

法鼓山智慧隨身書

無盡身教

今生與師父 有約 (十二)



今生與師父
有約 (十二)

目錄

緣起代序 5

慈悲的當頭棒喝／梁素華 7

把溫暖送到每個人手上／郭永安 33

感念知遇之恩／陳柏楠 59

奉獻自己，成就社會大眾／陳天明 83

看見師父的身影／黃仲健 109

緣起代序

為了與社會大眾分享法鼓山創辦人聖嚴法師的思想行誼，聖嚴教育基金會於二〇〇九年九月起，在聖嚴書院講堂（即聖嚴法師晚年駐錫的中正精舍）舉辦五十二場次「無盡的身教——今生與師父有約」講座。會中廣邀聖嚴法師四眾弟子，與大眾分享法師之身教與言教；透過講者親身經歷的師徒互動細節，與聽眾一同緬懷聖嚴法師的人生行履，再次聆聽聖嚴法師的親切教示。

講談內容包含聖嚴法師在日常生活中，對弟子言談與行儀的細膩調教，以及於國內外弘化時，應機教化大眾、調柔眾生的方

便；乃至法師晚年臨病，面對生死的自在身教……。即使是小小的故事、簡短的對話，無一不是慈悲與智慧的顯發，激勵來者發起「效法聖賢、實踐法教，以報深恩」的願心。

講座圓滿後，深感這些生命交會的真情故事，充滿了法的滋味，聽眾因此自動發心進行文稿整理，並集結出版。許多自早期以來即跟隨聖嚴法師學習禪修的東、西方弟子，對聖嚴法師的身教與言教，亦有深刻的體會，因此一併進行採訪與整理。期與社會大眾一同學習聖嚴法師的智慧，共同成就人間淨土的大願。

主講／梁素華

慈悲的當頭棒喝

師父的時間這麼寶貴，

還願意花上十五分鐘的時間來教我，

我真的很慚愧，也很珍惜這份福報。

雖然當時並不懂得師父話裡的意涵，

有時候甚至要兩年後才能明白，但我知道，

這就是慈悲的當頭棒喝。

講者簡介

梁素華

法鼓山香港道場資深護法。一九八四年，因一位佛友從臺灣帶回聖嚴師父著作及《人生》雜誌，從此熏習，並主動尋訪法鼓山位於灣仔的香港聯絡處。

一九九七年，香港灣仔聯絡處一度面臨停擺，經梁素華主動向銀行貸款，購入該單位產權，維持道場運作於不輟，蔚為當年美談。

每個人都有一個溫暖的家，我小時候溫暖的家是一所寺院的孤兒院。

在我六歲多的時候，父母相繼去世。爸爸在辭世前，努力為三個孩子尋找適合託付的地方。他很重視教育，聽說慈祥法師是大光園的校長，心裡頓時浮現出一幅美麗的藍圖：「如果把三個孩子送去慈祥法師那裡，就一定可以讀書；有書讀，就會有知識；有了知識，他們的未來就有前途了。」所以在他臨終前三天，把我們送到大光園，當時我的媽媽仍然健在，但是無力撫育我們，一年多後，她也往生了。那時候，我的哥哥十一歲，由他代表我們去看了媽媽，我和弟弟連最後一面也沒有見到。我知

道，爸爸媽媽心裡一定很苦，只是小孩子懵懂，反而不覺得苦。

孤兒歲月，幸遇恩師及佛法

我的恩師慈祥法師，早期是一位自修自學的出家人，後來追隨海仁老法師學經。一九四五年，二次大戰剛結束，新界有很多孤兒和失學的孩子，法師大發慈悲心，決定開設孤兒院，收養失怙的孩子，同時舉辦義學，我們手足三人就是幸運被他收養的。如果我不是從小跟著恩師在孤兒院長大，而是在普通家庭成長，就不會懂得佛法這麼好、這麼珍貴，也就不可能有膽量去張羅貸款，義無反顧地幫法鼓山找一處共修場地。

雖然從小在寺院長大，但我並未學習佛法。慈祥法師非常忙碌，在那個辛苦的時代，一位比丘尼獨力開設孤兒院、辦義學，是非常不容易的，因為他必須費盡心思募款辦學，所以無法親授佛法。不過，我認為這個環境對孩子們潛移默化的影響力是一定存在的。大光園原本只有小學，由於很多孩子小學畢業後讀不起中學，法師不忍看到他們輟學，因此又發心興辦中學。我還記得，寺院裡有很多標語，如《八大人覺經》全文都貼在牆上。慈祥法師也再三叮嚀我們，譬如：「無執第一利，知足第一富，善友第一親，涅槃第一樂。善養怒中氣，提防信口言，留心忙裡錯，善用有時錢。」也都像標語一樣貼在牆壁上，法師希望我們

隨時在教室、在佛堂都可以看見法語。

我從小對中文，似乎特別有興趣，見到文句，就會咀嚼記誦，其他院童不像我一樣對文字如此著迷，我無法說出原由，但相信受益最多的一定是我。時光飛逝，我在大光園長大，直到踏進婚姻生活，內心的感恩，數不盡，也說不完。

生活在孤兒院單純的環境裡，平常生活就是從佛堂、操場到學校，根本不曾接觸院外的人，所以我完全不了解外面的花花世界。在那個困苦的年代，孩子們有書讀、有飯吃，什麼事情都有人幫忙安排好，已經很幸福了。雖然寺院的經濟條件差，連小孩子也必須參與賺錢營生的行列。除了讀書，我們每天有很多工作

要幫忙，譬如收集落葉、砍柴、收割龍眼，還要養蜜蜂、摘桂花，所以根本沒時間胡思亂想。做完工作，累了就睡覺，倒也是很安心地一日過一日，絲毫不覺得辛苦。

閱讀《人生》，認識師父的理念

當時香港只有兩所大學，即香港大學和香港中文大學，因為名額有限，擠進大學極為困難。而大光園是中文中學，所以只能報考香港中文大學，那真是一道難進的窄門呀！但有一條變通之路，就是高中畢業後，去臺灣讀大學。可是，在我畢業的那一年，臺灣退出聯合國，慈祥法師不放心我去臺灣升學，希望我能

入讀香港中文大學，畢業後返回母校任教，接受他的悉心栽培。偏偏香港中文大學錄取的標準相當高，五科都必須很強，其中的英文科是我的致命傷，我有自知之明，所以就決定只考一次。結果不出所料，我不幸落榜了，於是乾脆出社會去工作，剛好可以供應弟弟繼續讀書，因為他中二就輟學了。我從來沒有抱怨，也不感到辛苦，反而覺得自己是傻人有傻福。

就在此時，學佛的因緣出現了！接引我的是盧榮章居士，他學佛非常精進，曾經到美國東初禪寺追隨聖嚴師父打過十多次禪七，我很感恩他一九八四年回臺灣農禪寺參訪尋根時，請了師父的著作和《人生》雜誌帶回香港給我。遇見佛法的當下，我的心

中有如沙漠逢甘霖的感覺。雖然《人生》是贈閱的，每個月收到以後，我都匯款助印，覺得這是自己應該做的事。雜誌上除了刊登師父的開示，也會分享師父寫給僧團的信，讓我有機會知道師父的理念和方向。

到了一九八九年，法鼓山成立了，透過陸續收到的文宣品，我與法鼓山一直保持著連結，而師父提倡佛教教育，重視四眾人才的培育，是我非常認同的。

不久，法鼓山在香港的第一個據點成立了，地點是在銅鑼灣一處很小的地方，主要提供圖書借閱的功能。我收到通知後，便常常去借錄音帶和書籍，一邊看書、一邊聽錄音帶、一邊做筆

記，我的學佛契機於此開始。整理筆記，幫助我學習佛法和認識法鼓山，這個過程對我來說非常重要。當時我聽的《法華經》、《法鼓傳薪》等錄音帶，後來都已經集結成書了。感覺上，好像是法鼓山來找我的，但實際上應是透過師父的文字般若而結緣吧！

皈依三寶，書面請益

當時，前去圖書室的菩薩都是師父的皈依弟子，而我經常來學習，但卻不是師父的皈依弟子，好像有點異類。於是我請教了慈祥法師，因為我想在聖嚴師父座下皈依。結果，令人歡喜的

是，慈祥法師立即同意了。所以，一九九五年，我就在農禪寺參加師父主持的皈依典禮，正式皈依三寶。

從臺灣回來後，慈祥法師問我：「你的師父教了你什麼啊？」我就順口念了〈四眾佛子共勉語〉，沒想到這二十句法語，成為日後我的隨身座右銘。那是師父把博大精深的佛法融會貫通後，用淺顯易懂的文句表達給大眾，讓聽聞的人不覺得艱深難懂，而實際上是非常實用的生活佛法。之後，我參加禪七、佛七、受菩薩戒、護七，地點都是在農禪寺，所以多數時候是在那裡見到師父。每當我有觀念上的問題要請教師父，為了節省師父寶貴的時間，我會先整理好，寫於紙條上，再向師父請益。

師父的書，對我很有啟發性，例如看過《明日的佛教》，我才了解佛教的前途是如此光明而且深遠的。我很佩服師父的膽識和決心，他在四十歲那年，毅然決然去日本讀書，因為當時的社會仍很傳統，如果沒有正式的學歷認可，出家人是很難向知識分子弘法的。明知困難重重，師父卻不曾猶豫，一旦決定了，就向前邁進，一切都是為了眾生，不以為苦。就像普賢菩薩的精神，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。在近代佛教界的高僧大德之中，師父是一位百年難遇的明師。

發大願心，眾緣和合

一九九七年，陳柏楠師兄去臺灣打菁英禪三，他是一位律師，回來後就主動為辦事處協助申請慈善團體執照。沒想到執照剛獲准，當時的召委丘成瑤師姊卻生病了，在眾望所歸的情況下，陳師兄答應接下繼任召委的重任。可是，此時因緣突然再度改變！當時香港辦事處的所在，原來為某位信眾所擁有，由於其個人因素，必須出售。我還記得那時候陳師兄緊急召開會議，他說差不多是解散的時候了，大家可以把這裡的書或物品認領帶回家結緣。當場所有人都很錯愕，不知道怎麼辦。我們這群佛友，

好不容易才聚在一起，若是解散了，將來恐怕很難再聚，所以這是萬萬不可的事呀！

經過幾個月如天人交戰的痛苦掙扎，最後我主動提議，由我向銀行貸款，把辦事處所在的房屋承購下來。那時候我的內心受到極大的壓力，因為一九九七年，香港的房價相當高，何況當時我並沒有工作，如果要向銀行貸款，一定要得到我先生同意，可是他並不同意。

後來仔細回想，當時之所以能夠發這樣的大願，首先要感恩我的兩位師父：慈祥法師和聖嚴師父，是他們的慈悲與智慧給了我力量。慈祥法師知道此事之後，立刻伸出援手，向我先生開示

布施的意義與功德，後來，我先生終於點頭了。可是雖然他同意了，這筆為數不小的金額還是一個大問題，那時候我們連簽約的首期款都拿不出來。在最困難的節骨眼上，一個機緣出現了，就如旭日破雲而出，事情突然變得如此完美。那時候，香港政府剛好核准我婆婆的遺產，扣掉遺產稅之後，恰好就是首期款的金額。因緣如此翻轉，如果不是龍天護法庇護以及諸佛菩薩加持，我的這個心願恐怕不會如此圓滿。

《法句經》說：「莫輕小惡，以為無殃，水滴雖微，漸盈大器，凡罪充滿，從小積成；莫輕小善，以為無福，水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」回想當年發願承購聯絡處會

所，過程雖然艱辛，但絕對是值得的，更樂見今日道場能夠蓬勃發展，都是諸善因緣的和合。所以，勿以善小而不為，只要是好的事情，立刻去做就對了。

慈悲的嚴厲教示，一如小參

我記憶中的師父，很慈悲，也很嚴厲。記得有一次，我寫字條向師父請益，那是一個佛法觀念的問題。師父看過之後，很嚴肅地對我說：「有這樣想法，你的罪過很大！」然後，師父把那張字條，對摺之後再對摺，接著彎下身，放進一個沒有蓋子的垃圾桶裡。我就這樣站於一旁，看著師父這一連串輕緩的動作。那

一瞬間，我真的很感動！師父是慈悲的，他在教我，可是怕我受傷，所以用這個動作告訴我。師父契機契理、應機逗教，錯過這次，下次可能就沒有機會了。他知道此刻我所需要的佛法面向，所以直接切入，導正我的錯誤。

可是，無論師父再怎麼嚴厲，我是絕對不會被罵走的。師父的時間這麼寶貴，還願意花上十五分鐘的時間來教示我，我真的很慚愧，也很珍惜這份福報。雖然當時並不懂得師父話裡的意思，有時候甚至要兩年後才能明白，但我知道，這就是慈悲的當頭棒喝。通常在禪七的小參，師父才會用這種方法；而平時의 日常生活裡，我有機會被師父罵，就好像是小參一樣。

從一九九八年起，我每年都會寫信給師父。如果師父覺得有事要交代，就會回信。二〇〇一年，我的兒子前往臺灣參加法鼓山第一屆大專禪修營，那次借基隆靈泉禪寺舉辦，我也前去護七。就在電梯裡巧遇師父，師父可能不認識我，但看到我身上配戴的義工名牌後，便對我說：「你的信，我收到了；你的供養金，我也收到了。」接著說：「對不起。」我當場嚇了一跳！我不明白師父為什麼說對不起，後來也沒有機會請教。只是以後當我再見到師父，總免不了慌張。像我這樣缺乏深思熟慮，略帶一點傻勁的人，香港分會好像找不到第二人，所以也沒有其他人遇到這樣奇妙的因緣吧！

守記內心，學習師父教法

禪修、念佛、誦經，都是我日常修行的方法。

《占察善惡業報經》說：「守記內心。」我覺得那和師父教導的「身在哪裡，心在哪裡」一樣，修行要守記內心，時時覺知自己的起心动念。師父教導觀音法門，提到要念觀世音菩薩聖號，或是念《延命十句觀音經》，我都是乖乖聽話，時常念誦。凡是師父教的法門，我都全然奉行；發現特別受用的部分，就提筆抄寫，經常拿出筆記，反覆閱讀、溫故知新，對我有很大的幫助。

早年因為要照顧婆婆，我沒辦法離開香港，直到一九九五年，我才有機會經常到臺灣。還記得那時候打禪七是在法鼓山園區，打佛七是在農禪寺。有一年十二月，打彌陀佛七，佛七圓滿前兩天，師父才從美國回來。有一回在齋堂，師父問道：「你們打一次七，就要護一次七。現在我問，日後願意護七的人請舉手。」我立刻舉手，心裡完全沒有任何考慮、沒有絲毫猶豫。

師父教的方法是有用的，相信了之後自然會深入探究和磨鍊，我覺得最重要的是相信，不要存有懷疑。在隨身經典《地藏菩薩的大願法門》一書中，師父勉勵大眾要念地藏菩薩聖號，我就照念；師父說要看「地藏三經」，我就去看。遇到重大困難

時，師父教我們要誦百部《地藏經》，或者每日念地藏菩薩聖號五千句，我也確實照著去做，以「只問耕耘，不問收穫」的態度下工夫，時日久了，自然有所不同。

曾經有位法師來香港講經時，轉達了師父的叮嚀：「病得很嚴重的時候，要發三個願：第一，願生生世世為三寶弟子；第二，願生生世世護持三寶；第三，願今生盡心盡力為三寶奉獻。」二〇一四年，我同修突然中風，而且對我的學佛產生反彈，但我還是一直照著師父教的方法去做。約莫過了一星期左右，加念《延命十句觀音經》，當時我念得非常純熟，因為整天都在心中反覆默念。漸漸地，效果出現了，我便開始做平時的功

課，像是拜懺等等。聽師父的話，照著師父教的方法去做，讓我受益良多。

生生世世，發願修行

現在，我想分享一封很珍貴的信，這是二〇〇一年六月，師父回覆給我的信。

梁果照仁者，寄來資料和供養金均已收到，很感謝對象岡道場的護持，亦能了解慈祥法師對仁者的撫育之恩。今將仁者的尊敬及道場捐助合開收據一紙做為紀念，《般舟三昧經》的確很精

美，對學者研究資料的附錄也很有用。問候你同修馬廣榮先生，祝福福慧增長。

另外一封是二〇〇三年十二月，師父寫於象岡道場。

梁素華果照菩薩，你寄到美國象岡的掛號信已經收到。我去了以色列一趟，明天就要經溫哥華返回臺北。你的長信令我感動，你的捐款及供養金使我感恩。多年來，你一直熱心護持三寶，精進修學，尤其對於香港法鼓山會務的支持，使得有緣人來接觸法鼓山。現任召集人及副召集人乃極其重要，……同函中寄

回收據用作紀念，並請問候你的先生，祝福你的孩子們。

二〇〇九年，師父捨報時，海外立刻啟動網路連線念佛共修。特別要感恩僧團，把佛事辦得非常莊嚴而周詳。一聽到師父捨報的消息，香港悅眾菩薩馬上訂機票飛回臺灣，那時我們聽聞了果暉法師的開示，一起念佛迴向，祝福師父往生常寂光淨土，讓我悲痛不安的心，頓時有了依止。師父老人家生病多年，卻為了眾生而在受苦，我們應該放手了。雖然不捨，卻是該由我們承擔的時候了。

師父對我最大的影響就是深信佛法，接受因果。修行是利人

利己的，生生世世要發願修行。面對生命的苦、空、無常，遇到任何的考驗，都要用佛法來應對，以無我的心照顧別人、奉獻社會，最大的受益者是我們自己。

發願與實踐，是修行最重要的事，常常在醫院，可以感受到眾生的苦，所以我都是發諸佛通願（四弘誓願）：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」有了更深的體會後，每天發願時，我的內心充滿真誠懇切，不再像以前那樣有口無心、念念有詞而已。感恩師父帶來最珍貴的禮物——慈悲、智慧、感恩與珍惜。

主講／郭永安

把溫暖送到每個人手上

師父寫的字非常小，一本小冊子上，寫得密密麻麻，旁人根本看不清楚。後來我在師父的書裡讀到，師父習慣把弘法行腳的所有細節，包括時間、地點、人物、重點內容等，全都詳細記錄。遇見這麼多人、經歷那麼多事，師父從不忽略任何一人一事，一有機會就奉獻給人，把溫暖送到每一個人手上。



講者簡介

郭永安

法鼓山香港道場資深護法、法鼓山榮譽董事會香港召集人。一九八八年，偕友人力邀中華佛教圖書館及香港佛教青年協會協助，促成聖嚴師父首訪香港舉行公開講座；期間兼任師父隨行侍者及會客翻譯。

長年護持法鼓山香港道場，學法、護法及弘法情操均受後輩敬重。二〇〇八年，接任香港道場召委。

回首來時路，白雲深幾重。

我的原生家庭並非佛教家庭，媽媽可算是民間信仰式的佛教徒吧！八個兄弟姊妹之中，唯獨我比較喜歡跟媽媽去拜拜，偶爾還有興趣拿起「小本子」來看看，當時並不知道那是經本，但對梵唄唱誦的聲音頗有好感。我的姊姊是在佛教學校讀書，而我當時讀的是天主教學校。

我的成長過程算是頗順遂，並沒有什麼特殊的煩惱或疑問，只是當我靜下來時，有時會出現不知所措之感，有點迷茫，卻不知道該如何形容，反正不像一般人得有吃、喝、玩、樂，就感到滿意、快樂了，我的腦海裡常隱隱約約浮現對生命的疑惑，

諸如：「為什麼我在這裡？」、「人來到這個世界的意義是什麼？」，儘管沒有追求答案的欲望，但這些問題經常掛在我的心頭。

勤跑道場，飽覽佛教文化

接引我學佛的是佛哲書舍的創辦人高慶輝居士，我的同修和他的夫人是同學。一開始，他介紹了一些書給我看，那時候香港學佛的風氣不盛，取得佛書並不是很方便，但因為認識了他，形同有了一個免費圖書館，想看什麼書，他就會提供給我，而且總是主動且熱心地為我推薦書單。有一次，我剛讀完印順長老的某

一本書，隨後就收到他送來整套《妙雲集》。年輕的我，看書很快，且容易吸收，愈看愈有興趣，簡直到了無法停歇的地步。至於人生的答案在哪裡？有時候並不需急於尋尋覓覓，許多好因緣就這麼自然而來到身邊，回想起來，真的非常感恩。

一九八五年，我接觸佛教，次年開始勤跑道場，包括寶林寺、佛教青年協會，也到東蓮覺苑上課、聽經、參加活動。我的同修有時候會跟著去，只要環境許可，甚至連七歲的兒子也會帶去。原因很簡單，如果只是一人學佛，會跟家裡脫節，如此學佛往往比較困難。如果全家人一起參與，情況就不同了。所以，當時若是我去十個地方參加活動，家人大概會參加六個左右，他們

並沒有反對，就如同全家的假日活動一樣。雖然年假不太多，但我每年都會去虛雲紀念堂打禪七，還會到寶蓮寺拜七天大悲懺法會。

這些修行活動，令我感到非常法喜，也就持續參加。我覺得這是一種因緣網的牽引，當我參加了某些活動，就會得到新的訊息，接著參加更多不同的活動，常常這裡也去、那裡也去。那段時間，我覺得自己像一塊海綿，廣泛吸收著各種佛教修行的方法和資訊。雖然不是一門深入，但因為十分投入，所以有機會飽覽豐富多元的佛教文化。

隨行師父，兼任侍者及翻譯

認識高居士沒有多久，很虔誠且很有創意的他，發想了一個念頭：邀請臺灣的聖嚴法師來香港演講。更令人驚訝的是，不久之後，他就得到法師的首肯。高居士當時跟我一樣，只是上班族，於是他找我幫忙。這次演講，可以說是我們兩人在赤手空拳、毫無人脈的情形下開始的。我自己剛學佛，曾參加佛教青年協會的活動，便大膽邀請他們協助籌備工作。於是，我追隨聖嚴師父學佛的善因緣就在這個契機點萌芽了。

我親近師父的因緣很奇妙，是在香港擔任師父的侍者，陪同

他進出、參與活動、接見貴賓，並且幫忙準備素齋。一九八八年起，師父受邀前來香港的最初幾年，大概有二、三年，都是由我擔任侍者。師父首次來香港演講，是他自己隻身前來，我猜想是因為師父當時還年輕，或許是為了節省機票費，所以沒有出家或在家弟子隨從，這才讓我有福報擔任侍者，有許多接觸的機會。那時候，香港懂得英文的人比較多，會講國語的人不是太多，坊間大家都說廣東話，所以會說廣東話及國語的我，便很幸運地入選了。

因緣很巧妙，我在香港中文大學主修經濟，在學校的選修科目上，我選了二胡和普通話，也就是國語，都是相對特別的科

目。其實我選普通話的原因有點取巧，因為文法我已經會了，所以課程對我來說比較容易。如果讓我從頭開始學日文或其他語文，那可就難了。就這樣，很順利地修完一年的普通話，第二年選修，我還是選普通話，不過已是「高級普通話」；換句話說，我的國語又更進一步了。

師父來香港，有很多機會與大眾接觸和面談，陪同在旁邊的侍者就順理成章成了翻譯。但有些時候並不一定需要翻譯，例如師父與暢懷長老談話就不需要；此外，與其他來自內地的法師談話，也不需要翻譯，因為他們可用家鄉話或國語來溝通。我自己則完全沒想到，學生時代學的普通話，竟然可在日後派上用場。

當時的侍者工作，是我和同修楊婉華配合，她負責煮飯，我負責給師父送餐，也陪同師父出席一些活動。一日三餐，我們負責送兩餐，就是午齋及藥石。至於早餐，由我們為師父準備簡單的麵包、起司等，師父自己料理。我不是特別細心的人，也不擅長煮素齋。我同修比較細心，但還是有壓力，常常想著要怎麼煮才能符合師父的胃口呢？那時香港並不流行素齋，所以她就選用馬鈴薯、番茄、青菜、豆腐等食材，準備很簡單的素菜。通常我們是在家裡煮好，再給師父送餐；師父用膳時，我就在一旁等候。後來，漸漸發現師父很隨和，完全沒有架子，很容易相處，不過我還是有點緊張，深怕沒能把師父照顧好。

做餐、送餐，一堂受用的生活課

有一次，師父問我：「有沒有饅頭？」我說：「當然有啊。」只是，當時香港所稱的饅頭，跟師父所說的不一樣。香港的饅頭是用很精細的麵粉做成，顏色雪白，但這不是師父想吃的饅頭。直到後來我到了一趟農禪寺，用齋時，吃了五穀雜糧饅頭，發現其中有多種不同穀類和果仁，這才知道原來饅頭也可以做得如此可口且健康。

說來慚愧，當時我和同修實在缺乏這方面的經驗，那時家裡也不大，缺乏許多配備。師父食量小，但是我們都會盡可能多準

備一些。後來想到一個既簡單又不浪費的方法，便是同修煮好素齋，先盛起師父需要的分量，其餘的我們留下。雖然每天盡心盡力，但恐怕得到的分數大概不高吧。我們邊做邊學，師父有時也會給予指導，或是告訴我們他想吃什麼，只要做得到的，我們都會照做。但有一次，師父說想吃牛蒡，這件事就真的辦不到，因為我們根本不知道什麼是牛蒡。在香港，不流行吃牛蒡，也找不到牛蒡，當然沒辦法煮了。不過，師父的記性很好，當他再來香港時，居然帶了一條牛蒡給我們，說道：「這就是牛蒡！」這真是一堂受用的生活課。

還有一次，我們在界限街的佛教青年協會用齋，由暢懷長老

親自下廚。長老煮的羅漢齋很有名，後來聽說這道素食特別符合師父的胃口。羅漢齋怎麼做呢？就是把黃豆芽菜、豆腐、番茄、馬鈴薯及油豆腐等，全加在一起，放入大鍋煮，煮好後分盤，的確是一道美味又健康的大鍋菜！當時我們從沒想過，番茄與豆腐竟是絕佳搭配，真是意外的收穫。從此，我們學會了這道適合師父胃口的佳餚。

應對進退，處處展現身教

大家都說，當師父的侍者是很有福報的事，不過當時我完全沒有這個念頭。我剛學佛就出現這個因緣，心裡僅念著一件事，

就是如何做好侍者，如此而已。雖然我不至於戰戰兢兢、緊張萬分，但的確全程都是小心翼翼的。由於師父不熟悉香港，所以我必須為他打點一切，主要是安排行程，隨時在身邊照應。師父幾次受邀來港，都是應佛教青年協會邀請，他們事前會提點我，所以我就在執行細節上與他們配合，扮演支援的角色。當時的我還是非常資淺的佛教徒，不懂得問、也不懂得學，通常我和師父之間就只是閒聊和簡介香港而已。現在回想起來，錯失向師父請法的機會，是我心中很大的遺憾。

我平常的習慣是動作很快，特別是吃飯和走路。擔任侍者那段期間就更快了，因為我必須先用餐，然後趕著安排其他事情，

譬如：看看車子來了嗎、人到了嗎等等。所以我用餐速度很快，走路也很快。有時師父會提醒我：「慢慢來，慢慢來。」我在心裡答著：「怎麼可以慢慢來呢？我得安排很多事情呀。如果我慢慢來，事情怎麼做得完呢？」這是當時沒有修行的我最直接的反應。

師父的言行舉止極具學者風範，難怪後來大家都稱他為學問僧。我非常喜歡看師父的著作，因為我十分認同師父表述佛法的方式，而且覺得格外契合。師父演繹的佛理，符合科學思想，也契合現代大眾的認知，這與當時香港一般寺院傳統的講經弘法有著明顯的不同。傳統的講經說法，名相比較多，通常是以佛經解

釋佛經；但是師父會用比較生活化的例子去解釋，所以就算是非佛教徒，也比較容易接受。從一九八八年到現在，我一直跟著師父的教示，師父的法太好了，是我今生最感恩的大善知識。

師父待人處事很認真、很細心，也很謙虛、很有禮貌。我還記得，當我不再是侍者的時候，只要師父來香港，我一定還是去拜訪，有時跟高居士一起，有時自己單獨去。香港人道別，一般都是在房間裡說再見就走了，但有一次，師父一路送我，不僅是送到房門口，還送我到電梯門口。從他住的房間到電梯，有一段不算短的路程，師父一直等我進電梯以後，才轉身回房。坦白說，我自己從來沒有這樣送客，所以那次留給我特別深刻的印

象。有誰會這樣做呢？師父是一位法師，而我身為他的徒弟、前侍者，應該是我表達禮敬才是。後來我想通了，這是師父在教導我待人接物的道理。

有一次，我陪師父到大嶼山探望聖一長老，當時也有其他居士陪同。回程時，我們乘渡輪過海，居士們都在甲板上悠閒地談話，而師父突然不見了！我急忙到船艙裡尋找，結果發現師父坐在椅子上書寫，好像是在寫稿的樣子，但我不確定。因為師父寫的字非常小，一本小冊子上，寫得密密麻麻，旁人根本看不清楚。後來我在師父的書裡讀到，師父習慣把弘法行腳的所有細節，包括時間、地點、人物、重點內容等，全都詳細記錄。我是

他的侍者，反而什麼事都沒做，實在汗顏。師父可以讓身邊的弟子代勞，可是他都是親力親為，由此可見師父的用心。遇見這麼多人、經歷那麼多事，師父從不忽略任何一人一事，一有機會就奉獻給人，把溫暖送到每一個人手上。

正信佛法，千年道場

有一次閒談，師父對我說：「我準備建法鼓山。」我好奇地問：「不是已經有農禪寺了，為什麼還要建法鼓山呢？」於是師父慢慢地解釋給我聽。當然，當時我並不太理解，只覺得師父要建一個千年道場，實在太辛苦了！後來看到法鼓山的規模及弘法

方式，才明白這就是師父心中的法鼓山，也是最理想的世界佛教教育園區。

法鼓山的弘化組織，很有制度、很有系統。譬如法會和禪七，都設有監香，執行活動規矩、提醒大眾該注意的地方。當一個從未接觸佛法的人來到道場，一定會感覺無所適從；但是來到法鼓山，就算是自己一人前來，只要放鬆心情、照著規矩去進行，很容易就可以融入環境，完全沒有違和感。

一直到現在，我仍然反覆翻閱《正信的佛教》和《學佛群疑》。有時候遇到別人提出問題，但我不知道答案，或者知道答案，卻無法正確地回答，所以我持續看師父的書，每次看，都在

學習師父的教法。譬如朋友問我：「什麼是迴向？」由於我們只是閒聊，他不會有很多時間聽我說佛法。如果我只是說：「要念〈迴向偈〉，把功德迴向給別人。」對於一個不信佛教的人來說，恐怕難以接受。實際上，迴向是不是這麼簡單呢？反觀師父對迴向的解釋就很人性化，師父說：當一個人深入了解了之後，改變自己的思想行為，同時可以幫助其他的人，這就是迴向的意義。這樣的解析既符合佛法，又通情通理，並且具有科學的概念。

參「苦與樂」，體驗「法喜充滿」

佛法說離苦得樂，初接觸佛教時，我自問：「人生很苦

嗎？生命是苦多於樂嗎？」後來看到一個佛教名詞「法喜充滿」，又讓我思考：「佛法不是說生命很苦，教我們要離苦得樂嗎？怎麼可能有法喜充滿這回事呢？究竟人生是苦還是樂？」類似的問題一直在我心中盤旋不已。有一天，陪同師父用完齋後，我提出了此一問題。事實上，師父立即給了我明確的答案，但不知為何，我竟然忘了師父是怎麼說的。可能當時我心裡存著自己的偏執，認定這一定是無法可解的，所以雖然我向師父請法，卻沒有獲得法益，只不過透露了這個想法而已。

然而，經過時日的累積，我漸漸發覺付出是有回饋的。有些人參加活動之後，親口分享他們自身的改變，而我也看到他們與

以往不同了。當然，在此同時，我自己也逐漸有所改變，才能夠真正體會得到。分享佛法，可以幫助這麼多的人，讓他們用另一種角度去看待苦難的經驗，從而改變不快樂的念頭。這種覺察，有如暗室之中遇見光明，頓時感到前所未有的喜悅，莫非這就是法喜充滿吧！以前當自己靜下來的時候，常出現一種難以形容的沉悶或是迷惘，但是學佛之後，這種感覺少了，反而覺得片刻清靜是非常難得的快樂時光，以往的煩躁感和心中的生命大哉問都不見了，人生未來的方向感變得清晰。無論這是不是法喜，總之現在靜下來的時候，我感到安定而自在。

此外，當我第一次看到「任勞者必堪任怨，任事者必遭批

評；怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。」這句法語時，當下覺得心有戚戚焉。那是我到臺中參加召集人培訓活動看到的，我覺得深受鼓勵，無論在道場的運作或是待人處事，都非常實用。有時候師兄、師姊提出他們的建議、想法和看法，總而言之就是希望法鼓山好，希望我們照著去做，因為他們覺得道場仍有改進的空間。所以，我必須習於面對、接受不同的聲音，有時候甚至是負面的抱怨或憤怒。我認為，凡是有人地方，就會有這種情況，如何成為兼容並蓄的召集人是很大的考驗。不過，修行就是要在這樣的過程中才有磨鍊的機會，不是嗎？道場的運作，也並不是一直都朝著順利發展的軌道走，有起有落才是常態，不是嗎？

完善道場功能，接引更多的人

師父曾經分享他屢次前來香港的原因，因為中國大陸非常需要佛法，在經歷劇烈變革之後，現在經濟崛起、繁茂，社會人心更需要佛法。再者，中國大陸地廣人稠，師父期許香港道場成為一個橋頭堡，將佛法分享、傳送到大陸去，所以希望在香港接引更多的人，讓這裡成為一個完善的弘法據點。這是師父的大願，也是我們一直在努力的方向。

我一直相信師父所說的「利人便是利己」，這是我多年來的親身體驗。辦活動時，我們希望別人來參加，首先自己要在修行

下工夫，必須多體驗才行。譬如對召集人來說，如果他要引薦參加水陸法會、拜水懺的好處，首先自己要先有體驗，並且涉獵相關資料，有了一定程度的了解和感受，才能分享給人，也才有說服力。

我的經驗，便是一次又一次參與，表面看來好像是號召人力辦活動，其實是自己吸收了最豐富的養分。這是利人利己、互利互惠的循環關係，在幫助人、服務人的當下，受益最多的是自己；一分耕耘，不止一分收穫呢！

主講／陳柏楠

感念知遇之恩

在這不算短的歲月裡，

我從來沒聽過或者感覺到師父有任何違反修行的事，

人前人後，都是表裡如一，不會說一套做一套；

而且，他的慈悲願力很強，眼光很遠大。

今生得遇明師，並獲知遇之恩，真是點滴在心頭。

講者簡介

陳柏楠

一九九六年十月，第十一屆法鼓山社會菁英禪修營學員。禪修營結束後返港，協助法鼓山香港聯絡處註冊成為有限公司，翌年，再向香港政府登記為非營利慈善組織。一九九七年，接任香港分會（香港道場前稱）召委。

曾任律師、法律顧問、香港英皇集團管理層，現為香港證券商協會主席、實德環球集團副主席。

聖嚴師父有莊嚴威儀的一面，有親切慈祥的一面，也有風趣幽默的一面；他亦師亦友，如兄如父，在我的心目中，他是一位全方位的師父。

一九八〇年初讀大學的時候，我是天主教徒，當時心裡有很多問號。我常問：「天主教是大愛的，也是全能的，但為什麼世界上還有那麼多罪惡和痛苦？」有人說：「天父有他的計畫。」但那是什麼計畫呢？還有一點我不明白，天主教與基督教不相信輪迴，認為人都有原罪，死後若非上天堂，就是下地獄；升天堂或下地獄的關鍵在於有沒有領洗。他們說，如果領了洗，沒有做壞事，死後可以升天堂；但如果沒有受浸，就算做再多好事，也必

定墮地獄或煉獄。我本身是讀法律的，這點令我無法認同。然而，後來當我有機會接觸佛經，發現有輪迴、因緣、因果這些觀念的時候，我立刻完全接受。種瓜得瓜，種豆得豆，福報掌握在自己的手上，累世因果都是業力的造作，佛法是多麼科學而有邏輯啊！

上師應允，送我到師父門下

因緣出現得很有趣，令人意想不到。一九九六年，我在英國的一間素食店裡看到一張海報，有位喇嘛即將在香港舉辦一場「千手千眼觀音八關齋戒」，其實我完全不了解，因為當時我並

不是佛教徒，也從沒有參加過這類活動。不過，這個訊息卻引起了我的注意，覺得那一定很莊嚴，便決定報名參加。雖然我是天主教徒，但從小到大，只要一聽到「觀音」，就覺得很親切。我也常帶著喜悅的心情觀看觀音像，比如探究它的材質是白瓷或是銅鑄、造形屬於哪種款式等等。總之，一看到觀音像，就覺得心生歡喜。至於〈大悲咒〉、〈六字大明咒〉等梵音咒語，我一點也不明白，卻很喜歡聽，自己也不清楚是什麼原因。

那次八關齋戒期間，我留意到兩位與眾不同的師兄，一位坐在我的對面，另一位坐在我的旁邊。因為全程禁語，所以戒期結束時，我才向對面那位師兄請教，希望他推薦一些書單給我。他

就介紹了《西藏生死書》，當時只有英文版，後來才有中文版。結果，意想不到的事發生了！當我看完整本書以後，以前看不明白的佛經，之後很快就明白了，不論是藏傳或是漢傳的。書中提到，每個人要有一位上師，但我認為我的上師不是之前為我皈依的那位，因為沒有那種感覺，後來遇見幾位法師，我也認為都不是。這樣輾轉過了一段時間，才有因緣成為白派噶瑪迦珠的弟子。之後，上師來香港弘法，他講英文，我就幫忙翻譯成粵語。那次弘講，上師提到很多艱深的佛法名詞，不過他一說，我當下就明白，真的很奇妙！

所以，一開始學佛，我是修密宗的，而我的上師大部分時間

不在香港，當時我很想學禪坐，卻沒有機會。就在同年七、八月吧，無意間看到報章一則文宣，刊載臺灣法鼓山菁英禪三的訊息，活動名稱叫「一念三千」。印象很深的是，文宣上有一位出家人的法照，一看就覺得這位法師很莊嚴、有修行，所以我很想參加。但是依據密宗的規矩，若要學第二個法門，前提是要得到上師的允許。於是，我發了電郵給我的上師，沒想到他很快回覆我，答案是肯定的。上師應允我跟隨聖嚴師父學習，感恩他把我送到師父的門下。

拜讀《正信的佛教》，終於親見作者

我讀的第一本佛書是《正信的佛教》，我很感恩，如果當時我讀的是其他書，或許就不會親近佛教。在看《正信的佛教》時，我常感到在這些文字背後，是一位慈祥的長者或智者，透過一問一答的模式，把佛法精要呈現出來。書中的問題是我一直想問的，而他回答的方式與內容平實中肯，沒有故弄玄虛。看了那些解答後，我心裡響起一個聲音：「對！佛法就是這樣的。」

某些宗教或教派，會非常強調自己的師父，但這本書的內容，非常自然流暢且貼近生活。因為作者不賣弄學問，給人的感

覺幾乎是隱形的，你也不會刻意去猜想誰是作者。這本書是我在三、四十年前看的，當時根本沒有留意是誰寫的，後來上法鼓山參加菁英禪三才恍然大悟，原來《正信的佛教》就是聖嚴師父寫的，因緣真是不可思議！

那三天禪修，使我非常受用，讓我明白打坐其實並不複雜，師父從來沒有說過打坐複雜，端看你如何練習。他教我們兩個重點：第一，要熱身；第二，要「散功」，就是打坐完畢、下座前要按摩，把氣散出來，就是這麼簡單。但其實這兩個步驟非常關鍵。以前我看書參考打坐的方法，是靜坐後，引導體內的氣息運行。但在師父的教導中，不是引導氣，而是觀察呼吸，這對我來

說是一種突破，非常受用。另外，師父也分享禪修過程的輕安境，以及種種可能發生的狀況和覺受，當然這是如人飲水，冷暖自知，但起碼有一個參考。師父以手指指向月亮，然而這只是一個方向、一個目標，自己還是要用功，反覆練習。

遵從師囑，護持道場

以前讀大學時，常看佛書、學打坐，包括道家、印度瑜伽也都試過，但是沒有得到體會，然而在菁英禪三中，我有了脫胎換骨的感覺。我很感恩師父，很想有所回饋，於是便遵照師父的指示，一回香港就去法鼓山香港聯絡處報到，那是一個很小單位的

共修會所。沒想到，聯絡處此時發生棘手問題。

當時聯絡處所在，原本是一位師姊發心借出，後來因有賣屋之需，必須收回，連同聯絡處供奉的一尊很高的觀音像，也是借來的，同樣也要收回。當天的情景很令人難忘，我看到幾位師兄、師姊一籌莫展，而老菩薩們面露愁容，我自己則沒想到可以如何幫忙。後來，有機會再去參加活動時，突然福至心靈一般：我是律師，或許有一件事可以幫忙。當時聯絡處並沒有公司架構，只是類似讀書會的性質，所以我馬上著手進行組織公司、申請免稅，日後就能以免稅收據來募款了，這是我以本身專業所做的小小貢獻。

場地的問題幾經波折，最後由梁素華師姊發心向銀行貸款，承購一個地方，以幾近免費的低價租給聯絡處。而由我提出組織架構的申請，也在半年內拿到免稅資格，香港聯絡處遂成為非營利事業團體。然而在最初的階段，我感到非常吃力，因為原召集人丘師姊在健康方面出現問題，道場突然沒有召集人，很多需要策畫的事都停了下來，各種問題糾結一起。怎麼辦呢？當時我並沒想到會由我來銜接召集人的任務，是因接獲師父親自指派，使我在毫無心理準備之下接受此重任。

由於聯絡處的場地很小，舉辦活動時相當受限，通常只能拜佛而已。而法鼓山是禪修道場，師父是一位大禪師，我們很想辦

禪修活動吸引人，可是怎麼辦呢？我們沒有錢租賃其他場地，只能借用場地。起先沒有方向，挫折累累，後來有人提議找香港佛教青年協會的暢懷長老幫忙。現在我已不記得當時青年協會的地點在哪裡，印象中是一個小小的地方，放滿了書，不像寺廟，倒像是一處住宅或者工作間。拜會暢懷長老，讓人感到非常愉悅，他非常和藹可親，完全沒有架子。一聽到我們的困難，他馬上答應幫忙，為我們借到了黃鳳翎中學的場地。所以，我們第一次舉辦的禪修活動就這樣應運而生了，指導法師則由僧團指派法師專程從臺灣前來支援，都是當時的一時之選。

感恩善因緣，道場遷址九龍

接著，為了籌措經費，也使道場活動更為多元，我想到一個方法，那就是舉辦一場「步行籌款」。我還記得當天共襄盛舉的善心人士很多，其中有一位女士，開著法拉利名車、抱著貴賓狗前來參加。當時普遍有一種迷思，認為「富貴學道難」，但是師父曾說，眾生皆平等，不論你穿得破破爛爛或是富麗貴氣，都沒有差別，所有人基本上都是平等的，只要願意親近道場，都應該受到歡迎。如果有不一樣的聲音出現，那是個人心理的問題，不是這位新朋友——鞠立賢師姊的問題。

身為召集人，不能指責人，也不能命令人，只能以和為貴，盡力而為。慢慢地，鞠立賢師姊了解我們是由聖嚴師父帶領修學的一個正信道場，除了經常來道場共修之外，她也接引同修陳天明師兄來學佛。不久，他們夫婦發心供養一處在長沙灣的場地，有六千呎，幾乎是原來場地的十倍大，而且裝修費也是由他們負擔的。道場遷入新址之後，我們有了新的轉捩點，可是其他問題卻出現了。多年來，大眾是在香港島共修，現在聯絡處遷入九龍的工廠區，很多信眾向我表達他們的抗拒，使我感到沉重的壓力。

這處新道場，起初參與的人不多，經過舉辦更多的禪修活

動，並且專程從臺灣請法師來香港指導，漸漸地，參與共修的信眾愈來愈多。很感恩有這樣的善因緣，把法鼓山在香港的立足點，提昇到另一個層次。

兩樣法寶，終身受用

二十多年前，當我第一次拜見師父時，他知道我學的是密宗，就對我說：「密宗有很多咒，我這裡有一個咒給你，那就是『四它』。」當時在我的意識裡，咒語一定是梵文，但師父說「四它」也是咒，我當然會疑惑：這是在玩文字遊戲嗎？

不過，這些年裡，讓我受益最多的就是這兩項法寶：一是禪

修，一是「四它」。以前我的工作像是「拆彈」，遊走於黑白兩道，處理緊急問題，我必須要處理官方或黑社會各種問題與危機。光是念咒，無法化解，我必須思考如何面對問題，不可以逃避。接著，要接受它。怎樣才是接受？便是釐清問題，分析問題的性質是什麼，然後找方法處理。可是，如果用這個方法來處理，會不會導致另一個更大的問題出現呢？所以必須慎思，不能用錯方法。最後，一旦結果發生了，如果是無法控制的，只能放下，不要再去想。多年來，不論遇到什麼問題或煩惱，我都是用這種態度和方法對治，並且不斷提醒自己修行與覺照的重要性。所以，我的心裡充滿著感恩，師父給的法寶，一直到今天，我還

銘記在心，時時刻刻運用在生活中。

《西藏生死書》是一本好書，對我十分受用，但是這本書的作者犯了很嚴重的戒，甚至觸犯法律。這本書讓我啟蒙，卻因為後來的事件令我非常困惑，因為作者說的，跟做的不一樣。起初我的震撼是「這樣的佛法我還可以信嗎？」，但是現在我想通了。第一，依法不依人。如果說法的人，修的不是正道，那是他個人的考驗，不是佛法有問題。第二，修行如果過於強調神通，或者求神通，那是扭曲了佛法本質。記得師父說過，神通不是我們的目的，這句話如同醍醐灌頂，點醒了我的迷思。

精勤修學，演繹師父教法

有機會遇見一位大德，他是很精進、很踏實的修行人，不論境界有多好、有多高，從不得意忘形，而且不曾忘記初心，他就是真正的在世菩薩。在這不算短的歲月裡，我從來沒聽過或者感覺到師父有任何違反修行的事，人前人後，都是表裡如一，不會說一套做一套。而且，他的慈悲願力很強，眼光很遠大。今生得遇明師，並獲知遇之恩，真是點滴在心頭。

最近有一位法師，從臺灣來香港講經，講題很吸引人，名為「《法華經》：改變的力量」。聽說這位法師講經講得很好，已

經很久沒有果字輩的法師來香港講經了，因此引起我的興趣。講經法會當天，一見到這位法師，我突然起了分別心，因為二十二年前，我在農禪寺曾經見過他，當時對他的印象很不好，而他現在已是法鼓山僧伽大學的講師了。我承認最初我的態度的確有些輕慢，但當他開始說法時，我便完全折服了，我對他的偏見和誤解是不正確的。演講中，他轉述一件事令我十分感動。曾經有一位僧大學僧對他說：「來到法鼓山的時候，師父已經圓寂了，我們從來都沒有機會接觸師父，所以我們很希望從接觸過師父的人身上，看到師父的身影。」法師說，這段話對他是一個提醒，也是一種鼓勵，所以決心更加認真修習佛法，才能在教學中如實演

繹師父的教法與理念。

師父講經，深入淺出，很生活化，不會讓人不明白。而這位法師的說法也是如此，讓人感受到師父的風格，他就是果慨法師。當果慨法師說法時，好像一位瀟灑的武林高手，見招拆招，完全不吃力。他講《法華經》時，同時引用《地藏經》、《心經》、《金剛經》，旁徵博引；唯有辯才無礙、深入經藏，才能講得出師父的法味。

昔日播種，今見枝繁葉茂

我離開香港道場已經十年以上了，再回來，發現它正在蓬勃

成長中。當一棵大樹分枝散葉時，如果主幹殘弱，樹枝一定不會茂盛，這代表臺灣總本山的主幹長得很茁壯，所以香港道場這根樹枝，也就得到充足的養分。這點很重要，師父已經圓寂十餘年了，而法鼓山這棵大樹依然茁壯，因為師父把樹根扎得很深，如今已然枝繁葉茂、花開遍地了。

近年，我應香港道場監院常展法師之約，回來道場協助福田班的課程。當我看到兩百多位學員，來自各地、不同年紀、不同背景，還有非常多義工在現場護持，這種盛況是以前沒有見過的。所以，當初師父辛苦播種，那顆種子已在香港萌芽、生長、開枝散葉了，對我來說，那真是前所未有的法喜充滿！我們的道

場，整個很有系統，一規一矩、有條不紊；接引的方式也很清晰，處處都是正信的佛法。我覺得這點很重要，如果道場的理念不正確，一定不會長久，而且是很危險的。看到法師的帶領、義工的行儀、信眾的態度，以至整個道場的風格都很穩健，使我深深感動和讚歎，所以法師約我再來福田班幫忙，我當然欣然同意，這是我的殊榮。

我現在的心態是，有機會就去做，有人找我當義工，我就去幫忙，希望多分享自身的經驗和收穫。同時，也把我從師父學習的慈悲與智慧，與更多的人交流，就是這麼簡單的心態。

當然，我仍是一個頑皮、懶惰，「遊走」於黑白兩道的人，

但我看到這裡是一個充滿正能量的地方，所以非常樂意付出個人微薄的力量。每個人都應該莫忘初心，天天都要提起初發心，一起發願：將正信的佛法傳播到香港、澳門、大陸各個地方，讓更多人擁有美好的正能量。

主講／陳天明

奉獻自己，成就社會大眾

師父告訴我們，多行善，可以轉化「業」。

假如我付出時間、心力、體力、財力，

去做對社會有意義的事，當下我便能獲得奉獻的喜悅。

如果我要改變固有的思想觀念和為人處世的立場，

最好的方法就是跟著師父的方向和目標，

奉獻自己，去做有益於社會大眾之事。

講者簡介

陳天明

一九九八年十月，第十四屆法鼓山社會菁英禪修營學員。

一九九八年，無償提供位於九龍荔枝角的工業大廈廠房，並出資護持裝修，促成法鼓山香港分會（香港道場前稱）荔枝角會址的誕生。後再將大廈其他出租單位收回，轉讓法鼓山，成全了一處長久且固定性的心靈環保道場。

人海茫茫中，芸芸眾生何其多，有一縷因緣的細線，把我牽引到聖嚴師父的座下，使我重新詮釋了生命的意義。

居中牽線的是我的同修鞠立賢菩薩，否則在那樣的時空背景之下，佛法雖然殊勝美好，我卻無緣親近。她皈依師父之後，每當師父來香港講經，她就會邀我一起去。

開車接送，師父親授皈依

一九九六年，師父在香港伊利沙伯體育館講經三天，當時觀眾高達好幾千人。那次講經，師父給了我很深刻的印象。師父的氣度非凡，博學多聞，講經的內容十分生動有趣，即使不是佛教

徒，也不會覺得沉悶，聽他講經是一件很開心的事。師父能夠掌握全場，使氣氛凝聚融洽，他的講經方式很受香港群眾的歡迎，這是我對師父的第一個印象。

一九九八年四月，欣逢師父再度前來香港講經，我的任務是載師父去會場。因同修對我說，師父不便單獨與女眾同乘一輛車，最好能由男眾開車接送，我答應了。香港的交通非常擁擠，為了避免遲到而耽誤後續行程，當天我提早抵達師父下榻的旅館，並上樓見師父。

那天，師父的心情很愉快，熱情地與我話家常。突然，師父說：「陳天明菩薩，下午我在一所佛教學校舉行三皈依，你也一

起來皈依吧！」當時我不知道什麼是皈依，且當日下午已經有約，所以婉謝了師父。怎料我的同修馬上接腔：「師父，不如請您現在幫他皈依，好嗎？」我很猶豫，因為我完全不明白皈依的意義。只聽到師父說：「很簡單的，你們兩人跪下，我讀一句，你們跟著讀一句，這就可以了。」師父很親和，令人無法拒絕。

我的同修馬上跪下來，我也跟着她跪下。現在想想，這實在不可思議，因為叫廣東人下跪是一件很困難的事，真不曉得當時為何那麼順從。我想肯定是師父莊嚴的威儀、和藹可親，讓人打從心底生起恭敬心。

於是，師父讀一句，我們跟著讀一句。直到師父讀到五戒的

「不飲酒戒」，我說：「不行呀！我沒辦法不飲酒。」師父問：「為什麼呢？」我說：「飲酒在西方是一種禮貌，我是香港澳洲華人會的主席，下午約了澳洲總領事，就是要討論如何推廣紅酒。」師父想了想，對我說：「那麼這一條，你不跟著唸就可以了。」不過，後來師父又叮囑我：「酒精，容易使人心性錯亂，最好少喝，將來盡量不喝最好。」我就這樣成為佛教徒。

那時我有一種特別的感受，為了度更多人學習佛法，也使初學者不會因為害怕而抗拒，師父真的很包容，也很善巧。如果當時師父說：「等你決定好，下次再來皈依吧！」很可能我就再也沒有機會見到師父，也不會皈依或親近法鼓山了。這是一個關

鍵的轉捩點，錯過那個機緣，或許後來的許多因緣也就全部改寫了。

受戒後，師父替我取了皈依法名，對我說：「你以後就叫果明吧！」師父親自在皈依證上寫下法名，交給了我。當時，師父的祕書果禪法師很驚訝地說：「陳天明菩薩，這張皈依證可要好保留，師父已十多年不曾親自寫皈依證了！」師父的慈悲與包容，我永遠銘記。

探訪農禪寺，遇見兩種感動

師父常說：「佛法那麼好，知道的人那麼少，而誤解的人卻

那麼多。」而我曾經就是一個誤解佛教的人！

廣東人常有很多傳統的觀念，我也是如此，直到我遇見師父，才懂得反思這些習以為常的成見。不過，在我全心投入之前，我曾向臺灣的朋友打聽師父的作風，雖然他們一致讚譽有加，可是冥頑的我，還是有那麼一點保留，堅持非得眼見為憑不可。於是，我決定到臺北農禪寺「明查暗訪」一番。

一晃眼，那已經是二十年前的事了。那時我猜想，既然師父在臺灣很有名，那麼農禪寺應該是金碧輝煌、人山人海，而且肯定有一個莊嚴的大雄寶殿才對。但事實上，農禪寺與我的想像完全不同。農禪寺很簡樸，而且不燒香，甚至可以說，佛堂只是一

間鐵皮屋而已。我一向習於動腦筋，當時猛然出現兩個想法。第一，這位師父不如傳聞中那麼有名，他的信徒不多，所以經濟條件不好；第二，這位師父與眾不同，他為了環保，不讓信徒燒香，寧可放棄可觀的香油錢。答案是第二個，這令我非常震撼，也是我當時的第一個感動。

當我走進農禪寺，一位年輕的法師面帶笑容跟我們打招呼，領我們進佛堂禮佛。可是，佛堂居然不開燈，因而顯得暗，四周空無一物，什麼也沒有，當然也沒有冷氣。禮佛後，法師領我們來到知客處，給我們每人一杯茶。映入眼簾的景物，只有幾張桌子 and 一排書。就在喝茶時，我的第二個感動出現了。這裡雖然顯

得破舊、簡樸，但是既安靜又乾淨，而且很清淨，環保真的做得很好，不同於一般寺廟給人的印象。後來我才知道，有正信佛教的道場，是不需要華麗建築及排場的。

參加菁英禪三，開啟人生新方向

參加法鼓山社會菁英禪修營，是我學佛很重要的契機。一九九八年秋天，同修希望我報名參加菁英禪三，我覺得不妨兩人一起去，因為我根本不了解那是什麼活動。同修解釋：「禪修期間，不可講話、不可用手機、不可用傳呼機，全程吃素。且按照規定，夫妻不便一起參加。」我立刻接話：「那我不去了，因

為這些規定對我來說，全是不可能的事。」她仍不放棄，繼續對我說：「我也會參加的，只是不是學員，而是做義工，因為機會太難得了！」當時我什麼都不懂，不認識任何人，也不知道規矩，所以心裡非常抗拒。但因同修苦苦相勸，甚至哀求，我只好抱著姑且一試的心態，心裡盤算著如果真的不適合，我就馬上離開。

感恩那四天三夜，成為此生難忘的一段旅程。每天規律的日程：早課、晚課、打坐、上課、經行、拜佛，除了供應豐富可口的早齋、午齋、茶點、藥石，居然還有宵夜。那時師父年近七十，體力尚好，從最基本的佛法開始教導，每天從早到晚都和

我們在一起，為我們開解正信的佛教和生命的意義，讓我更加信服。師父真是太有學問了，讓我打從心底堅信，這輩子跟著師父學佛，一定沒有錯！

我專注地聽師父講經，他講得很深入，從「有我」到「無我」，旁徵博引，上至天文、下至地理，這堂佛法啟蒙課讓我受用無窮。譬如師父講生死課題，其實香港人很少討論生死議題，因為這是個忌諱的話題，但師父說得很清楚，使我真正了解生死的意義；有生必有死，我們無須害怕面對必然的死亡。而且，財富是帶不走的，人生不應只是追求物質的財富，精神層面的平安與快樂，才是真正的財富。

我的父親，白手起家，書讀得不多，只讀到小學三年級。十三歲那年，他從老家潮州徒步來到香港，在一個小工廠打工，一個月薪水兩元，生活很艱苦。他常教導我，凡事要靠自己的努力，因為沒有任何人可以幫助你，一切都要靠自己。因此我對宗教從未產生興趣，因為我的一切都是靠自己努力得來的。那時的我，是個不折不扣的工作狂，生命中最重要的就是工作。

直到我聽到師父說「萬般帶不走，唯有業隨身」，我的觀念才有所改變。廣東人很相信因緣與因果，我大概有受到一點影響吧！師父告訴我們，多行善，可以轉化「業」，而且業會一直跟著你，不只這一生，而是生生世世。三世因果的法則很有邏輯，

並非迷信，這也是我在禪三收穫的一堂課。假如我付出時間、心力、體力、財力，去做對社會有意義的事，當下我便能收獲奉獻的喜悅，至於將來得什麼果，我並不在意，起碼現在是心安的。所以我想通了，如果我要改變固有的思想觀念和為人處世的立場，最好的方法就是跟著師父的方向和目標，去做有益於社會大眾之事。

後來，我便基於這樣的想法，常常主動分享師父的開示，於己、於人都是好事，這讓我感到非常快樂。我常說，到法鼓山參加禪三，好處真不少。第一，可以學習到很多；第二，素食很好吃；第三，大開眼界；第四，完全免費。師父是當代高僧，他領

著法鼓山教團舉辦禪修營，為了幾十個學員，動用一百多名義工護持，齊心合力辦好一場鉅細靡遺、井然有序的修行活動，真令人讚歎。

也許會有人好奇，這麼做的目的是為什麼呢？師父希望接引更多的人來學佛。而且，護持的義工之中，也常常有名人或是大護法「慕名而來」，就連我的同修也曾搶著洗廁所呢。所以我覺得，這種感染力太奇妙、太美好了，若不與人分享，還真的對不起師父，也對不起自己。

廣推入門三書，積極引薦禪三

禪三結束後，我帶著感恩的心回到香港，希望日後能為香港分會奉獻一份心力。師父當時並沒有特別指示，只說：「我有一批皈依弟子在灣仔共修，你回香港後就去看看，可以幫上忙的就盡量做吧！」並對我說：「盡心盡力，但不要勉強，能幫多少就幫多少。」所以，我一回到香港，立刻請我的同修與香港信眾聯絡，就這樣開啟日後深厚的因緣。

此後，我便開始不斷地送師父的書給朋友看，如《正信的佛教》、《學佛群疑》及《佛教入門》，是首選的佛教入門三書，

書裡的內容，都在弘揚正信的佛法，正可導正一般人對佛教的諸多誤解。同時，我也積極引薦友人參加菁英禪三。幾年間，經過口耳相傳，參加菁英禪修營似乎在香港形成一股風氣，其中有些人是看了師父的書而後報名，有些人是經由朋友推薦。估計那些年裡，我陸續接引一百多人到臺灣參加菁英禪修營。

為此，我也在香港組織一個顧問團，成員便是由參加過菁英禪三的十五位學員組成。他們回到香港後，個個感動滿滿，所以一定要營造機會讓他們奉獻，才能長期凝聚。其中，香港理工大學校長潘宗光教授是此顧問團的團長，香港大學副校長李焯芬教授是副團長，他也是當時香港大學佛學研究中心創辦成員；另有

多位有心奉獻的社會菁英。這群菁英禪修營學員，對日後香港分會的成長有很大的貢獻。

實踐四它，人生不再有困難

師父早期到香港演講，都是應香港佛教青年協會的邀請，直到二〇〇二年時機成熟，由香港分會主辦師父專題講座。當時我邀請四位舉足輕重的朋友，共襄盛舉，加上當時分會二十多位師兄、師姊共同參與籌備，使演講策畫更具體成型。我們安排師父住在尖沙咀香港酒店，並且於演講前舉辦記者會，透過媒體朋友，把師父介紹給香港各界人士。當時，《明報》企畫一篇全版

專刊，對師父此行弘化做了相當完整的報導。這次演講非常成功，從那時開始，終於覺得自己參與法鼓山的護法工作了。

我什麼都不懂，所以常請教師父。師父真是有大智慧，他曾說，每個人在社會上都有他的崗位，譬如弘法講經是法師的責任，而每個人各有應該做的事，做你能力做得到的事，不要勉強。師父還說，奉獻很好，但不要影響事業，也絕對不要影響家庭；奉獻的前提，是先安頓好個人的事業和家庭。所以，後來我都是秉持著師父的教導與原則做事，簡單地說，就是問心無愧，盡心盡力。

師父有句法語：「四它——面對它、接受它、處理它、放下

它」，我覺得非常好用，生活中、工作上都可以運用。以前遇到較大的困難，由於心裡恐懼，不敢正視問題，甚至會逃避，只能著手處理周邊的一些小問題。殊不知根本的問題若不處理，放著三、五年，問題還是沒有解決。自從聽聞「四它」以後，我便改變心態，直接面對問題，並且從最困難的部分開始著手，居然起了很大的作用。接著，我會想辦法處理，如果當時處理不好，就先擱置一邊，說不定時機一到，問題便迎刃而解了；要是真的處理不了，就試著放下它。以前的我不是這樣的，每每碰到困難，便會煩心，有時候連覺都睡不好。自從跟著師父學佛，這種情況好轉了，因為我已練習、實踐「四它」的方法。

裝修工業大廈，成就安心道場

二〇〇二年，師父帶領法師及信眾五百人，前往中國大陸進行禪宗道場巡禮，回程經過香港。師父很難得來一趟，我們當然要把握機會，就在香港理工大學為師父舉辦演講，現場到了一千多位聽眾，演講非常成功。就在這段期間，我們的新道場即將重啟，道場所在就在我的工業大廈，而將道場設於工業大廈裡，相信是香港首例。為了配合師父來港，我們決定全力趕工，希望裝修工程提前完成，總算最後及時完成了大部分工程。

還記得那天晚上，師父帶了三十多位法師和百位信眾蒞臨新

道場，並且舉行灑淨。由於裝修剛完成，場地仍顯得凌亂，尤其新噴灑的油漆，發散濃厚的異味，並不適合舉行活動。因此我請師父先進其他房間等候，沒想到師父卻說他要親自主持灑淨。我則提醒：「那些稀釋液的味道不衛生，況且師父身體不好，還是不要吧！」師父答：「沒問題，我來主持灑淨。」

於是，師父親自帶領法師及大眾，逐一灑淨道場的每個空間，我明白這是師父鼓勵我們要好好珍惜這個道場，非常感恩。後來我才知道，能夠會集三十多位法師蒞臨道場並且參與灑淨，是法鼓山全球各地道場從來不曾出現的盛況，更何況近二十年來，師父已很少親自主持灑淨，可見得師父對香港的關懷與

重視。

重新出發，與道場一起成長

師父捨報後，有將近十年的時間，我沒有去道場，也沒有參加活動，因為這些年，經歷了許多事，我得到很多寶貴的經驗，覺得是需要沉澱的時候了。應該可以這樣講，我相信師父能夠了解我的用心，應該不會責怪我選擇暫時的歇息吧。隨著因緣流轉，現在我又有動力了，而且懷著加倍的信心，相信香港道場的未來一定會愈來愈好，因為我看到堅強的僧團陣容，帶領著老、中、青三代信眾共同努力，強烈感受到師父的理念在這裡落

實了。

二〇一八年的浴佛節，我獨自一人坐在道場輕食區的角度，感受到參與活動的每個人都是法喜充滿；無論是排隊、浴佛、盛食、取茶，人人專注攝心，行禮如儀，都讓人感動，這就是法鼓山的家風！雖然平時我也能感受到這種氛圍，但是那天，幾百人在道場浴佛，那麼井然有序，而且很安靜，就像室內只有一個人那樣的清淨。修行雖然不重具象，但在此時此地，我感受到了修行的莊嚴殊勝。這是多少年來，集結眾人努力的成果，從播種、萌芽到綠樹成蔭，有幸成為其中的一分子，我的收穫與感動是無法言喻的。

這些年來，除了香港，包括泰國、澳洲、克羅埃西亞、美國等地的道場，只要任何地方需要我，我一定全力以赴，因為有師父、有法鼓山，才有今天不一樣的我。現在，法鼓山任何地方需要我幫忙，我一定會盡心盡力；如果可以重來，我希望自己能夠做得更多、更好，以報答師父再造之恩。

主講／黃仲健

看見師父的身影

與法師們頻繁接觸，彷彿冬後的春風拂面，
有一種很特別的感受，彷彿到處都可以看到師父的身影。
師父為法忘軀，燃燒自己的生命，照亮這個世界；
法師們也將自己的生命完全奉獻給佛教及大眾。
雖然我沒有見過師父，但從師父的出家弟子身上，
看到了師父的理念與精神。

講者簡介

黃仲健

曾任香港道場法青副組長、文宣組組長、副召集。二〇一四年，接任香港道場召集。

二〇〇八年，因探尋生命意義而上網查詢「皈依」，走進法鼓山：第一年皈依三寶，第二年受菩薩戒，第三年參加生命自覺營，並積極做義工，反映香港青壯輩三寶弟子的學佛進程。現為香港社會福利署社工。

我認識的心田耕耘者很多，雖然自己不是最勤奮努力的一名，卻能與一群快樂的農夫並肩為伍，彼此分享心靈豐收的碩果，非常感恩。

「人為什麼出生？」、「什麼是生命的意義？」是我年少時代即經常沉思的問題。我並無意做一名「摸門教徒」，為漂泊的心找一個家，卻在經過無數摸索的過程，才認定人生的方向。我小時候在天主教小學讀書，中學轉基督教學校，大學讀社會工作系，而系上大多是基督徒，我也就「順理成章」地成為基督徒。年輕時懵懵懂懂、隨波逐流，對人生並沒有太多的疑問。情況驟變是在三十三歲那年，當工作和生活突然出現許多不如意、不順

暢，我開始迷惘而困惑，探討生命意義的急切感轉為強烈，無奈基督教教義無法給我一個圓滿的答案。

其實，生命出現低潮未必不好，也許這就是改變的契機。有一次，喜歡看書的我在一家素食餐館門外，翻閱一本關於《心經》的佛書，裡面有一句話令我很震撼。作者寫道：「人的痛苦，來自你對自己的執著。」這句話猛然擊中我心，讓我很有興趣繼續往下讀。譬如：什麼是佛教？《心經》的內容是什麼？如何找到生命的價值？慢慢地，我發現這個宗教真好，可以解決很多問題，好奇的我決定在這個領域繼續探索。

搜尋「皈依」，走進法鼓山

成為佛教徒的第一件事是皈依，於是我搜尋「皈依」二字，當時網頁跳出來的第一欄訊息就是「法鼓山皈依」。二〇〇八年五月四日是我難忘的一天，我第一次走進法鼓山，那是我皈依的日子。我的法名是「黃常盛」，當時曾想，可能因我長得很飽滿、很圓潤，所以法師給了我「常盛」這個法名吧。真正學佛之後，我才明白這一切都是因緣使然。

皈依之後，我仔細閱讀聖嚴師父的著書，那是何其浩瀚的智慧般若！慢慢地，我開始檢視當時內心的疑惑，發現問題根源在

於自以為很聰明、能幹，自以為有才華，卻不被認同。皈依之後，發現自己的「我」太大，我執很深。師父為了眾生、社會做了那麼多事，但沒有一件事是為了他自己；而我呢，一心只想到自己如何在人群中被看見，如何得到別人的認同和讚許，現在回想起來，真的很慚愧、很汗顏。在這些年的學佛過程中，我遵照師父的教導，不再只把眼光放在自己身上，而要多找機會為他人服務；盡量淡化自私自利的心，將自我深層的我執消融，生命的意義才能夠發揮。

除了看師父的書，我是從念佛共修開始入門的。念佛的感覺真好，在專注念佛的過程中，感覺緊繃的身心，感受到從前未曾

體會的放鬆與安定感。但是一開始，我的自信心不足，因為我不願意讓別人知道我去佛堂念佛，那時的我有種偏見，覺得念佛是老人的事，三十多歲的人不該如此。因我害怕遭受別人異樣的眼光，所以每當同事問我星期五晚上去哪裡，我都說去唱卡拉OK。甚至還自己騙自己這不是打妄語，因為念佛也有音律、節拍，那麼法器也算是一種樂器吧，唱誦佛號也算是一種另類的卡拉OK吧！那時的我剛接觸佛教，對佛法的認識很粗淺，觀念也還沒有轉變過來，而現在，我可以很自信地承認是佛教徒，告訴別人學佛、念佛的好處，身為佛教徒是很光榮的一件事，因為佛法裡有無限的寶藏。

大約一年之後，我告訴父母我信佛皈依了。他們很開明，本身沒有任何宗教信仰，並沒有反對或質疑，只發現我的行為有些不同。比如以前我是在飯前祈禱，現在則轉為供養三寶。

從法師們身上，看見師父的身影

親近法鼓山，到一步一步深入，就像在挖掘寶藏，每向前走一步就有新的發現，每挖深一層就得到更多；法鼓山有無盡的法寶，今生修學不完，受益無窮。我於二〇〇八年皈依，次年受菩薩戒，第三年參加生命自覺營、禪七，每個活動都令我好震撼。以前我對佛教的認知很表象，就是手握三支香，口中念念有詞燒

香拜佛罷了。走進法鼓山，才發現佛教的好，與我心中的想像截然不同。聽師父講佛法的安心之道、佛陀的慈悲與智慧，從此對佛教的印象完全改觀，一路走來，覺得很安定、好自在！雖然沒有因緣親炙師父，但是透過師父的著作、聆聽師父開示的影音，其中豐富的內涵已然深深印在我心裡。

一次次走進香港道場之後就更不同了，我心中的感動，除了來自師父的教法，也來自其他法師身上。因為參加不同的活動，與法師們頻繁接觸，彷彿冬後的春風拂面，有一種很特別的感受，彷彿到處都可以看到師父的身影。師父為法忘軀，燃燒自己的生命，照亮這個世界；法師們也將自己的生命完全奉獻給佛教

及大眾，無時無刻不為了道場而忙碌奔波。雖然我沒有見過師父，但從師父的出家弟子身上，看到了師父的理念與精神。

有一年的慈悲三昧水懺，令我終生難忘。當時的主法法師，因為腰傷復發，痛苦萬分。我看到他在休息室裡疼痛難耐，甚至需要找人推拿調理，才能夠勉強支撐。但是在法會進行期間，法師一站到台上主法，從頭到尾，行禮如儀，一點異狀也沒有。站時挺如松，跪時穩如鐘，拜時彎如弓，縱使法會持續很長一段時間，也絲毫看不到法師有任何的疲憊或痛楚。其實，台上、台下，他是完全不同的樣子。我從一旁觀察到這些景況，從一開始的擔憂，到後來的感動，內心頓時生起無限的尊敬。師父與法

師，如我們一樣都擁有肉身，為什麼他們能夠忘卻自己身體的不適，而為了眾生的需要，完全無私地付出和奉獻？這點令我感佩不已。

發願盡形壽，報師恩

除了講經說法，師父演講很風趣、自在，有時表現得像小朋友那般直接而純真。我記得有一次觀看影片，師父談到，剛過完年，大家帶了什麼禮物來師父？有人說帶「心」來。師父說：「我不吃肉，你帶心來做什麼？」突然之間，因為師父這句幽默而風趣的話，現場充滿了過年的歡樂氣氛。另外，師父有一種特

質，可以將深奧的佛法，轉化為淺顯而容易理解的話語。如果我們對人分享很深奧的佛法，那是行不通的，因為對方很可能真的聽不懂。師父非常善於接引的方法，比如「四它——面對它、接受它、處理它、放下它」，或是「需要的不多，想要的太多」，這些都是佛法，大家一聽就能明白，因為這符合現代人的需要，而不是高調談論佛學名詞或理論。

皈依之後，每天上網瀏覽法鼓山全球資訊網訊息，成為我的日課。二〇〇九年二月，師父捨報的那天晚上，當我點開網頁，發現首頁的彩色頁消失，取而代之的是一片黑白。當時大約是午夜一點鐘，我直盯著直播，雙眼沒有離開過螢幕。滂沱大雨中，

師父的法體（棺槨），從法鼓山開山寮緩緩移向大殿，夜深人靜，四下沒有一點聲響，只有佛號聲入耳。我跪在電腦前，如同自己就在現場，心中沒有任何雜念；我對師父說：「今生沒有機會見到師父，雖然遺憾，但我已學到師父的法，還是幸運的。我發願從此精進努力，願下一期生命，乃至多生多劫，一定要跟隨師父學佛度眾生。」

可是，報恩的心願一直沒能達成，我很慚愧自己得到那麼多，卻無從回報。當時香港分會的常寬法師對我說了一句話：「盡形壽，報師恩。」頓時點醒了我。他說，如果放在天秤上衡量，不論我們做多少，都會覺得無法回報師父的恩澤。所以我下

定決心，從此以後，法師指派我做任何事，我一定全力以赴；如果不會的，就去學——這也是師父曾經說過的話。調整心態以後，凡是遇到需要我做的事情，我一定盡心盡力，所以在這幾年的過程中，學習到很多、很多。

二〇一二年，香港道場第一次舉辦慈悲三昧水懺，會場在孔仙洲中學。當時法師指派我做統籌，雖然我一口答應，其實心裡非常惶恐，因為我什麼也不懂，也沒有拜過水懺，更不知道從哪裡尋找資料。後來，大家以螞蟻雄兵的群體力量，一一向前輩請教。譬如：如何安置佛像、準備供桌、供花供果、會場布置等等。為了這兩天的水懺，我們花了好多時間去問、去學，還請菩

薩到臺灣實地學習；也安排無數次的視訊會議，因為我們連做文宣、接待信眾與來賓，以及雲端牌位等，什麼都不會，一切從頭學起。

就這樣，照著師父的教導：不會的就去學，慢慢地，一片莊嚴的山河大地就這麼拼湊起來了！我的動機很單純，方法就是不斷地學、不斷地問。只要不怕苦、不畏難，盡心盡力第一，不爭你我多少，最後自己學到的很多，也成長很多，心中充滿感恩。

傾聽、微笑，有能量的關懷

我本身從事社工，也就是為有需要的社會大眾服務。我常笑

說：「找我的，大多不是開心的事情。」那種心態其實不正確，走進法鼓山之後，慢慢受到佛法感化，改變了我看世界的角度。以前我眼中所看到的環境，負面情況較多，現在則轉化成為努力的動力。我十分喜愛這份工作，感覺做起來相對比較輕鬆。我把佛法應用在工作上，對分內的工作盡心用心，下班後的閒餘時間，就可以做法鼓山的事。

舉例來說，未皈依之前，有時接到案主的電話，我會覺得有點無奈，內心浮現的台詞是：「你們家庭的瑣事，不用一早打電話來告狀吧。雖然我是社工，但有時你們家裡的問題，我也不一定有辦法解決呀！」學佛以後，我開始懂得傾聽、懂得微笑；

面對服務對象，如果你能安靜、微笑，這種回應是帶有能量的，能夠影響他人的。

現在的我，面對有些案主說話急、聲音大，我都能夠理解這是他們在發洩情緒。於是，我會輕輕地告訴對方：「慢慢說，我在聽。」這句話，說一次沒有用，兩次沒有用，第三次就一定會產生效果。我發現當自己身心安定的時候，態度和語氣都會不一樣，對方也能夠感受得到，接下來的談話，便可以進行得比較順暢。

我在法鼓山學到的佛法、禪法，完全可以運用在我的工作與人生之中。在師父的演繹下，艱深的佛法變得很生活化、很容易

理解。我不能對我服務的對象講因緣因果、六波羅蜜，但是我可以理解：「需要的不多，想要的太多。」這些人生道理地分享，對他們非常有用。我記得師父曾說：「包容別人的時候，要將自己想像成一個無底的垃圾桶。」也就是去傾聽他們困擾的問題和委屈，但是自己不受影響。

學佛後，我的心變得比較安定，也更能夠用心去聆聽、以同理心感受他人的需要。有時候，一句話就能讓對方得到溫暖而回心轉意，我很感謝身心安定帶來的力量。例如，某位媽媽來電申訴，表面上是對兒女的不滿，當我說：「你辛苦了！我聽到你很累，對家庭付出了很多。」這樣一句簡單的話，她立刻覺得有人

懂她，我就可以繼續和她溝通，這是學佛前後截然不同的心態。

化慚愧心為動力，廣種福田

對我來說，禪修是很好的修行方法，打坐可以安定身心。每天我一定空出一段時間，讓自己獨處。例如下班後，不是直接回家，我會經過公園，或者一處安靜的地方，留意自己的腳步、體驗身體的感覺，這也是一種修行，幫助我得到安靜的方法。或是中午坐在椅子上，從頭到腳全身放鬆，可能五分鐘、十分鐘，就會覺得放鬆、舒服。通常一整個上午全心投入工作之後，感覺體力、心力耗損，快要沒電了，但從短短幾分鐘的靜坐放鬆，便能

獲得充分的能量。讀經也是一個好方法，念讀出聲可以增加專注力，我喜歡讀《金剛經》，通常半小時可讀完一部。

二〇〇八年之後，我開始參加念佛共修，但還沒有做義工。記得二〇〇九年的浴佛節，我去看了一場電影，之後從佛教刊物《溫暖人間》得知，那天香港分會在我的工作地點舉辦浴佛活動。我感到很慚愧，自己已在法鼓山皈依三寶，佛誕當天卻沒有做義工，反而去看電影娛樂自己。所以我立刻決定去拿義工登記表格，填好後隨即交回分會。我把慚愧心轉為動力，從那時開始出發，希望在法鼓山弘法的行列中，做一名小小的義工。至今我還記得第一份義工任務是在交通組，那時我站在地鐵站門口，雙

手合十歡迎、指示信眾前往道場的方向。當時的我，真的很開心而且滿足。從那年起，我一直參與道場的義工服務，從未間斷，日後也會一直持續下去。

接著參與道場其他的義工工作，包括法青副組長、文宣組組長、副召委等。記得當時法青組的組長是雲國花菩薩，我跟她學習很多。之後在二〇一四年擔任召委，直到二〇一九年。接任召委的第一年，我感到非常緊張，因為有很多事情要處理和協調，雖然很多事不懂，但我都是盡力學習，也很感恩法師對我的多方包容。當我犯了錯，法師會提醒我，我也會馬上向大眾道歉，也感謝菩薩們給我機會把事情做好。五年的時間不算短，但我認為

自己恐怕是歷任犯錯最多、道歉最多，也是學習最多的召委吧！

利人則利己，美好的環狀因緣

從二〇一一年起，香港道場開始有常住法師，帶領我們舉辦了很多活動。一瞬間，信眾、悅眾、義工都迅速倍增了，可見大家對佛法和禪法的渴求。弘法活動對社會有很多幫助，是社會人心需要的甘露法雨，經過一年又一年的努力，很多人認識法鼓山了，參加活動後受到感動，就留下來做義工，利人又利己，成為美好的環狀因緣。

我覺得，法鼓山最重要的資產，是師父經過內化之後，傳遞

給我們的佛法，師父用最平實的語言文字表達出來，讓人容易了解和接受。法鼓山最美麗的風景，則是信眾和義工們得到佛法的感動，所流露出來安定的眼神和滿足的笑容。遇見佛法，使我的生命有了方向；走進法鼓山，讓我的人生不再迷惘。



法鼓山智慧隨身書

無盡身教

7-12

今生與師父有約 (十二)

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會

地址：11244臺北市北投區公館路
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646 轉分機 6530

ISBN：978-986-98261-9-8

講者：梁素華、郭永安、陳柏楠、陳天明、
黃仲健

文字整理：李青苑、胡麗桂

封面繪圖：繼程法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版一刷：2022年11月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會