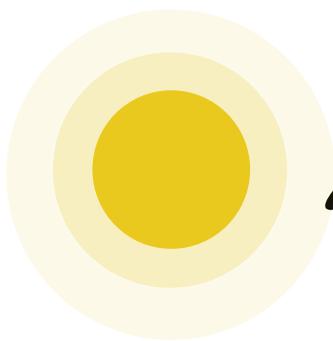


No. 4

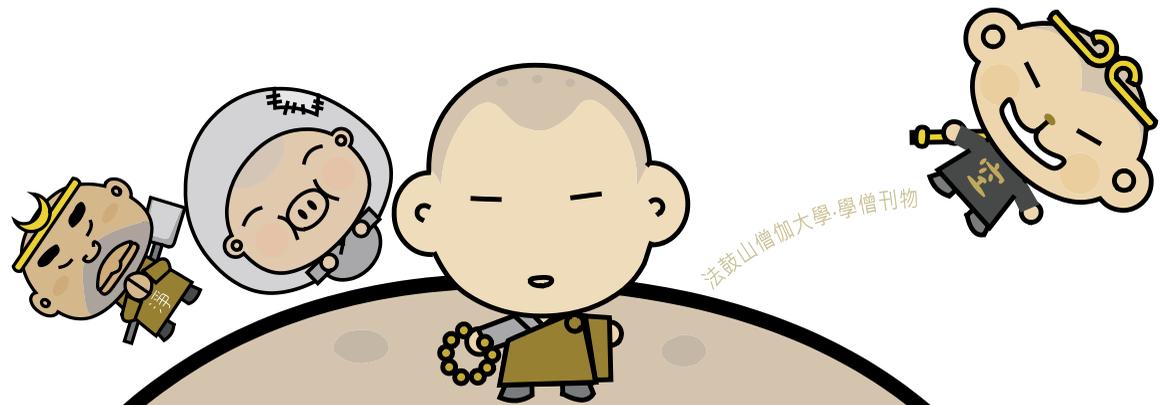
法鼓文苑



# 心·遊記

0~360度的旅程

Dharma Drum Sangha University Magazine 2012



法鼓山僧伽大學·學僧刊物

交信大

果是向果譯本  
二副長冬冬  
增火編刊  
下修刷存家  
信的信信  
平之版

交信大果果譯本二副長參考

信大編刊一份關於學信的信物

聖羅

# 小沙彌的心願&老和尚的企盼

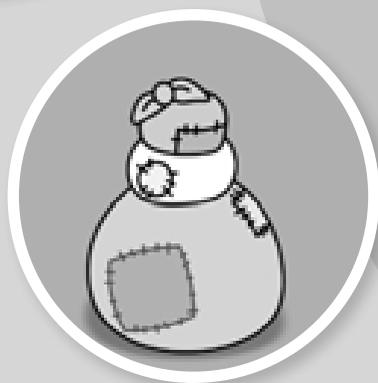
我們的師父——聖嚴法師，一生著作等身，  
我很難想像，當沙彌時候的師父，並不是有才華的人，甚至稱不上是聰明的人，  
當年的小沙彌常進，只是憑著一顆單純想分享佛法的心，  
靠著同學的協助修潤，完成自己的第一篇壁報投稿。  
堅持著這樣一顆「感恩、報恩」的心，一路隨緣努力，盡形壽，獻生命，  
無論在軍中、閉關時、隻身留日時、在海外弘法時……又忙又累之中，  
都不忘提起筆來，寫出一本又一本，讓人更容易受用佛法的書籍。

直到成了我們的老和尚，  
猶以自身的病苦為書，訴說著我們看來又累又病又苦的晚年，  
在他老人家的眼中，卻是美好的！  
從當年一顆小小的心願種子，到今日的光景，  
我們在師父的身上，看到「堅持灌溉願心」的力量！

這本《文苑》是老和尚，栽培學僧的苦心。  
企盼僧大學僧們，能學習練就一支好筆，  
將所知的佛法，分享出來，使更多人蒙受佛法的利益，  
延續老人家的願力，成長自己的心力。  
演字輩的我們，進僧大的時候，師父已經不在了，  
然而，每天，我們都生活在師父願力所成就的淨土中，  
安心地、快樂地學習，做好一個出家人，栽培自己的僧格、僧命。  
真誠地分享、用心地投入《文苑》的編輯，  
是此刻的我們，能回報師父最簡單的方式。

這期的《文苑》，完成了！  
而我們的心遊記，還在旅程中……  
願以此刊，獻給我們的老和尚。

# 心・遊記—— 0~360度的旅程



心・遊記，一場心的探險。  
關鍵在於我們是否肯探索內心、  
改變視角，從「心」去認識這個世界。

0~360度的旅程，是起點，也是終點。  
0度是以往我們看事情的角度；  
360度則象徵旅程最後，我們回到了起點，  
起點還是起點，但心境已經不一樣了。

因為發現忙茫盲的人生是可以改變的，  
所以我們決定捨離以往慣性的人生模式，  
走上了看似束縛的修行之路；  
猶如悟空心甘情願地「為自己戴上金箍」。

因為對於目標及成功的定義改變了，  
所以在這條取經路上，  
我們毅然決然地「跳下筋斗雲，  
一步一步跟著師父用走的」。

因為對於成長有了更深層的體會，  
並且學習到承擔責任的幸福，  
我們願意「扛起原本不願扛的行李」。



因為固著的心開始轉化了，漸漸發現，  
原來「一路走來，所有的一切是那麼地美好！」

因為學會了和煩惱正面相處，  
所以即使「走進火焰山，也依然可以看見清涼地」。

因為願意真實地面對自己、撕下偽裝，  
現在，我們可以勇敢地  
「站在照妖鏡前，看清楚自己是誰」。

因為生命的價值超越了，  
所以我們發願  
「成為下一個唐僧，繼續這未完的美好旅程」。

因為……，  
我們的西遊記，變成了「心·遊記」；  
我們的視野也從  
「0度豐富到360度」……。

我們是一群，走上這趟美好旅程的探險家，  
正試著透過文字，  
與更多人分享沿途的風光。

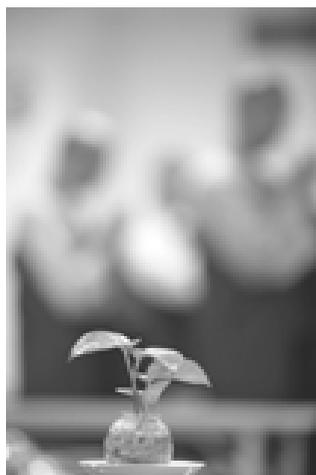


# Contents



1	<b>【編輯臺上】</b> 小沙彌的心願&老和尚的企盼	
2	<b>【序篇】</b> 心・遊記——0~360度的旅程	
7	<b>【為自己戴上金箍的那一刻】</b>	
8	人生的意義何在？	常惟
9	流	演流
10	最初的心	演博
11	山中趣聞——四十把雨傘	演信
12	從那天起，我相信	演復
14	最好的禮物	常鑑
15	白板上心意——	
	不講話的護念&不花錢的祝賀	文苑小記者
16	我決定出家了	演信
17	悠遊藝海——鸚鵡的對話	演信
18	總算踏入僧大	演香
19	<b>【跳下舫斗雲，跟師父用走的】</b>	
20	灌溉漢傳佛教的未來	文苑小記者
27	法鼓星空下	忍者
28	僧大進化小品	智心
29	為什麼選擇法鼓山？	演香
	Why DDSU？	524
30	履行初發心	常遂
31	工夫，從蹲馬步開始	真地
33	霧色金山——濛雨、墨嵐、嶺間迴	演誠
34	往「真正的快樂」目標前進	啟樂
37	話說……	智解
39	<b>【八戒願意揹行李了】</b>	
40	出家僧命的搖籃	常鐘
42	蛻變	淨放
45	遊行	淨揆
51	第一次香燈	演復
53	生與死，你在蒲團上參得透嗎？	常毅
54	感恩。感謝	演法
55	沙彌尼成長日記	演忍
58	用生命，體驗佛法	演傳
59	悠遊藝海——上行堂之四十大盜	演信
60	我出家這條路	澄・觀
61	僧大與我	忍者
62	比丘尼「盃比」訪談錄	文苑小記者

66	出家修行這條路—— 我會？我要？我想？如何走？	願
67	山中趣聞——正音篇	演信、演定
68	悠遊藝海——白鶴外傳	常燈
71	禪七心得	杳杳兔
<b>【取經路上，有你真好】</b>		
73	香禪	淨路
74	白板上的心意—— 再忙，也要「畫」給你開心	文苑小記者
75	常燈嘖嘖咕咕——心六倫的生活體驗	常燈
76	轉角·遇見感動	梵
77	僧活小事123	常禮
78	山中趣聞——學英文篇	路人甲
79	勇氣再出發！	常麓
80	《梁皇寶懺》教我的七件事	常毅
81	謝謝	傳願
82	我的護身符	演復
83	憶師恩	正道
84	趙州與婆子	常耀
85	老朋友	常毅
86	極樂國——完全移民說明會	常燈
87	笑呵呵國	常呵
88	珍惜身邊的每個人	演復
89	學佛路上的善知識	演仁
90	在遇到因緣時的轉念	雲海
<b>【火焰山上的清涼地】</b>		
101	行堂自知錄	常正
102	四川實習之旅	淨泐
103	Singapore Is Not Singapore Anymore	524
104	差一點回不了「家」	常鑑
105	是跌了一跤嗎？	元氣
106	轉念或壓抑？	常提
107	諦聽！諦聽！	小名
108	善終——真實的人生故事	常懺悔
109	轉念	演信
110	紫色	Purple
111	悠遊藝海——大宇宙	小宇宙
112	長生王子的復仇	常耀
113	山中趣聞——失正念篇	演燈
<b>【照妖鏡中的唐僧】</b>		
114	127小時的出離	淨揆



129	夢裡，一隻海狗	小魚乾
131	水面下10~15公尺	潛水人
133	僧伽大學之鍊心術士	忍者
134	一隻小刺蝟	淨柔
135	吃素的老虎	大貓
135	山中趣聞——背誦篇	路人甲
136	心的力量！	常惟
137	悠遊藝海——「我」的排列組合	智得
139	<b>【未完的美好旅程】</b>	
140	高僧行誼	演淨
143	法顯大師——佛國記	演香
146	沙門玄奘	正學
149	俠士紫柏大師	照啟
151	勝山風檐	伏流
152	常慚愧僧——印光大師	演定
154	承諾	光
155	人天師範——印順長老、聖嚴師父	真地
157	當代佛教之良師益友	演道
159	悠遊藝海——〈毘尼日用〉圖記版	萊特地
160	我有話要說	常遂
162	願願相續	淨泐
164	貪婪的心	淨柔
166	菩薩的價值觀	凡夫
168	心的回饋	常興
171	「苦」的實習	常禪
173	無題	無名
174	師父最喜歡的禮物	文苑編輯室
179	<b>【訪談摘錄】大悲心的實踐分享</b>	
181	當下用功，就是悲心	文苑編輯室
187	<b>【寫在360度之後】</b>	
188	編輯小語	

2012年10月第四期



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：釋演道

文編及美編群：釋常耀、釋演清、釋演誠、釋演戒、釋演道、釋演捨、  
釋演燈、釋真地、釋演華、釋演祥、釋演真、釋演法、  
釋演康、釋演啟、釋常毅

行政組：釋演行、釋演戒、釋演康、釋常毅

圖片提供：法鼓山僧伽大學

封面、扉頁插圖：釋演燈

後製協力：法鼓山文化中心

地址：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

電話：(02)2498-7171 電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw

# 為自己 戴上金箍的那一刻

「悟空，眼前這只金箍，你可以選擇要不要戴上。」觀音菩薩說。

只見孫行者猶豫了一會兒，緩緩地伸出手……

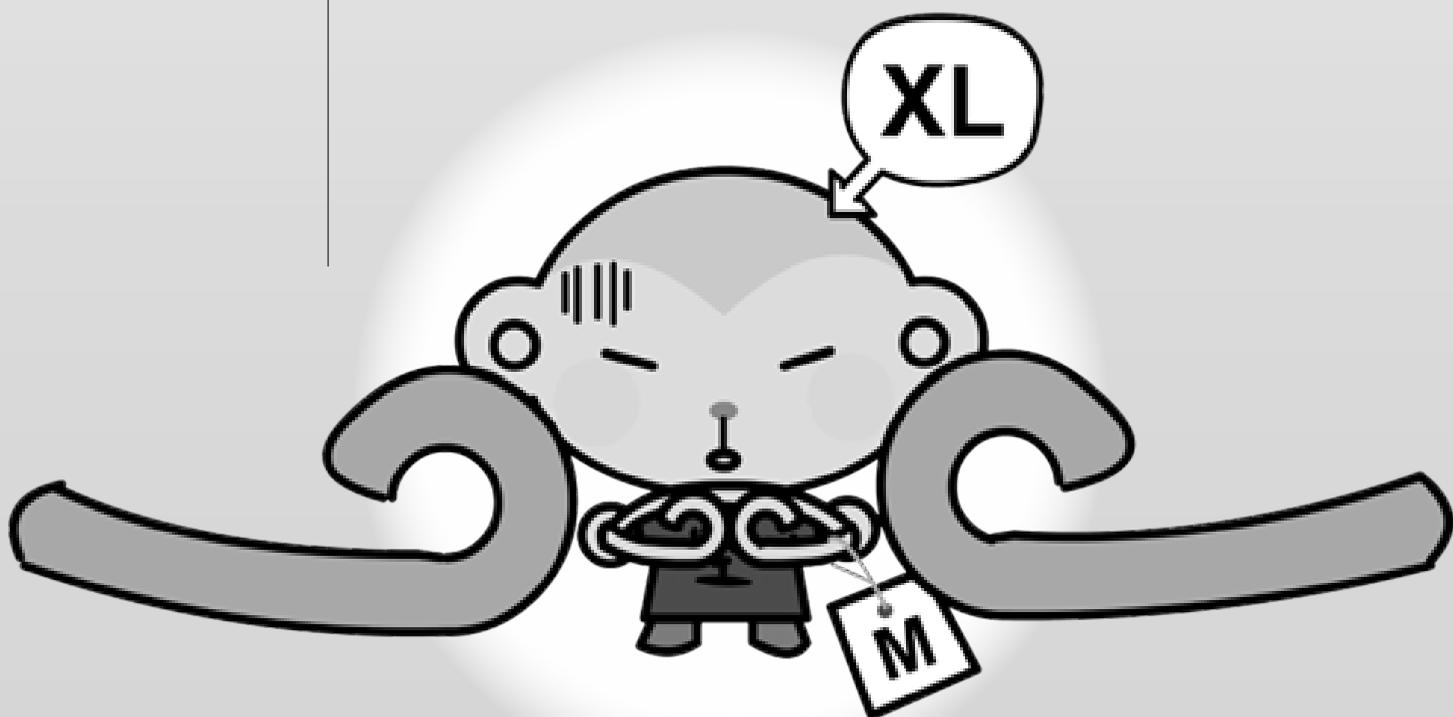
「悟空，你可要想清楚。這一戴，  
代表著你將承擔起去西方的所有責任及苦難……」

孫悟空停了一會兒，還是拿起了金箍……

「也表示你要捨棄所有的一切，包括你的猴子猴孫們、  
你的水簾洞、美猴王、威風凜凜的齊天大聖，  
以及你最得意的七十二變、火眼金睛、金箍棒、筋斗雲……」

「是的，慈悲的菩薩，我懂得。」

悟空堅定地戴上了金箍。





# 人生的意義何在？

(許朝益攝)

怎麼樣才能活得更有意義？奉獻？

怎麼樣才能充分地利用我的時間、精力來服務奉獻，以使得更多人獲益？

怎麼樣才能改變一直在「苦」中輪迴不息的命運？

## ■常惟

為「人」而不「知」人，「知」人而不會做「人」。我只想把「人」學做「好」！

一日，坐在辦公室看著電腦……

我問自己：我又不為錢、又不是工作狂，又是個愛單身與自由的人，難道要像每個人一樣只是為了生存而生存嗎？

那為人的意義何在？

就只能如此而已嗎？

小的時候依靠父母，長大了靠朋友，人

的一生就只是讀書、畢業、工作、結婚、生子……中年……老年……

是要如此忙忙碌碌、兜兜轉轉地一生又一生，一世又一世地輪迴不息？

為了改變這樣的輪迴模式，我開始為我的人生作思考……

怎麼樣才能活得更有意義？奉獻？

怎麼樣才能充分地利用我的時間、精力來服務奉獻，以使得更多人獲益？

怎麼樣才能改變一直在「苦」中輪迴不

息的命運？

覺察到，人們為了生存、得失以及追求種種人、事、物的滿足感，無時無刻都處在躁慮不安、患得患失、恐懼與興奮的狀態中；再加上老死的無常與病魔的糾纏，更顯得無力。

從中明白到，唯有心中的安寧、平靜、少欲以及對真理的了解才能勝過這一切。

我該怎麼幫助自己與他人都能有自我見性、且能有自我安心的解脫方法呢？

一個因緣之下我選擇了法鼓山僧伽大學；在這裡，我學習佛法、修習禪法，我希望把我所學習到的方法利益一切眾生，願以一顆安定的心去安他人的心。

做為有情眾生的一分子，最開心的莫過



於幫助他人、為社會及世界出一份力，使每一個人都能感染到和平與寧靜的喜悅。

也願每一個人都能學到自我煩惱的解脫方法，得以自救的同時也能夠利他。 ☁

## 流

### ■ 演流

我坐在女寮前的曹源溪旁，  
聽著水聲、看著水流，清楚地感覺到——時間在流、空間也在流。  
時間一秒秒地流過，  
我將每一秒都再細分為無止境的碎片，  
那碎片對我的意義——帶著我去認識什麼叫無常，  
「無常」——一個幾乎所有人都難以接受的必修學分。  
水在流，它將流向大海，  
我也在流，但又將流向哪裡呢？



## 最初的心

對於家人支持我出家，讓我能夠很安心地來僧大就讀，我深深地感恩。  
我想也是因為，看到我這些年來有在認真學佛的關係吧！

### ■演博

從小到大，只要付出努力都會有好的回報，人生沒有重大挫折。但總覺得在人生道路上，情緒隨著外境及妄念的起伏波動，很不自主。情緒的困擾及智慧的矇蔽，促使自己造成別人與自己的煩惱。讀中學時，接觸儒家思想，但在因果上卻得不到解答，直到接觸了佛教經典及佛學典籍，才發現佛教的因果觀可以解答人生的一些疑惑。

出社會工作後，有一個因緣參加一位泰國法師舉辦的繞臺灣行腳活動。行腳時，每一晚都會在居士家裡或不同的寺院掛

單，甚至在公園裡的樹上掛把大傘，再掛個蚊帳在上面，最後鋪個鋁箔在草地上就可以安眠了。泰國法師在行腳過程中，教導我們體驗人生的種種無常，以及隨遇而安的心態。從這個活動中，對臺灣的佛教大開眼界，見識了臺灣佛教興盛的情景。途中我們也參觀了佛光山、中臺山、慈濟功德會，就是沒因緣參觀法鼓山。

透過此次的行腳活動，與臺灣這片土地結了法緣。後來，有朋友參加了法鼓山的僧命體驗班，回國後，強力介紹我這個可以體驗出家生活的難得機會。當時正好生



活裡起了大煩惱，人生方向迷失了，便決定與朋友一起參加「最後一屆的僧命體驗班」。

回國後的一段時間裡，反思人生道路要如何往前走。在家生活很難可以過清淨的修行生活。在僧命體驗班裡，白天在大寮幫忙，晚上才上課。雖然出家生活很辛苦，但與同學有共同學佛的志向，我們同甘共苦，與義工菩薩和合相處，時常有法喜充滿的時候。

曾聽過「此身不向今生度，更向何生度此身？」提醒自己繼續在煩惱與生滅輪迴裡打轉的話，此生就白來了。

終於鼓起勇氣報考僧伽大學，也順利通過面試。外籍生除了要繳交體檢報告外，還要到駐新加坡的臺灣辦事處辦理就學簽證。還好，學校的法師、菩薩們都很快地將所需文件寄過來，可以很順利地辦好簽證。因此，有意要報考僧大的外國人，無須擔心這一點。

對於家人支持我出家，讓我能夠很安心地來僧大就讀，我深深地感恩。其實，要向父母、家人道出自己要出家並不容易。一開始是先讓妹妹知道，因為曉得她會支持我，幫我說話，尤其是母親那一邊。而家人會同意，我想也是因為，看到我這些年來有在認真學佛的關係吧！

來到僧大學習，發現生活、學習、作息都很緊湊，感覺與僧命體驗班的氛圍很不一樣，要從頭學起，重新適應。剛到僧大

時還滿有挫折感的，很多事是我不擅長或從來沒做過的，例如上行堂等出坡工作。可是一想到自己還在生死輪迴、煩惱堆裡，便提起修行方法，堅持走到現在。

雖然安定自己心的修行方法，還用得不是很好，但看到師長、同學們如此精進地學習佛法，自己也會不好意思懈怠。因此，常常會借助他們的光明力量，鼓勵自己向善向上；感恩他們無形的力量。

願在未來的修行道路上，我們能夠一起走在菩薩道上，推動、弘揚聖嚴師父的理念——提昇人的品質，建設人間淨土；也願有更多人能加入我們的行列，一起建設人間淨土。



山中  
趣聞

## 四十把雨傘

■ 演信

有一天，法師要我把雨傘還到合署辦公室，我問雨傘總共多少呢？法師回我：四十八雨傘。於是我就開始清點數量，結果只有四十支，少了八支。我就跟法師說。後來法師跟我說沒有少啊！就是四十「把」雨傘啊！



## 從那天起，我相信

藉由修行，每個人都能和佛陀一樣證入無煩惱之境，  
問題是，如何實踐？

### ■演復

**進**入僧大前，由於曾參與過學術研究工作，所以覺得修行和做研究有類似之處，都是一條孤獨的路，只有靠自己一步步踏實地走下去才能看到前方的風景。當我走了八個月之後，才發現它們並不相同，其中的關鍵在於「心」。

研究是探索現象構成的虛、實及其形成的過程，其價值在於幫助我們理解所見、

所聞、所感受到的世界。而修行則是深究心與現象之間的關係，其重點在於協助我們認識「我們如何透過生命的實踐認知生命的真相」。兩者都需要不斷地提問，不同的是，研究是透過結論去證實一開始的假設是虛是妄；而大乘佛法的修行一開始並無假設，而是毫不懷疑相信「眾生皆有佛性」，藉由修行，每個人都能和佛陀一

樣證入無煩惱之境，問題是，如何實踐？

2011年我做了一個生命中具重大轉折的決定，便是進入僧大學習佛至善圓滿之教育，思惟「生命所為何來」？

一日經行，走在「成佛之道」上，看著前方同學踏過的石階，想到十方三世諸佛所傳之法，為其解脫煩惱的心證，為什麼當自己踏上前，要懷疑那是不是安全的步履？當下我看到自己的執著，隨著同學前進的步伐，一步步地消滅，我相信聖嚴師父走過的路，是一條解脫道。正因為無時無刻在修學佛法的環境中，不易記起古聖先賢學佛求法艱難的坎坷，尤其在末法時代下，若不是有高僧大德的慈悲願力為法忘軀，排除萬難將經文刻於印石上，突破困境地保留下來，怎有今日得聞，佛所說離苦得樂的方法可以依靠。想到古德如此努力護持，而今自己體驗佛法的好處，卻不精進地弘揚，讓正法住世並傳承，甚為慚愧。

2012年，有因緣得受菩薩戒，對於無始劫來，因業力推動的輪迴，而今幸得人身，受持佛法，並蒙諸位同受菩薩戒之道友，以誠心感召佛菩薩慈悲攝受。如此殊勝因緣，若不精進修行，卻在貪、瞋、癡境中不停流轉，無量苦逼身，豈不可惜。所以隨著「香花迎，香花請……」一心奉

請十方三世一切佛，為弟子眾等受戒證盟的梵唄聲中，我甚為感動並具足慚愧，願在佛菩薩慈悲加被下，發三聚十善十無盡戒，誓「止一切惡，修一切善，度一切眾生」。

從那天起，我更相信出家是一條值得走的路，在此道上並不孤獨，這條路是以佛、法、僧三寶為依靠，盡未來際的生命都是光明的，只要心淨則國土淨，當下就在彼岸。





## 最好的禮物

(許朝益攝)

出家，是這輩子最有智慧的決定。

### ■常鑑

很多人喜歡問我一個問題：為什麼選擇在這個年齡出家？為什麼？我想，最大的原因，是我想要用自己年輕的生命來報恩。

我曾在大學的時候，將聖嚴師父的《印度佛教史》讀了一遍。讀完之後，心裡很激動。一則感恩祖師大德前仆後繼地努力，將佛法流傳下來，讓兩千五百多年以後的我們，還能夠聽聞到佛陀所宣說的佛法。二則感慨佛法在這幾千年來，經歷了許多的風雨與迫害。雖然這一切都是呈現著因緣因果法的理則，但是這當中有一個關鍵，那就是出家人。出家人的精勤辦道，使得佛法能夠繼續在人間流傳。相反

地，出家人的懈怠放逸，則導致佛法幾度遭遇滅佛事件。

我曾在大學時期親近一位南傳佛教的長老比丘，這位善知識告訴我：「女性出家不但能發揮生命的力量，也能護持佛法。如果您是大學生，鼓勵您完成學業再去出家。如果因緣許可，甚至可以考慮念到研究所。因為現在的佛教需要年輕人，而且是受過高等教育的年輕人來住持佛法。」

佛法是如此地好，我希望我可以用自己的生命來延續佛法的慧命。我不需要說大道理，但是期許自己踏實地實踐佛陀的教誨。我堅定地相信，只要世上還有一個人，在實踐佛法，只要還有一個人，在修行，佛

教的慧命就有希望。

除了要報三寶恩，另外一個出家的原因，就是要報父母恩。

從小，我就一直在思考如何才能回報父母的恩情。後來，我讀到經典上的一段話：「假如把父母扛在肩上，任由他們吃喝拉撒一百年，都無法回報父母的大恩德。」這讓我開始發現物質的回饋是短暫的，也是如此地不究竟。最好的報答方式，就是運用他們賜給我的身體來修行，並把功德迴向給他們。雖然我的回饋方式不能夠讓他們很具體地看到、聽到，但

是，我依然相信，我的用心，對他們來說，一定是最好的禮物。

出家後，我曾告訴老菩薩：「出家人的衣食觀與在家人的觀念是截然不同的。為什麼？因為聖嚴師父曾經說過：『道心中有衣食，衣食中無道心』。」我請他不要擔心我的未來有沒有衣食。如果真要擔心，就請祝福這個出家的孩子永遠都抱持著出家人的道心。

雖然我大學一畢業就跑來出家，但是這個決定，是我活到現在為止，所做出的最有智慧的決定。



## 白板上的心意

# 不講話的護念&不花錢的祝賀

■文／文苑小記者 圖／演信



一年級的學弟中，只有演復菩薩還沒受過菩薩戒。3月初，演復菩薩去受戒期間，在公布欄的白板上，出現了一張圖，提醒大家，受戒中禁語，「請大家不要跟他講話」。



受戒圓滿，白板上又出現祝賀演復受戒圓滿的圖。「賀」完擦掉又恢復白白一片，不花一毛錢就可以傳達滿滿的祝福之意，真是good idea。

# 我決定出家了

願生生世世隨佛出家，護持佛法，弘揚佛法，廣度眾生，離苦得樂。

## ■演信

尚未進來念僧大時，我的日子幾乎離不開吃喝玩樂，感覺好像很快樂、很開心；但只要靜下來，就會發現其實自己好像一天混過一天。不過，只要我去參加法會、禪修活動、當義工或是去聖嚴書院，那幾天就會感到很充實，那種快樂跟開心彷彿可以延續很久。可是，只要開始懈怠，想到要玩樂，就又回到那種混日子的生活了。

想想今年對我來說，也算是特殊的一年，因為在民國100年我決定了人生中最重大的事情。對我而言，法鼓山的法師跟母親是我決定進入僧大的關鍵之一。

我開始想要出家是三、四年前的事情，那時因為參加了滿多法青會的活動，讓我認識了法鼓山的法師，他們都非常地年輕，很莊嚴，威儀又齊整。只要看見這一群法師，也不知道是何原因，自己就很歡喜。之前也常常會參加法會，聽到法師們唱誦時，心中更是欽佩，非常地法喜；聽到開示時更是開心，因為有些內容可以替我解惑。其實在這些時間裡熏習的法義對我影響很多，之後我也會在生活上用方法，最常用的是「四它」，最後就可以平



安沒事。

再來，就到了僧大。從8月19日開始，將近四個多月的生活，這些日子，可以說過得酸甜苦辣，好多滋味啊！每個階段都有我要學習的事情，然後在這些過程當中，去觀照身心反應，有開心、有生氣、有苦悶……。

現在想想，真的覺得很有趣，而且走過這些過程後，覺得自己又向前邁進了，這種感覺是以前沒有的，真的滿特別。所以我很感恩有如此福德因緣能在法鼓山出家，這真是累世累劫修來的福報，也是眾因緣甚深而形成的結果。因此，我要說：「願生生世世隨佛出家，護持佛法，弘揚佛法，廣度眾生，離苦得樂。」

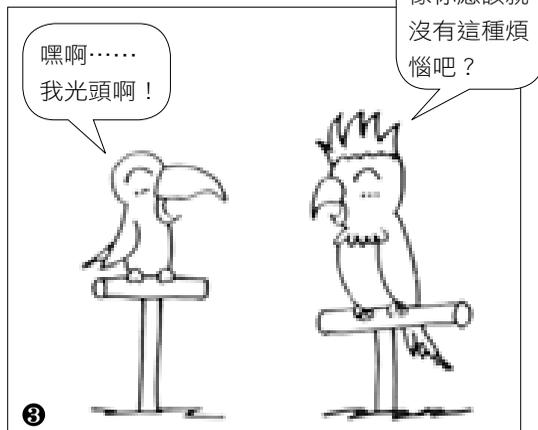


# 鸚鵡的對話

■ 演信



不過……要維持這華麗的髮型，每天要花好多時間……還真是有點麻煩，而且常常會脖子痠……



後來，國王鸚鵡想通了，不久也「捨俗歸真」了。



# 總算踏入僧大

但是，進展並不順利，父母的反對使我不得不延遲報考僧大的計畫……

## ■演香

2010年第八屆生命自覺營，是我生命最重要的轉捩點。如果沒有那次的因緣，也許我現在不會出現在僧大。生命自覺營，讓我對出家生活有了一些了解，與帶組法師和同學們後續的互動與勉勵，也是促成我報讀僧大的因素之一。

但是，過程並不順利，父母的反對使我不得不延遲報考僧大，這麼做其實也另有用意：給父母一年的緩衝期做好心理準備，也給自己一年的時間檢驗決心。

一年後，決定報考，也順利通過了。經過一個多月的繁瑣手續，在簽證發下來的那一刻，未來的路，總算有了眉目。



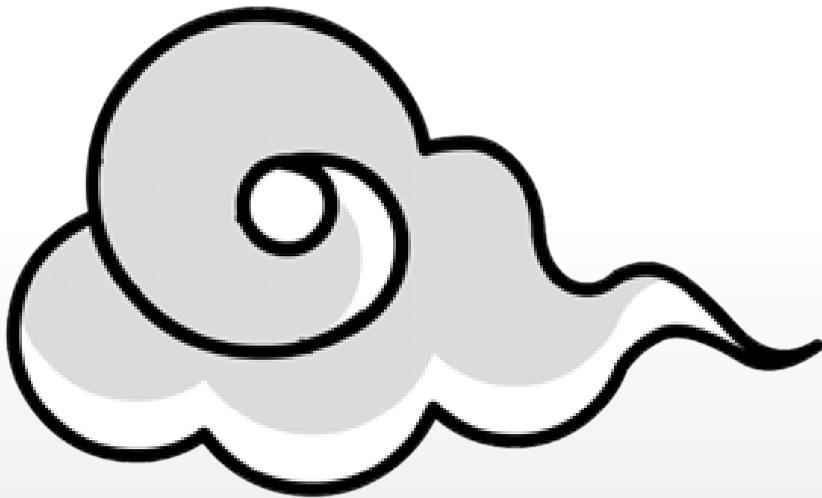
(釋真地提供)

初入僧大，戰戰兢兢，如履薄冰。畢竟是個跟以往很不一樣的環境和生活方式。對於新生，法師們都會送一句話：「由熟轉生，由生轉熟。」意思是漸漸「消融」向來熟悉的在家習慣與觀念，同時慢慢「融入」原本不熟悉的出家生活和心態。

進來僧大快兩個月了，還說不上「融入」，但足以讓我了解「出家生活」是怎麼一回事。做為一個外籍生……其實「外籍生」這個概念，幾乎不會出現在我的意識裡，除了是因為沒有語言的障礙和飲食習慣上的問題外，我想，臺灣開放的民族文化也是原因之一。不過，出家生活的作息和律儀倒是我需要努力調整的部分。

經過了這一個多月，我有這麼一點感觸：感覺一切由零開始。就像嬰兒一樣，開始學坐、開始學站、開始學走、開始學吃飯。不一樣的是，要學習如何在坐、站、行走、吃飯的時候，能夠散發出「威儀」。這不純粹是表相的學習，而是必須由內而外的。當我把心安住在這些細行上的學習時，往往會有一些以前在家時不曾有過的發現。至於是什麼發現，諸位菩薩不妨親自來僧大體驗。





# 跳下筋斗雲， 跟師父用走的

走了一段路，唐僧一行人都累了……「師父，為什麼要選擇這條都是沙漠的路啊？又餓、又渴、又乾、又累，沿途風景只有妖怪跟沙！」悟淨先發難了。「害我瘦掉了美麗的baby fat！」肥胖的八戒氣喘噓噓地理怨著……「師父，咱們這是何苦呢？不如，我用筋斗雲載大家，只消一眨眼，即抵西土。」悟空在筋斗雲上，對著走得滿身大汗的唐僧說。

「不，我不搭筋斗雲」唐僧婉拒了悟空的好意。

「悟空，即便你再神通廣大，仍得腳踏實地的，一步一步走，我們出家修行人，就是透過行腳、步行的方式，鍛鍊我們的心智，否則只怕人到西天，心仍停在東土，那也是枉然啊！」唐僧擦擦臉上的汗水回應著。



聽完唐僧的一番話，悟空心想：「這或許將會是一條，要了我老孫命的路，不過我相信師父的願心，而這條路上所遭遇的一切，最後肯定都會是值得的！」好！悟空跳下了他的寶貝筋斗雲，決定跟師父用走的。



(法鼓山文化中心提供)

## 灌溉漢傳佛教的未來

一個有國際觀的人，會有恢宏的心量、深遠的眼光。對他自己、對全國人，都有幫助。

首先，他會考慮全人類的福祉，不會只看到個人的近利。所謂高瞻遠矚，對其個人，對於社會，均有助益。有國際觀的人，會以開明及理智的態度觀察事物，比較不會武斷地批評，也不太會杞人憂天。

～摘自聖嚴師父《叮嚀》

### ■文苑小記者

**漢**傳佛教如何國際化發展，弘揚至海外，使全人類都能獲益，是未來的發展趨勢也是聖嚴師父期許和關注的方向，針對此「灌溉漢傳佛教的未來」主

題，文苑小記者特別訪問了三學院監院果慨法師、美國象岡道場住持果醒法師，並與法鼓佛教學院三位來自泰國、韓國、越南的外籍僧，進行經驗的分享和交流，就



海外佛教發展的現況，以及如何培養國際化的僧才等問題進行討論，期待在國際觀的具體實踐上，能有更深入的了解，能以更宏觀的角度、開闊的視野，看待世界佛教的未來發展，並邁出穩健的腳步。

### **果慨法師：** **國際佛法沙漠，急需我們灌溉**

就讀僧大的我們，常聽到漢傳佛教未來勢必邁向國際化的道路，聖嚴師父亦期許我們要趕上國際佛教的時代潮流。然而何謂國際化？為什麼要國際化？做為漢傳佛教的出家人，我們應具備哪些國際化特質？在僧大接受教育期間，我們又應該如何培養自己的國際觀呢？

面對文苑小記者，滿滿一張的問題，三學院監院果慨法師笑著回答我們的問題：「目前臺灣佛教發展已經飽和，未來的發展會在海外。歐洲與美洲都非常需要漢傳佛法、渴望漢傳佛教，我們要關心世界。漠不關心，是不可能有的慈悲心的。如果佛法為水，那麼海外就如同沙漠，急需我們灌溉，世界需要我們，需要法鼓山。」果慨法師進一步說明：「融合性、包容性是漢傳佛教最大的特點。興衰看我們這一代，未來是漢傳佛教的世界，因為我們可以供給世界，一股穩定力量。」

果慨法師提到，如果居士菩薩要到分院、總本山才能得到佛法，那是失敗的。因為太多人是無法到法鼓山的，我們要走出去。每個人都在山上，法是流不出去

的，法鼓山要流到世界每個角落，需看每個人的發心。發願，讓每個人得利；跨出去，我們會更認識自己。而未來法鼓山如何永續經營，就在一個「法」字，精確掌握法的精神，佛法就能延續。

### **培養國際觀的四個基本功**

果慨法師也提醒僧大學僧，不是派到海外才叫作國際化，四處都需要佛法，到國外只是走得遠一點。踏出去前，我們要先站穩，否則跨出去就會馬上陣亡。生活就是道場，僧大學僧，在四到六年期間，該如何培養自己的國際觀？果慨法師建議從四個基本功來著手：

1. 在僧大養成好習慣，隨眾作息，將出家人的底子扎好。
2. 培養安心的方法，不起顛倒見。
3. 了解聖嚴師父與法鼓山整體方向。
4. 學習配合、隨順，僧團要我們做什麼，就做什麼。

最後果慨法師勉勵，要將佛法在海外弘傳，語言、能力、條件、成績，都不是問題，最重要的是「菩提心」。期望同學們要培養起——「對眾生的悲心」，這才是法鼓山所欲栽培出來的僧才，也是與其他道場最大的不同之處，更是聖嚴師父最大的悲願。

我們都承繼著師父的悲願，在顛倒的世界中，學習去體驗、感受眾生的苦，去關心這個世界並產生悲心，有了和師父一樣的悲願，不用言語，用心就能傳遞漢傳佛



法到世界上，讓一切苦難眾生得到利益。

### **果醒法師：** **法鼓山在海外的方向**

初夏的夜晚，402教室，臺灣時間晚上七點，美國時間清晨六點，美國象岡道場住持果醒法師正透過電腦連線，與文苑小記者進行訪談。訪談前，果醒法師第一次與演字輩的法師接觸，顯得特別感興趣，要我們介紹自己，讓他認識，並把我們的名字都一一記錄了下來。法師小小的舉動，讓大家感受到法師的用心，與對我們的重視。雖然法鼓山兩代，在不同的時間、不同的地點，但當天的會談沒有距離，不但讓我們更了解法鼓山，也見到果

醒法師，踏實而溫厚的一面。

**問：**各地有許多的佛學院，培養出很多的優秀禪修人才，他們是否也會到海外弘法，我們的方向和他們有何不同？在法鼓山我們所接受的禪修教育，跟其他傳承的禪法有什麼不同、特色在哪裡？

**答：**師父並沒有要特別突出我們是「只此一家，別無分號」，師父的目的是將漢傳佛法弘揚到西方，中國體系的任何道場，都可以把漢傳佛法傳出去，不是一定要法鼓山。而弘揚佛法需要人才，因此，師父甚至希望中國大陸的法師能夠來法鼓山學禪法，讓大陸也將漢傳的佛法傳到西方去，這是師父的目的。

中華禪法鼓宗是話頭禪與默照禪，特色



是既有傳統又有菩薩道的精神，這點原則要掌握。默照、話頭，你要真的能夠抓住到它的精神，能夠有開悟的體驗，這個比較重要。能夠推廣默照、話頭的人才，不在於產品的問題，最主要是對默照、話頭體驗的深度。如果能夠用英文直接表達，會感覺比較親切。

### 法鼓山禪法的特色

問：弘揚漢傳佛法到西方，應做哪些準備？在僧大學習的期間，如何使修學的層面更深、更廣？

答：我從來沒有想過要到西方弘法，到美國是隨順因緣。在隨順當中，往內滅除自己的煩惱，往外廣度、接引信眾。我沒有想要做什麼，當「有」想要做什麼，或「沒有」要做什麼的念頭，「我」已經進去了。基本上，我用這個方式來檢視自己，當「我想怎麼樣？不想怎麼樣？」已經跟「貪、瞋、癡」相應了。

若想增加視野深度、廣度，可以閱讀報章雜誌，透過國際新聞，了解當前的局勢。任何一個新聞報導，我會從佛法的角度去解讀，以做為警惕或開示的材料。譬如，利比亞的總統垮臺，並不是去看是好是壞、是對是錯，而是從因緣、因果的關係來看局勢的演變。畢竟是種種業力、共業造成，絕不是從目前的標準可以來評斷是非對錯。我們要清楚自己扮演的角色，不要被共業轉進去。

問：現在弘傳漢傳佛教，用禪修的方法

去弘揚推廣嗎？需要搭配傳統義理、經教來推廣嗎？

答：禪法的實踐與教理，基本上兩者是要並進的。漢傳佛教傳到西方，一是禪法、一是教理，在美國哥倫比亞大學，有「聖嚴漢傳佛學講座教授」，提供研究生、教授獎學金，補助以漢傳佛教為主題的相關研究。

弘揚漢傳佛教，禪修實踐或者是義理上的研究，都很重要。問題是我們弘揚漢傳佛教的人才太少。師父說，藏傳佛教在西方，培養了約有一千多位格西，格西等於是博士，他們用寫書、演講的方式弘法。

師父曾說，我們漢傳佛教的人才，需要對漢傳佛教義理了解，也需掌握英語，可透過寫文章，或到大學演講的方式，不一定只是禪坐指導。這就牽涉到對漢傳佛法的認知，語言基礎和禪法的日常生活運用。教理、實踐，兩個方面都重要。

以下為果醒法師對法鼓山禪法特色的介紹：

1. 默照、話頭兼具：話頭、默照兼具是我們的特色。在海外精進的禪修比較少，多屬於禪修營，例如，一行禪師就以互動居多。南傳、藏傳也有談到類似默照或話頭的禪修法門，但不多見。禪修剛開始的體驗呼吸，是共同的，但進入中國禪宗系統的話頭、默照就不一樣了，日本禪的只管打坐類似默照，韓國曹溪宗是參無字話頭，而將默照、話頭兩者結合的比較少見。

- 2.日常生活中的應用：師父將高深的禪修融入日常生活中的應用，這是跟其他地方所教的禪法不同之處。師父著重禪修方法用在生活中，在密集式的禪修中，仍會有普及性的開示。
- 3.強調菩薩道的精神：中華禪法鼓宗有一個很不一樣的特色——我們既有傳統的東西，更有菩薩道的精神。

### 西方社會佛教人才培育的觀察

問：美國有沒有栽培僧眾的教育單位，他們發展的現況如何？美國佛教未來的發展，會以什麼形式為主？是以居士佛教為主嗎？若以出家的身分，這樣的外表、戒律等，會不會成為隔閡和阻礙？

答：目前我知道的，美國有妙境長老法雲寺佛學院，但在妙境長老圓寂後，就停辦了，另一個是宣化上人的萬佛城，有僧團的教育組織。西方日本禪，以在家人為主，是以清規的方式來運作在家人的僧團，有系統的僧伽大學沒有聽說。佛光山雖有辦西來大學，但並非僧眾養成的教育單位，其最主要的僧團佛學院是在臺灣，在美國僅是向外弘化的分支機構。

在美國，若以很嚴謹的持戒方式來運作，佛法很難傳出去，因此在家人弘揚佛法有其方便性，但我不認為完全會以居士佛教為主。目前多以在家的方式來弘揚佛法，出家眾也有，因此長遠來看，可能應該是在家與出家兩者並進。

目前有一些美國人到泰國出家，學習出家的生活與行誼，回美後大多還俗，然

後到大學攻讀心理學等博士學位，畢業後與醫院結合，以正念減壓的方式來推廣佛法。另一些人則到緬甸學習禪法。他們都是在家人學習禪法一段時間歸國，繼而來指導人們禪修。在美國做為出家人，弘揚上確實有他的局限性。

問：把佛法的經典翻譯成漢文，如南北朝的譯經時期，使得經典大量地流傳在中國。這種譯經模式，是否適合套用在現在的西方國家？

答：日本禪在西方之所以流行，最主要是鈴木大拙，將日本禪透過寫書的方式，介紹給西方，所以日本禪流行。目前在萬佛城有翻譯《楞嚴經》，對已接觸佛法一段時間的西方人來講，確實是需要經典的翻譯。

經典的翻譯，需要克服的問題在於，翻譯者必須具備四種能力：中、英文語言能力、基本佛學，以及禪修底子。單有語言能力還不夠，若不懂基礎佛法，仍可能會翻譯錯誤。例如，禪宗語錄，如果自己的體驗不夠深入，則無法翻譯。因此經典翻譯需要一組人，採team work的方式進行，像印度的經典翻譯到中國，他們是九百多人，至少也有三、四百人，共同進行，因此我們需要大量的翻譯人才，團隊進行，這方面我覺得滿需要的，也期待有這樣的團隊來進行翻譯。

問：漢傳佛教中國人的色彩很重，例如：大悲懺等法會或念佛共修，西方人似乎參加意願不高。如果要接引西方人修學佛法，是否需要做一些調整？



答：其實師父要傳的是漢傳禪佛教，雖是漢傳佛教，但禪是整體的佛法。漢傳禪佛教到一個地方，會與當地的文化結合。當西方人掌握到禪的精神，就能和當地的文化結合。

假如要辦大悲懺，將它改為英文，如此西方人可能比較能接受，不過那已是第二步了，第一步一定要符合當地的文化、需求。大悲懺法會基本上是接引中國人，若只是法會、唱誦，接引不到西方眾。像一行禪師的梅村，早晚課是用唱詩歌的模式，為適應當地人的需求，不辦法會，而辦禪修營。

現在的西方社會，例如美國，如果用禪修治療精神疾病，治療緊張、憂鬱，健保會給付，因此在西方可以與醫學院合作的方式，弘揚禪法。禪在西方，必須用西方

人需要的模式。例如：達賴喇嘛到美國，以演講的方式來弘揚佛法。達賴喇嘛與科學家、物理學家、腦神經學家、心理醫生對談，研究禪修。對談的時候講大愛、慈悲，如此即使本身有宗教信仰，也不會排斥，因為有共同的語言，不管是社會還是個人都能接受。

## 外國僧人眼中的法鼓山

目前在法鼓佛教學院就讀，來自越南的彌堅法師、韓國的無一法師，以及泰國的善德法師，分享了他們對漢傳佛教、世界佛教發展的視野，以及來法鼓山修學的心得。座談會上，三位外國法師靦腆而客氣，面對訪談中許多的問題，三位法師流利的中文，讓原本正擔心，該用什麼語言來訪談的文苑小記者，著實鬆了一口氣，

三位法師平實親切的交流分享，使文苑小記者打開了寬廣的視野，也對目前佛教在各地的發展，有了更進一步的認識。

### **善德法師：**

#### **解行並重、承先啟後**

來自泰國，目前就讀法鼓佛教學院碩士班一年級的善德法師表示，目前漢傳佛教的每一個傳承都出現在世界各地，各傳承應該以傳統知識、教義的理解為重，倘若對基本教義不清楚，對全世界佛法的傳布影響很大。

此外善德法師強調，世界僧團應團結，佛教長遠的發展，各自有特色，南傳、北傳、藏傳彼此的特點應相互學習，接受其他傳承，一起弘法。不需要改變彼此，而是相互交流融合、理解。因為大家共同的目標都是解脫，我們一家人如果互相攻擊，很麻煩，交流也會窄化。

前來法鼓山修學，是因為這裡學術和修行並重，大學院系統完整。臺灣的僧人，有初發心的求學精神，年紀小、有活力，有很大的心願要完成。

### **彌堅法師：**

#### **多元學習、教育完整、師資優良**

來自越南，目前就讀法鼓佛教學院學士班一年級的彌堅法師表示，選擇法鼓山是因為可以一邊修行，一邊修學佛法。彌堅法師表示，臺灣的學習環境較越南好，學習面很廣，包含南傳、北傳，語言研究，

教育方式完整，授課教師優秀，這在越南的佛教教育中不多見，越南佛教仍以修行為主。

彌堅法師在越南曾讀過聖嚴師父的《戒律學綱要》，因此想研究戒律，學習北傳佛教，希望能把握整個佛教思想，從原始佛教到中國佛教，乃至全球各地的佛教。也希望將漢文經典翻譯成越文，並建議法鼓山可以多招收外國人，開放更多的名額。彌堅法師也說，在越南，年輕的法師，經常需要公開的弘法講經，但在法鼓山比較少見，鼓勵僧大學僧可以多講經和居士分享。

### **無一法師：**

#### **修行、讀書並重，弘化教育值得學習**

來自韓國的無一法師，來法鼓山主要想學習弘法。雖然臺灣許多的道場，均是以弘化為主，但法鼓山的佛教學院，設立在寺院中，並將佛學系融入在一般的大學中，可以一邊修行一邊讀書，希望這四年，能學習法鼓山弘法的方式，帶回韓國。法鼓山的佛學院制度完整多元，韓國的教育各方面，仍處於調整轉型的階段，尚未穩定，每年都會有所改變。

此外，法鼓山水陸法會的儀軌、流程、場地設備十分完善，法師的秩序和莊嚴，以及對信徒所做的各項教育，值得學習。在韓國雖有大型法會但不完整，希望能把這方面的經驗帶回韓國，進而修改法會儀軌內容。





(釋常禮提供)

# 法鼓星空下

這一刻他們或許還只是羽翼待豐的初生之雛，  
但來日定會成為弘揚漢傳佛教的中堅生力軍。

## ■ 忍者

是夜，阿彌陀晚課甫剛結束，中庭上空綴著點點星光和幾抹暗白的雲朵，大夥兒回海青室卸下衣袍。片刻，只見男寮廊道上，青年學僧們往來穿梭著，要稍事休息，準備待會兒的精進晚坐。看著一個個略顯疲憊卻又帶著沉穩步伐的身影，我的內心不免為之一凜，這一刻他們或許還只是羽翼待豐的初生之雛，但來日定會成為弘揚漢傳佛教的中堅生力軍。

聖嚴師父創立法鼓山，為的是要有一個能弘揚漢傳佛教及延續漢傳僧命的有生基地。在這前所未有的承平時代，人類科技

文明呈現如等比級數般的突破性成長，物質生活條件優渥無虞，所以現代的人們相較對於各領域的知識及在精神層面上的追求，都較以往的年代來得更為顯明強烈。

因此，為了順應時代趨勢，本宗道風是要與社會保持良好的互動，藉由與大眾接觸的過程，了解現代人的心靈需求，並同時用佛法的觀念疏導、解決人們的問題，達到自利利人的目的！

深信不久的將來，經僧大熏冶的學僧們皆能齊心戮力，肩負起教育大眾、淨化人心的時代責任與意義！



# 僧大進化小品

學習做好一位宗教師，原來是這麼幸福的事！

■ 智心

在孕育諸佛菩薩的搖籃（僧大）裡，學習做好一位宗教師，原來是這麼幸福的事！

## 來這裡，是因為……

它的正信。有正信的佛法、正確的因果觀，而非怪力亂神。

它的普遍。推動心靈環保，社會響應廣泛。

它的利他。因應社會需求，推動教育、禪法及慈善。

## 在這裡，感受到……

規律的生活，使身心健康且安定。

活潑的禪法，照見長久來的習氣。

溫馨的學習，讓彼此關懷共勉勵。





## 使浮動、不安的心……

更開闊。放下自以為是的想法，用包容的心看世界。

有價值。於忙碌生活中，並非單單只為忙，而是盡責與奉獻。

更富有。沐浴在佛法大海，那是師父回歸佛陀本懷，對現代人的教導。

有光明。看待事物因果觀，不喜亦不憂，正面解讀、逆向思考。

更清楚。重新認識自己，卸下妄想、分別，回到純真的心。

## 使純真的心，互相扶持

人與人相處，難免意見相左。師長的教導，卻如醍醐灌頂。

隨著和諧的修行氣氛，與大家相互扶持前進。

心安定了、有信心了、更踏實了！

相信！人，轉變了；淨土，也就不遠了！



## 為什麼選擇 法鼓山？

### ■ 演香

是啊！那麼多道場為什麼選擇來法鼓山修學佛法？

因為聖嚴師父！就這麼簡單。

佛經不是說「依法不依人」嗎？

是的，我依的就是師父弘揚佛法。

因為從師父的一生當中，我看到了他的慈悲與智慧，以及許許多多的德行，都是佛法的體現。所以，對師父，我沒有懷疑，只有仰信。

法鼓山是師父創辦的，如今師父雖然已經不在，他的精神和身教仍然透過法鼓山的理念流傳下來。

所以啊，雖然我不曾親見過師父，但我是因為師父而來法鼓山的。

## Why DDSU?

### ■ 524

The founder of Dharma Drum Mountain (DDM), Master Sheng Yen (Shifu) mentioned in a booklet that one of the purposes of establishing Dharma Drum Sangha University (DDSU) is to provide a platform for those who have not found their purpose in life, to find it. Based on this, I have chosen to study at DDSU because I would like to give myself a chance in this life to seek for the purpose of my life.



# 履行初發心

四個寒暑，踏實而歡喜，  
也愈走愈看到生命的美麗風景……

■常遂

來僧大前，曾參加過與《雪洞》一書的作者——丹津·葩默的一次聚會。當時的自己，深深地被她所流露出修行人的安定與寧靜的氣息所吸引，便忍不住地問：「是不是愈年輕出家愈好？」她微笑著說：「是啊！因為年輕，就像還未定型的黏土，可塑性很高。」

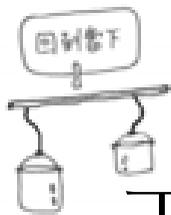
這句話，我默默地放在心上，一直到二十五歲那年的夏天，看了一部紀錄片，是一位大男孩的單車環島紀錄。當時影片上的標語：「有些事現在不做，一輩子都不會做了……」，像一記警鐘，敲醒了那

深藏在心裡的願，於是，我抓住青春的尾巴，快快履行那高中時萌發的初發心。

為什麼選擇法鼓山僧伽大學？只因我相信聖嚴師父！更堅信參與法鼓山菩薩道場自利利他的弘化，是給自己和他人生命的一個轉機，一個實踐建設人間淨土的大好機會！

走到今日，四個寒暑，踏實而歡喜，也愈走愈看到生命的美麗風景，時時法乳常哺，處處法水長流。下一個路口，您在那裡嗎？

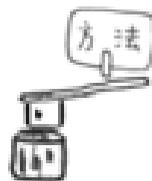




# 工夫，從蹲馬步開始

我，開始，練基本功，  
安分地從蹲馬步練起。

■文、圖／真地



**認**識法鼓山，是透過聖嚴師父；而會認識聖嚴師父，則是透過電視媒體。記憶中最強力的震撼是，臺灣發生921大地震後，偶然看到一張海報，上面斗大的字，清楚寫著「臺灣，加油！」畫面下方是一位老和尚雙手合掌，向前方問訊。當時我念高中，那一陣子學校及各單位都在募款，我也有隨喜，但總是莫名地覺得，心浮浮的，不知道還能為受災的菩薩做些什麼；直到看到那張海報，心靜靜地、穩穩地，落下了地。

第二次注意到聖嚴師父，則是在2005年法鼓山落成開山典禮，從電視上看著三幅開山主題——「大悲心起」布幔，揭開三寶佛像，再緩緩由眾人頭頂上而過。接著，聽老和尚說著，開山的意義是「開啟我們每人心中的寶山」。沒有華麗的場面，沒有渲染人心的言辭，有的只有樸實、誠懇、奉獻的心。

於是，當2010年我決定出家時，我師父及師伯對我說：「想出家可以，但你得先去大叢林磨一磨再說。」當下毫不遲疑，決定就是電視上那位老和尚的道場。我心想，雖然聖嚴師父圓寂了，但他所創建的道場一定與他一般，那樣的樸實、誠懇、

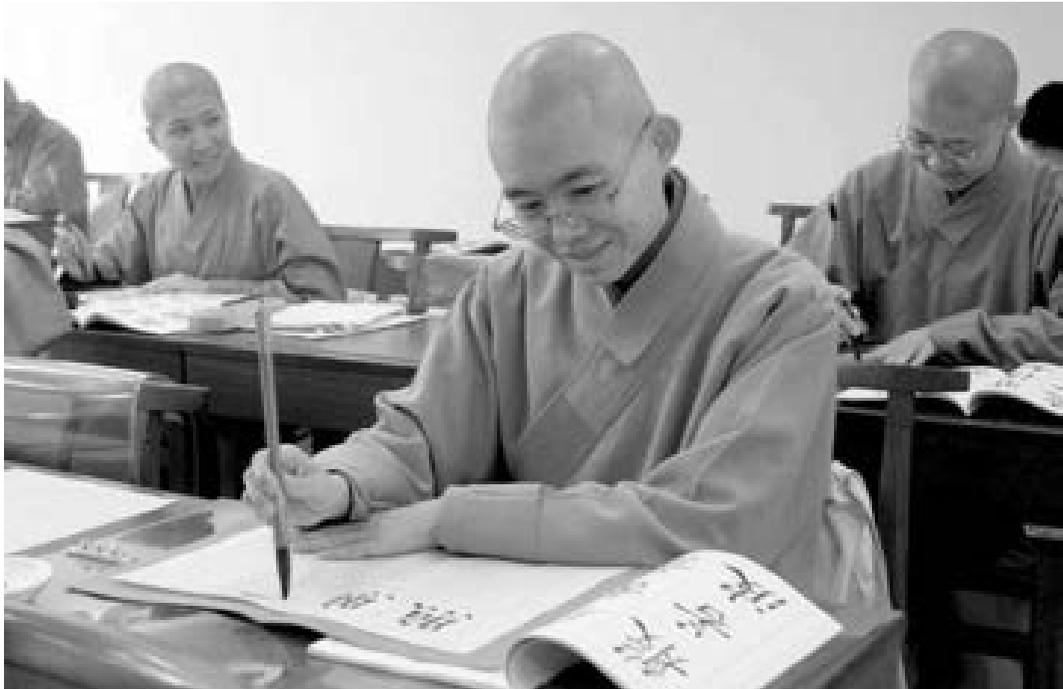
奉獻，而我，希望能成為像老和尚一樣的出家人。

## 僧大和我想的不一樣

九月新開學，進入僧大開始上課的第一個禮拜後，我發現，僧大和我想的不一樣。除了校訓「悲、智、和、敬」，僧大還有一個至理名言：「道心第一、健康第二、學問第三」。看著一到六年級的課表，沒有一長串嚇人的佛學課程名稱，有的只是各宗派如淨土、唯識、天臺、禪宗……，概括性的課程，特別的是「出家行誼」是每個年級必上的一堂課。

很慚愧的是，老實說，一開始我覺得上課很無聊，不只「出家行誼」，連其他堂上課的法師，也多在講出家人要如何如何，出家的目的是什麼之類的，這些話我已經聽我師父、師伯說過N百遍了，心裡有些不耐，也很急著想要多知道些有關教理方面的學





(釋常毅提供)

問。法師們卻很強調三件事：不管遇到任何煩惱或問題，回到現在，好好安住在當下。還有，法師不停地問我們：「方法」是什麼？用得如何？記得要時時放鬆，身心放鬆。這三件事，實在讓我很納悶，我不在現在，那我在哪裡？「方法」是什麼，有這麼重要嗎？我哪裡不放鬆啦？基本上，只有要上臺時我才会緊張吧！

「學問、知識只要你夠耐心，三年五年，必定會有成績出來；但品格、德行卻無法靠時間累積起來。」有一天上「出家心行」聽到這句話。突然，回頭檢視，當初出家的目的，不就是想好好學習如何當一位像老和尚一樣的出家人嗎？於是，我對自己耐下性子，開始用心探索出家修行是怎麼一回事。原來，用「方法」是要我們找到屬於自己的一個安心之法；安於「當下」是一把截斷煩惱的寶劍；知道如

何「真正放鬆」才能真正安於當下，才能全心全意地學習。

## 回到基本，探索修行路

我，開始，練基本功，安分地從蹲馬步練起。幾乎每堂上課的老師或法師，上完講授的內容後，總會拋問題，這個法義或這個概念，對你的修行有什麼幫助？你如何運用在日常生活中？有些法師，甚至願意上課的時間與同學們討論，這些法義如何用在自己的修行生活上，或指點同學們在實踐、操作上遇到的一些問題。

不同於以前在學校上課的模式，僧大的法師或老師，不會一股腦地丟一堆東西，出的作業也多是在上課範圍內自己定題目去寫，或是反思上課的內容；培養學生們如何使用手上的釣竿，希望我們學會問問題，並學會如何找答案。例如惠敏



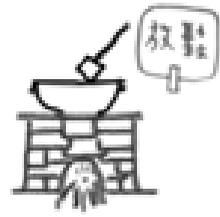
法師「印度佛教史」、純因法師「諸宗導讀」、果光法師「大乘禪法」與戴良義老師「唯識學」等課程，這樣的學習方式，給了我很大的空間與自由，去學習、去思考，學著了解這些東西對自己的修行有什麼幫助？對別人也可以有什麼幫助？

僧教育的功能之一就是我們可以很容易地「學習他人所長，增進自己不足」，重要的是「發揚自己的優點，進而奉獻給全世界的人類」。

現在的我，才剛剛出家，可說是一隻笨

拙的毛毛蟲，雖然清楚肯定地知道，總有一天會成為五彩繽紛、自在飛翔的蝴蝶。但是也曉得蛻變

成蝴蝶前，必須精進不懈地吃葉子吸收養分，吐絲以內化成熟自己，這過程是漫漫長的三大阿僧祇劫又艱辛的菩薩道，半途會累、會受挫、會吃錯葉子，也會吐不出絲或被自己的絲給困住。即便如此，依然期待毛毛蟲破繭而出那天的來臨。



## 霧色金山 濛雨、墨嵐、嶺間迴

辛卯，立冬乙亥日巳時，霏霏靈雨已然降了十天有半月……

### ■ 演誠

這場彷彿由天上淨瓶遍灑落來的甘露，達臨人間時就像是潑墨仙人不經意推翻的墨液，即由豆大的水珠蒸化成丁點微末的灰白氣霧，迴浮飄移在蒼鬱蒼翠的崇山半嶺之間，霎時法鼓山上盡成一片仙雲渺渺的靈域霧境；不禁令人生起「此景只應天上有，身在雲中不知處」的感覺！

又暮，午後未至之時，灑布嶺間的豐沛水氣，不覺地悄然翩遊到山腳下群脈圍繞的金山平原；上起諸峰鞍部，下至耕稼錯落的田野，濛霧猶如一層矚白的綢紗披盈其中……

觀覽法鼓山，時如壯色奔馬，時而虛無縹緲的奇美意境之餘，同時也企盼日後能有更多的菩薩道侶，可以在這漢傳佛教的應許之地上繼續發光發熱！

(釋演誠提供)

(釋常齋提供)

# 往「真正的快樂」目標前進

是什麼樣的師父、教育、環境可以培養具有悲心的宗教師，  
讓我們能透過法師們的身儀來感染、改變自己的心呢？

## ■啟樂

原本要參加2009年的生命自覺營，卻因聖嚴師父的捨報而無法成行，不過，卻成就了我第一次在法鼓山當義工的因緣。在師父荼毘的現場看見法師與義工菩薩，心裡起了很多疑問，是什麼樣的師父會有那麼多的信眾跟隨呢？佛法到底是怎麼回事，可以接引那麼多人呢？為什麼法師們面對佛事看起來如此地平靜？很多的為什麼在心裡不斷出現。

回到日常生活與工作後，心上仍是一團疑問。在參加自覺二日營時，看到聖嚴師父說：「生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。」我對這一句話印象深刻，除了讓我知道要珍

惜幸福的家庭、穩定的工作外，更引發自己思考，要如何才能令自己的人生更有意義？所以，我發了一個願，我要出家，讓自己發揮價值吧！讓自己快樂，也讓其他人快樂。

## 以安詳的姿態， 走進人群，成就大眾

可是，我對出家一事並不清楚，一開始是透過當義工來認識法鼓山，然後知道有僧伽大學，並知道師父辦學的目的是為了培養宗教師，從中一點一點地認識到：

一、原來，佛法是那麼慈悲，要成就所有的人：第一次看見開山的意義，讓我



感動並相信我是可以開啟內心這一座寶山的。師父說：「所謂開山的意義，是每個人開啟自己心中的寶山，就是如何成就智慧，成就慈悲心，來共同為我們的社會、我們的世界，提供和諧、平安、快樂、健康——這個工作是永遠做不完的，只要一天有人出生，就有人心中的山要開，因此這個山是無盡藏，是一個開不完的寶山。」這不只是為了自己，我的想法、視野都因此開闊不少。

二、法師們的身教：在2010年自覺營中，帶組法師示範「學觀音」。看見法師安詳、自在、慈悲、安心的神情，感動得想哭，這不是可以表演出來的。心想是什麼樣的佛法、師父、教育，讓法師有如此好的身儀來感化我們；心裡默默想著，我要像法師這樣！另外，從活動上看見法師們的活力、熱忱、奉獻與慈悲心，深深地為他們的行為與發心所感動。

三、法鼓山是走入人群的，不斷地超越自己：修行不只是自修，我喜歡接觸人群，因為我知道他們需要快樂，希望我可以藉由佛法帶給他們快樂。師父說：「我們是行菩薩道的道場，而且佛法是在眾生



(釋常齋提供)

中求。」雖然我不擅長出現在人群中，但覺得這是絕佳突破與練習的機會。

## 在解行並重中， 深化悲心和道心

是什麼樣的師父、教育、環境可以培養具有悲心的宗教師，讓我們能透過法師們的身儀來感染、改變自己的心呢？進來僧大前，有如此的感受，進來僧大後，感受有沒有改變呢？有啊，那就是——責任變重了，卻也突破了許多，也更加珍惜這樣的因緣。

僧大課程每學期都有「出家行誼」這門課，這堂課主要是培養出家人的觀念、態度、行誼，為了讓我們可以順利「由生轉熟，由熟轉生」。主講人是師父，引導人是輔導法師。藉由師父的開示以及師長的分享，幫助我們清楚為什麼以及如何走出家這條路，而不是迷迷糊糊地當個出家人。這對自己在修行這條路上是很重要的，因為這是在扎我們的根。

另外，一群同學一起互相成長，讓我們更能練習發揮群體的力量，絕非單打獨鬥。雖然僅是一堂課，卻是我們必須用全生命來體驗的，這是師父留下來的法寶，是師父自己的經驗、體驗與叮嚀；雖然用的時候總得經過磨合的過程，跌跌撞撞的，但其中的酸甜苦辣卻值得回味，而且會發現一切是美好的。

我們每學期都有好多課可以上，著重「解行並重」，走「中道路線」，可是當身或心疲憊時，還是會走向極端，但授課法師或老師們總還是把我們當正常人。而且不像以往受教育的方式，這裡非常鼓勵

我們「思考與表達」，對不擅思考與表達的我而言，卻也因為這樣的方式、環境與氛圍，漸漸地接受自己的問題，鼓起勇氣去處理它。還有，自己的包容度也改變了，從不同老師、不同面向的刺激，讓自己不再局限於一方，更想往多方去開擴。

每年的寒暑假、水陸法會以及各項活動，是我們全體學僧出發到各單位驗收的時候。驗收什麼呢？驗收我們平常用的方法、熏習的法義與觀念，是否能在遇到境界時發揮作用；以及做一次宗教師的體檢——認清需要補強的部分，如道心、慚愧心、悲心等。

大寮與環保組的實習，有很大的機會看見自己的習性，這是具有挑戰性的，因為願不願意面對以及改變，取決於自己的慣性與勇氣。另外，各單位的法師與菩薩也是我們學習的對象，水陸法會中，大寮

與法師一同協助贊普，法師懷著「滿所有施主願的心」、「即使只布施一粒米，都要上桌去。」讓我發願要學習法師的悲願心；義工菩薩出坡的認真、老實與精進，以及分享找到依怙的歡喜，自己頓時覺得再怎麼累都值得了，我想這就是我這一生存在的價值吧！這是環境在造就我們的成長，在成就我們學習向上向善的心。

第一次親眼看到師父，是2008年的皈依大典，當時看見師父由侍者扶著走出來，我一直掉眼淚；第一次當義工，是師父的茶毘現場，我還是一直掉眼淚。雖然師父不在了，但有師父留下來的法身和僧教育，正走在出家這條路上的我相信，我可以一步一步地愈走愈穩，因為我想讓更多人知道佛法，並得到佛法的利益，有一天，我們一定會得到真正的快樂。 ☁



(釋常齋提供)

# 話說……

其實出家就是這樣一點一點地轉變，一點一點地清楚；  
過程，是修行裡重要的東西。

## ■智解

**話**說，這天想跟學弟們聊聊僧教育，  
**話**但不盡如人意，好像聊到別的地方  
去了……

**解**：你們在進僧大之前最想做的是什麼？

**信**：環遊世界。最想做的是開精品店，自己創業當老闆。在進僧大前工作了九年，其實很想自己當老闆，擁有員工的感覺，剛好有一位親友也很鼓勵。

**復**：想出國念書。過不一樣的生活，主要是學習不同的文化，所以意不在念書……

**解**：但後來你們轉變了，沒創業、沒出國了，而是學佛去了，什麼因緣造成這樣的改變？

**信**：嗯，學佛是這兩、三年的事。因為女眾老菩薩，真的很有影響力地帶領我和俗家哥哥一起學佛，其實也是碰到一些問題。以前在家裡常常會說「好無聊喔」，莫名地感到好無聊，一切平順中還是會有不安定的感覺。看到了自己的這個部分，開始學習做功課。會想做功課是因女眾老

菩薩的緣故，她真的很用功，精進念〈大悲咒〉。開始做功課後，真的很神奇，因緣轉變了，自己不再喊無聊，工作上、與人相處之間也安定多了。

**解**：女眾老菩薩是你的大善知識呢！

**信**：是的，她是個很真的人，會讓人願意相信。

## 生命的轉彎處

**復**：2010年參加青年卓越營之前，有三位親友往生了。看著那些面對摯愛別離的情景，我自問：到底能為往生者做什麼？能為往生者的家人做什麼？因為不知道如何幫助人們口中的生死問題，我便想要去了解何謂生死？生命的實相又是什麼？那時候一個人在臺北工作，時常想，工作以外的人生是什麼？我發現把工作抽掉之後，自己是空的！我想找答案！最初是路過「淡水共修處」時，看到投影的銀幕上「生命的意義……」這些字句，牽引了我陸續參與更多的共修和課程，也因此結了愈深的緣，直至參加「卓越營」時知道僧大，就這樣進來了。

**解：**進來僧大八個月了，有什麼心得、感動或目標嗎？

**信：**第一次自恣後，感恩果通法師，給自己一個目標，就是每天拜佛，禮拜一到禮拜日沒有隨喜。法師常常說，學習出家其實有好多是基本的東西，但不是嘴巴說說，要持之以恆，練習堅持，從中體會過程。希望將來可以分享佛法，真誠地把快樂分享給他人、感動他人，讓很多人也知道有「佛法」這麼好的東西。

**復：**希望自己可以堅固道心，學習威儀。剛進來的時候，果通法師問我為什麼來？我說想奉獻、幫助人。法師說：「那你這樣很危險，今天要是沒有奉獻的機會，那不就會被轉走了？」當時楞了一下，再想一想也覺得有道理。那陣子我很認真地思考為什麼要來僧大？

**解：**思考出為什麼要來僧大了嗎？

**信：**本來就是很認同師父的理念。雖然曾經去過其他道場，但是來到這裡更是確實地感受到，法鼓山在做什麼；這裡的方向很清楚，讓自己很安心，安心現下的學習，也安心往後自己的奉獻。

**復：**我想到一件讓我很有信心的事。有一位和我同受菩薩戒的菩薩跟我說，他被我的威儀感動。當下我不了解原因，他告訴我，他看著我手捧海青平穩地走著，這是一種感覺，一位菩薩行者就是這樣子一步一步變成法師的。就這麼簡單，片刻的事，對三寶、對自己的修行升起了信心。我也因為他的分享而感動了。或許現在還

不是百分百地清楚，可是我很高興自己現在做的決定。

## 穩健地走在發願的路上

在這次的談話中，我感受到兩位學弟分享中帶著的那份歡喜。其實出家就是這樣一點一點地轉變，一點一點地清楚；過程，是修行裡重要的東西。

這次和學弟的互動，讓我回想起一年前的自己，是認真地想去學習出家人該養成的功課，然後接受一切人、事、物給予自己的回饋；僧大給我的教育，就是有點懵懂，卻還是安心地繼續走。這很棒，真的很棒，你不會知道什麼時候，這些經驗就是用上了。

聖嚴師父希望在法鼓山僧伽大學不只培育宗教師，更希望法師們能有恢宏的心量、深遠的眼光，更是為國際、世界化的佛教奉獻。這其實才是佛法能夠普化的表現；而不是只有一些人、某些地方或哪些條件上才能得到佛法的利益。想要做到這些，可以從現在的學習開始，相信自己能穩穩地成長，再穩穩地幫助他人。

我們知道自己受的僧教育是這麼的好，是這麼的完整嗎？我可以說是，因為聖嚴師父的理念適合於現下的社會，能讓佛法發揮最大的功能；接下來還是要帶著叮嚀、方法繼續成長自己、成長他人。祝福發起大悲願心的菩薩們，期望法鼓山的學僧法師們都能帶著法，走在自己所發願的路上。

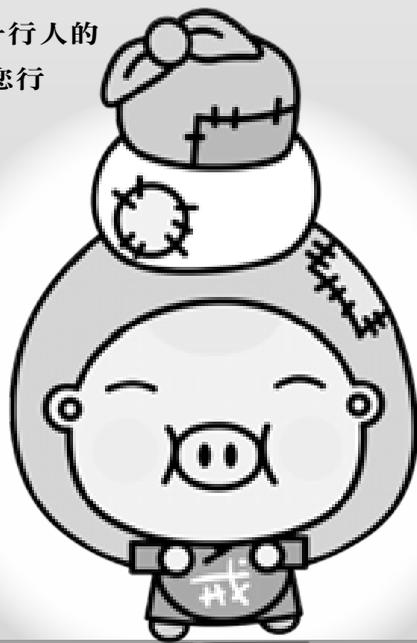


# 八戒 願意揸行李了

豬八戒氣呼呼地離家出走了！「我八戒打從娘胎，哪件事不是自己決定、自己做的，也沒出啥亂子。怎麼跟著這取經隊子，要我不行這樣、不行那樣，又要我依著大家的決定做事情。怎麼？我是招誰惹誰啦我！」

離家後的八戒，不知不覺走到了一個山洞，獨自思考了七天。最後，他漸漸想通了，「算了，說不定趁這趟取經路，能磨一磨我這說風是風、說雨是雨的性子。想想我這性子，還真帶給我不少麻煩咧！哈，老孫那行人，少了我，肯定寂寞呀！」

想通了的八戒，快馬加鞭地跟上唐僧一行人的隊伍。「師父啊，徒兒散心回來囉！您行李重，我幫您揸。」



# 出家僧命的搖籃

記得曾與家人分享，如果沒有來出家，我永遠不會知道一個人的學習範圍可以如此寬廣，可以扮演的角色如此豐富。

## ■常鐘

父母培養我的人格與色身；學校與社會會培育我的體能與智能；佛法則長養我的法身慧命。僧大是僧命的搖籃，培養我的僧格、僧儀。各種活動，則培育我的奉獻心與承擔力；禪堂的訓練，更讓我學習沉潛、穩重；海外實習，則開拓了我的國際視野。

進入僧伽大學已經邁入第六年。常常與同學開玩笑：「小學六年快畢業了。」這些年來，在師長朝夕循循善誘下，漸漸能練習以佛法的角度待人接物。

「出家人不講情、理，而講慈悲、智慧。」這句聖嚴師父的教誨，剛開始聽到，非常震撼，彷彿從小到大奉行的「真理」受到了動搖。

然而在日復一日的佛法熏陶下，漸能體會到聖嚴師父精準的智慧；體會到如何以「因緣觀」看待一切人事物；也讓從小善惡分明、嫉惡如仇，言語直率、喜怒形於色的我，更能以同理心對人，個性漸漸沉

穩、安定。

而僧大的各項活動，從每日的出坡、作務弘化課程，到活動的協助與規畫，以及多彩多姿的寒暑假實習，更是讓我嘗試了許多「第一次」。

我曾與家人分享，如果沒有出家，我永遠不會知道一個人的學習範圍可以如此寬廣，可以扮演的角色如此豐富：出家前只拿過拋棄式傻瓜相機的我，學會了使用單眼照相機；從前打開電腦，不是處理文書檔案就是上網，現在，也學會了運用電腦影音編輯軟體，讓佛法更生動，更貼近人群……還有許多許多的「想不到」、「第一次」。

出家生活對我而言，就像是一場尋寶之旅，往往都有意想不到的驚喜與收穫。而這些精彩的活動，對甫自大學畢業就來出家的我而言，更是彌足珍貴的經驗累積。透過這些學習的過程，我漸漸懂得什麼叫「承擔」，什麼是「利他為第一」。



## 在實做中學會承擔與利他

但真正讓我體會到「承擔」，是在禪堂學習擔任總護的訓練。在其他活動中，還是學僧的我們，很少需要擔任「總負責」這個角色。當「總護」就不一樣了。雖然有內外護分工，有義工菩薩協助，但我們的角色是「總護」，就是要照顧禪堂的氣氛，照顧大眾的身心，並且接受與承擔一切的讚歎與批評。尤其第一次擔任總護時，禪堂主要負責的法師都在海外弘法。這時，一切都只能靠自己平常累積的學習經驗和修行體驗。在過程中，我學會「只問耕耘，不問收穫」，也了解「批評之中藏金玉」，更深深體會到自己的不足，也更清楚往前修行的方向。

因為英文勉強可以溝通，在僧大學習期間，有機會協助一些國內外的英文活動。今年暑假到墨西哥學習協助海外禪七，及到印度參與青年會議，更是讓我學習良多。在印度時，一位日本青年代表分享，看到法鼓山是如此積極地參與國際活動，不同於一般印象中重視清修的佛教團體，讓他很感動。我也是在與這些外國朋友們接觸的過程中，才逐漸體會師父為什麼在2000年後會積極展開海外弘法、交流行程。種子要能「生根」，之前要先「播種」，而各項海外活動，即是不同階段的「播種」與「深耕」。

到印度之前，國際發展處監院法師特別與我們兩位年輕的法師分享，「對於來自不同宗教文化背景的人，都要表現出尊重

與包容。」我學習到，與不同宗教文化背景的人接觸，甚至帶領禪期，不是為了要他們改變信仰，而只是就共同關心的議題做討論分享，以及讓有緣的人體會到佛法帶給他們的利益。墨西哥之行，七天的禪期，我看到了法師們對於帶領不同文化背景的人，所應機發揮的彈性與創意；原來禪修不是一成不變地照本宣科！

海外學習讓我走出了自小生長的小小島國，開拓了視野也開擴了心量。我發現到，雖然世界如此之大，人種如此之多，風俗文化如此不同，但所面對的生命課題都是相同的。無怪乎師父如此重視跨宗教合作與對話！

## 黃毛丫頭「轉大人」

僧大的基礎教育，對我而言，如同「閉門練功」的過程。累積的一身工夫，則透過各項實習與活動，練習「一展身手」，順便檢驗工夫是否禁得起考驗。海外實習，則讓我學習用更普世的表達方式來分享佛法的好。

剛出家時，覺得自己真是個「不學無術」的「黃毛丫頭」。經過僧大這些年的學習，黃毛丫頭漸漸長大，看起來比較像個出家人。慢慢懂了一點佛法，能夠承擔一些事情，也不再覺得自己很小，需要事事依賴別人。感恩僧大及僧團給予種種學習歷練的機會。雖然要努力的空間似乎永遠是無限寬廣，好在僧團總有讓人覺得很「可靠」的戒長法師，以及互相切磋成長的師兄弟。



## 蛻變

「在學院裡的事，都是芝麻和綠豆。」戒長法師們這麼說。

「才不，那些都是擋路的超級大石頭！」我這麼想。

■文／淨放 圖／真地



順利成為出家人，能全時間、全生命地學習修行，其實有種美夢成真的感覺。但忙碌、緊湊的學院生活，要隨眾上殿過堂出坡、要上課、要寫作業，要背誦五堂功課、要學法器、練習梵唄和唱誦、還要編刊物、辦活動……有時覺得這夢雖美，但卻不太合我意。我的美夢倒不至是個閒雲野鶴，只是，怎麼這個夢裡這麼忙呀！

### 從行者到沙彌尼

回想行者生活，穿的是行者服，努力學習把自己照顧好；一年之後剃度落髮，成為沙彌尼，要適應變光頭、穿古裝的生活，生理和心理上的變化，為原本就緊湊的生活帶來了壓力。而且，師兄弟們天天

在一起，各有各的適應節奏，只要一有人情緒波動，那個空間就成了壓力鍋。「在我看，你們這麼多人天天在一起，不吵架才怪！」一位老師曾笑著說。還好，生活作息的安排，一個單元接著一個，卡得剛剛好，再沒時間留給煩惱。

只是，累積的一肚子悶氣怎麼辦？某個心裡「脹氣」的晚上，在安板之後（該上床睡覺，離下一個作息還很久），我衝進茶水間，就著小夜燈振筆疾書，把此刻的煩躁不安、焦慮沮喪……所有的感覺全化形成形容詞，寫在紙條上。寫完，往書包一塞，蒙頭就睡。這效果竟然也不錯，至少是讓我面對、承認自己的情緒。

當時有同學說，我是來當一個快樂的出家人的，可是現在一點都不快樂！然



後，認真地為自己的不快樂，找出「兇手」——「當然」是同學不好、作業太多、師長太嚴、制度不明……等問題。

「在學院裡的事，都是芝麻和綠豆。」戒長法師們這麼說。「才不，那些都是擋路的超級大石頭！」我這麼想。明顯的情緒動盪，約在一個月後，漸漸地平和下來。

最近回想起這段經歷，「本來就會不快樂的呀！」一位戒長法師說。這是第一次聽到對「不快樂」的「肯定」。法師說，在家、出家，是二個完全相反的價值方向，並不是頭髮剃了、衣服換了就算出家，是得把所有的捨不得、放不下的全部放下。辭親離家，放下了世俗過往的一切；然而我的記憶、我的想法卻不容易放下。在家時，遇到不喜歡的人事物，總是可以想辦法躲避；出家了，要學的是讓心可以接受、包容一切。

## 登戒壇，成為比丘尼

我的腦海浮現了一棵大樹連根拔起的畫面——出家，就像是要把過去的思考慣性連根拔起、修剪、重新培養。那麼，不快樂是因為要剝離世俗慣性時，那個總是逃避的「我」沒辦法獲得滿足吧！這麼說來，該微笑欣賞這「不快樂」的存在了。要鼓勵自己，若想脫胎換骨、重新做人，這是必經之路。毛毛蟲每次蛻皮，不也是必須做一番掙扎、脫下又小又舊的皮，才能長大？

登壇求受大戒，是另一次的蛻變。其實，沒想到要成為比丘尼。總覺得可以在僧團裡隨眾修行就很幸福了，當個沙彌尼也很好。但收到乞受大戒的通知時，知道

這是僧團給的任務——要長大，我也就接受了，但卻沒有想要「求」受大戒的心。

或許是僅存的福報，讓我在登壇前，以真誠歡喜的心「求」受大戒。為了讓比丘尼戒順利講完，第一堂課就被安排在初壇正受之後，因此我先認識了比丘尼戒。戒師很用心地為我們逐一說明戒相和制戒因緣，在我聽來，是一個又一個有趣的故事——就發生在二千五百多年前，佛陀的僧團裡，隨佛出家的弟子，在學習過程中犯了錯，佛陀便制一條戒來教導他及所有的弟子，就像為了幫助盲人走對路，而拉起一條繩子來引導一樣。

從故事中的主角身上，我看見熟悉的影子：會說謊、發脾氣、嫉妒、推卸責任、愛名、愛利、愛美、貪心、頑皮、犯了錯想掩藏……這些言行和現代的人一樣，而佛陀所制的戒，可以細緻地照顧到那麼多生活中細微的身、口行為，而且有許多是透過僧團大眾相互提醒、幫助個人做好「防護措施」的。受持比丘尼戒，好像置身佛陀的僧團中，受到佛陀的照顧和教導——這讓我感到歡喜雀躍！因此，登二壇時，求受大戒的心，殷勤懇切，甚至在壇內應答時，因感動而淚流不止。

戒會中，羯摩和尚尼提醒大家，身為漢傳佛教的比丘尼是最幸福的，因為漢傳佛教有比丘尼戒的傳承，才得以如法受具足戒。我想起曾讀過的藏傳、南傳女性出家眾求戒的艱辛歷史、報導，既慚愧又感恩。之前的我，覺得受大戒不過是應僧團的任務而來，可有可無……但是，原來這是自己的大福報！因為歷代祖師們以生命實踐、弘傳佛法，讓我們在超過二千五百

年之後的今日，還能隨佛出家，聽聞、修學佛陀的教導。想起自己在此一時空因緣中的幸福，除了深切地感恩，更希望能向祖師們學習，將佛陀的慈悲與智慧，傳承下去。

## 受大戒後的發現

受戒回來之後，有些不一樣了。求戒，是希望能求得清淨戒體，以受戒的誓願力，讓自己在境界之中，做正確的選擇：朝向解脫生死流轉的、善的方向去。回到常住之後，生活作息依舊，但因為受持了更多戒相，行住坐臥之間必須更留心。我發現，如果心在雜亂、攀緣狀態，就容易迷迷糊糊做錯事。

我求得清淨的戒體了嗎？這段時間的觀察是，障礙仍多，知見、實踐都有待努力學習、修正。還好，僧團依律誦戒（定時複習每一條戒相）、我們參加懺悔清淨日（聆聽聖嚴師父對特定主題的開示）、師兄弟之間也會相互提醒。

這期間有二件事很有趣，都在夢中發生。一次，在夢中見到異性來示好。我不清楚是否記得自己是出家人，但在對方漸漸靠近時，我對自己說「不可以」，又對對方說「不可以」。然後就醒了。這應該是戒體的防護作用吧！另一次，有天清晨起板後摺好被子，實在太睏又躺回去睡，結果就做了怪夢。夢中的我醒來，發現四周好忙碌，有法師說，這裡要換場。我也趕緊起身，卻發現自己居然穿著在家服

裝，東摸西摸，遍尋不著眼鏡和長衫……忽然出家眾都不見了，四周都是在家人，而我的碗裡竟然有葷食！夢中，我清楚知道自己是出家人，一直想，我怎會在這裡？我的衣呢？我沒上殿過堂……，然後就醒了。「就是有護法龍天來提醒你啊，不隨眾，就會跟在家人一樣！」一位法師笑著說。這讓我相信，就算障礙多、戒體力量薄弱，還是會有護戒善神來提醒我，做好這個身分該做的事。

在戒場所見所聞，讓我更珍惜在法鼓山僧團出家修學的因緣，就像戒長法師們說的，「出門看看」才會了解。在戒場，與來自不同道場的戒子共住的一個多月裡，我更能體認聖嚴師父的家教，何以在威儀、心儀上做那麼多的要求，和堅持漢傳佛教立場的原則。最慶幸的是，自己依止的是正信、清淨、和合的菩薩僧團。回過頭來，看看原本不合我意的、學院生活中的煩惱——那些擋路的超級大石頭，真的都只是芝麻和綠豆。師長們沒說錯。

有幾位戒師在戒會圓滿後，到園區參訪。「法鼓山，品質真的很不一樣。這裡有正知見、有善知識，僧團有制度……這麼好的環境哪裡找？大家要珍惜在這裡修學的福報啊！就算生活中起煩惱，也不要輕言離開！」一位戒師如此勉勵我們。回頭看，自己實在是有福之人，感恩時空中的一切因緣。但願能真誠地面對這一期成為比丘尼的生命，努力學習修行，不辜負所有的因緣，和自己發過的願。



# 遊行

遊行與其記錄之於我，不是生活的流水帳，  
也不單單只是豐富了我的生命經驗……  
透過分享我的生命歷程與苦樂經驗，  
邀請所有師兄弟共同擔起弘法、護法的如來家業。

## ■淨揆

**對**出家人來說，修行路上應該沒有所謂假期，因為一般人旅遊的目的多為休閒，而且外境的新鮮美好容易引人貪執，因此佛陀特別提醒，常遊行對有心修行的人來說，會造成「不誦法教、忘失所誦之教、不得定意、以得三昧復忘失、聞法不能持」（註❶）等五種問題。但若善於調御自己的心，即使旅遊在外，一樣不會與修行相互衝突。

聖嚴師父在《金山有鑛》中說：「我們所處的環境，若能善加體驗，無一寸不是佛國淨土，無一物不是七寶莊嚴，無一人不是古佛再來；否則，一睜眼便會發現處處荊棘。不過，如果能學著以欣賞的眼光來看待荊棘，荊棘也是自然的美景之一；如果以智者的方法處理荊棘，荊棘便是構成安全的屏障。」故幾次與禪堂堂主同行，便練習著隨時觀照自己的心，是否與法相應。

去年年初，第一次與堂主出國帶領禪修，我們前往墨西哥中部海邊的玉樹禪

堂。初來乍到，為了調適時差，在吃完早餐後，決定去沙灘曬曬太陽。

冬天的南美洲有著得天獨厚的和煦陽光，不至於熱透筋骨，伴隨著吹過耳畔的清涼微風，悠然閒適，走在軟暖的沙灘上看海，近看是白浪滔滔，遠望則是無雲的青天下任憑白日穿透的波光粼粼，海面上巡飛遨遊的白腹軍艦鳥，不時用迅捷的優雅身段俯衝下海，雖是補食卻似舞者，不知名的海鷹空中盤旋，以王者之姿海天山色任翱翔，我們沉浸在這十足成色的海灣中，腳下的沙、臉上的風，都化成令人微笑清醒的自得。

## 發揚漢傳禪佛教唯有教育

走著走著，遇見了一位深眼大鼻的西方老人，貌似七先生的他與另一位老先生躺在沙灘上享受著日光浴，看見我們開頭就問：「Are you ZEN monks？」堂主回答：「No, we are CHAN monks.」接著堂主細心地解釋著源流至中國的日本禪（Zen）與

註❶：《增壹阿含經》卷25〈33 五王品〉（CBETA, T02, no. 125, p. 688, c5-9）

中國禪（Chan）的同異。這一刻，我才認知到西方眾大多透過日本系統來認知禪，甚至不知道中國有禪。雖師父馬不停蹄地四處弘揚漢傳禪法，讓漢傳禪法的慧命能持續地利益普世大眾，但漢傳禪法在以藏傳佛教和日本禪為主流的西方社會中，依然鮮少人知道，弔詭的是，單純、形式化、千年不變的日本禪能在西方發光發熱，而千變萬化，最具適應性與人間實用性的漢傳禪法卻孤棲於西方向隅。

原因在於缺乏教育、人才不足，要發揚漢傳禪佛教唯有教育一途。看看美國佛教歷史，日本禪傳到美國主要有兩個方面，一是向學術界與文化圈傳播禪法，主力為1897年來美的鈴木大拙，透過出版定期刊物，翻譯經論，著作關於禪的佛教書籍來推廣日本禪，並且在各大知名學校皆有講座課程，從學校教育下手，必然能深入而快速地推展；二是透過教授禪法來普及禪法，其中以1905年來美的千崎如幻在舊金山教禪，1992年開始在紐約教禪的佐佐木指月為先鋒，三個日本禪師有個共同點，即教禪的對象皆以白人為主（註②）。所以時至今日，以白人為主流的西方社會日本禪當然不脛而走。

反觀中國佛教到美國的歷史，太虛大師於1929年環遊世界時，曾經過美國各地，卻沒有留下弘法基礎和人才，雖然之後陸續又有比丘、比丘尼至美弘法，在沈家楨居士全力支持下，翻譯大量的漢譯經典，但沒有系統與計畫要打入西方社會，主要的對象皆以華人為主，宣化法師的僧團雖

有西方出家眾，但是以苦行為主的出家生活，難以普及佛法。直至目前，漢傳佛教在西方的能見度雖已從潛蹤隱跡到時隱時現的階段，但還有很大的成長空間，缺乏弘法人才，以及弘法對象皆以華人為主，應是其中的主因，我想我們都應該努力，我們有適應當代、三根普被的中華禪法，又有聖嚴師父為我們留下的法身舍利，我們只缺願心、魄力和英文能力。

## 完全不給煩惱機會

下午同樣為了度過昏憊，我們決定到後山場勘經行路線。天空藍得深邃，山像人一樣放鬆，小徑劃開了鬆鬆乾乾的紅土，植物的根蹩出了土壤依然生機盎然，往上接到了產業道路，路上的碎石黃沙遍滿，兩旁的闊葉樹都蒙上了一層灰，山頂上果園的農用車緩緩駛過，捲起了千堆塵沙，彷彿千年雲霧凝結，久久不見消散。

速速通過迷霧往上，沿途的動植物相頗為豐富，最特別的是共生的植物叢林，處處可見高大筆直的椰子樹，一棵棵都被不知名的藤樹纏繞，有些藤樹細細瘦瘦的攀附其中，有些則互相糾結在一起，儼然形成需要三、四人才才能環抱的大樹，枝葉茂盛，但被包覆的椰樹卻漸漸枯萎，有些甚至已被腰斬。有趣的是，另一旁的Paper樹，堅硬結實的樹幹，一面如魚肚白，另一面則呈現烈火般的橘紅漸層，橫生亂竄的枝幹彷彿巫婆乾枯嶙瘦的手指頭，藤樹想要攀附卻無從依止而垂倒在一旁。

大自然好像要告訴我們什麼，為何只有

註②：聖嚴法師《日韓佛教史略》〈美國佛教的源流〉法鼓全集2005網路版（第2輯第5冊，頁259，行02）



(釋常啟攝)

椰樹被藤纏，而同樣強壯可以當靠山的Paper樹卻無從攀附，堂主和我看到一旁被鋸斷的Paper樹後，才歸結出解釋，原來Paper樹的樹皮極厚，不會提供藤樹水和養分，而椰子樹筆直且纖維豐富，藤樹可以透過樹皮吸收到水分，所以不斷地長大，最後樹倒藤立。藤樹就像煩惱，剛開始並不是很大，細細瘦瘦地不具威脅，我們沒有警覺，還不斷提供養分，與煩惱共舞時間久了，虬結在一起的煩惱就如同能夾斷椰樹的藤一樣，勢力萬鈞；Paper樹則完全不給煩惱機會，發現有煩惱上身，不再繼續給它養分，煩惱自己就消失了。

玉樹禪堂的家貓也給了我這樣的啟示，被寵壞了的家貓，喜歡冷不防地用身體摩擦我的僧襪，再跟我的長衫衣襠玩獨角戲，用餐之際便瞪大無辜的眼睛祈求盤中的食物，不給牠，就發野似地延展身軀，

兩隻前腳就跨在桌上，打算自己打菜，幾次不理牠之後，牠便轉移目標到下一個禪眾的桌下祈求。煩惱像野貓，不與它共舞、不給它機會，它就會消失；愈給它機會，它就死纏爛打地黏著你。

去年暑假前，同樣與堂主前往馬來西亞帶領禪修，禪七前，當地的菩薩帶我們四處遊行，黑風洞是此程的中途站，但我卻印象最深。黑風洞原是一片天然形成的峭壁上的一窟窟修行的洞穴，早期有印度教的瑜伽士在這些洞穴內修行，每天凌晨他們會聚集共修後，再各自回洞穴自修。

不過，現已不見修行味道，舉目皆是觀光客，往山上洞穴的千層階梯兩旁，是一間印度廟和一座塔，聽說塔上的雕像不是刻好裝上去的，而是屋頂架高之後，虔誠的印度教徒爬到上面一尊尊刻出來的。印度廟的入口，一位裸著上半身、有著結實啤酒肚絡腮鬚的宗教師，正在為兩位洋人加持，手沾顏料點在她們的眉心。

貪心的鴿子成群飛上飛下，最後聚集在手拿飼料的年輕人周圍，廣場上小販林立，炫目的彩色泡泡輕飄飛過小販攤上成串的鮮花、清涼的椰子和印度手工藝品，小孩就在烈焰下不知疲憊地追逐，直到泡泡幻滅，又是下一個追逐，曾經是清修閉關道場，如今摩肩接踵的人潮淹沒了原有的神聖。這是我們的借鏡，法鼓山將來會是千年不壞的修行道場，還是千年不壞的觀光勝地，就在於我們現在怎麼樣精勤於修行與弘化的志願了。

## 平等救濟眾生

禪七結束後，隔天，我們驅車前往巴生的海南村，路途中我們在城市一隅發現了

震耳欲聾的鳥叫聲，在十字路口旁相對的兩排高聳泥黃色建築，所有的窗戶被拆下而露出了灰色水泥與糾結的鋼條，似乎無人居住，成群疾飛的燕子忙碌地穿梭在無窗的大廈內，原來當地人利用廢棄的大廈，模仿燕子築窩的環境、氣味，並播放燕子的叫聲，吸引大量燕子飛來築窩。

燕窩給人的印象是在山洞或是懸崖峭壁採摘的，俗稱「洞燕」，燕子在產卵前，每天飛翔到海面及高空中，穿破雲霧吸吮水氣，攝食昆蟲與海藻等物，再吐唾築巢準備下蛋，若此時燕窩被採走，燕子就得重新嘔心瀝唾一次，若再被摘去一次，可能肚子裡的小生命就會夭折。採燕窩就好像是將一名即將臨盆的孕婦，活生生地從臨盆的開刀房中，趕到馬路上生子一樣殘忍，因為人類的貪欲，大量採集的結果造成最有經濟價值的金絲燕的瀕臨絕種。

另外，在地勢險峻的峭壁中採集，往往也造成漁民墜崖的傷亡，如今以人工培育的「屋燕」更方便採集，雖標榜著燕窩內有蛋就不摘採，但基於佛教徒慈悲的心行，能不吃就不吃。車子經過了精心搭建的燕屋，留下了機器放大的燕鳴聲，永不疲勞，似乎在訴說著眾生造業輪迴的永無止盡。

我忘了為何來海南村了，海鮮店林立的海南村不是我們來的目的，但大多數人衝

著海鮮而來，穿過海鮮店街道，進入了民風淳樸的村子，銅色肌膚的村民害羞地露出白牙歡迎我們，臨海的小村用一根根木樁撐起一棟棟房子，屋子底下是一片沼澤泥地以及到處散落的大小垃圾，凸眼的彈塗魚和招潮蟹就在這一大片濕地上與垃圾為伍，迎風的海神廟在海岸的最前線保佑著出海的漁夫，但村子內已經看不見年輕人了，只有聊天的老人和一間小學——務德學校，同行的菩薩問村民，那些泥地上的彈塗魚可不可以吃，在華人的眼中，好像什麼都可以吞到肚子裡面，第一眼所見就是問：牠可不可以吃？怎麼吃？在離開海南村的路上，堂主分享了，他看到魚就只是魚，沒有加入自我中心的價值判斷，沒有為牠們與垃圾為伍而嘆息，更不會想到要吃牠們，讓一切如實呈現在眼中。讓一切如實知、如實見，我們就會沒有貪欲、瞋恚和無明。

聖嚴師父在2001年到墨西哥帶領禪修時，看到海面上海鳥覓食魚蝦弱肉強食的情形而說到：「那些在海面游泳的魚兒，根本不知道隨時都會有喪失生命的危機，那些鳥兒也沒有想到自己像是強盜、土匪般的掠食者。其實，那些魚兒在海裡，也是大魚吃小魚，甚至母魚吃子魚，這就是為什麼有釋迦牟尼佛出現世間，提倡平等救濟眾生，呼籲眾生離生死苦、得涅槃樂





的原因。」禽獸為了生存而覓食其他生物，是生存的本能及必要條件，但是人類卻是為了滿足貪欲而殺害其他眾生，這不僅不是慈悲的行為，也不是健康的飲食觀。師父提到：「大多數禽獸不知道，如何完全依靠穀類和果菜類的食物維生，所以沒有辦法要求肉食性的動物戒掉肉食；人類是絕對可以不倚賴肉食而能生存的。但願我們的世界，肉食的人口愈來愈少，那才代表著，人類究竟要比其他的動物高明。」

### 一切都是新鮮的、美好的

最後一次與堂主出國是去年九月，我們前往印尼，同樣是帶領禪修，在印尼期間我們主要在爪哇島和蘇門答臘島活動。聽當地華人菩薩說爪哇人表達情緒時多是用唱的，生氣時，可以用唱的罵人，愛慕人時，也可以用唱的表白，很像臺灣的歌仔戲，有情緒來了，就會跟著鏗鏘鏘鏘的音樂唱跳起來。

印尼地屬熱帶，食物取得容易，一年最多有四次收成，他們與中國人的習慣一樣，會留一些食物在盤中，最後一塊總是沒有人會取用，但是與中國人為了年年有餘的信仰不同；若不留一些食物在盤中，會給人貪心、沒禮貌、很餓的感覺。不過我們出家人沒有這些禁忌，由於他們的食物簡單又少量，所以幾乎往後的每一餐，我們不只吃光光，還要多叫幾盤菜才夠，不知道爪哇人看到我們出家人不只清空盤子，還要將剩餘的菜渣水喝下去，會不會認為我們既貪心又沒禮貌。但在寺院內，或是參加禪修的禪眾，都會入境隨俗地將飯菜吃光，若不然，會給人不惜福與浪費

的印象。

同樣的舉動在不同時空環境，便會有不同的理解，這說明了世間所有皆不離空性的道理，沒有一件事物是永恆不變的，不同人、不同立場、不同價值觀看待同一件事情，便會有天差地別的反應；就算是同一個人，在經過了歷練與觀念的導正，對同一件事情也會有不同的感受。若能以禪修者健康的心態來看世間，則一切都是新鮮的、一切都是美好的，每一件事情都有其因緣、每個現象都有其發生原因，若能從現象看到空的本質，則能夠少一點我執的念頭，多一些包容萬物的心胸。

### 願我能為度脫一切眾生

禪七前，當地菩薩帶我們體驗印尼，第一站我們參訪的是蘇丹王的水宮，一路上棟棟豔色繪成的房子，標記著熱帶國家的熱情，道路兩旁的凌亂與垃圾也顯示出熱帶國家人們的隨性。

馬車、三輪計程車和等待紅燈準備乞討的人愈來愈多，告訴我們水宮快到了，乞丐多也顯示國家的貧富差距大，不過我相信印尼人都很大方，他們多少都會布施給乞討的人。

女孩揹著小嬰孩露出無辜的眼神、坐在地上秀出身體創傷的老人，都得到同情的施予，小孩穿著馬戲團用的亮面背心，拿起塑膠杯就可乞討，帶著長鼻子面具的人、穿著素色乾淨的年輕人就地撿起一個紙箱也可乞討，有時候甚至會在路上攔下車子乞討，乞丐可以不需要裝可憐，這個國家你要怎麼活都可以。

禪七後，我們飛到蘇門答臘島的棉蘭市（Medan），這裡與爪哇島的日惹充滿色



彩與友善的氛圍不同，灰濛濛的店門家，不知道在賣什麼。凌亂擁擠的交通，到處都是人和車，車子像水一樣，在紅綠燈前總是會滲到對面的車道來，機車更是會自動地將縫隙填補，動彈不得，幾乎像一盆死水。所以就產生了一種職業，在要停車時，總有一個人會跳出來，幫忙疏解交通看前看後，適時撥開這盆死水，讓你的車子通過，然後收錢。

我們用過餐後，當地菩薩帶我們到類似夜市的街道吃榴槤，討價還價後，我們就坐在十字路口的一角啃榴槤，還點了旁邊現榨的甘蔗汁，一嘴油膩的老闆用剛收過錢的手，將細長的甘蔗來回穿過兩個滾輪之間，再一遍遍拾起甘蔗渣送進那兩個已擠不出汁的滾輪中，好像不太衛生。同時還不斷地有人來推銷食物，先是賣餅的大嬸，再來是賣胡蘿蔔汁的大叔，年紀輕輕的兩兄弟，大概十歲左右吧！伸手跟我們要錢，看到這些情景，根本沒有食欲，見

到這些低頭卑求的臉，我怎麼也吃不下。

我可以體會世尊觀耕而引發的修道動機，眾生的自相殘害、農工的艱苦，刻畫出世間的殘酷面目，也引發了世尊求道與解脫世間的思慮。其後，釋尊又出去遊觀，見到老病死亡。從一人而了解到這是人類同有的痛苦經歷，自己也不能不如此。從他人而理解到自己，從自己而推論到他人（註③）。做為現代漢傳佛教的出家人，我思索著，當見到生老病死、憂悲苦惱等的世間苦迫，能生起悲憫心，但出家修道有多少是為了度脫這些苦難的眾生而立定的呢？願我能為度脫一切眾生、共成佛道而持續地精勤於菩薩道業上。

遊行與其記錄之於我，不是生活的流水帳，也不單單只是豐富了我的生命經驗，更期待透過所見、所聞、所思與佛法相應，發菩提心利益眾生，再透過分享我的生命歷程與苦樂經驗，邀請所有師兄弟共同擔起弘法、護法的如來家業。



註③：印順法師《學佛三要》〈慈悲為佛法宗本〉（Y 15p118）



# 第一次香燈

感謝所有促成此次因緣的所有人事物，  
但下次還是希望「學長，不要丟下我一個人……」。

■文／演復 圖／演信



梵唄課時，法師解釋「香燈」原始意涵是用恭敬心在殿堂內灑掃、應對，教居士如何依循殿堂禮儀的人。但第一次當香燈，是在尚未聽過這番說明，僅知道同學說「一夜會醒過來好幾次」這樣的印象中展開。

當香燈的前一晚，我確認過海青櫃裡沒有香燈鬧鐘和香燈用門禁卡，所以向同學借了一個鬧鐘，調到三點十五分的位置，便在安板聲中歇下。不料十一點五十八分醒了一次，兩點多又醒了一次，接近三點時又醒了一次，幸虧我跟同學請益要如何向龍天護法祈願希望好眠，但終究還是一直被自己驚醒。（之後雖然還是會睡到一半醒來，但次數有慢慢減少，所以祈願是有用的，至少會比較安心，更重要的，如法師所分享「相信鬧鐘一定會響」，就把責任交給鬧鐘，自己安心睡覺，如果仍是不安，就調兩個鬧鐘吧！）

我確實地醒了，也完成了自己的整理工作，希望在三點四十五分準時在門口前的時鐘下和學長會合出發。

而一切都發生在三點四十四分，我正在走廊旁穿鞋（因為怕學長等，所以不斷地向門口張望），突然聽到通往外面的門被打開的聲音，我心想：「學長不會沒看到我，就自己先出發了吧？應該不可能，再等一下好了。」

過了三分鐘，時間將近三點五十分，「不妙，該不會剛剛那個開門聲真的是學長！」衝到大殿樓下，看到開燈的遙控器「還在」（表示學長也還沒來），怕學長找不到我，於是急忙衝回女寮，在時鐘下站了一會兒，看到一位法師從門廊的另一端靠近，法師一見到我便問：「你是香燈？」我回答：「是，但沒看到學長。」

我們看了一下時間，已經三點五十二分，他說：「可能已經去了。」所以我又直衝大殿，看到除了有位法師在裡面打坐之外，確定沒有其他人，所以我又再次衝回女寮。

聽到茶水間有聲音，便跟裡頭的學長說：「我是香燈，但不見學長。」這位學長二話不說，放下手邊的東西說：「我跟

你去，帶香燈卡。」我再回到海青櫃，確認沒有任何跟香燈有關的東西在裡面。在我翻找時，副僧值法師剛好也在海青櫃拿東西，見狀便隨著我們一同前往大殿。

我和臨時協助的學長一起走西單樓梯上去，學長問我起板的板眼，我記得前面忘了後面，正巧副僧值法師走過來，本想請問法師，法師說：「沒關係，我等一下在你旁邊。」所以一行人便上樓了。

到大殿後，已經四點了。四點五分時，法師說：「準備去起板了。」我第一個反應是在心裡吶喊：「學長……」當看到學長在抹香爐時，我呆了一下，繼續把手邊的門打開，此時法師又來說：「趕快去起板！」

帶著求助無門又有點抗拒的心情，走近了板，法師問我有沒有打過？我說大殿的沒有，只有練習過一次。那一次是同學輪到大殿組，聽他們去練起板給組長聽，這距離三個禮拜前的偶然插花，也算嗎？法師很快地講了一次板眼給我聽，當我拿起板，站在麥克風下時，時間是四點九分，什麼打板前要發願、要拜佛，都來不及，我的心中只有「南無觀世音菩薩……（抖）南無觀世音菩薩……（抖）」，敲下第一聲後，我覺得自己緊張到有點麻痺，似乎緊張的情緒已被心中的佛號壓過，最後差點漏敲一下，好險法師在旁邊，第一次的起板就這樣落幕了。

接著我拿板去放，法師說：「上供水。」我壓根不知道那是什麼，便露出疑惑的表情，法師便問：「你是香燈吧？」我回答：「是呀！但我是第一次當香

燈。」就在法師的帶領下，我上了供水，接著學長出現了，我們把所有的前置完成後，便完成了第一次香燈的早晨任務。

## 有承擔就無須懼怕

這一次的經驗，讓我學習了「因緣」，聽說這是第一次香燈沒拿到東西，第一次學長睡過頭，第一次當香燈的沒有學長帶，這是很殊勝的因緣，同時也讓我相信有龍天護法。聽協助的學長分享，不知為什麼他兩點多就醒了，平常這個時間，他一定會回頭繼續睡，但不知道為什麼他沒這麼做。原本他想先去拜佛，等起板後再回來摺被子，以免吵到寮友，就這麼巧，拜完後看到我正在和法師說話，見我衝出女寮，又跑回來，便直接協助我了。回來後，他的被子已被寮友摺好了，那種互助的感覺令我相當感動。

另一個巧合是副僧值法師，因為僧值法師不在，所以起來後便到海青櫃拿東西，正巧看到我在找香燈卡，就這樣大大地幫了個忙。也因為有法師先去早坐，要不然我們也不一定能順利進去。聽學長分享，其實平常沒那麼多人這麼早起，眾因緣和合，促成了這次經驗，相當感恩！我也因此上了寶貴的一課，就像上課時法師說：「每一個境都是為了讓你認識自己而現前的。」我在這次的香燈中學到了「承擔」，任何事只要有承擔力就無須怕，成功或失敗都是因緣，不用抱持著太重的得失心，一切盡力就好。感謝所有促成此次因緣的所有人事物，但下次還是希望「學長，不要丟下我一個人……」。





# 生與死， 你在蒲團上參得透嗎？

面對生死，我一點力量都沒有，這個色身什麼時候生病，我無法預期；  
這個色身什麼時候老去，我不能掌握；什麼時候死去，我不能決定！

■文／常毅 圖／演法

禪期之前，自覺營的活動已讓身心疲累，只想好好休息，是抱著去睡覺的心態進禪堂。雖然是話頭七，但是心裡想著，反正我就是睡就對了，睡飽了再

說。沒想到，當天晚上就開始聽聖嚴師父的開示，正是被總護法師說中了，體驗著想好好聽師父的開示，卻又睜不開眼皮的困境，其實打盹兒真的是不自主地爬上身。我非常努力地拉開眼皮，但前兩天聽得最清楚的就是「今天開示講到這裡。」什麼！這裡是哪裡？跟著大眾禮謝師父，心中是無限地惋惜，自己又錯過聞法的機會了。

一場禪七打下來，猶如對自己的身心洗滌了一般，因為，從來沒有打過話頭的我，不僅僅是認識、體驗話頭，也是藉由一句話頭帶領自己探索未知的生命，感受無法預期的生死。

生與死，你坐在蒲團上參得透嗎？生生死死成就這個摸得到、痛得到的色身，也因無明造就輪迴又輪迴的生生死死，一具未死的屍身，你為何坐在這兒呢？什麼是無呢？



(釋常耀)

當小參法師跟我說：「不要以為自己還年輕，生死是我們無法預期的，要把『死』貼在鼻頭上。」我似乎有所領悟，話頭為什麼是金剛王寶劍？難道它能帶領我們穿破生死？斬斷這令我們輪迴的無明嗎？我回到蒲團上，靜靜地想著，從哪裡生來？又將到哪兒去呢？雖然說此刻的工作，就是提一句話「什麼是無？」但是這些問題卻縈繞不去。

面對生死，我一點力量都沒有，這個色身什麼時候生病，我無法預期；這個色身什麼時候老去，我不能掌握；什麼時候死去，我不能決定！「什麼是無？」能讓我

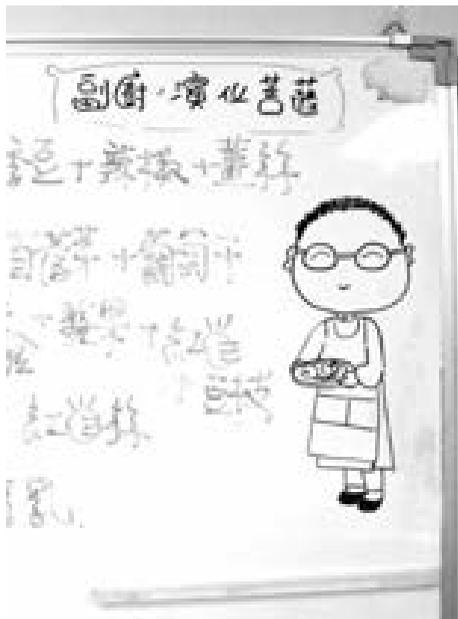
知道嗎？我有一種深刻的感受，生命走到了盡頭，此生所學的知識，是一點力量也沒有，能夠讓自己面對生死的，是自己的所作所為，是一生身語意造作，是終生的戒行，是不昧的因果！

我的「什麼是無？」在腿痛等報障及煩惱障之中度過了，方法能不能用得好，跟個人的福德因緣有很大的關係，不然為什麼一樣的時空因緣，一樣的話頭，每個人的成就卻那麼不同。蒲團上的色身無止盡的疼痛、時空中的話頭走走停停地交雜，織繪出來的心得是深深地慚愧懺悔，以及不昧的因果福德因緣。



## 感恩。感謝

### ■演法



暑假實習在大寮一個月，對大寮的忙碌印象深刻。以前過堂用齋只是覺得「哇！好好吃喔！」實習後才知道，這些菜單是花了很多心思設計安排的，翻食譜、查網路……只為兼顧健康及美味！蘋果很好吃，您知道要花多少時間削嗎？全山的蘋果，可能要從清晨四點削到六點；一瓢主菜夾雜幾顆栗子，那是用牙籤一顆顆將膜剔淨煮成的。

實習時和學長法師們一起努力，回到學院後再看到執事法師，特別感恩！以前沒感覺，每天上課下課理所當然，如果沒有執事法師們的奉獻，自己是無法安心修學的！非常地慚愧及感恩……



# 沙彌尼成長日記

「戒律是戒自己，不是戒別人。」眼睛習慣往外看，是我最大的無明煩惱。  
看別人這裡不好、那裡不好，就是「看不見」自己不好。

## ■演忍

日前山上櫻花盛開，美不勝收，徜徉其中，令人忘卻塵囂，欲辯已忘言。回到如來家，迄今第二個年頭，經過一年的行者訓練，於民國百年「地藏聖誕日」，剃度成為沙彌尼，真的非常感恩！

回想這一年的點滴，深深覺得出家不易！障礙出家的因素很多，貪、瞋、癡等習氣，時不時考驗自己出家的決心；對我來說，還有一個大考驗：不能依賴！在家依賴父母、兄弟姊妹，出門依賴朋友，遇到境界、挫折時，不免問自己：「為何選擇了這條孤獨又漫長的路？」

出家苦不苦？「在家以滿足五欲為樂，出家以滿足五欲為苦。」我則是苦在「知道，做不到」，知道「滿足五欲」是輪迴的因，卻看不破、放不下。只有在戰勝自我中心、調伏習氣後，回頭凝視過去的自己，才會再次肯定這是一條解脫的路。儘管過程如同煉鐵成鋼，仍感到十分慶幸！「能夠斷除多少依賴，就能給眾生多少照顧」，這是天平的兩端，給自己的少，給眾生的就多。給眾生愈多，自我愈小，煩惱也就愈少。

「出家的心態由生轉熟需要十年！」法

師如是說。十年，慢慢就能夠體會到出家的  
好，並且嘗到一點法味，我如是相信。

## 潛能開發中心

行者訓練，首重「恭敬」。初來乍到，事事從頭學起，「入太廟，每事問」，在恭敬中學習消融「自我中心」。在「恭敬心」這方面，自認修得還算及格；但落髮後，著了僧裝、穿上僧鞋，不能再躲在「行者服」裡過著「凡事有大人頂」的逍遙日子，開始要籌備活動、擔任組長，還要支援活動、關懷菩薩。

副院長法師說僧團是「潛能開發中心」，一點也不為過。任務派下來，「會的就做，不會的就學。」遇到力有不逮而



想逃避時，會問自己：「我到底在怕什麼？」怕做不好，沒面子？怕沒時間，太勞累？說到底還是太保護「自己」。在過程中面對責難與不信任時，還是會問自己：「我到底在怕什麼？」怕別人覺得我能力差？怕被瞧不起？與人起對立時，我發覺自己的「恭敬心」修得還不夠。

「我到底在怕什麼？」纏縛著身心不自在的「害怕」，就是修行的下手處。出家就是要突破自我設限，感恩這種種的因緣，讓我不斷地「超越自己」。

## 戒律與禪修的生活

「儒家談禮，佛家講戒。」沒有戒律不成佛教徒。初學佛，先受三皈五戒，出家則受沙彌（尼）十戒。出家的生活其實

就是戒律的生活。一年級剛進來，對佛法的知見還是小學生程度，沒有安全感的結果，每天抱著書猛啃，不懂佛法是用來實踐的，花了很多力氣還是吸收不良。經過一年地摸索，才慢慢將重心從書本轉為「持戒與禪修」。

出家，不用為衣食奔波，沒有家累，尤其學院替我們擋掉了很多因緣，因此果報沒現行，法師們說那不叫「持戒」，只是「不犯戒」而已。說「不犯戒」也不盡然，只能說「對戒律不甚清楚，尚在學習中」。但日常生活的共住規約，是不是「偷心」，就騙不了自己了；因此，對治「偷心」一直以來都是我的功課。「戒律是戒自己，不是戒別人。」眼睛習慣往外看，是我最大的無明煩惱。看別人這裡不





好、那裡不好，就是「看不見」自己不好。相較於行者時期的自己，這一年多來最大的成長，是練習「看見」自己的缺失。而當別人看到自己的過失並慈悲地勸諫時，自己也能學習接納並改正。

戒律持守的深度和廣度，跟禪修有很大的關係。心愈安定愈能觀照到自己的身口意行為；另一方面，身口意愈清淨，打坐更容易安定。學院規定從晚課到隔天早齋結束是「禁語」時段，每天五個小時能夠與自己相處、向內觀照、練習方法，真的非常感恩師父的慈悲智慧。

「不管妄念，回到方法」，簡簡單單的一句話，我花了一年多的時間，才漸漸地體會到它的妙用。過去當我起煩惱時，我不是逃避就是想盡辦法化解。「化解」需要花很多的心力，有時找得到問題的根源，能夠順利「轉念」，但更多時候是找不到。與其花時間、精力去對治，不如「不管妄念，回到方法」。

## 我的定課

一年級的時候，我並沒有自己的定課。「定時、定點做定課。」法師語重心長、苦口婆心地勸說。一開始總是聽不進去，討價還價的，這是為什麼呢？第一，不肯老實修行，短時間內看不到效果，就覺得索然無味。第二，好高騖遠，貪多嚼不爛，心力、體力、時間不足而放棄。第三，看別人的不錯就想學，結果換來換去不成定課。



在「生命自覺營」中奉命擔任誦戒者，開啟了我每天誦《佛遺教經》的因緣。「生命自覺營」這個活動，讓我的生活作息大亂，誦《佛遺教經》成了檢視自己修行的鏡子——少欲知足、遠離、不戲論、不忘念……。因為受益良多，自然而然成為定課。滿益大師說：「讀此遺教，便知字字血淚。」自己雖沒有如此深刻的感受，卻也體會到了佛陀的諄諄教誨。

「朝誦《金剛經》，暮念《佛遺教經》」。「凡所有相，皆是虛妄」的《金剛經》，教導無住布施、不執著的菩薩行，對我也有非常好的提點作用。

法鼓山像極樂世界一樣，能夠在這裡修學佛法，真的非常感恩！法鼓山是聖嚴師父的悲願成就，師父接引我們到這裡修行，自己也發願承接師父的悲願，一師一門、同願同行，弘揚漢傳禪佛教。

感恩父母、眷屬的布施，以及默默地支持。感恩師長、同學善知識的教誨及勉勵。感恩三寶、護持的信眾菩薩及一切眾生，成就我現在這個出家身分，真的非常感恩！



# 用生命，體驗佛法

出家是很苦的，你為什麼一定要讓自己去受苦？  
不要繞了一圈後，才發現只是讓自己白白吃苦。

## ■ 演傳

修行，是一場漫長的馬拉松賽跑。  
民國100年的最後一天，在我腦海裡，第一次出現了這個念頭：「我到底適合出家嗎？」進入僧大四個多月，從一開始的興奮，到因自己的習性與他人互動上產生衝突，我逐漸沉默自省。一次次不期然地落淚後，我不禁質疑，自己是否真能走過這個從行者到沙彌尼的蛻變過程？

從小至今養尊處優的我，究竟為什麼要來這裡受苦？這樣的苦真的值得我放下一切，用生命來體驗嗎？我想起母親在我決定要出家前對我說的話：「出家是很苦的，你為什麼一定要讓自己去受苦？不要繞了一圈後，才發現只是讓自己白白吃苦。」我知道母親是心疼我的，她並沒有反對我出家，只是想告訴我在紅塵裡一樣可以修行，父母從小把我捧在手掌心裡呵護著，即使外面的世界刮風下雨，但一直與我的世界隔絕。

然而，突然有天，因緣讓我看見了苦，看見了無常，也讓我看見此時此刻，若沒有把握出家因緣，我將會徒留遺憾，也讓自己的生命虛擲。所以，我來了。

## 念起即覺，覺之即無

惟毛毛蟲尚未變成蝴蝶，雛鳥尚未展翅成天鵝，現實生活的確不如我想像地簡單美好。障礙、困難，一關關地橫互在前，總是在我好不容易才調妥身心後，另一項磨鍊又倏忽接踵而至，生活就像不斷地在接受挑戰與考試，所幸，我擁有堅毅不服輸的特質。我告訴自己，我要用我的信心、願心、毅力和耐力去克服種種的考驗，我不要讓自己只是白白吃苦，我不要讓挫折擊退我的初發心，我更不要在還沒看到山頂上的遼闊風光時就折返而退。我能做且該做的，是學習如何時時懷著慚愧、懺悔，並感恩有這個環境、因緣，來成就我調柔自己的心性。

禪宗有謂：「一念放下，一念覺。」又云：「念起即覺，覺之即無。」我陷在貪、瞋、癡三毒煩惱的習性中由來已久，如今想要獲得清淨智慧，勢必要發大勇猛心，進行一場徹徹底底地心靈革命，才有可能讓自己的佛性展現。當然，跟自己習性拔河奮戰的過程，絕對不是舒服無礙



的，其難度就如同你想要克服萬有引力的定律般。

往往支持我從谷底慢慢走上來的力量，一是憶及父母，一是感恩諸佛菩薩的慈悲護佑，以及僧大師長們的循循教導。

### 廣發善願，藉境鍊心

在僧大中最快樂的時光莫過於在上課時，得聞諸大善知識之講經說法。不同於以往的填鴨教育，師長鼓勵我們能夠自發學習，並刺激我們用不同的角度去觀察，以培養獨立思考的能力，並為走向國際，達成彈性開放、兼融並蓄的宏觀視野做準備。這使我在完全沒有教理基礎背景下，逐漸建立正知見，如今已勉強能試著如理思惟，將正確理解的佛法，嘗試與生命結合，並打從心裡願意實踐。在這裡的學

習，最重要的是能做到自律、自動、自治，對於慧業和福業能有「學而不思則罔，思而不學則殆」的精神，練習從每一個當下去觀察自己身心的起心動念，並與法義相結合。雖然仍像個嬰兒般跌跌撞撞、匍匐爬行，但相信在師長們的諄諄提攜及自我策勵的願力下，無我的智慧，亦非遙不可及。

現在的我，時時廣發善願，祈求佛菩薩慈悲加持，讓我可以一次又一次藉境鍊心，讓我有勇氣不畏艱難，讓考驗不斷加諸於身，直至斷一切惡，修一切善，終達廣施無畏的大悲願心；並以孟子所言：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨、餓其體膚、空乏其身，行拂亂其所為。」來累積自己的資糧，希望不負身為漢傳禪佛教宗教師之使命。

### 悠遊藝海

## 上行堂之四十大盜

■圖／演信





# 我出家這條路

這時就必須把心打開，有如大海一樣的，  
不斷接納四面八方的水流；  
用一顆海闊的心去包容一切。

## ■澄·觀

從決定要出家的那一刻，直到成為行者的我……不斷地檢視自己的身、語、意；（是逃避、說說而已，還是真的非要這麼做不可？）時時地探討自己為何要出家……為何選擇這個道場？（真的要放下家人、漂亮的衣服……以及外面炫麗的一切到這裡嗎？而不是其他地方？）無時無刻地從中探索自己出家的目的、意義與態度是為何！

當決定要落髮的那一刻，我先問我自己：「是否認同這個道場的理念？」（心靈環保、心五四、心六倫等……？）「這裡是否是我一生的依歸處？」（好比是結婚一樣，一生只有一次，真的想清楚了嗎？）還是「這只是生命中一個驛站？」（先在這裡，不適合的話，再去別的地方看看好了！）我不斷嘗試著問自己，從中了解自己的方向以及尊重自己的選擇。

從行者轉換成為沙彌（尼）身分的那一刻，在這個過程中有許許多多的心態、觀念、態度要轉換、學習；學習著用出家人

的角度來看事情、學習用出家人的態度來面對周遭的一切人、事、物。練習讓心像海綿一樣吸收、吸收……再吸收，直到將所吸收來的東西轉化為自己的為止。

在這個過程中有許許多多的自我矛盾、自我衝突出現……那該怎麼辦？這時就必須把心打開，有如大海一樣的，不斷接納四面八方的水流；用一顆海闊的心去包容一切；（想想看，大海會去分別這是太平洋、這是大西洋……這是印度洋的水嗎？）時時以正面解讀，逆向思考的態度去消融、轉化我們的觀念。

在這個階段中，除了不斷學習、吸收之外，還要珍惜自己這個身分、珍惜自己所選擇的道場以及它的理念、精神、態度與方法。這樣一來不但能安穩自己的身心，也可以試著將這份安定的力量傳播給周遭的人。

祝福我們每一個人都能找到自己真正平安、快樂、健康、幸福的「家」！



# 僧大與我

坦白說，我做夢也不會想到，  
我已經走進法鼓山念僧大並出了家……

■文／忍者 圖／演啟

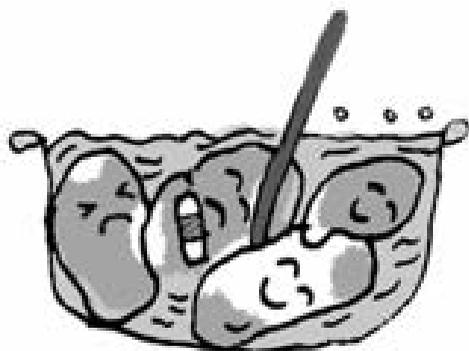
坦白說，我做夢也不會想到，我已經走進法鼓山念僧大並出了家……回想起兩年前的一段突如其來的因緣，讓當時的我身心疲憊，極欲尋求清淨和心靈的出口；有親友得知了此一情況，她不經意地向我建議了法鼓山，當時我對法鼓山並不清楚，後來經提醒才明瞭原來是聖嚴師父所創立的一座道場。

聖嚴師父在一般民間的名聲其實比較低調，但我之前還是在一些報章媒體上有所見聞，只不過在我心中對他的印象一直不深刻，直到心裡燃起求法欲望時，經旁人

提點，師父以往予人清新風骨的形象才在我腦海裡再次浮現；當時有一期《法鼓》雜誌介紹了山上，清新、澹泊、簡約、新穎的環境也吸引了我，於是便在那時決定要上法鼓山！

上了山後，僧大的教育環境開始對習氣甚重的我展開了震撼教育，有一個譬喻：僧大就好像是一大籠的馬鈴薯和在水裡用一根木棍攪洗，而在這過程之中，身上過多的稜角將會被其他一起攪動的馬鈴薯給「相互磨平」……同理，一身如千年糞坑的習氣，周遭人事會直接給予各種不同的「回饋」，由此才知自己「醜陋」的真面目！這無形之中使自己看內心看得更加透徹，更能坦然面對自己心中沉積多年的瘡疤，掀開覆藏、躲避已久的黯晦之處，進而調滌內心，使心能朝向更光明、更為正向的路途上前進！

感謝因緣讓我有這機會進了僧大，有機會面對、處理自己心中的問題，讓人生有了新的轉機，阿彌陀佛！



# 比丘尼「盃比」訪談錄

感恩，很感恩，非常感恩。

■文苑小記者

啊！這是什麼呀？什麼是比丘尼「盃比」？「盃比」呀，就是Baby的音譯……！呵呵，很榮幸能為大家訪問到七位剛受完大戒的比丘尼法師。如果說受大戒是一個出家人身分的確立，也就是一個出家人的newborn，那這些新鮮的比丘尼出生還未滿四個月唷！文苑小記者草擬了幾個大家好奇的問題，恭請這些比丘尼「盃比」們回答，感恩所有受訪法師們誠懇真摯地分享，小記者彙整如下，相信閱讀完，能讓大家道心增長，法喜充滿！

## 轉大人前的難題

回憶行者與沙彌尼的生活，哪些事是最難讓您調適的？什麼樣的情況，最容易使您動情緒？

雖然每個人的表達方式不大相同，但在最難調適的事情上，其實還滿有一致性的。大致可分成幾個部分來談：一個是生活作息的適應；一個是習氣的調整；最後是人際相處間的磨合。

生活作息的適應方面，動作敏捷、反應迅速比羚羊還快的常良法師說，「就是每天都睡不夠，一直被作業追著跑，一直在追趕。」常慈法師則因為在家時三餐比較

不正常，需要花一些時間來適應僧團規律的生活。在習氣的調整上，要從以往個人的「隨性」，調整為「隨眾」，這部分是共通的。個別的方面，則因為法師們過去成長背景和學習經歷的不同，分別有需要調整的部分。比如曾經擔任教職的常正法師，需要去調整自己好為人師的習性。常因法師則因為從小性好僻靜，成長環境和學習過程也比較單純、一致，所以覺得進來後要學習的事情很多、很複雜，需要去適應這裡的熱鬧和頻繁的人際互動，並練習表達和溝通。

因為僧團的生活沒有個人的時間和空間，人與人之間不只要共事，還要共住，所以磨合的機會也很多。在這兒，我們無法選擇要相處的人，常璧法師說，「以前活在一個人的世界裡，開始與外界磨合就遇到許多境界。」常燈法師表示，「我從小就是一個人住一個房間！也是進入僧大後開始學習過團體生活，生活中發生許多不曾經歷的事，遇到各種性格的人，才知道『原來有人會這樣想啊』、『事情要這樣做啊』！」常惟法師則因為是外國人的身分，初來乍到時會對大家的表達方式、用語不熟悉。但在文化差異上會自己努力



調整適應，沒有什麼問題。

容易使情緒產生起伏動亂的狀況為何？有些法師認為是被他人誤解自己的想法及作法，覺得受委屈時；或是遇到不合理的事，質疑為什麼事情要這樣做或為什麼要遵守這些規矩時；以及師兄弟間彼此無法體諒、包容，或對規約戒律的彼此要求，甚至因為在家習氣而爭來鬥去，都會影響情緒。但其實從行者到沙彌尼的階段，衝擊比較大的是外相的轉變及新身分的轉換。因為對出家身分的自我期許和實際行為有落差，「知道卻做不到」是比較辛苦的地方；但也隨著身分的轉換及對環境逐漸熟悉，方向會愈來愈明確，心也會愈來愈穩定、踏實。

## 登壇心情

在10月27日至12月2日中，您登壇成為比丘尼了，您的心情是？

這一段採訪，讓小記者很感動，如果用一句話來表示法師們共同的心情，那就是「感恩，很感恩，非常感恩」。

「很慚愧也很感恩！不知道自己何德何能，能有福報出家，而且是在正信的道場，有這麼好的師父和僧團！」法師說。另有法師分享，在菩薩戒燃頂時，他不斷憶念著儀範中菩薩當發的三種堅固深信心。第一是深信一切眾生皆有佛性皆能成佛。第二是深信戒是菩提涅槃修證之本因。第三是深信一切諸佛之相好光明，皆依持戒而得成就。「我們不能捨棄任何一個眾生！」法師也表示，出門一趟才真正體會到自家的道風，以及為何師長們說法鼓山是「有法有食」的道場！

常惟法師說得很具體，「首先，感恩自己的善根福德因緣，可以有這個身分。再來要感恩法鼓山僧團裡裡外外上上下下所有的一切，出去一趟才發現僧團有多麼好。受戒回來時感覺心是散的，但隔天早課莊嚴的梵唄，立刻就收攝回來了。早齋的行堂是多麼安靜輕巧、有秩序，以及那口溫暖而柔軟的白飯，都很令人感動。此外要感恩所有戒師父們的教導照顧、所有的義工以及一切施主，戒場形形色色五花

八門，各式各樣的人都有，在一個月內可以訓練出一致感和整齊度，感受到戒師父們的工夫和用心。受戒後，感恩、慚愧心變得很強，覺得自己何德何能，能夠有這樣的因緣福報！」

常良法師則說，「非常感恩能在這個道場出家，更珍惜這個身分。只要可以安住在這裡，不管什麼境界出現都只是夢幻泡影。回來後，會把聖嚴師父的理念、書跟戒兄弟們分享，共同在道業上勉勵，並將心靈環保落實在日常生活。」常慈法師說，「登壇時，當戒師說您已經成為大比丘尼，可以開始弘法度眾時，覺得很感動、很想哭。自己何德何能有這樣的身分？知道自己已承擔如來家業，感覺佛陀已把擔子交給自己，一定要好好承擔！」

常璧法師分享，「在戒場裡很歡喜、很清淨，每天都很有動力，雖然身體有病痛，但心很喜悅。感覺到師長們對戒子的提攜照顧，這種溫暖的氛圍讓人十分感動；還有行前、受戒期間，常住細心的安排規畫和叮嚀，都讓我很感恩，這些點點滴滴讓我體會到戒體不是一個人能完成，而是大家共同成就的！」

常燈法師則說，「在戒場的日子真的很開心！有位同學在戒場裡對我的招呼，從『快樂的沙彌尼』一路喊到『快樂的比丘尼』，希望能把這樣溫暖快樂的能量，一

直持續散發給周遭的一切眾生！」

## 受戒後改變

經過了半年多的比丘尼生活，您察覺到自己有哪些改變嗎？

大部分法師們都覺得受大戒後心愈來愈沉穩、安定了。常正法師謙稱自己沒什麼改變，但覺得隨著時間的累積，愈來愈願意承擔。常慈法師覺得，「責任更重，要更有承擔力。覺得需要好好修行，更注意自己的身口意、起心動念。修行的感覺更清楚、更篤定了。」常惟法師則補充，「覺得長大了，要做學弟們的模範。會時時提醒自己此身分得來不易，當謹慎護念。還有知道自己要有挑起如來家業的責任心，必須要有承擔力！」而「心比較安定，更能注意行住坐臥上的威儀，時常隨時提醒自己現在的身分。」對於常良法師的發言，常燈法師也有同感，「心比較沉、比較穩，看待事情比較不會有強大的對立，不像以往的叛逆、不願意接受教導。比較能體會法師過去的教導。知道如何藉境驗心、藉境鍊心、用方法調心；且能平心靜氣地觀察自己，究竟是相信因緣因果，還是隨順過往習性？」

常因法師則是沉吟半晌，彷彿要發表什麼高論似的，才開玩笑地說，「變……胖了！」法師接著說，「很慚愧，我覺得



我『轉大人』沒有轉成功耶！煩惱一樣很重！如果說有什麼改變，大概是受完大戒後，視野變得比較寬，心胸變得比較大，看事情比較會往長遠的未來和廣大的方向思考，比較不注意以往很在意的芝麻綠豆小事。性格上變得比較勇敢，願意如實面對不圓滿的自己，知道方向在哪兒；雖然暫時做不好，但努力慢慢前進就好了，所以活得也比較真誠坦率、自然放鬆！或許因為這樣，也比較願意承擔過去不願意承擔的事，比較願意放手讓他人去handle一些事，也算是一點小成長吧！」法師說，「還有前陣子在寫文章、做報告時，突然發現心比較質樸安穩踏實，這就是『簡單平凡』吧！不是刻意的，但就是比較不會去追求外在浮華的裝飾或成就了。」

## 未來的期許

### 請問法師們對自己未來的期許？

這一部分大家的答案好一致喎！好像有標準解答版本一樣，就是「好好做一個出

家人，永遠不忘自己的身分」，但是這真的是很重要的願哪！除此之外，常因法師期許自己「老實修行」；常惟法師也說要「步步踏實，一步一腳印，跟隨自己的願走下去：心安·安心！就是奉獻！」常良法師說要「盡形壽獻生命！不為自身求安樂，但願眾生得離苦！」而常壁法師則希望能「安住在隨眾的生活」；常燈法師則期許自己「時時處處以懺悔感恩的心反省自己，並能以開朗溫暖質直的心善待一切的有情眾生，期許自己能夠真正地發起守護眾生的菩提心！」

感覺到法師們堅固的道心了嗎？最後附贈法師們對未來要去受戒者們的勉勵。常良法師：「要好好學習師長們所教導的行儀，出去後代表的不是個人，而是法鼓山。」常燈法師：「要好好守規矩喎！」常慈法師：「珍惜福報，不要浪費了。一定要把法鼓山這麼好的道風、家風傳承下去！」





# 出家修行這條路

## 我會？我要？我想？如何走？

「我想」成為一個「大醫王」！  
專「安」人心！安伏、安撫、安慰、安穩、安定、安心……！

### ■願

在 我的人生道路中，我不斷地問自己，「我能為這社會做什麼？什麼是我能做的？」當我有自主能力的時候，我選擇了法鼓山僧伽大學。進入僧大我不斷地朝著這方向走，不斷努力地學習、吸收、消化，希望所學的東西能利益他人，也希望自己是一個有用的人。

記得一年級時（2009年），學長法師們去受大戒回來的大堂分享中，果光法師勉勵同學們，他時時都會以一句話來提醒自己：「期許自己做一個怎樣的出家人？」

果光法師的這句話很受用。反觀自照，那……「我要怎樣做『人』？怎樣做一個出家人？」每當此句話一提，當下就會很有力量地自我反省。

每天早上我都會發願，以及感恩；感恩三寶，在我人生道路上給予明燈，使我不至於迷失。感恩法鼓山，讓我有容身之處，可以修行、可以與同參道友切磋、砥礪，實現共同的理念。感恩眾生，因為有眾生，我才能依他們而活，才能讓我奉獻，才能讓我活到今天。



在出家修行這條路上，「我會」如何走？「我會」把自己的本分做好；以什麼身分就做什麼身分的事，不要想太多！在法鼓山僧團有一大好處就是不需要自己做主意或做決定，跟著做、跟著走就對了，也就是依眾、隨眾、靠眾。最主要的是為他人而做、為他人服務；為他人做有意義的事最開心！無可否認，在很多時空，人與人之間或在處事方面會有摩擦、挫折等煩惱生起，但我相信最好的對治方法是起慚愧心、懺悔心及感恩心；以多拜佛、多誦經來使心平穩、平靜，這樣一來，壓力也得以紓解。

在出家修行這條路上，「我要」如何走？「我要」積極地面對自己，深入自己、了解自己，以便長養好的、善的，提昇品質與人格，走向成佛之道。另一方面就是要上求佛道，下化眾生。「人生難得今已得，佛法難聞今已聞」，自己在佛法裡得到利益，知道解脫「苦」之法，也要讓每一個眾生能知佛法、能學佛，得以離苦得樂。

在出家修行這條路上，「我想」如何走？「我想」成為一個「大醫王」！專「安」人心！安伏、安撫、安慰、安穩、安定、安心……！人「致苦」，莫不由「心」而起；縱然一個身受病痛折磨的人，如有一顆「安」的心，他也就不會被病魔之苦牽著走。所以我選擇了禪修，以練心、心安、安心！希望每一眾生都能心安、平安、健康、快樂、幸福！

我相信「願力」勝於一切！



山中  
趣聞

## 正音篇

### 倒杯水

#### ■演信

有一天，我請菩薩幫法師倒杯水，結果他回我要不要用杯子裝？我才發現，他把我的「倒杯水」聽成了「大悲水」……

又有一天，我問菩薩說：「你要不要大悲水」，他馬上回：「不用！我小杯的就好了。」

### 精進

#### ■演定

炎炎的夏末，僧大新生演X行者，剛達成每天的行門功課（拜佛），準備到浴廁清洗身上的汗水，途中巧遇到常○法師。

常○法師：「演X菩薩，你看起來『精進』喔！」

演X行者：「因為業障重，所以要多拜佛，不是精進啦！」演X行者受到讚歎，心裡喜悅，但故作鎮定地回答。

常○法師：「挖係功立狼『精進』啦。」（臺語：我是說你人腫腫的。）

演X行者：（心碎）「……，可能是昨晚喝太多水了。」

# 白鶴外傳 自覺營文宣組實習

## ■常燈



我...!!  
 不對!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!

我...!!  
 不對!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!  
 白鶴!!

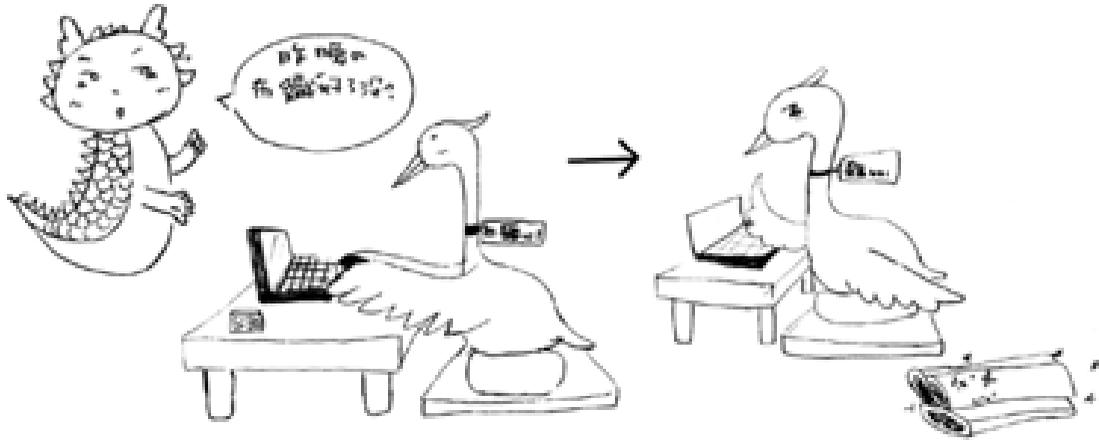




5

三三三三三...

6:30



6



7



8



9



10





## 禪七心得

禪期期間體驗到的身心，  
是處在沒有放鬆，雜念、妄想很多，疲累昏沉……的狀態，  
寧靜的氛圍和單純規律的作息，更能看清楚自己與身心無常的變化。

### ■ 杳杳兔

僧 大寒假的實習和自覺營活動結束之後，接著就是新學期的期初禪七，身體帶著幾分的疲累進禪堂，希望可以好好地放鬆休息，恢復精神與體力，結果在禪期的第一天開始就嚴重昏沉。

這次禪七用的方法是話頭，我選擇用「未出娘胎的本來面目是誰？」每次在念話頭時，總是沒有辦法好好念下去，常常念錯，有時會念成〈準提神咒〉（定課），有時會念出佛號，想要好好地用方法，卻又變成用頭腦在想「話頭」的答案，心也無法好好地安住。

禪期中，心裡的狀態好像經歷了一次奇幻的冒險旅行。以前發生過的事，或者從來沒去想過的事，突然會冒出來；未來還沒發生的事，卻一直想下去，就像聖嚴師父說的「思前想後」。當下在打坐時出現

昏沉，睡著了身體微微往後倒，感覺有如掉落懸崖中，又把自己嚇醒。

雖然禪七中，身心狀況沒有調整得很好，但在聽師父的開示時，得到許多新的啟發：

1. 話頭是可緊可鬆的，而且在日常生活中也可以用方法。
2. 知道話頭的方法、層次，但不去管自己用的方法到什麼層次。
3. 不去想自己有沒有疑情產生？是不是在疑團裡？
4. 一直念話頭、問話頭。
5. 不要停留在享受禪修的寧靜、安定，那就會變成「冷水泡石頭」，「插樁搖櫓」。
6. 話頭是要用得綿綿密密、工夫成片。  
原本這些對我來說是滿難的一件事，不

過現在至少知道要如何去用話頭。

師父在開示中舉了很多小故事做為例子，很貼切地讓我了解其所要表達的內容及觀念。一般人容易落入世俗的知見去解釋「無」、「誰」，但給它什麼答案都是錯的，我們卻還是要一直問下去；師父舉例說，就像是撥了一通電話出去，電話另一頭有人接起來，我們問：「你是誰啊？你究竟是誰啊？」對方說：「我不知道我是誰？我！真！的！不！知！道！我是誰？」再問：「你怎麼可能不知道你是誰？你一定知道！你是誰！」

這個舉例太有趣、太好玩了，讓我覺得

可以用這個方法，用話頭一輩子，時時把電話撥出去問「話頭」。

禪期間體驗到的身心，是處在沒有放鬆，雜念、妄想很多，疲累昏沉……的狀態，寧靜的氛圍和單純規律的作息，更能看清楚自己與身心無常的變化。度過了內在種種的狀況後，解七後是另一種心境，外在一切與我有某些隔離的感覺，只有自己靜靜地看著，而心裡沒有起任何反應。

過了一段時日，氣候漸漸好轉，天空放晴，朵朵的雲彩飄流著，鳥兒也出來唱歌，發覺……我的心……在攀外緣了。☁

# 生命 自覺

2013  
1.29-2.6

Experience the Monastic Life

# Awakening



# 取經路上， 有你真好

三藏大師回首這條取經路，不斷地闖關尋寶、斬妖除魔。  
一路上，有悟空、八戒、悟淨，堅定地相隨並保護著；  
偶爾，會遇見船夫妙語指點，或喜獲觀音菩薩錦囊妙計。  
但有時，還是會被迷魂陣所轉；  
並且，不斷地有賊魔變身潛入，混淆視聽；  
甚至，自己得單槍匹馬面對大魔王。  
這一路上所有的遭遇，  
不管是助力、阻力，善知識或逆因緣，  
現在看來，似乎都已化為一句  
「有你真好！」



# 香禪

生命裡的受傷，原來是寶！  
因為曾經有傷，所以才散發後來的生命光彩；  
那個痛裡，原來有芬芳！

## ■淨路

為什麼會有香的木頭呢？老師告訴我們，這是因為這些香木科的樹木曾經受過傷，可能是被蟲害，也可能是遭天災而斷裂；而樹木為了保護受傷的地方，會自行分泌一層油脂，形成保護網，在經過歲月的自然風化後，那些有油脂保護的樹木，便成為唯一可以在水中倖免於腐化的木頭。

如今在眼前的這些碎木塊，看起來不起眼，卻在溫度加到一定熱度時，散發出它涵藏數十年甚至百年的香味。老師一開始便與我們分享，要用兩種心來體會香禪，這兩種心便是：感恩心和恭敬心。

不起眼的木頭，是大自然留下的一份珍貴禮物。它們的年歲，也許現場六人的歲數加起來都還不及；當它燃燒殆盡而散

發香味時，其生命也隨之結束；它用一生的生命，蓄積蘊藏芬芳，就在當下，化作淋漓盡致的分享。這一刻，看似容易，卻是很多風雨歲月的累積，剎那而永恆！想到這，內心不禁生起了一種歷史的莊嚴感受，深深感恩而珍惜敬重！

生命裡的受傷，原來是寶！因為曾經有傷，所以才散發後來的生命光彩；那個痛裡，原來有芬芳！

## 善的力量持續燃燒

善知識的扶持更是寶！如果沒有伯樂，千里馬也無從發揮啊！這裡有一段很好玩的問答：因為在香禪進行過程中，老師一直在留意香爐的溫度，如果生煙了，就要將香木拿起，將木炭再往下埋一些。我們



好奇地問為什麼要這麼做？老師笑著說，溫度太高，會將香木直接燒成木炭而呈現不出香味了！

這使我感恩地想到，在我們的生命過程中，不也是一路有好多的善知識、善因緣，循循善誘地幫助我們更深一層地認識自己，從而改善成長，然後更有力量自利利人。

這個善知識，就像燃燒自己的加熱香木木炭，不能太過也不能不及。溫度太高，會燒掉香木的味道；溫度不夠，香木便無法呈現它本有的特質。

在過與不及之間，需要的是生命累積的慈悲與智慧，再加上深厚的包容與安忍。善知識，不在檯面上，卻默默地支持、激

發出一塊寶的特質，讓他發揮生命的光和熱！當香木燃燒殆盡，轉眼成灰，卻也延續善知識的願——繼續化作春泥更護花，做為下一次護持的因緣。

## 願為開鑛的工人

短暫的下午時光，像穿越時空的旅行，萬物放光說法，我們感恩頂禮納受，在生生滅滅之間，那不變的又是什麼呢？

願自己也發一個與師父一樣的願，願常常做一個「開鑛的工人」——深信諸佛是鑛中的純金，眾生則是真金在鑛。如同那蘊藏芬芳的香木一樣，在鏗而不捨的努力下，自利利人，自助助人，開發人人本具的光明寶藏！眾生成佛，世界和平！☁

### 白板上的心意

## 再忙，也要「畫」給你開心



■文／文苑小記者 圖／常賢



大寮（中央廚房）裡，有一個寫著每日菜單內容的白板。

最近白板上，出現了可愛的圖。原來，是常賢法師在忙碌之餘畫上去的。相信在大寮工作的法師、菩薩們看到，應該也會像我一樣「心情大好」吧？

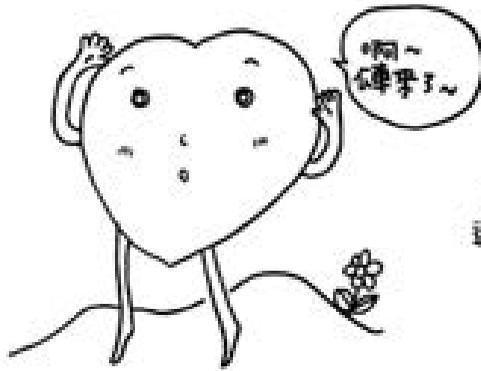
雖然只是小小的圖，卻可以帶給大家滿滿的歡喜……我在大寮白板上，看到法師在忙碌中，不忘關懷人的用心！



常燈嘰嘰咕咕

# 心六倫的生活體驗

■常燈



今天雲下山...  
 走在新墾步道上  
 遠遠看見公車來了...  
 要加緊腳步了...

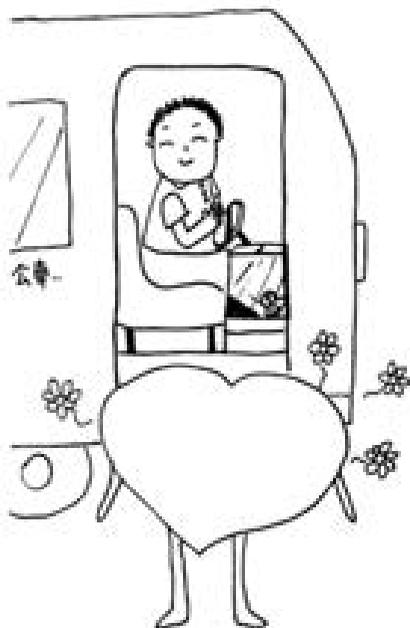
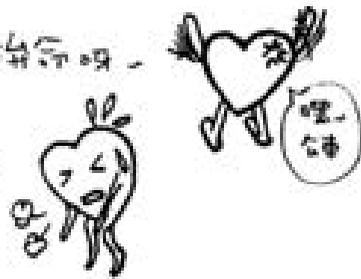


出家人不能跑，只能快馬走。

對於小孩有一雙腿 又常跌倒的我。

要趕上公車真是再拚命呀。

右聲響著的喇叭下，公車終於停下來了。



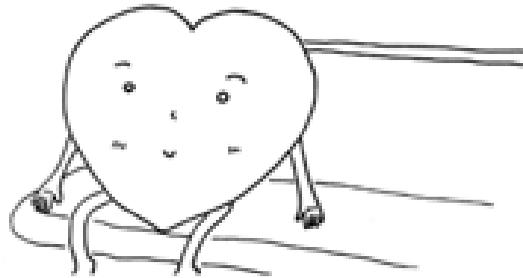
車門打開了，  
 一股暖風陣陣而出。

司機先生的笑容  
 好像很開心。

讓我慌張的心 頓時  
 安穩下來。



我選了司機先生  
後面的位子坐



窄窄的小路上  
司機先生會主動讓路，  
對面迎面而來  
或讓路給我們的車  
司機先生都會招招手...  
雖然，看不到司機先生的表情  
但卻讓坐在後座的我感到

甲甲幸福

能讓人感到甲甲幸福就是「**善緣**」嗎？

這位司機先生好有智慧喔~  
每天用自己的職業和許多人結了**善緣**

也帶給人甲甲幸福...

這不正是「心天倫」的落實嗎？



祈願，我們大家一起「心天倫」，~ 讓世界更美好。



# 轉角·遇見感動

(釋演信攝)

咦！好安靜，今天下行堂沒出坡嗎？

心生好奇的我，把頭轉過去一探究竟，突然摒住了氣息，心少跳了幾下……

■ 梵

當行者時，寒暑假實習期間，與義工菩薩們共同出坡時，總會與他們閒話家常，和同組的同學更是散心雜話不斷。某日，一位資深義工有意無意地對我們透露著：「從前我們在農禪寺出坡時，都很安靜。果字輩的法師們帶著我們出坡時，一點聲音都沒有。現在在法鼓山都不好熱鬧。」聽到此話的當下，甚為慚愧。但慚愧心並不持久，才轉個身又和同學、菩薩們聊起新的話題。

近日，三年級的組長們非常發心，共同推動出坡禁語的活動，希望大眾在出坡時，可以禁語，然後清楚每一個動作，並且將身心放鬆、安住在每一個當下。得知此訊息時，心中暗自竊笑著，「下行堂」應該很難做到吧！

一日早齋後，行經女寮廊道，預期會聽到很大的聲響（眾人說話的吵雜聲混合著鍋碗瓢盆），當我走到轉角處，咦！好安靜，今天下行堂沒出坡嗎？心生好奇的我，把頭轉過去一探究竟，突然摒住了氣息，心少跳了幾下……因為在我的眼中，

正印著一個個莊嚴的菩薩像，在下行堂出坡的每個法師、行者，無一不是專注在洗碗盤的動作上，沒有一人散心雜話，而器具所發出的聲音也極小。好攝心的畫面，此景讓我感動久久不能自己。

數日後，用完藥石經行至大殿處，突然心生疑惑，這個時段不是大殿組在出坡嗎？怎麼沒有嬉笑聲，異常安靜？往大殿內一瞧，哇！又是一個個專注於排蒲團的法師及行者們。看他們不需透過言語，彼此間默契十足，這樣的威儀更是襯托出整個大殿的莊嚴。感受到這靜謐的磁場，讓我不由得對佛法生起了歡喜心和恭敬心。彷彿能夠感受到當年舍利弗尊者看到馬勝尊者的那種悸動。

《華嚴經》云：「威儀寂靜步安詳，諦視正觀心不亂……諸根調伏相莊嚴，所有威儀皆寂靜。」原來行住坐臥、語默動靜無不是在說法；原來威儀攝眾就是這般的感受。我想，這就是義工菩薩所說那份感動，那份屬於傳說中的農禪寺精神。 ☁



# 僧活小事123

穿過五樓的副殿，經過庫房的時候，在有點昏暗的燈光下，映入眼簾卻是一幅很美的畫面……

## ■常禮

### 小傷口

依然還記得，在入學後的不久，有一次在男寮出坡，一個不小心把腳擦傷了。對我而言，那只是一個小小的傷口而已。走到執事辦公室，想向法師拿點藥物治療傷口，結果法師的反應卻讓我感到有點意外，他們顯得比我還緊張。心裡難免覺得：真的有那麼嚴重嗎？

不久，幾乎全男寮都知道我的腳擦傷了。那時候，我的腳已不再是屬於我個人的腳了，它已是屬於大眾的腳。大家看到，都會想盡辦法讓傷口痊癒，或是前來關懷，問上兩句。

現在傷口已經好了，雖然還留著一點點淺淺的疤痕。不過也好，至少它是一個值得讓人回憶的傷口與疤痕。

### 阿彌陀佛的腳步

那一天，剛巧輪到我行堂。穿好出坡服，戴好袖套，緩慢地走向第二齋堂。走著走著，心裡不自覺地打起妄念：這麼寒冷的早晨，如果能躲在溫暖的棉被，好好地睡一睡，那該有多好啊！

穿過五樓的副殿，經過庫房的時候，在有點昏暗的燈光下，映入眼簾的卻是一幅很美的畫面：兩位穿袍搭衣的法師，正緩

慢地走在階梯上，其中一位法師扶著另一位行動緩慢的老法師。每走一步階梯，就用臺語輕輕地念一句「阿彌陀佛」。就這樣，一句一步，一步一句地走完階梯，到大殿做早課。

那階梯，我幾乎每天都會經過，不知不覺地，認為輕鬆地走過階梯是一件理所當然的事。然而，那一天的畫面告訴我事實並非如此。那短短的階梯，對於那位老法師而言，似乎是一段非常遙遠的距離，非常吃力的路程。但他卻用著他的生命，耐心地走著每一步。回想之前打的妄想，令我為之汗顏。

現在，每當看到老法師，尤其在大殿的時候，都會讓我聯想到那一天的畫面。老法師的身儀不但深深地烙印在我腦海裡，也在我心中樹立了一個榜樣。

在寫這段記錄後，忽然發現園區內「愛心步道」的設備似乎還有需要改善的地方。我們都生活在無常當中，有一天我們也會老，會病，會行動不便。那時候，相信我們也會希望活動的地方會有這樣的設施，更何況是我們的家。將心比心，相信行動不便的人來到我們家也希望得到這份關懷。

## 幸福的事

又到了週末，和往常一樣，中午是在男女寮各自用餐。那天，輪到我行堂。用餐結束後，就開始進行下行堂的工作，一位戒長法師也留下來一起幫忙善後。結束時，順道向法師道謝。法師面帶微笑地

山中  
趣聞

## 學英文篇

■路人甲

上英文課時，老師要大家兩兩練習。

演 F：……歐噴了醉鵝……

(open the drawer)

演 S (糾正)：是卓爾。

演 F：久耳～～

演 S：不對！不對！是卓～爾～

演 F：虫～又～久耳～～

演 S：嗯……讓我想想（突然靈光一閃）。你就記得是左邊的耳朵，「左～耳～」。

演 F (傻笑)：左～耳～

演 S：對對對……很好！很好！

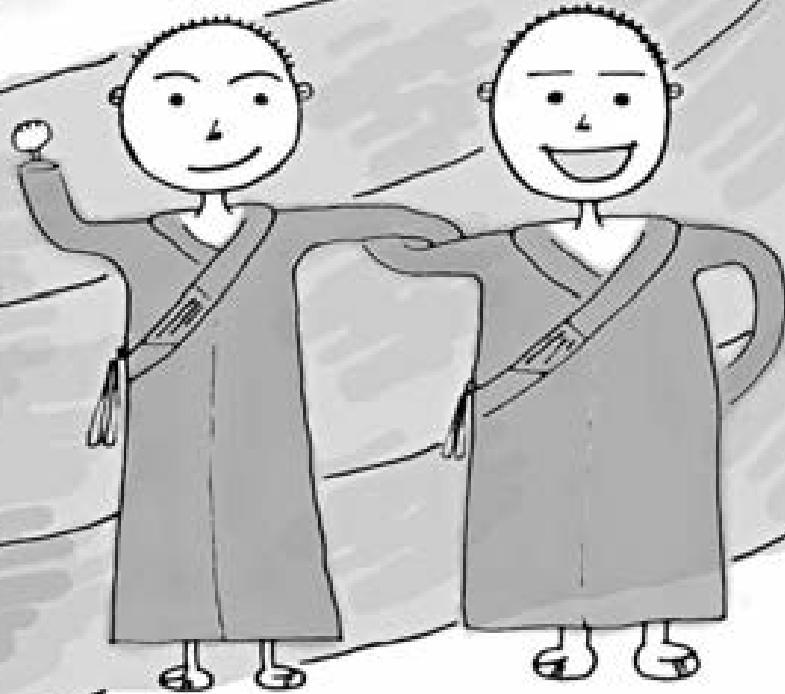
演 D 在一旁聽了笑著說：這好像鄉土廣播電臺的英語教學喔！

(模仿鄉土味的臺語)把左耳放到抽屜裡面……所以抽屜念「左耳」……

說：「都一家人了，不用謝。」那時，聽到這句話，心裡有的不只是感動，還有一絲絲的溫暖，那感覺和親情有所不同。或許那就是所謂的法情吧！在出家修行的過程中，能夠有一份不帶情執的法情陪伴，我想，是一件非常幸福的事。



# Buddhahood



## 勇氣再出發！

法師時常提醒，讓我提起勇氣，  
願意面對自己的問題，努力學習。

■文／常麓 圖／真地

記得一年級剛進來僧大時，對環境、對人都很陌生，沒有安全感，彼此的信賴度也不夠。由於輔導法師及任課戒長法師的分享，逐漸打開心房，尤其更是感恩連續帶領我們兩年的輔導法師。自己的自信心不夠，而且世學基礎也很弱，可是師長們都非常包容，並從其他方面來鼓勵我。

輔導法師更是如佛菩薩一般，不輕易捨棄任何一位學僧，並且經常在我的自知錄上寫「您是非常有潛力的」。輔導法師也

曾點出，當我在悠哉生活時，別人可是努力學習，我比別人晚起步，現在當然要加倍學習，才能補回來。

由於法師時常提醒，讓我提起勇氣，願意面對自己的問題，努力學習，雖然過程追得很辛苦，卻也慢慢找回信心，相信自己有潛力。

願自己這些小分享，能讓類似的人，有正面鼓勵，相信「您是可以的，您是最棒的！」





## 《梁皇寶懺》教我的七件事

寶懺像是一面鏡子，它照著我的過去，  
反射可能的將來，無處可藏地檢視現在……

■常毅

**懺**王——《梁皇寶懺》，在華人的佛教信仰中，已經流傳一千四百多年，至今它仍是許多佛教徒心中，不可或缺的心靈甘露。我認識它是在心情低落的那一段日子，它像清涼的敷藥，撫慰著我的傷口，從中不但認識了「為什麼有這個傷口」？還認識了「該如何復健」！

自從我認識它，它教了我好多事，使得我的觀念轉變、心態調整；希望能將這份感動，分享給一切與我有緣、無緣的人。

### **第一件事：** 諸惡莫作、眾善奉行

當我滿心愧疚地跪在佛前，如實了知自己的過失，磕下頭的那一剎那，我是多

麼地後悔。回憶起自己所做過的那些：嫉妒、故意生氣、沒有禮貌……，但時光不能重來，我所作之惡，已然成業。《梁皇寶懺》云：「已作之罪願盡消滅，未作之罪不敢復作。」不敢復作，「懺悔」最大的意義就是不要再作惡了！何必做了再來懺悔？

天臺智者大師云：「下定決心不再重犯，以斷相續心，態度懇切，懺悔方能成就。」譬如病人吃了毒藥，求醫師診治給予解藥，醫師說：「我可以給你解藥，治療你以前的毒，但是，以後不准再吃毒藥了喔！」所以，不要再吃毒藥，不再作惡，方是拜懺最大的教誡。

懺悔，是內省己身，正視己過，了解真



正自己的方式，寶懺像是一面鏡子，照著我的過去，反射可能的將來，無處可藏地檢視現在，讓我認識自心，切莫任意，隨性而為；教導我諸惡莫作、眾善奉行。

### **第二件事：**

#### **諸法不向心外求**

自己不作罪、自己能懺悔，是滅苦唯一的路。苦從何來？由己心的所作而來，懺云：「輪轉生死不得解脫者，皆由意業結集牢固，十惡五逆必由意造。故佛誠言，不得貪欲瞋恚愚癡邪見，後墮地獄受苦無窮。」改變自己的心，才能改變自己的命運，佛說的指示，我們應照著做，所以，唯有實踐而不是求；如果不實踐，怎與佛心意相通？

### **第三件事：**

#### **能改過遷善就是好人**

身為人類最棒的行為之一就是「知錯能改、善莫大焉」了。沒有人不曾犯過錯，人太完美就不會來這個世間！故懺云：「罪從因緣生。亦從因緣滅。」這個因緣，就是改變行為的偏差，努力一切的善事，持戒修福，哪裡不是好人呢？

### **第四件事：**

#### **將心比心**

不能憫念他人的苦楚，對他人的難處無法體諒，對他人的成就不能隨喜，往往

是造下無邊罪業的開始。「慈忍」，是我到現在都還學不會的功課。從魔鬼到天使只在一念之間，一念慈悲是無盡的智慧！諸多怨禍，口業為最，懺云：「口過是一切怨禍之門，寧以利刀自截其舌，從劫至劫甘心受苦，不以任何一言誹謗他善，言之為患招報實重。」將此心比他心，話出舌尖要三思量，無論是謊言、惡語或是兩舌，我希望別人騙我嗎？我希望受到語言暴力嗎？或有人在背後壞話嗎？很多罪障都一樣，因為不夠慈悲，所以佛陀才要制戒。拜懺，不僅僅是認識自己，更是提醒我要念念慈悲、愛護、照顧一切眾生。

### **第五件事：**

#### **成就別人就是成就自己**

幫助別人就是幫助自己！付出中真正獲得的是自己！我在辦活動之中深刻地體認到：辦活動的過程，一定要做的事就是溝通。我從這邊看清了自己的修為淺薄，自己的三毒炙燃，自我中心堅強牢固。有一段懺文給我很大的啟示，懺云：「願生生世世在在處處，常值十方無量無邊一切賢聖，供養眾具皆悉滿足。」其實看起來好像沒什麼，但是我忽爾一念，難道周遭的人事物，不是一切聖賢嗎？我既願意供養十方一切諸賢，怎不從周圍的人開始？當我以這種心情，先從周圍的人開始付出，慢慢地我發現，得到最多的是自己，最快樂的也是自己。

## 第六件事：

### 逆境是此生最珍貴的禮物

「自覺」無不從苦難中生！生命中有過苦難、逆境之人，他才能嘗到生命的本質。佛陀初轉法輪，先說苦諦，若不是遇到修行路上的障礙，我也不會認識《梁皇寶懺》。

《梁皇寶懺》可說是我修行道上的大善知識，它教我什麼？諸惡莫作，眾善奉行！所以逆境不是絕對的不好，當你山窮水盡疑無路的時候，它是生命中讓你柳暗花明又一春的珍貴禮物。

面對逆境的時候，對生命的體會是書上沒有教的，需親身走過，冷暖方知，它最珍貴的地方是成為此生之中，別人奪不走的智慧資糧。

## 第七件事：

### 感恩生命中所擁有的一切

母親生我時，我不帶任何東西而來；而成就此身的太多，所付出的太少，所擁有的一切皆須感恩。

懺文裡為六道禮佛，天道、人道、地獄道分得極為詳細。禮拜時，為這些道中的眾生禮佛，其實就是以禮佛的方式來感恩他們，多棒！與我們有緣、無緣的應該感恩，他成就我們修行；示現苦難應該感恩，他提醒我們精進……這些都要感恩了，何況是三寶及父母、師長恩。感恩生命中所有的一切！

這一生，你可以不成為佛教徒，但不能不認識自己。這一生，你可以不擁有信仰，但不能讓心靈乾枯！



## 謝謝

### ■傳願

我是一只風箏  
晴空萬里  
線的那一頭 是你緊緊拉住線的手  
天好廣 我飛不高  
線向右拉  
我著迷左邊的風景  
線向左牽  
我習慣右邊的感覺  
線 又更緊了  
心不甘情不願地壓低身子

我是一只風箏  
雷電交加  
線的那一頭 是你微鬆線的手  
天好大 我好怕  
我向右飛  
右邊一道道無情的閃電  
我向左飛  
左邊一群群忙碌的鳥兒  
線 更鬆了些  
迎著風雨，順勢向上飛

我 不是風箏  
烏雲密布 豔陽高照  
傾盆大雨 微風徐徐  
風箏 不是我  
天如虛空 瀟灑無住  
謝謝你  
在線的那頭



## 我的護身符

原來自己是那麼容易感到不安，不安於當下，不安於身心，  
所以即使在時間很充分的情況下，動作也會自動地加速，  
就像脫水機停不下來……

### ■演復

第一次將聖嚴師父的法語背起來，便是「四它」，並發現「面對它、接受它、處理它、放下它」不管面對生活上任何境，真的都相當受用。但是真正對師父所說的話，有很大的感動，則是在2011年冬季青年卓越營師父開示影片中所說的「盡形壽，獻生命」。

當時，是我生命中第一次真心覺得自己獲得的太多，付出的太少；所以這句話一直不斷在我腦海中打轉，當面對未來的動力不足時，我會用這句話提醒自己要「盡形壽，報師恩；獻生命，報三寶恩」。

進入僧大，循著規律的生活，我才發現原來自己是那麼容易感到不安：不安於

當下，不安於身心，所以即使在時間很充分的情況下，動作也會自動地加速，就像脫水機停不下來慣性地打轉。如果穩定下來，沒做什麼，就覺得虛度，一直想找事做，把自己忙得團團轉。這兩者是一連串的惡性循環：忙便緊張，緊張就做不到，心更亂，事情沒少反增，就又更緊張。

2011年水陸法會要進大寮實習前，我們全班同學到祈願觀音殿發願，當時看著所求的心靈處方籤，我的心震了一下，這句話是這麼說的：「擁有穩定的情緒，才是立於不敗之地的基礎。」它成為我實習期間的護身符，至今我仍牢牢記住它，並時時提醒自己用生命實踐它。





(法鼓山文化中心提供)

# 憶師恩

## ■正道

秋風露水寒，建僧路漫長；雲霧環山繞，獨對冷溪旁。  
舉目望世間，闇黑盡茫然；欲火炙無安，三門亦慘淡。  
我見愛無明，覺音難宣揚；慢高須彌山，法華鐘不響。  
眾苦惑業重，未覩靈峰會；聖公擊鼓時，愚盲自昏散。  
先創功未半，益州猶疲敝；昭烈漢忠魂，狼山有孤僧。  
承傳賢聖法，善紹三藏教；大悲菩薩行，淨心照古今。  
佛語須跋陀，作得度因緣；嚴書告誡言，住持正法城。  
竺乾契機理，震旦釋源流；融貫權實宗，會通學道路。  
父滅子稚幼，識者復幾何；荊草徒掩時，雲開月自閑。  
叢林興廢間，世代出英傑；和合聖大眾，再撰祇洹譜。

民國百年九月三十日



按語：該詩乃後學讀聖嚴師父〈告誡眾弟子書〉的隨筆感想。記得續明法師昔言：「希望多有幾人，發真實心，從增明自己道學做起，從佛法之真切處用功著力；說老實話，做本分事，以道律己，以真誠感人，力矯過去虛浮頹廢之難，如是行之日久，逐漸熏集影響，綿延二、三代，佛教之面目可望改觀。」我想，師父老人家一生正是如此的典範。惟願，展望將來整體佛教的復興與發揚，得更多人來努力！



# 趙州與婆子

不知怎的，當我想起趙州禪師，  
總是跟《功夫》片中的包租婆聯想在一起。

■常耀

去年的冬天特別多雨。整排的流蘇被一層深綠色的苔蘚罩得一身黯然，偶遇陽光露臉的時候，百鳥齊鳴的嘈雜，更是凸顯晴天的難得。眼前的金山平原也是經歷一整個冰冷冬季，等待耕作的田地一畦一畦地透著點閒耐，彷彿數著夫家歸來的新婦，被這雨下得有點懶，有點無奈。不過，站在大殿前方的木欄杆眺望金山平原的種種，雲霧雖來來又去去，總還是新鮮的氣象。雨下得再多，也只是過客，午後的暖陽再怎麼教人眷戀，也總是會隨著夜幕再會，人生的舞臺啊！要瀟灑地說，也無風雨也無晴，很簡單，要像八十趙州如此快意，又如此淡泊，卻是非常難得。

不知怎的，當我想起趙州禪師，總是跟《功夫》片中的包租婆聯想在一起。包租婆明明一身的俗豔粗枝，典型的兒時鄉土大嬸味，卻是這樣的角色讓《功夫》一片精彩萬分，也是那樣的「獅吼」，一喝教天地雙「殘」得徹底。不管劇裡戲外，包租婆的形象確是形塑本片成功的一個重要因素，而她與男主角阿星間不打不相識的劇情安排，恰是該角色由粗轉細、由剛變柔的趨向；而趙州從諗禪師駐錫河北觀音院後，與幾個婆子的精彩交手，剛好也是

剛中有柔，機鋒處處，或許是這樣，才引發我如此荒誕的連結妄想吧？

## 別以為你長得帥我就不打你

「阿婆，這麼冷的天，你往哪去呀？」趙州禪師掛著一身的清冷，向著迎面而來的阿婆噓寒問暖著。

「嘿！全天下就你從諗不知道，我偷你家的觀音筍去！」沒想到這婆子衝著從諗禪師沒頭腦的來上這麼一句，犀利！

「呀？這麼白？那，你半路遇到趙州怎辦啊？」不慌不忙的從諗禪師好整以暇地回道。

「啪！啪！」話才剛說完，迎面兩巴掌火紅的印在臉上，剛好餵了老禪師臉上兩個辣辣的供養。

從諗受了這麼真誠的供養之後，也只能「歡歡喜喜」地回院裡顧好自家老筍了。沒想到趙州禪師才剛回寺沒多久，這婆子後腳跟進。

「還來啊？」「您上來做啥？這季節咱可沒筍布施啊！」從諗禪師說。

婆子：「您說誰來著呢？我是來討單的！」

趙州：「……您當這哪裡啊？」

「呵呵呵！」瀟灑的婆子轉身而去，不

留轉寰，身後趙州掩門，奈何奈何。

## 怎麼只轉半藏？

又有一天，正在禪堂裡面安坐的趙州禪師，接到徒弟送來的一份供養，說：「師父，這是阿婆供養您的，阿婆請您老人家幫忙轉藏經，做點功德。」

趙州禪師一聽，輕咳一聲，半開眼睛緩步下床，稍微伸個懶腰，活絡活絡筋骨以後，原地繞著禪床轉了一圈以後，又坐到床上如如不動了。

「師父，您……您這是？」

「幫我告訴阿婆，轉完了！」

徒弟雖然無奈，也只好乖乖奉命把師父的「轉藏」過程一五一十地告訴阿婆：

「阿婆啊！咱師父已經為您功德迴向完嚕！」

「這老和尚……」倏地，阿婆用飛快的身影，就像《功夫》裡面與阿星的追逐，凌波微步地來到了觀音院的齋堂，正好時序近午，一門出家人靜謐莊嚴地過堂。

「你們這一堂師父、徒弟，都是老婆子我生的！就是最老的那一個最不孝！」

趙州禪師一聽，趕忙探頭。可就像秋天傍晚偶爾出現在僧大校門口的那陣風，阿婆迅雷不及掩耳地進出齋堂，留下迴盪在整個空間裡，響徹耳際的獅吼回音。

## 猶有這個在

從諗禪師習慣在用完齋後，漫步田間享受每日午後的悠閒，阿婆一陣風來又一陣風走的事件並沒有影響他，對趙州禪師來說，萬物如來如去，就像觀音院前的柏樹葉子。而佛事也不過喫茶、喝粥、洗鉢

等，日用當下就是深深的報恩。

不知有意還是無意，趙州從諗禪師一走，就走到了阿婆的跟前。

「我說妳啊！這麼光天化日的，遇到老虎怎麼辦啊？」

「無一法可當情！」阿婆立馬豪爽地回答。

「嚟！」從諗禪師作勢ㄟㄚ、了一聲。

「嚟！」沒想到阿婆也同樣作勢ㄟㄚ、了一聲。

「阿婆啊！你還是有『這個』在啊！」

像是諄諄告誡徒弟一般，趙州禪師目光清潤，身子盈快地漫回了觀音院。

## 生活之中見禪機

趙州禪師與婆子之間的精彩互動，讓歷史的公案不斷成為鮮活的疑情，以上只是我閱讀《善女人傳》後，用帶點詼諧的語句，以及借用《功夫》包租婆的形象，捨棄自己力有未逮的臺州婆與凌行婆的故事，稍加串連與改編而成的妄言妄語罷了。在禪宗語錄裡面有好幾位著名的「婆子」，而果真要跟「包租婆」扯上關係的話，那「婆子燒菴」的故事絕對是名副其實的一則千古公案。

我們從這些婆子與禪師的互動過程中，得以一窺當時禪風盛行的一些蛛絲馬跡，以及禪門一方面機鋒險峻，另一方面卻又日用活潑的「道在平常」。

細觀生活中周遭的親友師長，與我們互動之間發生的趣聞逸事，不也像趙州禪師與婆子們那般，上演一則又一則親切可愛的「公案」？





# 老朋友

他就這樣 任我擺布  
不還手 不怨尤 陪伴我

■文／常毅 圖／演康



我有一個老朋友  
談不上好 因為我們 真心換絕情  
其實我們天天見面 甚至有時一天兩次  
比我的輔導師 還常碰面

我們相識十多年了 他對我很忠誠  
不論是 陰天 晴天 下雨  
或是每個重要節日  
無論我怎樣待他  
把他叫來 然後自己跑去玩電腦  
難得的和煦陽光 嗯……我必須出去走走  
期末作業好難寫  
喂！你去幫幫我吧  
過去 方帽頂戴 國家考場  
拜託！我知道你行的，救救我吧！  
我欲出家 重重難行  
快啊 我需要你！

老朋友 他就這樣 任我擺布  
不還手 不怨尤 陪伴我  
我對他唯一忠誠的地方

就是疑難雜症加上雞毛蒜皮的瑣事  
一定會跟他分享  
或者是說  
我倆相見時 我心裡老想著別人  
我常常面對他偷情 我可不只有二心  
三心四心五心  
就是沒有他教我的那個心

有時候覺得他真囉嗦  
一樣的話幹嘛一直講  
還喜歡繞口令  
我說 咱們套上黑人饒舌樂曲  
說不定你能去香港紅勘表演  
他無言 又開始日復一日的那幾句  
這就是我的老朋友  
他待我極好 但我老辜負他  
歲月刻畫著他單薄的臉龐 不復當年  
他有一個很特別的名字  
是佛陀親自為他命名  
他叫 金剛經



# 極樂國——完全移民說明會

頭腦笨拙的我，為了背誦僧大一年級的早晚課誦：《阿彌陀經》，於是認真地看了經文，竟然發現了一個大祕密，那就是……  
《阿彌陀經》根本就是一本「極樂國的完全移民手冊」！

■文、圖／常燈

## 完全移民說明會

事情是這樣的……

愛分享又慈悲的佛陀，認識一位心量大又樂於照顧眾生的佛——阿彌陀佛和祂殊勝的佛土——極樂世界，可是卻沒有人知道，所以決定舉辦一場「極樂國完全移民說明會」。

【記錄者：阿難尊者】

如是我聞。

【舉行時間及地點】

一時佛在舍衛國，祇樹給孤獨園。

【與會人員】

僧團席：千二百五十人俱長老舍利弗等諸大弟子。

菩薩貴賓席：文殊師利法王子、阿逸多菩薩……

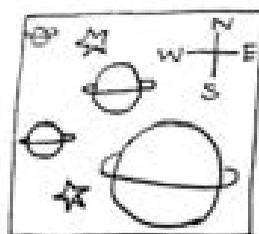
天人貴賓席：釋提桓因等，無量諸天大眾俱。



## 移民國在哪裡？

佛陀是主辦人兼主持人和講師，所以就自己開場了。佛陀對弟子舍利弗說：「在西方過十萬億佛土的地方，有一個地方叫極樂世界，有一位『阿彌陀佛』，現在就在極樂世界說法喔！」

佛陀告訴我們極樂世界就在西方，讓我們有了具體的方向感，產生第一步的信心。這是佛陀釋放出的第一個利多消息：把握好時機與善因緣，念念不忘要移民到西方極樂世界去！



## 移民國環境介紹



### ● 未來的生活品質

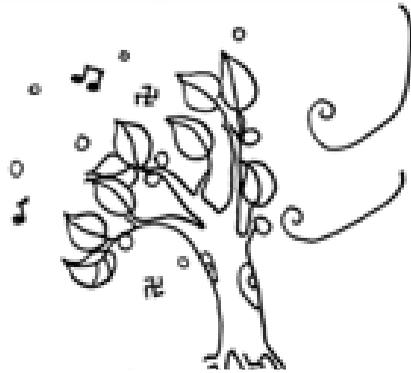
「舍利弗，彼土何故名為極樂？其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。」

極樂世界的居民生活品質非常好，過得幸福又快樂，每天都沉浸在種種法樂之中。為什麼沒有苦只有樂呢？請接著往下看。

### ● 社區造景

「又舍利弗。極樂國土，七重欄楯，七重羅網，七重行樹，皆是四寶周匝圍繞，故彼國名為極樂。」

這段經文描述的是西方極樂世界的社區造景，這是阿彌陀佛依古人當時最流行的建築風格所創造的。



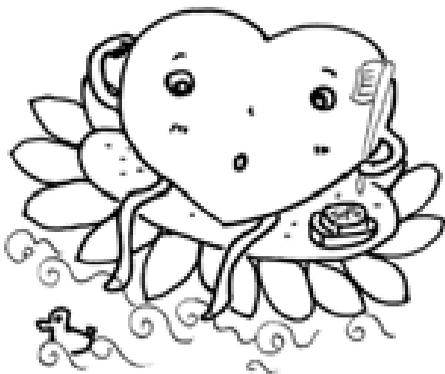
### ● 庭園風格

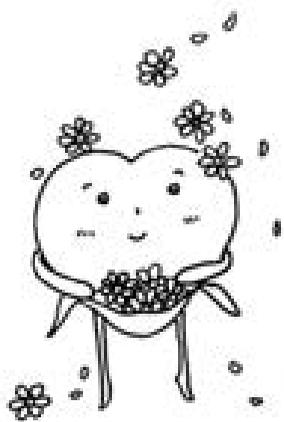
「極樂國土，有七寶池，八功德水，充滿其中，池底純以金沙布地。……池中蓮花大如車輪，青色青光、黃色黃光、赤色赤光、白色白光，微妙香潔。」

西方極樂世界庭園美好，還有七個寶池，池水具有八種功德，裡面還有大如車輪的蓮花。

為什麼會有這麼大的蓮花呢？移民到西方極樂世界的人，未來都是從蓮花中出生，都是蓮花化身。

不像我們光是這個身體，就夠我們忙了，幾天不清潔就會發臭或有一點小病。西方極樂世界的住民沒有這些煩惱，更不會因此造惡業。只要真心相信有極樂世界，發願未來要到西方極樂世界，馬上具備移民資格，馬上在極樂世界的七寶池內有一朵寫著自己名字的蓮花喔！





### ● 精神生活

「又舍利弗。彼佛國土，常作天樂。黃金為地。晝夜六時，雨天曼陀羅華。其土眾生，常以清旦，各以衣祴盛眾妙華，供養他方十萬億佛，即以食時，還到本國，飯食經行。」

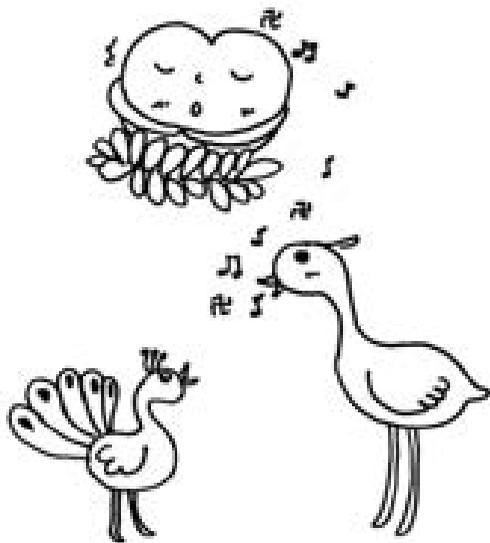
極樂世界最特別的地方除了黃金鋪地、天上常傳來美妙的天樂，還會下著花雨。住在那裡的人，一早就會帶著滿滿的花朵，到他方的佛土親手用花供養佛、聽佛現場講經，多好啊！

到了吃飯的時間，就回來用餐，想吃什麼就會變出分量剛好的飲食；不起貪心也不會因為少吃起瞋心，更不用洗碗盤，飯後就在園林間散步。

### ● 自然生態

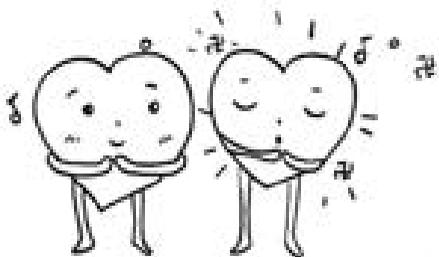
「復次舍利弗：『彼國常有種種奇妙雜色之鳥：白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥。是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音。其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分，如是等法。其土眾生，聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧。舍利弗。……是諸眾鳥，皆是阿彌陀佛，欲令法音宣流，變化所作。』」

散步時，可以聽到各種奇妙的鳥以和雅的聲音在唱歌，牠們唱的是三十七道品，讓極樂世界的居民隨時都浸淫在清淨的佛法中，身心平穩不起任何惡念，智慧不停增長，念念都想到三寶。這些鳥都是貼心的阿彌陀佛了解我們的需求，用願力幻化成這些園林造景和生態來將「佛法置入性行銷」。



「舍利弗。彼佛國土，微風吹動諸寶行樹，及寶羅網，出微妙音，譬如百千種樂，同時俱作。聞是音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。」

如果吃飽飯不想散步經行，回到寮房休息時，聽到外面的風吹樹搖聲，都是美妙悅耳的法音。極樂世界讓我們時時刻刻都能處在最優質的學習環境中長養善根，培植福德資糧。



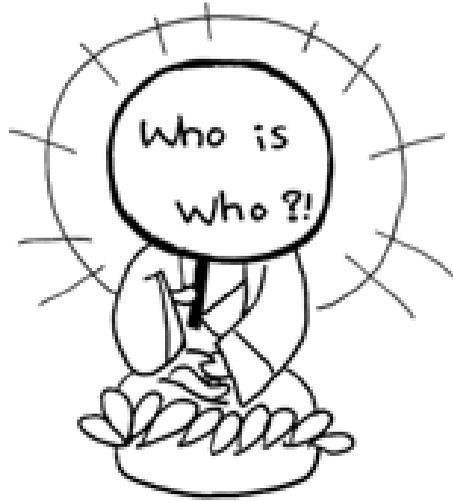


## Who is 阿彌陀佛？

「舍利弗。於汝意云何？彼佛何故號阿彌陀？舍利弗。彼佛光明無量，照十方國，無所障礙，是故號為阿彌陀。」

阿彌陀佛是一座超級燈塔。阿彌陀的意思就是「無量光，無量壽。」阿彌陀佛的光可以照十方佛國土毫無障礙，這是因為阿彌陀佛的願力所成。

存好心就是一個會放光的人，想想看我們的周遭，有些人的笑容讓我們感到溫暖，有些人的存在會為我們帶來安定與快樂的氛圍，他們都是人群中的阿彌陀佛。



## 未來的鄰居

「又舍利弗。彼佛壽命，及其人民，無量無邊阿僧祇劫，故名阿彌陀。」

釋迦牟尼佛又告訴我們的第二個好消息：只要移民到極樂世界，都能和阿彌陀佛一樣有無量壽命。



「又舍利弗。彼佛有無量無邊聲聞弟子，皆阿羅漢，非是算數之所能知。諸菩薩眾，亦復如是。」

而且移民到極樂世界，我們的鄰居各個都是阿羅漢、菩薩或即將成佛的善知識。我們和這些菁英相處久了，加上在阿彌陀佛打造的優質學習環境，除非自己不願意住在極樂世界，熏習久了也都能成佛。

## 移民條件

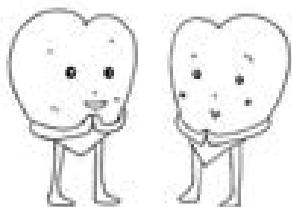
「舍利弗。若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」



如果一個普通人要舉家移民到美國，須耗盡半生努力賺錢，花盡心思和時間在準備移民的手續與排隊等待，還要在美國置產以及經過移民考試、坐移民監……多辛苦！移民到西方極樂世界，免花錢、免置產、免考試、免排隊……只要真誠地發願，然後真心地持念佛號，就具足了移民的條件了。

我們不能分享佛的智慧，因為智慧要透過修行體悟，我們卻可以分享佛的福德。

阿彌陀佛把他累劫修行來的福德灌注在祂的佛號之中，我們只要真心地持念佛號，就在增長自己的福德，同時灌溉我們在極樂世界七寶池中的蓮花。



我們現在打招呼也是用「阿彌陀佛」，如果我們每次見到任何人，都真心誠意地說一聲「阿彌陀佛」，不就正是向內累積自己的福德，向外廣結善緣？

## 怎麼移民？

阿彌陀佛除了慈悲、體貼也是一位心量很大的佛，不管怎樣的人，即是犯了五逆十惡的重大罪行的人，只要往生時一心不亂地持誦「阿彌陀佛」聖號，阿彌陀佛和其他的菩薩就會來接我們了，移民的飛機票錢都免了。

想想看，如果我們要登機的前一刻，如果太高興或緊張兮兮想東想西，不能專心，怎麼能看清楚登機門，有可能走錯門、搭錯車、去錯地方的。





## 阿彌陀佛你真「讚！」



「舍利弗。如我今者，讚歎阿彌陀佛，不可思議功德之利。東方亦有阿閼鞞佛、須彌相佛、大須彌佛、須彌光佛、妙音佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：『汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德一切諸佛所護念經。』……」

接著，東西南北上下六方的諸佛都在自己的佛土說：「阿彌陀佛你真讚！」其實是在稱讚阿彌陀佛不可思議的慈悲功德，也是在弘揚淨土法門。

## Top1 保全系統

「舍利弗。若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人，皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。是故舍利弗，汝等皆當信受我語，及諸佛所說。」

極樂世界有最頂尖的保全系統。

只要真心發願移民西方極樂世界，並且用心地持誦佛號，就能夠得諸佛菩薩的護佑，保全我們直至成佛的法身慧命。



## 大家一起來按「讚」！

聖嚴師父說：「若要佛法興，必須僧讚僧。」

所有的佛都在替阿彌陀佛按「讚！」後，也為召開「極樂國完全移民說明會」的釋迦牟尼佛按讚。

## 散會

最後，所有參加「極樂國完全移民說明會」的來賓，都非常開心地接受了釋迦牟尼佛的分享，然後互相打了招呼後就離開了。



# 笑呵呵國

你今天笑呵呵了嗎？笑呵呵能為自己帶來美好的一天，  
笑呵呵能為他人帶來……

## ■常呵

在7-11流行的機器貓小叮噹造型風扇有多種款式，其中我最喜歡的是有著天真無邪、開懷大笑表情的「笑呵呵」。

我喜歡「笑呵呵」，因為這是每一個人都喜歡的表情，我們都希望眼睛睜開，看到的每一個表情都是帶著笑容的。笑容，不只是智慧的昇華，更是超越語言的溫暖！

浩瀚的佛法大海教我們的生活哲學，莫如聖嚴師父所說：「以慈悲關懷人，以智慧處理事。」還記得開學典禮時，首座和尚惠敏法師分享：希望我們能夠有一個良好的習慣……時常保持微笑。

你今天笑呵呵了嗎？

笑呵呵能為自己帶來美好的一天。

笑呵呵能為他人帶來歡樂。

笑呵呵能為我們化解煩惱、苦悶。

若每天都笑呵呵，就有每天的美好；每天都很好，那一定可以順利去極樂世界，因為那裡是「極樂」嘛！呵呵！

佛法沒有什麼困難的，只要發自內心地願意去做；佛法的傳播沒有國際語言障礙的，只要有真心的笑容；希望我們每一個人都能笑呵呵，把這個世界變成「笑呵呵國」，這就是建設人間淨土的第一步啊……呵呵。





# 珍惜身邊的每個人

循著教授給的抽樣門牌號碼，  
輕叩對方的門，出現在眼前的是一個睡眠被打斷，而面有不悅的老婦……

## ■ 演復

在僧大過的第一個新年，沒有熱鬧的煙火、喧嘩的祝賀，只有平安寧靜地迎接另一段修行生命的開始。這個起點，由副院長果光法師燃點，引領大家環繞「善知識」這個主題，展開一場生命經驗的分享。

法師拋出了一個問題——生命中最重要  
的善知識如何影響自己一生？其中影響最  
深刻的是什麼？而自己又在人生觀及態度  
中如何呈現此番影響？

這一連串問題，讓我回到了過去。反思  
哪些人造就了現在的自己，繼而發現無論  
是給自己順境或逆境的，都成就了許多學  
習的因緣，讓我時時刻刻都能回過頭來看  
到自己的不足，以及備受限制之處。其中  
在求學期間到花蓮阿美族部落進行田野調  
查的經歷，更讓我對生命做了一番省思。

第一次進入部落的情景最難以忘懷。那  
天下著大雨，正是颱風的隔日。當天下午，  
循著教授給的抽樣門牌號碼，輕叩對  
方的門，出現在眼前的是一個睡眠被打  
斷，而面有不悅的老婦。當時她決意的拒  
絕令人心生畏懼，然而，一想到這份研究

對於「當地發展和既有文化如何取得平  
衡」，能提供一個參考的方向，便用盡一  
切方法去讓對方感受到自己的誠意。

經過一番努力後，對方接受了我的採  
訪，甚而成為我在部落的另一個母親。也  
因此，讓自己發起願心，要成為能讓他人  
信任的人。在此同時，亦更有因緣學到對  
方傾囊相授的生活點滴，像是「蔬菜要吃  
多少就採多少，整個山上就像家裡的冰  
箱」此等和大自然相處的態度。

看著初次見面便能招呼走在路上的我到  
家裡吃飯的笑顏，才體會到無私的分享  
正是如此。在對人的信任感大幅提昇的同  
時，也更激勵了自己要「多為他人做些什  
麼」的心。

而今進入僧大，帶著現前生命漸次培育  
的知見與能力，要學習的還很多。隨時反  
省自己的不足，遇到任何人都抱持著「虛  
心向他學習」的心。如此憶念，這股正向  
的力量會讓自己珍惜和不同善知識學習增  
上的每個因緣，亦時時如此自勉：珍惜在  
僧大跟每個人相處及學習的每一天。 ☁



# 學佛路上的善知識

(法鼓山文化中心提供)

善知識，能夠運用佛法來開啟你的智慧，  
為你指引人生的方向及最後的目標，使你從佛法中得到利益，  
因此欲求無上菩提的人，當勤求善知識，但當恭敬，勿見過失。

■ 演仁

**進**入僧大到現在，最大的改變是將以前所聽聞的佛法，真正落實在自己的身上。然而為了要趣入正法，進求佛道，應該親近善知識。《阿毘達磨法蘊足論》云：「親近善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行。」說為預入聖流所必備的四大條件，可見親近善知識的重要性。

聖嚴師父《悼念·遊化》一書中說：「東老人對於我的器重，仍然表現於恩威兼重而尤重於採用逆境的磨鍊……我未得到分文遺產，相反地，我要付出極大的能耐，來保護並發展東老人的遺業。所謂恩重如山，受恩之重如高山，報恩時的感受，亦是重如高山！所以我怎麼也報答不盡的了。『捧頭捧腳』的孝敬，我未做到，繼承遺業的擔子，又覺得太重。」在師父的心中對東老人是懷著師恩難報的心情。然而《本生論》云：「報恩供養者，

謂依教奉行。」

聖嚴師父曾說過：「只要是幫助過你，不管用什麼方式，都是善知識，因此，無論是長輩、平輩、晚輩，都可能是你的善知識。親近善知識，能夠讓你人格成長、智慧增加，也能讓你身心平安、家庭和樂、事業順利。

善知識，能夠運用佛法來開啟你的智慧，為你指引人生的方向及最後的目標，使你從佛法中得到利益。例如，有人教你念『阿彌陀佛』、『觀世音菩薩』，或是鼓勵你聽聞佛法、修學佛法，讓你廣結善緣、成就佛道，這就是佛法中的善知識。」

## 注意善知識的長處而修學

政大教授邱楠老師在他的《言曦五論》一書中就曾說過：「知識的悲劇是僅止於



博學（理論的探討）一端，而置篤行（實踐）的工夫於不顧，如此所學的東西將是一堆冰冷的知識，缺乏光和熱。」因此，以實踐印證理論，以理論指導實踐。

印順導師《成佛之道》偈頌云：「觀德莫觀失，隨順莫違逆，佛說滿梵行，學者應尊敬。」對於善知識，要多觀察他的功德，切莫觀察他的過失。如聽受善知識的教導，或可以從舉止動靜，待人接物處去學習，只要善知識有一分長處，就注意他的長處而修學。

這樣，雖然是少分功德的善知識也可以得到法益。反之，如不觀功德，專門在善知識的缺點上想著吹毛求疵，不是這樣不對，就是那樣不夠，即使碰到全德的大善知識，也毫無利益。因為全德的善知識，也不可能是一切圓滿，也並沒有一些缺點的，所以親近善知識，應隨時提醒自己：來這裡做什麼？不是為了尋求善知識的過失，而是想學習師長的長處。

聖嚴師父《律制生活》一書中說：「善知識者，卻不一定是出家的僧寶，諸佛菩薩，現種種形，化種種身，都不失為大善知識。所以，它的範圍很廣。」

《大方廣佛華嚴經》云：「一切佛法，如是皆由善知識力而得圓滿；以善知識而為根本。從善知識來，依善知識生，依善知識長，依善知識住，依善知識為因緣，善知識能發起。」

因此，欲求無上菩提的人，當勤求善知識，但當恭敬，勿見過失。一個依止弟子，假若以尋求過失的心去觀察善知識，

則唯見師長過失，覆蔽其清淨信心，而於善知識之敬信退失，自己善法功德亦不復增長了。

## 觀功念恩正面思考

福智文教基金會日常老法師（註①）曾是聖嚴師父於西方弘法時的善知識，日常老法師常勉勵在家居士和所有的學員，對於有情眾生應該片刻不離地觀察他的功德，以及思惟對我或其他眾生的恩惠（觀功念恩），觀待他人的利益如同觀待自己的利益（為人著想），因此觀功念恩對自己而言不論身處何地，都能讓自己生命中少煩少惱，對正面解讀，逆向思考有一大助益。

何謂「觀功念恩」？觀功是看到別人的功德、優點；念恩是看到別人對我的付出、幫助。觀功念恩也就是去感念、體會他人的長處、對我的幫助。至於「觀功念恩」的好處在於自己用心去感知生命中本來存在的美好，以正面的心態去觀察世間一切，去和別人互動。如此能令自己的心性更穩定，生命更快樂，待人也就能愈趨寬厚、正向，自有和諧的人際關係。

日常老法師曾說過：「看別人的功德，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看到別人的過失，別人不一定受害，但自己一定是受害——各位要從實踐中，體會對自己最有價值的是『觀功念恩』。」

至於如何「觀功念恩」？也就是努力去發現別人的功德、優點，並生起隨喜、效學的心，例如：看到別人在某些事情上做

註①：聖嚴師父《悼念II》P.710

得好或有人為大眾付出、行善，自己就生起隨喜讚歎的心，讚歎他，千萬不要在背後扯後腿或者嫉妒他、批判他，若他沒能做好，也要去體會他的用心，因為說不定他的用心我都比不上。或者看到一件事的圓滿成功，試著去推想背後流血流汗者的辛勞，體會他們的付出、奉獻，讓我們有所受用，進而去感恩他們、禮敬他們。

俗話說：「前人種樹，後人乘涼」，更應生起感恩之心。也可用「將心比心」的方法，想想自己如果我是他，可以去揣摩他這樣做的原因和理由，去感受他的辛勞，若換成我去做的話，也不見得高明，所以我感謝他對我們的付出。假若事情不如預期般的順利，可以想一想這個事件隱藏在背後，對我的價值與意義。例如：讓我生命有所成長讓我得到教訓，免走冤枉路……。

## 轉過為功，化怨成恩

聖嚴師父云：「當我們不能肯定別人的優點，而老是挑剔別人缺點的時候，我們就要提醒自己『我不慈悲』，而當我們老是不能了解自己的缺點，誇張自己的優點的時候，我們心裡就要說『我不知慚愧』。」

六祖惠能大師云：「若真修道人，不見世間過」對於修行人而言，生命中的每個挫折、傷痛與打擊，都是修行最好的禮物，因為唯有「當頭棒喝，才會警醒過來」而能成為修行成長的增上緣。

至於如何轉過為功，化怨成恩呢？

1. 問自己「我所觀察到的，真的是正確的嗎？」

2. 問自己「我所觀察到的，真的是全面性的嗎？」

3. 每一個人都會犯錯的，人非聖賢，孰能無過？

4. 當看到別人做錯的時候，想幫助他？還是想指責，批評他呢？

5. 聖嚴師父《禪的體驗·禪的開示》：「我們經常是眼睛看人，說這個不對、責那個不好。很少能想到，自己比他人更差。經常原諒自己而埋怨他人，這就是可惡的一面。」

6. 當我看到別人問題的時候，正顯示出我未突破的點。

7. 經由對善知識的修信念恩，學習以善知識的高度來看待別人。

8. 面對別人不好的行為時，謝謝他示現負面的角色來提醒我避免走向錯誤的路。

9. 用「假如我是他」的心情去揣摩他這麼做的理由。

10. 不要看不好的一面，多多回憶其他好的一面。

11. 不要只看他所做的不合理之處，多多看他的用心處。

12. 降低自己的標準。

聖嚴師父《真大吉祥》一書中舉例：「大家都有坐小車子的經驗，坐在車子裡，不論是一個人或幾個人，到了十字路口，遇上紅燈，必須停下來，讓另一方向的車輛行走，而在同一方向還有很多車輛，人行道上也有很多人，摩托車也在一邊轟、轟、轟、轟地響，那些聲音真吵！這時候你心裡有什麼感受呢？是討厭、還是欣賞？是覺得這個世界好安靜，還是好混亂？」又或者，內心都想著政府到底是



怎麼搞的啊？也不管管他們。如果自己學會觀功念恩，就會以「平常心」來看車外的世界，而非用一種無可奈何的心情或急躁，很想按喇叭的心態去面對它。

《華嚴經》云：「一切供養中，以法供養為最」並謹以此篇文章獻給慈悲的聖嚴師父以及所有學僧，凡是見聞者都能學習到「觀功德勿尋過」的心態。最後引用聖嚴師父於《人生》雜誌第258期刊載的文章為分享：「對於別人的優點，我們要學習，但對於別人的缺點，我們既然已經知道，也不必假裝沒看到，更不可以故意

把缺點講成優點，讓別人誤會，變得是非不分、沒有好壞標準，其結果一定是害己害人。但是，有時我們所認為的缺點，在對方而言可能是引以為傲的部分，而他自己也覺得沒必要改進。此時，應該避免爭執，不要造成彼此的困擾。既然你認為那是缺點，就把它當成是借鏡，提醒自己不要像他一樣。當然，我們也可以委婉地提醒對方，並給予建議，但不要用指責的方式，也不要強迫他非改不可。如果對方不能接受，那就包容他；能包容他，也是自己的一種成長。」



## 在遇到因緣時的轉念

### ■雲海

初聞同學未來的規畫，決定休學時，心中很不捨，尤其看到他昔日坐的位置，現已空，浮現曾與他的對話而熱淚盈眶。聽完學長的開導，知道珍惜彼此共聚的時光，是能減少內心的遺憾，心有戚戚焉，但仍抵擋不了分離的苦受。

直到有一天，內心浮現《阿含經》經文：「若生、若起、若作，有為敗壞之法，何得不壞，欲令不壞者，無有是處」、「緣生則聚，緣滅則

散」，心中不免釋懷許多。

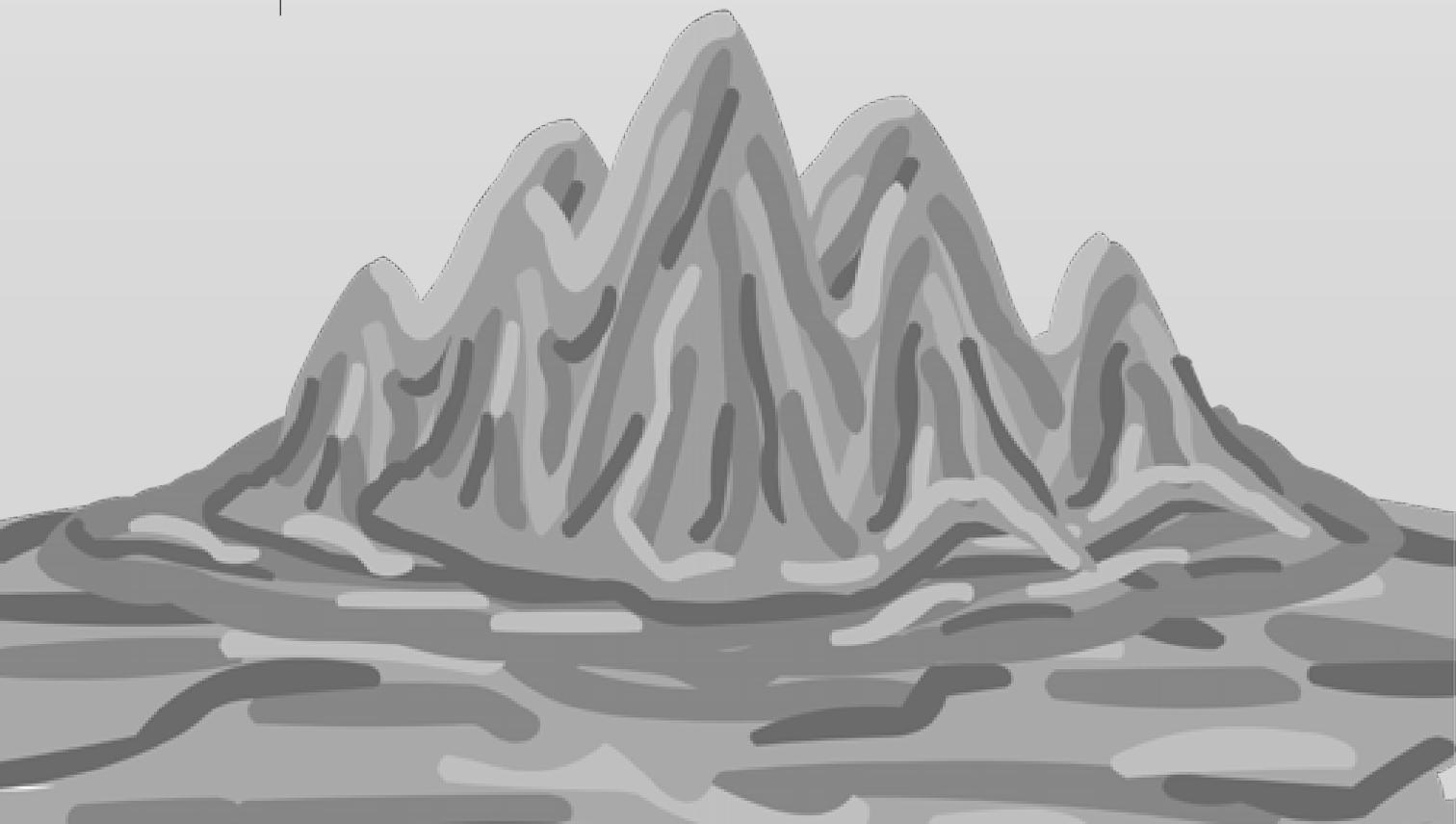
又一天，當一位投緣的法師告訴我，他將被調離山上時，我內心並沒有不捨，之後歡喜地跟他揮手，忽然間明白，世事無常，當下的談話、互動也許是生命中最後一次了，促使自己思考著：「我們要如何把握生命中的每一個過客？」懂得何謂「珍惜」，能夠在分離到來的那一天瀟灑放下，才更體會到，珍視彼此共聚時光後，就不必在意相逢的長短了！



# 火焰山上的 清涼地

唐僧一行人站在紅光禿壁的巨大火焰山前，楞住了！  
傳說火焰山上，終年焦暑，寸草難生，夜晚更刮起窒息的灼風。  
要繞道？還是跨越它？繞道，怕糧水不足……  
跨越，這還沒走近就炙熱難耐，真的走入山中不會被烤焦嗎？  
當三人還在猶豫不決，唐僧已一步步朝火焰山走去。  
三人只好邊哀嚎，邊跟上……

一開始，八戒拖拉著腳步……，惹得悟空煩躁地催促：  
「死胖子，走快點啦！」悟空大吼。  
「這是我的全速了……」八戒呻吟著。  
「哎唷，師兄，你踩到我了。」悟淨慘叫。  
炙熱的空氣、漫天的砂石……讓三人火氣急速上升、爭吵不斷……  
一旁的唐僧卻對三人的爭吵充耳不聞，只管念佛、走路……



過了好一陣子，徒弟們吵累了，取而代之的，  
是沉重的腳步、凌亂的呼吸，和沉默的死寂……  
但漸漸地，不管境界，只是跟著前方的身影，安於腳下的步伐，  
踏實穩定地，一步接一步……

不知過了多久，突然眼前一片開闊，大家已登上了火焰山，  
在山頂上的烈焰與灼風中，這三人不但沒有焦躁不安，  
反倒意外地平靜安定……

八戒：「師父！這山頂的風，沒有很熱嘛！」

唐僧微笑：「咱們繼續走吧！」

下了山，三人看到平日令人討厭的滾滾黃沙，竟不禁感到親切、可愛起來。

這一晚，大家的心，分外地平靜……

唐僧四人帶著微笑安穩地睡著了，心中的行囊是滿的。

此時，只有清涼的月光及柔和的晚風，招呼著。



# 行堂自知錄

原來這不是只有做事這麼簡單而已，  
其中還得去細細體會每一次行堂的因緣。

■常正

「當我們將點心與飲料遞給菩薩時，要心存恭敬。因為這是將十方大眾的布施、供養，經由我們的雙手來與眾生結善緣。」當我還在苦惱著：該如何與新進學弟們分享上行堂的出坡心態時，暑假實習期間，常三法師（輕食區）與我們分享的一段話，從腦海中油然而生。

到了三年級（有時在二下），學院會開始安排我們擔任各個出坡組組長；而我，很幸運地負責上行堂。「守成不易，莫徒務近功」，安安分分地去做應該就可以了吧？那知，一開始就打壞了我的如意算盤，退菜時間需提早不說，實際上場後，才發現原來要顧前顧後的細節還真不少，對我這點粗枝大葉的人來說，還真為自己與他人帶來了不少的煩惱與起心動念。

原來，菜量怎麼抓？氣窗要開多大？怎

麼分工？副食品的出菜順序？發菜、巡湯時姿勢要怎樣才莊嚴？怎樣才能讓組員們大的、小的都歡喜？怎麼做才能「寧動千江水，勿擾道人心」？都要通通先想好，而想好後也不一定是這樣。原來這不是只有做事這麼簡單而已，其中還得去細細體會每一次行堂的因緣。

老實說，剛開始自己還真的常起煩惱。因為碰到問題時，常常心裡的第一個反應是：「為什麼會這樣？」然後也會找人嘀咕或自己悶在心裡，但我知道這與修行、與佛法是不相應的，怎麼辦呢？先懺悔吧！因為聖嚴師父說過：讓他人起煩惱，自己就該慚愧、懺悔。於是先學習回到自己內心，觀照自己「是否有替別人著想？」接受了問題、面對了問題之後，再來就是處理它了。學習包容，學習有耐心



地去說明，學習以恭敬心來行堂，也學習低頭，學習……，更重要的，是學習接受每一次的因緣。

## 和合才能圓滿

記得，果光法師曾與我們分享：「不要讓煩惱白白地生起，總要從中學到一些東西。」而學習的契機還是得回到自己身上，反觀自己的起心動念，發現煩惱多是做事方式的不同，例如：「不是請你先做這個、再做那個，為什麼……」但自己也反省了一下，這樣的堅持是不是也只是自我中心的表現，或者覺得自己是組長，大家應該聽我的。

再來就是與人溝通的部分，我想不管什麼情形，「柔軟語」還是最好的表達方式，而我還得好好學習。不過，雖然缺點

很多，卻很感恩有這樣的因緣，在行堂中發現自己這麼多的不足，也很感恩這樣的因緣，讓我體會到大寮法師與義工們的辛苦與用心。

透過在上行堂服務大眾的因緣，也更深刻體驗到：每一件事物的完成都是要大眾和合才能圓滿，一個人是無法成就大眾事的。每一次的行堂，大家依著分工與默契，除了各自法住法位，也學到彼此互相觀照、互相補位。

過程中，雖然三不五時仍會有狀況出現，但心裡其實很踏實也很歡喜。歡喜什麼呢？歡喜將大眾的供養透過我們的雙手，恭敬地送到諸位法師、菩薩面前；歡喜一次又一次地圓滿了今日行堂的因緣。

每一件事物的完成都是要大眾和合才能圓滿，一個人是無法成就大眾事的！

# 四川實習之旅

菩薩之所以成為菩薩，佛之所以成佛，  
是因為有眾生讓他度。

■ 淨涸

把時間拉回到6月18日那天，記得那天起得很早，不到三點三十分就起床了。臨行前，常鐸法師還狀似做夢般地說著：「祝福法師，四川之行一路平安，好好地珍惜這次實習的機會，過程中會有許多意想不到的收穫和體驗。」就這樣帶著法師溫暖的祝福，和幾分忐忑的心情，踏上了四川實習的旅程。

四川的實習生活，主要包括家訪及心靈環保的營隊活動。記得有一次前往平武家訪的過程中，沿路兩旁幽幽峻秀的山巔連綿不絕，淙淙淨澈的溪水蜿蜒而上，山光水色令人應接不暇。然而愈往山上開去，氣候愈不甚穩定，一會兒是山中濃濃的霧氣，一會兒是滂沱直下的大雨，加上車子的導航也失去原來的效用。

## 菩薩護佑受訪家

正當我們開始躊躇、思索著是否繼續前



(釋常楨攝)

進時，云洋菩薩的電話響起，電話那一端，是這次家訪對象的父親菩薩，他問我們：「您們現在在哪了，用過午餐了嗎？」菩薩細心溫暖的關懷，讓大家又重新打起信心，並且一起虔誠地誦念著觀世音菩薩聖號，祈願在觀世音菩薩的護佑之下，能夠順利地完成此次的家訪活動。

過沒多久，我們來到了他們家附近的鎮上。雖然，菩薩們住在離鎮不遠的山上，但是，接連幾天的雨勢，使得山上的泥巴路更加泥濘不堪，崎嶇難行，有幾次車子



差點失去重心，就好像在水上行駛一樣，毫無著力點可言。

最後，總算仰賴著觀世音菩薩的護佑，以及小鄧菩薩卓越的開車技術，有驚無險地來到受訪者的家了。他們一家人非常熱情地招呼著，噓寒問暖地關心著我們在路上所遇到的狀況，就好像是看見許久未見到的親人一樣。當我們聊到他們家小菩薩的時候，父親菩薩更是急忙地從櫃子裡找出了許多獎狀，滿心歡喜地和我們分享小菩薩在學校種種的風光事蹟，一家人臉上都洋溢著滿滿幸福愉悅的表情。然而，當我們提到獎助學金頒發的用意時，父親菩薩急忙告訴我們：「這獎學金其實可以頒發給更需要的人，自己勉強一點，辛苦一些，日子還是過得去。」

父親菩薩的回應，讓淨洵聯想到，聖嚴師父在《歸程》一書中，曾經提過：師父小時候家裡很窮，窮得連過年用的香燭都買不起。但是只要聽聞有比他們還辛苦的人家，即使家裡隨時都有斷炊之虞，也都將家裡僅剩的一些糧食，分一部分用來接濟別人，幫助他們。父親菩薩的反應以及師父在書中所提到的內容，都是菩薩們



(釋常禎攝)

的示現，都讓淨洵非常地感動。他們是如此地純樸善良，不僅安然地接受一切的因緣，而且更積極地盡他們一份微薄的力量幫助其他的人。

## 堅韌的生命力是菩薩示現

還有一次，我們家訪的對象中，同學的父親已經往生了，家裡頭僅靠著爺爺一個月幾百元（人民幣）的退休補助，生活條件可以說相當地困乏。所以，當淨洵見到同學母親的時候，就問候她：「辛苦了！」母親菩薩不假思索地立即回應：「辛苦啥子！」從菩薩臉上，我看不到一絲一毫受到委屈辛苦的表情。反而，感受到她對生命的堅毅韌性，安然自若。菩薩們對生命的詮釋和呈現方式，真的讓淨洵印象深刻，體會很深。

記得以往在實習分享時，許多法師都提到，他們在家訪過程中的體會，是觸動最深，也是印象最為深刻的。淨洵在這次家訪的活動中，總算是體會到他們分享的那份感動了。

聖嚴師父在《法鼓鐘聲》一書中提到：「《維摩經》說：『菩薩是向眾生中求的。』菩薩之所以成為菩薩，佛之所以成佛，是因為有眾生讓他度，有眾生讓他做功德，所以，菩薩能成為偉大的菩薩，佛能完成福德和智慧。」淨洵很感恩有這次的學習因緣，更感恩菩薩們的示現，讓我們可以在學習和奉獻的過程中，體會菩薩的慈悲和智慧。所以，與其說是我們在關懷他們，其實反而是菩薩們現身說法，為我們上了一堂生命寶貴的課。



# Singapore Is Not Singapore Anymore

**It is because I experienced that life is impermanent and ever changing.**

**The trip altered my previous views about Singapore.**

**Singapore is Not Singapore Anymore.**

■ 524

Singapore, it is a city of glamour and fame. Life there is seemingly filled with enjoyment and prosperity. Everyone wears brand name clothes and shoes. Careers, cash and condominiums are commonly available. Top listed as one of the most liveable places in the world, it is a la-la land for many.

But for a country boy like me, Singapore has always been a city of loneliness and cold. Life there is usually packed with dining and shopping. Everyone puts on masks and tinted glasses. Care, contentment and cosiness are rarely accessible. Bottom on my list as a place I would choose to settle in, it is a no-no land for me.

However, as the famous saying of Forrest Gump's mum goes, "Life is like a

box of chocolates—you never know what you're going to get." These words describe beautifully my feeling for my recent trip to Singapore.

Why? It is because I experienced that life is impermanent and ever changing. The trip altered my previous views about Singapore. Singapore is Not Singapore Anymore.

Viewed from a different angle, Singapore is a city of youth and vibrancy. Life there is made up of bodhisattvas. Some young ones are devoted in spiritual practice, while older ones exemplify the manner of "letting go". With an open mind and wide horizons, big-hearted people are everywhere. My feelings have been converted from dislikes to likes. It is a yes-yes land for me now. 



# 差一點回不了「家」

我發現，出家人弘法不能只有一時感動，而必須掌握到師父以及佛法的根本思想，這就是感性與理性平衡的地方。

■ 常鑑

(釋常耀攝)

這一次的寒假，本來以為會按照學校的安排進行，好好地學習茶禪以及擔任悅眾，無常的變化卻讓我在除夕那一天匆匆忙忙地趕回馬來西亞。行李很簡單，但是我沒有忘記把自己的三衣、鉢、具和戒牒帶在身邊。原以為只是請假一個禮拜就好，沒想到「無常」這位修行上的同伴，卻讓我在馬來西亞度過了一個難忘的春節。

馬來西亞的春節，沒有春天的氣息，只有夏天的炎熱。從1月22日除夕那天登上飛機，我就發現生命中的無常現象，一直都是我們修行人在生活中鍊心的著力點。用餐的時間到了，但是空服人員並沒有幫我準備素食。經過一連串的核對，發現原因是在check in時出現一些疏忽，使得飛機上的空服人員沒有收到素食餐的單子。由於身體的疲累與心情的緊張，其實沒什麼胃口，加上我本來就滿習慣在坐飛機或搭

車的時候保持空腹的狀態，因此對於有沒有素食這一件事，倒也不會很在意。

我曾經在飛機上遇見有乘客，就因為空服人員漏訂特別餐給他，而發生了一些爭執，造成氣氛相當地尷尬。我想，一切的因緣都是最好的安排，不需要爭長論短，也不需要多花心思來想：「為什麼沒有素食？」當下接受自己所面對的狀況，才是最好的方法。但是，漏訂素食餐這件事情，卻意外地讓我在飛機上吃了一餐素食泡麵，以及一套頭等艙加商務艙的點心。喔！這可是意外的收穫呢！我想起了聖嚴師父在開示裡提過，他曾經與三位大法師到一位居士的家裡，那位居士拿出三顆蘋果來供養法師們，就是沒有準備一份給師父。結果，那三位法師把自己的蘋果都給了師父，師父一下子就擁有了三顆蘋果！這個情形，不曉得是否與我所遇到的狀況有異曲同工之妙呢？

## 內心自在無罣礙的力量

抵達檳城的時候，我在海關遇到了一件超有趣的事情。在馬來西亞的機場，公民可以選擇運用一種自動掃描護照的機器來過海關。這是一項很省事省時的服務。但是，我在選擇用這個機器過海關的時候，卻發生了一件事。當我把護照、身分證都放好，偵測指紋的時候，螢幕上出現了一個字「Faild」（偵測失敗）。我以為是護照或身分證沒放好而導致偵測失敗。那個時候，有兩位全副武裝的軍人走過來，用英文告訴我，請我跟他們到辦公室去。疑惑的我不曉得發生了什麼事情，但是當下唯有到辦公室去才知道了。

辦公室裡，一位官員在了解情況後，問我最後一次出境是什麼時候？經過一連串的審問，我終於開始明白，為什麼我會被叫進去辦公室了。原來都是那張貼在護照上的在家照片惹的禍！也許落髮後的自己的確是在形象上有很大的改變，但這個改變還不至於導致我會被海關攔下來，甚至被誤會我是否是對照片裡的那一個人做了些什麼不利的事情？（我沒有謀殺照片裡的人，卻讓照片裡的人擁有一個新生命。）難道他們沒碰過出國前是烏黑長髮，回國的時候卻燙了一頭黃金色爆炸頭的個案嗎？這一切聽起來是很光怪陸離的，但是那就是當下的因緣。

那個時候，我發現心裡是很光明的，坦然無懼。面對不停的問題，我唯有冷靜地告訴對方，請他當場偵測指紋。如果指紋符合，就表示我們是同一個人。結果呢，

指紋測試成功，我也因此在兩位全副武裝的軍人的帶領下，順利地通關。

如果不是出家了，我或許不會因為光頭而在這種特別的情況下通過海關。這個經歷，讓我發現到，我之所以會坦然無懼地面對海關的審問，是因為我自己是一位奉公守法的公民。這就像我們自己是一個好學生，在面對學校的訓導主任突然到班上來點名的時候，自己不會因此而害怕。我們在面對學校的訓導主任，乃至於海關人員的審問，都會因為自己是一位奉公守法的良好公民而不會害怕恐懼，那是因為我們遵守規矩而得到的一份內心的自在。如果面對世法尚須如此，更何況是正在修行的出家人呢？這讓我體會到戒律不是我們的束縛，反而是讓我們感到內心裡頭自在無罣礙的力量。

## 以慚愧懺悔來迎新送舊

當天，是我在出家後第一次遇見俗家的親戚們。我得到的回應不是讚歎，反而是憤怒以及許多的不諒解。談話當中，我感受到人們的不愉快，以及對出家的誤解是非常深的。當天晚上，我被俗家請出家門，我幾乎是被逼迫到沒路可走，但是內心深信佛菩薩一定會護佑著我！

當我回到自己被安排住宿的地方時，我想起師父說過，在臘月三十這天，出家人是以慚愧懺悔來迎新送舊；在家人則是用吃喝玩樂來迎新送舊。想到師父的叮嚀，於是我決定在除夕夜拜佛，好好地懺悔。

我在一間小房間的桌上，恭敬地擺上自己一直隨身攜帶的阿閃佛頭像，然後穿袍

搭衣開始禮佛。但是，當我緩緩地拜下的時候，我發現自己流淚了。應該是說，內心的慚愧心和感恩心，讓當下的自己放聲大哭。我慚愧自己出家了，卻是一個少福少慧的人，不但沒有精勤辦道，反而經常處在放逸懈怠的狀態，不事修行；我慚愧自己出家了，沒有好好利用父母給予我的色身，安心於道讓他們增福增慧；我慚愧自己出家了，對於常住以及信施的供養不但沒有心存感恩，反而經常嫌三嫌四，沒有盡心盡力！

我感恩佛菩薩的包容以及護佑，雖然佛菩薩知道我們的不完美，卻依然無私地保護著我們，就像母親在保護自己唯一的小孩那樣，讓我們向上、向光明；我感恩師父的教導，僧團的栽培，以及師兄弟的互相提攜，讓我在修行的道路上可以很踏實地往前進；我感恩自己的父母及家人，讓我一帆風順地長大受教育，甚至是用自己的生命來為我上課。

無盡的感恩以及慚愧，讓我發願一定要精進修行，保護道心，為大眾服務奉獻。雖然面對俗家親戚們的訓話以及不諒解是令人很難受的一件事情，我卻祈求佛菩薩加持我，不要因此而對任何一個人失去慈悲心。不管情況是如何地惡劣，我的內心都不能因此而變得黯淡無光，我相信佛菩薩是我唯一的依止。

## 出家是最後的身分

一個出家人在外面，很容易測試自己的修行到底有多少斤兩。回來的第二天，我發現自己很懷念山上隨眾上殿、過堂的時間，我更懷念與大眾一起共修的氛圍。師父曾經說過，上殿出坡是出家人的義務，是一份光榮。當下，我深深地感受到，隨眾對於出家人的重要性，在於我們能在眾中磨去自己的執著和許多的習氣。

由於居住的地方離附近的寺院需要步行二十幾分鐘，因此我沒有到寺院去做早晚



(釋常耀攝)

課。但是，我規定自己每天都要做早晚課，以及定課。我的定課很簡單，除了早上打坐，其他時間都在念佛。我還規定自己每天都要到附近的寺院去禮佛。還記得當我第一天走進寺院大殿禮佛的時候，內心是很感動的，感覺自己回到了熟悉的地方，看到了一直都不曾放棄我的長者、看著寺院裡的法師，感受著寺院的寧靜，我發現自己是屬於寺院的一分子（I belong to the monastic life）。雖然出家身分不是我這一生唯一的身分，但我肯定它是我最後的身分。

當下，我開始明白經典裡頭曾經提到，持戒要有如一個人在大海中抱著一個浮囊，就算有人要求你給他一個針孔大小的空氣，也不能答應。因為，戒律是維護法身慧命的條件之一呀！不管人家如何逼迫你，都不能輕言捨戒！就算失去自己的生

命，也不要失去自己的慧命！這不只是出家人對戒律的堅持，更是我們對於出家身分的堅持！

## 我們，準備好了嗎？

待在俗家幾天之後，我回到馬來西亞道場。回到道場的時候，內心有點激動，就像是外出很久的小孩，突然看見自己的家人一樣。法師沒有特別安排我負責執事，但是我都會主動在道場出坡。如果被安排到當梵唄悅眾，我就盡心盡力地完成。我想，盡心盡力是一個出家人要具備的條件吧！回馬來西亞的十五天裡，我經常在醫院奔波，雖然修行沒有非常精進，卻不曾懈怠。

在海外的分支道場，我深刻地感受到，在海外的法師不只是要會上殿、出坡而已，還要懂得教禪修、梵唄、開示佛法、



領導義工等，十八般武藝樣樣都得會。重要的是，在自立自強的當下，是否掌握到師父的法？在適應當地文化的當下，是否承先啟後了？在弘揚佛法的當兒，是否對自己的出家身分扎下了很深的根？在推動師父的禪法的當下，已經得到了師父原汁原味的法乳了嗎？我發現，出家人弘法不能只有一時感動，而必須掌握到師父以及佛法的根本思想，這就是感性與理性平衡的地方。師父不在了，人心仍然需要師父以及法鼓山的理念，身為弟子的我們，準備好了嗎？

## I AM HOME !

2月6日搭飛機回臺。獨自一個人在吉隆坡國際機場的我，再度碰到了一件超有趣的事。我發現，我總是在機場遇見許多匪夷所思的事情。在熱鬧的候機室裡，我一個人站在角落閱讀。突然，有一個金髮碧眼的外國小孩，年紀大約五歲左右，從我的對面衝過來踢了我一腳。

他那一踢，讓正在閱讀的我回神看了對方一下。正在裝模作樣的那個外國小孩，發現我沒有什麼動靜，突然很尊敬地對我合十鞠躬，然後跑回去告訴他的媽媽：「他的工夫很深……。」當下，我還真不知道要對他說什麼，只是對那對母子微笑點頭。從第一天在海關被攔下來，到今天在機場遇見的這位外國小孩，讓我發現：「光頭」再加上一身出家服，會引來許多不同的反應。

學佛的人會歡喜地讚歎出家功德；年輕人會很好奇，甚至覺得你的打扮非常時

髦。當然，有些人會憐憫你，覺得你應該是遭遇到什麼重大的失敗才會走上這條路；有些人會因此而起瞋心，覺得你是不負責任，是不孝的小孩；有些人會以為你生病了，頭髮才會掉光光；有些人會覺得你走火入魔了，學佛學到腦筋少了一根神經，才會做出這種選擇；有人說，早知道你要出家，當初就不用培養你念書了……。Anyway，不管人家怎麼看自己，我的內心總是因為有佛而覺得非常地光明、溫暖。

回來的那一天，臺北的溫度只有十二度。我不覺得很冷，反而是覺得非常地歡喜。當我看見山徽石的時候，心裡有點激動，很想放鞭炮高呼：「I am home！」我回家了。

山上的每一境，每一物都像是在歡迎我。當天很累，我還是在安板前到大殿禮佛。當我看見三寶佛安詳地坐在那裡的時候，內心的感恩讓我流下了眼淚。我感恩佛菩薩的慈悲，沒有捨棄我這一個罪苦眾生。一路走來，一切的苦與樂都是最好的老師。

回到女寮佛堂，當我在禮拜觀音菩薩，向善菩薩銷假的時候，差一點泣不成聲。在我最絕望的時候，我曾經在心裡觀想著觀音菩薩，祈求著觀音菩薩，能夠大慈大悲千手千眼救濟我。我發現我開始可以慢慢地了解，為什麼當年師父在取得博士學位的時候，會在觀音菩薩前面大哭的心境了。感恩師父，感恩僧團，感恩我的師兄弟們！





## 是跌了一跤嗎？

雖然老菩薩沒說出口，甚至自己也不知道其實她是在幫助我修行，但她是大菩薩。

■元氣

看著同學們不斷地演禮，我在心裡不斷地問：為什麼老菩薩不肯答應讓我落髮？將近一年的時間，對老菩薩只有更多的不諒解，但在多次回家溝通後，終於明白我的功課在哪裡了！法師說老菩薩是我的助緣，幫助我更清楚地、堅定地走出家這條路，雖然老菩薩沒說出口，甚至自己也不知道其實她是在幫助我修行，但她是大菩薩，走過這段路後，我才明白。離家的前一晚，我學會了感恩與懺悔！

### 看清自己功課未了

從想要到接受不能落髮的過程是刻骨銘心的。我帶著不安的心情回到俗家，在凝重窒息的氣氛下，一直等待適當的時機

開口，隨著時間一天一天變少，內心愈是著急，好不容易鼓起勇氣開口卻得到落空的答案，心裡不禁生氣了起來。回到山上後，內心更是緊張，想用強求的方式請老菩薩答應，於是寫了厚厚的家書，告訴家人我決定出家的想法與過程，以為內容婉轉，卻沒有發現自己還是用「我」的角度在溝通，以至於家人還是無法理解我的選擇。最後一次回家前，自我已無限膨脹到什麼都不在乎的程度。

然而這次的回家，終於讓我認清自己功課未了，也深深對老菩薩感到慚愧與懺悔。兩天的時間，我不斷地與老菩薩懇談，老菩薩終於說出了她的委屈：「我什麼事都是最後才知道！你要出家的事情，



只要聽到一點訊息，我總是得藉由去外地看你的時候，默默觀察你的房間才知道。為什麼你不一點一點地透露訊息讓我知知道？不和我商量？只願意告訴我你的決定！是我給你太多的自由嗎？」我突然發現這當中有相互的誤解、不信任、擔心、猶豫、不捨等等情緒，而我卻選擇逃避不處理。在接下來的懇談中，我感到非常慚愧、懺悔以及感恩，感恩老菩薩教了我重要的一課。

雖然老菩薩很不捨，卻忍住了所有的情緒，因為老菩薩的包容，讓我也跟著柔軟，不再是我想怎麼樣就怎麼樣、不顧一切的態度。我學習同理心，學習站在老菩薩的立場思考，知道老菩薩的擔心、顧慮、苦的点在哪裡？最後，看見自己的問題以及該做的功課後，我接受自己再當一年行者的結果，並感恩老菩薩：「謝謝您！感謝您沒有簽名，不然未來的我們會更苦！」

## 接受的過程刻骨銘心

但是，回到山上，還是得面對自己無法落髮的事實。我得先給自己打氣，我告訴自己，別人怎麼看我並不重要，重要的是去承擔結果，清楚自己的路和目標，不要有遺憾。不過，這件事讓我發現自己的身邊有許多的善知識，因為大家的關懷，讓我看清楚自己的心對出家這條路並不够堅定；也更認真地去思索，自己要當個什麼樣的出家人。一位法師分享與鼓勵：「沒有逆境，無法成長！逆境會讓自己更堅定地走，並珍惜一切的因緣和合。」是啊！原以為出家這件事自己能決定，卻忘了因

緣得具足的法則，「諸法因緣生」，真的，當下已不需要強求了。

跌了一跤嗎？沒有，是站得更穩，更清楚自己為何要走這條路、要如何走這條路、要做一位怎麼樣的出家人！一路上，感恩三寶、聖嚴師父、老菩薩與眷屬、師長、學長法師、同學，一切的事件都是學習的機會，更是認識佛法、實踐佛法的機會，也是幫自己在修行路上能夠更認識自己、消融自己的因緣。



## 轉念或壓抑？

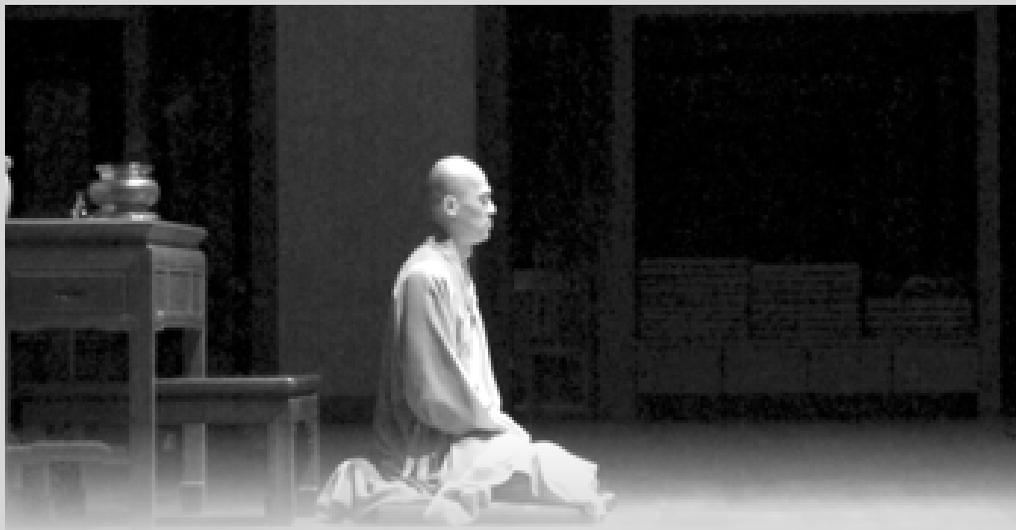
### ■常提

「是轉念、還是壓抑？」我希望自己別壓抑，那不健康。

法師說：「剛開始，壓抑是免不了的，這需要有實修的工夫。」又說：「時常『藉境鍊心、藉境驗心』好好地用方法。」

喔……那大概可以這樣記錄今天上午我的思緒、複雜的迴路……

境→心情壞、不舒服→知道是不舒服→我討厭不舒服→我不喜歡討厭→噢……我為何不高興？→猜想原因1~2~3~4→一團亂4.2.6.8.3.1→想起「用方法」、  
「先讓身體舒服、放鬆」→深呼吸→臉放鬆，嘴角先……勉強中，不然臉臭很嚇人→眉頭鬆了→肩頭鬆了。



## 諦聽！諦聽！

「諦聽」相傳是地藏菩薩的神犬，能分辨善惡賢愚；

「諦聽」是正念的修行方式，諦聽！諦聽啊！

■小名

經文中常出現：佛告諸比丘：「諦聽！諦聽！善思念之，吾當為汝分別解說。」

什麼是「諦聽！諦聽！」？進入主題前先分享一些有趣的故事。在中國神話中「諦聽」是一種神獸，相傳是地藏王菩薩的座騎；傳說唐朝時新羅僧人金喬覺，攜一白犬出家，隱修山林。就我們所知金喬覺後被視為地藏王菩薩的化身，而白犬則被視為神獸諦聽的原形。

另外在《西遊記》亦有一段說道：「那諦聽若伏在地下，一霎時，便可將四大部州山川社稷、洞天福地之間，羸蟲、鱗

蟲、毛蟲、羽蟲、昆蟲，天仙、地仙、神仙、人仙、鬼仙，顧鑒善惡，察聽賢愚。」所以「諦聽」具有能分辨世間一切善惡賢愚之能力。

佛經中，常出現佛告諸比丘：「諦聽！諦聽！善思念之，吾當為汝分別解說。」其中「諦聽」的梵語 śravaṇa，在《顯揚聖教論》（註①）中有提道：「若他發意恭敬尊重以微妙聲宣揚闡讀由宗仰故諦聽法行」，故知「諦聽」是受持經典的十種法行之一，亦即從心中明白地聽聞佛法之意。

由於在學院中常常可以聽聞佛法，對於



「聞法」似乎成為理所當然的事，卻未去深思「聽聞正法」時的心態。但是，在受具足戒時，因為某個因緣，讓我對「聽聞正法」有了深刻的反省，也讓我更能了解為什麼佛陀在說法前，皆會囑咐弟子們要「諦聽！諦聽！善思念之」。

戒場中，「菩薩戒」第一堂課開始沒多久，心裡只覺得：「嗯……這些話我了解、很熟悉，在學院中也都聽過了。」於是時間就在聲音飄過耳朵邊度過。下課後，聽到戒兄們分享時說道：「好法喜！法師講得真好！」心裡才突然警醒：「為什麼他們會這麼法喜？而自己卻沒有太大的感受？」回頭觀照自己的心態，才明白，該為自己在不自覺中生起的輕心與慢心而慚愧！

於是，開始在每堂課前，會如同發願般地告訴自己：「諦聽！諦聽！如理思惟，歡喜信受，頂戴奉行」。聽時，以恭敬的心專注地聽、正確地聽，當法師講到我們易犯的毛病習氣時，自然而然地就向內檢視、反省自己的身口意；結果每一堂課下來，心裡都覺得很踏實、也很法喜。

原來「諦聽！諦聽！」也是一個修行的方法。

回到學院上「弘講」的這門課，戴老師要同學們輪流上臺報告，並請大家做回饋。剛開始，一到回饋時間大家就「默然故」，不知該怎麼給、怎麼回饋。老師便提醒我們：「當我們在看、在聽同學們的報告與分享時，要學習放下對上臺者原有的想法，要學習放開自己的心胸去聆聽對方所要表達的想法、所要分享的佛法。這樣的練習下來，會發現原來每個人身上都有佛法，每個人都該被尊重，而我們要做的只是將心打開，當下專注地聽、正確地聽，這也就做到了經論中所說五種「聽清淨」的其中一項「極善諦聽故」（註②）了。」

在法上，如果我們能夠不斷地練習「諦聽！諦聽！」我們會與佛法愈來愈相應，就能慢慢將佛法內化成自己的一部分，進而在生活中實踐出來。當面對各種環境因緣時，我們也會比較容易讓自己保持在安穩而清楚的狀態，去了解環境中人事物的想法與需求。

所以不管在聽聞佛法或是與人互動的過程中，「諦聽」都能幫助我們保持正念與清淨。「諦聽」就是一個很好落實的修行方式。



註①《顯揚聖教論》卷2〈1攝事品〉：「諸行者。謂十種法行。廣說如經。一於菩薩藏法若多若少尊重恭敬書持法行。二若劣若勝諸供養具供養法行。三若自書已由矜愍心施他法行。四若他發意恭敬尊重以微妙聲宣揚闡讀由宗仰故諦聽法行。五發淨信解恭敬重心披讀法行。六為欲修習法隨法行從師受已諷誦法行。七既諷誦已為堅持故以廣妙音溫習法行。八悲愍他故傳授與彼隨其廣略開演法行。九獨處閑靜極善研尋稱理觀察思惟法行。十如所思惟修行奢摩他毘舍舍那為欲趣入乃至為令諸所求義成就法行。」（CBETA, T31, no. 1602, p. 491, a14-25）

註②《顯揚聖教論》卷6〈2攝淨義品〉：「依清淨者。謂十種清淨說清淨有五。一善說者說故。二顯了文句說故。三盡所知義如所知義說故。四易方便修行說故。五能出離一切苦說故。聽清淨有五。一不以求過意聽故。二以求涅槃意聽故。三極善諦聽故。四依名句字身義極善分別聽故。五以正修行意聽故。」（CBETA, T31, no. 1602, p. 509, b15-21）

## 善終——真實的人生故事

他眼眶濕潤，努力地對我點點頭，  
像個孩子般真誠：「好，好……」

■常懺悔

某天傍晚，護理師玫瑰請我去關懷一位病患。「法師，這位阿公全身都長紅紅的小斑點，醫療團隊已經把抗凝血劑、還有一些可能讓他出血的藥物都停掉了，情況就一直沒好轉。」玫瑰又說：「還有件奇怪的事，阿公每天傍晚都有譫妄（註①）症狀，隔天早上症狀就沒了，到了傍晚又開始，已經反覆好幾天了，阿公的精神愈來愈差，家屬也是，很不安。醫療團隊想拜託法師幫忙，請您去看看他好嗎？」隨著玫瑰進入病房，我看見老人，在落日餘暉中緊閉著雙眼，似乎正睡著；窗邊坐著一位老婦人和一位中年男

子，我們互相微笑合十。

「法師，這是阿公的太太和兒子。阿嬤，我帶法師來看阿公。」玫瑰檢查老人的臉部、雙手和腳，用眼神示意我靠近：「你看！」缺乏彈性和光澤的皮膚表面，對比鮮明的紅色斑點，數量果真驚人。玫瑰輕輕幫老人把薄被蓋好，帶我走向門邊，輕聲說：「今天的紅斑又更多了。」「他睡著了嗎？」我問。「我希望他是睡著了，但是……」我們正準備離開時，忽然聽見老人喃喃自語起來。「可能又要開始了……」玫瑰提醒我。靜下來，仍聽不清楚他說什麼。忽然他緩緩伸出雙手，在



空中亂揮一陣：「走開……走開……不要過來……」這次我聽懂了。老人的眼睛仍然緊閉，夢囈似的「走開、不要過來」不斷重複著，似乎正在作噩夢。「每天都這樣？」我問，玫瑰點頭。

一個直覺升起。我問他的家人，老人從事何種行業。他兒子告訴我，他們是家族事業，做雞肉批發生意，專門為大型連鎖速食店提供炸雞材料，是最大的供應商。啊！是不是如我猜想的呢？我請老人的家人誦《地藏經》、《水懺》，或者參加寺院舉辦的護生法會，為老人迴向。

他們非常積極，一天內同時進行——母子倆一位誦經，一位去參加護生法會。隔天，老人仍然未醒，但難得安靜地度過了黃昏，沒有夢囈和驚恐；過了幾天，紅斑少了，老人也漸漸恢復了意識。

老人知道了誦經和護生之事後，向我道謝，並告訴我他這段時間的經歷：「我看到在眠床邊喔……從這一直到那……整間厝內都是雞……雞喔！有頭的沒身軀、無頭的有身軀、也有整隻好好的……都一

直靠來，一直在給我啄啦！好可怕……」老人仍虛弱，但很激動：「怎會這樣？」我向他說明因果的觀念、殺業的過患，並向他介紹《地藏經》、《水懺》的懺悔法門，鼓勵他多求懺悔、多為眾生發好願。他眼眶濕潤，努力地對我點點頭，像個孩子般真誠地說：「好，好……」

接下來的日子，老人很認真地實踐著，稍有機會就往佛堂去，拜佛求懺。但他病得重，不能行走，卻總是不假他人而自己下床，奮力地用兩手帶動身軀，一路爬到佛堂。在他生命結束之前的每一天，從未間斷。

他走的那天，神色安詳平和，家屬也深受感動，他的兒子告訴我，殺生行業實在太恐怖了，他們已經決定結束這家族事業，改行。

在死亡面前，我們都應真誠、單純、善良地像個孩子。



（本文是曾擔任護士的法師轉述，在安寧病房的真實故事。以第一人稱者為安寧療護宗教師。）

註① 譫妄是一種突發性的急性器質性精神障礙，也是暫時性的大腦半球認知損傷。近年常以「急性混亂」來代替「譫妄」這個醫學專有名詞。「譫妄」會改變老年人認知、情感和行為的功能，也會使老年人產生害怕、焦慮及生氣的反應，甚至會因為一些他們無法理解的事而受到責備及威脅，周圍的家人或朋友目睹這些行為，也經常會感受到焦慮和害怕。



## 轉念

佛法不一樣喔！當我用上它時，我是把煩惱給找到並且解決它。

■演信

(釋常禮攝)

從來就沒離開過家到外地念書的我，如今卻在人生最精華的時候，選擇來法鼓山出家，我問自己「為什麼？」其實，我沒想太多……就是覺得佛法很好，與人分享的同時自己也受益了。為什麼呢？我想是因為有著能同理他人痛苦的感受吧！

以前面對煩惱時，我只會選擇去吃喝玩樂，讓不愉快的事過去，然而這並不能真正地解決我的煩惱根源。因為一旦類似的事件又發生了，我還是一樣會不愉快！可是，佛法不一樣喔！當我用上它時，我是把煩惱給找到，並且解決它。

所謂的解決，就是「轉念」！

每個人都會遇到讓自己很痛苦的事，然而卻無法真正地解決這件事。可是我在用佛法的同時，不僅我受益了，連對方也受益了，這就是佛法的力量！

聖嚴師父說過：「佛法那麼好、知道的人那麼少、誤解的人這麼多」。由於這個原因，聖嚴師父發大悲願，要幫助一切的眾生都能離苦得樂。「平安、健康、快樂、幸福」，這就是法鼓山的「心靈環保」，這就是法鼓山的理念：「提昇人的品質，建設人間淨土」。

個人的力量是有限的，勸請大家一同來實踐。





## 紫色

當一個執著存在時，要把它拔除是非常痛苦的。  
但也唯有經歷這種轉化、改變，才會體會到佛法的好，  
才會想與人分享，不是嗎？

■ Purple

紫色——是我最討厭的一個顏色！  
偏偏最近有一位法師送我一本紫色加金邊的《地藏菩薩本願經》，做為我的功課，當場快暈了！

在這件事中，讓我看出了我的分別心，也自我反省——為何我討厭紫色？腦袋一直往前追溯，我發現的是……國中時，班上有位同學喜歡穿紫色衣服，只要穿便服的日子或是外出，他的招牌紫色POLO衫一定會出現；再加上那個同學的行事作風，頗令人不舒服的。

種種的小因素匯集起來，就讓我對紫色非常地討厭。

現在，看著手中這本紫色《地藏經》，

我問自己：「我真的是很討厭紫色嗎？還是……討厭那位喜歡紫色的國中同學？」

回想到這一點，察覺到自己有著一顆根深柢固對紫色的分別心……

《六祖壇經》中說：切勿以貌取人！無論是一本書或一個人或任何一件事，重要的是它的內在、內涵，而不是外表。

我在想，個人的喜歡與不喜歡，這些都是分別了！

為了打破自己的分別心、對立心……便告訴自己「喜歡」、「不喜歡」都好……它只是一本經書、一本《地藏經》，重點在於內容，而不是它的外表。當這麼一想時，心也慢慢地接受它。

心中會心一笑，這不就是上課時，法師們常常說的：「好的不喜歡，壞的不討厭，凡事剛剛好就好！」當一個執著存在時，要把它拔除是非常痛苦的。但也唯有經歷這種轉化、改變，才會體會到佛法的

好，才會想與人分享，不是嗎？

願大家都能找到自己心中的執著，面對它、接受它、處理它、放下它……

從中學習、成長！祝福大家！阿彌陀佛……

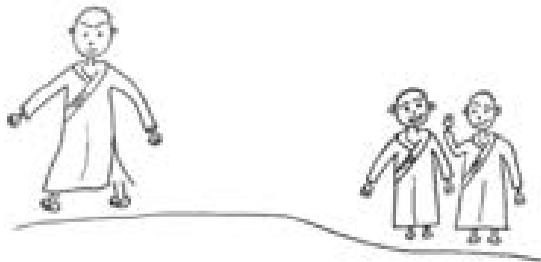


## 悠遊藝海

# 大宇宙

■文／小宇宙 圖／真地

我習慣，投入、一鼓作氣，  
時常快步走在前頭，  
不解為什麼身旁的人都在後面  
悠哉地走路；



我喜歡，獨自、  
一個人看書，看到有趣的地方，  
會跳起來，不管三七二十一，開心地找人分享；

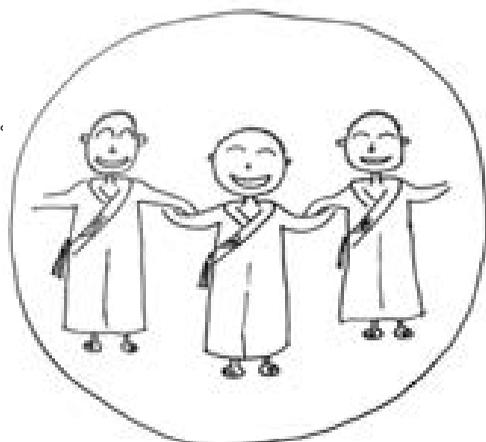
有時大膽、有時膽怯，直接了當說出自己的想法或悶不吭聲。

我忘記了！

忘記還有別人，跟我完全不一樣的別人，  
長相、個性、思考模式，完全不一樣的人，  
我不解地站在前頭，別人困惑地看著我。

我不是一個人，別人也不是別人，  
我跟別人，是一個，

大宇宙。





# 長生王子的復仇

梵摩達王為什麼要抓善華跟長生王子呢？  
劫比為什麼要密報善華呢？這究竟是一則怎麼樣的故事呢？

■常耀

「快！跟我走！」雖然刻意壓低了嗓子，不過善華的聲音依然雄渾有力，那熟悉的感覺依然不變。

「大王！您怎麼會在這裡？您知道臣民們有多想念您嗎？您這些日子到哪去了？現在很危險，萬一被那個梵摩達王發現就慘了！」

「我其實一直在附近的山裡住著，最近一個婆羅門從山的那一邊過來，想要來找供養，因為體力耗盡，所以我就先為他探個消息，你們大家都還好嗎？」

「哎呀！大王！你自己命都不保了，還想幫人？你知道那個加赦國王一進城，屁股還沒坐熱就馬上下了追殺令，懸賞千萬要你跟長生王子的人頭哪！他簡直恨你恨到骨子裡了，從早到晚一直念著報仇、報仇的，還常常為了這事發脾氣呢！現在四下無人，天要暗不暗的，正好讓臣護送您回去，順便送您點供養，對那個婆羅門有點交代，打發他到別的國家去吧！這一點

心意應該夠你們用了。」

善華不給長壽王有發言的餘地，手腳俐落地安排了一輛車子，迅速地送他出了城。只是，他們沒發現一雙銳利的眼睛在暗處狠狠盯著，原來是一直跟善華作對的劫比。

劫比不動聲色地離開，用一派輕鬆悠閒的態度進了王宮。

「我說王啊！您也太悠閒了吧！您朝思暮想的人頭，現在可在城裡面到處張揚閒晃呢！」

「啪！」地一聲，晶瑩剔透的水晶酒杯被狠狠地摔到地上，梵摩達王一陣風似地抓住了劫比的衣領，抽出腰間的寶刀，架在劫比的脖子上，暴怒地說：「你·好·膽·再·說·一·次！」

「我說，長壽王現在人就在城裡，不信的話就跟我來。」沒想到劫比一臉鎮定，語氣平淡地回著，絲毫沒有被眼前的景象震懾住。

梵摩達王收起佩刀，一把推開面露不屑的劫比，站到宮門口，拍了兩掌，喚來訓練有素的守衛。

「馬上給我調集一百人，去把長壽王給我綁回來！傳令守門的，關閉大門，不准任何人進出！」

訓練有素的士兵帶著金屬碰撞的肅殺聲，隨著劫比出了王宮。只是晚了一步，西城門前矗立一派悠閒的善華，一邊臉帶微笑，一邊把玩著剛從路邊順手拈下的小

黃花，看在劫比眼裡很不是滋味，只能恨恨地空手回宮。劫比知道，這下回去又要換另一副說詞與嘴臉，才能保住自己的項上人頭了……

梵摩達王為什麼要抓善華跟長生王子呢？劫比為什麼要密報害善華呢？這究竟是一則怎麼樣的故事呢？

想要看到〈長生王子的復仇〉全篇故事，歡迎上網至<http://sanghau.ddm.org.tw/sharing/Sharing.aspx>



山中趣聞

## 失正念篇

■文、圖／演燈



### 長衫

某天在女寮午休結束，準備好要進攻電腦教室，帶好杯子，備好資料，揸上背包，邁開大步出發，但又再走回來……

因為，我忘了自己正穿著中褂，長衫還在衣櫃裡……



### 衣

晚坐的時候，脫下鞋子，坐上蒲團，突然覺得「今天上坐的動作，好像特別順耶……好像少了什麼……」啊！赫然發現，晚課後上完洗手間，就直接爬上五樓大殿，忘了要搭衣了。

剛剛走進大殿時，還自我感覺優雅，發現沒搭衣之後，突然很像小偷。左右偷瞄看有沒有人發現，嗯……大家應該都很專心在拜佛和打坐吧！嗚嗚……





# 照妖鏡中的唐僧

這天，唐僧正研究著手中的照妖鏡，  
突然，鏡面一轉，赫然看見鏡中的自己。

凝視著鏡中的影像……唐僧終於明白了，  
這副掛在自己身上，  
眾妖魔不計代價廝殺掠奪、盲目貪取的，  
徒弟們捨命相救、誓死保護的，  
所謂的「長生不老唐僧肉」，  
原來，  
是自己最深的執著！

# 127小時的出離

龍樹菩薩在受到生死危難之際誓言：

「我若得脫，當詣沙門，受出家法。」

能知苦不難，能知苦的過患才難，

知苦後，進一步引發出離的行為更難。

■文／淨揆 圖／演法

改編自登山家艾倫羅斯頓（Aron Ralston）的真實涉險傳記*Between a Rock and a Hard Place*（中文片名《127小時》），導演以半紀錄片式的手法，演繹作者與死神搏鬥的一百二十七個小時。

主角艾倫熱愛挑戰極限，卻是一個獨行俠，未妥當照顧自己的生活與人際關係，經常獨自一人涉險登山。一次，他在如自家後院的美國猶他州荒野地區Robbers Roost攀高探險，他身手矯健地在這片壯闊的土地上攀岩走壁，還能與迷路的兩名女子玩樂，帶領她們到他必訪的隱匿勝地。但當他再度獨自登山時，由於熟悉而不察，意外失足墜落峽谷，遭到巨石壓住手臂，卡在峽谷的縫隙中動彈不得，未帶手機無法求救的他，只能面對自己，在接下來關鍵的一百二十七個小時裡，他必須想辦法自救。

他試圖以攀岩用的繩索吊起重石卻無效，用雜牌瑞士刀削磨石頭的結果是愈陷愈緊。生死關頭，他開始自我省思、審視和家人、朋友、女友的相處，在他的自問自答中，交雜著對死亡無望的戲謔心境。

夜裡，有夢見傾盆大雨令他奇蹟脫困的狂喜；白天，有面對著生理欲望誘惑的取捨，以及為求生存而飲尿的窘況。

最後他做出勇敢而堅定的抉擇，咬牙用攀岩的繩索先扭斷手肘，捆住上臂防止動脈噴血，再用幾乎被磨光的瑞士刀，一刀一刀切割自己的手臂，他得捱過劇痛才能截斷骨頭與筋肉。血肉模糊中，他成功地斷臂，又接著向上攀爬近二十公尺的岩牆，並獨自步行約十二公里，才被人發現送醫急救。

導演經由這部電影，闡釋面對人生關鍵時刻的勇氣與意志力。有些人看完影片後覺得無聊，不過是一個年輕人的獨角戲，但我看得津津有味，主角的心境我多少能體會，與我們叛逆世俗出家，難捨能捨、難行能行，有著相同的心情。

## 知苦難，出離行更難

世上多數人在生死苦迫中，流浪不已卻不知不覺，追求五欲、造善惡因、受苦樂報，雖苦多樂少，卻鮮少人能像龍樹菩薩一樣，知道「欲為苦本，眾禍之根，敗德



危身，皆由此起。」或許很多人能知苦，但又有多少人能知苦入道？龍樹菩薩在受到生死危難之際誓言：「我若得脫，當詣沙門，受出家法。」能知苦不難，能知苦的過患才難，知苦後，進一步引發出離的行為更難。

我是一個出家人，知道並非每個想要出離生命困境的人都要出家，就像一個教導學生的老師，他一定也知道，並非每個學生都會成為老師一樣；但許多人誤解了出家人，以為出家就是不要世間、不要父母。事實上，聖嚴師父曾說：「不管是出家、在家，如果沒有出離心，出家也是白出，在家學佛也只能得人天果報。」可見出離是一種心的態度，而不是做什麼事情

或身分的差異。當艾倫下定決心要把手割斷時，就是一種出離。試想，多少人寧願選擇枯死在夾縫中，也不願忍受自我截肢的痛苦折磨，所以出離是出離我們的困境，用正確的方法與觀念來解脫我們生命或生活中的困境，其實非關出家與在家，只要心裡甘願地遇事負起責任來。只不過一般人捨不得又放不下，所以很痛苦。

### 知其過患而生出離

日常生活中如何出離困境？首先要知道自己陷在何處、為何陷入？若不知陷在何處，等於就跟著業力的牽引而流轉了。

之前聽過這樣一個故事，一隻家狗老是懶懶地趴在毛毯上哀鳴，來訪的客人問：

「為何這隻狗老是哀嚎不已？」主人說：「因為牠趴著的毛毯上有釘子，刺得牠痛，所以哀哀叫。」客人又問：「那牠為何不離開？」主人答：「因為那個痛不足以讓牠離開！」但是釘子刺久了，可能會破皮發炎，引起更大的折磨。我們很多人如同這隻老狗一樣，日常生活中的小障礙不處理，卻老愛怨天尤人，其實小煩惱日積月累也會成為大困境。

另一個故事發生在我自己身上，出家前我有一雙勃肯鞋，一直到最近已經穿了七、八年了，由於鞋子會適應腳形，穿起來很舒服，彷彿踏在沙灘上一般。前一陣子，鞋子開口笑了，我拿AB膠將之黏牢，但不久它整個脫落無法再穿；因為沒有時間修復它，於是我換上另一雙夾腳拖鞋。不過，穿這雙拖鞋行走時，腳拇趾與食指間的縫隙會不斷來回摩擦，穿起來不舒服，我知道如果再繼續穿，久了便會破皮，所以我請了其他法師幫忙買強力膠，準備修復勃肯鞋。這一點不舒服其實沒什麼，但我知其過患，知其過患要引發出離的行為就不難，但若是累積久了便會成為大困境，就像禪坐時，一點小妄念、小昏沉不以為意，久了便會陷入大掉舉與大昏昧之中一樣。

## 從煩惱中出離成為大丈夫

不管重大如生命輪迴的苦迫，或是輕如日常生活的困境，都是依著業力習氣而影響，眾生無休止地一生又一生，受著不同的果報，在現世果報體中，又由個別業力而受苦受惱，如何能解決憂悲苦惱呢？

佛說：業從惑起，斷除了惑，生死就解脫了。惑是煩惱的別名，即內心種種不清淨的分子，如貪瞋癡慢疑等煩惱，可以說苦從業來，而業從煩惱起，要解決生命或生活的困境，一定得從煩惱的出離下手。

出離的意思是從煩惱中出離，不被煩惱所困；而煩惱由心起，若內心的觀念轉變了，便可從困境中出離，所以聖嚴師父常說出離是出離自我中心的煩惱、自私自利、自我束縛的執著，除了觀念的改變外，還可透過修行的方法，如念佛、拜懺或呼吸的方式轉變。

但是出離後還會不會有煩惱？就像出家人雖出家了，還是會遇到煩惱魔障，甚至誘惑陷阱也滿多的。禪堂堂主果元法師曾分享：第一次跟著師父到墨西哥帶領禪修，整個過程很順利，在圓滿的分享會上大家非常歡喜，其中有一位女眾便在大眾面前向果元法師求婚：「Would you marry me？」當然果元法師沒有答應，法師知道欲為苦本。事後，師父跟法師講：「還好你沒答應她，你知道墨西哥的女孩十分熱情，他們早上結婚，下午就可以離婚。」只要我們深知煩惱的過患，要有出離的行為就不難了。

人的一生，能在困頓的逆境障礙中不畏艱苦，勇於突破的人是勇者；能在順境的五欲誘惑中不執著追逐，善於調伏的人是智者。能為普濟四生九有，拔苦予安，面對自他能出離我執，摧破無始障道愚昧，折斷無明顛狂毒箭，披忍辱鎧、秉智慧刀，與四魔共戰，滅三毒、破魔網者，始是真正智勇雙全的大丈夫。





# 夢裡，一隻海狗

於是我樂此不疲地四處丟出「不一樣海狗的體驗分享」  
有一天，當我又丟出了預期會得到肯定的分享時……

■文／小魚乾 圖／演法

夢裡，一隻海狗。  
表演跳火圈、劈腿、跳芭蕾舞、吞劍……

以換取一條條美味的小魚乾。

那是我，我是一隻海狗。

當其他的海狗正努力練習我曾經練過的，  
小魚乾已不能滿足我的渴望。

我一邊表演擅長的，同時卻又看不起這些伎倆，  
我想要新的刺激和挑戰。

我開始學習不一樣的東西，決心跟別的海狗不一樣。

我加入了「成為不一樣的海狗」團體。

開始學習一些，

在海洋遊樂場裡表演的紅牌海狗也不會做的事，  
這些事，讓我覺得我跟其他海狗「很不一樣」。

我開始跟遇到的一些無知的海狗分享，

從牠們欽佩的眼神中，我知道我「很不一樣」，  
在「不一樣的海狗團體」裡，我也常常分享，

從牠們讚歎的表情中，我知道自己比「不一樣的海狗」還不一樣。

於是我樂此不疲地四處丟出「不一樣海狗的體驗分享」，  
換取其他海狗們的肯定、認同、讚歎……



有一天，當我又丟出了預期會得到肯定的分享時，  
對方卻什麼也沒給我。

我的表情因為詫異而顯得有點呆滯，

「你覺得我該給你些什麼是吧？」對方問我。

「呃……不！……嗯……是的。」我回答。

「好吧，你要什麼口味的小魚乾呢？

讚歎口味、肯定口味、認同口味、激賞口味……

份量有一公斤裝、三公斤裝、十公斤裝……你要哪一種？」

對方接著繼續說：「一公斤裝的價格是半空旋轉三圈，

落下後在火圈中一邊背誦《心經》、一邊跳芭蕾舞；

三公斤裝的價格是半空旋轉三十圈，

落下後邊溜冰、邊跳華爾滋、邊背誦《金剛經》……」

我楞住了。

這樣的我，跟其他跳火圈、吞劍、跳芭蕾舞換小魚乾的海狗有何不同？

一點點不同也沒有！

我只是「用不同的伎倆換不同的食物」而已。

當我正難過自己與其他海狗沒有不同時，

賣小魚乾的那個人不見了……

突然，各種口味的小魚乾如雪花般向我投擲過來將我掩埋，

我被這些美味誘人的小魚乾給噎死了。

死去的身軀發出海狗口味屍體的臭味，

一把火燒去了我的屍骸。

在屍體尚未燒成灰燼前，

那些小魚乾像氣泡般「啵」、「啵」、「啵」地消失無蹤。

夢裡，我是追求小魚乾的海狗、小魚乾、其他的海狗和賣魚乾的海狗……

也是編劇、導演和觀眾。





## 水面下10~15公尺

再一次驗證有正向必有反向，心情不可能永遠處於亢奮，  
亢奮過後，相對的一定就是低落，  
與其擺盪其中，或許維持心情的「中性浮力」才是王道吧！

■文／潛水人 圖／演法

怪哉！人類是 osmo-regulator（滲透壓調節者）、thermal-regulator（溫度調節者），但卻不是 mood-regulator（心情調節者）。情隨事遷，與之沉浮，很難做到不因物喜，不以己悲。再一次驗證有正向必有反向，心情不可能永遠處於亢奮，亢奮過後，相對的一定就是低落，與其擺盪其中，或許維持心情的「中性浮力」才是王道吧！

### 初探中性浮力

談起「中性浮力」，這得說到「學潛

水」。經過了與大海親密接觸的第一堂課後，接下來的學習重頭戲，就是「中性浮力」了。

所謂的中性浮力，就是潛水者在海中，藉由調整自己的呼吸，來保持浮力平衡，讓自己即使不攀著於任何外物，也可以穩定地停在某一個深度，不至於浮浮沉沉。

初學者常常無法掌握訣竅，見自己不斷地向上漂浮，急得趕緊將胸中的空氣擠洩一空，雖然可以明顯感覺到自己的沉墜，但撐不了多久，一定又得大吸一口氣，這一吸，人又向上竄了，結果就是載浮載沉

地四肢拚命掙扎、手舞足蹈，有時還會頭下腳上地倒栽蔥，表情驚慌，看得教練在旁邊直發笑。沉穩自然的呼吸及身心完全放鬆，是維持中性浮力的要訣；但說得輕巧，難的是不可以因為緊張、恐懼、煩躁、疲累、波浪、潮流、光線、溫度等因素而打亂呼吸。

## 再探中性浮力

還有一點困難之處，就是通常做中性浮力的深度，大約是在水面下十至十五公尺處。為什麼一定得在這麼淺的地方做停留？原因有二：一是較深的地方根本不必費心維持中性浮力，因為在那裡，水壓遠遠大於浮力，人可以很安穩憑著四肢及身體的擺動，悠哉地駐足在某個水域中（這很像打坐時如果進入較安定的狀態，外境及身體的麻痛是不容易干擾我們的。）但水面下十至十五公尺處則不然，因為較淺，壓力較弱，水壓不足以穩定浮力，所以只要呼吸稍微沒調好，人就會一下子被抽拉到水面上，承受波浪無情地拍打及翻攪，所以這時特別強調中性浮力。

另一個要停留在這個深度的原因，是為了要防止「減壓症」。若潛水者由較深且壓力較大的海中快速上升，因壓力急速降低，原本溶解在組織或體液內的氣體（尤其是氮氣）快速釋放，會在體內形成氣泡、造成栓塞而致病（此時，壓力差反而變成一種致命力）。所以潛水者除了上浮速度不可過快外，也必須先在較淺的水域做「減壓停留」，漸次將氣體慢慢釋放。

## 潛水之道如同打坐

回到水面下十至十五公尺。除了要安定強大的浮力外，在這樣的深度，已經可以很明顯地感受到頭頂波浪的推打；而且此時，周圍是沒有什麼海洋景觀可供矚目的。在白藍交界間，頂上晃動的是充滿不安的光影及白沫，腳下懸空的是幽暗無物的深藍，這時就連呼吸聲就顯得格外明顯而突出。

因為意識到呼吸，就意識到要做中性浮力，於是開始調整吐納，結果愈想要調整，就愈難維持平衡；愈急著想要下潛，就愈容易一下子被帶上海面。最後發現，還不如壓根不要去管它。呼吸，留給自主神經；至於大腦，就讓它輕鬆地在一旁，欣賞及享受吐氣時氣泡紛飛的繽紛吧！

有時發現潛水跟打坐很像。打坐一開始一定是調整姿勢、調整呼吸、數息或隨息，尤其由散心變成集中心的階段，常常要刻意地告訴自己放鬆、集中。既放鬆又集中有時很難兼顧，常常不是控制呼吸，不然就是隨著自己的念頭翻來滾去，明明要停在十至十五公尺的地方，結果上上下下，一下子又跑到水面上去了。

「水面下十至十五公尺」像跟自己的習性拉拔。水的浮力像自己還未收攝的心念，波浪是還會對我們造成干擾的外境，壓力是安定力。愈往下沉，壓力愈大，浮力及波浪的影響愈小。我們都想浸浴在深藍中享受寬廣無邊、寧靜安定，以及卸下地心引力（此時水的浮力又變成可以抵銷



地心引力的解脫力)的自在，可是在下沉的過程中，我們是痛苦不已地憋住呼吸，精準地要求自己不准漂上去？還是被帶上水面後，生氣地咒罵大海，然後繼續不斷地跟著波浪翻滾攪動？

當然，我們不可能永遠待在海底，在每一次的下潛與浮出之間，我們是在練習調

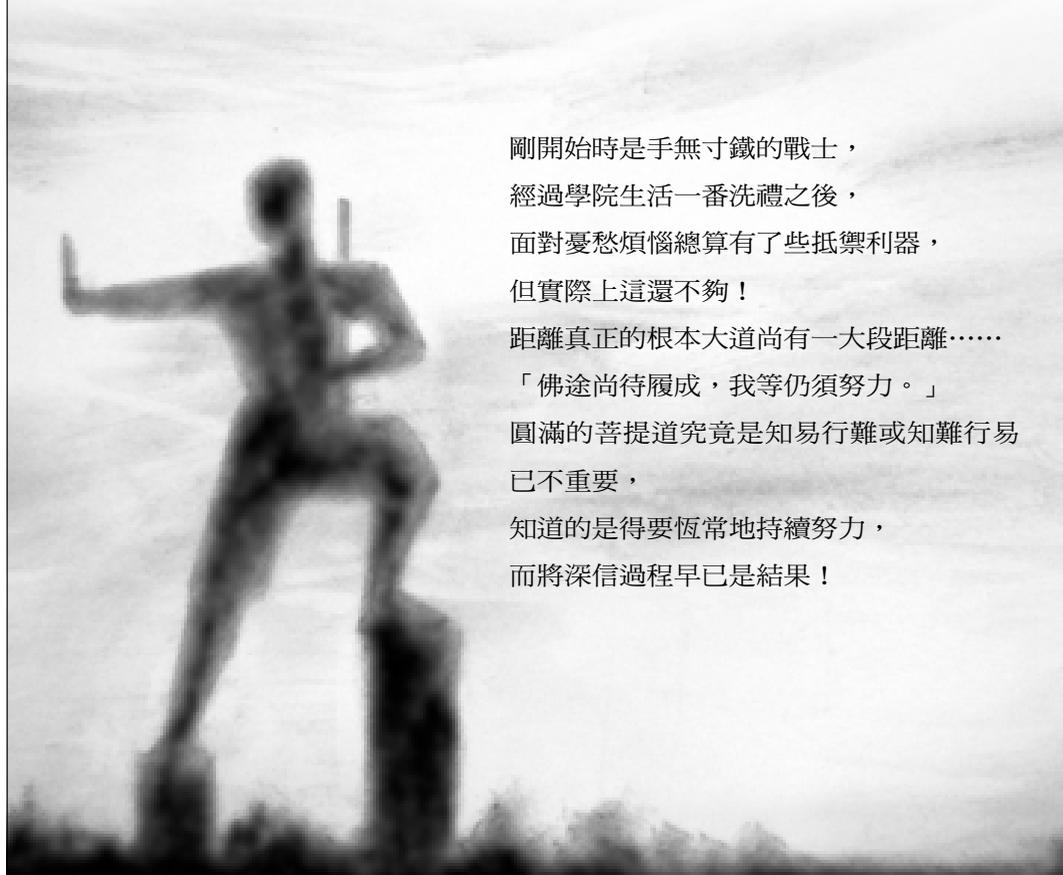
伏我們的心性？還是在貪求執取海底的寧靜安定，抑或追求成功下潛的成就感及優越感？我們一次又一次地從深海帶回更清明無礙的心？還是一次又一次地躲進海底逃避波浪？

只是不知道，打坐是否也有所謂的「減壓症」或「增壓症」呢？



## 僧伽大學之鍊心術士

■文／忍者 圖／演法



剛開始時是手無寸鐵的戰士，  
經過學院生活一番洗禮之後，  
面對憂愁煩惱總算有了些抵禦利器，  
但實際上這還不夠！  
距離真正的根本大道尚有一段距離……  
「佛途尚待履成，我等仍須努力。」  
圓滿的菩提道究竟是知易行難或知難行易  
已不重要，  
知道的是得要恆常地持續努力，  
而將深信過程早已是結果！

# 一隻小刺蝟

牠不想再是一隻小刺蝟，不想再傷害人，更不想再與外在的一切對立！  
牠只想以自己的本能，用牠可被用的本能出一份力來幫助外在的一切事物。

■文／淨柔 圖／演法

有 一隻小刺蝟，為了自我保護不被傷害，時時都豎起身上的尖刺，不但傷了他人也傷了自己！

一天，這小刺蝟不知哪來的福報，被接引來到一個安樂國。

在安樂國，無有恐怖、無有顛倒、無有罣礙……於是，牠安心地住下來。漸漸地，牠打開小小的心靈接受這個世界，開始體驗外在一切美好的事物，幾乎忘了自

己身上的刺，因為牠不需要它了。

小刺蝟就是這麼快樂、自在地把身心安住在安樂國裡，不再需要把刺豎起來，不再需要提心吊膽地防備隨時到來的攻擊、危險。牠只知道要發自內心地體驗每一刻、關心每一個人，不需要去傷害他人，只需把身心安穩下來，學習安樂國的理念並分享給身邊的每一個人就好。

忽然有一天，牠突如其來地被棒頭一喝，驚嚇到了！「是有外物攻擊嗎？還是……」於是牠又再次本能地把身上的尖刺豎立起來防備。

是的，小刺蝟又闖禍了！牠又再次地自傷傷他了……

牠非常地傷心難過，牠不想再是一隻小刺蝟，不想再傷害人，更不想再與外在的一切對立！牠只想以自己的本能，用牠可被用的本能，出一份力來幫助外在的一切事物。可惜，牠的自我本能卻是一種——「攻擊」能力！

不做刺蝟，還可以做什麼呢？  
「我」只希望……自己是溫順的！ ☁





# 吃素的老虎

■文／大貓 圖／演法

一隻老虎，  
一隻吃素的老虎。

因為牠的外表，  
沒有人相信牠吃素（only vegetable），  
大家總是害怕，害怕會被吃掉！  
大家完全不知道，  
在嚇人的外表下，  
其實老虎也有一顆善良的心，  
一顆不想傷害他人的心！  
老虎之所以是老虎，並不是牠所選擇的；  
沒有人希望當老虎，  
老虎之所以攻擊他人，  
也只是出於自我防備的本能！  
牠……也不想受到傷害！

我們是否願意放下心中的害怕、成見……  
來欣賞、包容他人，  
來面對接受這個世界呢！



山中  
趣聞

## 背誦篇

■路人甲

升上二年級，開始要背誦〈楞嚴咒〉。為了幫助大家，學校安排大家每天利用半小時，兩兩對背。有一天，在佛堂的現場……

演○：「……難遮那舍尼 毖沙捨 悉怛囉…… ㄟㄟ…… 等一下，我想一下……」

演X看他想很久，靈光一閃，提示說：「給你一個提示：『阿曼尼』的表弟是誰？」

演○：「阿曼尼的表弟？那是『誰』啊……」

結果，演○本來要想〈楞嚴咒〉的，經過一提示……變成在參話頭。

演○抱頭苦思：「阿曼尼的表弟，那是到底是『誰』啦？」

覺得自己的提示很有創意的演X，很開心地揭開謎底：「就是『阿吉尼』呀！」

演○：「這什麼提示啊？誰想得出來啊？」

# 心的力量！

內在安定的力量，散發於外的是安詳、安穩且笑容可掬；  
這和藹可親的訊息也會在無形中傳遞給周遭的人，  
使得他們也能感受到這美好的訊息！

■文／常惟

**心** 有如一面鏡子。它在我們日常生活中扮演著一個很重要的角色，無論是在待人接物或在處事方面，它讓我們無時無刻地與他人、他事、他物……對照、反照與借照，甚至自我觀照。要想知道自己有沒有存好心（心存善念），從人、事、物的回應就可以觀察與體會到。每一個回應是否讓我們有著好或不好地感受，一切都是冷暖自知的，所以時時刻刻都必須要自我反省。

## 對照、反照、借照

「對照」，我們希望他人怎樣回應我們，我們就應該以什麼方式或態度來對待他人。

「反照」，他人給我們的回應，提醒了我們表現出不自覺的態度或表達方式，使得我們能夠自省。

「借照」，看到某人與某人相處的態度、舉止、處事方式……，讓我們覺照到或自我反省地取他人之長，補己之短。

與「他人」相處時，我們希望他人給自己是好的回應，所以常常給人一個微笑、說一句「阿彌陀佛」；他人的會心一笑，

自己也是開心的。反之，如果臉臭臭的、拉長臉孔地看著人，別說是人，連鬼都會跑掉！

與「大自然萬物」相處時，希望它們給我們是健康的回應，所以我們以恭敬心、感恩心、慈悲心來對待它們。譬如，走在草皮上，我們輕鬆地走，就有如踏在棉花上般柔軟；相反地，如果我們以沉重的步伐來走，大地給我們的回應就是腳痛，甚至傷到腳。

與「自己」相處時，我們又希望自己給自己什麼樣的回應呢？如果希望是「好」的回應，那就先問問我們自己有沒有對自己好一點呢？自己每天是拉長著臉，還是笑口常開？用餐時，是眼闊肚淺，還是知足常樂？每天是早睡早起呢？還是……。

## 小心守護自己的心

現在，讓我談一談我自己，在日常生活中，又是怎麼樣地對自己好呢？方法很簡單，就是時時刻刻把〈毘尼日用〉放在心裡、用在日常生活上。

每一天從早上醒來的那一刻開始：聞鐘、下單、入廁、洗面、洗手、著衣、踏



步、入殿、用齋、執器……到晚上入眠的那一刻，無時無刻我都用〈毘尼日用〉來觀照自己身心的變化。

這樣一來不但能夠收攝身心，也能福祉眾生，真是兩全其美，何樂而不為呢！此外，在觀照自己身心的同時，不論在何時何處，心裡都會默念《心經》或是持念佛號來安定身心。這種內在安定的力量，散

發於外的是安詳、安穩且笑容可掬；這和藹可親的訊息也會在無形中傳遞給周遭的人，使得他們也能感受到這美好的訊息，進而與他人分享！

如果這美好的循環不斷、不斷地在這個社會、世界乃至宇宙中散播，那我們相信大家都會更加美麗、健康、快樂、平安又幸福！

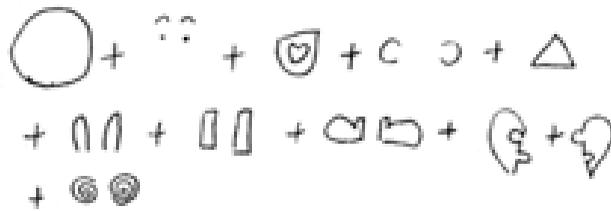


悠遊藝海

# 「我」的排列組合

■智得

## 排列組合~找不到我



=



人是組合出來的  
世界是不同的  
排列組合出來的。

我會好好的來拼一下自己和世界

我可以挑一些善法來組裝自己進而照顧大家的♡

我蒸我蒸  
我蒸我蒸



徵稿宣言

## 文以載道苑願相續

大家都知道，師父當兵時，就用醒世將軍的筆名寫文章；閉關時，也在關房內寫書；去日本留學功課繁重之際，還寫了一本《留日見聞》。後來有了法鼓山，忙得要命，還是經常埋首寫書、寫文章；甚至海外辦活動，師父還自己寫新聞稿……。自己寫就算了，辦了僧大，還要學僧培養寫文章的能力，要我們也自己編出一本《法鼓文苑》來……這是為什麼呢？

記得師父曾說，因為「無常」！所以師父把握他能掌握的當下因緣，知道多少佛法就分享多少。除了無常，還有就是「感恩」！師父曾說，感恩、報恩的方式，就是努力地成長自己、奉獻自己。即使晚年又老又病，

也還是出了一本《美好的晚年》以及遊心禪悅的書法。就算如此，師父還每天問自己：「我今天有沒有吃白飯？」

現在的我們，做不到師父那樣，但我們可以學習師父——把握因緣、隨緣付出以報眾生恩的心，只要真誠分享，一定都會有人因此受益的！

希望大家一起發心，不僅是成就這本刊物，也互相學習如何「以文載（佛）道」，讓師父囑辦《文苑》的心願能夠代代相續下去！

PS：當然也可以每天問問自己：「我今天有沒有吃白飯？」（不要跟我說：「我沒吃白飯……我吃糙米飯。」）



被邀稿的人請認命用功

漏邀的人請主動投寄稿

文苑 no. 5 very need You



→ 趣聞功德箱~一篇不嫌少，十篇不嫌多...

→ 你曾在安正念時，做過什麼糗事呢？

就是你

# 未完的 美好旅程

唐僧一行人拖著疲憊沉重的步伐，西土就在眼前了，

唐僧內心激動地吶喊：

「就在……就在前方了。數十年的歲月，終於西土要到了。」

再走幾步，只稍再走一步！

就在唐僧即將踏上西土那一刻，

一陣大風突然刮起，揚起大片黃沙，

頓時眼前一片黃塵，只見周遭的人事物，

逐一化為塵沙，逐一消逝……

黃沙漸漸退歇，唐僧慢慢睜開眼睛，

竟發現自己置身在長安的閱經閣裡，手中拿著一本《西遊記》。

原來唐僧看著《西遊記》睡著了，一切回到了原點。

唐僧：「是夢啊！」

走過了這趟如幻的心靈旅程，

唐僧觀看世界的角度，變得不一樣了。

「我雖醒了，但仍有無量的眾生，在夢中受苦……」

唐僧若有所思，

最後，將書本闔上，決定啟程出發，

以智慧和慈悲，喚醒一顆顆沉睡的心。





## 高僧行誼

聖嚴師父曾說：「我們從高僧的傳記可以看到，佛教隨時隨地都有危機，每一代的高僧都遇到了危機，他們發現危機而面對危機，也從危機中走出來，所以又有新一代的佛教出現……」

■ 演淨

**佛**為一大事因緣，降世於人間，為度眾生，示現沙門，於雪山六年修苦行，最後於菩提樹下夜睹明星成道。佛陀的慈悲，為眾生說法：「諸佛皆出人間，終不於天上成佛。」這是人類有歷史以來，第一位覺者，告訴人類，眾生皆有佛性，只因無明障蔽，不能親證；而不是其他宗教所說，人是由上帝所創造，唯有信神才可以得永生。佛法自東漢以來東傳中國，皆由歷代的高僧，不畏艱難，苦心孤

詣，傳燈至今，使得現代眾生尚有機會聽聞佛法。

### 以身作則的見月律師

聖嚴師父曾說：「我們從高僧的傳記可以看到，佛教隨時隨地都有危機，每一代的高僧都遇到了危機，他們發現危機而面對危機，也從危機中走出來，所以又有新一代的佛教出現。所有的高僧都在社會普遍出現危機、國家政治動亂的時刻，結合

當代有志之士，一同為眾生、為佛法犧牲奉獻，使得佛法得以延續迄今。」

歷代高僧的共同行誼皆是持戒謹嚴、修行精進、慈悲濟眾、護持佛法、住持三寶的。例如明末清初寶華山的見月律師，中年出家，先為道人，廣行善事，修菩薩行。後遇機緣，又罷道為僧。出家後，即開始行腳，自雲南至北方，又從北方至江南等地。跋山涉水，步行兩萬幾千里地。那種吃苦耐勞的精神，令後人想到都會毛髮俱豎。還有他老人家在湖廣武岡州宿止水庵，見庵中有一部《法華知音》，於是在冬天每日大雪中刻苦抄寫此部疏。

見月律師，自出家後，開始行腳，後依三昧老和尚受戒。以後幾十年工夫，主持寶華山，專宏律藏。晚年修過兩次般若三昧。對律藏方面，撰有《毘尼止持會集》、《毘尼作持讀釋》、《大乘玄義》、《黑白布薩》、《傳戒正範》及《僧行規則》。他老人家一生無論說話做事，都非常有剛骨，到處都是唯法是親，絲毫不徇人情。自出家後，無日不在艱苦卓絕中精進修持。

在他老人家的自傳中，沒有提到以什麼理論方法來教人修行，完全是以身作則，如何在種種困境中，奮力突破重圍。為了令佛法久住，利益眾生，以百折不撓的精神及斬釘截鐵般的毅力，肩荷如來家業。從他老人家的生平行誼中，我們可以看到，就是能吃苦有「行力」，自出家到圓寂，無論為公為私，從不知躲懶偷安，在

日常生活中一言一行、起心動念，無不合於佛法，無不是修行。

## 盡形壽，獻生命的身教

聖嚴師父在《歸程》一書中提到：「今生的努力向善，……可以改善現世的環境，乃至即身親證解脫。因此，我對於自己的處境和前途，從來不會感到悲觀和失望，迎接挫折，奮力向上……。」師父一生持戒嚴謹，定慧雙修，然而他老人家視野恢弘，不忍眾生苦，不忍聖教衰，繼承了太虛大師人間佛教的理念，承擔起教育與漢傳佛法的延續與弘傳，這都在他的深宏悲願裡，成為一生盡形壽奮鬥的目標。

師父十四歲那年，懷著美麗的梦想，離家踏上了出家的路程。在狼山小廟出家後，又前往上海做了靜安寺佛學院的插班生。兩年半的學僧生涯，在戰火聲中落寞地結束。由於時局的逼迫，為了苦難的國家，為了垂危的佛教，毅然決然踏上十年捨僧從戎的漫漫長路，飄洋過海來到臺灣。由於因緣的巧合、使命的熱忱，繞了個大圈子後，又重新出家。師父再度出家後，由於修行的熱切及理想的實踐，忍痛拜別了師公，至美濃朝元寺閉關潛修；六年後又思及提昇臺灣佛教學術的必要，選擇赴日深造攻取碩、博士學位。師父學成後，一心以培養佛教人才為念，他老人家曾說：「今天我們不辦教育，佛教就沒有明天。」這正是他深澈的智慧和廣大的悲願，敲出的暮鼓晨鐘。

## 實踐真實的生命面貌

當代佛教慧命的延續，有賴於一群高僧大德的默默耕耘，努力地傳戒、講經、辦學、發行書刊及教化眾生，才能將漢傳佛教推廣於世界各地。近百餘年來，國家多難、佛教多難，在世界佛學研究中，我們的成績等於零。國家民族多難，受到外來文化的衝擊，佛教衰落了，連華文聖典也不受人重視；所以聖嚴師父苦心孤詣，建立法鼓山世界佛教教育園區，目的便是要發揚漢傳的禪佛教而與世界接軌。因此，我們身為弟子的不應忘本，在通曉華文聖典的基礎上，修學巴、藏、梵文的佛法。

人的生命，通常可分為兩種，一是自然的生命，一是真實的生命。悲歡、離合，痛苦、快樂，只存在於自然的生命；而真實的生命，正是每一位佛教徒所努力修行

的法身慧命。真實的生命是自覺的超越，亦是生命自覺的完成，唯有把握這樣生命的人，才實在地寶貴了他的一生，也才值得後人為其作傳。歷代以來諸大善知識，便是給我們留下了這樣一個生命的面目。

「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」，這是歷代以來高僧的境界；他們的行誼代表了佛教高峻嚴謹的一面，也表現了人性莊嚴的一面。聖者已遠去，典型在夙昔，雖然我們去聖已遠，但是他們的精神、行誼、事蹟，卻藉由文字的流傳，讓我們彷彿親臨他們的教導。而山上諸位師長、法師慈悲的教授及清淨的律儀，亦是我們學習的對象。本著自己最初的發心，希望能從這些大德的行誼，慢慢地熏習，內化為自己的行誼，以期在畢竟空中，大做佛事，自利利人。



(李東陽攝)



# 法顯大師——佛國記

佛法之所以能夠留傳至今，乃是歷代祖師們不畏艱難，護持佛法的結果。

感傷，是不忍看到有人在求法的路上犧牲了性命，

更不忍法顯大師以日暮之年踏上孤寂艱辛的弘法之旅。

## ■ 演香

大約兩年前吧，當時剛學佛不久，上了兩個月的高僧傳課程。才兩個月，所提到的高僧及生平事蹟自然不多，但每次課堂上聽法師講述古代高僧的故事，都覺得津津有味。

印象最深的，是介紹法顯大師的那一堂課。當時我坐在後排，聽著聽著，好像觸動了內心深處的某一點，禁不住，流了淚。心中百感交集，有感動、有感恩，也有感傷；感動於法顯大師對佛陀教理的堅定信心；感恩大師為法忘軀的悲願心，以致後人可以從大師弘傳的經律典籍中受益，佛法之所以能夠留傳至今，乃是歷代祖師們不畏艱難、護持佛法的結果；感傷，是不忍看到有人在求法的路上犧牲了性命，更不忍法顯大師以日暮之年踏上孤

寂艱辛的弘法之旅。

我深刻體會到，一個年邁的僧人能夠不考慮自己還剩多少壽命，一心一意為求法、弘法而不辭勞苦地奉獻自己，非有願、有志者是辦不到的，聽了許多感人的高僧傳記，我對現今垂手可得的經律論典，更為珍惜。

關於法顯大師的歷史記載並不多，一般人都是從法顯大師親寫的《佛國記》中略知一二。法顯大師年幼喪父，與母親同住，自小體弱多病；奇怪的是，只要住進佛寺院便平安無事，然而一回家，病痛就來了。基於如此的因緣，法顯大師十歲便決定出家，絲毫不受母親的反對而動搖，並於二十歲時受具足大戒，成為真正的比丘。大師過人的勇敢和沉定，在他幼年時

就顯現出來，有一次寺裡來了一群搶匪，在場的沙彌都被嚇跑了，唯獨年幼的法顯大師留在現場，用佛法的教理勸說搶匪改邪歸正而感動了他們。

## 求法路迢迢

最為人津津樂道的，是法顯大師西行求法的過程。由於不滿於當時戒律在中土出現殘缺的景象，法顯大師做了一個非常冒險的決定，就是去天竺求取律本，以便帶回中土弘揚。西元399年3月，法顯大師與慧景、道整、慧應、慧嵬一行五人從長安出發，踏上西行求法之旅。當時法顯大師已近六十歲，是同行中年紀最高的。西元400年，在張掖鎮，巧遇智嚴、慧簡、僧紹、寶雲、僧景五位僧人，結伴西行，隊伍增至十人。經三年多的長途跋涉，終於在西元401年末抵達天竺國境。後來慧達、寶雲、僧景決定折返中土，慧應則在天竺境內圓寂；不幸的是，最年輕的慧景在穿越小雪山途中，因體力不支而圓寂，剩下法顯大師與道整繼續前行。

從中土出發經六年的艱辛跋涉，兩人終於抵達目的地，也就是佛教發源地——中天竺，道整因傾慕當地僧眾的威儀和修行風氣，決定留了下來；法顯大師則不忘初衷，秉持著要把戒律本帶回中土的本誓，獨自步上歸途。經歷了千辛萬險的航海歷程，最終於西元412年中，重回故土，法顯大師的求法之行，歷時整整十五個年頭。回到故土後，大師致力於翻譯所帶回

來的經律本，為當時漢地佛教提供了最需要的僧儀規範，法顯大師親筆所著的《佛國記》，也帶動了後來僧眾到西方求法的風氣。

這部《佛國記》字數不多，語句非常簡要樸素，我想這正襯托出法顯大師質樸平和的氣質；即使在每一個驚險萬分的情節裡，法顯大師的語句依然顯得平淡，好像經歷了漫長的滄海桑田，再回顧時，一切都成了過去，沒什麼好強調的。然而，這些平淡的語句，卻奇妙地流露出大師深層的情感世界。

## 從《佛國記》看法顯

做為一個有修行的出家人，法顯大師在面對生命危險時均保持沉定，這點從大師每每遭遇險難時一心稱念觀音聖號，不捨本誓的情節中可以看出。書中法顯大師寫道：「遇黑風暴雨，商人賈客皆悉惶怖。法顯爾時，亦一心念觀世音及漢地眾僧，蒙威神佑，得至天曉。」此亦能看出法顯大師堅定的宗教情操。

書中好些文字更流露出法顯大師善感的一面，以下載自《佛國記》中的幾個段落為分享：「法顯去漢地積年，所與交接，悉異域人，山川草木，舉目無舊。又同行分披，或流或亡，顧影唯己，心常懷悲。忽於此玉像邊見商人，以晉地一白絹扇供養，不覺悽然，淚下滿目。」這段文字把法顯大師對祖國的感情發揮得淋漓盡致。離鄉背井的孤影，在求法的路上彳亍，經



(釋演道攝)

歷了生離死別留下的孤寂感，唯有大師自己最能體會。當法顯大師在天竺看到來自祖國的白絹扇時，禁不住鄉愁而淚下。天竺再好，也留不住大師的心，因為他只有一個心願：把佛教律典帶回中土。可見法顯大師的悲願心如此深切！

書中另有一段寫道：「法顯、道整初到祇洹精舍，念昔世尊住此二十五年，自傷生在邊地，共諸同志遊歷諸國，而或有還者，或有無常者，今日乃見佛空處，愴然心悲。」這段描述了法顯大師回顧求法的歷程時，對世間無常的深深感慨。原來

同行的道侶，或分道揚鑣，或撒手歸西，佛陀走過的遺跡，也已面目全非，一片荒蕪。此景看在法顯大師眼裡，不禁感傷，雖說佛法教人接受無常，畢竟人非草木，佛法主張的慈悲亦無不是從感情中開發出來的。我想法顯大師是不忍見佛教在其發源地沒落吧！

## 為佛法住世，不惜生命

最後要分享的，也是最讓我感動的一段，是法顯大師給《佛國記》寫的一段總結：「顧尋所經，不覺心動汗流。所以乘危履險，不惜此形者，蓋是志有所存，專其愚直，故投命於必死之地。以達萬一之冀。」讀了這段話，不得不讓我由衷地景仰法顯大師至五體投地。我實在難以想像一個六、七十歲的高齡之軀，是如何走過這艱難而又漫長的歷程？即使對年輕力壯的人來說，這仍是一項令人聞之色變的艱鉅行程；但這些經歷，卻被法顯大師輕描淡寫地在書中帶過，體現了大師不圖讚譽的寬大胸襟。

經過一番慎重的思索，我想法顯大師之所以能夠支撐到底，除了過人的毅力，更是出於大師深切的悲願心，為了佛法的住世而不惜身命。法顯大師一定是意識到漢地僧眾在威儀上的欠缺，將影響佛教的形象與弘揚，此乃明智的遠見。最後，引用聖嚴師父的一句話來形容法顯大師：「做現在需要做的事，順應因緣，不顧慮太多。」共勉之。





# 沙門玄奘

我願，效法您的行蹤，戒範端凝始終如一，  
為探求正法導利眾生的道業，盡一生最大努力。

■正學

敬禮如是如理師，對法藏論我當說：  
轉依咸托十七地，般若燈照諸冥種。

## 大無畏典範

一千四百年來，  
人類精神史上的冒險犯難，  
因為您「為大法故，何惜身命」的無畏，  
開創出大無畏典範，  
鼓舞人任運俯仰峰巒萬狀。  
幾千里路的雲水日月，  
是累劫願行的積累；  
西天東土，去者成百歸無十，  
世界脊梁山海關，寒冰熱火，  
阻不了您薪盡相傳的承諾。  
從哲人聖王，到九流百家，  
竺乾中亞的頂峰，

凡親炙聞望者，無不伏拜稱首。

瞻部中，您的福慧斯屬第一。  
解脫天的至高風采，  
再多稱譽，  
也難以增損無盡的虛空於絲毫。  
厚德載物的大地，  
或許堪差比擬您的意志。  
因為您的堅持，歷經了多生行履；  
皎潔若明珠，芬芳同蕙芷。  
闕經疑義的迷惑，  
親用萬里奔波尋究釋疑；  
哀愍眾生困囿於邪見，  
窮盡一生傳譯聖典，  
兼含文質，解行並圓，  
三乘十地的慧日幽光，

正因您而彰顯發揚。

## 遠紹如來，近光遺法

民國百年的仲夏之末，  
歷經六朝更迭，日換星移的變易，  
我，千里外的陳氏後人，  
來到洛陽城郊您的故里，申謁至誠禮敬。

塵沙滾滾，黃土漫路，  
小麥、黃梁與閃電般棋盤錯落的古道，  
映入眼簾。

天地間，獨自一人，  
靜對兩旁慘綠污黑的溝渠。

悠遠深厚的恬澹傳統，  
抵不過追求發展的工廠；  
孝廉英雅的節操，  
已然埋沒在旅遊觀光浪潮。

摒棄吵雜干擾、遙想隋唐當年：  
朗月方陳，風雲變色，  
大一統的帝國正將崩裂。  
有道者深感政運衰微，  
黔首的災難已然逼近。  
潛心墳典的惠公，辭卻了榮華利祿，  
守志存孝，默待時節因緣的到來；  
隱居高山之北，安住鳳凰谷邑，  
他殷盼著，養德進業親臨聖人出世，  
開萬世典型，安眾生之心。  
一代人做不完的，後進當會繼起。  
眼前，希望已逐步實現！

自幼，備通經典、愛古尚賢的您，  
仁者風化的淳善教誨，  
早已發蒙預示了導利群生的路向。

黃土溪澗，曾留駐您童年的足跡，  
步履向廣漠蒼茫的原野，  
遠望無盡的山脈，  
戰亂、饑荒與慈親的辭世，  
天地懸隔的憂愁，  
使早慧的您，不斷深思：  
如何才能救濟黎庶之苦，酬報父母？  
山谷旁偌大的峻嶺巖石，  
銘刻您當年捨俗的決心——  
遠紹如來，近光遺法！  
大丈夫誓言，源自磨難您的機緣。

## 追溯源頭，活水顯露

力士彈指，原不過一瞬；  
釋門偉器的您，誦習經論，參與講習，  
如旭日東昇，光輝炬照中土。  
翔遊雲霄，遠聽風從，  
察照山林扶疏中的陰暗角落，  
天地的距離，宛若毫釐。  
您用博通大乘三藏、四含毘曇的學養，  
發見了先賢無法探覺、  
今哲共同疑惑的歧路。  
那盤根錯節的諍論：  
黎耶報非報、聞熏滅不滅……  
唯有追溯源頭，活水才能顯露。  
於是，您決定捨身求法，  
捨囊大本，取定於祇桓，  
那一刻，您壯志發懷，馳心遐外的神情，  
或許就像銀河滿布繁星的清涼月。

依稀記得，曾經在成都您受戒的遺址，  
體驗著步履維艱的旅痕；  
安立於幽古的松筠樹園，  
銅雕尊高雅剛勁、清和溫潤的西行像。

當林中鳥鵲鳴唱起如磬錘的梵音，  
我——  
稱念著南無度人師菩薩的晚學弟子，  
俯首頂禮在您的兩足尊下。  
仰望法相，靜默無言。  
那一刻，打自內心深信古人親炙的評斷：  
輕生重道，絕域遐征；  
群雄革慮，聖主迴光。  
我禮拜的，彷彿是您夢見過的——  
浩瀚無窮的須彌山！

## 我願，效法您

在您身上，  
體現著言無名利，行絕虛浮的風範。  
古往今來您是會通中印文化的第一人，  
歸宗釋尊本懷，  
善達物性、遍開異論，  
東西互舉，直至廣大精微。  
  
山川巨澤徜徉天地之間，  
溪聲停不住地往前，  
歸向普同一味的四大海水，  
包容了、會歸了最高處流來的——  
千百萬種江河泉源的品類。  
正如您抉擇出相、見、證、成的道次第，  
宗源杳曠、瞻望心宙，窮盡釋詮的遺破，  
教、境、行、果，高深迴互，  
沒有一處闇惑，不被慧日消融。

當您默誦正念：  
物質與精神，沒有一物可以永恆不變。  
五蘊、六處、十二入，  
幻焰世界的緣起支流，  
終無極微可得；

夢醒時分，菩提不可得，  
乃至不可得亦不可得……  
這是六百卷《大般若經》譯後，  
您依持廣翻，親見諸佛菩薩眉間放光，  
照觸身首的喜慶證盟；  
也是您所作事畢，  
願以所修福慧迴施有情的遺教。

我願，效法您的行蹤，  
戒範端凝始終如一，  
為探求正法導利眾生的道業，  
盡一生最大努力。  
雖然，不能似您披雲觀日的悟處，  
但，安心盡分鋪奠基石，  
不也可以開設來路予後人，  
調御、寂靜，善適安樂，於法歸處，  
通往依止自洲、建成的涅槃城。

盛讚您的語言，不宜華美；  
因為您性喜怡簡，不好交遊。  
縱以住持法幢而廣行攝化，  
然而，倡傳覺音化世濟民的事業，  
即使老了、病了，挫折疲累，  
仍舊堅持，虔誠不懈。  
您的學問，規模廣闊，根柢深厚；  
您的行誼，脫離虛妄，超越憂患。  
走在您的身後，顯揚聖教的無畏精神，  
必將內化成後世求法者的泉源。  
為法為人，宛如守護山林的溪流；  
就算蒼苔昏暗，漆黑一片，  
猶不停懈滋潤大地，  
譬彼巨海，百川所歸，  
一切眾生，  
普同邁向屬於彼處的無邊岸。





(釋演戒攝)

# 俠士紫柏大師

〈毘舍浮佛偈〉：

「假借四大以為身，心本無生因境有，  
前境若無心亦無，罪福如幻起亦滅。」

■照啟

**紫**柏真可大師（西元1543～1603年）是明末四大師之一，法名達觀。真可之名的由來，是因為明神宗欽崇他，曾說：「若此真可名一僧。」達觀知道後，便改以真可為名；紫柏則是晚年之後他自己所取的號。他的全號被尊稱為「紫柏大師達觀真可」。

## 無情無義非慈悲

雄猛剛烈慷慨激昂，是大師性格中最凸顯的表現。在亂世之中，以十七歲的年紀單獨帶劍，離開親人、故鄉，行俠仗義。大師嫉惡如仇的性格，在一回大師讀史書時展露無遺。書中寫道：「李芾不願自己

和家人成為敵人的戰利品，於是請部下將自己與家人殺掉，但弟子不忍心，便想了一個辦法，就是在刺死李芾之後，再將劍插入自己的胸口。」大師讀到此，淚流不已，弟子問他：「不是要無喜、無怒、無哀、無七情六慾，今日為何要為古人悲痛呢？」大師很生氣地說：「佛說的不是無情無義，而是對世人的大情，自己不留一絲絲的情。像你這樣的人，應該早日把你推下山，不然看到你就生氣。」

上述對話，讓自己回想起在學習的過程中，對於許多人事物的進退拿捏，並非完全得體，在慈悲、互動、獨立、孤獨、關懷、自我覺照、少動念頭、放下等種種

的行為中，常常會想套用佛法，來讓行為合理化。以「慈悲」來說，有時我們會將冷漠的行為合理化，總想著「先把自己的事做好，有時間再去關懷他人」；然而心裡其實很清楚，絕大多數是因為分別心在作怪，不願練習以平等心去對待任何一個人，仍是照著自己的習性作判斷，且又很容易為自己找藉口，所以這很值得做為自己的借鏡。要知道佛陀、佛法的本意，是著重於心念與態度，重要的是增長慈悲心與智慧心。又，大師說：「若不究心，坐禪徒增業苦；如能護念。罵佛猶益真修。」強調心中有佛，不論罵佛或念佛都是修行。

## 虛心求教，精進求法

年紀輕輕、聰明、努力的大師，差一點就被自以為是及虛榮心給害慘了。原因是當時的他，佛學知識算是不錯的，卻因此賣弄知識、玩弄文字而不深入教理；然而，在一次機緣下，被一位僧人怒斥後，還好大師覺性高，又虛心受教，從此開始深入研讀佛經。三年後，發現知識雖然豐富了，但悟性卻沒有增長，於是決定行腳去。這反映了大師果斷、俐落及精進的性格，因為了解環境及自己，清楚明白當下該追求的目標，就下定決心去做，不管有沒有困難或阻礙，其實這就是直下承擔的表現。

我們做事，常以為到這樣的程度就夠了，卻忘了其實還可以更好，在安逸的環境中，忘記我們的初衷或進取心；又因為「我」太大了，大到許多時候聽不見別人的建議。所以在修行過程中，必須不斷地

勉勵自己提起慚愧心，讓自己是一個可以聽到、裝入佛法的道器；也要不斷地覺察自己的不足，並且不停地用功；不然，漸漸會變成井底之蛙的。

## 真誠發願，老實修行

做為一位對「續佛慧命」有廣大使命感的人，自然無法親見寺院從「梵音圍繞」變成「鶯啼笙歌」。大師二十多歲時發願，要將所遇見的廢棄寺院贖回、修復，直到三十多歲才真正有能力恢復。這中間的過程一定十分地努力，才有辦法讓「恢復古寺」的願望一一實現。首先，發願真的很重要，如果是真誠地發願，而且是利益眾人，並以弘法利生為己任，一定會有善因緣相助；另一個是要不斷地累積資糧，包含福德與智慧資糧，如此助緣就會現起的。

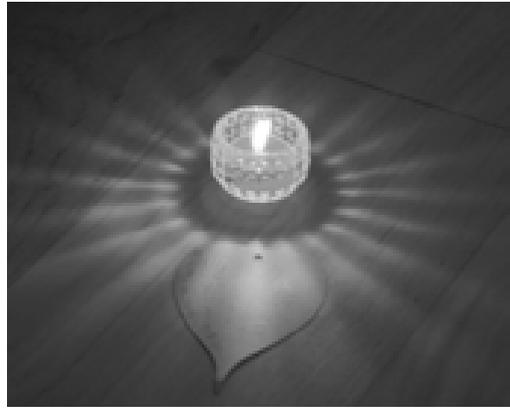
刻印線裝《大藏經》是大師對後世非常大的貢獻。但令我感動的，是大師與弟子之間的互動與師徒情誼。弟子道開盡全力承擔刻藏事宜，在本身沒經驗又缺乏有經驗前輩指導的種種困難下，憑著對於大師法乳的感恩，且為報佛恩，於是對大師的託付全力投入，這完全是大師付出耐心攝化，取得道開尊敬與信任的結果，這是師徒間的道情。

紫柏大師與憨山大師的友誼，在明末是很珍貴的。紫柏大師在知道憨山大師因私創寺院、修廟的罪名入獄後，奔走在宮廷及許多高官間，為救朋友赴湯蹈火，不顧自身安危，再一次展現其俠士性格。另外，兩人的共同點，是不重視法脈傳承，但是他們都有親證的工夫，且重視經教的

研究，使得他們能夠成為有影響力的高僧。這提醒了我們，老實修行，不論是行門或解門，都是重要的，缺一不可；只有透過聞思佛法，親身體驗佛法，才能夠把佛法流傳下去，利益眾生。

## 從無常示現中自勉

最後，大師因妖書案入獄，卻能從容擇時坐化獄中，完全是因為二十多年持偈的關係，這是大師本身修持的方法，亦鼓勵人誦持。〈毘舍浮佛偈〉：「假借四大以為身，心本無生因境有，前境若無心亦無，罪福如幻起亦滅。」自己讀到這偈子時也很歡喜，因為常常聽到要「以假修真」，但生活上卻老是以假「當」真，心隨境轉；如果在生活上能夠常常思惟並應用「無常」，不執著自己的身體與主觀意



(釋常禮攝)

識，相信日子會愈來愈快樂的。

一日，有因緣走到生命園區，想起這偈子，生起感恩之心。感恩聖嚴師父、菩薩們的示現，也願自己能以大師的行誼及嚴謹的修持，來勉勵自己及迴向眾生，並常保持真誠的心，老實修行，利益一切有情眾生，自在快樂。



## 勝山風檐

### ■ 伏流

坐落七星山餘脈，三界半嶺之上；儼然是發於群山環抱中的聖殿。

它，是法鼓山名為「本來面目」的大雄寶殿，是所有信徒心中的精神標的，是觀音信仰在北海岸臨海御風而上的一翺天翼。

宛如，殿頂上的飛簷，恰似一展雄鷹，振開雙翅；前方藍海吹來的氣息時而和煦，偶爾狂暴，也有陰譎沉變。但一切皆無法撼搖它與半嶺根土

相依的關係。

無論風雨怎樣，聖殿始終如一的翼展，持續地傲立在半嶺環腹之間，一如它守護正法、勇而無畏的堅定信念！

從始成降誕的歲次乙酉至今，飛檐已於勝山開衍過歷了六個仲冬，深信未來際，寶殿仍將一肩擔負起宏演興承漢傳佛法的殊勝使命！



# 常慚愧僧——印光大師

印光大師這樣的高僧，在往生前說過：  
「蒙阿彌陀佛接引，我要去了。大家要念佛，要發願，要生西方。」

■ 演定

**師**長鼓勵我們剛出家的同學多閱讀高僧傳記，藉由閱讀他們動人的故事，增長自己的願力，培養宏深的菩提心，並寫成報告，透過這樣的方式，讓自己練習思考表達能力，才能對古來大德有深入的了解。因此，學生藉由閱讀《印光大師的生平與思想》，來了解印光大師（以下簡稱「大師」）。其因如下：

1. 為何淨土法門是多數中國佛教徒的修行法門？此法門是否適合繁忙的現代人？
2. 想知道大師如何修持及接引信眾，藉以學習。
3. 了解淨土法門的思想與方法，再抉擇是否為修持的法門。

## 印光大師的時代背景

首先，對於《印光大師的生平與思想》

的內容做概述：

1842年鴉片戰爭後，清廷對外戰爭與交涉屢屢失敗，使中國面臨被瓜分的危險，對內則叛亂不斷，義和團的無知，釀成八國聯軍，至1911年亡國為止，可說是內憂外患，民不聊生。當時中國佛教的處境也好不到哪裡，外有西洋傳教士侵入奪教產，內則遭遇廟產興學。大師生長在這樣的時代中，改善佛教界及普濟眾生，成為他出家後的重要課題。

## 印光大師的生平

大師出生於1861年，陝西省郃陽縣，赤城東村。父親趙秉綱，母親張氏，大師排行老三，學名紹伊，字子任，家中是薄有田產的農家。他的大哥從龍是知識分子，二哥樊龍負責家中農事，大師從小跟著大

哥讀書，七歲至十四歲都在邵陽家中讀；十五歲至二十歲到長安讀書，也因此為他日後以文字弘法打下深厚的素養。

大師十餘歲時，學韓歐朱關佛，後因懶懈多病，方知前人所說不足為法，1881年（二十歲）至南五臺出家，不滿三個月，被大哥帶回，又逃家至湖北，掛單竹溪蓮華寺，任苦役。之後任庫頭時，於曬經中，偶讀〈殘本龍殊淨土文〉，方知淨土一法，普攝群機，解脫生死之要道。1862年（二十二歲）往陝西省興安縣雙溪寺，受具足戒於印海律師座下，戒期中，負責文書工作，但眼疾復發，靠日夜念佛至戒期圓滿，眼疾復元，自此之後，大師自行化他皆以淨土為依歸。

1886年（二十六歲）前往淨土十二祖夢東老人的道場，北京紅螺山資福寺，入堂念佛，自號「繼廬行者」，以廬山慧遠法師之志為己志，弘揚淨土法門。1893年（三十三歲）任普陀山法雨寺化聞和尚的助理，安單於該寺藏經樓。自此之後兩度掩關，並有二十餘年不出普陀山。

1912年（五十二歲）高鶴年居士朝禮普陀，得大師的文稿，以「常慚」之名，登於上海《佛學叢報》，法緣因而開展。1917年至1920年，徐蔚如等，更多方收集大師書信和文章，刊行《印光法師之文鈔》，印光大師之名，因而傳遍中外。

1930年（七十歲）2月，大師至蘇州報國寺閉關，並訂定靈巖寺各項規約，為十方淨眾開闢全國第一的淨土專修道場。又因眾弟子追隨，於關中方便說法，弘化事業更盛從前。1936年（七十六歲）受邀到上海護國息災法會說法，共八天。1940

年（八十歲）11月初三，半夜一時半說：「念佛見佛，決定生西。」二時十五分又起立說：「蒙佛接引，我要去了，大家要念佛，要發願，要生西方。」說完，面向西方，端身正坐。初四凌晨五時，於大眾的佛號聲中，安詳生西。

## 印光大師淨土的 理論基礎與實踐方法

大師主張持名念佛的西方淨土思想，是以夢東老人言：「真為生死，發菩提心，以深信願，持佛名號。」為綱宗，再以蕩益大師的《彌陀要解》為良導，最後提永明之正令，尊蓮池之遺規，使自他同出生死，幽顯共生西方。這與淨土宗的本願思想相符合，所以大師是傳統念佛思想的發揚者。



（釋演戒攝）

大師提倡的實踐方法，大致分五個方面：一是從敦倫盡分閑邪存誠入手，二是以家庭教育和因果報應結合，三是居家修行適應時代需求，四是至誠念佛醫治眾生的病，五是攝心念佛及十念記數的觀。這些方法是大師長久行持，深入經藏而抉擇，為契理、契機而提出的方法。

## 對淨土法門深具信心

在大師的〈淨土法門普被三根論〉一文說到：「一切人等，皆能修習。遊阿彌陀佛大悲願力，攝取娑婆苦惱眾生。」文中又提到「阿彌陀佛曾有願云：『十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。』是故十念佛，亦得往生也。但即念佛求生西方，必發菩提心，行方便事，息貪瞋癡，戒殺盜淫，自利利人，方和佛意。」大師引用《無量壽經》中，彌陀佛的第十八本願，說明只要具足三個條件：信、願、行，即可往生西方彌陀淨土，難怪中國佛教徒多數以此法門修行。看完此文，學生覺得淨土法門非常適合工作繁忙的現代人。

另外，大師以自身念佛的經驗，配合淨土思想，以「老實念佛」的方法，接引無數人信佛念佛。他一生淡泊名利，刻苦耐勞、精進地修持佛法，待人誠懇，藉用文字般若，教導大眾深入淺出的淨土觀念與方法，又不帶迷信與神祕的色彩，產生廣大又長久的影響力，被尊稱為淨土宗第十三祖。他如此地樸實，對佛法的精進，接引眾生的方便善巧與願心，非常值得學生學習。

印光大師這樣的高僧，在往生前說過：

「蒙阿彌陀佛接引，我要去了。大家要念佛，要發願，要生西方。」他說的這句話，大大地提昇學生對淨土法門的信心，雖然還沒有選淨土法門為修行的方法，但學生會開始念佛。阿彌陀佛！



## 承諾

### ■光

每次打七時，總覺得聖嚴師父的開示好受用——沒錯，師父講的就是我。很慚愧，要改要改！

每次打七時，都想繼程法師將方法講得好細呀！日常生活中就能這麼用的。

每次打完七時，都好感動，好感恩義工菩薩的護持，總覺得菩薩比我們還像修行人。

於是，每次打七時，當下便發願要老實修行，不負師父的寄託。但是隨著時間的流逝、作務的推擠，在禪期時想改變自己的動力，慢慢被沖刷、淡化。

發願要修行，承諾要改變，做自己的主人，不讓習氣擺布。藉由每次的禪期心得報告，透過每天記錄自己的心情轉折，等同於寫下自己對自己的承諾，學習師父在禪期開示的「信願行」，一步步踏實地修正自己的心、實踐自己的願。



# 人天師範—— 印順長老、聖嚴師父

雖然有著不一樣的生命故事，卻同樣有著「將個人的生死與榮譽放兩旁」，  
以「為佛教、為眾生」為先導的不變信念。

■真地

**出**家這條路，要歷經多少磨練，才能  
堅定不移？出家，需要多大的毅力  
與願力，才能永不放棄最初的信念？

閱讀高僧的傳記或平生記事，能讓人見  
賢思齊，想要向他們學習，做個真正的出  
家人。從印順長老《平凡的一生》及聖嚴  
師父《雪中足跡》、《美好的晚年》中，  
看到兩位大善知識，雖然有著不一樣的生命  
故事，卻同樣有著「將個人的生死與榮  
譽放兩旁」，以「為佛教、為眾生」為先  
導的不變信念。

或許常有人感嘆自己生逢末世，但如同  
牛頓形容他自己的成就「是因為站在巨人

的肩膀上看世界」，我也有此感受。渾沌  
如己，若不是歷代祖師們的播種與培育，  
以及現代大德如印順長老、聖嚴師父等的  
鋤草與灌溉，現在的我在面對佛法智慧田  
時，哪能如此輕易地欣賞田園風光呢？每  
當對佛法乃至一小句的法語受用時，心中  
莫不對祖師大德們懷抱著無限的感恩。

## 印順長老的啟發

佛法講的是緣起法，一切都離不開因緣  
果報。但能真正深切體會的人，畢竟有  
限。《平凡的一生》一書中，有一句「因  
緣不可思議」，讀到時，心彷彿被狠狠地

撞了一下。是呀！發生在生命中的事件，或許在當時真的難以接受，「為什麼會這樣」的念頭不停湧出，然而，事後回過頭來細細審思，會恍然因緣真的不可思議。若不是當時的人、事、物，就不會有現在的自己。

長老在書中也提到：「漫天風雨突如其來對自己的攻擊，是因為『自己不自覺地造了因，也就不能不由自主受些折磨。』」同時也因為這一連串事件的誤會與批評，將長老引入另一新的境界——「不只翻書，更打開窗戶，眺望人間，從別人而認識自己。」長老這一段過往故事，給我強大的信心去面對生活中的各種考驗，讓我學習以開闊、包容的心去接受那些令自己感到不開心的事，同時發覺自我中心的執著而更認識自己。

## 以聖嚴師父為典範

看了《美好的晚年》一書，心中疑惑：「這樣的晚年很美好嗎？」只覺得：「好苦呢！」色身這樣的痛，還要強打起精神去參加一場又一場的會議，師父不累嗎？後來翻到了前面楔子，看到師父這一段話：「在晚年裡，我所遇到的人，我所經歷的事，都是那麼可愛，如果有些不甚可愛的人、不甚可愛的事讓我遇上了，還是覺得可愛。因此，我的晚年是非常美好的。」讀完這段話，我的眼淚不禁流了下來。是了，這就是師父，因為總是想著、念著眾生，故不覺有何差別。是呀！不論別人對我們好或不好，遇到的事情是順或逆，不可否認的，都因此而豐富了我們的生命，讓我們更了解無常、更體會苦，而

學習放捨。

師父是怎麼樣的一位鼓手呢？我不敢隨意下定論，只好引用《雪中足跡》一書師父對自己的詮釋：「相信透過我的生命，我能夠幫助別人，也能夠弘傳佛法，但是我仍然認為，我就像風雪中的行腳僧，哪裡需要我，我就往哪裡去。」「水月的道場，雲水的僧」期許自己，努力成長，成為一位照顧人的出家人，成為一位小小風雪僧，不怕苦、不擔憂，用力擊著手中的鼓棒，讓更多人接觸到漢傳佛教。

## 逐步踏向弘法路

佛陀一生的言行與行住坐臥的行儀有些無法深切感受，且其近乎完美，因此我願以佛陀為目標，以印順長老與聖嚴師父為模範。不僅如此，佛陀所領悟的法如此高深，但他用各種善巧方便，針對不同根器的眾生說不同的法；兩位大善知識也是如此，把似海無邊際的佛法，以現代人能聽懂的語辭整理出來，並察覺此一空間、時間的人們需要的法門，比如戒律、禪或是淨土；或是為正本清源：大乘是否佛說、《壇經》作者為何人而著書……以各種方式接引人們，傳播佛法。

反觀自己還做不到隨機教化，但也許能從身分上的定位來一步步練習。現在的身分是學生、同學、沙彌尼，以後是比丘尼、法師，學習在什麼空間、什麼時間做該做的事，以及如何做、如何表達。要學習的還很多，時時虛心接受教導，並觀察他人是如何教導我，從中學習如何在與人互動中依著對方的需求，提供佛法的觀念，使之轉念而讓生命更加美好。 

# 當代佛教之良師益友

聖嚴師父說：「凡是跟我有過過往因緣的長輩和平輩，我不僅珍惜與他們之間的恩義及友誼，更加重視他們的潛德願行。當代佛教慧命猶如懸絲的延續，跟他們是息息相關的。」

## ■ 演道

**透**過聖嚴師父的傳記類書籍，可了解師父很真誠地、熱切地分享自己的生命歷程。面對大時代的考驗，每每遭遇逆境，他總能以感恩、學習的心面對，其中《我的法門師友》是師父撰寫與他有過往因緣的長老及居士，表達對師友的酬謝報答。師父說：「凡是跟我有過過往因緣的長輩和平輩，我不僅珍惜與他們之間的恩義及友誼，更加重視他們的潛德願行。當代佛教慧命猶如懸絲的延續，跟他們是息息相關的。」如今我們能沐浴在師父的法海中，也應該抱著感恩心來飲水思源。因此與大家分享幾位大德的菩薩心行。

### **智光長老——不倒因為果**

智光長老是師父的沙彌戒和尚，是中國五十年來的佛教新興領袖之一。他的生活

簡單節儉，他不吃好的東西，更不穿好的衣服，總是穿著一襲粗布墨色長衫，內面也是粗布墨色短衫褲；身處於繁華市區的他，卻是一位頭陀行者。

長老並不是沒有福報，而是惜福不肯享福，他曾經說：「出家人的接受信施供養，乃是他人所種之因，而非出家人應得之果。如果倒因為果，以為是自己的福報大而有信施的供養者，那就是地獄種子了。」所以在他的一生中，從不輕易受人供養，也從不輕易麻煩別人為他做事，甚至到七十五歲的高齡，即使抱病，還是親自打掃寮房、洗滌衣衫，這是他對福報的獨到觀念。

福報是看不到的，以致我們常常忽略它。在享福時，我們總是認為，我就是有福報的人，一切都是理所當然；或者認



為，我付出了責任義務，理當要有利益、回饋，例如，我幫大家打掃，所以大家請我吃這頓飯是應該的。像這樣的心態，把人與人的互相扶助，當成是利益的交換，不僅沒有感恩心，也無形中增長慾望、貪婪及傲慢。

如何知道自己享有的果實是過去的努力呢？身為佛教徒的我們，大都有因果觀念，但實際上，因、緣、果的關係錯綜複雜，非常地微妙，不可以用「直線式的因果」解說。例如身體孱弱的人，一定是因為過去造了殺業嗎？不一定吧？也可能是今生他不善於照顧自己，有種種條件所造成的。我們可以說，凡事必有原因，但對於身為凡夫的我們，是很難觀察到許多細微的因緣。因此，智光老人提醒我們，不要「倒因為果」，把一切我們所享有的，都當作是「因」來看待，那是最安全、最可靠的。

### 東初老人——自利利他的教化

東初老人是師父的剃度恩師。師父曾說，東初老人教育子弟是採用「養蜂」的方法，而不是「養金絲雀」。「養蜂」是讓蜜蜂自行採花粉，還能釀蜜供人食用；「養金絲雀」雖餵食飼料，卻使牠失去向大自然探尋、生活的能力。老人要子弟學會自己解決自己的問題，除非真有必要，才給予援助。

想起小時候，父親為了教我們游泳，曾把我帶到深水池中，然後自己游到池邊，鼓勵我游過去。那時很恐懼，因為若不趕緊游，頭部就會沉入水中，而無法呼吸。過程中，我使出渾身解數，在一番掙扎下，終於游到池邊。

從這過程，我體會到，當面臨困境時，若失去依賴的對象，那我們會窮盡所能地面對，雖不免一番掙扎，但那是生存的唯一希望，就像狗急跳牆般。當我們有了寶貴的經驗，便有能力可以關懷他人，並協助他人度過困境。俗話說：「給魚吃，不如給釣竿。」東初老人就是給釣竿的人，提醒我們自利的同時，也要利人。若能顧好自己的如來家業，便能照顧好天下眾人的如來家業了。

### 壽冶老和尚—— 華嚴心量濟眾生

壽冶老和尚的心量很大，不管自己生活如何，只要是別人有需要，他都會設法幫忙。譬如冬天送衣服、夏天送茶水，人家沒有旅費，他也會送上旅費。當然，假如不是真的需要，他是不會輕易給予的，因為有些人往往是貪心而跟他要東西。聖嚴師父初到紐約時，也接受過老和尚的幫助，每隔一陣子就送些油、米等。

在冰天雪地的冬天，紐約市的野鴿子沒有東西吃，壽冶老和尚會用一臺小車子，推著豆類雜糧到市府廣場餵鴿子。因為每天推慣了，所以即使是下雪的早上，到了一定的時間，就會有許多鴿子盤旋在他的道場上空，跟隨著他到市府廣場。

老和尚一生，除了布施、助人整建佛寺外，還曾以刺手指、刺舌頭的方式血書了一部《華嚴經》。即使年老體衰，還是會用毛筆恭敬地書寫《華嚴經》，這已成為他的例行功課之一。

布施是佛教的修行法門，是菩薩六度萬行之首，不僅能增長慈悲，亦能增長智慧。但大多數的人在布施後，總是希望他

人能有所回饋。聖嚴師父說：「真正的布施是基於對方的需要，而自己又有能力給人，在給了之後，不求回報。」若是自發性地發心布施，就不會覺得有負擔，反而很歡喜。

這讓我想到一則小故事：師父小學時，有一次哥哥從上海帶回一串香蕉，他也分到了一根。吃了一口之後，他覺得太好

吃了，就捨不得吃，帶到班上分享給他的同學，讓每人都能舔一口嘗嘗。如果我們將自己的快樂，平等無私地與別人分享，就能成就「無我」的修行。當別人幸福快樂後，能不期望有所回報，那就能心無罣礙，也就是「菩薩道」的精神。壽冶老和尚和聖嚴師父就是有這樣的特質，非常值得我們後輩來學習。



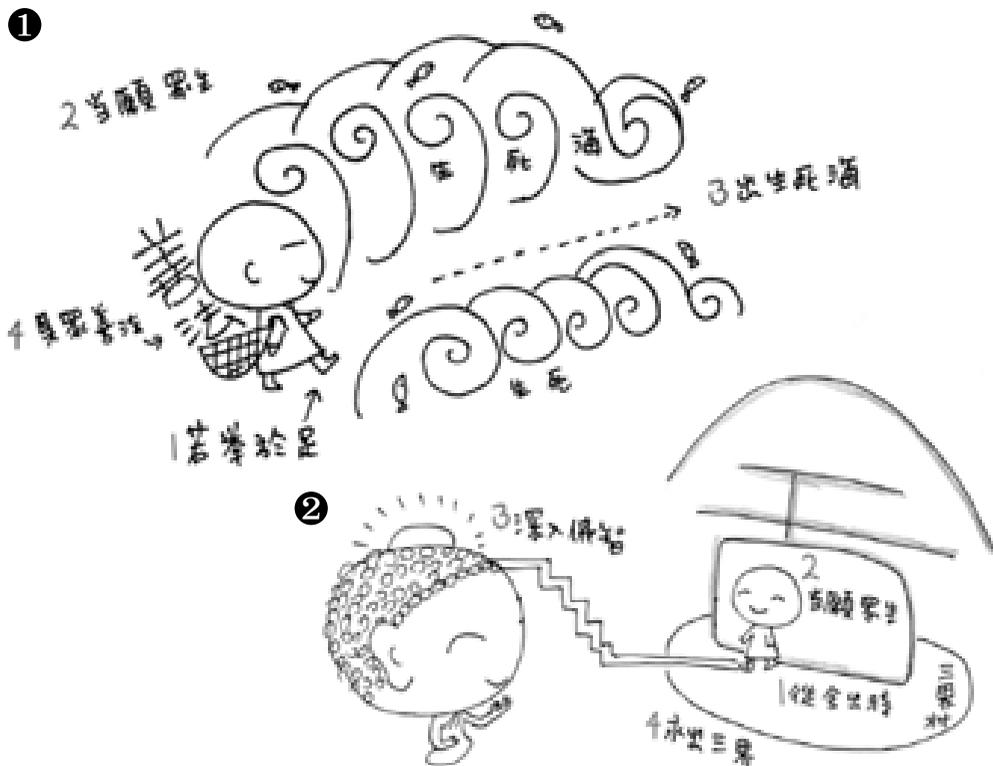
## 悠遊藝海

# 〈毘尼日用〉圖記版

### ■ 萊特地

上二年級之後，要背誦〈毘尼日用〉，這是見月律師從《華嚴經》的〈淨行品〉配合出家人每天生活作息集成的偈咒。幫助我們，在日常生活中實踐佛法，透過發願，培養時時、事事、處處都要利益眾生的心。

有兩則，都跟走路有關，很容易搞混，所以我就用了一點想像力幫助記憶：





## 我有話要說

法鼓山的存在，不是依靠硬體建築物的雄偉，也不是依仗堅強的組織和精明強勢的領導人，而是我提出的理念，大家是以理念的認同和實踐推廣而進入法鼓山，所以大家不必擔心人亡政息，只要尚有僧俗弟子堅持實踐法鼓山的理念，法鼓山便會永遠存在。

～摘自聖嚴師父《我願無窮》

### ■常遂

趁著禪四同學去榮總甘露實習而空下的午後，常遂翻著借來已久的《美好的晚年》，細細地讀著。讀著師父老病相隨的晚年，卻一次又一次頂著病弱的身軀，為僧俗四眾弟子引導方向，照耀著佛法的溫暖、慈悲無限的光芒。在淚眼中讀到師父有形色身的最後……，行至生命邊緣的師父，仍在出書。師父說：「這是我唯一可留下的財產，勝過金銀財寶，這些書就是我的開示。」色身不在的師父，卻無時無刻不與我們同在，只要實踐師父的教法，能做多少就盡力去做吧！

上了宗教師教育的第一堂課，印象最深刻的是：成為宗教師，是要從自身發起悲願心的；成為宗教師，不是技巧、技術、

學問，而是一種悲願。

這使常遂想到，平日的學習仍是必須的，因為那是資糧，也是事相的「有」，藉由這個「有」去長養悲願心，不然那個願就落空了；也藉由一次一次的練習，回到悲願心。這個心是師父的心，是諸佛菩薩的心。印象深刻的還有一次，法師分享到：悲願是需要「實踐」的，不僅僅是嘴上說說而已，否則與自己的生命不相關、與眾生不相關，只是把「眾生的習氣」往身上加，增加讚歎的資糧而已！

如果平常只想到「自我中心」：「我啊……我啊的……」「我怎樣、怎樣的……」，那時，就想想眾人開疆闢土建設法鼓山的辛勞吧！自己到底要選擇上

升，還是下墮呢？在日常生活中，就是不斷地累積資糧。

## 從師父示寂中的學習

常遂覺得師父的一生，就像是不斷播種的人，即便沒能看到蔚然成林的那一天，也是不斷辛勤耕耘的農夫。就如同果肇法師在上課中分享的，一般從播種到長成果子，需要很久的時間，而一般人看不到就會生起煩惱；但若抱著「只問耕耘，不問收穫」的心態，將時空拉長遠看，時間是無限地遠，空間是無限地大，那麼就會有持續向前走的力量了。

師父圓寂後，在「無盡的身教——聖嚴法師的最後一堂課」座談會中，昭慧法師提到，師父生前曾說過，他的身後事要辦成一場「莊嚴的佛事」，而非喪事；即是讓所有參與者的心念轉向光明、自在的佛陀，而非亡者。

師父的圓寂佛事，我也參與其中。當自己跟隨著師父的念佛聲（早期師父帶領大眾念佛的錄音）一起念佛時，真的感受到在難過哀傷中，卻也漸漸升起莊嚴的力量！彷彿此時的師父正帶著我們念佛、精進共修，心轉向佛陀、只想努力往前，而師父則依然是微笑地護佑我這捨不得的弟子，輕聲地說：「不要難過，我們一起努力，一定會再相會！」

另外，昭慧法師還提到，這是師父為了幫助眾生，而體現「無我」的狀態，正是在成就「不思議解脫」——喜樂在任何時間中。而同樣與會的楊蔭老師則拋出了「個人該如何決定師父是做為『依賴』或

做為『典範』」的問題，這真是自己要去好好實踐的課題。發願承接師父的棒子，不論力量多少，總要努力傳下去，願把師父的典範一點一滴地內化，從自身的生命走出來！

與談中，樞機主教也分享曾與師父共同發願——「要手牽手一起跑向生命的最後」，做一天和尚撞一天鐘，一直到生命的最後！這樣的精神、情誼，更是令人深深動容而鼓舞人心。

## 以師願為己願

當看到師父到以色列、巴基斯坦和平之旅的紀錄影片時，印象深刻的是師父與總理的談話，師父說：「雖然他沒有流淚，但心在流淚；在聖地犧牲的人民，是代表全世界的人受難……。」師父的關懷好細膩，同時也看到宗教超越一般世俗的功能與意義。

有一個畫面讓我很感動，那就是師父在走「苦路」的那一段。他老人家一步一步體會耶穌在走這段路的心情，使常遂感受到一位宗教師的心胸是那麼地寬大，常常想到眾生、想到他人的。師父處處學習，隨緣攝化，當一個人慈悲心很強時，走到哪兒，就能為那兒帶來陽光！

因此，自己當下也發了一個願：願立足中華，放眼世界，不論是怎樣的環境，每到任何一處，就學習師父動的念頭：自己能夠帶給他們什麼？該如何向他們學習？

時時提起初發心，以師願為己願，處處遍植西方淨土的清淨蓮花，願一步一步建設人間的淨土。





(釋演祥攝)

# 願願相續

聖嚴師父說：「做為一位宗教師是沒有任何保留的，宗教師是連生命都不保留的，就是為眾生、為三寶盡形壽而做奉獻。」

■淨汭

記得有一次在禪期的開示中，聖嚴師父問禪眾們：「你們現在了解什麼是發菩提心了嗎？」看了看禪眾的反應後，師父自己回答說：「你們當中呢，大多還是迷迷糊糊的。」誠如師父所言，淨汭很慚愧，對於師父所教導的內容也多是如此一知半解，沒能完全地和師父廣大弘深的悲願相契應合。不過在師父的教誨中，令我印象最為深刻的就是，師父不斷地期勉我們要做一位有悲願的宗教師，一位具持「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的悲心、悲願的宗教師。

## 師父的言教與身教

聖嚴師父說：「做為一位宗教師是沒有任何保留的，宗教師是連生命都不保留的，就是為眾生、為三寶盡形壽而做奉獻。」因此這樣的宗教師不但能住持三寶、住持佛法，更能為廣大無邊的眾生犧牲奉獻，成就一切眾生。

記得八、九年前，參加在三義DIY心靈

環保教育中心所舉辦的大專禪修營，每天總期盼著那位慈祥和藹、智慧風趣的老禪師、老和尚來為我們開示。老禪師所開示的佛法觀念和禪修的方法，都很親切、很實用，和以往對佛法所理解的印象，有著很大的不同。老禪師所說的佛法，不但條理清楚，而且內容生動有趣，加上老禪師豐富生動的表情，讓我們擺脫「佛法生硬，只能束之高閣」的印象，也使我們對佛法 and 禪修，不再覺得距離那麼遙遠，那麼高不可攀。

另外，令我印象深刻的是，禪堂前頭掛著兩幅大大的字，「提昇人的品質，建設人間淨土。」這兩幅字好像把長久以來心裡的一些想法，具體地說了出來。日後這兩幅字和對這位老禪師的印象，就好似話頭般地，總在心裡頭盤旋著、激盪著。

後來又有一次有機會參與了僧眾的圍爐，過程中，老禪師總免不了地，用他一貫機智幽默的開示勉勵關懷大家，老禪師說：「出家人是沒有假日的，我現在要去

工作了……其實呢，出了家每天就像假日一樣，像你們假日還要大老遠地跑到山上來，像我這樣不就是在假日嗎？」雖然老禪師總是一派輕鬆、幽默風趣，但只要想到老禪師孱弱的身子和他那不可思議的悲願，心裡頭總有著一種不知從何而生的感動，不自覺地湧現上來。

除此之外，心裡頭更是躊躇著，老禪師自己身體都那麼不好了，都是個需要人家照顧的人，怎麼不少做一些，怎麼不多照顧自己一點？慢慢地我懂了，這就是師父一直以來所教導我們，如何做一位「有悲願的宗教師」的具體寫照。師父用他畢其一生的努力和堅持，給我們的教誨和勉勵，其實就是要我們做一位「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的宗教師。

## 成為一位有悲願的宗教師

我想，師父給我們啟發，並且值得我們學習的內容實在太多太多，其中讓我最為感動，也最為相應的，就是師父的悲願。

師父總是說：「雖然我所扮演的角色很多，但我的目標與方向只有一個，所以我的身分當然也只有一個——那就是佛教的和尚。」因此，師父說：「我不認為我是個學者，我也不承認我是一個事業家，我只承認我是一個宗教師。宗教師是不畏艱難、不怕失敗、不為己求的，而為我自己的信仰。我要把我自己所信的、所用的，奉獻給一切眾生共同分享，而且，毫無條件、毫不保留，隨時隨地，有人要什麼就給什麼，我能夠知道的、能夠懂得的，一定是傾囊相授。」

所以，師父這些年來，提倡以「心靈環保」來實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，目的就是希望有更多的人能分享到佛法的好處，得到受用，而將佛法慈悲和智慧的光普照出去。

師父說：「我不是希望把全世界的人都變成佛教徒，這也是不可能的事，但是把佛法的好處分享出去，幫助世人減少煩惱，即使是減少一點點也很好，這也就是我們的方向。」師父宏深的悲願，和謙遜的風範，以及他老人家一生的行誼，點點滴滴都是做為我們學習「成為一位有悲願的宗教師」的最佳典範。

## 願願相續，傳弘師願

不過呢，老禪師最近到其他地方遊化，去接引更多需要佛法的菩薩了，而且這趟去的時間應該還滿久的。所以，不能老是想著還有許多的時間可以慢慢地學習、慢慢地成長，老依賴著老禪師不放。除此之外，也更應該把握老禪師不在的這段時間，好好地充實自己，彼此相互砥礪、提攜，把我們的道心照顧好、守護好。學習老禪師以前所發的願一樣，「只要我還活著，一定會盡心盡力地護持佛法、弘揚佛法，讓佛法可以繼續弘傳下去。」

最後，也期勉自己，能學習老禪師所發的願，隨時勉勵、提醒自己，做一位有悲願心的宗教師。只要自己還做一天的出家人，就盡一份微薄的力量，讓老禪師的這份悲心、悲願，得以願願相續，傳弘下去。





(法鼓山文化中心提供)

# 貪婪的心

果元法師為我們說了一個真實的故事……

■淨柔

3月29日（週三）晴。  
早上禪修課——精進修行話頭，果元法師為我們說了一個真實的故事。

## 不忍熊寶寶受苦

「販賣熊膽的商人，為了不使利潤斷絕，在抓來的熊兒的肚子上開一個洞，然後每天不間斷地抽取牠們的膽汁，以做為我們人類的補品或保健藥物。

由於熊兒們，無法忍受這樣的痛苦與折磨，最後都選擇了自殺來結束自己的生命。於是，商人採取更加殘酷的方法——就是把熊兒們關在一個小空間裡，還把牠們的四肢綁起來，使牠們無法自殘。

有一隻熊媽媽與一隻剛出生的熊寶寶，很不幸地在一次獵捕中被捉了。無可避免地，熊媽媽也必須遭受被切腹抽膽、四肢被綁與被困之劫難！由於熊寶寶還小，暫時逃過一劫。偶爾，商人會釋放熊寶寶與熊媽媽會面，在一次會面的過程中，讓人非常震撼的是：熊媽媽竟然親手將自己的寶寶弄死，然後自盡。原因是：熊媽媽不希望熊寶寶長大後像牠一樣，遭受如此的苦難！」

## 心靈環保醫人心

聽了這個真實故事後，我一整天都無法釋懷。每當早晚坐的時候，熊媽媽與熊

寶寶的痛苦畫面，就會浮在我的腦海中。心裡能做的，就是迴向與祝福牠們永得安樂，從此以後不再有身心的痛苦！

「為什麼？」為什麼我們人類這麼殘忍？我們「人」要活著，動物們也是要活著啊！

「為什麼？」我們為了要活著，卻把痛苦建立在他人的身上！

「為什麼？」我們人類這麼的貪心，為了獲得更多的利益，卻去殘害他人！

「為什麼……？」

這真是所謂「人心不足，蛇吞象！」

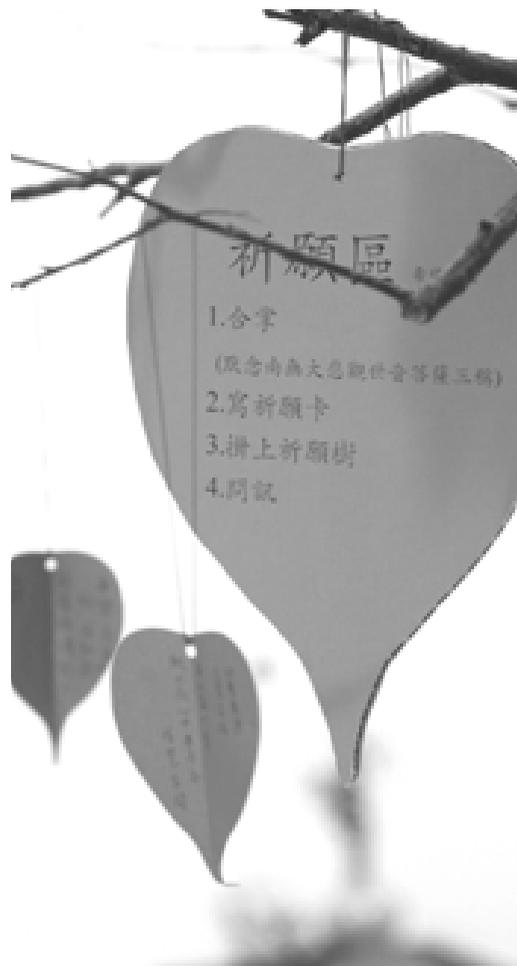
身為出家人的我，能做些什麼？很慚愧的，還是學僧的我暫時無能為力。

但是，我很清楚地知道，我們「人」最需要的是「教育」，是「心」的教育；我們的心需要做環保，也就是「心靈環保」！因為我們每一個人的「心」都病了，常常處在不安、恐慌以及焦慮之中，它是空洞的！

## 少得失，多平安

希望——我們每一個人，不因為自己的利益、私心而傷害他人！

期許——我們每一個人，能夠為了自己的家人、社會、世界以及這個地球，少一些得失心，多做一些利人利己的事情。希望自己與身邊的每一個人，都是平安、快



樂、健康、幸福的！

而我給自己的期許，是要把「人」做好，要把「出家人」做好！一切由最基本做起，吃飯時不貪食、睡覺時不貪戀、作務時不埋怨、做作業時不抱怨，時時以眾生之苦做為自己修行道路上的警惕！☺



## 菩薩的價值觀

把實現別人的夢想當成自己的心願，其他再無所求。  
不問收穫的奉獻，卻是修練「無我」的著力點——  
因為是在忙著圓別人的夢，所以跟自我的利害得失無關，  
所以可以當下承擔，隨時提起、隨時放下。

■凡夫

上個月，僧大舉辦生命自覺營。初相見的時段，讓學員們玩猜拳遊戲：輸家要繼續找人猜拳，象徵繼續輪迴；贏家可以進階、出場，象徵從輪迴中解脫。

遊戲一開始，大家都想進階，一陣兵荒馬亂中，贏家露出笑容，站向場外的「解脫之境」，場內的人愈來愈少。主持人喊停，要大家再玩一次，但這次是要讓對方贏，讓他人先出場「解脫」，而自己留在場中繼續猜拳，體驗菩薩在輪迴中成就眾生的心。這次，似乎看見學員們步伐變慢、動作也輕緩，認真地在體驗「不急著比輸贏」或者「希望讓你贏」的心，氣氛與前一場迥然不同。

或許，放下「輸贏的執著」本身，就可以成就彼此的輕鬆愉快。「很想贏的感

覺一下子整個翻過來……」、「好像可以體驗到菩薩的心耶……」聽著學員們分享遊戲中的體驗，我想起過去的自己。總是聽人說「不要輸在起跑點上」、「當個贏家」，所以小學生比賽時要拚命拿冠軍、中學生考試要拚命拿前幾名、畢業後在職場上要提高自己的競爭力，如果不踩在人的頭上前進，就會被別人當墊腳石……因此，人人都成了可疑可怖的競爭對手。

### 當傻瓜的價值

「這是個人吃人的世界，傻瓜就會被吃掉！」曾經聽大人這麼說：「你呀，要學聰明點！」當時我似懂非懂地，心中浮出一個大問號——我不想被踩，要是別人被踩了，一定也很難過吧……「如果，我不

想踩人家的頭，寧可當傻瓜呢？」

「哎呀，有好位置，你不占也會有人占，傻瓜！」

直到有機會接觸佛法，認識了因果觀、因緣觀，因為永遠有過去、現在、未來，眼前的一切得與失，不過都是該發生的結果，要努力的是把握當下的因緣，種下新的因。自此，才安心地肯定「當傻瓜」的價值。

現在出家了，更要進一步學習「讓別人贏」或「幫助別人贏」的價值觀。師長們教導我們，每天都要發願，學菩薩發願，發像地藏王菩薩的大願——「眾生度盡，方證菩提」，證得菩提是所有佛子的夢想，地藏王菩薩卻說要先幫助所有眾生夢想成真。

## 我願提起眾生的幸福

「大菩薩就是大菩薩呀！像我這樣的凡夫，到哪一天才可能？」有時候，不清楚自己是否朝向願心走，這願的實踐、著力點在哪裡？

去年夏天參與青年卓越營，我看見菩薩。營隊期間有項任務是要讓法師們「大合唱」——唱本次的營歌。我們幾位同學幾乎同時起意，來唱和音如何？就像我們唱梵唄的海潮音那樣。

說得簡單，做來可麻煩，畢竟這不是梵唄，要把二部和音找出來，得有一架琴，得有人能寫；要請所有的法師同意配合，得花唇舌說明；學唱二部可沒那麼快，得多挖時間、空間出來用……。憑著一時衝動，走近正在照顧彩排現場的總護法師，小心翼翼地提出建議。

沒想到法師問清楚我們的「意圖」及做法後，隨即答應：「可以呀！你們會需要電子琴，待會兒我帶你們去。」接下來又空出了練唱場地、排出了時間，在我們還有點猶疑時，一切都安排好了。猶疑是因為，這個二部合唱似乎是個可有可無的裝飾品，沒想到總護法師不介意勞師動眾，還將困難一一排除，讓我們盡情發揮。結果那靈光一現的想法實現了，二天後，法師們順利上臺，做二部「大合唱」。

這有點不可思議。法師臨危受命，在卓越營前不久才接任總護的，想像中，他有太多要打點處理的事，但在面對我們時，卻是在當下就以行動表示支持、參與、樂觀其成的態度。

一般公司行號的業務員，可能也很積極、熱心；服務好，業績就會好。但是總護法師為什麼會對我們天外飛來的提議，那樣輕鬆自然地答應，而且還陪著我們一起完成？法師又不領誰的薪水，沒有業績問題。

待在卓越營時，我觀察了幾天，發現總護法師，乃至於其他的法師、義工菩薩們，忙得不亦樂乎。看著他們，我想起聖嚴師父說的「提起眾生的幸福，放下自己的成就。」把實現別人的夢想當成自己的心願，其他再無所求。不問收穫的奉獻，卻是修練「無我」的著力點——因為是在忙著圓別人的夢，所以跟自我的利害得失無關，所以可以當下承擔，隨時提起、隨時放下。

我在回程的路上，寫下自己的心願：和他人一起欣賞他的夢想，陪伴及支持他人圓夢。



# 心的回饋

也許十幾年後，  
可能要到海邊的沙灘上，舉辦超越自我衝浪卓越營。

■常興

此次暑假的實習單位，為青年院及關懷院。很感恩學務處每一位法師，付出的關心與照顧，讓學僧可以順利地在各分派單位實習，且平安順利回到法鼓山世界佛教教育園區；也感恩關懷院的每位法師，對學僧的食衣住行每個部分都照顧地非常仔細；感恩所有法師們在自己繁忙的法務中，撥出時間教導大家，以關懷為方法、教育為目的，接引眾生學習佛法。

## 青年院實習—— 2011夏季青年卓越營

青年院實習期間，很高興，又有機會參加卓越營，能夠與眾多的年輕人結緣，讓自己又更年輕些，初淺了解年輕人在流行些什麼、心裡頭在想些什麼。

此次卓越營，感覺比上次輕鬆些。整體感覺，禪修活動少一點，每組隊員有男眾也有女眾，遊戲以組為單位，讓組員們培養感情。最後的「重金屬搖滾音樂」最令我印象深刻，可能因為我年紀大，或已經出家的關係，沒有辦法待在這種環境太

長的時間。很慚愧，這是自己要調整的地方。當晚的「點燈唱歌」時間，從熱血亢奮的情緒中，再逐漸安定，如此的方式，讓學員們情緒落差很大，以體驗亢奮與安定的差別。

因為練習唱歌的緣故，卓越營結束後，腦海裡不斷出現所練習的歌詞「是什麼力量，讓你回到這個世界上」。由此可知，熏習的力量是很大的。活動結束後有一個感想，出家真的要十八般武藝樣樣精通，說、唱、敲、打、玩都要會，也許十幾年後，可能要到海邊的沙灘上，舉辦超越自我衝浪卓越營。

## 關懷院實習—— 彷彿回到上班族生活

剛到雲來寺關懷中心實習的頭一、二天，彷彿又回到了未出家前的上班族生活。在空調的冷氣房裡，一個人一個位子，電話聲此起彼落，各自為自己所負責的工作努力，偶爾與談得來的同事聊上兩句，吐吐苦水或談談八卦。想一想如此的



上班生活，跟未出家時又有何不同？其實是很不同的。很佩服在此奉獻服務的法師，每一位都隨身攜帶禪修工夫。入眾後，誘惑很多，自我管理的能力很重要，一不留神，隨便一個境界就起大煩惱了，或言行舉止就像個光頭俗漢；更甚者，也可能就還俗了。很慚愧，自己在蒲團上的工夫都用不好了，更遑論將禪修用在日常生活上。這個部分要跟眾多戒長法師虛心請教與學習。

## 禪修與關懷

2011年暑假實習，被分派到關懷院，副都監法師所賦予之題目為「如何將禪修與關懷結合」。此一題目對我來說很有挑戰性，為什麼有挑戰性呢？

第一點是個人於2008年4月於初級禪訓班結業，至今短短三年多，禪修經驗與體驗既短又淺，大部分時間是在練腿。很佩服執事法師們，能在工作中將方法帶入；

第二點是對於法鼓山運作一無所知，進入僧大後，才知道法鼓山是一個很大的團體，跟我想像的寺院有一些出入。

未出家時的社會經驗，大部分時間在電訊業及銀行業，工作內容是報表統計分析（打雜）及顧客服務（電話接線生），沒有特殊的專長與技能。既然有因緣來此實習，就以聖嚴師父的〈四眾佛子共勉語〉：「盡心盡力第一」為原則，來分享小小淺薄的想法。

## 關懷往生者

### ● 佛化奠祭

- 1.助念團團員在排班準備進入告別式會場前，或等待其他團員時，可做簡單的立禪來收攝身心、放鬆身心。
- 2.可提醒團員唱誦時，將注意力集中在唱誦的聲音上。

### ● 生命園區植存

從居士寮前往生命園區的路程中，可用經行的方式，以清楚放鬆的步伐前往，到達後再做短時間立禪來緩和呼吸，然後再進行植存。

### ● 勸募會員及助念團

在各地區辦事處教導唱誦或執掌法器前，可先帶短時間的簡單禪修（約十到十五分鐘），另在課程中練習法器或唱誦時，也可不時提醒菩薩放鬆及專注。

## 關懷醫院病患

### ● 若病患神智清楚

可以教導病患在面對自己身體的疼痛

時，誦念「觀世音菩薩」聖號，使其轉移注意力，來減輕或忘記身體的疼痛，達到安定的目的。另外也可引導在旁的家屬一起誦念，將功德迴向病患。

### ● 若病患神智不清楚

在與家屬關懷談話中，簡單告知基礎的佛法，再引導其多誦念「觀世音菩薩」聖號，將誦念功德迴向給病患。如因緣許可，可邀請參與附近分院法會拜懺，或念佛共修，消災納福。

## 關懷年長者

關懷年長者，可引導其有時間就念佛號，如果身體健康許可，可建議至附近分院做義工培福。

以上是我在關懷院一個多禮拜，學習如何將禪修與關懷結合的心得。

## 互動中的成長

我平日話比較少，不擅於接引、觀察、應機宣揚佛法，很高興能有因緣與義工菩薩談話，一方面可以初淺地了解菩薩們的工作狀況與心態，二來也可以練習與人聊天並學習傾聽。

在談話過程中，第一個是觀察到「無常」。每個人對應同樣的狀況，會有不同的看法與處理方式；每個人特質不同，反映出的狀況也不太一樣。另外，自己對每位菩薩的感受，也隨著訪談的對話內容而不斷地改變。還有，我和前一、二位訪談時，比較沒有笑容，感覺上有些生硬，並不是每位菩薩都喜歡與法師談話。很慚愧，是自己沒有親和力。也有信眾講開示

給我聽，或跟我抱怨，很有意思。

第二個部分是了解菩薩護持佛教及法鼓山的原因與動機。有位菩薩是因為自己以前體驗過，親人往生時驚慌失措的苦，所以，也想幫助他人去超越或度過這個苦；有菩薩是想修福而來做隨喜的義工；也有菩薩跑過很多道場，因為覺得我們的梁皇寶懺法會辦得很好也很攝受，最後在法鼓山安住下來；還有人因為想要捐款做善事而來到法鼓山，然後才修學佛法；但大部分的人都是因為透過法鼓山而獲得一些利益，而發心護持。

第三個是覺得菩薩願意奉獻的精神，與持之以恆的毅力令人佩服，我應該多多跟他們學習。

第四個是原來透過助念團與勸募，可以接引一些新的菩薩學佛。不知透過這樣的管道學佛的比例有多少？但我想應該有相當大的比例。

在對談過程中，比較會發生問題的地方，如以下幾點：

第一：菩薩提到接電話時，因往生者家屬慌張與焦急，使得接電話的菩薩在詢問家屬問題時，因家屬慌亂回答，而得到錯誤的答案，致使地區助念組長或團員，在助念或關懷時產生一些困擾。這部分可請菩薩接電話時，先安定對方的情緒，再問問題，然後在電話結束前，重複一次問題與答案，看可否讓錯誤減少些，或者助念團可提早到達現場做溝通和處理。

第二：護持會員認為有護持法鼓山，在親人往生時，助念團就一定要到，這點要再向勸募會員做宣導和教育，以及不燒紙錢、不披麻帶孝等佛化奠祭觀念。 



## 「苦」的實習

到底，我們出家人能夠幫忙他們什麼？  
這樣的苦我自己也沒有受過，在我看來他們都是菩薩，  
示現生老病死的無常。  
他們每一個人都比我堅強勇敢，  
我又如何能說得出口，要他們以平常心面對與接受這生命中的磨難？

■ 常禪

今年的暑假實習有點苦，倒不是身心  
疲累難受的苦，而是走出安逸，遇見眾生  
生老病死的苦。上學期期末禪期裡，總護  
常襄法師說：「如果貪著在安逸的境界裡，  
那麼你看不到眾生的苦。」

我很慶幸，在這個暑假，有機會走出法鼓山，去醫院、殯儀館裡，看到眾生所受的苦，稍稍地體驗，眾生在面對重大的難關時，那種徬徨與無助，也更了解到自己的不足，關於無常……原來我們還有很多要學的。

到關懷院報到的隔天，法師就帶著我們到國泰醫院，為往生者助念，看見往生者蓋著往生被，親友們圍著一起念佛。當活生生的教材展現在眼前，一個強烈的念頭浮現：人生總是會走到這個時候，生命的無常，不會因為你是有錢人，或聰明人而有所改變。唯有修行才能出離這苦，這是我當下的第二個念頭。

正如憨山大師《夢遊集》裡所說：「從上古人出家本為生死大事，即佛祖出世，亦特為開示此事而已，非於生死外別有佛

法，非於佛法外別有生死。」遇見生死，讓我更體會佛法；修學佛法，讓我更坦然面對生死。

關懷院的業務最被大家所熟知的，就是大事關懷的七個項目：

1. 佛事諮詢：回答臨終前、後各種佛事相關問題。
2. 臨終關懷：臨終前（病危或彌留時）的關懷。
3. 往生助念：剛往生的助念關懷。
4. 慰問關懷：往生助念後的慰問或祝福的關懷。
5. 佛化奠祭誦念：莊嚴佛事。
6. 公祭行禮。
7. 後續關懷：喪禮結束以後的各種延伸關懷。

關懷院普照室的果選法師和常健法師，也帶著我們見習。

## 學習生老病死 苦空無常

我自己在佛化奠祭及往生助念等關懷場合，心情大致上都能保持平穩，唯獨在面對重症臨終前的慰問關懷，時常心裡有很多感觸。還記得有一次到醫院探望一位癌末的病人，一進病房就看見病患扶著病床，身體顫抖著，旁邊病患的妻子向我們解釋，因為太痛了，所以他站不了多久就想躺下，躺下之後不舒服，又想站起來，止痛劑的劑量已經加到最大也沒用，就這樣不斷地煎熬，坐立難安。

平常一個小感冒的不舒服，就讓我們苦不堪言，提不起精神，而像他這種痛，我這輩子大概也沒經歷過吧！看著他這樣的苦，我真的不曉得能為他做些什麼，只能心中默念佛號，默默地祝福他。還有一次也是探望癌末的病人，因為癌細胞蔓延到骨頭了，所以病人有時會痛到忍不住大叫，但她總是堅強地保持微笑，一副樂觀的樣子，因為她不想讓父母、家人擔心。直到法師關懷時，她再也忍不住淚水，頻頻問法師為什麼是她，她還想做好多好多善事，她還想幫助好多好多的人，但為什麼她會在病床上——困著、苦著？

這樣的例子，隨著實習的時間增加，比比皆是，我的心也一點一點地沉重起來。到底，我們出家人能夠幫忙他們什麼？這樣的苦我自己也沒有受過，在我看來他們都是菩薩，示現生老病死的無常。他們每一個人都比我堅強勇敢，我又如何能說得出口，要他們以平常心面對與接受這生命中的磨難？

心中的疑問不斷擴大，有一天在和法師檢討與討論的時候，我向法師提出了我的困惑，遇到重症病患，感覺自己無能為力，不曉得該怎麼安慰或給予協助；而自己給他們的，是否真的對他們有幫助呢？果選法師告訴我們，其實我們不是站在幫助者的立場，我們給予我們能給的，給完之後就放下，如果他們有受用、有獲得，其實是他們的善根福德，不是我們幫他

的。站在我們的立場，我們是一個學習者，向他們學習生老病死，感謝他們示現苦空無常。果器法師有一天早上也和我分享，我們要學習師父「你家有事，他家有事，我家沒事」的方式，不要將那些事情和感觸攔在心頭，那樣只會讓自己被情緒與煩惱壓得喘不過氣來。

## 透過禪修 鍛鍊自己

在關懷院，發現禪修的重要，如果自己的身心都不安定，那怎麼給予往生家屬或者病患安定的力量？而如果覺察力不夠，那又如何知道被關懷者的需要？唯有透過禪修，鍛鍊自己，讓自己的心更有力量也更安定，才能讓人感受到那份平和寧靜，安撫徬徨與無助的眾生。

還記得有位助念團的義工，跟我分享在關懷院接聽電話的心得：雖然在關懷院會承受各方的壓力與指責，也有做不完的事情，但當他想到每一通電話的背後，都有一個哀傷需要幫助的家庭，他就會繼續努力，希望能給予眾生最大的安撫。這些也都唯有透過修持，將煩惱消歸自心，才能一步一步地走下去，散發慈悲與智慧，做為眾生的明燈與依怙。

關懷院的生活是充實而又有意義的，雖然我們經常外出晚歸，無法按時就寢，但也接觸到了各式各樣的眾生，了解法鼓山關懷的宗旨。師父說：「以關懷來完成教育的功能，並以教育來達成關懷的任

務。」也因為這樣，關懷院除了大事關懷的七個項目之外，還參與地區的助念成長課程、地區法器練習，以及規畫關懷的培訓課程，關懷院的法師真是十八般武藝，樣樣都得精通。

當年悉達多太子，出遊四門，看見了老病死的人生，遇見了梵行的沙門，而發願出家修道。如今在關懷院，自己身為沙門，與身邊的師兄弟，一起陪著許許多多生老病死的眾生，彷彿是跟隨著佛陀的步伐，體驗當初佛陀的內心世界。

眾生真的很苦，苦於不曾聽聞佛法，苦於黑暗之中不見光亮！祈願自己能更提起當初的發心，幫助別人；祈願能有更多的人修學佛法，不再迷茫；也祈願所有正在受苦的眾生，早日解脫。感恩您們的示現，因為有您，我們更曉得珍惜，也更體驗無常。



## 無題

### ■無名

綠苔擁山階，行人不知路。  
雲過山青色，水徑映松步。  
這裡會繁花，彼時別星孤。  
紅塵盡是道，誰言二不二。

# 師父最喜歡的禮物

■文／文苑編輯室 圖／智來

編按

佛法，是聖嚴師父送給我們最珍貴、最美好的禮物。而師父最喜歡的禮物是什麼呢？是大眾發願心。願，是我們生命的態度、生命的方向，也是生命的動力。對於出家弟子，不但要發願，更要發大悲願。師父曾說：「佛教不缺乏出家人，缺的是有悲願心的出家人。」但對於初出家的我們，大悲願心，感覺很偉大、很厲害，但也很朦朧、模糊，大悲心到底是什麼呢？



本期文苑編輯小組，訪問了二十位戒長及學長法師們，請他們分享對大悲願心的認知、體會，以及如何培養與實踐……。我們將法師們的分享，從知見與實踐兩方面做了簡單的歸納整理，以供大家檢視自己的願心方向及實踐上的參考；以不負師父的苦心，用自己的生命，體會師父給予的珍貴禮物。

## 知見篇

### 什麼是大悲心？

#### ●願眾生離苦，不為自身安樂

果暉法師直言：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。不忍聖教衰，不忍眾生苦。這就是大乘菩薩道。」

常寬法師進一步提醒：「一般人，都會先做好自己的事，再慢慢擴大去做外在的事。出家人是反過來。把自己奉獻出去，

做大眾的事，自己的事擺在比較後面。」

常宗法師同樣認為：「觀察到眾生的苦，內心興起一股發自內心，想救護眾生的動力，並希望眾生都能離苦而得到安樂的意念。」這就是真正的悲心。

然而我們的能力有限，也許現階段對眾生的苦，無能為力，因此常輪法師勉勵大家：「當你沒法幫忙時，你的心還是柔軟的，還是想要幫他們。不管對方現在怎樣，永遠都是你要救度的眾生，所以不會

放棄任何一個眾生，因緣可以幫忙的，就幫忙。把他當成自己生命的一部分，用同理心，就不會有對立，而是會幫忙他。不只是人，所有的一切眾生都一樣。」

常遂法師分享：「在他人的需要上，看到自己的責任，是一大動力。當自己嘗到佛法的一些清涼甘露味時，會有一種不可抑制、想把離苦得樂的方法和觀念，就像一個個的救生圈，投向那波濤洶湧的生死大海，讓載浮載沉的眾生有個依靠，一個個保護他們上船。」並以觀世音菩薩的精神鼓勵自己，做一名菩薩行者，建水月的道場，做幻化的佛事，度幻化的眾生。儘管知道一切法是幻化不實，但眾生所感受到的苦，卻是最真實的。

### ● 消融自我

果暉法師認為，大悲心的培養，需要先放下自我。法師表示：「自我中心、自己的想法要減少，多為整體著想。這就是大悲心。意見可以貢獻，貢獻也是為了整體，但不是完全沒有個人需求。比如常住有缺點，就提出意見，一起改進，不是為了我個人，而是整個大環境改善，自己也得到改善。」

常哲法師也認為：「在生活中，碰到任何事情都以他人的方便、需求為主。盡量不考慮到自己，或盡量為別人設想。生活上從這個大方向、大目標著手就是行菩薩道。然後你會發現這輩子，在修行過程裡，因為已有預設『我是不為自己，我盡量是為別人著想』的立場，自己會過得比

較快樂一點。不會因為為別人奉獻，就覺得是犧牲。奉獻是愈奉獻愈多，才是真正的大悲心。」

牧牛法師也說：「培養大悲願心，首先得減少自我中心、自己的想法，學習著調伏自我，遇到境界時，就是反觀。因為會難過、痛苦都是自我在作祟。當自我調伏下來時，對他人也較能發起真正的慈悲，也才能真正的幫自己減少痛苦。」

常地法師則分享自己在禪修上的體會：「大悲願心，就是只看到眾生的苦，沒有自己！不管在平常生活中或是禪修期間，在向內觀照自己的身心時，常會感受到一種身心不自在的苦，體會到這個苦的來源，是因為一直執取有個『我』，發現這個『我』讓自己苦不堪言，所以會知道眾生多麼苦，因為『有我』真是太不自在了，有種種的擔憂、恐懼、追求……自己對大悲願心的體會，就是看到『自我』讓我自己那麼苦，所以才會很想幫助眾生，



讓他們能認知到『無我』這麼重要的觀念，希望大家能體驗到『無我』的態度，沒有我就沒有苦了。」

從法師們的分享可以發現：發大悲願心，在幫助我們切換生命的角度，從「利己為先」到「利他第一」中，逐漸看穿自我的虛妄，體會到佛所揭示的「無我」。

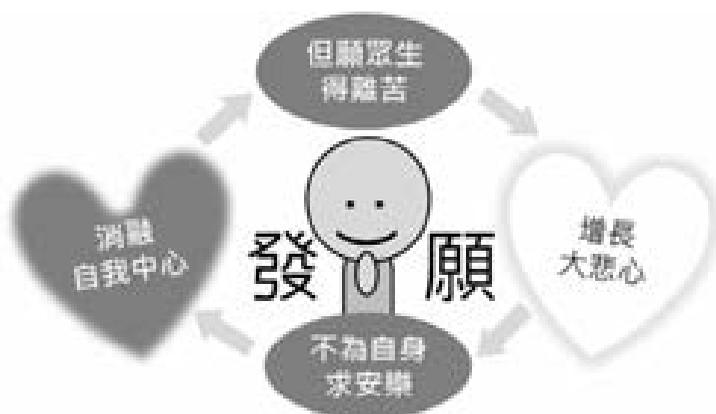
但這個過程並非直線性的，而是一消一長逐步漸進的。當我們試圖減少對「自我」的在乎，就能多一分對他人的關注；當我們對眾生的悲憫之心愈強，對自我的執著就能愈淡。也就是說，開發悲願心可以消融自我，而自我的消融又可反過來增

長我們的悲願心。

### ● 來自內在廣大的心

誠如常哲法師的分享，「大悲心」其實就是一顆「廣大的心」，如何廣大呢？唯有心如虛空，才稱得上廣大。虛空除了廣大無邊之外，還有不可著的特性，所以六祖惠能大師要我們學習「心如虛空，亦無虛空之量」，也如同《金剛經》所說的：「度無量眾生；而實無眾生得度」的清淨心與精進心。

用這樣的心性，來行自利利人的菩薩道，就是真正地擁有「大悲心」的人。



## 實踐篇 如何培養、實踐大悲心？

### ● 時時提起初發心

法鼓山是行菩薩道的團體，為弘法利生，事緣、活動相較亦多。有的法師忙得很歡喜，有些人卻忙得很不快樂。

常哲法師表示：「在團體裡，難免事情很多。常聽到法師說『很忙』；可是有些人忙得很快樂，有些人忙得很罣礙、很煩惱。為什麼？因為他忘了他的初發心、他的菩提願心。忘了的時候，在生活中碰到事情稍微多一點，承擔稍微多一點，可能休息時間少一點，體力透支一點，睡覺

少睡一點，可能忙得沒時間看經，結果就煩惱，煩惱沒時間看經、拜佛、念佛、打坐。所以在我們團體，隨時提起大悲心是很重要的。我四十幾歲才出家，社會的習染重，因為對自己有了了解，很珍惜出家機會，所以我會常常回到初發心。」

無明僧法師則分享師父的開示：「師父說大悲願心是培養出來的，而且不培養很危險，因為你可能會掉到某種情境中，或者修行只能到那裡，會發不出來。比如有些人，非常堅持只想打坐，這跟師父講的禪法是完全不相應的。」

無明僧法師更點出許多人對「大悲願心」的迷思，他說，當我們的願心跟動力，是來自於外在的力量，就要有實際的眾生可度，需有道場來成就，才有動力建立起所謂的大悲心。但是它可能隨時搖搖欲墜，因為外在環境條件，變幻無常，不會永遠存在。

法師也提醒：「每個人都有自己的舒適圈，而且會選擇希望能永遠在舒適圈中，當要脫離舒適圈時，就會想要防衛。在這圈裡，我們隨時可以很慈悲對待人，因為自己是很舒適的狀況。如果在脫離舒適圈時，還能以平等心、慈悲心跟智慧對待一切人，那才是真正的工夫、真正的願心，就是悲願心。」

### ● 運用佛法、不起煩惱

大悲心實踐的基礎，常寬法師認為除了菩提心和出離心外，重點在於：「做事的時候，不能做到起煩惱。讓自己起煩惱，也讓別人起煩惱。」

常應法師也認為：「對自己來講，自己有沒有智慧；對別人來講，不管是法師也好，居士、信眾也好，我會不會讓他們起煩惱？然後如何增長他們的智慧，讓他們自己也能在生活上運用佛法，過得很快樂、很法喜，增福增慧。」

常護法師提到：「原以為只要把自己的煩惱處理掉，好像就是修行了。可是後來發現，自己的煩惱是除不盡的。但是當我們去關心別人，想幫助別人時，自己的煩惱就會漸漸消融。」常護法師也發現，在跟處於煩惱中的人分享自己修學佛法的心得時，發現居士菩薩能離開煩惱，不是因為言詞，而是能把吸收到的佛法意涵用上。當看到居士菩薩離開煩惱，法師就會覺得佛法真是很有用。所以在這過程中，常護法師自己也同時在成長，更因為自己的時間都投入來幫助別人，煩惱的時間就少了，也不用特別去處理自己的煩惱了！



常延法師則以師父的話「幫助自己，也幫助別人健康、平安、幸福、快樂」做為是否離苦的具體衡量標準。經常去反省、觀察：「我這樣想、這樣做、這樣說，真的能讓自己、讓別人快樂、平安嗎？」

法師說：「我們可能會用不健康的觀念或方法，讓自他快樂和平安，這樣的快樂、平安是短暫的、不能持久的；如果是用符合身心健康的觀念和方法，那快樂和平安是可以持久的，甚至是究竟、徹底的。而愈符合佛法正知見的觀念，就代表是愈健康的方法，用這樣的方法達到的快樂和平安，愈能持久。」而究竟、徹底的「快樂、平安」就是「涅槃、解脫」！所以師父對「心靈環保」的這個定義，確實可以做為我們是否落實「大悲願心」的自我考核依據。

常鑑法師亦以同樣的方式發願：「做每件事情的時候，都要想到，我做這件事情，有沒有朝兩個方向：一個是弘法，一個是利生。就是我有沒有在傳播佛法的智慧，另一個是，我有沒有讓跟我相處、接觸的人，得到平安、健康、快樂。」

而常提法師提供了目前自己正在練習的方法，當在人際互動中生起煩惱時，提起一念：「現在怎麼幫助我們都離苦？」

### ● 隨緣盡力、當下就是

無明僧法師指出，大悲願心是跟修行層次有關的。每個人所發的大悲願心，會隨著修行的程度而不斷地調整、改變、提昇。因此，沒有說什麼樣的大悲願才是好

的。而是每一個人，依自己的現況，能做到的。而是每一個人，依自己的現況，能做到的。而是每一個人，依自己的現況，能做到的。

以學僧階段而言：「把做為出家人的基礎打好，以及和自己的煩惱相處的經驗：也就是煩惱從產生到轉化的整個過程，或許可說，就是在實踐我們的大悲願。因為當我們曾以佛法成功對治、轉化自己的煩惱，看到別人有煩惱，甚至衝著自己來時，較能夠有一些包容心跟同理心。這也是一種大悲願。」

法師又舉例說：「菩薩剛開始是從因地發願，等他修行真正到菩薩位時，就必須放下『有菩薩可度』這件事，這種大悲願，就已不再是有一個局限的、有什麼事情要做。」

聖嚴師父說：「過去是虛，未來是幻，把握當下就與過去跟未來同在。」告訴我們大悲心必須要在現實生活落實，如此才不會腳不著地，或踩空了。沒有大悲心的人，常會離開現實生活，變得不切實際，忽略「離開當下這一念心，何處覓佛」的觀念。其實將當下的事情做好，把出家人的身分扮演好，活在當下就是悲心。

有大悲心者，當如是也。





訪談摘錄

## 大悲心的實踐分享

- 無盡藏比丘尼：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」大悲願心，要向內心求喔！  
■ 果光法師
- 時時付出自己的心力，安眾生之心，永遠當眾生的依怙及支持者，給予光明，希望與清涼。  
■ 常宗法師
- 大悲願心就是出離心跟菩提心。菩提心是慈悲心；出離心是智慧心。最基本的慈悲，就是要關懷、照顧身旁的人。  
■ 常輪法師
- 如果在脫離舒適圈時，還能以平等心、慈悲心跟智慧對待一切人，那才是真正的工夫、真正的願心，就是悲願心。  
■ 無明僧
- 肯定佛法是可以幫助自己離苦的最安全、有效、又沒有副作用的觀念和方法，所以自己要努力修學佛法、體驗佛法，也幫助眾生修學佛法、體驗佛法，這是「發大悲願心來出家」的意義與目的。  
■ 常延法師
- 我對大悲願心的體會，就是看到「自我」讓我自己那麼苦，所以才會很想幫助眾生，讓他們能認知到「無我」這麼重要的觀念，希望大家能體驗到「無我」的態度，沒有我就沒有苦了。  
■ 常地法師
- 時時以眾生的苦樂及佛法的慧命為重；隨緣盡分，盡分隨緣。  
■ 常藻法師
- 學習菩薩道的精神，處處為他人著想，時時生起同理之心。  
■ 常施法師
- 大悲願心，就是在他人的需要上，看到自己的責任。那是一種動力！往往讓這股動力生起的，是菩薩真摯的初發心以及學法的熱忱。  
■ 常遂法師
- 自己感受到苦，也能同理他人的苦；自己想離苦，也會知道他人需要離苦，所以願意用自己的生命跟力量幫助他人離苦，同時也是在幫助自己離苦。我想這就是大悲願心吧！  
■ 牧牛法師

- 就是有著一股熱忱，要跟人家分享，怎麼樣通過佛法的觀念、方法，得到身心的自在。因為有這個願，加上大悲，就是：不是為了自己而完成的願，就是學習觀世音菩薩去悲憫眾生的願力。

■常鑑法師

- 在人際互動中生起煩惱時，提起一念：「現在怎麼幫助我們都離苦？」

■常提法師

- 凡事站在他人的角度為他人設想，以眾生的苦為苦；以眾生的樂為樂。

■演梵法師

- 想要報眾生恩的懇切心，因所得一切都是眾生的成就。

■演香法師

- 自我中心、自己的想法要減少，多為整體著想。這就是大悲心。

■果暉法師

- 大悲心的基礎就是出離心與菩提心，兩者要搭配。不是一直在做事，即使是做事，也要知道自己做事的悲願心。基礎就是，做事的時候，不能做到起煩惱，讓自己起煩惱，也讓別人起煩惱。出離心跟菩提心是要相輔相成的。

■常寬法師

- 「大悲心」就是一個「大方向」、「大目標」、「大願景」，但「登高必自卑，行遠必自邇」，著手處就是「日用常行饒益」，廣修六度萬行，力行菩薩大道。

■常哲法師

- 大悲願心就是對自己來講，自己有沒有智慧；對別人來講，不管是法師也好，居士、信眾也好，我會不會讓他們起煩惱？然後如何增長他們的智慧，讓他們自己也能在生活上運用佛法。

■常應法師

- 大悲願心就是「從幫助他人之中來成長自己。」自己得到很受益的方法之後，能更積極地去分享給更多的人。

■常護法師

- 大悲心就是師父說的：「做一天和尚，撞一天鐘。」以及「盡心、盡力、盡責、盡分」地把自己做好。生活上的具體實踐，就是關燈的時候，專心關燈；吃飯的時候，專心吃飯。活在當下就是大悲心。

■常耀法師

- 去幫助別人，幫助自己就是大悲願心。

■演定法師



# 當下用功，就是悲心

先體會佛法的意思，然後一點一滴地去實踐，  
自然地，宗教師那種內在的氣質，  
就在我們的內化、修行當中呈現出來。

■文苑編輯室

我們常說：「不為自身求安樂，但為眾生得離苦。」助眾生離苦，是我們都願意做的事；但，不為自身求安樂呢？當我們聽到「自利利他」時，心中取的，是「利人」的最大聯集，還僅僅是「利他，兼顧自利」的交集？

一次偶然的因緣，越洋訪問到遠在象岡道場的果醒法師，原本想針對國外弘法的狀況、法師的心念轉換，做進一步的了解及學習，沒想到，卻意外地看見了我們內心深處，走在菩薩道上的遲疑及保留；而法師的回答，也一針見血地戳破了我們的盲點。

以下內容，是我們與果醒法師訪談的部分節錄，雖然是經過編輯的訪談內容，但法師回答的部分，還是希望能盡量維持法師原有的口氣及用語，所以沒多加潤飾。只希望這篇文章，能忠實地傳達出法師想跟我們分享的觀念，並幫助我們，在菩薩道上，愈走愈歡喜，悲心自然湧現！

## 問題一： 如何看待身為宗教師的使命？

問：聖嚴師父說要當個「宗教師」，也聽過「不要成為佛法的斷種人」，對於我們這些剛出家的學僧來說，是否有點沉



重？到底什麼是悲願？我們該如何去看待身為宗教師弘法利生、續佛慧命的使命？

答：你們好像覺得，「師父留下了一間大公司，要我們扛，不要讓它倒掉了……」，其實我從沒這樣想過，因為我們說緣起緣滅。如果真的在我們這一代倒掉了，那也是整個因緣嘛，不用擔心這個問題啦！重點是，我們怎樣把所認知的佛法，一個是傳播出去，一個是內修。

● **懂多少就教多少，能利益他人就好**

師父弘揚佛法的一個原則是「懂多少就教多少。」能夠像師父這樣，懂得多、能接引的人多，當然是最好。而我們懂一點點，自己受用的，藉著分享讓別人也能受用，這也是在「自利利他」。

至於佛法能否傳承下去，有很多因緣，

不純粹是厲害與否的問題。有些禪師有修有證，但找不到人可以傳出去，也就斷掉了。一個人能夠廣度眾生，並不是這一生的功勞，可能是過去生結的緣，在一生促成。所以只要盡心盡力，其他就靠因緣，以這樣的方式，就不會覺得有負擔了。

重點是，怎樣把自己所認知的佛法，更深入地去體驗；另一個是，如何廣結善緣，將佛法傳播出去。如果沒有能力把高深的佛法傳出去，就盡力！或者說，只要能讓其他人可以學到佛法，這樣就好了。

● **認清自己的資質，在法上深入用功**

對於大家覺得「有負擔」的心態，要看自己有沒有在「法」上用功。假使自己沒有在「法」上用功，慢慢地也會對出家這條路覺得沒意思。所以不是負擔的問題。

要站在個人的立足點上，認清自己是什麼樣的資質、善根，然後接受自己的因緣條件，以自己的立足點往前推進。一方面懂多少教多少；一方面往更深的去體驗，體驗多一點，就告訴人家多一點。別人很厲害的話，我們就生歡喜心！

### ● 在眾緣和合中，廣結善緣

在內修外弘當中，我們會想辦法結很多緣；或者說，因為你的因緣，有些人就來學佛了。像師父在度眾時，光師父一個人，是沒辦法度那麼多信眾的；是信眾跟其他人的緣，把人接引來的。信眾把朋友帶過來，也有功德的，不光只是師父的功勞；但如果他們的朋友根本就不喜歡師父的話，他也帶不過來。所以因緣是很錯綜複雜的！就像我們不能只有頭腦，也要有兩隻手兩隻腳；不能說手指頭沒什麼用、指甲沒什麼用……，整體都是很重要的。

### ● 體會佛法，然後點滴地去實踐

如果我們的修行是跟佛法相應的話，我想，並不需要刻意培養宗教師，或是有個什麼東西叫宗教師。師父有很多的教誨，只要拿來體會、實踐，用佛法轉化內在的自己，漸漸地，就會把你從世俗的人逐漸轉化為宗教師。先體會佛法的意思，然後一點一滴地去實踐，自然地，宗教師那種內在的氣質，就在我們的內化、修行當中呈現出來。

至於大悲願，我沒有想到用「大悲願」這三個字。最初我是想用三十年的時間，

自己好好禪修。接觸師父以後，他不是這樣的態度，他是自己自修，也要去弘法，把自己知道的佛法傳給人家。而我就是在師父的熏陶中，慢慢地被影響，朝著漢傳禪佛教的方向去學習。

### ● 把佛法內化，並分享給人

像最近，我又想到師父說，他看到人，就會想到「這個人接觸我，會得到什麼好處？」、「可以給對方什麼利益？會不會讓人家有什麼損失？」師父碰到每個人都這樣，這部分也變成了我自己的功課。雖然我可能只有這樣的想法而已，不像師父已經是直覺了；但自己跟著佛法和師父的教誨去做，可以講那也是一種悲願。又譬如我放焰口十幾年，發覺其實它本身就是培養一種布施、度眾的心，要說這是「悲願」也可以，但基本上，我很少去講說我有沒有悲願。

倒是我從以前就想投入禪修，「三十年參一個話頭」這種願力，到現在都還沒退失；只是師父講說修行要六十劫，所以我就把三十年加大變六十劫。在六十劫當中，一是自己把佛法內化；另一是看到人就想辦法把所知道的點點滴滴都拿來用。譬如說，看到東西就用「好的不喜歡，壞的不討厭」；看到人家比自己厲害，就想到「我有沒有生歡喜心？」用這種比較具體的方式來轉化自己。

這條路是我自己願意用六十劫的時間來學習，如果要講「悲願」的話，應該也算；只是我不會老是提「我要悲願悲願」

這樣子，好像扛了一個大水缸什麼的。比如現在，我是以祖師所講的「超能所」做為我的目標，就是看到人不會說「我看到你」，「你是被我看到的人」；相反的，若是在「能、所對立」下，所有人都是以「這是我」、「這是你」的模式在與眾生互動，而我們自己如何去超越這部分？其他人如何也能從這部分超越？我們要怎麼做？我不會想到說悲願悲願的，我一樣可以講這是悲願，也可以講這不是，我很少用這種名稱，因為悲願比較會讓人覺得，哇！自己是多麼高超。

## 問題二： 如何平衡內修與外弘？

問：菩薩道場的「為眾生而忙」，禪修道場的「靜處離憤鬧」，是否是魚與熊掌難以兼顧的課題？在內修與外弘之間，是否存在有矛盾與衝突？在緊湊的生活步調及複雜的人際互動中，要如何學習，才能對外既可以歡喜地廣弘佛法，對內也能紮實地用功修行？

### ● 生活中用禪法，以「慧」為重心

答：假使你想要在忙碌中與禪修或其他修行方法結合的話，自然會去找到一條路。以前我用的是「止」的方法，把注意力收到身體來；但這部分不足以應付複雜的人際互動。在生活中，不像在禪七不需要跟外界互動，所以在生活上，必須要有「定」跟「慧」。尤其，中國禪宗的祖師在日常生活中，是以「慧」做為重心的，

不是以「定」為重心。

所以，我下了很多工夫在「空」、「無我」這部分。「無我」就是「消融自我」，就是佛法的根本精神，這需要花很多時間去體驗，像我自己大概花了八、九年的時間，從對教理的認識，到「無我」的實踐。

### ● 空慧、無我、能所雙亡

禪宗講「有能有所」，就是有我；就是只要有主體跟客體，就跟禪宗的禪修模式不相應。譬如說，「我」看到「你」，這本身就是煩惱。必須要有這樣的認知，再從「能所雙亡」這部分去努力。

一般人不容易有這樣的認知，我們大部分人努力的是，別人講我的時候，不起情緒，心裡保持寧靜，禪坐時也是這樣在努力。可是，禪宗的修行不是這樣的，不只是處理「我有沒有受到影響、情緒波動」，而是要更深地去看到，當我跟外在的對象一分为二時，就是煩惱，就已經離開心的本質了。禪宗的「無我」是如何看待外界的、是怎樣互動的，我先把它記起來，然後慢慢去體驗，這部分，就是我目前努力的目標。

需要互動時還是要跟人互動，可是在跟人家互動時，心裡不會想說：「哎呀，他這樣講對嗎？」而是練習像禪宗說的，是在跟自己的心互動，不是跟外在的一個對象互動。

比如說，開悟的人，吃到好吃的東西還是知道好吃，只是當中不會有個「我喜歡



吃」；如果有個「我喜歡吃」，當這個東西不見了，就會痛苦。雖然沒有喜歡或討厭，但還是知道葡萄好吃，不會因為消融自我後，從此吃葡萄不知道好不好吃，只是把有個「我很喜歡吃葡萄」這部分，轉化為沒有喜歡或討厭，甚至在吃葡萄的時候，葡萄本身就是我，而不是有個「我」在吃葡萄。當有這樣的經驗後，就會知道「消融自我」和「執著」的人看世界有什麼差別了，不是有個「主體的我」吃「客體的葡萄」；消融自我後，「沒有吃葡萄的我，沒有被吃的葡萄」。

#### ● 四它與四要

再來說「四它」，「四它」其實是默照，默照就是清楚、放下。在禪堂，是清楚你的念頭，然後放下它，不需要去處理它，因為不需要跟人互動；可是在日常生活中，我們必須跟人互動，所以師父在

「心五四」中談到「四它」，講的就是碰到困境時「面對、接受、處理、放下」。其實不只是處理困境，包括喜歡的東西也可以用四它，面對它是一樣的，但不要喜歡它，要吃的時候還是照吃，可是要放下喜歡的心。

又譬如說「四要」——想要的很多、需要的不多；更深一層，師父講「多也足、少也足、沒有也足」，它到最後就是「本來具足」。我們禪修的時候，師父會講「少欲知足」。「少欲知足」是不貪求外在的東西，最終的目的就是，心不要緣著外面的對象而照，直接回頭照，照能照的，我們叫「反聞聞自性」，或說「入流亡所」。

可是這麼深的東西對一般人來講很難，所以師父從「想要、需要」的這種觀念來減少欲望。在生活中可以用，而且也可以銜接到「多也足，少也足，沒有也足」，

最後就可以跟默照扣上了。

## 採訪後記： 從願心深化成大悲心

最初，一個簡單的想法，「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多」，最後，為何能成為聖嚴師父「同體大悲，無緣大慈」的大悲願？

師父說：「我十三歲出家懂得一點佛法之後，就想把佛法奉獻給人。知道多少就給多少，不會就去學。我只有這麼一個目標，沒有我將來要做什麼什麼的目標。」

當我們在踏實地學習佛法、實踐佛法時，真正地體驗過佛法的好，自然而然地，就會很想將這樣的「好」分享給他人。當我們發現自己可以成功地轉變自己的心念，活得更自在快樂；而且，還能幫助別人也活得更自在快樂時，這種觸動心靈深處的感動，會讓我們更想要深入佛法，更想將佛法讓更多人知道。

「自然地，宗教師那種內在的氣質，就在我們的內化、修行當中呈現出來。」果醒法師如是說。

但唯有在日常生活中，與人密切互動時，境界現前，看見人我強烈的衝突及矛盾，才會開始想去消弭這樣的對立；唯有自己曾經深刻地感受過衝突對立之苦，才會同理他人的苦；唯有曾經成功地消弭對立，並幫助自己及他人離苦得樂，才會

對佛法愈來愈有信心；唯有在一次一次的過程中、一次又一次地幫助他人時，看見自己的不足，才會更想要不斷地深入佛法、體會佛法，然後永不放棄地練習佛法、分享佛法。

但是，果醒法師提醒我們：「在生活中，不像在禪七不需要跟外界互動，所以在生活上，必須要有『定』跟『慧』。尤其，中國禪宗的祖師在日常生活中，是以『慧』做為重心的。」

此外，佛教所說的大悲心，也必須是與「空慧」結合的。果醒法師說：「只要有主體跟客體，就與禪宗的禪修模式不相應。譬如『我』看到『你』，這本身就是煩惱。必須要有這樣的認知，然後從『能所雙亡』這部分去努力。」

《金剛經》云：「如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。何以故？須菩提！若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」又云，「如來作是念：我度眾生耶？須菩提！汝今不應作如是念。何以故？實無眾生如來所度。須菩提！若有眾生如來所度，即是我執、眾生執、壽者執、受者執。」

或許，「先自度？還是先度人？」根本不是個一分為二的選擇題；「自身安樂」與「眾生離苦」也毋需去平衡，因為天平本身並不存在。重要的是，心存眾生，當下盡力，隨緣盡分！

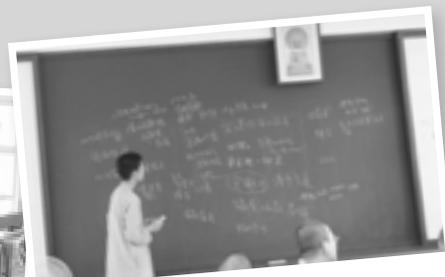




**加入《文苑》**  
那時我們都還有頭髮。



**提出構想**  
我要○○○的《文苑》。



**腦力激盪**  
大家的《文苑》夢，集思廣益中。



**祈願發願**  
一起去開山觀音前發願。



**Let's Go !**  
眾志成城，有願必成！

# 寫在360度之後

每一步的努力，都是真情流露的創作與熱忱；  
每一次的協調，都是開闊心胸的表達及坦然。  
一群帶著想和他人分享佛法的青年僧尼，  
傻頭傻腦像一隻隻毛毛蟲，向前衝呀！衝呀！  
思想大海裡都是  
「聖嚴師父的理念：承先啟後、漢傳禪佛教、國際宏觀」等等。  
但是能做的大多數也只是紙上談兵，  
切切實實地去做的还是不多。  
雖然如此，不知死活的這一組學僧，  
還是很努力地將各自的本分做好，  
願能把《文苑》這一份學僧寫作的天地好好地出刊，  
猶如毛毛蟲盼能蛻變成一隻漂亮自在快樂的蝴蝶。

編輯小語



- 參與《文苑》是一場有趣又精彩的旅程，就像一片落葉，隨順著因緣飛舞，往不知名的遠方飄去，旅程中的每一次體驗，都是一種學習，一種成長，而瞬間，這一趟旅程也隨之結束，留下的，是無限的感恩與歡欣。



..... 演祥

- 《文苑》是同學眾志成城的圓滿果實，在過程中有創意激盪，也有切磋砥礪獲得成長。很慚愧自己並沒有幫上什麼忙。末後，謹此向勞苦功高的製作團隊們致上最高的敬意！生活無處不是禪，禪悅機鋒處處在。

..... 演誠

- 加入《文苑》，占去了本來就所剩不多的時間，雖說是自願的，漸漸地，工作進度延遲、無止盡的開會、談不攏的想法……，開始產生了煩惱。但自從無意中發現它是一個很好的修行所緣，我又喜歡上《文苑》，也覺得開會很有趣。

在編輯《文苑》的過程中，有了較多的境觀察自己的起心動念，學會了在表達自己的意見時，同時也得想想如何尊重他人的想法，更體會到仔細傾聽出對方真正想表達的內涵，是良好溝通的開始。

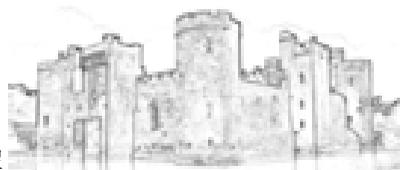
看著團隊們，從一開始的和和樂樂，到時間的壓力、工作上求好心切的衝突，再到彼此學會「尊重」。真的很開心，真好，加入《法鼓文苑》！

..... 真地

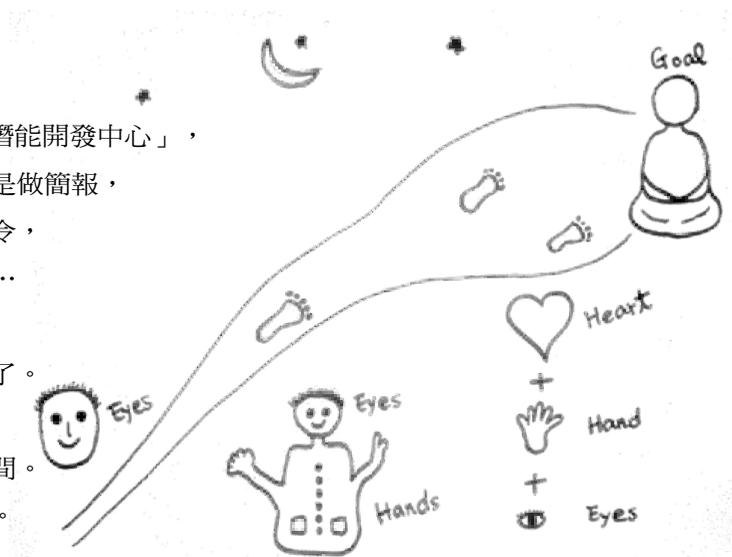
- 老實說，我沒做到什麼事情。

我只是以老骨頭的身分，看著這一次負責的法師們吵呀！鬧呀！然後，又歡歡喜喜地迎接各種奇怪的點子，從不可思議的會議中蹦出來。真實地感受到，要生一本刊物出來真是不簡單，我偏偏參與了兩次！這一定是夢，一定是的。

..... 常耀

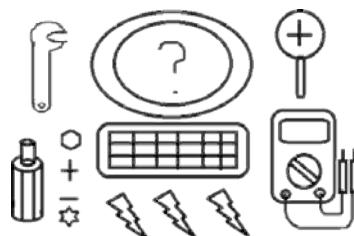


- 就像果光法師說的：「出家是潛能開發中心」，進僧大前，寫字最多的機會就是做簡報，不然就是一堆的數字符號與指令，總之，就是不用寫太多的字……可是師父說要訓練一枝筆，所以，我就進《文苑》來學習了。在參與《文苑》的過程，成長很多——在提起與放下之間。歡喜許多——眾因緣成就一切。在圓滿的這一刻，很想做的是——分享這本《文苑》與感恩一切……一切。



.....演啟

- 我的興趣是修理東西，因為知道自己的寫作與美術能力不太好，當初參與《文苑》，其實是好想知道一本刊物是怎麼製作出來的，也看看有什麼自己可以學習的地方，其實每一個人都有自己擅長的地方，只要願意，多少都能有一些貢獻與成長。



.....演戒

- 有些角色要認真扮演，有些劇情則不必當真，感謝所有成就這一齣好戲的善知識及眾因緣，讓我們在上下臺間，不斷練習，提與放。



(自己心中的OS：我要找回我的幽默感啦～)

.....演真



- 《文苑》就像是沙灘，赤腳走在沙灘上時，不斷地克服自己的恐懼，不斷地接受海水的刺激，final～快樂地享受著浪花的樂趣！

.....演康



- 編輯第四期《文苑》的過程中，  
感覺是繽紛、美好、愉快、而充實的。  
邀請你們閱讀我們的創意、分享我們的成長，  
其中有我們的堅持與熱忱，也有我們的祝福和夢想。  
細細品嚐，就能看見一群學僧，  
最初的發心、和最深的願望。

..... 演捨



- 難得糊塗！

..... 演清

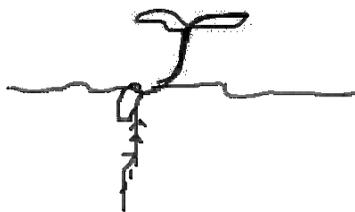
- 學習是一件非常美好的事！  
感恩有這麼一個學習的機會！

..... 演法



- 看到大家戰戰兢兢地在電腦前，  
編輯《文苑》的認真模樣，  
不禁聯想，三藏法師玄奘譯經時的空前盛況。  
有德的善知識們齊聚一堂，同心同願，  
使純正的佛法普及於世。  
儘管路途崎嶇、天寒地凍或豔陽高照……  
想必唯有堅持走過的人才真正體驗，一切都是值得的！

..... 演道



- 一顆種子的甦醒……  
感恩，成就我在這片園地裡成長的一切因緣。  
慚愧，是因為已沉睡多年……  
經過了漫長的日子，  
這顆種子才終於長出根、發了芽。  
願這幼苗能長成大樹來回饋大家。

..... 演華

- 與眾人合作編《文苑》，是很一件……很能藉境鍊心的事，經常，可以從內心的反應與抉擇，看見自己的習性與執著。明知，沒有「非如何不可」的事，但，覺得「應該如何」的想法，還真多……明知，自己只是眾多因緣之一，只須隨緣努力，不用太在意，但，想要「主導外境」的心，還真不少……就這樣，一路不斷與自己慣性執取的心拔河，拔著拔著，《文苑》編完了，二年級也要步入尾聲了（怎這麼快呀？）雖說「革心不太成功，習性依然很重」，但很感恩這一路上，互為借鏡、互相鍊心的同學們，很高興，和大家、和《文苑》在一起，共同成就，屬於我們自己的「心·遊·記」！

.....演燈

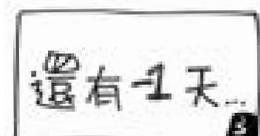
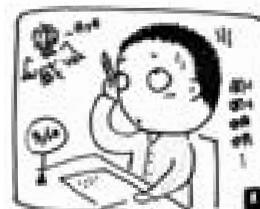


- 加入《文苑》是這學期自己很大的功課，帶著能做多少就做多少的心，但實際上不容易，有時候像是雙腳被綁著，不能走、不想走，理由很多，其實沒看清楚繩子那頭是自己的手，很開心的是看到同學彼此之間那一份心及承擔，感恩《文苑》讓大夥都成長了。

.....演行



### 趕稿中……



- 《文苑》編輯一臺戲，誰演文來畫如兮，眾志成城將豐和，一代童僧學習記。

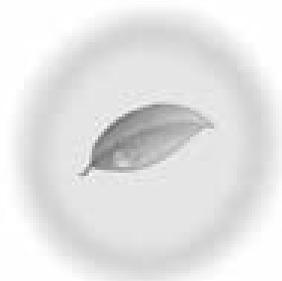
.....常毅

# 法 鼓 文 苑 網 路 版

<http://sanghau.ddm.org.tw/sharing/Sharing.aspx>



網路發行無限量  
轉寄方便易分享  
紙本文章遺珠版  
通通放在網路上  
輕鬆閱讀生活化  
環保便捷好開心



010101000101011110 100101010101  
0101010101011110 10100101010101



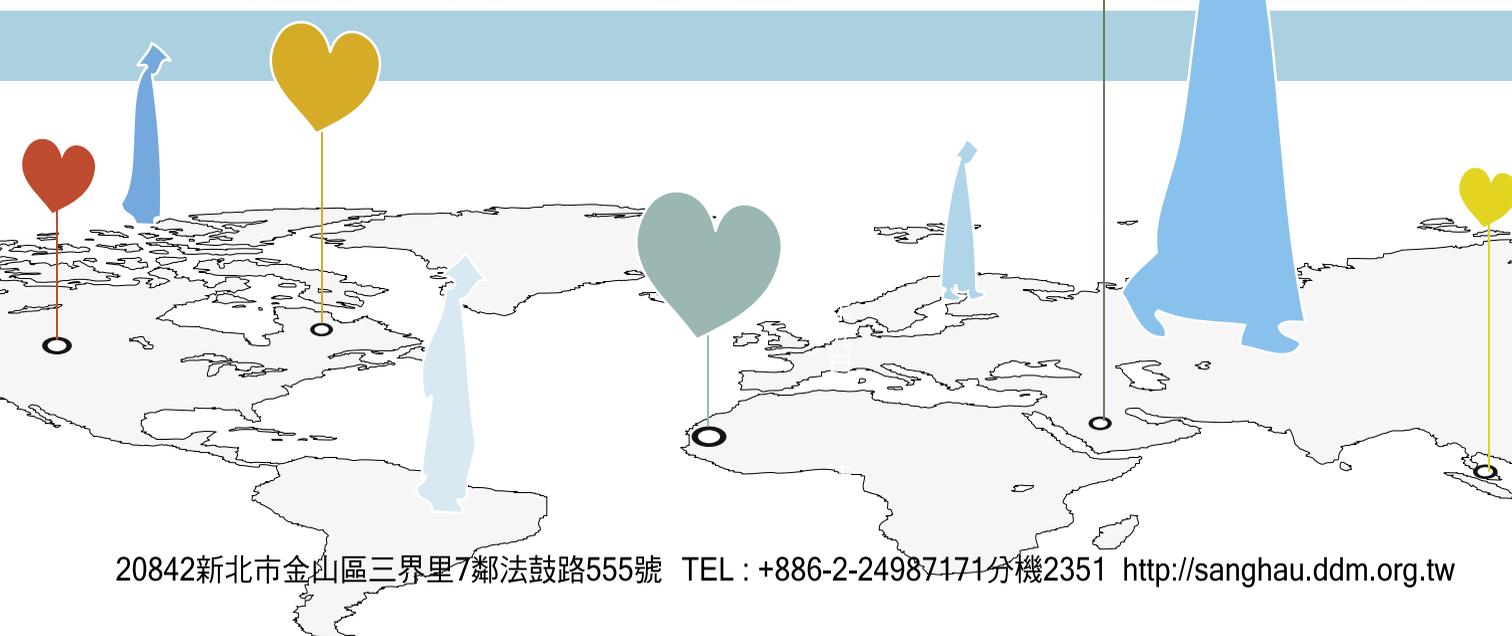


法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University

# 勇於與眾不同

走別人不敢走的路，  
開啟前所未有的世界

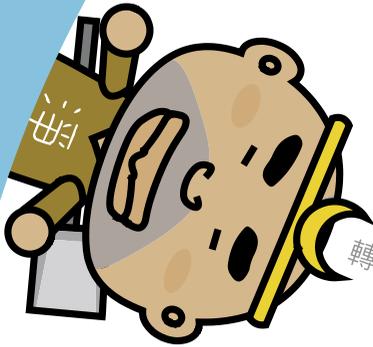
Dare to  
make a difference  
for a better world.



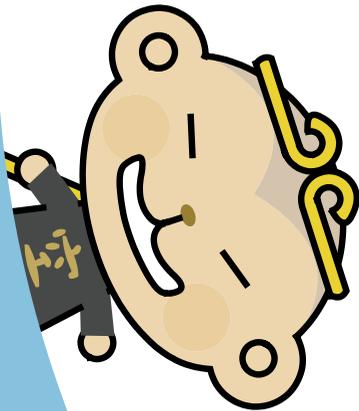
20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號 TEL : +886-2-24987171分機2351 <http://sanghau.ddm.org.tw>



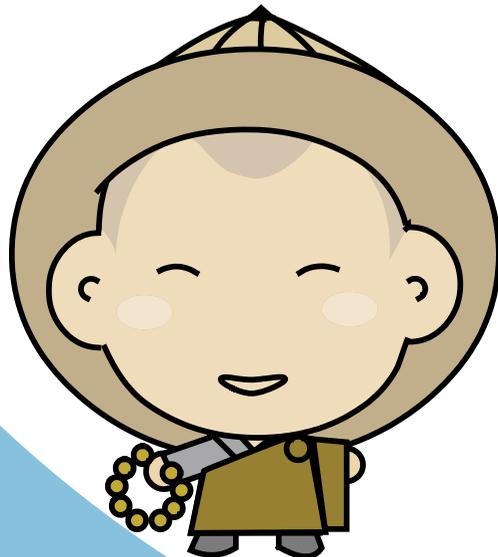
單一觀點，看見局部的世界



轉換觀點，看見不同的世界



多元觀點，看見寬廣的世界



超越觀點，  
看見本然的世界。



法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University