

今生與師父
有約 (一)

目錄

緣起代序 5

為法忘軀／果元法師 7

以生命實踐佛法／果廣法師 31

被罵是福氣／果舫法師 69

到最需要佛法的地方／常寬法師 97

常存心中的經典／常願法師 127

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，在聖嚴講堂（即聖嚴法師晚年駐錫的中正精舍）陸續舉辦五十三場次「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，並由聖嚴教育基金會集結出版，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／果元法師

為法忘軀

師父的耐性好，處事有彈性，更有接納性，
只要是為了佛法、為了眾生，無論去到哪裡，
即使身體不舒服，還是從容自在，
讓我們感受到何謂「為法忘軀」，
深深讓人感動。

講者簡介

果元法師

法鼓山禪堂堂主，一九八五年在紐約東初禪寺隨聖嚴師父出家，歷任師父侍者、英語翻譯，以及東初禪寺和象岡道場住持。法師常年隨行師父寰宇弘法，四海教禪，對於師父弘揚漢傳佛法的願心，感懷極深。

一九八三年，我第一次到紐約東初禪寺跟隨師父打禪七，那時東初禪寺仍位於舊址——紐約市皇后區可樂那大道九十之三十一號。師父在美國跟台灣感覺上是很不一樣的，一般而言，在台灣時弟子很不容易看到師父，跟師父談話的機會不多，感覺上似乎跟我們有一段距離。但這並不是師父希望的，而是這邊的文化、環境自然形成。

平等隨眾的師父

在美國就不同了，東初禪寺比較小，只要師父在的時候，每天都可以見到他。信眾來到東初禪寺，只要待久一點，便能

見到師父，隨時可向師父請教，感覺很親切。師父的個性也很隨和，有時遇到信眾按門鈴，如果我們不在或是他剛好經過，師父就會應門。師父處事的彈性是非常大的。

我第一次到東初禪寺打禪七時，禪眾只有二十多人，用齋時大家跟師父同桌，師父就坐在長桌的正前方，我們則坐在兩旁，彼此坐得很近。我的位置剛好靠近師父，很自然便替師父拿菜。結果用完餐後，師父對大眾開示說：「不要以為自己可以讀懂他人的心。」這樣的隨機開示，是生活中師父的慈悲顯露。

此外，禪七中有些西方人心思比較粗、動作比較大，拿飯的時候，飯勺黏著飯粒，他們就以飯勺用力敲碗，想把飯粒給

敲下來，可是用飯勺敲碗，碗是一定會破的，師父因此說了幾次。我看到這種情形，以為師父很不高興，所以下次再到東初禪寺的時候，就買了兩打餐館所使用的厚碗來。後來這件事情師父經常提起，說我因為碗破了個口，特別買碗來供養。師父的意思好像是要告訴我們，問題不在於碗的厚薄，而是心的粗細。禪修的人應該要很細心，一切都清清楚楚。

住進東初禪寺後，在一次禪七中，有一位禪眾為師父所感動，就找來了紙跟筆，寫了一封信，還摺一個紙盒貼在牆上，上面寫著「供養師父」。我看到以後就把紙盒取下，因過去禪七中從沒發生過這樣的事，師父也認為我的舉動是正確的。

從此以後，我對這些事很留心，會特別注意禪七之中突發的狀況，這也形成我日後的一種習慣。

一九八七年，東初禪寺搬到對街後，地方稍微大一點，能夠容納的人數也多了一些。打禪七的禪眾可以從過去的二十多人增加至三十六人。此處原是一家雜貨店，類似台灣的「十元商店」，賣的都是生活雜貨。在搬進去之前，我們花了好長一段時間整理，清出幾大卡車的雜物。師父只要在紐約，都跟我們一起出坡工作，師父穿著羅漢褂，雖然兩隻腳瘦得像竹竿一樣，卻一直做個不停。我們看了雖然心裡很不忍，卻又很感動，而這就是我們的師父。

心態正確就沒事了

出家後，我常常有機會跟著師父一起外出，有時也有其他信眾菩薩同行，偶爾大家會有意見上的不同。特別是帶禪七的時候，如果遇到我跟另外一位菩薩意見相左，師父通常是不予理會。師父明明知道有問題卻不插手，其實是因為常常等到事情過去，大家也就沒事了。師父帶弟子是很有經驗的，對於怎麼處理弟子間的問題瞭若指掌，有時不插手反而更好。

例如，二〇〇〇年左右，師父要去馬來西亞弘法，有位護法菩薩建議讓我一起隨行。其實我並沒有被指派任務，可是師

父為了尊重他的意見，還是當著他的面問我：「你要去馬來西亞嗎？」我回應說：「我要去做什麼呢？如果沒有任務，就不需要去了。」師父聽我這麼說，便回覆：「沒有事了。」師父處理事情的態度是不堅持己見，雖然他知道我不需要去，但是為了尊重那位菩薩的意見，仍然問了我的看法。我想，如果當時我說「我也想去」，師父會答應的。這即是師父處理事情的圓融。

一九九七年，我們買了紐約上州的象岡道場。剛開始時，禪七期間大大小小的事，都是由我負責，從前置作業，以及禪期中的維那、監香、小參，甚至翻譯，事情非常繁多，因此我

對象岡道場內外都很熟悉。後來有一段時間，國外的某位法師到象岡領執奉獻，他帶七時，我們在很多方面的看法上不同，因此我讓他起了一些煩惱。那次禪七過後，師父找我談話，傳達給我一個訊息——禪七是誰負責就應該聽從他。自那次之後，我謹記這個原則，無論活動是誰負責，我就是配合，便沒事了。回到台灣以後，禪堂有邀請其他法師來帶禪七，我都用上這個原則，如此一來就輕鬆多了。如果自己有比較的念頭，馬上就調整，完全投入在主七法師的帶法和教法中。只要心態正確，就沒事了，不但沒煩惱，還學習到很多。

處處自在的師父

我跟師父相處之間的許多故事，師父都寫進他的書裡了，他敘述的內容比我記的還要仔細。例如一九八九年到印度朝聖，當時師父住進一家頗有規模的飯店，飯店的設備可算是相當高級。師父住的房間，據說是早年一位土皇帝的用房，房外剛好面對一個水池，由於房間已經很久沒人使用，霉味很重。師父的氣管差，肺也不好，因此我跟師父換了房間，就這樣，我當了一夜的「土皇帝」。隔天早上我對師父說：「印度教有一尊神叫『濕婆』，而我昨晚當了『濕公』。」後來師父把這

個笑話寫進書裡了，師父是相當幽默的。

同年四月，師父第一次受到約翰·克魯克（John Crook）博士邀請，到英國威爾斯帶禪七，當時他因另有事，改由他人來接機。從機場到威爾斯，車程要七個小時，而車輛實在太老舊了，所以一路上不斷有汽油味飄進來。當時師父坐前座，我坐後座，我覺得很不舒服，便把車窗打開，呼吸窗外新鮮的空氣。可是我發現師父很自在，沒有顯現出任何不適的樣子。我想師父應該是很不舒服的，可是為什麼看起來還是那麼自在？這就是禪修的工夫吧。

一九九二年，我們第二次到英國威爾斯。禪七結束後前往

倫敦，住在約翰·克魯克菩薩安排的地方。我跟師父同在一個大房間裡，師父有床有棉被，我則睡在地板上，地板上雖有地毯，但是很硬，身上只有一條薄被子，當時天氣有點冷，因此我整個晚上翻來覆去不能入眠，即便想放鬆也沒有辦法。第二天早上，師父問我：「你昨天晚上在做什麼？」我說：「我睡不著，因為地板太硬，天氣又冷。」就在我們參觀大英圖書館之後，不知師父怎麼安排的，我們改住在另一位馬來西亞華僑的家，當天晚上我就睡得很好。由此可見，師父對弟子的照顧是很細心的。

還有一個插曲，這在師父的書裡也記錄了。我們去參觀大

英圖書館的時候，因為師父的博士身分，又教禪修，再加上約翰·克魯克博士的引薦，我們因此能看到很多中國早期的文獻。能夠親眼看到中國敦煌的手抄本，是很珍貴難得的事，我們都很感動。在《東南西北》一書中，師父寫道：「在其中一件手抄敦煌卷子的背面，是一家大寺院的僧侶名錄，類似於現在的戶籍謄本，當時名為『僧籍紀錄』，那是唐人的手寫資料。其中有一位比丘，法名叫聖嚴，俗家姓張，被果元師首先發現，在敦煌文獻裡竟然有與我的法名和俗姓完全相同的人，覺得很有意思。」看到這樣的文獻，你們會有什麼想法？「乘願再來」，對不對？我當時也覺得師父是乘願再來，但師

父就只是覺得很有意思，沒什麼特別的。

二〇〇三年五月，我隨同師父到莫斯科。師父受邀去帶禪五，住處位於莫斯科郊外，住宿條件很差，房間充滿霉味，已經很久沒有住人了，連棉被也沉甸甸的。師父雖然身體很不舒服，可是面對這種處境，表現出來卻是很自在，好像沒有什麼妨礙。

師父接引眾生的耐性、彈性與接納性，都讓我們感受到所謂的「為法忘軀」。當然，這是因為師父有他多年的修行歷練。師父曾經分享他早年在美濃閉關時，在小小的關房裡並沒有被困住的感覺，而是有如和諸佛菩薩「把臂同遊」，身心跟

整體宇宙是一體的。我們常常對於所處的空間有不同的感受，比如走在狹窄的巷子裡，或房子的天花板很低，自然會有壓迫感。但是師父只要是為了佛法、為了眾生，無論去到哪裡，即使身體不舒服，仍是從容自在，這是讓人感動的地方。

以前我擔任師父侍者的時候，常常覺得師父的僧袋很重。我看過僧袋裡頭裝了好多東西，包括驅風油等很多居士菩薩供養的各種各樣的藥。我問師父：「裡面很多您自己不需要的東西，為什麼還要帶在身邊？」師父表示：「隨時準備著，需要的時候才可以應急。」師父自己雖然用不到，還是放在僧袋裡，只為了隨時遇到誰有狀況，就隨手救濟。師父的藥很靈

喔，非常有意思！

提攜後進，寬大的心量

師父對後進的提攜，令人很感動，尤其是對於精進的青年才俊，師父一定盡可能栽培。師父早期在中國大陸時，認識了年輕的法師，師父就培養他們去斯里蘭卡念大學。如果有年輕的法師到東初禪寺來，師父也盡量給予協助，對他們很友善。有時明明知道對方人品不佳，甚或有點自私，但師父不會嫌棄，還是悉心提供幫助，師父的心胸真是非常寬大。

一九九〇年代初期，師父派果暉法師和我去泰國參學，以

下是他當時給我們的一段勉勵。

果暉、果元兩位仁者：

你們兩位日內即將赴泰遊學，相信兩位都能情同手足，同門同法同學，成為同行同修的生死同參，相互照顧，彼此勉勵。

閱世經歷，果元長於果暉；出家戒臘，果暉長於果元。對於常住而言，分別負責中美兩地重要的僧職，乃是代表我及我們兩地僧團的身分赴泰。見聞知增長，戒定慧增上，以備回來貢獻所學，故以數語相期勉：

一、學彼邦法門之所長，而有助於我國僧團者。

二、彼法身寺形式、弘化、攝眾、導俗的優點，當留心學取。

三、彼國之僧紀、僧儀、僧教育制度，宜留心訪查。

四、彼邦禪修方法的個人及共修指導，宜注意學習。

五、唯一年時間有限，不必貪多，盡力而為，保護道心以及健康。

祝福二位平安去來。

師父很清楚我們每個人的長處，也賦予我們責任，教導我們如何學習。師父隨時隨地都很清楚方向的掌握，當然最重視

的，還是為眾生、為佛教奉獻的道心。

師父心胸的寬大，從禪法指導上也可以看得出來。師父在英國帶禪七時，約翰·克魯克菩薩在小參時，向師父講起他的禪修經驗。師父當下就說，約翰·克魯克菩薩可以代替師父主持禪修。在《悼念·遊化》中師父寫著：「到目前為止，經我允許可以帶領禪修的人，他是第二位（按：第一位法子是馬來西亞籍繼程法師）。他們共同的特色是，對三寶有信心，對師父的尊敬，以及都具有深厚的悲心和無所求的願心。將來他們是否照著我的方式舉行禪七並不重要，能以智慧平等和慈悲恭敬的心行，來傳播佛教修行的方法和觀念，才是重要的事，所

以我為他們祝福。」

我們常常研討「中華禪法鼓宗」要怎麼弘揚？怎麼教授？有些時候在教法上有一點點不同，就會聽到不一樣的聲音，但是從師父的書裡，我們看到一個清楚的原則——師父以原則為重，細節上有一點變化則是可以接受的，師父的心量真是寬大。

師父長年在西方弘揚，特別是分一半時間在台灣，一半時間在美國，兩個地方奔波，非常辛苦。師父的英文能力一般應對沒問題，可是沒辦法直接講開示。在美國佛教界的中國佛法弘揚方面，西岸有宣化上人，東岸則是師父。師父在教界頗有聲譽，尤其是所推廣的默照禪很吸引人，接受度很高，連南傳

系統的一些老師，都來跟師父學習。我認為在西方社會，默照禪能夠讓許多人接受。

做事要帶三分勉強

師父在台灣的時候，各種法務非常繁多，我常覺得師父是一個人做三個人的工作。而在美國，事情沒有那麼多，師父忙碌的情況會比較好一點，因為師父不需要接待那麼多客人；在法務方面，師父主要是主持星期天的講經或法會開示、每星期五上課、主持禪七，或受邀到各大學演講、教導禪修等，其他時間就是寫書，由姚世莊菩薩協助師父錄稿——師父口述，她

記錄整理，再經過師父潤稿，就這樣完成一本一本的書。師父有許多著作都是在紐約完成的。

師父認為人不可以懈怠，做事要帶三分勉強，因此每當師父很累，但他還會再多做一些，這是鍛鍊身體，也是鍛鍊意志力。此外，師父閱讀藏經的速度很快，一下子就看完一頁，這都是訓練出來的。其實師父讀書的時候，根本不需要逐字看，因為他把行文方法和裡頭的意義抓住了，所以看得快。

師父一生中不斷地在學習，包括他去很多大學演講，每到一個地方，師父都很細心觀察，用心學習。我們從師父書裡的許多描述，都可以發現師父的用心和觀察入微。今天法鼓山的

環境能夠有這樣一種寬闊雄偉的氣勢，是師父幾十年來不斷的學習、觀察，進而累積的心得。法鼓山園區的內涵不是走馬看花就能感受到，而它之所以能讓人感覺到寬大的氣度與深刻的內涵，就是因為師父的好學不綴，才能呈現出如此不同凡響的格局。

（二〇〇九年十一月十日講於聖嚴教育基金會）

主講／果廣法師

以生命實踐佛法

師父非常定靜，回過頭來安慰我們，
要去面對、接受，該動手術就動手術。
過程中，我發現師父平常教育我們：
面對它、接受它、處理它、放下它，
所有的法就在師父身上，
師父用他的生命實踐佛法。



講者簡介

果廣法師

法鼓山僧團都監，一九八九年於農禪寺出家，曾任法鼓山僧團監院、女眾部副都監，歷鍊修行、法務、行政到培養僧才之重責。聖嚴師父晚年數次入院，法師奔走其中，體會至深。

聖嚴教育基金會（以下簡稱聖基會）新址在今年（二〇〇九）八月九日落成啟用，那天也是師父圓寂之後，我第一次回來這裡，也就是以前的中正精舍。師父從二〇〇五年手術出院後，即住進精舍靜養至二〇〇九年一月。這段期間，師父經常召集僧團法師或居士菩薩到這裡開會、會客，我們有事也會到精舍請示師父。這個地方可以說，到處都有著師父的身影，師父的色身雖然不在了，但感覺師父一直沒有離開我們，一如往昔默默的在關照著我們。

聖基會啟用當天，其實我什麼都沒想，但灑淨儀程才開始，卻是止不住地掉眼淚，乃至痛哭，有一種說不出來的感

觸，感恩？感動？景仰？……。為什麼會這樣呢？這讓我想起二〇〇二年跟隨師父率團去大陸朝聖巡禮，在進入好幾處禪宗祖師的道場時，也有同樣的感受，同樣的淚流不止，乃至痛哭，那是一種莫名的觸動，莫名的掉眼淚。不同的時空卻發生相同的情況，這讓我相信當一個地方或這個地方的人與自己的生命有很深的連結或影響，無論已過的時空是長或是短，一旦因緣再重逢時，內心深處就會被觸動，而引發強烈的感動力。就像來聖基會這個地方，這樣的感受就特別地深刻。

學佛的啟程

我們能夠跟師父結緣，跟隨師父修學佛法，相信不只是這一生的事，而是在過去世就跟師父結了很深的緣，一直跟著師父學習。我是從一九七八年開始跟著師父學佛。那時的我對生命充滿了疑惑，一直在找尋生命的意義是什麼？透過很多管道去追尋，曾經往來於重慶南路的書店，到牯嶺街及光華商場的舊書攤中搜尋解答，也曾經穿梭迪化街勤研命理，也有段時間經常到民權東路上的恩主公廟求籤問卜，為的是尋求生命的意義與解答。同時發現到，人在很困惑或者困頓，不知何去何從的時候，宗教是有它安定的力量。

師父最早在台灣辦的第一、二期禪七，都是針對當時農禪

寺譯經院成員所辦的，聽說那時師父一開始並沒有打算辦禪七，而是譯經院的同學要求，師父也就隨順因緣。主要是這些同學如果對佛法沒有體驗的話，對經典的翻譯，比較會停留在文義上的詮釋，所以就開辦了禪七，希望幫助他們對佛法有所體驗，有了體驗，對翻譯一定有所幫助。

第一期禪七之後，禪眾的反應非常好，覺得禪修對於深入佛法真的很有幫助。當時有一位譯經院的成員，是我的同事的老師，我們都稱她為程老師。她告訴我的一位同事說：「有位很有修行、很有學問的法師，是留學日本的，回來台灣辦事，很快又要回美國去了，你一定要去皈依這位師父，學佛要能遇

到一個好師父是不容易的……」我想，有這麼了不起的法師，我一定要去看看。就是這樣的因緣，認識了師父。

記得是一九七八年四月二十二日，那天的天氣有點熱，是師父從美國返回台灣處理師公圓寂的佛事後，即將回美國的前一天傍晚。我的同事帶著我到北投中華文化館與程老師會合，一起在文化館的會客室見到師父，師父很慈悲的為我們在大殿授三皈依，給我的法名是果芳。我們一起皈依的只有四個人，但心中充滿法喜。當天程老師的家人，辦了二桌非常豐盛的素食為師父餞行，那也是我第一次嚐到那麼好吃的素食。其實那時對皈依還是懵懵懂懂的，但終究是我學佛的啟程。

第一次禪七的因緣

每過一段時間，師父從美國回台灣，文化館都會寄明信片給皈依弟子們，通知我們師父回來了，什麼時候要開始週日講經，邀請大家一定要回來。因為這樣的因緣，每次師父回來，我都去文化館聽師父講經。有一次在聽經之後得知，師父準備再辦二期禪七，並開放給譯經院成員之外的人參加，一期是以出家人為對象，另一期以是在家人為對象，當時我就報名了。

在報名的時候，我對禪七是很嚮往的，可是被錄取之後，卻開始猶豫了。我根本不知道禪七是什麼？會不會走火入魔？

師父可不可靠？我到底要不要參加？想得很多。在難以抉擇的情況下，我想到一個方法，就到工作的醫院頂樓陽台念佛，合掌向著天空跟阿彌陀佛說，如果這個禪七真的很好，對生命能有幫助的話，就讓我順利參加，否則就讓我去不成。

之後，我發現因緣特別順利。我那時在醫院工作，要向院方請七天假並不容易，過去也從來沒有請過這麼多天的假，覺得會有困難，但是當我提出假單，沒想到馬上就准假了。還有，那時我除了白天工作，晚上也參加很多課程，補英文、上才藝課、命理課等，幾乎每天都排得滿滿，甚至有些課每週要上三至五天。如果去打禪七，勢必要停掉一些不好缺席的課，

這也讓我有所顧慮。可是就那麼巧合，原本在八月為出家人辦的那一期禪七，因為沒有人報名而取消，所以就將九月這一期提前於八月辦，而這個時間正好是我上課的前後期空檔；整個因緣都非常順利，好像是已經安排好的。所以我就拎著背包，開心地到文化館報到。那是一九七九年的八月。

第三期的禪七，學員總共約二十人，剛好把文化館的大殿圍成一圈，大家都面壁坐，只有師父坐在中間，面對佛像，可以一覽無遺的看到每個人。報到當天，我印象很深刻，當禪堂的大殿全圍起黃色的窗簾，陽光透過黃色窗簾照射進來，感覺非常柔和，搭配著咖啡色的方墊蒲團，讓人覺得非常安定。想

到要在這裡坐七天，真是打從心底的振奮。

我的位置是在大殿東單靠門旁邊，出了這個門有個走道，走道的另一邊有棟二層樓的房子，樓下是客堂，樓上是師父的寮房。那七天之中，師父進進出出都從這一扇門經過。師父披著袈裟經過時，袈裟的衣角輕掃到我臉上，有一種說不出的喜悅，好喜歡袈裟那樣的衣服，非常嚮往出家，覺得師父的身影就是一種修行人的風範，這種體會一次比一次更深。

超越生命的極限

打禪七最大的考驗是腿痛，沒有打過禪七的人可以去體驗

一下。人身難得，在我們還健康的時候能夠去體驗什麼叫做痛，那是幸福的。我在打禪七之前，不知道原來打坐腿會痛，還很高興的以為可以到寺廟打坐七天，一定很像神仙。從沒聽說過打坐腿會痛，也沒有人告訴過我禪七會發生什麼事，但後來我才發現，原來什麼都不知道對打禪七來說是最好的。

禪七期間的作息，是清晨四點起床、晚間十點休息。在每天最後一支香結束之前，師父會再開示。開示什麼呢？開示我們缺乏慚愧心、不知道感恩等等。師父很會罵人的，會講到每一個人人都覺得很慚愧，很對不起父母、師長……，甚至痛哭流涕！其實坐了一天，好不容易才熬到最後一支香，很想去睡覺

休息了，可是聽了師父的一席話，又覺得無論如何要留下來懺悔，留下來繼續用功，不能去睡覺休息。

在禪修這七天中，我發現到生命是可以無限利用的，生命的能量是可以開拓的；如果我們知道生命有個極限的話，它是可以被超越的。我一向非常重視睡眠，但在禪七期間，雖然一天只睡三、四小時，卻沒有打瞌睡；腿再痛，在沒有聽到引磬聲前也絕不放腿。禪七結束後，我才知道許多人都偷偷地放腿，如果事先讓我知道忍受不了時可以放腿的話，我也會放腿。這實在是從來沒有經歷過的痛，打坐讓我體會到，原來身體可以帶給你這麼大的痛苦，可以讓你痛得全身冒冷汗、

痛得咬牙切齒！可是再怎麼痛，師父教導的數息方法，從一數到十，還是全力以赴不能數丟。當時一直有個念頭在心中盤旋：如果我連腿痛都熬不過，假如有一天，生命之中發生了無可抗拒的痛，該怎麼辦？怎麼去克服？那時師父一直鼓勵我們，如果能夠熬過禪七的鍛鍊，對你們的意志力和人生，會有很大的幫助。我相信師父。

返鄉為報父母恩

那次禪七是我人生中很大的轉折，除了對生命有比較深刻的反省與思考，也感受到人生的方向，是可以從佛法中找到答

案的。修學佛法，引導的老師很重要，我也認定師父是可以一生追隨的導師。禪七之後，我重新調整生活，除了工作之外，多數時間都用來禪修，並已決定生命的方向只有出家修行這一條路。不過即使如此，內心還是不斷地有一種強烈的聲音：「修行路上需要有更多體驗與修鍊」；另一方面還有強烈報父母恩的心願。因此我便把工作辭掉，返回南投水里老家，希望實踐這些心願。

回到故鄉又是另外一層意義。人生有很多的預期跟現實是天差地別的，比方說當時我回到故鄉，應當是環境更清幽、有更多時間可以禪修。我剛回去時確實如此，但因緣很快就有了

變化，這些因緣都是無法掌控的。我回鄉第一年，日子還滿清閒的，就是母親跟我兩人一起生活。當年年底大弟結婚，過了
一年小孩出生了，接著接二連三的年年添喜，還有二姊的小女兒也帶回來了，為方便姊弟和弟媳們上班，母親很高興有孫子帶，我除了負責山上、山下的農務，亦責無旁貸也要兼顧小姪甥們。我曾想，回去故鄉是為了什麼？現實非如預期計畫，但是當我們能夠去面對不同的因緣，去接受它、走過它的時候，日後重新回頭看，就會覺得那是一種生命的歷練與成長，也是修行的過程。

在南投故鄉待了六年半，深深體驗到務農的辛苦，粒米果

食的收成，除了人的血汗，還得靠老天的風調雨順。一場颱風豪雨，就能使前功盡棄，即使有了收成，還得看市場的銷路。農夫們真有修行的精神，只問耕耘，不論風災、水災，只要還有地可耕就一直做下去。回故鄉做農事，那是自己的心願，所以再辛苦也甘願。此外，也希望自己在修行上更精進，希望父母親可以接觸佛法。在鄉下地方要接觸佛法，真的不容易。那時我心裡早已決定出家了，當時的農禪寺真的過著「農禪」生活，種了許多農作物，有芭樂、竹筍等等，我想既然要在農禪寺出家，至少要先學會基礎的農作和煮飯，否則出家就有苦頭吃了。

在故鄉那些年，我除了學會基礎的農事、烹調，還有佛門課誦最難的〈楞嚴咒〉也背熟了。最感欣慰的是對父母親有點回饋，母親念念不忘要種梅子樹，在我離開故鄉時，山上那片梅園，已從小小樹苗長大到開始結果了。父母親不但接受佛法，也同意我出家。回故鄉的這段時間覺得很值得，但也應該圓滿的告一段落了。那時已三十多歲，我跟母親講我要去出家了，再不出家，師父就不收我這個徒弟了。就這樣，在一九八八年離開南投故鄉，回到台北。

在奉獻利他中修行

我住進農禪寺，當了一年行者，在第二年落髮，接著受大戒。剛開始我對出家有個憧憬，想像中的出家生活是很清淨、很悠閒的農禪生活，會有很多時間可以打坐、做修行的功課。早期的農禪寺的確有這種環境，早上自修，下午出坡，就是做劈柴、種菜、挖冬筍等這些工作，師父也跟著我們一起出坡。當時農禪寺的活動很簡單，週五大悲懺法會、週六念佛，週日則安排講經、禪坐。

一九八九年有一件重大的事，就是買下金山的法鼓山這塊地。在我住進農禪寺半年之後，法鼓山出現了。有了法鼓山之後，護法會成立了，也有了護法信眾，信眾為了護持法鼓山，

各地開始成立聯絡處、辦事處，所以師父也開始到各地弘講、照顧信眾，接著基金會也成立了，就這樣一層一層動起來。

那時候我們常跟師父說，事情變得好多、好忙啊！師父告訴我們，等法鼓山建好以後，大家就會有更多時間禪修。後來我才發現，師父其實是「連哄帶騙」，師父告訴我們，往前有個地方喔，只要走過那個地方，未來會更好。事實上，法鼓山落成之後，事情只有愈來愈多，但也因為這樣一路走來，我才深深體會到，原來修行並不只有我當初想像的那樣，真正的修行是在奉獻之中、在利他之中；一路走過才發現，原來師父帶我們的修行是這樣的。

一九九三年，當時僧團的監院果鏡法師要去日本留學，我接任他的執事，照顧僧團。我雖然出家比較晚，但追隨師父修學是早的，在家時經常看師父的書，也定期回來打禪七，經過十年，才住進農禪寺。以現在來看，當時我出家沒多久，接下這分工作是很吃重的，但也應該說是非常有福報，因為照顧僧團、照顧大眾，處理師父交辦的工作，甚至於法鼓山的建設工程也接觸到了，跟著師父學習的機會真的是非常多。

用生命實踐佛法

師父晚年生病這段時期，是我生命中很深的啟導。師父在

二〇〇五年做了腎臟手術，當時消息並沒有公開，原因是一開始並不覺得手術會很嚴重，以為很快就可以出院，沒想到後續情況超出預期，來得非常突然。當我聽到師父親口說腎臟裡長了東西，要動手術，當下的感覺就像是一棵庇蔭我們的大樹，忽然間動搖了。但是師父非常定靜，回過頭來安慰我們，要去面對、接受，該動手術就動手術。過程中，我發現師父平常教育我們：面對它、接受它、處理它、放下它，所有的法就在師父身上，師父用他的生命實踐佛法。

記得二〇〇八年十二月三十日，方丈和尚果東法師和我及幾位法師，在這裡（中正精舍）跟師父開會，師父聽完工作

簡報之後，只做了簡單的回應，意思是師父老人家只負責到今年，明年以後就是你們的事了。其實當時並不知道師父病情已經惡化，第二天到台大醫院的例行檢查，才發現病情已經很嚴重。正巧那時是元旦假期，所以一直到二〇〇九年元月五日才辦理住院手續。

師父這一生，即使多病，但只要體力還許可，還能夠走路，師父都是希望照顧人、關懷人的。因此，二〇〇九年一月三日的護法體系歲末關懷活動，我便斗膽建議，請師父回到農禪寺看看大家。其實我心裡有數，師父這一次的情況是很嚴重的，不知道下次什麼時候才能再見到這些護法信眾，如果還可

以的話，讓信眾看到師父，對信眾會是很大的鼓勵，只要對大家有利，都是師父歡喜做的事。結果師父一口就答應了。

一月三日，師父回到農禪寺那天，不管是在場的菩薩，或是各地信眾透過視訊轉播，大家可能都看到了師父的身體狀況。師父的體力非常虛弱，隨時都需要人攙扶，在這種狀況下，師父還是回來看大家，那是師父最後一次公開跟信眾見面。

善用生命中的每分每秒

僧俗四眾都祈願師父長久住世，但師父的身體時好時壞，一年不如一年。萬一師父走了，我們怎麼辦？這是我們希望不

要發生，但又不得不準備面對的事。僧團在二〇〇八年九月下旬成立了「圓滿專案」，主要是對師父色身的療護以及身後佛事，還有四眾的關懷等進行規畫。

二〇〇九年一月五日，師父住院後，情況一度非常危急，那時我們更緊張了，僧團立即加速準備佛事，手忙腳亂可想而知。後來師父病情轉為穩定，意識恢復了。師父醒來的第一件事，就是想知道在他病情危急期間發生的事情。師父處理事情，包括自己的病情都是要清清楚楚的。侍者們就一起跟師父報告，師父很專注的聽，好似小孩在聽一則神奇的故事般，臉上露出極有興趣和好奇的神情。這也是師父的另一面向，具有

一種赤子的純真。

此外，我們也向師父報告了在這突發的危急中，僧團也緊急「準備佛事」，師父聽了笑說：「你們一定手忙腳亂，先給你們一個震撼教育，下次就不會忙亂了。」在一般人來講，會覺得這是一種忌諱，對一個病人談論為他「準備」的事。但我們在報告的時候，包括是不是要開放瞻仰法相、佛事會場的設計、儀程，以及是不是要在開山館立牌位等，都一一向師父請示確認，師父也一一或點頭或修改，最後還勉勵我們說：「你們好用心啊，都做得很好！」

即使在重病之中，師父仍然善用生命的每一分、每一秒，

只要體力尚可，師父總是想到還可以做些什麼，然後告訴我們：「我今天沒有吃白飯！」師父經常開示，如果一天下來沒有做任何利益人的事，那就是在吃白飯。師父想到的是還有什麼地方可以奉獻，還有哪裡需要他？師父一直都是這麼做的。

住院期間，師父的病情時好時壞，直到圓寂之前，師父面對重症的態度，始終非常有耐心，非常平靜配合著醫院的治療。二月三日那天清晨，我做了個夢，夢裡像是一個法會會場，與會大眾在自由活動，這個時候師父進來了，身上搭衣一如帶禪修的穿著，手持香板，並沒有戴眼鏡，很安靜，甚至可說是無聲無息地走進會場。面無表情，雙眼自然垂視前方，緩

緩地走向講台，長方講台約十五坪大，高度約十公分，上覆紅色地毯，台上空無一物。師父從中間走上台之後向左轉面向大眾，但什麼也不看，放下香板，坐下來，然後盤腿閉目打坐。就在那時，監香法師宣布：「我們休息到下午一點半再開始。」我正覺得奇怪，師父怎麼在休息的時間才出來？就在這個時候醒了，醒來以後覺得很不安，因此盡快趕去醫院。

到了醫院以後，發現師父的狀況真的很不好，就立刻報知方丈和尚務必趕來醫院，也同時通知圓滿專案全面進入備急狀態。我們僧團的法師和僧大的學僧大家同心同願、團結的精神，真令人讚歎，這也可以說是師父把我們教得很好。台大醫

院的醫療團隊已盡全力給予師父最好的照顧，當天下午離開醫院前，主治醫師依經驗判斷，以師父當時的血壓及血氧指數，還可以維持二至三小時，也就是說還來得及接回山上，可是師父走得太快了，上救護車不到半小時，在返回法鼓山的路上就捨報了。師父真的走得無聲無息，就這樣默默平靜寂然地走了。

夕陽西下明天見

師父走了之後，我們的信眾、法師，甚至很多平常比較少有機會跟師父互動的人，都覺得非常難捨，諸位有沒有一種感覺？雖然我們都知道師父總有一天會走，大家也都有心理準

備，可是當師父真的離開，跟想像中還是不一樣。就好像我們知道太陽每天都會下山，但在陽光普照的時候，無法體會太陽下山的情境。我的心境好像夕陽西下的黃昏；早晚課的課誦，過去我都唱得很大聲，那段期間卻唱不出來。直到有一天，看師父的書法集，讀到一句「夕陽西下明天見」，心突然開了，就像見到太陽又升起了。再看著辦公室裡師父寫的《心經》，又發覺其實師父並沒有離開，師父給予我們的關照，那種慈悲和智慧的光，一直都在呵護、照顧著我們，這種感受非常踏實。

雖然師父走了，可是我們大家對法鼓山的理念、對師父悲願的向心力，這種護持的力量反而更堅定，是不是這樣？我們

法師也是一樣，覺得責任更重了，更需要去承擔，把師父的願心傳承下去。除了法鼓大學的建設需要把它完成，更重要的是希望透過三大教育，把法鼓山的理念推廣到全世界，實現建設人間淨土。

師父是人生的導師

師父對我這一生的啟發太多了，我想整理出幾點跟大家分享：第一是面對生命的態度。師父的一生之中，不論面對任何困境從不放棄，只要是應該做的，而且對社會有益的事，一定堅持到底。師父讓我們學習到，應該做的事，就要克服萬難去

完成；一次不行，再接再厲。

第二是清楚掌握生命的方向。師父圓寂之後，有位教授發表文章，提到早年跟師父結識的因緣。當時台灣的出家人之中，對佛學有深刻造詣又具有博士學位者，師父是第一人，因此他邀請師父投入佛學研究。可是師父告訴他，佛學研究已經有很多人在做，弘揚佛法的人卻很少，我要做的是弘揚佛法。師父這一生所做的，都是在弘揚佛法，師父也肯定研究佛法，但是研究佛法的目的，還是為了弘揚佛法，利益眾生。

師父對於方向的堅持，從人生方向到處事態度都是相同的，如果方向有了偏差，一絲一毫都不會妥協，如果方向是正

確的，則可因地制宜，因時調整。過去，常有法師跟師父反應說：「師父您怎麼昨天說的，今天又改變了，我們都不知道該怎麼做了。」師父說：「昨天是昨天，今天是今天，因緣變了，但是我的方向沒有變，如果改變可以讓事情更好，為什麼不改變呢？」

第三是把握生命中的每分每秒。今天該做的事，絕不拖延到明天。我們常常看到師父在台上講經時，看起來似乎精神很不錯，其實下台以後，往往是精疲力竭的。稍微休息之後，師父又開始寫作，因為白天沒時間寫，晚上經常熬夜。到了第二天清晨，師父又得跟著大眾一起做早課、一起過堂，還要講早

齋開示。照顧師父生活的侍者曾說，師父像兩頭燒的蠟燭，日夜燃燒。師父的每一分、每一秒，都在善用生命的價值。圓寂前的一個多月，二〇〇八年十二月下旬，是師父最後一次上法鼓山，當時還在為僧眾開示。那時大家看了很不捨，可是師父還是撐著，把教育弟子的責任扛起來。

生命的意義在盡責與奉獻

師父的晚年，帶給我的啟發特別深刻。生命是無常的，我們怎麼知道今天過後，依然還有明天？師父再怎麼辛苦，今天該做的事一定完成，即使生病，也不耽擱。直到生命的最後一

刻，師父一直在開示我們，生命的意義就在於盡責、受報和還願。當我們的人生走到盡頭，再回頭看這一生到底做了什麼？生命的意義是什麼？是否能夠不後悔？那就要看我們是否把分內的事做好，生命的意義就在這裡。是法師就把法師的責任做好，是父親就把父親的角色做好，是兒女就把兒女的角色扮演好。每一個人都把自己的角色，盡心盡力做好，就是在發揮生命的意義。

在盡責的過程中，就是在受報和還願。為了盡責，生命中是不是有很多困難要去克服？一路上是不是會遇到很多挫折？如果我們把它當成是過去生發的願，現在來還願，這不是很歡

喜嗎？把它當成是過去生的因緣，如今來受報償業，不也是很好嗎？

師父一直到圓寂前都在實踐生命的意義，不但對自己盡責，也幫助其他人盡責。在師父離開醫院送回山上那天，主治醫師握著師父的手，在師父耳邊哽咽地說：「師父！我很感恩您！感恩師父從入院以來，讓我有機會陪伴師父、照顧師父。」師父即使在病中也在成就他人，師父一直是這樣，透過言教、身教教育我們。

生命的價值在於奉獻，身為佛教徒，如果只想到深山修行，或者只等著信眾供養，那麼對社會的貢獻是什麼？對人類

的貢獻是什麼？如果沒有貢獻，生命的價值在哪裡？師父也曾開示，如果法鼓山對這個社會沒有貢獻，我們這個團體就失去了存在的價值。在團體來講是法鼓山，在個人來講，每個人都

有家庭，都有我們要去服務的地方，奉獻才有價值。師父鼓勵我們，只要還有一口氣在，就要奉獻。

師父一生引領我們，讓我們學習很多。師父圓寂之後，有很多人提到師父是人生的導師，我的體會也是如此。師父指引我們生命的方向，示現生命的意義和價值，真的是人生導師。相信我們跟師父的緣，就如師父預立遺言中所寫：「我們有這番同學菩薩道的善根福德因緣，我們曾在無量諸佛座下同修善

緣，並將仍在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。」相信我們與師父的因緣不只一生一世，師父會再與我們相聚，就如同我們會再回到這裡。讓我們一起承續師父的願，同心同願直到未來際，直到成佛為止。

（二〇〇九年九月二日講於聖嚴教育基金會）

主講／果舫法師

被罵是福氣

師父不輕易罵人的，

因為你挨得住罵才罵你；

有時師父罵人也不見得有道理，這是師父的智慧，

有時候師父是罵給別人聽的。

我也常被師父罵，可是我被罵得很高興，

能被師父罵是福氣。



講者簡介

果舫法師

法鼓山僧團女眾副都監，一九八五年追隨聖嚴師父出家。法師長於唱誦，以音聲接引許多信眾共修法會。法師性情直率，受過師父幾次厲言，但他清楚這是師父智慧的教誨，因此體會到能被師父罵，是一種福氣。

我從小生長在神佛不分的民間信仰家庭。我們從小就被教育，只要一合掌，只管念兩句：一句「南無阿彌陀佛」，一句「南無觀世音菩薩」。雖然懵懵懂懂，但在念念之中，也在薰習，也在培養善根。當我覺得煩悶、碰到挫折時，我就念觀世音菩薩，有時還唱出聲來，大聲念、出聲念，不要幾下子，煩惱就沒有了。

小時候家裡窮，阿嬤養了雞鴨，養大了好賣錢。阿嬤告訴我們，說「吃半斤要還八兩」，我們也就不太敢吃肉了。所以當時吃素的觀念，純粹是怕造業、怕欠債。另外，畢業後，我也陸續親近了承天禪寺、普門寺等，並在廣欽老和尚座下皈依

三寶。

在農禪寺「一炮而紅」

不久，我開始有機會親近農禪寺。因為同事到農禪寺學打坐，也打了禪三，見人就說禪三多麼殊勝！她的話我雖然聽到了，但並沒有放在心上。到了年底，她要去打佛七，我想自己是個佛教徒，卻連佛七是什麼都不知道，便自告奮勇跟她一起去參加農禪寺第一屆的「彌陀佛七」。

那是我生平第一次打佛七，也是我生命中的轉捩點。當時聖嚴師父不在台灣，農禪寺整個大殿只有兩位法師，外護法師

也只有有一位，其他的內外護都是由居士協助，不過這個佛七讓
大家法喜充滿！聽了法師的開示之後，我才了解修行是為了什
麼，就是要找到解脫生死的道路。有的人糊裡糊塗，以為打七
只是為了消災、增加福報，其實究竟是為了了生死。

由於只有三天假，三天之後雖然必須回去上班，但我每天
下班後就趕到農禪寺參加晚上的拜懺、聽法師開示、大迴向，
晚上在寺裡掛單，第二天早起跟著拜佛、念佛，直到用過早齋
出坡後，才回到公司上班。如此前後八天就在公司與農禪寺之
間往返，每天過得法喜充滿。

佛七最後一天晚上是心得分享，那天下班後，我趕著去聽

大家的心得報告。可是欲速則不達，因為太心急居然一連搭錯兩班車，最後還是遲到了。因為遲到，我被帶位到最前排的座位，當時真是如坐針氈，覺得坐在法師面前壓力很大，卻也因此讓我有機會作心得報告。而且因為這次的報告，讓大家笑得很開心，讓我在農禪寺「一炮而紅」，本來沒有人認識我的，從此大家就認識我，善緣開始綿綿不絕。

禪七發了一個願

佛七之後，我便參加初級禪訓班。後來接著報名禪七，當時禪七都是聖嚴師父親自帶的。參加禪七之後感受更深，我便

發了一個願，說我再也不打禪七了，為什麼？因為要把名額讓給沒參加過禪七的人。早期的禪七很難錄取，報名之後要經過面談、篩選，那是四選一，甚至五選一，而我很幸運，初學打坐就被錄取了。禪七對我的身心影響非常大，從此我對修行的信心更堅定。既然受了禪七的益處，我很樂意把機會讓給沒打過七的人，所以我發願從此不再打禪七。不過後來出家了，那就非打七不可了。

在禪七第三天晚上，聽完師父開示後的那一炷香，坐得非常安定，很法喜，腿不痠也不痛；腦子在數呼吸。可是數著數著，怎麼呼吸不見了？數不到呼吸了？手也不見了？我一急，

更加使勁呼吸，這一用力就好像黃河決堤一樣，當場大哭。當時自己並沒有情緒，也不悲傷難過。其實這只是修行的過程，當你很認真在用方法、很專心的在調息而起的自然反應。但是當時我很擔心干擾禪眾，禪堂那麼安靜，我怎麼哭那麼大聲！我的聲音非常尖銳，而且抑制不止，可是愈抑制哭得愈大聲。我才發現身體不是我能控制的，正所謂「身不由己」。後來我被四個人抬到小參室，他們讓我睡在木頭沙發上，而我還是哭個不停。因為抑制不了，乾脆不去管它了，結果反而就停了下來。後來師父走進小參室對我說：「不要害怕！」其實我一點也不害怕。當時我的手是握拳的，師父就把我的手指一一鬆

開，可是師父一放手，我的手就又握成拳頭。那時感覺師父的手好柔軟，心想：「修行人的手都是那麼的柔軟吧，我也要修行」，當下就起了這個念頭。

躺在那兒內心是法喜舒暢的，可以清楚全身氣脈上下流動的感覺，雖然身體無法動彈、不聽使喚，沒想要哭、要笑，卻不由自主的哭、笑。此時起了一個妄想，想要請地藏菩薩帶我到地獄去看一看，如果了解地獄的狀況，可以藉此度周遭的六親眷屬們，於是開始默念地藏菩薩聖號，念了好久，都沒反應。忽然間想到：「這三天來，腿痛得不得了，引磬不敲，我絕不放腿。雖然打七前遇到一個善知識，他建議我帶痠痛貼

布，到時哪裡痛就貼哪裡。腿痛的地方貼上痠痛貼布之後，真的比較緩和一點，可也熬得辛苦。我想這三天不就在地獄裡受苦嗎？現前的人間地獄多的很，如加護病房中全身插滿管子的病人，那種痛苦、恐懼、無助的心情，不能吃、喝，親人無法在身旁照顧……，這不就是地獄的狀況嗎？我還要到哪裡去找地獄呢？所以理解到心態很重要，當心向善，往正面思考，對人慈悲的時候，那不就是天堂嗎？」當我這麼一想時，全身就恢復正常、行動自如了。很奇妙，觀念沒有通的時候，身體是不聽使喚的，想通這點，一切就正常了。

禪七之後，我想應該可以出家了，雖然打完佛七就有出家

的念頭，但動力不是很強。打完禪七之後我想出家，又擔心師父不收我。因為早期師父主要接引大專生，度了很多年輕的菩薩來學佛甚至出家，我想自己已經三十二歲了，怕師父不收我。這個徒弟，就這樣在心裡想，但沒有行動。其實要出家談何容易，不但要有勇氣，還要有因緣促成。

出家的臨門一腳

禪七之後，接著我又打了佛七，那是農禪寺第一屆的「清明佛七」，由師父親自主持。佛七期間，每天早上我都到大寮（廚房）幫忙，因為我有富貴手，本來很怕進廚房，在家裡

做家事都戴雙層手套。第一次打彌陀佛七的時候，我曾暗自祈禱不要排我到大寮出坡，可是三天之後，我便主動去幫忙，因為心態不同了，該做就做，自動自發，後來每次佛七我都在大寮出坡。我的工作就是洗米，洗完米後就刷灶台、刷鍋子、洗抹布，把廚房弄得乾乾淨淨，沒想到我的富貴手後來居然完全好了！到大寮當義工，是結緣最深、最廣，也是消業障最快的方法，但是要真的發心，哪裡需要就去做，能做的盡量做，不計較也不比較，別人不想做的事我來做。從這個過程中，讓我消融很多自我，業也消得很快，出家就很順利了。

解七當天早上，我還在廚房刷洗，忽然間聽到有人叫我，

回頭一看是師父。師父說：「某某，你來出家。」當下我回師父說：「師父，有一天我會出家！」師父就說：「到那天你都老了！」師父丟下這句話之後，轉身就走。我當下羞愧得面紅耳赤，卻又有種茅塞頓開的感覺，好像心裡的負擔一下子都沒有了。本來我還擔心師父不收我，現在師父開口，所有疑慮都解除了。但為什麼會面紅耳赤呢？那時我已經三十二歲，再不出家，還等什麼時候？師父的這一句話，是我決定出家的臨門一腳，讓我覺得一切都可以放下，再沒有什麼好執著的了，因此就把工作辭掉，一心一意向師父求度出家。

出家是為眾生受苦受難

早期要出家，都要跟師父求的，求師父成就我們出家。對於要出家的人，師父會親自面談。當時與師父面談的重點，我歸納出十點來與大家分享。首先，師父問我來農禪寺多久了？什麼學校畢業的？在哪裡工作？工作多久？接著師父對我說：

- 一、農禪寺非常簡陋，住的條件很差，要有心理準備。
- 二、出家之後，一切要聽從常住安排，隨眾起隨眾倒。
- 三、不能看電影，不能外出看朋友。
- 四、不能想家就回家。

五、是否有男朋友？感情是最難放下的，包括自己的家人、男女之間的感情。出家就是要把感情的牽掛放下，你不要想去度他，你想度他，到時反而被度走了。要問自己是否真的想清楚了，是理智出家，還是一時衝動出家？

六、父母是否同意？

七、出家不是來做大法師，而是來代眾生受苦受難的；要把眾生的苦難一肩挑起，清楚這一點，就算再苦也甘之如飴。常住的住眾來自四面八方，大家都有各自的習性，別人做錯事，與你無關，只管自己老實修行。

八、要跟大眾和合，出家是要把你的稜角磨掉，不可以計較這個、計較那個，要把自己融入團體當中。

九、若沒做錯事，師父打，打不跑，罵，罵不跑；但是師父要你走的時候，你非走不可。為什麼？這有兩種層面：第一，可能有一天你修行有成就了，師父要派你去弘化一方，不能不聽；第二，如果犯了大錯，師父要你走，你非走不可。

十、有沒有欠債？來出家不可以有債務、也不要帶錢來，只要把道心帶來就好，不要太依賴師父。

這些就是師父給我的忠告及心理建設，這些話對我以後的出家生活，真的很受用。

一生中的遺憾

雖然師父說，進來常住，要你做什麼就做什麼，可是難免也有業障現前的時候。記得剛開始有法鼓山這塊地時，僧團最初派了法師輪流上山照顧，從半個月一換到半年一換，後來則派法師常住。我曾經上山半個月，當時打了如意算盤，可以到山上閉關半個月，好好修行。但是天不從人願，現實是「校長兼撞鐘」，什麼事都要做。那時有一位法師在山上養病，還有

一位行者也住在山上。我自己晚上不用藥石，但是為了照顧他們，晚飯還是要煮。閉關成了空想，但想到師父的話，就既來之則安之。

那時候山上沒什麼人，而且離市區很遠，忽然間我覺得好像是世界的兩極，從一個很熱鬧的地方，到一個人煙稀有之地，每天聽到遠處傳來汽車的喇叭聲，心裡感受很不同。早期法鼓山上的天氣非常濕冷，晚上打坐都不太能盤腿。本來我的腿功還不錯，那段時間打坐卻感覺腿很腫脹，坐不到到半個鐘頭就很難過，那半個月就像半年那麼久，雖然如此，我也發了一個願，將來願意上山拓荒，但沒想到「心想事成」，幾個月

後師父就真的派我上山了。

後來山上決定派法師常住，派誰呢？師父指定一位女眾法師，又問他希望找誰配合？他說，只要會記帳的就好了。當時符合這條件的人就是我，因此師父對我說，就派你到山上。當時我面有難色，可是又不能說「不」，其實這是我自己發的願，那就接受吧。可是，我還是跟師父講條件，我說春節後有個禪七，我要打完禪七再走，師父也答應了，但山上的執事則改為以我為主。

後來因緣改變了，當時另一位法師先上山，準備新春期間辦法會、佛前大供等。這時師父又來找我，要我提前上山，

可以的話就辦法會，否則就不辦。我那時很執拗，堅持非得過完年、打完七才上山，因為我要做好準備，不急著上山，也不急著下山，好好的在山上奉獻。後來我才知道師父又找了另一位法師上山，結果那位法師也拒絕。沒想到這件事很傷師父的心，可是我們沒有覺察。

這是我一生中很大的遺憾，因為堅持己見，讓師父碰了釘子，我覺得很對不起師父。但這也是唯一的一次，後來不管常住安排什麼我就做什麼，當然有時難免會有意見，但不會堅持，就依常住的安排。

化繁為簡，掌握大方向

師父常常開示，僧團人少事多，有時難免分配不均，因而叮嚀我們：「能者多勞，巧者拙之奴。」要練習自我平衡。師父說，多做事就是多修自己的福慧，這分成長和功德是自己的；會計較的人，是最沒有智慧也最沒有福報的。還有，如果做錯事或是被誤會、被毀謗，生起不實的傳言，怎麼辦呢？師父教導我們：「有則改之，無則嘉勉。」做錯事就要改過，假使沒有做錯事，又何必生氣呢？這樣一來就沒有煩惱了。如果還有煩惱、還會不舒服，那就是方法用得不夠好、不夠踏實，

況且堪罵者才有機會被罵。師父不輕易罵人的，因為你挨得住罵才罵你；有時師父罵人也不見得有道理，這是師父的智慧，有時候師父是罵給別人聽的。我也常被師父罵，可是我被罵得很高興，能給師父罵是福氣。

發心出家的人，當然希望把戒持好。我在受戒以後，不知道如何才能把戒持好，如法如律？師父慈悲開示，持戒首重精神，不是為了什麼而持戒，持戒就是修行，為修行而修行。只要把沙彌十戒（包含五戒在內）好好做到，不要去犯，所有的戒就包含在裡頭了。師父就這樣把問題化繁為簡，讓我們容易懂，容易抓到方向。

師父凡事以身作則，出外弘法的時候，不管是住旅館或飯店，離開時，一定把房間整理得乾乾淨淨，就像沒使用過一般。師父也教我們這麼做，不要因為付了錢，就要求別人服務。這是一種生活態度，也是修行態度。師父教導我們的行儀非常受用，不管到任何地方，東西用過以後一定物歸原處，在公共場合一定保持整齊清潔，這點對大家都是很好的教育。

師父也常常告訴我們，弘法只要能夠掌握重點，就可以從台灣頭講到台灣尾，甚至還可以到海外弘揚。做任何事都要專精，化繁為簡，掌握大方向。在師父開示之後，真的讓人覺得弘法不是那麼困難的事。

師父是我生命中的貴人

出家十年後，常住曾經派我與果舟法師到泰國參學一年。那段期間我生了一場病，原來只是中暑，因為沒去理會，最後感染到其他器官，差點連命也沒了。那時舉目無親，心裡好害怕，也不甘心，想到自己的修行還不足，還有好多事沒做，而且師長、父母都還在，怎麼可以這樣走了？可是生死這件事由不得人，那時我已經無法進食，吃什麼吐什麼，醫生開的藥也吃不下，真的只有等死。其實那時還不了解生死，所以害怕死亡，現在我不會害怕了，生跟死是同一件事，能夠想通這

點，還是因為師父的開示。師父說：當我們病到無藥可救時，就「把身體交給醫生，把性命交給佛菩薩」，該怎麼做就怎麼做，其他就放下了。

師父是我生命中的貴人，也是我母親的貴人。我母親在我住進農禪寺當行者之後，因為一個事件的打擊，得了躁鬱症，我跟她一起奮鬥十年，後來是師父度了她，師父的慈悲讓我很感動。我也感謝師父的鼓勵，讓我把梵唄的潛能開發出來。剛開始學習唱誦時，早晚課還好，學唱〈寶鼎讚〉時覺得好難！可是因為師父的鼓勵，我開始對自己有信心，即使再難，也一定要學會。

此外，師父很善於機會教育。我記得在農禪寺，有天吃完早齋後，大家在小廚房裡，師父就說：「果觴，你去把那片菜葉子撿起來。」我是個近視眼，因此什麼也不想，就走過去把那片「葉子」撿起來，結果一捏，我就不由自主的跳起來，「葉子」居然會動，原來那是一條綠色的大菜蟲，軟綿綿的，嚇死我了！大家笑成一團。這是師父在教育我們，凡事要看清楚，莽莽撞撞，什麼事也做不成。

最後，感恩師父度了我和我母親，也度了很多很多的有緣人，讓正法能夠存續。我們要發願，以願來報答師恩，盡未來際為眾生奉獻、行菩薩道。我每天都發願，念佛求生西方，

也希望乘願再來之際，能夠生生世世隨佛出家，現比丘的莊嚴相，行菩薩道，直到成佛為止。

（二〇〇九年十一月十八日講於聖嚴教育基金會）

主講／常寬法師

到最需要佛法的地方

聖嚴師父圓寂之後，

大家都希望師父乘願再來，再回到法鼓山。

我也曾問過自己：師父會去哪裡？

我相信哪裡需要佛法，師父就會去那裡——

到最需要佛法的地方。



講者簡介

常寬法師

二〇〇一年出家，曾兩度擔任聖嚴師父的侍者，現任僧伽大學副院長。師父晚年自生病入院，至住進中正精舍，法師隨侍在旁，盡心盡力照顧師父。法師雖寡言沉靜，卻常在師父病榻前與之對話，師父對於病痛與生死的隨談，法師聞受甚深。

我是一個不善於言詞的人，跟師父相處，其實有很多的感觸都放在心底。

跟師父接觸的因緣，是從一九九四年開始。那時我本在美國念書，因為父親罹患癌症住進台大醫院，所以回來照顧他。當時身旁的友人建議我們到寺院祈福，並建議到農禪寺走走。當時我不知道農禪寺在哪裡，也不知道聖嚴法師是誰。到農禪寺那天，我們在巷口遇見了正準備出門的師父，坐在車內對著我和父親兩人點頭致意。那是我第一次見到師父，是我父親第一次也是最後一次見到師父，三個月之後，我父親就往生了。

《聖者的故事》種下出家的因

父親往生以後，我繼續回到美國念書，開始想要學佛，因此就在密西根州參加佛學社。當時佛學社團有兩套書比較引人注目，一套是印順長老的《妙雲集》，另外一套就是聖嚴師父的《法鼓全集》。那時我對佛教書籍很陌生，只因在美國讀書時比較偏好綠色，穿的外套和開的車子都是綠色的，而《法鼓全集》的封面也是綠色，因此我走向《法鼓全集》，抽出其中一本《聖者的故事》，這是我看的第一本師父的著作，看過以後，才知道書中內容都是講述佛陀弟子出家的故事，也許就在

那時候種下了日後出家的因。

在美國完成學業之後，我打算回台灣，佛學社的人問我，回台灣以後想親近哪個道場？我答不出來，只想著回台灣以後要去買一套《法鼓全集》。我回來以後第一個去的地方是位於台北的安和分院，等於是跟法鼓山有了接觸。到了一九九九年，我已經工作好幾年了，開始認真思考要找一份內心真正想做的工作，那時看到《法鼓》雜誌上有徵才訊息，覺得可以試試，也就寄了履歷。其實那段期間我寄了兩份履歷，一份給法鼓文化，另外一份給誠品書店。就在同一天，上午我接到法鼓文化通知面試的電話，誠品書店下午打來的時候，我已決定要

到法鼓文化上班了。因緣就是如此。

當時法鼓文化徵求的工作人員，有編輯、有行銷等，這些都不是我擅長的，最後一項是倉庫管理，我想這項我大概可以吧。面試時，法師和主管菩薩問我，你念到碩士，確定真的要來法鼓文化搬書嗎？我說我只想學佛，薪水多少沒關係。結果很幸運地被錄取了，從此在法鼓文化的倉庫搬了兩年書。那段期間，師父只要從美國返台，一定先到基金會、文化館以及法鼓文化關懷專職菩薩。每次師父到法鼓文化，總經理菩薩都是這麼介紹，他說我是念數學的，專門幫師父「數」有幾本書。

「以後你要好好照顧師父」

這幾次跟師父的接觸，對我都有一些影響，雖然跟師父的對話很少，可是內心裡卻有種很熟悉的感覺。二〇〇〇年，我決定出家，在僧團安排求剃度者家屬拜見師父的場合，我的母親跟姊姊都到了，當時師父問我：「你的父親怎麼沒有來？」我說父親已經往生了。接著師父就當著我家人的面對我說：「以後你要好好照顧師父。」當時我不知道師父為什麼會講那句話。

二〇〇〇一年落髮之後，那年七月，僧團安排我擔任師父的

侍者，那是我第一次當師父侍者。我第一次替師父開車，是到中視錄製《不一樣的聲音》節目。師父就坐在前座，那種感覺跟以前很不一樣，由於跟師父的距離很近，一路上我很緊張，都是正襟危坐，自己在內心製造了許多恐懼。後來有一次聽到師父說：「我覺得自己很慈悲啊，為什麼大家看到我都要躲起來？」其實那是一種敬畏心，就像我當時手心一直在冒汗，記得要下交流道時，師父問我：「常寬，你在僧團能安心嗎？」我沒有回答。可是在那以後，原本緊張的心情就慢慢沉澱下來了。從此以後不論遇到任何情況，我都曾問自己能不能安心。

第一次當侍者期間，我覺得比較像是師父在照顧我。師父

教導我怎麼摺衣服、怎麼收海青、怎麼摺棉被，也教我怎麼當書僮。所謂書僮，就是師父在寫書法時，在一旁幫忙磨墨或是添墨汁。第一次從旁看師父寫書法，是在農禪寺男寮二樓的方丈室，當時師父寫了「水月道場」四個大字，而這張墨寶，差一點就毀在我手上。

師父一開始就確定寫較大的字體，因此準備的宣紙很長。在寫完「水月」二字以後，必須挪動紙張，才能繼續往下寫。當時我和師父兩人，一人拉一角，結果師父往前挪動時，我的手還沒有放，當場就聽到宣紙的撕裂聲，幸好破損的只是邊上一小角，經過裱框以後，大家可能看不太出來。從此以後，

我開始害怕當書僮，每當師父要寫書法，我就趕快去洗車。當時另外一位侍者果耀法師特別來問我：「師父在寫書法，你怎麼不上去？」我其實是在逃避，因為前次讓師父念了一句：「哦！常寬不能當書僮。」我就對自己當書僮這件事沒有信心，可是果耀法師說：「師父是在試探你，你還是要上去。」後來我上去了，從那次開始，我才比較敢跟師父講話，也發現師父並沒有想像中的嚴肅和嚴格，並且有著很風趣和柔和的一面。

一年之後，我被調派到僧伽大學擔任輔導法師。離開前的心情有些複雜。因為我發現，人跟人相處的默契是需要培養的，而我的離開，就代表師父必須與新侍者重新培養默契，師

父會很辛苦。我是怎麼跟師父培養默契的呢？就是在當侍者期間，從不同角色的扮演過程中慢慢培養的。

不要太緊，不要太鬆

我當侍者的其中一個角色，就是陪師父去爬山。在北投中華文化館附近有一座善光寺，過去師父常常去那裡爬山。師父穿僧鞋不適合走山路，所以我們幫師父買了兩雙球鞋，為了配合師父的長衫，買的球鞋都是褐色的，在車上及師父寮房各準備一雙。有天傍晚，機要祕書跟我說：「等一下你要幫師父穿鞋。」我當下覺得奇怪，問了一句：「師父難道不會穿鞋

嗎？」機要祕書沒有回答我，要我照著做就對了。因此，我便開始想該怎麼做，事先也做了模擬：在師父下樓的地方擺一張圓椅，把師父的鞋子放好，想好師父下樓以後，我的位置該怎麼站等。等到師父真的走下樓來，我便採取跪姿幫師父穿鞋。師父問我：「常寬會綁鞋帶嗎？」我說：「弟子會綁自己的鞋帶。」然後聽到師父跟我說：「不要太緊，也不要太鬆。」

這句話我聽得清清楚楚，可是鞋子不是穿在我腳上，怎麼能夠知道什麼是不要太緊、不要太鬆？後來師父在往善光寺爬山的途中，右腳的鞋帶鬆開了，師父就說：「不是跟你講過，不要太緊也不要太鬆嗎？」隔天同樣的時間，師父又準備出門

了，我還是一直在想，到底什麼是不要太緊、不要太鬆？正當我幫師父綁右腳鞋帶的時候，師父突然彎下身來，繫起另一隻腳的鞋帶；等於同一時間，我綁右腳鞋帶，而師父繫左腳鞋帶，我跟師父的默契，就是在這時候培養起來的。那次以後，師父的鞋帶就再也沒有鬆開過了。

這件事讓我學習到，我們要幫助別人，比較難的是恰到好處。為什麼佛法講慈悲與智慧同時，而不是只講慈悲或是只講智慧，因為只有悲智雙運，才能夠真正做到恰到好處。

二〇〇二年七月三十一日，是我那次當師父侍者的最後一天。那天夜裡，我在農禪寺最後一次幫師父蓋上被子，總覺得

心裡有些話，卻說不出口。隔天，當我走在大業路上，準備回法鼓山，才發現原來我對師父產生了父子之情。雖然我也告訴自己：「已經出了家，就應該提起的時候提起，該放下的時候放下。」但心裡還是有些觸動。

從二〇〇二年到二〇〇五年之間，師父的侍者換了好幾位，那時我的執事在僧大，不過仍有幾次當代理侍者，也發生了好幾件事。

二〇〇三年擔任代理侍者期間，每天晚上，我都去會去看看師父是否已經睡了，或是請師父早點休息。後來師父怕我擔心，因此做了一件事：師父獨自把原來放置在起居室的檯燈和

書桌，搬進了寮房。由於那張桌子很重，再加上那陣子師父非常的累，以至於搬動時，體內一股壓力往上作用，造成眼壓過高，眼睛出血。當時我心裡真的非常愧疚，覺得侍者的責任應該是照顧師父，可是師父卻為了體諒侍者，寧可自己不便，甚至讓自己受傷。

盡形壽，報師恩

二〇〇五年四月，師父到中國大陸進行學術之旅。那時師父還沒有生病，腳程非常快，就像大部分人形容的「健步如飛」。行程結束後，我隨行師父到香港轉機，當時我身上背了

兩個僧袋，一個是師父的，另外一個我自己的，兩隻手也各拉著一件行李箱。就在搭電扶梯時，我看到機場引導人員走出電扶梯後，直接往右走，但另一名同行的菩薩因為沒有跟上而往左邊走了，師父因為走在那位菩薩後面，很自然地也往左邊走，所以我馬上喊了一聲：「師父走錯了！」結果師父一回頭，就被我拉著的行李箱絆倒，摔了一跤！我趕快把師父攙扶起來，但接下來我的腦海就變成一片空白，整個人六神無主，心裡只有一個念頭：「怎麼會發生這種事？我怎麼會把師父絆倒？」

在回程的飛機上，我根本沒辦法吃東西，也沒辦法喝水，

腦筋還是一片空白。到了桃園機場，大家在海關等行李，我只記得給師父倒了水，聽見師父問我：「常寬，我的僧袋呢？」這才發現我把師父的僧袋遺忘在飛機上了。師父就說：「常寬著魔了！」接下來又跟我說：「你還會再麻煩我一次。」

回到法鼓山以後，我覺得自己無顏跟僧團交代，也無法跟大眾交代，就把行李打包好，請當時同寮的法師載我到金山街上搭車，也請他代我好好照顧師父。他知道我很愧疚，便說：「如果你真的決定要走，自己去跟師父報告。」那時我非常煎熬，不知怎麼面對師父，但還是決定自己向師父辭行。當天下午，師父在男寮會客室見我，我跪在師父面前懺悔，說自己不

配當侍者。師父就說：「事不過三，我不是說過你還會再麻煩我一次嗎？這就是第三次，不會再有第四次，沒事了。」之後又對我說：「以後你要盡形壽，報師恩。」

接下來，師父到臨時寮講開示，叫我也去聽。師父對著大眾談起這件事，說我們跟自己相處，牙齒有時都會咬到舌頭，何況是兩個不同的個體，難免會有摩擦或是碰撞。師父是透過開示讓我把心裡的障礙放下，希望我安心。幾天後，師父從農禪寺打電話到山上找我，我沒有接到，是聽到其他法師轉述：「師父說，師父現在已經好多了，不用拿柺杖，請常寬放心。」過了幾天，師父又從泰國打電話回來，我還是沒接到，

仍由其他法師轉達：「師父說，師父已經好多了，請常寬放心。」泰國之行結束以後，師父直接飛往美國，又從美國打電話回來，這次還是由其他人來轉告我：「師父說，師父現在完全已經好了，可以行動自由，請常寬放心。」那時，其他法師還轉述師父的另外一段開示：「師父說，你叫常寬，首先要寬自己的心，才有辦法寬眾生的心。」經過師父幾次的提醒，我才慢慢把自己心裡的負擔放下，把它轉換成正向的力量。

一場完整的生命教育

大家都知道師父是在二〇〇〇五年生病入院的。那年八月，

師父為了檢驗法華鐘去了一趟日本，回來之後到醫院檢查，結果發現腎臟出了問題，也發現了腫瘤。在台大醫院聽到消息，當下的感受就是，我又回到熟悉的場景，又回到台大醫院。為什麼會這麼想？因為那時我並沒有從失去父親的傷痛走出來。此外，我一直覺得，病人、家屬和醫護之間，應該可以有一種比較好的互動方式，這點我覺得師父做到了，這三年半來，師父用他的生命在做一場教育。平時我們看到的，多半是家屬責備醫生，或家屬太過疲憊而彼此吵架。但是師父入院三年多以來，我們與醫護之間的溝通做得很好，所以我回到台大醫院，好像是在學習一個完整的生命教育。

二〇〇五年十月二十七日，師父出院後，搬進了中正精舍。在精舍的生活跟僧團很不一樣，這裡像是一個小家庭，成員就是師父跟我們三名侍者。師父在精舍期間，會批公文，有時也安排會客，但是大部分的時間都在寫書法。那段期間師父經常寫書法，有時也會拿我們侍者的名字作偈。師父常說，我跟常願法師兩人，常願是該說不該說的都說，常寬則是該說不該說的都不說。因為我有的時候整天都不講話，所以師父便寫下「知音難遇正常事，不因孤獨不理人」這兩句來調伏我；而「多思多慮障礙增，少煩少惱福德長」，則是師父看我愈來愈消瘦，問我什麼原因，我沒有回答。師父便說：「第一，你沒

有用藥石（編按：晚餐）；第二，你思慮太多。」師父講了一個譬喻，說農夫在田裡耕作，不會一直在想到底要怎麼耕作，而是手在哪裡，心就在哪裡，心裡不會有思慮。

擔任師父侍者期間，我除了開車，還兼祕書的工作，就是做一些聯繫事項。記得有一次我在打電話連絡時，師父就在身旁。我在電話中說：「我是常寬……」，師父就在一旁指正：「常寬是誰啊？要說你是法鼓山聖嚴法師的侍者，否則人家怎麼知道常寬是誰？」那是師父第一次教我怎麼去應對。所以跟師父相處，真的是滿溫馨的。

一張陪病床

師父洗腎晚期，身上開始出現患癢的症狀，睡眠品質不是很好。我們擔心師父夜裡如果翻了被子會著涼，所以就在師父寮房放了一張陪病床。這個決定是談了很久，師父才答應的，因為師父不希望侍者為了照顧他而影響睡眠品質。因此我用另一種方式跟師父說：「師父講過生死有分段生死，弟子現在練習分段睡眠，只要有空，隨時都可以休息，睡眠可以不受影響。」師父才終於答應。二〇〇八年起，我就睡在師父寮房裡的陪病床，只要師父一翻身或有任何動靜，我就能馬上察覺。

但是有一次，師父下床沒有叫我，結果差點跌倒，幸好在跌倒之前，我立刻上前扶住師父，師父就說了一句：「常寬，我以為你一直都是慢吞吞的。」

很多人都會問，高僧不是已經看破生死，為什麼還會受病痛所苦呢？師父講過一個故事，就是過去曾有一位高僧在晚年生了重病，病痛發作的時候，他不斷地大聲喊痛，他的弟子就問：「師父不是已經看破生死，為什麼還喊痛呢？」那位高僧說：「看破生死是看破生死，但是痛還是痛啊！」我想和大家分享的是，身體上的病痛任何人都一樣，差別在於，這個病痛會不會影響你的心情。師父感到病痛的時候會讓我們知道，可

是不會因此起情緒。而我們在一旁照顧師父，也會去思考該用什麼方式來幫助師父。

另外，要有自己的修行方法。常願法師請示過師父，在師父覺得身上很癢、很難受的時候，是用參話頭的方式嗎？師父說是念佛。其實就像師父常常開示的，病要病得很健康，身體雖然有病痛，但是心理要健康，該處理的還是要處理，而不是說自己有修行工夫，痛就讓它痛，坐視不管。生病這件事是雙方面的，也要考慮到在身邊陪伴照顧你的人，他們會不忍心見到病人受苦。師父生病這段期間，真的讓我們學習很多。

悲傷裡也有佛法

照顧師父這段期間，我覺得最重要的，不只要孝，更要順；對老人家，順比孝更重要。所以我告訴自己，在過程中絕不起任何情緒，而且要做良好的溝通。就照顧師父這件事，包括飲食、醫療等等，其實都是可以溝通的，最好的方式是列出幾個方案，經由討論做出決定，因為不同的人站在不同的立場，就會有不同的看法。比方說飲食侍者、醫生和營養師各有各的看法，但是經過討論，就可以得到一個比較好的方案。我們討論之後，都會向師父報告，再由師父做出最後的決定。

師父曾說，將來有一天離開時，要有生命品質的離開。什麼？是生命品質？這幾年師父在接受重大手術前，都簽署了一份「放棄急救同意書」，師父不希望在意識不清楚的情況下，任由身上被插管或是進行一些侵入性的醫療急救。這真的很重要，病人的家屬往往因為不捨而選擇急救，但是這種做法只會讓病人更痛苦，病人身上很痛苦卻開不了口，那是非常大的折磨！所以師父生病期間，好幾次都強調生命品質的尊嚴，就算是剩下最後一口氣，還是堅持要有生命品質。

二〇〇九年二月三日下午，師父離開台大醫院，在返回法鼓山途中圓寂的時候，我們三名侍者都沒有在師父身旁，而是

由方丈和尚、都監法師和醫療侍者與師父同車。其實從知道師父患癌症開始，我就想過，假使有一天這件事真的發生了，而我不在師父身旁，我只想跟師父說一聲：「再見」。我也記得二〇〇二年受大戒時，每個人都要發三個願，我在紙上寫著：生生世世護持法鼓山。

距離師父圓寂已經七個月又十天，我覺得自己已經慢慢走出來了。出家以後才覺得自己滿會哭的，不曉得是不是因為出家前受到社會制約，都說男兒有淚不輕彈，所以不敢哭。其實我發現悲傷裡面也有佛法，只是看怎麼轉化。

師父圓寂之後，大家都希望師父乘願再來，再回到法鼓

山。我也曾經問過自己：師父會去哪裡？我相信哪裡需要佛法，師父就會去那裡——到最需要佛法的地方。現在世界上哪裡最需要佛法？也許最不安定的地方，就是最需要佛法的地方。

（二〇〇九年九月二十三日講於聖嚴教育基金會）

主講／常願法師

常存心中的經典

師父的色身雖然不在了，
可是師父的法身和精神，
隨時隨地與我們同在。

師父的言行舉止，就是一部經典，
是一部幫助我們消融煩惱很好的經典，
師父的法身，永遠常存在我們心中。



講者簡介

常願法師

二〇〇一年出家，出家前曾擔任農禪寺大寮義工，二〇〇二年起進入法鼓山僧伽大學接受僧伽教育，後來擔任照顧聖嚴師父的侍者執事，直至師父圓寂。法師年紀雖輕，照顧師父卻是無微不至。

過去因為擔任師父侍者，在這裡（聖嚴教育基金會，原為中正精舍）住了三年多。當時我們睡覺的寮房，就是在這個教室後面打地鋪，用一條簾布隔著，因為地方很寬廣，可以睡得很自在。今天我要分享的內容，都是師父生活面的故事。

高僧的條件

我們都很景仰師父，甚至社會上會定位師父是一位高僧，但是怎麼樣才算高僧？師父曾經開示，衡量一個高僧的條件，要從他的事蹟、思想和行誼這三方面來看。第一是事蹟，比如翻譯、講經、著作、興建道場都是。凡走過必留下痕跡，

師父一生中興建了很多道場，從總本山到各地分院都是；另外，師父的講經和《法鼓全集》一百多本著作，以及推動人間淨土與心靈環保的理念，就是師父的事蹟與思想。第三是行誼，也就是師父的行事風格和行事準則，法鼓山的道風之所以不同，主要就是來自師父親自示範的行誼。

我是在二〇〇五年，就讀法鼓山僧伽大學第四年時，僧團指派我擔任師父的侍者。在擔任侍者之前，其實很少有機會接近師父，記得第一次陪師父去爬山，真的是非常緊張。那時我才出家不久，什麼都不懂，一路上都是迷迷糊糊的，也不知道要把心擺在哪裡，最後只好放在佛號上，就這樣陪著師父轉了

一圈。

幫師父剃頭

擔任侍者之後，有件事讓我印象很深刻。二〇〇五年九月，師父住院，動了大手術，身體非常虛弱，所以那時，我的任務之一就是幫師父剃頭。剛開始我真的非常緊張，因為從來沒有這麼近距離的接近師父，尤其是要幫師父剃頭。

第一次剃頭，是由師父一步一步引導的。師父叫我先準備一盆溫水，再準備剃頭刀。師父用的是單片刀，刀片直接外露，使用時必須很小心。剃頭時，我一直很擔心自己施力不

當，就怕不小心把師父給畫傷了，所以動作很慢很慢。剃到一半時，師父就說：「常願，怎麼你每次剃的輕重都不同，心不是很穩定喔？」聽到師父這麼說，我又更緊張了。這就是我第一次幫師父剃頭的情形。

師父出院之後，身體狀況逐漸改善，也就不需要我來剃頭了。到了二〇〇七年，師父的病況再度轉差，我才又有機會幫師父剃頭。那時只要一到週末假日，我就會問師父有沒有空，要剃頭了，師父總是說好。剛開始，我得花上半小時才能剃好，熟練了以後只需要十五分鐘。有時師父還會很高興的說：「常願沒有把師父剃破頭，剃得很乾淨，很好！很好！」

設身處地體會別人感受

我一開始是擔任師父的飲食侍者。其實煮飯對我來說並不容易，重點就是抓出食物的味道，但如果是煮給病人吃，就不是一件容易的事了。師父在洗腎以後，食物的成分都要經過計算，比如飲食中的蛋白質、熱量，還有鉀、鈉、磷等營養素的含量，都有計算標準，這方面我也必須了解，所以飲食侍者的工作就變得類似營養師了。師父的飲食成分，我都是徒手一筆一筆計算的，剛開始往往花了許多時間，習慣以後，就算得比較快了。

擔任飲食侍者一段時間後，照理來講，應該愈來愈能掌握師父的胃口，但事實並非如此，我還是經常聽到師父說：今天吃不下、口味很鹹，或是吃起來沒有味道。一開始我不知道原因出在哪裡，後來才知道是師父的味蕾退化了。當一個人身體比較虛弱時，常會覺得沒有食慾、吃東西沒有味道，這都是正常的，可是那時我不了解原來老人家的身體是這樣的。後來我便配合師父的身體狀況，隨時做飲食調整。

其實有很多事情，我們一開始並不清楚真正的原因，常常去責怪別人或自己起煩惱。如果我們能夠設身處地去了解對方的狀況，去體會別人的感受，才可能幫助事情改善，也讓自己

減少不必要的煩惱。跟師父相處的這三年，讓我學到非常多。

只要活著，就有意義

師父從二〇〇五年九月入院，開始洗腎以後，真的很辛苦。我曾請示師父，怎麼面對洗腎這件事？師父說，就是「面對它、接受它、處理它、放下它」。師父常說，人老了以後，往往就是老病相隨，既然生了病就要去面對，該怎麼做就怎麼做，該去看病就去看病，假使有的病連醫生也無法處理，那怎麼樣？只有放下它。

師父說過一個佛經中的故事：佛陀問弟子，如果有一個人

身上中了箭，當下第一件事該怎麼做？是趕緊處理傷口，還是問為什麼中箭的人是我？當然是馬上處理傷口。但是一般人的反應總是自怨自艾，抱怨為什麼生重病的是我？所以師父告訴我們，生了病就要去面對它、接受它，才能夠處理，也才能放下。能夠去面對、接受，就是一種正向的能量，心態就會很健康，減少不必要的煩惱。而不是受傷以後，還不斷在傷口上撒鹽，造成更嚴重的傷害。

師父勉勵大眾的法語，都是自己親身力行的。師父說過：「生病的時候，要把身體交給醫生，把性命交給佛菩薩，自己完全沒有事的。」師父真的是說到做到，對醫療人員非常信

任，很少過問醫療上的事情，除非感到很不舒服，才會問起病況，否則都盡可能不去麻煩醫療人員。也許大家聽過，曾經有一個命理老師說，師父的天年是六十五歲，但是師父在六十歲才創建法鼓山，在七十歲出版《法鼓全集》，並且開始新一代「常」字輩的傳承，而法鼓山總本山是在師父七十五歲那年才落成的。師父並未因命理老師的一句話而停下腳步，即使生病以後，還是不斷地在奉獻。師父說，只要活著一天就有意義，師父晚年還出席許多場合，這都是為了回應眾生的需要，給大眾一種安心的力量。

用生命寫書法

師父晚年寫了很多書法，師父寫書法是全心投入的，是用生命在書寫。從二〇〇六年初開始，師父有空就寫書法，早上起床寫，午睡醒來也寫，有時晚上睡不著也起來寫。秋天去美國東初禪寺時，有一次是洗腎隔天的清晨，早齋前師父已經在寫書法，我請師父是不是先吃飯再寫？師父很嚴肅的說：「常願你不要吵，師父剛起床頭腦比較清醒，我不知道自己明天是不是還活著，現在還可以寫就多寫一些。先寫書法，寫完再吃飯，把菜端下去！」其實，師父前一天洗腎非常疲累，尤其這

次的洗腎時間很久，回來時都已經下午四點多了，我印象非常深刻。師父在台灣寫的書法，是為了護持法鼓大學興學而寫，在美國寫的書法，則是為了東初禪寺的遷建募款而寫。

通常早上一起床，我們會替師父量血壓、磅體重，這是每天例行的檢查，接著請師父漱洗、用早齋。有時師父會因寫書法而耽誤用正餐或點心的時間，因此我們常常要跟師父商量，或是想些說法來說服師父，像是「請師父先用餐再寫書法，體力會更好一些。」可是師父會說：「我不知道自己明天是不是還活著，現在還可以寫就多寫一些。」聽到師父這麼說只好順從，但我們每次還是會請示師父：「先寫書法，還是先用點

心？」通常得到的回答都是：「先寫書法。」

擔任兩年飲食侍者之後，我的執事調整為隨身侍者。我的個性比較直言直語，在一旁看師父寫書法時，還會出些主意，像是「聖嚴書院」四個字，就是我建議師父寫的。此外，我也常常找一些事情給師父做，主要是希望師父能夠多運動，尤其後期，師父的體力愈來愈衰退，連走路都顯得吃力，如果不運動，體力只有更差，所以我會想很多方式，請師父多活動筋骨。有時師父午睡醒來，我就問師父要不要下床走走？在法鼓山園區時，師父住在開山寮，早上起床，我就會跟師父說：「外面的空氣很好，桂花、含笑花、玉蘭花都開了，空氣非常

清新，師父要不要出去走走？」師父都是很慈悲地說好，後來想想，其實這都是師父在滿我們的願。

有一次，師父洗完腎回到精舍已經很累，而我還是請師父起來走走，師父答應了，但講明只走一圈。我就陪著師父繞精舍走一圈，之後師父就坐下來，不再走了。一小時之後，我又請師父再走一圈，師父還是很慈悲地起來，但是走到其他兩位侍者法師辦公區的屏風時，師父就跟他們說：「常願把我管得太嚴了，比監獄的典獄長還嚴格！」當時我不覺得自己挨了罵，而是感受到師父的幽默。跟師父相處，真的是有很多難忘的回憶。

平等心對待每一個人

可能大家會羨慕我們幾位侍者經常跟在師父身邊，以為師父對我們比較照顧。其實師父對所有人都是平等心，我們跟師父有這樣親近的因緣，可是不會有情執，如果有情執，是我們自己的問題。師父對待每一個人都是平等心，有時僅是問候一句「最近好嗎？」「工作順利嗎？」但師父的關懷，大家都感受到了，這就是我們的師父。

擔任侍者這幾年，我覺得師父就是一個滿願者，對侍者、法師或許多的菩薩也一樣。大家也許聽過一個故事，多年前在

農禪寺時，有位菩薩帶來日本進口的葡萄供養師父，師父就跟他說：「葡萄很好吃，很甜。」那位菩薩聽了之後很高興，過了一段時間又買葡萄來供養。師父當下告訴他：「葡萄是很好吃，但我並不是個貪吃的人。」這是什麼意思？菩薩們帶食品供養師父，師父一定說好吃，這是師父的一種關懷，也是師父在滿我們的願。有時師父到大寮關懷，稱讚義工們做的菜真好，那也是師父的關懷，是師父在滿我們的願。

每天都要做對眾生有意義的事

各位知道「農禪家風」的意義是什麼嗎？就是「一日不

做，一日不食。」這也是師父常常在早齋開示時，對出家眾勉勵的「不要白吃飯」。師父在精舍時，如果哪一天行程比較少，就會說：「我今天又白吃飯了。」意思是說，今天沒有奉獻，就等於白吃飯。師父一貫的作風，就是不斷地奉獻自己，把奉獻當作是一生的使命，每天都要做對眾生有意義的事。

二〇〇七年十二月，法鼓山舉行「第一屆大悲心水陸法會」，那段期間師父大病初癒，必須坐輪椅，但仍然堅持親自巡視全山十個壇場。當時我非常擔心，因為師父的身體狀況是不允許太勞累的，所以在巡視之前，我跟師父談了「條件」，如果師父要去巡視，一小時後一定要回寮休息，師父答應了。

那天上午八點，師父開始巡視壇場，但是到了九點、甚至九點半，都沒有回寮。我開始著急，便打電話給侍者法師，請法師趕緊送師父回來。但是到了十點，仍然不見師父的蹤影，十點半時我決定不再等了，直接到壇場請師父回來，最後我是在小巨蛋見到師父的。師父當時很開心地說：「我把每一壇都看過了，我很聽話，都坐著輪椅，很少走路。」那天上午，師父整整巡視三小時，回到開山寮以後，非常疲累也非常虛弱，馬上就躺下休息了。

師父的一生，真的是盡形壽、獻生命。大家最後幾次看到師父，一次是在二〇〇九年一月三日，那天法鼓山從總本山到

各地分院，同步舉行歲末關懷活動，主場次在農禪寺，那天師父特地到農禪寺關懷。另一次是一月十七日，當時師父已經住院了，是向醫院請假，回到農禪寺、雲來寺和文化館，親自感謝那段期間為師父法體安康而參與誦經祈福的大眾。直到生命的最後一刻，師父都還在關心我們，關懷每一個人。

師父會再來人間嗎？

師父圓寂以後，《聯合報》做了一個報導，說師父在病危時，曾說「會再來人間」。其實關於再來人間的說法，在師父的書上或開示裡都曾經提到。在師父生病以後，我也有幾次聽

到師父是這麼講的。

第一次是在二〇〇七年五月，有天晚上到了用藥石的時間，我請師父準備用餐，但是師父說沒有胃口，吃不下飯。我便請師父多少吃一些，後來師父沒有全部吃完，碗底留下了一兩口菜飯。因此，我又請師父是不是把最後一、兩口吃完，師父就對我說：「常願！師父不是年輕人，年輕人的胃可以伸縮，多吃一口兩口沒什麼，可是師父老了，胃腸已經退化了，能吃多少是多少，你不要再勉強師父了。」我便跟師父懺悔說：「弟子知道師父在洗腎，必須控制飲食，所以煮出來的口味不是很好吃，假使可以，弟子希望下輩子再當師父的侍者，

幫師父準備更可口的三餐。」師父回答說：「常願啊！結緣並不只是結你我的緣分，而是要結眾生緣。」於是我又問：「師父會再來法鼓山嗎？」師父便說：「世界有三千大千世界之大，眾生有無邊無盡要度，下輩子去哪裡還不知道。」

第二次是在二〇〇八年，有天晚上師父淨身以後，準備入睡，我幫師父蓋好被子，又聊了幾句。我說：「跟師父修行真的很幸福，弟子下輩子還要當師父的徒弟。」師父說：「好。」，之後我又問：「師父下輩子會再來人間嗎？」師父先是回答：「會。」但接著就說：「有這種想法太執著了，釋迦牟尼佛說世界有三千大千世界，我不一定去哪裡，有眾生需

要的地方我就去。」

第三次也是在二〇〇八年，有一天接近中午，師父還在台大醫院洗腎，我跟師父聊著聊著，談起法鼓山是因師父才有的，假使有一天師父離開了，法鼓山怎麼辦？師父就說：「沒有關係，就算我離開了，法鼓山也不會受影響。」我接著又問：「師父下輩子會不會再來法鼓山？」師父就說：「會啊，不去法鼓山，去哪裡呢？」

自利利他，就是報師恩

我們每一個人都跟師父有因緣，才會進入法鼓山，我們都

是受到師父悲願的感動，所以投入法鼓山。我們對師父、對法鼓山是很有信心的。信心是從哪裡來呢？是從體驗佛法產生的。佛法教我們要慚愧、要懺悔、要感恩，就能讓我們的煩惱減少。就像很多人喜歡禪法，是因為我們參加禪七有很多體驗，感到很受用，所以信心是從修行而來，真的是非常感恩師父。

最近我看到很多菩薩都參加了佛七或者共修活動，這就是對師父的報恩。如果我們不斷地成長自己、消融自己，提昇自己的品質，就是在報恩。因為我們學佛，改掉自己身口意的惡習，不僅對自己有幫助，也讓別人看到你的改變，而願意親近佛法，也從佛法體會到利益，這就是我們對師父的感恩心與報

恩心。

師父常說，學佛最可貴的就是初發心，在你忘記或懈怠的時候，要告訴自己趕緊回到初發心。人都是健忘的，今天做的事，明天就忘記了，跟佛菩薩許下的承諾，過一陣子也會忘記。所以師父告訴我們，要常常發願、天天發願，願就是人生的目標。願有小願、中願和大願，更有四弘誓願，也就是「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。」這是所有佛教徒的共願。師父開示過，發願可以從小願和近願開始，比如我本來一週當一次義工，發願以後要一週多當幾次義工，或者多久以後可以當短期義工，或是做終身

義工，這是可以做到的。也可以發願接引更多人學佛，或者為法鼓大學募款等。更深的願，就是效法師父，生生世世弘揚佛法。

有的人說，師父圓寂以後，我應該是最難過的。其實我跟大家一樣，尤其我們當中有很多菩薩，跟師父學佛的時間比我長，各位的不捨應該不亞於我。當我們感到難過、有煩惱時，怎麼辦？應當要把師父教導我們的法拿出來用。此外，法鼓山是觀音道場，我們也可以跟觀音菩薩傾訴。大家是否覺得，我們常常在師父的開示或著作裡，就能夠得到解答，一下子豁然開朗。所以師父就像是觀音菩薩的化身？師父的色身雖然不在，但是他的法身和精神，隨時隨地都與我們同在，師父的言

行舉止，就是一部經典，是一部幫助我們消融煩惱很好的經典，師父的法身，永遠常存在我們心中。

（二〇〇九年九月十六日講於聖嚴教育基金會）

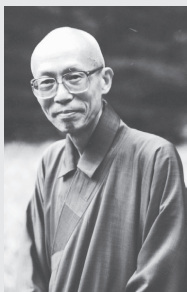
教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於台灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、台兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（一九三〇～二〇〇九），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一。

一九四三年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。一九七五年取得東京立正大學博士學位，歷任台北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓佛教學院、法鼓大學，培養佛教高等研究人才。

一九八九年肇建法鼓山，歷經十六年，終於在二〇〇五年十月二十一日舉行開山大典。此世界佛教

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於台北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推 下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

《法鼓山智慧隨身書》共分十大系列
陸續企劃出版中

一、學佛入門：

- (1) 修行進程
- (2) 教義教理
- (3) 聖者故事

二、生活實用：

- (1) 日常修行
- (2) 佛化家庭
- (3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、英文流通

九、法鼓法音

十、影音系列

四衆佛子共勉語

信佛學法敬僧

提昇人的品質

知恩報恩為先

盡心盡力第一

慈悲沒有敵人

忙人時間最多

為了廣種福田

布施的人有福

時時心有法喜

處處觀音菩薩

三寶萬世明燈

建設人間淨土

利人便是利己

不爭你我多少

智慧不起煩惱

勤勞健康最好

那怕任怨任勞

行善的人快樂

念念不離禪悅

聲聲阿彌陀佛



法鼓山智慧隨身書

無盡身教 7-1

今生與師父有約 (一)

推廣流通：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056台北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網址：www.shengyen.org.tw

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-6443-39-8

講者：果元法師、果廣法師、果舫法師
常寬法師、常願法師

文字整理：胡麗桂

封面繪圖：繼程法師

出版者：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：2011年2月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會