

蒲團外的一支好香



僧命接力 慧命永續

文／常遂

回首六十寒暑前
 沙彌常進初發心
 喜嚐三藏甘露味
 願通佛法告世人
 為啓人人自性寶
 振筆疾書宣法音
 胼手祇足建法鼓
 東西奔走不辭辛
 佛法因緣難思議
 生命篇章接力寫
 讀書不為名與利
 只緣度衆需方便
 你我各自盡全力
 承先啓後續佛慧

隋唐時代第一流的人才在佛門
二十一世紀的菁英也是

二十一世紀

需要用佛法的觀念、方法
來建設我們這個世界

二十一世紀最優秀的人才
應該投入佛教

僧伽大學歡迎您的加入！

交僧大
果之自果聲
二副長卷卷
釋大編刊
丁修樹打家
信印引部
平是版

願苑相續

代代相傳、承先啟後的文化使命

■常澧

這是一份使命，

一脈相承自師公東初老人、聖嚴師父、乃至於今日所有青年僧的文化使命。

聖嚴師父一生著作等身，除了兼具宗教師、禪師、教育家……等種種身分，師父一直念茲在茲的，就是如何能夠使佛法更普遍地弘傳出去。利用文字來弘法，便是途徑之一。

「佛法是那麼好，可惜誤解的人那麼多，知道的人又那麼少！」因此，打從我略知佛法的時候起，便立志要把博大精深的佛法，用現代人都能看懂的文字，和各種層面都能接受的觀點，寫出來奉獻給我們的時代社會。

——《法鼓全集》自序

師父在少年及軍中時期，經歷了一段鍛鍊文筆及文思的黃金歲月：在上海靜安佛學院就讀時，曾在學僧創辦的刊物《學僧天地》中發表過文章；軍中時期也每每以「醒世將軍」的筆名發表作品；爾後在東初老人座下披剃出家，並接任《人生》雜誌的主編，延續師命：培養佛教人才、弘揚漢傳佛教。

師父在回憶當初師公創辦雜誌的緣起時說到：

培養人才可從幾個不同的方向著手，第一就是辦學校、培育學生；第二就是辦刊物。辦刊物的功能，一來可以鼓勵年輕的法師、居士們投稿，讓他們在撰述過程中，藉由思惟法義而使自己的智慧和文筆有所成長；二來也可以弘揚佛法，尤其那時台灣光復沒多久，整個漢文化，特別是漢傳佛教的文化相當落後，因此東初老人希望透過雜誌，讓民眾了解漢傳佛教，並且提昇佛教徒的水準。

——《人生》雜誌300期

在艱苦中見其光輝—聖嚴法師與《人生》的因緣—聖嚴法師

而《法鼓文苑》的誕生，不僅是《僧大通訊》的復刊，也是在師父期許下實現成形。師父認為，由學僧來辦一本刊物，不僅可以從中培養人才，也可讓他人了解學僧在學院生活中的所思所見。希望學僧們藉由投稿文章訓練思惟，並從刊物的編寫與組織中成長自我。這片園地，可說是宗教師悲願啟蒙的福田。

《法鼓文苑》的宗旨在於：「呈現漢傳禪佛教、現代青年僧的思維與生活，並發揮教育的功能。」也即一脈相承自東初老人、聖嚴師父，乃至於到今日所有青年僧的文化使命。

培養人才是為自利，弘傳佛法則為利他，但願《法鼓文苑》也能在一批批加入僧大的生力軍中，發揮它的功用，延續這份代代相傳的文化使命，逐漸把佛法的種子，散播到廣大眾生的心田之中。



編輯小語

■常松

感恩眾因緣的成就，本期得以順利發刊。參與《法鼓文苑》，對個人來說是一個新的嘗試，因為鮮少參與文化相關事務。當初法師邀請加入時，的確有些遲疑，不過隨即想到師父的教誨：「會的就做，不會的就學。」便允諾奉獻一己之力。過程中，除了對所有組員的專注及全心的付出感到敬佩之外，也因能成為《法鼓文苑》一員而感到光榮。

■常澧

因緣使然，得以參與第二期《法鼓文苑》的編輯工作，縱然這不是我所擅長，但想起師父對於文字弘法的熱誠，也鼓勵自己要努力一試！

然而，真正加入之後，才深刻體會到師父希望學僧辦刊物的用心：因為這不僅僅是編一本雜誌，而是在過程中，學習溝通與協調；學習在課業、公務、修行間取得平衡；學習面對自己的不足，承擔自己的決定；學習不斷提起奉獻心、時時以大眾事為先……

感恩師長們雖未參與，卻提供了百分百的支持；感恩組員們的包容與提攜，不時拉拔著沒有進入狀況的自己；感恩班上同學的關心與協助；也感恩每一位投稿的學僧，有大家的法布施，才有今天的《法鼓文苑》！

最大的收穫，倒不是出刊的成果，而是藉由這樣的參與，看見個人的修行還有許多可以成長與超越的空間。很慚愧有許多地方都沒做好，卻仍有眾多因緣無私地成就著，但願以這本匯集十方法語的刊物，再饗以十方，也期盼未來能有更多學僧，一同來參與這「藉事鍊心」的好修行！

編輯小語

■常藏

《法鼓文苑》是個幫助了解自己有多少能耐的地方，經歷了許多「無常變化及不確定」，在成員們的齊心努力下，將文章編輯成冊，如今終於要出刊了。

這是一本屬於僧大全體學僧的刊物，成員所扮演的角色及功能只是將大家的智慧結晶成冊。然而，真正的主角及本書的核心內容，須靠大家不吝分享寶貴心得及無價的見解思想，才能讓此刊物順利產出。

在這提供了僧大學僧盡情發揮與創作的平台，訓練自己擁有獨立思考及判斷的空間，更藉此練出一枝好筆，這亦是當初師父對這本刊物的期許與定位。非常感恩師長們的尊重、支持及從不加干涉的護持，讓我們有最大的彈性空間視因緣作出調整；感恩文化中心的協助，讓忙碌的成員們有喘息的空間；更感恩成員們的堅持、付出與參與，讓《法鼓文苑》的歷史生命又多了一頁。

■常齋

很多時候我們都是站在門外觀看，把許多事情都認為是理所當然了，一旦跨進了門，才知不是那麼一回事。參與《法鼓文苑》，是抱著一種報恩的心情來的，它是師父應予學僧們一個揮灑文筆的天地，就是要大家能夠練一枝好筆。自己沒有一枝好筆，若要說可能只是一枝隨意塗鴉用的彩筆罷了。只因為懂得一點點的設計，斗膽地接下美編的工作，才知道它的世界是這麼大，之前是小看它了。在摸索中，自己學習到很多，也看到自己的習性與「專業的傲慢」。在調整與付出的過程，雖然辛苦但也是法喜的，只是慚愧最後還是得靠專業來幫忙完成美編的工作。這也許不是一本專業的雜誌，卻是充滿許多人的用心與法的分享，僅以此供養大家。

編輯小語

■常藻

從創刊號到第二期，一路看著《法鼓文苑》跌跌撞撞地長大。兩屆的因緣各異，不變的是一再體會到師父對我們的諄諄教誨：「內心調柔，心向內自照自省，無一事無一物不是助道的善知識與善因緣。」

藉由編輯的任務，我們學習著放空自己，因緣需要我們做什麼的時候，就做什麼。安於當下，投入當下，姑且不論最後呈現的結果如何，只要編輯群都能夠在過程中獲得了成長，同學們也能在書寫中整理、表達出內心最真誠的分享，這本刊物，就功能而言，也算是成功了。

文化之路，需要不斷地累積與磨練，更需要大家共同來經營。或許短時間內成果不彰，但過程比什麼都重要。一起加油吧！

■常鐸

一個因緣、一份熱忱、一種使命、一組團隊以及一「脫拉庫」的願力，成就了這一本屬於我們學僧的刊物。

前年要編創刊號時，因為需要人手支援，常啟法師及常元法師來找常鐸，問有沒有興趣加入《法鼓文苑》，我回答法師們自己對文字不太熟悉，不知能幫上什麼忙，法師們說沒關係，因為他們也在學習及摸索如何編輯刊物。常鐸想到師父曾經勉勵我們：「只要能利益眾生的事，會的就做，不會的就學。」心想這真是個很好的學習機會，能幫多少就做多少吧！

從創刊號到第二刊的出版，過程中真的學習到許多寶貴且難得的經驗，也了解到編一本雜誌實在是很不容易！從同學們身上，真的感受到「願力無敵」；也常聽人說「有願就有力」，此言毫不虛妄啊！

■常傑

感謝眾因緣的成就，讓我能隨緣盡力為《法鼓文苑》校對了幾篇文章。猶記得最初的一校，過程裡趣味橫生，低首尋思教人直探文章的本來真義為何呢？從文本的一校、二校到三校，每一篇作品無論篇幅的長短，一字字、一句句所刻畫出的是一則則真實修行生命的故事。因為「真實」，所以獨一無二；因為「真實」，所以饒富生命力，而內心的感動如同華枝月圓般，迴盪遍處於虛空。祈願有緣的讀者菩薩們，也能親身走訪、領略其中的禪意法味，相信您會有一趟拾獲法寶的喜悅之旅！

編輯小語

■常遂

從來沒有想過自己可以做潤稿的工作，卻在《法鼓文苑》有了第一次新鮮的經驗。

原來潤稿也是一門很有意思的學問。首先，它扮演了兩種角色：第一種是讀者的角色，如果自己是讀者，會發現有哪些是讀起來覺得不太順暢，哪些是可以再詳加描述的；第二種則是挑戰性比較高的——作者的角色，要試想作者想要表達的原意是什麼，如何修潤得既通順又不失作者的原汁原味。這對於文字能力不好的我，實在是新的挑戰，但又像與作者做心靈的約會，悄悄交換訊息，是練習版的他心通耶！真好。

《法鼓文苑》就像是僧大的後花園，也許不用等到百花盛開的燦爛，在點滴耕耘的過程中，每個人都可以是小小園丁，漫步在清風徐徐吹來的青草香中，品味多采多姿的生命（僧命）驚喜！

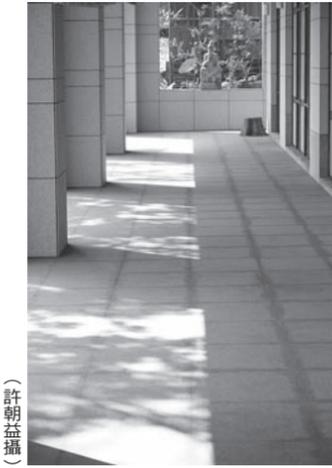
■常弘

記得剛加入《法鼓文苑》時，並沒有多大的信心，也不知道自己能做些什麼，只是秉著一顆學習奉獻的心，就這樣投入了。

一開始先幫忙手稿建檔及聽打法師開示的逐字稿。打稿還很簡單，但是逐字稿我就沒什麼經驗了。剛開始打時，什麼字都打上去，像有一些贅詞或是一些嗯嗯啊啊的口頭禪，都會一字不差地打進去，結果文章讀起來非常不順，無法表達講者原意，這樣算是很失敗的逐字稿。

不過有了這次的經驗，下次再看到開示的影片時，我就會特別注意聽看別人如何打、如何修飾，而又能完整地表達講者的意思，讓讀者更容易理解。

當對某些事生起學習的心時，就會認真觀察別人是如何把事情做得又快又好。其實出家就是學習與奉獻，在成就別人的同時，自己也成長了。



(許朝益攝)

8 【專題】蒲團外的一支好香

◎生活禪法

10 放鬆·精進·無所求 常澧·常藏

14 把禪堂帶出禪堂外 淨國

18 磨刀與禪修 常松

◎放鬆身心

20 是誰追逐誰？是誰縛了誰？ 靜默助人

22 細水長流 淨遠

26 放鬆·放下 淨信

◎禪心看世界

28 轉念的力量 淨座

31 【聞思修·練場】

32 宗教師的本分事 常藻

34 慈悲與智慧之間 下心

36 從師父講玄奘大師看聖嚴思想研討會 守謙

40 承擔過失 淨誠

41 【菩薩心行】

42 用生命說法的菩薩 常鐘

45 在付出中成就菩薩道業 常承

48 慰訪路途的家 淨揆

52 難得的農禪家風體驗 淨寬

54 不一樣的暑假 常鐘

57 【修行札記】

58 河上筏舟，走過生滅 淨遠

60 唯有袈裟披肩難 淨水

64 我敬愛的法師 覓心

65 向落葉學習 常印

66 我的師兄 寶路弗

68 以師願為己願 常燈

69 生命園區鑽洞體驗 常捷

71 【僧大新鮮人】

72 新身分新體悟 常航

74 歡喜的重生 常燈

76 生命中的轉角處 常導

78 從在家到出家 常提

81 重新認識「修行」 常力

82 轉彎，讓心看見另一個世界 常康

83 熟悉的地方，陌生的自己 常禪

【生活小祕方】

84 下風處下風 常啟

【山中趣聞】

87 新生鮮事多 常燈

【伽藍e點通】

88 佛教網站簡介 常曙

【悠遊藝海】

92 白雲蒼狗 常琛

93 千客萬來 常琛

94 僧活點滴 常燈

95 禪七心得 常燈

2010年5月第二期



刊名題字：聖嚴法師

出版：法鼓山僧伽大學

發行：《法鼓文苑》編輯小組

召集人：釋常松

編輯組：釋常澧（組長），釋常藏（副組長）

釋常極，釋常藻，釋常弘，釋常傑，釋常遂

美術組：釋常齋（組長），釋會涵

發行組：釋常鐸（組長），釋常炬

推廣組：釋常陀（組長），釋常炬

設計製作·後製協力：法鼓山文化中心

地址：20842台北縣金山鄉

三界村七鄰半嶺14-5號

電話：(02)2498-7171

電子帳號：sujournal@ddmf.org.tw



◎ 專題

蒲團外的一支好香

蒲團上，放鬆身心、體驗呼吸，腦中紛飛的妄念逐漸平息，方法用的綿綿密密，感覺真是坐了一支好香！引磬響，下坐離開蒲團，這時候，我們有記得把功夫隨身帶了嗎？

融攝了佛陀本懷與各宗重要禪法的漢傳禪佛教，讓現代人除了在禪堂修行，還能時時在生活中運用。看似平凡的每一天，實則蘊藏著無盡的妙用。但用禪心去感受，則無一人、無一事、無一時、無一地不是我們修行的好機緣。

這一期的《法鼓文苑》，即是學僧從日常生活中，點點滴滴體驗生活禪法的所思所見，同時也針對學習過程中普遍面臨的困境、疑惑，請教在禪修上有豐富體驗的果如法師及繼程法師。

蒲團之外，才是真正修行的開始；禪堂外的境界，才是真實功夫的考驗。這將是森羅萬象、活活潑潑的一支好香，您準備好要來體驗了嗎？

聖嚴師父曾表示，要培養一位出家人的身儀、口儀、心儀，至少需要十年的養成。僧伽大學所要栽培的，就是具有大悲願心的宗教家。在生熟互轉的過程中，對於初出家的學僧而言，難免會遇到不少困境、瓶頸以及各種身心狀況。

僧團於近期有幸邀得禪修、教學經驗皆豐富的果如法師及繼程法師前來指導禪修，本刊成員即把握此殊勝因緣，彙整了一些僧大學僧在就學過程中，常會遇到有關修行及學習的問題，向兩位法師請益。

專題◎生活禪法

放鬆·精進·無所求

■常禮、常藏／採訪·整理



▲繼程法師 (李東陽攝)

工欲善其事，必先利其器

問：學院豐富的課程及實習，多已占滿了學僧的時間，加上又有隨眾作息的限制，所能運用的時間就更少了，所以當同學們想發心奉獻時，常會擔心負擔過多而不敢承接額外的公務，對於二者的拿捏，如何找到平衡點？

繼程法師（以下簡稱「繼」）：盡力之前要「量力」，衡量自己的能力到底能做多少。每個人面對的問題不同，當因緣需要我們奉獻，卻發現自己的力量不足時，就要想一想，假如現在就把力用盡，後續會無力去做自己想做的更多事。

先磨or先砍？

我在歐洲帶禪修時，常常會舉一個砍樹的例子：比方說，我們要砍一棵樹，手持的刀卻已經鈍了，這時要繼續砍，還是先磨利再砍？要選擇先花一小時磨刀，然後只須兩個小時就砍完了；還是用鈍的刀花五小時砍樹？

我們常認為停下來磨刀是浪費時間的，因此一直把刀拿在手上，想要繼續砍到斷為止，但是到底哪一種方式才是有效率的？

工夫隨身帶

是否有想過，當我們有時間磨刀時，為何不先磨刀？往往等到要砍樹時，才發現刀是鈍的！在落入身不由己的狀況前，又為何不先把心調好？而總是要等到忙碌時，才發覺工夫使不上力！其實那把刀平時就要磨，並且隨時在磨，才會隨時拿起來都是利的；如果刀一直保持在利的狀態，則不需磨太久，因此我們平時的功課很重要，一有時間就要用功，練習隨時坐下來收攝身心。工夫是要隨身帶的，不要認為沒有關係，老是要等進禪堂才用功，那就要花費很多時間了。

細水長流

問：學僧平時上課、念書、用電腦寫作業、規劃活動等……常都用腦太多，所以在精進禪修時，頭腦時常不易放鬆，方法使用不上，遇到這類情況要如何調整呢？

繼：自己要懂得找時間放鬆，利用一些空檔休息。例如每使用電腦一小時，就要休息5分鐘，可以數息、或提一下話頭，放鬆一下效率會更佳。

通常我們要考試時，常常想說還剩幾頁，一口氣念完再說。那段期間腦袋很緊，其實也無法吸收；要練習差不多到了一個限度就放下，就算只剩一點也不要碰，要去休息。

盡力之前要量力

人通常不懂得量力，盡力之前要量力。很多人都會硬撐，熬夜後體力透支，很久都補不回來。放鬆時睡眠不用太多，像我在飯後或需要休息時，都會小憩片刻，精神就恢復過來了。

你們都有很好的因緣，可以在僧大及佛學院學習，有比較長的時間可以用功，因此要好好把握，將基礎打穩，以備往後弘法利生之用。



(許朝益攝)

出家人的本分事

問：對於如何「做好出家人的本分事」，請法師給初出家的我們一些方向與建議？

果如法師（以下簡稱「如」）：首先要了解什麼是出家人的本分事。有的人以為本分事就是每天早上起來，跟著大眾做早課，做完早課就出坡，出坡結束後就如何如何的。然而若不知修行需從心地上用功，來求得真正的了悟，一定也不知道什麼是修行的真意。也就是說呆呆地修，看來像是個守本分的出家人，可是以前在鄉下種田的農夫，一天到晚都在田裡耕種，也沒有很多的雜念妄想，那也叫做修行嗎？

善自調伏，慈憫眾生

出家人的本分事，就是要了解生死大事，知道自己的身心狀況，並懂得用佛法安住身心，讓自己遠離煩惱，甚而解脫煩惱，且時時刻刻生起慈悲心來接引眾生，而不僅只是為個人的欲望浪費生命，這就是盡「本分事」。

在心地上工夫

問：法師提到出家人要在心地上工夫，可否請法師更具體說明平常如何在心地上工夫？

如：如參話頭就是問：「什麼是真實的我？」、「什麼是佛？」這件事沒有解決之前，就擺在心裡，一直去疑它、問它。常自問：「有這樣的問題，我解決了沒有？我的生死是什麼？我知道嗎？」將這個念頭永遠放在心裡，但是不要呆在那句話裡面。

道在平常生活中

這不影響我們的生活作務，照常可以做任何的事情，只是一直記得，自己還是凡夫，我的生死還沒有了，所以還要一直疑下去，並常常去問它，這就是參話頭，也就是在日常生活中真正的用功了。

金剛王寶劍

問：用話頭時，常會出現一些狀況，例如頭腦突然一片空白，沒有任何念頭，導致和他人互動時常反應不過來，這樣反而影響了日常生活，這時該怎麼辦？

如：這樣的情形當然會有。因為只要我們用功的時候，身心進入比較統一的現象，就會有這樣的情境出現。所以說參話頭，又叫金剛王

寶劍。如果一發現進入了這種狀況，就要馬上把自己跳脫出來。佛來佛斬，魔來魔斬，不要掉落在好的境界裡，也不要掉落在不好的境界裡，趕緊觀照當下是空的，不讓自己落在身心相中。

有求皆妄

問：出家後，自己一直很想精進，但常常覺得好像在追求什麼東西似的，身心感到很緊繃。如同法師所說的，自己很可能執著於身心相，反而更容易導致昏沉、掉舉……等各種狀況。面對這樣的情況，該如何改善呢？

如：這些你都知道了，為什麼不自己去改，你想靠誰替你改啊？知道精進不要落在身心相上，當下就是真正的精進。落在身心相上叫作「魔業」。經典都已經說了，起一念精進想落在身心上，不叫精進，叫做「魔」。

既然已知道你的煩惱、你的一切問題，覺得很緊、很不舒服，其實就是落在身心的有所求上。把有所求放掉，出家雖然殊勝、難得，時間雖然少，明明知道這個，但把這些觀念都放下，用功的時候，就專心用功。

以身體實踐，用生命參透

你想求什麼呢？有求皆妄，閱讀經典不只為了求裡面的知識，而是要真正了解裡面所講的意思並身體力行去做，「凡所有相，皆是虛妄」，這幾句話你就拿到生命裡面去參。

如果不懂，以後歡迎隨時有機會就可以問，要我來，我就隨時來，比你們去放焰口召請更快（笑）。☺



▲果如法師（文化中心提供）



(陳志榮攝)



專題◎生活禪法

把禪堂帶出禪堂外

聲音已不是用耳朵聽的，
而是以心「接」起他所說的每一句話，所以受用很大。

■淨國

個人在帶領初階禪期時，最常跟禪眾分享的，不外乎是於6年前，生平第一次的禪七經驗。那是在考上僧大之後的2004年8月。歷經一天的「修行」後，我開始認真思考一個問題，如果出家以後都要打禪七，那麼，我不想出家了……

蒲團外的初體驗

時光飛逝，出家過了兩年之後，向來

視打坐為畏途的我，有幸於寒假實習時，跟隨果醒法師整理聖嚴師父禪七的開示。聽著法師對「無我」的解說，第一次有著「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」的殊勝清涼，深感禪修對現代人的重要，它更是漢傳禪佛教的核心。於是我鼓起勇氣毅然決定報考禪學系。

禪七術科考試時，雖然腿子依舊不爭氣，但我終於被錄取了。在考試結束後，我發覺原來在禪七中把方法延續到蒲團

外，真的讓身心很受用。

後來，即便轉入禪學系就讀，但我始終無法跨越腿痛的障礙。自己並沒有在禪修上有任何發展，更別談體驗。很想發心，卻摸不著門；想要修行，卻無從下手。但是對於禪修外的事情我倒是很熱衷，譬如規畫人力資料庫、影音資訊設備的裝修、水陸法會的數位牌位和送聖動畫……等，只要我能盡上一份心力的，就會如同無頭蒼蠅般橫衝直撞、沒日沒夜地埋首苦幹。

終於學會放鬆

後來，學院建議我應該盡學僧的本分，否則如果一味地做工，那就跟出家人的本分背道而行了。所以我開始調整生活，隨眾修行，身心也漸為安定。在一次果禪法師所主持的話頭七之中，於經行之後的散步，初次嘗到身心暫失的感動。在那覺受消失時，很清楚地體驗到從不著邊際的無限，漸生微細的念頭，轉而到最粗重的身體一層層覆蓋的感覺，那猶如從天堂回到了凡間。

此後，了解五蘊身心的確是無常幻化的，我對修行產生了信心，也知道原來當心專注在方法上，痛自然就不會出來做怪。我的禪修生涯不再只是對治腿痛，禪修不是一件無奈的事情。接著，我開始認真地把如何時時體驗放鬆當成生活的重點。連續兩個月的時間，每天的早坐似乎都是舒暢而時間飛快的。

但是學會體驗放鬆的後遺症也隨之而來。在打七時，我開始知道別人昏沉的原因，因為不再是一上坐就對治腿痛。

當心念過分著重於身體的舒適時，方法自然不得力，所以數息、止觀、默照對我而言、多半是一種休息與無記。每當體驗呼吸一段時間後，朦朧鬆軟的感覺就把我的正念給吞噬，而休息到腿痛之後，就放腿再休息。這種消極的禪修態度，維持了好長的一段時間，似乎我的禪修福報再度用盡了。

以願力降伏習氣

隨著年級漸長，舉凡見習行堂、外護、監香、小參、總護……等，我們都有輪番上陣的機會。從中，個人可以快速學習到帶領禪修的技巧，卻非真正內化的心態，真正修行的心力一直提不起來。

自己在學會技巧之後，曠慢的習氣亦漸漸包圍著我的心——我必須在一種專業而攝受的氛圍之下，才可以修行。如不符合此一條件，內心則會批判與抗拒；我無法接受擔任總護的法師香板聲訊敲得不專業，抱怨他們無法把禪堂規矩講解得流利順暢，認為他們所帶領的慚愧、感恩禮拜只是照本宣科，甚至認為他們禪修不得力、體驗不夠深，或者連催香、棒喝都不會。我只是批評外在的環境不能滿足我，卻不肯調整自己隨遇而安。

怨天尤人的狀況，一直到2008年果舫法師帶領初階禪七時，才有了轉變。法師經常讓禪眾有拜佛的機會，而貪著安定的我，煩惱也逐漸往上累積，內心抱怨為何要打斷我的修行。在一次的慚愧懺悔禮拜中，我被煩惱包圍得極度痛苦，當時我反問自己：「你還要愚癡多久？煩惱的

是誰？為什麼要跟自己過不去？」那強而有力的念頭貫穿腦門，我在拜下的剎那，對著玉佛發願：「我不要再煩惱了！」當下，一股清涼剔透的醍醐從頭頂遍滿全身，煩惱頓時消逝於無形。這才發現，原來，修行可以很簡單，只要當下不被煩惱占據。

此後習氣依舊不輕，能夠降伏習氣的唯有願力。必須透過每天不斷地發願與時時覺照省察，雖然還是會抱怨，還是會起煩惱，但已較無殺傷力了。

禪修的轉捩點

整個禪修生命的提昇，最關鍵的時刻來自於2009年的新春，2月3日的下午，我於三義DIY心靈環保教育中心擔任見習總護，帶領著教師聯誼會大眾做晚課。〈大悲咒〉尚未誦畢，眼角餘光見果禪法師從大殿中央直接走入，雖未言語，正敲木魚的我，心臟振動的震幅，此生未見。師父走了。

師父的離開意味著我們必須面對與成長，雖然總舵手暫時離開，但我們卻有著明確的方向。這位一代宗師，把艱澀難懂的佛典古籍，轉化成易學易懂的現代文字。在初學者的接引上，讓他們能夠有腳跟著地的階梯；對於已有修行基礎的，卻是善用禪機，破除人我執，以使更向上一著。也因此，在聆聽師父的開示及文稿時，心態也開始轉變，因為那字裡行間都透露著智慧的訊息，只要能用上一句，就受用無窮。

有了這認知之後，似乎修行也跟著



(江思賢攝)

成長。當然也非常感恩常慧法師所教導的「聖嚴師父禪修方法研討」課程；現任禪室堂主果元法師開闊善巧的慈悲胸襟，三言兩語就能引發人的內省；板首果禪法師出奇不意的直指人心，讓人的妄想偷心頓時消散；學務長法師的快人快語，琢磨著人的惡習與懈怠。這些戒長法師們鞭策的智慧之劍，實在打得我好痛快，也打掉許多妄想與煩惱，對法的受用當然也有相對的進步。

善知識傳法授教

今年的3月，沒有師父的話頭禪十，更是讓我斷除依賴而學習成長。當時主七的是果如法師，在禪期十天斷食之中，法師

依舊壓榨心力地殷殷教導，一句一字總是令人激發道心。

禪期後期，法師請我們進小參室，惇惇而說：「修行力量的分散，是由於心中無法，又忙於執事，如此之下必定孤零散落。期勉眾等用心隨眾打坐外，彼此關懷，宛若僧活營中師父書信之翻版。」法師甚至建議能增長禪坐工夫，從禪修上受益之後，他人見賢而起效法之心，心中有法且有共識，則僧團必定安定，才不致負師恩。

浸沐在老婆心切慈悲的暖流之下，當時因思念師父的哀傷心境又漸平和，方法更復綿密。對於果禪法師的催香，感覺身心相應的力量，聲音已不是用耳朵聽的，而是以心「接」起他所說的每一句話，所以受用很大。當下我即發願「甘為眾生做牛馬」，也更堅定當時出家的發心——

「我相信生命的輪迴，也相信我已經生生死死無限多次，既然如此，那麼我願意用這一輩子，來當好一個和尚，來報答眾恩德。」

爾後，法師也耐心地為我示範護持禪七的善巧。就連訶叱昏沉，都是一種大悲願心的顯露；基於愛深責切的立足，要罵到心坎裡，卻又隨即帶起禪眾的慚愧心，令其精進振奮。若非具足慈悲智慧，則易弄巧反拙。而我更見識到法師帶領眾生脫離生死煩惱的心力，一心只想把最好的佛法給禪眾，如果沒有經年累月的修行，這是不可能具足的。

2009年6月繼程法師所帶領的禪期，讓我更開啟了修行的視野。法師不刻意肯定禪眾的體驗，而是落在禪者「身心是否放

鬆，氣息是否自然，數字是否間斷，方法是否綿密，覺照是否清楚」的基礎上。這一法，實是溫柔而不著痕跡的金剛王寶劍，讓以往執於某種境界的禪者有很大的反省空間。要達到如此條件，非是慣性的虛妄境所能為，實則要有穩固而綿長的基本功。此外，「把方法隨身帶」也確能讓修行落實在生活上。

那一次，法師的禪風溫和，但開示卻是妙音貫耳，讓禪眾生起很大的信心。記得法師在開示「菩提心」時說到：「我們願意分享這些福報，我們願意分享這些快樂，這分享不是因你需要而我給你，而是怎麼讓人減少苦惱，怎樣讓人快樂。過程中我們獲得很多知識，很多方面的學習……我們自己本身就會成長。」修行如果不是利他為先而自得其利，又為何要修行呢？

回首第一次擔任總護，是在禪期會議的一個小時前被告知，果禪法師總是有辦法讓人發揮最大的潛能。因為是第一次，所以格外慎重與用心，去揣摩如何是「用字遣詞的文雅，語默動靜的威儀，方法提醒的扼要，逼拶棒喝的要，全心全力的投入，捨己為人的付出。」

此後的第一次講開示、第一次當小參，都是如此。其實，擔任悅眾真的不是一件困難的事，只要自己平時多用心練習，並敞開心胸學習，那麼任何境界都是幫助我們成長的善知識。因為修行是自己的事，猶如凝聚話頭疑情一般，自己如果不斷地吹汽球，那麼，任何一根針，都會讓疑團爆炸。正如繼程法師所言：「學僧準備好了，老師就會出現。」



專題◎生活禪法

磨刀與禪修

禪修與磨刀，首先都必須以放鬆的身心及保持覺照的狀態來進行，而且必須老老實實，不可貪快。

■常松

話頭被比喻為「金剛王寶劍」，而磨刀則被比喻為讓「方法上手」、「工夫成片」的過程。出家前曾有學習木工的因緣，所以對磨刀有些心得。其方法和訣竅，恰巧和禪修的方法有很多類似的，因此，特別以此篇文章供養諸大德，同時亦對當初教導木工的老師及助教菩薩們，表達感恩之意。

放鬆身心，保持覺照

禪修與磨刀，首先都必須以放鬆的身心

及保持覺照的狀態來進行。否則，禪修時容易陷入昏沉或無記的狀態；磨刀的時候則可能造成施力不平均，使得刀鋒歪斜。

接下來，禪修時的姿勢非常重要，不論行、住、坐、臥都有一定的方式，例如：七支坐法、吉祥臥或大休息、經行等等。而磨刀時，磨刀石的平整度，就好比修行的姿勢一樣重要。因此，在磨刀的過程中檢查平整度，便如同禪修時，必須觀照、檢查姿勢的端正與否。

成就事情須有耐心，及不疾不徐的態度，修行同樣是如此。如同六波羅蜜中的

忍辱，其實也包含了所謂的安忍，如此的精進用功才能夠保持細水長流，否則才用功一下，就不斷地看自己是否已經進步，或是不斷想像自己修行已經達到什麼樣的境界，這些都會成為干擾修行的障礙。以磨刀的角度來看，就像在磨刀時不斷地檢查刀子鋒利的程度，而一再的中斷，便容易造成在檢查的過程中使刀子生鏽。因為檢查時，原則上只是擦拭乾燥，不可能每次都先將刀子上油後再檢查。

祖師大德經常強調，一定要老實修行，不可以投機取巧，用功的日子久了，自然能夠功夫成片。如同修行一樣，上油對於磨刀來說，雖然只是個磨刀後的小動作，但是，卻非常重要。如果這個程序沒有完成，刀子很快就容易生鏽了。而且，不可為了圖方便，一次上很多油，那反而容易造成油鏽。因此，必須老老實實地按時保養、上油，不可貪快。

修行還有一件事非常重要，就是信心。除了要相信三寶，相信師父和師父所教的方法之外，也要相信自己需要修行。由祖師大德的例子當中，只有極少數的例子是未見其有特別的打坐、拜佛，就在很短的時間內大徹大悟，如六祖惠能大師的例子並不多見。但是，這並未包含其累生累劫的修行，因為記載的通常只是祖師大德這一期生命的事蹟。從另外一個角度來看，佛陀在證悟之後還是不斷修行。所以，修行這件事是隨時隨地不容間斷的。刀具的狀況亦然，不論刀子品質的好壞，皆需要保養，當然包含上油。若是沒有確實地做好磨刀的程序，再好的刀也顯示不出其應有的水準。

把握當下，老實修行

通常一般人，甚至是已經有過修行經驗的人，常誤認為只有在進了禪堂，坐在蒲團上才算是修行，才稱為精進用功。而平常在禪堂外的生活，及對身心世界的觀照，則是另外一回事。把禪堂內所學到的方法、功夫，跟實際的日常生活分了家，這其實是顛倒、錯誤的觀念。

若認為在禪堂內打坐，才是用功修行，便容易造成成天只是盤算著何時才可以進禪堂好好用功，卻不把握現實生活中的每一個當下，好好地用功、用方法。進了禪堂後，則會因為平常疏於練習，方法不易上手，心一下子就被妄念帶著到處跑。心被境轉個幾次，容易越來越急躁，方法更是使不上力，整個禪期可能都在懊悔和掉舉中度過了。這跟平常沒有磨刀保養是相同的道理，若有因緣找到適合的老師指導時，卻發現刀子尚未磨好，此時，再高明、再有經驗的老師也愛莫能助。

佛教，特別是漢傳禪佛教，強調修行就是生活，兩者是密不可分的，不論行、住、坐、臥、吃飯、睡覺、乃至於與人的應對進退……等等，無一不是修行，時時都要提起方法。一旦有因緣進入禪堂用功，則是加行精進的時候，因為有更適合用功的環境及善知識的指導，較能幫助自己突破修行上的盲點。

因此，在日常生活中，隨時保持輕鬆愉快的心情，對於每一個動作都能夠清楚覺照，就能逐漸打下禪修的基礎，那麼處處都是修行的好地方。☁



專題◎放鬆身心

如何「隨緣盡力、無所執著」，認真又不會太緊繃，這是自己在這一條菩薩道中所要努力學習的方向。

■靜默助人

是誰追逐誰？是誰縛了誰？

從開學以來，一直覺得很累、很累，感覺身心都很疲憊，也不知自己到底在累什麼。說來真慚愧，上山也近二年多了，禪修最基本的心法「清楚、放鬆」，都不太得力，常把自己搞得很緊繃，可說與禪修方法背道而馳。後來慢慢反觀自己，問自己到底在追求什麼、到底在執著什麼？修行是這樣嗎？什麼是修行？那要怎樣才是修行呢？一連串的疑惑

占據了整個腦袋！

有一天副院長果光法師上課時和我們分享，師父於去年（2008年）中秋時，信手拈來的詩偈：

秋夜婆婆夜，行行逐影人；
是誰追逐誰；月影中無人。

當自己看到後兩句「是誰追逐誰；月影中無人」時，心裡想著：「對啊！是誰追逐誰，到底是誰在追逐誰呢？那個被根深

柢固的執著所束縛住的人是誰啊？到底在執著什麼？追求什麼啊？」心裡產生了好幾句話頭與疑情！

後來在一次訪問大師兄果如法師的因緣下，向法師請益修行的相關問題時，法師的回應是：「知道精進不要落在精進的身心相上，當下就是真正的精進，落在精進的身心相上叫作「魔業」！你想求什麼呢？有求皆妄！」這真是給自己一個當頭棒喝，原來自己一直與「魔業」相應啊！自己總以為誦幾部經、拜幾次佛，做些什麼事，就叫做修行。以至於時常要在有限的時間內，規定自己要做許多事情，導致身心時常落入緊繃、疲累的狀態，時常在做這件事時，心中已在想下一件事要做什么了，殊不知專注與體驗每個當下即是修行。好笑的是，自己時常發願，期許自己能當個腳踏實地、老實修行的出家人，而實際上的行止卻又好高騖遠、不切實際。常常把該做的事放下，先去做自己想做的事，真的是顛倒呀！

經過一段時間的反思與檢討，及諸善知識們的提醒，慢慢地調整了一下自己的心態，覺得自己應先把生活中該做的事先做好。如：最基本的隨眾作息、背誦五堂功課、法器梵唄等等，先把現階段該做的事做好，再去完成自己定的功課，還要時時提醒自己不要好高騖遠，要踏實地回到每個當下，放鬆身心。

正如《中阿含經》(註1)中，佛陀彈琴的

譬喻。修行人若修學過程中太過猛力，就像調得太緊的琴弦，反而容易引起急躁不安；不知精進時，又像調得太鬆的琴弦，又令人懶散懈怠。如何「隨緣盡力、無所執著」，認真又不會太緊繃，這是自己在這一條菩薩道中所要努力學習的方向。最近自己也慢慢領悟到，修行是細水長流、水到渠成的綿密工夫，是急不來的。

如同《雜阿含經》(註2)中，有一個有趣又貼切的譬喻，佛陀用「母雞孵蛋」來說明修行。孵蛋的母雞，隨時抱著蛋，關心著蛋的冷暖，不會數數廢懈，或時常在妄想蛋何時孵出，只是耐心地照顧著蛋，待因緣條件具足，時機成熟了，便見小雞一隻隻地破殼而出。這個譬喻對自己受益頗大，也讓自己深刻地體認到修行就如同孵蛋的功夫，是點點滴滴的累積，因緣具足時，自然就會有所成長。就算今生不成就，那也是在累積資糧，來世再繼續努力吧！不用著急，願自己能追隨師父的腳步「虛空有盡，我願無窮，我今生做不完的事，願在未來的無量生中繼續推動。」師父！我們一起加油喔！

南無地藏菩薩！

靜默助人

於 零玖年水陸前夕



(註1)：《中阿含經》卷29：「一二三沙門二十億經」(CBETA, T01, no. 26, p. 611, c26-27)

(註2)：《雜阿含經》卷29：「八二七經」(CBETA, T02, no. 99, p. 212, b10)



專題◎放鬆身心

真正的精進，
是讓心處於平和狀態，
隨時清楚地覺察身心狀況，
用心體驗當下，時時與法為伴。

■淨遠

細水長流

歷經了許許多多意料之外的波折後，《法鼓文苑》創刊號終於出刊了。

面對大家的回應，無論是讚賞、恭賀，抑或是批評、挑剔，我都以深深的感恩與慚愧心來面對。感恩大家對《文苑》的關心與愛護，才会有正反兩面的意見回饋；慚愧自己還有非常多的不足之處，有待學習與改進。

這本刊物集合了眾人的共同成就，這張

考卷所獲得的分數，是主觀且因人而異的存在於每個人的內心，技術上的問題，較易改進，但卻都不是我所關注的焦點。刊物的評分，留給大家；然而修行的考試，對我而言：絕對不能交白卷。回顧一路來自己的心路歷程，因為參與《文苑》的創刊，而迫使自己在修行路上不得不在夾縫中找出路，也因此對「精進」二字有更深的體會。

初讀《八大人覺經》，其中第四覺知說道：「懈怠墜落，常行精進，破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。」當初對「精進」的解讀，不外乎「努力不懈」。爾後，才慢慢體會到自己並沒有真正了解其中含意。

拚命、努力地做很多事情，爭取每一分每一秒來達到最高的效率，我試問，這是「精進」嗎？以前的我可能會認同，但現在的我，了解到真正的精進，是讓心處於平和狀態，隨時清楚地覺察身心狀況，並且與自己保持和諧關係。不管在哪裡、做什麼，都要有「法」——用心體驗當下。時時與法為伴，才是「精進」的態度。

學習之一：如流水般的自然

曾經，為了《文苑》的籌劃與資料整合，卯足全力往前衝。在緊湊的學院生活中，壓榨出零零碎碎的時間，「放下」一切地往前衝刺。師父說：「道心就是以利他為先。」於是自以為是地秉持著「道心第一，健康第二，學問第三」的動力，全心投入。

身心完全沉浸其中，卻近乎迷失，以致早晚課、早晚坐時，腦袋不斷縈繞著「待會兒要找誰溝通什麼事」、「架構的設計應該要有什麼樣的主題分段」等等念頭。完全忘了活在當下，當發現時卻又無力地被念頭牽著走。忽然察覺到自己再這樣下去，將會與修行之路漸行漸遠，這才開始回頭去重新檢視自己的內心及態度。

在《聖嚴法師教默照禪》中，師父對精進做了以下的解釋，「緊張和心急不是

精進，這只會使你容易疲倦，甚至煩躁、不安。正確的修行心態，就是要將心情放鬆、身體放鬆。所謂精進，是細水長流，就像天然的泉水，汨汨地、緩緩地、持續地、不斷地往下流注。」

「正精進有異於盲修瞎練的苦行，而是不急不緩、不苦不樂的中道行，要像細水長流的泉水，而不是像一洩而下的洪水，泛濫成災。」

師父在《如月印空》也談及：「一個禪修者必須有自知之明，並且處之泰然。無論在任何情況下，都應該知道自己的能力到達什麼程度。不要緊張，也不要逞強。」

不斷練習，不斷放下，才慢慢學會在繁忙中要放鬆身心。也才讓我深刻體驗到，若拚命去完成了很多事情，卻累垮了色身、迷失在事相上，實則違背了修行的初發心與根本立場。

學習之二：心中無事的奉獻

曾經，想要放棄。

因為衝得太用力、太投入，過了好幾個月「文苑為正業，學業為副業」的「顛倒日子」，深覺內心不踏實。因為沒有將重心放在課程上，所以錯過了許多經教上的學習。在無法兼顧經教、修持與奉獻的情況下，「心虛」的感覺越來越強烈，於是在自我拉拔與掙扎中，又耗損了無數的心力，增添了錯綜複雜的煩惱。心想：「算了！我不能辜負這學僧的身分，真的沒有辦法兼顧，就放棄吧！」

一日，瞥見師父的法語，再一次撥開內

心中如層層烏雲般的無明煩惱，《如月印空》中提及：「禪的修行，是耐心與決心的訓練，為培養意志力，不得尋求快速。如用扇捕羽。」

《聖嚴法師教默照禪》提到：「不要設立特定目標，也不要對抗能量的起落，讓一切回到自然的狀態中，如流水般，只是不斷地流，因為自然，才能持續。」

「如果覺得很累、很忙，表示不知道什麼叫做修行。修行，是心中無事，沒有牽掛。」

回想師父弘法的艱辛，再次提起了內心被「自我」所覆蓋的菩提願心。師父在靜安佛學院時，一邊很努力地念書，一邊很辛苦地編《學僧天地》。為了什麼而堅持到底？秉持著怎樣的信念？

在美國弘法時，師父曾有一段流落街頭與家徒四壁的艱困日子，但為了佛法之弘揚，師父還是堅持要出刊物。還好當時有一位來學打坐的美國人拿來一架打字機——還可以用報廢品，於是就開始辦兩份由自己打字、影印的英文刊物。

果毅法師曾分享，當年出版社長期處於人力、財力困窘的狀況，大家都想要放棄，都覺得《人生》雜誌撐不下去了，師父卻說：「如果大家不想辦，那我來籌錢、我來找人，無論如何我要把雜誌辦下去。」

教育與文化的路，是那樣的艱苦與孤單，師父卻在逆境中仍堅定不撓地往前走，並堅信，一份刊物，不只具有訓練人才、提昇思惟的教育功能，更扮演著延續與普及佛法的重要角色。相較於現在，無論是在靜安佛學院、美國或辦《人生》雜

誌時，師父所遭遇的因緣與窘困的資源狀況下，不得不承認，現有的我們所擁有的資源與助緣，已經是非常豐富了！

讓身心安定下來，再往內省察，才慢慢看到是自己把自己逼到死角去。原來，經教、修持與奉獻，本來就是相互融合、互攝互入的，而不是三者只能擇其一。為大眾服務，實是奉獻，亦是自我提昇與成長的機會，將課堂上學到的觀念，落實在「境」中，才能更清楚地看到自己的修行工夫與理想觀念中的落差。此落差，正是修行的著力點，更是有助於增上的大善知識。況且，若連自己的時間都不願意布施，菩薩道自利利他的精神又該從何著手呢？

再次提起「多為大眾著想，不要受困在自己身心世界」的菩提心，在生活中不斷練習「清楚、放鬆」以及「與當下這一口呼吸同在」，世界就在轉念的瞬間變得如此光明，充滿了希望。身心安住，心就有力量往前走了，而且走得更清楚、更堅定。

學習之三：以正念活在當下

終於，編輯工作告一段落了。原以為可以和同學一樣過著「正常」的學院日子，在課業上、心境上也會較安定，殊不知這時卻出現了「嚇自己一跳」的新發現。說來也太可笑了……我竟然……有點不習慣……不再過著分秒必爭與時間賽跑的日子。放慢腳步，想要好好地體驗生活，內心反而覺得「不踏實」，總會慣性地想到如果爭取這幾分鐘，可以完成多少事。



(李蓉生攝)

習慣真的很可怕，好幾個月的忙碌，原來自己還是多把心放在事相上，如今才會因為「沒事」，而略顯空虛。在一種既定模式中久了，自我觀照及覺察力也隨之減弱。雖然自己的修行工夫非常薄弱，但也同時鼓勵自己，有覺察表示有改進提昇的機會，再次提起正念過日子，才不辜負此生有緣出家、修行度眾的善好因緣。

修行的路，進進退退乃常事，但願不忘大方向，不氣餒地反覆練習，直至觀念真正地內化成生命的一部分，那麼這個「法」也才能夠不斷地傳遞下去。

這一路的學習與成長，實非語言文字所能完全表達。感恩有這麼多的「境」，來成就自己修行的資糧。我深信，只要練就安定自在的心，往後不管身在何處、面臨什麼考驗，只有這份珍貴的「資糧」，才能幫助我時時不離法。

下一次，如果察覺到自己又陷入慣性輪迴中，希望能及時問自己：「這真的是精進嗎？是否與修行背道而馳？」必須不斷地提醒自己，不要太貪心、想做很多事、什麼都想做好。真正的精進，是身心放鬆，細水長流。☁



專題◎放鬆身心

安定和輕鬆的同時，
也升起了一份感動，
這才發現到原來周遭所有的人，
都是那樣地用心在過生活。

■淨信

放鬆·放下

「放鬆·放下」這四個字，是與輔導法師面談時，法師叮嚀囑咐我的箴言。自以為緊抓著方法不放才叫「精進」，緊盯著自己、不斷地自我要求……才叫「精進」，結果反而使身心更緊，妄念、煩惱更多，以為在方法上，其實已離方法很遠了。

對於「出家人」，內心有著對自我的期許及要求，希望自己達到什麼程度，

才合乎一個「出家人」的標準。因為期許及要求，使得心不斷地往前追，追逐理想及目標，用更多的功課及規矩，甚至自以為適當的修行方式，來敦促自己要精進，不可懈怠。結果……，可想而知，身心狀況只有越來越緊，並沒有因為「精進」而提昇。

《四十二章經》第三十三章提到：「沙門夜誦經甚悲，意有悔疑，欲生

思歸。佛乎沙門問之：汝處于家將何修為？對曰：恆彈琴。佛曰：絃緩何如？曰：不鳴矣。絃急何如？曰：聲絕矣。急緩得中何如？諸音普悲。佛告沙門：學道猶然，執心調適，道可得矣。」意思是說：修行如彈琴調弦般，要不緩不急，不能希冀馬上得到成果；不可盲目求急功，但也不可懈怠。

師父也經常在禪七中開示：「身心要放鬆，工夫要綿密。」意即用功時要細水長流，如山中的溪流潺潺而下，不可像山洪爆發般，驟洩而止；工夫持之以恆，悟境必定現前。感覺自己就像那根很緊的弦，盲目求急功，結果反而造成反效果。

此外，其第三十四章也提到：「佛言：夫人為道，猶所鍛鐵漸深，棄去垢，成器必好。學道以漸深，去心垢，精進就道。暴即身疲，身疲即意惱，意惱即行退，行退及修罪。」師父解釋說：「修行是一生一世的事，成佛是多生多劫的事，不要急求立即成佛，才是最安全的修行態度。假如心裡焦急，身體便容易疲憊，接著心中也就易生煩惱。」師父還說，若能以「只問耕耘，不問收穫」的心態來修行，一定會水到渠成。於是讓自己再度回到原點，放下期待，重新再出發。

重新開始練習「放鬆、放下」的第一天，要自己放下，卻捨不得放下。問自己為什麼捨不得？捨不得什麼？原來我們對自己的想法、觀念、價值觀……等都放不下，深怕放下就失去了，失去了

什麼？失去了自我！原來我們對於這個「我」的執著是那麼地深啊！

接著，在放下的過程中，內心生起了一種孤獨感，一種無聊的感受。心總是如此，耐不住寂寞，喜歡變化多端，否則便感到無趣。告訴自己：不管內心種種的妄想雜念、語言、文字、情緒……通通放下。只有捨，不斷地捨，學習安忍於這種孤獨無聊的情況中，讓這些感覺隨風而去吧！

漸漸地，心慢慢地能安住在每個當下。安住當下這時，頭腦放鬆了、身體放鬆了、心當然也感覺輕鬆多了。少了那些如黏人不放的蒼蠅般的執著妄想環繞於身邊，身心的負擔少了，煩惱及妄念也減少了，心生起一股安定和輕鬆感。安定和輕鬆的同時，也升起了一份感動，由於這份感動，這才發現到原來周遭所有的人，都是那樣地用心在過生活，用著屬於自己的方式認真地生活。原來把自己的主觀意識、我見、對人的要求與標準……放下之後，眼底所見的世界是那樣地不同！放下所有的期待之後，周遭的衝突、對立、矛盾、抗拒、排斥……頓時消失了，所有的人、環境呈現了出和諧及融合的狀態，世界似乎變得更圓滿了！

看來，「放下、放鬆」將會成為我生命的一部分了。也感恩輔導法師的慈悲教導，那份慈悲又循循善導的心，溫暖了我的心，也為我的生命增添了另一番不同的風采。

轉念的力量

出家說帖

我們總是不願相信自己有改變的力量、
不願相信可以藉由內在的轉化讓世界變得更美好。

■淨座

久違的朋友們，阿彌陀佛！
我是淨座，好一陣子沒連絡了，大家還好嗎？

近三年來，我幾乎都在法鼓山上，當了一年的義工後，便進入法鼓山僧伽大學就讀，現在已是僧伽大學三年級的學僧。

發這封信的原因，除了問候大家外，也想藉此向大家介紹什麼是法鼓山？什麼是僧伽大學？我又為什麼要讀僧大呢？上述問題，將在下面的內容中一一為大家說明。我所待的團體佇立於台北縣金山鄉的法鼓山世界佛教教育園區，簡稱法鼓山。

法鼓山是一個提倡「心靈環保」為核心的佛教團體，法鼓山創辦人聖嚴法師，畢生提倡「心靈環保」為核心思想，來實踐佛陀慈悲與智慧的本懷，藉此「提昇人的品質」，進而「建設人間淨土」。

為了達此目標，聖嚴法師於2001年成立了法鼓山僧伽大學（簡稱僧大），這是一所專門培養宗教師的大學，以期建立一個

推動「心靈環保」理念的出家僧團。

經歷心靈的朝聖之旅

由於受到此理念的深刻影響，讓我決定終身投入此團體，盡一己之力成為淨化社會的力量。第一次接觸法鼓山是在2006年2月的一次禪七活動。在禪修過程中，讓我學習到只要不斷地專注於當下，及放捨各式各樣的念頭，就能讓一切回歸到「清楚、放鬆」的原本生命狀態。禪七後，多年來對生命的困惑感消失了，清清楚楚地了解到不再需要尋找任何答案，也不再欣羨能去西藏朝聖的人們。因為我已經歷了心靈的朝聖之旅，體驗到不必再追尋的那份踏實感，人生方向就此確立。

從瞋心到感恩的轉化

迄今，我相信也許大家對這個重大的

決定一定還是「一頭霧水」，不知道我在說什麼。所以希望透過下面的舉例，能讓大家更了解上述的內容。還記得在法鼓山上的某天晚上，當大部分的人都已就寢時，我做完了個人的定課，準備就寢前進入了浴廁，發現衛生紙處只剩紙捲卻沒有衛生紙。疲憊不已的我，當下起了無明瞋心，火冒三丈心想：「到底是誰沒有將用完的紙捲拿去回收並補充新的？」然而一轉念又想到：「如果我能把紙捲處理好，並換上新的，那麼接下來的人即使不一定是滿心歡喜地使用，至少也不會像我一樣起瞋心呀！」於是便將一切打點好才就寢。

這件事對我而言，本應該是怒氣沖沖地就寢，但經過觀念的轉化，卻轉為以感恩的心情來接受這件事情——歡喜自己小小的善舉能夠幫助他人不會因為沒廁紙而起瞋心，更歡喜自己能夠很快地成功轉念！然而，這一切都必須感恩那位沒有處理好



(Rosevita攝)

的人，因為有這位菩薩，才讓我有轉念及培福的機會。

這就是聖嚴師父將佛法的精要核心，用現代語彙所表達的「心靈環保」：清清楚楚地覺照，把個人內在的貪欲、瞋恨、驕慢、懷疑、害怕等等的念頭（苦的根源）去除（空掉），並轉換為清淨的慈悲與智慧（利益他人及考量整體為要）。藉此幫助自己離苦，亦幫助他人得樂，從這次小小的生活體驗中，讓我了解到法鼓山所提倡，由「提昇人的品質」逐步實現「建設人間淨土」的願景。如何不被自己既有的觀念、情緒、感覺、習慣等等諸多習氣（無始劫以來的無明煩惱）所左右與牽動，這就是佛法中所強調的觀念「慈悲與智慧的覺照」。

從生活的體驗中讓我發現到，往往人們總是不願相信自己有改變的力量，不願相信可以藉由內在的轉化，讓世界變得更美好。



(許朝益攝)

生命最重要的歷史見證

在修行的過程中，對我來說並不是一開始就是那麼的清楚，尤其對一個以禪修入門的初學者而言更是如此，直到進入僧大就讀，或者說在慢慢體會佛法的慈悲與智慧背後所蘊含的真正意義後，我才發現：唉呀！真是不簡單！回想自己曾做過多少良知上認為不該做的事，或動過多少不該動的古怪念頭，從這些反省中，讓我體認到要擁有一顆清淨的心，需要藉由方法的鍛鍊及時間的累積來達成。許許多多的慣性及習氣（如思考模式）需要透過不斷地反省與調整，來幫助自己更加完善。

在僧大經過了兩年的適應與學習，如今我依然深信出家這條路是正確且需要的。雖然有時還是會因想法的不同而難以心平氣和地表達自己（尤其當內心感到不舒服時），容易再次落入習氣的輪迴中，但因有佛法的疏導及善知識的提攜，來幫助自己，提昇自己以消弭生命的不安，這一切

的成長都要感恩聖嚴師父與師長們的諄諄教誨與提攜，才有今日不一樣的自己。因此我願跟隨師父及師長們的腳步，學習佛陀的慈悲與智慧，分享無盡大用的佛法，只願一切眾生得以離苦得樂。

說了這麼多，除了分享自己因受用於佛法的喜悅之外，更希望邀請大家來參加此次的剃度大典，也就是我的出家典禮，因為有您的祝福，也增添一份支持的力量，鼓勵我更積極入世的承擔與幫助一切需要幫助的人，並從中學習開發慈悲與增長智慧。目前就讀僧大是屬於養成階段，待四年後畢業，才會以更健全、穩定的身心來奉獻。最後在此誠摯地邀請您前來觀禮，與我一同分享這場生命最重要的歷史見證，希望您也能感受到無比的法喜。

祝福

心安平安

2009/09/12 淨座敬邀



聞思修 • 練場

佛法妙用無窮，可大可小。

大則三藏十二部經，小則一句清涼法語。

能夠讀懂一句，體驗一句，即能觸類旁通的門門通。

在修學佛法的過程中，不離聽聞、思惟與體驗，

雖有進進退退的反覆過程，

然而卻是「不怕念起，只怕覺遲」；

不怕有疑有感，只怕生吞活啃。

有想法，表示有機會更深入知見的建立；

透過表達，我們得以更清楚地整理出自己的思想脈絡。

這討論的園地，提供自由發表想法、意見的空間，

以個人對佛法的所思所想，供養大眾，與大眾共勉。



宗教師的本分事

一切的技巧與才華都只是方便法，
生命力才是感化他人的主因。

■常藻

曾經以為，對歌者而言，最珍貴的是具備能夠唱出嘹亮歌聲的聲帶，那是專業上賴以生存的必備品；對演員而言，最重要的看家本領，應該就是演技，

透過專業的表演凝聚觀眾的注意力，將之導入表演的內容。

這樣理所當然的認知，持續了好一段時間，直至自己有機會走入劇場中。

原以為會以講解、示範表演技巧為主的戲劇課，只是單純地提供一位演員演出技巧的傳授罷了，沒想到卻意外地打開了自己探索內在生命的成長之路。戲劇老師一路引領著我們走進自己生命的內在深處，認識自己、打開內在的視野，讓年少的我深深感受到，對生命的體驗才是一切藝術的源頭。

那一年，是我生命中很重要的轉捩點，經由戲劇而開始了生命的追尋。從此，一頭栽進這廣大無邊的心靈大海中，尋覓內在生命的意義，再也無法歇下。更重要的發現是，原來一切的技巧與才華都只是方便法，生命力才是感化他人的主因。而生命力是個人體驗及內涵的累積，沒有深刻的覺知與智慧，無法感動他人，更別說帶來心靈的慰藉。

爾後學佛、出家，對此更是深有感受。尤其出家以後，每每碰到舊雨新知，最常被問的問題不外乎：「出家後跟在家學佛

有什麼不一樣？」其實，這過程的轉化與點滴的心得，實非語言文字所能完整地表達，只能自己親身來體驗，但我還是會嘗試分享個人的體會。

在學院的學習，是一種深化，將以往觀念上認同的佛法，一項一項地在自己的生活中落實。藉由不斷的練習、實踐、體驗，將「知」與「行」的距離漸漸縮短。雖然我們在課堂上學習了不少佛學、禪學的知識，但這些教理基礎其實只是輔行，真正的正修是踏實的修行，以柔軟心、菩提心、悲願心的養成為目標。

出家路上的這一年多，愈來愈能體會當初從戲劇中所獲得的新發現：「一切的技巧與才華都只是方便法，生命力才是感化他人的主因。」對於現在累積資糧、學習著成為一位宗教師的我而言，這句話有著異曲同工之妙。

如果沒有將佛法內化，與生命融為一體，就算話說得再精彩，也只是稍縱即逝的語言，無法達到感化他人之效。有些話，已有很多人重複講過數百遍，聽的人卻仍無動於衷；有的人，即使是重複別人講過的話，話語中卻有一股攝人的力量，會感動聽者剛強的心。這其中的差別，就在於內修所展現出來的攝受力與說服力。

世俗的人才，可能具備了種種非同凡響的才華，然而佛門的僧才，卻是從謙和柔軟的心性中培養的。才華有助於弘法的善巧與多元；但唯有實修才能增強內涵，也才是我們身為宗教師的本分事。

有時候，演說俱佳、出口成章、才華洋溢的人，總是比較容易得到掌聲，但我們該當學著平常心面對，那是他人修的讚

歎法門，我們的責任，是如實看待一切因緣，清楚知道自己還可以增上的部分。別忘了，我們最主要的學習領域，不是佛學教理，也不是弘講技巧、外文等，而是自己的人生、內在的生命，是如何以佛法一點一滴地淨化、提昇自己。如果忽略了本分事，而追逐、迷失於枝末的耀眼光環中，僧命將危在旦夕。

聖嚴師父曾勉勵弟子：「人才，不在於教育程度，不在於念佛打坐的工夫，而在於恢弘的氣度、虛懷若谷而捨己為人的心行。」並且也指出，一位有悲願、實修的宗教家，須具備四個條件：信心堅固、道心堅固；慈悲心堅固，充滿熱情；自己從佛法中受益，讓他人也受用；氣度恢弘，眼光遠大。

以現今社會的趨勢，弘法工作落在僧俗四眾身上。身為一位宗教師，我們無需在佛教事業、個人弘化的成就上費心競爭，要比的應該是道心、僧格與個人的修為，這些才是真正能夠攝受廣大信眾，使之於三寶生信，並從佛法中受益的重要資糧。說教始終不比身教，正如印順導師在〈論僧才之培養〉一文中提及：「要使佛法昌明發達，即需要弘法人才。這不外以戒、禪、慧為修學訓導之中心，決不能離此修學而有所成就。單憑通俗的說教，不能達成佛教中興的目的。」

若說魔術師最擔心「技窮」的時候，身為宗教師的我們，則要避免讓自己落入「心窮」之境。弘化的資糧，唯有從個人的內在體證下工夫，時時保持在正念上，則是時時以生命展現來弘傳佛法。



慈悲與智慧之間

面對紛紛擾擾的是是非非，
選擇說明或許可以暫時釐清問題，
但是接受卻可以防止病毒的變化和蔓延。

■下心

於解義上，慈悲與智慧是很清楚的；慈悲與智慧的關係，也是無法分離的。但在生活實踐上，就顯得困難多了，對一件事情的抉擇，是慈悲乎？是智慧乎？常常無法釐清。這大概就是一人的心境吧！

無名法師發現自己受到他人誤解的時候，沒有想要解釋的意願，反而要我保守祕密，因為法師認為必須顧慮他人的立場和處境。當時的我，實在無法體會法師的心境、氣度。

某日，讀到《無國界醫生行醫記》這

本書。裡頭紀錄宋睿祥醫師（台灣第一位參加無國界醫生組織服務的醫師）前往非洲賴比瑞亞服務十個月的醫療經驗。有一次，他遇到一位肺結核病人，正計畫將他轉送到首都蒙羅維亞接受治療時，無國界醫生組織在當地的行政主任卻否決了這個處理方法。這位行政主任告訴宋睿祥醫生，肺結核的治療時間長達九個月，病人的疫情一有改善，往往就會偷偷離開醫院。而大多數的病人都會回到自己的家鄉，因為戰火下的首都沒有工作和生存的機會，因此當地就會產生肺結核的抗藥



（許朝益攝）

性，以後就更無法處理、控制了。

凡夫往往只看見眼前的表象，卻忽略了每件事情的前因後果。有慈悲無智慧，引發的可能是更嚴重的後果。

這個故事讓我想到，觀世音菩薩千處祈求千處應的慈悲精神，常受到大眾的讚揚；但事情多需等待因緣的成熟才能成就，雖暫時沒有任何回應，卻有著更深遠的智慧與意義。古德云：「毀譽無憑由他去，榮枯有運莫尤人；能知隱晦心常泰，不戀繁華性自真。」面對紛紛擾擾的是是非非，選擇說明或許可以暫時釐清問題，但是接受卻可以防止病毒的變化和蔓延。

次日，和無相法師分享這些想法的時候，法師反問我，放棄解釋的機會，真的不害怕因誤解所產生的效應嗎？接著法師也和我分享了一則故事。

一位影劇界的朋友，某天錄完影後，打電話叫了無線電計程車回家，下車時計費表上顯示的是一百八十元。他拿出二百元給司機，司機默默地收下了。以台北市的計費標準，計費表上的費用需再加上十五元才是應繳的車費。他稍微等了一下，以為司機會拿五元給他，但是司機卻遲遲沒有動作。他心想：「算了吧！才五元嘛。」於是就打開車門下車了。

關上車門的那一剎那，他才恍然想起自己叫的是無線電計程車，按規矩除了應繳車費尚需再加十元的叫車費。其實是他欠司機五元才對。於是他趕緊敲敲車窗，再遞給司機五元。司機搖下車窗，冷冷地說：「哼！虧你想到了。不然我還以為連你這樣的名人，也想貪我五塊錢的小便宜！」雖然誤會是化解了，但朋友的心裡

卻不太舒服。他心想：「司機為什麼不直接告訴我，少給了他五元呢？」

無相法師說，這個故事給了我們一個啟示。有時候我們就像那位司機一樣，無聲地忍耐某個人的行為，但事實上，我們的沉默反而誤解了對方，因為他根本不知道自己做錯了什麼。

法師問「到底說？不說？」

遇到事情的時候，當下便需決定處理的方式，這的確需要學習和經驗的累積。然而無論結果的好壞，我們都應該具備承擔的能力與智慧。

法師又問：「別人的誤會，又該怎麼解釋？」

日久見人心！

憨山德清言：「是非不必爭人我，彼此何須論短長。世事由來多缺陷，幻軀焉得免無常。吃些虧處原無礙，退讓三分也不妨。春日才看楊柳綠，秋風又見菊花黃。」我們應該從紛擾是非裡，仔細深究自己的心態，以免落入「都是我的對，你的不對；我的好，你的不好；我需要快樂，你的痛苦和我沒有關係」的無明當中，才不會形成雙方的誤解、隔閡。

然而，若能學習接受他人的批評和指教，時時反躬自省，捨己為人，不論短長，更以「不避是非、不說是非、不傳是非、不怕是非」的心態來面對，自然會享有一片海闊天空的人生。那麼，是非又能奈我何呢？

就如同弘一大師在改過十訓中說道：「虛心、慎獨、寬厚、吃虧、寡言、不說人過、不文己過、不覆己過、聞謗不辯、不瞋。」都是吾等修道人要修行的功課。☁

從師父講玄奘大師 看聖嚴思想研討會

「入太廟，每事問，每事記」，
銖積寸累下來的便是多聞而廣學，
自然變得心量大、信心足、悲願心強。

■守謙

師父曾在僧大的「高僧行誼」課程中，提到古大德留學僧的求法及學習精神，出國留學期間總是「入太廟，每事問，每事記」，而得以成就幾本影響力深遠的著作，例如：東晉法顯大師的《佛國記》、中唐玄奘大師的《大唐西域記》，以及義淨大師的《南海寄歸內法傳》。尤其玄奘大師偷渡出國，並沒有想到要完成什麼遊記，回國後在唐太宗的要求下，竟將遊學西域和印度19年的遊歷撰寫成書。內容之豐富包含了所經歷國家的地理人文、風俗民情、宗教信仰等等，成為現代學者研究第八世紀初期，西域與印度文化的指標性史料之一，可見玄奘大師一定是養成隨時記錄的習慣。

如玄奘大師一般，師父同樣也有做記錄的工夫，也因此成就了許多法寶著作，使後學得以追隨高僧之行誼與思想。本文

藉參加第二屆「聖嚴思想與漢傳佛教研討會」所感，膽以管窺錐指之見地，討論兩位大師之行誼。

一·現代研討會與玄奘時代 印度的辯論

出家後，第一次參加博士後研究的大型研討會，讓我印象最深刻的是，不管發表人表現得如何，評論者總是先正面稱讚一番。其範圍不只限於論文內容，還包含發表人過去的學思歷程及其貢獻，且花大部分的時間給予肯定讚揚。值得學習的是評論者對於此篇論文的指教與延伸之想法，都是在褒揚中善巧地切中要處。如此正面的態度，讓聽者就算聽到的是批評與缺失，還是欣悅地接受，不至於下不了台。

受過專業訓練的學者們能很快地發現問

題，透過有條理且正面的態度論述，得到的回應通常會是直接回饋或是虛心接受，也有用辯論技巧帶過的。所以除了需要具有對學問苦心精研的專業外，也考驗著面事臨境時的應變能力。

玄奘大師時代印度的辯論，不像現在只是個研究討論性質的會議。當時印度的辯論是非常激烈的，師父說：「輸的人，輕一點的便是心甘情願拜勝者為師；嚴重一點的可能要割掉自己的舌頭，甚至結束自己的生命。」在這樣的情形下，玄奘大師每每能從容自信地應戰，最後在曲女城大規模的無遮辯論大會上，成為五印公認地位最崇高的大論師。

玄奘大師除了是一位偉大的辯論家，更是一位頂尖的外交家。面對當時印度最強大的兩王——戒日王與鳩摩羅王，兩位國王為了爭奪玄奘而發生爭執，已經到了



(李東陽攝)

兵戎相見、一觸即發的備戰狀態。玄奘用不卑不亢的大師風範，氣度從容地介紹唐朝，讓當時排名第一的印度國王——戒日王，幾乎用迫不及待的速度正式派遣使者前往唐朝，可見玄奘在臨事的應變能力上，有其高超之智慧（註1）。

二·氣度與自信

玄奘大師在留學那爛陀寺期間，戒日王為當時那爛陀寺的住持，同時也是玄奘的老師——戒賢法師，建造一座巍峨高大的銅塔，引起小乘僧人的不悅，進而引發宗派之爭，最後當然還是要以辯論來定論是

非。小乘教團派出的是一位婆羅門，名叫般若鞠多。他不只是三位帝王的灌頂師，並精通所有小乘學說，是足以和大乘佛教分庭抗禮的小乘第一人。

當戒日王的辯論邀請函，送至那爛陀寺時，竟無一人敢上場。然而，戒日王組織的辯論若不參加，不只讓當時佛教最高學府的那爛陀寺名聲掃地，大乘佛教也會不戰而敗。這時候，來自於東土的玄奘挺身而出，講了這麼一段話：「小乘諸部三藏，……遍皆學迄，……若欲將其教旨能破大乘義，總無此理。奘雖學淺智微，當之必了，……若其有負，自是支那國僧，無關此事。」這位在各方面都非常出眾的



(文化中心提供)

偉大人物，絕對不是一位冒失的人，一定對小乘佛教有所了解，做好了準備，有取勝的信心才會挺身而出。但最難能可貴的是其氣度。他說，如果輸了的話，那是中土來的僧人輸了，和那爛陀的威名無關，如此恢弘氣度，也讓那爛陀寺的人放下了罣礙與煩憂(註2)。

研討會最後壓軸是師父的開示，師父他老人家是很歡迎學者們研究他的思想的，但學者們可能有所顧慮，於是師父說：「有讚歎、有批評，都可以接受；讚歎對我來說可能沒有幫助；但有批評，我才能夠進步。」師父不只展現出氣度不凡的骨格，更讓學者們能放開顧慮地探究。兩位大師不考慮自己的榮譽得失，總是先考量別人的所思所慮，也因此能成為一代大師。

三·廣學而多聞

師父在課堂上，明確地指出玄奘大師遊學期間的印度佛教，已經走向衰敗。從那爛陀寺派不出人才來辯論，表示缺乏傳承；還有佛教徒自以為是、自視甚高，看不起外道，而不虛心學習，因此不能知己知彼。然而外道之所以為外道，定有其過人之處，他們為了生存而到處學習成長。於是佛教思想被取代、義理被濫用，漸漸地佛教在辯論場上傲卒多敗，於是佛教便越來越衰弱，其思想被融合在印度教內，最後被回教的破壞勢力所摧毀。

玄奘大師為何能成為當時五印地位最高的論師？他不只向那爛陀寺的戒賢大師學習《瑜伽師地論》，在遊歷西域和印度

各個國家期間，他不僅僅是行腳旅行，還不斷地向各大小乘及外道的宗師們學習，內容包含了語言、信仰和哲學思想。因此才能在辯論時，知己知彼而能百戰百勝。

師父謙稱他不是高僧，但時時刻刻走過高僧的誼範。玄奘大師的求法精神值得學習，師父也以同樣的學習態度——「入太廟，每事問，每事記」，隨時記錄周圍環境的所見所聞，透過敏銳的觀察力，提出自己的疑惑，得不到答案時，便把問題記錄起來。銖積寸累下來的便是多聞而廣學，自然變得心量大、信心足、悲願心強。記得上課時，師父曾說：「不記錄，每天生活就如『落花流水春去也』，對自己、對環境都沒有益處。」之所以會有那麼多學者在研究師父浩繁的思想，所謂「羅馬不是一天造成的」，這些思想的形成都是師父為了成熟眾生、莊嚴國土，透過辛勤不輟、廣學勤記的點滴耕耘而得。

四·面對外道的態度

在走出會場的大門前，見某新興宗教的信眾在發詆毀師父的論文。這群新興宗教徒，穿著整齊乾淨的制服，紀律嚴明，且面帶笑容，親切地在發這些論文，現場並沒有人阻止他們。一般人分辨不出正信佛教與外道的區別，況且位處公共場所，不應互犯人權自由，所以我們的態度皆為不迎不拒。

師父曾開示面對外道的兩種態度：一種方式就是不跟他辯論，讓他們去。因為我

(註1) 此段故事出自錢文忠《玄奘西遊記》。

(註2) 同上。



(文化中心提供)

們自己的能力有限，不能知己知彼，跟外道辯論，很容易就上了他們的圈套，進入他們的陷阱，自己也變成外道；但如果遇到侵略攻擊我們佛教道場的外道，要以團結抵禦的態度面對，不惜動用公權力，絕不許姑息縱容，讓人覺得佛教徒很軟弱，只有挨打的分。

雖然現在我們所學未足，既不能在學術的殿堂發揚師父的思想，又不能阻止這些詆毀正信佛教的外道，但也不需妄自菲薄。在恩師座下出家，我們願意以師父的悲願為悲願，實踐師父的思想、效法師父的行誼，雖不主動以強硬的態度打擊附佛外道，但期能承擔起一份化世利生的如來家業，弘傳法鼓宗風，大振佛法於末世、建立淨土於人間。



承擔過失

今生能夠聽聞佛法、懂得償還，就該好好把握，
接受自己往昔的「因」，並勇敢地「承擔」，
才能消弭心中的對立與不甘。

■淨誠

《四十二章經》言：「人有眾過，而不自悔，頓止其心，罪來歸身，猶水歸海，自成深廣矣。有惡知非，改過得善，罪日消滅，後會得道也。」聖嚴師父在解釋這段經文時說到：「我們從過去到現在總有過失，否則不會身為凡夫。」

看著這段話，讓我聯想到一則網路故事，故事是這樣說的：玉英自從出嫁以後，常被婆婆氣得直跺腳，引發了氣喘病。後來婆婆死了，她的病還是好不了。於是她求助於一位催眠醫師，在催眠狀態下，她看到了自己的幾個前世。

在上一世，她是個遊學四方的富家公子，遭強盜打劫、毆打而險些喪命，而那個強盜，竟然就是她這一世的婆婆。再前一世，她是一位出家人，因為業障深重而日日苦修。這個業障又來自再之前的一世，那時「他」是個神射手，常常濫射無辜；有一次看到一頭牛，覺得牛很笨，就一箭把它射死了。那頭牛，就是她今世的婆婆。後來，了解這些前因後果之後，她的氣喘病就不再發作了，只後悔自己沒能在婆婆有生之年化解這段怨結。

人生中，有些人、事、物，越是想避開，越是逃避不了。面對這些，自己往往會問：「為什麼這個人要這樣對我？為什



麼這件事會發生在我身上呢？」而這樣的不平與抗拒，往往讓自己和對方都煎熬難忍、苦痛不已。面對這樣傷人傷己的輪迴，常令我覺得自己很傻，為什麼就是沒辦法處理它、放下它呢？

看完這則故事時，才驚覺原來自己在面對逆境與逆緣時，竟從未真正地從「心」去接受「它」或者是「他」。佛法早就告訴我們，一期又一期的生命之中，因為無明、愚癡，我們必然累積了諸多惡業，既然是自己所造，為何又在接受果報之時，還要不平、還要怨恨呢！

今生能夠聽聞佛法、懂得償還，就該好好把握。唯有接受自己往昔的「因」，並勇敢地「承擔」，才能消弭心中的對立與不甘，轉而坦然、有智慧地迎向一切逆緣與逆境。





菩薩心行

菩薩以饒益一切眾生，來圓滿自己的無上菩提。聖嚴師父的一首《菩薩行》偈頌，宛若是我們這些初發心的「嬰兒菩薩」們，「爬行」於這條菩薩道上的指標與明燈。過程中，雖是跌跌撞撞的，但不至於失了方向，偈頌是這樣述說的：

如何成佛道，菩提心為先，
何謂菩提心？利他為第一。
為利眾生故，不畏諸苦難，
若眾生離苦，自苦即安樂。
發心學佛者，即名為菩薩，
菩薩最勝行，悲智度眾生。

菩薩行者為了要順應一切眾生，滿足一切眾生不同的需求，就得學習各項事務。如同學院生活中，無論是在課業上、日常行住坐臥或寒暑假實習……等等，無一不為了增長我們的慈悲與智慧，無一不是學習與奉獻、累積自利利他所需的資糧！

用生命說法的菩薩

在關懷病患的時候，要讓心安定，
這才能如「水晶球」一般，
真正反映出他們的狀況，並給予適切的回應。

■ 常鐘

第一次到醫院見習甘露，是首次真正體驗到與重症病患「第一類接觸」的難忘經驗！

這天，風和日麗，雖時序已入冬，但和煦的太陽仍頻頻露臉。此次要見習甘露的禪學系四年級四位學僧，在午齋後即驅車前往見習地點：台北榮總。雖然知道將要到重症病房關懷，心裡也默念著觀音聖號，但總覺得不用那麼嚴肅。畢竟，自己心中先有陽光，才能帶給受關懷者更多的陽光與希望！所以，一路上大家仍然自在地談論著各類「學僧話題」。

我們首先到雲來寺將兩位「老師」一同接上車：關懷院的果選法師及新領執的常實法師。車上，果選法師也與我們輕鬆地談論一些一般的話題，如學院生活等等，

果然，好像不用太嚴肅嘛！

對果選法師有稍微認識的法師同學應該都知道，法師平時非常幽默風趣，是典型的「果寶級」人物！但一進入榮總中正樓十三樓的佛堂，法師立刻變了一個人，完全融入週遭的環境，開始與有緣的家屬、病患，認真而誠懇地互動。

今天「登記有案」的病患共有七位，同時也隨緣關懷了另兩位菩薩，所以一共是九位。我們由榮總「慧心社」兩位經驗豐富的女眾義工菩薩，一起陪同前往病房。我們都覺得，在佛堂輪值的菩薩們很發心，總是打前鋒，幫法師們化解了不少緊張場面。

聽說前幾梯來見、實習甘露的佛學系同學，有的跑了兩三間醫院，有的一次就

關懷了數位加護病房的病患，還有碰到由護理站幫忙登記，但病患拒絕被關懷的例子。這次，雖然沒有碰到加護病房的病患，總共關懷的個案也不算多，但，這樣半天下來，也覺得已經看盡人生百態了。

我們這次關懷的菩薩，年齡層橫跨老、中、青三代。有意識清楚的，也有昏迷不醒的；有很歡喜見到法師來關懷的，也有一臉尷尬、不知如何自處的；有學佛很久的，也有對佛教一知半解的。法師每每能夠針對不同病患的狀況，施以不同的善巧方便，讓他們放鬆、安心、念佛，果然修行多一年就有多一年的功力。

自己在見習的過程中，雖然知道在情緒上，應該秉持「不帶走一片雲彩」的心境，但剛開始真的很難做到。每每法師談

到希望病患放心、安心，不要牽掛等等話語，就會發現自己的眼眶不覺地微微泛起淚光。直到見習了三、四位病患後，才慢慢開始可以用比較客觀的角度，體驗每一位菩薩帶給我們的學習與成長。要能做到「同體大悲」，但卻不加入自己的情緒，不帶走病人的情緒，這，可能還需要更多的磨練、經驗與修行體驗。

另外，在整個見習過程中，自己都盡量保持放鬆的身心，並清楚身心的覺受，也清楚法師與病患的互動、病房的氛圍、家屬的反應等等。同時也試著揣摩，假如現在是我在與病患互動，自己是否能夠體會病患的心理狀況與需求。在結束後的討論中，果選法師也提到，在關懷病患的時候，要讓心安定，這才能如「水晶球」一



(Jerry Roach攝)

般，真正反映出他們的狀況，並給予適切的回應。

半天見習下來，其實對每一位受關懷者都印象深刻。因為他們都用最寶貴的生命在示現、說法，他們也真真切切地在體驗著生命的無常與苦。這時，便可以體會到，為什麼戒長法師說，在農禪寺時代，師父希望弟子們接下甘露這工作。因為，甘露的過程，其實不是單方面的，而是雙方的互助與成長。我們以有限的力量，成就他們一方身心安頓的淨土；他們則以孱弱、苦楚的色身，向我們訴說著因緣法、無常法。

這天的關懷工作結束得較早，約六點半左右即回到雲來寺。用完藥石，法師便招呼同學們坐下來，討論心得。同學們嘖嘖地訴說見習中的觀察、體會、收穫，也請教了法師不少問題。

就我個人而言，收穫最大的，是法師的關懷方式。法師進入一間病房時，便完全融入當下的環境，去體會病患的心境。法師不會強制地給病人太多東西，而是看病人的身心狀況，多是先觀察、傾聽，讓病患感覺他是被陪伴、被關懷的。接著帶領病患放鬆、回應病人對自己狀況的體會，然後才巧妙地帶入因緣觀、無常觀，或是感恩心等觀念，以化解病人的執著。

爾後，視狀況引導病患念佛。用安定的身心，念誦佛號，讓他們體會佛號帶來的安定力，然後再給他們念珠、自在語等結緣品，並教他們使用的方法。

整體而言，在法師身上所見，關懷病患最需要的，是細心、悲心、同理心與修行所散發出的安定力。同時也體會到：法無定法，法師的關懷模式是很好的示範，但將來自己要與病患面對面時，最需要的，還是用心體會當下的因緣，以做出最適當的回應。如同法師所說，每個人在關懷時，都會有自己的風格，但最重要的，是個人的修行，與一顆安定的心。

下次要上場實習了！我準備好了嗎？想起之前學務長果肇法師講過的一個比喻：一棵大樹，可以讓很多鳥棲息；一棵小樹，可以棲息的鳥就比較少。但無論大樹小樹，都在隨緣給予有緣的鳥兒們，一個遮風避雨的地方。我們也不用在意，在我這棵樹上的鳥，怎麼飛到別棵樹上去了。無論大樹、小樹，鳥兒多、鳥兒少，每棵樹，都在做著隨緣度化的工作。

「大鴨游大路，小鴨游小路。」隨緣度化的工作，沒有起點也沒有終點，永遠沒有「準備好」的一天。那，姑且就讓自己，以所學的姿勢游游看，會出現怎麼樣的一條路吧！



在付出中成就菩薩道業

躺在病床上也可以當義工，
以親切、關心、感恩的態度待人，讓人心生歡喜，
讓他人感受到學佛真好，這不就是在當義工嗎？

■ 常承

日前在學院的安排下，隨普照室果選法師到台北榮民總醫院，進行甘露見習，個人深獲啟發與感動。以下略述幾個個案與大家分享，法師如何善巧地關懷患病的菩薩：

【個案一】

W1菩薩插管、沉睡中，床前的牆壁貼有她年輕時跳芭蕾舞的照片。

法師對著沉睡的菩薩說：「身體就像房子，有時候油漆也會掉落，需要修補，到不能住的時候，就要換一個新的房子。我們人的身體也是一樣，老了，用到不能用的時候，就需要換一個新的身體，這樣住起來也比較舒服，所以不需要執著眷戀這個舊身體。」

【個案二】

有一年輕人M1車禍入院，在加護病房開刀中，他的父母在加護病房外焦急地等待。

果選法師教M1的母親念佛。M1的母親本來就是佛教徒，平時有誦《金剛經》，在兒子遭遇重大變故，尚不知能否存活之時，她仍然非常鎮定。在一旁的M1父親，態度及感覺似乎原本是不太相信宗教的，但法師還是很真誠地關懷，並建議他們念「南無大悲觀世音菩薩」聖號。法師耐心地一字一字慢慢教，最後M1的父親也合掌聆聽法師開示，讓我看得眼淚都快奪眶而出了，並能深刻地感受到案主們的無助及觀音菩薩的大慈大悲。

透過法師的開示，他們知道擔心沒有用，若是一心念觀世音菩薩聖號，將念佛

功德迴向自己的孩子，則自己的心會慢慢安定下來，也會影響家人使之安定，對整個局面會更有幫助。大家才能恰當地處理及應對接下來的狀況。

【個案三】

W2菩薩學佛很久了，並常至道場當義工，最近忽然檢驗出血癌，她一直希望能趕快恢復健康，再去當義工。

法師說躺在病床上也可以當義工，例如：對醫生、護士、看護、家人，乃至鄰床病患，都能用親切、關心、感恩等正向的態度面對，讓人心生歡喜，讓他人感受。法師說躺在病床上也可以當義工，例如：對醫生、護士、看護、家人，乃至鄰床病患，都能用親切、關心、感恩等正向的態度面對，讓人心生歡喜，讓他人感受到學佛真好，這不就是在當義工嗎？

經法師開示後，自己也猛然發覺，只要用心在每一個當下，處處皆是行菩薩道的好地方。

另外，還有一位原本沒有登記甘露關懷的W3菩薩，當我們經過她的病床，她看到法師經過，很歡喜地合掌向法師致意，法師就順便關懷她的情況。

言談中，法師順口問及她的家人，她的臉慢慢地側向一邊，表現出既難過、羞愧又埋怨的神情。在眼眶泛紅下，她抱怨

兒子有能力卻不願照顧她，甚至連一通電話也沒有。言下之意，可以感受到這位母親期盼的只是一份關心，只要一通電話即可。真是天下父母心，對子女總是無盡地付出，但要求得很少。

她那句話，讓我有很深刻的感受。我自知從小對父母不夠孝順，總是讓父母操心的時候多，此時，正提醒我要好好感恩父母。於是隔天打電話給俗家的男眾老菩薩，關心他最近過得如何。最後老菩薩用台語說：「只要你快樂就好了。」想起當初要出家時，他從絕不接受到不得不接受（因為我的堅持），後來跟著其他人一起勉強祝福，到現在真心地祝福我快樂，能有這番轉變，還真感恩這次的甘露實習。

這次的見習，讓我感觸良多。一般人總是汲汲營營為糊口忙碌一輩子，順利的話，平安地過一輩子；但大部分人難免會遇到一些意外。當意外來時，不管是自己或是家人往往會苦不堪言。尤其是久病或重病，對家人或自己都是一個很大的打擊。即使是學佛的人，遇到生命重大的變故，仍不免一時無法接受（如前述W3菩薩），自嘆為何是我，為何發生在我的身上；對於未學佛或沒有宗教信仰的人，更是難以接受生命重大的無常變化。但是，有佛法就有辦法，我會更珍惜有此殊勝的



(lazy_jobster 攝)

因緣在法鼓山學佛出家，並發願以菩薩道利益一切眾生。

這次的甘露實習雖然是去關懷別人，但從中也學到很多，看到病人的老、病、苦及一身的臭皮囊，就知道沒甚麼好執著的。將菩薩當成自己的親人，就會很自然地希望帶給家屬安定平靜的心，一份希望，一份祝福。

生老病死是自然現象，重點是這一生如何轉化及昇華。練習全面觀照的能力，關懷病人也要關懷其家屬、周遭的醫護人員乃至路過的人。很感動時，練習用禪修的方法，例如用話頭：是誰在情緒波動，或問自己為何要對已經過去的影像不斷地

執取，而起情緒。謙虛並引導他人念觀音菩薩、學做觀音菩薩；當別人認為我們的話或行為對他有點幫助時，我們可向他們說，我們並沒有做什麼，如果要感恩的話，那就感謝觀音菩薩，因為我們自己也是念觀音菩薩、學觀音菩薩的悲智願行而能心開意解的。

最後要感恩成就這次甘露實習的所有因緣，主要有關懷院果選法師、常健法師，及慧心社兩位菩薩，還有行前幫我們打點一切的果解法師、果峙法師及常隨法師，寫到這裡才發現要感謝的人竟然是寫不完，唯有盡形壽為佛教、為眾生，方能回報此恩情。



慰訪路途的家

創痛怎麼樣可以變成遠行的力量，
就讓時間治療一切吧！有些路，
就算有人願意陪伴，也只能自己走過。

（文化中心提供）

■淨揆

作為被人呵護的子女時，父母在的地方，就是家；對父母而言，孩子在哪裡，哪裡就是家。

只是，當傍晚再也聽不見放學回家孩子的打鬧嬉笑聲，晚上再也看不見孩子伏案寫功課的神情；當幾天前出外打拚的父母，從此回不了家時，哪裡是「家」？

一場撕裂山河的地震，像突來的颶風把「家」連根拔起，然後棄置於陌生的荒地，「家」變成一棟棟可以快速拆裝的板房，錯落在政府分配的水泥地上。第一次去的人，總會迷失其中，原本的地址與郵遞區號，變成英文字母與數字的組合。因為人變了、生活變了；家，也跟著變了。

揮別傷痛 開啟新生命

地震發生已經一年多了，四川到處可見重建家園的砂石車，飛快地奔馳在漫天黃沙的街道上，自動水泥機正在「喀拉～喀拉～」地攪拌著特定比例的水泥與沙，一旁幾個裸露上身的工人正在砌磚。重建的速度之快，彷彿在玩大富翁遊戲，只要棋子經過的地方，就可以天降一棟房子。這是中國——一個開發中國家的「後發優勢」，一道「黨」發的指示，全國人民無二話地接受與奉行。同時，大自然也展現了驚人的復原能力，土壤中冒出的新綠，覆蓋了地震時如炸開般，傾瀉而出的新生

山坡地。

擁有與生俱來的豁達與韌性，四川人很快地走出了悲情，生活逐漸恢復平靜，人們揮別了過往的傷痛、少了餘震中的擔心受怕及對未來的茫然。這次的四川實習，學僧有機會去傾聽災後的人們，對兒女的離、父母的逝、生活的無奈、放下與抉擇。這樣近距離的面對面交談，是因為「法鼓山百年樹人獎助學金」，透過學校的提名，使我們有機會到學生家中慰訪。為了關心學生，而一併關懷家庭，協助每一個有心向學卻可能失學的孩子，不放棄學業。

他鄉客在異地總是得特別謹慎，尤其在民風保守的鄉下。大陸的宗教政策，出家和尚只限在寺院弘法，一般民眾幾乎不會在寺院以外的地方見到出家人，對和尚感到陌生是可以理解的。因此，某一天突然有個穿著唐裝、頂了個大光頭的年輕和尚，不在山上修行打坐，卻跑進你家門廳跟你東聊西聊，關心你的工作收入和家庭狀況，要離開前，還不忘來張大合照，順便借個廁所，其錯愕可想而知。

一般來說，慰訪團隊包括當地的老師及受過訓練的慰訪員，其中包含有法青與當地的志願者。老師與志願者負責聯絡學生、問路及翻譯四川話，他們熟知有哪些

慰訪原則，明白哪些話不能說，哪些話必須拐彎抹角地說。或許是有法師的參與，儘管事先已經告知拜訪的訊息，但一進門迎接的，通常是按捺驚訝而展現的默然，或是不知如何面對的手足無措。所幸好客與崇禮的中國人，隨著志願者用親切流利的四川話說明，都能逐漸敞開心胸，侃侃而談。

長輩對於兒女的勤奮向學感到欣慰，在喜悅中卻也帶著酸楚。對有些人而言，傷痛的回憶像難嚥的烈酒，講到失去的摯愛，滿蓄的情感即潰堤，但內斂的淚在眼眶打轉，怎麼也不願在外人面前落下；講到貧窮的心酸苦屈，猶如雪山融化的大地湧動，滔滔不絕，激動處還捏皺了手中剛送他的祈願觀音卡。如果能用佛法舒緩累積的壓力與創傷，我們都該徹夜談下去，可是我們不忍，不忍好不容易收拾的破碎，再次割傷淌血的心。

教育是他們的希望

2008奧運過後，中國展現的國力如日中天，物價好像理所當然似的，也跟著在內地飆漲。占四川人口近八成的農民，生活更是雪上加霜，很多家，不需要地震的侵襲，早已一貧如洗了。儘管生活辛苦，但

為了讓孩子有更好的未來，作父母的，把所有的希望，孤注一擲地投在下一代的教育上。他們彷彿發現了，只有教育，是一條垂到井底的繩，井內的人可以攀著繩子爬出來。

有些家，寧願選擇繼續住危樓，也不願貸款修新房，只為了所有的錢能供給孩子讀書；有些家，由於政府的安排蓋了新房，有了貸款又要照顧孩子，壓力更重了。他們的新房子在規定的地方一列排開，門面用光可鑑人的大塊磁磚貼著，雙開的鋼製大門顯得氣派，但其他裡裡外外的牆，是一片片空白的水泥鋪成。家裡面沒有任何家具，一張彈簧床擺在角落，更顯得寂寞空洞，他們還住在帳篷裡，點著昏黃的燈泡。

有些家，已不成家了。爺爺得照顧一個孫子與兩個外孫女；兩個破碎的家組成一個新家。有些家，受到的鼓勵多、補助也多，但地震中被迫截肢的孩子，傷痛難以平撫。孩子們還要上學，令人為之鼻酸。

有的家孩子很多，父母就得出外打工，因為家住得遠，孩子們上學住校，必須一次給足一個學期的生活費，於是到處向親戚借錢，然後出外打工慢慢還。與孩子一年可能只見寒暑假兩次面，甚至三年只見一次面，夫妻倆走過一個又一個陌生的城

市，跟著一個又一個的零工，無窮盡的奮鬥與辛酸，要非常努力才能撐起一個家。這裡的初小雖不收學雜費，但每天的飯錢和住宿費（小學一個月約人民幣100元，初中約人民幣200元的飯錢），對農村子弟來說，卻常是付不出來的，於是外出打工變成是每個農村家庭的宿命。

翻山越嶺送溫暖

太疼的傷口，我們不敢去碰觸；太深的憂傷，我們不敢去安慰；太絕望的雙眸，有時候我們不敢去注視。

當失去兒子的母親，拿著手中的照片，敘述著她的兒子被埋在學校倒塌的廢墟中，不禁悲從中來而低頭含淚。她有點兒不安，明顯地不習慣在外人面前表露情緒。我看著哀傷的母親，不知從何說起，腦中的辭彙像跑馬燈一樣，一個接著一個地浮現。

「Do something!」我好像可以聽到一旁隨行菩薩的心聲，要我說些什麼嗎？但我沒有適當的「語言」可以安慰眾生啊！我可以極盡誇張地哀嘆：「這是無常啊！人生的缺陷與苦迫，只有面對與接受才能走得自在啊！」也可以拾人牙慧地說：「你的兒子，他是代眾生受苦受難的大菩薩

啊！」但此刻，我無言，說再多也無法彌補淌血的傷痛，要用什麼樣的智慧才能度過，用什麼樣的勇敢才能真正面對，創痛怎麼樣可以變成遠行的力量，就讓時間治療一切吧！有些路，就算有人願意陪伴，也只能自己走過。

地震過後，我們帶著師父的一〇八自在語、獎學金與慰問品，開著沒有「R檔」的吉普車，無懼前行。當車子陷落在雨後泥濘的懸崖邊，我們下來推車；當車子被擋在巨石崩塌的險路上，我們等待怪手清除障礙，繼續前進，只為尋找一戶隱藏在

山峰與山谷之間的木房。穿梭在油綠稻田與潺潺細水交錯的田野小道，我們得拿著木棒，怕誤闖忠狗的地盤而被瘋狂追咬。也曾迷路在超大的板房迷宮中，等待案主來解救；車子開不到的地方，我們徒步爬山或是換越野機車。

一路顛簸險阻，但我們無畏無懼，只為了讓在大雪紛飛夜裡趕路的行人，感受到一絲溫暖與光明，讓被迫堅強的母親、讓在艱難夾縫中生存的家，不管是破碎的家、重組的家，或是聚少離多的家，都能有再繼續往前走的希望。

（李蓉生攝）

難得的農禪家風體驗

出家人比的不是能力或表現，
而是能有一顆奉獻報恩的心，
如此一來，怎能過得不快樂呢？

■ 淨寬

學院於學期末布達自己在台東信行寺實習的時候，大家紛紛投以羨慕的眼神，而自己本身也覺得很高興。至今已實習一個多月了，還是覺得自己很有福報，能在青山白雲圍繞四周的寺院中，與天地作伴！

在分院實習，讓末學充分體會到分院法師們的辛苦，尤其是監院法師，因為寺院內大大小小，乃至處理不了的事，最後都回到監院法師身上。這讓我體會到，要在法鼓山出家，一定要學習培養一種屹立不搖的恆心和耐力，才能在法務繁忙的寺院生活中，保有一分佛心！

法師雖然那麼忙，對前來實習的僧大學僧仍是照顧有加。在布達一些工作分配時，總是會特別留意學僧的狀況，也會再

三詢問學僧個人的意願：是否願意擔任這一次的工作分配。法師很有包容力，不論什麼人何時去請教法師問題，法師很少拒絕傾聽。這些行誼都是自己很值得學習的部分！

信行寺雖然很大，但領執的法師只有三位，光是每天的出坡工作就夠忙了。由於台東地區是以農作為主的生活型態，最近又是農忙時期（盛產釋迦），平時到寺院服務的義工很少，所以法師就要學習獨立自主，還要有隨機應變，可以左手拿鍋鏟、右手打木魚的擔當。在分院，隨時有缺人就要隨時補位。記得曾經有一天的早晚課，只有兩個人當悅眾，我很緊張地穿梭在木魚和鐘鼓之間，最後還是完成了這項任務！



我到信行寺實習時擔任總務，也就是要打掃寮房。信行寺的寮房區空間很大，足有一棟建築物。在平常的日子，偌大的區域裡，只有我陪伴著自己，靜靜地享受這一點一滴的出坡生活。從中慢慢體會到那一份孤獨寧靜之美，也開始樂於享受獨處的時光，並時時學習活在當下，專注地用我的全生命在出坡！

我想，這應該就是一種農禪家風的精神吧！身體力行地落實於生活中，去服務奉獻。有時出坡得很累時，腦海忽然出現一個妄念：「不知以前在農禪寺出坡的戒長法師們，是否也有這種體驗，甚至比我更累呢？」覺得自己能在田地旁，為學員、義工和法師們打掃寮房，已經是不可多得的福報了！尤其又可以

和自己相處，享受與天地作伴的美好，這種單純的出家生活，雖然累了些，但心靈是滿足感恩的！

同時，也讓我更深入體會到出家和在家觀念的不同之處。以前，總是會分別：什麼事是上等人做的事，什麼事是下等人做的事，因此而產生煩惱。這一次在分院實習，自己體會到出家人是互相補位的：什麼工作、什麼事情沒有人做時，每個人都可以發心去做；每個人在自己的崗位上都盡心盡力、盡責盡分。出家人比的不是能力或表現，而是能有一顆奉獻報恩的心，如此一來，怎能過得不快樂呢？

現在的我，珍惜僅有的半個月實習生活，靜靜去體會當中的美好。心中除了感恩，還是感恩！

不一樣的暑假

跳向未知的雛鳥，也只有自己願意張開翅膀，面對挑戰，才能漸漸學會飛翔、長大獨立。

■ 常鐘

一、實習：成長的必經之路

看過生態紀錄片的人都知道，幼鳥在學飛的過程中，常常會不小心摔個四腳朝天。有的雛鳥甚至需要母鳥推一把，才不得不跳出巢外，努力鼓動著幼小的翅膀，學習飛行。

每年寒暑假，僧伽大學的輔導法師群，就扮演著母鳥的角色。我們這些學僧——羽毛還未長齊、黑黑灰灰的雛鳥，有的自願，有的半推半就，一隻隻被送出巢外，落到安排好的實習定點，學習飛翔。

隨著寒、暑假及年級的不同，降落的地點也大不相同。寒假時，學僧們通常被安排支援各地的新春法會、活動。從大寮到知客、殿堂，都可看到學僧的身影。暑假，則因為有兩個月的時間，實習內容也隨之更豐富紮實。

通常，暑假期間，一年級的行者們，

會到大寮實習。在香積烹飪、勞動作務的過程中，培福、消習氣，為未來的出家生活，儲備資糧。二年級以上，則依年級及個人特長的不同，分別分派到總本山各單位，或各事業體，如雲來寺、農禪寺、各分院等地實習。

二、精彩的分院實習

經過了三年的學習與磨練，今年暑假，我與即將升四年級的師兄弟，一起被分發到各分院，度過兩個月的實習生活。我和另一位佛學系的同學，一同「降落」在由果理法師領軍的「台中分院」。

在學期中，知道暑假實習的落點之後，大家便開始各做準備。有的向學長取經討教，有的打聽各分院暑假的重點活動，預作支援的心理準備。當能準備、該準備的都做了之後，我便老神在在的想著：「沒

問題，一切OK啦！」誰知道，各種意想不到的挑戰，正在前方蠢蠢欲動……

是什麼樣的挑戰呢？可以拿游泳比賽做比喻：在學院的時候，如果法師們派你去游泳，法師一定會詢問你：「會游嗎？可以游多遠、多快？」如果不太會游，法師會找人教你，或是等你練熟一些，再請你上場。並且，還會把上場的時間、地點，需要攜帶的裝備等，清清楚楚地告訴你。

到了分院，可不一樣啦！「驗收」的時間到了。這時，可沒人會仔細地問你：受過什麼樣的訓練，有什麼額外的需求。更不會有人向你說明，要準備些什麼，要帶什麼東西。通常，法師菩薩們都會直接告訴你：某一天的某個時間，你需要用某一種泳姿，用多快的速度游多遠。時間到了，就請你下水，沒有「準備好了沒有」這回事。

當然，法師們不會真的請我們去游泳，

游泳只是泛指一切具有挑戰性的事物。在分院，有哪些事情具有挑戰性呢？除了帶活動、擔任法器悅眾、許多臨時性的「開示」，還有許許多多精彩刺激的節目。並且，這些節目最常在我們沒有心理準備的時候，「呼」地一聲迸出來，送我們一個措手不及！

這時，就是「考工夫」的時候。大部分需要的能力，在學院其實都學過；或者在之前的實習，也曾經接觸。只是自己不一定完全吸收轉化，所以才會出現許多「驚心動魄」的場面。

雖然剛開始被丟下水時，難免會噙到幾口水，掙扎一下、吃點苦頭。但經過幾次的經驗，也就漸漸習慣，靠自己摸索出游泳的技巧。也慢慢能夠接受，在任意的時間、地點，毫無預警地「跳水」，痛痛快快游一番。

其實我們也了解，這樣的模式，在分院



是常態。法師們很慈悲，只要是預先知道的活動，大多會先告知我們，讓我們有緩衝期，可以抱抱佛腳。但如同監院果理法師所分享：「來台中分院的法師，我都會告訴他，分院的運作是全方位的，沒有所謂某一個單位。」

總本山單位大，人力多，單位大，因此分工細膩，每個人主要是把自己分內的工作完成，就算盡心盡力。分院呢？「麻雀雖小，五臟俱全」，該有的運作組別，從香積、知客到各會團，一個也不少。也因此，分院的法師們，什麼都要學，什麼都要會。就算無法樣樣精通，也要項項能清楚、了解，才能判斷菩薩們運作的方向是否正確。而至於應對、處理一些臨時性的活動，更是家常便飯了。

三、感恩十方，努力奉獻

對於即將重建寶雲寺，成立「台中大本山」的台中分院更是如此。早在實習前，就聽說台中的團隊陣容堅強。上至監院，下至廚房義工，人人「身懷絕技」。更有許多菩薩，出身不凡，有一定社經地位，卻甘於放下身段，從事環保組等粗重的義工工作。

雖然菩薩們如此優秀，但他們卻非常謙卑，對於法師們——即使是我們這些還是學僧的小法師，卻都非常尊敬禮遇。對此，我們一方面隨喜讚歎，一方面也覺得

慚愧。面對菩薩的供養、照顧，我常常捫心自問：是否有這樣的福德、這樣的修行，能夠消受檀越的信施？

我也時常想起戒長法師們的告誡：在台灣，菩薩們都把法師照顧得很好；在國外就不是這樣了。在西方，一位法師如果能得到菩薩的敬重，除了因為他能夠與菩薩同甘苦，更重要的，是他有真材實料，有能力、有修行。因此，我總是自我警惕，切勿當「米缸裡的老鼠」，將福報視為理所當然，而失去成長的動力。

四、承擔與成長

從一般出坡到擔任法器悅眾，從帶領兒童營到即席「開示」，多彩多姿的分院實習生活，充滿了挑戰與變數。除了讓我們學習「面對無常」、「當下承擔」，也讓我們看到自己的不足，更釐清回到學院以後，個人應該努力的方向。

而分院的運作模式，也讓我們看到了總本山的縮影、寺院的全貌。對於未來入眾後，所可能遇到的各單位執事，也有更多的了解。這樣的學習，可以說是最佳的「領執先修班吧」！

在學院，雖然也有全方位的學習，但唯有實習時，才能真正運用所學的種種。無怪乎母鳥總會推著小鳥出巢。而跳向未知的雛鳥，也只有自己願意張開翅膀，面對挑戰，才能漸漸學會飛翔、長大獨立。☁



修行札記

菩薩發大心，魚子菴樹華，三事因時多，成果時甚少！

——《大智度論》卷4〈1 序品〉

得人身聞佛法難，發菩提心修行亦難，發菩提心出家修行更難，出家修行維持初發心難上加難。但是，禪宗的祖師大德不斷地提醒，行住坐臥、語默動靜皆是禪。

不只是在禪堂的蒲團上，日常生活中的每一刻，都必須維持放鬆的身心、清楚的覺照，該上殿的時候上殿、過堂的時候過堂、開會的時候開會、睡覺的時候睡覺，隨時回到初發心，時時保持正念，也就是在精進修行了。

河上筏舟，走過生滅

我們並非無情，而是藉由觀心、練心、修心的佛法，在面對人間苦難中，除了感同身受外，卻也能多一分安心與平靜。

■淨遠

狂風驟雨侵襲著南台灣的那天晚上，我身在北部，還無緣走入八八水災賑災行列之時，一道生命的課題悄悄展開了。

甫坐下打開電腦，一如往常地開啟信箱，一個簡單的訊息，開始為不平凡的夜晚引進許多不速之客，悄悄地進駐心底，擾動了原本的平靜。

自小關係密切的俗家外婆往生了。

雖有心理準備，內心卻還是難免有些起伏。忙碌地聯繫遠在大馬的俗家、學院的法師們，也趕緊上網搜尋，希望能在颱風天後的洶湧人潮中，訂到回馬的班機。

勞煩法師們的鼎力協助，好不容易克服了重重波折，才猛然發現，居留證仍在移民局的更新作業過程中，連最重要的護照也伴隨其中。經法師們不厭其煩地安排與聯繫，最快也只能待禮拜一到移民局領回證件。然而，若屆時再回馬，已錯過外婆的告別式了。俗家體諒，認為既然因緣不

具足，囑我不必趕回去了，還一再強調大家尚能面對、處理外在的後事以及內在的不捨悲慟。

亡者已去，原要回馬一趟的目的，主要還是希望能關懷、陪伴、安家屬的心。電話中老菩薩一邊難忍悲傷的心情，一邊又要努力證明他們都還好，請我不必趕回去看大家。從一開始希望我能回去，到後來知道過程中突遇的重重困難，他們放下了希望要我回去的念頭。這份愛護的心，豈能不感動！

終究還是留在這裡了。至誠誦念《地藏經》至凌晨，念念迴向祝福外婆。在那個風雨開始肆虐、重創南台灣的夜晚，若不是藉由誦經安定身心，我的內心也會經歷一場暴風雨的侵襲。

一句一句地誦，在專注中穩定了內心，在懇切中回復了平靜。感恩有佛法的觀念與修持方法，讓我有無限的力量，來走過這重要的生命課題。

表面上，一切看起來一如往常。隔日帶著睡眠不足的身軀，依原定行程進入青年營隊前的培訓。緊接著青年營隊的開營，遇到了提及一年前往生的父親就忍不住淚眼婆娑的她，那一刻我終於明白自己在錯綜複雜的因緣中，最後沒有回馬而留在營隊的意義了。

人總是因為同樣背景、相似經歷而倍感親切，說的話也因此較為中聽。當聽說我也剛經歷了親人往生，她悲痛的眼神忽然浮現了一絲光明。已過了一年的光景，轉化內心的方法，比安慰的話，對當時的她而言更為實用。看著那雙渴望找到浮木的雙眼，我回憶起才不久前的事，緩緩道出自己的心路歷程，這一路我總想著，往生的親人最希望我如何面對，我就要努力地安自己的心。

有情眾生豈能無情，我體會過其中的起伏，不能說是放下了，因為並非心如止水般沒有一絲波動，不同於以往的是，我學會了以正念待之。

當自己念念都在正念上，清楚了知眼前人事物的本質；也清楚自己內心的起心動念，其實就不會被境牽著走了，也不會落入難以忘懷的感傷裡頭。不是沒有情感，而是比較能夠客觀對待，清楚知道，但不陷入裡頭。就像在一條河流上的筏舟，感受到潺潺流水的波動，但不被水浸濕，也不會被水淹沒。

有時候，打妄想了，正念消失了，串串的回憶就會趁虛而入，還看不清其面貌，種種心情感受便一一浮現。一察覺此境，馬上提起方法，回到當前的一刻，該做什麼就專注地做什麼。這時的心念，單純而

清楚，自然不會去比較以前的日子與現在有何不同，也無暇去想像未來或回憶過往的美好。心念，只用在當前這一刻，踏踏實實地活著，為所有往生者祝福迴向，也為所有失去家屬的悲痛者祝福。

如同當初出家不是用力地放下什麼，而是回到一種「本該如此」的角色與方向。這回我也沒有努力去忘記什麼，只是提起了正念，與自己的心在一起，學習做心的主人，將悲傷化為祝福一切眾生的願。也因為從佛法中了解生死的本質，生住異滅本來就是世間萬物的必然法則，所以除了難免的情感牽動，內心很快就能回復平靜。對於內心的感受，當然也無法假裝視而不見，該釋放的時候，就允許自己紓解。若是壓抑，情緒總會想辦法透過種種的身心狀況來告知它的存在。一切只是如實面對，時時覺照自己的起心動念，也時時藉此發起願一切眾生離苦得樂的心願。

世間親情、男女之愛，與行者向道的純然，差別就在觀照，就在覺性，就在菩提心。我們並非無情，而是藉由觀心、練心、修心的佛法，在面對人間苦難中除了感同身受，卻也能多一分安心與平靜。

這一堂生命的功課，讓我更感恩「佛法難聞今已聞」，若沒有佛法正知見的引導及禪修的轉化方法，就不會有此刻平靜分享心得的我。很感恩有因緣透過分享，而擁有再次透視、整理及提醒自己的機會。最後，看見破涕為笑的她，我知道她將會以親身走過的生命體驗，在往後的人生旅途中利益更多人。

獻上至誠的祝福。



唯有袈裟披肩難

在最黑暗的時候，最能感受到陽光的溫暖。

每當懈怠之時，提醒自己，不要忘了當初心中的那盞紅燈，要珍惜這件袈裟的希有難得。

■淨水

「善哉解脫服，無上功德衣，我今頂戴受，世世不捨離。」

初次搭衣因緣

還記得第一次唱搭衣偈，是在參加生命自覺營的時候，當時因為演禮不久就受

戒，忙著記儀軌及動作，所以還來不及體會那份感動，就已經完成了受戒。但讓我忘不了的是，營隊結束前舉行捨戒儀式時，法師開示說道：「今以生命自覺營會期圓滿，尚有俗世因緣未了，故須捨戒，還回

俗家。……」當時的我一陣悲從中來，萬般不願地將衣卸下，交回時，早已淚流滿面！這份感觸，至今仍難以忘懷。

進入僧大就讀，歷經了兩年的行者生活，當我得知今年得以落髮剃度時，心中可謂百感交集。

自己福報不夠，錯過了聖嚴師父捨報前，最後一次親自主持的剃度典禮。心中雖有遺憾，但也明白這是個人因緣，告訴自己：「是不是師父親自剃度不重要，重要的是，今生能夠出家。只要常發大悲願、常行菩薩道，縱使無緣親近師父，也等同於傳承了師父的寶貴教法！」

轉障緣為動力

回想一年前的此時，因參與某次的精進修行，產生了一些身心狀況。戒長法師們慈悲護念，擔心我在往後的修行路上，會有諸多障礙，希望能再給我多一些時間來調適，如此對長遠的修行道路來說會比較好。因此，當自己得知審核結果時，眼淚止不住地不斷往下掉！當下我也才深刻了解到，自己的出家意願是多麼強大！

感受到法師們護念的心，讓我稍稍釋懷，也體認到出家不易，自己罪障深重，往後總是兢兢業業、如履薄冰，將那份悲憤轉為精進的動力。這次的經驗，就像一盞紅燈，不時地在我的心中亮起；也因為這樣的挫折，讓我深深體會到，出家修行的難能可貴，這件袈裟，並非人人都能夠順利披得的。

終於，來到了落髮剃度的這一刻。

原本一直擔心落髮當天，見到親友們不

捨的神情，自己的情緒也會受到波動，幸有師兄弟的提醒，告訴我當天一早開始，就要不斷持誦「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，以穩定身心。落髮的當下，我以念佛的功德迴向一切與會大眾，但願大家都能以今日觀禮的因緣，種下出世的善根，早脫生死。我專注觀想著大家都在佛國淨土中，接受著諸佛菩薩的護念與祝福。這一念心，讓我心中湧現了的無限法喜，取代了不捨與悲傷，臉上不禁泛起了微笑。原先的擔心，不知不覺也放下了。

化俗情為道情

剃度典禮當天，俗家親友皆來觀禮，進行到「辭親出家」時，我深深地感恩、頂禮兩位俗家老菩薩。體會到他們那份為人父母的慈心，縱有萬般不捨，依然願意尊重我的選擇；縱然心如刀割，依然願意成就我的道業。他們在淚眼婆娑下，接受了我至誠的頂禮，這真是絕對不容易的！我雖亦有不捨，但願能以出家的功德，迴向父母亦能早日解脫，從此將彼此牽掛的俗情，轉化為利益眾生的菩提心。

典禮結束，收到一封信，是來自母親學佛會蓮友的祝福。信中提到母親對我從小到大的撫育栽培，以及帶我走向學佛之路的用心，並鼓勵我堅定初心、道業早成，這封信讓我很感動。母親對我的付出，自己所能體察與感受到的，恐怕還不及實際的百分之一，而我所能回報的又更少了。父母恩重難報，如何能夠報恩呢？僅是物質上的提供，並不能讓父母安享晚年，為了真正的盡孝，我選擇出家，願彼此之

間，能以清淨的道情相互提攜，如同師父遺言所示，在正法門中互為眷屬，同修無上菩提。

進入僧大之後，俗家親友們逐漸地親近三寶，甚而從發心皈依至受菩薩戒，除了讓我感受到佛菩薩的加持外，也體會到在願力之下，因緣的流轉亦是不可思議！這一切看起來似乎是我而使得他們受益，然而今日我之所以能夠出家，除了親友，亦是我身邊所有的眾生，在無始劫來和我互動的因緣當中，奉獻與付出他們自己，而來成就我的！

感念師恩無盡

看見換著僧裝的自己，心中只有無限的感恩。

曾經在修行路上墜入一個大坑洞！洞中的黑暗與未知，令我感到前所未有的恐

懼，面對著連自己都不知道怎麼回事的狀況，手足無措、茫然不已。然而，也正是在最黑暗的時候，最能感受到陽光的溫暖；在最困頓的時候，才看見許許多多的菩薩，其實就在我的身邊，但我以前怎麼從未發現過呢？

多位戒長法師們，深切地關懷著我的狀況，試圖要提供適當的協助。當時的輔導法師，像是慈母般關照著我，並耐心地給予我極有彈性的時空來調適，當下讓我深刻體會到，在法師們平日嚴格的教誨下，蘊藏著一份最殷切的悲心。為了培養我們成為具有悲願的宗教師，必須要肅起面容，承擔著我們在生熟互轉時的掙扎與對立，包容著我們的一切。我從法師們身上，感受到師父對待弟子們，那份兼具嚴父及慈母的心懷，以道情而不以俗情相待，或嚴或寬的教導方式，都只是為了同一個目的：引領我們走向無上佛道！

也曾在遭逢身心困頓時，覺得什麼方法都用不上，似乎沒有人可以幫我，只能在心底憶念著師父。也許是這份懇切的呼喚，承蒙諸佛菩薩護佑，在心中感受到與師父相應的力量！我像在生死的巨浪中載浮載沉，被深深的恐怖、孤獨、無助感包圍，就當正要絕望的時候，只見師父伸出了一隻手，我緊緊地握住那手，感到「我得救了！」聽見師父說：「慈悲無懼」，原來，只要有慈悲心，就能遠離一切恐怖。當下，就從茫茫的苦海中，回到人間的淨土來。啊！每當憶此，心中只有無限的感念師恩。師父救我性命、亦救我慧命，這份深恩，實難圖報。告訴自己唯有發大悲願，行菩薩道，繼承師訓，方不負師父，也不負自己。

落髮之後，原本一顆浮動不安的心，倏地就沉靜下來了。面對著自己的新僧分，

沒有手足無措，一切都是那麼的自然！那一陣子，都處在法喜之中，安定而寧靜。

珍惜出家因緣

然而，在安定的生活中，過往的習氣又悄悄浮現出來，此時不禁想起師父書信中的叮嚀：「信心和道心是從堅苦乃至絕境中生起，安樂的生活對初發心者而言只有促使墮落！」每當懈怠之時，提醒自己，不要忘了當初心中的那盞紅燈，要珍惜這件袈裟的希有難得。

師父窮盡畢生之力，將自己無私地奉獻給三寶及一切眾生，我雖剛出家，但願循著師父的足跡，一步步踏實的前進，努力盡好一個出家人的本分，以此報師恩、三寶恩、眾生恩，也報答父母將我布施給三寶，那難捨能捨的菩薩行。 



我敬愛的法師

任何一個念頭、一個行為，都在造就自己將來的佛國淨土，而成就佛土，都是為了成熟眾生。

■覓心

(文化中心提供)

我敬愛的法師，
您總謙稱自己是位無事人。

跟著您的腳步往前走，一份安定的力量油然而生，
什麼都不用做，也有著安定人心的力量。

成天瞎忙的自己看見您的身影，總會提醒自己是出家人；
遇到挫折的自己看見您的身影，總會提醒自己師恩未報；
得意忘形的自己看見您的身影，總會提醒自己謙下敬上；
放逸懈怠的自己看見您的身影，總會提醒自己精進努力；
俗態畢露的自己看見您的身影，總會提醒自己具足威儀。

我敬愛的法師，
您總是用柔軟的心，來化導我們這些懵懂的孩子。
您說：
任何一個念頭、一個行為，都在造就自己將來的佛國淨土，
而成就佛土，都是為了成熟眾生。
聽完後，頓時也融化了我剛強的心。
還有什麼話好說呢？
走在您的步伐後面，一切都已具足了，還需要說什麼呢！☁

向落葉學習

如果能像落葉一樣單純，該去哪裡就去那裡，好好地扮演好自己當下的角色，這不也是一種心靈的解脫自在？

■常印

上星期五，天氣漸漸好轉，禪修課法師便帶班上同學去走很久沒去的「成佛之道」步道。由於幾天前下雨，當天才初放晴，地上有些潮濕，幸好沿路有很多落葉，讓我們不至於直接踏在濕滑的土地上，而可以安心向前行。這一次的環山，藉由境教，自己得到了小小的啟示。

在路途上，我看著沿途的落葉和小草，隨著地形而有不同的形狀，但始終都很守本分地站在該站的位置上。落葉，代表著已結束的生命，比起樹上青翠的綠葉，似乎很沒有價值。但我們慢慢地、緩緩地走在「成佛之道」遍滿落葉的土地上，感覺到落葉對過路人們的重要。

落葉，就這樣靜靜地躺著，我感受到它不為己悲的自在，不會去衡量自己的價值，和別人比較，因次可以活出生命的光采。它知道自己是落葉，當它飄落到哪

裡，就安身立命地待在那裡，扮演好一個落葉的角色。

這給我很大的啟示，就像我們出了家，就該學習落葉的精神，不要為世俗的成就、個人的榮辱所牽絆。如果能像落葉一樣單純，該去哪裡就去那裡，好好地扮演好自己當下的角色，做好應盡的責任，快快樂樂地隨緣盡分，這不也是一種心靈的解脫自在？

很感恩這一次有因緣去走「成佛之道」。原本身心都很緊張、有點走不動的我，學習著師父的精神，把每一步當成第一步，用一種新鮮的角度看沿路風光。漸漸地，緊張的身心不見了，帶來一種淡淡的法喜和輕安！從當中自己也體會到：只要我們用心去體會生命，生活中最簡單的東西其實可能都蘊含了最深刻的涵義。☁



我的師兄

若是看到髒亂，
他總要先把所有東西整理乾淨才肯吃飯，
為了讓他安心吃飯，
不修邊幅的自己，也學會了小心翼翼地把東西收好。

■寶路弗

「快 快快！他們來了！」
怎麼打火機的火就是對不準
香頭，這時才發現自己的雙手顫抖不已。

每到各壇要來功德堂迴向時，二個「阿楞」就像上緊發條般，明顯的感覺到腎上腺素在體內急速上升。

「阿楞香燈」是法師給我們的外號，因為每當功德堂有意外狀況時，二人的第一反應就是先楞住一會兒，才又有默契地彼此相望，錯愕不已。對第一次上場的我們來說，這的確是既緊張又考驗的事。這次水陸法會的實習，有種跳級學習的感覺。最讓我印象深刻的，是我那可愛的夥伴師兄——老實、勤奮又肯做事！

某天晚上，功德堂打烊了，法師說要到大壇去協助撤場工作，但隔天的普佛法會，功德堂整個早上都有佛事。師兄知道我重睡眠，若徹夜未眠，隔天是無法做事

的。依他的個性，我知道他不會讓我去，即使他再累、再想睡，也會撐著。我建議他先在休息室裡小睡一會兒，待會兒我再叫他。一整天的佛事下來，真的累了，師兄一趴下馬上就呼呼大睡。

深夜裡外面颳著大風，氣溫驟降，路上已無一人，只剩呼嘯而過的風聲。健康的師兄只穿了單薄的衣服，當我收完東西後，回女寮幫他拿了件毛衣，再回到我們自稱是老鼠洞的休息室。看見依舊熟睡的師兄，實在是不忍心就這樣把他叫起來，可是又不能讓他在椅子上睡一整晚，會著涼的。若叫醒他，我知道負責任的他一定不會不去協助撤場。坐在另一張椅子上的我，實在是兩難，於是東摸摸西摸摸，看看還有什麼事情能做，盡量拖延時間，希望能讓師兄多睡一會兒也好。已經是凌晨十二點半了，是否要叫醒他，還是讓我掙

扎了半天。

原本想乾脆自己去好了，但想到明天有一整天的佛事，又放心不下。好吧！明天至少要有一個人是清醒的，所以我還是把師兄叫醒了。果然二話不說，師兄加上了毛衣就出發了。

隔天早上一打板，當我準備好一切，到功德堂準備開門時，竟然看見師兄已經在門外，用他那一列整齊的牙齒迎接我。我問他怎麼不多睡一會兒，他說：「我沒關係。」

是的，這就是他慣有的回答，「我沒關係。」遇到有什麼事情，他總是先放下自己的事，然後說我沒關係。這就是我的師兄。

送聖當天，聽到他說了幾次「好累！」平時不曾聽見他喊累，會這麼說，可見真

的是累壞他了。

二個阿楞在功德堂鬧了不少笑話，法師說我們是絕妙搭配。因為他喜歡資源回收，慢慢地把所有東西有條不紊地整理好；我則東奔西跑，張羅大小，常常無法細緻地照顧每個細節。但我的師兄就有這種本事，把所有的東西打理得乾乾淨淨、整整齐齊，所以連休息室都是一塵不染，讓我不敢亂堆東西。

若是看到髒亂，他總要先把所有東西整理乾淨才肯吃飯，為了讓他安心吃飯，不修邊幅的自己，也學會了小心翼翼地把東西收好。韌性與踏實的他，常讓我感動得說不出話來。

這就是我的師兄，一個老實、勤奮又肯做事的修行人。



以師願為己願

看到一個人時，不問我能得到什麼，
只問自己：能夠給對方什麼？

■常燈

上禪定學概論時，法師播了一段影片，內容是《牛的印跡》作者史蒂文生博士（Dan Stevenson）和早期隨聖嚴師父出家的弟子——果谷菩薩二人的分享。從兩位演講者多年向師父學習的過程與互動的分享中，再次活靈活現地呈現了師父早期帶領弟子的樣貌，藉由菩薩的分

享，讓自己有更貼近師父的感覺，更羨慕兩位菩薩，能與師父這麼地親近。

末了，法師又播放了一段法鼓山從最初只是一片山頭的景象，直到開山時的「大悲心起」等照片剪輯。看著看著，不禁掉下眼淚。師父的願是這麼的廣大深遠，師父的心是如此的慈悲，師父的想法是如此的獨到與堅定……於是才有了法鼓山，有了受佛法恩澤的僧俗四眾。

照片中，師父的臉從瘦長威嚴到圓滿的和藹慈祥；身體狀況從如風般的自在獨行，到需要侍者攙扶，與法鼓山的茁壯成長似乎是呈反方向的變化。其中有好多張照片都是師父的背影，這個背影獨自走過多少的路？獨自為眾生利益而徹夜思慮了多少個晚上？這個背影，讓多少人深深緬懷著？

我們是常字輩的最後一屆法眷，看著師父的背影，跟著法師們的腳步，一定要把師父的願百分之百地傳承下去。就像影片中師父說過的一句話：「看到一個人時，只問自己能夠給對方什麼？不問我能得到什麼。」



（鄧博仁攝）

生命園區鑽洞體驗

一件事的成就，在它的背後，
有許多不被注意的付出和努力。

■常捷

七月的午后，關懷院果選法師帶領三位僧大的實習生：常為法師、常地法師及常捷來到了生命園區。此次來到生命園區，和往常有很大的不同，這次不再只是看菩薩們如何進行植存，而是參與植存前很重要的工作——鑽洞。

聖嚴師父指示每一位植存者都需要五個放骨灰的洞，是為

了不讓植存者及家屬對遺體及存放地有任何的執著，所以為每一位植存者打好五個洞，是我們需事先完成的工作。

參與鑽洞過程之後，我們才發現鑽一個洞需要一個小時左右的時間，即使是熟手，也要快一小時。而且使用的鑽洞機和管子，皆需很大的力氣，很多時候，需二位男眾站到機器上，增加重量，才能順利操作。每一個洞的完成，需用上短、中、長等各種不同的管子，每用完一個管子，還要將管中的泥土和石子清出。有時因遇到石頭，而無法完成鑽洞；或石頭卡在管子內，無法取出。一個下午，只能鑽好三



（李東陽攝）

至四個洞，這還不夠一位植存者使用，但我們已是滿身大汗、渾身是土了。

經過汗如雨下的勞動，從法鼓山回雲來寺時，身心出現了難得的輕鬆，沿路的景色也調皮了起來，一切都好像在說法。

原來鑽洞不是件容易的事，需要時間、體力和技術，很少有義工願意長期支援這一區塊。一件事的成就，在它的背後，有許多不被注意的付出和努力。我們體會到關懷院法師的難處、義工的辛苦，內心覺得好感恩。最後想和大家分享，有機會時，一定要來試試看鑽洞的工作，相信會有不同的體驗。

清淨和合的僧團 漢傳佛教宗教師的搖籃
開啟覺醒的生命 以悲智和敬來淨化人間



不一樣的生

僧大新鮮人

心中有股聲音告訴自己該上路了，這是一件這輩子不做會後悔的事。

於是我股起了勇氣，終於，拿到了入門的通行證。

第一次踏上這片既熟悉又陌生的土地；

第一次穿上這件既簡單又一致的衣服；

第一次過著這種既踏實又規律的生活；

第一次……無數的第一次，

內心難免有雀躍、緊張與擺蕩。

努力學習著種種的威儀、心態及生活方式；

盡力克服著倔強的習氣、個性及內心掙扎。

用盡全身力氣，調伏頑強自我，直到精疲力盡，無力再抗。

當下念頭一轉，不再堅持，身心頓感清明，

猛然抬頭，才意識到我已踏在修行的道路上……



新身分 新體悟

雖然在這裡生活還不到一個月，卻覺得過往的種種，已經離我好遠好遠了。

■常航



(許朝益攝)

群人擠在女寮中庭，像是家裡有喜事般，法師們及行者菩薩忙碌地穿梭在人群中，引導初報到的新生熟悉環境。報到的新生看來是雀躍的，有的是在家人或朋友的陪同下前來，相信也有人跟我一樣，在報到的前一刻都仍掛心著家人。

凌晨兩點，我看了躺在床上背對著我啜泣的母親最後一眼，連叫她的勇氣都沒有。在黑夜中不捨的情緒湧上心頭，我離家了。而我知道可能再也沒有機會回到家陪母親聊天、窩在她身邊了。這一切的不捨，我在上山前就把它打包放到門外了。

報到後，緊接著就要先剪髮。原本的頭髮已經很短了，但當要剪髮時，心裡還是有種很特別的感受。雖然不是落髮，但自知這刀下去，接下來的生活將不同以往，今後背負著不同於以往的身分，責任也更

大了。很快地，還來不及多回想上山以前未處理好的事，新生訓練就緊鑼密鼓地揭序幕了。

以前週末上山當義工時，早就對法師及行者菩薩們的忙碌及辦事效率之高司空見慣了。不過，進來僧大之後，才能真正體會。我們每天的行程、課程都非常密集，幾乎沒有空檔。記得有一天在大寮出坡，收坡時，大家都以為可以小休一會兒，「同學，趕快到女寮大教室拍照」的聲音，不知從哪裡傳過來，讓大家為之驚呼：「天啊！真是一刻不得閒。」從早上至今都還來不及喘氣，又有新的行程等著我們，真像趕通告般，而學長就像是我們的經紀人，隨時告知我們下一個行程。

由於不曾在這麼多戒長法師面前過堂，我們還鬧出了一些趣事。有一天，一位同學用餐完畢後，果皮還沒丟就離開齋

堂了，還問我要如何處理。我說：「你只有兩個選擇，一是吃掉它、二是走回眾法師面前倒掉它。」我才一轉身，不到五秒的時間再回頭，就看到他正咀嚼著火龍果皮。我說：「我只是開玩笑的，好……好吃嗎？」幸好那不是榴槤皮，事後回想起來，若換作是我，我也會選擇把它吞入肚子。後來為了這件事懺悔了三天，還好那位同學現在還很健康。

經過了幾天的磨練，覺得僧大學生應該被稱為nice（耐四）寶寶：耐熱、耐臭、耐髒、耐操，這些都是我們在短短幾天就被開發出來的潛能，讓我們漸漸磨掉在家時對生活品質的執著。我們這一屆三班的同學都很照顧彼此，會互相提醒一些注意事項，向心力也很強，因而深感能遇到這麼多好同學共修菩薩道，不知是幾世修來的因緣，也因此淡化了對家人的掛念，取

而代之的是精進心。

第一次打電話回家，家人問我還習慣嗎？何時回家？我說不曉得為什麼，明明很多該做的事沒做好，但心裡卻時時感到喜悅。講至此，母親哭了，因她知道我不會回去了。

從排班、坐姿、行走……生活中的一切細節一再被糾正。先由了解觀念開始，進一步到修正心態，然後再形於外。在諸多法師的耳提面命下，學習用心體悟日常的細行，若不精勤修行，真是信施難消。

新生訓練落幕了，披戴著行同沙彌尼這嶄新的身分，深切感受到肩上該背負的責任。雖然在這裡生活還不到一個月，卻覺得過往的種種，已經離我好遠好遠了。雖然打坐時，偶爾會浮現以前生活的畫面，但是我很確信這是我盡形壽都會堅持走下去的路。

歡喜的重生

在摺棉被的過程中，
去體會眾生的習性是否也像手上這條不聽話的被子一樣難調難伏？

■常燈



來到僧大前的一個月，我好不容易將那一屋子因無盡物欲而堆積出來的寶貝（衣服、物品、近百雙的鞋子）全都送出了家門，雖然讓我心痛得幾乎要往生了，但也生起了十足的懺悔……我好浪費呀！因為其中大部分都是想要而不是需要的物品。

9月5日報到後，我住進了女寮。

以往上山來參加活動時，遠望女寮量著鵝黃色燈火的窗子，想像法師們必定優雅清閒地生活在其中。身歷其境後，才體驗到其實一點也不清閒——這幾天，我忙著熟悉環境、了解規矩、調整生活作息等等。

尤其是領了行者服和生活物品後，要在衣物上縫上名條，著實讓我吃足了苦頭。以前茶來伸手，飯來張口的日子，開始有了突破性的改變。因為從現在起，要重新學習基本的生活技能！不過是縫個名條，

結果我的手卻被針戳得像個插針包一樣，慈悲的同學看我又笨又慢的，還幫我縫了幾件。

進入僧大第一課——學會照顧自己。

感覺上自己像是個剛出生的嬰兒，從吃飯、走路、睡覺、穿衣……全部重新學習。棉被不是有疊就好了嗎？為什麼一定要摺得像豆腐干？我是來出家，不是來當兵的耶！但是聽過常先法師的內務整理課程之後，為先前心裡的嘀咕深深地生起了慚愧心。原來修行不僅僅是在殿堂上誦經拜佛，更應該是落實在生活中的點點滴滴。

法師要我們在摺棉被的過程中，去體會眾生的習性是否也像手上這條不聽話的被子一樣難調難伏？在雕塑棉被形狀時，就像在替被子塑造「被格」。同時法師也問道：「那麼，你們的『僧格』想要如何去塑造呢？」為了養成自己的

耐心及用心，從今天起，我要好好摺棉被了！

以前我最討厭流汗，看到自己流汗就像在流鹽酸一樣，會趕緊把汗擦掉，最好能再洗個香噴噴的澡。現在，我還不屬於「大濕」級的，也開始漸漸習慣了，並有一套讓自己感到清爽的方式。

經過這幾天的學習與適應，我很開心自己能一一地克服這些與自己過去完全不同的生活方式；也深深地感受到「能夠有，很好；沒有，也沒關係」的自在。

法師們殷殷叮嚀我們，要愛惜常住物，如護眼中珠——使用過任何空間、物品後，要考慮到下一位使用者的感受。這正是學務長法師說的：「生命就是要實踐，修行是自己的事。」我從這些生活瑣事中，觀照自己的起心動念與態度，開始感受到在僧大的日子，真的時時刻刻都是修行的好時光。

學務長法師在上課時，提到現在剛入學的我們，就像是法鼓山原生的樹木要被暫時移植他處時，第一步：將原本深入土壤的大樹根，適量裁切掉，再包覆一些原來的土壤。（如同我們割愛辭親來到僧大，法師們慈悲給了我們一週的適應期，也包容我們偶有犯錯。）第二步：剪掉原來茂盛的樹葉及果實。（離家前放下過去的種種，換上行者的外相，專心吸收學院供給的營養。）這樣，樹木就能重生，再度以不同的姿態開花結果，庇蔭行人及眾生。

不知為何，這幾天我總想起宮崎駿的動畫——《神隱少女》中的一幕：渾身惡臭、滿帶著垃圾的河神被誤認為是腐爛神，步履蹣跚地走進湯屋想洗澡……現在的我們，就好像動畫中的河神，正等待著學院法師們的甘露水，洗滌身心的塵埃，願早日見到本來面目。

生命中的轉角處

我知道自己是要來當義工，不是長工。義工是藉境修心，沒人做的事我來做，長工則只為了培福而工作，不好做的就不情願做。

■常導

加完班，收拾桌子的文件後，一個人騎著腳踏車在市區漫無目的地逛。一條街一條街地找，找什麼？

「素食店和我能吃的東西。」
不停地找、不停地找。

為什麼？真的餓嗎？

「只是不買點什麼就怪怪的。」

茫然地在十字路口上等紅燈，看著路上匆忙的人來來往往，他們為什麼看起來如此的疲累，眼神充滿不安、不悅、不滿……，而我看起來也和他們一樣，為什麼？

回頭望著燈火通明的市區，想到寧靜的法鼓山。於是我上山打禪七了，想起那年自覺營所發的願：「願我能和觀世音菩薩一樣慈悲，我願意奉獻我自己的生命去幫助一切眾生，也願為更有能力幫助眾生而學習佛法。」

面對著未知的一切，仍得堅定地走下去。這一趟就不回去了，這是我選擇的不歸路，也願意全心全意走下去。禪七後，

果禩法師問我要不要考僧大？

我點頭。他就酷酷地說：「那就留下來種菜吧！」從此開始了我進僧大前，在禪堂的義工生涯，有期待也有惶恐（因為和表面看來冷酷的果禩法師還不熟……）。

種菜真的很累，果禩法師經常帶著我拿鋤頭到處開墾。剛開始我還很拚命地做，後來容易煩躁的習氣生起，就做不下去了。想想自己從小所做的事多半都是這樣虎頭蛇尾的，而種菜需要極大的耐心，從除草、翻土、撒種、澆水，看來都很簡單的工作，做起來卻很累。而且只要三天沒有好好照顧，草就會長得比菜茂盛，內心自然覺得越來越做不下去。

內心常常想著：人太少做不完，草太多拔不完，地太大種不完……不斷地起妄念，有時甚至想要回家算了，還好知道這是自己的障礙，才沒有一走了之。

果禩法師看到我時，都只會說一句：「沒事情啊？怎麼不去拔草？」迫於他的氣勢，就只好去拔草，但面對雜草叢生的



（許朝益攝）

菜園卻常常提不起心力。心想，拔得那麼辛苦，不久草就又長得更長，怎麼拔得完？忽然想到〈四弘誓願〉中：「眾生無邊誓願度」，眾生不也和這草一樣滿山遍野？更想到我的煩惱也和這草一樣，拔了又生，愈來愈多。那麼我何來勇氣說要度眾生？何來誇口說要斷煩惱？連草都拔不好的傢伙竟然敢說要出家？慚愧心油然而生。原來我從來沒正視種菜這工作，以前因輕視別人的勞動而起慢心，卻毫不自覺。用齋時，對菜的好壞有不少起心動念，卻沒想過是誰在背後默默為我手中的飯食辛勞不已？現在光是種菜我都累到不行了，我卻不曾真正感恩一直默默付出的菩薩們。於是我慚愧於自己的心念，懺悔過去的行為，然後繼續除草。因為我終於知道果禩法師為何要叫我去除草了。

如果沒有以上這一段經歷，可能我也不會有勇氣走進僧大。因為過去習慣逃避，說不定進入僧大也會動不動就想離開。但是在禪堂當義工的八個月中，讓我更認識

自己，並開始真正想要作出改變。

後來也才了解，過去自己誦經、打坐、當義工其實都不是在修行，只是在培福。昔日以為自己每天有打坐，有念經，就自以為是修行人，其實是到處攀談、自讚毀他、增長我慢。我知道自己是要來當義工，不是長工。義工是藉境修心，沒人做的事我來做；長工則只為了培福而工作，不好做的就不情願做。真正發心來修行，就必須藉境修心。

在禪堂當義工期間，遇到好多位大師，有深藏不露的果元法師、自在無礙的果禩法師、不怒而威的果如法師、談笑風生的繼程法師……當然還有慈悲的聖嚴師父。有因緣親近這幾位大師，不知道上輩子燒了多少支好香？（嗯，這是錯誤的因果論，而且本山不提倡燒香。）我非常感謝他們的教導，和隨機的教化，也感謝許多發心的義工菩薩，對我的關心，有他們的鼓勵，我才能走進僧大。無論未來會如何變化，我將永記我的初發心。

從在家到出家

人們常很「自然」地認為公用空間放置公物是理所當然，卻沒意識到已犯了「不與而取」，藉此我學習到如何「持戒清淨」。

常提



9月5日上午，我有了一個新名字——「常提」。第一眼見到時，心中浮現師父說過的「提起眾生的幸福」這句話，一時淚眼模糊，感動得不能自己。是啊！我的新名字，就是我的新生活方向。實在很開心！

報到、安單、理髮、領制服、改頭換面……原本一群不同穿著的報到同學，經一番整理之後，看上去幾乎長得一模一樣，實在很有趣。剛開始的那幾天，大家看起來都很沉靜平和，甚至沉默寡言。過了幾天我才發現那只是彼此還不熟悉而已，健談活潑的同學可多著呢！

負責帶領我們的學長法師們都很用心，

隨時隨地照顧著大家，讓大家感到很溫馨。尤其是第二天晚上的「相見歡」，學長們用新生的角度製作了短片，並回顧自己也還是新生時的種種陌生與不適應，透過幽默的文字和影像，讓我們疏離而緊張的心開始逐漸放鬆、拉近。這是在過去的生活中難得見到的情境，竟然會有一群尚未熟悉的學長們這麼全心全意地照顧著大家，況且還是一大群。這讓我很驚訝，也很感動。

我以為自己已經準備好要進僧團，從頭開始學習，但有件事還是讓我為之震撼。在新生講習的第三天，學長進寮房（我稱之為房間）來轉告，法師說，簾

子要放下來，玄關櫃子只能放冬被和書包，鞋櫃上大家要把拖鞋、居士鞋放在同一列等等規矩。

「什麼，這也要管？這不是我的房間嗎？為什麼要來規定？而且聽說以後連衣櫃都會被打開檢查……真是奇怪！怎麼可以動我的櫃子，這是私人空間也！」被管束的感覺讓我生起氣來，悶了整個下午。

新生講習第五天的威儀訓練課，讓我們學習內務整理。法師問我們，如果一個國家的街道看起來髒亂，會給人什麼印象？普遍的答案可能是這個國家很貧窮、教育程度低或人民素質不好等等。我們的寮房也一樣，如果整理內務時沒有依循一定的

軌則，而讓大家各憑習慣去做，結果必定很雜亂，所以要教大家從摺疊衣服被子、收納鞋子襪子開始。我想起「心淨則國土淨」這句話，很贊同法師所說的道理。

在這堂課上，我們透過實際演練，學習把被子摺成豆干狀時，法師說：「被子很難摺對不對？就像我們的心，難調難伏。」法師鼓勵大家，把調伏被子當作在調伏自己的心。我想起自己在兩天前的氣，果真是在家習性，對於「隱私權」的莫名堅持讓自己起了煩惱，而沒想到要開誠布公地面對自己，才能從法師身上學習如何當個出家人。想到這裡，覺得又慚愧又開心，哈哈，原來我現在「才要開始」

準備學習重新做人呢！

新生講習還安排了許多精彩的課程，都是在家時沒機會聽聞的，包括有院長、副院長法師的開示，與我們分享僧大的教育理念，和師父的悲願。印象最深刻的，是師父往昔寫給僧眾弟子們的「家書」，感受到師父對於弟子們平日生活細行、修行心態、未來願景的殷殷叮囑與諄諄教誨，字裡行間流露著對弟子深切的關懷與期許。看著師父的筆跡，感受到師父對弟子的照顧、提攜，猶如父親對孩子般的關切，內心感動萬分。

講習接近尾聲，果通法師在班會上詢問大家這一週來過得如何？見大家沒表示，法師說：「七天過去了，如果沒問題，那表示接下來應該可以適應了。」聽了真開心。法師並與我們分享其修行體會，共有四個步驟：覺——坦誠覺知、面對身心狀況；捨——放捨；提——提起正念、方法；證——體證佛法。法師鼓勵大家多多練習覺的功夫，時時放鬆。我想起自己平常總是迷糊，要怎樣練習？果然學院早有準備，設計了「修行自知錄」讓大家好好練習，往後每天都要列下自己「覺」的故事，由輔導法師來引導我們學習。這麼好的福利，在家時是很難擁有的。

此外，另一個小插曲，讓我也深刻體驗到在家與出家的天差地別。我們各班都有一間自修教室，也有可放個人書籍文具的書櫃，一人一格。班上同學們討論之後，決定把公用的紙張、傳閱資料

等放在某一個無人使用的空櫃裡。我向法師報告班上的事務時，順便提到了這件「小事」，法師說，要使用空書櫃要先詢問過寮元法師。頓時，我覺得心受到了撼動——是啊，空書櫃也是公用空間，即使是用來放置公物也一樣，人們常很「自然」地認為公用空間放置公物理所當然，卻沒意識到已犯了「不與而取」，藉此我學習到如何「持戒清淨」。原來連這麼細微的小事都可以反映自己的心。

這讓我感到高興不已，看到修行的團體原來是這樣持戒的，原來淨化自己的身心是從日常生活中一言一行、一事一物中體驗。持戒可以保護我們的心，不做令自己後悔的事，不做損害別人權益的事，從前也知道這個道理，卻不曾仔細想過要怎麼做。現在就讓自己放下過去，一切從頭開始學習。在這裡的任何一件事，讓自己深刻體會到出家與在家的差別。如果有人說：「出家修行跟在家修不是一樣嗎？」我想，這一定是在家人因為不了解而說的。

感恩自己有福報能進入僧大學習，新生講習期間讓我真正開始「進入狀況」，對未來的「僧活」有了初步的認識。感恩學院法師、學長們悉心照顧，突然擁有一群親切和善的家人，讓我很安心。感恩同學們，在「狀況外」時的互相提醒鼓勵，相信未來我們會一起成佛。但願自己能努力學習，跟隨佛陀的腳步、循著聖嚴師父的家教，做一個盡本分、如實修行的出家人。



重新認識修行

時時刻刻留心學習叫「多聞」；過程中觀照自心的起伏波動叫「修」，棄惡揚善、修正言行稱為「行」，原來修行就是這麼一回事。

■常力

翻開厚實如石（約100頁）的學僧手冊，字裡行間傳遞著苦口婆心又殷切的諄諄教誨，讓初為僧大新生的我，感受到制定規約者因地制宜所含藏的善意。手冊上寫著：使用浴廁應保持乾淨、應隨手關燈、應尊重師長禮讓同學等等，起初，我心中還很納悶：「這不是稀鬆平常的一般基本常識嗎？如此細瑣的常識，竟變成鉅細靡遺，宛如法律般的鐵石規約，天哪！這是什麼樣的世界啊？」

然而，平常的我真的留意過它嗎？確實做到了嗎？我開始留心檢視自己的行為，以及對別人產生的影響。在用心練習和實踐體會的當下，逐漸懂得當初教導我們威儀訓練及內務整理的法師所說的話：「愛習常住物是幫助信眾增延他們護持三寶的福報。」原來當我們在使用常住物品時，竟含有如此深切的意涵，真是令我肅然起敬。

在院訓簡介課時，課堂法師分享，對大眾事不能說「NO」喔……，心底著實

地「喔」了很久、很久，不禁想起自己當初進來就讀的方向和目標！法師也提醒我們：「有多少人來成就我們，才能走在這條路上，因此怎麼可以不確實地實踐佛道中的每件事呢？況且你們是心甘情願地選擇這條被栽培的路，就要管理好自己生命的每一刻。」皺起眉頭反覆思考，未踏入僧大前的我，總認為自己所想所為的都是正常、適時婉拒是常態，但來到這兒後，似乎以前的正常變成了反常……內心不禁起疑：「天啊！我到底還算不算是正常人啊？」

聖嚴師父說：「常檢點自己，注意自己在做什麼，就是精進。」喔！我似乎懂了，時時刻刻留心學習、每樣事務都學叫「多聞」；過程中觀照自心的起伏波動叫「修」，棄惡揚善、修正言行稱為「行」。原來佛法和日常生活中的一言一行，是這麼緊密相連的，原來修行就是這麼一回事。短短七天的新生講習，真的使我獲益匪淺啊！



轉彎，讓心看見另一個世界

自從「轉彎」與自己的「心」念相遇之後，
又發現「轉彎」是把時間留給自己，將空間讓給別人。

■常康

走路要走直角轉彎，而不是像過去在
家一樣，隨便就彎，這樣整個隊伍
看起來才有威儀。這是來到僧大後的第一
個震撼教育！

因為太久沒有過團體生活，所以當遇到
排隊、走路要齊整時，感覺很不自在。經
常在遇到轉彎的地方，心中會生起一個疑
問：我要不要轉九十度呢？倘若是大家一
起行走，便不會有此疑問，反正跟著隊伍
走就對了。但如果是一個人行動呢？如果
走路時直角轉彎，別人看到一定會覺得奇
怪，因為一般人不會這樣，即使是軍人在
路上走，也不會轉九十度。

「既來之，則安之」，告訴自己按照著
規矩做吧！

那天和平常一樣，穿著海青走著不習慣
的九十度時，突然發現原來是自己「懶」
得轉彎，內心不禁嚇了一跳。之前總是認
為走直角需要花費較多的時間，而且也沒
有效率，其實都只是「怠惰」習氣的煙幕
彈。「轉彎」讓我看見不精進的自己，自

此以後，不再有驚扭、不自在的覺受，反
而將之視為理所當然的事。

猶如法師說的：走直角是讓自己清楚
自己的心念。當時自己很不以為然，心想
「轉彎」跟心念有什麼關係，這也太牽強
了吧！可是在發現自己的惰性後，證明了
法師的話是對的，而且無庸置疑。

自從「轉彎」與自己的「心」念相遇之
後，又發現「轉彎」是把時間留給自己，
將空間讓給別人。多一點時間陪自己走路
（轉彎真的需要多一點時間），細心察覺
身體的感受與心念的生滅；使自己用到的
空間盡量縮小（例如靠邊走），以讓出更
大的空間，供他人使用。從中發現原來以
前自己是散漫地在走路，而且「自我」很
大，想要轉十五度就轉十五度，不會觀照
到自己與環境的關聯性。

從「在家」的習氣轉到「出家」的善
習，就像有明顯角度的九十度般，是截然
不同的極大改變。然而，在轉彎之後，竟
看見另一個如新的自己！



熟悉的地方 陌生的自己

師父用智慧的光，親切地告訴我們：
「看，路就在那兒，一步一步地走下去就對了。」

■常禪

離開三義DIY心靈環保教育中心的遊覽
車上，大家開心地分享禪悅的法喜
與禪七的心得。我的心思卻飛越到了八、
九年前的時空。

回想起當初第一次到三義，我還是一
個剛畢業、不知天高地厚的高中小伙
子，準備參加法鼓山舉辦的「高中心靈
環保體驗營」。那時自己根本不懂什麼
是佛法、什麼是禪修。只因為母親說這
個活動很好，幫我報了名，而我也奇蹟
似地沒有反對，這個會阻礙我暑假大肆
玩樂計畫的營隊活動。

就這樣，那六天讓我認識了法鼓山這
個團體。之後參加營隊、打禪七、當義
工，自己也不曉得在三義度過了多個
數饅頭的日子。但這一次卻完全不一樣
了，這是我第一次以僧大行者的身分到
三義，光光的頭，灰灰的衣服，連我都
不太認得這個自己，還在慢慢習慣這樣
的自己。

僧大的生活單純、有規律，這讓我在禪
七中很快就用上了方法。情緒保持穩定的
狀態，並察覺自己不斷生起又還滅的念頭

與煩惱。原來，剃了頭換了衣服之後，腿
還是很痛的；原來，以為已經什麼都放下
的我，還是有一層一層更深的執著，緊緊
抓著不放。一天一天地過去，內心世界也
更加清晰，反照著自己內心從未探尋的角
落，我像是劉姥姥逛大觀園一般，看著新
奇的事物，也重新認識這個陌生的自己。

依循著師父開示的方法修行，就像黑暗
中見著燈火般，瞬時周圍都明亮了起來。
雖然自己仍會困在狹小的斗室之中，卻知
道了前進出離的方向。

師父用智慧的光，親切地告訴我們：
「看，路就在那兒，一步一步地走下去就
對了。」雖然我還有很長的路要走，還有
很多的事等著去學，但我會依教奉行。正
是所謂千年暗室一點即明，祈願自己也能
點起心燈，照亮身旁的人。

耳邊傳來招呼聲，讓我回到了現實，原
來是休息站到了。收拾心情，懷著感恩的
心，準備下車走走。

感恩師父，感恩有三義這個地方，讓我
不斷不斷地看見自己，也讓我不斷不斷地
往正法修行的路上前進。



生活小祕方

下風處下風

若有氣不吐不快，則外出放之，
但外出之處也必須謹慎選擇，應在下風處下風。

■常啟

首座惠敏法師曾在《人生雜誌》302期中發表一篇專文〈絲路、奧運與廁所文化〉，提到廁所美學是文明的指標與淨土的要素，法師依據佛教典籍，認為乾淨衛生的廁所是成就淨土的基本要素。例如：《增壹阿含經》卷四對於彌勒成佛的未來國土有這樣的敘述：「彼時，男女之類欲意大小便，地自然開。事訖之後，地復環合」。法師接著敘述：「其實，類似現代的沖水馬桶與化糞池等設施已經實現了此一理想。」

我們法鼓山是以建設人間淨土為理念，透過淨化自己的心與行為，影響其他的人，進而影響整體環境，最後佛國淨土便可在人間成就。當然在這個被稱為靈山勝境的人間淨土中，已經有現代化的沖水馬桶了。不過衛生之考量，山上多為蹲式馬桶，而且每當大小便利時，地是不會自然裂合的，所以當穢物落在沒有水阻隔的蹲式馬桶上時，會發出惡臭。可想而知，整間廁所定是臭氣薰天，也有損了淨土的品質。

有一個小動作，不但善護他人念頭，更可共創人間淨土。只要在登廁大淨時，輕輕地將第一波穢物先行沖走，使穢物掉進水中與空氣隔絕，便可不留痕跡地保持廁所的乾淨無味。有些人可能認為此舉有浪費水資源之嫌，若為省水，亦可使用每天洗衣或洗澡之剩蓄水來沖洗穢物。末學以為此舉不但讓下一個使用者能有新鮮的廁所

可用，不會為「殘留訊息」所苦；也讓共同使用浴廁空間的其他人能少動念頭。所以此一小動作，可說是「善護他人念，共建淨國土」之大福德、大功德一件。

首座和尚的這篇文章給末學的啟發不只上述，試想，若淨土的眾生會大小便利，而且地會自然開合吸收，那麼，佛國淨土的眾生可能也會下風排氣，就不知空氣是否會自動分解這些異味了？但是可以確定的是，人間淨土的眾生下風時，會發出聲音，而且會臭。

下風俗人稱為放屁，俗人用來比喻說話荒謬無理，表示不值得重視、不屑或不苟同的言語。記得末學在受戒期間，有一位戒兄在發現自己一陣散心雜話後，脫口而出：「剛剛的散心雜話，好像放屁喔！」他所要表達的是沒有營養的話如屁一樣，風一吹就散了。「是啊！很臭！」一旁的戒兄不加思索的回答。的確，屁是既沒營養又臭的。

林口長庚胃腸科陳邦基主治醫師在《長庚醫訊》第29卷第2期的專刊中，描述屁的成分與來源：

腸氣之來源有三種，一為吞入的空氣，占70%，二為腸道細菌分解碳水化合物類食物產生的氣體，占10%，三為經由腸壁血管血液擴散滲透而來的氣體，占20%。口腔吞嚥而入的空氣，一天可達500CC，一次吞嚥動作可吸入2至5CC空氣，如未以打嗝方式將氣往上排出，則進入腸道以放屁的方式往下排出。食物經腸道細菌發酵作用後，不消化的碳水化合物、脂肪類等易產生有臭味的氣體，但也有人天生較臭屁者，其腸道特易產生甲烷等氣體。

雖然人之所以會排氣，大多為所吞入之空氣；但會使之發臭，則為所啖之食物不消化所產生的甲烷等氣體。而那些食物容易產生腸氣，此文接著寫到：

食物方面，容易產生空氣者盡量少吃，包括

豆類：黃豆、綠豆、紅豆、豌豆、扁豆、豆腐、豆乾。

蔬菜類：高麗菜、甘藍菜、花椰菜、菜花、韭菜、青椒、茄子、玉米、洋蔥、地瓜、馬鈴薯、芋頭、山芋、蘿蔔、大白菜、芹菜、山菜、十字花科蔬菜。

果類：瓜類、蘋果、香蕉、葡萄、柑橘，柑子、梅子、栗子、堅果類。

其他：麵包、甜點、糕餅、糯米類、奶製品、乳酪、油炸食

物。

容易產生臭屁的食物包括大蒜、洋蔥、韭菜、茄子、菇類、臭豆腐、高脂肪、高蛋白、肉類及辛辣香料等。

看起來出家人常吃的豆製品、蔬菜類、果類之食物，幾乎都會讓我們「生氣」，因此下風在所難免，只是盡量不要太「臭屁」倒是真的。吾人可以從生活及飲食習慣下手，例如：吃東西要細嚼慢嚥，不張口嚼食；沒事靜默少說話，以免吞入太多空氣；少吃容易產生臭屁的食物……等等。

出家後，發現少部分學佛者僅視自己的生死事大，其他事都變得了無所謂，對於放屁這件事情，更可謂「肆無忌憚」，儘管是在莊嚴肅穆的殿堂唱誦之中，自然的排氣如入無人之境，彷彿擴約肌剝離一般無法收放自如。看看印光大師在〈誠初發心學佛者書〉所云：

吃飯不可過度……飯一吃多，心昏身疲。行消不動，必至放屁。……佛殿僧堂，均須恭敬。若燒香，不過表心。究無什香。若吃多了放的屁，極其臭穢。以此臭氣，熏及三寶，將來必作糞坑中蛆。

不吃過度，則無有屁。若或受涼，覺得不好，無事，則出至空地放之。待其氣消，再回屋中。如有事不能出外，常用力提之。不一刻，即在腹中散開矣。

印光大師教誡我們不可吃得過飽，可免下氣；若入佛殿僧堂之中，不應放下風，否則將來必作糞坑中蛆。若有氣不能忍者，應外出泄之，也可用力提肛數次，使腸氣消散腹中。當然末學是鼓勵若有氣不吐不快，則外出放之，但外出之處也必須謹慎選擇，應在下風處下風。否則便會發生如此窘境：在精進的晚坐殿堂中，儘管已經走到門口玄關處下風了，但在殿堂內專注於隨文入觀的禮懺者；或是打直腰桿正數著數字的靜坐者，依然可嗅到一陣一陣隨風飄進的發酵味道，令人暈眩、令人瞋惱。

請原諒末學寫這篇難登大雅之堂的放屁文章，學人之心態如同印光大師一樣，實在是為了救人於作糞坑之蛆啊！所謂「能動千江水，勿擾道人心」。師父更明確地說：「時時以佛法的慧命為念，念念以大眾的道業為首。事事以眾生的苦樂為著眼，處處以諸佛的道場來照顧。」小小善念能護人念；簡單動作可成淨土。慎之、戒之，共勉之。



新生鮮事多

■常燈

剛入學的我們，對很多事都不熟悉，但法師和學長們總是細心地教導我們每一件事。

今天我輪到上行堂的工作。

帶組的常極法師說：「負責擦佛桌的同學要準備供飯，放的位置會因為方丈和尚有沒有來而不同，當供養偈唱到『極樂世界……』時，務必回頭看門邊，如果方丈和尚有出現的話，供飯就要往內移。如果忘記留意，唱到『十方三世……』時，是最後的機會，再回頭看一下方丈和尚有無出現……」

法師說得很清楚，我卻聽得很模糊。立刻舉手提問：「法師！方丈和尚一定會在極樂世界或十方三世出現嗎？」忽然聽到周圍其他菩薩同學的哈哈笑聲，法師無言以對！





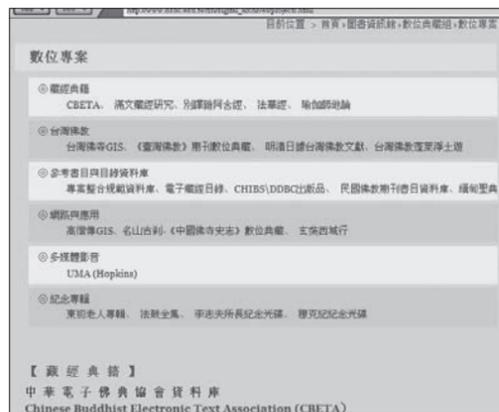
佛教網站簡介

■常曙／整理

數位佛學參考資料庫建制因緣

約在十年前（1998年），聖嚴師父留意到未來世界，將是電子化資訊時代，而佛教的文獻資料、出版品等，皆需朝向數位化發展，故成立佛學網路資料室（即今法鼓佛教學院圖書資訊館數位典藏組之前身），以建立起較完整的「數位佛學參考資料庫」為目標，並與其他學術單位合作，製作了許多佛學數位專案並分享於網站上。（網址：http://www.ddbc.edu.tw/zh/digital_archives/projects.html）

▼數位專案首頁



數位專案網站簡介

目前所建置的數位專案，略分為下列六種：（1）藏經典籍（2）台灣佛教（3）參考書目與目錄資料庫（4）網路與應用（5）多媒體影音（6）紀念專輯。總計22個專案，其中，已開放予外界使用者，下文將逐一介紹。

一、中華電子佛典協會資料庫（簡稱CBETA）

網址：<http://www.cbeta.org/index.htm>

這是中華電子佛典協會與菩提文教基金會、西蓮教育基金會、法鼓佛教學院等數個單位合作所建制，內容包含《大正新脩大藏經》及《卍新纂續藏經》全文數位化。



二、佛經詞語索引與時空地理檢索平台

網址：<http://140.112.26.229/concordance/>

本網站是由法鼓佛教研修學院－圖書資訊館數位典藏組建構，整合四項數位



佛學專案而成，包括：《中華電子佛典協會/CBETA》、《佛教經錄數位資料庫》、《高僧傳GIS專案》、《佛典抽辭專案》等。

此檢索平台共收錄有2457經錄，其中712經有譯經地點紀錄，但有9處尚未考證出當時其所在城市為何。譯經地經緯度座標，以該地名所在之城市為依據。城市經緯度座標，以中研院時空架構資料庫為依據。而年代由The Korean Buddhist Canon提供西元年紀錄者有1514經（其中經錄記載為失譯者有9部經），除此之外，經錄中有朝代紀錄者：598經。

檢索平台可供使用者查詢所輸入之字串的時、空、經、人等綜合資料及顯示經文排序資料。如有需要，FireFox 可使用Ctrl+ 放大字型，左側檢索 Panel 也可隱藏以便瀏覽。

三、滿文藏經研究資料

網址：<http://buddhistinformatics.ddbc.edu.tw/manchu/#chinese>

本站由法鼓佛教研修學院製作，並獲得李春金關懷基金會贊助，進行此項獨一無二的滿文佛典數位化工作，目的是服務對滿族語言、文化有興趣的學者，提供小而美之數位典藏文獻資料以利研究。至目前為止，已完成的主要內容有：

1. 滿文藏經翻拍圖檔資料庫，
2. 滿文、中文、藏文的佛經目錄，
3. 滿漢梵三種語言對照的佛教詞彙庫，
4. 滿文藏經研究書目。



四、漢文古籍譯註與數位編輯的研究——以巴利語與漢文《別譯雜阿含經》

（T.100）的版本比對與英譯為例

網址：http://buddhistinformatics.chibs.edu.tw/BZA/index_zh.html

本專案將《別譯雜阿含經》與《雜阿含經》的經文，標注了新式標點符號，其中《別譯雜阿含經》有擇篇作英文譯注，《別譯雜阿含經》364部經之經群內容，

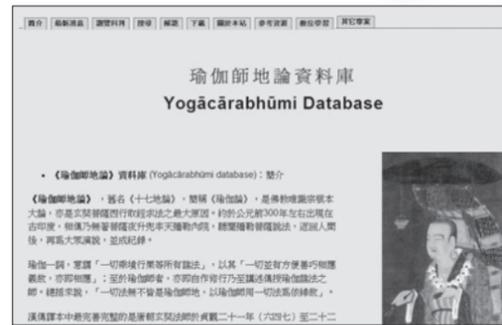
伽藍e點通

加以精鍊並擴充，呈現於比對目錄，並校正既有版本的錯誤，佐以文證。區分且呈現《別譯雜阿含經》與其他漢譯傳本、巴利語本的平行經文與非平行經文段落，讓使用者可輕易比較，不同經文版本或傳本間的內容差異。

五、《法華經》數位資料庫本資料庫

網址：<http://sdp.chibs.edu.tw/>

以漢譯《法華經》為主軸，佐以其他各種版本的《法華經》，做文獻內容比對，包括梵文寫本，漢譯本，藏譯本及英譯本等，藉由各項語法技術，讓使用者更容易比對出各版本內容之差異。



六、瑜伽師地論資料庫

網址：<http://ybh.chibs.edu.tw/>

《瑜伽師地論》，梵文Yogācāra-bhūmi-śāstra，印度大乘佛教瑜伽行派和中國法相

宗的根本論書，記載著瑜伽師（修行者，禪師）的修行階位與境界，因分為17階位（十七地），故又稱為《十七地論》，相傳為彌勒菩薩口述，無著記錄。

目前本站已整理出《瑜伽論》本論、其綱要書及異譯本（三經二論）、諸注釋本、梵藏本等共26本。使用者可在此做本論之梵漢藏全文檢索，並找到其科判。

七、台灣佛教數位博物館—蓬萊淨土遊

網址：<http://buddhistinformatics.ddbc.edu.tw/taiwanbuddhism/formosa/>

本站由典藏組與台灣大學、台北藝術大學共同合作建制之網站，目的是為了讓一般大眾認識台灣佛教，故以圖文並茂的方



式呈現。其內容主要可分為五個部分：

1. 佛教寺院：簡介台灣具代表性或歷史性的寺院。
2. 文教組織：台灣佛教相關佛學院所及社團資料簡介
3. 佛教文物：介紹台灣當代著名的僧俗四眾。
4. 文化藝術：針對台灣佛教文物，從文學、歷史與藝術的角度來展示相關文物。內容含a.佛教人物圖像b.佛教繪畫c.佛教儀軌d.佛教音樂。

5. 寺院虛擬實境巡禮（五座台灣具代表性之寺廟）。另外，還提供站內寺廟組織及人物文獻資料搜尋，及佛教巡旅—以小沙彌遊台灣的互動遊戲方式，作虛擬巡禮。

八、台灣佛教史料庫

網址：<http://www.chibs.edu.tw/academic/projects/taiwan/tb/>

本專案計畫要建置一個涵蓋明清至今的大型台灣佛教資料庫，成為國內外漢學或佛學學者之入口網站。目前其內容為整合以下三個研究計畫而成：1.「臺灣佛教的歷史與思想—明鄭至日據時期」2.「日據時期台灣禪佛教『四大法脈』的形成及其相關問題之研究」3.「當代台灣新興宗教現象及其相關問題之研究」。

使用者可於本站搜尋部分台灣佛教的相關研究資料，包括期刊論文（全文）、書籍和期刊論文目錄、訪談紀錄、文件、圖片等。

九、佛學規範資料庫

網址：<http://authority.ddbc.edu.tw/>

本專案目的為整合已完成與進行之各專案的人物與地點資料，並建立歷史對照

年表，以利日後數位佛學專案之資源共享與未來可能之跨專案搜尋應用，因而建立了以下三個權威資料庫：

1. 時間（網址：<http://authority.ddbc.edu.tw/time/>）輸入時間等關鍵字，可搜尋朝代、帝號、年號、干支等。
2. 地點（網址：<http://authority.ddbc.edu.tw/place/>）輸入地點，可搜尋此地之所屬朝代及郡縣、經緯度（包括地圖）、行政區等。
3. 佛典人物（網址：<http://authority.ddbc.edu.tw/person/>）目前可搜尋5845人之簡介資料，如：朝代、生卒年、事件點起點、成就、生卒地、籍貫、別名等。

以上分別介紹了九個法鼓佛教學院數位專案網站，目的是希望能讓更多人接觸佛法，雖然都是以方便研究佛學為目的而建立之網站，但其設置之基本精神，仍不離法鼓佛教學院創辦人聖嚴師父所言：「以弘揚漢傳佛教文化的精萃，孕育推動人間淨土的舵手為理念，培養理論與實踐並重、傳統與創新相融、具有國際宏觀視野的宗教師暨學術文化兼具的人才為宗旨，推動佛教教育文化工作，落實社會之整體關懷，肩負起帶動世界淨化的使命。」

因此，盼望讀者在使用的網站時，也能體察這份精神，將佛學內化至自己的身心，成為學行並重的佛法推動者、實踐者。



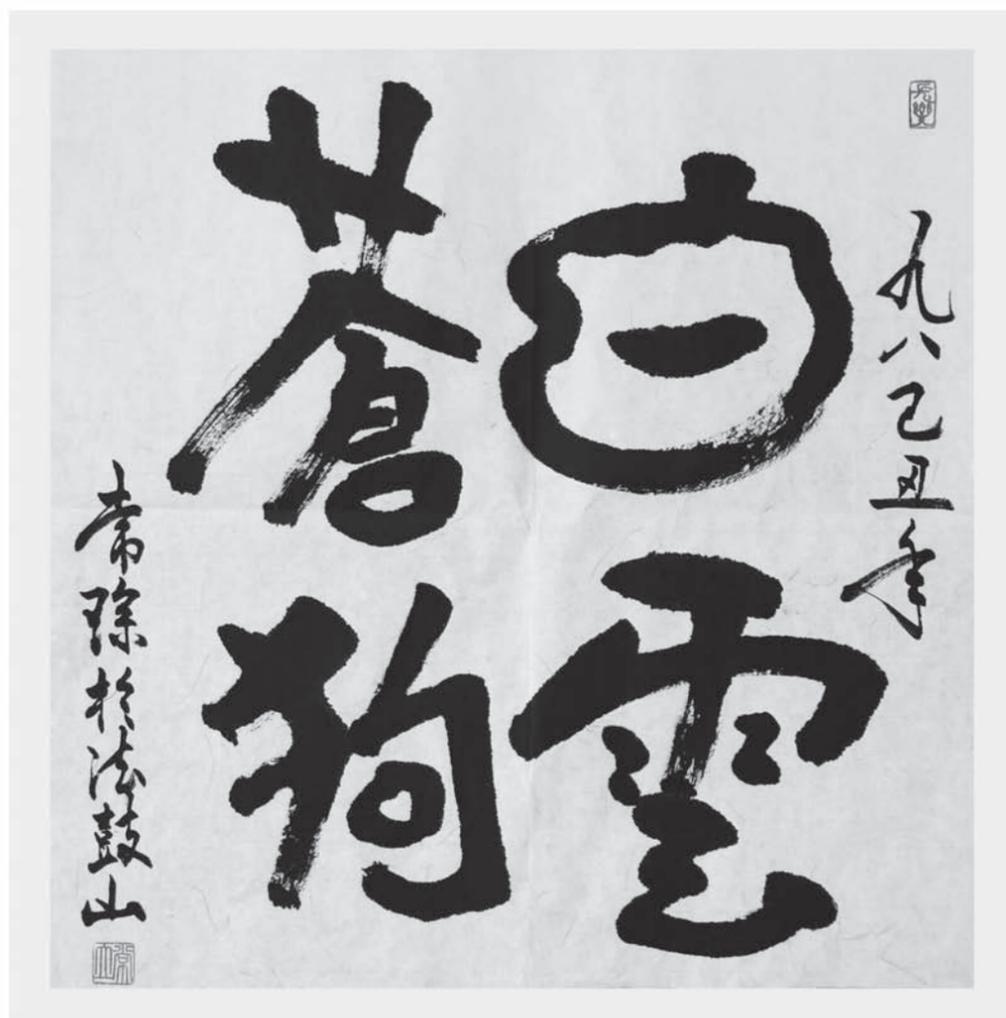
白雲蒼狗

■常琛

唐·杜甫〈可嘆〉詩：

「天上浮雲如白衣，斯須改變如蒼狗。

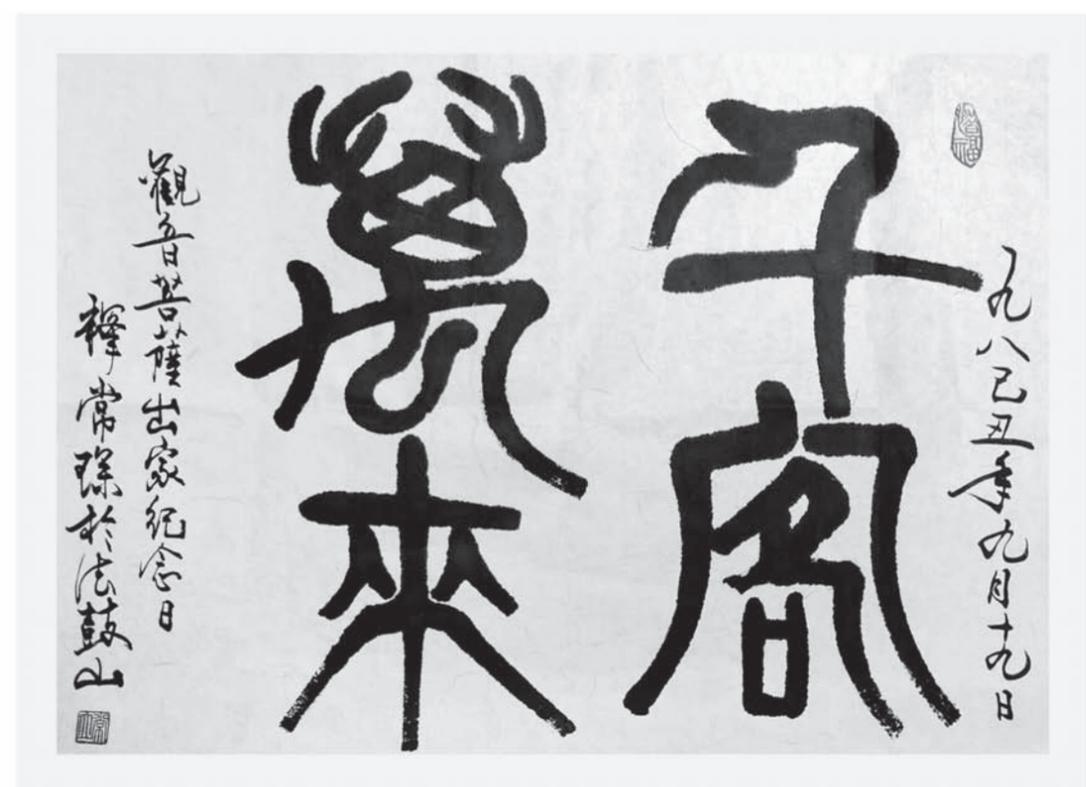
古往今來共一時，人生萬事無不有。」



世事無常有如白雲蒼狗，浮生若夢，不知醒覺！
 現代人的心很忙碌，迷失自己，不知無常！
 經過修行的沉澱，往內觀照心性，才能真正體會無常。
 禪期結束時，播放〈大哉斯鼓〉影片，
 一開頭就道出這句話，當時心有所感而寫！

千客萬來

■常琛

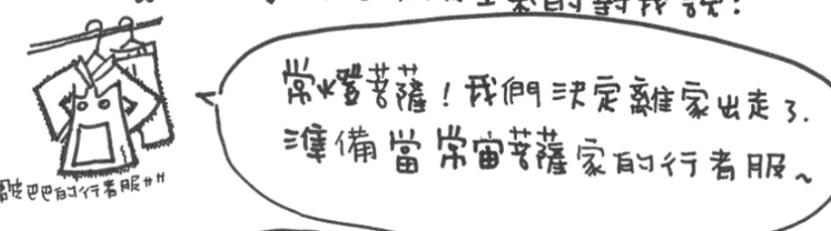


本來只是要與一位舊識分享。
 卻因編輯的無心插柳成為作品，因緣如此！就隨順吧。
 頂著藝術管理學位的朋友，為落實對於環境生態的關心，
 離開台北，回到南台灣，自己建造木屋，
 當起農夫種植各種香草蔬果，經營了一家綠色小舖。
 有感於真正實踐落實環保、關心地球的人仍有限，
 所以寫字分享，希望有更多人(千客萬來)參與加入他的用心。
 寫字當日，正值觀世音菩薩發菩提大願心出家的紀念日，
 也是筆者隨佛出家的日子喔！
 藉此因緣希望佛法能傳播給千千萬萬無量眾生！

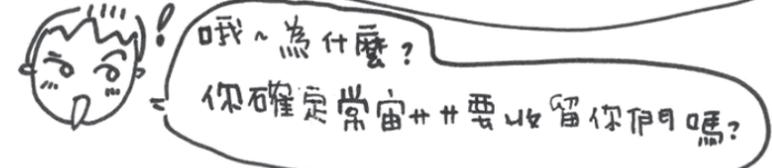
僧活點滴

常燈

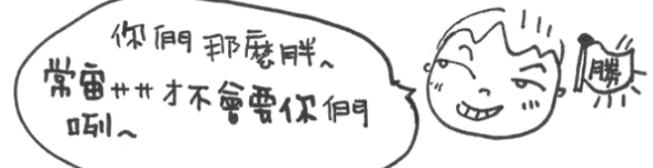
某天，日麗在下樓的行者服生氣的對我說：



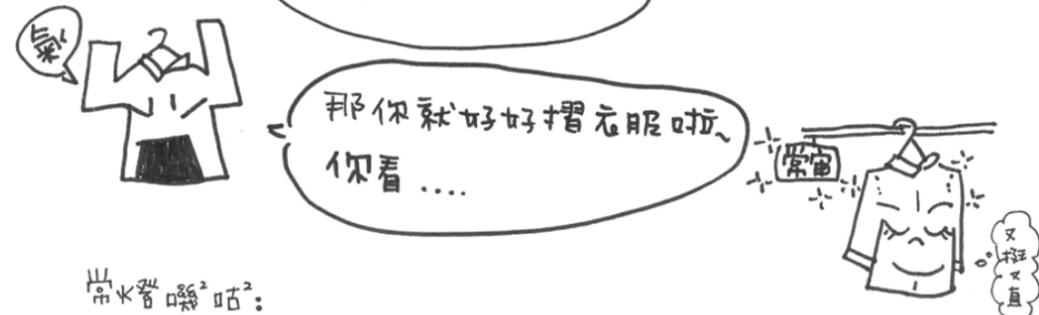
常燈菩薩！我們決定離家出走了。準備當宇宙菩薩家的行者服~



哦~為什麼？你確定宇宙++要收留你們嗎？



你們那麼胖~宇宙++才不會要你們咧~



那你就好好摺衣服啦~你看....

常火燈囉咕咕：

在家不做事的常燈，不會摺衣服...

有一天日麗在下樓的行者服菩薩被其他的行者服菩薩譏笑...所以決定集體離家出走了。

還記得剛開學時，常光法師來上內禪課時曾說了一段話：「佛師看眾生的難伏難調，請你們在摺被摺衣服中慢慢體會，還要回頭看看自己的心是否像衣服、棉被一樣難調伏？」真的耶，在學習著摺棉被、衣服的過程中，其中最難調伏的是自己而煩的學習心。

禪七心得

常燈



常火燈囉咕咕

蚊子多，有馬區蚊噴劑，吾念多有沒有馬區蚊噴劑呢？

每次上座前老已經在月盥子裡噴過...可是吾念還是這麼多也~(火燈)牌的效果不佳，很想問問不單堂的果元法師有沒有(元)牌蚊噴劑可以借我埋.....



圖／繼程法師

宏智禪師的〈默照銘〉裡有這麼一句：

「萬象森羅。放光說法。波波證明。各各問答。問答證明。恰恰相應」

萬千景物、一切現象，無一不在放光，無時不在說法。
您的心是不是隨時隨處都在與宇宙萬象作心與心的溝通呢？！

不管是用有相的符號或是無言之言，
在彼此問答之間，是一種生命更深層的交流與轉化。

誠邀您歡喜化爲一座佛陀與有情心靈溝通的橋樑，
讓法以森羅萬象的面貌與大家作心靈的交會。

【全年徵稿】

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

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