

ISSN 1560-8336

第十一期

【年刊】

民國 85 年 9 月 創刊

民國 94 年 9 月 出刊

香光尼衆佛學院院刊

青 松 葫 芦





得魚忘筌

文/悟因法師

佛陀在《維摩詰經·囑累品》對彌勒菩薩說：

「彌勒當知：菩薩有二相，何謂為二？一者好於雜句文飾之事，二者不畏深義如實能入。若好雜句文飾事者，當知是為新學菩薩。……」（《大正藏》冊 14, 頁 557 上）

佛陀對彌勒菩薩指出菩薩呈顯出來的現象有二種，哪二種呢？一、擅長雜句文飾，二、對深邃究竟的義趣能如實澈入而不畏縮，其不同在於根機有別。經典下文緊接著：「若好雜句文飾」，可判斷他是新學菩薩！前者是枝末、方便、初學，後者是根本、本義、識途老馬；這是對修學佛法者在根本與方便間的教導。釐清根本和方便，本末不可倒置，才不會被「到處方便」捨本逐末，沒有原則，最後流於浮泛而不自知。針對「雜句文飾」一詞，僧肇法師的註解：

「文者何耶，妙旨之蹄筌耳。而新學智淺未能忘言求理，捨本尋末唯文飾是好。」
（《大正藏》冊 38, 頁 418 中）

他引用兩個譬喻——中國傳統的典故——〈莊子·外物〉得魚忘筌，得兔忘蹄，來比喻佛法根本與枝末間的關係。「筌」是捕魚用，以竹子編的器具，「蹄」是繫取鳥獸腳趾的繩索，意指文詞語言是引向妙旨的有用工具。「妙旨」指的是解決有情生命困境的深妙旨趣，須藉由能被感知的工具才能如實契入。但不論是捕魚的工具或繫兔蹄的繩索，都在提醒我們：要「不畏深義如實能入」，宜掌握困境的解決處，不要耽著在雕鏤文飾，費大心思在旁驚雜役的工具上，回到本務，不畏深邃艱澀，才能解決困境，不然將盡在外圍打轉，這是深行與初學菩薩的差別。

對於「得魚忘筌」，在中國禪宗的門庭，涅槃堂、往生堂叫「忘筌寮」，修行人一旦往生時，色身就放下。在有一口氣時，應用它們修行、弘法、關懷世間，用過以後，就得放下。五蘊身心的生滅，是修行的工具、行菩薩道的工具，成佛也少不了它，離此別無用功處。若在上面強加太多的玄想、幻想、雕飾，只能說是本末分不清；縱使菩薩還要學五明，仍以不背離本務為要。

一脈相傳・

繼往開來…



編輯組

編輯的工作就像蜂兒採蜜，每個修行生命就像綻放的花朵，蘊含菁華，迎風搖曳，待人採集。走過佛學院這一年，許多修行生命的故事、留下的佛法，待人萃取。院長在本刊發刊詞說：從初出家到蛻變為住持佛法的宗教師，其心路歷程是個人成長中不可磨滅的生命經驗，值得將它整理、記錄、保存。院刊的發行，鼓勵學生坦然地面對自己，不論是來自內心或外在的喜怒哀樂、愛惡褒貶，都如實地記錄下來，野人獻曝與他人分享……

當自己從文字堆裡尋找修行人的足跡，字裡行間蘊藏著師生的真跡與禪意。本刊首頁標出「文字是妙旨之蹄筌」，院長說到文字是修學佛法的工具，人的生命不斷遷流變化，借文字與筆桿留下生命腳步的刻痕，分享他人，而擷取妙旨的當下更可放下文字——得魚忘筌，得兔忘蹄。

重溫「師長的話」，師長的叮嚀繚繞耳際，記得這學期，院長開示第一堂課——《維摩詰經·觀眾生品》，「觀眾生」，探討的是如何觀察你我生命的課題，在既平凡又詭譎多變的世間，眾生有塵垢煩惱，在幻相中又橫生知見虛妄分別。什麼叫作眾生？佛教對人與眾生關係的主張又是什麼？院長說到「只有真正的透視生命，了解生命是怎麼一回事，修行才不會偏差，不然，修行要修到哪裡去？」「觀眾生」，是佛教理論的核心課題，也是《維摩詰經》很重要的一品，邀請您一同探討此共同關懷的課題。

另外，「師長的話」輯錄副院長在開學典禮與同學分享「培養道心的可能途徑」，副院長以自己是一位老學長的心情分享修道路上探索「道心」的歷程。「我們每個人都是孤獨地來到人間，孤獨地選上出家這條路，就得孤獨地承擔很多的自我責任……」「道心即放下我見，證入聖流的那一

利那心……」副院長配合佛法見地與修學經驗娓娓道出「道心」。

整理「禪二十」性空法師的指導開示，彷彿又回到選佛場的情境，與諸上善人俱會一處，聆聽法音宣流。安般念法門的殊勝，佛陀再而三的讚歎，如今由踐行者闡述，在「清淨智慧」單元，願有緣者同來啜飲甘露法味，卸下身心塵勞的糾葛，早日踏上覺者的菩提大道。

子曰：「有朋自遠方來，不亦悅乎！」今年佛學院貴賓絡繹而來，在「海會雲來集」單元收集：與四位來自南印度菩提法林的藏傳尼師之座談；慧炬社長鄭振煌居士率信眾和曾經在喜馬拉雅的山洞裡進行十二年閉關、著有「雪洞」一書的丹津·跋摩比丘尼的訪談；美國 St.Clare 教會的兩位資深修女 Sister St.Doris 與 Sister St.Kate 的來訪。雖然彼此來自世界不同的角落，修行讓我們彼此間沒有距離，邀請您同享道友的暢敘衷曲，滿懷喜悅！

這一期「樹之歌」百鳥爭鳴，在不同的角落，大放異彩。同學「如是行過」千里路，禪修、弘護、出家修行、生活點滴；「古往今來，宗教巡禮」收集今年參與民間信仰與宗教巡禮課程的反思與感想；「生命與大自然」可看到出家人慈悲為懷，熱愛生命更護愛大自然的心情；「行者苗圃」是輯錄「行者學園」行者們的修學生涯點滴。

佛法把文字留下來，文字把佛法留下來；生命把佛法留下來，
佛法把生命留下來。昔日祖師大德披荆斬棘，把佛法傳
入東土，如今資訊發達，我們可以很輕易的閱讀、擷取
他人的修行經驗，文字是傳承佛法的工具，身心更是踐
行佛法的道場，但願有緣人同沾法益，一脈相傳，繼往
開來……。

昔日 箕路藍縷
臨深履薄 開天闢地
如今有緣 於佛法 嚐了滋味
切記 承先啟後 繼往開來……





「觀眾生」，探討的是如何觀察你我的生命，是佛教義理的核心課題。然而，什麼叫作眾生？維摩詰怎麼說「眾生」？這是透視生命、了解生命、修行要破題的核心，也是修行的下手處，如此修行才不會偏差。不然，修行要修到哪裡去？

觀眾生——釋《維摩詰經》〈觀眾生品〉

院長上悟下因法師九十四學年度上學期於香光尼衆佛學院開示

釋悟因

■ 序言

《維摩詰經》從文學角度來看是一部生動的文學作品，就佛教義理而言是一部探究空義的典籍。我這次的主題是〈觀眾生品〉第七。這品名在鳩摩羅什翻譯是〈觀眾生品〉，支謙則譯作〈觀人物品〉，我根據的是鳩摩羅什的版本。

前文提到，維摩詰居士生病，驚動了聲聞及菩薩大眾前往慰問。在第五品〈文殊師利問疾品〉首先由文殊師利領眾代表慰問。第六品〈不思議品〉維摩詰顯神通，向他方的須彌相國借來高大座椅，請大家就座。當所有來探病的人都就坐後，大家就開始討論法義，緊接著就是〈觀眾生品〉第七。先前，經過好一陣芥子納須彌，以一方小室容受眾多高廣座椅的神變，讓大迦葉、舍利弗等眼界大開，接著，文殊師利就問維摩詰，「菩薩云何觀於眾生？」這一問把大家的焦點從神變、菩薩不思議境界轉到世間，轉到眾生身上——「云何觀於眾生？」

眾生，在本品指的就是你我眾生，「觀眾生」，探討的是如何觀察你我生命的課題。世間既是平凡又詭譎多變，眾生又有塵垢煩惱。相對的，神變的境界多麼廣闊、自在，令人好生欣羨、好奇。然而，什麼叫作眾生？緊接著要討論「眾生」，維摩詰怎麼說「眾生」，這是透視生命、了解生命、修行要破題的核心，也是修行的下手處，如此修行才不會偏差。不然，修行要修到哪裡去？「觀眾生」，是佛教義理的核心課題。這是〈觀眾生品〉在整部經的位置，是很重要的一品。

■ 觀眾生的「觀」

〈觀眾生品〉的「觀」這個字是動詞，也是動名詞，有觀看、觀點、想法、意識、感

受之意；可以是用眼根看、用耳根聽，用鼻、舌、身、意根等去觀看，或透過六種感官緣對象而建立概念、知識的意識觀；但也有觀世音菩薩的「觀」，是聽世間的聲音，尋聲救苦；又例如觀自在菩薩的「觀」，是照見五蘊皆空的「照見」；行者照見諸法空相能得大自在。佛法的語詞常常用「觀」字，它既是用功觀照，也是修觀、辨識、了然，是運用智慧察照的功能。

由於「觀」字具有如此多功用，因此在閱讀〈觀眾生品〉時，細細品味，將在這裡看到一些圖像、影像、聲音、節奏……。且看本文的開頭，文殊師利與維摩詰的問答：

文殊師利：「菩薩云何觀於眾生？」

維摩詰：「譬如幻師見所幻人，菩薩觀眾生為若此。如智者見水中月，如鏡中見其面像，如熱時焰，如呼聲響，如空中雲，如水聚沫，如水上泡，如芭蕉堅，如電久住，如……菩薩觀眾生為若此。」

維摩詰共舉出三十個譬喻來描繪菩薩觀眾生如同這樣，閱讀起來就像看一幅多媒體畫面，歷歷如繪。例如：

幻師幻人：無實有影，是影像。

水中月鏡面像：是被映現的靜態影畫。

熱時的陽焰，呼聲的作響：顏色、聲音於剎時間逼現眼前。

水聚沫、水上泡：是動態的圖畫，有時間、有節奏。

芭蕉堅、電久住：是時間凝結時的短暫存在。

這些生動的譬喻，無非要讓觀者身歷其境，用心去看、聽，審視觀察自己所看、聽、嗅、覺知到存在。這些存在所要描述的就是「眾生」，是所觀對象存在的真實狀況。而這真實的狀況是剎那的幻現。

在上文提到所觀的真實狀況後，能觀的菩薩在當下又產生怎樣的想法，才是與自己的所觀相應呢？因為「觀」一詞涉及能觀、所觀，主體、客體的看法。這就是文殊師利接著要問的：

文殊師利問：「若菩薩作是觀者，云何行慈？」

這裡值得留意，文殊師利不是問「汝生何念」，而是問「云何行慈？」是觀者觀到眾生實相時，悲憫之心會油然而生，因此直下追問「云何行慈」，是問得單刀直入！

維摩詰回答：「菩薩作是觀已，自念：我當為眾生說如斯法！」

答得機鋒相對：不作別的，會告訴自己，我要為眾生說法，說眾生的實相如幻師幻人、如水月鏡像……！

很多經典都有記載，當諸佛菩薩悟到大法時，都生起相同的悲願，其定型句如「我得一切善法，當為眾生說之」（《方廣大莊嚴經》，《大正藏》冊 3，頁 553 上）這就是菩薩從如實「觀

眾生」而產生大悲大願的動力！所以，這裡觀眾生的「觀」，是一個修學的法門，要作到對客體、主體二方面的觀察，之後，再從個人的內在產生一個行動方案，才叫做「觀」的完成。

■ 「衆生」的語譯、意義

「衆生」，源自梵語 sattva，音譯「薩埵」，舊譯作眾生。在玄奘的新譯叫有情、含識、群生、群萌，又稱眾庶，巴利語是 satta，藏語 sems can。一般通指有生命存在的眾生。

不過，「衆生」一詞，在佛教專門用語中有特殊的意義，專指「迷界的衆生」。在本品，探究衆生迷惑的根源，由幾句問答揭示出來：

問：「善不善孰為本？」

答曰：「身為本。」

又問：「身孰為本？」

答曰：「欲貪為本。」

又問：「欲貪孰為本？」

答曰：「虛妄分別為本。」

又問：「虛妄分別孰為本？」

答曰：「顛倒想為本。」

「善不善」，指善行、不善行。行，行為，是外顯的可以「觀」的對象。這些善不善的行為「孰為本」，什麼是善不善行為的根本。「孰」，讀做「塾」，「何」之意。「本」，根源、來源。善不善行為的根源是「身為本」，是從身口做出來的。為何有身口善不善的行為呢？由於對世間的欲貪愛取。欲貪愛取意念由何而生？由於意識的虛妄分別。而「虛妄分別」怎麼來的呢，由顛倒妄想迷惑。顛倒妄想的同義語是「無明」、「無知」。總而言之，由於無明煩惱所障覆，生起顛倒妄想欲貪愛取，流轉生死，這就是「衆生」。在阿含經也提到：

「於色染著纏綿，名曰眾生，於受想行識染著纏綿，名曰眾生。」（《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 40 上）

虛妄分別，於色、受、想、行、識等五蘊身心生起欲染，持剎那妄執為永恆，並在這上面造作善業、不善業，這才流轉生死、輪迴不已。「染著纏綿」、「欲貪」、「身心——五蘊」是解釋「衆生」最好的註腳。

「衆生」，新譯為「有情」，是強調有感知、情感、意志的生命存在。佛教傳入中國與儒道相會，傳到基督教、回教世界，與彼等愛，博愛、神愛世人等原有文化相遇。然而，名詞的翻譯只是權巧，讓人感覺親切罷了。從實質的內涵去比較，實有極大的不共之處。

■ 觀眾生的命題

〈觀眾生品〉主要說明菩薩如何觀眾生，也在說明我們當觀察審視我們自己。眾生的生命存在，在《金剛經》也有探究：

「佛說我相、人相、眾生相、壽者相，即非我相、人相、眾生相、壽者相，是名我相、人相、眾生相、壽者相。」

所有的學問，哲學、政治、法律、醫學等都在關心人，以人為探討主題。在中國儒道有儒道的詮釋，在天主教、基督教，解釋也各異。以近代西方哲人而言，各家說法各放異彩，在在影響著人們的思惟。如：

尼采宣稱上帝已死，認為人是獨立、有自主意識的。

海德格認為，生命是存在時間當中，而此生是被投擲到世界上的。在生存的世界，有環境物和自己在一起，又不免要陷落在世界之中；只有面對死亡，才能從陷落中孤立自己，成為真正的存在。

沙特認為人沒有本質，只有顯現存在，本質是由人抉擇充實的。

卡謬認為死亡同時帶來毀滅，因而存在是荒謬的；正由於認識荒謬，才形成人類創造的來源。

莊子認為，生命可以是自由、不受束縛的。

對生命的觀察，東西方哲人都有高度的興致。觀察的項度無非是生命的本質、現象、存在的價值意義等，有些觀點與佛教相近，有些觀點相彷彿而卻大相逕庭。且看佛教如何教導「觀眾生」：

■ 衆生的「衆」與「生」

「眾生」一詞，有多面的意義。生命的存在，強調的是「眾」，有眾多之義，或說眾多因緣條件和合而生。意指不是唯一，不是單獨的。

從生命本身而言，不論是身體或者是受、想、行、識的心理狀態，都是眾多因緣條件和合而生，故名曰眾生。

從生命的外在連結而言，自己無法生出自己，必須要有父母的因緣；生出來以後，不管吃人奶、喝牛奶、穿衣、住屋等無一不是與「眾」有關，故曰眾生。

在時間的長流裡，經歷很多次、很多生的流轉，往來生死，故曰眾生。

從生趣而言，我們曾投生過很多種類的身體，也降生到很多家庭，或者投生過很多住處。有時在人間，姓張、姓李、姓王，投生處無從數算，當然，也可能在天上，或者地獄、餓鬼、畜生都有可能，故曰眾生。

再來談「眾生」的「生」。「生」有多生多劫的「生命」，也包含與「生」相對的「死」。

佛經說，生生世世所經歷的生離死別，或者是要去世離別時，父母、親人所哭的眼淚，若有形相，應比四大海的海水還要多，而生生世世死後所堆積的遺骨，若有形相，應比須彌山還要高。

既然生與死是一對，為什麼是講「眾生」，而不是講「眾死」呢？生命有出生就會有死亡。由生到死是必然的歷程，佛教的緣起觀則進一步指出，有生才有死，沒有生就沒有死，並且指出生命是由一股滾動的力量形成的，首先是一股滾動的顛倒妄想，然後轉為欲貪愛取、造善惡業，業力乃如滾滾的洪水奔流，最後直達山澗奔趨深壑的一剎那，自己就投生於相應的某一個世間！投生剎那的盲動，與海德格說此生是被投擲到世界上的，有異曲同工之妙，都道出了生命的無奈；所不同的，佛教指出這樣的生，是從自身的煩惱與業的「自作自受」！不需上帝！

修道的過程，看清這身心的存在只是幻相、幻影，不再迷惑，去除不善業，減少來人間天上受生的次數。如果沒有相應的惑業，自己就會明白，了然，不再退轉，只要再經過幾家的受生，就不再來人間天上受生，到最後能夠生死永盡，所作已辦。由此可見，眾生的輪迴流轉對聖者而言是可以有終期的，還有幾家、幾生都可以數算得出來。佛教的修行不是求成仙、長生不老，或像基督教的求永生，二者是大異其趣的。

■ 觀有情／從有情的立場觀衆生

如前所述，「眾生」一詞的翻譯，與玄奘以後的意譯「有情」，是各有強調。「眾生」，就廣義而言，眾緣和合而生，包括有情類和非情類，非情類包括山河大地、草木等非情存在。「有情」強調的是「情」，有情識或有自我愛。專指天人等六道情識含靈的存在。在「觀眾生品」中，又特指人類，指涉的是人間。因為在眾多的有情類，能夠聽聞佛法、受持佛法、淨化生命而成聖賢解脫的，只有在有情中的人身。

淨化的不二法門是修「觀」。「觀」的梵語 Vipasyanā，藏文 Ihagmthon，音譯毗鉢舍那。意思是以智慧觀照真理，如觀照四諦、十二因緣；或觀出入息、空性、緣起；或觀照特定對象，如觀佛、觀不淨；或觀察世間，如觀四大，觀月輪。是將所觀如其實相一般的呈顯，與知識分別解析有所不同。知識的分別會產生能看所看、能聽所聽的能所主客的差別和對立。



菩薩觀衆生如空中雲、如水聚沫、如水上泡……。(本刊資料)

在〈觀眾生品〉一開始，文殊師利問「菩薩云何觀於眾生」時，維摩詰所說的三十個譬喻，是以智慧觀照的描繪，說，見眾生的生命存在，如見水中幻現的月影，如魔術師變現出來的幻化人，如空中飄浮的雲彩……。然而，凡夫眾生看這些驟起驟滅的生命華彩，卻被弄得倏忽哭倏忽笑。看它生，喝彩高歌；看它衰變消失，又生惆悵哀傷。這樣的分別對立，一般人習以為常。整個生命的數十年華，就在悲歡哀愁中度過，甚至造業，又流轉生死無有了期。這就是「有情」！

菩薩看到生命如幻，而眾生卻是如此受「情」擺佈，心生悲憫的當下，會自問：「云何行慈」，怎麼去實踐慈呢？本品共提出三十項方法，上文說「我當為眾生說如斯法」，是第一個，這是「真實慈」。以下再列舉數項說明：

「行菩薩慈，安眾生故。」

安頓眾生，使他心生安穩，這是「菩薩慈」。

「行忍辱慈，護彼我故。」

胸襟寬大，給他活路，給自己活路，自他都好活，這是「忍辱慈」。

「行精進慈，荷負眾生故。」

提攜他，不捨他，如筏度他，這是「精進慈」……

以上是談「云何行慈」。下文接著提到何謂悲、喜、捨，即菩薩四無量心。

整部《維摩詰經》，不管是建立佛國、願力、不可思議等，最後都要回到「觀眾生」、「觀有情」的課題。當這樣觀眾生時，觀者的知、情、意將逐漸內化、轉化，形成智慧、慈悲與信願。智慧、慈悲與信願三者是大乘菩薩的三個綱目；三者的等持，就是一個平衡。初學如果智慧和慈悲不足，可加強信心和願力。

■ 如何觀眾生／由本質、緣起觀眾生

佛法說眾生是眾相，是空相、是有相，說色心會倏忽變化，這都是眾生的實相，而這實相根本就是幻相。儘管如此，在面對眾生時，我們常用凡夫眼在看眾生、在詮釋眾生。例如在〈觀眾生品〉裡面，有「天女散花」的典故。由天女衍生男女相的爭議；散花，衍生修行者對「花」的不同看法。就像這樣，當我們眼耳鼻舌身意六種感官與外界色聲香味觸法碰觸時，我們是一直在對話、在分別。這些日常生活的情境，每個人都在接觸，有些人是消化、內化成為觀修的行者，有些人是被弄得團團轉，成了與人對立爭執、自尋煩惱的凡夫，關鍵是在那裡呢？最有禪味和機轉的對話是舍利弗問天女「汝何以不轉女身」的這一段。

舍利弗會有這一問，「汝何以不轉女身」，是因為天女說自己在維摩詰室十二年，但聞「未曾有難得之法」，天女是與菩薩心行相應的，舍利弗質問天女，「你怎麼不轉生為男兒

身？」意下是修菩薩法要具備堅忍的毅力、智慧，而女身有漏、耐力不足，女身有很多缺點，…這是從男女對舉、對立的角度在說話。天女則回答：

「我從十二年來，求女人相，了不可得，當何所轉？」

意指，女相是幻化之相，男相難道不是幻化之相？！女相是有漏，男相亦復如是。既然二者在本質上是一樣的，要轉到那裡去？！真正的觀就像這樣，從表相透視本質，才不會被現象迷惑。於是，天女再追問：

「譬如幻師化作幻女，若有人問，何以不轉女身，是人為正問不？」

直接點出舍利弗的問題不能成立！這時，舍利弗只好坦承自己問的不恰當，因為「幻無定相，當何所轉」。

這一段文指出什麼是「幻」。意即，幻是「無有定相」。是因緣和會的幻現。而眾生卻在幻相中橫生虛幻妄見。所以經文又說：

「一切諸法，亦復如是，無有定相，云何乃問不轉女身！」

這一句可以倒著說：你呢，就是迷惑諸法都有定相，才會問轉不轉女身的問題！沒有定相的諸法，而看成是有定相，關鍵在那裡呢？原來，生命是存在時間當中，而時間的特性是遷流變動，若不納入時間因緣，所有的觀都會變成「定相」。因此，經云：

「行智慧慈，無不知時故。」

「知時」，本來是儒家用語，說孔子是知時者也，說孔子會看時節因緣而進退。佛教藉用這二字，說明「時間」也是緣起的無常因緣。

從我們的經驗，有時審視自己：「為什麼可以不貪欲？」那是因為有慈悲，想到這是對自他有幫助而生起的。然而理知可以如此，在生活當中常常很多因緣是無法預設的，那時，會發現一切都是在無常之中，我們根本抓不住什麼東西，於是自己因喜歡才會貪，抓不到，或非我所要就會生氣、懊惱。所謂的無助其實只是這樣：內心所映現的，一直覺得是別人不跟我配合，事實上，「跟我配合」是需要因緣法，別人怎麼可能都在配合我呢？這，自己可以從自己內心讀到。應如此審諦觀照！

看到自己的迷惑，生起不貪、不瞋、不恚、不害的念頭，就叫做「菩薩」——菩提薩埵，梵語 Bodhisattva，巴利語 Bodhisatta，意思是覺有情，覺悟了的有情眾生。而悲智覺照更透徹、不捨世間有情的菩薩就稱為「大菩薩」，或簡稱「大士」。

■ 借我一生／觀眾生的意義

最近，我在閱讀一本傳記文學，叫《借我一生》，余秋雨寫的。「借我一生」，就像一幕幕的動畫，很令人感動。作者從一生可以計算得到的事例，回顧在這一輩子中，所經過的地方、住過的村落房舍；在成長路上，經過的學校，接受老師的教導，然後，也在那裡

呈現多少哀傷和歡笑，這些難忘的親友、老師、同事、友朋，都變成了他成長路上的背景，叫「借我一生」。從處所、機構、家庭，從跟父母親友的爭辯，講一生就已經那麼地豐富了，更何況生生世世，多生多劫！

生命流，年復年，輩復輩，生而又死，死而復生的流轉，我們穿梭在六道人天，不斷地奔跑、追逐，我們什麼時候清醒過？我們在追逐什麼？至少這一生，我們可以數算的，從出生到現在，我們曾走過多少地方，與多少人、事、物接觸過。眾多的因緣，周圍眾多的人何其慈悲的陪伴著我們！提供成長的因緣，成就著我們！是取予的多，而你何曾少了什麼？且不論多生多世，就以這一生的眾生因緣且讓自己好好的作觀吧。

每當我修慈悲觀時，我觀想從出生以來，廁所是人家造的，自來水是別人裝的，垃圾是別人拖載的，哪一刻死了，還得麻煩別人收拾。在學校，老師、同學陪著上課，陪著吃飯，陪著歡笑、討論、成長，陪著瞪眼辯論，他們想辦法拉我一把。這些「眾」如果彼此對立，這一輩子恐怕都不好過。有愛染也可能傷情。二者都同樣陷落在碰觸的世界裡。如何自在地與眾緣共存，〈觀眾生品〉揭示了最後的實相——「無住」。經云：

「顛倒想孰為本？」

答曰：「無住為本。」

「住」是住所、依處之意。原來顛倒想是沒有依處、沒有來處。再問：

「無住孰為本？」

答曰：「無住則無本，文殊師利，從無住本，立一切法。」

從此段經文了解看到，不住諸法是一切可能的來源，是一切創造的泉源！

■ 結語：慈悲對待

〈觀眾生品〉講觀眾生，不如先學著觀自己。去觀察、去看到生命的圖像，是一個「眾」相，不是另有一個條件，或只是一個人活在世間，而是活在因緣和合的群體中，並且常常要靠別人幫忙提供因緣。這樣觀察之後，先學習不要再唯我獨尊地排斥他人，或堅執己見、造惡，要學習接受，接受的背後，是學習有容乃大。

從自身的觀察，整理自己的身心狀況：周圍的人都提供成長的因緣，你何曾少了哪一個呢？把自己放進生活經驗裡面就會發現，眾生其實是存在我們每一個人的身心中。慈悲對待別人，就是慈悲對待自己。菩薩最偉大處在於方便，也是轉換的必然過程。生命的表達本來就是如此，多了什麼，少了什麼？有情眾生和覺悟的有情眾生，只不過是轉個念頭——覺悟而已！（自觀法師、自詠法師整理）



我們每個人是自發性的選擇出家，要經常記得這一份自發的心：是自己要來學佛，是我自己選擇當出家人，所以對於這一份選擇，要給予自己相當大的鼓勵、肯定及自我支持。

培養道心的可能途徑

副院長上自下鼐法師於九十四學年度上學期開學典禮開示

釋自鼐

■ 前言

今天是陰雨綿綿的日子，九十四年的新學期開啓了。自鼐首先恭喜大家能選擇以出家尼僧的身分學佛。大約在二十年前，我也和各位一樣坐在祇園講堂，面對同樣的黑板、屏風，使用同樣的廁所、大灶，來探尋佛法。雖然今天我是以副院長的身份和大家分享，可是自鼐的心情更像老學長，回來重新與這個環境再連結，重新和大家出家的願互相鼓勵、互相支持。

■ 從道心談起

首先，與大家分享一個曾經藏在我心中將近十年的小秘密。這是在剛出家時，埋在我心裡的一個疑惑。那時院長悟師父，常在我們每一次開會快結束時說道：「同修們都很有道心。」或者在我們的家長來訪時說：「這群年輕人很有道心。」那時我聽到「道心」這兩個字，內心總會生起疑惑，什麼叫做「道心」？我有這個疑惑，但卻無法說得明白，問得清楚。你們是否曾經問過「什麼是道心？」還是你們都曉得？

〔何謂道〕

為何我有這樣的疑惑？我在出家前很喜歡唯識學，覺得唯識學給我人生很大的支持，就是：每一個人的心識活動是善惡夾雜的。如果確實這樣，屬於善心的道心是怎樣產生？如果我們的心變化不定，我們怎麼會「有」道心呢？「道」如何形成？如果是「有道心」，首先是不是要曉得什麼是「道」？而且，是否在心裡有種種念頭生起時，必須是與道心相應的心識活動？這一連串的問題構成我內心滿團的疑惑。

另一個疑惑是：為什麼院長說我們「有道心」，依什麼來判斷？是根據我外在的行為，還是根據內在的動機？可是我外在的行為，他只看到一部分，我內在的動機，有很多亂七八糟的想法他也不知道啊！怎麼說我們有道心呢？於是我就把這疑惑，悄悄地藏在心裡，從初出家一直到後來出去進修讀書，這疑惑一直醞釀著。

在國外求學期間，我抱著這個疑惑，嘗試在佛學的學術領域中找到一些線索。記得一位同在日本留學的尼師曾對我說：「道心很重要，出來外面讀書最重要就是道心。」乍聽很感謝他的提攜，佩服他能這樣肯定地說，但我依然有滿腹的不解：「為什麼道心可以涵蓋這麼廣？」進一步向他請教「道心」的相關問題，他也慈悲慷慨地將他的論文資料和我分享。那一年的暑假，花了整整兩個月讀他提供有關修道的日文學術論文。但是，依舊無法解決我想要探究的「道心」。

一直到寫碩士論文時，決定研究修行道論，我想：「這可是個好機會！我應該要好好了解什麼叫道心吧？」這動機促成我著手選擇《俱舍論》的〈賢聖品〉。在有限時間內完成的論文，讓我對修道前準備有一個基本認識：「少欲」和「知足」是進入修四念處的條件，因為如此，心較不會「趴趴走」，較有時間修持止觀，這應當屬證悟「道心」的前方便準備。

〔五根平衡〕

直到後來親近南傳佛教的喜戒禪師，他清晰地解釋修學五根平衡，我才看到「修行心路歷程」如何運作的答案。「道心」，比較精準的內容是指一個修行者透過持續不斷的正念相續，發展出正知，進而生起觀智，直到見到涅槃的第一剎那，不再有「執持我見」的錯誤觀念生起時的心，才叫「道心」。這個證道層次中所生起的「道心」能斷我執的煩惱，見道者也將永不墮入惡道。因此，狹義的「道心」是指「證初果」的第一念心。

接下來的問題是，怎麼達到這個境界呢？平常一般所說的「道心」指的又是什麼？我認為未達到見道前所培養的善心，是趨向道的小道心，因為尚未完全成熟堅固，大部分時間仍生起煩惱多於善心。因此，你我的修行工作是培養、平衡善良健全的心，也就是至少讓五根平衡、成長、成熟，直到它不會被摧毀。這點解答了我之前那一團疑惑和秘密。

今天，想借這機會邀請大家想想，我們應該如何在佛學院的環境，培養、成熟我們的道心？

■ 女性的學習

在佛學院我們能以什麼途徑發展出更優質的心理及行為？我們可以來探討共同要完成的目的是什麼？在此我們共用一個標籤叫「香光尼眾佛學院」，它有很多內容與程序。

其中最大的時間程序是早上四點半起床，接著就是五門功課。另一個重要的特質是，學院的成員是由女性出家人或想要出家的女性所組成。在尚未進入主題前，有必要先認識女性的特質、限制及可貴的點是什麼？

女性的學習方式大部分從團體的互動當中學習，是屬於團體學習型態。女性的體諒度和情感也比較豐富，多以柔軟和彈性方式處理、解決事情。但是，多數女性較不擅於用理性邏輯語言來表達自己的想法或感覺，很多時候是以直覺來認識事物。我認為身為女性需要經常了解自己的特長，並允許自己將特長發揮在學佛上面。佛學院重視的生活教育課程中，我們常在團隊中以小組分工、討論的方式完成五門的學習，例如：解門報告，弘護實習，執事出坡等，這是非常適合女性的。另外也是訓練自己與他人合作，以團隊為前提來共同完成任務。

■ 上求佛法，下化衆生

佛學院不同於其他學校，基本上是陶養出家人的場所。這裡的成員是比丘尼，也就是女性的比丘。比丘在中國更深刻的詮釋是「上乞佛法，下化衆生」。每個人來這裡都是一個神聖的自我決定，沒有任何人強迫我們出家，大家都是費了很大的力量決定選擇出家作為終身的使命、身分跟生活方式，作為與人間連結的關係。你我都是選擇當女性比丘的決定者，我們有非常不同於一般學校的關係，我們是比丘尼僧團、學團。每個人在這裡是同學，也是同修。我們來這裡是上乞佛法，在每一個時刻，同時也在下化衆生。大家可能會覺得很奇怪，為什麼每一個時刻你會下化衆生？這裡的學習過程，是在有結構設計、安排的學習環境裡學習如何上乞佛法，可是這樣的環境對每個同學是否就能達到真正的上乞佛法？其中很重要的決定關鍵在於學習者，學習者要用怎樣的心態，怎樣的道心、方法，才能夠達到上乞佛法的目標？

〔做一個自處、自動、自發、自立的學習者〕

我們每個人是自發性的選擇出家，要經常記得這一份自發的心：是自己要來學佛，是我自己選擇當出家人，所以對於這一份選擇，要給自己相當大的鼓勵、肯定及自我支持。換言之，今天在這個環境中學習面對各種挑戰，在這裡成為改變者、參與者，就是我們在座的每一個人，在每一時刻的付出。首先，我們應該學習在每個當下，讓自己的生命充分去感知、覺察。從你聽到鐘聲、雨聲，碰到水、洗碗、洗手、走路等生活點滴，請大家全心全意的活在當下，攝住自己六根對六塵的當下。從觀察當下中慢慢去轉化我們的懈怠與憤怒——一種劣質的修行心態。

每天早上起來的第一件事情就先對自己微笑。尤其當你覺得快要不高興的時候，先吐

氣，然後笑一下。這是對自己的鼓勵及主動地先對自己修慈悲。今天開學典禮，我要送給大家的第一個禮物是當一個自主的修行者，最簡單的方式就是常常保持微笑，常常學著清楚自己的念頭，學著能放鬆繃緊的心情、固著的想法。第二是自律，所有世間、出世間法的成就都是靠不斷累積的過程，自律也是來來回回平衡的過程，並不是我今天決定自律就表示我再也不會不自律了，支持我們將自律納入自我約定的又是什麼？我認為那是基於一個人能清楚了解生命孤獨的本質。

■ 欣賞孤獨的能力

我們每個人都是孤獨地來到人間，孤獨地選上出家這條路，就得孤獨地承擔很多的自我責任。我們須學著清楚自己是問題的製造者，同時明白所做的每個決定是自己在作抉擇、學著清楚自己是抉擇後果責任的承擔者。

出家人的天命，就是孤獨地做一個出家人，了解這一點非常重要，因為當我們在孤獨面對自己時，才能夠看到更真實的自我——自己的思緒、生活態度等。並且學著看清楚自己的所作所為，是基於自己的選擇，而不是為了討好別人，或滿足自己的虛榮心。當一個人能夠與自己孤獨的相處時，才有能力與他人相處，如一句名言：「一個人唯有能善待自己，才懂得如何善待別人。」學會獨處能讓一個人漸漸不會想依賴跟掌控別人，相對地也才能在與人相處中更善待自他。

在佛學院我們共處的時間很密集，似乎很難有獨處的時間。但如果在每個時刻能自覺自己的身口意都是由自己作選擇、作決定，這種了解也是另一種獨處的方式。這種了解及練習有助於我們對團體共修規矩的認同：從服從「他律」，進到自我要求的「自律」層次。一個常練習自律的人，對規矩不會感到是外在的要求，而是自己選擇的結果。如此，我們雖在群體生活，也能真實地活在自我負責的獨處中，這是走向解脫的第一條件。

我們從學會照顧自己的身心，也學會如何跟別人相處。這是成為一個出家人最基礎的修煉，也是走向解脫煩惱的起始點。佛陀常以犀牛獨處的行為作為比喻，開示弟子們應當從獨處中安住，並從獨處中學到知足，進而遠離貪瞋。如在巴利經典的《經集·犀牛經》v.42 中記載：

四方世界作爲家，
心中不含瞋恨念，
一切所得皆知足，
面對諸難不沮喪——
應當獨行如犀牛。

■ 自由的可能

遠離個人內在的煩惱，才是真正的自由。自由有不同的層次與範圍。佛教對不自由的觀察，不認為是從社會關係的相對層面產生，而是來自於心靈、心理。佛陀指出，人心中的無明是根源於「我見」，穿透由「我見」妄想所操控出來的虛妄世界才是真正的心靈自由，要達到上述的層次須藉由有系統的訓練。

在理論上我們可能會知道如何放下「我見」，但在實踐上也許有困難。如何讓理論與實踐合一？第一是身口意的清淨，第二則是知見上的清淨。如何能不斷地激勵我們去追求身口意上的清淨？最基本是對業感跟業果的深刻體會，也就是對行動背後產生的後果能觀察、思惟。

往往我們被教導的，是很多深刻的體會與智慧，在課堂學習過程中，我們會很容易了解，但在踐行上可能會有困難。這困難之一是不了解完整的修行歷程是一個必要的條件。換言之，要達到身口意清淨，首先要知道什麼是身口意不清淨的後果，和不清淨的過程。還有當我心裡有被干擾、不平衡的心境出現時，應如何面對？

面對煩惱的生起，第一是覺察，第二是接納，就是不和煩惱產生對立，不在內心建立戰場。但是，如果這些方法都無法克服時，請教信任的師長、法友是有幫助的。請求別人幫助自己在修學上的困難，是一件十分有勇氣的事。有時候並不是因為別人可以替我們解決，而是經由說出，自己能進一步的整理、面對。



放下我見，擺脫虛妄世界，達到心靈上真正的自由。(本刊資料)

■ 共修團體的價值

「同修」的價值及貢獻，在於讓自己有一面鏡子可觀照，磨練自己的煩惱。我們在追尋自由及身口意清淨的道路上，並不是一個自我封閉的系統，也不可能自我封閉。向內的觀照是藉由修持戒定慧，來調伏個人內在的自我煩惱，但不是與世隔絕。

〔共修的形式與環境〕

佛陀並不支持弟子長期到偏遠的地方苦行，不跟人群來往。從佛陀智慧與慈悲的眼光來看，遠離人群的修行方式並不完善。佛陀規定弟子們住的地點必須是一天往返托鉢的距

離，不可以躲在深山，或把糧食囤積起來，不去托鉢，以減少跟別人互動。但是，佛陀也不鼓勵弟子們住在喧鬧的地方，因為如此也會妨礙修行。

由此可了解佛陀指導僧團和在家弟子間建立互動開放、相互支持的關係。唯有這樣，出家弟子才能對人間有貢獻，在家弟子也才能有學習對象。這中道開放的關係，對我們而言是非常重要的，尤其在初出家階段，有同修共學的環境是非常重要的。大眾共修是了解自己，增益修行最好的機會，因為我們不可能只與自己相處而能夠了解自己的缺點與特長。藉由他人的存在與映照，我們才能看到自己的一些傾向、習慣反應，也能從他人的優點中學習。當然，也有因為和別人意見不同，而使真理愈辨愈明；或有好的同修能砥礪、磨練自己，進而啟發我們，開發自己的潛能。

佛學院的課程除了有解門、行門，也重視執事、小組弘化等活動。這真正的用意是讓我們在與別人互動當中更了解自己，或和他人共事中長養慈悲、忍耐等優質的心。表面上在這裡看起來很安定、也很被保護，可是真正走進這裡的每一個人都知道，在這裡有很多很深刻、很磨心的歷程，但這是值得的！當畢業後，回頭再看這段佛學院的修學時，你將發現人生最可貴的，是我們曾經很認真與別人一同努力活過，更難得的，是與一群想學佛的出家眾一起用功修行。因此在這樣的修學環境中，可以學著這樣看待：當我們與另一位同學一起互動時，我們不僅是和一個人在做執事，而是與另一位出家人在共事。修行的落實，是藉著這個時空，能有人讓你服務、學習，也能讓自己學著以慈悲的心，去支持關懷別人。

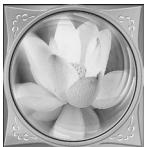
■ 菩薩道的踐行與成就

我們能成就學佛、菩薩道的道場，當下就是開始。每一個時刻，每一個角落都是讓我們磨練、實踐布施、持戒、忍辱等最好的因緣。這些因緣不會因為別人怎麼看我們而有所損失，而會因為我們的動機、知見有所差異。

所有的功德在於我們對於清淨心的踐行。布施的第一個功德在於布施歡喜，我們給的時候可以給的很歡喜，這就是功德。第二個功德則在於知道布施有功德，也就是不僅我歡喜布施，而且我知道布施有功德，因此我會布施，這是在知見上的功德。

■ 結語

最後，我想鼓勵大家的是，珍惜現在所擁有的修學機會和環境。我們在這裡得天獨厚，衣食無憂，可以全心全意的修行。我們最大敵人是自己，而擁有的最大寶藏也是自己。希望大家把這裡當成是上求佛法，下化眾生最好磨練的鎔爐。最後祝福大家，這一學期不落空，在佛學院中長養自己成為一個身心健康、快樂、勇敢的修行者。



清淨智慧——從安般念談起

編輯組

根據《清淨道論》，培育定力的方法有四十種，一般最常建議初學者採用的是安般念。什麼是安般念？安般念的全名是安那般那念，安那的意思是入息，般那的意思是出息，所以也稱為出入息念—即保持正念覺知鼻孔出口處的呼吸氣息，藉此以培育定力的基本方法。安般念配合身、受、心、法四個念處有十六步驟的完整修法；一開始正念於呼吸，接著保持正念在各種感受、心境上，然後正念在無常、苦、無我，最後正念在捨離上；此是由止至觀的完整修學歷程。有關修習安般念的功德，經論中也談論不少，其中《清淨道論》提到：

「得寂靜等狀態的功德」

「斷絕障礙定的尋—到處驅馳的心」

「修習而多作安般念則得完成四念處，修習而多作四念處則得完成七覺支，修習而多作七覺支則完成明與解脫。」

「知道最後（命終時）的出息與入息之滅」

佛陀也在《相應部》建議弟子們修行安般念：

「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜而且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」

在香光尼眾佛學院學習安般念，要歸功於背後不斷為我們闡述安般念的指導老師—性空法師。性空法師為捷克籍之德國人，於南北傳禪法皆有涉獵並修習，可謂理論與實修兼備。法師根據經論教導止觀禪法，所闡述的內容完整、次第分明、教理行證具足，是難得的善知識。

佛學院於 2001 年 2 月請法師講授《阿毘達摩的理論與實踐》二週。2002 年禪二十第一次邀請法師為禪修指導法師，禪修期間開示《大念處經》及用功方法。2003 年禪二十再次邀請法師蒞臨指導禪修，開示《瑜伽師地論》〈修所成地〉，並在禪修結束後，於佛學院講授《愛盡大經》。2004 年禪二十仍請法師指導，禪修期間開示《沙門果經》，並於禪修結束後講授《瑜伽師地論》〈聲聞地〉。

此單元輯錄性空法師於 2004 年禪二十對安般念的簡介，及有關修習安般念的重要課題—昏沉與安忍，還有，為法師送駕時，法師慈悲對學員的勉勵。法師的開示字字珠璣，對學員苦口婆心的勉勵，重複又重複的提醒，只為了眾生離苦得樂，如果細細咀嚼，可感受字裡行間流露出法師的清淨智慧與慈悲，願有緣者同來分享佛陀留下的鉅大遺產—安般念的清淨智慧。

安般念的修習之一

93年11月4日晚上性空法師開示

■ 安般念的殊勝

今晚開始說明修行方法，學員中有些已修此方法多年，有些才開始學。安般念是佛教中最徹底的修法，也是佛陀最讚美的，在《雜阿含經·安那般那經》說明佛陀自己不斷修此法門，他告訴弟子，如果有人問：結夏時佛陀在做什麼？要告知：在修安般念。

為什麼佛陀說安般念是最殊勝、特別、寂靜的法門？因為所有的不善法，安般念能滅除它們，就如下雨時能洗掉所有塵埃，此方法最適合調心清淨。事實上所有修行法門的好處，都可以在安般念的修習中找到。若以智慧注意我們的出入息，就能了解所有的法，明白整個身心狀況。



(香光尼僧團史料室提供)

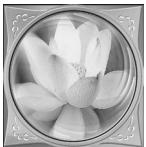
■ 什麼是安般念

〔利用呼吸修行〕

安般念是利用呼吸來修行的方法。呼吸時我們注意什麼？注意名與色。呼吸法屬於我們身體的一部分，所以是色法，如果沒有呼吸，所有的色法都不能出現。依照佛教，呼吸是心生色法，因它是心生色。觀呼吸時若有智慧，能思惟所有的心法與色法，因為它們都和呼吸結合在一起。安般念的修行包含所有的法，所以說此修行法門是最完整的，用此法門可以了解所有的法，使我們開悟，解脫所有的苦。身心是名和色的組合，若有智慧可看到它們反應在呼吸上，身體的變化，反應在呼吸上；心的變化，也反應在我們的呼吸上。所以修此法門，可以了解全部的身心狀況，解脫一切的煩惱，佛陀也不斷應用安般念法門。若具足智慧，安般念本身就是解脫的情況，呼吸自然來，自然去，所以佛陀特別強調出息入息，還特別說明安般念的體是智慧，即解脫的智慧。

〔《大羅睺羅經》與安般念〕

在《中阿含經·大羅睺羅經》中提到佛陀知道他兒子的善根會慢慢成熟，所以先教他五蘊的道理。因為五蘊是此世界的全部，如果我們了解五蘊，就了解此世界。佛陀如何教導？佛陀先說明五蘊的十一行相，過去、現在、未來、內、外、粗、細、勝、劣、近、遠，色都是無常、苦、無我，受、想、行、識亦復如是，這是佛陀教羅睺羅的第一法。第二法，佛陀教兒子六界法。什麼是六界法？就是無我的道理，佛用種種分別說明無我，最重要的



是地、水、火、風、空、識。眾生、我、你都是六界而已，在世俗諦他們存在，在勝義諦他們不存在。

佛陀了解他兒子的根性已能夠了解無我、空法門之後，教他安那般那念，用十六行相的道理了解或用智慧來了解，其實這就是四念處的修行，特別是身念處的修行。安般念包括身、受、心、法，這四個念處是不能分開的，我們把它們分開，其實它們是一體的，我們也利用它加深對緣起的了解。安般念是佛陀自己修、自己開悟，開悟後繼續修的法門，然後也以此法門教導兒子，讓他了解最深法，了解緣起，了解全部。所以我們一定要用智慧了解此法門，用它來解脫所有的煩惱。

■ 如何修安般念

第一、專注於所緣

我們的心一定要專注在所緣上，不讓它跑來跑去，如果沒有此條件就無法修安般念，無法了解全部的道理。除了呼吸以外，修安般念的人不會注意其他的所緣，如果這樣修，他可以了解所有的名色法是跟呼吸一起出現。最主要的條件是身體的五根不注意外在的所緣，如果注意外在的所緣，就無法用呼吸了解全部的道理。

第二、注意姿勢

我們要端身正坐，身體要直，這是修習安般念的基礎，若身體感覺太強烈，我們就無法專注呼吸。依照《清淨道論》特別是《清淨道論》的註解，我們的十八脊椎骨之端與端成為整列，皮膚、肌肉、筋腱不太緊不太鬆。若太緊，感覺強烈，太鬆容易昏沉。要注意調身，學穩定的姿勢，脊椎保持直，我們要記得，身的態度與心的態度是有密切的關係。

第三、自然呼吸

呼吸是心生色，身表、語表都是心生色，若有智慧，我們能不斷注意它們，了解心的態度。若用智慧，可以愈來愈清楚我們的身表、語表，因為呼吸不斷反應心的情況。我們學習身體挺直，肌肉不太緊、不太鬆，漸漸可學習身的態度、心的態度自然，這是修安般念的條件—呼吸要保持自然。我們有煩惱所以會控制呼吸，若無煩惱，它自然來去，保持自然的呼吸，習慣它，繼續運用它了解身心。

■ 安般念是解脫法

在《四念處經》的註解提到「安那般那念」是苦諦，因為我們不是佛、羅漢，身即是苦，努力專注在呼吸叫集諦，若無苦集存在即是滅諦，道諦是證得這些情況的八支聖道；這種情況呈現的就是自在、呼吸自然來去。如果用智慧修安般念，我們就能夠了解四念處，了解四念處，可以了解七覺支，了解七覺支能夠解脫所有的苦。如果這樣了解，安般念就

變成解脫法、殊勝法、寂靜法、完全沒有煩惱的法。要了解這些道理，就要認真學安般念，這是真的解脫法。如《俱舍》等論說明，除了佛教沒有其他人說明此法，只有佛教有此妙法，因為這是佛陀的覺悟與發現——佛陀自己修，並且教導弟子們如此修習。

我們如何學習完全專注在呼吸？不用努力，完全自然、自由。如果我們控制呼吸，就是煩惱在控制呼吸，了解此道理，才能了解真的安般念。佛在《雜阿含經》說「安般念」為最妙的住所，修安般念，可以學習所有的善法，離開所有的不善法。譬如《大毘婆沙論》說安般念是現法樂住，也是天住，了解此善法可生天；也是梵住，梵是最佳最好的，即是羅漢無煩惱的情況；也說是佛住，佛常常用此法門現法樂住。

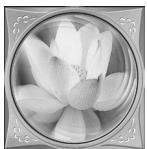
■ 了解煩惱的有效方法

透過安般念，可學習了解所有修行的障礙，及學習如何出離它們（出離煩惱應先了解它們）。安般念是了解煩惱最有效的方法，不管我們知不知道，我們都不能離開我們的呼吸。若習慣修此法門，就能不斷了解名色的道理，名色與呼吸同時出現，如果我們能用穩定的作意，穩定的想，注意我們的呼吸，不管任何情況下，若有煩惱出現，仍記得呼吸，繼續穩定作意，穩定想，煩惱就不會持續。若能持續不斷地了解安般念，我們就能了解身體與心的情況，清楚我們的煩惱，這就是安般念的好處。因此，佛及大羅漢們都用此法門，並教導學生用此法門出離煩惱，這是安般念的基本智慧。如果我們要以此修行利益自己，並教導別人正確的修行，就要不斷思惟修習安般念的好處。所以安般念不只是注意呼吸，安般念叫注意全部、所有的法。用安般念，解脫我們的心，放鬆身、心，專注在呼吸，了解入出息的品質和身心的關係，如果用此了解，安般念變成全部，變成解脫。若以此道理了解，安般念就變成所有其他修行的基礎，只要是正確的修行，都能與之配合，包含在安般念中。



九十三年禪二十學員於禪堂用功。

(香光尼僧團史料室提供)



安般念的修習之二

93年11月5日晚上性空法師開示

■ 以智慧成就

今天、明天繼續講安般念，有需要的話，後天也可以繼續講，希望大家都清楚安般念是在做什麼。我說過安般念的體是智慧，如果有智慧，安般念叫做全部，沒有智慧，不叫安般念。什麼叫做全部？全部是解脫、完全解脫。佛陀說明安般是全部解脫的方便、完全解脫的方便、最有效果的方便—條件是要有智慧。我們要了解安般念的果就是解脫，果與因是不能分開的，如果要了解安般念的因，就要了解果，這樣我們才能對安般念的修習愈來愈清楚。

〔鋸木的譬喻〕

昨天我們提到成就安般念基本的原因—在一箇地方專注呼吸。如果沒有在一箇地方專注，就沒辦法用智慧接觸我們的呼吸。智慧是靠定，沒有定不可能有智慧。不管南傳、北傳講安般念，都說同樣的道理—專注呼吸在一箇地方。有三個譬喻說明此道理，第一譬喻是最重要的譬喻—鋸木的譬喻。《無礙解道》、《清淨道論》說明，安般念像鋸木一樣，在同樣地方鋸木（在同一箇地方專注呼吸），我們的努力就能成就，這是為了什麼？為了得到身心的輕安，身心適業的情況，（有適業的情況是因為得到輕安）。所以，在一箇地方專注呼吸需要努力，不努力就不可能輕安，不可能得到安般念過程的果—解脫。

〔努力與智慧〕

我們要了解努力和智慧的學習必須在一起，努力要靠智慧，我們的努力代表我們的智慧，努力與智慧是不能夠分開的。如果我們有努力，而不用智慧，這種努力不能夠真的利益我們。所以努力與智慧一起運用，才能夠成就一身和心的輕安。如果我們能很深刻的感覺身心的情況，是因為我們運用智慧和努力。如果我們能解脫，變成羅漢、佛，那時我們的情況會怎樣？輕安的情況會不斷地持續，為什麼？因為這是智慧的成就，我們一定要了解這個道理，在修安般念的過程怎麼運用努力、精進、智慧去成就，就是修習安般念的重要課題。

■ 加行成就

第二《無礙解道》、《清淨道論》說明，在一箇地方專注呼吸，我們能成就我們的加行，如果沒有在一箇地方專注呼吸，沒有作意，那我們就不能成就我們的加行。什麼是加行成就？《清淨道論》說明，就是離開煩惱，所以安般念加行的過程就是離開煩惱的過程。在

一個地方專注呼吸，在一個地方學習作意，不斷的接觸一個地方，我們能因此成就，實現勝處，得到最高的果—解脫。

〔用穩定的作意〕

所以要很清楚了解這些條件：用穩定的作意，穩定的想去接觸呼吸，專注它、接觸它在一個地方。在一個地方接觸呼吸，我們的所緣要清楚，如果所緣不清楚，便無法在一個地方專注，也無法克服修行重要的障礙—昏沉。所緣不清楚，我們會不斷在昏沉的過程，若昏沉的過程不明顯，散亂心就明顯，雜念越來越多，這些都因為所緣不明顯。安般念的努力成就是得到輕安，我們要學習滿意在所緣，如果不滿意所緣，就無法克服昏沉與掉舉。所以因我們的努力而滿意所緣，就會感到身體的輕安。

〔滿意所緣〕

如何滿意所緣？就是對於所緣我們發展熱忱、發展興趣。怎麼發展熱忱、發展興趣？就是不斷地尋它，不斷地檢查它。如果沒有不斷地尋所緣，不斷地檢查所緣，就一定會落入昏沉、掉舉中。所以，心專注在一個地方，感到身和心輕安、離開五蓋，主要條件是不斷地尋所緣。如果我們不尋、不思惟它，我們就無法克服昏沉與掉舉。

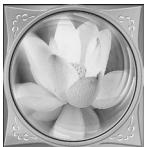
《清淨道論》說明「尋」這個心法好像國王的朋友，修行人要得到定與智慧，就要不斷的用尋，尋如國王的朋友，靠他，我們可以見到國王（靠尋我們可以得到修行的果）。所以，《清淨道論》說明尋所緣，思惟所緣，不斷的領導我們的心朝向所緣，是智慧的重要條件，如果智慧沒有這些條件，它的效果就不會明顯。

〔了解所緣〕

《清淨道論》說明了解所緣要用三個重要的法，第一是想，第二是識，第三是慧。「想」就像小朋友在馬路上拾到一個錢幣，他知道是錢幣，不過不太清楚它的價值；「識」好比他將錢幣給媽媽，她很清楚錢幣的價值，可以清楚分別；「慧」就如母親拿錢幣給金匠專家，他看它、聞它、捏它，知道錢幣的鑄造材料，多少的銅、銀，他用他的智不斷地尋所緣—錢幣，清楚了解它的成分。所以用「尋」思惟所緣，不斷地用智念它，知道它的內容。不斷地尋所緣，昏沉、掉舉就不會明顯，這是修行的重要條件。思惟呼吸是一個過程，能夠思惟呼吸並用智慧了解它，第一條件就是不斷地專注在我們的所緣上。

■ 從數息到觀察呼吸

初學者如何訓練心不斷停留在所緣上？要用什麼方法？初學者要數息，不管是北傳、



南傳都說明初學者可以靠數息的道理來進入安般念的修習。現在我們先從開端說到末端，希望你們能夠了解安般念的修習過程，用緣起了解、用因果關係的道理了解。修行人能夠滿意在所緣，能夠感到修行的好處，是因為體驗到沒有煩惱的情況，所以我們要學習不斷地訓練心停留在所緣上，不讓它跑來跑去，朝向別的所緣。為了得到這個目標，初學者要用數息，若不數息，則用默念，用語言知道呼吸，思惟呼吸。若不思惟呼吸，便不是修安般念。

〔數息的方法〕

怎麼修數息？《大毘婆沙論》說明好多方法，很複雜，最簡單的方法是「入息一、出息一、入息二、出息二、入息三、出息三」這樣繼續數。繼續多久？《清淨道論》說明最少數到五，不超過十，超過十心會注意數目，不注意呼吸。初學者是用數息的方法專注呼吸，避免專注在數目上，所以數目不超過十，也不要數太短，只數到三或四，會無法放鬆且會緊張，因為範圍太狹窄不夠寬。避免數目亂的問題，初學者先要很慢的數呼吸，如果數目亂，數錯了便再從一開始數，讓心不繼續散亂。

如果能夠穩定在所緣上，就慢慢學習專注在一個地方，最方便的地方是兩個鼻孔的中間。如果初學者勉強專注呼吸在中間，心會緊張不會放鬆，不會覺得輕安，不會感到修行的好處。所以，練習專注呼吸在最明顯的地方，這地方不要太小，如果太小會緊張，不要太大，專注面積太大，心容易散亂。所以要用中道的道理，不太緊張、不太放鬆，專注面積不太大、不太小，在所緣上感覺舒服。如果在所緣上沒有舒服的感覺，心自然會跑來跑去尋找別的所緣。

〔直接觀察呼吸〕

我們昨天已經說明，今天重複說：念安般那時我們是用心念它，不是用身體的感覺。初學者仍可以知道呼吸接觸鼻孔中間有推動的感覺，但不注意它，只注意呼吸的出入而已！如果能留在一個地方繼續注意，息會明顯，推動不會明顯，這樣就可以繼續不斷地了解呼吸。所以，我們專注在呼吸，不是專注在推動。雖然因為推動而有呼吸，不過我們注意呼吸的出入，注意出入，就是培養安般念的定。如果這樣修，安般念會明顯，雜念、昏沉不明顯，這時候就不用數息。

在台灣，我碰到一些修行人，修習安般念很多年，還是在修數息。因為老師沒有教直接用呼吸入定的方法。如果專注力明顯時，數會變成定的煩惱，數息只是培養專注力的方便，如果專注力明顯，肯定不需要數息。那我們要用什麼方法呢？直接觀察呼吸，我們不斷地尋我們的所緣，如果能尋、思惟我們的所緣，就能成就身輕安，心沒有煩惱。這過程

平常用四個練習：佛說明修行人要用智慧觀入出息，觀入出息是長的、短的，了解息的開端、中端、末端。昨天說智慧是不用力氣、不控制呼吸，而是要了別呼吸，控制呼吸是最大的錯誤，不要想呼吸是長的、短的，而是用智慧了別，入息長時，了別入息長；入息短時，了別入息短；出息長時，了別出息長；出息短時，了別出息短。完全用智慧，智慧的工具是用念，念明顯是因為定。如果不用定去念我們的呼吸，一定不能留在所緣很久，此時我們會念呼吸以外的很多事情。

■ 定在呼吸

在什麼情況下我們能定在呼吸？呼吸的感覺明顯，其他就不會明顯。在什麼情況呼吸感覺會明顯？不斷的接觸呼吸，感覺就會明顯。（如果不明顯，當下會接觸別的所緣）如果能這樣修，安般念會明顯，對入出息的分辨會愈來愈清楚，對呼吸的了解會愈來愈深。

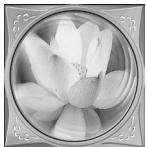
〔了解呼吸和身心的關係〕

呼吸是心生的法，它是靠身體。它留在這身體，所以稱呼吸為身行。呼吸不能離開身體，這個身體是活的。因有呼吸、有心，所以呼吸和命根關係很密切，呼吸一離開身體，我們的身體就是屍體，所以呼吸叫做身行。如果我們能用專注力在呼吸上，用修行的功德，呼吸會愈來愈明顯，思惟呼吸會愈來愈深入智慧。了解呼吸和身心的關係，能得到身心的輕安，因為我們是用修行的功德了解它，所緣會變成愈來愈清楚，在入出息的過程，從開端到末端，每一個部分都清楚，開始、中間、結束，都不會模糊。

〔調心、調微細所緣〕

若心有修行功德，所緣會愈來愈清楚，這過程中，心變更微細，所緣也變得更微細，因為細心能看到微細的所緣。安般念的過程，即是調心、調微細所緣，微細的心能了解身、心和呼吸的關係，因為這個關係，能讓我們了解愈來愈微細的煩惱，及學習如何出離它們，這就是止呼吸的過程，即用呼吸作為禪定的所緣。

初學者先專注呼吸的兩個所緣，一是入息，一是出息。如果他要成就，要學習不斷觀入出息的開端至末端不模糊。要學習調所緣愈來愈微細，心愈來愈微細。觀平平衡衡的呼吸，平平衡衡的心，平平衡衡的入息開端、中端、末端，平平衡衡的出息開端、中端、末端。在這情況下他就能學入定，學心的自在。心的自在是修行的目標，禪定只是方便而已。安般念的修行成果是心的自在，這是從安般念開端至末端說明，明天將說明從末端至開端，這樣大家才更清楚，可以慢慢用智慧觀察呼吸。今天我們學法、修法有收集到一些功德，我們回向一切眾生，這樣修行不但可以成就自己，也能利益他人的成就。



安般念的修習之三

93年11月6日晚上性空法師開示

■ 運用心的功德

昨天曾向大家說明如何觀或念呼吸，我們學數息，學如何在一個地方接觸呼吸，怎麼調它愈來愈微細，如何得到目標？我們有提到目標是用呼吸來解脫，以朝向解脫的心來觀呼吸就是我們的方便，有這樣的了解才能知道什麼是真正安般念的目標。用呼吸來得到心自在的情況是怎麼樣？如果是依《無礙解道》、《清淨道論》的道理，我們對於觀呼吸的所緣，心能有自在，是因為具足所有重要的心法，即重要心的功德。在心運作的過程中，我們集合、結合所有心的功德平平衡衡放在所緣上。

〔達到所緣上的平衡〕

何謂運用心的功德以達到所緣上的平衡？這就是要了解如何平衡五根。五根平衡就是信根、智根、定根、精進根以及念根，不斷地平衡在所緣上。因為我們心的增上力在所緣上平平衡衡，所以五根變成五力，我們的五力也就平平衡衡，我們的心就不會被所緣搖動，它繼續處在平衡與寂靜。運用覺支在所緣上——不斷地用正念、正知，定、智慧覺支便完全平衡。我們的心就繼續不斷地處在平平衡衡的情況，這是一股功德的力量，也就是心自在的情況。

如果我們這樣留在所緣上，心感到一個味道——解脫，沒有煩惱。沒有煩惱是因為我們的努力，不過強，不過弱，努力平等就是我們的用功。依北傳道理：沒有用功太多，沒有用功太少，這是心自在的狀態。《瑜伽師地論》說明這是任運作意，任運專注在所緣上。如果我們習慣在這種情況，就是安那般那修行的成就，不斷地修就變成心的解脫。

■ 心不能平衡在所緣上

另外，我們也要了解為什麼有時候專注呼吸時，不是在理想的狀態，因為我們的心對於呼吸沒有自在，心沒有自在的情況反應在我們的呼吸上。《無礙解道》說明：觀呼吸的過程有十八種隨煩惱會呈顯，如此可以讓我們了解心有煩惱，對所緣心沒有自在。

我們用心隨出入息時，隨出入息的開端、中端、末端，心會散亂，怎麼散亂？「散」是因我們的心不穩定，「亂」是因沒有定、有煩惱，不用正定於所緣叫亂。散亂的因緣是心沒有力氣的情況，然後隨出入息的開端、中端、末端，我們的心對外散亂，心沒有定，對外產生貪欲，這情況叫「掉舉」。修行家不能用適當的精進，努力在所緣上平衡，因他執著所緣，執著出入息的過程開端、中端或末端，執著出入息過程的開端、中端或末端。因為執著出入的過程，所以不能捨，因為不能捨，所以不能平衡思惟呼吸。《無礙解道》說明，若

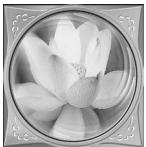
修行人執著在呼吸時，他一定會用過量的努力在入息，在這情況下，出息的過程會模糊；若過量的努力在出息，入息的過程就會模糊，所以他的心不能平衡在所緣上。

什麼叫做心不能平衡在所緣上？學安般念要了解三個所緣，用心平衡在所緣上，除這三個所緣外，不要專注其他所緣，才能得到安般念成就。什麼是三個所緣？如果不是在禪定，那所緣就是入息、出息，我們要學如何專注在入息、出息平平衡衡。若在禪定則有三個所緣，入息、出息、禪相，也要學習在所緣平平衡衡。如果專注力過強在入息，出息就不會平衡；如果專注力過強在出息，入息不會平衡；如果專注力在禪相過強，出息、入息就不會平衡。

■ 八種出離

修行要學習如何調整心，作意平衡在安般念的三個所緣上，這樣就能保持任運作意，修到心的自在。然後注意入息、出息的過程，修行人不求過去的呼吸，不期待未來的呼吸，他的心持續平衡在現在的所緣。隨呼吸的時候，他不執著呼吸，拒絕呼吸，他不允許心有貪、瞋的傾向，因他這樣修，他能夠不斷地在所緣生起捨心，他的心沒有執著，沒有拒絕，不斷地留在現在，不隨過去的所緣，不求未來的所緣，為什麼能如此做？依《無礙解道》的道理，因他有八種出離，他離開念呼吸過程中的八種障礙，什麼是八種障礙？怎麼出離它們？

- 一、貪欲、欲欲的出離，對呼吸他能修自在，因貪欲是修定的障礙，若能離欲不染，心能平平衡衡。
- 二、瞋的出離就是不瞋、慈悲，因有慈悲，心能平平衡衡。
- 三、沒有昏沉，因有光明想，光明想就是智慧。
- 四、沒有散亂心，出離掉舉，心能平平衡衡。
- 五、不會迷惑，因為有界分別，疑是定的障礙，界分別是定的幫助。
- 六、出離無明，因為有明，心明白、不迷惑。
- 七、沒有不快、無聊，有不斷的法喜，法喜是心平平衡衡的條件。為什麼心會無聊，因沒熱忱、興趣，所以找不到法喜；如果有法喜，不可能有無聊，有智慧的人不會對呼吸感到討厭、無聊。
- 八、一切不善法是修定的障礙，而善法是修定的幫助。不善心，讓我們的心散，不能統一；善心是有力量、統一的心。所有的障礙稱為障礙，主要原因是它不讓心統一，不讓心平衡。所有的善法都與統一的心有關係。同樣的原則，所有的不善法也都與不統一、散亂的心有關係。



■ 培養禪支

《無礙解道》說明為什麼我們沒有出離、有障礙，因為我們有五蓋，五蓋是出離的障礙。心統一在所緣上，也就是培養出離的過程。我們心的狀況不斷地反應在呼吸上，心出離，它就能平平衡衡，若有障礙便不能平平衡衡。我們學習離開五蓋，離開五蓋的過程，就是修禪定，禪定的出現，是因為沒有五蓋。入禪定的過程也是培養禪支的過程，禪支明顯，五蓋不明顯，五蓋明顯，禪支就不明顯，要了解此道理。

〔尋〕

昨天有提到「尋」的重要，尋的心法在初入禪定的過程中呈現，在第一禪定中尋是很重要的。念覺支是所有覺支的基礎，在五根的平衡，念也是最重要，在學禪定的過程，佛把尋放在第一。進入禪定的過程非常重要，入禪定過程的第一敵人是昏沉。如果有懈怠、昏沉，便無法進入禪定的過程，所以論中有說明：尋明顯，昏沉不明顯；昏沉明顯，尋就不明顯。在近行定、第一禪定，尋的所緣是禪相，因不斷地思惟呼吸，所以禪相出現；若沒有不斷地思惟呼吸，禪相就不出現。不斷地思惟所緣、滿意所緣，培養興趣、熱忱，不然就是失念，失念的情況是不尋所緣，如果不尋所緣，就不念所緣，不念所緣，就不是在學安般。

為了讓我們了解此道理，佛特別強調當我們注意呼吸時，我們注意名、色，所以呼吸也是感覺，呼吸也是心在入息、出息。什麼令心在入息、出息？是尋令心在入息、出息及思惟入息、出息。尋是一種力量，不斷引導心朝向適合的所緣，這個力量阻止其他所緣變得明顯，如果我們的心在所緣上作意，心就會穩定。我們的心好像船，若沒有舵掌控，它就會跑來跑去，沒有方向，所以沒有辦法培養念力，因為念的條件主要是靠尋不斷地思惟所緣。

〔伺〕

在修禪定過程中第二重要是伺。欲是障礙，伺出現，欲蓋不出現，伺對治五蓋中的欲，伺與欲不能同時出現。尋是一個力量，領導我們的心朝向所緣，伺是另一個力量，拖我們的心在所緣上，讓它不斷留在所緣附近。為什麼會有欲出現？因為沒有勝解決心，沒有力量留在適合的所緣上，心不落在所緣上，就不會有穩定作意，沒有穩定作意，就不能培養禪相。在修禪定的過程，伺的所緣也是禪相。

這幾天晚上我會介紹安般念的理論，早上則說明適用的方法，理論跟方法要互相配合，多多運用於我們的修行。既然決定修行，就要對修行有所了解，了解才能利益修行，不過不要執著在理論。

安般念的修習之四

93年11月7日晚上性空法師開示

■ 三昧圓滿——滿意所緣

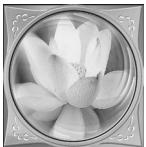
昨天我們說明第一安那般那三昧圓滿，第一安那般那三昧圓滿是怎樣？心與心所平衡在所緣上，心沒有煩惱，它的努力平等，習慣於此情況，當這狀況變成自然，就是任運作意。這情況不但是安般念三昧圓滿的情況，也是所有三昧圓滿的狀態。在這種情況心會得到自在，這就是修行三昧的目標。所以我們說專注呼吸要用智慧，智慧圓滿就是這種情況，定圓滿也是這種狀況。佛說我們要了解這狀況，了解要用智慧，我們要了解每一個呼吸的出入，了解長的、短的，不會想長、短，長的好、短的不好，長的、短的平平等等才叫智慧。

〔心要有捨〕

得到三昧圓滿的情況，心要有捨，心捨所緣的重要條件是禪定。所有的禪定都有捨，禪定愈深，捨愈明顯、愈清淨。如果我們修禪定，心要滿意在所緣；如果心不滿意所緣，不能修禪定，因為心會找其它所緣，禪定的情況是心不改變所緣。不管我們修什麼奢摩他業處，要很清楚這道理——學禪定、學智慧，滿意在所緣。為了能夠滿意在所緣，我們應努力精進不讓心昏沉，不讓心掉舉，克服懈怠，用所有的力量克服懈怠與失念。如果我們忘記所緣，怎麼會滿意在所緣？我們要從末端來了解，才能夠克服懈怠、失念。克服所有修行的障礙，要靠了解它們，看清楚它們，是心、心所的作用不是我，才能捨我們的心，捨我們心的所緣，了解我們真的目標，這樣才能修好。所以，我們先從末端說，再從開端說明，因與果是不能分開的，這樣了解安般念的修行，才是正確的了解。安般念的修行是佛最讚美的法門，為什麼？因為呼吸是屬於心生色，是所有所緣中與心關係最密切的所緣。經典說明我們修奢摩他可以了解色，了解色我們才能夠捨色，因安般念在呼吸上反應我們身心的情況，所以它最適合正知、正念的修行。我們身體的情況會改變，會不舒服，有許多感覺，呼吸也會隨情況改變，我們修安般於呼吸平等等等，心也就會在任何情況下平等穩定，長的呼吸、短的呼吸一樣穩定。有些同學的呼吸變短，心臟也跳很快，他們很怕，因為心還不習慣平平衡衡的情況，所以會出現一些情況，要漸漸學習讓心習慣三昧的情況。

■ 了解障礙

昨天說明執著呼吸、要求呼吸、拒絕呼吸、希望呼吸怎麼樣，這在學三昧的過程是錯誤的，要改正它們，禪定才能進步。要清楚了解障礙，知道它們是煩惱，出離它們，這樣



修才能在觀呼吸的過程，開端至末端平平等等。昨天提到觀呼吸、禪相的錯誤，所有的錯誤都是因為心沒有專注力，心散亂、在找別的所緣，落入掉舉與昏沉的過程——如果不是掉舉就是昏沉，如果我們掉舉，昏沉就不明顯。若歡喜於所緣，心不斷繫在所緣，身心覺得輕安，就能達到修行目標。初學者不免使用力量，要了解這是為了得到平等的方便，因跟果是不能分開的，所以要用智慧，觀呼吸一定要用智慧，才能了解此法門的好處。

〔了解呼吸的感覺〕

不管我們做什麼，若習慣安般念，所有的感覺變成呼吸的感覺。在《安般念經》佛說：呼吸是多身之一，是多感覺裡面之一。怎麼說是多身？我們觀呼吸，同時觀名、色。所有的感覺都有它的所緣，有觸，有所緣，才會有感覺；如果沒有所緣，沒有觸，我們不接觸它，就不會有感覺。呼吸是心生的法，所以我們可以從呼吸學習所有的感覺，我們可以感覺苦、樂，心平平等等。所以佛特別讚美安般念三昧，它是最妙的法門，如果我們了解它的好處，我們就不會感覺它無趣、無聊，不會想我們不應該修這所緣。

〔面對可意與不可意所緣〕

如果我們有熱忱、興趣，不管我們學什麼、做什麼都可以做好，這道理很重要。如果對所緣、活動，所做沒熱忱、興趣，什麼都做不好。安般念是修心自在最好的法門，什麼是心自在？感覺自在，苦，感覺平平等等；樂，感覺平平等等。如果能這樣修，面對不可意所緣，心不生氣，不討厭，不生起瞋。我們可以捨不可意的所緣，我們可以練習在不可意所緣取可意的相，為什麼？因為我們修安般念的三昧，心平平等等和呼吸在一起，所有的感覺和呼吸在一起，如果我們的心碰到可意的所緣，它不會執著，為什麼？因為我們習慣不斷觀呼吸，感到安般念三昧的心，因此對可意的相不會執著，如果心有執著，我們了解執著與呼吸在一起，如果有瞋，我們了解它與呼吸在一起，不會繼續，因我們修正念正知。我們要了解安般念的好處，修心自在，就不會感到無聊。

〔五蓋與禪支〕

昨天已經有提到五蓋和禪支。禪支明顯，五蓋不明顯，五蓋明顯，禪支不明顯，五禪支可以幫助我們出離五蓋。尋是一股力量，領導心朝向所緣，這力量非常重要，在學入禪定的過程這力量是關鍵，為什麼？如果沒有力量領導心朝向所緣，沒有不斷思惟所緣，心就跑到別的地方。禪定與一般的情況不一樣，在禪定裡面不改變所緣，普通的心不斷地改變所緣，禪定是得到心平平等等的方法，要知道它只是方便而已，禪定的條件是不斷的引導心朝向所緣。

〔心如猿猴〕

我們的心如猿猴，不斷跑來跑去，聲音明顯就跑到聲音，外面色明顯便跑到外面去，所以無量劫在輪迴。佛特別強調禪定的心，我們不了解禪定心的好處，也難了解猴子心的不好處，我們的心沒有自在，因它無法不斷思惟一個所緣，不管做什麼都做不好，所以，思惟一個所緣是學禪定過程最重要的要素，不讓心跑到其它所緣。我們要學習運用這股力量不斷地思惟所緣，安般念是最理想的，因它不會離開我們，不管我們修什麼法門，想要有成就，就須努力抓住一個所緣。經行時抓住經行，作務時抓住作務，而呼吸與所有的經驗在一起，它是最理想的所緣。

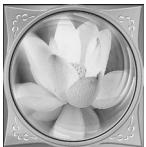
■ 不斷地尋所緣

〔領導心朝向所緣〕

在《清淨道論》可以看到一則有趣的故事：有一長老修不淨觀，除了不淨觀他什麼都不管，不是說他不知道其他所緣，只是他習慣不淨觀。有一天他在森林裡遇見一個女人，因他修不淨觀所以不會看她。一會兒她先生來問：有看到一個女人嗎？長老說：不知道，只看到一個骨架向那裡走去。學安般利益自己要像這位長老修不淨觀一樣，不管任何經驗都和呼吸在一起，不斷地尋所緣，不斷領導心朝向所緣，這是呼吸微細、心微細的條件，呼吸愈來愈微細，思惟也就愈來愈微細，這是什麼道理？《清淨道論》說明就像我們打銅器，若心粗只能取粗相，若繼續思惟，便能取愈來愈微細聲音的相。如果我們的心不斷地思惟呼吸，呼吸就會愈來愈微細，所以佛說明思惟呼吸長的為長，短的為短，便能見到呼吸真的過程，心愈來愈微細，自然會出現愈來愈微細的所緣，如果能思惟微細的呼吸，安般念過程就會有禪相出現。

〔以勝解決心修行〕

如果特別努力思惟呼吸，昏沉不明顯，尋就明顯，昏沉明顯，尋就不明顯。如果我們修習安般念有進步，可以看到昏沉是出現在長的呼吸或短的呼吸時，開端、中端或末端時，很清楚它，就不會繼續昏沉。用方便思惟呼吸，或者數呼吸、默念呼吸，我們用數息思惟呼吸，一定要看到呼吸，如果只是數息沒有思惟，那不是真的數息，昏沉就會明顯，若昏沉不明顯，就會掉舉。不思惟所緣就是猴子心，這心很不好，要出離它。我們修安般，除了思惟呼吸，沒有別的所緣，如果我們不學習思惟呼吸，那什麼都做不好，因為，猴子心不會滿意自己的所緣。了解這道理，我們的修行才不致於迷惑，會有勝解決心，能努力地修習。



〔尋與伺〕

伺是心留在所緣的另一股力量，這力量比尋更微細。未來在禪定過程得到進步，你們就能看得很清楚，尋像打心在所緣上，伺是按摩心在所緣上。因他們是力量，北傳經典說他們的體是思和智慧。伺是一股力量，這力量安排我們心在所緣上，以克服懈怠、昏沉。這兩種力量思惟所緣，尋領導心朝向所緣，伺是拖住心在所緣附近，兩種力量讓心一直留在所緣。在善心的運作過程領導心朝向適合的所緣；在不善心的運作過程領導心朝向不適合所緣。



性空法師於禪二十教導經行。

(香光尼僧團史料室提供)

眾生連續不斷地改變他們的姿勢，看不清楚動機、目的，看不清楚改變姿勢的原因，而修行者了解這過程，了解身體動，是因為心動，若心不想動，身體也不會動。身體就像傀儡一樣，只是木頭的組合，不會自己動，要靠線、靠人操縱。身體也是一樣，是五蘊、名色法的組合，不會自己動，心動身體才會動，修行者必須體會這個道理。若身體不穩定，心就不穩定，呼吸也不會順暢。佛在《大念處經》「安般念」之後開示「威儀」，這不是偶然的，佛陀的開示都是有因有緣，坐著時修安般念培養正念，其他威儀也一樣要保持正念。

～性空法師開示～

昏沉——禪修的障礙

93年11月6日早上性空法師開示

■ 了解因緣

每天早上我會選擇開示一個或幾個與安般念修行有關的題目。對初學者來說，在安般念過程中最嚴重的障礙是昏沉。修行對學佛的人要變成緣起學，要處理昏沉，用自己的心、自己的情況，了解什麼情況下出現昏沉，何時不出現，漸漸就能出離障礙。昏沉的根本是無明，因為有無明而有昏沉，佛沒有無明所以不會昏沉，羅漢已克服無明，也不會昏沉，在南北傳擁有同樣道理。

在《無礙解道》、《瑜伽師地論》、《中阿含經》佛教導出離昏沉。昏沉的出離，佛陀教我們用光明想，有光明就不會出現昏沉。《睡眠經》說明，昏沉的根本是無明，出離昏沉是光明想。學佛法是學緣起，任何一法是眾多緣，不是一個緣，無明不會自己來，因為有很多煩惱，所以出現無明。什麼是昏沉最好的朋友？佛說明身、心關係，昏沉也與身體和心有關係，佛教最重要的道理是名與色的關係。

〔身體的因素〕

什麼原因導致昏沉是與身體有關係的？因不持戒，不守護律儀，不守護律儀所以睡太多或太少。佛特別強調戒與智慧要在一起修，所以要知道我們睡眠的需要，了解自己的限制並克服它。第二與身體有關的是吃太多，修行要保養身體，知道自己需要多少量，不太多、不過少。另一個與身體有關的是身體的姿勢，要特別注意打坐時保持脊椎直，自然氣會順。還有，如果身體沒有力氣、疲倦，我們會注意沒有力氣、疲倦的感覺，然後就會生起昏沉的情況，要避免昏沉就要放下注意身體的疲倦。我們也不斷強調作意的重要，在《瑜伽師地論》，無著菩薩說明作意，我們注意什麼我們就變成什麼，注意光明就是光明，注意暗就是暗，身光明與心光明有很密切的關係，出離暗就離開昏沉，所以身體是導致昏沉的因素。

〔心的因素〕

接著說明心的因素，為什麼心會昏沉？最主要是因為有無明，所緣不明顯，如果所緣不明顯，昏沉會明顯。為什麼所緣不明顯？因為我們不了解它，若了解它就會明顯。如何了解所緣、讓所緣明顯、克服昏沉？在《瑜伽師地論》，無著菩薩說明昏沉是修行的障礙，還說明懈怠，昏沉與懈怠二法有密切關係，因懈怠而出現昏沉，為什麼懈怠？因為無明。若斷懈怠便能離開昏沉，若不斷懈怠便會昏沉。



■ 四種斷行

如何斷昏沉、懈怠？無著菩薩說明「四種斷行」：

- 一、信心：要了解在修行過程中，信心是很特別的。它的現起因有勝解的決心，對我們的修行、活動及目標，對安般念有勝解的決心。沒有勝解的決心，無法處理懈怠；無法處理懈怠，便無法出離昏沉。
- 二、欲：欲有兩種，法欲、貪欲。如何知道有欲？滿意所緣，滿意我們的活動，有熱忱、有興趣。有欲不會懶惰、懈怠，昏沉就不會明顯。沒有欲，不會有熱忱、興趣，昏沉就會明顯。
- 三、精進：如何知道我們有精進？我們有努力、用功，若沒有努力、用功，無法斷懈怠、昏沉。在那裡努力？調所緣明顯，不斷地尋所緣，檢查我們的所緣。若不運用檢查所緣的力量，無法克服昏沉過程，它的根本原因在懈怠。所以要清楚了解昏沉是很嚴重的不善法，它一出現我們馬上出離它，不繼續留在昏沉。如果這樣做就有努力，有努力才能深入修行。
- 四、輕安：為什麼我們會懈怠、昏沉？因為身與心的粗重，沒有輕安，身心處在不適合修行的情況。如果我們注意粗重的情況，昏沉就會出現，如果不去注意身心的粗重，對法努力、熱忱、有勝解決心，可克服昏沉，深入修行。



有一種病，所有的修行者都會碰到，這病是不能治療的，是痛：膝蓋痛、腿痛……。佛說這種病不能治療，固有身就有苦。佛教我們：樂也是苦，固它不是常的，是在變化的過程，如果執著它，樂就變成苦。修行的樂才是真的樂，怎樣深入修行的樂？要深入無常苦的經驗，所以，我們一定要學忍耐苦，修行的過程就是面對苦的過程。我們用止觀來面對苦、了解身心的苦、然後面對它。

~性空法師開示~

安忍——修行人最高的苦行

93年11月18日早上性空法師開示

■ 最高的苦行

在南傳佛教的寺院不管在哪裡，特別是修行人用功的地方，出家人每天會誦一個偈頌，出自《長阿含經》，內容是賢劫第一佛的偈頌。賢劫有五尊佛，在第一佛毘婆尸佛時代，出家人在毘婆尸佛的教導下精進用功，身心清淨不會犯戒，所以沒有誦戒，他們誦毘婆尸佛的偈頌，內容說明：修行人最高的苦行是忍，一切佛說涅槃是最高的快樂，出家人他不會害別的眾生，如果他害別的眾生，他不可能是沙門。一切佛說明同樣的法：除遣一切不善，培養一切善，所以出家人他不造作過失，他不惱害別的眾生，他守持律儀。

■ 守持律儀

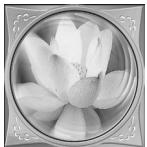
我們要不斷持守自己的律儀，出離煩惱，這是智慧境界，所以毘婆尸佛說：忍是最高的修行。如果修行人有這種了解，他注意行為，不會後悔，不惱害別的眾生；他修飲食知量，飲食適當；他的臥具不會太多，足夠就好；他不會睡很多，佛勸告我們睡四小時；他不斷修增上心。什麼叫增上心？沒有散亂心，沒有散亂心才能出離煩惱。過去、未來的修行人就只是跟隨這個道理，如果我們了解這道理就了解一切佛的教導，不管我們做什麼都能做好。因為我們能忍耐，所以要約束自己在修行的所緣、業處，在四念處修行。

■ 以安般修忍

安般念與四念處的修行不能分開，約束自己、學智慧境界叫學忍耐度，叫作用勝解決心留在智慧境界，不離開法所緣，念法所緣。如果我們能夠利益自己在法所緣，才能忍耐苦、接受苦、面對苦，如果不能在法所緣生起勝解，就不能忍耐苦、接受苦、面對苦。現在人愈來愈少修行，習慣在散亂的心，沒有律儀的心。另一方面，佛不斷讚美安般念為最妙法門，要利益自己在法的境界，安忍在修行的範圍。我們要了解才能修行，了解安般念修行不只是入禪定的修行，禪定只是方便而已，應了解它是不斷修忍的最好方便。如果讓自己習慣不斷在呼吸這所緣上，我們也能習慣了解煩惱與呼吸的關係，煩惱與身心的關係。

忍辱第一道 佛說無爲最 出家惱他人 不名爲沙門

~毘婆尸佛偈頌~



再見安般——修行是一種習慣

93年11月24日送駕時性空法師開示

■ 前言

這次禪修很好，大家都很用功！有的用功多一點，有的用功少一點。用功多一點的，是因為慢慢習慣；用功少一點，是因為還不習慣。我希望用功多一點，已經習慣的，可以更習慣；用功少一點不習慣的，可以慢慢習慣。我每次說：修行是一種習慣，如果我們沒有特意培養它，它不會自己出現。我們留在輪迴、留在苦，是因為我們的習慣多半不是好的習慣，要了解這個道理。

■ 功德與目標

佛與佛的弟子，所有智慧的人，不斷地強調：在所有的功德中，修行是最大的功德。為什麼？因為所有的功德都包括在修行裡面，好的修行是利益自己、利益他人的修行。如果沒有同時修其他功德，修行不可能會好。止與觀是兩個最高的波羅蜜，它包括了其他的波羅蜜。

修行的目標是了解心的自在，所有的修行都是朝向這個目標，修行沒有其他目標。佛教導我們：照顧心是我們的任務，如果我們沒有照顧它，它不會照顧自己。我們決定出家，出家就是要照顧這顆心，出家是為解脫苦，解脫沒有功德的心，不斷修有功德的心，這是修行真正的意思。打坐時，我們培養專注力，是為了運用在每天的生活。如果我們不能利用打坐的功德，那打坐就不能利益我們、利益他人。我們將學習打坐的功德——止觀波羅蜜，運用在每天的生活中，處理所有的問題，這是有智慧的心，沒有散亂的心。

■ 收集修行的功德

我們也特別強調：在所有的法門中，安般念最適合收集修行的功德。為什麼？因為呼吸這個法，它不離開我們，在任何情況下它陪著我們。用穩定的作意培養這個法，這個法就變成修行的基礎。修行的基礎是我們每天生活的基礎，這樣慢慢學習，我們會知道自己的呼吸、身體，都只是來去的過程；不過，我們要磨練自己的心、教它不來不去，繼續穩定在所有的所緣。如果我們這樣不斷的修行，我們的利益就愈來愈大，我們漸漸就習慣修行。修行的意思，巴利文、梵文是「成」的過程，我們用修行來成「真的人」。我們和動物不同，我們的心有能力發展止觀波羅蜜，發展沒有散亂的心，發展智慧，所以在一切眾生當中，我們的地位很特別，我們有能力解脫這顆心，解脫這顆心所有的苦，我們要了解這修行的目標，就只有這個目標，沒有其他目標。如果能這樣了解，我們每天的生活，所作的活動將愈來愈好，愈順於止的波羅蜜與觀的波羅蜜。

【對象】

香光尼眾佛學院在校生及校友

【內容格式】

第一類

教制、教理、教史探究的發現或建議等

字數三千至一萬字

第二類

生活偶拾、讀書雜感等，題目自訂

字數八百至三千字

【獎項】

第一類

第一名：6000 元

第二名：4000 元

第三名：2500 元

佳作：1500 元

第二類

第一名：2500 元

第二名：1500 元

第三名：1000 元

佳作：500 元

95 年度

菁松獎徵文

菩提道上，點滴都將是生命中珍貴的因緣，唯有您能在時刻覺知中，捕捉生命傾注當下的雕痕。竭誠歡迎您，踴躍地與我們分享您珍貴的修學紀錄。

【收件日期】

即日起至 95 年 6 月 30 日止

【注意事項】

1. 請勿一稿數投。
2. 本刊對來稿有刪修權。
3. 入選與否，均不退稿。
4. 入選稿件，版權屬本刊所有。
5. 得優先刊載於本刊及學院網站。
6. 稿件請用電腦打字，列印於 A4 白紙與磁片一併交寄。
7. 來稿請附出家法名(發表時之筆名)、通訊地址、電話、傳真。

【來稿請寄】

60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
香光尼眾佛學院教務處 收
或 e-mail 至 hkbi@gaya.org.tw





有朋自遠方來

子曰：「有朋自遠方來，不亦悅乎！」今年夏天，許多國外修行路上的朋友：菩提法林的尼師、丹津、跋摩法師、聖佳蘭修道會修女來到了香光尼眾佛學院，我們把握這樣難得的好因緣，互相分享了修行路上，法的喜悅！

編輯組整理

■ 與菩提法林法師座談

1. 您覺得女性在修道上基本上會遇到什麼困難？

◎法樂法師：我個人認為女性在修道上的困難，是當有不懂的地方必須去請教老師時，在順緣或違緣的情況下，並不一定就能得到適合的幫忙，以致在佛法的教理上無法深入了解。若要到外面雲遊，或做一些自己想做的事，基於女性身分，在修法或安全考量上，也可能面臨到許多困難；若想閉關，女性一個人在關房中也會有隱藏的危險因素在後面，這也是一種擔心。



大樂法師（左一）、寶成法師（左二）、法喜法師（右二）、
法樂法師（右一）攝於香光尼衆佛學院。（本刊資料）

2. 當您遇到一件難以突破的事或在修道上面臨障礙時，您會用什麼方法來超越？

◎寶成法師：如果是唸書的過程中，因為不了解而覺得困難，形成很大障礙時，我建議不要埋頭唸下去，直接把經書蓋上，到外面散步，或與朋友聊聊天，讓自己放鬆愉快後，再回來唸書。

◎法樂法師：修道上的障礙有時是身體上的病痛，例如生病時，父母、親友都不在身邊，令我覺得難過。在經典理解上有困難時，有時我也會蓋上書本，出去走走，或者我會選擇睡覺，並一邊聽著第十四世達賴喇嘛開示的錄音帶，聽了之後，讓自己的心力提起再繼續唸書。

◎大樂法師：在修行道路上，個人發生過非常多身心上的障礙，最痛苦的不是來自身體或外在環境上的障礙，而是來自於內心所生起的煩惱，此時我會去請教比我年長的學長或信任的師長，請求他們幫忙，經過他們的指導，自己再將心力提起。針對身體的障礙，當自己生病很難過時，我常思惟業與因果的關係，例如，可能因為以前許多時候我傷害過別人，所以現在我一直在生病，類似這樣的因果關係，來調整自己的心緒，再把心力提起。

3. 您如何長養自己的愛與慈悲心？

◎大樂法師：慈悲心是遍於愛的，只要你有慈悲心就有愛。為什麼沒有慈悲心，因為對一切眾生沒有平等捨的愛，從不平等的角度來說，因為沒有慈悲心，愛當然也就生不起來。在還沒有辦法真正生起菩提心之前，應該先讓自己生起出離心。出離心分大中小三種。要生起大悲心的前提要先具足強而有力的出離心。如何長養自己的慈悲心呢？我有時會想我們都是人，一樣都會有痛苦，我有痛苦，大家也都有痛苦。我們身心皆有痛苦、障礙，以同理心了解別人也會有同樣的痛苦，就因為自己有如此的痛苦，將心比心推知法界一切眾生，也都有這樣的痛苦，用這樣的原理去推己及人，長養愛別人的心與慈悲。如何離苦呢？即思惟自己不希望痛苦，因為自己不喜歡痛苦，別人也不喜歡痛苦，了解離苦得樂的心大家都有的，法界一切眾生也都有。若以此思惟，我想自己的愛與慈悲心就可以慢慢的增長。

◎寶成法師：慈悲心的所緣境來自於眾生，若不要像大悲心說的這麼神聖廣大，就愛與慈的角度來說，例如在路上看到小狗生病，想到牠們真的很苦呀！試著讓自己對牠們生起一種愛。對貓、狗等小動物試著去愛護牠們，藉此或可長養自己的慈悲，因為看到牠們受痛苦時，自己也會感同身受。以自己為出發點想，如果我是牠們的話，我是多麼的痛苦，試著去感受牠的痛苦，藉以培養自己的愛與慈悲。

◎法樂法師：愛與慈悲心沒有多大的差別，如何長養自己的慈悲心與愛，可以到老人中心去。怎樣思惟這樣的情境呢？想他們以前也跟我們一樣有健康的身體。但在他們老了或生病時，身邊並沒有照顧他們的人。有時我也會去老人中心幫老人洗洗澡，可以感受到他們的孤苦無依。或者，當我們被針刺到時，我們也會感到痛苦，基於如此的同理心，對一切眾生受到一點傷害與痛苦都會覺得非常不忍；也思惟三惡道的眾生對於自己的痛苦是有苦難言，例如畜生生病了，牠們沒辦法對我們說，也沒辦法自己去看醫生，我們可以基於對這樣痛苦的同理，來長養我們的慈悲心與愛。這樣的想法可稍微提昇自己的愛與慈悲心。

4. 四位法師此次來台灣參訪，有沒有一些事情觸動您們，讓您們回去後想要有所行動，例如新的弘法利生方式。

◎大樂法師：這幾天剛開始是到香光山參加「台藏尼師交流研習營」的活動，加上這段期間參觀了您們幾個分院，讓我稍微瞭解了台灣尼眾的狀況。看到台灣比丘尼對社會做了這麼大的貢獻，感到非常高興，同時也加強了自己的心力。在台灣這段時間看到僧俗二眾對佛法的學習是這麼熱誠，感到非常高興，我覺得台灣人的福報很大，與其他的地區比較起來，台灣的物資是非常豐裕的。看到台灣有這麼多的比丘尼，看到香光尼僧團對



持戒嚴謹，把戒律維持得很好，是很好的形象。

◎寶成法師：以前沒來到台灣時，覺得自己沒什麼能力可以幫助別人，我覺得要教別人之前也要有些學識、學問吧！而且還要有膽量、大方、不害羞，我以前常想，這些條件我都沒有。最近來到台灣參訪了貴僧團的道場和分院，也需要有一些交流，所以在這訓練當中我的膽量變大了；依止於這個膽量，也告訴自己要做一個好的尼僧，這是我比較新的體驗。回到印度後要告訴我的法友，你們要好好唸書，以後學有所成，就可以去幫助別人。

5. 您們除了早晚課誦之外，學院是否有規定定課？或者各人有自己的定課？可否分享您們是如何持咒？

◎法樂法師：我們除了早晚課之外還有個人的定課，例如有些人每天定課會唸文殊菩薩以及上師會供，以此作為自己的定課。我個人每天的定課是修習瑜伽母的儀軌、大威德金剛儀軌、密續金剛的儀軌，及宗喀巴大師的心咒等。如何持咒？如果我的定課是瑜伽母的話，我會持誦瑜伽母的咒語，以此類推；密續金剛的儀軌也有咒語，雖然它是密續的，但在這前行需要先修很多金剛薩埵百字明的淨除罪業法門，先淨除自己的罪業；在睡覺之前，宗喀巴大師的偈頌文要唸過一次，然後要三皈依，再唸六字大明咒才睡覺。這是自己的定課，其他人也差不多是這樣。



來自菩提法林四位法師於香光尼衆佛學院交流法義。（本刊資料）

6. 您覺得個人閉關和團體共修的重點在哪裡？

◎大樂法師：個人閉關修行與在團體中共修的生活是有差別的，在團體中生活要遵守秩序，例如寺院中的規定我們都必須遵守。能夠處在學習佛法的團體中，這對個人學法的過程是比較有幫助。佛法的教理是學無止境的，以十九年的學程來看，學完能夠做什麼呢？有些人選擇閉關，或去弘法利生，或者教書，有這三個方向。在學習的過程中，能在佛教團體中學習是對個人是最有幫助的。若是自己一個人出去雲遊較難遇到善知識；師資的來源會比較困難，不比在團體生活來得好，有時生活作息也可能會亂掉。學習教理需要非常漫長的時間，既要上課也要辯經，如果是自己住在外面沒有辦法上課，也沒有法友可以跟你辯經，一起研究教理的深義。畢業之後，若你覺得有弘法的能力，具足了一般的學識，就可以出去弘法；如果想閉關的話，也知道一些閉關的方法，此時你想要選擇另一種法門再來修習也不遲。

7. 基礎佛學課程十九年，學完之後會不會覺得年紀大了，會不會覺得十九年的課程有些長了？

◎大樂法師：年紀大與否實在說不準的，因為說不定馬上就要死了，也不會等到老。比較害怕的是，不知這十九年能不能將五部大論學完！所以年紀大與否對我並不是很重要。學習五部大論的過程是無止境的，只要想到能學五部大論就覺得很高興，不會覺得無聊。我是不丹人，在我家鄉只有我一人能夠來到印度學習這樣甚深佛法的教理，覺得很高興。經過這幾年我也變老了，雖然學了很多年，可是對教理的了解仍然覺得不夠。

(註：法喜法師翻譯)

印度菩提法林尼師簡介

菩提法林位於南印度，是在法王達賴喇嘛指示下所成立的，屬於藏傳葛魯派的尼眾學院。一九八六年成立，剛開始只有十八位尼眾，目前已增加到一百二十五位尼眾。該學院的學程為十九年。課程以葛魯派的五大部論、辯經、藏文文法、英文及科學課程為主。早晚各有辯經課程，每天須背誦經典給老師聽，老師多是格西。課程方面一到三年級上攝類學，四年級上因明學、因類學、四部宗義，五年級上釋量論，六至十年級上現觀莊嚴論，十一年級上辯了不了義善說藏論，十二至十四年級上中論，十五至十七年級上俱舍論，十七至十九年級上戒論。

菩提法林的四位尼師，此次來台的目的是與台灣佛教界作學習與交流。首站到大溪香光山寺參加「台藏尼僧修行經驗交流研習營」，與香光尼僧團法師就女性僧團的發展經驗，和學者專家、在家居士互相分享修習佛法的經驗、困難與挑戰，期盼能開創新的視野與方向，同時探討現代女性修學佛法的處境與問題。活動結束後前往香光寺掛單，同時與香光尼眾佛學院學生及香光尼僧團法師互相交流釋量論、入中論、中觀之空性正見、辯中邊論、現觀莊嚴論、辯了不了義善說經、南傳阿毗達磨、數息法、止觀成辦等課程，也撥出時間參觀分院及與佛學院學生法師座談交流。

四位法師分別為：

大樂法師：不丹人，目前就讀菩提法林學院十六年級。

寶成法師：出生於印度南方，目前就讀菩提法林學院十六年級。

法樂法師：出生於拉薩，曾在西藏的尼僧院住了二年。目前就讀菩提法林學院十五年級。

法喜法師：台灣人，一九九九年依止於達賴喇嘛的座下。經由上師的指示，直接到菩提法林學院學習，目前就讀菩提法林學院六年級。



■ 與丹津·跋摩法師座談會

1. 請問法師個人的修持法門為何？

我的修持方法最重要是以菩提心為主。此修持不是為自己的解脫，而是為了眾生的解脫，這是一個很強的基礎，也是藏傳佛教一個關鍵的地方。主要方法以觀心為主，像禪宗，直接往內觀心，透過不斷地觀心而了解心的本質與真實相，我相信這也是佛教中共有的修法。

剛才講的是一般方法的原則，藏傳的特點則在於金剛乘

的修法。金剛乘最主要的觀點是我們都具有佛性，因此修學佛法就從人人具有佛性的角度開始修學。一般的修法都是從凡夫無知、有無明開始慢慢往前修到能證悟；金剛乘則不同，金剛乘從了解人都具有佛性，人人皆可成佛的角度開始來修學，譬如有人是修觀音法門，這法門的方法並不是把外在的觀音當作對象來修，而是往內觀自己就是觀音，以此來開始修學。我們的問題在於用染污的視點來看世間，而我們要做的是，把這個扭曲的視點淨化，所以如果我們能夠去掉這個染污的觀點，看自己是觀音，看所有的眾生也是觀音，現在住的世界就是淨土。所以金剛乘的作法就是藉由禪坐、持咒與禮拜來淨化我們被染污的觀點。次第方面，基礎則以十地菩薩的次第為主要修學次第。

2. 請法師分享如何對佛陀產生信心。

當我很小的時候就覺得人是失去了自己很完美的那部分，而我們的工作就是應該去找回所失去完美無缺的那部份。於是開始接觸宗教，企圖尋找可能的答案和修學的歷程。我接觸過不同的宗教，像天主教、伊斯蘭教還有基督教，我發現，對自己來說，有一個很難入門的共同問題，就是他們一定要我相信有一個上帝；但我覺得上帝不是讓我可以找到完美無缺、本來面目的途徑，因為我不相信上帝，連門都無法進入。在我 18 歲時，第一次讀到一本南傳佛教的書，那是有關四聖諦、八正道概論的書，讀到一半時，我就跟母親說，我是佛教徒。我媽說：很好呀！你把它讀完，再告訴我那是什麼？這對我來說是很大的啓示與啟發，因為八正道正是我要的，我讀後就覺得好像回到家一樣，從此以後我就是佛教徒了。

3. 在修行的道路上，如果碰到困難，您如何超越困難？是什麼支持您？

印象最深的一個例子，就是當我住在雪洞中時，有一年五月初仍繼續下雪，雪有點融化，是溼的雪，這雪如果滴入山洞的話，整個山洞就會到處濕淋淋的。我在木箱上打坐，



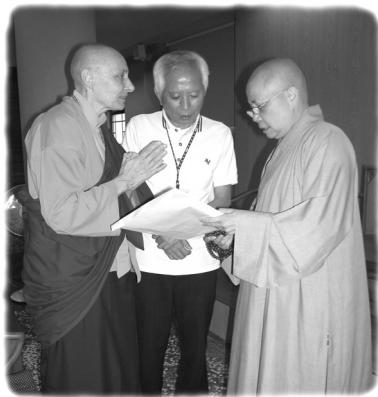
丹津·跋摩法師 (香光寺提供)

那時我感冒、頭痛，身體都很不舒服，實在是非常痛苦。我終於體會到人家說住在洞窟是很苦的一件事，這說法實在是對極了，這的確是一件很不舒服、很苦的事。所以我就想，佛陀不是說世間是苦嗎？這就叫苦嘛！佛陀不也說輪迴的本質是苦嗎？當我這麼想時，那種很沉重、很溼的負擔突然就消失了，它就自己掉了。而在那一剎那我了解到，苦是可以的，苦就是這樣；也就是沒有苦是可以的，有苦也是可以的。這實在是一個很難表達的心境，這樣的了解對我來講是一個很重要的經驗，就是事情不好不順，是可以接受的。這讓我有很輕鬆的感覺，我的心從裡面整個亮起來。因為：沒有問題！事實就是這樣子！溼、痛苦是可以接受的，一切都是可以接受的。因為它就是本來的面貌呀！人間就是苦呀！當我了解到這個以後，我就覺得溼、頭痛都是好的，都沒有問題，因此我的心就平靜下來，然後我就開始背誦經典了。

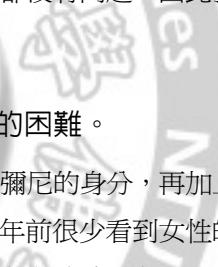
4. 請法師分享您辦佛學院或是比丘尼教育機構的理想及所面對的困難。

基本上西藏女眾幾乎沒有受教育的機會。在西藏，尼師是屬於沙彌尼的身分，再加上沒有受教育，所以在整個學法的歷程屬於較低的位置。在西藏，十幾年前很少看到女性的出家人穿著僧服，很多人是到別人家去幫傭或在家照顧父母，或到大的佛寺去服侍比丘。他們過著非常貧苦的日子，因為在大佛寺有大的喇嘛，他們可以為比丘化到緣，但沒有人是為尼師化緣的。就個人經驗來講，我從十年前就開始為尼師化緣，有人說，我們支持佛寺二十幾年，都是支持男眾，我們沒有聽過有女眾耶！（鼐師：我問他那時在哪裡？他說在馬來西亞，沒有人聽過西藏尼師。）為什麼這樣？因為喇嘛出去講的都是他們的比丘僧團、比丘佛寺，沒有人會說尼師的佛寺，而且在那時候只有一、二個非常小的尼僧院，就像剛剛說的，很多出家尼師是回家，在家裡幫忙或者是幫傭。

事情、處境的轉化是從一些西方的女眾加入藏傳佛教的出家行列以後，他們可以到大的佛寺去學習經論，參加他們的論辯，情況就開始改變了。那時西藏尼師覺得，我們都被人家說不夠聰明，沒有資格學，可是你們都學得很好呀！這些西方尼師就對本土尼師說，如果願意，你們一樣可以學得很好，於是西方的尼師為本土的尼師安排師資，情況因此有了轉機與改變。當時中共侵占西藏有很多的破壞，所以有很多尼師逃離西藏。這些離開的尼師開始組成了協會、組織，同時也創立尼眾學院，從此尼眾有了學習的機會。我傳承的師長也請我去辦一個尼眾院，開展尼眾法師的教育，當時我在的地方也沒有為女眾所辦



丹津·跋摩法師（左）、鄭振煌教授（中）
與悟因法師（右）歡喜見面。（香光寺提供）





的教育機構。

事實上我受到的訓練也很少，我問自己，如果我把自己想成來受訓的這些尼師，他們希望學到什麼呢？我們現在有二十位尼師，在八月的時候有近二十位年輕女子加入，他們有來自西藏，也有來自印度邊界的。學習的課程是佛教的哲學，另外每年有二個月的閉關，也有英文和儀式方面的課程。經過六年的課程後，我們會問他們未來想要什麼樣的發展？有的人想繼續學習經教成為老師，有人繼續三年的閉關（藏傳密乘的傳統），或有想要學其他的技能，以便日後能維持與經營一個道場。我們一切尚在建設中，教室、禪堂跟大殿都還在建設。我們希望能有一百位學生，有很多地方的年輕女子，尤其在邊界的女子都很有興趣成為尼師來受教育。目前我們的發展還算順利。現在很多尼師都很期望能夠受教育，這是在十年前他們連想都不敢想的。

至於辦佛學院所面對的困難，當然我不是很高的喇嘛，不會一彈指人家就把錢捐給我，但我們就是盡能力經營、辦學，也有很多長老的喇嘛會來支持，進來讀書的女眾都非常可愛，也很努力學習，還有很多義工支持我們，比之於輪迴之苦，我們算是很幸運的，沒有遇到很大的困難與障礙。

5. 當處在女性被不平等對待的環境，您如何超越或調整自己？

不只是在西藏女性受到不平等對待，即使在幾十年前的西方，女性也是沒什麼機會可以受教育的。例如我祖母就從來沒想過要把我教育成一個有知識的女性，去讀大學、當老師、得博士。女性被期待的就是能當一個好女兒、好太太、好媽媽。相對來看，女性被視為是一個獨立的人，可以受到完整的對待，這還是個非常新的想法。佛性是沒有男女之分的，對嗎？所以佛性、菩薩道當中有哪些是男女不一樣、不平等的嗎？在這個時代會有男女不平等觀念，是因為某些人抱持著非常狹隘的觀點。西藏佛教與很多宗教是一樣的，基本上以父權為主，有上下階級的，在這樣的情況下，我們身為女性就要想辦法在這樣的系統裏活出可能性來。事實上，西藏的比丘法師，他們是非常支持這個尼眾的教育，例如我們需要請老師，或請他們來教導一些儀式，他們也跟我們配合。而我也沒有聽到有人反對尼師教育，只是在十幾年前根本沒有人談到這件事情。我們下一步的挑戰是我們需要有比丘尼的制度，讓尼眾可以接受、受持完整的戒法，成為正式的比丘尼僧。也許在進行上我們會遇到很多困難，可是我們愈應該要去推動它，去克服這個困難。



丹津·跋摩法師與其道友蒞臨香光寺。(香光寺提供)

6.很讚歎法師您想以女衆身成佛，自己也有這方面的想法，但是經典上為何說只有男衆身才能成佛，而自己也覺得身為女衆有比較重的心理和生理上的障礙，請問如何克服身心的障礙。

首先，我不承認女眾比男眾有更重的身心障礙，你們一定要相信我，男眾也是一樣有很多身心的障礙。我們必須了解，佛典文字化，是佛滅後好幾世紀才記錄下來的，然後代代都是由男性相傳下來的，所以「歷史」的英文叫 history ——（男性）他的故事，不是 herstory，不是（女性）她的故事。我們現在一起來想想看，到底男性跟女性有什麼不一樣，男性有頭、有眼睛、耳朵、鼻子、身體，女性也一樣。問問自己，為什麼那麼一點點的不同，就變成成佛的標準呢？為什麼性別是標準？能夠真正成佛的原因是因為我們的心，成佛是因心成佛的！我碰到一些緬甸、斯里蘭卡的禪師，他們跟我說，雖然女性在心境上有時會有一些起伏，如果能夠控制心的起伏不要那麼大，事實上，在禪修方面女性有比男性更大的力量可以走得更深遠、更快進入。在西藏的禪修傳統中，有非常多優秀的女性禪修者，她們沒有受教育，也不是學者，但修行成就很高，只因為她們是女性，就沒有被記錄下來。蓮花生大士是在八世紀時將佛法傳入西藏，他就提到，在成就上，男女是沒有差別的，如果女眾具有菩提心，在修學佛道上會更優於男眾。所以我一點都不擔心。

結語：我們內心真的很高興能夠來到這裡與你們相遇。看到你們是這樣受教育，這麼聰明，又這麼活潑、有活力，對我們而言，擁有了一份希望，相信未來我們佛學院的學生、尼師，也會像你們一樣的。（註：自鼐法師翻譯）

丹津·跋摩法師簡介

丹津·跋摩法師於一九四三年出生於英國，二十歲時隻身赴印度求法，遇見她的上師第八世崁初仁波切（Khamtrul Rinpoche）剃度出家，成為當時極少數的西方出家女眾之一。她跟隨崁初仁波切修習六年之後，聽從上師的指示到喜馬拉雅山上拉荷（Lahou1）地區的一座小寺廟進行密集修習。於此六年，在每年冬天長達六個月的雪季裡閉關；後來，她又在喜馬拉雅山的山洞裡進行十二年的長期閉關。長期閉關前，丹津·跋摩法師曾於一九七三年在香港接受比丘尼具足戒，是首批獲得受戒的西方女性之一。

一九九二年丹津·跋摩法師開始籌建道久伽薩林尼院及國際閉關中心（The Dognyu Gatsal Ling Nunnery and International Retreat Center）。比丘尼寺院預計將容納二百名尼眾，協助長期被忽略的藏傳尼眾接受正規教育及修學佛法，以培養實修實證的弘法人才。丹津·跋摩法師發願以女身成佛，關心各國尼僧團的發展及所面臨的挑戰，故選擇香光寺為此次來台參訪道場之一。



■ 聖佳蘭修道會修女分享天主教心靈轉化的歷程

主持人自彙法師：爲了這次的亞洲之旅，Sister St.Kate 準備了一個演講。現在請她和我們分享「在天主教的修行過程中，需要培養哪些重要的精神修養。」

Sister Kate：基本上我是以分享的心情來向大家介紹，我分享的內容，主要是來自於最近的一位聖方濟修會的神父所指導的密集禪修。他是一位聖方濟的專家，就是神學專家和哲學專家。針對他所研究 13 世紀聖本篤聖者的精祌，我覺得非常受益和印象深刻，所以提出其中的幾點與大家分享。

〔禪觀的眼〕

聖本篤聖者建議我們要培養觀照的眼，我們需要用禪觀的眼來看待彼此。當我們看到另一個修行者，有時候不只是看到他的外表，知道他的名字而已。在寺院裡一同來出家的每個人，都是爲了追求精神的提昇，努力發展自己生命的深度，是個很脆弱卻很珍貴的人，所以我們需要用禪觀的態度來看待對方。這聽起來很簡單，可是在日常生活中，我們很容易忘記，尤其因爲忘記這樣的價值，我們可能產生衝突、競爭，或彼此傷害，而不能夠深度地去看對方。因此，我建議我們需要培養深度禪觀的眼，來看待彼此。這可以透過幾個方法來培養：第一是在閱讀經典時，專心閱讀，因爲經典會揭露、說明世界真正的意涵以及人的真正意義，這樣能增益我們發展出禪觀的眼；第二是能夠欣賞大自然，大自然裡有很多的神奇和美妙，學會欣賞大自然，可以培養我們禪觀的心境和禪觀的眼；第三是對自己禪修要有信心，相信透過禪修，可以培養具有禪觀的心靈之眼。

爲了讓大家有更深的體會，我舉一個親身的例子。有一天傍晚，我輪知客，在等電話的同時，也邊讀一本美國當代的小說。那是一本非常有名的好小說，寫的非常有力和優美，很吸引人。書本的最後描述主人翁所受到的痛苦及他深刻的體會。我非常投入地讀，隨著作者描述主角的痛苦，爲主角的痛苦而痛哭流涕。這時候突然門鈴響了，我打開門一看，喔！是我們的修女。這修女剛好回家去參加她們家的聚會。我看，心想她待會一定要和我好好的分享一番，可是當天晚上，我實在很累，也不想和她談。替她開門後，我就走開了。到了晚上，突然我腦子楞了起來，心想怎麼會這樣？我可以爲書上的人痛哭流涕，可



由左至右依序為副院長自彙法師、Sister Kate、院長悟因法師、Sister Doris。（本刊資料）

是竟然忽視一個在我旁邊很需要我關心，和我一樣要追求修道生活的修女，一個我的姊妹！我對自己這樣的反應感到很訝異，從這件事後，我常提醒自己需要培養「禪觀的心眼」來看待另一個修女。一位和我一樣是要追求同樣精神的提昇，是要來修行的人。這就是我認為我們需要培養禪觀心眼的主要原因。

〔精神力〕

第二就是有關權力、影響力，這句話中文可以翻作「向精神的力量」。一般我們女性的修行者都會想：「我們才不要權力呢！我們是女性修道者，我們是來修行修道，不需要權力。」可是事實上我們每天都在用它，比如在做決定的時候，我們就希望這個決定能依照我們的意思，依照我們的看法，或希望我們能影響這個決定。事實上這就是在運用我們的權力，聖本篤聖者鼓勵我們，試著從不同的角度來想，真正的影響力是什麼？比如說上帝和耶穌的力量是一種精神、愛的力量，就好像太陽。太陽照花，吸引花往它的方向去，那並不是一種運用，也不是一種迫使的力量，而是藉由一種吸引力。

St. Clair 的指導裡面也提到，我們需要作同修、信眾的楷範和鏡子。我一直都搞不懂，為什麼 St. Clair 要講這種教義，聽起來好像就是我們要比別人優秀。直到最近，從精神力的意涵來了解，我才明白 St. Clair 真正的意思是：作為一個 St. Clair 的修女，我們要活出我們的慈悲、慈愛，讓別人是因為我們善良、慈愛的精神而被吸引。這慈愛的精神，可以引發其他人內在的慈愛而吸引他們來修行。

〔完美〕

第三個是有關完美。在我們日常生活裡，常常發生「期待完美」的情況，尤其在僧院生活中，我們期待僧院生活的很多面向都是完美的，例如：課誦完美、慶祝團體的活動要很完美、對待客人要完美，包括止靜也要完美，我們希望每一個面向都能夠是完美的。其實這所謂的完美，是根據我自己的想法，要怎麼做才完美，如果這個事不如我的願時，就很容易產生失望、生氣，或者覺得很沮喪。我們希望剛剛出家的修行者完美、希望年長者對我們完美、希望團體的領導者完美，可是我們忘了「我們是人」，我們就是不完美！這個神父提醒我們的是，要經常記得：只有在愛裡面才有完美，只有當有愛的時候才是完美，只有上帝才有完美，因為上帝是愛。他鼓勵大家對於這種注重人間每一個面向的完美，能轉到專注自己愛的發展，也就是我們要儘可能的讓我們對別人的愛、慈悲，能不斷的完美，而能共同創造一個「愛」的環境。

修道團體就是一個朝向彼此相愛，能夠讓人產生愛的團體。他提到在他年輕的時候，一個修女跟他講的真實故事。在他們那個城市，很大的問題是社會不安定，有很多邪惡的



事情不斷地發生。這個修道院的修女們就想，做什麼才能讓邪惡的力量減少？後來她們決定以一個修行團體的力量，儘可能在每一個時刻的面向中，能夠彼此相愛。結果她發現，因為這樣的用意，她們成為其他人的典範，而發展出某種程度的影響力，也影響了居住的那個城市。那時候我剛出家，這故事就深深進駐在我的心裡面，今天我也以這個例子來與大家分享。

另外一個故事是說愛的轉化力量。在一個修道院中，大家相處得很困難，這個修道院的住持實在不曉得怎麼辦，就到山上去請問一個聖者如何解決這個困難。聖者對他說，你們的彌賽亞，就在你們的僧院裡面，你們不曉得嗎？回去以後他就跟大家說，聖者說彌賽亞就在我們當中。這個給大家很大的震撼，想說：「哇！我們當中有彌賽亞聖者，我們並不曉得是誰，所以我們應該要對每一個人都很尊重。」於是他們就學著尊重彼此，對彼此表示最大的慈悲和愛意，結果，慢慢地這個團體就轉變了。事實上彌賽亞就在彼此能尊重和愛彼此的時候出現。



(本刊資料)

〔問題討論〕

1. 您是如何長養自己的愛與慈悲心。

Sister Kate：僧院的生活，是一個學習愛的學校；每天僧院的日子，就是愛的課程。第一個培養愛和慈悲的方法，就是閱讀經典。在聖經、天主教的經典裡面，「愛」是一個經常被提起的主題。我們的祈禱和很多的儀式中，也經常提到如何培養愛心。當讀到有關愛的部分時，我們的心就會被提醒：不但是對上帝生起愛，對其他人也都要有愛。比如說我們在工作時，可能會惹火了別人，或者對別人覺得不耐煩。若祈禱的鈴響了，我們去祈禱、閱讀經典，這時就會被提醒，需要怎樣培養愛和記得上帝的愛。第二個培養愛的方法是經由禪修。我們相信透過禪修、冥想祈禱，上帝的精神會改變我們的心，也就是我們的心會被上帝再一次的安定，我們會變得更能愛別人，更有慈愛的心。所以當禪修結束時，我們

培養了一種能平靜地對待周遭人事的態度，也因而能對別人施予愛心和慈悲心。

我們需要了解自己是在一個培養愛的環境下成長。我覺得每一個人來到僧院出家，都有他非常特別的理由，不是意外也不是偶然。就像現在我們恰好都在一起，那就表示這不是一個偶然。對我而言，我的學習是：我可以從別人身上的學到什麼？在我年輕的時候，我會想：我要去愛其他的修女；等到我年紀愈老，發現並不是這樣的，我也可能是製造別人問題的來源。我發現，在與人相處時如果遇到困難或挑戰，應該做的不是急著去改變別人，也不是把重點放在別人對我怎樣怎樣，而需要看到：內在不舒服的反應，不是別人所給予的，是來自我內在的不安。藉由這樣的觀察引導，我的反應和以前有所不同，我不再急著要解決別人對我所造成的問題，而是試著去解決自己內心的不安。我認為這一點大概是普遍精神修養的共同方向與路徑。

2. 在電影裡面或在路上常看到修女有戴帽子，我們想要知道為什麼您們今天沒有戴帽子？

Sister Doris：天主教神職人員服裝的改革必須溯源到一九六〇年的第二大公會議。當時的教宗要求各個天主教修會，試著回到他們原來創辦者的精神。教宗的這一個指示引起各方人士對天主教的教義及生活進行大量的研究、討論和反省。當各個修會回到原創辦者的根本精神時，不僅促使他們對自己教會精神更具有力量與權威性，並且更能回應現代社會，進而跟現代社會和諧相處。

回歸原創辦者的精神造成很多的改革，其中最顯著的就是很多修會的修女不再穿修女服，而改穿現代的服裝。當然這與受到當時美國西方女性運動的影響也有關。例如，我們明尼蘇達州會，原來也是一個自治的會，一向被人家稱做是比較自由派的修會。我們當中也有修女認為，戴上頭罩是一種負面性的象徵。這個負面性是指「為了防止女性吸引他人，所以才要戴上頭罩。」她們不希望被人家這樣看待，因此她們就以團體的立場，決定不要戴頭罩。可是我們也允許自己能再反省是否可以再戴頭罩。也許從現在到十年後，如果有修女提出想再重戴頭罩的話，我們就會開會再決定，所以之前的決定並不是代表永久不變的決定。戴頭罩還有另外一個意思是指「發終身願」。當修女六年後，決定發終身願時，有兩個象徵，一個是戴上戒指，另外一個就是戴上黑色的頭罩。黑色頭罩的意思代表這個女性是不可以再結婚的，戴上戒指也是這樣的意思。

雖然平常我們不帶頭罩，我們的會也決定要和那些被迫戴上頭罩的女性連結。世界上有很多國家像阿拉伯國家的女性一定要戴上頭罩，對不對？我們同情那些被迫戴上頭罩的人，決定要跟她們一樣，所以當我們在彌撒的時候就會戴上頭罩。另外，我想加一點小小的回應，是關於你們的服裝。每次我看到你們漢系比丘尼穿這樣的服裝，就會覺得這服裝，



真是好看、優雅、又方便，也很實際。我實在很想鼓勵我們所有的修女，都穿像你們一樣，因為你們有褲子，可因應各種天氣做調整。既方便打坐，又方便工作，實在是很棒！

我也在想，我們是不是要重新戴帽子？我從兩個面向來回答這個問題。這確實是一個很重要的意識，也是一個很重要的課題，比如說，我們韓國的修女就是完全穿上傳統的衣服。在人群中，她們顯而易見，很快地就被認出來了。人們對她們態度，就是對待修女的態度。另一個面向是，在我們的修道院裡面，定期會有信眾來和我們一起祈禱。他們來自不同階級、不同背景，有心理學家、商人、老師等等。他們會和我們一起使用同樣的祈禱空間。非彌撒時，明尼蘇達修會的修女就穿普通衣服祈禱。她們穿著在外的衣服都是二手的，款式簡單。她們有時穿傳統、正式的服裝，有時就是穿很普通的衣服——白衣黑裙。

我們共同在一個空間，一起作彌撒的價值是，大家在這裡聚會是因為受到要祈禱的感召，是為了要過愛和簡單的生活來的。對信徒是如此，對修女們也是一樣。我們是同一個團體、同一個修會。這個面向的價值就是：我們不要被分別、分離。這讓我們經驗到，我們是共同分享同一個價值。當我們穿著跟大家一樣是普通的衣服，或者他們看到有些修女是穿和他們同樣衣服時，他們會經驗到這個精神之旅是為每一個人的。這是修女的精神之道，也是在家信徒們的精神之道，所謂神聖的精神是為所有的人。我們是為了要追尋共同的宗教精神，同在一起的一群人。

3. 請問當您遇到難以突破、困頓的人事時，您是如何處理自己的困境，如何面對當下的心？

Sister Kate：「困難」簡單分有兩類。一個是「外在的困境」，譬如遇到很難相處的人，很難相處的同修；另一個是「內在的困頓」，自己覺得深度的失望，或是在禪修上遇到很難突破的困難。不論是哪一種，第一、我建議先靜下來，反省這個困難。從自己經過很多年的靜修，以及所受的教育，我們有很多智慧的資源，我們要運用這些資源。第二就是請教別人給予自己指導。藉著他人的傾聽，讓自己能說出來，這樣有助於自己澄清問題。

我個人的例子是，不管遇到任何內外的困難，我都會請教我精神的指導老師。她是不同修會的修女。她提供了我很多智慧的資源和方向，曾經給我很多的支持、鼓勵和啟發。雖然她已經過世了，由於這幾年來，我經常請教她，所以縱使她過世了，在遇到困難時，



修女與佛學院行政法師敘談。

(本刊資料)

我仍會在內心與她對話，尋求她的指導。不論我遇到內外困難時，我會靜坐下來，先去感受我對這件事情的第一個感受——在這個困境下的感受；接著，我會讓自己更深度地去和這個感受共處，或者接受它，進而讓它們走，不再影響我；然後去看到更深層真正困難的原因是什麼。所以我們很需要透過靜坐禪修，幫助我們真正通過某些困難。當我們這麼做時，會發覺我們粗略感覺到、遭遇到、認為是困難的，事實上它不是真正的困難，而如果我們在日常生活裡，常常重複同樣的困難，那就代表我們並沒有真正深度的去面對和穿透這個困難。

（註：自鼐法師翻譯）

修女簡介

Sister St. Kate 和 Sister St. Doris 兩位修女屬於美國聖佳蘭（St.Clair）修道會的資深修女。Sister Doris，從俄亥俄州來，是聖佳蘭修道會的聯邦會長，同時也是一位資深，有深厚靈性修養的修女。她曾在瓜地馬拉內戰最危險的時候，受當地主教的邀請，到瓜地馬拉創會，期望以祈禱和平為社會帶來安定。Sister Kate 在禪修方面有很深的造詣和修養，目前是明尼蘇達州聖佳蘭修道會的會長。二位修女出家經歷皆已近四十年。

聖佳蘭修道會的精神，第一是需要彼此相愛和照顧；第二是安貧，修會不可以擁有過多的田地和財產；第三是平等的精神，對於教會中的同修，不管階級高低，都必須以平等的精神互相對待，不僅在修會中如此，同時要把這樣的精神，傳播到社會。

二位修女在明尼蘇達州曾與香光尼僧團法師接觸，此次藉由到韓國拜訪他們修道會會員的因緣，同時因應香光尼僧團法師的邀約，特地來到香光尼眾佛學院修學交流。



來自美國聖佳蘭修道會的二位修女於大雄寶殿與佛學院師生合影。

（本刊資料）

如

是

行

過

出家的因緣

淨甯

「聞鐘聲煩惱輕，智慧長菩提生；離地獄出火坑，願成佛度眾生。」

童年時，媽媽每天聽到村裡遠處寺院的鐘聲就叫孩子們起床。「快！快！起來拜佛，師父們已經在做早課了。」兄妹們常比賽誰起得快，最快的可以拿到最多的供佛糕餅。記得四哥最懶惰，常常賴床不起，而我是常常陪著媽媽做早課的那一位。早課後我就在門口等著法師們來托鉢，因此家人預言我將來會出家，況且五、六歲時〈大悲咒〉、〈心經〉已朗朗上口，但我還沒想要住到寺院。

七歲那年，觀音寺附近辦了一間華文小學。每天上學，我和妹妹都會



(釋如恒攝)

佛

NTU

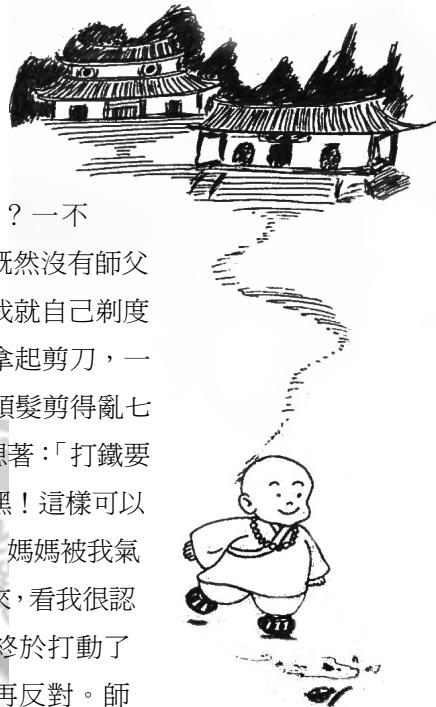
經過觀音寺。寺裡有個小沙彌（我的大師兄）常常出現在門口，我就跟他做朋友。當時生起嚮往小沙彌生活的心念，所以想盡辦法要出家當沙彌，師公和媽媽都嫌我年齡太小而不肯答應。一九八八年緬甸政府不允許華文學校成立，所有的華文學校都得關閉。我以適應佛寺生活及學習漢文為理由住到寺裡，並為自己取了一個法名叫惟奇，從此，日暮鼓晨鐘陪伴著小惟奇。時光匆匆一年很快就過去，惟奇除了每天與師兄叩鐘、早晚課外，還要灑掃庭院、搬運木柴、倒尿壺，當然也學華文、基礎佛學、梵唄、讀經等等……

九歲時，總希望自己能擺脫穿裙子、梳頭髮的苦。期待有一天能剃除鬚髮、披上袈裟，成為脫俗的修行人。當時不了解修行的目標是什麼？該做些什麼？理念是什麼？只是好想做個小沙彌尼。

九歲那年的夏天，惟奇從師兄口中得知有位大姐姐要出家，就吵著師公也讓自己出家，很認真的對師公說：「師公，我想要出家！」師公兀自專心地寫著毛筆字，惟奇認為師公聽不見，又重覆一遍：「師公，我要跟那位姐姐一起出家！」師公不以為然的回答：「小孩不懂事，得讓你媽做主，十年後再說吧！」惟奇含著淚回答：「不行！不行！我的法名都取了，為什麼不讓我出家？」師公很意外地說：「誰給你取的名？你師父是誰？你那麼小，誰想自找麻煩，找一個小淘氣鬼出家？」惟奇很有自信地回答著：「我自己取的法名！師兄的法名叫惟華，我想我也應該叫惟什麼的，加上我很好奇大殿的佛像——釋迦佛為什麼供在高處？莊嚴的觀世音菩薩為什麼在釋迦佛的下座？菩薩是佛的弟子嗎？他為什麼不出家呢……所以就取名惟奇囉！」小惟奇不論怎麼辯解，師公就是不肯讓她出家，因此感到心灰意冷、鬱鬱寡歡。第二天正巧是浴佛節，師公在早課後講了佛陀傳奇，其中佛陀出家的過程，最打動惟奇的心，於是心一橫，想著：「何不效

法佛陀自己剃髮出家呢？一不做二不休，既然沒有師父為我剃度，我就自己剃度吧！」惟奇拿起剪刀，一撮一撮的把頭髮剪得亂七八糟，心裡想著：「打鐵要趁熱，嘿！嘿！這樣可以出家了吧！」媽媽被我氣得說不出話來，看我很認真的樣子，終於打動了她的心，不再反對。師公也驚訝的說：「我第一次看到那麼堅持的小孩，我不願意斷他的善根，也許前世是出家人乘願再來。」

經過一波三折，我終於如願以償，可以出家，有了正式的法名：惟玄，法號：淨甯。那一天，太陽特別和煦，鳥聲尤其清脆，連菜園邊的小河流也似乎為我高聲歌唱。陽光透過玻璃窗投射在正剃髮的我身上，我感動得悲喜交集，眼淚像斷了線的珠子滾下來，滿懷感恩地抬起頭看著佛陀，內心深處想著：「佛陀啊！是您感召師公和媽媽讓我出家的嗎？我很感激您，我願意在佛教奉獻一生，甚至生生世世，願我出家的功德回向緬甸：干戈永息，戰馬休爭，更祈禱：世界和平，眾生離苦得樂。」佛陀啊！弟子永遠珍惜您賜給我的這份因緣，不畏吃苦，不怕路長，願為佛教服務更多的眾生。



小沙彌與落葉

三寶弟子

每年春天這個時候，後山的桃花心木，開始變換美麗的彩裝，然後大量的掉落，每當一陣風吹來，整片樹林都飄著落葉，讓大家不時地發出歡欣、讚歎的聲音，在滿地的落葉上玩得不亦樂乎。負責掃落葉的小沙彌，第一次看到地上掉滿美麗的落葉，非常興奮的拿出相機來拍照，拍完才開始掃落葉，但一掃光，一陣風吹來，又落滿地。

小沙彌問師長：「我們上去把樹搖一搖，讓它們一起掉下來好嗎？一直掉都掃不完。」師長回應他：「可是樹那麼高，你怎麼爬得上去，它們每年都是這樣掉的。」小沙彌只好低頭努力地掃。

每天都有掃不完的落葉，小沙彌問學長：「它們為什麼不起掉，我們爬上去把它搖下來好不好？」學長笑

笑回答：「葉子生長有先後，掉落時間當然也就不同；它要換新衣裳前，就會

先脫掉舊衣，再穿上翠綠的新衣，然後開出美麗芳香的花，這就是它的生命過程。」小沙彌聽了只好努力地掃落葉。

有一天，小沙彌早出坡後，又去掃第二次，這時一陣風吹來，有人發出歡呼聲：「大家快來看！快來看！好美麗的落葉，好像在飄雪，好漂亮哦！」小沙彌手裡拿著掃帚，突然蹲下來，開始掉淚，「怎麼又掉了！我都掃不完了！」大家趕緊轉向安慰他：「你不用一直掃，一天一次就好了，掉在地上的落葉也很美啊！」有人說：「那年輪到我掃，一連下了好多天雨，等到要掃時，落葉已經積好厚，用了好幾個大袋子才裝完，你不要傷心，美麗的葉子也不一定要被掃走呀！」大家你一言我一語，說個不停，內心彷彿還真不捨這美麗的落葉。

生命中的許多事，不也如此嗎？如果只是站在一旁欣賞，只看到滿地的落葉很美，自然玩得不亦樂乎！一旦變成自己須去做的事，心境如果不能適時調整，就會像小沙彌的心，當

背負了責任，由喜歡美麗的落葉，到兩行清淚，擔心掃不盡的落葉，其實，小沙彌只要接受落葉的必然存在，不也就能調整出欣賞的心態？

(本刊資料)



佛學院作息與課程的安排和一般學校不同，佛學院是培育僧才的場所，僧格的教育必須在僧團中完成，為了造就住持佛法的僧才，課程安排包括持守戒律、熏修教理、學習威儀細行和充實弘法知能等，而這些宗教師的養成教育，須透過日常生活的歷練來成就。

佛學院一天的作息由板聲揭開序幕。四時三十分，板聲響起，劃破長夜的寧靜；鐘聲悠悠傳入耳中，叩醒沉睡的心靈。佛陀的侍者——香燈（案：執事名，負責殿堂環境及時序訊號），已在大雄寶殿忙著上香、上供水、擺蒲團和擦佛桌，準備潔淨的殿堂，迎接大眾一同來共修。上殿做早課，藉著禮敬諸佛、憶念三寶的功德和眾生的苦難，警策自己修道須精進，並祈求護法護持，令修道資糧不缺。早課後，有些人留在大殿誦經拜佛，與佛菩薩感應道交；有些人到禪堂打坐，觀照身心的變化無常；香積組的法師就前往大寮煮齋食，組長常提醒：「大寮是調柔心性、廣修供養的地方，以珍惜供眾因緣的心態煮齋食，將歡喜來出坡。」

講堂庭院組負責學院環境，諸如打掃淨房、上課教室和修剪花木，提供清幽舒適的環境讓大眾使用，出坡時，組長總是叮嚀：「維護環境的整潔

也是莊嚴道場，不可忽視自己的執事。」司水組則是整理茶水區、晾衣及摺衣，讓大眾在黃昏時有乾爽的衣服可換洗。上午和下午的課程是上課或自修，主要是研究教理及梵唄，是學習解門的時光，授課法師曾說：「梵唄是出家人須具備的基本技能，弘法是家務，這些都要花時間學習。」

晚上七時上殿做晚課，誦《阿彌陀經》藉以生起厭離娑婆之苦迫，欣求極樂淨土之心；唱《大懺悔文》懺悔諸業障，增長菩提心，將功德回向眾生與佛道；接著是施食，基於慈悲心，仗佛菩薩之願力施食予眾生，法食二施無障礙，令三途眾生離饑渴之苦、聞法得解脫。九時安板，一天的作息即將落幕，入睡前，反省當日的言行舉止是否觸惱眾生，身語意是否合乎律儀，身心狀態是否平衡，最後，將今日所修功德回向，念佛入夢鄉。

香光尼眾佛學院課程的施設包含解、行、生活、執事、弘護等五門，除了建立正確的知見和學習出家人該具備的技能之外，更注重心的調柔；與人互動當中，接受自己的不足，欣賞他人的長處，彼此體諒與包容，也培養在團體中互助合作的精神。從學院的學習中，我體會到學院的辦學理念——培養具備奉獻精神、恢弘器識、弘法知能的宗教師。



香光尼眾佛學院

(釋如恒攝)

出家感言

見耘

出家，是一種特別的人生決定，也是一種有別於社會大眾的生活方式。在一般人眼中，出家的生活是神秘、清苦的。寺院多是挫折失意或老病安養者安頓的地方。在台灣，一般人多數分不清佛教與民間信仰有何不同，覺得祈求的方式都一樣是拿香拜拜。宗教在一般人的觀念只是種心靈的依靠，是心靈缺乏安全感的人才需要。出家眾的生活、經濟來源也因為必須靠信施的供養，有時還會被誤解為對社會是沒有用的一群人。

在我尙未學佛前的觀念，和上述差不了多少，我是個無神論者，對宗教信仰存著質疑的態度。我認為，只要身心健康、生活快樂、不做壞事，哪還要向神明祈求什麼呢？當初學佛，是帶著一份好奇心去的。有一次，我問一位學佛的居士，你信佛教，都學些什麼呢？他就介紹我去讀研讀班，他說，那就像上成長課程一樣，很有趣哦！於是我就去報名。讀了研讀班之後，慢慢地了解佛法，也漸漸看到運用佛法後自己生命的轉變，更感受到佛法的好，它教導我們如何看清楚煩惱、離開煩惱，只要我努力，便可以做到！這時我心裡開始思考一個問題：我還年輕，也喜歡修行，透過了解法義和禪修，實際運用在生活中，感覺生煩惱的時間和次數慢慢減

少了，即使煩惱生起，也比較不會在

煩惱中停留很久，於是更肯定佛法在我生命中的意義與價值。當我體會到佛法這麼好，影響力是生生世世的，然而在社會上能完全投入、推動的人卻不多，心中即期許未來的生命能投入這樣的行列。能夠自己用功，也能透過自己的經驗告訴別人，佛法有多好。我了解，只有佛法才是究竟的，才能真正幫助人們出離煩惱，因此，我發願要出家，我知道出家除了能讓自己更深入學習佛法外，同時也能藉著這樣的身分，跟許多人結善緣。

有人說，出家後苦的日子才開始呢！而我深信，只要保持正知正念，煩惱就只是修行路上必須跨過的石頭而已。剛出家有很多新的人事物要學習，生活上時間、空間有限，偶爾自己也有生煩惱的時候，這時候怎麼辦呢？很多的調適都還是回到自己出家的初衷，以願力來支持自己的成長與學習，相信只要心經常練習保持正念，就可以產生平穩、平靜的力量以幫助自己從煩惱中出離。我不斷的練習，也得到印證，於是對佛法就更有信心了。當心感受到法的滋潤時，就生起感恩的心情，感謝父母親願意讓我在這裡學習，感謝法師們的教導與



包容，也感謝居士們的護持。在回到分院學習時，看到分院的法師是那麼辛苦、用心的保護、弘揚佛法，也護持我們這些剛出家的人，能夠安心在學院用功，如此思惟，心就變柔軟了。當煩惱生起，便反問自己：難道別人的護持是讓我在這生煩惱的嗎？我應該好好用功才是；或者憶念人身難得，佛法難聞，這些都是幫助我面對煩惱或困境時的方法。也因心中的願力，讓我有力量更正向的面對自己的修學生活，一步步踏實的學習，同時跨越種種自我障礙。我常思考：如果出家人不以修行為最大目標，在遇境時，仍以煩惱的習性來反應，沒有正知正念，這對個人生命所造作的業力而言，是造善業，還是惡業？想到貪瞋癡對生命造成的影響，心中不免時時警惕自己要謹慎守護心念、多結善緣、造善業。

出家後，才知道原來要成為一位宗教師，並不是那麼容易，面對自己的修學以及社會大眾的期待，學習是永無止境的。從學佛而抉擇出家，體會佛法影響自己生命的轉變和身心的安頓，意義和價值是非凡的。如果能運用種種方便，教導人們認識佛法、修學佛法，很多人就可以用佛法來幫助自己，讓生命從煩惱的束縛中解脫出來，進而提昇自己生命的品質；如果人心多能向善，整個社會的風氣也會淨化，這就是宗教最大的功能了。

因此身為出家眾的我，除了發願續佛慧命之外，同時在生活中也不斷用身心與佛法對話，如同師父對我說的：「我們來出家，並不盡然是為了自己，也是為了眾生。出家除了是自己追求理想之外，透過對法的實踐、體會，內修外弘，也可以幫助更多的眾生離苦得樂，乃至成就佛道！」

牽引的手

喜兒

孩提時代

父母的手

牽引子女走過懵懂無知的童年

令他日漸懂事

少年階段

老師的手

陪伴學生渡過叛逆的青春

使他長大成人

修行路上

師父的手

提攜弟子降伏煩惱

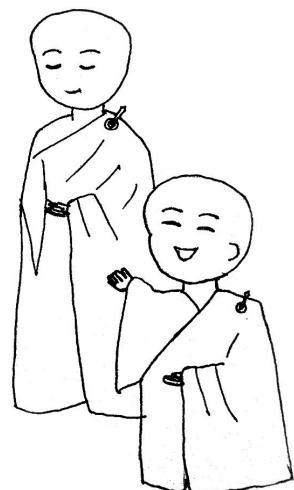
以達身心安穩

輪迴路上

佛陀的手

接引眾生離苦得樂

走向涅槃寂靜



心靈的依歸

攝心



回首過去的一年，離開常住，揮別幸福快樂的童年，時間一直催促著自己趕快長大，來佛學院是自己期待已久的願望，從師父送我來學院的那天開始，一刻也沒有停止想要學習的心，「挨著吧！等著吧！」這句話一直在我耳邊響起，不斷告訴自己，一定要咬緊牙關渡過！

這一年來知識不斷地增長，從不會、不知道、沒聽過、沒看過，點點滴滴累積成今天的「噢！原來如此。」由於對新的人、事、物感到非常新奇，更有興趣待在學院學習。過去一直在受保護的環境中長大，從來不知道吃飽後，有那麼多餐具要洗；煮一餐飯要洗那麼多菜、準備那麼多材料；整理花園、上後山、掃水溝以及環境的清潔，原來都得經過一番努力。在輪值組運作中，才真正體會到什麼是

「累」，才知道原來自己也是個有用的人。我發現其實人內在的潛能很大，只是我還沒完全發揮出來。出坡時段雖然多也很累，但我卻是樂在其中，幾乎每天都可學習到新奇的事物，而對於這種種的「不知道」，也使我更加珍惜學習的機會。

在學院裡，我常感受到大家的悲心與愛心，大家不會因為我年紀小，或國語文不好，而嫌棄我、不理我，反而更慈悲地教導我。於是，我慢慢

能接受自己，生起願意學習的心，我想這才是帶領我修學最大的動力；同時也很感激院長和師長，讓我得以進入學院修學。

記得在我寒假回學院報到時，拿到自己的學號 9406，內心多麼高興，因為這代表我已經是學院的正式生，不再有預修生時的擔心與害怕不被錄取了。目前已漸漸能肯定自己的出家身份，喜歡和大家一起生活，也因為學院裡都是出家眾，體悟到出家人最大的好處就是奉獻。不過，在學院快樂時光多，遇到的挫折也不少，這也讓我開始學習處理自己的情緒，看著內心煩惱的生起、滅去，練習不隨境轉；對於人事，也漸漸打開自己的心來面對與接受；我想挫折與失敗，都要勇敢面對，也許這就是成長的必經之路吧！

現在的自己，彷彿找到心靈的依歸，學院修學生活的點滴，在我生命中畫下許許多多色彩，也帶領我正確地踏上修學佛法的道路，無法形容這種歡喜的感覺，甚至覺得自己前世應該來過香光寺。我期許自己藉由學院四年薰陶後，能從佛法中有所體悟與增長，培養自己的善根與菩提心；在修學佛法上永不懈怠，盡自己的能力，幫助更多眾生，為佛教做更多貢獻，成為真正勇猛無畏的大丈夫。

憶念佛遺教

小沙彌

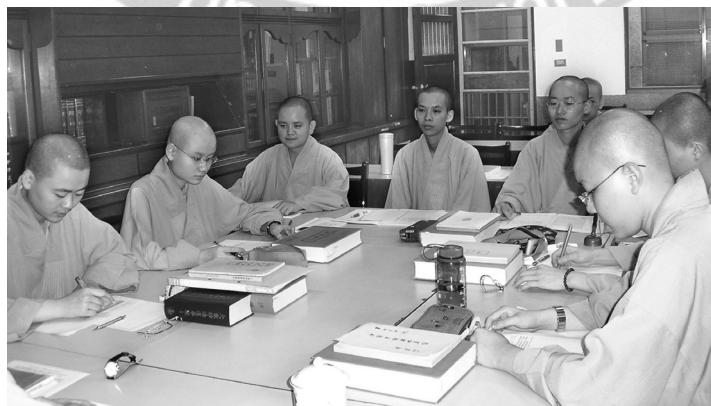
「汝等比丘：已能住戒，當制五根，勿令放逸，入於五欲。譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼。若縱五根，非唯五欲，將無崖畔，不可制也；亦如惡馬，不以轡制，將當牽人，墜於坑陷，如被劫害，苦止一世。五根賊禍，殃及累世，爲害甚重，不可不慎……」

每當閱讀佛遺教經，我深深的感覺佛陀對眾生的慈悲與護念。這部簡單扼要的經文，充分表達了佛陀四十五年對眾生說法的概要，讓我對佛陀的法要一目了然……

當我聽到這部經時，內心很震撼，每一句經文都跟自己的心相應，佛陀的每一句話都是在解決眾生現實生活中的煩惱。每一段、每一句、每一個字都觸動我的心，感覺佛陀正對著我說話，他是如此看穿我的心，一一地把煩惱去除。每一句道理跟我目前的生活如此貼近，兩千五百多年的法音，映照在今日，讓我看清自己是怎樣的人，看到自己的五根是如何隨心所欲，飄！飄到五欲的世界裡……

每一次上佛遺教經的課，內心自然生起深深的反省，尤其當授課法師開示時，涓涓法水流入心坎，洗滌塵垢。回想過去，自己沉溺在五欲，心如猿猴得樹，騰躍躊躇，難可禁制，內心油然的生起慚愧心。少欲知足，是自己在這一堂課，感受最深的課題，一直提醒自己要行持少欲，如佛所說少欲能生諸善功德，行少欲者心則坦然，無所憂畏。由於過去喜歡追求物質，心總被對物質的追求牽絆，看到佛陀說當修習少欲，才初夢大醒。

佛陀在這部經很清楚的交待眾生修行的方法，如何收攝這顆受五欲染污的心，感謝學院讓自己有因緣接觸這部經，增上自己的修行。看似簡短的一部經，卻給予自己在修道路上莫大的啓示，希望有緣者共同來分享這部經的功德，憶念佛陀留下的遺教。



般若一同學在授課法師帶領下，共同研讀經典。

(釋自詠攝)

悲智雙運——維摩詰居士

去意

《維摩詰經》是大乘佛教經典中非常殊勝的一部經，對佛教的流傳及中國的文學與藝術，具有相當的影響力。研讀此經，可深入了解為何這部經對中國影響如此之深，亦可一探此經的奧妙。研讀過程中，經中人物生動的對話，深深吸引我，看到維摩詰居士示現在家人的身分，說法度人，對他高深的智慧和辯才無礙，生起敬佩景仰之心。維摩詰居士身處紅塵，於外，以出世心行入世的菩薩道；於己，持守清淨戒行，如出汙泥而不染的蓮華，在汙濁的泥濘中，更顯出它的清淨潔白。

在〈方便品〉中，提到維摩詰居士是證得無生法忍、辯才無礙的大長者，為悲愍眾生，以慈悲心和智慧力，善巧方便住在毘耶離城。長者雖為入世的居士，卻能修持出世沙門的律行；示現有妻子，卻能無時無刻的修梵行，這是菩薩的修持境界，不宜用世俗的角度來衡量。維摩詰居士為教化眾生，方便示疾，令眾人前來探病，藉此因緣說此身為苦、為惱、眾病所集，應當厭此色身，欣樂佛身；而欲得佛身、斷眾疾病的人，當發菩提心，由此可知，維摩詰居士迫切地想讓眾人了解，這五蘊和合的色身，是煩惱的根源，不可取、不可愛，不該對此色身執著不放。

維摩詰居士對於任何可教化的因緣，都能隨緣度眾，例如在〈菩薩品〉中，持世菩薩拒絕魔王贈送的魔女，維摩詰居士卻一口答應接受，進而為魔女說法，令她們能遠離五欲樂，好樂法樂，當魔王要求帶魔女回魔宮時，維摩詰居士向魔女們開示，雖身處惡劣環境，也要如法修行，並教導她們修習「無盡燈法門」。所謂無盡燈，是從最初的一盞燈，點起百千盞燈，這樣燈燈無盡，光光不絕，彼此互相傳遞，點起每個人的心燈，照破每塊黑暗的心田。將所學的佛法，帶回到魔宮度化周遭的人，淨化他人的性情，漸漸改變所處的環境，如同生活在淨土一般。由此可知，維摩詰居士真是位智慧高超的菩薩，同時也啓示我們，只要有心想修行，對佛法有信心，不論所處境遇的當下是多麼困苦，也能創造新的展望。

在〈問疾品〉中，更顯出維摩詰居士的悲愍心腸，當文殊菩薩問維摩詰的病況，維摩詰回答，一切眾生患貪瞋癡的病，所以他也生病了。為什麼呢？菩薩為了度眾生，而進入眾生的生死大病中，與之感同身受；又說菩薩正如慈愛的父母一般，看到子女生病，如同自己也生病，甚至比孩子感受更深的苦楚，若眾生病癒，菩薩的病也就好了。菩薩的疾病是從大悲

心而起的，看到眾生可憐，不忍眾生受苦，所以與眾生生活在一起，示現相同的種種病相，而菩薩本身無病可生，為憐憫眾生的緣故，示現有病。

以患病之身，體驗病痛的滋味，設身處地憐憫眾生的疾病，便是菩薩的慈悲。雖然菩薩有時為了某些因緣示現憤怒相，那也是為了調伏剛強難化的眾生；有時大力的加以呵責，則是他的苦口婆心，為了使善者更加向前邁進。遇有緣的眾生，不分對象以平等心教化說法，令眾生發菩提心，樂聞佛法，趣向佛道。不僅如此，當眾生處在困頓的環境中，也教導以面

對、接受、處理、放下的處事態度，將逆境轉為法增上的助緣，這些都須有慈悲心和智慧力才能達到的啊！

只要發菩提心，有自利利他的願心，修學佛法的人，都可稱為「菩薩」，並沒有在家與出家之別。對於維摩詰居士的行儀，個人非常的欽仰，目前現出家身分的我，可從小處開始培養，多與大眾結緣，從執事中磨練自己的心性，調伏內在的我慢、培養耐心，積集福慧資糧，學習菩薩的精神，雖然菩薩之行是條艱難長遠的道路，卻是成就佛道必經的過程。



喻

自宸

走鋼索的人生，
謹記，平衡，努力平衡，
即使滿頭大汗，
兩腿發軟，
也要雙眼注視前方，
保持微笑。
沒有觀眾喝采，
總得從這端到達那端，
跨出，踏落，
別光是僵著不動，
來點特技，
可以前空翻，
再做個花式跳躍，
就算哇啊……
掉了下去，
頂多一場虛驚！

心而起的，看到眾生可憐，不忍眾生受苦，所以與眾生生活在一起，示現相同的種種病相，而菩薩本身無病可生，為憐憫眾生的緣故，示現有病。

以患病之身，體驗病痛的滋味，設身處地憐憫眾生的疾病，便是菩薩的慈悲。雖然菩薩有時為了某些因緣示現憤怒相，那也是為了調伏剛強難化的眾生；有時大力的加以呵責，則是他的苦口婆心，為了使善者更加向前邁進。遇有緣的眾生，不分對象以平等心教化說法，令眾生發菩提心，樂聞佛法，趣向佛道。不僅如此，當眾生處在困頓的環境中，也教導以面

對、接受、處理、放下的處事態度，將逆境轉為法增上的助緣，這些都須有慈悲心和智慧力才能達到的啊！

只要發菩提心，有自利利他的願心，修學佛法的人，都可稱為「菩薩」，並沒有在家與出家之別。對於維摩詰居士的行儀，個人非常的欽仰，目前現出家身分的我，可從小處開始培養，多與大眾結緣，從執事中磨練自己的心性，調伏內在的我慢、培養耐心，積集福慧資糧，學習菩薩的精神，雖然菩薩之行是條艱難長遠的道路，卻是成就佛道必經的過程。



(釋空凡攝)

喻

自宸

走鋼索的人生，
謹記，平衡，努力平衡，
即使滿頭大汗，
兩腿發軟，
也要雙眼注視前方，
保持微笑。
沒有觀眾喝采，
總得從這端到達那端，
跨出，踏落，
別光是僵著不動，
來點特技，
可以前空翻，
再做個花式跳躍，
就算哇啊……
掉了下去，
頂多一場虛驚！

淡淡的心情 · 深深的恭敬

法護

已不是第一次在香光寺弘護了，心情顯得平淡無奇，原本希望有因緣讓自己面對不同的人事物去轉換心境，之後想想既然因緣如此，就面對吧，每一次的因緣總是不一樣的。

這一次選擇負責浴佛花園沒有特別原因，只是想到赤腳在大殿走動有點辛苦。法會期間每天到花園打掃佈置，心情很愉快，感覺上自己正準備一個潔淨的地方讓佛陀誕生，因緣殊勝，但願自己生生世世有緣生在佛出世的地方，聞佛說法。看著浴佛花園，花香馥郁，彷彿佛陀將在美麗的花叢中誕生，園中各色植物展開笑顏，都笑得那麼自然愉悅，風吹來還會點點頭向大家問好，真是美妙！

法會當日看到很多來山居士，他們懂得在這殊勝的日子，踏入佛教的殿堂，虔誠浴佛、發願，內心感到很愉快，儘可能讓他們生起歡喜心，對



佈置莊嚴壇城，迎接佛誕到來。（釋如恒攝）

三寶留下好印象，對學習佛法生起好樂心。隨緣為他們說些祝福的話，當下獻上我誠心的祝福，希望他們藉佛陀的誕生，能夠聞到佛所說的法，自己這樣想，自然去做時，內心覺得較篤定，至少自己曾為自他種過得度因緣的種子。

佛誕日很快過去了，心情始終平淡自然，內心卻對佛陀在藍毗尼園的誕生，由衷生起深深的恭敬……



（本刊資料）

同證如來淨法身。
我今灌沐諸如來，
五濁眾生離塵垢，
淨智莊嚴功德海，



在好奇心、好學心的驅使下，很期待弘護課程的到來，想看看寶島的佛教徒如何歡慶浴佛節，也可藉此良機把功課暫時拋得九霄雲外啊！

組別分配表張貼出來時，喜憂參半，喜的是又能和負責香積組的法師共事，把握良機向他們學習；憂的是不能到其他組別，學習空間有限。直到進入集訓時，才真正了解到大堂集訓的目的，當然，如同臻法師說的：「書上及所聽來的理論，總比不上靠自己付出實際行動、時間所累積下來的經驗。」集訓、大堂報告讓學生了解各組別的運作，但希望未來的弘護課程，有機緣到其他組別實際學習。

終於等到法會的到來，自己與培福菩薩們一同共事，負責引導居士入千鉢齋堂用齋，幫忙夾菜，關照用齋情況及疏散人潮等。站在齋堂入口處，眼看人潮陸續湧入，臉上的笑容、自己的一句「阿彌陀佛」，也換來對方親切回應，不管老、中、少或幼，個個都回答自如。再看看大家手中的餐盤——「須彌山」高的齋食，心中不禁歡悅起來，誠如院長所說：「平時學院不開放，要開放嘛，就來個大型的，大家全然投入，大力邀請所有的村民及信眾們一同來『吃』，其他時間，大家就好好在學院用功。」聯想到最近上《維摩詰經》的〈香積佛品〉，

「吃」也可成為法事，藉此接引居士們共同培福、共修，與法相會，廣結善緣，樂步佛足跡。哪怕一年只有區區的一、兩次也好，就足以讓他們種下往後學佛的種子，累積成佛資糧及波羅蜜。

首次承擔行堂的執事，帶領一班經驗豐富的培福菩薩，確實有點壓力及擔心。幸虧有組長指導，才漸入佳境。組員中，上了年紀的菩薩較多，看到他們為了三寶事，認真熱忱投入，忙碌了大半天，三番五次催他們輪流用齋，都謙說：「師父，你們比較累，快先去用齋。」真是感動。反觀自己，年紀雖輕，有時為了執事，就露出疲憊的樣子，實在慚愧。

短短十天的弘護課程，眨眼間就畫上句點，圓滿結束了；而由來自馬來西亞、印尼、緬甸、越南及台灣法師組成的香積組也解散了。這次實習中，自己獲益良多，學習到僧俗共成三寶事，如籌備大型法會的種種事宜，而最主要的是如何引導居士們能主動、歡喜心來供養、培植福田。我深深體會到，一個法會的成功運作，各組之間是環環相扣的，每一小組、每個成員都有自己所扮演的角色及所應承擔的任務，這些都是促成法會成功進行的因緣。在此，感恩所有成就浴佛法會的一切因緣。

弘護之後

自曙

弘護實習結束了，腦海裡仍盤旋著一對母女的身影。那是我在弘化堂輪知客遇到的，她們出現在一個週五的早晨，我好奇地問年輕女孩怎麼不用去上學，母親才娓娓道來女兒近日因病痛的折磨，身心顯得異常消沉，於是焦急地希望尋求宗教的幫助。

深入瞭解女孩的處境，我的內心隨著沉重起來。不僅女孩的母親不明白，怎麼會是她女兒得到這種病，連我自己對於無常如此折騰人，也有一種無法言說的悲愁在心頭。身材高挑、長相甜美的女孩，經過千挑萬選才進入了著名中學的舞蹈班，柔軟優美的舞蹈身段，使她贏得不少讚賞，而似錦的前程也正等待著她去舞動人生。怎料一場意外的骨折，不僅使得

女孩的右手變形，還轉變成罕見的病症，右手的未來堪慮。

對一個舞者而言，健全



的身軀和四肢是舞蹈生命的全部，失去了任何一項，幾乎是剝奪她和舞蹈的關聯。父母、親人不解致病的原因，懷疑女孩是否遭遇外力的蠱惑，積極地尋求任何可能救治的辦法。當下，除了傾聽和陪伴，讓女孩和母親儘可能地訴說內心的愁苦，也簡單地教她們向佛菩薩發願、作功課，很希望自己能夠立刻幫上一點忙，無奈連自己也沒有超脫，能力終究是有限的。

當晚，我坐在床前，想起白天遇到的那對母女，思索每個人宿命裡的種種纏縛，不禁難過地想哭。無常，每回無常的考題，總是那般殘忍無情，即使知道唯有苦迫，才能促使生命學習去放捨，不過我的心頭依然轉著許多的不情願……。後來那夜，發現唯能念佛，否則自己將落入更多的悲傷愁苦之中。

弘護期間，心就這麼糾葛在世間的苦難裡，弘護之後，餘響依然在心底微盪。回想起剃度時，發了願誓度一切眾生，如今，苦迫的眾生來到自己面前，能拔苦予樂的特效藥——佛法，自己掌握了幾分，而又能給予眾生幾分？我想唯有繼續努力地為眾生而學，不僅讓佛法走入自己的生命，未來也要盡力以法潤澤苦難眾生的心靈，才是真正實踐自己出家的本懷。

當禪修與感冒相遇時

釋貫誠

禪修的第四天就感覺到些微鼻塞，心想並不影響觀息也就沒去在意。直到夜裡突然被熱醒，我以為停電，風扇不動了，起身一看，風扇依舊嗡嗡地吹著，是我的身體發燙了，而且喉嚨疼痛不已，連張開嘴都有困難。當時已半夜一點多，我心想能怎麼處理，恰巧身邊有拔罐器，便動手拔了起來。但情況似乎沒什麼緩減，想到曾學過的慈心觀，便摸著喉嚨對它說：「喉嚨啊！真的很抱歉，平常過度使用您，沒好好妥善的照顧您，讓您感冒了，但我能做的都已處理了，現在就讓我們一起來休息！」便平躺在床上，告訴自己「休息！休息」，儘可能地全身放鬆，待身體和緩些，便將注意力回到呼吸上。

過不久板聲響了，轉身想起來，才感到全身筋骨酸痛不已，加上心裡急著想上禪堂，身體也就更加酸痛。幾番掙扎後我不再抗拒，決定與身體和平共處，於是對著身體做慈悲觀，等到身心的緊繃緩和下來，再將注意力回到呼吸上。待身體的狀況不再那麼疼痛，便回到禪堂靜坐，雖然頭一樣灼熱著、喉嚨仍舊痛著，至少心是平靜的。

到了午齋，實在無法進食，告訴自己要服藥，喝些湯吧！然而面對鉢中的湯，我猶豫了，心想：我連開口、

吞口水時都疼痛不堪，更何況是熱湯呢？於是再一次告訴自己，為了服藥總得喝些東西，便鼓勵自己舀一口喝下，吞的同時就像刀割過一般，真的好痛！隨之而來的念頭，想到這只不過是喉嚨痛罷了，便轉移所緣，想著：當四大分離時，那種痛我又該如何？只有再一次地告訴自己：再多用功一點吧！

下午第一枝香，兩個鼻孔都通暢多了，感覺可以更專注，也更可以輕鬆的觀息。這是這次禪修中最深刻的體會，我也體證到身體是可以與我們和平共處的。此時我才深深體會到副院長所說：「每一口呼吸都是很珍貴的，我們要以尊重的心，珍惜每一次的呼吸。」

我是誰

夜坐禪堂靜思我，
問我是我不是我，
反覆思量誰是我，
佛說五蘊身無我！

——釋繼覺

修一顆平衡的心

平子

記得有一則故事：禪師叫弟子「用力一點，再用力！」或是「放鬆！放鬆！不不，再緊一點。」修行到底是什麼？好像蓋房子？像捏蛋糕？又像玩遊戲……那修行到底是什麼？

記得經典上佛陀對二十億耳說，修行像彈琴，弦不能調得太緊，也不能太鬆，才能彈出和諧的樂音。我們可以用種種世間的語言來詮釋修行，但實際的修煉又是怎麼一回事？

佛法的語言中，我們以五根平衡、或是七覺支平衡，來調我們的心，或以八正道來檢視自己菩提行是否合於中道，佛陀所交代的短短幾句話，卻可令人窮其一生不斷地探索下去，

七天的禪修只是淺嘗呢！怪不得佛陀說：「自己來看看！」修行又豈只能以「平衡」兩字來形容呢？只是修一顆平衡的心，就已是點滴考驗，障難重重了！

「太鬆！太緊！太鬆！太緊！」修習中，身心不斷的調整，安般念的修習對自己來說，猶如一樁未曾完結的工作，與生命相終始，是自己衷心要走的覺者之路。



蛻變的心

經過一連串解門的課程之後，期待禪修的到來，希望藉由禪七，屏除外緣干擾，讓緊繃的身心好好休息。這次禪修的重點在於「止」的練習，運用觀出入息的方法，使散亂慣了的心能逐漸收攝，以培養專注力。

為了讓學員在禪修期間，能引導自己禪修，作自己最佳的教練，因此進入禪修之前，指導法師特地安排一個下午的時間解說安般念的修法。首

先教導七支座法，確定身體安穩舒服的坐著，然後檢查頭頂到腳底是否每個關節、每寸肌肉都放鬆。接著覺察出入息接觸鼻端及上嘴唇時，最明顯的接觸範圍，將心安住於此處，只管息的出入，如同守門人，不隨人進城或出城，只要覺知出入息，不觀察冷熱或觸受。如果心被其他所緣中斷，則以標名的方式對治，例如聽到鳥叫聲，則標記「聽、聽、聽」三次，再

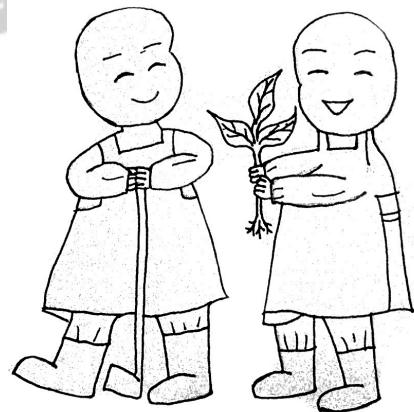
回到出入息。剛開始時，妄念比較多，檢查的次數較頻繁，妄念減少時，只要持續覺知出入息即可。經由指導法師的行前講解，對禪修有了基本認知，較清楚如何引導自己禪修，而不仅是枯坐或忍耐身體的不舒服，這是對自己一個很大的幫助。

禪七中，偶爾因身體疲累而有昏沉的狀況，其他時間則是掉舉或不耐煩，尤其是第三、四天，躁動不耐煩的心，讓我無法安穩地坐在禪堂裡觀呼吸。指導法師開示：「注意力不足產生昏沉，此時須提振心力，讓心專注地停留在所緣上；假使有浮動渙散的狀況，表示太過用力，須放鬆一點。禪修是在鬆緊的調整過程中逐漸達到平衡，完全放下，才能體驗定的喜悅。」我告訴自己：「在這裡禪修，有法師、居士的護持；有寧靜、優質的環境；還有院長、副院長親自指導、開示，擁有這樣殊勝的因緣，而且禪修已過了一半，應該要有進步的，怎能一無所獲？」針對這一點，指導法師開示：「禪修是親身體驗的過程，它有如爬山，不是一蹴可成的。在這過程中有前進、有後退、也有停滯不前的情形，就允許這些狀況發生，也接受自己目前的狀況。有了期待，無形中給自己壓力，內心產生反彈的力量，躁動不安隨之出現，這些念頭對於心專注在所緣沒有幫助，反成干擾。既然是干擾就是煩惱。此時的精進是如何讓心

持續地專注於所緣，所以要做的事是身心放鬆，當作是在度假就行了。」

平常身心緊繃慣了，雖然上坐時會先檢查身體是否放鬆，沒多久，身體又自動回復緊繃的狀態，再加上內心有諸多的壓力及規條束縛著，心不易調柔，造成身體不舒服的狀況更明顯。小參時，院長指導如何放鬆身體，如何用「心」觀出入息，體會呼吸平順的感覺。就在當下，發覺放鬆的手是自然往下沉的，全身重量自然沉入坐墊，放鬆坐著真的很舒服，原來之前始終沒有放鬆過，難怪坐得很辛苦。禪修過程中遇到瓶頸或障礙時，在小參時間，經由指導法師的開示，得以繼續前進，感到成長路上需要有人陪伴。然而回到禪堂裡，坐在蒲團上時，卻又深深覺得，修行路是孤獨寂寞的，不論身體不適或心煩氣躁，都得獨自面對。

院長開示：「自己的身體就是修行道場！從自我這個身心開始修煉，法終歸要回到自己的身心去驗證。身心放鬆，自能體驗清涼與喜悅。心調柔了，身體不舒服的覺受，就不再那麼強烈。身體的不舒服要能忍，這是意志





修行路是長遠的，感恩一路上成就我們的因緣……

(釋如恒攝)

力的訓練，也是自信心的培養。」可是身心放鬆與訓練意志力似乎是相衝突的，怎能同時達到呢？院長以剃頭這件事來比喻：一手拿剃刀，一手摸頭髮，只能憑著手的觸摸來判斷是否剃乾淨。過程中，身心放鬆，注意力集中，而且還要有一份自信，相信自己做得到，經由這樣的譬喻，稍能體會如何做到放鬆且專注。

師長開示中，對慈心觀的修法感觸很深，副院長帶大眾作慈心觀時說到，首先要原諒自己曾做過的錯事，當下我的情緒頓時翻滾不已，埋怨、懊惱與追悔之心糾結成一團，淚水不斷湧出，整個人沉浸在情緒中，無法再隨著指導法師的言語做觀想，心中生起疑惑，為何慈心觀的第一個步驟

是原諒自己？難道不能省略這部分嗎？指導法師開示：「最不能原諒的通常是自己！我們不但執著樂，對於苦更是緊抓著不放，習慣沉浸於苦。如果不能原諒自己，接受、包容自己，如何能對他人慈悲？就好像調飲料，自己不先品嚐，只是憑空想像，怎能調出適當的口味？原諒自己、接受自己的有限，先對自己慈悲，才能對他人慈悲。」一時無法接受這樣的觀念。之後院長開示：「活著真好，能出家真好，能在佛學院學習真好，能修這個法門真好！我們要感恩的因緣太多了，得之於人者太多，出之於己者太少。」頓時發現，成長過程中雖然失去了某些東西，卻也因為這樣的因緣造就某些特質，培養出某些能力。埋怨之心在陽光的照耀下逐漸溶化，抓取失去的手漸漸放鬆了，心也柔軟了些，此時看到擁有的其實比失去的還多，感恩之心不斷擴大。再次做慈心觀時，一盞溫暖的金黃色燈光從心中生起，持續不斷地停留在胸口，喜悅之情從心窩擴散到身體每個細胞，身心放鬆了，臉上也綻放愉悅的笑容。我知道，自己的心蛻變了！

緩緩步出禪堂，師長的背影恰巧映入眼簾。在學院學習的年限有五年之久，師長陪著我們成長，無怨無悔地奉獻黃金歲月於僧伽教育，為的是培育僧才、住持佛法，望著師長的背影，不禁生起感動之情、感恩之心。

初次體驗

攝心

這是我第一次參加封山禪修，很高興自己能安全的渡過這二十天，有點不相信自己能乖乖坐上二十天。

這次禪修體會很多，其中印象最深的是，禪修的第二天被安排小參，性空法師對我說了兩句話：「出家人不修行要做什麼？」「要知道為什麼要出家？要知道修行是什麼？」性空法師的話提醒了我，身為一個出家人的責任與義務。來到學院修學，隨著學院安排的課程學習，為的是要奠定自己僧格的基礎，而這次禪修，由於有法

師這樣的醍醐灌頂，讓我深切的體認「出家人就是要修行！」。

禪修前，自己還很擔心是否能適應，內心害怕不知如何渡過。然而禪修結束了，自己也很訝異，二十天中我並沒有因為禪修而不開心，甚至沒有感到不耐煩，反而心情、思緒平穩很多，整個心都開朗起來，也想通了很多以前解不開的問題。雖然對禪修的法門還不是很熟練，但是它讓我將心安住下來，體會到心靜的喜悅，這是參加禪修最大的收穫！



古 往 今 來



(本刊資料)

走過參訪

三寶弟子

學院為了讓我們了解佛教道場及以外的民間信仰，由院長帶領學院全體師生及執事法師、居士，共四十人作爲期三天的參訪，看看彼此的同與不同，認識彼此的弘法方式，及提供世間人的需求，也了解佛教道場在不同理念下，所呈顯的不同風格。

苗栗九華山大興善寺，是佛教的道場，由女眾法師住持。前任住持以大悲咒水、平安麵救度無數病苦的眾

生，聲名遠播，廣大的信衆稱他爲救世師父。救世師父往生後，後代的師父繼續傳承以大悲咒水及平安麵，來接引無數衆生的需求，據說每個星期假日，全省來朝山的信衆遊覽車就有兩三百輛，其他自己來的更是無法數計。寺的周圍環境幽美，此時正值梧桐花盛開，滿山整齊大片的茶園，讓人感覺非常的清涼幽靜，幾間鐵皮搭建的房子很是簡陋，一樓供奉三寶

佛，二樓有救世師父的金身。看到建物的簡陋零亂，與清幽的環境很不相襯，但信眾卻絡繹不絕，常住師父忙著倒大悲水度眾，我看到有的人還在風塵僕僕的沙石道上朝拜，虔誠祈求救世師父解除苦迫，讓我感受到世間人都有難以解決的苦痛、困惑而需求解脫，雖處在科技進步的時代，卻仍有增無減。

下午參觀台北歷史博物館——敦煌展，敦煌的文物是佛教東傳精神、經變具像化的展現，石窟是中國文化藝術、繪畫、舞蹈、雕刻的瑰寶，看到前人為佛教流傳所做的努力，用生命血汗與虔誠，為佛教歷史留下龐大的資產，縱使寶物曾流失或被破壞，令人遺憾，但能有因緣在寶島看到片爪麟趾，非常的感動。只是在看影片時，片中被訪問的大陸人說：「中國的文化藝術、繪畫、舞蹈等，讓佛教變得有血有肉，讓敦煌藝術產生價值，讓世間人對佛教不陌生。」聽到此我感觸良深，沒有信仰的人，認識到的敦煌文物是文化的表相，而我看到的是中國文化藝術自佛教東傳以來，已深受佛教的影響，如果把佛教從中抽

離，那中國文化藝術的豐富博深，又是另外一種面貌吧！

晚上在桃園大溪的香光山寺安單，這裡的環境非常的幽靜、清涼，滿山的梧桐花，正是開得燦爛香氣撲鼻，寺前遼闊視野，大漢溪盤旋座前，隔開城市的喧囂，彼岸的山城夜市，萬家燈火，像極了花園，繁華似錦，確是熱鬧，夜來蛙鳴蟲唧及閃閃的螢火蟲，閩南式的三合院是古屋新裁，別有一番韻味。聽完見沛法師講「大孫的故事」及「灌水泥的神奇事件」，令人感動，因為院長的悲願，始終在為佛教培養僧青年、教育信眾認識佛教，感召無數優秀青年投入佛教，開山法師們的無怨、無悔、無求的虔誠，在開山闢土時，感得十方龍天護法來護持。當我走在山林中，想像十年、二十年後，這裡將成為一座佛教宗教研修學府，是佛教僧青年養成的搖



清水祖師廟的特色是雕刻，其信仰引導的是祖師爺護國祐民的精神。

(本刊資料)



藻井，佛教圖說梵網，代表清淨的網絡。 (本刊資料)

籃，為傳承佛法久住世間接棒，如山上的大樹般庇蔭無數的眾生。

第二天我們參訪三峽清水祖師廟，它是一座融合儒、道、釋特色有二百多年歷史的古廟，已第三度重建，供奉清水祖師爺，最大的特色是雕刻—石雕、木雕、銅雕，把中國文化的傳說典故，用雕刻藝術來表現，被稱譽為東方的藝術殿堂，整座廟給人最大的感受是集雕刻表現之大成，信仰引導的是祖師爺的護國祐民。從導覽的解說，原來寺廟建築雕刻，每一項都有文化象徵、表法含義，因信仰的不同，所詮釋的就是文化的差異，例如藻井，佛教圖說梵網，代表清淨的網絡。又如：羅旋狀中國文化表生生不息，佛教表輪迴；上圓下方表天圓地方，佛教表四聖諦；八個角的造型表八卦，佛教表八正道；儘管意涵不同，但都是法的表徵。

新莊地藏庵大眾廟，是供奉地藏王菩薩的民間信仰，這裡被歸為陰神廟，據說很靈，導覽人說當百姓有失

物、冤屈，或刑事案件都會來請問，也有乩童在側案設壇，讓大眾卜問。當天午餐我們還接受他們熱忱的招待，院長說：「宗教是應該互相尊重，但尊重不即是認同，傳教可以不同，但是不是邪魔外道，各人自有判斷。」如今我看到不同想法、作法的互相尊重，所呈現的詳和與歡喜的畫面，很令人感動。

第三天往新竹古奇峰普天宮，它是信奉關公的民間信仰，並設有休閒遊覽場，佔地大，收藏的各種古今景觀人物，很像博物園，據說收藏者已逝去，那些收藏品多已塵土蒙敝、失去關愛，而遊覽觀光者只是過客而已，聽導覽說有象牙等珍品，已不知去向，我心中感慨無限，再多寶愛珍藏，平生用盡方法收藏，縱使愛不釋手，但身後仍舊歸還十方，用途有別了，這一切讓我聯想到佛教所說財物是五家共有，世間的珍寶財物，哪是真正擁有，只是暫時保管借用，一切都將隨因緣而流轉。

中午我們到竹北的大智寺，接受熱情細心精緻的午齋款待。大智寺是新成立的寺院，煥發著新建材、新設備、新氣象，展現簡樸俐落的沉潛色澤，是年輕的表徵。用完齋來到位於青草湖畔的靈隱寺，這座寺院在今日台灣佛教歷史的奠基上舉足輕重，我們參觀大雄寶殿、無上和尚紀念公

園、大醒法師舍利塔、兩座納骨塔、靈隱寺佛學院木匾，但也看到最大殿堂中供著孔明像，心中的突兀感久久不去。遼闊的寺院，老樹參天，卻獨缺盎然的人氣，我有無限的悵然。

最後一站在台中香光尼僧團養慧學苑，整座建築所展現的是現代風格，以有限空間做為佛教傳法的需求設計，走出佛教傳統建築的樣版，在每一項細微的地方，都含融佛教義理的詮釋，最吸引我的是佈達樂園，不同於世俗的教材，以活潑生動的方式，帶領小朋友進入佛、法、僧的堂奧，好希望自己就是這裡的小朋友。

這趟參訪有佛教寺院、民間信仰的神廟。民間信仰的神廟由在家人管理，可以明顯的看到，勸善懲惡居多，較少講道、佈道，縱使有，也以因果報應居多。

佛教道場都以三寶和豐富藏經內涵，來淨化身心，安頓身心，有清淨、幽雅、沉潛的感受。參訪的五座寺廟各有不同的風格，也展現不同的發展形態。大智寺如青少年時期——硬體設備剛完成，對內修提供一個完整的修學處所，對外是弘揚佛法的道場。養慧學苑——如青年期，硬體的完整與弘法人才的齊全，正綻放弘法利生璀璨光芒。大興善寺如方便期

——大悲咒水、平安麵，為信眾解苦除難，勸人朝山懺悔業障，仍是佛教度眾的方法。靈隱寺如中老年期——偌大的寺景正缺少年青人的投入，縱使曾經奠基了佛教的風光，但仍需不間不歇的往前邁進。香光山寺仍在草創期，質勝於文，帶有不假文飾的野味，可能因我是出家人，佛學院學生，我一直嚮往走入那一片荆棘叢林中，沉潛。又想在那煥新的講堂說法，偶而我也需要閱藏深修、懺悔。

這一趟宗教參訪的學習，為自己開拓了視野，院長那句「宗教要相互尊重……」，所有宗教的存在都有其歷史因緣，也因應世間廣大的信眾，有各種安頓身心需要，我是尊重，但尊重不即是認同，於是自問自己的信仰追求：我希望以智慧減少自己的煩惱，淨化身心，也希望能夠以智慧、慈悲、信願幫助眾生，離苦得樂。



—一雕一鑿，一勾一劃，蘊蓄多少的投注、虔敬，唯冀珍貴的法，源遠流長，潤澤群生。

(本刊資料)

體驗佛教文化之無常

釋見寂

五月初這趟宗教信仰文化巡禮，走訪佛教道場、民間宮廟和難得的敦煌展，雖然行程緊湊而顯得舟車勞頓，但能藉此而近窺宗教內涵之堂奧，我心深處不啻為一次深度的法之旅的啓示。其中，我因為參訪的五處佛教道場，現存景況的迥然差異，而有了無限的思考和省察，不虛此行。

九華山大興善寺，一個香火鼎盛的既新興又草創的佛教道場，即使這天並非假日，仍有絡繹不絕的信眾，從遠地舟車顛簸而來，等著上香，祈求得到救世師父大悲水、平安麵的加持。而由鐵皮屋加蓋的大殿，因著人群來往、香煙繚繞，更顯逼窄悶熱難耐了。香光山，座落在大溪幽靜山林

間的三合院式建築，不僅人煙、車聲罕至，蟲鳴、鳥叫才是那兒的本然。香光尼僧團的幾位法師駐守於此，勉力地開墾這塊佛教文化教育的園地，以期在不久的將來，能以此作為宗教研修學院發展的根據地。



走過大溪和平老街，此處述說著前人的血汗與耕耘。
(本刊資料)

位於竹北市區的大智寺，是一座落成不到四年的嶄新寺院，融合了日式、中式的建築風味，外觀高雅大方、材質現代而新穎。幾位志同道合的法師，建寺安頓於此，不僅對外弘化服務，也提供靜修的需要。靈隱寺，曾經是新竹郊區青草湖畔的著名觀光景點，目前偌大的寺區呈現幾許落寞斑剝蕭條的景象，住持明宗法師秉著一念報答祖庭的願心，獨力守著這片山林，這盞燈火也守護了佛教的傳承。養慧學苑，一座打破傳統佛寺建築概念的道場，以非對稱、不開窗的外觀，矗立於台中櫛比林立的大樓市街。同時，以符合現代人需求的方式來弘揚佛法，於人間撒播開來。

五處道場，五種面貌，新興山頭的信仰熱烈；山林道場的靜謐安詳；新建寺院的舒適進步；百年古刹的老成蕭瑟寂靜；都市學苑的應機垂手方便。感謝因緣，讓我在短短三天內，透視寺院走過興衰，看到「諸法因緣生，諸法因緣滅」無常的聚合，宗教亦不能免難，有的正值興旺，有的逐漸走入老邁，也有正在醞釀、等待起步的。經典中佛陀所開示「無常」的教誨，始終認為自己明白，直到參訪巡禮後，才發現內心深藏著對佛寺「永恆」的錯誤期待。不僅是佛教，任何宗教在時空中仍離不開無常真理之侵

襲考驗，弘法方式的遞嬗，道場形貌的更迭，就如同人有生老病死般，佛教寺院也同樣存在成住壞空的現象。

回到了佛學院，捫心自問，身為宗教師，傳承佛法於不輟是必然的家務，然而弘法在順應時代需求的同

時，何者當取？何者可捨？取捨之間，又該如何判抉，才符合佛法的真諦呢？我陷入悵然思索，不過無論如何，盡形壽擁護佛法、傳承佛法，將一直是自己不變的使命。喔！佛法和佛教是我的判抉！



(本刊資料)

參訪有感

春泥

三天的宗教巡禮課程，行程緊湊而豐富有趣，歸來雖疲倦不堪，但回顧起來卻頗有收穫。

身為佛教徒，且誓願終生投入修行，這樣的抉擇除了需要深刻的信仰，必不能缺少正確堅定的知見，即如印順導師言：「出家求法應以正見為先導，依正見起正行，內則淨化身心，外則利濟人群……」對教法徹底地認識，奠立內修外弘的基礎，是宗教師成長過程重要的一環。藉由觀察人與宗教的關係，各宗教間之交集和差異，以不同角度對照自身信仰，或可窺見所處立足點，進一步把握方向，穩固道心。

從清水祖師廟融儒、釋、道於一堂，呈現一般人對宗教信仰的模糊概念，也顯出人們對福祿壽的追尋，停留在生存的層面，尤其到了地藏庵，更見人生的苦迫與擾攘。在潮起潮落的人間無止境的祈求背後，豐富了歷史、文化內涵，還帶著觸動人心的感

恩、奉獻及虔誠胸懷。

人需要宗教的慰藉、安頓未知的恐懼，然而最可貴的在於宗教能夠帶領人朝向真善美的境地努力。宗教因人而有，信仰的心靈充滿希望和光明。但有些宗教場域變成遊樂場，提供小朋友爬上爬下的玩具，誠如有些寺院中種種宗教象徵的古物，日漸蒙塵，予人絲絲惆悵，宗教還要昇華！

印象最深刻的一站，是參觀敦煌藝術展，懷著宗教情感而來，屬主觀態度之一種。對我們來說，與任何一尊佛像相遇，內在的震撼都不只是驚歎其精緻、美善，彷彿自遙遠年代傳來的呼喚，經過久遠的等待於黑暗之中，要以一脈相續的精神，叩醒百千年後愚頑的行者。一雕一鑿，一勾一劃，蘊蓄多少的投注、虔敬，唯冀珍貴的法，如甘露般源遠流長，滋潤每顆因緣成熟的心靈。我凝視著佛菩薩的慈顏，祈願法的傳承者能「為佛教，為眾生」，令正法久住。

襲考驗，弘法方式的遞嬗，道場形貌的更迭，就如同人有生老病死般，佛教寺院也同樣存在成住壞空的現象。

回到了佛學院，捫心自問，身為宗教師，傳承佛法於不輟是必然的家務，然而弘法在順應時代需求的同

時，何者當取？何者可捨？取捨之間，又該如何判抉，才符合佛法的真諦呢？我陷入悵然思索，不過無論如何，盡形壽擁護佛法、傳承佛法，將一直是自己不變的使命。喔！佛法和佛教是我的判抉！



(本刊資料)

參訪有感

春泥

三天的宗教巡禮課程，行程緊湊而豐富有趣，歸來雖疲倦不堪，但回顧起來卻頗有收穫。

身為佛教徒，且誓願終生投入修行，這樣的抉擇除了需要深刻的信仰，必不能缺少正確堅定的知見，即如印順導師言：「出家求法應以正見為先導，依正見起正行，內則淨化身心，外則利濟人群……」對教法徹底地認識，奠立內修外弘的基礎，是宗教師成長過程重要的一環。藉由觀察人與宗教的關係，各宗教間之交集和差異，以不同角度對照自身信仰，或可窺見所處立足點，進一步把握方向，穩固道心。

從清水祖師廟融儒、釋、道於一堂，呈現一般人對宗教信仰的模糊概念，也顯出人們對福祿壽的追尋，停留在生存的層面，尤其到了地藏庵，更見人生的苦迫與擾攘。在潮起潮落的人間無止境的祈求背後，豐富了歷史、文化內涵，還帶著觸動人心的感

恩、奉獻及虔誠胸懷。

人需要宗教的慰藉、安頓未知的恐懼，然而最可貴的在於宗教能夠帶領人朝向真善美的境地努力。宗教因人而有，信仰的心靈充滿希望和光明。但有些宗教場域變成遊樂場，提供小朋友爬上爬下的玩具，誠如有些寺院中種種宗教象徵的古物，日漸蒙塵，予人絲絲惆悵，宗教還要昇華！

印象最深刻的一站，是參觀敦煌藝術展，懷著宗教情感而來，屬主觀態度之一種。對我們來說，與任何一尊佛像相遇，內在的震撼都不只是驚歎其精緻、美善，彷彿自遙遠年代傳來的呼喚，經過久遠的等待於黑暗之中，要以一脈相續的精神，叩醒百千年後愚頑的行者。一雕一鑿，一勾一劃，蘊蓄多少的投注、虔敬，唯冀珍貴的法，如甘露般源遠流長，滋潤每顆因緣成熟的心靈。我凝視著佛菩薩的慈顏，祈願法的傳承者能「為佛教，為眾生」，令正法久住。

生命與大自然

……徐仁修老師的生態之旅課程

認識生命的一課

(本刊資料)

恆真

上完徐老師「台灣自然生態之旅」專題講座後，我認真思索對自然的認識，才警覺到自己的貧乏。自以為是個自然崇尚者，卻消極地從未想深入了解大自然的一切，如同老師所說：「人們所認知的『荒地』除了沒有讓人直接取得物質的價值外，它其實是個非常精彩的生態系。若從大自然的角度來說，荒地往往是野生動植物的天堂，只是人們太過於從經濟的角度來看自然了。」

的確！人類雖然生活在大自然中，卻因為不了解大自然，而產生非常深的疏離感，以致成了掠奪者、殺手。透過幻燈片呈顯自然生態，凝神

聆聽徐老師的解說，彷彿打開了心眼，當我看到大自然的一切—無論是動物或植物，為了生存，他們學會改變自己以配合周遭的環境，其生命或許非常的短暫，卻能不亢不卑地等待時節因緣，綻放出生命的力量，除了讚賞之餘，不禁從心生起對生命的尊重。瞬間，我不再是高高在上的巨人，懷著慚愧與謙卑，體會到佛所說要以平等心來看待一切的有情，不要因為不知或不懂而否定生命存在的價值。大自然像老師般在教導人類，只要你願意打開心扉，必能融化堅硬的心靈，從中學習到智慧與慈悲。

更加了解大自然

恆雨

大自然是什麼？我聽了「台灣自然生態之旅」講座才真正明白。老師的演講逸趣橫生，讓我更深一層了解大自然，感受到大自然的奧妙是如此的不可思議。地球就有四十六億年的歷史，一個小島的形成需要幾億年的時間，這種奧妙是無法用語言來形容，所以說大自然有一種強大無比的力量。在大自然裡，一個生命的消滅，也就提供另一個生命誕生的依憑，只是生命的形態可能有所不同，這讓我感受到生命的流轉。其實一棵植物從種子萌芽、茁壯、開花、結果，一直到枯萎、凋零，每一個階段都有它們精采、美麗的生命呈現。雄偉的高山，澎湃的雲海也都有它們變幻偉大的故事。大自然一草一木的生命樂章，令我讚歎不已。

大自然生態中，動物及昆蟲是不可少的。這次講座的講解中，我才知

道牠們的生存意志非凡，譬如蝴蝶，薄薄的一雙翅膀可以飛越幾千里，讓我對這種能力感到敬佩。有些昆蟲具有美麗的顏色與某些植物一樣，有些則形狀與植物相近，使敵人不易辨別。牠們為了使自己的生命得以存活而擁有這種功能，這些都非常有趣，也值得我們去觀察。蛇之所以會攻擊敵人是因牠感到恐懼，這讓我想起人有時生氣也是因為生命受威脅感到害怕，這是人與其他動物相似的生命本能反應。

現代的人只知道大自然會提供資源，所以不斷砍伐樹木，開拓森林，填河塞海，為的只是想要更好、更方便的物資享受。以前的高山，今卻成爲道路；昔日雪白的沙灘，如今卻成爲黑沙垃圾夾雜地帶；人們不懂得珍惜大自然的美好，只懂得爭取自己優渥的利益，造成房屋越來越多，森林

漸漸消失。當我更了解大自然時，看著處處被污染的環境，心裡不禁嘆息，自然界清新的空氣、水、土壤在改變，生存其中的生命形態也在改變，但如何讓這不斷的「改變」，是更適合所有生物及人類生存的生態環境，是萬物之靈的人類得努力的！



聆聽自然的聲音，在荒野中尋找單純的美麗。

(釋如恒攝)

禮讚自然

釋覺淨

從小我就很喜歡自然，每每接近大自然就有一種親切感，令人心曠神怡。可惜的是，開始讀書後，升學壓力不僅壓得我難以喘息，更沒有閒情逸致去欣賞自然美景，往往是匆匆一瞥或視若無睹。這次「台灣自然生態之旅」的專題講座，讓我重新找回失落已久的荒野及內心深處對大自然的一份悸動。

在這浩瀚宇宙間，有著無數的小小宇宙，每個生命都認真地扮演自己，一滴水、一片葉、一根草，不管它有沒有美麗的外衣，都獨一無二地展現著生命最繽紛、精彩的一面。可惜人類不懂欣賞，常用我們定形的印象，去分別它的實用價值，卻失去最珍貴的心眼。用心看自然的一切，它

是我們最好的老師，教導我們無聲而豐富的法則。深深去感受，就不斷有驚奇發現，永遠有挖掘不完的寶藏。愈接近自然，就愈覺得自己的渺小，學得一點謙卑，低下頭來望見，一棵小草，縱使它明白自己永遠不可能長成巨樹，但在朝陽中，頂著閃閃發亮的露珠，迎風搖曳，不在乎人們是否看它一眼，依舊堅持崗位與理想。反觀我們常常無法認清本份，痴心妄想地追逐無止盡的欲求，到生命最後一剎那兩手一攤，兩腳一伸，撒手人寰，所剩幾何？

小小一粒種子，是渺小也是偉大的，當水之鑰打開了秘門，啓動了生命的源頭，便展開了世界上最不可思議的力量。當新芽萌生，是一參天大樹的開始，而一片森林也就拭目以待。一棵千年古樹，若不砍下人們似乎覺得很可惜，卻無法比擬這棵巨樹看過多少榮辱興衰，也許還見過佛陀也不一定呢！人們稱殺戮是野蠻行為，可是人類砍伐一棵千年古樹，又如何說呢？

原來，人間有美，只是我們活得太匆忙而看不見，或者習以為常、視而不見。試著打開心眼，從平淡生活中，找到美好雋永的事物，發現點點滴滴的新奇，才能發自內心真正的禮讚自然！



心的悸動

釋貫誠

聽完徐仁修老師的演講後，讓我印象很深的是：「荒地」一詞代表人類站在一己之私的立場來看待大自然，也隱含了人類短視、缺少真正智慧的狹隘心胸。這主要是來自於人們看待大自然的角度不同所致，因為人們總以為不能生產、不符合經濟價值的，就是荒地！

其實，荒地裡蘊藏著豐富的野生植物、動物，如鳥類及昆蟲等等，也是這些野生動植物的快樂天堂。它有著自然的生態循環，平日草木自然生長，成長到某個時期，一場森林大火，全部的大樹頓時燒盡，回歸原來面目，而這卻是另一期植物欣欣向榮的生機，從生根、萌芽、茁壯挺立，直到一棵棵參天綠樹敞開它的懷抱迎接我們，這不就是佛陀所說生、住、異、滅的輪轉嗎？

季節依時流轉，植物們也因此交替著茁長，高山上的積雪剛融，雪白的笑燕花已在山中怒放，每當山風拂過，它便像那瀑布一般奔騰而下。暮



(釋如恒攝)

春裡，野花繽紛齊放，山林間、陡坡旁、岩壁上、小溪畔，綻放著一簇簇不知名的燦爛花朵，總是那麼令人驚喜，令人駐足讚歎。秋天的大地，讓我們的生命注入幾分神性與靈感，也讓我們領悟到生命的無常變化，緊接著葉子悄悄地飄落大地，但在這潔白的霜花底下，一粒微不足道的種子，啓動了生命之能，展現這世上最偉大的力量。注視著這一點也不自卑的小花、小草，深深感受自己那種強烈的分別心，讓我錯過了多少美好且幽靜的時光。

跟著老師走上後山，拿起一片柑橘類果樹的葉片，透著光線看到一處一處的白點，才知那是它儲藏油脂的地方；而那不起眼的小草，竟然是中藥「半夏」；還有那小雛菊似的山英，以及柳丁花上晶瑩剔透的蜂蜜，這是我第一次能真正觀察一片葉、驚歎一株草及欣賞一朵花。

愈接近大自然，就愈感覺自己的渺小，因為大自然中的每一個角落，都充滿著神奇與奧妙：一滴蜜、一朵花、一片樹葉、一株草、一棵樹、一隻蟲、一隻鳥……，都是一件件完美的作品，也都是一件奇蹟，只是我們太匆忙，或者習以為常，以致視而不見，矇蔽了眼睛與心靈。改變吧！從平淡的生活中，體會美好的事物！



(釋如恒攝)

荒野的聲音

釋林子

傾耳靜聽——

荒涼寥落 却奏著天然樂曲

細心深察——

荒煙蔓草 却交織著生命真實的故事。

原來 你的内心

和我一樣 存有無明的恐懼

看看你 想想我

原來 不同的眾生 却有著同樣的欲求。

對生存 我們有同樣的期待

對生活 我們一樣尋求自由

我們 祈願留給後代美麗的世界

我們 不想被他人的私心摧殘

可是 又怎能制止人類的貪婪……

這小小的身軀啊！

又何能滿足那無盡的欲求。

雖然 我不曾哀求

但 害怕被劫掠的痛苦 如你。

如果 你我一樣

想望 孩子在雪白的沙灘上 奔跑

寂然的曠野 看著星星月亮

請留 一片清淨的土地

一片鋪滿綠色的林子

給我 只想留給後代

一個美麗天地。

荒野——

是 萬物生命的母親

是 孕育眾生的園地

是 人類萬古長新的鄉愁

讓 我們手攜手 走入曠野

聆聽自然的聲音

尋找 荒野中單純的美麗！

行者苗圃

(本刊資料)

禪修點滴

旅人

這是我第二次參加封山禪修，兩年前曾當過外護，擔任禪堂助理，但是沒想到有一天成為寺裏的行者，因行者課程即將結束，想好好把握因緣，也盡力學習，不僅從中得到一些感想與心得，也發現自己的突破，對自己和佛法生起了信心。

第一期禪修時，擔任外護的工作，在大寮負責撿、切菜。原來以為會很忙碌而吃力，但意外地來了許多培福居士，他們的精神真是令人感動；早上一起板就站到大寮崗位上，每當我五點去時，工作已經快被做完。和菩薩們在一起工作很愉快，他們把我當成自己的孩子一樣的呵護，有不會做的，都會仔細地教我；一起工作的過程中，我常從他們的談話，感受到他們累積數十年的智慧，對人

生的態度豁達而幽默，使我很羨慕，希望自己能和他們一樣。另外，看著菩薩們在灶邊輕鬆揮著大鍋鏟，「變」出一道道美味的菜，也使我對煮菜生起好奇和興趣，發現煮菜並不如我想的那樣困難，且有機會供養大眾師，也是一件快樂的事。想想我到學院已有十個月了，都是接受別人的護持，這次終於有因緣讓收回饋，心裡覺得很充實而平靜；在工作的當下，心裡很法喜，充分體會到「施比受有福」的道理。

正式進入禪修期間，不能和任何人打招呼或談話，乃至眼神的交會，必須獨自面對自己。平時就尋思不斷的我，內心的念頭像瀑布般直瀉而下，甚至連十多年前念高中的情景，都浮現在腦中，歷歷在目，彷彿昨天

才發生。其中有對自己的不滿、對他人的不解與不愉快、對以往的眷戀與傷感、對未來的茫然與期待……自己被這些念頭衝擊得無招架之力，感慨在生命的流轉中，那份無法自主的無奈。慢慢地時間過去，我學著放鬆身體，讓念頭自然出現，才漸漸能面對、不害怕、不排斥它們，把注意力放在呼吸上的時間，也慢慢增加了不少；想到自己有所進步而高興時，心的波浪又再度浮起，寧靜的心立刻消失不見。此外，自己發現在學院中有進步之處，是比在家時，懂得放鬆，不再

那麼害怕自己的妄念，較可與之和平相處；注意力回到呼吸上的時間，也明顯增加許多，這是我看到自己有明顯突破的地方。

禪坐中看到自己的過去，如同一場夢；自己的未來，也是虛妄的情景。在生死的流轉中，這場無明的大夢，到底何時才能醒過來，不再迷妄受苦？我充滿疑惑地問自己，我想，唯一的方法，是對佛法生起好樂學習的心，發願生生世世得遇三寶、善知識提攜、精進修行，自己與他人才有希望從流轉的苦迫中得到解脫。

牆

葉子

堅固 難以摧毀，
硬梆梆 倚立著；
任憑 撕破喉嚨，
卻 一動也不動，
拚命 撞擊，
耗費 全身體力，
汗水自額頭直淌腳底，
只為 拯救困在盔甲中，
那 怯懦 恐懼的心，
啊！何時 才能突破重圍，
讓 勝利的旗幟插滿敵陣中……

才發生。其中有對自己的不滿、對他人的不解與不愉快、對以往的眷戀與傷感、對未來的茫然與期待……自己被這些念頭衝擊得無招架之力，感慨在生命的流轉中，那份無法自主的無奈。慢慢地時間過去，我學著放鬆身體，讓念頭自然出現，才漸漸能面對、不害怕、不排斥它們，把注意力放在呼吸上的時間，也慢慢增加了不少；想到自己有所進步而高興時，心的波浪又再度浮起，寧靜的心立刻消失不見。此外，自己發現在學院中有進步之處，是比在家時，懂得放鬆，不再

那麼害怕自己的妄念，較可與之和平相處；注意力回到呼吸上的時間，也明顯增加許多，這是我看到自己有明顯突破的地方。

禪坐中看到自己的過去，如同一場夢；自己的未來，也是虛妄的情景。在生死的流轉中，這場無明的大夢，到底何時才能醒過來，不再迷妄受苦？我充滿疑惑地問自己，我想，唯一的方法，是對佛法生起好樂學習的心，發願生生世世得遇三寶、善知識提攜、精進修行，自己與他人才有希望從流轉的苦迫中得到解脫。

牆

葉子

堅固 難以摧毀，
硬梆梆 倚立著；
任憑 撕破喉嚨，
卻 一動也不動，
拚命 撞擊，
耗費 全身體力，
汗水自額頭直淌腳底，
只為 拯救困在盔甲中，
那 怯懦 恐懼的心，
啊！何時 才能突破重圍，
讓 勝利的旗幟插滿敵陣中……

距離

張宜蓁

詩人說：

你站在我面前，我卻感覺不到你，
這是世界上最遠的距離。

白雲說：

飄泊的心找尋休憩的處所，依偎著藍天，
這是蒼穹間最近的距離。

菩提樹說：

我空性的葉旋落而下，以無畏回歸世間，
向大地傾訴：我們之間沒有距離。



菩提鴻爪

螢火蟲

我接觸佛法已有很長一段時間了，受用的法益冷暖自知。然而，有句話說：「學佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在天邊。」若成為佛門中的老油條，經常和法不相應，徒增知見，對境生心，相應的是貪、瞋、癡三毒，是無明、我執，實在讓人感慨，難道學佛的初衷已變質、麻木了？抑或沒有掌握要點與方法？

要達到理想的目標並非一蹴可躋，但多麼希望不費吹灰之力就能享用成果，如果吃不了苦頭，路上的挫折、考驗都會難以承擔，也害怕因路途遙遠，而打退堂鼓。反之思惟，諸佛出世為令眾生開示悟入佛之知見，自己遇到問題時，也許可以想想，換作是佛陀會怎麼處理，而不立即掉入情緒反應。

週日下午執事出坡，我和組長一起到觀音殿頂樓刮青苔，由於經過長期日晒雨淋，形成地板上混雜著泥土、黑黝乾硬的焦皮，必須用很大的力氣才能刮除，一不小心擦破了手指表皮。組長說：「不要想還有一大片，專注於眼前的部份，如同做事，做過就放下，唯求問心無愧；不要邊做邊生煩惱，想著怎那麼多事要忙？」手雖然痛，汗也不停地流，全身發熱、無力，但心卻較能安忍。

我不禁想起《大般若經》所云：「一切智智相應作意，大悲為上首，無所得為方便。」其無所得方便，即《學佛三要》中之般若，任何行為，都可以練習用「三輪體空」而為善巧，並具足信願及慈悲，學習菩薩行，終將不離成佛大道。

- 93/7/02 舉行九十三學年度下學期第一次預修生及行者學園招生考試。
- 7/05 本院因應未來宗教研修學院的出現及成立行者學園，副院長見豪法師召集行政法師召開「四年學制討論會」並邀請見弘法師、自彙法師參與會議，為期兩天。
- 8/01 為推廣佛教電子資源，圖書館編製「佛學研讀班網路資源利用指引」介紹網路佛學資源。
- 8/03 圖書館館長自行法師出席中國圖書館學會專門圖書館委員會。
- 8/22 本院圖書館協助美國菩提學會，建置國際網路館藏佛教書目查詢系統。
- 8/24 舉行九十三學年度下學期第二次預修生及行者學園招生考試。
- 8/24 本院圖書館建置「臺灣地區僧籍資料庫檢索系統」簡易版及完整版 (<http://www.gaya.org.tw/library/sangha/index.asp>)。
- 8/26 本院預修生靜仁師辦理退學離院。
- 8/26 本院院長悟因法師（以下簡稱院長），偕受差人見翰法師至台中南普陀寺向上道下海老和尚請法及報告安居情況，並有六位法師隨行。
- 8/30 結夏安居畢，由院長擔任和尚尼帶領大眾舉行解夏自恣。
- 8/30 本院圖書館完成《漢巴四部四阿含互照錄》全書電子化。
- 9/03 《佛教圖書館館訊》第 38 期發行，本期主題：「論書評（二）」。
- 9/05 預修生延皓師、空凡師、繼覺師、妙品師報到，繼覺師、妙品師隨學藏一課程。
- 9/08 舉行九十三學年度下學期開學典禮。下午召開教學會議。
本院初一、十五早、晚課課誦地點，改至寺院區的大雄寶殿舉行。
- 9/09 舉行禪三，以安般念為主要修法。自觀法師擔任糾察，指導同學禪修用功。
- 9/12 《青松萌芽》第 10 期發行，本期主題：「演講法」。
- 9/14 為便利館際合作互借圖書，本院圖書館 Web 版館藏書目查詢系統增加「狀態欄」標示可借閱之圖書。



「認識民間信仰」課程。

(本刊資料)



五門學習檢討會大堂報告。

(本刊資料)

民國 93 年 7 月至 94 年 7 月

- 9/16 院長至緬甸仰光達本觀音禪寺三壇大戒壇，擔任尼部說戒及尊證阿闍黎。
- 9/20 本院圖書館建置「佛教年表資料庫查詢系統」，新增《中國佛教簡明年表》。
- 9/25 圖書館館長自行法師出席「反思台灣的（人文及社會）高教學術評鑑研討會」，為期兩天。
- 9/26 本院師生及行者數位，參加安慧學苑研讀班第十五屆已畢業學員舉辦的謝師會。
- 9/27 本院圖書館推出《臺灣地區佛教圖書館現藏佛學相關期刊聯合目錄》第三版線上市期刊書目更新，由各佛教圖書館線上更新截至 92 年 12 月的期刊資料。
- 10/01 本院圖書館完成「北傳雜阿含經與南傳相應部的經號及全文對照」數位化。
- 10/02 院長出家紀念日，本院全體師生為院長普佛慶生，並恭請院長開示。
- 10/04 藏三學生有嘆師、藏二學生自煦師、靜升師至大溪妙法寺求受三壇大戒，為期三十二天。
- 10/08 專題講座「佛教的物質與文化」，由中研院研究員柯嘉豪教授主講，為期三天。課程分為六個單元：物質文化、佛像、舍利、念珠、橋樑與書、椅子，介紹佛教如何影響中國的物質文化。
- 10/31 本院圖書館建置「藏經題名多語對照檢索系統」完成 (http://www.gaya.org.tw/library/pali_multi/index.asp)。
- 10/31 為提高本院圖書館藏佛書檢索回現率，特別增加目次檢索欄位，增加全文查詢功能。
- 11/04 本院全體師生參加香光尼僧團所舉辦之封山密集禪修，11/4-11/24 為期二十天。由性空法師指導，見愷法師擔任助教，法門以安般念為主，四無量心為輔；法師並以《沙門果經》作為每晚開示內容。
- 11/25 本院全體師生參與香光尼僧團所舉辦之法義交流，為期二天。由大乘法師講阿毗達磨的「心所」。



與馬來西亞佛學院師生交流。

(本刊資料)



在「法義交流」上，大乘法師講阿毗達磨心所。

(本刊資料)

- 11/28 共同課程《瑜伽師地論》〈聲聞地〉「第二瑜伽處」，由性空法師講授，為期五天。
- 12/10 圖書館館長自行法師出席《聖傳與詩禪》中國文學與宗教國際學術研討會。
- 12/10 圖書館藏主自正法師出席專門圖書館委員會—2004 年圖書館經營績效與員工激勵研討會。
- 12/11 圖書館自行法師、自正法師出席第七屆宗教行政研討會—非營利組織與宗教團體志工管理。
- 12/15 馬來西亞佛學院一行三十餘人來院參訪，並與本院師生座談交流。
- 12/19 影視演講會「追尋香格里拉」，由鄭金德教授主講。會中播放影片及西藏歌曲，讓大家彷彿身歷其境地體驗香格里拉之美。
- 12/28 海德蓮寺四位法師來院參觀圖書館，並詢問圖書整理及建築事宜。
- 12/31 行者學園學生至高雄紫竹林精舍參加佛三共修，由弘化組長自紀法師為其介紹精舍志業、建築等。
- 94/1/08 舉行五門學習檢討會暨九十四學年度請執，為期兩天。
- 1/10 九十三學年度專二畢業生專題報告發表會，計有七篇：法妙師〈《佛遺教經》教材編輯：會賢師〈《阿含經》選讀〉；自行師〈《瑜伽師地論菩薩地·戒品》初探〉；見棟師〈影說心經〉；自蒙師〈《攝大乘論》電子資料庫實作〉；見粲師〈《中阿含經》選讀〉；見瓘師〈緣起五章一摘譯自《The Way It Is》阿姜·蘇美多〉。
- 1/14 舉行九十三學年度畢結業典禮，有專二學生法妙師、會賢師、自行師、見棟師、自蒙師、見粲師、見瓘師等七位學生畢業。下午召開教學檢討會議。
- 1/17 舉行九十四學年度下學期第一次新生及行者學園入學考試。
- 2/16 圖書館館長自行法師出席中國圖書館學會舉辦的「圖書館與出版對談座談會」。
- 2/20 舉行九十四學年度下學期第二次新生入學考試。



院長與畢業生合影。畢業生由左至右依序為見瓘師、見粲師、自蒙師、見棟師、法妙師、會賢師、自行師。
(本刊資料)



沈明瑩老師帶領心理工作坊。(本刊資料)

- 2/20 新任代理副院長自龕法師上任。
- 2/22 藏三學生菩慧師因身體不適休學，預修生妙品師因常住事務繁忙而休學。
- 2/23 「認識民間信仰」課程，由院長專題演講「從民間信仰看宗教的社會功能」；見海法師主講「從繞境平安看民間信仰的組織、儀式與器物」，以投影機播放，帶領大家認識香光寺村民的繞境實況。最後分小組閱讀資料及討論問題。
- 2/24 「認識民間信仰」課程（村民繞境平安），為期三天的村民繞境活動，本院全體學生加入各執事小組，有大寮組為村民準備素齋，香燈組準備供果、施食、敲鐘鼓在神明入廟及外出繞境時，不僅實際體驗民間信仰的活動，同時也是和村民結善緣。
- 2/25 本院圖書館回溯採購大陸法音雜誌 1981-2000 年合訂本。
- 2/28 本院學期中作息調整：起板為早上 4：30，早齋及早出坡時間隨之更動。
- 3/01 舉行九十四學年度「新生入學始業式」，為期二天。
- 3/03 舉行九十四學年度上學期開學典禮。學院公布改為四年學制，今年入學為般若一。原舊制仍維持藏二、藏三、專一、專二。下午召開教學會議。
- 3/04 舉行禪二，由自觀法師擔任糾察師。
- 3/06 性通師參加復學考試，錄取為藏二，並報到入學。
- 3/08 《佛教圖書館館訊》第 39 期發行，本期主題：「佛教文獻檢索與利用（一）」。
- 3/14 舉行「香光寺九十四年上半年自衛消防編組訓練」，香光寺境內法師和本院藏二、般若一及行者參與，講習者為嘉義縣消防隊員三人。會中對救火之緊急應變、滅火器材使用、逃生的解說，並實際模擬演練。
- 3/15 《佛教圖書館館訊》第 40 期發行，主題：「佛教文獻檢索與利用（二）」。本期為館訊出版第十週年，故於本期製作第一至四十期之分類索引。



弘護課程佈教行。

(本刊資料)



「六朝、隋、唐佛教聖者的二個系統」專題講座，
船山徹教授主講。

(本刊資料)

- 3/18 為瞭解各宗教圖書館的經營管理現況，及促進宗教圖書館的資訊交流共享，本院圖書館假國家圖書館舉辦「2005 年宗教圖書館經營管理座談會」。圖書館藏主自正法師於會中發表「從香光尼衆佛學院圖書館的服務管窺十年來佛教圖書館的發展」。
- 3/20 香光尼僧團印儀學院舉辦九十四年度佛學研讀班期中活動——香光行，本院學生參與「香光巡禮」單元，於八個定點駐站解說介紹香光寺。
- 3/20 專題講座「六朝、隋、唐佛教聖者的二個系統」，由日本京都大學船山徹教授主講，見弘法師翻譯。
- 3/28 本院圖書館協助印儀學苑建置圖書自動化管理系統。
- 3/30 本院圖書館授權《佛教圖書分類法 1996》予中國江蘇靈隱寺修訂出版《云林佛教圖書分類法》。
- 4/03 慈濟大學佛學社十一位同學來院參訪。
- 4/04 張嘉南老師遺孀王彩霞居士贈佛教印文圖書及期刊一批予本院圖書館。
- 4/05 今適逢清明節，午齋時院長開示清明節的由來，並請外籍及本國學生分享過節情況。
- 4/05 本院圖書館由於無暇管理圖書館網頁之討論區服務，故即日起關閉。
- 4/10 傳授沙彌尼戒，有藏二見廣師、見寂師、般若一空凡師、延皓師、見穎師求授沙彌尼戒。禮請院長悟因法師為得戒和尚尼，香光尼僧團心鏡法師為教授阿闍黎。蒞臨觀禮者有戒子俗眷、朋友，及安慧、印儀學苑研讀班同學和本院師生等七十餘人。
- 4/15 本院圖書館提供《中華民國圖書館年鑑》條目二則：1. 建置「藏經題名多語對照檢索系統」2. 「臺灣地區佛教圖書館現藏佛學相關期刊聯合目錄查詢系統」。



傳授沙彌尼戒剃度儀式。

(本刊資料)

- 4/17 專題講座「台灣自然生態之旅」，由徐仁修老師主講。課程中播放幻燈片，讓大家認識台灣的美，以提昇環保意識，並前往後山認識大自然。
- 4/21 圖書館館長自行法師擔任國立台中圖書館《書香遠傳》雜誌印製評選委員。
- 4/24 本院前副院長見豪法師及育導長見翰法師之父，葉金川老居士往生告別式，香光寺法師及本院師長，帶領學生及行者居士共三十二位，前往朴子主持追思佛事，帶領俗眷誦經回向，佛事莊嚴肅穆。
- 5/03 舉辦「佛教及民間宗教巡禮」參訪活動，為期三天。院長帶領本院全體師生、執事僧法師及居士共四十人。參訪的北部佛教寺院有苗栗九華山大興善寺、香光尼僧團香光山與養慧學苑、竹北大智寺、青草湖靈隱寺；民間信仰有三峽清水祖師廟、新莊地藏庵、新竹普天宮；同時也參觀鶯歌陶瓷博物館，及國立歷史博物館的敦煌藝術大展。
- 5/07 本院全體學生及行者共二十九位，參加香光寺慶祝浴佛法會弘護實習，為期十天。
- 5/10 圖書館館長自行法師應《中國文化月刊》之邀請，撰稿「沙門達虛《韻文釋迦傳》評介」。
- 5/18 由沈明瑩老師帶領為期四天的「個人內在與人際互動」心理工作坊，主要以薩提爾家族治療的冰山理論讓學生們更能了解自己。
- 5/22 結夏安居始，由院長擔任和尚尼帶領大眾結夏，上道下海律師為依止阿闍黎，香光寺境內比丘尼、沙彌尼、靈巖禪寺五位比丘尼等計四十六人依香光寺僧伽藍安居三月。
- 5/24 舉行禪七。由院長、副院長擔任指導老師，以修安般念為主，二位指導老師輪流為同學小參、開示，提攜同學如何安住當下，掌握修止的方法與放鬆要領。



「瞻仰印順導師及讚佛」於福嚴精舍大雄寶殿念佛。

(本刊資料)

- 6/02 本院圖書館添購數位影印機，以作為建置數位典藏相關配備用具。
- 6/05 法鼓山紫雲寺圖書館志工一行三十五人參訪圖書館由本館代訓志工課程。
- 6/06 座談會「僧院生活面面觀－從宗教女性的經驗談起」，本院全體師生與美國聖佳蘭修女會的兩位資深修女 Sister Doris 和 Sister Kate 會談交流，副院長自龕法師擔任翻譯。會談內容包括修道的意涵、態度及如何處理困境等問題。
- 6/08 教界宿印順導師於六月四日往生，院長帶領香光尼僧團各分院法師及本院全體師生，前往新竹福嚴精舍瞻仰及讚佛。院長開示衷心感念印順長老對佛教的貢獻，不但「人間佛教」的倡導使漢傳佛教有深刻的反省與轉化，長老的鉅著所散播的「正法」，亦將永遠遺愛人間。
- 6/13 美國菩提學會菩提比丘來訪，參觀本院及圖書館。
- 6/18 《雪洞》作者丹津·跋摩比丘尼，由慧炬佛學會鄭振煌居士陪同參訪香光寺，有三十餘位居士隨行。下午本院舉辦座談會交流。
- 6/19 專題講座「服務與領導」，由陳瑾瑛教授主講。
- 6/28 本院圖書館採購大陸線裝書局出版之《中華佛教人物傳記文獻全書》60 冊。
- 7/08 舉行九十四學年度學生安居自恣會，以「開啟菩提心光」為主題，為期兩天，分成七組討論並自恣修學生活的見聞疑，行者為生活檢討會。
- 7/11 舉行九十四學度上學期結業典禮，以「心路歷程」為主題。下午召開教學檢討會議。
- 7/15 舉行九十四學年度下學期第一次預修生及行者學園招生考試。
- 7/23 來自南印度菩提法林的四位尼師來院參訪，分二個階段：7/23~7/25，7/30~8/4，介紹該學院研讀的大乘論典，並與本院部分學生交流。



陳瑾瑛教授主講「服務與領導」講座。

(本刊資料)



學生安居自恣會大堂報告。

(本刊資料)

「佛教的物質文化」專題講座

佛學院於九十三年十月八日至十日，假祇園講堂舉辦三天的「佛教的物質文化」專題講座，邀請中央研究院研究員柯嘉豪（John Kieschnick）教授蒞院演講，會中除本院師生外，另有香光尼僧團法師與居士共襄盛會。

柯嘉豪教授提到一般認為宗教是神聖的、超越物質的，所以研究宗教的學者對物質文化的討論很少。此次乃分享他這些年來從有限的資料媒介對佛教物質文化研究的成果。

講座共有六個主題，一、物質文化與宗教的關係。二、佛教藝術與物質文化。三、舍利子的歷史。四、念珠。五、書與橋樑。六、椅子與佛教流傳的關係。教授先就單元主題作講解，並輔以幻燈片說明，然後提出問題讓同學們進行分組討論，最後每組派代表於大堂作報告。全體學生共分六小組，五組進行問題研討，一組則仿古代的譯場分度語、譯主、筆受、潤色的角色進行對 Gregory Schopen“Archaeology and Protestant Presupposition in the Study of Indian Buddhism”一文的翻譯。

教授藉由桑奇、巴乎特的浮雕碑銘及敦煌的壁畫中出現的物品等來證明某些物質與佛教的關係，或是佛教對它們的影響，而這些物質也隨著佛教從印度傳到中國，更藉由寺院的機構功能傳到王宮並普及民間大眾。經過教授的介紹，讓同學們了解佛教傳入中國，除了佛法義理、儀式外，也帶來各類器物與生活習俗的影響。

此次講座開拓同學們對佛教另一層面的認識，同時對佛教物質文化在佛教所扮演的角色生起一股省思。



講者中央研究院研究員柯嘉豪教授。
(本刊資料)

香光尼衆佛學院九十五學年度招生

■ 三大教育特色

- (一) 落實寺院生活的學院教育。
- (二) 兼顧個人生命的解脫與菩薩行願的實踐。
- (三) 活潑、雙向的教學法，訓練思想的啓發與觀點的表達。

■ 五門課程教學

- (一) 解門課程——探尋佛陀的智慧
分為法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- (二) 行門課程——挖掘生命的寶藏
分為中國梵唱、儀軌的學習與南傳止觀禪修法的修習。
- (三) 執事門課程——鍛鍊領衆的人才
包括熟悉寺院基本運作，從執作中建立知見，並由小群體的合作成事到個人獨當策劃、執行。
- (四) 弘護門課程——落實弘法護教的使命
提供弘護的實習機會，體驗身為世尊使的責任、使命。
- (五) 生活門課程——陶養健全的僧格
培養個人自律、自覺的生活，養成樂觀、進取與關懷群己、教團、社會的生命態度。

■ 學制：修學年限四年

■ 在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書，提供獎助學金。
- (二) 交保證金二萬元，畢業後退還。

■ 報考須知

- (一) 報考資格：18~35 歲，高中（職）以上或同等學歷之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起至九十五年一月十三日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 考試時間：民國九十五年一月十六日。
- (五) 考試方式：
 - 1. 筆試：國文、佛法概論（參考書：印順法師著《佛法概論》和顧法嚴譯《佛陀的啓示》）。
 - 2. 口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

香光尼衆佛學院九十五學年度招生

■ 三大教育特色

- (一) 落實寺院生活的學院教育。
- (二) 兼顧個人生命的解脫與菩薩行願的實踐。
- (三) 活潑、雙向的教學法，訓練思想的啓發與觀點的表達。

■ 五門課程教學

- (一) 解門課程——探尋佛陀的智慧
分為法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- (二) 行門課程——挖掘生命的寶藏
分為中國梵唱、儀軌的學習與南傳止觀禪修法的修習。
- (三) 執事門課程——鍛鍊領衆的人才
包括熟悉寺院基本運作，從執作中建立知見，並由小群體的合作成事到個人獨當策劃、執行。
- (四) 弘護門課程——落實弘法護教的使命
提供弘護的實習機會，體驗身為世尊使的責任、使命。
- (五) 生活門課程——陶養健全的僧格
培養個人自律、自覺的生活，養成樂觀、進取與關懷群己、教團、社會的生命態度。

■ 學制：修學年限四年

■ 在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書，提供獎助學金。
- (二) 交保證金二萬元，畢業後退還。

■ 報考須知

- (一) 報考資格：18~35 歲，高中（職）以上或同等學歷之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起至九十五年一月十三日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 考試時間：民國九十五年一月十六日。
- (五) 考試方式：
 - 1. 筆試：國文、佛法概論（參考書：印順法師著《佛法概論》和顧法嚴譯《佛陀的啓示》）。
 - 2. 口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

香光尼衆佛學院附設行者學園

九十五學年度招生

■ 宗旨

秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，長養出離心、菩提心，與弘法利生的志業，續佛慧命。

■ 課程特色

- (一) 出家本願的辨識——引發個人認識、澄清自己的初發心，並記錄每日生活省思。
- (二) 出世知見的建立——引導個人正確認識出家意義與目的，了解僧團存在的使命。
- (三) 生活修持的輔導——協助了解行持的重要、領執的意義與生活的行止儀則。

■ 學制：修學年限一年

■ 在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書。
- (二) 交保證金 5000 元，結業後退還。

■ 報考須知

- (一) 報考資格：18~34 歲，高中（職）以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。
- (二) 報名時間：即日起至九十五年一月十四日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 考試時間：民國九十五年一月十七日。
- (五) 考試方式：筆試（作文一篇）、口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

■ 報考通訊

住址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州四十九之一號。

電話：(05) 2540359

傳真：(05) 2543213

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi> E-mail：hkbi@gaya.org.tw

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。車程約三十分鐘。（詳細公車時刻表，請見本院網頁。）

香光尼衆佛學院附設行者學園

九十五學年度招生

■ 宗旨

秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，長養出離心、菩提心，與弘法利生的志業，續佛慧命。

■ 課程特色

- (一) 出家本願的辨識——引發個人認識、澄清自己的初發心，並記錄每日生活省思。
- (二) 出世知見的建立——引導個人正確認識出家意義與目的，了解僧團存在的使命。
- (三) 生活修持的輔導——協助了解行持的重要、領執的意義與生活的行止儀則。

■ 學制：修學年限一年

■ 在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書。
- (二) 交保證金 5000 元，結業後退還。

■ 報考須知

- (一) 報考資格：18~34 歲，高中（職）以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。
- (二) 報名時間：即日起至九十五年一月十四日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 考試時間：民國九十五年一月十七日。
- (五) 考試方式：筆試（作文一篇）、口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

■ 報考通訊

住址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州四十九之一號。

電話：(05) 2540359

傳真：(05) 2543213

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi> E-mail：hkbi@gaya.org.tw

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。車程約三十分鐘。（詳細公車時刻表，請見本院網頁。）

青松萌芽

香光尼眾佛學院院刊 第十一期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國九十四年九月出刊

發行人：釋悟因

總編輯：釋自鼐

主編：釋見雍

美編指導：唐亞陽

執行編輯：釋自詠 釋如恆 釋自煦

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：10084 台北市羅斯福路二段 100 號 4 樓

編輯部：香光尼眾佛學院

聯絡地址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

電話：(05)254-0359

傳真：(05)254-3213

電子信箱：hkbi@gaya.org.tw

本刊網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi>

製版印刷：飛魚國際網訊有限公司

◎讀者若重複收件或需變更地址，請來函
編輯部，以便修改。

◎轉載本刊文圖，請先徵求同意。

◎本刊屬贈閱刊物，歡迎來函編輯部索取。

◎郵政劃撥：19131030

戶名：財團法人伽耶山基金會

ISSN 1560-8336

邀請您

共同關心佛教僧青年的成長

《青松萌芽》是一份佛教僧青年就讀佛
學院成果展現的雜誌，於民國八十五年
九月創刊發行，竭誠邀請您發心助印。

香光尼眾佛學院 敬啓

【助印芳名】

參萬伍仟元整

張瑞香

伍佰元整

蔡仔仔 陳寶招

貳佰零貳元整

釋自煦

壹萬元整

陳玉女

肆佰肆拾伍元整

釋見棟

壹佰柒拾參元整

釋衍融

肆仟元整

釋菩慧

參佰捌拾貳元整

釋印融

壹佰伍拾壹元整

釋見寂

貳仟伍百元整

釋堅衍

參佰零伍元整

釋法妙

壹佰壹拾參元整

釋湛持

貳仟元整

陳月卿 釋海智

貳佰玖拾伍元整

釋常實

壹佰元整

彭明星

壹仟元整

印順文教基金會

貳佰肆拾參元整

釋祖道

參拾肆元整

釋常在

邱顯智

美金二佰元整

馬來西亞紫竹林

◎ 以上助印芳名自民國九十三年八月一日至九十四年七月三十一日止