



新手上路

兒女、父母、釋家子

以為自己是出家路上的新手，
轉身一看，才發現俗家父母也是出家路上的新手。
幸好佛法是我們共同的語言，
可以互相幫助，一起成長，
學做出家人，學著做菩薩。



交僧大

果是白果權

二副長參

僧大編刊

丁修樹存家

僧的刊部

平是版

交僧大果光果肇二副長參考
僧大編刊一份屬於學僧的刊物

聖嚴

落筆為文先自問：對人有益否？

法鼓山創辦人聖嚴師父一生著作等身，但他不以文人學問僧自居，寫文章僅有一個目的，將所知的佛法分享他人。「佛法這麼好，知道的人這麼少……，因為一代一代的人來了，一代一代的人又走了，懂得佛法，知道一點佛法的人差不多已經到了晚年，接著凋零了，新一代的人又不知道佛法了，所以每一代都需要有人來弘揚佛法，否則這世界、人類太可憐了！」師父在十九歲時有感而發，此後閉關、留學，這一路上弘法利生之步履，都是在這個原動力之下。

以文字做為弘揚佛法的工具，在動盪不安的年代，進可攻，退可守。「退」為沉潛期中執持人心之精神食糧；「進」則登高一呼，為重整渙散社會價值主流之助瀾。「從事文學的寫作，尤其是佛教文學的寫作，既不是為了報酬，也不是為榮譽，乃是為了救世的悲心和化世的責任。」師父在少年及軍中時期，也曾有過這樣的努力，乃至窮極一生皆在思想上引領啟迪世人、惠及芸芸眾生。

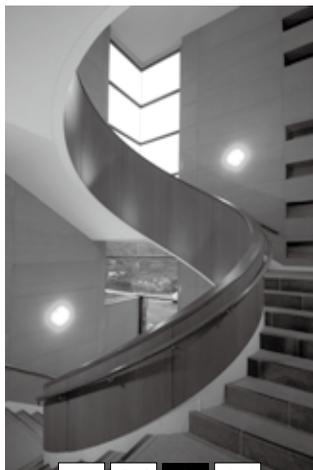
而今，思想開明的安平盛世，在師父的悲願基礎之下，法鼓山僧伽教育日益茁壯，《法鼓文苑》是師父送給學僧的一份禮，蘊藏著師父培養僧才的深心。僧中要有人才，正法方能久住。師父期許「這是一本由學僧自行籌備而成的刊物，這份刊物的組織，是一個小小的文化組織，從編輯、撰述中，長養我思、我見；從組織運作中，體會和合與包容。」

撰述，是幫助自己修行的工具，透過真誠地面對自我，與層層往回檢視，深入反思及內化；組織，是成熟人格與成長團體的試煉過程，體會藉事成人——學習尊重，懂得欣賞與包容差異。

聖嚴師父早期曾語重心長地要弟子們能不畏諸苦，護持法鼓山辦教育的理念，師父的遠見：「今日不辦教育，佛教沒有明天。」這句話現在讀來很平常，但背後若沒有僧俗四眾堅定無私的共同信願，亦是斷不可能！現在演字輩的我們，絕大多數雖未曾親見師父，但師父的法卻從不匱乏。願我們也以生命實踐，燈燈相續，讓師父的法，澤被後世，永傳無盡！

願以此刊獻給我們最敬愛的師父；獻給承諾以生命實踐佛法的每顆初發心。

《法鼓文苑》編輯群 合十



編輯小語

■演合

祝賀「新手上路」小寶寶誕生！

感恩一切因緣，願所有讀者都能共沾法喜。

■演輪

無情說法畫世間

無法說情是時間

■演柔

雖然，最後《文苑》的出版僅是那冰山一角，（因為，所有的構想不可能一一呈現，或做出來了不能用，或做出來跟想的不一樣。）Anyway 這一切的一切，都成就了這一座冰山。冰山的成分裡有：一改再改，最後決定不用了的稿子；從發想到執行，最後無疾而終的點子；看來沒有效率，但又不能不開的會議；振奮人心，卻又打亂一切的專業諮詢；無數的打氣卡片、密密麻麻的小紙條；莫名其妙但又令人頗為紓壓的大哭大笑；好不容易曇花一現，卻用不上的靈感；瘋狂做道具的那一晚；默默在各個角落出現的邀稿文宣；春風化雨令頑石點頭的《文苑》輔導師；不隨便出手，但一招斃命的郝刻薄院長；吵得不可開交，但你有難，他衝第一的師兄弟……很多很多。

捧著這冰山的一角，我很高興，它真的出刊了！

或許不見得每個人都能讀到背後的歷程，但它並不因此而被抹煞。師父說：「空花佛事時時要做，水月道場處處要建。」不管是泡影、空花或是水裡的月亮，成就修行的是過程本身。謝謝一路走來的所有夥伴們。

■演觀

《文苑》，是僧伽大學學僧延續師父悲願的代表作，對個人而言也是進僧大以來非常重要的學習歷程，儘管看見自己的能力不足，仍然一步一步，一點一點地完成階段性的任務與使命，這都要感恩一路走來陪伴《文苑》小組的師長與菩薩們，以及所有共同完成第六期《文苑》的師兄弟們。

感恩文化中心的果賢法師、金滿菩薩、仁惠菩薩……心的引導與指點迷津，感恩僧大副院長果光法師，及常寬法師的陪伴與叮嚀，感恩師兄弟的相互鼓勵扶持。

■ 演本

《文苑》能夠出刊，是整個團隊一起努力的結果！自己在過程中，實際體驗眾多因緣的變化與和合，走到這裡，無限感恩，祈願讀者都能從文字中感受到出家生活的豐富與喜悅。

■ 演善

「因為是法鼓山的《文苑》，所以參加；因為文筆不好、思路欠缺條理，所以參加。」藉此因緣挑戰自己的無限可能，就豁出去吧！管他會不會，一次學習就有一次的成長，至少在這過程中，我感受到自己是家中的一員，因為我參與其中。

感恩大家包容我的不足，我奉獻得太少了；感恩《文苑》的幾位強將，因為您們的承擔與用心，《文苑》才走得下去，此書才得以呈現。也感恩眾緣和合及所有參與此書呈現的每一份力量。這是一本得來不易的成果展現，獻給有緣人。

■ 演地

記得當時聽到學長邀請我們加入《文苑》，內心很抗拒，很排斥，剛開始是抱持著看看的心情加入，不知道自己是否能做到最後。

發現自己的能力真的很不足，但還是抱著「能做多少就做多少」的心態參加，在過程中，一度真的很想要退出，一路走來很辛苦，曾經，覺得開會的過程是一場漫長而無盡的等待，但看著同學們都很盡心盡力地在付出，內心真的很感動，隨著截稿日一天天的接近，看著大家辛苦的成果即將付梓，內心有難以言喻的喜悅；原來重要的是過程，一切的辛苦都是值得的。

■ 演光

相較於上屆的學長，班上同學的人數，多很多……甚至可以以倍數算哦！而《文苑》也在這聲勢浩大的陣容中，默默開演……。

開演的過程中我們享受到人多好辦事的優勢，但也體會到人多、事多、磨也多，不管結果如何，只要相信，這一切都是美好的，好與壞它都只是個學習、都只是個過程，本來就沒有真正的好、也沒有真正的壞，只有學習中的自己。

感恩此次的因緣，感恩自己的學習。



編輯小語

■演儀

從中學習了不擅長的美編，雖然最終呈現並未如預期，但過程中和師兄弟們為了同一個夢想而努力，是最美麗的禮物。希望拿到本期《文苑》的人，都能夠法喜充滿！

■演敬

完美的呈現，是許多的不完美所組成的；而每一個不完美，便是一個完美的呈現，一切的因緣都呈現美好的過程。

團結的氛圍，有著一股溫暖的感動，深深地觸動著大家內心的菩提心，一起攜手向前於未來。

■演謙

謝謝所有的投稿者，透過和您們的互動，讓我了解您們的生命故事。也感恩成就這一切的善因緣，讓我從中成長許多。

■演禪

失敗上等（しっぱいじょうとう）！

編輯《文苑》的過程就跟禪修一樣，當中有憂有喜，種種的過程就是如人飲水，冷暖自知，即使前人累積許多心血，也留下許多甘苦談，但自己不踏進來就不知道是個怎麼回事。

一切的境界都無損於我們的初衷與願心，最後用一首詩來表達：

法傳千年不曾歇，鼓聲皓響越時空；

文起八代不曾衰，苑願流傳契祖心。

■演中

這本《文苑》經歷好多變數，甚至可以說在它完成前都不知道它會長什麼樣子……過程真的很精彩。謝謝我有這個機會參與，總而言之，「無常」這回事實在是太有意思了。

■演報

感恩眾因緣的成就。很感恩師兄弟的包容，有您們真好。

■演會

新的《文苑》等出刊，手邊工作做不完。上架等了一整年，路上師兄相陪伴。出席開會請假單，刊登邀稿修不完，囉哩吧唆始出來。

Contents

- 1 【編輯臺上】落筆為文先自問：對人有益否？
 2 【編輯小語】
 8 【方丈和尚會客室】傳心・傳薪 演禪

專題

新手上路——兒女、父母、釋家子

- 【啟動出家篇】**
 14 家有孩子要出家 演本
 21 出家，對父母生命衝擊總整理 演本
- 【生命轉化篇】**
 22 從親情到道情——父母子女踏上了生命的轉變之路 演本
- 【轉化傳統篇】**
 26 父母看新手出家人的孝順之道和親子關係 演本
 29 新僧命，新的親子關係 演本
- 【社會支持篇】**
 30 我家就是你家——
 屏除親戚朋友的雜音，獲得支持的力量 演本
 35 讓爸媽 Say Yes 之經驗分享——
 以演燈法師為例 演合
- 【新手問很大篇】**
 40 都是新手的緣故啦！ 學僧、演光、白開水
 43 警報器響之時間不夠用 演地
 44 師兄，這是天然呆 演 C、白開水、抹布
 46 從年輕初學到戒長 果本法師
- 【僧大 MRT 篇】**
 48 僧大 MRT——Mess Regularity Transformation 文苑編輯小組

童僧爬行記

- 62 出坡啟示錄 明・靜・放
 63 晾衣的基本配備 眼鏡盒
 64 生活札記 怡然
 68 我的出食紀要 眼鏡盒
 69 出食心路 眼鏡盒
 70 菜鳥的廚房樂園 演觀

72	「趕作業」的啟發	抹布
73	學僧成長必備——分院實習	智明
77	一堂生命課程	禾惠
79	水陸法會驚險記	智願
81	煩惱生菩提——從境界中學習	心納
86	新春實習記——環保組	老菩薩、深雪
89	領受新僧命	演中
93	一雙新襪子	J.Z.
94	走！我們去墾丁！	試電火
95	換個角度 世界大不同	眼鏡盒
96	心在哪裡？	眼鏡盒

走在菩提道

98	修行不離慚愧、懺悔、發菩提心	抹布
100	深刻的甘露體驗	智轉
101	三千公尺高空的超越	飛行石
104	2014 季春三參	智如
108	譯經	演樂
112	純因法師《阿含》悟語	正觀
116	豔陽下的微塵	常興
119	時空、緣起	常正
121	日本佛教弘法現代化的轉變	演禪
125	佛教寺院的新面貌 · 新功能	智教
129	日中倒影，僧鞋印地	演復
133	心的對話——2014 第六屆講經交流報導	演傳
135	電子佛典專題隨感	正行
137	甘露門見習分享	演道、演戒
141	2013 榮總甘露門實習	演清
143	Carrying Counseling Care to Taipei Veterans General Hospital, 2013	Yan Qing

感動不散場

146	父親的小紙條	演光
148	活在大悲願海中	演柱
151	我家有對大菩薩	清玉

154	我所選擇的道路	演持
156	化緣	演廣
157	缺了翅膀的天使	明・靜・放
158	我和我的師兄們，有時還有自己	智解
159	開心農夫	真地

僧大咖啡館

162	山中有詩	J.Z.、試電火、墨客、四合庵主
164	等待緣熟	白開水、菩提子
166	水無味 心無別	寒默
167	道田在心中	128、Y.H.
168	現代版公案	抹布
170	山中趣聞	學僧、尹口、貴森・僧、抹布
172	現代版毘尼日用	文／邁得佛 圖／演景
174	My 4 Years DDSU Fruity Life 水果式的僧大生活	524
176	諸上善人哪裡來？	文苑編輯小組
179	我好大	演輪
180	Before & After	演輪
184	櫃子上的那四句話	阿丁
190	晾衣國	眼鏡布
193	回到當下	演會
194	花道禪心——無情說法	智轉
198	一隻手	演會
198	雙手	演會
199	自導自演自苦之行者阿信的煩惱	阿丁

● 2014 年 10 月第六期



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：釋演本
 行政組：釋演光
 文編組：釋演柔、釋演謙、釋演中
 釋演禪、釋演合、釋演觀
 釋演報、演善菩薩
 美編組：釋演輪、釋演願、釋演敬
 釋演會、釋演儀、釋演地
 編輯協力：法鼓山文化中心

地址：20842 新北市金山區
 法鼓路 555 號
 電話：(02)2498-7171
 電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw
 內頁照片：法鼓山僧伽大學、
 法鼓山文化中心提供

【方丈和尚會客室】

傳心・傳薪

如果我們談了許多觀念與方法，
而我們的一言一行，卻無法讓人感受到那分法喜，
又怎麼能接引人，同來修學佛法、同行菩薩道呢？

■演禪

近年來，法鼓山僧伽大學招收了許多來自不同文化與國籍的學僧。今年（2014）初，《文苑》舉辦了全校性學僧之座談會，來自臺灣、香港、馬來西亞等不同國籍背景成長之下的學僧們，彼此針對投入修行生活與僧大學習種種議題的討論中，呈現出學僧們多元面向之思考，乃至未來發展的可能性。

就法鼓山團體的傳承與創新而言，如何在今日瞬息萬變的時代中，開展更寬廣的格局與展現包融性，以真正超越語言、地域和民族性的局限，是未來想投入禪佛教修行及文化傳播的青年菩薩們所關心的。本期特別專訪了方丈和尚，針對在多元變化的大環境之中，應該如何共同努力，將禪佛教分享給更多的人。

尊重包容多元思考

問：請問方丈和尚，如何看待法鼓山創辦人聖嚴師父圓寂後，團體及僧眾所呈現的多元思考現象？

方丈和尚：在團體之中，有各種不同角度的多元觀點，並不是聖嚴師父圓寂後才有的現象，過去師父也常對僧眾開示這個問題。例如有時團體要推動某項工作，或者某一運動，雖然緣起是由師父倡導，然而僧俗弟子往往有不同的意見與看法，這時溝通與協調便很重要。對於多元化這個議題，師父一向非常重視，在許多著作之中，都談得相當深入。

而我現在扮演方丈的角色，無論從個人或由團體的角度來看，我都不可能扮演與師父相同的角色。僧團的體制、機制，已由聖嚴師父建立，同時賦予明確的方向與目標。因此，當我面對不同的意見表達時，我並不代表決策中心，而是給予各方相同的尊重、傾聽、理解與包容。

任何一件事情的推動，除了方向與目標必須清楚，人與人的互動、共同合作，進一步凝聚共識，更是成事的關鍵。有時我們希望圓融地處理事，自己從中成長，也希望能夠利益他人。但是這樣的用心，或



(許朝益攝)

許無法讓每位法師或居士菩薩，都能體會或感受到。在這種情況下，我們還要不要溝通呢？

舉例來講，有時分院法師面臨某些需要特別關懷的個案時，希望我能到當地一趟，居中調和不同的看法。而當我關懷某一方，他們會說：方丈和尚怎麼都在替另一方說話？當我跟另一方互動時，他們也會反映我在偏袒對方。其實我並沒有替哪一方說話，只是希望與大家共勉：從不同的立場來看事情，我們所看見的世界將有所不同，除可擴大心量，彼此尊重、體諒、包容，也才能夠避免誤會與對立。

這幾年我有個很深的體會，溝通與關懷，一定要做到：「理解現象，包容狀況，持續溝通，成就修行。」凡事要從正面解讀，逆向思考；要抱願，不要抱怨。

圓融的溝通與協調

問：我自己也曾在體系內擔任過專職，對於團體有基本認識，但多數學僧接觸的

機會較少。我發現大家對於法鼓山團體的持續發展，各事業體與基金會的展開，彼此之間如何有效整合，乃至凝聚共識等，似乎正面臨一些挑戰，同學們對此也非常關心，想請教方丈和尚的看法？

方丈和尚：事實上，我們團體辦的任何活動或課程，都是彼此支援、共同成就的。例如近年的水陸法會，以及五月份，結合禪修與浴佛節大型活動等，雖然都有主責單位，但在過程中，均邀請各事業體及護法體系參與，最後呈現的結果，都是代表法鼓山整體，並且寓有教育目的及關懷的功能，這也是我們團體普遍受到社會大眾肯定的原因。

例如前陣子臺灣社會發生的學運事件，包括政府與民間單位，都希望法鼓山對此提出呼籲，提供安定的力量。其實我們每次對社會議題的回應，必定回歸法鼓山的理念、精神、方針與方法，尤其對應公眾議題，我們所分享的就是安心之道，因為心安才有平安。如何心安平安？每件事情



(李東陽攝)

的發生，多數人只看到現象，而現象之中，又常帶著許多情緒在裡面。因此，須以理性的態度來處理，可以表達自己的看法，但是語氣、態度要柔和，才能避免產生對立、衝突。

人生旅程中的每個階段，都在幫助我們借事鍊心，學習「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」當一個團體的體制還不是很健全，而參與其中的人願意溝通協調，也許結果不是非常圓滿，但團體的腳步還是持續往前。如果有好的體制、機制，而共事者也願意溝通協調，那麼人與事將更加圓滿，這就是所謂的眾緣和合。

在團體之中，個別的議題不能脫離整體原則的思考，而整體性的思考，也要讓個別議題有發展的空間。因此，我還是要再次強調：「理解現象，包容狀況，持續溝通，成就修行。」至於談到「挑戰」，我在許多場合都是這麼分享：我從不把問題當成是「挑戰」，而是珍惜每一次的體驗、鍛鍊、學習與成長，都是幫助我們修福修

慧的契機與資糧。

契機契理的心法——禪佛法

問：最後想請問方丈和尚，現在僧大學僧所來自的國家與文化都有明顯不同，在座談會時，針對「中華禪法鼓宗」這樣的命題，大家似乎也都有不同的詮釋。而在瞬息萬變的現代社會，我們要怎樣面對漢傳禪佛教與世界佛教的議題，如何與其他佛教團體共同努力？

方丈和尚：法鼓山有四大堅持：第一是理念，第二是三大教育，第三是四種環保，第四則是以漢傳禪佛教與世界佛教接軌。僧大的學僧應當都很清楚，我們的立場，就是以漢傳禪佛教為根基，發展漢傳禪佛教的優點，來為世界佛教以及人類奉獻。

佛法只有一味，即是解脫味，只是各個傳承努力的著力點有所不同。現在世界上幾位佛教大德法師，例如達賴喇嘛與一行禪師，他們所教導的，與聖嚴師父一生的



(許朝益攝)

言教、身教都是一致的，而法鼓山的使命，便是「以心靈環保為核心，弘揚漢傳禪佛教，透過三大教育，達到世界淨化。」

至於如何與其他佛教團體共同合作？那就要回到佛法講的因緣了，同時掌握法鼓山理念，做為我們參與各種活動的原則。事實上，近年我們經常參與各種國際活動與教界交流，不一定由方丈出席，而視各活動的種類與性質，由僧團推派相關執事法師參加。例如天主教梵諦岡教廷邀請的宗教和平會議，或是國內外重要的宗教對話與交流活動，我們也會參與；或者有些活動經評估之後，我們婉謝參加，但這並不表示彼此沒有交集或不認同，主要是因緣不具足，不能一概而論。

聖嚴師父勉勵我們：要契機、契理來分享漢傳禪佛教。我們所面對的大眾，因時、因地不同，需求也不盡相同。就像你以前當過義工，也曾是專職，目前在僧大就學，未來將成為弘揚漢傳禪佛教的宗教師，而你所要分享佛法的對象，將是愈來

愈廣。因此，我們談到如何接引人來學佛？如何接引青年就讀僧大？關鍵就在我們自己。如果我們談了許多觀念與方法，而我們的一言一行，卻無法讓人感受到那分法喜，又怎麼能接引人，同來修學佛法、同行菩薩道呢？

後記

採訪後在離開會客室前，方丈和尚一句溫暖的問話：「我這樣有非常誠懇地回應僧大同學們的問題嗎？」還有訪談時，看到事前提出的問題紙頁上，方丈和尚滿滿的回應……那分關懷與懇切，無法用言語文字表達，只有深深地感動著。

如何接引更多的人報考僧大？如何弘揚漢傳禪佛教？我想，就如同這次訪談，方丈和尚帶給我的感受與叮嚀：我們的一言一行，能否讓居士菩薩們感受到佛法帶給我們生命的巨大改變，使身心安定、人品提昇、精神昇華，相信這些都是超越言語，更能撼動他人的直接表現。 



新手上路

兒女、父母、釋家子

換下流行的衣服，剃去最酷的髮型，
從追求個人獨立生活到團體共住，
一個由俗轉僧的過程，
像一場蟬蛻。

種下出離的菩提心，到換著僧裝，
每一個階段和過程，以為是一個人的事，
牽連且影響最深的，卻是那和我們一樣，
走在不一樣人生道路上的父母。

以為自己是出家路上的新手，
看看身邊，
才發現俗家父母也是出家路上的新手，
調適著兒女出家後自己心境、
一手建立的家庭產生的轉變。

透過專題，呈現新手父母的心聲和轉化，
也呈現新手出家人的成長過程，
期盼新手階段的分享，能為來者提供經驗，
安好心來，成為真正的出家人。





專題◎啟動出家篇

家有孩子要出家

(許朝益攝)

家有孩子要出家的父母，也是一種新手父母，
在新手上路的過程中，身心上都經歷很大的轉變與調整。
雖然這一路上走得跌跌撞撞，卻為他們的人生打開了前所未有的一扇窗，
讓法鼓山與自己的生命結合在一起，
透過學佛與做義工，讓他們之後的人生，變得更快樂與幸福。

■ 演本

當我們知道一個人要出家，很自然會去關心這個人的動機，卻忽略其實出家不只是一個人的事，也影響了出家者身邊的人。

從家庭的角度來看出家，出家是家庭裡的一位成員，轉變身分到一個與一般世間生活與工作模式很不一樣的環境。對原生

家庭的成員來說，除了要學習調適身心，放心家中出家的成員，並與他們重建關係之外，同時也要面對外界的各種聲音；而出家者能否在出家路上安住，其原生家庭成員，特別是這些出家者的父母，是很重要的助緣。他們所面對的考驗，不會比出家者少，但是因為外界習慣把所有關注的



焦點，都放在出家者身上，卻忽略這些原生家庭成員的身心狀況，也是需要被關懷與照顧的。

透過訪談僧大學僧的父母，得知他們在新手上路的過程中，身心上都曾經歷很大的轉變與調整，雖然每位父母調適的速度與方式都不一樣，但是剛開始時，都經歷了對子女出家感到不安的階段。

這一路上走得跌跌撞撞，面對很多挫折與考驗，是佛法幫助他們轉念，讓他們漸漸體驗到子女出家，對他們是最大的孝順，因為這個因緣，為他們的人生打開了前所未有的一扇窗，讓法鼓山與自己的生命結合在一起，透過學佛與做義工，讓他們之後的人生，變得更快樂與幸福。

父母最後能夠成功調適身心，是眾多因緣和合的結果，並非靠父母自己單一因素

能做到。本文試圖讓大家知道，這是一段多麼不容易的旅程。透過這些僧大學僧父母的現身說法，希望讓更多的父母對於自己子女選擇出家這一條路，能感到放心與安心。

何時告訴父母要出家

從父母的立場來看子女要出家這件事，普遍都強調子女必須與父母溝通的重要性，如一位老菩薩說：「溝通不是說服，而是藉由這個過程，讓我們更了解與體會彼此。彼此了解與體會是很難的事，但是不能因為很難，就不去溝通，這在某個程度來講，是一種自私。」又如另一位老菩薩所說：「溝通真的很重要，就好像一個女孩子要嫁人一樣，如果她帶男朋友給父母看，父母看了滿意，就有心理準備，要



嫁那天，就會給她滿心的祝福。如果都不講，到明天要結婚了，才說我明天要嫁人了，這時候父母會有很多的不安跟猜測。我想同樣的道理也是一樣。」

相信每個僧大學僧，都是與父母溝通後才出家的。然而，在與父母溝通出家的時間點上，這次訪談結果發現，有百分之四十七的學僧，是在進僧大半年前告知父母；百分之二十四是提早一年到三年之間告知；有百分之六的學僧提早三年到七年告知，百分之二十三提早七年以上告知。不過，從學僧父母的角色，是如何看待子女與他們的溝通呢？

對溝通出家一事的期待

父母對子女告知出家的方式與時機，有兩個期待：

一、溝通的時間愈早愈好

不管學僧的父母有沒有學佛，當聽到子女告知要出家，當下的反應都很震撼。有位已學佛二十多年的老菩薩分享：「孩子跟我講說，要去讀僧伽大學、要出家，我當時整個人都震驚到說不出話來！」另一位也是學佛二十多年的老菩薩表示：「孩子報考僧大前兩、三年就跟我講了，我表面上是可以接受，暗中卻哭了很多次。」

至於沒有學佛的父母，震撼更大，聽到訊息後的第一個反應都是反對，例如一位老菩薩說：「我那時覺得有宗教信仰不錯，但我沒有想到孩子決定要出家，當他跟我說要出家時，我沒辦法接受，很難過。」

僧大學僧的父母，普遍希望子女跟他們溝通出家的時間愈早愈好，如一位老菩薩說：「我覺得，當小孩子決定要出家的時候，就應該跟父母講。」另一位老菩薩也說：「以家長的立場，我們希望孩子能夠早一點講，不要逼到最後一刻才講出來，那時候的衝擊和拉扯可能會更大一點。」父母希望子女提早講的根本原因，是他們希望子女能尊重他們的感受，一位老菩薩就說：「我鼓勵女兒要早一點談，因為那是對父親的尊重，而不是你自己事情都決定了，才來告訴我。」

二、用漸進的方式溝通

父母需要時間，透過了解子女出家動機的過程，把不安的情緒安定下來，子女不要期待溝通一次就完全改變父母的想法。「就像出嫁一樣，要嫁到這個家庭，是不是要先了解？了解就會安心，就不會隨便猜想，如果不了解，就會有疑惑。」一位老菩薩分享道。另一位老菩薩說：「我覺得父母應該都是心不安才會反對，如果他





(李東陽攝)

們能夠心安的話，反對只是內心情緒捨不得的表現而已。」換句話說，父母最後還是會同意子女出家的決定，但如果對出家完全不了解，也不知道子女在僧大、法鼓山做些什麼，因為心裡不安，他們就會為反對而反對。

有父母提到，雖然子女要為出家的決定負責，但是他們也有責任要在出家前，努力安定周遭人的心。例如一位老菩薩說：「如果說，你的生命是你自己要負責的，可是你也不完全是孤立的，例如你的家族，還有社會上的一些人情，某種程度都是你的社會責任，所以當面對這樣的責任時，考量就不能只有你自己。我覺得目標可以很清楚，甚至不動搖，但是在這個過程，要有方法讓困難降到最低，並讓周遭的人少受一點不必要的苦。」

子女要如何用漸進式的方法，讓父母安

心呢？有位老菩薩分享她女兒的方法：「我女兒以前留長頭髮，後來頭髮開始愈剪愈短，我一個念頭閃過，她是不是想出家？就會慢慢去觀察。那時候夏天很熱，我們一家都在吹冷氣，就她一個人不吹，滿頭大汗的。我們問她：為什麼要這樣？她回說，沒關係，不吹冷氣也很好。雖然她沒有親口講，但可能就在告訴你，這些她都不要。」

學佛人不一定支持孩子出家

從這次的訪談中，發現到不管父母有沒有學佛，共通點是在情感上，都會對子女出家感到不捨。父母學佛背景的差異，主要影響他們如何面對與處理子女出家這件事情。

沒有學佛的父母，對於子女告知他們想要出家，剛開始都是反對，會去質疑子女



為什麼一定要走這條路？父母的反對有各種原因，大部分來自傳統對佛教的刻板印象，出家人就是每天念經、想不開或遭遇挫折；另外有老菩薩說：「養子女沒有投資報酬率！養這麼大，還沒賺到錢，就要出家！」這顯示傳統孝養父母的觀念，仍是障礙現代人出家的關鍵因素。最後一個普遍反對子女出家的因素，就是傳宗接代的想法，認為子女結婚生子是天經地義的事情。

從反對到支持的過程

從反對到接受，最後轉為支持子女出家，在這過程中，有很多因素促成父母想法的轉變：

一、學僧自己的努力：

有學僧主動帶自己的父母，到法鼓山的

道場參加活動，讓他們從實際參與的過程中，慢慢體會佛法是什麼。

二、學僧兄弟姊妹的協助：

有些學僧的兄弟姊妹，願意主動幫忙學僧遊說父母支持出家。遊說的方法，包括分享自己學佛的體驗、帶父母去皈依、主動跟父母討論不支持出家的原因，還有帶著父母參與佛教的活動，例如鈔經、做義工等等。

三、其他學僧父母的協助：

有些僧大學僧的父母一直無法接受自己子女要出家，很痛苦。在一些因緣下，認識其他僧大學僧的父母，彼此談談後，就能夠釋懷且開始轉變態度。

四、父母自己主動去認識佛教：

有些父母在子女告知想出家後，主動開始認識法鼓山，參與法鼓山的活動，從實



(許朝益攝)

際了解的過程中，慢慢接受子女出家。

父母學佛是助緣

僧大學僧父母的學佛經驗，是促成子女出家的重要助緣。有學佛的父母，普遍支持與贊同子女出家；不支持的狀況則有兩種：一種是父母兩人都不支持，他們的理由是捨不得；另一種是父母其中一位支持，另一位不支持。這次訪談中，遇到的都是母親支持，但父親不支持。

這些學僧的母親，會用各種方式，幫助學僧說服他們的父親支持孩子出家的決定，例如每天跟同修講佛法，或者分享出家的觀念，或者帶同修一起做義工。一位學僧的母親分享她如何說服同修支持子女出家：「我說，就讓他試試看吧，說不定他覺得不適合走這條路，就會再回來。」

其他僧大學僧的父母支持子女出家的態度包括：

一、不捨但祝福：

這些父母用不同的方式表達對子女出家的不捨，例如「捨不得他去吃那個不必要的苦」、「出家就是離家，總會有一些不捨」、「我少了一個孩子，這叫作有福報嗎？」不過這些父母，因為學佛有一段時間了，了解出家的意義，也了解當一位法師，能帶給社會什麼樣的貢獻，因此他們都會轉念，祝福子女出家，例如「出家有機會讓物欲降低，觀念導正，對整個社會的影響是正面的」、「學佛必須要學六度，要利益眾生，出家是最直接、最圓滿的一條路」、「我的小孩來做這樣的工作，很歡喜」、「人生有很多條路可以選擇，我相信這條路，會比其他路好，雖然不是比較輕鬆，也不是比較容易走的路，但是我相信這對孩子來講，是比較圓滿的路。」

二、平常心，認為出家是一種工作：

這些父母是用平常心看待子女出家這件事，因為他們清楚法師在做什麼事情，例如「可能平時我們就在道場，知道法師在

期許我出家的孩子

五顆心

1. 對自己有信心
2. 不退初心
3. 要有願心
4. 發菩提心，饒益有情眾生
5. 發長遠心，細水長流

(演本整理)



(張曜鐘攝)

做什麼，用世俗的話來講，它也是一個工作」、「出家是一種生活方式，說白一點，也是一種職業，只是沒有薪水，可是這個職業對社會的貢獻更大，我不會把出家這件事看得很嚴重。」

三、覺得孩子能出家，是他們自己的因緣：

這些父母覺得子女能出家，是他們自己因緣具足的關係，所以應該要成就他們，例如「我覺得這是個人因緣的問題，不是每個人想出家就能出家，因緣具足的話，我們就成就他」、「每一個人都是獨立的，每個人有每個人的因緣，他會選擇出家，是因為他的因緣就在那邊，我贊同，願意成就他。」

四、原本就期待自己子女能出家：

這些父母，過去自己曾經考慮出家，或是在子女告知想出家意願前，想過子女出家的事情，所以得知子女想出家，是很歡

喜並支持他們的。例如「我學佛，觀禮過很多人的剃度典禮，想說哪一天我的子女也可以這樣？」、「我們是在家人，可是我們也有出離心，但是我們已經結婚生子了，沒辦法走這條路，因此子女要走這條路，我不但認同，還讚歎他，這條路是他自己要走的，不是我們影響他的，所以我覺得非常難能可貴，滿心的歡喜。」

最正向的支持，莫過於這位學僧父母的分享：「我子女出家我很高興，我們平常對子女的期待，是學好，平安，健康，這樣就好了，而最好的莫過於學佛、出家。在法鼓山僧團，有完善的教育體系和傳承，有很多善知識教導，衣食無缺，可以安心辦道，自己成長，也可以幫助別人，安定人心。人會一直老，孩子有什麼事情，你也沒辦法幫他們分擔，所以孩子能出家，是最沒有煩惱的。」





出家，對父母生命衝擊總整理

■演本

不管父母原本有沒有學佛，子女出家，帶給父母的衝擊是全方位的，這些對生活的影響包括：

一、家庭經濟收入減少：

所有受訪的僧大學僧父母都表示，子女出家前，雖然數目不多，但都會拿些錢回家。子女出家後，即使經濟上不依賴子女，畢竟是少了一份收入。

二、家庭生活方式改變：

有子女在家，可以幫助父母分擔日常生活的家事，子女出家後，父母就需要自己來，如一位老菩薩分享：「沒有人幫忙做家事，這是最基本的。以前他在家時，我都可以來山上護七，他出家之後，就不行了，我就一定要在家裡照顧同修。」

三、親子關係轉變：

僧大學僧的年紀，普遍是出社會，或是結婚成家等生命轉折的階段，僧大學僧的父母，原本預期自己能參與、陪伴子女一起走過這階段，但子女決定出家，之後的人生，就不再是父母有辦法著力或協助的了，親子關係因而有了很大的轉變。

有一位老菩薩很有智慧地處理親子關係的轉變：「某種程度來說，就是把曾經擁有的孩子，布施給了大眾，感覺好

像失去了什麼。我的想法是，孩子本來就不是我們所擁有的，他本來就是一個獨立的個體，只是來我們家暫住、暫時當我們的子女，總有一天，他還是會去做自己的事，這樣就沒有擁有跟失去的問題。」

四、開始學佛：

不少僧大學僧的父母，表示自己開始學佛，是因為子女的關係。

五、重新思考生命的意義：

父母開始思考，目前已熟悉的生活方式，是否需要改變了？例如一位老菩薩分享：「我的孩子要念僧大，刺激我去思考，既然他都可以捨，我有什麼放不下的？我們活著是要做什麼？所以我就在一個月之內準備退休，去做真正想做的事。」

六、更努力讓佛法與自己的生命融合

不少僧大學僧的父母表示，子女出家讓他們改變學佛的態度，進一步思考，讓子女願意投入整個生命修學佛法的原因，也更努力將佛法融入自己的生命。有位老菩薩分享：「他這麼年輕，就知道自己要什麼，可是我這麼老了，學佛這麼久，他出家，會讓我去想要如何修行？他什麼都不要，那我還要什麼？」





專題◎生命轉化篇

從親情到道情

(李東陽攝)

父母子女踏上了生命的轉變之路

剛開始，父母可能會產生負面的情緒，漸漸地會練習用佛法的觀念幫助自己轉念，例如感恩有這樣的因緣，有機會學習自己照顧自己。進一步也會將對子女的不捨與護持，從「情」的層次，提昇到「法」的層次，開始把學佛當成生命中重要的事情，漸漸地，就能將親情慢慢地轉為道情，成為菩薩道上相伴同行的夥伴。

■演本

家中有孩子出家，對父母心理最大的衝擊，莫過於之後的人生，不能再依賴孩子了。孩子長到可以出家的年紀，通常已能提供父母財務、勞動或精神上的支持，但子女出家後，生活中的一切，都要靠父母自己了。一開始父母都很不適應，有位老菩薩就說：「如果你有小孩，

就會想依賴他幫忙一些家裡的事情，像這次我同修住院開刀，如果小孩在的話，就可以幫我。」

另一種依賴心，則以特別的期待心表現出來，有位學僧的老菩薩分享：「我會覺得兒子出家當一個法師，以後如果我有問題的時候，法師是我的兒子，所以應該會



提供我比較特別的答案，告訴我如何來修行，如何來解決我的煩惱。」

轉念，過一個不依賴的人生

這種依賴心，隨著子女出家時間變長，變得愈來愈不可行，因為僧大的生活很充實，行程滿檔，這些出家的孩子，愈來愈不容易在父母需要時，提供援助。

剛開始，父母可能會產生負面的情緒，覺得自己很可憐，但也開始練習用佛法的觀念幫助自己轉念，練習用正面的態度，例如感恩有這樣的因緣，有機會學習自己照顧自己。

有位老菩薩分享她的心情：「當下覺得滿心酸的，但是我會趕快轉念，不然會怨自己很可憐。我會想，感恩他們給我這個機會，幫助我們成長，讓我早一點看到自己；我要試試看，我和同修兩個人，可不可以互相照顧？」

另一位老菩薩，也分享用佛法轉念的過程：「我原本希望兒子成為法師後，他對我多關心一點，但我慢慢去除這個依賴，因為這也是我需要學習與調整的功課。」她進一步分享：「他頂多給我建議，例如去念佛、打七吧。我後來深深體悟到，我

如果好好修學佛法，是對他最好的祝福。我不要成為他的負擔，要把自己照顧好，這樣他就沒有後顧之憂。」

從「情」提昇到「法」的層次

子女在法鼓山出家，就像一個磁鐵一樣，慢慢地吸引原生家庭的成員接觸法鼓山，最後成為法鼓山這個大家庭的一分子。這些因為子女出家而接觸法鼓山的父母，最初的動機，是情感上對子女的思念，想要來這裡看看孩子過得好不好？一位老菩薩分享她的心情：「如果山上有法會，有機會就可以看看她。我每次上去，大概都半小時而已，說說話，我們心裡就比較踏實，看到孩子平安，我們就放心了。」

這些僧大學僧的父母參與法鼓山活動一段時間後，會慢慢將接觸法鼓山的動力，從「情」的層次，提昇到「法」的層次。這



意味著學僧的父母開始把學佛當成他們生命中重要的事情。

透過這次訪問，我們將學僧的父母學佛的方式歸納出以下四種：

一、參加法會：

例如一位老菩薩分享她參加法會所得到的法喜：「心中悶悶的，就會想去分院走一走，參加法會回來，會覺得很輕鬆；我情願拒絕別人喜宴的喜帖，而去參加法會，回來會很高興。」

二、學習佛法觀念，並應用到生活上：

例如一位老菩薩的分享：「聖嚴師父的教法中，我最常用的，就是『面對它，接受它，處理它，放下它』，師父也常常說，看到一個人，可以想想我能幫助他什麼？還有教我們要轉念，當遇到逆境挫折時，知道向內看，就能慢慢轉念。這些都是我覺得很好、可以用的觀念，收穫很多。」

三、上佛學班學習佛法：

例如一位老菩薩說：「我有時間就去上課，上福田班很有趣。」



四、到法鼓山各分支道場做義工：

一位老菩薩分享她的收穫：「小孩出家後，我比較精進了，以前比較會偷懶，沒有那麼發心。現在會擔心自己不精進，讓人對法師的眷屬有不好的感覺。所以自己會多拜佛，多做一點功課，在做義工上，比較願意多發心一、兩天，希望能多多廣結善緣。」

菩薩道上相伴同行

子女出家，會使父母慢慢把生命跟佛法結合起來，在這轉變過程中，出家子女扮演很重要的角色，接引自己的父母學佛，推著他們走上菩薩道。當父母與子女漸漸把佛法變成每次互動的主題後，就能將親情慢慢地轉為道情，成為菩薩道上相伴同行的夥伴。

是什麼樣的原因，促使這些僧大學僧的父母，願意聽從子女的建議開始學佛，或是更深入佛法呢？關鍵就是體驗到子女出家後，親子關係變得更和諧與親密！一位

父親描述他與兒子關係的轉變：「我覺得兒子出家後跟他的互動，比以前熱絡一點。我以前比較忙，當爸爸就是過度理性，跟孩子之間會有距離，他做法師後，可能也變得比較柔軟了，所以我覺得我們相處的氛圍比較有平等心，像朋友一樣。我用欣賞的角度在看



他，享受從他那邊反射出來的愉悅。所以我跟同修說，我每次看到他，都覺得很开心，因為不論是他的氣質、談吐，在很多方面都有進步。」

另一位學僧的母親，也分享她和女兒的互動狀況：「我們個性都算活潑，但不會講到很內心的事情。她出家後，透過書信，跟我分享內心的事情，我也試著把心交出來。我覺得這樣很好，她變成一個很重要的朋友，有事情是可以找她商量的。她出家，我適應上沒什麼問題，反而覺得我們更親密了。我不會覺得失去一個女兒，也因為這樣的緣故，我很願意更去了解法鼓山，更親近佛法。」

這次訪談發現，僧大法師透過三種方式，邀請父母一起來學佛。第一種是請父母做定課，例如，提醒父母多拜佛、多參加山上的《大悲懺》法會，或鼓勵父母透過活動，例如聖嚴思想研討會，來了解佛法。一位不曾接觸佛法的父親，就因為女兒的鼓勵，在身體不適期間，開始稱念

「南無大悲觀世音菩薩」，以及拜佛。

第二種是請父母參加法會，一位老菩薩就因為禁不住出家孩子幾年來的邀請，而開始參加法會，並因為法會都有朋友互相邀約，從此「就像溜滑梯，一直溜下去了。」

第三種是請父母來做義工，例如趁著過年新春參訪時，帶著俗家的家人一起掃廁所，一邊做一邊分享其中可以學習的地方，也分享自己在這項工作中的心得和心情轉變：「我是來出家的，不是來當大小姐的，而且從作務中，可以學到很多東西。」、「在環保組出坡，學到的東西都可以去開清潔公司了！」不但可以讓俗家人放心，甚至能贏得他們的讚歎！



期許我出家的孩子

五個不

1. 不要被菩薩寵壞了
2. 不要離開僧團
3. 不好的習性要改掉
4. 不要操之過急
5. 不要想做高人，先學做好人，人成則佛成

（演本整理）



專題◎轉化傳統篇

父母看新手出家人的 孝順之道和親子關係

(李東陽攝)

有學佛且支持子女出家的父母，會用佛法的觀念來重新詮釋孝道，認為子女的大孝，是讓父母能得到佛法的利益、運用佛法讓父母安心。不但如此，他們更認為出家是最大的孝順，因為他們相信自己的孩子出家後，能把自己照顧好，發揮所學利人利己。

■ 演本

初面對子女想出家的巨大衝擊，父母難免有負面反應，甚至認定子女不孝；而對於這些被自己父母貼上「不孝順」標籤的學僧、法師來說，父母無法接受自己出家的決定，是他們出家後最大的煩惱，因此覺得很無助。

關於出家與孝順這個議題，我們在本次訪談中，得到很多啟發與鼓舞，期待這份

整理，能讓部分學僧父母的心聲，有個被知道與理解的窗口。

用佛法來反思傳統的孝道

很多傳統孝順的觀念認為：所謂的孝順，就是身體健康，有不錯的工作、有家庭，會回饋父母，可是以現在的社會，其實不見得都可以做到。有這樣認知的父



母，面對孩子出家的決定，就會想到孩子即使再怎麼孝順，他們為了工作，或是結婚了，為了家庭，其實能夠在自己身邊的時間也不多。

也有些學僧的父母，則以佛法來反思傳統的孝道，例如有位老菩薩從十二因緣觀來看傳統的孝道，認為：「如果從十二因緣來看，就是因為那個愛，反而讓人有更多的煩惱。例如孩子結婚後，不只擔心這個孩子，可能還有他的小孩。」

另有兩位老菩薩分別從放下自我、奉獻利他的角度來分享看法：「孝順不一定要在身邊，不要互相綁來綁去，關心要在，但不要太執著。晨昏定省是不可能，嘘寒問暖也不用了，彼此的關心還在，有困擾時，他做適度的回應，就是孝順。」、「人是一個人孤單地來，最終也是一個人走，而且現代這個社會，不是養兒防老的時代，我們自己更應該多去做義工，可以奉

獻自己，是很好的種福田機會，而且來做義工的菩薩們都很好，有疑難雜症，都會無私地分享。」

也有老菩薩引用經典分享：孝順有三種，小孝是晨昏定省，中孝就是光宗耀祖，而真正的大孝，是讓父母的心靈有所依靠，能夠安住。另一位老菩薩也認同地表示：「孝養父母的身體，算是小孝，大孝像聖嚴師父，光宗耀祖，光宗耀祖不是賺大錢，而是能讓人都讚歎。而且以佛法的因果來講，父母也受益，也會超生，才是真正的孝順。」

可以說有學佛且支持子女出家的父母，會用佛法的觀念來重新詮釋孝道，認為子女的大孝，是讓父母能得到佛法的利益、運用佛法讓父母安心。不但如此，他們更認為出家是最大的孝順，因為他們相信自己的孩子出家後，能把自己照顧好，發揮所學利人利己。





(李東陽攝)

就像這位老菩薩的分享：「一個孩子出家，能守著僧人的本分，我覺得是最大的孝順。出家人身心健康，不會讓父母擔心，可以服務別人，這也是光耀門楣，如果根器好，還可以教化更多人，我覺得那是最大的孝順。」

另一位老菩薩則從物質到精神層面，都做了回應：「孝順有很多種層面，雖然我的孩子現在不能賺錢給我們，但在其他方面，例如給我們心靈上的富足，是更多的。我以生日禮物為例，他出家前，送我一個很適合我用的皮包做為生日禮物；出家後，他雖然沒有錢了，但他看我很歡喜在看《人生》雜誌，就用微薄的單銀幫我訂了一年。更不用說，我生日那天，我四個小孩裡，他是第一個為我祝福的，還提醒我要誦《地藏經》迴向給我的母親。」

發長遠心，從安父母心開始

僧大學僧的父母基於愛護子女的立場，願意祝福子女在出家路上快樂與順利，也願意改變自己，讓出家的子女無後顧之憂地奉獻，更將出家看作是大孝，但是他們也都表示，期待子女能讓他們放心地支

持。而出家的子女該如何讓父母放心呢？那就是做好一個出家人。

讓父母安心的方法很多，除了用佛法觀念之外，受訪的父母也談到希望能體驗子女出家後的成長。這種體驗可分為兩種：第一種是間接的體驗，就是父母從子女與其他人的互動中，感受子女

是適合出家的。例如，一位老菩薩上法鼓山探望孩子，請出家的孩子開導一位同行的朋友，她半年來未能走出喪夫之痛。經過孩子與她互動後，這位朋友從上山時流淚，下山時展露笑容的改變過程中，肯定了出家孩子的能力，也因此對孩子的選擇放心了。

第二種是直接的體驗，指父母從子女與他們的親身互動中，感受到子女出家後的成長與進步。有位老菩薩分享與出家孩子互動的感受：「出家後我叫他法師，他談僧團的事，我談家裡的事；我喜歡多跟他講一點話，他的安定力和攝受力，都讓我覺得滿好的。我看到他的成長很歡喜，對他愈來愈放心。」



期許我出家的孩子

四個好

1. 踏實走好每一步
2. 把出家人做好
3. 把身體照顧好
4. 好好修行

(演本整理)



新僧命，新的親子關係

■演本

家裏的孩子出家了，對父母來說，與出家子女的互動時，最需要適應的，是要同時面對「子女」與「法師」這兩個身分。「子女」是世間的身分，而「法師」是出世的身分。對父母來說，「子女」這個身分是熟悉的，因為子女是自己生命中最親的人，但「法師」這個身分卻是陌生的，因為一般在家人與法師互動時，出於敬重，會保持恭敬和一點距離。

當自己的子女變成最熟悉的陌生人，如何拿捏彼此互動的分寸，讓自己和出家子女在互動時，能像子女往常一樣，舒服與自在，這需要時間來調整，以及雙方願意一起努力。

這次訪談中，有兩位僧大學僧的父母分享子女出家後，他們體驗到的關係轉變。其中一位母親分享她與出家兒子的互動：「我還在慢慢學習兒子變成法師的感覺，像今天在道場看到菩薩對他的恭敬，對我就不一樣。我跟他的互動，是還在調整當中的，因為他也還在成長。」

另一位法師的母親，則分享她與出家女兒互動方式的轉變：「跟他的關係完全不一樣了，以前我會糾正、罵他，現在不行，他們是法師了，這點是我一定要尊敬的。因為出家眾一定有自己的戒律、威儀，我會時時提醒自己，雖然他們是我的小孩，但是他們是三寶裡的僧寶，我一定要很尊敬他們。」



(吳嘉峯攝)



專題◎社會支持篇

我家就是你家

(許朝益攝)

屏除親戚朋友的雜音，獲得支持的力量

家中有人出家，對這個家庭的影響是全面且深遠的。

父母需要時間去適應與接受，子女也需要時間來堅固出家的信心與道心。

而佛法就是雙方的共同語言，家人都在同一條船上，可以彼此陪伴，分擔痛苦。

■ 演本

僧大學僧的父母，在面對子女出家時，除了要學習調適身心，讓自己放心，並與子女重建親子關係之外，同時也要面對外界對子女出家的各種聲音。這次訪問中，僧大學僧的父母指出，親友對他們子女出家的看法可分為三種：

一、支持

有些父母表示，他們的親友支持自己的子女出家，認為這是孩子的福報。另一位

老菩薩的親友，覺得家裡有一個小孩出家，是很歡喜的事，也有一起打太極拳的師兄、師姊和老師表示，這個時代孩子出家，是一件很好的事情；還有長輩說，這是孩子的天命！更進一步表示去過法鼓山，認為法鼓山很好。

二、反對

訪談結果發現，親友反對孩子出家的原因則包括：(1)認為出家是自私、不孝



順的行為；(2)覺得孩子瘋了，學佛到走火入魔；(3)沒人傳宗接代；(4)子女要負責照顧年邁的父母。

三、不捨

有些親友則是心中感到不捨，捨不得晚輩就此踏上與他們截然不同的人生道路。

面對親友的聲音

在面對親友的這些聲音時，僧大學僧的父母有幾種回應方式：

一、不告訴親友自己子女出家了：

擔心親友的反應影響出家孩子的心情，有些父母不想在子女剛出家不久，就告知親友。有一位老菩薩就說：「我們知道講了，會有很多的後遺症，像是反對、不捨，這些也會動搖我們的心，不只我女兒，我們也會被影響。」另一位老薩也有同樣的看法：「我之前很怕親戚朋友反對，都不

敢讓他們知道，因為每個人對佛教理解不同，很怕會造成我們心理上的罣礙。」

此外，有些父母指出，他們不願意告知親友，是因為親友中，學佛的很少，談多了，會有反效果，除此之外，也有老菩薩分享類似的觀點：「鄉下人喜歡七嘴八舌，我度不進來的，我都不講，也不想讓他們造不必要的口業。」

二、向親友坦白他們對子女出家的態度：

有些父母認為，只要自己對子女出家持正面態度，親友不會有太多的意見，一位老菩薩表示：「沒有人跟我說，你的兒子出家不好，因為我很正面，我覺得這是很好的事情。」

三、每個人都要對自己的選擇負責

有些父母告訴親友，這是子女自己的決定，每個人都要為自己的選擇負責，例如一位老菩薩分享：「我說，每個人的理念



不一樣，各人的選擇就要自己去承受。」另一位老菩薩也說：「愛她，就尊重她的選擇。」

四、用佛法教育親友

有些父母會趁機告訴親友出家的意義，並接引他們學佛，例如有一位老菩薩就接引出家孩子的姑姑，來當義工，也有的父母透過邀請親友參加剃度典禮，改變他們對出家的看法：「我的國中同學，特地從苗栗趕上來參加剃度典禮，剛開始，她不明白我怎麼會讓小孩子出家，可是當她看到剃度的莊嚴後，反而覺得，選擇這條路，很不錯。」

原來不是只有我家

這次訪談中，許多僧大學僧的父母都表示，如果他們能在子女剛出家時，認識其他法師的父母，分享對子女出家的心情，將有助於安心與放心，如一位老菩薩的分享：「原來這裡不是只有我的女兒出家，

也有別人家的女兒出家，我對女兒出家就比較釋懷，覺得有伴。」另一位老菩薩也表示，認識其他法師的父母，有助於身心安定：「會覺得心裡面好過多了，比較踏實，原來不是只有我這樣子，不是只有我有這種想法。」

少數幾位僧大學僧的父母，之前已經認識其他學僧的父母。他們覺得這些學僧的父母，幫助他們鼓起勇氣面對子女出家後的不確定人生，並表示，如果僧大能將學僧的父母集結起來，組成僧大學僧父母聯誼會，讓父母親們能夠定期交流，將使他們對出家子女更放心，也更願意去了解與親近法鼓山。

一位老菩薩分享她對僧大學僧父母交流的看法：「因為都有子女出家這個共通點，彼此間可以互相關懷。」另一位老菩薩認為，舉辦學僧父母的聯誼會，有助於幫助父母了解小孩出家的目的，以及安父母的心：「我覺得，讓我們家屬互相認識與交



流，會有幫助。雖然僧團一定會把她照顧好，但家屬對裡面的世界，完全不知道，所以還是會不安，如果有更多方式讓父母安心的話，會比較好。建議或者可以舉辦團體會客，同期學僧的家人一起來，讓彼此有交流互動的機會。」

僧大學僧父母聯誼會

雖然目前僧大並沒有父母聯誼會的組織，但有些僧大學僧的父母，已經透過朋友牽線的方式彼此認識，互相交流。訪談中發現，僧大學僧的父母彼此交流的目的有兩種：

第一種是遊說其他父母同意子女出家。

第二種是幫助紓解面對子女出家的不安與不捨。孩子離家在外，又做了不同一般

期許我出家的孩子

還有還有

1. 隨緣盡分
2. 廣結善緣
3. 有堅強的毅力
4. 保持謙虛
5. 深入經藏

(演本整理)

的選擇，父母之間的訊息與想法交流，除了能在平常發揮安心的力量，在關鍵時刻，往往也能起到一定的作用，許多原本不同意、不放心孩子在法鼓山出家的父母，就因為其他父母的分享與安慰，而能



漸漸寬心安心，最終同意孩子出家。

我們都是出家路上的新手

家庭中有人出家，對這個家庭的影響是全面且深遠的。許多新手父母，會期待子女幫助他們更了解出家是什麼？這次訪談中，僧大學僧的父母都表示，子女曾經跟他們溝通要出家的意願，但很多父母也指出，子女的溝通方式和內容，不容易讓他們對子女要出家這件事，馬上感到放心與安心，他們必須透過其他管道來幫助他們安心，例如學僧的兄弟姐妹、其他學僧父母，或是自己的努力。

會有這種落差，是因為學僧和父母都是出家路上的新手。就父母而言，很多是因為子女要出家，才開始了解出家的意義是

什麼，甚至才開始認識佛教，因此父母需要時間去適應與接受。而子女的立場，則是很難在剛出家之時，就很確定自己適合出家，也不清楚走這條路會遇到什麼困難與阻礙，所以不容易跟父母說清楚、講明白，子女也需要時間來堅固出家的信心與道心。

雖然雙方都是新手，走的過程都不太順利，但因為父母與子女在同一條船上，可以彼此陪伴，分擔痛苦。利用佛法這個共同語言，遇到困境時轉念，進而解決問題，互相幫助，一起成長。相信在學僧和父母一起努力下，學僧能做好一個出家人，好好修行，父母也能體驗到學佛的快樂，對子女出家感到放心與安心。





專題◎社會支持篇

讓爸媽Say Yes之經驗分享

(李東陽攝)

——以演燈法師為例

不管在家或出家，接引父母學佛，是最好的報恩方式。父母若體驗到佛法的好，轉變人生的價值觀、對法鼓山及出家有所理解之後，子女再表明出家意願，父母也比較有可能因了解而同意，至少，不至於完全不能接受。

■ 演合

僧大許多的學僧們，決定出家後，面臨的第一個溝通關口，便是「家人」。如何面對家人的不解、不捨，乃至責難、反對……，是學僧們很重要的一堂課。而到底該怎麼做，才能在溝通過程中，讓兩方都放心、安心？禪學系的演燈法師，在2000年接觸了法鼓山，漸漸有了出家的念頭，到2010年報考僧大、2011年剃度出家，經歷父母未學佛、接受、認同佛法，到護持演燈法師出家，演燈法師用了十年的時間，與父母一起努力，轉化傳統觀念、鬆開父母對兒女的不

捨，走上自利利人的菩薩道。

本期《文苑》除了採訪僧大學僧父母，了解他們對子女出家各方面的調適，更採訪了演燈法師以十年與父母溝通出家意願的經驗，期望對想出家的人，有所助益。

STEP 1 先把爸媽 引進佛門

演燈法師認為，在剛開始有出家的念頭，但還不確定自己是否適合出家時，不宜貿然向父母提出自己的想法，一方面若父母未學佛、對佛教不了解，容易有誤

會，甚至會阻止子女再接觸法鼓山活動，他們可能會擔心：「孩子一定是常去法鼓山被洗腦才會想出家。」另一方面，也會讓父母有防備心，增加接引父母學佛的難度，他們可能會想：「這個地方要拐走我的孩子，我才不要去。」

演燈法師建議，在尚未完全堅定出家意願前，可以先接引爸媽學佛。因為不管在家或出家，接引父母學佛，是最好的報恩方式。其次，父母若體驗到佛法的好，轉變了人生的價值觀、對法鼓山及出家有所理解之後，再表明出家意願，父母也比較有可能因了解而同意，至少，不至於完全不能接受。

跟很多學佛人一樣，家人是最難接引的，演燈法師一開始邀約父母參與活動，都被推辭。幾次之後，就覺得很無力、無奈，然而演燈法師卻不氣餒，他用了三個方法克服困難：

一、放下期待，先改變自己

演燈法師首先反省，爸媽不想來，可能是自己的言行，沒讓父母感受到自己學佛的好處，或強度不夠，於是便從最常被父母嘮叨的習慣開始調整，例如：過去答應幫忙洗碗卻經常拖到睡覺前才去洗，讓母親不放心，而自己也洗得不開心。決心調整後，就練習吃完飯或媽媽交辦馬上去做。諸如此類，看起來是很小的習慣，但一點一點的改變，爸媽都看在眼裡。

二、不把爸媽當爸媽，從心認識父母親

當義工時，演燈法師發現自己可以很專心、耐心地聽與父母年紀差不多的師兄弟說話，可是面對自己的父母，往往他們才剛開口，心裡就想「又來了！老是講那

些，很煩耶……」。為何對自己的父母就這麼不耐煩呢？法師反省，應是內心預設了「對待爸媽」的模式，於是就練習「把爸媽當師兄弟」。

心態調整後，不但能專心聽爸媽講話，也會聽到以往沒聽到的，話語背後想表達的需求、心情等。更在傾聽過程中，漸漸地建立了一種信任關係。就像果醒法師說的：「人跟人之間是心跟心的互動。」當自己願意聽父母的心情時，他們也會願意聽聽子女的心願。

三、先接引母親，再合力接引父親

當自己做了上述調整後，有一次，演燈法師不抱期待地邀約爸媽參加法會，媽媽竟答應了。陪母親參加第一次八天的《梁皇寶懺》法會，之後再邀約參加其他共修活動，她也很快就答應。後來因工作關係，演燈法師不能再全程陪母親參加活動，卻也讓她在獨自參加過程中，認識了許多共修好友。從此，再不需費力邀約，同儕的力量，讓母親主動報名法會、活動。而先接引了母親，認同修行之後，要接引父親，就多一份力量了。





(李東陽攝)

STEP2

拋出訊息 試探態度

至於出家的決定，演燈法師採取漸進式的溝通，先透過聊天了解父母對出家的看法，暗示父母自己想報考僧大、但還不想出家的想法。在僧大禪學系第一年招生，沒有限定要出家的資格，就跟父母拋出「想報考禪學系」的話題，表示自己想教人禪修，但不一定要出家。第二年，招生資格有了改變，變成必須要出家，便跟他們說「現在，要念禪學系都要出家了耶……唉……真可惜。」漸進式地表達「我想去念（心願），但還不想出家（讓他們安心）」。父母聽了雖沒什麼反應，但應已接收到「女兒好像想出家」的暗示。

STEP3

引導反思 轉化觀念

父母也會在談話中，試探子女的想法，例如用「某某親戚結婚了」之類的話題暗示子女，是否該找對象了？演燈法師發現，父母親那一輩人的想法，大多是人到

哪個年紀，大家在做什麼，自己也就該去做什麼。雖然他們自己未必真正喜歡或願意，但「大家都是這樣做」，讓他們也就這樣跟著走。所以，自己就在類似的日常對話中，透過提問，引導爸媽反思「人的一生，一定都要這樣過嗎？」，「女孩子的幸福，一定要押在一個對象身上嗎？」從過程中，先讓他們接受自己「不結婚」，再漸進到「想出家」。

STEP4

觀察因緣，轉化並促成因緣

佛法講「眾因緣生法」，要達成一件事情，需要具足非常多的因緣。因此，想要達成某項「結果」，就要去觀察、了解需要哪些因緣，再去把一個個因緣聚足，事情自然就會水到渠成。「出家」也好、「溝通出家意願」也好，也是如此。因此，演燈法師就開始觀察，一般父母不能接受小孩出家的可能因素：以為出家人就是為亡者誦經、逃避現實；覺得孩子出家很沒面子、捨不得孩子吃苦等。

一、出家是優秀青年之選擇

因此，得先讓爸媽對出家有正確的認識、建立對出家人的「好印象」。剛好演燈法師有兩位法青同學，出家前到家裡玩，也就與演燈法師的父母有了互動。這兩位同學，不但看來十分健康、陽光，而且表現良好，等他們回去之後，演燈法師就跟爸媽說「他們今年要去考僧大出家！」爸媽雖然詫異地問為什麼，卻也衝擊了他們對出家人的刻板印象，種下了「現在的出家人都是開朗、優秀的年輕人」的種子。

二、釐清父母對出家的誤解

一般人以為出家就是去廟裡跟師父提出要求，然後就馬上剃頭就出家了。藉著法青同學要出家的因緣，演燈法師趁機跟爸媽分享「在法鼓山出家是怎麼回事」，讓他們知道：

(1) 在法鼓山出家要考試，有筆試和面試。就算去考，不一定考得上。

(2) 考上之後，不會馬上落髮。要先適應一年的出家生活：每天四點起床，不能用電腦、不能跟外界聯絡、有很多的勞務。就算考上，也不一定受得了這樣的出家生活。

(3) 除了生活適應，還要經過剃度審核。就算自己覺得可以，師長審核也未必通過。

(4) 審核通過，還要有親屬簽同意書，才能剃度。也就是說，一定要有父母親的同意，才可以出家。

這樣的說明，一來為出家創造了「高門檻的形象」，暗示能在法鼓山出家，可不

簡單；二來讓爸媽安心，心存一絲希望，有這麼多的變數，不用擔心馬上失去子女。最重要的是，自己不同意的話，子女還是不會出家的。

三、真誠溝通，轉化價值觀

「出家」這個行業，畢竟不像「律師、醫師、公教人員」那樣受到主流價值的認同，加上也有人讀到高學歷卻要去出家，對父母而言，多少還是有面子的問題。關於這一點，演燈法師很真誠地，用一份感恩父母的心，與父母溝通。

演燈法師首先感恩父母給自己思考、選擇人生方向的支持，能夠當他們的女兒，是一件很有福報的事，然後進一步表示：「我想選擇的人生方向，或許沒法讓您們很有面子、跟人炫耀，但我相信，您們不會希望自己的孩子，努力追求所謂的『成功』，讓您們有面子，但過得不開心；而是寧可自己的孩子或許沒什麼可拿來炫耀的成就，但開心地過著自己覺得有意義的人生吧？」





走過人生一大半的雙親，在演燈法師誠懇地溝通中，也能慢慢認同「面子是一時的，過得開不開心，卻是自己的」，而願意讓子女選擇一個不為他人的眼光而活的人生。再加上來到法鼓山上，遇到法師、義工菩薩，都會讚歎法師們的父母「好有福報」、「好有智慧布施兒女出家」。在這樣「讚歎出家」的環境下，老菩薩覺得「沒面子」的心情，也會慢慢被平撫、轉化成「與有榮焉」。

給父母時間，調適不捨

相較於觀念和面子，最難解決的，還是情感上捨不得的問題。爸媽會覺得捨不得，不外乎（1）捨不得孩子過清苦的出家生活。（2）擔心子女體弱不堪出家。（3）受中國傳統觀念影響，覺得女兒沒有找到好歸宿，是父母的失職。

這些擔憂與不捨，當他們來過法鼓山、參加過一些活動，知道在這裡出家，飲食、生活會很正常，在理智上就比較不會擔心了。而且可以跟父母溝通，做自己想

做、喜歡做的事，也許別人看來是苦，自己是不會覺得辛苦。再者，出家是進入僧團，有多少個師兄弟，就有多少師兄弟可以互相照顧，所以不用擔心。

演燈法師認為，捨不得的心情，需要給父母親時間，去慢慢調解。演燈法師出家前，一直接引不成功的爸爸，在法師出家後，為了載母親上山當義工，也就順便跟著來開接駁車，兩人還會一起去參加福田班、參加共修活動。「不捨」的親情，便在法鼓山的大家庭之中，轉化成同修菩薩道的道情。

演燈法師最後表示，自己選擇出家修行的其中一個重要原因，就是為了報答父母恩。他感恩自己一輩子不用為了經濟煩惱的福報，實是奠基在父母親辛辛苦苦的人生之上，如果把生命拿去汲汲營營，是浪費了這份難得的福報。因此，希望在父母活著的時候，能接引他們學佛；在他們面對死亡時，可以幫助他們安心地前往更好的地方，這是報答父母恩最好的方式。





專題◎新手冚很大篇

都是新手的緣故啦！

一個沙彌需做的事，有早晚課誦、叩鐘擊鼓，還有清潔環境、打掃庭院、整理廚廁，乃至燒飯洗衣等。這些出家人本務的日常生活，換了一個新手來做，就……

第一次叩鐘

■學僧

第一次叩鐘，是叩晨鐘，因為還無法拿捏手抓鐘繩的高度，以及力量的大小，好幾次大眾拜下時，卻聽到「匡～」的回叩聲，當天叩完已經破一百零八下，而且因為太緊張，原本四點三十六分要交給擊鼓的法師，因為唱太快，四點三十分就結束了，讓擊鼓的法師從只要擊鼓九分鐘，硬

是撐到十五分鐘。叩鐘擊鼓結束後被罵到臭頭，擊鼓法師的手差點沒廢掉，真是阿彌陀佛。

第一次擊鼓

■演光

升上二年級，開始有機會擔任叩鐘擊鼓的悅眾。

某次，輪到我擊早鼓，緊張的自己，因



為怕睡過頭，在這一週都提早一些些起床。很快地一週過去了，提早起床的生活也應當結束，但神經仍緊繃的自己，卻還沒能放下！

新的一週來到，當聽到叩鐘法師的第一叩ㄎㄨㄨ……從喇叭傳來，瞬間！我也從床板上ㄉㄨㄨ（彈起），快速穿起僧襪準備下單。

突然腦海朦朧地閃過一個念頭：今天好像已經不是自己擊鼓了耶！

這句話在迷濛的腦海中，確認再確認、確定再確定，最後，肯定再肯定，然後，我才又重新躺回床板上！終於，結束剛才的驚嚇。

第一次在大殿帶早課

■學僧

新春在法務室實習，執事法師說：「不管領執或實習，所有跟法務相關的事務，都要隨時補位。」於是早、晚課缺人，實習的學僧便順理成章的補位。雖然沒練過，還是要硬著頭皮上場！

當天是單日早課，大眾跟著木魚法師唱誦《楞嚴咒》，哇！好順哦，真攝受，於是我暗自將麥克風降下，自動消音，享受著大眾共修的安定。原來維那這麼容易當，只要負責舉腔就好了，呵呵～

因為事前背了板眼，所以知道《楞嚴咒》在第三會時，要敲一個大磬，於是在第二會結束時，一派輕鬆地拿起了磬槌等著板眼的到來，要到了～要到了～準備要敲了，手拿著磬槌，眼睛死守著要敲磬的那句經文，咦！怎麼等那麼久還沒唱到？

大眾唱到哪裡了呢？要敲大磬的那一句怎麼不見了？

心慌慌，眼盲盲，手亂亂，慘了！直翻課誦本，唱到哪了呢？只聽得大眾「般若波羅蜜多心經，觀自在菩薩……」天啊！是《心經》，趕緊翻到《心經》，《楞嚴咒》早就誦完了。

結果那天的早課，聽說《楞嚴咒》好像是從第三會直接跳到第五會，我掉了好幾個板眼！慚愧的我有跪不完的香了。原來維那不是想像中的那樣輕鬆，以後再也不敢說舉腔維那好容易了。

第一次香燈起板兼叩鐘

■學僧

一日，和搭檔約好當香燈的時間，但時間到了對方卻沒有出現。我心想，或許對方太累了，等下自己應該會趕到大殿吧！於是我就先到大殿當香燈，反正我快手快腳的，一個人做應該沒問題。

到了大殿，駕輕就熟又優雅地將事情一步步做完，反正時間還來得及。起板的時間到了，還差一個佛桌沒做，心想起完板再做也還來得及，於是去起了板。

咦？已經二板了耶，全大殿只有我一個人，叩鐘的法師也還沒到，難道……看一看時間，沒錯啊，確定是起板的時間。但，學弟怎麼還沒來？而且平常會早到的戒長法師也沒看到身影。

要起三板了，心裡毛毛的，一邊起板一邊走到叩鐘區，心想要不要自己對接？要不要叩？叩下去女寮就會聽到了耶，偌大的殿堂只有三寶佛和我，看著佛菩薩，

叩下了夢幻的第一聲，心想該不會是在夢裡吧，一切好不真實。於是自己三對接，心虛地開始叩鐘。

「天啊！佛菩薩！來人啊！這是夢嗎？怎麼沒人來啊？」一邊叩鐘一邊看時間一邊吶喊，叩完第一輪，戒長法師終於出現了。香燈搭檔也出現了，終於確定，這不是夢！

第一次煮飯

■學僧

在大寮實習，與執事法師學習煮飯近一週，獲得大家的讚賞，於是法師決定隔天放手讓我自己煮，哇！超開心（轉圈圈）。

隔天一大早，天沒亮就迫不及待跑到大寮，準備煮香 QQ 的飯供養大家。從冰箱拿出一個個的深淺托，加入適量的水和油，送進蒸飯機，想說等著機器叫就好了，多簡單。

數十分鐘過去了，機器用力地發出聲音，滿心喜悅的我將機器打開，哇！香噴噴的，我再拿出一個個深淺托，準備要翻飯。沒想到一打開蓋子，怎麼軟軟的、水水的？QQ 的白飯變稀飯了啦！趕緊呼喊執事法師，法師安慰我：「再放進去蒸一下，把水份蒸掉就好了。」

真的嗎？我用狐疑的眼神看著法師，法師說：「對！放進去哦！」

帶著一絲絲的希望，把「稀飯」放進機器內，期待著會變成「乾飯」出來，又過了數十分鐘，打開機器，拿出一個淺托，小心翼翼地打開蓋子，希望落空，「稀飯

還是稀飯」，嗚嗚嗚！那天早齋只好硬著頭皮這樣出了……。

第一次禪七

■白開水

總護法師為了帮助大家調整身心，禪七第一個晚上讓大家提早就寢。九點鐘我已開開心心躺平入睡，臨睡前我心裡盤算著我的睡袋有點難折，一起板，我一定要迅速地更衣、盥洗，然後快快地把睡袋收好。想了一遍後，我就睡去了！

熟睡中，聽到板聲，我精神一振，起身速速更衣、盥洗、折睡袋。此時，隔壁床的寮友也已經換好制服在折棉被了。但是，怪哉，其他人怎麼都還賴在床上，一點動靜都沒有？（呵呵～看吧！今天我是早鳥呢！）又過了幾分鐘，大家還是沒動靜，外頭也沒動靜……我心裡開始起疑「現在到底幾點了呀？」但身上沒帶表，再看看一旁的寮友，他已經又拿出棉被、躺回被窩，我默默地觀望了一下，也再次取出睡袋躺下。

不知睡了多久，板聲又響起了。這次全部的人都醒了，我也跟著進禪堂了。昨晚到底發生了什麼事呢？雖然懸在心上，很想搞清楚，可是禪七禁語，一時也無法核對，只好暫時放下了。

直到第三天，集體小參時，法師問大家「睡得好嗎？」我的寮友與我相視一笑，我脫口便問：那天晚上到底發生了什麼事啊？結果原來是九點就寢後，我聽到的第一個板聲是十點的「安板」。哎呀！大家笑成一團。我整個超問的……。





用圖來說

警報器響之時間不夠用

■演地



師兄，這是天然呆

雖然我什麼都不會，但我好努力好努力——
不受外境干擾，永遠回到自己的心。

你不笨，你是我師兄！

■演C

2014年6月2日晚上六點三十分要背誦，演A是背誦值日生，所以要在六點二十五分進女寮佛堂準備執掌法器，但演A卻在那個當下，找不到他的五衣。赫然發現，他的五衣竟然泡在洗衣盆裡，因此，很緊急找了演B來當值日生協助。

過了十五分鐘後，演A開開心心穿著五衣，出現在佛堂。原以為他身上的五衣是借來的，沒想到，演A是利用十五分鐘的時間，迅速洗好、脫乾。演A還很得意的和我說：「你摸摸看，不會濕濕的」。我伸手摸的同時，還聞到香香的味道，這時我大大的讚美他：「你不笨，你是我師兄！」

我不笨，我是你師兄！

■白開水

一天，白板上寫著：「四點三十分晚課念佛會取消」，演A開心的跟我說：「今天晚課取消耶，可以洗海青！」天哪！真是太棒了，轉身一看到演B，我立馬分享這個好消息。於是，我們開始自顧自埋頭

洗起了海青。

四點二十分時我悠悠哉哉正要把海青脫水，學長經過，瞪大眼睛，驚訝的看著我：「等一下晚課你要穿什麼？快拿吹風機來！」「瞎咪！晚課不是取消嗎？」

原來它是「四點三十分晚課&念佛會取消。」差真多！

後記：還好我遇到善心人士借我海青，然後演B的海青也如期乾了！真是萬幸！

他盡力了，他是我師兄

■白開水

我的寮友經常動作很大，不管寮房內是否有人休息，或者是否已經安板，都是乒乒作響並把電燈開得通亮；鬧鐘總是一陣亂響，叫醒了別人，自己卻沒聽到；吃餅乾時，整桶抱著直接吃，餅乾屑理所當然的掉進桶裡，給下一個人吃。

為此，我起了大煩惱，決定要找他溝通一下，但輔導法師說了：「有情緒時不要說，除非你觀察到他的優點！」

因緣不思議，打從動念頭要觀察他的優點，我就發現對立感消失了，自我觀察時，我發現自己進入了偵探似的遊戲模式，一切開始變得有趣！尤其是昨天早上



今天天氣很好，就外出去練習拍照，為自覺營做準備。

跟演會法師兩個人在山上走走晃晃，隨意亂拍，走到禪堂外時兩個人拿起相機互拍，就出現了一張有趣的照片。（圖／文 Turn）

起板後，看到他一隻腳穿上了襪子、鞋子，另一隻腳還光著腳丫子，然後又側身賴在床上「睡著了」，不禁笑了出來，覺得他真可愛。此外，他也有很多的優點，例如：誠實面對自己的需要、個性率直、也會盡力把出坡的事做好，自己如果先完成了，也會主動幫助別人，然後跟大家一起收坡、任何時候總是心情爽朗，面帶微笑、總之，他是我的師兄弟，並且，在適應生活上他真的已經很努力！

看吧，就說我不笨！

■ 抹布

場景一

演 A 驚訝的說：「餅乾（カーク）（クーク）啊！」

演 B 鎮定的說：「花才是（カーク）（クーク），餅乾是（クーク）（クーク）啦！」

演 C，在一旁不發一語。

場景二

演 C 半夜二點醒來，想起（クーク）（クーク）的餅乾……

動了實驗的念頭：「除濕機一直開著，不烘白不烘！」就把一整桶（クーク）（クーク）的餅乾，偷偷搬到烘衣間除濕！期待餅乾能變得脆脆的。

經過二個半小時後……

趁著早上大家在床上掙扎醒來，還沒人看到之前，趕快把不該出現在烘衣間的餅乾放回原位，以免嚇到人。

實驗結果：（試吃檢查）「嗯！有一點差耶！下次再烘久一點，效果可能會比較好喔。」





專題◎新手問很大篇

從年輕初學到戒長

■果本法師

編按

果本法師的行者生活，和同期的師兄弟有著截然不同的因緣，在法鼓山創辦人聖嚴師父面談之後，其他師兄弟都留在農禪寺，唯獨法師一人是到中華佛教文化館學習出家生活。新生活的第三天，就必須學習料理三十多人的飲食，還有所有廚房的工作都要會做。以下為採訪內容：

有一段學煮菜的經驗是這樣的：有一次，師父走進大寮，我很緊張，就把那道菜拚命地炒、拚命地炒，結果青菜就炒成了黑菜；師父很慈悲地對我說，「喔！你不會炒菜，不要緊張，慢慢學，要以歡喜心來煮菜，不要起煩惱，才不會讓人家吃到煩惱菜……」之後，我養成一

個習慣，當我沒辦法或者遇到困難的時候，我就會持誦〈大悲咒〉，一邊煮，一邊持誦〈大悲咒〉，因為實在沒辦法了，就靠佛菩薩的加持了。

有一幕一直深刻地印在我的腦海裡。大約是 2005 或者是 2006 年間，我擔任聖嚴師父機要祕書的助理，師父要在佛堂錄製



單元節目，師父在進入佛堂時，手上拿著一幅墨寶，然後慢慢把它打開，打開後就看到「本」，接著是「來」，「無」，「事」。師父就笑著說「果本來了，就沒有事。」那個笑容讓人印象很深刻，剛開始的感覺是，師父很像個頑皮的小孩，歡喜地鬧一鬧、玩一玩，可是等到師父圓寂之後，在執事不斷的異動中，我才慢慢體會到，這是師父給我的一個「使命」，所以當我遇到任何狀況時，我就會用「本來無事」這四個字做個人的自我提醒；然後也覺得，到哪個單位去都一樣，反正就是去履行師父給我的使命。包括到女寮當寮元，其實自己沒有把握能否適應山上這麼潮濕的地方，因為以前一上山，類似風濕病的症狀就會發作，疼痛得沒辦法行走，可是從去年四月上山到現在，我覺得自己還活得好好的啊，所以，使命感是可以突破自以為不可能，或者做不到的任務。

有一次，一位資深的文藝協會理事長親自前來拜訪師父，他懇切地邀請師父接受該單位頒贈的文藝獎，師父當場就答應了。事後，經我們公關文宣室的評估，這個協會雖然歷史很悠久，但也愈來愈沒落了，以師父這麼德高望重的當代大師，不適合受頒這麼沒沒無聞的小獎。那時候師父教我「果本啊，以後你要排我的行程，一定要先上簽呈。」那個時候，我很沒辦法接受，因為師父都已經答應了，如果又改變了，那表示要師父背信嗎？那時我沒辦法接受這樣的一個做法，但是師父基於尊重行政體系，仍要我把行程通通退掉，我照做了。在受獎的前一個星期，師父突然告訴我「果本，通知他們，我要去接受

這個獎。」原來，要頒獎給師父的人，是即將上任的國家元首，所以這個獎是非常殊榮的。在這個過程之中，讓我理解到，師父非常尊重我們的執事倫理，包括師父自己都必須尊重僧團的規定和體制，而師父對國家元首更是敬重，因為知道是國家元首要頒獎給師父，所以師父最後決定接受這個獎。

領執多年後， 對剛出家的青年僧之建議

無論是行者或在沙彌（尼）的階段，最重要的課題就是學習當個出家人，而已經落髮的沙彌（尼），都還不能算是真正的出家人，因為過去在家的習氣還是很堅固，所以應不斷地提醒自己，時時照顧身、口、意三業，並落實在日常生活之中；最基本的威儀、禮儀、口儀，以及常住的規定要遵守，學習當一個如法如律的出家人。師父一直告誡我們「道心第一，健康第二，學問第三」，使自己時時刻刻在道業上，是相當重要的。怎麼樣與道相應？就是要時時檢視自己是否與佛陀的教法相應、是否與佛教的核心精神三法印相應，這些都是非常重要的課題，不要顛倒而忘了照顧出家的慧命！

此外，修行一定要有一個與自己相應，隨時能夠提起的法門，這個個人修行的法門亦可稱為「自己的正念」，方法可以是念佛、持咒，持咒最好是文字短的，如〈藥師咒〉，〈往生咒〉等，在生活中遇到瓶頸或者面臨無常的變化時，這個方法就是「僧命的依怙」，讓身心保有平靜安定。

（演觀採訪整理）



專題◎僧大MRT篇

僧大 MRT

Mess Regularity Transformation

九月進來報到，
換上了行者服，
進入 SOP 模式，
初來乍到就被嚇到的行者們，
有問難言……
當來自不同家庭、背景的人
聚在一起時，
會有什麼狀況劇呢？

■文苑編輯小組





A1 共住模式



- 有的人受不了「穿長袖過夏天」，有的人是一吹到風就「噢！我的天！」
- 「溝」很深，都不「通」，但偏偏怨家路窄，愈不想遇到的人就坐在前面。





- 整齊、清潔、寧靜。
- 法住法位，每樣東西都有屬於它的位置，每個人也都有他應該扮演的角色，當下是什麼就是什麼。



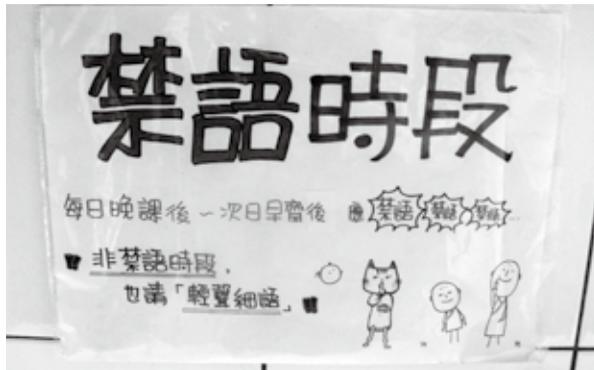


A2 修行在生活

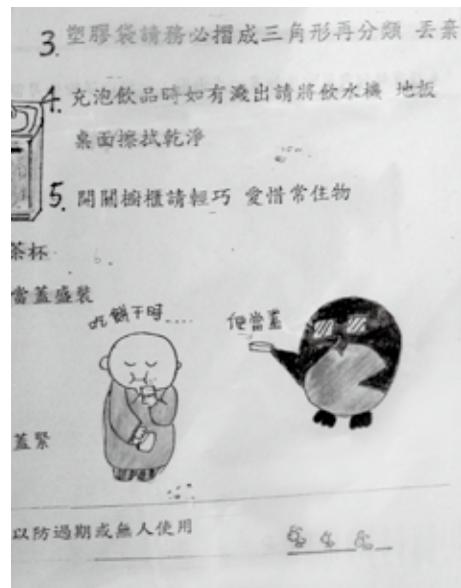


- 日常生活裡，時時刻刻注意自己的舉手投足與起心動念，不僅生活得清清楚楚，而且經常要在穩定、平衡、輕鬆的心態下努力不懈。

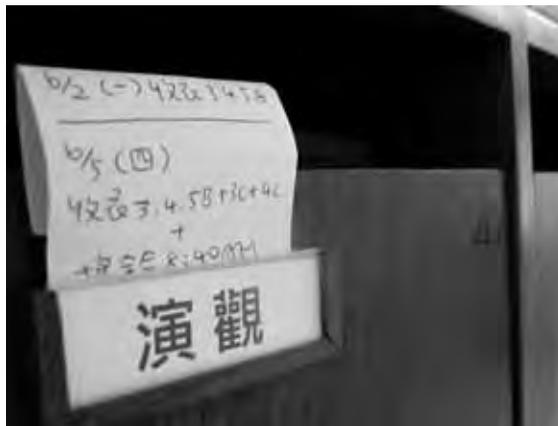
——《禪與悟》



- 到處都有標語，提醒我們，在細行中覺照心念，從建設自家的淨土做起。



A3出坡



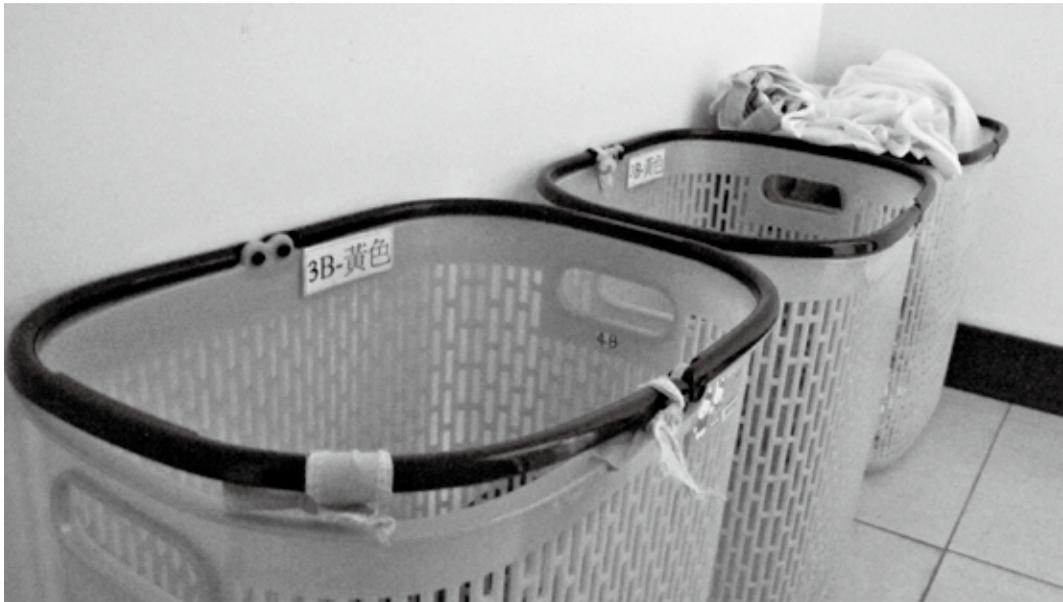
• 共住的每一個人，都有責任彼此照顧，這是義務，也是權利，因為這表示身為常住眾的資格。「身在常住，必須分擔一份工作，乃是自助助人、自利利他的修行生活。」

——《法鼓晨音》



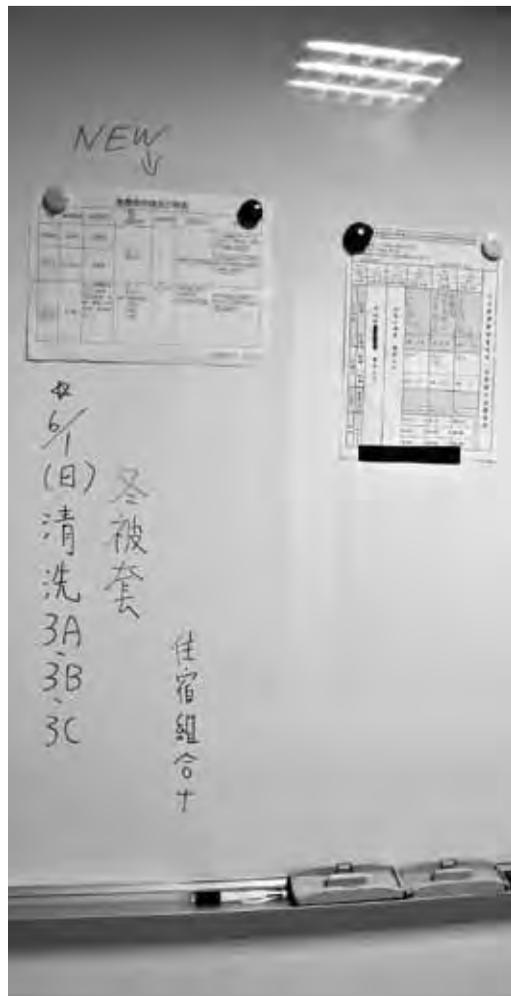


- 初出家，除了要學習一個出家人的威儀及心態，還要學習照顧環境，照顧別人，照顧自己。讓一群過慣了「有媽媽」生活的驕子們，面對井井有條、一絲不苟的出坡內容，真是緊張兮兮，深怕犯錯。





• 白板的公告非常重要，要時常去察看更新，有些訊息（例如集體洗被單）如果錯過了，可能就要等到明年換季囉！除此之外，每兩個星期會更換一次出坡組別，一到「放榜時間」白板前總會聚集看榜的人潮呢！





在團體生活中，修練「磨合」般若波羅蜜

- 由一個俗人進入僧團，一切都得重新開始。在俗時的能力、智慧、學問、社會關係、工作經驗，和所有的一切，一時間都得擱下。你好像是剛剛出生的嬰兒，第一次到這世界上來投胎，重新牙牙學語，先在地上慢慢爬，然後方能站起來學習走路。

——《明日的佛教》

- 從初出家而到完成一個出家人的標準形象為止，至少要有十年的修學過程，這個階段之中，有重重的波折，來自生理、心理和環境上的衝擊與誘惑，漸漸地才能自主適應。

——《明日的佛教》

- 你要抱著下地獄接受苦難的心理準備來出家，出家不是來享清福的，而是奉獻出自己，來過艱苦的修行生活；受苦是消自己的業障，為度眾生更要受苦。

——《明日的佛教》

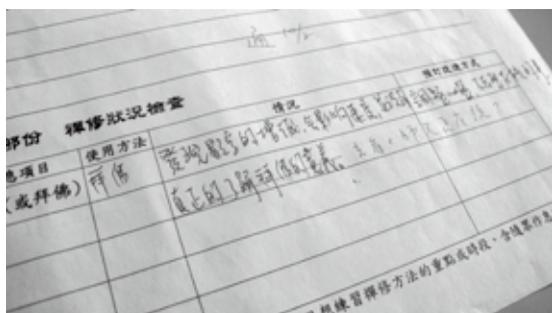
- 煩惱是自己的，你如果感覺到這個環境有煩惱、有問題，你應該檢查你自己，那是你自己有問題，不是他人有問題。雖然看起來是他人有問題，事實上問題是你帶來的；如果你不來，其他的人也不會對你成為問題，因為你進來之後，跟其他人發生了對立、摩擦的關係，所以才有問題。如不換成這樣的角度來看，自己的煩惱便會更重，到任何地方，都無法稱心滿意地過修行的生活了。

——《禪的生活》



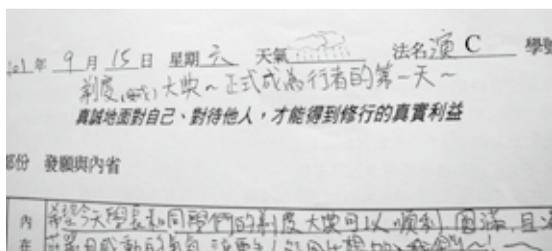
B1 修行自知錄

· 這份「自我提昇日課表」，所標示的實踐項目來看，共有三十四項，若要求自己每天全部做到，開始的階段，似乎不太容易。但是也請大家不用擔心，你可以先選擇幾項自己覺得容易做而且已經在做的，試著做起；時間久了，就能夠自然而然地，每日在日常生活中，或多或少地、或深或淺地流露出來。 ——《法鼓山的方向II》

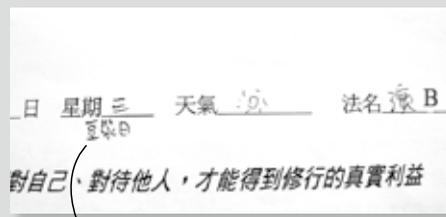
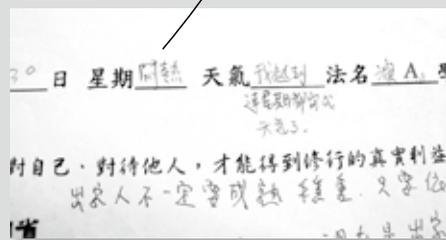


說明：本部份在練習「生活中起心動念的觀照」，請記錄一件今天較讓自己困擾、其所帶來之身心的感受與內心的反應是什麼？自己對這件事的動機及方式？又應如何修正自己的身口意？
因此，下列的填寫需包含五個部份：
1.事件或情境 2.內心的感受與反應 3.事情的處理動機
4.事情的處理方式 5.應如何修正自己的身口意會更好

早課時因為起音太低自己沒辦法唱誦而起煩惱！
觀照自己時，發現都是自己和自己不停的對話，然後不斷所感受到的負面感受，結果只是讓自己更加的生氣
早課是在莊嚴的殿堂，唱誦的是法寶，而且總不見個人的問題，老是在怪別人，讓自己不斷的在



以前總是短褲短袖+冷飲，現在二十四小時都要穿著長袖，對怕熱的人來說還真是一大考驗。

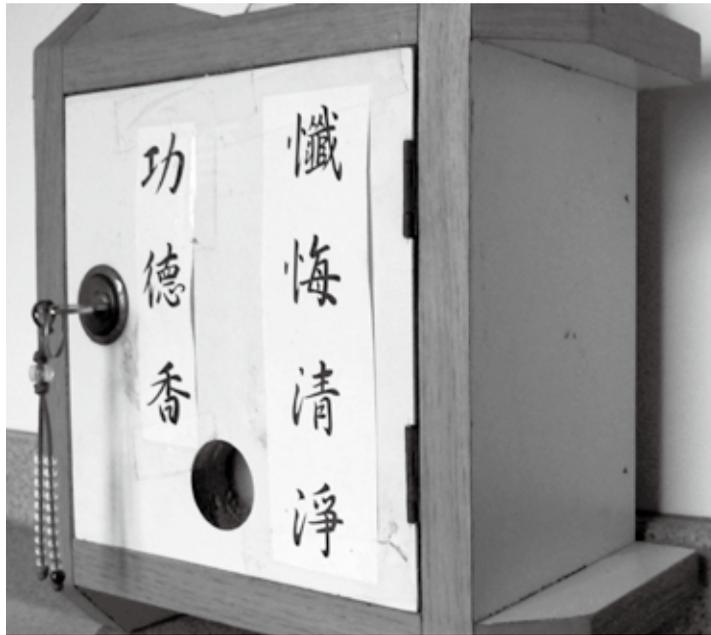


ps. 星期三的早餐，通常都會有豆漿，所以只要看到豆漿的日子，也會馬上聯想到星期三。

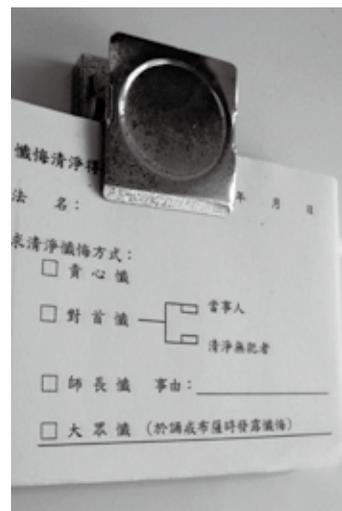
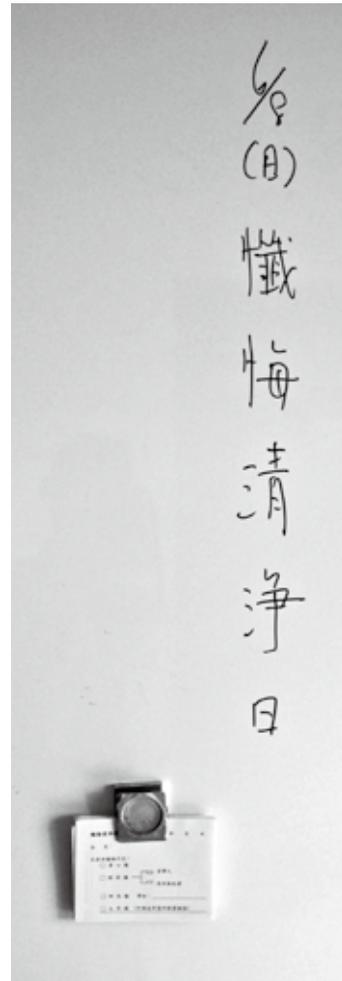
- 古人每日三省吾身，就是要練習覺照自己的念頭。
- 每天記錄下自己的起心動念，是很重要的功課。
- 修行的第一步就是認識自己，學習接受每一個當下自己的狀態。
- 現在看來莞爾一笑的記錄，在當下可都是不得了的大事。



B2 懺悔清淨



- 若人罪能悔，已悔則放捨；如是心安樂，不應常念著。 ——《大智度論》卷一七·釋初品中禪波羅蜜
- 身體髒了就要去洗澡，心若染著了也要清洗，使它「還復清淨」。
- 電腦平時就要定期掃毒，以免病入膏肓修不好。我們的意念更是要時時防護，時時「懺悔」，兩週一次的懺悔清淨日便是讓大家可以定期做系統維護。



B3 甘露門

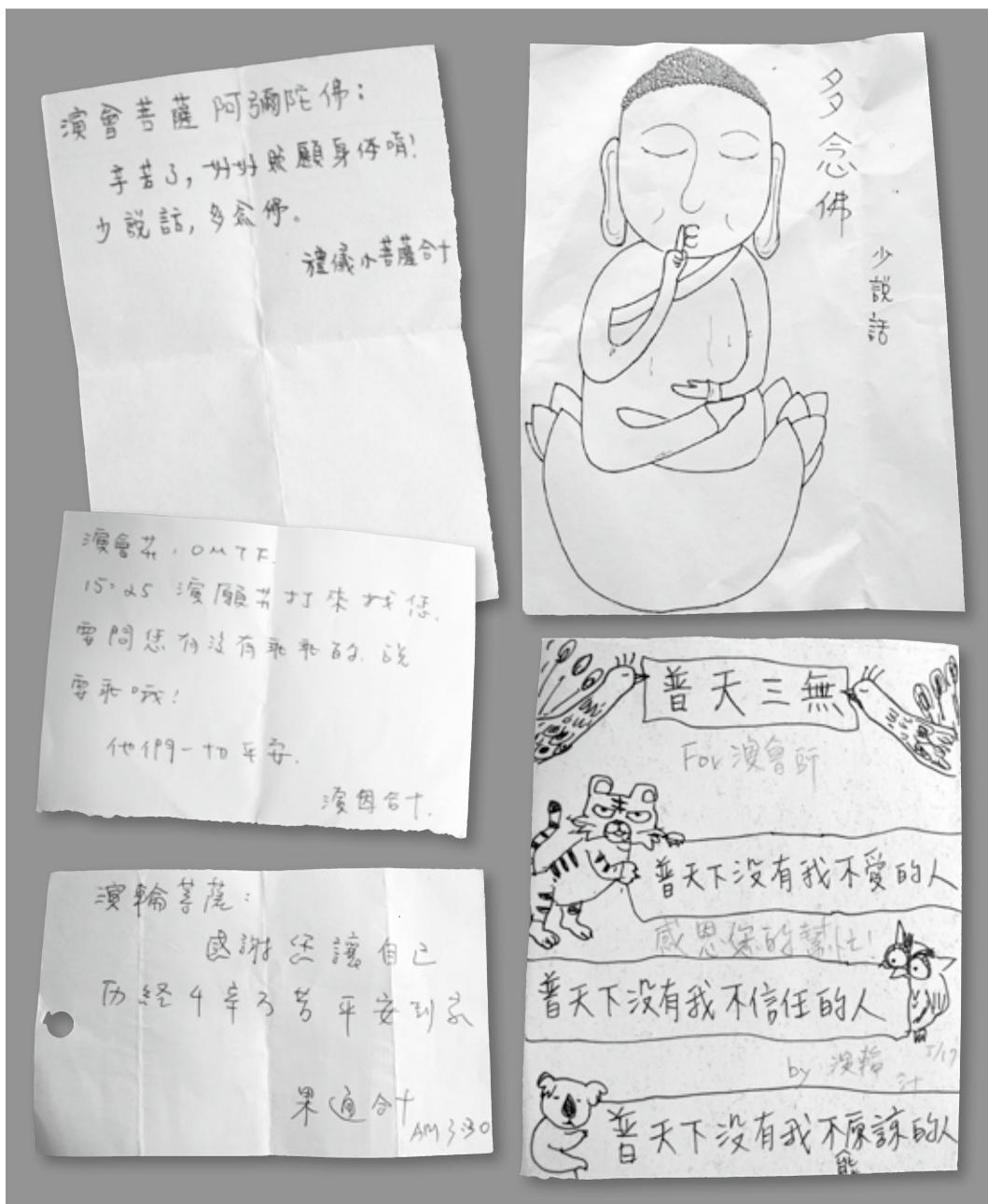


- 「甘露」是印度傳說中的不死之藥。
——《禪與悟》
- 「甘露是諸天不死之神藥，食者命長身安，力大體光。」如來說法，能令眾生，出生死海，得涅槃樂。
——《金光明經文句》



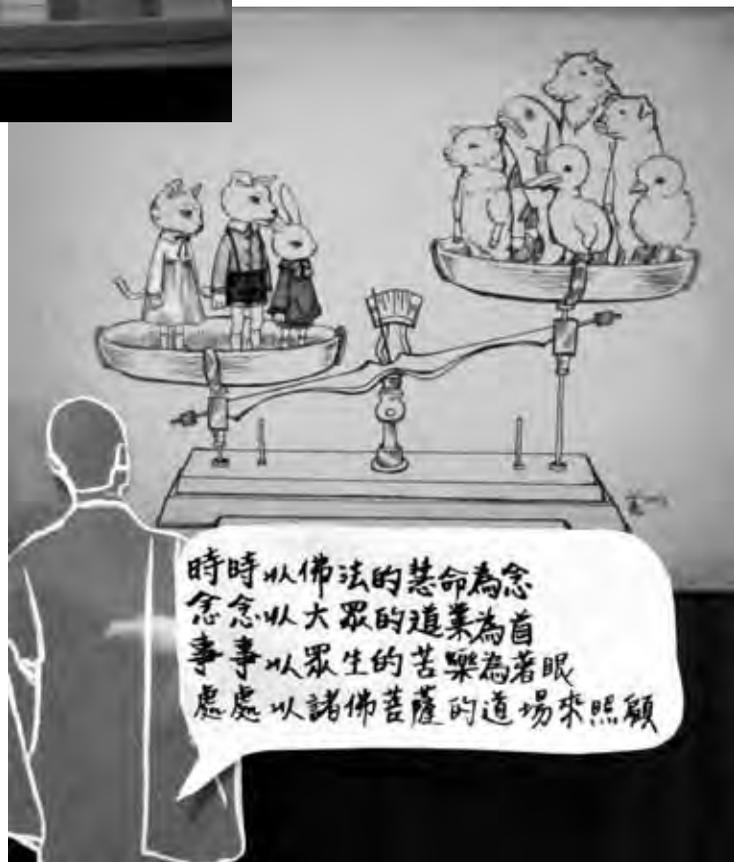


- 當煩惱很重，動輒想離家出走時，師兄弟一張溫暖的字條，就像甘露一樣，滋潤了那岌岌可危的決心。
- 雖然平時少不了鬥嘴、計較，但總在快放棄的時候，海青櫃裡收到師兄弟這份「活命的藥」。





- 沒有明星的海報，沒有酷炫的明信片。取而代之的是老和尚的法語、師父的開示。出家的改變，就是連房間的視覺設計都要「自淨其意」。



童僧爬行記

爬行，充滿探索與驚喜，
雖然困難而緩慢……
爬行，使我明白，
「心」原來可以這麼貼近事物的表面。

當有一天，我能安然地行走，
是否也代表了對於某些探索的跨越？
願這一天，我能不忘失最初柔軟平穩的心，
最是祥和寧靜的本心。



出坡啟示錄

藉由出坡中所遇到的境而有不同的體會，
體會到心靈淨化的重要，以及事情來了就做，
做完就放下。

■明·靜·放



出家生活中，出坡是一件重要的修行法門，總能在出坡過程，藉由不同的事而有不同的體會，例如在拖地時，看到心靈淨化的重要。

有一次出坡的工作負責拖地，在使用 T 拖布拖地時，發現當布是乾淨的，地板很容易拖乾淨，一旦布沾滿塵埃，又繼續拖地時，容易讓附著在布上面的塵埃掉落，把乾淨的地板給弄髒，忽然之間領悟到：「當內心清淨時，同樣能幫助在五濁的眾



生淨化，當自己不夠清淨，充滿貪、瞋、癡、慢、疑等毒，這毒將在與他人互動之中不知不覺地放射出去，給對方製造另一層污染。」因此出坡過程中提醒自己用功淨化自心，才更有力量幫助眾生。

憶起一天，因場地空間有限，A 法師交待方墊歸位時要「打橫的」，讓進來的人不會有壓迫感，此事一直謹記在心並依教奉行；隔沒多久，又聽到 A 法師對方墊歸位卻是堅持要「打直的」，當時內心產生很大的衝突。事後看到自己的執著，固著於過去的想法，雖然同樣一個人交辦同一件事，但時空因緣已經變了，A 法師視當時的因緣做調整，而自己卻執著於過去的做法，內心才會起衝突，當下忽然明白得時時因應無常，隨時做調整。

事情來了就做，做完就放下

當香燈時，印象最深刻的莫過於做香粉



堆。話說我們的香粉堆，在不同的時間改成不同的形狀，而自己就在改來改去之中起煩惱了，待心情沉澱下來，回頭再看這件事，看到事情發生的背後有諸多促成的因緣，明白這些來龍去脈的因緣後，發現自己的接受度變寬了，煩惱就在接受、諒解之中化去。

我很開心地在課堂與同學們分享自己轉煩惱為菩提的過程，換得老師分享他親近大德法師的一段深具啟發的故事：老師年輕時，有機會親近一位德高望重的大德法師。有一天法師走進門來，請老師將這張桌子搬到那裡，又過一會兒，再請老師把桌子搬過去那邊，再一下下又說這桌子搬到這邊放。這張桌子在沒有任何理由之下被搬過來搬過去，忽然之間，自己恍然大悟，明白大德沒由來之舉，是為了去掉眾生分別且執著的心，磨鍊我們在遇到境界時，不動任何念頭，當不動念就不會起煩

惱！如同經文：「不起心不動念，諸法無過咎」，聽完老師分享的故事之後深感汗顏，深深體會到：「事情來了就做，做完就放下，不需要有太多的想法，就能自在活地活在當下。」



用圖來說

晾衣的基本配備

■眼鏡盒



生活札記

對我來說，出家生活很有味道，
如果樹的顏色只是綠色，那麼透過陽光灑在樹上的綠，
是很有層次的一層一層，
對修行來說，也是如此，一層一層的往上，絕非一蹴可幾。

■ 怡然

昨天在排班準備晚課時，電話響起，
剎那間起了個念頭：這通電話該不會是我的吧！結果同學說，演 X 你的電話。不知為什麼，我背後一股熱氣直昇上來，電話的那頭是俗家大姊。這是上山以來，第一次接到她的電話。一開始她的口氣不是很好，我馬上察覺這不是一、兩句就能說完的，再者也不想影響同學，就告訴她，我現在有事，不能講太久，晚點再回電話。

「境」的經驗與體會

回到排班行列時，我感受到心跳得很快，心裡很煩躁，行走時持著佛號，想藉由佛號轉移心裡的感受，晚課時不去想電話裡的口氣與事情，就是跟著唱誦，晚坐時也把心中的煩惱告訴佛菩薩。結束後我回了電話給大姊，一開始先跟她說：我只

有十五分鐘。然後就靜靜地聽她說，最後才把我的決定告訴她。

我發現在傾聽對方聲音時，因為自己的心很平靜，會感受到對方也溫柔了，雖然談話時間不長，但是整個氛圍是好的，我想這要感謝之前與同學的事情，產生了「境」，讓我省思與懺悔。每一次的「境」都是經驗與體會，但因人的習氣很重，總是不斷上演這樣的輪迴，慶幸的是能有「境」讓我從不知不覺到後知後覺再到自覺覺他。我有一種體會：人生遠看是一場喜劇，近看是一場悲劇，當你了解佛法後才會真正明白無時無刻都在造業。這樣的悲，人要多近才能看得懂呢？

頂禮高僧行儀

高僧行儀讀了隆蓮比丘尼傳，從頭到尾眼淚沒停過，看到一半時，有一股衝動很

想起身頂禮。

雖然這不是今天發生的事，但過了許多天，我的心仍然悸動。之所以感動，是隆蓮比丘尼在惡劣的環境，那份對佛教的使命及出家決心。環境對一位修行人很重要（這是我的看法），優渥的環境讓人放逸懈怠，對生命的體會也比較沒有那麼刻苦，但因為環境苦，所以更想求法，就像隆蓮比丘尼為了聽法，徒步走了十多公里路，相較於現代便利的交通，若不是渴望求法的人又怎會做這件事。

深深體會修行是一條孤獨難行漫長的道路，也是一條只有少數人走的路，而這些堅持道心的修行人，為了佛法而奮鬥（與政府之間），在這條路不斷、不斷的努力，只為了利益他人，乃至成為眾生的依怙。我對佛學不是很懂，但是之所以會走進這個少數人會走的行業（對我來說，賺錢是職業，修行弘法是一輩子的行業），是因為我對佛法的感動很深刻，那是一種刻苦銘心的體會，對修行那一份義無反顧的堅決，與眾生共苦難的悲願心，昇起不忍眾生苦的大悲心，我想這是修學一切佛法的力量來源。

盡心盡力，享受過程

今天在大殿出坡時，有一隻鴿子優游自在的走進大殿，在大殿外出坡的法師，用小朋友的聲調，很可愛地與鴿子對話，那時心裡感到快樂：原因是今天天氣涼爽，汗流得比較少，再來法師與鴿子的影像讓我感到自在。

其實我很喜歡在大殿出坡，我發現我喜歡一個人默默的去做事，以前山下的生活

常常都得與人互動，喜歡、不喜歡都要以大局著想，但是來到僧大，我突然明白，雖然修行是個人的事，但是僧團是一個團體，與人之間的互動，是修行的基本。在與人互動裡，也才能看見自己看不到的一面，所以對內、對外都離不開「人」。

來到這裡學習到好多與以前完全不同的生活，從今天的事裡看到真正的自己，單純而簡單是我想過的生活，然而在忙碌的僧大生活中，如何讓自己回到一顆純真的心，我想在做完任何事後就該放下，享受



過程中的感受，問問自己是否盡心盡力？是否對自己負責？是否在學習過程獲得什麼，這是最重要的。

層層往上，非一蹴可幾

出坡時，演 A 菩薩分享說，演 B 菩薩早上起床後，會把鬧鐘調到一定的時間，放在演 A 菩薩枕頭邊，因為之前演 A 菩薩有睡過頭的情況，我聽到這裡，覺得演 B 菩薩好貼心，也好聰明。生活之中，常常會發現一些小事情，產生對人、對事有

不同的體悟，事情的結果，往往都是在一開始的因，才有後來的果。有時覺得因緣法很有趣，會因為某種「境」讓自己停下來，思惟組成現況全部的東西，這時才體會到修行是在日常生活的行住坐臥中。

能夠在每件生活事做到處處留心，處處利益他人，真是不容易。我有時在生活上，發現很用心又很貼心的事，都會讓自己很開心。修行有時看來很單調，可是對我來說，出家生活很有味道，如果樹的顏色只是綠色，那麼透過陽光灑在樹上的綠，是一層一層很有層次的。對修行來說，也是如此，一層一層的往上，絕非一蹴可幾。

體諒與包容的心

今天遇到一件事讓自己起心動念。中午出坡下行堂，因為我是退公器，所以要退的東西必須要先洗，就跟同組組員說，但是看到同組組員並沒有調整洗公器的順序，自己心裡就起了不好的念頭。因為每天都要洗好多東西，我的念頭持續地出來，又看那位組員每天都很嚴肅，一板一眼，我想他一定是不耐煩，然後就一直想他如何如何。

因為久站，自己的腰突然很不舒服，我的表情與動作，就跟那位組員一樣，當下發現怎麼自己是這樣子，原來自己也沒好到哪裡去。體諒與包容的心化解我心中的不滿，想想自己也滿自私的，只顧自己要退東西，沒有想到別人或許有別的想法或難處。再回到自己身上，我告訴自己，別人的態度不重要，自己該如何把事情做好，才重要。



來到法鼓山修行就是修正自己的行為與心態，正好出坡是磨鍊自己習氣的好因緣，感恩因緣，又再一次更了解自己。之前會對出坡覺得很有壓力，自己一直在找方法調適，慢慢的調整心態與抓住節奏，掌握速度，不但自己的敏銳度要夠，最重要的是，不懂一定要問，當方法用對，心態健康，做起事情奉獻的心態才會歡喜心、感恩心。

書動人，說書的人更動人

昨天說書活動，每位說書人都說得很精彩，其中演 X 菩薩說的內容最讓我有想閱讀的欲望，他介紹的書名《凡活著的盡皆幸福》，這是韓國的一位出家人寫的，內容是他每個月寫一篇與生活、與佛法相關文章，演 X 菩薩在介紹時，先說為什麼會介紹這本書，他說這是一位法師推薦他看的，他看完後也很想分享給其他人。

聽到這裡，我很感動，因為他想與他人分享的動機很真誠。在分享時，可以感受他讀了這本書很有收穫，表達很觸動人心，尤其所分享的內容與我們修行之路非常相呼應，很快就與全場人士產生共鳴。主持人還說，非常意外演 X 菩薩會報名，印象中他的中文比較不流暢，個性安靜，但是一年後再看他，改變很多，替他開心。我想這樣的改變，除了僧大法師的幫助與關懷，更重要是演 X 菩薩自己也很努力、精進。

書固然動人，說書的人傳達意念的心，更讓人升起想閱讀此書的念頭，這才是說書吸引人的地方。演 X 菩薩分享書中幾句話，其中二句覺得受益，在此分享：（1）

懂得沉默的人是修行著力點。（2）因為無所求才是最幸福。

生命中的加持力

剛剛在圖書館寫功課，寫得正投入，有位同學走了進來，手中捧著海青，告訴我：「今天晚上是拜懺日，還有五分鐘，您可以慢慢收拾。」在我身後的法師，笑笑的說：「您的同學真貼心，真有福報喲，還幫您帶海青。」我頓時很慚愧，卻又很好奇同學怎麼知道我在圖書館，收拾之中不免又慌又急，怕耽誤大眾事，不過同學與法師適時給了我安心微笑，讓我穩住慌亂的心。

在行進間，問了同學怎麼知道我在哪？他告訴我，因為我是演 X 啊。行走之間，我內心很感謝同學，同時又察覺自己心亂的波動。到了佛堂，專注拜懺，真誠懺悔，過程中與自己在一起，把心開啟，讓佛法進入我的心，又再一次感受佛法的慈悲，生命裡的加持力，更讓我有力量去面對一次又一次的困難與挫折，不管花多少時間，想找到自己的本心，不曾改變過，感謝佛法走進我的生命。

自從進了僧大，我的人生改變很多，個人的知見及身心慢慢由俗到僧的轉化，還有在面對內心的煩惱時，能透過佛法力量轉向積極正面的方向，才發現出家「原來如此」，這樣的體驗，正一點一滴累積內化到自己的身心。

如果沒有進僧大就不能發現真正的自己，很開心能夠找回自己，懷著感恩心，希望把我所學的一切，回饋給常住，奉獻於社會。



我的出食紀要

對我而言，「把自我放下，將眾生提起」，
是出食過程中，最重要的一句話！

■眼鏡盒



——年級學僧生活中必經的過程——出
——食，終於悄悄地逼近了。

一個多月前當自己的名字出現在「出食悅眾表單」時，便開始計畫如何自我訓練，首先想從有待加強的「走路威儀」開始，但不久，水陸法會實習開始，就把練習「走路威儀」這件事忘光了，時間便這樣從指間悄悄流失。

眼看著出食的日子就快要到了，走路威儀還是沒有進步……。

心想，算了！既然如此，那就在每天晚課時，用觀想的吧！觀想出食的動作……。

終於要上場了……

當天一早帶著多方的祝福，跨出了第一步，一步一步非常僵硬的來到佛桌前，舉起左手正準備結手印時，「紅色警報」響起。左手的中指就像打上石膏一般，完全直立，無論我內心如何吶喊：「給我下

去！」，它就是不肯彎曲，此時大眾依然非常虔誠、專注地唱著〈供養偈〉，心想再這樣下去，僧值法師可能會前來關懷，不得以，只好請出原本要寫「佛」字的右手戒指，輕輕的將左手中指壓下去，這才解除了「紅色警報」，手印才得以完成。

一早便深刻體驗到什麼叫「身不由己」，對於晚上的「蒙山施食」，更加緊張……。

晚課中……

當大眾唱到「若人欲了知，三世一切佛……」就代表著出食法師要準備出位了。聽到引磬訊號「鏘」的聲響，轉身向上問訊，全身僵硬到走不動的狀況，此時心裡想起學長的一句激勵的話：「不過就是個場面嘛！到底在怕些什麼？」原來，不過是自己在嚇自己，突然間全身像枷鎖脫落般的輕了起來。

深深的吸了一口氣，腦海裡想起另一位

學長的分享「蒙山施食」是諸佛對幽冥界眾生慈悲的精神，在這短短的幾十分鐘裡，能夠幫助無量無邊的受苦眾生，離苦得樂。想到這裡，心中提起聖嚴師父的一句話：「把自我放下，將眾生提起」。想想受苦的芸芸眾生裡，在無始劫以來，也有可能是我們的六親眷屬，在整個施食的過程中，自己可以幫助到長久以來在受苦的眾生，藉著三寶的力量，邀請並觀想一

切眾生來聽經、聞法、代為受持三皈、禮拜、拜懺、聞法受食、同得解脫，是多麼殊勝，自己還要緊張什麼呢？把心放回到動作中，專注於當下，不管其他念頭，就是一心一意的全力以赴。

雖然還是僵硬到不行，但心裡却是滿滿的感恩，感恩諸佛的慈悲，讓我有此因緣，與無量無邊的眾生結此殊勝法緣。



用圖來說

出食心路

■眼鏡盒



菜鳥的廚房樂園

佛法不僅是書本中的智慧語錄，對我來說佛法就在身邊。

■ 演觀

這是我第一次在法鼓山總本山過農曆年，也是第一次以住眾的身分，在寺院中迎接新春，內心相當歡喜又雀躍。除夕當天，被分配為菜頭（註1），要負責盤點蔬果及撿切菜，感恩法師的安排使我有全新的學習機會！其實廚房的事兒一向是我不擅長的，我告訴自己，難得進大寮，要把握因緣，能多學就多學，能多做就多做，以歡喜奉獻的心來廣結善緣。

帶著這樣的心態，我幾乎每天都像電力充沛的電池，早上撿切菜，接著中午上行堂（註2），行堂完有時齋清（註3），有時支援洗公器，下午盤點，或者看帶組法師的分配，如果到了休息時間，我還不累，就會到處看看大寮哪裡缺人手，就去支援，這樣一方面也是學習。

適應大寮快速變化的節奏

通常我會協助主廚，時而切青菜，時而

把食物切丁、切片、切絲或切塊。我拿菜刀時據說看起來挺嚇人的，身旁的義工常會教我怎麼拿、怎麼切，我覺得切菜很好玩，也是一種要專注在當下的修行，幸好有佛菩薩保佑，都沒切到自己的手。看著菩薩精湛的廚藝與刀工好生欣羨，有菩薩一看就知道我是廚房中的菜鳥，還給我溫暖的鼓勵，告訴我：「沒關係，慢慢來，慢慢練習也是一種體驗。」真是讓我感動又感恩！

和菜頭搭配的撿切菜真是我的好搭檔，我們共事的時候，他總會耐心、細心地教我，我也很感謝他，法師選他當撿切菜真是再適合不過了，我在他身上學到很多，我們兩個組合也很巧妙，剛好是我們的法名有「觀」、「因」二字。因此形成了「觀因二人組」，常在北極——水果冰庫，和南極——蔬菜冰庫發生很多趣事，以及在水上樂園——洗菜機玩得法喜充滿。

在大寮，節奏其實是相當緊湊的，可以說每天都在快速變化的人事物中流轉。大年初一，法鼓山湧入大批人潮，齋堂擠得水洩不通。初二，上山的人銳減，年初三、年初四據說是一車車的遊覽車來到法鼓山。對於協助香積的我們來說，真是刺激又富挑戰：平安麵不夠，趕快追；青菜不夠，趕快煮……我則期許自己是機動性高的行堂，要敏銳的觀察，更要彈性支援臨時狀況。

記得有一次青菜不夠，我推車進大寮準備取菜，結果正看到主廚群將一籃籃的菠菜拿出來要切，因為需求量很大，當場我沒有多想，菜刀拿來就幫忙切了。還有一天正當撿菜撿得頗有心得，帶組法師要我與搭檔同學上樓協助處理供菜，好像是六色吧，有紅蘿蔔、青椒、茄子、玉米筍、香菇和素肉片，要先切再煮或炒，然後擺盤。離午齋供養的時間好像不到半小時，光是要切得好就不太容易。

資深義工令人感動

除了在工作上有很多學習與收穫，有幾件事特別讓我感觸深刻。高齡八十歲，常住在山上都在撿切菜區管理與執事的老菩薩，她讓我想起百丈懷海的弟子們藏出坡工具的故事，歲月的痕跡在她臉上刻畫得鮮明，但卻看她幹練又孔武有力地繼續做著勞力密集的工作，有時還來不及幫忙，她就把一箱又一箱或一籃又一籃的蔬果搬過來又搬過去。看在我這個正值青壯年的人眼裡，有不捨也有欽佩，佛法不僅是書本中的智慧語錄，對我來說佛法就在我身邊——這位資深義工菩薩展現的，是盡形

壽、獻生命的精神，以及強壯的生命力，我希望我活到八十歲的時候也能像她一樣，奉獻自己，也和〈四眾佛子共勉語〉的「勤勞健康最好，那怕任怨任勞」二句話相應。

方丈和尚到處關懷也讓我印象深刻，從初一到初五不論我在大寮撿切菜區，一齋、二齋等處工作，我幾乎都會看到方丈和尚的身影，過年期間我覺得僧俗四眾最忙的為方丈和尚莫屬。有一次受到方丈和尚關懷，方丈和尚告訴我，我俗家的眷屬都在農禪寺，我感受到方丈和尚對信眾與住眾的關懷，真是不遺餘力！

正月初九是聖嚴師父圓寂週年紀念日，又稱「法鼓傳燈日」，傳燈法會時間快到期時，我趕快放下手邊工作，直奔開山紀念館，心中的感恩無以言喻，感恩三寶、感恩聖嚴師父、感恩常住、信施、感恩天地大海農夫、感恩義工菩薩……我這個初入佛門的三寶弟子，要如何回報種種的恩德？我能分享傳播什麼佛法？唯有盡己所能的歡喜學習與奉獻，安住活在每個當下罷了……在每一次與菩薩們互動的過程中，以親和的態度與他們相處，使他們感受到佛子的法喜充滿，及樂在其中的修行。在齋堂門口奉上平安麵與碗筷的同時，聲聲的「阿彌陀佛」是我所獻上最誠摯的祝福！



註1：菜頭：負責盤點及整理蔬菜水果根莖食物，協助出菜。

註2：上行堂：負責用餐前的前置作業，以及分發飯菜，服務用齋者等等。

註3：齋清：負責用齋結束後的齋堂打掃清潔工作。

「趕作業」的啟發

「相信一切都是最好的安排」，不必急著去抱怨，從困境中去體會其中的用意，感受它的美好吧！

■ 抹布

僧大的日子，每天都很忙，充實到沒有時間看自己想看的書以及做個人的事。雖然忙碌的日子，是為了未來能夠奉獻三寶而不斷地學習與努力，然而在忙碌中，都幾乎快忘我了。

在每天時間都如此珍貴的狀況下，最近卻得趕大量的作業，也必須查閱大量的書來找資料，加上還要抽時間做梵唄的練習，內心曾經有過衝擊，為什麼僧大的生活這麼忙？為何而忙？這樣的安排是為什麼？雖然生活好像被安排得很緊，但後來發現，平時的恆課（誦經、持咒、拜佛等）就算我再忙也會去做，感覺會讓浮動的心變得較安定踏實。

這段時間大家都忙，輔導法師提醒大家習氣跑出來了。我也是因為時間分秒珍貴，動作有時太急、太誇大而沒有威儀，有時會自我檢討：什麼是修行？當下即是

修行與鍛鍊啊！於是學著放慢腳步，練習放下，累了就適時放鬆、或是去走一走。藉由每日的恆課及放慢腳步，所帶來安定的力量也幫助我轉念：平時很忙沒空看書，可是藉由寫作業報告的因緣必須看很多書，這不也是磨鍊自我定力嗎？其實這也不錯。

想想也真是一件有趣的現象：平時沒時間看書，可是等要寫作業時卻有辦法抽出時間找書、查資料。人還是有無限可能！我也相信學校這樣的安排有它的道理。

以往會抱怨事情太多、作業太多而沒時間，身處其中，感覺確實是不舒服有壓力的，但對往後種種時間調配安排、以及個人的穩定性等，漸漸地，我發現都有幫助，而且在面對諸多考驗中，也看到自己不足地方需加強。總之，所有磨鍊都是值得的。相信一切都是最好的安排。 ☁



學僧成長必備—— 分院實習

修行，是在不斷的面對自己，不論願不願意，
都得去面對和突破。

■智明

信行寺一個月的實習生活，在監院法師分配生活執事與長期執事中展開。這次的生活執事都有輪到，而長期執事則輪到香積和住宿。除了這些執事的安排外，也要擔任早晚課、每日誦《地藏經》和法會的悅眾。信行寺的法師不多，義工也很少，而一間寺院的基本功能還是照常運作，許多事情都得自己來，雖忙碌卻也因此豐富了實習的生活。

修行，就是在不斷的面對自己，不論願不願意，都得去面對和突破。這次的實習，生活不離大寮、梵唄，及面對大眾。

大寮篇

這次和以往在大寮的經驗很不同，因為從上下行堂、撿切菜、廚齋清、備菜、煮飯樣樣都要學、都要做，卻也很有福報的可以跟著法師們和菩薩學習。從不會煮到

不會餓死的過程中，我在大寮學到的第一件事是不害怕，不會就學，學了就做，做完就上菜；另一個學習是歡喜心與供養心，記得有一天從高雄來的主廚菩薩要回去了，大家準備著早齋要讓他們帶便當，雖然菜色不怎麼樣，可是看見菩薩們很歡喜地帶著便當，我體驗到當自己帶著感恩心、歡喜心來準備早齋，如此供養大家是這麼開心，原來這就是供養心啊。

另外，也感恩典座法師的包容，因為也許法師自己做，事情可能會更順利、自己又輕鬆，但法師放手讓我們去嘗試、學習、創新（出怪招），還在旁邊默默的幫助、照顧著我們；在大寮的日子，從法師身上學習到修行在一舉一動中，尤其是小地方。譬如從洗鍋子和洗菜瓜布中，把自己的心拉回要老實及利他的修行面上，不再敷衍了事。

大寮也是我的避風港，每當動念不想當悅眾時，就會想躲在大寮。典座法師總會適時用「四它」來鼓勵自己去面對，法師就是這麼慈悲，大寮明明缺人，法師也很累了，可是他會為了我們的法身慧命，來引導我們去做該做的事情，提醒我們身體累，心不要累。有很多的行為、觀念和方法都是我們需要學習的。

兒童營篇

在兒童營的第一個收穫是，透過備課，能練習和培養同學之間的默契。由於包含準備，為期一週的兒童營大家幾乎都在一起活動，因而有一種革命情感的產生，能夠互相補位、互相鼓勵。

這段時間真的覺得有師兄弟真好，很珍惜！尤其每次面對上臺的不自在，同學總是慈悲的鼓勵我。活動中的每個段落，負責的法師會分享對活動的想法、需要面對的問題，以及如何與菩薩互動等等，都有很多值得學習的地方。譬如在嚴謹與詼諧中如何掌握住法鼓山的理念、觀察與協調每個人的角色與責任，能讓活動順利進行，又不會讓菩薩起退心等。還有，對於活動中有特殊需求的小菩薩要如何照顧，都是學習的項目。

從法師們與義工們身上學習到，對不同年齡及性格菩薩們的照顧、如何傳達我們活動的目的，從同學身上找到一起增上的力量；而自己則是一一練習、不斷的突破：不敢開口、在眾人面前不自然、不敢唱改編的兒歌等，但當自己放開自己，開口和小菩薩一同唱兒歌時，真的很開心。雖然不敢說克服自己的種種弱點，但總是又往

前進步了一些，這就是修行的好處。

住宿組

結束了兒童營，長期執事輪到了住宿組，但此時已過了最忙的時段了，所以跟著法師一起善後兒童營，以及準備菩薩和法師掛單的事宜。雖然事情不多，但從法師分享結夏安居的感觸後，自己也調整了想法，尤其是一個人準備法師寮房時，可以打掃得迅速、放鬆但不隨便，而且打掃完自己還很法喜，根本不在乎衣服濕了又乾、乾了又濕了幾回，只是感恩每次的活動，都有人幫我們準備好一切，而現在也帶著「希望他們也有一個好的居住環境」的心來出坡，很開心。另外，發現能夠打掃迅速的一個原因是，專心在做這一件事情上，只有做好的心念，沒有不耐的念頭，沒有人管你，只要做你自己，很自在，而能發現原來打掃是一件有趣的事情，就會有想把寮房經營好的念頭了。

梵唄篇

整個實習最大的考驗是當維那，雖然不應該，但我仍心存僥倖，希望法師不會安排我當維那。

可是在分院，不論你行不行，什麼事情都得做，無論如何都得面對。所以當我看見八月份悅眾表的時候，就開始焦慮了，那種心情很複雜，因為有喜歡執掌的木魚，同時也有令我害怕的維那。

有一次練習唱誦，我打小魚，可是聲音卻沒出來，監院法師突然間棒喝我：「你在怕什麼！」讓我觸動內心，也問自己到底要綁住自己到什麼時候？對於唱誦，我

不是一個用功練習的學僧，可是，分院的法師都很慈悲的幫助我。有一次我還在嘀咕的時候，一位法師也來軟的棒喝：「就開口唱啊，面子那麼重要嗎？」

還有其他法師們和同學們的鼓勵與幫忙，成就我去體驗、練習唱早晚課。不論我們唱得如何，監院法師就是不把我們換下來，其中有八十個人的活動，還有《水懺》法會的早課，除了要穿袍搭衣外，果字輩的戒長法師也來做早課和當主法，所以我唱得很膽怯。每一次聲音開始發抖，後面就有一排的助唱相挺，讓人很慚愧但也很感動。法師們就是這樣的互相支持師兄弟，永遠不會孤單。

最後的幾天，我不死心地跑去問監院法師，為什麼他會讓我唱完早晚課？監院法師問我：「我們是不是師兄弟？」我說：「是。」他說：「就是這樣。」

就是這句話讓我一直很感動，也在我的

心裡停了很久很久，我告訴自己「法師不放棄，我怎麼可以不努力」，雖然法師是出名的嚴格，但原來這就是法師帶人的方式啊。

長青班

單程一小時的路程才能到達成功這個小鎮，然而法師們的願，讓成功長青班，化不可能為可能的辦起來了！

活動開始前，法師交代我們不能站在門口，不然老菩薩可能會跑掉了，當我還在外面與同學揣摩學員看到我們的反應時，一聲「阿彌陀佛」出現了，原來是老菩薩跟我們問候。我很開心，發現彼此的距離沒那麼遠了。我看到法師們的用心，相信事情總是會改變的，

從這件事情學到，法師們不論要怎麼辛苦，不論能達到怎麼樣的效果，需要去做的，就是去做，而且不是盲目的做。透過



法師的分享，我發現要去了解當地的文化與人的特質，才能適當的給予他們所需要的。慢慢體會到，為什麼聖嚴師父當初會不畏辛苦的在美國弘法了，我在法師們的身上也看到這個悲願心，很感動，也很想學習。

信行寺有一個「休閒與修行」的活動，受理外縣市團體的預約，將禪修與寺院參訪，與當地的大自然環境結合，很受社會大眾歡迎。

聽到我們要一起參與這個活動時，我很開心，但是，在活動進行中，卻不斷感到疲倦，監院法師在與菩薩們互動時，我就默默的睡著了。不過，重點還是有學到喔！譬如法師如何把休閒與修行連結起來、與菩薩們互動，又例如去鹿野高臺，沒看到熱氣球，卻用經行的方法來體驗走在斜坡上的感覺。法師在介紹景點時，一定會把佛法、禪修融入活動中，例如在加路蘭打坐，法師引導著海印三昧，對菩薩們很受用。

這一趟活動，我最大的學習是如何去照顧菩薩，因為一定不是只是出去玩而已，我們的角色是學習者，學習法師、菩薩



如何帶領大眾，如何引導大眾用方法（數阿彌陀佛佛號）往前走，如何做好出家人（談吐、威儀）等，雖然累，但明白自己的角色，不只是學校裡的學僧，而且也需要學習法師們的承擔力。

團體的力量令人安心

常住法師讓人安心的能力，也是自己很需要學習的，平常大家雖然各忙各的，但是哪裡需要補位，就會看見法師們出現在那裡，他們不會將事情漏掉的，原來這就是團體的力量，感覺很棒。

在山上，彼此多半是同學的感覺，但在分院，多半是師兄弟的感覺，雖然還在揣摩到底什麼才是師兄弟的相處，但這一個月對我的出家生活真的很有收穫。從一開始的實習生活，到難得多位戒長法師的分享，明白了修行不再只追求、在乎自己想要的，而是需要知道眾生需要什麼，而給予什麼。

不過，現在的我心還很粗，還要多學習、觀察、體驗，才能夠利他利己。回想這一個月，才明白法師們原來處處都在用禪法、佛法，時時提醒我們，不論什麼事情就是去體驗：唱誦也是，執掌木魚也是，出坡也是，煮菜也是。與菩薩的互動，也是事情沒有一定要怎麼樣，就是去體驗、去試試。然而，也要清楚自己的身分，雖然還有許多要由生轉熟、由熟轉生的部分，但對於自己要再學習的地方，也比較明確了。這是一個很棒、很有收穫的實習生活！很慚愧很多事情沒學好、沒做好，但最後還是由衷的感恩一切眾因緣的成就！



一堂生命課程

對我而言，一個宗教師的使命就是
 「把眾生提起，把自己放下」
 「把自己所學到的佛法，分享給更多的人！」

■ 禾惠



上週至急診室照顧老菩薩三天，對自己而言，可說紮紮實實上了一堂生命課程，對於「生命」，也萌生了不一樣的體悟。

在老菩薩的隔壁床，是一位二十四歲的男眾菩薩。住院前，他很健康，是一位設計師。就在上個月的某一天，他運動回來，連續七天高燒不退，醫生檢查後，決定進行腦部開刀，結果就變成了植物人。

他的老菩薩傷心欲絕，一直祈請醫生一定要救救他！我相信這位年輕菩薩，他目前的身體狀況及五臟功能，一定比老菩薩還好，但成了植物人後，他是否還有修行、念佛的可能？或許老菩薩的身體不

好，但我隨時都看到躺在病榻上的女眾老菩薩，念佛計數器從未離手，總是看她按著睡著，醒來又持續的念、持續計數，老菩薩用她的「精進心」感動我，讓我感到汗顏！雖然老菩薩的身體非常不舒服，但她卻不會因此對阿彌陀佛失去信心。在生病中，難免被病苦折磨到不能自己，但她總是虔誠的祈請佛、菩薩加持。即便在病中，也不忘提醒我：「世間是假的、因果是真的，很多事情『花花』看就好，不要因此造更多惡業。」

此外，急診室中，病人來來去去的，就連人往生了，也是淡然的處理。當心跳停止後，一個一個被靜靜的推走，空缺的床

位，消毒過後，很快的又被另一名病患填滿，此時一切都在你身邊，但下一刻呢？

急診室中，病人無助及對生命渴求的眼神；照顧者無奈又不捨的心情，在那個當下，身為宗教師的我，除了祝福，又能做什麼呢？

到處是度眾的因緣

十二天後，老菩薩承蒙佛、菩薩及法師們誦經迴向的祝福中，出院了。

打包完行李、辦妥出院手續，我和兩位老菩薩，一同搭計程車回去。一上車，在老菩薩和司機菩薩談話的過程中，可以感受到司機菩薩內心很苦。當時我不知道該如何幫助他，只能一直念佛，祈願諸佛、菩薩給我智慧，給我力量，讓我可以盡自己的能力幫助他。

車子開了一段路，司機菩薩說，如果有來生，他不要再當人，因為當人很痛苦。若人生有十分，他的人生有九分是痛苦，只有一分是快樂的。說著說著，他娓娓道出：三十年前，他的女眾老菩薩也因為感覺人生太痛苦，選擇用自殺的方式結束自己的生命。

就在那刻，我開口了：「請問司機菩薩，您的老菩薩姓名是什麼？我想回去山上後，幫您的老菩薩寫牌位祝福，在我們山上，寫牌位是不用錢的。所以請您不用罣礙。」為了慎重，我還特地向司機菩薩借筆寫下。

接下來，我還是持續的念佛迴向給司機及他的老菩薩。

車子駛近家門，女眾老菩薩一直勸司機：「若有機會，一定要到佛教的道場走

走，不論是法鼓山、慈濟、佛光山……一定要找到一個適合自己的道場奉獻。」此時，司機菩薩回過頭問我是哪個道場的？我回答我在法鼓山。他說：「因為你幫我母親寫牌位，所以我一定會來法鼓山。」當時我聽了非常高興，就邀請他一定要來參加念佛共修及《大悲懺》法會，並說明沒有錢也沒關係，布施有很多種，來法鼓山上念佛也是一種法布施。而司機菩薩也允諾我，他會來法鼓山的。

下車後，我就在俗家的小佛堂中，為這位自殺的菩薩皈依。也向佛菩薩發願，若我所做的一切，有些許的功德，我都願意全數分享給一切受苦的眾生，祈願佛、菩薩的加持，能讓這位司機菩薩有機會到法鼓山走走，遇到善因緣，改變他的人生。

將功德全數分享

在那個當下，我終於知道一個宗教師可以為眾生做些什麼了。我不是一個大法師，也不是一個有修有證的人，雖沒有轉動世界的力量；但我可以念佛求佛菩薩給我慈悲、給我智慧，去幫助更多需要幫助的人。就在當下，心念完全改變，以前會對固定的早晚課、早晚坐感到煩躁，但是，若在這些精進的課誦中，獲得一絲的功德力，我都願意全數分享。只要能夠讓深陷痛苦的人，找到一絲亮光，對我而言，這些都很值得。

此刻，我終於懂了！修行就如同聖嚴師父所言：「把眾生提起，把自己放下」、「把自己所學到的佛法，分享給更多的人！」對我而言，這就是我目前身為宗教師的使命。



水陸法會驚險記

每一次的實習，都會有新的體驗，同時也練習著碰到問題時，「用智慧處理事情、用慈悲對待他人」。

■智願

今年再次擔任水陸法會的香燈，這次是全新組合：悅眾、監香、接待組和去年都不一樣，然而在大家互相配合下，依舊法喜充滿！剛開始的時候，我們和監香法師討論要如何搭配，才能讓法會流程得以圓滿進行，即便是我們努力追求完美，然而……

第一天灑淨就出現預料之外的狀況！灑淨儀式到法華壇準備迴向時，居然沒看到主法法師的拜墊，但隊伍不能因此而停下腳步，還是得莊嚴肅穆的前進，當時我捏了一把冷汗，以迅雷不及掩耳的速度，到處尋找，好險！最後還是讓我找到了拜墊，圓滿第一場的驚險！晚上講經時，說法法師的電腦居然和投影機不相容，所以無法將 PPT 呈現出來，為了解決這個狀況，前前後後一共換了三臺電腦，還請設備組的法師協助，延遲了不少時間。但，

好險菩薩保佑，PPT 在最後一刻得以投出，圓滿第二場驚險！

終於即將晚課，當監香法師拿起麥克風說：「晚課開始。」話都還沒有說完，突然「啪」的一聲，整棟樓跳電，在一片漆黑、寂靜之下，我們趕快摸黑去找照明燈，就在此時，監香法師請維那法師舉腔，唱誦「觀世音菩薩」聖號，就在大眾虔誠的祝福聲中，電來了！晚課也得以進行。晚課結束後，原以為一天的驚險記，應該就此落幕，然而佛菩薩給我們的考題似乎還沒有結束，負責晚叩的法師因公沒有來，聖嚴師父說：「沒有人做的事，我來吧！」所以由香燈法師直接上場。

和合的團隊，心力無邊際

第一天在驚心動魄下，我們一連接了四場的變化球，在整個過程中，我們一碰到

問題，沒有任何的埋怨或是責備，取而代之的是用師父的四它：「面對它、接受它、處理它、放下它」來解決問題；同時也是一直不斷地體驗「無常」的現象。我們這組香燈是滿有默契的一組，互相補位、搭配，不會計較誰付出多少，所以在分工上，很快就達成共識。

記得室主法師分享過，一個和合的團隊會讓法會順利圓滿。當然，我覺得大家的身心穩定度夠，也是關鍵之一。所以擔任香燈，也要做定課，雖然很疲累，但充滿歡喜心！

我今年參加了全程的五大士焰口法會，非常殊勝！跟著大眾一起唱誦、共修，這種「心」的力量很強！其實，一連七天下

來，身心已疲累不堪，這場瑜伽焰口法會，我是靠著意志力圓滿的。對我來說也是一種新的體驗。因為過去我都會考量自己的體力，面對隔天的送聖，必須讓自己保持體力，所以我不會選擇參加全程的焰口法會；但今年我想挑戰自己，這麼殊勝的法會，誰知道以後還會不會有因緣可以參加？結果事實證明，我是可以做到的。就如同自己發願要廣度一切眾生離苦得樂，這種願心是無邊無際。

每一次的實習，都會有新的體驗，也練習著碰到問題時，「用智慧處理事情、用慈悲對待他人」。雖然在法會的第一天，碰到許多狀況，但我不害怕，因為我知道這些都是未來的修道資糧！



煩惱生菩提—— 從境界中學習

義工與菩薩、在家與出家、工作與作務，
進了僧大後，面對自己身份的轉變，自己是怎麼練習調整的？
且看一個修行新手，在水陸法會的實習實錄。

■心納

我們這組的帶組法師做事節奏很快，
我和其他兩位同學，都是第一次在一齋支援大眾行堂工作，之前也沒併菜經驗，且不熟行堂的工作內容，常被法師當眾大聲指示去做什麼，雖然努力想幫忙，但總抓不對時間點，看著義工們熟練的補菜、併菜，自己使不上力，甚至有時礙手礙腳的，覺得自己很無能，對法師在大眾面前對我大聲也讓我感到很難受。我想著，難道出家就是這樣嗎？每日重複忙碌的作務，那跟以前的工作的差別在哪？我甚至比義工更不進入狀況，感覺很挫折。

拜佛、發願中找回初衷

實習第四天早上，同學轉達輔導法師請大家各自撥出空檔至祈願觀音殿拜佛並發願。聽到的當下，我心裡冒出「為什麼？」的念頭，已經很忙了，還有時間做

這件事嗎？休息都來不及了。

午齋後，帶組法師讓我們回女寮休息，那時心情還是沮喪，而且心中有很多問號，都是關於我為什麼要出家？執事與在山下工作的差異在哪？我抱著這些問號想找師父給我答案，心想順道可完成法師請我們做的功課。

一進到祈願觀音殿，在九拜佛後感受到安定，接著心中默想著自己之前的願：「願能興顯佛法，修行大乘，分身無量，救度眾生，直至道場，無有退轉……」。我找到答案了，作務和工作的不同，是在我的心啊！我被接續不斷的忙碌、不熟悉、不安全感所矇蔽，對自己出家的決定產生質疑。回想自己以前當義工時，出坡即使很累，但心是歡喜的，為什麼現在轉換為行者身份，反而不如以前的自己，當下我很慚愧自己忘了初衷。



我抽到的心靈處方箋是這麼說的：「有智慧做分寸的人，一定不會跟人家喋喋不休。」是啊！雖然我沒有向人抱怨，但在這三、四天，我心裡的 OS 不斷，不也是喋喋不休個沒完嗎？期許自己朝著有智慧的目標前進，感恩心靈處方箋的提點。步出祈願觀音殿時，心裡很輕鬆。在經過二齋時，也到地藏壇前，重複自己的發願，並請地藏王菩薩讓我有勇氣面對接下來的各種心的考驗。

身體的疲累影響心理的不健康

因為連日累積下來的疲累，讓自己看什麼都不順眼，都起計較心，我一直做一直做，沒有帶組法師的允許，我就沒有休息，同組同學看起來都無法負重，所以較粗重費力的工作我就先去做，但我忽略一點，我畢竟不是機器人，累積了六天的疲累，終於爆發。

引爆點是午休後，連兩天一直在找法師和同學在哪裡，一起做接下來的工作。因為前置作業的關係，中午法師會讓我們行堂用餐後回寮，依照每個人收坡時間給予三十至四十分鐘的休息時間。通常我會比較晚收坡，所以常在用餐後找他們。為了找他們，我在大寮上上下下地找尋，回寮

後沒時間午休（洗衣服等瑣事），僅有的體力浪費在找人上，我覺得很沒效率，並開始在心中責怪東、責怪西，像是法師為什麼不說清楚在哪裡會合？看到同組同學在該出坡的時間，因為法師不在，就跑去休息和吃點心，然後姍姍來遲地出坡，也讓我不平。於是第六天下午我又累又激動地向同學抱怨。同學大概被我嚇到了，連忙請我坐下，然後幫我拿水，小心翼翼的照顧我。

當天是畫白板的工作，在同學的關懷和較為輕鬆的工作內容下，我恢復了理智，並覺得自己很幼稚，到山上來了，居然還在鬧脾氣。想起之前法師帶我們到祈願觀音殿發願，我抽到的師父法語：「心裡如果打結了，最好能向內觀看自己的起心動念處。」我自省「為什麼會有不平？別人偷懶是別人的事，與我何干？更何況人家真的是偷懶嗎？我又不知道同組同學晚來的原因，我這樣的想法也是小人之心。」

這裡不是山下的工作環境，法師也不是長官，我不知不覺地走入以前工作時輪迴的圈套，做事不是做給法師看，是為了大眾而做，積極、盡力都是自己所發的願，至於別人要怎麼做、怎麼看待，那是他們的事，我無愧於自己就好。再者，我以為

別人偷懶，對他們也很不公平，他們也許有其背後的因緣而未能出現，自己因為分別心、愛計較反倒給自己帶來煩惱，也暗地造了許多業，實在可笑至極。想到這裡，我放下了，儘管身體很累，但心情是清明開朗的，至少我覺察到自己分別、計較的習氣，只沉浸在半天的煩惱中，而即時跳脫，沒有落入陷阱太久。

盡心盡力與休息的平衡

在前置作業階段，自己覺得同組同學體力好像都比我差，所以遇到需搬重物（如提水、深托盤的飯菜），我都會自告奮勇。幾天過後，尤其在同一天早上連續提了將近二十趟的水後，我的手臂好痠，我跟同學說，這次可不可以換他去提水，因為我累了。他馬上接手去提水。

我發現自己想得太多，我的預設立場是他們身體比我差，所以我能做的，我可以盡量多做。但我忽略團隊合作的重要，如果我因為過度使力而受傷，接下來，我們的出坡工作也會受到影響。再者同學針對

搬重物的部分看來也沒什麼問題，所以我會學著適當地表示我的情況。事後分享，同學覺得我都會搶著先做，他們就會讓我做，但後來知道我開始累了以後，他們也會適時主動地接手。我了解自己不是鐵人，我也會累，也需要休息，更需要學習放手和表達我的狀況，而不是繼續逞強。

由於行堂、打便當，送餐回女寮的作務是接連不斷的，所以可以坐下來休息的時間，只有吃飯的時候。有一次在支援完打便當義工的裝備後，義工開始打便當了，我站在牆邊等著法師是否有臨時的指示，邊持咒。過了一段時間，法師走過來跟我說可以坐著休息一下，我回答法師：「可是打便當的義工都站著，我坐著很不好意思。」法師大概看我很想睡的樣子，就安慰我說沒關係，可以坐下。我去坐了大概三分鐘，想到我也沒看到法師在這段時間有坐下休息過，法師一定比我累好幾倍，於是我開始看有沒有我能做的事，後來被我看到地上有部分的小垃圾碎屑，於是我就起來掃義工等候區和後方的用齋區域，

心裡想著雖然齋堂每天進進出出的菩薩這麼多，但我要讓進來的用齋者和義工感受到環境的整潔，在掃拖地的當下，我忘了原本想睡的欲望。

但在齋天的那天，早齋是在大壇，我們在前一天晚上和當天都提早過去場布，到了下午打便當時又有



了空檔，這次我一坐到椅子上馬上睡著，上半身像打坐一樣的姿勢，雖然只有大概不到十分鐘的時間，但醒來後，精神好很多。我知道了適當的休息果然是必要的，即使時間很短也沒關係。另外我也新開發了一種站著都能睡的能力。

以祝福的心來折垃圾袋

我能給義工什麼？從剛實習時覺得自己不如義工的心態，因察覺到自己身分的不同而轉換後，我開始思考，在和義工一起出坡時，我能帶給他們什麼呢？雖然我沒有辦法跟他們分享什麼法義，但我可以分享我學會的方法。

法會的第一天，義工們都很興奮，法師請我教義工們將原本套在便當箱上的黑色

大垃圾袋折成三角形。備餐室原本的便當山牆面被移空，剩下一堆黑色垃圾袋山丘。在教義工折時，可以感受到他們很尊敬我，我一邊覺得很慚愧，一邊想著我能回饋些什麼。

過了一下子，他們開始閒聊，這頭閒聊，另一頭也跟進，所以聲音變大了，我想機會來了，可以教他們以心中念佛代替說話，邊念佛邊祝福來參加法會的一切眾生。但我不敢開口，擔心他們不理我怎麼辦？後來想到當天是法會的第一天，如果其中有一個人聽進我的話，並在接下來的法會期間都這樣做的話，那該有多好。於是我鼓起勇氣開口，先讚歎大眾很精進來做義工，但如果我們能把握培福的機會，邊折垃圾袋邊心中念佛，祝福來參與法會



(李東陽攝)

的一切眾生，不但眾生能感受到，現下信眾經過也會覺得法鼓山的義工很不一樣，做什麼事都很莊嚴、安定。接著他們很配合的自動禁語，大家折得很歡喜。

分享自身的經驗

義工菩薩們的手腳都很俐落，洗抹布也是水龍頭開著，邊搓抹布，跟在我家時一樣。我跟義工分享，我在僧大學到的洗衣服也好、洗抹布也好，師父教大家用三道水即可洗乾淨，因為水資源很寶貴，再則山上的各項資源都是十方供養的，我們要惜福。義工本來很疑惑這樣真的可以嗎？事實結果證明可以，他們都很驚訝，「師父真的很有智慧，回到家我們也要這樣做喔！」我這樣鼓勵他們。

洗拖把的技巧則結合護生概念：法會結束的當天早上，法師請我帶義工去洗法會期間使用過的拖把，預備打完最後一次便當完後，要徹底清潔一齋的地板，所以原本累積在拖把的油垢要徹底洗乾淨。

有義工看到我準備了洗衣板和肥皂，即戴上塑膠手套。為了去油，我也倒了一桶較熱的水清洗，我示範像洗衣服一樣洗拖把，並教他們在拖把桶裡用旋轉方式即可清洗整支拖把，義工們直說要學起來，回家也要這樣做。洗完善後時，我跟他們分享，曾有法師很慈悲地教我們，熱水不要直接倒掉，因為會傷到下水道的小眾生生命，希望他們聽了之後，以後在倒熱水前可以等水涼或是摻進冷水再倒。

分享這些事讓我學到，其實分享佛法的觀念並不難，從我自己本身做的或是獲得法益的經驗，在適當的時間自會想到可以

與人分享。真的不需太有壓力。不過前提是，在平常的日子，我得好好練習，並將這些觀念或持戒的精神深化到自己的生命當中，變成是自己的工夫，才不會落入空口說白話。

我的學習與體驗

對出家的決定有疑慮時，回想自己當義工無所求的奉獻精神（恨不得能多做一些），以及自己所發度眾生的願。自己在水陸這段期間能以歡喜心度過，主要得慶幸自己曾在山上當過義工，以那時的心情和過不去的現下相比較，自然生出許多慚愧，也提醒自己身分不同，要比以前更精進、進步，而不是更退道心。

對人的第一印象不要下太大的判斷，凡事多保留餘地。剛開始實習時，曾對帶我們的法師起一些煩惱，相處之後才發現他的善良與對我們的關懷，尤其是對義工的照顧及惜福的行為都讓我心生讚歎。實習過後，我也寫了紙條感恩那位法師對我們的身教。

回想自己曾對帶組法師有的偏見，在相處之後才發現他其實不是這樣的人，這也提醒自己不要落入主觀、帶著有色眼鏡去評斷他人，雖然我沒說，但無形之中也對那位法師很抱歉。每個人都有過不去的時候，既然我已非在家人，就得學習從新認識、欣賞每個人，而不是以自己習慣已久的思考模式去避開這些人，讓自己安全。感恩這一次實習所遇到的所有人、事、物，我好像稍微體驗到了所謂的「煩惱生菩提」了。



新春實習記——環保組

新春時間，義工菩薩的付出

沒有任何的埋怨，唯一有的，就是那顆真誠的心！

廁所與老菩薩

■老菩薩

這是我第二次來到環保組實習，出坡的地點在祈願觀音殿旁的三樓平面清潔（大寮撿切菜區外的直心路、木棧道、祈願觀音殿的地面），這次的實習，發現只要和不一樣的人、事、物互動，就會有不一樣的收穫，從中也可以了解自己的內心，進而生起感恩、感動。

新春期間是家家戶戶最忙碌也是團圓的時刻，當我問起義工菩薩：「這麼忙碌的時刻，為什麼您還願意來當義工？」義工菩薩回答：「沒有為什麼，只是覺得山上很忙，想要來當義工奉獻。」就這句話，當下令我感動莫名，也因為這份感動，讓我開始注意到這群義工菩薩認真的身影。

在環保組時期，我們所接受到的指導，首先是要「乾」。「乾」除了可以保持廁所的清潔，更可以預防老菩薩跌倒，所以

打掃廁所時，我們總把「乾」奉為重要的圭臬。和我一起打掃三樓廁所，是一位七十八歲的老菩薩，他總是把地面弄得很「濕」，因為他認為「濕」才是乾淨；所以每次他當拖完，我總是跟在他後面拖乾，所以我們就一直上演著「弄濕→拖乾」的戲碼。

當下，我並沒有阻止他不可以把地面弄濕，而是去關心他。因為我的女眾老菩薩，以前掃廁所是非常乾淨的，但隨著年紀的增長，眼睛的退化，導致他無法辨別「乾淨的程度」。雖然女眾老菩薩依舊很認真的打掃廁所，但在我們看來，的確是有污垢殘留的。基於這樣的經驗，所以我用聊天的方式，和這位菩薩互動，了解他為什麼要把地面弄得這麼濕。

果真，老菩薩因為眼睛的關係，他無法辨別「乾」和「濕」拖在地上的觀感為何？當我們覺得很「濕」的狀態，對他而言，卻是「乾」的。

從這段互動當中，讓我很珍惜這短短的一天，因為這位老菩薩，用他的色身，讓我深刻的體驗到一些事：老菩薩雖然高齡七十八歲了，但是他仍然跟著分院菩薩，一同上山奉獻。即便自己的身體狀況不好，他還是認真的付出自己所擁有的體力，沒有任何的埋怨，唯一有的，就是那顆真誠的心。

看著這位菩薩，努力奉獻自己的所有，就讓我深刻的反省：身為法鼓山的一分子，應該要用「微笑」來面對每一位上山來的菩薩們！但自己在忙碌及身心疲憊的狀態中，早將「微笑」這件事拋諸於九霄雲外，看著老菩薩的精進心，讓我感到汗顏，也提醒自己，要用微笑的身心狀態，來面對周遭的人事物。



實習也是大冒險

■深雪

新春實習單位是在「時間彈性」的環保組，與去年最大的不同，今年是在感冒中度過，這次感冒來得又急又猛，令我詫異的是，實習才第三天，就感冒了！而且發病後馬上被隔離，帶組的法師體恤我，讓我前兩天休息，但身體似乎不見好轉，漸漸地，我的腳也開始不聽使喚，呈現無力的狀態，走路都走不穩了！

這兩天，我的身體得以休息，但內心卻無法放鬆，因為對同學很不好意思，當大家都在出坡時，我卻因病躺在寮房裡。在感冒期間，我常常和身體對話，告訴它：「我還有很多事沒有做，也有很多事等著我去做」，希望諸佛菩薩能夠保佑我，讓我得以順利度過這次的實習。

這次的實習，強烈感受到「師兄弟的情誼」，我的同學知道我沒有什麼力氣，就主動跟我換工作，而且同學們對我非常關懷、照顧，總是時時提醒我要注意身體，當我體力不支時，就來協助我，這樣的凝聚力，我想就是師兄弟的力量。

今年實習除了考驗著體力，更考驗著應變能力。除夕夜當晚，我和一位同學負責打掃居士寮，由於除夕當晚，很多菩薩都會來叩鐘祈福，所以居士寮是人潮最多的地方，但附近的廁所只有二間女廁、一間男廁及一間愛心廁，根本不夠用，這時該怎麼辦？突然靈光乍現：何不把男廁變成女廁？請男眾全部去另一邊上廁所。沒想到，這招竟讓原本人潮動線會阻塞的廁所變得很順暢，然而這是突發狀況，所以沒

有事先知會室主法師，內心有點擔憂。幸好室主法師非常開明，法師讚歎我們的處理方式，強調順暢就好了。此舉解決了一個大問題，明年會考慮這個做法。

新春期間看到菩薩上山來當義工，內心很感動，義工菩薩放下跟家人共享天倫之樂的時間，來法鼓山上培福、種福，這讓我們在與義工互動的時候，盡量讓他們體會法鼓山的境教是什麼？也鼓勵菩薩去參與活動，記得自己在當義工時，總希望能夠四處看看，不要只待在一個地方奉獻。菩薩來當義工除了可以透過奉獻培福，更

重要的是來求法，他們來山上，也是希望帶一些法寶回去，所以我就和同學討論好，讓菩薩有時間就去走走，不足的地方我們補起來做。

菩薩看到我們如此，都會不忍心而直接幫我們把「大刷」做好。「大刷」是每天晚上最徹底的清潔工作，廁所幾近三百六十度的打掃，義工菩薩不分你我的精神，令我很感動。我掃廁所時，也很開心，看到山上來走春的菩薩那麼多，藉此和很多人結緣，思及此就很珍惜這段實習的日子。



領受新僧命

面對輪迴之際，只剩我孤子一人，
命運還能仰賴誰替我掌握？

■ 演中

今日是剃度後的第一個整天，一個完全出家人的日常生活——中掛、綁腿、僧襪、羅漢鞋以及對溫度敏感的頭頂。搬到了四樓，遷進了學長法師的住宿區，很多不適應，小心翼翼就怕出錯。朝夕相處一年的同學們一夕之間也成了新面孔（有頭髮跟沒頭髮真的判若兩人），就當一切都從零開始吧！「演中法師」現在開始編寫程式碼。

落髮儀式及剃度大典，像一場夢。不過一個下午的光景，全山又恢復了平時的樸實寧靜，不留一絲痕跡，彷彿睡了一覺，醒來已變成了圓頂僧裝的出家人。怎麼回事呢？猶恍恍惚惚不知所以。

落盡鬚髮，捨諸飾好

在落髮儀式開始前，二十二位準備落髮的行者們在廊道排班。為了身分即將轉換的這一刻，我攝心持佛號。因為，我們是

準備要將全部身心奉獻給佛法的，要用生生世世生命來承諾的，這該是隆重肅穆的一件事。

這是我的選擇。

在考上僧大並順利上山報到那一刻，我就知道已經真正地為自己的生命負起責任了。從小到大，只知道應該要遵循既定的軌道前進，從不認為正視自己的特質是對的事，一心只想符合每個生命階段中社會的正常期許，認為人生就應該是普世價值所標示出的那些生命歷程（考好學校、參加各類講座、玩社團、打扮談戀愛、得到好的就業機會……）。然而變化萬端的大千世界，豈能以幾個簡單的規則貫通之？！在遇見佛法前的自己，太傻了。

開始正視自我價值後，生命也開始轉變……是啊，面對輪迴之際，只剩我孤子一人，命運還能仰賴誰替我掌握？我要讓這一期生命發揮最大的價值，不只對自己

有意義，也要對別人有意義。漸漸地，提昇人品成為我最重視的一件事，但在陳年習氣的禁錮下，這是相當不易的。除非，一輩子投入修行！所以我來了，並且到了今天……。

落下三刀，發三聚淨戒誓願

副僧值法師向我們點點頭：「出發了。」我心中清楚：「追隨祖師們的腳步，出發了。」列隊走向會場，全山難得喜氣洋洋。我們穿越一層又一層的張望，在門口站定，閉目攝心。隨會場內播放的佛號聲，



全部同學都輕輕地持誦起佛號。我謹記歷代祖師們，如何為了求道而不惜生命，對法是如何的崇敬。今日，將是我超越生生世世沉淪的起點。

所有邀請的家人、親戚、朋友，今天全都上山了，無論他們之前的態度支不支持，現在都在等待我們現身。

學長法師輕啟門扉，招招手，登場了。我們走向燈光，會場中每對眼睛緊緊地注視著，微微騷動。

我始終垂視地面，提醒自己專注、專注。這是展現求道決心的一刻，為求法，我們不惜落盡鬚髮，捨諸飾好。

禮佛三拜，長跪合掌恭聽副住持法師的開示，然後，起立，終於一步步走向我的家人、好友面前。向上問訊，向執剃阿闍黎問訊，轉身面對家人，坐下。心裡有些激動，卻也沒有抬起眼光看看他們，只有保持微笑，告訴他們，在這一刻，我的決心不會後悔，很喜悅。

握著剪刀，我由衷至誠的發願，慢慢地在頂上落下三刀：「願斷一切惡，願修一切善，誓度一切眾生。」這一條路一定要自己起頭。

「走吧！」

髮絲從指間飄落。

執剃阿闍黎接過剪刀，開始貼著我的頭皮喀擦喀擦地剪，髮絲不斷飄下，頭皮漸漸可以觸到剪刀的冰涼。我合掌大聲念佛，我要領著在場的父母親眷朋友一起念佛。「一旦現僧相，」我在心底對父母親說：「我要用這一輩子的修行，代替你們與千千萬萬的眾生結緣。」

開始用剃刀了，法師們的長衫上沾了我



(許朝益攝)

好多頭髮，他們始終是溫柔輕巧的。我也感覺到被很多鏡頭對著，鎂光燈在閃，底下的人仍然微微騷動著……。

「好了。恭喜法師！好莊嚴喔。」執剃阿闍黎果啟法師在我耳邊道賀。「法師」二字一送進耳中，不由得全身一震。終於現出家相了，一個法師！我合掌微笑示謝，心中充滿喜悅與感恩，這將是我這輩子難忘的一刻。

身分的轉換已達成百分之五十，接著就等明天！第一次手掌直觸頭皮，有些驚奇，因為那是不曾有過的觸覺感受……。

至誠懇切受度求戒

剃度典禮當天，大殿擠滿人潮，一架架攝影機待命著，殿堂內香花莊嚴，佛像雄偉莊嚴。

「受度者，請出班！」司儀法師高聲一呼，引磬聲隨即落下，我們一致彎腰問訊，就踏著齊整的步伐入堂了。緩緩走入神聖的戒壇，在親眷們的眼前，求度出家的我們對著三寶佛屈膝拜下……。如是辭親出家，毅然決然在父母親面前拜下，沒有一絲牽掛，沒有過多的親情羈絆，因為我知道，自己並不是離開，而是轉換不同的身分，以另外一種方式在人生道路上繼續陪伴他們，當前三拜，是最深的感恩！

接下來的受度、求戒，我投入了所有的精神，至誠懇切地對和尚、阿闍黎，在廣大人羣前宣誓，更對法界一切眾生宣誓：從此以後，我演中就是如來座下的釋子沙門！從今而後把生命交給佛法！也用盡力氣求受沙彌十戒，即便嗓子喊啞了，我都要告訴全世界：「能持！」

照往常的演練，一步一步的進行。今天，是真的接下這件衣了，從此在供養人手中接過了，這是我演中的衣。

此刻我是名正言順的穿袍搭衣了，因為我是出家人！

莊重地，我們頂戴解脫服，長跪在佛前，領受全新的僧命：釋子演合智開、釋子演中智道、釋子演輪智轉……從前的某某某，在佛前，在眾親眷的見證下，就此沒入了歷史。

同甘共苦一年的師兄弟們，此刻與我都成了新戒法師，我們穿袍搭衣一字排開，親手收下第一份祝福……一雙雙布滿皺紋的手，殷殷地遞上紅包袋，好多眼神流露著恭敬，訴說對佛門正法常興的企盼；也有好多雙年輕的手，遞來薄薄的一只紅包，傾囊相贈，薄禮厚意，有的是無條件的祝福好友，有的是致上欽佩，因為我們走了一條他們沒有勇氣走的路。

合掌送走一個個背影，無論如何——我默默告訴自己——就算在這條路上失去了

力氣，我都要為這些寄予厚望的眼神（哪怕只有出現一刻），繼續努力下去。

用心將佛法注入生命

佛前大供是我們成為出家人後的第一場佛事。穿袍搭衣，站在法師位的我，撩開衣擺緩緩拜起，頭皮直貼光亮的地板，我提起正氣唱誦，感覺好不真實！這真的是我嗎？演中法師就是我了嗎？

再一次出現在家人面前，已經換上素雅的長衫了。到七樓宴會廳門口，父親馬上就看到我，高興地招手。親戚們盛情簇擁我入座：「演中法師，來來來！」被長輩這樣稱呼，一時很不習慣，在笑得還不是很自然時，舅舅又對大家強調了一句：「以後愛叫乎慣習！（臺語）」我不禁一震。是啊，現在家人親戚們都接受了我這個身分，我必須要肯定自己，不能辜負這個身分呀。回如來家，開始學習把眾生放在心上，更何況是此生恩重如山的至親！

離別前，我們一起在彌陀殿連廊階梯上合影留念。這輩子我不會有華麗的婚紗影集，唯一能給的，也只有這張照片了吧。（後來母親說，他們都沖洗了好大張的各自帶回去，說我很像沙彌娃娃，現在她還是會常拿照片出來看。）

送走他們後，也表示我該放手了。

演中，你要記得，你是辭親出家，該一心向道！老實地實踐修行吧，將佛法的甘露玉液一點一滴的注入生命，強壯起來，滋長出智慧的果實，回饋給哺育你的世界，從此以後你不是只有你自己，你有更大的責任。

現在只是起點。



一雙新襪子

當我穿上新襪子，
我的世界就只圍繞著新襪子。

■ J.Z.

「換著僧裝。」剃度後一個新的僧命，開始了。

典禮過後特地留了當時捧盤上的那雙僧襪，執著的心一直捨不得將它拿出來穿，直到有一天……，襪子真的不夠穿了，只好忍痛將它從衣櫥裡領出來。第一次穿上它格外的小心翼翼，深怕它就這樣受傷了！一天過後，趕緊將它脫下來洗乾淨摺好放回去。

又過了一段時間，有一天，襪子又不夠穿了！只好再一次的將它拿出來，和第一次不同的是，這次我很快注意到自己的起心動念了。

每個當下都是新的

穿上它之後，「新襪子」就成了我當天的方法了！所緣境一直都是「襪子」，當下體會到為什麼聖嚴師父說，要把每個當下都當作「新的」，只要覺得那個是新的，

心就會不斷地覺得非常新奇有趣，而因為怕它損壞，也就格外注意，因此方法就不容易被遺忘或者覺得乏味。

但反過來想，為什麼只有在穿著新襪子時才會想到要照顧襪子？是不是平常也會用這樣子的心態對待身邊所有的人、事、物？因為太過習慣了，而把他們都視為「理所當然」了？所以不再珍惜眼前當下的任何人、事、物，不再細細的觀察任何眼前的景象。

再回頭向內關照，是不是對於自己的身心也是如此？它們隨時隨地都跟我們在一起，因此就不會特別的去留意它了？導致自己的身心和自己說話，也都沒有聽見。

如果我們對於熟悉的人、事、物，開始有種「本該如此」的想法時，任何事都會變得無趣；如果我們對於任何的人、事、物，都保有像第一次的新鮮感時，就算是天天做，也都覺得有趣。



走！我們去墾丁！

「要不要去墾丁？」「好啊，哪時候？」

「現在。」

■ 試電火

這是發生在出家前的一樁事。
這有一天晚上，當我和一位朋友從分院離開後，她突然說了一句：「好久沒去墾丁了喔……。」我回應：「對啊！」她興高采烈的說：「不如現在出發吧！」我也說：「好啊！」於是我們兩個開始打電話邀約別人。

「要不要去墾丁？」

「好啊，哪時候？」

「現在。」

接到電話的人都覺得非常的瘋狂，而且也是半信半疑的，以為這是在開玩笑，沒特別當真，直到我們再打第二次電話的時候……

「行李收好了沒？我們十一點出發！」

大家才開始覺得真的要出發去墾丁了！

為什麼會想起這件事？

在某一天，這件事和著許多的妄念一起出現，它卻特別的讓我注意，修行必須要將任何事回歸到修行面，且禪修就在生活中，因此我開始想這件事是不是也和修行

有點關聯？但因為暫時沒什麼頭緒，因此先將它放下。

過了一陣子，無意間，它有了答案。有時候修行也是要有一點像這故事般的勇氣，才可能有出乎意料的收穫，如果在面對一些境界的時候，老是想著：

「這樣下去我會不會內傷？」

「這樣我會不會和別人的關係變得不好？」

「我會不會……」

不斷的想著「我」，造成的結果就是自己裹足不前，不斷的被相同的困境給困住。除了沒辦法突破以外，更不會有更多新的體驗。

當然，除了要有勇氣以外，也是因為有因緣的促成。

如果那天我的回答不是「好啊！」而是「可是……。」那麼也不會有後來的回憶，更不會有現在的體驗和收穫。

因此有時候不要預設太多立場，才會有更多意料不到的驚喜。



換個角度 世界大不同

禪法即是佛法，換個角度思考，換個心態，
面對無常，接受改變的事實，心便自在了。

■眼鏡盒

此次進禪堂前的身心狀況：疲勞過度，胃如撕裂般疼痛，我帶著身體的疲勞與疼痛，到環境優質的天南寺打七。但對一個大病初癒的人來說，一點也提不起勁。所以對於這次的禪七，心中早就擬定計畫，不管三七二十一，就是一路睡到底。就算香板來敲門，我也要裝傻當作聽不見。

但原來那只是一個妄念……

出發前學長來邀約：「這次進禪堂我們來精進用功，每天拜佛五百拜，好嗎？」當下我一副不以為然的回答：「才五百而已。」上次的念佛禪七，我和同學每日各一千拜，此時不小心激起了學長的勇猛心，馬上加碼為七百拜，這時我的念頭才回到正念上，我不是全身痠痛、胃痛不適嗎？不能讓學長再加碼下去，就趕緊阻止他，並答應每日七百拜的提議，所以原先一路睡到底的計畫，便泡湯了。

進了禪堂，雖然無法享受原先打的如意算盤，但心中還是掛念每日七百拜的願，

便乖乖的拜佛。也許是大家都累了，每每上坐之後，便會出現如波浪般的睡海，這種情形讓總護及監香法師為禪眾調整了帶七的方式，時而讓我們大休息、時而讓我們輕鬆自在的經行，另外還有堂主法師親自帶大家做動禪，漸漸使大家回到當下，回到禪修的方法上。

對我來說，方法卻是使不上力的，只能任由五蘊所組成的色身，體驗種種的疼痛與變化。到了禪期第四天，我觀察到自己已經起了煩躁感，內心擾動不安的狀況下便申請了小參，在小參法師面前告知自己坐得不好，全身痠痛，不想再坐下去了。想不到小參法師很慈悲地幫助我調整姿勢，並教導我打坐的方法。

回到蒲團上，我開始練習調整姿勢與使用方法，從放鬆開始，再去體驗呼吸，這時我發現我感覺不到我的呼吸，腦海中出現一些畫面，這才體會小參法師的叮嚀：「只要把注意力放在鼻端，體驗呼吸的進出就好了，不要隨著妄念跑。」原來並非

只要放空就好！

我這才明白，原來妄念一直都在，只是心太粗了，沒覺察到，隨後我也不管自己的妄念了，連體驗呼吸也放掉了，就是去體驗身體的鬆緊變化，並且練習從頭到腳全身放鬆，一但覺察哪個部位緊了，就再繼續放鬆。就這樣過了兩支香。

在第一支香時，我為了找呼吸忘了時間，後來放掉找呼吸的念頭，回到放鬆身心，又過了一支香，終於了解到，原來坐姿真的很重要。

珍惜善知識

回想之前小參法師也曾指導過自己的坐姿，那時我並不知道手要怎麼放，肩膀的重量感很重又緊，小參法師就拿了毛巾墊高我的手，問題就解決了。

因此我體會到，人生的過程中，難免有卡住的時候，有時就只需要一個簡單的動作，就像墊一條毛巾那樣，困境便過了。

藉此我也反省到：原來自己對身邊善知識的經驗分享，常常不以為意，甚至自以為是的認為「那些我也都知道」；在修行過程中感受到辛苦、碰撞得遍體鱗傷時，自己就像那顆又高、又硬的蒲團，一下子讓自己坐立難安、一下子內心和外境碰撞牴觸。其實只要換個角度思考，換個心態，面對無常，接受改變的事實，就能夠自在了！

禪法即是佛法，而佛法是要運用在日常生活中的，如何將禪七的體驗用在生活中，讓自己可以時時將身心安住在方法上呢？那就是不斷地練習讓自己活在每一個當下！



用圖來說

心在哪裡？

■眼鏡盒

我們的心，是否常在過去與未來之間呢？

My♥非常用力地
推著未來的門



- 全身肌肉的變化
- (1) 肩膀聳起
 - (2) 小腹縮起
 - (3) 弓步
 - (4) 背拉直

使出全身的力氣
推開未來的門



又在拚命拉著
過去記憶的門

放下了對未來的不安，
放下了對過去的不捨，
幸福，就在眼前當下。





走在菩提道

站在佛陀的肩膀，
遙遙望著彼岸……

但，怎麼去呢？
知「苦」，知「離」，才能知「道」。

修行不離 慚愧、懺悔、發菩提心

既來出家，世俗一切什麼都捨了，為解脫煩惱、了脫生死輪迴，
還有什麼不能放下的？

修行過程中，讓人起心動念與人結惡緣，無論誰對誰錯，先調柔自己吧！
用佛法的觀念，向內觀照、思惟，便不會與煩惱相應。

■ 抹布

《七佛略說戒經》：「忍辱第一道，
佛說無為最，出家惱他人，不
名為沙門。」在僧大的共住生活中，面
對各種不同個性的師兄弟，彼此互動中，
難免會因不同的習性而造成磨擦。

師父曾說：「起煩惱就錯了。」起初聽
到這話並不是很懂，但在僧大的執事中慢
慢體會到：從修行解脫的立場，不管事情
誰對誰錯，當起煩惱的情緒來時，已離開
了慈悲心。

我很清楚自己是來修行的，不是來造更
多的生死業，因此，當內心不平靜時，便
要提起慚愧心來調柔自我。

「有慚愧心就會知錯，有懺悔心必能改
過，有菩提心就會向善。」這是在僧大
修行生活中所體會到的。

從共住共事的經驗與觀察中體會到，在
生活中，不管是看自己或看別人，在待人
處事中難免會讓人不舒服，如果覺照力不
夠，時時會讓他人與自己起煩惱，那是因
為不知道修行要時時護念他人，不懂得知
錯，老是怪他人、怪環境，沒有慚愧和懺



(許朝益攝)

悔；或是只活在自己的世界中、我執太重，認為自己是理所當然的，根本不知道錯了。應該要趕快懺悔求改善，甚或更進一步發利人的菩提心；也為大眾和合，下定決心改掉自己的習氣，放下偏見，成就團體。

最常在出坡及團體活動中察覺到自己及他人的習性。自己與團隊不合和，想法、做法有出入，這時候便告訴自己要起慚愧心，反觀看看自己哪裡錯了，促使他人起煩惱，要趕快悔過或調整自己，以慈悲心待人處事。

並非自認為是對的，就沒有考量整體，

自己做自己的、不管他人、得理不饒人，都違背了修行的態度。有時候可能錯不在我，但不小心踩到他人的地雷，是自己沒有以同理心站在對方的立場，也或許是過去生中沒有跟對方結善緣，同樣當起慚愧懺悔心，並再發願廣結善緣。

有悲願心，使我能邁向大乘精神，如果只是慚愧、懺悔，大概只能停留在某種程度的人格提昇。而發菩提心，為利益眾生的悲心，常能促使自己為眾生，要更努力不懈怠，遇到困境，難行能行、難忍能忍、難捨能捨，因為不只是為自己的利益，更是為了廣大的眾生。



深刻的甘露體驗

我想會來親近道場的，都是受苦的人。
而會想出家的，大概都是感苦的人吧。

■智轉

水陸實習期間負責環境維護，組內一位最年輕，可是最寡言的菩薩，與我交談。

言談中感覺她是個不太有現實感的人，已經近四十歲的年紀，談吐中卻有一份純真童稚，但也不是智能方面的問題。從她滔滔不絕的話語中，了解到她確實有許多苦惱，已經有近十年的時間沒有工作，長時間都待在家中，因為在人際與工作中不順利，例如老闆總是嫌她相貌不好、懶惰散漫……導致她累積了許多情緒，最後也患上憂鬱症，母親非常保護她，幾乎不讓她接觸外界。她每天在家裡就是吃藥、睡覺、吃藥、睡覺。

這是她第一次上山當義工，還是組長勸請她的母親帶著她出來的。

她說很羨慕這裡的法師看起來是那麼快樂、無欲，相較之下自己怎麼會這麼糟糕……我知道她需要傾吐，而且大概平時也會被阻止說出口，她的母親總是告訴她不要亂說話，否則會被當作怪人。

我陪著她，看她一會兒哭、一會兒笑，

我只是偶爾穿插幾句鼓勵的話，一個小時後，她表情明顯改變了，本來籠罩在她臉上陰鬱的氣息消散一空，像小孩子一樣的說謝謝我不討厭她，願意聽她講話，我跟她說下次再繼續來當義工，她說一定會的，然後就回去工作了。

當我要走回五樓，組長在轉角叫住我，跟我說明這位菩薩的狀況，我才知道她生病吃藥的這些事，組長沒有說她很感動，可是她說能夠跟這位菩薩聊起來，而且鼓勵她、看到她笑了，覺得很寬慰。組長對待這個菩薩就像自己的兒女般慈祥。

我覺得自己並沒有為她做什麼，或者告訴她什麼厲害的道理，但是因為我現了這個相貌，很容易讓陌生人放下心防傾吐悲苦，所以容易結好人緣，只是一個小時，她一整天心情都會很好，而且願意繼續親近道場。這個體驗讓自己對於身為出家人有大福報的說法，有了更深一層體悟。

我想會來親近道場的，都是受苦的人。
而會想出家的，大概都是感苦的人吧。



三千公尺高空的超越

如果「地面」，象徵的是人類黏著於自我生存而拚命掙扎的輪迴軌跡；那麼「高空」，或許可以是那雙放下「自我生存」的眼睛……。

■飛行石

「不要懷疑，這就是臺灣。如果你沒有看過，是因為你站得不夠高！」影片的第一句旁白，便將我們從「現實生存」的地面空間中抽離出來；這讓我想起蘇軾的詩：「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」我們天天在地面上，為了吃飯、睡覺、養家活口的優質生活而努力、擔憂；如果今天有機會，讓我們可以從「自我生存」中脫身出來，我們可以看到什麼？這是觀賞《看見臺灣》影片後，對自己而言最有價值的反思。

生存與貪愛

有時候會想，人生中最大的恐懼，或許更多時候並不是死亡，而是對於生存的擔憂。擔憂吃不飽、睡不暖、沒有遮風避雨的安全空間、不斷追趕明天及未來的銀糧、孤苦貧困怎麼過？病痛交加怎麼辦？家人過不好怎麼辦……。漸漸的，這些問題克服了，於是開始追求更舒適的生活，更省時、省力的器材、更高的效率、可以點石成金的方法……。又漸漸的，這些也

一一實現了，接下來，繁華的羽毛成了生存舞臺上競豔的焦點；以及，想方設法的寄望永遠保有這樣的享樂及華麗。由生存而至貪愛，它不是黑與白截然劃開的分別，而是一道灰階，基本上是一件事，只是影響的程度及範圍不同罷了。

如果「地面」，象徵的是人類黏著於自我生存而拚命掙扎的輪迴軌跡；那麼「高空」，或許可以是那雙放下「自我生存」的眼睛。飛上三千公尺的高空，鳥瞰臺灣大地，帶我們從生存與競爭的地面混戰中抽離，用一種更貼近無我、更全面的廣角視野，純然的去「直觀」臺灣。

「努力」的價值？

在片中，有許多畫面呈現出辛勤努力的臺灣同胞身影；但旁白中，也多次提及我們的貪婪，成了掠奪大地的原罪。曾經是辛勤刻苦餵養國民的農林漁牧，為何現在成了予取予求的掏空者？曾經以血汗生命成就十大建設的幕後英雄，現在竟成了支解山林的開膛手？曾經開創出臺灣經濟奇



蹟的科技產業，為何成了毒殺大地的罪犯？曾經滿足於所有人對於享樂追求的創新發明，現在成了迷惑人心的奸股暴利？為什麼需要經濟力時，這些行為被極力鼓吹，但災害降臨時卻全成了共犯？

以上的對比形容或許過於強烈了，但並不是要說人心不古，道德沉淪；只是為了突顯，當時空與價值觀轉變後，建設成了破壞，努力成了加害；而我們在其中，被盲然而反覆、支離殘缺的價值取向所操縱、控制，不斷的無根漂撞、衝突；我們都是受害者，也全都是加害者。

在經濟發展的一開始，這些行為的利與弊便同時存在，然而「想要」，讓我們看見利益；在繁華過盡後的災難反撲，「恐懼」讓我們驚見禍患。

我們是那麼的勤奮努力，為了生存及繁

榮不敢懈怠；誰不是為了更好的生活而全心全力付出；誰不想為後代子孫留下幸福豐饒的家園？我們何其無辜，是努力的目標偏差了？還是成功與快樂的定義下錯了？追求幸福與貪婪的界線成了難以分辨的模糊地帶。

心靈環保

如果達爾文「進化論」所披露的，是這場生存遊戲的根本程式，那現在的狀態或許只是「運算+時間」後必然的結果。生老病死、成住壞空、生住異滅，在人生與歷史中不斷重演，在宗教信仰中也一樣被稱揚（許多古老信仰中，「創造之神」與「破壞之神」被同樣尊崇膜拜；或者說，牠們是一體的兩面）。

當地球初現生命，當生命用脂質將自

已包圍，從此劃分出自／他開始，「我」（私欲）便出現了；「物競天擇，適者生存」的進化程式也開始執行。想要改變結局，只有兩種辦法，一是不加入遊戲，一是改寫程式。例如《駭客任務》中，覺醒的尼歐（Neo）亟欲破壞控制人類的母體（matrix）。

佛陀，是最圓滿的大覺者及導師，也是最犀利的顛覆者及革命者，更是最悲憫的人道者及救度者。生命的意義是什麼？該是進化論？還是淨化論？進化論是自我的不斷追求，淨化論是自我的不斷脫落及消融。佛法是減法，趨向於最少欲、最簡單、最純淨，最後空掉本來就不存在的幻化

「私我」。佛法是心法，是內法，「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」，心是程式（業力）運作的源頭，是進化（集苦）／淨化（道滅）的抉擇。

「物質環境的污染不離人為，而人為又離不開人的『心靈』。如果人們的『心靈』清潔，則我們的物質環境不會受到污染。」，「如果希望徹底解決人類的貧窮及環境的問題，必須先從檢討人類的觀念做起，必須先從淨化心靈層面、提昇精神層面做起。」聖嚴師父結合佛法所提出的「心靈環保」，才是讓我們「看見臺灣」（看見「本來面目」）的釜底抽薪之藥。



2014 季春三參

自己很喜歡「共生、平衡」這樣的觀念，
換成佛法來說，大概就是「緣起、中道」吧。

■智如

記得在校外教學之前，曾聽一位法師說，要將一般噴灑農藥的茶園轉為有機經營，等待期要五年之久；也就是說，必須面臨五年的營收青黃不接；許多有意轉植的茶農，常常因為過不了這關，又紛紛走回農藥噴灑。而這次校外教學我們參訪的，就是陳陸合菩薩所主持的有機茶園，他的轉植故事，也確是如此。

農園——農禪

「在回鄉第一年開始不用農藥、除草劑和肥料，原有慣行農法茶園還是有農藥藥效存在，第一年的春茶還有採收一百多斤，但隨農藥藥效逐漸淡去，茶園蟲害也漸漸回來，到第一年冬茶就只剩下四斤，連自己喝都快不足了，第二年及第三年產量逐漸減少，到第四年害蟲的天敵才被吸引近茶園，生態逐漸平衡，產量才逐漸提高。」（引用自新北市農夫市集——綠光農園網站）

陳菩薩退休之後，放棄悠閒優渥的都市生活，毅然決然回鄉推廣有機茶園，為的只是要保護坪林的生態、山林，以及翡翠

水庫上游的水源特定區；而他所採用的種植法，也貫徹大自然「共生、平衡」的理念：重視生態平衡，不刻意除草、除蟲、施肥，讓茶樹自然生長。

陳菩薩說，長得太高太茂盛的草會人工拔除，但不刻意連根拔起，也會留一些匍匐的矮草，因為這些草自有其生態平衡功用，不僅慈悲保留住昆蟲的居住環境，當中更有許多對茶樹生長有益的蟲（如蚯蚓）；而且，這些草也是一層重要的植被（保護土壤不易流失）。打破了我們認為「雜草一定要拔除」的刻板觀念。另外，陳菩薩也利用種植魯冰花，來提供天然的氮肥；並在茶園四周廣植樹木，進行更長遠的水土保持。

在《蘋果教我的事》一書中，有這樣一段作者自白：

在此之前，我只注意地面以上的事，整天忙著割草、觀察樹葉的狀態，完全沒有想到樹根的問題。我一直以為雜草是個大敵，如今終於了解自己犯了多大的錯誤。真的可以說是之前的想法徹底顛覆了。

之前，我滿腦子都是市售參考書上寫的內容，視野變得狹窄，完全無法看到其他事情。在果園裡，人類膚淺的智慧根本派不上用場，只有把腦袋清空，才能看見大自然的生態。

我觀察橡樹的周圍，發現充滿了生命力，所有生物都是大自然迴圈中的一個環節。雖然看不到卷葉蛾之類的害蟲，但有蝗蟲、螞蟻和蝴蝶等無數生命密切地結合，生生不息，沒有任何一種生物不具意義，或是去阻礙其他生物的生長。橡樹也不是獨立存活的，而是周圍的自然環境讓它得以生存。

想到這裡，我恍然大悟。人類本來不也是這樣嗎？然而，人類卻忘記了這一點，誤以為是靠自己的能力生存在世界上。所以，我才會完全不了解在自己栽培的農作物上灑農藥，是多麼偏離大自然的協調，偏離了原有的形態，只顧魯莽地向前衝。我忍不住回顧這幾年的光陰，反省自己到底學到了些什麼？

面對自然環境是這樣；面對我們周遭的人、事、物是這樣；然而面對我們自己的心念及個性，何嘗不是？我們常二元對立的將不順意的人視為敵人，將挫折視為絆腳石，將性格上的弱點視為致命傷，卻忘了從因緣的角度來看（或從生態的角度看）。任何一法的出現既非偶然，也非獨存，沒有絕對的是非關係，有的只是重重無盡的因緣、因果網（生物網）。

也如我們的個性，每個人有每個人因緣所造就的特質，不可能一樣，一開始本來也沒有什麼好壞。但當我們以「我」為唯一中心，去貪取、排斥、控制、一意孤行、

自以為是；用二元對立（我是你非的利害關係）的立場去判斷分別時，那才是對環境、對他人、對自己最大的傷害。

自己很喜歡「共生、平衡」這樣的觀念，換成佛法來說，應是「緣起、中道」吧。聖嚴師父也在《法鼓山的方向Ⅱ》一書中說：「法鼓山完成之後，我相信任何人上山來，一進入法鼓山的境內，就能產生境教的功能。……景觀不僅僅是為了觀光、供人旅遊的，這些景觀都是能夠讓我們沉澱身心、好好的體驗自己、體驗環境，進而體驗到我們這個世界的整體性，我們跟其他的人是一個生命共同體，當我們體驗到這些時，就是我所期盼的境教。」

中角沙珠灣——淨灘

這是自己的第一次淨灘體驗，專心的拾著沙灘上的垃圾、感受著海風、海聲，也是一種攝心的方式。原以為我們要撿的垃圾，是遊人隨手丟棄的；到了現場才發現，多是被浪打上岸的廢棄物及往生魚類，形



形形色色，來自各地。律典中有這麼一說：「大海不容死屍。」就是說大海能包容萬物，唯獨不容死屍；律典用死屍來形容犯了根本戒的出家人。（註1）

不知是否因暴風雨剛過，沙灘上布滿被打上岸的魚屍，我們好心的挖了一個個沙坑，一邊念〈往生咒〉，一邊將它們掩埋。不久，岸邊飛來一隻海鳥，聽學弟說，有一些受傷的海鳥，因自己不能飛行覓食，所以會來岸邊撿食魚屍；這時突然想到，我們的埋魚舉措是否真的恰當？同時，也有同學在一旁祝福，希望這些鳥不要吃到垃圾，讓我想起了令人鼻酸的短片：〈中途島上的信天翁〉、〈害死信天翁幼鳥的塑膠垃圾（克里斯·喬登談中途計畫）〉。

八煙聚落——行禪

第三天行程來到「八煙聚落」參觀，隨後再從八煙聚落的出煙口，一路行禪回法

鼓山，全長約九公里。

老實說，第一時間進入八煙聚落，有點小失落，因為看照片時總把它想像得很大氣，但一到現場，看到想像中的梯田、浮圳、砌石水圳、木橋、石橋……時，整個縮小了好幾號，不免氣短。不過後來不知哪來的妄念，開始想像這是一個小人國，頓時，所有的風光及設施都宏偉壯觀了起來，很能自得其樂；加上清澈的溪流一路相隨，平靜禪意的水中天，高低錯落的水田景致……，大自然就是有一種說不出的魔力，讓心胸開闊，好像也沒什麼大不了的事值得我們去煩惱了。

到了出煙口，就是行禪起點了。一路上多是下坡，除了要小心路滑及崎石外，大致上走得不費力，中間有休息及用餐的時間，所以滿輕鬆的，還有閒暇與同學們說笑。不過過於輕忽及放逸的後果馬上就來了，一回到家，很快就覺得累了；隔天起



床，身體是重的，腰背腿也會痠痛。自己也覺得很納悶，前年行禪一路走上擎天崗，不僅多是上坡路，路程好像還更長，為什麼也沒那麼累。左思右想，除了腳不適應球鞋外（很久沒穿，腳型已經不太合了），也許還是在於自己太小看下坡路段，以致走得過於輕率、不用心。

類似的戲碼也出現在淨灘時。那天陽光不強，加上海風徐徐，不自覺貪戀起這樣

舒適的空氣，便把斗笠摘了。也是到了隔天，才覺得不妙，頭頂開始紅熱不適。和煦的陽光，宜人的海風，很容易讓人卸下心防，卻完全忽略了紫外線的殺傷力。

修行也是如此，我們都喜歡順風而行，但要在順境中還保持正念及用功，反而更需要高度的覺照及定力。所以聖嚴師父說：「在逆境之中微笑，在順境之時警惕。」（註2）



註1：《四分律行事鈔資持記》卷1：「律云。海有八奇特法。一一切眾流皆往投之。二常不失潮限。三五大河皆投於海而失本名。四五大河及天雨盡歸於海無有增減。五海水盡鹹同為一味。六不受死屍。七多出珍寶。八大形者所居。此中略舉未必全同。」(CBETA, T40, no. 1805, p. 179, b9-14)

「律序云。譬如有死屍大海不容受。為疾風所漂棄之於岸上。諸作惡行者猶如彼死屍。眾所不容受。以是當持戒。」(CBETA, T40, no. 1805, p. 179, b3-6) (CBETA, T40, no. 1805, p. 179, b3-6)

註2：《聖嚴法師教禪坐》：「人生正是如此，順境來時有如快步經行，痛快無比。逆境到時，卻仿如蝸牛爬行，漫漫長路無止盡。但無論順逆都不要忘了要如師父所說的：『腳踏實地，步步為營。』」p.96

《人行道》：「在逆境中忍辱負重、蹣跚前行，這個道理大家能接受；在事事順利、飛黃騰達的時候也要修『忍辱』行，恐怕就不容易理解了。其實，人生的各種境遇，都是我們學習的功課；有人能處逆境，卻未必能處順境。『春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花』，許多人在失意的時候還能刻苦自勵，一旦春風得意，就放蕩起來了，得意忘形，言行舉止失了分寸，災難禍害很快就隨之而至。所以要居安思危，成功要忍，歡樂也要忍。」p.44



譯經

唯有時時轉譯內在的「心經」，才能安然接受一切因緣的呈顯，「轉譯」一切境則處處圓滿，不增亦不減，如此才能真正入三藏之門而親見菩提吧！

■ 演樂



翻開《大藏經》，透出一道沁心的清涼，在這沁心入裡的文字中，同時也交織出一頁一頁的歷史故事，訴說著無數僧侶翻山越嶺，西行取經之艱辛，因有這些懷抱求法、弘法熱忱的僧侶，還有無數譯經家的心血，才得以將各式的佛典轉譯為無盡的清涼，灌溉了後學的心靈。在生活中，這些文字佛理似乎也帶領我翻越一座座煩惱高山，在無形中卸下心中的煩惱山，流入清涼海。

浩瀚藏經的轉譯，除了有志者渡流沙，越蔥嶺取經之困難艱辛，如何把印度的語言及佛法深邃的義理，引介予文化背景和思維截然不同的中國社會，更是一件不容易的事。

舉一個有趣的例子，某日譯場要譯「師子奮迅」這一詞語，其本意為「獅子奮起時，身毛皆豎，其勢迅速勇猛，能鎮攝百

獸」，但筆者沒見過獅子，不管主譯法師如何說明都無法了解，不得已之下，終於想出一個法子，把一盆水潑到庭中一隻狗的身上，那隻正在陽光下酣睡的狗，受到驚動便跳了起來，身體震了一下，全身汗毛豎立，於是譯主指著牠說：「就是這樣子啦！」師子奮迅的譯語就這麼產生了！

譯經場：譯場制度的沿革與發展

歷代的譯經大師基於對佛法的崇敬與弘法之熱忱，對佛經的翻譯都非常慎重，無不竭盡所能做到信、達、雅之境。然而儘管如此，我自己常覺得對佛理的融會體得，其實需要在生活中、在禪修中更深入地體驗，才能慢慢咀嚼出其箇中滋味，如同要翻譯「師子奮迅」這詞，還是要親見其相，唯有在日常生活能轉化煩惱，將內在的煩惱「轉譯」為菩提，才能真正體會



菩提與煩惱的無二無別吧！

古德們要翻譯這些取回的佛經，必定是具備相當的解行程度，而自己在讀到相關譯經家、譯經場文章，除了感佩這些譯經大師外，對當時的譯經盛況更是歎為觀止，鳩摩羅什的長安譯場是一邊傳譯經典，一邊宣講佛法，往往吸引上千的民眾聽講，當時的譯經、佛法盛況在此也與大家分享。

譯經場是佛典的翻譯場所，今日所見的漢譯佛典多是在譯經場翻譯而成，少數不在制式譯場翻譯的例子，多屬譯經師隨緣譯出經典，以做為弘法之用。至於中國境內的譯場，其形式演進可略分為弘講形式的譯場，與專門從事譯經的專家形式譯場，鳩摩羅什的長安譯場即屬前者，玄奘大師的譯場則是後者。

早期來到中國的西方僧侶，以弘法為務，而佛經是他們宣講佛法的依據，因此在弘法的同時，他們必須同時進行經典的翻譯，弘法的大師即一邊傳譯經典，一邊宣講經典的內容，因此早期的譯經是兼以開示大眾佛法義理。一位才德兼備的大師

譯經時，譯場中協助翻譯的人員與聽受佛法的大眾，甚至可多達數千人，如姚秦時代，鳩摩羅什在長安的譯經場每每吸引大群的信眾聽受佛法，因此譯場和講堂是合而為一的。

專家組成的譯場

到了唐代，譯經場則演變為譯經法師與專業譯經人員所組成的小譯場。在譯場之內以譯經為主，參加譯經的人員都是通達佛理的法師或佛弟子們，他們對經義了解的深度與領會力皆較一般信眾強，因此在譯經的效率上大為提高。

至於從譯講同步進行的大譯場，演變為專家型的小譯場，其演進為漸進式的，佛典漢譯之研究書中指出：羅什及其前後的譯經大師，他們來華的主要目的是弘法，最簡便的弘法手段是宣講佛法，而當時漢譯佛典的數量有限，同時已有的漢譯佛典常常譯得不完整，因此，他們在弘法的講堂上，不得已要附帶從事譯經的工作。降及隋唐，漢譯佛典的數量已大量增加，而且經本的品質不斷提高，從既有的漢譯佛

典已能充分正確的反應佛教思想，所以譯經和講經也逐漸分道揚鑣。

記載中，玄奘大師還請太宗皇帝派員看守譯場，以避免圍觀的百姓妨礙譯經工作，由此可知當時的譯經，採取封閉式的小譯場。玄奘大師有細密的譯經計畫和進度，而且嚴格執行，自我要求「今日事今日畢」，絕不推諉累積，這麼一位繁忙的大師，能在有限的時間內，譯出一千三百餘卷佛典，成為中國佛教史上譯品最豐富的大師，想必是畢生心力盡付於此！

唐代譯經場的組織與分工

譯場的組織與分工，亦隨著時日的演進而漸趨精細，藉由窺探唐代譯經場的規模與組織分工，我們可更清楚地了解當時譯經的謹慎度。自姚秦時代，重要的譯場皆由官方承辦，唐太宗之時的譯場，已完全具備專家分工的特質，一直到北宋，仍以此為定式。釋道安曾依據史料繪製唐朝玄奘譯場組織圖，可見其細緻之分工。

一、譯主：又叫主譯，主持譯經事務，是譯場的中心人物，由精通梵本佛典的三藏法師擔任，其任務是宣讀原典，並講解義理。擔任主譯的必備條件是通曉佛理，也要精擅梵文，或梵、漢兩種語文。主譯一般為一人，譯主的籍貫有來華的外籍譯師，如鳩摩羅什、曇無讖、真諦等，也有本國籍的譯師，如玄奘、義淨等人。

二、度語：也叫傳話，即口譯。因為有的譯場請外國僧人做譯主，若他不懂漢語，就必須要有一個口譯來居中傳譯，因此必須精通華、梵兩種語文。

三、證梵文：又名證梵語，主要工作是

聆聽譯主對梵文原典的讀誦有否錯誤，加以糾正。

四、證梵義：與譯主共同討論梵文的意義，使譯主能更正確地宣譯原典。

度語、證梵文、證梵義三位人員有一共同特色，三位必須具備精通梵文的能力，就整個譯經程序而言，可將之視為第二道程序。

五、筆受：兩晉以來已有此職，又稱為「綴文」，負責將譯主的翻譯用漢文記錄下來，一個譯主往往配備好幾名筆受，以便相互校對。一般由精通華、梵兩種文字，熟悉佛教經義者擔任，只有這樣才能一發現有疑問，立即詢問清楚，保證譯文質量。一些帝王為了表示對譯經的尊重，甚至也偶爾客串當筆受，例如，菩提流支譯經時，梁武帝擔任筆受，實叉難陀譯經時，武則天當筆受。

六、潤文：即對譯文潤飾加工，中國向來有講究文采詞藻的傳統，一個好的譯文，不但要求準確，而且要行文流暢，詞句典雅。保證譯文準確，這是從譯主到筆受諸人的任務，而保證譯文既雅又達，則是潤文的工作，擔任這一工作者必須有很好的文學修養，因此大多由朝中精擅文辭的大臣擔任，例如玄奘譯經時，就由當時朝廷的文學彥儒等擔任潤文的工作。

七、證義：就是審閱經典的文義，看有無錯誤之處，一方面是防止潤文時出錯，篡改原意，另一方面也是最後一道把關，以保證譯文的質量，他和「證梵義」不同，證梵義是原典未譯成漢文之前，與主譯評量梵本的經義，而證義則是已譯成漢文後，再論證漢譯佛典是否合乎梵本原義。

八、校勘：對譯好的經典，校對勘定其文字和內容，一部佛經往往經過好幾次的校勘才能定稿。

當一部佛經校勘完畢後，監護大使便派人繕寫，進呈皇帝御覽，皇帝閱可後，下旨將其編入大藏經中，即所謂的「欽定入藏」，至此整個譯經工作才算大功告成，譯場即可「解座」（解散）。

九、監護大使：代表官方監護譯經事業的官員，是榮譽職，常常由朝廷高官擔任，他的任務是管理譯場的一般事務，並負責將譯好的經典上呈皇帝閱覽。

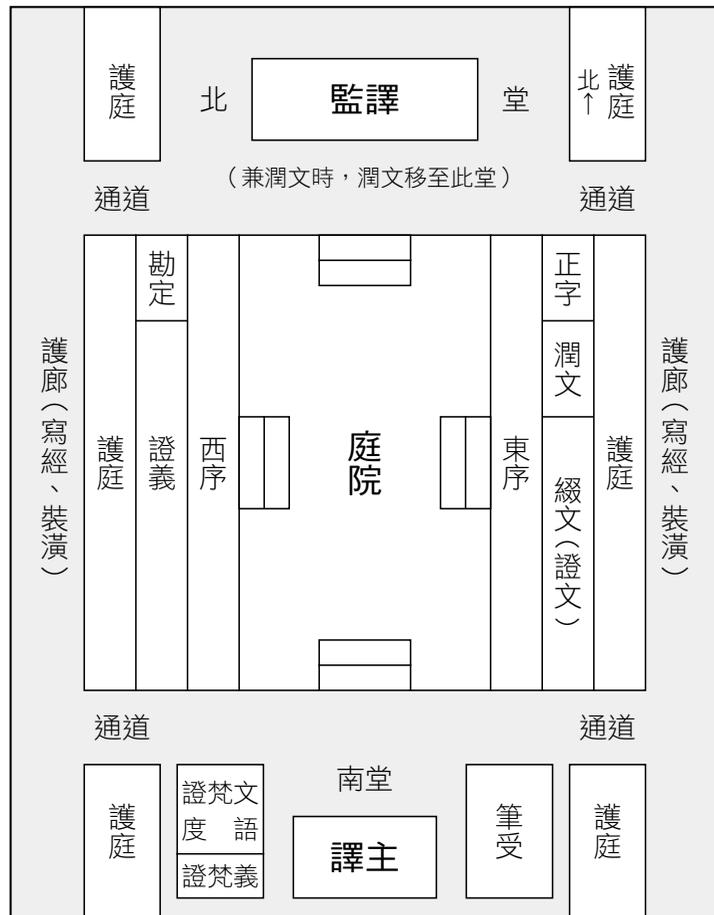
十、梵唄：在譯經開始時，都要舉行宗教儀式，梵唄即是在儀式中唱讚梵唄的人，唱讚梵唄以整肅威儀，啟發善心，他們不正式參加翻譯工作，是附屬人員。

唐代譯場的組織座次，現代的道安法師曾依據史料，繪製圖表，列示如上圖。

浩瀚三藏的漢譯佛典，即在這歷代不斷演進的譯場中，由多位為法忘身的弘法大師與專業譯經人員共同完成，使得今日的佛弟子有幸得聞這傳世千古的佛法教說。佛教傳入中國後，西行求法者不乏其人，但在法顯自印度歷險而歸以前，多半是到西域為止！法顯因為當時律典的匱乏，立

志西行求取律典梵本並將其翻譯為漢文，從而豐富了漢譯律典。這些西行取經的僧侶，有許多可歌可泣的故事，一部部佛典、律典的取得與轉譯都是許多古德用生命求取而來的。

相較古德渡流沙，越蔥嶺之艱困與歷代譯經家所耗費的心力，自己那一丁點的煩惱小山顯得如此微不足道，應不費吹灰之力即能降伏才對，唯有時時轉譯內在的「心經」，才能安然接受一切因緣的呈顯，「轉譯」一切境則處處圓滿，不增亦不減，如此才能真正入三藏之門而親見菩提吧！



唐朝玄奘譯場組織圖



純因法師《阿含》悟語

阿含者，秦言法歸也！匯聚佛世親教之醍醐，收納賢聖證悟之菁華，猶如巨海，承載百川，又似雲水，開出萬流。

此經傳譯東土，歷時千載，由此契入釋尊心地法門者，不知凡幾！

元明以降，斯經隱晦，行者貶為小教，多忽略之，由是法運愈衰，而漢唐龍象輩出之景況，再難重演！

愚意以為：如來垂化世間，自燈明照，法城遍化之機要，遍在於斯。

吾人欲探佛教新生之歸向，企求真實行者之倍出，於此如實正觀之良方，豈能捨斯而另謀解行焉！

■正觀



自依止

- 這個世界沒有絕對的好壞。
- 人有很多的束縛，心常常被綁住了而不自知。
- 觀自己怎麼被綁住，看清楚是什麼被束縛，就是佛法的核心。
- 團體的價值是學怎麼與人互動。
- 光聽人講是沒用的，要自己去反省，自己去聆聽，自己學習，自己體悟。
- 佛陀的教導：自依止就是給自己最大的自由。

觀察

- 學經典不是要看多少，而是如何用、怎麼用，有問題時更要懂得用。
- 隨緣，是不強求，卻有方向。
- 覺得自己有所欠缺，想去追求、補足，心是不安定的。
- 什麼也不欠缺，但還是去學習、體驗；這是為了幫助他人，也有助於對自己的觀察。
- 追求一種安靜、安定；執著了，心反而更亂，不容易正觀。

如實

- 明確地觀察自己不如實的地方，才能解除偽裝與束縛。
- 修行，首先要能放鬆；保持在放鬆的狀態就是精進。
- 如實觀察就是誠實地面對自己。
- 會覺得苦，是設定了太多而做不到。
- 世界上沒有兩個人是一樣的，學誰都不容易像。

苦

- 修行很重要的是看清楚自己抓住的是什麼。
- 真的能看清楚無常、無我即能滅苦。
- 貪著與貪不到而瞋恚是一體兩面，也是執著的不同表面。
- 身心一直在變化，但我們的心往往停留於過去，期待於未來，執著於現在。
- 苦是不滿足的狀態，真正能令我們覺得滿意的，則是貪著的減少。
- 內在觀察沒有我的事實。能夠肯定無我，身心就得安住，也能離苦。

覺知

- 有學問的人是學會怎麼去問問題。
- 打破好壞對立的觀念，培養追問、探究的態度。

- 信是一種確定的狀態，不是盲目的追隨。
- 一旦陷入自我催眠，即使是佛也無法教誨。
- 睡覺是修行中不可或缺的一環。
- 沒有覺知就會帶來麻煩。察覺身心的現實狀況，可以避免深陷麻煩。

無明

- 無明即是看不清楚，被不清楚的見解所束縛，進而受苦。
- 學佛要跳脫限制，不受宰制。
- 要先把自已看好、整頓好，一直看到別人的好壞，也是自己有問題。
- 我們不是來當佛教徒，而是來當佛陀的。
- 無我，即是不要活在自己的限制裡面。

觀心

- 參話頭也是觀，提醒我們去看到心在哪裡，去體驗此時此地的身心，是否不再分別，知道無我。
- 觀就是如實了解到自己。
- 分別好壞是自心的投射。
- 佛法給人最大的自由，自己觀察自己，自己做決定。
- 佛教關注的是內心的狀態，而不僅於外境。

增上

- 熟睡的人往往自以為清醒。
- 分析太多不見得就是觀察。
- 經常練習對身心的觀察，聽來沒什麼，卻是修行的下手處。
- 佛法要人看清楚自己的執著，到底抓住什麼東西不放呢？
- 戒是一種習慣，也是人格特質，透過努力就能落實。
- 開悟是強烈的經驗，自知自覺，自己明確地知道，自作證。

世間

- 我們與整個世界是一體的，別人也是世界的訊息。
- 在世界中只要還有一點對立就無法成佛。



- 佛說的境界必須了解、體證，不然就只是思想與言論，沒辦法成為自己解決問題的方法。
- 遇到問題，馬上逃開是無法看清楚的。
- 事情來了，如實的去認識，經驗過的就不再害怕、貪求。
- 覺得時間不夠，原因是設定了目標一定要在某段時間完成。
- 太在意別人即是他依止，使得自己沒有自信，忽略了觀察自己。
- 好壞對立的標準要打破，世界沒有絕對的好壞，不須要譴責自己，壓抑自己。

安忍

- 修行要有耐性，能夠化解對立才是忍辱。
- 世界上的事是沒辦法預測的。
- 人家罵你，你也可以不接受。
- 真的忍辱是做到不受苦。
- 自殺的人害怕、討厭活著，其實並不勇敢。
- 自他是不二的，沒有高低。我們與他人同樣重要，只是現實要權衡輕重緩急。
- 對過去執著是住，對未來追逐是求，釋尊說的是：「我不住不求以度瀑流。」
- 自由的古文是由自，也即是依自。

後記

除了以上所記，這裡還有一些要稟白讀者諸君的地方：本文說法的善知識——純因法師，既是淨宗尊宿懺雲老法師早期甚為器重的弟子，也是聖嚴師父佛研所學生中，非常讚賞的一位。自其留美攻取博士學位返國以來，即任教於福嚴、法鼓等多所佛學院，並隨緣開課於大專院校，除啟蒙僧才、提攜後進外，也為當代迷茫於生命問題的青年學子，提供實際內省的解惑方向。

法師擔任僧大「阿含概論」、「漢傳佛教諸宗導讀」、「天臺學」等課的任課老師，授課內容一向直指人心，不假外求。回應學僧問題，坦誠自在，常就當事者實際的需求，給予關鍵直白的指點語。自己親近法師三年來，發現聽課聞法的過程，往往如晨鐘暮鼓，初始平淡澹泊，久則悠長深遠，課後往往身心安定，發人省思。現在僅就過去「阿含概論」一學年的課程筆記，選擇節錄上學期部分的嘉言，重新編排，分享有緣讀者；並願來日持續節錄彙編，刊出完整連貫的課堂筆記。同時也寄望能為世界各地的有緣讀者，持續地提供一扇認識法鼓山僧伽教育學習歷程的窗口。





豔陽下的微塵

一切都是因緣和合，沒有實存的主體。

而我，也只是所有現象參與的一分子，不是主導整體者，但又有一點影響力。

■常興

今年（2013）的暑假實習，主要是協助禪堂堂主，到墨西哥及印尼主持禪期，其中有大約十天左右的時間，在總本山禪堂步道除草，及磨一塊木板。

墨西哥禪期

6月6日，在經過十多個小時的飛行時間，越過太平洋，到達美國西岸的舊金山，在當地護法菩薩家中住一晚後，隔日一早即再從舊金山機場，飛往墨西哥波多維亞塔（Puerto Vallarta），入境後再搭

車約二小時，抵達墨西哥中部納亞里特州（Nayarit State）的茶卡拉海灣（Chacala Bay）。

6月8至9日先開始初級禪訓班二日營，參加禪眾將近五十人，當地人的體型較為寬大，所以盤腿比較辛苦，雖然也有少數人體型較瘦，然而大部分都要坐兩個蒲團。因此就用動禪的方式來接引，體驗身體移動的感覺、體驗全身的感覺，練習「身在哪裡，心在哪裡」的體驗。禪眾的反應都不錯，有二位菩薩在結束後，詢問八



式動禪每一式的標準姿勢。

接著是6月9至16日的默照禪七，墨西哥禪眾大多很熱情，表達也比較直接。例如當坐香時間較長時，禪眾會主動詢問監香，等一下是不是有瑜伽運動。還有一個很特別的地方，就是敲完下座引磬後三分鐘內，留在禪堂內的禪眾，會全部都直接躺平大休息，很放鬆。

墨西哥曾為西班牙統治，人民皆使用西班牙語，禪眾中約有半數以上，可以用簡單的英語溝通。當地的氣候非常濕熱，但新完工的禪堂，通風設計良好，打坐時不會感覺到太炎熱。食物則有很多生菜沙拉，早餐多為西式，例如燕麥粥，水果優格等等，也有當地特色的墨西哥脆餅或烤餅。每餐必備的調味料為檸檬與辣椒。在墨西哥的二個禪期中，沒有特別被告知要負責什麼任務，一切就自然地配合，主要協助拍照，早晚課維那及監香的工作。

印象深刻的是，回程入境美國時，因入境資料填寫不實，而遭美國移民官員留置：入境資料中，有一個欄位是要填在美國停留居住的地址，因不知道舊金山菩薩

家的地址，而填寫紐約東初禪寺的地址，美國海關人員因此產生疑慮。還好接機的菩薩，對機場作業及人員都很熟悉，經過約一個小時的等待，接機菩薩打電話給機場移民官員，告知正確地址後，便能順利出關。從此事件中學習到，填寫資料要確實，避免使機場移民官員，產生不必要的誤會，耗費時間及人力資源。

印尼禪期

7月24日經過約五、六個小時的飛行時間，抵達印尼首都雅加達（Jakarta），因為已經有長途飛至墨西哥的經驗，所以感覺上一下子就到了，接著轉機到日惹（Yogyakarta），航程約一小時左右，就像從臺北飛到高雄的感覺，起飛升空到一定高度後，就開始下降，很快就降落到達目的地。

隔日到婆羅浮屠（Borobudur）參觀，婆羅浮屠是位於爪哇省的一座大乘佛教佛塔遺跡，距離日惹市西北四十公里，是九世紀時世上最大型的佛教建築物。被金氏世界紀錄確認為當今世界上最大的佛寺。

婆羅浮屠大約於西元 842 年間，由當時統治爪哇島的夏連特拉王朝統治者興建。其中的石雕，敘述著許多佛陀的故事，也有很多雙盤莊嚴的佛像。

7 月 26 日至 8 月 4 日首先在靠近日惹的三寶瓏山 (Umbul Sidomukti, Bandungan, Central Java) 度假中心，開始默照禪十。通常在國外的禪期，都比較放鬆，內容也多樣化，此次也不例外，雖然大部分都是有禪修經驗的禪眾，除了原有立姿及坐姿瑜伽運動，仍有很多其他的瑜伽運動，由阿古斯·三多索 (Agus Santoso) 的妹妹 (Sri Lesteri) 來帶領。另也有沿著鄉間小徑戶外經行，禪期行程多配合阿古斯·三多索要求，有彈性的變化。每日堂主法師分享的時候，禪眾反應熱烈，所以時間較長，可以感受到禪眾們求法心切。

因為禪堂位於山上，雖然海拔並不高，然而感覺早晚都比較涼爽，清晨甚至有些寒冷，中午也不會太熱，是很好的禪修場所。三餐多以米飯為主食，二至三道菜，有湯，也有水果，每餐必有辣椒。有好幾餐飯後，小腹都溫溫熱熱的。當地的主菜天貝 (tempeh)，是將黃豆去皮煮熟後，接種寡孢根黴菌 (Rhizopus oligosporus) 發酵而成，外觀看起來是白色餅狀，對素食者是很營養的食品。不過有些人覺得吃起來有一點發酵過的特別味道，所以不太習慣。

緊接著 8 月 4 至 11 日，在距離印尼首都雅加達二小時車程的茂物 (Bogor)，由印尼華裔本塔里羅 (Buntario) 菩薩提供的禪堂中進行初階禪七。位置也是在山上，附近都是一棟棟獨立的別墅，每戶都



有落地窗，空氣非常好，感覺彷彿到了福山植物園，屋外都有高大的針葉林圍繞。

此次初階禪七，參加人數較多，把禪堂擠得滿滿的，八式動禪要分二個樓層做。因空間太小，所以到禪堂附近的大草皮進行懺悔禮拜，大多數的禪眾反應良好，在最後心得分享時，都表示此生未曾與地球如此親近，也覺得赤腳踩在濕濕軟軟的土地上，感覺很好。因為是初階禪七，所以坐香的時間較短，經行、瑜伽運動、拉筋活動比較多。印尼的禪眾比較傳統保守，且大多為華人，尊敬法師。每日果元法師皆有英語開示，並由廣化一乘禪寺的學耀法師即時翻譯，另曾就讀僧大的學志法師，也協助外護及帶禪眾小參的工作。

今年暑假大部分時間都在國外，常常會想到，我為何會在印尼？為何在墨西哥？為什麼會跟這些人相處？好奇妙的因緣，一切都是因緣和合，沒有實存的主體。而我，也只是所有現象參與的一分子，不是主導整體者，但又有一點影響力。



時空、緣起

如果有固定相，就是有限的，
在禪修的體驗上也是這樣，若執有一個固定相，就自我設限了。

■常正

《南海寄歸內海傳》中有一段話：「西土所云大乘，不外二種，一者中觀，二者唯識。中觀者，俗有真空，體虛如幻。唯識者，外無內有，事皆唯識。」第一次聽（看）到這段話是在二年級「印度佛教史」課堂上。當時對中觀的教理覺得可望而不可及。幸運的是學校在三年時為我們安排了「中觀教理研習營」禪期，讓我們得以一窺中觀的奧妙。

研習營一開始，果徹法師就帶大家複習中觀的基本教義，也就是佛法的核心——「緣起」來思惟、體驗。通常對「因緣」比較容易從時間上來思惟，如過去、現在、未來；但緣起的特性除了「此緣性」（時間），還包括「相待性」（空間）與「空寂性」（現起）。尤其是「相待性」的說明，幫助我對緣起有多一些的了解。

宛然有、畢竟空

因與果是相互依恃而相互成就的。就好比這次義工分享時所說的：「沒有你們，就沒有我們。」沒有禪眾，就沒有所謂的

內、外護；如果沒有內、外護，也沒有所謂的禪眾，所以禪眾和內、外護是同時成立，當然其中也不是只有這些因素而已，還包括更廣大的因緣在裡頭，牽一髮而動全身。隨著時空的改變，而有不同的呈現、不同的樣貌。

我們常在不同的時空因緣要做不同的事，剛才可能是自覺營帶組法師的角色，而自覺營結束後又回到學生的角色，活動的內容已經改變了，呈現出來的自然也會不太一樣。

就現在而言，不能說我是自覺營的帶組法師，因為已經過去了，但在帶組的過程中所體驗到的、學習到的，對現在的「我」而言一定有其影響與改變。上一個活動的內容必定會留下一些影響力來影響每一個當下的「我」，這就是「業」。而現在「我」碰到的種種事件，面對事件所做的種種反應，也必定會留下影響力（業）而造就下個時空的「我」，所以「我」是在因緣中不斷地變化，不是固定的（常）、不是單獨存在的（一）、也不是可以主宰的。

所以不能說是有我的，但也不能就說沒有「我」的存在，因為現象是（暫時）有的，而「我」也是假名。

有立場，就會有盲點

生命不斷地進行著，時間上看起來有三時，但彼此是互相依存，所以三時其實是同時成立。但又不能說同時成立，因為說同時成立好像又有一個固定的「現在」，說起來很繞舌，其實也就是法師在課程中不斷說到的「宛然有、畢竟空」，沒有永恆的存在，但要肯定當下現象的呈現。過去的要放下，現在的要提起，不斷地提起、放下，提起，放下。在提起與放下之

間要「隨緣盡力」，並明白每個人的因緣不同而「無所執著」，接受所有的狀況。

另外這次法師也舉欣賞「枯山水」例子，覺得也很受用。在「枯山水」的造景中，不管站在那一點都無法看到全部的石頭。意謂只要有立場就會有盲點，而無法看到全面。

緣起的性空論中，能認知的我（能）與所認知的對象（所）皆是緣起無自性、緣起性空。所以沒有固定相，如果有固定相，就是有限的，在禪修的體驗上也是這樣，若執有一個固定相，就自我設限了。而我們也藉由禪修體驗空義，這也才突顯出禪修實踐的意義。



日本佛教

弘法現代化的轉變

佛教內部也生起了反省的力量，少數警覺佛教沒有隨著時代前進的僧人們，除了在能著力的部分努力之外，在這幾年內，也開始積極地向社會提出他們改變的成果，期望日本傳統佛教內能有一番大規模的內省與改變。

■ 演禪

紐約時報 (New York Times) 曾於 2008 年 7 月刊登〈在日本，佛教也許會壞滅〉 (In Japan, Buddhism May Be Dying Out) 一文，文中提到日本佛教，長期以來為人詬病的弘化方式，也就是被稱為「葬禮佛教」 (funeral Buddhism) 之影響，已經將日本佛教帶入了極大的危機之中了。

危機亦或轉機

什麼是葬禮佛教呢？在日本，由於自江戶時代 (西元 1603 ~ 1868) 以來，主政者為了管理人民而制定出了寺請制度 (檀家制度)，就是一般日本家庭與民眾需要在自己所居住的區域內，在其佛教寺院進行登記，家中有人往生時，則於該寺院舉辦葬禮。這樣的模式就在日本生根下來，

即使到了明治時代，日本新政府為了對抗前朝而搬出了「神佛分離」的政策 (一般被廣泛的認為是「廢佛毀釋」之事件)。但一般民眾對於家中有人過世，仍以佛教的方式舉行喪儀。(註 1)

也許是因為這樣的原因，日本佛教宗派根據這樣的模式，持續並維持著教團發展與弘化方式。不過在今日社會快速變遷，以及東、西方文化快速交流之下，以保守著名的日本民族之中，人民也開始了對於家中有人過世，必須要花大錢辦理佛教的葬禮儀式，產生了種種的疑問。(註 2)

這樣的問題及影響，在這個世紀初，議論達到高峰，長期依賴檀家制度而維持的日本佛教各宗派，在幾近停止思考的狀態之下，對於種種日本的社會問題，能提供的宗教功能已微乎其微 (註 3)，從各方面

來看，都不能不說日本佛教已經面臨了嚴重的發展問題。

寺院，改變吧！佛教，加油！

針對時代改變而布教方式不變的日本佛教各宗派之中，為此苦惱不已的僧人乃至各界的人士大有人在。

長期觀察日本傳統佛教文化（宗教）的人類學者上田紀行氏，在 2004 年發表了《加油吧！佛教》（がんばれ仏教！）一書。其中批判了日本佛教界長期以來的檀家制度，並期待佛教界能有所改變，能恢復日本佛教過去曾經有的優良傳統——發揮對人民及社會安定的力量。

另外對於日本現有的葬禮形態，東京大學先端科學技術研究中心的客座研究員島田裕己氏，發出強烈的批判。他在 2010 年發表了長期在公眾中所提出的論點，而寫了《葬禮無用》（葬式、いらない）一書，也在日本社會投下一枚震撼彈。

另一方面，佛教內部也生起了反省的力量，少數警覺佛教沒有隨著時代前進的僧人們，除了在能著力的部分努力之外，在這幾年內，也開始積極地向社會提出他們改變的成果，期望日本傳統佛教內能有一番大規模的內省與改變。

與上田紀行氏互動近二十年，也是目前日本臨濟宗神宮寺的副住持高橋卓志，在三十年前就對於佛教弊病提出感慨：「內部沒有改變，而社會人民對於佛教的需求只有舉辦葬禮。」對於佛教修行方法及義理的闡述，無法在現實的社會上發揮作用，感觸很深。他帶領自己的寺院開始改變，並把近三十年努力的心路歷程與建言

寫成了《改變吧！寺院》（寺よ、変われ）一書。

與高橋卓志有同樣感慨與警覺的僧人尚有許多，然而有日本佛教大本營之稱的關西地區（京都、大阪、奈良等地），卻少有警覺，探其原因，和其經濟運作模式有關。這個地區的佛教寺院多是佛教在傳入日本後生根的區域，日本傳統佛教百分之八十的總本山均在此區域之內，其經濟收入可來自全國；而不是總本山的寺院，也可靠其悠久的歷史，透過觀光活動，讓經濟收入不虞匱乏。

除此區域之外，位於日本全國其他區域的寺院，其經營方式不得不直接受到社會變遷而產生劇烈的影響。各宗派散在全國各地分寺所反應的問題，也開始在少數宗派間產生共鳴。

反應最迅速的，莫過於幾乎平民化的淨土宗相關教團了，淨土真宗上一代的教主甚至親自向全教團發出了警訊，期待教團能由內部改變來延續真宗的傳承。

我曾在 2011 年在大阪居住過近一年的時間，期間親自拜訪了位於大阪南區最繁華區域，如難波附近的淨土宗大蓮寺、應典院，看到其住持改變傳統的經營寺院與布教方式，而成為日本吸引最多年輕人的寺院，也成功吸引了許多公共媒體主動報導。該寺的住持秋田光彥氏，在上個世紀末，於阪神大地震（1995 年）之後，深深地反省寺院的走向。在他所著的《不辦葬禮的寺院——大阪・應典院的挑戰》（葬式をしなない寺——大阪・應典院の挑戰）中，提到了他這一路帶領寺院改變的軌跡，也包括了他對日本佛教、甚至整體佛



教未來的展望。

這些寺院的住持無不對日本佛教傳統的布教與長期以來的經營方式，提出深刻的建言，並以親身的例子來鼓勵其他寺院住持，亦期待各宗派的教團，能帶領日本佛教走出一片新的天地。

數位時代的挑戰與改變

日本除了上述傳統佛教所遇到大環境的問題之外，年輕一輩的日本佛教布教師也看清了自身所處的環境，努力尋求突破與改變。最直接的，莫過於利用年輕一代所熟悉的網路等數位技術，做出新的貢獻。

成為傳統佛教僧侶已經有十年資格的松本圭介，並非出身於日本傳統佛教寺院體系，但在東京大學畢業後，因認同佛教的

哲學與生活方式，選擇以日本佛教的僧侶為其職志。

他於2003年成為日本淨土真宗的僧侶，於2004年在網路上成立超宗派的佛教雲端寺院——彼岸寺。也在當時所依止且服務的寺院，奉獻所長與相關的技能，推動新的弘法方式。

該寺位於東京市內，他思考在日本首都的寺院，傳統弘化方式將會遇到什麼樣的挑戰，而為此寺院架設網站，創造無線網路的空間，並且多次舉辦吸引年輕人參與之活動，來活化該寺院，透過網路與實體活動，將佛教傳播出去。

這樣推廣佛法之方式發展了近十年，除了多次受到公眾的注意，並被採訪報導之外，像彼岸寺這樣的網站，也是目前日本



年輕人想要了解佛教，最熱門的管道之一。最近，松本圭介將他這十多年來做的工作，與在彼岸寺共同合作的夥伴們，撰寫成書，並對於日本國內想要改變傳統布教方式的寺院，提供了一系列的分享課程。可見網路的無遠弗界，似乎可給這世代想認識佛法的人們，提供更多資訊。

對於現代社會種種壓力的紓解之道，日本民間興起到寺院或神社，去參拜甚至住宿，或是參訪寺院或博物館，保存數百、乃至千年的佛像、神像等，來療癒心靈。拜社群網路之賜，不少年輕人成立社群或網站，介紹和分享相關的經驗，例如堀內克彥，從 2000 年開始在網路上成立宿坊研究院，開始記錄並推廣到日本各地的寺院體驗打坐、鈔經乃至品嚐精進料理（素食）等經驗。到今年（2014）已經有許多媒體報導，除了幫助日本傳統佛教的活化之外，彷彿也對這些被保存了數千年的文化資產，提出這個世代的詮釋。

上述種種，以彼岸寺這個平臺為例，可以看出新生代的日本佛教僧侶（出生於 1980 年代以後者），已著手利用新興的資訊傳播工具，改變傳統的弘化方式，並挑戰著教界強烈的宗派思想：在雲端網路上共享教理，帶動佛教徒們共同思考，如何用佛法來服務未來的社會。



註 1：根據在日本的網路調查公司 -NetMile リサーチ在 2011 年東日本大地震之後 6 月份所做調查的資料，在遭遇親友過世時，葬禮的儀式選擇上來說，傳統日式佛教的儀式的有百分之七十二點八，其他的宗教百分之五點四，基督教有百分之二點四。

註 2：根據財團法人日本消費者協會於 2007 年之調查，日本人花費在葬禮上的費用為全世界第一高，平均一個亡者需花費日幣兩百三十一萬。

註 3：近三十年來日本社會問題，如經濟泡沫化、宗教事件（奧姆真理教恐怖攻擊事件）、自殺率居高不下、社會結構改變、少子高齡化、老年社會的來到……等等。

佛教寺院的 新面貌・新功能

邀請知名建築師設計，重新改造寺院空間，固然有其正面的意義存在，但更重要的是，我們是否能在這個時代，賦與寺院另外的開放意義，才是重點。

■智教

去年（2013）臺灣建築首獎頒給了位於臺北北投區的法鼓山農禪寺，《中國時報》以〈去宗教符號 農禪寺臺灣建築獎〉一文報導。文中指出，評審團認為，農禪寺雖然是宗教建築，但跟以往宗教寺院封閉手法完全不同，它採取開放設計，讓人有易親近感。不僅如此，農禪寺也是少數在建築設計上，去除宗教符號的寺廟建築。

回復寺院本來面目

擁有不同歷史背景的佛教寺院，依著不同的因緣樣貌呈現，在工程、科技日新月異的今天，依然如此。

在佛教的傳統之中，佛教在印度剛成立之時，並沒有一個固定居住的地點，佛陀常常帶著弟子過著雲水的生活，漸漸地僧團組織變大，加上許多護法的護持，出現了「精舍」。

當佛法傳入中國之後，開始時是以京畿

地方為主，接受中國皇族的邀請，以賓客的身分受到接待，而住近當時稱為「寺」（註1）的地方。

在中國生根的佛教，發展出了一波新的氣象，佛教寺院在中國的名稱也多了起來，包括：伽藍、招提、道場、阿蘭若、梵剎、庵堂及叢林等等。

然而，歷史可鑑：當僧人們以寺院為根據地來弘法之時，不免因少數擁有不正確心態的僧眾、或者一些事件的因緣，在寺院獲得極大的社會資源之時，卻也引來傳統封建制度下的執政者，有意或無意對佛教進行迫害。

時序近入了二十一世紀，華人世界之中，佛教寺院在臺灣這塊寶島上，傳承著漢傳佛教禪宗寺院的經營模式，「一日不作，一日不食」，僧人們必須透過種種的付出，以持續修行與傳承佛法。

近代的禪宗大德——虛雲老和尚曾說：「空花佛事時時要做，水月道場處處要

建。」但是，佛教寺院應該以什麼樣的形式發展，乃至被賦與什麼樣的精神內涵，是我們必須掌握的。

誠如法鼓山創辦人聖嚴師父在《明日的佛教》一書中提到：「今日我們正統、正信的佛教，正被各式各樣的民間信仰及土生外來的新興宗教所腐蝕混淆，而我們的佛教界，不論是教團的外形、教徒的觀念，或是對於教義的研討及教法的修持，又都未能及時因應當前時潮的衝擊。何況，今日的我們，僅喊著跟上時代步伐，實嫌不足，必須要有『若不能指引時代方向，便會受到時代淘汰』的自覺，佛教才有遠大的明日。」

師父當年提出了這樣的看法，並且奉獻一生，努力不懈地推動，又同時與其他教界的大德法師們，共同開創了漢傳佛教的新局面，但我認為，若我們停止思考或滿足現況，而不加以討論，在臺灣這塊土地上，擁有廣大信眾的我們，乃至其他佛教團體，以及寺院體的現代漢傳佛教，以過去的歷史經驗為鑑，佛教吸收了過多的社會資源之後，即使今日臺灣社會已經是個民主開放的國家，仍然會受到一般社會大眾的反感與其它宗教團體的評論。

最早的非營利組織是佛教寺院

在日本，在佛教傳入之時，由聖德太子（西元 572 ~ 621 年）在今日大阪所創立的四天王寺之中，設有敬田院、悲田院、療病院及施藥院，有的是收容病患、有的是照顧老人乃至於貧苦的民眾，相當於今日的免費住宿診療所、養老院、孤兒院等的設施。因此，著名的管理學之父彼德·

杜拉克（Peter Ferdinand Drucker），曾在日語版的《非營利組織的管理》一書中寫到：全世界最早的非營利組織是日本的佛教寺院。

而在中國，則是到了魏晉南北朝（西元 220 ~ 589 年），中國的佛教徒間興起了福田思想，開始積極投入公共事業的建設，包括各地因戰亂而導致破損的公共建設，例如道路、橋梁、種樹、泉井挖掘等，佛教徒彌補了這樣的工作。在上一個世紀時，傳承於中國叢林的佛教大德們，渡海來臺延續佛法之時，也將許多優良的傳統帶了進來，現在臺灣許多的佛教團體，都有慈善、文化乃至社會福利等的事業體。

但是我們卻不得不承認，即使如此，亦有許多寺院沒有這樣的認知與作法，並且，未來臺灣社會將進入少子化、高齡化的社會，更持續受到全球多元文化所帶來直接的衝擊，寺院經營的模式僵化，恐怕不只對於佛法的傳承，在對外的弘法也將碰到極大的困難。

寺院空間的開放，對社會的關懷

我曾從目前在農禪寺領執的法師身上，收到這樣的訊息：因為農禪寺的開放作法，及特殊的建築設計，目前到寺院來參訪的民眾，已經與過去產生相當大的不同，有許多年輕人、乃至世界各國的人到農禪寺去參訪。

寺院外觀的改變，直接或間接的讓寺院本身打破過去人們對它的想像，成功吸引人群回到寺院。但我想強調的是，寺院本身應該不能只為吸引人群而不斷地創新外觀，還要深化其功能，及還原其原有的精

神內涵。

目前漢傳佛教歷史上根本地的中國，目前在許多著名的寺院、叢林之中大興土木，許多擁有數千年傳承的道場，在科技發達與物質上無盡的追求下，更是前仆後繼地重建新穎的寺院。為了配合國家發展、趕上世界潮流，卻像是忘失了根本的一窩風的將道場觀光化，令人實在不得不為這樣的狀況憂心。邀請知名建築師設計，重新改造寺院空間，固然有其正面的意義存在，但更重要的是，我們是否能在這個時代，賦予寺院另外的開放意義，才是重點。

近代漢傳佛教在幾位大師推動及落實「佛法在人間」的實用性之後，短短的半個世紀，臺灣的一些佛教團體依此理念所作的貢獻，成功地讓佛教走出華人世界，讓漢傳佛教在世界被看到。但我們切不可滿足現狀，必須思考臺灣社會即將面臨到的問題。

從漢傳佛教如何在這個世紀持續復興與發展來看，聖嚴師父已經提供給我們非常明確的方向（註2），因此，法鼓山以大學院、大普化及大關懷來具體落實這樣的理念，然而我認為在這樣的大架構之下，面對現代世界、社會快速變遷的特性，我們





還要有更開放的心胸，去加速改良目前有的寺院組織乃至法人機構。

若只是單方向地思考如何傳播佛教教理，可能無法因應現代人在社會遭遇的種種問題，所帶來的衝擊。但若站在不同的面向與觀點，提供開放的寺院環境，邀請各界人士共同討論，乃至教育當地民眾，除了可以自己成立在地的法人或 NPO 組織之外，也可以思考與其他非營利組織共同合作的可能性。期盼真正的做到如師父提到的一樣，從生、老、病、死這四個人生必經的過程之中，做全方位的思考，讓寺院發揮真正的功能，並帶動社會往新的時代邁進。

未來，臺灣社會也會漸漸走向，如同歐美或日本一樣的國家、社會發展，所以我們也可以借鏡日本佛教團體，面臨時代的

變遷所做出的改變，乃至西方的宗教組織團體，如何回應現今社會問題，並或已經有了什麼樣的具體作為。

今日的佛教，明日的希望

法鼓山過去在聖嚴師父的帶領下，已經積極的向外開放，掌握禪佛法的根本觀念與方法，並與社會各界攜手合作解決目前社會、乃至世界上的種種內在心靈及外在事件的問題，廣受各方的肯定。

未來，在漢傳禪佛教精神的掌握上，於各區域持續開放寺院空間，提供當地化的社會服務，引領臺灣社會前進，讓這塊土地成為人間淨土的世界基地，乃至讓我們團體成為世界佛教的一個典範，持續推動聖嚴師父說過的：「以重整佛教為己任」，期望在二十一世紀法鼓山出家的自己，能與僧俗四眾們持續發願，共同推動聖嚴師父的理念，讓我們為建設淨土於此世界做出努力。



註1：「寺」一詞並不是由印度而來，而是中國本有的名詞。《左傳疏》：「自漢以來，三公所居謂之府，九卿所居謂之寺。」如大理寺、太常寺、鴻臚寺等。因此，在古代中國，「寺」是一個重要詞彙，就是指官署、官舍。

註2：《法鼓山的方向》一書中明確的指出：法鼓山的教育工作與關懷工作，能夠包括人的一生，是貫徹始終的人性教育與人格教育。從佛化的婚禮、慈愛的胎教、幼兒乃至青少年的家庭倫理教育、宗教的人格教育、社會的群體教育、大學院校的人文教育、環境的淨化教育與美化教育，尚有成年人的修養教育、老年人的安養教育，乃至臨終關懷的生死教育。因此，凡是法鼓山的僧俗四眾，都是終身接受教育培養的學生，也都是終身推廣法鼓山全面教育的教師人才。

日中倒影，僧鞋印地

回憶出家僧命的開展，兩年多來面對自我的過程中，才發現……在不斷流動的時間軸中，清楚踏在地上的感覺，真是最大的幸福。

■ 演復

微和風引著午後的夕日溫度走進教室，兩年多來的點點滴滴輕巧地落在電腦桌前的心上，斷斷續續地敲打著這段僧命的日記。

回首 2011 年 8 月 19 日，生日當天，踏上出家之路。提早拜訪兒女未來依歸的所在，女眾老菩薩對初次見面的學校師長說：「他在今年的生日，真正的重生了，換了一個新名字，用一個全新的身分，展開新的生命。」還沒有學佛的她，懷著不捨，所說的這段話，言猶在耳。

報到的那天，阿姨一家人驅車陪同，到了山下，仍問著：「要回去嗎？」互動的神情已經遺忘，只記得那個帶著一絲對於未來徬徨，卻仍是堅毅而確定的心，似乎是笑著搖頭。在車輪穩定接觸草坪的瞬間，打開車門，跨出車外。上一秒，眼前還映著行動不便的阿姨顛簸而努力的步伐，下一秒，在忐忑中還來不及認識環境時，鏡子前已站了一個熟悉卻有點陌生的身影。演復，從此以後，這個名字，如影隨形。



第一年「行者」生活，似乎是好久前的事情，無法具體回憶，印象中就只是充實而忙碌地在認識這個新世界。直至屆臨一年，回到闊別的故鄉，和兩位老菩薩在家中同桌共度的那頓午餐，手中的鋼筷夾起青翠的菜葉，平穩的滑過碗際，將最後一粒米推進口中的那一刻，客廳中沒有嘈雜的電視聲，只有定靜的氛圍，這才發現，原來真的不一樣了。

一年後，兩位老菩薩尚未積極而真正的認識佛法，卻因為一顆愛護子女的心，來到法鼓山，一個傳承佛陀教法、履行菩薩道精神——「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的觀音道場，參與已經不可能有結婚典禮的孩子，最重要的人生大事——剃度典禮。典禮前一天晚上的落髮儀式，猶記師長諄諄教誨，要我們攝心念佛，不忘此生此刻發願出家的這份心，願生生世世隨佛出家，以凡夫身修出離行，用自己的生命，深刻地體驗人生的苦，用佛法為自己與眾生找到離苦的方法。如此，盡未來際，都是光明的。這個晚上，鏡子前的身影，未曾見過，卻好熟悉。來參加典禮的友人說：「這是我看過，你最好看的髮型。」

一個多月後，以新形象回到家鄉，因為外祖父進了加護病房。推開病房厚重的門，外祖母對著已昏迷一週多，仍囁語不止的外祖父說：「你孫子回來了，他現在是法師，回來叫你念佛，你要不要念？」因疼痛不已而持續喊叫著爹娘的脣齒，有些含糊卻仍是清晰的緩緩蹦出「阿……彌……陀……佛……」四個字，伴隨著家人的詫異，我們的佛號持續一陣，無法入

眠的外祖父，終於睡得香甜。

兩週後，再次回到高雄，是他的告別式。以祝福對方離開此生已敗壞的身體，走向修行道路的下一期生命，取代徬徨無措的哭泣、傷心與不捨。在這場莊嚴的佛事後，電話中間女眾老菩薩：「家裡有個出家眾還不錯吧？」她回應道：「還不錯。」因為有了佛法的教導，對於生命的認識，改變了自己與家人面對死亡的態度，這是邁進第二年的僧命中，所發現的另一個全新體悟。

升上二年級，參加學校第一個也是唯一的社團「法鼓文苑」。承繼聖嚴師父為提供學僧自我成長平臺的心意，卻同時與愈來愈繁重的課程報告壓力，開始拔河。在熱切信念與實際狀況的段差中，長跪開山觀音前的那個夜晚，月光下，觀音菩薩像後密布的蜘蛛絲，特別清晰，濃重的呼吸隨著翻騰的思緒漸漸地平穩下來，被堅持理想所網住的心逐漸釋放，低頭而俯視的目光，靜默卻充滿溫暖的包容一切，似乎低語：成敗不在個人，只要去欣賞所有人的心在凝聚後，於因緣襯托的那一瞬間，開出如何豐富的花朵。

伴隨第五期《文苑》的出刊，第二年的僧活畫下句點，緊接著生活執事的組長生涯與自覺營活動規畫如火如荼。同時，此生最重要的一段時光亦就此展開。2013年10月10日至11月10日於基隆靈泉禪寺乞受大戒，在諸佛菩薩與二十師前確確實實地發願：以此凡夫僧身，生生世世隨佛出家，修淨梵行。這趟證盟所說的旅程，未知歷經多少次業力輪迴，無始劫來，走了好久，伴隨著和尚最後留下的祝



福：願戒子們做人天師範。這四個字，一入耳根之際，好感動、好慚愧，也好沉重。但為報父母恩、國家恩、三寶恩、一切成就在此修行的眾生恩，只能把慚愧之心化為願力：

願以持戒之行，斷身口意一切惡習，
迴向眾生起慈悲心。

願以持戒之心，淨無始劫一切業力，
迴向眾生得聞佛乘。

願發持戒之願，立生生世一切善根，
迴向眾生起菩提心。

願我無貪，眾生知足；

願我無瞋，眾生起慈。

願我無癡，眾生得智；

願我斷慢，眾生無懼。

願我無疑，眾生善信；

願我持戒，減一切眾所受之苦。

這股滿滿的力量，帶著自己走過 12 月的水陸法會、1 月新春實習，以及 2 月自覺營後，在期末禪期時，身心的緊繃與記憶的存貨，竟排山倒海的襲來。此時才發現，把種種的身分抽離，釋演復，是空

的。很嘲諷，自己只是換個身分，過著與出家前一樣的生活，除了工作，生命沒有其他的價值。才意識到，一直以來以為自己是在無我的奉獻，其實是把所有的事當成「我」，因此當事項消失的時候，「我」也被抽空，所以茫然了，疑惑著自己到底在出什麼家？走進小參室，告訴法師，自己現在迷惑著而無法用方法，法師很慈悲的說：「那就不要用方法，去問，問這個重要的問題，為什麼來出家？生命的意義到底是什麼？去體驗眾生的苦。」

這句「體驗眾生的苦」，喚醒了自己的願，第一次，沒有用任何正面的念頭去壓抑這些對於生命的疑惑，也是第一次，正面地接受所有負面的思索與情緒。兩天後，發現一直坐在蒲團上看著妄念，就像去看電影的時候，一直在看自己手裡的手

機，這樣地浪費生命，對不起自己，對不起一切「成就這個軀體走入出家身分」的因緣，所以醒過來了，開始練習著不斷地回到當下。禪期後，對於把自己從妄念中拉回體驗身體的感覺仍有一些餘韻的力道。這個力量，幫助目前的自己，不急著把自己從這個茫然的狀態中拉出，逼自己很急切地找到生命的方向，但卻能鼓勵著自己繼續堅持「不要對不起讓自己搭上這身衣的一切因緣，好好的活在當下，體驗眾生苦」。這是僧命走到現在，最深刻而最珍貴的發現。

如果要為這段僧命的回顧落款，窗外的天色在眼前暗下，腦中卻清楚浮出「日中倒影，僧鞋印地」，字句隱含著淡淡笑意，因為能在不斷流動的時間軸中，清楚踏在地上的感覺，真是最大的幸福。 



心的對話——

2014第六屆講經交流報導

真正心靈的對話毋須言語，
如同真正在講經說法中彼此交流的，是心與心的溝通與相契。

■ 演傳

百花齊放的春天，學子們不禁也歡喜地加入了爭奇鬥豔的行列。伴隨著空氣中盈溢純潔百合的芬芳，法鼓山僧伽大學於5月1日、2日於行政大樓階梯教室，舉辦第六屆講經交流活動，在十四位學僧的講演下，帶領與會大眾展開了一場心的對話。

方丈和尚果東法師開示時表示：「不是只有站在臺上講經才叫說法，我們對於佛法的信、解、行、證，體現在日常生活的舉手投足中，也是說法。最重要的是，代佛說法，一定要自己先能依教奉行，這才真正是與法相會。」

踏實體驗佛法，即是說法

《維摩經·佛國品第一》言：「若菩薩，欲得淨土，當淨其心，隨其心淨則佛土淨。」誠如二年級演說《維摩經》的學僧提到，法鼓山「心靈環保」及「人間淨土」的理念依據即出自此經典，而似彷彿領略

到修行當由本心悟入的重要，此次十四位參加的學僧中，共有三位講者宣說《心經》，另有三位則以法鼓山創辦人聖嚴師父提倡的「心五四」切入講題。

二年級學僧演報行者的分享，感動了在场每一位大眾的心，他並沒有特別刻意思表達什麼，只是單純把自己在遇到困境、挫折時，如何藉由「心五四」的方法來轉化心念，將自己的內在寧靜昇華。有時愈簡單，反而愈美好，如同中國哲學家莊子曾說：「天地有大美而不言。」天地間恬淡的美，在於我們怎麼用心去品嚐與領略，而散發自內在身心和諧的美，則因其豐富底蘊，則更容易讓人與之共鳴。

此外，阿彌陀佛四十八大願的佛國淨土、觀世音菩薩在因地如何修行耳根圓通、地藏王菩薩因孝親誓度一切眾生的悲願，以及如何將《佛遺教經》視為朝聖指南，以做為通往解脫涅槃的修行依準……等等法門，亦由學僧們真切的呈現，而正

佛四 演戒法師

心五四



因為講的都是自己平日有用心在練習的方法，也是與自己相應的法門，所以聆聽起來令人覺得格外踏實。

一年級學僧演通行者，在談到自己生重病甚或往生之際，接觸到淨土法門，就有如在漂流的大海中得到一塊浮木，由於萬緣放下，一心持念阿彌陀佛，於數月後便逐漸感到自己身心有正向轉變，當大家聽到他念佛念到覺得即使當下往生，也有信心能蒙佛接引往生佛國時，所有與會者也為之動容，對念佛法門產生大信心，這種透過實證而震撼人心的力量，就是一種最強而有力的說法。

心靈的對話無需語言

僧大男眾副院長常寬法師在結語時提到：「『語言』沒有對錯，它只是人們用來溝通和聆聽的工具。」希望學僧們可以體會「宗教師的語言」和「宗教學者的語言」有何不同？身為一位宗教師，能否時常清楚觀照到自己當下的身心狀況和環境

氛圍？還是在無意中就落入了經驗、知識、思辨的內容技巧面而沒有覺知，值得我們好好省思。

當我們都習慣用對話、語言去表達自己的立場、想法時，是否也可以換個方式去體驗無聲之美？德國哲學家尼采曾言：「精神層次愈高，愈能對細微的事物感到喜悅。」

有多久沒有抬頭看看天空，而在早起的清晨裡驚喜看見滿天星斗？有多久沒有赤腳接觸泥土，去感受腳掌腳尖想與大地、陽光一同跳舞的喜悅？有多久沒有使用味蕾細細品味，感動當下能吃著用炭火燒烤過的柑橘甜美？有多久沒有用心與一切萬事萬物對話，而僅僅一朵小小波斯菊，就能讓人升起對生命無限的感恩與雀躍？

真正心靈的對話毋須言語，如同真正在講經說法中彼此交流的，是心與心的溝通與相契。當年靈山會上，世尊對迦葉拈花微笑，不就是一場對實相、無相最好的體會？



電子佛典專題隨感

老師說道：知識是外緣的，唯有內化才是有用的；
我們必須同時兼顧解門與行門，將解行內化成屬於自己的禪法。

■正行

做為一位熱愛智慧的禪修者，我的生命，串習著濃厚閱讀、反思、行腳、參學的情懷。過往近三十年的業報身，幾乎超過一半生涯，是在好樂佛法的主軸上，展開自己讀書與修行的歷程。學業與道業的成果，雖然具未有成；但現在反省一下，不難發現今日走上出家修道，參禪學法的主因，還是源於這種嚮往一切智者匯歸的方向，願為一己生命與有情眾生，找到清楚的定位、安樂的方式，以及究竟的依歸。

知識是外緣，內化才有用

叔本華說，《奧義書》是他生前與死後的慰藉。我雖好讀世間群書，尤愛與歷史哲人神交來往，只是身為一介納子的自覺，卻促使自己不願駐留崇拜於個別偉大的典範。

因為那雖能使人超越現實，進入精神浩瀚的領域，然而抓取偉大的典範，迴避自他當下的苦難，難道不是另一種忽略整體

覺照的迷惘？由是，反省前塵影事，不難覺察：過去沉浸於古德學行的天地，反覆透過效法及請益善知識，以筆記抄錄和對話交流的方式，尋覓生命出口的自己，其實仍缺乏深刻內觀苦難根源的歷練。

這學期，選修杜正民老師的「電子佛典專題」，學到不少啟蒙的視野。給自己較大的提醒，是老師說道：知識是外緣的，唯有內化才是有用的；我們必須同時兼顧



解門與行門，將解行內化成屬於自己的禪法，切莫以二分法，掩埋於知識的浪潮，而是要學會用心去讀懂內容的核心。如果我們有勇氣，面對佛法智慧載體的藏經，將組織架構置於腦海，深入探索擴展延伸的核心，走一趟佛教史的旅程，呼應現實實踐的需求，則百千方便（資訊時代的知識管理……），自可化繁為簡，如實找到串接世界的關鍵點。

杜老師跟隨聖嚴師父禪修達三十年，累積多年的學養與人生閱歷，加上負責引領時代的佛典電子化工程，是以課程所言，直接依據探索的，往往是親炙一代宗師的真知灼見，以及今後佛教脈動的走向。能在僧大聽到這樣的課程，結合傳統藏經智慧，以及現代學術資料庫運用的方法，確實是很有福報的事。

杜老師在最後一堂課，總結學期教學要旨，更援引《辯中邊論·辯無上乘品》，提示關涉聞思修證的正法之行，從書寫、供養與分享，專心諦聽他人誦讀的內容，自披讀並受持，反覆為他開演文義，進而讀誦思惟及修習，不曾離開的所緣，始終是苦集滅道，涵括問題、原因、方法與方向的關懷。

讀經先讀阿毘達磨的論典

我以為，因應現代科技與學術的進展，如果能立足於佛法的根本智慧，妥善運用時代潮流，我們可以方便地傳承法寶，並更有效地結合現實需求，推陳出新，進而繼往開來，聖真相續，使正法久住。正如《阿毘達磨大毘婆沙論·序》所云：「世尊在世於處處方邑，為諸有情以種種論

道，分別演說阿毘達磨。佛涅槃後或在世時，諸聖弟子以妙願智，隨順纂集別為部類。」又說：造論的洞見，其實來自「以願智力，觀法所益」。今日學習聖教，歸返本心的我人，怎麼在現實的環境中，本著願心，妥善觀察人們受苦困惑的根源，提供他們真實需求的指引，這不更是出家行菩薩道的宗教師，所當殷切關注的重要課題嗎？

上電子佛典這堂課，真像是聽聞現代的阿毘達磨。面對浩瀚的三藏佛法，聽聞、閱讀與禪修，融貫在智慧生命交集的課堂中。這個過程，令我感念不已，也更確立了日後為成就眾生，必須用心深入聖典的願行。記得，印順老法師就曾勉勵後人，循著讀經方法（註1）以開悟智慧，最好先從學習阿毘達磨的論典開始。有別於經典是未入正法令入正法，律典是已入正法令受持學處，論典的殊勝，則在於已受持學處令通達諸法真實相故（參見《大毘婆沙論》的序）。阿毘達磨蘊含著解脫的知見，抉擇成立了一切佛法的正論，顯揚覺意，遣愚癡而捨生死、斷疑網，成就涅槃。如果我們有心用禪修與智慧來關懷眾生，則更當思考怎麼有效結合這些內容，讓聖者們歷練生命的經驗，內化成為我們今後實踐的指南。



註1：參見印順導師開示，傳顯法師編輯的《佛教讀經示要》一書收舉的〈三年讀經（閱藏）示要〉目錄。杜正民老師帶領的中華電子佛典協會，已把這份目錄對照原典，編制出可以直接順序閱讀的內容。內容可開啟CBETA左上角的「書目」，點選最下列「開啟自訂書目」，選取「福嚴精舍三年閱讀經典次第目錄（印順導師擬）」。

甘露門見習分享

一切世間所發生的事，就是「因緣」這兩個字。

生老病死是自然的現象，無常又是不得不承認的事實。

提起道念，不忘菩提心

■ 演道

12月24日、31日分別是一年一度的平安夜及跨年夜，也是僧大同學於榮民總醫院的「甘露門」，這是一堂關懷病人的實習課程。能在這兩天關懷醫院中的菩薩，特別顯得溫馨、有意義。

在實習前，關懷院監院法師曾為學僧們上一堂「甘露的意義與功能」，內容提到聖嚴師父對於漢傳禪佛教的期許，並非局限於個人的身心安定、禪修體驗，更重視法鼓山能具備對現代社會有關懷及教育的功能。在「法鼓山的共識」當中，明確地揭示我們的方法是「提倡全面教育，落實整體關懷」，可知甘露門是一個很好的機緣，讓我們去實踐法鼓山的理念。

珍惜關懷的因緣

記得第一次實習，關懷院監院法師帶領我們關懷病苦的菩薩，法師應對進退從容不迫，從病人及家屬的回應，可知道確實有達到關懷的效果，讓同學們留下深刻的



印象。等到第二次實習，同學輪番上陣時，才發現自己往往過於緊張而不知道該說些什麼，或講話太急促，或者太多人講話，讓病人不知道該怎麼回應。感恩法師在每一次的關懷之後，都會現場指導我們該如何調整，才可以達到關懷的目的。

每一次甘露門的最後，我們會回到醫院的佛堂，分享一天下來的感受。從交流中，可以了解大家都很珍惜每一次的因緣，認真地看待如何關懷病苦中的菩薩，這一門課題。

幾次實習下來，印象最深刻的是一位老菩薩，她深感人生的痛苦，提到自己受重傷、得重病、家人又漠不關心，且經濟上也有困難。她說她也念佛，也去廟裡拜

拜，但這一切對她來說都沒有用。她認為自己可能業障深重，但又不服氣，因為她覺得這一生並沒有做什麼壞事。因此，面對人生的種種現象，都令她失望透了。

關懷院監院法師回應老菩薩，請她不要認為自己業障深重，一切世間所發生的事，就是「因緣」這兩個字。生、老、病、死是自然的現象，無常又是不得不承認的事實。誰又能擔保法師們今天離開醫院後，明天是否還能健健康康地活著呢？還有這裡兒童醫院的小朋友，有許多剛出生的小嬰兒，頭上插滿頭了管子，又該如何解釋呢？他們才剛生下來，也沒有機會做壞事啊！我們的師父聖嚴法師說，人一生下來，是來還願、受報的。師父晚年也是



常常進出醫院，洗腎、開刀，這就是來還願、受報的。

法師真誠的分享後，老菩薩擔憂不安的情緒已逐漸安定下來，並知道去珍惜當下病苦的因緣。或許她了解到這世上受苦的人太多了，自己的病苦其實微不足道，而病苦是人生自然的過程，與其逃避，還不如坦蕩地面對它。

法師分享為什麼我們遇到病人往往說不出半句話？這可能表示我們平常太少去關懷別人了。其實我們可以練習在日常生活中，去關懷周遭的人。因為不僅僅是病人需要被關懷，實際上，與我們有緣共處的每一個人，都值得我們去關懷。用真誠的心，互相問候、互相傾聽、互相鼓勵，那

麼人與人之間就會少一些隔閡、少一些紛爭，多一些和樂、多一些平安。

我想甘露門帶給我最寶貴的學習，就是如何從病人的關懷，回到關懷這一生與我們有緣的一切眾生，包含我們自己本身，那也就是法鼓山提出的「提倡全面教育，落實整體關懷」。

感恩示現病苦

我還有一個特別的感受，或許是已受大戒了的緣故吧！從戒場回來後，感覺煥然一新，覺得無論是對三寶和眾生們的責任及擔子都變大了，因此 2013 年這兩次臨床關懷，我們均已不同以往。

當我看到一個個從年僅六歲到十一、二歲的小朋友，罹患重症，身體或大腦可能

學習重點筆記

- 與病人交談，就像是與老朋友交談一般。
- 與病人交談，可以靠近一點，不要站太遠。
- 若病人睡著了，不用刻意去叫醒他。
- 若對方不能回答，講話不要用問句。
- 若病人昏迷，要當作對方是聽得到的，請用簡短的話分享念佛的方法，並祝福他。
- 若病人昏迷，要關懷他的家人時，請務必出去病房外。
- 關懷時，原則上以一位同學為主，其他同學為輔，避免太多人問話。
- 觀察病人若不方便使用佛珠，就分享默念佛號。
- 觀察病人若眼睛很累，就請他閉眼，用聽的就好了（可能是藥物的關係）。
- 若病人很健談，可以請教他是用什麼方法度過治療的過程。



都已有些受損，奄奄一息地昏迷癱在病床上，甚至已瀕臨死亡，當下那一幕真實又直接的進入我眼裡，衝擊著我的內心，相當震撼。

好慚愧實質上並不能幫助到他們什麼。雖然經驗多了，應對也有些譜，但當以一個所謂「宗教師」、「出家法師」身分站在他們面前的時候，病患本身或是家屬，有些總是希望「法師」能夠給他們一點什麼幫助；例如能夠使病人早日康復，或是能知道病人往生後，哪個宗教對他們最好、最有幫助，病人往生會變成什麼樣子？會去哪裡……。

我當然知道我們應該要給他們的，是觀念上的疏導，以及心情上的撫慰和關懷，但總覺得還是不夠、很對不起他們！所以提醒自己：要感恩那些小菩薩與患者示現了病苦相給我看，讓自己能提起道念，不忘宗教師應當發起的菩提悲願心！

最後，在人生過程中充滿了曲折，但冥冥之中很感謝佛菩薩的照護，雖然出家的過程也是跌跌撞撞，但善緣成就了我出家並走到了這一步。

恭敬心，關懷更到位

■ 演戒

距離上一次甘露門實習有一段時間，對於關懷的技巧，本來計畫在實際關懷前，同學們先在法鼓山上做互相關懷的模擬練習，但因為另有臨時的任務而無法進行，幸而從總本山出發至榮總的路上，法師還是在車上回顧及分享關懷的技巧。

榮總慧心社的義工菩薩道，因為同學們

要來榮總甘露門實習，早上前往病房區詢問是否需要法師關懷的登記時，當天登記的比往常踴躍，登記需要法師關懷的病患共有十五位，有幾個病房的病患看鄰床登記也跟著登記；而有些病患本身不太能表達意見，是照顧的看護希望法師可以去關懷，比較特別的是有位病患是法鼓山的信眾，希望法師們給他祝福。他雖然身處病痛之中，但能用佛法的觀念來面對病苦，非常樂觀開朗，很值得學習。

一開始，計畫是由五位法師一同關懷，但關懷院監院法師建議以一位法師為主，因為太多人容易讓受關懷的對象，因為不知要聽誰說話而不知所措，也不容易把握關懷的主軸，難以達到關懷的目的。於是我們輪流當主事關懷者，其他人在一旁適時的幫忙關懷。關懷若有不足的地方，監院法師最後也會補充說明，這給我們很好的示範，對於後面的關懷幫助很大。

關懷過程中會和菩薩結緣小佛卡和念珠，因我的經驗不足，贈送時一併拿給病患，而病患就直接收到口袋中了。後來法師提醒我們，結緣品要一件一件恭敬的贈送，並說明其意義及使用念珠修行的方法，這樣才會對病患及家屬更有幫助。

當天所結緣的〈108自在語〉，大家都滿喜歡的，我們結緣時也會隨機翻一句話和病患及家屬分享，有一位病患是佛教徒，長期在大陸經商，非常期待法師的到來，中午高興得睡不著，與他分享的〈108自在語〉是「急需要做，正要人做的事，我來吧！」法師們也祝福他，康復之後可以將佛法分享給更多人知道。



2013榮總甘露門實習

面對一個病患，我緊張到思緒凍結。我不停地告訴自己，做為一個漢傳佛教的宗教師，我應該表現出適當的關懷。

■ 演清

做為一位法鼓山僧伽大學（DDSU）四年級的學僧，很感恩有機會參與在臺北榮民總醫院（TVGP）的甘露門實習。除此之外，我畢業製作的主題是與安寧療護有關。因此我非常期待有這個機會，學習以佛法，傳遞愛與關懷給予病患。正如《阿含經》記載，佛教非常重視生病的人，而中國佛教的念佛法門，不僅能夠做臨終助念關懷，也能夠在往生後誦念超度，較之於《阿含經》的臨終關懷，更多一項方便。（註1）

僧大在2013年12月24、31日，安排了兩次榮總甘露門實習。這兩天對很多人來說是很有意義的。因為這是聖誕節和新年前夕，在這樣的節慶中，家人和朋友都聚在一起慶祝、團圓。反觀於此，醫院裡躺在病床上的病患，想必別有一番滋味，也希望我們的造訪能給他們一些安慰。

然而實際操作總比理論難，在進入病房的前一刻，我腦中充滿了許多美好的祝福和關懷，但實際上，面對一個病患，我緊張到思緒凍結。我不停地告訴自己，做為

一個漢傳佛教的宗教師，我應該表現出適當的關懷，但我失敗了。我試圖講一些話，例如：祝福您早日康復、不久就可以回家了……。但關懷院監院法師認為，這些話都不大適合一開始就講，這些話可能會讓病患有更多的壓力和困惑，因為有些病患得了絕症，是不會好的了。

關懷了兩、三位病患及參考關懷院監院法師的寶貴意見之後，我發現關懷時有幾個要點，如下：

1. 剛見面時可以講一些問候的話。例如：午安。
2. 可問問病人住院多久了？做為關懷的切入點。
3. 對於他們的日常生活，可以有一些簡單的對話。
4. 如果有人正在照顧他們，可以問問他是誰及他們之間的關係？
5. 嘗試向他們說醫院的醫生可以信賴，將身體交給醫生照顧，自己照顧好自己的心。也可以聖嚴師父為例，他老人家幫了很多人，但自己也會生病，也曾經是這裡



的病人，並且被好好的照顧。

6.如果有病患擔心很多，盡量聽他們說。適時的和他們分享佛法的觀念，例如念佛的方法。可送念珠及教他們如何使用它來念佛。告訴病患者，該方法能夠幫助他們安定身心並有利於他們的病況。

7.另一份結緣品是阿彌陀佛或觀世音菩薩相的小卡。提供給病患，在他們有需要的時候可能會是精神上的支柱。

8.對於那些昏迷的病患，我們應該當他們是清醒的。說話時我們應該看著他們的臉並貼近他們。這是因為病人的潛意識可能會聽到我們。事實上，當我這樣做時，我就覺得昏迷的病患能聽得到我，並以他

們可用的方式回應。

我相信做為一個宗教師，對病患而言，我們一個簡單的表情勝過千言萬語。這會為他們帶來某種程度上的安慰。如果我們能夠與他們分享幾個佛教重要的觀念或方法，那我覺得更加兩全其美。

這次甘露門實習，提供了我關懷病患許多的經驗和學習。我發現這能培養及幫助我自己面對疾病或死亡以及幫助其他有需要的人。



註1：中華佛學學報第十五期（p1-28）：（2002年），臺北：中華佛學研究所，《佛教在二十一世紀的社會功能及其修行觀念——第四屆中華國際佛學會議開幕典禮主題演說》，釋聖嚴著。

Carrying Counseling Care to Taipei Veterans General Hospital, 2013

■ Yan Qing

Being a 4th year student of Dharma Drum Sangha University (DDSU), I am really grateful to have the opportunity to participate in the internship program of “Caring for the Sick” at the Taipei Veterans General Hospital (TVGP) (甘露門榮總實習). Furthermore, my final year thesis’s topic is related to hospice and palliative care. Hence, I was very excited and delighted to be able to spread love and care to the patients in the Buddhist way. As mentioned in the Āgama (阿含經), Buddhism places much importance on visiting and caring for the sick. In addition, the Pure Land School of Chinese Buddhism practices reciting the Amitābha Buddha's name that can be used not only to care for the dying and help maintain their right mindfulness, but also to help the deceased be reborn in a good realm of existence. The latter is, thus, beyond the end-of-life care application. (註1)

DDSU organized two visits to the TVGP on the 24th and 31st of December 2013. These two days are meaningful to many people including the patients as these are the eves of Christmas and New Year, respectively. On such festive seasons, family members and friends are getting together to celebrate and reunite. Somehow, for someone lying on a sick bed in the hospital, it must be quite saddened. Our visits, from my point of view, may offer some comfort to them. Nevertheless, it is always easier said than done. Before entering the ward, I filled my brain with bundles of well wishes and caring speeches. When actually facing a sick person, my thoughts frozen and I was nervous. I kept telling myself, being a Buddhist monk, I should show proper care and concern, but I failed. I tried to mumble something such as “I wish that you get well and go home soon”. Those words, according to

Venerable Chang Jian (常健法師), the supervisor of this program, may create more stress and confusion than providing comfort to the patient. It is because the patient may be terminally ill and will not get well at all.

After visiting two to three patients and getting valuable advice from Venerable Chang Jian, I gathered a few important points on how to break the ice with a patient and at the same time show our care.

1. Say a few words of greeting, such as “good afternoon”.

2. Show our concern by asking how long the patient has been there.

3. Have a simple conversation about their daily life there.

4. If there is someone there taking care of them, who is he/she?

5. Try to give them positive thinking by assuring them the skill of the doctors in that hospital is capable of helping them. Use an example of our teacher, Master Sheng Yen, who was also a patient there once and was well taken care of.

6. If the patient worries a lot, try to listen to them. When time is right, try to share with them the method of reciting the Buddha’s name. Show them how to use the Buddhist prayer beads, a gift from us, to count. Tell them, the method is able to help them gather their energy and concentration on the method. This would help them settle down the worried mind. In turns, it will

help the patient deal with their situation and sickness better.

7. Another gift, the picture of the Amitabha Buddha or Guanyin Bodhisattva, is given to the patient for them to have a spiritual support.

8. For those who are unconscious, we should talk to them as if they are awake. We should look into their face and go near them when speaking. It is because the patient’s sub-consciousness may hear us. In fact, when I did so, I sort of felt that the unconscious patient can hear me and responded in their own way.

A simple gesture is better than thousands of words. I believe, as religious teachers, our presence in front of the needy patients, would bring them some form of comfort. Somehow, if we are able to share with them a few important concepts or ideas that may help their situation, I think this is like adding icing on a delicious cake.

In short, this caring of sick program provided me with many lessons in life. I can see how much more I need to equip myself in practice in order to help myself when facing my own sickness or death and extending our help to all needy people. ☸

註 1 : Sheng-yen (2002), Buddhism in the 21st Century: Its Social Function and View of Practice – Keynote Address for the Opening Ceremony of the Fourth Chung-Hwa International Conference on Buddhism, Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 15, (2002) Taipei: The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies ISSN: 1017-7132, p 1-28.

感動不散場

真心誠意，一字一句，
播報，我們的生命光景。

用眼，開啟味蕾；
用心，嘗到滋味；
真誠，所以觸動。

父親的小紙條

一路上父親就用他的生命來讓我學習，
我知道很多事情他都默默的在幫我承擔著。
「出家」是男眾老菩薩送給我，最後也是最大的禮物。

■ 演光

在父親佛事圓滿後的某天，我收到一封信，是臺南分院的一位菩薩寄來的，信裡裝著四張便箋，是父親最後的筆跡。在父親住進安寧病房的最後時日裡，這位菩薩曾前往探視，並與父親有了一次談話，對話的內容圍繞著——我出家這件事。當時父親的身體狀況，已不能言語，故以寫代說。這不單單是我所擁有的父親最後的筆跡，更是一紙正面的支持，對我而言是極其重要的力量。

自己學佛的因緣，要從當義工說起，接觸分院，讓我知道「什麼是快樂」。起初自己一直不解，為何來當義工的這些人臉上隨時都掛著笑容、並且如此親切？難道他們生活上都沒有苦、沒有憂嗎？同樣得面對現實生活中柴、米、油、鹽的愁憂煩擾，乃至病苦，為什麼他們的心靈如此富足？原來，「佛法」一直在向我們揭示離苦之道！嘗到了這樣的快樂，好想把這份感受分享給家人。

父親的病已是既成的事實，但是面對病苦，卻能有不同的態度。想把佛法的好，進一步分享給身邊每一個人，這股「想分

享」的力量，慢慢的，成為了自己想「出家」的動力。

對於開口和父親說「出家」這件事，我一直相當難以啟齒。因家人當時都未學佛、父親又正病重。終於道破，是陪父親去住院時，他自己開了口，說從母親那裡聽到了我想出家的念頭，問我為什麼想「出家」？他說：「它是一條對的路，可是這條路很辛苦，但如果你想好了，真的決定要走的話，我會贊成。」當下自己非常感動，因為父親隔天就要進開刀房，而且是八到十小時的大刀，面對未知，或多或少是恐懼的，但他卻能放掉自己，反倒尊重、同意、護持我的選擇。

當他轉過身睡著時，自己的淚水也不聽使喚的滑落，因為有他的支持，才能讓自己更有勇氣去面對其他家人的反對，也更堅定自己的決定，更有信心要把佛法的好分享出去、傳達給每個人。

開刀後，每次陪他回診，都能感受到他心裡的不安，可是他卻絲毫不減對我的護念，在與家人的溝通過程中，我尤其感受到父親的萬般成就，他時常會用紙筆偷偷



的告訴我，家人對於我出家這件事的最新情緒反應，遇到好的，他總是會替我感到歡喜；遇到不好的，他也總要我別擔心，說他會幫我的，一路上父親就用他的生命來讓我學習，默默的幫我承擔很多事情。

「出家」是男眾老菩薩送給我，最後也是最大的禮物。每每在自己遇到煩惱時，就會想起老菩薩的這份禮物，他不太會表達

自己的情感，但總是為我默默付出；他把對我的疼愛化為與病痛相處的力量；他想參加我的剃度典禮，雖然他的生命沒能走到這天……。

猶記得落髮當日，辭親時，深切的頂禮於空缺的父席之下，心中百感交集，家人和我都知道他是在的，因為這是他最期待也最歡喜的一天。



活在大悲願海中

日日生活在聖嚴師父悲願所成的環境，
除了感恩，更要發起願心，將此悲願傳遞出去。

■ 演柱

來到法鼓山很大的原因，是因為對法鼓山創辦人聖嚴師父行誼的景仰，我沒有因緣直接面見師父，多是透過影片、戒長法師及義工菩薩的分享來認識，而2013年11月15日卻有了一個特殊的機會，讓我更進一步認識聖嚴師父。

前幾天才向輔導法師表達想參觀開山寮，沒想到副院長常寬法師就在這天下午幫我們安排了一場開山寮的導覽課，內心有種滿願的驚喜。導覽開始前，法師為我們製作了一份很特別的簡報，第一張PPT就讓我印象深刻。

法師從「開山」的意義為我們說起：在印度並無所謂的開山，而是到了漢地，當出家人少了朝廷的支持時，常會到山中去開闢修行弘化的道場，第一代的祖師就被稱為開山祖師，聖嚴師父就是我們法鼓山的開山祖師。再來法師介紹了「開山觀音」，為我們說明法鼓山這塊寶地出現的因緣。接著就正式介紹「開山寮」，那是在聖嚴師父確定罹患癌症，並在隔年卸下方丈職務後才興建的。值得一提的是師父卸任後，強調要遵循制度並以身作則，從

男寮四樓的方丈室，搬到三樓的貴賓室居住，後來才搬進開山寮。

開山寮中憶師身影

之後法師播放了一段師父圓寂的紀錄片，我在其中看到師父晚年雖有病痛之苦，但仍抱病推動佛法，並以自己捨報的示現，做了一場寂滅為樂的佛事。此種為法忘軀的精神感動了許多人，我從影片中看到菩薩們在師父前往荼毘途中，跪下流淚的畫面，就是最直接的說明。

副院長法師因為長期擔任師父侍者及祕書，故也感動落淚。法師與我們分享，在看影片時他一直提醒自己用方法，不要讓情緒波動，但即使過了這麼多年，還是忍不住，可見師父對弟子的付出和影響是非常深刻的。

看完影片後，我們帶著感動的心及略微沉重的壓力（因為不知道該如何接續師父的悲願），由副院長法師帶領前往開山寮，在法鼓山的寒風微雨中，我們順著坡道往上走，一邊想像師父晚年從此經過的情景，一方面也想著師父的病體如何在

悲願的支撐下，適應這樣濕冷的天氣。過了小門進入前庭，起初還看不見房舍，映入眼簾的，是一片如公園般的綠意，其中有蜿蜒的小步道，我可以想像師父在此經行的畫面。順著坡再轉彎向上，開山寮豁然呈現，這棟如傳統農舍般「一條龍」式的

紅磚房，有著樸實典雅的氛圍，很像師父給人的感覺。

進入大門後即是正廳，正中間是佛桌，牆上掛著一幅水墨觀音畫像，面容慈悲而圓潤，兩旁則是竺摩法師致贈的書法對聯，左側是師父晚年寫書法的桌子，後方有一整排的書，包括《古文觀止》等，師父的博聞好學可見一斑。正廳右側有一組沙發，是接待賓客處，因為緊鄰著師父的臥室，常寬法師經常就睡在沙發上，容易就近照顧。

正廳右邊的房間是師父臥房，有一床一桌一書櫃及衛浴，非常簡樸、整齊。正廳左邊的空間則包含：（1）小廚房：專供侍者料理師父飲食；（2）侍者寮房：有三張床（其中一組是上下舖），比我們男寮的三人房還小；（3）衛浴；（4）用餐區。常寬法師就與我們坐在此處談話。

學習發願，再重回初心

首先我們請法師分享在醫院照顧師父的情形，法師分享兩次特別經驗，第一次是師父開刀完，因為洗腎而全身緊繃，法師見狀趕緊請了較熟悉狀況的護士來幫助師父按摩，才減輕了痛苦，若以師父的



描述，這幾乎是瀕臨死亡的狀態（《美好的晚年》p26）；第二次是某天師父不舒服，突然頭往後一仰，並翻白眼，陷入短暫昏迷，後來經過法師們的呼喚，才又醒過來，事後師父還說，如果就這樣走了，感覺不會痛苦。師父經歷了幾次這樣的大病，一般人大概都會想好好地休養一陣子，但師父為了法鼓山弘法的腳步，幾乎沒有多少休息，還常常跟醫院請假去活動現場開示，法鼓山才能在這樣的願力中繼續往前。

另外，同學問到每當想著續佛慧命時，內心會有壓力，法師與我們分享，出家有時也會有職業倦怠，這時連早晚坐、上殿、過堂可能都會有一搭沒一搭的，一開始也許會用體力、心力來支撐，若都用盡後，就容易起退心。因此建議我們，要養成發願的習慣，用願力來幫助自己。關於發願，要盡量單純，不要夾雜其他念頭（例如：我做得到嗎？），單純的發下信願之後，剩下就讓因緣來促成。法師比喻，這就像有一群人在苦痛、黑暗中，其中有一人發起要幫助眾人的心，就像在黑暗中突然有了亮光，大家都會看向他，只要有了這光明，助緣就會逐漸向其靠去，

若這光要滅了，大家也會慌，會想辦法去護持。

當我們在脆弱或病苦中，身心會跟外界隔絕，此時最單純的願力會起來，幫助我們度過困難。這樣的發願不同於許願，許願是有所求的；也不同于發誓，發誓是條件交換的。常寬法師進一步指導：每天早坐前九拜佛很重要，因為就可以練習發願，發願不要含糊不清地說，而是要專注地用心念，法師並示範當天早上他的發願文：「弟子○○，向諸佛菩薩，護法龍天，歷代祖師，聖嚴師父發願：（1）〈四弘誓願〉（通願）；（2）希望今天幫一年級上課能對他們有幫助（別願，個人的發願）。」在早晚課唱誦〈四弘誓願〉時，也可以練習用虔誠心把願力唱誦出來。

另外我們提到早晚課會昏沉，無法專注，法師則建議在上殿前，可以休息一下，調整體力及節奏，提早一點去排班，並開始用方法，唱誦過程不閉眼，用默照的方法看向前方，不盯著一個目標，而是看整體，唱誦時把聲音提高到頂門並放

鬆，不用要求每個字都唱出來，這樣較不會緊張或昏沉，又能用方法。法師也提到，他在睡前、起床前、演講前，都會給自己一個休息、放鬆的時間，調整好心和節奏，以便更能融入接下來的活動中。

在這個微雨的午後，我們與副院長常寬法師在開山寮中，氣氛輕鬆地交流，讓進入僧大後緊繃的心情獲得舒展，並由師父與法師的身上，再次看到當初自己被感動而發願來讀僧大的原因。從師父的遺物中，可以感受到師父為法忘軀的悲願；在與常寬法師及同學的互動中，體驗到師父教育僧眾的悲願；此外，在每日上殿，過堂規律的生活中，體驗師父建僧弘法的悲願；在山上看著義工菩薩默默奉獻及法師們弘法的身影中，也體驗師父建設人間淨土的悲願；想到能夠日日生活在師父悲願所成的環境中，除了感覺非常幸福，更加感恩父母、師長、親友的護念，因此也提醒自己，現在接受著師父悲願所帶來的福報，同時也要發起願心，將師父的悲願及佛法的體驗傳遞出去。



我家有對大菩薩

現在若問起我對出家的看法，我會說：
「出家，是這我這期生命，最正確的選擇！」

■清玉

「望子成龍、望女成鳳」，為人父母者，無不希望自己的孩子長大後，能在事業上創出一番天地；相較於此，「出家」對於一般人而言，腦中浮現的念頭不外乎「青燈木魚、了此殘生」，後面還要飄著幾片淒涼落葉的影像。

我是在眾人詫異下的家庭長大，自小，我的老菩薩們就「計畫性」地把我的未來鎖定為一位「出家人」。

有了既定的目標，思想的導引就顯得很重要了。讀高中之前，老菩薩們總是用孔、孟、論語來教育我；待叛逆期到來，老菩薩們總是有智慧的把我叛逆根氣轉掉，到底他們是怎麼辦到的？

親近寺院結善緣

當我念高中時，同學間的氛圍總是瀰漫著出國玩、交男女朋友……和「出家」完全背道而馳的事。老菩薩們得知之後，精心替我找了一個非常安全的地方，那就是——寺院。他們寧可在寒、暑假，開一個多小時的車，送我去寺院寫牌位培福，讓我在佛寺薰習善的種子，也不願讓我在外



面沾染太多的社會習氣。

當然，一個年輕的孩子，每天寫牌位也會煩，回去難免會抱怨：「寫牌位很無聊耶，而且每天都從早上八點寫到下午五點，可以休息一陣子嗎？」老菩薩聽到就說：「你這個憨阿呆，你知道你只有寫一張牌位，可以和多少人結緣嗎？一張牌位是包含這個人的累劫怨親債主及歷代宗親，這緣結得很廣耶，一張牌位又不會花你很多時間，憨……」不知為什麼，我接受了老菩薩的說法，有幾次寫牌位前，還會誦念《地藏經》迴向，而這一寫就寫了十三年。

老菩薩們看我對於去寺院沒有反感，就展開第二波的行動。他們總是會告訴我：「你看你看！某某法師好有威儀，講經說

法多麼好，是佛門龍象……」讓我對出家人昇起很大的恭敬心，他們還會「適時」地說：「我們家如果也能出一個法師，不知有多好？爸爸、媽媽都希望你可以出家，千萬不要嫁奩，嫁奩沒有出家好。」老菩薩的言下之意，我當然清楚得很，但那時要我出家，想得美！然而沒有潛移默化嗎？當然有！每當有朋友示好時，我若不經意地說：「我爸、媽希望我出家耶！」總可以明顯感受到對方的熱情急速冷卻，無形之中也擋了一些「出嫁」的緣。

至於老菩薩有多擔心我「出嫁」，可從女眾老菩薩的反應中得知：有一天早上，老菩薩心情非常難過地坐在床邊，一直說：「怎麼這麼慫，好好的路不走，偏偏要走這一條……」問她發生什麼事？她說她夢到我結婚，還嚇到跳起來，並告誡我：「慫阿呆，不要走這一條。不要因為我們家感情和睦，就對嫁奩產生太多的憧憬。『出嫁』只能奉獻給一個家，時間到了，該分開的還是會分開；『出家』卻可以奉獻給眾生，了脫生死。爸媽是真疼你，捨不得你再來生死輪迴，才會鼓勵你出家，不然哪個父母不希望把孩子留在身邊……」現在想想，真的很感恩老菩薩的大愛與智慧，不然現在的我可能深陷世俗塵緣且糾纏不清了。

念佛、發願、培福德

除此之外，男眾老菩薩對於我念佛的狀態盯得可緊！記得有一次搭公車，男眾老菩薩來電，談話已接近尾聲：

老菩薩說：「你現在到底有沒有念佛？」

我說：「當然有呀！」

老菩薩說：「那你現在念十句給我聽。」

我大驚：「欸……我現在在公車上耶。」

老菩薩說：「不敢念，就是平常都沒在念！」

我膽怯怯且小小聲的念了十聲，老菩薩說：「念這麼小聲，就是對佛菩薩沒信心！」

我鼓足了勇氣，大聲的念了十聲，老菩薩非常滿意地掛了電話，留下在公車上尷尬的我……

因緣具足，成為僧眾

大學畢業，我進入教職，擔任代理教師。老菩薩看到我對教育工作如此充滿熱忱，很擔心我沉淪於世俗中，當時有位法師和他說：「您可以多培一點福，並將功德迴向給您的女兒，相信佛菩薩會有感應的。」自此，老菩薩非常精進的上山當義工培福，每次結束，總會到開山觀音面前祈求：「願將我當義工的所有福澤，迴向給我女兒，希望她早點看破教職，入如來家。」當我得知後，恐懼得無以復加，因此總在老菩薩發願完後，悄悄到開山觀音前說：「菩薩，剛剛老菩薩發的願，請您聽聽就好，我還是比較希望當老師！我要當的是『老師』喔，不是『法師』喔！」一字之差可是南轅北轍。

由於當時老菩薩的願心太強，我怕開山觀音會滿他的願，所以就就要脅老菩薩：「考不上正式老師，我是不可能出家的。」此後，老菩薩再也不提出家的事，但他的



計畫並沒有就此終止，只是轉個願發：「菩薩，我們家那個憨阿呆，說要考上正式老師才出家，請您讓他快點考上，然後趕快出家。」就在我考上教甄的第二年，我真的入了如來家。

我曾想過，如果不是在那一年考上，如果考上的地點不是離鄉背景的新竹，如果……我是根本不可能出家的，但因緣就是來得剛剛好，在那個當下，因緣具足，我成了僧團的一分子。

來法鼓山已一年半載，對於老菩薩願心

只充滿了無限的感恩，若不是雙腳踏了進來，又怎知出家的好；若不是切身體會，又怎能提昇自己的一切。出家當然也有辛苦的部分，但愈走則愈發現，一切的辛苦都是為了讓自己更上一層，突破自己的盲點。就如同毛毛蟲要蛻變成美麗的蝴蝶，總是要通過破繭的關卡。

我是乘著老菩薩的大願力而來，藉著自己微薄的福澤在法鼓山滋長，現在若問起我對出家的看法，我會說：「出家，是這我這期生命，最正確的選擇！」



我所選擇的道路

只要願意相信那個脫口而出的願望，
我知道它會讓我們的人生有意想不到的改變。

■ 演持

去年（2013）的自覺營，深受法師們課堂上的啟發，想出家的心也隨之堅定，但因為對於出家生活有太多不理解，所以遲遲不敢說出「我要出家」這句話。直到最後一天晚上，跟著法師的叩鐘聲懺悔禮拜，突然生起一個念頭，若當一天出家人，可以讓受苦的眾生在叩鐘聲中得到短暫的休息，得以懺悔而離苦，為此出家也值得了。

和觀音菩薩簽約

第二天當法師帶我們到祈願觀音殿發願時，默默在心中向法鼓山創辦人聖嚴師父說：「願弟子以出家相，盡形壽、獻生命，利益一切眾生。」才許完願，隨即對自己能不能做到而感到困惑，於是很誠心地請觀音菩薩給我建議，當我打開心靈處方箋時，楞了一下，上面寫著：「說話算話，用真心講實話；用好心講好話，就是立言。」當下不禁笑了出來，好像剛剛跟觀音菩薩簽了合約，奇妙的是，這張小小

的法語合約，彷彿讓我吃了定心丸，對於自己要走的路，再清楚不過了。

從自覺營回到家，開始與家人溝通、遞辭呈、處理個人物品，整個過程要走的方向似乎既清楚又明確，但隱隱約約對於出家生活到底是怎麼回事，還是有些許的不安。幸好在招生說明會上，學長提到《法鼓家風》及《法鼓晨音》這兩本書，聖嚴師父在書中詳細說明出家人應具備的態度與處事方法，讓我對於出家到底要成為什麼樣的人，由原本的模糊懵懂，隨著閱讀書中的章節，愈來愈清楚，心也愈來愈安定，甚至有一種找到自己想要歸屬道場的感動，每天在工作之餘，便拜佛、做恆課與閱讀聖嚴師父的書，原以為一切都很順利，直到有一天與一群知道我要上山的好友聚餐。

才坐下來，一個接著一個犀利的問題迎面而來。

「你確定出家不是逃避嗎？」

「你的個性可以出家嗎？」

「你可知道，要出家得要抱著下地獄的決心嗎？」

以默為辯，回到初心的感動

陷入防衛狀態的我，馬上回想看過的書籍，腦海中搜尋著與出家相關的種種訊息，隨即陷入一往一來的唇槍舌戰中，但不曉得為什麼，突然有個片刻，聖嚴師父的話清楚浮現出來，聖嚴師父說：「出家人要以默為辯、以退為進」。於是我停止說話，開始觀察為了說服其他人而面紅耳赤的自己，觀察因激動而呼吸急促，身體緊繃的自己，我靜靜聆聽他們說的每一句話，在一句一句聽似反對、質疑的問題中，我突然明白他們所傳達的真正意思，他們想說的，其實是「不捨」。

我沒有再回應他們的問題，反而起身擁抱每一個人，告訴他們：「你們並不會因此而少一個朋友，我只是換一個方式出現

在這個世界上。」

後來我才知道，沒有宗教信仰的好友，因為這一頓飯，連續好幾天在下班之後，熬夜研究僧大網站，想確認我的選擇有沒有問題。這個經驗也讓我意識到，原先緊張於入學考試的自己，把考場放錯地方了。從發願的那一刻起，會有各種不同層面的考驗隨之而來，可能是環境、親朋好友、種種無法割捨的人、事、物考驗的出現，可能會讓我們的信心動搖，會質疑自己的選擇，會找出一百個覺得自己不適合出家的理由。但若能在願心動搖、在信心崩解時，讓聖嚴師父的法身陪著自己走過，陪著自己找回初發心的感動，也許就會想起，許過出家修行願望的初衷。那麼，就不會在遇到困難、挫折時，連給自己嘗試的機會都沒有就放棄。只要我們願意相信那個脫口而出的願望，我知道它會讓我們的人生有意想不到的改變。 ☁



化緣

同學，是最寶貴的同行善知識；
好好珍惜，這難能可貴的緣分。

■演廣

經歷種種的考驗與內心的關卡，好不容易進入了僧大，我期許自己要像一塊海綿一樣，努力修學佛法。

一次期末禪七中，繼程法師開示：「你們真的相信因果嗎？」彷彿對我當頭棒喝，在心中起了很大的震撼。

「因果」是修學佛法最基本的觀念，我當然相信啊！不然怎麼會來出家？但在生活中真正觀照自己，是否「相信因果」，就產生了問號。

沒有學僧，學校就只是一個殼，同學的重要性，就等同於校內的師長及學校的軟硬體設施。能夠一起進來僧大，都是認同聖嚴師父的理念，並且踏在同一艘船上，往著相同目標前進的菩薩同學伴侶。理論雖如此，但生活中的感受卻大不相同。

在平常生活的種種互動中，同學間的摩擦增加了，心中對同學的不悅不斷發酵，有時甚至只是清喉嚨的聲音，都會把他當成是在宣戰。

怎麼會這樣呢？一次次的反省與觀察內心，發現原來「因果」二字是佛陀的、是師父的，從來就不是自己的。對自己而

言，「因果」不過是書本、課程中的概念罷了！不但與自己的生命毫不相干，也如同聖嚴師父說的「法不入心」，就好像想吃瓜，卻種了一大堆荊棘；想學佛，卻不斷在造惡業。

世界上有好幾十億人口，能夠在自己生命中出現的人並不多，又能夠一起來念僧大，不是萬中選一可以形容的，彼此過去一定有深厚的因緣，才會一起來到這裡。長時間的相處與共事，難免有一些不愉快，也許就是過去我對同學不好，才有現前讓自己不如意的狀況發生，現在正好有機會讓我懺悔，練習「四它」，即使看起來像是惡緣，也要從心態上練習接受，從事相上練習將其轉化為逆增上緣，進而種下日後的善緣種子。

聖嚴師父在遺囑中說：「諸賢各自珍惜，我們有這番同學菩薩道的善根福德因緣，我們曾在無量諸佛座下同結善緣，並將仍在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。」身為師父的弟子，應謹遵囑咐，好好珍惜並長養這份難得的善根福德因緣。



缺了翅膀的天使

因為不完美，才讓我們有機會學習包容、體諒、耐心溝通，
在過程中長養我們的慈悲心。

■明·靜·放

聽到你離開了，如此倉促、毫無預警之舉，令人十分錯愕與不捨，在感傷之際，憶起我們一起相處的時光。

印象最深刻的莫過一起行堂了，還記得要帶你學習併菜的消息傳來時，內心有些抗拒，但為了互相學習，還是得試著把所知所學，以你所能認知的方式告訴你。

一天，組長前來關心併菜的狀況，我觀察到你總是全心投入，雖然對身旁的觀照力欠佳，但是只要把事情依你能理解的方式告訴你，就會發揮堅定的耐心，使命必達。漸漸地我開始發掘、欣賞你的優點，慢慢將排斥的心轉化為包容、體諒，更願意分享、關心你的狀況。

與組長互動時，他分享到此項安排的用意，是要我們一起來學習「不放棄任何人」的善念，依個別的狀況能吸收多少就是多少。當下聽到很是感動，自己也願意藉此機緣來學習這種護念的善心，同時也積聚未來資糧——「不輕易地放棄任何一個正在受苦受難的眾生」，當種下這顆善種子時，與你的關係就在無形中有了巧妙的變化。

印象最深的是有一次你在圖書館抓蛾，真是令學長哭笑不得。那天晚自習後，只剩下你和學長，你來問：「學長請問要不要關窗戶？」學長答：「要。」然後你只是去關窗，卻忽略了外頭停了趨光性強的蛾，正當蛾飛進來，你又一心一意地去抓蛾，忘了關紗窗，讓其他的昆蟲也有機可乘，頓時之間圖書館內成了昆蟲的家。正在收拾的學長看得目瞪口呆，趕緊起身去關紗窗，當下沒有責怪，反而轉念為感動，你總是對學長的判斷毫無懷疑，百分之百的信任。

想到此，不禁感傷，內心忽然出現你的笑容，如同天使，只是缺了一雙翅膀。你是我們的大菩薩，因為這不完美，才讓我們有機會學習包容、體諒與耐心，有機會學習欣賞人，練習照顧、關心人，在過程中長養我們的慈悲心。

感恩你，讓自己對分離又有新的體會，經典言：「世皆無常，會必有離，會而不離，終不可得」，明白無常，學著放下，內心也衷心地為你祝福，祝福你早日找到你的歸依處。



我和我的師兄們， 有時還有自己

感恩修行路上有善知識，因為有他們，自己的資糧得以增長，
祈願將來我也能是眾生的善知識。

■智解

我有一位寬宏大量卻少根筋的師兄，經常保持著心情大好的狀態，好到旁邊的人也會跟著嘴角上揚，一種快樂的感染力。真的，可能上一刻自己還在掉眼淚，下一刻卻可以把別人逗到笑彎了腰。

但是，他偶爾還是會出現這樣的狀況：「你聽我說……你聽我說……我鬱卒……」一遍又一遍地說，可是最多就是這樣子了。其實這功力不簡單，因為煩惱時常有，但對這位法師來說，轉化很容易，而且只需要用嘴巴說一下就好，這是在他身上看到的。

和自己一起生活近四年、二十四小時朝夕相處的人，可以發現他們什麼？缺點、不順眼處，還是優點、讓人學習的地方？其實什麼都可以發現，更重要的是因為他們，發現了更多的自己，修行的路上是需要善知識的，甚麼是善知識？所有可以令自己增長的人都是。

我的身邊有很多善知識，「我覺得這樣好奇怪，你說，這樣對嗎？」這是一位善

惡分明又有魄力的師兄。他總是刺激我思考，也讓我學習凡事不含糊，我相信他這麼做，也是在確立和調整自己的思想及狀態。還有「走吧，師兄！」一位很溫暖、會靜靜的聽、靜靜陪你的師兄，讓我學會了關懷，他總會把落單的人撿起來。還有一個總是覺得什麼都很美好又修讚歎法門的師兄、一個常常泡在書裡和佛學超級要好的師兄、一個做起事來鉅細靡遺的師兄、一個很有藝術才華的師兄……

這段時間裡，他們教會了我很多事，不管我當下的身心是好、是壞，對我來說多少都有收穫，我的心不知不覺練習成可以捏成各種形狀。沒想到我就這樣跟他們過著日子，其實爭執、鬧彆扭都會有，比較、計較也有，院訓裡的「切磋砥礪」，我們做得不錯。修行路上層出不窮的問題是我們的互動模式，我很感恩修行路上有善知識，因為有他們，自己的資糧得以增長，祈願將來我也能是眾生的善知識。



開心農夫

一次又一次的摩擦，藉由反彈回來的力道，
與無處可逃的生活作息，逼著自己反觀心田的生長狀態。
這一看，可不得了呀，分別、嫉妒及懈怠……，
各式各樣的雜草充滿了心田，又有豐沛的自我中心當肥料滋養著他們……

■真地

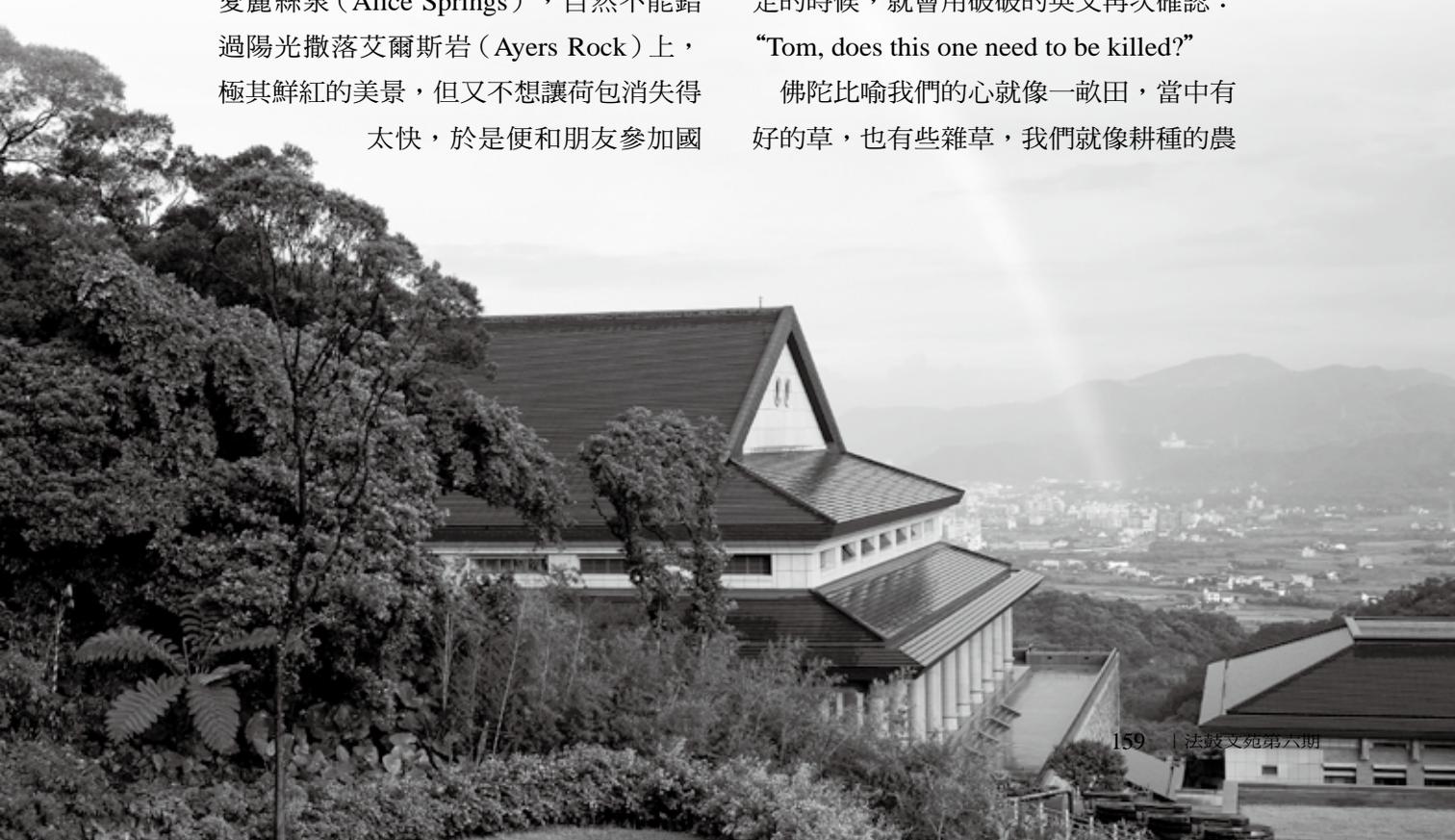
在僧大四年中，最大的收穫就是學習面對真正的自己。卸下社會角色後的自己，還剩下什麼？曾經有一段時間，我不停的問自己「什麼是我？」、「我是怎麼樣的人？」

進僧大前曾到澳洲旅遊打工，旅行到了愛麗絲泉（Alice Springs），自然不能錯過陽光撒落艾爾斯岩（Ayers Rock）上，極其鮮紅的美景，但又不想讓荷包消失得太快，於是便和朋友參加國

家公園義工計畫，以工作換取在國家公園內遊玩的機會。

為了讓我們瀏覽不一樣的沙漠景色，每天的地點與工作都不同，每回上工前，我們的組長湯姆（Tom）都會教我們分辨什麼草要砍除，什麼草可以保留，遇到不確定的時候，就會用破破的英文再次確認：“Tom, does this one need to be killed?”

佛陀比喻我們的心就像一畝田，當中有好的草，也有些雜草，我們就像耕種的農



夫，學習著辨別心中的草，致力於將良善的草，例如：信、不害、無貪、無瞋、無癡……，茁壯、增長；努力將雜亂的草，例如：慢、忿、諂、覆……，去除、減少。身為一位耕作的農夫，有時挺累人的，不僅因氣候、昆蟲的干擾、人為因素等，使之歉收，有時體力不濟，也是一大考驗。有什麼辦法能使農夫堅持不退呢？最大的動力，來自想改變自己的力量有多大？簡而言之，清不清楚到僧大當個心田農夫的意義？

避免用頭腦耕心田

風平浪靜的日子，不太有機會或是費事地想去拔草，《維摩經》云：「諸佛解脫，當於一切眾生心行中求」，又「高原陸地，不生蓮華，卑濕淤泥乃生此華」，資質愚鈍如我，無法立即廣觀一切法空，做到「於諸見不動」，幸而藉由辦活動的機會、擔任出坡組長，以及平日的溝通協調，透過人與人之間，一次又一次的摩擦，藉由反彈回來的力道，與無處可逃的生活作息，逼著自己反觀心田的生長狀態。

這一看，可不得了呀，分別、忌妒、懈怠……，各式各樣的雜草充滿了心田，又有豐沛的自我中心當肥料滋養著他們，接踵而來一連串的懊惱、否認、責怪，抗拒著這樣的自己……。農夫休耕，無可避免地陷入一陣低潮中……。

前輩播種人的一句話：「智慧不起煩惱，慈悲沒有敵人」，在乾枯的心田中滴下了甘露法水。開始思維著，對一位農夫來說，什麼是智慧？什麼是慈悲？在探索的過程中，學習用佛法觀念，調整既有的思

考與行為模式，一點一點地將自我中心消融，心田慢慢草木扶疏，好不開心呀。但是在每半年一次志同道合的農夫聚會，互相回饋彼此的農收中，收到了不少「請避免用頭腦耕心田」的提點，頓時，心想出了什麼問題了嗎？農夫再度休耕……。

不問收穫只問耕耘

休耕的農夫，努力參著「請避免用頭腦耕心田」這句話。一直以來，總是恰如其分地安排著自己的時間，寫作業、用電腦、看書……，一個接一個，更是用心地培養智慧的種子。啊，是了！總是安排得好好的，也總是用「理」解決自己的問題，也用「理」看待他人的狀態：

不符合佛法的觀念，錯！不符合出家人的行為，錯！No excuse。

非一即二的思考模式，依舊影響著我，但佛法說的可是即一即二、不一不二的不二法門呀！沒有什麼對與錯，都是因緣，是眾多因緣促使現象呈現如此的樣貌，爭辯對與錯沒有任何意義，只需踏實於當下的所作所為，不問收穫只問耕耘。

豁然開朗的農夫，決定慢下腳步，多用心去欣賞、觀察、傾聽他人，在與他人互動中，配合平時自我觀察心田的基礎，隨時調整自己與他人的溝通模式，同理心、包容心油然而起，不須外求，漸漸還得本心。

「我是誰？」將是一個無始也無終的問答。在耕作的路途上，有外力的阻擾，有內心的茫然，只需放開心胸，以直心生活，自然龍天護佑，菩提自成。



僧大咖啡館

很需要一塊空白，
微風吹進來，青草香透進來。

不住過去，不管未來，
不用力的活在現在。





山中有詩

自己的心

■J.Z.

● 停一停 看看自己的心 放任了多久 讓它在外游移
聽一聽 聽聽自己的心 說著什麼不曾注意過的聲音
明明那麼靠近 卻那樣不熟悉
不停的向外追逐 向外看戲
任由外境帶走自己任何情緒
自己的主人不再是自己
我想停一停 聽一聽 自己的心

妄念就像蚊子

■試電火

● 妄念就像蚊子 總在心安定時找上門
妄念就像蚊子 愈是執著愈明顯
當它來時 心不斷的想趕走它
當它走後 心不斷將它所留下的軌跡 放大
妄念就像蚊子 如果不去對抗它 它吃飽了就會走了
妄念不存在 蚊子也不存在
存在的是 自己執著的心



朝課行

■墨客

每朝，由山腳緩步向上行
披起傳承千年的法衣，魚貫的進入殿堂
鐘鼓齊鳴，誠心迎十方
梵唄攝心入法界，專心誠至與聖見
迴向三界諸眾生，體解大道得離苦
法華鐘樓嵐煙繞，祈願殿前心湖耀
靈山會上如猶在，各各自得諸法味

無諍

■四合庵主

別人笑我傻，我同他人笑
我傻你不傻，傻傻你我他
世人無有眼，你我他皆傻
無諍無有我，誰傻誰不傻





等待緣熟

一棵小葉楓

■白開水

● 一棵小葉楓，獨自矗立。沒有其它同伴，除了廣大的一片草皮。小草抬頭問：好熱喔！我會不會死掉？

小葉楓沒有回答，但默默搖動身體，想將葉片上的水滴，抖到小草身上。

可是……水滴好小，還沒降落就蒸發了……。

小草看在眼裡，遲疑了一下：

還是……給我一片楓葉做斗笠，可以嗎？

小葉楓心裡又燃起了鬥志，拚了命搖晃身體，枝幹上的葉片，紛紛落下，他好開心。（驕傲 ing !）

可是，不一會兒，他自己也發現了，沒有一片葉子落在小草身上。（這下子問了……）

小草卻不在意地笑了：

「葉子滑到腳邊帶來清新的微風，剛剛好適合我。好舒服喲！」

片刻，下起了一場雨。

腳邊的落葉成了小草的養分，小草更加茁壯了。

小葉楓彷彿也明白了一些事……。

（或許只要發心正確，剩下的就只是等待因緣。）



一把雨傘的心聲

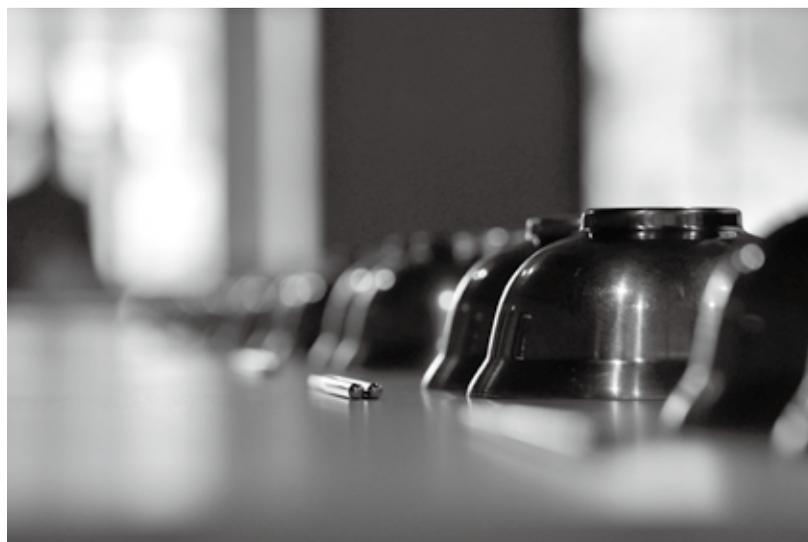
■ 菩提子

我是一把被放置在門外的公用雨傘，一把身上有缺憾的雨傘。
我身上的塑膠按鈕，不知道為什麼不見了。
身旁有很多我的同類，可是它們都是完美的，沒有缺憾。

今天下起滂沱大雨，閒閒呆在雨傘架的我，
突然被一隻溫暖的手拿起來。
很興奮，同時間也很忐忑，因為我是一把有缺憾的雨傘，
這隻手的主人會因此而放棄我，另選完美的雨傘嗎？
出乎意料地這隻手的主人並沒有放棄我，
而是忍著痛，按下失去了塑膠按鈕的開關，
我亦因此而得到發揮功用的機會。

失去了塑膠按鈕後，自己一直處於自卑的狀況。
可是我並沒有放棄自己，
因為我深信，世上一定還有懂得欣賞我的人存在。
雖然失去了塑膠按鈕，但我並沒有想要去尋找別的按鈕，
來彌補自己的缺憾，因為我知道「接受」才是最究竟的療癒方法。
今天……我終於碰上懂得欣賞我的人。





水無味 心無別

■寒默

● 好久沒喫茶了？茶席中，行完最後一道茶湯，茶主人會將溫過的水注入杯中，讓茶客品水，這皿水品來格外甘甜有味，茶人透過這杯水感恩與茶客一期一會的奉茶因緣，讓茶客藉由這碗水沖淡對這席茶的執著、分別。

在僧團裡，每天過堂結齋前，行堂會為大眾巡水，讓修行者搭配鉢碗裡的一片菜葉，漂洗碗內的菜渣飯粒油沫，將此湯水喝下，以感恩信施的供養，珍惜宿世的福報，體恤下行堂的辛勞。啜著水，心中默念《毘尼日用切要》的〈洗鉢偈〉：「以此洗鉢水，如天甘露味，施與諸鬼神，悉皆獲飽滿。」捧在手裡的鉢水，不正像茶席中最後的一杯水？齋畢，作如是觀，以此鉢水來清淨自身的口腹之欲，洗盡對這堂飯菜的喜好、揀擇，祝願眾生普受法食。 ☁

道田在心中

不識本心

■ 128

聽著一首歌，是否憶起熟悉的往事？
眺望遠方的海平面，是否激起心中澎湃的熱情？
心就是那麼容易隨波逐流，眼前的一切似乎就代表了全部，
聽聞到的也就像是摸到那樣的真實，
每日、每日，所追求的究竟是為了美好的未來，
還是彌補過去未完成的夢想？
如果說有那麼一個天堂，在我們的內心之中，
那我們是否摸得到、觸得到？
每個人都有個純真的夢想，也擁有美好的心靈，
更應有追求的自由，是否有一天終能得到？
願每人都能找到自己的珍寶，讓這世界無處不充滿美好與驚奇……

單純的快樂

■ Y.H.

時光飛梭，二十幾年就這樣過了。
從單純的生活，漸漸走入了不單純的社會；
從只需快樂的生活，到追求如何才能快樂的生活。
這就是小時候期盼的生活嗎？
擁有了所謂的自由，卻失去了小時候單純的快樂，
變了的，是什麼？
在你爭我奪的泥濘中愈陷愈深。
當自己也成了過去自己討厭的大人時，
我停下了腳步，想著，未來真的要這樣過嗎？
將自己的生命用在賺錢與花錢上；
將自己的成就放在別人的眼光上，我要這麼過嗎？
是何時，自己變複雜了？
又是何時，我忘了當初單純的快樂？
剃掉了頭髮，放下了許多的人、事、物，
我決定，再一次回到單純的快樂。





現代版公案

■ 抹布

從無到有

話說，某間寺廟有位機智的小沙彌，號稱「現代一休」。某日，師父閒來無事，想「挑戰」小弟子。

師問：「什麼是從無到有？」

弟子：

「睡前打坐五到十分鐘，有助睡眠品質，不易失眠或太早起床。」

「寮房地板棉絮、灰塵，每天會累積，令過敏的寮友打噴嚏。」

「麥克風常拿常講，就較不易緊張到忘詞，由生轉熟。」

「摺被，從不熟到能掌握技巧，累積經驗。」

「站姿不正，引起腳痠、腰痠。」

「坐姿不良，氣塞住，容易昏沉。」

「行堂時自己緊張的動作，無形中會影響整個團隊的氣氛。」

「養成準時安板的習慣，相反則容易養成偷心的習慣。」

「吃飯彎著腰導致消化不良。」

「飯後打電腦導致消化不良。」

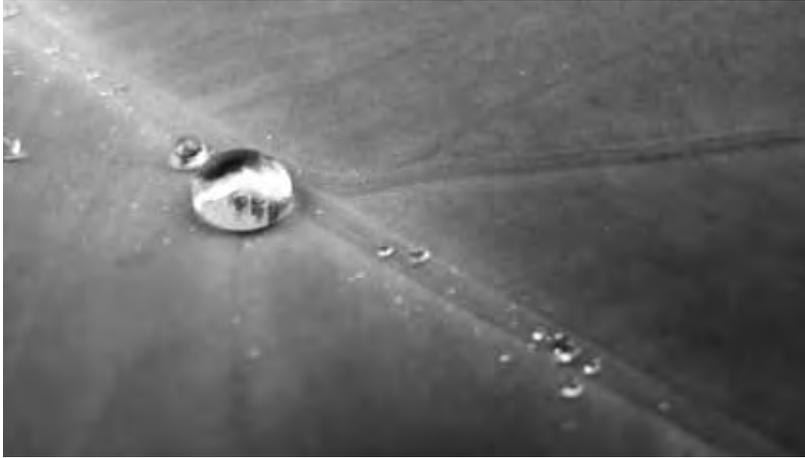
「吃不適合體質的食物、愛吃冰冷食物，以後你就知！」

「當下努力，未來收成。」

「不知道就是知道的開始啦！」

師：「……」（你在講啥……聽嘸？）

☞ 現象、表面看起來好像沒有什麼作用、影響，實際上因緣卻一直不斷作用在改變著未來→眾緣和合，從無到有。



從有到無

師問：「那，什麼又是從有到無？」

寶貝弟子：

「衣服、環境髒了，洗乾淨、清乾淨就好了。」

「早起寫作業，以為多了時間，其實健康有損，免疫力下降，容易感冒生病，也影響整天的精神，得不償失。」

「轉念，讓堆在身心的煩惱不再是煩惱。」

「內務整理，把用不到的東西捨掉，東西變少有如掃塵除垢，頭腦也會變清晰喔！」

「日常中，習性的攀緣增加塵勞；修行中，不斷收攝六根，捨去障緣，內心自然平靜清澄。」

「修行就是不斷的捨、捨、捨……！」

師：「……哦！」

☞現象、表面看起來當下是有，但因緣下無常變化卻又沒有了，不存在了→生住異滅，從有到無。

某日：師匆忙走進茶水間，差點踩到正在咬著餅乾屑的蟑螂……忽然明白，「原來如此！」

終於，師開悟了。（小悟而已啦。）



山中趣聞

「一聲」佛？「醫生」哦？

■學僧

話說本週去醫院甘露門實習，某法師關懷患者後，勸請對方要多念佛，並以念珠和其結緣，教導對方念一聲佛就轉一顆念珠。

患者不明就理問：「念『醫生』哦？」

於是邊轉念珠邊念「醫生」。



施食

■尹口

「蒙山施食」，通常是沙彌（尼）法師每天晚課的重頭戲，

因為要挑起「施食侍者」的重要任務，

施食的同時，總有持咒加上比畫動作請佛菩薩加持。

有一天，

演 A：「你昨天有練出食嗎？」

演 B：「有呀，不過每次寫到『口、厶、牛』都來不及！」

演 A：「『口、厶、牛』？應該是『口、牛』吧！你到底施食給誰呀？『唵……』！」

（註：施食應該寫「唵」而非「唵」）

生活笑話

■ 貴森·僧

一日為了大寮的菜單，演 A 與演 B 同學互相討論著。
講著講著，
演 A 大讚演 B：「找你真的找對人了！」
演 B（不好意思地作謙虛狀）。
演 C 突然在旁邊插嘴：「啊，他是蒼蠅科的。」（餐飲科的）

皈依

■ 尹口

在天南寺打七的放香時段，看到一隻奄奄一息的蝸牛，
打從心底想為他皈依……
「蝸牛呀蝸牛！你的色身已經壞掉了，不要再留戀了。
現在由我為你證明皈依，請你隨我而念：
『供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生……』」

海青

■ 抹布

抱著洗好、烘好，充滿淡淡清香、溫暖的海青，
演○充滿幸福感，不斷地用臉撫著暖暖的海青：「感恩你，我的
海青……」
猛然一想：「咦！為什麼它叫『海』青？不叫『河』青還是『水』青
呢??」



現代版毘尼日用

■文／邁得佛·圖／演景

剛進僧大就讀時，看到牆壁上貼了好多的偈子和咒語，有的是刷牙時要念的，有的是穿衣服時要念的，甚至連上廁所也有要念的，便覺得很有意思，於是開始養成做這些事會去默念「……當願眾生……」的習慣，時間久了，很多偈子與咒語也就背起來了。

到了二年級的戒律學開始上「毘尼日用」，才進一步了解《毘尼日用切要》是明末清初的見月律師從《華嚴經》〈淨行品〉，並密部中，重採偈咒，彙集成卷。偈中所說的「當願眾生」，皆是《華嚴經》〈淨行品〉文。律師所以集此偈咒，目的在讓初發心人「熟讀玩索，朝夕行用，漸成佛道，不致坐消信施，虛度光陰」。(註1)

毘尼是梵語，譯為律，是出家人行持的一部分；日用，是說日常生活中，從早上到晚上，於行住坐臥的四威儀間，乃至穿衣吃飯，大小便利，沐浴洗面，漱口刷牙，在在處處，時時刻刻，無不運用得到，所以說為日用。(註2)

透過戒律學的課程，我們經常在練習與行持，從一年級到二年級，熏習的過程中，觀察到自己如有切實行持，可以檢束身心，使身心安住在動作上，更有助於正念精進，活在當下，還能經常為眾生祝禱。相對地，如果匆匆忙忙的生活，身心除了緊張，也錯失掉個人善念和對眾生祝願的修持。

大概無形間累積了善習，所以有幾次，後學在日常生活中，做一些事情的時候，忽有靈光乍現之感，隨即自創了幾個偈子，並且落實行持，比如當我把衣袍卸下並收褶時，心中默念自創的偈子，就愈來愈覺得，這些偈子是在提醒自己，修行人應有的態度。

於是，我便摘錄幾句，並以圖畫方式與大眾分享：

註1：釋演培，《毘尼日用切要講記》，p.1。

註2：釋演培，《毘尼日用切要講記》，p.13&14。

若卸衣時，當願眾生，
身心脫落，解脫自在。



收摺衣物，當願眾生，
折服我慢，不卑不亢。



若欲就寢，
當願眾生，
不憂不懼，
皆得安穩。

吹頭烘髮，當願眾生，
降伏熱惱，斷諸煩惱。



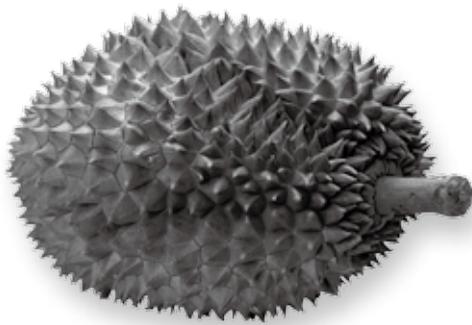
持鉢碗筷，當願眾生，
心不放逸，意不顛倒。

My 4 Years DDSU Fruity Life

■ 524

As a Malaysian grown up in tropical area, I would like to use the local fruits to represent part of my 4 years life at Dharma Drum Sangha University (DDSU).

由於我在熱帶氣候的馬來西亞長大，想用當地的水果來表達我在法鼓山僧伽大學 (DDSU) 四年生活的一部分。



First Year 第一年

- **Fruit:** Durian
- **Nickname:** King of Fruit
- **Characters (Personality/Identity) :**
Spiky exterior
(Hard headed postulant)
Stinky flesh (Bad mouth)
Thick and hard husk (Shameless)
Large size
(Strong self-centeredness)
- **水果：**榴槿
- **綽號：**水果之王
- **性格：**
外層上有刺 (頑固的行者)
惡臭無比的果肉 (惡口)
厚實而堅硬的果殼 (沒有慚愧心)
體積大 (強大的自我中心)

Second Year 第二年

- **Fruit:** Rambutan
- **Nickname:** Hedgehog of Fruit
- **Characters (Personality/Identity) :**
Hairy exterior
(Filled with lay people mentality)
Smooth flesh interior after peeling
(Transforming physically from a postulant to a novice monk)
Thin and soft skin
(Ashamed of oneself a bit more)
Small size
(With self-centeredness softened a bit)
- **水果：**紅毛丹
- **綽號：**毛毛水果
- **性格：**
多毛的外觀
(充滿在家人的心態)
去皮後，內部是光滑的果肉
(身分由行者轉到沙彌)
細而柔軟的果皮
(自己的慚愧心升起了一些)
體積小
(強大的自我中心軟化了一點)



水果式的僧大生活



Third Year 第三年

- **Fruit:** Mangosteen
- **Nickname:** Queen of fruit
- **Characters (Personality/Identity) :**
Smooth exterior
(Maintaining as a monastic)
Smooth and segmented flesh interior
(Training to be a multi-tasking novice monk)
Slightly thick and soft skin
(Starting to be aware of the importance of repentance)
Slightly larger size
(Slowly developing the bodhi mind)
- **水果：**山竹
- **綽號：**水果之后
- **性格：**
順滑的外部（保持出家人的身分）
光滑及多節的果肉
（訓練成為具備多功能的沙彌）
略厚和柔軟的果皮
（開始覺察慚愧的重要性）
體積稍大
（菩提心一點一滴的建立起來）

Fourth Year 第四年

- **Fruit:** Coconut
- **Nickname:** All Rounder Fruit
- **Characters (Personality/Identity) :**
Three sunken holes
(Receiving full ordination for monkhood)
Watery interior
(Practicing to use a refreshing mind to accept challenges and learn to accept changes)
Hard shell and fibrous husk
(A bhikshu equipped with skills to face the mundane world but old habits die hard)
Medium large size (With the Bodhi mind growing gradually)
- **水果：**椰子
- **綽號：**全能水果
- **性格：**
三個凹洞
(受具足戒，成為真正的出家人)
內有清涼的果汁
(練習使用清淨心接受不同的挑戰，並學習接受任何無常的到來)
堅硬和纖維的外殼
(比丘具備了一些修行的方法來面對世俗的一切，但積習已久的性格仍有待改進)
體積中等（菩提心緩緩的茁壯）



諸上善人哪裡來？

■文苑編輯小組

根據僧大「文苑·蓋離譜很隨性」調查，僧大學僧都是打哪來的呢？整理歸納，主要來源有：天界、人間及修羅三界，其能力分析、性格特徵分析如下……



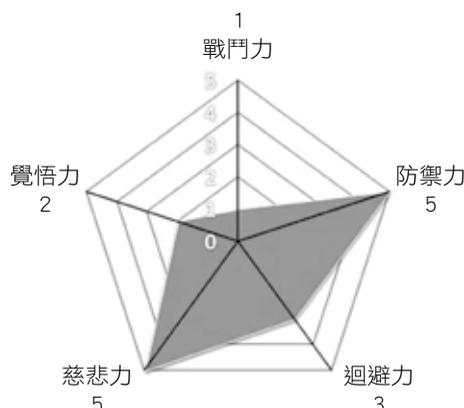
天人，來自天界

特徵：

1. 友善、微笑、面色紅潤。
2. 眼小、白目（天生沒罩子）。
3. 以心靈接收訊息，且頭上的花蔓內藏宇宙頻率接收器，耳朵退化，常處於冥想狀態，但其實是在收聽宇宙廣播。
4. 頸間瓔珞，是宇宙和平聯盟標誌。

打哪兒來？

因天福享盡，或禪定力退失，但因為發了菩提心，所以落入人間，到僧大出家修行。



性格特質

1. 樂善好施、散發助人開心的能量，堪稱為一枚「吉祥物」。
2. 經常處於法喜充滿、心情大好的狀態，攻擊跟中傷幾乎都解讀不到，當然包括了「求救訊號」。

大絕招

天女散花：直覺苗頭不對，立馬閃人，優雅才是王道。

天然屏障

天衣無縫：福報破表，一生不識愁滋味，能自動抵擋外界有害物質，天生就是「心靈環保」的操作高手。

最不能理解的事

大家怎麼那麼喜歡煩惱呢？

人，來自人間貴族

特徵：

1. 眼大、耳大（察言觀色，擅諦聽）。
2. 不停講話，東張西望（心習慣向外）。
3. 道具很多，裝備齊全（未雨綢繆，瞻前顧後）。

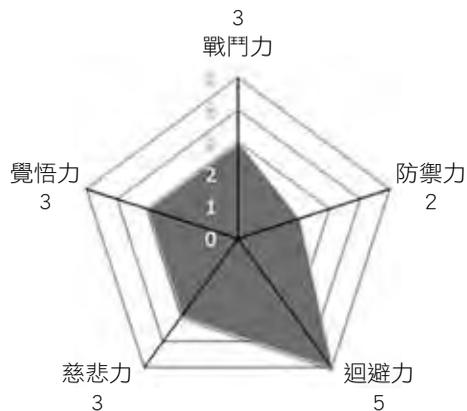


打哪兒來？

好人家的兒女，是父母的掌上明珠，很珍貴；來到這裡，變成「師父手上的念珠」，木頭跟著木排跑，念珠要跟著念珠串跑。

性格特質

1. 吃米不知米價，無明顯專長，但從小家庭教養不錯，在人際關係上頗為得力。
2. 戰鬥力不如阿修羅，防禦力不如天人，沒有天賦只好靠努力，所以腳踏實地。
3. 心不在焉，不易專注，貪玩。



大絕招

借力使力：擅長敲邊鼓及人海戰術，團隊合作，無往不利。

天然屏障

左右逢源：天生 social 王，誰都可以當朋友，外緣超強，總有辦法把路人變成他的貴人。

最不能理解的事

為什麼我這麼優秀呢？

* * *

阿修羅，來自修羅界

特徵：

1. 目光銳利，炯炯有神。
2. 表情不多，不苟言笑。
3. 充滿神祕感，不易親近。
4. 穿很厚的斗篷（其實是沒有安全感）。
5. 行動快速，腳踏風火輪，所經之地草木皆慄。



打哪兒來？

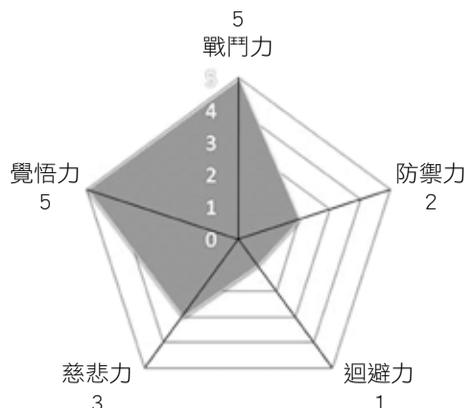
跟天人打仗輸了，就掉到人間來，想不到怨家路窄，所以……也出家了。

性格特質

1. 長相莊嚴、福報大，脾氣更大。
2. 常看外境不順眼、不喜歡輸的感覺。
3. 全身都是地雷，一試即爆，怒點超低。（對於這個症狀，雖然也很無奈，但剎車沒有一次踩得住）。
4. 其實只是長得像壞人，心地很善良，又有正義感，可是不被了解，所以多愁善感。

大絕招

炸彈客攻擊：亂炸一通，玉石俱焚，威力十足。



天然屏障

生人勿近：因為氣勢太強，讓人難以靠近，故很有遠離憤鬧，獨處閒居之時，比別人多了很多沉澱及思惟的空間，覺照力突飛猛進。

最不能理解的事

為什麼老是遇到沒 sense 的人呢？

* * *

諸上善人要往哪裡去

不論與生俱來的個性及背景有多麼不同，相同的是「想要修行的心」。這個「不同」帶來了「磨」難；這個「相同」則又是彼此「輾轉增上」的支撐，在願意真誠面對及修正自己的基礎下，每個人成為彼此的同行善知識，於「互補」、「互助」、「互學」中，歷練人格更趨圓滿。

能力指標

◎戰鬥力：

勇猛心、精進心、奉獻心、意志力，有披荊斬棘、開疆闢土，開創一條活路的鬥志。

◎防禦力：

福報、善根、正知正見，能夠阻隔攻擊、中傷以及沉重的情緒，心靈環保的接納度和操作度第一名。

◎迴避力：

善巧、辯才、忍辱、恆常心、合和

度。擅長進行溝通協調及組織架構。

◎慈悲力：

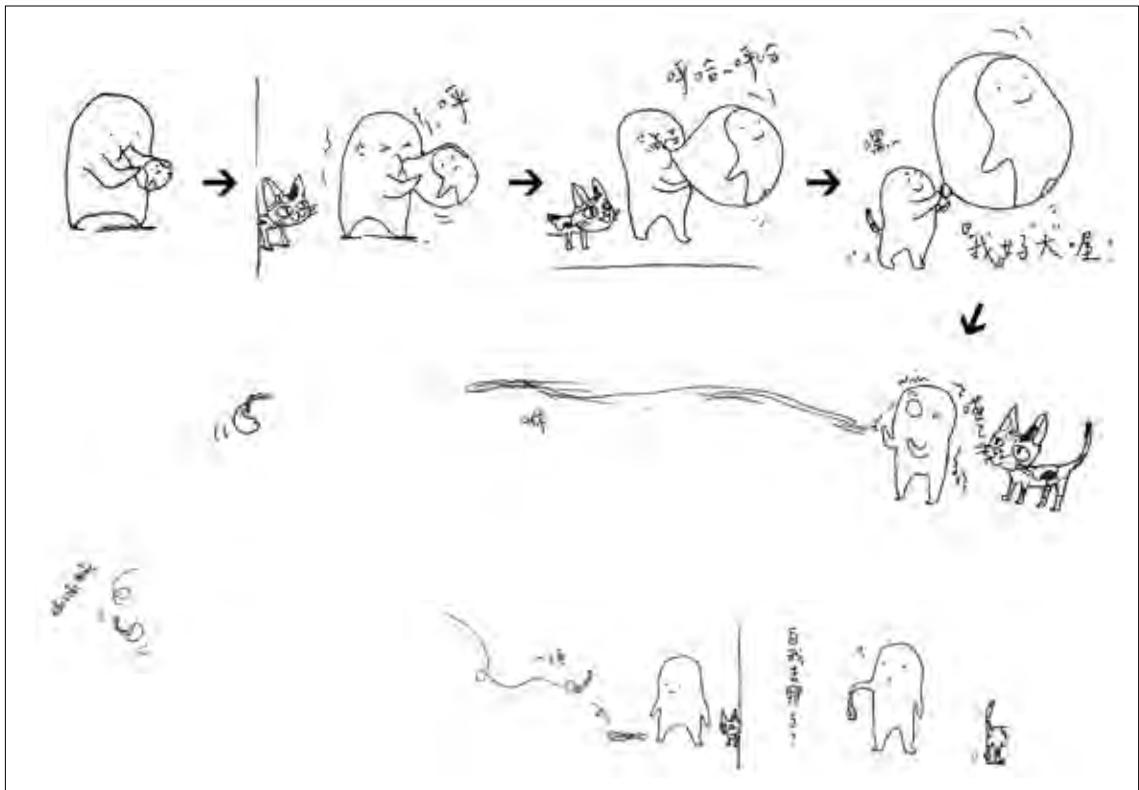
同理、分享、布施、禮敬、友善、平等。常布施歡喜，隨喜讚歎他人，能廣結善緣，好運無限。

◎覺悟力：

覺照力、觀察力、思辨敏銳、擅長體悟真理，常成為眾人的導師，具備大長者或先知的特質。

我好大

■演輪



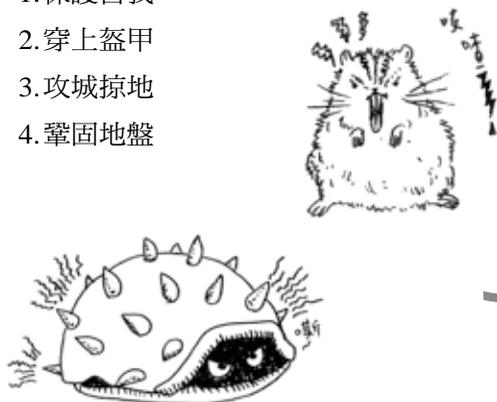
Before & After

■演輪

心態

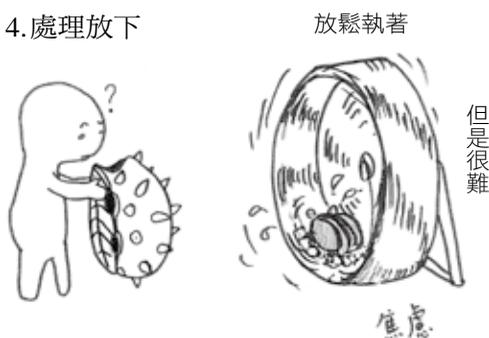
以前面對不安定時，採取的應對是

1. 保護自我
2. 穿上盔甲
3. 攻城掠地
4. 鞏固地盤



現在面對不安時，我們要轉化心態為

1. 認識自我
2. 卸下盔甲
3. 輕鬆面對
4. 處理放下



行——走路篇

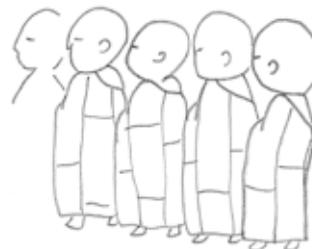
以前走路的時候

- 成群結隊
- 邊走邊聊
- 好不開心



現在上殿、過堂、搭車

- 都要排班
- 不交談
- 不張望
- 一心一意走路

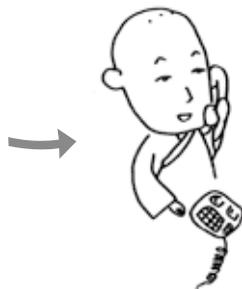


行——行為篇

以前講電話，第一句通常是這樣



現在講電話，
第一句是阿彌陀佛，
最後一句也是阿彌陀佛



阿彌陀佛代表著：
「您好」、「謝謝」、「祝福您」、
「再見」、「掛電話囉」

衣——ムハ豆篇

以前會花
大把心思及金錢
(還有時間)
整理頭髮



現在整理頭髮
簡單多了，
從設計、整理
到維護，
統統自己來
就可以



衣——鞋子篇

以前的鞋子放滿一鞋櫃還不夠



現在我們的鞋子就是 2+1 雙
(2 雙僧鞋 + 1 雙拖鞋)



住——盥洗篇

以前洗臉
都用專櫃買的
洗面乳、保養品



現在洗臉
有水晶肥皂
就可以一次搞定了



住——空調篇

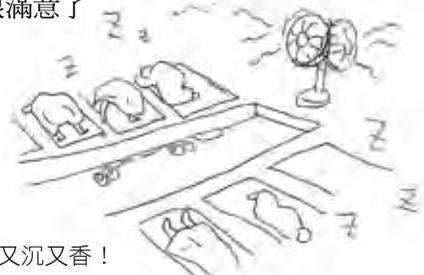
以前洗澡前
就先把冷氣打開了



如此一來，
洗完澡回來
就好涼爽，
不會流汗



現在八個人睡一間
有一臺電扇吹
就很滿意了





育樂

以前的休閒活動是
和朋友一起到 KTV 找樂子，大吼大鬧



現在的休閒及社交活動就是
與師兄弟們一起練梵唄
也是唯一如法可以大聲吼叫唱誦的活動

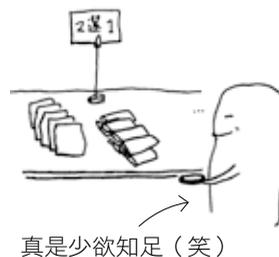


食——點心篇

以前
喜歡的點心是
一種各買二個



現在
喜歡的點心是
二種只能選一個



食——用餐篇

以前下班後會和同事們
去大吃大喝一場，紓解壓力，
三更半夜還吃很多

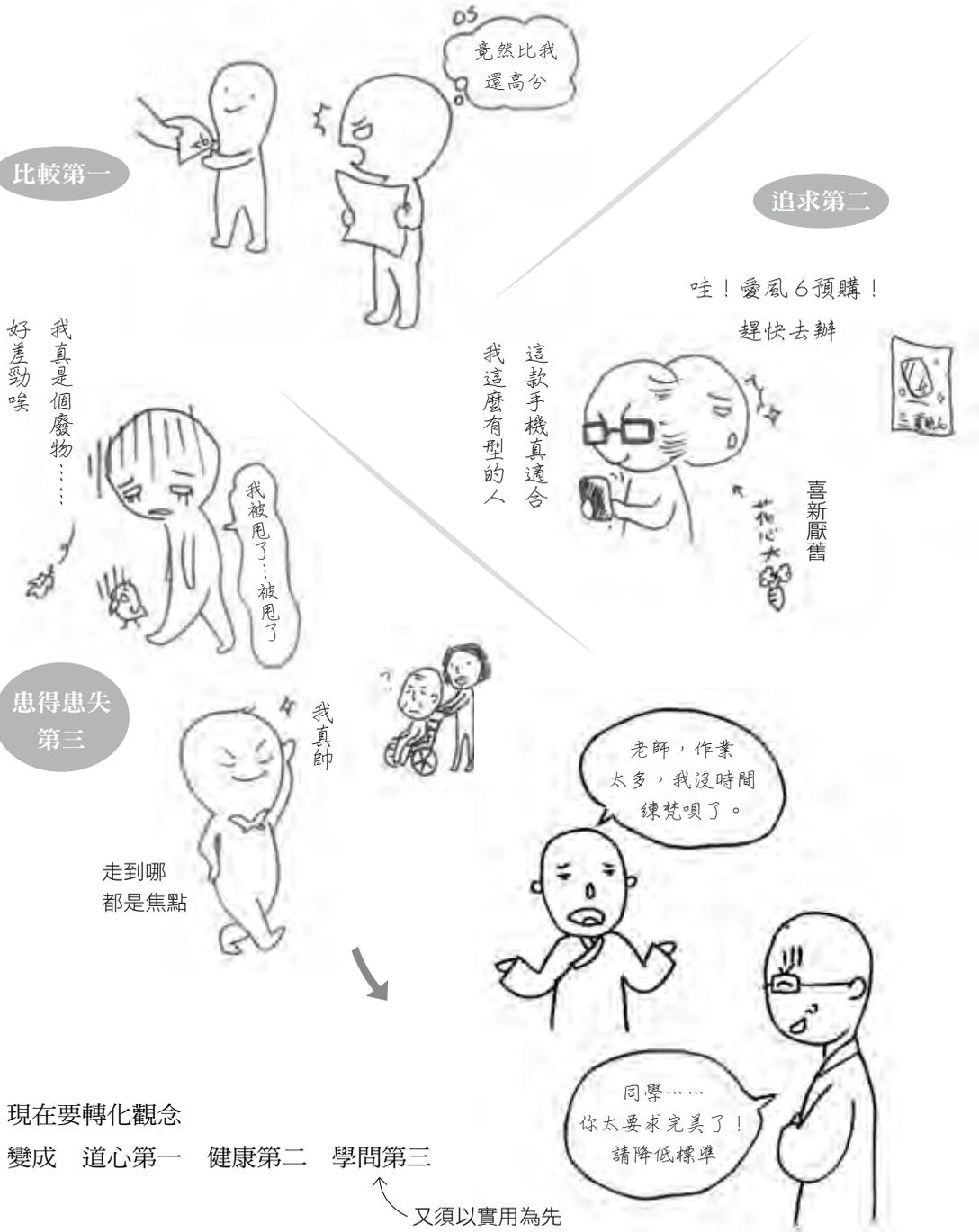


現在十點就要安板，
宵夜只剩
蘇打餅乾和奶粉。



觀念

以前是：比較第一 追求第二 患得患失第三



現在要轉化觀念
變成 道心第一 健康第二 學問第三

又須以實用為先

櫃子上的那四句話

■阿丁

三年級下學期，動作不俐落的我，
沒想到，竟然會接上行堂的組長……。



我真的可以嗎??
在我心目中，
組長不只是帶大家完成出坡工作
還要能帶著大家，在出坡中修行，
如師父說的「禪在日常生活中」。



而老實說，自己平常出坡時，
在修行狀態的時間並不多，
甚至常有「例行公事」的心態
或趕著做完，回去做自己事……

明知跟修行不相應，
但面對作業寫不完、
速度比人慢的「殘酷現實」時，
修行，就被悄悄地，
放在一旁了……



不照師父說的做，後果就是——
每天不斷練習「不活在當下」，
努力追趕下一刻的「追求心」，
等到打禪七，要安在當下用方法時，
心已經「追」習慣了，停不下來……



不但養大了自己的修行障礙，
輪到當組長時，更是一整個心虛。
論做事能力、
論讓人安心的定力……
都好心虛啊！



因此，我決定，好歹也抱個佛腳吧。



想起了上行堂的櫃子上，
有之前的組長貼的，師父的四句話

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

我想，
照著師父說的來做，
一定沒錯！



問題是，這四句話，我有看沒有懂啊。
慧命啊、道業啊，這些，
感覺跟我的生命，
頗有些距離，
唉！



到底之前的學長，
為什麼把四句話貼在這兒？
到底這四句話，
跟上行堂出坡有什麼關係??
我決定，要好好地參一參……



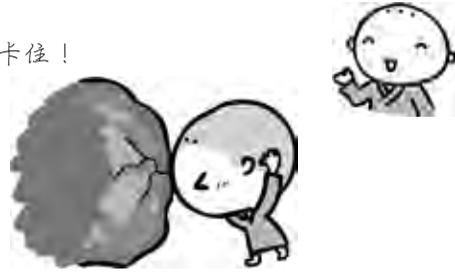
我把這四句話，
順著想過去、逆著參回來，
再拿來對照自己的情況：

* * *

1 時時以佛法的慧命為念

慧命，就是「智慧的生命」
如何以佛法智慧的生命為念呢？

卡住！



反過來想，慧命的相反就是，
渾渾噩噩、沒有智慧、
醉生夢死的凡夫生命…



3. 遇到境的當下，選擇什麼樣的念頭 可以長「智慧命」，不是養「煩惱命」？



師父說「智慧，就是無我的態度」，
所以什麼樣的念頭、想法，
可以讓「我」小一點、少一點，
應該就比較有助於
養大我的「智慧命」吧

* * *

② 念念以大眾的道業為首

這次，直接反過來想比較快。
自己的念念，經常都是以什麼優先呢？
答案很快就出來了，
那就是「個人」的
「課業」、
「煩惱業」……
為首。



如何「念念以大眾的道業」為首呢？

自己想到的是，
在上行堂，
面臨「該怎麼做」的抉擇時，
期許自己要以
「成就大眾的『道業』」，
而非『生死業』」為考量。



但因為出家未久，
很多價值觀念也還不夠清楚，
所以，也不是很確定，
自己的抉擇真的相應到這個原則，
或只是自己的自以為是，
只有試著把這原則放在心上。

* * *

③ 事事以眾生的苦樂為著眼

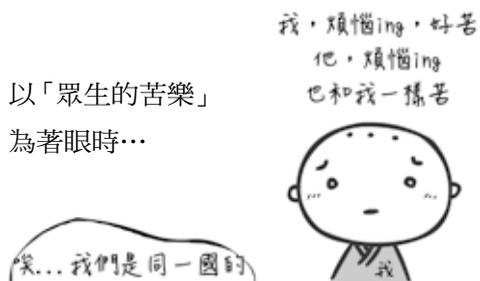
反過來呢？就是
事事以人我的是非為著眼



當我們
以「人我的是非」
為著眼時…



以「眾生的苦樂」
為著眼時…



在上行堂，經常會遇到
大家對「事情做法」意見的不同。
此時，這句話，就非常好用！
幫助我提醒自己去視彼此的共同點
而不是「誰錯誰對」……

4 處處以諸佛的道場來照顧

為何要處處「以諸佛的道場來照顧」？
想到的是，因「法從恭敬中求」。

很多時候，我們心中的煩惱
都是從「自以為是的傲慢心」來的。
由於：傲慢→懷疑→不能深信佛說的法
→法不染心→修行不得力……

所以，如果對任何人事物，
能像師父說的
以「照顧諸佛道場」
那樣恭敬的心來對待，
煩惱應該會少非常非常多。

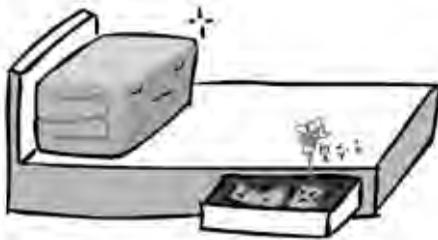


但，我們的恭敬心，通常是有選擇性的：



所以說要「處處」以諸佛的道場來照顧。

因為，我們常常只顧「面子」，
而不一定顧「裡子」。
看得到的地方，弄得整整齐齊的，
看不到的地方，就馬馬虎虎……
(慚愧 again)



而這樣的生活態度，
也會延伸到精進修行上，例如：



有巡香，
就打點精神……
沒巡香，
就……

總之，對這句話，體會到的重點就是「平等地」「恭敬一切」。

所以在行堂時，就會提醒自己：

「開始、過程、結束」都要同樣地用心（理想上啦，實際上，還是不能平等用心）。



到底，自己在當組長期間
是不是真的有用對這四句話？
我不敢說。

但是，很感恩當組長的因緣，
讓我認真地

去思考、體會師父的這四句話。

也許體會到的見解很淺薄，
但這過程，對自己很受用。

對於自己平常生活，

如何在念頭上、事情上，

做正確的選擇，

不讓自己的生命，

虛耗在「芝麻綠豆的人我是非」中，

這四句話，是很好的提醒。

晾衣國

■眼鏡布

晾衣國—住宿組
 雲端國—大殿組
 洗鉢國—上行堂

滿鉢國—下行堂
 思維國—教室組



晾衣國



在一片奇花異果，
 鳥語花香的世界裡，
 其國人民常行精進，
 修諸供養。

當收衣的訊號響起，
其國人民乘著各式洗衣籃飛行機，
到各國收集
調和金剛忍辱衣





在奇幻的山頂
 (六樓頂樓)
 四大共命之鳥
 展開網子
 修行禁語三昧

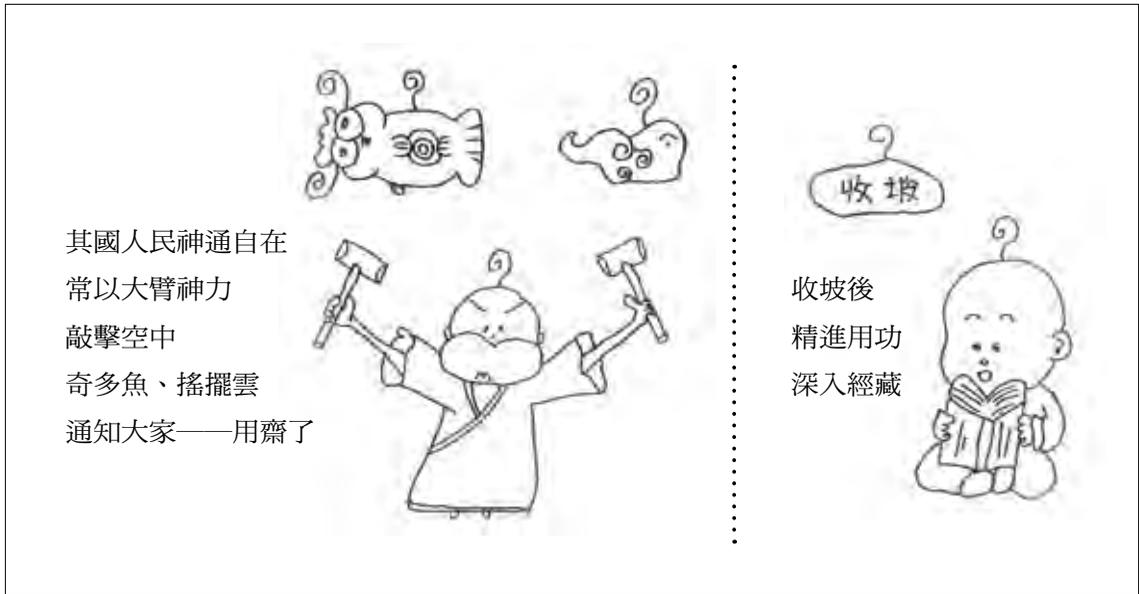
其國人民
 修行諸動中禪
 掃地 拖地 掃廁所

享受
 全身放鬆
 的感覺

清楚放鬆
 全身放鬆
 身在哪裡
 心在哪裡

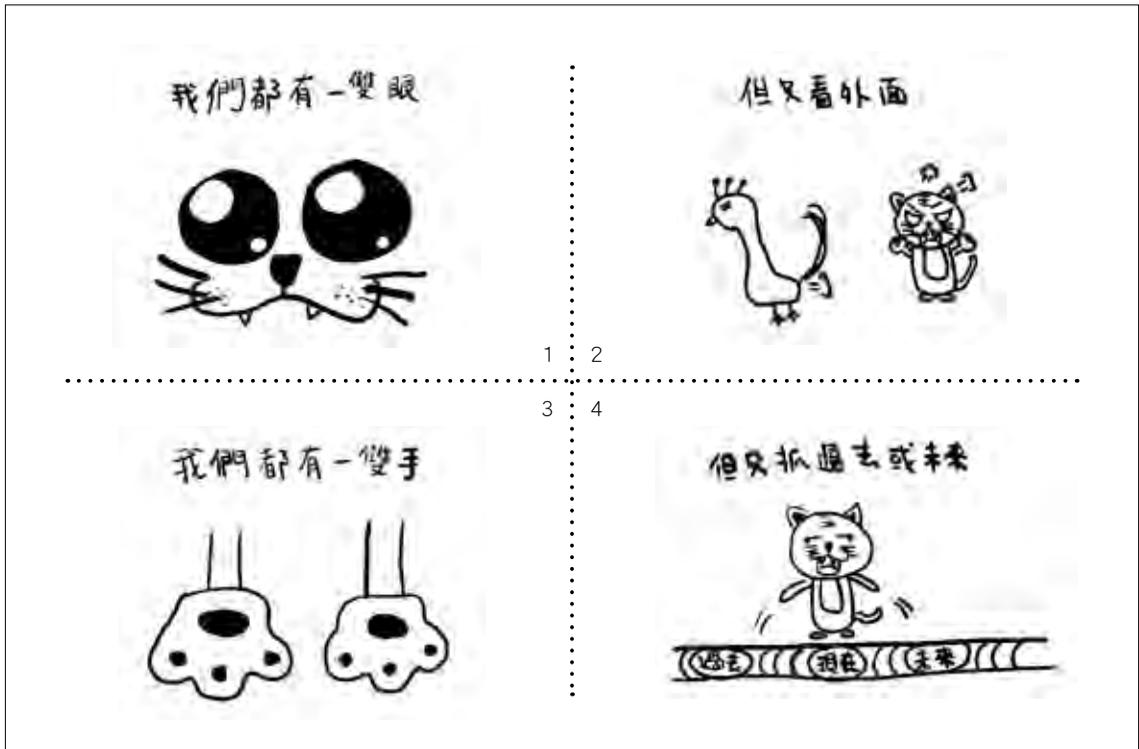
全身放鬆

身心緊繃



回到當下

■演會

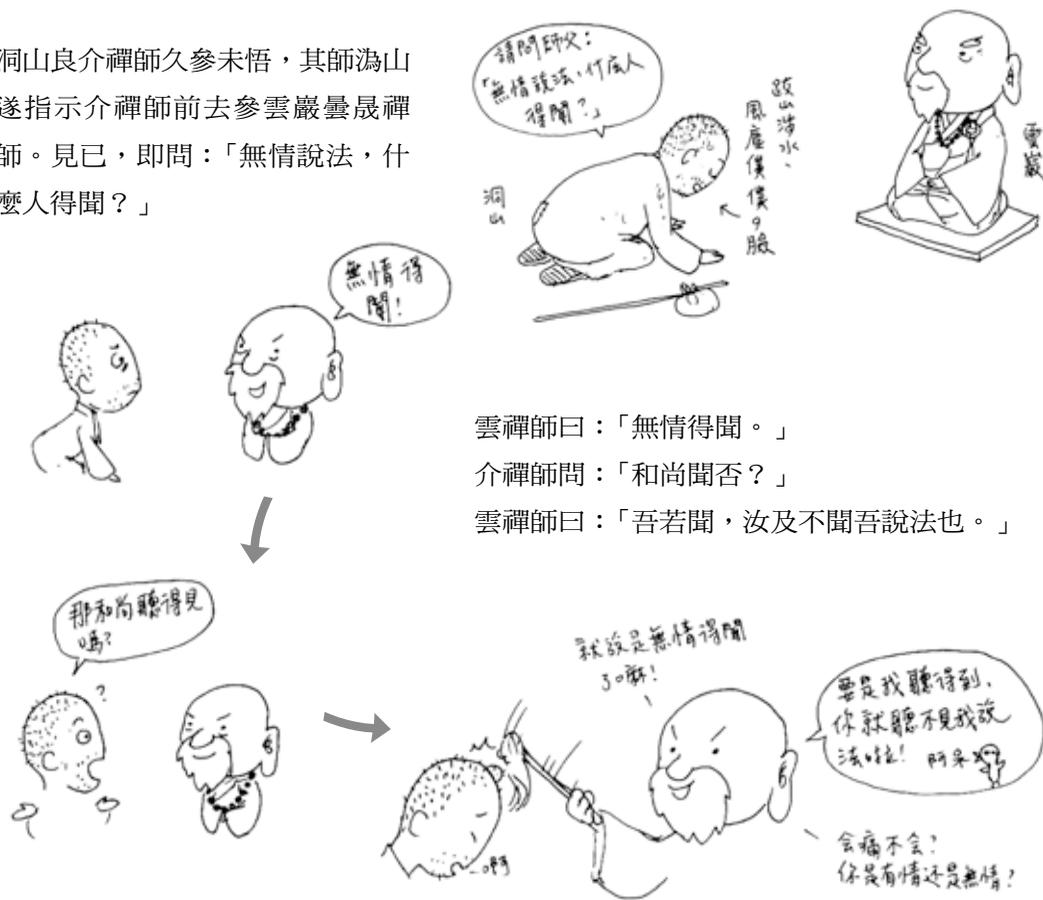


花道禪心——無情說法

■智轉

有一則公案是這樣的：

洞山良介禪師久參未悟，其師為山遂指示介禪師前去參雲巖曇晟禪師。見已，即問：「無情說法，什麼人得聞？」



雲禪師曰：「無情得聞。」

介禪師問：「和尚聞否？」

雲禪師曰：「吾若聞，汝及不聞吾說法也。」

其實原著版本是雲禪師回答：「吾若聞，汝及不聞吾說法也。」

介禪師不解，云曰：「某甲為什麼不聞？」，然後雲禪師就豎起拂子說：「還聞否（聽見了嗎）？」

介禪師（很老實的）回答：「不聞。」

雲禪師又云：「我說法，汝尚不聞，豈況無情說法乎？」

介禪師鏗而不捨追問：「無情說法，該何教典（有什麼依據呢）？」

雲禪師答道：「豈不見，《彌陀經》云，水鳥樹林悉皆念佛念法！」

洞山良介於此大悟，乃述偈云：「也太奇也太奇，無情說法不思議；若將耳聽終難會，眼處聞聲方得知！」



洞山禪師明白了，我們搞懂了嗎？

這則公案是從果鏡法師的插花課講義上讀來的。

說到這堂插花課，是法務繁忙的果鏡法師，為了成就僧大同學們，很不容易撥出兩個小時的空檔。一

上完課立馬要收拾行李出國，真的很感恩啊！（真厲害，不愧是所長！）



各式各樣的花器

而上課的教材——花們，都是前陣子浴佛法會撤下來的，再次給予它們舞臺，也體驗花對我們說了什麼法。

首先法師請大家先打坐一會兒，然後，從盆栽中拿出「第一眼便相中」的花，然後試著擺進自己的小花器中。

接著開放第二次取材，這次可以再拿一種，開始要思考 1+1 的問題了。

然後又一次取材，不限數量、種類，要？不要？可得好好想想了。





最後大家把完成的作品一起擺到長桌上，一字排開。每個人都要介紹自己的作品，轉得是什麼法輪。🌀🌀

茲錄幾件如下：

參展者甲

《富貴大器》

顧名思義，此作品欲展現的氣度便是大富大放之姿，其豪邁本身與作者性格如出一轍。



← 主角地位鮮明
從中間大大方方插上去

參展者乙

《焗烤百繪》

因為花器形狀像焗烤的碗，所以就不斷朝蔬菜杯的意向發展了。



← 看起來好好吃

參展者丙

《菊花茶》

因為本來看中的花已被選走，只好改取另一束不知名的花，回來後發現花器很像茶杯，再得知不知名的花束，原來是菊花的品種，就順理成章的變成「菊花茶」了。



← 太高只好倒著放，意外製造出一種動態趣味。

參展者丁

《小姐與婢女》

先選中了桃紅色的多枝小朵花以及細枝，第二次取了一朵大牡丹菊，相顯之下，小花失色許多，就像小姐身邊的丫鬟。



暫有的
時一切皆是落第
繁花亦有凋零
杜若助花，象徽
特別送了一株甲



都在略略！
高材生，果然時時
作者足祥學系的

參展者戊

《公案禪花》

桃花色的花為根（因），為什麼會長出黃色的花（果）？
參·參·參

最後一個，是我自己的作品

我沒有命名，選材上我只選了天鵝絨以及另一種很細的像稗草的枝。雖然很簡單，顏色也很樸素，可是它涵蓋的範圍不僅是花器與花的關係而已，還包括它周遭的環境。

我想這就是因緣法啊！

我們，是包含了我們「自身」，以及周遭「非自身」的一切。



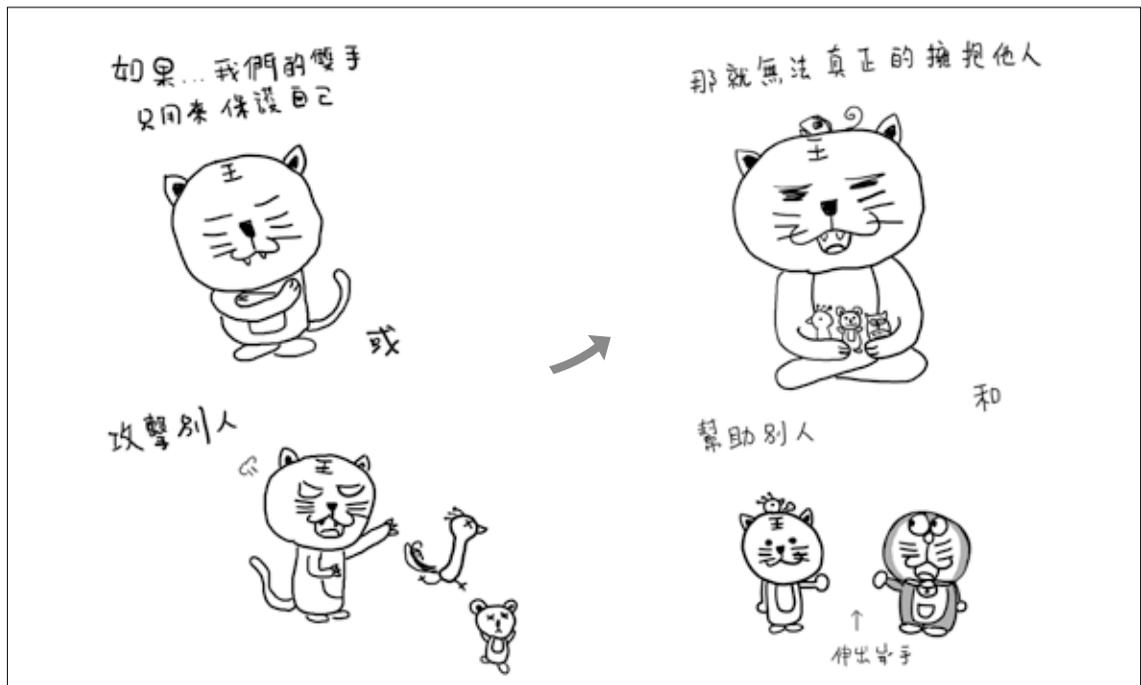
一隻手

■演會



雙手

■演會



自導自演自苦之行者阿信的煩惱

■阿丁



生命自覺

出家生活體驗營

1/31 ~ 2/10
2015

Experience the Monastic Life
AWAKENING

法鼓山第十二屆生命自覺營 Dharma Drum Mountain the 12th Awakening Camp

【地點】法鼓山世界佛教教育園區

【對象】男16-37歲·女16-35歲·高中/職以上·願意體驗和學習出家修行生活者。

【洽詢】EMAIL awakening.ddm@gmail.com

TEL 02-2498-7171#2351
接聽時間：平日 09:00~17:00
0910-159-557
接聽時間：平日 17:00~19:30
週六/日09:00~17:00

【Location】Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

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

【Contact us】EMAIL awakening.ddm@gmail.com

TEL 02-2498-7171#2351 weekdays 09:00-17:00
0910-159-557 weekdays 17:00-19:30
weekends 09:00-17:00

網路報名
Registration



僧大網站
DDSU



粉絲頁
Facebook



【活動費用】僅代收車資·活動費用全免·歡迎隨喜贊助

【Fee】Transportation fee only. Attendance fee sponsored by the public, donations are most welcomed.

(即日起至額滿為止)
Limited vacancies, early registration is encouraged.

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Mountain University

什麼人
會來出家呢？



法門龍象



新僧報到
會有哪些烏龍？



新手上路
第六期文苑
精彩呈現

