

no. 7

法鼓文苑

法鼓山僧伽大學・學僧刊物
Dharma Drum Sangha University Magazine 2015

心的甦醒

生命自覺號 從心出發



交僧大
果光果肇
二副長
僧大編輯
不修樹家
僧的刊部
平之版

交僧大果光果肇二副長參考
僧大編輯一份屬於學僧的刊物
聖嚴



承接師願 苑願相續

創辦聖嚴師父十幾歲時，為了生活而趕經懺的經歷，生起了「佛法這麼好，知道的人卻那麼少，誤解的人是那麼多」的疑問，後來發現：「是因為佛教徒沒有真正了解佛法，也沒有人深入研究佛法以用之於日常生活。」因此，師父那時發願：「我懂得多少佛法，一定全都告訴人。」閉關期間，因曾讀到其他宗教對佛教的批評：「中國的佛教界沒有人才，佛教徒已經不知道什麼才是真正的佛教，對於梵文原典，根本沒有幾個人看得懂。」因此又發願：「要好好的深入精研佛法，以便保存、弘揚這人間至寶，讓人人都能獲得它的滋潤與指引。」

師父體認到：「若要以現代化的形式和觀念來弘揚佛法，就必須學習國外的研究態度和實踐精神，積極栽培大量佛教人才弘法度眾。」於是，在經濟不許可、眾人不看好、語言不通等因緣條件下，隻身赴日苦讀，完成博士學位。基於「今日不辦教育，佛教沒有明天」的理念，師父創建的法鼓山，是個重視教育的團體。為了孕育具有大悲願心的漢傳佛教宗教師，師父更創辦了法鼓山僧伽大學，積極培養佛教教育、佛教文化、修行指導、法務推動及宗教事務等方面的人才。

因為師父的悲願，我們有幸能在僧大接受解行並重的學院式教育，從佛法正知見的熏習、行住坐臥威儀細行的把持，到出離心與菩提心的建立，學習怎麼當一個出家人，一個能對社會、國家乃至世界做出貢獻的出家人。在僧大的重要任務之一，即是編輯《法鼓文苑》。雖然沒有編輯刊物的經驗，但基於我們身上也和師父一樣，有著與人分享的熱忱與特質，如同師父在《法鼓山的方向》中提到：「我們應該廣為弘揚佛法來救濟這苦難的人間。就如同吃到一樣好東西，然後把它的好處告訴別人，讓別人也能夠同樣享受美味與營養。」我們願讓讀者了解佛法的好，而這樣的「好」，直接體現在僧大學僧的修學生活中。

本期《文苑》主題「生命自覺營」，是僧大學僧每年承辦的重要活動之一，是成長歷程中極具代表性的一環。首屆自覺營在2004年舉辦，迄今已歷十餘年。師父說，出家是一輩子的，沒有所謂「短期」出家，因此決定將營隊定位在「出家生活體驗營」，它是提供有心體驗出家生活者的一份珍貴因緣。最近一期的生命自覺營（2015年），它的圓滿並非偶然，而是諸上善人匯聚所成就，從籌辦與參與，學僧和學員對於自己的「生命」，到底開啟了什麼「自覺」？在此邀請讀者和我們一起體驗這趟心的甦醒之旅。



《文苑》在眾緣的變化
及和合下終於出刊了，
一切都是最好的因緣。
《文苑》的使命，在讀者
身上繼續展開，祈願讀者
能感受這股生命力。

演潔



從發想到執行，
過程中對自己、對師兄
弟的了解又多了些，
很感謝《法鼓文苑》
讓我們有共同成長、
成就的因緣！

演寶



「迷與覺」
紅塵滾滾迷自性
苦海茫茫無邊盡
回頭是岸諸佛喚
轉迷為悟至彼岸

Banana's Breakthrough
Just as I was reluctant to pen a
thought... "smile, relax, embrace ~ AQ!"

Far from exaggerating, writing, to me
is synonymous to adversity!

Yet in split second of reflection — dwelling happily
in the present moment, from here and now.

放下在乎自己中文文筆不好的多餘比較，
「當下即是」自然就領悟到「This is, because
that is」。Together as one.毋須絞盡腦

汁想fancy words，重要的是一份
與大家共同成就的心意。

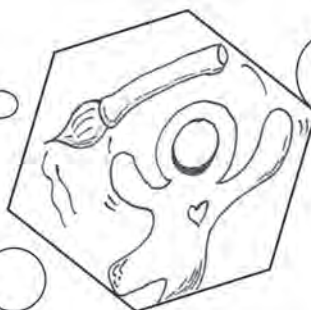
演選





阿彌陀佛！
感恩一切因緣。

演虔



演欣

累劫習氣 借境磨，
起心動念 默為辯。
無辦一事 眾緣成，
不假雕琢 本天然。



N

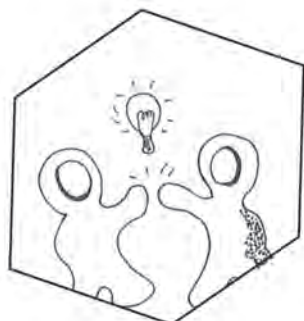


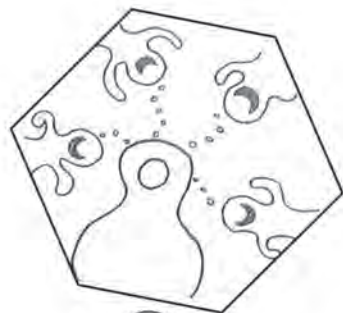
以前在家時會從
《文苑》中一探法師們
的生活貌，而更感親切。
現在能一起來
成就《文苑》，
真的很感恩！

演印

新的學習、
新的體驗、
心的超越，
感恩一切因緣
成就《文苑》！

演懷



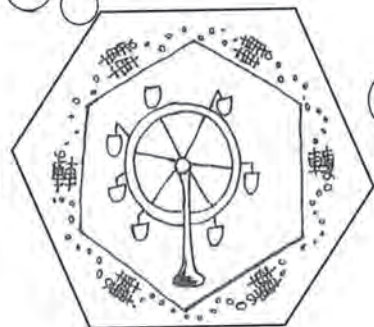


從朝寅旦直至暮，
僧大生活全紀錄，
置於《文苑》細心銘，
願汝閱時滿法喜。

演暢

參與《文苑》的製作
有如掉進萬花筒的世界中，
計畫不斷變、變、變，
而自己的思緒也不停地轉、轉、轉，
每一幕都是最好的，都想呈現出來，
但到頭來發現自己
「成事不足，敗事有餘」啊。
感謝這次的因緣，
使我有新的學習！

真光



以前在想有天能畫佛教的相關插畫就好了。但一提筆卻畫不出那種感覺。這一次的機會，看到自己能畫出來，感到很驚訝，如何把氛圍溶入畫中，就在自己的心。感謝此次的機會，體驗心變化的過程。

演攝

很感恩有幸稍作涉獵，無論是討論乃至溝通，都慚愧看見自己很多不足之處。感恩彼此包容成就！

演奉

「抉→決→覺」

抉擇進退細思量
決定破框向前行
覺性開發悲心起
自覺覺他大願行

演運

一波三折，從看《文苑》、了解《文苑》到參與《文苑》，沒想到一個紙頁背後是點滴合成。謝謝師父，謝謝學長、同學，一切的發心終將匯成眼前的甘露。



Contents



1	【編輯臺上】承接師願 苑願相續	
2	【編輯小語】	
	◎本期專題	
10	心的甦醒——生命自覺號 從心出發	
	【生命自覺營の緣起】	
12	尋找一個 不一樣的生命出口	編輯群
	【乘客雲集】	
14	報告法師，我要自覺！	演懷
	【心的啟程】	
18	第12屆生命自覺營 課程秘辛	演潔
21	生命自覺營 活動報導 第十二屆生命自覺營文宣組	
	【任運翱翔】	
35	遠離顛倒夢想，準備啟程……	演寶
39	自覺號第七車廂 Murmur私語	演合
	【幕後花絮】	
41	無形的因緣，無限的成長	演虔
47	安心	演廣
48	自己的生命自覺營	演光
50	回到自覺號 做照顧人的人	演運
	◎起心修道	
54	牽著菩薩的手 踏上佛陀的足跡	真光
57	僧大第一年：安心三部曲	演運
60	走吧！一起回家	小丸子
62	感恩剃度出家因緣	智山
64	長大了！	演傳
67	跳離慣性	哪涼
69	從「發願」到「還願」的旅程	演復
73	修行手札	至道

74	僧大四年	演香
	◎夢幻空花 何勞把抓	
76	生活反思隨筆	智道
78	在地參學	志道
79	風剪樹之啟示	演選
80	願願感應道交——	
	每個因緣，都是最好的安排	演巧
85	略談近日修學所感	正見
86	棒喝青山	破執著
88	第一張考卷	方女
90	獻給老菩薩，阿彌陀佛	演欣
92	《Why Has Bodhi-Dharma Left for the East ? 》	
	心得報告	常興
95	邁向明日的新僧命	正見
101	遇見 解脫菩薩道上的老法師	無疑
102	人生如戲	演暢
103	享受當下的美好	演廣
104	重溫回家的路	石子
106	不鬆亦不緊	調啊
108	另一把雨傘的心聲	演報
109	玉墜子	演報
110	鞋子的生命歷程	演報
	◎潛行密用 如愚如魯	
112	印尼弘法實習行	演禪
118	新的學習	演光
119	生活就是修行	演選
120	「盡形壽，報眾生恩」沉重嗎？	演柔
124	想開眼的瞎子	演一



126	重拾生命的那一口呼吸——	
	僧大期末禪七心得	演奉
129	繼續心的旅程	Soul Band
130	水陸法會實習心得	Happy End
133	主七法師開示錄	演信
134	僧活小品	常正
137	修行自知錄 行堂篇	須彌山
138	《聖者的故事》心得	演平
140	2015年男寮新春布置	僧大一年級男眾
143	生命to僧命	演因
144	四行人調心篇	演選
146	止觀祕笈	軍曹
148	憤怒鳥	憤怒鳥
150	雲魚板驚魂記	演平
151	108自在語	Three Ears
152	僧大自覺營 場地組篇	Three Ears
153	遇見貓頭鷹	想不到
154	眼不見為「平安」	演鏡行
155	苦集滅道	演柱
156	照見五蘊皆空 度一切苦厄	演柱
157	觀自在	演柱
158	細水長流 深水靜流	心慧
159	善用其心	心慧
160	僧大戶外教學	深智

● 2015年9月第七期



刊名題字：聖嚴師父

出版：法鼓山僧伽大學

發行：《法鼓文苑》編輯小組

召集人：釋演懷

行政組：演虔菩薩、演巧菩薩、演獻菩薩、演順菩薩

文編組：釋演潔、釋演寬、釋心慧、釋真光、演選菩薩、演巧菩薩、演平菩薩、演暢菩薩、演攝菩薩、演奉菩薩、演印菩薩、演獻菩薩、演運菩薩、演睿菩薩

美編組：演欣菩薩、釋真光、演平菩薩、演攝菩薩、演奉菩薩、演印菩薩、演運菩薩、演睿菩薩

專欄扉頁書法：釋演柱（臨書法家蘇益清作品） 封面繪圖：劉建志 封底繪圖：陳慧蓉

編輯協力：法鼓山文化中心

地址：20842 新北市金山區法鼓路555號

電話：(02)2498-7171

電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw

內頁照片：法鼓山僧伽大學、法鼓山文化中心 提供

Awakening Camp 2016

Awakening Camp Event

第十三屆生命自覺營

生命自覺

出 · 家 · 生 · 活 · 體 · 驗 · 營

體驗出家修行的自在與快樂
感受生命的覺醒與超越

2016
1/23(六)~2/2(二)

地點 |
法鼓山世界佛教教育園區

對象 |
男16~37歲，女16~35歲，高中/職以上，
願意體驗和學習「寺院修行生活」者。

報名時間 |
2015/10/15 開放網路報名，額滿為止。
報名審核過後，將以電子郵件通知。

聯絡方式 |
E-mail: awakening.ddm@gmail.com
Facebook: <https://www.facebook.com/awakeninglife>
電話: 02-2498-7171 分機2351

(接聽時間: 週一至週五 09:00~17:00)

0910-159-557

(接聽時間: 週一至週五 17:00~19:30,
週六至週日 09:00~17:00)

Location |
Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

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

Registration |
Ongoing. Please fill the "Application form" and mail to us.
(Limited vacancies, early registration is encouraged.)

Contact us |
E-mail: awakening.ddm@gmail.com
Facebook: <https://www.facebook.com/awakeninglife>
Tel: +886-2-24987171 ext.2351 (available time: weekdays 09:00~17:00)
Mobile phone: +886-910159557 (available time: weekdays 17:00~19:30,
weekends 09:00~17:00)



■ 詳細報名須知及內容，請上法鼓山僧伽大學網站查詢招生簡章—<http://www.ddsu.org/>



專題

心的甦醒



「生命自覺營」
粉絲專頁

生命自覺號 從心出發

生命自覺營——

法鼓山僧伽大學每年最重要的活動，

2015年已邁入了第十二屆。

每一屆，都是一趟自覺之旅，

也是一趟回家之旅。

專題中，

生命自覺營歷年學員、

本屆參加學員，

以及承擔執事的僧大學僧，

一同分享踏上自覺的心路。

透過本屆生命自覺營的精彩報導，

邀您一起搭乘這列「生命自覺號」，

從心甦醒，從心出發。



【生命自覺營の緣起】

生命中，我們慣於不斷向外追求，
但，到底什麼才是自己真正想要的？
準備好從昏昧中甦醒了嗎？

尋找一個 不一樣的生命出口

■編輯群

似夢似幻，生命，一眨眼間就過完了。有多少時刻，我們清楚自己在做什麼、想什麼？究竟，什麼是自己真正想要的？既然生下來那一刻，就已經確定我們必然會邁向死亡，那麼，人生到底有什麼意義？

佛法以正向、積極的態度，教導我們探尋生命意義，將不斷向外攀緣的心收攝回來，朝向自我的內心探究。這，就是修行。當一些青年學子依稀瞥見佛法的光明，開始對「修行」抱著既嚮往又疑惑的心情，不確定是否要將一生投入於修行？疑惑「出家」真的是自己在找尋的方向嗎？法鼓山僧伽大學（以下簡稱「僧大」）聽到了他們的心聲。

在2004年始，僧大的執事法師們，覺得應該要發起一個活動，一個可以讓這些人體驗「出家生活」的營隊，讓他們真正深入了解：出家人的生活是什麼樣的生活？出家人的生命是什麼樣的生命？這有助於接引更多年輕人來認識佛法、體驗佛法，甚至是種下出家修行的善根，期盼因緣成熟時得以發芽。終於，2004年，第一屆「生命自覺營」誕生了！

營隊由僧大的執事法師帶領學僧一同規畫，並請示聖嚴師父對於營隊的想法和建議。師父在諸多開示裡都曾經提到：漢傳禪佛教最大的特色，就是有廣大的包容性、持久的普及性和高度的適應性，又能消化、融合多元文化而成為人間性的共同

文化。因此，怎麼樣接引年輕人願意進來學佛，形式上是可以彈性調整的，重要在於實質的精神內涵。

營隊整體規畫出一套如實呈現僧大學僧養成的課程，方向主軸緊扣著「戒、定、慧」三學，比照僧大生活作息，以簡單、樸實、如實為原則；最主要的宗旨，是幫助學員激發出離心與菩提心。其次，在營期中，特別提醒學員要精進體驗出家修行的生活，深刻運用佛法，撞擊自我習以為常的生活模式及思惟想法，以期對往後的生命有所突破與改變。

從營隊受益的，不僅是報名參加的學員們，對於籌備執行的學僧而言，同樣也得到了相當大的收穫！聖嚴師父曾說：「人生的目的是還願和許願；人生的意義是負責和盡責；人生的價值在於奉獻和感恩。」在與第一屆總護果幸法師訪談中，法師慈悲地勉勵學僧，不單單只是為了辦活動而辦活動，發願、動機、心態都很重

要，抱著自利利人、成己成人的心，學僧自然能藉由承辦生命自覺營的過程學習、成長：（一）為了使學員體驗到出家人的觀念、態度、心態、儀態，學僧自然而然必須以身作則，更加確立自我的出家心行；（二）透過活動的規畫與執行，練習修行的方法及接受無常的變化；（三）於橫向與縱向的溝通與協調中，學習出家人「六和敬」中的口和無諍、意和同悅與見和同解，及僧大校訓「悲、智、和、敬」的精神。學僧藉此更深層地認識自己與同理他人，把行門與解門結合；並用生命感動生命，帶領及陪伴學員共同圓滿一期一會的生命自覺營。

學僧籌辦生命自覺營，如同將明燈引進暗室，期許接過這盞明燈的學員，發大出離心、大菩提心，隨時照顧好燈內的燭火，進而照亮更多黑暗的角落，達到自覺覺他的圓滿境地！





【乘客雲集】

什麼樣的因緣際會，
讓我們得以聚會於此共同修學佛法？
相遇在生命自覺營，
我們準備邁向覺醒之路……

報告法師，我要自覺！

■ 演懷

生命自覺營——法鼓山僧伽大學每年最重要的活動，在2015年已邁入了第十二屆。您可能會好奇，哪些人會報名參與這項活動？在參加前又會出現哪些疑問呢？以下，將藉由回顧2015年活動參與者資料的分析，一一解答這些問題。

◎活動訊息從何得知？

生命自覺營是一年一度的活動，舉辦期間通常在1月底至2月初。每年10月左右開放網路報名，活動訊息可詳見法鼓山網站、生命自覺營Facebook、電子報、《法鼓》雜誌、《人生》雜誌等。

◎學員從哪裡來？

回顧2004年，第一屆生命自覺營的學員中，只有6%來自海外；到了2015年，參與的175位學員中，來自海外有72位，百分比飆升至41%，其中又以香港最多，有27位，占15%。這些學員多曾參與海外分會的活動，或在分會擔任義工，經由法師鼓勵，或是從中獲得活動資訊，進而報名參加。這也反映近年法鼓山海外分支道場的設立與推廣佛法的努力，令海外菩薩參與生命自覺營的比例有了大幅度的成長（圖1）。

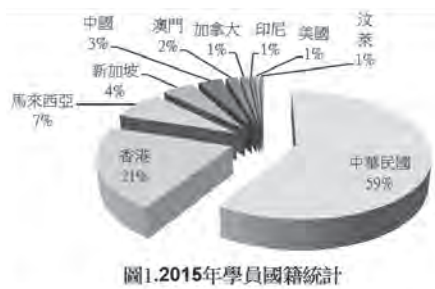
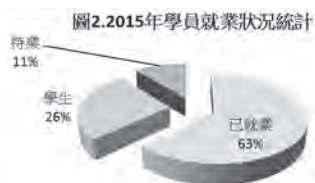


圖1.2015年學員國籍統計

此外，本國學員中，來自北部地區為最大宗，占本國學員比例52%（以新北市最多，占32%），中部地區則占26%（以臺中市為最多，占14%）。

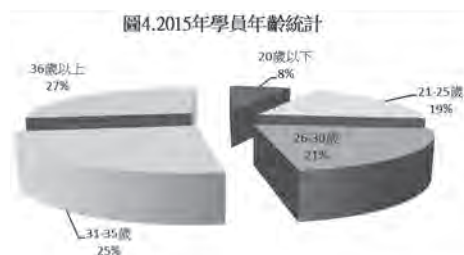
◎學員還是學生嗎？

參與2015年生命自覺營的學員中，主要以已就業者居多，占63%，學生占26%（圖2）。從學員資料分析得知，學生族群多成長自有學佛的父親、母親或祖父母等家庭，並受長輩鼓勵參加活動。學員教育程度以大學專科居多，占64%，碩士次多，占21%（圖3）。



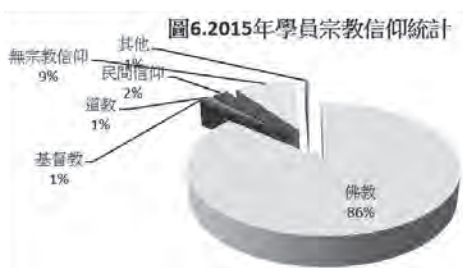
◎學員年紀多大？

參與2015年生命自覺營的學員中，36歲以上最多，占27%；其次為31~35歲，占25%（30歲以上即占了52%）。20歲以下的學員占8%（圖4）。與2004年參加的學員年齡（圖5）相較，報名參與生命自覺營學員年齡有上升的趨勢。



◎學員信仰為何？

您知道嗎？生命自覺營並不限佛教徒才能參加喔！參與2015年生命自覺營的學員中，雖說以佛教徒居多，占86%，但無宗教信仰和其他宗教也占了14%。非佛教徒學員中，多數是為了追求心靈上的寧靜，曾接觸過禪修打坐，進而對佛法及出家人的修行生活感到好奇或嚮往，想進一步認識，而報名自覺營的活動（圖6）。



◎不可不知 「報名常見十大問題」

每年開放網路報名期間，主辦單位總會接到許多來電或電子郵件，人們懷著想體驗出家生活、找尋生命意義、獲得心靈的安定等不同動機，想報名生命自覺營。

報名常見十大問題Q&A

Q1：生命自覺營活動的內容是什麼？

A1：體驗寺院暮鼓晨鐘的修行生活，藉由「佛教的生命觀、梵唄、高僧行誼、戒律、禪修、出坡作務……」等面向，從修行的體驗中，覺醒生命的價值、省思人生的方向，開啟不一樣的生命視野。

Q2：我不是佛教徒，也可以報名參加嗎？

A2：當然可以。

Q3：參加生命自覺營，是否會要求我出家呢？

A3：請放心，生命自覺營是體驗寺院修行生活的短期營隊，並不會要求參加的學員出家。

Q4：我不想出家，可以報名嗎？

A4：當然可以。

Q5：我的中文程度不是很好，可以報名嗎？

A5：非常歡迎來參加，但活動中僅提供簡單翻譯，無法逐字翻譯喔！

Q6：我的年齡已超過報名對象所設定的條件，可以報名嗎？

A6：生命自覺營報名對象是針對高中職以上16～37歲男眾、16～35歲女眾。由於活動場地有限，故錄取時，會以符合上列條件者為優先錄取對象，若還有名額，會視當年辦理因緣開放報名條件喔！

但是「出家」耶，是大事！有的菩薩擔心，參加後會不會強迫我們出家啊？有菩薩的家長會擔心，這是不是什麼集體的祕密活動？我的孩子會不會因為參加活動就回不來了？

請放心！聖嚴師父創建的法鼓山，是一

個正知正見的佛教道場，生命自覺營僅是提供一個讓人體驗出家修行生活的活動。有出家意願的菩薩，還是須通過每年僧伽大學舉辦的招生考試，經過一年的適應生活後，在父母同意、僧團法師審核許可等因緣具足下，才會正式剃度落髮喔。☁

Q7：我有事沒有辦法參與全程，可以提早離營嗎？

A7：因為活動場地有限，並非每一位報名者都能錄取；此外課程有整體性的規畫，所以希望被錄取的學員都好好把握難得機會，全程參加營期。若被錄取者有特殊情形無法全程參與，也勸請將機會讓給可以全程參與的報名者。

Q8：生命自覺營活動期間，可以使用手機或其他3C產品嗎？

A8：為了安定參與學員們的身心，使其更能專心參與活動，活動期間無法使用手機及相關3C產品，請學員們藉此機會遠離現代科技幾天，相信會有不同的體驗和感受喔！

Q9：家屬可以旁聽或探親嗎？

A9：有人進出活動場域將影響參與的學員，所以營隊期間較不方便讓家人來旁聽或探親。

Q10：聽說參加生命自覺營會受戒，請問是受什麼樣的戒？非佛教徒可以受嗎？受了之後會有什麼影響？

A10：請放心，活動中有固定的受戒儀程；在受戒前也會請法師詳細解說戒的意義及內涵。戒律，簡單來說，是一種良好的生活習慣，不論是不是佛教徒都可以受戒。在活動期間受戒，是讓學員更能深入體驗出家的生活，活動圓滿時亦有捨戒儀程。不過，若未皈依學員有意願皈依，每年法鼓山各分支道場都定期舉辦皈依大典，建議就近報名，受三皈五戒，成為正式的佛教徒喔！



【心的啟程】

請繫好您的安全帶，
營隊為您精心設計獨特的課程，
帶您從心認識真正的自己！

第12屆生命自覺營 課程祕辛

■ 演潔

「從沒想過參加一個營隊，令我有意思不到的收穫，改變了我的生命。」這是眾多參加者的心聲，也是筆者參加歷屆生命自覺營的感受。很多人從來也沒想過出家，也不知道什麼是生命自覺；但在眾緣的促成下，踏上了「生命自覺號」的列車，共同前往未知的目的地，體驗了一個不一樣的旅程。

究竟，在生命自覺營中，經歷了什麼？

體驗出家生活 發心出家修行

生命自覺營讓學員體驗出家的生活，透過一個多星期的親身體驗，初嘗出家的滋味，學習法鼓家風；在遠離煩囂的環境裡，重新認識自我與環境、反思人生的

課題。第十二屆生命自覺營為期十一天，這十一天裡，排滿了各式各樣的活動與課程。或許離營後對課程內容已不太記得，但十一天的經歷、體驗與感受，卻是終身難忘。

生命自覺營以僧伽大學的日常作息為依歸，並以「戒、定、慧」三學的次第，循序漸進將學員引領至出家人的生活模式與價值觀。

上課以外，帶組法師照顧學員的生活，學員可與帶組法師一起互動、交流、發問，學員近距離與法師接觸，了解出家的生活形態。在簡單、樸實、如實的環境中，引發學員發出離心與菩提心，也為出家埋下一顆種子。

成為出家人 受行者八戒

入營第一天，學員便要落髮，或把頭髮剪短（女眾可選擇不落髮）。聖嚴師父說，落髮「象徵將以前種種的得意、榮耀或失意、挫折，全部放下，也就是剷除對自我執著的煩惱，如自卑、自憐、自傲、自慢等」。

出家人與在家人不同的地方，主要是受了出家戒。一般沙彌會受十戒，而在生命自覺營中，學員會受行者八戒。出家人為什麼要受戒？師父說：「出家以後要以『戒』為師，出家的身分就是以納受戒體為標準，是隨佛出家，佛代表清淨身、口、意三業。出家的目的，是為出離三界生死輪迴之苦，出離貪、瞋、癡三毒等煩惱娑婆之苦，出離世間種種情欲之苦，所以用受戒來完成離苦的願望和目的。」在受戒後，行者便要穿袍搭衣上殿過堂。

這件是什麼衣呢？是如來的衣，是解脫衣，是功德衣，披上之後，希望永世不捨離。每每在受戒搭衣時，都會看到行者對出家的願心與感動。成為出家人，是要把過去的我放下，把一切的榮辱得失拋棄。一切都是新的開始，重新學習新的習慣、重新認識自己。

學習做一個出家人

「雖為俗人，不染世樂；常念三衣、瓦鉢法器；志願出家，守道清白，梵行高遠，慈悲一切。」一進禪堂，便看到掛軸的內容，提醒著學員出家的道心。

外表上已換上出家人的服裝了，但內裡還是在家的樣子。《法鼓家風》書中提到

「出家人在五夏之內，要學的就是律儀。律是規範，儀是儀表、儀態、儀式，這就是威儀。」「行如風，立如松，坐如鐘，臥如弓」是出家人的四大威儀，也是行者首先要學習的基本功。平常走路怎樣走都可以；出家人走路要端正，在團體中走路更要排班，一個接一個，齊齊整整地走。平常想睡便睡，什麼時候起床也沒關係，也習慣晚睡晚起；出家人要早睡早起，聽到起板聲就要起床了，聽到安板聲就要睡了，早上四點十分起板，晚上十時安板。

平常吃飯，自己喜歡什麼便吃什麼，什麼時候吃都可以；出家人要過堂，大眾吃什麼便吃什麼，而且要穿袍搭衣、要供養、結齋，這是出家人的一堂功課。還有吃飯的時候，要「龍含珠」、「鳳點頭」、身體要端正，出家就是透過這些小枝小節來鍊心。以上都會在出家行儀相關的課上學習到。

此外，學員往往透過與法師們的互動，直接感受出家人的行儀。真正的威儀是建立在心儀上。

除了威儀，另一個是學習出家心行，就是學習出家人的心態。每天用完早齋，行者都會聽到師父的影音開示，當中師父提到很多出家人應有的觀念，如何用佛法轉化煩惱，如何奉獻自己、利益他人，如何發出離心、菩提心等等；在不同課堂上，法師們也會與學員分享出家人的心行、修行的體驗。在行解交流的時間，學員更有機會與帶組法師互動，感受出家人的語默動靜。

威儀與心行，是出家人的外與內，缺一不可。



處處道場 語默動靜皆修行

打坐、拜佛、誦經、念佛是修行，上殿、過堂、出坡、作務也是修行。「一日不作，一日不食」是百丈禪師在叢林中實行自給自足的生活方式。生命自覺營中，除了上課，每位學員都會分擔一份出坡工作，如上行堂、下行堂、打掃寮房、廁所、禪堂等等，透過出坡作務，為常住奉獻，免得「白吃飯」。過程中，法師引導學員透過單純的動作，體驗「身在哪裡、心在哪裡」，觀察自己的起心動念，看看自己是否在正念上，還是在起煩惱。除了日常出坡，圍爐當天還有「普請」。普請是漢傳佛教叢林中很重要的一堂功課，所有法師、學員上上下下一起出坡，參與圍爐的善後工作，透過團隊的力量，共同把事情完成。

除了出坡，在每一個當下，能夠覺照自己、內省自己，就是修行。所以處處是道場，語默動靜無不是修行。

生命自覺的過程

出家，是一個自覺的過程。不管是先知

先覺、後知後覺，都是自覺；只怕是不知不覺。在生命自覺營中，法師引領學員透過不同的方法自覺。譬如早上起來，法師帶領學員做法鼓八式動禪、打坐或拜佛，從清楚身體的覺受中自覺；晚上安板前，也有禪修指引，介紹基本的觀念與方法，使學員在日常生活中，運用禪修的方法提高覺照力。

營隊中還有拜懺及誦戒，在拜懺過程中，讓學員有機會內省自己的過失，知慚愧和懺悔，這也是自覺的過程。透過誦戒，讓學員去檢視自己的身、口、意是否清淨；乃至日常生活中，省察自己的一舉一動：是否失儀了、是否說錯話了、是否起情緒了、是否影響到別人了……，這一切一切，都是自覺。只要多一點自覺，生命便在不自覺中生起變化；透過自覺，才能覺他。在生命自覺營中學習自覺，練習自覺，才發現自己的生命，很多時候都在不知不覺中度過。這是營隊中一份寶貴的禮物。

體驗清淨精進的出家生活

在這十一天裡，學習及體驗出家人早睡早起，隨眾、靠眾的規律生活；以戒為師，清淨身、口、意；早晚打坐、上殿、過堂、出坡、上課……，過著清淨、精進的修行生活。這個體驗，是有形的，也是無形的。在當中，出家的種子，有的已經暗地埋下了，有的醞釀發芽了，有的已經發芽了。不管如何，對於方向，明確了；對於人生，踏實了；對於生命，自覺了。當珍惜殊勝的出家因緣，來體驗不一樣的



生命自覺營 活動報導

■第十二屆生命自覺營文宣組

【第1天】2015/1/31

Part 1 報到安單



等待的就是這一刻。

學員跟著細雨一起來到了法鼓山，行者學僧們已經打起傘列隊迎接。趕緊入內報到，可別被雨淋濕了，行者學僧接手行李，快步陪伴學員走向報到處。

很快就安單了，五顏六色的衣著、手機、貴重物品……，漸漸從身上褪除，如被雨水洗滌去塵勞煩惱般，還原本然，從零開始，現在起，是十一天的清淨生活。

Part 2 落髮換裝



如果願意，連頭髮也可以減輕負擔。

聖嚴師父這麼詮釋落髮的意義：「落髮象徵將以前種種的得意、榮耀或失意、挫折，全部放下，也就是剃除對自我執著的煩惱。」協助落髮的法師與菩薩已在應無所住大廳準備就緒，清揚的佛號梵唱，合掌至心恭誦，輔導法師帶領大眾發願。

手起，刀落，只見有人眼淚流下。

在這重要的一刻，營主任果峻法師全程陪伴。他踱步到每個人的身旁，細細注視著，不一會兒，只見他走到工作檯前，端詳一下，也拿起剃刀幫男眾學員執剃。

女眾則由義工菩薩們協助把頭髮修短，法師一樣認真，偶爾上前與義工菩薩輕聲討論，可以感受法師的用心。落髮儀式結束後，法師上前對義工菩薩一一合掌感恩。

Part 3 雲來集



活動在自覺營的主場地——禪堂，正式展開。

「雲來集」——此時此地聚首的，正是

從世界各地雲集而來的人。總護常澹法師詩意地形容：雲，由水滴聚合，隨著風飄，學員們猶如雲朵中的點點水滴，今日隨風飄至法鼓山落下，就在禪堂，塵埃落定。

的確，可以就這麼簡單把心安定了。

輔導法師陪伴著，用不同的方法把陌生的學員一個一個串起來，有輕鬆幽默的，先用歡笑把心拉近；有的是輕叩心扉，牽起生命的共鳴。一群不同生命背景的人，開始互相了解，開始同意讓彼此參與自己生命中的十一天。也承諾，用佛法創造共同的生命經驗。

Part 4 營主任時間



營主任果峻法師在晚上正式登堂跟大眾見面，法師是聖嚴師父的傳法弟子，同時也是新加坡菩提閣現任住持。

法師一開場便逗趣地跟海外學員說抱歉，說自己英文不是很好，所以無法使用

雙語說話，接著，以新加坡式英語重複一次上面的話，然後再用臺語講一次，再用廣東話講一次，最後用馬來語，誠誠懇懇地再說一次。現場被法師一逗，笑得非常開懷。

由於法師多數時間在海外，因此法師很好奇大家對他是否熟悉。

「有沒有認識我的？有的請舉手。」

「有沒有參加過我帶的禪修或者是活動的？請舉手。」

之後又好奇大家是透過什麼管道得知自覺營訊息的，一一舉手調查完後，又問大家是不是自願來的……，前前後後問了十來個問題才心滿意足。並打趣說，不想參加的現在開放離營的機會，如果都是自願的，就要關門囉，上了賊船，跟賊走了喔。

「給自己一個機會，來過這十一天。」語氣一轉，法師懇切地說。

「你們覺得佛教是不是宗教？」博學多聞的法師，從各種角度為大家分析：何謂「佛教」。

「佛教，是從經濟、哲學、科學等，任何角度去詮釋生命……」

「今天來參加這個活動，不是要大家改變宗教信仰，而是透過活動去實踐，去認識生命的意義。」

什麼樣的心情，決定未來的十一天有什麼樣的收穫。若說生命自覺營有其意義，那這個「意義」，就存在於各人別不同的「心」裡。

「今天大家上了火車，自『覺』號。希望大家乘坐自己生命的『自覺號』，開往自心的目的地。」法師說。



【第2天】2015/2/1

Part 1 出家的意義

什麼是出家？出家的意義是什麼？果峻法師親自為大家上一堂課。法師不只講「出家」，更想為大家建立觀念與態度。

「佛教，佛的教育……，我們來這裡是接受教育，人與動物的差別在於人能接受改造。」法師希望大家能把營隊期間學到的方法、觀念、態度結合起來，練習處理煩惱，「煩惱是把事情當成問題而產生。」如何才能沒有煩惱？用慈悲、智慧來自覺覺他。

「我為你們而來，你們為什麼而來？為自覺覺他嗎？為快樂而來嗎？」法師緩緩地丟出一個個的問題。最後法師拋出三個問題，要眾人憑直覺寫下十個答案，這同時也是營隊結束後給自己的一封信：

人生是什麼？

人生的意義是什麼？

什麼是出家？

不等全數人寫完，法師宣布停筆。他這麼說：「寫信像人生，封了就封了。」十天後，再度拿到信的自己，再度思索相同問題的自己，會是跟現在一模一樣的自己嗎？

觀心無常，觀法無我。

Part 2 說戒 I

為大家上戒律第一堂課的，是青年院的常元法師。多數學員對法師都不陌生，問到是否到過德貴學苑參加活動，好多人舉手。法師幽默地說，同學們現在變得很有



氣質、有威儀……，他有些不習慣。

「戒是什麼？」

法師笑談之餘，不忘身為講師的責任，他輕鬆地帶入正題，平易簡明地下了如此的定義：「就是生活習慣和之前不同。」法師繼續說，「受戒之後，明白『戒』是什麼，我們所受的是什麼，一定會有不一樣的體會。」

法師多從生活面向來介紹戒律，著重於戒的實用性，並且提醒大眾，戒律一定要回到其制戒精神而持守之。受戒、持戒的心態一定是以出離心與菩提心為基礎。

最後法師講了一個故事送給大家，是佛陀的親弟弟難陀出家與證果的過程，其故事呼應了出離心的重要，篇幅不長，卻被法師講得高潮迭起，歡笑不斷，如此地善巧方便為大家建立知見，「戒律」跳出了生硬艱澀的戒本，擺脫神祕色彩，這一堂課上得熱鬧趣味，讓學員與戒的距離感，瞬間拉近。



【第3天】2015/2/2

Part 1 說戒II



第二堂說戒課程，女眾部分邀請到了重量級講師——果徹法師。法師多年來擔任僧團、僧大，以及前法鼓佛教學院的專任教師，於中觀、戒律學有深入的研究。

戒是什麼？果徹法師更進一步說明：「戒能使人從煩惱解脫……。來到生命自覺營，是發願用不斷重複的行為，累積成習慣。因為自己希望得到解脫，所以願意主動學習，養成好的習慣。」

「戒是成道的資糧，能減少煩惱，身心安定，智慧增長，從而能幫助他人解脫。所以，戒的精神是慈悲。」

法師悠緩而安定地說著，語氣堅定得沒有一絲猶疑：「個人身心能和合、安樂、清淨，團體就能發揮影響力，這樣一來，佛法就能永久流傳，讓更多人有機會學到和合、安樂、清淨的方法。」

對於後學晚輩的教育，法師始終懷有一份使命感，我們知道那是出自於深遠的悲心——

續佛慧命，法師的心燈，亦綿延無盡地傳了一盞又一盞……

Part 2 受戒演禮

每天努力地調適早上五點十分起床，全新的生活方式，沒有自我風格的生活方式，學員們認真地重新學習身儀、口儀、心儀。

而最要緊的練習，是披搭幔衣。

不到三天的時間，要學會用最乾淨俐落的動作把幔衣搭上，或是以最少的動作卸衣，折疊整齊——總是不放過任何能夠練習的空檔，禪堂內外，散落一群群的小組，由輔導法師帶著反覆練習。

正授演禮，從儀軌，到唱誦、動線，全部都得熟練，但只有三次加起來共四小時的時間，所以這些準八戒行者們，很不簡單。

隔天就要從法師的手中接下幔衣了，六天持戒的承諾，必須用生命應允。 ☁



【第4天】2015/2/3

Part 1 正授

出家因緣，殊勝難得，
而今得以圓滿乞受出家八戒，
必定是前世所埋下的善根，

廣植的福德因緣。
唯當謹記佛陀遺訓，
披精進鎧，護持淨戒，
生生世世修行路上，
埋下金剛種子。☸



Part 2 梵唄與修行

「不怪的人不會來出家，師父真的曾經這麼說過喔。」果慨法師笑著說，表情卻認真：「但『奇怪』就是修行的動力。為什麼？因為不甘願跟一般人一樣。」

梵唄與修行課程的「專任」師資——果慨法師，像是與生命自覺營締結約定般，十二屆以來，不曾缺席過。他始終是那模樣地歡喜，一見面就問學員們有沒有吃飽睡好。

法師看著眾人，說道：「相信你們以前都出家過，可是不知道為什麼現在還在外面……」頓了一下繼續說：「我們曾經都是師兄弟，否則現在不會在這裡。」法師確實把學員們當成自家一分子，毫無保留地分享所知所學，興致一來，也分享了農禪寺時代的趣事，怎樣被師父罰去練習梵唄。

梵，意指清淨的心；唄，是煩惱的止斷。音聲是最直接，無從假飾地呈現個人身心狀態，法師要大家體驗看看，早晚課

時的自己，是否真的在唱「梵唄」。

法師也引了《長阿含經》作介紹：「其有音聲，五種清淨，乃名梵聲。何等五？一者其音正直，二者其音和雅，三者其音清徹，四者其音深滿，五者周遍遠聞。」學員們才恍然大悟，那些曾經感動他們的梵唄聲，確實具有這些特質。

法師準備了非常豐富的課程內容，中場下課鈴響也恍若未聞，直到結束前15分鐘才問大家需不需要休息。「不～要——」學員們異口同聲回答。課程比預定的又延了10分鐘，學員們依舊失望地發出嘆息。

法師笑說，自己每年都很喜歡來生命自覺營：「第一，真的是想來看看你們；第二，真的是把大家當師兄弟。但是，師兄弟們，你們是怎麼了？怎麼還在外面不進來？我們前世一定都出過家，你要『換個身分』可以，但是不要沉迷太久……希望這幾天可以喚醒你們的記憶。」

沉吟片刻，才又開口：「如果你的心稍微靜一下，你一定會知道你來到這個世界，是為了什麼。」



【第5天】2015/2/4

Part 1 普請的意義



正授典禮後的第一天，學員們懷著新鮮的心情體驗全新的出家身分。

出家生活中，「出坡」是很重要的一部分，「普請」則是請全寺住眾一同參與出坡。目前於農禪寺領執的常博法師，以長期在大寮服務的經驗，分享出坡中個人修行的體驗：

從剛出家時煮一、二百人的飯菜，到後來能夠煮上千人的飯菜；從不會開卡車到硬著頭皮學會；特別是法鼓山園區剛啟用時，每天都要面對新狀況，因此學習調適緊張感；在執事過程與組長及組員互動產生衝突時，看到自己的執著。

法師特別分享自己剛領執時，因為習性，常被義工「客訴」，後來當看到他們仍能不退轉地協助道場，法師由衷生起感恩心，也發願要回饋義工，因此利用午休時間為義工們分享佛法及故事，轉變了彼此間的關係。

「出家生活的精彩，就在面對各式各樣問題時如何走過去。」

常博法師總結：「如果沒有出家的身分；如果沒有跟著團體，就無法經歷這一些過程。」

Part 2 圍爐&普請

法鼓山僧團在今天中午舉辦圍爐，邀請所有學員與全體法師們共聚，分享出家生活中溫馨的一面。大寮的法師及義工菩薩們用心烹調了各式料理，其中熱騰騰的火鍋更讓學員們充滿暖意！

圍爐時，僧團男眾法師、女眾法師及僧大學僧分別製作祝福短片，將生活中的所見所聞及修行的心路歷程，很有創意地以音樂劇、動畫及電影的形式融入在短片中，讓學員們笑聲不斷，充分感受到法師們的幽默及巧思。

圍爐之後，學員們也參與「普請」，實際體驗今天早上課程所學。只見學員著上出坡服（出家眾的工作服），紛紛展現矯健的身手，或在廚房清洗鍋子碗盤，或是搬運桌椅及協助拖地，在同心協力下，約半個鐘頭就將活動場地回復原貌。 ☁



【第6天】2015/2/5

Part 1 佛教的生命觀 與自我覺醒（一）

第六天，上、下午各一堂「佛教的生命觀與自我覺醒」，授課法師是果峻法師。

「『佛教的生命觀與自我覺醒』要在兩堂課上完，是超人做的事情。」法師藉當下的事相，解釋佛教的生命態度：「但我不是超人耶，怎麼辦？那只好學超人囉！學超人的機會不是每次有耶，所以用歡喜的心去把握它，盡心盡力去做，就好了。如果我已經是超人了，就不用做超人的事了，就因為不是超人，所以才做超人的事。」

法師還從各個角度帶領大家觀照無常。「無常賦予生命繼續增長。」不經意間，法師說了這麼一句富含哲思的格言。

為了更具體，法師出了一個情境題引領大家思考：

全新的iphone6一開機就冒煙，當下第一個反應是什麼？如果是生氣，那就是不清楚，不了解無常；誰說新的手機不能冒煙呢？如理思惟的時候，了知「噢，無常。」沒有情緒。解決問題的時候，不需要罵人，不需要情緒。

真正了解因、緣、果就不會無法面對無常。法師索性以芒果為例，一棵芒果樹若每年所有的果實都會落地發芽，那不出幾



年後就會有一片芒果森林，換句話說，就是我們對因果的理解其實很有限，到死亡那一刻，心中有多大片的芒果森林呢？

Part 2 佛教的生命觀 與自我覺醒（二）

探討的軸線拉到了身心世界，到底，我們感受到的世界是不是事實？法師引了第一天問的哲學問題：一棵大樹在無人知曉的森林中倒下，有聲音嗎？

眾人仍然答案不一。

再換更簡單的例子：「禪堂的左邊在哪裡？」

有人回答：「在右邊的對面。」

法師再問：「那右邊在哪裡？」答：「在左邊的對面。」

「那到底有沒有左邊？」法師問。一時之間默然無聲，眾人陷入思考。

其實「左邊」不只可以從平面來想，也可以從垂直面來想，也就是面對天花板或地板。「左邊」，其實是一種球狀的存在。

「所以佛教講圓滿嘛。」法師說。

「生命觀」是圓滿，而「覺醒」又是怎麼一回事呢？其實是同一件事。自覺覺他，是一種同理心：「我們一樣」，所以是平等的。如果今天拿鐵鎚敲到手，被敲到的那一隻手會報復另一隻手嗎？一定是鐵鎚、鐵釘全部放下，趕快揉揉手。

一個生命體中存在著不同的現象。法師問：「吃芒果時，有沒有吃到太陽？有沒有吃到雨水？有沒有吃到土地？有沒有吃



到山河大地？」

每一句話都是法師直心的流露，他說：「當我們看生命的共同體，人只是裡面小小的一點……。我為什麼要出家？是因為被佛陀的智慧深深吸引了，深深被他的慈悲感動了。」

終究，超人的任務沒有在時間內達成，還有近一半的投影片還沒講。學員們不願下課，央求法師繼續講！法師無奈地笑笑：「講到哪裡算到哪裡。有一句話說：『說得一尺，不如行得一寸。』剩下的有因緣再來說，重點是大家要好好用心。」

四個半小時的課程，只有現場參與的人才能了解其精彩。法師像座無盡藏，只待我們去挖寶，今年有因緣於此時此地締結法緣，如不把握機會，往後呢？沒有辦法掌握。



【第7天】2015/2/6

Part 1 高僧行誼



高僧行誼課，是聖嚴師父要求僧大必修三門課之一。

師父在培育僧才的過程中，很強調高僧傳記的閱讀，背後的用心，不外乎是要讓僧眾們學習高僧的人格特質、風骨、典範——這些就叫作「行誼」。

果賢法師從師父看高僧的角度出發，為大家講解高僧行誼。

師父觀察高僧們的使命：發現危機、面對危機、從危機走出來。危機，是對佛教以及眾生而言，而「中國佛教史，就是歷代高僧大德的發願史。」師父說。

佛教傳入漢地以來，累經興衰更迭，滿益大師更形容佛法慧命有如懸絲。因此，祖師大德們無不前仆後繼，為法忘軀，佛教才得以授手相傳至今。師父曾這麼告誡僧眾：「如果沒有護法的心願，那佛教完了，你也完了。」

果賢法師所分享的高僧中，與我們關係最密切、影響最深遠的就是聖嚴師父。法師以照片慢慢細說師父的身教，並說師父

到捨報前一年，都還會親自到場關懷生命自覺營的學員們。

據法師說，師父生前最後一次送學員離營時，這樣對他們說：「我好不容易把你們找了回來，但你們現在又要出去，不知道什麼時候才會再回來……。」

「行者菩薩們，回家吧。」果賢法師輕輕地說，似乎在代替師父，呼喚這些已經沒機會跟師父道別的孩子們，回家。

Part 2 出家心行

出家，不是三言兩語就可以說明白。因此，常寬法師採「離家出走」的通俗意象，循序漸進地凸顯「出家」的不同。

我們成長過程中，或多或少有離家出走的念頭或經驗，常寬法師播放五支動畫片段，來表現不同的情況，更用5W釐清「離家出走」。

然而，悉達多太子的離家出走又是怎麼一回事呢？

播完動畫片段，法師與學員現場互動問答。出家其實就只有兩件事：出離心與菩提心。法師並附上簡易好操作的心法：

出離心：離開煩惱心，

提起生命自覺心，出去散散心。

菩提心：離開舒適圈，

帶著佛法救生圈，救度眾生去。

而僧俗之差，就在於「戒、定、慧」三學與「貪、瞋、癡」三毒的差別，因此，即便身在紅塵，也可依戒定慧過清淨的生活，僧與俗，沒有絕對的二元差別。☁

【第8天】2015/2/7

Part 1 創辦人的悲願

在「創辦人的悲願」這堂課，我們完整地循著聖嚴師父生平的軌跡走過一次，從一位江邊少年，到進入狼山、到從軍、二度出家、出國、創建法鼓山……。

果毅法師不但是師父早期的弟子，因長期帶領法鼓文化，多次編纂《法鼓全集》，師父一生累積的文字般若，法師皆了然於胸，對師父思想的分判井井有條。

悲願必然是從自我的生命開始，進而涵括全體大生命。高僧大德皆具有同樣的情懷：「不忍聖教衰，不忍眾生苦。」因此，師父晚年病弱時，依舊為眾生奔走不懈，依憑的就是一股悲願力。

「以心靈環保為核心，弘揚漢傳禪佛教，透過三大教育，達成世界淨化。」這是法鼓山的使命，也是師父弘法事業的具體實踐。

聽課的我們，透過果毅法師彷彿再次與師父會晤。師父的勸請，言猶在耳：「我今生做不完的事，願在未來無量生中繼續推動。我個人無法完成的事，勸請大家來共同推動。」謹遵師訓，老實修行，或許就是承續師願最好的準備。

Part 2 戶外禪

氣象預報說，今天依然會陰雨綿綿，早已預定好的「戶外禪」課程該如何規畫路線呢？

離課程時間愈來愈近，窗外透出金黃的陽光，似乎是為讓學員們體驗法鼓山的境教，而特地放晴！

出發前，營主任果峻法師不忘期許學員們，用心去體驗和體會聖嚴師父建法鼓山的用心，透過一花、一草、一樹、一木，每一棟建築、每一處設計，見到我們的師父。



【第9天】2015/2/8



關心與關懷

一張張照片，飄著濃濃在地味，綠背心以及老少的笑顏，清楚表達一個訊息：浩劫已過。當年悲慟厭世的人們，重新讓陽光照暖胸懷；當年驚慌哭泣的小臉，現在已逐漸強壯了肩膀，學會付出愛。

常法法師，平常即便不說話，臉上都會掛著微笑，溫和體貼的特質，在法鼓山慈善基金會服務再適合不過。

「有沒有注意到，在講什麼事讓我們『開心』的時候，焦點是自己？自己得到一種滿足；可是『關心』的重點是在誰？重點比較會是在別人的身上。」法師善巧地點出不同心理狀態。

從2008年四川大地震起，法師開始累積海內外災後關懷的經驗，近幾年投入六龜、甲仙安心服務站的陪伴工作。法師帶了滿滿的愛心與欣慰，回來與學員分享。

「從事關懷的人可以問一下自己：當你

關懷一個對象時，你珍惜他嗎？」打從在新聞報導中，眼睜睜看著八掌溪事件的發生，法師終於清楚自己對生命有多麼珍惜與在乎。為了盡可能助人向上、向善，法師願意上山下海，不斷突破舒適圈，不斷自我解構。

「放掉期待、既有的經驗……。解構之後怎麼辦？幸好還有佛法！我對因緣觀比較有深刻的體會，就是在救災這幾年。」這些經驗把法師磨得柔韌並開闊。

「我學到不要太快放棄，只要你把願拋出來，就可能有善因緣加進來、加進來……。當然你要承受過程中的壓力，但這也有無限的可能產生。」

助人就是目的，遠比宗教的宣揚還優先，這是師父留下的精神指導。不輕率地談論宗教義理，甚至是與不同宗教為同樣的目的攜手合作，在這裡，步步踏著的，都是菩薩道的實踐。



【第10天】2015/2/9

Part 1 座談會：出家與在家

（果峻法師的出家因緣）

第十天我們舉辦了一場小小的座談會，邀請了中華佛學研究所所長果鏡法師，與營主任果峻法師，一起來探討「出家與在家」。

出家，必然是生命經驗累積而來的體悟。從現實條件的扭轉，直到長跪在如來前受戒落髮的那一刻，當中的因緣變遷，說來往往令人動容。

兩位法師慈悲，應廣大學員請求，各自分享了出家因緣。童心未泯的法師們，還猜拳決定誰要先講。

果峻法師年幼時，長輩的過世引發他對生命的不安全感：「我怕父母會生病，我怕他們生病之後死掉，死掉過後我就沒有爸爸、媽媽了，這樣我就會很可憐。」因

此，他用功讀書立志要當醫生。

讀專科學校時，科學知識再度引發他的疑情：「如果自己被分解到生命最低元素，那『我』是誰？」接觸了許多宗教學社，最後佛教「無我」的觀點讓法師信服了，至此投入佛法甚深大海。

母親並不同意年輕的法師太早出家，反倒父親是同意的。但當兵時，父親卻因為工作意外死亡。「如果換成是我，怎麼辦？死了就沒機會了。」第二次提出請求，母親答應了。因此，法師以出家身分回到了部隊。

法師帶著感恩心出家，他要做給媽媽看，也在心裡跟父親說：「爸，我出家了！」相同地，雖然帶著遺憾，但法師只要為了法鼓山回臺灣，就會在心裡面對師父這樣說：「師父，我上山帶活動了！」



Part 2 座談會：在家與出家

（果鏡法師的出家因緣）

果鏡法師的出家因緣說來不可思議。很小很小的時候跟著母親去鄰近寺院，法師送一串念珠，教念佛，說也奇怪，法師說什麼都不記得，只記得有好長一段時間，無論去到哪裡，念珠都不離手，乖乖地掐著念珠念佛。

大學時期加入佛學社，開始跟著社團共修，一次念佛止靜時，出現了很強烈的幻境，把法師嚇得身心不調。求助無門的他，從此排斥修行。一次佛學社長向他推薦了聖嚴師父的禪七，法師抱著姑且一試的心態參加，沒想到在禪期中，問題自然而然地消融，連問的必要都沒有。當下法師明白：找到師父了。

大學畢業，面臨人生十字路口。一次在農禪寺的共修結束，法師漫無目的地逗留在寺裡許久，被師父發現。

「你有什麼事嗎？」

「沒事。不過又好像有事。」法師支支吾吾地回答。



師父像讀到什麼訊息一般，把法師帶開，再問一次：「你到底有什麼事？」

法師只好回答：「想找一個安靜的地方。」

師父馬上懂了，播了通電話給一個道場……。幾個月後，法師開始整理行囊，一心依約前往，念頭單純得沒去想是不是要出家。但走出家門這一步，確實跨得艱辛。愈遇阻礙，法師「闖關」的意念就愈強，只知道這是唯一的機會，一定要去這個地方。但，即使到了這個時候，腦中依然未出現「出家」的念頭。

藥師佛誕那天，法師在該道場接受剃度，成為聖嚴師父的弟子。半年後，才正式回到農禪寺。雖然沒有特定要做什麼，法師卻清楚踏實，順著因緣走到了今天。或許可以這麼說，是過去世的願力，推著法師一路前行吧！

感恩之夜

以行禪的方式，列隊走出禪堂。

月光朗朗。

腳步，踏著前人的腳步；

方向，是隊伍的方向。

似乎是循著佛號，又似乎是被佛號牽引，慢慢地，視野鋪展開來。

燭光階梯，一路指引至「觀世自在」。

終於來到菩薩面前，合掌。

現前的一念心，就是整個世界，

我等至誠感恩一心頂禮。

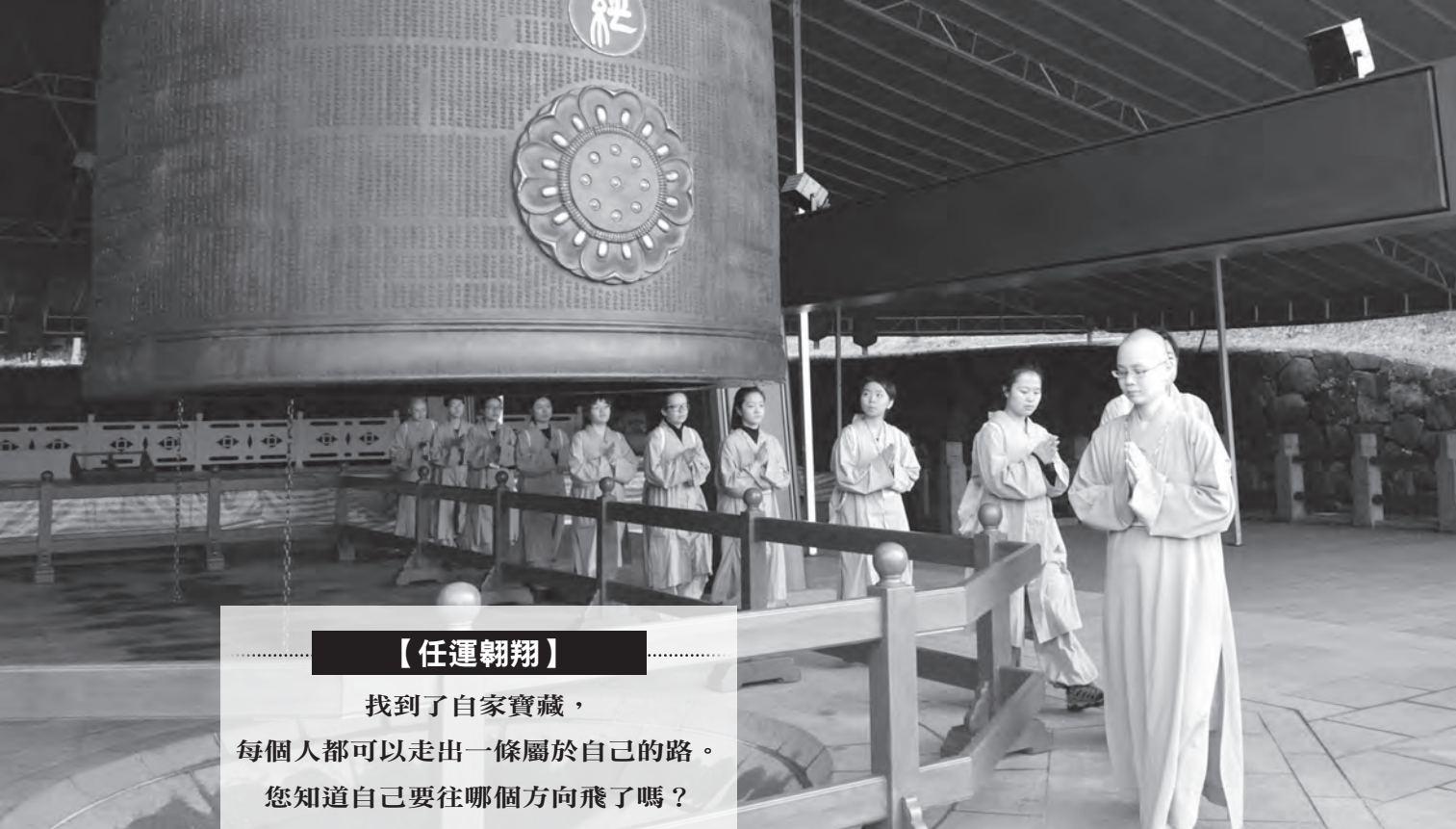
向觀音菩薩請一盞燈，

走入靜謐的夜色裡，掌心有燭燈亮著，

不再需要言語。

佛號聲之外，還聽見了什麼？





【任運翱翔】

找到了自家寶藏，
每個人都可以走出一條屬於自己的路。
您知道自己要往哪個方向飛了嗎？

遠離顛倒夢想， 準備啟程……

■演寶

參與生命自覺營，可能只占了生命中極為短暫的時光，然而，對學員們而言，生命已在此處轉彎，堅定以佛法曙光照亮黑暗的信念！

諸上善人齊聚會

「生命自覺營，的確是我生命中最重大的轉捩點！」參加2004年第一屆生命自覺營的演德法師回憶道。因為童年經歷了不愉快的家庭經驗，法師描述自己的個性有點憤世嫉俗，長大後，嘗試透過心理學、命理等各種管道，轉變自己心靈的一塊陰影，不過總覺得無法解決內心深處最根本的煩惱。就在2003年轉換人生跑道，從

商場回到校園之際，閱讀一系列《法鼓全集》佛教入門的書籍，終於像黑暗中找到一盞明燈，因此，得知法鼓山即將舉辦生命自覺營的訊息後，他便報名參加了。

當時正值寒風刺骨的冬季，且法鼓山尚未落成，對學員及僧大工作人員來說，都是充滿挑戰！「報名資訊上，竟然要報名者自行準備許多物品，例如睡袋、餐具等，實在很難想像。」參加過不同短期出家營的常用法師，活潑地說：「老菩薩當時還問：『這會不會是一場騙人的活動？你就不要參加了吧？』但是，看到那張非常有張力的宣傳海報，我還是覺得非去不可！」



常用法師是香港人，最初學佛時，便發願生生世世為佛弟子，並且經常在佛教的道場擔任義工，因為覺得佛教生活很有趣。基於好奇，在香港參加過幾個道場舉辦的短期出家營隊；正當向地藏菩薩訴說工作遇到瓶頸時，收到了生命自覺營的訊息，特地來臺灣體驗這場首屆舉辦的營隊。

在佛教家庭長大的李宛儒菩薩，本身也參加過許多佛教活動，只不過，看著長輩們虔誠地參加道場活動，內心生起疑問：「學佛到底是為了什麼？」直到報名參加了法鼓山大專禪修營，才找到想要學佛的動力，不斷地親近法鼓山道場，只要法鼓山辦活動，都盡可能參加，自然而然，得知生命自覺營的報名訊息後，沒有猶豫便來了。

善知識就在身邊

「看到站在車站迎接我們的法鼓山法師，只有一種感覺：『清淨』。」常護法

師笑著說。

「第一次與法師有這麼近的距離，幾乎和他們一起生活，我突然覺得出家人不像以前想像的那樣，只能遠遠地望著，毫無親近的機會。」為了對出家有更多了解，學員們總是特別珍惜小組時間，圍繞在法師身旁，提出埋藏在心底的疑惑；而法師們總是樂於分享自己的人生，使學員們從中得到啟發，也令學員感受到法師既莊嚴又真誠的一面！

此外，帶組法師也經常觀察學員的狀況，給予適時的協助。例如：簡短的出坡關懷，影響學員日後處理任何事情所抱持的心態。由於各組學員，都被分配到不同的出坡工作，難免會生起比較心，只顧著羨慕他人可以被分配到某些工作，無法把心安住在自己的出坡上。法師引導學員提起正念，建立健康的心態：為大眾服勞役（出坡），心裡懷著一顆祝福的心，希望享受到這份服務的人，都能夠感受到舒適、愉悅，這麼做功德便會很大。



尋找真正的自我

營隊設計的課程，最著重的部分，莫屬於出家心態的建立，簡單、輕鬆，同時不斷引導學員傾聽內心深處的聲音，輔以每天的小組交流時間，大家可以彼此分享生命故事，以及課程或營隊作息中得到的感動與收穫。

此外，為了模擬僧大的生活，有些學員在營隊期間練習寫「修行自知錄」——這是一份僧大學生每天都會做的作業，主要是記錄當天發生了什麼使自己起心動念的事情，以及如何用佛法轉化心念。每天給自己一段自省時間，思考自己如何在境界之中成長，使學員受益良多：「直到這時，我才發現：原來佛法是可以確實拿到生活中運用的。」

李宛儒菩薩形容，生命自覺營是一劑修行的大補帖，有別於禪修活動在靜態的過程覺察自我，這回她必須練習在動的當下用方法，勇於面對累積已久的習氣、不斷

簡化自己、放掉內心的執著而去與學員們和合相處。

演德法師也有類似的感覺：「某天回寮房盥洗，《心經》所提到『照見五蘊皆空』就出現在腦海中，從小對原生家庭充滿負面記憶的我，突然發現這個世界上，沒有什麼不可以原諒的人，我開始由衷感謝父母，並學著去感受別人的需要。」

佛法 點亮黑暗的曙光

營隊的最後一個晚上，當學員漸漸深入認識自我、理解生命意義之際，課程進入一段高潮：傳燈晚會。禪宗以心傳心叫做「傳燈」，晚會藉由傳遞一盞盞的鉢燈，象徵將佛法的智慧、慈悲明燈傳給學員，並期許接過鉢燈後，學員也能點亮自己心中的那盞燈，將它照顧好，並且照亮更多角落，使社會得到光明、溫暖、希望。當營隊圓滿，新的生命旅程才正要開始。或許，每個人都選擇了不同的路，但有個不變的共通點：持續行菩薩道！

李宛儒菩薩表示，營隊圓滿迄今超過十年，她仍會與組員連絡，互相鼓勵在修行的路上前行；此外，參加共修、當義工的機會非常多，不過活動的經驗值並不重要，重點是，如何用佛法幫助自己？像是平常工作繁忙，當下就可以用佛法療癒生活中的緊張不適，學著放下自我而不與他人比較，用奉獻的心態盡力做好每件事情；因緣許可時，也可以將佛法的智慧與同事分享。

營隊結束後，發心出家的菩薩也往往受到許多世俗牽絆。儘管答應當年一定會報考僧大，演德法師不久便取得國外的入學許可，可以邊讀書邊工作賺錢，又有穩定的交往對象，諸多因素，使得他放棄了出家的念頭。儘管如此，帶組法師在繁忙的期末課業壓力之餘，認真地回信鼓勵，相信在學術與修行之間，一定可以找到自己想要的東西！

幾年的國外求學生涯中，已種下善根的他，經常出現在海外分會，漸漸善根發芽，出家的因緣很順地在他面前招手。想到當初帶組法師剃度落髮前，受到老菩薩的叮嚀：「你到現在還在為自己打算嗎？」演德法師毅然放棄自由自在的生活，發心成就眾生的願：「只要找到值得付出一生的目標，即便遇到挫折，也一定能克服！而出家，就是一連串報恩的過程，不去想自己喜歡做什麼、不喜歡做什麼？每件事情都是該做的，讓每個念頭都是佛法，就會時時充滿正向能量，刻刻有愉快的心情。找到意願讓自己開心，正是佛法給人們最深的關懷。」

參與過不同道場相似營隊的常用法師，則表示他在法鼓山找到「法」：「原來修

行和生活是有關係的，不僅僅是做義工而已！」營隊圓滿後，常用法師開始想要擺脫世俗的牽絆，不過仍有放不下的事情糾結心中，經其他法師持續的關懷與叮嚀：

「你何必為了一棵樹，而放棄了整片森林呢？」他在短短幾個月內，鼓起勇氣來法鼓山報考僧大，至今領執七年，生命不斷地蛻變、成長：「生命自覺營，讓我們對出家生活感動；僧大（讀書），讓我們對出家生活了解；僧團（領執），讓我們對出家生活實踐。」

出發 踏上自己的道路

目前就讀僧大的學僧中，超過半數曾是生命自覺營的學員，有些人原本就想要出家，參加營隊只是希望對出家生活有更深入的了解，也有一群學僧是參與營隊後，確立了人生方向，邁向出家的道路。為了適應出家生活，有些人選擇在進入僧大前，到法鼓山擔任常住義工，也不乏在各分支道場出坡、參與精進共修者；或許當年因緣不具足，他們毫不灰心地累積資糧，待幾年後因緣慢慢成熟，也更堅定了出家修行的信心。

「出家乃大丈夫之事，非將相之所能為也。」體驗出家生活後，有許多人選擇回到在家生活，不過短短十天左右的體驗，卻對自我生命有積極的影響！不管身在何處，時時以佛法為自己充電，照亮自我的心燈，並將燈的光與熱，分享給周遭的人。學員對有興趣參加生命自覺營的菩薩們，獻上祝福：「不要抱著期待心，只管將『我』放掉，認真地體驗每一刻，將會得到最珍貴的收穫！」



自覺號第七車廂 Murmur私語

■演合

「保持新鮮感」是一種修行的心態，感受自己時時都在開始、都在當下。

在生命自覺營學員身上學習到的，是初發心的單純和喜悅，透過他們體會的感動和幽默互動中，對初出家的自己是一種鼓勵和精進的動力。自覺號第七車廂的Murmur私語，是生命自覺營學員與法師的小組互動時，所記錄下的有趣對話，與讀者分享。

【毘尼日用篇】

演Q法師：佛陀在喝水的時候，都會想到水裡面有八萬四千蟲，有那麼多眾生。以前出家人都會隨身帶著濾水器，把裡面的眾生過濾掉，就不會傷害到他們。所以我們會念：「唵。縛悉波囉摩尼莎訶」

眾人：哇～好像哈利波特的咒語啊！

演Q法師：……

演Q法師：我們從起床、刷牙、洗臉、吃飯、上洗手間、穿衣服、穿褲子都有不同的偈子。

眾人：（疑惑中）其他可以理解，在刷牙的時候怎麼念偈？這個動作要持續到刷完牙嗎？

（O.S.法師新技能：可以邊刷牙邊念咒～）

演Q法師：……

（演W在剪指甲，演D法師正好進來）

演W：法師，剪腳趾甲有沒有偈子？

演R：還是偈子分手指、腳趾兩種？

演D法師：……（無語中）沒有啦，剪指甲沒有。不過睡覺就有。

眾人：？！！！睡覺還要念啊～

演D法師：對啊，就是「啊」字偈，啊啊啊啊……（唱誦中），念21遍「啊」就可以睡覺了～

【日常篇】

演R：法師，「小綠」是什麼？

演D法師：是山下的居士做的，它是環保的洗潔劑，可以洗頭跟洗澡，用一點點就有很多泡泡了。不過它過一段時間會變臭，所以我們又會叫它「臭小綠」。

眾人：……（法師們真是在有效的資源中，發揮無限的創意）



演Q法師：好了，我要檢查一下大家的行李，擺放得整不整齊～

眾人：？！（驚恐中）要拿出家人的標準來衡量嗎？

演Q法師：是啊，現在你們就是出家人啦～

眾人：（紛紛搖頭）法師，不要～

【剃頭篇】

眾人：法師，你們是不是落髮之後，頭髮就不會長出來？

演Q法師：不是，還是會長出來。所以要定期剪，每週四剃頭。

（幾天之後，演Q法師來寮房）

眾人：法師，您是不是剃頭了？

演Q法師：是啊，現在是不是很清爽？

眾人：（紛紛點頭）嗯，法師的頭好亮哦！好像聖嚴師父的頭也是很亮。（所謂令人眼前一亮）

演Q法師：……

【僧大招生篇】

演R：僧大的入學要求好嚴哦，又要國語、數學，還要翻譯佛學文獻～嗯，這是國家公務員考試嗎？

演D法師&演S菩薩：……

演D法師：（轉向演S菩薩）現在看他們覺得好好笑哦，好像我們以前。

演S菩薩：沒關係，我也是什麼都不會就來了啊！

演D法師：關鍵是你要有去考試的心～

演S菩薩：對，關鍵是你想去參加這個

考試。

演R：……



（在圍觀結緣品中，聽到幾位男眾法師在嘆氣）

男眾法師：很多人拿結緣品，但是就沒有人拿這個（指僧大招生簡章）。

演T：沒有啊，我拿了～（開心狀）

男眾法師：你有兄弟嗎？（期待狀）

演T：……（可以不回答這個問題嗎？）有，不過還沒有成年。

男眾法師：（開心狀）沒成年也沒關係啊！

演T：……





【幕後花絮】

一場營隊的成就，
背後有著諸多默默付出的人。
藉此營隊學習成長，
工作人員同樣地朝著覺醒之路躍進。

無形的因緣，無限的成長

■ 演虔

一片寂靜的禪堂，混合著一些熱鬧的聲音。活動接近尾聲，大家陸續地開始善後，搬搬擡擡、洗洗擦擦、分類裝箱等等。一番忙碌後，轉眼一切回復原狀，好像什麼也不曾發生……。回頭看看禪堂，內心是五味陳雜的。

生命自覺營從籌備到進場前置，活動進行之際，也和結束時一樣，搬搬擡擡、洗洗擦擦、分類裝箱等等，看似重複的過程和動作，心卻不一樣。

一場活動的圓滿，有多少我們看不到的因緣在成就？接下來，讓我們來看看這些因緣的樣貌。

團隊組合

生命自覺營的圓滿，除了千里迢迢來參



加的學員，還包括了幕後的工作人員。接下來，為大家介紹這群默默付出的團隊：

【內護】



行政組

負責報名事項，前置作業包括了報名系統的維護、名單滙整、名牌製作等。報到當天，幫忙學員簽到與安單。



文宣組

負責活動宣傳，讓大家知道有這麼一個活動。工作內容包括：海報設計與通路、拍照攝影、活動訊息的報導等等。



課程組

精心為學員設計課程內容，希望與會學員都能從中體驗到出家修行的不同。



受戒組

負責演禮、受戒與受戒進行的一切準備，包括：搭戒臺、排供果等等，讓大家在一個莊嚴的氛圍裡，體會出家的殊勝。



生活輔導組

負責關懷與照顧學員的身心狀況，陪伴學員學習與適應出家的生活。

【外護】



生活庶務組

學員的穿著、背包、文具、小冊子、筷子等等，都是由生活庶務組安排。除此之外，還包括了寮房內必需品的準備與布置，讓學員可以安心養息。眼前一切就緒的東西，背後是繁瑣的挑選、分類、加工、包裝、核對等作業程序，需要的是細心與耐心。

服務中心

活動進行中任何疑難雜症，都可向服務中心求助，由服務中心來安排。比如要借文具、訂機票、生病、打電話等等，服務的項目很廣也很雜。因為負責起板與安板，所以是最早起、最晚睡的一組。



生命自覺營從開始到結束，面對籌備、營期、善後長達約數月活動執行，有苦、有笑、有掙扎，走得跌跌撞撞，還是繼續往前邁進。走在崎嶇不平的路上，該如何自處呢？透過問卷調查與訪談，讓我們一

窺大家的武林祕笈，用什麼方法消融煩惱呢？

煩惱與菩提的挑戰

世間現象是無常的，可是，因為有



上行堂

時間到，就有現成的飯菜可用，是何等幸福！大眾安心用餐的背後，是上行堂為大眾服務的心。每餐開始前，擦桌子、準備餐車、廚餘桶、到大寮取菜、上菜、加退菜、巡菜等等，上行堂扮演著代替十方供養大眾的恭敬心。



下行堂

用餐結束後，是誰來處理這些油油膩膩的鍋碗瓢盆呢？當然是專業的下行堂！把堆積如山的公器一一清洗整理、擦乾與烘乾。簡單的清洗動作當中，包含了動線的安排、人力的調配、公器的分類與清洗順序。



場地組

負責上課地點的整體維護，讓大家可以有一個齊整乾淨的環境上課。此外，還包括了課程時間的通知，調整空氣、燈光、音控設備。如果遇到下雨，則即時準備雨傘供學員使用。

「我」，就會產生主宰的欲望，期待一切在自己的計畫內。一旦因緣變化或不順於己時，就難以接受。生命自覺營的過程中，面臨的挑戰大致分成二類：

（一）溝通協調

「人事」永遠是一門重要的修行功課，任何事情只要加入「人」的元素，就會有意見不同或對立的時候。生命自覺營舉行的過程中，當然也離不開與人互動的煩惱。「無我」的道理耳熟能詳，可是，現

實生活裡，「我」總是擺在最前面。身處在團體或活動中，就是要讓大家學習看到自己的執著。如何與人和諧地共事呢？與人溝通協調時意見相左，是否能夠放下自我，讓事情圓滿？還是讓求好心切的彼此，產生爭執，無法達成共識？

（二）計畫趕不上變化

一個活動，從籌備計畫開始，事情一再地改來改去，做完可能又被要求改回原來的樣子。過程中，多少起心動念，要心平氣和地去面對和接受，談何容易？到了活動進行中，還要面對臨場的大小狀況。看待種種的變化時，是否還能安心呢？

煩惱化菩提的方法

煩惱是難免的，起煩惱的時候，大家都用什麼方法來安心呢？以下是大家的「武林祕笈」，其中以持咒、拜佛、念佛為最普遍使用的方法：

- 持咒、拜佛、念佛
- 打坐、戶外經行
- 自己靜默，聽法師的分享、上課、翻閱師父的著作解惑
- 回想自己活動前的發願、轉念；例如：這麼多人的力量一定沒問題
- 向師長、師兄弟求助
- 不處理
- 運動、睡覺、躲起來、吃東西

煩惱即菩提的收穫

煩惱即菩提，重要的是能在過程中去體驗，進而有所成長。經過生命自覺營的磨鍊，能夠看到自己不足的人，就懂得謙卑，調柔自己，學習配合團體、照顧人。

一個活動要辦成，要靠諸多因緣配合，十分不易，應當珍惜。也因為了解到佛法需要透過分享，才能讓人有機會了解，進而實踐；所以，為了成就大眾，實踐師父說的「盡心盡力第一，不爭你我多少」，扮演好螺絲釘的角色。種種的學習體驗，都是學習放下自我的一個過程。慢慢地走過了，就會心有所得。

總結

早期生命自覺營的護營法師：果幸法師與常護法師，各自分享成就營隊的經驗。果幸法師說自己是靠發願走過來的，起煩惱時，就回到自己發的願，提醒自己。所以發願很重要，讓自己有力量度過一切難關。

常護法師則是抱著一份熱忱與分享的心情來護營，面對溝通不協調的問題，自己清楚知道，但不起煩惱，想辦法把問題解決；意見與做事方式不同是難免的，不需要對立。

身而為人的特勝在於：人有情感，懂得思想，但因為情感與思想的我執帶來苦；然而，正因為這些苦，才有修行可言。是煩惱？是菩提？端看自己能否把這些苦與煩惱轉化成內在提昇的力量。若能以正向的心態來看待與面對，煩惱就如滋養大地萬物的養分，萬事萬物因而展現茁壯蓬勃的生命力。

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞。」生命很短暫，如何善用它是個值得深思的問題。你是否願意用這一期有限的生命，來走一段覺醒之路呢？





安心

■演廣（帶組法師）

學佛以來，一直很認同聖嚴師父說過的一個觀念：要將自己知道的佛法，分享給其他人。當知道自己要在2015年的生命自覺營中擔任帶組法師，而且學員主要來自香港時，心裡滿開心的，有一種可以將佛法從臺灣分享出去的感覺，再加上這次邀請到聖嚴師父法子果峻法師擔任營主任，可以有機會親近法師、向法師學習，所以對這次活動充滿期待。

營期某天晚上接到一個通知，組上有位學員的父親往生了，當下我有點不知所措，所能想到的，只有學員回香港的交通問題，還有離營手續該怎麼處理，忽略了一件很重要的事：分享佛法。然而，這是一次非常好的學習機會。

學員父親往生的這個訊息，向營主任報告之後，我就跟在營主任身邊，學習著什麼叫做「分享佛法」。營主任第一件事，是請我們與香港道場的法師聯絡，請法師關懷學員家屬，並讓學員家屬知道，有需要的話，可以請法師提供協助。之後就是

關懷學員，主要不是講佛法的觀念，而是告訴學員接下來要做的每一個步驟，也趁此機會與偕同處理的法師們分享：人在至親往生時，心最慌亂，太多的佛法觀念反而是一種負擔。

這時只要告訴他，接下來要怎麼做，讓他不需思考，有時間讓內心的波動平靜下來。隔天早上，營主任向參與生命自覺營的大眾宣布了這件事，並請大家為這位學員和學員的父親祝福及迴向。我相信透過大家的祝福，這位學員的內心是平安的。

這個經驗，讓我學習到了不少。佛法是安心之法，需要透過語言文字來分享，但語言文字只是佛法的一部分，在某些情境下，語言文字是多餘的，具體的關懷與行動，才是有效的安心之法。平常如果多觀察別人的需求，並能在生活中實踐佛法，遇到緊要關頭，自然就會有很多的善巧方便，可以幫別人安心，也可以幫自己安心。



自己的生命自覺營

■演光（課程組成員）



自己其實沒有真正參加過生命自覺營，但這二年在陪伴學員們及領受執事的過程中，卻獲得了比參加生命自覺營更寶貴的體驗與成長，對於「接受」這件事也增長了很大的韌性，而最大的功德主是學員們，因為有他們成就，才讓自己有參加生命自覺營的因緣。

唯一的不變就是「變」

此次生命自覺營因為執事的關係，讓自己體會到「唯一的不變就是『變』。」從營隊規畫、開始到結束，一直不斷出現的就是「變、變、變」，起初自己也是用很消極的方式來面對它、接受它，因為這也是自己本來最不能接受的事實，我不懂為

什麼要一直「變」呢？

原本以為只是單純的課程規畫，只要把課程想好、師資想好，之後再進行課程內容的溝通、師資的邀請就行了，以為不會有很大的難度，也不會有很大變化，畢竟這都是可以事前知道與計畫，也都可提早溝通完成的事務啊！

但故事卻不是這樣演的，簡單、單純好像都只是自己的想像，因為課程的安排是牽一髮而動全身的樞紐，因為「只要我們在時間數字上，或課程需求上，多些數字、多些文字，瞬間就會引來大量的回響。」而且關注的眼睛也極多，或許此刻的我們，唯一選擇應該是「不動」，但往往現實的情況又是要我們「變、變、

變」。

這過程中雖然辛苦，但也很有趣，因為要一直不斷重複做的一件事情就是「道歉」與「懺悔」。其實我的內心也會不平，也會覺得為什麼大家都不了解、都不懂，有很多的事情，不是我願意的；諸多突發的變動，也不是我可掌控的。所以，我也是「受害者」之一啊。

要給學員的是什麼？

在無數次的內心翻轉中，很感恩同學的一句話，它讓自己在每次跌倒時，都能勇敢且快速地爬起來，也讓自己在不斷的「變」中找到了唯一的不變，他說：「我們要明白：我們這麼做的原因是什麼？我們要給學員的是什麼？」

同學的一個提醒，讓自己慢慢地去體會

到，做這麼多的說明與解釋，似乎沒有那麼重要了，因為停住、卡住，對整個營隊的進行是沒有幫助的，而且自己本來就沒有特別要在營隊裡呈現什麼，只是一心想如何讓參與的學員可以不虛此行、可以在參與的過程中得到真正的受益，不管未來他們是否會走出家這條路，至少他們也能成為建設人間淨土的一分子、也能學習當菩薩。

所以漸漸地，我就更融入了這個執事、這個角色，同時也盡量扮演好課程組在這個營隊的位置。我很感恩有這營隊的產生，也很感恩營隊中各組的同學，更感恩因為有學員的參與，讓自己才有機會「參加」了生命自覺營，從中體會到了「自覺」。



回到自覺號 做照顧人的人

■演運（場地組成員）

「我回來了。」
帶著初發的願心再來「參加」自覺營，已是僧大的學僧。去年離營時，謹記著營主任常寬法師送給大家的兩句話：「萬丈紅塵心不染，空谷無人水自流。」下山後，便開始重整自己的生命。

從學員轉為「照顧者」

寒假實習，是檢視自己的好因緣。開營

前，果峻法師提醒大家用三部曲來處理情緒、面對事務：（一）微笑；（二）深吸長嘆；（三）再說話。決定練習看看，將行為轉為「法鼓山模式」，是用「悲、智、和、敬」為精神，而非每個人、各組用自己的利益來考量的「本位模式」。

有了方法、方向之後，本次最大的學習是，慢慢從學員的心態轉為「照顧者」，知道什麼時候該動，什麼時候要靜。感恩



因緣，本次分配到場地組，負責維護場地，配合授課需求提供設備，和組長及另外兩位同學一起在這十一天搖鈴、控燈、準備麥克風、開關門窗……。

頭幾日，在場內的角落，隨著演練的節奏一起跪拜，還想像著自己是學員，直到看到落淚的學員，要遞上衛生紙時，才慢慢清楚了該抽離情緒，做該做的事，安定地站著，適時準備好場內需要的東西。能解開在意「哪裡做不好」的心結，去看學員、看現場，開始跨出遞紙巾的那一步時，心是自在的。去看學長和學員的表情，用心去想大眾的需要。

在殿內的十一天，留下的是果峻法師的提醒：「身體在哪裡，心就在哪裡；身體在做什麼，心就在做什麼，清清楚楚，輕輕鬆鬆。」場地組面臨的變化球很多：麥克風干擾、毛巾不夠、燈忽然全暗……，身心容易緊張的我，在共事時也會造成大家緊張，無法清楚自覺、覺照整場。

認真不用力 最大的功課

出家，是出離煩惱的家，猶記得果賢法師在高僧行誼課程中說，出家的苦是「滅苦之苦」，是正常的；世間的苦是「增苦之苦」，看到自己的對立、逃避，但消業培福後，心會更光明。原來還在「舒適圈」裡的自己，在動靜之間沒有放鬆，是放不下自己。「苦」來自自我掙扎在「想睡」、「想靜」等自己身心的不平衡，但當放下這些自我掙扎時，活在當下便取代了內心的嘀咕。



除卻的是外在的煩惱，但法師提醒大家要「把心打開，拿出來！」去解決當下的問題，認真但不用力，是過程中最大的功課。法師說：沒有人能給你答案，在修行的路上，只有自己找解答。什麼是「覺」，個人的感受不同，對自己而言，能不向外求，便是覺的第一步。

原來一場活動，背後有無數細微的因緣，一聲「阿彌陀佛」要在麥克風試音時傳出來，是要音控、場地二組協調，要按下好多按鍵、有電、有維護、有每個安住的角色才成就的。感恩這麼多發心，也感恩組長、組員，甚至是內護法師們，對自己諸多錯誤的包容。

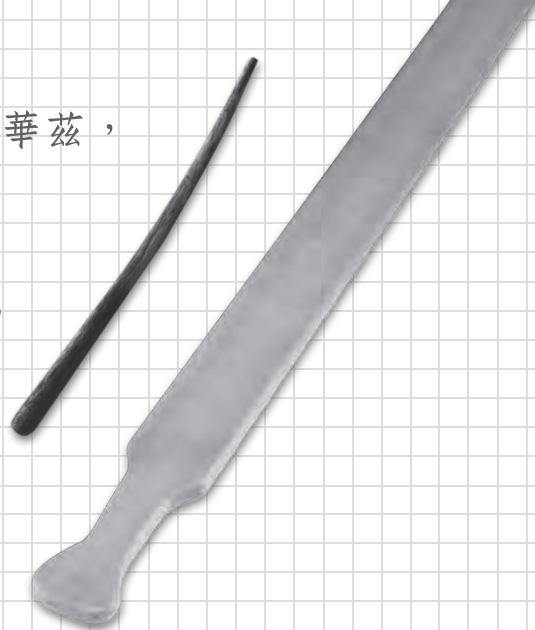
「醒來吧。」法師說。

原來這條自覺的路才剛剛開始。



哈利波特就讀的霍格華茲，
能夠幫你打敗敵人。

聖嚴法師創辦的僧伽大學，
能夠教你沒有敵人。



漢傳佛教宗教師的搖籃

法鼓山僧伽大學

Dharma Drum Sangha University



起心修道

從在家到出家，
換了家，從心上路，
無不由熟轉生，由生轉熟，
一步一腳印，踏上成佛之道。



牽著菩薩的手 踏上佛陀的足跡

就在那一刻，
過去二十多年一直醞釀著、累積著的一切一切，
在那一剎那引爆，心中起了大爆炸，
炸開了內心的疑團，我看見了生命的方向。

■ 真光

剛進入僧大時，最常被問，與最常問他人的問題是：「你的出家因緣是什麼？」每當我聽法師們和同學們的故事時，總是覺得很不可思議，同時也能深深體會到法師們時常勸勉我們：「一個人，從發願要出家，到真正能夠落髮的那一刻，都是由許多因緣促成的，更何況在這過程中，會有諸多障礙來考驗我們，所以我們要好好珍惜，這得來不易的身分。」每當我聽到時，都認為自己之所以能走上這條菩提大道，是因為有菩薩慈悲的指引，否則我到現在還可能找不到人生的方向。

生長在離佛最近的地方

從小在寺院成長的我，「阿彌陀佛」佛號聲是我的搖籃曲（據說我都是聽佛號

聲入睡的），龍天護法是我的保姆（據說我小時候都不會找我師父的麻煩），佛桌下是我的祕密基地（我都會藏東西在那裡），法會的場地是我的遊樂場（玩躲貓貓）。等我長大後，師父一直對我說：「人身難得，佛法難聞。」但我從來不這麼認為，因為我二十四小時都生活在這裡，「佛法」怎麼會「難聞」呢？

有許多人知道我在寺院長大後，問我：「你以後會出家嗎？」「出家這條路真的很好喔！」我心想：「為什麼在寺院長大，將來一定要出家？」就這樣，雖然成長環境離佛法是近得不能再近了，可是「出家」的念頭，從來沒有出現在我的腦海中。

時間一年一年地過去了，直到2011年的夏天，參加了我姊姊，真地法師的剃度典



禮後，第一次浮現「想要出家」的念頭，不久又沉入心裡面消失。然而讓我更驚訝的是他的轉變。在那之後，和他相處時，慢慢感覺到他變得不一樣了。這使我很好奇，到底是為什麼？不過只是出了家，去「僧伽大學」讀書而已嗎？

參加自覺營 人生大轉彎

這些疑問一直在我心中放著，直到大學畢業後，開始思考人生方向，對人生的一些選擇出現了躊躇，有很想幫助他人的動力，卻不知從何著手，每當看見信眾有困難進到寺院，離開時卻是歡喜的，總是心生疑惑，我師父他到底是用什麼法寶，讓每位都歡歡喜喜的？一切一切的疑惑，就在真地法師隨口一句建議：「你去參加生命自覺營吧，反正你現在也無所事事。」

我的人生有了一個大轉彎。

2013年的農曆年前夕，在不清楚營隊的宗旨之下，就報名參加了。短短的九天裡，彷彿走進了不同的世界。我從來不知道，有那麼多人渴望走出家這條路，或對出家有著極高的意願。聽著每位法師和組員分享他們人生的心路歷程，我開始省思。

隨著時間一天一天過去，我內心漸漸地生起了對佛教和佛法無限、無限的感恩之心；那股感恩心持續地擴大，就在營隊快結束的前幾天，在禪堂拜佛時，「我要出家」的念頭出現。就在那一刻，過去二十多年一直醞釀著、累積著的一切一切，在一剎那引爆；心中起了大爆炸，炸開了內心的疑團，我看見了生命的方向。

發願出家 因緣開始轉變

雖然當時還有一件很想做的事，而一直無法如願達成，但在內心很強烈地告訴自己：「不管未來如何，我今生一定要走出家這條路。」因為我終於明白，自己從佛法中得到太多的利益，而我也要用佛法去幫助他人，也了解我師父確實是用「法寶」去利益他人，同時也明白「僧伽大學」是多麼特別的一所學院。就這樣，出家的願，深深地烙印在我的心中。

我到現在依然深信著，當我發願時，龍天護法就開始幫我開山闢路，許多因緣開始轉，而我要走的路變得順利許多。當然在這途中也有障礙來考驗我的願心（不過那又是另一則故事了），但只要願力不退，而態度柔軟的話，一切的阻礙都是在淬鍊自己的願心。終於在2014年觀世音菩薩成道日那一天，我落了髮，成為一位沙彌尼。同年八月底順利進入了法鼓山僧伽大學，開始了我的新僧命。

進到僧大，感覺一切既熟悉又陌生，當

然外在的環境需要一小段時間來適應，但最大的挑戰是來自於內心：我開始認識自己、面對自己。在十月份短短三十分鐘的朝山活動中，我第一次在心中生起了慚愧、懺悔心，和對聖嚴師父的感恩心。

從慚愧懺悔 到感恩向前

還記得那時的朝山是往「開山寮」——聖嚴師父以前的住處。在出發前，常悅法師為我們開示：「佛陀在世我沉淪，聖嚴師父在世時，我也沒親近。」那時，心中才真正體會到「佛法難聞，人身難得」的意思。

在禮拜時，生起了慚愧心，是因為過去我身在寶山中，卻沒有好好地珍惜；懺悔的是，我從前沒有想過要深入佛法這件事，直到現在才下定決心。一想到現在，能有這個機會接受僧格的培養和佛法的教育，是因為聖嚴師父的慈悲心才可能得到的，所以我提醒自己要好好把握這個機會。就這樣，自己的心從最初的慚愧到懺悔，慢慢轉成感恩，腳步配合著觀世音菩薩的聖號，一步一步地向前走。

回首我的出家因緣，要不是有許多人的幫助，我無法這麼順利地走到這裡。現在我出家未滿一年，要不是過去受到了許多人的幫助，我無法獨自一人走來。而今後我開始踏上佛陀的足跡，一步一腳印……老老實實地一步一腳印。在這途中，會走錯路、會被絆倒，也有可能走進死胡同；但無論路多難走，願我能如同聖嚴師父一樣「盡形壽，獻生命」，真正能做到「將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩」，用佛法去利益他人。



僧大第一年： 安心三部曲

不用自己的標準看己看人，
接納、轉化一己的好惡，
原來修行是先接納差異，
而非只求安心而不管外境。

■ 演運

午間，向法師問好，法師劈頭問了幾次：「你適應了嗎？」一回神，另一位法師問及，你家在哪？下意識回以俗家的地點，才發現，其實當下便是家。何待去哪，從何而來的徬徨？

首部曲「適應」 生處轉熟，熟處轉生

一、發心到正見建立：化作千身更護生

從自覺營、菩薩戒到僧大招生說明會，2014年的前半年，奠定了我走上出家之路的信心。太陽花學運，更扭轉了原本想要以學者身分保護環境的願，當臺灣島政權不穩、人心不安時，能救世的，唯有正信的佛教了。

社會運動只引發了更多的不安，尋找一種、一條正義道路的同時，人與人之間反而相互撕扯，安心才是治療汙染之道。支持我前往的「價值觀」，反而是出家人要捨的，一切都是因緣，端看自心如何面

對！

二、僧大的一天：木頭跟著木排走

生活方式和遵行的軌範，決定了僧俗之別。僧大的作息，隨眾者多，一天二十四小時皆是練習看自己、看他人，看自己如何看他人的好機會。

初發心靠著每日起床的發願維持，而在井然有序的生活中，發現了更多的「煩惱」：

- 一開始不能接受，以為來僧大一切都放下了。原來捨了身外之物，那些心的習慣才慢慢浮現。
 - 自責只會陷在情緒裡，但如能看到「易不耐煩」、「急性子」、「求定而非求悲智」等習氣時，用慚愧、懺悔便能淡化情緒。
 - 緊張，來自太在意他人的看法。細想，上殿緊張、吃飯緊張，都是因不接受當下為自己負責而來。
- 逐漸「不打自己」之後，便能發現更多

能學習的事物。不用自己的標準看己看人，接納、轉化一己的好惡，原來修行是先接納差異，而非只求安心而不管外境。

二部曲「配合」 放下自己，成就大眾

一、出坡樣樣學：磨平稜角和尖刺

· 上行堂出坡

臨場反應不足，但「自責」只會使自己退縮。從一開始不敢看法師，到後來放下自己，去了解大眾的需要！原來每道菜都有不同特色，工具的使用也要熟練。分清楚緊張來自對工作的不熟悉，或者得失心太重後，漸漸才能放鬆，而不是僵住不動、不看。

· 下行堂出坡

洗碗亦有大學問，剛開始用自己的標準看流程，自以為是地擅自開發公器泡水方法，但造成更多公器油膩後，才慚愧自己的擅自作主，反而使學長們要善後。

原來出家是要真正去洗淨髒污（用恰到

好處的工具、力氣），以及解決問題（而非錯的方式一直用，只為了做完事情）。能用心和他人和合，而非自己的標準、作法、判斷，不斷回到僧倫、自心，出坡也能長智慧和慈悲。

二、知苦明發心：自我中心的執著是苦

知道堅持自己的意見是苦，追求拜佛數字是苦，慢心和嫉妒是障礙，在實習的過程中，尤感僧大生活的珍貴。水陸期間，到大寮私器組，十餘日的洗碗、排碗、收碗，向法師、行者和義工學「真工夫」。在機器聲、各種氣味和「混亂」的因緣中，學習補位、和菩薩們互動，平日小小的「自我＝苦」，在忙、累中放得很大，這才知道苦。願回到規律的學院生活時，更要用「五心」——慚愧、懺悔、感恩、發願、迴向來斷苦。

做當下最需要做的事！也是在實習中學到的：去看整體，處理當下的問題（電話響了、水要換了、進貨了），承認自己哪裡不清楚，去面對，也學著關懷菩薩。

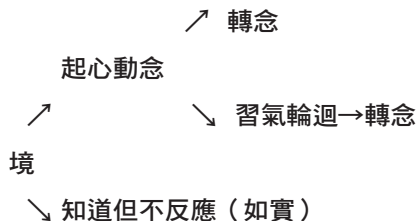


三部曲「奉獻」

一、共修、誦戒：戒和同修、意和同悅、見和同解

每週的戒律學課程和出家行儀課程，都再把自己的道心提起，聖嚴師父的開示、行誼，總透過法師再現、傳承。每每上課時，扭轉自己、同學們的知見，課程是一場場的共修，但個人領會不同。

有次，法師拿了一盆蘭花放在臺前，問大家哪一面是正面？每個同學自有不同看法，法師復問大家，是怎麼注意到這盆花的？這才察覺看「起心動念」處的修行有多微細：



每日的修行自知錄，更使自己沉澱下來看看「發生了什麼事」，有沒有用上「五心」？發現起心動念又是「我」時，便要轉！久而久之，自己知道還不夠真誠，知道為一切眾生的心是要「練」的。

二、消業、培福：隨緣消業、莫造新殃

每日早晚坐拜佛、早晚課唱誦，都能檢視自己的狀態。近來多昏沉，原來是一直以來認為的「精進」過了頭。師父說：「道心第一、健康第二、學問第三」，但沒有如實面對身心狀態時，只是用「功利」的心前進，而不能包容自己和他人。

法師說，每日真誠的懺悔，業會少一點。修行之道無他，破執著而已。入學之



初，帶著「數字」拜佛的習性，忽略了從心修起，著在事相上，又抓了更多的「完美形象」套用在行為上。

但近來漸能承認自己、他人皆是凡夫，好的、壞的、對的、錯的，都是自己在事相上加了「調味料」。破除盲點後，正練習從心做自己，對待人，要像小樹一樣：

- ・斷習氣：過往的習慣、自我的看法、記憶。
- ・長新根：練習時時歸零，順應因緣學習。

真正的盡形壽、獻生命尚未達到，但知道路確定是錯不了：

- ・順境：莫喜，從因上用功，把握當下。
- ・逆境：莫憂，從當下轉念，扭轉命運。

早上，師父說到「應無所住而生其心」，原來那個好「抱怨」的性格未轉完，只是不再「想像」過日子，而是老實的一念一念修心罷。



走吧！一起回家

這一路走來真的很辛苦，
苦在放不下過去、放不下未來，
但這條路，
卻是眾多的選擇中最值得的。

■ 小丸子

十歲那一年……
「我死後，會去哪裡？」夜裡，天天輾轉難眠，到底我死後，會去哪裡？閉起眼睛，幻想著種種死後的情境。我離開這個世界，到底會是怎麼樣的世界？愈想愈陷入一股黑暗的漩渦裡，幾乎恐懼得不敢入眠。這個恐懼是與生俱來呢？還是……

一個偶然，我學了佛；

一個偶然，我參加了馬來西亞法青參訪法鼓山的尋根之旅；

再一個偶然，我報考了僧大；

進一步偶然，我離開僧大休學回馬；

更提昇的偶然，我又再回到僧大……

我沒想過會學佛，也沒想過要出家，因為從小我都是一個漂無定所的無腳鳥。自從我懂得大人世界是吵吵鬧鬧時，當上空有飛機飛過，我都會對著天空發願：「以後我要坐上飛機，四處奔走看世界。」當

我第一次學佛，我似乎曾發過「要過出家生活」的願。

回家 中途離家

法鼓山是我參加過多個團體中，覺得最有歸宿感的一個「大家庭」。所以，我毅然在2012年報考，幸運地被僧大錄取。很自卑，而又心靈脆弱的我，在過去二十五年，用盡辦法掩飾自我的不安，在僧大的短短一年當中，撞得頭破血流。那個調伏自我的過程，實在很辛苦；不但自己辛苦，也苦了身邊的人。好不容易用了半年以上的時間，才剛適應出家的生活；我卻被自己的業力所驅使，必須休學回馬來西亞。

回馬來西亞的這段時間，我也很苦：苦在調伏不了那剛強的自我。雖然熏習了僧大的作息及佛法的觀念，但內心對於種種的失去又產生了不安。回馬來西亞的前半



年，我勤於拜懺、拜佛、做早晚課等，其實是想透過佛菩薩的力量，讓我早日心平安地回到僧大。

後半年，身體卻有很多的病痛，幾乎每個月都會被折騰得半生半死；不是痛得徹夜難眠，就是癢得睡不著，又或者是走半步，卻喘得快要往生。那幾個月的病痛，猶如《地藏經》裡所說的種種境遇，每每在徹夜難眠之時，我都會祈求觀音菩薩的加被，哪怕就這樣往生的話，至少是持著聖號往生的。

慶幸 又再回家

就在要回僧大的一個月前，一個早上起身時，整個頸椎疼痛不已，痛徹腦髓，猶如一個快爆炸的炸彈。我連走路都會暈眩，乃至吃飯、喝水都嘔吐。那段時間真的生不如死，做不了事，只能躺平；只要一坐起，或走路，或站立，頭、頸椎都痛

得入骨。我那時候真的沒辦法做事，唯一做的事是念觀音聖號，祈求佛菩薩加被。若我現在往生，我一定要再回來出家修行；若我活下來，請菩薩讓我平安地回僧大繼續修行，利益眾生。

這一路走來，真的很辛苦，苦在放不下過去、放不下未來。佛菩薩讓我平安回到僧大，但卻也讓剛強的自我，要面對種種的考驗。我的路，沒有聖嚴師父那麼難行，但也走出很多坑洞；猶如電玩中的Mario度過一關又一關，得到不少的蘑菇，讓我可以愈走愈有勇氣。

很慚愧，自己沒有修得很好，習氣還是難調難伏。但這條路卻是眾多的選擇中最值得的，慶幸自己可以不小心地踩上來。我的願沒有很遠大，只是想與人分享一路走來的體會，並希望可以勉勵他人：「去吧！去走出一條路來，讓自己可以一路好走。」





感恩剃度出家因緣

總是很理所當然的，
覺得自己可以出家，
但一年多來，體驗了一連串的因緣，
才懂得要珍惜。

■ 智山

「善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離……。」短短的〈搭衣偈〉，不斷地在大殿中傳唱著。幾百雙眼睛盯著跪墊前的我們，我感動地接過了捧盤中的衣。這件衣，乃至得到這件衣的背後因緣，其實非常珍貴，因為這代表我已受了沙彌尼戒，真正成為僧團的一分子！

練習放下自我的機會

總是很理所當然的，覺得自己可以出家，但一年多來，體驗了一連串的因緣，

才懂得要珍惜——自己的身心能適應嗎？僧團是否同意？家人是否放得下？——稍有一點因緣不具足，都成就不了在法鼓山出家的因緣。

還記得水陸法會期間，被清潔用品刺激到的那雙，又青又腫、奇癢無比的手嗎？還記得禪堂內那張，每炷香都抱著熱水袋、每天都瘋狂擦活絡油的苦惱表情嗎？還記得健康檢查後，又幾度到總院複檢，以確定身體健康無礙的時光嗎？有時不禁自問，身體這麼不聽使喚，我到底該怎樣，才能像聖嚴師父一樣，不受病痛的影

響，繼續修行？我能否適應這個菩薩道場，用這個臭皮囊投入利益眾生的弘化工作？

慚愧智山的自我中心強大，經常被隨眾作息、出坡作務、課業等事情壓得喘不過氣，難免體力不支、心浮氣躁；不過，這正是練習放下自我的大好機會：我是來修行的，先想著怎麼成就大眾事？怎麼與師兄們切磋砥礪，使道業增上？「最首要的練習，就是『放鬆』；你很努力求精進，但修行是細水長流的，千萬不要暴虎馮河，不然你很快就沒有力氣往前走了。」善知識這麼一提點，突然覺得能夠在這個環境修行，是智山莫大的福報。

辭親出家 回報四重恩

儘管想要安心地出家修行，依然必須面對老菩薩的不捨。「好端端的除夕，自己的女兒竟然不在這裡陪著，你說我會『新年快樂』嗎？」小年夜一通祝福的電話，竟然演變成哭訴的戲碼，只恨智山沒有智慧，不知道該怎麼接引老菩薩學佛？怎麼讓老菩薩適應女兒身分與生活的轉變？

不敢奢望得到老菩薩百分之百的成就，不過，當他們在剃度的家長同意書上簽了名，當真使智山的內心雀躍不已。每次通電話，都會先聽到女眾老菩薩的哭訴，接著男眾老菩薩搶下電話，鼓勵智山放心地修行，他絕對會照顧好女眾老菩薩。

剃度典禮當天，萬萬沒想到，掩面哭泣的，是男眾老菩薩，在旁安慰的，是女眾老菩薩。原本剃度典禮中一直欣喜微笑的智山，辭親出家後，心頭突然一陣酸，只能透過感恩發願，迴向一切成就智山出家的因緣！

【報眾生恩】

自己雖然跑了幾趟醫院
不過看到同學們因身體狀況
難以適應僧團作息而辛苦走過
才慢慢懂得珍惜
自己還有一個堪用以修行的道器
是多麼應該感恩的
更該發願 讓所有因病痛所苦的眾生
離苦得樂

【報師長恩】

能夠在內心哪個環節卡住時
出現善知識
一語道破自己看不見的盲點
讓佛法入心 藉以自我成長
乃至於一次又一次對佛法懷更大信心
是多麼需要善根與福報
更該發願 生生世世聽聞正法 隨佛出家

【報三寶恩】

接過審核通知後
方感受到師長們的用心良苦
莫不是助智山調整剛強難伏
根深柢固的習氣
益發感恩僧團願意接受智山成為一分子
更該發願
護念與護持一切眾生的道心與道業

【報父母恩】

家人不捨卻願意將智山布施出來
滴滴的淚水 卻也更讓智山知道
必須努力修行 以報答家人的親情
更該發願 使親情轉為道情
將最好的禮物——佛法 送給家人

以前對於「上報四重恩」沒有什麼體驗；如今方略知「四重恩」是什麼意思。知恩、報恩，智山將秉持初發心，精進而細水長流地在菩提路上，繼續前行！ ☸

長大了！

「長大了！」意謂多了一份責任與承擔，
今生今世，願時時謹遵創辦人聖嚴師父的教法，
為正法久住、佛法弘傳，
貢獻自己一點小小的力量！

■ 演傳

「大戒不是一個名稱，而是一種誓願。」受戒期間，感恩經歷大病的考驗，讓我感受到無常，提起了生死心，也感恩佛菩薩藉由這個病緣，幫助我了解眾生的苦，體驗什麼是發菩提心。

受戒前 抽到「圓滿菩提心」

輔導法師總說，我的福報太好，很難體會眾生的八苦，因此菩提心少了動力，也少了體會。我不否認，「菩提心」這三個字對我來說，好像始終停留在抽象概念，我知道應該利益眾生，但要怎麼具體實踐，乃至於以利他為第一，卻彷彿在「知」和「行」上有段顯著差距，難以發起真誠的大悲心。臨行前，法師帶我們在法華鐘樓前共修，很巧的是，我抽到的發願詞即為「圓滿菩提心」。

在戒場時，每天有空就去大殿禮拜〈八十八佛大懺悔文〉，每天向諸佛菩薩發願，請佛菩薩幫助我發起廣大圓滿菩提心，雖然一時間無明闇覆，淨戒的力量不夠，但就是靠著不斷、不斷地懺悔、發願、迴向，希望自己業障減輕，染污心能慢慢清淨、見到心底光明，將「行菩薩道」的願從有口無心，轉化為心口合一。

躺在急診室裡，想起出發受戒前抽到的師父法語：「呼吸即是財富，活著就有希望。」我第一次體會到，什麼叫做「現在閉上眼睛後，可能不會再醒過來」，生命，的確就在呼吸間。

醫生診斷是「支氣管肺炎」，要我住院，腦海中第一個閃過的念頭是：「真的有這麼嚴重嗎？我會死嗎？」由於因高燒陷入昏迷，唯一不忘記的是，不斷默念



「南無觀世音菩薩」聖號，也請送我到醫院的戒兄共同稱念。

登菩薩戒壇前 病痛來考驗

在半夢半醒間，聽到有人呼喚：「演傳師……」，眼睛慢慢睜開後，看到的是：女眾學務長常悅法師、三學院的常湛法師，以及僧大負責醫療的常穎法師，簡單回答法師的關懷後，又漸漸睡去，雖然意識不完全清楚，但記得法師要我發願，發起病好之後，要奉獻眾生的心。

感恩僧團及僧大學院法師在第一時間的緊急處理及照顧，常穎法師陪著我住院三天，桃園齋明別苑副寺常參法師，更是每天來回奔波，全力提供我們所需的用品資源，讓我得以在短時間內恢復體力，回到戒場受戒。

在登菩薩戒壇前有了這個體驗，我隱然感受到這是佛菩薩因應我的發願，而給予的考驗，所以雖然人在醫院，但心情卻能保持平和、安定，除了是感動來自僧團遠方的祝福及護念，自己也持續在心裡向觀世音菩薩發願，希望能順利於受幽冥戒的儀程前出院，我要回去圓滿我的菩提願，我會證明我的願力有多堅定，我是禁得起考驗！

受完具足戒 眼界提昇

有驚無險地受完具足戒，內心充滿感恩。感恩能在聖嚴師父座下出家，學習戒律、禪法、教法；感恩能在法鼓山這樣正信的僧團中成長，在自利利他中，具足福慧資糧。一個月的戒期，發現自己在心態上長大了，「和合」、「認同感」、「使

命感」，對我而言，已經不僅僅是文字語言，而是頭一次打從心底認為：「對，我就是這麼做！」

有一剎那，我想到的不再是個人雞毛蒜皮的煩惱，而是去思考「如何維繫僧團的和合及命脈？」、「如何令正法久住？」、「如何讓漢傳禪佛教為世界認同及接受？」當眼光不再自我局限，我看到的是，整體佛教的未來。

雖然薄地凡夫很容易退失道心，人也很容易在不知不覺中，又將自己困在芝麻綠豆大的人我是非小事裡；但淨戒的力量，就是讓我們不斷提起「斷惡、修善、度一切眾生」的初發心。

2015年的生命自覺營，是受戒回來後，首次檢核自己成長的機會，我用全然不同的心態去看待擔任「帶組法師」這個角色，不同於前二年需兼任行政職務，這次可以全心全意地投入。不敢說自己已經做到最好，但效法師父在禪期間照顧禪眾的

心態，我的心只專注在照顧學員這件事，支持、陪伴，與他們一同相互學習、成長。

長大 多了責任與承擔

在請教「慈悲自己」和「原諒自己」有多大不同時，戒長法師說：「不是要我們一直活在自責裡，但在給自己時間和空間去調整的階段裡，可以觀察自己習性出現的頻率和次數是否減少？強度是否有慢慢變弱？要知道自己是來服務、來奉獻的，如果一直都沒有改變，那就是沒有菩提心。」

法師的話如當頭棒喝，總在溫和中帶有力道，讓我沒有藉口再去逃避「自我修正」和「發菩提心」之間的關連性，也對如何將「菩提心」具體化有了新的詮釋。輕描淡寫的幾句話，就將三聚淨戒「斷惡、修善、度眾生」的義涵，用生活化和現代化的語言說明清楚，令我獲益匪淺。

迦葉如來叮囑佛子：「一切惡莫作，當奉行諸善，自淨其志意，是則諸佛教。」師父的理念：「提昇人的品質」，就是希望弟子從外在身、口的修正，進而能完成佛法裡最高「自淨其意」的理想。

「長大了！」意謂多了一份責任與承擔，今生今世，願時時謹遵創辦人聖嚴師父的教法，為正法久住、佛法弘傳，貢獻自己一點小小的力量！



跳離慣性

面臨不如預期的事情時，可以在觀念上先把這種狀況，當成必然要發生的來接受，而不要浪費能量在抗拒上，同時也藉此機會辨識自己的貪、瞋，及隱藏在其中的「我」。

■ 哪涼

學期結束後即將領執，回顧在僧大的規律生活及課程學習，對學佛尚淺且剛出家的自己在穩定身心及建立知見上均有很大幫助。一想到領執後要開始適應全新的人事，同時也面對義工、信眾，不免擔憂自己還沒準備好！同時對於未來領執後該如何再學習也充滿問號，內心因此生起對未知的不安感。

反省對領執的擔憂

初步探討自己的問題是：因為對於僧大生活及學習模式已然習慣，且對於領執狀況的不清楚，因此產生了許多臆測。在閱讀《聖嚴說禪》書中的一則公案「寒殺閻梨·熱殺閻梨」後，看到更進一步的問題：

有和尚問洞山良价禪師：「寒暑來時，要躲到那裡？」禪師回答：「何不躲到沒有寒暑的地方呢？」和尚又問：「哪裡是

沒有寒暑的地方？」禪師答：「就是冷起來冷死你這和尚，熱起來熱死你這和尚的地方。」

師父解釋說：很多人都希望逃避麻煩和推卸責任，希望找個稱心如意的洞天福地，不需負擔責任，也不需面對問題的考驗。但我們不斷要面對種種責任和考驗，身心也自然會有種種苦惱。當好逸惡勞、貪生怕死的「我」還在的話，總是逃不掉苦樂、生死之苦。只要把「我」去除了，就是最好的地方和方法。

這讓我反省到對於領執的擔憂，是否顯示自己不想跳出舒適圈的習性。過去在家時，對於已然習慣的工作，就會希望不要有太多變化，最好能依往例來處理即可，所以一旦遇到難以預期的狀況時就會感到焦慮。也許自己就如師父所說，是在求個沒有嚴寒、酷暑；不需負擔責任、面對考驗的情境。如果自己出家修行是如此的

話，那心態上是有問題的，因為生活上的考驗是必然的，但自己卻要慣性地捉取舒服，而逃避考驗，這樣不僅無法解決問題，想解脫煩惱恐怕也是不可能。

面對自己的不喜歡

依此公案的說法，要處理這些問題的根本方法，是要消除好逸惡勞、貪生怕死的「我」，但要怎麼做呢？想起了純因法師分享的觀念：可以朝自己不喜歡的方向去嘗試看看。

一般人都只做自己喜歡的事，對於我們不喜歡某樣事物、某種行為，大概不會去做，但貪跟憎是一體的兩面，我們不喜歡「某一種」，就表示喜歡「相反的另一種」，所以去面對、挑戰自己不喜歡的，會更了解自己貪的什麼。純因法師也說明：憎通常比較明顯，貪則是比較微細，通常我們都貪得很舒服(如：日子過得很好、東西好吃……)，所以不易覺察自己的貪，但當看到自己憎的部分時，就可知道背後還有貪。例如：

一、我們很不喜歡被人家管，背後就是我們貪「不被人管」。平時也許不察覺自己所貪的，但是別人在管我們，而感到不舒服時就看得到了。我們也可以適度練習管管別人，體驗那樣的感覺，也許可以放下自己的貪。

二、如果一直覺得修行不應該睡太多，睡過頭就會怪罪自己，則偶爾可以嘗試多睡一點，也許去試過才會知道感覺如何，並更了解自己的需要，而不只是活在概念中。

接受必然要來的發生

如果對某種現象不喜歡，但不去改變，也只是停留在那個狀態中。又如果只是口頭上講一講：修行不要「不喜歡」，力量不會大，要真的從身體力行去嘗試，去碰觸一下你不喜歡的，力量才會出來，兩方面都嘗試過，會比較清楚自己貪的是什麼。當然在嘗試時也要把握住：不傷害自己、不傷害他人的原則，重點是為了更實際體驗自己的貪、瞋，並進一步看清「我」、放下「我」。

戴良義老師也曾經分享，他有時會把自己投入自己不喜歡的未知挑戰中，例如：在課程中開放時間讓學生提問，一則面對無法預期的問題時，看看自己如何反應？或是自己是否會維護什麼？一則如果學生都未提問時，自己又如何面對尷尬的情境。這都是我們可以面對挑戰及看待困境的一種正向態度。

在前述公案中，和尚問：「哪裡是沒有寒暑的地方？」禪師並未告訴他：沒有這樣的地方。反而是回答他：就是「冷死你」和「熱死你」的地方，也許就顯示了要積極去面對不喜歡的情境，並從中超越的義涵。因此，再次回頭看待領執或是出家修行這件事，在面臨不如預期的事情時，我可以在觀念上先把這種狀況，當成必然要發生的來接受，而不要浪費能量在抗拒上，同時也藉此機會辨識自己的貪、瞋，及隱藏在其中的「我」。

接受它就等於把問題解決了；如果逃避它，問題永遠解決不了。



從「發願」 到「還願」的旅程

如果問到這四年來的學習，
學到了什麼？
我會說：「發願。」

■ 演復

提筆時是釋迦牟尼佛誕辰的前一日，四年前這個時候，也是陰雨綿綿，當時跟著地區菩薩一同到法鼓山，穿著雨衣夜間朝山，就像昨天的事印象鮮明。跟隨「南無本師釋迦牟尼佛」佛號聲邁開腳步，聽著引磬拜、聽著引磬起。在兩腳移動及合掌、拜下、翻掌過程中，清楚感覺身體的動作；在額頭接觸地面，鼻尖嗅到土地與雨水味道的那刻，清楚感受與環境融入的珍貴瞬間，如此幸福、何其幸運。

四年後，雨衣下的俗服，已成袈裟，貼著地面的頭，已削去頂上毛髮，同樣的場景，類似的畫面，串起過去與現在的共同點，是「願」。這段從「發願」到「還願」的旅程，起點都在法鼓山。

初發願 要奉獻 要報恩

四年前朝山時，接觸佛法一年多，皈依

八個月，一週一次的聖嚴書院，不定期的朝山與義工活動，未足歲的學佛生涯，仍是懵懵懂懂。這段時間，歷經三場親友的告別式，在陪伴遺眷的過程中，牽引出一連串對「生命」的疑問。不知道失去生命的親友走向何方，看著親人的淚水、聲聲呼喊，只能呆站在旁茫然失措。朋友一句話：「我知道你們關心我，但你們的每句話，對我來說都非常刺耳。」更直接觸動內心深層的恐懼——對他人失落的無力協助，對自我生命的無所適從。

因此在2011年冬季青年卓越營，學習到各種能「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」的禪修方法，逐步練習著由「煩惱的我」，走向放下煩惱的「自在人生」時，有種找尋到生命方向的感覺。

看著內外護法師、菩薩們不求回報的付出，在總護法師說到：「會不會覺得自



己得到的太多，付出的太少？」當下，感動、慚愧的淚水，無法遏止地宣流而下，影片中聖嚴師父「盡形壽，獻生命」言猶在耳，那時不知道這個叫發願，只是告訴自己：未來的生命，要奉獻、要報恩。

為期五天卓越營結束不久，農曆新年來到，帶著僧伽大學的招生資訊回家，當時並無馬上想出家的念頭，只是和家人一起看著僧大的介紹影片，邊看邊覺得這是自己想走的路，一條可以奉獻、報恩的路。但看到家人原本正在吃飯，看到影片卻逐漸離席的背影，知道這條路可能需要多些時間慢慢走。遂決定先從招生說明會開始，認識這間學校，了解出家是怎麼一回事後，再逐步溝通。

再發願 學法 護法 弘法

3月11日的說明會，也是日本大海嘯發生當天。工作地點靠近海邊，也發布海嘯警報。當時第一個念頭是「把電腦搬上桌，避免資料毀損」。回到住處，看到新

聞，發現自己是多麼愚蠢。一個浪打來，不要說是電腦，連命都沒了，用寶貴生命去保護隨時會消逝的事物，豈不可笑，那種對生命無所適從的恐懼再次湧上。

回想當時，原來另一個願又形成，希望「找到終其一生都能自安安人的方法」，就像電影《鐵達尼號》沉船前，最後一刻仍繼續演奏的樂團，無所畏懼地善盡生命。那天，沒有參加說明會，但憑著那股「覺得生命無常，應做的事要及時去做」的念頭，決定報考。並順著因緣，一路走進法鼓山。

一年的行者僧活，是生活的適應期，也是生命的思索期。剃度前的面談，就像是禪期小參，差別在所釐清的不只是方法，而是僧命方向。當時被一句話震醒，法師問：「你是怎麼來的？」回應：「因緣來的。」法師說：「那你很危險，因為因緣一變，你可能就被轉走了，但是如果你發願，願力會改變因緣，讓願成就。」

聽了這句話後，才知道什麼叫「發

願」，也才了解這多麼重要。問到如何發願，法師分享他的願，此後自己也如是發願：「願生生世世以漢傳禪佛教宗教師的身分，學習佛法、護持佛法、弘揚佛法。」

生活中 每一刻都發願

發下這個願後，才發覺原來生活中每一刻都可以發願，用發願來安心，用發願引導生命方向。除了醒後的第一個念頭「聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提增；離地獄，出火坑，願成佛，度眾生」，以毗尼日用貫串一天生活外，上課或聆聽開示時也以「願生生世世不離善知識，不離善知識慈悲攝受」的願，期勉自己能如一只倒空、乾淨的杯子，容受佛陀教法。

此外，出坡、參與活動時，也藉《華嚴經》：「恆以深淨心，供養於諸佛。」提醒自己把煩惱放下，以清淨心供養一切未來佛，報答眾生恩。同時，擔任香燈打板或是悅眾執掌法器時，亦以祝福心「願一切眾生，聞此音聲，心生正念，各得歡喜」。當這些願，一次次發、一次次落實於生活的每一刻，行堂時打的每口飯菜、起板時每槌板聲、晾衣時扣上的每顆扣子，每個當下都充滿歡喜。就像送給別人花，最先聞到花香的是自己，祝福眾生平安快樂的同時，自己先得到這分受用，一、二年級的僧活過得很平安。

三年級三壇大戒圓滿後，馬不停蹄的一連串活動，習慣性把所有生活空間都堆滿事情，忘了要留些時間和自己相處，因此活動後的禪期，身心俱疲。靜下來回顧整個過程，發現自己把心變得好忙碌，甚至無法覺察到習氣已反映到行為上，不自覺

傷害他人，甚至回過頭來傷害自己時，慚愧、懺悔的心，再次牽引出生命的疑惑：

「如果只是換一個身分，過同樣的生活，我到底在出什麼家？」

禪期沉澱 用願提醒自己

這個禪期，給了空間沉澱自己，好好去問這個問題，也因此發現似乎已好久沒有發願，甚至快忘了自己的願。這個時候，搭在身上的七衣突然變得好好有重量，回想受戒時，戒師們的懇切叮嚀，自己對於三寶、父母、國家及一切眾生無盡感恩，所發下的誓願，又再次回到腦中：

願我無貪，眾生知足；

願我無瞋，眾生起慈。

願我無癡，眾生得智；

願我斷慢，眾生無懼。

願我無疑，眾生善信；

願我持戒，減一切眾所受之苦。

這個願不斷提醒自己要照見每個當下的煩惱，練習著把它放下，才能讓自己平安，把平安分享給人，所以三年級走向四年級的過程中，心漸漸安了下來。

四年級上學期結束的農曆新年，到分院支援新春活動，此時一通電話，彷彿地震，盪皺一池春水。但隨著時間，發現佛菩薩真是慈悲，會在你堪受壓力的範圍，適時給予考驗，讓你成長。就像以為跨過一座小山，已海闊天空，但後面還有一座大山在等著你，唯一能帶你走過的，就是你練出來的腿力，這個電話來得正好。

還願的心 體驗生命過程

電話那頭是生病的老菩薩，雖然叫我不用擔心，但是她卻又不知所措，所以決定

回家一趟。出發前，向佛菩薩告假，希望知道要用什麼心去面對接下來的境，觀世音菩薩藉師父的話告訴我：「不要拿自己的鞋子叫別人穿，也不要把別人的問題變成自己的問題。」帶著這句護身符，在看了老菩薩狀況後的第一時間，很難馬上用上，她難過時會覺得不捨，她煩惱時會感到不忍。

探親假結束前，和老菩薩回到分院，觀世音菩薩也跟她說了句話：「雖然身為平常人，責任心要擔起來，執著心應放下些。」此時，我想到自己的願，以及應該負起的責任——「要找到自安安人的方法，把平安分享給人。」因此，除了日常的作息、上課、出坡外，八式動禪、拜八十八佛、念阿彌陀佛、誦《地藏經》成為生活中的定課。

從此以後，地藏菩薩、阿彌陀佛所發誓願，成為生命的重要力量「願學地藏菩薩習一切善方便，利樂一切眾生，永離苦

輪。續阿彌陀佛悲願，為一切眾生帶來最大平安。」慢慢地練習著將擔心轉成關心，因為知道自己要負起責任，要把佛法用在生活中，才能在他人需要的時候，隨時用對方能接受的方法，把平安分享給他們。

回首這四年，最大的學習，真可以說是「發願」。這段從「發願」到「還願」的旅程，起點都在法鼓山，發心出家也的確踏上出家之途。但走了四年，才發現這是一趟沒有終點的旅行，因為不斷地發願，再不斷地還願，生命就這樣往前推進。

一個個的境界，一次次的考驗，我相信是自己發願來的，所以才能借境學習、借境鍊心。既是自己發願，一切的因緣一定是最好的，看似逆境其實是學習的契機，用還願的心來體驗生命過程，「願」成為我安心的方法，也是拿來奉獻、報一切眾生恩的禮物。





修行手札

對於修行，我依舊落於太多的名言概念。

■至道

沉默不代表安定。
當下的心，是清透的嗎？是穩健有力的嗎？可以問問自己。

到底在日常生活的應對進退之中，怎樣維繫方法而不掉失？禪修老師說，不是封閉六根，也不用給自己結界，就是去體驗。

我問：「是心裡不再對外境罣礙的那種『放下』嗎？還是一種身體上的放鬆，讓肌肉不要因為心緊繃而緊繃，連帶讓心平靜的那種『放下』？」法師的微笑僵了二秒，才緩慢地開啟兩排整齊的牙齒，平實地回答：「就是去體驗。」

對於修行，我依舊落於太多的名言概念。

思心所，意思是說：「驅使身口行為的

一種心念。」聖嚴師父則解釋為：「心對境的回應。」天臺學的法師出了這麼一個有意思的功課，就是每天記錄它。

我在想，是不是可以讓這功課，跟我最近發現的持咒心要合併操作，讓思心所，慢慢相應於空正見？試著讓蹦出來的念頭，連結回性空的緣起，觀每個因緣的生滅。

能不能讓所遇到的境界，實體而有感的現象，回歸到一個與我沒有利害關係的場域去，而方法始終存在？讓我嘴邊上的、手邊事情上的、看到的、觸到的……，都是所持誦的陀羅尼。

試試吧，繫著方法的心，也是可以很輕揚的。



僧大四年

■ 演香

第一年

滿懷初心進僧大
道場成為我的家
萬事學習要從頭
熟要轉生生轉熟

第二年

審核通過要落髮
三人離開六留下
出家難得絕不假
能夠出家福報大

第三年

輪當組長學領眾
忙功課又辦活動
受大戒我最感動
誓願不忘最初衷

第四年

僧大四年好充實
畢業在即快領執
不管是任何執事
只要為三寶做事



夢幻空花 何勞把抓

世間的一切如夢似幻，像空中之花，
人生，是一次又一次的起承轉合，承載著甘、苦、喜、樂，
修行，是一次又一次的體驗，包含著不斷的面對、接受、處理、放下，
在空花水月間，成就了什麼？又可以抓住什麼？



生活反思隨筆

有情凡夫，是分段生死，
其實光是短短的一期生命，就有好多階段的死去與重生。

■智道

果融老法師，才剛植存圓滿，當晚，就傳來怡琪老師捨報的消息。病因仍不明，一直以來只知道很危急……。她倒也豁達，知道康復希望不大，毅然決然放棄治療，說，就當換個新的身體吧。

才四十二歲的年輕生命，就這麼瀟灑地走了。

最精華的生命階段，她幾乎都留給了法鼓山。在教育領域耕耘，也從老法師陪到小法師，好多學僧在她謎著眼注視下，生澀地打太極；好多人跟著她一撇一捺，抄寫《心經》。

她懂得養生，生活規律，是體系內公認的健康寶寶，但一個月前請了病假，就再

也沒回來了。

我們還不夠了解老師，只知道她話不多，常掛微笑，教學風格簡明俐落。這樣子的老師，在生命最後幾天，會是甚麼心情呢？她是不是靠著願力走向下一生？往昔記憶種子是否全部湧現？會因為身心愈來愈不聽使喚，而害怕慌張嗎？這一生可有惋惜、遺憾？

我憶起了果峻法師的話，他說，過完四十歲生日，他就準備死了。人生能有幾個四十年？

是啊，真正把佛法實踐在生命中的人，是隨時準備好往生的。問自己有沒有為世界留下些什麼？對不對得起滋養我們的

世界？既然遲早都得走，那一定要走得問心無愧，步履從容。藏識，就是上路的行囊。

這就是之所以我今天仍在這裡努力的理由——想要怎麼死，就要怎麼活。現代人根器不夠敏利，散亂心過甚，若把一天的念頭當作一個橫斷面，不難看見輪迴的指針朝向哪一道。所以，往昔所造諸惡業，能不懺嗎？四弘誓願，能不發嗎？

誰也無法掌握那一口氣再也提不起來的當下，因緣是什麼。到時候領著渾渾沌沌的「我」往前走的，是業力嗎？是願力嗎？

有情凡夫，是分段生死，其實光是短短的一期生命，就有好多階段的死去與重生。

再過一年多一點，我就要結束學僧生涯了。有對不起這四年嗎？值得嗎？這學期以來，不斷問自己。不能說完全無愧於僧團與學院的培育——從一年級的身心不調，二年級的五蘊熾盛，到三年級總算是稍微開竅。其中，也是有學習機會被錯過的，也是有善知識指引而當下蒙昧不覺的，但是，這一趟路不算白走，至少看清楚沿路進進退退是怎麼一回事，而現在比較清醒了，可以握穩方向盤，開始踩油門了。

將近三年的時間只換得這一點點成長，或許是可惜了，但對鈍根的我來說，也因此才知道修行這條路有多漫長、需要多努力去走。

記得有一次在課堂上舉手發問：「要怎麼樣在日常生活中感受到『生死心切』？」「很簡單，你先站起來。」法師

回答。我依言起立。法師說：「等一下我做什麼你就跟著做甚麼。」只見法師在講臺上開始手舞足蹈，擠眉弄眼……，極盡扮醜之能事。

「跟著做啊！」，法師催促著。班上同學哈哈大笑，我只是脹紅臉僵在原地，當下腦袋完全空白！那種身心不能自主的感受，直到我愣愣地坐回座位上，才好像有些明白。

還有很多與師長的問答，常在心中清晰地閃過……

「要怎麼知道這樣做是放鬆而不是放逸？」

「如果你不去試，那修行永遠是用想的。」

「要怎麼知道我們的忍苦求全，值不值得？」

「會這樣子問就已經不是出家心態了。」

還想更深入了解師父、還想去看祖師大德為我們留下哪些智慧結晶、還想知道佛陀還有多少話要告訴我們……。

而且，趁年輕要多用功——師長這麼期勉著，說，對法最能夠有體驗的機會，在四十歲以前。自問：我還有多少日子可以儲備未來的道糧？——就看我願意付出多少了。一分，一秒，要怎麼去用？師父說過，法不染心，出家二十年都沒用。

這一生若要問價值是什麼，我會問自己：到底這一期生命的努力，能夠清醒多少，勘破多少層煩惱？這一期生命，有沒有任何一點點正向的力量，可以留給這個世界？

修行終究得從這顆渾沌的心出發。 

在地參學

出家沒有道理好講的，
你必須磨掉我執，磨掉一身的刺。

■ 志道

山上最近來了二位湖北武漢蓮溪寺的法師參學，年紀不大，但看起來都挺穩重的，德燕法師更是八十年代後的年輕人。一個在五臺山的普壽寺出家，一個在雲門寺下院出家，有機會在課堂上跟他們交流，聽他們講著，在大叢林出家，是怎麼被訓練的。

大叢林的生活很多要求，很精彩。聽他們講老和尚怎麼棒喝、拳打、腳踢、砸人，打人不看方位的；聽他們講出坡，挑水、挑糞、砍柴、把磚頭從東邊扛到西邊，再扛到南邊又扛回東邊；一人耕作一塊荒地，拔東邊的雜草種在西邊；講沙彌尼要磕多少頭才能受大戒，為了求受大戒，大家拚命培福，即便飯煮得很難吃，也搶著去煮……。

如果老和尚跟你講鳥是樹上長出來的，你也不能說鳥是鳥生的，只能：「對，

是樹上長出來的。」想來出家的，會不斷挨罵，罵不走的，就可以留下來——罵不走的徒弟才是好徒弟。出家沒有道理好講的，你必須磨掉我執，磨掉一身的刺。明明被誤會了，自己沒有這個意思，但別人說你這樣就是不對，只能：「對，是我的錯。」想要解釋就表示你的我執還很重。

只要做錯事，就到佛堂去點那麼長的一根香，一插，跪到燒完為止——可能一小時，也可能三小時。即便要做早晚課了，香只要還沒燒完，人家做早晚課，你就一樣在前面跪著。

明白了嗎，那二位看起來文文弱弱的女眾法師，就這麼走過來的。

管它今天外境怎麼了、管你是不是受了委屈、管別人犯了哪些習氣毛病……，只管此刻進到你心裡的東西——你所緣的法塵，能不能助你修行一分。

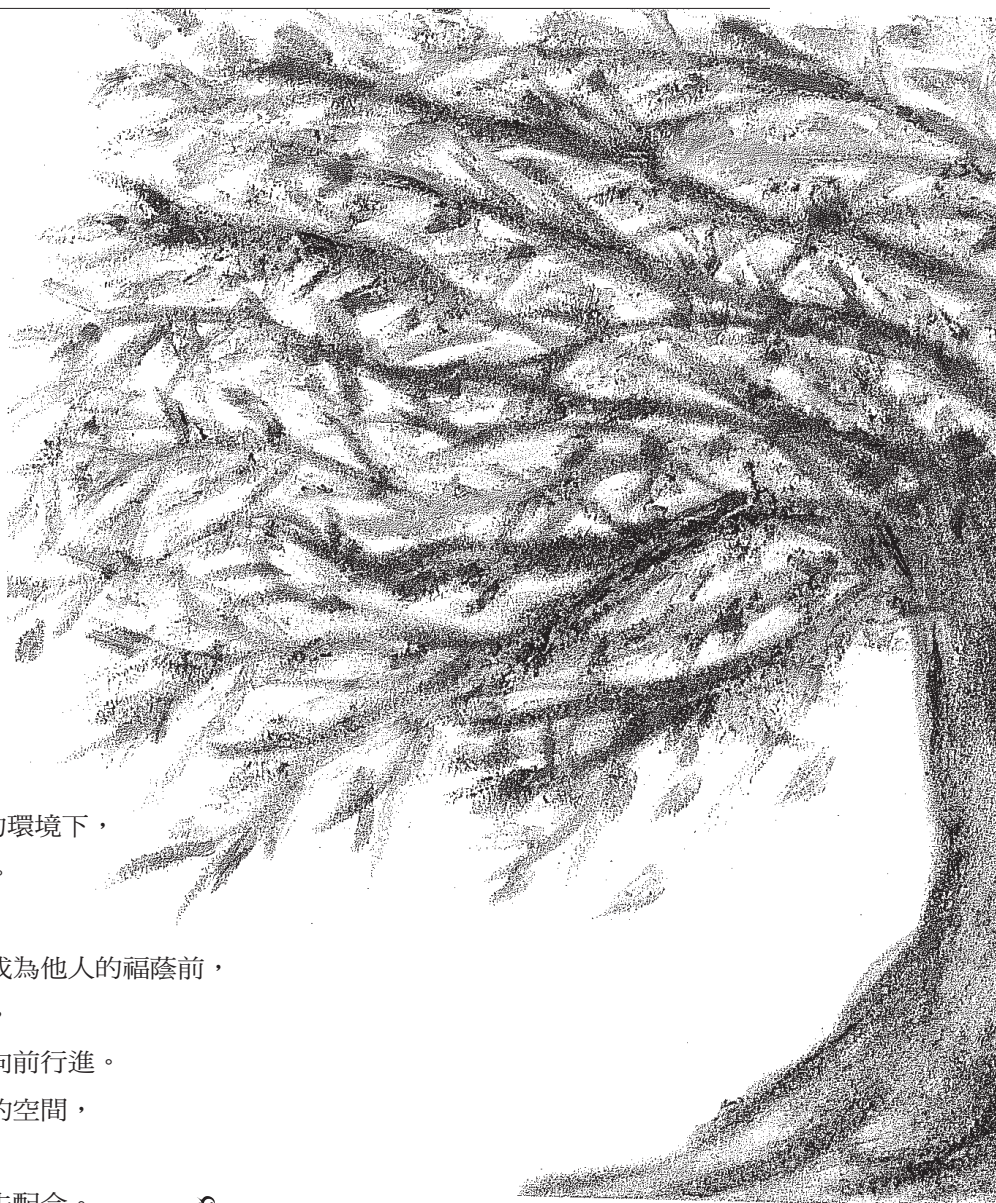


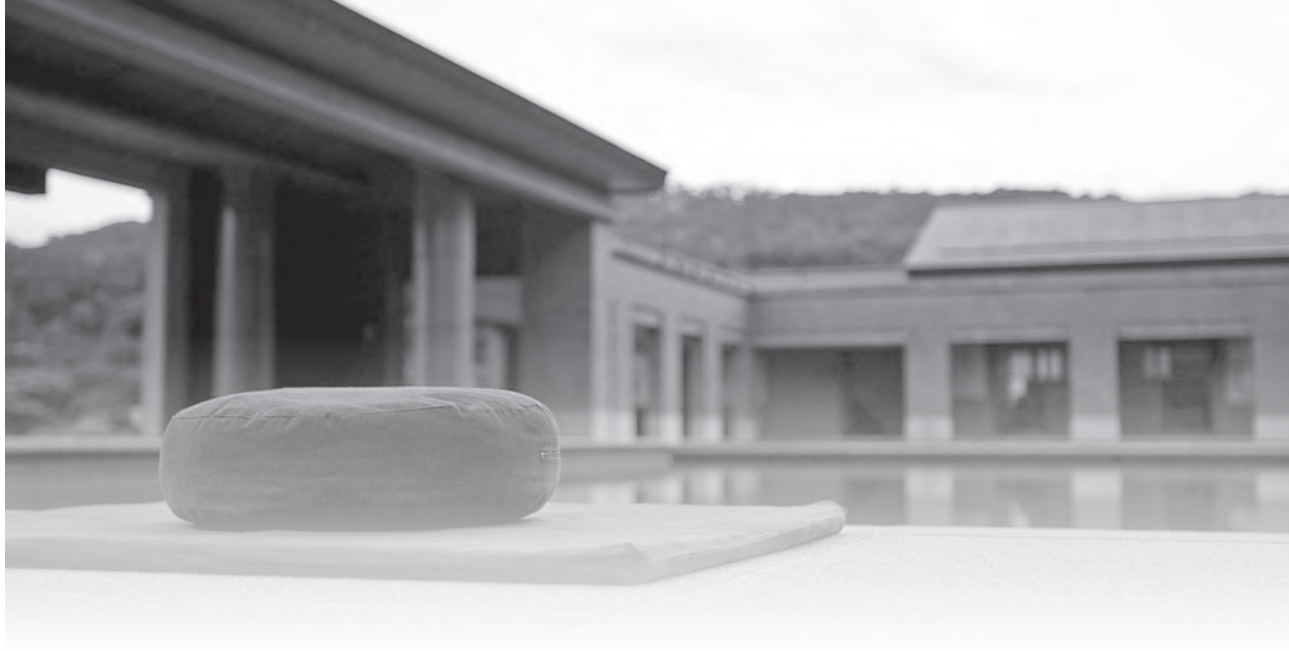
風剪樹之啟示

能屈能伸
相互依存
自他無別

■ 演選

U nity is strength.
在艱難充滿挑戰的環境下，
若想一枝獨秀必遭折枝。
修行亦如此，
在還未長成大樹、壯大成為他人的福蔭前，
依眾靠眾才能有所成長，
凝聚向善的力量，穩步向前行進。
縱使有時難免會沒寬闊的空間，
也正因如此，
才會自我超越去適應、去配合。





願願感應道交

——每個因緣，都是最好的安排

能回來在法鼓山這片淨土出家修行，
真的很感恩，自己更會好好的珍惜。

■ 演巧

月份僧大期末禪七，第四天晚上夢見家人，對我來說是很真實的夢。第五天，俗家妹妹來電，說女眾老菩薩在浴室幫孫女洗澡時跌倒了，造成左小腿粉碎性骨折，下午開刀，希望我請假二週幫忙照顧；於是當天早上便出禪堂，預計請假下山直奔醫院。

請假回俗家

下山前，副院長法師提醒我不要慌，要把心安住。感恩法師的叮嚀，當時我的心真的很不安，一直掛念女眾老菩薩。突然想起曾有學長分享，下山時一定要帶聖嚴師父的法寶跟人結緣，於是請了很多〈一〇八自在語〉跟法寶回家。在到臺中的醫院路上，先念滿二十一遍〈大悲咒〉，一

路誦《地藏經》，然後一直念佛，祈求手術順利。

事後據說女眾老菩薩進開刀房前，也一直念佛，我們同樣祈求佛力加被，願能平安度過此關。在車上，我學地藏菩薩發了一個願：「十方諸佛慈悲愍我，聽我為母所發廣大誓願，若我母腳傷能平安健康復原，願我自今日後，卻後百千萬億劫中，應有地獄及三惡道諸罪苦眾生，廣設善巧方便，誓願救拔，令離地獄惡趣畜生餓鬼等，如是罪報等人盡成佛竟，我然後方成正覺。」

照顧住院老菩薩

一到醫院，見到躺在病床上的老菩薩，老菩薩開刀近五個小時，身體非常虛弱，

我握著她的手說：「媽，妳不用怕，妳會很快好起來的。」後來遇到俗家弟弟國小二年級的女兒，對她說：「姑姑要跟妳說謝謝。」她有些呆了，因為大家幾乎都指責她，因老菩薩幫她洗澡而出事，我說：「我要謝謝妳，在阿嬤跌倒時打電話給爸爸，而且聽說一打完電話，手機就沒電了。」

手術後第一晚，老菩薩非常疲憊，但就是睡不著，心情很不安、焦慮。我試了很多方法都沒用，最後帶老菩薩放鬆，從局部放鬆到全身放鬆，然後念佛，很快老菩薩就睡著了。

住院期間，所幸帶了〈一〇八自在語〉與大家結緣，除了老菩薩的朋友之外，也與醫生跟護士們分享。在醫院，自己沒有什麼休息，就一直念佛。老菩薩燒了又退，退了又燒，真不知怎麼辦才好，只好求佛力加持，後來老菩薩開始慢慢好起來，可以說笑話了。

出院後回家

第六天出院，直接搬到新家，因為持守「不能坐臥高廣大床」這條戒，我打地舖，老菩薩本來反對，後來就順我意了。老菩薩雖然出院了，但生活的一切仍需人照料，腳的復原狀況也不穩定。某夜，老菩薩哭著跟我說：「我想要讓你去（法鼓山），可是你如果去山上了，我怎麼辦？」

我回說：「您不要擔心，我會留下來照顧妳。」

老菩薩又說：「這樣你會不會埋怨我？」

我說：「我報恩都來不及了，您的恩情

我一輩子都報答不完，您現在只要好好養傷就好了。」

經過這個過程，原以為老菩薩會軟化，願意讓我之後回法鼓山，但隔天她又說不讓我上山了，難道真如《地藏經》裡所說：「設或暫信，旋又不敬」嗎？

真的無法回僧大嗎？

這次的探親假，我請假二週，但看老菩薩腳傷狀況，至少要再請假一個月。打電話回僧大，內心很忐忑，因有休學的可能性。學務處法師表示，學校需要開會決定能否請這麼長的假。如果不行，就得休學。

又在某夜，老菩薩身心不是很穩定，我自己也是。我哭著安慰她說：「您不用擔心，我明早就打電話回學校說要休學，但我是真心想走出家這條路。」作出這樣的決定，與說出這些話時，我內心是非常掙扎的。當晚真的很傷心，我為自己過去障道的因緣向阿彌陀佛、觀世音菩薩、藥師佛、地藏菩薩求懺悔，發願要幫助所有真心想出家的人，能順利出家，並將此功德力迴向其家人們，出離三界苦因；也迴向給一切眾生。

隔天早上打電話回學校，第一通電話法師並沒接，本想再打第二通，但冷靜一下，想到有法師曾說，通常我們的第一念都是妄念，做重大決定前不要衝動。於是我並沒再打第二通，不要急著做決定，就等法師們開會討論的結果吧！

探親假第十三天，常悅法師來電告知，僧大開會決定讓我再請假照顧老菩薩，最多請到開學前，要我多用功，誦〈普門品〉，專心照顧老菩薩。感恩法師們，自

己對還能保有行者的身分，也感到很感恩。

在家修行難

探親假這幾天，對我真是一個很大的考驗，尤其是已習慣山上清淨的環境與生活，突然換到都市的生活環境，而且家人對佛教不了解，更別說戒律了。

有天晚上客人來訪，就在俗家裡玩了起來。這些阿姨、叔叔、伯伯，都是我從小就認識的，並且很熟，但他們不知我現在所過的生活，已與以前大不相同。我在房裡不禁悲從中來，身處吵雜的環境真的是很難修行；晚課不是在很安靜的地方，而是在他們吃吃喝喝的聲音中，隔著一道薄薄的和室門裡，一個人做晚課。

晚課後，我跟他們說抱歉，再也止不住到房間裡大哭，邊哭邊求觀世音菩薩：「南無大悲觀世音菩薩，求您能護佑弟子的戒體及行者的身分。」感覺處在這樣的一個環境裡，不管是菩薩戒，還是行同沙彌尼戒，我的戒體正在一點一點地流失，自己覺得彷彿「戒」的「無形的警察」出現了，要開我「罰單」，但自己也不確定犯了那一條：可能是沐浴乳有香氣，或是看了電視，或是其他微細我不知但已犯的。

我一直重複求觀音菩薩保護我的戒體。本來哭累要停了，但餘光瞥見有人在看我，決定讓家人知道我的狀況。沒多久，弟弟推著坐在輪椅上的老菩薩進來說：「媽，姊哭很久了。」我看著老菩薩邊哭邊說：「我不求您現在同意我出家，但我求求您能顧及並保護我的戒體。」老菩薩說：「啊是什麼體，又不是你吃葷犯戒，

是他們，跟你又沒關係。」我說：「我現在的穿著，不適合在這樣的環境，要守戒，是保護他們，也是保護我們。」老菩薩為難地說：「不會有下次了，他們也覺得很抱歉，說怎麼會是你跟他們說抱歉呢？」弟弟則叫我安心在房間裡，他負責招呼外面客人，叫我不要想太多，感恩家人的體諒。

藉此因緣分享佛法

剛開始老菩薩幾乎都躺在床上，我會念智慧隨身書給老菩薩聽。忘了何時開始，每天晚上我都念《佛說阿彌陀經導讀》給老菩薩聽，她睡著了我也念誦，她看電視我也念誦。後來就她做她的事，我在旁邊念誦。

有一次，我念到「在極樂世界，五十歲、一千歲、一萬歲都可以拜佛，修福修慧色身不會障礙你，在娑婆世界，年輕時你可能沒有感覺，六十歲你就知道什麼叫做心有餘而力不足……。」我以為她在看電視，可能沒聽到我在念誦，但她竟回我：「我不用六十歲就心有餘而力不足，連隻蚊子都打不到……。」聽了真不知該回應什麼，不過至少她多少有聽進去，我請她放蚊子一條生路。

大家的祝福

有天早上收到僧大同學寄來的包裹，裡面有同學的祝福：「願老菩薩早日康復、願我早日回學校上課……。」我也給老菩薩看，她說謝謝大家。沒多久，以前在環保組認識的義工菩薩們，不知怎麼知道我回俗家，輾轉打聽到我老菩薩的電話，打來關心；還有一位義工菩薩親門拜訪，讓

我非常感動。

很感恩大家的關心，我不知能為大家做什麼，就念佛拜佛，唯有將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩，報父母恩、報眾生恩、報一路上成就我的恩人們，將功德迴向大家平安吉祥，福慧增長，道業有成。

老菩薩有一位朋友跟她說，請她讓我回法鼓山，這位朋友願照顧她，擋不了我想出家的心，就讓我去吧！但老菩薩說，還不行。感恩這位菩薩，我想我繼續持〈準提神咒〉，好好照顧老菩薩，未來因緣如何先放下了。法師說：「過程就是結果」、「危機就是轉機」。

老菩薩自己念佛

某天凌晨地震，搖得很大，老菩薩一直念佛。此刻老菩薩很自然地就是念佛。雖然平常要她念她都不念，至少在此刻危機，她願意自己念了。

過年，俗家弟弟的二個孩子回來，一個女孩讀小二、一個男孩讀大班。某晚老菩薩看電視，我拿著計數器念佛，女孩很好奇，老菩薩則教她念「阿彌陀佛」。我見此狀，便叫她來跟我玩阿彌陀佛的遊戲，計數器交給她，換她念佛，說念佛也可以為阿嬤祈福喔！她原本很吵鬧，後來念佛就變得很專注了，我要她念一千聲，她就乖乖念，阿嬤故意吵她也不理。她說：「阿嬤因為幫我洗澡，腳才受傷，所以我要念佛。」很有善根的孩子，念佛將近三千五百聲。

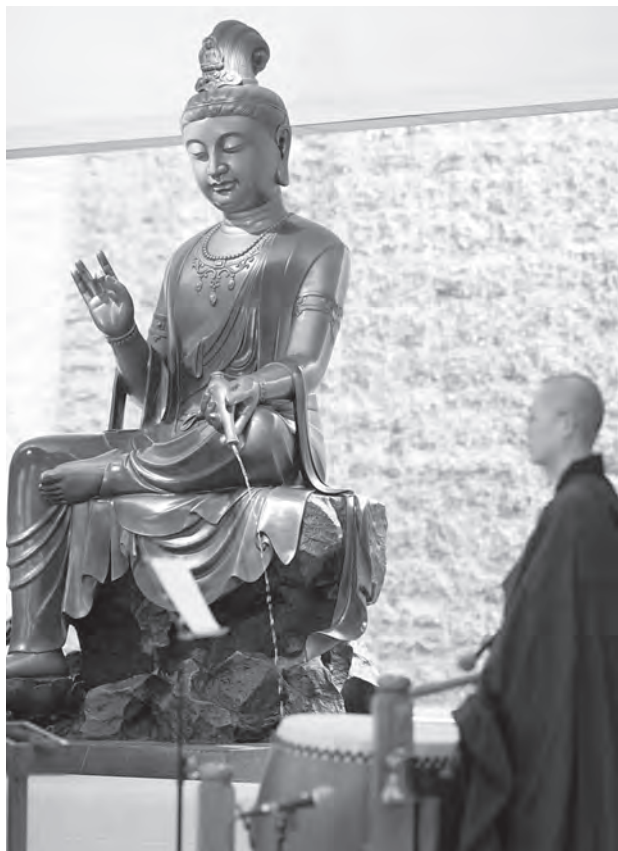
一個半月後帶老菩薩回診。老菩薩說，若醫生說她的腳可以踏地，就願意讓我回法鼓山，雖然我能感受到老菩薩對我的不捨。回診後，照了X光，醫生很開心地

說：「太好了，復原得很好，可以踏地了；愈活動，好愈快，太感恩了。」老菩薩笑得很開心，好久沒見到她的笑容了。

親友勸請老菩薩

2月28日，回法鼓山的前一天下午，二伯、二伯母、大、小姑姑等七人來訪，有幾位是超過十年沒見面了，他們來看看老菩薩好不好；沒想到他們一坐下來的議題，就是要老菩薩同意讓我去法鼓山出家。

小姑姑原來住在淡水，常去農禪寺，也打過禪七；大姑姑則要老菩薩不要把我抓太緊，若我要走這條路，不能擋我；全體一致勸請老菩薩讓我出家。這是我之前沒遇過的景象，以前都是一群人圍著我反對





我出家，說我不孝等等。這情景太不可思議了！

大家結束回家時，又用臺語重複說：「章給她蓋一蓋，讓她去啊，我們一起去觀禮。」慚愧啊！自己覺得更要精進用功報恩才是。

最後一天念佛

3月1日星期日早上，我請老菩薩跟我一起繞佛，我起腔念「南無阿彌陀佛」，老菩薩則拿著拐杖，在後面跟著慢慢走，邊走邊念佛是很好的復健，增福又增慧。

我用完午齋就要回法鼓山，感受到我們彼此之間的不捨，但我們盡量不碰觸彼此會哭泣的點。用完午齋後，我跟老菩薩懺悔，這些日子照顧她，照顧得不夠好，也感恩她的成全，讓我回法鼓山。向老菩薩說明了日常用品及食物擺設等事之後，我背著背包準備出發，老菩薩送我到電梯口，看她走路一拐一拐地送我，內心突然一酸，哭著謝謝老菩薩，也請她保重。

進了電梯，門關上前，瞥見老菩薩不捨的表情，拿著拐杖，淚水止不住地滑落。辭親出家，需要多大的勇氣啊！我感恩老菩薩的成全，祈求佛菩薩幫忙照顧老菩薩，也感謝老菩薩的朋友願意照顧老菩薩。

回僧大 更珍惜

老菩薩說，她人生最痛苦的時候，就是這一次了。但危機何嘗不是轉機呢？對我來說也是如此，而這次最大的體會，就是業力如瀑流，真的不是我們凡夫能掌控的。而業力哪天要變現出什麼樣的難題來，永遠不知道，唯有仰仗佛力，否則這一關真的不知道要如何面對。我也感恩自己，對佛法有絕對的信心；這次更是如此，若沒佛力的加被、願力的支持，我是回不來的。

以前還沒進僧大時，法師要我發願，當時不懂為何一直要我發願，我現在明白了，而且願願感應道交，不只是跟佛菩薩的願感應道交，還有跟法師、同學、義工菩薩、親朋好友、眾生們感應道交。

再回僧大，真的處處是淨土。現在再看剛開學進來的我，真的都是小煩小惱。雖然現在也沒有好太多，但只要走在正確的道路上，相信自己會天天進步的。雖然因俗家障礙，走進了擾亂的環境，反而更激勵了出家的道心，增強往生西方的願力；雖然老菩薩腳受傷，但能知道要念佛，是「覺」的開始。

雖然現在還沒到西方極樂世界去，但能回來，在法鼓山這片淨土出家修行，真的很感恩，自己更會好好地珍惜。



略談近日修學所感

只要能夠用心觀察，當下現前因緣，
其實就是我們離苦、安定，乃至醒悟的動力。

■正見

最近修學重心，主要放在菩薩戒、天台學與阿含聖典。閱讀經論，連貫抄寫一些重要文句，獲得不少啟發。以下，略述其中的一點淺見：

智者大師晚年將入滅前，留下了一部口授的《觀心論》，作為他畢生教學經驗的總結。這部論篇幅不大，翻閱只有兩頁；內容簡明扼要，主要是勸勉後人，不要忘了時時觀照自己當下的一念心，也不要忽略佛陀遺教的囑咐：四念處修道，當依木叉住（註①）。如果修行人用功，能夠注意到學習一切佛法的重點，其實只是回到自己身上，那麼實踐過程，可以避免方向偏差；也由於知道要反觀自心，進而得以安穩前行，通往降伏內在煩惱的目標。

觀察自心，事實上就是對於自己身、心、環境的覺照。《長阿含·遊行經》，

記載佛陀晚年著名教誡：自依止，便鼓勵佛滅度後弟子們，修行第一主軸，是依四念處為自歸依，從觀內身（自己的身心）、觀外身（外在的環境）、觀內外身（自己的身心與外在的環境），逐步超越現前的對立與執著。這個方法並不複雜，因為只要能夠用心觀察，當下現前因緣，其實就是我們離苦、安定，乃至醒悟的動力。佛陀入滅前，面對病痛折磨，也是以此原理，自力精進使身心調和安穩，突破了現實的苦患。

如果我們經常練習，觀照當下的身心環境，那麼我們便是智者與佛陀肯定的第一學者。當困難來臨時，只要能夠回到自己身心的覺受，問題就可迎刃而解。用心的力量，做自己主人，保持明瞭與平穩，我們即是天底下最幸福的人。



註①：我對這兩句話的理解是：佛弟子的修學方法，應當落實四念處，平息我們對於身心環境的起伏與對立，使自己得以超然物外，直接離苦自在。處於日常生活，不論是與團體或個人互動，則要奉行波羅提木叉，離惡向善，淨化身心，成就莊嚴世間、住持佛法的無漏功德。



棒喝青山

師父說：「若能真正的放下一切，就能夠包容一切，擁有一切。」
後學，似乎有那麼一點點明白了。

■破執著

· 時間：2015年4月20日

女眾學僧校外教學第1天

青山瀑布&北海岸步道

搖完收坡鈴，至女寮中庭集合。學務長法師提醒大家一定要帶斗笠，抬頭見天氣，雖雲厚風大，不過應不致下雨，且行程有爬山；也不是嫌麻煩，就只是覺得不需要，所以當時也就沒去拿斗笠。

車來了，出發到青山瀑布步道。學長帶完暖身操，集合準備出發行禪。這時，學務長法師再次提醒要求，為防範天氣變

化，請每個人務必都要戴著斗笠。但是出女寮時，就沒帶了，現在要去哪裡拿啊？

你的心念是什麼？

於是便想，還是誠實地先跟法師說：「我沒有帶。」沒想到，法師聽了之後，很嚴厲地當著所有人的面，對後學說：「執著菩薩，你有沒有看到這樣的行為背後，你自己的心念是什麼？你總是用自己的想法、意見在處理事……。」當下很羞愧地向法師合掌，表示自己知錯了。內心

的衝擊，卻一點一滴地擴散、發酵。

行禪開始，到青山瀑布再至休息點的這段路途中，極力地想要平穩自己的情緒，使用念佛搭配步伐的方法。方法偶爾有效，但還是忍不住想到剛剛被棒喝的情景；而後來更發現，原來沒有斗笠的，其實不只有自己，但自己卻「笨笨地」誠實招認，反招來訓示一頓……。

一些負面的想法、念頭生起，但隨之又告訴自己，要感恩這樣的因緣，感恩法師的指正，不是每一個人都有機會接受及得到如此的教導。然後，又想到曾經聽過，師父要罵弟子，也要那個弟子堪受得起這樣的責罵，藉以安慰自己。重點是自己沒有依教奉行，隨心所欲，有錯在先，再多說一句話，甚至多動一個念頭，都是辯解，就和自己現階段練習「以默為辯」相違背（這也是自己的習氣之一，習慣說明）。

震醒無明執著的心

但每一連結，情緒還是會生起。自己往深層看，為什麼會有如此的情緒波動，是因為自我的執著還很重，覺得有一個「我」被罵了，被當眾羞辱了，想到別人會怎麼看我，是不是會在背後指點我，想的全是「我」這個外在的形象，但忘卻更要認真去看待的是：「被棒喝，背後更深層及真實的精神義涵為何？」如果看透了，自然就會放下所罣礙的那些虛幻外在，只是功力尚淺啊！

回到山上，心仍舊沉悶。於是到觀音



殿，請觀音菩薩和師父為後學安心；並請了一張心靈處方籤，師父說：「若能真正的放下一切，就能夠包容一切，擁有一切。」後學，似乎有那麼一點點明白了。雖然，尚未能夠做到完全真正的放下，不過藉由棒喝的力量，其一震醒這顆無明、執著的愚痴心；其二強化面對衝擊時的抗壓性；其三練習運用「四它」轉念的時效性。

這趟校外教學的收穫，是任何物質所無法衡量，亦非幾句簡單分享可涵蓋的。於是，選擇讓自己藉這樣的機會及因緣，繼續沉澱、沉寂，靜默地和自己內心獨處、對話。期勉自己能有一番突破與成長。感恩眾因緣的成就。



第一張考卷

談「死」總被認為是消極的，
但就是因為有「死」，才會珍惜時光、積極地面對人生。

■ 方文

上週，您走入我的夢中～
我問：「您知道我每天都很想念您嗎？」

您笑著說：「我知道！」

我問：「您怎麼知道？」

您說：「我的心念一動，您就可以感應到了！」

夢醒了，留下又傻又空的我。我好想念您，您真的知道嗎？

法爾如是的一件事

距離您離開這個世界，已經三個月了。

接獲您的死訊，我很鎮定。和病魔搏鬥很長一段時間的您，很辛苦；而我一直以為自己已經做好調適，但，事隔三個月，我依舊無法忘卻……

您總說：「能和法師們有這段緣分，我很幸運。」但在您身上，我學到更多，您用最後一段的生命旅程，讓我深思「生命的意義」。

「生命就在呼吸間」，法爾如是的一件事。但我真的將自己的生命，看得這樣透

徹嗎？對於自己出家修行的決心，具體落實在生命了嗎？

您往生之前的一星期，常對我說：「怎麼辦，我的身體好像不是我的！」、「『它』完全不受我控制。」我可以感受到您的焦慮、無助與恐慌，但我卻沒有辦法穩住您的情緒。我只能靜靜地聽您說，試圖用自己所知道的「佛法」安撫您。

當我說得頭頭是道時，我很清楚，我的內心很膽怯，因為您正在面對生命中的大關卡，而我自己的修行太過淺薄、力道不夠，看您來來回回地尋求協助，我只能無力地看著您在問題裡兜圈子，不能給您一道明確的方法，這是我至今很深沉的痛。

看見死亡的如實相

您是閻王菩薩給我的第一張考卷，我知道自己準備不足。面對您的狀況，我當下深知「正知見的佛法」，對我而言只是「書本」上的知識，一直以來並沒有用心體會。當我發現佛法要用來利益他人時，我能做的只是袖手旁觀。當您平靜地說：

「法師，我的病很重，醫生已經發出『病危通知書』」時，我可以從您淡淡的語氣中，感受到您對生命的不服輸；當醫護菩薩請您在「放棄急救同意書」上簽名時，您的猶豫，卻讓您的最後一刻，走得不平穩。

雖然您簽了名，但您的猶豫，讓周圍的人不敢當您的見證人。導致您往生的那一刻，仍被施以強制性的急救：強心針、CPR、電擊……，聽到您走得不平安，我似乎也可以感受到，您在那個當下的恐懼、不安。

「生命究竟是什麼？」、「我什麼時候會死？」、「我會怎麼死？」一連串的問題接踵而來。

題接踵而來。期末禪七時，法師的一段開示：「每個人到這個世界上，都是『死路一條』！」到底該用什麼態度面對自己的生命，又該如何掌握這有限的生命呢？把時間放在人我是非、名利情權的角逐中？還是老老實實地將心安住於當下？

談「死」總被認為是消極的，但就是因為有「死」，才會珍惜時光、積極地面對人生。對我而言，您是我生命中的一位大菩薩，以身示法，告訴我死亡的如實相；即便在最後一刻，您還是用您的方法告訴我「無常迅速，老實念佛」的道理，啟發我應該要好好的珍惜自己的身分，老實地修行。



獻給老菩薩， 阿彌陀佛

給親愛的阿爸、阿母菩薩：
當我落筆寫下第一句話時，眼淚就跟著下來了，
是太想念您們及家人了嗎？也許是，
但我更不悔的是未來要走的這條路，
很感恩及敬佩您們願意將我布施給佛菩薩，
亦請原諒從前不懂事的我，讓您們操心擔憂了，
而現在稍懂事些，卻是另外一個
無法陪在您們身邊、照顧您們的選擇，
但這只是用另一種形式來報答您們的養育之恩，
今有此特別因緣，促使寫下一直想向您們說的話，
謝謝您們
祝福 摯愛的阿母 母親節 平安幸福
阿爸 未來的父親節 健康歡欣

■ 演欣

這是2014年母親節前，輔導法師帶著班上同學一起到祈願觀音殿，向佛菩薩祈求發願，請大家寫下的母親節卡片內容，並特地置於案前供佛，請佛菩薩加持。

暫緩剃度的安排

一年級時，為了讓自己快些「由熟轉生，由生轉熟」，儘速地養成出家人的行儀，故這一年讓自己的身心，滴水不漏地

填滿了學院功課、恆課、出坡……，甚少和同儕互動。因深知自己的情執重，及尚未調適好彼此互動的模式，所以久久才打通電話回俗家問候。接觸佛法後，知道佛法的好，雖然很想把這麼好的東西分享身邊親友，但自己腳步還沒站穩、地基也不紮實，哪裡有能力呢？也知道接引家人學佛，是一件急不得的事，那一切都一步一步來吧！

因此後學每天努力做定課，然後迴向發

願，並祈求菩薩，讓一切有情眾生都能早日因緣具足，得以聞思修正知、正見的佛法，成為三寶弟子，進而共同護持佛法，令正法久住；也藉此督勉、警惕自己老老實實地修學。

慚愧的是，自己心性未定，導致很多觀念及方向都是顛倒、偏離的；以致在暑假實習前，接獲到剃度審核的結果是「暫緩」。回想當時得知此結果時，眼淚就掉下來了，內心的感觸非言語可道。輔導法師知道後學想出家的因緣及啟蒙點，故看學僧如此難過並掉淚時，即反問：「往內心去看看自己，為什麼會這麼難過？這樣的結果，不是很好嗎？」

是的，一切都是菩薩最好的安排。於是後學若快似慢地，花了一段時間調適及釐清自己的心念，包括對常住的歸屬認同、與人互動的模式，更放下了落入兩邊的猶疑與不定感。因此，發現自己在二年級時的學習是開心的、也更開闊了，少了某一層面的壓力（雖然背誦和課業壓力依舊不減）。可是一些「由熟轉生，由生轉熟」的程式，還沒完全更新及定型，因此常常要和自己的習氣業力，玩拔河或捉迷藏的遊戲。

所幸的是，平常功課不是白做的。適當的時候，總會有順、逆增上緣的諸大善知識們來提醒及教導後學，讓自己知道，還有三百六十五個可以消融、學習、調整、成長的著力點，這是件令人感恩的事。因為看到自己的愚蒙、無知、無明，對照法師們既慈悲又具攝受力的威儀，提醒後學

要以更謙卑、虛心的態度來學習，養成法鼓家風的行儀。

打電話關懷俗家

上二年級後，較常打電話回俗家關懷、問候。微妙的是潛移默化中，老菩薩們聽電話時，都一直以「阿彌陀佛」問候；此外家中有三位小菩薩，也都在後學刻意要求下，輪流來說「阿彌陀佛」，童言童語講完「阿彌陀佛」之後，總會被一旁的長輩引導，跟後學說：「我好想你，你什麼時候回來？」

令後學感動的是，大年初三，老菩薩一家大小上山來走春，後學特向實習單位告知，並抽空帶他們到各殿堂禮佛及供燈。離開祈願殿時，女眾老菩薩突然偷偷告訴後學，她剛剛向觀音菩薩祈求，希望後學今年能滿願，得以落髮。而近日打電話，關心男眾老菩薩的身體狀況時，他都很自然地稱念「阿彌陀佛」回應。後學深信，這一切都是菩薩的慈悲示現。

接下來，就是後學自身要更努力地消融自我、學習作為一個有悲願的出家人該具備的一切行儀，方不負十方四重恩。後學更不忘在佛菩薩座前發下的誓願：

「願生生世世都將此身心，奉獻給諸佛菩薩；為如來家業，盡形壽、獻生命。」

感恩二位老菩薩，此生給予健全色身得以修行。

感恩諸佛菩薩、聖嚴師父及諸大善知識，此世賜予得以清淨重生之法身慧命。

阿彌陀佛！





《Why Has Bodhi-Dharma Left for the East ?》 心得報告

獨自一人到深山修行，是不會斷除煩惱的，
只是暫時沒有境界出現，而誤以為沒有煩惱。

■常興

電影《Why Has Bodhi-Dharma Left for the East ?》整段劇情由三位主角開展出來。一位是禪師海國老和尚，一位是求道的青年僧奇邦，最後一位是年幼的沙彌海金。

奇邦儘管出了家，仍不能將家人放下，產生許多執著和煩惱，透過一名老和尚推薦，遂到天庵山向老禪師海國請益。海國是非常精進修行的老僧，曾為了克服睡意，不分晝夜地靠著冰牆打坐，結果患了嚴重的凍瘡，只好下山化緣籌醫藥費。化緣時，救了一位被父母遺棄的孤兒，於是將他帶回寺院，成了童僧海金。

海金畢竟是個孩子，一時頑皮害死了一隻鳥，開始對鳥產生強烈的恐懼心，到底他能否超脫這股恐懼呢？老僧與青年僧不斷地進行禪修上的交流，海國讓奇邦參究話頭，以期修行有所進展，直到捨報之際，仍出功課給奇邦體驗。奇邦最後體驗到了什麼？而失去了師父的海金，如何透過此一示現而成長？

活在當下

青年僧奇邦，在樹林中砍柴，剛剛開始學習砍柴，用不適合的工具，所以花了很大的力氣，柴沒有砍好，最後也不小心砍

傷了自己的手而流血，如果心浮氣躁，想要趕快砍完，就會欲速則不達；如果活在當下，專心在每一個動作上，就可把柴砍整齊，也不會讓自己受傷。

想到有一次在禪堂，也是接到一份工作，就是把一根竹筷削成細尖狀，工具是用一支約十五公分長的小刀，當時心理反應是：小刀很難削，為何不用砂紙磨？就在一邊做、一邊動念頭的同時，小刀畫過食指，並開始流血。

超越情感的執著

海金沙彌在溪邊看到一對同林鳥，頑皮地用石頭將其中一隻擊中，並帶回寺院中的洞穴中飼養，鳥在洞穴裡因為不自由，或是想念另一隻鳥，所以不吃海金提供的食物，最後那隻鳥還是死亡。

另一隻自由自在的鳥，也時常在海金所在的場景出現，一直想找到被捉去的那隻鳥，示現愛別離苦。一直到老和尚火化之後，自由自在的那隻鳥才放下對另一半的執著，遠走高飛。

青年僧奇邦，將老和尚最後的遺物交給海金，最後海金也不執著，將師父遺物拿去燒掉。

如同奇邦處理老和尚後事時體驗到的：「生死是不二的，生命留給停留的人，停留下的人，生命是解不開的難題。」生就是死，死就是生，生死的過程是不斷連續。停在任何一點，就是輪迴。為了跳脫輪迴，鳥兒與海金的心都得到了解脫。

佛法不離世間

奇邦精進地參究話頭，心裡湧現了非常

多想法，一度想要離開海國老和尚，回到動盪的生活中。在一連串表述中，依稀可理解佛在人間成就，不需要離開世間追求，每個人本來就有的。

· 奇邦：「王子捨離世俗，進入森林，這是捨離世間嗎？這次行程僅僅是回歸的過程，他根本沒有離開過，反而是回到我們心中，他出離的理由，就是為了完全全回到我們心中。」

由生處轉熟，由熟處轉生。就如同出家的過程，初期的學習期間，先斷絕外緣，是一個自省及轉化的過程，透過反省的過程了解自己，練習實踐佛法，最後還是要回到娑婆世界，將自身所學及體驗、經驗，用來自利利他。

· 奇邦：「為了到達彼岸，脫離世俗的塵勞，不愛塵世的垃圾及生命的煩惱，是不可能圓成這個任務。」

煩惱即菩提。獨自一人到深山修行，是不會斷除煩惱的，只是暫時沒有境界出現，而誤以為沒有煩惱。智慧是因為煩惱而顯現出來，沒有發現煩惱，無法顯現出無我的智慧。但暫時脫離世俗的塵勞，也是到達彼岸的必經過程。

· 奇邦：「完美可透過擁抱萬物來實現，世界絕不是不完美的，不完美存在於我們的語言、知識、想法、意識。」

· 海國：「透過布滿血絲的雙眼看，那是被世俗打擾的，天堂和地獄有分別嗎？」

為何要離開娑婆世界？因為心不平靜，沒有自由。真正原因是無法包容世界。

《華嚴經》提到：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」

我常常會用自己的習慣，或是帶著一副墨鏡來看世界，所以產生模糊扭曲，所作的回應，也是不適合的。練習像鏡子一樣，隨順因緣來做適切的回應，事實上，是連鏡子也沒有的。

·海國：「笨蛋！為了那些像你一樣在這山中尋找我的愚人，我得在這裡。」

青年僧問老和尚：為什麼不下山去度眾生？原來這是善巧方便。也就是說，老和尚不是因為厭世而躲起來，是因為眾生，需要有一個在深山裡，感覺上是很有修行的老和尚可以來追隨。所以很多事情，不能從事相上做判斷，要從出發點，也就是動機上看。

體驗無我的境界

·海國：「身體不用的話，很快就會毀壞，誰敢吃白飯？如果我的身心狀況處在不好的狀態，表示我不夠精進。該是放捨色身的時候，這樣做對我很好。我的身體將要結束與這世界的連結。」

海國認為自己的凍瘡，是因為沒有佛心的後果。

這部份是自己印象最深刻的。聖嚴師父的〈四眾佛子共勉語〉提出「勤勞健康最好」。道心提起來，病就好了。另一方面是心放在道業上，對病痛就不會太在意。不過有病還是要醫治，太過在意身體，反而產生執著。身體與環境是相依存的。

·海國：「當心中的月亮逐漸圓滿，主人公在何處？奇邦，我給你這個話頭。你要殷切且堅忍地去得到答案，然後讓我知道。假如你精進地參話頭，就不會受到環境的影響。如果你專心地去參究，

就會體驗到統一心和禪定，進而證悟。

話頭是能越過煩惱與虛妄之海，從而知道本來面目的方便之法。」

·海國：「死後不用任何儀式，讓我穿回原來的衣服。一天半的時間完成，獨自處理。將工作視為另一個話頭，當維繫身體的力量變弱，隨四大消散時，主人公在何處？」

老和尚在剛見到奇邦時，以及快要往生時，分別給奇邦參的話頭，都是「主人公在何處？」特別是老和尚最後要求奇邦，於一天半的時間內處理自己的後事，且必須一人獨自完成。為什麼這樣做呢？

我想，應該是要讓奇邦沒有時間去思考過去及未來，產生煩惱，奇邦在幫師父準備火化需要的木材時，很有耐心，也砍得很整齊（與本片剛開始時，心浮氣躁所砍的木材，有很大的不同），藉由遺體火化，粉碎骨灰，接著將骨灰灑到河裡餵魚，灑到土地，並將骨灰融入大地萬物中的過程，不斷地回到現在。也藉由這個過程，體驗無我（四大聚合離散）。一即一切，一切即一。

·海國：「群山，河流，植物，萬物。無論哪裡，一切都是在相同的範疇內。離開……，就是到達；到達就是離開。風吹向四面八方，不是如它所願的嗎？當我的身體回到了原本的狀態，我傷口中的膿血將宛如夜晚的露水般滴落。畢竟我在宇宙中沒有實體，但宇宙中沒有任何事物不是我。」

整部片闡述大乘佛教的精神，佛法不離人間，佛性是人人本來就具有的。 

邁向明日的新僧命

一代人有一代人面對的不同機緣，需要回應處理的課題，
必須分辨清楚，仔細觀照並具體深思，才能有獨到的視野，
用真摯的思想與行誼，寧靜致遠，改善時代風氣。

■正見

反省過往，能夠改善現況；安住當下，更可開創未來。身為時代的參與者，如欲帶動並改善風氣，必須落實本分、超然物外，深刻地認識環境，觀察人事興衰的整體，洞察性相變換的法則，方得置身其中進而繼往開來。當歷史處在轉型的關鍵時刻，只要能多一些借鑑前人經驗的觀照，謀定而後動，步步踏實、處處留心，常往恢弘的大格局與大方向展望，多向聖賢的真行履與真智慧學習，縱然理想未必盡能完成，但終此一生隨緣努力下，至少也可問心無愧，成全了自己與眾人共同歸向的德行。

圓香老居士的勉勵

近來（2013年12月11日），適逢九十一歲高齡的圓香居士，在天南寺為僧大男眾部師生，分享他一生修學佛法的心得。老居士在佛教文化與教育領域的貢獻卓著，修持佛法的經驗醇厚圓熟，勉勵青年法師的言詞剴切，娓娓道來，率皆簡明扼要、發人深省。反覆閱覽當日聽講交流的筆記，非常多打動自己的嘉言提醒，尤其是他勸勉我人為承擔弘法重任，在自修階

段，猶應厚植福德智慧，全心投入實際修行的方法，領會禪定的力量，使心歸一，遠離分別，視野才能看得深遠，也方能知道問題如何根本解決。否則，依文解義，只知認取名相標誌，那就只是佛學，而非實質的學佛了！

趁此機緣，順道查閱了老居士與聖嚴師父相關的多筆史料，飽覽群籍並縱橫爬梳於不同的時空背景，多位僧俗大德討論佛教未來的潮音激盪，悲願與遠景躍然紙上，自己宛如走了一趟二十世紀漢傳佛教理想薈萃的大觀園。多年前，圓香居士主編《獅子吼》時期，曾經呼籲（註①）：

「建立真正熏修的道場，禮請修持有素的緇德，領導依法修持，實在已是時候。」

「依目前臺島佛法之勝，實該集中力量，創建『叢林式的專修道場』，否則將祇見開花，終難見結果。」

「祈請聖法師在國內倡導真參實究，重振曹溪家聲，使六祖法脈，不至從我們這一代斷絕。當然，欲倡導禪法，必先莊嚴道場，目前臺島寺院不少，卻缺乏一參禪辦道的禪堂，昔道安長老住世之日，曾有

心建立，正當籌畫之際，忽爾示寂；如今這一艱鉅，四眾當寄望於聖法師。倘能於本省北部，臺北市近郊，擇一山明水秀的勝境，創建莊嚴梵宇，作為國際同道參學中心，以一部作為禪堂，發揚曹溪宗風，相信必能成就幾許龍象。相信若干年後，世人只要提到中國臺灣的佛教，必為世界各國同道仰慕的法王重鎮，我們謹馨香以待之。」

時序約莫過了三十年，在草寫此一隨筆的近日（2013年12月29日），韓國最大宗派——曹溪宗代表禪法專修部門的長老們，正上「臺北市近郊」的法鼓山進行參訪交流，希望學習聞名全球的禪門重鎮，如何適應現代社會，續延了佛法慧命。

老居士當年期盼「世界各國同道仰慕的法王重鎮」，如今雖然尚未龍象輩出，但以聖嚴師父在生之年的願行，仍可說已然勉力達成如此的期望。以近二年法鼓山僅限禪修相關的活動，國際級的宗師或團體來訪，可說不絕如縷；至少，個人就參與了2012年帕奧禪師的演講與禪修交流，2013年心智與生命研究院（MLI）的座談等多場活動。

事實上，圓香居士昔日提倡的「國際同道參學中心」，從法鼓山創建以來參訪代表，涵蓋面幾乎包括了世界佛教南、北傳的指標人物與團體，我們不禁要欽佩聖嚴

師父能在法門幾近衰絕之際，突破重重困難，帶領四眾佛子「重振曹溪家聲」，為全人類奠定了明日佛教的莊嚴基石。

讓聖教道種遍植大千

自幼，尾隨母親學佛，由此開啟親近法鼓山的因緣，參加各種活動，進而接觸禪修與聖嚴師父的教法。從多次的禪修參與中，學習到安己利人的實用方法，累積了沉澱與淨化身心的不少經驗；雖然每次身心、環境、人事的因緣不同，體驗的深度及持續的力量，未必充足，但仍然足以慶慰平生，在人生茫然大海中，還能夠登上如此穩固的船舫，乘載自他等持航向解脫清涼岸。

個人很早就確立志向，覺察修學佛法、思擇聖教，無論如何是此生畢竟不退的終極指南，然而如果沒有實際的禪修練習，讓自己的身心收攝、凝聚、鍛鍊、觀照，恐怕極其漫長的歲月，徒剩方大深廣的高幢懸立，但底座下的腳跟，仍踏不了地。

尤其，在進入僧團出家這兩年多來，仰仗三寶境教的寂靜默然，師友善知的鏡照點撥，禪期穩固而持續的練習機緣，身體比較適應、放鬆了一些，虛妄業識似也逐漸澄澈明朗了起來，縱然還是有起伏、有對立，有許多的習性與偏執，只是助緣卻常很微妙地適時現前，得以自覺地調整改

註①：這篇文章題名〈南淨北禪〉，後收於《無漏室文集》（一），頁40-42。該文提及，現代學佛青年多從解信入門，但落實行持的方法，體驗佛法殊勝猶為所需；並從唐宋以來的佛教概況，主張創建禪、淨專修的示範叢林，乃是佛教可久可大的根基。論述倡導由煮雲長老於南部擇地興建淨土道場；同時，提及受師父邀約，前往聆聽文化館解七分享會的觀察，更推崇：「聖嚴法師在美國主持禪七的開示錄，樸實而著力，確非一般口頭禪者能道。」「值得有心參禪者的重視，切莫輕輕放過，自有受用處。」

善，乃至有緣轉化而慢慢地成長。

最近，歷經了比較長期的禪修後，深深覺得，在捨諸緣務專心辦道的禪期中，許多的練習不管深淺得失，都極具價值；當身心處在只有方法、不管其餘的狀態，空曠、浩瀚、沒有負擔，非常單純的和諧與喜悅。禪修只在當下，平坦安穩，不帶多餘的衡量，安住現前境，再沒有比之更好的時地了！不論坐禪、行走、作務、休息，當分別心休歇較不起作用時，其實方法已然潛移默化、包含了一切，可以任運浮雲去來、長空寂照，也在一片平和安穩中，融入了風月同天的無限景象。

很慚愧，個人的福緣與智慧具乏，資質差劣，身雖出家心不染道，在禪法的用功上仍嫌懈怠而鬆散，常是浮妄攀緣忘失了正念。因此，能夠安住在法鼓山的禪堂，參加禪期來用功修行，多少帶來身心的改變與成長，更應該感恩與珍惜。如果不是聖嚴師父的願行與教導，在二十一世紀，成立了包容所有根器皆可修學增上的道場，我們如何又能在正法衰微的時代中，親浸禪法安心解脫的法海呢？

個人的生命，微不足道，但付出的太少，獲得的卻又太多！二十世紀幾乎是佛法瀕臨滅絕的世紀，多少善知識的血淚耕耘、前仆後繼，得讓我們在今日，幾乎不勞而獲地，還能聽聞戒、定、慧解脫的殊勝法音，還能有一方清淨地，提供我們練習淨治身心的殊勝因緣。

滴水之恩尚且湧泉以報，何況是如此珍貴的出世大法！如何在此生，盡此危脆身軀，讓未來的有情界，還能有安心覺悟的可能；並且延續禪法的教學修持，讓聖教

道種遍植大千世界，護持天下有心人用功辦道，宣揚佛陀覺音至於苦惑群中，相信更是今後僧涯應當正視的課題。

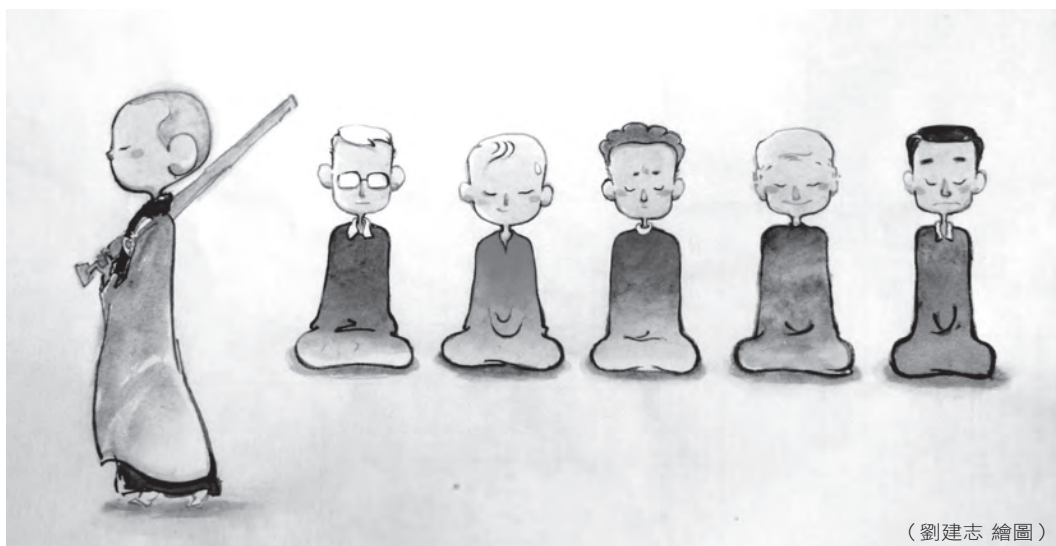
延續佛陀聖教傳統

身為佛教徒，修學離煩惱、增福慧的賢聖之道，安心盡分、饒益自他，可說無一時不是沐浴在正法祥和的光輝中。從個人身心的安頓，乃至家庭、民族、世界國土的整體淨化，佛法有著極其完整的觀照綱領，對應指引，始終不離向上一著的覺悟方向。在此法門長久修學下來，真實受用得利益者，自有一份信心：人類精神生命的最高峰，莫過於此不自害、亦不害他的解脫智慧了！

歷經多年的學習體驗，深覺佛陀的教法，淬煉自苦難，對應於現實，引導人自覺向善至於究竟圓滿。從佛陀一生證悟與弘化的歷程，我們可以找到人生安頓及昇華的良方。這位佛教史上最偉大的覺悟者，在人間生長、出家、成道，超越了生死，也成就出智慧的典範。

他用真心、用生命，奉獻給了全人類，不論貧富貴賤、學識才幹，說法一律平等；從國王大臣到販夫走卒，佛陀示教利喜，直接契入聞法者內心深淵，令親炙者得聞智慧之道，確立了光明的依歸。他的一生，足跡遍及恆河兩岸，和諧安穩的步伐，為大地帶來改變，造就了當下自在的路徑。

面對眾生的困頓、不安與迷茫，佛的心胸始終如海洋，包容一切、承載一切，不即不離而寂靜明朗。他縱然老了、病了，仍舊不曾退卻，遊化人間，自覺覺他從來



(劉建志 繪圖)

不曾停歇的慈悲，尤其使我們確信：佛陀出世，示現的是他覺行圓滿的慧命，也是引領時代開創智慧人生的到來。

從古至今，隨著時代因緣的不斷演變，歷代聖弟子們，知道他們所處的環境，已經不同於佛陀時代；為了報恩與回饋，為了不忍眾生受苦，也為了延續治療煩惱病的珍貴醫方，因而有了各種善業的施設，對應人心思潮的諸般機緣，精進不懈，殷勤教化，普皆利樂於一切有情。從迦葉、阿難，一直到馬鳴、龍樹、無著、世親，乃至智者、玄奘、義淨、惠能……，歷代的賢聖僧伽，無一不是勤行聖教、嚴土熟生的典範，不論在道德的攝化、定慧的崇高、義理的敷演、行誼的感人，他們可說已然為人類有限的生命，綻放出無限的光輝！

佛教歷史上的偉大開展，正因為這些善知識的努力，盡他們一生的心血，或結集、或總持、或造論、或翻譯、或開宗、或立行……，智慧善巧，重重無盡，為法

為人，慈雲廣布，不管在思想、在實踐，無我大悲、安僧利生，這些大德均無愧於後世佛子。翻開史頁，我們不難發現：此一聖真相續，存在於過往的有形僧命，法海泛舟，中流相續，其實已為今日的佛弟子，延續佛陀聖教的傳統，帶動出兼容並蓄的新潮。他們當年的努力，適應了時代，更開創出未來，這該多麼值得後人們深思效法！

思索著自己的立足點

在現今這樣的一個時代裡，佛法的根本大義，怎麼為現代人所體會？怎麼在現實中運用？能夠提供人們的具體協助何在？我們如何應時、應地、應人，將整體的佛法融會貫通，推陳出新，在當下的時節因緣裡，呈現其實質內容與深厚精神呢？……

許多實際而迫切的問題，很需要有人長遠用心去沉思、去回應，也更需要團隊的力量，群策群力、共同推行，但世態炎

涼，關心自己局部範圍，偏重應用面者多，耐得住寂寞，能夠持續耕耘，反省整體佛教與未來接續課題的人，卻又太少！佛法的深探與弘揚，人才固然極度欠缺，但目前佛教的局勢，表面雖然熱鬧輝煌，然而浮躁與危機，卻處處暗藏，真能把佛陀聖教視為自己生命，能把服務眾生令其安樂，當作自己道業的風氣，又有幾何？

最近幾年，常在漫遊法海、讀史自省時，思索著自己的立足點，以及未來應當面對承擔的責任，體用本末、應對進退，各種環境因緣都不一樣了，要學要做的地方，與古代社會實有著太多的差異。一代人有一代人面對的不同機緣，需要回應處理的課題，必須分辨清楚，仔細觀照並具體深思，才能有獨到的視野，用真摯的思想與行誼，寧靜致遠，改善時代風氣。

當然，目下所能者少，而所志者大，修持的時序猶需拉得更長，學著做好一個出家人，始終不離當下的眼前事，畢竟才是學行安立的關鍵。佛教史不就給了我們這樣的一個信念：只要還有一個人，能夠挺立衲子本色，淨其身心，以無私的智慧多聞抉擇，融貫世出世法，進而安住攝眾，就有可能德化周遭，乃至普洽群世，禪教具宏，學同諸佛，救世度生，終而移風易俗，無愧於古人！

記得，梁啟超在著名的《論佛教與群治之關係》（註②）裡，詳加論列佛教之信仰「是智信而非迷信，是兼善而非獨善，是入世而非厭世，是無量而非有限，是平等而非差別，是自力而非他力」，認為「信仰佛教絕無流弊」，且「有益於群治」，更是「吾祖國前途」之所在！類此

推舉佛法為崇高智慧理想者，並期藉以實用為社會改革良藥的論點，在近代中國風起雲湧的思潮裡，許多代表性的思想家，都曾提倡宣揚。康有為的《大同書》、譚嗣同的《仁學》、宋恕的《佛教起信篇稿》，蔡元培的《佛教護國論》、章太炎的《建立宗教論》……，都帶有濃厚深探佛法、融入現實的理想論述。

梁啟超、章太炎等前賢，為了落實其理念，曾經用盡心血投入改革事業，可惜壯志未酬；畢竟共業所感，二十世紀中國社會政治的演變發展，後來仍不幸走向了激烈而非平和的路向。他們的遠見與建言，遭到了無情的忽略，近代世界無數的殺戮與對立，血淚成河，生靈塗炭，實令人不禁唏噓！

然而，今日我們再度回顧這些為期並不遙遠的理念，對於現實，相信仍有不少極具啟發的作用。以當時不同背景與立場的思想家，處在二千年未有之變革的大際遇裡，卻相繼提出未來中國新生的走向，皆需要大乘佛法的悲智精神，作為今後時代救世金針的相通觀點，其中蘊涵的意義，頗堪我們深思。其中涉及的多重問題現在暫且不論，但光看佛教自身蘊含的豐富價值，能如此地被探究、運用、落實並弘揚，這確實就值得今世有志於菩薩道者，留意、繼心、深入，乃至發大悲願、運般若智，加以接續前人的未竟事業，再創新猷了！

展望明日佛教新局

我們知道，近代中國佛教，有許多救亡圖存的大善知識們，用其思想與行誼，凝

聚、組織成群隊力量，帶動出人才輩出、振興佛教的風潮。如果往上追溯根源，例如被梁啟超譽為「近代昌明佛法第一導師」的楊文會居士，在東京為章太炎等眾多革命家講經啟蒙的月霞法師（註③）等人，我們不難發現：他們接受到的，其實多還是傳統的教育與修證方式，只是因為如實涵養、篤行日久，故而有著深厚的宗教情操與修持經驗。

當時運交會之際，正由於他們有道心、有觀照的根基，對於時代的改變，更能夠隨順因緣、吸收學習；特別是能有遼闊的國際視野、敏銳的時代意識，以及完整體會佛法的智慧，是以在其崇高的學行與教導帶動下，佛法便能打動人心、普及各界。他們一生，作育英才、禪講不輟，不管是成立學院發揚新知，還是透過農禪、建僧、參究、講經來維繫道業，縱然波折障礙不斷，懷抱的理想也未必得到充分的開展，但仍直接帶動了為數甚多的人才，播灑下未來佛教新生、發芽、茁壯的希望種子。

這二位善知識，多數熟知的，楊文會的受業學生，至少就有太虛與智光二位大師；月霞法師的學生中，也有應慈、智光等宗說皆通者，而智光法子為東初老人，

應慈門下則出了一位長久追隨他學法的靈源老和尚。這些善知識們，不正是法鼓山僧團直接傳承的源頭！無論如何，作為其學統與法脈的傳承者，飲水思源，我們責無旁貸，猶當學習其願心與學行，藉古喻今，繼承遺志，無負其所望，並光大昔日有望實踐而受限時代無法推展的道業，更上一層！

以上追溯過去的根源，用意其實還是為了展望明日佛教的新局。個人經常覺得，處在二十一世紀全球化的資訊時代，佛弟子的職責，需要承擔者可說更多元、更繁重了！然而，只要今日的僧團大眾，能夠和合無私、少欲知足，依戒定慧的增上學，契合時代根機，如法如律地宣揚聖教，相信一切自不會是難事。（註④）但願，我們都能嘗試著改變自己，與智慧的生命相應；引領時代，返本開新，為天下人播撒清涼林蔭的解脫種子。在當下的因緣裡安心，但問耕耘，直至華果豐碩、祥雲來集，使一切有情不再曝曬於欲火瞋惱的焰日下。

衷心寄望，未來的佛教，將使更多的人得到真實利益，造就出有德行、有實學的人才，能夠樹立清淨僧格，光大菩薩精神，引領時代思潮，解脫眾生苦難！

註②：收於梁啟超《飲冰室合集》文集第四冊。（台北：臺灣中華書局，1989）

註③：月霞尊宿其實是虛雲老和尚的重要同參，也是虛老大悟徹底前，住九華山翠峰茅棚，學華嚴經教三年的善知識。東初老人說道：「月霞法師，生平宗教並進，所謂無一日不坐香，無一年不打七。他保持千餘萬年叢林教育的風規。」更「是一位宗說兼通的大德，不獨於全國各地弘揚大乘經典，並遊化日本，及西歐各國，弘揚聖教，實為清末民初海外弘法演教之最早者。」

註④：聖嚴師父曾經致信果暉法師：「一人不能成就大事，大僧團才有大影響。」、「環顧今日教界情況，真正能以戒定慧並重的僧團正統，僧中難得一見。」、「願珍惜我們已有的基礎，共同努力建僧學佛弘法的千秋大業。」、「臺灣寶島（將）是中國佛教復興的希望。」

遇見 解脫菩薩道上的老法師

老法師有形的生命是終止了，
但其無形的精神，將永藏於後學心中。

■無疑

每總在大殿東單排班，準備做早晚課時，看著一位年長、駝著背、撐著拐杖、步履蹣跚走進西單後角落椅子區、跟著做課誦的老法師身影，便會想是什麼樣的力量和信心，支撐著年邁的身軀，仍舊如此精進？常常看著那身影，感觸良深，眼淚就掉下來。這是未進僧大，還在當義工時看到的老法師。

偶爾，經過女寮中庭時，總會看到一個推著輪椅行走的身影，其步伐有時輕快到讓照顧他的法師也追不上。這樣的身影，時而知福、惜福地將中庭廊道燈，一個一個關掉；時而誦念「阿彌陀佛」聖號，一圈又一圈地走著。有些時候，會遇到他如小孩子一般，做錯事受到責念時，無辜的樣子，總令後學看了不禁莞爾一笑。這是進僧大後，這二年所認識及看到的老法師。

然而，這些再也看不到了。老法師的離

開，在沉靜下來抒寫的此時此刻，才發現潛藏的哀傷，竟遠比自己所以為的還要多更多。

偌大的空間裡，望著老法師往昔的位置，聲聲誦念的「阿彌陀佛」，是此刻和他唯一的聯繫，迴向時甚至天真地默默發了這麼一個願：

「感恩您的示現，成就砥礪後學的精進用功。未來際，我們仍要繼續找到師父，跟著師父修學，繼續互為解脫菩薩道上的師兄弟和法眷……。」

結束了，在綿綿細雨中，載著老法師的車，漸漸駛離女寮，徹底地畫上句號；不過同時，卻也是另一段里程的開始。

老法師有形的生命終止了，但其無形的精神，將永藏於後學心中，在未來的修學道上，持續地給予陪伴、支撐與鼓勵；時刻提起，念念觀世音、聲聲彌陀佛。



人生如戲

■ 演暢

人人自導兼演戲
本只為散播歡喜
提供他人笑嘻嘻
也讓自己煩惱輕
跨界演出太入戲
一直忘記要出離

以為他人作諸因
不知自己騙自己
認定值得被憐憫
臺詞總是很有理
緊繃身心要窒息
心跳直飆一百七

全身通電乍清醒
何必當真論宿命
隨處輕鬆讀心經
磚瓦草木道果因
跳脫演員還本性
天地導演空隨意



對手戲 太刺激
被人欺 直嘔氣
容忍低 高壓力

要氧氣 深呼吸
集怨氣 聚淚滴
添烏雲 重雷擊



享受當下的美好

Stop、Relax、Enjoy——

停一下，清楚一下；鬆一下，享受一下

■ 演廣

2015年5月10日是母親節，法鼓山在國父紀念館廣場舉辦了「心靈環保SRE」活動，邀請大眾來體驗禪修。我負責引導來參加活動的民眾放鬆，先簡單介紹活動再做引導，過程中也與他們有些互動，一天下來，自己觀察到一些狀況，內心也有些體驗與收穫。

現代人生活緊張、忙碌，要面對大大小小的壓力，還要處理蜂擁而至的訊息，日積月累難免身心不協調，時間一久，可能就迷失在沒有目標的追求當中，內心也潛藏著一股「不知為誰辛苦為誰忙」的不安。雖然每天舒舒服服過日子的願望並不容易達成，但幸福感的體驗也非遙不可及，透過練習，我們仍然可以在緊湊的生活中，享受片刻的寧靜與自在。

我們的身與心是一體的，彼此互相影響而又不可分割，所以想要體驗內心的寧靜，得先讓我們緊繃的肌肉放鬆下來，而放鬆的第一步，就是暫停我們不斷向外追逐的腳步，讓我們不知飄到哪裡的心，可以回到對我們身體的覺察，清楚地知道身

體哪邊用力了，進一步才有辦法放鬆。

「放鬆」這兩個字，一般會覺得是動詞，然而放鬆是肌肉不用力的意思，用力才是動詞，放鬆正好相反。其實放鬆的達成，並不需要透過努力；而是透過覺察，當我們的心回到對身體的覺察，對身體正在用力的部位清楚了，自然而然那個力量就會慢慢地釋放。過程中，我們的心也是不費力的，因為放鬆不是動詞，也不需思考。

身體影響心理，身體放鬆了，可以體驗到心也跟著放鬆了，一股淡淡的、不假外求的喜悅也會油然而生。這時會發現，原來幸福可以得來全不費功夫，因為它從來也沒有離開過。坐在國父紀念館的翠湖旁，有微風拂過臉龐、有蟲鳴鳥叫、有美麗的荷花，但只要我們的心被過去或未來綁架了，就沒有辦法享受這美好的景色。日常生活中，隨時只要SRE一下，就能讓我們擁有一段寶貴的時間，享受現在當下的美好。





重溫回家的路

我無法相信自己真的回來了，
我真的回來了……

■ 石子

沙沙……，外面下著細細密密的
雨，思緒回到了……

• 2014年6月11日
飛機上

這一天的到來已是期待多時，我終於可以再次回家了，為了復學考試而來的。2013年5月3日，因緣促使，我必須回俗家辦理私事，回到家的那段日子，我每天

都會翻開同學們為我做的祝福卡，回憶著自己在山上的點點滴滴，以及山上每一棟建築的空間。因為我深怕自己會忘記法鼓山，忘記在山上修行的意義，更害怕的，其實是自己因此忘記了修行的初衷與願心。

坐在飛機上，我試著以平靜的心來看待這次回山上面試的因緣。望著窗外黑漆漆的天空，我一而再地回憶，之前與我一起

生活的同學的法名；一而再地觀想，法鼓山的一草一物；回憶著曾與輔導法師、授課法師等種種的互動。身在機上的我，心卻早已飛回山上了。我的歸家心切，心裡不禁默道：「法鼓山，僧侶的搖籃，請等著我吧！」

・2014年6月12日 國光號客運

一進到法鼓山園區時，內心不禁吶喊：「我回來了！開山觀音，我回來了！師父，我回來啦！」日夜憶念的一景一物皆映入眼簾，當下真的感動得哭了。

用藥石畢，我從大殿開始，一一回憶昔日念僧大的點滴。在大殿外鳥瞰山下，外境似乎沒有波動，猶如覺醒的心一樣平靜。走過女寮門前的櫻花樹，我向它們說：「我如願回來了，雖然沒有在春天回來，但我還是回來了！」

我一直往下走，一邊回憶，曾強力請求輔導法師陪我環山的點滴。他很嚴謹，但卻慈悲，他讓我不斷地修正傲慢的我，卻不曾放棄過我。他的確讓我很感動，也在我徬徨時，給我很多佛法的觀念。一邊欣賞路邊一草一花，一邊輕輕撫摸著它們，感覺像我好久未見到的朋友。

走到法華鐘時，這裡是我們一年級時曾到過的地方。輔導法師為我們一年級安排到這裡誦念自己相應《法華經》裡的某一段，也在這裡高聲吶喊「佛」，喚醒內心的佛性。更難忘的是，法師安排大家來

這裡一起誦念〈普賢菩薩行願品〉為我祝福，大家也在此一起拍團體照。這裡，也成為我與某同學因要叩鐘而沒叩到的回憶，法華鐘可說是我最多回憶的地方。看著法華鐘，內心湧起種種回憶畫面，相信法華鐘是師父很用心鑄造出來，留給後世的我們……

回到居士寮，我打一打自己的臉頰。我是不是在做夢？我真的回來了嗎？我無法相信自己真的回來了，我真的回來了……

・2014年6月18日

明天我就得下山回馬來西亞了，內心再次不捨。坐在祈願觀音殿外的石階上，望著遠方，我撫摸著石磚，內心很感恩、很感動，這裡是師父將他畢生修行的心血而化現成的淨土，也是很多在家、出家的弟子努力建造的。我不禁發願：「此生未了的願，未來世我要再來法鼓山繼續出家修行。」

回過神來，外面依然下著雨，眼前朦朧朧地，我哭了。內心一度無法平息，原來自己內在是如此地感性，如此地盼著家的歸屬感。這份感動，我想是長久尋覓的「願」吧！因為師父的大悲願心，讓鐵石般心腸的我受到感化了。還有二個月，我可回到這個如來家，未來的路怎麼走，我不知道，但只要可以再次回家，這一生我想也無所遺憾了吧！

路再遠也得走，不走就永遠沒有路……





不鬆亦不緊

心念何時太鬆？何時太緊？
怎樣才可以不鬆不緊地少一些煩惱？

■ 調啊

聖嚴師父在《禪的體驗·禪的開示》一書之〈調琴〉中寫到：「琴要發出美妙的音樂，它的弦必須要調得不太鬆，也不能太緊，正如修行人，在用功時，不能太過鬆懈，或太過緊張。」這句話是我進入法鼓山一年多來，在修行生活中覺得很值得揣摩及體驗的一個觀念。

師父在這篇文章中提到三種修行人的樣態，並指出前二類的修行者，其修行是沒有用處的。

一、修禪者的第一種類型

「參無事禪」，雖然整天修行，但修持

時常中斷，是有缺漏的。看似解除煩惱，實則因為沒有接觸複雜的事物。

二、修禪者的第二種類型

僅在短時間內非常精進修持，遇到身心障礙就暫停，休息好了才又繼續。

三、修禪者的第三種類型

用功時如調琴弦，不太鬆也太緊。但並非指用功修行後，感到疲倦就休息，然後再繼續用功，可能在休息時又回到原地。

從第二類型到第一類型

回想過去在家時，難得有機會參加禪

七，就會像師父所說的第二類型修禪者：「在一、兩天裡非常精進修持，就好像他們的一生需要完全依靠這一次的修行一樣。」當然也會有一些安定的體驗，自己就覺得修行有點成果，但是過一段時日就打回原形，煩惱仍然很多。

本以為進入僧大後，能更專注修行，而有更深體驗，結果又變成了師父所說的第一類型修禪者：雖然看似整天過修行生活，但修持時常中斷，上殿、過堂、上課、出坡時，常常心念都不知在何處。遇到要跟不同人共事，或是換寮房、換出坡工作等狀況改變時，很容易就比較分別而起煩惱。

常常又期待事情少一點、功課少一點，最好能放香來「參無事禪」，頭腦放空，輕輕鬆鬆。當然這對身心有些調適作用，但遇到狀況改變時，煩惱依舊紛擾不斷。例如：這學期要協助香積的執事，突然又要擔任生命自覺營文宣組的工作，早晚課也要執掌法器，有時壓力會讓自己肩頸疼痛，睡眠不佳，課業難以兼顧。這也才發現看似做很多修行的事，但身心卻無法安定，以致對於修行的重點何在反而模糊了。

持續綿密地調整身心

以前看師父這篇文章以為很淺顯，這次再讀才發現很不容易，原來自己過去認為

的修行，充其量不過是調劑一下身心，培養一點安定力，但用師父的話來說：「這類的人可能修行了很多年，但他們依然與自己在開始修行時的境界是一樣的，一點也沒有進步。」內心頗有疑惑：如果修行不是勤奮地用功，感到疲倦了，就稍微休息，然後再繼續用功，那我到底該如何？為什麼師父會說：這也是沒有用的？怎樣才是不鬆不緊？

個人試圖揣摩師父所提到修行的不鬆不緊，不論是長期間輕輕鬆鬆、時有時無的修行方式，或是短時間的拚命衝刺修行，問題可能都出在無法持續不斷。而不鬆不緊的修行方式似乎著重在：能持續綿密地調整身心，而不是討論外相是否做修行的動作，或是否在休息。

用這樣的角度去詮釋，對我而言較能跳出「該做什麼才會進步」的疑問。也試著去體會：心念何時太鬆？何時太緊？怎樣才可以不鬆不緊地少一些煩惱？

藉由這篇文章中看到，自己常常都只是修行的外在形式上追求，或短暫的身心安定上自以為是，卻沒有真正面對「煩惱」是否減少的問題。而不鬆不緊這個主題，也許不是只從外相上來看調整用功及休息的現象，更要緊的是：能否清楚觀察身心狀況，試著讓身心平衡，持續地心不執著、不對立，至於是否該用功或休息，則可視情況彈性地去嘗試。





另一把雨傘的心聲

■ 演報

我是一把被放置在門外的公用雨傘，
一把身上有缺憾的雨傘。

我身上的塑膠按鈕，不知道為什麼不見了。身旁有很多我的同類，可是它們都是完美的，並沒有缺憾。

今天下起了滂沱大雨，閒閒待在雨傘架的我，突然被一隻溫暖的手拿起來了。很興奮，同時也很忐忑，因為我是一把有缺憾的雨傘，這隻手的主人會因此放棄我，而另選別把完美的雨傘嗎？

出乎意料地，這隻手的主人並沒有放棄我，而是忍著痛楚，按下失去了塑膠按鈕

的開關上，我亦因此而得到了發揮功用的機會。

與旁邊同樣失去塑膠按鈕的雨傘不一樣，我渴望尋找一顆新的塑膠按鈕來彌補自己的缺憾。我希望人們與我互動的時候，不會再與「疼痛」這二個字連上關係。我希望新的塑膠按鈕，能助我把傷害別人和自己的缺憾，那些稜角圓潤起來。

我正在尋找一顆新的塑膠按鈕，一顆愛心形狀的塑膠按鈕。但願人們按下來時，不會再感到痛楚，而是感受到從愛心按鈕所散發出來的祝福。



玉墜子

■演報

已經忘記，自己是如何從一塊大玉石，被雕刻成為一塊精緻的觀世音菩薩造像的玉墜子，可是我依然記得，自己從前的主人，是一位老奶奶。老奶奶一直很疼惜我，她會用繩子把我穿起來，每天掛在脖子上，捨不得拿下來。

可是三年多前的某一天，我被一隻陌生人的手，從主人冰冷的身體拿下來了。每天感受著主人溫暖體溫的我，頓時有一種失去依靠的感覺。

還沒有從膽怯中鎮靜下來的我，突然被轉交在一位年輕人的手上。看到這位年輕人後，我終於能夠安定下來了。因為我認識這位年輕人，她是我主人的孫子，從今

天起，她便會成為我的新主人。我終於能夠繼續感受人類的體溫了，真是太棒了。

可是很奇怪，剛開始跟新主人接觸時，新主人只會對著我流淚，並十分依戀殘留在我身上的舊主人的味道。真的很心疼！但我能夠為主人做的，只是默默的陪伴和送上祝福。

日子一天又一天地過去了，殘留在我身上舊主人的味道，已隨著歲月而變成新主人的味道了。新主人的眼淚亦隨著內心的成長，而轉化成正能量。

雖然老奶奶已離開我和新主人了，可是我們都沒有忘記她，而是把這份思念，變成了勇敢生活下去的力量。



鞋子的生命歷程

■ 演報

我是一雙長相很普通的黑色布鞋，縱使普通，卻活得很自在，因為主人出家了，儘管沒有因此拋棄我，可是自此便被冷落在一旁。雖然不再受到重視，我還是心存感恩，因為總算還有一個「家」。但每天呆呆地待在「家」裡，真的很苦悶，很想再次外出，呼吸一下新鮮空氣。

日子一年又一年過去，今天主人突然把我帶離開「家」。有點害怕也有點興奮，究竟主人要帶我到哪裡呢？原來主人為我找了一位新主人，一位與我有緣的女孩。雖然捨不得與主人分開，但為了把作為一雙鞋子的責任做好，我還是忍著痛與主人道別了。

換了新主人後，我的生命隨即也起了變化。原本只能每天待在「家」，變成能夠隨著新主人的腳步四處遊覽，還意外地出國數次，和重返一個久違的地方——臺東。在臺東，因主人騎腳踏車摔倒，自此身上便多了一些不完美……。可是主人還是不離不棄，這樣子便足夠了，自己也因此慢慢接受了這些不完美。

最近與主人一起看了法師們在臺東走阿

朗壹步道的短片。短片中，看見數雙運動鞋因崎嶇的步道而「犧牲」了。可是，我看見它們是帶著微笑「犧牲」的。生為一雙鞋子，總覺得自己是可憐的；卻也因為生為一雙鞋子，而感到自豪，縱使每天被踩在地上，可是能用自己的身體，保護與自己最親近的人，不是很值得嗎？

縱使每天只能從一個很低的角度看事物，可是誰說看事物只可以從一個角度？感恩自己一直可以從一個不同於世俗的眼光（所謂的正常角度）看事物，這令我更容易生起謙卑心。由於每天盡力保護主人，新傷舊患日漸增加，也許有一天會像短片中的運動鞋們，與世界告別，但我覺得自己會沒有遺憾離開。

曾聽說：「一雙好的鞋子，能帶領穿著者走一條更好、更長遠的路。」我想，自己應該做到這一點了。

這期生命讓我體會的一切，令我明白：不要因為自己普通而否定自己。「天生我材必有用」，會生於這世上，一定有任務要自己來完成。因此，無論對未來如何惶恐，也要勇敢往前走下去。





潛行密用 如愚如魯

生活即修行，
行亦禪、坐亦禪，語默動靜體安然，
大智若愚，如何在語默動靜中，體會修行人的慈悲與智慧？



印尼弘法實習行

如果說歷史就是一條大河，
過去曾經在印尼流布過的佛法，未來因緣成熟時，
佛法也許會再度遍照該片土地。

■演禪

在去年（2014年）暑假跟著禪堂堂主果元法師，到了南國印尼推廣漢傳禪法。雖然時間並不長，近三週的時間，共到了印尼的三個地區：棉蘭（Medan）、三寶瓏（Semarang）與茂物（Bogor）附近的Mega Mendung，參與了三個禪修活動與二場公開演講。

不同人土地貌 相同問題

從桃園國際機場飛往印尼首都雅加達

（Jakarta），飛行時間約五個小時，加上臺灣與印尼有一個小時時差，因此二地時差達六個小時。

這次到的三個地方，分別位於印尼兩個大島上，棉蘭位於蘇門答臘島的北邊，而三寶瓏與茂物則位於爪哇島上的中部與西部。印象深刻的是，初到雅加達國際機場時，我還很難將這個機場與之前查詢到的資料連結起來——它被列為全世界第十個繁忙的機場，是許多國際航空公司停靠

的空港。到達後卻發現，其建築高度與形式，似乎沒有桃園機場的高大與現代化，停機坪上也看不到許多來自不同國籍、不同花色造型的航機尾翼。

到了棉蘭，由新機場移動到市區時，因路程有四十多公里，當地菩薩安排車子接送我們進市區，一路上時有路燈，時而沒有，沒有路燈時，便看著對向來車的車頭燈，而道路有時有標線，有時亦無。在棉蘭市區中，除了中心的省會所在地，部分有整齊的城市規畫外，稍為遠離一點，就彷彿是上個世紀留下來的樣貌，不但沒有完善的交通規畫，連住宅都相當簡樸。

而三寶瓏是爪哇島中部重要的城市之一，相較其附近的城鎮，是個教育程度較高的都市，但機場卻遠遠比臺灣任何一個中小型機場還小，候機時，看到許多印尼當地民眾席地而坐。接送我們的菩薩告知，這個省份的人口跟全臺灣人口差不

多，而這個城市相當於臺灣的首都，機場卻僅有這樣的規模。

這次禪期是在一處風光明媚的地點，但天氣好時，往山下望去，只看到空氣中有一層薄霧，當時心想：也許印尼有許多地層活動，也有許多活火山，所以那些空氣中的懸浮微粒是這些造成的。後來才知道，其實印尼在近代，因經濟發展而帶來許多環境的破壞，因此空氣品質不好，並不完全是當地自然環境的原因。

雖然民情風俗不一樣，但由棉蘭回程時，我們一行人搭上從市中心往新機場、由韓國設計製造的輕軌電車中，看到一群來自美國的遊客，心中不禁想：這個地方未來的變化會如何？世界化的趨勢，不管是臺灣還是印尼，似乎有許多不同需要面對的問題，正在等待著我們，從中也發現：同樣身為人類，對於心靈的問題，不會因為民族與國度的不同而不一樣。





同為釋家子 悲願不間斷

前面提到，這次弘法活動中，果元法師有二次演講的場合，這二次演講也讓我們與當地不同的佛教團體和法師們結緣。

第一個是位於棉蘭的「印度尼西亞菩提心曼荼羅基金會」（Pesamuan Bodhicitta Mandala Indonesia），這個基金會是學源（Nyanaprathama）法師當初到棉蘭弘法時，為了幫助當地貧困學童而成立的組織，如今學源法師更將教育工作，擴展到位於蘇北的原始雨林中。

另一個則是應PJB I團體的創辦人之一卡

彌達（Kheminda）長老法師的邀請，在體正長老（註①）——印尼佛教徒們稱為「師公」的弘法創始地之一，也就是雅加達市中心的精華地點，對大眾進行漢傳禪法的開示。

這二個地點都讓我看到，身在以不同信仰為主的國度之中，出家眾努力積極推廣佛法的悲願心。首先是在棉蘭的學源法師，法師於1997年進入該地弘法以來，除了需要克服當地的環境，也提到當初要在當地蓋學校時，受到不少反對聲音，但透過不斷地溝通與努力，如今該基金會附近有一所菩提學校，除了接受經濟狀況不

註①：印尼於二次大戰後（1945年）建立成為現代化國家，由於當地人口以信仰回教為主，建國初期亦有對不同文化及信仰的排斥。當時渡海至南洋印尼島國的漢傳僧人——體正長老，率先呼籲及統整佛教及華人的傳統，隨後因應當地文化，積極地努力統合與協調不同傳承的佛教，直至圓寂。所以現在印尼許多佛教徒，都會強調只要是佛法，不管是上座部、漢傳還是藏傳，他們都會皈依並學習。

好的學生就讀，漸漸也有許多人願意將小孩送到這所學校，而這也是蘇北第一所由佛教興辦的學校，由幼稚園到高中都有班級。雖然辦學時間不長，從興辦時八百位學生，至目前已經有一千四百多位學生就讀該校。

除此之外，近年來學源法師創辦的基金會，更將利生事業的觸角，延伸至保護蘇北的原始雨林之中，也因此常常與臺灣相關的產學界合作。與我們會見交談之中，也交流了許多佛教在印尼的狀況、環境保護乃至當地教育等議題，雖然我們是來自遠方的客人，許多部分無法直接或間接給與法師協助，但看著法師展現的菩提心，就如同這個基金會的名稱一樣，至今仍在我的心中閃耀著。

另外，在雅加達的卡彌達長老法師，也一樣在該國首都辦學校，先前提到果元法師演講地點的一樓，也設有體正長老的紀念館。參觀該團體辦學的成效，接受護法團體的招待，都讓我們一行人感受長老法師推廣教育與文化的悲心。



推廣漢傳禪法 責任在己

非常感恩這次的因緣，能在進僧大沒多久，就跟果元法師一起出國，觀摩與學習法師如何於海外推廣漢傳禪法。

雖然弘法的對象中，似乎以華人居多，但由於印尼早年對其他文化排斥，當地的華人多不諳中文，而以英文及印尼語為主要溝通語言。所以這次不管在禪期活動還是演講中，法師除了用英文直接弘法，也有翻譯將法師用中文或英文表達出來的內容，再翻成印尼文。





來來回回之中，彷彿看到聖嚴師父的身影。當年的師父，是怎麼在異國的土地上推廣漢傳禪法的呢？有時憶念起來，心中還是不免一陣酸。實際上我們能在印尼弘法，也是當地有多位菩薩們，早期每年都飛到紐約跟師父打禪七，由於這樣的因緣，師父圓寂之後，才有果元法師到印尼分享漢傳禪法的因緣，這當中，他們也多次邀請師父的法子果峻法師去授課。

可貴的是，雖然我們在印尼的護法菩薩人數不多，卻是年輕有活力，對於佛法的追求熱忱，是我們在臺灣感受到的好多倍。

在棉蘭弘法時，學源法師和我們分享，該基金會保護的雨林之中，有一處地名翻成中文稱為達摩（Dharma），法師有感而發地說，或許大乘禪法曾傳播到這個區域。記得七世紀義淨三藏在該地寫下《南

海寄歸內法傳》，讓我們知道當時這個地區（蘇門答臘島），是當時西行去印度的僧人們必經之地，當時該地曾有僧侶數千名，如今就像是流水一般，一去不返。如今除了這塊土地的人民對於佛法不熟悉，對於大乘漢傳禪佛教來說，這地方更像是塊處女之地。

也許學源法師的有感而發，是個美好的想像，但我想沒有什麼是不可能的，漢傳禪法特別是六祖的頓悟法門，發源地是中國南方的廣州，廣州自古即與東南亞有航海與貿易的往來，通商或是宗教文化的交流，很多都可能相互影響，只是似乎目前的學者或佛教團體組織，並沒有投入足夠的資源，研究或探討這個未被開發的區域，期望未來世人能揭開這個神祕面紗。

記得去年（2014年）初編輯第六期《法鼓文苑》時，收到一篇由常興法師投稿的



文章，法師在前年（2013年）即跟隨果元法師至印尼帶領禪修活動，法師於投稿的文中，提到他的實習心得並寫下：「為何會在印尼？為什麼會跟這些人相處？好奇妙的因緣，一切都是因緣和合，沒有實存的主體。而我，也只是所有現象參與的一份子，不是主導整體者，但又有一點影響力。」

當學務處公布我們暑假的實習地點時，我的腦海中閃過法師文章中這段內容。如今我也同常興法師，與果元法師至印尼帶完活動，回到法鼓山上。回想二十天的印

尼弘法行中，所接觸的人事物，乃至當中或有所感、或有所思之中，不也都是因緣的和合與生滅。

當我在印尼唱著佛教的梵唄時，外面響起了穆斯林的禮拜聲，時間與空間的交錯，深深地打入了我的心中。如果說歷史就是一條大河，過去曾經在印尼流布過的佛法，未來因緣成熟時，佛法也許會再度遍照該片土地，而自己只是這滾滾大河中的一粒沙。願將自己奉獻給三寶，即使我們無法主宰因緣，但祈願所種下的因與撒下的種子，在未來能發芽與茁壯。 ☸



新的學習

又是一次美好、殊勝的學習，
法師說：「一切都是新的。」

■ 演光

感恩菩薩戒的因緣，讓我有練習承擔的機會，而這看來不陌生的引磬，這時卻跟我「見外」了起來，正式上場前，自己的雙手也隨著課堂悅眾打了好幾天的拍子，過程中也不怎麼出差錯，但此刻，這些拍子似乎變得不靈光了，打起來也「怕怕的」，心裡的不踏實感，更是不停地加溫。

這ㄉ一尤！ㄉ一尤！響的引磬，突然間多了好多個音……

明明就是一次的觸碰，卻得到熱絡的回響，接二連三的餘音，嚇壞它、也嚇壞我了。

抖個不停的手，它怎麼了，這時間，好像也不怎麼理我耶～

What's happened ?

又是一次美好、殊勝的學習，法師說：「一切都是新的，第一次當悅眾是『新』的，『緊張』當然也是『新』的，發抖的『手』也是新的，每個呼吸都是『新』的，用『新』的『心』，安住那『新』的

緊張念頭。」

雖然雙手抖得厲害，但也讓自己滿懷感恩，感恩自己能有此善因緣，有這麼寶貴的體驗。法師也分享：「我們都要感恩每次的上場。」儘管過程中，自己有很多起心動念，但它們都是幫助自己更精進的動力。這次的實戰經驗，也讓自己更了解自己，課誦時，更加專注、敏銳，感恩善知識們的成就，讓我們有學習、熏習的因緣。

過程中，內心的另一份收穫是壓力的來源，其實是自己心裡不停地想著：因為「我」在當悅眾、「我」在打引磬，「我」在……，心裡的「我」好重啊！壓得自己無法攝心、專心，致使自己只想趕快結束這堂課誦。

某天上課途中，受到法師殷切的關懷，法師問我：「當悅眾緊張嗎？」

我回答：「不！不是的。不是緊張，而是『非常緊張』，法師，嚇死我了。」



生活就是修行

把成佛的種子種活在心田

■ 演選

體悟到自己的慣性思維方式，都被世俗的合理框得緊緊。

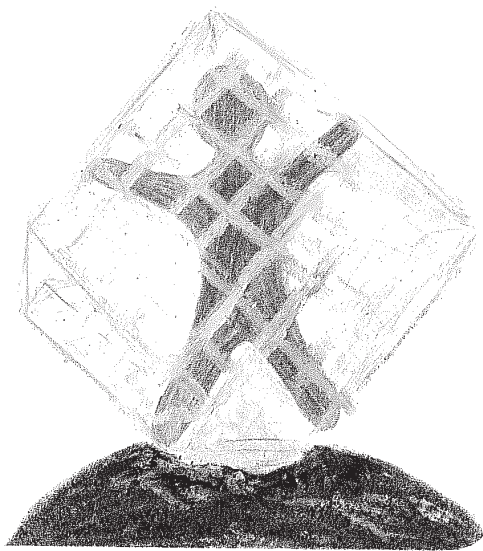
然而佛法的合理，是把一切依循著因果循環的規律，無須嘗試去改變眼前所見的一切，不必多問，更沒必要去了解。

既然苦已是果，再冷眼旁觀的透析也僅停留於果上，繼續將苦受擴大。

由於對於自己的了解是片面且揀擇性的，所以在堅強的框架裡不斷自我折磨，

自囚囚人。堅強也因此變成一種自我中心存在的執著。

再加上過去的所知、所見、所愛枷鎖，要超越，單靠意志是不夠的。必須要如實去對自我的心理狀態去觀看、覺察，然後以正見（終於明白「五心」即是修持八正道的根本觀念），從身、語、意的淨化去修正內心的偏差。



· 人類創造立方體，卻被立方體所框。

Humankind created the cube, and is framed within it. ——朱銘

「盡形壽，報眾生恩」 沉重嗎？

享受著當今的文明、從出生長到現在這麼大，到來出家，
當中有成千上萬個因緣的護持，
少了一個，都無法成為現在眼前的這個我。
我，一直承受著眾生之恩。

■ 演柔



2015年新春實習終了，於開學前學校安排參觀了「大英博物館百品特展」。

2月26日看展、2月27日傳燈法會，加上對我而言一件特別的觸動——便是眼下臺中寶雲寺要落成了。很多情緒在心裡逐一發酵。3月1日的晚課，我哭成個淚人兒，下殿後在圖書館還哭，安板後在女寮佛堂也還哭，隔天早上的早齋，看著兩個碗裡裝著的飯菜，我還是哭。

一直承受眾生恩

過去，我知道食物得來不易，得要有人耕種、有人採收、有人交易流通、有人運送、有人將它帶到法鼓山、有義工菩薩的洗滌、揀切、烹調。我能在這裡用餐，偌大的建築、齋堂的空間、餐具、桌椅……等等，所有看得到的一切，無一不是眾多因緣齊聚始成。

看完了象徵人類二百萬年來文明演進的百品特展，現在，我知道了以前不曾想過的：人類文明，從利用石塊的不規則凸面作為打鑿的工具，到懂得將邊緣磨利、磨尖。這石塊到石斧，中間的進步，費時八十萬年。（僅約現今兒童七歲的智商，卻要發展八十萬年）

從不知名的野草，到野菜，到我碗裡的青菜，不知道吃死了多少人（像芋頭沒有煮過是有毒的），才累積了相對的知識，曉得哪些種類可以被種植。又不知經歷了多少年，才有了品種改良和大量培植的技

術和方法。什麼動物可以被畜養、什麼肉可以吃……，諸如此類，不及備載。（像老虎不可以被養在院子裡，可也是還得有人付出了代價才換來明白）接著，有火的發明、有容器的發明、有約定俗成的語言文字的發明，這些知識才可以被保留下來。

文明的美，美在願意成就後人更好。它不是有錢就能買得到的，也不是光是想就能達到，它是一段實踐的歷程，它更像是願力的具體展現。

享受著當今的文明、從出生長到現在這麼大，到來出家，當中有成千上萬個因緣的護持，少了一個，都無法成為現在眼前的這個我。我，一直承受著眾生之恩。

報恩之重如高山

坐在電腦螢幕前，讀著臺中寶雲寺落成活動的網頁，思及過去臺中分院的護法義工團隊們，一張一張熟悉的臉孔浮現在我眼前，有些人長大了、有些人老了、有些人已經不在了。而太多重要的事，我到現在才明白——

二十六歲才進分院，我來晚了，以至於現在寶雲寺要落成了，我還來不及畢業。以至於過去的我自以為是，又懵懂無知，卻以理所當然之姿，出現在當時與我的生命重疊、這群以修行在實踐菩薩精神者的生命中。而我，不知道自己到底做了多少？是否值得承受，對於這樣的幸福——對於和大家共事時，正好是菩薩們最珍

集滅道無智亦無得以
無所得故菩提薩埵依
般若波羅蜜多故心無
罣礙無罣礙故無有恐
怖遠離顛倒夢想究竟
涅槃三世諸佛依般若
波羅蜜多故得阿耨多
羅三藐三菩提故知般
若波羅蜜多是大神呪
是大明呪是無上呪是
無等等呪能除一切苦
真實不虛故說般若波
羅蜜多呪即說呪曰
揭諦揭諦波羅揭諦波
羅僧揭諦菩提薩婆訶

甲午暮春演柔恭書

貴、最可愛的歲月？或許它未必是生命週期的黃金年華，但那是探尋生命意義最豐富、最豐收、也最關鍵的一段，我的付出與珍惜，怕是遠不及大家。

聖嚴師父說：「所謂恩重如山——受恩之重如高山，報恩時的感受，亦是重如高山！」正是我當下的心情寫照。雖然「此生所為何來？」的清楚感，突然明亮而清晰，但沈重感也排山倒海而來。

再次提起初心

往下的幾天，我仍然處在這泥沼裡，對

自己「我執」的情緒反應，一直隱約覺知是一種失控的慣性輪迴，但暫時也理不清。只能一面順著晚知卻又深沉的懊悔，經歷著繼之而起、又從未如此清晰的感恩，對我的重新洗禮及帶給我的澎湃；一面感到龐雜的情緒和太多的感傷，對我的理智所帶來的衝擊。

衝擊，來自於表面上一切動容的正當，暗潮中我還是看到了「我太愛我自己」。

有一個「我」，在看過去的「我」，而產生了當下的「我的感受」。

心重所以言重，從我愛我的過去，以及

般若波羅蜜多心經
 觀自在菩薩行深般若
 波羅蜜多時照見五蘊
 皆空度一切苦厄舍利
 子色不異空空不異色
 色即是空空即是色受
 想行識亦復如是舍利
 子是諸法空相不生不
 滅不垢不淨不增不減
 是故空中無色無受想
 行識無眼耳鼻舌身意
 無色聲香味觸法無眼
 界乃至無意識界無無
 明亦無無明盡乃至無
 老死亦無老死盡無苦

我在乎我的存在，到我但願能做什麼，無一不是圍繞著一個「我」。

回到方法，我應該——知道我的過去，清楚自己的知道，但心裡「不執著」在這時間或空間中的「我的感受」。

所謂「我的感受」，是以「我」的主觀而看到、理解到、感知到的繼起感受；所謂「不執著」，也就是不覺得在這無限之中「有我」或「無我」。

感受源於「有我」，當「有我」產生了之後，便已不能照見「緣起」、也離開了「當下」！

對我來說，諸相的現前，引發一連串心念的造作，因緣雖是假合，但感恩的受用是真。不會因為緣起性空的本質而一切都空掉了，反倒是障蔽散去一分，更見一分月光朗朗。

固然眾生恩是永遠報不盡的了，但方向感愈發明確了，殷重心也漸成底蘊！

再一次提起，我看見這顆初心，它一路上所經歷的美好——

但願無負自己，於每一時刻，珍惜敬重一切眾生。「盡形壽，報眾生恩」。☁

想開眼的瞎子

學佛到出家的心路歷程，
如人飲水冷暖自知，如何說得清、道得明？
那種不知從何說起的感覺，
唯有用譬喻故事，抒發自己的體會了。

■ 演一

從前有個瞎子村，村人因某種病菌，使一出生的小孩就瞎了，再加上從來沒有正常人來拜訪過，所以村人就以為看不見是正常，更正確地說，是連「看」與「瞎」的概念也不可能會有，就如此地生活。

有一天，一個年輕人想離開村子，去接觸外面的世界。其他村人覺得他瘋了，認為外面其他的村子也是一樣的，而且走出村子很危險，但他還是出發了。

什麼是眼睛？

歷經坎坷，在艱險的路上，快要絕望時，他聽到了人的聲音，高興地進入發現的新聚落，開心地介紹自己，沒想到這裡的人跟他說了一些他聽不太懂的話：「你的眼睛是不是有問題，你是不是看不到？」

他疑問地說：「什麼是眼睛？什麼是看？」村人更訝異了，了解之下，才知道他的村人都是如此，難怪年輕人不懂，於是慢慢向他解釋。起初他完全不相信「看」、「顏色」、「光」這些字眼的概念，慢慢他接受了，但他還是無法體驗，

還好村上有很高明的醫師，慢慢地把他治好。

眼睛治癒後，他對看到的白濛濛一片一無所知，過了一段時間，經村人的協助，他才慢慢能分辨光中的世界，且慢慢跟他之前的感官運作有了很好的協調。他感恩此村的人把他治好，更發願學習醫治眼睛的醫術，好回鄉醫好自己的村人。

待學成回鄉後，他開心地分享自己遇到的一切，也分享了「看」是什麼，還告訴村人：「你們其實都是瞎子。」不說還好，說完後，大家都覺得他瘋了，帶了這麼多異端邪見回來，可能是被附身，考慮是不是要把他永遠擯出村外。他驚訝怎麼會如此？請一個村人給他治看看，真的治好了，他與被治好的人就更努力地說服村人，真有「看」這麼一回事。

原來自己是瞎子

在他們努力推廣下，愈來愈多人相信他們說的，最後村子就分成六群人：第一群是看得到的人，第二群人是努力用醫治眼睛的方法治療自己，認真想知道「看」是什麼的人，第三與第四群人也是相信年

輕人說的，但第三群是覺得方法太難而放棄的人，他們認為以前能生活，為何要治好呢？而第四群人是在聽完「看」的概念後，就覺得自己知道了，而且「看」得到了，不需用方法來治療。第五群是不相信的人。第六群是還沒聽到分享的人。第二到第六群人不是不變的，而是流動的，不斷起起退退，但年輕人相信，有一天這村的人都會成為第一群人。

過程中，村人最難被說服，或是說最難去相信的是「原來自己是瞎子」。但年輕人因看得到，就設計種種方法、遊戲或活動，讓他們體驗看得到的人的能力，或對世界的體悟是跟自己不一樣的。不過要動搖他們與生俱來的信念，真的是難上加難。

而年輕人或第一群人，對第四群人也很頭痛，因他們很多本來就是十分聰明的

人，但因傲慢，而自認為已經看得到了，不僅這樣，還到處跟人說他們「看」到的世界是怎樣，要人相信他，不知自己在到處走動時，也是跌跌撞撞。年輕人看到他們也只能苦笑，只好再想不同方法幫他們。對第三類人，其實是他們信心不足，年輕人只能不斷鼓勵他們，像老婆心切般，勉勵他們來治眼睛。

這是在這學期「阿含導讀」課程中領悟到的譬喻故事，我們學習佛法，都是要看清自己，讓自己承認：自己是無明的。或是讓自己更有動力想「開眼」，文字法是觀察自己的工具、教科書，文字法提昇為意境法後，就是將佛法文字與四大、五蘊的自身連結在一起，就能更深刻體認自己的無明，更加不知道自己是誰，就會產生出離心，放下一切抱著話頭參：「什麼是無、什麼是無、什麼是無……。」



重拾生命的那一口呼吸

——僧大期末禪七心得

這一口慶幸被重拾的生命那一口呼吸，
我很感恩、也很慚愧。
內心革命沒有成就，
但卻成就了一場生命的洗滌。

■ 演奉

未進禪堂時，對這次禪七有著要來一場內心革命、了別生死的衝動感。我沒有很好的功力與地基，但對繼程法師帶的禪七很有信心，希望能沾一些法師身上散發出來的「能量」磁場。所以，當天進禪堂時，我向佛菩薩告假，並乞求諸佛菩薩及護法龍天來護佑，讓愚昧多時的自己能專心用方法，至少能減少很多妄念。我還向護法龍天「討價」：「您不是說，要護持一切修行善法的眾生嗎？我希望護法龍天也可以成就我，讓我可以安心用方法，這樣我才有資糧廣度一切眾生。」

很久不見的老朋友

一開始前二天，總護法師就讓我們進入密集的修行狀態。說來奇妙，這次禪七我很快便可以調適昏沉現象，並逐漸放鬆，而且念頭也少了很多。當下很感恩佛菩薩與護法龍天的加持，內心再次發願「生命交給護法龍天，心交給方法。」

前四天，我一直用不上數息的方法，因

為真的很難安住在那麼細微的方法上。經過一炷香緊接一炷香的嚴謹催促，我的心也在無形之中愈調愈細了。第四天下午的兩支連香，我「重拾生命的那一口呼吸」。為何有此感觸？因為我八年前就已學靜坐，總是很難安住在鼻尖的呼吸上，即使有，那種感覺也很快就沒有了。

那一次的體會，猶如見到很久不見的老朋友。我狂喜、緊提著它，惦念它會不會就因此離去。結果整個人愈坐愈膨脹，心猶如被身體綁住、框住了；我很緊張，自己會不會就沒了呼吸。嘗試不去理會這些感覺，回到呼吸；只有呼吸，是我感到最可靠的時候。我相信呼吸能夠讓我安住、安心。

我嘗試放下這些妄想，將自己交給呼吸。呼吸有盡到它的責任，但我的心被自己的妄想騙走了，所以動念了，因此也只好出靜了。小參時，主七法師拋下一句淡淡的回應：「繼續數息。」我知道自己的慢、疑已起，只好乖乖地用方法。

不斷捨掉自己的妄想

禪期間，主七法師為我們上了十一堂課，教大家如何讀內心的「書」。法師漸次地透過戒定慧、聞思修、八正道的介紹，釐清禪修的基本觀念與心態；法師還介紹中觀、唯識、小止觀這些理論的重要性。最重要的是法師不斷地提醒大家：「出家修行是很大的福報，要非常、非常地珍惜！」

福報的流失，是因為對自己沒有信心、對因果法則沒有百分之百的相信，所以我們會起疑。因此就會有一種力量把自己拉出去，讓內心對禪修、讀書失去了歡喜心，且不斷地起煩惱。這時第八識的惡業就會顯現，福報就這樣流失掉。這個開示讓我非常震撼，因為我經歷過，所以非常認同。而且從法師的開示中，才明白自己為何是個沒有福報和業障重的人。「不管讀書、吃飯、禪修、領執等，都是在培福，安分守己地在增長福慧，培植弘法利生的道糧。」這一段話，讓我釋懷了許多。內心深深被繼程法師的開示啟發了，也釐清很多顛倒觀念，對法師非常感恩。

經由法師精彩、濃縮扼要的開示，我對禪修更有信心，也可以肯定自己的長處，接受自己的短處，並不斷地捨掉自己的妄想。每次的坐香，我都在練習與呼吸相處、與身體的痛相處、與妄念相處、與思惟相處；不斷地告訴自己要捨、放下過往緊捉的慣性，也在不斷練習當中學會放鬆。最後一天的自由坐香，才發現原來不去抓取某一樣東西，我的方法其實可以上

路的。這似乎發現得太遲了，但還是很感恩在尾聲有這樣的覺察。

深深感恩 深深慚愧

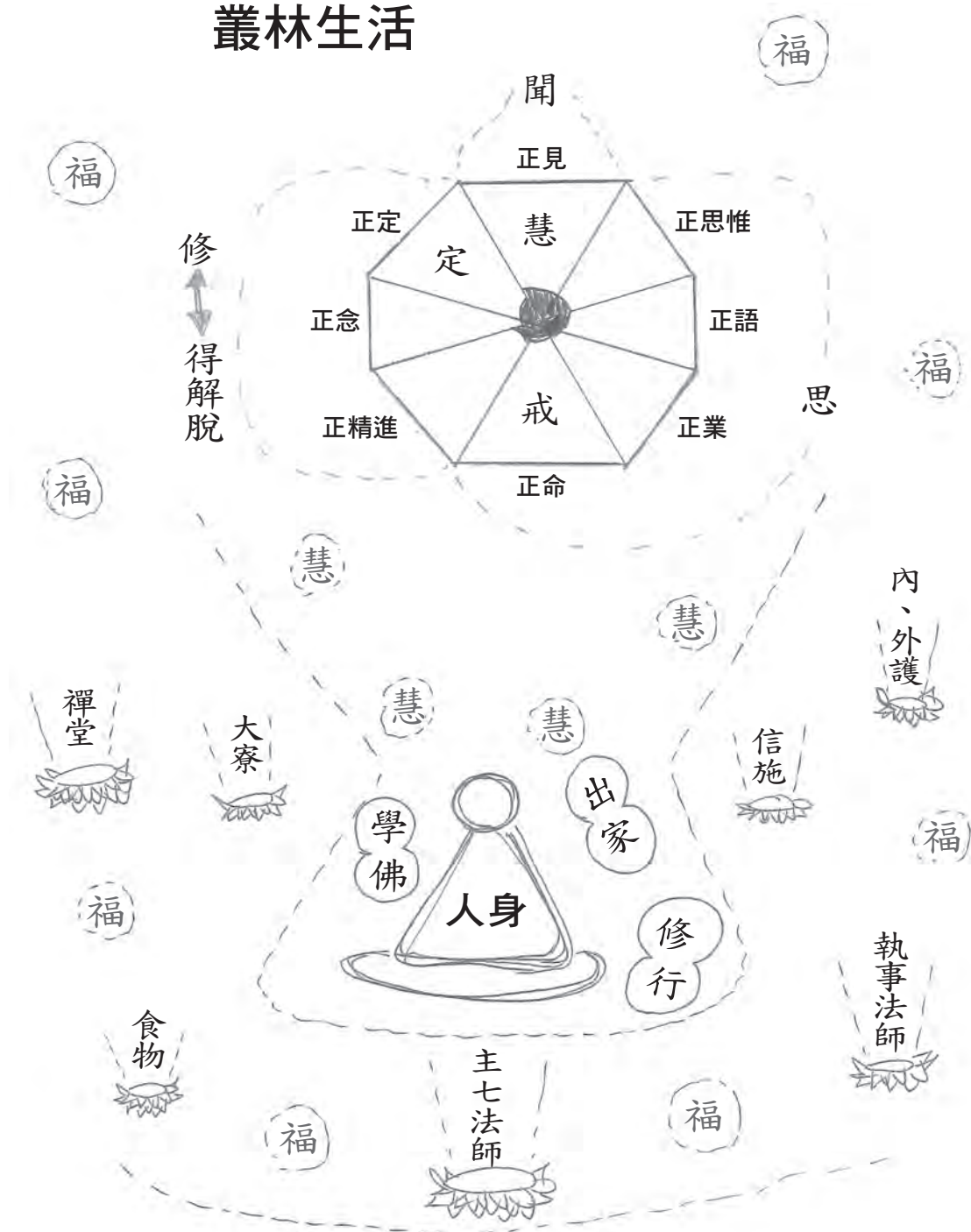
雖然坐香都在打妄想，但我打的是感恩妄想。我回顧在自己生命歷程中經歷的人、事、物，開始對他們生起了感恩的心。他們的每一幕顯現時，我深深感恩：「因為有你的出現，所以我學佛、修行。」每打一個妄想，都如此重複感恩，總算是面對自己的執著，有了接受，然後處理、放下。

這一口慶幸被重拾的、生命的那一口呼吸，讓我很感恩，也很慚愧。慚愧自己八年前，有幸向繼程法師學習的因緣，卻被自己負面、惡業的顯現障住而錯失了。慚愧學習過的禪修方法，卻沒好好珍惜用於生命中。慚愧我的愚昧，沒在2009年聖嚴師父圓寂時，和同學去參與佛事。當時我還愚癡地說：「我不認識他，所以我不去。我寧願在家裡睡覺。」慚愧自己在2010年至2011年，放棄了學佛、修行……。慚愧的地方，實在太多太多；對生命的認知，也實在太少太少。深深感恩此次禪七，雖沒讓我大死一番，但卻有稍微撥開雲霧，見到一絲光明。衷心感恩一切因緣的成就，但願我能將此呼吸延伸下去。

內心革命沒有成就，但成就了一場生命的洗滌。呼……吸……呼……吸……呼……1……吸……呼……2……。生命的那一口呼吸……我知道了……



叢林生活



會哭會笑的是誰？
活著的是死人，死著的是孤魂野鬼！

繼續心的旅程

■ Soul Band

滿心雀躍感恩精進良機 總護公布不停坐香打擊 只恨腿功平日沒有練習
既來則安只好硬著頭皮 清楚修行不讓外境襲心 寮友互虧通通不成問題
單盤雙盤輪用慢慢適應 身心放鬆漸漸能數呼吸 以為自己克服腿痛散心
感覺良好慢步快步經行 幸得法師適切合宜提醒 注意不動腳下重心轉移

跑香感受全身氣行推力 起勁跑開腳趾骨直敲地 日日沐浴後必用黃道益
按摩拉筋推揉照顧道器 集體小參過後更感安定 期中雙盤三四五日苦行
腿痛到全身緊繃好生氣 乍見放腿後自己騙自己 前念腿痛後念紓緩不信
仍舊緊抓前念折磨自己 個別小參法師指點迷津 提醒不斷放鬆才最要緊

改回單盤方知放鬆難行 意識全身習慣僵硬無比 告訴自己回到老實修行
先前觀察身體奠定根基 確認蒲團毛巾高度合宜 挺腰環胸收下巴角度細
胸腹雙腿明明一團和氣 無奈一鬆一定會有一緊 跑香頓感生死流轉哭泣
猛然警覺苦受已成記憶 慚愧懺悔無明煩惱常提 刻印輪迴生死之苦於心

主七開示信因果觀緣起 發大願精進勇猛心生起 感恩禮拜自知不夠恭敬
無常無我空性不能了義 慈悲智慧覆於顛倒流離 道心啟動始於想要出離
未午連續三時腿不放逸 放鬆再觀腿痛當所緣境 痛到彷彿整臉直冒蒸氣
清楚腿痛不過小小問題 生死大事才是根本難題 只用方法不計成敗起信

相信三寶因果師父自己 不斷默念告訴自己可以 搖鈴聲響催醒自卑內心
體驗信解行證必須親歷 主七勉勵瀏覽生命心經 宛如初生重燃初發道心
法喜充滿身輕眼笑咪咪 感恩至親恩相續為因 發願菩提不退菩薩道行
自利利他正道轉化習氣 正見培養思惟修語業命 安頓身心報恩分享光明





水陸法會實習心得

只要我們做的事是三寶事，就會有眾多的因緣來成就。

■ Happy End

擔心與轉念

水陸法會前，曾發願希望可以去地藏壇或是大壇，希望菩薩能夠滿我的願，沒想到菩薩只滿了我一半的願。我是如願地被分配到地藏壇，不過，我的同學卻是我的另外一個考驗。

當時每天都很擔心，與需要練習相處的同學，怎麼在同一壇場共事，會不會影響大眾共修的氣氛？曾有同學建議我向法師申請更換壇場，我回應同學：「我不想讓

同學覺得我是因為他而換的，此外，我也想讓自己去面對心裡面的不安和恐懼。」自己藉著勤誦《地藏經》，希望能轉我們之間的緣分。

後來因為大壇人力不足，就把這位同學調走了，只剩下我一個人。但我的心裡並沒有開心，也沒有失望，反而是很平淡地看待這次因緣。原有的安排或許是菩薩要讓我們解冤釋結，如今機會沒有了，就一切隨緣。接著考量該如何觀照全場，變成是我要用心的課題。因為壇場的距離較

遠，我需將物品準備齊全，避免法會期間往返而耗時。

全方位的學習與感動

這次在地藏壇，每天要迎請說法法師，我必須在每一炷香前十分鐘搖鈴、擊眾鼓，還要每天引導功德主去迎請說法法師。法會期間，曾聽聞同學在共事上會有意見不合，反觀自己一個人，不會有這些問題。而且，一個人的學習是全方面的，想到這就覺得自己很有福報。佛菩薩給了我這樣的一個機會，訓練自己去整合資訊，觀照全場。

曾有學長看到我一個人好像都不懂的樣子，就主動教我看場布圖和善後規畫。當我不知道怎麼辦的時候，貴人都會適時出現，協助我解決困難，諸如此類的事情不勝枚舉。此外，令我感動的是，有同學因為擔心讓我一個人去大壇有危險，主動

提議輪流，讓我不必每天去大壇。從這些事，我體驗到了，心念一轉變，世界就會不同。

向法師學習

原先壇場的善後規畫是最讓我頭痛的，因為地藏壇的莊嚴物分屬不同分院。而原本規畫好的善後流程，在前一天徹底翻盤。所幸監香法師的經驗豐富，知道該怎麼善後是最快的方法。善後時，法師先帶著大眾念佛，接著一個步驟、一個步驟進行善後。

法師從旁叮嚀菩薩不要慌亂，有二個小時的時間可以運用。法師提醒善後的重點不是講求速度，而是能夠讓各分院的東西，都能準確無誤地回到它們該回去的地方。這考驗每個人的禪修工夫，身在哪裡，心在哪裡，有些當天要載走的物品就放一邊，不急的放另外一邊。在監香法師





的善巧引導下，只花了一個小時就完成善後，回復壇場的本來面目。

香燈的任務

除了每天的例行公事，香燈工作的另一個重點，是照顧悅眾法師們的需求，比如，依法師的需要提供蒲團、耳機，或更換木魚等等。因地藏壇是獨立的一壇，不易被干擾，所以大眾唱誦起來很攝心，共修的力量一天比一天安定。自己能感受到大眾法喜充滿，每天臉上都掛著微笑，看到大家那麼精進，我的心裡也很開心。

他們每天的功課都有做到，我則利用有空的時間誦《地藏經》、拜《地藏懺》。我沒有想到自己應該有休息時間，有空就

觀察監香法師在做什麼；有什麼是沒有觀察到的地方，就記下來。香燈不僅僅是香燈，還可以有很多用途，就看自己是怎麼看待香燈這個神聖的任務。

成長與感恩

在過程中，看到自己不會整合的缺點，透過這次水陸法會，發現自己不足的地方很多。也透過這次法會，發現自己可以獨立完成一件事，而不依賴任何人。學會一個人處理事情，還有照顧全場等等，都是現在的我應該要迫切學習的事。因為再過一年半，我們就要畢業領執，累積經驗是很重要的。

自己還發現，很多事情的做法，會隨著當下因緣而改變，但基本原則是不變的。當法師指導我們的時候，我們的心是抗拒、排斥，還是接受？此次我的心情是欣然接受，在欣然接受時，心裡的反彈就沒有那麼大。不跟外境對立，對自己真的有很大的幫助。

這次的水陸實習，自己受用不少，其中說法法師的智慧，是值得學習的地方，法師說法的時候，完全沒看講稿，還會回答菩薩的問題。我印象最深刻的一句話就是：我們人造業的速度，真的是用「飛奔」來形容，因為舉心動念，無非是業，無非是罪。

對我來說，這次實習本來有很多危機，但後來不知道什麼原因，都轉掉了。誠如法師說的，只要我們做的事是三寶事，就會有眾多的因緣來成就，我現在真真正正地相信這句話，確信不疑，有的只是無限的感恩。



主七法師開示錄

■ 演信

主七法師開示錄
有深有淺真豐富
修學佛法第一步
了知無常無我故

道心才能永堅固
佛法是否能久住
全看當下這一步
不要急著想開悟

眾生無邊誓願度
歡喜信受甘願度
一切眾生皆得度
福慧具足就開悟



僧活小品

■ 常正

公布自知錄是件危險的事！但學弟希望
公 望能分享六年來的心得，一時之間
也不知從何寫起，就從平常的紀錄中摘取
一些出來：

【一年級】

• 5/30

「心裡的活動就像眼鏡蛇，不招惹牠就不會被咬。」有時我會想家人、會想遠離某些人事物、會對自己感到沮喪、也會快樂，但這些都是一直在變化的。就像法師說的：情緒只是情緒，不要被它騙了，它不是永遠這樣的。好比昨天的想家，背後其實有種種因緣，包括無法接受仍存著許多習氣的自己、對親情的快樂記憶……。但今早心中又被喜悅與光明包圍著，心就是這樣無常。

今天看到一段話：工夫要真、心意要誠，心容易受外境影響時，工夫也會假。動機要純正，修行不是一種表現，純粹是個人內心的修養，刻意表現出修行的樣子，即使有工夫，也是有限……。

【二年級】

• 7/7

昨天出發前，才聽常某法師說常行菩薩（化名）要離開了，而他本身也是在7月5日晚課前才被通知。雖然心裡已有準備，



但之前還是會想像著，當他被公布可落髮時，我一定要讓他知道，我真的很為他歡喜。

以為自己也是平靜地接受，但現在腦中開始浮現一些句子和畫面，曾說：「我不了解他的處境，才會覺得他負面想法太多……。」開始反省自己，是不是把別人的苦痛當做沒什麼，而未真的去同理對方的感受。

【三年級】

• 10/5

每換一批行堂就是一個新的因緣，每一次的行堂也都是一個新的因緣，不是「我」成就了這個因緣，而是在裡頭的每

一個人、每一件事圓滿了每一次的行堂因緣。在其中的每個人，都是重要的角色，不管是併菜、巡飯菜，甚至是來過堂的大眾，都是因緣中一部分。

一次行堂下來，好像狀況就是這樣，但每個人的感受都不同。這就是今天體會到的因緣觀，也是整體觀。

• 10/12 & 1/4

今天的弘講課很有意思，戴良義老師帶我們看每個人寫的文章主旨。明明是同一篇文章，但每個人心中的重點都不盡相同，而且也都十分有信心地認為：師父寫

這篇文章所要表達的，就是這樣。也在其中，看到每個人著重的方向。

老師分享，他不是「弘講佛法」而是希望透過「弘講」，讓更多人能「圍」過來聽聞到佛法，這樣佛法就不會消失。即使說得不好，但只要有人在傳遞著佛法，總有善根深厚的人會發揚佛法。

【四年級】

• 3/10

這二天到農禪寺實習初級禪訓班，心裡很感動，看《大哉斯鼓》及《芒鞋踏痕》時，想到師父的悲願與無私，讓自己及許



多人能得到佛法這份禮物，心裡很歡喜也很踏實。也很感恩果稱法師，讓我有信心圓滿這二天的實習。

【五年級】

• 10/15

當心有所攀緣、依賴時，接下來往往就是患得患失、執著的苦受，還是要面對自己的問題……。所有互動的人都是一面鏡子，只要勇敢往內看，就可以看到自己。

【六年級】

• 8/5

身心算是安定，有些好的品質應該要學習，一是不抱怨的態度，不管人、事、物如何，心裡都不要抱怨，口語上也不要太

快表現出來；還有一個是寬容，因為自己犯錯時，也希望被如此對待。（以上，算是自我勉勵）

發現：為了要保護自我，而讓自己不去在乎、在意一些事情……。

• 4/12

快要領執進入大海了，加上受到法師的啟發，回到初心、回想一年級時在學什麼？有學好嗎？好像有許多待加強的地方。回到排班隨眾這件事，覺得有些體會，變得簡單一些，其實是很不錯的。

謝謝所有的師長、尤其是辛苦的輔導法師。

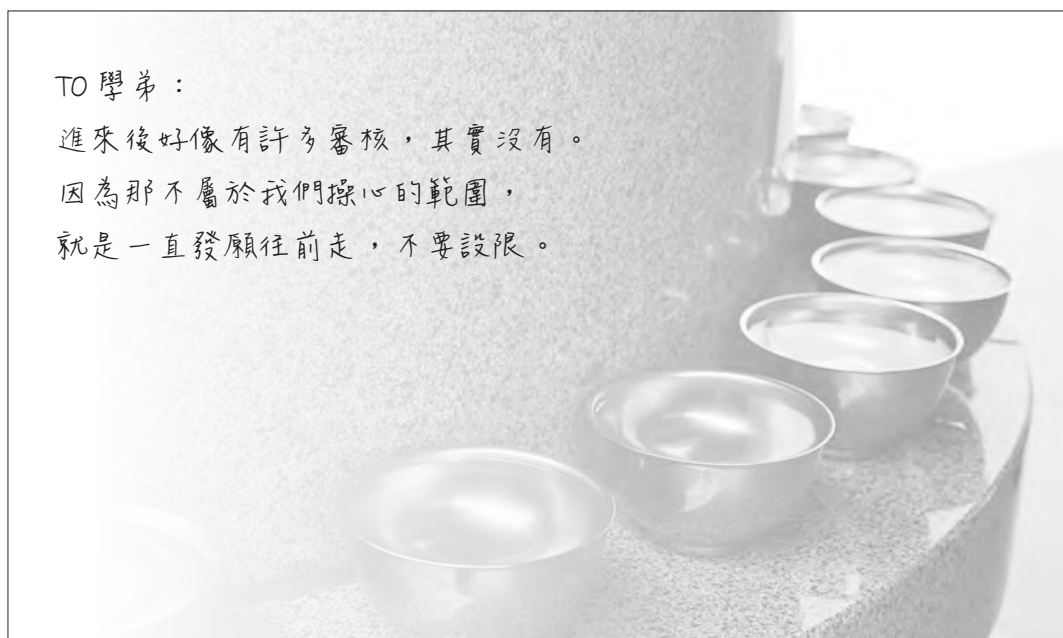
常正 頂禮

大海！我來了！



TO 學弟：

進來後好像有許多審核，其實沒有。
因為那不屬於我們操心的範圍，
就是一直發願往前走，不要設限。



修行自知錄 行堂篇

■須彌山



中午班級行堂，面對一個巨大的水果蛋糕，是什麼心念呢？

一開始看到大眾出位打飯菜，怕輪到我的時候就沒有了。

真正輪我時，開心地夾了一塊，竊喜量是足夠的。

到退飯菜回一齋之際，所剩的量很少，不方便退回去（因為體積大，乍看很少，其實也有十一塊），同學決定我們行堂每人惜福二塊。覺得有點虐待自己的胃，但貪欲騙得我仍開心附議。

果耀法師出現了，關心我們：「你們消化得了嗎？不要勉強。」大家異口同聲：「沒問題，謝謝法師！」當我和一位同學推著餐車去一齋時，果耀法師很熱心替我

們刮剩下的奶油。他拿起塑膠刀，問我：「這些能刮到哪？」我看刀上奶油不算多，直率地拿便當蓋來接。

但，從一齋回來時，只見便當蓋上的奶油，大如須彌山！原來，法師把保麗龍上面所有的奶油刮過來了！

頓時，徹底發現貪欲之可畏——果報自受！請同學幫忙分一些吃掉，不過真的剩太多，光憑法師剛才的一句話：「消化不了就不要勉強。」稍微心安理得把這些奶油送給垃圾桶。

面對喜歡吃的東西，希望覺照力高一點，並時時提高自制力、保持正念，止息苦的輪迴。



《聖者的故事》心得

■ 演平



閱讀此完書，印象深刻的故事是愚路尊者。

愚路尊者自貶低 傷心欲絕直啜泣
佛陀大悲親慈示 甘露法水拂塵垢
慧根常隱業常現 勤耕福田滌垢污
殷勤精進滅罪愆 茅塞頓開證果位
斷諸煩惱滅三毒 依教奉行無染塵
教誡尼眾能說法 涅槃清淨離生死
隨即入定顯神通 眾人靜默心恭敬
佛說善惡唯心造 離苦得樂菩提道

【個人閱讀心得】

心有同感能相應 懺悔無明不了悟
慚愧愚癡學習慢 理解邏輯反應慢
讚歎尊者無二心 守志奉道用一心
拳拳服膺無雜念 心寬念純無他念
應當效法無怠惰 持守不失用方法
願以佛心為己心 願以師志為己志
恆持初願菩提心 策發出離生死心
鞏固守護大願心 護念他人大悲心
常保菩薩歡喜心 不戀色身厭離心
無有懈怠精進心 猶如獅子勇猛心
運用五心顧道心 悲智雙運六度心



2015年男寮新春布置

■僧大一年級男眾



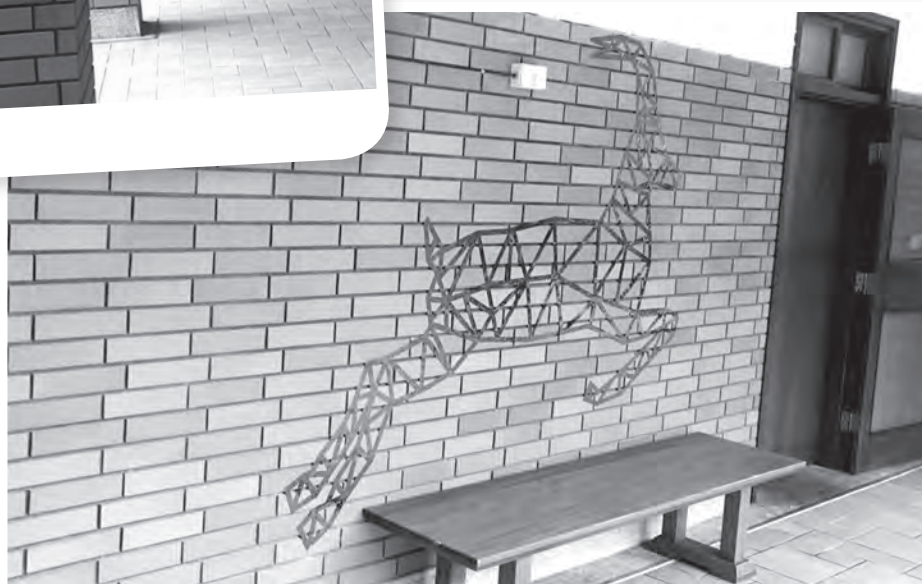
今年的男寮新春場布，是由我們一年級四位同學共同完成。



常學法師建議用簡單、具有過年氛圍的布置，不必太過繁瑣，這樣才符合法鼓山的道風。

紅燈籠 羊圖案

首先是大紅燈籠高高掛。法鼓山的大殿與祈願殿前的水池旁，都掛了許多燈籠，男寮也不例外，掛上了燈籠，讓山上的布置有一體感。





後來我們想做出一個有創新意涵的羊圖案，但又要符合簡單原則，所以找了一張由許多三角形構成的羚羊圖案，再用紅色的亮彩膠帶，一段一段黏在牆上，既有羊年的氛圍，又有創新感，還有一種邁向未來的感覺。

邁向「光明遠大」的羊

男寮的正中央，也就是佛堂外牆上，設計了眾羊邁向今年主題「光明遠大」的圖案。羊在佛教中，正好代表被貪欲所掌控的愚癡眾生，當羊要邁向「光明遠大」的境界時，就好比初發心的修行人，開始踏上成佛之道了。中間穿著長衫的羊，是代表「佛」與「僧」，因為不管是佛、是僧，本身都是人，因其清楚修行的方法，所以領導眾生一起修行，所以這隻羊指著



頭頂的「光明遠大」，讓其他眾羊可以更清楚修行的方向，減少迷失的機會。

佛像 法語春聯

另外在男寮的中庭，有信眾發心提供不

同朝代、材質與設計的佛像、觀音像、祖師像。佛像之間，還有法師提供的法語春聯，增添佛像的莊嚴，供來訪的信眾觀賞、禮佛。



用佛心轉電影

我們還設計了「用佛心轉電影」的創作，內容是我們先在該年選出一部眾所周知的電影，再加上年度主題與聖嚴師父法語，映襯該部電影的內容，最後再用佛法的角度來延伸、改變，或重寫該電影的內容，讓它更富有佛法內涵。這個概念是希望來訪的信眾，不僅可以上山接受法師們的

的祝福，更可以在佛法上有所學習。

最後是男寮會客室的布置，讓來訪信眾或法師俗家親友，能有舒適的空間可以跟法師互動、分享近況，接受法師關懷。而我們一年級的新生，在新春布置後的工作，就是接待訪客、提供茶水、點心與水果，讓來訪信眾有回家的歡喜感，讓我們可以「未成佛道，先結法緣」。



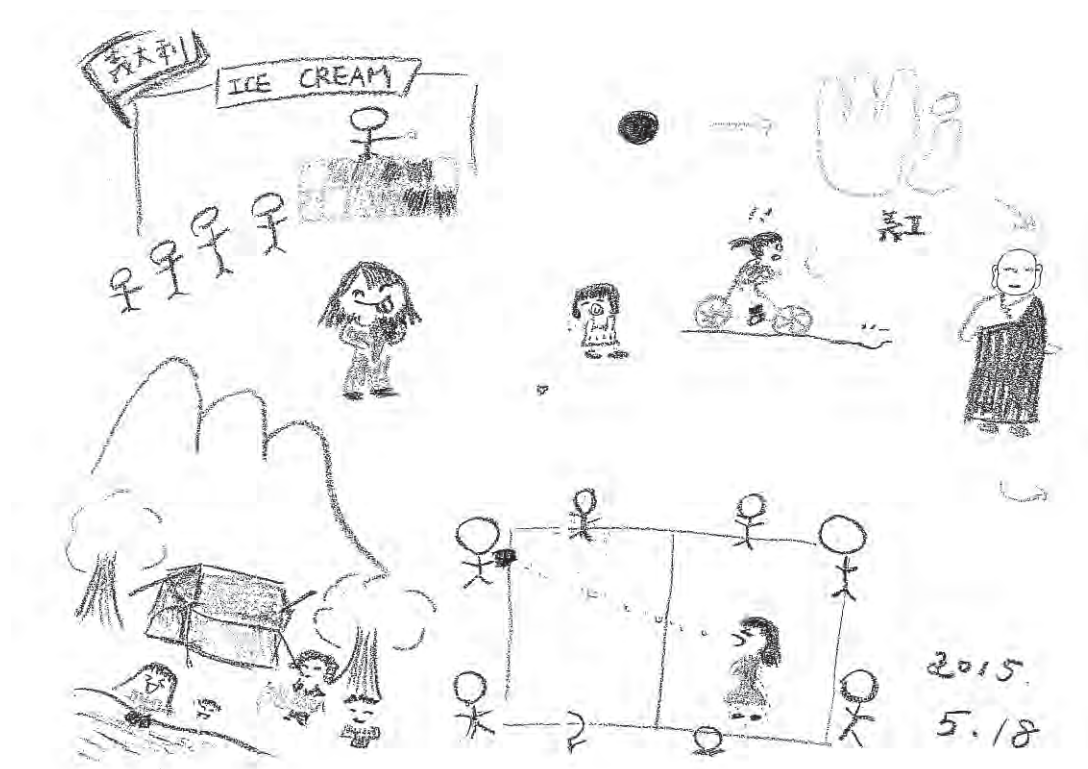
四位同學的布置心得

- 演海：盡己之力，把握每一個因緣，讓自己安定，融入環境，感受當下。
- 演無：經歷新春布置的過程，與同學互相合作分工，學習彼此、融入彼此、一同成就。
- 演山：體驗迅速變化的因緣，看著心中的波濤洶湧。體驗、面對、改變。
- 演一：布置過程中體驗到，在家人做事時，常捨棄對人的關懷，以達成目標為主；出家人是藉事鍊心，以事來達成關懷人、成就人的目的。



生命to僧命

■ 演因



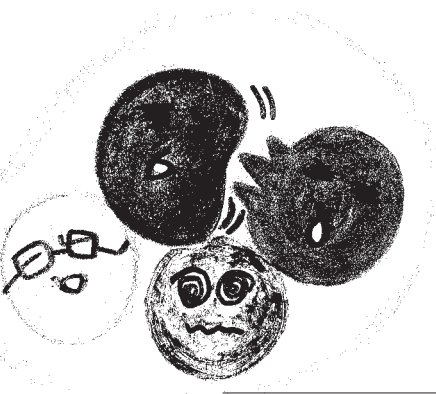
生命

小寶寶誕生→著紅洋裝，愛吸奶嘴→有一次騎腳踏車跌倒，左腳受傷見骨，留下疤痕→國小最害怕打躲避球，怕被球打，所以逃得快，總是留到最後→國高中時，男、女眾老菩薩常帶我和弟弟到戶外遊玩→學校畢業旅行去歐洲，明明很冷，卻跑去買冰淇淋來吃→因緣：信念→到法鼓山做義工→出家。

僧命

祈願自己學佛之心，能傳達給身邊的人，願身邊的人再傳達給更多的人。☺





四行人調心篇

■ 演選



【貪行人】 Me, myself & mine

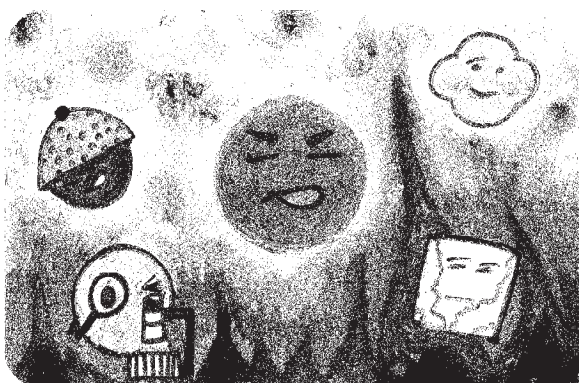
對治：好的不喜歡，壞的不討厭

——「四它」

【瞋行人】 包容不了老習氣，
生氣悶氣失朝氣。

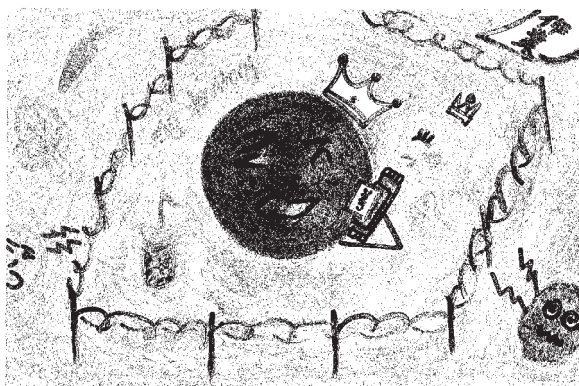
對治：Smile, Relax, Embrace～

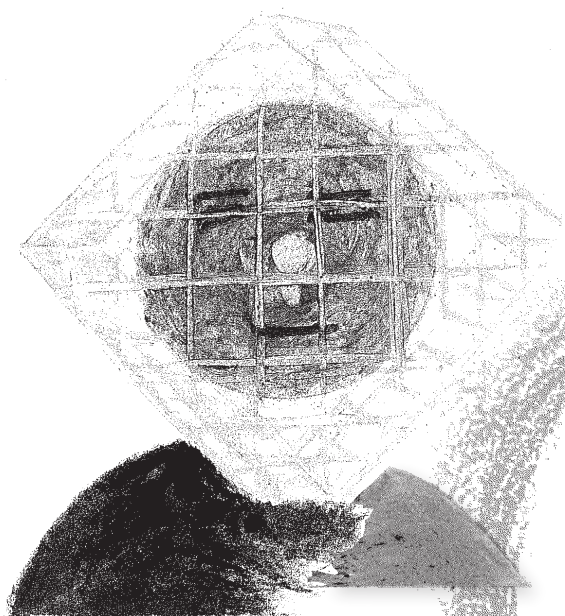
心開如染香——「四感」



【癡行人】 知迷不悟錯中錯。

對治：清楚知道自己的「需要」，化
解個人欲望的「想要」——「四
要」





和光同塵

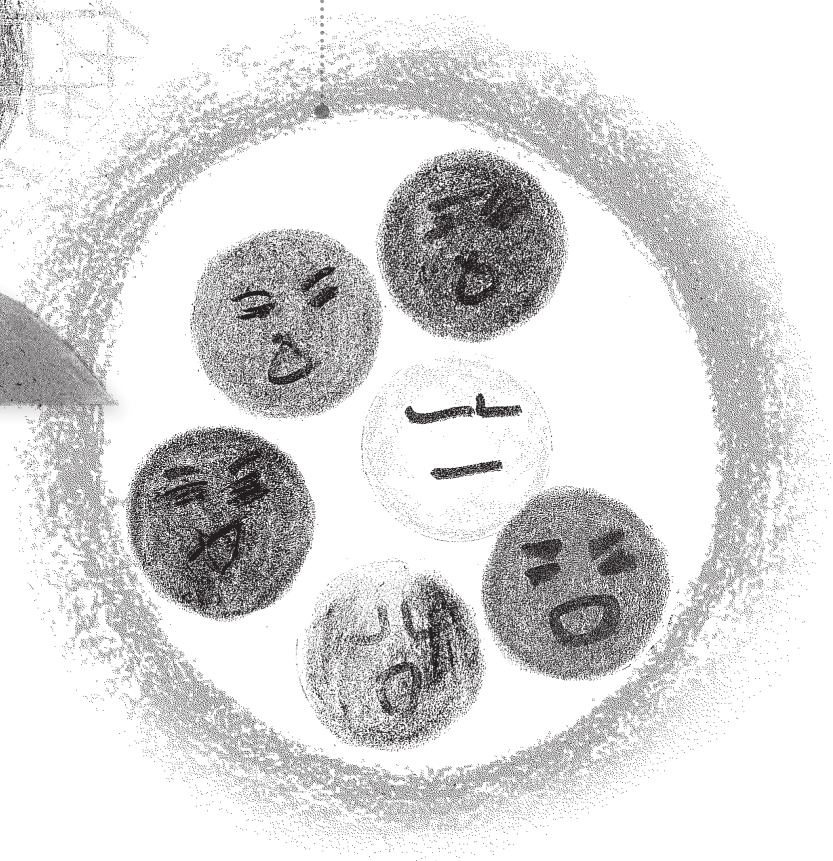
【等分行人】

自囚囚人～

追悟反被迷霧誤。

對治：隨念懺治心常安，

對境警覺眼大明。



同中有異，異中有同。
國土莊嚴，衆生成熟。

止觀祕笈

■ 軍曹

【故事提要】

看過金庸武俠小說的人，應該都知道《九陰真經》的分量。從《射鵰英雄傳》、《神鵰俠侶》，一直到《倚天屠龍記》，武林中人幾乎三句不離《九陰真經》的下落。（對不起，我太誇張了，文學效果嘛～）

不過《九陰真經》最傳奇的地方，除了代表武學最高境界之外，還在於它的上卷最後，記載了一段類似暗語的文字。此段文字，被斷言為此經的總綱，就算整本經都翻遍練爛了，如果不得綱旨，終究難成大器，甚至會有「九陰極盛」的練武大患。作為《九陰真經》難以明解的關鍵鑰匙，愈不被中土俠士所破，就愈強化它的

止觀祕笈

江湖上失傳已久之祕辛

· 具緣第一

· 訶欲第二

· 棄蓋第三

· 調和第四

· 方便行第五

· 正修行第六

· 善根發第七

· 覺知魔事第八

· 治病第九

· 證果第十

· 北冥神功

起

【具緣第一】

吸納所有諸善因緣，化為統一性質之強大內力。

持戒清淨 衣食具足 閑居靜處
息諸緣務 近善知識

· 金鐘罩鐵布衫

封

【訶欲第二】

其外如金鐘所罩，內有鐵布衫護體，刀槍不入。

訶色欲、聲欲、香欲、
味欲、觸欲

· 打狗棒法

通

【棄蓋第三】

靈活躍動，機變百出，以其強大觀照力克敵制勝，是其最強力量所在。練功時，當與狗實際搏鬥，方可成就。

棄貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋

· 九陰真經

承

【調和第四】

所有上乘武功的原理、精髓，盡在此經中。欲練就武林絕學，缺此真經難以成事！

調食、調睡眠、調身、調息、調心

高深莫測。在《射鵰英雄傳》中，號稱一代宗師「西毒」歐陽鋒，為了奪得總綱翻譯，不惜名聲強擄黃蓉，可見武林中人為了它無所不用其極。

這段總綱，最後由一燈大師及其師弟（天竺高僧）所解。它其實是一段梵文音譯，若翻成中文，當中有一段是：「或身騷動，或時身重如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時奇寒壯熱，或時歡喜躁動，或時如有惡物相觸，身毛驚豎，或時大樂昏醉，凡此種種須以下法導入神

通。」、「遍身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜寂靜安快。」、「善用觀相運作十二種息，能愈諸患漸入神通。」

這段文字，其實來自天臺智者大師《小止觀·善根發第七》（註①）。講述禪定過程中，遇到種種奇深險境，如何以正確修行方法導之。聰明的看倌讀到此，應該可以輕易發現，最強武林絕學，最高深之處，終究回歸佛門心要。所以說祕笈中之祕笈，還是這本《止觀祕笈》。

註①：參考資料：笑笑道人〈金庸小說武功口訣、經文淵源考〉

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4c2ee8fd01009ak5.html

· 六脈神劍

轉

【方便行第五】

乃以渾厚內力，透指發出無形劍氣。發劍時須專心一意、心無二用，方可收得奇。若久習專練，將可成就最上劍中無敵。

欲、精進、正念、巧慧、一心

· 九陽真經

合

【正修行第六】

《九陽》搭配《九陰》，陰陽互濟。若兩經和合，將可成就武學最高境界。

坐中修，歷緣對境修止觀對治初心蠱亂 對治心沉浮病 隨便宜 對治定中細心 為均齊定慧

· 乾坤大挪移

進

【善根發第七】

多元精妙、變化神奇；積蓄潛力、激發極限！藉陰陽轉換、牽引挪移，善巧克敵。

觀法善根發

數息、不淨、慈心、因緣、念佛

辨別真偽

邪偽禪相、真正禪相

· 太極

退

【覺知魔事第八】

以柔克剛，以退為進。看似不動，但清楚覺知，實為一不為所動之上乘境界。

煩惱魔、陰入界魔、死魔、神鬼魔

知虛誑，不憂不怖，不取不捨。無所取，無所捨，能見之心，不見處所，彼何所惱。

· 獨孤九劍

破

【治病第九】

依據不同症狀加以對治。雖名九劍，實則無招，完全視對方招式而定。仔細觀察對方招式，迅速找其破綻，攻其所必救。

四大不調，醫藥治之業障病，當求懺悔，了知罪性空禪病，止觀治之

【證果第十】

無

【總綱】

· 具緣 起
· 訶欲 封
· 棄蓋 通
· 調和 承
· 方便行 轉
· 正修行 合
· 善根發
· 覺知魔事
· 治病
· 證果

通

承
轉
合

進
退

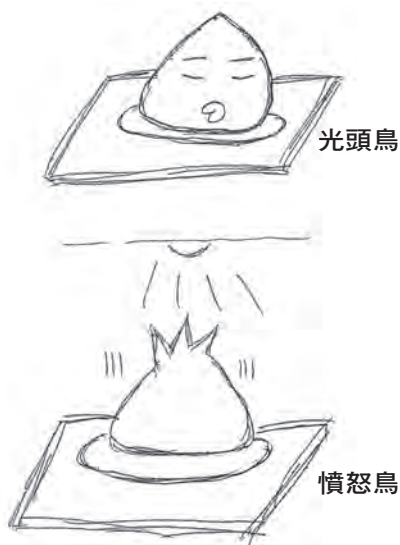
破
無

憤怒鳥

■ 憤怒鳥

憤怒鳥「課睡」妄想篇

某天上「出家行儀」時，輔導法師關懷坐在燈光正中央的憤怒鳥會否感覺不舒服？

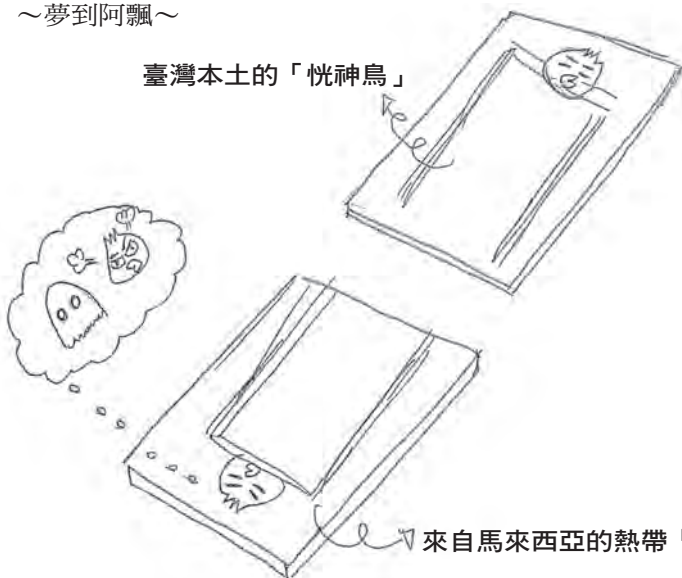


- 光頭鳥：憤怒鳥，燈照到您會不會太熱？
- 憤怒鳥：我是阿閃佛！
- 光頭鳥：我看您是「憤怒佛」！
- 憤怒鳥：我還是「憤怒鳥」好了！

憤怒鳥「夢」想篇

～夢到阿飄～

臺灣本土的「恍神鳥」



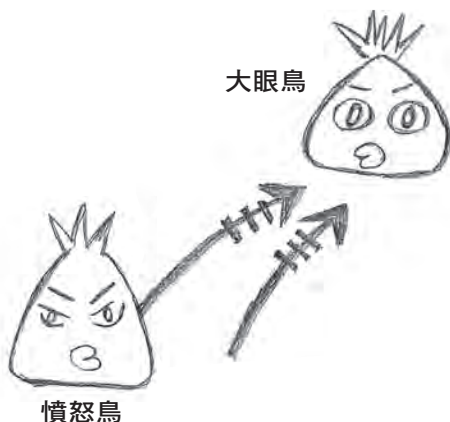
- 憤怒鳥：南無觀世音菩薩！！！！
- 恍神鳥：哇塞！憤怒鳥做夢也念佛，實在慚愧！（聽到「南無觀世音菩薩」臺語）

～其實「憤怒鳥」不會講臺語～

憤怒鳥「自恣」妄想篇

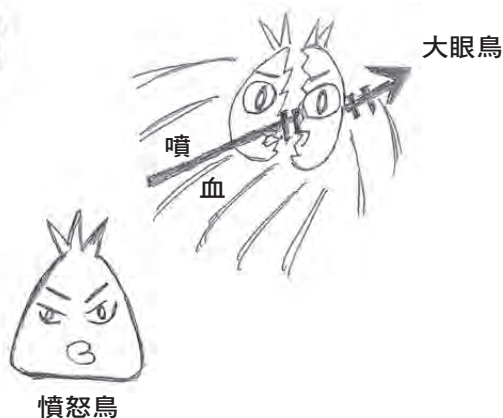
～自恣日～

每學期都會有「自恣日」，每個人都得自我發露一學期來所觀照的身、口、意三業，並對大眾發露懺悔。



～當「善知識」舉罪後～

某同學個性比較急，譬如要划船去西方的他，總會不經意地將水潑到他人。因此，有位同學當「善知識」，舉出他可以改善的地方時，內心脆弱的他被銳利的同學舉發後，馬上受不了而「噴血」。



憤怒鳥「禪七」妄想篇

憤怒鳥在禪七時，常會妄想自己坐得很安定，並幻想自己快飛起來了！



憤怒鳥踏實篇

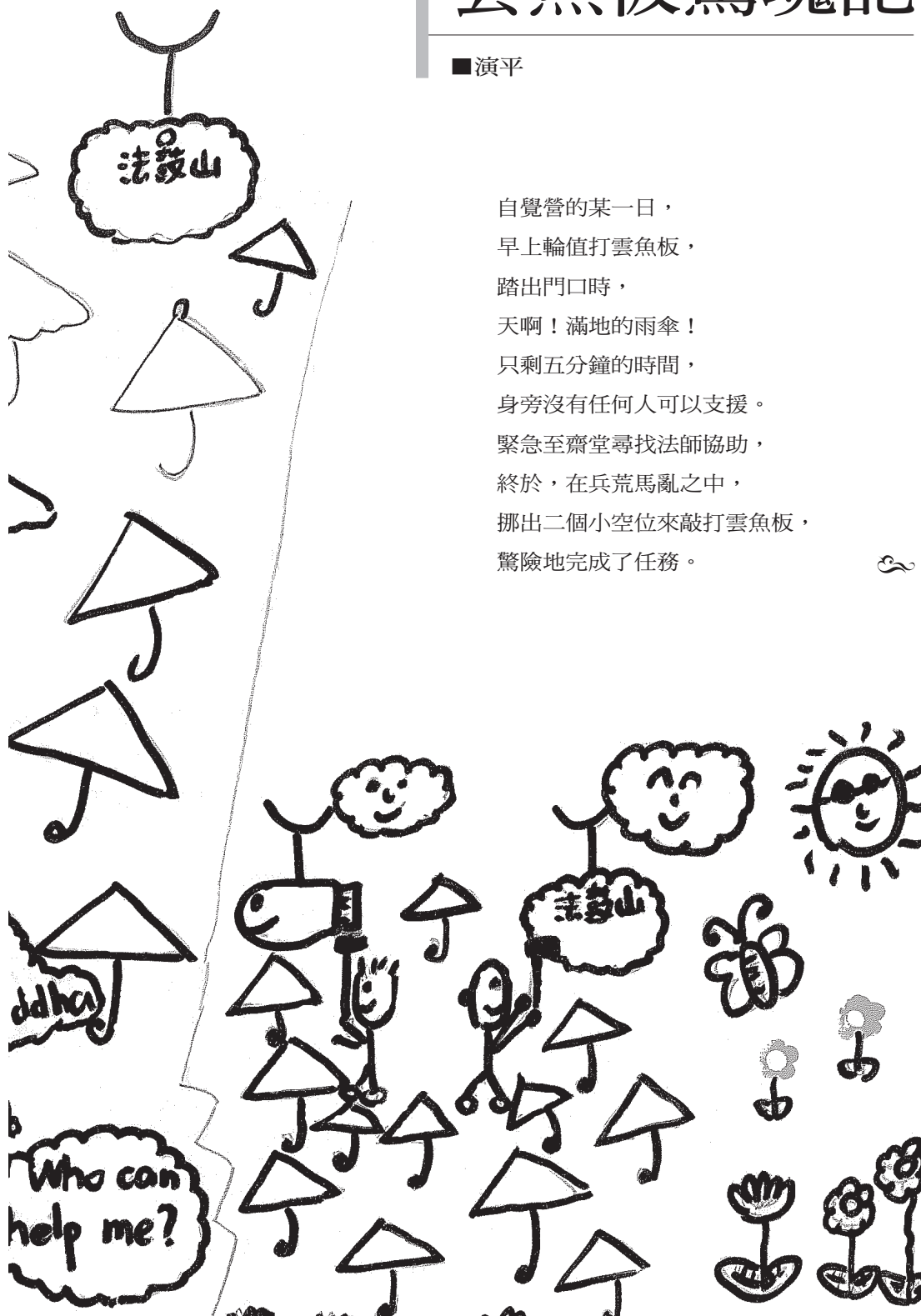
經過主七法師的觀念、方法開示後，憤怒鳥才知道要老實修行，如此才可得大徹大悟的境界。



雲魚板驚魂記

■ 演平

自覺營的某一日，
早上輪值打雲魚板，
踏出門口時，
天啊！滿地的雨傘！
只剩五分鐘的時間，
身旁沒有任何人可以支援。
緊急至齋堂尋找法師協助，
終於，在兵荒馬亂之中，
挪出二個小空位來敲打雲魚板，
驚險地完成了任務。



108自在語

■文／聖嚴師父·圖／Three Ears

108自在語

— 聖嚴師父



把不如意的事當成是
有意思的經驗，
就會有不同的收穫。



我們應該常常問自己快樂嗎？
真的快樂嗎？
快樂，
並不是來自物質的刺激，
而是內心真正的安定與平靜。



操心就有事，放心便無事。



生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，
成就了他人，也成長了自己。

僧大自覺營 場地組篇

■ Three Ears



遇見貓頭鷹

■想不到



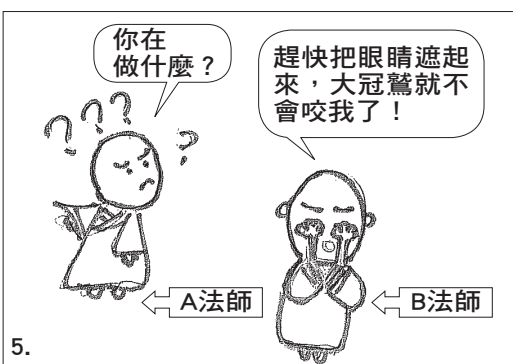
眼不見為「平安」

■ 演鏡行

在空中虎視眈眈的大冠鷲



1.



苦集滅道

■演柱

苦集
滅道

演柱書

照見五蘊皆空 度一切苦厄

■ 演柱

照見五蘊皆空
度一切苦厄

演柱書

觀自在

■演柱

觀自在

演柱書

細水長流 深水靜流

■ 心慧

細水長流
深水靜流

共勉之
二零一五年三月二十五日

善用其心

■心慧

善用其心

共勉之
二零一五年三月二十五

僧大戶外教學

■ 深智

僧大戶外教學
二零一五年四月二十日



無住生心

渡桂書



找到了自家寶藏，
每個人都可以走出一條屬於自己的路。



法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University