

有備無懼迎面生死

寶雲寺舉辦生死關懷對談、退居方丈、吳怡昌、張寶方分享善生好死的智慧

——陳逸慧／臺中報導——善生好死是人們對生命的basic期待，面對隨時可能發生的災難與疫疾，當以什麼樣的態度來準備？九月十二日上午，寶雲寺邀請退居方丈果東法師、員榮醫院副總院長吳怡昌、臺中榮民總醫院志工隊隊長張寶方，對談「有備無懼迎面生死——傳統智慧的生死關懷」，與二百二十五位聽眾一起關注及省思生死大事。

對於死亡，三位與談人都有深刻的體驗。出家後，長年擔任助念團輔導法師的退居方丈分享，想超越生死，需有佛法的因緣因果觀，「活著時候盡責活，走時才能灑脫道別。」退居方丈表示，很多年紀大或生重病的人，都會希望趕快離世，他都會給予「珍惜每一口氣，活在當下」的祝福勉勵。二〇〇七年擔任方丈和尚時，見聖嚴師父日益衰弱，他以多年投入大事關懷的經驗，明白師父雖然已立下遺言，仍必須及早準備，於是帶領僧團著手「圓滿專案」的規畫。他表示，由於平日累積的資糧，讓他有面對俗家父母往生、師父捨報時，仍能安心去執行法務。

吳怡昌分享醫學院二年級時，第一次面對大體老師，當時感覺只是獲得知識，直到二〇〇七

年參加法鼓山社會菁英禪三，親近許多善知識，面對親人往生時，才感到生命無常。他談到醫學是講求實證的科學，習醫時被訓練「斷念」，以避免影響下一位病患。學佛後的他，了解佛法以三世因果觀看待生命，「對於前世，要滿懷感恩及懺悔；今生是來還願和負責；面對未來，則是在今世培福種福，累積資糧，才能無懼。」他體會醫生無法掌握生死，只能盡己所能，學習更謙卑地面對生命。

張寶方談到年輕時，一百多天內失去了雙親，又很快走入婚姻、生下女兒，短時間裡經歷人

生大事，看見自己失落的同時，還是要對生命負責。後來有因緣走入安寧病房當志工，也在法鼓山接受大事關懷培訓，並參與助念，「幫助別人的時候，有正向的思惟、盡心投入，自己才會有力量。」她分享許多個案在面對死亡時，都會對許多事深感遺憾，所以最好在往生前，做好交代及和解。

七十多歲的聽眾趙文財於講座後分享，自己十多年前生病，走過了生死關頭，來法鼓山學佛、當義工，建立正知正見，讓他努力活下去，更懂得培福修慧，為未來儲存資糧。

▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神

為期七天的香港道場「心安平安藥師週」網路共修，九月五日於藥師法會後，圓滿已持續多期的藥師法門共修。四位當住法師及線上共修的信眾，一同恭誦一〇八遍〈藥師咒〉，仰仗藥師如來的本願力，集眾人的善根福德，祈祝疫情平息，眾苦解脫。

念念彌陀 迴向全球受苦眾生

有與會者一起熏修戒定慧，化迷啟悟、得身心安樂，更以此感召眾亡靈一同受益。

「覺海虛空起，娑婆業浪流，若人登彼岸，極樂有歸舟。」果醒法師依儀軌內容開示，說明覺海即是佛性，虛空如覺海中的一片雲。覺海本無一物，因一念妄動不覺而生無明、能所，才有虛空、世界、眾生、業果，因此在娑婆世界中生死流轉。法師以「三輪體空」勉勵大眾破除自他、粉碎虛空，了解度自己就是在度所有眾生。

三時繫念法會前，紫雲寺於八月

提倡，目的是勸勉
大眾修持淨土法
門以得解脫，
並憑彌陀願
力，勸導亡
靈往生西方
極樂世界，
永離茫茫
業海和輪
迴之苦。
雖為淨土
法門，儀軌
裡，中峰明
本禪師的開示
卻句句禪機，直
指本性，禪淨相輔
相成，互容互攝。

【本刊訊】分處東、西半球的紐約東初禪寺、高雄紫雲寺，分別於八月三十日、九月六日啟建「中元三時繫念法會」。受全球疫情影響，兩地法會皆以線上共修方式為主，各地信眾透過網路直播，一同精進修行、祈福安心，超薦先亡眷屬以及所有在疫情中的往生者，蒙佛慈力，速往淨土。

擴建中的東初禪寺，於象岡道場舉行法會，由住持果元法師主法；紫雲寺則由禪堂堂主果醒法師主法。持續五、六個小時的佛事分為三個時段，主要唱誦《佛說阿彌陀佛經》、「往生咒」、「普賢十大願」及懺悔發願。「三時繫念」是元代中峰明本禪師所

三十日至九月五日，舉行為期七天的地藏法會，主法常耀法師以「明珠指南」為題開示。法師提到整部《地藏經》融合了地藏菩薩的大悲願，以及諸佛菩薩的見證，讓我們更了解因緣果報的不可思議，進而勉勵大眾以誠心、信心和恭敬心來參加法會，必能與諸佛菩薩的慈悲願力相契相通。

由於臺灣疫情趨緩，紫雲寺地藏法會除了鼓勵大眾在家網路共修，九月一日起也開放大眾參加，配合防疫措施，入寺量額溫、實名簽到全程戴口罩，期盼藉由精進修行、法會熏習，社會大眾都能在防疫新生活裡，心安平安。

A photograph showing a group of Buddhist monks in a wooden hall. They are gathered around a long table covered with a yellow cloth, which holds various items including a large orange fruit. The monk on the far right is speaking into a microphone. The hall has a high wooden ceiling with exposed beams and several rectangular windows. A large bell hangs from the ceiling on the right side. The overall atmosphere is solemn and traditional.

心靈防疫講座

楊孟達講授健康覺招

與健康，宛如陰陽，兩者看似對立，實則並存。因此，人們無法只要健康，不要疾病。身體的病是警報器，是潛意識透過它提醒我們要超越對立、趨向完整。他舉出多種疾病的實例，帶領眾人認識各項常見疾病所傳達的心理訊息，譬如：無法解決衝突問題，向內攻擊便形成胃

A man in a black polo shirt and a white surgical mask is speaking into a black microphone. He is standing in front of a black piano. In the background, a group of people are seated in rows, wearing white surgical masks. The room has large windows on the left and wooden paneling on the right. A small potted plant sits on a shelf behind the piano.

試著與疾病對話，找出疾病的源頭，覺察潛意識裡未被滿足的需求，由承認、接納、整合這些需求，病才能被轉化和療癒。

有位聽眾分享，聽楊醫生提到「病是果，心念與業力是因，唯有正自己的習氣，才能超越業力的程式」，給她很大的提醒。由於母親都是癌症患者，雙親的病猶菩薩示現，雖然痛徹心扉，也讓警覺並決心要時時觀照自己的身意，超越家族的業力方程式。

紫雲寺 法鼓青年開講 林子竣傳遞善念夢想

「我想當一個說故事的人，不需要漂亮的文字，需要的是親身經歷故事。」二〇一八年，林子竣製作第一支創業影片告訴世界：有一艘乘載想的船已悄悄出航。他與夥伴走進勢族群的生活中，用影像記錄親身體驗，用平等的視角與他人互動。雖然世界上沒有真正的感同身受，但他們抱持慈悲與智慧的心念，同理人、關心生活周遭的微小人事物，續為社會注入正向的力量。

持他他雖的弱夢一的要後仍回味無窮。陳修平接續分享七項主持重點，包括：現場環境功能介紹、對出席者的關懷、針對活動目標穿插醒腦活動、總結時感恩出席及護持者等，並親身示範主持人需具備的靈敏特質。針對共同的緊張心情，提醒學員善用禪修心法：「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。」

上台演練時，學員們發揮創意，活潑呈現自己的名字和個人特色。學員黃裕峰表示，課程先講解、後實作，真實體驗上台的緊張感受，也了解到「台上三分鐘，台下十年功」，應該多多練習。（王亭玉）

信行寺 培訓活動主持上

網路上課

◎下靜

溫哥華學員好精進

新冠疫情擾攘全球已大半年，北美疫情仍未好轉。在這艱難時刻，法師和悅眾們克服萬難，在學員們殷殷期盼下，溫哥華佛學班九月五日開學了！為了防疫，課程改於網路進行，第一堂便有一百一十四位出席，其中一位在倫多上線，三位在臺灣。由於時差，臺灣學員從午夜上課到凌晨二點半，勤學精神令人敬佩。

聖嚴書院

睽違八個月，因疫情暫停的聖嚴書院，九月五日起再度開課。學員重回各分寺院、護法總會各地分會上課，復學率高達九成以上，溫哥華佛學更是克服萬難，首度進行網路教學。

現場聽課

◎楊雅穎

臺灣學員很感恩

◎楊雅穎

「實歲林銀老菩薩的由衷之言，她是快樂學佛人」雙和新店班年紀最大的學員，九月六日開課當天，她和六十八歲的女兒陳呂梅與上百位新同學，同坐在教室裡聽聞常恩法師、常遂法師同述「什麼是三寶？如何做一名佛教徒……」其實疫情前，她已每週固定參加新店分會共修。她說，疫情期間雖有參與線上共修，卻少了與法師面對面互動的機會，好不容易可以在現場聽課，當然要把握機會。

七十歲的同班學員胡清河坦言，報名上課是希望藉由佛法的學習，找到安心的方法，「現在公司沒接到訂單，估計明年大概會有同事沒工作。」大環境的不安讓他意識到，此刻更需要安心的力量。

九月八日中午十二點半，距離農禪寺佛學班上課還有一個半小時，義工、關懷員們已提早到教室整布環境。一到兩位義工頂著烈日，帶著額溫槍站到警衛亭，為前來上課的學員量額溫，確保安全防疫。班長汪麗雲說：「看到大家平安回來上課，比什下午兩點，農禪佛學班甲班二下正式開學，一〇八位學員在常報法師引領下，進行分組討論，大家即使戴上口罩，仍有分享不完的感受。學員高菁

睽違八個月，因疫情暫停的聖嚴書院，九月五日起再度開課。學員重回各分寺院、護法總會各地分會上課，復學率高達九成以上，溫哥華佛學更是克服萬難，首度進行網路教學。

開學囉！

◎楊雅穎

龔表示，疫情前覺得能來上課很自然，現在明白「無常」隨時會現前，警醒到學佛一定要把握機緣。六十八歲的佛學班三下也是疫後第一天開課，兩

禪學員多達三百七十二名。學員邱素琪下班後，花了近一小時車程前來上課，她精神奕奕地表示：「可以再回來上課，實在很興奮！」因為佛法已成為生活的重要資糧，上課猶如充電，讓她分外珍惜。

2020 社青禪修營 抱利他初心 快樂工作

「如何成為一名快樂的成功者？」九月十八日起一連三天，青年院於北投雲來別苑，舉行疫後首次的「社青禪修營」，營隊第二天，邀請知名魔術師陳日昇、資深管理顧問講師張允雄，與

六十七位青年分享過來人的親身經歷。而學員在法師帶領下，學習以禪修收身心，為往後的生命階段做最好的準備。

陳日昇受邀登上鑽石公主號郵輪表演，未料因突來疫情被迫與三千多名旅客於船上隔離近二十天，但他仍能盡最大的工作熱情，透過YouTube頻道以每日一魔術表演，讓大家每天開心五分鐘，就是一件好事。「對於工作，陳日昇分享，儘管自己最愛的工作難有穩定收入，但若帶著『利他』的初心，加上努力堅持，往往會有意想不到的美好收穫。

如何從工作中兼得快樂與成功？

張允雄進一步指引青年，不妨試著從「工作本身的意義」、「自身的優勢」、「快樂的獲得」三面向去尋求最大交集，針對不足處做調整，並熱切珍惜每個當下，把握因緣，最後一定會在步步努力中趨近成功。

張允雄也提醒學員，職場上遇逆境時，切莫犯下「稀缺心態」，避免依存有限且狹隘的資訊，做出不客觀的判斷，讓自己陷入不必要的煩惱。當前世界情勢變動很大，青年在思惟自身處境時，應練習掌握各方資訊，適應不斷變動的狀態。

▲青年學員聆聽魔術師陳日昇分享帶著利他的初心，努力堅持就有好收穫。



▲青年學員聆聽魔術師陳日昇分享帶著利他的初心，努力堅持就有好收穫。

（李東陽 摄）

耐心，讓自己在佛法的熏習上，不會因形式改變而中斷。」說明，今年四月起許多課程就轉至網路，以Zoom視訊Classroom做為收發作業的平台，「菩薩們已開始認真學習使用，而且做得很棒。」這學期的學員平均五十七歲，七十歲以上有二十多位。很多年紀稍長的已適應溫哥華慢節奏的生活，日常使用手機只給家人發送訊息，完全沒接觸過網路的應用。這樣的一群學員，抱著對佛法的好樂之心，克服了種種障礙，如今都能自如地進入課堂。此外，有兩組學員都是年輕人，其中一組平均二十五歲，先前實體課程時，好幾位因工作和透過關懷員對學員悉心指導。開學前十天，學員們即收到電子郵件，請大家加入網路課堂，並試著完成法師設計的小作業，以熟悉操作流程。有位學員收到

常惠法師回覆的作業，第一封郵件是監院常悟法師說：「淨

土法門上過了啦！」法師說話的模樣立刻浮現眼前，不禁令人莞爾，溝通過程十分有趣。

九月法鼓講堂 憨山德清的修行法門

◎楊雅穎

十八歲於眾人念佛聲中端坐往生，坐化二十餘年後開龕，仍全身完好的晚明四大高僧之一憨山德清大師，一生參禪悟道，度化眾生無數。「法鼓講堂」自九月二日起，每週三晚間由中華佛學研究所常慶法師主講「憨山德清示人的修行法門」，介紹憨山大師的故事，見大師如何成就一生的修行道業。

修行必須從心下手，若能念念繫於正知見上，嚴守戒律，即便遇險難也懂得處變不驚，未忘佛事度化眾生。」常慶法師指出，這

是憨山大師養就高僧行誼的至要關鍵。

大師十二歲進報恩寺誦誦經教，聽聞佛法即心生激昂；十四歲閱

《法華經》，三個月後能背誦全經；

十九歲受雲谷禪師開示後閱《中峰

廣學記》，未及終卷即發心出家；三十歲起住山二十年間，兩次入

定見大光明藏；五十歲遇難後被貶

到雷州；至六十九歲才重披袈裟，

回復僧籍。

常慶法師表示，憨山大師一生中

「無一不是佛事」，精進修行之

外，更慈悲濟眾，三十六歲那年，

定見大光明藏；五十歲遇難後被貶

疫中共學

疫情持續，世界一樣運轉，希望透過線上共學、祈福，喚起大家更多的覺醒和關懷，讓地球得到應有的潔淨與休養，人心也能漸漸回復到本有的清明與寧靜。

◎凌演禪（洛杉磯）

新冠病毒疫情蔓延，令人憂心恐懼，還好法鼓山隨機應變，防疫期間，全球各分支道場規畫了各類禪坐、法會、講經等網路共修與課程，滿足大眾居家修學的需求，安定了人心，我也在線上參與的過程中，一同前行。

衡量因緣 安排居家定課

一开始，見到來自世界各地「你會吃」（吃到飽）的各式佛法佳餚，不自覺地狼吞虎嚥，卻捨有限，這才警覺不該貪心；但捨去許多，又怕自己「得少為足」，因而糾結不已。後來想起法師提醒，每個人因緣不同，須避免患得患失，以免徒增煩惱；應重質不重量、穩健踏實，才是真正修行之道。於是選了幾門適合自己的課程，安排了居家定課表。

早上由禪座開啟序幕，晚上依可行的時間參與網路共修，晚上則在洛杉磯道場法師們帶領持誦《大悲咒》、《心經》後，圓滿當天功課。一整天充實豐富，連未誦過《大悲咒》的同修，也漸漸喜歡這樣的規律步調，每晚定時向與顯示。

記得先前持誦《地藏經》時，只是單純想為父母祈福，並不完全了解經文內容。這次加入紐約東初禪寺《地藏經》線上共修，常華法師帶大家深入義理，分析地藏菩薩為何在因地中一次次重複發願，原來是有不同層次的對應。圓滿當天，誦經時已不再困惑，而是滿滿的感動與法喜。

週六的讀書會，除了聽教學錄音檔，累積一週的疑問，也在此刻提出討論。學佛一陣子，習氣仍重，遇上不如己意的事，常拿起金剛尺衡量彼此對錯，而這把尺多半對著他人。常悅法師總是用柔軟的語氣，輕輕地帶著我們認識自己，是知見上產生錯誤？

日積月累 學佛信心增長

有一次打坐，身心較安定時，覺察到不滿的情緒在起伏，由平淡轉為激動，再慢慢回復平靜。突然心中一陣鬆軟，那把尺也漸漸軟化，似乎體驗到煩惱因自己造作而生滅。人非聖賢，孰能無過？過去痛恨的無明情緒，當下不再厭惡排斥，它們讓我不再執著，讓我們有機會回頭品嘗。其中有一門課，果廣法師帶領大家走進佛陀的世界，深入淺出教導如何學習聖人是「鼓勵的讚」。

拿下了小斜刷，在牆縫、窗緣、屋簷下練習，刷著刷著，又有些小心得。先前為了搶快，沾了過多的油漆，現在是沾上剛好的量，還能刷得直、刷得勻。我馬上拿了刷子「回覆示教」，師兄比了個「讚」，感覺得出來

但至少可以練習不因自己

的行為，讓他人生起不善的心念。

日積月累，學佛信心自然增長。

像聖嚴師父那樣，讓遇

到的每個人得到法益，

但

至少

可以

練習

不因

自己

的

行

為

讓

他

人

生

起

不

善

的

心

念

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。



種福有幸福 10

◎聖嚴師父



洗石洗心 心明淨

挽青苔……法鼓山園區自新冠肺炎疫情暫停活動近八個月後，九月五日於祈願觀音殿舉辦洗石活動，連續兩個週末共有六百三十一位義工參與，大家忙得歡喜，洗石也洗心。

帶領義工出坡的果耀法師，特地到現場表達感恩並勉勵大家，莫忘洗石洗心的感受，時時保持心地明淨；法師也以池石的擺放，必須視相鄰石頭的大小形狀來決定如何相互通合，成就整體之美，提醒大家行事要多考慮周遭的因緣條件，才能讓事情圓滿。

參與洗石活動六、七年的義工沈演筠說，疫情過後上山洗石，分外珍惜這份機緣；希望藉自己小小的奉獻，早日讓這方水池煥然一新，讓上山參訪的民眾，來到明淨池水邊，也能如她當年那般，見水淨，心自淨，洗淨滿心塵埃。

張正傑 真誠面對每件事

四歲就到維也納讀音樂學院的大提琴家張正傑，直到二十多歲第一場演奏會，才確定自己要走的路。「人生很奇妙，當逆光發生時，曙光也會出現。」留學生活節省的他，不想向家裡拿生活費，在即將陷入困境之際，他得到了樂團的工作機會，短短三個月賺足一年的生活費，雖然每天工作四小時、練琴十二小時，卻不以為苦。當他回到臺灣，又是很大的改變，「當時聽音樂會是睡著的人多，我的第一個突破是演奏前先講話，讓大家了解如何聽音樂。」接下來他跳脫傳統，讓人明白舞台不僅在國家音樂廳，也到太魯閣、金門坑道舉辦音樂節，並結合美食，「就是開心玩音樂」。二〇一八年，他在維也納騎單車摔斷左手，很可能無法回到舞台。他不斷拉琴復健，幾個月後順利登台演奏。搭高鐵北上時，他第一次哭了，因為他確認：「最快樂的張正傑是在舞台上。」他說，能克服受傷的逆光，主要是改變了心念，告訴自己有了新的手，每天醒來還可以拉琴，就是最幸福的事。

張正傑當初雖已在歐洲開過音樂會，在臺灣卻沒有辦過。「現在的太魯閣音樂會、金門坑道音樂會很成功，這些都是我構想後，花了五、六年說服相關單位，不斷堅持，用音符說服了大家。」被稱音樂點子王的他，發現創意只占二成，執行面占了八成，實踐才是最重要的。

張正傑對世界充滿好奇，常思考自己能

許芳宜 轉化危機成轉機



遇見自己

◎ 摄影 / 李東陽

重植福

種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。

有 一回釋迦牟尼佛向一位農夫托鉢，農夫卻對佛陀說：「我耕田種穀，所以有飯吃；你不耕田種穀，何以要飯吃？」佛陀說：「我也耕田種穀，我是在眾生心中種田，播下善種子，善根會發芽茁壯；而你布施給我，就像是在種福德田，當我度眾生時，你的供養便在其中。」

四種態度看福報

有些人為求五福臨門而求神拜佛，認為三妻四妾、兒孫滿堂、華廈百間、良田千畝就是福；其實如果有福而不惜福，只是享福揮霍，這是浪費自己的福報，福享盡就沒了。從佛教的觀點，對福報有四種態度：惜福、知福、培福及種福。知足常樂，稱為知福；需要的東西夠用就好，不浪費，這是惜福；福報不足的人繼續培福；沒有福報的人努力種福。

福少的人，雖然自己擁有的資源少，但也能造福。布施一毛錢，隨喜一句美言、一句關愛的話、一個同情的安慰，都是在造福；所以即使在窮途末路的時候，多說感恩、感謝的話，這也是種福田；看到別人做好事心生歡喜，心裡沒有忌妒，也是種福田。因此種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。

一般人認為自己所擁有的，都是憑自己的資本、頭腦、雙手、血緣關係、社會關係，以及身分的人際關係獲得的，所以應該是自己的福報，沒有理由要和別人分享；他們認為所擁有的是憑自己本領賺的，別人沒有本領是活該。會有這樣想法的人，多半不知培福、種福，一旦福報享盡，便是無福的人，所以有「富貴不過三代」之說。有力量的人應該藉此來照顧他人，照顧一個也好，照顧兩個也好，除了被照顧的人會感謝你，你

奉獻合作種福田

從另一個角度來看，從我們出生以後，不論付出的是智慧或努力，其實都極為有限，所擁有的知能、福報，也不是自己一個人創造的，是屬於同時代中的大家所促成的，所以有福的人，應該分享給大家，而不是自己獨享，這才稱為真有福報。如果能體認到，我們所擁有的東西，其實都是社會大眾所共有的，自己是在為大眾管理財富資源，在管理階段應該要讓大家得到福利，這就是種植福田。

有些企業家被員工罵、被員工鬥，老闆們覺得員工很可惡、忘恩負義，養他們還被欺負，這其實是雙方面的問題。員工可能得寸進尺，不顧老闆的經營成本；老闆也要自我檢討，是不是對員工太過苛刻，給的福利太少。懂得經營的老闆，會厚待員工，體貼老闆的員工，會把工作當做自己的事業。身為老闆的人必須知道，自己是替大家在做管理，要和員工同甘共苦、共患難，有了盈餘則要和員工利益同享；而員工跟經營者之間，也要有生命共同體的觀念，體認唇齒相依、血肉相連的道理。勞資雙方能同甘共苦，為整體社會做出奉獻，這就是作來種福田的方式。

今天的社會，除了特殊地區的特殊狀況，多半的人都還沒到三餐不繼的地步；所以在知福、惜福的過程中，更要懂得培福及種福。將每月所得做妥善的分配，經營者在影響營運的範圍內，應該要將一部分財力作為慈善公益之用；一般大眾，在不影響日常生活原則之下，應該積極投入種福培福的活動，那就是最快樂的事了。



▲「2020法鼓山關懷生命論壇」由方丈和尚果暉法師（右二）、張正傑（左一）、許芳宜（左二）分享「逆光，遇見自己」。右一為主持人石怡潔。



果暉法師堅持初衷不迷失

你發現另
一個自己，該
不該放棄一切去追
求？」方丈和尚果
暉法師回想當年從臺
灣大學畢業前夕，同學
計畫出國留學、就業或進修，看到
大家各有規畫，但內心的聲音告訴
他：「這些都不是我要的選擇。」

當時同學們相約到飯店舉辦畢業
舞會，他卻站在門口默念觀世音菩
薩聖號，直到舞會結束。搭公車返
回途中，佛號持續著，在很短的瞬
間，他感受身心統一的狀態，就在
當下，他決定走向出家之路。

出家之後，方丈和尚收到入伍通
知，需返俗家拿相關證件。務農的
父親對他仍舊不諒解，讓他內心備
感煎熬，就連鄰居也不斷勸說，但
他堅持自己的選擇。多年後他的父
親不僅皈依三寶，還勉勵他：「既
然選擇當出家人，一定要把出家人
的責任義務做好。」讓他非常感念
父母成就之恩。

出家之後，以為只要跟隨團體隨
眾生活，但聖嚴師父指派他到日本
留學。在日本，要取得博士學位非
常困難，他除了加緊用功，其他能
做的就是持誦觀音聖號。因緣不可
思議，後來他不僅找到當時尚未有
人研究的論題，更順利完成學位。
他深刻體會：「每個人都要走自己
的路，前人的路僅供參考，自己的
路一定得靠自己摸索。」

修行是經由不斷地練習、累積，
才能逐漸領略到單調生活的獨特況
味。但在驟變又充滿誘惑的現代，
特別可能誤入暗處，如何堅持初衷
不迷失方向？方丈和尚分享，可
藉由練習「省電模式」，方式是
默照禪法，關鍵是不給名字、不比
較、不形容，就像照相機鏡頭打開
與外界接觸，但不要隨時去調焦
距，這代表不時時消耗心力，而省
電之後，才有光能發散。方丈和尚
表示，人生像火箭升空，愈往高處
愈要懂得放下。「火箭的速度非常
快，如同人生的短暫，要珍惜生
命、珍惜自己，更要關懷生命、關
懷他人。」

（釋演曉）



