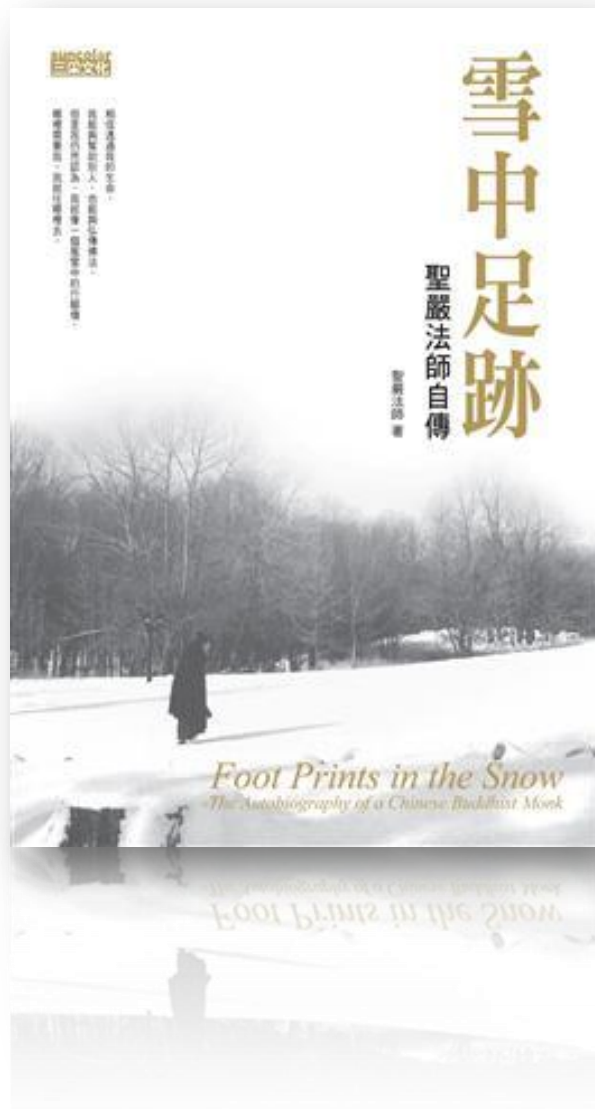


雪中足跡

聖嚴法師自傳



班級：晶片一甲

組長：林士淵 4A437086

組員：林穎弘 4A437063、甘禮耀 4A437064

林展正 4A437048、陳 宏 4A437049

作者介紹

聖嚴法師(俗名張採薇) 1930 年出生，2009 年捨報圓寂，享年 78 歲。29 歲時放棄俗名張採薇正式剃度出家，少年時代於狼山出家後，歷經經懺、軍旅生涯，而後再度出家。隨後曾閉關苦修，也曾到日本留學、美國弘法，於 59 歲創立法鼓山……生命對法師而言，就是一場實踐佛法的歷程。法師雖然曾獲選為「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一，成為台灣佛教宗派法鼓山之創辦人，也是禪宗曹洞宗的五十代傳人、臨濟宗的五十七代傳人，為一佛學大師、教育家、佛教弘法大師。日本立正大學博士，是台灣第一位獲得碩博士學位的比丘，法鼓山的弟子信眾尊稱為「聖嚴師父」，卻仍自喻為「風雪中的行腳僧」。回顧自己的一生，即使顛沛流離，但法師仍稟承臨濟及曹洞兩系法脈，未曾停歇於世界各地指導禪修、弘揚佛法，接引無數東西方人士。

心得感想

父母親的善良，不因貧窮而怨天尤人，只知盡人事聽天命，所以一家人在物資匱乏中生活，卻過得很快樂。小時候目睹因天災人禍的存在造成驚嚇，知道任何事擔心是沒用的，唯一途徑「接受它」！而民國初建立，不安、動亂的時空背景，加上戰爭形成所引發人類大逃亡及遷徙，了解到人生是危險的，也是珍貴的，他雖歷經這些坎坷與打擊，卻依然勇於面對詭譎多變的時局，堅強的邁步前進。他這種樂觀且堅毅的態度想必是來自他的母親，聖嚴法師這本《雪中足跡》記載了自我的人生經歷和體悟，讓我們能試著往聖嚴法師的角度去經歷、看待，且細細的品味他的人生。因往昔曾經修行，並發願來世要精進的修行，透由一個又一個的因緣際會的成熟，成為大修行者，以禪師弘傳佛法，「提昇人的品質、建設人間淨土」當責任，幫助人們離苦得樂。

他不以七、八十歲為該安享晚年、安度餘生為滿足，他時時刻刻惦記著是否還能做一些對人類萬物有幫助的事。相較於社會，多少年輕人初踏入社會，就

想要找一份高收入，輕輕鬆鬆好做的白領階級工作，充斥著好逸惡勞的態勢；即使台灣有很多人失業，一批批外勞卻天天引進國門。聖嚴法師體弱多病，卻能於有生之為社會做很多事，那是否身強力壯者更要一起效尤，人人有事做、事事有人做，且讓我們的下一代看到榜樣，為後代立下楷模。

一個偉大的禪師，若沒有經歷物質的貧乏和精進努力，是不會成就的。聖嚴法師最初出家的狼山寺院，有很多護持者，非常富裕。但是寺裡的小和尚必須接受三年的訓練。婦女座的家務事，必須學著做；清掃內外、種菜、縫衣服鞋子，還有煮飯。

環視現今社會少子化現象，很多孩子在父母心目中如心頭一塊肉，捨不得他們吃苦，已經有很多人感慨「現在不吃苦，將來會更苦。」連切水果給自己吃都無從下手，將如何面對未來變化多端的時事呢？

聖嚴法師的一生，從年少、壯年、衰老到離開人間，他的一生經歷了許多的困難與挫折，但這些困境竟然轉化成聖嚴法師生命成長的養分！而當在閱讀其他本書時，心情很容易受內容影響，跟著書中情節高

興雀躍，或悲傷憤怒；但當在閱讀聖嚴法師的自傳時，竟感到一股難以言喻的寧靜，想想，應該是聖嚴法師他那面對人生苦難時所展現雍容大度的胸襟，深深被感動，令人敬佩讚嘆。

閱讀完聖嚴法師的經歷也從中了解到，成功不是能輕易達成，而是要一點一滴慢慢累積，遇到困難時，不僅僅是想著如何解決，還需要思考怎麼化困難為助力，將成功鋪陳得更為壯大、穩固。藉著聖嚴法師的《雪中足跡》傳記，希望能有所體悟後起而行，得到力量，一生走在正直的道路上，謹守我們心懷意念，保守我們的心，不可放鬆。

佳句摘錄

- 我知道擔心死亡是沒有用的!重要的是在死亡來臨之前，好好地、全力地過生活。
- 我只是一個和尚，我只是隨順著生命的因緣，成為我需要成為的人。
- 批判式的思維與觀念的剖析是不被鼓勵的。
- 成功是有原因的，是由許多人、事、環境成就的。
- 如果你工作勤奮，但處處障礙，不能成事，或許就要放下。
- 保持平常心，並非不動或被動。你仍然需要盡責任。
- 重要的是，不要對不起自己。
- 自己未度先度人，正是菩薩初發心。
- 如果擁有平常心，無論在何種情境，都是自由自在的人。
- 我一向體弱多病，但我試著在人生最後的日子活得有精神奕奕，無論何時有人需要我，我就去做那件事，然後在枯竭疲憊裡倒下，休息到

下一件需要我的事找上門。

- 當心是平穩的，就比較能關照心的狀態和變化，進而了之心的實相。
- 批評是沒有用的，只有自己站起來才有用。
- 腳跟不著地而行走四方，是危險的。
- 由儉入奢易，由奢入儉難。
- 開悟只有透過實證，如人飲水，冷暖自知。
- 佛教的業是指因果法則，當我們說這個、那個的發生是由於業，集是說我們現在所經歷的，是我們過去行為的結果。
- 當一個人瞭解『幻我』的本質與實像，才是得到了智慧。
- 懂得禪的人可以包容每個人，當他們看到別人時，不會覺得別人與自己有什麼不同。
- 我很清楚的知道，我的人生是什麼，以及要如何去做，我經歷了一場非常大的蛻變。
- 那時我覺得實在無路可走，所以，當我跪地求他時，我實在是跨出了無法迴轉、命運交關的重要一步。