家教聖嚴

緬懷師父圓寂10週年

no10

法鼓文苑

法鼓山僧伽大學・學僧刊物

Dharma Drum Sangha University Magazine 2019

2019/9/16 下午4:36

交僧大果光果肇二副長參考
僧大編刊一份屬於學僧的刊物
聖嚴

編輯台上

繼往開來雙十年

十年，說長不長，說短，也算有一段時間歷程。2019年，是聖嚴師父圓寂十週年，也是《法鼓文苑》邁入出刊第十年，適逢這不長不短的「雙十」，格外有其意義。

為此，本期《文苑》以「家教聖嚴」為專題，舉辦一場不同世代弟子的座談會，透過戒長法師們的分享，一探師父教導弟子的慈悲與智慧。師父住世時，長期於臺灣、美國兩地奔波，1997年起，並致力於國際和平事務。本期訪問師父當年的英文祕書常濟法師、機要祕書果禪法師，了解其中過程，以及法師們接續師父在國際上的足跡，開展出「世界公民工作坊」課程，以心靈環保為核心，從關注全球議題切入，引領各國青年返回自心、關懷他人與世界。

2018年春季，僧大女眾部校外教學踏上了「緬懷師恩——尋根之旅」，歷時三日的尋師足跡，學僧們領受師父的悲心願行，提起道心，體驗僧命當下的心地風光。

師父長年於國外帶領禪七，有別於東方禪眾的內斂，西方眾對修行的提問往往單刀直入，大叩而有大鳴，交盪引出師父智慧的睿見，並促成師父英文著作的出版，但多年來，中文讀者難以一窺其中堂奧。因緣際會下，多次隨師父打七、任職中央研究院的單德興老師，發心翻譯《禪的智慧》、《無法之法》等師父英文著作。文學涵養深厚、翻譯經驗豐富的單老師，在「特別報導」中，從譯者的角度細說中譯師父著作的歷程。

《文苑》的創刊，緣於師父希望學僧們鍛鍊文筆，讓更多人獲得佛法利益。走過十年歲月，本期《文苑》十週年特輯回顧歷年刊物，邀訪曾任《文苑》編輯的法師們，分享如何實踐師父的期許？如何成就每一期出刊？走過《文苑》歷程，開拓未來展望，感恩每一位參與《文苑》的法師及菩薩，猶如《華嚴經》裡所提的因陀羅網，彼此互為表裡、相互成就，交錯輝映。

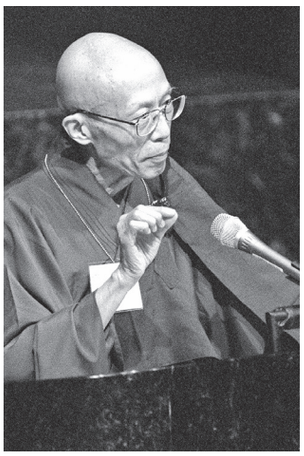
【更正啟事】

第九期《法鼓文苑》編輯台上〈傳燈會上心相續〉文中，誤植東初老人圓寂的年份，正確為「1977年」，特此更正，並向讀者致上歉意。

T10809030-P01-05-Q2.indd 1 2019/9/16 上午10:35

目錄

Contents



1 【編輯台上】繼往開來「雙十」年

5 【編輯小語】

◎本期專題

6 家教聖嚴——緬懷師父圓寂10週年

【僧眾教育】

8 不同世代 一師一門
——回顧聖嚴師父帶領下的僧教育 文苑小組

【座談會後】呵護發芽的菩提心 文苑小組

【國際弘化】

14 建設淨土 世界公民
——重返聖嚴師父的國際和平之旅 演相

【學術研究】

19 漢傳佛教 接軌學界
——尋訪聖嚴教育基金會的故事 演相

【尋師足跡】

21 弘願旅程 代代傳承 演澤、演復

25 隨緣教導 自然成長 演印

【校外教學側記】了解佛教的現況與未來 演運

【特別報導】

27 譯者 學者 作者 行者
——單德興老師分享翻譯的修行心路 文苑小組

T10809030-P01-05-Q2.indd 2 2019/9/16 上午10:35

目錄

31 【學生現場提問】 文苑小組

32 【學僧心得】不斷旅行，不斷修行 文苑小組

◎《法鼓文苑》10週年特輯

34 尋訪創刊初心

36 僧命，從創刊開始

受訪者／常鐘法師・採訪整理／演澤

40 修行，在踏實與老實

受訪者／常藻法師・採訪整理／演朗

【採訪後記】

39 用心學習 用心紀錄 演澤

44 時時省視 菩薩初心 演朗

【菩提心——慈悲】

46 小菩薩，謝謝你們

——記兒童營帶隊體驗 演朗

53 行腳 演澄

56 那一日，生活在發光 演相

58 我最開心的一天

——《美好的晚年》讀後 演發

60 老菩薩「移民」了！ 演同

64 回了俗家之後 演朗

T10809030-P01-05-Q2.indd 3 2019/9/16 上午10:35

目錄

Contents

68 地藏法門與我 演同

71 更貼近聖嚴師父——校外教學心得 演朗

74 生命，遇見他們 演奉

77 謝謝您，麗月老師！ 演勝 演澄 演提

80 Following the Footsteps of My Iron-lady 演同

【菩提心——出離】

82 僧命體驗 智鐘

83 僧命路上的諸善知識 演澤&善知識們

86 讀高僧，學高僧
——記聖嚴師父講「高僧行誼」 演運

90 禪話・茶話 演相

92 「新」的體驗 演廣

93 登山 禪修 僧活——校外教學心得 演鼓

95 皈沙門 演漸

96 朝山 演漸

2019年9月第十期

刊名題字：聖嚴師父

出版：法鼓山僧伽大學

發行：《法鼓文苑》編輯小組

召集人：釋演揚

編輯群：釋演醒、釋演新、釋演禧

編輯協力：法鼓山文化中心

地址：20842 新北市金山區法鼓路555號

電話：（02）2498-7171

電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw

內頁照片：

法鼓山僧伽大學、法鼓山文化中心、法鼓山園區、農禪寺、信行寺 提供
釋常鐸、釋常霖、釋演敬、釋演相、李東陽、江思賢、王育發、許朝益
梁忠楠、鄭錦銘、吳瑞恩、Jean Li

T10809030-P01-05-Q2.indd 4 2019/9/16 上午10:35

編輯小語

演揚

《文苑》出刊了！現在回想還是覺得如夢一場。

個人非常慚愧，雖掛名「召集人」，但全賴小組成員的全心努力，讓本期《文苑》得以順利和大家見面。

籌備過程中，已知這兩年學僧人數偏少，可能面臨篇數不足，或是無法出刊，但大家仍盡心協調、克服種種關卡。除了讚歎編輯小組的願心與耐性，同時感謝法鼓文化的法師與菩薩們，在繁重的工作中，仍撥出時間陪伴、帶領，讓我們在毫無概念的狀況下，慢慢地匯聚出本期《文苑》。

演醒

古聖先賢　佛理展現

過往雲煙　歷歷在前

這因緣說來不易，沒有前人就沒有現在的成果！

僅向閱覽的大眾們說：這是值得保存與紀念的。

演新

2019年是師父圓寂、同時是《文苑》創刊十週年，副院長法師期以「感念師父」為本期主題。雖然主題明確，方向卻很大，幸好與編過《文苑》的學長們共同發想，才慢慢具體成形。

「想的跟做的至少有一光年以上的距離。」曾讀到的這句話，在《文苑》完稿後覺得好貼切。想做回顧篇，卻發現人、事、物已經不同於前，於是僅能就現有資源找題材。然而自身能力不足，很多地方都需要學習。

感謝四年級的學長，演揚法師負責總召、演醒法師負責總編，也感謝五年級演一法師擔任顧問，協助找創意、找題材。這一年的文字禪終於圓滿，感恩眾因緣成就。

演禧

記得最初是副院長法師召集，讓我們討論第十期《文苑》的承接，當時小組成員發心接下任務，只想到師父期許學僧透過製作刊物，培養文字弘化能力。

製作過程中，同時要兼顧僧大緊密的活動、課業，感到疲憊時，總召演揚法師、總編演醒法師適時策勉，以「駕駛時要看後視鏡，亦要看前方的路」為喻，一切都是成就我們修菩薩行的資糧，讓我回到初發心。

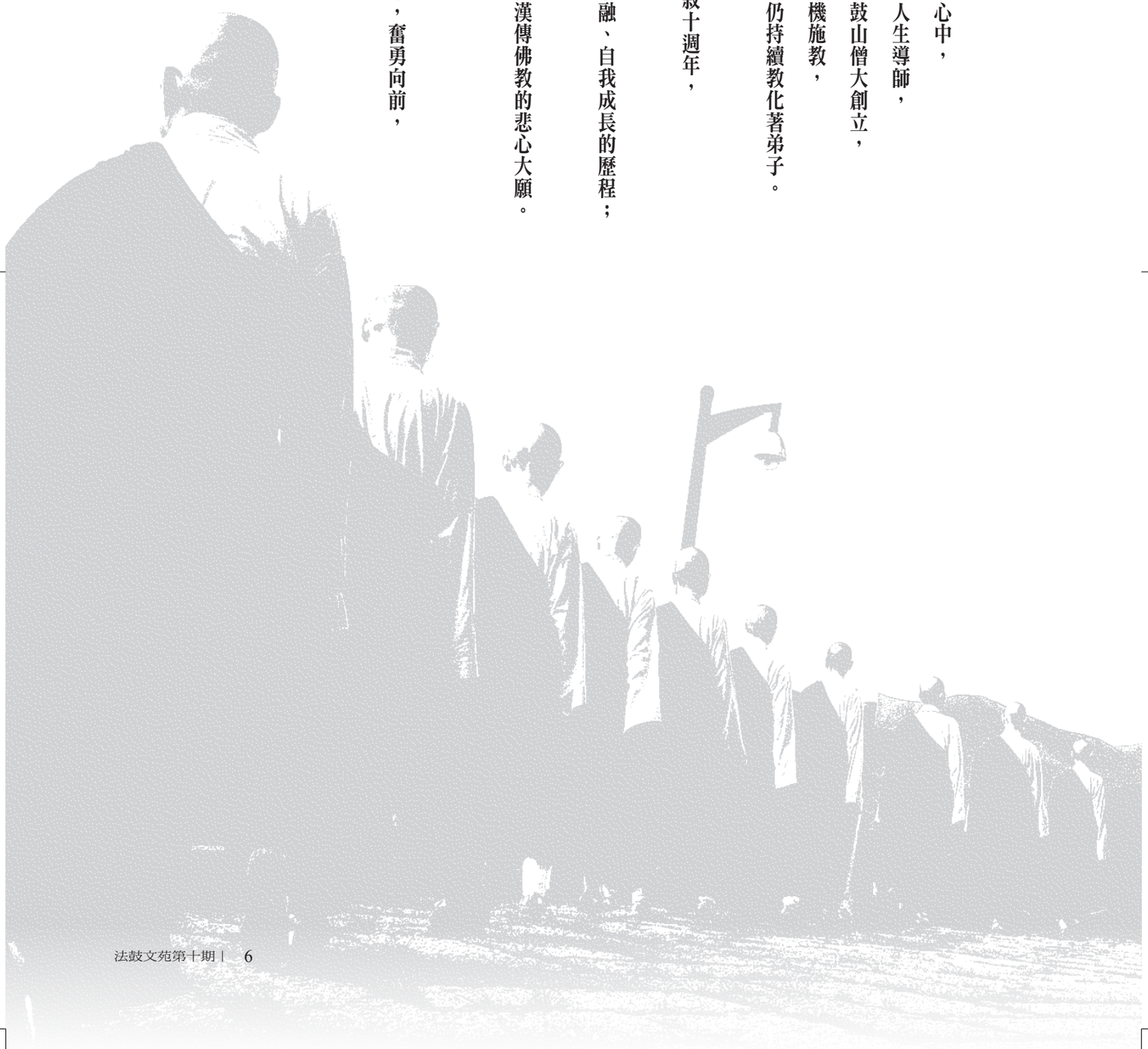
感恩女眾部同學支援專題和專訪，並積極投稿，成就本期出刊；感恩師長們默默的關心與支持。

T10809030-P01-05-Q2.indd 5 2019/9/16 上午10:35

在法鼓山不同世代的弟子心中，
創辦人聖嚴師父是永遠的人生導師，
從早年農禪寺時期，到法鼓山僧大創立，
師父隨順弟子的特質，應機施教，
即使捨報後，師父的法身仍持續教化著弟子。

２０１９年，適值師父圓寂十週年，
隨著戒長法師的回憶，
領受師父引導弟子自我消融、自我成長的歷程；
踏著師父願心的足跡，
體會師父弘化國際、推廣漢傳佛教的悲心大願。

聖嚴家教，法鼓家風，
在緬懷師恩中，接續師志，奮勇向前，
走出新世代的菩提道路。



T10809030-P06-26-Q2.indd 6 2019/9/16 上午11:38

家教聖嚴

專題

緬懷師父圓寂10週年

T10809030-P06-26-Q2.indd 7 2019/9/16 上午11:38

僧眾教育

不同世代 一師一門

回顧聖嚴師父帶領下的僧教育

為佛教培育人才，是聖嚴師父畢生的悲願。
從早年的農禪寺，到後來設立法鼓山僧伽大學，
不同世代的出家弟子，對師父的教育方式各有體會，
相同的是一師一門，同樣領受師父的法乳恩澤。

■文苑小組

2018年5月6日上午，文苑小組的學僧們於男寮佛堂為《法鼓文苑》第十期專題「緬懷聖嚴師父圓寂10週年」，舉辦「不同世代座談會」，由演鼓法師擔任主持人，邀請中華佛學研究所所長果鏡法師、禪堂板首果興法師、香港道場監院常展法師，與學僧們分享法鼓山三個階段的發展：純農禪時代、法鼓山籌備時代、師父圓寂之後。正好各歷經這三個階段的三位戒長法師，引領學僧們回溯法鼓山成長的源頭，一窺師父的教化及智慧。

回顧農禪時代的背景

跟隨戒長法師們的回憶，眾人得知農禪寺早期範圍非常小，而且不對外開放，進入寺內要先按門鈴，一整天幾乎都沒有信眾來參訪。當時的聖嚴師父，三個月在臺灣、三個月在美國，一直維持兩地奔波的狀態。法師們表示，師父回臺灣時，對弟子們訓練非常嚴格，有時甚至是緊迫盯人。師父前往美國期間，農禪寺的修行氛圍則會放鬆些。由於早期認識師父的人很少，因此師父每天都有一點時間，可以坐在知客處閱覽報紙，或隨著眾弟子出坡。

剛開始的階段，農禪寺一直有鐵皮擴建工程，隨著師父在國內的知名度愈來愈高，信眾也愈來愈多，擴建工程追加了好幾次。擴建期間，法師們每天出坡，而師父只要在農禪寺，也會與弟子們一同出坡。如果師父不在寺內，便是四處去關懷信眾。當年師父拜訪護法信眾時，也會讓弟子隨行。

在農禪寺出坡時，師父經常說弟子們不會出坡：「你們就像是公主、王子，都不會做這些事情！」也因此，師父每每親自示範，教導弟子怎麼出坡，包括：製作衣服、修水電、修馬桶……日常生活中的大小事，統統自己來。

農禪僧教育：師徒制

聖嚴師父經常利用早齋時間為弟子開示。果鏡法師回想曾經有一陣子，自己被師父點名好幾次，法師那時覺得很納悶：「自己明明不是師父說的那樣子，為什麼

T10809030-P06-26-Q2.indd 8 2019/9/16 上午11:38

農禪寺時期：師父親自指導出家弟子

師父會那麼認為？」後來他去向師父說：「這些事都不是我做的、我講的，我並不是這樣。」師父告訴他：「因為你可以罵，所以我才罵你！」接著師父又向他說明，如果他罵的是別人，那個人可能就跑了，「師父調教弟子，會先找能罵的才罵，讓性格強罵不得的弟子心生警惕。」

果鏡法師分享，自己曾看過師父捲起報紙，要棒打某位弟子，雖說這樣的棒打並不會痛，但弟子們的反應卻不同，有的人會跪下，有的則趕快跑。聽到弟子們有什麼風吹草動，不管是真的或假的，乃至聽到的內容有誤，師父都會藉機施教。

果興法師補充一個例子，早期農禪寺有念佛共修、禪坐共修，當時音響出了問題，沒有聲音出來，小小的音控室裡，師父當下便罵：「音響怎麼弄成這樣子？」口氣嚴厲。法師覺得師父是罵給在場其他人聽，由於當時大家都起了煩惱，需要可以安心的因緣，師父便找一個對象來罵。

以心對心 應機施教

果興法師形容聖嚴師父回應弟子的精準程度，好比是揮棒打棒球。我們的思緒通常不清楚，每講一句話就投一顆球。師父當下沒指定由誰說話，不過亂講話、亂投球，下一刻師父的回應就是「全壘打」——說話者會因此專注起來，提醒自己剛才散心亂投球，「那種教育方式是以心對心，一下子就被觸動。」師父與弟子們的互動和信任度，就從這些地方開始建立。平常講事情不太注重什麼，一旦有些話打進了心裡，不用講第二句，馬上心領神會。

果鏡法師也分享一個自身經驗。他曾經氣沖沖地對師父說：「我要生氣了！我

T10809030-P06-26-Q2.indd 9 2019/9/16 上午11:38

農禪寺時期：師父早齋開示

要發火了！」其實內心並沒有真的生氣，結果師父注視著他，心情非常平靜地告訴他：「果鏡啊，這是你的口頭禪：『我要生氣了，我要發火了。』」師父還模仿他的動作和語氣。看到師父模仿自己的樣子，他的內心震動了一下：「我有這樣子嗎？」從此之後，他都會特別留意收攝自己的心。

早年在農禪寺出家修行，法師們形容就像是「土法煉鋼」，大多數的學習都是在早齋開示的時候，其他則端看僧眾各自的因緣。由於師父的活動行程都公開，有興趣的僧眾都可以去聆聽師父開示。師父說法開示時，果興法師大多在場，他分享師父所講的內容，不僅針對當下的聽眾，有些其實是為僧眾而講。

師父對僧教育的態度

「從師父的觀點來看，出家眾讀不讀書，其實不是重點，重點是僧教育能不能建立起來。」果興法師表示，傳統僧教育的觀點就是禪修、研讀經教。早期農禪時代較為純樸，沒有閉關、研讀經教的安排，當時重視出離行，來出家的僧眾有著強烈的出離心。師父不認為僧眾閉關、讀佛學、做研究是必須的，所以沒有特別提供弟子們這些機會，反而是提供給在家居士。

「如果從出離心的角度來看，出家眾也許不了解為什麼是這樣？其實就是透過不斷地奉獻、藉事鍊心，自然會慢慢去體會到這是更徹底的修行，更能放下自我中心。至於學到、聽到多少佛法的內容，並不是重點，重要的是能運用多少。」果興法師說，能聽到幾句好用的佛法，而且能在生活中運用，那才是重要的。

就果鏡法師的觀察，聖嚴師父的僧教育是有階段性的，無論在哪個階段，師父對弟子的調教、身教都不同，出家眾，乃至是在家眾，如果沒能在當下領會受益，錯過了因緣也就不再。法師以早期的僧眾為例，提到師父在弟子們身上花了許多心思，如果能在當下的因緣受教、受益，那些收穫是非常珍貴的，後來就讀僧大的學

T10809030-P06-26-Q2.indd 10　2019/9/16 上午11:38

僧，或是後來出家的師兄弟可能難以體會。

隨順不同階段的因緣

「師父教育弟子是隨順因緣，不可能一直停留在農禪寺時代，師父總是隨順著時代做改變。」果鏡法師表示，無論是僧團，還是法鼓山體系，乃至整個社會，能否隨順當下，完全看個人狀況，能夠把握住，就是因緣具足，錯過了就過去了。「不管是哪個時代的因緣，不需要覺得不平衡，我們應該向內，回頭檢視跟隨師父的每個當下，受到了哪些教導？得到了什麼？」

「真正走向菩薩道，出家這個身分的生活時間，會愈來愈少。」果興法師說，師父以身作則、發光發熱，好像蠟燭燃燒到最後，變成一點燃便發亮的仙女棒，生命瞬間發出大光明。如果只是單純地修行、禪修、研讀經教，事實上無法完全發揮宗教師的角色。法師分享，師父教導他們的，大部分是身教、原理的示範，例如：怎樣在煩惱當中去接受、處理、放下？如何在面對不同挫折時，能夠不起退心繼續走下去？這是師父一生最大的教導。

師父領進門 修行在個人

常展法師就對同輩的觀察，對於僧眾領執一事有深刻體會。關於團體制度、人事安排等狀況，常常被談起。他發現經常提起這些事的人，領執後往往不見得活得開心。大部分在法鼓山領執的僧眾，無論任何執事都需要帶禪修、上課、承擔一些行政工作，再加上自己的功課，如果不能安

法鼓山僧大時期：僧眾聆聽師父影片開示

法鼓山僧大時期：戒長法師們分享師父早年教導（左起：果鏡法師、果興法師、常展法師）

T10809030-P06-26-Q2.indd 11 2019/9/16 上午11:38

住其中，就會覺得很辛苦。

「你的老師可能就在身邊，不一定是戒長法師、輔導法師。」果鏡法師提到，曾有法師分享自己剛來的時候，將某位法師當成模仿、效法的對象，結果那位法師沒過多久便離開僧團。後來他又找到另一位可以模仿的法師，於是設定對方為學習的對象，後來那位法師也離開了。第一個走了、第二個也走了，他又設定第三位，但最後也走了。於是他下定決心不再往外攀緣、找尋模仿對象，開始向內心觀照自己。果鏡法師十分敬佩該位法師的分享，並表示自己現在就是練習向內觀照自己。

果興法師表示，即使法鼓山僧伽大學的規模、學制良好，他仍建議大家心中要時時有危機意識，也就是抱持著「我出了家，要對佛教有一點貢獻，自己能不能在任何場合裡，繼續將出家人這個身分做好？」他希望大家看看自己能做什麼，而不是去期盼外在環境能夠做什麼？這樣便能發起願心和菩提心。

「如果這個環境，或者自己沒有相關的因緣，那就要自己成長自己，然後去促成因緣。」果興法師強調，除了危機感，另外則是終身學習教育。他提醒，畢業之後領執並不代表就這樣過一輩子，而是終身繼續學習，期許自己可以不斷地改變、不斷地自我成長。

法鼓山僧大時期：師父為學僧講高僧行誼

不同時期的僧教育特色

	農禪寺時期	法鼓山僧伽大學創立後
僧眾人數	早期十多位	出家眾漸達上百人
修行方向	以出離心的修行為主	在禪修基礎下，以菩提心接引眾生、弘化為主
師父教導	早齋時親自開示	以聆聽師父影音開示為主
僧才養成	師徒制，由師父帶領指導	學院制，建立完善的教學體系，由資深戒長法師引導

T10809030-P06-26-Q2.indd 12　2019/9/16 上午11:38

{座談會後}

呵護發芽的菩提心

■文苑小組

有句話說：「沒有苦，修行也沒有著力點。」時代變遷，從前的人生活困苦、資源缺乏，這樣的環境也許正是修行的好條件。現今科技、經濟各方面都比以前進步，相對地，社會環境的誘惑也變強，一般人普遍重視享受，認為享受是常，難以體會無常的存在，一旦生死無常來臨，多數人無法接受，也有人因此體會到佛法的重要。感恩年輕時便遇到聖嚴師父，並在正信的道場出家。

《法鼓文苑》這次難得邀請到果鏡法師、果興法師及常展法師，分享師父如何教育及帶領僧眾。每個人出家都是來求法、尋智慧及慈悲，師父的言行就是慈悲和智慧的最好示現。然而，如何修行？如何放下？如何解脫？如何增長菩提心？這些一直都是僧俗四眾關心的問題。

法鼓山「果」字輩的戒長法師們，親身經歷被師父帶領的年代，「常」字輩的執事法師們，剛好是僧團走向制度化的時代，而「演」字輩的法師和學僧們，則處於制度完善、為邁向未來做準備的時代。如同法鼓文理學院生命教育學程主任楊蓓老師所說：「時代走過去，從農禪寺到法鼓山世界佛教教育園區，不是退化、也不是進化，而是一種演化過程。」

因著不同條件、業力及修行的緣，我們來到法鼓山出家，懷抱著初發心來修行和奉獻。出家是生命的長遠之路，除了清楚無常、觀照變動的心，如何惕勵自己堅持下去，永不退轉？師父幫我們種下修行、成就眾生的菩提心，但因緣生就有因緣滅，我們須時時謹慎呵護這顆發了菩提芽的心。

師父的報身已不在，但法身仍在。師父曾說過，他心中的法鼓山已經蓋好了，那我們的呢？很感謝果鏡法師、果興法師及常展法師受邀來分享，感謝眾同學們一起參與。三位戒長法師都鼓勵我們，學習佛陀、學習師父的法，同時也要向內看，方法與教義都具備了，要不要去實踐？該實踐到怎樣的程度？師兄弟及師長們都會在旁提醒我們，但修行終究要回歸自己，才最究竟和清楚。

感恩眾因緣成就這場座談會，阿彌陀佛！

T10809030-P06-26-Q2.indd 13 2019/9/16 上午11:38

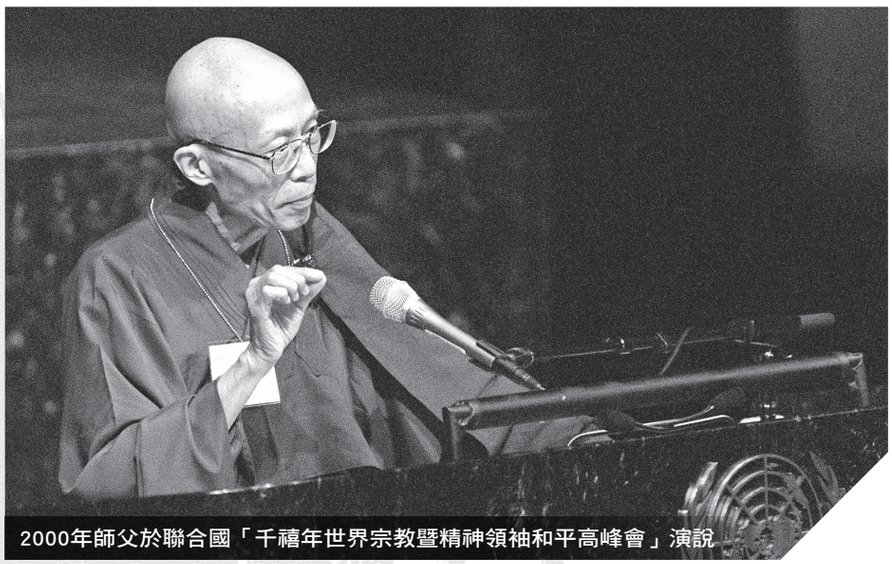
國際弘化

建設淨土 世界公民

重返聖嚴師父的國際和平之旅

1997年起，聖嚴師父開始為人類和平奔走，
尊重不同文化、宗教的差異，從中找尋對話的立足點。
隨師弘化國際的弟子們，十年來接續師願，
開展世界公民教育，一點一滴在人間建設佛國與天堂。

■演相



2000年師父於聯合國「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」演說

「我所了解的師父，是跟隨因緣在做事。」未出家前，一直在聖嚴師父身邊擔任英文祕書的常濟法師，回憶起隨師父往來全球各地的日子，「在那個時代，聽到師父與其他宗教領袖的對話，就能知道這世界上面臨什麼樣的危機。」

平等尊重所有眾生

2018年3月，以巴爆發嚴重流血衝突，聯合國安理會緊急召集各國會商，盼能重啟和平。走入高度現代化的社會，世界和平還未到來，人類仍免不了重演血腥歷史，師父早已看出這層隱憂。

國與國之間因為信仰、思想不同，乃至為了自身利益，衝突只會多不會少。因此，師父晚年便為世界人類的和平而奉獻，並且不斷奔走。在聯合國「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」主題演說

T10809030-P06-26-Q2.indd 14 2019/9/16 上午11:38

中，師父首度將「人間淨土」的理念，帶到跨宗教領域的國際舞台：

我們正在提倡一個運動，是把佛教所說的佛國，搬到人間來，也希望其他宗教的天堂，先在我們人間成立。

在這段演講中，師父所提倡的「人間淨土」，並非單屬於佛教徒所擁有，而是超越單一宗教視野的理念。早期擔任師父機要祕書的果禪法師，也觀察到師父有個特質，就是非常尊重每個人，「師父與你講話時，是全心全意與你同在，讓人感受到師父沒有任何意圖，也沒有要傳教。」在國際場合上，師父持守身為佛教出家眾的立場，但從不表現自己的宗教高人一等，而是徹底落實佛教平等看待眾生的基礎——「尊重」，並以此來與他所遇到的每個人互動。

一則故事化解紛爭

那年在耶路撒冷，一場女性和平論壇結束後的晚宴上，師父的行誼展現了善巧方便的一面。宴會過程中，巴基斯坦與以色列的代表們，突然吵得面紅耳赤不可開交，持續了一個多小時，主持人完全控制不了火爆場面，最後靈機一動，邀請師父講幾句話。

「師父只用五分鐘就解決了一場紛爭！」常濟法師回憶，師父當時用「獨木橋」做比喻，形容雙方就像走在獨木橋的兩端，橋上相遇的兩人卻是你不讓我、我不讓你：

有智慧的人會選擇退讓，如此一來，雙方都可以過橋，如果再吵下去，兩個人都會掉入河裡。

當隨行侍者翻譯完師父這段話，場面頓

2002年師父出席「世界宗教暨精神領袖理事會」成立大會

T10809030-P06-26-Q2.indd 15 2019/9/16 上午11:38

時一片靜默，只見師父輕輕鬆鬆地，翩然離開了會場。走在國際弘化這條路上，對師父而言，目標已不是讓更多西方人成為佛教徒，而是以宗教師的身分，去引導他人發揮良善的那一面。

當你參與跨宗教活動，第一個就是不談教義，談教義是沒有共同點的，重點要擺放在「人類的苦難」，朝這個方向去談，自然會得到很多的連結。

常濟法師回憶師父所說的這段話，也道出了師父恢弘的國際觀，「我們可以站在自己的立場，認為自己的宗教是最好的，但多元文化、不同宗教之間要對話，就必須尊重彼此的差異性，才能從中找到雙方的共同點。」

「師父雖是隨緣做事，但都很努力地去做，所以一旦因緣具足，便能很快地成就事情！」也因此，有人形容師父做事不急於一時，而是要把地基打牢、打穩。

重新走過師父的時代，看見師父在各國的土地上，不畏艱辛播撒種子的背影，有些種子已開花結果，有些還尚待因緣來臨。我們或許也都將成為種子發芽的關鍵因緣。

永續師願 勇敢去做

如果「旅行的價值」像哲學家卡繆（Albert Camus）下的定義，是在「認識恐懼」，對果禪法師與常濟法師而言，少了聖嚴師父走在前方領導的路途，又認識了什麼？成長了什麼？「我們一路走來很辛苦，但我們不會說『少一點苦會好一點』，因為每個苦都是很好的養分，讓我們繼續往前走……」

回首師父捨報那一年，法鼓山僧俗四眾頓失依怙，就像小孩在一時之間，必須一肩扛起家業。「師父，我還沒長大！」很多人都像常濟法師一樣，內心徬徨不安。然而，早在師父因病無法出國弘化時，便指派常濟法師代表出席各類國際會議。從幕後站到前線，那份恐懼是因自卑而生：「我沒有受過僧團正統的培育，也不會執掌所有的法器、梵唄，講經更不會……」、「我怎麼有資格和師父同輩的宗教領袖對談呢？」

常濟法師因自卑所產生的舉步不前，師父都看在眼裡。一回喚來常濟法師，開口便問：

你覺得我是僧團培育出來的嗎？太虛大師是僧團培育出來的嗎？都不是，我們都是環境培養出來的！

你走的這條路會很苦，以後面對問題時，你就要想師父會怎麼做，你就勇敢去做，你會成功的。

師父的叮嚀明明是一劑強心針，但是個性內向的常濟法師，依舊難以跨出心理障礙，總在質疑自己：「我可以嗎？」

師父在時，遇到問題至少還能請示方向，「師父捨報後，我又開始慌了！」在美國法鼓山佛教協會（Dharma Drum Mountain Buddhist Association，DDMBA）要申請成為聯合國非政府組織（Non-Governmental Organization，NGO）時，那個潛藏在常濟法師內心深處的恐懼，又浮上心頭，「沒有藍圖，實在不知道怎麼往

T10809030-P06-26-Q2.indd 16 2019/9/16 上午11:38

前走。」

幸好果禪法師在旁，適時給予常濟法師鼓勵。「師父好像看到很遠的未來因緣，一開始就讓我們兩個共事合作，讓果禪法師扮演僧團和常濟法師之間的溝通橋樑。」這項申請計畫歷經了兩年籌備期，審核四年後才通過。

在這段旅程裡，常濟法師發現：百分之四十的苦來自於外在，而百分之六十的苦其實都是來自內心。「我看見自己的恐懼是顛倒夢想，怎麼會沒有僧團培育呢？有師父啊！還有果禪法師也在身邊，不斷地提醒我威儀、佛法等觀念。」這個轉念，讓常濟法師想起師父的叮嚀，當年的強心針，此時開始起了作用。

開展世界公民教育

2006年，在紐約象岡道場舉辦「聯合國全球青年領袖高峰會」會前會，年輕人的反饋與請求，讓師父決定募資來支持培育世界青年領袖的會議活動。這一年，師父在國際上留下了最後的足履，常濟法師沿著師父的腳印繼續往前走，依不同國度的背景及需求，以「心靈環保」為主軸，從關注全球議題切入的同時，返回到自我內省，而開展出「世界公民教育工作坊」的各式課程及演講，內容的用字遣詞遵循師父的指示，淡化宗教色彩，仍隱含著佛法引導眾生啟發「良善」的宗旨。

一開始的課程，是為衝突地區的國家青年而設計，後來受到美國青年的請求，將課程擴展到已開發國家。常濟法師指出：「我們不能只用同一套，要不斷測試、調整課程，反而學到更多的東西。」尤其曾有一位阿富汗青年在會議上分享一段話，更讓果禪法師、常濟法師對多元化有了更深層的領悟。「他告訴我們：我從字典可以看到和平的定義，但我根本不知道、也感受不到和平是什麼。」長達35年的內戰，讓一位年輕人不斷地探索何謂和平？在安全平和環境中長大的我們，和平是多麼輕而易舉的事，「透過其他人，我們才漸漸地對一個簡單的詞彙，有了更全面性的看法。」

淡化宗教色彩的「世界公民教育工作坊」課程，蘊藏著師父的教導，「我們有一個課程的設計，是讓美國學員去體驗什麼是『想要』或『需要』。」參與的學員用一週的時間觀察自己的生活，扣除基本的三餐、交通費用等必要支出，期間有想喝咖啡、可樂，或是想買的物品，最後並沒有實際去消費，而把這些原想用來自我享受而沒有支出的費用，全部記錄下來，

2018年常濟法師參與「聯合國氣候變化綱要公約第二十四次締約方會議」

T10809030-P06-26-Q2.indd 17 2019/9/16 上午11:38

一週結束後，將這些本來會額外花費的錢，捐贈給慈善機構。

將佛法帶向全世界

有位年輕人回饋：「執行後，改變了我的生命。」他把錢捐到烹煮食物分送給街友、貧苦人家的「廚房銀行」（Soup Kitchen），第一次捐款讓這位青年覺得很有意義，因為沒有把錢浪費在自己的欲望享受。接著他到那個機構去當義工，期間因為「世界公民教育工作坊」的環保課程，讓他又發想到可以跟超級市場合作，拿回賣相不好要被丟棄的蔬果，煮出更多分量、分享給更多需要的人。

「以前聽課覺得改變是一件很刻意、很難的事。可是只要開始著手，一個連結串著一個連結，就改變了！」這是許多青年在課後給予的回饋，就像當年落髮那一刻，常濟法師發了願：「要將佛法帶向全世界。」也曾想過十年後的自己會是如何，「現在的我對照落髮時的我，是更精彩的！所以不要自我局限，要發大願，能不能達到不是重點，重點是過程。」

走向我們的時代，未來可能還會有徬徨，願我們無畏看見自身恐懼，也願我們的耳畔時時響起聖嚴師父叮嚀的聲音：

你要想師父會怎麼做，你就勇敢去做。

2018年法鼓山僧大「世界公民教育工作坊」課程

T10809030-P06-26-Q2.indd 18 2019/9/16 上午11:38

學術研究

漢傳佛教 接軌學界

尋訪聖嚴教育基金會的故事

看見漢傳佛教在世界上式微的危機，
2006年，聖嚴教育基金會在師父指示下成立，
推動漢傳佛教研究，並與國際學術界接軌，
聖基會執行長楊蓓老師，帶我們回溯師父當年的遠見。

■演相

某些空間總有魔力似地，踏進去，彷彿時間倒流，回憶奔湧不息。坐落在臺北市仁愛路上的聖嚴教育基金會，便是如此。七十七歲老僧的《心經》墨寶，字體正直不失圓潤，或許是對「苦」有著切切實實的體驗，那行「能除一切苦」的「苦」字寫得比其他字來得厚實。

一步之距，又見老僧當年戴過的眼鏡、念珠，旁邊還放著跳脫格調、塞了一枝卡通原子筆的筆筒，它們都爭著說故事，說著聖嚴師父的晚年，在這裡療養身疾，卻一心掛念眾生的故事情節。

在世界上復興漢傳佛教

「那天下午，師父從中正精舍打電話給我……」現任聖嚴教育基金會（簡稱聖基會）執行長楊蓓老師，回憶當時師父在電話那頭說：「楊蓓！明天把身分證和圖章帶著，到安和分院開會，我要成立一個教育基金會……」楊蓓老師什麼也沒問，依

T10809030-P06-26-Q2.indd 19 2019/9/16 上午11:38

著師徒之間的信任如期赴約。

當師父開始分配工作，點名楊蓓老師做聖嚴思想研究，要跟學術界接軌時，「我當時傻楞在那裡，直接告訴師父：我不是佛學界的人，一點概念都沒有，我沒辦法做！」但師父一句：「就是因為你不是佛學界的人，所以不會有門戶之見。」因而扭轉了原有想法，投入基金會，一做就是12年。

2006年，聖基會成立，師父對草創期的董事們僅指示了一個大方向：「法鼓山做的事情，你們不要做；法鼓山沒做的事情，你們做。」楊蓓老師回憶，她時常問師父：「到底為什麼要成立這個基金會？」師父給了很多答案，但最深刻的是，師父說：「漢傳佛教在全世界其實非常弱勢。」

聖基會成立的背後，含藏了師父的遠見及危機感，楊蓓老師具體說道：「看佛教發展歷史，滅佛運動出現時，組織愈大，被消滅得愈快，而且佛法再度復興，往往都是靠白衣在過程中保存佛典，佛法才不至於被消滅。」

由此，聖基會從〈108自在語〉開始，到聖嚴師父的智慧隨身書，乃至與美國哥倫比亞大學簽訂開設的「聖嚴漢傳佛學講座教授」資助案，「師父晚年一直強調漢傳佛教在國際上的學術研究。」從剛開始的茫然，到後來開創出一條路，「師父當時希望簽訂資助案，是為了不讓漢傳佛教式微。」聖基會也開始與學術界有了更深的連結。

楊蓓老師回憶這段「被師父願力帶著跑」的過程，12年一點一滴的存放，猶如法鼓山大殿底下的地宮，都是師父為佛教薪火相傳而埋下的伏筆……

以修行來提昇人的品質

「師父之於我，是比家人還要親切的信任關係。」在美國時便跟著師父打禪七的楊蓓老師，回首師徒之間，是個沒有句點的故事。「有次師父問我，你覺得我是老師？還是師父？」當時的她回應，老師只是知識上的教導，但師父是「如師如父」，不只是知識，還有在行為上的指導。

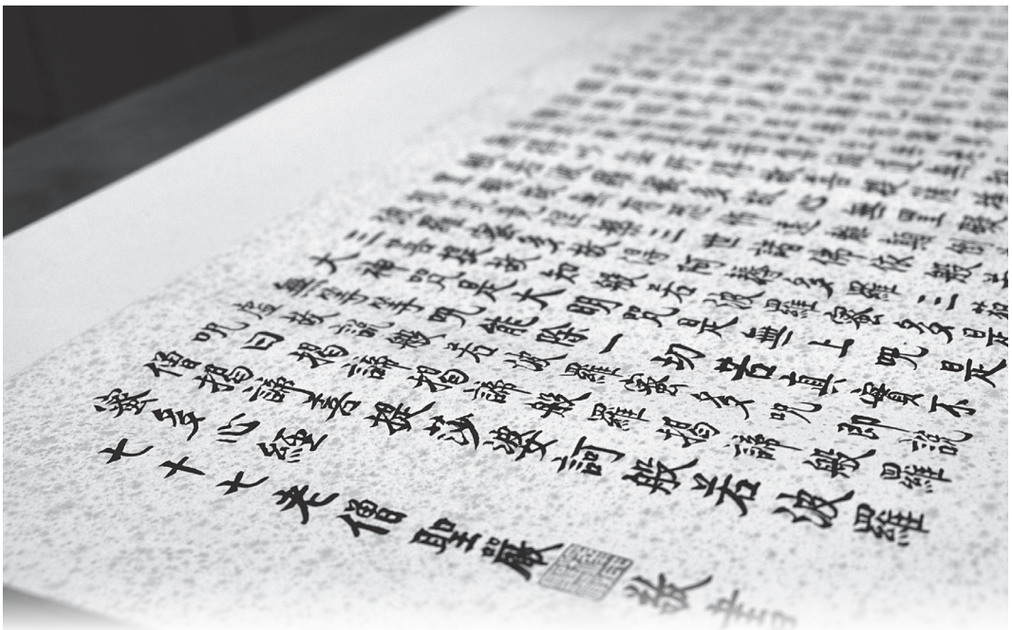
有一年，楊蓓老師帶領北美護法總會三天共識營圓滿，在場大眾讚歎回饋後，師父也開始誇獎她，當下覺得師父別有用意，「我聽得是冷汗直流……」回程時，她告訴師父：「您不要在眾人面前讚美我，這樣我會愈來愈驕傲。」師父先笑，後來說：「那你就應該學著謙虛點。」

「師父以前對我說的話，都成為我的話頭。」在楊蓓老師日後的生命裡，師父的話逐漸發酵，她也慢慢理解師父的心願是什麼。「師父沒有刻意要做什麼，都是看因緣在做。」但無論如何順著因緣而行，方向都不離正信的佛教——透過禪修等修行方法，以修行來提昇人的品質。師父一生所做的不同事項、各單位的成立，其實都是為了這個心願。

請你分擔我的辛勞、分享我的成長，其中有我感恩的熱汗和熱淚，也有我的祝福和期許。人間是永遠有希望的，只要我們發下宏願。

——聖嚴師父《兩千年行腳》

T10809030-P06-26-Q2.indd 20　2019/9/16 上午11:38



尋師足跡❶

弘願旅程 代代傳承

透過法師們的分享，似乎回到歷史正發生的場景，感受到師父的悲心宏願。隨著時間推移，僧命一代傳承一代，四眾弟子們共同肩起「安僧度眾」的如來家業，弘願的旅程也不斷地前進。

■演澤、演復

每學年春季，是法鼓山僧伽大學女眾部校外教學的日子。為使學僧增廣見聞，拓展僧命體驗，2018年4月16至18日，僧大女眾部以「緬懷師恩——尋根之旅」為教學主軸，由師長帶領我們參學聖嚴教育基金會、農禪寺、安和分院、中華佛教文化館，以及位於北投的心靈環保自然農法菜園。

第三天清早，我們與隨行的六位外護菩薩從農禪寺出發，徒步行腳回法鼓山。距聖嚴師父捨報的 2009 年、近十週年的今日，此趟參學行旅，對於多數未曾親炙師父身教的我們來說，特別具有承先啟後的意義。

學師父努力發光

校外教學首日第一站，即是位於臺北市中心地帶、當時仍是中正精舍的聖嚴教育基金會（簡稱聖基會），由於地近臺大醫院，是師父晚年安養的主要居處。

聖基會成立於 2006 年，執行長楊蓓老師說明聖基會的遠景是：「在學術推廣與

T10809030-P06-26-Q2.indd 21 2019/9/16 上午11:38

弘化著述上，加強漢傳佛教在世界的推展。」並成立聖嚴漢傳佛教研究中心。

師父一生致力推展漢傳佛教，法鼓山至今都是師父的願在引領著我們往前走。視野遠大的悲願，如何落實到日常的修行生活？師父捨報後，僧眾們如何繼續修學，傳承師父的願？

下午，農禪寺監院果毅法師與我們進行了一場「了解佛教的現況與未來」座談。果毅法師說，聖嚴師父是其時代造就出來的，很難有人能取代，「我們不可能和師父一樣，但我們一樣要努力以赴。」師父的色身捨報近十年，法身依舊發著光，然而「光，不會永遠都在，除非我們努力發光。」

晚間，我們來到 1994 年成立的安和分院，監院果旭法師以一種「不斷看到機會與希望」的正面思考方式，為我們介紹安和分院如何成為法鼓山的一扇門窗，接引無數的人找到生命著力點。面對繁雜的法務，會累嗎？果旭法師說，師父 60 歲才創建法鼓山，到了 70 歲做了更多的事，80 歲時，做了超越前 70 年的事。「累，想到師父就立正站好，不累了！」

僧命一代傳一代

第二天，我們前往文化館拜會二師伯鑑心長老尼，並聆聽副住持果祥法師述說早

T10809030-P06-26-Q2.indd 22　2019/9/16 上午11:38

年故事，從師公東初老人談到聖嚴師父，再談到自己的出家因緣。法師回憶中的師父，具有嚴厲、親切、宏觀、細微等面向。身為師父最早期的弟子之一，並擔任師父的閩南語翻譯 25 年，對師父的敬仰、對佛法的熱誠，建立了法師道心的基礎，並以「做自己能做的，所做的一切都是為法鼓山的理念、為佛教的事」為己志。

下午，我們轉往位於北投的一處菜園，實地體驗果祥法師所倡導的「心靈環保自然農法」，真切地感受到師父所說的「建設人間淨土」，不只是在人與人之間，進而擴展到與一切眾生的聯繫。

從農禪寺行腳回法鼓山的前一晚，果毅法師、果仁法師、果寰法師、常懿法師特別與我們座談。四位法師分享各自的出家歷程，以及與師父之間的師徒故事，讓我們一窺戒長法師們的僧命風貌。聽法師們描述與師父互動的故事，體會到法師們深刻感念師父對弟子的用心關懷。

最後一天，歷經 12 小時的行腳，我們回到法鼓山上。回想師父創建法鼓山走了 20 多年，這趟尋根之旅，彷彿不只是地點移轉，更是自我生命的深層叩問。透過法師們的分享，似乎回到歷史正發生的場景，感受到師父的悲心宏願。隨著時間推移，僧命一代傳承一代，四眾弟子們共同肩起「安僧度眾」的如來家業，弘願的旅程也不斷地前進。

三天的校外教學，所見的不僅是眼前的物換星移，更多的是，心地風光流動於每個當下的僧命故事。

T10809030-P06-26-Q2.indd 23 2019/9/16 上午11:38

{校外教學側記}

了解佛教的現況與未來

■演運

2018 年 4 月 16 日午後，農禪寺的法堂閃爍著投影幕的微光。參訪開山農舍後，我們近 30 位師生聆聽監院果毅法師分享「了解佛教的現況與未來」。

2009 年聖嚴師父圓寂後，作為弟子的我們，必須適應這樣的事實。師父就是師父，不必尋找也無法找到另一個師父，光不會永遠都在，我們要如何努力讓自己發光？隨著各教團的創始者一一老去，臺灣佛教勢必有變化，這是一個必然的趨勢。

果毅法師進一步介紹美國皮尤研究中心（Pew Research Center）在 2015 年發表的《世界宗教的未來：2010 年至 2050 年人口成長預測》報告（*The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050*），當中指出主要分布在亞洲的佛教徒，到了 2050 年人口成長率將為百分之負零點三；而穆斯林的人口成長率將會最高。佛教如何面對信徒人口成長減緩的現象？

報告中的另一個預測，是歐美「無宗教信仰」人口（unaffiliated people）將會成長，西元 2000 年之後出生的「千禧世代」（Millennials）將會是最主要的無宗教信仰／無神論者。面對千禧世代逐漸成長，受歐美思潮影響的臺灣，也將迎接這群年輕人。

法師還指出，有人認為學佛不一定要成為佛教徒，佛教團體如何與這群可能認同佛法、禪修，但不認為有輪迴，卻認為自己是學佛青年的人互動？作為宗教師的我們，必須認識和正視這些問題，並如法師所提醒的「常常放在心上」。

果毅法師以自身為例說明，在聖嚴師父那個年代，星雲法師、證嚴法師等長老們做了很大的努力，讓佛教變得有吸引力，年輕人就會來。「那時候跟我一樣來學佛的年輕人都是 30 幾歲，進來之後有心靈環保、心五四、八式動禪、默照、話頭，像開獎一樣，過幾年就有新的內容，學不完。」我們能不能因應新的時代，提出創新方案，這是一個關鍵問題。

此外，佛教主要的弘化範圍都在華人地區，佛教徒的人口數量也隨著這些地區的人口結構變動。能不能拓展新的版圖，突破既有的現況？

進行分組討論時，我們在短短半小時內就激盪出許多想法，例如：從外弘各種可能性的探索，轉為內修工夫才是主要功課、組織專案小組拓展新的弘化區域等。法師結語時，提到或許更重要的是回到弘化的規畫，例如：從控制和管理的思考角度，轉為以包容、鼓勵的立足點與當地社會結合，提供我們面臨新時代考驗時另一個思惟方向。

T10809030-P06-26-Q2.indd 24 2019/9/16 上午11:38

尋師足跡❷

隨緣教導　自然成長

聆聽早期出家的戒長法師們分享，
在師父的教導之下，其出家生活及自我調整的過程，
彷彿是在實行自然農法。

■演印

這趟校外教學「緬懷師恩——尋根之旅」中，印象深刻的是「自然農法」，它不僅是一種利益地球及人類的種植方式，還可以延伸到對待自己和他人的方式，最深刻的感受是，聖嚴師父對弟子們的教育過程，也體現了自然農法的精神。

如自然農法般施教

課堂上聽到自然農法的理念，覺得相當理想而浪漫，實際走進農田中，發現很多事情並不是那麼浪漫，真正實踐起來，要具有耐心、毅力，以及面對無常的智慧與心力。

種下去的蔬菜，可能被蝸牛啃斷，也可能會因為加了有防腐劑的木屑，反而生長不好，可能種下去卻沒什麼收成，還可能被以為來幫忙的學僧，不小心當作雜草而拔除……種種諸多的因素，都要細心照顧。而且每種蔬菜都不一樣，要用不同的方式照顧，不是輕易的一個懶人包，就可以滿足所有狀況。

「自然農法」與施肥、灑農藥的「慣行農法」不同。慣行農法一遇到蟲害或任何狀況，便會立即找對治的方法處理，結果反而造成土地和蔬菜本身的傷害。反觀自

T10809030-P06-26-Q2.indd 25 2019/9/16 上午11:38

然農法是「知道」狀況，「盡力」照顧，但不過分用力地處理，保留農作物本身自我療癒的能力，讓整體生態回到平衡。於是被蟲蛀過的菜葉，到了採收時，原有的蛀洞又長好了，並未影響收成。

反思人與人之間的互動，多像慣行農法的方式，加了許多農藥和肥料。一看到自己或他人有狀況，馬上就要除蟲或施肥，希望長得快一些。在農禪寺聆聽早期出家的戒長法師們分享，在師父的教導之下，其出家生活及自我調整的過程，彷彿是在實行自然農法。例如：果毅法師分享在行者階段，有一次大哭，師父來了之後，只是摸摸他的頭，叫他去吃飯，法師也就覺得沒事了。當時的師父將現象的發生視為正常，就是平靜包容地陪伴，沒有多做處理，反而是最好的處理。

陪伴弟子走一段路

原本想將三天校外教學的時光，換成畢業製作的最後衝刺，但也知道隨順因緣往往才是最好的安排，自己作意之下的選擇，只會與習氣相應。果然，第一站參訪聖嚴教育基金會，在展示櫥窗中看到師父過去週日講經時，弘講《楞嚴經》的參考講義，上面仍保留師父的筆記，當下如獲至寶！趕緊抄下了內文，以利後續翻查。也更加體會到：隨順因緣才有機會走出自己的慣性框架，才有更多的可能。

第三天行腳回法鼓山，走了一整天卻不太累，發現只要跟著整體的節奏感走，才會最省力，有時想多點空間，離前方的人多一些距離，卻發現走起來較費力。有如自然農法的啟示，放掉更多讓它自然呈

現，自有一個整體的平衡，也像「雁行理論」（Flying-geese model），靠著團隊隊形才可以飛得更遠，更如同師父所說的「木頭總是跟著木排走」，集體共修的力量大。

曾經有個心願，大家坐在樹下，彼此交流，從戒長法師們的行誼和分享中，自然地去學習師父留下來的教法。這次安排了戒長法師與年輕學僧的交流，正好與自己以前的願連接上了！在農禪寺，學醫的常懿法師分享，師父曾經讓他針灸，有一天，他發現師父的氣根本是通的。師父回應他：「對呀！本來就是通的。」原來師父是讓他藉此多培福修慧。

相較於現在的我們，大多只給別人一個結論，希望對方跳過過程，直達目標。師父反而是陪著走一段過程，讓對方自己體驗他要學習的東西，反而對個人生命的影響更大。師父的智慧、慈悲心，也在戒長法師們的分享中，不斷地傳承下去。

T10809030-P06-26-Q2.indd 26　2019/9/16 上午11:38

特別報導

譯者 學者 作者 行者

單德興老師分享翻譯的修行心路

譯者未必有學者的權威，或是作家的聲譽，但其影響未必較小，甚或更大。譯者日與偉大的心靈為伍，見賢思齊，當其意會筆到，每能超凡入聖，成為神之巫師，天才之代言人。此乃寂寞之譯者獨享之特權。

——《余光中談翻譯》扉頁題詞

■採訪整理／文苑小組

2018年4月4日午後，僧大邀請到與聖嚴師父及法鼓山法緣深厚、在文字及跨語言上涵養豐厚的單德興老師，與學僧們展開一場難得的分享。任職於中央研究院歐美研究所的單老師，將師父的英文著作《無法之法》、《禪無所求》、《禪的智慧》、《虛空粉粹》等翻譯成中文，讓讀者有幸深入其中；2017年底本身著作

T10809030-P27-33-Q2.indd 27 2019/9/16 上午11:45

《禪思．文思》也集結出版。單老師分享了書中內容，也談及自己眼中的譯者扮演著什麼樣的角色？而翻譯師父著作時，又抱持著怎麼樣的態度？

師父英文書具多重翻譯

單老師引用語言學家雅克慎（Roman Jakobson）的理論，將翻譯分為三種：一是「語內翻譯」，比方把文言文翻成白話文，兩者都在同一個語境裡；二是「語際翻譯」，從一種語文翻成另一種語文，也就是一般人熟知的翻譯；三是「符際翻譯」，就是翻成不同的符號，比方把一部作品改編成電影或音樂劇等。

不同於上述三種情況，將師父的英文著作翻譯成中文，情形更為複雜。師父英文著作的成書過程，是師父在國外道場以中文開示，開示內容是古代高僧大德的文字，那些文字是文言文，而師父用白話翻譯、講解、詮釋，這個過程本身是語內翻譯，也就是由文言翻譯成白話。師父的開示經由現場口譯，從中文變成英文，這是語際翻譯。翻譯後的錄音經過謄打，由聲音變成文字，則為符際翻譯，當然其中不免有所編輯。這些英文稿先在東初禪寺的《禪雜誌》刊登，然後收集成冊，出版成書，再經由翻譯從英文換成中文，又是另一次的語際翻譯。

這種英譯中是「雙重」的。所謂「雙重」，一方面是因為把師父的英文書譯成中文，另一方面是因為師父在開示中引用了一些中文原文，也就是說原文俱在，所以必須還原成原來的文言文。如果推得更遠些，那些文言文中的一些觀念和字眼，

T10809030-P27-33-Q2.indd 28 2019/9/16 上午11:45

是從梵文翻譯過來的，那又是一個具有悠久傳統的翻譯了。

因此，單老師在翻譯師父這些英文書時，一方面是將它們翻譯成中文，尤其是師父自己發揮的部分，但其中有些原文來自文言文，必須加以還原，因此又為「back translation」，也就是說，師父的中文開示已翻譯成英文，要再把這些英文翻譯成中文，或者說譯「回」中文，其中可能會遇到一些困難。「這些困難如果能夠解決，心裡的成就感就會更大些。」單老師表示，遇到一些深奧的地方，就必須做一些研究工作，包括它原來意思是什麼？如何詮釋？在幾個不同的詮釋中，如何找出比較適合的？「其實翻譯本身是一個很好的學習過程，在整個過程中學習最多的就是譯者本人。」

推崇偉大譯者玄奘大師

單老師將「譯」字，仿照一般對《易經》中「易」字的說法，而有三種不同的解釋，第一個就是容易的「易」，也就是使原先困難的原文，變成容易的中文。第二個是易容的「易」，像武俠小說裡經常易容改裝、改變外形，而翻譯就是換上另一套服裝，以另一個語文呈現。最後一個就是「不易」、「不變」，也就是說，即使換成另一個語言，也變得更為容易，但其中有些東西是不變的，「那也就是為什麼千百年之後，讀不同的經典，包括佛經在內，多多少少還能掌握到原意，道理就出於此。」

單老師也把「譯」解釋為受益的「益」，第一個受益的就是原作者，比方莎士比亞是用英文寫作，如果不透過翻

T10809030-P27-33-Q2.indd 29 2019/9/16 上午11:45

譯，不懂英文的人哪能讀莎士比亞！「翻譯是個學習過程，因此另一個受益的就是譯者。再來，不懂原文的人，因為閱讀翻譯而能從中獲益，因此讀者也是受益者。」

單老師提到，自己非常推崇玄奘大師，並且舉了一個切身的例子說明玄奘大師的偉大貢獻。「我們早晚課念的《心經》，就是玄奘大師所譯。身為譯者，很難以想像自己的譯作在一千多年後，每天還有那麼多人在誦念，用來淨化身心，甚至在當中得到不同層次的領悟。」

《無法之法》大死一番

單老師很感恩有機緣翻譯師父的著作，能與很多人結法緣，還提及別人看到他翻譯師父的書，以為他有很深的領會與修行，「那實在是天大的誤會！」他表示，書裡講的是師父的境界，身為譯者的他只是盡可能地翻譯，一方面要求內容正確、忠實，不要有任何遺漏，另一方面要求文字簡明扼要，不拖泥帶水。

單老師提到翻譯師父的著作，與翻譯其他的著作不同。他先前讀過不少師父的中文著作，多次聽師父的開示，還跟著師父打禪三、禪七，因此相當熟悉師父的風格。師父的許多英文書都是禪七開示，而且師父在書序中都會特別強調，他不是在做考證、箋註，而是在禪堂針對禪眾的需要做開示，是「實戰經驗」、硬碰硬的禪堂實境呈現。也因此，單老師在翻譯師父的作品時，雖然兩人境界相去非常遠，但他會試著去揣摩師父的文意，包括回想師父在禪堂開示的風采，「其中當然包括了師父的幽默，這些都要試著去傳達。」

談到《無法之法》全稿殺青時，師父已經圓寂，「當然要更審慎處理。」單老師說，這本書能夠出版可說是「大死一番」、「敗部復活」，在譯者後記中有詳細說明。為了審慎起見，譯稿特別請常悟法師（現任溫哥華道場監院）過目，因為師父在美國禪堂開示，許多時候常悟法師就在現場，包括《無法之法》、《虛空粉碎》裡的開示。

常悟法師非常客氣，表示自己對譯稿的

T10809030-P27-33-Q2.indd 30 2019/9/16 上午11:45

學生現場提問

Q1：為何不能直接從師父的中文去翻譯，再參考英文書，反而要從英文翻中文？是有版權問題，還是其他原因？

單老師：我想沒有版權的問題，主要的原因是編輯。師父有一些書是他演講、別人幫他整理，師父自己也花了很多時間修改。我見過出口成章的人，講出來的話幾乎不用修改就是一篇文章。師父講話也很有條理，但距離他自己的標準可能還有些距離，由於在禪堂上，有時為了方便禪眾了解，會反覆以不同方式講解，後來整理成文字時，因為文字可以反覆閱讀，與在當場聽、可能聽過就忘的情形很不一樣，所以必須整理、編輯，比較精煉。

Q2：哪些師父法語或佛法內容，讓老師覺得很受用，特別是面對生活困境的時候？

單老師：先分享我個人的獨特經驗。我最早翻譯、整理師父的作品是《心的詩偈》。記得有一次在整理全書的列印稿時，有好幾天心裡覺得很平靜、心安、祥和，而那種平靜、心安，與一般的心安不一樣。比方說，我翻譯其他東西之後的心安，是在時間、能力、學歷、體力範圍內，已經盡力之後的那種心安，也就是把事情盡力做好的那種心境，但都比不上那一次看稿時，打從內心深處自然而然生起的那種平靜、心安、祥和。那是多年翻譯與寫作生涯中，唯一的一次經驗。

師父的法語非常多，對我來說〈聖嚴法師108自在語〉尤其受用！記得2005年我到柏克萊加州大學（UC Berkeley）研究訪問，那時第一集自在語剛好出版，我就帶到美國每天讀，讀著、讀著，發現了一種特別的方法。當時只有摺頁的版本，如果每天讀一則，108則要讀三個月，恐怕沒有恆心讀完；如果108則一次讀完，又會覺得消化不良，因為和一般看書不同，那是必須真正去領會、好好去思惟，並且進一步去實踐。我發現自在語的摺頁設計暗藏巧思，如果每天讀上下兩頁，剛好一星期可以讀完，可以如此週而復始地讀。後來自在語出了四集，等於四星期，大約一個月，可以全部讀過一遍，然後再從頭開始。

我早課時背誦《心經》，之後讀〈108自在語〉。《心經》的境界非常高，而我出門或上班遇到的是一般世俗之人，怎麼樣在出世間法、世間法之間連結？〈108自在語〉是非常好的工具，而且它的宗教色彩非常淡，深者見其深、淺者見其淺，與不信教或不同宗教的人互動，都可以用得上。目前自在語又有多種語文版本，我曾經送給國際學者，就有韓國和日本的學者跟我說，這本小冊子讓他們受益很多，因此我很喜歡以〈108自在語〉與人結緣。

T10809030-P27-33-Q2.indd 31 2019/9/16 上午11:45

{學僧心得}

不斷旅行，不斷修行

■文苑小組

開學後不久，看到公布欄上「作務與弘化」課程表，單德興老師將於某星期的午後與我們分享他的新書《禪思．文思》，想來那個週三將是難得的文化饗宴。

讀過翻譯書，知道翻譯不容易，只是沒想到這麼不容易！從單老師的分享中，得知「翻譯的時候不能太自以為是」。若文化差異很大，身為一位搭橋者，就像是要將鴻溝很深的兩地，建造出好走的橋樑，須經過縝密的規畫及堅持的執行。

要翻譯到盡善盡美，中間文字、語言或符號的轉換可能經過無數次，沒準備好可能就對不起作者，出書時又對不起讀者，凸顯出翻譯者任重而道遠。想到古代翻譯無數佛經的大師鳩羅摩什，既了解多國語言、又博聞強記，深究佛法的真

T10809030-P27-33-Q2.indd 32 2019/9/16 上午11:45

意見，僅供單老師參考，並且尊重他的決定。而單老師則完全遵照法師的意見修改。最特別的是，英文原書中有些用字不同，當然翻譯成不同的中文字眼，但常悟法師指出，其實師父在禪堂開示時，用的是同一個中文字眼，所以就遵照在現場的常悟法師的意見修改，「能有這種善知識幫忙修訂，真是非常難得。」

善盡本分與世人結緣

結語時，單老師給「學者」做另一個解釋：「學者並不是人家講的『scholar』，而是『student』學生——學習生命意義的人，而且一路都在學習。」另外，他也提到「行者」一詞，對他而言兼具旅行者、修行者兩層意思。原本他一直都不自稱「作家」，就連稱「作者」都有些疑慮。一直到校對《禪思．文思》的書稿，必須寫序時，才對「作者」有了更深一層的領會。

單老師記得有一年到農禪寺，仁俊長老剛好來訪，師父請長老開示，長老說「農禪寺」的名字有深意，既「農」又「禪」，應是取法自百丈清規「一日不做，一日不食」的傳統。所以在《禪思．文思》的序言中，單老師便把「作者」的「作」連結到百丈禪師的傳統。百丈禪師不出坡工作就不吃飯，身為作者、學者的他也該盡本分，「既然進入這一行，就要認清自己的角色，善盡本分，因為這就是你的職業、跟世人結緣的方式，要好好珍惜，廣結善緣。」

諦，為將翻譯的佛經傳到中國，中間旅程經過無數困難。如今看來，譯者之心，古今一同，當我們翻書覽閱，其中涵蓋了多少不簡單的歷程，著實令人無限感恩。

從分享到結語，可感受到單老師相當珍惜重視與法鼓山、與師父修行的緣分。已著作、翻譯多本作品的單老師，竟認為自己仍在翻譯的領域學習，猶如出家人中的行者，既是不斷地旅行，也不斷地修行，前行於無疆般的境地；尤其還進一步將作者的「作」，與百丈清規「一日不『作』，一日不食」連結，推想單老師已將翻譯當作是修行，這一生將不退轉地、窮盡其力走下去。看著古今大德的風範，反省已出家的自己，是否有不忘修行的行者初心？遇到困境又如何轉化？

拜讀過《無法之法》，《禪的智慧》也翻閱多次，當我們將焦點放在師父面對西方禪眾的大叩大鳴時，卻沒察覺譯者的筆調流暢又優美、筆意到位的功勞。藉由這篇小文，向這位譯者、學者、佛弟子，由衷表示崇敬。

T10809030-P27-33-Q2.indd 33 2019/9/16 上午11:45

《法鼓文苑》10週年特輯

尋訪

創刊號 路長，願更長

2009 年 5 月，《法鼓文苑》創刊號，誕生了。
這一年，對法鼓山僧俗四眾而言，
是見到聖嚴師父身影、親聞師父開示的最後一年；
這一年，也是四眾弟子注入更多生命能量，
延續師父無盡法身與願心的轉折點。

當年就讀僧大，埋首於《文苑》創刊的學僧們，
初踏上出家路，便深刻歷經師父捨報，
難以言語的悲慟中，毅然提起筆，轉化為行願的能量，
以師父期勉學僧編輯的《文苑》為平台，
書寫對師恩的感念，
發願在生命中，學習承擔起護法、傳法的青年僧使命。

本期《文苑》特別規畫十週年特輯，
專訪創刊編輯小組成員，
重現當年學僧在兼顧學業之際，
籌畫《文苑》的心路歷程，
以及成就這份「屬於學僧的刊物」的初心。

第2期 蒲團外的一支好香

第3期 佛道上的接力賽

創刊初心

第4期

心·遊記
——0～360度的旅程

第5期

僧教育這條路

第6期

新手上路
——兒女、父母、釋家子

第7期

心的甦醒
——生命自覺號 從心出發

第8期

修持國際觀

第9期

剃度，從頭開始

T10809030-P34-44-Q2.indd 35 2019/9/16 上午11:57

《法鼓文苑》10週年專訪

僧命，從創刊開始

編按：本文受訪者常鐘法師，是《法鼓文苑》創刊號編輯小組成員之一，也是其中多篇文章的作者。在《文苑》邁入十週年之際，讓我們搭著常鐘法師的回憶，分享創刊號的生命故事。

■受訪者／常鐘法師・採訪整理／演澤

對於十年前《法鼓文苑》創刊時，編輯小組成立的因緣、過程，其實印象已經不太多了，但仍記得很清楚的是，聖嚴師父在一次精神講話中，特別提到：「僧大學僧要有一份自己的刊物。」

當時的僧大副院長果光法師告訴師父：「僧大的學生，臥虎藏龍。」師父幽默地回應，說：「應該是『臥龍藏老鼠』。」師父特別強調，一定要讓學僧自己主持刊物，才能好好發揮。之後，果光法師便展開行動，召集一些當時僧大二、三年級的學僧，開始討論這份「校刊」。

T10809030-P34-44-Q2.indd 36 2019/9/16 上午11:57

創刊討論 從月刊到年刊

由學僧們組成的《文苑》創刊號編輯小組，就這樣誕生了。成員中，多數人在文字或設計方面，都有特殊的興趣和專長，不過，大部分學僧都沒有專業的編輯經驗，因此，當時特別邀請現任文化中心副都監果賢法師，來為大家上一堂課，討論並說明編輯刊物的要點和注意事項。

除了學習編輯刊物的基本觀念，小組在開會討論《文苑》相關事務的時候，有許多精彩的過程。譬如，原本大家充滿雄心壯志，曾經想要辦「月刊」。等到腦袋冷靜下來，發現以學僧的生活作息，發行「月刊」根本是異想天開。

接著大家又討論了「雙月刊」、「季刊」、「年刊」……討論來討論去，大家雖然很想讓《文苑》的產量大一些，但是在需要兼顧品質及成員所能投入時間的狀況下，大家最後一致同意：《文苑》以後就是「年刊」了！

青年僧 以創刊號報師恩

當時創刊號以「現代青年僧的時代使命」作為專題，是因為大家都有一致的感覺——「出家人，一定要能與時代結合」，就像聖嚴師父畢生弘法，正是因為能夠不斷呼應時代需求，所以能讓愈來愈多人接受、學習佛法。

此外，師父也在不同場合的開示中，不斷地提醒我們：「修行人，要眼光高遠、心胸廣大，不要只是局限在自己的小問題、小煩惱裡。應該要常常思索：我能為整體的佛教做些什麼？五十年後的佛教是什麼樣子？一百年後的佛教是什麼樣子？世人還會需要佛教嗎？」因此，我們討論出了這個主題，讓身為青年僧的僧大同學們，能藉此因緣深入思考如何與時代接軌。

然而，創刊號碰上了很特殊的因緣，當編輯小組正在如火如荼地進行編製時，師父捨報了。我們也因此緊急討論，要增加「憶師恩」、「報師恩」的特輯。過程中，我們一度以為一年的時間太短，創刊號可能出不來了！但大家一想到師父的期許，無不卯足全力，希望以創刊號做為報師恩的微薄心意。

後來，果光法師轉交給大家一份勉勵，那是師父在病重時，特地親筆寫下的字條：「交僧大果光、果肇二副長參考，僧大編刊一份屬於學僧的刊物。」大家看到之後，更加地感恩與感動。這張字條的內容，在後來每一期的《文苑》出刊時，都必定會印在刊物上，讓每一代的學僧都能了解，師父當初推動這份刊物的願心。

編刊物 成長僧命的助力

在《文苑》的編輯過程中，我個人所承擔的是協助潤稿，當投稿篇數不足時，自己也要提筆寫一些稿子「充數」。所以有的投稿用法名，有的用內號，有的用筆名……幸好，最後透過大家努力地邀稿，《文苑》創刊號呈現了應有的多樣性與豐富性。

真的是光陰似箭啊！《文苑》十歲了！

T10809030-P34-44-Q2.indd 37 2019/9/16 上午11:58

當年創刊號的編輯成員，如今都已經分散到各地分院道場領執，在各自的崗位上，繼續「盡形壽、報師恩」。法鼓山是以教育來提昇、關懷所有人的團體，而僧大學僧刊物《文苑》是一個非常好的平台，讓學僧們有個機會，去體會青年時期的聖嚴師父在上海靜安佛學院求學時，透過當時的學僧刊物，磨練文筆與思路的心路歷程。

走在師父走過的路上，學習從祖師代代相傳到現在的佛法智慧。學僧刊物，不但不是壓力，反而是成長的助力。在往後的僧命旅程中，回想起自己曾經投稿這份刊物、曾參與刊物的編輯，所經驗的點點滴滴，都是難能可貴的僧命歷程。

願心與期許 一脈傳承

這份從聖嚴師父一脈傳承下來，對《文苑》深刻的願心與期許，其實反映的是整個僧團，甚至是整個佛教界，對未來僧團的命脈、對青年僧的期許。

師父曾在「高僧行誼」課堂上，跟同學們提過自己的一個習慣，就是每當有機會去到一個新的地方，一定秉持著「入太廟，每事問，每事記」的精神。所以，師父每每到一個地方弘法後，回來不久便可以出版一本寰遊自傳，也因為如此，現在才有內容豐富多樣的《法鼓全集》，滋潤著芸芸眾生的心靈。

我希望自己以及所有的同學們，都能夠像師父一樣，有這份廣大的願心、恢弘的悲願，不在個人的小煩小惱上打轉。能如同東初師公在日記中自我期許的：「勿與天下無聊之人爭閒氣，應與古今聖賢豪傑爭志氣！」

願與同學們共勉之！

T10809030-P34-44-Q2.indd 38 2019/9/16 上午11:58

【採訪後記】

用心學習　用心紀錄

《文苑》創刊號的編輯小組成員、目前於農禪寺領執的常鐘法師，當年就讀僧大禪學系三年級，與小組十多位師兄弟，一起走過磨合與溝通的編刊歷程。眾人一針一線地，將承載著學僧們的願心、對聖嚴師父的感念、對修行的體會，以及記錄僧活大小事的文字，串織成《文苑》創刊號。在刊物前的「編輯小語」裡，法師寫道：

《法鼓文苑》出刊了！這是一份師父生前念茲在茲，希望學僧完成的刊物。

師父年輕時，曾有機會長期地在佛教雜誌上發表文章。那樣的歲月，磨出了師父的一枝筆，更磨出了師父對佛教的理想與願景。而這枝筆，後來寫出了《法鼓全集》，寫出了「人生佛教」，寫出了「人間淨土」。

相似地，在僧大有《僧大通訊》的年代，也曾經造就各方面的文化僧才：寫作、攝影、小記者……等。而目前，《法鼓文苑》就是讓大家揮灑的園地。

身為創刊號編輯小組的成員之一，我將自己定位為「橋樑」的角色。我們的作用，是把學僧的聲音，真實地呈現在刊物中。

希望大家一起發願，「用心學習、用心紀錄」，成就這份刊物，長長久久地走下去。如此，也算是師父培育僧才的心願吧！

這次的專訪過程，我們以電子郵件往返的方式來進行，由《文苑》十週年的訪談小組規畫採訪大綱，常鐘法師則透過信件來回覆。時值農禪寺舉辦禪七的前夕，法務繁忙的法師，以力挺《文苑》的一股熱血與願心，精要地回覆我們的提問，並予《文苑》第十期編輯小組致上祝福：「出刊順利，投稿如雪片，強強滾！」

（演澤）

T10809030-P34-44-Q2.indd 39 2019/9/16 上午11:58

《法鼓文苑》10週年專訪

修行，在踏實與老實

編按：《法鼓文苑》創刊號編輯小組成員常藻法師，於創刊專題「現代青年僧的時代使命」裡，以〈當一張純淨的白紙〉一文，反思作為宗教師當在生命中放下自我，全然地去關懷、感受他人真正的需要，隨緣幫助眾生。何以有此反省？且聽常藻法師細說當年的用心。

■受訪者／常藻法師・採訪整理／演朗

當初會著手編輯《法鼓文苑》，是受到聖嚴師父的鼓勵，於是匯集了當時的一群學僧，開始進行發想、合力成就。創刊號的編輯團隊裡，有各式各樣的

T10809030-P34-44-Q2.indd 40 2019/9/16 上午11:59

人才，有人很有想法，有人做什麼都行。雖然成員各有差異，但我們建立了某種默契，能夠去了解彼此如何溝通，以及了解他人的想法、注重的是什麼。

反思 青年僧的時代使命

關於「現代青年僧的時代使命」這個主題，當時我們所想的是：以宗教師來說，師父已經開示很多，師長們也講得很完整，我們想談的並不是一個出家人應該怎樣，而是回到這個時代，青年有什麼使命？那時在僧大，思考性內容比較少，著墨較多的是個人修行。因此，我們期待能藉由這個主題，去討論到底青年僧的時代使命是什麼？

從當年創刊號〈當一張純淨的白紙〉文中的反思，回到這些年的出家生活，更深刻體會到「修行」這件事，關鍵在於「踏實」與「老實」。我們所學的任何觀念與方法，都要回歸人本，回歸到佛陀的本懷，也就是關懷人心，讓人的生命過得更好，知道自己的方向，做自己生命的主人。這當中，缺乏踏實與老實，所有的學習都是「懸空的」，走著、走著，會愈來愈不清楚自己為何要學這些。

舉例來說，我們一直在熏習「出家」觀念，知道出家人要放下自我、成就他人，讓事情圓滿。當談起這些方向，觀念上不會有太大差異，但實際操作上，我們是不是有足夠的覺察力，觀照到自己的每一個念頭或反應，都是在放下自我、成就他人？如果只為了讓事情圓滿，而以為將每件事完成了，就表示我們有願心、在成就他人，那就本末倒置了。

我時常記得，當時的都監果光法師分享，聖嚴師父曾教他如何判斷自己的修行有沒有進步，就是去看自己的煩惱、帶給別人的煩惱，有沒有少一點？我們有很多盲點，自己往往看不到，需要聽聽別人的回饋。但是當我們聽到他人回饋時，通常是反彈或對立的反應，其實當中藏有成長的契機，不妨多聽一下別人怎麼說。無論去到哪兒，如果都聽到類似的回應，一定要回過頭來反省、覺察自己。

成人成事 平等看待因緣

所謂的踏實、老實，不是以「做了什麼事」來證明自己的願心，而是在過程中，是否在每一分、每一秒的當下練習覺照，覺察到了，便馬上放下。不斷地練習提起、放下、提起、放下……那才是修行的方法和工夫。不然的話，我們做了很多看起來是修行的事，但其實並沒有為自己累積修行的資糧。

在「成人」與「成事」之間，很難有固定的標準，因為每個當下的因緣不同，

T10809030-P34-44-Q2.indd 41 2019/9/16 上午11:59

有時我們需要取其輕重，不一定能完全照顧到人，也不一定只照顧事情。成人、成事之間如何拿捏、判斷？我自己也還在練習，而在不斷練習的過程中，也發現唯有「不帶著自我，才有辦法下判斷」。

當我們對一個人已有既定的想法時，下判斷是不準確的。例如：當我帶著「他每次都這樣，所以我等一下要小心，千萬不要讓他碰那件事情」的想法，就已經是偏向一邊了，不是一個客觀的判斷。所謂「不帶著自我」，就是平等看待當下的因緣，當自己沒有特別想要怎麼樣時，便能看到當下該怎麼做，才能圓滿。

表面上看來，很多時候我們無法同時兼顧人與事，但事實上，很多時候我們的選擇，是帶著自己的喜好，自己覺得比較簡單、省事、不費力的解決方法。其實，當我們將所有的想法、喜好放下，去感受所有的因緣，然後順著因緣，事情往往就能解決，而且帶來的煩惱最少。

回到源頭 實踐利人利己

我們那個時代的學僧，感覺上似乎有較高的理想，其實那也是一種自我了解與摸

T10809030-P34-44-Q2.indd 42 2019/9/16 上午11:59

索的過程。我於2007年就讀僧大，當時師父剛提出「中華禪法鼓宗」，禪學系也才剛成立，很多人都懷抱著美好、偉大的使命。一份使命感推著我們往前走，但無論如何，一定要回到踏實、老實的修行。

弘揚中華禪法鼓宗，不是要打多少次禪七，或者去圓滿禪學系每半年的考核，而是要回到同一個點：對於自己的生命、起心動念，我們能了解多少、掌握多少？當修行能夠踏實、如實，覺照力能夠清楚時，中華禪法鼓宗自然就在我們的生命當中，那不是一個外在的東西，而是透過人的生命去影響、去層層傳遞出一個生命內在。

我們可以回到源頭，思考為什麼要稱為「中華禪法鼓宗」？不是師父想要創立宗派，而是師父在帶人修行的過程中，只想一件事情：如何讓這個人的煩惱能夠少一點、能夠離苦得樂？如何讓他認識、肯定、成長、消融自我？如何讓他的生命即使沒有老師在身邊引導，也能夠不斷地淨化和提昇？師父只想著利人這件事，再加上師父的學習背景、法脈傳承，在以人為本、一路弘化的過程中，累積出一些經驗和次第化的教學，漸漸總結成「中華禪法鼓宗」。

如果我們能回頭了解為何會有中華禪法鼓宗，就比較能體會如何去弘揚；如果只著眼於了解「中華禪法鼓宗是什麼意思」，將無法獲得理解，而且也用不上。中華禪法鼓宗的出現，其實就是回到人的心，關心人的生命如何不斷淨化。

我們這個時代，獲得資訊太容易了，但我們不太懂得消化，其中包括佛法知識、法鼓山傳承下來的法寶，因此，這個時代的學習重心就是將所學、所吸收的知識與知見，連結回到根本的實踐意義。

T10809030-P34-44-Q2.indd 43 2019/9/16 上午11:59

【採訪後記】

時時省視 菩薩初心

正當我們思忖著：如何邀訪創刊號編輯成員、目前在海外分支道場領執的法師？非常巧合地，當時的馬來西亞道場監院常藻法師，正好帶領當地的悅眾回總本山充電，尋找自己的「菩薩初發心」。由於這份因緣，讓我們展開了在出家修行路上，這段受用無盡的訪談。

一開始，法師提到這趟回山上的主題：「我們為何而來？」談及前一天晚上與悅眾菩薩們分享：「我們在法鼓山，慢慢從信眾變悅眾，一定有被感動，或是想找尋的東西在裡面。」法師希望眾人趁此因緣整理一下，清楚自己「為何而來」，外在之事便無法使我們退轉。「其實，外境之所以讓我們起煩惱、退縮，主要是因自己的立足點不夠穩，不清楚為何在這裡？所以很容易受到外境影響。」

聽著法師的開場白，想到出家修行的歷程，不也相似嗎？菩薩初發心很珍貴，卻往往因自我省視的深度不夠，常著眼於淺層感覺，以致一遇到較大的境界，自我保護的本能便啟動，還自以為理性地做了後退的決定。法師一番提醒，不但適用於悅眾的成長，也適用於想藉由佛法來提昇生命品質的初發心菩薩。

三個多小時的訪談，法師無私地分享這些年來的修行心得及體驗，當中充滿著對後輩師兄弟們的關懷。訪談中，法師總是不時反思，問自己到底要什麼？並提到這是從小培養的習慣，「不停講話的人，整個人會是往外的。」法師表示少了沉靜反思，便愈不了解自己，不了解自己就愈容易闖禍，例如：由於看不見自己只是想表現、想做一個好人，結果可能讓眾人更討厭你，因為總是看到你故意地要表現自己。但是，當我們了解自己之後，漸漸也能了解別人，乃至對別人的行為產生包容心，「因為我們也走過那些歷程，所以修行的重點是：一定要加強自我的覺察力。」

訪談最後，法師向編輯小組送上祝福：「希望這次訪談，能對你們有一點幫助。不管《文苑》辦得如何，至少清楚自己生命的道路，整理一下該怎麼走。」而編輯小組也希望透過這些文字，為感到迷惘的修行人，提供一個溫暖的方向。

（演朗）

T10809030-P34-44-Q2.indd 44 2019/9/16 上午11:59

菩提心

提起慈悲心
出離煩惱心
隨祖師大德的腳步
精進前行

T10809030-P45-96-Q2.indd 45 2019/9/16 下午1:34

慈悲

小菩薩，謝謝你們

——記兒童營帶隊體驗

只要那麼一次，我們放下所有的經驗值，
只是單純地帶著一顆溫柔的心，看著。
孩子，會讓我們看到，我們永遠看不到的那一面……

■演朗

兒童營結束了，結束了喧鬧，整座山又恢復了一貫的安靜，在安靜中，淡淡地發現自己會想念那些孩子，短短的五天四夜，我們的生命在這座山短暫交會了。

小松是個高壯的男孩，卻總是聒噪得像個大嬸，記得最後一天，他突然安靜地看著我說：「法師，你不可以忘記我喔。知道嗎？」法師很難忘記你們，很難忘記你們因為對法師的信任，而說出的生命故事，那些讓法師在你們面前流下心疼眼淚的故事。

孩子，謝謝你們，幫法師上了一堂課，讓法師知道：不能用一個人外表所呈現的樣子來評斷他，哪怕只是一個孩子，每個人都在面對生命的苦，每個人都很努力地活下去。當放下自己的主觀評斷，帶著一顆溫柔的心，我們就能真正走進彼此的生命裡，相互療癒。

Part ❶
法師，要記得我喔

小山，一個高個子、微胖，帶著黑框眼鏡，不多話、憨憨厚厚的小男生。兒童營第二天，帶著十二個調皮的小男生在男廁出坡時，發現小山的體型成了孩子們攻擊、嘲笑的目標，觀察小山的表情，沒有難過不平或難堪，他只是站著，一貫憨憨地笑著。看這孩子的反應，感覺他大概不是第一次受到這樣的對待吧。

第三天下午，課程進行到「全面啟動」，整個五樓門廳像是要被炸開般吵鬧，走到小山那一組，突然看到幾位小男生又在嘲笑他。悄悄地將小山帶到旁邊，問他：「會不會難過？」原以為一個小朋友對情緒可能不會有太多感覺，甚至猜想：五年級的孩子大概不會對一個陌生的法師，傾吐真實的情緒吧？

「會難過。」沒想到小山回答。

T10809030-P45-96-Q2.indd 46 2019/9/16 下午1:34

「有被欺負的感覺嗎？」再問。

「有。」看著硬忍不哭的小山，決定帶他到一個更安靜的地方。聊著聊著，小山告訴我，在學校也常常被同學欺負，他只能調整自己。問他用什麼方式去調適心情？原來就是一貫的「壓抑」。

「有沒有跟同學說：不要再這樣了，或是試著跟老師反映？」

「都做過了。」小山說，不管怎樣，對方只會欺負得更嚴重，甚至小山跟對方的媽媽抱怨，那位同學的媽媽只告訴他：「你可以打回去。」

「我不想打回去，因為我不想變成那樣的人。」小山的回答讓我驚訝。再問他：「有沒有把學校的這些事情，跟媽媽說呢？」

「沒說過，因為媽媽會擔心，會難過我在學校被欺負。」小男生回答我。這句懂事、貼心的話，讓自己忍不住流下眼淚。

「法師，我知道你心疼我，我就是怕媽媽也會心疼，而選擇不說。」小山說。

小山說媽媽是清潔工，工作很辛苦，不能讓媽媽再為他擔心。試著問他：「有沒有跟爸爸說？」

「我沒有爸爸，我是單親。」這個孩子太過懂事，真讓人心疼。過程中，小山一直強忍眼淚，試著引導他哭出來，他總說：「不可以，哭會讓更多人為我擔心。」

「那我們躲起來哭，法師帶你去，不會

T10809030-P45-96-Q2.indd 47 2019/9/16 下午1:34

有人發現，你可以好好大哭，把壓力放出來。」小山還是拒絕。結束談話後，帶他回小隊繼續參與遊戲，臨走前，他匆匆告訴我：「法師，只要我認真玩遊戲，讓他們覺得我不是多餘的，還會有貢獻，他們就不會討厭我了，我要認真玩。」然後一副開朗活潑的模樣，衝入了人群。不知為何，這孩子愈想用這種方式努力，卻讓人感到更加難過。

隔了十分鐘，再去看看小山的狀況，沒想到關懷員站在小山旁邊，滿臉淚水的他只是望著我。走上前摸著他的頭，帶他到角落，讓這個壓抑的孩子盡情地哭。他突然告訴我：「法師，剩一半了。」

「什麼剩一半了？」

「我內心的壓力剩一半了。」他說。

第四天，又是全面啟動，繞到小山這一組，這次看到爭執，兩人對一人，那個一人是小山。決定坐下來，好好地跟三個小男生說話。

「你們都是好孩子，不要這樣講話，別人會傷心，好嗎？」

「法師，我也很難過啊！」原本兇悍欺負人的孩子，突然默默地低下頭說，「因為他（小山）都怎樣、怎樣……」原來是擔心自己的國家被炸掉，但小山卻堅持另一種看法，不安、害怕引起這兩個孩子虛張聲勢地罵小山，彷彿罵了他，自己的國家就不會被炸了，就不會成為無家可歸的孤兒。

原來欺負人的人，內心也有恐懼，也會害怕啊。輕輕地摸著他們的頭，「你們真的都是好孩子，我們都好好地跟別人講話，好嗎？如果別人這樣跟你說話，趕你離開這個國家，你會不會難過呢？」

兩個兇悍的孩子靜了下來，出乎意外的乖巧安靜。原來帶著一顆溫柔包容理解的心，孩子們是明白的。

營隊結束前的感恩之夜，小山來找我，要我寫下名字，說要記得我，然後在我面前，哭了。

「孩子，聽法師的話，時時念『阿彌陀佛』或『觀世音菩薩』。當你覺得好苦時，求阿彌陀佛幫助你，阿彌陀佛真的會保護你，你不會孤單的。」祝福小山平安、健康、快樂地長大。

T10809030-P45-96-Q2.indd 48 2019/9/16 下午1:34

Part ❷
我也要像師公一樣

小宇，一個長得好可愛的小男生，戴著大眼鏡，白白的皮膚，紅紅翹翹的嘴巴，略淡的髮色，總是停不下地動來動去，會突然跑過來說幾句話就走了，一直沒有太注意這個孩子。

有一天，正在跟幾個小朋友講話，小宇又到了旁邊，問了幾個問題，也不管我們在談話，就是一直問。想說等處理好眼前幾位的問題，再轉過頭回答他。沒想到小宇突然說：「你都不理我，我要走了，以後再也不跟你講話了。」

「請問可以再給法師一次機會嗎？」意識到自己的舉動可能傷害了孩子，趕忙拉回他，連聲抱歉。孩子露出笑臉說：「好吧。」這是和小宇正式相遇的開場。

某一天下午的全面啟動，發現小宇將蒲團壓在肚子下滑水，在邊緣繞著，沒有融入遊戲。

「請問你在做什麼呢？」

「我是海豚。」小宇說。

「你怎麼不下去玩呢？」翻開名牌，發現他還是石油大國布瑞克的能源部長呢。

「因為我很沒有用，這遊戲沒有我也沒有關係，因為我什麼事情都做不好。同學

T10809030-P45-96-Q2.indd 49 2019/9/16 下午1:34

都說我很廢、很沒用。」小宇回答。這些話從一個可愛的孩子口中說出，讓自己非常震驚。

「能源部長很重要耶，你怎麼會沒有用？」再問他。

「我就真的是這樣啊！」小宇一邊動來動去，一邊用正常語調罵著自己，然後想滑走。「上次我跟你道歉過喔。這次跟你講話，你怎麼也不理我？」

小宇笑了一下，願意停在原地跟我講話，身體卻還是動來動去。

「你在幹嘛？」又再問。

「因為第一次跟法師講話啊，以前遇到的法師，都只會跟我說『阿彌陀佛』就走了。但現在有一位法師坐在這裡，跟我聊天，我好高興喔，第一次有法師跟我講話講這麼久！」小宇說。

試著再跟孩子聊，原來又是在學校被霸凌，久了，那些否定的話就成了印記，讓他覺得自己真的很沒用，還說全班25位同學，就有19位討厭他，又說自己欺負自己很好玩。

可是說著、說著，小宇開始試圖隱藏自己，當觸及較深的情緒時，他會快速去提一些無關緊要的東西，跳開來逃避情緒，例如：法師你看這是花，但出現在自己眼前的是一小團黏土，這是什麼……愈想閃躲的他，愈讓人看見他內在的苦。這個長相可愛的小男生，聊天時不停地動來動去，如果不細聽我們的對話，會感覺他是個無憂無慮、少根筋的小男生。

「法師，我現在雖然在笑，但我內心在哭。」小宇突然這麼說。輕輕摸著他的頭：「法師知道。」他一直說自己很廢、很沒用，沒有一件事做得好，感覺上似乎沒有投入遊戲，但卻能清楚所有遊戲的狀況，也能很快做出應對。

孩子，你有看到自己的能力嗎？當你的同組組員因為新的危機——國家武力全廢、油井乾枯，而難過到脹紅臉、躲在旁邊，對我絮絮叨叨說出自己的恐懼時，那個感覺根本沒在玩，覺得自己很廢的你，怎麼回應你的組員，讓他一掃愁容，又跳起來開心地投入遊戲。孩子，你有看到這樣的自己嗎？

感恩之夜，小宇動來動去，無法安靜。小隊輔問我：「可不可以讓他坐在法師旁邊？」他被帶到身旁的地板坐下，螢幕正播放著聖嚴師父的《他的身影》。

「聖嚴法師好厲害喔。」小宇說。

「是啊，但師公小時候很笨喔，因為師公很善良，想幫助很多人，所以長大後變得很厲害。」

「那我也要像師公一樣。」小宇說。

「好啊，你也要當一個善良的人，當一

T10809030-P45-96-Q2.indd 50 2019/9/16 下午1:34

個幫助別人的人喔。」

一直想看看小宇的家長，想當面跟他的爸媽講些話。最後一天，看到小宇旁邊站著一個小兒麻痺的男眾，原來是爸爸。

「小宇非常聰明，但對自己很沒有信心。」我的這句話，觸動了小宇的爸爸。小宇爸爸帶著點抱歉的表情，點著頭。不知為何，發現自己又想哭了，只好趕緊說再見離開。

孩子，法師祝你平安、健康、快樂地長大，不要忘記自己的願喔。

Part ❸
我很開心，可以幫到忙

小華，一個高二女生，有些發展遲緩，行進間，手腳感覺不太協調，來到課程組當義工。因為小華的狀況，對她特別關懷陪伴。

下午山間漫步，問她願不願意跟我一起帶小朋友散步？這些主動的邀約，總能得到她用燦爛的笑臉，大大的一聲「好」來回應。行進間，還會主動幫忙管秩序，雖然那是不需要的。

與小華互動的過程，感受到人性的簡單、單純、天真。如果這個世界，人與人之間都可以這樣簡單互動，或許這個世界就不會再有戰爭了？

最後一天，小華的表情神態非常不一樣，與第一天相比，顯得好開朗、好明亮。問她：「來當義工開心嗎？」小華說：「我好開心。」

「開心什麼呢？」

「開心可以幫到忙。」

T10809030-P45-96-Q2.indd 51 2019/9/16 下午1:34

「下次再來好嗎？」又是大大的一聲「好」。

「回家前，記得去祈願殿，向觀世音菩薩禮佛說再見喔。」

「有位姊姊帶我去過了，還有一張籤喔。」小華開心地拿出那張心靈處方籤給我看，上頭寫著：

內心的苦難，增長我們的智慧

生活的苦難，增進我們的福報

「你懂這些意思嗎？」小華搖搖頭。

「法師講給你聽好嗎？」小華認真聽著，「要聽進去喔，現在你所經歷的一切，都是為了來成就你的。」

營隊結束後，小隊輔們有個分享會。過程中，發現自己的注意力，從聆聽分享，慢慢地移轉到小華身上。看著小華吃洋芋片，一口接一口，極度專注，好似整個空間只有洋芋片、巧克力球跟她的存在。看小華吃著洋芋片，舔了一下手指頭，緊接著又將手伸進去桶子裡拿洋芋片，再塞入口中；再拿，再塞入口中。

過程中，發現其他人也注意到了小華的舉動，坐在扶手椅上的我，也看到了他人嫌惡、取笑的表情，甚至默默地移動位置，不想坐在小華旁邊。看著看著，自己開始難過了起來。記得有法師說，這就是娑婆世界，就是這麼的不圓滿……

突然間，看到坐在小華旁邊的小隊輔小傑，默默地找了一個蓋子，輕柔地用手示意，告訴小華：可以用夾子把洋芋片夾到蓋子上，再拿著吃。於是小華就懂了。小傑以簡單的行動，善良溫暖地照顧了身邊的人。那一刻，看到了人間淨土的展現，一個不到一坪的空間中，娑婆世界立刻成了人間淨土。

這個畫面，給了自己很大的反思。想著自己出家前，甚至出家後，都一直在找尋生命的價值及意義。曾經不停地自問：到底是出家，還是去NGO組織工作，才能利益更多的人？漸漸地，愈來愈明白：利人，不一定要遠渡重洋到迦納、到柬埔寨，只要隨順著自己的因緣，讓自己所到之處，就是人間淨土的展現。不需用力刻意，就讓善的循環像漣漪般，因自己投下的小石子，一圈一圈地盪漾開。

很感恩小傑，照顧了小華，也讓自己看到娑婆世界隨時可以因為一個人的善念，從染汙轉變為清淨的淨土。

帶著溫柔的心，看著

兒童營有太多的故事，孩子一個一個走了過來，幫法師上了一堂課，一堂放下自以為是的課。一個看似調皮、不可救藥的孩子，也許包著一顆亟待救援的心，只是不知道怎麼表達？而身為大人的我們，也不知道如何傾聽，只是一貫地相信我們能看到世界的全貌，相信我們的經驗、相信我們的直覺。但，哪怕只要那麼一次，我們能放下所有的經驗值，只是單純地帶著一顆溫柔的心，看著。

孩子，會讓我們看到，我們永遠看不到的那一面。同樣地，這世界的運行的原則，會不會也是一樣的？

T10809030-P45-96-Q2.indd 52 2019/9/16 下午1:34

慈悲

行腳

在日常生活中，若能把心打開，
會發現萬事萬物都是我們的老師，處處都是修行的道場。

■演澄

隨緣遊方，隨處安心

為了尋根與感念師恩，我們特地到法鼓山的發源地，在開山農舍，感受東初師公與聖嚴師父所留下的足跡；在農禪寺、中華佛教文化館和安和分院，領納戒長法師們的經驗分享與期許；在聖嚴教育基金會，聆聽眾緣護持所成的法鼓山故事。兩天下來，我們的心早已從這份精神食糧得到滋養，身體也因法師、菩薩們的熱情招待而十分滿足。圓滿日，晨光稀微，僧大師生與外護義工們早已整好行囊，準備從農禪寺出發，徒步返回總本山。

師父曾說：「『行腳』是從甲地到乙地，再從乙地到丙地，沒有一定的目的地，也沒有一定的落腳處，有如行雲流水，隨緣遊方，隨處安心。」雖然我們早已定了一個目的地，但是抱著隨處隨時用方法來安心的態度，踏上了歸程。六點整，同學們一個接一個踏出農禪寺，往大業路前進，彷彿灰色的河流，流進了市

T10809030-P45-96-Q2.indd 53 2019/9/16 下午1:34

區。早起上班、上學的人們，無不對這一群人投以好奇的目光。一路上，師兄弟們個個垂目用功，長長的隊伍沒有一點聲音，沉默且齊整的一列縱隊緩緩地往目的地移動。

一念清淨，一念淨土

學務長法師叮嚀大家，把這一天當作在打七，每段路程都是一炷香，每一次休息後的啟程，都是新的開始。想起一位法師曾分享與師父在梵諦岡爬972個台階才登上教堂圓頂的經驗。師父的身體雖弱，卻能穩穩地走完全程，問師父如何做到，他老人家回答：「我不是從山腳走上山頂，而是每一次只走一步。」方法不只在禪堂裡、蒲團上，禪在生活日用中。

把心安放在步伐上，注意每一步身體肌肉的變化、觀察每一次移動重心的改變、體驗每一口呼吸帶來的滿足。這一炷香走得安定，時間彷彿被快轉了，一晃眼就到了陽明山前山公園。乳白色的溫泉池上有一座雅緻的小橋，叫做洗心橋，這名字取得真好，遠離世俗塵埃，以山光水色洗滌身心。陽明山宛如都市中的一方仙境，相信許多旅客們都有同樣的感受。

繼續向擎天崗邁進，離開與車爭道的路肩，轉入林中的登山小徑。腳下從平坦的柏油路變成青苔披覆、高低不平的石階。剛剛在大馬路因為車太多起煩惱，好不容易到了人車分離的步道，又因石頭路滑再起煩惱。這才發現自己難伺候，想想平常在生活中，不也是「有一好無兩好」嗎？沒有一個環境或人事物能十全十美，讓所有人都滿意，即使出家，身邊的人都是菩提道上的同學伴侶，身處在最適合修行的環境裡，依舊會因為被踩到地雷，或是芝麻綠豆事而不舒服。

「世界上沒有真正絕對的好與壞，只要心態改變，環境也會跟著改變。」師父的話突然浮出腦海，拉了自己一把，調整身心安住當下，以平常心踏出每一步，用感恩心感謝眾因緣。換一種心情來看同樣的世界，這世界所給的回饋也不同，在這裡體驗到了「一念清淨，一念見淨土」。

諸法生滅，一切本空

午後齋畢，取魚路古道前往上磺溪停車場，其中一段下坡稱為「百二崁」，將近70度的階梯，每一階大約有一個小腿高，即使兩手空空也走得氣喘吁吁。一百多年前金山的漁民，每天凌晨挑著沉重的漁貨，經由這條路到士林販售，再翻山越嶺走回來，單程大約三十公里，今日我們行腳所走的只是一小段。尋常人家為了生活尚需這般努力，何況歷史上的祖師大德們，不論西行取經或東來弘法，艱苦寂寞更百倍於此，若沒有深切的悲心與利他的宏願，如何能做到？不禁令人更加珍惜今日能接觸佛法的因緣，也在心中發願以此身為燈，使佛法之光相續不斷。

本來上磺溪停車場是行腳預定的終點站，不過在魚路古道時，有法師提議一路走回法鼓山，近半數的同學躍躍欲試，全程陪伴我們的外護菩薩們也決定留下來護

T10809030-P45-96-Q2.indd 54 2019/9/16 下午1:34

持到底。兩年前校外教學猶記憶如新，那時也曾從陽明山走回法鼓山，路程中穿越八煙聚落，一路上幾乎走在山間的原始小徑，途中還遇到小溪，須涉水而過。對於生長在都市的我，樣樣都很有意思，因此留下深刻的印象。

原以為這次也走同樣的路，心中滿是期待，沒想到此路已不通，只得沿著柏油路走回來，失望之情可想而知。不過「觀諸法生滅，一切本來空。」這句話讓我回到正念，以前路可通是有，現在無路行是空，觀察環境，一切事物都離不開變化，皆從空而有，從有歸空。雖然我們應隨順因緣不執著，不過仍要把握稍縱即逝的因緣來努力。

願力初心，滋養僧命

這趟旅程讓我體驗到：即使在日常生活中，若能把心打開，會發現萬事萬物都是我們的老師，處處都是修行的道場。果祥法師這幾年致力於自然農法，無為且順應自然，沒有破壞農地中完整的食物鏈，因此田中的作物也與眾生共享。法師提到菜在成長過程中雖會被蟲咬，收成時卻發現蟲洞不多，只要植株健康，即使被蟲咬，都有自我修復的能力，它的抗體會變強，新葉會長出，舊葉會枯萎。

戒長法師們分享他們的出家生命，一路上可能遇到大風驟雨，但提起願力、回到初發心、加上善知識的支持，一晃眼已經出家二、三十年了，長成枝繁葉茂的大樹，以自然散發的安定力，以及從經驗中醞釀出的佛法底蘊，引領著眾生。師父與法師們走在前方，跟著腳印讓我們知道正確的路，儘管路途很長、環境多變，但是方向正確、踏實地走每一步，一定可以到達目的地。

T10809030-P45-96-Q2.indd 55 2019/9/16 下午1:34

慈悲

那一日，生活在發光

別人誤會自己的意思時，不用太驚訝、更不要關情緒。
「你懂我的明白」，是百千萬劫難遭遇；
「雞同鴨講」，只是正常現象而已。

■演相

進到僧伽大學第一年，從「電子時代」重返「石器時代」，在得了一分清閒後，也恢復了手寫日記的習慣。日記有種神奇功能，當灰心喪氣時，再去翻個幾頁，以前的「我」好像變身教育家，幾個字、幾句話，便能聊以慰藉自心。

在痛苦中認識自己

落髮之後，新身分在磨心，新鞋子在磨腳，尤其是右腳的腳後跟，只要穿上鞋

T10809030-P45-96-Q2.indd 56 2019/9/16 下午1:34

子就痛，更別說走路，沒走幾步就得停下來。雖然得到了各式各樣的「撇步」，但怎麼處理都沒用，穿了兩週，新鞋子固執如它，雙腳只得繼續忍受走起路來疼痛的感覺。

痛苦是自己的，只有自己能夠消解。

今天終於找出新鞋與雙腳不合的原因，還發現了新大陸。原來是右腳後跟的骨頭突出來一塊，跟左腳比來就是長了一點。沒想到活了三十個年頭，到這一天才察覺自己的右腳跟是長這樣呀！

無預期的苦痛是認識自己的絕佳機會。雖然痛還是痛，但我知道為什麼而痛。

你懂我的明白嗎？

才剛進教室，授課法師便說：「今天帶你們到大停車場拜訪一位菩薩。」因山上時晴時雨，我和另一位同學先去拿雨傘，再到目的地與大家會合。沿路上我們討論著，法師會帶我們去拜訪哪位菩薩？是開接駁車的義工呢？或者是指揮交通的義工？還是接待訪客的哪位大德？

到了集合地點，因為是平常日的早上九點，山上的大停車場根本沒有訪客，更別說是義工菩薩，那我們要拜訪的菩薩到底在哪兒？

「走，我們去拜訪來迎觀音！」當法師說出這句話時，笑點有些低的我忍不住大笑……

是啊！來迎觀音的確是「菩薩」，而我們想的是有血有肉的「義工菩薩」。

一句話，乃至於一個字詞，涵意是什麼？你想的和我想的，絕對不會完全相同。所以下次別人誤會自己的意思時，不用太驚訝、更不要鬧情緒。「你懂我的明白」是百千萬劫難遭遇；「雞同鴨講」只是正常現象而已。

練習傾聽

2018年生命自覺營，分派到要解決任何疑難雜症的服務中心。趁著值班空檔，選了一本德國著作《默默》來閱讀。書裡有這麼一段話，形容主角默默的特色——「真正能夠聆聽對方說話的人，在這世界上可說是絕無僅有。」

開營後這些天，接到各式各樣的任務，頗具挑戰的是學員家長、親友的來電，我總會用這段話，提醒自己來圓滿每樣需求。

那一夜，有位學員的母親來電，明著講是天氣乍寒，要詢問女兒的衣物帶得足夠與否，暗著是要探聽，自己的女兒會不會重演十多年前大學生集體出家的事件。這頭的我雖說是過來人，知道要在法鼓山出家，需要經過父母同意並簽下同意書，但我選擇先聽著這位母親的擔憂，聽她重述著對女兒的期待。

不同於自己以往的風格，沒有過多回應或解釋，反倒讓這位母親漸漸安心。

電視劇《出境事務所》的一段獨白：「傾聽、陪伴，有時候只是搭一座橋，讓家屬自己走過悲傷的河。如果我們在自作聰明做判斷之前，能多一些停頓與詢問，也許我們就可以重新了解對方。」

T10809030-P45-96-Q2.indd 57 2019/9/16 下午1:34

慈悲

我最開心的一天

《美好的晚年》讀後

師父關心的，從來都不是個人的豐功偉業，
師父一直心繫著佛法慧命，致力於如何令正法久住。

■演發

聖嚴師父曾形容自己是一個不容易表達個人情感的人，然而此書名為《美好的晚年》，以及書中的楔子：「在晚年裡，我所遇到的人，我所經歷的事，都是那麼可愛，我的晚年是非常美好的。」均用上了「美好」、「可愛」、「非常美好」這種感性柔和的字眼，是師父著作中鮮有的。再者，當打開目錄看見以「我最開心的一天」做標題，便察覺到這本自傳與前三本自傳《歸程》、《法源血脈》、《雪中足跡》大有不同。

看見師父所看見的

《美好的晚年》以鮮有的感性柔和詞語做書名和楔子。當翻開閱讀的時候，就好像見到師父從大殿法座徐徐走來，引領著大眾漫步至七棵雀榕下，大家聚成扇形席地而坐，而師父則坐在小木椅上，輕談淺述那段日子的生活點滴和個人感受。相比之下較前三本自傳來得更親切、更貼近師父。

這份親切感從一開始的〈告誡眾弟子書〉及末章〈最後的口述〉中可以感受到，此書所要傳達的對象，由以往的普羅大眾轉向為法鼓山的四眾弟子。連帶地，過往詳細的從頭說起，和人事物之間的故事貫連性，都轉換成日記式敘事。例如：當天行程所接觸到的種種人事物，師父總會告訴讀者：他是誰？那是什麼？並順道分享一下箇中的因緣往事。

若與佛法僧三寶或法鼓山體系相關，更會進一步詳加說明。如果是對未曾接觸法鼓山或師父的讀者而言，無疑地會認為作者東說一點、西說一點，介紹人物不詳細，佛法、禪法也未能深刻解說。但對法鼓山四眾弟子來說，卻有一份高度的貼近感，就像是從師父的肩膀後，看見師父所

T10809030-P45-96-Q2.indd 58 2019/9/16 下午1:34

看見的，聽見師父所聽見的，去感受師父與病痛相處的過程。

心繫著佛法慧命

關於最開心的一天，大家可有想過會是自己的哪一天嗎？或者是什麼會讓自己最開心？當讀到〈我最開心的一天〉時，便先猜想師父最開心的，會是法鼓山的建設完成了？或是弘化國際的聲譽？

然而，師父最開心的一天，是等了三十年、爭取了二十多年，國內第一所獲教育部核准設立的宗教研修學院——法鼓佛教研修學院（現法鼓文理學院佛教學系）的成立。當讀到「我們是永遠不會放棄的，鍥而不捨地努力爭取，這是我一輩子的心願」時，深刻體會到：師父關心的，從來不是個人的豐功偉業，師父一直心繫著佛法慧命，致力於如何令正法久住。

那天，溫暖帶點微風的下午，深呼吸一口並輕輕地把書闔上，帶著書從男寮靜靜走到七棵雀榕下，再一次以感恩心環顧法鼓山——這一片怎麼看都歡喜的景色，一草一木、一磚一瓦，還有種種雜色之鳥。自己是多麼幸運，能沐浴在三寶、聖嚴師父，以及擁有共同理念的法師、菩薩們的願力和恩德之中。

最後朗讀一遍〈告誡眾弟子書〉，以此提起自勉勉人的道心。

T10809030-P45-96-Q2.indd 59 2019/9/16 下午1:34

慈悲

老菩薩「移民」了！

看著老菩薩呼出最後兩口氣，
我的世界幾乎與她的呼吸一起停止……

■演同

刺眼的陽光，將我從睡夢中喚醒。勉強睜開眼睛，朦朧中看了看表，上午7點45分。坐起身來，發現自己身在陌生的環境，是俗家二姊的家中。定了定神，記憶開始一點一滴地恢復。有股莫名的空虛感，好像自己的一部分不見了、脫落了，再也回不來了。這種無法用語言形容的感覺一湧而上，是想念、不捨、無奈，還是心痛？自己已經說不清了。鼻子一酸，哭了，老菩薩，又開始想您了！

一通緊急的電話

女眾老菩薩於昨晚，2018年1月24日與世長辭，「移民」到西方淨土了。老菩薩在呼出最後一口氣時，二姊和我都在她的身旁，在誦念「阿彌陀佛」的佛號聲中，

T10809030-P45-96-Q2.indd 60 2019/9/16 下午1:34

陪伴著她走完人生最後一刻。

記得1月23日下午，正在禪堂忙著籌備生命自覺營的工作時，副僧值法師突然出現，說接到俗家二姊打來的電話，要我馬上回電。將手上工作交代給另一位法師處理後，立刻與法師到禪堂的辦公室打電話回俗家。在路上，法師慈悲地提醒要深呼吸。電話一打通，便聽到二姊顫抖的聲音，哭著說老菩薩生命指數下降，應該會隨時「移民」了，要我立刻安排回俗家。

深深地又吸了幾口氣，請她不要慌，要不間斷地念佛號，同時也請她打電話通知法鼓山新加坡護法會，幫忙安排助念。在電話中也跟老菩薩說：「知道您很不舒服，如果阿彌陀佛來接引您，就跟著阿彌陀佛離開。我們都很好，會互相照顧，請您不需要擔心、罣礙。您的身體現在已經壞了，不能再用了，需要『移民』到更好的地方去了。」

清楚自己在這個過程中，聲音是顫抖的。一放下電話，就哭了。法師們的動作很快，一下子就安排好機票和車子，載送我到桃園機場，也告訴我無須擔心自覺營的事務，其他法師會代為處理。學務長法師也叮囑不需要急著回山上，待家裡的事處理妥善後再回來。法師們的協助與關懷，讓我很安心。

全家人到齊一起念佛

搭上了晚上約11點的班機回新加坡，約凌晨2點30分抵達。已超過二十四小時沒睡的我，身體很累，但根本睡不著。一到老菩薩床邊，就不斷地輕聲念「阿彌陀佛」聖號，直到清晨5點多才去睡覺。老菩薩似乎跟往常一樣，看起來好像在熟睡中，但注意到她的呼吸，比以前更快、更急促、更費力。聽二姊說下午時，老菩薩突然氣喘不過來，臉色還一度變成了紫藍色。不知是不是「迴光返照」？經二姊與法鼓山一位義工菩薩念「阿彌陀佛」後，老菩薩沒那麼喘了，臉色也恢復之前的紅潤。

上午只小睡一會兒，就繼續再念「阿彌陀佛」，也和老菩薩說說話。 中午大姊也回來了，我們三姊妹便坐下來，討論後續三人的分工，以及如果老菩薩時間真的到了，怎樣處理老菩薩的後事等。傍晚時分，老菩薩呼吸開始急促起來，血壓也在2小時內，開始迅速下降。

當天晚上8點30分，其他的家庭成員都到齊了，大家聚集在老菩薩床邊，開始一起念佛。二姊跟老菩薩說，全家人都到齊了，連最遠的也從臺灣法鼓山回來了。我們都會好好地照顧自己，您不用擔心。您的身體現在壞了，不能再用了，要把這裡的一切都放下。阿彌陀佛來接引您，就安心跟他們去西方淨土。

大家持續念佛至晚上9點，二姊示意大姊一家四口、二姊夫和兩個孩子，先一起去休息，留下我和二姊繼續念佛號。約半小時後，我快速盥洗完，搭上縵衣走入老菩薩的房間。沒想到一開門，就聽到二姊很大聲地念佛。

往老菩薩的方向一看，只見她睜大雙

T10809030-P45-96-Q2.indd 61 2019/9/16 下午1:34

眼，腹部沒有喘氣時的上下擺動，呼吸已經停止了。看著老菩薩呼出最後兩口氣，我的世界幾乎與她的呼吸一起停止。和二姊一起念了幾聲佛號後，便示意她去辦理該做的事，留下我一個人念佛。哽咽了好幾次，但有股強烈的聲音一直在心中響起：為了老菩薩不能哭，一定要忍、要撐下去！

佛號聲中安定往生

二姊將往生被拿進房裡，我們一起幫老菩薩蓋上，便開始連續八小時的助念。與老菩薩單獨在房裡時，不知為何有個念頭跑過：房間的牆壁上會出現所謂的「瑞相」嗎？

整個過程中，沒有出現西方三聖的影像，或有奇怪的感應等，只有念佛機不急不緩的念佛聲和自己的音聲。當晚，自己的整個世界好像凍結在那兒。新加坡護法會的菩薩們10點多陸續前來助念，佛號不間斷地念了八小時，一直到隔天早上6點。很感恩六位菩薩輪流幫忙，一夜沒睡，真的辛苦他們了！

原以為助念只是讓老菩薩在離開自己的色身時，會在佛號聲中帶著安定、自在的心往生，也因在八小時內不會移動遺體，為的是不讓老菩薩感覺到不必要的接觸而導致痛楚。不可思議的是，原來助念能讓遺體在超過八小時後，還能保持柔軟。

當殯儀館人員說，只能安排一位男眾工作人員幫老菩薩淨身，我們決定自己來。第一次為遺體洗身，難免擔心太用力會弄傷老菩薩，二姊便在淨身前，打電話給殯儀館，詢問洗淨時該注意的事項。負責人

T10809030-P45-96-Q2.indd 62 2019/9/16 下午1:34

告訴二姊，為老菩薩助念8小時後，身體肯定是柔軟的，我們只要像平常一樣為老菩薩梳洗，不須擔心。

二姊原本半信半疑，經過八小時的遺體，怎麼還會柔軟呢？沒想到在淨身的過程中，真的發現老菩薩除了手指已經變成紫色、冰冷和僵硬之外，身體其他部位大多是柔軟的，換上衣服和海青輕而易舉，就像平時幫老菩薩梳洗換衣一樣輕鬆。

佛事過程充滿「瑞相」

五天的佛事過程中，不時會想起所謂的「瑞相」，例如：老菩薩會在我的夢中出現嗎？靈堂的佛像或棺木，會不會突然放光？會有飛蛾出現嗎？出殯當天會有特別的雲彩嗎？我發現並沒有特別的「瑞相」出現，由於在悲傷中，沒有特別去理會這些念頭，清楚自己沒有太多精力去處理它們，只知道任由它們生滅。

頭七前一晚，二姊還將自家米缸內的米弄平（新加坡華人的習俗），看隔天有沒有老菩薩「回來過的痕跡」。自己還想著：老菩薩會不會託夢給我？或夜裡會不會聽到一些奇怪的聲音？一早起來，自己沒遇到什麼，問了兩位姊姊也一樣，都沒有動靜，米缸也沒有什麼手掌印，大家都過了很平常普通的一晚。

現在身心較為安定後，回想一切的發生，似乎是在夢境中。當「瑞相」這個名詞出現腦海中時，也讓我想起在僧大上《法華經》時，法師在課堂中所分享的：其實處處都出現「瑞相」，例如：每天可以睜開眼睛醒來，也是一種「瑞相」啊！

回想這兩、三週來，老菩薩往生前後所發生的事，整個過程其實都充滿「瑞相」：

一、老菩薩等大家都到齊後，才和大家告別，「移民」西方。

二、老菩薩斷氣時，沒有痛苦、掙扎的表情和動作，呼吸是慢慢地停止。

三、助念八小時後，身體依然柔軟，遺容好像在熟睡中似的。

四、沒有託夢或異象發生，尤其是往生者頭七會回家一趟看親人、留下一些痕跡等傳說，這不是很明顯的「瑞相」嗎？也就是說，老菩薩「移民」時沒有任何的不依不捨，因此不需要託夢、回來「探親」，做一些化成飛蛾、留手印在米缸等「動作」。

其實「瑞相」無所不在，只要自己心中對佛、法、僧堅信不移，信心愈強，在修行路上遇見的一草一木、每一件發生的事，都是「瑞相」啊！

T10809030-P45-96-Q2.indd 63 2019/9/16 下午1:34

慈悲

回了俗家之後

「一切眾生輪，沉迷諸有輪，汝當轉法輪，令其斷苦輪。」
我要努力學習「轉法輪」，令如我父我母的眾生「斷苦輪」！

■演朗

一直想跟法師您分享，自己回去看男眾老菩薩的因緣，以及之後心情的轉變。想回去見老菩薩的念頭，是上學期開始醞釀的，當時只是想：不能再逃避了，該面對的就得去面對。但內心還是忐忑不安，深怕自己隨時找個藉口不回去。

5月底某堂唯識學，戴良義老師為了讓我們明白「菩薩投胎化生度眾生」的涵意，說了兩則故事，聽過之後，下定決心回俗家一趟。

感恩菩薩示現

第一則故事提到，某天早晨一位法師在知客處看報紙，剛好看到一則新聞報導，便隨口說了出來：

有一位老農夫，家裡四代同堂，辛苦耕耘一輩子，存了一些錢，於是蓋了一棟透天厝，四代家人可以同住在一起。有一天清晨，外頭下大雨，已經高齡90多歲的老農夫，仍照慣例早起到田裡巡視，家人仍在熟睡。老農夫在田裡走著，突然聽到一陣轟隆、轟隆的聲音，抬頭循著聲音望去，發現大雨沖刷後山，他的家就在他的注視中，被土石流整個淹沒，一家四代全部往生，只留下90多歲的他。

當法師說出這則報導時，一旁聽到的信眾回應：「這位農夫業障真大，都這麼老了，全家四代人都死了，只留一個他。」聽見信眾這麼說，法師闔上了報紙：「你說老農夫業障大，你看不出來這是菩薩示現，業障才大。」

此時，戴老師問我們：「為什麼法師會這樣說？你們能明白嗎？」

一般人總認為，老農夫活到90幾歲，先走的一定是他。家裡好不容易有錢蓋房子，全家人住在一起，人生差不多這樣就足夠了，最後一定可以圓滿善終。但老農夫為我們示現的，正是佛法所說的「無常」，如果我們因此有了體會，這位農夫就是菩薩化生來度眾生的。

第二則故事是戴老師分享自己年輕時，跟著懺公法師學佛的一段故事。

T10809030-P45-96-Q2.indd 64 2019/9/16 下午1:34

懺公法師晚年有失智傾向，常常問人：「你從哪裡來啊？」不到五分鐘就忘了，又再問一次。漸漸地，很多弟子對師父產生了輕慢心，心想：大善知識怎麼也會失智？便不再那麼恭敬師父了。

有一次，蓮因寺舉辦法會，一位精神病患大鬧會場，導致法會中斷，當時幾乎所有的弟子都來安撫這位病患，卻沒辦法讓他安靜下來，最後沒辦法，弟子們只好把他帶到懺公法師面前。懺公法師只是看著他，伸手摸摸他的頭，這位病患馬上停止了吵鬧。在場所有見到的人，再度對師父生起了恭敬心，想著：還是師父最有辦法。

「這位病患也是菩薩示現，在那個年代，精神病一定受盡歧視，這一刻的示現，教導輕慢師父的弟子們要『恭敬』。」戴老師說，菩薩度眾生，不是騎著白象來說法，而是跟我們一樣地過日子，他們嘗過世間無數的苦，用他們的生命示現，讓我們體會佛法。菩薩度眾生是很辛苦的……

聽到這裡，課堂上的自己忍不住流下眼淚，內心生起對菩薩示現的無盡感恩。

菩薩是辛苦度眾生

當天中午過堂時，想著這兩則故事，突然想到：父親不就是菩薩化身嗎？父親用他的一輩子，讓我體認、生起對世間的出離心，明白世人所追求的都是幻相，錢是永遠買不到快樂的。如果不是父親，自己怎麼有因緣學佛？又怎會走上出家路？父親正是用他的生命，為度化我而來的大菩薩啊。

結夏期間，在一次經行後，繼程法師讓我們原地躺下，觀想身體與大地結合在一起，觀想身體漸漸沉入地下……法師用柔和的語調引導大地觀，大地包容萬物，讓萬物生長不息、欣欣向榮，但同時大地承受很多，例如：現代人們不當開發，傷害了大自然，對自然輕視對待，亂丟垃圾、亂吐痰……但不管人們怎麼對待大地，大地都包容、接受，就像菩薩為了度化我們，什麼都包容、什麼都承受，菩薩度眾生是很辛苦……

法師這段引導，也讓我想到了父親。大

T10809030-P45-96-Q2.indd 65 2019/9/16 下午1:34

眾出堂後，自己留在禪堂，跪下來不停地禮拜，接著不由自主地哭了起來，內心非常感恩父親，非常、非常地感恩，同時也非常感恩自己能聽聞佛法，能出家修學大乘佛法。

將自己送回法鼓山

禪期後，儘管做了最好的準備，內心還是很害怕，因為不知道怎麼面對現在的父親，畢竟我們已經快七年沒見面了。見到父親後，自己很心疼，也清楚地發現：從小對父親的不負責任所累積的恨意、不能原諒，全都消失不見了！只有滿滿的愛與感恩。

見到父親後，發現他的身體狀況比想像中還差，行動都不太方便了。「你好嗎？

我一直很擔心你。」父親只是這麼問我。

「你擔心我什麼呢？」我問。

「我擔心你不快樂。」

「我很好，現在很好、很快樂！」

「好，聽到你這樣說，我就放心了。」父親說。

見到父親之後的幾天，每一晚我都無法入睡，內心充滿了愧疚，覺得自己應該留下來照顧他、照顧母親，如果連為人子女的孝道都沒盡到，談什麼行菩薩道呢？當時內心下了一個決定，回到僧團後，要立刻請長假。如果僧團不允許，就離開僧團。

將自己的想法告訴舅舅和母親，沒想到未曾學佛的舅舅竟告訴我：「你有佛緣，好好地去走你的路，舅舅會幫你照顧爸爸。」但內心那股「留下來」VS「繼續出家」的矛盾，依舊緊抓著。儘管拉力強大，不知為何，無法入睡的幾個夜晚，自己不停地在網路上找尋佛法，一直聆聽繼程法師的開示。幾天過後，再次將自己送回法鼓山。

一切眾生是我父

從高雄回到臺北火車站，路邊的流浪漢，步履蹣跚的行人、老人等，見到他們，除了像以往一般同情他們的處境，還有更深的悲憫心，感覺與他們有了真正的連結，深刻體驗到「一切眾生是我父」。

在國光客運站等車時，見到一位蓬頭垢面的流浪漢在站前閒晃。我走上前，將母親為自己準備的水果送給他。走向他時，遠遠就聞到流浪漢身上散發濃厚的尿騷

T10809030-P45-96-Q2.indd 66 2019/9/16 下午1:34

味。拿出蘋果時，眼神空洞的他望著水果，沒有接下，倒是口中流出一大片的口水。我輕輕地跟他說：「這是蘋果，給你。」他伸出手接了下來，同時再拿出母親供養的一千塊給他，他收下了。

自己緩步走回了站內繼續候車，坐在室內的座位上時，那位流浪漢在門口搜尋著我，與他眼神交會時，看到他的表情變得很莊重。他伸出左手，單手對著我合十鞠躬，我也雙手合十，以「阿彌陀佛」回禮。沒多久，他在室外的候車區，伊伊呀呀地叫著我，原來他是啞巴，一直用手比這裡、這裡。

此時，有一位正在候車的女眾菩薩告訴我：「師父啊，他是要跟你講，你要來這裡等車。」原來那位流浪漢猜想我要上法鼓山，但不知道要在哪裡排隊，所以呀呀地叫喚我，甚至還幫我插隊，要我排第一個。我笑著走上前跟他說：「謝謝！我知道，但我還是要排隊喔。」流浪漢對著我點頭，沒有離開，一直陪我等車。

車子來了，流浪漢在車門口看我上車，上車前，我對他微笑說「阿彌陀佛」，並跟他揮手再見。突然間，他對我咧嘴一笑，回應我一個很大又燦爛的笑臉。這一刻，我的內心很感動。「一切眾生是我父」，他也是我的父親，所有的男子——無論貧、苦、貴、賤，病、老、衰、殘，都是。

努力學習轉法輪

回到山上後，還是一直想著父親。兩天後去找常悅法師，法師說：「你能生起

『一切眾生是我父』的心，這也是你父親的功德，他都能得到你修行的功德。」從那刻起，發願要為父親、母親拜108部《梁皇寶懺》，希望父親也能有因緣在此生皈依三寶，信受佛法。

平時總覺得自己惰性很強，曾發願拜《梁皇寶懺》，卻常常找藉口不去，有時甚至覺得懺文好長。現在只要想到父母親，就算只拜20分鐘、身體再累，都會提起心力去拜懺，隨文作觀時，心變得很踏實，這都是父親帶給自己的轉變。

從俗家回到山上，在心不安定的那幾天裡，法師您準備許多《華嚴經》的偈子，讓很多人請抽。法師您知道嗎？我抽到的偈子，是讓我的心安定下來很重要的力量，那首偈是：

一切眾生輪，沉迷諸有輪，

汝當轉法輪，令其斷苦輪。

再次看到了自己的使命，我願努力學習「轉法輪」，令如我父我母的眾生「斷苦輪」！

T10809030-P45-96-Q2.indd 67 2019/9/16 下午1:34

慈悲

地藏法門與我

我是為了報父母恩、師長恩而來。
而我選擇報恩的方式，就是出家。

■演同

第一次看到地藏王菩薩塑像、聽到「地藏王菩薩」聖號，是十多年前外婆往生，當時在一處為往生者立牌位的佛學社祭拜她。那裡的菩薩塑像很莊嚴，隨著佛號聲，感覺很安定。自此之後，就沒有再接觸地藏王菩薩了。

在醫院誦《地藏經》

兩年前，2016年7月，在山上大寮當行者的我，突然接到俗家電話，告知女眾老菩薩中風了。我急速飛回新加坡，前後待了3個多月，每天一早就往醫院跑，情緒隨著老菩薩的病情上上下下，很不穩定，一家人也好像在坐「過山車」（雲霄飛車）似的。

山上的法師建議我，在老菩薩身邊讀誦《地藏菩薩本願經》，並迴向老菩薩及其怨親債主。那時，我幾乎每天在老菩薩床邊讀誦三至四遍的《地藏經》。上山之前未曾看過《地藏經》，老菩薩害病的因緣，讓我第一次接觸到這部經典。

有一天，剛誦完一部《地藏經》，心裡不知為何起了一個念頭：在醫院裡坐著誦經，到底好不好、有沒有用呢？由於在醫院，不方便跪著誦經，感覺好像不夠恭敬，沒有什麼力量。後來看到了《藥師琉璃光如來本願功德經》，心裡想著：藥師佛是醫治病人的，要不要改誦《藥師經》？不過當時只是個念頭，沒有行動，自己還是繼續在老菩薩床邊誦《地藏經》。

沒想到，當晚做了一個夢，情景至今還記得很清楚。夢境在舊家外頭，我正要把門關上時，一位居士走到我面前，問我是不是「演同」，還請我繼續誦讀《地藏經》。她告訴我，自己有一位朋友往生了，聽到我誦《地藏經》很歡喜，希望我持續誦經。在夢裡，我還回應她自己很意外，往生者竟能記得我的法號，而且能聽到我在醫院裡誦《地藏經》，後來就醒了。

很少記得夢裡的情境，對我而言，這個夢真是不可思議！難道是老菩薩的怨親債主想聽經嗎？事後我繼續誦持《地藏

T10809030-P45-96-Q2.indd 68 2019/9/16 下午1:34

經》，而那三個月內，老菩薩的病況開始有起色，右手能舉高，並能豎起大拇指，右腳還會自行地縮起、放下。我也因此對《地藏經》生起了信心和興趣。

出家為報父母親

誦經過程中，發現《地藏經》內容很白話，從字面上便能大概看懂它的內容，其中好幾段經文，令人產生很多感觸，而讓我印象和感觸最深的，是〈地獄名號品〉裡的這一段：

業力甚大，能敵須彌，

能深巨海，能障聖道。

是故眾生莫輕小惡，以為無罪，

死後有報，纖毫受之。

父子至親，歧路各別，

縱然相逢，無肯代受。

讀到這段經文時，其實內心很難過。老菩薩害病，是她累劫累世的業力嗎？很希望幫老菩薩減輕業障，但自己累積的福德資糧有限，怎麼幫助她呢？所謂「各人吃飯各人飽」，我知道老菩薩的病苦，自己不可能代受，但總覺得應該有辦法可以幫助她，至少減輕她心中的恐懼、憂慮、痛苦，只是不知要從哪裡著手。

有一天，俗家大姊突然叫我留下來照顧老菩薩，不要回法鼓山了。我不知該怎麼回應她，大姊一向不過問我的選擇，因此當下聽了，心裡很糾結。過幾天，我找大姊談，說明醫治老菩薩的經費和照護人員，家裡都能負擔，沒有問題。「如果我留下來，每天最多煮十人份的飯菜；回到山上，在大寮一天至少煮七百至一千人的分量。將功德迴向給老菩薩，您覺得哪個比較大？」大姊聽了，明白我的用意，便沒再挽留我。而回應俗家大姊的過程中，自己也找到了答案，因此出家的動力和決心更強烈了。

記得前年（2017）落髮前，求度者家屬拜見方丈和尚時，我們製作了一部影片，每位求度者都會分享自己出家的想法或期許。我在影片裡提到：「聖嚴師父曾經說過，人生既是為了受報而來，也是為了還願而來。我是為了報父母恩、師長恩而來。而我選擇報恩的方式，就是出家。」

T10809030-P45-96-Q2.indd 69 2019/9/16 下午1:34

為了報父母恩發願出家，雖不能和地藏王菩薩的大孝及大願相比，卻是我唯一可以幫老菩薩做的，而這也是她的盼望。

走過人生低谷

學佛有一段時間了，向來都是以觀音法門為主，以觀世音菩薩為修行、學習的對象。老菩薩害病後，自己很自然地轉換了法門，以誦《地藏經》為每天的定課。山上排班、用齋後，一有空檔就誦讀，早晚打坐、拜佛，也都稱誦「南無地藏王菩薩」。在這段非常時期，地藏法門陪著我走過人生的低谷，讓我能夠比較坦然地面對、接受、處理自己的不知所措。

記得常濟法師在去年（2018）三月舉辦的「 世界公民工作坊」裡分享，自己在美國時遇到當地的原住民，也就是印第安人，告訴他說：「I don't understand you people, you guys pray TO the god, but we, we don't. We pray WITH the god.」中文的意思是：「我不明白你們，你們向你們的上帝禱告，但我們不是，我們與我們的上帝一起禱告。」

現在，我終於可以體會印第安人所說的話了！地藏王菩薩不是遠在天邊、天上，他一直在我們身邊，從沒離開。家人、法師、學長、同學們……諸多的善知識不斷地引導我、鼓勵我，在我陷入深坑時拉我一把，指引出方向。

聖嚴師父在著作《地藏菩薩的大願法門》裡提到：

地藏菩薩的大願法門，是一個非常難得的法門，如果還沒有固定修行法門的人，可以修地藏法門，因為它非常容易修持，只要供養、布施、讚歎、禮拜，以及誦經、持名，這些人人都做得到；而且這一法門可以使我們現生得到很多利益，最後一定能夠成佛。

T10809030-P45-96-Q2.indd 70 2019/9/16 下午1:34

慈悲

更貼近聖嚴師父

校外教學心得

從沒見過師父的我，在那一刻，
知道只要認同並追隨師父的理念，就是與師父同在了。

■演朗

2018/4/16~18 **僧大** **校外教學行程**	・第一天：聖嚴教育基金會、農禪寺、安和分院 ・第二天：文化館、果祥法師自然農法菜園 、農禪寺 ・第三天：行腳（農禪寺→法鼓山）

行程第一站，我們先到聖嚴教育基金會。小巧的聖基會，一進入就讓人感受安定與沉穩，即便外面車水馬龍，身處其中，卻有如處在禪師的內心世界，外動內安然。小小的五人辦公室內，正努力承接師命——弘揚漢傳佛教。

執行長楊蓓老師與我們分享聖基會創立的緣由、與聖嚴師父相處的小故事，同時播放了一段影片。這段影片，讓在場多位法師掏出手帕頻頻拭淚，自己也是淚流

T10809030-P45-96-Q2.indd 71 2019/9/16 下午1:34

不止，這淚水，是被師父的悲願心感動而流。從沒見過師父的我，在那一刻，知道只要認同並追隨師父的理念，就是與師父同在了。

回到自己的修行

下午在農禪寺，監院果毅法師上了一堂啟發思考的課。法師運用現代研究數據，藉由佩尤研究中心（Pew Research Center）針對至2050年，世界宗教的未來發展作為這堂課的主題。藉由這些數據，可以看出幾項訊息，其中之一是佛教的發展一直局限在亞洲少數國家，不像其他宗教，勇敢走出自己的舒適圈，到世界各地弘化。

法師此時問自己，也問了我們一個問題：現在要派您們到非洲，您敢去嗎？「師父那一輩的大師們，做了非常多的努力，才扭轉了一般人對佛教的誤解及想法。然而現在，我們又做了多少努力？能不能適應新時代，讓佛教長長久久地走下去？」

法師同時也拋出了幾個問題，讓我們進行小組討論：

一、看到這些預測，您有什麼看法？

二、佛教人口減少的原因？

三、我們能做什麼來改變這個預測？

討論中深刻感覺到，當安心地與他人分享自己的想法，其他人也認真傾聽，不去分別見解好壞，最能激發出多元化的思考，透過腦力激盪（Brainstorm），多人的智慧往往能集結出解決問題的答案。

在此同時，自己也思考著：也許弘化的著力點，不是要趕快做多少應變和接引活動，而是每個出家人回到自己的內心世界，回到自己的修行，讓自己的底蘊及生命厚度，隨著實踐佛法而紮實，如此一來，我們才能真正地接引眾生，而不只是數據上的提昇變化。記得師父曾說：「我不是要把所有人都變成佛教徒，那是不可能的事，而是要把佛法分享出去，幫助世人減少煩惱，即使減少一點點都好。」

趁著在農禪寺的短暫時間，走進開山農舍，在裡面讀到師父的法語，有幾句話激勵著自己；

「眾生之在生死之中，要想逆流而上，游出生死的苦海，豈有毫不費力的便宜事呢？只要前程的好景在望，再大再多的苦難，也該甘之如飴。」

「在此滾滾的大時代的大洪流中，如果不先立一大志，不先有個精神的嚮往，作為安心立命的落腳點，那就只有隨波逐流地沒頂而去。」

「七十年病弱奔波，懶得計得失功過；三寶作指路明燈，隨緣建人間淨土。」

修行路上，心力總是起起伏伏，願力往往抵不過業力，師父的話，就像茫茫大海

T10809030-P45-96-Q2.indd 72 2019/9/16 下午1:34

中的指引明燈，讓迷失方向的弟子們，一次又一次地提起勇氣，往前方行去。

晚上在安和分院，監院果旭法師的分享活潑又精彩，對於相同的佛教議題，法師充滿信心及希望，讓自己見到不同的思考面向。

將心的土壤復育好

第二天在文化館，聆聽果祥法師分享試行自然農法、向大自然學習的心得。在法師的介紹下，了解自然農法不同於有機栽培，只是單純地回歸「自然」，回歸到土地及不同物種之間，本有的修復生長能力，人類不加干涉、控制。「農地應是生命交會的地方，是眾生相依互惠的樂園，而不應該是悲苦不已的屠宰場、人間地獄。」果祥法師說。

在Q&A時間，請教法師長期採用慣行農法（噴灑農藥），土地已經受傷，復育土地往往需要等待好幾年時間，如何取得經濟所需及保護土地之間的平衡？

法師的回答讓我聯想到：投入自然農法就像出家修行，逆著世界的價值觀走，初期很辛苦，但走過了那個階段，心的土壤復育好了，生命就開始安然自在了。而自己也思考：俗家祖輩們皆是樸實的務農者，在農地上辛苦一輩子，為的就是讓收成好一些，好好地栽培孩子。仔細想想，善良、單純的阿公阿嬤，哪會了解農藥對整體生態的影響？乃至土壤中有多少物種，留著又有什麼好處？他們只知道用藥可以幫助收成。

如同學佛要以正知見引導，也許我們可以更積極推廣自然農法的理念，讓更多農民知道，有一種對他們本身、對環境、對收成都很有幫助的種植方式，扭轉既定的種植知識，這是不是也在行自利利人的菩薩道？

晚上有一場相見歡，從法師們的分享中，感受到修行者的坦然及坦誠。一位法師說：「只要是常住派任的事，一定要全力以赴，不會就學。」這位法師快六十歲了，完全不懂英文，需要到澳洲帶禪修，還是直下承擔，一個人去了。通關時發生了許多插曲，法師說笑話似地分享自己的糗事，聽著、聽著，體會到出家人孤身萬里遊的瀟灑自在。

也有法師勉勵我們，碰到瓶頸要克服、要超越，不是往後退，而且師父說過，你現在為別人做的，將來別人會為你做。戒長法師們還笑稱，他們和我們好像阿嬤與孫子，隔著世代的距離。但經由這場相見歡，覺得與戒長法師們更靠近了。

只管往前 回到腳下

第三天行腳，一早從農禪寺徒步走回法鼓山，歷時十二小時，一行人翻山越嶺，縱隊走著，學務長法師走在前頭，六位外護義工全程陪伴。

這段旅程，像是一段修行過程，剛開始一定有善知識在前方引導，避免走岔路，行腳時不需去想「還要多久？」只是單純地走，只管往前，無論走的是公路、爬坡路、顛簸路，只管放鬆，只管回到腳下……禪修不就是這樣嗎？

這三天的戶外教學，心靈的收穫滿滿，感覺被充飽了電。感謝學校安排這樣的戶外教學，讓我們更貼近聖嚴師父了。

T10809030-P45-96-Q2.indd 73 2019/9/16 下午1:34

慈悲

生命，遇見他們

佛菩薩，請讓我有因緣，接觸更多的病苦中的菩薩，
祝福他們與我，都能在這個過程中，一起對生命有所體悟。

■演奉

病患：「師父，為什麼生病的是我？我又沒有做壞事？」

聖嚴師父：「您看我像不像壞人？」

病患：「不像，您是出家人，一定不是壞人。」

師父：「您怎麼知道我不是壞人？」

病患：「師父幫助那麼多人，一定是好人！」

師父：「我既然不是壞人，可是我也會生病啊！」

這是甘露見習時，我們聽到關懷院法師分享，聖嚴師父如何應機施教，為病患開示。聆聽之後，我深深敬佩師父對眾生的慈悲與智慧，也慚愧自己修學歷程尚淺，不足以安慰受苦受難菩薩們內心深處的不安。

「佛菩薩，請讓我有因緣，接觸更多的病苦中的菩薩，祝福他們與我，都能在這個過程中，一起對生命有所體悟。」向佛菩薩告假時，內心許下了這個願，透過發願，讓我能為所有遇到的、在病苦中的菩薩們盡一些力，得到佛菩薩的加被。

「現在」我們可以努力

「阿華菩薩，你氣色看起來不錯哦，有沒有休息？」

「有嗎？法師，我在等你們來。」

聽到阿華菩薩這麼說，知道她的內心有些話需要被聆聽。簡單地詢問後，她便娓娓道出最近的身體狀況、家人因她而做的改變，還有自己過度的憂慮。我的腦海中，閃過兩個月前動過一次手術的經驗，便與她分享過程中自己對生死的恐懼，以及如何透過誦經、拜懺來安定自己的心。

「不知道是否能夠再次醒來？」這是手術前兩個星期，內心面對手術的恐懼，

T10809030-P45-96-Q2.indd 74 2019/9/16 下午1:34

因此便做了一些前行功課，真誠懺悔自己過去所造的業習，對平日遇到的境界練習「放下」，每天專注回到內在深處，與自己好好度過「最後的十四天」。

阿華的女兒非常孝順，為了祈求媽媽身體健康，開始吃素、持〈大悲咒〉迴向。當阿華提到自己的先生因擔心她的病，得了憂鬱症時，落下深埋心中已久的眼淚。

我靜默了約三十秒，接著告訴她：「你是有福報的人，家人都非常關心你。現在正是很好的因緣，能在這裡好好地將念佛方法拿來用。至於過去的過失，已經過去了，我們可以努力的是現在的因緣。透過修學佛法，祝福自己、家人、乃至一切眾生。」我鼓勵阿華，先將自己的心照顧好，身邊的人都可以感受到，「虔誠懺悔、請佛菩薩加持，讓自己的心安住，身苦但心不苦，努力於現在，種下未來的善因。」

她聽完後，似乎找到了力量，可以感受到她願意努力，我在內心默默祝福她。離開前，她遲疑了一會兒，尚有一個潛伏內心的問題，她小心翼翼地問道：「法師，我不知道該不該問？我這一生沒做什麼壞事，為什麼會得這個病？」

用力想了一下該如何回應，並盡可能不用「業力」這個字眼。我以隱喻的方式，向她說明我們的業力、因緣就像電腦的記憶體，當我們有因緣處理一個案件，才會將檔案打開來處理。我們的因緣就是此生遇到某個境成熟了，而產生的結果。最後，與她分享「過去」我們無法改變，「未來」還沒到，但「現在」我們可以努力。

過程中，深深覺得這位菩薩在幫助我，從開始一句：「法師，我在等你來。」再到整個互動歷程。因為她的信任，讓我們

T10809030-P45-96-Q2.indd 75 2019/9/16 下午1:34

彼此都能真誠地說出內在的聲音。

像小朋友般天馬行空

望著門外掛著「因化療不便與多人接觸」的指示牌，義工菩薩原想打住離開，但我希望可以見一見「她」，一位三歲小女孩阿蓁，與家人正面對身體所帶來的病苦。我們向護理站表明來意後，阿蓁爸爸匆忙出來迎接，他看起來神色疲憊，感覺想說些什麼，卻因初次見面，打住了內心想表達的一些隱憂。我很感恩他讓我們進去看看這位小小勇士。

小女孩看見我，我看見她，但是她佯裝半閉著眼看不到我。我輕輕地與她接觸，她在媽媽身上翻來覆去，沒有想要與我進一步互動。而在她身旁的媽媽，看起來心力憔悴、提不起精神、視線從不離開小孩，彷彿只要看不到小孩，就再也看不到她似的。小孩也很黏媽媽，只要洗澡都會吵著找媽媽。

「阿蓁菩薩，聽說你很會粘黏土。你要不要粘給我看？」

多次嘗試主動、讚歎她的任何動作，即使把我所粘的土踩扁，我都可以稱讚她竟可用腳「粘」成陀螺。後來想到雪人，自己也開始做起雪人來。這時她坐起身來，開始有興致揉粘雪人的頭髮。過程中，我趁機邀請爸爸與她一起互動，但好事多磨，小菩薩不小心把黏土掉到地上，爸爸為保護小孩而不讓她再用，卻惹得她大哭起來，爸爸因此又跑到遠遠的床角，與她拉開距離，無奈地看著小孩。我想爸爸的內心也很難過，因為在與小孩互動時，他告訴自己要深呼吸。

等她哭了大約兩分鐘，才將黏土給她。小女孩馬上停止哭泣，繼續做雪人。經她壓一壓、揉一揉，黏土被她搓成漢堡狀，經由我一提醒，她也開懷大笑起來。玩得正開心時，我知道是時候得離開了。

走出病房，突然有一種「我大概知道了」的莫名感受。這位小菩薩，讓我學習不可用大人的角度與她互動，反而要像小朋友般天馬行空，才能夠打動她的內在世界。一開始，面對小菩薩不理睬時，覺得無從下手，原來是自己內心設了限，期待對方要有反應，我們才能夠去協助。

事後與關懷院法師分享這位小菩薩的案例，帶給我許多感受，以及自己所做的努力。法師分享做關懷「不拘小節」，觸動我內心某處。我在想：與小菩薩的互動過程，是否也反映出自己對父母保留了安全距離，因而想從小女孩身上，找到自己可以彌補過去的一些努力？

結束這兩個印象深刻的案例，那種「我大概知道了」的感受，讓我看到生命的意義。當我們生病或面對生命考驗時，並不是自己一個人的考驗與承擔，而是要和這些家人共同去面對的考驗與承擔。而生命意義，就在於大家一起來面對考驗、承擔考驗、努力改善，正是這份「一起」的連結，把大家的內心牽繫在一起，共創美好的「心」力量。

走出醫院，天色昏暗，下著毛毛細雨，望著車窗外熙熙攘攘的街頭，這個力量無所不在，只不過你我都擦身而過。

T10809030-P45-96-Q2.indd 76 2019/9/16 下午1:34

慈悲

謝謝您，麗月老師！

僧大學僧口中的「麗月老師」，
是法鼓山資深義工黃麗月菩薩。
已於2018年1月12日捨報的她，晚年生病時，
仍帶著學生四處分享30年的供果經驗，
圓滿這一期生命的善緣與善果。

這次「作務與弘化」課程安排了供果教學，很感恩麗月老師、麗瑛老師及其他兩位協助的老師，一次次地教我們各種水果的排法。雖然班上只有四個人，老師們仍然認真、嚴格地指導我們，從老師身上，看到置心一處、無事不辦的身教。

老師對於排供果的投入、種種細節的要求與堅持，讓人感動，更重要的是老師常說：「供果是要搭配整體壇場的設計配色，要能與編布、花藝做搭配，不能搶了它們的風采。」這不就是聖嚴師父常常告訴我們的「和光同塵」嗎？

兩次的供果教學，學到的不僅是把水果排入盤中，而是每個水果都有不同個性，如何互相搭配、彼此支撐，大小、顏色如何安排等等細節，盤子的材質、如何打穩地基樓才蓋得高……這些都是成就法鼓山供果藝術的獨特學問。

感恩麗月老師傾囊相授，將三十多年的經驗傳承給護持的菩薩及僧大同學們，感恩還有機會親炙老師學習。老師一門深入、鍥而不捨精神，讓我們學到最重要的一課，願我也能以這樣的精神，在修行的路上勇往直前。

祝福麗月老師及所有參與課程的菩薩們

身心平安吉祥

演澄 恭敬合十

T10809030-P45-96-Q2.indd 77 2019/9/16 下午1:34

上了兩次排供果課程，最大的收穫是在麗月老師身上，看到了聖嚴師父的精神，學到了師父的法。

第一、自己用佛法。麗月老師說：「供果，只是整個殿堂的一部分，要與供花、編布和合，如果不協調，不去要求別人，而是修正自己。」這正是無我的態度與智慧。

第二、把佛法分享給人。無私地傳授自己摸索了30年的工夫給學生，這工夫的核心與精神就是「無我的態度與智慧」，佛法不離生活，就在教學的過程中，也將佛法傳遞下去。

第三、鍥而不捨。無論再困難的供果，都會想盡辦法、辦法想盡，不斷地練習再練習，絕對不輕言放棄，最後練就了純熟的工夫。

以上這些，是我從麗月老師身上學習到的法。

而老師的學生，也是我們的助教，包括麗瑛菩薩在內共三位菩薩。從他們與麗月老師的互動中，處處展現對老師的感恩，每每令人感動。看到他們傳承了老師的工夫，這個過程一定經過長時間的努力與練習，為的是不辜負老師的教導。

感恩麗月老師撐著病痛的身體，陪我們一同學習；感恩助教老師們的耐心指導；感恩麗瑛菩薩精湛的廚藝與用心的安排，讓我們品嘗了美味的點心與食物。

我們要身體力行，實踐與承擔如來家業，如同師父的精神與勉勵——自己用佛法、把佛法分享給人、鍥而不捨。

再次感謝麗月老師與助教老師們！

祝福您們

平安喜樂

演勝 恭敬合十

T10809030-P45-96-Q2.indd 78 2019/9/16 下午1:34

學習排供果是一門很好的修行，好處有三：

一、可練耐心。

二、可練觀照力。觀察水果的形狀、特性、疊上去的穩定度、如何放、放什麼角度最穩，或找出是什麼原因，導致水果不穩……

三、自我消融。排供果時，必須依著水果的性質、形狀去調整擺放的方式，必須順著水果的特質去排放。不同種類的水果，乃至同種的水果，每一顆形狀都不同，我們須順著水果去調整排放的方式。

有時眼看快要排好了，才發現擺放不穩或滑落，常常需要從頭再來，由地基重新排起，再去試試不同的方式。排供果的心態，要像退居方丈果東法師說的「盡心盡力，隨緣努力」。

謝謝麗月老師，以及一起陪伴我們的菩薩，從這兩堂排供果的身教當中，我很感動、很感恩，告訴自己必須更謙虛、更精進地向每個人學習，才不會辜負您們和十方信施，謝謝您們！

祝福

麗月老師 乘願再來

祝福

所有的菩薩

身無病苦 心無罣礙

演提 感恩恭敬合十

T10809030-P45-96-Q2.indd 79 2019/9/16 下午1:34

慈悲

Following the Footsteps of My Iron-lady

How should we remember Popo?
We should behave as she taught us in life
and not just talk about it without doing it.

■演同

That was the fourth day after my "Iron-lady" bodhisattva (i.e. my mum) passed on and migrated to the pure land. My 9 year-old nephew cried and said that after the funeral on the next day, he would no longer see Popo (grandmother) again. His mother (my sister) consoled him and said that though Popo was no longer with us, she would always be in our heart. My nephew nodded and added that Popo had taught him:

1) To do recycling,

2) Not to waste food,

3) To always believe in himself, do his best and never give up.

I was surprised and amazed by how my "Iron-lady" influenced the whole family; we have not just become a Buddhist family, but each of us has grown into a better person, one way or another.

Within the same day, I had a small conversation with my two young nephews at their house after I saw two emptied bottles of Yakult (養樂多) in the dustbin. I asked the two boys over, pointed to the dustbin and said:

Me: Did you guys drink Yakult just now?

My nephews: Yes.

Me: How come the empty bottles are in the

T10809030-P45-96-Q2.indd 80 2019/9/16 下午1:34

dustbin?

My nephews: Huh? (They looked puzzled)

Me: What did Popo teach you guys?

My nephews: Oh yah! We need to throw them into the recycling bins!

(They pulled out the aluminium tops and straws, and then they threw them into the dustbin. And the bottles were rinsed before they were put in the recycling bag at home.)

Me: How should we remember Popo? We should behave as she taught us in life and not just talk about it without doing it.

After this incident, I was surprised by my own speech but I believed it was the continuous learning in DDM; the Buddha's teaching is not all about Dharma, philosophy and theory. The most important part is to have continuous reflection about the Dharma and keep using and practicing the Dharma in our daily life.

In any case, my "Iron-lady" is also considered my bodhisattva who has taught me so many things in life and I have been so fortunate to be her daughter. So long, my "Iron-lady"! We shall meet in the pure land in the future as promised, learning Buddhadharma together as classmates!

T10809030-P45-96-Q2.indd 81 2019/9/16 下午1:34

出離

僧命體驗

生命中總會有不同的境界，一而再、再而三地考驗我們。
如何適切處理？端看我們在日常中，如何用方法與修行。

■智鐘

個人發心要出離煩惱、精進修行或出家的時候，需要放下心理上，以及過去遭遇過的種種情緒和感受，才能在這條路上走得踏實，才比較能夠活在現在，邁向未來。

這半年中，本以為是籌備生命自覺營而導致身心疲憊，打完禪七後，才清楚身心浮躁的原因，是偶爾冒出的一些念頭：「自己現在做的事情，是否要繼續？」「對於過往的記憶和人事，某些事覺得有遺憾，是否應該要回去了結？」「過去的一些事情好像很美好，是否應該回去過那種生活？」

這些念頭的冒出，當時不知道如何處理，只能清楚地看著它。想要停下忙碌的生活，好好地沉澱，卻不曉得如何開口；想回俗家看看，但明白回去的動機不是很正確。強壓著這些欲求，繼續被動地趕著待辦事情。現在看來，就是對於過去人生的情緒和感受，出家時沒有好好地「道歉、道謝、道愛、道別」。

如同將要往生的人一般，要離開自己的生命經歷及種種人事物。如果離開前，完成慚愧懺悔（道歉）、感恩（道謝、道愛）、道別（讓自己放下），才能走得開，或是走得比較安心。

出家修行，其實也是要離開過去生命依賴的種種，如果完成這「四道」，出家後才會比較安心。

在僧大學習近三年，身心已較安定，對佛法與修行也有一定的體會與了解。這時候出現這些念頭，對於我來說是很好的示現，藉此去釐清及核對自己的初心，並在禪七中，透過懺悔與感恩禮拜，好好地面對和處理，該放下的一一放下。放下情執的罣礙牽絆，轉而擔起應負的責任，俗家親友也是要度的眾生之一。而在平常生活中，練習對於妄想境不迎不拒，「念起即覺、覺之即無」，不隨著境界妄動流轉，頭上安頭。

知道還有很多過去的事情和情緒，會在往後的日子裡浮現，透過這次的體會，已能清楚是怎麼一回事，也曉得如何去處理。感恩這些念頭與境界！

T10809030-P45-96-Q2.indd 82 2019/9/16 下午1:34

出離

僧命路上的諸善知識

願自己每多活一天，就更踏實地走在解脫道與菩薩道上，
努力讓佛陀的智慧、師父的法，像大海一樣流入更多人的心裡。

■演澤與善知識們

時時都要提起方法

（3月14日，寫給學務長法師的信）

與法師分享：這次念佛禪七，自己起了很深、很深的無常感。第六天個別小參，我向小參法師果徹法師提到：自己的心能用上方法，但偶爾還是會被附近的人所影響。

法師只是淡淡地說：「都已經第六天了，還在跟妄想打轉？剩下一個整天了，不要再浪費時間。」法師的回應，讓自己心底有一股力量湧上來，結束後，跑進寮房哭了一番。

那時，生起很深、很深的慚愧心。原來，心不在方法上，就是在浪費時間。

浪費時間，就是在浪費生命！

禪七期間，自己發了一個願：生活的每一個時刻，都要提起方法，讓自己的生命完全地活在法中。有朝一日，成為聖嚴師父座下一位精進修行的出家弟子。

T10809030-P45-96-Q2.indd 83 2019/9/16 下午1:34

難捨能捨的老菩薩

（8月2日，寫給僧大執事法師們的信）

昨天下午，由男眾老菩薩開車，從臺北南港的俗家，回到山上了。

離開俗家前，落髮剃度同意書上還沒簽名，自己心想：可能要再請一次假了。離開家門前，男眾老菩薩說：「把筆帶著。」然後就自己先下樓，去停車場發車。一路上，三人都沒講什麼話。

上山後，和兩位老菩薩走了一段路後，在一處地方稍坐。男眾老菩薩再次確認演澤出家修行的心意後，便要女眾老菩薩簽名。

「你簽啊！」男眾老菩薩回：「你先簽。」

女眾老菩薩簽完，把筆拿給男眾老菩薩，他頓了頓，也簽下了名。用過藥石，送老菩薩下山，跟老菩薩說自己會好好用功修行。

前天午後，陪男眾老菩薩去鄰近俗家的中研院健行。回程時，他聊到自己從十幾歲失學，北上當鐵工廠學徒，這一路困苦又艱辛的生命歷程。這張同意書上的簽名，對他們（尤其是男眾老菩薩）來說，實在太難、太難了。自己第一次深深地體會到，簽下的名字，真的是老菩薩們為了成就子女，難捨能捨，做出割肉般的決定。（謝謝果光法師，法師的分享讓我有此體會）

如果能讓老菩薩的生命、自己的生命、更多人的生命，得到佛法的力量，這個決定就十分值得了。以此為願。也謝謝法師們的教導與陪伴。

修學路上的考官

（8月30日，女眾老菩薩的來信）

演澤菩薩，阿彌陀佛！

修學道路難免會遇到逆增上緣，就把爸爸當作考試官，他每出一個題目，你若能通過，那麼境界即可向上提昇，千萬別氣餒，媽媽會做你最大的支柱，護持你。放

T10809030-P45-96-Q2.indd 84 2019/9/16 下午1:34

寬心在道業上精進，佛菩薩更會幫助你，因為你是他們的乖寶寶，加油！

一起汲取僧命養分

（9月8日，一位善知識法師的google訊息）

明天就是您的「 變身」日，又是一個出家的里程碑！

出家僧命的過程，其實就像我們從小到大的成長過程，總是有風風雨雨，有很多的困難。但是也有很多快樂時光，很多讓人感恩的人事物。我們就這樣長大了，過去的種種，都成為現在的養分。

出家也是一樣，不同的是，從小到大，成長的是我們的色身，我們的歷練；出家，長養的則是我們的法身，我們盡未來際學佛、修行的因緣。

所以無論未來如何，都是「正常」的現象。願師兄弟們都能一起走過，一起汲取成長的養分！

以僧寶之名自我惕勵

（9月10日，寫給善知識法師的回訊）

落髮儀式那天晚上，好多法師與親友、義工來觀禮。在彌陀殿，白白亮亮的大佛前，由果祥法師執剃，開場時，法師說的話很幽默，也給親友打氣，把現場營造得既溫馨又喜悅！

果祥法師說，這是他第一次幫人落髮，也是僧團第一次安排在彌陀殿落髮，真是特別的因緣。落髮時，大眾唱誦「南無本師釋迦牟尼佛」，坐在中央的自己，感覺很像在溫暖的海裡，心裡既喜悅又感動。接著是剃度典禮當天，從排班開始，自己觀想聖嚴師父走進現場，拄著拐杖；辭親出家前，還清清楚楚地觀想師父走到兩位老菩薩身邊，靜靜地陪伴著。觀想師父，真的給了自己力量！

正式成為出家人之後，心裡變得很平靜，安詳地像個坐在榕樹下的老人。回頭想這一路走來到現在，覺得最珍貴的，不是得到出家形象，而是正式獲得戒體，以及能以「僧寶」之名砥礪自己。

一直想起師父二度出家後，東初師公對師父說：「不要想對得起別人，而要對得起自己。」對，要對得起自己的慧命、佛法的慧命、眾生的慧命！這世界的苦難太多，願自己每多活一天，就更踏實地走在解脫道與菩薩道上，努力讓佛陀的智慧、師父的法，像大海一樣流入更多人的心裡。

與老菩薩再結法緣

（9月10日，女眾老菩薩來信）

尊敬的上演下澤法師，阿彌陀佛！

恭喜您成為釋迦牟尼佛真正的弟子，上聖下嚴師父的學生，媽媽最尊敬的三寶，這段日子辛苦您了，往後將要挑起弘法利生的重擔，首先要成就自身道業，明心見性之後，觀機施教方得無礙，僧團交付的工作更應盡心盡力，如此才能廣修福報。福報足夠，智慧自然蒙佛菩薩開啟，這樣學經教才會無障礙，續佛慧命方得順暢、圓滿。

媽媽會成為您的護法，永遠護持您！

再一次恭喜滿您所願，加油喔！阿彌陀佛！

T10809030-P45-96-Q2.indd 85 2019/9/16 下午1:34

出離

讀高僧，學高僧

記聖嚴師父講「高僧行誼」

我們看高僧傳記，看到他跟平常人不同的地方，
還有讓自己感覺到非常感動的地方，還有讓自己覺得有什麼啟發的地方，
這就是我們要看高僧傳記的目的。

——2002年3月26日聖嚴師父講於僧大「高僧行誼」課程

■演運

高僧的面貌：一個實驗

聖嚴師父在2001至2008年於法鼓山僧伽大學講授的「高僧行誼」課程，是這個實驗的經緯。藉著師父留下的影像、聲音與文字，尋找「師父的面貌」、「祖師的面貌」，師父談過要如何習學高僧行誼：

我倒不主張死記、死背，比如說講紫柏大師，把紫柏大師傳背得滾瓜爛熟，我想沒有必要；如果講虛雲老和尚，就把虛雲老和尚背熟，也沒有必要。

我想問你們：對於某一位高僧的行誼，讓你最感動的是什麼？印象最深的是什麼？你的感想是什麼？這就夠了。

（註❶）

因著閱讀、運用祖師的故事，打破小我的時空，重新拼湊祖師的行誼，生活像是一場實驗。因此，雖然沒有見過師父，師父卻一直都在。因此，這篇短文要回顧的是「高僧行誼」課程中聖嚴師父的行誼。

如何讀高僧？

「閱讀」並不只是閱讀。在生活的不同情境中，會面對不同的文本（context），一部經、一本懺、一場開示、一次面晤，皆是如此。那麼，如何「讀」高僧呢？

一、閱讀的方法：掌握重點與提綱挈領

在課程的一開始，聖嚴師父便要大家閱讀見月律師的《一夢漫言》自述傳記：

今天第一個高僧，我選的是見月律師，見月律師不一定是現今佛教史上最偉大的。這一篇傳記非常完整，內容涵蓋了一位高僧的精神，非常充分地顯露出來。

（註❷）

並談到讀書要能掌握重點與提綱挈領：

（1）掌握重點

弘一大師所寫的眉註、眉批，實際上沒

T10809030-P45-96-Q2.indd 86 2019/9/16 下午1:34

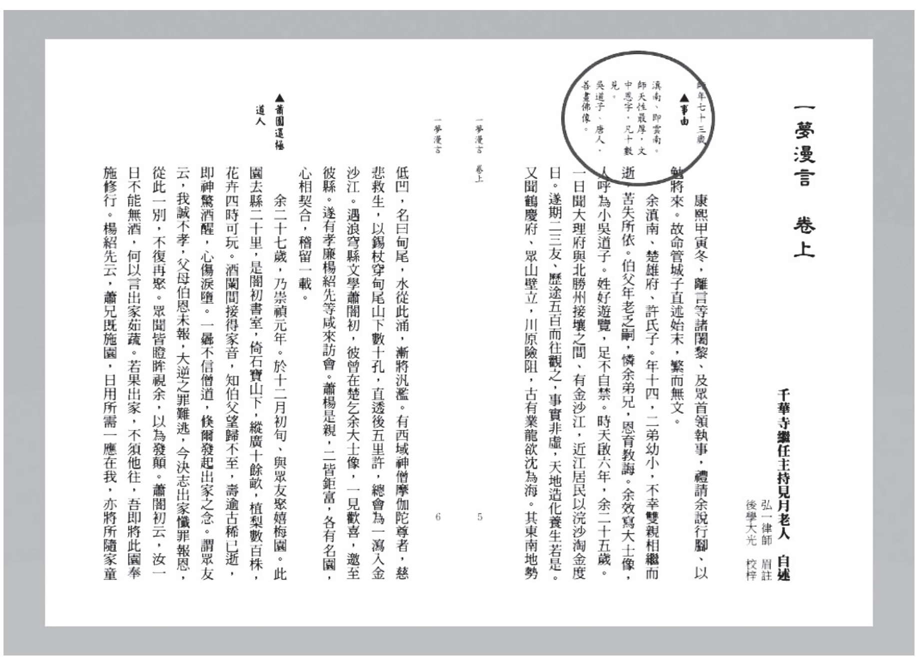
有解釋，只把重要的，也就是重點勾出來、指出來。這一段重要的是什麼？重點是什麼？如果把重點掌握住了，以及它的「序」或是「跋」，這個地方叫「題記」或「跋」，能夠了解的話，這本書大概就清楚了。如果再把年譜看一下，了解他的年譜、眉註，這本書就已經是提綱挈領，滿清楚了。

（2）提綱挈領

我們看書的時候，要替他看出這是一段，這又是一段，這是另外一段；或者這是一章，這是另外一章，這又是一章；或者是這一篇，另外又一篇，這是又一篇。篇的裡面有章，章裡有節，節裡有目。這樣子名目分明，在你的頭腦裡，印象就會非常深刻。你曉得這本書或這篇文章的提綱挈領，大致上內容就清楚了，用不著每一句都背出來，只要提綱挈領地知道。這個叫做「要領」，或者是「綱領」。

（註❸）

我們可以參見《一夢漫言》書中頁首有弘一大師的眉批，以利後學閱讀：


一夢漫言　卷上

千華寺繼任主持見月老人　自述
弘一律師　眉註
後學大光　校梓

師年七十三歲
▲事由
滇南，即雲南。
師天性最厚，文中思字，凡十數見。
吳道子，唐人，善畫佛像。

康熙甲寅冬，離言等諸闍黎、及眾首領執事，禮請余說行腳、以觸將來。故命管城子直述始末，繁而無文。

余滇南、楚雄府、許氏子。年十四，二弟幼小，不幸雙親相繼而逝，苦失所依。伯父年老乏嗣，憐余弟兄，恩育教誨。余效寫大士像，人呼為小吳道子。姓好遊覽，足不自禁。時天啟六年，余二十五歲。一日聞大理府與北勝州接壤之間，有金沙江，近江居民以浣沙淘金度日。遂期二三友，歷途五百而往觀之，事實非虛，天地造化養生若是。又聞鶴慶府，眾山壁立，川原險阻，古有業龍欲沈為海。其東南地勢

一夢漫言　卷上　5

▲蕭園還極道人

低凹，名曰甸尾，水從此涌，漸將汎濫。有西域神僧摩伽陀尊者，慈悲救生，以錫杖穿甸尾山下數十孔，直透後五里許，總會為一瀉入金沙江。遇浪穹縣文學蕭闇初，彼曾在楚乞余大士像，一見歡喜，邀至彼縣。遂有孝廉楊紹先等咸來訪會。蕭楊是親，二皆鉅富，各有名園，心相契合，稽留一載。

余二十七歲，乃崇禎元年。於十二月初旬，與眾友聚嬉梅園。此園去縣二十里，是闇初書室，倚石寶山下，縱廣十餘畝，植梨數百株，花卉四時可玩。酒闌間接得家音，知伯父望歸不至，壽逾古稀已逝，即神驚酒醒，心傷淚墮。一飊不信僧道，倏爾發起出家之念。謂眾友云，我誠不孝，父母伯恩未報，大逆之罪難逃，今決志出家懺罪報恩，從此一別，不復再聚。眾聞皆瞪眸視余，以為發顛。蕭闇初云，汝一日不能無酒，何以言出家茹蔬。若果出家，不須他往，吾即將此園奉施修行。楊紹先云，蕭兄既施園，日用所需一應在我，亦將所隨家童

一夢漫言　6

【圖1】《一夢漫言》書中弘一大師眉批範例

（註❶）2002年3月12日僧大高僧行誼課「寰遊自傳、讀高僧傳」
（註❷）2001年9月25日僧大高僧行誼課「一夢漫言（一）」
（註❸）同註❷

T10809030-P45-96-Q2.indd 87　2019/9/16　下午1:34

二、閱讀的動機：各取所需，開卷有益

閱讀，並不是一定要全面地吸收，而是要能獲取所需、有益的部分：

我一定說開卷有益。我看完這本書後，有什麼印象？對我有什麼影響？影響就是從這本書學到了什麼？這就是看書的重點。因此，我們在座的同學，看到的可能就是不同的角度、不同的重點。（註❹）

以上便是「讀」高僧的動機與方法。那麼，用什麼視野來「學」高僧呢？

學高僧

學高僧，並不是照單全收，在描述印順長老時，師父曾經提過：

我走的不是他的路，也走不上他的路，因緣環境是這樣。但我受他的影響，我們對他非常尊敬、敬仰，對所有的高僧，我們都應該抱持這樣的態度。（註❺）

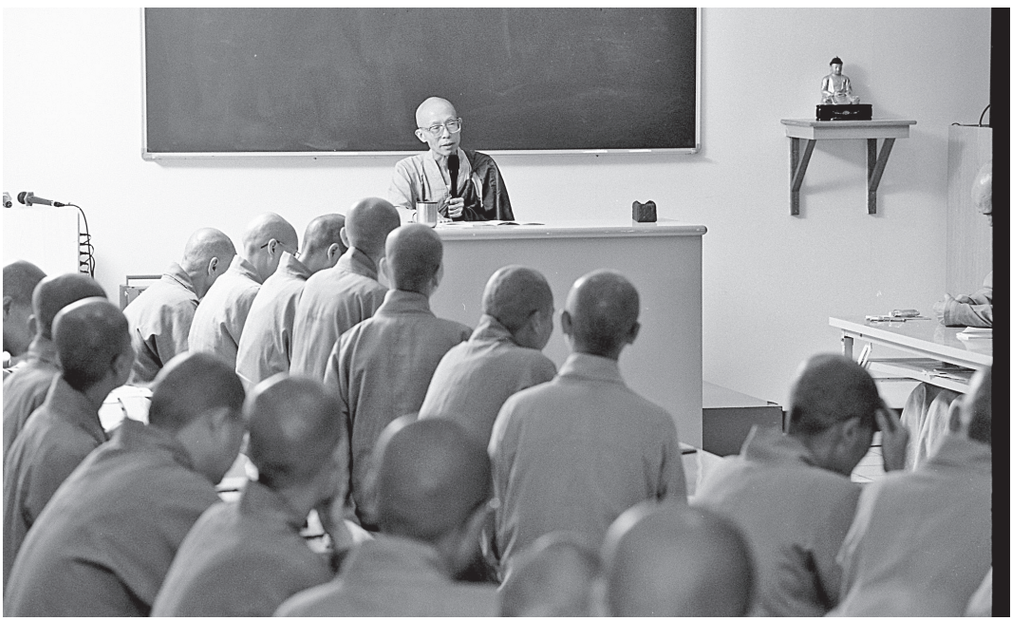
一、佛教的危機：發大悲願

回到高僧們所處的時代，就能發現所有的高僧都在危機中激發願心，進而走出一條路來：

從高僧的傳記可以看到，佛教隨時隨地都有危機，每一代高僧都遇到危機，他們發現危機而面對危機，從危機中走出來，所以新一代的佛教又出現。因此，佛法就會發揚光大，否則的話，佛教就沒有了。（註❻）

將生命擴展到整個時代，途中可能有不同的風景，但是步履總是步步踏實而堅定：

僅是一個小願心，你很快會轉變軌道；如果是大願，就沒有岔路。我的大願是我要做和尚，做到底。需要人做、正要人做的事，我做；已經有人做的事我不必做。這樣我走出的路，就是大家真正需要的，



T10809030-P45-96-Q2.indd 88 2019/9/16 下午1:34

我也就能不斷地找出，出家人在這個時代應該走什麼路，不斷地再找新的路。

（註❼）

二、大方向：

修學佛法、弘揚佛法、護持佛法

出家人生命要把握的大方向是什麼呢？

出家人沒有個人事業，也沒有自己一定要完成什麼事業。出家人就是以「修學佛法、弘揚佛法、護持佛法」為終身不變的原則。至於自己要成為什麼樣的人、做什麼樣的事，這是無法知道的，因為個人的福德、業力，也就是因果，還有自己的努力，時代環境能夠配合我們的不多，如果堅持自己要成為什麼樣的人、完成什麼樣的事，那就有苦吃了，煩惱可就多了。

（註❽）

三、平凡中的不平凡

有了心願與大方向，還要知道自己的智慧與福德不夠，精進地努力前進：

我是絕對不講自己了不得，因為我覺得自己是一個普通人，從小到現在為止業障很重、業力很強，都是被業力帶著跑，是在佛菩薩的加持下，能夠信心沒有改變。

就這樣，總算走過來了。因為知道自己福報不夠、智慧不足、修行不得力，所以知道慚愧。因為知道智慧不足、煩惱沒有斷、福報不夠，所以一直警惕自己要努力修菩薩行。（註❾）

「高僧行誼」中的高僧行誼

以上回顧了聖嚴師父在「高僧行誼」課程中，講授如何讀高僧與學高僧。師父鉅細靡遺地講述閱讀的方法、動機；也揭示佛教的危機、出家人如何立定修學的大方向，並指出修學的態度。這些勾勒祖師面貌的觀念與方法，點點滴滴伴著僧伽大學一年級的學僧，開始走修行這條路。

（註❹）同註❷
（註❺）2002年3月26日僧大高僧行誼課「印順法師《平凡的一生》」
（註❻）2001年9月18日僧大高僧行誼課「高僧的特質」
（註❼）2001年10月9日僧大高僧行誼課「虛雲老和尚」
（註❽）2002年1月8日僧大高僧行誼課「什麼是修行？」
（註❾）同註❺

T10809030-P45-96-Q2.indd 89 2019/9/16 下午1:34

出離

禪話・茶話

喝茶，是要放下萬事，獨身進入的世界。
泡茶，則是要放下自己，走向無我的境界。

■演相

「茶話」是古叢林大眾雲集，邊喫茶、邊聽禪師開示的時光。在此一期一會中，往往有著比武俠小說更精彩的劇情展開；而茶主人與茶客的生命風景交錯，也在席間的茶桌上，彼此激盪著、流動著，在壺杯之間寫出一頁省思。

苦中有甘

撬下一坨新製普洱生茶，陣陣草味飄來，是剛整理完的草坪，暖陽曝曬後的清新；注入熱水，原本交錯相互依偎的枝葉，漸漸舒展開來，而那股草味更為明顯，像是一陣雨後烈陽下的草坪。

茶湯不似普洱熟茶那般黑乎乎的，金黃翠綠，喝下一口，苦勁毫不留情地直沖腦門，「你端了中藥給我嗎？」友人當下反映，亦是眾多茶客在喝下這支普洱的回饋。但是捱過了苦，換來滿嘴生津，喉間溢滿無法言喻的香氣。

「這一口苦值得嗎？」只見友人無語，手將喝罄的杯子往茶主人那兒推。

《茶經》言道：「啜苦咽甘，茶也。」要能在苦中嘗到甘，才是茶味。修行亦然，《佛遺教經》有這麼一段世尊言教：「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。」世尊演說八萬四千法門，如同藥方，行者明知良藥苦口，卻總未待至效果顯出轉頭便走。

茶客知苦盡有甘，方能耐得住普洱生茶帶來的苦境，逐漸地又能在苦境中品出一絲甜味。這時，後續的甘甜芬芳好像也已不大重要了。

T10809030-P45-96-Q2.indd 90 2019/9/16 下午1:34

給時間一點時間

三年了，再開啟這支岩茶，味覺告訴記憶倉庫：「茶是不是壞了？」

三年前，喜好這支岩茶，是因為「她」霸氣十足，又之所以稱這支茶為「她」，也是在霸氣背後，見其隱藏著不為外所知的柔軟。如果非要畫幅圖來形容，就是有那麼一位綁著馬尾的草原兒女，馳騁在荒野中。

三年後，她變得內斂，從馬匹上走下來，從容走著每一步。沒有非要說、沒有非要做的……

茶客飲盡眼淚兩行，是在「她」身上看見自己。曾經不能接受自己過於剛強，傷人亦傷己，急欲改變什麼，卻變得彆扭活著。

時間，讓茶葉自然而然地熟成，從霸氣奔放到優雅自在；行者能清楚知道當下狀態已是覺察，敞開心接受，無論善惡，然後給自己一點時間，也給時間一點時間。

茶湯中，見無我

東方美人，85℃，四位茶客，14克茶葉，能夠奉茶三回合。茶主人新手上路，這般那般計較，在框架裡的茶湯，的確規規矩矩地呈現。久之，茶主人與茶葉之間有上默契，眼見大概，便能將適量茶葉放進壺底，水溫也無須測量，規矩的茶湯，不難。

茶主人步步為營，為的是要讓茶葉毫無意外展現原味；為的是要讓茶客品嘗最圓滿的茶湯；或許，也有這麼一絲是為了「我」要讓「你」知道，「我的」泡茶工夫其實還挺不錯的……

然，喝茶，是要放下萬事，獨身進入的世界。泡茶，則是要放下自己，走向無我的境界。

放下自己、放掉堅守的泡茶步驟，不是隨便就好。道元禪師在《典座教訓》提及：「真心、誠心、淨潔心，可準醍醐味。」將此提煉出醍醐味的三心，拿來沖茶奉茶，用「真心、誠心」招呼隨緣而來的茶客，而「淨潔心」含意更濃，這是一顆恭敬心，茶主人在前置善後，均能善待每一份茶葉、做好清潔每一項茶器；「淨潔心」亦是一顆無所求的心，在為茶客奉茶時，捨掉想要展現什麼，捨掉欲求茶客回報什麼的心。

泡茶不再是為了什麼，只用「利他」的心來沖一杯茶。誠如聖嚴師父所言：「利他，是不求果報及回饋的清淨心。」在「利他」之中便能走向「無我」。

T10809030-P45-96-Q2.indd 91 2019/9/16 下午1:34

出離

「新」的體驗

每一天、每一分、每一秒，都是全新的……

■演廣

小時候不愛讀書，覺得學校生活特別漫長。老師上課，坐在台下的我，感覺時間一分鐘、一分鐘過著。稍微長大些，時間變成一天、一天地過。上了中學後，時間是一個月、一個月地過，一下子到了期末考，一下子就放寒暑假了。出了社會開始工作，時間變成一年、一年過，很快又到一家團圓的春節。曾經和媽媽聊過這個話題，她說感覺上，時間是十年、十年在過，轉眼間，人都老了！

學了禪修之後，對自己的認識多了一點，慢慢發現為什麼有「時間一下子就不見了」的感覺。

平常的心，總是在欲望上打轉，喜歡的就追逐，不喜歡的就抗拒，心就在追逐與抗拒中，不斷地反覆循環，脫離了現實生活，停留在欲望滿足的刺激下，心的敏銳度就變得愈來愈粗，久了就覺得日子每一天都差不多，十年、十年的，好像也就感覺沒有什麼不一樣。

禪修，要我們去注意呼吸的感覺，去體驗空氣一進一出的細微變化，不斷地練習，我們的心就會磨得比較細、比較敏銳。敏銳的「細心」，可以從欲望的追逐中，拉回生活的實際體驗。四季的更迭、人際的互動、身心的變化，每天都不一樣，打坐時，甚至可以體會到每一次呼吸的粗細長短都是不一樣的，每一口呼吸都是新的！

遲鈍的「粗心」，往往會停留在過去發生的點點滴滴，把過去的經驗帶到現在，遇到事情的時候，就容易有「又來了！」的念頭，煩躁的心情不斷累積、沒有出口，就會想逃、想找個心的避風港。流行歌手MC HotDog有一首歌〈差不多先生〉，裡面一段歌詞：「這差不多的人生……差不多的煩惱，差不多快把我逼瘋掉」，應該唱出滿多人的心聲。

其實，當我們不斷把心收回當下，不把現在跟過去作比較，只是單單純純地去體驗眼前的事物，就會發現每一天、每一分、每一秒，都是全新的，每一個時間中的人事物，從來沒有重複出現過。每一個當下都是心的避風港、成長的契機，每一刻都可以是人生的轉捩點，每一個「新」的體驗都是美好的。

T10809030-P45-96-Q2.indd 92 2019/9/16 下午1:34

慈悲

登山 禪修 僧活
——校外教學心得

順著環境因緣，讓自己的心在因緣環境中，
安住在體驗佛法和分享佛法的學習中。

■演鼓

這是我第一次參加登山活動，光是上山的路程就有七小時。這是一個不只考驗爬山技巧，也考驗體力、耐力和毅力的過程。

登山的過程中覺察到，心底其實很想快一點到達目的地，所以在安全範圍內，腳步能走多快就多快。路途上有一些崎嶇或泥濘的地形，心也忙著判斷，踏在哪裡比較好、哪裡不好，步伐也忽大忽小，一路上不只手腳忙碌，心也很忙碌。

這很像剛踏入禪門的時候，剛了解禪修的目的是要消融自我中心，就急著想趕快達到目的，心裡開始很在意：自己打坐是否坐得好、方法用得好不好、姿勢正不正確……等問題，忙著找自己哪裡出問題了，哪裡還需要加強。

這也像剛出家沒多久，剛了解到出家後，要當個能夠感化眾生的宗教師，心裡就急著拿標準來衡量自己、衡量他人，自己做不到時就自責，當他人做不到時，就看不起他人。

觀察領隊的腳步

爬到山上，過了一個晚上後，第二天早上下山。下山的路上，跟在領隊阿金菩薩後面，觀察他的腳步和動作，發現他雖然背了二十公斤的背包，但腳步不沉重，每一步都很穩、很紮實，卻又輕快，行走的速度平均，呼吸也很均勻。他的腳步不會一會兒快、一會兒慢，也不會一下子大步、一下子小步，遇到崎嶇不平的地形，看好踏點，適切地變化腳步，跨過之後便回到規律的步伐。

我的眼睛雖然觀察到領隊的腳步和動作，但心中同時感受到，他在踏每一步時，似乎只有當下這一步，踏穩之後，眼睛似乎已瞄準好下一個踏點，而且配合著放鬆的步伐，踩在那個踏點上。他的動作和腳步，可感受到他心中沒有想去哪裡，只有當下這一步。

T10809030-P45-96-Q2.indd 93 2019/9/16 下午1:34

領會到這一點後，也嘗試用放鬆的心情和步伐，把當下這一步踏好、踩穩。由於放鬆，眼睛和頭腦可以靈活找到下一個踏點，再前進一步，每一步都清楚腳底的感覺。如此嘗試後，發現呼吸不會像之前那麼喘，也發現心愈來愈專注、愈來愈清楚，身體的沉重感漸漸消失，只知道繼續走下去，就算沒有踏到很穩的踏點，過了就過了，繼續在當下。

學會之後，不再緊跟著領隊，就算他走遠了，仍用自己放鬆的節奏和步伐走著。休息時，與其他法師分享我的觀察和發現，阿金菩薩也在旁邊聽著，他笑著說：「怎麼辦？人家說師父都會留一招，不會完全教給徒弟，可是我的技巧都被你們學完了！」。

登山觀念如同禪修

這些登山觀念和技巧，其實就是聖嚴師父教的禪修心態和觀念——觀、照、提。心裡沒有任何的期待和得失心，只有當下清楚地覺察，把該做的做好，不斷地回到當下覺察身心，清楚自己的身心狀況，然後提起方法，清楚地用方法，持續清楚地用方法，持續清楚地知道自己在用方法。

這也如同出家生活，會遇到環境狀況不如己意，如果這時候怪環境、怨他人，就像登山時遇到崎嶇不平的路時，開始責怪山路這麼難爬；又或開始想著，如何改變不如意的環境，讓自己比較舒服；或是思考如何鑽漏洞？這就跟一開始登山的情況相似，腳步很忙，心也忙著找一個舒服的踏點來踩，然後步伐變得大小步，導致速度一會兒快、一會兒慢，呼吸便會急、會喘，身體沉重感就加重。

登山的「眉角」也適用於出家生活，讓自己活在當下，沒有特別想要達到自己的理想，只是順著環境因緣，讓自己的心在因緣環境中，安住在體驗佛法和分享佛法的學習中。

才出家不久的我，還在學習如何於出家生活中，放鬆省力一點。這趟登山，讓我想到禪修過程及出家生活，心可以不疲累，也可以省力一點往前邁進。大家一起共勉。

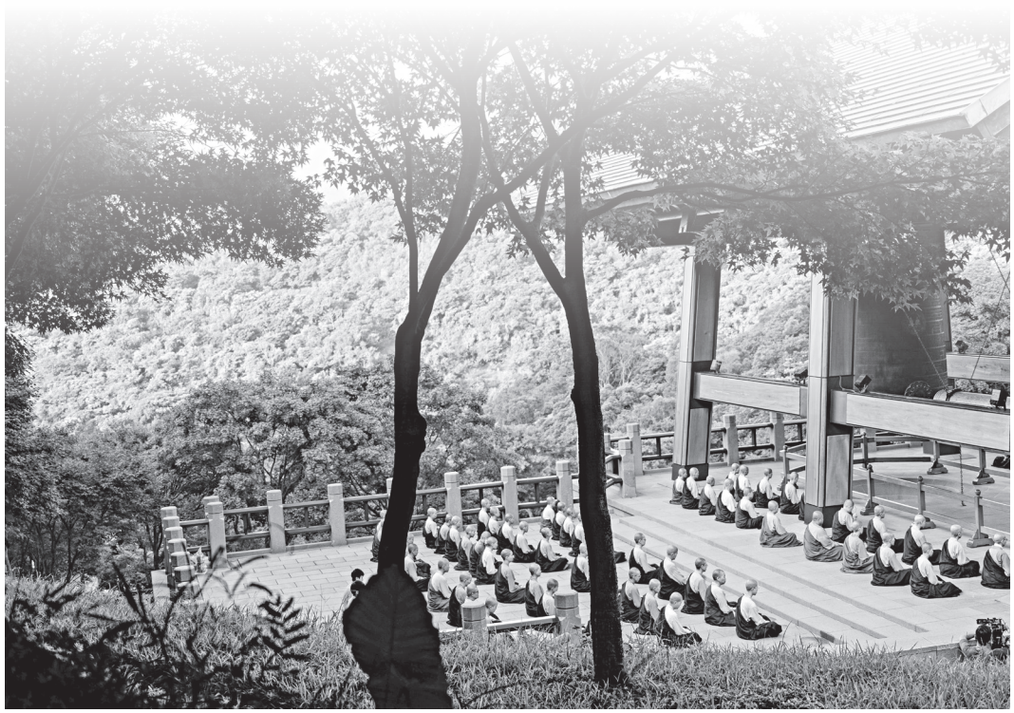
T10809030-P45-96-Q2.indd 94 2019/9/16 下午1:34

出離

皈沙門

■演漸

漸入空門做沙彌　究竟解脫菩薩行
保持覺照調心息　可得智慧證悟境
端正身心顯威儀　對治無明煩惱輕
期受無上福田衣　根本面目何知性
功德圓滿證菩提　要先懺悔業障清

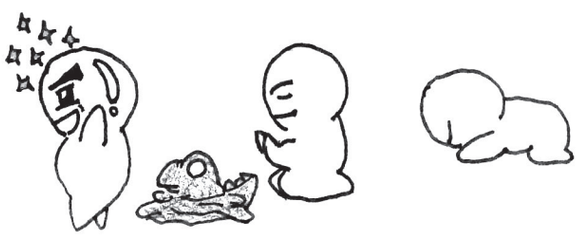


T10809030-P45-96-Q2.indd 95 2019/9/16 下午1:34

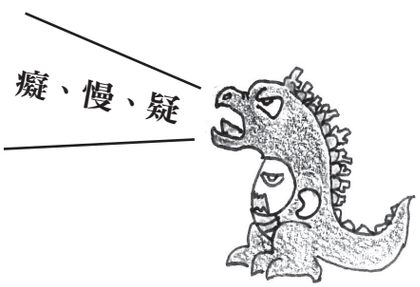
出離

朝山

■圖・文／演漸



朝山
就是將自我消融
當跟著佛號的節奏
注意著當下的腳步
不去執著自己的速度
接受每一次拜下的環境
不要求平整
或是乾淨
讓自己保持平靜
只清楚自己在朝山拜佛
把武裝的自己
變得圓融



T10809030-P45-96-Q2.indd 96 2019/9/16 下午1:34