

今生與師父  
有約 (二)



# 目錄

緣起代序 5

隨機善巧的教化／果東法師 7

向觀世音菩薩學習／果暉法師 37

以禪教悲智無我／果醒法師 57

改變我的生命／果棋法師 87

最好的身教是感恩心／果器法師 111



## 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，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／果東法師

# 隨機善巧的教化

二〇〇六年八月三十一日，僧團大會公布新任方丈人選，我心中沒有任何念頭，只有默念觀世音菩薩，感恩僧團讓我有學習的機會。

九月二日，法鼓山第二任方丈接位大典圓滿。

為了使我及早進入狀況，師父親自帶我認識方丈寮環境，並且教導我如何做好方丈的本分。

師父告訴我心胸要廣大，眼光要深遠；

又幫我打了預防針：「將來一定會有人拿你跟師父比較，你不必擔心，只要請大家不要考你就好了。」

## 講者簡介

### 果東法師（法鼓山方丈）

法鼓山方丈和尚果東法師，一九九三年出家，曾任聖嚴法師侍者、法鼓山助念團輔導法師、護法總會輔導法師及僧團男眾副都監。二〇〇六年九月二日，接任法鼓山第二任方丈。方丈性格溫藹親切，大度開朗，一路以來廣結善緣，以慈悲溫暖之心接引眾生學佛。



聖嚴師父常開示我們，他也和一般人相同，也會經歷生老病死  
的歷程；但是師父面對人生的態度卻很不同，他把這一生，當  
成是實踐佛法的生命歷程。師父從小沙彌開始，只要對佛法有一  
點體會，便急切地想與人分享法義，事實上這就是一種布施，也  
是慈悲。幫助大眾離苦得樂，即是悲智的佛法，真正回歸到佛陀  
的本懷。

### 生命的起承轉合

一般人在寫文章時，都講究起承轉合，今天我的分享，也從  
佛法的角度來談人生的起承轉合。

所謂「起」，就是生命的緣起。在修行過程中，我們必須要  
有道器，那就是父母給予我們的肉體生命。因此，我們必須尊重  
生命。

「承」是承擔生命，也就是發揮生命的價值。不論在家眾或  
是出家眾，我們在生命過程中扮演任何的角色，都不妨看待為莊  
嚴生命的過程，在待人處事中，每一個起心動念和言行舉止，都  
當成是幫助我們轉化的過程，使我們生起出離心，發起菩提心，  
這也就是「轉」了。

「轉」就是淨化生命。法鼓山的理念是「提昇人的品質，建  
設人間淨土。」淨化人心，無非就是希望提昇人品，把佛國淨土

的理念在人間落實。而淨化生命的目的，是為了圓滿生命。用有限的肉體生命，來完成永恆的智慧生命，這就是學佛人生的起承轉合。

## 第一次跪拜，「和」在心中

我在學佛以前，曾經接觸民間信仰。剛開始接觸時，對宗教雖不至於排斥，但要像其他人那樣虔誠禮拜，總是感到有些猶豫，放不下身段。不過有一天，我突然很自然地拜下了，當時心中出現的念頭，是一個「和」字。為什麼呢？因為，從當時的親友身上以及媒體的報導上，我發現許多人在順境時，往往能夠和

氣相處，但是只要一有摩擦，或是產生利益衝突時，就難以和平相處，或導致不愉快。有感於當時社會周遭的氣氛，使我在拜下之時，心中只有一個「和」字，祈願大眾平安和合。

當時我對打坐完全不懂，結果在家一坐便產生氣動，身體不停地晃動，頭也跟著甩動，好像要飛出去似的，於是趕緊作罷。隔天，和一位朋友到臺北雙溪一間寺院去拜見他的師父。住持跟我們見面以後，對我說：「你去農禪寺打禪七。」在那之前，我並不知道有個農禪寺，也沒有聽過聖嚴師父的大名。

一九八七年底，我第一次到農禪寺，並請了一本《正信的佛教》回家。從此之後，每年新春我都到農禪寺走走，通常是買

書，順便供養護持。直到一九九一年三月底，我決定辭去職場的工作，想要好好「調心」，才經常親近農禪寺。

## 大雨留人，出家因緣

我出家前的最後一份工作，是受同學父親之託，在一家衛生紙工廠幫忙，擔任總經理助理，負責物流及倉儲管理。最初只須幫忙一週；但在一、兩週之後，同學的父親又問我可不可以長期留下來幫忙？結果，我在這家公司工作了大約四年。現在法鼓山所用的衛生紙，就是由這家公司所護持的，前後已有十多年，這也是先前種下的善因緣。

由於在工作中曾發生一次挫折，心中甚是慚愧，很難釋懷，也覺得心裡有很多的生命疑問，覺得應該好好面對和調心，因此便辭職了。

辭職以後，剛好收到法鼓山基隆辦事處禪訓班招生和各種活動訊息。以往我對不太熟悉的場所，很少參與；但那時因為有調心的想法，於是報名了朝山活動。活動當天傍晚，因為法鼓山上下起陣陣大雨，因此取消朝山行程。當時，山上只有一座觀音殿，所在位置就是現在法鼓山園區的祈願觀音殿。當時的觀音殿腹地很小，停車場就在戶外的小花園，大型遊覽車在此進出非常困難。

當我們準備下山時，其中有一部遊覽車，因為多次倒車導致輪軸脫落，無法動彈，正好擋住我的自用車，結果只好留在山上過夜。那天晚上，有兩位法師來關懷我，便聊到我多大年紀了、從事什麼工作、結婚了沒有等等。我回答說，自己剛離開職場，想要好好調心。他們又問我有出家的打算嗎？我當下也沒多想，便反問道，如果要出家，需要準備及注意什麼？這是第一次談起出家的事。

### 奉獻我們自己，利益成就他人

在法鼓山學習禪修，通常是先參加禪訓班，再參加其他禪修

活動。但我的經驗卻是相反，是先參加禪三，再上禪訓班。大家可能覺得奇怪，已經參加過禪三，怎麼還回頭上禪訓班呢？那是因為我沒有禪修的基礎，所以打禪三對我來說是非常痛苦的經驗，尤其是腿痛，從第一天痛到最後一天。我還記得第三天的最後一支香，剩下最後五分鐘時，我用眼睛餘光看了方墊上的手錶三次，心想五分鐘怎麼這麼久？因此結束以後，我決定報名禪訓班，從頭學習禪修的觀念和方法。

雖然我參加禪三的過程是辛苦的，但是收穫非常豐富，也生起了皈依的念頭。以前凡是有人勸我皈依，我總是說，只要心好就夠了。但是禪三結束之後，覺得自己再不皈依，在農禪寺就像



是陌生人。同年七月，我在農禪寺皈依三寶，並開始參加各種義工活動，年底接著報名禪七。

那時，農禪寺的禪七（一年兩次）報名的人很多，錄取名額有限。有人告訴我，你是第一次報名，不會錄取的。我說，凡事總有第一次，結果幸運地被錄取了。禪七期間，我在小參時請示師父：「打坐時如何使臀部與雙膝三點著地？」因為我的體型寬大，膝蓋碰不到地，不知怎麼辦？師父只給我兩個字：「難啊！」我覺得師父是在激勵我，所以在心中告訴自己：「難行能行，難忍能忍，我就慢慢練習吧！」

那次禪七，師父開示的主題是「菩提心」，我的印象特別深

刻。師父說：「菩提心是奉獻我們自己，利益成就他人。」我認為這是非常有意義的事，可是我們往往太在意別人的看法，以至於該做的事，遲遲不敢付諸行動。例如親近農禪寺以後，有人鼓勵我當勸募會員，但我想到如果去募款，會不會讓人以為我有私心？所以沒有採取行動。這就是師父所說的，很在乎別人的看法。師父又說，勸募主要是勸請大家來學佛，接引更多人學習佛法，把佛法推廣出去；募來的金錢不是師父要的，而是為了建設道場，藉由道場來推動「提昇人品、淨化人心；建設淨土、淨化社會」的事業。師父的開示讓我非常受用，等到禪七結束之後，我也發願擔任勸募會員了。

禪七結束一週後，我有了出家的念頭。一九九二年參加清明佛七圓滿以後，我告訴自己不能再等，要趕快出家，可以接引家人來學佛。當時農禪寺的男眾法師非常少，我想出家以後，至少師父身旁就多一位男眾弟子，這也是我想出家的助緣。

當時我母親已經受了五戒，對於我打算出家的事情，她的回答真令我感動！她說：「如果你要出家，那是我的福報。」但是，父親和兄姊都持反對意見，父親甚至說：「我們余家人是從來沒有人出家的。」意思是說，出家不是件光彩的事。我知道要馬上轉變家人的觀念不容易，只有對父親說：「我的出家，日後會讓

你覺得光榮。」其實，我與家人的互動一向很好，他們反對是因

為捨不得。最後，他們都尊重我的決定，父親還問我：「你出家要帶多少錢去？」我說：「師父說出家不需要帶錢，但要把金錢的問題處理好再進僧團。」因為金錢問題沒處理好，出了家還可能起心動念，還以為有後路可走，就不會決心好好出家修行，弘法利生。

### 抱著下地獄的決心出家

出家前我也曾有疑慮，「我想出家，到底是正念還是妄念？」於是將師父的《戒律學綱要》中〈出家的意義與目的〉重讀一遍。師父在書中提到，「出離心」是為了脫生死，但是只有

出離心還不足以成佛，必須發起廣度眾生的「菩提心」，這才是出家的意義與目的。這讓我更堅定了出家的願力。我尤其認同法鼓山的理念、精神、方針與方法，又深受師父弘揚佛法的寬弘氣度與遠見所感動。

一九九二年七月，師父從美國返臺，當時的代理都監法師便帶我拜見師父。師父告訴我：「出家要抱著下地獄的決心，才能身心處在天堂或佛國；如果抱著出家是來享福的心態，結果一定是身心感受如地獄。」師父也說：「你的年紀已經不小，不要想著念佛學院、研究所，待在僧團就足夠你學習了。」師父是在幫我做好心理建設，希望我好好留在僧團學習。過了一年，僧團

開始規定，出家的年齡限制在三十五歲以下。我進入僧團那年已經三十八歲；也就是說，如果我再晚一年，就無法出家了，這真是難得的因緣。

我擔任行者一年後，便在一九九三年九月十五日於農禪寺剃度。剃度前一個月，我接下的執事是擔任師父的侍者。有一次，師父要到中華文化館附近開會，指示我走溫泉路，到了文化館以後，把車停在二樓的車道旁。我雖然聽到了，但是上路以後，心裡卻猶豫著，如果走單行道的溫泉路，到文化館路程較遠；若是改道從文化館前面到停車處是逆向行駛，但距離較近，所以我便直接行駛近路。師父發現以後，對我說：「果東，我

不是叫你走溫泉路嗎？」我正要解釋，師父馬上厲聲地說：「不要跟我說！」我馬上回答：「師父，對不起！」接著師父只說：「下次知道了。」

在師父去開會的一、兩個小時之中，我的內心真是澎湃湧湧，想到自己擅作主張而被師父罵了，又想著以後不管遇到什麼事，該請示就要請示，不要一直藏在心裡。等到師父開完會，回到文化館時，師父大概看出我心裡有事，便非常慈悲地對我說：「果東啊，我們回去了。」語氣非常柔和。當我還在為犯錯懺悔時，師父馬上就來安撫我的心。這次的經驗讓我學習到，心中有任何疑問，當下就要請示或溝通；或者就把罣礙放下，不要鑽牛

角尖，避免自尋煩惱。

在行者期間，我在工程組領執，工作內容就是負責聯絡水電、工程修繕和新建事務。當時師父在早齋開示也曾對我們說：「在團體之中，有任何的想法或意見可以提出來，提出以後，不管有沒有被採用都要放下，心裡不要有罣礙。放下並不等於放棄，以為已經沒我的事，後續都不管了。放下是放下自己的執著心，但是下次有好的意見，還是要提出來，不能因意見沒被採納而氣餒。」

出家前，我的個性很強，事情溝通不順暢時還會與人反駁，出家之後，脾氣已經慢慢改善，變得柔軟了。此外，我剛出家



時，師父以健康的因素希望我減重，第二年師父從美國回來，看到我比較瘦了，還關心我身體好嗎？其實除了刻意減重之外，僧團的作息也是一個意外的附加效果。

出家之後，我給自己訂一個功課，那時農禪寺的作息是清晨四點十分起板，我通常三點半起床，就到大殿拜佛、背〈楞嚴咒〉。進入僧團之前，我曾經在中華文化館參加共修，有一次大眾持誦〈楞嚴咒〉，我看著經本還跟不上大眾的速度，於是發願要將〈楞嚴咒〉背熟。經過四個月以後，我真的將〈楞嚴咒〉背熟了。

## 推動佛化臨終關懷與奠祭

一九九五年，我擔任師父的侍者，正月初四當天，中國佛教會在新店能仁家商高職舉辦新春團拜，師父也到場出席。就在師父與長老們談話時，都監法師跟我談起助念團一事。當時助念團的輔導法師是女眾法師，都監法師說：「有時晚上接到助念申請，女眾法師要做關懷多少有不便之處，如果由男眾法師來接如何？」我回答：「如果考慮到晚間關懷的安全性，男眾法師確實比較合適。」他接著問我：「你來接怎麼樣？」等到團拜結束後，師父問我：「果東，都監法師有沒有跟你談啊？我相信你一

定可以做得很好。」我當時沒有其他念頭，只有感恩師父及僧團給我學習的機會。因為師父曾經開示：「僧團賦予任何人任何執事，都要把它當成是神聖的職責，要發願去學習承擔。」所以我很自然地表達意願，也感恩僧團給我學習的機會。

接下助念團輔導法師後，我開始到各地關懷了解。由於早期加入助念團的居士並不多，但做的關懷是二十四小時不停歇，這種運作方式，已經影響到助念居士們正常的生活作息，因此在衡量人力資源不足的情況下，重新調整了關懷的運作方式。另一方面，我也想到，如果居士們無法在夜間給予及時關懷，至少要有配套方法讓往生者的家屬可以自行助念。在這樣的考量下，法鼓

山的《誦念關懷儀軌》手冊及念佛、誦念關懷錄音帶，也就陸續推展出來。

那段期間，我們同時開始推動佛化臨終關懷和佛化奠祭。以往大眾對佛教的印象，不離誦經念佛，佛教告別式的現場，也往往因加入披麻帶孝、燒紙錢等民間習俗，使大眾對佛教告別式的認知混淆不清。有鑒於此，我們重新思考如何把正信的佛教推廣出去，但又不曾影響到民間信仰。師父曾說，民間信仰自有它形成的因緣，我們的目的是把佛法的精神與內涵推廣出去，推廣不鋪張浪費，簡化繁文縟節，重視環保，掌握簡約、溫馨、莊嚴、肅穆、祥和的氛圍。所以進行關懷時，必須要跟家屬做好溝通。

「關懷」有許多方式，如果家屬與我們的理念相符合，我們就去帶動，若因緣不具足則不勉強，不要讓我們的關懷成為家屬心中的負擔。我經常與居士們分享，儀式的隆重不在排場，而在大眾的參與感，我們要掌握原則，真誠關懷，但是表達要柔軟，處理要圓融；原則之中要有彈性，每個人的需求不同，與家屬的事先溝通很重要。

師父再三叮嚀我們，法鼓山辦任何活動，一定要具有關懷的目的和教育的功能。在法鼓山建設的過程中，因為助念關懷而得到護持，也是很重要的因緣。有人說，我們去做關懷，對方不見得會護持。這時我會分享師父的開示：「要以清淨心去做關

懷。」重要的是把關懷做好，將理念推廣出去，讓大家知道佛化奠祭的理念和作法，對方是否護持法鼓山不是重點，假使有人從佛事中獲得感動，自然就會護持。

### 森羅萬象都在放光說法

從一九九五年至二〇〇〇年，我在助念團真的獲得很多學習經驗。二〇〇〇年，我有因緣到美國紐約參加師父在象岡道場主持的禪四十九。師父在開示中說：「森羅萬象都在放光說法。放什麼光？放『慈悲智慧的光』；說什麼法？說『無常、無我、空』的緣起法。」以象岡為例，有天午後下起雷雨，園區中有棵

大樹就在雷電之中轟然倒下，部分電線被扯斷，造成停水停電。那天夜裡，緊急調度一輛大卡車把大樹載走。到了第二天，電路也修復好了，一切恢復正常。

師父開示說，這就是「緣起、無常、無我、空」，一切因緣隨時都在變化，修行也是一樣。如果我們不能體會因緣是無常、無我的空性，而心生執著，是在自尋煩惱；對修行人來說，每個起心動念，都是在幫助我們體驗無常、無我，如果沒有這種認知，就會產生無明煩惱與罣礙。

### 感恩有學習承擔的機會

從美國回來以後，我接任護法總會的輔導法師，日後也擔任

僧團男眾副都監。這麼多年下來，我的修行主要是在日常生活中，從與護法居士們的互動中覺察自己的身口意三業，調整、懺除自己的習性。二〇〇五年五月，師父指示我到紐約參加象岡默照禪十。那次禪修對我的幫助很大，讓我對「心、佛、眾生三無差別」這句話有更深的體悟。眾生常常生起無明煩惱，但仍具有清淨的佛性，只要一念清淨，就與圓滿智慧的佛性沒有差別。我也體會到，當有人在煩惱之中，被煩惱困住時，我們應該反省自己是否能夠學習去包容對方，而不是抱怨、數落或做出一些不體諒的行為。我想到的是，已經起煩惱的人，假如自己幫不上忙，至少可以學著去體諒他，隨時起善念，為對方祝福。師父說過，



即使罪惡再深重的人，我們還是要起善念為他祝福，祝福他早日改過，從此多做一些好事。

二〇〇六年八月三十一日舉行僧團大會，通過聖嚴師父指示僧團所擬定的〈法鼓山方丈敦聘辦法〉，師父並對僧眾開示：「誰都不要動念頭，最好不是我；也不要動念頭，應該是我吧，僧團與師父賦予的任務，不論是誰，都應該發願學習承擔。」師父接著在僧團大會公布提名新任方丈人選。當時我心中沒有任何念頭，只有默念觀世音菩薩，感恩僧團讓我有學習承擔服務的機會。九月二日，法鼓山第二任方丈接位大典圓滿，師父非常慈悲，當天就讓我住進方丈寮，他老人家則搬入貴賓寮暫住，甚至

在齋堂中，中間的主位是由新任方丈坐，師父則坐到下面，和全體僧眾在一起。師父的用心，就是要把僧團制度建立起來。

為了使我及早進入狀況，師父親自帶我認識方丈寮環境，並且教導我如何做好方丈的本分。師父告訴我心胸要廣大，眼光要深遠；又幫我打了預防針，師父說：「將來一定會有人拿你跟師父比較，你不必擔心，只要請大家不要考你就好了。」過一陣子，師父又提醒我要主動到各地了解、做關懷。二〇〇七年，我到新加坡關懷返回臺灣，師父正在醫院作檢查，就在加護病房慈悲指導我，告訴我如何應對進退，不攀緣不必要的宴會，不做無謂的應酬，適時出席活動則是必須，要用佛法利益眾生，從關懷

中接引大眾。

### 願願相續，燈燈相傳

這一路走來，真的很感恩師父！我相信我們僧俗四眾弟子都很感念師父的教導，尤其是在師父圓寂之後，護法居士所展現的「願願相續，燈燈相傳」精神，讓我們點滴在心頭。師父在圓寂前曾開示，法鼓山這個團體，是以理念來領導；同時，只要法鼓山的僧俗四眾能夠秉持法鼓山的「理念、精神、方針和方法」，並且結合內外資源、掌握社會脈動，就能順勢而生，應時而為，從而開創出新的氣象和新的局面來，這是我們大家要共同努力

的。當然，團體向前走的時候，在穩健成長與突破創新之間，往往必須經過許多討論，以便達成共識，對此我要代表僧團，感謝所有護法信眾的愛護與支持。

師父在《帶著禪心去上班》一書中，提到有關建立團隊和諧、達成共識，必須具備六種要件，實際上是師父早期對僧團成長營開示的「行事六要領」：「堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討。」最後，我也以「八力」與大家共勉：「盡心盡力，隨緣努力，轉化壓力，成為助力，凝聚向心力，展現生命力，有願就有力，彼此共勉勵。」

（二〇一〇年三月十日講於聖嚴教育基金會）

主講／果暉法師

# 向觀世音菩薩學習

以前師父常說我不笑時，面容很嚴肅，讓人感覺不易親近，教我多照鏡子，

學觀世音菩薩的微笑，學觀世音菩薩的慈悲。

從表情開始，講話、態度也會跟著改變，

常常練習就可以內化，這也是慈悲觀的練習。

## 講者簡介

### 果暉法師

一九八五年出家，是法鼓山僧團男眾之中最早隨聖嚴法師出家的法師之一。曾任法鼓山農禪寺祕書、聖嚴法師侍者、禪坐會輔導法師、工務室輔導法師及農禪寺都監。法師一九九七年赴日留學，二〇〇〇年獲立正大學碩士學位，二〇〇五年取得博士學位。回國後，曾任法鼓山僧伽大學佛學院院長，現為法鼓山副住持及法鼓佛教學院佛教學系學士班主任。

我的俗家在雲林斗南鄉下，從祖父母到父母一輩均是務農，是典型的農家子弟。大學時期主修農學，父母原來期待我畢業以後，能將所學回饋鄉里，但是我在畢業後就直接服兵役，退伍後就在農禪寺出家，家人不免失望。當他們知道我有出家意願時，一度很不認同，最終還是接受了。

## 感受生老病死的真切

從小我只知道讀書。但從中學開始，我就經常思索人生問題，包括「人從哪裡來？」、「死後到哪裡去？」、「活著有什麼意義？」大學時，對所學興趣不大，反而對於人生的思索從不

間斷。

大學二年級我開始接觸宗教，當時班上有一位同學是虔誠的基督徒，他帶著我參加團契、讀《聖經》、上教會，持續一段時間之後，某日我突然對《聖經》的理論不再感興趣了。後來，閱讀了觀世音菩薩成道的故事以及《佛教的精神與特色》一書後，對佛教的認識有很大的轉變。

我開始接觸佛教，與祖父生病乃至往生的歷程，也有很大的關聯。祖父感染肺疾後，被病痛折騰得非常辛苦，直至往生，因此我從祖父身上，感受到生老病死的真切。此外，身邊有多位友人也在那幾年間相繼往生，有的是意外，有的是自殘，類似的事



情接二連三發生，這些因緣都觸動我學佛。閱讀過一些佛教書籍後，發覺佛法的道理非常深刻，它除了是一種宗教信仰之外，更有一套科學理性之人生哲理做為底蘊。佛法講的生命，遍及無始無量的宇宙以及一切眾生，不僅解開我對生命的疑惑，也是對生命最透徹、最根本的宗教哲學。

由於這些因緣，我加入了臺大晨曦佛學社，也參加了南投蓮因寺的齋戒學會。那時佛學社的消息四通八達，因此知道北投中華文化館打禪七的訊息。當時我還在臺大求學，與文化館有地緣上的便利性，也是促使我親近聖嚴師父的一大助緣。跟著師父打七以後，感覺禪法真是殊勝，不過我第一次打禪七的心得只有腿

痛，從第一支香痛到最後一支香，痛得非常徹底。此外，師父的眼神很銳利，好像能夠讀透所有人的心思，好像所有的事在他眼前全都無所遁逃，這點也讓我感到緊張。

服役之後，每三個月休假一次，休假時我並沒有回家，而是到文化館打禪七。此後出家的想法更為強烈，退伍之後就直接住進農禪寺了，第一年為行者，一九八五年剃度出家。出家之後的職務，是從種菜開始，這點好像也滿符合我的所學，此後也擔任過總務、維那、侍者和工務室輔導法師，也曾是禪坐會輔導法師。一九九一年，師父指派我和果元法師到泰國法身寺參學一年，回國以後便擔任農禪寺都監。

## 赴日留學，感恩師父成就

在農禪寺時期，總是不斷受到師父的栽培與成就，包括一九九七年師父讓我去日本留學。那時師父要我選擇去日本或是美國？我把英文和日文做了比較，發現日文跟中文較為相近，尤其日文中有很多漢字，不至於完全陌生，所以我選擇去日本。

赴日第一年，從研究生做起，第二年，考上立正大學碩士班。由於我去日本前已經學了一些基礎日文，以為日文不難，但赴日後才發現，字面我尚可看懂一些，聽與說，則是一句不通，所以每天上午都去補習日文，下午再到學校上課。進入碩士班

後，則經常請教老師、同學，進步就比較快。後來也學梵、藏兩種語文，梵文是從師父的好友三友健容教授學習，藏文則是在一個藏傳中心學了五年。

二〇〇〇年取得立正大學碩士學位之後，原本打算返臺，但師父鼓勵我繼續深造，因此在法鼓山落成開山那年（二〇〇五）春天，我取得立正大學博士學位。同年八月，師父到日本老子製作所驗收法華鐘，我便從東京參與隨行，行程圓滿後，再跟著師父一起回國。所以我的赴日留學，是師父所成就的。

返臺後，師父為我推薦的第一份工作，是到臺中霧峰的亞洲大學應用外語學系任教，日後我也接下為期一年的僧伽大學佛學

院院長。法鼓佛教學院成立以後，也擔任佛教教學系籌備處主任一年，系所合併後則擔任學士班主任至今。二〇〇六年九月，師父傳法給十二位法子，我是其中之一，與果品法師一同擔任副住持的執事。

## 實踐師父指引的道路

跟隨師父多年，從師父身上學習很多。《法鼓全集》一百多冊，裡面全是師父的教法，隨手拈來皆是。如師父在《禪的世界》一書中提到，當年再度出家，曾對東初老人說：「我要做一個安分守己的出家人，絕不讓您老人家失望，也不要對不起佛

教。」師公則告訴師父：「你不該這麼說，應倒過來講，你只要不會對不起自己，不要使自己失望就好。」師父因此體會到：「師父只是指出一條路，教你如何走，而要走上這條路，尚得靠自己一步又一步地向前走，要付出恆心、耐力及時間，腳踏實地，將自己的足跡踩過去。」這一段話，雖是來自師父的體會，但是對我們同樣受用。師父的教法非常豐富，如果我們沒有照著去用，沒有腳踏實地去實踐師父所指引的道，那是非常可惜的。

諸位菩薩都有自己的家庭與工作，有時可能一忙便忘記修行。但是修行是自己的事，旁人幫不了忙。以我來說，即使每天事情非常忙碌，一樣要做早晚課及打坐，如同師父所說，如果把

修行當成一件重要的事，就有時間。我們每天都要吃飯、都要洗澡，這是生活的一部分，如果把修行也當成是生活的一部分，就是對自己負責。修行也不一定非打坐不可，而有各種方式，但每天持之以恆是非常重要的。

師父在《聖嚴法師教默照禪》一書中告訴我們，所有的佛教徒，首先要有感恩之心：要感恩父母、師長、眾生與國家，更要感恩三寶。因為有了三寶，才讓我們有佛法可聞，有佛法可修。佛法的觀念與方法，是一代代傳承下來的，現在我們有中華禪法鼓宗，乃是師父擷取漢傳佛教的精髓，並融合他系佛教之精華所創立，所以我們也要永遠感恩師父。感恩心是佛教徒必須具備

的觀念，也是修行重要的基礎。

師父曾說，佛教弘法的團體以出家人為中心，所以要感恩弘揚佛法、傳遞佛法的佛法僧三寶。在《法華經》中也提到，只要傳遞佛所說的法，不論傳遞者是誰，都應該要感恩。法鼓山對於團體內外推動了許多重要的工作，如果不是有在家菩薩的參與，光是僧團法師的力量，是做不起來的。法鼓山僧俗四眾以共同的理念、方向與目標一起推動學法、弘法及護法，所以諸位菩薩你們每一位也都應該被尊敬、被感恩。

師父也勉勵我們要發大悲心，修行人如果不能發起大悲心，成就必將有限。要發起大悲心，首先要把我執、自私心放下。發



起大悲心的同時，對任何人及所有眾生，不會有對立、仇恨、傷害、疑懼及嫉妒之心，而是以包容、憐愍、體恤的平等愛護心相對待。特別是禪修者，發起大悲之心，才能見本來面目。法鼓山大殿掛的匾額是「本來面目」，法鼓山落成開山的主題是「大悲心起」，這些都是師父用心的教法。慈悲心是可以慢慢練習的，就像以前師父常說我不笑時，面容很嚴肅，讓人感覺不容易親近，教我多照鏡子，學觀世音菩薩的微笑，學觀世音菩薩的慈悲。從表情開始，講話、態度也會跟著改變，常常練習就可以內化，這也是慈悲觀的練習。

## 放捨諸相，無住生心

師父也教導我們禪修的心態，要「放捨諸相，休息萬事」，對所有現象不去執著，如《金剛經》所說「應無所住而生其心」。無住生心的意思是說，現象雖然是有的，但要練習不去執著。執著的心能夠少一點，人生就能快樂、開朗一些。日常生活中有很多的煩惱，常常是通過我們的經驗常識，而起的判斷、分別與衡量，只要有分別心，就會有好壞、大小和高低之比，這些都是煩惱。一切現象的本質都是無常，都不是真的，但是一般人看不清楚。如果能夠更深一層去看，或是做逆向思考，把煩惱

當成修行的契機，把逆境當成是逆增上緣的機緣，就不會那麼痛苦，進而化煩惱為菩提。

如同前面所說，我第一次打禪七，從第一支香痛到最後一支香，痛固然是煩惱，但我選擇接受它，因此能堅持到最後。如同師父所說：「面對它、接受它、處理它、放下它。」有些事情當下無法處理，或許靜待一段時間，也是一種處理方式。世事無常，時間一旦拉長以後，因緣也會隨之改變，事情往往就能獲得解決。師父也說：「忙得快樂，累得歡喜。」只要心理很健康，身體上的勞累，也就不是問題。

此外，師父的著作，影響非常深遠，尤其《正信的佛教》一

書，不只在臺灣，在中國大陸和南亞，乃至所有華人社會，都可見到其廣泛的影響力，許多人因此認識什麼是正信的佛教。在學佛或在禪修的道路上，如果缺乏正確的知見，很容易就會走偏。師父的書，功德真是非常大，而師父的教法，都是勉勵我們在生活中實踐佛法，除了對自己有助，也讓與我們互動的人，感受到親切和柔軟，學佛的人是很歡喜的。

### 溫藹慈悲，不拘形式

有人說，聖嚴師父對出家弟子的教導非常嚴格，其實，師父的教導大多是溫藹慈悲的，就是偶爾嚴格，也完全建立在為成就

弟子的悲願心之上。師父看到弟子犯錯，即使斥喝，都是智慧與慈悲的教導。就像歷代禪宗祖師給予弟子當頭棒喝，力道非常強猛，這是禪師的教導，也是禪師的工夫。師父的教導，也有和藹可親及風趣的一面，就像觀世音菩薩那樣，千百億化身，並不拘於一定的形式。

過去師父帶著我們對社會做了非常多有意義的事，把法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」化為具體，這也是未來的我們要繼續推動的。師父畢生推動漢傳禪法，晚年更創建中華禪法鼓宗，揭示法鼓山是觀音道場，也是禪宗道場，更是漢傳禪佛教的根據地。此外，師父也融涉各宗，深入天台，而作《天台心

鑰——教觀綱宗貫註》；探索華嚴，編寫《華嚴心詮——原人論考釋》傳世。師父常講，漢傳佛教的內容非常廣大豐富，值得我們深入，更要一代一代去發揚光大。

師父晚年生病，雖然開刀、洗腎，只要體力許可，還是經常為僧眾與信眾開示，關懷大眾，這是師父的悲願心，奉獻生命直到最後一刻。師父的色身雖然已經圓寂，但他老人家的法身慧命永遠與我們同在。如同兩千六百年前釋迦牟尼佛行將涅槃之際，隨侍在側的弟子們都落淚了，但是佛告訴弟子們，要以法為師，以戒為師。師父的圓寂，也在教導我們，把一切執著放下，寂滅為樂。

每個人都會經歷生老病死，每個人的肉體生命都是有限的，無常什麼時候到來不知道，但是只要活著一天，就要讓自己平安、健康、快樂，也讓別人平安、健康、快樂，那就是要修學佛法，自利利他。師父常說：「佛法這麼好，知道的人這麼少。」我們自己修學佛法，也要去分享，但是如果自己不用，就沒辦法感受到佛法的好處。因此希望各位菩薩，除了要修學佛法，還要進一步護持佛法，弘揚佛法。

（二〇〇九年十月二十一日講於聖嚴教育基金會）





主講／果醒法師

# 以禪教悲智無我

師父見到任何一個人，

想的是：這個人跟我接觸以後，

他能夠得到什麼利益？

以前我不知道這背後的道理，

也沒有想過自己是不是也能夠做到，

但是現在，如果我不這麼想，

原因就是自私。

## 講者簡介

### 果醒法師

一九八六年出家，現任法鼓山紐約東初禪寺及象岡道場住持。法師出家以後所掌執事，皆與禪修密不可分，在聖嚴法師座下出家二十多年，法師領悟到師父的教法，不論在禪堂，或在日常待人處事，都是從無我的態度出發，所以真正能夠利益眾生。

我的個性算是孤僻的，出家以前，常一個人看電影、爬山，做什麼事都是一個人。現在回想起來，這種性格還滿適合出家的。我高中畢業紀念冊上放的照片，是我在打坐，旁邊還寫著：「阿彌陀佛」。其實，那時我並不知道修行是怎麼一回事，但心裡隱約有所嚮往，不過身邊可以找到的訊息很少。

## 思索無常

我學佛與出家的因緣，都和禪修有關，包括我出家以後擔任的執事，也跟禪修直接相關。我曾經擔任禪坐會輔導法師很長一段時，也曾到泰國參學禪修；後來到傳燈院禪修中心、法鼓山禪

堂，以及現在紐約負責兩個道場，都與禪修密不可分。

當初想學禪修，原因很多。我以前是下棋高手，下棋可以不用實體棋盤，而是直接講棋，一次可想十七步。下棋的人都說，凡事都有其癥結點，絕不是靠運氣的。由於當時我在感情上很不順遂，因此想知道究竟過去是什麼因緣，以至於現在如此？這是我學禪的動機之一。此外，我的棋術退步了，還有身體健康狀況不佳，也是促使我學習禪修的因素。

自從接觸禪修以後，我很精進地學習。一九八五年第一次到農禪寺打禪七以前，我已經連續一個月每天打坐六小時，早上在家坐兩個小時，進公司後另覓時間坐一、兩個小時，下班後再坐

兩個小時。

當時我還在職場工作，很想賺錢。我擺過地攤，也開過計程車，發現賺錢是需要福報的。那時，台塑集團董事長王永慶提出永續經營三十年的理念，我也想效法，找一個能夠經營三十年的事業。有段時間我開小貨車，想要騎驢找馬，當時有個年輕的同事，因為游泳溺水突然往生了，讓我感受到人生無常。因而開始思索，我現在準備打拚三十年，萬一在第二十九年接近成功時，無常來了，那多麼划不來；假設奮鬥三十年成功時，我也已經六十歲了，如果沒有成功豈非更不划算；又如果為了成功、為了讓人肯定與尊敬，必須去做一些我不喜歡的工作，這樣值得嗎？

無常隨時可能發生，我的人生難道就是從出生，求學受教育，到結婚生子，追求事業，最後步入死亡？人為什麼來到世界上？生命的意義是什麼？國父說過：「人生以服務為目的。」，老蔣總統也說：「生命的意義在於創造宇宙繼起之生命。」，但這些都不是我要的答案。直到我親近農禪寺學佛以後，才發現只有佛法可以給我答案，因為佛法是貫穿過去、現在和未來三世的。學佛以後，我就確定這一生要走修行的路，不打算結婚了。

## 化解出家的疑慮

剛開始，我第一本請到的經書是《華嚴經》，當時根本看不

懂；我也很喜歡《六祖壇經》和《楞嚴經》，但其實懂得很有限，《六祖壇經》只看懂兩句：「不思善，不思惡」，我的體會就是：「好的不喜歡，壞的不討厭」；讀了《楞嚴經》之後，則是完完全全折服，體會地獄、天堂都在心中，不在心外。

親近農禪寺以後，我每週日都去參加活動。後來，有人告訴師父說我想出家。有一天，師父便問我是不是想出家？我說沒有，我打算在家修行。那時我對出家有個盲點，但是沒有說出來，師父似乎讀懂我的心，對我說：「出家人講經說法，在家人供養，這不是在交換。」師父一講，就把我心中的問題解決了。那是因為，我雖然有出家的念頭，但是腦海中一直有個疑問：

「我憑什麼讓別人供養？」師父的一席話，馬上就讓我放下了。

母親知道我想出家以後很擔心，她到農禪寺要師父勸我不要出家。師父對她說：「我勸沒有用，妳自己勸他吧！」我的個性是一旦決定以後，便很堅決，因此儘管母親很擔心，說我無情，但我也改其志，大概就是這樣的性格才能夠出家。一九八六年，我住進農禪寺，隔年剃度。

### 好的不喜歡，壞的不討厭

出家之前，我有個浪漫的想法，以為出家之後每天可以打坐六小時、十小時。結果我發現，在處理負責的執事之外，可以



打坐的時間，每天連兩小時都不到。我剛出家時，農禪寺只有內殿，還沒有外殿，也沒有廚房、新禪堂，而這些都屬於我的執事。當我決定出家，就告訴自己：「好的不喜歡，壞的不討厭。」這點對我幫助很大，僧團要我做什麼，我就做什麼，即使很忙很累，還是做得很歡喜。我當時要負責煮早餐，要管理車輛，早上出坡要負責打掃環境，當時農禪寺周圍都是竹林，滿地都是飄落的竹葉。現在回頭看，這些過程都是在培福。有一次，我監工時從二樓摔下，兩手都受了傷，因此那段期間三餐都必須讓人餵，沒辦法自己吃飯。我現在還留有當時的照片，看起來法喜充滿，滿心歡喜地接受這個事實。

一路走來真的很忙碌，但我都抱著「好的不喜歡，壞的不討厭」的想法直到現在。我被派往美國，也是如此。方丈和尚曾經請示師父，要不要跟果醒法師商量？師父說，不必了，你讓他去哪裡，他就去哪裡。事實上，我心中還是會有所期望，但是我會用「好的不喜歡，壞的不討厭」這個態度來消融自己，覺得滿好用的。

出家以後，我勉勵自己，每一天分分秒秒都要在禪七的狀態，但是我現在了解，禪修最重要的是慧的知見。剛開始禪修用的數息方法，把注意力拉到呼吸、放在身上，都比較是屬於定的修行，但是禪宗講智慧。師父說當體即空，剛開始我聽不大懂；

我看《阿含經》中說到的「無我，色非我，非我所，不存在」，也看不懂。跟人討論佛的智慧，我當時的認識是佛的變化萬千很厲害，誤把神通當成智慧，對無我的概念無法理解，雖然很努力去看，就是看不懂。

我自認個性滿溫和的，進入僧團以後，才發現自己跟人的互動很難過關。這就是修行的最好境界，藉由這些人、事、環境來轉變自己的理念、態度，最後會發現，所有的煩惱都來自對自我的執著，而這過程因為有師父的指導與開示，讓我們可以時時用禪法來消融自我。

對於我這樣的弟子，師父的教導非常直接。師父曾對我說：

「果醒，別人沒有請你發表意見，你不要發表意見；別人請你發表意見，不要不發表意見；發表意見以後，也不要期待一定受採用。」這段話背後的意義是什麼？是無我。師父講完之後，我記住了。

跟著師父學佛二十多年，覺得佛法講的慈悲和智慧，真是太好了！如果對慈悲與智慧有所體悟，再回過頭來看師父對弟子的教導，才能夠體會到。師父可以瞬間罵人，但又瞬間轉為笑臉。背後都是師父在應機教化的慈悲和智慧。

有一次師父當眾罵我，有位居士為我難過了好幾天。我說你難過什麼？那是有工夫的人才能夠享有的待遇。其實當眾挨師父的罵，心完全不動是騙人的，但是我會去觀照，看自己的心有沒

有動。有時心會動一下，好像臉部的血液比較多，但下一秒就沒事了。我是透過禪修的練習，讓心不動。現在我有個觀念，如果我還有「師父在罵果醒」的念頭，就是沒有三輪體空，只要心中還有「我」、「你」，就是有「能所」，有個能看的心所見的外境，對我來說，這就是煩惱，是很微細的煩惱。你罵我而我能做到心平氣和，就表示有工夫了，有這樣的工夫，你會生活愉快，可是從禪修來講，只是除掉粗的煩惱。

## 從無我建立布施

從覺悟的角度來講，是無佛無眾生的，如永嘉大師所說：

「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」如果沒有無我的觀念，很多事情根本過不了關，缺少無我智慧的慈悲，也只能說是在學習慈悲。例如，我希望眾生快樂，當中還有一個「我」希望「眾生」快樂，這表示你是有選擇性的，對象是特定的。無論布施或是修行，如果沒有無我的觀念，都是選擇性的，也就無法超越禪宗講的「能所」觀念。

反過來說，師父對弟子的調教，都是站在無我的立場。師父見到任何一個人，想的是這個人跟我接觸以後，能夠得到什麼利益？以前我不知道這背後的道理，也沒有想過自己是不是也能夠做到，但是現在，如果我不這麼想，原因就是自私。師父童年

時，好不容易拿到一根香蕉，便歡喜地帶到學校與同學分享，如果是以前的我，可能不會這麼做，我是出家十幾年下來，才漸漸有了改變。

有一次洗衣服時，我發現脫水槽裡還有其他法師的衣服，我心想：「啊，這個人沒有正念，衣服忘了拿。」於是就把衣服拿出來放在一旁。我當時說別人沒有正念，卻沒有看到自己的煩惱，看不到我罵的對象是衣服。我把衣服當成人，我說某某人，實際上是在罵衣服。後來我才發覺不對，光是一件衣服就讓我產生小瞋心。我認為別人沒有正念，這也是瞋心。

《心經》講：「色即是空」，我沒有把別人的衣服當成自己

的衣服，就是一種對立。以後再遇到這種情形，我不會再有分別，隨手就把衣服晾起來。我是從這樣的過程中，練習人我的消融。師父才七歲就想到要與別人分享，我是到了四十多歲才有這樣的心得。如果沒有這個過程，我永遠把自己跟眾生對立分別，這就像是夢境。一般人晚上做夢，對夢裡出現的他人影像，感到不順眼、不舒服，卻不知道夢境是心的變現。禪宗講現前如夢，現前你認為別人是心外的人，晚上做夢也會延續這樣的思惟。白天你看不到心中浮出的影像只是影像，其實這些影像，只是心透過六根錄影、錄音，再存入我們的記憶或意識裡，然後再度放映罷了。



我們很容易跟腦中浮現的影像對話，一旦跟它對話以後，就會前念引後念，後念串接前念，念念不斷。有一次師父開示說，當你發現自己起了念頭，基本上這個念頭已經消失了。凡夫沒有能力看到念頭的生相，所看到的都是念頭的滅相，我們以為看到念頭生起，其實只是識的暫留作用。任何一相當你發現的時候，其實早已消失了。

我們這顆能看到相的心，本身是不住、無相無念的，所以禪宗講「體為涅槃，用為般若」。這部分清楚以後，任何時刻，就再也不會把記憶中的影像當成實體，想起某個過去強烈好憎的人，也比較能夠心平氣和，不會把記憶中某人的影像當成實體的

人了。所以，現在不管面對任何人、任何事，我會去檢視自己有沒有上當？色即是空，當體即空，其實不只是色，包括受想行識也是空的。

## 無我的慈悲

回過頭來從無我看師父。我剛才舉例，有人問：「師父要罵人，是不是關起門再罵？」師父說：「我罵某某人，即使對方不在場，以後知道了還是會感動。」這是在說，當你站在對方的立場設想，或者站在無我的態度，就算是罵人，對方還是會感動。從這個角度來看師父，我們可以學到如何真正去利益對方。我

曾經看過師父跟一位菩薩小參，師父講到一半時，那位菩薩忽然起身要走，師父當下拍桌斥喝：「給我回來！」那位菩薩嚇了一跳，便趕緊回座。師父就說：「某某菩薩，我拍桌子不是生氣，如果不這麼做，你的問題會更嚴重。」如果心存慈悲，罵人也能讓人感動，因為它跟智慧是相應的。

師父一生說法無數，都是從無我的慈悲為人著想，卻又沒有「我為別人著想」的想法。師父說：「利人便是利己」，這當中已沒有所謂「被我幫助的人」，更不會把被助者當成真實的對象，因為這個人的影像只是暫存的心念而已，所以說利人的同時就是在利己。

站在世間法講利人，是我在幫助對方，多半還是從自己的感受出發，別人也會感受得到。但如果是從對方的需求給予幫助，又不覺得自己在幫助對方，這就是在調心。第一，是在幫助別人的過程中修福；第二，心中並沒有一個「我」在幫助「他」，就是在修慧。如果能夠從對方的立場設想，你就不會說這個人好難度，因為你是在度自己，度自己的人我分別心。師父說：「盡形壽，獻生命」，度人是永遠不會疲倦的。如果不能做到五蘊皆空，今天盡形壽，明天還要再考慮。為什麼？因為我們常常認為身體是我，而不會想到，其實身體是我們修菩薩行的工具。

師父晚年生病，同樣也在示現無我。師父圓寂前一個多月，

許多信眾都在持〈大悲咒〉為師父祈福。有一位僧團法師跟師父說：「請師父一起念〈大悲咒〉為自己祈福，以師父的功力和德行，功德一定是最大的。」師父便罵他：「我做任何事，從來不為自己求。」這是什麼意思？假設為自己求，「我」在不在？如果還有一個「我」，那就是跟煩惱相應了。

現在，任何事情我都會練習平等受，我常用一個名稱叫做「擴大感受的範圍」，假設你能擴大感受的範圍，從忍小痛開始，漸漸地，中痛、大痛慢慢都可以接受。被蚊子叮時，我便說：「來，吸飽了，趕快飛走吧！」以前我會把蚊子吹走，現在是從「受即是空，空即是受」來處理。

## 漢傳佛教的智慧

師父一直希望弘揚漢傳禪佛教。早年我去泰國法身寺參學，那裡的法門是專門修定的，可以引發神通。我知道漢傳並不重視神通，所以就利用時間參話頭。回來以後，大約有一、兩個月的時間，沒有擔任緊急重要的任務，因此就專注於修行。後來修到身體像棉花一樣，整天都是舒暢的，甚至走路時一個轉頭、一個眼神，都要經過我的同意；也就是說，身體各部位都是可以掌控的。師父那時也對人說，你們有沒有注意到果醒有些不太一樣了？我是偷偷用功，但是師父早已發覺。

那段時間，我也開始在禪坐會講「觀心」，觀貪、瞋、嫉妒心。師父說：「觀什麼心？那不是心。」師父要我改講《顯宗記》，那是神會禪師的悟境。我在臺北安和分院和農禪寺講了兩年，講得非常痛苦。我看師父的書，一次講一頁，看的時候都懂，可是闔上書過五分鐘，用自己的話就講不出來了。那時我對「體」跟「用」，完全沒有概念，是被師父逼才講的。現在，我很感恩有那兩年的經驗，如果不是師父逼我，我對禪宗的架構，大概是不清楚的。

因為有這個基礎，再看禪宗禪師的語錄才有一些心得。師父說禪修者最好先看《禪門修證指要》，若要更深入就看《禪門驢

珠集》，師父曾說禪宗的教理架構，神會禪師講得最完整。漢傳禪佛教真的是非常直接，直指人心；很重要的是，要在生活中修行，講得更精準一點，生活就是禪。

祖師在對你說話或罵人的時候，他是在禪的狀態下，充滿了無我的智慧。也就是沒有我在跟你談話，沒有我在罵你。我從祖師身上看到，沒有一個對象不是我的心，已經超越了「能所」。但是一般人要超越「能所」，是需要練習的，因為有「能所」，才能夠讓我們練習放下「能所」，一個是消融自我，一個是想到眾生需要什麼。而且每個現前都是真心，而不是「能所」有別的妄心。心的本質是沒有能所的，當然這部分需要時間去消化；



了解以後，就能體會「心、佛、眾生三無差別」，或是六祖惠能大師所說，我們的心，迷的時候叫做「眾生用」，悟的時候即是「佛用」。凡夫心與佛心，其實是相同的，但如果以能所對立去用這顆心，就是從圓滿無礙的大悲心，變成了能所對立的凡夫心。所以師父強調，要用凡夫身來修菩薩行。

師父告訴我們，禪宗是最純淨的，不重神通；反而是平常生活中的舉手投足，一言一行，時時在用的才是禪門的神通妙用。現在你們聽我說話也是神通，我在說話，你們在聽，我們彼此都在用神通。用心產生聽的功能，用心產生說話的功能，叫做用。禪宗講，心產生種種功能叫做用，神通妙用，智慧的用是大用，

一般人因為有煩惱，心只有小小的功能，叫做小用。禪宗講的大用，主要是講漏盡通。因為心的本質是無漏的智慧，所以能夠產生神通妙用，如果沒有回到這個源頭，神通一來抵不過業力，也沒辦法消除煩惱，所以師父不讓我們講神通。但是禪宗有沒有神通呢？有，做任何事的時候，我是心的主人，如果用臨濟禪來講，能夠在色、聲、香、味、觸、法六塵當中遊走而不被迷惑，這就是禪宗強調的六種神通妙用。有些人有點小神通，便覺得自己很了不起，但這不是智慧的大用，即使能夠招引信眾，也沒辦法持久。在漢傳佛教來講，這個觀念很重要。

我在美國，看到很多人在學日本禪、韓國禪或藏傳、南傳佛

法，但是學習漢傳佛法的人卻很少。漢傳佛教的教理與其他系統不同，不只是照見五蘊皆空，更要體用，在煩惱當中能夠不被困擾，用佛教名詞來講，叫做「沒有煩惱可斷」、「沒有涅槃可證」。一般人想要斷除煩惱，若能看清：沒有一個人人在煩惱，實際上也沒有煩惱這件事，則煩惱就是智慧的顯現了。知見正確，才叫「無修之修」，它是修正、放下自己的分別心，回到心的本質。要做到這點，最要緊的是時時思惟正確的知見，再配合禪修基本的數息，把心拉回來。

## 老老實實修行

禪宗講的智慧，即是心的本質，既是智慧也是禪定，它的本

質永遠在定的狀態。而心具有照的功能，照本身即是智慧。就像鏡子，能夠照見萬物，但是鏡子本身是「船過水無痕」，就算你曾經執著一萬次，心的本質從來不會執著，它不會因為你產生執著的用就變成執著。心的本質是無住的，照而不動。當你富可敵國之時，你擁有全世界；當你很落魄、無家可歸時，還是擁有全世界，因為心的本質不增不減。有些人被拋棄，很不甘願，其實會覺得被拋棄，是因為你把心中的某個像當成某個人，把鏡子裡的某個像當成自己，執著這些假像時，以世間法來看便會覺得自己被拋棄。

其實心的本質，從來都是如如不動的，沒有增加也沒有減

少，所變化的，是你腦海中像的形式不同而已。但是，世間法就把這個像當成是我，每天都在拼湊這個像而煩惱不已。如果你能夠懂得禪宗講的體用，就會覺得漢傳佛法實在是太好了，根本不需要苦修，而是任何時間都可以修，但是正確的知見，一定要先建立。

我自己是在這樣的過程中，慢慢體悟無我，慢慢懂得修行是什麼。修行這件事，剛開始當然不懂，但先有個觀念進入了，再透過知見的確立，慢慢了解。就像諸位讀《金剛經》，今天好像讀懂了，過幾天讀又有不同的體會；等過一陣子再看又有新的體會，禪宗就是如此。禪的修行，一定要老老實實，要發長遠心。

我以前想用三十年來修禪，現在準備花六十劫的時間。因為師父說，《楞嚴經》的二十五種圓通法門，每一種法門都要六十劫才能修成。想在七天內開悟，那是占便宜、貪便宜，才是真的上當。

（二〇一〇年十二月六日講於聖嚴教育基金會）

主講／果禩法師

# 改變我的生命

當所有的比丘趕至方丈寮，師父並不知道。

師父跪在觀世音菩薩面前，我們跪在師父身後。

大約過了五分鐘，師父才發現，

並說：「你們這些弟子真愚癡，

師父在求觀世音菩薩給你們加持，你們還來打擾。」

師父是用這樣的身教在教導我們。

## 講者簡介

### 果棋法師

一九九二年出家，是法鼓山開山前，住山時間最久的一位法師，對法鼓山的自然生態、林木物種如數家珍。法師崇尚自然，常打赤足漫步山間，貼近大地。曾任桃園齋明寺副寺、法鼓山禪堂板首，現為青年發展院監院。



我這一生跟著師父真的學到很多，師父說學佛以後，生命是重生的。學佛確實改變了我，但真正讓我的人生徹底轉變的，是遇到了明師——聖嚴師父。

## 體弱多病的童年

我的學佛因緣，要從童年談起。我現在看起來滿壯碩的，其實從小體弱多病，身材很瘦，吃很多但是長不胖，個性很容易緊張。上小學時，因為怕遲到，清晨五點多就出門了，我常常是第一個到校，有時校門還沒開，便由我去叫醒校工開門。放學收拾書包也很緊張，愈緊張收得愈慢，往往是最後一個離開。因為太

容易緊張，十四歲就得了十二指腸潰瘍。

此外，那時武俠片很風行，小孩子都喜歡看，也很想學。我有個鄰居，看到武俠片裡的人，經常踢來踢去樣子很威風，於是想找人試試。我很無知，居然讓他試驗，他一腳正好踢中我的腎臟，結果造成嚴重的水腫。後來又感染肺結核，身體狀況愈來愈差，經常生病，只要一感冒，就會咳很久，很難痊癒。

退伍以後，跟著我大哥學氣功、打坐。開始打坐以後，很快就產生氣動，後來演變成氣痛，氣走到哪裡痛到哪裡。我自己警覺到這是有問題的，也就認真地想找一個老師。當時我有個同事看到電視節目《華視新聞雜誌》中介紹農禪寺在教打坐，便找我

一同前往，但是到了約定當天，他必須加班，我只好一個人去。

## 打坐可以讓人變年輕

農禪寺給我的第一印象是很不像寺廟，不但沒有雕梁畫棟，還都是鐵皮屋。那個週日剛好有講經活動，大家都很安靜，讓我覺得有點嚴肅。那時的我還很內向，不敢自己一個人報名，等到同事有空了，才一起報名禪訓班。那是一九八八年九月的事。

那一期禪訓班的助教是一位居士，她的禪修工夫很好，可以連續坐上一個半小時，而且看起來比實際年齡年輕很多，讓我覺得禪修真好！禪訓班要求很嚴格，規定學員每天要坐滿兩小時，

早晚各一小時，如果達不到要求，寧缺勿濫。我倒是很認真，早晚各坐一個半小時，每天三小時。當時我還沒有想到學佛，只想學打坐，尤其覺得打坐可以讓人變年輕，真好！

那時臺灣社會正值經濟起飛，我當時開了一間工廠，經常加班，因此禪訓班結束後，很少有時間參加共修，直到一九八九年，才比較常到農禪寺。那年也是法鼓山創立，開始發起募款的第一年，禪坐會與念佛會都發起了勸募簿認領的活動，我也認領一本，擔任勸募會員。但是我的個性內向，不太喜歡講話，因此就找一個比較外向的同事當護持會員，由他去向人募款，我當勸募會員，成效也不錯。

一九九〇年開始，我擔任禪坐會活動組副組長。當時禪坐會有一百多人，多數的人只來共修，很少做義工，不像念佛會的人很喜歡做義工。由於職務的關係，我要負責布置場地，有一次共修找不到人幫忙，一百多人的蒲團、方墊和毛巾，都是我一個人排的，結束時要打掃、拖地，也是我一個人完成。當時禪坐會的輔導法師便問我，怎麼都是你一個人在做？你這樣做下去會起退心。其實，當時我已經有了出家的念頭。

### 有一種行業不是為了賺錢

我是從禪修中體驗到修行真好，從此有了出家的想法。我是

在一九九〇年第一次打禪三，第二次是參加師父主持的禪七。當年師父還沒有專門的話頭禪和默照禪，前三天都是用數息的方法，第四天開始講話頭的方法。師父每天從早到晚，全程陪著我們，只要禪眾一有起心動念，馬上就會呵斥、提醒用功於方法。我在參加禪七之前，已有每天打坐的習慣，因此覺得自己坐得很不錯。當時，因為身旁的菩薩如坐針氈，身體一直在動，我便動了念頭，想示範給他看。結果馬上聽到師父說：「不要以為坐在那邊不動，就是修行，那是傲慢心。」這句話講到了我心裡，我馬上修正心態。

由於我練過氣功，睡眠時間可以很短，凌晨一、二點醒來以

後就到禪堂打坐。禪七期間我很用功，一支香半小時，可以連坐三支香。我看過《來果禪師開示錄》和《虛雲老和尚開示錄》，都講到禪七要剋期取證，即透過密集的精進用功，以達開悟，因此我前三天繃得很緊，就是希望能剋期取證。到了第四天清晨，禪堂只有我一人打坐，忽然間放鬆下來，疑情就起來了。那時出來的疑情是「我是誰」，那個念頭一直出來，跟著我一日一夜；第四天早上到第五天早上，連睡也沒辦法睡，被疑情咬住不放，甩不開，當時我也不知道要去小參。後來我開始動念頭，想想再這樣下去，禪七結束也沒有辦法工作。這樣動念以後，疑情就消失了。

禪七收穫最多的，還是師父的開示，裡面全是佛法精要。師父有時會罵我們，但每一句都罵到我心裡，讓我感覺業障真的很重，懺悔禮拜也非常受用。那次禪七影響了我的一生，本來我的人生觀是消極的，從小就不知道活著是為什麼，死後不知道往哪裡去？我以前的個性內向，也不大喜歡講話，講話都是含在嘴裡，別人也聽不懂，因此沒有信心講，整個人很消極。禪七以後我的心態轉變了，從悲觀轉為積極，覺得修行真好，可以讓自己改變，也可以幫助別人，所以發願要出家。我想出家，不是為了自己趕快成就，而是看到師父的辛苦，我想報恩，幫忙弘揚佛法。師父說：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人那麼



多。」以前我不知道佛法的好，親身體驗之後，就確定這是我要走的路。

學佛以後，我一直有個想法：「這個世界上應該有一種行業，它的目的不是為了賺錢」，但是我不知道是什麼？後來我知道那就是「出家」，把佛法分享給人。

## 修行是為了利益眾生

禪七改變我的觀念，但是行為轉變，是在出家以後。還在行者（形同沙彌）身分期間，有一次開車載師父，師父忽然對我說：「果禩啊，修行人業障現前，要多念觀世音菩薩，多拜觀世

音菩薩。」我記住了。另外，師父講過「氣動要觀腳底」，我也謹記在心。其實師父的意思是，打坐氣動時才觀腳底，但是我只聽到前面，每次打坐就觀腳底。觀腳底很舒服，氣從腳底流出，身體很輕，飄飄然的，我還以為自己方法用上了，以為是輕安，其實是氣虛；過一陣子，就開始變得很容易感冒。

有一天做晚課，一時氣上不來，結果暈眩倒地，下額縫了六針，膝蓋骨也碎裂了。這都還是小事，從此以後，我幾乎沒辦法講話，血壓偏低，氣也散亂了。去做檢查，收縮壓七十以下、舒張壓四十以下，經常覺得頭暈，不能久坐、久躺，走路會頭昏。西醫說要每天吊點滴，中醫說沒藥可醫。後來我想到師父曾說，

業障現前要拜觀世音菩薩。那時我已經無法打坐，只有拜佛，但是只要一拜下，就爬不起來。後來想到一個方法，拜下以後馬上起來，但動作要很快；拜下以後如果稍微停頓，那就起不來了。就這樣從一天五拜、十拜，慢慢地到後來可以一天三百拜；拜佛的同時，心中默念觀世音菩薩。過了三個多月，暈眩情況慢慢改善，我便發願，從現在起要幫助更多人，利益更多眾生。

其實，業障現前是件好事，就像今天我能在這裡跟大家分享，都要感謝那次的業障，如果當時我沒有挺過來，也就不會在這裡了。我現在的心態是，能夠多活一天就是多賺一天，每天都過得很快樂。身體能照顧就多照顧，但真正要照顧的是心，就是

發願，願力會不斷推動你。身體雖然不好，但是願力可以支撐，用願力來支撐體力。修行是為了利益眾生，不是為了自己。

師父還有一次開示，對我很重要。師父曾對我說：「果禩，你不要想開悟，你不可能開悟。」其實我已經放下開悟的想法，師父是再次提醒我。因此我發願，自己沒有開悟沒關係，但是我幫助其他人開悟。沒有開悟的人，可不可能幫助別人開悟？可能。師父曾說，奧運比賽冠軍的得主，他的教練是不是非奧運冠軍不可？不一定，但是只要他指導的觀念和方法是正確的，同樣也可以培訓出奧運冠軍選手。

## 煩惱要消歸於自心

師父的教導，包括言教與身教。有一次，僧團有兩位法師意見相左，師父知道以後並沒有指責他們，而是召集所有的比丘談話。師父對我們說，自己業障很重，沒有福報，也沒能力把弟子帶好，只有向觀世音菩薩懺悔，求觀世音菩薩給我們智慧。師父說完以後就回方丈寮。沒多久，我們接到侍者通知，說師父長跪在觀世音菩薩面前懺悔。我們沒有想到師父會這麼做，很慚愧，也很震撼！當所有的比丘趕至方丈寮，師父並不知道，師父跪在觀世音菩薩面前，我們跪在師父身後。大約過了五分鐘，師父才

發現，並說：「你們這些弟子真愚癡，師父在求觀世音菩薩給你們加持，你們還來打擾。」師父是用這樣的身教在教導我們。

師父也會在大眾面前考驗弟子。有一次菁英禪三結束之後，部分學員還留在山上。師父要我帶著一批人，跟著他的座車上到法鼓大學預定地。但是我自作聰明，改走另外一條捷徑，結果抵達時，反而比師父的車還慢。師父當場罵我是笨蛋，自作主張。師父罵我，其實是要看我的反應。師父說過，他是能罵的弟子才罵，不能罵的不會罵。那次我被師父罵得很歡喜，我也想到，修行還是要走光明大道，這是沒有捷徑可以走的。

我很少單獨向師父請法，師父曾說：「我的法，從來沒有隱

藏。」師父所有的法，已經全都教給我們了。師父也常在僧團早齋開示：「煩惱要消歸自心，有煩惱就要多懺悔、多拜佛；碰到問題，要學著自己解決，不要依賴師父。」師父培養弟子是養蜂式教育，要我們自己學會採蜜。其實，師父很早就知道自己身體不好，隨時都可能走，所以早已做好準備，建立僧團制度，在各方面打下最好的基礎。因此師父圓寂以後，法鼓山還是能夠按部就班地運作。

師父在圓寂前一個多月，只要上山，一定會在早齋開示，有時可以講上一個多小時。大家看到師父精神很好，以為師父身體狀況不錯，但往往講完之後，馬上就需要休息。師父雖然已從方

丈的位置退下來，但只要僧團有需要，師父還是繼續奉獻，從來不為自己考慮。這也是我從師父身上學到的，即使身體不好，但是哪裡需要我，我就去把經驗分享給大家。

## 教化弟子的用心

我出家以後，執事多半在山上。早期蓋臨時寮，我負責監工，每天用完早齋就到工地。我也沒有注意時間，看到工人吃便當，才知道已經中午了。那時水喝得很少，經常覺得喉嚨乾癢，加上事情很忙，時常開會，沒有把健康照顧好，於是身體就出了問題。有天晚上參加讀書會，突然一陣暈眩，直接從椅子上摔落



在地。暈倒以後，我的意識是清楚的，但是眼球往上翻，身旁的菩薩忙成一團。我雖然身體不能動，但還能夠說話，就請他們幫我按人中穴，才慢慢地恢復過來。送醫後，才知道是緊張引起的十二指腸潰瘍。從那次以後，我告訴自己要徹底放鬆，情況才漸漸獲得改善。

除了監工，我也負責種樹。從淡金公路進入法鼓山園區，最前面的兩排肉桂樹，是七年前開始種的。此外，山上也種了一些紅淡比樹，是從法鼓大學預定地移植過來的。紅淡比，屬山茶科，是臺灣原生種，樹齡在五、六十年以上，樹身很高，我們移植了一百多棵到三號橋附近的一塊空地。

師父曾經跟負責的專職說，三號橋附近這塊區域的地基並不穩固，在這裡種樹可能會損壞地基，如果樹倒也會產生危險，但是沒有人轉述讓我知道。後來有一次，我跟著師父環山，走到三號橋時，師父當場嚴厲地指責我：「這裡不可以種樹，怎麼講不聽？」當時就有一位菩薩請師父不要生氣。其實師父不是生氣，而是在教化弟子，這是師父教導弟子的用心，師父也在看我的反應，從弟子的反應作調整。雖然我們沒有很多機會跟在師父身邊，但是需要的時候，師父就會主動指點我們。

## 一步一腳印

現在我負責的執事是禪堂板首。在古代叢林，板首稱作班首，負責指導禪修，擔任禪修觀念和方法的指導者。方丈也要指導禪修，但因方丈要處理的事情很多，沒辦法經常在禪堂，所以負責指導禪修的工作，就交給首座和板首，我在這個執事上學習很多。

近幾年，我也代表僧團到國外交流。二〇〇九年，受邀到德國，邀請我們的是一位德籍越南法師，由於他曾在法鼓山禪堂參學一年半，回國後希望能推廣法鼓山的禪法，所以也在德國帶了一個禪修團體。我發現禪修在德國很受歡迎，而傳統中國佛教的拜懺、念佛等方式，則比較無法被接受。德國人的民族性很務

實，做事按部就班，學禪修很契合。

修行是沒有捷徑的，一定要老老實實，一步一腳印。利根的人，如六祖惠能大師聽到《金剛經》中的「應無所住而生其心」，馬上就開悟。我們大家都聽到了，卻沒有開悟，表示我們是鈍根的人。鈍根沒什麼不好，只要有根器就可以修行，但要老實修行，不要只學方法而不練習。禪修要親自體驗才能受用，師父曾說，只要你每天打坐，早上坐一小時，晚上再坐一小時，三個月後身心一定會轉變，我自己就是這樣走過來的。有些轉變是潛移默化的，自己不知道，但是別人看得很清楚。我的轉變就是變得比較自在，比較快樂，這種快樂叫做法喜。修行是要愈修

愈快樂，不是愈修愈痛苦。

修行要保持心情輕鬆愉快，老老實實用方法，因緣成熟時，自然水到渠成，有所成就。修行也要直心，該怎麼做就怎麼做，不能自作聰明，投機取巧，修行就是要踏踏實實。禪修的目的，是幫助我們放下執著，不要往外攀緣。其實修行並不難，難就難在一般人的想法太複雜，常常把簡單的事情複雜化，想得太多，想修也修不了。所以，真正難的不是修行，而是被自己的想法困住了。

最後，跟大家分享師父早年演講的一段精華：「欣賞別人的優點，了解自己的缺點；學習別人的優點，改善自己的缺點；不

要嫉妒別人的優點，不要暴露自己的缺點。」每一個人身上都有優點，如果我們跟每個人學一個優點，那麼在一百個人身上，就可以學習到一百個優點，優點愈多，就愈接近佛的圓滿境界了。

（二〇一〇年五月十九日講於聖嚴教育基金會）

主講／果器法師

# 最好的身教是感恩心

接任護法總會輔導法師之後，

師父特別叮嚀我：

「果器啊，師父老了，我們很多的護法居士，都是從早期跟著師父一起走過來的，他們年紀也大了，對於這些資深的居士，要感恩他們。」

## 講者簡介

### 果器法師

二〇〇〇年出家，目前擔任法鼓山關懷中心副都監、慈善基金會祕書長，以及護法總會輔導法師。法師謙稱，所掌執事皆非專長，只因僧團賦予任務，更要學習承擔。



我覺得師父給我們的教導，包括身教與言教，都很值得學習效法。我先從一個故事說起。

有一位居士是個上班族，他的父親因重病住進加護病房，當時碰巧遇上公司趕貨，必須全員加班，老闆又不准假，而他也沒有其他親人可以照顧父親，再加上加護病房有探病時間的規定，因此他下班趕至醫院時，經常都已過了探病時間。這位居士十分擔憂父親，但又無法放下工作，這時，他應該如何處理呢？

他想到曾經看過師父在書中所說的「四它」，也就是「面對它、接受它、處理它、放下它」。首先，自己調整心態去面對與接受目前的現況；接著再與院方商量，希望能夠通融他在規定以

外的時間探視父親，結果院方同意了。這個過程，讓他在工作及親情上，都有一個圓滿的結果。

在他的父親往生後，這位居士從親戚口中得知，原來他是被領養的孩子，與父親並無血緣關係，可是事情的緣起已無從了解，也無法找到親生父母了。這時幫助他轉念的，還是他從師父書中看到的一個小故事。師父曾對一位發現自己雙親是養父母的居士說：「別人只有一對父母，而你有兩對父母，既有生你的父母，也有養你的父母，這也很好，你比別人多了一對。」當他讀到這個故事以後，當下覺得自己真的很幸福。由此可見，師父以文字弘法的影響力是非常大的。

## 難得的出家因緣

我與師父的因緣要從出家談起。在我出家之前，父母皆已往生，家中也沒有兄弟姊妹。我母親往生的比較早，父親則是在病苦中往生，使我有很多感觸。學佛以後，我從佛經上看到，出家可以報父母恩，也可以報眾生恩。當時我想，父母恩我已無從報答，但是如果出家，可以報父母恩乃至報眾生恩，應該是一條很好的路。

有了出家念頭以後，首先是都監法師跟我面談，後來決定讓我先當「近住義工」（即寺院中的長住義工）。過了三、四天，

法師說師父要見我。後來我才知道，凡是發心要出家的居士，師父會請每位居士的家屬，到寺裡跟師父談談。那天師父對我說：「你的人生經歷滿艱辛的，不過年紀也不小了，要把握因緣。」我們在出家前都要交自傳，師父已經看過我的自傳，才會說這些話。師父又說：「進入僧團以後，你也不要想著再去念書、讀佛學院，留在僧團就有很多可以學習。好好把握因緣，你就進來試試看吧！」這是師父給我的話。

我是在一九九九年八月住進農禪寺，二〇〇〇年落髮，屬於末代果字輩。這對我來說是滿特殊的，因為落髮時，師父就說，法鼓山以後每隔十年，就會有一個新的字輩。那時，與我一起落

髮的，就有一位中華佛學研究所的學生，是常字輩第一代的出家法師。

剃度典禮當天，我雖然沒有家人在場，可是坐在我身後觀禮區的居士，甚至中午跟我一起用餐的居士還滿多的，反而好像我的親人最多。從佛法來說，我們每一個人都可能成為六親眷屬，可以說大家都是我的親人，到處都是我的家。

師父早期在出國前，都會到中華文化館、法鼓文化以及行政中心關懷。那時我有因緣替師父開車，師父在車上問我：「果器啊，辭親出家時，你在拜誰？」因為剃度典禮的觀禮區上，我的父母位置是空的。我回答師父：「我還是拜我的父母，我觀想

他們就坐在那裡。」師父的行程那麼繁忙，但就這樣簡單的一句話，讓我感覺到非常溫暖。

法鼓山園區開山前，師父偶爾會到山上小住，並常在清晨或黃昏散步環山。有一次我陪著師父環山，師父問我：「你知不知道僧團原來不接受你的？」這是因為我出家前跟法師們的接觸很少，僧團對我並不了解。此外，我的年紀已超過出家年齡的上限，權宜之計，就是讓我先當近住義工，後來經過師父指示，才讓我進入僧團。這是師父給我的機會，我很珍惜這分因緣，就像師父所說的，要好好把握。

## 珍惜水資源，善待自然環境

我還是沙彌時，當時法鼓山第一期第一工區，包括男寮、第三大樓和教職員宿舍已經啟用，必須有人照顧，僧團就安排三位法師負責，我也是其中之一。後來，我也擔任山上工務所的輔導法師，那時我還沒有受大戒，由一個尚未受比丘戒的沙彌，擔任工務所輔導法師，真的讓我誠惶誠恐，但既然是僧團賦予的任務，也就當成在學習。

那段期間，我開始比較有機會親近師父，跟著師父開會，跟著師父到工地巡視。師父雖然身為一位出家人，但是對於工程的

深入與細膩度，令我非常佩服！師父看待工程，不是無生命的物質體，而是有機的生命體，這是源自佛法。佛法告訴我們，正報與依報都是道場，身體是正報，環境是依報，正報是在依報中修道，因此環境與人類是密不可分的關係。早在兩千六百年前，佛陀就已經是一個環保的先驅者。

師父為了建設法鼓山，曾經到世界各地觀摩大學校園及宗教建築，也到中國大陸及印度進行朝聖之旅。尤其是師父在日本留學的六年，對於日本建築善用空間的特性非常推崇，囑咐法鼓山的建築一定要效法。師父常說，室內空間要能多功能使用，建築風格則愈簡單愈好。不過，愈簡單的建築風格，往往最不容易呈



現，況且每位建築師的理念和理解程度不同，所以我們會覺得，師父已經達到《華嚴經》講的一切無礙，但是對建築師或是工程人員來講，卻是一大考驗。

師父對於工程有非常多的叮嚀，例如大家耳熟能詳的七棵榕故事。我也在這裡分享幾個小故事。師父對水資源非常重視，這是由於師父早年在大陸時，就養成對各種資源的珍惜與尊重。在法鼓山建設的過程中，師父特別指示工程單位要善用雨水。法鼓山地處北海岸，雨季時間長，雨水可說是非常重要的資源。另外，師父也指示要善用山上雙溪環抱的水資源。當時，臺灣對善用水資源的觀念並不普遍，相關工程技術也很少見，因此工程單

位感到很為難，主要是工程技術缺乏。後來我花了滿長一段時間去了解水資源的利用，國內也開始發展儲存水資源的新作法，包括雨水的回收再利用與節水器材等，這些作法後來也都在法鼓山一一落實。如法鼓山園區的洗手設備和廁所間的馬桶，都是使用節水設備；而在女寮則有一套雨水回收系統，可將回收的雨水作為通廁、澆灌和清洗等各種用途。

此外，師父也考慮到山上的自來水，在供給園區以外，還要思考到旱季缺水時，不跟山下的村民爭水，使他們沒有缺水之虞。師父凡事都是從利的角度來看待，這是非常崇高的人品。我記得當時請工研院節水部門的居士協助山上規畫水資源時，他

們聽到師父這一席話，都是非常敬佩與讚歎的。

另外，有一位中央研究院的教授，他的專長是研究自然生態。他曾分享參加師父主持的禪七時，師父在活動中帶大地觀，向大地進行懺悔禮拜。這位居士在禮拜之後，當場慚愧痛哭。因為研究自然環境是他的專業，但是他發現自己對自然環境的認識卻遠不如師父，所以感恩禮拜大地，讓他的心情非常激動。

還有一位陶藝家，曾為法鼓山創作一幅呈現佛陀走入人間說法的畫作。尚在創作階段時，師父有一次看過草圖後，指著畫作上方一隻在空中盤旋的鳶鳥說：「這隻鳥的神韻，好像不太自然。」讓她對師父的觀察入微非常佩服，這也是我在師父身上所

學習到的。

### 惜福與奉獻

在法鼓山尚未啟用的前幾年，師父的行程非常忙碌。師父從美國回到臺灣，第一件事就是上山看工程，甚至在時差還沒有調整過來時，就必須出席主管會議。我曾經看過師父一邊聽取報告，一邊打瞌睡，可是當主管居士請示時，師父馬上就可以回應。我很納悶，師父真的睡著了嗎？看起來好像是打盹了，可是思緒卻很清晰。

二〇〇五年，僧團安排我跟著師父去了一趟泰國。那次的行

程，主要是師父獲頒朱拉隆功佛教大學榮譽博士學位，同時出席泰國護法會的啟用典禮。我當時是暫代侍者一職，因為不了解師父的日常作息感到很緊張，而發生了幾個小插曲，例如我幫師父洗衣服，師父的衣物是舊式的，僧褲不是用鬆緊帶而是用一條束帶。我在清洗時沒有留意到束帶，也沒有注意到束帶的一端，經過清洗，已經縮進穿條裡了。第二天師父準備換洗時，並沒有責備我，只是當場拿起僧服，一次一次試著把束帶挑出來，教我怎麼做。當時我很慚愧，如果地上有洞，我已經鑽進去了。

此外，我曾聽說師父的字非常小，在泰國期間，我才第一次目睹師父的筆記本。師父的本子非常小，方便隨身攜帶；師父的

字真的像螞蟻一樣，細小而工整，從這裡可以看到師父的惜物和嚴謹。我也曾聽說，一張衛生紙，師父可以反覆使用六次才丟棄，不像我們用一次就丟了，我想這與師父經歷的年代有關。

現代人不太惜福愛物，因為得到的太容易了，而不懂得珍惜資源。所以，我們真的是很有福報，有福報的人，要能知福、惜福、培福、種福。師父的開示經常提到，福報並不全是自己得來的，有的是因周遭的因緣而有，因此在有福的同時，更要懂得去奉獻。師父給予我們的教導，都是將佛法的精髓運用到日常生活中，用現代的語言，身體力行來告訴我們。

在泰國期間，我也看到師父對長老的敬重。例如當時有位華

人佛教的長老法師，特地從泰北到曼谷拜訪師父。師父一見到這位長老法師，馬上就頂禮。但師父還是覺得很失禮，因為這位長老法師的戒臘比師父高，怎麼能夠讓長老法師來見他。從這點也可以看到師父對禮儀細節的重視。

## 感恩的師父

我覺得師父很重要的一个身教，就是感恩。師父對於曾經教導過他的，包括狼山的師父、師公和師祖，到靜安佛學院的老師，皆是非常感恩。有一次，僧團指派我去探望守成長老，長老是在靜安佛學院時期的老師，法鼓山落成大典時長老也蒞臨

了，並且擔任大殿三尊佛開光的主法法師之一。當我代表僧團前去問安時，守成長老對我說：「你真是有福報，能夠跟著你們師父。你們的師父在靜安佛學院時期，年紀是最小的，卻是最聰明，也最用功的。」可是師父卻告訴我們，他是最笨的。

師父對當年受戒的戒師也非常感恩，因為他認為如果沒有這些戒師，就無法得到戒體，也無法再次得到出家的身分。師父對出家弟子也同樣感恩，這可能是大家想像不到的。過去師父從美國回臺灣時，常常感恩我們這些出家弟子，在師父出國期間依然精進，和樂共住，讓僧團更有制度。

師父也感恩所有的護法居士。我接任護法總會輔導法師之



後，師父特別叮嚀：「果器啊，師父老了，我們有很多護法居士都是早期跟著師父一起走過來的，他們年紀也大了，對於這些資深的居士，要感恩他們。」師父隨時隨處都抱著感恩心，就算事情出了差錯，過程不圓滿，師父還是感恩，並把所有過錯歸諸在自己身上。師父說過：「如果弟子犯錯，問題在我，是我沒有把弟子教好。」這點也讓我感觸非常深，也是對自己的一个警惕。

師父也是勇於認錯的。師父曾說，年輕時寫過一些比較批判性的文章，例如對基督教的批評。後來有位基督教的居士寫信給師父，說師父怎麼可以這麼批評基督教？師父寫了一封信

向那位居士道歉，說由於當時年輕氣盛，才寫了那樣的文章，現在不會再寫了。其實認錯是需要勇氣的，一般人很不容易認錯，但是師父很坦蕩，因為從禪的立場跟觀念來講，錯就是錯，沒有什麼罣礙。而我們是不是能夠做到勇於認錯？還是礙於面子不敢認錯？這也是我從師父身上學到的身教。

在我的觀察中，師父也是隨時隨地活在當下的。師父處理每一件事情都是非常專注，由於師父的行程很多，需要處理的事，一件接著一件，當一件事處理完，馬上就專注在下一件事情上。師父心中沒有罣礙，處理後就放下了，但是對弟子來說，有時心境還沒有調整過來，所以會覺得師父變化得很快。

師父晚年生病，也是活在當下，病痛的時候就是用方法。我自己經歷過骨折的過程，要用方法對治病痛，真的很不容易，但仍要隨時感恩各種不同的因緣，給我們反省和鍛鍊的機會。

## 師父的關懷

二〇〇八年，我因一時失去正念，在臺中跌了一跤，導致股骨頸骨折。手術後在山上休養一段期間，但完全沒有想到，當時師父的身體已經很不好，還來關懷我。師父看到我的第一句話就說：「你在消業障。」之後詢問男眾副都監法師說：「是不是交結果器的工作太多了，要不要調整一下？」師父的關懷，到現在

我依然很感動。

從沙彌時期擔任工務所輔導法師，到現在擔任護法總會輔導法師，在這些執事上，我知道自己並不是最適合的人選，只有抱著學習的心態。如同師父所說「無牛駛馬」，在找不到適合的人之前，就先去做吧，有不懂的就去學。在僧團很幸福的地方，就是有機會多方面去學習。很感恩所有護法居士的支持，到目前為止，大家都非常用心在做護法的工作。這些分享，都是我從師父身上看到的教導，值得我們學習。

（二〇一〇年五月十二日講於聖嚴教育基金會）

《法鼓山智慧隨身書》共分十大系列  
陸續企畫出版中

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

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。目前於臺灣各地及歐、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」。

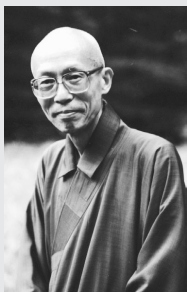
法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

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「四百年來臺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，歷任臺北文化大學、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，聖嚴法師於臺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，推動下列相關工作：

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動、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。

## 四眾佛子共勉語

---

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 7-2

## 今生與師父有約 (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：978-986-6443-44-2

講者：果東法師、果暉法師、果醒法師  
果禎法師、果器法師

文字整理：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 39 刷：2019 年 4 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