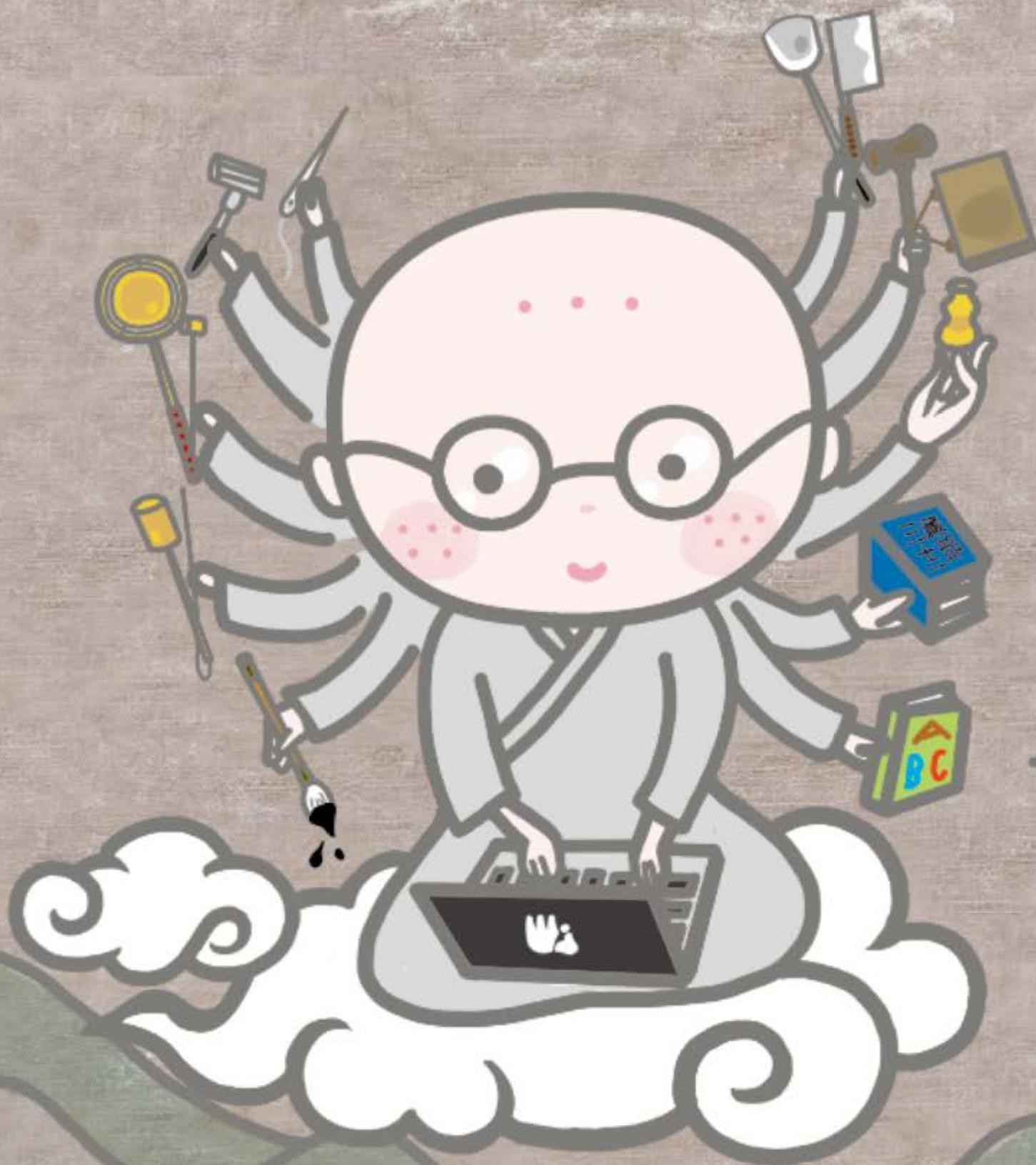


法鼓文苑



no. 12

Dharma Drum Sangha University
Magazine 2021
法鼓山僧伽大學·學僧刊物



【僧大二十周年】特輯
現代青年僧的自我超越





交僧大

果光果聲

二副長考考

僧大編刊

一份屬於家

僧的刊物

平聲版

交僧大

果光果聲

二副長參考

僧大編刊

一份屬於

學僧的刊物

聖嚴

轉化， 超越自我的僧命之道

法鼓山僧大創校廿年了（2001～2021）。廿年的時間，在一個人的生命裡，不算短，廿年來，你我分別經歷了哪些事？我們的生命有什麼樣的改變？

絕大多數的我們，在人海中飄飄蕩蕩，苦的滋味未曾離開。面對生命的課題，有一批年輕人選擇走上一條不一樣的路——這是兩千五百多年前，釋迦牟尼佛找到的路，經由歷代祖師大德們的印證，是一條可行並能真正解答、解決生命裡最苦的現象和原因的道路。從這一條生命之道中，我們不但可以找到一根浮木，做為人海中的救生圈，並可以帶我們到達真正離苦得樂的解脫彼岸。

這條路的源頭在印度，歷代有許多祖師不畏艱辛，離開自己的家鄉、離開熟悉的人事物，千里迢迢遠赴他鄉，有的甚至以性命相搏前往印度取經、為道忘軀，只為解開對生命的疑惑，即使屢遭艱險，但仍以堅定的心走在這條道路上。

從在家人轉換身分成為一名有悲願心的出家人，也是條漫漫長路。這條二十年如一日的僧大取經路，雖然沒有跋山涉水、戈壁沙漠，也沒有狂風驟雨，學僧們每天出坡、過堂、上殿做早晚課，也打坐、拜佛，但看似平淡無奇的背後，其實「心」的考驗未曾停息。一如歷代祖師大德們曾走過的路，我們也面臨各式各樣的考驗，例如時間分配、出坡作務、文化衝擊、人際關係、身心調適、課業壓力……這些考驗也是關卡，本期文苑邀請讀者一起來看現代出家人如何轉化難題，超越生命中的各個關卡，取得心中的那部——心經。

《法鼓文苑》編輯小組 合十

編輯小語 Editors' words

演預

十方來，十方去，感恩一切在此相遇的因緣，一切都是最好的安排。

演呈

在文編組，深刻體會到師父常說的「會的就做，不會的就學。」文苑終於誕生了，感恩所有成就文苑的因緣！

演穩

在家時讀文苑，常納悶：「出家人的腦袋到底都在想些什麼？」現在自己走上這條路，也參與了文苑的編輯，終於體會箇中滋味。一如佛陀教我們不要盲目地相信，而要Come and See。邀請正在讀文苑的您，走出舒適圈，和我們一起踏上解脫的道路吧。

演深

通過這一次的文苑，發現大家都各展所長，在開會、討論時又能集思廣益，是一個難得的經驗。感恩。

演植

文苑製作小組開始，我們從小小的會議室中開啟了這場旅程。每一次的會議討論，是一場誠實和無保留的分享，從中我們更能了解成員每一個人的想法，是一個有時間壓力，但有很多真實與歡笑的過程。討論不是一帆風順，可是最後都會順利定案，因為大家都不離一個共同的目標，就是讓讀者更了解一個出家人的萌芽過程。我們試圖如實呈現，願讓閱讀的人透過文字，一起來體驗出家人的生活。

演千

文苑聚集許多人的體力、心力、腦力、戰鬥力、功力、願力。每一篇文章都是如此有生命力。

演宥

學習接受變化～感恩能在做中學習與成長的機會，感恩一切的因緣。

演念

感恩有如此一個學習的機會！學習是幸福的～

演責

美編的角色是一位視覺魔術師，畫面是成果，左拼右拼是過程。加一段文字、換一張照片、移一個位置，元素的變換及組合的無常，全都只是因緣和合的過程。「心如工畫師，能畫諸世間。」

演煦

《文苑》製作從無到有，真的是很不可思議！感恩因緣讓大家有機會共事，為同一個目標努力。這學期班上同學之間的互動更活絡，《文苑》製作功不可沒！很歡喜有這樣的機緣彼此切磋砥礪，過程中有甘有苦，不過，都是讓我們看見自己並成長的資糧。感恩所有投稿的學僧，分享自身僧命的成長點滴；感恩師長們，給予我們無限的鼓勵與支持；感恩團隊成員，付出時間與精力共同成就；最後，感恩翻開《文苑》的您，讓我們有機會與您分享我們的僧活！

演讓

凡走過必留下痕跡！！！！

Contents 目錄

編輯台上 轉化，超越自我的僧命之道

2 編輯小語

本期專題 學僧演甘的闖關地圖 文/ 編輯小組

- 10 【關卡一】隨眾作息
15 【關卡二】人際關係之「溝通」
20 【關卡三】出坡勞動
24 ●心靈充電站：出家人調適身心的良藥
25 【關卡四】文化衝擊
30 【關卡五】身心調適
33 【關卡六】情緒
36 ●心靈充電站：發洩情緒還是疏導情緒？
37 【關卡七】俗情與道情
40 【關卡八】戒律
43 ●心靈充電站：與學務長法師有約

僧大海報故事

- 50 **生命自覺營** 我們曾在無量諸佛座下同結善緣……
51 **自覺工作坊** 心，在照中；我，在我們之中
52 **生命自覺營返校日** 自覺營學員，聽到請回答！
53 **招生說明會** 願在正法門中互為眷屬
54 **講經交流** 善哉善哉，快說是經！我為聽經故，而來至此。
55 **畢業製作暨禪修專題呈現** 僧命的抽芽與綻放
56 **畢業典禮** 願為眾生做供養人，願為眾生做護念人

聞思修鍊場

- 58 修行不倒翁 / 寬善
60 漫步自心寶山 / 演滿
63 持戒如服藥 / 演責
65 〈山中趣聞〉行堂併菜 / 演漸
66 〈山中趣聞〉猜不到的包子 / 演深
67 築起，倒塌，消弭——期末禪七心得 / 寬永
69 從無感，到有感 / 演端
71 話佛·話僧 / 演期
73 〈山中趣聞〉神來一筆 / 青菜蘿蔔僧
74 〈山中趣聞〉何謂慈悲 / 寬永
75 陪著一隻小牛散步 / 寬惠
78 九點二十五分 / 演宥
79 「四眾佛子共勉語」的體會與實踐 / 演可
81 呼佛 / 演千
83 讀《一夢漫言》 / 寬恩、寬慈、寬永
86 〈山中趣聞〉人外有人天外有天、
慎勿信汝意汝意不可信 / 智流

菩薩心行

- 88 水果萬行談 / 寬惠
91 夢裡明明有初心——暑期法務實習心得 / 演滿
94 意想不到的實習 / 演漸
96 刷刷刷 / 演保
97 〈山中趣聞〉讓人失去理智的梯子、越幫越忙 / 智流
98 做中學，學什麼？ / 演修
100 從見習到實習，生命就是一場練習 / 演究
102 禪堂內的冰箱 / 演醒
104 〈山中趣聞〉魚吃？愚痴？ / 香板
105 一場自我突破之旅 / 演才
108 菩薩初發心——菩薩戒受戒心得 / 演煦
110 人生是來還願、受報與發願 / 演期

修行札記

- 114 The Daily Life of the Dharma Drum Sangha University / Yanqi
- 117 不知Roger好嗎？ / 演穩
- 118 梵唄覺察錄 / 演根
- 120 僧大男眾的共同回憶 / 演勁
- 122 〈山中趣聞〉我的床 / 智界
- 123 學習幫助他人，也更靠近自己 / 演維
- 125 〈山中趣聞〉拜佛戰鬥雞 / 演漸
- 126 關於愛情 / 演均
- 128 老人戒子的笑容 / 演呈
- 130 知識分子的自信心 / 演均
- 133 手中的葉子 / 演深
- 135 品·僧活 / 演向

悠遊藝海

- 138 有幸福 / 演勁
- 139 打開 / 演責
- 140 數息與身心覺察 / 演責
- 142 禮拜與心的覺察 / 演責
- 144 法師受傷了 / 演煦
- 145 八式動禪 / 演預
- 146 戲夢僧語 / 演發
- 150 一隻兔子的修行奇幻之旅 / 大樹

● 2021年12月《法鼓文苑》第12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：釋演宥
文編組：釋演預，釋演呈，釋演穩，釋演深，釋演植，
釋演千，釋演念，釋演讓
美編組：演責
文書組：釋演煦
發行組：釋演讓

推廣組：釋演念
後製協力：僧伽大學學術出版組
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 提供
封面插圖：蔣涵珮
刊名題字：聖嚴師父

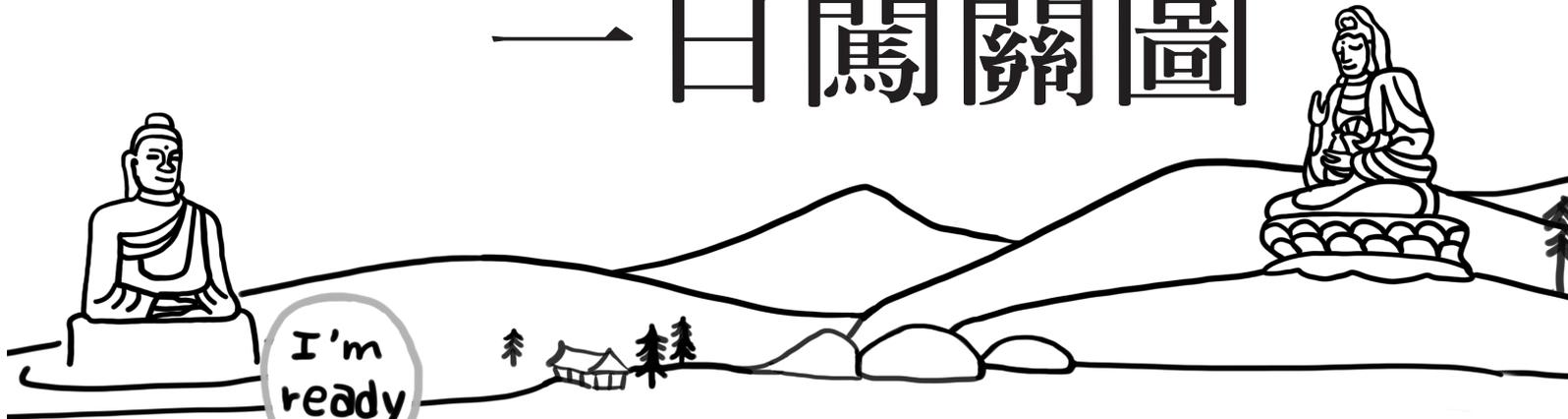
學僧演廿的 闖關地圖

僧大二十週年了。
二十年來，一批一批青年學僧，
接下聖嚴師父手上的棒子後，
如何從最熟悉的在家生活，
歷經僧大教育轉化為宗教師，
繼續佛道上的闖關接力賽？

本期主角——演甘菩薩
將帶著我們從一個個大哉問中，
破關解惑，看清修行地圖。
Are you ready?
Let's go!



演廿的 一日闖關圖



I'm ready



起點!
Start

AM 04:10
起木板

AM 04:45
重禪早坐

AM 06:00
早課

AM 06:50
早齋

養食
自心



和敬牌

22:00 Zz
安木板

20:50
晚坐

19:10
和敬 晚自習

18:00
晚課

文 / 編輯小組 圖 / 演煦



AM 07:35
出士坡

非知
心日

AM 09:00
上課

12:00
午齋

13:00
午休

心露
雲電 站

14:30
上課

17:10 洗
自由運用

16:30
樂石

非知牌
心日

真身
健康
出坡
心機

隨眾作息 ● 受訪／常培法師

出家人布施了所有來出家，時間不也布施出去了，怎麼還會有自己的時間？放下自己正在做的事、放下自我中心，練習不起煩惱，才是真正的隨眾、真正的修行。

Q：什麼是「隨眾」？

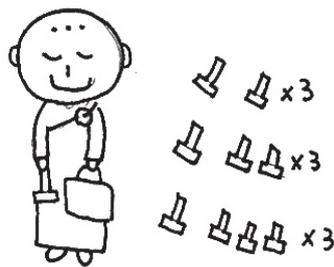
所謂的「隨眾」，是日常生活作息跟隨大眾，除了早晚坐、早晚課，起床睡覺也是「隨眾起，隨眾倒。」早上不起床、晚上休息時間熬夜，這不是隨眾。若是早起精進，也要確認自己身體狀況，如果硬撐導致身體出問題，反而要花十方信施來看醫生，這樣就不是精進。

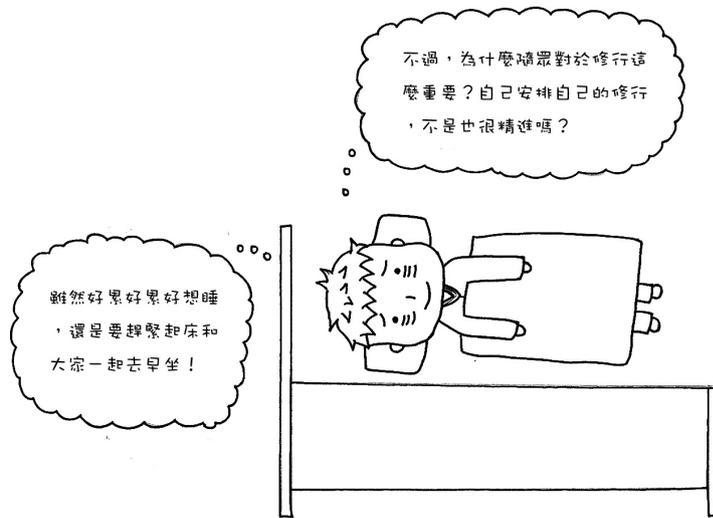
此外，跟著大家做一樣的事，也是隨眾，例如出家人穿一樣的衣服。漢傳佛教宗教師的衣著，除了最裡層的衣物外，中層有中掛（羅漢掛），外層有長衫，遇到法會還需穿袍搭衣。創辦人聖嚴師父曾問外國的修士、修女，「你們穿這樣熱不熱？」修士和修女也反過來問師父，「你

們穿這樣熱不熱？」師父回答，「當然熱呀！可是熱要不要穿？」想像如果宗教師穿短袖、短褲，會不會覺得很奇怪？身為宗教師，不會因為熱就穿著很清涼。透過穿著的隨眾，能夠在威儀舉止上時時提醒自己注意身分。師父說：出家人要忍人所不能忍。忍受天氣炎熱是小事，若不能忍，如何荷擔如來家業？

尊重活動的執行也是隨眾，如生命自覺營籌備、畢業典禮籌備……；畢業領執後也有許多活動需籌辦。在籌備、討論中得出結果，接受大家的決議並執行，這也是隨眾。倘若意見不同，可以提出討論，大家取得共識；若仍有一兩位不贊同，但是尊重大眾的決議，如同師父所說「木頭跟著木排走」，放下自己一定要怎麼樣的想

增大的一天從四點十分起板開始…





Q：隨眾時間自己獨自用功，也可以很精進，為什麼一定要跟大眾一起？

法，跟隨大眾的決議而執行。但如果有人堅持不願接受眾人的決議，需了解什麼原因讓他無法接受？可能他覺得自己的想法比大家好，所以十分堅持。然而，學佛修行是在練習放下自己的堅持，而隨眾過程就是在幫我們練習放下自我中心，所以說，在團體中修行，隨眾是很重要的。

不想去大殿和大家一起早坐、早課，想自己在房間打坐、在佛堂誦經拜佛；肚子餓了也不和大家一起過堂用齋，自己吃餅乾、泡東西。這樣沒跟著眾人的作息，不是隨眾。我自己剛開始隨眾時，也有過「沒有自己的時間」的想法，不過後來想一想，出家人布施了所

有來出家，時間不也布施出去了，怎麼還會有自己的時間？放下自己正在做的事、放下自我中心，練習不起煩惱，才是真正的隨眾、真正的修行。

禪宗二祖慧可向達摩祖師求安心，達摩祖師答：「將心來，與汝安。」慧可找來找去，找不到心，達摩祖師就說：「我已經將你的心安好了。」慧可便悟得真心——無心可安是最究竟的安心，尚是凡夫的我們，雖然未能證得大智慧，但是可以學習祖師的知見，並運用方法來調心。當我們的心不再受外境動搖，這份安定祥和的力量，就能影響周遭的人。

無論疫情何時結束，只要面對事實，調整改變自己的觀念和心態，我們還是能夠安心地過好每一天。

Q：應該用什麼樣的心態來「隨眾」？

有人問過師父，修行在心，為什麼還要做早晚課？師父回答，這就是宗教，這就是修行。我們剛開始可能不一定能接受這樣的形式，但每天這樣做，從中去體驗自己的道心。師父說：「如果形式的不做，道心就會淡化。」所以師父強調，上殿、過堂、出坡也是隨眾，是僧眾的僧權，是責任也是義務。僧衣穿久了，出家人的感覺會慢慢出來；隨眾形式跟久了，慢慢就能培養自己的道心。

另外，清楚知道自己參加早晚坐、早晚課，是僧眾的權利與義務。若自己每天隨眾早晚坐，卻起了慢心，認為自己做得到，別人做不到，這樣也有問題。別人沒有辦法隨眾，有他們的因緣，不可以因為這樣就起慢心。同時，也要時時檢視自己，是否有真誠地做早晚課，還是有口無心？早晚坐時，是否有認真做功課？

Q：身心疲憊時，拜佛會「一拜不起」，打坐也會打瞌睡，這樣還要隨眾嗎？

隨眾的目的是學習出家生活、練習放下自我中心，所以要培養固定隨眾的習慣。我的輔導法師曾分享，隨眾時間寧可在殿堂打瞌睡，也比在寮房睡好。至於身心疲憊的調適，如果打坐會打瞌睡，可以選擇拜佛。有時是因為身體濕氣太重，覺得很疲累，透過拜佛流汗可以幫助排除體內溼氣。另外，需要休息的時候也要適時休息，例如午休時間，可以讓自己小憩一會兒。

Q：有法師受傷時仍堅持隨眾。隨眾與身體狀況間該如何拿捏？

師父曾說，隨眾是出家人的權利也是義務，當一天出家人，盡這份義務，也享受這份權利。不過，在受傷初期，隨眾參加早晚課及晚坐，早坐則可以選擇休息，讓身體早一點復原。因為身體也是三寶物，要適度照顧它才能繼續修行。當身體需要休息（如生病感冒、患傳染性疾病）時，還是要請假休養，清楚自己不是放逸。如果是長期的身體病痛，身體允許隨眾就隨眾。



Q：畢業後，領執生活與隨眾作息如何取得平衡？

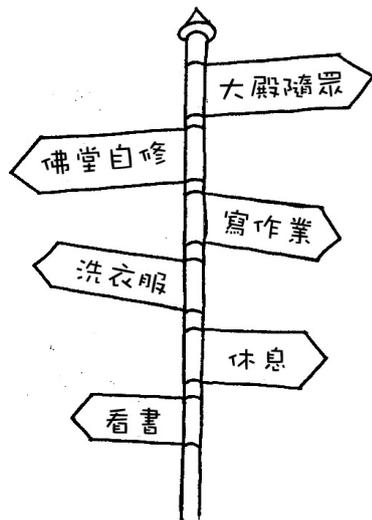
我們會認為固定隨眾是修行；但有時候執事工作不允許，隨順因緣也是修行。不要因為這樣起煩惱，起了煩惱就不在修行中了。自己很清楚不是因為懈怠，而是執事的緣故。但師父也說，不要拿執事當藉口，有些工作其實不趕，但因為自己東摸西摸而耽誤隨眾時間，這樣也不對。

我自己讀僧大那兩年，除了有一次特殊因緣必須回俗家處理事情外，沒請過隨眾的假。畢業後進大寮領執，除了一般的生活執事外，還必須負責人力安

排，忙得沒時間隨眾，儘管內心十分希望和大家一起共修，但執事情況沒辦法。在身心忙碌的狀態下，我每天會隨機翻閱《法鼓家風》或《法鼓晨音》中的一篇文章，作為聖嚴師父對自己的開示與勉勵。

後來調去雲來寺，有位法師曾說：「這邊沒人管你，要靠自己自律自治。」因此，除了早晚課隨眾，儘管雲來寺沒有規定的早晚坐時間，自己仍會找時間拜佛。之後回到僧大領執，就固定隨眾了。

總之，自己要很清楚，可以隨眾的時間隨眾；不能隨眾的時候，就隨順因緣，這才是真正隨眾的意義。



關卡
2

人際關係之「溝通」 ● 受訪／常藻法師

溝通不能期待結果，它是一個放掉自我，去了解對方、了解整體的過程。溝通就像化學變化，會變成什麼樣子，不是我們所能設想的。

Q：就讀僧大時，是否有過溝通上的障礙？

當然有，主要是文化上的衝擊。僧大同學都來自不同的國家和成長背景，身為馬來西亞人，有時我的表達、解讀和他人不太一樣。台灣人的表達方式比較含蓄委婉，但在我的原生國家，我們的語言很簡單也很直接，我是來僧大後才發現，太直接的回答和用詞，有可能是不禮貌的。

面對這方面的衝擊，一次次學習放掉自己的以為、認知、觀念。例如，當我覺得這裡的文化為什麼這樣時，其實我也是帶著自己的文化來檢視；說穿了，就是帶著自我中心在看這個世界。所以在僧大的養成階段，打破了我的價值觀和思維方式，對我來說，是一個很好的學習。

Q：領執後又是另一個世界，在人際溝通上是否有新挑戰，您如何跨越？

領執後遇到的挑戰還真不少，尤其現在的執事，對我來說，很大一個考驗就是溝通。我的工作主要是照顧僧團內部，需要互動的對象和溝通的內容非常廣。過程中，除了安自己的心，同時還要處理現象，並且幫助對方安住，但這幾個方面經常會衝突矛盾，如何學習圓融處理，很考驗智慧。

由於我的個性內向而敏感，很容易感受別人的需求，也可以同理對方；但太密集的人事互動，對我來說太消耗了。當自己消化不了，就會起煩惱，所以擔任這個執事的前兩年，我幾乎是在煩惱痛苦中度過。

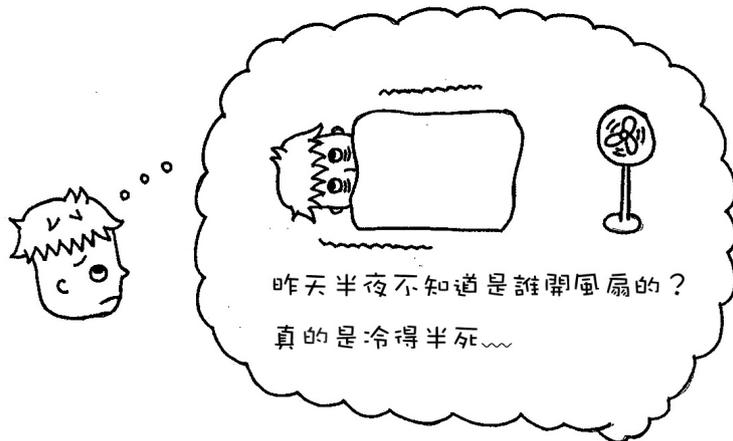
不過，凡事要回到修行面才有辦法解決問題。於是我開始嘗試各種方法，例如練習覺照自己的心情、感受，嘗試與人拉開一點距離，努力不讓自己太消耗。結果試了一段時間，發現那根本是一種壓抑，扭曲了自己而且很不健康。這也讓我了解到，我必須先接受自己的人格特質就是如此，然後相信它可以再提昇，可以對自己、對他人更有幫助。這個轉折，對我來說滿重要的。

後來我發現，這兩年自己的煩惱來來去去就是那些，我不想將自己的生命浪費在煩惱堆裡。之前因為太認真把自己搞得身心很緊，希望照顧好每個面向、解決所有問題，這來自於自己有期待、

有理想。後來我開始練習，不管遇到什麼狀況都不要抱怨。我也慢慢體會到，溝通要隨順因緣，盡力但不期待結果；有時候，沒有結果也是當下的因緣使然。

Q：在這過程中，您如何安自己的心？

如果把心放在「我想要跟誰好」、「我想要跟環境好」、「我想要如何如何」……這些都是現象，現象面是不可能完美的，因為我們的心就是不完美。這一年來僧團在推動「共學」，我試著把著力點放在法上，用法來熏自己的心。當我們把心放在法上時，力量就不一樣了。



早齋後，遇見了同寮房的演圈



你今天早上有
吃飽嗎？



有呀！我還吃
了二塊麵包😊

你昨晚有睡好嗎？會
不會覺得太悶熱？

不會悶還滿涼的！
但是有點累...

所以風扇到底是
不是演圈開的？



同學真好，都
會關心大家😊



除了共學，我也有自學的規畫。不管多忙，每天清晨都會讓自己沉澱與充電，包括打坐、聽開示，同時也隨眾上殿、過堂。過程中，盡量讓自己保持在禪七的狀態，隨時隨地提方法、觀呼吸，這是靜態的部分。

動態中用功，就是在執事上，與人互動、處理事情時，練習「身在哪裡，心在哪裡。」讓自己專注當下，清楚事情的優先順序與可能性，不加多餘的念頭。例如生起擔心，就放掉它；與人講話，如果浮現過往的印象，就放掉它，不斷地練習，把每一個當下都當作第一次。清楚知道這些都是自己學習的機會，同時也學習去了解別人，看見別人的優點和不容易。

因此，即便有諸多困難，對我來說，「想修行」這個力量，一直不斷推動我往前，將自己投入未知的因緣中，看看會呈現什麼狀況，然後勇敢地接受它。

Q：是否曾遇過拒絕溝通的狀況，您如何回應？

確實，我也曾經歷對方生氣拒絕對話，或Line已讀不回的情形。當對方關起門時，我們很容易退縮，結果做了許多不必要的揣測和擔心。我的回應方式是，盡自己所能，平常心對待；把自己應該做的做好，不要因為對方拒絕溝通而停頓。例如該向上報告的，就去報告；該關懷的，就去關懷，不要留下遺憾，這是照顧好自己的因果。

如果事情需要立即處理或急需對方回應，就請第三者協助關懷、了解，最重要的是，過程中不要期待自己被肯定、被好好對待。最後會發現，溝通其實就是在磨我們的稜角、自我中心。這兩年，我一直在看自己到底還有哪些放不掉、哪些東西卡住？過程中，就是不斷地提方法，即便在事相上不完美，身心也有起伏，但我很清楚自己是一直往前邁進的。

Q：為什麼「溝通」常變成「溝塞」？您覺得問題出在哪？如何化解？

很多時候我們的溝通是帶有目的的。表面看起來好像很柔軟，願意聆聽與同理對方，但最後，其實是為了要把訊息告訴對方，這不是溝通。

我也察覺到當我手邊事情一多，我也會心急，想直接告訴對方的念頭就會冒出來。其實，這是以自我為出發，不算溝通。溝通不能期待結果，它是一個放掉自我，去了解對方、了解整體的過程。溝通就像化學變化，會變成什麼樣子，不是我們所能設想的。

此外，人在互動中很容易投射。當我和人談話時，有時候發現對方卡住的點，其實並不像他所描述的那樣，往更深一層看，是對方心裡有一些過往的經驗還沒處理好，所以投射到現在的時空或某個特定的人身上。因此，修行一定要先從認識自己、接納自己開始。先接納自己，才有辦法真的接納別人。

總的來說，溝通是非常好的修行功課，而且永遠做不完，因為會遇到各式各樣、截然不同的人。回到根本，就是要放鬆身心，如實面對自己、接納自己，這樣的溝通互動才是最健康的。



出坡勞動

● 受訪／演勝法師

從老師變法師，在接觸聖嚴師父的心靈環保後，發現佛法是解決問題的根本辦法。出家後面對以往不熟悉的出坡作務，讓法師的身心經歷一番挑戰，卻也深刻感受到，原來生命可以這麼充實。

Q：在出坡上遇到最大的挑戰是什麼，您如何面對？

對我來說，因為體力不足，適應上較辛苦，身體調適是花較多時間和心力去克服的。剛進大寮，不習慣勞力工作，三天一小傷，五天一大傷。一開始會覺得，明明自己是來奉獻的，現在卻受傷躺在床，什麼事都不能做。

那段時間很辛苦，也會介意別人怎麼看自己，但那都是自找的。過了這關後，不再覺得出坡有什麼困難，也更珍惜可以出坡的機會，以及遇到各種人事物的因緣；即使工作量很大，還是能生

起感恩心。身體會累，可是累得很開心，當然還是會有情緒及不開心，但情緒是一時的，它一直在變化，有了這樣的體驗，就會更加相信，佛陀教導我們的無常觀。

Q：出坡起煩惱，怎麼化解？

要練習「鼓勵自己」。沒關係，我們做不好就再努力，給自己時間，不然沒有辦法走長遠的路。

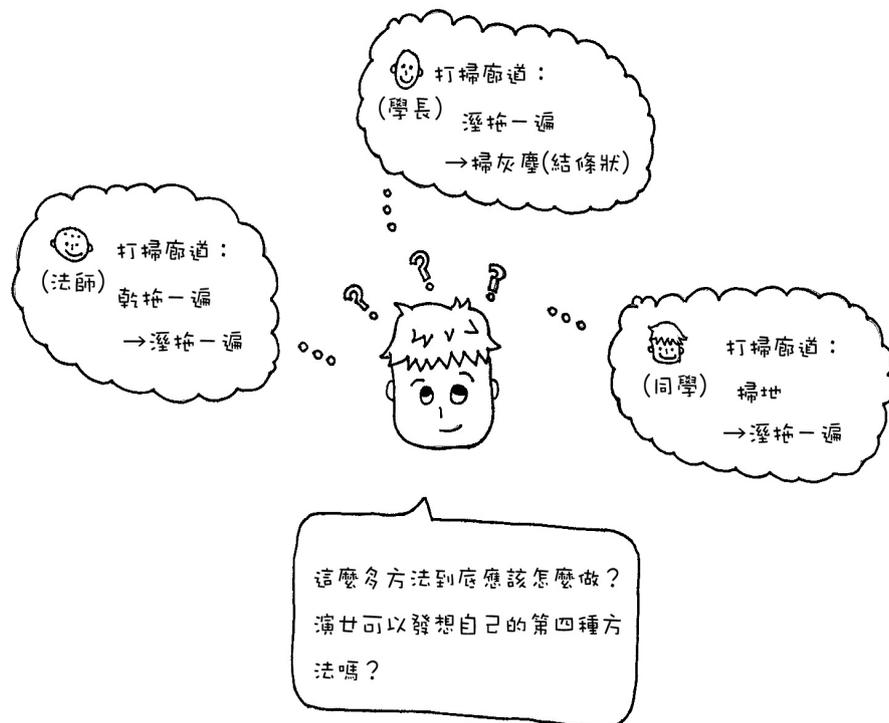
我們都是凡夫，師父一直告訴我們，修行不是不會生氣、沒有情緒。修行是，知道我生氣、貪心、難過，下一個



動作是什麼？更生氣？覺得都是別人的問題？還是起慚愧心，回到自己身上，找到原因在哪裡，學習怎麼調整才不會傷害自己和他人？所以修行的英文是practice，就是練習，練習怎麼像佛陀一樣，成為一位圓滿的人；修行就是一直練習到成佛為止，它不是完成式，它一直都是進行式。

還有定課很重要，個人功課一定要提著。拜佛、誦經對我來說很重要。面對生活的問題，我會一直拜佛，那些問題自然會消融。誦經幫助我遇到事情時提起經文中的句子，如《金剛經》告訴我們，一切都是夢幻泡影，自己往往在事後發現，那就是當時的一個現象而已；而且如果沒有

當時的磨練，就沒辦法讓之後的修行那麼順利，這些經歷都是在消業、培福。發願出家一定是逆多於順，我們發願要度眾生，眾生就會給我們這麼多考驗，是自己發願要修行的，哪有什麼好抱怨的呢？



Q：應該以什麼心態出坡？

我用感恩心出坡，出家到現在，總覺得自己得到的比付出的還多；在與菩薩們的互動中，也可以學到很多。

剛進大寮時，做事笨手笨腳，帶我出坡的法師很辛苦，而我非常感恩他，因為我就是被訓練出來的。當時很辛苦，自己的身體跟不上大寮的節奏，還沒開機，也還沒暖機，就要進入很快的節奏，所以一直受傷。事相上和修行上對方都一直推著你，對方給的回饋，那時就是接受，並用他的回饋來檢視自己，我真的是他說的那樣嗎？如果他說的對，我就努力改善調整；如果不是，就把它放掉。把每個人當成幫助修行的善緣，有些東西當時沒辦法體會，之後因緣具足了，我就懂了，所以很感謝這些因緣。

Q：什麼是出坡的精神與意義？

出家人的出坡就是奉獻、付出，沒有想得到什麼。出家以後，能做什麼就做什麼，沒有想得到回報，所以做事沒有負擔；就算做超過能力所及的事，也不會覺得怎麼樣，接受自己做不到、做不好。

師父告訴我們，我們的工作都是龍天護法安排的。自己越想做的工作，越不會被安排；就是因為不會，需要學習，才安排你去做那件事，一來避免長養自己的慢心，二來也能開發潛能。比如怎樣安排好每個人的工作，完成一場出坡，這需要用頭腦思考清楚，我以前不知道自己會做這類事情，因為執事的需求必須承擔，才發現原來我能做這些安排。就像師父說的，能做的就做，不會的就學。

Q：出坡時，與他人意見不同會如何處理？

禪修有一個很重要的觀念「不勉強也不保留」。做任何事我不保留，能做的就做，但不勉強自己一定要做到怎麼樣，同時也不勉強別人。當遇到需要多方意見時，我會提出看法，不勉強大家一定要接受或希望有什麼結果，但這需要練習。

每個人都希望自己的提議被接受，這有很大的「我」在，我想怎麼樣，我希望怎麼樣。當遇到狀況時，知道該做的都做了，很多事情本來就不是我們能掌控的，所以要提起佛法的因緣觀，今天這件事情不管是好是壞，都是眾緣和合所成。

譬如煮早齋，可能有人會說法師您煮的很好吃，當我覺得「我」煮得很好吃的時候，會覺得我很厲害，但深入一點去看，會看到那是因緣，是大家一起完成的。沒有人洗菜、沒有人切菜，有辦法完成嗎？如果你覺得那是我做的，就會有很大的得失心。當人家說你煮的不好吃時，會怪自己煮的不好。不管好或壞都是因緣，這讓自己面對很多事情時，可以很快釋懷。



出家人調適身心的良藥

● 文 / 聖巖師父

出家的本身就是出家的目的。出家以後，若想一級一級地往上攀爬，成就什麼名位，結果當然是煩惱不斷；因為這些都是煩惱的根源。即使是急著希望成就戒行、禪定、智慧，而茫茫然地四處去尋訪明師、找道場，也是煩惱根本。

出家後應凡事盡力去做；盡力之後，即使沒做好也對得起自己，不會心存內疚。若做不好一直責備自己，就會始終處於痛苦的深淵裡而不能自拔；但若一意放任自己，不求改進，則會懈怠，這兩種方式都不好，會障礙我們的修行。

最好的方法是我們應時時懺悔，一次次地懺悔。為什麼能夠做而不做？是心力不足？還是能力、體力不足？

心裡如果「打結」了，此時最好能向內觀看自己的起心動念處；若向外看，盡是別人的不對以及環境的問題，認為

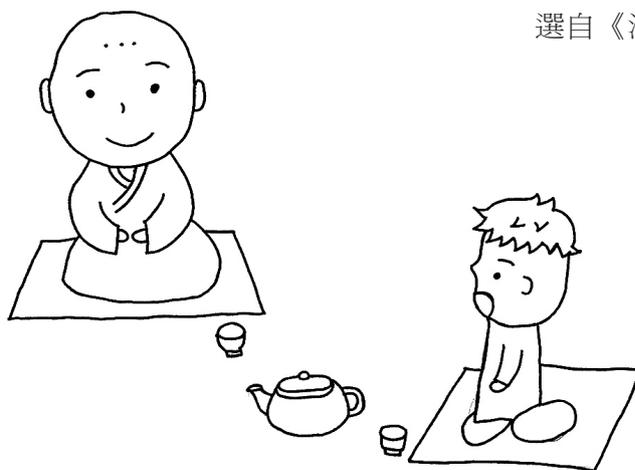
自己沒問題，因而使我們生起傷心、憤怒、興奮、埋怨、憂鬱等種種現象。這些現象都是有害健康的，會使得我們的肝火上升、內分泌失調，如此一來，我們的身體就容易出毛病。

若常與人嘔氣，心有千萬結，濃得化不開，就會有頭重腳輕的現象，而且不易入眠，頭腦因此得不到適度的休息；白天迷迷糊糊的，晚上卻清清楚楚的，容易導致神經衰弱。

腳底冷、四肢冷是因為血液循環不好、氣血不通的緣故；應該好好地數息、觀呼吸，讓重心感向下。

時常保持心平氣和，一副氣定神閒的模樣，下身一定很穩定，腳底也會暖和；如此上身自然會很輕鬆，就像不倒翁一樣，站起來毫不費力氣。所以，保持心理平衡、平靜，身體自然也就會健康。

選自《法鼓晨音》〈調適身心〉




 關卡
4

文化衝擊

● 受訪／智提法師

這個過程中，我會給自己足夠的時間和空間，就像我們一直在聽聞佛法和師父的開示，熏習過程中不同的養分會進來，而這些養分也會自然地運作，不需要刻意動念頭去壓抑或轉化。

Q：從馬來西亞到台灣出家，第一個挑戰是什麼？

對我來說，氣候是一個很大的挑戰。剛到山上時，一直都在下雨。第一年我很享受下雨的每個當下，覺得細雨濛濛的情景很美，卻不知道伴隨而來的濕氣對人體影響很大。

我記得那時冬天特別累，一天至少要睡四次；剛開始每天都有一種糊糊的感覺，只能靠短暫的休息讓自己提起精神；有時甚至會呼吸困難，每吸一口氣都覺得很重。後來有一次因緣，發現在台東打禪七，身心的舒暢度和輕盈度和在山上有很明顯地不一樣；看中醫後才曉得，這些狀況是體內的濕氣導致，也因此體會到氣候對身心有很直接的影響。

法師常說我打坐容易掉入細昏沉——心不清楚和不明亮的狀態。記得三、四年級，知道是因為氣候差異所致後，對師長的話才比較釋懷，畢竟這不是個人可以左右的因素。因此，我沒有刻意去處理，反而學習接受。

在飲食方面，為了排除體內濕寒，需配合醫師的處方。剛開始無法接受，但還是

很努力去嘗試，因為希望自己的身體可以好轉，幫助自己好好用功。但兩年下來，身體改善有限，後來我試著找到一個飲食的平衡點，從完全不碰某些食物，改成適量攝取。

Q：與來自不同文化背景的學僧生活在一起，在語言和表達上有什麼障礙？

馬來西亞人的中文還算不錯，只是發音讓人覺得有點奇怪，偶爾在用詞上也會鬧出一些笑話。以前同學強制糾正我時，我會故意用過往的說話方式，甚至以強硬的態度回應對方；當下覺得很滿足，但坦白說，整個過程是不舒服的，因為傷害了彼此。

另外，在馬來西亞我們習慣直接表達。一、二年級時，常帶著慣有的模式與同學和執事法師們互動，所以我給大家的印象是一個很強硬、有原則、如實表達內心想法的人，這也帶給他們很大的挑戰。直到三年級，我才開始懂得運用不同的方式和語句表達自己的想法。

對我來說，這些都是學習的過程。我

常省思：我要如何忠於自己的原則？對於整體需求我有多少配合空間？也因為這樣，讓我有機會訓練自己變得更有彈性。當彈性空間出來了，彼此才有協商和讓步的可能性，這時才可以進一步包容自己和對方，考量雙方的背景、角度、立場或性格上的不同。

Q：與不同生活習慣的人住在一起，面臨的挑戰是什麼？

同學的生活習慣對我來說也是一個挑戰，例如過了安板時間才回寮房、發出太大聲音。自己比較淺眠，對聲音敏感，所以某天當同學在安板後又發出聲音時，我就「噓」了一聲，繼續睡覺。那時我性格剛硬，覺得對方很「不應

該」，所以我做這個舉動時，覺得理所當然；然而透過自己的反應，才看到自己的剛強。

其實這過程是一個修行的機會。當我意識到自己有這樣的情緒時，我會讓自己回到方法，單純地體驗呼吸或身體的覺受。我們的覺受分為樂受、苦受和不苦不樂受；在用方法時，心是安住在中性的狀態，也就是不苦不樂受。當情緒緩和了以後，整個人會比較放鬆，彈性空間也會慢慢出現。

在僧大，與同學相處難免會有「最好以後不要再見面」的感覺。畢業領執後，距離遠了，但彼此又好像很熟悉；再次見面時，會給予對方關懷、慰問和支持，這也讓我更加感恩在僧大共同相處的日子。

Q：相對於馬來西亞的步調，會覺得僧大的生活太緊湊嗎？

我小時後在馬來西亞東部（步調慢）成長，後來到馬來西亞西部（步調快）念書和工作。對我來說，這樣的生活步調已經跳了一級，但來僧大，又跳了一級，生活被填滿到完全沒有自己的時間。

剛開始很不適應，便向法師提出自己的疑惑，但後來慢慢了解，在團體中生活，就要遵守團體生活的規則。既然選擇了這樣的學習環境和僧團，就需要學習配合、了解作息的安排，不能只做一個反對者，因為這個舉動對修行來說是毫無意義的。

自己在這個過程中，也學習在團體標準和個人身心狀況間取得平衡。當我改變不了外境，就必須改變自己，讓自己保持彈性來配合整體，所以要練習「可以接受被安排，同時也懂得自我安排。」



Q：如何在僧團的倫理文化中，消融自我？

以前年輕氣盛，當學長在帶我們的時​​候，我會去挑戰對方的底線；雖然內心知道這樣的行為不對，但我不想壓抑自己或刻意去遵從僧團倫理。當自己做出這類舉動時，我會去觀察自己是出於什麼動機和念頭，而有了這一連串的行為。後來發現，長期處在一個舒適和安全的範圍裡，會讓我們的言行與「慢心」相應而不自知；因此剛到一個陌生環境，慢心很容易被掀起。透過這樣的因緣，正好可以觀察自己的慢心是如何生起？為何生起？

我的調適方式是和「慢心」相處，去了

解它、看清它，而不要太快下定論或評斷。這個過程中，我會給自己足夠的時間和空間，就像我們一直在聽聞佛法 and 師父的開示，熏習過程中不同的養分會進來，而這些養分也會自然地運作，不需要刻意動念頭去壓抑或轉化。

在出家養成的過程中，出現對立是很正常的現象，我們應該從對立中看到眾因緣的促成和流動性，再去觀察自己如何回應。這些磨難也是養分，它可以開拓出另一個空間，使我們的適應性更大，而那時候的配合就不會是被逼迫的。

既然有了出家的願心，就不能因為堅持個人需求而和團體對抗，應該把每個境界都當作是學習的目標和方向。



身心調適

● 受訪／智蕨法師

「出家是我人生規畫中的最後一站。」從國中立定出家志向，法師進僧團至今20年，出家後曾生過兩次重病，在生病、調養、恢復，與生死擦肩中，感受到生命無常。因為生病，讓法師對人生有更多反思。

Q：面對緊湊的生活節奏，如何照顧自己的身心？

剛進僧團時，菩提心重、初發心強，那時候不是問題。大概進僧團受大戒五年後，就會有點疲累，師父說，「回到你的初發心，問自己，你來僧團是為什麼？」煩惱來不及消化、轉化，就靠早上打坐、晚上拜佛。作務中難免與人摩擦，師父說，「努力的做，不會就學，做不好改過，不用想太多。」當然自責難免，被人指責難免，有則改之，無則嘉勉。問自己就好，不用問別人，當然對自己要誠實，這很重要。

Q：常說修行人帶三分病，法師如何看待「生病是助道因緣」？

生病確實是助道因緣，讓你去體會什麼叫無常，體會如何長養慈悲心，生病也是對內深度自我檢視的機會，讓你真正去面對死亡。如果安排好死後要往哪裡去，那對死亡就不會那麼恐懼。我第一次開刀，那時躺在病床上，已經要推進開刀房了，護士跑來說：「忘了讓你簽這個，先跟你講一下……」他只跟我說你在這裡簽名

就好了，表示你同意以上所講的。看到最後一條：「開任何刀都會有一定的生命危險，你是否願意接受這些後果？」那個當下，真的是直接面對死亡。還沒進開刀房前，都在講大話，覺得自己很有出離心，因為那時候算年輕，以為死亡離我很遠；一下子死亡離我這麼近，當下慌得不得了，萬一沒有出來，那我死後要做什麼？師父說，「把身體交給醫生，把心交給佛菩薩。」你就念佛就好，既使真的往生了，你也是去佛國淨土，那有什麼不好？想好要去哪裡，就不會那麼恐慌了。

Q：法師生病前後對修行的看法、心態？

生病之後才知道病人的不得已和不舒服，健康時沒那種同理心。還有生病後，對無常的體驗比較深刻，人的生命什麼時候結束很難說，所以要隨時做好死亡的準備，每天睡前告訴自己，這一覺睡下去不知道能不能醒過來，自己會比較攝心，對待修行會比較認真。我們常在外面跑來跑去，加上年紀大，各種情況隨時會發生；所以我現在只要出

門，都會把東西整理一次，若萬一沒回來，東西隨時都整理好，如果往生，我也很放心。

如果自己隨時可以往生，人與人之間的喜歡、不喜歡，就會覺得沒什麼。你會想到，人所為何來？死亡要到哪裡去？這也是來出家要問、要體驗的事。師父一直叫我們靜下心來修行，就是要讓我們想清楚，有沒有真的確定要去哪裡？要相信自己，要用功修行；再來就是，也會比較希望別人過得好，大家如果都平安，也是一種福報。

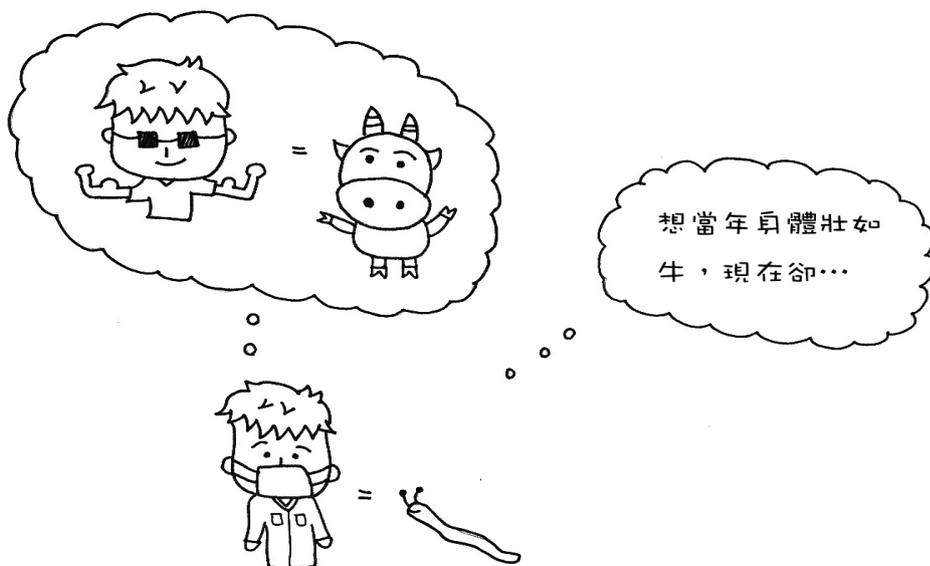
來出家就是要結善緣，當然，對某人有成見也是必然，不用太壓抑自己；但要相信一件事，人是會變的，何不給他一個機會？第一，我不完全了解這個人，不能對他做那樣的判斷，或許看到他的行為是這樣，但背後有許多故事是我們沒參與的，要相信他有心來出家，一定會改。我只期許自己不孤立任何人，不一定要成為他的好朋友，不用去做那種假好人；但他需要幫助時，一定要伸手。待人以和為貴、多

結善緣，這樣比較容易遇到貴人，別人比較願意幫助你，你奉獻的機會也比較多。要肯做，不要挑，不會的就學，知道的趕快做，不知道就趕快問，多聽少說，不要隨便批評別人。

Q：如何回應身體發出的求救訊號，照顧身體和溺愛身體如何拿捏？

身體的警訊自己要非常敏銳，有時候是心理作用，所以要對自己很清楚；沒辦法拿捏時還是要去看醫生，因為提早發現可以免去很多不必要的治療。我兩次開刀都是太大意，其實第二次是可以避免的，但那時太忙，想說應該不會有事，這又應驗師父講的一句話，「你就是對你的身體太自信，身體在對你求救的時候你都沒有理他。」

有些人會因為生病提不起心力。我的界定是，能夠忍受的範圍都還好，不能忍受就要休息，休息沒改善就看醫生。



但也奉勸大家，不要一生病就什麼事都不做，除非醫師判定你不可以做。像我現在兩手不能提重的東西，這是開刀の後遺症，容易因淋巴液堆積、感染而導致截肢；所以我就得思考，如何借力使力做到我想做的事。

Q：剛出家就生病，需要看醫生及他人照顧，會不會耗損福報？到底要不要去看醫生？

生病開始時會自責，還沒開始奉獻就請病假；但如戒長法師說的，「以後要奉獻的時間多的是，不用想那麼多。」後來我就和自己說：「以後僧團要我去哪裡都可以，都沒意見。」生病好了以後，發現其實很難做到，內心會有衝擊；但回到自己發的願，還是得做。所以發願是好事，會讓自己因勇敢的面對而成長，而不是縮回原本的舒適圈。

生病不會只有身體，心理的病更難察覺，如果有禪修底子，你會比較清楚。然後要有病識感，對某些疾病要了解。感覺不對勁，我通常先觀察一個月，如果還是持續，就開始記錄症狀、異常，並持續就醫；前兩個月的紀錄，也能協助醫生判定你要做什麼檢查。

Q：學僧如何學習照顧自己的身體？當病來時，應如何去看待？

學僧在「生轉熟、熟轉生」的階段，照顧自己的身體有三樣——吃飽、穿暖、睡好，這三樣具足，應該就可以了；其他突如其來的就看著辦，你們作息都很正常，所以還好。再來，多拜佛，拜佛時反省今天做的事，對的事繼續保留，哪些事不要再犯。如果不知道怎麼處理，就跟佛菩薩說；如果真的生病了，就用師父那句話「把身體交給醫生，把心交給佛菩薩，這樣就沒事了。」正確地面對無常很重要，每天做好死亡的準備，就萬無一失了。



關卡
6

情緒

● 受訪／演柱法師

我認為心中要先接受情緒的自然出現，不要貼標籤，或認為有情緒就是修行不好。但也要練習去觀察，這些情緒對我們身心帶來什麼樣的影響。

Q：出家人可以有情緒嗎？

我以前認為一位修行人，應該要修養很好，不太會生氣、講話平和……。聖嚴師父的開示中也鼓勵我們，師兄弟之間不要用那種直來直往、「互相磨練」的模式相處。但是，對於還在修行中的人，有情緒的出現也是很正常的。

我認為可以先試著不要給情緒的出現貼上負面標籤，認為這是絕對不好的；一個人會有這些情緒，必定有它的因緣。有些人一碰到狀況，很快就將情緒反應出來，也未必就一定只帶來負面影響；有時這類很敢表達、很敢宣洩的人，或許也帶動大家思考新的可能性。

師父有時也會順應因緣，讓內心的情緒呈現，運用這些情緒來提醒或是教育弟子。在大乘菩薩道裡，沒有東西是絕對的對或錯、好或不好，但看我們用什麼心態去運用。如果現忿怒相可以讓一些人警惕，或者讓一些狀況扭轉，或許師父就會用這些方法；但相信他的心裡，並不是對此人有好惡。

因此，我認為心中要先接受情緒的自然出現，不要貼標籤，或認為有情緒就

是修行不好。但也要練習去觀察，這些情緒對我們身心帶來什麼樣的影響。

Q：面對各種境界，您如何調整自己的情緒？

在執事上，我有時候也會提不起勁，或覺得使不上力。但後來發現，與其沉溺在負面情緒裡無法積極生活，不妨重新去看在這些因緣中，自己還可以做什麼，嘗試找方向讓自己走出來。例如以前有些事我比較不敢說出來，有時心裡不舒服也不會講得那麼坦白；現在我就會練習較明確地表達，但仍留給彼此空間。

在面對衝突時，有些法師會開玩笑，或用較輕鬆的方式把情境帶過去，或暫時離開現場讓一些因緣錯開，讓自己與他人情緒都能靜一下，不再蔓延下去。師父也鼓勵拜佛，或看書、看祖師大德的開示調整觀念。有時我也會很單純地去大自然中走一走，舒緩自己的情緒。

另外，有些情緒比較不容易覺察，甚至會想貪著，例如被人稱讚的高興。這類情緒會讓人沉醉，要試著觀察它只是

當下的感覺，過一段時間後就會消失；如果一直希望抓取、延續，苦就會跟著來。所以要觀察自己是否有這樣的情況，如果有的話，可以把它轉為動力，讓它變成一種持續為人服務或精進的動力，但不要抓著它不放。

Q：團體生活對管理情緒有好處嗎？

團體生活會面對很多變化，需在同一空間中、密集的時間裡，和不同的人一起互動，因此人、事的挑戰不少，影響情緒的因素很多，相對的讓我們練習觀察情緒的因緣也很多。

在僧團中，雖然每天有很多時間與人共事，但也會有一段沉靜的時間，如早晚課、個人自修等。透過沉靜的時間和空間，可以幫助我們從情境中轉移出來，而不會讓情緒一直攪動、發酵。這樣的動靜調整，也可以讓自己轉換身心。

記得純因法師曾說，情緒就像流水，它一直在流動，不是不變的。在團體中更容易看到自己周邊的人、事因緣，就像流水般一直流動，如果自己不要太執著，很多事情就這樣過去了，也沒什麼大不了。如果這樣去覺察情緒，也許當它起伏較大，或感覺到它可能把我們淹沒或造成破壞時，就可以早一點去引導它，從中抽離或轉化，減少對我們身心的傷害。

Q：法師總是面帶微笑、不愠不火，請問您如何管理自己的情緒？

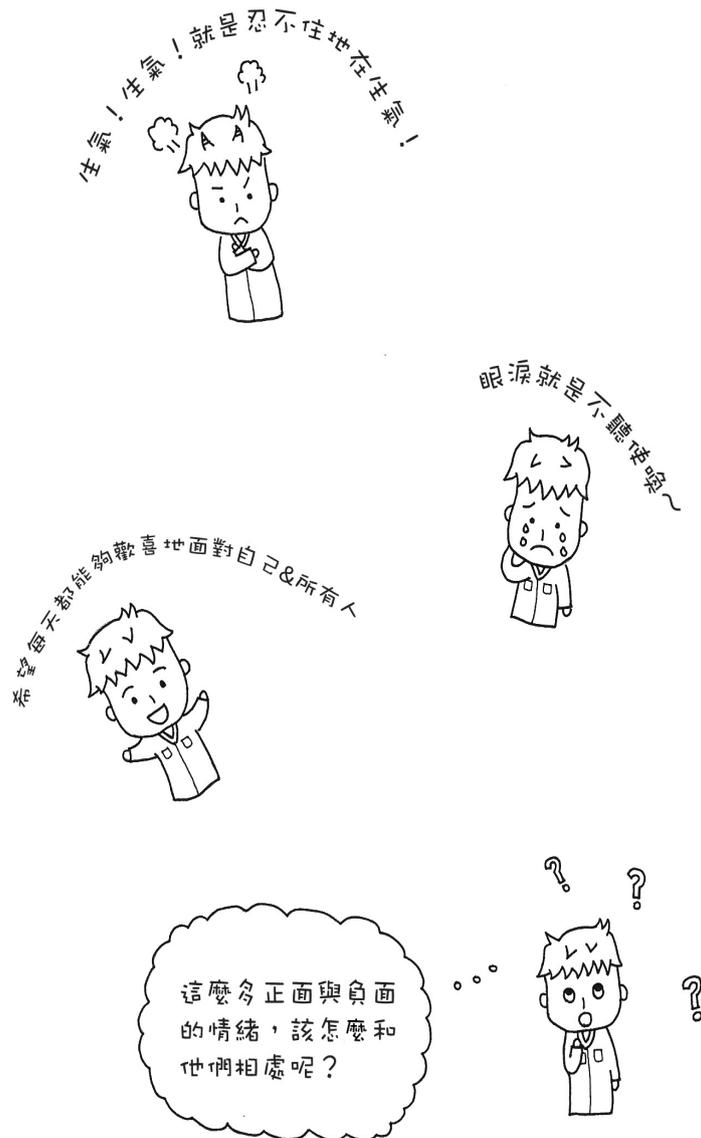
「笑」也許是我練習轉化自己與他人關係的方法吧！基於以前的經驗，讓我很不想去面對衝突與火爆場面，我會盡量避免因「情緒失控」而造成那種情境，因為一旦發生，要花很大的精神及心力去收拾殘局；所以事前盡量避免，整體而言是較省力的。例如自己對人生氣，或在言語上爭鋒相對，情緒爆發後，彼此的關係經常要修復很久；有時在生氣的當下，自己的身心就已經很難受了。所以如果覺察到較大的情緒即將發生，自己也不喜歡的話，就要常常提醒自己，不要讓它漫無止境的延伸。「覺知」和「提醒」是我覺得對自己很有幫助的方法。

另外，不可能事事都能按照我的想法或適合我的需求，所以要更進一步練習降低強烈的「自我感」，很多事情就會比較容易放得下，情緒也會平和許多；因為如果不放下，就很容易跟自己及他人過不去。

Q：法師擔任維那多年，上台是否還會恐懼或緊張？

以前剛開始擔任悅眾時，喉嚨容易變乾、手腳也會發抖……過程中一擔心、一緊張，這邊也緊、那邊也緊，聲音聽起來就很勉強，也很容易「燒聲」。過程中慢慢體驗到「恐懼、擔心」造成的身心緊繃，會讓自己難以正常發揮。

現在上台次數多了，也比較熟悉要做的事，緊張感自然減少。如果碰到較大的法會或發現自己緊張時，就會利用空檔在心中念觀音菩薩，讓心不去在意周邊的環境，回到自己身體的放鬆。經驗也告訴我，如果有緊張、擔心的現象發生，最好先接受它，不要去加強它，也不要一直去擔心該怎麼辦，回到自己習慣的方法。等法會開始，一旦專心投入唱誦後，這些感覺自然就慢慢消失了。





發洩情緒還是疏導情緒？

● 文／聖嚴師父

Q：一般人並不懂得管理、控制情緒的方法，請法師告訴我們，如何才能做好情緒管理。

對於情緒，最好能夠化解、融化，我們講消融情緒，而不要控制情緒。

控制情緒是指有情緒卻不讓它發出來，拚命地憋住，憋久了就會爆炸，爆炸的時候可能發瘋、發狂，發生傷害自己也傷害他人的事。這就好像鍋子裡面裝滿了水，在下面加熱讓整鍋水沸騰，上面卻還用蓋子緊緊蓋起來，這樣不讓熱氣散發出來，鍋爐可能會爆炸。所以，一定要採用疏導的方式，讓它有發洩的地方。

而消融情緒的方法有二種，一是發洩情緒，另一是疏導情緒。疏導是讓情緒有個柔和的出口，而這個出口是用來化解情緒，並不是讓情緒爆發出來。

至於怎麼化解呢？我經常告訴大家，不要只是眼睛老是看著、耳朵老是聽著、心裡老是想著，而要趕快脫離讓自己產生情緒的情境，然後藉由念佛、數息或打坐、拜佛來分散、移開自己的注意力。這樣就是在化解情緒，而不是控制情緒。

Q：只要時常以好的念頭取代壞的念頭，就可以把情緒管理得更加圓滿嗎？

情緒不一定是壞念頭，有的時候它只是希望達成某個目標，本來是好念頭，但因為遇到阻礙和不順心的事，所以產生了情緒、變得不快樂。這種情緒產生以後，多半的人還覺得自己是對的，如果自認為是錯的，它不會變成情緒，就因為自認為是對的，所以才沒辦法壓抑情緒。

在這種狀況下，只有這麼想：自己做的事情雖然是對的，但因緣不具足。自己雖有能力掌控自我不受傷害，但是沒有辦法掌控外在因緣所產生的變化，此時只好繼續往另外一個方向去努力。既然這條路已經走不通，那就改走別條路。如果能這樣轉念，情緒就能夠安定下來。

所以，不要認為情緒就是壞念頭，引發情緒的念頭不一定全是不好的。動機不見得是壞的，只是遇到外在狀況發生了其他現象，讓自己沒有辦法接受，於是壞情緒就出現了。這時候，剛開始的好念頭，也就會連帶受到影響而無法持續下去。此時，只有讓自己轉一個念吧！

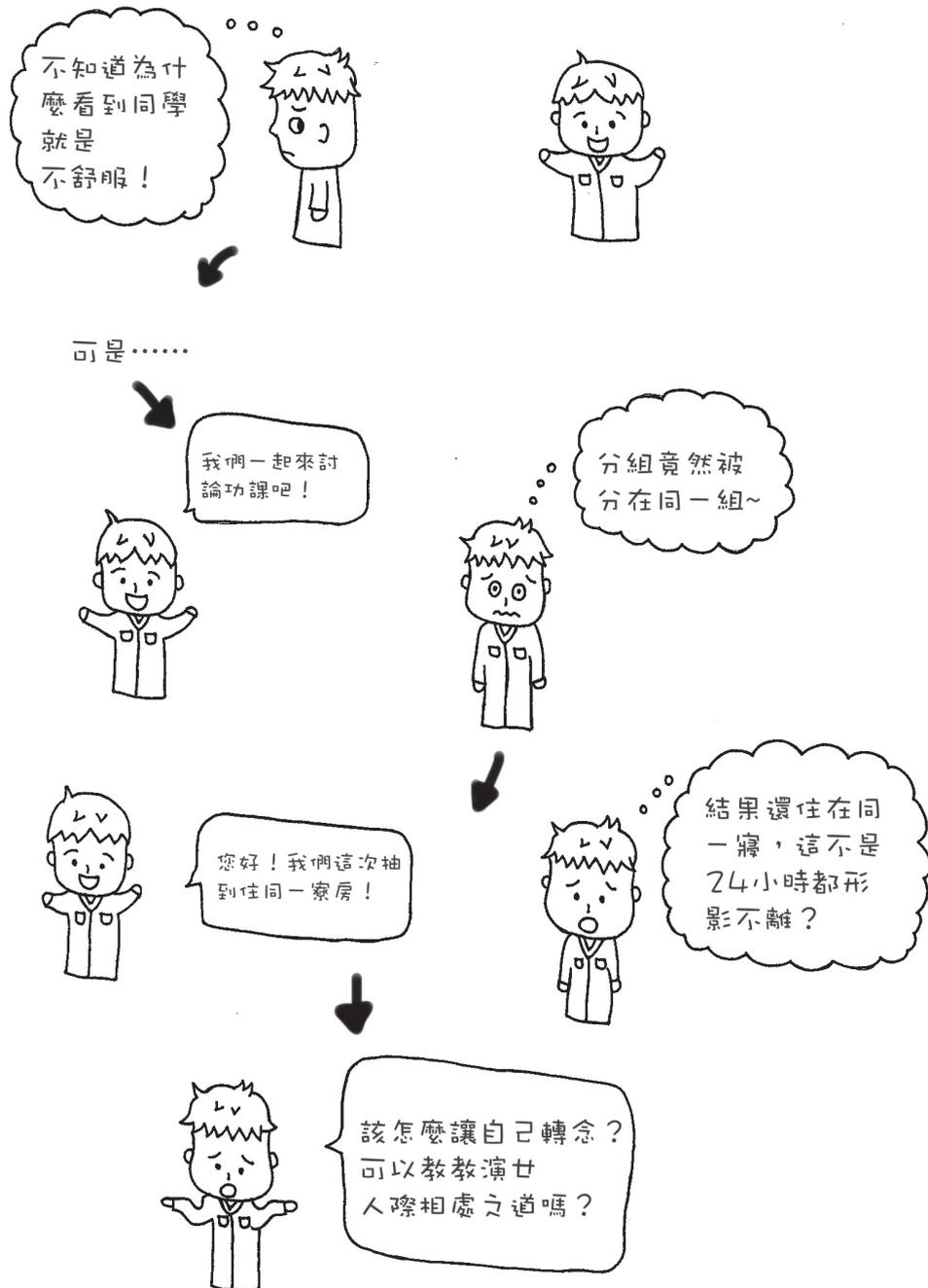
摘自《覺情書：聖嚴法師談世間情》
〈調伏與轉化〉

關卡 7

俗情與道情

● 受訪／演道法師

那是一種習慣，即使我們的腦子知道怎麼做才是對的，但身體不由自主地會出現那個狀態，這就是慣性。所以要改變慣性，慢慢就可以隨遇而安，不被別人的言語或表情所左右。



Q：出家和在家最大的不同，就是和師兄弟二十四小時緊密相處。如果遇到不對緣或行事風格天差地別的人，該如何應對？

同在一個團體二十四小時的相處，難免會有摩擦。以前在家時，如果和同學、同事發生不愉快，可以迴避；和家人鬧彆扭，也可以外出找朋友，隨時轉換空間、調整心境；但出家後，進入僧團隨眾作息，隨時隨地都會遇到師兄弟，當彼此發生不愉快時，可以說，無處可逃！

我的方法是暫時迴避，因為當事情發生，產生了情緒，身心會不由自主變得緊繃，這時不太容易轉化，需要一些時間讓自己沉澱，等心情平穩了，再與對方互動。但不可否認，這是一個很好的學習機會，當我們想要逃避，內心一定會有不舒服的感受，這時可以觀照自己的身心狀態，看看自己在意的點是什麼？

團體生活就是修行，我們的師兄弟來自四面八方，每個人的成長、生活背景很不一樣；但正因為有各式各樣的人，可以讓我們打開視野，學習去接納各式各樣的生命狀態，學習用一顆包容的心去理解、體諒。例如，每個人的生活習慣不同，我們希望別人改變，但改變需要時間，所以不要求別人來配合我，而是自己主動服務，互相配合。用這個角度來看待師兄弟，就不會一直落入對方的不一樣，即便吵架，

也比較能去同理對方的想法和行為。

另外，同學之間不管喜不喜歡，甚至彼此看不順眼，它都只是一個現象，很多事情即便你做得再好，還是會有人有意見，這時可以反問自己：為什麼會因為對方的意見，而產生情緒或煩惱呢？

被他人的反應或情緒左右很正常，這其實是我們的一種生存習慣，因為我們很在意別人對我們的看法。即便理智上知道不應該在意，但情感上還是會在意，所以遇到上述情境時，可以先把注意力拉回身體的感覺，把身體放鬆，放鬆之後到戶外走一走，親近大自然，心情會開闊一點，這時再回過頭來看這件事，或許也沒那麼重要了。我們經常為了那些沒那麼重要的事起煩惱，這就是習氣。

觀照身體，體驗呼吸，到山裡走一走，與人談談話，給自己一點時間，不要給自己太大的壓力，因為那是一種習慣，即使我們的腦子知道怎麼做才是對的，但身體不由自主地會出現那個狀態，這就是慣性。所以要改變慣性，慢慢就可以隨遇而安，不被別人的言語或表情所左右。

Q：對於相應或投緣的同學，該如何拿捏，才不會道情變俗情？

師兄弟之間必然有相處愉快或相處不愉快的類型，這些都是自己的功課。相處不愉快的，就練習接受對方；相處愉快的，

有時候對方的一舉一動，甚至心情，都會讓我們跟著起伏，正好可以去觀察自己是否太在乎對方？是否產生依賴心？

人與人相處，不一定因為他對我好才產生黏著，有些情況是對方擅於電腦、音響等專業，有些人天性樂觀開朗很討喜，久而久之，我們就會習慣也希望對方在身邊，這也是一種情感上的依賴。

我的方法是觀察自己是否出現情感上的貪著或厭惡？這些都是俗情的表現。時時提醒自己回到修行，既然已經出了家，就要學著獨立，練習放下情感的執著。

Q：出家，是否就不能有情感上的黏著？出家人怎麼看待「情」？

情，沒有所謂的好壞，它是一種關係，人與人之間的關係，人與物、人與事情、人與環境、人與大自然的一種關係。

出家，最終是為了出離煩惱的家，所以最好的情，是可以幫助我們出離煩惱的情，就是「道情」。如果有一種情，會增長我們的貪瞋癡，讓我們更煩惱，那就要好好看清自己在意的是什麼？這沒有對錯，因為我們本來就會有煩惱，這些都是正常的；煩惱的出現，剛好可以當作一面鏡子，當作一堂修行的功課，當我們可以練習放下對彼此的貪著、好惡，那關係就不是世俗情感上的執著，反而可以幫助我們在修行路上更清淨、更踏實。

Q：出了家，如何與家人互動？我們真的能「斷絕俗情」嗎？

以我自己來說，從小在法鼓山體系長大，家人也一起在道場學習，參加共修、當義工，所以當我向父親提出出家的打算時，沒有太多阻礙，家人都很支持。但畢竟一個孩子出了家，彼此的互動還是會有些微轉變。

我們平常會保持聯繫，有因緣就見面，例如我到中部支援活動，就會回俗家看看他們；他們上山參加活動時，也會來看看我。彼此不依賴，知道彼此都在道場學習奉獻，也都在法上學習、成長，自然就可以安心、放心地做各自的事。

至於斷絕俗情，首先要釐清一個觀念：斷絕俗情不是斷絕關係，因為關係是一輩子的事，打從我們出生那一刻開始，我們在這個家庭的角色就已經定下來了，父母就是父母，兄弟姊妹就是兄弟姊妹，這層關係不會因為出家而改變，彼此還是互相關心、照顧。只要不執著，不過於擔心、掛念或依賴，那就是一種正向的關係。

戒律

● 受訪／常提法師

當自己不了解戒律背後的精神時，它就會變成一種莫名其妙的約束；但透過學習和發問，漸漸能體會到，佛陀制戒是為了讓我們遠離粗重煩惱、保護我們安心地修行，進而完成出離一切煩惱的本願。

Q：從在家人變成出家人，第一件事就是要受戒，您怎麼看待戒律？

我在家時曾受過八關戒齋，所以對沙彌尼戒並不陌生；進入僧大後，對於戒律有更多的認識和學習。當僧團讓我去受比丘尼戒時，我並不清楚小眾（沙彌尼）與大眾（比丘尼）的分別，也不了解為什麼一定要受具足戒。然而，到了戒場聽戒後才發現，現在流傳下來的戒條，每一條背後都有它的故事和意義。

二千五百年來，人性不離貪瞋癡。佛陀的弟子與我們現代人很像——愛漂亮、貪吃、到處攀緣，甚至也會說謊、發脾氣……佛陀便透過每一個當下的因緣，教導弟子們什麼該做、什麼不該做。通常都是弟子犯錯在先，佛陀再把他找來，問他「為什麼這麼做？」了解原因之後，佛陀再反問弟子：「難道你不是因為相信修行可以解脫才決定出家的嗎？」佛陀一定會先核對弟子行為的動機，提醒他出家的初衷，再教導他應該捨離的舊習。如果這弟子所犯的過失嚴重影響他自己或僧團大眾的修行生活，佛陀便會制戒，幫助出家弟子們繼續保持清淨、精進、和樂的共住修行。

當時我在戒場學習、了解制戒因緣後，

再受比丘尼戒，感覺自己就像佛陀手把手教導的弟子，很感動也很開心。

Q：是否曾經覺得律儀與現代生活格格不入？

不至於格格不入，就只是生活方式不同而已。對我來說，決定穿上古裝，就是要向古人學習。剛進僧大時，雖然覺得要學就學得像一點，但仍有許多疑惑，所以我會一直提問、請教法師，因為我想知道原因。當自己不了解戒律背後的精神時，它就會變成一種莫名其妙的約束；但透過學習和發問，漸漸能體會到，佛陀制戒是為了讓我們遠離粗重煩惱、保護我們安心地修行，進而完成出離一切煩惱的本願。

Q：在僧團共住，有許多的「不可以」，您怎麼看待這些「不可以」？

如何讓幾百人住在一起，彼此不會碰撞、磨擦？很難。

我也曾覺得共住規約是一種束縛，但慢慢體會到，如果大家每天二十四小時住在一起，但沒有約定好，各循己意地

過日子的話，真的會一團亂，麻煩會更多。就像開車須遵守交通規則——出家前教我開車的人曾說，都會區的人特別遵守交通規則，為什麼？因為人多車多，如果沒有交通規則或不遵守交通規則，一定會亂成一團，所有人都寸步難行，哪兒都去不了。所以一群人生活在同一個空間裡，必須有規約引導大家一起學習收斂自己、護念他人，久而久之會形成安定的氛圍，讓彼此能夠安心用功辦道。

Q：為什麼威儀對出家人來說很重要？

我的體會是，透過學習威儀，體驗如何將身口意行為拉回安定的軌道上，讓自己沉穩。如果處在散亂的狀態，我們的言行通常會比較隨心所欲，不知道自己是躁動不安的。剛開始學習威儀會覺得綁手綁腳，但後來練習多了，會發現它能幫助自己收心、攝心、更清楚覺察自己當下的動作；讓注意力回到自己身上，就能讓自己的身心更放鬆。相反的，如果一個人身體東倒西歪、走路晃來晃去，反映出他的心可能是散亂不安的。

當我們的心是單純、齊整時，從內而外所展現出來的威儀就會很自然。記得自己出家前，曾以義工身分參加一場臨終關懷的研討會，那時來了很多不同道場的出家人，印象最深刻是來自法鼓山的僧眾——安安靜靜、衣著整齊，背著一樣的僧袋，

穿著一樣的長衫和僧鞋出現，法師們散發出來的安定感，讓我既好奇又嚮往。後來學到「莊嚴」這個詞，體會到透過學習威儀、養成習慣、時時覺察，隨時隨地都可以調整自己的身口意三業，讓自己莊嚴起來。

Q：對您來說，什麼是持戒應有的基本心態？

回到菩薩戒所提及的「三聚淨戒」，也就是壞事不要做（止持，斷一切惡），好事不要不做（作持，修一切善），並發願度一切眾生。在經典中可以看到，佛陀會鼓勵弟子不僅惡法要捨棄，善法同時也要增進，才能在修行路上持續前行。

什麼是「壞事」？傷害自己和別人的事。「不害」的概念非常重要。我們可以在日常生活中觀察自己做什麼會讓人起煩惱？在練習過程中會慢慢發現，因為「自私」，人常常會傷害到他人；有時站在自己的角度，甚至不會察覺傷害已經造成。當我較能接受自己做不到完全「不害」時，就能明白他人會傷到自己是正常的；因為只站在「我」的角度，就會因為「我」而有盲點；知道大家都不是故意的，就能包容了。所以一開始就要清楚知道傷害他人的事不要做、傷害團體和身分的事也不做。出家人的身分真的很珍貴，聖嚴師父說過，「出家人有所為，有所不為。」有些事情要斟酌再三，如果我們的身分不適合，就不能做。

Q：在受戒、學戒、持戒的路上，法師能否給我們一些勉勵？

常常回到出家的動機或想出家的心來看，出家的身分是因受戒而有，所以要好好學習。現代的生活方式和二千五百年前已有很大的不同，很多狀況不會出現在戒條中，透過學戒、持戒，越來越明白佛陀制戒的精神、瞭解不持戒的過患、不做讓自己後悔的事，漸漸就能在生活中應用戒律、確立出家身分、養成出家心態。當然時時覺察、防微杜漸很重要，否則可能會

不知不覺誤入歧途。舉例來說，當我很忙很累時，自我覺察力較低，較容易說出讓自己後悔的話或做出後悔的事。此外，透過團體的力量和嚴謹的制度，可以幫助我們持戒清淨。所以，出家人半月半月誦戒很重要，誦戒能幫助自己核對身口意三業。

出家人的願望，就是希望以出家身分過修行生活，讓自己和眾生都能離苦得樂。而持戒就是出家生活的基礎，願我們謹記佛陀入滅前的叮囑「以戒為師」。





與學務長法師有約

● 受訪／常格法師

法師，怎麼辦???

作業寫不完、上課聽不懂；爐香讚還沒練好就得上場；口才不好、教理不行，怎麼分享佛法？我是不是不適合出家？未來的出家路該怎麼走……

先別急，且聽學務長法師如何以過來人的經驗及實驗，娓娓道來其中的體會。

演甘：法師，我的作業寫不完，壓力好大怎麼辦？

學務長法師（以下簡稱「師」）：

事情排滿滿、作業寫不完，大概是每位僧大學僧的必經之路；也可以說，面對是世間每個人都逃不過的課題。面對排山倒海的待辦事項，心煩意亂在所難免，個人的處理方式通常是——先排出優先順序，並規畫好完成時程，再依序一一處理。這當中有兩個減壓小技巧，一是先把自己擅長、容易處理且不需花太多時間的事排在前面；掛心的事少一件，心理壓力相對也會減輕一些。二是在規畫好的時段中，一次只做一件事；當我們不瞻前顧後，專注在一件事情上時，往往成效斐然，也可以遠離因擔憂一堆待辦事項而產生的心理高壓。

另外，壓力也可能來自不合理的目標。這不是指我們為了避免壓力而成為沒有品質的人，而是應該審視當前的因緣條件，訂定一個相對合理的目標。倘若覺察到壓力已成為阻力，我們應該暫停一下，反觀是否需重訂目標，或是該尋求支援了。

「壓力」絕非負面的，適度的壓力是成長的動力與契機。永遠只做擅長的事，確實不會有壓力，但也會讓我們因此變得固著且狹隘。反之，把心打開，給自己適度的壓力，就像師父教我們的，「會就做，不會就學。」那我們將不斷成長，成為一個更能奉獻的人。

待辦清單

- | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|
| 作業 | 活動 | 背誦 | 個人定課 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 12/25自知錄 | <input type="checkbox"/> 生命自覺營籌備 | <input checked="" type="checkbox"/> 十小咒 | <input type="checkbox"/> 拜佛300拜 |
| <input type="checkbox"/> 實習心得 | | <input checked="" type="checkbox"/> 八十八佛 | <input checked="" type="checkbox"/> 大悲咒21遍 |
| <input type="checkbox"/> 禪七心得 | | <input type="checkbox"/> 阿彌陀經 | <input checked="" type="checkbox"/> 誦《普門品》一部 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 錄《壚香讚》 | | | |



事情好多好多，
好忙好忙好忙…
該用什麼樣的心態面對？

演廿：同學都好優秀，不像我上課一直打瞌睡，即使醒著也聽不懂……我是不是不適合出家？

師：我們常常對自己要求很高，希望做到完美，但其實不需如此，也不需把自己侷限在一個班級裡比上比下、處處覺得自己不如人。師父常說，「出家所謂的龍象人才不一定與能力、才幹成正比，而是要有『道心』，能夠發起『不為自己求安樂，但願眾生得離苦。』的大悲願心；並以恆常心精進行願的人，就是法門棟樑。」

因此常常反問自己，「我想成為怎樣的人？我的願心、初發心是什麼？」透過不

斷反思，漸漸確定生命的大方向。過程中勇敢去認識自己，並試著成長自己、修正自己，讓自己朝向自己的菩提願心靠攏；不與任何人相比，只需問自己是否正在努力反省，是否有決心、毅力堅持修正下去。若是如此，那就是適合修行的人了。

如果真的超過自己目前的能力，也要學習適時表達，並接納自己的狀況，這也是需要練習的。順著當下因緣，不放棄、不批判自己，能學多少就學多少。

以前我念僧大，包括中觀、唯識、如來藏，還有天臺、華嚴和淨土，這麼多學科都要學習，當時不論是時間壓力或自己的身心狀況，都讓我明白勉強選修也吸收不

了；因此必修課我隨緣盡分地熏習，選修課則量力而為，不擔心缺漏了怎麼辦，只要有心，畢業後還是可以補足的，無需著急。

另外，面對必修課程，就算聽不懂也都先聽，抱持著熏習的心，慢慢熏、慢慢學，聽多了必然會累積一些基礎，也會漸漸對佛教思想有整體輪廓的概念；繼續累積下去，很多思路就會串起來了。不要輕易放棄熏習的機會，保持開放和不放棄是很重要的。

演廿：法師，我的爐香讚還沒練好，可是下禮拜就要上場了，怎麼辦？

師：就像師父說的，「減低壓力的方法，就是練習、練習、再練習。」踏實準備過了，正式上場時就把得失好壞都放下。盡力了，剩下的就是再練習、再練習……。

另外，想學習的心也很重要。以我來說，領執之後但凡支援法會，只要時間許可我都盡可能參與、學習。我們須先給自己一個觀念——我想努力具足身為出家人該有的能力。出家人的三刀六槌你都希望學會、發願學會，人家花一年學會的你願意花五年、十年，不和別人比，就練習接受自己的因緣條件，不放棄！

出了家，能力好不好是其次，重點在於自己是否有心想具足奉獻的能力。如果有，那麼在勇敢承擔任務的過程中，我們終將漸漸成長。

演廿：我口才不好，教理又不行，以後該怎麼分享佛法？

師：就像師父說的，「等我們都學好了、滿意了才要分享，那要等到什麼時候呢！」出家人懂多少就分享多少。我們每天用心觀照自己的起心動念，踏踏實實地反省、修正自己的三業；不用去想自己說得好不好，只需如實地從心裡流露出所受用的佛法即可。最後的結果是好是壞或影響多少人，無需掛懷，重要的是我們那顆「希望眾生得到法益」的心不要丟失。

另外，出家人「善說」也不是最重要的，我們從許多高僧傳中可以得到印證。有許多不擅讀書、言詞的修行人，隨緣在自己能付出的面向護持三寶、建設道場；於日常之中，時時覺察自己是不是少了一點自私心、多了一點慈悲心；無需過多的言語與華麗的詞藻，其所自然流露的宗教情懷，反而是最有力量、影響最廣的無聲說法。

演廿：謝謝法師。那接下來的出家路，我該怎麼繼續往前呢？

師：這是很好的問題，我們都要問問自己，「我出家了，要往哪走呢？」

我個人認為，我們是隨佛出家，佛不忍眾生苦，所以想為眾生尋出一條解脫苦難的道路；隨佛出家的我們，原則上也該如此。發心出家，為解脫眾生生死之苦而精

進修證，也就是菩提心——自覺覺他的心。不論何時何地，這個大方向不能忘；時時處處，練習去除自我中心、自私心，增長慈悲心。不要怕看見自己不好的心，也無需自卑自貶，只要「覺」，然後「修正」過來就好了。

當方向確立了，現在有多少能力就有多少。把握好「無我的智慧、平等的慈悲」，然後用自己的步伐堅定地走下去。不用去追逐成果，無需在過程中指責自己，整個過程，自己只是一個道器。我們用自己的凡夫身心去觀照一切眾生的身心，有時熱惱、挫敗，有時高慢、懈怠，也會有敵不過自己的貪瞋之時；當然，也

會有願意慚愧、懺悔，並重新發願、行願的良善。這一切的一切，都只是為了讓我們更理解眾生的熱惱之苦與修行的千難萬難；當我們發現的越多，越會發起不忍眾生苦的慈悲之心，那我們就從未偏離航道。

這條出家修行的路，是隨佛出家，從果位上來說，我們是在一條成佛的路上。佛道上我們可以恐懼，可以感到壓力，有時也可以稍稍緩步與停歇，但我們絕對不能丟失方向——菩提心。當方向無誤，剩下的就簡單了，勇往直前便是！



2022自覺工作坊

覺者才是王道 你醒了嗎?

佛陀是斷除一切煩惱的覺者，了悟諸法實相的法王

新北新店分會

3/5(六)、3/26(六)
14:00-17:00

台中豐原分會

4/30(六)、5/15(日)
14:00-17:00

高雄紫雲寺

2/27(日)、3/6(日)
14:00-17:00



WOW!

一起來王道覺醒!

對象

參加過「生命自覺營」，或想更深入探索自己之42歲以下青年

報名

各區有兩場，每場時間為半天（地區授課內容不同，可重複報名）



僧大 海報故事

Poster Story Of DDSU

每一學年，相近的月份、相同的季節，
走入法鼓山僧伽大學的學僧們，
從自覺的初心，循著課程規畫，一步一步，
邁上出離煩惱、奉獻利他的學習之路。
每年法鼓山僧大的活動海報，
展現了生命自覺，僧命成長的歷程，
猶如漢傳佛教宗教師的培育地圖，
引領著海內外各地的有志青年，
蛻變成振翅弘法、住持三寶的法門龍象。



2021/02
生命
自覺營



2021/03
自覺
工作坊

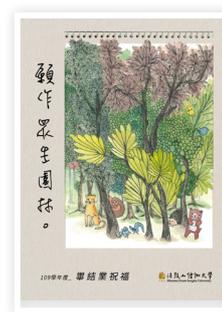




2021/04
生命自覺營
返校日



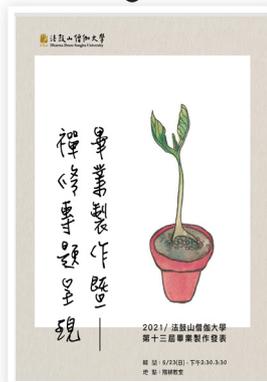
2021/04
講經交流



2021/07
畢業典禮



2021/03
招生說明會



2021/05
畢業製作暨
禪修專題呈現



生命自覺營



—— 我們曾在無量諸佛座下同結善緣……



「給自覺營學員的一封信」

■ 果醒法師 (第十八屆生命自覺營營主任)

諸位同學，您們好，我是這次「生命自覺營」的營主任。由於疫情轉趨嚴重，為了配合政府的防疫政策，法鼓山僧伽大學自覺營籌備小組不得不取消今年的生命自覺營。

為了這一次自覺營，很多同學特地請假，好不容易撥出時間來參加，現在活動取消了，同學們難免會沮喪、無奈，或者失望，這都是人之常情。在此，我們向諸位說聲抱歉，同時也想與各位分享，如何用佛法來對治這些預想不到、不如意的境界。

佛陀看到人生有生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得，及五蘊熾盛等苦，因而尋求出離之道；悟道之後，他將悟道的觀念和方法告訴我們，教導我們如何滅除這些苦。出離的方法就是「智慧」和「慈悲」。

不只這次的疫情不如我們的意，相信我們一生中，一定會碰到許多悲歡離合。這時可以用佛法來轉換心情，俗話說：「你沒辦法改變天氣，但你可以改變心情。」因為外境有很多因素不是我們可以掌控的，但是我可以選擇懊惱、無奈，或者歡喜、自在。

諸位同學願意來參加生命自覺營，相信您們一定善根深厚。或許您們可以利用這段時間去思考剛剛提到的觀念，去轉化心境。人生有太多不如意的事，一旦轉化心境後，本來不如意的事，好像也變得可以接受了；這樣的話，您就已經在學習佛法、運用佛法了。經過一段時間的鍛鍊，相信下次有因緣來參加自覺營時，一定能體會佛法的奧妙。再次祝福諸位菩薩，希望您們永遠保持平靜、喜悅、自在的心情面對一切境界。阿彌陀佛。



自覺工作坊

——— 心，在照中；我，在我們之中



法鼓山僧伽大學於每年「生命自覺營」圓滿後，會接續舉辦一系列「自覺工作坊」，讓歷屆「生命自覺營」的學員，以及於各地分院、道場深入熏習的年輕朋友，持續走在自覺的道路上；透過工作坊活動來探索自我，同時幫助已萌發出家意願的學員，更清楚自己的選擇。

雖然連續二屆自覺營因新冠肺炎疫情的變化，在開營前被迫取消，但很幸運地，今年三場「自覺工作坊」都能順利進行，讓講師團隊——僧大的法師們，能分別到北、中、南三個分院授課，藉由活潑的工作坊形式與同學們互動，為忙碌於生活中的學員們充電，讓大家再次打亮心燈，反照生命的意義。



3

生命自覺營返校日

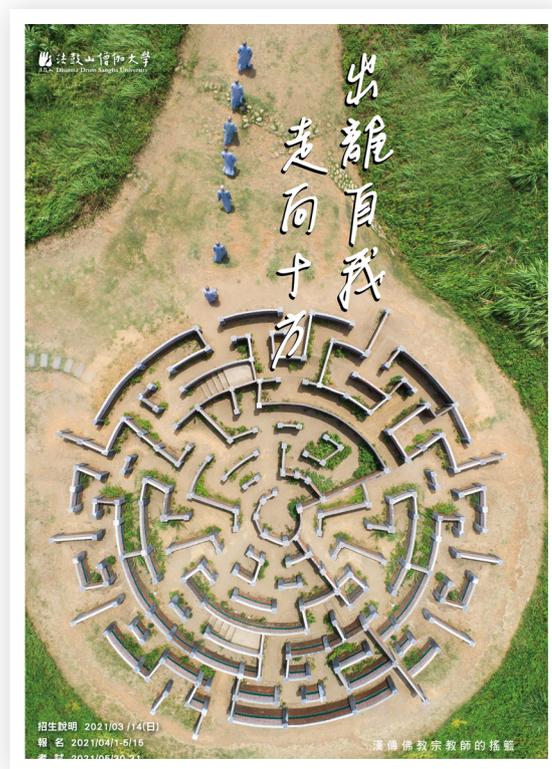
—— 自覺營學員，聽到請回答！

為參加過生命自覺營的學員所舉辦的「生命自覺營·返校日」，不僅讓學員們回到道場，重溫營隊中解行並重的「出家僧活」，更藉此和當年來自世界各地的師兄弟喜重逢。

兩天一夜的活動，結合法鼓山僧伽大學一年一度的「講經交流」或「畢業製作暨禪修專題呈現」，加上僧大學僧平日的行門功課——出坡、實習、淨灘、拜懺等體驗。期以不同的主題，串連起修行路上的行者們，返回自覺的初心、

持續自覺的長遠心。

雖然因新冠肺炎疫情增溫，部分活動取消，但今年「生命自覺營·返校日」適逢僧大創校二十週年，校方特別策畫了一系列展覽活動。學員們只需上網登記，便能邀約僧大法師親自解說展覽內容，並同遊校園巡禮，可說是無常變化下的驚喜彩蛋。



招生說明會

—— 願在正法門中互為眷屬

—— 〇二〇年僧大招生海報以「出離——自我，走向十方」為主題，詮釋聖嚴師父曾對僧眾的勉勵：「真正的出家，除了出離原來的家，不再擁有一己的眷屬、財產、事業、名利之外，更重要的是，出離了自我束縛、畫地為牢的內心。」除了要出離自心的牢獄外，更以「做個有悲願心的出家人，修學佛法，以佛法供養一切眾生，為全體人類服務。」為目標。

海報的取景在法鼓山附近的老梅迷宮，邀請正在暑假實習的僧大同學們協

助拍攝。當天雖然太陽很大，溫度很高，為了拍攝最佳角度，攝影師一次又一次地喊重來，但是同學們無不抱著歡喜的心來共同成就。

第二張海報也是在附近的沙灘拍攝，一望無際的海洋前，浪花陣陣地推前捲後，絲毫不影響行人安定的步伐與內心，因為他們有共同的目標與方向，所以無所畏懼。這張海報也意味著，在無邊輪迴的大海，「出家」正是生命價值真正的體現與實踐。



講經交流

—— 善哉善哉，快說是經！
我為聽經故，而來至此。

法鼓山僧伽大學每年都會舉辦「講經交流」，訓練學僧將平日所學內化，融合自身體驗與大眾分享，可說是僧大學僧未來弘講度眾的首關練習場。

今年的講經交流會上，學僧們以更貼近現代人的語言弘揚法義，如運用繪本等圖像式思考，來表達對經典的體驗；亦有熟悉電玩遊戲的同學，以電玩的語彙譬喻《華嚴經》善財童子第十二參之「遊戲三



昧」。可預見未來學僧更深入經藏、內化修行後，將開展出更多元豐富的弘化面向。

如同海報的設計概念，並坐於七寶塔中的二位古佛，為讚歎佛法、弘揚佛法而示現於世間。寶塔的門從未關上，迎向了不同世代的人們，持續開演大法。現代出家法師如何與時俱進、回應社會？是僧伽大學培育宗教師的思考重心。



畢業製作暨 禪修專題呈現

—— 僧命的抽芽與綻放

每年度「畢業製作暨禪修專題呈現」，是法鼓山僧伽大學展現僧才培育的成果。僧大學僧歷經四年學習，於佛學系畢業前或禪學系進禪堂實習前，依個人專長和興趣選定主題，經師長們指導，以多元、實用、創意的形式，呈現所學所思，內容則以聖嚴師父所教誨的「實用為先，利他為重」為方向。

僧大同學撰寫畢業製作或禪修專題，最早是由法鼓文理學院校長惠敏法師所提案。初衷是希望同學畢業前，能獨立完成一部作品——自己找指導老師、找題目和書寫內容。寫作過程中的種種，包括與指導老師的互動、個人感觸、啟發……是反



思的過程，亦是畢業前送給自己最好的禮物。僧大教務處於每年畢業製作發表後，會依照慣例集結學僧的作品，編纂為畢業製作論文選集，提供給以後的學僧參考學習。

自一〇八學年度起，「畢業製作暨禪修專題呈現」與「畢業典禮」的海報設計，風格皆採同一主題的延伸。今年主題名為「抽芽」，一顆種子在剛開始生長時，它的根是往下延伸的；寓意每一位同學來到僧大接受宗教師教育之始，便在接受佛法的灌溉，以聞思修、戒定慧使善根種子發芽，漸漸成長為小樹的僧命歷程。

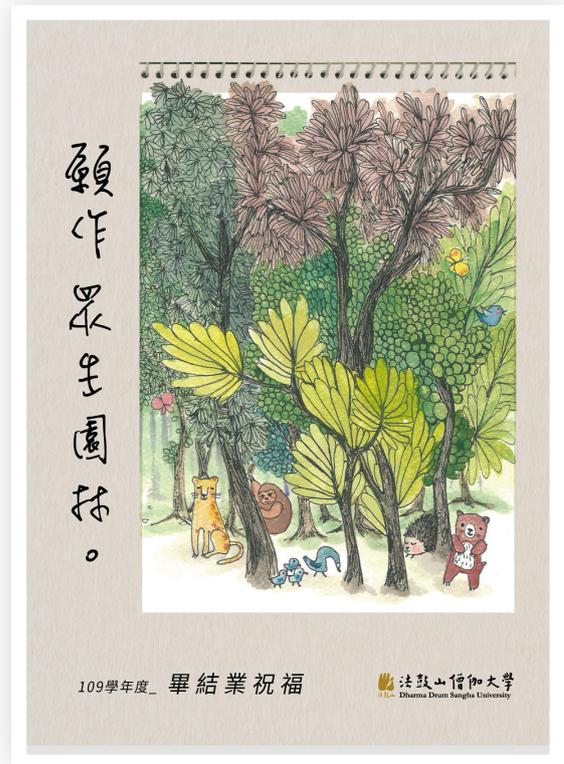


畢業典禮

—— 願為眾生做供養人，
願為眾生做護念人

聖嚴師父曾說他辦教育的信念是：「播種耕耘，重於收割。」栽植樹木需十年，培養人才則需百年。法鼓山僧伽大學即是佛教人才的百年樹人養成所。不同於一般的大學，在法鼓山僧伽大學的畢業典禮上，畢業僧身著菩薩衣，於悠揚莊嚴的〈三寶歌〉樂聲中，跨出校門，踏上弘法利生的菩薩道。

一批批畢業僧，懷著菩提心跨出校園，如同一顆顆種子抽芽成長為一片樹林；這片樹林散發著佛法的芬多精，涵養大地土壤；炎炎夏日裡，寬廣枝葉遮阻烈日輻



射，為行人、動物免去日曬之苦，提供動物生活空間、人類休憩嬉戲的身心安穩處。一如《華嚴經》所說：

菩提心者，猶如種子，
能生一切諸佛法故。

菩提心者，猶如園苑，
於中遊戲受法樂故。

祝福畢業僧們，願作眾生園林，以菩提心的悲願與智慧含蘊一切眾生。

聞思

修鍊場



修行不倒翁

沒有一定要做什麼事，是很自在的事。

■寬善

僧大的一天從板聲和鐘聲開始——早坐、早課、早齋、出坡、上課、午齋，下課、盥洗、出坡、自修、晚課。這趟時間列車抵達最後一站「晚坐」時，距起床時間已十七個小時了。除了沒有很多個人的運用時間外，即使排好的時間表也會隨時被不一樣的因緣打亂；在與師兄弟、同學共事的過程中，也難免會有一些不諒解與摩擦。知道自己對內沒有古人斷齋畫粥、清淨少欲不起煩惱的智慧；對外沒有觀音菩薩救苦救難、普濟天下平等視眾的慈悲。

然而，在僧大生活的這段日子，讓人慢慢學習放下這個「我」……

你的心，住在哪裡？

有個學佛很久，一直努力修行的年輕人，某天，他一如往常地到寺院裡拜謁禪師。年輕人問禪師：「剛剛來的路上，弟子被一個路人踩了一腳，明知他不是有意的，但看到他那理所當然、毫無歉意的表情，弟子還是起了煩惱心；雖然知道這樣的念頭不好，但還是無法控制。弟子修行這麼久了，自知應當做到對境不動心，但實情卻非如此，為什麼會這樣呢？是弟子的修行方式哪裡出了問題嗎？」禪師聽完後，輕輕地對他說：「在我看來，你已經做到『不動心』了，因為你的心，至



今還停留在那件事情上，一直沒動，不是嗎？」

在尚未放下自己與他人的對立前，我們對人、對事一定會產生自己的看法、意見及態度。但凡起心動念時，無論好壞善惡，只要知道那不是「我」，相信自性本來清淨，不以相為己而迷失心性，藉由外境的歷練找回自己的真如心。就如不倒翁，遇到外力時暫時的「倒」，才更凸顯一次次站起來的「不倒性」；又似湖面，每次起風時都會掀起漣漪，但風停時又風平浪靜了。

在境界中發現自己

我們會被外境考「倒」，皆因遇到「風」時起了「我見分別」，因而不能如實照見。所謂「十字街頭好修行」，一能學習放下自我中心，磨平稜角；二可試著在對境的練習中，找到心的本來面目。當我們能看到本具如如不動的清淨佛性時，或許便能體會「煩惱即菩提，生死即涅槃」；或許也能達到真正的隨緣自在，沒有一定要做什麼，也沒有一定要達成什麼；因為知道自性不動，所以沒有一定要在自我主觀的念頭上執著什麼。

聖嚴師父說：「佛門執事無分軒輊，觀照情緒的起伏、心念的上下波動，才是必須隨時面對的修行功課。」四祖道信曰：「境緣無好醜，好醜起於心。心若不強名，妄情從何起？妄情既不起，真心任遍



知。汝但隨心自在，無復對治。」廣欽老和尚也說：「做常住的事，利益大眾，心有寄託，則妄念不起，業障自消，心無罣礙，一天過一天，這就是修行。」希望人人皆能識了己之真心，心無罣礙，平安自在。

漫步自心寶山

修行是生生世世，而練習卻在當下；
做好每個當下的抉擇，如實體驗、感受，
當一念清淨明明，不需增減什麼，心中淨土自然現前。

■ 演滿

你 是誰？什麼是你未出娘胎前的本來面目？禪宗祖師們經常反問，咬著一句話頭一直問，反參到底，直到一念返妄歸真，看得清清楚楚。虛雲老和尚說：「『話』即是妄想，自己與自己說話。在妄想未起處，觀照著，看如何是本來面目，名看話頭。」六祖惠能大師問惠明禪師：「不思善，不思惡，正恁麼時，那箇是明上座本來面目？」惠明聽到六祖這幾句話後，馬上開悟。

法鼓山是禪宗道場，大殿的對外匾額是一幅聖嚴師父的墨寶「本來面目」。師父曾說：「這是禪宗的精神，禪宗要我們問：『本來面目是誰？』也就是自性、佛性是什麼？其實，山河大地自有本來面

目，世法、出世法，也都不離本來面目，但是誰也不知道本來面目是什麼？」又說：「大殿的本來面目，就是山河大地、宇宙萬象，一切萬有都在這裡頭了。」

寶山的開啟

「法鼓山，是聖嚴師父依照漢傳禪佛教、回到佛陀本懷的一本經書。」法鼓山資深悅眾施建昌菩薩曾與學僧們分享，他從三十歲左右開始跟在聖嚴師父身邊，經歷了法鼓山園區從無到有的過程——沒地找地、有地購地，從自然生態的保育和維持、地上物建造，一直到無形的護法鼓手凝聚組成、信眾的關懷和照顧等，有點點



滴滴數不清的故事。如果說，法鼓山只是一個地標，那真是小看了——對信眾來說，法鼓山是信仰的中心，也是內心金剛種子澆灌、增長的泉源；對出家眾來說，法鼓山可以是僧團凝聚的表徵，同時代表觀音道場的佛教教育及人間淨土理念的實踐地，更是現在、過去和未來正法住世的出發點及拓展點。

清晨的法鼓山，空氣微涼而清新，抬頭常能看到滿天星斗；日出時，太陽從大殿的西北邊緩緩上升，帶點黃氳的曙光穿過薄霧照向金山平原。山上不只是美景遍布，每一寸土地、每一株植栽，乃至流水和盎然的生態，這些存在的每一個因緣，都有屬於它的故事，值得身在其中者，在感恩之餘細細感受這座寶山的無盡藏。

聖嚴師父分享開山的意義：「每個人開自己心中的寶山，就是如何成就智慧，成就慈悲心，來共同為我們的社會，為我們的世界，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。」

原來寶山不在外，而是每一個人都是創建寶山的推手。從自身出發，觀照留心自己的身語意種種行為；到關懷身邊的他人、小動物，以及整個世界脈動。只要多

一個微笑、多一個善的念頭、多一個善行，因緣的流動就會開始轉變。所以每個人都可以是自己和他人的護法鼓手，一同來敲響這令眾生離苦得樂的大法鼓，開啟自心寶山！

本來面目

2020年剛入秋的九月，一部描述聖嚴師父的紀錄片《本來面目》上映了，以紀實電影的形式，呈現師父實踐佛法的一生。我們在導演張釗維的引言下，一起走過了師父八十載的一生。

2021年難得的因緣，參加《本來面目》全球線上快閃觀影活動。這次沒有預設、沒有期待、不會邊看邊想接下來的劇情，也不會排斥第一次看電影時不太習慣的動畫和紀錄片穿插；完全開放地看著，看到什麼就是什麼。後來也分享給家中老菩薩，鼓勵他們倆一起欣賞，可以多了解師父、多了解法鼓山。

印象深刻的一段，在電影前段，播放了師父第一次於美國舉辦禪七的開示，師父說：「這七天，有人哭，有人笑，有人離開，有人留下……這七天就像一場夢，我們一起做了七天的夢。」好一記當頭棒喝！師父說的不就是這場人生嗎？各種因

緣，不同過客，只是一同經歷、體驗過了一段；要努力，但不要太當真！此刻當下，明知在作夢，卻對這如夢似幻的狀態信以為真；只有少數時間可以跳脫片刻，看著不同橋段上演，然後欣賞。然而禪宗祖師們，倒是從容投入各種角色、穿上戲服，你來我往過招幾場，最後，瀟灑地下戲歸真。

電影末，看著師父晚年的身影，健康狀態不佳，舉手投足莫不是用上極大的力氣，並承受著身體的苦痛；而師父依然面帶微笑，坐著欣賞這齣即將落幕的戲碼，因應眾生的需要投入各項弘化和教育事業。看著坐在椅子上的師父，水腫的面色仍然法喜充滿，在受限於色身衰敗的同時，相信師父心裡是一切清楚明白的，並帶著佛菩薩的聖號，給予眾生祝福——這是無上的菩提心，和透徹一切的本然。

當下圓滿

師父說他這輩子只做一件事，就是「提昇人的品質，建設人間淨土。」就算在不斷流動的大因緣中，我們只是小小的一點，卻也有無限的可能。修行是生生世世，而練習卻在時刻當下；做好每個當下的抉擇，如實體驗、感受。佛陀在《四十二章經》問：「人命在幾間？」沙門回：「呼吸之間。」當一念清淨明朗，不需增減什麼，心中淨土自然現前。

原來，寶山從頭至尾都在——只是，見到了嗎？



持戒如服藥

戒律是佛陀制的法藥。服藥是為了身體健康，
持戒是為了自心健康，同時也是為了他人的健康。

■文／演賁 圖／寬緣

進 僧大前，父親曾對我提出一個疑問：「在家也可以修行，為何非出家不可？我們很自由，不會被捆綁。」言下之意，是指持戒生活是一種約束，不如一般人來得自由。對父親的話，演賁最近有一些新的體會。

服藥持戒，做心的主人

水陸實習以後，演賁的身體變得有點虛弱，因此外出看診。中醫師給藥，並叮嚀我不可吃生冷物，包括沒有煮過的水果。為了身體健康，演賁都會按時吃藥，並停止進食任何生冷物，包括自己很喜歡吃的香蕉——過往看到香蕉時一定會吃，有時甚至吃超過一根。經過兩個多月的自控管理，於香蕉前，演賁終於可以成為自己心的主人，而非像以前的我被香蕉所控、被自己貪愛的東西所控、被自我的貪愛習性控制。

中醫所開的藥如「戒」，服藥可讓身體盡快恢復，但藥不只是藥粉，還包括醫師的叮嚀「不可吃生冷物」。藥粉如戒律中的「作持」，該做什麼就做什麼；而醫師的叮嚀則如戒律中的「止持」，不該做的就不要做，如吃生冷物會讓病變得嚴重，所以不可吃。依教而行，是為了健康，為了不讓身體變差或持續染病；為了恢復健康，演賁選擇準時服藥，嚴謹地按照醫師的話去做。

戒律是佛陀制的法藥，因為演賁知道自心中存有各種貪瞋癡病、五蓋病、煩惱病，心生慚愧，所以甘心服此法藥。服藥是為了身體健康，持戒是為了自心健康，同時也是為了他人的健康。

聖嚴師父在《戒律學綱要》中說：「佛教的戒律，禁止作惡，也禁止不作善。當作要作，稱為作持，如果當作而不作，便是犯戒；不當作的不可作，稱為止持，如果不當作而去作，便是犯戒。一般的人，對於佛戒的認識，只知其消極一面的防非止惡，卻未看到尚有積極一面的眾善奉行。」意思是說佛教的戒律，除了止惡的功用，同時亦有行善的一面。一般人在聽到戒律時，會覺得有很多不可做的事及規範，只看到「止持」的部分，從而覺得持戒會受限；但其實佛教的戒律並不是一種約束，持戒是一種對自己及對他人的保護，是一種出自慈悲心的「作持」。

持戒是大布施

在佛陀的教法裡，戒律是一種對眾生的布施，有無量的功德。佛在經典裡說「一切施中，施無怖畏最為第一，是故我說五大施者，即是五戒。如是五戒，能令眾生離五怖畏，是五種施，易可修行，自在無礙，不失財物，然得無量無邊福德。」佛說持五戒是五種大布施，能讓周遭的人乃至小動物都感到安心，不會因為我們的行

為而感到害怕。師父在書裡有更詳細地說明：「五大施的本意，是在施予一切眾生的無畏懼心，由於我持殺戒，不必怕我傷害；由於我持盜戒，不必怕我偷盜；由於我持邪淫戒，不必怕我淫污其親屬；由於我持妄語戒，不必怕我欺騙；由於我持飲酒戒，不必怕我以飲酒而瘋狂。」可見戒律的根本，是奠基於對一切眾生的慈悲心。

五戒是佛戒的根本，內容是「不殺生、不偷盜、不淫欲（在家眾為不邪淫）、不妄語、不飲酒。」這是成為一個有品德的人的基礎，能培養健康的人格。師父說：「如果多一人受持五戒，便為人類社會減少一分製造災禍的威脅，人人受持五戒，我們的世界，便是人間的淨土了。」若有更多人受佛戒、持佛戒，我們就能建立一個不只物質豐

富的社會，同時也在成就一個心靈上、人際關係上和樂共處的社會，我們對整個大環境、大自然與地球上的一切生物也會生起關愛心。

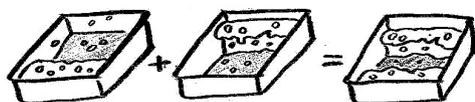
師父說「修行」是指依據佛陀的教法為方向及標準，來修正、修改、修理自己的身體、心理和語言行為。釋迦牟尼佛是我們的老師，是二千六百年前出生於印度的人，他放棄了王宮生活而出家修行，最終成佛，覺悟宇宙的真理，不再有煩惱。佛在悟道後為我們宣說了成佛的方法及路徑，只要隨佛的教法學習，我們有一天也能如佛一樣證悟而不再有煩惱，得到真正的身心自在，並對一切眾生起慈悲心，無有恐怖。演責深信佛是真實語者、不妄語者，所以願意隨佛所說的去做，如是戒律。



行堂併菜

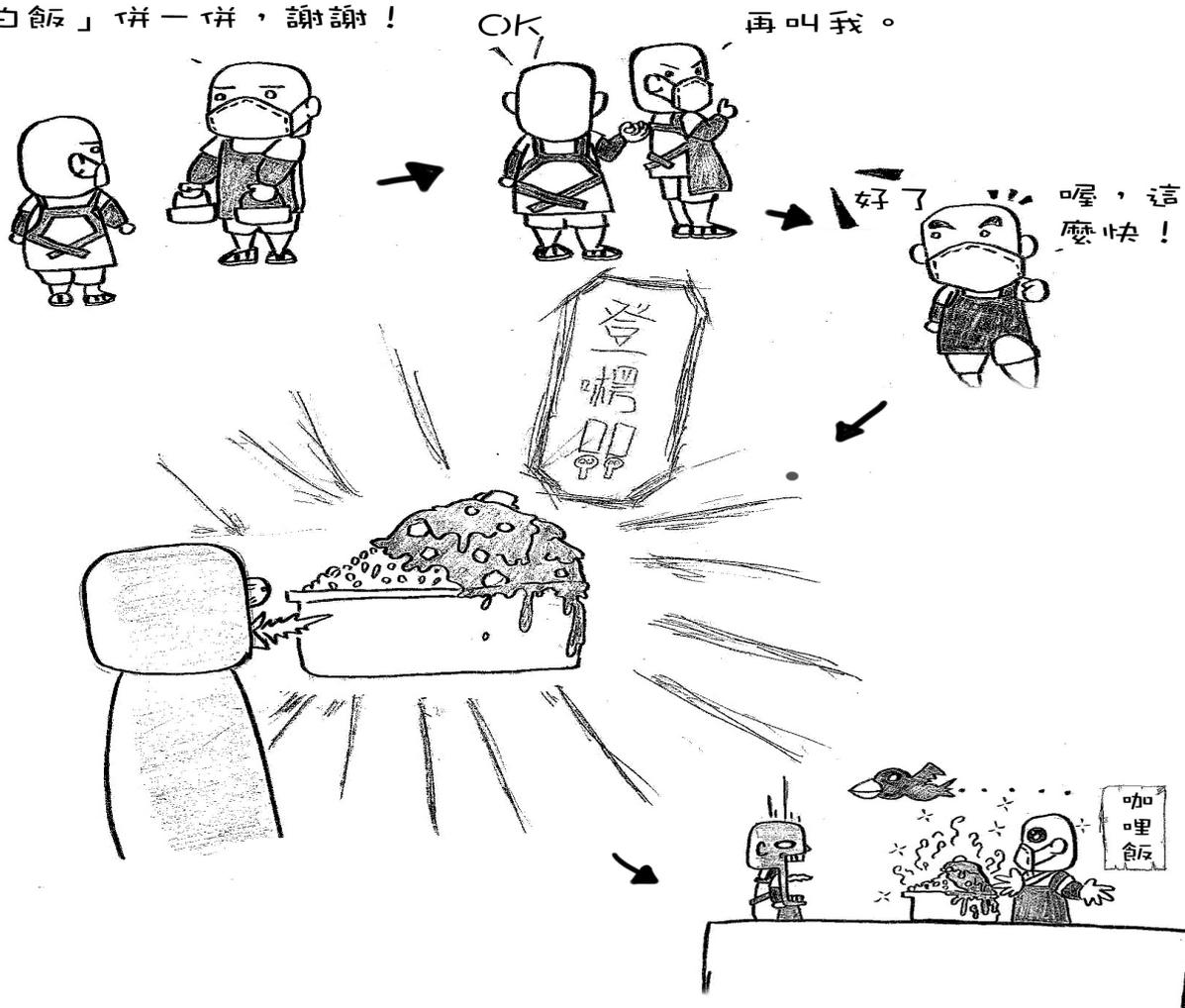
■ 演漸

行堂併菜：就是將兩個少量的「同樣」菜品合併成一鍋。
然而，那天併菜新手的法師，他是這麼併的…



○○師！幫我把「咖哩」跟「白飯」併一併，謝謝！

併好了，再叫我。



猜不到的包子 ■ 演深

早齋時拿著便當盒排隊等打飯菜，走到第一個食物「飯」前，上面貼了一張紙「後面有XXII包」（粵語：叉叉咚咚）

皺了眉頭，這到底是什麼包呀？我要不要吃？而且名字怎麼這麼特別？這是台灣人自己發明的字嗎？後面隊伍已經靠近了，沒有再思考的餘地，只能一道菜一道菜地打。後來雖然看到了一個個排列整齊的「XXII包」，但真的猜不出是什麼包。放棄，沒有打。

早齋後，同學好奇地問為什麼不吃「刈包」？一頭霧水，在說什麼？忽然想起來，「噢，您說那個叉叉咚咚包？」同學大笑說，那是「一、」包。

唉呀！文化不一樣字也不一樣，難為外來的同學抓破頭也猜不出那是什麼字。

築起，倒塌，消弭——期末禪七心得

隨著心繫在方法上的時間變長，心中的牆也逐漸剝落、倒塌。

心柔軟、身放鬆，一切都輕鬆起來。

不過此時的我，還是有我，只是知道包容。

■寬永

——○二一年一月十七日至二十四日，學——校安排了期末禪七。原想應是如往常般進禪堂，把姿勢坐正，然後告訴自己「我在打坐。」接著陷入昏沉、醒來的輪迴中。可是在得知將與在家菩薩一起打七後，心中又有了念頭，「要表現出安定攝受的威儀。」於是禪七期間，在自己、他人及環境間築起一道又一道的牆。後來聆聽師父開示，疏導觀念，在一炷又一炷香中看清自我界限和執著，才一塊一塊慢慢讓牆倒塌；最後發現原來沒有牆，一切都是自己的想像。

首部曲：築起一道堅實的牆

我有很多很多的原則，平時有不同的人、事、空間分攤風險；但禪七就不同了，一群人在同一時間、同一空間共同修行生活，任何微小碰撞都可以激盪出火花，產生各種效應，在內心不停運作。

最初出現的原則是「維護僧大學僧形象」。也就是打坐要很安定、行住坐臥要有出家人的威儀風範。現在回頭看，覺得自己偶像包袱很重。

第二個原則是「禁語」，我認知的「禁語」除了口頭語言外，眼神交流、比手畫腳等肢體語言也包括。所以當第一次出坡，同學比手勢地問可以用浴廁嗎？我馬

上有被打擾的感覺，下一秒斜眼瞪過去說：「不要跟我說話！」是的，我發出聲音了……自此，我眉頭打結，心中也開始出現千千結。

隨著相處時間愈多，我被撞擊出來的原則也愈多，有些影響生活品質，我開始精神變差，也開始有情緒。其中，在寮房製造的各種聲音最困擾我，但因為禁語，我什麼也不能表達；於是，開始垂下目光、不看他人，將自己關在一道名為「原則」的高牆內。

此時的我想尋求心的解脫，可打坐仍持續昏沉，苦上加苦，築起的心牆也就更堅實。

二部曲：老實修行

為了調身、調心、解煩惱，我開始在休息時拜佛。身體鬆了，心也柔軟了些，或許是注意力轉移了，不再糾結那麼多。有天師父開示，大意是說，我們的心是歪心、是自我中心，有很多執取。「直心是道場，直心是淨土。」直心是沒有扭曲、分別、比較的心。此時，我才被點醒，我一直在分別、比較，心攀著外境，一直不停轉。

禪坐時，前兩天昏沉，接著散亂，要將心拉回來其實不容易。後來透過小參，先

調整坐姿，幫助身體放鬆。隨著心繫在方法上的時間變長，我心中的牆逐漸剝落、倒塌，不帶成見或念頭地去看身邊發生的人事物；心柔軟、身放鬆，一切都輕鬆起來。不過此時的我，還是有我，只是知道包容。

三部曲：是本來面目？

禪七第四天下午，開始室內經行。第一次是果醒法師帶領，一開始是自然經行，然後逐漸加快，開始快步經行，我隱約聽到法師問：「是誰？」好有力道、好有穿透力！我好想知道是誰？是誰在跑？到底是誰？腦海中只剩這個問題；已經不管身體了，只是向前不斷跑，渴望知道拖著死屍的是誰？到底是誰？四周開始傳來哭聲，其實我也有股深沉的無助迷惘，到底是誰呢？生生世世地流轉輪迴，看不清生命的實相，到底在執著什麼？隔天，「是誰？」一直盤旋在心中。

第三次是總護法師常諗法師帶領，句句入心，「什麼是無？」「為何眼前一切都有？」「既然是無，執取的是誰？」「無、無、無！」其中，「是誰只顧自己求解脫，不顧眾生的死活？」讓我感到一股凝窒氛圍，瞬間身邊的同學開始往前衝，想到自己生活中許許多多的行為無意傷害了其他人，我不能只顧自己好，也要想想其他眾生。我做這個行為會造成什麼影響？會傷害人、傷害環境和大自然的生物嗎？對待其他人也是，怎麼可以因為自己的無明煩惱而造成別人的不舒服；應像師父所說，要發願並實踐「止一切惡，修一切善，度一切眾生。」於是，我發現

我的「原則」之牆，消失了，那些原則都不再重要了！此刻，也懂得師父開示中所說：「佛法的原則是什麼？沒有原則！」既然一切都是生滅法，哪有什麼可執著的？就在這一切現象中，讓自己和他人都平安自在。

終曲：開始即結束，結束即開始

最後一天善後，到曬衣場收衣服時，看見堆積如山的衣架；有一瞬間我也想放著就走，但心想如果擺著，大家就會跟著做，於是我開始整理衣架。剛開始大家還是放著就走，但後來有學長加入，過程中我們都沒有說話，也沒有眼神交流，一切都自然而然。因緣到，我們就共同處理；因緣滅，我們就各自再繼續自己的緣起緣滅。

這次禪七接近尾聲時，有種大家都脫胎換骨的感覺；更貼切地說，每個人都很自然地融入當下，帶著和諧的氛圍，如同師父在開示中所說「好像有光」。師父也勉勵大眾將這份安定傳遞出去，雖然禪七結束了，但帶著七天所學、所體悟的回到生活中；此時，正是大眾共同弘揚佛法、禪法的開端。



從無感，到有感

原來我太用力了。

原來用方法，並不是要壓抑自己的情感，
那不是活在當下，而是活在自己的世界。

■ 演端

近日，僧大安排了一堂特別的課「從無感到有感關懷」。上課之前，有好一段時間覺得在生活及修行上有矛盾，儘管在觀念及課業上都努力學習，有時也能說出書上的標準答案，但就是沒辦法處理自己的煩惱，對於用不上所學感到氣餒與莫名的厭煩。當時不清楚自己的煩惱到底是什麼，只覺得內在有強烈的矛盾感。

因接受而自在

上課那天，印象深刻的是，被引導著在佛堂中遊走。環境中有背景音樂，同時被引導著要念出「我不知道我在說什麼。」
「我不知道我在做什麼。」
「我不知道我要去哪裡。」當時內心產生了莫名的哀傷，也覺得有趣；應該是由於自我存在感減少，而感到哀傷。

下一步，被引導著要跟大眾一起遊走，以整體的節奏為節奏。行走間，注意力在整體環境，哀傷感消失了，取代的是一種歡喜感，單純因為跟著大眾一起而歡喜。這是否就是法師們一直想教我們的「隨眾」背後的涵義。

第二部分「鵠隊體驗」，當進行到帶領與被帶領的環節時，本來一度處於矛盾的三個內在——身體想隨音樂律動的力量、出家人持戒的力量、身為帶領人必須帶動

作的責任，突然不再矛盾了；三者有了平衡，內在不再衝突，而能自在地隨著環境做出互動。當時覺得，這是不是就是心的自在？接受當下的所有，在不違背戒律的精神下，該如何互動就如何互動。

完全地活在當下

接下來，我本來跟著音樂醞釀感覺，準備要發動動作時，突然有一個念頭，擔心後面的大家跟不上接下來我要做的動作，無法維持隊形。當這念頭一起，自己與環境互動的心也因此停頓了一下；那個停頓，讓我覺得失去了與整體的連結。

後來，換另一位法師帶領，他的動作轉換較大，雖然一度失去隊形，但跟隨者也能馬上跟上。當時我體驗到，原來我還沒有完全在當下，我預設了大眾會跟不上；但事實上，與環境的互動是可以隨時調整的，不嘗試就不知道有什麼可能性。此時自己突然明白，原來這段時間我會產生煩惱，是因為我對情感、情緒的處理方式錯了。因為要持守戒律、練習正念，所以當情感、習氣出現時，會馬上想用方法壓過去；然而，越是這樣反彈越大，內在也就越矛盾。

我發現原來我太用力了，原來用方法並不是要壓抑自己的情感，就像在課程中我

與音樂的互動一樣；我不需要否定因音樂而起的情感及想隨音樂律動的感覺，只需做出適合自己身分的互動、對人有幫助的互動。當明白後，心放鬆了，矛盾消失了；原來心要用，但力道適當就好。

信心從體驗而來

這次體驗讓自己對佛法生起了信心。從一開始卡住的狀態，一直苦思著果醒法師教的「不以身體為我」是什麼意思；到課程中有一些融合，體驗到煩惱、痛苦真的要從內心處理，而佛法就是從根本處理苦。深深覺得能出家修學佛法、能在法鼓山遇到如此多的善知識，真的是太好了，希望自己未來能有機會將所學與大眾分享。



話佛・話僧

「畫畫是沒有標準的，大家可以隨著自己想要的方式創作，不畫也可以。」

老師一句話，輕輕撥開了我身上的絲線；

原來「我」一直被所謂的「標準」束縛著，活在他人的標準裡，作繭自縛。

■演期

從來沒想過畫畫這件事，會在我人生中再次出現。從小就沒有美術細胞的我，小學畢業後再也沒拿起畫筆，以為這輩子不會再畫畫了；殊不知出家後竟然要畫佛畫！

「出家心行」的課，僧大教務處邀請黃俞寧菩薩來教授佛畫。畫佛像跟「出家心行」有什麼關係？聽說藝術創作可以培養慈悲心，真的如此嗎？一開始，心裡有許多疑惑的聲音。一開始，老師分享自身畫佛畫修行的歷程，其實是單純地為感恩「佛法僧」三寶而創作；聽著老師的分享，自己心中抗拒的聲音竟也慢慢淡化，但對於「畫不好」、「畫不像」的擔憂及恐懼，仍如蜘蛛絲般纏縛自己的心。

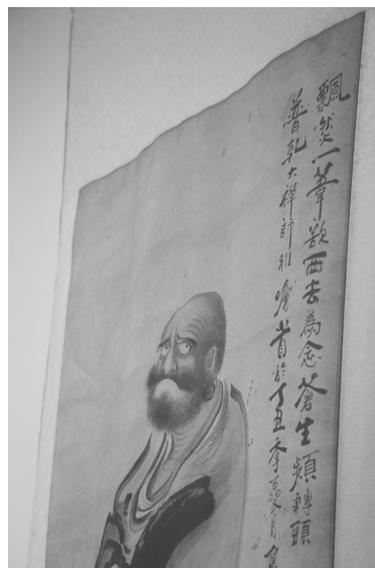
「畫畫是沒有標準的，大家可以隨著自己

想要的方式創作，不畫也可以。」老師一句話，輕輕撥開了我身上的絲線；原來「我」一直被所謂的「標準」束縛著，活在他人的標準裡，作繭自縛。

「為什麼畫畫與培養慈悲心有關？」既然不知道，那就試試看吧！在忙碌的隨眾作息及課業中，找出一點點時間，靜下心來——畫佛。

心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。《大方廣佛華嚴經》

第一幅畫練習的是法鼓山的「開山觀音」。合掌三稱「南無觀世音菩薩」後，下筆描圖，跟隨光桌上透出的線條，一筆一畫描繪著，心也慢慢靜下來。從大範圍



的輪廓，到細部的紋路，心隨之越來越細。此時，要自己停筆，不要繼續再畫的念頭也不斷冒出……不管它，繼續回到筆尖。原來，畫畫的過程也是禪修，清楚地跟著線條描畫，是觀；放下心中浮起的念頭，是止。

「開山觀音變成黑面媽祖了！」雖然不像原來的開山觀音，但這是演期畫的開山觀音。老師引導演期觀察明暗的部分，凸顯暗與亮，讓觀音像更有立體感。「要加上一點顏色嗎？」這個問題想了很久，心裡覺得單純白描的黑面觀音好像也可以，但似乎又少了點什麼，於是拿起水色筆大膽地畫下去。完成時，心裡似乎放下了一些東西，有一種淡淡的歡喜；這是演期睽違二十多年後的第一幅作品。

若諸菩薩能與如是觀行相應，於諸法中不生二解，一切佛法疾得現前，初發心時即得阿耨多羅三藐三菩提，知一切法即心自性，成就慧身，不由他悟。

《大方廣佛華嚴經》

第二幅練習的主題是「僧」。看到老師畫的長鬚子觀音聖像，想起聖嚴師父在日本留學時，房間裡掛著一幅「吳道子觀音像」（現在掛於美國東初禪寺），師父藉此提醒自己時常回到初發心。畫僧——該怎麼做，就怎麼做；話僧——回到初發心，練習「於諸法中不生二解」，消融自我、隨緣努力，眾生需要什麼，不會就去學，會就去做。



神來一筆 ■ 青菜蘿蔔僧

大家公認書法寫得很不錯的法師A，練書法多年，很謙虛，從不自誇自己的書法。

一天，男眾學僧在活動室寫書法作業，法師A走進活動室和同學們寒暄，看到法師B在寫書法。

法師A：「你寫得越來越好了，尤其這一筆，寫得特別好。」

法師B一臉狐疑地回答：「法師，您忘了！這一筆是上禮拜您示範給我看的……」

何謂慈悲

■ 寬永

何謂慈悲？



陪著一隻小牛散步

我也了解到自己心中這隻膽小又粗線條的牛，雖然好動，卻如師父所說
「野馬正因為他是隻好馬，所以才會野，而我們只是要練習馴服他。」

■寬惠

〈十牛圖〉是禪門用來比喻鍊心過程的一組圖，其中的牛，象徵著我們的心；這次禪七便是我陪著心中那隻小牛一起散步的過程。我的禪修經歷認真算起，只有從上山到現在，可說是一隻涉世未深、什麼都不懂又愛亂跑的小牛；而「散步」則是回到本來的生活，靜靜地往前走，練習著踩穩每個當下的步伐。

你看，大家都在前面！

有了上次打七的經驗，這次禪七顯得不那麼緊張；加上平日每晚睡前會拉筋、靜

坐，因此這次禪七多了一份信心。或許正因這份未曾有過的信心，而夾帶了一絲期待；也正因這期待，默默地添加了一份得失心。

記得上次禪七，自己因看到隔壁同學厲害的腿功，而懷疑自己是否適合禪修。雖然這念頭在修習一學期的禪修課後已慢慢減少，但這次禪七是與一般在家眾一起，內心不免多了一份壓力——身為一位準備出家的行者，禪修應該要跟得上大家，何況我們是禪修道場。看著大家的背影，期許自己「努力地」向前，至少每支香不要放腿吧！



或許是之前腳傷的關係，也或許是自己緊張、沒用上方法，前幾天的幾支香都坐得很不安穩，尤其雙膝有如波浪般的刺痛。師父開示說，要練習止觀、體驗呼吸，如果腿太痛就觀痛，將心止於一境。於是我很努力地觀腿痛，但效果不好，發現自己會下意識地轉移注意力；這時妄念紛飛，發現已離開方法，又提醒自己回到方法，繼續觀痛。在無數次的循環下，我發現自己不但愈來愈提不起心力，也愈來愈緊張，體力消耗更多；這才發現自己在與痛對抗，已逐漸離開了禪修的精神。

兩敗俱傷

在奮力對抗後，隨之而來的是恐懼與擔心。自己在胸悶與腿痛的雙重夾擊下，愈來愈挫折。那幾天，除了打坐無法進入狀況，其餘時間心裡也漸漸產生懷疑——有筋骨不好的法師嗎？為何別人可以做到但我不能做到？我到底放不下什麼？

漸漸地，我發現自己對於身體感受的執著；明明知道任何一種感受都是無常的，但心中總有個「食之無味，棄之可惜。」手握利石卻放不下的感覺。我看見了這個現象，但始終找不到其中的糾結點是什麼。

「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖。」在我心情最低迷時，這句話浮了出來，像大海裡的浮木，使我暫時安住在這個念頭上。隨後的那支香，心念始終繫在這句話上，不因外境而讓其他念頭趁隙而入，而我也體會到這次禪七第一次的安定。即便如此，想得到答案的心情並沒有消失，

反而更加強烈了。眼看已接近禪期尾聲，自己想趁勢加緊腳步，因此那天午齋後沒有回寮休息，而是去禪堂經行。

起初我自然經行，並提上「拖著死屍走的是誰？」這句話頭。隨著心的狀態，逐漸加快自己的腳步。因疑情不夠，話頭的力道沒有發揮；雖然努力繫在話頭上，但內心開始質疑這樣的行為是不是在浪費時間？這使我沒辦法全心地投入當下。那天下午的第二支香，決定去拜佛，調整自己不安的心。拜著拜著，難過油然而生——不解自己的執著，但也無從著力。悵然若失的無力感，在接下來的跑香中被逼到絕境……「明明是無，為何一直在追逐？明明是無，是誰在求開悟？」原來，自己是如此執著，執著於找到問題點、執著於跟上別人、執著於應該按照既定模式禪修；原來，自己總是緊抓著不放，不放過自己、不讓自己走得比別人慢、不接受自己當下的狀況。「放下！放下所有的執著！」總護法師呵斥著。當下的我雖然沒有懸崖撒手，但我決定了，要好好和自己對話。

陪伴一個小孩

總護法師在禪七開始前，曾跟我們說「禪七是一個和自己的約會。」那時我不太理解；但當我放下往外看的念頭時，竟發現自己是如此地不擅常和自己說話，也很少靜靜地傾聽自己的聲音，以及包容自己的一切。當我回頭看到心中那隻害怕、緊張不已的小牛時，我放鬆了，我知道該怎麼做了。

接下來幾支香，我試著練習小參法師幫我調整的姿勢。像陪伴一個小孩，慢慢地體會每個步驟，一步走穩了再往前走一步，並且肯定自己的每個嘗試。在這個過程中，我發現每支香、每個當下沒有一模一樣的路，沒有好與壞，只要自己看清楚了便可以了。師父在開示中告訴我們，只要我們以「願意練習的心」來體驗禪修，即使是休息也沒有放逸。還有，不要難過，而是要快樂地練習方法。漸漸地，我體會到總護法師提醒的「不要急著用方法」的意思，並發現之前的我並沒有真正放鬆。鬆開「想幫助身心」的念頭，以及希望自己「把握」時間練習方法的想法；原來，慢慢來比較快。

感受心的自在

陪伴自己幾次後，慢慢體會到禪修的樂趣（嚴格來說，應該是放鬆的樂趣）。我感受到心在呼吸的感覺，像是手抓河流，河水不斷穿過手心與指縫間的感受，是那樣的自然、自在。沒有一刻水是相同的，而我也一樣，每個當下都在變化。我鬆開了期許，也開始接受自己的樣貌；那個當下，眼前的一切是如此地清晰且沉靜；雖然腳仍不適，卻抵擋不住我對當下一切的一抹微笑。

「止」與「觀」就像我們想把眼前的事物看清楚。為了看清楚，我們必須先看，將自己的心思緣於一處，但又不能盯太緊，一盯緊就看不到全貌了，這可以說是「止」。而透過「觀」，我們才能看清楚事情的本來面目，處處了解，卻又處處

不執著。這次禪七，我雖然沒跟上師父的進度，進入空觀及中觀，但我卻看到了自己的執著，並體驗到「由心作主，而非讓妄念影響每個當下。」另外，我也了解到自己心中這隻膽小又粗線條的牛，雖然好動，卻如師父所說「野馬正因為他是隻好馬，所以才會野，而我們只是要練習馴服他。」這隻小牛是如此地有生命力！最後也要時時用師父的話提醒自己，「我們這裡都是頓法，但你要慢慢來！」繼續讓自己陪著自己，在這條路上欣賞、體驗每個當下、放鬆地散步。

這次禪七很特別，因為女眾老菩薩也一起參加。很感恩有這個機會一起用功，這也成為我們可以一起討論學習的事。由於老菩薩就在現場，當我行感恩禮拜時感觸很深；而跑香每每經過她身邊，心中就會生起一絲惆悵——無始劫來，我和她，以及所有的父母，離別了多少次呢？也因此更加堅定報恩的心，願他們可以得到究竟的安樂。



九點二十五分

生命中每一秒都可能改變心的優先順序。孩子出生的那一刻，一名女性生活重心會完全不同；至親往生的那一刻，一個人的生命觀可能瞬間蛻變。

■ 演宥

生命的每一剎那都有無限的可能、無限的組合。

二〇二一年三月十四日，對僧大來說，最重要的一件事莫過於一年一度的招生說明會；對我來說，在這場招生說明會中，最重要的任務莫過於報到，以及計算便當數量。

九點二十四分，我正要回報午齋便當數給教務處的專職菩薩。

九點二十五分，兩位男眾行者衝進200圓廳，說有一位義工菩薩的腳被電鋸割到，倒在路邊。正拿著園區分機表的我，被叫去打電話給義工室的室主法師。

我衝下樓。

上一秒我心中想的是便當，下一秒，我的大腦凍結。

生命中每一秒都可能改變心的優先順序。

孩子出生的那一刻，一名女性生活重心會完全不同；

至親往生的那一刻，一個人的生命觀可能瞬間蛻變。

生存的渴望主宰我們一生又一生。

幾個在田間遊戲的年輕人，

佛陀於乞食的路上見到他們在玩耍；

乞食回程，經過同一個地方，

其中一名年輕人死了。

佛陀說，這就是無常。

整個上午，那名義工痛苦倒臥在地的畫面，不斷在我腦中浮現。

我稱念釋迦如來的名號，試圖安撫那顆顛倒的心，並迴向祝福那位大菩薩。

因為無常，生命的每一剎那都有無限的可能、無限的組合。



「四眾佛子共勉語」的體會與實踐

「四眾佛子共勉語」對法鼓山僧俗四眾來說，一定不陌生，文字淺顯易懂，每個人都能從中找到自己深刻受用的句子，但我們是否真的了解師父講的內容呢？

■ 演可

我們對「四眾佛子共勉語」並不陌生，在分院義工活動中，常會與菩薩們一起恭誦，語言淺白又容易了解。但每個人都有自己的解讀，我們是否真的了解師父講的內容呢？

僧大三年級上學期，有一堂由戴良義老師教授的「弘講理論與實務」，是以「四眾佛子共勉語」小冊子為教材。除了探討並解讀聖嚴師父所講授的內容，也練習我們對大眾弘講的能力。

課程主要集中探討「共勉語」的涵義，並請教老師問題。老師回答問題時，會先從原始佛教的「緣起」出發，然後再從不同層次和角度，說明大乘的「空」如何發展，藉此探討「緣起」。老師不厭其煩一次又一次地講解，讓學生們受益匪淺。

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

「四眾佛子共勉語」中，每個人都有自己受用的句子。其中，大家都頗為認同其重要性的，是第一句「信佛學法敬僧，三寶萬世明燈。」

佛，Buddha，即覺悟的意思。信佛，即相信有覺悟。學法，是學習和實踐能夠覺悟的方法和道理。僧，是以離欲和解脫的出家生活方式和態度為準則，一代一代實

踐、傳承與弘揚覺悟方法的團體，使後人得以接觸到佛法。因此，佛教以出家僧為住持佛教的中心。

三寶為什麼是萬世明燈？「明燈」，指覺悟者像明亮的燈一樣，平等、沒有分別心地普照，在黑暗中給予光明、指引方向。為什麼是黑暗？因為凡夫有執著、分別，而有人、我、環境的對立，在生命過程的生滅現象中，起種種苦惱而受苦。無論知不知苦，都在當中不斷造業、受報、輪迴。就像黑暗之中沒有光明，不明方向。

「萬世」，是過去世、現在世、未來世。所以不論過去、現在、未來，覺悟、覺悟的方法、以及實踐傳承覺悟方法的僧團，對於世間來說是寶貴的，且缺一不可。所以三寶是萬世明燈。

盡心盡力第一，不爭你我多少

在《中觀》課程中，對於「緣起性空」有進一步地理解；且慢慢明白，這是大乘佛教修行的觀念和方法，與大乘經典《金剛經》、《六祖壇經》、《維摩詰經》等是相通的。

《金剛經》有一句：「應無所住，而生其心。」

《六祖壇經》舉出「一行三昧」的修行方法是「常行一直心」。

《維摩詰經》指出「直心是道場」。

原始佛教從觀察五蘊的因緣生滅無常中，了悟到「緣起法」，因為這些因緣中沒有一個永恆不變的主體，因而了知「無我」，即「無自性」。《中觀》指出「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」而有「緣起性空」的說法出現。從緣起法的無常性和無我性，了解因緣所生的「法」如夢幻泡影，如露亦如電，所以說是「性空」。但因緣所生的法、一切現象，不是沒有，是暫時有，所以它／他／她／牠／祂是假有、是假名。聖嚴師父說「因緣有，要

努力；自性空，不執著。」因緣會不斷變化，可以藉努力來改變因緣；然而事物及自己的自性是空，沒有一個永恆主宰的自性（我），所以不需要執著。這是中道的觀念和道理。

《金剛經》說「應無所住，而生其心。」因為自性空、不執著，而「不爭你我多少」即「應無所住」；但因緣有，要努力，所以「盡心盡力第一」是「而生其心」。《六祖壇經》的「常行一直心」，即是在生活中常常覺照，放下自我利害的得失心而努力。《維摩詰經》和《六祖壇經》都指出「直心是道場」。道場是覺悟之處，而直心是智慧、覺悟的下手處。聖嚴師父說：「智慧不是知識、學問、經驗，而是一種無我的態度。」練習「盡心盡力第一，不爭你我多少。」也就是在練習「無我」的態度。

四眾佛子共勉語
信佛學法敬僧 三寶萬世明燈
提昇人的品質 建設人間淨土
知恩報恩為先 利人便是利己
盡心盡力第一 不爭你我多少
慈悲沒有敵人 智慧不起煩惱
忙人時間最多 勤勞健康最好
為了廣種福田 那怕任怨任勞
布施的人有福 行善的人快樂
時時心有法喜 念念不離禪悅
處處觀音菩薩 聲聲阿彌陀佛
庚午年季春釋聖嚴 撰並書

呼佛

二〇二〇年水陸實習前，輔導法師果通法師設計了一個「呼佛」活動，
二年級女眾學僧在法華鐘樓呼佛、發願，那是什麼樣的景況與修行體驗？

■演千

「佛」「佛」「佛」「佛」「佛」

出發前，法師解說法華鐘樓發願的行程——「繞鐘」、「誦經」、「呼佛」、「唱普賢十願」、「迴向」。第一次聽到「呼佛」這個詞，感到很新奇。法師解釋，以佛心呼喚十方諸佛，喚醒內心佛性。「在整個發願過程中，用佛心唱、念，不用管音塵，不去管音聲好不好，不在大眾清淨的願力中加入任何東西。」這是一路上謹記在心的一句提醒。

從僧大啟程，手捧經本，念著「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，走到法華鐘樓。一路上有動念頭，但心很快察覺，繼續回到這列發願的隊伍上。半圍繞著法華鐘樓，雖然各自站在不同的位置，卻是往法的方向凝聚。進僧大後，很難得能感受到像這樣全班凝聚在一起的感覺；也因此體會到，原來大家的心聚在一處時，能產生如此大的力量，很感人也很有攝受。

木魚穩穩地敲著，風一頁頁地翻著，我們一字一句高聲讀誦〈普賢行願品〉。法師讓我們每個人從普賢十大願中抽一個願，當作水陸法會實習時練習的方向；如

此一來，十大願從普賢菩薩的願，變成我們的願。因至誠誦持每個本願，而生起決心及信心誓願去實踐；法師說，用心去行願時會發現，「十個願，願願相通。」我想，就如同我們十個人，當我們不分彼此、願意發「盡形壽度眾生」的弘願時，「我」再也不是我；因為願意超越自我的框架，我們這場同學因緣，將不再是人長人短，而是願上加願。

法華會上不知是何盛況？

法華鐘樓上，我們大聲呼佛，音聲遍徹此一時空。由演穩師開始呼第一聲，眾人慢慢接上，聲音從小聲地有所保留，漸漸擴大。在法師的引導下、師兄弟的音聲鼓舞下，我的心愈來愈能開展。一開始是用盡全力地喊出「佛」字，但喊得愈用力，愈容易破音；聽著自己的破音，試著讓自己先停一下，再重新開始。法師之前曾教我們從丹田發聲，由頭頂出去，我揣摩著用這種方式呼佛。一開始還動念自己

是否用丹田發音，但有一股更強大的力量將我的心收在一處，妄念紛紛掉落，且愈來愈單純。雖然一直喊，卻好像凝聚在一刻；到後來心中只有佛，音聲雖會斷，需重新接上，但眾人的音聲彼此相和、相續不斷，一層一層地無止盡，願力穿越山、穿過雲、穿透自己的層層限制，不斷向前、向上、向內，最後僅有一顆無雜染的心，一心呼喚。

如果生命本身是一個願，該如何才能圓滿？

在唱普賢十大願時，似乎看見了行願的起點。一者禮敬諸佛、二者稱讚如來、三者廣修供養……剛踏上出家這條路，還帶著許多習性，很不容易改；但我願以一顆真誠的心向佛菩薩學習。也許宿世累積的

習氣，造就自己孤高自慢、不通人情；如今我有一些勇氣，開始知道要去面對，在與人互動中學習更謙卑、學習看見別人的需求。雖然調伏自己的習性十分不易，但我願義無反顧地走下去。



讀《一夢漫言》

聖嚴師父曾期勉每一位發心出家者，閱讀見月律師的《一夢漫言》。

「從字裡行間，我們可以看出他不記恨、不記仇的慈悲心，而且也不會怨恨、嫉妒別人。他很有自信，但是又非常謙虛。」一代大師帶給後人的感動，從不同面相開展，最終帶領大家回歸初心。

■寬恩、寬慈、寬永

寬恩

「如果這只是一場稍縱即逝的夢，為何讓人如此流連忘返？」

夢，是一段段不真實卻又真實的意念聚合而成。因為真實，故深陷當中不可自拔；也因為不真實，驚醒後深感如此虛幻，原來信以為真的自己，是多麼地可笑。

無論東方或西方，對夢都充滿著無盡的興趣。夢，究竟是一個什麼樣的概念？讀見月律師的一生夢，滿懷觸動。隨著律師輕描淡寫地敘述，一起經歷他的一夢人生。原來一代高僧也充滿著豐富的情感，他對俗家忘情割愛而一夜雨淚不乾，讓自己也不禁淚水盈眶。大師不畏諸苦難，為求戒走遍大江南北，這些艱險成了日後的養分。大師也十分有原則，當上一山方丈後，為維持戒律清淨而多次離山明志再被請回。大師充滿勇氣，遇到土賊、清兵可以如此大無畏，甚至安眾人的心。大師有毅力，堅持修行般舟三昧。大師身上充滿著許多值得我們學習的行誼。

原來這一切對大師來說，也只是一場夢、一則虛幻的追憶。而我書寫的當下，又何嘗不是一場夢呢？面對如真如幻的夢，只要不黏著，如此思惟著、閱讀著、書寫著，又何妨呢？

寬慈

求法若渴、堅毅不拔

見月老人最讓人敬佩的，莫過於他的道心、行誼及求法心切。律師在求戒途中遇滂沱大雨、狂風來襲，在凹凸石徑上光腳行走，甚至身無分文挨餓受凍，仍意志堅定不生一絲退心。還有其勤學不倦，冬季夜裡不惜休眠，把握時間苦讀經卷，就算



通身凍僵、難以邁步也不以為意。這樣的精神讓我非常敬佩。

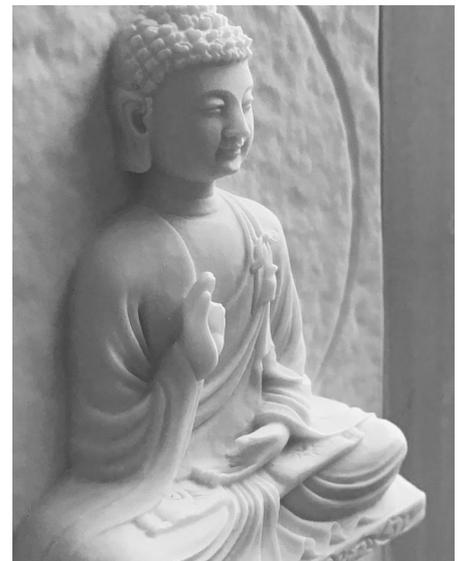
見月老人不染名聞，不論眾人毀讚、依勢侵壓，都絕不屈於其下，也不動諂曲或怨恨之心，內在氣魄與膽量非一般人所有。有幾處特顯其膽識——受戒期間，有一書生入寺擾眾，眼看事件越鬧越大，前來受戒的見月老人挺身平息此事。另於華山任方丈之始，訂新規要求持戒清淨，此舉無疑在掃除不堪守清淨戒律的僧眾；僧眾雖各奔東西，見月老人無挽留之意亦無畏縮之心。其承擔力也令人敬佩，不論是學習新知或擔當重責，見月老人都盡分盡力完成，其中也可見其勤學。反觀自己在學習上，面臨不會或不感興趣的，都易起懈怠和想放棄之心。讀完後，勉勵自己學習見月老人，不會就學習，不推託、不予藉口；不論時間長短，皆恭敬參閱，珍惜因緣，以求長智利益大眾。

守護初心、常懷感恩

見月老人對於施恩之人，小至不禦寒的棉衣也心存感激，而不是起疑心或嫌棄。戒期中，戒師開示戒子向和尚請賜法名，為不忘披剃師之恩，懇求不改法名。反觀自己是如何看待於我有恩的善知識？雖報恩心切，卻無積極行為，遇境時隨波逐流、人云亦云，不知慚愧。

另外，在整個旅程中面對林林總總的誘惑，見月老人即使在苦處，也不因誘惑而亂了初心。於興善寺見供眾食物劣等，常住卻享用新鮮食物，見月老人寧清苦也不親近缺德無平等心的道場。在好幾處亦有類似情況，如出家眾私藏食材私用、攢財物防老、討好或被看重就可共享利益等，面對此類行為，見月老人以迴避及把守清淨心為首要，不因一時貪圖而違背戒律。其骨子裡蘊藏著一股穩健之力，處事應對穩如泰山，不論是毀譽還是危及性命，始終從容應對、不卑不亢，穩住底氣毫無驚色，想必是深厚禪定力所致。

見月老人出家經歷與其應對種種困境時的態度，正是初出家者的典範。學其心行、勇氣、堅韌不拔的道心，以及嚴守戒律的精神；刻苦耐勞、不避懶偷安，舉心動念無不合乎佛法與修行。見月老人的行誼提起我的心力及道心，個人心境與外境上的問題，亦可借鑒。



寬永

「會想一讀再讀，讀時感動落淚。」
以下是個人最有感觸的事件。

安莊衛道，棄鞋行走

見月律師在安莊衛道上，棄鞋光腳行走數十里，晚上腳腫到看不出腳踝，如火炙錐刺般疼痛。但見月律師想到世人為貪功名富貴，都可以忍耐很多辛苦事，自己為了出家修行、求解脫道，怎麼可以因沒有鞋子而起退心，所以又繼續走。反觀自己，平時出坡有個小傷口就難受；要向見月律師學習，不怕痛、不怕苦、不怕累，一心只為修行求道、利益眾生。

速擬十條規約

見月律師非常有承擔力，用堅定的願心和意志撐住法門，並迅速擬訂十條規約。自己多次閱讀規約內容，一開始認為這些規約理所當然要遵守，卻忘了當時的時空背景應有許多不符佛制之處，要有很大的氣魄才能排除萬難、革除弊端。見月律師說，他所做的一切只為了報恩——報三寶恩與剃度師之恩。

時時處處重視僧儀

見月律師規定用齋緩用，不論幾種菜共攪一碗，才不會出現把菜掃光、喪失威儀的情形。看完不免慚愧，自己早、午齋都裝得滿滿一便當盒，似乎不夠威儀。另外，見月律師遇到清官追土賊事件，行不亂步、面不改色，臨難不失僧儀。在見月律師身上看到了「有所為，有所不為」的出家人行誼。願以見月律師為學習對象，當個有威儀、承擔力的出家人。





天外有人 天外有天 ■ 智流

About

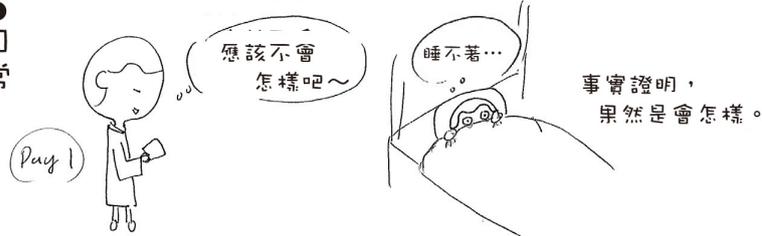
照客 ☆ 照客新任務：發結緣念珠！ ☆
照客



慎勿信汝意 汝意不可信 ■ 智流

● 日常

睡前肚子餓，喝了紅茶拿鐵



睡前肚子餓，喝了客宗擂茶



菩薩
心行



水果萬行談

這次的執事，像開一間水果店。

或許因為去年我有參加全程水陸，覺得能夠全程參與很不容易，因此格外希望水果組的菩薩們，這次是來參與「萬行壇」，而非只是來當義工。

■文／寬惠 圖／京都永觀堂掛畫攝影

勤於照顧眾人的苦難是大福報，樂於處理大家的問題是大智慧。在得知水陸期間要去大寮實習時，我並沒有特別開心或期待，也沒有強烈的負面情緒，只是以平常心去面對，希望一切眾生都能平安自在、法喜充滿。

水陸前，輔導法師帶我們去祈願殿發願、抽籤。當我抽到需要「福智雙運」的籤時，心中愣了一下，「我做得到嗎？」而身旁的同學們以意味深長的眼神告訴我：天將降大任於斯人也！

中頭獎了！

水陸前，我們到處向學長們探聽水陸實習的內容，印象最深的，莫過於早上兩點要起床的水果組。實習第一天，典座法師公布工作名單，我是倒數第二位，當法師說出了「水果」兩個字時，當下的念頭是「中頭獎了！」，隔壁的同學瞪大眼睛看著我，我也只能笑著點頭。

原以為水果組只需早起，萬萬沒想到還要規劃大量的水果，彷彿在計算數學

題般；那個當下我兩眼發直，「不擅長的事來了！」許多念頭一湧而上，「我做得到嗎？我只是剛來沒多久的行者耶……」但是，該面對的還是要面對，我只能勇敢地承擔，並希望佛菩薩慈悲加被。

小雞快飛

先不說雞會不會飛，身為一隻剛出身的小雞，羽毛都還沒長齊呢……由於法師很忙碌，在向我說明水果組該做的事項後，就任由我安排、處置每天的水果了。雖然還沒正式進入水陸，但對於這些陌生事，我每天都處於戰戰兢兢的狀態，特別是水果數量的拿捏。不過，這段期間很感謝同學們抽空來幫我，陪我早起切水果，並給予運作上的回饋，這讓我安心不少。

這次的執事，像開一間水果店，除了要管理現有的水果數量及狀態外，更要去思考如何運作及安排每日所需的水果。每天要去觀察水果是否已熟了，像香蕉或木瓜，一旦熟了沒處理就會壞；



即便前一天已將不同熟度的水果，各別放在不同的籃中，到了隔天，一定又要再重新分類整理。因為有些水果會沒預兆地早熟，那個當下，也只能幽默地向自己開解：「誰叫他要早熟呢？」其他水果雖然沒有這類困擾，但也有其他需要注意的地方，比如說火龍果，雖然處理程序少，但相較其他水果更容易熟透。所以需考量的地方很多。

本來以為自己只是這組的小螺絲釘，努力做好以上提及事項就好了；後來才發現，我是水果組的窗口。這件事法師沒有明確地和我說，直到愈來愈多人來找我，以及看到報到桌上的那張紙時，我才知道。在沒有法師或學長從旁指導的情況下，我只能自己摸索及四處請教菩薩。這個過程，我發現法師給的「空間」比我想像的還要大，所遇到的狀況也比想像多，感恩師長們給予的機會和訓練。

萬行壇的實習監香

雖然水果組有一位資深菩薩擔任小組長，但許多事仍需由我規劃。水果組總共有六位菩薩，他們都是參加「萬行壇」的精進者，而我也默默地勝任了實習監香。或許因為去年我有參加全程水陸，覺得能夠全程參與很不容易，因此格外希望水果組的菩薩們，這次是來參與「萬行壇」，而非只是來當義工。於是在水陸開始前，我在他們的名牌中隨機夾了幫他們抽的法語。

他們看到法語時反應非常好，我也向他們說明，水陸期間「萬行壇」的每一次出坡，都屬於一場佛事，祝福他們可以將法語當作用功的方向。此外，每日早上出坡前，帶著他們背誦〈四眾佛子共勉語〉及四弘誓願，接著各自發願；收坡時則有簡短的股份、討論及迴向。或許因為一起做這些事，加上大家有共同的心願——成就這次法會，水果組的氣氛一直都很團結。

處處皆觀音菩薩

水陸期間自己原有的拜佛、誦經都暫停，但每天仍會在大寮辦公室的觀音菩薩前發願，並時常提起《準提咒》，這使我在出坡過程中心更加安定。此外，《普門品》更幫助我度過許多事，促使我成長並深刻體會「何謂觀音菩薩？」這是水陸中最大的收穫！之前念《普門品》時，一直在思考觀音菩薩的「應以何身得度者，即現何身而為說法。」佛告訴無盡意菩薩，觀音菩薩會為了幫助眾生而現種種相，其中包含佛與各種不同身分的人、夜叉、阿修羅等。一開始我的理解是，因為我是人，所以觀音菩薩會現人身，在我遇到困境時幫助我；而這次實習中，我發現不僅是這樣。

有一次，典座法師請我處理一堆快乾掉的柳丁，想到柳丁的維他命C，對準備法會的法師們有很大的幫助，於是便想榨成柳丁汁供養法師。但由於時間有

限，榨汁機又只有一台，效率很低，沒人看好這件事。榨汁過程有許多不順，讓原本要供養法師的想法泡湯了；那時很無奈，失落到了極點。用午齋時，給自己放鬆的空間；這時，內心萌生了再試一次的念頭，想將那些已切半的柳丁榨完。那個下午，我調整心態、盡力而為，並適時地放鬆、休息；最後雖然沒能榨完所有待處理柳丁，但大部份都順利完成了。

這件事中，我發現觀世音菩薩會化成種種形，告訴我不同的事。困境是觀音、不看好我的人也是觀音；當我體會到無一法不是觀音時，心更寬廣了。

「任何事無論順境或逆境，遇到對你好或不好的人，聽到讚美或數落，皆是剛好的觀音示現；因為當下的你，剛好適合那樣的度化方法，所以都要感恩！」這樣的想法讓我在水陸期間，快速轉化掉許多情緒，讓自己更盡情地學習、體驗每一件事！



夢裡明明有初心—— 暑期法務實習心得

回到內心，真正引發轉換和省思的是什麼？是柔軟心、是開放心、是清楚覺照。回到根源，那顆心，才是一切的關鍵。

■ 演滿

一個月又二十天的法務實習體驗，一轉身、一個呼吸，就結束了。從庫房到殿堂，從金山到花蓮，從晨鐘暮鼓到《普門品》共修法會，從義工培訓到聯誼活動。感謝所遇到的每一個人，感恩所經歷的每一件事，更感動在不同角落所看到的努力和發心。

行政規劃：在點和點的環節中，找到彼此的連結關係

這個暑假，跟著法務室的法師學習，見識到一個團隊在運作中整體架構的重要。除了適才適用、各司其職外，更要在每個點和點的環節中，找到彼此的連結關係，善用資源，透過合作讓團體的能量聚集起來，成為更全方位的整體。沒有誰最重要，每個位置、每件事情都需要人；但是每個人的因緣、所遇到的人與事不同，因此在學習的角度和面向上也會有差異。

在行政處理中，學習到資料整理要站在接手者的角度考量。從使用者出發，讓下一個人可以花最少時間找到關鍵資料；每個小小的動作和考量，都可以照顧和護念到他人。但也常會發生，交辦

的任務完成、回報之後，才發現資訊更新，需再次調整、修正，甚至改變作法。面對這樣的來來回回，知道就是因緣變了，心中自然能夠接受——比起符合自己心中的完美，給予他人現在他所需要的，似乎更為重要。在這之中，法師的平等、開放與信任，是最好的支持。

義工互動：學習當一位守護者，給予菩薩發揮和發想的空間

每次和義工菩薩們互動，總會在心中讚歎大家的發心，不論是因為想親近三寶、因為聖嚴師父、為法、為功德，還是什麼原因，願意布施時間和心力，與正信佛法結下善緣，就令人感到歡喜。在法師們身上，也學習到怎麼在出坡中觀照義工菩薩們的心，讓他們能歡喜出坡，願意長長久久來護持三寶；也學習當一位守護者，給予菩薩發揮和發想的空間，使他們在其中找到熱情與興趣；同時也在方向轉折處適時分享，讓他們了解如果是我們，會怎麼做，以凝聚合作中的共識。

活動體驗：每個當下的抉擇就是生命的全部，如同呼吸，過了就沒了

這次印象最深刻的活動，是擔任花蓮精舍上樑典禮的悅眾，從中看到花蓮的菩薩們開疆闢土，想讓法鼓山深耕花蓮的用心。從去年動土，到今年建築物的主體架構完成，演滿感受到這棟建築不只提供信眾共修的空間，更承載了大眾的信念、法鼓山的傳承，以及佛法住世的希望。看見菩薩們如此用心付出、照顧和張羅大大小小的事務，是多麼地感恩。

菩薩們汗水淋漓的笑臉、穿著義工服疲憊的背影，深深觸動著內心——啊！這不是上山前的自己嗎？義無反顧、勇往直前，唯一關心的只有法鼓山的承接和未來。那現在呢？雖然心中的願未曾改變，但感覺已經不同以往了。是什麼變了？心境？身分？視野……好多好多

的心念交錯著。為佛、為法、為僧，自己願意付出多少呢？當理想和現實出現落差，又該怎麼做？每個當下的抉擇就是生命的全部，如同呼吸，過了就沒了。只有現在這一口全新的呼吸，一個時刻，面對顯現的一切。

執作心態：沒有誰比較厲害，只有誰願意付出努力

如果問，整整五十天的實習，學習到了什麼？在團體運作的過程中，人人皆發好心，當出現作法不同需要協調時，只要把角度拉高，就會發現大家的目標是一致的。沒有一定要怎麼樣才是最好，只是隨著因緣應機處理，這也是成就整體的過程。慚愧的是，經驗不足、決斷力也不夠，但法師鼓勵我們，只要肯學習，能力是可以培養的。只要肯花時間，生疏也能變得熟練，沒有誰比較厲害，只有誰願意付出努力，所以用心就





是專業。也因此，更顯得在學院的學習階段是多麼寶貴，可以嘗試、犯錯、修正、卡關、復原、超越……經歷這些必經的過程。涵養內在之後，才能在眾生需要時，給予適時的幫助。

回到內心，真正引發轉換和省思的是什麼？是柔軟心、是開放心、是清楚覺照。回到根源，那顆心，才是一切的關鍵。

許多時候，沒有好不好，只有當下適不適合。因為因緣變化迅速，所以沒有絕對，只有當下顯現的合適與否；加上一個人所見角度有限，在沒有看到整體全面的因緣之前，要時時打開心胸、保有彈性。在做事中調整自己、保有彈性，快速轉化不影響他人；在人際互動中，說真話不容易，被誤解卻很容易，提醒自己時時反觀、時時護念遇到的

每位眾生。真正的慈悲與智慧是超越文化、族群和領域，是用心去感化相遇的人，以及改變周遭的一切。願用生命去體驗與經驗這一切。

回到最初，什麼是初發心？又該如何身在夢中還能清楚自己在作夢？覺照每個呼吸的溫度、每個步伐的輕重緩急；哪怕只是出坡心急，都有可能錯踩一步傷了眾生；而起心動念間，小小的舉動也可以是對他人的護念。此刻，不怕犯錯，只怕錯而不改；不怕停滯不前，只怕迷失方向；不怕錯念起，只怕覺悟遲。

願此刻不在事情中迷失，亦不在情感中失落；心中常懷慚愧、懺悔、感恩。同時能觀照、修正，回到當下；心與三寶、眾生同在，迴向予十方世界。

意想不到的實習

法青們的提問，正好也是我內心深層的疑問。
因此透過回答他們的問題，我也能好好思考，
如何用所學的佛法來幫助他們。

■ 演漸

暑假實習開始前，就與同學們猜想，自己會被分配到哪個實習單位？當初最沒想到的就是「青年院」，因為青年院要和年輕人、兒童們交流，與兒童互動是我最不拿手、最欠缺的部分。但結果通常讓人意想不到，最終我和演保法師一起到「青年院」實習。大概是因為有所不足，藉此機會去進修吧，所以感謝僧大法師們的安排。

法青們的同心同力與因地制宜

在青年院帶領我們的是演無法師。一進入實習單位就遇上一個大任務，因應新冠疫情，法鼓山與衛服部國健署合作舉辦「安心城市」活動，要號召一百位法青，引導群眾從捷運站走到圓山花博蝴蝶館。途中結合APP引領大眾體驗禪修慢步靜心，還有精彩的舞蹈表演讓大眾融入情境，並與台北法青新成立的「心潮悅坊合唱團」一起合唱自創新曲《日出》；讓民眾透過這場活動，減低對疫情的不安感。看著法青同學們的全心投入與發心，真的很感動；也因為這份同心同力，所以活動特別成功。

青年院的法師對各地法青都有規劃關懷及課程，因此我們會陪同法師一起到

各地關懷，每次都會有兩小時的活動。第一個小時是課程，第二個小時是法青們回應疫情的「藥師經共修」。在第一節課裡，感受到各地法青所處的環境不同，所需要的也不一樣，因此需要適時地調整教案及教學方法，所以會與演無法師進行各種討論。很感謝法師的包容與開放，讓我們有在一起討論的空間，共同尋找適合各地的帶領方式。即便是「藥師經共修」，各地法青的相應度也有明顯的差異，讓我們學習到如何因地制宜地帶領。

看似我在幫助他們，其實是他們幫助了我

這次的實習透過梵唄、禪修指引、心的交流，拉近與法青的距離，使我們更加認識現在年輕人的思維。交流中，發現法青同學們的問題都圍繞著「不知道自己什麼要什麼」，對自己的人生充滿疑惑，以及如何運用佛法來解決問題和尋求答案。法青們的提問，正好也是我內心深層的疑問，因此透過回答他們的問題，我也能好好思考，如何用所學的佛法來幫助他們，也開始反思現在的自己是如何觀看這個世界，如何將佛法運用

在平常生活中，讓佛法不再只是一堆聽不懂的名詞。看上去好像是在幫助他們，其實是法青們幫助了我；回應他們的同時，也在回應自己，同時提醒著我的出家身分。要如何給予別人幫助，自己還有很多不足，但很開心能夠幫助到他們，也提升了我對佛法的信心。

這次實習還有一個小插曲，女眾老菩薩得知我們到紫雲寺實習，便來寺院作布施供養。感謝演無法師藉此機緣一同到俗家關懷女眾老菩薩；關懷過程中，法師們邀請老菩薩皈依。剛開始我覺得不可能，但在法師們的開導下，老菩薩鬆口答應了；再加上紫雲寺監院常參法

師的助力下，老菩薩跟著三弟一起來紫雲寺皈依，也答應有時間會來寺院當義工。感謝僧團，也感謝所有法師的幫忙，因為家人是最難接引的；何況一開始，女眾老菩薩對我出家有著深深地不捨。能讓老菩薩和弟弟一起親近佛法，讓他們有機會培福，使我更確信現在的身分，對於走在出家這條路上，有了更大的力量。



刷刷刷

■ 演保

無論外境如何，只要放下心中的對立，就可以少一些麻煩，多一些平安。

很開心回到熟悉的地方，趁早上有空，洗了一下廁所。回憶去年暑假在分院實習的情形……當時我習氣很重，很容易因同學的言語動作而起煩惱；再加上南部天氣炎熱，中午睡不著，因此，常刷廁所消磨時間。

在洗洗刷刷的過程中，會看到沾到黃金的牆，也會看到馬桶圈上的抽象派藝術噴墨……說也奇怪，有潔癖的我竟然鼓起勇氣跟它拚了。當然，拿起抹布，準備擦下去的那一剎那，心中還是有一番掙扎。但想起「放下心中的對立」，以關懷的角度出發；當看到馬桶中的藝術創作時，祝福那位肚子不舒服的菩薩早日康復，也替馬桶做了SPA；慢慢地，這些巧克力彩虹也變得沒那討厭了！

外境也是一樣，無論遇到多不合理的人事物，只要放下心中的對立，好好地處理，就能體會到心安平安。非常感恩有機會回到這片陪我成長的佛土，刷刷刷！



山中趣聞

讓人失去理智的梯子 ■ 智流

實習新任務

爬上高高的梯子，
更換燈籠上綁桿子
的繩子。

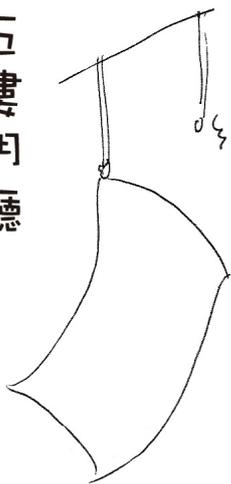


法師！
在上面會讓人
失去理智啊～
(抖)

我在下面才快失
去理智了。

越幫越忙 ■ 智流

五樓門廳



要美化繩結，結果把畫拆了的學長

昨天掛畫掛了
一整天的學弟



沒關係
再綁一次
就好了！

…對不起QQ

做中學，學什麼？

出坡過程實際上是幫助我們消融自己的煩惱、我執及所求；
如果能覺察當下的念頭而不被念頭帶著跑，
專注的出坡，就是在方法上。

■ 演修

第一天到達高雄紫雲寺，馬上感受到南部陽光的熱情，空氣也比金山來得乾燥。安單後，監院常參法師為大家介紹紫雲寺的環境，與法鼓山承接紫雲寺的緣起。

懂多少就分享多少

前往紫雲寺前，雖然已經知道將帶領七、八月的禪坐共修，但當下還是有些不安。擔心的是要在大眾面前講十到二十分鐘的開示，內容主要是透過看師父的開示，帶出相關重點及自己經驗的延伸。這種緊張的感覺，在過了兩個禮拜後漸漸淡化；事後回想，其實緊張是自己給的。藉由一次次上台開示，受益最多是自己；藉著回顧自己生命中的經驗及生活中練習的方法，發現自己的成長與進步。另外一個發現是，認為「我要準備好」才能上場，就不會有準備好的一天；因此，自己懂多少就分享多少，帶領與分享的當下，也是在為下一次做準備。

日曬與重出坡

在紫雲寺實習，平時會和三位一年級同學一起出坡。出坡內容多樣又豐富

——修剪草木、拔鐵柱、築圍籬、做法會用的悅眾台、灌水泥、綁鋼筋、搬石磚、移植樹木……每項出坡都讓演修印象深刻。日曬加上粗重的坡事，覺得很吃力，出坡不到二十分鐘就全身汗濕，手及肩膀也痠痛不已；回想在山上，真是太好命了，慶幸還有其他三位同學。一天下來，看得出大家的汗不是流出來的，是噴出來的。

第四天的出坡工作，是把舊的鐵柱從土裡拔起，鐵柱上連著鋼筋。菩薩帶領我們先用圓鋤鬆動鐵柱旁的土壤，接著用管鉗旋轉鐵柱，鐵柱鬆動後再用自製的工具加上鐵鍊、繩子，用盡全身力量才能連根拔起。拔起後發現，這些鐵柱原先是用怪手打進土裡的，連著鋼筋在土裡將近七十到八十公分，現在用人力一支一支拔起，覺得真是不容易。

另一個值得一提的「大工程」，是蓋農場的圍籬，主要是灌水泥，前置作業只有四位僧大同學與一位帶領的菩薩。灌水泥那天，原以為只有我們五個人，後來出現越來越多男眾義工菩薩，才知道這個作業不是想像中那麼簡單。水泥車雖然開進紫雲寺停車場，但仍需人力用獨輪車裝運水泥到預備灌漿的模板

處，而灌水泥這項工程一旦開始，就不能停下來，從早上九點到下午兩點，很感恩眾人的護持與幫忙。

現在回頭看紫雲寺的重出坡和一開始對環境的不適應，到後來慢慢可以適應這樣整天的出坡，體驗到自己體力上的突破。除此之外，很感恩前人的付出，我們才能有一棟遮風避雨的建築，要珍惜這一切。出坡過程中，常參法師問我們：「出家眾做這些坡事，和在家眾有什樣不一樣？」如果一直在事相上打轉，只會讓煩惱更多。自己的感受是，出坡過程實際上是幫助我們消融自己的煩惱、我執及所求；如果能覺察當下的念頭而不被念頭帶著跑，專注的出坡，就是在方法上。

大事關懷

去紫雲寺前曾動過念頭，希望有機會能參加助念或佛化奠祭；沒想到這次實習一共參加了四場——兩場佛化奠祭、一場助念、一場誦念關懷。開示時希望能為往生者及家屬帶來助益，所以事前會先了解往生者和家屬的背景；參與的當下，希望用佛號祝福往生者順利前往西方極樂世界，另一方面也希望藉由唱誦的音聲，為在場的親友帶來安心、安定的感受。

珍惜、感恩

這次特別的因緣與三位一年級同學一起實習，實習到最後一天，大家都還照

常出坡。感觸較深的是，看到紫雲寺很多物件是用廢棄材料做成的；一來覺得環保，二來看到法師、菩薩們落實法鼓山的精神，從常住法師身上學到了對物品的珍惜，能用廢棄物品做出來的東西，就不一定要買；東西壞了，修了再用，真的很了不起。

回想這五十五天的學習，從帶領我們出坡的兩位義工菩薩身上，看到無私的精神。訪問菩薩為何如此發心？從菩薩的回答中看到「無所求」。義工菩薩們帶著一顆奉獻的心，來道場利益他人，是單純又可貴的。還有一個體會是，學習過程不一定順利，如何運用佛法來面對人、事、物，轉自己的心念，消融自我的煩惱，也是這次實習的練習與收穫。



從見習到實習， 生命就是一場練習

遇見眾生，體驗到彼此的苦，
讓我感受到原來我還活著，更堅定自己的出家身分。

■ 演究

今年暑假，與同學在關懷院實習。感謝常哲法師的信任，跟隨法師見習關懷兩週後，法師便放手讓我和同學二人單獨行事。

真正的關懷，是關懷別人，也得到別人的關懷

前幾次上場總是戰戰兢兢，畢竟一般人會把我們當成「專業」法師，而非「學僧」法師；無論言行舉止或關懷的開示內容，都須更加謹慎，因為我們代表著法鼓山，若個人言行不妥當，影響的就是整個佛教的形象。加上關懷院的執事項目非常特殊，若現代人認為結婚是一生中最重要的事，那死亡前後的關懷、助念和告別式，也是一生一次的大事，豈敢掉以輕心？回顧這八週，腦海中冒出一句偈頌：「一切有為法，如夢幻泡影。」遇到的每位義工菩薩、關懷的對象及家屬，聽著大家的分享，加上自己現場的體驗，感覺是他們在關懷我、教育我——人生為何事？

臨終關懷時，看著大體，撰寫告別儀式的開示稿，讀著他們的生平……我們素未謀面，卻在對方離開時相遇，這帶

給我很多啟發與感觸。生命最後的相遇，讓我覺得我們是一體的；相遇，讓他們成為我生命的一部分，也因此漸漸拼湊出一個現在的我。

學習佛菩薩用「情」度眾生

那一天，是第三次學習當告別式主法，陪伴大家誦經和佛法開示。有了兩次的經驗，這次比較放心，也有點信心。站定位後，往生者的兒子（二十來歲年輕人）出來迎請法師入會場。我看著兒子沉重的步伐，哭紅的雙眼，徐徐前來，忽然想起他在他父親生平簡介裡寫的一句話：「您選在我來到人間的這一天離開了。」隨後又想起今天正是父親節。

開始誦經時，隱約聽到一些哭泣聲，自己有幾度陷入同樣的心情中；幸好佛菩薩加持，提起正念回到方法，順利地把整個儀式和開示圓滿。結束後，心情明顯受到影響，大概兩三天後才平復過來。菩薩是「覺有情」，在我們這個有情世界裡，如何學習佛菩薩用這份「情」度化眾生，又不會被情所困呢？

生命在一呼一吸間，並非長短、好



壞、貴賤的比較，每一個生命都是獨特的個體。這一期生命該如何度過，我還在尋找中；看似平安無事，但此處仍是火宅，真的能夠自在嗎？看著每一位大體，感覺是肉體的解脫，不受任何病痛、煩惱的糾纏，但我還有很多的不確定，「身」出家了，卻知道自己的「心」還沒完全出家，進進退退的道心如何堅固？該如何在道業上繼續前進？在這次實習中，有了很多反思的空間。得到人身真的不容易，更何況是一個健全的身體。看著這些被關懷的菩薩，深刻覺得自己好幸福——因為我隨佛出家了，接下來就要死心塌地認真修行。

實習中找到自己

此次實習，見識到第一線弘法工作的狀況。實務上，約略認識了台灣的喪禮文化、法鼓山一系列的佛事運作，以及臨終關懷時與家屬或病人的溝通技巧。而自己面對死亡的恐懼，也有了新的突破；更在這次實習中，找到如何在平日安排時間做定課的方法。對於奉獻的心，也有新的發現——倘若心力不足、修行資糧和功夫不夠紮實，真的很容易機械化、隨波逐流，甚至變成避懶偷安的出家人。安逸的生活會讓人失去生命的溫度；遇見眾生，體驗到彼此的苦，讓我感受到原來我還活著，更堅定自己的出家身分。

接下來，活著要做什麼？隨緣盡分，放下自己，主動走向眾生吧！

禪堂內的冰箱

若能一心一意地專注在當下正在進行的動作，
便能發現平時腦袋裡出現的念頭，從中更加認識自己。

■ 演醒

由於新型冠狀病毒（COVID-19）在全球持續蔓延，世界各國為了掌控疫情，對國民的出、入境做了管制與限定，於是原本規劃的海外實習也隨因緣改變了，我們改被安排至法鼓山禪堂實習。

是什麼塞住了？

七月五日早上報到後，還不知道要做什麼，便已看到許多義工菩薩出現在禪堂。在菩薩的說明下得知，要幫忙整理繼程法師的年譜；而原本規畫三天完成的工作，我們一群人當天就將它完成了。

接著整理食品庫房。開庫門房的瞬間，聞到了一股令人作噁的味道，探查後仍找不出原因。我們決定把所有東西都搬出來，順便做一次大掃除，徹底清潔。搬動過程中，仍猜測著氣味的來源；隨著搬出的東西越多，只剩一台冰箱與兩個櫃子時，味道仍舊很濃，尤其是靠近冰箱時味道最明顯。於是打開冰箱檢查是否有物品敗壞，翻遍後還是找不到；唯一能確定的是，味道是由冰箱散發出來的。最後，發現是冰箱下方的

「冷凝器」發出異味，於是拿了工具將它拆下清潔。上網查了原因，發現可能是冷凝水附著在冷凝管上，時間一久滋養細菌便產生異味；而且禪堂食品庫房不大，卻塞了很多物品，使得冰箱散熱空間不夠。

減！

清理過程中，我想起了聖嚴師父心靈環保中的「四要」，可說是日常生活中很好的「心理工具」。我們往往「需要的不多，想要的卻很多。」記得有次整理某個空間，裡面堆滿了看起來好像還能用的東西，但因很久沒使用而布滿厚厚的塵垢，只好繼續擺著，等待未來哪一天也許能派上用場。走進被填滿的空間時，內心會充滿壓迫感，像是有什麼東西塞在身體裡，悶悶的不舒服。後來慢慢發現到，平時疏忽的內心，也堆積了不少東西，可能是有紀念價值或充滿情感的回憶；因此了解到，我們對於曾經擁有的幸福時光，容易有強烈的耽溺與執著。

曾看過一部影片，內容敘述主角依照「斷、捨、離」的原則，將家中不需要

的東西全都丟棄，完成之後不僅家變乾淨了，內心也像被大掃除一樣清淨舒暢。做日常事務時，如整理衣物，若能一心一意地專注當下正在進行的動作，便能發現平時腦袋裡出現的念頭，從中更加認識自己。當我們認清自我的優點與缺點，便能如實地看待自我，適時調整身心與環境的互動狀態，充分發揮自己的潛能，避免過多的擔憂與煩惱。

認識自己

另外，聖嚴師父說：「在這個以當下為基礎而無限延伸的過程中，自我一定要時時對自己負責。」也就是「對因果負責」。接受自己造的因、自己種的果，就能明白「善有善報，惡有惡報。」努力為善去惡，就是負責的表現。為自己負責需要練習掌握自己，不受環境誘惑。境界來時，知道自己有什麼缺點，或是起了什麼壞念頭；缺點與壞念頭並不可怕，可怕的是沒有自知之明，一而再、再而三地隨著習性流轉，始終被業力牽著鼻子走，無限輪迴！

這個暑假每天的行程相當固定，早上出坡、下午打坐；在這看似單調的生活

中，反倒使自己更深刻地培養覺照力——覺察再覺察，改正再改正。兩個月的時間一眨眼就過了，而「我」的修行，像大海中的一粒沙，剛起步而已。自己的不足之處很多，性格也好人際關係也罷，常在事後才發現自己的表現有多差；好在這裡的環境與人們是這麼的美妙，感恩現在所有的一切。



魚吃？愚痴？ ■ 香板

師曰：「我們真是愚痴，常常貪著好吃的，造成……」

此時，外國來的同學，腦海中浮現畫面：一隻魚正張開口吃東西……

他不解地碎念，「魚吃？魚喜歡吃的我們不會想吃啊，哪裡還會貪！」

一場自我突破之旅

每個「第一次」的嘗試，都是一場自我突破之旅。

將身和心都放在當下，當下自己就沒有煩惱。

■ 演才



這次暑假實習，對我來說是一場「自我突破之旅」。

剛得知要去高雄時，內心其實有一點抗拒，因為高雄以「熱」聞名，而我又是一個很怕熱的人；所以光是去高雄，就是第一個突破。

突破極限，關關難過關關過

到了高雄紫雲寺之後，我被分配到的出坡工作是割草開路，而其他人則是鑿鐵網。因為要開路給其他人走，所以我

的速度得快。一開始，還可以和後面的人拉開距離；但漸漸地，覺得手越來越沒力、刀越來越揮不動、後面的人也逐漸追上了。為了趕進度，只能繼續揮刀開路，雖然很慢很慢，但真的有一種突破體力極限的感覺。

還有一次，我們去鋸破布子樹，輪到我時，矮枝條都已經鋸完了，我只能爬梯子到樹上鋸較高的枝條。第一次爬樹，腳能踩踏的地方很少，我非常害怕，雙腳也開始不自覺地用力並顫抖。那時我還在樹上，帶領我們鋸樹的菩薩基於安全考量請我下來，但即使下來了，腳還是一直抖。從那次之後，我開始慢慢做一些登高練習。

首先，先從較矮、重又穩固的梯子開始練習；能行動自如後，接著爬較壯又堅固的樹；然後，再嘗試較高、輕又不穩的梯子；最後，我可以在確保安全的狀態下，雙腳站在梯子的最上層了。這又是一次自我突破。

還有一次出坡，遇到一位正在用氧氣乙炔燒斷鋼鐵的菩薩，他請我試試。雖然害怕，但還是試了。當我看到超高溫的強力火焰時，害怕極了；而第一次使用也因為一直停在同一點，沒敢往下切，導致火星四射。這時，其他人也圍過來躍躍欲試，大家因為第一次感到害怕，所以不敢放手大膽切。後來，我有機會再使用它時，便鼓起勇氣大膽切

了；結果還不錯，雖然切得醜醜的，但很快就切斷了，後來還不斷爭取練習機會。最後，菩薩直接請我做這份工作，這又是一次突破。

另一次，菩薩拿出電焊機，而我剛好是他的助手，於是有機會學習使用。一開始，菩薩請我先焊較容易的部分，但因為電焊溫度很高、亮度很強，我不敢放手將融化的鐵水往前推，導致焊條一直在原地融解。之後不斷嘗試，不斷不斷地失敗，而菩薩依然很有耐心地教導我；最後，我終於可以獨立完成一些簡單的焊接工作了。再一次是使用鋸台，那也是我的第一次，光看到鋸片高速旋轉就不敢靠近了；但經過一次一次的嘗試，現在我已經可以任運自如了。

自我覺察，把身心安住在當下

過程中，我覺得突破最多的，是對身體的掌握和覺察。鋸樹時，如何將每一刀發揮到最大效用；站在高處時，如何穩定自己的身形，同時還能夠有效的切削，都在考驗我對身體的掌握，還有心思的細膩程度。特別是在使用氧氣乙炔與電焊時，不是純然地用肉眼看，更多是靠手的感覺，這也是菩薩教導我如何使用這兩樣工具的關鍵所在。這就是在出坡中修行——將身和心都放在出坡的當下，當下自己就沒有煩惱。這是我的收穫。

實習最後，心中雖捨不得，但終究要離開。就像當初從俗家來到僧大，現在從紫雲寺回到僧大，心中那份感覺很相似。又一次讓我深刻地體會愛別離苦。但我要將這份情轉化為我修行路上的資糧，才能讓我百尺竿頭、更進一步。



菩薩初發心—— 菩薩戒受戒心得

現在的自己有一點點不一樣了！雖然外境沒有太大改變，但自己不太會與這些外境對立。為什麼會有這樣的轉變？與先前的對立、批判不同的是，「知道這些狀況，但盡力做自己能夠做的。」

■ 演熙

參 與這一梯菩薩戒的戒子共有兩百八十八人，九位學僧及兩百七十九位在家菩薩。

進入僧大後這一年半的期間，多是和法師、同學一同參與多天數的活動，如禪七、結夏安居；大家動作安定、威儀齊整，整個環境自然有一股修行的氛圍。但這次參加菩薩戒有點不太相同，大家的行為舉止較大而化之、聲音此起彼落；所以第一天進到大殿坐在人群中，有點不太自在，甚至生起一點點「這裡不屬於我」的心。剛開始發現時，會提醒自己「練習看他人的好處，讚歎大家！」意念上可以讚歎大家的用功、努力，但那是想出來的。

不過，現在的自己有一點點不一樣了！回想菩薩戒最後一天，環境情況還是差不多——方墊沒對齊、在齋堂提放椅子時安靜氛圍馬上破功……雖然情況差不多，但自己不再與這些外境對立了。為什麼會有這樣的轉變？與先前的對立、批判不同的是，現在的自己「知道這些狀況，但盡力做自己能夠做的。」

舉例來說，大眾一同唱誦「南無本師釋迦牟尼佛」聖號時，聲音會此起彼落，或是一起換氣導致佛號斷掉；自己就會去聽廣播中維那法師的聲音，隨著法師的節奏大聲唱誦。這部分是自己進步的地方，因為以往自己都會覺得要低

調，不要太突兀，小小聲地和大眾一起唱就好；但法師曾提醒，如果這是對的事情但沒人做，那要扛起來，把大家的氛圍帶起來。因為這樣的想法，這次就放開心胸地大聲唱誦；發現菩薩們大多在哪裡一起換氣，自己就避免在那換氣，讓大家的唱誦源源不斷。

此時，會感受到自己與大家是融合

的。沒有大眾，自己也不可能有那麼長的氣從頭唱到尾；沒有大眾，也不可能有那麼宏亮的聲音；因為大眾共修齊誦的力量，才会有這樣莊嚴的佛號聲。同時，感受到的不再是大家唱得不整齊，而是一群初發心菩薩懇切、誠心地唱誦著「南無本師釋迦牟尼佛」。

事須菩提若人言佛說我見人見
眾生見壽者見須菩提於意云何
是人解我所說義不不也世尊是
人不解如來所說義何以故世尊

說我見人見眾生見壽者見即非
我見人見眾生見壽者見是名我
見人見眾生見壽者見須菩提發
阿耨多羅三藐三菩提心者於一
切法應如是知如是見如是信解
不生法相須菩提所言法相者如
來說即非法相是名法相須菩提
若有人以滿無量阿僧祇世界七
寶持用布施若有善男子善女人
發菩提心者持於此經乃至四句
偈等受持讀誦為人演說其福甚
彼云何為人演說不取於相如如
不動何以故
一切有為法 如夢幻泡影
如露亦如電 應作如是觀
佛說是經已長老須菩提及諸比

人生是來還願、 受報與發願

人生不只是來還願、受報，還有不斷地發願，
願能用佛法利益更多的人。

■ 演期

記得二〇一六年剛加入法鼓山地區分會，深感地區信眾的老化與年齡斷層，便和剛上任的召委一起去拜訪護法總會服務處的監院法師。「護法總會怎麼像公家單位一樣？想申請接引新人的活動，各單位卻互踢皮球，就是找不到對應的窗口。」帶著無奈又氣憤的心情和監院法師訴說，當時並不了解法師整體的視角及難處。法師剛接任監院不久，面對護法總會的轉型及許多法務，忙得不可開交，法師只對不懂事的演期說：「好啊！你就發大願，以後你就來這裡服務！」

從只看到自己，到照顧大眾

「人生的目的是來受報、還願的。」得知暑假實習地點在護法總會服務處時，聖嚴師父的這段開示在腦海中浮現。出家前在地區分會共修、擔任悅眾，常常只看到自己；出家後看到不同的面相——法師們要照顧自己，更要照顧大眾，所以在規劃活動或思考上，要考慮整體大眾的想法與感受、多數大眾是否可以得到佛法利益；活動規劃也不只是點狀式，而是要從點到線，再從不同的面相將三點構成一個面。

暑假實習報到的第一天，天真地以為這兩個月只要跟著監院法師學習，幫監院法師開開車就可以了。沒想到才過了三天，法師就告訴我們：「你們兩位一起去A地區，我要去B地區開會。」監院法師的心臟很大顆，很信任我們，讓我們大膽嘗試與多方學習。而我們就像法師的眼與手，向法師報告我們看到、



感受到的，或將想法、覺得需再加強的地方提供給法師參考。

這兩個月，我們參與了各地分會的課程活動籌備會議與營運會議；到地區關懷年長的悅眾、法老與法青；帶領課程與禪坐共修，擔任活動的悅眾。在僧大我們是學僧，到了護法總會服務處我們就是法師，白天處理文書作業、悅眾演練等，晚上去關懷。出坡服、長衫、衣袍，只需換上不同的衣服，出家人什麼都可以做。感恩菩薩們的示現，感恩讓我學習的因緣，感謝有奉獻的機會；最根本的是，時時刻刻練習回到眼前當下，清楚與放鬆，沒有太多的假設與想像，有什麼就分享什麼，有什麼就回應什麼，但願眾生得離苦。

定課是本分事，弘法利生是家業

每天的定課、每半月的誦戒，是僧大再平凡不過的固定作息，但在山下實習時卻發揮穩定身心的效用。再忙碌的行程，監院法師都提醒我們要做定課——拜佛或拜懺，法師自己也是如此以身作則。法師分享，初出家的我們，在「煩惱由熟轉生、清淨由生轉熟」的階段，建立好修行的習慣，養成自動、自治、自律的基本精神；領執後，這些固定修行的習慣就會跟著我們到處弘化，更能幫助我們穩定出家生活。

一個人走得快，一群人走得遠

另外，監院法師也教導我們團隊中縱向溝通與平行溝通的重要。在地區分會，最常碰到的就是人的問題；合作過程中，我們都有自己的價值判斷與習

慣。然而在僧大的僧培養成中，我們學到了「和」的重要；一個和合的團體，會發揮野雁精神，凝聚大眾一同共學、共事、共識、共好。在服務處實習的演根法師和演期，出門關懷、帶領課程前，都會先討論架構方向，讓彼此知道怎麼配合；但初合作時，仍會在因應現場大眾狀況而臨時有調整時，產生做法及想法上的衝突。經過多次磨合後，了解彼此的做事模式，也學習彼此尊重與配合。沒有鏡子，我們常看不到自己的背後，透過檢討與夥伴的回饋，學著從他人的視角來看事情。而且更重要的是，我們都還是凡夫，會累、會有退心；有了夥伴的支持，修行與行菩薩道的路才能走得更長久。

什麼是關懷！？

經過實習的學習與反覆地思考，演期覺得關懷就是慈悲，也就是拔苦、與樂；可以有幾個層次的關懷。有的菩薩看到法師，對佛法產生信心、心生喜樂，這是一種關懷；有的菩薩聽到法師分享生活中使用佛法的經驗，對佛法生起信心，這也是一種關懷。聖嚴師父說，到任何地方或見到任何人，「我所

想的是：對方需要什麼？我能給他什麼利益或希望？」因此演期學著觀察與了解菩薩們的需要，藉由禪修的觀念和方法協助菩薩——用觀念消融煩惱，用方法轉化身心。

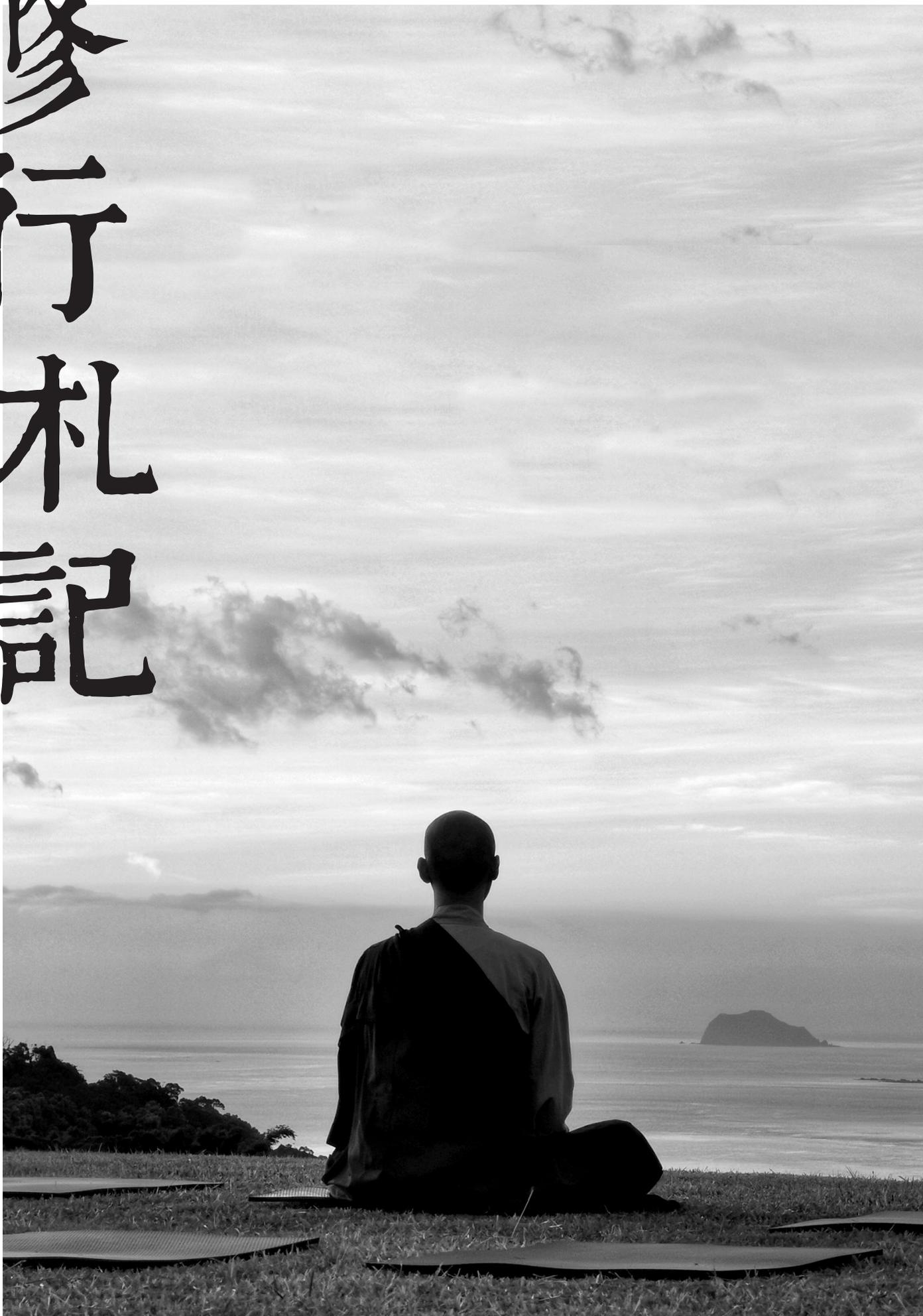
從太虛大師提倡「人成即佛成」，到聖嚴師父提出法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土。」在關懷他人的行動中，感化自己、奉獻自己、成長自己，這些都是以人為本做起。一個笑容，一句好話，都是廣結善緣的大布施。

教學相長

《地藏經》云：「為造福利，一切聖事，七分之中而乃獲一，六分功德，生者自利。」暑假實習期間，與菩薩分享一些佛法上的觀念與方法時，不管是事前的準備或共修時的分享，為了讓自己能解行並重，能做到的部分就不斷讓自己熏習再熏習；還做不到的也起慚愧心並發願早日實踐。越常分享佛法越感到自己的不足，自己也發願更精進學習佛法、分享佛法，鏗而不捨。人生不只來還願、受報，還有不斷地發願——願能用佛法利益更多的人。



修行札記



The Daily Life of the Dharma Drum Sangha University

The first step to live in monastic life is to follow the schedule of the sangha, it will help us to reduce self-centeredness. Then you may gradually see living as practice.

■ Yanqi

This is the second year of my monastic life in Dharma Drum Sangha University. As both a student and a member of the sangha, I always have a lot of things to do, but that's what the daily life in a monastery is like: we are busy and whatever we do is a kind of practice. I usually wake up to the morning board at 4:10. Then we do moving meditation for 25 minutes in the Buddha hall at the male quarters and morning sitting meditation for 30 minutes. After that comes a 20-minute short break and then everyone lines up to attend the morning service in the Grand Buddha Hall. The morning service starts at 6:00 and usually ends at 6:40.

Our Day

After morning service, we have breakfast at Dining Hall Two. The style of serving meals in the Buddhist monastic dining hall is called “Xing Tang,” and the style of

receiving meals is called “Guo Tang.” It is a transformation of alms round in India Buddhism; because of the Chinese culture, the monastics of Chinese Buddhism do not go alms round. The students of Sangha University take turns to serve meals to the sangha or practice having meals served by others, in order to cultivate generosity while giving food and gratitude while receiving food. After the meal, we do daily chores from 7:40 to 8:10. It is also a practice for a monastic, especially in the monastery of Chan lineage; this practice can be traced back to Tang Dynasty, when Chan Master Baizhang established Baizhang Qinggui, meaning “pure rules,” for monastics of Chinese Buddhism, and claimed “No work, no meals.” Therefore, each monastic has a daily chore in the Chan monastery of Chinese Buddhism.

I have classes in the morning and afternoon, except on Tuesday morning and

Sunday afternoon. The classes start from 9 to 10:50 or from 10 to 11:50 in the morning and from 2:30 to 4:20 in the afternoon. Lunch is from 12 to 12:35 pm, and the lunch break lasts until 2:10 pm. This period is my treasured time because I can take a rest to refill energy. From 4:20 to 7:40 pm, we have a period of personal time, and I used this period to do assignments, keep a journal, preview or review for classes, have dinner, and practice playing Dharma instruments and chanting. After dinner, we male students have to clean the Dining Hall, and we practice finishing this work by cooperating with others.

Precept-Recitation Rituals and Repentance Ceremony

There are both precept-recitation rituals and penance-and-purification rituals twice a month from 6:30 to 7:30 pm. In precept-recitation rituals we recite the Shramanera Vinaya and Rules of Department on the first day of a month and the Brahmā's Net Sutra in the middle of a month, and the penance-and-purification rituals are on Sunday evening between two precept-recitation rituals. The precept-recitation reminds me of the precepts that I received, and the penance and purification rituals help us to purify our mind by repentance.



We attend the evening service at 8 pm, and have night sitting meditation till 9:30 pm. On Saturday night, we attend either the Great Compassion Repentance Ceremony or Buddha recollection group practice regularly. After the daily activity, I take a shower and massage my body before going to bed, because those help me to sleep very well.

Summer and Winter Internships

We neither have summer nor winter vacations, because there are summer and winter internships. In the first summer internship, I worked and practiced at the Zih-Yun Temple, which is a branch of Dharma Drum Mountain in Kaohsiung. There were 4 students, including me, working at the Zih-Yun Temple this summer. Our main task was to build a treehouse for visitors to rest and enjoy the natural scenery. In this

winter internship, we are going to assist the arrangement of the Awakening Camp, which is a short-term monastic life for laity. All the students of Sangha University work together to hold this event, in the process everyone learns to communicate with others and better understand themselves and others. And the most important of the camp is that we share our happiness of monastic life with the participants and attract more people to be monastics through our conduct and manners.

To be a monastic in Dharma Drum Mountain, we study in Dharma Drum Sangha University which Buddhist monks and nuns with equal emphasis on study, practice and the spirit of religious teachers. The first step to live in monastic life is to follow the schedule of the sangha, it will help us to reduce self-centeredness. Then you may gradually see living as practice.



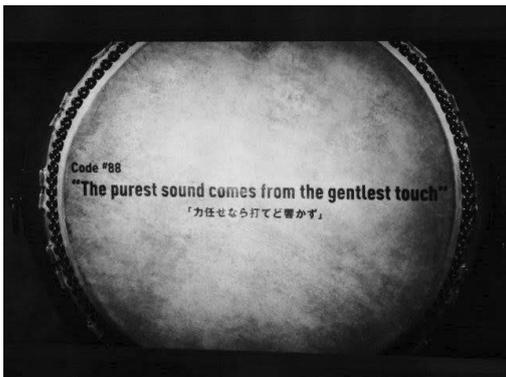
不知Roger 好嗎？

■演穩

出家後，
 有一個人常常在我心中出現：
 Roger Federer（羅傑·費德勒）。
 我常在想疫情嚴峻，
 他們還打球嗎？
 沒有了群眾，打球的意義是什麼？
 如果有一天不打球了，要做什麼？
 最近想起他，是因為擊鼓。
 這週輪到我擊早鼓，
 偏偏這週還是新春期間，
 鼓聲不是從4:37分開始，
 （4:37分的鼓，聽眾只有
 一支收音器和看不見的護法龍天。）
 而是早課前五分鐘。
 換句話說，要在眾目睽睽下擊鼓。
 於是再忙都要擠出時間到法器室練習，
 即使五分鐘也好。
 上場前我在自修室暖身，
 接著到茶水間喝水，吞了十五顆薑丸。

（然後開始意念）
 搭好衣，穿越長廊到大殿，
 禮佛三拜，發願，
 綁衣，轉身舉起鼓棒準備對接。
 雖然三陣鼓有一定的長度和擊法，
 但手握鼓棒的我
 不知道下一秒會發生什麼事；
 那一刻，突然懂得Roger站在
 溫布頓中央球場是什麼感覺——
 沒有教練、家人、球迷，沒有了對手，
 只有迎面而來的一陣風；
 拋球，然後揮拍，
 沒有技法，全生命地投入而已。

退場後，
 我在女寮拖地。
 有個法師經過，
 用台語說：你是吃太飽嗎？



The purest sound comes
 from the gentlest touch.
 請愛惜常住物。

梵唄覺察錄

面對不同的困境都能時時想起自己堅持修行的願心，
盡心盡力做好每一件事情，
當下與自己「和」、與他人「和」，這就是修行。

■ 演根

大家都知道龜兔賽跑的故事，而演根學習梵唄的過程，就猶如這則故事。他有許多種版本，簡單介紹如下。

龜兔賽跑與學習梵唄

兔子與烏龜比賽跑步，兔子仗著自己遙遙領先，自大地在樹下休息，以至讓烏龜超越、贏得冠軍。之後兔子反省自己為什麼失敗，因為他太有信心、大意及散漫，自認為烏龜不可能打敗牠。協商再次比賽時，兔子從頭到尾都全力以赴；而烏龜清楚知道自己無法跑贏兔子，便改變比賽路線——過河；最後，兩人都獲得了勝利。後來，兔子與烏龜成為朋友，一起反省、討論，認為兩人如果合作，一定可以表現得更好。於是，第三次賽跑，兔子先扛著烏龜跑到河邊，再由烏龜背著兔子游過河，上岸後再度合作，一同抵達終點。

這則故事給予人們許多不同的啟發，例如：

1. 緩慢且持續的人會贏得比賽。
2. 依著自己的優勢（專長）工作。

3. 結合資源且團隊合作的人，勝過單打獨鬥者。

4. 面對失敗時，絕不輕言放棄，要想辦法突破。

5. 最重要的是，與某種「情境」競爭，而不是與某個「對手」競爭。

認識自己、了解他人、如實觀察現實環境

由於自己對音聲的敏感與對梵唄的好樂，在學習梵唄的過程中少了許多阻礙，但也因此常忽略同學們的學習狀況；後來才覺察到自己對於梵唄的要求，會使他人產生煩惱。

為了讓自己不要像兔子一樣自大、散漫，而向法師們請益，該如何透過「和合」的方式，協助他人學習梵唄、產生對梵唄的興趣、以音聲弘揚佛法。法師給予的方法是，尊重彼此的差異性，互相了解其優缺點；共同改善彼此的缺點，相互吸收彼此的優點，同心協力來學習梵唄。

聖嚴師父在《禪的世界》說：「學佛的過程，便是透過認識自我、消融自我

以達成自我成長、自我提昇的目標。」我們在學佛出家的過程中，每一個人都有不同的背景與習氣，該如何與他人相處、共事，首先必須了解自己。透過內心觀照，了解自己的優點之外，更要清楚自己的不足之處，包括性格上的、人際關係上的，以及自己是否能如實觀察現實環境。透過這些自省，對自己會愈來愈清楚，逐漸改善自己的缺失。

在知道自己的優缺點後，就要進一步了解他人。每個人學習的快慢、看待事情的角度都不同，在不同場合遇到的任何人、任何事，都是我們學習的對象。

將他人的優點學起來自利利他，缺點則當作是借鏡提醒自己。互動交流上，少一些得失心、煩惱心，多一些耐心與慈悲心，彼此互為善知識。

「修行是需要透過一份刻意的堅持。」湛因法師的一句法語，提醒自己對於修行的初發心。法師也分享，「在修行的過程中不要怕失敗，只怕自己留下遺憾而後悔不已。」面對不同的困境都能時時想起自己堅持修行的願心，盡心盡力做好每一件事情，當下與自己「和」、與他人「和」，這就是修行。



僧大男眾的 共同回憶

不只是動禪課所學的太極拳，修行也是，
每天要持續提起方法，精進不懈、細水長流，
功夫方能水到渠成。

■ 演勁

「動禪」是道家的養生功法，也是僧大男眾共同的回憶，主要動作包含放鬆、吐納和拉筋。記得剛進僧大看到課表時，才知道我們每週有一堂動禪課，也聽學長說這堂課很恐怖、很累。因為我以前練過國術，心中有些不以為然，只是很好奇到底有多厲害？剛開始上課時，我帶著一些驕慢心，沒想到上了幾週後，真的覺得很累；每次上課都抱著既期待又怕受傷害的心，期待是因為我喜歡練功，害怕是因為真的很苦、很累！

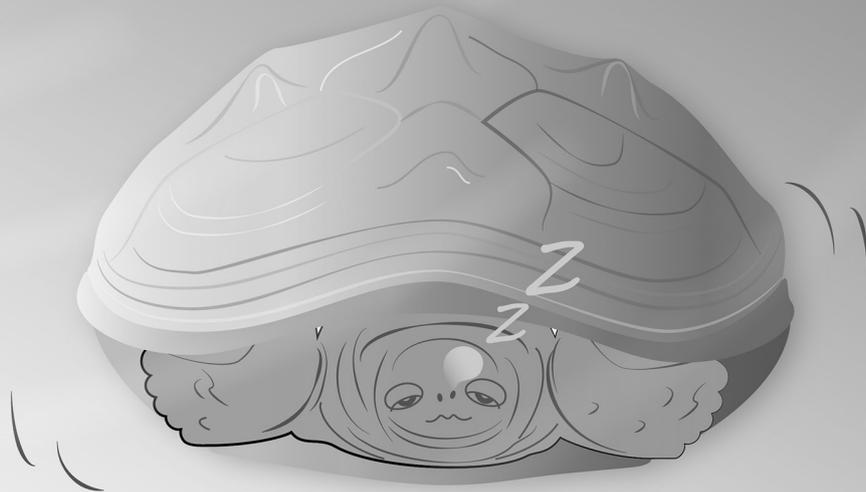
上課前，我們會先在男寮佛堂外面站一排，從鬆身開始。做到渾元功時，老師會要求動作要到位，這個動作完全是挑戰人體極限——重心放在前腳掌，彎腰上來後腰要往前挺出去，同時下巴又要向前面的遠方伸出去，由下往上，做180度的伸展。身體好像被前後擠壓又往上拉，還有腳後側的筋超級痛，老師會在旁邊喊：「推出去！真炁穴要推出去！」

這個做完已經很累了，後面還有精實的十二式，都做完後開始踢腿法。剛進

僧大每天早上四點起床，晚上十點多安板睡覺，睡眠不足加上動禪課的運動強度大，身體有點受不了。但慢慢做了兩個學期，感覺筋比較鬆，身體也比較好，腳變得很輕，踏在大地上有一種紮實感；練完後再打一套太極拳，就更能感覺到拳經裡所謂的虛實分明。現在有空就會練一練動禪，當作每天的運動和放鬆，讓我們的道器做一點基礎的保養。

真的很感恩老師的指導，古人說：「練拳三年，丟拳三天。」練了三年的拳，只要三天不練就會忘記。在山上能夠練的時間不多，所以畫了一點插圖，作為紀錄。其實修行也是，每天要持續地提起方法，精進不懈、細水長流。古人說：「功夫日長一紙。」每天一張紙的高度，十年之後方能水到渠成。聖嚴師父也說，修行就像燒開水，要持續加熱，不能煮兩天休一天，這樣水永遠不會滾。期許自己持續不斷地練習，不管是功夫還是修行的方法，都能夠精進不懈。

你，
醒
了嗎？
AWAKENING?



第十九屆生命自覺營“出家生活體驗營”

時間 2022/1/19(三) 16:00~1/24(一) 15:30

地點 男眾—天南寺，女眾—法鼓山世界佛教教育園區

對象 男16-42歲，女16-40歲，高中/職以上，願意體驗和學習出家生活者

報名方式 網路報名，2021/10/15 開放報名，額滿為止

◎ 為確保防疫安全，報到時須提供3天內的COVID-19核酸檢驗陰性報告，檢疫方式將視疫情變化隨時調整

THE 19th AWAKENING CAMP at DHARMA DRUM MOUNTAIN

Location

MALE at Tiennan Monastery (Sanxia Dist., NTC)

FEMALE at Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education (Jinshan Dist., NTC)

Application Requirements

MALE from 16 to 42 years old, FEMALE from 16 to 40 years old.

With high school education and a keen interest in experiencing the Buddhist Monastic lifestyle. Since the event is conducted in Chinese, a basic knowledge of spoken Chinese would be advisable. English translation will be provided if needed.

Registration

October 15, 2021 open registration. Limited vacancies, early registration is encouraged.



application



facebook



website

我的床 ■ 智界

演Q中午場布完很累，
心中唯一的念頭是「我要趕快去睡覺！」
於是從廁所出來後，就一路直奔寮房。
進寮房後快速爬上樓梯、爬到床上，
然後轉身後移，準備躺平睡覺。
此時，眼角掃到對面的下鋪，嚇了一跳！
「怎麼會是學弟寬H菩薩？」
而寬H正一臉驚恐、睜大眼睛看著他，「學長……」
「啊！抱歉，走錯了。」演Q尷尬地趕緊從上鋪下來。
出門前還看了學弟一眼，學弟一臉錯愕！
「抱歉、抱歉……」再次道歉後，直奔真正的寮房。

學習幫助他人， 也更靠近自己

原來真正的幫助人，是要放掉自己的想法，
越放掉，越能感受到對方的狀況。

那是一種感受，不是語言，好像他就是我。

■ 演維

上山前，我與母親的對話經常是這
上樣的：「沒有，妳應該……」先反駁對方，然後肯定自己，這樣的對話如日出日落般自然；偶爾，當母親在述說公司的事時，我也會火上加油地跟著一起抱怨。那時的我，根本沒有想知道或是想照顧母親的煩惱與心情，只是把母親的話當成我的想法，然後越演越烈。

為何總是傷人又傷己？

上山後，有時我會打電話回去關心老菩薩是否安好，我們的對話模式有了改變，類似上述的情境發生時，我不再跟著母親一起抱怨，反倒起了情緒，然後用冷冰且對抗的字眼回她：「所以妳覺得是誰讓妳生氣？」母親常常被我惹得更生氣，記得她曾說：「你的話聽起來都很有道理，但就是讓人不舒服！」而我對自己，也常常是這麼冷冰冰地質疑及責問，例如我會將同學唱誦的樣子解讀為「很愛表現」，解讀完之後又討厭自己的小心眼。但其實是自己無法接受「很愛表現」，因為我認為人就應該要

內斂，所以對他起了瞋心。我體驗到生氣是自己造成的，而我沒有理解自己，只是責備自己及那些惹我生氣的人。

當我開始接受……

經過一段時間後，與同學討論到修行路上的煩惱，例如不清楚自己為何會用瞋心回應家人；並且觀察到，當我做出這樣的行為後，也會自責，看不到內心的變化。同學引導我觀察「生氣是有效控制對方的一種方式。」例如有些主管會用壓榨、責罵的方式對待職員，其實是因為他沒有時間和下屬溝通，但又必須對上司交代，因此形成了這種行為模式。經過同學的引導後，我原諒了自己，接受自己生氣是有因緣的。

去年九月，發生了一件重大事情，母親確診為癌症第四期。每次回俗家照顧母親時，我面對的是更強烈、更深層的自我——我想要她復原、想幫她減輕身體的痛及內心的恐懼、想要解開她心中的結、想要她能自在地離開……種種的「想要」讓我深陷苦惱、裹足不前；但當我開始接受這些「想要」，以及自己

種種的生氣或貪愛等情緒時，我發現漸漸有了向前邁進的動力，並且可以盡己所能地陪伴母親，不求最後的結果如何。

放下想法，直觀當下變化

這段期間，我體會到若不面對自我、接受自我、放下自我，我無法真正地幫助母親；若我看不到自己的想法，互動往往是無言的收場。例如我覺得母親沒有照顧好身體，我生氣；聽到母親說身體哪裡會痛，我也生氣；我意識到原來我內心深處害怕母親死亡。為了不再傷害她，我開始接受自己的害怕，甚至貪愛，並且允許自己難過。現在，當我想起有一天母親的病情會惡化、有一天她將離開這個世界，我仍然會流淚，但已不抗拒流淚，也不沉溺於難過。每次流淚讓我更清楚內心的變化，難過的次數漸漸減少，流淚的時間也漸漸縮短。

當我一步步面對自己的內心並接受它時，我開始嘗試在每次互動中放下心中

的想法，並且去體驗內心的變化與對方的變化。當心中生起了「他有煩惱」、「他在抱怨」、「他在講別人的事而不是自己的感受」、「他在逃避」等想法時，我接受它們、讓它們過去，不再與已消失的想法對話。奇妙的是，放下這些想法後，我與母親的互動雖然話不多，但好像都能讓母親找到心中的答案，或讓心情輕鬆一些。幾次後我意識到，原來真正的幫助人，是要放掉自己的想法，越放掉，越能感受到對方的狀況；那是一種感受，不是語言，好像他就是我。例如當母親還沒意識到自己為何會這樣想時，我自然也生起了「咦？為什麼？」的疑問，因為沒有預設立場，所以就像母親自己生起的疑問一樣；接著，她再向內探究，便會看見自己抓著什麼；當她親眼看到自己的抓取後，就會放手，自在隨之而來。

感恩種種因緣，感恩三寶，感恩母親。發願一切眾生都在解脫煩惱的路上。是眾生助我成長，我心中滿是感恩與迴向。

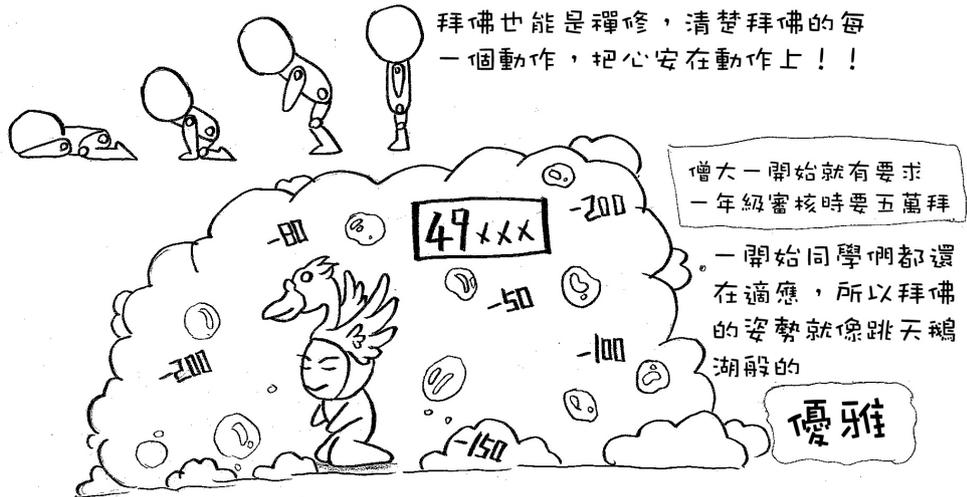


山中趣聞

拜佛戰鬥雞 ■ 演漸

拜佛次數

拜佛也能是禪修，清楚拜佛的每一個動作，把心安在動作上！！



隨著時光
飛逝~

到接近審核的時間時~



同學就會化身為戰鬥雞
拜佛姿勢變成瘋狂的

雞啄米



關於愛情

出家人也能有情感嗎？

出了家，再遇到前女友是什麼滋味？

如何從中走過來？

■ 演均

愛情這東西，還沒接觸之前是一種很甜蜜的幻想。從最初的一個眼神、動作或氣質的相互吸引，到兩人承諾成為男女朋友之前，一切的一切都很美好，希望在下班或下課後快點見到彼此。直到承諾開始，也就是彼此開始要為彼此負責，而「婚姻」更把兩人間的連結擴大到兩個家族的連結，包括要為雙方家族做不同程度的負責。有幸者可以相偕到老，過著幸福穩定的家庭生活。

愛情是樂？是苦？

佛法講四聖諦「苦、集、滅、道」，第一聖諦便是苦。明明在愛情中很快樂，為什麼佛陀初轉法輪時要從「苦」開始談起？因為快樂是壞苦——快樂會消失，若執著快樂就會苦。這是我從書本上得到的標準答案，但不曾有過深刻體會。

直到三月十三日的早課，忽然悲從中來，因為我在三月四日菩薩戒會上，看到了前女友。

已經好久沒有聯絡，也好一段時間沒有想起任何與她相關的事。沒想到從那一天之後，過去的種種記憶又被勾起，美好的回憶占了大多數，痛苦很少。我們兩人都學佛，會用佛法調自己的心，

也能幫對方疏導，這樣的感情生活實在是太美好了；但就在三月十三日的早上，當過去美好的記憶浮現出來時，接下來所有的身心反應卻是苦的。

有副作用的快樂

正在做早課的我，心裡很難過，想到與她的分開實在沒道理，想到我們之間並沒有什麼不好，我們也很願意奉獻及服務，為什麼我要在這個地方受這樣的身心煎熬，卻不能回去和她好好地一起生活？甚至開始抱怨為什麼要讓我遇到佛法？這時候我突然感受到，這就是苦！身心不由自主，真的好苦！雖然當初是如此地美好、幸福，卻在外在因緣環境的改變下引發自己內心許多習氣，那個美好的回憶只是一個線頭，而苦在





後面——是一連串內心對於美好與快樂回憶的反應，從中可以看到自己面對事情的慣性——從一開始的不接受，到不斷找各種理由抱怨現狀，甚至將佛法視為責怪的對象。後來想到，對方也正在受與我類似的苦，而這個苦的起源，來自於我們相處時的和樂融融；更準確地說，是希望不斷地維持、延續這和樂融融的狀態（一種對快樂的貪求）。想到這裡，內心一震，如果我回去了，不就再次為自己和他人製造苦的原因嗎？世界上有多少人正在追求愛情？有多少人在愛情中又愛又恨？又有多少人在愛情中得到了真正的幸福？但全都因為在意愛情或幸福，吃盡了大大小小的苦頭。當我開始在生命中體會人生的意義、體會什麼是關懷他人，慢慢地，心離開了暴風圈。

修行路上的苦與樂

我用全部的身心體驗生命，將我所經歷的事情分享出來，希望能安慰正在受苦的菩薩同學們。學佛的路上，需要菩

薩同學的互相陪伴，了解不是只有自己在受苦。表面上，大家看起來都很穩定、開朗，但其實沒有一個人不受苦。用自己的身心來體驗「苦」是最踏實的，從自己的身心看到「什麼是苦？」「苦的原因是什麼？」進一步用佛法的心態、觀念與方法來試著面對苦，一次又一次地用生命來體驗佛法，並且將這樣的生命經驗分享給人，這是生而為人最幸福、最快樂的事情。

學習佛法不是限制自己這個不能做、那個不能做，而是用一顆開放、包容、關懷的心去接受自己的身心現象；每一次犯錯或心念不正，都是修正自己行為的用功處。如果只要求自己不能做這、做那，那是用瞋心在修行；不修行還好，一修行就看這個人不守戒律、那個人自私……放下與自己身心現象抵抗的心，會更容易放鬆，也更有心力。將心力提起念阿彌陀佛，憶念佛的功德，體會菩薩的慈悲，了解諸佛世界的美好，把心力用在對的方向，才能夠快樂地學佛，成為快樂的學佛人。

老人戒子的笑容

還有好幾位老人戒子跟不上戒場的節奏，
一位坐在最後的戒子，動作頻頻出錯，
但她最厲害的本領是，不論多狼狽，
她都保持著笑容。

■ 演呈

菩薩戒課程中，法師在雲端分享了一篇則僧眾護持菩薩戒的文章，其中一段寫到：「還有好幾位老人戒子是跟不上戒場的節奏的，但每個人勉力做到『隨眾』。一位坐在最後的戒子，常常拿錯儀軌、跟不上總護法師說的頁碼做註記，動作頻頻出錯，但她最厲害的本領是，不論多狼狽，她都保持著笑容。」這段話中有兩個地方，自己印象非常深刻。

每個人勉力做到「隨眾」

回想自己進僧大以來，隨眾沒有做得很好，動作慢，加上多慮的個性，時常會趕不上大家的進度。升上三年級後，動作因熟悉而稍微加快不少，抱持著「不能耽誤大眾事」的心，提醒自己動作要加快。對於自己動作慢，無法趕上大家的速度，還有因公因私而請假，內心深感慚愧。在道場中，看見在家居士很珍惜受戒、共修的機會，每一位都非常精進，反問自己，每天是否能以一顆歡喜、珍惜的心來隨眾呢？

果廣法師曾分享一段話，給自己很大的啟發，也是目前正在練習的方法。

我們的心若緣境來發動身語意的行為，則必定感果。因此，要緣就緣三寶的境，上早晚殿、過堂供養、生活作務，都是佛事，是我們緣三寶境的好機會，每天都做。如果現在遇到該上殿、過堂、出坡時，心裡不願意去，則這個意念的決定，會讓我們未來再遇三寶時，選擇不去親近、錯過三寶因緣。相反的，上殿時、出坡時憶念自己是在為三寶奉獻、是為正法久住而做，起歡喜心，未來若遇三寶，就會去親近。我們在僧團裡，累積福德資糧的機會就在眼前，而且到處都是，應當珍惜。

不論多狼狽，她都保持著笑容

這句話讓我想起自己在「由生轉熟」的過程中，很努力地學習，想要做好一位出家人。看似平凡規律的出家生活，自己身在其中，內心會經歷許多跌跌撞撞及轉折。文中的老人戒子頻頻出錯，但不論多狼狽，他始終保持著笑容。看到這句話，心中出現一個聲音：「對啊，修行就是要這樣！無論遇到哪些大風大浪，如實地接受自己即可，坦然地面對自己、踏實地走在修行的路上。」

現在練習著，不管遇到任何事，都要保持微笑。願以歡喜心迎接每一個人事物。



知識分子的自信心

今天晚上的念佛共修非常有能量，感覺到「阿彌陀佛」的精神力，那是一股和煦的陽光；我認知到我依然是個知識分子，但是多了一份信仰。

■ 濱均

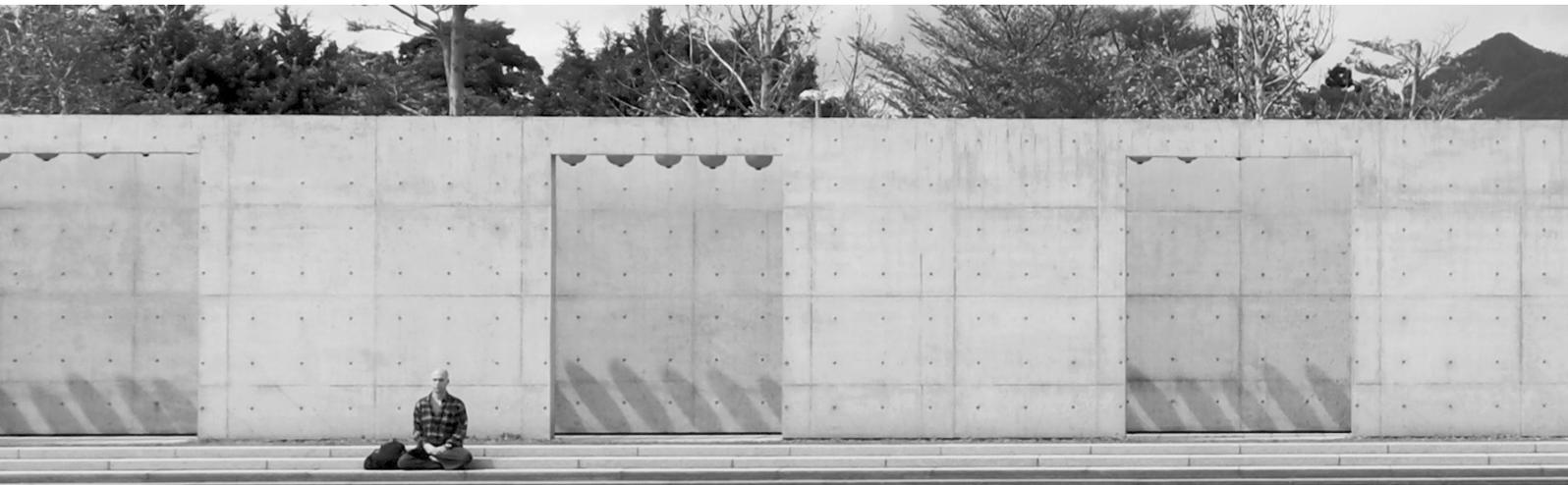
我曾經是成功高中的學生，在物理、化學等領域下過功夫，所以對其知識理論很了解，這方面很有自信；尤其面對聯考時，需好好弄清楚整個知識脈絡，因為成績還可以，常常會有同學來問我相關問題。但除此之外，我沒有太多朋友。

學習知識而來的自信

升上清華大學，學業上的鬼才比高中更多，自己的成績也就不如以往突出。當時一直不懂為什麼我沒有太多朋友

（後來才發現，我那時會有許多表面上的朋友，很大一部分是因為我成績好。）那時，我只是憑藉著自己的小聰明，能在短時間理解知識並且應付考試，但其實我對學業的態度並不認真。尤其進入社會後，更可以明顯感受到，人們願意與我保持關係，多半是因為我的成績。所以一直支持我生活下去的，其實就是上述所提的知識、工作能力，以及家中期待等外在因素。

三月二十日晚上的念佛共修，突然理



解到自己的信仰為何如此薄弱。主要是因為過去的自信心都建立在外在條件，例如自己是否有許多朋友、自己的知識是否讓自己形成一個可依循的系統……但當年紀開始增長、記憶力開始變差、自己的知識不再像之前那般可靠、朋友也因為有了家庭不再與自己有太多交流後，知識、朋友等外在建立自信心的因子，也開始不斷流失與變化；而後，我更將打坐經驗當作自信心的來源。但到了僧大，那些外在的自信心來源不斷地被環境的規矩拿掉、自己變得越來越赤裸時，才知道我的自信心竟如此脆弱。

有真正的依靠嗎？

面對自己的情緒不斷浮現，對於過去做不好的事，會自責與愧疚；對於過去美好的事物，捨不得也放不下。回憶的時候雖然可以讓自己當下的心情好一些，卻擠壓到身為僧大學生「當下應該

做好當下事」的時間。情緒的浮現、過去與現在價值觀的衝突，都令我不知所措。以前習慣靠自己的知識或與朋友聊天讓心情穩定，甚至用禪修的方法來逃避或壓抑；但當自己的情緒跟價值觀衝突時，又會整個人陷入、疲憊不堪。這時才明白自己的自信心大多建立在外在，當環境、身體，甚至自己的想法（較細微的外在）這些外在因素不斷變化時，才知道根本沒有所謂真正的自信心。

當有這樣的體會時，我發現我好需要「阿彌陀佛」，我好需要「觀世音菩薩」，我仰仗祂們的慈悲願力，祈求自己得到救贖，祈求祂們能在冥冥中給予指導，讓我知道該如何才能學會他們的慈悲、該如何才能知道自已的未來要怎麼繼續。原來像我這樣的知識分子，要在自己的知識及經驗體系崩解下，才有辦法理解信仰是怎麼回事，才能明白信仰的力量。不是因為是否感應道交，而





是真正意識到人不能依靠知識或經驗，當赤裸裸地面對許多不確定時，人是很脆弱的，是需要一種精神力量的。今天晚上的念佛共修非常有能量，感覺到「阿彌陀佛」的精神力，那是一股和煦的陽光；我認知到我依然是個知識分子，但是多了一份信仰。

德蘭修女：來作我的光

這次體會讓我想起一本書《德蘭修女：來作我的光》，這本書讓我有興趣的原因是，德蘭修女分享他心中的黑暗面。而我想知道一個如此慈悲的修行人，內心到底會有怎麼樣的黑暗面。以下分享書中一段文字。

在天主教神秘學靈修傳統中，「內在黑暗」是很普遍的狀態，這個名詞適切的形容與天主結合之前所經歷的痛苦靜煉。靜煉分為兩個階段：「感官的黑夜」、「屬靈的黑夜」。在第一階段的黑夜，人從感官上的滿足掙脫開來，引

進默觀祈禱，雖然天主傳達光明的愛，但靈魂因不完美而接收不到，所以感受為黑暗、痛苦、枯澀與空虛。然而，只要這人不因此意志消沉，只顧自己或情緒不安，雖然感受不到神，但對天主的切望更顯著，於是愛、謙遜、忍耐的德行會增強。

但進入屬靈的黑夜，從根源深處將缺陷淨化，靜煉的過程使人覺得極度枯澀，覺得自己遭到天主拒絕與拋棄，這種感覺如此強烈，彷彿就要走向死亡，渴望天主，卻無法確認自己多麼愛祂，信望愛三德都將受到嚴峻考驗。禱告變得困難甚至近乎不可能，靈修輔導全無用處，外在磨練有增無減。經歷過這般痛苦的靜煉，門徒得以完全脫離受造物的羈絆與基督達到高度的結合。

原來修行人真正的黑夜，是從天主傳達光明的愛也接收不到才開始。我很感恩能找到自己的信仰；但也了解到，真正修行上的黑夜，還在成佛的路上等著我。

手中的葉子

從童真的孩童身上，我們往往看見被生命遺忘的自己。其實，我們需要的不多，但想要的太多。

■ 演深

有 沒有事？我看一下！

「沒事沒事……」家人追上去扶起小女孩。

「有撿到什麼嗎？」

原本想和她玩、逗她開心，免得她因跌倒大哭，想不到，她真的撿到東西，還拿在手上給我們看，是一片從一旁花藝裝飾上掉落的竹葉。看著她高興的樣子，笑容中散發孩子的天真，然後甩開圍在一旁的我們，衝向另一邊；跑了幾步又跌了一

跤，家人趕緊跑過去把她扶起來。女孩轉頭對著一個人開心地笑，那個人是她的阿姨，她要告訴阿姨，她撿到寶了！

小女孩手中的那片葉子

從地上站起來，緩緩地張開小手，手中有一片細細長長的竹葉；展示完畢後，她露出滿足的笑容，繼續到處跑。看她那麼開心，我想與她一起分享喜悅，可是她並不理會我這位陌生人。正當我黯淡離去時，忽然瞥見地上有一片



落葉，於是我開心地將它撿起。

「你看，我也有葉子！」她慢慢靠近，停在我身旁，看看我手上的葉子。

「阿彌陀佛。」我把葉子豎起來，她也把手上的葉子湊過來。

「哇，合十！葉子合十！阿彌陀佛！」她笑得很開心。

「這片葉子送給妳。」她愣了一下。一旁的家人說「要說謝謝！」

小女孩欣然收下葉子後，開心地跑向另一位家人，想和別人分享，她又多了一片葉子。跑了幾步再次跌倒，站起來後，她張開小手，檢查兩片葉子，確認都還在，又快樂地到處跑。

這一幕，我好像從一片葉子裡看到另

一個世界；看著這位無憂無慮的小女孩，一片落葉竟然能讓一個人那麼開心。這讓我反省到，生活在當今物質富裕的社會，我們一直在追求各種東西，想要這、想要那，可是需要的其實不多。在追逐物質中我們漸漸失去了自己，在成長過程中我們走得跌跌撞撞；而手上那片最自然的葉子，也在一次又一次的跌撞中失去一點、失去一點，最終我們遍體鱗傷，甚至變得面目全非。

走在修行路上的我們，其實也只是想找回自己原本最純真的樣子，不再被物質、外在的一切掌控。但願你、我在人生跌跌撞撞的路上，能如小女孩一般，緊握手上那片葉子，不讓它掉失。

您手上的那片葉子呢？



品 · 僧活

我們是不是常常在扮演大法官的角色？
或身邊總圍繞著這些大法官，想證明你是我非？

■ 演向

之一：心靈節能

有情緒一定不好嗎？喜悅、生氣、憂慮、嫉妒、驕傲……人與眾不同的一個特質，便是擁有這些情感；但這些情緒對我們有任何意義嗎？

當一個人怒火攻心，會有心跳加速的現象，手腳都處於緊繃狀態，有時甚至會發抖。在這種狀態下，當事者肯定不舒服；周遭的人看了，也會產生恐懼或害怕的情緒，後果是傷己又傷人。這樣非常消耗體力，所以往往生氣時覺得自己力大無窮，但氣過之後卻變得無力或肚子餓，必須補充大量的能量才能恢復，間接也形成一種資源上的浪費。

生產食物需要經過很多道手續，例如小麥從種植到收割，接著製成麵粉、麵包，過程需要很多條件的配合，如水、土地、人力、運送、包裝等才能完成一份食物，過程中也耗費許多能源，如電力、石油。

假如我們能讓心維持在平靜狀態，減少不必要的情緒起伏，也就能減少許多資源和能源的耗損，也能減緩能源需求的危機；與其不斷地滿足多餘的需求，不如減少不必要的浪費。從另一個角度

來說，就是惜福，也是培福；除了自己能自在，也可以讓周遭的人感到和我們在一起是平安的。淨化身心從學習和自己的情緒相處開始，照顧好自己的心，也等於照顧好別人的心，這時淨土便在眼前當下，不用遠求。

之二：「音源」有限，我願無窮

這學期學習「網路視訊」、「混音機」的架設和基本操作，才發覺「音控」不只是上下移動「音量控制鍵」而已。除了必須清楚了解線路連接的架構，還要隨時留意講者的麥克風，看現場的音量是否需要調整。

僧大招生說明會當天，有一個新的體驗——當混音機的麥克風音量調到極限，但主持人的聲音還是很小聲時，若再往上調，會導致「回授」，聲音會透過麥克風經由音響放大，經放大的聲音又透過麥克風再傳到喇叭再次放大，一直循環到聲音大到無限、產生尖銳的聲音。這時，只能請主持人將麥克風靠近嘴巴，並以更自信的聲音將想表達的內容傳達給現場每個人。當外在的音源

(因緣)都已具備，接下來就要靠自己努力了。

之三：觀？官？

最近上課讀《非暴力溝通》，發現「觀察」和「評論」的差異，在於前者只是描述現象本身，後者則加入自己主觀的想法及判斷，有可能偏離事實而扭曲。如果以「旁觀者」和「大法官」的角度來譬喻，「旁觀者」就像錄影機或錄音機，只是單純地錄下影像或聲音；而「大法官」則需要一些證詞甚至證據，以及陪審團的共同討論。

我們日常生活中常常有這樣的狀況，當一群人聊起八卦或在背後說悄悄話，常常會有個「對象」，而那個「對象」可能是我們喜歡或討厭的人，通常以後者居多。有時會起個念頭，那「對象」真是如此嗎？然後想去測試對方是否如他所想。就像律師提出看法，請對方加入討論，但如果對方是個不擅言詞或不擅為自己辯駁者，而問話者是位機巧、富邏輯的人，當問話者想幫助這位被議論者，則會引導他往好的方向去；但若問話者只想證明自己的聰明才智，就會引導對方進入陷阱，以證明他是錯的，甚至連陪審團、大法官都會一同出現去評斷和證明這個人有問題。我們是不是常常在扮演大法官的角色？或身邊總圍繞著這些大法官，想證明你是我非？假若指出對方的錯誤，可以幫助他的生命更加美好，何嘗不可？但若為了滿足自己的優越感，那就只會增加更多問題罷

了。不當別人的大法官，也不當自己的；減少評論可以讓世界更和平。

之四：誰欺負榴槿？

上午出坡剛結束。演S法師跑來說演C菩薩欺負他。

演向：他欺負你什麼？

演S：他說我臭。

演向：那你覺得你臭嗎？

演S：有時候會。

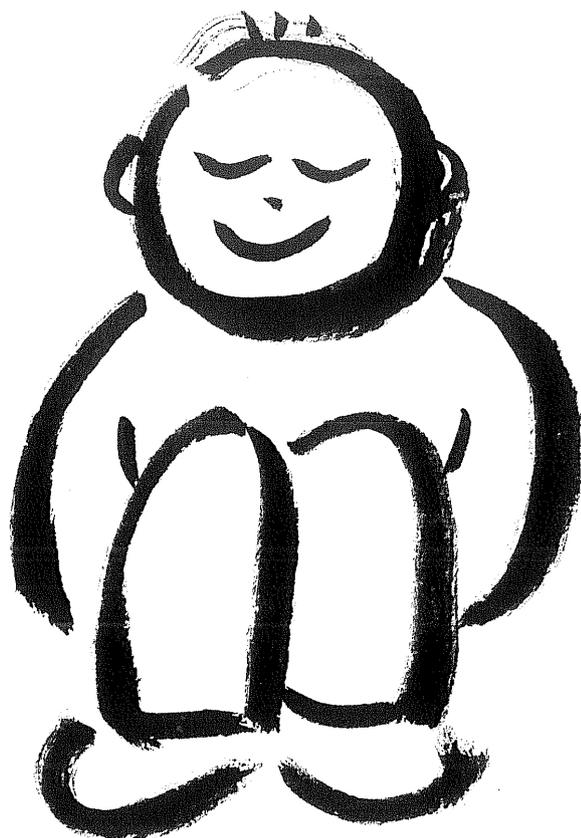
演向：每個人聞到的味道不會是一樣的，因為我們鼻子的敏感度和嗅覺是有差異的。像我就不覺得你臭啊。

演S：（開心地笑了。）

後來我們到海天一色進行戶外禪，思惟上午的這段對話，聯想到「榴槿」。這麼說來，我們是否也經常欺負榴槿？味道本身沒有對錯，但「被欺負」這個念頭卻是自己加上去的，是自己的猜想、臆測。回寮後和演S法師分享，他提到「臭豆腐」的味道，如果用這樣的邏輯去推論，我們也常常在欺負臭豆腐啊。



悠遊 藝海



| 有幸福 ■ 演勁

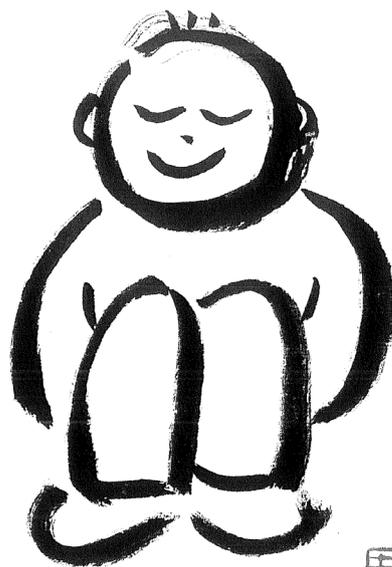
有
幸
福

法鼓山

釋演勁



| 打開 ■ 演責

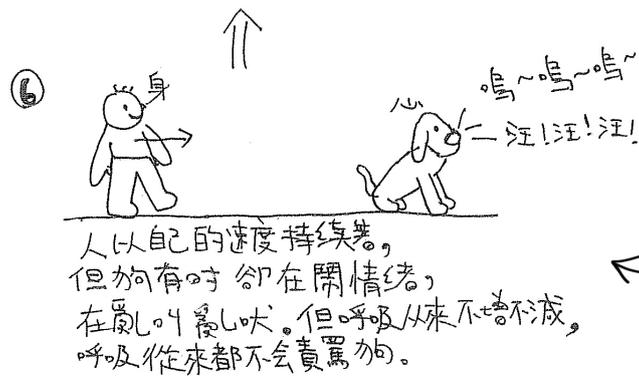
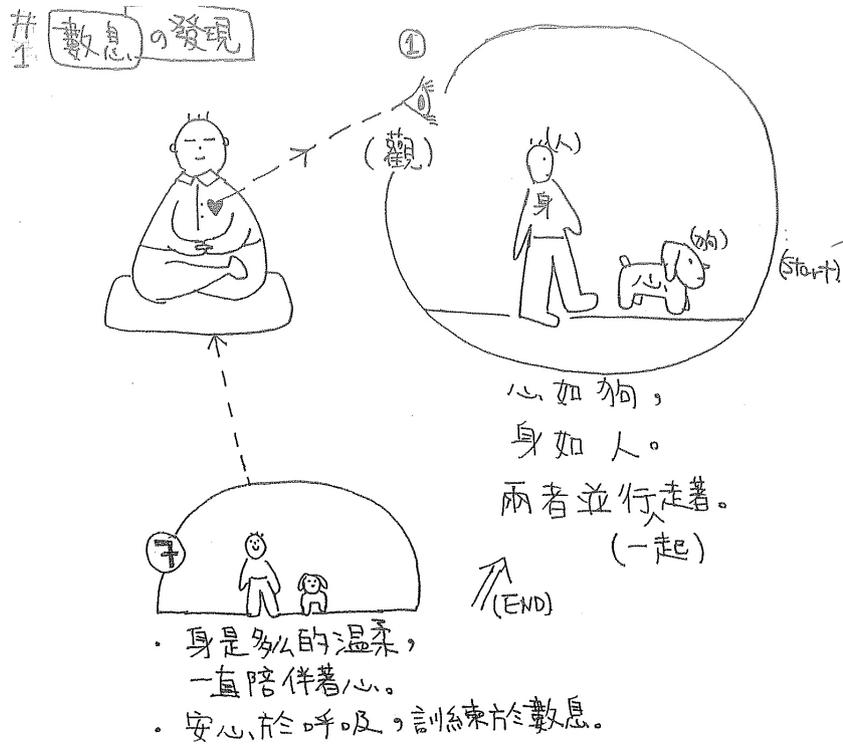


打開

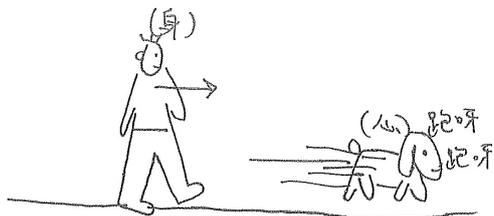
耳朵耐心傾聽
 嘴巴愛語待人
 眼睛慈心相看
 身心相信世界
 一切善緣具足
 種善因不計果
 做善事不求報
 相信世間善因
 相信入世善緣
 相信出世因果
 信佛信法信僧
 念佛念法念僧



數息與身心覺察 ■ 演責

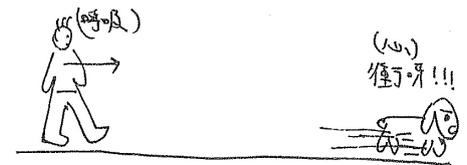


2



身以自己的速度呼吸，
 狗也以自己的速度在跑。
 人以自己的節奏步行，
 心也以自己的方式安息。

3



人走自己的，狗也跑自己的。
 身不理心，心只想一直衝。

(身) 呼...吸...呼...吸 (慢)

(心) = 1 2 3 4 5 6....

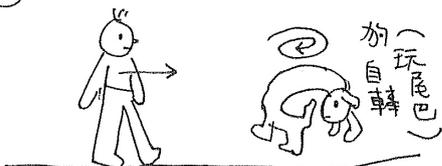


4



直到狗發現人怎麼一直在後面
 走得那麼慢。狗起了一個疑問。
 「汪·汪」。但身沒有回應，呼吸
 照著以自己的速度呼吸。
 人默然故。

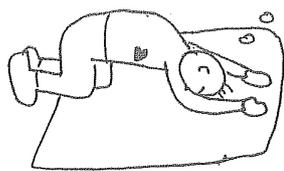
5



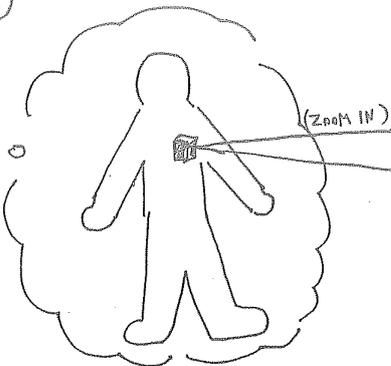
人依舊以自己的步速走著，
 狗有時候卻自己在跟自己玩，
 一個念頭浮起了，
 就跟著念在轉，在逗自己的尾巴轉。
 但人依舊以自己的節奏走著，
 如呼吸一直都以同樣的節奏持續著。

| 禮拜與心的覺察 ■ 演責

#2 慚愧懺悔禮拜の發現



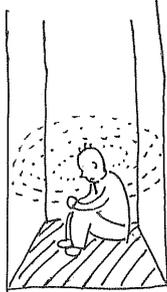
我慚愧。
我懺悔。



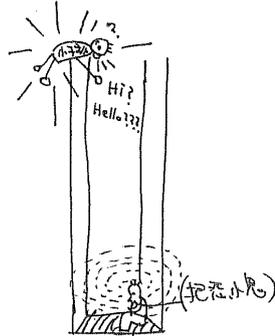
① 禮拜時，我發現到
心中黑暗的一塊。
(START)



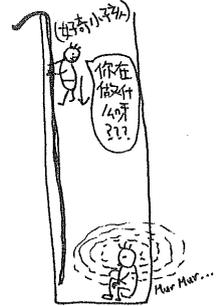
② 他是一個不斷在抱怨、
不斷在Murmur、活在
黑暗中、非常孤立的
「抱怨小鬼」。



③ 抱怨小鬼，活於一個很黑暗、很深很深的洞里。他抱著腳，心中毫無光彩，就如被一重厚厚的邪咒蓋著、圍繞著。他是一個非常痛苦的有情。



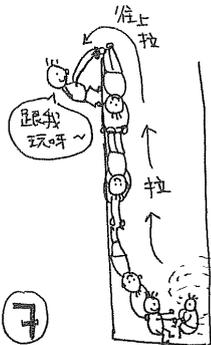
④ 憐小鬼，懺悔禮拜，為這個黑洞打開了一重光。光中冒出了一個純真、好奇的小孩子。小孩子探頭看著遠處的小鬼，呼喊著，但抱怨小鬼被魔咒所圍繞著，完全聽不到小孩子的叫喚。他只活在自己的世界里，痛苦著。



⑤ 好奇小孩子決定去看一下此坐在角落的幽暗小鬼，並爬到洞里一探究竟。



⑧ 而純真好奇小孩子的密蓄力量來自「跟我玩呀~~~」最終，就把小鬼从抱怨愁中救出來了！

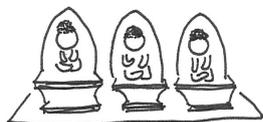


⑦ 於是在禮拜的光明力量中，叫了更多多的純真小孩幫助他。他們組成人鏈，一起用力地把小鬼从咒語中救開。



⑥ 小孩子走到抱怨小鬼前，但小鬼完全陷在自己的咒語中，並沒有聽到小孩子的呼喚。小孩決定要拉小鬼出此黑洞，讓他幽開此幽音。但小孩發現自己的力量不夠強大，無法讓這個苦中的小鬼脫出他的咒語。

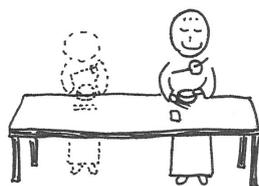
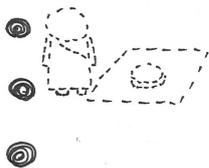
| 法師受傷了 ■ 演煦



1/4(一)大殿反潮，常培法師不小心滑倒了

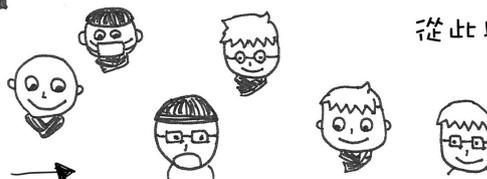


隔天早坐、早齋
都沒看見法師



從此以後...

後來才知道法師的
右手受傷了，好像
打了石膏。



法師成了僧大學僧
矚目的焦點&照顧
的對象



法師雖然受傷了，但是
卻多了20雙手
&眼睛



| 八式動禪 ■ 演預



戲夢僧語

■文、攝影／演發

心，兼具認知外在和覺察內在的功
能。

平安穩定的心，就像寂靜如鏡的湖水般，對外能如實反映現象；對內能清澈通透，所認知的現象便能了了分明。妄念相續的心，就像被興波作浪的渾水般，對外現象會扭曲變形，對內亦混濁不堪，所認知的現象變得光怪陸離。

一個經常能提起自覺的人。心，寂靜如鏡，如清澈通透的湖水。自覺，就是自我本性的覺察。

覺察什麼？覺察內在心念情緒的起伏。若覺察到起伏，先問問自己要了

了分明的現象作出回應？還是要以光怪陸離的現象作出回應？尊重自己的選擇，尊重自己所結的緣，自己因果自己承擔。一切都是心性所造作。當下，心，便會返回平安穩定處。這就是禪師所講的：「念起即覺，覺之即無。」無，不是沒有。而是面對了、接受了、處理了、放下了。日常生活當中，練習時刻以自覺的方法，讓心隨時回復寂靜如鏡的湖水。便能把事情看得越來越清楚，辦事亦能越來越穩妥。

祝福大家，把世事都給看透看穿了，自覺覺他。阿彌陀佛。



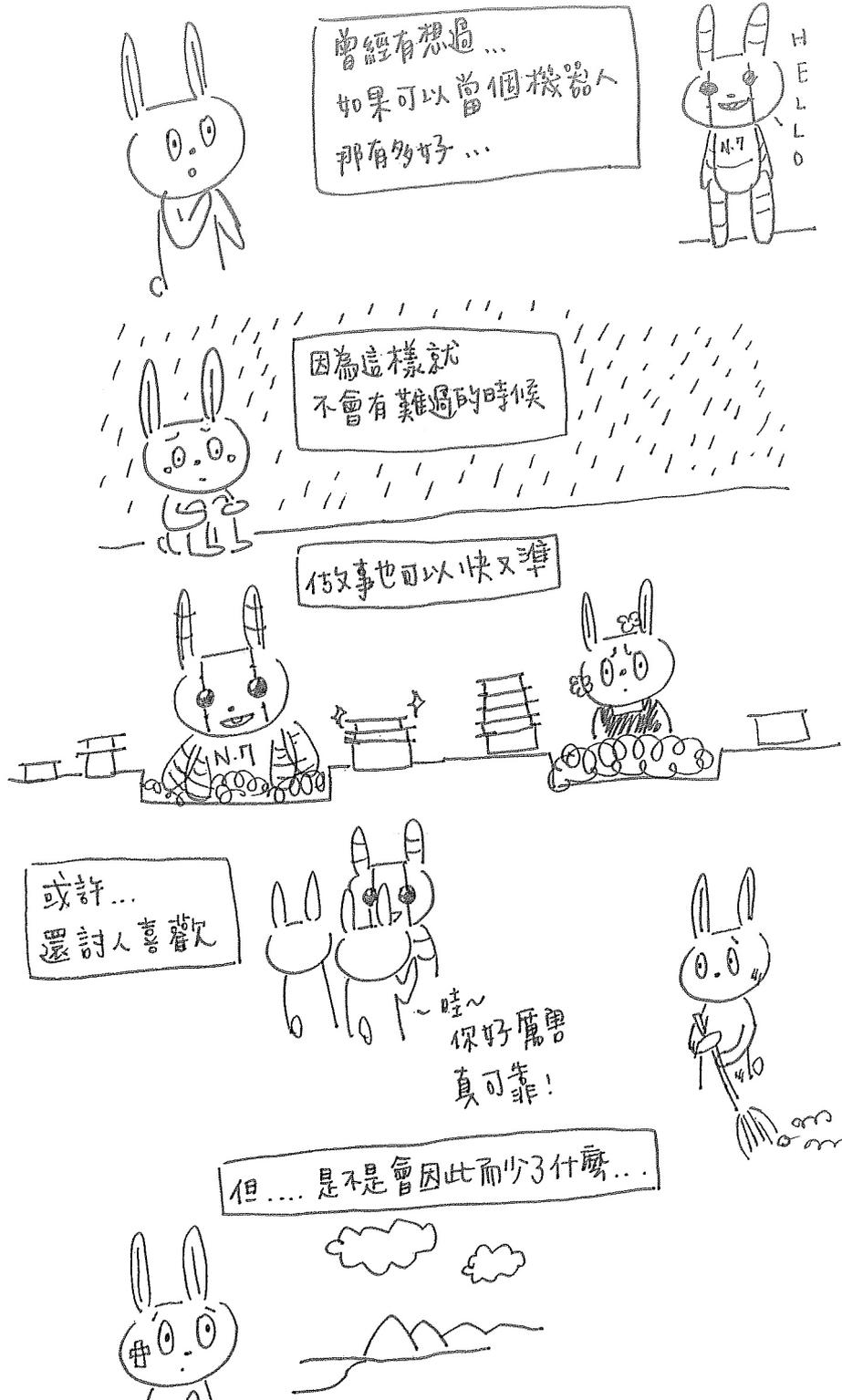




初於聞中，入流亡所；
所入既寂，動靜二相，了然不生。
如是漸增，聞所聞盡；
盡聞不住，覺所覺空；
空覺極圓，空所空滅；
生滅既滅，寂滅現前。

——《楞嚴經》觀世音菩薩耳根圓通章

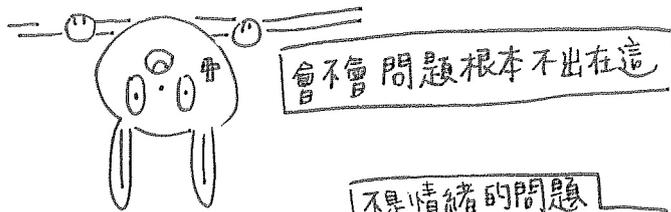
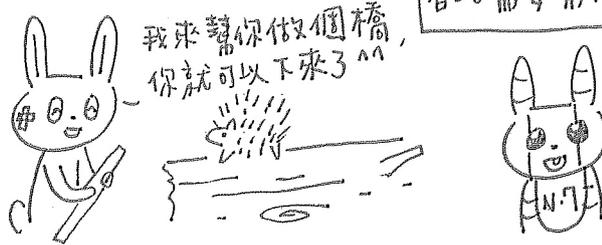
一隻兔子的修行奇幻之旅 ■ 大樹



看到美好的事物不再開心



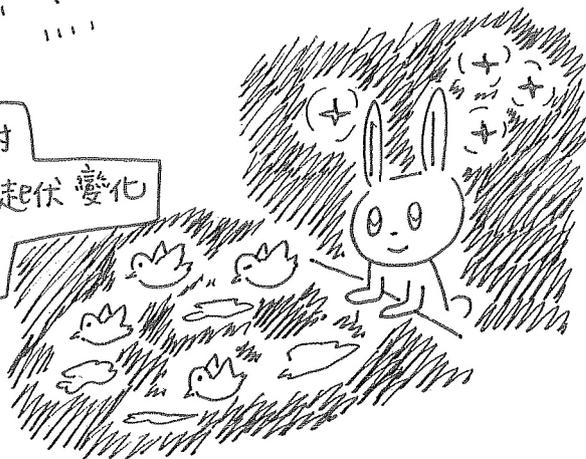
看到需要幫忙的人也沒感覺



不是情緒的問題
也不是能力的問題
更不是別人喜不喜歡的問題



而是自己怎麼面對
這些事，內心的起伏變化
自己是不是清楚的







於是, 見到東西就想抓
以為一切都沒事了...

但卻沒想過
手中的東西有天也會
壞掉、不見...

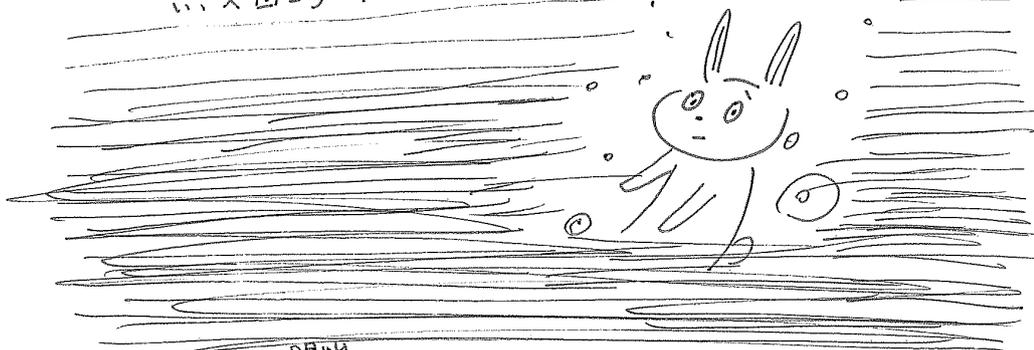


回來! 回來!

然後自己又沒東西抓著
而開始拼命掙扎

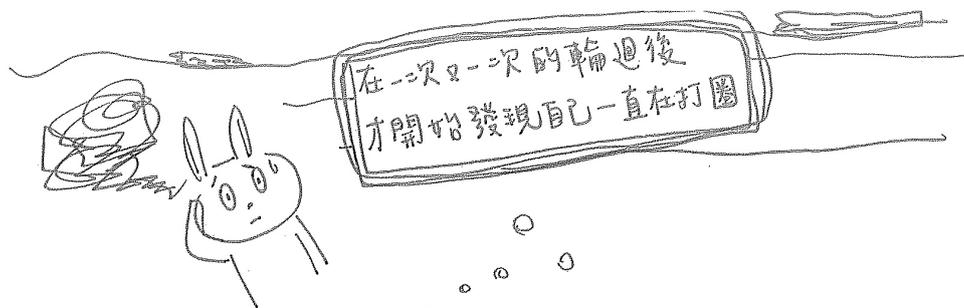


... 又回到那不舒服的感覺

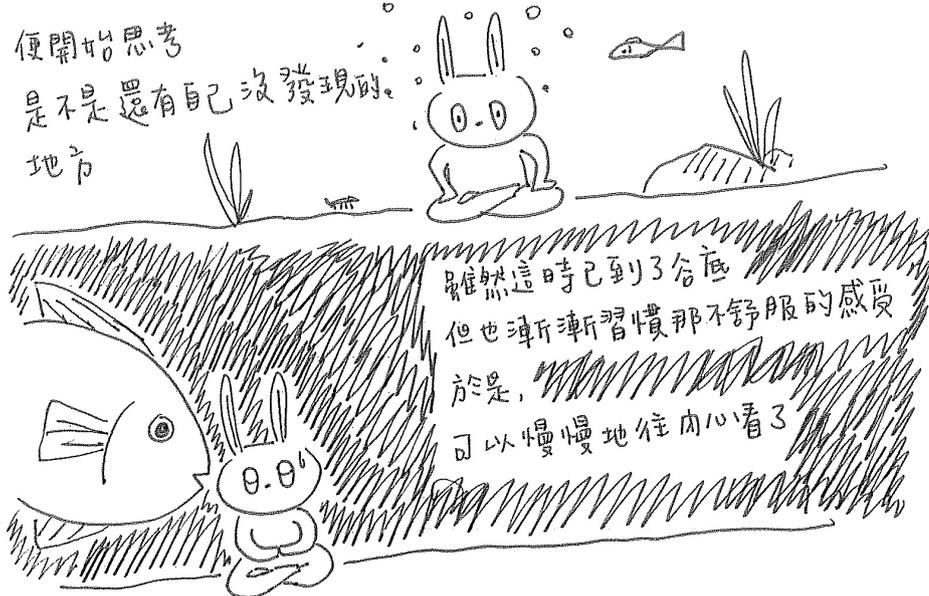


... 又再次^{開始}期待有新的浮木出現



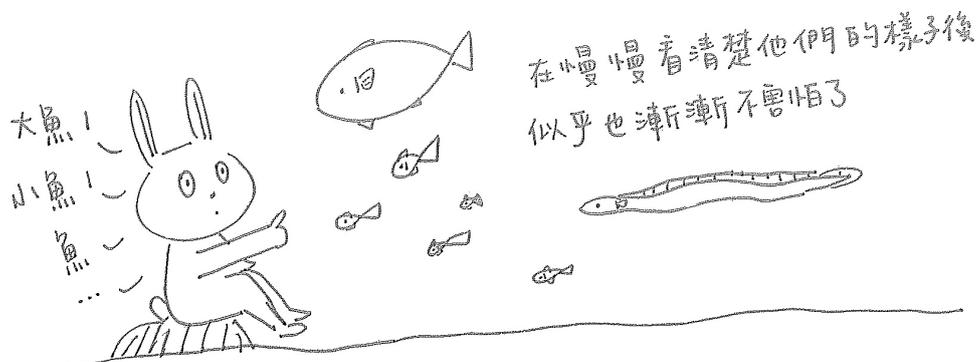


便開始思考
是不是還有自己沒發現的
地方



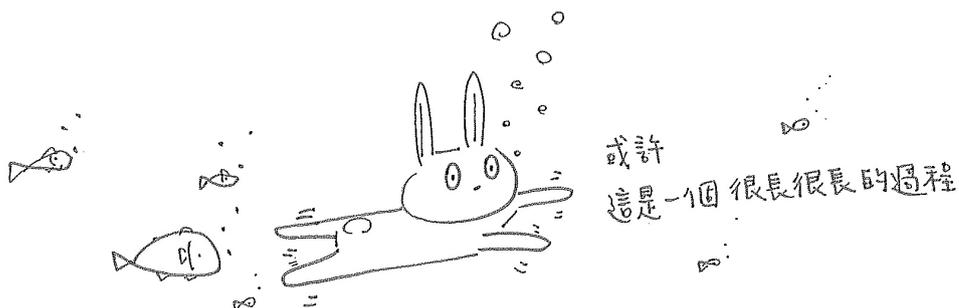
不過，還是有被打敗的時候



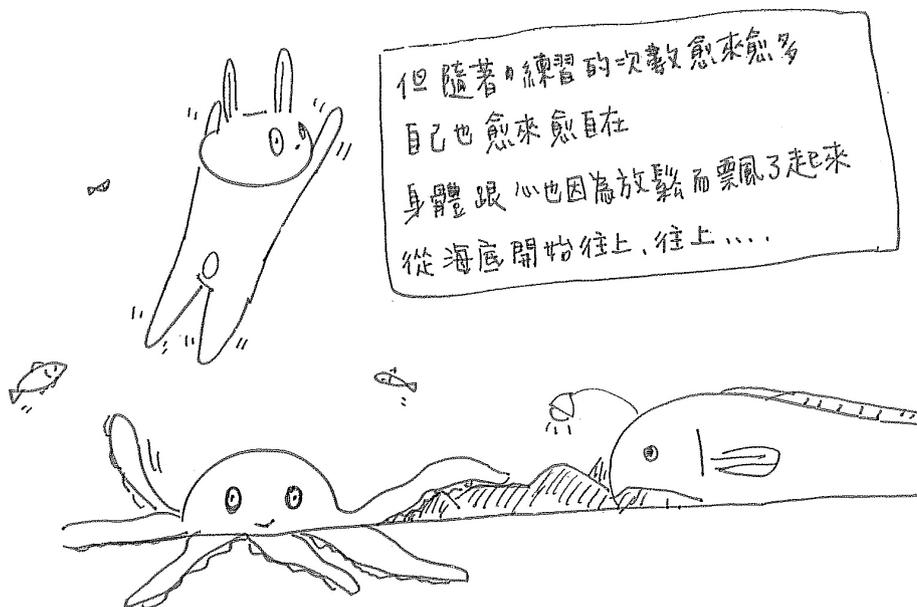


大魚！
小魚！
魚...

在慢慢看清楚他們的樣子後
似乎也漸漸不害怕了

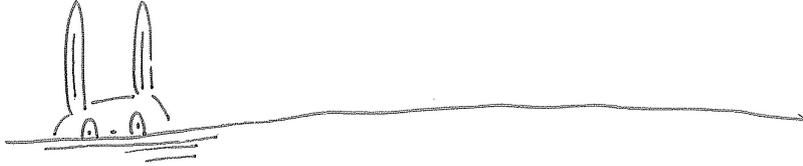


或許
這是一個很長很長的過程

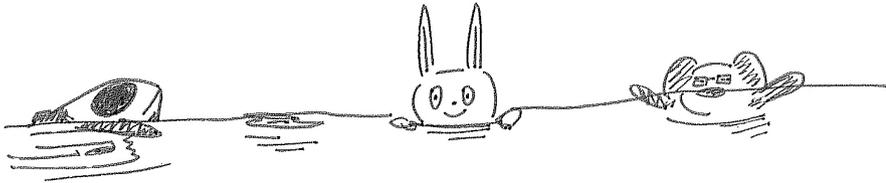


但隨著練習的次數愈來愈多
自己也愈來愈自在
身體跟心也因為放鬆而飄了起來
從海底開始往上、往上....

然後,再次回到海面



不過這次不再需要浮木就可以浮著了



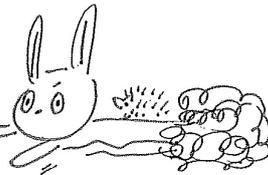
難過,不舒服的過程
每一刻都不一樣
也因為如此,每一刻都是專機!

Help!

也因為自己經歷過了,更能體會其他人的遭遇



也就更能有智慧的奔向需要的人的身邊



菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故

願作 眾生園林



2022 法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

《華嚴經》中對菩提心有許多動人的描述。

菩提心者，猶如種子，能生一切諸佛法故。菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故。

菩提心者，猶如園苑，於中遊戲受法樂故。菩提心者，如白栴檀，除眾欲熱使清涼故。

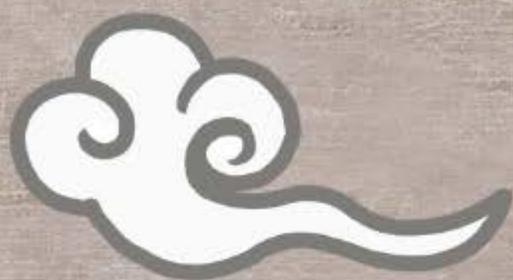
如夢的人間，您是否願意種下一顆菩提種子，懷抱有情萬物，藉圓滿眾生來修煉自我。
如果明天就是下一生，您想留下什麼給這個世界？

招生說明會 / 3月13日(星期日)
報名日期 / 4月1日至5月15日

考試日期 / 筆試 5月30日 面試 5月31日
聯絡方式 / 02-2498-7171 #2351



現代唐三藏的那爛陀大學
僧伽大學創校二十年，
以21世紀那爛陀大學之姿，
實踐聖嚴法師僧教育現代化的理想；
一批一批的現代唐三藏在此扎下根基，
帶著漢傳佛教走向十方，
為世界帶來扭轉乾坤的力量。



法鼓山僧伽大學

Dharma Drum Sangha University

