



法鼓文苑

no. 11

Dharma Drum Sangha University
Magazine 2020

善法知識

善財童子出任務 —
尋找防疫



法鼓文苑 第十一期

善財童子出任務 — 尋找防疫善知識

December 2020 法鼓山僧伽大學



交僧大

果光果肇

二副長參考

僧大編刊

不修樹木家

僧的刊物

平是版

交僧大

果光果肇

二副長參考

僧大編刊

一份屬於

學僧的刊物

聖嚴



編輯台上

危機轉機，無限希望

由於新型冠狀病毒（COVID-19）疫情的蔓延擴散，法鼓山僧伽大學一系列的活動，配合防疫而停辦。「無常」法則下，危機便是轉機，轉機就有無限希望。僧大師生用積極、創新的應變，迎接本世紀人類共同課題。這段期間，僧大首辦網路招生說明會，運用現代科技讓海內外的菩薩，以最短的距離共聚勝會。原為生命自覺營學員設計的後續工作坊課程，也改以網路授課方式，讓更多線上的朋友藉此因緣，更深刻地洞見世間萬物息息相關、唇齒相依，進一步以自他不二的態度來處世，方是人間最平安的佛法壽險。

這期專題「尋找防疫善知識」，由善財童子來出任務，回應與反思新冠病毒疫情的種種現象。所請益的善知識，除了僧團法師們，並有具專業背景的師長、僧大特約醫師。當文苑小組提出邀約時，許仁壽老師一口應允，侃侃而談的字裡行間，盡是以佛法智慧來應對人生的變化球，並贈以一句清涼智慧語：「修行當中，我們先培養自己有一點能力，看清問題的本質，然後再做決策。」猶如一盞明燈，反照疫情下人類的失序行為。

文苑小組以一部經典荒謬劇，開啟與楊蓓老師的訪談。為什麼戲劇裡面最困難的就是荒謬劇？楊老師回應：「因為不容易有全面的視野。」生活當中，需要有覺照力才會有能力去發現。楊老師帶著我們，輕鬆詼諧地看疫情中的荒謬，也透過佛法觀照，分享她在新冠疫情下見到的禮物。

在疫情醫療現場，文苑小組邀請蔡振華醫師來分享。蔡醫師身為大型院所的主任醫師，同時也是參與道場活動的義工，可說是「忙人時間最多」的典範。他在忙碌的日常工作中，不僅快速為我們提筆撰稿，同一時間也為僧大招生考試的體檢審核把關，溫暖的布施心和歡喜的菩薩行，令人感動。

本期《法鼓文苑》順利出刊，但疫情尚未結束——當世界仍慣常而急切地，將未知轉換成已知、將匱乏轉換成擁有時，我們是否已停下腳步，謙卑地省思與向內觀照，尋思如何找回曾有的侘寂之樂？

《法鼓文苑》編輯小組 合十 🙏

Contents



【編輯台上】

- 1 危機轉機，無限希望

◎本期專題

- 6 善財童子出任務——尋找防疫善知識

【善財童子出任務】

- 8 哈囉，您好嗎？
16 再向前走一些
24 心安了

【防疫善知識】

- | | | |
|----|-------------|------|
| 9 | 以慈悲心觀照整體 | 果暉法師 |
| 11 | 善用自家寶藏：免疫系統 | 惠敏法師 |
| 14 | 防疫處方箋：勤修戒定慧 | 蔡振華 |
| 17 | 四道解「毒」方程式 | 常寬法師 |
| 19 | 提昇身心防疫力 | 常啟法師 |
| 20 | 一份禮物與體悟 | 楊蓓 |
| 25 | 體驗無常心不苦 | 常乘法師 |
| 26 | 修行是最好的解藥 | 常襄法師 |
| 28 | 增長悲智，疫情最佳後援 | 許仁壽 |

◎法鼓山僧伽大學@2020

- 30 跟著海報故事心旅行 修行旅人誌

【僧大海報故事】

- 32 生命自覺營 短期隨佛出家 覺醒生命價值



- 33 給自覺營學員的一封信 常格法師
- 34 自覺工作坊 串連修行路上的行者們
- 35 生命自覺營·返校日
返回自覺初心 持續自覺長遠心
- 36 招生說明會
TO BE · Start from Here 成為·當下
- 37 大方向不離當下 常啟法師
- 38 講經交流
教學相長 弘講度眾的練習場
- 39 畢業製作暨禪修專題呈現
蛻變成蝶 展翅振飛的第一步
- 40 畢業典禮 張開雙翅 荷擔如來家業
- ◎實習試煉場**
- 42 二十年法緣千里行 演一
- 47 學習，在地球另一端 演新
- 52 金光普照的未來旅程 演發
- 56 新世代，心成長 演修
- 58 出坡鍊心好修行 演可
- 61 全心投入眼前當下 演究
- 64 一場三十多天的禪七 演期
- 69 蓋一座樹屋 演功
- 72 把身放鬆，把心放空 演預
- 74 真的能做好！ 演文
- 75 掃廁掃地淨身心 演滿

Contents



◎修行白皮書

- | | | |
|-----|------------|----|
| 78 | 「止」與「進」三體會 | 演一 |
| 81 | 打小魚消融我執 | 演鼓 |
| 82 | 心如動物園 | 演責 |
| 86 | 汝是菩薩否？ | 演相 |
| 88 | 說再見後，十年再見 | 演文 |
| 90 | 與副院長有約 | 演根 |
| 92 | 倫理觀的學習與省思 | 治流 |
| 95 | 我們與善的距離 | 演相 |
| 96 | 面對美食當前 | 演文 |
| 97 | 五味人生 | 演發 |
| 98 | 迎向網路弘化時代 | 演端 |
| 100 | 苦從一杯咖啡談起 | 演相 |
| 101 | 坐在禪堂，面對自己 | 演深 |
| 102 | 上山後，學禪才開始 | 演預 |

◎僧命撰寫

- | | | |
|-----|-----------|----|
| 104 | 自己的「選佛」功課 | 演澤 |
| 106 | 與師同行 | 演相 |
| 108 | 禪訓班學長培訓有感 | 演新 |
| 109 | 兩百里路雲和月 | 演維 |
| 110 | 提起回憶，勇敢前行 | 演漸 |
| 112 | 我的僧服 | 演醒 |
| 115 | 好一場「病」的體驗 | 演深 |
| 116 | 小地方，小道場 | 演提 |
| 118 | 青春生命，互放光亮 | 演澤 |



120	實踐律儀好修行	演文
122	淨灘、淨心、淨土	演勁
123	尋找自己的心	演均
124	心亮·心諒	演究
126	耳根圓通，從聽到覺	演期
128	步履重踏的雪中足跡	智足
129	時移世異看佛教變化	演保
130	從五感到有感的關懷	演新
131	天廚妙供分享文	演穩
132	練字也鍊心	演期

◎空谷聲音

134	水陸法會在大寮	演穩
138	五戒	演漸
140	我的第一個結夏	演讓
142	如實面對自我	演滿
143	關於念頭的運作	演滿
144	修行自知錄	演煦

● 2020年12月《法鼓文苑》第11期



刊名題字：聖嚴師父

出版：法鼓山僧伽大學

召集人：釋常燈

編輯指導：釋常啟

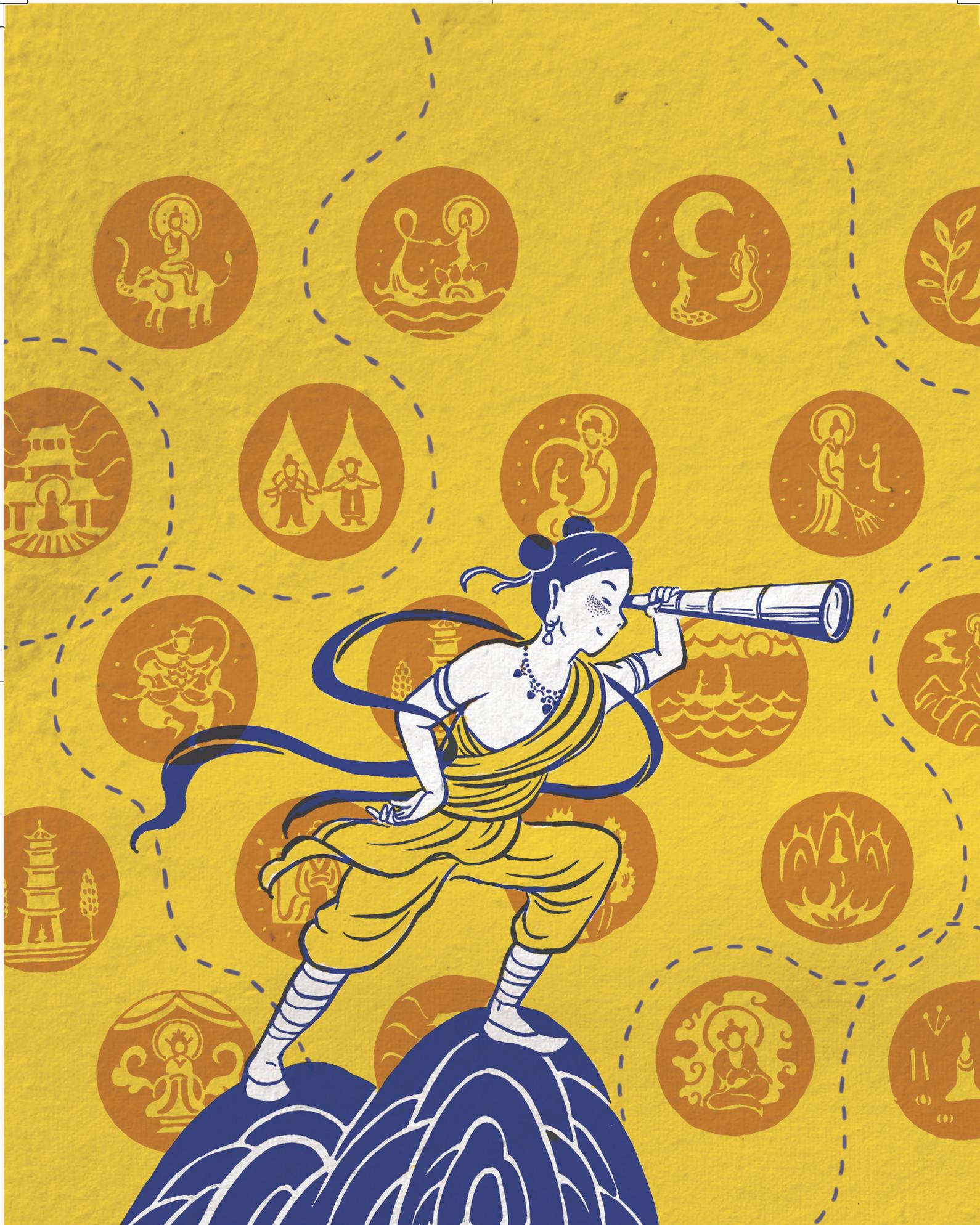
地址：20842 新北市金山區法鼓路555號

電話：(02) 2498-7171

電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw

封面·專題繪圖：曹一竹

內頁照片：法鼓山僧伽大學、法鼓山文化中心 提供





專題

善財童子出任務

尋找防疫善知識

《華嚴經·入法界品》裡，

善財童子五十三參的故事，廣為人知。

經文中，對佛法生起信心的善財童子，

於文殊菩薩座前發菩提心，

發願要做一位無我利他的大乘菩薩，

文殊菩薩指引善財童子，向各地善知識參學求教。

來到現代世界的2020年，

地球上的人類和眾生，失去共存的平衡。

新型冠狀病毒（COVID-19）的出現，

為人類的生命與生活帶來危機。

善財童子再度出任務，尋訪這場疫情的主角——小冠菩薩，

並向九位防疫善知識參學請益，

洞悉危機根源，找出安心和諧、互利共生的轉機。

哈囉，您好嗎？

新冠疫情蔓延全球，觀音菩薩帶著善財童子到處聞聲救苦。這一天，觀音菩薩請善財去拜訪一位小朋友。循著地址，善財來到一處花木扶疏、水草柔軟、香氣氤氳的山林間，許多小動物在其中自在覓食、漫步。

善財童子大聲呼喊地址上主人的名字：「請問小冠菩薩在嗎？我是善財，觀音菩薩請我來拜訪您。」一隻果子狸走來，善財驚訝地看著牠：「您就是小冠菩薩？」

一位頭戴皇冠的圓臉小朋友，怯生生地從果子狸的身體伸出頭來：「我在這裡。你不害怕嗎？我就是新型冠狀病毒COVID-19。」





防疫善知識 ①



果暉法師 (法鼓山方丈和尚)

以慈悲心觀照整體

看見陰影，必知道有陽光的存在，
如果疫疾是一種外在的陰影，那在不同的方向上一定存在著光明。

新冠病毒的疫情，影響了人類活動的各個層面，無論是生活、工作、學習方式，都起了很大的變化。事實上，整個大千世界，包括我們的身心，無時無刻不在變化當中，即《佛說八大人覺經》所

說：「世間無常，國土危脆。」因此，並非疫情帶來無常的變化，而是我們這個世間，本來就是變動不居的。

疫情是人類的共業

人類歷史曾多次發生流行疫疾，從中古歐洲的黑死病，到近年發生的SARS、H1N1、MERS等，可以說疫情的發生是正常的，因為它就是無常寫照的一部分，而大眾感到不安、恐懼，甚至起負面思考也是正常的。所謂看見陰影，必知道有陽光的存在，如果疫疾是一種外在的陰影，那在不同的方向上一定存在著光明。

從佛法的角度而言，光明存在於我們每一個人的內心中，我們可以從體會無常而向內自省，發現光明；並且讓這光明顯發出來，向外觀照，起大悲心。《佛說八大人覺經》也說：「願代眾生，受無量苦。」疫情可說是全體人類的共業，我們應共同承擔、共同克服，能以這樣的慈悲心觀照整體，心態也能轉為正面、積極，促進社會同心協力，克服疫情帶來的種種難關。

在生活層面，可用「四它」來因應。首先是「面對它」：承認疫情的事實，生活和工作要適應和改變，我們就不會只想著要逃避而心有不安了。

其次是「接受它」：也就是了解疫情，現在公部門的公衛訊息很暢通，關於疫情發展及防疫措施也很清楚，我們可適度了解。

進一步是「處理它」，落實公衛專家提

出的防護建議，例如：戴口罩、勤洗手、保持社交距離，同時注意消毒日常生活中手部會碰觸的一些地方，如鍵盤、滑鼠、門把、電燈開關等。重要的是，以平常心來過生活，保持我們自身的免疫力。

從外境拉回自己的心

進一步要有安心的方法，讓我們的心，從對外境的憂慮拉回到自己身上，其中，念佛菩薩聖號是最簡易的方法。像我自己遇到狀況時，就是念觀世音菩薩聖號，很快地，心就會安定下來。或者也可以體驗自己的呼吸，漸漸地放鬆身心。當我們的心安住在佛號上，或者在體驗呼吸時，心力會比較集中、穩定，不會那麼容易受外境影響而起伏了。

禪宗二祖慧可向達摩祖師求安心，達摩祖師答：「將心來，與汝安。」慧可找來找去，找不到心，達摩祖師就說：「我已經將你的心安好了。」慧可便悟得真心——無心可安是最究竟的安心，尚是凡夫的我們，雖然未能證得大智慧，但是可以學習祖師的知見，並運用方法來調心。當我們的心不再受外境動搖，這份安定祥和的力量，就能影響周遭的人。

無論疫情何時結束，只要面對事實，調整改變自己的觀念和心態，我們還是能夠安心地過好每一天。



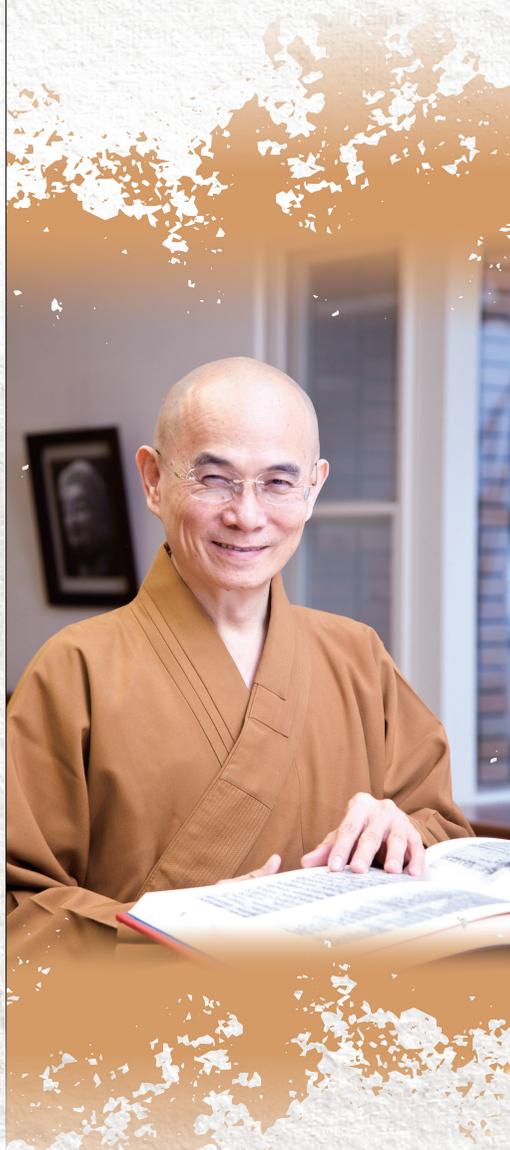
(節錄自2020年4月17日「正面解『毒』的心靈處方」對談)



惠敏法師 (法鼓文理學院校長)

善用自家寶藏：免疫系統

身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好，可以健全免疫系統，
終身學習五戒：閱讀、記錄、研究、分享、實踐，可增進防疫知識。



2020年初，全民進行「2019新型冠狀病毒」防疫工作，連帶引起搶購口罩、人際間的信任危機等課題。敝人近來也因此加強學習有關微生物，以及免疫系統的知識，野人獻曝，敬請大家指教。

親密的陌生者：微生物

美國公共廣播電視公司 (PBS) 1999年發行的四集系列節目 *Intimate Strangers: Unseen Life on Earth* (親密的陌生者：地球上看不見的生命)，2000年有紙本書刊行 (中譯本，2005年)。書中第三篇〈危險的朋友，友善的敵人〉提到：微生物 (細菌、病毒、真菌等) 常住在我們的皮膚、口腔、腸道內，入侵肌肉、骨頭及內臟的微生物，才算侵入人體。

我們已演化出一套防禦系統 (阻隔作用的皮膚和黏膜、殺菌作用的體液、免疫



系統)，來抵擋它們的侵犯。在同一間辦公室，有人容易得流行性感冒，有人卻不會。我們的基因組成與許多因子，例如營養、壓力、心理健康，都會影響免疫力的優劣。

每天，我們的免疫系統都與微生物交換著成千上萬的化學訊號，有時是「很高興你的到來」、「歡迎，裡面請坐」，有時是「給我安分點兒，不許越界」。我們的身體從這些對話中可以區分出敵友關係，進而採取行動來招待友人或攻擊敵人。

我們一生中，都與此隱形世界保持密切的互動關係。誠如美國醫學教授湯瑪士（Lewis Thomas, 1913~1993）所說「疾病通常代表著未達成協議的共生關係……，是兩生物間的一種誤解。」此類知識，有助我們做出有益個人健康的決定以及促進全球人類健康的策略。

自家寶藏：免疫系統

有關免疫系統的知識，國際知名血液學

權威、中央研究院院士伍焜玉醫師的大作《免疫的威力：免疫力，就是最好的醫生！治癒過敏、發炎與癌症的免疫醫療法》第十四章〈維護健康免疫及適量發炎〉提到：要維持健康的免疫力，最基本也最重要的，就是過著健康的生活，必須從基本的生活習慣做起：足夠的睡眠、適量的運動、有效的紓壓、營養的三餐，以及避開傷害免疫系統的生活習慣如嗜酒、吸菸、嚼檳榔等。

伍院士大作之副標題「免疫力，就是最好的醫生！」讓我們想起禪宗《景德傳燈錄》卷二十八記載：唐朝大珠禪師向馬祖道一（709~788）求佛法，道一和尚回答：「汝自家寶藏（心性本來清淨）一切具足，使用自在，不假外求。」或許可說：免疫系統是身心健康的自家寶藏，我們若忘了防「疫」的主角是免「疫」系統，只外求甚至囤積口罩就以為防疫了，因而疏忽健康的生活習慣是健全免疫系統之本，也讓真正需要口罩的醫護人員與病人的口罩匱乏，則損人不利己。

敝人常分享的「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」，可以健全免疫系統，「終身學習五戒：閱讀、記錄、研究、分享、實踐」，可增進防疫知識，例如：施打疫苗協助免疫系統辨識病原；勤洗手（洗後擦乾手，再用護手霜，避免皮膚皸裂）阻隔病原；為避免傳播病原，若有感染症狀，注意咳嗽禮節並戴口罩、



勤洗手，主動居家休養，也有助於提升免疫力，這些都是自利利人的防疫之道。

根據網路媒體「HEHO」2020年2月12日報導 (<https://heho.com.tw/archives/67480>)，臺灣首例新冠肺炎確診的女臺商二週左右治癒出院，其主治醫師范姜表示：主要還是靠她的免疫力，醫療團隊只是避免病人散播疾病，避免其他細菌趁虛而入，讓病人專心對抗病毒。

腦中第七感：免疫反應

近年來「免疫療法」是治癌的重大突破。美國詹姆斯·艾利森 (James P. Allison) 與日本的本庶佑 (Tasuku Honjo) 兩位免疫學者在2018年獲得諾貝爾生理醫學獎，因有「讓人體免疫系統發揮本有能力、攻擊癌細胞的方法，為癌症治療樹立全新的準則」的研究貢獻。

此外，*Scientific American* 2018年8月 (《科學人》2018年9月) 之「The Seventh Sense」 (腦中第七感) 報導，美國維吉尼亞大學醫學院教授喬納森·吉普尼斯 (Jonathan Kipnis) 認為：愈來愈多

證據指出，無論個體生病或健康，神經系統和免疫系統都保持互動。因此他提出如下的假說：我們擁有五種基礎感官：嗅覺、觸覺、味覺、視覺和聽覺；而空間感和動作感 (又稱本體感覺) 通常稱為第六感，這些感官提供外境資訊，讓大腦指揮和調節各種生存活動。免疫系統的作用之一，是負責偵測有害微生物並通知腦部。因此，免疫反應是一種已經嵌入腦部的機制，可稱為第七感。

吉普尼斯也說：和中樞神經系統相比，免疫系統是較容易的投藥目標，或許未來治療漸凍人症、阿茲海默症等腦部疾病的方法，是利用基因療法來修補免疫系統，甚至以骨髓移植來替換受損的免疫系統。

總之，了解我們與隱形微生物世界需要維持適切的共生關係，保持健康生活習慣以健全免疫系統，善用免疫系統開發可治療疫疾、癌症等病的醫藥。這或許也類似

佛教所說：體悟煩惱與菩提的共生關係，保持戒定慧的生活習慣，培養與善用自性清淨心之自家寶藏，自度度人的旨意。



(原文刊載《人生》雜誌440期，2020年4月)

蔡振華（振興醫院安寧照護科主任）

防疫處方箋：勤修戒定慧

我們仍必須持續警覺，若無法保持忍辱、持戒的精神，
只貪圖快樂自由，淨土也會一夕之間被摧毀。



一隻新病毒，即使本身具高傳染力及高死亡率，若沒有21世紀便利快捷的陸海空運輸及頻繁的商業往來，再加上有權力的政府或機構有意或無心的輕忽等助力，「新型冠狀病毒」不可能在這麼短的時間席捲全球，變成全人類的共業。大家的生命、財產及自由，直接或間接受到嚴重衝擊，真是「世間無常，國土危脆」。

正確防疫，無我利他

就醫療角度而言，遇上任何一種新興傳染病，早有一套機制：通報可疑案例、收集資料、檢測病原體、監控疫情、研發疫苗及藥物。目標並非消滅病毒，而是防止大規模的感染，減少不必要的傷亡。這個過程，政府需要各專業領域人士做後盾，更重要的是教導全民正確的防疫觀念，配合種種防疫措施，讓民眾安心。除了感謝第一線醫療人員秉持專業及敬業的救人天職、政府醫療單位堅守崗位，當然，有民眾的配合才能發揮功效，所以最大的防疫幕後功臣是全體人民。

臺灣因先前有SARS的經驗，第一時間便嚴格施行境外阻隔，以及全面的防疫



措施（戴口罩、勤洗手、自主管理、隔離……），讓我們的醫療體系維持穩定，進而有足夠的空間去隔離病患，大大減少社區感染的機會，讓整個臺灣處於相對安全的狀態。當海外歸國的同胞造成確診數快速上升，也堅持科學事實，不實行普篩，展現的正是八正道的「正知見」、「正思惟」。

臺灣人民也表現出「戒、定、慧」的修行精神，遵守防疫規定、減少不必要的外出、培養良好飲食及睡眠習慣，即是「戒」的表現。沒有過度恐慌，居家隔離也維持安定的情緒，即是「定」的表現。而大眾犧牲自己的便利以配合政策，表現出「無我」；了解自主管理的重要性，管理好自己等同為社會奉獻一分心力，這是「利他」。「無我」加上「利他」，即是慈悲和智慧的展現。

藉疫修智慧、養身體

這次臺灣政府及人民充分展現六波羅蜜的修習力量。有接觸史的可疑者、入境人士等，縱使無症狀，配合居家隔離、居家檢疫期間，也可能被人投以異樣眼光、受到種種限制及生活不便，仍然不屈不撓，此即為「忍辱、持戒」的精神。

在疫情相對安全下，立即對外國協助，包含防疫物資和經驗分享，展現「布施」。政府積極尋求與他國合作研發疫苗、口罩國家隊於疫情初期不眠不休投入、一線醫護及防疫中心人員放棄休假等，均是力行「精進」。但我們仍必須持續警覺，若無法保持忍辱、持戒的精神，

配合防疫的正知見、正思惟，只貪圖快樂自由，淨土也會一夕之間被摧毀。

生在臺灣這個幸福國度，無病者、隔離者、輕症者，正可藉疫修智慧。並非身在禪堂才是修行，疫情中，日常的行、住、坐、臥都可練習禪修。藉疫養身體，靜心禪定，以提昇自我免疫力與療癒力。當疫情失控，醫療體系不足以應付突然遽增的病人，加上重症者病情惡化迅速，在「突然」與「快速」作用下，重症病人來不及依照六波羅蜜的次第來修行，只能修觀，藉病修無常，安忍病痛、體認空寂。

目前全球因新冠病毒死亡者已超過148萬人，誠如聖嚴師父所言：「救苦救難是菩薩，受苦受難是大菩薩。」這些病故者承擔苦難，讓大眾省思無常的道理，是菩薩的化身。在醫院工作的我們，更看得清楚無常，疫情中進入醫院實施管制，蓮友們到醫院助念也暫停，所以大家平時須勤修持、常念佛，不可心存僥倖或倚賴他人。

我們深知無法完全撲滅新冠疫情，唯有全球疫情穩定、有效疫苗問世，大家才有可能恢復自由活動。經過這次疫情，大眾可能已經體會到，維持習以為常的生活並不是容易的事，我們應時存感恩、安住身心、無懼無我、彼此關懷，盡人事而隨順因緣。從疫情中修習戒、定、慧，智慧處事、慈悲待人。





再向前走一些

「您就是讓大家害怕得躲在家裡的新冠病毒？」善財童子難以置信地看著眼前的小朋友。

「我們也不希望這樣對待人類呀！」說著、說著，小冠菩薩抽抽搭搭地哭了出來。「忽然間，我們就出現在人類身體裡，而且似乎失控了，變得兇猛強大，連人類都束手無策！」小冠菩薩說。

「失控的不只是您的同胞，人類也是呀。地球平等地承載萬物、長養萬物，彼此相互依存，但是人類對大地予取予求，忘了感恩與尊重，傷害了大家，終於在失控的貪婪裡傷害了自己。」善財童子說。





防疫善知識 ④



常寬法師（法鼓山僧伽大學副院長）

四道解毒方程式

這段時間，我們與病毒之間產生了愛恨情仇的心結，
怎麼做才有辦法化解心結？那就是學習慈悲喜捨的心量。

在《灌頂三歸五戒帶佩護身咒經》中，佛陀說，只要有人皈依三寶，便有四天王派遣三十六位善神隨身護佑；能持守五戒，則有二十五位善神守護家宅，讓諸事吉祥；如果能恆常修持、保持覺知，就能心不隨境轉。

方程式一：心的免疫力

以病毒為例，新冠病毒是介乎有生命與無生命間的存在體，得靠宿主才能存活，我們若能清楚覺知這點，就不至於一聽到

新冠病毒，即生起不必要的恐慌。疫情期間，媒體不斷發布各國感染與死亡人數的統計、網路相關訊息竄流，如果無法辨析資訊的真假與數字的意義，就容易產生恐懼。因此，當我們接收負面數字或訊息的同時，也要注意感染後的康復人數，試著思考數字的意涵，擁有明晰的思惟，心才能不隨之起舞。

人類的智慧與科學、醫療技術發達，壽命比過去更長，還有公共衛生的觀念，也讓人類不會因某種症狀或疾病，而大量往生，這是目前做得到的。不過，最重要的還是我們的心念，要往好的、善的方面去思惟。

聖嚴師父說過，人生的目的，是受報和還願。佛陀的母親摩耶夫人，生下佛陀七天後便往生，從世間角度來看，摩耶夫人似乎很可憐，但以佛法來看，摩耶夫人已圓滿完成此世的任務。生命的價值，不在於壽命長短，而在於圓滿與否。

方程式二：聖嚴師父的經驗

聖嚴師父曾有三次處理病毒的經驗：第一次在文化館感染感冒，喉滯頭暈，因此立即服藥，調伏症狀。第二次在東歐帶領禪修期間，發覺所住房間有濃厚的感冒病毒，於是立刻轉換房間。第三次是參訪新加坡時罹患重病，住進醫院，先以西醫控制病況，再以中醫清除病毒。

師父在第三次重病康復後，有感而言：

所謂生、老、病、死四大苦，並不一定老了才有病，當我經過這場大病，始覺得已經老了。我們的四大色身，本由業力感得的業報果，不一定有病方有苦，當我害了這場病，始深深地體會到，應該如何平心靜氣地來接受苦報，同時也使我更深一層地體認到眾生所造業力的可怕。所以，這一場病，對我而言，是一種收穫，不是損失。

方程式三：慈悲喜捨化心結

這段時間，我們與病毒之間產生了愛恨

情仇的心結，怎麼做才有辦法化解心結？那就是學習慈悲喜捨的心量。

學佛或禪修的人，除了知見的了解，還要透過修行的方法才能化解心結，有兩個方式，邀請大家一起來做。

第一個方式：慚愧懺悔禮拜。方式如同禪七時的慚愧懺悔禮拜，誦念以下〈懺悔文〉後，禮佛一拜。

由於貪瞋癡三毒的發酵，醞釀三毒成新冠病毒，我們的身體因此生病，而且讓地球中風又中邪。我們慚愧，我們懺悔。

第二個方式：感恩禮拜。方式如同禪七時的感恩禮拜，誦念以下〈懺悔文〉後，禮佛一拜。

經歷新冠病毒的啟發，讓我們重新勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，增強免疫力，恢復地球的動靜皆自在。我們感恩，我們感謝。

方程式四：無心解答

在數學的方程式裡面，有一種方程式叫做無解，無解也可以是答案。聖嚴師父的「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它。很多時候，我們想破了頭，可能都沒辦法解決某些事情，最好的方式就是「放下」。

某些形而上的哲學思想問題，佛陀是不回答、不解釋的。光是了解理論上對宇宙人生的說明，還不夠徹底，必須努力修行，才能消除煩惱的心念，祝福大家都能夠透過修行，經由放鬆身心，達到放下身心，並學習師父的四句身後偈：

無事忙中老，空裡有哭笑，
本來沒有我，生死皆可拋。





常啟法師 (法鼓山僧伽大學教務長)

提昇 身心防疫力

創造更好的身心土壤，
勢必結成健康、
解脫、無病的茂林花果。



如何看待疾病，是能否恢復健康的關鍵；亦如我們如何看待煩惱，才是能否度過難關的癥結。疾病不是敵人，不是去戰勝它，但我們卻認為病菌殺不死，是因為用的武器威力還不夠。殊不知，病菌通常是結果而不是原因，是我們創造了生存環境，病菌才得以入侵，如同自己忘記鎖門，小偷才會光顧。

泥沼不通必然滋生蚊蠅，面對疫病，許多人關注的是找到消滅病毒的解藥，但目前有效的靈藥，卻是人人本具不假外求的免疫力。如何提昇身心防疫力？《黃帝內經》云：「虛邪賊風，避之有時。」避開不利健康的因素，而非與之抗爭，抗爭必導致對立，反而不益健康。一般來說，充足睡眠、規律作息，適當調身舒展，保持心情愉快，能有效建構好的身心環境，提昇免疫力。

疏通淤泥，則蚊蚋不生，如同禪修面對妄念的態度，不迎不拒中，更積極投注於營造正念正知的環境，守護根門、攝心安定、知足少欲、知慚愧、常懺悔等，便能創造更好的身心土壤，也勢必結成健康、

解脫、無病的茂林花果。

禪修的基礎是放鬆，放鬆同時是禪修的始終與過程。放鬆的人像彈簧，不用時鬆軟，應用時強韌。「放」是將一切思慮情緒統統放下，接納喜怒哀悲恐這些人之常情，並歸於平衡，是一種復原調節的能力；「鬆」是不對立，讓四肢百骸、肌肉完全鬆弛，鬆而後通達，通達不迂則人必健康無慮，就算病菌來了也不怕。

我們可學習虛雲老和尚以《楞嚴經》來鼓勵修行者的開示：客棧的主人常住，本不隨客人來往而牽掛；灰塵的質地隨時動搖，礙不著澄寂的虛空。客塵喻妄想，主空喻自性，修行就該在不動的自性上用功才能成就，一如抗疫應提昇的是自身本具的防疫力，而非消滅與戰鬥。

(節錄。原文刊載《法鼓》雜誌364期，2020年4月)



防疫善知識 6



楊蓓（法鼓文理學院生命教育學程特聘副教授暨主任）

一份禮物與體悟

這次疫情對人類的貢獻之一，就是讓人們重新看待自己與他人、與環境的互動關係，也會有更寬廣的視野來建立新的樣貌。

自從大女兒就讀戲劇系後，我偶爾也隨著看戲，特別偏愛非寫實的「荒謬劇」。有一部知名荒謬劇大師的作品，至今印象深刻，劇情內容是一對老夫妻準備宴客的過程，只是請人用餐，兩人卻忙得團團轉，一下子先生問：「菜準備好了嗎？」一會兒又換太太說：「椅子怎麼沒

擺好？」兩位老人家將宴客視為一件隆重的大事，一路忙碌，結果客人卻沒有來。

客人沒來，老夫妻當然失落，但因為兩人會鬥嘴，鬥來鬥去就忘了這件事。這齣戲讓人看得興味十足，因為「人真的就是這樣活著」！荒謬劇是真實人生的戲，大多時候，人們就像老夫妻一樣，僅僅只是



認真地過生活，不容易有看見整體過程的視野，除非有相當的覺照力才會發現。回應當前的新冠肺炎疫情，我們大抵也可如此來看。

與他人關係，如何解讀？

疫情當前，人們對口罩和物資需求的不安、對限制社交生活的苦悶……種種不同的恐懼，衍生出各樣的荒謬反應。觀察到「人因為自己的荒謬而營造出恐懼」，心中便產生了話頭：「人類為什麼會碰到這樣的事？它又帶給我們什麼影響？」

這次疫情中，聽到有些在大陸的朋友提及，他們所在的城市一解封，當地的民政局便會出現兩種情形：一群人去離婚，另一群人去結婚。從當中可看到人與人的關係，在限制活動的這段期間起了變化。

社會科學家做過一項實驗，在二個空間裡飼養老鼠，一個數量適中，一個數量眾多。他們觀察到：當老鼠多到一個程度，就會開始相互攻擊。這項實驗顯示：當動物在密度高、密切與其他動物接觸的過程

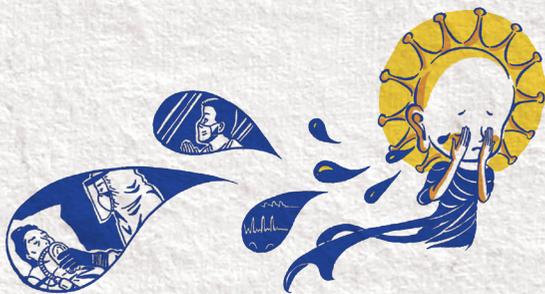
中，可能因資源或空間不足，造成衝突和失序的行為。

將疫情中的社交限制，對照這個實驗結果，可看出在同一個空間中，人與人之間的關係，也會隨著產生不同作用。有些人每天面對面，矛盾與衝突開始發生，到了無解的狀態時，就去離婚，當然也有結婚的。一個鮮明的例子是，有個人在封城的三箇月中，與幾十年來關係不睦的父母同住，這段期間，他與父母的關係和解了。解封後，他將父母送回老家，感覺到自己「好像重新活過來，重新認識了父母」。

人在疫情當中，如何選擇自己和環境、和他人之間的關係？這是可以密切觀察的地方，其中能否起正向作用，端看自己怎麼解讀與他人的關係，而這也是體現自己與自己的關係。觀察過程中，如果我們對於生活方式、人際關係，有不同的省思和觀照，往後的生活多少會產生一些影響。

人際之間，親密或孤獨？

連續假期時，我們看到許多人卯足勁兒往外跑，媒體報導這是大家悶久了，所以需要外出透透氣。「人多」這個狀況，是我們一直以來的生活常態，疫情期間限制



活動，有些人無法忍受孤單，變得焦慮，想回到先前的模式，如此才會覺得自己是安全的、放鬆的。有些人在居家防疫期間，則是發現：原來獨處可以這麼有趣。不過，也許是人格特質使然，焦慮的人們還是占多數。

這次新冠病毒很高明的地方，就在於它的變幻莫測，讓人們無法掉以輕心，必須長時間維持某些防疫措施，像是保持安全社交距離、進入封閉空間要戴口罩等，這些讓自己在類似「閉關」狀態下的行為，會讓人形成一些反思。

究竟什麼樣的狀態，才稱得上是良好的人際關係？人際之間的親密的程度，要到哪種情況才算標準？在疫情發生前，人與人之間的關係已經很緊密，很多人不自覺地認為：「我必須與人建立親密良好的關係，才稱得上有某種成功。」因此，我們對於孤獨、孤寂，就像打禪七一樣，要七天不說話，有人受不了，有人卻甘之如飴，也有人過程中忍住，回去後卻不停講話。不過，在幾次禪七之後，慢慢會覺得「不說話」這件事情，其實滿輕鬆的，也就逐漸習慣。

長期以來，人類適應於大量的良好關係、親密關係，彼此密切往來，以為這種狀態、這種生活標準是好的。經過這次疫情，過去這些標準可能得重新調整。凡經歷過的，都會留下痕跡，藉由這次疫情，如果我們能體會到獨自一人時，就像打禪

七那樣，有短暫愉快、輕鬆的感受，覺得自己好不容易有機緣，可以不去在意許多事情，那麼這就是一個正向的經驗，日後回想，會明白這是一件好事。

所謂「危機就是轉機」，這次疫情對人類的貢獻之一，就是讓人們重新看待自己與他人、與環境的互動關係，也會有更寬廣的視野來建立新的樣貌。

如何讓自己安定下來？

隨著疫情持續發展，社會固有的生活型態也發生巨變。人們在面對疫情時，與看待煩惱的模式十分相似，甚至可以說，將疫情視為煩惱。每個人面對煩惱時，會以不同的觀點去解讀，有人覺得自己一個人好難過，但也有人看到自己的恐懼、焦慮。

舉例來說，大災難過後，人們都會出現惻隱之心，想要去助人，可是過了一、兩週後，就會發現自己的熱情慢慢消退。





對於疫情的恐懼，反應也是相同的，過去了就忘了，又回到原來的狀態。如果疫情持續，人們的恐懼焦慮便會時時刻刻被提起，在這個提起的過程中，能否嘗試問自己：「這些事情讓人一直感到恐懼，那我該怎麼辦？」

此時，人們可能有一些與過去不同的想法或選擇出現，也可能在提起的過程中，勾起以前的恐懼記憶。當不同的恐懼出現，會發現原來自己害怕的事情這麼多：「原來我這麼貪生怕死、原來我是這個樣子，那我現在該怎麼過日子？」一旦想讓自己安定下來的念頭出現，人們便有可能做出不一樣的選擇，也會開始思考：怎樣過日子，才會讓自己安定？

疫情為煩惱，煩惱即菩提

在疫情沒發生前，許多人搭機飛來飛去，即便不喜歡這樣的移動，可是因工作或其他因素，必須如此生活。但在疫情衝擊下，人們的移動受到限制，即便不出國，南部人北漂工作，逢年過節返鄉，某種程度上，心靈要與這塊土地保持安定的

連結，似乎愈來愈困難。

很多人懷念童年時住過的鄉下，簡單的環境、輕鬆的生活步調……這些之所以牢牢刻畫在記憶中，是因為那種生活形式，能讓自己與所在的土地連結一體。隨著年紀漸長，求學、工作、婚姻，移動性愈來愈大，甚至工作與家分隔兩地，需要經常來回。童年的單純環境、與土地的連結不再，心理學稱為「離散」，這對於人在尋求安定力量時，相當具有破壞性。人們一直在尋求安定，可是經常沒有具足的客觀條件去建構，只好自行選擇、創造，許多人養毛小孩就是一例。

這次疫情就目前看來，短時間內無法平息，社交限制會讓人們於可移動的範圍內繼續待一段時間。在所謂「後疫情時代」，若人們藉此觀照到自己的漂泊，進一步想尋找安定的力量，對自己生命的看法便會蛻變，進而做出不同的選擇。

循著一連串的過程，有多少人能走完這條自我觀照的路線？我們無從得知，但至少每個人都有機會，從這個過程中調整和省思。「煩惱即菩提」，這是此次疫情帶給我們最大的禮物與體悟。

(採訪整理／文苑小組)

心安了

「**現**在人類的生活，都因我們而改變，許多人甚至死亡了。我們能做什麼呢？」小冠菩薩既焦慮又想幫忙。

「觀音菩薩有一個免疫不死之藥，叫做『甘露』，這個甘露就是持戒。有益的事必須做，有害的事不要做，就是持戒，這樣能讓身心平衡，長保健康。希望所有人都收到觀音菩薩的甘露，從恐慌中，看到視為理所當然的事物，都不是必然；看到人類足不出戶時，地球上的動物安心四處漫步；看到全球共患難時，人類互助的美好光輝。」

「讓我們一起為人類和地球祈福吧！」善財童子拉著小冠菩薩的手說著。





常乘法師 (法鼓山禪堂監院)

體驗無常 心不苦

時常體驗無常，當無常發生時，
心裡比較不會產生苦的反应。

面對新冠肺炎疫情，許多人瘋搶物資，或旁人咳嗽，心就涼了一下！這些現象，根本原因是害怕死亡，擔心原有的一切會失去，心跟著外境起伏。若沒有修行方法的輔助，常常會把現象當成恆常不變，很難深入體會無常。

除了建立正知見，還要隨時提起方法，用自己的生命去體驗。以呼吸為例，一般人一分鐘有十六至十八次呼吸，也就是說，我們每一分鐘都能體驗十六至十八次的無常，能時常體驗無常，當無常發生時，心裡比較不會產生苦的反应。

「心靈免疫力」是經由修行的觀念和方法，減輕由習氣所產生的生死流轉業力，可從戒定慧三學著手。「戒」是少欲知足的好習慣，養成良好的飲食、睡眠和運動習慣，來提昇身體的免疫力，最好的方式之一，是維持個人平日定課。

「定」是讓心隨時處於安定清明的狀態，生活中便能恰到好處地處理事情。禪坐是最直接的鍊心方法，當身體不動時，較能細緻地觀察並調伏自己的心。心就像水，假如水一直在波動，映照出來的影像是扭曲的，反之，若水能平穩不動，便能



照見事物的本質。

「慧」的某個層面是實證，除了肉體生命之外，還有「法身慧命」。雖然我們尚未體驗到不生不滅的本來面目，也可練習從原本的自私自利，逐漸轉化為從利他中完成自利，最終成就圓滿的慈悲與智慧。

《八大人覺經》云：「世間無常，國土危脆。」環境的不安定、不安全是不可避免的事實，如果不修行，內心常常是煩惱痛苦的，透過修行能讓我們的心清淨，心清淨之後，體驗到的環境就不會有這麼多煩惱，自然就在人間淨土之中；來生要求生西方淨土，自然也是水到渠成的事。

(原文刊載《法鼓》雜誌364期，
2020年4月)



常襄法師

修行是最好的解藥

「持戒」即是防範未來災難的善因，面對當前果報，最好的方法就是「懺悔」，一旦願意接受果報，心也就能安定了。

當口罩成為人人必要的防疫配備，該如何才能好好呼吸？如果心很安定，呼吸平順，耗氧量自然不會太大，也就不容易有窒息的感覺。

如何維持心的安定？聖嚴師父在《禪的世界》中，結合「四念處」的方法，讓禪法可以隨時隨地運用在生活中。

用「四念處」，維持心安定

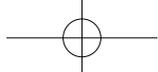
從「觀身」開始，由大的肢體動作，慢慢地觀察到細微的動作，可將心由散亂的狀態收攝回來。疫情期間，如果對身心的覺照力不足，很容易用手四處亂摸，再揉眼睛或口鼻，甚至戴了口罩，卻露出口鼻。因此，無論在工作事務上，或生活上，可謹記「七分做事，三分覺照」的原則。

「觀受」，是清楚自己的感覺。每當我感到焦慮，就會試著去體驗它帶給我的感覺，有可能是胸口緊繃、心跳加速，或者是想找一點事來轉移注意力。知道這個感覺，卻不生起排斥或喜歡的心理，就只是純粹去體驗，無形中，也就接受了它，焦慮反而會下降。也許過了一陣子之後，又



開始焦慮，那就再度去體驗它，持續去接受它。

「觀心」，則是去察覺自己的起心動念，體會到心一直受到外境影響，持續在變化。例如：囤積物資的行為，即源於心



四念處

佛經上記載，在釋迦牟尼佛即將入涅槃的時候，阿難強忍住悲痛，請佛就未來佛法的弘傳，開示最後的遺教。釋迦牟尼佛咐囑阿難四件事：其一，在日後結集佛法經典之時，每一部經的經文皆以「如是我聞」為起始，表示這是由佛陀親口宣說，阿難親聞。其二，以戒律為師。其三，依四念處行道。其四，對於犯戒而不受勸告的比丘，用默摈、不理睬他的方式，讓他心生悔意，自行歸善。由此可知，四念處是佛陀教法中很基本而重要的一個方法。

什麼是四念處呢？四念處就是身、受、心、法四種觀想。身，就是我們的身體；受，是我們的身體對外界種種接觸刺激的感受；心是對於受所產生的反應、執著；法是身、受、心所產生的一切。就個人來說，身受心本身就是法，身受心之外沒有法。除此，凡因緣所生的，皆是法。

（節錄自聖嚴師父《禪的世界》）

中的不安，使得心被外界的訊息拉著跑，所以相信訊息前，務必要理性思考，除了選擇正規管道來認識疫情，還要確實做好防疫措施，提昇自身的免疫力。

「觀法」，藉由身心的各種現象，進一步理解並接受無常、無我的事實。一切現象皆有因，當下只是果報，也許，過去造的因已無法改變，但我們能在現在種下善因，讓未來不會有不好的果報發生。

以「四它」安住自己的心

身為佛教徒，「持戒」即是防範未來災難的善因；此外，面對當前果報，最好的方法就是「懺悔」，一旦願意接受果報，心也就能安定了，因此，要時常練習「慚

愧、懺悔、發願」。

地球上的一切都是息息相關，我們無法獨善其身。從現狀看來，臺灣雖然相對安全，然而我們的藥品、民生用品等，皆來自世界各地，如果他們因疫情而停工，臺灣就會面臨物資短缺。

修行是最好的解藥，因為這波疫情過了，還會有下一波，一旦我們願意面對它、接受它、處理它、放下它，才能安住此刻的心，也安住未來的心。

（原文刊載《法鼓》雜誌364期，

2020年4月）



許仁壽 (法鼓山護法總會副總會長)

增長悲智，疫情最佳後援

疫情無常變化，但我們不需擔憂害怕，
「因」早已種下，待「緣」具足，「果」自然顯現。



面對疫情帶來的種種情緒和現象，身為佛教徒，我們可試著從佛法中的「感恩、慚愧、懺悔」，以及「戒、定、慧」的學習來應對。

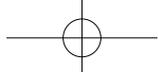
聖嚴師父曾說：「受苦受難的是大菩薩。」所有現象的示現，讓我們有所警惕，應該要感恩；第一線醫療人員放下自身的健康和休假，守護大家的生命，也需要感恩。

有遇上沒遇上？因緣不同

不只疫情，當遇上種種困境或挑戰，我們一樣可透過佛法的教導，選擇以智慧的方式去面對，使自己成長、煩惱變少。熟悉佛法的運用後，進一步便能協助他人解決問題，而能讓別人離苦、少煩惱，就是慈悲。

1993年，我參加了聖嚴師父為企業界及專業人士舉辦的菁英禪三，皈依三寶學佛後，逐漸對佛法有些體會。後來各方因緣具足，轉至中華郵政服務，而接任的關鍵因素之一，便是師父勉勵「廣種福田」四個字。

當時到職後，我嘗試在工作上運用佛



法，像是「四攝法」教導的「布施、愛語、利行、同事」四件事。職場生活占了許多人的生命精華時段，無論是在哪個單位、擔任哪項職務，必然會遇到各種問題，有時難免會令我們氣餒失望，甚至疑惑：如何在有限的條件下，繼續努力？

面對不同的挑戰，如何轉念？其實，天下間的事情都需要學習，但當中有個重要概念，就是我們必須練習「以有限的資源，去解決無窮的問題」。也許可動用的資源有限、可處理的時間有限，也許碰到的問題牽涉法令，乃至摻雜了其他人、事、物的限制。

無論法令或人為的局限，企業或個人都必須先有「不能違法」的觀念，進一步再以佛法的因緣觀來思考：「我們遇上了，別人卻沒遇上，那是因緣不同。」從這樣觀點去理解，有助於我們心性上的增長。

提昇心性，落實生活修行

回到當前的疫情，透過「戒、定、慧」三解脫學的修習，是避免自己隨境而轉的最佳藥方。我們可以「持戒」要求自己，像是茹素不殺生，長養慈悲心。能夠堅守戒律，自然能遵守勤洗手、戴口罩、維持社交距離等相關規定。更進一步，若有「定」的能力，可使自己清楚一切現象，而不隨境起舞，這不啻是「默照」的應用。當我們能覺照種種現象，也就有足夠的「智慧」來判斷所做的每件事。

現實生活就是各種因緣交集，當我們遇

到問題時，那個狀態就是「果」的呈現。面對眼前的「果」，我們有不同的選擇去看待和行動，若採取對抗的方式，便會種下煩惱的「因」，既無法廣結善緣，更毋須期待後面的善「果」。反之，若選擇以正向溫和的方式來處理，未來所種下的，將是較為清淨的「因」，較為能夠結下善「緣」，而這也是師父所說的「因、緣、果」。

如果有人急切需求物資，在能力所及下，我們可積極協助，例如這次疫情，法鼓山在北美地區發起「佛法救濟」活動，捐贈醫療用品，或藉由宗教儀式來祝福。而從疫情開始至今，我每天早課一定會念佛迴向，這些都是種善因、結善緣的正向因應。

疫情無常變化，但我們不需擔憂害怕，「因」早已種下，待「緣」具足，「果」自然顯現。俗話說：「不是我們的不會來，該是我們的避也避不掉。」因緣成熟、果來了，我們就學習師父所教導：「這一期生命就學兩件事：智慧的增長、慈悲心的增加。」從自己開始，不斷在心性上提昇、在生活上落實修行，無論疫情或全球如何變化，這兩件事都是自利利他、撫慰疫情的最佳後援。

（採訪整理／文苑小組）

2020法鼓山僧伽大學

跟著海報故事 心旅行

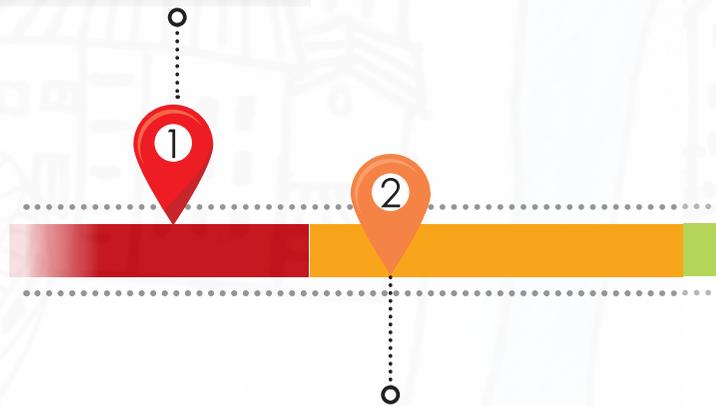


2020/02

生命
自覺營

修行旅人誌

每一學年，相近的月份、相同的季節，
走入法鼓山僧伽大學的學僧們，
從自覺的初心，循著課程規畫，一步一步，
邁上出離煩惱、奉獻利他的學習之路。
每年法鼓山僧大的活動海報，
展現了生命自覺、僧命成長的歷程，
猶如漢傳佛教宗教師的培育地圖，
引領著海內外各地的有志青年，
蛻變成振翅弘法、住持三寶的法門龍象。



2020/03

自覺
工作坊





2020/04
| 生命自覺營
| 返校日



2020/04
| 講經
| 交流



2020/07
| 畢業
| 典禮



2020/03
| 招生
| 說明會

2020/05
| 畢業製作暨
| 禪修專題呈現





生命自覺營

—— 短期隨佛出家 覺醒生命價值

每年寒假期間，法鼓山僧伽大學都會為有意體驗、學習出家生活的青年，舉辦7至14天的「生命自覺營」，並由學僧們承擔營隊的各项籌備工作。

「生命自覺營」不只接引參加的年輕學員，透過出家修行生活的體驗，覺醒生命的價值、省思人生的方向，進而發起出家、奉獻生命的悲願；同時也讓參與籌備



工作的學僧們，一同藉事鍊心、學習奉獻，圓滿營隊活動。

2020年初，由於爆發新冠肺炎疫情，已籌備就緒的第17屆「生命自覺營」，16年來首度決定停辦。面對無常因緣，僧伽大學以「自覺營善後暨祈福法會」圓滿營隊，學僧們齊心持誦〈大悲咒〉七遍，迴向眾生平安度過疫情。



給自覺營學員的一封信

■常格法師（第17屆「生命自覺營」總護法師）

第17屆生命自覺營的學員，您們好：

因緣變化，籌備數月的2020年第17屆生命自覺營，原本的開營日，轉為營隊善後與祈福法會。或許有人會說：「停辦了好可惜喔！」但就修行的角度來說，不會有白走的路。體驗佛法最好的老師，是每一個當下。

聖嚴師父曾說：「佛教不缺出家人，缺的是有悲願的出家人。」悲願不等同於知識、學歷或經歷，而是能將自己一生奉獻給三寶，以此幫助眾生。生命自覺營一直是僧伽大學學僧必須擔起的責任，承擔這份任務的同時，也成就了自身修行的機會。因為，唯有在人群實際應對之間，方能真正淬鍊出家的出離心與菩提心。

從一開始與時間賽跑的籌備歷程，乃至過程中疫情訊息的多變，開營時間又步步逼近，內心的壓力、焦慮、猶豫、無助……種種情緒層層翻湧。說不煩惱其實並不容易，但我們知道，此時此刻，更應關注、更該關心的，是諸位學員的不安與擔憂！當下，除了及時傳遞僧團決議讓大家安心，籌備小組更進一步思考：如何帶領大家正向地面對這些變動與挑戰？運用「四它」，順應情勢、關懷大眾，便是當下的方向。

面臨疫病，將它交給專業醫衛團隊，並配合相關措施；面對生命中的難關，將之託付給我們各自的信仰。由此，應運而生的便是祈福法會，持誦〈大悲咒〉為世界疫情祝禱。也期望透過法會的影片分享，與大家一同將原本可能的失望，轉為積極光明。透過每個人的善念，為這個世間祝福，虔誠祈求觀音菩薩慈悲護佑，迴向罹難者得生善趣，受難者平安度過疫情。

在這次營隊的因緣中，或許您我未曾蒙面，但這場不同以往的生命自覺之旅，因為有您，使我們再再深刻領略了，一個出家人該「放下什麼」與「提起什麼」。也期許您我在未來面對生命諸多的變化時，都能更懂得運用佛法來安定自己、關懷他人，以智慧和慈悲，微笑迎向所有挑戰。感恩大家。修行路上，我們後會有期。



自覺工作坊

—— 串連修行路上的行者們

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

「自覺工作坊」的講師團隊由僧大的法師們組成，分別至法鼓山海內外各分院、道場授課，課程內容涵蓋經典與禪修，藉

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

以古為鏡 可以知興替
以人為鏡 可以明得失
以過去高僧的思想事蹟、
修行體證、一修行證為鏡
可以照見自己
再成為鏡子 看見他人
我在 我們之中

2020年自覺工作坊
自覺·心生活
Being Aware
網路課程

課程網址	課程內容	台北時間	美國時間	講師
QR Code 上課請速	高僧行誼-虛雲老和尚	4/26(日)	4/25(六)	常啟法師
	高僧行誼-大虛大師	5/03(日)	5/02(六)	常啟法師
	高僧行誼-俊虛大師	5/10(日)	5/09(六)	常正法師
	高僧行誼-見月律師	5/17(日)	5/16(六)	常燈法師

由活潑互動的工作坊形式來進行。

2020年，因應新冠肺炎疫情，配合防疫措施，將原先的工作坊，改以四場次的「高僧行誼」、「網路課程」，以高僧的行誼「現聲聞相、修菩薩行」，來呈現僧團特色與僧大校訓「悲、智、和、敬」。

2020年度「自覺工作坊」的海報，以「環境裡的每個人、每樣物品、每種狀況，都是善知識」作為設計概念，它們就像鏡子一樣，隨時隨地映照著我們，而我們的心，就是自己最好的老師。

3 生命自覺營 返校日

—— 返回自覺初心 持續自覺長遠心



「生命自覺營·返校日」是為已參加過生命自覺營的學員們所舉辦，目的在於讓學員回到校園，重溫營隊中解行並重的「出家僧活」，也藉此和當年來自世界各地的同屆學員重逢，藉由返校的因緣，繼續學習。

「生命自覺營·返校日」以全程兩天一夜的活動為主軸，課程結合法鼓山僧伽大學一年一度的「講經交流」或「畢業製作暨禪修專題呈現」，以及僧大學僧的平日行門功課出坡實習、淨灘、拜懺體驗等內

容為主。期以不同的主題，串連起修行道路上的行者們，返回自覺的初心、持續自覺的長遠心。

2020年的「生命自覺營·返校日」，以「知恩感恩、學習付出，用奉獻的心回饋一切，成長自己、成就他人」為主軸，規畫「淨灘·懺悔十法生命運用」、「講經交流·佛說一切法 為度一切心」、「體驗食物旅行」等四梯次活動，雖然因疫情關係，活動有所調整，但返回自覺的心，仍在歷屆學員心中持續著。



招生說明會

—— TO BE · Start from Here 成為 · 當下

法鼓山僧伽大學是「漢傳佛教宗教師的搖籃」，但內涵是什麼？僧大培養的宗教師特質又是什麼？每年的招生海報，都透露了解答。

僧大招生海報2017年主題「出枷」，出離自我中心的枷鎖；2018年「紅塵不迷亦不離」，以「不二」貫串出離紅塵的「不迷」與不忍眾生的「不離」；2019年「化做春泥更護花」，以紅花燦爛落地，與泥土融合，化為肥料滋養母樹，蘊含無我的悲智。

2020年以「TO BE · Start from Here（成為 · 當下）」為主題，詮釋每個出離的初

衷都是一個願，想成為什麼樣的人，是一個願景；確定此生方向，就要當下步步踏實，精進不懈，並如同聖嚴師父期勉：「龍剛生出來的時候，像蛇；象剛生出來的時候，像長著長鼻子的小狗；剛生出來的鳳凰，像小雞。諸位菩薩現在是龍子、象子、小鳳凰，但我們要學習發大悲願心，種下成為龍象的種子。」

TO BE海報視覺別具巧思，學僧剃度前於「海印三昧」取景拍攝，剃度後，原班人馬於同地點再拍攝。視覺特效將現出家相的法師們，倒影在水下，如同印照初心願景的大方向，如影隨形不相捨離。



大方向不離當下

■常啟法師（法鼓山僧伽大學教務長）

《愛麗絲夢遊仙境》的主角在異世界中迷路，遇見了微笑貓，詢問該往哪裡走。「你要去哪裡？」「我也不知道。」微笑貓說：「那你往哪一邊都一樣」。

人生若迷茫無目標，就不知如何著力，少了立足點，則同無根的漂萍隨波東西。然而聖嚴師父曾開示：若只訂定目標，很可能就會「畫地為牢」，因為世事無常，人心環境隨時在變，畫出一個範圍以為安全，卻把自己局限了。若只把目標訂得高遠、放於未來，不肯腳踏實，則僅止於眼高手低、目空一切的口頭工夫。又或是得少為足，工夫不踏實，一點小經驗就輕舉妄動，於己於人都無助益。

蘋果不是特地為牛頓而落，開水的蓋子也不是專門為瓦特而掀動，法鼓山也不是一夕之間從地湧出，關鍵在於有沒有一顆靈明純淨的初心和願景。回顧師父無目標卻有大方向的一生：「人先要有方向感，但是目標不一定要馬上建立起來……盡自己的心力、體力，處處運用資源、時時學習成長，只要是對社會、國家、世界有利之事，就要全力以赴，這就是大方向。」

正因為沒有要為自己完成的目標，反而落得輕鬆，而能隨遇而安做該做的事，而「雖沒有個人的小目標，卻在任何情況下，都不會失落全體眾生所共有的大方向。」順著因緣，踩穩腳步且堅持不懈，都是大方向所產生的力量。

宋代法演禪師有三個得意門生，在夜色歸寺途中，一陣風吹熄了燈籠，山路艱險，四周一片昏暗。禪師見機不可失，要弟子將此刻的領悟說出。「彩鳳舞丹霄」，外在雖昏暗，心中仍像燈籠未熄前般明亮，如彩鳳舞於霞光明麗的天空；「鐵蛇橫古路」，黑暗的路途彷彿有蛇隨時出沒般，有許多未知與危險；「看腳下」，黑暗在眼前，走路更要看腳下，從自己所凝視的地方，實實在在邁出一步。禪師對這句最平淡無奇的話大加褒獎。

「看腳下」的可貴處，在於從當下本分事入手的務實態度。因為道不遠人，真理也好、目標方向、初心願景也好，都只在我們腳下的每一步。



講經交流

—— 教學相長 弘講度眾的練習場

對於法鼓山僧伽大學的學僧來說，學習目的不僅在增長學問，更重要的是為了奉獻——「實用為先，利他為重」。法鼓山僧大每年舉辦「講經交流」活動，培養學僧將平日所學內化，融合自身體驗，並與大眾分享。可以說，講經交流也是未來弘講度眾的一處練習場。

「講經交流」活動的進行分成兩個部分，第一部分由每位參加學僧先提出弘講主題，再製作個人講經簡報（PPT）、抽籤決定上台順序。第二部分是即席演講，由教務處出題目，學僧臨場發揮。上台講經時，每人有15分鐘弘講時間，接下來15



分鐘，由與會的僧眾和居士進行提問。最後，由僧團的弘講法師和僧大的老師，分別就演說內容、結構、台風等，展開回饋與講評。

近年來，學僧的講經題目活潑多元，不再局限於傳統佛經；而講經方式也別出心裁，讓現場聽眾及講評老師，耳目一新，彼此教學相長。

時代不斷進步，當代學僧以自身成長的背景元素，傳遞佛陀的智慧，讓佛法在每個世代，都能有生生不息的樣貌。在講經交流會上，無論是上台弘講的學僧，或是台下聆聽的同學，都是獲益良多。

6

畢業製作暨 禪修專題呈現

—— 蛻變成蝶 展翅振飛的第一步



每年度「畢業製作暨禪修專題呈現」，是法鼓山僧伽大學展現僧才培育成果的一項活動。僧大學僧歷經四至六年的學習歷程，畢業之前，依照個人的專長和興趣選定專題，經由師長們的指導，以多元、實用、創意的形式，呈現所學所思。

專題內容以聖嚴師父所教誨的「實用為先，利他為重」為方向。歷屆作品內容面向多元，包括師父歷年開示整理、各式論文主題、禪修法門研究、教案設計、心靈環保圖文繪本，以及重視實作的僧服改良製作、自然環保有機肥製作等。

「畢業製作暨禪修專題呈現」的方式，由發表人先進行30分鐘的專題發表，後續20分鐘則由指導老師、現場參與師生一同提問、回饋講評。每年度的發表會後，僧大都會將學僧修改完成的作品，製作成論文集，提供給未來的學僧參考和學習，帶動校園精進修學的風氣。

2020年「畢業製作暨禪修專題呈現」的海報視覺，以「初破蛹而出的蝴蝶」為主角，一方面象徵學僧展現佛法流入生命的美好歷程，另一方面也呈現學僧們雖然翅膀尚未完全展開，卻是邁向弘法度眾、展翅振飛的第一步。





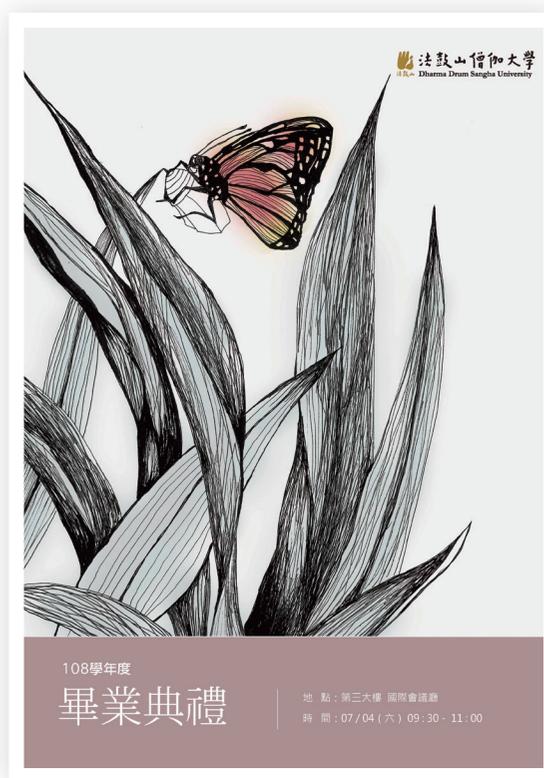
畢業典禮

—— 張開雙翅 荷擔如來家業

不同於一般的大學，在法鼓山僧伽大學的畢業典禮上，畢業僧身著菩薩衣，於悠揚莊嚴的〈三寶歌〉樂聲中，跨出校門，踏上弘法利生的菩薩道。

從初學的行者，經過四至六年的生活威儀教育及佛法熏陶，學僧們成長蛻變，成為肩負「提昇人的品質，建設人間淨土」使命、荷擔如來家業的漢傳佛教宗教師，一如畢業典禮海報中張開雙翅、挺然卓立於蛹殼上的蝴蝶。

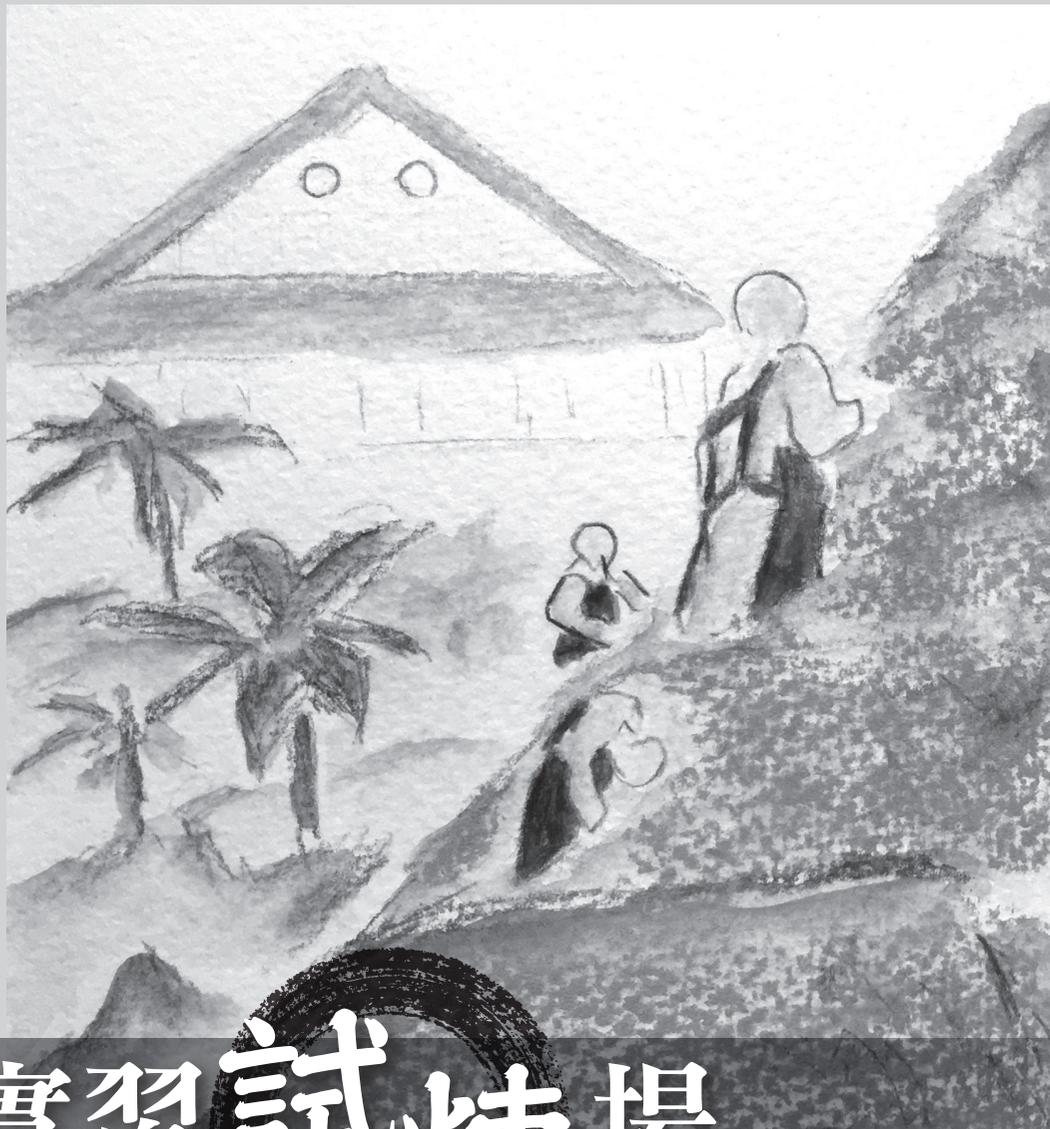
每年的僧大畢業典禮，畢業僧都在親友及師生的祝福中，由院長（方丈和尚）、男女眾副院長代表全體師長，為他們搭上菩薩衣、頒授證書。在校學弟們為了歡送



學長踏上另一階段的學習，也會自編短劇及影片，記述在校生活成長的點滴。

2020年的畢業典禮，方丈和尚果暉法師勉畢業僧，未來當如〈三寶歌〉的歌詞：「修行證果，弘法利世。」從身口意三儀成長自己，成為社會典範；對於社會、家人的布施護持，當抱以無盡的感恩，謹記創辦人聖嚴師父的悲願，時時刻刻不忘初發心，落實菩薩的心行。

師父曾說：「佛教不缺出家人，缺的是有悲願的出家人。」法鼓山僧大歡迎具同樣理念的青年一起來學習成長，參與淨化人心、淨化社會的行列，用團體的力量弘揚佛法，為人間帶來希望與光明。



實習試煉場

學習和合共識與共事
以平常練習的工夫
利益自己與大眾



@俄羅斯

二十年法緣千里行

佛法如果沒有人弘揚，就只是死的，沒有生命力；
佛法必須在人的身上展現，才能感動人心、感化眾生。

■ 演一

今年（2019）7月，與禪堂堂主果醒法師、傳燈院監院常襄法師，承續去年（2018）5月在俄羅斯主持禪修的因緣，再度前往莫斯科。由於僧大一年級學僧演要菩薩是俄羅斯人，所以也與我們同行，除了舉辦禪修活動，我們也關懷他的男眾老菩薩。老菩薩非常親切，十分支持他出家，而且喜歡東方哲學，看過不少佛教與道家的書，也知道中國的生肖文化，分享自己屬「蛇」，發現與果醒法師一樣，巧的還是同年出生，也因而對法師感到格外親切。

躲在Busy身後的Lazy

禪期開始前，我們先去拜訪「無極門」武術學校創辦人亞歷山大（Alexander）。1998至2003年，他帶領學生參加聖嚴師父在俄羅斯主持的禪七，去年，他的武術學生伊凡（Ivan）來信邀請，讓我們能夠接續師父的弘法因緣。

亞歷山大年輕時，便四處拜師學習中國武術。他創辦的「無極門」武術學校裡，所教授的不只武術，還有佛教與道家哲



學。因著對禪修的嚮往，二十年前，他帶領學生參加師父於聖彼德堡主持的五日禪。從1998年至今，四次禪七的學員都以無極門學生為主。

我們一行人在亞歷山大的家中，看到牆上有許多書法作品，才知道他不只教武術，同時也喜愛書法，並在學校裡教書法。我們還看到師父當年與他結緣的書法「禪心」，此時此刻能在遠方的俄羅斯，承襲前人的努力，繼續弘傳佛法的那份感動與歡喜，在看到「禪心」二字時，心中



更油然而生起無限感恩。

我們享用了亞歷山大所泡的「功夫茶」，還有他妻子準備的豐盛藥石。果醒法師為他們開示「什麼是佛性」，亞歷山大說，如果沒有實際深入禪修，對於法師的說法便很難體會。我們也討論到武術、書法與禪修的關聯性，他分享：「一天不練習，自己知道；兩天不練習，專家知道；三天不練習，所有人都知道。」強調不斷練習的重要性，禪修也是一樣。最後我們有個結論，在學武術或禪修時，人人都會用「Busy」（忙碌）當藉口，其實真正的敵人是躲在「Busy」身後的「Lazy」（懶惰）。

藥石後，我們在附近的草原森林漫步，欣賞郊外的自然風景，雖已是傍晚時刻，但在莫斯科的夏季，要到晚上十點天色才會全黑，所以當時的光線依然明亮，一直

讓人有「現在才下午二點多」的錯覺。

森林中，樹皮白色光滑如紙、夾雜深色斑塊的白樺樹是主要樹種，也是俄羅斯的國樹。在森林大火後，或是寒冬後的初春，最快冒出綠色新芽的先鋒樹種，就是白樺樹，它象徵著生命與力量，被認為能代表俄羅斯人民鏗而不捨的精神。也是這樣的精神，使他們能在師父帶領禪修15年後，繼續讓禪法在俄羅斯生根。希望此地的漢傳禪法，能夠不斷地興盛起來。

一時貪念，得不償失

這次的禪修地點，是伊凡所找到的一處禪修中心，位於莫斯科西邊約50公里郊區，一棟獨立的二層樓紅磚建築，內部空間明亮寬敞，外圍環境寧靜，旁邊還有可供經行的區域，十分方便。雖然禪期在夏季，但在高緯度的俄羅斯，反而是氣溫最



舒適的時候，白天20°C左右，相當適合打坐。

戶外經行的區域，主要是一座私人牧場與一小片森林。草原上視野開闊，煦煦的陽光讓人感到身心舒暢；疏密有致的森林中，錯落著揮灑而下的金色陽光，讓心很容易平靜安定下來。不過，協辦禪七的菩薩告訴我們，經行時，要注意走道兩側高達四、五公尺的一種歐洲防風草「*Heracleum sosnowskyi*」，它們是入侵莫斯科的強勢外來種。當初因為想飼養牧場裡的動物而引進，結果俄羅斯的動物們不喜歡吃。由於它的汁液沾到人類皮膚上，一經陽光照射，會引起嚴重的水泡與潰爛，因而請我們特別小心留意。

人類一時貪念而引進外來物種，卻造成如此大的影響，彷彿告訴我們：如果只為一時的方便，或一時的貪念，而沾染上難纏的習氣和煩惱，不僅難以去除，還會影響生活的種種面向，得不償失。這似乎也在提醒我們：少欲知足、樸實生活，才能遠離障礙及煩惱。

只為興趣，持續學習

這次的禪修活動，幫忙翻譯的菩薩是塔拉斯（Taras），他一口標準的北京腔，很難與他的西方臉孔連結一起。果醒法師與他結緣，是去年在莫斯科的孔子學院講授禪修課程時，他將中文翻譯成俄語，課程中提到一些佛學名相，如「離生喜樂地」、「定生喜樂地」等，他都能現場直接翻譯出，加上標準的發音，讓法師直誇他的中文比自己好。

塔拉斯學中文已經20多年，提到學中文的原因，他表示純粹是興趣使然。他剛開始學習中文的地方很特別，是在俄羅斯南方一個回族村落，學習當地的方言。那處村落是清朝時，回族人民為躲避戰亂，從中國甘肅逃入俄羅斯境內所建。學會方言之後，他才到北京學普通話。由於嚮往禪修，他曾到四川的寺院修學，所以對佛法名詞和義理一點兒也不陌生，能夠流暢地進行翻譯。

問他持續學習的動力？他說就只是單純對中國文化有興趣，沒想到學了幾年後，自己看到了一個不同的世界，學習到不一樣的文化思想和價值觀，感受到自己內心的成長，之後就不間斷地學習至今。他還分享，跟隨他學中文的學生，如果是帶著目的而來，例如為了工作、學業等，都無法持之以恆，學不到幾年就結束，能深入學習的學生，往往都是跟他一樣，只是為了興趣。

果醒法師回應，學習禪修也一樣，真正能深入禪修的人，都是為了想了解佛法，而不帶任何功利的目的，既不求福報神

通，也不為消災解厄除罪障，只是為了修行而修行。幾年下來，了解佛法的深浩，體驗禪修與自己內在的成長，就會帶動一個人繼續學習下去。

求法若渴，資源不足

7月7日的禪一由常襄法師帶領，學員共45位，除了上課與禪坐，也至附近的白樺森林戶外經行，在大自然中體驗身心的放鬆與專注。

7日晚上起進行禪七，共有12位禪眾參與，其中半數已參加過去年的禪七，今年再回來繼續用功。果醒法師每日的禪修開示，以禪宗的佛性觀為主，並談到六度、慚愧、懺悔、感恩、無我等觀念，以及菩薩道的精神，學員回饋熱烈，提問時每每欲罷不能。

除了禪一與禪七，果醒法師也安排兩次禪修課程，各有30、40位左右。第一次講課，是在一群喜愛中國文化的俄羅斯人所

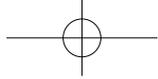
開設的茶館，一邊喝中國茶，一邊討論佛法，遠在異鄉能有這種上課氛圍，實在滿特別，有趣的是結束後，茶館老闆還送了我們烏龍茶禮盒。

另一次以東方文化為主的課程，則在一棟教室建築裡講授。兩次課程當中，有一部分學員來自果醒法師每兩週一次的線上佛法分享。法師弘法的願力、照顧信眾的用心，讓他們雖遠在俄羅斯，也能得到佛法的利益，為此行結下深厚的因緣。

來上課的學員都讀過佛法書籍，但以南傳及藏傳為主，漢傳佛教的書籍目前已有翻譯，但市面上很少流通，所以學員對於緣起、因緣與因果有一些了解，但對佛性思想卻少有接觸，所以法師開示的禪宗心法，對學員來說非常新鮮，課程結束後，往往還有一群人圍著法師提問，直到不得不離去的時刻。

這群俄羅斯人求法若渴，感嘆漢傳佛教能提供的資源不足，我們一年能去的次數





也有限。他們自己帶領的禪坐共修，每次只有3、4個人，凝聚力不夠。我不禁想到，佛陀曾經抓起一把土開示：「能得人身者，猶如指甲中的泥土，而其它眾生的數量之多，則如地上的泥土。」用以譬喻人身難得，接著又開示：「能夠生在佛國，且能修學佛法的人也是如此，甚而更加稀有。」

發願將禪法帶回故鄉

俄羅斯境內有幾個共和國，有藏傳佛教在流傳，信仰人口主要是蒙古人的後裔，少有俄羅斯人信仰佛教，所以要在莫斯科要修學漢傳禪法，真的很不容易。

去年演要菩薩來到僧大就學，今年伊凡也被錄取，他們發願要將禪法帶回故鄉。俄羅斯之行後，更能感受到他們願心的深切，感受到他們身處佛法貧瘠的邊地，發願想從佛法富裕之地帶回珍寶、利益故鄉眾生的心情，這種心情是不分民族與疆域的。

這趟俄羅斯之行，感受到果醒法師弘法的熱誠，時時面帶微笑、平等接眾，與陌生人零距離地親切互動，讓我印象十分深刻。而在美國象岡道場多年的常襄法師，十分熟悉如何帶領西方眾禪修，以及如何保持規矩，時時展現彈性與自在的風格，同樣讓我受益良多。也格外感恩伊凡等人辛苦地籌辦活動，同時還照顧我們的生活起居。

此行也感受到，漢傳佛教要在西方弘化，需要長時間投入，才能累積一些成效。如同當初佛教傳入中國，也是歷經了數百年，才有穩定的發展。現代資訊發達，容易找到佛法的訊息，然而訊息太多，反而讓人無所適從。

佛法如果沒有人弘揚，就只是死的，沒有生命力；佛法必須在人的身上展現，才能感動人心、感化眾生。總之，漢傳佛教自1988年聖嚴師父弘法的因緣後，已在俄羅斯扎根，希望能持續提供養分，使其成長茁壯。



@舊金山

學習，在地球另一端

人一走出去，發現「我」並沒有那麼大，
出國如是，成長亦如是。

■ 演新

在即將結夏、學期進入尾聲時，學僧們的話題無非是暑假實習，多半的同學都不確定會去哪兒。不過半年前，我已被告知會去美國舊金山道場，但想到安排也有可能會變動，因此沒有去在意。但隨著時間拉近，繳交個人證件資料、僧團幫我們訂機票……開始覺得怡蓉老師的英文課要認真上，演柱法師教的水懺要好好學。去美國跟西方眾講英文，這……不是真的吧！？

接地氣，融入當地生活

舊金山的氣候涼爽，屬於地中海型氣候，冬雨夏乾，加上日照長，環境宜人，農作物生長良好，適合居住及修行。舊金山道場鄰近灣區，附近有柏克萊、史丹福等大學，也有Google、Facebook、Apple等世界頂尖的科技公司，所以人民普遍學歷很高。

既然已經飄洋過海，便要融入當地生活，飲食方面嘗試吃西式餐點：生菜拌油、醋、沙拉，主食基本上是三明治、漢堡，還有沒看過的食物，像是薊菜、杏



桃……在臺灣，青菜都會先炒過或燙過，美國則是菜洗乾淨後，直接拌調味料食用。剛開始很好奇，一段時間下來，對直接咀嚼蔬菜纖維的口感，還是不習慣。

上文化課程時，學習西式餐桌禮儀，基本餐具是刀、叉，如果在正式的餐廳，餐桌上會擺一個盤子，把前菜、湯、正餐、甜點需要的餐具排列好，上菜之後，從最外面的餐具開始取用。相較於臺灣只用筷子和湯匙，程序複雜許多。

出家前也曾出國，但時差不超過三小

時。第一次飛到地球另一邊，時差晚臺灣15個小時，飛機上沒睡安穩，一下飛機，身體便覺得疲累。來美後的前三天，監院常惺法師安排我們出外走走，希望撐過昏沉期，若三天下來，時差還沒調過來，可以喝咖啡。

人在國外，一樣要鍛鍊身體，所以安排了健行（hiking）。穿上步鞋、戴上遮陽帽及太陽眼鏡，前往道場附近的丘陵、太浩湖（Lake Tahoe）、優勝美地國家公園，穿越叢叢筆直鮮綠的杉林，呼吸新鮮的空氣。與師兄弟們漫步聊著，認不清來時路，沿途找尋，幸好手機有衛星導航，引領我們正確前進。

來舊金山實習最重要的事之一，就是了解道場如何運作。我被分配到總務組，與義工菩薩配合。總務組負責道場的物資及出坡清潔，作務不少，每週一早上及週四

下午是出坡時間，參與的義工菩薩都是默默發心奉獻。什麼也不懂的我，只幫忙澆花草、拖地及清廁所，同時一邊調時差和調身。

到索諾瑪山，體驗日本禪

這次也去索諾瑪山禪中心（Sonoma Mountain Zen Center），參加一日禪修行（Temple Stay）。2018年，該中心創辦人關寂照老師受邀來臺參加《人生》創刊70年「世界佛教村」座談會，因此對他倡導的默照禪有些印象。索諾瑪山周邊有不少酒莊及葡萄園，深山裡盡是紅木，一棵棵都是參天古樹，環境非常清幽。我們被安排住蒙古包，帳篷寬敞，可容納七個床位，我從沒住過蒙古包，感覺非常新奇。

關寂照老師的法脈來自鈴木俊隆，是只管打坐的默照禪，我們以漢傳禪佛教出家





眾的身分去體驗日本禪。藥石後有正式的打坐，上座前，會有常住眾叩鐘，每拜一下就叩一次，提醒大眾進禪堂。禪堂規矩大致與我們相同，較不同的是學員都是西方眾，配合他們的體格，方墊和蒲團的尺寸特別大，兩支香之間沒有身體按摩，放腿沒多久就起身慢步經行。兩腿在痠麻中緩步前行，感覺很特別。

其中感受最深的是過堂規矩，大鉢、湯碗、小碟都以方巾布包好，用齋前先將方巾打開，在桌上攤平後，把四邊的角摺進來，依次將筷子、湯匙、刮板放好。餐點很簡單，一碗粥、一碗湯、一份烤馬鈴薯或烤地瓜，吃完很有飽足感。用餐前會念一段日文版的〈供養偈〉，當行堂來到我們面前，會先問訊，然後依次拿起大鉢、湯碗、碟子，示意他能打的份量。

吃粥前，須向大鉢問訊，接著慢慢安靜地吃。拿起湯匙舀粥，不能低頭彎身，必須用拇指、食指、中指拿著湯匙，匙柄對著臉部中線，上半身維持挺直放鬆的姿勢，再將粥送入口中。喝湯前，須再向湯碗問訊，夾小碟中的菜也要問訊。當眾人差不多吃完時，行堂會拿鐵製的大水壺，

裡頭是含有肉桂的熱水，依各人需求的水量倒入大鉢。我們用刮板清理鉢內殘渣，然後將水倒進湯碗，用方巾擦乾大鉢，再依次整理湯碗、小碟，最後將所有餐具疊好，用方巾包好打結，問訊後，下次繼續使用。

不是作夢，要講英文！

舊金山道場基本上以華人信眾為主，剛來時為調時差，菩薩們帶我們到海岸、金門大橋走走，他們跟商店櫃台結帳或問候，沒錯，就是用英文，我沒有在作夢！自己有時呈現「鴨子聽雷」的狀態……這要怎麼接地氣？

從中學、大學，到現在讀僧大，都一直在學習的英文，是不少學子的夢魘，如今要在美國土地上實際演練，真是最嚴格的考試。「平生無大志，只求60分」，先保佑自己能聽懂，就從早晚課英文《心經》開始。

未上飛機前，有介紹實習須知，常惺法師對我們說：「早晚課都是英文版，悅眾要會帶領。」法師還簡短示範一段英文版《心經》：

When the Bodhisattva Avalokitesvara was coursing in the deep prajnaparamita, he perceived that all five skandhas are empty……（觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空）

打木魚的方式，就是一個音節敲一下，需與維那搭配。一到美國，我就開始查找《心經》的英文單字，先用果醒法師、常惺法師的錄音檔練習。第一次早課時，好像只有維那的聲音（維那在美國象岡道



場實習過)，不過中文部分，大家都表現得很好。那一個月當悅眾，尤其輪到維那時，真是特別精采難忘。

在福田班講《法鼓全集》

我們來實習的學僧，每個人都分配為福田班講授一堂課，我所介紹的是聖嚴師父的《法鼓全集》。雖然已有一份PPT及講義作為教案，不過來舊金山前，便已聽聞許多菩薩的學歷很高，實地互動後，發覺他們十分精進，所以接下這堂課，一直琢磨如何來分享？

教案中，《法鼓全集》（註）分成九大類，各選三本代表性的書：

第一輯：教義論述：《明末佛教研究》、《菩薩戒指要》、《戒律學綱要》

第二輯：佛教史：《印度佛教史》、《西藏佛教史》、《中國佛教史概說》

第三輯：文集：《承先啟後的中華禪法鼓宗》、《悼念、遊化》、《聖嚴法師學思歷程》

第四輯：禪修、法門指導：《禪的體

驗·禪的開示》、《聖嚴法師教禪坐》、《牛的印跡》

第五輯：學佛入門：《正信的佛教》、《學佛群疑》、《學佛知津》

第六輯：自傳、遊記：《歸程》、《步步蓮華》、《金山有鑽》

第七輯：經典釋義：《心經新釋》、《金剛經講記》、《絕妙說法——法華經講要》

第八輯：生活佛法：《法鼓晨音》、《分享法鼓山》、《法鼓山故事》

第九輯：外文著作：《禪的智慧》、《禪門第一課》、《雪中足跡》

我將這九大類，按照次第再分三類介紹：

第三、六、八類是淺顯易懂的入門書，文字平易，偏向生活運用。第六類是師父的傳記，若是不認識師父，或對師父不熟，推薦先讀這一類，可以從師父的生命故事學習師父行誼，故事的趣味性也高。

第四、五、九類是觀念與方法的運用，難易度可深可淺，我大略介紹哪些書是入門，哪些較具深度，讓大家了解難易程度，找到適合自己的書。

第一、二、七類偏於經教，較具學術性。師父在日本取得博士學位，學術研究工夫很紮實，引經據典的功力深厚。由於佛學專業術語多，佛理較深，剛入門的人讀來會有些吃力。當然，善根深厚的人讀起來可能駕輕就熟，不過若讀了三頁仍覺得一頭霧水，如讀到中觀、唯識、如來藏……建議跳過，先看其他內容。

為福田班學員介紹時，多著墨於淺白生活化、難易度可深可淺的著作，學術性著

作只稍作說明。學員大多學佛不久，不需一開始就閱讀學術、經典類著作，不然可能會因難以理解而起退心。

這次授課，由於必須不斷翻書、尋找題材，然後複習翻閱過的書，也因此對《法鼓全集》架構有清楚的認識，升上四年級後，對《法鼓全集》這門課程的幫助很大。此外，有學員回饋我們上課所做的筆記，我們學僧的課都有做，認真與精進的精神，讓人隨喜讚歎。

走出去，發現「我」

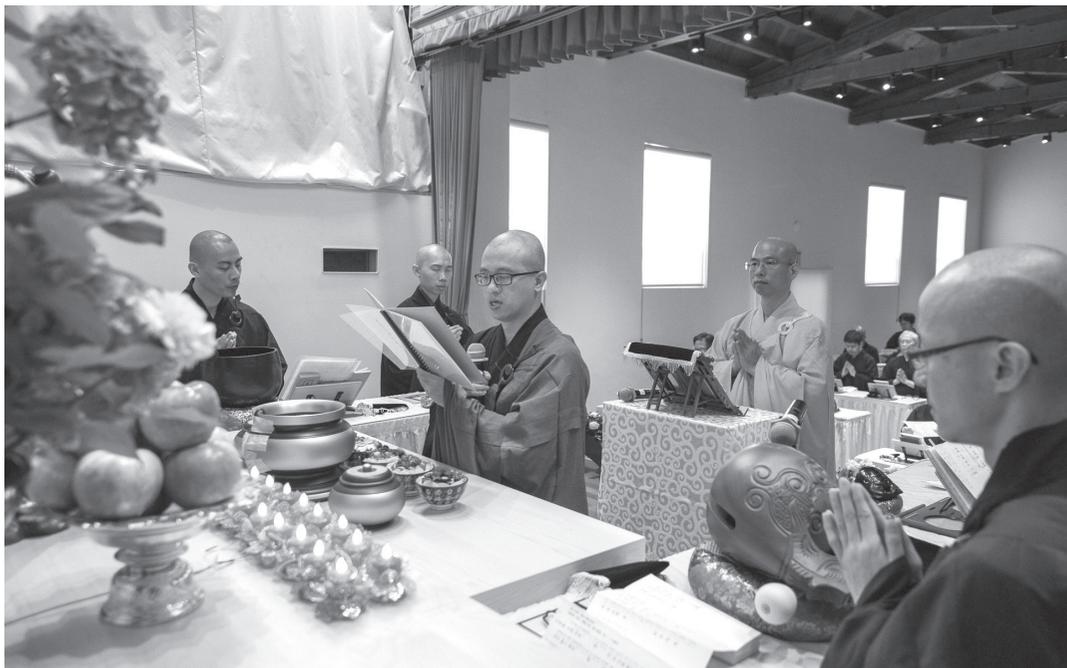
聽常惺法師提過，舊金山信眾較偏向禪修及課程的學習，較不偏重法會，但往返臺、美兩地的菩薩多，所以一年仍舉辦一次。對我們學僧來說，水懺法會、地藏法會當悅眾都是第一次，尤其結夏前一個月

才開始學，諸多不熟之處。法會前，與負責法務的菩薩一起開會，討論如何運作；法會結束後，有菩薩分享一起共修會感動流淚，讓我們感到很欣慰。

感恩僧團讓三年級學僧去國外學習，出門前，副院長常寬法師叮嚀同學要和合、協力支援。很慚愧自己能力有限，在外在環境不斷變化、內心不斷起心動念中，只是盡力做好本分，學多少是多少。

記得當我們開車南下洛杉磯時，奔馳在公路上，看到無盡的荒野山巒，遼遠清澈的溪流漫流著，水與天在遠方的界線，似乎消失了。天地間的空間感，似乎無止盡地拉長，讓我反觀自身自心的渺小。人一走出去，發現「我」並沒有那麼大，出國如是，成長亦如是。

感恩一切因緣，阿彌陀佛！



（註）教案分類依2005年出版《法鼓全集》續編，其中《承先啟後的中華禪法鼓宗》、《牛的印跡》、《雪中足跡》為補充教材，未收入該版本《法鼓全集》。



@關懷院

金光普照的未來旅程

究竟阿彌陀佛的極樂世界，是有？還是沒有？

在關懷院的實習中，看到當一般人面對老病死的時候，

法師們藉由阿彌陀佛的慈悲願力，讓大家心安平安，已令我親證其義。

■ 演發



自 從上學年聽學長分享到關懷院實習的心得後，就有種「陰森」的感覺在心裡。然而因緣不可思議，今年（2019）的暑期實習，自己便與關懷院結緣了。

在陽光燦爛、熱氣呼呼的這一天，下山來到北投，推開雲來寺大門，溫度沒有比外面涼快，不過，關懷院法師已在向我招手，熱汗和笑容，讓「陰森」的感覺輕易地融化了。

學習關懷「老病死」

實習頭兩天，先將關懷院的指引手冊、義工必讀手冊、聖嚴師父關於生死開示的小冊子，仔細看過一遍，希望從字裡行間了解關懷院的歷史、目的、意義及作務內容。閱讀的過程，發覺「老病死」是自己生命中很少觸碰、留意的區塊。

面對「老病死」，一般世俗的人、有宗教信仰的人，以及正信的佛教徒，還有不同國籍的人，無論心態上、形式上與處理上，都有很大的差異，特別是臺灣的殯葬風俗，有大量的儀式、名詞、想像意境，也是我首次接觸。

第三天，常甯法師便帶著我去一場助念關懷、一場告別式。早上抵達助念對象的住所，從大樓門口進入時，已經隱約聽到念佛聲。地區的助念組長來引導我們，屋內的蓮友加上往生者的親友，大概十多位，個個專注念佛，法師吩咐我坐下來一起念。

柔和安定的佛號聲中，雖然身處燈光不明亮的空間內，卻沒有一絲死亡帶來的灰暗感覺。十分鐘後，法師進去往生者大體所在的房間，對往生者及其家人開示，接著再一起念佛十分鐘，法師先帶我離開，返回雲來寺用午齋。

下午到第二殯儀館出席告別式，我主要是站在一旁觀察學習。除了法鼓山的佛化奠祭儀式之外，也經過館內其他禮儀場地。記得上一次在香港，到過當地的殯儀館，印象中的擺設，與臺灣的方式大同小異。法師告訴我，因為殯儀館由政府管理，許多儀節都受到約制，與香港頗為雷同，已不同於臺灣民間「多采多姿」的殯

葬文化。

「順利」是因緣福報

當天藥石後，法師告訴我：「今天兩位居士滿有福報，都能讓我們順利到達，停車、交通、蓮友的狀態，都很好。」

我問法師：「這有什麼涵意嗎？」

法師說：「在關懷院，最能夠看出『無常與因緣』。所謂的『順利』，不是『我們順利』，我們只是協助往生者及其親友『順利』獲得佛法的利益。有時出門關懷，會遇上大雨、暴雷、交通事故、沒有車位等，諸如此類意想不到的事聚合起來，讓法師、蓮友無法及時前往，直至儀式圓滿後才到達。」

接著又說：「也有一些人為因素，例



如：申請人或往生者是佛教徒，認同法鼓山的理念，可惜長輩大力反對，要求必須以民間信仰的傳統來進行。那麼，往生者及其親友就失去『順利』獲得佛法的因緣了。」

聽完法師分享，心想：「沒這麼巧的吧？」

不過，也真的就這麼巧，那個星期的一個早上，常健法師帶我去第一殯儀館出席一場告別式。從雲來寺出發，轉入大馬路後，便遇上前方有交通事故，車子回堵了一陣子。到殯儀館之前，還下起滂沱大雨，而且停車位已滿。當時一直繞圈找車

位，大概繞了20分鐘，還是找不到。

看一看時間，離開始時間只剩不到15分鐘。還好，法師靈機一動，致電給附近熟識的店家，並到他的店門前停車，我們才下車步行前往。到達會場時，差不多要開始了，法師深呼吸一下，便上場。幸好法師的修行工夫足，如果是我的話，肯定是還做不到的。

一再修潤的助念開示

實習期間，監院常哲法師也讓我承擔了好幾次助念開示的任務，其實每次都滿緊張的，總覺得機會只有一次，如果自己



演發法師的助念開示講稿

【第一篇】對一般菩薩所說

○○○菩薩，阿彌陀佛！我是法鼓山創辦人聖嚴法師的弟子，法名是演發。今天我與一眾法鼓山蓮友來跟你結個法緣。

極樂世界是由阿彌陀佛的願力所成，極樂的意思，也可翻譯為安樂。顧名思義，那裡的眾生已經遠離世間五欲之苦，安心快樂地修行解脫道、修行菩薩道。

於《無量壽經》中，阿彌陀佛在過去因地中所發的第十八願裡說：「如果有眾生希望生到我的淨土來，只要他的心非常懇切，而且有信心，僅僅憑著十念，就可以生到我的極樂世界來。如果不能往生我國的話，我便不會成佛。」

所以，今天一眾法鼓山的蓮友，以及你的家人親屬，陪伴著○○○菩薩，一起以正念分明來稱誦阿彌陀佛名號，乃是為了行菩薩道，也是為了○○○菩薩往生西方淨土，祈福送行。

○○○菩薩，今天依著這個念佛因緣，承蒙阿彌陀佛的慈悲願力，使菩薩一切罪業全部消除，善根福德因而增長，也請把娑婆世界的萬緣放下。一心皈命，極樂世界，阿彌陀佛。

說得不好，往生者因此不能往生淨土，或其家人起煩惱，那就造業了。所以這段期間，我將那份開示講稿，修潤了一次又一次，雖然並不是很完美，但已盡了力，希望助人心安。

後來有一天，法師跟我說：「待會兒的助念開示，往生者是一個年僅兩歲的小菩薩，在家中跌倒後不幸往生。」於是，立刻以第一篇助念開示講稿為基礎，著手再寫第二篇講稿。

前往助念的路上，除了背誦新的講稿，腦海中同時不斷浮出現場哀慟的氣氛、父母的傷心表情等畫面，很怕自己也會受影

響。不過，一到助念室，卻是出乎意料之外，大家都很安定地念佛，偶爾見到一、兩位親友坐在最後一排默默拭淚。

這一次的助念關懷，讓我反思：究竟阿彌陀佛的極樂世界，是有？還是沒有？或許要待我往生之時，才能夠親證。然而，在關懷院的實習中，看到當一般人面對老病死的時候，法師們如何藉由阿彌陀佛的慈悲願力，讓大家心安平安，已令我親證其義。

每個人「生」下來都逃不掉「老病死」，但是主動去面對和了解的人，有多少呢？



【第二篇】對小菩薩所說

○○○小菩薩，阿彌陀佛！我是法鼓山創辦人聖嚴法師的弟子，法名是演發。今天我與一眾法鼓山蓮友來跟你介紹一個很厲害的主題樂園。

這個主題樂園叫做「極樂世界」，是由阿彌陀佛的願力所成。那裡只有快樂沒有痛苦，每天過著思食得食、思衣得衣、想到要玩具便得玩具的日子。不單只有玩樂啊，等你長大一點，那裡也會有學校，可以讓你讀書返學，健康成長。最重要的是，那裡會有很多很多人陪伴你，他們會像父母和親人一樣，給予你關懷和溫暖。

那怎樣可以去呢？於《無量壽經》中，阿彌陀佛在過去因地中所發的第十八願裡說：「如果有眾生希望生到我的淨土來，只要他的心非常懇切，而且有信心，僅僅憑著十念，就可以生到我的極樂世界來。如果不能往生我國的話，我便不會成佛。」

所以，今天一眾法鼓山的蓮友，以及你的家人親屬，陪伴著○○○菩薩，一起以正念分明來稱誦阿彌陀佛如來的名號，幫助○○○小菩薩往生西方淨土。

○○○小菩薩，今天依著這個念佛因緣，看見你的父母家人親屬如此懇切地念佛，相信極樂世界，已經有他們的蓮位出現。你可以先到那邊熟識環境，有一天再接引大家。

○○○小菩薩，請把娑婆世界的萬緣放下，現在就一心稱誦阿彌陀佛如來的名號，懇請阿彌陀佛的慈悲願力，接引到極樂世界。阿彌陀佛。



@青年院

新世代，心成長

辦這麼多活動，目的是為什麼？

為的是將佛法、法鼓山的理念，分享給更多新世代的菩薩。

■ 演修

這次在青年院實習，共參與了三梯次的兒童營、兩個地區的梵唄班，還有觀摩兩個不同單位的活動。暑假七、八月，是青年院舉辦活動最密集的時候。七月主要是兒童營，對象是國小一年級到三年級的小菩薩。營隊是兩天不過夜的活動，第一天在各地分會進行，第二天則是將小菩薩們一起帶到三峽天南寺。

活動前，先為青年隊輔進行一天的培訓，除了兒童營的內容，還教導如何與小菩薩互動，以及如何引導小菩薩，讓第一次帶領的小隊輔們，吃下定心丸。

在兒童營 遇見小菩薩

這次兒童營的內容，主要是傳達聖嚴師父倡導的「心靈環保」，以此為主軸，設計了許多體驗活動，例如：托水鉢、話劇、做饅頭、唱佛曲、拓印方巾等，讓小小心靈透過遊戲，感受和體驗「心靈環保」。

三梯次的兒童營中，除了新竹精舍、松山分會，比較特別的是慈善基金會。來參加的小菩薩，主要是慈基會的關懷戶，包

括：單親、隔代教養、弱勢家庭。關懷戶的小菩薩們由於家庭因素，有幾位特別需要陪伴，也有因為沒洗澡問題，引起其他小菩薩的異樣眼光，甚至是指責。隊輔和義工除了處理這些情況，同時也要安撫兩方的小菩薩。這些也讓我思考：如果碰到這些情況，自己怎麼處理？怎麼才能做得周全？

在新竹精舍，小菩薩們學習能力好、反應快，演話劇的時候，會對每一位角色及台詞，提出許多疑問，真的很聰明。新竹的小菩薩們生長在臺灣科技業重鎮，家長的學歷相對來說也比較高，也因此所受的教育、在家中養成的觀念，都比較積極、開放、正向。

在松山分會，則遇上了最調皮好動的一群小菩薩。法師帶午休時，小菩薩會往往因看到其他人沒睡，於是也起身在佛堂內走來走去。課堂活動中，也有小菩薩離開位置到處跑，有的還發出叫聲。面對這些狀況，主持人使出渾身解數，每每能讓活動亂中有序地進行。

回想這些活動過程，與禪修打坐時很相

似。有時妄想、妄念在腦海一直出現，通常都刻意不去想，或是壓抑它，反而造成反效果，當下身心更累。這次經驗也讓我學到下一次遇到類似情況，如何運用禪法調適身心，去面對外在的環境。

密集活動 更要做定課

進行梵唄課時，發現法青菩薩們似乎不太有自信。回想自己以前學音樂的過程，可以體會「怕唱錯」的心情。不過，學梵唄所要跨出的第一步，就是不要擔心會出錯，即使唱錯了，只要知道錯在哪裡，然後修正，有耐心地一次次練習，便能將穩定度提高，唱誦起來也就愈來愈自在了。

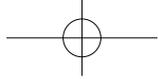
實習這一個月，參與和體驗了多場活動，感受自己的作息與身心，明顯與在山上不同。我向監院常炬法師、演無法師請益：「在這麼密集的活動下，法師們如何調整

自己的身心狀態？」

兩位法師分享他們調身心的經驗和方式，印象深刻的是，常炬法師反問我：「我們法師所做的事情，哪一項是專職菩薩無法做到的呢？如果大家都能做，差別又在哪裡？」這個問題，其實也是自己在思索的。此外，法師還特別提醒：「平時一定要有定課，才不會因忙碌而迷失自我。」這段時間，兩位法師每天早上都會參加早課，這已成為他們日常定課之一。

看到青年院法師、專職菩薩、義工們，同心協力接引年輕人來親近法鼓山，修學佛法。我問自己：辦這麼多活動，目的是為什麼？為了成就一場場活動，大家辛苦忙碌、全心投入，為的是將佛法、法鼓山的理念，分享給更多新世代的菩薩，在年輕成長的過程中，滋長自利利他的生命能量。





@天南寺

出坡鍊心好修行

不要將出坡當成是一件苦勞事，
它是鍊心修行的好方法。

■ 演可

這是在僧大的第一個暑假，與演漸、演究、演根及演要菩薩，一起到位於三峽的天南寺實習。天南寺環境寧靜優雅，從園景中，可感受到義工們對寺內花草樹木的悉心照顧和整理。雖然夏季天氣炎熱，這裡卻很舒適，十分適合禪修

活動。

拔除雜草與煩惱

我們實習的主要任務是負責景觀維護，由常初法師帶領我們出坡，內容包括：拔除山坡上的蔓藤及雜草、為樹苗澆水、協





助接水管、搬運沙石及鋼條，以及颱風來臨前，幫忙將樹苗及大樹固定好，將山坡上的儲水桶搬運至山下等，這些都是與景觀維護相關的工作。

實習的作息時間十分單純，每天出坡、早晚坐及早晚課，有時候身體會比較累，但心卻是放鬆的。寺院周圍的山坡上布滿了蔓藤，加上在炎熱的天氣下除草，對於一向體力不佳的我而言，可說是一大考驗。不過，當出坡時心無他念，只專注於手中的工作，時間不僅過得很快，天氣熱、體力不佳，也就不是考驗了。

每天的景觀維護作務中，有不少體驗和收穫。特別是同學之間，只有互相幫忙，沒有任何一點兒計較，讓我體會到人與人相處能夠和合的關鍵，正是聖嚴師父所說的「盡心盡力第一，不爭你我多少」。

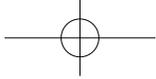
出坡除草的過程中，也有些體會。眼前除不完的雜草和蔓藤，就像自己的煩惱，當努力將它們移除之後，短時間來看，表面上是消失了，事實上卻非如此，土壤中

仍然有很多小草及根部未拔除，只要一段時間沒有整理，它們又會重新生長出來。

此外，大株的雜草很容易看見，但根部較深，拔除不易；小株的雜草較難發現，但根部淺，去除容易。蔓藤則是找到攀附的對象時，便快速纏繞生長，如果沒有適當移除，最後會造成樹木死亡，就像是對外攀緣的心，如果沒能時時覺察，及時收攝，智慧之樹可能因此就枯萎了。

抱著學習的態度

常初法師的行誼，則是讓我感動又敬佩。法師對我們細心照顧，總說出坡時間不宜太久，不然很容易中暑。但往往我們收坡時，卻看到法師經常獨自到山上，繼續出坡或關懷義工。有一次與義工菩薩們聊天，得知法師一直以來，都是清早開始出坡，直到傍晚，每天換上三套衣服，生活純粹簡單，日日如是。很多經常到景觀組出坡的老菩薩，受到法師的願心所感動，即使已到了退休年齡，一樣持續回來



出坡。

法師與我們分享：「不要將出坡當成是一件苦勞事，它是鍊心修行的好方法。」遇到任何的情況及面對問題時，法師的經驗是：「抱著學習的態度。」

這次實習的內容，還包括擔任早、晚課的悅眾，以及負責早、午齋的出生（出食）供養。我們輪流擔任不同執事的悅眾，有機會去嘗試各種角色。在演練中，大家互相磨合、調節默契。由於演練時間不多，過程中，難免會錯漏了板眼，也會因緊張而轉錯調等。常學法師、常初法師和演正法師很有耐心，常常給予我們鼓勵和教導，並分享練習梵唄的心得。

演正法師分享：「從一個人梵唄和執掌法器的音聲，便可知道他的修行程度。一場好的佛事，能讓大家產生對三寶的信心，甚至能感動龍天護法。」由於已經有一些梵唄的經驗，對於法師的心得，深感認同。

選擇很好，要安住喔！

實習期間，有一次同學們回俗家關懷，只有自己留在寺院。法師安排我到寺內的大草坪除草。當時有位老菩薩走過來，與我分享一些除草的技巧，我們也因此聊了起來。老菩薩在法鼓山當義工已經20年，現在是77歲。

「您一定見過聖嚴師父了。我們年輕一輩的，都沒有福德見到師父呢！」我說。

「看照片也一樣呀！」老菩薩說。

談到師父，老菩薩直說「很慚愧」，表示自己小學沒畢業，很多東西不懂；師父

的教法很多都沒學到。「我說話很大聲，師父卻很細心、很有耐心地教導我們。」

出坡結束時，我們一起收拾及清洗工具。臨走之前，老菩薩還勉勵我：「你的選擇很好，要安住喔！」與老菩薩的互動過程，雖只是一般閒聊，卻感受到老菩薩一直在說法，心裡有種莫名的感動。常聽到「言教不如身教」，老菩薩已近80歲，身體也不是很硬朗，仍盡心盡力奉獻，這樣的行誼，不就是佛法的實踐嗎？

在法鼓山，數不盡的義工菩薩們，總在背後默默奉獻，以一己之力成就大眾。我看到聖嚴師父的願心和理念，從他們身上流露出來。不同於在僧大，這趟實習有許多機會接觸到不同的義工，他們對法師恭敬，不僅出於內心對三寶的恭敬，也映現了他們內在的修為。

養成自動、自律、自治

這次的實習，自己可說獲益不少。由於學習環境不同，日常定課更需要有自律的精神。想起每天早課結束時，一定會念到的「院訓」：「本院同學應具備清淨、精進、少欲、無諍、整潔、寧靜、和樂、自動、自律、自治之基本精神……」，想到以後領執，不同於在僧大校園的生活，更須要養成自動、自律、自治的能力，才能增進自身的道業。這也是我一直在學習和自我期許的：以修行來帶領工作，而不是由工作來帶領修行。

感謝這次成就暑假實習的所有因緣，感恩法師、菩薩及同學們，讓自己對出家的「僧活」又了解更多，領會也更深了。☺

@天南寺

全心投入眼前當下

每天出坡拔草，看似一般人都可以做的事，
但我看見了背後有無盡的願力，以及當下的努力。

■ 演究



暑假實習第一天，步入天南寺三門後，便見到右邊一顆大石，上面刻著「眼前當下」，聖嚴師父這四個書法字，讓我為自己找到著力點，提醒自己：這個暑假，不再是以前的模式，而是全心投入眼前每一個當下。

努力做就對了！

實習前，學長們分享在天南寺實習，主

要是在大草坪上拔草，殊不知第二天卻去了一個小山坡，拔除有「綠色殺手」之稱的小花蔓澤蘭。當時心裡愣了一下：怎麼不是平地，是山坡？立即告訴自己：回到當下，不要和學長的經驗做比對。之後，平均每天四個小時，就在戶外拔草。

天南寺被譽為「小法鼓山」，可以想見需要照顧的景觀範圍不小，平常由常初法師負責維護，一到週末，許多義工都發

心前來照顧，平日則只有幾位義工協助。法師安排我們去的山坡，是天南寺一處新景觀，尚未有義工固定來維護，因此，我們成了法師在這個區域的助手。第一天埋頭拔完草，環顧四周，發現我們只拔除了約十分之一。盡心盡力第一，不管範圍大小，努力做就對了！

每次出坡前，常初法師都會告訴我們，哪個時段出坡、哪個方向出坡，比較不會曬到太陽，可以涼快些，也避免中暑。幾次下來，驗證情況真的就像法師所說，真是打從心裡讚歎法師的細心和用心！法師一定是每天巡遍全山各角落，才能掌握的這麼清楚。

一個星期後，結束第一階段出坡，法師安排我們到下一個區域——肖楠平原和山坡，繼續拔除小花蔓澤蘭。

平時，法師都會到各角落關懷義工出坡，所以能夠和法師一起出坡，是一件難能可貴的事。我們跟隨法師走進肖楠區，法師詳細說明樹的成長情況、如何照顧樹苗等，待我們有些認識之後，詢問見到的

幾棵不同樹種，法師都能侃侃談起這些樹的故事。

未來景觀，留給後人

好奇向法師請教先前所學，才知道出家前的他，專業是電腦。想不到出家後，竟成了熟悉大自然的達人。對我而言，法師就像一本植物園區的百科全書，從裝置水管的設備、種植的氣候環境、成長條件等，無所不知。

法師告訴我們，肖楠可以生長好幾百年，眼前這一片只種了五、六年，樹身還很小，再過十年、二十年後，當我們再來這裡，肖楠已經變成大樹，「到時候景色會更漂亮！」聽法師說完這番話，深深感受到一位修行者的精神，當下努力播種和照顧，未來的景觀就留給後人了。

這一趟實習，看見了願心的延續與傳承。聖嚴師父開創了法鼓山，提倡「建設人間淨土」，很多人到了法鼓山園區和各地道場，都能深刻體會這樣的「境教」。在天南寺，一位80多歲的義工，頂著大太





陽，和其他退休義工，整天默默地修補石板路；另一位也是80多歲的義工，不辭勞苦將一棵棵樹苗扛到山上種下，每週末都前來照顧。他告訴法師，希望後人在這片國土上，繼續看到原生樹種。

每天出坡拔草，看似一般人都可以做的事，但我看見了背後有無盡的願力，以及當下的努力。我們來出坡，照顧這片能讓身心放鬆的綠色環境，希望現代人來到這裡，心靈能夠找到沉澱和放鬆。出坡當下的努力，是祝福彼此的善因，更是在修行。

以前從未想當一名農夫，更不曾想過長期照顧作物。這次最深刻的心得，便是不需要為自己設限，盡心盡力多方嘗試，會發現心更開闊，學習與體會到的比自己所想的還多。

難行能行，更要踏實

在天南寺，做早晚課的人不多，整個月下來，平日唱誦大多是我們的聲音。幸好如此，讓自己上場當悅眾時，不會那麼緊張。以前總是想：梵唄是修行嗎？直到

這次實習親自上場，才發現梵唄的整個過程，不斷地反應出自己每個當下的身心狀況。

記得有一次，明明很努力了，卻還是不到位。過程中，發現如果一個拍子漏了、快了，又或是這個點忘了打，念頭是不允許停留在這上面的，要馬上提起正念，回到當下，繼續跟上當下的節奏，不然就會有愈來愈多的錯誤出現。

第一次走出僧大校園實習，才發現要當好一個出家人，自己還有很多的不足。不過從義工菩薩身上，卻學到很多、感動很多。他們努力在生活中運用佛法，知道我們還是行者，鼓勵我們出家這條路，要難行能行，更要踏踏實實。看著他們所承擔的事，再反觀自己所做的，其實微不足道。

記得上課時，常聽師長們叮嚀，好好在僧大養成出家人應有的心態和行儀，待走出校園領執後，提醒的聲音就不多了。這一個月實習，非常感謝天南寺法師們的照顧和提點，從他們身上，我找到了出家路上的一些指標，以及努力的方向。 ☁



@紫雲寺

一場三十多天的禪七

每當我們落入事相上的堅持，監院法師就提醒：
你們是來出家修行，不只是來做事，比的不是事情誰做得快，
而是遇到煩惱時，誰比較快放下。

■ 演期



7月6日到8月9日，在高雄紫雲寺暑假實習，就像打了一場三十多天的禪七，練習行住坐臥，時時回到方法。每天身體很累，心裡卻常常有淡淡的喜悅；每天的時間過得很快，卻是清清楚楚。

進步空間減少了！

5月初才得知，這次實習要擔任早晚課的悅眾，同學們利用時間，在總本山加緊練習，但實際出場時，還是緊張出錯。早齋後，監院常參法師、常住法師們回饋

一些待改進的地方，例如：鐘鼓和引磬沒對到板眼、木魚敲太快或太慢、維那起腔太高等。為此，還請前來關懷我們的教務長和學務長法師，利用晚上幫我們特訓。一次早課後，監院法師跟我們說：「特訓後，進步的空間瞬間減少了！」法師有創意的鼓勵，讓人既感恩又慚愧。

「梵唄的意思是清淨唱誦，如果妄念紛飛，或想凸顯自己，就不清淨了！沒擔任悅眾也要大聲唱、算拍子，護持他人修行，自己也可得到修行利益。」監院法師

如是提醒。從梵唄、法器執掌，可以看出一個人的特質、內心的狀態。一開始，有同學不算拍子，他人打就跟著打，被法師點出來。自己打鐘鼓和引磬時，心裡一浮動，該打上的板眼常漏掉，因此早上起床後，便做動禪讓自己沉澱，早課時身心就比較穩定清楚。

「叩鐘擊鼓時，要發願和觀想——聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提增；離地獄，出火坑，願成佛，度眾生。」法師們如是提醒。照著發願，雖不知是否利益了眾生，反倒在每次叩鐘擊鼓後，感受到身心的清涼與自在。

做事原則：協商有共識

第一個晚上抵達紫雲寺，監院法師就交代這次的主要任務——蓋樹屋。法師有個原則，怎麼蓋都可以，但需要大家互相協商、有共識。法師先說自己的想法，並讓我們加入討論。樹屋的結構，從原始木頭柱，到後來考量安全第一的不鏽鋼材質。樹屋的樓梯樣式也一改再改，從螺旋式到L型。法師給我們很大的發揮空間，提出的意見只要有共識，就可能實現，真是「和合清淨無違諍，而乃順利蓋樹屋」。

樹屋的完工時間希望是七月底，舉辦兒童營時，給小朋友一個新的大自然教室。有限的時間、有限的力氣，加上心急，溝通討論時，特別容易擦出火花。大家都希望別人聽自己的，覺得這樣最快、最省力，但往往花了更多的時間和力氣做溝通。通常我會先聽完大家的想法，統合之後，再看當時的因緣條件能做什麼。當大家有了共識，做起事來也事半功倍。

每當我們落入事相上的堅持，監院法師就提醒：「你們是來出家修行，不只是來做事，比的不是事情誰做得快，而是遇到煩惱時，誰比較快放下。」這一席話如醍醐灌頂，讓我們轉換角度思考。

放下抗拒，自然清淨

樹屋大部分的結構，都是用廢棄再利用的材料，例如：舊棧板、頂樓廢棄的不鏽鋼管、回收的木材、棧板上拆下來的鐵釘、從雜樹林就地取材的樹幹和樹根。為了讓樹屋的支柱能安全穩固地支撐平台，大家有了共識，四個角落的支柱地基深度是80公分。看似容易的數字，挖起來可不簡單，先用圓鋤鬆開土壤，再用小鏟子一鏟一鏟將土挖出。

一開始怕弄髒衣服，心裡有些抗拒，挖



土時也就蹙手蹙腳。隨著與土地近距離接觸，漸漸不怕弄髒，衣服髒了，洗一洗就乾淨，不放下就很難清淨。放下了心裡的抗拒，到開心菜園出坡時，更加悠然自得，不知不覺與大自然融為一體，更生起對大自然的感恩心。

一天上午挖地樁時，大殿傳來陣陣念佛共修的佛號聲，有同學聽到猜想：「這是某某法師的聲音嗎？」「現在速度到地鐘二囉！」此時趴在地上挖土的我，已經上氣不接下氣，右手痠了換左手，盡量專注在挖土上，因念頭跑到其他地方，會耗費更多力氣。這次的經驗，大家也漸漸體會到，出坡時，單純把念頭放在動作或事物上，盡量不做其他思考。就在靜靜的施工中，速度不知不覺加快許多。

出坡，消融自我中心

完成樹屋之後，接下來是開闢樹屋旁的

雜樹林，拓展菜園的面積。過程中，我們常常起一個念頭：為什麼不找怪手來挖，又快又省力？法師說：「沒有怪手，只有雙手。」有一次同學問：「不找怪手，是怪手開不進來嗎？」法師說：「有錢哪有開不進來的怪手？」法師希望大家親手開闢，不僅種福田，透過出坡勞作，也消融自我中心的煩惱。

挖樹頭的過程中，體會到出家修行就像一棵樹，每棵都有一支主根，而主根就像是主要的修行方法，主根之外還有其他旁根，旁根可以說是其他法門，例如：梵唄、禪修、出坡、過堂、菩薩學的知識等。樹與樹之間相連一起的根，就像是僧團師兄弟之間的連結，在叢林中一起修行，依眾靠眾。深入主要的修行法門，便有堅固的主根，加上樹和樹之間的連結根，一棵樹就很難被拔起。即使連結彼此的根斷了，例如：僧眾外出領執或支援活



動，只要主根及旁根夠堅固扎實，依然可以穩固地安住在僧團地修行。

有些樹長在遍布水泥、磚塊、玻璃瓶、磁磚的土裡，樹根很淺，只能延伸旁支，很容易連根拔起。很像之前的在家生活，雖然常到鄰近的分寺院和分會，想精進修行卻有許多外務牽絆。如果沒有一個好環境，初發心的修行者很容易起退心。「寧在大廟睡覺，不在小廟辦道」，在土質豐沃的環境生長，就像是在僧團中學習，每棵樹都可以長得高壯穩固。

「後退」轉為「後進」

除了出坡的行門功課，監院法師也相當重視解門功課，只要有講座、共修、方丈和尚連線開示，或聖嚴師父影片開示，都希望我們參加。

每天早晨，我們聆聽師父的早齋開示錄音10分鐘、於東初禪寺講述《楞嚴經》10分鐘。能夠每天聆聽開示，對於在分寺院的僧眾很重要，由於與居士菩薩們互動多，聽師父開示，持續熏習佛法，有助於安心與安道。我常在出坡作務時，體會到師父開示的內容，例如：前進與後進。一般人不喜歡後退，師父將「後退」轉化成「後進」，身心放鬆，更能往前進一步。

實習期間，第一次體驗到大汗淋漓，行者服濕透還滴水，全身上下沒有一處是乾的，疲累的兩腳常常顫抖地走回寮房。早中晚的出坡與學習，用完每一分力氣，上床就睡，沒有時間和力氣煩惱。有一天，師父的早齋開示提到剛出家須以出坡勞作安定身心、消融煩惱、增長道心，經常動腦思考，容易增加煩惱，應減少閱讀和動



腦思考。原來這就是農禪家風，出坡奉獻就是修行，安心即是成就。

五堂功課，根本修行

有時候，我們會覺得先計畫完美再做，較不會多花很多工夫，但往往討論總是花了更多時間，卻沒實際去做。監院法師教導我們，先討論到一個程度，然後便去做，做到一個程度後，再看看怎麼調整。做的過程會累積一些經驗，更能知道怎麼做更有效率。從佛法角度來說，時空因緣一直在改變，計畫常趕不上變化，即使做錯，繞了遠路，也學到了不少經驗，未來還能與人分享、做他人的階梯。

法師也常常分享管理寺院的原則：妥善運用每份資源，並且帶頭做起，實踐師父的「四福」——知福、惜福、種福、培福。例如：將大寮的廚餘、寺內的雜草、認養公園裡的樹葉樹枝，堆在農田裡做堆肥及有機酵素，省下處理費用，同時也滋養土壤，作為菜園肥料，而種在菜園裡的香蕉、冬瓜、莧菜、木瓜等，又回到大寮供養大眾。



法師很注重早午齋、過堂、早晚課這五堂功課的出席。一開始，我們常以出坡為藉口拖延時間，法師提醒這是出家人根本的修行，出坡遇到五堂功課，要隨時放下手邊工作，藉由過堂或早晚課，讓身心轉

換和沉澱，同時也學習無常與無住。法師本身便是如此，與我們在菜園出坡，時間到了，就出現在齋堂和大殿。

戒長法師的身教言教

出家的生活，經常要覺照自己提起了什麼、放下了什麼？徹底放下出家前的知見，藉由人我互動的過程，消融自我。監院法師分享佛法，自己也如說去做。從法師的身教與言教中，學習到心口一致、心眼一如、身心合一。師父雖然捨報，從許多戒長法師的身教，一樣可以領受到師父的教法，我們還是可以如蜂採蜜般學習。

感恩今年暑假到紫雲寺實習的因緣，在嚴格的要求下，每一天投入全部身心，時間似乎無限延長，心也沒有太多起伏。監院法師不時的變化球，例如：擔任兒童營早課悅眾、小林村觀音祝福、為僧眾俗眷助念、擴大開墾範圍等，每每讓我們學到：出家時時刻刻都在修行。在僧團中和合共識與共事，未來也將隨著各種因緣，以平常練習的工夫和眾人結緣，利益自己與大眾。



@紫雲寺

蓋一座樹屋

每次討論，總是示現因緣的無常，
看似已規畫安排好，卻又無法確切掌握。

■ 演功

聽到可以在紫雲寺實習，心中相當期待。二位曾在紫雲寺當過義工的同學，特地幫我們打「預防針」，分享監院法師交代做什麼事，不需要想太多，去做就對了，從做中去學習、去體驗。還提醒我們，盥洗時間不多，多帶一些替換衣物，「如果盥洗太多次，法師會說浪費水資源，不環保。」實習前，法師透露要蓋一座樹屋，這對建築有興趣的我來說，想來會是特別的學習經驗。

趕快去種福田！

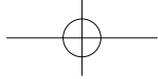
實習的日子一天天接近，我們帶著許多構想，出發前往紫雲寺。法師特地安排我們坐普悠瑪號火車，體驗日本設計的巧思。抵達時，常住法師們已在寺外等候我們，還準備了豐富的藥石，這樣的溫馨和貼心，讓人有回家的感覺。

隔天早課，一位坐著輪椅的老法師，在看護菩薩的幫忙下，與大眾一起在大殿

共修，這樣的精神真令人感動！也讓我沉思：如果以後自身狀況與老法師相似，如何保持道心呢？

早齋結束時，法師問：「你們什麼時候出坡？要趕快去種福田啊！」出坡時，每次經過大寮，義工菩薩們都很熱情，總是笑容滿滿，友善、禮貌，讓人心中有股說不出的甜滋味。特別是打菜時，菩薩們總





會上前幫忙，還介紹菜色，並叮囑我們多吃點、盡量吃，就像母親在照顧一群小孩子，非常溫暖親切。

造樹屋之前，大家一起找資料，兼顧安全、實用、美觀、堅固等資訊，加上各自獨特的想法，經過討論、達成共識後，便進入施作階段。美好的實習故事，也就開始囉！

向內學，不向外看

這是一段互相磨練的過程。每個人看事物的角度、處理事情的方式，各有不同，如何在當中學習傾聽、溝通、激盪，找出平衡的著力點，讓結果更圓滿？這真是一門大學問。我們分享彼此理念，有了共同的方向，接著開始設計樹屋架構、確認施工方式、掌握現有資源、安排施工項目、預計工程進度等。

常言道：「計畫趕不上變化。」蓋樹屋

也印證了這句話，事前的計畫、安排，很難條理分明、一次到位。有時候想：團隊能夠發表想法及討論，但實際做起來怎麼差那麼多？究竟是那個環節造成的？或許是每個人做事的風格和習性不同吧。

在這種情況下，每每有甘露法水現前。監院法師與我們分享如何在做中學？團體合作中如何放下自我？如何達到平衡和圓融？「磨練過程中，不是比誰有想法、我想要怎樣，而是學習如何先放下自我，



消融自我去成就別人、幫助別人。」法師提到，聖嚴師父的恩師東初師公曾說：「對不起人家是假的，對不起自己才是真的。」提醒我們佛法是向內學，不是向外看。

法師也安排我們參與八關戒齋，這是我第一次參加。法會當天九點開始，菩薩們才八點就來報到，反觀自己卻想休息到八點半，當下覺得好慚愧，於是鞭策自己盡早去用功，不要懈怠。

幾天後，樹屋的基本架構完成了，剩下樓梯與欄杆。每做完一個階段，我們都會再進行討論，常常又會跑出新想法。每次討論，總是示現因緣的無常，看似已規畫安排好，卻又無法確切掌握。當我們討論用什麼材質，法師建議回歸自然，不使用混凝土；我們擔心不穩固，希望採用混凝土。從中也發現：大家思考的切入點不同，法師關懷的是整體自然環境，我們則以使用者為考量。

體會「挖樹三昧」

樹屋完工之後，我們接著新任務：開墾一片土地。「就是這一片，不要有壓力，做多少算多少。」法師的話蘊含著法味——有進展也好，沒進展也好，都很好。開墾挖樹時，法師與我們分享經驗及方法，並一直提點我們，要時時用禪法覺照當下的心，還問道：「有沒有體會到『挖樹三昧』？」原來法師一直在學佛法、體驗佛法、用佛法，在日常生活中理解實證。

挖樹過程裡，看見了樹的生命力。在廢土中，它們依然存活下來，展現堅強求生



的意志力。有的樹依附其它樹，像同學們的相處模式，一起磨合、一起成長。有的樹扎根很深，基礎工夫扎實，修行不也須要如此？當樹被連根拔起時，如同煩惱、執著都斬斷，有種暢快感。此外，法師叮嚀：「該隨眾的時候就隨眾，不要有趕工的心態。時間到了，該做什麼就去做，隨時練習『提起』與『放下』。」

開墾挖樹期間，我們還承擔早課的悅眾，以及暮時的叩鐘擊鼓。能有機會上場，內心緊張又雀躍！早齋後，法師都會分享如何執掌法器、唱誦、換氣，同時要懂得放鬆、聆聽。這讓我慢慢體會到，不管執掌什麼法器，除了熟悉之外，也要聽法器的聲音，配合執掌其他法器的同學，並且要聽大眾的音聲，用心體會現場的氣氛，融入大眾之中。

在紫雲寺實習有好多第一次：蓋樹屋、開墾挖樹、當早課悅眾、朝暮叩鐘擊鼓、到小林村當維那、臨終助念、擔任兒童營悅眾，還認識許多法師及義工菩薩，讓人想再實習久一些。法師告訴我：「不要捨不得，而是要懂得放下。」由衷感恩法師們在修行上的提點，感激有此因緣，能來這裡學習成長。





@大寮

把身放鬆，把心放空

把心放空是指不去抓住什麼，任由因緣流動；
把心放空了，身體自然也會放鬆。

■ 演預

第三次到大寮實習，輪值了許多不同執事，依序為洗切水果、撿切菜、洗公器、煮飯、協助主廚、上行堂。其中，洗切水果和撿切菜實習了兩天，其他則是一週以上。



由於已三度到大寮，加上輪值了大多數的執事，與之前的實習相較起來，除了更加熟練工作內容，對於不同執事之間的上、下游關係，彼此如何相互影響，以及大寮整體的運作架構、與菩薩們的分工合作等，都有更為完整的了解。

時時不離修行

隨著執事輪調，同時也跟隨多位法師學習。觀摩法師們如何承擔好執事，包括：做事、與人互動、原則、態度等，這也是自己最需要學習的地方。如何在忙碌密集的事相中、大量與人的互動中，仍能扮演好出家人的角色，掌握好出家人的心態和原則，又能時時不離修行？在法師們身上，我看到了極大的包容心、接受度、整體觀、靈活性，體現在他們的生命中，這些都是以佛法修行作為根基。

這次實習，我用了一些蘊含佛法知見的句子，來自我提醒、自我勉勵，像是之前常用的「一切不正常都是正常的」，已內化成為觀念的一部分。這次還多了兩句



常用語，一句是繼程法師於結夏時所說：「把身放鬆，把心放空。」把心放空是指不去抓住什麼，任由因緣流動；把心放空了，身體自然也會放鬆。除了以此做為提醒，同時也練習覺照身心和環境的流動。

另一句是聖嚴師父法子查可（Zarko）所說：「若一直很累，要觀察能量是從哪裡流失的？」因為這句提點，我觀察到自己與人互動時，不時會去預測、判斷對方的好惡，希望做出「正確」的回應。這樣的過程中，其實流失了很多心力，不僅自己感覺滿累的，身心也無法放鬆。

執事不同，更多同理心

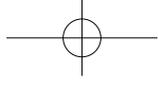
在這次的實習中，更深刻體會自己所在的法鼓山，是由無數因緣所成就；與義工們的互動，不只深覺他們所奉獻的心力，讓人感動，更被觸動的是，他們抱著「這是應該要做的」、「我沒做什麼」的態度，體現了無私無我的精神。

印象深刻的是，有一天參與芝麻包的製作，發現蒸好的成品當中，很多都是開口笑，這是以前從沒看過的。請教法師之後才知道，義工們在放置的時候，總是把最好、最漂亮的留給法師。聽到的當下，內心深感慚愧，自己如何能受得起這樣的恭敬心、供養心？身為出家人，怎能不好好修行？

對於大寮整體運作的了解，也讓我對於不同的執事，當下所作的決定或反應，有了更多的同理心。過程中也發現，對自己身心的了解和調整，也更為熟練了，例如轉念的速度。不過在下決定時，仍不時被一些自我期待和習性所影響，雖然對於該怎麼做比較適當，心裡大概清楚，但又卻步不前，這也是未來要再多加努力的地方。

一切境界，都是學習和修行的因緣，願能成就一切有緣眾生安心修行、學佛，同成無上菩提。





@大寮

真的能做好！

盡心盡力為大眾事，自有龍天護法加被。

■ 演文

在大寮實習，包括寒暑假和水陸法會期間，已歷經了兩年。儘管對環境有一定的熟悉，但隨著因緣變化，每次都有不同體驗。仔細想想，自己真有福報，可以有這麼多學習的機會。

這次的實習，深深感受到主動、謙下、恭敬的態度，是創造學習因緣的關鍵。把自己歸零，便容易吸收新的東西，身旁的人也會樂於教導。帶組的大寮法師和義工，總是很有耐心地傳授經驗，自己深深感恩，也不忘適時表達感謝。

由於法師們執事上有異動，調配人力時，自己也需要練習去承擔一些事情。雖然事前擔憂自己「真的能做好嗎？」但後來法師告訴我，盡心盡力為大眾事，自有龍天護法加被。於是，放掉不必要的預設心理，只求過程中專注用心。

不可思議的事，真的發生了！就在放下擔憂、專注投入時，突然出現了來協助出坡的義工，使得工作很順利地完成了。在這個過程中，體會到以真誠關懷的心與義工們互動，便能感受到他們奉獻時的歡

喜，也能在這些互動中，學習如何照顧他們的身心需求。

輪值早齋時，覺察到自己內心很在乎：煮好的菜餚是否合乎大眾口味？份量是否足以讓大眾吃飽，同時也不會剩餘太多，造成他人善後的困擾？這些「在乎」看起來動機似乎是為了「做好大眾事」，但背後隱隱也有著「希望被肯定」、「希望自己的判斷正確」等心態。

法師鼓勵我：「這樣的心態是人之常情，重要的是你已經看到了它，知道它存在，不去增長它的力量，也不去批判。知道、清楚它與修行不相應就好。」

感恩實習中出現的每個境界，如同明鏡般照出了自己的習氣；感恩三寶加被，讓自己體力不足時，都能夠提起心力，繼續往前。

事情總會完成，重要的是過程中如何用心，是否覺察念頭的生滅，情緒的起伏，以及是否能放下自我，觀照到他人和整體的需要。這些仍在努力學習，願能持續累積資糧，培福修慧。



@環保組

掃廁掃地淨身心

腦中的念頭如同溪水，未曾止歇，時而強烈，時而清淡。
當發現身在掃地，念頭卻不在當下的時候，就回到掃地本身。

■ 演滿



2020年的農曆新春，終於來到傳說中的環保組實習。為何來環保組出坡可以讓學僧們聽到就歡喜呢？正是因為環保組有如此的魔力和元素：洗淨身心、體驗生活與禪修的密切結合、勞動有助於維持活力與健康，還可以跟大眾廣結善緣。

掃廁所，心歡喜

來環保組的第一件事，就是學會如何用法鼓山的方法打掃廁所。在法鼓山，掃

廁所的方式不同於一般，會運用五條不同顏色的抹布，各有各的功能，鏡面、洗手台、門板與手把、馬桶座、馬桶蓋共五種，彼此不混用，以維護大眾的衛生與健康。拖地用的拖把也分三種顏色，依照使用情境而不同。

打掃的過程中，發現這樣的規畫，不但可以護念大眾，更是從生活細行處下手。保持觀照力，適時使用適當的清潔工具，讓打掃完環境後，彷彿也經歷了一場身心



洗淨。看著清爽的廁所，心也覺得歡喜，更能讓每一位使用者感受到放鬆、安心，自然不會產生負面的念頭與感受。

竹掃把，持續揮動

這次的實習，有幸體驗到了「淨山」，也就是打掃環山的馬路。在僧大的學習時段，鮮少有機會長時間待在戶外，感受法鼓山上翠綠的靜謐氛圍。由於淨山的因緣，沿著溪邊馬路掃地，呼吸著新鮮空氣，有著不同於以往的感受。

下雨後的石板路，樹葉不容易掃起來，拿著竹掃把，體驗著揮五下才掃起同一片葉子的感覺。在人行道與馬路邊穿梭，濕冷的空氣，夾著小溪揚起的水氣，接觸著皮膚，每一陣風吹來，都感受到臉部和鼻子的溫度，一次次下降。耳邊傳來的是不曾間斷的溪流聲，以及參訪信眾的笑語，

或我們彼此問候的「阿彌陀佛，新年快樂」。

腦中的念頭如同溪水，未曾止歇，時而強烈，時而清淡。當發現身在掃地，念頭卻不在當下的時候，就回到掃地本身；覺察手臂揮動掃把的肌肉鬆緊變化、呼吸的速度快慢、空氣的溫度與濕度、身體各部位溫度的差異變化，以及環境中流進耳朵的音聲，這樣是最輕鬆的，只管掃地。如果因為失了正念，而用力把自己拉回當下，還不斷告訴自己專心掃地，而且要掃得多快速、多乾淨，這樣反而過度用力，造成肌肉緊繃，不到一小時就全身肌肉緊繃僵硬。

整整一天的淨山，靠著團隊之力，可能才清掃完一條馬路。或許只要一台掃街車經過，就能將我們花了整天才掃好的區域，一下子就清掃完成；也或許雙臂揮動大半天才掃乾淨的區域，一陣風吹過，樹葉又紛紛掉落原地，我手上的竹掃把，一樣繼續揮動，持續清掃。

一起出坡，一起團圓

這次在環保組實習，看到法師們如何在關懷義工菩薩的同時，也分配好工作，並在出坡過程中，為義工們培養團隊默契。新春期間，看到義工們帶家人上山，一起出坡、也一起團圓，在悠閒的假日來山上培福，穿梭在山上不同角落，盡心盡力的身影，實在讓人很感動。

感恩有機會向環保組法師、義工們學習，體驗百丈懷海禪師提倡的出坡生活，還能透過勞動，讓全身肌肉變得結實強壯。





修行白皮書

禪堂裡，清楚放下

日常生活中，聞思修證

老老實實，涵養出家人的心行



如何成佛道 菩提心為先

何謂菩提心 利他為第一

「止」與「進」三體會

止掉以自我為中心、自私自利的想法，

自己與他人一次次受苦的煩惱源頭，要「止，吾止也」。

學習奉獻自己，將佛法分享他人，讓眾生減少煩惱、離苦得樂，

進而讓社會更祥和、更安定的願心，要「進，吾往也」。

■演一

就讀僧大六年來的心得，讓我回想起國中時期，讀到《論語》中的一段話：「譬如為山，未成一簣，止，吾止也；譬如平地，雖覆一簣，進，吾往也。」白話文的意思是：學習成長的過程，就像是堆一座山，還差一籬筐的土就堆成，卻停了下來，以致於「功虧一

簣」，這是自己所造成的；也像是填平一個坑洞，雖然只倒了一籬筐的土，仍能堅持不懈地去做，這也是自己所決定的。

當時心中生起了很大的疑惑：世界上有這麼多知識可學、這麼多職業可選擇，自己要怎麼選？是不是「學海無涯，回頭是岸」呢？又想到，人生快樂就好，不要追

求那麼多。那時候的理解是：有些事要懂得放下，是「止，吾止也」，重要的事要懂得追求，即「進，吾往也」。

但，什麼重要？什麼不重要？也就是什麼該「止」、什麼該「進」？我不懂。

因緣際會下，有一次在電視上，看到聖嚴師父與達賴喇嘛對談。師父講的一段話讓我印象非常深刻：「有智慧的人是用智慧來處理所有的問題，用智慧處理問題是一勞永逸，絕對可以把問題全部解決，但如果用神通處理問題，只是臨時的、暫時的。所以最好是求智慧。」

助人成長，堅持想做的事

我的善根不深厚，聽到這段話後，沒有馬上想到出家，而是想到智慧就是一種真理，懂得這樣的真理，人生似乎就會有所不同，所以了解真理很重要，也因此，讀大學時，便想在科學上，尤其從生命科學，去探索生命的真理，同時也開始對佛教產生很大的興趣。

上研究所後，更實地去體驗佛法，一年參加二、三次禪七，對佛法有了更深的認識，也深受師父為世界奉獻的精神所感動，加上女眾老菩薩因病往生的過程，讓我想走不一樣的路，不是只在研究室裡做實驗，而是身體力行去幫助別人。決定從事心靈成長與溝通相關工作的我，第一次體會「止，吾止也；進，吾往也」的心理歷程。

轉換跑道其實很辛苦，要放下先前在生物研究上的能力與成就，重新再投入新的學習，覺得很沒有安全感，常質疑自己的

選擇是否正確？但，幫助人成長與解決問題，那是自己想做的，於是一路堅持。

出家，走上徹底圓滿之路

記得曾有一對情侶來感謝我，說他們本來要分手，上完課後，比較了解對方怎麼想，所以決定結婚。聽到這樣的結果，對當時的我產生很大的鼓勵。

幾年後，其中一位告訴我，他們離婚了，對我來說衝擊很大，也思考很多，我發現自己只是短暫幫助他們，根本問題並沒有解決。佛法告訴我們：如果人不徹底去了解自己的生命，解決煩惱的根源，煩惱與痛苦將無法止息。

於是，我來到法鼓山上，發願出家，想徹底了解生命，解決煩惱，進而能徹底圓滿地幫助他人。

這是第二次體會到「止，吾止也；進，吾往也」的心理歷程。出家要經歷身心轉化，從外表的行住坐臥、威儀舉止，到內心的少欲知足、和樂無諍。由外到內，再由內到外，改掉自己在家的習性，才能真正成為一位出家人。

這樣的過程有點辛苦，但十分值得、有意義。能通過這樣的轉化過程，很感謝我的同學與僧大的師兄弟，我們一起面對問題，彼此關懷鼓勵，走過諸多關卡，才能成長到現在。感恩僧大師長，一路上用同理關懷的角度，陪伴我們、幫助我們更認識自己、了解自己。回想剛出家的種種狀況，有種「記得當時年紀小」的感受，師長們耐心處理我們的問題，讓我感到很佩服、很感動。

我們選擇來法鼓山出家，都受到聖嚴師父為眾生「盡形壽、獻身命」這份願力所影響。師父說：「只要我還能動，哪裡有人需要我，我就去。」我也用師父的這句話，提醒即將畢業的自己，時時刻刻放下自我，提起眾生。

奉獻心，來自師父與父母

畢業典禮上，我代表全體畢業僧感恩父母。這幾年觀察下來，發現我們其實是先從自己父母身上，看到為子女盡心盡力奉獻的精神，像是我的母親，常說自己沒有能力給我們更好的生活，覺得很慚愧，但我在母親身上，學習到的就是盡心盡力照顧子女，「不為自己求安樂，但願子女得離苦」的精神。接觸佛法後，由小化大，

進而成為發心出家的原動力，學習「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」。我們畢業僧都有類似想法，因此特別感恩父母，願意放下心中對孩子的不捨，讓我們可以奉獻社會。

延續這樣的精神，分享六年來學習佛法的體會，也是回到「止，吾止也，進，吾往也」這句話。什麼要「止」？就是要止掉以自我為中心、不在乎他人感受、自私自利的想法，這些讓自己與他人一次次受苦的煩惱源頭，要「止，吾止也」。

什麼要「進」？就是學習奉獻自己，將佛法分享給他人，讓眾生能一點一點減少煩惱、離苦得樂，進而讓社會更祥和、更安定的願心，要「進，吾往也」。這是自己這幾年體會到的佛法核心精神。 ☁



打小魚消融我執

本來在意的事，不在意了；本會起煩惱的事，不起煩惱了。

■ 演鼓



這是第四次參加念佛禪七，從熟習的這法門中，找到消融自我的方法，感到無比喜悅。

禪期中，聖嚴師父的影音開示，詳盡介紹經典中的念佛法門，如《般舟三昧經》的行持方式、《楞嚴經》的念佛圓通章、《文殊師利菩薩所說般若波羅蜜經》與一行三昧等。

自己體會到師父將念佛與禪觀整合，將禪、淨融會於整體佛法中，不僅讓念佛求生西方淨土的行者，能夠匯歸於禪修法門，並且開創出更深廣的淨土觀。身為法鼓山弟子，未來也將循此方向，分享念佛與淨土法門。

這次禪期負責執掌小魚，是第二次擔任繞念小魚，和總護兼維那常乘法師搭配。想起結夏時，第一次擔任小魚，領略到法師的節奏之後，便持續打下去，也盡力要求自己穩定在節奏上。然而過程中，當

節奏有變化時，心裡依然堅持「自己的節奏」，還會想：「一開始不是要這個節奏？怎麼又變了？」一邊當悅眾，一邊起煩惱。

不同於第一次，這回只要求自己整體在節奏上即可，並試著用心去觀察和感受禪眾的狀態、聽總護法師掌握節奏的快慢，讓法器與唱誦在快慢進退之間，隨時配合調整，融合為一。

這是一段「消融自我」的練習。由於沒有個人的堅持，所以禪七愈到尾聲，心愈感到法喜。本來在意的事，不在意了；本會起煩惱的事，不起煩惱了。甚至在專注於整體唱誦音聲之餘，仍能專注於小魚的音質、音頻與力度，以不同的姿勢、力道與角度，掌握不同的音頻氛圍。

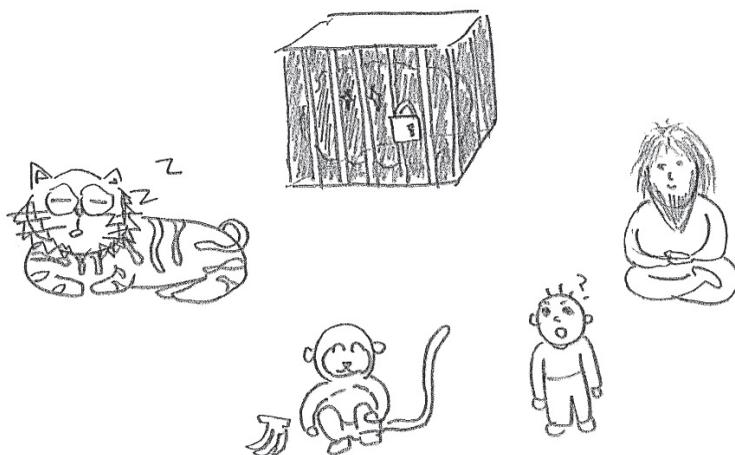
自己從中體會到，消融自我的過程不一定是苦的，當願意放下堅持、改變自己，必然能夠自在喜悅，悠遊其中。



心如動物園

在電影中，少年馴虎的工具是船筏、哨子、食物，
而打坐時，馴虎的工具是禪修方法：觀呼吸、觀身受、跑香。

■文·圖／演責



從第一次接觸禪修、打坐，便發現心中有一座動物園，有一隻睡覺的老虎、在周圍跑跑跳跳的猴子、一個小孩、一個有鬍子的老人，還有一隻被困在黑暗籠子裡的不明動物。

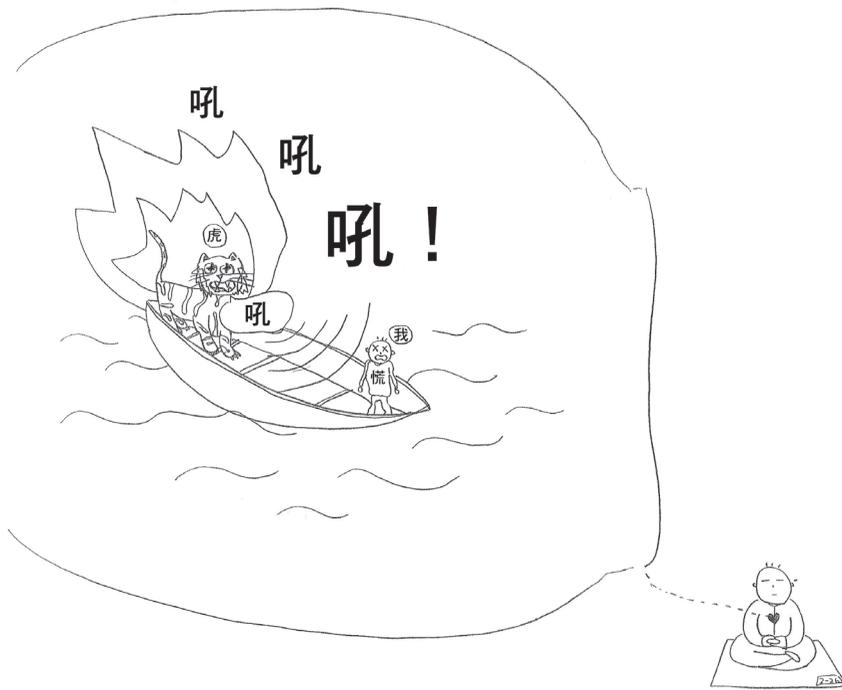
與心中的老虎同船

這次期末禪七的主角，是那隻老虎。老虎具有兇猛、火大、攻擊、快速、對立、會咬人等特質。剛開始發現老虎的存在時，心裡非常不安、恐懼，不知道如何處理。只要老虎一醒，很快就會冒起火來，第二、三天才上坐，老虎就醒來。每炷香，我都像是電影《少年Pi的奇幻漂流》

中的情節一樣，與老虎同在一艘船上共處。

每次上坐，如同在玩VR（virtual reality，虛擬實境）遊戲般，登入與心中那隻老虎同船的遊戲裡，坐上蒲團、閉上眼睛，等同按下「GAME START」（遊戲開始）鍵，蒲團下的方墊，就是遊戲裡的小舟，而我一個人分飾兩角：老虎與少年。

這個遊戲的任務是馴虎，訓練兇猛火大的老虎，設法讓牠安定下來。遊戲時間是一炷香，也可說是整個禪七。在電影中，少年馴虎的工具是船筏、哨子、食物；而打坐時，用來馴虎的工具是禪修方法：觀



呼吸、觀身受、跑香。

馴虎，卻打死了虎

打坐時，自己較純熟的方法是觀身受。剛開始上坐時，妄念紛飛，用方法前，先做頭部運動，感覺身受；用方法的過程中，念頭靜了下來，意念分散到身體上，雖然中間仍有妄念生起，但相較於一開始用方法時，已安定許多。

從頭到腳掃描身體，練習放鬆及觀身受，卻感覺到身體中央「卡住」不通，心也因此被拉離了方法，用力集中在這個點上。心非常安靜，但身體繃得很緊，發現所有力量都往內壓抑，雖然安定，卻不舒服。很想用其他方法鬆開，卻做不到。如同自己將拳頭握緊之後，因習慣一直用力，導致無法鬆開。

這樣的用力與壓抑，如同以繩自縛。本來要馴虎，卻打死了虎；本來想馴伏心，

結果卻壓制了心。大石壓小草，壓抑久了，小草也難以成長了。這讓我發現自己有壓抑的習慣，或許也是自己心如死水、不活潑的原因。

由於一次又一次的MISSION FAIL（任務失敗），所以去小參。果光法師提點：「觀身受的方法，是要流動的，不停留在一個點上，退回放鬆吧。」原來如此，「流動」、「不停留一點」，得到了方法關鍵字，內心無比法喜。

小參後上坐，提醒自己不停在任何卡住的點上，慢慢回到掃描全身、觀身受、重複放鬆的步驟。然而，本來應放鬆坐，卻被身體的覺受困住，習慣用力覺照，只有幾次感受到「以扇子接羽毛」般的用功，大多時間依然過於用力。

習慣用力的模式畢竟太久了，想鬆開、不用力，還是需要時間，不斷地練習及覺照。

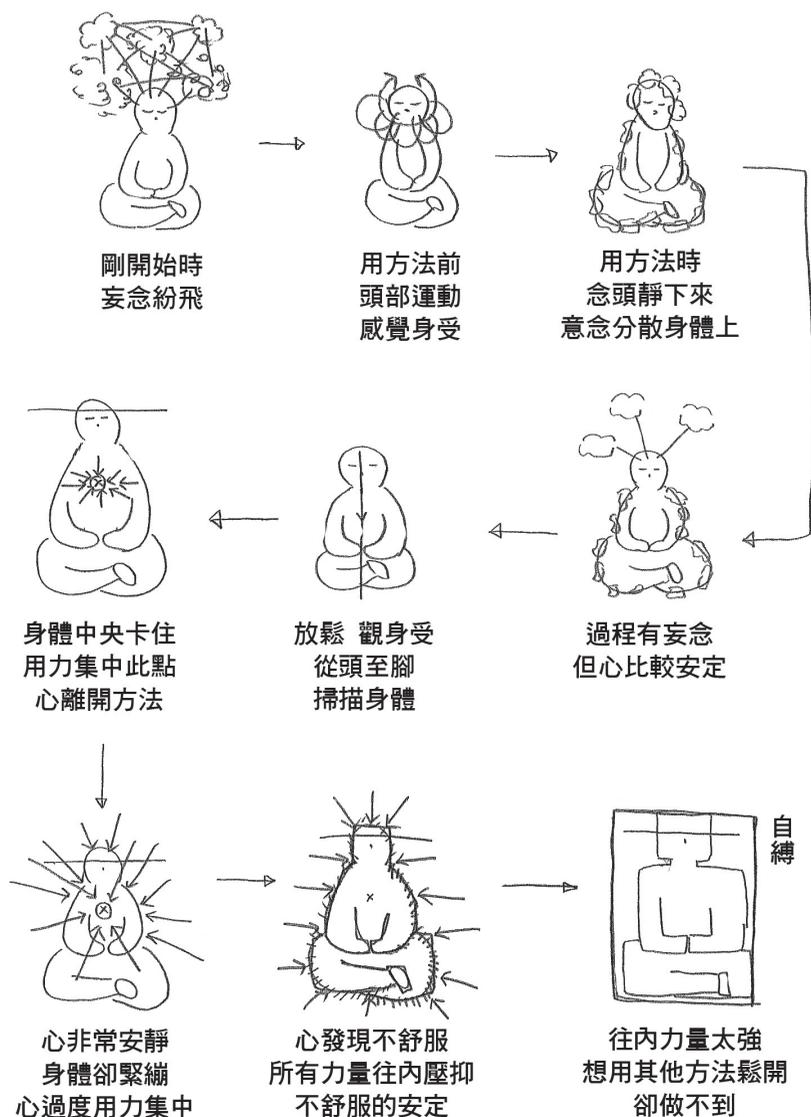
跑香，觀照流動的念

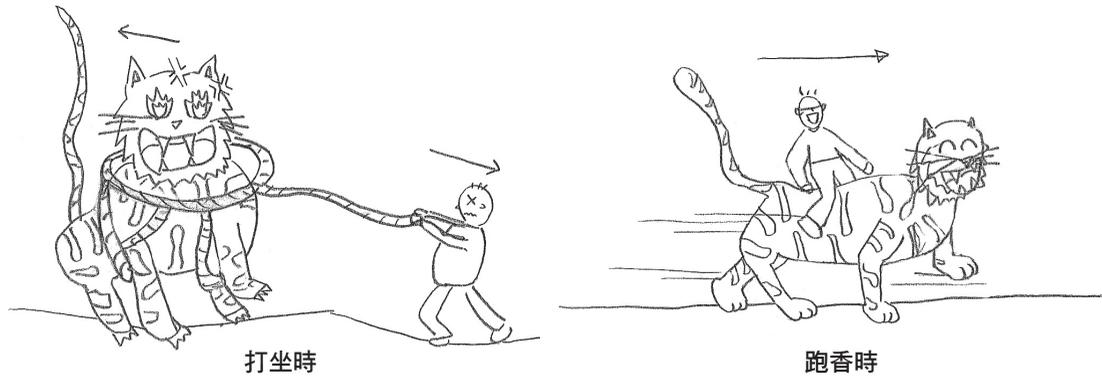
跑香時，感受則又不同。心擺脫了身體的覺受，只是單純地往前走，腳以固定的速度移動，加速時需用一點點力，但速度穩定後，身心都是輕盈的。眼睛沒有固定的焦點，視覺範圍內的禪眾各自移動，但

我的眼眶不動，如同站在河岸，聽著、看著河水流動，觀照著流動變化，反而安住了心，讓心更穩定。

禪堂，就如同我們的心；禪眾，則如同不停留的念頭，往前跑的禪眾，有如一群往前衝的念頭。看著禪堂空間，一如心

用方法的體驗過程





馴虎的方法

方法	打坐（停留／靜）	跑香（移動／動）
狀態	如用繩子把虎綁住	如騎在虎背上一起跑
力度	用力	順力
心情	悶	快樂
念頭	想放腿，忍	繼續跑，哈哈
身受	重、緊，身受明顯	輕快、鬆，不管身體
感受	困、有壓力	釋放、不管它

觀照著心念的起伏和移動。我持續在禪堂裡走著，聽著大眾腳踏在木板上的碰撞聲，如同心以單純的一念，觀照著整個念頭群；以一不動念，觀照整體流動不斷的念。安定感，也因此而生起。

在走路的過程中，身體的負擔不見了。「我」成了視覺範圍中的空間之一，色身在移動、畫面在移動，自己猶如電影院裡坐在椅子上的人，「我」到底有否在移動呢？是牆壁、窗戶、禪眾、地板在移動，還是「我」在移動呢？拖著死屍的是誰？這個身體又是誰？觀照者是誰？跑的、走的、吃飯的這個，又是誰？是「我」有身體，還是身體中有「我」？是觀者在觀，還是被觀者在觀？

感恩義工的護持心意

大堂分享時，一位義工菩薩感性地說：「希望大家來到法鼓山，不要只當客人，請大家一同來參與、護持這個家！」她說完走下台時，我一直注視著她，「謝謝您！」心中默默地對她說。

這位義工菩薩，打七前便認識。其實不同的禪期，都會認識不同的義工菩薩，當再碰面時，這些菩薩都會高興地來相認，儘管我們並不記得對方的名字，但彼此的心是互通的。

想對每位義工菩薩說：「謝謝您們每一次、每一分的努力與心意，因為有您們，才有今天的我；因為有您們存在，所以我存在。感恩。」





汝是菩薩否？

行者於菩薩道上，無懼認識最深藏心底的黑暗面，
因為菩薩行者從未將「我」及「我的情緒」放置在外境上，
心底只有自利利他一事。

■演相

「**是**菩薩！」三壇菩薩戒正授演禮，
是戒師在壇上提問，再簡單不過的
三個字，我卻無法回答。對於要承諾無
法做到的事，如何說出誓言？夾雜在疑問
中的，還有那張在托鉢行化途中遇見的笑
臉。

我是菩薩嗎？

圓滿乞受比丘尼戒的隔日，全體戒子體

驗佛陀時代日日托鉢的乞食修行。但已三
十多日未曾踏出戒場一步，不過是走在高
雄阿蓮鄉鎮略為喧囂的街道，身體已呈現
緊繃感，心反射了不耐。知道是自己的老
毛病，只能拖著沉重步伐，跟著前面的戒
兄前進。

哪知托鉢隊伍彎進了公有市場，兩側逼
迫擁擠的肉攤、魚攤，空氣中瀰漫腥羶之
味，身心不適到達臨界點。我的眼角餘光

掃到剛收攤的魚販，冷冰冰的鐵桌角落，有個洞孔正在滴著血水……接著映入眼簾的，是集滿血水的桶子旁，有位身穿防水圍裙的婦人，她的手裡拿著錢幣，望向托鉢隊伍。

「希望她的錢不要投進我的鉢裡……」，念頭來的飛快，帶著身體偏離筆直的隊伍。

乞受菩薩戒的前夕

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。

——《金剛經》

原本踏在菜市場濕黏的地板上，眼前喚來的，是一雙赤腳走在塵土飛揚的沙子路上。那雙腳踏踏實實、堅毅地走，從未以分別心對待一切眾生；他所持的鉢具如彼心量之廣大，從未排斥過毫分供養。而跟著這雙赤腳的追隨者，卻做出與之精神違背的念頭與行為。

瞬間，硬幣投進鉢具的聲音，將我喚醒！她手裡的錢，終究投入了我的鉢裡。四目相交之際，婦人的笑臉無垢，清淨到令我無地自容，慚愧地噙著淚繼續走著。

「我有資格走上菩薩道嗎？」說是戒障也可以，在乞受菩薩戒的前夕，那張令自己慚愧的笑臉，以及種種於身邊發生的現象，引發自我懷疑不斷渲染著。幸有善知識一語道破：「走在菩薩道的行者，為了利樂眾生，委屈一些又算什麼？」更何

況，佛典上的菩薩行誼，是將此身心奉塵刹。

誓願與大雨同行

想起出發至高雄受大戒前，閱讀一位雲水僧的傳記，文中一段敘述他為了躲雨，而在氣味混雜的印度公廁，面臨身心不安。最後，他選擇邁開腳步走入雨中，並發誓「未來的日子裡，我要與大雨同在，不再尋求任何庇護。」

而接著，我才憶起「菩薩」一詞，在藏文意謂是「心的勇士」。行者於菩薩道上，無懼認識最深藏心底的黑暗面，亦無畏於眾生百態。因為菩薩行者從未將「我」及「我的情緒」放置在外境上，心底只有自利利他一事。

「汝是菩薩否？」

三壇菩薩戒正授典禮上，戒和尚的提問，我毫無疑問的回答：

「是菩薩！」

答的是對眾生的承諾，也是對這期僧命的期許。

【後記】

2019年底，受完大戒回到山上，一直很想將這段過程記錄下來。然因瑣事，斷斷續續地將過程文字化。拖至2020年2月底，聞得戒和尚淨公長老示寂，故將封存已久的未完之文圓滿，是對戒和尚的一份供養。



說再見後，十年再見

將自我放下，更能感受他人需要什麼。

當打開自己的心，真誠陪伴，對方的心也會敞開，產生自癒力量。

■ 演文

2009年8月，莫拉克颱風襲臺，重創臺灣南部，帶走了許多人的生命，曾經熟悉的美麗家園，一夕之間夷為平地。在茫然無措的時刻，法鼓山僧團法師和穿著綠背心的義工，進入災區協助居民安身安家，清理家園，打掃環境。

再度回到受祝福之地

屋子損壞能重建，然而與親友一同擁有、在土地上共創的美好記憶，因逝去帶來的傷痛，也許花上一輩子還不能彌補。為了陪伴居民繼續向前，義工們沒有脫下綠背心，在僧團法師帶領下，於甲仙、六龜、林邊三處成立安心服務站，提供民眾一處安定身心的角落，並針對需要協助的兒少、長者等族群，持續陪伴關懷，使在地青壯年無後顧之憂，投入生產，展開重建。

四年的階段性任務圓滿後，安心站於2013年撤站。十年後，眾多因緣匯集，法師、義工和專職菩薩再度回到這片土地。2019年7月15日，在高雄紫雲寺進行分享會、16日於皇都飯店與當地居民相聚、17日於甲仙安心站互動交流，一連串的回顧中，法師和菩薩們分享一路走來的心路歷

程。

每處分享現場，常法法師都述說了最初進入災區的心境：「其實我們也不知道能做什么、該怎么做？只是從傾聽居民的心聲、了解居民的需求開始。」具心理學專業、災後持續投入小林村兒童心靈陪伴的黃憲宇菩薩分享，法師告訴他：「把自己空下來，只思考現階段的因緣，關心對方需要什麼。沒有憐憫，只有微笑；沒有說教，只有傾聽；沒有高度，只有一顆想和對方站在一起的心。即便有多困難，也能走過。」

三天的行程，二位前後任安心站長鄭燕珠、甘玲華菩薩在甲仙街巷、自家門前見到法師，驚喜、感動的神情，正是法師、義工、專職們和在地緊密連結的最好說明。

法鼓山是守護陪伴者

雖是以旁觀角度，親見這一幅幅美好動人的畫面，從團隊成員的分享中，卻也能感受最初踏入災區，從無到有、筆路藍縷的艱辛。

「剛開始居民不認識法鼓山，更對『法師』不熟悉，大家會把法鼓山聽成『花果



山』。」常法法師回憶，一開始團隊內部也不斷凝聚共識，希望每位成員在與人互動、投入做事時，能展現團體的形象和精神，不去凸顯個人。

「大家可以不記得常法法師、黃憲宇是誰，但會記得我們代表的是『法鼓山』這個團體。法鼓山是守護、陪伴的角色，是一種很投入、卻又不讓對方感受到自己存在的存在。」

災後定期至寶來關懷長者的「寶來七人組」成員也分享，當初大家都沒有設計二小時活動的經驗，便被賦予設計課程、帶領活動的任務。儘管困難重重，但所有在屏東、高雄地區參與安心任務的菩薩們，憑著「想為居民做些什麼」的願力，一路披荊斬棘，終於牽起當地居民們的手，為災後社區注入活水、填上色彩。

因為將自我放下，更能感受他人需要什

麼。當打開自己的心，真誠地陪伴，對方的心也會逐漸敞開，產生自癒的力量。

帶著回憶，繼續向前

看到義工、專職、在地居民，總是揚起溫暖微笑的甘玲華菩薩，對曾接觸過的孩子和長者如數家珍。鄭燕珠菩薩感恩地說：「自己何德何能，有這種學習因緣，承擔站長這麼重大的任務。」她娓娓分享四年之間，自己在承擔中學習與成長的種種體悟。做為聽眾，可以感受到在安心站的這段日子，已在他們的生命中，留下美好而永恆的回憶。

帶著這些共同記憶，穿上綠背心的身影，仍繼續向前。感恩您們的身教；受苦受難的菩薩們，感恩您們的示現。與您們相遇的這三天，也成為滋潤自己生命的養分，無盡感恩。





與副院長有約

透過法師的分享，彷彿走入當時師父與弟子們互動的情景，感受到師父以「嚴父慈母」的角色，透過身教、言教來引導弟子。

■演根

這一天的「與副院長有約」課程，於活動大廳揭開序曲，我們的任課老師——過去擔任聖嚴師父侍者、現為僧大副院長的常寬法師，首先分享了師父與他的點滴生活趣事，以及師父對弟子的叮嚀。

入聖法門，莊嚴心地

副院長法師一開始提到，師父其實不擅長寫書法，但為了佛教的教育事業，開始投入練習。師父將禪法融入書寫的過程，透過筆尖，體驗一筆一畫的感覺，也因此，師父的作品流露出禪修的內涵與神

韻，自然形成獨樹一幟的風格。從這個小故事，我們彷彿看到師父年邁的病體，仍然以老驥伏櫪的精神，為法忘軀，盡心盡力奉獻、續佛慧命，實在讓我們又感動、又感佩。

接著，法師帶領我們參訪師父晚年休養的地方——開山寮。一進門，目光便被懸掛於牆上的對聯「入聖法門經作路，莊嚴心地戒為師」所吸引，除了使用古體字書寫的特色，每幅對聯的第二個字，合起來正好是師父的法名。

法師分享，這幅對聯是竺摩長老贈送給師父的題字。早年，長老對師父的文章很感興趣，從而有了互動的因緣。當長老得知師父決定在高雄閉關，特地贈送此對聯。當時師父深入研究戒律學，長老提供了許多助緣，不僅出資助印師父所寫的《戒律學綱要》，並撰寫推薦序。這個故事，讓我感受到長輩對晚輩的支持與關懷，也看到修行路上，出家僧眾相互提攜扶持，一點兒都不孤單。

師父細心調教弟子

課程中，法師還分享許多師父與弟子們互動的故事。有一回侍者開車，擔心自己威儀不好，因而產生了不安的情緒，一路上身心緊繃地開著車，師父輕輕點撥：「你在僧團，安心嗎？」不只化解了侍者的不安，也讓侍者體會到擔心都是出於自己的想像。

有一次，師父在階梯教室為僧大同學上課，一位法師卻因遲到不敢入座，躲進了音控室，師父發現後，當下大喝，喚其

向前。遲到的法師戰戰兢兢走上前，氣氛一片寂靜，有如進入冰天雪地般。當法師來到面前，師父卻語氣柔軟地問：「我的開示，不好聽嗎？」透過這樣的方式，師父細心調教弟子的身心，讓弟子們自我覺照，進而修正自己的錯誤。

除了師父的小故事，法師也分享如何在溝通上與他人「心心相印」。

法師說，在言語的互動過程中，我們或多或少都會誤解對方的意思，語言通常都是經過我們修潤之後才表達出來，這些都不是「直心」。所謂「直心」是沒有你我、利害、得失，實際上就是「無心」，也就是「智慧」。透過修行來理解佛陀的教法，了解什麼是問題的本質，便能以「直心的言語」回應對方，達到「心心相印」。

教導提攜，代代傳承

在「與副院長有約」這堂課上，收穫很多。透過法師的分享，彷彿走入當時師父與弟子們互動的情景，感受到師父以「嚴父慈母」的角色，透過身教、言教來引導弟子；猶如我們在僧大的學習過程中，戒長法師們在教學和生活上的引領，讓我們安住於修行，這份長輩教導、提攜與照顧晚輩的心，是代代傳承不變的。

早年草創時期，師父為佛教教育盡心盡力，不僅讓我們敬佩，同時更加感恩。師父在身教與言教上，留下許多珍貴的典範，讓身為弟子的我們，能夠以師父的方向為方向，繼續努力「提昇人的品質」，走在「建設人間淨土」的大道上。 

倫理觀的學習與省思

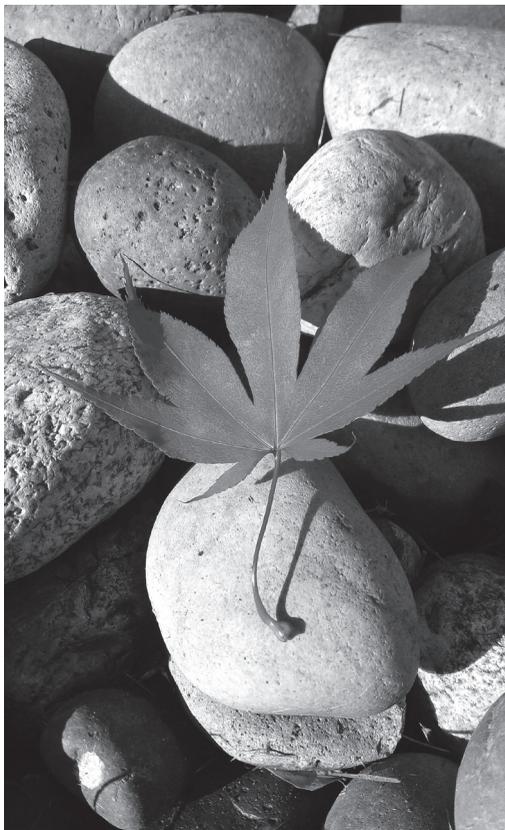
倫理所強調的不是差異、不是身分、不是條件，
而是「什麼角色，就有什麼角色該有的樣子」。

■ 治流

從小對於「倫理」的概念是「對所有
從人都要有基本的尊重」，不會因為
對方的年紀、學經歷、貧富等而有不同。
回想自己的成長背景，極少和親戚聯繫、
不祭祀祖先和神明、未曾掃墓……學校教
育只學到誠實、負責、有禮貌等觀念，對

於不同角色間的倫理關係，並沒有十分清
楚的概念。嚴格說來，自己的「倫理觀」
是進了僧大後才開始學習。

事相上的「倫理」可以學，只要一直練
習至成為習慣就好，但如果只停在表象，
似乎有違修行的精神。修行不是「做樣
子」，而是「重塑心性」，是從根本內
化，如果「倫理」無法成為自己的價值
觀，只是說服自己去做，那麼佛法知見也
將無法融入心中。



倫理、恭敬心與修行

以往的概念和印象，「倫理」、「恭敬
心」似乎需要條件。就僧眾來說，執事、
戒臘不同，倫理關係也就不同，那麼，這
和世俗倫理中，尊敬地位高、影響力大的
人，有何差異？

自己嘗試思索，一方面將倫理觀與修行
連結，契合自己的初發心，以及對法的
信心；另一方面則是了解倫理的功能，對
自他修行、僧團永續有益，一如聖嚴師父
曾經開示：「沒有倫理，制度是無法執行
的。」經由這些思惟與知見，逐步將倫理
觀內化。

有一天，聽到學弟請教同學：「恭敬心



是什麼？」詳細對話內容忘了，只記得同學回應恭敬心是「所有的事，都值得用當下全部的生命投入」。很感謝同學說了這句關鍵性的話，融合了修行的價值觀，並加以提昇。真感恩能生活在隨時聽聞佛法、接觸善知識的環境裡。

對於倫理的實踐，自己以原有的觀念為基礎，加上經過聞思後的觀念，練習以不卑不亢的態度，尊敬所有的人事物，將自己當成是最需要學習、修行工夫最淺的人。相信在不同因緣中，透過觀察和學習，一定能累積實踐倫理的經驗。

返回自心，倫理是責任

對於倫理，自己還有另一層體會，那就是「倫理是要求自己而不是要求別人」，

因此當返回自心。若生活中，發現他人沒有依照「我學到的倫理」來相待，因而起了評斷，那便與修行相違。若能把握好倫理的原則，不僅有益個人修行，也能利益他人，因為那是由內而外散發、莊嚴自心的力量，能使人安心，也增長他人對三寶的信心。

上述的體會，讓自己逐步消融了對立心，真誠地去學習和實踐，也從中發現到：倫理所強調的不是差異、不是身分、不是條件，而是「什麼角色，就有什麼角色該有的樣子」。記得某次在菩薩戒誦戒會上，果肇法師說：「在什麼位置，就演好什麼角色。」對於倫理包含「不同的角色與相應的責任」這件事，逐漸能夠接受和理解。

目前的自己，懂得人我互動的倫理觀，但實際應對進退的細節，則不甚了解。不過，至少在聞思修的過程中，對於自己的特質和心性，慢慢有些認識，知道用什麼方式，較能發自內心去改變。這個讓自己有意識地，去進行潛移默化的過程、很像用自己的身心，去進行一場心性的轉化實驗。

讀祖師語錄，調養心性

額外一提，閱讀祖師語錄，對心性的養成很有幫助。記得聽師父某次開示提到，由於覺得某位法師可加強心性上的力量，因此鼓勵他去研究紫柏大師。課堂中，授課法師提到倫理時，也提到可從律藏、祖師語錄來習得。

在歷來的祖師語錄中，授課法師建議讀來果禪師的著作，輔導法師則建議我看蓮池大師的《竹窗隨筆》。閱讀的重點，不是禪七開示、教理類的內容，而是大師們來自於吃飯睡覺、應對進退等日常生活的

感悟。

來果禪師的性情剛正勇猛，常常看到一些句子，就覺得那正好對治自己的猶豫、顧慮；蓮池大師則從細微的生活小事、與他人的簡短對話、當時的時事，去延伸和連結修行的體驗和思想，以及其中蘊含的佛法深義。

從語錄中，感受到大師們的圓融、謙虛、老實修行，也映照出自己想避開麻煩、不夠老實的地方。大師們語氣雖和，但非鄉愿，所提出的要點直接而精準，而且字裡行間，滿是叮囑自己與學人的殷殷心切。

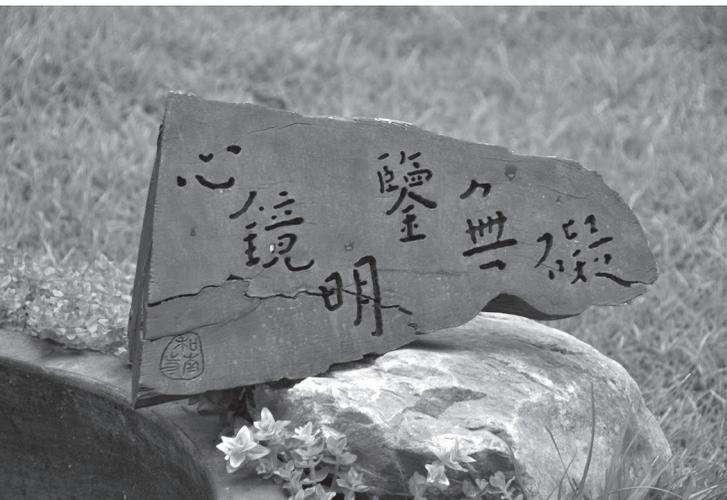
讀祖師語錄，一方面學習、熏習大師們的行誼，一方面建立與三寶及漢傳佛教的連結感，也感受到無論什麼年代、什麼地方，僧人都是隨佛出家、願成佛道，古往今來、十方三世，都在同一條路上。

思考感受，也是妄念

深感所有的學習，都與自心相對照，也是塑造自己心性的過程，就像捏黏土或雕刻，每一刀都很重要。雖然自己這塊石頭很硬、很難刻，相信還是可以改變。

回想一年前的自己，大概寫不出這些思考、體會和感想，因為在意的事情太多。目前的自己，需要的是不斷練習、不斷重複，以及消融失落和挫敗感。其實，回頭再看，體會到這些也是妄念，這才明白修行這條路上，自己要努力的地方，還有很多、很多……

修行，真是一件很有趣的事，也是一條既長又遠的路。



我們與善的距離

溫暖、親切問候是打破藩籬的關鍵，但是過猶不及，
而能「剛剛好」跨越兩端的，便是一座「良善」的橋。

■ 演相

當她邁步走來，原本自然下垂的手指頭，慢慢地捲曲起來，稍嫌用力地緊握成拳頭。我不斷告訴自己，與她的關係挺好，「她還是你的同學啊！」「為什麼要抗拒她？」

但，隨著她愈來愈靠近我，原本手指的緊繃感延伸至全身，這種覺受令「心」不大舒適，「右手」順勢舉起，要求對方不要再向前了。我與她的距離停在一點二公尺。如果遇到陌生信眾，我會不會將距離拉得更長……

在「初級禪訓班學長培訓營」中，擁有資深社工背景的授課老師，設計了這項測驗，讓學員親身體驗自己與人互動時，什麼樣的距離讓自己感到安全和舒適？什麼樣的距離讓自己有危機感？我們必須先了解自己的與他人的距離，未來擔任輔導學長一角，才能給予學員「有安全感的溫暖」，以及「沒有距離感的安定」。

測驗結束後，現場兩人一組的菩薩們，距離或遠或近都有，就是沒有一對是貼身無縫。見到这一幕，我才發現，其實，人與人之間絕對是有距離的。

然而，不論是要擔任禪訓班學長的菩



薩，或是分享禪修的法師，勢必要縮短那段「看不見的距離」，方能與人連結。面對初次見面的學員，溫暖、親切問候是打破藩籬的關鍵，但是過猶不及，而能「剛剛好」跨越兩端的，便是一座「良善」的橋。

我們會因善邁步出發，走向對方，思考「他需要什麼協助」。當我們與「善」的距離愈近，便愈能覺察到對方需求，接續做出適當關懷與陪伴，也將授課老師所提及的觀念，實際化為行動，在禪訓班的課程中適時、恰當地協助學員。



面對美食當前

諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何，
因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。

——《三時繫念》

■ 演文

看見美味的食物當前，練習不起貪念，其實是一件困難的事，但這樣的鍛鍊過程是有趣的。就像覺察到自己是「眼睛餓」，而不是「肚子餓」時，有時便能夠控制自己，不要因貪心而多夾一點，不過有時候，還是忍不住很想「多拿一塊」。

夾與不夾、拿與不拿之間，取決於當下是否有「積極保持正念」的心，以及對眼前食物的「黏著度」。

明明吃下去，最後出來的結果都一樣，自己還是常常為了食物的味道，分別喜歡不喜歡、好吃不好吃。記得東初師公曾叮嚀聖嚴師父：「道心之中有衣食，衣食之

中無道心。」食物是滋養身體的藥，不應成為使我們增長煩惱的源頭。

日常生活中，如果很喜歡一樣食物或物品，不久便會發現自己在不知不覺中，已成了它的「奴隸」，一看到它就想抓取，或是費盡心思去「伺候」它。當心被綁住時，希望自己不去期待或追求什麼，是很不容易做到的。也正是因「期待」、「追求」、「想要」什麼，讓心老是向外攀而不得安。

《三時繫念》儀軌中有四句偈：「諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何，因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。」願自己時常提起正念、善自警惕。





五味人生

盆菜，只有美味好？還是五味雜陳好？
人生，只有讚美好？還是毀譽參半好？

■ 演發

「盆菜」是香港新界圍村居民的傳統食物，村民通常會於新年或媽祖誕辰期間，以盆菜設宴，在戶外廣場慶祝，往往動輒四、五百人參加，較大的村子更達上千人。每個盆菜宴中重要的人物，即是大廚。

某次盆菜宴後的午夜，剩下兩、三桌工作人員聚在一起談天說地，席間有人問大廚：如何調味？怎樣才是一個成功的盆菜宴？

大廚回應，只要當晚有人走過來跟他說：「今晚好夠味！」也有人來說：「今晚太重味！」還有人說：「今晚沒有味！」那他便知道，當晚盆菜的調味很恰當，一定是個成功的盆菜宴。

大廚又說，如果每個人都跟他說：「好好吃」或者「好難吃」，或者沒有人給他意見，那他便知道，當晚的調味很糟糕，是個失敗的盆菜宴。他滿意地吃了一口自己煮的盆菜，接著再說：「這麼多張嘴，

怎麼可能有一致滿意的口味？」

聖嚴師父於《人行道》中寫到：「別人讚歎我時，不必歡喜，罵我時也不必難過，因為這是他的立場，跟我沒有關係，我只要知道有這回事就好了……如果罵得對，我應該歡喜，如果罵得不對，他罵的人根本不是我，所以不必受他影響。」

一般人總是喜歡聽到他人讚美，抗拒他人負面或批評的言詞，然而，人生就像盆菜大廚一樣，無可避免要面對大眾的口味、他人的立場。在眾多意見中，如果能清楚自己對讚歎有歡喜、對辱罵有難過，練習慢慢從情緒中找回平衡。如能做到「知道就好」，便可輕鬆放下讚美、辱罵或不理睬，令自己不再受影響，回到自身的清楚與放鬆。

人生，若能將實至名歸的讚美，當成益友；將直指錯誤的辱罵，化為良師，這個毀譽參半、五味雜陳的過程，將是提昇自己、消融自我的營養美食。



迎向網路弘化時代

人們愈來愈忙於追求外在生活，沒有時間靜下來，
這樣的情況下，出家人如何善巧應變，讓佛法與現代人產生連結？

■ 演端



網路時代，因為科技帶來的便捷，快速改變了社會的價值觀與生活習慣。網路的方便，讓等待的時間大幅縮短，同時對於即時回應的期待，也愈來愈急迫。如何使用網路工具，讓佛法與現代人產生連結？這已是當代宗教團體無法忽視的趨勢，特別對接引年輕族群方面，網路更是極為重要的管道。

短時間內與讀者連結

在「宗教的網路弘化」課程中，透過講

師葉上茹的說明與分享，才發現想要在網路平台、社群網站經營出成效，已不像過去單純貼上文章、放上影片、運用吸引人的圖片就能達到。社群的經營也是一種行銷，需要投入的時間與資源，不少於任何一項專業，經營者同樣需要進修、持續學習，才能與時俱進。

過去網路弘法的方式，大多是將聖嚴師父的文章放上網頁，或是分享「大法鼓」節目。葉老師分享自己多年來研究網路行銷的心得，以及在法鼓山體系經營社群平台的經驗。她說，由於現代人已習慣網路帶來的方便，耐心與專注力也愈來愈缺乏，願意在一個畫面上停留的時間相當短暫。如何讓大眾對網路內容產生興趣？便成了重要的課題。

葉老師指出，內容能否在短時間內與讀者連結，是主要的關鍵，如果無法做到這一點，儘管內容再好，多數人還是會快速跳過。影響訊息給人第一印象的元素，包括：標題的設定、字形和圖片的比例等。

如何讓我們提供的內容，在茫茫的資訊海中顯得突出、容易找到？如果想發送給特定的年齡族群，應該在什麼時段發出訊息？諸多細節都需面面俱到，不然努力準

備的內容，很容易淹沒在訊息大海裡。

往外追求VS向內看

相較於新世代的網路文化，讓人不停地追求快速，佛法則是邀請人們向內看，去體驗和觀察自己的心，找出解決問題的方法。這與網路世界不斷往外追求，可說是截然不同的方向。

面對這麼大的落差，運用網路與人連結，對於重視親身體驗的佛教來說，其實是一項挑戰。是延續過去的模式，將重心放在分享師父的文章、影片，以及服務體系內的信眾？還是嘗試新做法，運用網路積極與年輕世代連結？當天參加課程的法師們，各有不同的立場和看法，有的認為保持現況就好，有的表示網路世代很重要，必須有新嘗試。

依目前的統計數字來看，不僅佛教，其他宗教也面臨一樣的考驗。人們愈來愈

忙於追求外在生活，沒有時間靜下來，去照顧自己的精神層面。這樣的情況下，出家人如何善巧應變，讓佛法與現代人產生連結？聖嚴師父曾提醒我們，要有危機意識，在日新月異的時代，環境一直在改變，佛教也必須與時俱進。

人際關係不可或缺

葉老師最後分享，網路上也有「人情世故」需要學習。雖然在網路世界中，人與人並沒有直接接觸，但在文字、照片、影片等資源的使用與蒐集上，仍必須學習如何尊重他人的智慧財產，同時與創作者建立良好的關係，即使是幾句話、一張照片，都是創作者以心力與時間來完成。

儘管葉老師的工作任務是網路行銷，但她強調平時人際關係的經營不可或缺，人與人之間的連結，平時就要「保養」，而不是需要時才找人。



苦從一杯咖啡談起

相信「苦」與「樂」是不停地剎那變化，
就不會陷入暫時的現象，反而能安忍於「苦」上。

■ 演相



沒牛奶、糖、肉桂粉的襯托下，喝下一口微熱的黑咖啡，口感上有些酸帶澀，大部分的味覺被「苦受」所淹沒。爾後，流過咖啡汁液的口腔，除了殘留香氣，生津後是淡淡的回甘。

不加調味料的黑咖啡是苦澀，喝過的人都知道；苦後回甘的滋味，喝過的人也知道，因此不會畏懼苦的過程，還能接受苦的洗禮。

佛陀猶如那位喝過黑咖啡的人，為沒有嘗過咖啡的眾生，講述「苦」的來龍去脈。「苦」並非永遠存在，因緣聚則生、因緣散則滅，如同咖啡從苦味轉化成甘甜的過程，只是暫時顯現的現象。其背後有個更重大的意義——無常，眾生就像是未曾嘗過咖啡的人，聽聞了苦、未實際體認到苦的無常，因而對「苦受」產生恐懼、

排斥，甚至試圖加入一些香料，不讓咖啡在入口時那般苦澀。

聖嚴師父在《禪門第一課》提到，佛教的滅苦之道，第一個下手處是「改變觀念，建立正見」，需要建立的正見，就是「深信因果、深信因緣」即能滅苦，而另一層次的滅苦正見，則是「無常觀」。

師父也曾開示，若能深信因果，就不會對自己的遭遇感到不平；如果深信因緣，也不會對未來感到失望。就像喝下的那杯黑咖啡，當我們相信「苦」與「樂」是不停地剎那變化，就不會陷入暫時的現象，反而能安忍於「苦」上，慢慢地等待「苦」的退散，乃至於能有更深一層的體認，「樂」其實只是「苦」的退散，且「苦」中還包含著我們一味去追逐的「樂」。



坐在禪堂，面對自己

坐在寧靜的禪堂裡，更能清楚地面對自己，
也更堅定這一條正確的路。

■ 演深

出家身分的轉換，需要從外至內養成學習。剛開始的行者生活，從服裝到起居飲食，一切都在適應。

僧大開學前的期初禪七，來到了天南寺。猶記當時正舉棋不定，出家還是在家？距離提交申請書只剩一、兩天的時間，也因此打七過程中，妄念不斷，於是請求小參。法師非常慈悲，逐一解答我的疑問。小參後，內心豁然開朗，當下也作了決定。

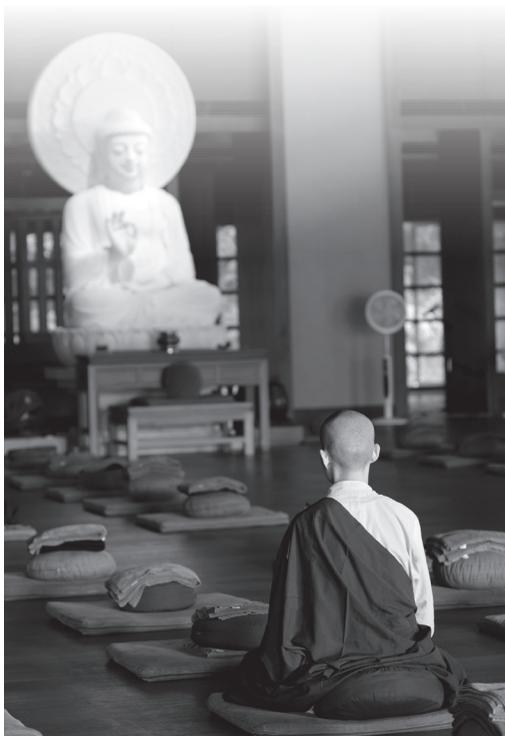
上山第一年，先在大寮、環保組擔任義工，學習照顧大眾的生活，這才發現，自己這些事都還做不好，如何能度眾生？留心馬桶刷得是否潔淨、環境有沒有掃乾淨、飯菜夠不夠，也深怕浪費一滴油，因為全是常住物。過程中，逐漸覺察到自己的不足，以及固執的習氣。

歷經一年的學習，這次打七，明顯地感受到心的安定。坐在寧靜的禪堂裡，更能清楚地面對自己，也更堅定這一條正確的路。聖嚴師父在影音開示中，提醒我們要常常提起初發心，因為每一刻都是新的。

禪七中，最可貴的是小參。這與看病不同，花很長時間排隊，實際看診卻可能只有五分鐘，與醫生對談的時間更短，然

後便領藥回去吃，也不保證能夠醫好。而小參時，身心遇到的狀況、可用上的方法……什麼都可以問，而且回禪堂就能馬上練習。

若是用不上方法，還可以繼續小參。有時候未必能夠立刻解決問題，不過，由於知見上得到了調整，便能減少因為對某些事執著而帶來的煩惱，對於修行更有幫助。



上山後，學禪才開始

禪修不一定需要有好境界，重要的是清楚，以及真正的放鬆。

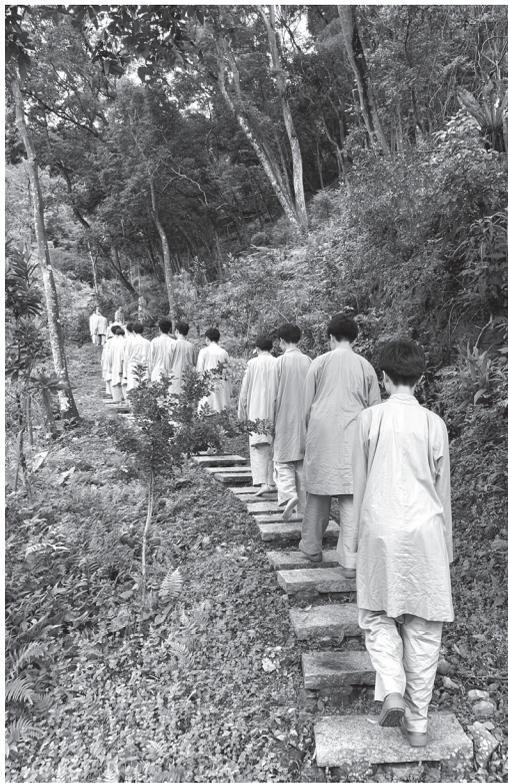
■ 演預

上山前就喜歡禪修，因為能有安定、放鬆、頭腦清晰、情緒平穩的感受。上山後，依僧大的安排來學習禪修，對於自己的念頭、習氣等更加清楚，也由於觀察到它們，而能進一步調整、處理或觀察其變化。

自己先前用的方法，偏向止於一境，對於整體的觀照很薄弱。過去將語言文字當成念頭，若把念頭放掉，便會感到清楚、安定，身體也較輕鬆。這樣的感受也讓自己發現到：身與心的關係非常緊密，有些念頭或情緒，會造成身體特定的部位緊繃，所以身與心的放鬆，或許可視為是同一件事。

禪七或佛七時，較能深入看見自己的念頭和習氣，對於這些不想看、不想面對的地方，不斷練習用「四它」，尤其需要「接受它」。觀察練習的過程，感受到自己有些改變，原本有些自以為固定的東西，像是堅持、性格、價值觀，當觀察到它們時，彷彿就拉開了距離，不再認為那是絕對的，也因此，對他人的同理心增加了，對環境的接受度也變大，雖然還是一樣會起心動念，但已不會完全當真。

漸漸地，自己也在日常生活中練習用方法。以前總認為只有特定狀態才算禪修，



或是坐得很安定才是在禪修，現在則體會到，禪修不一定需要有好境界，重要的是清楚，以及真正的放鬆。

禪修是體驗佛法的重要方法，上山後，才真正感覺到自己開始學禪修。有了體驗之後，更增加用方法的信心和精進心。願能再深入學習和練習，以期能自利又利他。



僧命

出家身分的轉換

生命由內到外，從此岸到彼岸

回到最初，重新開始

撰寫



自己的「選佛」功課

每面對自己多一點、看清自己多一點，覺性就會顯露多一點，
終能使冰山逐漸浮出、逐漸融化，重新融於海水中。

■ 演澤



回顧一年多來製作「禪修專題」的歷程，一直在「放不下」與「練習放下」這兩件事上，來來回回、起起落落。

不重要，但放不掉

以最初完成的簡報來說，整理的內容過多，首先看見自己「放不下」的是：「我是禪學系學僧，做的禪修專題應該要怎麼樣、怎麼樣。」放不下對於「完整」與「完美」的想像及追求，更包括「禪學系學僧」這個身分。

試講的晚上，與指導法師果光法師談話，更深入找出很多的「放不下」，源於抓取了一些自以為「有價值」、「有能見度」、「能被肯定」的東西，希望證明自我的價值，其中也包括整理聖嚴師父禪修教法的求法欲及使命感，但深層再看，「整理師父的教法」也是用來證明自我價值的一項。看見這層心理後，突然覺得自己有趣又好笑。

果光法師聽了這番自我剖析後，很快回應一句：「所以你是要求生存嗎？」又

問：「那個『完整』、『完美』是什麼？這些東西重要嗎？」聽到法師提問那一刻，腦袋一片空白，當下好像被按了「暫停鍵」。接著，聽見內心在喊：「不重要啊，但我放不掉……」但實際回答是：看見自己準備禪修專題時，乃至四年僧大生活，經常把自己塞進一個「大穀子」內。法師再問：「誰把你塞進『穀』裡？」想回答「我」，心裡的回音卻氣若游絲，有種不甘心的感覺。那到底是誰？！

有一本「闖關秘笈」

愈接近禪修專題製作後期，愈感覺內心有很多「？」（問號），比如虛雲老和尚的《參禪法要》、師父的話頭禪四十九開示，都提到一個關鍵的修行動力，就是對於自己「本具佛性」的大信心。但對我而言，這只是觀念上的理解，現實世界的自己，大多時候都在茫茫一片又波濤洶湧的海中，怎麼相信自己正航向彼岸？

向兩位指導法師提起自己的矛盾，法師們聽了，先是默然，接著常慧法師說：「如果我們跟你說了，那是我們的東西，不是你的，你必須自己找答案。」一問一答間，看見自己的依賴心，依賴被引導、被提示。

原以為自己能獨立自主，尤其當初以「初生之犢不畏虎」的心態，選擇「聖嚴師父的如來藏禪修教法」為主題，但在不熟悉、沒有信心、沒有安全感的情況下，依賴心漸漸浮了上來。

經歷禪修專題製作及自我剖析，回頭再

讀話頭禪四十九開示，發現這一年多的過程，好像是被「設定」的遊戲關卡，而且有一本「闖關秘笈」——話頭禪四十九開示，我卻到此時此刻，才讀到一點入門。

老老實實面對自己

這段累積與反思的過程，經由兩位法師的回饋，第一次強烈體會到：師父所說的「選佛」，和自己有非常深切的關係。現下自己的「選佛」功課，就是老老實實、毫不保留地面對自己，看清生命中一層一層的「殼」與「內在設定」，即冰山底下的巨大冰塊。我相信，每面對自己多一點、看清自己多一點，覺性就會顯露多一點，終能使冰山逐漸浮出、逐漸融化，重新融於海水中。

果光法師說了一個有意思的比喻：不管一開始上了什麼船，重要的是能夠做那艘船的掌舵者，並航行在正確的軌道上。

航行過程中的波濤洶湧、起起伏伏，都是正常的，只要坦誠地面對自己，看到自己在過程中的狀態，不斷放下不重要的東西，那麼方向就不會錯了。這就是禪的修行。

覺得自己很有福報，能向師父及兩位指導法師，學習掌舵的方法及航行的方向，並且得到非常有用的「航海守則」，更重要的是找到了一條船。相信依循師父的「航海守則」——「無我如來藏」的禪修教法，來駕駛「話頭」這艘船，一步步航向生命的最深處，明白「生命是怎麼回事」，體會真正的大自由、大自在。 ☁



與師同行

寫在禪修專題「當默照禪遇上大手印」之後

漢藏兩地的證悟者從「真心」流露的教法，

看著看著，總會讓我躍躍欲試，

闖上書、把腿盤上，開始用方法。

■ 演相

曾聽一位法師分享，早期就讀中華佛研所，是抱著一冊冊的《大藏經》做科判，「你生氣、不耐煩，《大藏經》也不會理你。」如果有機會，想跟法師說：「我懂您在說什麼了。」

來自「法」的加持

撰寫禪修專題的日子，我沒有抱著《大藏經》，但是默照禪與大手印參考書冊，加起來的重量也不容小覷，重複閱讀相關文本的枯燥過程不是問題，面對「看不懂的境界」才令人崩潰，總像在對著山谷大喊：「這是什麼意思啊？」

而回應的還是自己：「這是什麼意思啊～啊～啊～」（回音）

閱讀默照禪與大手印文本，最困難的是詞彙有時相同，但漢藏兩者卻各自表述。例如「放鬆」一詞，默照禪主要是在身心平衡，而大手印是強調自心安住在內外境界之上。過程中，只能再增加文本重量，釐清兩方用詞定義，但這不算什麼，最為不耐的是「我也不知道我哪裡不懂！」的內心戲時常上演，尤其在兩方的境界，文字只是文字，順滑過根識，心底卻取不出相關數據經驗，可與之對照。

文字只是文字，大手印釋論中有段祖師

警惕，時常映在腦海：「不要當個油嘴滑舌的佛學名相專家。」汗顏的是，有時連名相都弄得不清不楚，要稱專家的資格也沒有。

書本的確不會理我的崩潰、生氣，但書內的祖師大德乃至於聖嚴師父，從未放棄我這個「愚癡眾生」。幾次走進死胡同，就是能在絕處挖出洞口。說是巧合也可以，但我深信，這是他們的悲心給予無限加持。而更「實際的加持」是來自於「法」——漢藏兩地的證悟者從「真心」流露的教法，看著看著，總會讓我躍躍欲試，闔上書、把腿盤上，開始用方法。

這個過程，我才認知到自己多年的禪修學得有多粗糙，放任田地不管，任土壤沙漠化，瓶頸卡關又怪得了誰？對禪修的認知重新建構，以及糾正錯誤觀念是最大的收穫，如同長期廢棄的耕地，翻土後方有新的契機。

那班趕不上的飛機

不知道從何時開始，心底面臨壓力——「那班永遠趕不上的飛機」就會出現在夢裡：有時是班機要飛了，我還在家裡；有時是去機場路上，遇到大塞車。出家之後，這個劇情好像消失在夢世界的劇情選集中，大概是五月某夜，它強勢回歸。這次更厲害，人都在機場裡了，卻找不到登機閘口……

半夜驚醒，坐在床邊，驚訝自己不是以前的自己，不再掉入早已結束的劇情。我變身旁觀者，與老朋友重逢，是給自己反省的機會。

「你在害怕什麼？」

從小至大，活在掌聲中，出家了，為何還無法遠離恐懼？明知有浪，卻依然被浪襲捲，還是無能為力乘浪遊戲。

「這個專題，你為何而做？」。

禪修專題文稿收尾之際，回到〈序曲〉總結，我在末段寫了：

祈願透過本文分析默照禪與大手印的修持法門，「從同之中」，見到世尊正法不會因傳承而有所差別；「從異之中」，見邁向成佛之道，彼此皆有值得學習之處。

專題發表結束後幾日，在整理這學期的課程筆記，我的字，曾經寫下聖嚴師父提出法鼓宗的目的：

- 一、禪佛教與教理之學互通。
- 二、使禪佛教與世界佛教會通，並且接納發揮世界各系佛教之所長。

這一瞬間，我好像觸到師父的心。 ☁



禪訓班學長培訓有感

後來的修行人取不取柴火，不是前一位修行人所要考量的，
重要的是，前面的修行者對後人護念的心。

■ 演新

在三義DIY心靈環保教育中心，進行著禪訓班學長培訓課程，居士菩薩四、五十個人分成八組，坐成圓圈狀分散四處。我們來自僧大的八位法師組成第九組，本以為需承擔任務，卻是單純地當學員一起上課，不禁感到新鮮又好奇。

兩天課程中，常襄法師、常正法師介紹了禪訓班的規格和體制、法鼓八式動禪心法及動作，這些內容，自己都有粗淺認識，只有對社工講師謝云洋菩薩較陌生。云洋菩薩講授如何拉近人與人之間的距離感，以及如何陪伴小組團體成長。

印象深刻的是，課程每到一個段落，各組就展開情境模擬演練，包括：冷場時如何帶動氣氛？學員滔滔不絕時，如何適切中斷？我們這組模擬冷場最上手，大家不約而同開始禪修，這時，演學長的法師先放鬆按摩，然後回到正常互動，暖場工夫令人讚歎。

具有帶組經驗的學長清月菩薩，最後上台分享曾遇過的難題。她說，曾有位學員第一天來上課，第二天卻缺席，看到內護

義工撤掉了位置，讓她起心動念：他為什麼沒有來？是我沒有把他照顧好嗎？還是講師所說的無法吸收……

當時的她，想起果毅法師曾說過一個故事，有位法師去韓國修行，當地冬季天寒地凍，精進修行時，需自行備好柴火，法師一進柴房，卻發現早已堆滿了柴。前一位修行人的護念，讓他心中充滿感恩與讚歎。

這個故事啟發了她：後來的修行人取不取柴火，不是前一位修行人所要考量的，重要的是，前面的修行者對後人護念的心。所以，無論學員來不來，她都要盡到身為學長的角色，在這一期一會的過程中，盡心盡力。

很歡喜參與了培訓課程，能設身處地感受到學長們的發心，以及面對的問題，更重要的是，我也回歸到自己的初發心，看到當初禪修的動力。每個人各有學習禪修、分享禪修的原因，但都一定有個重要元素，那就是：禪修會帶給生命很大的幫助。



兩百里路雲和月

拜佛只是表象，心寄託於方法也非定著，而是在彰顯它的清明。

■ 演維

日放香，心中生起「體驗拜佛千拜，看看心會起什麼變化」的念頭。會生起此念，緣於同學曾問我「要不要體驗下一千拜」這粒種子，加上常寬法師鼓勵：「平常生活中，一有空就可以用方法，體驗呼吸。」如此水一灑，這粒種子便於那日發芽了。

兩百里路，是自己設定了兩百分鐘的鬧鈴，做為拜佛結束的提醒；雲，如同當中生起的妄想雜念；月，是方法——體驗呼吸。

初上路，逐步放鬆身體、體驗腹部與胸部的呼吸起伏。漸漸身輕鬆，速度慢慢變快而達到定速。體驗呼吸也慢慢轉為「體驗空氣在鼻腔進出之感受」，此時如月亮高高掛在天空，但不久，一片雲飄來了，想著：時間過了多久呢？雲遮住了月亮。雲散之後，月亮露出皎潔之光，我再次回到方法——呼吸，身體因而又更柔軟，動作也輕快了起來，月光陪伴著我，很舒適、很自在。

月光照著照著，一片雲浮起，想著身體似乎有點累了，是不是該休息一下？這時候，覺得身體沉重了些，心中出現另一聲音：「不能停，回到方法。」於是月亮又出現了，身體自然降慢了速度，邊降邊休息，邊降邊放鬆，就這樣「滑行」了一下，又回到正常的速度。

旅途中很有趣，雲朵冒出，月亮一照。其中「時間雲朵」最常光臨，才發覺原來自己對「終點」很黏著，缺乏耐心欣賞沿途澄淨的風景。

最後一里路最為顛頗，種種雲朵接踵而來，甚至想拿起手錶看看幾點了，手錶鬧鈴是不是壞了？幸好，月光夠堅定，滴滴聲響起，身仍在拜佛，心仍在呼吸。

直到走完了這兩百里路，才會到拜佛只是表象，心寄託於方法也非定著，而是在彰顯它的清明，如不動的深潭之水，天上風起雲湧盡映其中，卻不妨礙它的平靜；空中浮雲消長來去，動搖不了它的本色。



提起回憶，勇敢前行

僧伽大學男眾部校外教學心得

回憶也可以是往前的動力，就像小林村的菩薩，
即使回憶是痛苦的，卻也推動他們往前走。

■演漸



校外教學這一天，起得特別早，因為第一天是要到臺灣南部，俗家所在的高雄。來到法鼓山就讀僧伽大學快一年了，時間不長，知道要去自己熟悉的地方，心中還是有股莫名的喜悅，尤其與僧大的法師和同學一起去，會有想介紹高雄給大家認識的雀躍之心。

來到熟悉的地方

早上六點出發，到達紫雲寺已是中午十二點。安單後用完午齋，在等待下個行

程的空檔，幫忙善後、與義工菩薩交談，所有熟悉的回憶，一次次湧上心頭。還未上僧大前，自己就是紫雲寺的義工，幾乎每天都來寺院報到，對於常住法師及義工們、寺院環境，非常熟悉。這次回到這裡，身分與過去不同，內心有些悸動，也許自己的身心還太浮躁吧。

下午去參訪焚化爐。聽廠方人員介紹焚化爐的利與弊。以前總覺得把東西交給垃圾車後，就沒有事了，不知道它們最後會變成什麼。燃燒後的空污、剩下的殘渣，如何處理？其實這些都與我們息息相關。

回憶，影響所有生命

晚上在紫雲寺，邀請八八風災後，在甲仙、六龜、林邊等安心站的法師及義工菩薩們，分享當年的點點滴滴，透過陪伴與關懷，逐漸地打開當地居民的心，並深入災區協助居民走出創傷，彼此互相成長。無論助人者還是受助者，都在未來的人生中，得到繼續前進的力量。

隔天，我們到了甲仙的小林村，當年嚴重受創的地方，豪雨及土石流，一瞬間

帶走了四百多條生命。僧大法師們帶領大家，一起在小林公祠，進行一場莊嚴的佛事。

隨後，由在地導覽人員為我們解說。本身也是受災戶的導覽員，回憶當時情況，仍然心有餘悸。但隨著時間，他們走出了傷痛，並用自己的生命故事告訴人們，在大自然面前，人類多麼渺小，所以要尊重及愛護環境，也述說著從災難中重新站起，面對往後人生，需要無比的勇氣和力量。

離開小林村，我們前往屏東科技大學野生動物保育研究所，在收容所中心內，見到許多瀕臨絕種、走私進口及傷殘的動物們。所方人員為我們解說動物背後的故事，剛被收容時，許多動物都不吃不喝，呈現瀕死狀態，經由悉心照料，才逐漸恢復生氣。雖然如此，當初受過的傷害仍深植心中，牠們的眼神中散發著呆滯及無奈，重複擺頭、甩手、繞圈等行為，可見之前的受創記憶，還深深影響牠們。動物無法像人類一樣，有心理醫生協助、可找尋抒發的方法，有些人即使有這些管道，還是揮不去憂鬱陰影，更何況是動物們？

晚間在動保所，聆聽黃美秀教授分享。在臺灣有「黑熊媽媽」之稱的黃教授，細數自己與臺灣黑熊的因緣。她回想以前在山中，觀察黑熊的生態、記錄牠們的活動範圍，卻看到人們因為貪吃，不時傷害牠們。這使她發心，即使沒人支持，也要為保育臺灣黑熊持續努力。

好與壞，都是未來資糧

常聽人說：「不要沉溺於過去的时光。」那是告訴我們，一味地活在過去，只會停滯不前，更有甚者，也許會如同那些動物一樣，在回憶的影響中繞圈，無法自拔。然而，回憶也可以是往前的動力，就像小林村的菩薩，即使回憶是痛苦的，卻也推動他們往前走，因為他們明白，這是回報過往親人最好的方式。

一如常哲法師在回程中所分享，在人生的道路上，就像騎著自行車，有爬坡、有下坡、有樹、有日曬，如果我們只想待在舒服的地方，就無法往前。唯有把之前的經驗，無論好與壞，都當作未來的資糧，努力踩踏，勇往直前，對於日後的修行與生命，都有正面的助益。





我的僧服

面對眾多聲音時，就練習「不拒不迎」，
既不會使他人起太多反應，自己也不會因此有太大壓力。

■ 演醒

一年級下學期，在聽完、看完學長們的畢業製作暨禪修專題呈現後，得知每位學僧在四年級下學期，都要有這場「成果演出」。由於很少類似的經驗，對於學佛也才剛入門，不知道自己要拿什麼東西與人分享？

出家先學三年婆娘

大約過了半年，心裡有一股聲音湧上來：可以將僧大所學的拿來展現啊！那麼，這段期間學了什麼？回想一年級時，有一堂課印象深刻的課「縫縫補補」。當

初知道這堂課時，心裡滿是疑惑：為何要上縫紉課？這是以前學校的家政課，怎麼出家也要學呢？

經由僧大師長的分享，才知道聖嚴師父幼年在狼山當小和尚時，老和尚曾教他們縫補衣物，並對他們說：「要出家，先學三年婆娘。」話中的「婆娘」就是婆婆媽媽的意思，婆婆媽媽們為孫子、兒女縫縫補補、洗洗煮煮，因此做這些事就稱「婆娘」。師父以此勉勵出家弟子們，希望大家學會自立，僧眾能夠自給自足，不過度依賴他人，當有人需要幫忙時，還能去支

援別人，對社會做出貢獻。聽了這些，讓人對縫縫補補生起了很大的學習意念。

當時的課，由兩位菩薩教我們簡易的針線技巧，以及初步操作縫紉機的方式，除了幾種常用針法，也教我們如何做一個證件套。那時候做好的套子，我一直用現在，裡頭放著一些重要證件，且隨身攜帶很方便，由於外型、顏色很雅緻，大家看到時，眼睛都為之一亮。上完這堂課，我學會了基礎的縫紉，還有一個收穫就是：原來人有無限的可能，只要肯學、肯做，終會有所成。

一步一步從頭學起

僧服對出家人來說是一種表徵，當我們穿上這身衣服時，別人便一目了然，知道我們是出家眾，走在路上也會引起人們的注意，而這些，在在提醒著自己要注意威儀。因此，當知道僧服的重要性，想將這項傳統承續下去的願心，便自心中生起。

決定學習製作僧服後，接著就是尋找師資。那時已知道我們的僧服都由農禪寺的縫紉室所做，負責的法師是果奘法師。透過僧大男眾副院長常順法師的聯繫，得以先向果奘法師說明自己想學做僧服的意願，並將以此當作我的禪修專題。

最初的設想，是希望將自己身上的僧服，包括：中掛整套、長衫，統統都學會。與果奘法師談了之後，法師回答的相當委婉，沒有說不好，只說「要學就要從基礎學起」。法師說的對，如果基礎沒打好，哪能做什麼其他的呢？

第一個學習製作的，是中掛的褲子。褲子線條簡單、「零件」也少，較困難的

只有褲頭和鬆緊帶。由於自己是縫紉門外漢，連縫紉機的線也穿不好，所以教我的菩薩，真的是從頭教起，從布料的名稱、縫紉機的穿線、換線、簡易故障排除，以及熨斗的使用等，一步一步教導。

褲子做好被「駁回」

上了幾次課後，便可以自行上手了，唯獨對於踩縫紉機的力道、速度的掌控，還像是嬰兒學爬一樣。之後大約再一個月，第一件自己做的褲子就完成了。縫紉室的菩薩們都說，我學習的速度算是很快了，自己也感覺很好，於是希望能進一步學新的東西。

不過，法師與菩薩們以過來人的經驗，覺得應該多做幾件褲子，將基本功學扎實後，再學其他的部分。在這個過程中，發現到自己的心很躁進，一直想把東西快點做好，不單希望趕快做好，還希望能學做上衣。

做褲子時，其實每一部份都還未必有把握做好、做完整。仔細去看褲子上的車縫線，會發現有些合在一起的兩片布，縫的並不平整，甚至還是歪斜的縫線。從縫線上即可看出，當下在車縫的自己，內心狀態並不安定。

這也讓我看出開始學做僧服時，自己的態度並不正確，過於浮躁、性急，因此，常常將做好的褲子拿給老師看時，都會被「駁回」，被要求拆線，重新再縫。有一次果奘法師來縫紉室，看到我在用縫紉機，便在旁觀察了一下，然後跟我說：「要注意自己的手喔，不要靠針太近，以免受傷。」

法師一句不經意的提醒，反倒啟發我去思考：為何會靠太近？是不是因為想趕快完成，心急以致忘了身體與周遭環境的狀態，從而導致肩膀過於緊繃、不舒服？自此之後，每當坐在縫紉機前，都會先提醒自己身與心要放鬆，調整好姿勢再開始，這麼一來，不只肩頸不會感到痠，連縫出來的線都變漂亮了。這當中也感受到自己從一開始的心急，一步一步轉變成穩定狀態，離開了縫紉室，回到日常生活中，情緒也不易波動與衝動。

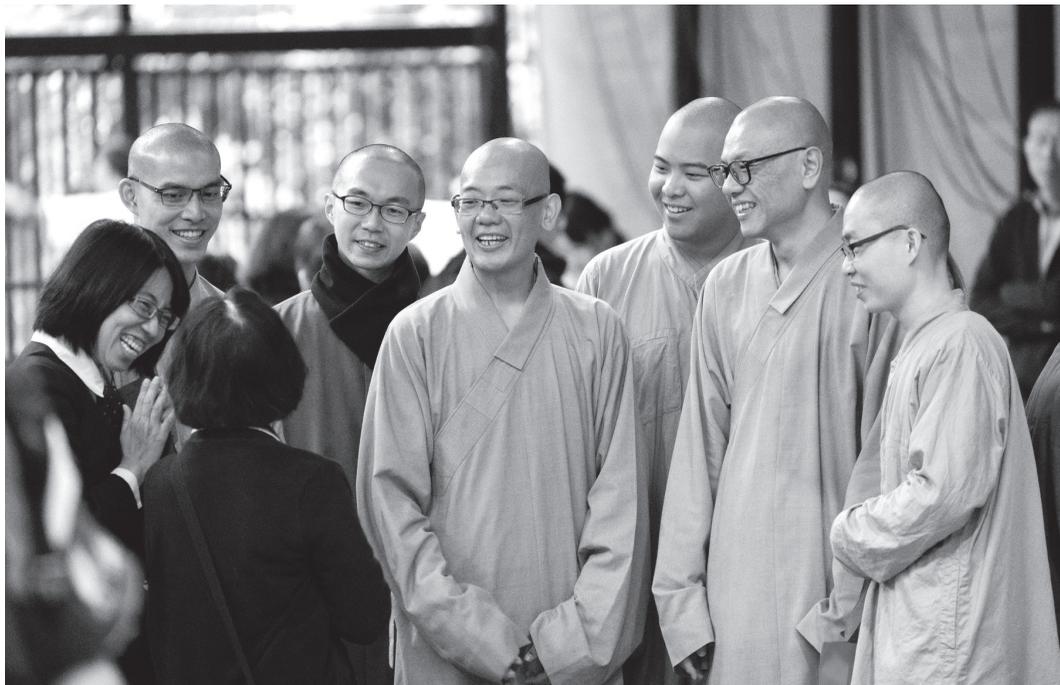
面對聲音，不拒不迎

其實，滿多人聽到我的禪修專題「我的僧服」時，都是一種很驚訝的反應，最常聽到的是：怎麼會是做衣服啊？跟禪修有關係嗎？一開始不以為意，但是當有愈來愈多「聲音」的時候，多少還是會受到一

些影響。

起初總會向人解釋，自己為何想學做僧服的緣由，到後來就不再說明太多了，因為這件事也還在進行中，之後的成果及影響，都一直會有變化，很難去斷定它，而且自己也不想因此放棄。重要的是，做這件事，並不是為了自己而做，而是希望可以對他人有所助益，希望做出來的東西，可以提供他人使用。所以面對眾多聲音時，就練習「不拒不迎」，既不會使他人起太多反應，自己也不會因此而有太大的壓力。

這次的經歷讓我體會到：做一件事必須通過無數次磨鍊，始能有成果。若能抱著不怕失敗、勇往直前的心理準備，自然會建立堅固的信心。這也讓我時常練習覺察自己的起心動念，不讓他人起煩惱，也使自己更平穩。



好一場「病」的體驗

原來所謂的香木，都是因樹木「生病」而來。

■ 演深

水陸法會還沒開始，自己就已先感冒、咳嗽，一直戴著口罩。同團隊的人，直到水陸後，仍沒有機會見到真面目。可是在這忙碌中，你助我、我幫你的香積團隊裡，大家都感到很溫馨，都一心來圓滿這場佛事。

有一天，非常疲累且咳得厲害，幾乎發不出聲音的晚上，一位法師非常關心我，跟我說：「有時候，病不一定是壞事，是身體給的訊號，提醒自己要休息；或是哪一部位的器官，在這新環境下仍未適應。可以把病痛當作是轉變體質、讓身體自動的調整的機會，感恩它。」

法會後，僧大女眾部有一堂香道課程，帶著未完全康復的身體，戴著口罩上課，放慢腳步，來一場悠閒的體驗。

香道老師為我們介紹香道的歷史、文化、香木產地，並說明香道是用嗅覺修行的一個法門。其中，讓我感到印象深刻的是，原來所謂的香木，都是因樹木「生病」而來。樹木知道自己生了病，啟動自我療癒的機制，製造油份，而那一塊病變的木，就是產生香氣的來源。想不到病讓樹木轉變體質，成為另一種更有韻味的質料。



老師還分享了聖嚴師父的故事，我們都聽得入神，忘卻時間的流逝。老師年輕時開始接觸並收藏古董，有一次機緣，收藏到一件宋朝的瓷器，但也讓她的心「生病」了。瓷器歷經千年仍在，而其中的主人們呢？如今在哪裡？到底是千年瓷器的奴隸，還是瓷器是人的奴隸？老師開始疑惑人生，於是開始學佛、大量閱讀師父的書、皈依三寶、開始打禪七，生命的體質因而改變。

嗅著柬埔寨（Cambodia）來的「菩薩沉」，帶著焦糖味道，讓人覺得有點餓。「綠耆蘭」有如百花香，是在寒冬裡聞到的春天香味。「土沉香」則如奔放的男孩，無法捉摸。病中的我，還能清楚聞到各種味道，好一場「病」的體驗。



小地方，小道場

每一個小地方，都是一處小道場，
一支筷子、一塊衣角、棉被的直角，乃至如廁完，
是否願意多花點時間和心力，看看馬桶是否沖刷乾淨……

■ 演提



需要依循規矩，常覺得繞一大圈在處理事情。當時認為「很多規矩沒有意義，讓做事很沒有效率」，畢竟現代社會是希望快、有效率。最初的自己，便是帶了很多意見、想法和習氣，進來僧大與學長們磨合。

花時間的瑣碎事

磨著、磨著，對於這些看起來「沒意義的事情」，近一、兩年來開始有些感覺，重點並不是這些規矩，以及表面上瑣碎的事。例如：早齋後晾曬衣服，要把每件衣服拉整齊，褲子也有特別的夾法。上行堂桌上的水果，不只要統一方向，還要東、西單互相配合。擺放筷子時，筷上的文字要統一朝上。供飯要打得平平的，不能有一顆米飯大小的洞……

對我來說，看到自己的改變，似乎都與這些「花時間又沒意義的瑣碎事」有關，那些改變是：比較有心力，願意花時間在「自己以外」的人事物上；上坐後，比較有耐心把自己安住在基礎功上；願意慢下來，一個字一個字去看艱澀難懂的經文；

先 前在家時，不管是工作，還是生活的節奏，都是很快的，所以進了僧大後，除了調作息是一大障礙，再來就是出坡。有太多人、太多事、太多細節要注意，常常覺得一個簡單的動作，由於是

內務平常沒人檢查，還是願意維持整齊，也堅持把冬被摺出角。也因此，當內務亂時，就知道當下哪件事讓我無力、提不起勁，那件事就必須趕快處理；出坡曬衣服時，發現自己的分別心，盡量修正為平等心。

上行堂排筷子時，筷子上的文字要不要統一朝上？自己做了實驗，一種是統一朝上擺，另一種是筷子擺上就好，不去對齊文字。兩個禮拜實驗下來，發現時間只差一、兩分鐘，但隨意擺筷，心是散漫的，精神也是。當文字統一朝上，需要付出多一點心力，將注意力集中在字紋上，而且要費心地，不讓圓形筷子上的文字滾歪，當下那一刻，單純地只專注在筷子的方向與長短，沒有其他妄念。

其實，這些小事所花費的心力，都是「與自己無關的心力與時間」，然而這些心力，卻讓我開始願意花時間在別人身上，以及用心在與自己無關的人事物上。我想這不只修耐心、修定力，也都是禪修與行菩薩道的基礎和資糧吧！

是規矩，也是修行

記得有一次在大寮出坡，工作內容很單

純，就是擦供碗，將洗乾淨的供碗擦乾。由於要放入箱內，所以不能留水滴在上面，避免在箱內發臭發霉，所以要十分注意擦過的地方是否已乾。

擦著、擦著，忽然一個感覺進來，覺得時空變得很遼闊，而且非常地安靜。我抬起頭來，看看發生了什麼事，只見大寮內仍有一群菩薩在切菜、煮菜、出坡，有各式各樣、大大小小的聲音，但心裡的感覺，就是非常的遼闊與安靜。當時不明白，在這麼多聲音的地方，為什麼會覺得這麼安靜？不過，自己也因此相信，專注的出坡即是修行，亦是默照。

出坡除了培養心力與定力，覺照力與敏銳力也在這些地方養成。每一個小地方，都是一處小道場，一支筷子、一塊衣角、棉被的直角，乃至如廁完，是否願意多花點時間和心力，看看馬桶是否沖刷乾淨……能夠將小範圍照顧好，就能夠莊嚴殿堂的大小大小，這都是以前的學長教的。

如何聽、如何看、如何做，才會令人攝受？這些「囉嗦的小事」，不只是規矩，也是修行，是修行者練習活在當下、覺照當下的所緣境。





青春生命，互放光亮

小朋友安慰主角說：你很好、你很好，
不是因為你很完美，而是因為你很努力了！

■ 演澤

—— 月底的「作務與弘化」課程，我們
—— 前往護法總會三鶯共修處，由青年院監院常炬法師、國立臺北大學教授詹場老師、青年院專職慧芝菩薩，共同為我們介紹青年院的願景。常炬法師與兩位菩薩長時間深入在地耕耘，與我們分享幾個專案活動，包括：臺北大學專案、大學教師讀書會、樂齡關懷、悟寶兒童營等，其中二個專案的主題，讓自己深受啟發。

讓青年「在地生根」

關於青年院的發展方向，常炬法師多次

提到，不是要將所有法青都集中在法鼓德貴學苑，而是希望與護法總會合作，讓年輕人在地區生根。不過，「在地生根」不是各自獨立發展、互不關聯，而是由在地的法青與青年院共同協力，就當地的條件，準備教案、規畫活動、支援人力。

「在地生根」發展方向的核心精神，在於創造更多的因緣，帶動年輕人參與法青結合當地護法組織所舉辦的活動，一方面是時間、地利的便利考量，期待各地青年與當地建立深入連結，深化他們對法鼓山的認同感、歸屬感。

另一方面的考量，是關於教團的在地組織，也就是法鼓山護法總會在各地的發展，除了有中壯年的菩薩參與，還能因為年輕人的融入，創造出更加活絡豐富的心靈成長活動，其中最值得一提的，就是「悟寶兒童營」。

法青和兒童共相成長

以往各地的「兒童心靈環保體驗營」，都規畫在寒暑假進行。常炬法師說明「悟寶兒童營」的發展，是希望連結法青的學習與兒少的教育，將兒童營轉化為互動性較高、不只在寒暑假舉行的營隊。「為什麼是『兒童營』，而不是『兒童班』？差異在於營隊的性質，可以使法青與小朋友們有更多互動，透過這些互動過程，啟發小朋友與法青們對於生命的思考。」

觀看「悟寶兒童營」的紀錄短片中，有一位法青分享某次的兒童營課程，由法青表演戲劇，戲中主角不斷受到外界「貼標籤」，例如：輕視、謾罵等，戲後邀請小朋友與主角互動時，其中一位小朋友安慰主角說：「你很好、你很好，不是因為你很完美，而是因為你很努力了！」這段話

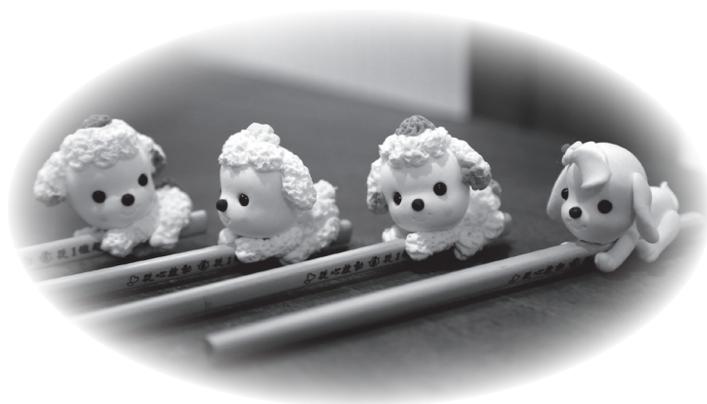
讓他十分感動。由於營隊的互動方式，讓小朋友與法青的生命交會在一起，啟發對生命的關懷與反思。

「法師」的角色與使命

另一個印象深刻的主题，是常炬法師提到法鼓山舉辦一些大型活動時，會邀請法青們上台表演或擔任主持，用意在於提供法青發揮的空間，同時悉心照顧年輕人的修行。這份用心十分珍貴，很讚歎青年院法師如此周到地照顧每處細節。

自己出家前，也曾經在青年院上課、參加活動及當義工，發現願意參與青年院活動的年輕朋友們，多多少少對於「自我認識」這個課題，都有探索的興趣，或是對於法鼓山的理念、聖嚴師父的行誼，有著想認識和了解的期望。

這其中，擔任連結的關鍵就是「法師」的角色，引導青年從自身的生命經驗，一點一點地去整理、釐清、探究，乃至於能將自己與自己之外的生命，慢慢產生以佛法為內涵的連結。這樣的使命，對於身為「法師」的自己，有著「亦當如是」的策勵！



實踐律儀好修行

戒律、威儀不只是如法條般的文字規範，
也不是束縛人的枷鎖，而是在日常生活裡，
可以實際操作、體驗，檢核與清淨身心的好用工具。

■ 演文

戒律、威儀、細行，乍聽之下，這幾個似乎很嚴肅的詞彙，在自我省察和實踐中，卻鮮活了起來！在戒律學課堂上，授課法師常鼓勵我們以實驗的精神，嘗試用一週時間去實行不同的律儀項目，看看自己執行前後、過程中，身心有哪些變化？

當自己真的願意放下舊有習慣，試著去體驗時，發現心的彈性變大了，六根也的確能夠少攀外境，少點「照顧自己」的念頭，多點「護念他人和環境」的觀照。

清淨身心的好工具

即便到了現在，懺悔業習深重等很多律儀細行，仍然沒有做到位，也常發現自我中心不時地會冒出來，使自己放逸，但總會想到課堂上，法師對我們的提醒：「要留意自己用什麼來餵養自己的六根？選擇出家這條路，如果不在每個當下鍛鍊自己，任何時空依正法律生活，六根門頭守不住，永遠隨業而轉，所作所為都是生死業。」

法師很重視及關心學僧在生活中實踐律

儀的狀況，總是細心觀察，並與我們核對討論。透過法師的引導，真切感受到戒律、威儀不只是如法條般的文字規範，也不是束縛人的枷鎖，而是在日常生活裡，可以實際操作、體驗，檢核與清淨身心的好用工具。

為修行和因果負責

從實踐許多的細行規範中，能夠如實地照見自己的習氣，練習調伏它們，從而讓心更加安定，同時也能從中體會護念團體、照顧環境和共住道侶的重要性。

沒有三寶、沒有清淨和合的僧團住持和傳承佛法，自己也就沒有機會得以親近正法、親近善知識。法師以數十年累積的修行經驗，和我們分享生活中如何「不動道人心」，如何透過倫理的實踐、律儀的操守，逐漸調柔我們的心性，讓法入心。

能對一切的人事物，都練習謙下恭敬的態度，人際互動的摩擦衝突便會降低，內心的矛盾對立也會減少，不僅自己能在團體內安定，更能讓他人少煩少惱。當僧團齊心和樂，自然能令居士菩薩們生起嚮



往、親近、護持三寶之心。養成好的善習，不僅是為自己的修行和因果負責，更是為了正法久住、利益眾生而努力。

感恩法師授課與叮嚀

在課堂上，從未感覺授課法師在照本宣科，法師對待每一堂課、每一位學僧，總是用心認真，每一句叮嚀，都是法師從自身的生命體悟而出，字字流露出對修行的嚴謹態度。

為了幫助我們將習氣由熟轉生，重新開啟「新僧命」，建立正確的修行觀念，法師總是耐心地說明與引導，務使每位學僧都能明白與實踐。

「要問問自己：為什麼如此？」這是當

我們有煩惱困惑、情緒波動時，法師常提點的一句話。對於種種外境的起心動念，法師如實分享自己如何看見這些念頭、如何向內叩問念頭背後的原因。

當有所堅持時，法師會反問自己：「不堅持去做又會怎樣？」每次聽完法師分享，都感佩其觀察自己、修正自己的深厚工夫。

記得法師曾說，每堂課前，自己都會發願所說不違正法律，都會努力思考：該用什麼課堂形式，在學習上對學僧幫助最大？對於盡心盡力、認真教學的法師，內心只有無盡的感恩。但願自己時常提起法師的叮嚀，每個當下護念大眾和自己的慧命，依止正法律生活和修行。



淨灘、淨心、淨土

無論是自然生態的保護，或是生活環境的維護，
都需要從「心靈環保」的教育開始。

■演勤

這是第二次參加淨灘活動。記得第一次，是參加荒野保護協會於臺中高美濕地舉辦的淨灘，當時行動的目的，是清除外來種植物「互花米草」。由於人為及自然因素，它們在臺灣沒有天敵，因而迅速生長蔓延，導致原生動植物減少或滅絕，也因此必須特別清除。到濕地淨灘其實滿好玩，赤腳踩在溼泥巴上是很難得的體驗，又可以看到很多彈塗魚、招潮蟹等動物，非常有趣。

而這次在金山跳石海岸淨灘，收穫很不同。我們撿到上百個藍色浮標，看起來應該是漁船在使用，還有礦泉水瓶，都是從其他國家漂洋過海而來。也有很多垃圾是從臺灣陸地的河川沖到海岸邊，有的則是漁船作業後拋棄。

望著海岸邊無窮無盡的垃圾，雖然花了三個小時，也撿起不少垃圾，但仍然還有很多垃圾，好像怎麼撿都撿不完……

想起以前去日本時，當地不只海灘乾淨，連街道也很乾淨。曾看過報導，日本

的幼稚園都會教小朋友打掃、抬便當，從小開始學習照顧自己和環境，也許因為這樣，所以日本才這麼乾淨吧。

在臺灣，若從小便教育孩子要維護周遭的環境，長大後自然也會去愛護環境。這與聖嚴師父的理念相似，無論是自然生態的保護，或是生活環境的維護，都需要從「心靈環保」教育開始。

透過淨灘活動，讓我們了解平時製造垃圾、方便使用後的影響，往後便會提醒自己少用一些物品；重要的是，對小朋友和年輕人的教育，將能影響家庭和未來的地球。

從減少製造垃圾去愛護環境，便會降低垃圾燃燒的溫室氣體，進而減緩地球暖化的速度。當環境和海洋的污染減少，地球才能讓眾生永續居住，所以，推行「心靈環保」教育實在刻不容緩。





尋找自己的心

在不同的位置，會撿到不同類型的垃圾；
同一個位置、不同的人，也會撿到不同的垃圾。

■ 演均

來到海邊，第一次體驗淨灘，看到滿地的大小垃圾，想必今天我們一定會有「很豐盛的收穫」。

海灘上的垃圾種類繁多：拖鞋、刷子、寶特瓶、保麗龍、捕魚網、浮標……其中最大型的，是砂石車的輪胎，需要好幾位男眾一起合力，才能抬上岸。

撿垃圾的過程中，看到一位正在享受釣魚樂的人，站在海浪拍打海灘的前緣，一動也不動，與我們這些正在淨灘的人群，形成了對比。同樣的時間，有些人認真去體驗世界上各種不同的樂趣，有些人去了不同的地方，讓自己投入服務奉獻的行列；有些人則忙著追逐多數人都在追逐的事物……我呢？這一期的生命，我想做些什麼？

淨灘過程中，也觀察到在不同位置，會撿到不同類型的垃圾；同一個位置、不同的人，也會撿到不同的垃圾。有些人專撿大型的垃圾，有些人則撿拾小型的垃圾。

回到學校後，聽了大家的討論分享，了解有些人第一次來淨灘，心情是興奮的；有的人則希望將垃圾撿乾淨；有的人是看到垃圾就撿……原來從一個淨灘撿垃圾的動作，就可以看到一個人的習慣和習性，也看到同樣的事情，每個人都抱著不同的心情在完成……那我呢？平常做事時，又抱著怎麼樣的心情？

撿著、撿著，一下子，三個小時過去了，而我則持續在尋找和摸索自己的心，正不斷嘗試去了解，每一個當下的自己，究竟是什麼樣子。





心亮・心諒

正當「滿願燈」燃起的那一刻，全山的紅燈籠也同步亮起來。
依稀記得那一天，大殿內的燈籠和油燈亮起來的那一剎那，
自己心中彷彿也亮起了一道很柔和的光……

■ 演究

長大後，多數人都會發現、也會接受所謂的「現實社會」，但是，對於生命的「現實」，卻不見得每個人都願意接受與了解。

生命原本即是個體的存在，最終還是需要去面對內在的自己。然而，現今社交媒體蓬勃發展，一般人都是讓他人看見自己最光鮮亮麗的一面，很少會去注意到內在真實的一面。

平日忙碌的日子，一般人很少有機會去留意自己的念頭，甚至不曾察覺，自己可能會用一辈子的時間，去討厭一個人、責

怪自己得不到親人全然的愛，又或是生命中悲歡離合的場面，隨著重複出現，漸漸也變成得麻木了。

邁向新年之際，回顧一年之中，我們的生活除了偶然的快樂、少許的安定，其餘相伴著我們的，是怨憎會、愛別離，又或者是求不得的煩惱？

滿願燈亮，懷恩報恩

僧團圍爐的這一天，晚課如常進行，唱誦至一半時，方丈和尚果暉法師很自然地走到佛桌前，點燃唯一的一盞油燈。這

盞名為「滿願燈」的油燈，會從圍爐當天持續燃亮，直到新春活動結束，讓每個人都有機會在佛前許願，同時也祈求可以滿願。

正當「滿願燈」燃起的那一刻，全山的紅燈籠也同步亮起來。依稀記得那一天，大殿內的燈籠和油燈亮起來的那一剎那，自己心中彷彿也亮起了一道很柔和的光，眼淚不禁在眼眶打轉，心中非常地感動。

晚課結束後，我們到祖堂禮祖。「懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絕」是題在祖堂內的一副對聯。華人社會非常重視慎終追遠，這是我們的美德，禮祖的時候不只是儀式，也提醒自己記得祖先留下了好的文化、好的傳統，我們需要傳承和發揚這些教導和傳統。

記得禪七時，總護法師提醒我們，要經常飲水思源。當心感覺到無力的時候，可以即刻憶念三寶，因為三寶的慈悲與智慧，能夠點亮、照亮心中的黑暗之處。

因為不完美而完美

禮祖儀程圓滿後，大家一同聆聽聖嚴師

父於往年圍爐時的影片開示。師父叮嚀我們，要以懺愧、慚悔心來過新年。修行，是修正自己的身口意行為，平日盡量注意自己說話的方式，但是有時候，我們還是會不小心，不經意說出了傷害他人的言語。師父再次提醒我們，要懺愧、懺悔，但不是懊悔，更不是後悔，知道自己不對，要發願，希望自己下一次再注意，避免重蹈覆轍。

過去，自己都是活在「不可以犯錯」的生活中，正因如此，早已習慣了去隱藏錯誤，隱藏生命中的不完美。對於犯錯，偶爾會自責，也會覺得自己很糟糕，然而有時也會為了掩飾錯誤，不惜去傷害他人。以上種種行為，其實就只是為了維持一個完美的自己吧。

在僧大學習，漸漸發現到：自己的生命因為不完美而完美。也因此，我願意去看見自己的我執、自私，慢慢與這個慳貪的自我相處，進而努力轉化調整。

迎接新年，不只和家人團圓，更要與自己團圓、與佛菩薩團圓，持續以願力改變我們自己的業力。



耳根圓通，從聽到覺

近幾年學佛修行之後，漸漸發現，實際上聽「覺」的能力，並不會隨著年齡而退化，從小到大，從此生到來生，能夠「覺」的能力並沒有消失過。

■ 演期



僧 大的「《楞嚴經》觀音菩薩耳根圓通法門」課程，由李治華教授為我們講授，主要以觀念、理論為主，搭配電影情節來講解經義內涵，讓大家更容易體會。李教授分享道：「觀音菩薩的耳根圓通法門，修行次第是從聽無聲之聲，到反聞聞自性；從入流亡所，到生滅既滅，寂滅現前。脈絡嚴謹，層次分明，很適合於生活中運用。」

十字街頭好修行

聖嚴師父曾開示：「佛法的修行重視解

行並重，佛法的觀念方法要能夠用在日常生活中，如果佛法離開了實踐，是沒有生命力的。」因此，修行貴在日用中的體會與實踐，除了證明佛法的觀念與理論，確如經典所說的真實不虛，也可增長修行的信心。此外，方法與身心狀態配合時，會產生不同層次的變化，實際上的體驗，有助於宗教師分享佛法時，更能夠清楚掌握脈絡。

耳根圓通法門的第一步，從聽聲音放鬆開始，藉由溪水聲、海潮聲、山林風動、蟲鳴鳥叫聲，刺激聽覺，感受聽覺，讓緊

繃的神經、散亂的心，緣在所聆聽的聲音上，隨著規律的聲音，體驗身心漸漸放鬆下來的過程。以前還沒學佛前，自己也常常在房間裡聽自然或水晶音樂，什麼也不想，就單純地坐在椅子上聽著，不久便讓忙碌而緊繃的身心放鬆下來，是一個相當好用的放鬆法。

學佛後，常親近淡水分會，每逢晚上的禪坐共修，恰是學生晚自習放學的時間，往來的車流與人潮紛至沓來，隔著一道落地窗，擾動著共修行者的心湖。

剛開始加入共修時，每每昏沉或覺照力不夠，便會被外面突來的車聲嚇醒。方法逐漸熟練後，那些車聲、人聲變成了背景，知道而不受干擾，甚至可藉干擾來讓自己清楚方法。在車水馬龍吵雜的環境下，淡水的菩薩們凝聚道心，以安定的修行，直顯不必遠離塵囂覓清淨處，處處皆是用功的道場，「十字街頭好修行」，一切音聲，都能成為修行的助緣。

單純聽到不起反應

進入僧大後的團體生活，有些同學因習慣不同，一開始不適應與他人同寮，此時也是練習耳根圓通法門的機會。躺下時，告訴自己要睡覺了，從放鬆身體開始，隨著呼吸進出，放鬆下沉。聆聽著環境的聲音，寮友此起彼落的打呼聲，窗外蟲鳴蛙叫聲，漸漸變成了背景，就如吸音板，沒有刻意要聽什麼，聲音單純是聲音，不給名字形容比較，單純地聽到，但心不對聲音反應，持續放鬆，漸漸就睡著了。

進入僧大前，自己研究聽力與聲音十幾年，從研究所到入社會工作，研究聽力損失者的聽力保健、開發聽力輔具、正常人的聽力保護裝置等。近幾年學佛修行之後，漸漸發現，實際上聽「覺」的能力，並不會隨著年齡而退化，從小到大，從此生到來生，能夠「覺」的能力並沒有消失過，只需透過耳根圓通法門的修持，來找到那人人本具、不生不滅的「覺」性。☁





步履重踏的雪中足跡

踏在象岡道場厚重鬆軟的雪地裡，彷彿可以感受到，
師父當年將漢傳禪佛教傳入西方社會的艱辛。

■ 智足

第一次看見影片《他的身影》片段，便被聖嚴師父的願力，深深地感動了。之後每一次，只要看到師父的影像，以及每一次的禪七，都受到很大的觸動。不知不覺間，師父在自己心中，似乎占了某個重要的地位。

上山前，隨著師父的腳步，前往英國威爾斯，參訪師父初次在英國主持禪七的地點，也前往紐約象岡道場及東初禪寺，跨越了時空，想找尋師父留下了什麼。

在東初禪寺，當親眼見到一直陪伴在師父身邊，隨師父遠渡重洋、赴日求學的吳道子觀音畫像時，不禁長跪在觀音像前，眼淚撲簌簌而下，那是一種生生世世的連結，不知從何而始、何時而終。

踏在象岡道場厚重鬆軟的雪地裡，彷彿可以感受到，師父當年將漢傳禪佛教傳入西方社會的艱辛，以及舉步維艱卻又須大步向前的每個步伐。那時的自己，內心清楚明白，一定要將漢傳禪佛教延續下去，不能斷在我們這一代手上。

今年結夏禪期，發現自己變了，看到師父的影像和照片，不再浮現彷彿看到偶像般的心情，而是看到一位樸實的長者、一位老和尚，同樣有著隨歲月而衰老的相貌，不同的是，師父用他的生命在演活佛法、實踐佛法；所感受到的是，師父內在的悲願心，以及活用禪法與佛法的智慧。

感恩今世與聖嚴師父、與中華禪法鼓宗的相遇。



時移世異看佛教變化

高僧大德多生長於動蕩不安年代，隨處安心才是修行重點。

■ 演保

聆聽曾堯民教授「時移世異：從歷史中看佛教的抉擇與變化」講座後，內心頗為感動，也不禁反思：對於佛陀的中心思想及律制精神，須要了解多深，才能彈性地調整不合時宜的觀念與作法，以面對更迭的時局及不安的人心？

印度、中國並列四大古文明，彼此有各自的語言文化、風俗習慣，不難想像當初佛法傳入東土時所經歷的磨合。不過，學習佛法並不需成為印度人，正確地理解佛陀本懷，才能契理契機地推廣佛法。

聖嚴師父在《戒律學綱要》中提到：「在生活上著重戒律的根本精神，不拘滯於條文的呆板死守，在思想上接通佛陀的根本教義，活用於時代的文化領域。」在這個基礎上，嘗試去整理幾個曾討論過數百年的問題。

一、「君君、臣臣、父父、子子」是中國古代的傳統思想，但與印度婆羅門至上、刹帝利次之的傳統正好相反。自佛法東傳後，出家眾與執政者的關係，經常被提出來討論：沙門禮拜君主，是否合宜？

方外之人在世俗王權之內，還是之上？以古鑑今，出家人與政治的關係和距離，實須謹慎考量。

二、中國傳統思想「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，落髮剃度是否與之相違？還有孝養、祭祀等問題。其實，出家前必須徵詢父母同意、經懺佛事可等同祭祀等，這些都是基於民情所做的調整，且延續至今。

三、在戰禍連年的時代，納稅及勞動人口、貴金屬、土地等短缺情況下，無論君王是否為佛教徒，面對財政困境，都會對出家人、佛像、寺院田產採取不同措施。激烈的「廢佛」、和緩的「沙汰」，都是解決財政危機的方式。

四、高僧大德多生長於動盪不安的年代，隨時隨處安心才是修行重點，以鳩摩羅什為例，明知對自己不利，仍然堅持到東土傳法，這便是菩薩道的體現。師父說：「奉獻就是修行，安心就是成就」，傳承並分享佛法，是我們每一代僧眾的責任。



從五感到有感的關懷

真正有魅力的人，不是讓別人看到他，
而是他讓別人感覺有魅力。

■ 演新

關懷是人與人之間溫暖的互動與交流，但關懷需要同理心及適切的表達，不然會容易表錯情，或落入彼此無感、尷尬的情境。人是群體的動物，關懷是一輩子的功課，每個人都需要被關懷，也需要學習去關懷他人。

「從五感到有感的關懷」課程中，授課老師咪咪菩薩一開始，邀請了幾位法師在大眾前互動講話，分享這幾天發生的事。然後，她請法師用以下方法：「說話之前先停二到三秒，把速度變慢、聲音壓低，最後說話放慢、停頓。」接著再進行一次，果然讓人覺得更沉穩，也吸引到大家的注意力。

「什麼是魅力？法師需要魅力嗎？」咪

咪菩薩問我們。這問題令人深思，我的直覺是修行不需要魅力，但弘化度眾需要魅力。她接著提到美國總統選舉的故事，「真正有魅力的人，不是讓別人看到他，而是他讓別人感覺有魅力。」她還問了幾個一般人對魅力的迷思：

「個性開朗、比較外向的人比較有魅力嗎？」

「外表莊嚴的法師比較有魅力嗎？」

「覺得成為一位有魅力的人，要改變自己的個性？」

咪咪菩薩帶出魅力最重要的三個元素，也就是管理內在狀態的組合：親和力、影響力、臨在感。最後一個「臨在感」指的是全身心貫注於當下，讓他人感受到自身的存在感。她說有87%的人們，沒有專注在當下去與人互動，一個人分心，他人是會察覺的，加上自尊及自我防衛，就會影響彼此的互動。

上完課之後，收穫頗多，有很多訣竅及觀念，是在人際互動間學不到的。出家前曾聽說，學習戲劇表演課程，不保證會賺到金錢，但會使自己的人緣、親友間的關係變得自然舒服，這也是另一種道與藝的修鍊。



天廚妙供分享文

與自己和、與人和，才是出坡最大的意義。

■ 演穩

今天上主廚滿花菩薩的課，和她認識多年，還未就讀僧大之前，因採編工作寫關於飲食專題時，她總是第一人選，也因此常去她家，往往一待就是一整天，話題都圍繞食譜，鮮少聽她談起在大寮出坡的點滴。聽她談出坡時的辛苦、趣事，以及她如何接引家人，還有聖嚴師父和法師們如何護念她，讓她因感動、感恩而持續回來報恩，自己深受感動。

滿花菩薩分享，有一年她到北美的大寮幫忙，她習慣收坡後打坐養息，但因寮房空間小，她便在床上用毛巾墊著打坐，這一幕讓常悟法師瞧見了。隔天，她收坡回寮，看見床邊多了一把木椅和坐具，當下非常感動，後來向法師說「謝謝」，法師只是點點頭淡淡地一笑，沒有多說什麼。她說，那是一種心照不宣的護念，從法師身上，看見了師父的身影。

連續三週都由資深義工來分享，包括前兩週，美櫻菩薩和國山菩薩的編布團隊，聽了讓人覺得慚愧。信眾全心全力、恭敬護持三寶，踏踏實實地將佛法落實在生命中、生活裡，而自己在山上衣食無虞，只要上課、拜佛、打坐、上殿過堂，卻每天過得煩煩惱惱，真的很顛倒。很感恩他們



現身說法，讓自己有學習的方向，願自己不要辜負了這份福報。

滿花菩薩說道元禪師的《典座教訓》有六種持心，她在大寮二、三十年，也有五種心，和我們分享：

一、感恩心：感恩有因緣上山出坡，與大眾結法緣。

二、環保心：愛惜常住物，如護眼中珠。

三、無得失心：放下個人的名利得失，在這裡只有承先啟後的責任。

四、平等心：平等對待每個人，新進義工更要照顧，以及每一份食材。

五、和諧的心：最為重要，與自己和、與人和，才是出坡最大的意義。如果處處與人爭，只想表現自己，那在家裡的廚房就好。



練字也鍊心

書法禪期末成果呈現

書法技巧只占其中一部分，重要的是自己與字帖能夠相應，
這樣就能夠寫出其中的精神與韻味。

■ 演期



一年級男眾學僧於2020年5月26日下午，在第三大樓401教室舉行「書法禪期末成果呈現」，幾位學僧回憶起小學時的書法課，都只是為了交作業而寫，想不到出家後，還要學書法。但是在蘇益清老師的循循善誘下，學僧們對於自己寫的字喜出望外，感謝老師一年來的諄諄教導，並且發願未來仍要持續練習。

字帖相應有韻味

上學期的書法禪課程，蘇益清老師教授

了基礎的書法常識、運筆練習、簡單字形架構講解、國學知識等。下學期課程一開始，蘇老師根據每位學僧的運筆特性，加上學僧各自偏好來進行分帖「媒合」。字帖分別為「魏碑」、唐代書法家歐陽詢的「歐體字」、顏真卿的「顏體字」。

課程中，蘇老師以古代祖師大德的金句，作為練習字帖的內容，同時教授歐、魏、顏體字的運筆與結構技巧。老師說，書法技巧只占其中一部分，重要的是自己與字帖能夠相應，這樣就能夠寫出其中的

精神與韻味。

演漸法師的作品「人生在世，緣本無常」，希望與大家分享因緣本無常的道理；演保法師原本發願寫一幅《心經》，但因緣不具足，就先讓自己「心無罣礙」；演端法師表示「寂滅為樂」送禮自用兩相宜，這輩子能夠體驗到這四個字，就是人生最樂。

演期法師以「衣食中無道心，道心中有衣食」，提醒自己回到修行的初發心；演功法師寫下「坐而言不如起而行」，說明他學習力行普賢菩薩的精神；「苦海常作度人舟」是演究法師在一場音樂會上，第一次聽到的佛曲歌詞，當時的他，在人生苦海中感受到佛菩薩的溫度，也以此期勉自己帶給大眾溫暖。

是書法也是佛法

「春花秋月夏杜鵑，冬雪寂寂溢清寒」是演可法師的書法作品，詞句來自日本曹洞宗祖師道元禪師的詩偈，表達出禪如此平常，卻又無法用言語形容；演根法師以聖嚴師父「虛空有盡，我願無窮」來勉勵自己，他說自己目前還在學習，持續發小小的願，以期與大眾共同成就更大的願。

來自俄羅斯、只學了三年中文的演要法



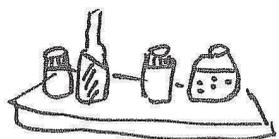
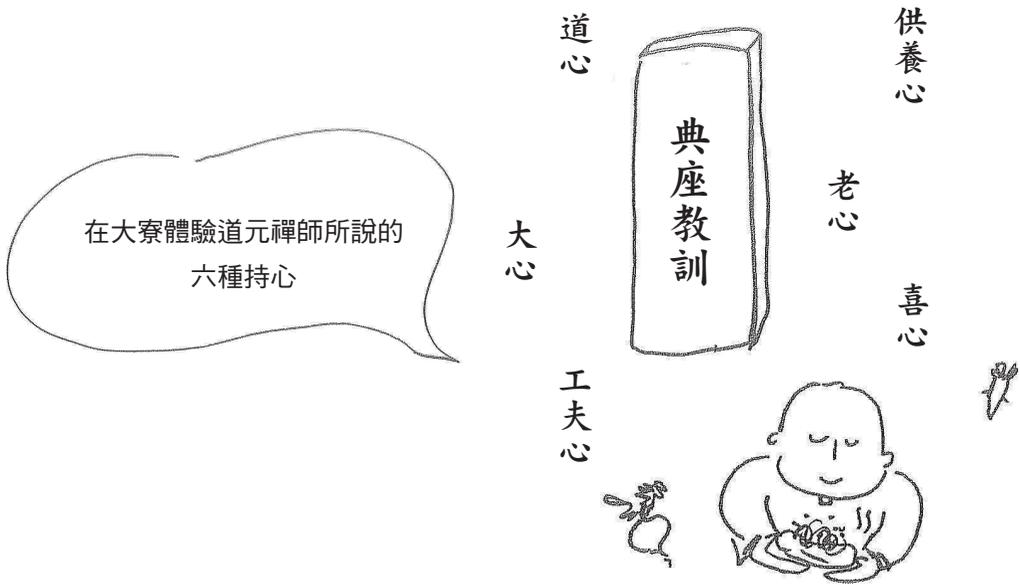
師，書法是這一年才開始學習，他所寫的「應無所住」作品，讓老師和所有法師們都感到訝異與讚歎，連遠在俄羅斯的老菩薩看到照片後，也表示很喜歡，希望將這幅字裱框起來掛在家裡。

短短幾個月的分帖練習，都在成果展當天呈現出來，蘇益清老師對學僧們的表現感到驚喜，頻頻讚歎作品相當好。老師鼓勵我們，未來如有意願繼續練習書法，樂意持續來指導，歡迎大家一起來寫書法，練字也鍊心。



水陸法會在大寮

■演穩



法會圓滿這天，
接待組菩薩送回511和501用剩的各種醬料。
我一看，便開始分別：「這是大寮的，這不是大寮的……」
請菩薩將不屬於大寮的食物、醬料帶走。

 菩薩一聽，面有難色。

收收收！
都交給我們吧！



主廚菩薩在一旁瞧見了，直說：
「收！都交給我們，我們來處理就好！」
接待組菩薩滿心歡喜地走了。
主廚菩薩告訴我：
「這裡是廚房，廚房才知道怎麼使用這些醬料啊！」
心下豁然開朗——
「大心」和「老心」原來是這麼一回事。

「走鐘」的蔬菜

(臺語)



在大寮備早齋，常得切東切西，
切筊白筍、切蘿蔔、切番茄、切馬鈴薯、
切切切……

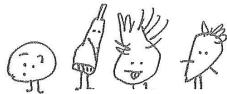


滾刀、花刀，或者隨手刀，
通常主廚菩薩會做個 Sample (樣本)

常常切著切著，就「走鐘」了……



Sample



還有另一種「走鐘」方式，
那就是「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」。



長相一樣



※ 紅K=紅蘿蔔；綠花=綠色花椰菜



水陸期間，三層車炙手可熱，
可說是眾人必爭之地。
幾乎每一組在法會開始前，
就會備好三層車，並且掛上車牌。



我當然也不例外。每天收坡前的工作，
就是備好三台三層車，
（一台放供菜、二台放501 511餐點）
才能安心回寮。

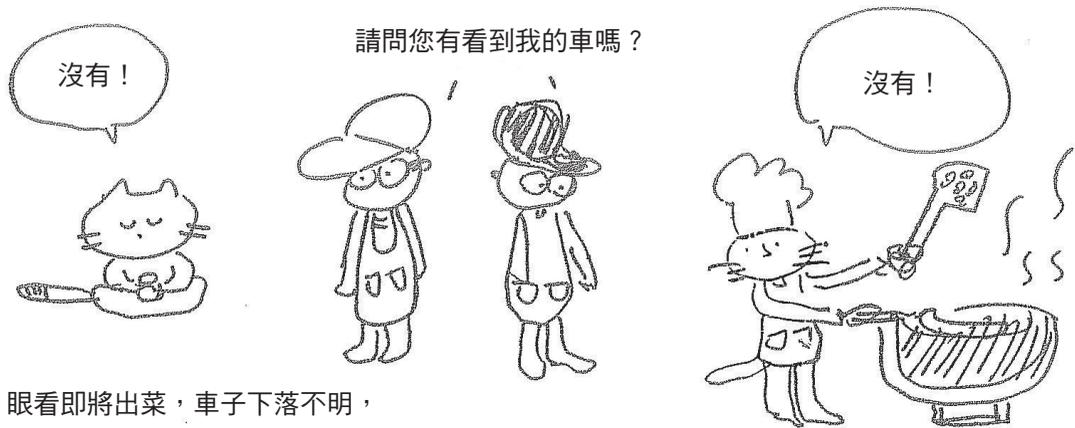
某日清晨，當我如常報到，如常換上工作服，
如常推出早齋備料車之後；
感覺今天的工作區域特別空曠……
「嗯，是哪裡不對勁嗎？」
環顧四周，
「我的三層車呢？」
明明昨晚排好的三台車子，全都不見了！

簡直是晴天霹靂 ⚡

在一車難求，而且各家忙著出菜的同時，
哪來的車子可用！



HELP!
HELP!
HELP!



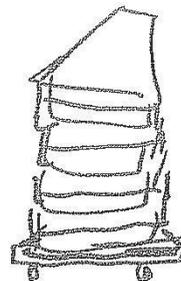
眼看即將出菜，車子下落不明，
我慌張地找人找車，內心不斷嘀咕：
到底是誰把車子推走了？
但事情就這麼有趣，時間有限，
沒工夫讓人起情緒太久，趕緊周轉車子要緊……



平常腦袋不靈光，
這時候突然醒了！

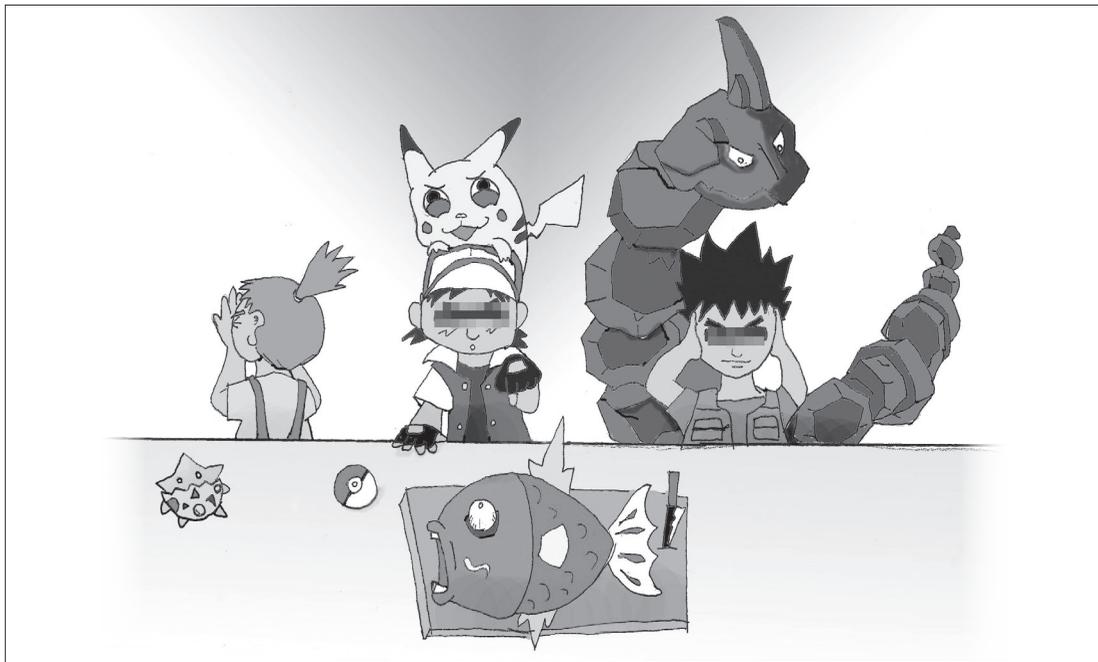
- ① 把早齋車上的料，全搬到工作台和整理箱暫放
→ 一台車空出來了
- ② 先挪用器具車，多餘的公器暫放工作台下的架上
→ 又一台車空出來了！
- ③ 供菜7：30才取，先備在小烏龜車上，
等待下一波公器間釋出的三層車

順利把餐車送走後，原來的車子也回來了，
但一轉身，沒來得及掛上車牌，又被推走了。
這一次沒有抱怨，我突然想起負責洗公器的菩薩說的：
「沒有『你的』三層車，三層車是大家一起在用的。」
確實，當沒有你的、我的分別時，
每一台車都是流動的，
每一台車都是我的，也都是你的。



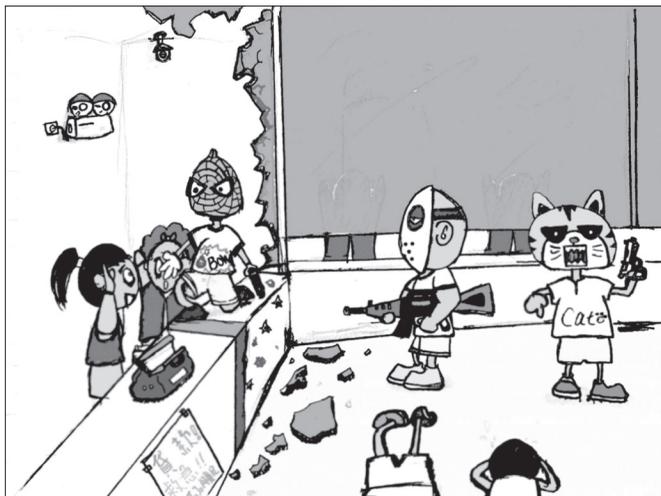
五戒

■演漸



【不殺生戒】

主要強調不殺人、不故意殺害其他眾生，所以不需擔心受「不殺生戒」後就必須吃素，或不小心傷害小動物就破戒。「不殺生戒」目的是長養慈悲心，如果能因此多素食、不殺生，是最好的。



【不偷盜戒】

對於錢財，必須透過正當方式去獲取，不可用暴力或投機的方式去獲得。「不偷盜戒」的義涵是要我們不貪心、少欲知足，如同聖嚴師父所教誨：「需要的不多，想要的太多。」



【不邪淫戒】

出家眾是斷除一切淫欲，一般大眾則是不邪淫。要有固定的伴侶，不可拈花惹草，更不要去破壞他人的家庭與自己的家庭，造成他人的痛苦及不幸。



【不妄語戒】

主要是針對謊稱自己是佛或菩薩，欺騙大眾謀取利益，這是大妄語。不去毀謗他人、不利用花言巧語欺騙他人。一般日常小謊及閒言閒語盡量不說，假使說了，要懺悔求改過。



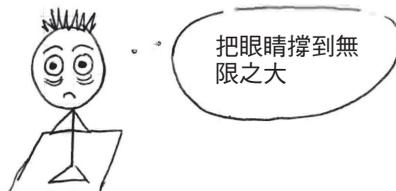
【不飲酒、不使用毒品戒】

酒精和毒品會讓人渾渾不知所云，更可能造成社會問題，傷害自己及他人。飲酒及使用毒品會使人失去智慧，若進而傷害到他人，更是不慈悲了，因此須受此戒。

我的第一個結夏

■演讓

(一) 平常的打坐三部曲



(三) 聽開示的我



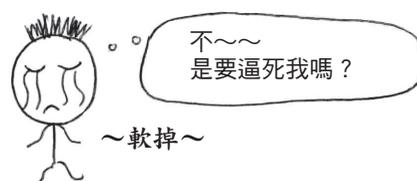
(四) 快步經行的我



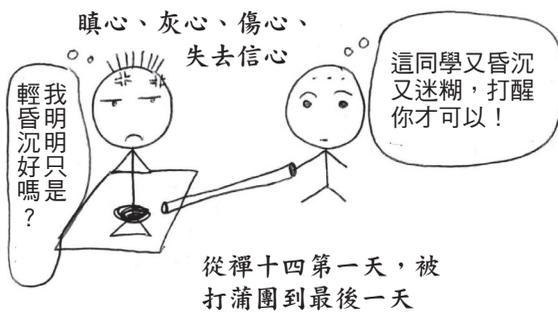
(五) 做瑜珈運時的我



(六) 當總護法師說連香時的我



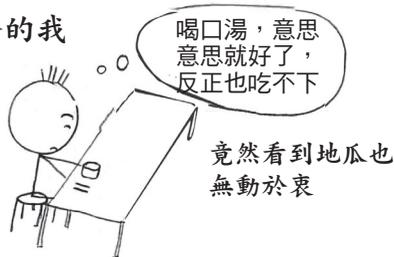
(七) 被打蒲團時的我



(八) 午休和安板後的我



(九) 用齋的我



(十) 結夏期間的我



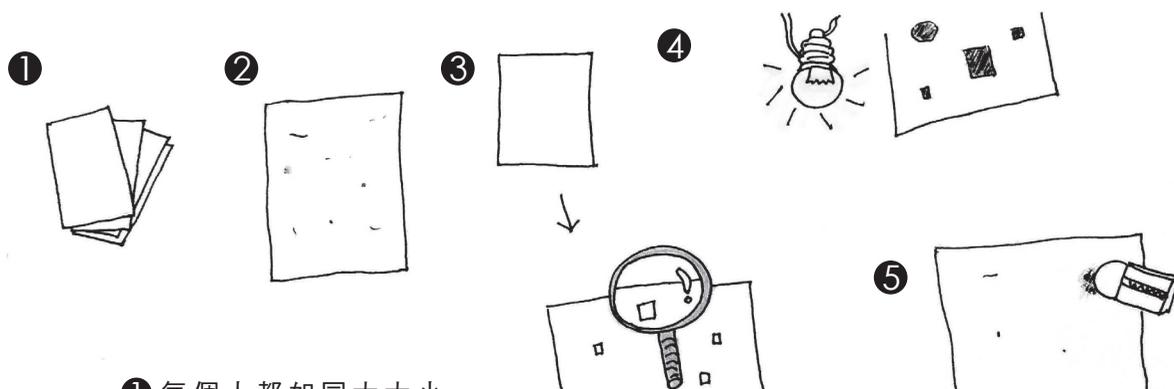
這是我的第一個結夏，
 過得痛苦、緊張、害怕、焦慮、壓力，
 關關難過，關關過，
 我撐過來了！
 如何才能出離種種痛苦？
 唯有放掉執著與期待，
 才可能真正地活在當下。
 「每一天都要練習身心放鬆、身心平安」，
 這是出堂後，給自己的定課，
 願能將忙碌不已的心，
 暫時停下來。



如實面對自我

■演滿

修行的過程，
說到底就是如實了知、如實經歷，並體驗它。
面對自我的這門功課，
尤其不容易又是必經的過程。



❶ 每個人都如同大大小小、不同磅數、不同原料的白紙，因為往昔的業力和因緣不同，自然張張不一樣。

❷ 成長過程中的身、口、意、行，讓白紙多了許多額外的線條、髒污。

❸ 有人為了追求表相的完美，用立可帶、立可白補補塗塗。遠看似乎是白紙，卻禁不起近看。

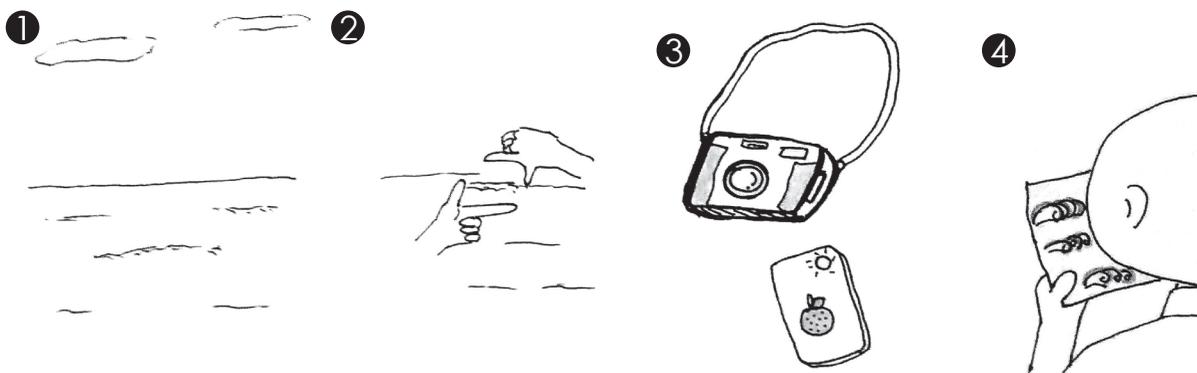
❹ 最根本的習氣源頭沒有斷除，一旦放在光線下，被遮蓋處原形畢露，再高明也一樣。

❺ 如實面對的方法，只有老實去看清髒污處，把它擦乾淨。雖然費力也不完全有效，卻是實在體驗的過程。至於出廠就有的纖維呢？就如實接受累劫的因緣吧！不管再生紙、原生紙，都是可以書寫，都能有所貢獻。

關於念頭的運作

■ 演滿

- ① 感恩接觸禪修之後，發現身心是可以在練習方法中，感受到輕鬆無事。一切都是那麼自自然然，如同海天一色的開闊。
- ② 然而，我們的心常常做的卻是「抓取」，聚焦於我們在意的人、事、物上，如同大海中短暫出現的波浪。
- ③ 不光是看到、停留，甚至還用照相機、手機，記錄下波浪的出現畫面，要「狠狠」、「用力」的記住這個當下。
- ④ 之後，還不時拿出照片來複習，一再調閱出大腦的「零件備份」來回味、來修理現在的自己，忘了波浪早已消逝，不論是美好、痛苦、喜歡或討厭，都已不是現在的大海。



這一連串的念頭，會讓人錯過當下的時刻，
 活在自我加油添醋之中，
 煩惱自然也就排山倒海而來。
 慶幸能學習禪修的方法，
 覺照自己的念頭到了哪裡，練習中斷這些狀態，
 回到呼吸，
 體驗海天一色的美景。

修行自知錄

■演煦

今天上完果通法師的戒律學後，班上開始變得很安靜，大家都不太說話了。因為法師今天說明「不妄語戒」，其中說到聊天，沒事找話聊都是綺語，請大家回去觀察自己，比較容易犯四種口過的哪一種。這是觀照言語行為很好的一項練習，能夠去注意自己想講的話、出口的內容是些什麼，比較不容易攀緣，也不會一直想和他人說話。



平常洗碗的我們



今天洗碗的我們

戒律學



綺語包含聊天，沒話找話說，說討好的話，回去觀察自己最容易犯哪種口過。