

大悲心
好好



法鼓文苑 第十四期

大悲心好好

December 2023 法鼓山僧伽大學

喝杯茶吧！
先自己跟自己

好好地感受當下並接住自己時
你會發現你也接住了全世界

而那個當下

你原有的大悲心即在夜空閃耀
指引著回家的方向



法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

大悲心・好好

面對全球各地天災、人禍、戰爭、疫病不斷，在發想第14期文苑主題時，團隊成員們集思廣益討論著：「我們可以為世界做些什麼？」憶起法鼓山開山大典時，創辦人聖嚴師父曾說，天災人禍頻傳，主要都肇因於人心；因此以「大悲心起」為主題，希望大家能從「心」出發，讓自己的內心「起大悲心」。師父強調，若世界上的每個人都能生起救人救世的大悲心，世界自然也就祥和許多。

這一期的《法鼓文苑》，不只是一本由學僧企劃、採訪、編輯、寫稿、繪圖及開放投稿的刊物，更是一份我們想要送給這個世界的禮物。期許透過文苑，分享如何安住自己的身心，同時擴及慈愛，照顧身邊的人，用大悲心來學觀音、做觀音，為這個世界注入善的循環；希望大家能先從好好愛自己開始，進而祈願一切眾生都能好好的，這便是本期文苑主題「大悲心・好好」的意涵。

無論是「大悲心系列」的三個子題「觀音心・菩薩行」、「我為你祝福」、

「莫忘初心」，或是「好好系列」的三個子題「好好遇見自己」、「好好愛・好好說・好好笑」、「只願你好好的」，每位撰文者都真誠道出自己在修行路上的點點滴滴，在看似再尋常不過的「僧活」中，如實觀察自己的感受，練習用心覺察、覺照自己的起心動念，並書寫紀錄每一個只能經驗、無法擁有的當下。

祝福正翻閱文苑的有緣人，能從中找到與自己相應的文章，並獲得「心」的省思，長養「心」的力量，讓我們一起在後疫情時代，為自己及他人加油。不論前方等待我們的是什麼，不管現在的心情是晴天、陰天或雨天；此時此刻才是最重要的，因為每個「當下」都是因緣和合，都是一旦錯過即無法再重來的瞬間。願我們能每天迎接一個嶄新的自己，一起重塑光明的、開闊的、慈悲的、智慧的自己，為這個世界獻上更好的自己。

《法鼓文苑》編輯小組 合十

Great Compassion From Within

While brainstorming for the main theme of the 14th issue of the Dharma Drum Sangha University Magazine, we were focusing on “what we can do for the world?” as we are facing natural disasters, man-made disasters, wars, and epidemics around the world. We recalled that, at the inauguration ceremony of Dharma Drum Mountain, the founder Master Sheng Yan, once said that natural disasters and man-made disasters frequently happened, mainly caused by people's hearts. Therefore, “Arising the Great Compassionate Mind” was chosen as the ceremony’s main theme, aspiring everyone to start out from within, and to generate the great compassionate mind. The Master emphasized that if everyone in the world can give rise to great compassionate mind for helping others and saving the planet, the world will naturally be much more peaceful.

This issue of Dharma Drum Sangha University Magazine is not only a collective effort by the student monastics in publication design and planning, interviews, editorial works, illustrations, and open contributions, but also a gift we want to give to the world. Through this magazine, we hope to share how to settle body and mind, and at the same time expand love, take care of the people around, learn and walk the path of Guanyin, infusing cycles of goodness into the world; we hope that everyone can start by loving and taking care of themselves well, and pray that all sentient beings will be well! And this is the meaning of the theme for this issue,

“Great Compassionate Mind From Within”.

No matter it is the three sub-themes of the “Great Compassion” series, Guanyin Heart • Bodhisattva Path , My Heartfelt Wishes To You, Keeping Your Initial Aspiration ; Or the three sub-themes of the “Take Time From Within” series, Take Time To Embrace Myself, The Greatest Good, and Wish You Well, the authors of the articles sincerely shared their experiences and insights on their paths of practice. In the seemingly ordinary monastic life, they observe their feelings truthfully, practice to be aware of their own thoughts attentively, and write down every moment of experience that cannot be replicated.

Whoever is reading this issue of Dharma Drum Sangha University Magazine, we wish the articles would be helpful and inspiring to you, and hopefully bring you strength from within, so that we can strive on individually and together as one in the post-epidemic era. No matter what awaits us ahead, whether the mood is sunny, cloudy or rainy; the present moment is the most important, because every "now" is a combination of causes and conditions, moments that cannot be repeated once missed. May every one of us welcome each new day with a brand new self, transforming into a bright, open, compassionate, and wise person altogether, and offer a better self to the world.

With palms joined
The editorial team



聖嚴師父曾說「過程即目的」，比起終於完成了這期文苑的目標，真正重要的是，過程中我們體驗到了什麼？想要做的很多，但無緣做到的也很多，沒有好或壞，因為一切都是因緣和合而成，感恩我是其中一個小小助緣，感恩共同成就的所有因緣。

~ 寬信

一切都是意外！

原本只是想隨喜出席文苑招募說明會，給予二年級同學精神上的支持與鼓勵；沒想到，反而是文苑小組給寬永一份美好的禮物。

大家彼此包容、互助、分享、激盪，一切都意外地如此美好。

衷心期望閱讀這本文苑的每一個人，都能感受到「大悲心·好好」。

~ 寬永

還記得決定加入的那段時間很忙碌，原本會擔心自己能否負荷，但因不忍心讓四位二年級的學僧來承擔這龐大的工作，所以就加入了。討論過程中，很開心大家可以自在地拋出所有想法，一心想著如何將我們所得到的，變成一份禮物送給這個世界！

在完成之際，我也很感謝文苑小組的每一個人，因為前陣子大感冒而咳嗽不止、體力不繼，導致自己手上有許多事情延宕，自己其實是有點焦慮的，但大家都鼓勵我先好好養病，事情可以慢慢處理，真的很感謝大家給我的包容及鼓勵！

直到提筆的現在，我仍深深地感激那時決定加入的自己，即便因此變得很忙碌，但過程我感到被療癒了，就像我負責的「好好系列」，無論是畫圖或採訪，一再一再地讓我更認識自己，也更接受自己了，內心也由衷希望這本文苑能療癒讀者們——在這個時代、在每一天、在每個當下，都能因為大悲心，而感到好好。

~ 寬德

就讀僧大前，自己曾是忠實的文苑讀者，對出家生活很好奇，拿到最新一期的文苑，總是很雀躍可以藉此了解出家人的修行生活與心得；而現在的自己，不但參與文苑的編輯，本身也正在體驗出家生活。回首看著自己，從讀者變成編輯者，從旁觀者變成實踐者，相信所經歷的一切都將化作生命的資糧。

感恩不可思議的因緣，給予寬仁這份美好的禮物，也感恩一路以來給予文苑和寬仁支持與鼓勵的人！還要特別感恩張振郁菩薩、Angela、Elenda、Greg、Keith，感恩你們的熱心與支持，總是感動著寬仁！

~ 寬仁

理想的畫面總是很美好，但二年級時間總不夠用，無法如願畫出心中的畫面，最後還是放下它吧！過程裡學到的，不只是畫了什麼，還有團隊彼此的合作，以及互動中彼此理解和包容。真的很感恩學長們的加入，為文苑的精彩奉獻了不少功勞，也感恩所有成就文苑的因緣。

~ 寬慈

原來編輯《法鼓文苑》最難的不是寫稿和排版，而是寫編輯小語。

但是已承擔了，不能不面對它；過程的喜怒哀樂，練習接受它；這幾個月沒日沒夜地在處理它；終於看到盡頭，感動地放下它。

真心感謝所有成就這份文苑的順逆因緣，以及踴躍投稿的僧大學僧、道情相挺的學長們！

活著真好！

~ 寬瑞

【編輯台上】

- 001 大悲心・好好
- 004 編輯小語

大悲心系列

【觀音心・菩薩行】

- 014 專題採訪 | 果興法師
遇見生命的本來面目／寬瑞、寬信
- 024 練習無住生心的淨灘／演期
- 027 不方便的日子／演煦
- 029 疫情教我的事／印覺
- 032 出家持淨戒為何求？／寬妙

【我為你祝福】

- 036 願／寬濟
- 038 生命實踐的四念處／寬信
- 040 念念是毗尼，念念是眾生／寬瑞
- 042 吃飯功德殊勝行／寬典

【莫忘初心】

- 046 遇到聖嚴師父／寬和
- 048 來一劑初發心／寬德
- 051 不悔的選擇／智敏
- 052 今對佛前求懺悔／演期

【僧大海報故事】

- 056 生命自覺營
- 057 自覺工作坊
- 058 招生說明會
- 059 講經交流
- 060 畢業專題呈現
- 061 畢業典禮

好好系列

大悲心・好好——故事是從這裡開始的

【好好遇見自己】

- 068 專題採訪 | 果光法師
好好遇見自己／寬瑞、寬德
- 085 《我不是自己的》讀後心得／寬某某
- 087 做自己／寬如
- 089 一樣，不一樣／寬信
- 091 一場感恩收場的爭奪戰／寬公
- 093 清淺／寬恩
- 094 每次的相遇不會重來／寬敬

【好好愛・好好說・好好笑】

- 098 送你一個微笑／大樹
- 099 你好嗎？我很好／寬如
- 100 願做漆黑中的螢火蟲／演可
- 102 肯定自己／寬如
- 104 汝是蛋否？／寬澍



- 105 Poor Tea & Rich Tea / 無名
105 寬某的快問快答 / 寬如

【只願你好好的】

- 108 溫柔且溫暖地活著 / 寬瑞
110 看不見的護佑 / 演煦
112 與自己相遇的自覺營 / 寬淳
114 感恩佛陀帶我們走出迷宮 / 寬慈
116 初訪開山寮 / 寬濟
117 此刻，您好嗎？ / 知足



刊名題字：聖嚴師父

2023 年 12 月《法鼓文苑》第 14 期

出版：法鼓山僧伽大學

發行：《法鼓文苑》編輯小組

召集人：寬信

文編組：釋寬瑞、釋寬永、釋寬德、
寬慈、寬信、寬仁

美編組：釋寬德、寬慈

文書暨翻譯組：釋演宥、寬仁

發行推廣組：釋寬永、釋寬德

後製協力：僧伽大學學術出版組

特別感謝 Special Thanks to:

張振郁、Angela Chang、Elenda
Huang、Keith Brown、Greg Aiani
協助英文翻譯

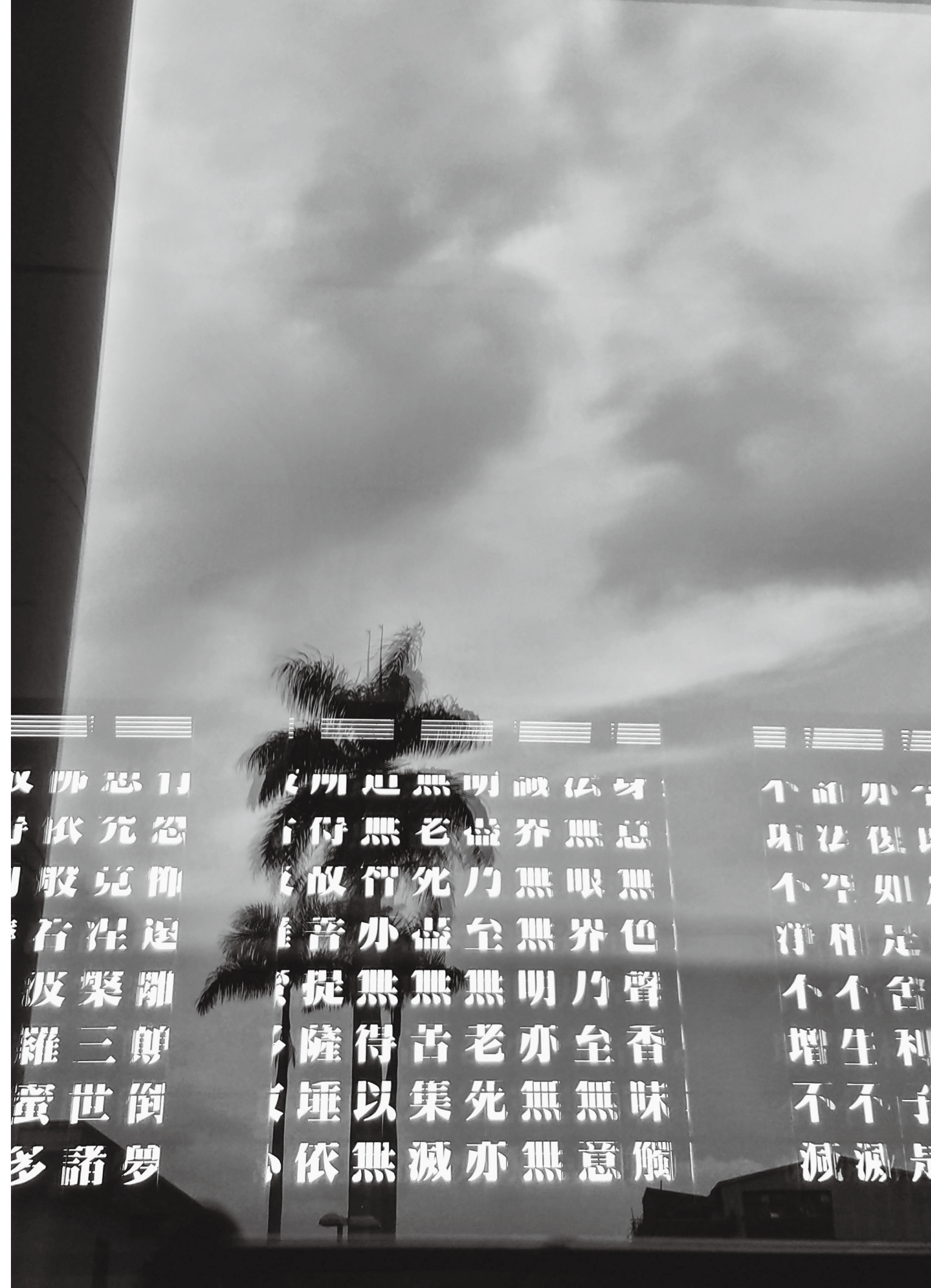
地址：20842 新北市金山區法鼓路 555 號

電話：(02) 2498-7171

電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw

封面插圖：寬慈

封底插圖：釋寬德



大悲心系列

Great Compassion

這是一份藉由法鼓山開山主題「大悲心起」
為現正遭逢疫病戰爭、天災人禍的世間
真誠獻上我為你祝福的禮物

若您因為自然災難、人我互動、身心失調
感到無力無助、憂愁焦慮、恐懼不安
可以在觀音心・菩薩行看見光明
學習觀音菩薩平等布施的慈悲

無論世事如何紛擾
永遠都要莫忘初心
找回最初那顆想幫助世界變更好的心

進而許個好願、發大悲心、增大智慧
為建設人間淨土奉獻一份心力
相信人間永遠有希望

This series is on Great Compassion dedicated to the world and those suffering from the pandemic, wars, natural disasters, and man-made disasters. Inspired by the theme at the inauguration ceremony of Dharma Drum Mountain, “Rising Great Compassion”, we present this series as a gift to the world with our Heartfelt Wishes to every one of You.

If you are feeling helpless, anxious or afraid in the face of natural disasters, tense relationships, or physical and mental health disorders, we hope you can find hope through Guanyin Heart • Bodhisattva Path, that is, to learn how to benefit others with compassion just like Guanyin Bodhisattva.

No matter how difficult or troublesome the situation is, always remember to Keep Your Initial Aspiration to make the world a better place.

Moreover, we need to make a vow, give rise to great compassion, and develop wisdom, as we continue to do our part to create a pure land on earth and spread hope in the world.

觀音心・菩薩行

Guanyin Heart. Bodhisattva Path

文／寬信 圖／寬慈 翻譯／寬仁

觀音菩薩，早安

謝謝您伴我度過漫漫黑夜

重新迎接今晨曙光

觀音菩薩，午安

謝謝您陪我走過每個眼前當下

練習用平靜的心

看待世事無常

觀音菩薩，晚安

謝謝您自始自終的守護

用慈悲喜捨的觀音心包容一切

帶領我無畏地實踐菩薩行

Good morning, Guanyin Bodhisattva
Thank you for accompanying me through
the long dark nights
So that I may once again embrace
the bright new dawn

Good afternoon, Guanyin Bodhisattva
Thank you for accompanying me through
every waking moment
Reminding me to cultivate
a peaceful mind
While facing the world's impermanence

Good evening, Guanyin Bodhisattva
Thank you for your unceasing protection
Your compassion embraces all beings
with joy and kindness
Guiding me to practice fearlessly
on the Bodhisattva path

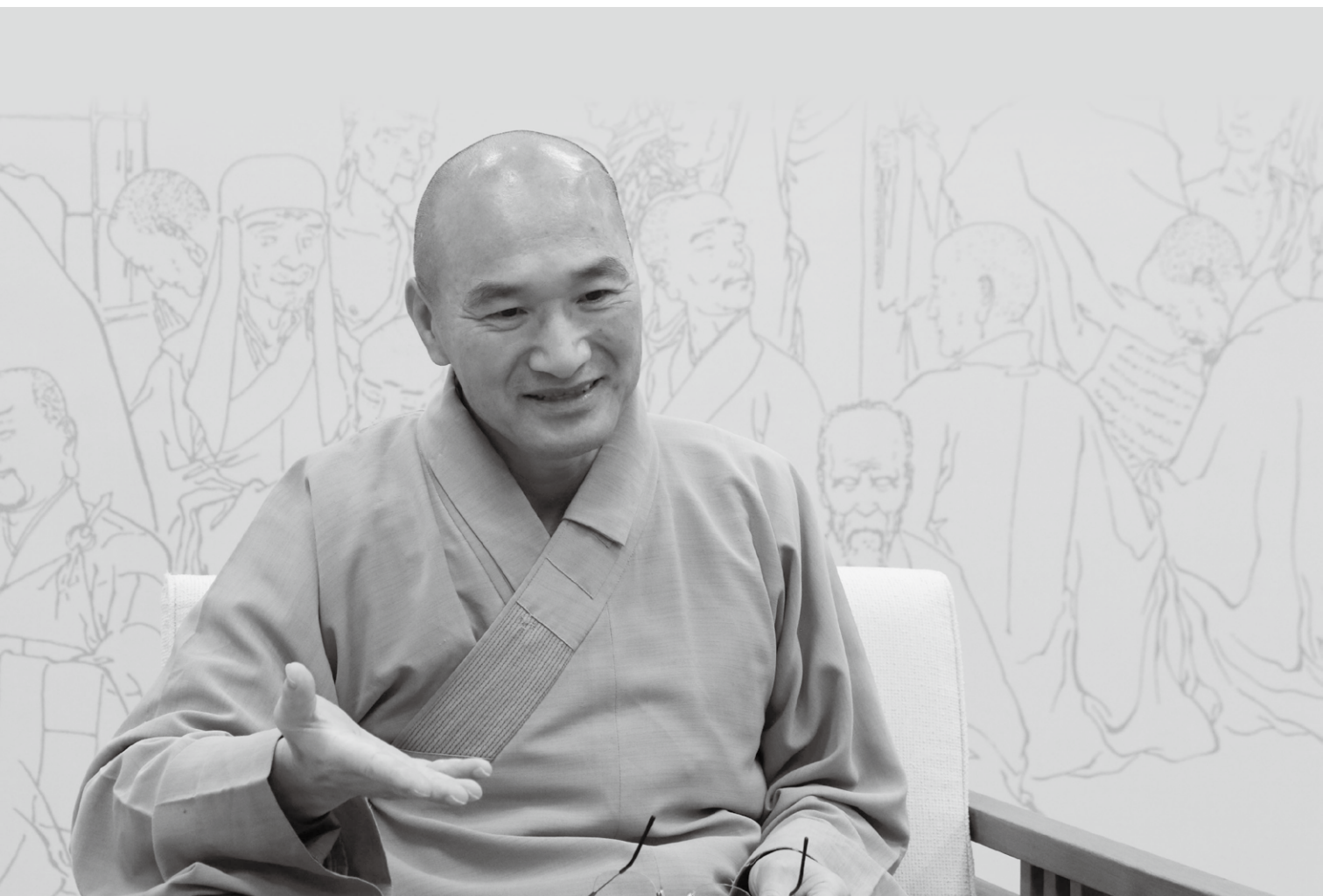


專題採訪：果興法師

遇見生命的本來面目

願做觀音菩薩化身・大悲心起普門救苦

採訪／寬瑞、寬信 文／寬瑞、寬信



未成佛前的悉達多太子因為看見了人世間的苦，因而發願要出家修行，為眾生尋求解脫種種痛苦的方法，直至菩提樹下明心見性、親證成佛。在這個苦樂參半的娑婆世界，唯有知苦、感苦、想離苦的人，才有因緣尋求到佛法的正解，為茫茫苦海的人生找到出離的解脫之道。

人生為何如此？ 苦尋生命的答案

「我在年少最有活力的時候，體驗到心靈流浪的苦。」法鼓山禪堂板首果興法師回想自己如何踏上出家之路。小時候智慧未開，發展遲緩又頑皮，是個讓老師頭痛的問題學生。在小學六年期間不斷被欺侮，但自己始終不明白為什麼被這樣對待，因此心中開始對生命產生許多疑問。直到上了國中遇到生命中的貴人，班導師呂希琳勉勵他要好好地自我學習，因此建立起信願心來。於是國二那年，下定決心從ㄅㄆㄇ開始自修，雖然讀的是放牛班，卻成為班上唯一黑馬，考上市立高工。

但其實並非真的開竅，只是不知為何突然擁有了猜題的能力。原是留級生，因放水才升上高二的人，在高二那年智力測驗，過人的猜題能力竟測出全校最高的智力成績；其實知道自己完全不會，卻都知道答案，沒有作弊也不是故意的，但學校師長們都不相信，甚至對他很生氣。「常常不明白人生為何如此？在當時我應該有

憂鬱症，甚至自閉吧？因為我一直找不到生命的答案。」果興法師形容高中時的自己，被同學說像個小老頭，有著異於同儕的早熟。

「人生為何如此？」苦尋生命的答案從未停止過。直到當兵時簽了海軍陸戰隊的自願役，在一個機緣中調到了南沙太平島，每天看著海，不斷在想著人生究竟是為什麼？一次在海邊守防任務時，遇到對岸的船隻入侵領海，當時因年輕的憤怒衝動使然，下令發射機炮驅離，差一點擊沉船隻，待事後才心生恐懼：「大家都是來當兵防守而已，為什麼要這樣互相傷害呢？」果興法師當時在心中不斷反問自己，那是人生中首次感受到生死交迫。有一天，在整理圖書館的書櫃時，閱讀到了《正信的佛教》一書，看著看著，竟然解決了長久以來自己對生命的種種疑惑。退伍那年的春節，偶然在報紙上看見農禪寺皈依大典的訊息，基於希望有個信仰能讓自己安心，於是不假思索地報名參加。

皈依當天，早早來到農禪寺門口，遇到一位老人家，兩人互看，彼此沒有說話，便隨著這位老人家進去農禪寺參加皈依大典。在皈依時，看見坐在台上的人有點眼熟：「咦？那位不就是剛剛帶我進來的那位老人家嗎？怎麼現在坐在台上講皈依的意義？」當時並不知道這位就是自己閱讀過的《正信的佛教》一書的作者聖嚴法師；也不知道聖嚴師父就在農禪寺，因

的化身，不僅發揮修行大乘菩薩道的積極態度，更是以「利人便是利己」的精神，來學觀音、做觀音，幫助正遭逢苦難、為煩惱困苦眾生離苦得樂。

「人的生命是有限的，但願心是無限的。我能做的不多，就算是廢物利用也要把師父的法和更多人分享，以報師恩。」歷經三次腦部手術的果興法師，形容現在的人生要發揮資源回收的精神，因為自己活著的每一天都是賺到的，並且發願要與眾人分享禪法與佛法，直到生命的最後一刻。法師語重心長地叮嚀著我們，要為這個世界解決現實的苦難，一定要回到漢傳禪佛教的觀點，因為佛陀正是為了解決眾生的苦難而修行成佛的。

「佛法其實沒有很複雜，只要我們把整個世界的苦難，當成是自己生命的疑惑，用慈悲心去體驗苦的感受，並對自己心行負責，就會對佛法生起感恩心。當我們從自我中心走出來的時候，因為智慧產生的力量，苦難就能在無限的虛空中消融，轉變成無限的喜悅，這就是真正的觀世自在！」果興法師強調，千處祈求千處現的觀音菩薩，正代表著釋迦牟尼佛住世的精神與住世的功能，只要我們願意出離自我，生起大悲心，我們會漸進式習得觀音菩薩的「觀世自在」，更能共同成就「人間淨土」。

以師父努力了五十年，提出「心靈環保」等四種環保、心六倫、心五四，把佛法去宗教化，轉化成適合現代人的佛法智慧，讓更多人得以受惠。

學觀音，做觀音， 眾生大悲，世界大慈

聖嚴師父於晚年開示時，曾說過觀世音菩薩就像是我們的保母，是眾生的救濟者，護持和平安的守護者，是我們一生都需要學習的心靈典範。

不論是因地球暖化引發極端氣候而造成的種種天災，國與國、種族之間的對立衝突不斷甚至發動戰爭，亦或是近年COVID-19新冠肺炎疫情影響全球。每一次的天災、人禍、疫病、戰爭都在告訴人類，無人能倖免於難，這是全人類的共業。「人類若想要在地球上永續生活，一定要先學會跟自然環境及眾生和平共存。」果興法師說明，聖嚴師父提出的「心靈環保」便是現今世界最迫切需要的解方，因為根本問題在於人心，人心如果不能淨化，社會也不可能得到淨化。

但是我們應該如何做呢？果興法師解釋，大多數的人多是停留在拜觀音、求觀音的階段，如果我們能夠學習用觀音法門來幫助人，用平等的慈悲心來對待身邊的人，當自己的心充滿清淨、安定、光明的力量時，便能影響改變周圍的人與環境。如此一來，我們每個人就像是觀世音菩薩

慧悟出來的。果興法師強調，對於佛弟子而言，我們需要做的便是跟隨佛的指引學法修行，經過聞思修證的過程，悟得自性與佛性是無分別的，悟得佛心＝眾生心＝無我心＝無煩惱心。

「佛法在世間，不離世間覺。」果興法師解釋佛教講空，是用「空」的智慧來解決眾生苦，是教我們空去以自我為中心所執著的心念，以及外在種種對立的境相，其實是自己以為是常住實有的現象。即便我們還未達到證悟空性的程度，但是我們可以透過禪修，用智慧來看所有的現象，漸進式學習成為一位真正的禪者。明白生活即是修行，當下是什麼就是什麼，把心安住於眼前當下，沒有分別、對立，也不比較、不給名字，以無我的心接受當下的一切，當下的一切便不是障礙。

「禪宗的慧學，不是要除掉什麼，是能夠接受當下的一切；雖然日常生活中，往往不會讓我感到舒服，但這個『當下的一切』並不是來障礙我的。」法師分享，佛陀不是看了很多書才明心見性的，而是在人間中體驗到生老病死，感受到眾生的苦，因此走上出家之路而成道；許多禪師們也都是在生活中練習方法而開智慧。

「師父用生命實踐佛法，使人對這個時代產生信心，我雖然無法做到像師父那樣散發猶如觀世音菩薩的慈悲和智慧，但是我可以隨喜並弘揚。」果興法師重申，因為眾生不知道自我中心的執著是苦，所

緣就是這麼不可思議。「現在回想起來，是師父把我撿回來的，那天在農禪寺門口跟師父相遇，就好像流浪許久的孤兒終於找到了家。」其實那時候也不知道皈依的意義是什麼，但是在法會中聽到聖嚴師父的開示，讓自己留下很深刻的印象，因為聖嚴師父說：「在現場近一千人皈依，其中只要有一人發菩提心，這一千人都可以得到解脫成佛的因緣。」果興法師說現在自己終於可以理解師父當時說的那句話，因為發菩提心真的是非常困難的事。

體驗清涼智慧， 在人世間無煩惱

在出家之前有學禪修，自己禪定的功夫已經坐得不錯；而出家後開始學默照禪，師父教導「不要入定，要體驗全身打坐的感受。」抱著姑且試之的心態練習，小參時向聖嚴師父直言默照並不好用，因為還有身體的罣礙，師父只回了句：「你還是個人啊！」那一刻果興法師領悟到，原來自己之前只有沈浸於遠離人間的禪定，沒有智慧的觀照力。

為什麼要學默照禪？為什麼聖嚴師父要弟子們以復興「漢傳禪佛教」為己任？因為漢傳禪佛教的特色，其實就是釋迦牟尼佛化世的本懷。兩千五百年前，佛陀在菩提樹下明心見性，所明的心即是「無我心」，佛悟到無心後因此說出四聖諦、十二因緣、八正道等佛法，而那都是從智

Encounter the True Nature through Life

May I become a manifestation of Bodhisattva Avalokiteshvara (Guanyin), with great compassion, to save all sentient beings.

- Interviewee: Venerable (Ven.) Guo Xing
- Text: Kuan Ruei and Kuan Hsin
- Image: Editorial Office

Prince Siddhartha Gautama, before becoming a Buddha, saw the suffering of the world and vowed to leave his home and seek enlightenment. He practiced asceticism and meditation under a bodhi tree until he achieved enlightenment and became a Buddha. In this world of mixed joy and sorrow, only those who know suffering, feel suffering, and seek to escape suffering can find the right understanding of the Dharma. They can find the path to liberation from the vast sea of suffering in life.

Why is life like this? Searching for the answer to life

Ven. Guo Xing, the Head Instructor

of Chan hall of Dharma Drum Mountain, recalls how he embarked on the journey of becoming a monk:

When I was young and full of energy, I experienced the pain of spiritual wandering. I was a problematic student who was not very intelligent, had a slower development, and was mischievous, which caused trouble for my teachers. During sixth grade, I was constantly bullied but never understood why I was being treated that way; hence, I began to have many questions about life arising in my mind. It was not until I went to junior high school and met my mentor, homeroom teacher, Ms. Lu Xi-lin encouraged me to study hard, so I established a heart of faith and aspiration. Therefore, in my second

year of junior high, I made up my mind and determined to self-study starting from the basics of the Mandarin phonetic symbols. Even though I was in a class for lower-performing students; despite this, I became the only dark horse in class and was admitted to a municipal vocational high school.

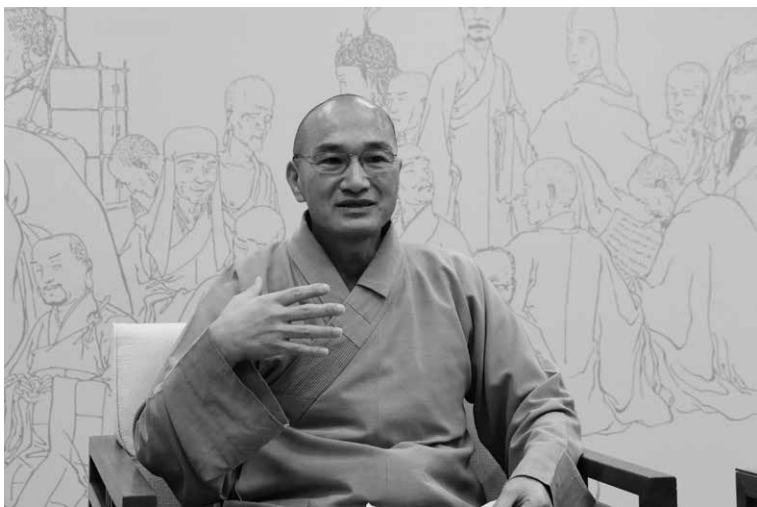
But in fact, it was not really becoming smarter, but rather a sudden ability to guess for some unknown reason. I was originally a student who repeated a grade and only made it to the second year of high school due to lenient grading. During my sophomore year, I achieved the highest IQ score in the school due to my exceptional guessing ability, despite not understanding the test questions. I did not cheat or did it intentionally, but the teachers and school officials did not believe me and were even angry with me. “I often do not understand why life is like this? At that time, I should have had depression, or even autism? Because I could not find the answer to life.”

Ven. Guo Xing described himself during high school, his classmates described him as an old soul, someone who seemed to possess a wisdom beyond his years and was more mature than his peers.

“Why is life like this?” The search for the answer to life has never stopped.

Until I signed up for the voluntary service of the Marine Corps and by chance got transferred to Taiping Island in the South China Sea. Every day, I looked at the sea and kept thinking about what life is all about. Once, while on guard duty at the beach, I encountered a ship from the other side invading our territorial waters. Impulsively, I ordered the cannon to be fired to drive it away. I almost sank the ship. Afterwards, I felt scared and asked myself repeatedly, “why do we have to hurt each other when we are all here to defend our country?” That was the first time in my life that I felt the urgency of life and death. One day, while sorting out the bookshelves in the library, I read the book Orthodox Buddhism. As I read on, I found that it solved many of the doubts I had about life. During the Spring Festival of the year I was discharged from the army, I happened to read in the newspaper about the ceremony of taking refuge in the Three Jewels at Nung Chan Monastery. Based on the hope that having a faith could bring peace of mind, I signed up for the ceremony without hesitation.

On the day of the ceremony, I arrived early at the entrance of the Nung Chan Monastery and met an elderly man. We looked at each other without speaking, and I



Experience the Wisdom of non-vexation, free from vexations in this world

Before becoming a monk, Ven. Guo Xing already had some extensive experience in meditation. After becoming a monk, he began to learn Silent Illumination. His master taught him, “Don’t enter into a state of deep concentration, but experience the feeling of sitting with your whole body.” With a mindset of trying it out, Ven. Guo Xing practiced and told Master Sheng Yen that Silent Illumination was not easy to use, because there is still a physical obstruction. Master Sheng Yen replied, “You’re still a human being!” At that moment, Ven. Guo Xing realized that he had previously only sunk into a meditative state that was far away from the world but did not have the power of Wisdom to contemplate.

Why learn Silent Illumination? Why did Master Sheng Yen ask his disciples to take it upon themselves to revive “Chinese Chan Buddhism”? Because the characteristic of Chinese Chan Buddhism is actually the original intention of Shakyamuni Buddha’s enlightenment. Two thousand five hundred years ago, the Buddha attained enlightenment under the Bodhi tree and realized the “no-

self”. After realizing of “no-self”, the Buddha spoke of the Four Noble Truths, the Twelve Links of Dependent Origination, the Eightfold Path, and other Buddha’s teachings, all of which were realized through Wisdom. Ven. Guo Xing emphasized that for Buddha’s disciples, what we need to do is to follow the Buddha’s guidance, learn the Dharma, and practice. Through the process of listening, contemplating, and practicing, we can realize that our nature and the Buddha’s nature are no different, and that the Buddha-mind = sentient beings’ mind = “no-self” mind = mind free from afflictions.

“Dharma exists in the world and does not depart from awareness of the world” According to Ven. Guo Xing, the Dharma concept of “Emptiness” (Śūnyatā) is used to solve the suffering of the sentient beings. It teaches us to let go of the mind of being self-centered and external dualistic phenomena that we think are permanent and real. Even if we have not yet realized the Śūnyatā, we can use Wisdom to contemplate all phenomena through Chan practice and gradually become true Chan practitioners. Understanding that life is a practice, what is happening now is really what it is. We should keep our mind in the present moment without discrimination, opposition, comparison, or labeling. We

followed the elderly man in to participate in the ceremony. During the ceremony, I saw someone sitting on the stage who looked familiar: “Hey? Isn’t that the old man who just brought me in? Why is he now sitting on the stage talking about the meaning of Taking Refuge in the Three Jewels?” At that time, I didn’t know that this person was the author of the book *Orthodox Buddhism* that I had read, it was by Master Sheng Yen. I also did not know that Master Sheng Yen was in the Nung Chan Monastery, and it was such an incredible coincidence. “Looking back now, it was the master who picked me up. That day, I met the master at the entrance of the Nung Chan Monastery, just like a long-

lost orphan finally found a home.” Actually, at that time, I didn’t know what the meaning of Taking Refuge in the Three Jewels was about. However, after listening to Master Sheng Yen’s sermon at the Dharma Assembly left a deep impression on me, because Master Sheng Yen said: “If one person develops the Bodhi mind among nearly a thousand people were Taking Refuge in the Three Jewels, then all these thousand people can obtain the cause and condition of liberation and Buddhahood.” Ven. Guo Xing said that he now finally understood what Master Sheng Yen said at that time, because developing the Bodhi mind is really difficult.

should accept everything in the present moment with a selfless mind, and everything in the present moment is not an obstacle.

“Chan Wisdom is not about getting rid of anything, but about accepting everything in the present moment. Although daily life often makes us uncomfortable, this ‘present moment’ is not an obstacle to us.” Ven. Guo Xing shared that the Buddha did not get enlightened by reading many books, but by experiencing the suffering of birth, aging, sickness, and death in this world and feeling the suffering of sentient beings. Therefore, he embarked on the path of monasticism and became a Buddha. Many Chan masters also practice these methods in daily life to develop wisdom.

“Master uses his life to practice Dharma, making people have confidence in this era. Although I cannot radiate Compassion and Wisdom like the master, I can follow his example and promote it.” Ven. Guo Xing reiterated that because sentient beings do not know that attachment to the self-centered is the cause of suffering, Master worked hard for fifty years and proposed “Spiritual Environmental Protection,” The Four kinds of Environmental Protection, The Six Ethics of the Mind, and The Fivefold Spiritual Renaissance Campaign. He de-religionized

Buddhism and transformed Dharma Wisdom into wisdom that is suitable for modern people, allowing more people to benefit.

Learn Guanyin, be Guanyin, and have great compassion for sentient beings and great kindness for the world

In his later years, Master Sheng Yen said that Guanyin is like our nanny, the savior of sentient beings, the guardian of peace and safety, and the spiritual model we need to learn throughout our lives.

Whether it is caused by extreme weather due to global warming, conflicts between countries and races, or even wars, or the impact of COVID-19 in recent years, every natural disaster, man-made disaster, epidemic, and war tells mankind that no one can escape from suffering. It is the common karma of mankind. “If humans want to live sustainably on Earth, they must first learn to coexist peacefully with the natural environment and sentient beings.” Ven. Guo Xing explained that “Spiritual Environmental Protection” proposed by Master Sheng Yen is the most urgent solution needed in this world today, because the root problem lies in our mind. If the human mind cannot be purified,

society cannot be purified.

But how should we do it? Ven. Guo Xing explained that while many people still worship Guanyin and seek help from Guanyin, we can use Guanyin’s method to help others, treat people around us with equal compassion, and influence people and the environment around us when our mind is filled with purity, stability, and wisdom. In this way, each of us can be like the manifested body of Guanyin, not only exerting the positive attitude of practicing the Mahayana Bodhisattva path but also helping sentient beings who are suffering from afflictions and difficulties to get rid of their sufferings and gain happiness.

Ven. Guo Xing, who has undergone three brain surgeries, believes that human life is limited, but the power of vow is infinite. He may not be able to accomplish much, but as long as his body can still be used, just as waste can still be utilized, he will share Master’s teachings with more people to repay Master’s kindness. He describes that the current life should exert the spirit of resource recycling, because every day of his life is earned, and he vowed to share Chan and Buddhist teachings with others until the last moment of his life. Master Sheng Yen reminded us earnestly: To solve the

real suffering in this world, we must return to the views of Chinese Chan Buddhism. It is to solve the suffering of sentient beings that Prince Siddhartha Gautama practiced to become a Buddha.

“Dharma is not that complicated. As long as we regard all the sufferings in the world as doubts about our own lives, use compassion to experience the feeling of suffering, and take responsibility for our own behaviors, we will have gratitude for Buddhism. When we walk out of the self-centeredness, the power of wisdom will dissolve the suffering in the infinite void and transform it into endless joy. This is the true freedom of Bodhisattva Avalokitesvara (contemplate the world at ease).” Ven. Guo Xing emphasized that Guanyin, who is prayed everywhere, represents the spirit and function of Shakyamuni Buddha. As long as we are willing to renounce self-centeredness and generate great compassion, we will gradually learn to contemplate the world at ease and build the “Pure Land on Earth” together.

練習無住生心的淨灘

練習心就像鏡子一般，清清楚楚，漢來漢現，胡來胡現，有回應的功能；同時身如抹布，透過身體產生各種利人利己的功能，即是練習無住生心的淨灘。

■ 演期



在僧大學習的四年多來，男眾部每年春秋都會與文理學院一起去淨灘（4月和10月）。淨灘結束後，在文理學院的禪悅軒午齋及心得分享，多半會聽到參與的夥伴分享，藉由淨灘的事相來清淨自己內心；見到許多漂浮在海洋的塑膠垃圾堆積在海岸邊，進而反思平常生活中需要的不多、想要得太多。更進一步，開始減少垃圾的製造，發起減塑運動，練習少欲知足等，淨灘活動著實是一堂實體生命教育的課程。

如何運用禪修，做到四種環保

從佛法的角度來看，淨灘活動就如四正勤所說的「已生之惡令斷除」、「已生之善令增長」。清除海灘的垃圾的過程，也是練習清淨自己身語意三業；盡可能去

做利人利己的事——說好話、做好事、發好願。

每次淨灘過後，總有一種做了好事的喜悅與成就感；看到海灘上的垃圾，心裡也會出現「怎麼製造了這麼多垃圾」的念頭。但這跟佛法有什麼關聯？聖嚴師父曾在禪七中開示：「人間的倫理道德、小乘的出離心、菩薩的菩提心，這三樣具備了才是大乘的禪。若沒有以出離心作基礎，那便是戀世的心、貪著的心，或者是含藏慢心、狂心的一種英雄主義。所以，沒有出離之念，就不能稱作是菩提心。」

聖嚴師父在1992年提出心靈環保，隨後又從心靈環保開展出禮儀環保、生活環保、自然環保等四種環保。在日常生活中節約資源，愛惜保護自然環境是我們首當要做的。但如何做到？還是要透過心靈環



不方便的日子

如果我是一棵樹、一隻魚、一隻鳥，我會想和人類說什麼？樹貢獻他的一生，變成一張張衛生紙供人類使用，那如果正好我是人，我能夠為這個地球多做些什麼？

■演煦



校外教學中，法師帶我們到南投中寮的樸耘生態教育園區，這是一處由福君菩薩一家人和志龍菩薩，以聖嚴師父四種環保為理念建造的負碳排淨土。菩薩們在分享樸耘的理念時，其中有一段印象深刻，印地安酋長們會考慮到現在做的決定對第七代子孫是否有益，聽到時內心很敬佩，也是修行中可以學習之處，不耽溺於眼前，而把生命、視野放在長遠、寬闊處。

不方便中， 體驗每件事都需因緣和時機

到達樸耘的第一天，菩薩說：「你們可以體驗看看這裡的不方便。」園區內不用一次性用品、塑膠製品、衛生紙、沐浴乳、清潔劑，一個月的垃圾只有一個小小的罐子。而不方便，成了這次體驗中感受到最美好的事，也許自己比較像原始人，所以很喜歡這樣的生活方式。在不方便當中體驗到沒有一蹴可幾的事，每件事都需要因緣和時機，所以要慢下來，培養更多

的耐心，在細小處留心。

地球經過幾十億年，才有了第一種生物——藻類的出現，藻類經過光合作用產生氧氣，讓更多物種得以在地球上出現，在這之前，地球在慢慢醞釀著。自然農法要3至10年才可以看見成果，因此很多做自然農法的人被現代人看作是「傻瓜」，在自耕自足的時代，吃一餐飯是從種作物開始，歷經春夏秋冬，看著大地萬物興衰枯榮，在等待中，我們與大地有了更多的交流。

火從哪裡來？瓦斯桶？火柴棒？這次煮飯從用煤棒打火開始，用刀子刮煤棒時需要專注，要用力但速度不能太快，也要有對的角度，一開始先以芒草點燃，第一次燃起後很開心，趕緊將點燃的芒草放到灶中，一開始先加草，眼看火變大了，就趕快加木頭進去，但不知道火其實還不夠穩定，眼看著木頭下的火苗漸漸變小，還來不及挽救，火焰就變成木頭上零星的紅點，接著慢慢消失。

保的核心——禪修，並實踐中國禪宗祖師們所提倡的「禪在平常日用中」。

禪修怎麼結合淨灘呢？淨灘的過程中，練習動禪心法：「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」體驗身體撿垃圾的感覺，第一步先指揮身體撿垃圾，慢慢地不用再下指令，看到垃圾只管撿，不起自我好惡的第二念「這個垃圾從哪裡來的？」「哎呀好髒啊！」等等。如果能夠用上禪修的方法，當心裡自我對話的念頭漸漸變少了之後，也可以練習話頭的方法，自問「撿垃圾的是誰？」以佛法的義理來說，能撿的我和所撿的垃圾皆空寂——無我相及人相。

練習心如明鏡，身如抹布

每次淨灘都會有不同的氣候因緣，有時是大風大雨，有時是豔陽高照。主辦單

位每次進行活動前，都會謹慎評估過天候狀況並確認活動是安全的，所以不需要擔心什麼，單純跟著大眾一起行動，木頭跟著木排跑，心裡也沒有什麼特別的抗拒或期待。遇到外境的變化時，我們總是會擔心這個賴以為生的身體，能不能繼續活命，而尋求更多物質來照顧與保護這個身體，為了讓它舒服而產生許多的煩惱和妄想。但是佛法告訴我們，身體不是「我」，它不是固定不變的，只是暫時的工具。

不論什麼天候狀況，就像是出家的生活一樣，有時是大風大雨，有時是豔陽高照。但不管外境如何，還是毅然決然地往前，練習心就像鏡子一般，清清楚楚，漢來漢現，胡來胡現，有回應的功能；同時身如抹布，透過身體產生各種利人利己的功能，即是練習無住生心的淨灘。



從火生起到熄滅，大約歷經一分鐘的時間，火起、火滅，為什麼呢？因為草還不夠，當火夠穩定，木頭放入後，火便能穩定地在木頭上燃燒。在過程中也需要隨大小火的需求，不斷添加柴火，看著一根根木頭在大火中變為灰燼，一頓飯中，有著數不盡的因緣。

行住坐臥間，老實修行

在這段不方便的日子裡，體驗到很踏實的喜悅，來自內心很自然、單純地安住於每件事上。從樸耘回來後，試著不用衛生紙而改用手帕，上完廁所後用一個小瓶子裝水洗淨，如此一來便能減少樹木的砍伐，同時能夠減少垃圾量。如果我是一棵樹、一隻魚、一隻鳥，我會想和人類說什麼？樹貢獻他的一生變成一張張衛生紙供人類使用，那如果正好我是人，我能夠為這個地球多做些什麼？

在方便而快速的時代裡，我們以各種簡便的方式跟上世界的腳步，但在追求方便時，似乎失去了什麼。記得剛進僧大時，法師曾和我們說，我們太習慣方便了，要小心這種偷心。偷心？第一次聽到這個詞，不太知道是什麼意思，但在生活之中，漸漸看見這個隱隱約約影響著修行的心，在行住坐臥之中，每當生起一種想要貪圖方便、苟且的念頭時，便能看見偷心蠢蠢欲動，每當此時，更應提醒自己踩穩腳步、老實修行、不昧因果。

樸耘的門上寫著四個字「本來面目」，有時我們為了追逐世間榮華、便利方便而遺忘了大地；法鼓山大殿外的匾額上寫了四個字「本來面目」，我們本無分別，有時為了你我之爭，為了符合社會的期待，為了追求著一個自我認定的目標而遺忘了自己。



疫情教我的事

佛法講緣起法，我應該要接受當下因緣的變化，既然現在的因緣，如果要我確診，要逃避也逃不了。

■印覺



9月30日，中午發現好像不對勁！身體發熱還有喉嚨痛。面對這樣的狀況，自己開始擔心，如果確診怎麼辦？午齋時沒什麼胃口，隨便吃兩口飯。回到女寮，心裡還是不安，路過的同學關心我：「怎麼了？」我說明了狀況，同時問：「我該怎麼辦？要快篩嗎？」述說著自己擔心的事，同學回應：「不安的話，就去快篩，結果怎麼樣一切隨緣！」聽同學如此講，心想：「嗯！有道理，我怎麼沒想到要隨緣？」心裡慢慢放下自己的擔憂。佛法講緣起法，我應該要接受當下因緣的變化，既然現在的因緣，如果要我確診，要逃避也逃不了。

發願用慈悲心照顧人

保健室法師問我：「你快篩陽性，怎麼都沒有反應？看起來滿淡定的！」想起同學提醒我要隨緣，心想既然因緣如此，只能接受。對自己確診一事是可以接受，但擔心會影響到大家，更覺得不好意思造成他人的不方便或困擾。當場有幾位法師來講解居家隔離的注意事項，當時自己擔心會傳染給他們，但我從不覺得法師們會害怕靠近我；法師們的照顧，讓我覺得很感動。自己深深覺得慚愧，麻煩了很多

予別人一種安心及溫暖。

當天晚上是滿辛苦的一天，體會到人面對死亡會有四大不調的狀況！之前不能理解什麼是又冷又熱的感覺，什麼是口渴但喝水感受到痛的感覺，這次染疫讓我親身體會到了，心跳也異常跳得很快，一下冒出了念頭：「如果死了怎麼辦？我會不會害怕？」下一個念頭就告訴自己：「好好念佛！相信阿彌陀佛都會在我身邊。」

想到夢參老和尚的故事。老和尚曾經吐血，旁邊知道的人都為老和尚擔心。「早上沒事，怎麼晚上突然會吐血呢？」老和尚說沒事啊！吐完就沒事；業障消

了，被吐出來了。當然自己不敢跟老和尚比，只是用這樣的故事來意念，給自己一個安慰，勉勵自己不舒服的感覺終究會過。果然吐完，發燒也漸漸退了。

這次疫病讓我學習到很多，雖然面對自己的擔憂，但其實並不害怕，因為相信佛菩薩都會陪伴在我身邊。看到很多人十分照顧我，心裡深深感恩，發願自己可以像他們一樣，用慈悲心來照顧需要的人。

珍惜隨佛出家、在僧團修行的因緣

出來後覺得很開心，雖然還不能早晚

課，但可以出坡及上課真好！遇到一些人跟我說：「你不用早晚課好好哦！」當下心想：「不！我才沒這樣想呢！」我發現我不適合一個人住，跟團體一起住比較好，因為跟著大眾的作息給予我很大的力量，可以讓我調整自己的自我中心及懈怠之心。在居家隔離時，雖然持續早晚課，但因為是自己住，每天沒有在固定的時間，往往會有念頭出現，例如「啊，等一下再做好了」、「現在不要做啊」等等，因此無法有一個規律的生活作息。此次染疫隔離，自己發願生生世世都隨佛出家，住在清淨的僧團中修行。

出家持淨戒為何求？

出家的目的與要務共有三項：

一是了生脫死；二是警世導俗；三是住持正信佛法。

■寬妙

我們人是從無始劫來，不停輪迴、生死死、死死生生，如同迷路的旅人身處在陌生地方；那不僅陌生，甚至起了濃霧，是伸手不見五指的濃厚，該如何離開？因為濃霧掩藏著各種各樣的危險，有可能下一步是懸崖邊；有可能是流沙將你捲入沙海；有可能是毒蛇盤繞；有可能是急駛過來的車子等等。

解脫生死與出家戒的關鍵？

受了出家戒，就起了導航的作用，它會提醒下一步該如何走？前方會有什麼路況？而你走錯路，它就會不停提醒：「請迴轉！」若你還是堅持繼續走錯路，導航就會消失，就又陷入迷霧中，繼續輪迴生死。還有一種情況，當你自己發現走錯路，想走回正道時，導航就會告訴你在哪轉彎，又在哪直行……慢慢地就回到正道上。

那是解脫生死的唯一道路，出家戒就是如此重要，它不僅提醒哪些是錯路不可走，遇到什麼路況，有更好的路徑方法可

以走，進而越過路障，繼續向正道邁進，依戒而行，觀照當下的起心動念、行為舉止，久而久之，自然就安住其中，產生定力。這能將旅人的身心命安頓在正道上，似地心引力般自自然然踩著戒的步伐前進，無須緊於戒條。

在這定中，智慧生起的速度看個人宿世的善根福德因緣，有頓、漸、快、慢的差距，有了智慧，周遭的迷霧便會逐漸消散開來，所有一切是清清楚楚、明明白白，待人接物是圓融自在；旅人不再是旅人，而是歸客，不再受生死煩惱的遮障或迫脅。對於自身生命本具的佛性，方向是清晰的，而歸客看其他眾生仍深陷迷霧中，甚至面露笑容沉醉其中，不忍心見此場景，便會伸出援手。有的眾生會拍開歸客的手，有的歸客悲心重，會不厭其煩再伸出雙手去拉拔眾生，這便是菩薩；有的歸客一心只專注腳下的正道，又求快速脫離，這便是小乘。

戒的功能是在斷絕生死道中的業緣業因。如說：「欲知過去世，今世受

的是，欲知未來世，今世作的是。」要是我們不造生死之因，即使不想離開生死，生死之中也不會找到我們的踪跡了。

～摘自聖嚴法師《戒律學綱要》

出家的目的與要務

出家的目的與要務共有三項：一是了生脫死；二是警世導俗；三是住持正信的佛法。

自己要先脫離生死煩惱的淤泥及泥障，才懂得教導眾生，幫助他們離開煩惱。有善根的眾生較容易接受給予他的梯子、繩子，接受引導進而離開泥沼；但也有善根較不易顯發的眾生，認為這臭穢不堪的泥沼是溫泉，如此舒適快活，為何要離開呢？你必須慢慢引誘他離開，以無常

來讓他生起警覺心，以各種善巧方便來勸導他脫離泥沼。除此之外，因自身也是依三寶方能脫離，為感恩三寶的教導慈悲，是要將自己透過佛法蒙受的利益，也讓眾生知曉佛法的好，讓佛法得以不滅，發揚光大，這是報恩。

佛教的出家目的，為了自求解脫是其一，為了助人解脫是其二，並且是以自救救他為手段，同得解脫為目的。

～摘自聖嚴法師《戒律學綱要》

出家生活的多層作用為何？踏踏實實地做好出家人的身份，過好每一天，依戒修行，除了讓自己身心安定，也能讓周遭有形、無形眾生安定身心，給這娑婆世間帶來清淨、溫暖與安定的力量，減緩世間人心及共業惡化的速度。



我為你祝福

My Heartfelt Wishes to You

文／寬信 圖／寬慈 翻譯／寬仁



風再強，雨再大

終有平息之時

苦再難，痛再傷

終有過去之時

停下來，靜下心

深呼吸

感受

跨越時空的傳遞

那份

我為你祝福的心意

However strong the wind or torrential the rain

Peace will inevitably set in

However bitter the suffering or painful the wound

Healing will eventually begin

Stop the clock and settle the mind

Take a deep breath

Embrace

From across space and time

The bundle

Of heartfelt wishes from me to you

願

獻給你我的一份祝福。

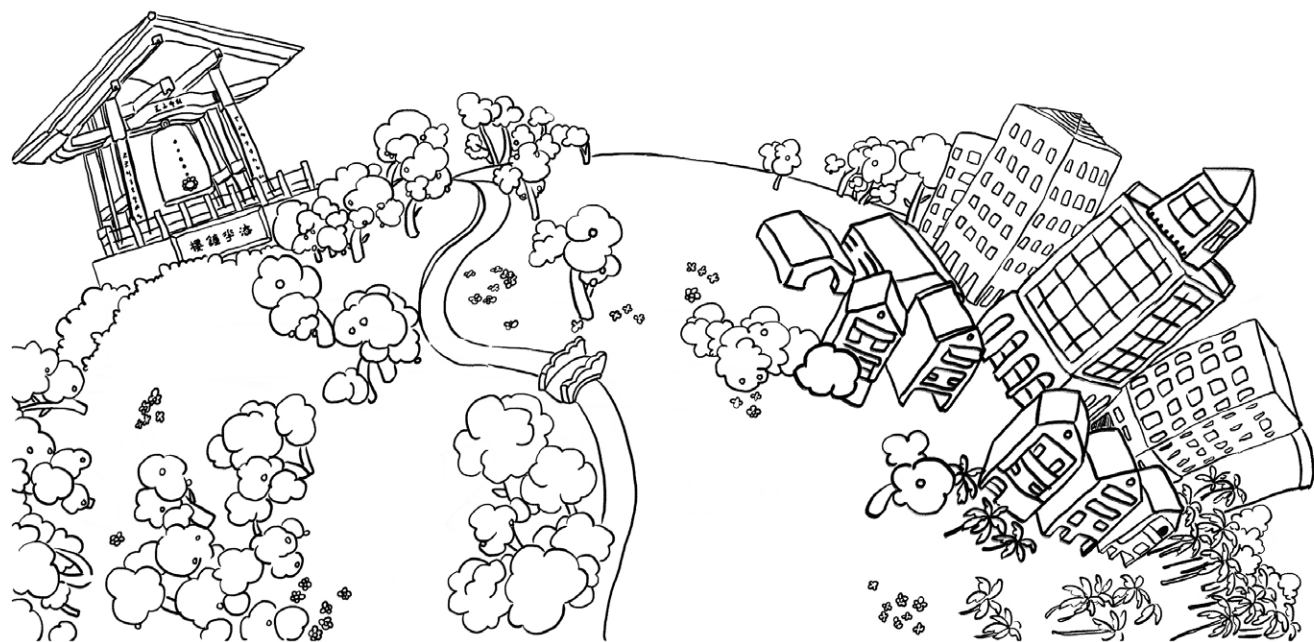
■文／寬濟 ■圖／寬慈

「精進」是身心一致在所做事情上，隨時隨地知道自己在做什麼。

當下這一刻，讓自己好好活著，走路就是走路、吃飯就是吃飯、出坡就是出坡、睡覺就是睡覺。鬆開對過去的反芻，也鬆開對未來的考慮，回到現在身處的環境中，身心在哪裡，哪裡就是家，是安身

立命之處。在日常基礎上，沉沉地踩穩腳步，大步向前，體驗「現在」正流動變化中。

「願」是給自己一份祝福，具體描述現在可以做些什麼，幫助自己把心帶回來，安於眼前當下，寫下這段祝福。



願我有勇氣放鬆身心，化解怨解；
願我有勇氣消融自己於緣起之中，安於此刻感受到的一切；
願我有勇氣接受善意與幫助，慈悲對待自己，允許自己快樂；
願我有勇氣大方嘗試，大方舒展自己，不怕犯錯；
願我有勇氣於挫敗中前進，保有信心與慈悲之心；
願我有勇氣超越自己，不受限於目前所知的一切；
願我有勇氣接受能力的限制，安於自己有時剛強難伏，有時無能為力；
願我有勇氣度過無法突破時的沮喪，不問成就如何，但求不退初心、努力向上；
願我有勇氣從痛苦出離，斷除傷害自己、傷害他人的習慣；
願我有勇氣接納建議，放下膽怯與傲慢，做出改變；
願我有勇氣耐心耐煩地汰換自己，勇於捨離一切不再被需要的；
願我有勇氣毫不保留地增長一切善根與福慧，用來與所有人分享；
願我有勇氣開放真誠地與人交心，沒有壁壘；
願我有勇氣盡最大的努力來奉獻，
使包含自己在內的所有生命平安和樂、沒有煩惱；
願我有勇氣認出生命本質中最核心的明亮，是菩提心與出離心的實踐。

生命實踐的四念處

時時存有無常觀，要時時接受生命中無常一直在變化著，而我們能做的就是把握當下的因緣，好好地活在當下。

■寬信



「是假的吧？」「我應該是在作夢吧？」當自己站在女寮保健室外，聽見法師判讀快篩結果是二條線，呈現陽性反應時，一時之間不知該如何反應，驚恐、不安、焦慮、害怕、惶恐等種種感受瞬間湧上。告訴自己要深呼吸，繼續念「南無大慈大悲、救苦救難、廣大靈感觀世音菩薩」聖號。

「為什麼是我？怎麼可能是我？」從一開始否定檢驗的結果，到自己想起師父曾說過，如果他命中注定會因炭疽熱病毒而死，那就算他躲到深山去，還是會發生。想到SARS流行期間，師父當時面對臺灣弟子勸退前往美國弘法的行程，師父依舊不畏生死，毅然前往，便突然心生感恩，感恩染疫的是我，慶幸是我染疫，而非其他學僧法師。

若生命即將走到終點，
有何遺憾？

在等待被送往隔離的期間，見同學和法師忙著聯絡確認事宜及消毒，而自己卻

坐在會客室裡寫期末作業，原本擔心寫不完的作業，突然空出了時間可以寫，行事曆上原本寫著諸多的任務、出坡工作，現在也與我無關了，如果我的生命真的即將走到終點，那麼我還有什麼不能捨？不能放的？還有什麼遺憾呢？我想唯一的遺憾是，我還沒能落髮，隨佛出家。

突然好想打電話給女眾老菩薩，想告訴她「人生無常」，原本老菩薩還期待我能陪在她身邊，直至她離開人世，而如今卻是正好的機會教育，讓老菩薩知道，要時時存有無常觀，要時時接受生命中無常一直在變化著，而我們能做的就是把握當下的因緣，好好地活在當下。

用生命真實體驗禪修四念處

「觀身不淨、觀受是苦、觀法無我、觀心無常。」禪修的四念處不再是名相，而今是我用生命真實的體驗。昨天晚坐前，才因為和同學共撐一把傘，同學因積水過深，踏了旁邊的路走去，留下反應不及的我原地淋雨，雖然只是短暫的幾秒，

但那畫面太好笑了，立即回頭為我遮雨的同學，我們二人不禁捧腹大笑，真的是止不住地大笑。然後，今早醒來身體便不對勁了，我的第一次結夏瞬間變成第一次隔離。但昨晚的笑聲在記憶裡還是如此鮮明，突然，一切如夢似幻，像今早上起的大霧，而我，接受一切現象無法擁有，只能體驗。

呼吸、深呼吸，緩慢地吸氣，緩慢地吐氣，感恩我還有因緣呼吸，感恩我還有一口氣，感恩我現下的身體雖然喉嚨痛、頭暈、肌肉痠痛，但此時此刻，我還能坐在溫馨的書桌前，聽著大悲咒，對著祈願觀音佛卡，運筆自如地書寫記錄。

這世上有多少人像我這樣幸運呢？在三寶庇佑下毫無罣礙地隔離，一想到世上仍有諸多的眾生正飽受疫病的威脅，正遭逢染疫的病苦，便心生不捨，祈願這世上再也沒有人染疫，再也沒有人需要承受疫病的病苦，祈願大家都能憑藉著自己的信仰，讓自己心安平安。祈願觀音菩薩苦海常做渡人舟，護佑眾生早日離苦得樂。

若不是現下的因緣，我大概也很難深刻地認同，禪修真的很好，幸好我有禪修的基礎，知道要提起方法，要先把心安住。「不驚、不怖、不畏」，《金剛經》的句子浮現腦中，正好提醒我回到眼前當下，不擔憂未來，因為一切都是無常的，也正因為無常，所以有無限的希望。



念念是毗尼，念念是眾生

願以善心來過每一個當下；

發現自己有妄念、起煩惱或執著了，毗尼日用是最佳的良藥。

■寬瑞

自從睡前開始用「心」來念《心經》之後，覺察到自己活了三十年，總是急著完成事情，所以這陣子開始練習：一次只做一件事。加上要實踐毗尼日用，雖然一開始是半勉強地讓自己回到當下，但幾次練習後，發現身心變化不一樣了，很多事情和結果並不是腦袋裡想像的那樣。

日常中實踐毗尼日用

曾看到一則故事讓我很感動，有位出家人在用齋前，都會合掌很久才開動，師兄弟好奇問他：「為什麼總是比別人供養的時間還長？」他回答：「因為我都在觀想一切眾生也能一起享用這頓飯菜。」

後來，我開始在用齋時念著：「願一切眾生都有飯吃；願一切眾生都有家回；願一切眾生都能有善因緣、善知識，陪伴他們找回安定的力量。」並且想像在外流浪街頭的人和小貓小狗，乃至十方一切眾生，此刻也跟我們一樣安穩地坐在餐桌前，正享用著熱騰騰的飯菜。當自己這樣觀想後，發現對於手中這碗飯，從土地到

餐桌的一切因緣，更加感恩。

此外，還記得一年級的我，總會提早五分鐘排班，然後拿出經本開始背誦。那時看到有人還慢吞吞的，就會在心裡動念：「為什麼已經要排班了，還這麼悠哉地去洗澡，或是不慌不忙地在吹頭髮？」

不料升上二年級後，開始感覺到自己的懈怠：「反正還有三分鐘才出發，我還可以做一些事情。」卻因此搞得自己更急躁。意識到後，覺得不行再這樣下去，要做個好榜樣給學弟們看，於是恢復以往的提早排班，然後念毗尼日用。發現這短短的排班時間，其實是讓自己在忙碌的僧活之餘，有個放鬆和停頓的機會。

毗尼日用帶來的生命啟發

在僧大日子裡，很常有「是日已過，命亦隨滅」的感覺，因此很珍惜能上課學習、聽聞佛法的機會。每次聽到同學可以用流利的英文跟老師對話，而我只能簡單的幾個單字或是用中文回應，若聽不懂這句英文的意思，只能呆呆地看著老師，等

老師用中文解釋。

但只要一想到「我不是為了自己在學習，而是希望自己能夠有更多技能，當需要的時候就能派上用場，然後分享更多佛法給他人。」這樣一想，就會再讓自己提起勇氣繼續學習。就算懂得佛法沒有很多，但能學多少就算多少；不強求當一個學問很高的出家人，只願能把自己實踐佛法後體驗到的好，分享給他人。因為能解決日常生活的煩惱，才能讓他人減輕煩惱痛苦，這也才符合佛陀說法的初衷：幫忙解決人的生老病死苦等問題。

所以現在進出學校，多了一份使命感，而不是像以前讀大學那樣，進教室只是為了出席率或拿到學分而已。就算自己沒有辦法理解全部授課法師們教的東西，但希望這些都能聽進腦袋、放進心裡，生生世世都能永為佛種，也許哪天因緣成熟，一聽就懂了！

將一切心念攝在利益眾生上

毗尼日用跟出家人生活有密切關聯，是幫助我們練習回到當下、長養慈悲心、打開覺照力、提起初發心很好的方法。

這幾次練習下來，發現從「妄念」變成了「毗尼日用」，甚至有時會有「偈到用時方恨少」的感覺。若在身心狀況平穩時，行住坐臥的每個當下都會想著：「偈

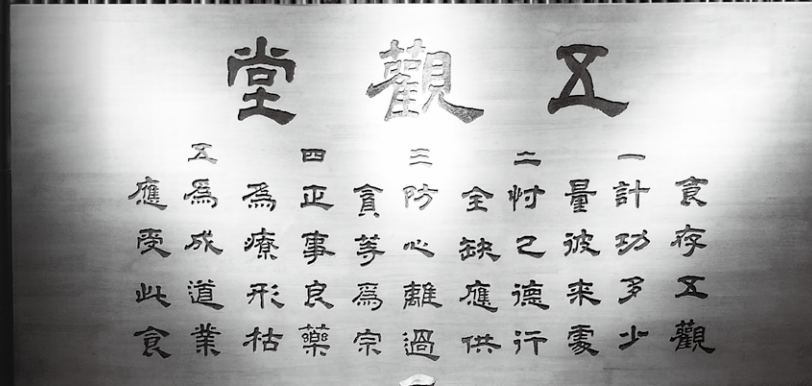
子是什麼？」並且告訴自己：「咒語要念三遍喔！不可以偷懶。」也因為咒語有時候和偈子還沒辦法連得上，所以就會停在那裡想咒語，身心動作自然就慢了下來，也比較不急躁了。

每天行步的機會很多，所以也時時提醒自己，往前走的方向不只是為了去上課、出坡，而是為了修福慧、弘法利生、了脫生死。自然而然對於芝麻綠豆的小事，好像也不那麼在意了，甚至因為更認識自己各種狀況後，開始能夠接納自己，因而包容他人。雖然常常第一念還是起對立、分別心，甚至瞋心，可是因為透過毗尼日用，持續地練習方法，發現第一念負面狀態的時效變短了，回到正念的時間變快了，反而能以感恩祝福的心態來面對一切境。

願我能以這樣的善心來過每一個當下。當發現自己有妄念、起煩惱或執著了，念一下毗尼日用，哪怕有時只是嘴巴念而心沒有跟著在念，但我相信只要念的時間久了，熟悉到滾瓜爛熟了，哪天也會不再是口念而已，而是心也會跟著一字一字地念。

念念都是毗尼，

念念都是眾生。



吃飯功德殊勝行

佛教的五觀堂，除了是用齋地點，也是實踐佛法的地方，可以止惡、行善、結好緣。

■寬典

今年生命自覺營期間擔任外護上行堂的工作，負責照顧學員及法師們用餐。某天午齋前，聽到男眾同學說：「吃飯時間到囉！吃飯功德殊勝行。」心裡覺得有趣，便開始想著吃飯的功德會是什麼呢？

用齋功德有三大

在寺院用齋，第一件事是唱供養偈，簡版：「供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生。眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」用齋前，一心供養三寶，接著發四弘誓願，心中便有眾生，這是第一功德。

再來，當一碗飯菜呈現在面前，首先可以合掌觀想著這碗飯菜有很多人用心地付出，是得來不易的，用感恩、歡喜的心

來用齋。第二：想著自己的身口意，如何承受得起這一頓飯呢？第三：觀察自己的心，是否因為對食物的偏好，起了貪瞋和嫌棄的心，應防範各種不善心及貪瞋癡心的種種過失。第四：應當明白是為了止住飢餓、滋養身體而用齋的。第五：為了成就修行用功辦道，需要體力、精神，所以受此供養。齋堂也稱五觀堂，「食存五觀」賦予吃飯這件事，有更深刻的內涵，知道為什麼而吃，用餐時的心念也因食存五觀而不同。此為第二功德。

吃飯的前三口，心中默念：「願斷一切惡；願修一切善；願度一切眾生」發個願，願願常存於心。在用餐時，體會每一口飯菜的滋味，僧人吃飯不會散心雜話，也沒有配電視，看手機；吃飯時就好好吃

飯，動口時手不動，動手時口不動，專注於感官的覺受及內心生起的感受，細嚼慢嚥，口腔負責咀嚼，腸胃負責消化，讓食物滋養身體，讓心細細體會。最後需要留下一片菜葉在碗裡，加一點熱水，用菜葉把殘渣刷乾淨，再喝下熱水吃掉菜葉，這時候會發現最後的湯水，是最有味道的，那是惜福的味道，珍惜每一粒飯菜、每一粒鹽巴、每一滴油，來自十方信施的食物，毫不浪費。此為第三功德。

吃飯還能愛護地球及廣結善緣！

最後的功德最為殊勝，因為是付諸實際行動的。那就是碗筷、垃圾、果皮會分類回收。碗已經用熱水燙乾淨了，用少量

的清潔劑就能洗乾淨；垃圾也會折起來縮小體積再丟棄，處理更為方便確實。小小的動作，就能讓負責洗碗、回收的法師或義工作業更流暢，也節省了地球上的資源，等於間接和許多眾生結好緣。

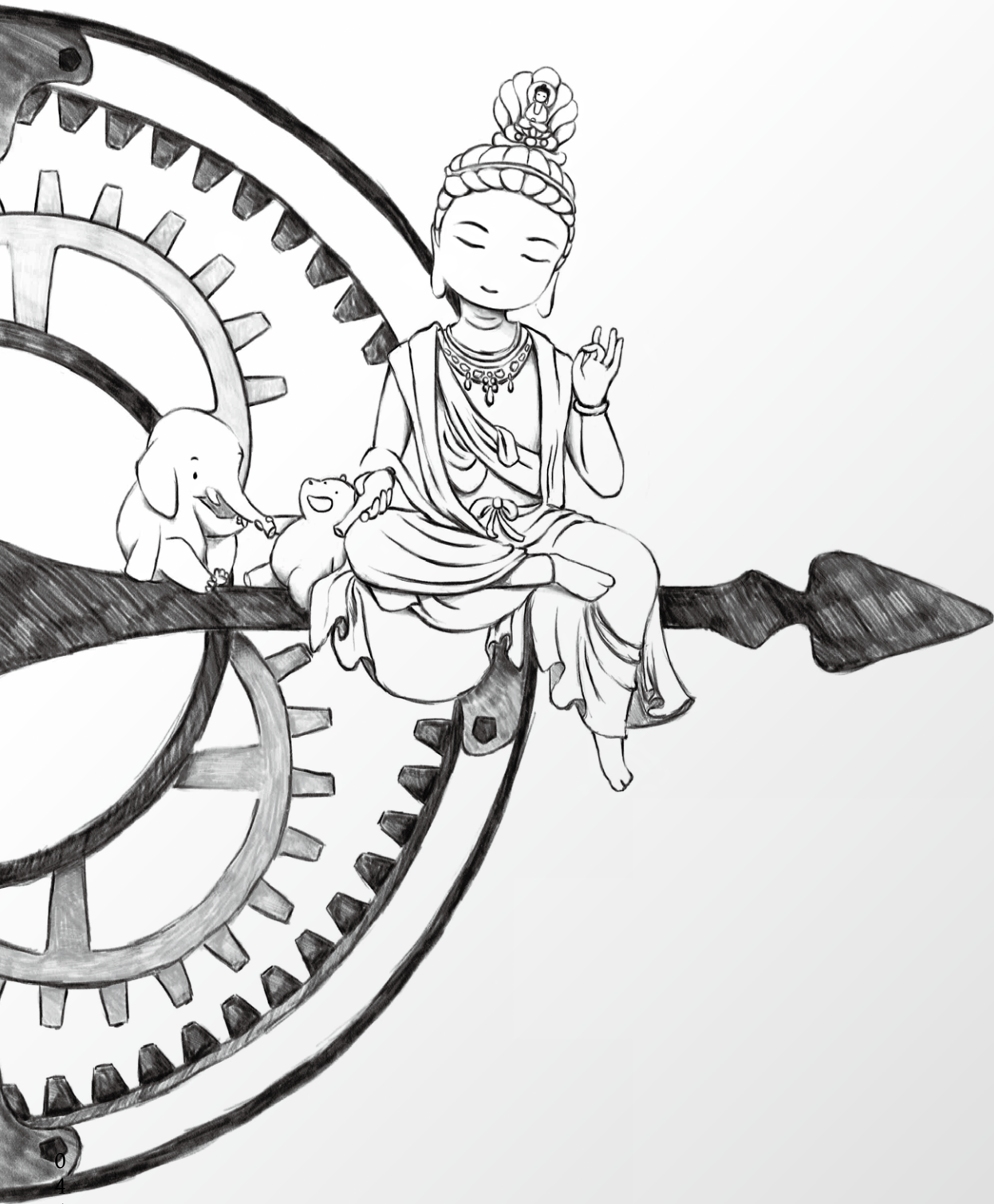
不論是在寺院，只要是用齋的地方，就能成為五觀堂，也是實踐佛法的地方，可以止惡、行善、結好緣。吃飯功德果然很殊勝，祈願以這一堂功課，利益更多眾生的修行；長養善根，成就菩提。



莫忘初心

Keeping Your Initial Aspiration

文／寬信 圖／寬慈 翻譯／寬仁



昨天 今天 明天
過去 現在 未來
時間分分秒秒流逝

初心
是起點也是終點
是相聚也是離散
是啟程也是歸處

莫忘初心
方得始終

Yesterday, today, tomorrow
Past, present, future
Minutes and seconds slip away with time

The initial aspiration
Is both a beginning and an end
A gathering and a separation
A gateway and a final destination
Forget not your initial aspiration
For it will guide you toward full attainment

遇到聖嚴師父

正授的那天，看到師父拜下去了，不知道他身體經歷了什麼，只感受到自己內心深處的震撼，切實體驗到堅韌不拔的菩薩道精神——不為自己求安樂，但為眾生求離苦。

■寬和



2000年，隻身到美國攻讀碩士學位，頭兩年環境陌生，學業負荷重，找工作壓力大，又有身份的問題，內心經常處在擔憂、焦慮中，就這樣迎來了2002年。同年，因為遇到佛法、遇到聖嚴師父，生命發生了翻天覆地的改變。

找到心的皈依處

2002年初，一個偶然的機會，讀到佛經，記得那天淚流不止，自問「怎麼到今天才看到佛經？」於是接下來的日子，每天浸浴在佛法中，法喜充滿，這樣順順利利地畢業，找到工作，搬到康州。一日接到同學的電話說：「聖嚴法師要在新澤西演講，你要不要來聽？」因為生長的年代，在中國的佛寺只是拜拜求平安，看到和尚也都只是在做經懺，對「法師」這個名詞很陌生，可自己確實在找老師，想學習禪修，便一口答應了同學。

記得那是一次近兩千人的演講，師父在台上和藹可親，那時的感觉講座簡單易

懂，非常幽默，非常生活化，並感受到演講者深諳大眾的心靈需求，並指出一條透過修行提昇生命的道路。因為本行是商業管理，那時就跟同學說：「大和尚若不出家，可以做企業CEO。」於是，我們倆就決定當場皈依了。那天，我們是最後皈依的，跪在師父前，師父看著我說：「你早就皈依了吧？」我搖搖頭，心裡說「今天才知道有皈依這儀式。」多年後回想起，確實當時對三寶已經有了信心，已經是內心的皈依處。

拿了皈依證，歡歡喜喜地回到家，第一件事就是上網搜索「聖嚴師父」是何許人，看到「國際知名禪師」、「法鼓山」、「漢傳禪法」以及種種著作，喜出望外，自己天天求觀音菩薩尋找的老師，已然在面前。不久之後，就開始了每個週末開車兩小時去東初禪寺的歲月，法師們慈悲我路途遙遠，每個週末允許我在東初掛單。

師父的身教與言教

師父三個月在美國，三個月在臺灣。他一到美國，週日的講座座無虛席，樓上樓下都坐滿，連走廊都站滿人。師父很忙，一直有訪客，可我在東初的時候，他都會過來詢問近況。有一次他一下樓，我正好在掃地，他就問我「是不是還在讀書？開車費用多，經濟上有問題嗎？」我抬頭回了句：「上班了，養我一個人綽綽有餘。」師父聽了笑道：「好好掃地，地上的灰塵比你賺得錢多得多！」我一楞說：「喔，好的！」師父掉頭就上樓了。是啊！掃地，掃地，掃心地，心中煩惱如恆河沙，修行才剛剛開始。

某個節慶日，東初禪寺擠滿了人。我在地下室幫忙備點心，師父走下來跟我們道長問短，講著講著說到廣東人怎樣怎樣、上海人怎樣怎樣。突然師父轉頭看著我問：「有分別嗎？」我心頭一震，像是四面八方被堵住，很悶，於是低頭不語。旁邊一個男生，就接過話題說：「有啊！這也不同，那也不同……」我很疑惑這是師父要的答案嗎？抬頭看著師父，他在那邊笑著看了我一眼就走了。後來這變成話頭，至今一直陪伴著我。

以師願為己願，永傳無盡燈

記得2004年某天，師父來知客處看我，有菩薩問：「師父，我們什麼時候再

辦菩薩戒？」師父說：「好啊！還有誰參加？」，我在一旁，馬上舉手說：「我報名！」師父一口答應：「好，明年！」那次師父回臺灣後，聽說他病了，要洗腎，可能無法再來美國了。那段日子，心裡七上八下，希望師父身體會好起來。

直到2006年，忽然聽說師父要來傳授菩薩戒，我們所有人都歡喜雀躍，也為師父身體康復感到欣慰。菩薩戒期間，師父頻頻叮囑我們要多拜佛，為累世有意無意傷害到的眾生懺悔，他最後說：「你們現在都可以拜，我想拜，已經拜不下去了！這次是最後一次我主持菩薩戒了，以後沒了。」師父語意方落，我淚流滿面……正授的那天，看到師父拜下去了，不知道他身體經歷了什麼，只感受到自己內心深處的震撼，切實體驗到堅韌不拔的菩薩道精神——不為自己求安樂，但為眾生求離苦。自此發願，追隨師父的心願，為成就眾生、為漢傳禪佛教而修行。

2009年2月3日清晨，遠方的朋友第一時傳來訊息「聖嚴師父圓寂」，聽到訊息，心情異常平靜，色身已去，法身常住，師父慈悲的身教、智慧的法寶已為我們的生命點亮一盞明燈，正如師父所說：「烏龜孵蛋，孵到一定溫度，就離開了；小龜是否可以脫殼而去，就靠他們不斷努力，破殼而出了。」願一切眾生有緣遇到善知識，聽聞正法，並在實踐佛法的歷程中，綻放自心無限光明。

來一劑初發心

禪心就是初發心，我們禪修時都要一直保持著初發心，
當我們修行遇到困境時，就要來一劑初發心！
當我們心力提不起來時，就要來一劑初發心！

■寬德

一直記得教授禪修的法師說：「數息是基本工，要練好！這樣之後才能知道菩薩們數息的狀況，並給予回饋。」於是，這次禪七便選擇數息作為方法。

數息的功課

在每支香結法界定印前，自己都會先將雙手置於膝蓋上，感受一下全身，等到身心都大致放鬆後，才開始結印打坐，這是先前禪七小參法師給我的建議，由於我覺得很上手，便持續用到現在。

然而，針對數息這個方法，我花了很

久的時間摸索，發現自己在身心不放鬆的狀態下，很容易控制呼吸，心也很急，會不自覺地愈數越快，直到禪七結束後，方法仍無法用得很自然。但過程中，有一兩次順利用上方法，全身處在放鬆的狀態，當下呼吸的感受非常踏實、輕鬆且清晰，就像清楚腳掌著地般，非常奇妙。

緩慢的小行星

去禪堂前，有確認行李是否帶齊，卻萬萬沒想到，第一天經行時即發現忘了帶止滑襪！由於先前結夏時曾試過沒穿襪子

經行，再加上現場有許多人決定赤腳經行，便決定跟著大家赤腳經行。

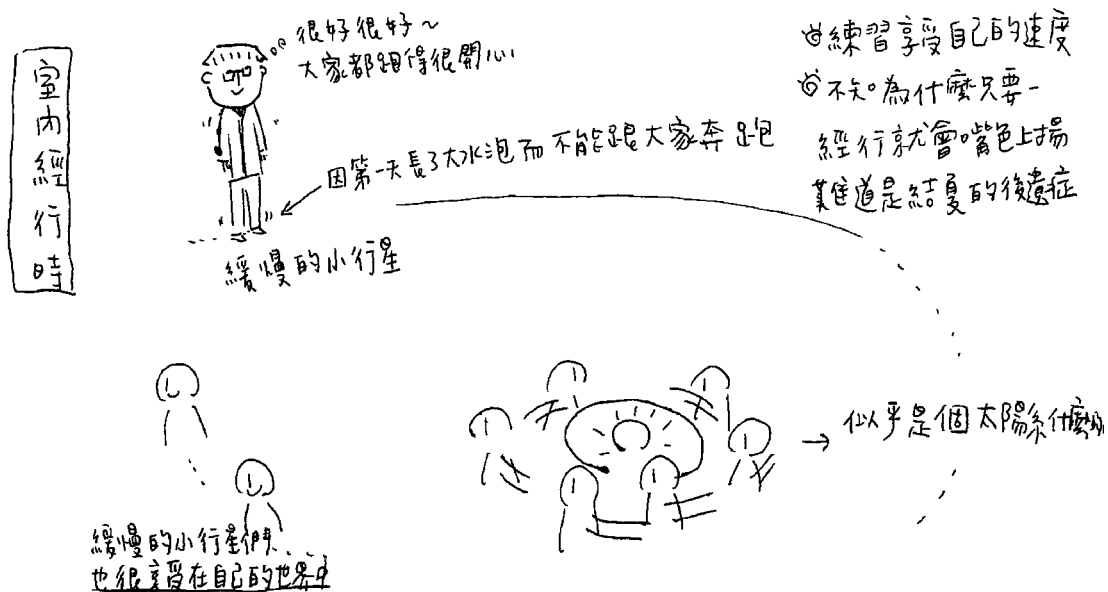
但事情並非如想像中那樣順利……到了快步經行時，兩腳的大拇指開始有赤燙的感覺，當下心裡只想：「我要用上結夏學的方法——只注意腳移動的感覺。」於是就與炙熱的大拇指們繼續經行。

然而當我坐下休息時，才發現雙腳不僅長了水泡，而且都破了！尤其是右腳大拇指的水泡，它的長度幾乎與大拇指一樣長，而且皮已經掀了一半。難以想像剛剛的炙熱感，竟是透過沒有皮的腳趾接觸地面的感覺，這時只能在心中暗自苦笑，心想：「才第一天耶，看來這次的禪七會跟

以往很不一樣……」

也因為這個因緣，這是我第一次在經行時加入外圈，並以緩慢的速度經行著，同時也發現自己對於經行有不一樣的感受。以往我喜歡和大家一起快步經行，總覺得這才叫經行，沒想到結夏後，無論經行速度快慢，都能享受每一個當下。即便自己抱傷緩慢行進，依然可以感受到無比的喜悅，且嘴角不自覺地上揚，這是我從來沒想過的。

除此之外，由於在最外圈，能看到全場的樣子，也終於能體會在外圈的感受。雖然某種程度上來說，這也是妄念，但因為自己跳脫以往的「圈圈」，才能看到不



不悔的選擇

每個選擇都沒有所謂的對錯，但看能否堅持初心，善加把握每一個學習的因緣，並為自己的選擇承擔責任。

■智敏

每年夏天的慣例，是以在校生的身分，歡送祝福即將從僧大畢業的學長，一晃眼，自己也成了應屆畢業生中的一員。

成長自己，成就修行

回首學院生活的點滴，因著師長、同學及學弟的陪伴，才能走到現在；學習的過程儘管跌跌撞撞，每段經驗都成了持續在修行路上前進的動力。

面對未知的將來，自己向來不是個勇敢的人，即便清楚這條路是自願做出的選擇，心中還是會有一點恐懼和擔憂。記得決定重讀一年的當下，內心沒有自信，歡喜迎接新同學的背後，藏著忐忑不安。

「重讀的這個選擇，是否正確呢？」自己曾反覆如此自問。後來發現，其實每個選擇都沒有所謂的對錯，但看能否堅持初心，善加把握每一個學習的因緣，並為自己的選擇承擔責任。

畢業領執，發願奉獻

對於即將到來的領執生活，聽見自己

內心慣性的焦慮又出現了——害怕無法勝任工作，而為他人與環境帶來困擾；擔心自己會因為種種挫折而提不起心力，在煩惱中忘失了最初想出家的初衷。

有師兄弟問：「如果現在開放給您兩個選項：一個是多留一年在僧大學習，另一個是畢業領執，您會選哪一個呢？」

自己當時毫不猶豫地給出了「畢業領執」的答案，縱然一直覺得具足福報考進僧大學習很幸福，然實際上學僧是向僧團請假讀書，若總是寧可待在舒適圈裡裹足不前，也與發願出家奉獻的願相違。

「道感恩」聽起來非常老套，但還是要藉著這段文字，謝謝三寶與師父、接引自己學佛的老菩薩、一路耐心指引和教導的師長、相互切磋砥礪的師兄弟，以及每一位出現在自己生命旅途中的人。

願所有在學院生活中受用的，化成長養道心的資糧，無論前方有多少考驗和挑戰，願能堅持菩提不退、鍥而不捨。

一樣卻又更完整的樣貌，這也是讓我覺得很新鮮的事！

師父的叮嚀

聖嚴師父於民國87年的大專禪七開示中，不斷強調初發心很重要，並說道：「禪心就是初發心（師父有提到就像這本書的名字《Zen Mind, Beginner's Mind》），我們禪修時都要一直保持著初發心，當我們修行遇到困境時，就要來一劑初發心！當我們心力提不起來時，就要來一劑初發心！」

在聽開示的當下，自己就打了一個妄念——修行的過程有點像我曾玩過的遊

戲，於是解七之後，便把師父在禪七開示所提及的內容，加上目前我修行的心得畫了出來。

當我們按下「初發心」，道心就會維持滿格一段時間，這時就可以用智慧之劍去砍煩惱賊，然後不斷用普賢行去行願。在過程中要時時的奉獻、學會忍辱以及慈悲一切。當我們用上這些「技能」時，就會觸發菩提心，讓我們的能力更上一層樓，幫助自己及更多眾生離苦得樂。願自己及眾生都可以依照這樣的方法，自在消融煩惱，菩提不退、共成佛道！



埔里圓通寺三壇大戒乞戒

今對佛前求懺悔

受完戒後，更能感同身受，換了一個身分，不是因為地位提昇了多少，而是從看熱鬧的門外漢，成為跟自己僧命相關的出家人——肩負著歷代祖師用生命傳承下來的佛法。

■演期

三壇大戒的戒常住又稱懺悔堂。在戒期中，本來有好多自己的打算，殊不知在分班時被引禮師父們選為沙彌首，既然引禮師父們讓演期有學習的機會，那麼「不懂的就問，不會的就學，會的就做。」

時時以佛法慧命為念， 念念以大眾道業為首

來自不同國家、海內外各地120位戒子，各式各樣的人都有：有的人出家很多年了，有的人才剃度落髮不久；有的人來自佛學院，有的人來自一般的宮廟寺院。戒會的作息安排很緊湊，戒子人數很多，36位戒子住一間房，不自覺地大家的身心就緊張起來。

有一晚，突然鄰班的班首把演期找回寮房，要幫忙排解糾紛：寮房內空氣很差，有戒兄把電風扇打開，增加空氣流通，又有戒兄怕風，一進寮房就私自把風

扇關掉，堅持各自立場的兩方差點就打起來。一開始演期也不知所措，自己也會有偏向某一邊覺得合理的立場。但想到師父的開示，處理事情的時候，不要把自己放進去——單純聽聽兩邊的想法，分別認同雙方，也邀請在場的大家提出一些可能的辦法，漸漸地似乎情勢和緩了下來。

休息時間很短，除了大眾事以外，在最短的時間內要背戒、了解受戒儀軌、乞戒白文，以及戒會的作息運作。戒兄最常問演期：「等一下要做什麼？」「某某東西沒有了？」這四十幾天的服務，讓演期懂得事情的輕重緩急，如什麼事要先做、什麼事不需要處理等。把戒常住當作自己的常住，盡量為大眾服務、奉獻，常常持咒、禮懺、發願，祈求佛菩薩加被，願戒會圓滿順利，大眾順利求受清淨戒體。

演期發現透過護持他人修行，更能體會師長們照顧我們的辛苦，更看到自己的



諸多不足。感恩三師和尚及諸位引禮師父的安排與照顧，感恩僧大師長們從演期出家以來的殷殷指導與包容，深刻體會在學佛修行的道路上，自己得到的照顧太多，而付出的卻是如此有限，為了報三寶恩，不知從何產生一股力量，不斷地讓演期放下自己的在意，持續地突破自我的限制。

肩負佛法興衰之責， 做老實修行、以戒為師的出家人

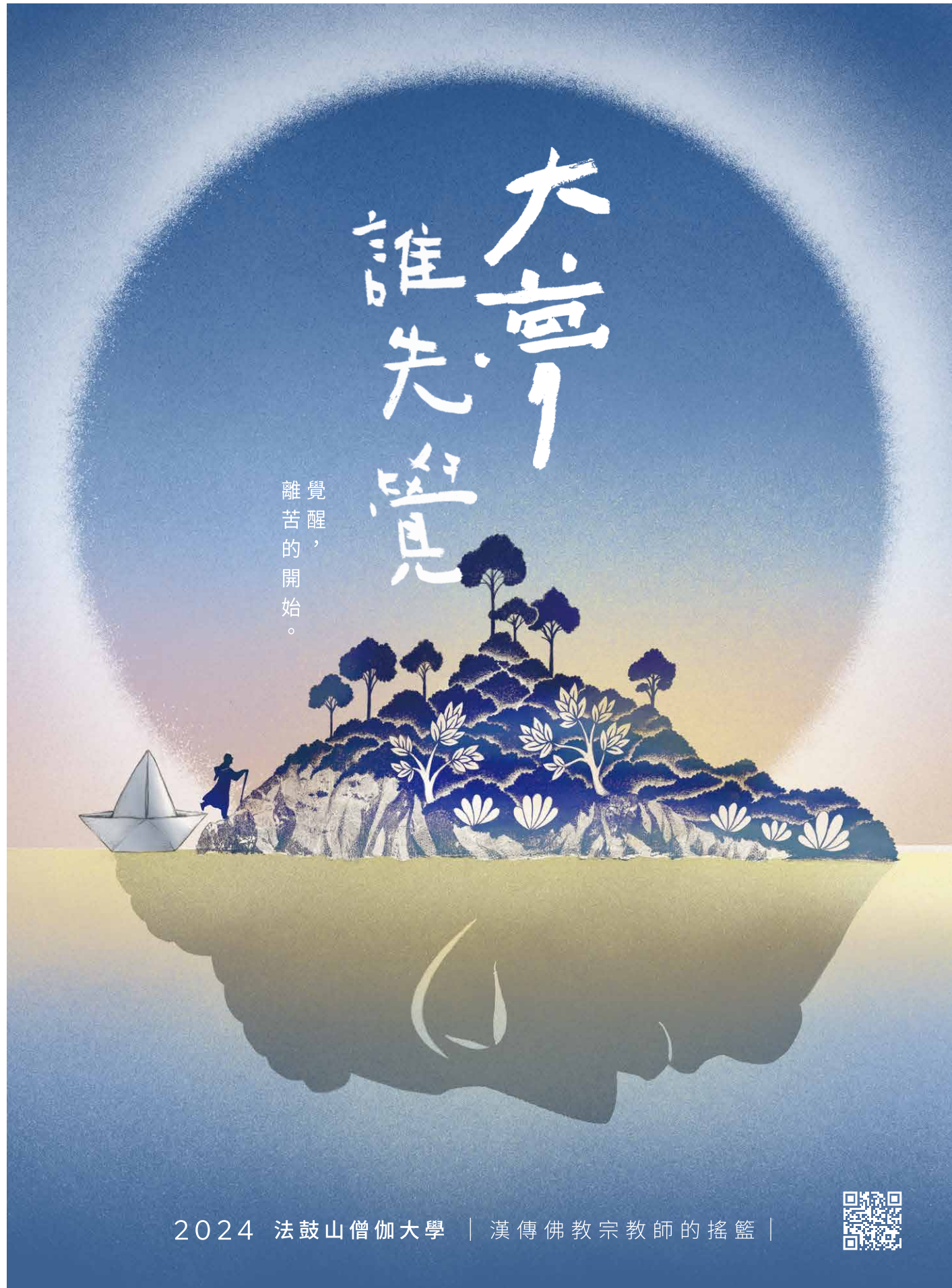
學習戒律，更要學習佛教的歷史，藉由了解佛陀時代僧團的生活以及當時印度的文化，才更了解佛陀制戒的精神。制戒除幫助出家人減貪瞋癡外，許多制戒因緣，也是為防白衣的譏嫌與維護佛教形象，使其生信。

「受戒後才是學戒的開始」，在受戒前演期讀了聖嚴師父的《戒律學綱要》，書中提到受戒、律宗祖師持戒弘戒的行誼

等，在僧大也上過戒律的課程，但受完戒後更能感同身受，原來換了一個身分，不是因為地位提昇了多少，而是從看熱鬧的門外漢，成為跟自己僧命相關的出家人——肩負著歷代祖師用生命傳承下來的佛法。

但是，不發狂妄不切實際的願，演期願就單單地在法鼓山做一個出家人，時時注意出家人的威儀；出堂前，得戒和尚語重心長地叮嚀：「諸位戒子們，出堂後諸位的一舉一行，都代表著佛教的興衰。」

持戒除了學習戒相意義以外，更要掌握持戒的精神，守護戒體：時時攝心護念；誠如聖嚴師父所開示：「任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈環保。」



跟著僧大海報故事

走向回家這條路

每一學年，相近月份，相同季節
走入法鼓山僧伽大學的學僧們，
從自覺的初心，循著課程規畫，
一步一步邁上出離煩惱、奉獻利他的學習之路。

法鼓山僧伽大學的活動海報，
每一張都展現了生命自覺，僧命成長的歷程，
猶如漢傳禪佛教宗教師的培育地圖，
引領著海內外各地的有志青年，
蛻變成振翅弘法、住持三寶的法門龍象。



生命自覺營

出家生活體驗營



偶爾感到自己與身邊的人不一樣……

究竟生命的意義和目的是什麼？

從這裡開始，踏上「覺醒」這條路，

體驗寺院生活，感受活在當下的清淨與自在；

探索生命的意義，學習自安安人的修行之道，發願利益一切眾生。

每年10月15日起開放報名



活動報導連結

自覺工作坊

就是這個光



您是否有點想念生命自覺營的生活？

由僧大的法師組成講師團隊，透過工作坊活動，

邀請歷屆的生命自覺營學員更深入地探索自我，給予溫暖的正能量；

同時讓已萌發出家意願的青年，

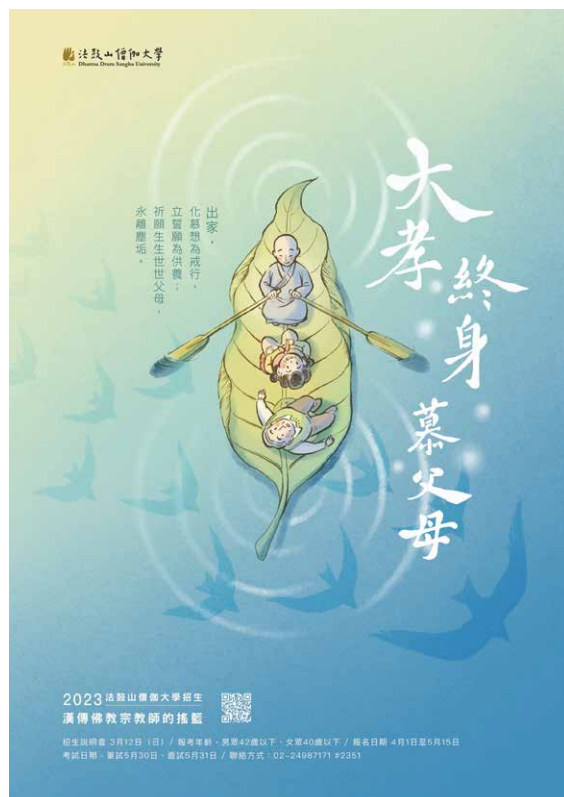
更清楚自己的選擇，持續走在自覺的道路上。

報名詳見僧大官網，各場授課內容不同，可重複報名。



活動報導連結

招生說明會



出家，是怎麼一回事？

出家，以清淨的戒行和誓願，報答無盡的父母恩。

透過無私地利益一切眾生，

將這份恩情如漣漪般擴大到生生世世的父母。

過去、現在、未來的發心出家者，在此相遇、交流、分享。

僧大招生說明會每年3月開始報名，

僧大招生考試報名每年3月15日~5月10日止。



活動報導連結

講經交流



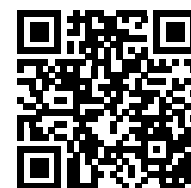
講的是『經』典？還是修行的『經』過？

由僧大學僧分享平日所學的佛典內容與佛法教義，

以及實踐佛法的生命故事。

從日常僧活中對自我的觀察，以及自身轉化的「經」過，

心存一份分享佛法的使命與喜悅，祈願更多人能獲得佛法的利益。



活動報導連結



歷年影音

畢業製作暨禪修專題呈現



在僧大這幾年學到什麼了呢？

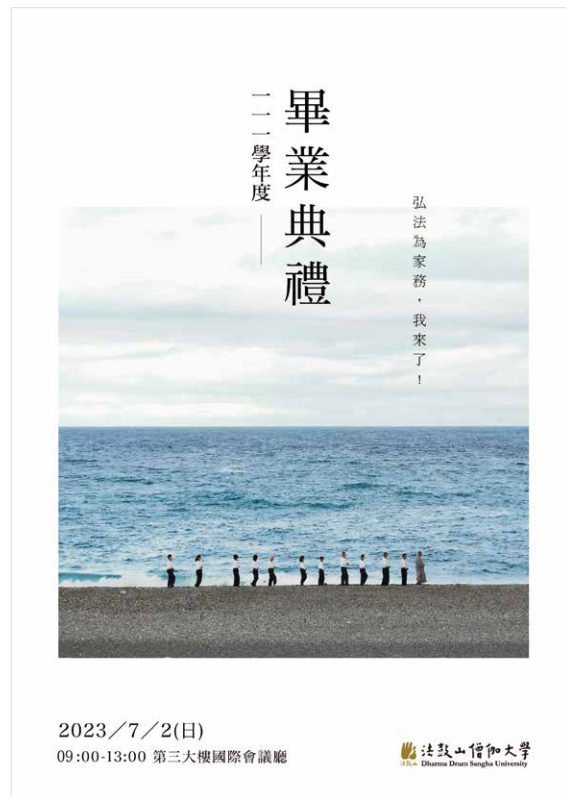
僧大養成的第四年，所有學僧都需要做一份畢業專題／禪修專題，
從有興趣的主題發想、蒐集材料、整理、呈現到發表，
每個人都不一樣。

但同樣的是，這是一場與法相會、考驗耐力與面對自我的歷程。



畢業製作暨禪修專題

畢業典禮



走向何方？

一個初發心——願，引領著我們走到了這一天。
帶著眾人的祝福與期勉，時時提起菩提心，
不忘初發心，在奉獻中修行。
以「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的大悲願心，
出離自我，走向十方。



畢業典禮

曾經歷過的苦難挫折
原來都是滋養我們成長的養份

最終

都是為了開啟自身的大悲心
與眾生重新相遇

All the rains and storms we have weathered
Turn out to be the sustenance of our growth.
Fundamentally,
They're all for the cultivation of our
inner great compassion
And a new acquaintanceship with all
sentient beings.

只要一步步地向前
即使曾經的烏雲密布
也會蛻變成一朵美麗的花

With every solid step forward,
What once was covered by clouds of gloom
Could turn to fields
where flowers bloom.

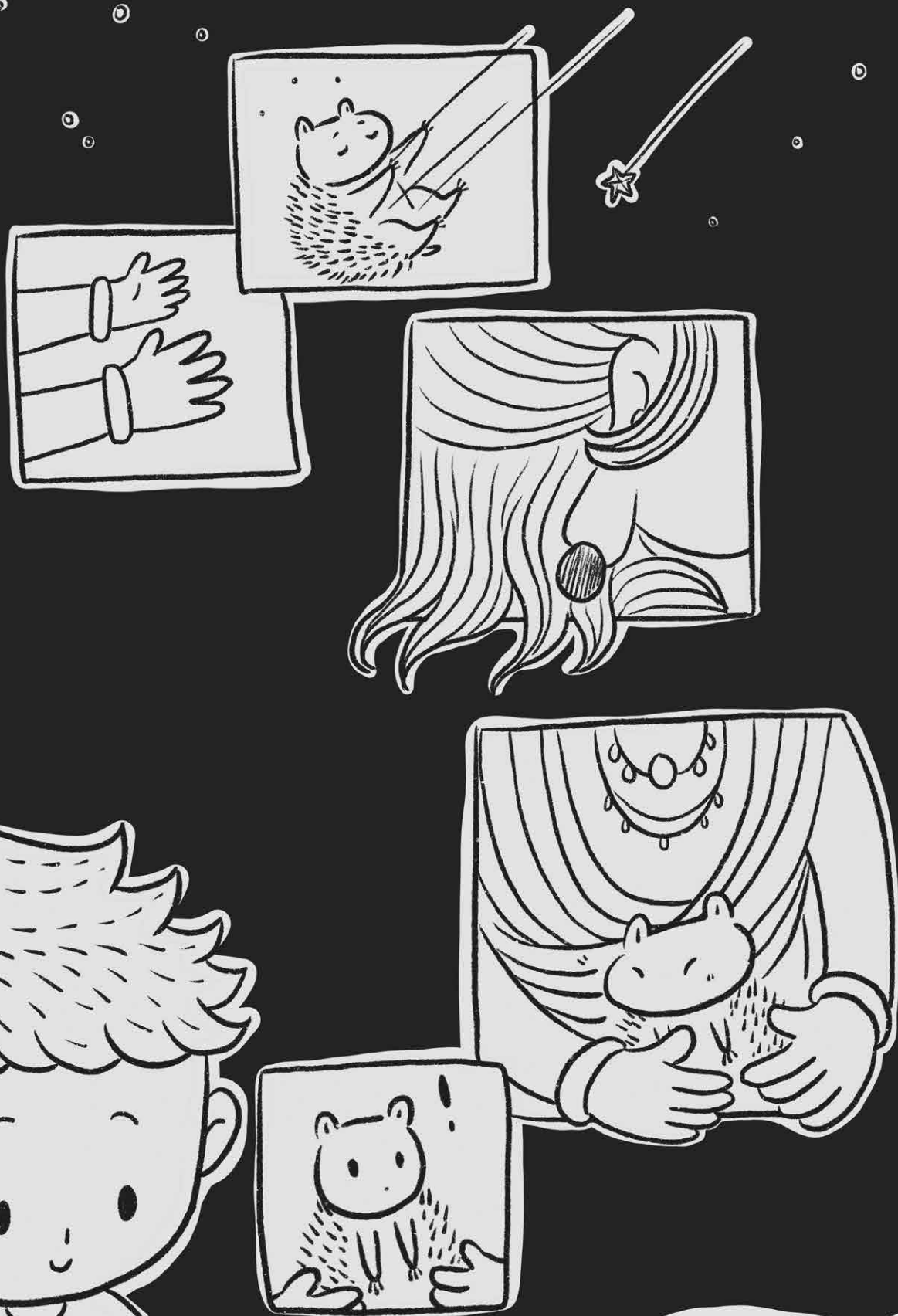
悄悄地，你會發現
好好就在這裡

Gradually, you will find
Everything here and now is just fine.

文／寬德、寬信 圖／寬德 翻譯／寬仁

好好系列

Take Time to Turn Within



我們常常從外在環境尋找心的依靠
總希望遇見對的人、對的事
卻忘記其實可以姊姊遇見自己
唯有接受自己，才能真正關懷到身邊的人

當獨自面對孤獨、面對無常多變的環境時
先練習姊姊愛著平苦的自己
嘗試跟自己姊姊說話
並且姊姊笑著！
給自己及他人一個久違的微笑

其實一切都只是緣起緣滅
沒有不會凋謝的花
沒有過不去的境界
無論如何，只願你姊姊的

We often seek settlement of our mind
from the environment outside,
hoping meet right persons and encounter right things,
while forgetting that
we can actually truly encounter ourselves.
Only when we accept ourselves
can we really care about the people around us.

Being difficult and tiring
when facing loneliness and the impermanent environ-
ment alone,
practice loving ourselves well.
Try to have a good conversation with ourselves,
and give ourselves and others a big but long-lost smile.

All phenomena arise in dependence upon other things,
and vice versa.
Flowers bloom and wither.
Adversities come and go.
No matter how, we just want to wish you well.





女子女子遇見自己

圖文／寬德 翻譯／寬仁

看著水中的倒影
一種既熟悉又陌生的感覺油然而生
一句話也說不出來

別人口中的女子女子
好像和自己一點也不相干

即便如此
現在所遇見的
即是那一直在這的自己呵

Take Time to Encounter with Myself

Looking at the reflection in the water,
a familiar and strange feeling arises.
But I am speechless.

What are good or fine for others,
seem to have nothing to do with me.

Even so,
what I have encounter now is myself
that have always been there.





專題採訪：果光法師

好好遇見自己

■採訪者／演滿、寬德
■採訪稿統整／寬瑞、寬德

這次〈好好遇見自己〉訪談，邀請了法鼓山僧伽大學女眾部副院長法師——果光法師（以下簡稱「師」），和我們（以下簡稱「編」）一同分享。希望讀者們可以在閱讀的過程中，生起一絲想要更了解自己的動力，和我們一起好好遇見自己吧！

轉角，遇見自己

汲汲營營的人生，我們想走到什麼地方呢？這一路上我們遇見許多人事物，許許多多的喜怒哀樂，也經歷了許多的相遇及離別，而我們曾幾何時回頭看看走過這些路的自己。

編：請問法師，您第一次想要探索自己、了解自己是什麼時候？

師：我生長在一個喜歡觀察的家庭中，從小到大有許多被觀察分析的經驗；然卻是在跟著聖嚴師父學禪修之後，向內看到自己的經驗，才更加真實深刻！

1992年年底，第一次參加東初禪寺的禪七，我因對於禪坐後的運動，與我接觸到的瑜伽、太極拳都不太一樣，而感到有些不滿意。所以，我就在休息時間，忍不住在位置上開始練常做的太極拳暖身動作。突然監香法師的一個喝聲：「坐下！」我愣住了。當時感覺自己是跌坐在蒲團上的，赫然問自己：「你在幹嘛？」剎那間，這個力道讓我的眼淚掉了下來。

「此時此刻，我是在東初禪寺的禪堂裡面，那我剛剛的念頭是什麼？」「我做了什麼動作？」「我到底是怎麼想的？」一開始我是帶著不以為然的心，覺得我想要做我的運動給你們看，可是當我聽到「坐下」時，剎那間我向內看，開始看我

身體的運動、我在做什麼運動？我內心在想什麼？我的意念是什麼？當念頭一一現形，才發現自己的自我中心好大，這是非常深刻的一次遇見自己。

這次禪七前，我曾參加仁俊長老的演講，聽到長老開場時說：「我只是一個平凡的出家人，而我這一生最歡喜的，就是能身為一位出家人。」這句話當時聽來非常地震撼，打入內心而探問自己：「什麼樣的身分可以讓我在七十多歲時，也說出這樣的話來？」從小到大接觸許多研究者，如果我這一生要做學者，是否有把握可以在仁俊長老那個年齡說出：「這一生最歡喜的事，就是成為一個學者！」看到一位修行者，七歲出家，演講時是七十多歲，一個人一生以這樣的身分走到現在，能如此歡喜地說出這句話，讓我非常觸動！所以在第一次禪七的過程中，發現當自己的心安靜下來後的反思、向內探索的力量非常具體且強而有力，也因此明白，自己接下來的路要怎麼走。

編：請問法師，您「遇見自己」後的人生有什麼不一樣嗎？

師：禪七之後，我認真地思考回臺灣修行的可能性，於是與指導老師商量。當時跟老師說：「我考慮走修行、出家的路。」老師說了一句話：「用心做決定。（You made the decision through your heart.）」到現在我還是很感動老師的回應，除了讓我不斷地向內探問自己的決

定，後來在出家的路上，自己的反思也愈來愈多！

行者時期，自我的矛盾衝突滿多的。那時住在農禪寺，大家排排睡在一間大通鋪，我常常想起在美國最後兩年獨自住在一棟單人公寓的日子，屋外有片大草地，草地的盡頭是一條溪，而我很喜歡在草地上散步、在溪邊打坐，我覺得那是人生很美好的一段時光，很愜意自在。所以那時我躺在大通鋪時，有時候會突然問自己：「那我現在在哪裡？」也會懷疑我的選擇到底對不對？內心有矛盾衝突，也有很多的懷念。就是在這些矛盾衝突中不斷地去問自己，再透過一次次的禪修沉澱，慢慢地培養出自我覺察、反思的習慣。

當開始觀照自己的心念、行為之後，身心有了一些變化。「喔！原來我是這樣子的人，原來我是這樣子想的。」從開始觀照自我，到認識自我，慢慢地便開始接受自我，且能肯定自我。肯定的意思是「我承認我是這樣的，可能該調整，或可能有我可以再發揮的地方。」過程中我開始去明白、了解、接受，然後肯定它；我覺得這個過程滿有意思的。可是一開始不熟練的時候，也經歷跌跌撞撞的過程。

「觀照」這件事情，一方面是自己發現的，另一方面是別人告訴我的，不過不管是哪一種，都帶給我很多驚奇！而且有時候別人告訴我的，可能就是我最不喜歡的那個特質。我們往往因為自己有某些特

好

好

系

列

專
題
採
訪

解決的。這個沒有其他辦法，就是得自己去感受。

如果問我：「到底做了些什麼？」我會說：「調身、調息、調心。」雖然是老生常談，可是當自己真的去實踐時，就會發現真的得從調身切入，動禪、經行、拜佛都是調身，且光調身就調滿久的；除此，還有慚愧、懺悔、感恩心。

很感謝身旁的師兄弟們，在個人身心出狀況時，有法師每天拖著我至公園經行、做八式動禪。這個真的是需要的，因為人在心有狀況的時候，身一定也有狀況；心很難切入，而一定可以從身切入。這是初級禪訓班或禪修課程所講的，自己也確實親身體驗了。至於內心的處理，真的就是要拜佛、慚愧、懺悔，然後生起感恩心，真的就是這樣，一步一步地走。

平等，擁抱一切

面對境界時，該如何面對自己內在的情緒與生命中的困境，好好地跟自己相處，陪伴自己，甚至愛自己？

編：在遇見自己的過程中，很有可能會產生不舒服的感受，如何才能變得勇敢、如實地去看自己呢？

師：我覺得可以從「好奇心」切入，好奇自己「為什麼這樣？」「為什麼那樣？」「為什麼事情會發生在我身上？」

種動能，我自己慢慢地感覺到，它是一種能量的交流，是一個流動，滿有意思的！而當自己發現，不願意自我觀察或者被觀察時，也要去反問自己：「為什麼我不想被觀察？為什麼想要把我自己包起來？不想打開。」「打開會怎樣嗎？」我覺得每個現象都是值得探究的。

我們可以把自我覺察當成一個習慣來養成，比如說有意識地嘗試看自己。雖然我現在正在跟大家互動，但同時也在看我自己，以及看大家，彼此間是一直在交流的。我們生活當中有很多的情境反應，而當這個反應出現後，尤其是感受上比較強烈的，我們一定會發現，逐漸地，我們就會很自然地去問說：「咦？那我怎麼了？我怎麼會起這個反應？那這個過程到底是什麼？」這也是自己的一個禪修功課。

編：當我們發現沒辦法如自己期待的一樣好時，往往會感到失落，甚至無法自處。不知道法師有沒有遇過這樣的情況？您如何處理呢？

師：個人在出家的過程確實有很低落的時候，那段時間常會跟自己說：「很想知道佛法、禪法怎麼幫我往上調？」

當自己的身心有狀況，也才明白出家的過程，不是如所期待的每天都是身心健康的樣貌！也因為走過心力很弱的狀態，才明白任何一位師兄弟都有可能走到那個狀態，而且這個不是跟他說：「你就是怎樣怎樣啊！你可以怎樣怎樣……」就可以

編：法師剛剛有提到說，一開始在練習發現自己的時候，曾有不熟練跟辛苦的階段，請問法師是怎麼跨越這個過程呢？

師：我覺得好奇是一定要的！對自己一定要好奇，對眾生也要好奇！

慢慢跨越的過程，和禪修的過程有點像，一開始都是不舒服的，會面臨到身體的不舒服，內心也會浮現一些東西而感到不舒服。走在認識自我，或者說遇見自己的過程，一開始會不習慣，我自己比較會解釋成「我不習慣看到不同面貌的我」，或者「我還是期待我是理想中的我」。在我遇到自己的時候，也會看到很多樣貌的我，除了不習慣之外，還會有破滅的感覺，就是對自己還是有一個夢想，但一直在破滅的那種不舒服。然經歷禪修的過程，逐漸克服種種不舒服的感覺，反而轉為好奇，還可以再發現到什麼樣的我？甚至能感受到因轉化而產生的一種法喜。

編：如何培養跟訓練覺察自己，並清楚知道自己正在經歷著一個狀態呢？

師：我現在最喜歡也最常覺察的是「對立心」，不管遇到任何人或事，我會去覺察心的狀態「我在對立嗎？還是真誠地接受這件事情？」

要對自我覺察、自我探究有興趣，有時候我們可以去做一些小實驗，比如說我現在在跟你們講話，一方面我在講，然而我也在聽，也在觀察我的肢體語言，同時我也在看你們的狀態、反應。這過程是一

質而排斥這類特質，能夠從中看到這些矛盾，其實是一件很有趣的事！

練習，發現好好

人生一定都要好好嗎？沒有好好會怎麼樣？

編：每個人的「好好」不一定相同，請問法師會如何定義自己的「好好」呢？

師：對我來說，如果說到「好」的話，最有名的一句話就是雲門文偃禪師的：「日日是好日」。

可是「日日是好日」的好，未必是一般人定義的好，像是都很順利啊、很開心啊、很快樂啊……等等。對我來說，「日日是好日」就是每天如實地過日子，一步一步地走過來，這個過程未必是順利的，還是會遇到很多的境界，但必須要步步踏實地去克服，而且重點是，這一步一步地走過去的時候，自己心的狀態很重要。

我看到聖嚴師父的內心裡一直有個願，師父所做的事情是為眾生而不是為個人，所以師父常說：「我的法鼓山已經蓋好了！」可是師父為什麼還是一直往前走？師父也知道生命活不久了，不過辦教育還是需要硬體，這些都還是需要做的。就是在這些點點滴滴的困難之中，看到因緣在變化，讓事情可以一步一步地往前走，這個過程就是所謂的「好」。

這個比較是對自己的。但如果是對別人的話，會比較朝向正向鼓勵的方向，比如說，當別人在面臨一些困難或沮喪的時候，至少他的心怎麼先正向是滿重要的！

關於「如何愛自己」，現在有一個用詞是「自我慈悲（Self Compassion）」，聖嚴師父也提過慈悲的對象包括他人及自己。這讓我在面臨很多困難挫折，或看到自己的狀況時，能夠更加接受自己的狀態。我們要先能夠了解這些事情的可能性，然後知道這是一個自然的現象。比如我剛分享說，當自己處於不好的狀態，我可以很坦然地跟大家說自己的狀態，因為我不需要包裝出「一個出家修行者永遠都是處於非常好」的樣貌，而我真心覺得經歷這些低落的過程是非常珍貴的！雖然在當下也不知道我到底會怎麼樣、可以怎麼度過，有時候真的會很沮喪，覺得好像沒有希望、沒有光明，可是就是在這樣的一個歷程，我開始去接納自己的這個樣貌——「原來，我也有這樣的時候，而這是一個自然的過程。」先接受自己，才有辦法慢慢地走下去。

除了接受自己之外，學習「感恩」也能幫助我們度過這個過程。真的還滿常感恩自己的，有時候我都會覺得：「我可以一路走到現在，又可以奉獻，我真的很感恩！」因為不知道往後的日子會發生什麼事，此時此刻我還可以奉獻，很感恩這個色身，感恩這些因緣；從自己身上開始感恩，到周遭所有和我合作的人。這個過程可能很多都是困境，但是在這些困境當中，又可以看到助緣，讓我覺得生命就是這麼美妙吧！

編：請問法師在「自我慈悲」的這過程中，怎麼在愛自己跟自我中心這兩者之間，取得一個平衡點呢？

師：我現在還是比較針對修行的角度，「自我覺察」真的滿重要的。我會不斷地去覺察自己的每一個起心動念裡面，這個「我」的成分到底有多少？

這個覺察其實是不容易的，比如當我覺得「我是為大家好」，在這個當下，我是不是也能看到，就算是我為大家好、我為眾生在服務，裡面還是有一個自我中心；而自我中心的消融、捨離，其實是無

止盡的。煩惱的裡面一定都有「我」，我大概都是從這些方向去檢測。當看到我的心，不是像水或鏡子一樣的平靜，當看到我有波動，不管波動大小，當看到我是抗拒的，當看到我正在對立，那我就知道，自我中心都還是堅強的。

自我慈悲的關鍵有幾個，除了接納自己以外，其實還有一個練習滿重要的，就是「禪修」。禪修的過程其實就是在培養慈悲心，包括慈悲自己與慈悲他人。我們比較重視談慈悲他人，但是其實這是相呼應的。當我要真正地可以慈悲他人，其實也要有慈悲自己的經驗。而慈悲自己，其實是涵蓋著我接納自己、我接納我所有的樣貌。從這個接納當中練習，不只是讓自己呈現這個樣子，反而有了更多動力讓自己成長，這個都是慈悲的過程。

在生命的過程當中一次又一次地去練習，過程中可能會發生很多狀況，跌跌撞撞、進進退退，然後也在很多的因緣之下、很多的護持之下，進步一點點，可是光那一點點自己也會感到很開心，修行就是這麼好玩！

此刻，體驗腳步

現代人做事講求效率，面對困境，也往往希望馬上解決。這樣的心情往往也不自覺地成為了「處理」自己的方式，希望痛苦的感受趕快消失，希望



①《從心溝通》：「慈悲的對象，除了慈悲別人，也要慈悲自己。因為不慈悲自己，會讓自己很痛苦。例如，有的人不肯原諒自己，於是就傷害自己。其實做錯事，改過就好，若是不斷責罰自己，就會一直陷在痛苦之中，這就是對自己不慈悲了。對別人也是一樣，如果態度不慈悲，可能就會一再地傷害他人。」法鼓全集2020紀念版（第8輯第9冊，頁132）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-09-041>

Take Time to Connect with Myself

■ Interviewee : Ven. Guo Guang ■ Interviewers : Yen Man Shi, Kuan De
■ Written by : Kuan Rui, Kuan De

In this interview "Encountering Ourselves on Every Corner of Life," we invited Venerable Guo Guang, vice dean of the female division at Dharma Drum Sangha University to share the true meaning of encountering ourselves with us, in the hopes that it would spark your interest in self-discovery as you read along and embark on your own journey inward. Let's encounter "yourself" with us!

Encountering Ourselves on Every Corner of Life

In the hustle and bustle of life, where do we really want to go? Along this journey, we encounter numerous people and things, ups and downs, encounters and partings. But when do we turn around and look back at ourselves who have been going through along the way?

Editor: Ven. Guo Guang, when was the first time you wanted to discover and learn more about yourself?

Ven. Guo Guang: I grew up in a family that liked to observe, and had many experiences of being observed and analyzed ever since I was little. However, it was only after learning meditation from Master Sheng Yan that my experience of seeing inner me became more real and profound!

At the end of 1992, I joined the seven-day meditation retreat at Dongchu Monastery for the first time. I felt somewhat dissatisfied with the stretching exercise after the sitting meditation, as it was different from the yoga and Tai Chi I had learned. Therefore, during the break time, I couldn't help start to practice the warm-up of Tai Chi I often did on my seat. "Sit down!" All of a sudden, the voice from the assistant instructor stunned me. Feeling as if I had fallen onto the meditation cushion at that moment, I asked

趕快成為他人心中的樣子。而我們也在這「趕快趕快」中，度過了我們的一生……

編：剛剛法師提到，遇見自己是需要一個過程及一個時空慢慢地練習，才能遇見自己。但在鼓勵高效率的時代下，我們該如何減少跟大環境的衝突感，並找到自己的速度呢？

師：這個真的不容易。

現在好像很多事情都是希望速成、趕快看到效果，可是修行這件事好像沒有什麼速成。其實應該不能說有沒有速成，因為悟是在剎那間。其實很多都是在剎那間的感受、剎那間的反思，真的都是在剎那間的。只是問題是出在，那個剎那的產生，前面需要累積很久。就是因為累積很久才有那個一下子的剎那，所以這件事情只能不斷地去體驗，必須耐著性子。真的也不知道有什麼方法可以速成，而每一個人的速度就是不一樣啊。也不能說沒有速度快的人；在佛陀時代，有人聽到佛陀說「善來比丘」，或者是一句什麼話，他就證得阿羅漢果，可是這個剎那間，是他過去累積了很久的修行才會出現的，所以我們要先建立這樣子的觀念。

其實我所分享的經驗，都沒有很偉大，就是很小的一個轉念，對我來講都是珍貴的過程，而這就是累積。所以當發現，我有這麼豐富的事情要探索的時候，

便覺得人生忙不完，好像在挖寶，所以我們要練的工夫就是「探索的功力」，怎麼讓自我覺察的工具愈來愈敏銳？

從覺察的角度談「速度」，是在於「多快可以覺察」，你們提到的是多快可以解決，我則先練多快可以發現這件事情！試著去覺察，遇到境界後，我花了多久才讓心平穩下來？在事情當下，我能不能快速地發現身心反應？看到我的意念了，能不能止住我的身口業？當自己回頭看這些過程時，有時會有點驚訝：「哇！這件事情花了這麼久才發現到！」

最後想和大家分享，可以覺察到細膩的部分，真的也是從一個很生疏的狀況，經過多年持續地練習，才產生一點點的效果。有一個活生生的人在你們面前，他原來的樣貌都跟你們差不多；其實大家起點都是一樣的，都是從一個不懂得怎麼用這些方法，然後一步步地上軌道的。以我為例，是從很愛生氣、經常跟人家吵架的一個樣貌，慢慢地去調整，讓自己在遇到境界時，穩定度可以愈來愈好，也讓自己的心可以愈來愈開闊。非常開心能和你們聊天，這真的是很寶貴的經驗！

myself astonishingly, "What are you doing?" The power brought tears to my eyes.

“I am in the Chan hall of Dongchu Monastery right now, so what was I thinking about?" "What movement did I do?" "What on earth was going on in my mind?" At first, I was deprecated and felt that I wanted to show them my exercise. However, when hearing “Sit down," I immediately looked within myself, my body movements, the exercise I was doing, what I was thinking about and what my intention was. Not until these questions emerged in front of me one after another did I realize how egocentric I was. It was a very profound experience of seeing inner me.

Before this seven-day retreat, I attended a Dharma talk given by Elder Master Ren Jun. In the beginning of the talk, he said, "I am only an ordinary monk, and the happiest thing in my life is being able to be a monk!" Those words sounded amazing at that time. I asked myself, "what kind of identity could make me say so when I am in my 70s?" I had met so many researchers since I was little. If I wanted to be a scholar, would I be sure to say "the happiest thing in my life is being a scholar!" at Elder Master Ren Jun's age? Seeing a practitioner become a monk at the age of 7, giving a talk in his 70s, living his

life as a monk alone until now and saying these words so joyfully, I was so touched by Elder Master Ren Jun. So during my first seven-day retreat, I found the power of reflection and inner exploration was very concrete and powerful after settling down my mind, and thus became clear about how I should proceed on my path.

Editor: Were there any differences after you encountered yourself?

Ven. Guo Guang: After the retreat, I seriously considered the possibility of practicing as a nun going back to Taiwan, so I discussed it with my professor. I told my professor, "I am thinking about living a monastic life." The professor said, "Make the decision with your heart." Until now, I am still deeply touched by my professor's reply. It not only made me examine my decision continuously, but also reminded me to reflect on myself more in my later monastic journey.

Being a postulant, I had many self-conflicts and contradictions. At that time, we lived in Nung Chan Monastery, where everyone slept in the same room side by side. I often recalled the days I lived in a studio flat during my last two years in the United States. There was a large lawn outside, and at the end of it was a stream. I loved to take a walk on the lawn and meditate by the

streamside. I feel that was a wonderful time in my life, very enjoyable and relaxing. So when I lay in bed, I sometimes asked myself suddenly , "Where am I now?" And I also doubted whether my choice was right or wrong. While there were contradictions and conflicts in my mind, I felt nostalgia as well. Keeping asking myself over and over in these conflicts and slowing down my mind through Chan meditation again and again, I gradually developed the habit of self-awareness and self-reflection.

After I started to be aware of my thoughts and behaviors, there were some changes. "Oh! So this is the kind of person I am, and this is how I think." From starting to recognize myself to self-awareness, that is the beginning of accepting and appreciating myself. I think to appreciate means “I admit that this is who I am. They may be the parts that I should adjust or extend more.” Throughout this process, I started to understand, accept and appreciate myself. I found it quite intriguing. But in fact, I suffered setbacks when I was not mastered at first.

I “recognize” myself by observing myself or from others’ feedback. For me, either brings me many surprises. Moreover, sometimes what others tell me may be the

trait I don’t like the most. We tend to avoid certain types of traits because we have them. It is really fascinating to observe these contradictions within.

Practice Discovering Peace Within

Does life always have to be good? What would happen if it's not?

Editor: Everyone has his or her own definition of living well. How would you define yours?

Ven. Guo Guang: For me, speaking of "good," that would be the most famous saying "Every day is a good day" by Chan Master Yunmen Wenyan.

However, I feel that the definition of "good" in this saying may not necessarily represent that for the general public —such as everything going smoothly, being happy, feeling joyful, etc. For me, it just means living every day truthfully. The process may be bumpy along the way. Challenges and obstacles await, yet we should overcome them step by step. The thing is while we are going through, the state of our mind plays a crucial role.



I see Master Sheng Yen had always had a vow in his heart. What he did was for the benefit of all sentient beings, not for himself. That's why he often said, "My Dharma Drum Mountain is already built!" But why did the Master still keep moving forward? He had known that his life would not last long, yet these physical facilities were still needed for education. These were still to be done. I think what makes things move forward step by step is seeing the changes of the causes and conditions right in these adversities, and this process is the "good" I mean.

Editor: Ven. Guo Guang, you just mentioned earlier that at the beginning of practicing discovering yourself, you went through the stage of inexperience. How did you overcome this process?

Ven. Guo Guang: I believe curiosity is essential! We must be curious about ourselves and sentient beings as well!

I think the process of gradually overcoming these difficulties is a little bit similar to that of Chan meditation. In the beginning, it's uncomfortable. I experienced physical discomforts, and things that emerged in my mind also made me unpleasant. While going through the process of discovering or encountering myself, I wasn't used to it at first. Personally, I tend to explain it as

"I'm not used to seeing different aspects of myself," or "I still expect to be the ideal me." When I encounter myself, I see many different aspects of myself. Besides being unaccustomed, there was also a discomfort of the dreams of myself being disillusioned all the time. However, through practicing Chan meditation, I gradually overcome these discomforts and transform them into curiosity about what I can discover more about myself. I can even experience the bliss of the Dharma arising from transformation.

Editor: How can we cultivate and train ourselves to be aware of and understand the current state that we are going through?

Ven. Guo Guang: What I like the most and often observe now is hostility.

No matter whom or what I encounter, I observe the state of my mind. Am I hostile or genuinely accepting the situation? We need to be interested in self-awareness and self-exploration. Sometimes we can conduct some small experiments. For example, as I'm talking to you right now, I am on one hand speaking, listening, and observing my body language. On the other hand, I am also seeing your states and reactions at the same time. I feel this process is a kind of kinetic energy. I gradually feel that it is an interflow of energy. It's quite interesting! And when I

find that I am not willing to observe myself or be observed, I need to ask myself, "Why don't I want to be observed? Why do I want to hide myself instead of opening up?" "What will happen if I open up?" I believe every phenomenon is worth exploring.

We can cultivate self-awareness as a habit. For example, try to observe ourselves with consciousness. Although I am currently interacting with you, I am also observing myself and everyone. There is constant communication between us. In our daily lives, there are many situation reactions, and we definitely will notice those that evoke intense emotions. Gradually, we would start to ask ourselves naturally, "Hmm? So what happened to me? Why did I react this way? What is this process all about?" This is also a Chan practice for ourselves.

Editor: When we realize that we are not able to be as good as we expected, we often feel disappointed and even can't cope with ourselves. I wonder if you have encountered such situations, and how do you handle these?

Ven. Guo Guang: During my journey as a monastic, there were indeed times of great despair. I remember during that period, I frequently asked myself, "I really hope to know how Buddha's teachings and meditation

method can help me."

Whenever my body and mind experienced distress, I came to understand that I was not healthy physically and mentally every day as I expected on my monastic path. Just because I went through mental weakness, I have realized that any fellow monastic could be in that state. It wasn't as simple as telling him, "Just do this or that, and you'll be fine, blah, blah, blah." There are no other ways but to experience it yourself.

How should we apply the method? If you ask me, "What exactly do you do?" I would say, "In fact, they are: adjusting your body, breath, and mind." As cliché as it may sound, when I did put it into practice, I found there is really no other way than to start from adjusting the body. Moving meditation, walking meditation, and prostration are all ways to adjust the body, and simply adjusting the body can take a considerable amount of time. In addition, contrition, repentance, and gratitude also come into play.

I am very grateful to the fellow monastics around me who dragged me to the park every day for walking meditation and the Eight-Form Moving Meditation during my moment of mental and physical distress. This was truly necessary because when one's

mind is troubled, the body is undoubtedly affected. It is difficult to directly address the mind, but it can be approached through the body. This is what is taught in beginner's meditation classes or meditation courses, and I have personally experienced it. As for inner processing, it truly involves doing prostration, feeling remorse, repentance, and then cultivating a sense of gratitude. It's really how it is, step by step.

Equally Embracing Everything

How should we face our inner emotions and difficulties in our lives? How can we truly deal with ourselves, accompany ourselves, and even love ourselves?

Editor: In the process of self-encounter, it is highly likely that we may feel discomfort. Ven. Guo Guang, how can we truly face ourselves with courage?

Ven. Guo Guang: I believe we can start with "curiosity,"— be curious about why I am the way I am and why things happen to me. This is for ourselves. However, when it comes to others, we focus more on positive encouragement. For example, when someone is facing difficulties or feeling down, at least

keeping his mindset positive first is pretty important.

“Self-Compassion” is now the term that refers to “how to love ourselves.” Master Sheng Yen also mentioned that the target of compassion includes both others and oneself. This allows me to better accept my own situations when facing numerous difficulties and setbacks, or when observing my own conditions. We first need to understand the possibilities of these situations and recognize them as natural phenomena. For instance, as I mentioned earlier, when I'm not in a good state, I can openly talk about my condition to others because I don't need to pretend that "a monastic practitioner is always in great state." I genuinely believe that experiencing these bad times is incredibly precious! Although at that moment, I didn't know what would happen or how I would get through it, and sometimes I did feel quite discouraged as if there was neither hope nor brightness. However, it was in this process that I started

to accept who I am, realizing that— "Oh, I have such moments as well, and it's a natural process." Accept ourselves first, so we will gradually be able to move on.

In addition to accepting ourselves, starting to learn "appreciate" can also help us go through this process. I do often feel grateful to myself. Sometimes I feel "Wow, I have made it this far, and I can dedicate myself. I'm truly grateful!" because I don't know what lies ahead. I am very grateful for having this physical body and these causes and conditions that I can still dedicate at this moment. I start by appreciating myself and then extend it to all the people I collaborate with. Many may be adversities in these processes, but within them, I can also see expedient means, which in turn makes me realize that this is how wonderful life can be.

Editor: Ven. Guo Guang, in the process of “self-compassion”, how can we strike a balance between loving ourselves and selfishness in this self-centered world?

① 《從心溝通》(no English version available): “Besides being compassionate toward others, we need to be compassionate toward ourselves. Because if we do not have compassion for ourselves, we will suffer. For example, some people do not forgive themselves, so they hurt themselves. In fact, if we did something wrong, just correct ourselves. If we keep blaming ourselves, we will be in misery, and we are not compassionate toward ourselves, and likewise for others. If we are not compassionate, we may hurt others again and again.” The Complete Works of Master Sheng Yen (v.8: n.9). Retrieved from <http://ddc.shengyen.org/?doc=08-09-041>

Ven. Guo Guang: Now I still approach this issue from the perspective of practice. Self-awareness is really quite crucial. I continuously be aware of how much “I” there is in every one of the thoughts arising in my mind.

This awareness actually is not easy because we might think "this is for everyone's good," and that is "I" am doing this for the good of everyone. At that moment, can I see myself as well? Even if I am doing this for the benefit of everyone and serving the sentient beings, there is still self-centeredness within. Dissolving and discarding self-centeredness is actually endless. There is no end. There is always a sense of "self" within vexations. I usually examine myself from these perspectives. When I see my mind is not as calm and flat as water or mirror, when I see my fluctuations, regardless of their scale, when I see I am resistant, or when I see I am hostile, then I know that my self-centeredness is still resolute.

There are a few keys to self-compassion. Besides self-acceptance, actually another quite important practice is "Chan practice." The process of practicing Chan is in fact cultivating our compassion, including for ourselves and others. While we often emphasize more on compassion for others,

self-compassion for ourselves and others are actually interconnected. When we want to truly be compassionate toward others, we also need to have experience of self-compassion. Self-compassion involves accepting ourselves and all aspects of ourselves. Through practicing acceptance, we not only allow ourselves to be the way we are, but also get more motivation for growing up. These are the processes of compassion.

These are what we practice again and again throughout the journey of life. Along the way, we may encounter various situations, such as ups and downs, a step forward or backwards. Yet with many causes

and conditions and support, we make a little progress. Even so, that little progress brings us great joy. Practice is just so much fun!

Each Step: The Journey of Self-Exploration

Nowadays, people highly value efficiency. When facing adversities, we often seek immediate solutions. Unconsciously, this mindset becomes the way we "deal with" ourselves, hoping painful feelings disappear quickly and become what others want us to be. And in this constant rush, our lives

pass.....

Editor: Earlier you mentioned that encountering ourselves needs a process, time and environment to practice. However, in this efficiency-encourage era, how can we reduce our conflicts with the external environment and find our own pace?

Ven. Guo Guang: This is truly not easy.

It seems that nowadays many things are expected to be done quickly, and results are desired to be seen in a short time. However, there seems to be no shortcuts in practice itself. Actually, it's not accurate to say there are no shortcuts, since enlightenment occurs in an instant. Many insights and reflections



《我不是自己的》讀後心得



在這層理解下，戒律或法律的存在，就有它高度、正面的意義。更積極的面向，當然是要直面煩惱，從煩惱主宰中逃離，乃至扼殺其於未萌，這也是修行的功用與價值所在。

■寬某某

會想要留下讀後心得，是因為《我不是自己的》這本書帶給我很大的觸動。

一路走來，自己的生活離這類型的苦難太過遙遠，即便自己也曾經苦過，比較是一種心中所創造出來的怪獸，讓自己進退不得，有如黏在蜘蛛網上的動物，只能繼續地吃飯睡覺，但沒有明確的未來感。

所以當我看到書中的主角們的生活，很驚訝仍有許許多多在貧窮線邊緣徘徊的人，或者受到環境壓迫的人，他們承受各種形式的壓迫，包含文化、社會、國家等暴力，卻也努力活了下來，甚至讓自己的心也慢慢打開。

跳脫苦難人生背後的「我」

友人曾分享，他舊家旁有一條妓女街，女人被賣到裡面就出不來了。以前總會想：「要逃，怎麼會逃不了呢？」但其中的確需要具備許多條件，「逃離」發生的可能性才會提高，而很多條件是需要累加，才會逐步醞釀成熟的。例如逃的念

頭，以及逃了之後的現實考量：「要怎麼辦、要去哪裡？」逃的念頭如果不夠堅定，就會被其他想法侵蝕。

然而，在對抗或是消化那些暴力的過程，可能已經耗去了大部分的能量，久而久之或許自成迴圈，習慣了，也可能被恐懼、擔憂或是藥物控制住了。在不同的圈子裡，也會看到類似的情況——人習慣了，落入一個模式，接受某種暴力形式的對待，而失去希望。同樣的外在環境條件下，對每個人卻有不同的觸發。

想起俄國作家托爾斯泰在其小說《安娜·卡列尼娜》中提到：「幸福的家庭都是相似的；不幸的家庭卻各有各的不幸。」千差萬別的苦難花朵，化約成金錢、權力、名位、情感上的羈絆糾葛等，披著倫理的皮而行使動物本能的欲，乃至區區幾個貪瞋癡，相互作用呈顯出一幅幅浮世繪。

當中，有的是與生俱來的生物本能，例如好好吃飯、有個遮風避雨之所、性

indeed happen in a flash. The issue lies in the fact that the occurrence of that moment requires long-time accumulation before. Therefore, we can only keep experiencing with a great deal of patience. It's really unknown if there are any methods for expedited progress as everyone's pace is different. Yet we cannot say no one progresses fast. During the time of the Buddha, there was a monk who attained Arhatship as soon as hearing the Buddha say "Welcome" or something like that. However, that moment is the result of his long-time practice accumulated in the past. So we need to establish this concept first.

In fact, the experiences I shared are not grand or extraordinary. They are just tiny mind-shifts. To me, all are precious processes, and this is accumulation. So when I discover that there is so much yet to explore, I feel that life is busy and enriched, like digging for treasures. For that reason, the skill we need to practice is "to explore," and see how to sharpen our tools of self-awareness.

Speaking of “speed” from the perspective of awareness, it is about “how fast one can sense.” What you mentioned is how soon things can be solved, while I practice how fast I can observe first! I

try to observe how long it takes for me to calm down when facing adversities. At that moment, can I notice my physical and mental reactions promptly? And when I recognize my thoughts, can I restrain myself from taking bad deeds physically and verbally? Looking back at these processes, sometimes I am surprised that "Wow! It took me so long to observe this!"

Lastly, I would like to share that through years of continuous practice, I make only a little progress of becoming able to be aware of the subtle part of my mind. It really started from inexperience. I am a vivid example in front of you, who was not much different from all of you at first. In fact, everyone's start point is the same. At first, we didn't know how to apply these methods, and gradually we found our ways step by step. In my case, I used to get angry easily and frequently argued with others. I adjusted myself gradually, aiming for being more stable and open-minded when encountering all kinds of situations. I am very glad to have this conversation with you. It truly is a valuable experience.

2023 新春實習心得

做自己

在大寮實習中迎來新的一年，也為修行開啟努力的新方向。

■寬如

「你不可以這樣丟。」典座法師說完，便往廚房方向走去。

「啊！好好好。」坐在桌子中央的我連忙應聲，重新輕輕地將資料夾放好。

我覺得有點尷尬，畢竟全班同學都圍著桌子，等待法師說明實習內容。

當法師分配好工作後，我下樓梯走向右斜前方的牆角，拿了一些覺得應該足夠的矮凳數量，準備轉身上樓時，法師看著幾乎全空了的牆角跟我說：「這樣這裡的人沒椅子可以坐，做事不可以只想到自己。」法師嚴正地提醒我。

看見自己的心

新春實習開端的兩個小插曲，為我個人平淡無奇的實習過程，有了可以著力的修行方向。收斂起有一點自以為是的心情，決定少說話、多聽、多看、多做；看別人做什麼、怎麼做，也看自己的心發生了什麼事？

大寮實在不是我熟悉擅長的場域，這次實習也不像水陸法會一樣有專門的分工，我們要做的，就是每天午齋前完成限

量的點心，包含小漢堡、墨西哥捲、銅鑼燒、烤麻糬等。從備料的生產線、製作、裝盤到出貨，過程中同學們可說各自有一片天地，懂得大寮運作的、會操作烤箱人工語音計算機的、會拿菜刀的、有能力調度的、頭腦清楚的、機動性高的、動作敏捷的……

那我是哪一種呢？很會幫忙脫發糕模具和善後，是不是很平淡無奇呢？但也就是在這平淡無奇中，我可以有一些心力觀察自己的起心動念，練習吞下想說但不一定有意義的話；在組員這個位子，清楚自己的能力有限，發揮補位的功能，在角落看著整個團隊在大寮忙碌、移動、傳遞資訊……和光同塵，很美。

學習做自己

充實、驚險、好玩又平穩地度過新春實習，我們津津有味地，在小廚房品嚐同學用心烹煮的餐點。「你怎麼悶悶不樂？不像上次這麼活潑？」典座法師問。我回答：「上次是行政組，這次比較累。觀世音菩薩要我在努力中見到希望。」我自

欲；有的則是根本煩惱衍生出來的保護傘，例如與他人連結的需求、情感、倫理、權力。源頭到底是什麼我也不清楚，但看得見的源頭來自於「我」——身體、心理的那個我，即使外境上各種形式的暴力難以超脫，但大家都有機會可以從「自我」的漩渦中跳脫超越。

修行，超脫煩惱的主宰

這些思考，不禁令我感歎修行好難，光是想到有修行這件事就很難了，了解什麼是修行也不太容易。

一般人追求的快樂，比較是以欲止欲，而非止斷煩惱。有些煩惱的芽，會瞬間開花結果，如果旁邊沒有防護網接著，可能下一秒就暴衝失控，這世的果報就差不多要現形了。我自己也有走過比較輕微的歷程，體驗到人真的很容易因為一個念

頭起來，就產生後續的連環效應，我特別有感的是憤怒類型的煩惱，很慶幸都被接住了。

在這層理解下，戒律或法律的存在，就有它高度、正面的意義。更積極的面向，當然是要直面煩惱，從煩惱主宰中逃離，乃至扼殺其於未萌，這也是修行的功用與價值所在。

然而，加諸在所謂加害人和被害人的標籤，不容易涇渭分明地劃分出來，被扭曲的人生往往如同食物鏈一般，往更下層採食，食物鏈中的頂級掠食者在這修羅場中，又何嘗不是在為自己的未來設局。

「直須看盡洛城花，始共東風容易別。」超脫煩惱，需要善根、福報。光陰有時確實會換到經驗與成長，但是換完之後，這期生命還剩下多長？這期生命積累下來的恩怨情仇，又待何時酬還？





嘲。「做自己，才會快樂。」法師跟同學們說，也是對我說。「做自己？怎麼樣才算是做自己呢？」我心想。

將物品隨手一丟是做自己？優先想到個人需求是做自己？當然不是。新春大寮實習，為這個問題提供很好的思考方向。我想，「做自己」是在認識自己及利人的基礎上，與外在環境及內在的自己互動，從過程中獲得正反回饋，發揮自己的長處，肯定自己願意嘗試和努力的那顆心，雖然有上坡也有下坡，但總是往自我成長和消融的方向持續前進。那份從心長出的自信和踏實，是這段期間我為「做自己」所下的註腳。

一樣，不一樣

發現了自己慣性的行為模式之後，推己及人，便更可理解與他人之間的溝通與對話，為什麼可以各說各話？因為同一法塵，我與菩薩各自解讀，彼此的「識」是不同的。

■寬信

排班準備出發前往早課，法師告知學長確診，要密切接觸者趕快去快篩，自告奮勇去代班上行堂。取菜時見有方盒，打開一見認定是芋頭糕，之後開始了活在自己世界的自動導航模式，也藉機觀察自己的身心行為模式。

覺察慣性的行為模式

因為學弟不熟上行堂，下樓取菜時已延遲，我也沒看白板的今日菜單，掀蓋一看紫色的糕，意根→法塵→意識，馬上植入「芋頭糕」。學弟拿公器時，我一方面壓抑心急，另一方面表現鎮定，站在一旁確認拿的公器符合食物所需。

原本在上行堂的學長，快篩過後回來了，檢視前置作業，告知「糕」的小菜量體小，建議改用長柄湯匙。當時我仍未察覺有異，只覺得「芋頭糕」偏硬，用勺子比較好挖。

直至坐下來用齋時，第一口咬下自以為的「芋頭糕」，才發現是「豆腐腦」，此時想起方才取菜時，菊英菩薩說的話，終於真的進入意識之中。原來剛剛菩薩交待「豆腐腦」不要切，要用挖的，有淋薄薄的醬，醬不夠的可以自行淋上，自己一直點頭說好，說知道了，但心裡建立的記憶還是「芋頭糕」，所以從頭到尾，菩薩講的是「豆腐腦」，而我記的仍是「芋頭糕」。我們有著各自的畫面。

當我察覺此點，再回想過去這半個月，發生的一些出坡的失誤或是錯誤的解讀與認知，其實都有相同的共通點。就是當我第一時間對法塵識別之後，輸入建立了意識，然後當時能量不足的我便進入休眠模式，因為已經識別完成，然後身體便可以開始自動導航，不太需要用腦的方式，可以依照過往的慣性，依隨被制約的行為做事。除非過程中，我有提起正念，

好

好

系

列

好好遇見自己



讓休眠省電模式再次開啟運作。

當覺察及串聯了諸多失誤經驗之後，再回想當下的身心狀態，幾乎都是身體很疲憊，站著都快睡著時。只是因緣不同，有時是清晨、有時是早出坡、有時是近午、有時是晚上7、8點。

提起正念，自護護他

發現了自己慣性的行為模式之後，推己及人，便更可理解與他人之間的溝通與對話，為什麼可以各說各話？因為同一法塵，我與菩薩各自解讀，彼此的「識」是不同的。

察覺此點後提醒自己，當覺得身體疲憊時，若別人向自己交待事情，要提起正念，重覆確認；近期也不要勉強自己節省午休的時間，希望能超前部署，提前兩週做好報告用PPT的目標（因為害怕會臨時有事，讓自己來不及準備，而這也是對未來的擔憂），讓自己午休片刻，身體獲得短暫的休息。

同時，也要學習護念他人，自己有此狀況，別人也會有，對方的身心狀態也可能處於休眠省電模式。所以，日後跟別人溝通、交待事情時，也要請對方覆述，確保彼此的「識」是相同的，才不會有誤會產生。

農禪寺清明報恩佛七心得

一場感恩收場的爭奪戰

用佛法來感化自己，以及無論自己的狀態是什麼，心中總要有著佛號，難過時要有佛號，開心時要有佛號，憤怒時要有佛號，讓我漸漸放下前一日總總……

■寬公

第一次到農禪寺，也是第一次參加佛七。以前爸爸邀我參加念佛共修我都回絕，說自己對於參禪有興趣，對於念佛則無。平日自己時不時會散心念佛，但總覺得自己比較喜歡打坐，其實我應該還沒跟參禪沾上邊，只是在打坐及打坐前方便的階段。

電扇爭奪戰，讓自己起了退心

期間有一件事，和一連串的事件組合令我起了退心，想離營離校了。因為住宿的電扇在第四日半夜吵醒我數次，所以次日我決心要將電扇調為「微風」。本來寫了紙條要給一位最常來控制電扇的僧大同學，但因為我輕拍他時，他可能正好心情差，誤會我故意要拍打他，就怒目瞪了我。當下就將本來要給他的字條撕了，陸續地幾次經歷「強風」、「微風」、「強風」、「關機」又到「強風」的調整之後，衝突就逐漸升溫，他那時抓住我的手，令我很驚訝，因為我以為公眾物是人

人都有自由開關的權力，而我預設他也是認同並服膺此項遊戲規則。後來他鬆開了我的手，保護住電扇開關，我則是釜底抽薪直接拔插頭，接下來的戲碼就是電扇爭奪戰——電扇被遷徙及反覆地開開關關。第五日早上我已領了一個耳塞，所以也非毫無退路，但就是不想放過自己、放過他人，不願意輸。

最後他放棄了，並作勢「你好樣的，給我記住。」躺回不能稱作寬敞的帳篷，我也覺得有點熱，而我是耐熱且不喜歡風或冷。午休過後，整個下午到晚上我都相當鬱悶及不平，覺得對方怎麼可以不尊重我理解的那個人人有權的遊戲規則，他竟然還起了這麼大的瞋心，所以我當時考慮報警以刑逼民，用強制罪（強力制住我的手使其在某個當下無法自由活動）以及恐嚇罪來治他。但隨即想到僧團應該容不下我這個行為的，因而令我對僧團應能有一開放心胸探求真實之期待有所落空。

在生死面前， 爭長論短顯得無足輕重

接著是一連串的推想，關於世俗生活的可逆與不可逆，自己心中真正的追求與不確定感、未知感。這些想法不斷地互動，並在一位監香看我大迴向無心跑起來，要請我出去，而讓我有更進一步的失落，覺得法師為何不能以關心及柔軟語來取代這種帶有強制性的暴力指令。失落與憤怒在睡了一覺之後，有稍減了些。

第六日早上，聖嚴師父在影片中講建設人間淨土時提到四感，其中感化——用佛法來感化自己，以及無論自己的狀態是什麼，心中總要有著佛號，難過時要有佛號，開心時要有佛號，憤怒時要有佛號，讓我漸漸放下前一日總總，並且明白了自己過往的慣性，即是以理性或是某種論述體系作為捍衛自己立場的工具，這背後以及「怕輸不怕死」的狀態，是一種因不安全感產生的自我防衛機制，是種粗糙的

自我執著。

理解到這點，讓我能夠去看見那位同學，看見監香法師的立場（也想起廣欽和尚開示中講到的「失人不失因果」）而起了一種懺悔心（對於同學），以及讚歎歡喜心（對於監香法師），也感受到在生死面前，這些爭長論短，確實顯得無足輕重（這也是聖嚴師父的開示），然後好像對苦的理解更深了。

接下來的幾天有許多次晚課、坐念、大迴向持誦，都因為佛號或內文，而生起了一種不知為何且無可名狀的深層感動，哽咽、唱不下去而需要先緩一緩，也有很受震撼的感覺。第六日中午過堂前，我本來因為惱怒前一日監香法師的事情，打算要三日不吃農禪寺食物的念頭，但看到齋堂內數十上百的義工們，當下就起了很深的感動以及慚愧。

我滿意外自己與佛號聲如此相應，也感到十分感恩這個殊勝的因緣，能來參加這次的清明報恩佛七。

期初禪七心得

清淺

所謂的紅塵俗世，在自己的照見之下，沒有深願，沒有情淺，只於剔透明鏡中，淺淺微笑。

■寬恩

曹源淺溪輕輕流淌，流呀流呀，流出屬於它的無憂無慮，無怨無愁，心靜靜地聽著小溪安詳的淺唱。滾滾紅塵，擾擾世間，心或許早已迷失。溪流呢？我默然體會著，久久。它的寧靜平和，淡定從容，似已答了這個疑問，我的心打坐於這刻的當下，隨其自然地、不疾不徐地流淌著。不貪戀奢求，不排斥抗拒，無欲無求，無雜思雜念，心寧如鏡般清晰。

這一份寧靜自在也隨之帶回選佛場中，在一縷韶光中打坐，自己是一襲遠去的背影，千絲萬縷的念沉靜下了，所謂的紅塵俗世，在自己的照見之下，沒有深願，沒有情淺，只於剔透明鏡中，淺淺微笑。此刻，不聞心聲，不訴感懷，只是默默、默默。那一襲衣袍袈裟安放在一手掌端，另一端，般若菩提，於指間悄然流過，流至冰心渡潭，遙見天心月圓，不驚不擾，落入心的眼眸，淺暖於心。如此，我看紛紛的世界，紛紛的世界看我。心中的世界蹲下來，選佛場巋然獨存，繼續在這千年的時光裡只管打坐。

「啪搭，啪搭」，身體輕盈飛快地在草地上向前移動，望著恰似於遠方，卻又如此近的那座秋日微風暖陽下，模糊得像蜃樓般的身體，一寸又一寸地慢慢隱進我的心，漸漸地，白雲裝入了心中，讓白雲變成了自己，輕輕的，飄啊飄，隨著微風遊走於天地之間，將輕柔掛在白雲之上，陪伴我四方飄逸。那一刻起，身心就似白雲，讓白雲與自己一起成長，在禪修的旅途中隨處俯拾著白雲的影子，隨風而去，似雲而飄。那是組合最複雜，變化最無常的物體，心，只是佇立著、望著，那在散漫有序、綜橫自如的變化中，演繹著的幻化無常。

「愚痴迷惑，不知不見」，開始懂得自己曾經歷過的，曾痛不欲生的，曾雀躍不已的，卻是如此顛倒愚痴，顛倒在把這些當成真實的自己，原來這一切皆是幻滅無常、變化不已，沒有一刻真實，卻也是自己這一顆心的微妙展現，這一刻深深理解，告訴自己當下「只管打坐」。

極樂世
當來下

每次的相遇不會重來

在這個感恩、慚愧、懺悔、珍惜、承擔的心，不斷生起減去的過程中，漸漸地讓身心變得安定柔軟，也逐步影響到日常生活。

■寬敬

去年考上僧大後，在八月底入學，一連串的新生訓練，法師帶領著新生一步步地融入僧大生活。很快地，幸福快樂和新鮮感逐漸退去，接著而來的，就是早上四點半起床、五點早坐、六點早課……整天一環扣一環的緊湊生活，而僅剩下零碎而少量可以自己安排的時間。

因規定而拜，心未與佛同在

除了生活的緊湊之外，還有兩項主要的出家功課，從九月到明年的四月底，要將每天早晚課的內容全部背起來並且驗收，另外還要安排五萬次的拜佛。

一開始拜佛，身體不是很習慣，一天

大概只能拜個100下，慢慢地增加到300下，大概花了兩個月的時間，之後就讓自己盡可能地每天300下，但有時候內心會對於每天日復一日的作息、每天300下的拜佛產生厭倦感，或是排斥不想進行的心情。拜到今天是三月十二日了，回顧過去，如果有連續幾天沒有拜佛300下，一天300，兩天600，五天就1500下……因為有拜佛的壓力，就會在後續的日子中，去分攤之前沒有完成的拜佛數量。

漸漸地，發現每天想要拜佛的數量愈來愈多；也在一次次慚愧懺悔的練習當中，發現自己沒有將拜佛當成是自己的事情，比較像是因為學院安排規定而拜。原

來自己沒有將拜佛承擔下來，每一天的拜佛好像可有可無，好像日復一日的雞吃米；此外在拜佛的時候，心常常沒有跟著拜佛的動作及拜佛的心在一起。

因覺察後拜， 珍惜每次拜佛的機會

自從有了這個覺察後，拜佛心態漸漸地改變了，自己愈來愈能將拜佛的心跟身體動作相應。最後，無論是從內心或是外在的拜佛次數，發現每一次的拜佛都沒有辦法重新來過，每一次的拜佛都是獨一無二的。慢慢地在日後拜佛時，會生起感恩心，感恩有法鼓山、有聖嚴師父、有這個

地方可以用功、有同學可以一起精進；若當下離開了拜佛，也會生起慚愧心。珍惜每一次能拜佛的機會，進而承擔起拜佛是自己的事。

在這個感恩、慚愧、懺悔、珍惜、承擔的心，不斷生起減去的過程中，漸漸地讓身心變得安定柔軟，也逐步影響到日常生活。而當這些心比較少出現的時刻，我會問自己：「發生什麼了？」檢視自己是否在生活中忘了照顧自己或照顧他人。

每一次的相遇，讓我遇見自己、遇見善友、遇見佛法、遇見拜佛……這些遇見，都是獨一無二的，不會再重來。

女孩子愛·女孩子說·女孩子笑

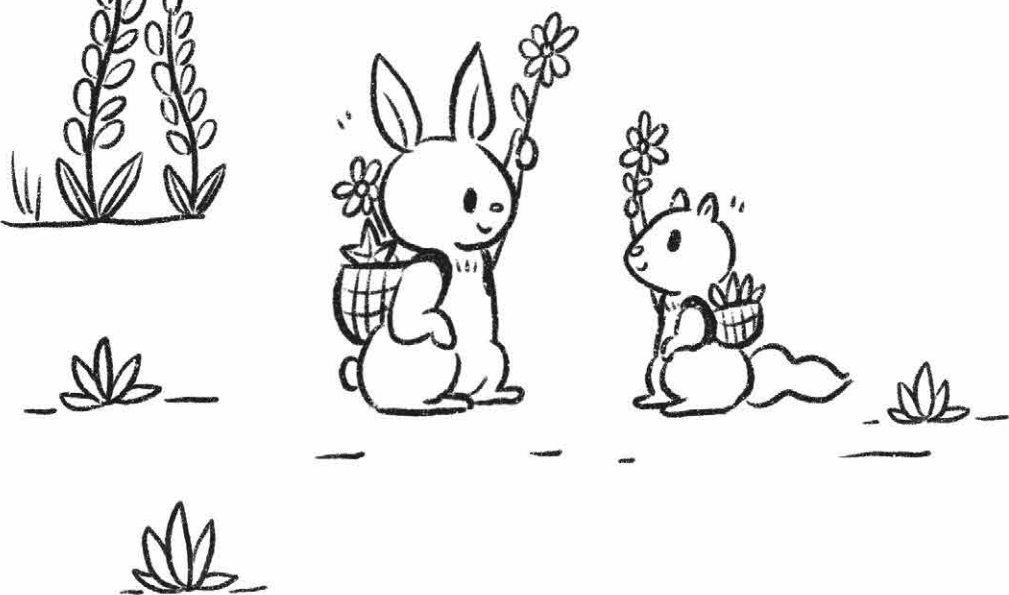
圖文／寬德 翻譯／寬仁

風來了，風走了
萬物的氣息在鼻尖流動

花兒一抹微笑
是陽光的溫暖

師父曾說：
許多小小的女子
會變成一個大大的女子！

讓我們舉起手中的花兒
點亮彼此的星空

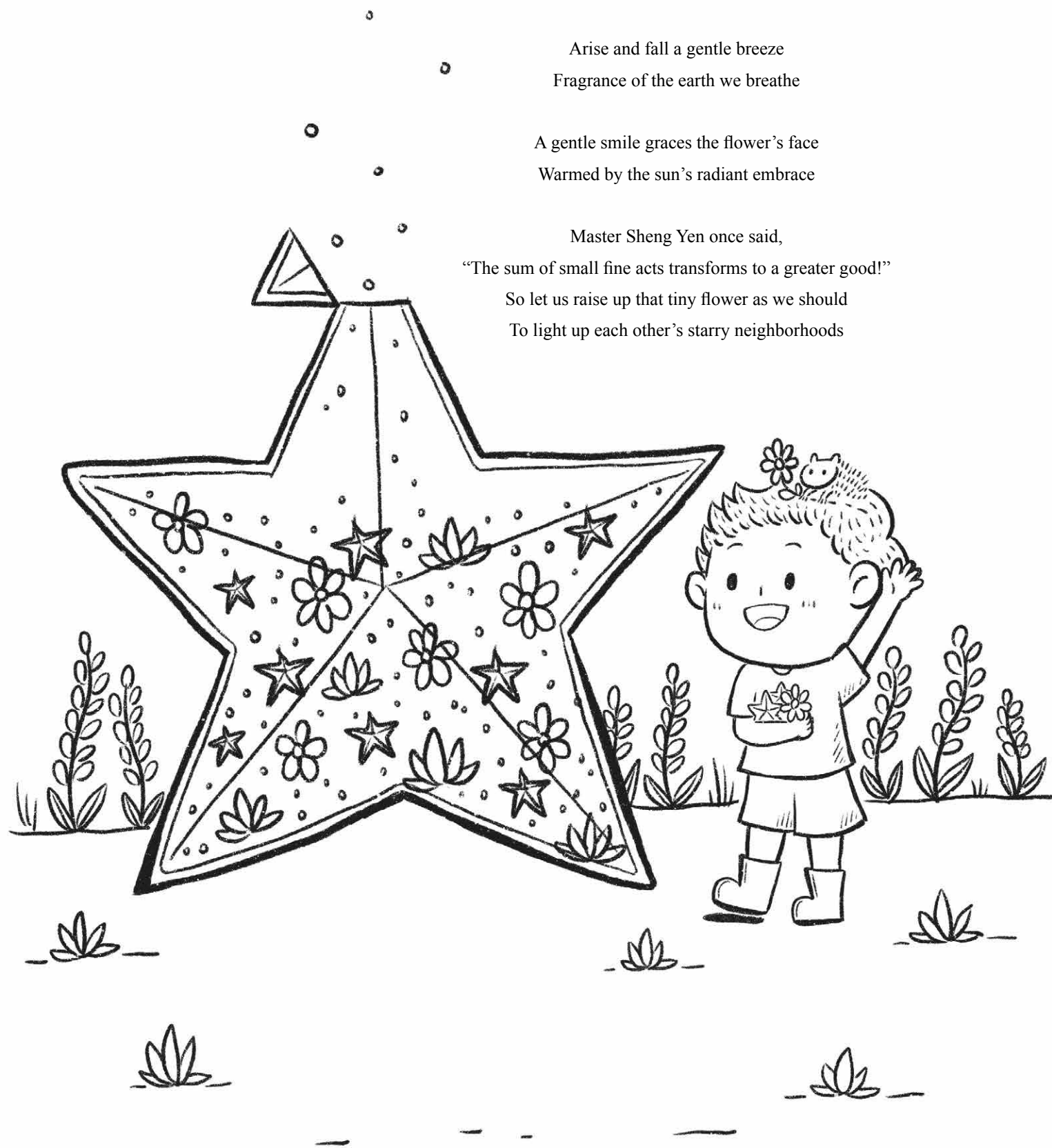


The Greatest Good

Arise and fall a gentle breeze
Fragrance of the earth we breathe

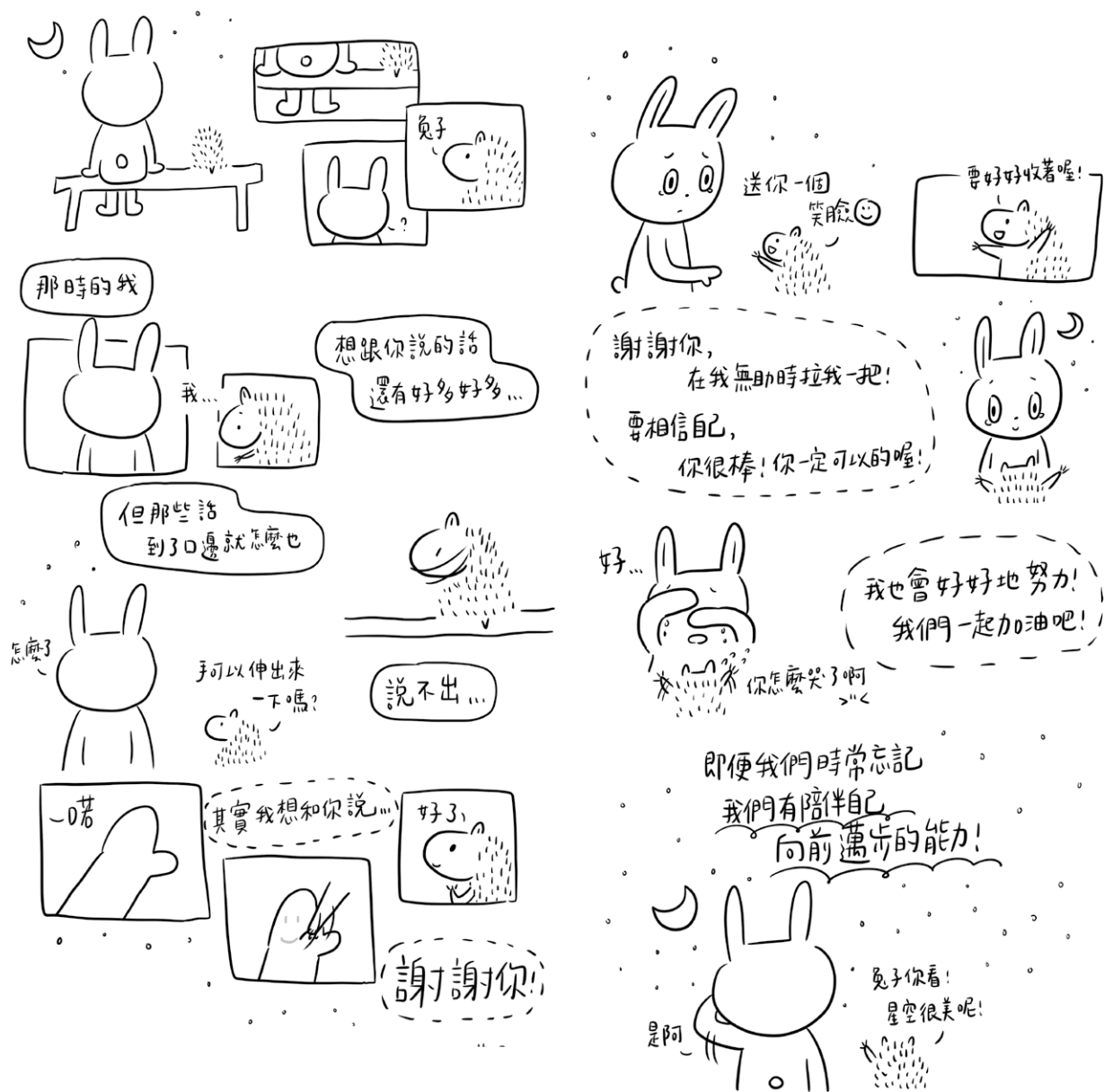
A gentle smile graces the flower's face
Warmed by the sun's radiant embrace

Master Sheng Yen once said,
“The sum of small fine acts transforms to a greater good!”
So let us raise up that tiny flower as we should
To light up each other's starry neighborhoods



送你一個微笑

■大樹



你好嗎？我很好



你要好好照顧自己，不用為我掛心，好好跟師長學習，做一個對社會有意義的宗教師，為這個世界需要佛法的地方點一盞燈，這樣就是你對我最好的報答。

■寬如

啊！寬如啊，現在要叫你菩薩囉！真不習慣。一年了，你都好嗎？

記得二年前的招生說明會，我們那桌的法師問我，對於你的選擇覺得如何？我頓了幾秒，說：「因緣不是一天造成的。」平常看你下班、假日到法鼓山當義工，有時候在屏東，有時候在高雄，有時候去到台北，好像比工作還忙。雖然很久以前，你就有意無意地跟我們說你的想法和決定，但一直到去年你準備北上了，我才意識到你真的要離開了，語重心長地跟你說，可以就近在屏東道場當義工，兼顧工作和生活，希望你好好考慮。話雖如此，但我也清楚人生是你的，身為父母，雖不捨你的決定，但只要快樂就好。

招生說明會後，往祈願觀音殿的路上，你們兄弟姊妹走在前面，法師們陪我走在後面，我不記得我們聊了些什麼。想不到在二年後的生命自覺營，這些話，竟透過同樣的法師傳遞給你。我不會把愛掛在嘴邊，即使到了生命的最後一天也是，但我們確確實實以你為榮。

當時在醫院，你看著我跟我說，你知

道自己為什麼要出家了：「報父母恩。」佛法我懂得不多，但善有善報，惡有惡報我還知道。看你在法鼓山和這麼多志同道合的同學一起學習服務奉獻，做對社會有意義的事，我很放心。

那天看你哽咽著跟茉莉老師說，不知道我現在在哪裡，過得好不好？你曾說過，人生的意義是受報和還願。我的責任完成了，因緣到了，這一期生命就告一段落。無論我去到哪裡，那都是我該去的地方。媽媽放的佛號聲，大姊想送我的衣服和被子，法鼓山蓮友和法青同學的助念關懷，僧大師長學長的念佛迴向等，你們的心意，我都有收到。謝謝你們圓滿我的今生，也讓我的來生更加圓滿。

好啦！沒事啦！你要好好照顧自己，不用為我掛心，好好跟師長學習，做一個對社會有意義的宗教師，為這個世界需要佛法的地方點一盞燈，這樣就是你對我最好的報答。

祝福你，寬如菩薩。

光輝 合十

編註：為紀念寬如行者捨報的老菩薩，此文為仿照老菩薩以第一人稱視角寫給自己的書信。



願作漆黑中的螢火蟲

暑假實習心得

雖然個人的力量微薄，但如同漆黑中的螢火蟲，也許無法像燈光一樣使黑暗消退，卻能用生命發出的光芒，讓我們在黑暗中照見希望。

■演可

禪學系四年級的暑假實習地點在禪堂。每天規律作息，早上到禪堂公園出坡，下午聆聽聖嚴師父開示及打坐，晚上練習梵唄。

出坡與禪坐，日日踏實修行

夏日的清晨，四五點鐘時淺藍色的天幕，一切都純淨地讓人心曠神怡。禪堂外是一片自然山林，瀰漫著陣陣青草的香。靜坐在外廊的木棧道上，放空頭腦，彷彿身心與整個山林融成一體。

早上九點，到禪堂公園大出坡，清理對岸乍看甚為凌亂的雜草樹木。烈日當空，手上的工具，不需揮動數下，便已經大汗涔涔。自知體力有限，得依靠同學們相互合作，不分彼此，默契十足，不到兩週時間，已經超前完成進度。

午休過後，聆聽師父的開示和禪坐，解行並重是為正道。智慧的話語，來自對生命苦空無常的體悟，從而成就無我的態度。文字語言中，流露出一覺覺他的真實慈悲。

晚課結束，同學們忙着設置焰口法會的悅眾法器。日復一日的練習，從搖鈴的音聲中，不難聽出彼此間默契非常。當中也有監院法師耐心指導的功勞。

睡前的坐香，依然選擇在外廊的木棧道上。漆黑的叢林間，點點螢火一閃一閃地在草叢中飛舞，彷彿要告訴我更多的故事。

覺察心念，消融煩惱

實習期間不用電腦，與泛濫的資訊斷絕關係，再加上規律的作息和禪坐，讓心變得更為單純。微細的妄念都被一再放大。平時不在意、甚至不被發現的慣性念頭都會毫髮畢現。

因自身不足之處，與他人比較下而產生的自卑，在林間出坡時更是無所遁形。藉由心念變得微細，同時也能覺察到同學們的心念；對於自己的體力微弱，則給予體諒和包容，自卑因而被撫平了。

自卑的鄰友，自傲，也不忘招招手，看看是否也能夠得到救贖。自傲在熟識的領域時露出苗頭，釋放着傲慢的氣氛，乍看之下難以調伏。既然不足之處不需自卑，得意之處又何需自傲？因此，自卑與自傲同時被消融在平等心當中。

還有一位朋友，常常出現，但時時為了滿足它的需求，而忽略進一步地去了解它。「無聊」經常在無事的狀態下出現。它會發出訊號，讓心有個追逐的對象。有趣的是，我們不喜歡煩惱，但真的無事了，卻又感到無聊。

這一次，發現它並直視它，試着去了解它。更有趣的是，當「無聊」發出訊號時，假若只是清楚知道不管它，「無聊」會不會也感到無趣？

用明亮的心，觀照內在的朋友

當心變得愈明亮，會驚訝地發現到，每天陪伴著我們的「朋友」比想像中還多；其實自己並不「孤獨」。乍看之下，朋友有好有壞。孔子曰：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」

這段話意指，有益的朋友有三種，有害的朋友也有三種。與正直、誠實、見多識廣的人交朋友是有益處的；與走邪門歪道、諂媚奉迎、花言巧語的人交朋友則是有害處的。

然而，聖嚴師父在《修行在紅塵——維摩經六講》中說道：「人間沒有壞人，只有偶爾有人動了壞念頭，做了壞事。」壞事可以改，壞心可以變，如此淨化的人生或人生的淨化，方有實現的可能性。

如師父所說，無論是內在的「朋友」或外在的朋友，是好是壞，都是基於心性的無常，都可以改變。讓心變得明亮，可以進一步去了解不同的朋友。雖然個人力量微薄，但如同漆黑中的螢火蟲，也許無法像燈光一樣使黑暗消退，卻能用生命發出的光芒，讓我們在黑暗中照見希望。

假若，漆黑中有無數的「希望」；那麼，淨土不就顯現在眼前了嗎？

好

好

系

列

好好愛・好好說・好好笑

肯定自己

肯定自己這門功課我是不及格了，但幸好，現在重修還不是太晚。我想，我可以重新認識自己，列出自己的優缺點、長短處，一點一滴在修行生活中清楚知道自己……

■寬如

交出三儀紀錄表前，看了上面的綠色字，歸納出自己慣於分別、比較，愛當糾察隊以及向外看——未再進一步往內覺察其共同的模式。

「一直向外看心不累嗎？」師長問我。「心累嗎？」我問自己。「是沒有感覺？還是習慣了呢？」

從小到大，已養成do something才是真的有do something。這邊卻是do nothing（or something else）才是do something。

認識內在的我

準備講經交流的過程中，看到聖嚴師父《找回自己》書中的這段文字：「一般人誤以為自負和驕傲就是自信，只要大聲講話、動作誇張就是有自信心。殊不知人往往是因為沒有自信心，才會大聲講話；因為膽怯才會誇大動作。」

「是我嗎？我是這樣嗎？但滿像的。

可是我有自負、驕傲嗎？」我問文字，文字只是靜靜地看著我。曾和同學說在僧大這個學習環境，我很自在，不像在外面那樣拘謹、嚴肅，在這裡可以表達心中真實的想法。不過，回顧自知錄和與人互動的軌跡，自己似乎因為環境的包容，而顯得隨性，這也是一種惡習。

多年前曾問過青年院法師，為何我跟陌生人講話反而較能侃侃而談，忘記法師是否多加說明，只記得法師直覺地說出二個關鍵原因：自卑、不負責。

自己知道有一部分的我是自卑的，也知道自卑的另一面是自大。師父在《找回自己》說到：「外在表現得自信滿滿的樣子，並不等於這個人真的就是如此，而且如果一個人還要靠他人的讚譽來肯定自己，那就表示他其實並不瞭解自己，更不用說肯定自己。所以被他人肯定，並不表示自己已經肯定自己。」

講經交流前一晚，我在心中模擬各式

各樣的 Q&A，因為覺得自己應該要可以應答如流，其中一題是「我都如何練習肯定自己？」說真的，我好像不知道我是怎麼練習的，且經過常格法師的提點，和看了上述引用的二段文字，我甚至懷疑自己，是不是很像親子專家說的那種家長，一味地說孩子（自己）很棒，使得孩子（自己）對自己有錯誤的認識，遇到挫折時，那個吹得很大膨脹中空的氣球就被戳破了！

帶著方法的眼鏡看世界

學佛路上有正確的知見和善知識很重要，在「向內看」和「謙虛」這二件事情上，法師們都是我的善知識，提醒了我看不到或以為沒有的事。也特別感恩聽到學長分享的「帶著方法的眼鏡看世界」——練習清楚知道，不專注於局部，放鬆觀照整體，就不容易貼上形容詞。尤其是在與師長談話後，可說是如獲至寶，不然會誤以為不專注局部是漠不關心或關起感官。

進入僧大近9個月，生活作息逐漸適應，進入如魚得水的階段，但也像是被外銷往日本的鰻魚一樣，一旦沒有外在刺激，就會安逸，沒有生命活力，選擇出家，除了報恩、服務奉獻，也喜歡出家生

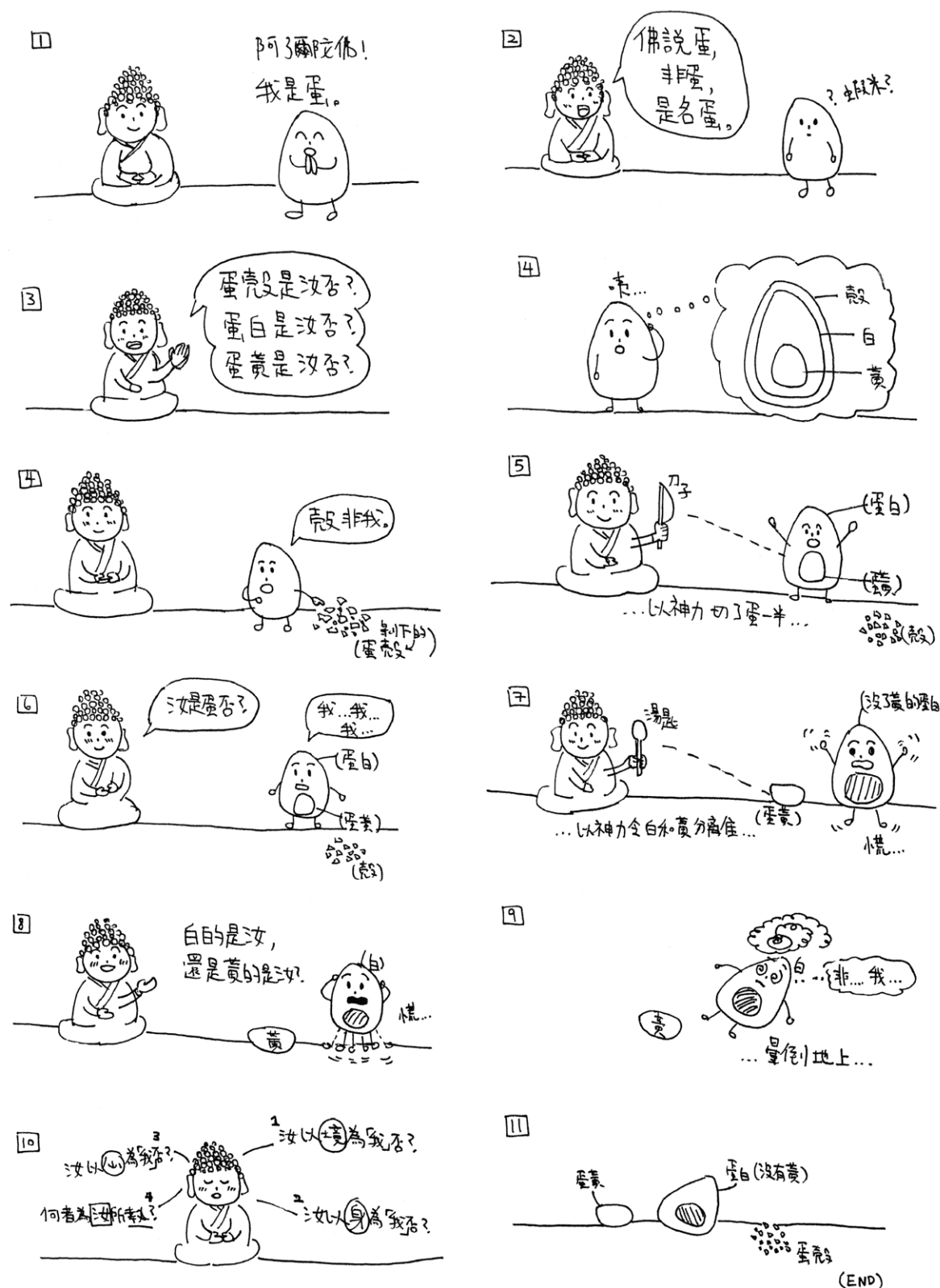
活所面臨的不同挑戰，透過外在的執事變動，來探索未知的自己和可能，在過程中，看到自己的習性，調整習氣，提昇個人的品質，同時，也將所感受到佛法的好與人分享。

法師說不要變成只會做事的出家人，「才不要哩！」我跟自己說。「如果只是做事，那何必進來呢？」如果只是做事，那也不用待下來了。是在安心站發現肯定自己的感動，成為我生命的轉捩點；是男眾老菩薩的示現，讓我知道為何選擇這條路是感性；是感受過生命的苦，因此也希望眾生因佛法離苦得樂。

肯定自己這門功課我是不及格了，但幸好，現在重修還不是太晚。我想，我可以重新認識自己，列出自己的優缺點、長短處，一點一滴在修行生活中清楚知道自己；練習用因緣觀來縮小自我，知道自己只是成就圓滿事情的一個因緣，將時間往前、往後或拉長來看；當然，一定要帶著方法的眼鏡來看世界。也許一開始不太會戴這副眼鏡，或者忘記有這副眼鏡，但我相信，這是有色眼鏡裂痕的開端。當裂痕多到我看不清楚這個世界了，當我的心感受到一絲喘息，我想我會感恩新眼鏡所帶來的平靜。

汝是蛋否

■寬澍



Poor Tea & Rich Tea

■無名

在學務處有一位法師，另外一位進來。

第一位：「有普洱茶，要不要喝呢？」

第二位：「謝謝啦！但我不喝Poor Tea，I drink rich tea！」

THE END

寬某的快問快答

■寬如

1. 最慫的事？（上課時）

法師：「大家有沒有聽過一個偈子，愛惜常住物，下面一段是？」

寬某：「熱心大眾事。」

法師：「哈哈，怎麼那麼可愛！是『如護眼中珠』。」

2. 最尷尬的事？（早香燈）

學長：「咦？佛桌上的供水呢？」

寬某：「呃，倒掉了……」

學長（驚訝地倒退三步）：「好吧，也是供養眾生啦……（哭）」

3. 第二尷尬的事？（晚香燈）

寬某：「學長，請問乳海淨瓶為什麼沒有水呢？」

學長：「有啊！怎麼沒有？」

寬某：「但香燈筆記寫說要擦乾乳海淨瓶。」

學長：「然後你就把他擦乾了？！」

（哭）」

寬某：「對啊！」

學長：「我要去跟出食法師懺悔了。」

4. 最擔憂的事？（早出坡晾衣）

法師：「這個法名我看了好久，想說『寬頭』是誰？」

寬某：「是寬頤（一／）。」

5. 最有想像力的事？

（十小咒背誦共修）

寬某A：「…納卜哩…嗯…丟…式…班納…奈…麻盧吉…」

寬某B：「你就記得拿坡里（諧音）。」

寬某A：「聽起來好像是Napoleonu丟了什麼東西？」

寬某B：「對啊！就是拿坡里。」

寬某C：「丟Banana！」

寬某A：「哈哈！然後還有麻吉（糴）。」

只願你好好好好的

圖文／寬德 翻譯／寬仁

外面正飄著雨
你說你的內心也是

我撐起了一把傘給你
但你在拿走後
依然選擇淋著雨

而你手中的傘
似乎成了他的一個避風港

你微笑地向我說
這個你做得好

而我又再默默地
為你撐起了另一把傘
只願你們都能好好的

Wish You Well

While rain sprinkles the earth outside
You said the rain within does not subside

You smiled and said to me
“You can do it, just like me”

An umbrella I opened and offered to you
On your way out, you accepted it too
But in the rain, you still walked like you used to

So again I silently
Opened another umbrella to shelter you
Wishing all is well to all of you

And the umbrella you held in your hand
Became a haven to shelter your fellow man





溫柔且溫暖地活著

放掉「逼自己要放鬆」這個念頭，也放掉「應該」要怎樣的想法，隨順因緣地體驗每一分每一秒，好好練習如何溫柔地對待自己與他人，並給予溫暖。

■寬瑞

話說這次禪七過程中，自己在用方法時發現我總是逼著自己要放鬆，急著想要用上方法，所以總是適得其反，不僅沒有放鬆到身心，反而打完禪七後更疲累。這次因緣具足，讓寬瑞有深深地體驗到放鬆的感覺。因為觀察到自己平時怎麼「對待自己」，發現總是很用力地活著，對自己這個眾生一點都不慈悲、不平等、不溫柔……也難怪當自己遇到很溫柔的人，用溫暖的態度陪伴我的時候，會感動到不行。所以在禪七中，不僅僅是放掉「逼自己要放鬆」這個念頭，也放掉「應該」要怎樣的想法，隨順因緣地體驗每一分每一秒，好好練習如何溫柔地對待自己與他人，並給予溫暖。

發現七天下來，直到寫自知錄的此刻，內心都還暖暖的，柔柔的。出堂後看到的人事物都變得那麼可愛有趣，看到同學們的狀況，也不太會像以往那樣起瞋心或是給自己困擾，反而會想著自己現在該怎麼做才是對他們好？就算還不能幫助他們，至少也不要因為自己的瞋心反應讓對方起煩惱；也會在心中默默祝福彼此，願人人都能於一切境界的考驗中學習成長。

今天二課合解時，有位同學因為最近太忙沒有做報告，所以問法師說：「可以下次再報告嗎？」授課法師就說：「這樣的態度不對喔！」因此跟我們精神訓話了一番。也深深感受到法師對於僧教育的重視，希望我們在學僧時期能夠好好地養成正確的態度和責任心，不然日後領執，可能會讓很多人起煩惱。

教育，其實真的很不容易。但是在僧大這些日子，感受到師長們無比的包容和諒解，不斷地絞盡腦汁幫助學僧們從昏沈的黑暗中醒過來，真的很感動，辛苦師長們了。但也從師長們的身上，學習到如何善巧地引導眾生、關懷陪伴，也看見師長們在過程中需要放掉很多他們個人的部分，才能更包容與接納我們這群調皮的嬰兒菩薩，這真的很不容易啊。

「我想成為怎樣的出家人呢？」進僧大後常常這樣問自己，直到現在才有點方向了。

「希望成為一位能溫暖自己、溫暖他人；身心柔軟的出家人。」

2022 生命自覺營籌辦心得

看不見的護佑

練習用因緣法去面對所有的情況，這是一輩子的功課。

■ 演煦



在疫情中，我們開辦生命自覺營；開營後的每一天，仍感到「不可思議」。

這是一場被祝福、被護佑的營隊，種種不可思議的因緣，讓自己相信是大眾的願力和佛菩薩、龍天護法的加被，而促成此次的因緣。過程中雖然一波三折，卻是一番助道因緣。

願力，一心成就營隊

前兩年因疫情停辦後，真心地希望今年能夠順利以實體方式舉辦。這次剛好輪到三年級的本班為主要籌備者，承襲班上的風氣，將「共修」帶入每次開會之中，希望透過會議前的集體共修為疫情和自覺營祈福，同時也希望我們在種種繁忙的事相上，不要忘了「法」的初衷。

在開營前一週，疫情開始升溫，即使大家心中有點擔心，但還是相信會辦成功。後來學務處法師說因為種種考量，可能會轉為線上。然而我們深切地希望能舉辦實體的營隊，即使「一人一室」的規定，少少的20人也無妨，因為境教、身教的體驗與感受，不是線上能夠代替的。對於法師的說明，心裡其實有一點灰心，覺得再多做什麼努力也只是徒勞。

營隊的舉行與否，是依據僧團會議的結果，突然事情好像有轉機了。原本的會議好像沒有定論，隔日僧團還要再開一次會決定。當時法師請我們草擬信件給已錄取的學員，詢問持續參加的意願。隔天晚上即召開自覺營會議，確定以48人的規模舉辦。聽法師說僧團都動了起來，很多法

師都在為我們想辦法，籌辦團隊也全部重新啟動，朝向48人的規模修改、前進。

開營前的每一天，了解當日疫情的狀況，可以感受到疫情其實日趨嚴重，隨時都有可能升上三級，因而就此停辦。在關注疫情中，營隊開始，也結束了。這場疫情中的自覺營，是眾多不可思議的護佑成就的。

因緣，反照自我的功課

回想在12月底或1月初，演煦便請觀世音菩薩幫忙，那陣子在早晚發願、迴向時和觀世音菩薩說：「請讓演煦有善因緣，提升自己的宗教情操。」

1月份疫情的再度變化，衝擊自覺營的舉辦和規畫，回頭看時，自己相信這就

是佛菩薩給予的示現和考驗。在過程中看見了自己「很相信自己」的一面，因為「很相信自己」，所以面對因緣的轉變，在盡力之後放不了手，只是一味地希望事情的結果能如己所願。

「因緣法」不是不知道，卻還只是停留在理解和套用的階段，心中的「我見」仍是反射性的思維；因此才会有理想和現實落差的拉拔與煩惱。「練習用因緣法去面對所有的情況」，這是一輩子的功課。

佛菩薩很善巧，用上述的因緣考驗敲打演煦，卻仍不忘護佑著自覺營的舉辦。也因為後續的因緣轉變太大，超出了自己所有的預設，才讓自己看見自己的自以為是和渺小不足；同時，才能夠感受到因緣與願力的不可思議。

2023 自覺營心得

與自己相遇的自覺營

願你我都能在生命的旅途上，持續不斷地自覺覺他。

■寬淳

十年前，剛開始參加法鼓山活動時，就聽聞有生命自覺營的活動，雖然頗為心動想參加，卻遲遲未真正付諸行動。十年後，不可思議的因緣和合，以僧大一年級學僧的身分，參與外護工作，從有別於學員的另一角度，體驗生命自覺營。

體驗諸多不舒服的感覺

在外護組，除了主要負責跟食物有關的上行堂工作外，也穿插諸如打掃寮房、起板、搖鈴等項目。在一日三餐密集的行堂工作訓練下，增長了許多技能。然而總是太過埋首在快速併菜，因此對整體的飯菜量未能留心觀察學習。除此之外，上行堂工作另一個重要的區塊，是各種各樣的點心準備，供應對象從講師到學員、內外護義工等。於是從前置期到營隊圓滿，經常有機會體驗到被點心淹沒的感覺，某種程度上很好地對治了對糖果餅乾的貪求，或許這只是疲乏而厭倦的暫時現象。另一方面，在學長們的精心規畫下，一年級的外護學僧們難得在出坡之餘，可以旁聽課程，並參與朝山、叩鐘擊鼓與感恩之夜等

重要活動。

尤其為了讓上行堂的學僧可以體驗朝山，當日早齋行堂前置準備工作，也由學長們承擔了下來。原本自己想要放棄朝山，覺察到對於跪拜在地上，唯恐衣服將沾染灰塵的顧慮；最終仍然硬著頭皮參加。出乎意料地，天空一度降下細雨，但很快就停止了。後來因摸黑又看不清地面，很輕易地放下了原本的顧慮，並體驗到清晨朝山和大地一同醒來，一種寂靜安定、清明之感。事後看回顧影片才明白，原來環保組的義工菩薩，在朝山的路徑上，事前已經打掃了一天。

這次也難得可以聽到許多果字輩的法師們授課分享，內容精彩有趣，令人法喜充滿，也學習到一些自我覺察的方法，從外相到心，一層一層地深入探究。

自我覺照，老實修行

在自覺營期間，從各種事相中，帶來兩個重要的自覺。

第一個是關於吃和說話。在旁聽到他人對話的過程，突然感到其實有許多的對

話，都如那些花花綠綠的糖果餅乾般，也許令人歡愉而實非必要，或者有危害健康之風險。然而身為凡夫的我，在尚未能完全捨離的情況下，或許可以留心覺察，盡可能講求內容成分有益身心，且不過量。

第二個自覺，是從出坡中覺察到，當人感到壓力時，若未能及時覺察放鬆，就會很容易陷入煩惱習氣而不自覺，進而影響他人，亦容易產生人際間的衝突與爭執。由此可顯現，保持自身安定也是安定他人的第一步。而這樣的能力終歸有賴於平日持咒、拜佛、打坐等，增長定力與提昇自我覺照力的老實修行。

整體而言，人生第一次的生命自覺營體驗，雖然因為外護工作而相當疲累，但也經由諸多學習、體驗、成長而感到歡喜；因能帶給八十多位學員生命自覺的體驗而感到富有意義。雖然活動已結束，但相信其影響深遠，不可測度。祝福參加這場生命自覺營的每一位學員，在生命的旅途上，都能持續不斷地自覺覺他。



感恩、感謝、感化、感動

回想自己從馬來西亞來到台灣，這幾年生活中遇到的每個人。在菜市場的時候，送水果給寬慈的攤販；第一次到市場不會選菜，遇到了很多教我挑菜的阿姨們；第一次去法鼓山當義工遇到的菩薩，教我怎麼在齋堂用齋，以及當義工的心態和注意的事情；還有很多一起共修的菩薩們給予的照顧和教導，因著這些，寬慈才堅持走進僧大。內心的感動和感激很難形容，從自己的身上往外延伸去看，感覺到這個世界的每個人，不論善惡都在互相影響，很感謝有機緣接觸到佛陀的教導，讓我們能夠認識這個世界的奧妙，並指引我們走出迷宮的道路！

這次的戶外教學，讓寬慈學習關照很多事情，雖然沒有做得很好，但是有成長了一些，也學習到要細心留意其他的事情；這個學習的機會是由那麼多的因緣所促成，感謝法師、同學、學弟們以及義工們的辛苦付出，如此細心地照顧著大家。

佛法真的很奇妙！能促成那麼大的因緣，讓很多人可以朝著同一個方向努力和離苦。

你聽見了嗎？無情一直在說法

旅程中前往墾丁國家公園，並欣賞樹齡高達300年的銀葉板根。看到「板根」為了讓自己生存下去，透過強韌的根系形成一個小蓄水壩，體現樹的生命力，以及遇到困難時，如何藉由改變自己來適應環境。樹木們時常為了生存，讓自己的身軀長成不同形態，如榕樹不斷蔓延的根，就像一座座通往他人的大橋，還有巨大的珊瑚石和從縫裡努力成長的小樹們……讓寬慈生起敬意，思考如何放下自我去適應各種人事物，以及不要為了自我的利益而忽略環境。

想像這座山頭從海底剛湧出時，巨大的珊瑚未石化時，滿地都是海底生物和水草時，這一片山不是林吧！想到這裡發生過許許多多無常變化，需要多少的因緣讓生命延續到現在，而自己真的很渺小，眼界也很有限，只能看到一剎那的現象。

接著參觀龍坑生態保護區，緊臨海岸的地理位置，使得大部分的植物個子都矮矮的，葉子肥厚，看起來像開朗樂觀的小朋友。這些植物雖然不會動，卻能表現出他們的精神和生命力，也許人也是一樣的吧！內在的修為，即便不說話，安穩不動的心是可以讓人感受得到的。

「到底要不要準備司機的飯菜？」校外教學的遊覽車出發後，我很疑惑。

原本被安排是我們這組要負責司機的三餐，但出發後司機菩薩說不用幫他準備，可是總外護前幾次還是準備餐點給司機菩薩，然後再被退回。一開始我不太明白總外護的用意，但總覺得一定有他的考量點在，只是因此讓上行堂組長有點困擾，我一時之間也不知道怎麼解釋。

直到班會時，輔導法師提到「對外我們要顧及法鼓山的形象」，想想這可能就是總外護的考量點吧！因為他曾說過，擔心司機菩薩不熟悉環境或是開著遊覽車去買食物會很不方便，所以便當備著總好過沒有給；想到這裡覺得自己滿慚愧的，寬慈只是依照他人需求給予，不要就不給了，其他的連想都沒想。而學弟一直很擔心司機菩薩因為要開車而沒時間吃飯，不斷問我該怎麼辦。覺得學弟很貼心，而我只想著司機菩薩應該經驗豐富，總會有自己的方式不會讓自己餓肚子吧？希望自己能向他們學習善習，多為他人的需求著想，讓人感到溫暖和貼心。

■寬慈

放掉自己心裡的範圍，練習用寬一點的角度去看世界。

感恩佛陀帶我們走出迷宮

2023 校外教學心得





初訪開山寮

■寬濟

晨光搖曳的山林中，
大冠鶯飛過頭頂，樹木交錯生長，
蕨類與紫色、黃色野花覆滿草地。

開山寮外，
我們伏下身，頂禮大地，
頂禮一切眾生，一切於我們有恩者。

此刻，您好嗎？

■知足

給悶悶不樂的你

笑一個吧！給身體所有的細胞一個禮物，你就會發現所有的細胞，正在和你一起微笑。

給想哭的你

想哭就哭吧！接受它，如同天空中的水氣，過多自然化為雨水落下一樣。

然後按摩一下你的胸口和小腹，讓緊繃的肌肉像花苞般，在接受雨水滋潤後，慢慢展開。

最後，好好沖個熱水澡，享受好眠。

給需要肯定的你

請擁抱一下自己的心，他人對我們的語言、表情、動作，其實都是一閃而過，我們不需要在腦海裡一再反覆播放，一再傷害自己。

看看正在努力的自己，拍拍正在努力的自己，回到當下的步伐，感受你踏出的每一步，重量是輕？還是重？地面是軟？還是硬？回到一次只有一步的簡單。

給正在谷底的你

抬頭看向天空，不管是否有烏雲，太陽一直都在那裡，只要朝著太陽的方向前進，一步一步往上走。

慢慢走就好，此刻的每一步都讓你更遠離谷底、接近光明。

給壓力破表的你

先找個地方坐下來吧！

輕輕閉上眼睛，細細感受此刻坐著的感覺，感受腳底踩在地上的感覺，原來你可以不用一直硬撐著，有時候也可以適時地把重量交出來，給自己的心靈一個喘息的留白空間。

給充滿能量的你

感恩大地和萬物的滋養，你的身體充滿了流動的能量，透過伸展、運動，你將更加感受到內在的泉源。

現在你將可以透過微笑、放鬆的身心，或是一個助人的舉動，分享你的內在能量予他人，讓身邊的人也可以感受到這樣的美好存在。

好

好

系

列



感謝狀

法鼓山僧伽大學授權本館典藏《法鼓文苑》期刊，饒益十方，圓滿本館以數位化保存佛教文獻之宏願，特以此狀敬申謝忱。

臺大佛學數位圖書館主持人 項潔



中華民國 7 月 1 8 日

法鼓山僧伽大學學僧期刊《法鼓文苑》受邀參與臺灣大學佛學數位圖書館「臺灣佛教期刊典藏計畫」。期刊將於臺大佛學數位圖書館網站，提供全世界大眾無償閱讀與研究。

國家圖書館出版品預行編目資料

法鼓文苑/釋寬瑞, 釋寬永, 釋寬德, 寬慈, 寬信, 寬仁文編. --

新北市：法鼓山僧伽大學出版：《法鼓文苑》編輯小組發

行, 2023.12-

冊； 21X29.7公分

ISBN 978-986-86824-9-8(第14冊：平裝)

1.CST: 佛教 2.CST: 期刊

220.5

112018677

交信大
果是果聲
二副長
曾火編刊
不修於家
信印信部
平是版



獻給

在漫漫黑夜中等待黎明的你
曾想放棄但又走到現在的你
願意打開這本書看一看的你
此時此刻正著並在這裡的你



聽的文苑



誠心地祝福，
法鼓文苑no.14團隊