

第十六期

【年刊】

民國85年9月創刊

民國99年9月出刊

香光尼眾佛學院院刊

# 青松萌芽



# 青

## 目次

### 【教與學】

- 1 …… 說聽相契之時  
釋悟因

### 【編輯手札】

- 4 …… 啟動你我內心  
感動的力量  
編輯組

### 【師長的話】

- 6 …… 心淨則國土淨  
釋悟因

- 邀請你 準備自己  
16 …… 成為當代的僧青年  
釋自鼎

- 25 …… 一百年度菁松獎徵文



### 【香光書苑】

- 沙門莊嚴 …… 26

釋顯宗

### 【尸羅沙法】

- 覆海外飛鴻有感 …… 50

釋自蘊

- 限 …… 53

智澈



### 【樹之歌】

#### 月映千江

- 踏上出家之路 …… 54

釋天期

- 我的常住 …… 55

釋輝風

- 轉念即成如來 …… 57

釋印道

- 梵音海潮音 …… 59

釋惟樑

- 心靈 …… 59

智澈

# 松

|             |         |     |
|-------------|---------|-----|
| 60          | 禪之旅     | 燈策  |
| 61          | 梵唄與修行   | 釋自證 |
| 63          | 看見正念    | 釋自祥 |
| <b>塵勞佛事</b> |         |     |
| 64          | 欣賞的心    | 釋法叔 |
| 65          | 知客札記    | 釋見恒 |
| 66          | 貫串的心路歷程 | 釋見宏 |
| 68          | 托鉢      | 釋雲增 |
| 69          | 從互動中學習  | 釋義風 |
| <b>禪觀隨筆</b> |         |     |
| 70          | 禪修有感    | 釋自得 |
| 71          | 在問題中找答案 | 予度  |
| 72          | 生命中的正念禪 | 釋自信 |
| 73          | 正念工程    | 禹然  |
| 74          | 禪師的叮嚀   | 釋天期 |

|      |    |     |
|------|----|-----|
| 將心歸零 | 75 | 釋行智 |
| 禪修雜記 | 76 | 釋自頌 |
| 正念之旅 | 78 | 釋自證 |
| 禪修隨筆 | 80 | 見澄  |

### 行者苗圃

|       |    |     |
|-------|----|-----|
| 新的體驗  | 82 | 方妙真 |
| 尋覓依歸處 | 83 | 吳冬梅 |

### 【學院新聞】

|                     |    |
|---------------------|----|
| 佛陀的女兒相會<br>在香港      | 85 |
| 全國佛學論文聯合發表會<br>籌備報導 | 86 |
| 學院記事                | 88 |
| 招生簡章                | 94 |
| 助印芳名                | 96 |



## 說聽相契之時

釋悟因

佛教有一則膾炙人口的禪宗公案：有一回，佛陀的弟子們聚集在靈鷲山上，恭敬地請佛陀開示。佛陀拈起一朵優曇鉢花，展示在空中，久久都不開口說話。此時弟子們舉目卻不知所措，詫異著這是什麼意思？此時，大迦葉在眾中，看見佛陀的舉動，破顏微笑，大眾就更加疑惑了。這時佛才開口說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」

這太奇妙了吧！佛陀只是拈了一朵花展示在空中，就在那一時，唯有大迦葉了解佛陀的心，當下便得到佛的正法眼寶藏，從此荷擔起如來家業，續佛慧命。

此時，你聽到佛陀說了什麼法嗎？

佛以一音演說妙法，但眾生根機有別，各個都有不同的體悟。佛陀本來不說法，也無法可說，可是在因緣和合的時候，就發生在那「一時」——有說法的人、有聽法的人及相應的時間、空間等諸多內在、外在條件的和合，佛陀才宣說微妙、甚深，不可思議的法——「法」在這相契間流動著。

佛經記載佛陀說法的時間都說「一時」，也就是記錄說者與聽者生命之歌的轉機相契。就像我們在課堂上課，我講，至少你聽了，而且內心有了新的觸發，思想上有了撞擊，你可以接受，法在你的內心產生受用，這就是轉機的可能。

啟動你我內心

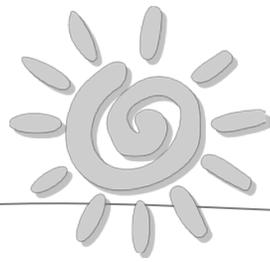
# 感動的力量

編輯組

夜深了，提著筆，思緒時而奔流，時而凝住，抉擇，思量、回顧著：從七月中旬著手編輯至今，終於接近尾聲了。原先預定八月底送廠印刷，卻因種種因緣變化，直到九月中旬才編好。因緣如斯，接受吧！

把歷屆的「青松萌芽」放在電腦桌上，十五本，「青松」依舊屹立，而植松、澆水、施肥、培土的人卻一屆一屆的不斷更迭著。看到學長們一點一滴綴拾編織的字裡行間，是寫著一群尼僧伽修行的生命經驗，一路走來，是生命的足跡。我心裡非常感動，也是鼓舞著我，接受煎熬、挑戰，向前邁進的一股力量。

在編輯過程中，好幾次想到緊迫進度和行程，越著急，越寫出不來，我只好放下一切，誦心經、拜佛。我知道只有放下、再放下，與壓力融合為一——行解相應，才能放鬆、平穩的完成份內的事情，這也是修行的功課。因此，聯想到身邊的每一位同參道友，他們不也



在自己的身心世界裡，將種種境界轉化為修道資糧，這是成長的機轉，箇中滋味，點滴在心頭，就在「樹之歌」裡，不斷的吟唱著。

編輯期間恰逢盂蘭盆法會，有位同學法會當天要對一百多位信眾學習說法——黃鶯初啼，奈何！不知從哪裡開始？有一天，他突然對同學說：「我一定要學著放鬆，這樣才可以『心淨則佛土淨』」。他不是對我說，可是我心中卻驟然爆出：「淨！還是靜？淨什麼？」且看「院長的話」分曉。

副院長說：「我們出家修學，與一群修行者共住、共學、共修。僧人之間彼此相互鼓勵，輾轉相教。增上三學——戒、定、慧是個人修學的目標及僧團組織的準繩。佛陀建立六和敬的制度，就是要我們學習與他人和諧互動。」僧團生活，重在調整自己，成就

自他。「副院長的話」如是說。

僧人的養成，除教理、教制、教史的理解外，我們有畢業學長做踐行的楷範，如是行過。本期擇要一篇畢業報告——《沙門莊嚴》。你不可不看！

農曆七月十五日，是我們的解夏，我們如法如律安居圓滿。安居期間卻接到遠方來鴻：有一位捷克籍的比丘尼，一個人住在捷克，既無僧團，又無同住共修者，如何安居？佛陀制女眾受持四獨戒，沒有單獨安居，那他該怎麼辦？本期，刊載了院長的回函，字裡行間，院長除了向那位比丘尼表達關懷，也提出了女眾要把握既有的因緣，既要持戒，也要創造修道的資糧，在「尸羅妙法」的單元裡，與讀者共勉。

終於出爐了，感謝有你、有我。願滾動的法輪，啟動你我內心更深、更廣的感動力量。



佛陀告訴我們有清淨的佛國土，也告訴我們如何到達。那個清淨的佛國土不在千里之外，而在你的心。你想要一個清淨的國度，首先必須淨化自己的心，同時要發願淨化眾生的心，因為我們都不是一個人活著的。

# 心淨則佛土淨

——從《維摩詰所說經·佛國品》釋佛國之淨土

本文講於香光尼眾佛學院九十九學年度上學期「維摩詰所說經」

釋悟因

## ■ 前言

《維摩詰所說經》，全名《維摩詰所說不可思議解脫經》，譯者是姚秦三藏鳩摩羅什。此經是佛教大乘經典之一，結合世間學問、佛教甚深義理及大乘佛法的悲願，也是集美學大成的佛教代表經典。

《維摩詰經》流傳至中土，前後共有八種譯本。其中漢譯有七種，始譯自漢靈帝中平二年（公元 188 年），直到魏晉南北朝、唐朝陸續都有異譯本。另外一種譯本為藏文。可見此經受歡迎的程度。今收在大正藏第十四冊，僅存鳩摩羅什譯、玄奘譯及支謙譯三種譯本。此三種譯本流傳最廣的是鳩摩羅什的譯本，也有多國語言的翻譯，流傳甚廣，本文即用此譯本。

《維摩詰經》對中國的文學、文化及生活的影響有很大貢獻，很多詩、畫、戲曲、語言，像王維、杜甫及張大千等都深受維摩詰經的思想所影響，創作出永垂不朽之大作。維摩詰經的思想、哲理、語言、意象，啟發了中國文化、美學的發展，並與儒家、道家，相互滲透並交融，卻仍不失其佛門的大纛特幟——揭示佛國淨土的思想。

全經共十四品，〈佛國品〉是第一品，敘述佛國淨土及菩薩成就佛國淨土的依報、正報及因果等；從第二品開始以維摩詰生病為緣起，開展佛國淨土場域的不可思議法門，善巧地傳遞大乘佛國的訊息。

本文就從〈佛國品第一〉說起。「佛國」，在本品指的是佛的國度、剎土，也可以說是佛的世界，佛的場域、壇場，也在說明「佛教理想世界的藍圖」。我們每一個人都有自己理想的世界，如同中國講大同世界，陶淵明敘桃花源，現代的人則訴求一個自由、和平、開放的世界。在佛教，十方諸佛的世界是由諸佛願力所成就。如阿彌陀佛極樂世界、藥師佛琉璃光世界及本經的妙喜世界等。在本品所說佛國土是「心淨則佛土淨」——以「成就眾生」為根本，成就清淨智慧、悲願及信願，智慧清淨等就是「心淨」。「隨其心淨則佛土淨」，這是本經的殊勝之處，明白指出淨土的成就在護念眾生、成就眾生。這是不離世間、不捨眾生的大乘思想，也是〈佛國品〉整個的核心重點。

此品是佛陀為已發菩提心的菩薩分別解答二個問題：一、什麼是佛國淨土？二、菩薩如何成就佛國淨土？以下分別闡述這二點。

## ■ 什麼是佛國淨土

### 〔佛國淨土〕

首先我們來認識什麼是佛國淨土。

此品一開始敘述釋迦牟尼佛在毘耶離的庵羅樹園（中譯廣嚴城）時，為數萬菩薩、四眾弟子、信眾乃至非人等演說妙法。那時，有一位饒富財寶及有德的長者之子名叫寶積，帶領了五百長者子，各持七寶蓋供養佛陀。

佛陀見寶積與五百長者子各持寶蓋供養，認為說大法的時機成熟，於是藉用五百頂寶蓋顯現威神之力示現佛國淨土，經典如此描述：「佛之威神，令諸寶蓋合成一蓋，遍覆三千大千世界，而此世界廣長之相，悉於中現。又此三千大千世界諸須彌山、雪山、目真隣陀山、摩訶目真隣陀山、

香山、寶山、金山、黑山、鐵圍山、大鐵圍山，大海江河，川流泉源，及日月星辰、天宮、龍宮、諸尊神宮，悉現於寶蓋中；又十方諸佛，諸佛說法，亦現於寶蓋中。」（《大正藏》冊 14，頁 537，27 中）

以上的經文描寫佛陀以威神力將五百長者子所供養的寶蓋合成一蓋，並使它擴充、延展、遍滿，直到遍覆三千大千世界<sup>1</sup>，其中大山、大海、大百川、日月星辰等盡現於寶蓋中，同時這個世界以外的一切諸佛講經說法的情景，也都呈現在寶蓋之中。這時與會大眾看到佛陀的威力示現，無不發出讚歎，對佛陀生起恭敬之心。

### 〔佛國淨土的「淨」〕

佛所居住的國土莊嚴淨妙，非一般人所能認知，所以稱為「淨土」。凡夫所認知的土地、區域、國家，乃至大到一個銀河系，這樣的三千大千世界是凡夫所居住的世界。但這樣的三千大千世界也是佛的依報世界。由於凡夫有煩惱、不清淨，隨著眾生業力感召不同的果報，形成劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁的「穢土」。「淨土」，是佛陀「久積淨業」、多生累積修持所成就。所謂「無量功德皆成就，無量佛土皆嚴淨」，修得無量的功德與智慧，成就無量莊嚴的淨土。

在〈佛國品〉裡，有個非常關鍵的字，即「淨」字，這是佛法的核心，是一切諸佛要引領我們導向的地方。世界一切宗教，都在教人向上向善，佛教也不例外，所謂「諸惡莫作，眾善奉行」——受持戒律，不傷害自己和眾生；同時也要努力行善，自利利他。但是佛教與世間不共的地方，在止惡行善之外，更強調「自淨其意」——內在必須有所轉化、淨化，這樣

---

<sup>1</sup> 三千大千世界：根據《雜阿含》的敘述：娑婆世界的中心是須彌山，圍繞著一日一月，有七重金山，七重海水，鎮住世界的邊緣，使之不裂開，此為一小世界；合一千小世界稱為小千世界；合一千個小千世界為中千世界；合一千個中千世界為大千世界。三千大千世界為一佛化導的場域——即俗稱的教區。三千大千世界是佛教的宇宙觀，為一切有情、無情眾生所依的世界，也是眾生活動的所在地。

才有成佛的可能。「淨」，帶給世間多少希望，安撫多少人們的心！這是佛陀偉大的智慧與慈悲。

## ■ 菩薩如何成就佛淨土

長者子寶積看到佛陀顯現淨佛國土，大為讚歎生起求道的熱誠。原來寶積與五百長者子早已發起無上菩提道心，此時他們請求佛陀進一步指導實修淨土法門：「願聞得佛國土清淨，唯願世尊說諸菩薩淨土之行！」（《大正藏》冊 14，頁 475，17 上）於是佛陀就為寶積等五百長者子說明成就淨土的修行方法。以下分幾點說明：

### 〔建立基地：眾生之類是菩薩佛土〕

菩薩欲修淨土行，首先他必須明白「眾生之類是菩薩佛土」。（《大正藏》冊 14，頁 538，21 上）佛陀開宗明義指出：眾生是菩薩的佛土。菩薩由護佑眾生、耕耘眾生的心田而成就佛國淨土。

為什麼菩薩要以眾生為基礎建立淨土呢？「菩薩取於淨國，皆為饒益諸眾生故。」（《大正藏》冊 14，頁 538，23 上）淨土的奠基在一切眾生。菩薩發願成佛時，要取得清淨的佛國土，不是為了自己的安樂，完全是為了饒益三界一切有情的緣故。這是菩薩成就淨土的目的。

經文譬喻說，「譬如有人，欲於空地，造立宮室，隨意無礙；若於虛空，終不能成！」（《大正藏》冊 14，頁 538，26 上）文中的「地」是指基地、基礎、場域。如果有人要建造宮殿、房屋必須從基地建起。若不如此奠基，而想建造房屋只名空中樓閣，終究是不能成就的。同樣的，菩薩要取於清淨國土，必須以饒益安樂眾生為基礎。倘若不若是以眾生為所緣修菩薩行，則淨土是建立不起來的。

「菩薩如是，為成就眾生故，願取佛國，願取佛國者，非於空也。」（《大正藏》冊 14，頁 538，28 上）所以要成就莊嚴的佛國淨土，並非離開眾生，或只求

自心清淨而已。所謂「以菩提心為因，大悲心為上首」，為成就眾生發起大悲心、行菩薩道，這樣菩薩才能向著淨佛國土的目標邁進。

發心利益眾生、為眾生奉獻，在中國禪宗有很多事例。今舉為仰宗開山靈祐禪師為例。靈祐禪師十五歲出家，廿三歲參學百丈禪師。百丈禪師許為入室弟子並派他到為山住持。而為山絕岩峭壁，杳無人煙，只有猿猴為伴。住了五年、七年，靈祐禪師心想：「我出家是為利益世人，而深山阻絕路人往還，只能自利又有何用呢？」就動身要下山去。豈料走到山口，一群蛇虎狼豹橫在路上。靈祐禪師看了也不畏懼，對動物們說道：「如果我在為山有緣，你們就散去。如果我與為山沒有緣，我就要下山，要從你們身上經過，你們想吃就吃罷。」才說完動物們就四散開去。於是靈祐禪師折返孤寂的山上安住。後來隨學的人陸續來山，有高徒仰山寂禪師來參學，師徒共創「為仰宗」，度人無數。當時宰相裴休也曾到山上請法。靈祐禪師是這樣地走入人群利益眾生；甚至晚年七、八十歲了，身雖老邁而奉獻眾生的熱誠並不稍減，一天上堂對眾人說法：「老僧百年後，向山下做一頭水牯牛，左脇下書五字云：為山僧某甲。」<sup>2</sup>禪師自我調侃說：「那時被叫做為山僧的是水牯牛；雖被叫做水牯牛，又是為山僧<sup>3</sup>。」自古禪門古訓「欲做法門龍象，先做眾生馬牛」；又云「高高山頂立，深深海底行」。菩薩發願成就道業，應知道自己的立足點——一切的道業都是眾生的成就。

### 〔恆順眾生而取佛土〕

如何在眾生間耕耘呢？菩薩發起無上菩提心，在邁向成就佛土的旅程，並不是預先畫好佛土的藍圖，而如經典所說「菩薩隨所化眾生而取佛土，隨所調伏眾生而取佛土」，一切皆以眾生為依歸，隨所遇化的眾生，依眾生的性向、根器、如何調伏，菩薩如是思維：怎麼樣的環境、國土可以

<sup>2</sup> 「水牯牛」的公案，意指修菩提心者不證聖位、不入涅槃，而發願往返六道，隨緣度化。

<sup>3</sup> 「為山僧」，在此是靈祐禪師自稱之詞。「為山僧」、「水牯牛」後來成為禪宗有名的公案。

激勵眾生發起大乘菩薩的道根、契入佛的智慧？於是菩薩就「隨諸眾生應以何國入佛智慧而取佛土，隨諸眾生應以何國起菩薩根而取佛土。」（《大正藏》冊 14，頁 538，23 上）用現代企業的語言來說，不是以工廠生產為導向，而是以顧客需求為主軸。菩薩則以眾生為主，恆順眾生，隨機應化。菩薩化度怎樣的眾生，他成就的佛土、境界也就不同。這裡說明了大乘佛法的要義——以菩提心為本，大悲心為上首，無所得為方便。

恆順眾生是由於具有空慧的方便。如果沒有空慧而做種種善法，只是與眾生結善緣。但空慧方便的前行又是什麼呢？顯然菩薩從初發心到方便攝化眾生之間還有一段歷程。這就是以下所要說的具足三心。

### 〔具足三心：直心、深心、菩提心〕

菩薩度他之前，要先調柔自心。經典指出菩薩要具足三種心：一、直心；二、深心；三、菩提心。以此三心為願，開啟六波羅蜜等諸善行。

「菩薩隨其直心，則能發行；隨其發行，則得深心；隨其深心，則意調伏；隨意調伏，則如說行」（《大正藏》冊 14，頁 538，26 中）。

「直心」，直是質直、樸實、正直，心胸磊落，對任何事情不起虛妄分別的想像，唯道是求。若菩薩具足直心，則能發起四攝、六波羅蜜等種種善法。若菩薩能發起四攝、六波羅蜜等種種善法，就能進入眾生心靈的深層，所謂「深心」。能具足深心，少一點分別心，唯菩提是求。此時心不取相，所說所行皆與菩提相應，這就是「菩提心」。

由直心而得深心，由深心而心善調柔，即念即菩提。菩薩由此三心導行，此三心即是菩薩行的心量。菩薩量大福大，福大悲心大。悲心大則含攝的眾生自然廣大。此處的「大」意指很多，即菩薩不捨任一眾生；不捨眾生需不捨任一法門才能利益眾生。因此菩薩修菩提行，需發願攝取無量無邊善法。經典指出這無量無邊的善法包括六波羅蜜<sup>4</sup>、正定、四無量心、

<sup>4</sup> 六波羅蜜：布施波羅蜜、持戒波羅蜜、忍辱波羅蜜、精進波羅蜜、禪定波羅蜜、智慧波羅蜜。

四攝法<sup>5</sup>、方便、三十七道品<sup>6</sup>等。善用四攝方便，廣開六度波羅密，由六度而行萬行。這些善法都是菩薩成就佛淨土的法門。

菩薩天真自然的心行，不假造作，使得眾生極易親近。於是與菩薩心行相應的眾生成為菩薩淨佛國土的善知識。如經所說：「寶積當知！直心是菩薩淨土，菩薩成佛時，不謫眾生來生其國；深心是菩薩淨土，菩薩成佛時，具足功德眾生來生其國。菩提心是菩薩淨土，菩薩成佛時，大乘眾生來生其國。布施是菩薩淨土，菩薩成佛時，一切能捨眾生來生其國。…」(《大正藏》冊 14, 頁 538, 29 上)菩薩與眾生相遇、相知，不離不棄，善和諍訟，漸漸地能深入眾生心中，了解眾生的需要。眾生應以何方便善巧度化，在菩薩的心中逐漸清晰、成熟。

### 〔迴向眾生〕

菩薩在修道歷程得到很多不可思議的功德，最要緊的是要懂得迴向。「迴」，迴轉；「向」，趣向。把所修的一點一滴的功德，趣向於心中所期望的。東晉慧遠大師指出有三種迴向：菩提迴向、眾生迴向及實際迴向。

1. 菩提迴向(因果一致)：將所修行的一切善法迴向菩提，以趣求菩提大果。
2. 眾生迴向(自他不二)：將所修行的功德迴向一切眾生，與眾生同霑法益。
3. 實際迴向(性相、理事一如)：將所修的功德迴向涅槃。了解諸法緣起，於諸功德不受，而趣向第一義諦。

迴向是佛教特殊的語詞。「眾生迴向」用現代話來說，就是與眾生分享我們的喜悅。菩薩知道世間諸法是緣起法，自己能證得涅槃，都是父母、家國、社會、或有緣無緣的眾生所成就的。比丘菩薩托一鉢飯怎麼不是社會成就呢？一口飯，是在家居士從他口裡面分出來的。

迴向也是在轉化自己的念頭，不生執著的心。一切積功累德，功德無

<sup>5</sup> 四攝法：菩薩以布施、愛語、利行、同事等四法攝化眾生。

<sup>6</sup> 三十七道品：四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等修道的品目。

限，但擁有這些功德做甚麼？有過錯當然是自己承擔，而當我們有形、有限的、無常的身心學佛之後，奉獻佛教、光顯父母，也光顯佛教的法義。光顯什麼教義呢？人是可以成佛的，發菩提心，行菩薩道，自然可以創造一片天空！這是一種證明、一種示現。因此眾生迴向意味著邀約，引導後來者一起走上佛國之旅！這是菩薩所有善行之中相當特別的善法。

有一個寓言故事很有趣，叫做「上帝的懲罰」。話說基督教、猶太教在星期天不工作，因為工作六天以後第七天要休息。休息日要上教堂或參加家庭聚會、團契，一起讀書、祈禱或聽道。有一位先生他不喜歡待在家裡，也不想上教堂，就溜出去打高爾夫球。他揮動球桿連打3洞，他的技術非常好，越打越痛快。結果就被人看見了，那個人就跟上帝打報告，說有人沒有遵守聖經的規定。上帝說我一定要懲罰他。結果打小白球的先生卻是越打越高興，連打6洞、9洞，……。那個打小報告的人越看越不服氣，質問上帝怎麼不懲罰那個人。上帝說：「是的，我應該懲罰他，我會懲罰他。」結果那人打了9洞之後繼續把18洞一氣打完。告狀的人火大地問上帝：「你說要懲罰，卻讓他打得這麼痛快、得意，這哪裡是懲罰？」上帝說：「是啊！他打得很痛快，問題是他這是違背旨意偷偷做的，他怎麼可能跟人家分享他打了18洞？他不敢說，沒有分享就沒有得到鼓掌。沒有人見證，沒有人欣賞，這就是我的懲罰。」這叫獨樂樂不如眾樂樂。老實說，生命的勇氣和很多的樂趣，常常是在彼此的分享當中完成的。當然故事只是故事。

個人取證涅槃、證入第一義諦，自己很樂，這是獨樂樂。而迴向眾生，帶給世間的是溫暖和喜樂。在這裡你可以感受到菩薩道跟個人的成就之間有很大的差別。佛國淨土，不只是安頓自己，更是要迴向分享予眾生、安頓眾生，讓眾生得到同樣的喜樂。這是大乘的修學。這種思惟正是佛法的緣起觀，緣起真理告訴我們任何一法的呈現，都不是獨自、唯一、唯我獨尊的。任何的成就是應該報恩、回饋、分享。「上報四重恩，下濟三途苦」，「眾生有病，我亦有病」，眾生的苦，是我報恩的動力來源。

在修學的過程，不論是從善法或者是從積功累德，本身就朝著成就眾生、成就佛土的方向而行。一點一滴、一沙一塵的功德都迴向眾生。把「迴向」變成修道的習慣，讓每一個因緣，都變成為成長的正面力量。

### 〔方便善巧〕

為什麼度化眾生需要善巧方便呢？因為眾生福報、根器有別。經典舉諸天為例，說天有很多重天，無論那一重天都使用共同的寶器；雖然使用同一個寶器，由於諸天福報差異不同，各人的飯色就有差別。「譬如諸天共寶器食，隨其福德飯色有異。」（《大正藏》冊 14，頁 538，25 下）同一個鉢、同一個飯碗、同一個食器，但是飯色有異。

甚麼叫菩薩精神？眾生種種差異性，正是菩薩發菩提心的地方。如同孔子有教無類、因材施教。眾生有十法界的差別，由於薰習的不同、種子不同，而根性也不同。有佛、菩薩、聲聞、緣覺等四聖及天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生等六凡的差別。雖然眾生根性有別，菩薩卻能以平等心等視眾生。為什麼？因為人人都可以成佛，菩薩沒有放棄任何一個眾生。

所以菩薩在面對剛強難調的眾生時，他是發願要積極地遠離一切惡因。經典在這裡提出三個部分：一、離三惡趣及八難；二、自守戒行，不譏彼闕；三、奉行十善，累積福德。

對於福德智慧比較下劣的眾生，菩薩從來是只看對方已具足的，而從不譏諷對方所闕漏的。菩薩更積極的廣修十善，令眾生感受到生命被尊重的喜悅，而發願遠離諸惡、遵守十善。因此「十善是菩薩淨土，菩薩成佛時，命不中天，大富梵行，所言誠諦，常以軟語，眷屬不離，善和諍訟，言必饒益，不嫉不恚，正見眾生來生其國。」（《大正藏》冊 14，頁 538，23 中）這樣，菩薩成就的佛國土當然也沒有三惡趣及八難。菩薩是這樣地淨化世間、覺悟世間，把娑婆五濁惡世的髒亂、惡劣、混亂轉化成淨佛國土。

菩薩這樣以眾生為所緣修諸善法。因此在所有善行皆迴向眾生時，菩

薩心中光明的、正面的力量引發空慧，思擇如何方便善巧地令眾生起信心，如何令眾生建立信、解、行、證！這就是經典所說：「隨其迴向，則有方便；隨其方便，則成就眾生」！（《大正藏》冊 14，頁 538，29 中）菩薩圓滿種種善法的修行，成就方便善巧也就成就眾生。

### 〔智慧淨與心淨〕

「隨成就眾生，則佛土淨。」（《大正藏》冊 14，頁 538,1 下）成就眾生也就成就淨佛國土。菩薩修行到此，似乎已功德圓滿，豈料這是菩薩下一階段修行的開始：「隨佛土淨，則說法淨；隨說法淨，則智慧淨；隨智慧淨，則其心淨」（《大正藏》冊 14，頁 538,2 下）原來菩薩方便善巧攝化眾生來生其佛國要為眾生說圓妙大法。隨佛土清淨，菩薩法音圓妙、智慧清淨。智慧清淨即是心清淨。「隨其心淨，則一切功德淨。」（同上）隨其心性清淨，一切功德圓滿，也就成就阿耨多羅三藐三菩提。

以上說明菩薩成就佛土的方法。從直心、深心、菩提心、如說行、迴向、方便善巧、智慧淨、心淨，這是菩薩由淺至深的修學。有一定次第，不可頓超。而最重要的是所有善行的基礎在眾生，是在眾生的心上耕耘。

### ■ 結語：創造你的淨土

〈佛國品〉講的是佛國的淨土。佛陀告訴我們有清淨的佛國土，也告訴我們如何到達。那個清淨的國土不在千里之外，而在你的心。你想要一個清淨的國度，首先你必需淨化自己的心，同時要發願淨化眾生的心。因為「眾生之類是菩薩佛土」，小至個體，大至社會、家國，我們都不是一個人活著的。我覺得在這五濁惡世流轉不息，很苦。那圍繞在我們身邊的親戚朋友呢？他們也和我們一樣想要離苦得樂！因此我們要發願與大家一起修學。尤其我們是僧眾、法師，要好學，培養自己更多的悲智行願，為眾生服務。就在自己的「國土」裡，創造你的淨土——安在當下。



所謂「當代的僧團」的意涵，是僧團成員以「修學佛法」為主要任務。僧團成長的指標，是以僧團成員修習戒、定、慧增上三學為專業內涵，以淨化自心為組織的共同目標。

## 邀請你 準備自己

# 成爲當代僧青年

釋自霖

### ■ 從僧團的核心價值談起

所謂僧團，是依止佛陀為師，學習佛陀教法的佛教出家人組織。<sup>1</sup>僧團的基本組成條件，是成員放棄世俗地位和身份，專心投入佛法的修學為目的。僧團的種種規則，是為成就達到證悟涅槃所設立。<sup>2</sup>僧團成員除具有最基本的僧伽資格之外，更重要是僧團的核心價值，是以修學佛法為核心。如果佛教僧團，忽略或偏離佛法的修學，而僅著眼於其他事務，則雖名為佛教僧團，實質可能蕩然不存。

然而，何謂「修學佛法」？在西元五世紀覺音論師所著作的《清淨道論》，以戒、定、慧三學，總攝修學佛法的道次第。目的在於透過此三學，成就出家修行的目的。入手的第一步驟，就是能因受持戒法而身清淨；因修禪定成就，能伏五蓋而得到心清淨；再依定成就，轉修毗婆舍那觀，得

<sup>1</sup> 水野弘元認為，雖然有人主張僧團包含僧俗四眾，但根據律藏中有關僧的不同專門用語，推論，僧團僅包含比丘僧和比丘尼僧。見水野《佛教的真髓》，（嘉義，香光書鄉）上冊。

<sup>2</sup> 平川彰，《原始佛教の教團組織・I》，（東京：春秋社，2000），頁 20。

見清淨，最終能證悟聖果。由此可見，增上三學共同被南、北傳佛教尊為佛法的修道次第核心教法。

## ■ 增上三學是僧團發展的指標

印順法師在「論佛學的修學」中指出，「……修學佛法，不外乎『增上戒學，增上心學，增上慧學』——三學。」<sup>3</sup>因此，所謂「當代的僧團」的意涵，是僧團成員以「修學佛法」為主要任務。僧團成長的指標，是以僧團成員修習增上戒、定、慧三學為專業內涵，以淨化自心為組織的共同目標。如果僧團的成長指標，僅僅從僧團硬體設施的數量，或對外服務的工作量，或信眾人員的多寡等，作為發展的評估指標，則僧團組織發展的價值，可說是失去方向和焦點。然而，這並不表示僧團會是一種封閉、靜態，或僅僅專注在僧人成員的自我內觀的狀態。

相反地，以增上三學為基礎的僧團，成員的內在世界因為有自我觀照的基礎，也能有彈性地，面對個人所需要克服和超越的種種挑戰。換言之，僧團成員原則上有更多機會面對自己，也有機會依戒定慧三學的訓練，調伏自己的煩惱。如此的佛教宗教師，既具備淨化心靈的佛門專業知能，也能回應當代社會對心靈成長的需求。

戒、定、慧增上三學，也是七佛通誡偈——「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」的內容<sup>4</sup>。戒增上學是闡明諸惡莫作；定增



副院長於九十九年上學期開學典禮上為同學開示。(本刊資料)

<sup>3</sup> 釋印順，〈論佛學的修學〉《法光學壇》，第四期(2000)，頁3-18。

<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ013/bj99851.htm>(2009/03/09)

<sup>4</sup> 敬法比丘，《法句經·佛品》第183句。

上學是指眾善奉行；增上慧學則是自淨其意。印順法師進一步指出：三學彼此之間，互相增益，不宜偏廢某一學。雖然佛典中對初出家的學習次第，有主張「五夏以前，專精戒律」，但並不表示「偏重戒學」，忽略其他。印順法師並舉經文證明，「精勤禪思」；「初夜後夜，精勤佛道」——修習定慧，就是在戒學的基礎下，三學之間互相支持。理想的學佛方式，是「解行相應」，「三學相資」。

三學之間互相資助的關係，在《清淨道論》的序論中有進一步說明：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。」這有勤智的比丘，既持戒而又修止（心）和修觀（慧）的意思。作者覺音論師（**Buddhaghosa**），認為這一頌是世尊，以戒定慧三門顯示清淨解脫之道。<sup>5</sup>

這高遠的目標是僧團為何存在的根本理由，也是探討當代僧團在新的時空背景中，僧團成員可從個人出發，僧人之間彼此鼓勵，以修學增上三學，為僧團組織的方針。從「六和敬」的理和，我們可以得到一些啟示。僧是和合的意義，而和合具有二義，即理和與事和。理和是同證擇滅，就是佛弟子共同以斷滅煩惱、修證涅槃為共同目標。並且，僧團的成員為成就理和，需要在具體事相上成就，即是事和。事和共有六項：

- 一、身和同住，是身體的和平共處；
- 二、口和無諍，是彼此言語不起爭論；
- 三、意和同悅，是心意上能以喜悅的心共住共學；
- 四、戒和同修，是共同遵守戒律；
- 五、見和同解，是見解上能有共同觀點或彼此能接受；
- 六、利和同均，是指利益上的公平分享。<sup>6</sup>

<sup>5</sup> 覺音論師，葉均譯，《清淨道論》，（高雄：正覺出版社，2000），頁1~3。

<sup>6</sup> 「心存六和敬」者，和有二義：一、理和，謂同證擇滅故。二、事和有六：（一）戒和同修、（二）見和同解、（三）身和同住、（四）利和同均、（五）口和無諍、（六）意和同悅。故云：「非真心無以具六法，非六法無以和群眾。」如眾不和，非敬順之道。若心無義讓，六和斯失矣。（《沙彌學戒儀軌頌註》（已新纂續藏經·第六十冊），頁716。

這六項在團體中能發展和諧的關係，需要建立在團體成員以修持戒定慧為基礎。在此基礎上，個人在行為、心理和語言的溝通上，如何與他人和諧互動，可說是現代公民都可以學習的重點，也是一位僧人終生需要修的學分。

## ■ 僧團的存在和發展

佛教如此悠久和廣博的發展，是從一個人覺悟宇宙人生的真相開始。這個人是北印度釋迦（Siddhārtha）族的貴族，名為喬達摩（Gautama）的一位男子，在西元前六世紀中葉，跟隨當時印度的修行者後，由於深感不能一味修習苦行，後來放棄苦行，而以個人的力量，證悟宇宙人生的真正實相。他個人內在醒覺的成果，後來也成為他的頭銜：「已經覺悟的人」，梵文是 **Buddha**。**Buddha** 是覺醒（**Budh**）動詞的過去分詞，是一種內在心靈轉化的境界。這覺醒的方法和歷程，也可以被其他人學習、運用，進而能因此達到和他相同的目的。

從宗教學的角度分析，釋尊可說是一位人類宗教信仰的改革家。他所成就的圓滿覺悟的境界，是後學者可以達成；並非釋尊專屬，而是每個人都有成佛的潛能。釋尊如此成佛的平等主張，使釋尊和其他人之間建立的關係，相當不同於其他的宗教：追隨者可以和教主具有達到相同成果的可能。基於此，追隨釋尊的後學者，雖然根器有千差萬別，但是基本上都承認此共同的價值，即透過效法釋尊所過的生活方式，以便能達到釋尊所證悟的境界。

從釋尊制定波羅提木叉（**Prātimokṣa sūtra**）的「十事利益」中，更能說明僧團存在的理由。可分為四種層面的價值：

- 一、為令僧眾之間能和合：即一者攝僧故，二者極攝僧故，三者令僧安樂故。
- 二、為使社會大眾能尊重：即四者折伏無羞人故，五者有慚愧者得安樂住故，六者不信者令信故，七者已信者增益信故。

三、令有情能解脫：即八者於現法中得漏盡故。九者未生諸漏令不生故。  
四、令佛法久傳世間：即第十正法久住為最終目的，也是為諸天、世人開甘露施門故。<sup>7</sup>

從此衍生的思考是，每個戒法都是僧人的學處（*sikkhāpadāni*），都具有此四種價值。這十種利益，彰顯佛教教團存在的功能和目的，對當代佛教僧團為何存在，仍然具有啟示。

## ■ 當代僧團如何發展及回應其所面臨的挑戰

僧團，根據釋尊的教法，物質需求須依賴信施；精神需求，則以修學增上三學為正業。如此設計，促使僧人維生需求有所保障，而又與社會有良性互動，並傳播釋尊的教法，教化世間、促進社會的淨化。教化是僧人的任務，也是回饋信施護持最好的方式。信施提供物質的食物，僧人則提供精神的食物。現代的僧人、僧團，要如何提供釋尊的教法，給現代人呢？從人的煩惱本質來看，現代和過去兩千年之間，心靈困境在本質上也許沒有不同，但在現象上則千差萬別。因為，當代的社會背景，物質、心理與社會關係等條件，和過去的時代有很大的差異。

現代人經過現代化的形塑，所面臨的問題和困難現象，可能無法以佛教古典的知識完全解釋；但在發展心靈淨化的方法上，踐行增上三學，是無法被完全取代的。因為，調整、訓練人心，仍然可以將增上三學的方法和內容，依照學習者背景、能力和根器，加以適當的調整為更貼近現代人的生命處境，當代僧團中的教學者或學習者，須以開放宏觀的視野，柔軟彈性的慈心，對現代化所帶來的問題和限制，須具有一定程度的洞見和回應能力。緣此，對當代人類面臨現代文明的社會、人際、心理和心靈的問題現象和解決之道，能有某種程度的了解和回應的知能。

---

<sup>7</sup> 《僧祇律》（T. 22，頁 289 中～290 上），《根本說一切有部律》（T. 24，頁 629 中）均有類似的十事內容。

其次，處在快速變遷的社會中，當代僧團組織管理，也需要有改革的勇氣調整腳步，能和當代其他顯學對話，互相顯發。對於科學文明工具，更能以大乘菩薩積極學習「五明」的精神，運用現代科技資訊工具，將佛法的內涵，有效提供和分享，使能利益社會人心的成長和轉化。

具體地說，當代僧團如何與時並進的發展，可從兩方面來切入：一方面，是掌握佛陀領導僧團的目的，作為當代僧團營運的指導原則；另一方面，則是將佛教核心的修行藍圖和具體操作的方法，和佛教各傳統之間，及當代人文科學，進行相互學習和對話，彼此截長補短。以全球是一個僧團的視野，互相支援和尊重。

例如，從南傳上座佛教中，學習增上三學的實踐方法和理論。而上座部僧團，也能參考大乘六度的精神內涵與實踐的方法。更重要的是，僧團在作決策考量時，能平衡護法、護僧，又能實踐無我的精神，不偏頗於任何一方。然而，這需要對自己和自己；自己 and 他人；自己和組織的關係，常以無常、空無自性中的智慧，從實際事弘法利生的工作中，踐行出來。

更且，當代僧人，能以「自他不二」的精神，從「以我為中心」的慣性反應中，轉為「以他為中心」。此時，他者的成就，就等同自己的成就。然而作為僧團的一份子，需謹慎避免不因為愛護僧團，反而固執自己的觀點；或從保護僧團的行政考量中，生起各種防衛、隔離，無法和其他機構或個人，建立互助合作的關係。最後也是最重要的，是僧團的成員具備自我反省和批判的能力；對於個人的煩惱，僧團的盲點，能彼此勸誡，輾轉相教，活出釋尊所教導的三學，真正活出「住持正法」。

## ■ 自己如何成為當代僧團的一份子

臺灣佛教近三十年（1980～2009）的發展，居世界比丘尼人數之冠的臺灣出家女性，從以農耕和經懺為主的靜修型態，趨向積極從事慈善、社

區服務、教育、文化出版、傳播和醫療等社會教育，參與入世服務。臺灣佛教女性的多元和草根性的宗教實踐，被認為是推動臺灣佛教蓬勃發展的主要動力，也證明宗教女性有能力對社會產生貢獻。

臺灣佛教的女性有如此廣闊的天空，可以揮灑自己的理想、奉獻所學和成長。這有三項條件構成：

- 一、比丘尼戒的傳承，讓臺灣佛教出家的成年女性，受戒成為比丘尼。
- 二、臺灣社會重視教育，一般公民教育讓女性有受教育的機會，栽培女性可以在知能上和男性一樣，可以有一己之長。
- 三、過去臺灣佛教女性在佛門的努力，勤奮奉獻、忍辱精進，耕耘出一片可讓女性發揮的空間。目前臺灣佛寺中，上自管理、講學、齋食和知客，比丘尼都能獨當一面，且勝任之。

就以現今在佛學院就學的女僧青年，繼承前人的耕耘和努力，你將要如何繼續並且走出自己的一片天地？首先，請看清楚個人出家的目的為何？其次對當代尼僧所處的環境和挑戰也保持好奇和興趣。進而，審慎決定自己的生命價值如何在有限的時空中，發揮其學佛的價值和意義。

出家的意義和目的雖然因人而異，千差萬別；然而我們都是可從同一個平台出發和溝通：學佛。學院的同學乃至居士，都是學佛的弟子。出家弟子被視為是真正的弟子；因為，從頭到腳，從穿著、髮型、吃飯、走路到睡覺的住處，出家弟子努力保持和佛陀一樣。隨著時代的差異，可能有所不同，也因各傳統的傳承，形式上有所差別。然而，重要的是佛陀教法的精神：布



2010/05/09 本院傳授沙彌尼戒，有三位沙彌尼受戒。(本刊資料)

施、持戒、忍辱、精進、禪定、慈悲和智慧，則是佛陀為我們所開出的一條康莊大道。在六度的心靈康莊大道上，我們的自我常常以各種不同的面貌，遮蓋我們的動力，也可能會自我欺騙，或者自我合理化。我們要如何穿透自己欺瞞自己的小技倆？或者自己主動配合別人，或鼓勵別人去玩這些小技倆？讓自己跌落或滑倒？或甚至幫忙別人，滑落而自以為在幫忙別人？我也常常在反思：我掉落到自我欺騙的遊戲了嗎？我要怎樣引導自己爬出自我設計的坑洞？我要怎樣才學會停止對別人的期待和抱怨？我要如何引導自己走向六度的大道中，心甘情願，歡歡喜喜？我思維著，也從自己的經驗和各位分享：引導自己找到自己修行道路上的導航器，是悲心、是對佛教在世間流傳有一份關懷、好奇和喜悅的參與。今日臺灣的尼僧，如何將自己內在的動力，和外在世界連結？

對所在世界的參與路徑以好奇、關懷和冷靜的態度批判我們周遭的世界，也就是古德所說的「冷眼熱腸」。今日世界在佛門有許多的現象，以議題的方式被探討。如佛教女性、佛教和環保，佛教和倫理等應用性課題，被討論和檢視。另外，在科學、醫學、教育和心理學方面，佛教的教義和禪修方法，也被運用和再詮釋。我們的生命時間有限，可能無法瞭解這些，但是，保持一份好學和好奇的心。尤其，對於利他和自利之間，更學著體驗：「幫忙他人，則是成就自己」，認真對自己進行探索和面對，也就是在成就寰宇間，一個普遍原理的實驗。學著放下緊緊抓住自我的保護網，看清楚：這些網子，真的存在嗎？

生命的真實時刻是在現在？未來還是過去？過去雖然不能重演，但過去的影響，則可以被現在所詮釋和賦予意義。現在，雖然不能被留下來，但現在的抉擇、行動則是我們可以選擇的。未來，不能被掌握，但從現在投射未來的方向，則能影響未來。因此，在現在佛學院修行的你，如何從現在定義自己的未來，從現在解釋你所有活過的經驗，則是在現在詮釋。這雖然也只是一種概念的運作，但在尚未斷煩惱前，我們的思維，則

需要訓練和引導。引導自己能從選擇決定當佛陀的真正弟子中，持續保持覺察這個現在心的運作原理和效應。

菩薩行者，就是一位懂得如何用心將未來成佛的願景，引導自己落實於現在心中，時時刻刻和眾生連結在一起的心靈高手。例如《華嚴經·普賢菩薩行願品》所要教導我們的，就是從當下禮佛中，就是在對過去、現在和未來諸佛學習。然而，誰是過去佛？現在佛和未來佛？我身邊的同學是嗎？我看到的居士有可能嗎？我們可以看待自己的一言一行，都在供養諸佛嗎？這是修辭而已嗎？還是一種心靈的鍛鍊？如果我們懂得這樣的修行原理，我們和淨土之間的距離，會有凡聖之分嗎？還是，在這個心當中，我們就在建立自己的淨土？在此生中，我們就可以走上佛陀所建立的大道？

當我們有這樣的視域，則我要邀請各位，將角度從自己的修學，進一步關懷佛教本身在因應世間方便時，有哪些是自我矛盾，是不能符合佛法的原理？就在我們彼此的關係，就在我們看待自他和環境的時候，學著長養批判省思自己的思維，也能同樣省察環境和他人。更學著善巧的提出來，養成能提出建議改善周遭環境，建設環境的佛教當代女性。這樣的讀書、修行，則能轉境界，而不會被境轉。

## ■ 結語

在與時並進的當代僧團發展中，戒定慧三增上學，作為當代僧團發展的理念基礎和指標，是從理念層面探討。以此為基礎，僧團需定時檢核僧團的生活、制度和組織運作，是否發揮共同建立的價值？而身為僧團的一分子，尤其當代佛教的僧青年，以學佛為出發點，也以佛陀的六度萬行為範本。從自己、他人環境中，持續個人的精進力，培養恢宏的器識，方有能力面對瞬息萬變的時代，也才能成為佛門的法器。

## 【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



## 100 年度 菁松獎徵文

菩提道上，點滴都將是生命中珍貴的因緣，唯有自己能在時刻覺知中，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】

即日起至民國 100 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

香光尼眾佛學院學務處 收

或 e-mail 至 [hkbi@gaya.org.tw](mailto:hkbi@gaya.org.tw)



# 沙門莊嚴的內容與功德

——以《瑜伽師地論》〈聲聞地〉為主

釋顯宗

在《瑜伽師地論》的〈聲聞地〉中，「沙門莊嚴」是非常重要的修行基礎。沙門莊嚴是出家眾應該具備的德養，也是累積修道資糧的重要方法。

## ■ 沙門莊嚴的涵義

「沙門」梵語 śramaṇa，原指古印度勤修苦行的宗教修行者，為出家修行人的總稱。《長阿含經》云：「沙門者，捨離恩愛，出家修道；攝御諸根，不染外欲；慈心一切，無所傷害；逢苦不感，遇樂不欣，能忍如地，故號沙門。」<sup>1</sup>凡是出家修道，不染欲樂，慈愛眾生，對於順逆境，都能堪忍的人，都可稱為沙門。

另外，《瑜伽論記》卷24：「能息諸惡，是沙門義。」<sup>2</sup>又《四分戒本如釋》：「沙門者，是寂淨義。舊譯為勤行，謂勤行取涅槃故。或翻為勤息，勤修道業，息惡行慈。」<sup>3</sup>也就是剃除鬚髮，止息諸惡，善調身心，勤行諸善，趣向涅槃的出家修道者，稱為「沙門」。

「莊嚴」有具德、裝飾的涵義。《華嚴經探玄記》云：「莊嚴有二義：一、具德義，二、交飾義。」<sup>4</sup>莊嚴兩種涵義：一、具備功德，二、以種種物品裝飾。「莊嚴」之義，以現在的語言，就是打扮、裝飾。所以，「莊嚴」可以指用某種美妙的物品，加於人或物上，也可以是以德行內化於身心，自然顯現於外的氣質或行儀。而「沙門莊嚴」意指出家修行人莊嚴自己的方法。《瑜伽師地論》云：「若與如是功德相應，如是安住，如是修

<sup>1</sup>（後秦）佛陀耶舍、竺佛念合譯，《長阿含經》卷1，《大正藏》第1冊，頁7。

<sup>2</sup>（唐）釋遁倫，《瑜伽論記》卷24，《大正藏》第42冊，頁862。

<sup>3</sup>（明）釋弘贊，《四分戒本如釋》卷12，《卍續藏》第40冊，頁296。

<sup>4</sup>（魏）釋法藏，《華嚴經探玄記》卷3，《大正藏》第35冊，頁163。

---

學。以正沙門諸莊嚴具而自莊嚴，甚為微妙。……如是行者，以正沙門種種功德妙莊嚴具，而自莊嚴。其德熾然，威光遍照，是故說為沙門莊嚴，是名沙門莊嚴具義。」<sup>5</sup>

出家的修行人，以種種德養莊嚴自身，這些德養是最為殊勝、微妙的莊嚴具。因其德養而成就的光明，能普照十方世界，威光遍滿虛空，故特別殊勝。所以，一般人以諸多美好的物品裝扮自己，修行人莊嚴的方法則以內在德養莊嚴自身。然而，內在德養散發出來的修道氣質，遠勝於外在物質的裝飾，更顯得卓越、超然與殊勝！

## ■ 沙門莊嚴的內容

內在德養顯現於外在行儀是如此殊勝，則德養的栽培很重要。沙門嚴飾自身的方法，依《瑜伽師地論》之說，其內容如下：「云何名為沙門莊嚴？具足正信、無有諂曲、少諸疾病、性勤精進、成就妙慧、少欲、喜足、易養、易滿、具足成就杜多功德、端嚴、知量、具足成就賢善士法、具足成就聰慧者相、堪忍、柔和、為性賢善。」<sup>6</sup>

沙門應具備的十七項德養，可歸納分為四類：一、莊嚴的儀表：成就妙慧、成就賢善士法、端嚴、成就聰慧者相。二、信勤的態度：具足正信、性勤精進。三、慈悲的心性：堪忍、柔和、為性賢善。四、少欲的生活：無諂曲、少諸疾病、少欲、喜足、易養、易滿、具足成就杜多功德、知量。

### 〔莊嚴的儀表〕

儀表的莊嚴包括相貌、音聲及行住坐臥的威儀。沙門莊嚴的十七個項度，屬於莊嚴的儀表有：一、成就妙慧；二、成就賢善士法；三、端嚴；四、成就聰慧者相。

---

<sup>5</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

<sup>6</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 421。



端正的相貌及美妙的音聲屬於過去世所作之因，招感今世異熟果報。根據《瑜伽師地論》記載，異熟有八種：「云何異熟？謂略有八。一者壽量具足、二者形色具足、三者族姓具足、四者自在具足、五者信言具足、六者大勢具足、七者人性具足、八者大力具足。」<sup>7</sup>

八種異熟果的形色具足，意指容貌、身形殊勝，眾人見了皆歡喜；族姓具足意指出生於有權勢、財富、地位的家族。而沙門莊嚴的成就妙慧，包括六根具足、有智慧的相貌；賢善士法則是出生於名門望族的家庭，而且本身相貌莊嚴。所以說形色具足、族姓具足兩項，也就是成就妙慧與賢善士法。

### 一、成就妙慧

《瑜伽師地論》說：「聰、念、覺<sup>8</sup>皆悉圓滿。根不闇鈍、根不頑愚、亦不瘖啞、非手代言。有力能了善說惡說所有法義；具足成就俱生覺慧，具足成就加行覺慧。」<sup>9</sup>

所以，成就妙慧的條件即是聰、念、覺三種功德都圓滿。也就是六根具足，不遲鈍、不愚痴、不瘖啞，而且有足夠的智慧了別法義。除了擁有與生俱來的智慧，也具足成就此生因學習佛法而得到的智慧。

### 二、成就賢善士法

成就賢善士法的條件，依《瑜伽師地論》有：「生高族，淨信出家。或生富族，淨信出家。顏容姝妙，喜見端嚴，具足多聞，語具圓滿，或隨獲得少智、少見、少安樂住。」<sup>10</sup>

<sup>7</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 36，《大正藏》第 30 冊，頁 484。

<sup>8</sup> 「聰：有俱生的智慧和加行的智慧。念：聽聞的道理能無忘失，記憶力非常好。覺：對於依他起的如幻如化，遍計執的畢境空，離言名相不可思議法性的圓成實，都能覺悟。」  
妙境長老主講，《瑜伽師地論》講記第一冊，卷 21~卷 25，頁 387。

<sup>9</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 421。

<sup>10</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

---

出家修行者由於過去生的善因緣，感得今生出生於名門望族的家庭，而且本身學識淵博，相貌堂堂。因為對於佛法的淨信及出離的願力，所以能夠捨棄一切富貴、權勢、地位，願意出家修行。出家之後，隨著精進用功的程度，逐漸開展智慧。修學過程中，具足正知見，樂於修止觀，在佛法的修學上也有所成就，於佛法中得以安住。

雖然具足這些與生俱來的諸多殊勝因緣，還須如《瑜伽師地論》云：「由是因緣，不自高舉、不陵懣他。能知唯有法隨法行，是其諦實。既知己，精進修行法隨法行，是名成就賢善士法。」<sup>11</sup>

不因而貢高我慢，也不輕視任何人。他清楚了知，唯有修學聖道才是出家修行的目標，唯有依循八正道、勤修戒定慧，才能邁向涅槃之道。

而如何成就妙慧與賢善士法？《瑜伽師地論》云：「惠施光明鮮淨衣物，是名菩薩形色具足因。於諸眾生捨離憍慢，是名菩薩族姓具足因。」<sup>12</sup>成就端嚴的相貌、眾人樂見的殊妙容顏之因，是布施光明及潔白乾淨的衣物。另，希望來世生豪貴家，則待人接物時，必須捨離憍慢，以謙卑、尊重之心與人互動。

### 三、端嚴

出家人莊嚴的儀表能攝受眾生，除了相貌及音聲的莊嚴之外，行住坐臥等四威儀也必須端莊。《瑜伽師地論》云：「能成就若往若還，若觀若瞻，若屈若伸，持僧伽胝，持衣持鉢，端嚴形相，是名端嚴。」<sup>13</sup>

佛教僧伽遊化人間，或入城、往返精舍時，必須平視而行。對於言行舉止的威儀，以及搭衣、持鉢的細行都要留意。不論行、住、坐、臥等四威儀，都必須保持端正的形相。

《四分律》也有類似的記載：「有眾多比丘，……晨朝著衣、持鉢入村

---

<sup>11</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

<sup>12</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 36《大正藏》第 30 冊，頁 484。

<sup>13</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25《大正藏》第 30 冊，頁 422。



乞食。法服齊整，行步庠序。」<sup>14</sup>僧眾入村乞食時，必須搭衣、持鉢。佛教僧伽穿著整齊的僧服，有條不紊的行進，令人見之恭敬、歡喜。

#### 四、成就聰慧者相

《瑜伽師地論》云：「由作業相表知愚夫；由作業相表知聰慧。其事云何？謂諸愚夫，惡思所思、惡說所說、惡作所作。諸聰慧者，善思所思、善說所說、善作所作，是名成就聰慧者相。」<sup>15</sup>

一個人是糊塗、愚癡或者聰明有智慧，可以從他的動作、行為就能知道，不需要透過言語。愚痴的人，因為內心不純淨，所以說話不柔和，做事情有過失。相反的，聰明有智慧的人，因為身、口、意三業純淨，常與善法相應，所以，顯現出來的言行、儀表必是善的抉擇所顯現之相。

所以，莊嚴的儀表，包括正報的六根具足、容貌端正、學識淵博、才華出眾、聲音美妙及有智慧了別法義；同時具足依報的名門望族，有權有勢，這些都是與生俱來的善果報。除了具足殊勝的異熟果報，也必須搭配端莊的行、住、坐、臥四威儀，才堪稱具足莊嚴的儀表。

#### 〔信勤的態度〕

對於傾心修學聖道的人，並不因為異熟果報的殊勝而高傲自滿，反而以此為基礎，願意捨棄一切，出家修行，繼續在聖道上努力精進修學，趣向涅槃，當以何種態度修學佛法呢？

#### 一、具足正信

《瑜伽師地論》云：「多淨信、多正敬順、多生勝解、多善欲樂。於諸善法及大師所，深生淨信，無惑無疑。於大師所，恭敬尊重，承奉供養。既修如是恭敬尊重，承奉供養，專心親附，依止而住。如於大師，如是於

<sup>14</sup>（姚秦）佛陀耶舍、竺佛念合譯，《四分律》卷5《大正藏》第22冊，頁597。

<sup>15</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷25，《大正藏》第30冊，頁421。

---

法同梵行者、於諸所學教授教誡、於修供養、於無放逸、於三摩地、當知亦爾。」<sup>16</sup>

出家人對佛陀、法義及同修聖道的人，有深厚清淨的信心，有恭敬隨順之心，沒有絲毫的疑惑，唯生殊勝的信解。因為對佛、法的勝解及修聖道之意願，所以能專注於清淨的佛法上，隨順佛的教導，從聞所成慧慢慢地修到思、修所成慧的境界，以成就聖道。此外，對於共同修學聖道的修行人所成就的一切聖德，也同樣地生起淨信、敬順、尊重之心。

## 二、性勤精進

具足正信之後，必須要有勇猛的精進力，道業才能有所進展。《瑜伽師地論》云：「能安住有勢、有勤、有勇、堅猛，於善法中能不捨軛；翹勤、無惰；起發圓滿、能有所作；於諸有智同梵行者、躬自承奉。」<sup>17</sup>

沙門具足出離煩惱的堅定願力，能勇猛精進、無懈怠的努力，直到圓滿成就。因此堅定的願力，勇猛精進力，有助於我們的修道。此外，也不因為有如此的成就而貢高我慢，對於共同修學聖道且有智慧的人，內心依然同樣的恭敬、承事。

精進能策發一切善行，與一切功德相應。佛法中的精進，並非盲目的橫衝直撞，而是指內心持續保持修學聖道的精進心。佛陀經常提醒弟子，修行要中道。例如《雜阿含經》記載：沙門二十億耳於前夜、後夜學習不眠，精勤正住，還是不得解脫，於是想要捨戒還俗。世尊以彈琴的譬喻教導二十億耳，修學聖道應當不緩不急，平等修習攝受。若精進太急，則增其掉悔；精進太緩，容易懈怠。<sup>18</sup>

綜上所述，修學聖道的三十七道品中，能生一切善法的五根及能破惡成善的五力，都以信為首，精進居第二。「五根：信根、精進根、念根、

---

<sup>16</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 421。

<sup>17</sup> 同上註。

<sup>18</sup> (宋)求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷 9，《大正藏》第 2 冊，頁 62。



定根、慧根。五力：信力、精進力、念力、定力、慧力。」<sup>19</sup>由此可知，修學佛法，首先必須具足正信，法才能入心。對佛法恭敬，便能隨順教導。此外，還必須有精進力，修學才能進步。因此，修行者對於佛法的態度，必須具足正信，而且要適度精進不懈怠，於道業才能有所進展。

### 〔慈悲的心性〕

修學聖道之人，在大眾共住共學的環境中，與人互動時，必須具備堪忍、柔和、為性賢善的心性與人互動。其詳細內容如下：

#### 一、堪忍

《瑜伽師地論》云：「罵不報罵，瞋不報瞋，打不報打，弄不報弄。又堪能忍受寒熱、飢渴、蚊虻、風日、蛇蠍毒觸。又能忍受他所干犯麤惡語言。又能忍受身中所有猛利、堅勁、辛楚、切心奪命苦受。為性堪忍，有所容受，是名堪忍。」<sup>20</sup>

與人互動中，面對他人的打罵、瞋怒、譏笑、輕視等行為，修行者都不會以同樣的態度回報對方；也能忍受他人粗言惡語的干擾與觸犯。此外，對於嚴寒、酷熱的氣候，蚊虻蛇蠍的螫咬，也能忍受；對於飢渴的狀況，或者加諸於色身所有猛利、堅勁、辛酸苦楚，有如切心奪命般的苦受，也一一都須忍受。若能容忍、接受諸多不如意的外境，且能處之泰然，即可稱為入道之人。

#### 二、柔和

與大眾共住、共學，應以柔和的態度相處，才不會惱亂他人。《瑜伽師地論》云：「云何柔和？於大師等，具足成就慈愍身業，具足成就慈愍

<sup>19</sup>（後秦）佛陀耶舍、竺佛念合譯，《長阿含經》卷 8，《大正藏》第 1 冊，頁 51。

<sup>20</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

---

語業，具足成就慈愍意業。與諸有智同梵行者，和同受用應所受用，凡所飲食無有私密。如法所獲，如法所得，墮在鉢中，為鉢所攝而為受用。同戒同見。成就如是六種可樂、可愛、可重，無違諍法，易可共住，性不惱他。與諸有智同梵行者，共住一處，常令歡喜，是名柔和。」<sup>21</sup>

對於佛陀及共同修學聖道的人，都以慈愍的身、語、意三業相待，成就六和敬的身和同住、口和無諍、意和同悅。與諸有智慧的修行人，共同受用衣服、飲食、臥具、醫藥等資生具。一切物品，都不私自取用，而且使用的資生具都是如法如律的獲得，即成就六和敬的利和同均。此外，共住一處的佛教僧伽共同遵守相同的戒法，對於佛法教義的見解也一致，故能成就六和敬的戒和同修、見和同解。

身、口、意、戒、見、利的六和敬，都是令人歡喜、值得尊重的無違諍法。出家修行者若能秉持六和敬的無違諍法與大眾共住，彼此就不會互相惱亂，能歡喜、融洽的共同生活，便是栽培柔和的德養。

### 三、為性賢善

《瑜伽師地論》云：「云何賢善？遠離鬻處，舒顏平視。含笑先言，常為愛語。性多攝受善法朋侶，身心澄淨，是名賢善。」<sup>22</sup>

成就賢善之法必須容顏愉悅、開朗，兩眼平視，而且不會皺眉頭。說話時，總是面帶笑容，謙虛地主動與人交談，並且經常說愛語，利益他人。此外，心性經常保持歡喜，能攝受同參道友，彼此光光相照，互相輝映，身心清淨安樂，所以成就賢善之法，即是出家僧人以和顏悅色的態度待人接物，遠離世間的貪愛煩惱，身心得以輕安。

因此，在大眾共住、共學的環境中，應當慈悲為懷，保持歡喜心、柔軟心，謙虛地與人互動；還須秉持身、口、意、戒、見、利的六和敬原則

---

<sup>21</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

<sup>22</sup> 同上註。



與大眾共住，彼此和樂相處，這是修道人必須栽培的德養之一。

## 〔少欲的生活〕

沙門釋子的少欲生活即是：無諂曲、少諸疾病、少欲、喜足、易養、易滿、具足成就杜多功德、知量。

### 一、無諂曲

少欲之人必然無諂曲之心。以修學聖道為目標的出家修行人，應該栽培質直、無諂曲之心。

何謂無諂曲？《瑜伽師地論》云：「有純質、為性正直。於其大師及諸有智同梵行所，如實自顯。」<sup>23</sup>沙門釋子應當以純質、正直之心與人互動，真實地呈顯自己，不經掩飾，這就是無諂曲的行為。

### 二、少諸疾病

《瑜伽師地論》云：「為性少疾，或全無病，有大堪能，是名菩薩大力具足。……於諸眾生以身供事，隨其所作如法事業，皆往營助。……用能增長身心勢力，餅、飯、糜等種種飲食施諸眾生，是名菩薩大力具足因。」<sup>24</sup>

若見他人從事如法的事業，都能前往相助；對於能夠資益身心的種種飲食，都歡喜的布施。如此之人，來生必然少諸疾病。

又《瑜伽師地論》云：「性無病、順時變熟、平等執受、不極溫熱、不極寒冷、無所損害、隨時安樂、由是因緣，所食、所飲、所噉、所嘗、易正變熟。」<sup>25</sup>

有飢渴才飲食，受用的食物，不太熱也不太冷。這樣的飲食才容易消化、吸收。由於這些善因緣，使得四大調和、身體健康、神清氣爽，因此

<sup>23</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 421。

<sup>24</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 36，《大正藏》第 30 冊，頁 484。

<sup>25</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 421。

---

隨時都能處於安樂的狀態。若能以飲食調身，以佛法調心，則少病少惱，身心自在，有助於道業的精進。

注重飲食習慣能令身體少疾病，然而有些人生來就健康，有些人卻體弱多病，這與過去世所造的業因有關。因此，希望少諸疾病，除了平時注意飲食習慣之外，也必須栽培菩薩大力具足之因。

### 三、少欲

《瑜伽師地論》所說的少欲，並非遠離五欲之樂，是指已成就少欲知足的功德，卻不欲人知。「雖成就善少欲等所有功德，而不以此，欲求他知。謂他知我具足少欲成就功德。」出家修行者，成就了少欲知足的功德之後，也不會張揚他已具足少欲知足的功德。

少欲對修道生活有何助益？多欲有何過患？《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1：「多欲之人，多求利故，苦惱亦多。……少欲之人，則無諂曲以求人意，亦復不為諸根所牽。行少欲者，心則坦然，無所憂畏。有少欲者則有涅槃。」<sup>26</sup>多欲之人，為了求名聞利養，會有很多苦惱；少欲之人，心則坦然，沒有憂慮或畏懼。因此，唯有栽培少欲的德養，才有助於聖道的修學。

### 四、喜足

保持歡喜、知足的心，才能安貧樂道。《瑜伽師地論》云：「於隨一衣服、飲食、臥具等事，便生歡喜，生正知足。於所未得所有衣服或麤或妙、更無稀望，更無思慮。於所已得，不染不愛。」<sup>27</sup>居士供養衣服、飲食、臥具等種種物品，出家人隨順因緣受用這些資生具時，心生歡喜、知足，也不會染著、貪愛。不論資生具精緻或粗劣，甚至沒有得到，也不會

---

<sup>26</sup>（姚秦）鳩摩羅什譯，《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1，《大正藏》第 12 冊，頁 1111。

<sup>27</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。



有所希求，內心更不會掛念這些事情。

《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1：「若欲脫諸苦惱。當觀知足。知足之法即是富樂安隱之處。……不知足者常為五欲所牽。」<sup>28</sup>不知喜足的人，容易引生苦惱，經常被世間的五欲所纏縛。知足之人，對於資生具，不貪求也不染著，能以歡喜、知足心受用，故能安貧守道，將心思放在道業的精進上。

## 五、易養、易滿、知量

沙門釋子以簡樸的生活做為修行方式，因此，易養、易滿的生活態度即是過著離欲的生活。《瑜伽師地論》云：「云何易養？能獨一自得怡養。不待於他、或諸僮僕、或餘人眾。又不追求餘長財寶。……是名易養。云何易滿？得微少，便自支持；若得麤弊，亦自支持是名易滿……云何知量？於淨信諸婆羅門、長者、居士，極恣衣服、飲食、敷具、病緣醫藥諸什物中，知量而取，是名知量。」<sup>29</sup>

出家修行，能獨立、快樂的生活，不需他人或僮僕的侍奉與照顧，也不追求額外的財富與寶物，就是易養。另一方面，關於生活資生具，不論微少或粗劣，只要能夠維持生活即滿足，就是易滿。此外，對於信施供養的衣服、飲食、敷具、藥物等一切資生具，雖然任由僧眾取用，修學聖道之人應該知量而取，不多貪求。

## 六、具足成就杜多功德

佛陀雖然重視中道的生活方式，卻也讚歎頭陀行者。

《瑜伽師地論》云：「云何成就杜多功德？謂常期乞食、次第乞食、但一坐食、先止後食。但持三衣、但持毳衣、持糞掃衣。住阿練若、常居

<sup>28</sup>（姚秦）鳩摩羅什譯，《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1，《大正藏》第 12 冊，頁 1111。

<sup>29</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

---

樹下、常居迴露、常住塚間。常期端坐、處如常坐。」<sup>30</sup>

成就頭陀行的功德，包括飲食、衣服、處所等三類的淡泊。飲食方面：常行乞食、次第乞食、但一坐食、先止後食。衣服方面：但持三衣、毳衣、糞掃衣。處所方面：住阿練若、樹下、迴露、塚間。

### (一) 杜多功德分三類及其對治的貪念

杜多功德包括飲食、衣服、處所等三類的淡泊，也對治此三類貪，可以減少修道的障礙。

1、**飲食**：分為乞食、但一坐食與先止後食三項。

(1) **乞食**：頭陀行者乞食時，有兩種規範：隨得乞食、次第乞食。《瑜伽師地論》云：「於乞食中分為二種：一者、隨得乞食，二者、次第乞食。隨得乞食者：謂隨往還家、隨獲隨得，而便受食。次第乞食者：謂入裏巷、巡家而乞，隨得隨現、而便受食。不高舉手越趣餘家，願我當獲精妙飲食，乃至期願多有所得。」<sup>31</sup>

乞食分為兩種：隨得乞食，次第乞食。隨得乞食是指往還居士家的時候，隨順居士供養的因緣，不論得到什麼都歡喜地接受。次第乞食是指進入聚落、街道時，次第地乞食，不挑選貧窮或富貴。隨順每戶居士的供養，都歡喜、滿足地接受。不因為了乞得精美的食物，而越過窮苦人家，也不期望得到美味佳餚或更多的食物。

(2) **但一坐食**：《瑜伽師地論》云：「云何名為但一坐食？謂坐一坐食，乃至應食，悉皆受食。從此座起，必不重食，如是名為但一座食。」<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

<sup>31</sup> 同上註。

<sup>32</sup> 同上註。



頭陀行者遵行的「但一坐食」是指坐在一個座位，凡是放在面前的食物都可以食用，從開始飲食一直到吃飽結齋，都不離座。如果起座後，則不再進食。

- (3) **先止後食**：頭陀行者用齋前，會「先止後食」。《瑜伽師地論》云：「為食故，坐如應座，乃至未食，先應具受諸所應食。應正了知：我今唯受爾所飲食，當自支持。又正了知我過於此，定不當食。如是受已，然後方食，如是名為先止後食。」<sup>33</sup>

修行人清楚的了知，飲食時應該坐在適當的座位。用齋前，先預估自己所需的食量，心存正念，思惟：「我現在只受用這麼多的飲食，以這些飲食來維持我的生命。除了這些食物之外，不論再提供怎樣的美味佳餚，也不再食用。」接受居士的飲食供養時，心存正念，才開始用齋，這就稱為先止後食。

- (4) **斷飲食貪**：出家為沙門，尚未證聖道，所以在飲食方面，還會喜歡吃美食，想要多吃，這樣的習慣會障礙修學聖道。《瑜伽師地論》云：「於飲食中，有美食貪及多食貪，能障修善。為欲斷除美食貪故，常期乞食、次第乞食。為欲斷除多食貪故，但一坐食，先止後食。」<sup>34</sup>

為了斷除貪好美食的習性，所以必須常期乞食、次第乞食。為了斷除想要多吃的習性，所以養成但一座食、先止後食的習慣。

## 2、衣服：分為但持三衣、但持毳衣、持糞掃衣三項。

- (1) **但持三衣**：頭陀行者的衣物只有三衣。《瑜伽師地論》云：

<sup>33</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

<sup>34</sup> 同上註。

---

「但三衣，而自支持。何者三衣？一僧伽胝、二嚧怛羅僧伽、三安怛婆參。除此三衣，終不貯畜過此長衣，如是名為但持三衣。」<sup>35</sup>

頭陀行者只以簡單的三衣保護身體。三衣即是（1）僧伽胝，就是入王宮聚落的時候才搭的大衣。（2）嚧怛羅僧伽，又稱入眾衣，就是僧眾集會的時候搭的七條衣。（3）安怛婆參，又稱作務衣，就是打掃、做雜事的時候搭的五衣。頭陀行者除了這三衣之外，不再貯畜額外衣物。

**(2) 但持毳衣：**頭陀行者衣物的材質是毳衣。《瑜伽師地論》云：「所持衣，或三衣數、或是長衣，一切皆用毛毳而作，終不貯畜餘所作衣，如是名為但持毳衣。」<sup>36</sup>

頭陀行者所受持的三衣或是三衣之外的長衣，都是用鳥獸的毛製成的，終不貯畜其他的材料所作成的衣物，這稱為但持毳衣。

**(3) 持糞掃衣：**頭陀行者穿著的三衣，來自於他人棄捨的衣物。《瑜伽師地論》云：「所有衣，他捨棄擲、或街或巷、或市或廛、或道非道、或雜便穢，或為便穢、膿血、漬唾之所塗染。取如是等不淨衣物，除去麤穢，堅執洗浣，縫染受持，如是名為持糞掃衣。」<sup>37</sup>

頭陀行者穿著的衣服，都是他人棄捨不要的。這些棄捨不要的衣物，不論被膿血、鼻涕或唾液等染污，頭陀行者取得這些不淨的衣服或布料，洗乾淨後，裁成小片再縫合成為割截衣，這就稱為持糞掃衣。

---

<sup>35</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

<sup>36</sup> 同上註。

<sup>37</sup> 同上註。



(4) **斷衣服貪**：沙門釋子，在衣服方面，有三種貪會障礙修學善法。《瑜伽師地論》云：「於衣服中，有三種貪，能障修善。一多衣貪，二軟觸貪，三上妙貪。」<sup>38</sup>關於衣服的三種貪愛是（一）除了三衣之外，還想要更多。（二）喜歡穿著柔軟、舒適的衣服。（三）貪求上等材料、高品味的衣服。

如何斷這三種貪愛？《瑜伽師地論》云：「為欲斷除多衣貪故，但持三衣。為欲斷除於諸衣服軟觸貪故，但持毳衣。為欲斷除於諸衣服上妙貪故，持糞掃衣。」<sup>39</sup>但持三衣，不貯畜長衣，可以斷除多衣貪的習性；受用不柔軟的毳衣，可以斷除軟觸貪；受用糞掃衣，可以斷除上妙貪。

3、**處所**：頭陀行者居住的處所包括：阿練若、樹下、塚間或空曠的地方，並且常期端坐及處如常座。

(1) **住阿練若**：「住空閑山林坵野，受用邊際所有臥具，遠離一切村邑聚落，如是名為住阿練若。」<sup>40</sup>頭陀行者住在空閑的山林裡，或更遠的曠野處，遠離村邑聚落。而且使用的臥具已經壞到極點，這就是頭陀行者住在阿練若寂靜處之意。

(2) **住樹下**：「常期願住於樹下，依止樹根，如是名為常居樹下。」<sup>41</sup>頭陀行者總是住在樹下，樹根就是他的住處，這稱為常居樹下。

(3) **住塚間**：「常期願住塚墓間，諸有命過送屍骸處，如是名為常住塚間。」<sup>42</sup>這是指頭陀行者經常住在放置屍體的墓地，稱為塚間。

<sup>38</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

<sup>39</sup> 同上註。

<sup>40</sup> 同上註。

<sup>41</sup> 同上註。

<sup>42</sup> 同上註。

(4) 住空曠處：「常期願住於迥露，無覆障處，如是名為常居迥露。」<sup>43</sup>這是頭陀行者希望住在遠離聚落，而且四周圍都是空曠的，上面也沒有東西覆蓋的地方，稱為常居迥露。

(5) 常期端坐、處如常座：頭陀行者在床椅上總是常期端坐、處如常座。「云何名為常期端坐？於大床，或小繩床，或草葉座，端身而坐，……云何名為處如常座？所坐臥，或諸草座……常坐臥。一敷設後終不數數翻舉修理。」<sup>44</sup>

頭陀行者，不論床椅的大小，或以草葉為座墊，總是在這床椅上，端正其身的坐著。光陰荏苒，終不倚臥在床椅上。此外，床椅一旦敷設之後，就按照原來鋪設的樣貌使用，不會一再地翻修。

(6) 斷處所貪：《瑜伽師地論》云：「為欲斷除誼雜貪故，住阿練若。為欲斷除屋宇貪故，常居樹下迥露、塚間。又為斷除淫泆貪故，常住塚間。為欲斷除倚樂、臥樂貪故，常期端坐。為欲斷除敷具貪故，處如常座。」<sup>45</sup>

為了斷除誼雜的貪愛，所以要住在阿練若寂靜處。為了斷除屋宇的貪愛，所以要常期居住在樹下、空曠的墓地。又為了斷除淫泆的虛妄分別貪，就要經常住在不淨的塚間。為了斷除對臥具的貪著，因此，長期端坐、處如常座。

成就杜多的功德，可以對治飲食、衣服、處所的貪念，令心純直、柔軟，能修梵行。如《瑜伽師地論》所說：「由如是杜多功德，能淨修治，令其純直、柔軟、輕妙，有所堪任。隨順依止，能修梵行。」<sup>46</sup>降伏對資生具的貪念，便能隨順聖道，修學梵行，有助於道業上的精進用功。

<sup>43</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 422。

<sup>44</sup> 同上註。

<sup>45</sup> 同上註。

<sup>46</sup> 同上註。



因此，致力於修學聖道之人，能過著少欲的生活——心能正直無諂曲，對物質不貪婪，遠離人事的干擾，將心思放在道業的精進上；對於生活資生具，不貪求也不染著，不論微少或粗劣，都能以歡喜、知足心受用。即使信施供養豐厚的衣服、飲食、敷具、藥物等一切資生具，也能知量而取。這樣的生活態度並非一蹴可成，必須日積月累，不間斷的栽培，才能成就。

綜觀上述十七項沙門莊嚴的德養，不外乎莊嚴的相貌、安詳的舉止、具足正信與精進的修學態度、待人慈悲的心性以及過著少欲的生活。具足這些德養的出家修行人，之所以稱為莊嚴，在於庠序的威儀能攝受眾生；慈悲的心性散發柔和、堪忍的涵養；少欲的生活，能遠離五欲之樂，一心向於修道，故甘於淡泊，不慕名聞利養，方有超俗清淨的身心，受人景仰。

## ■ 沙門莊嚴的功德

依《瑜伽師地論》之說，具足沙門莊嚴的德養，能成就十六種功德，其內容歸納為四類：

- 一、具足正見與淨戒有七項：不執邪見、樂近賢聖、不著煩惱、不捨學處、發露己惡、出離所犯、不謗甚深、不執見取。
- 二、慈悲為懷的心性有二項：不壞信施、不伺他犯。
- 三、遠離俗事有四項：不樂利敬、不著世論、不習居家、不樂攝受。
- 四、喜足的生活有二項：不蓄長物、自作應作。

### 〔具足正見與淨戒〕

致力於栽培沙門莊嚴的僧人，由於一心向聖道，因此在佛法的見解與落實方面，有七項成就，其內容如下：

#### 一、不執邪見

成就了沙門莊嚴德養的僧人，不再執取邪見。《瑜伽師地論》云：「不成

---

就增益、損減，二種邪見。於非有法，未嘗增益；於實有法，未嘗損減。」<sup>47</sup>

明瞭幻化的萬法是因緣聚散而成，所以不會執著幻化的事物是真實不變的，此即成就不增益邪見，能破除常見。同時，清楚的了知，因緣聚散的萬法雖然如幻如化，卻也真實的存在這世間，不能說沒有，此即成就不損減邪見，能破除斷見。

因此，具足正知見的修行人，面對如夢幻泡影般的世間相，了知這些事相，都只是隨順因緣的聚散而幻現於世間。既不執著為實有，也不說為沒有。因為瞬刻都在變，所以無實，故不會執著；因為不虛，所以因果不昧，故不會忽略。因為無實，所以能將世間一切看淡，不被外境所轉；因為不虛，所以清楚了知如是因、如是果。

## 二、樂近賢聖

為什麼具足沙門莊嚴德養的僧眾，樂於與聖人共住？《瑜伽師地論》云：「樂與聖眾和合居止，淨修智故。」<sup>48</sup>因為和聖人共住共學，可以淨化所修習的智慧，能夠累積道業資糧，有助於在菩提道上持續的前進。

## 三、不著煩惱

《瑜伽師地論》云：「隨所生起本隨二惑，不堅執著，尋即棄捨、除遣、變吐。勿我由此二惑因緣，當生現法、後法眾苦。」<sup>49</sup>已栽培沙門德養的出家僧伽，當貪念或瞋心生起時，能夠敏銳的察覺，不堅固執著，立即棄捨煩惱，滅除不善心。不再因為根本煩惱和隨煩惱的因緣，引生現在或未來的苦迫。

通常，我們會認為苦惱來自於外在的環境，事實上，若時時與聖道相應，任何人、事、物都不會讓我們生煩惱。縱使煩惱生起，也能立即遠離。

---

<sup>47</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

<sup>48</sup> 同上註。

<sup>49</sup> 同上註。



雖然八風吹不動是聖人的境界，不過為了追求聖道而出家的修行人，也應當以此為目標，才能趨向涅槃。

#### 四、不捨學處

具足沙門莊嚴德養的僧伽，不論如何都不會捨戒還俗，不會棄捨出家人應當遵守的戒律。《瑜伽師地論》云：「終不棄捨所受學處。」<sup>50</sup>向於修道的出家人，不會因為畏懼：「不能修行而受人信施，將來會受苦果」之事，便捨戒還俗。所以，具足沙門莊嚴德養的出家人，終不捨學處。不因擔心無法堪受信施供養而捨戒還俗，反而常生慚愧、懺悔心，精進用功，藉以回報信施的供養。

#### 五、發露已惡、出離所犯

《瑜伽師地論》云：「隱覆自善；發露已惡。命難因緣，亦不故思毀犯眾罪。設由忘念少有所犯，即便速疾如法悔除。」<sup>51</sup>向於聖道的人，總是隱藏自己的善行，不張揚。自己有所過失，則發露懺悔。另外，他會嚴守戒律，縱使有命難因緣，也不違犯。若因失念而稍有違犯，便立即如法懺悔，滅除罪業。因為身為追求出世的修行人，不論臨眾或獨處，都能光明磊落、表裡如一，沒有半分偽裝巧飾，心地質直無曲，經得起別人的檢視。即使犯錯也不怕人知，因為有心改過，所以慶幸他人知道，以此警惕自己不自我欺瞞。因此，漸能成就「發露已惡、出離所犯」的功德。

#### 六、不謗甚深

具足沙門莊嚴德養的出家人，能夠成就「不謗甚深」的功德。《瑜伽師地論》：「於佛世尊及佛弟子，不可思議威德神力，甚深法教，深生信

<sup>50</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

<sup>51</sup> 同上註。

---

解，終不毀謗。能正了知，唯是如來，所知所見，非我境界。」<sup>52</sup> 對於諸佛菩薩及聖弟子不可思議的威德神通力，及其演說的甚深義理，雖然無法明白，卻能生起深刻的信解之心，沒有絲毫的誹謗。因為正確的了知，不可思議的威德神力及甚深的教理，都是聖者所知、所見、所證的境界，非凡夫眾生的境界，也不是一般人能明瞭的，所以終不誹謗。

修學聖道之人，對於佛菩薩不可思議的威德神通力，能深生信解。但對於自稱活佛或聖者的人，他們展現的某些特殊能力，則須以智慧辨別邪正。辨別方法，可以檢視其目的是招攬名利財色或幫助眾生解脫煩惱；也可以依據其說法內容，是否與因果法則及三法印相符。

## 七、不執見取

《瑜伽師地論》云：「終不樂住：自妄見取，非理僻執，惡見所生，言論呪術。」<sup>53</sup> 成就沙門德養的僧伽，由於心思總是繫念佛法的學習，因此對於法義能有深入的見解，逐漸具足正見，開展智慧。所以，不會沉溺於自己的虛妄分別；不執著偏邪知見；不執著一切惡見所生的言論；也不學習傷害他人的咒術。

### 〔慈悲為懷的心性〕

栽培沙門莊嚴德養的僧人，在待人接物方面，能成就二項慈悲為懷的心性：不壞信施、不伺他犯。其內容如下：

#### 一、不壞信施

《瑜伽師地論》云：「終不虛損所有信施；終不毀犯清淨禁戒受用信施；終不毀訾他人信施。」<sup>54</sup> 一心向於修道的出家人，因為時時與善法相

---

<sup>52</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

<sup>53</sup> 同上註。

<sup>54</sup> 同上註。



應，能令布施者獲得殊勝的功德。所以不會虛損信施的供養。另，由於尊重戒法、持戒嚴謹、不毀犯清淨律儀，所以堪受信施的供養。又，信施以虔誠、恭敬之心供養其他僧眾時，不宜毀咎，以免斷了信施的善心與善行。所以，具足沙門莊嚴德養的修行者，能成就「不壞信施」的功德。

## 二、不伺他犯

《瑜伽師地論》云：「常樂省察己之過失；不喜伺求他所愆犯。」<sup>55</sup>向於聖道的修行人，經常以戒律的尺度要求自己，因此，與人互動時，時常省察自己的言行舉止是否有過失或不恰當之處。對於他人所犯的過失，則以因緣觀待，既不揭發，也不追究。

佛法則以「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」作為反省、改進的準則。每天以佛法的智慧來省思、覺照，保持身口意三業清淨，才能不斷地注入清新的智慧，藉以活化生命，轉凡成聖。

因此，修道之人已能將佛法融入生活中，身心調柔、自在，故能嚴以律己、寬以待人。在大眾共住共學的環境中，經常省思自己有否冒犯他人，是否有過失。對於他人的不當行為，不會揭發、追究，能以慈悲、調柔之心包容與接納。所以，自己的道業能不斷的增上；與人互動方面，也能和諧融洽。

### 〔遠離俗事〕

致力於栽培沙門莊嚴的僧人，時時與善法相應，一心向於聖道，因此願意遠離俗事，以免障礙道業的增上，這方面的成就有四項，其內容如下：

#### 一、不樂利敬

具足十七種沙門莊嚴的德養之人，愛樂正法，不愛樂名聞利養之事。

<sup>55</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

---

《瑜伽師地論》云：「若有成就如是諸法，愛樂正法、愛樂功德，不樂利養、恭敬、稱譽。」<sup>56</sup>修習聖道的人，愛樂的是正法，也歡喜佛陀宣說的十二分教，及修學聖道之事。不再愛樂世間的一切名聞利養，及他人的恭敬、稱譽等事。

## 二、不著世論

具足沙門德養的修行人，能成就「不著世論」的功德。《瑜伽師地論》云：「於諸世間事文綺者，所造順世種種字相，綺飾文句、相應詩論，能正了知無義無利。遠避棄捨，不習不愛，亦不流傳。」<sup>57</sup>關於書寫、創作華美的文章，或者隨順世人的思想，以種種文字組成華麗的文章、詩詞、歌賦，這都是與修學聖道無關之事。希望成就聖道的修行人，會棄捨這些事，避之唯恐不及，更何況學習、愛樂或流傳。清楚的了知，唯有精勤修習止觀、成就戒定慧，才能邁向解脫之道。所以，此處是以聲聞地的立場來說，與成就聖道不相關的文章創作，修行人不會花費時間在這上面。

處於多元化的現時代環境，為了弘揚佛法，教化眾生，接引年青人學佛，有許多佛教團體或僧眾，參與佛教樂曲及戲劇的創作、編輯等事。應當如何看待？以音聲、影像的方式推廣佛法，確實容易吸引初學者，但必須以引發眾生對佛法的信樂為目標。

## 三、不習居家

傾心向於聖道之人，會自然的遠離談論世間雜事之處。《瑜伽師地論》云：「遠離在家共誼雜住，增煩惱故。」<sup>58</sup>由於共誼雜住之事，容易引生煩惱，障礙修道，所以，出家修行者願意遠離世間共暄雜住之處。選擇適當的修學環境，對於修道生活相當重要，所以頭陀行者選擇阿蘭若、空曠

---

<sup>56</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

<sup>57</sup> 同上註。

<sup>58</sup> 同上註。



等地作為止宿之處，皆為避免外在環境的喧鬧，障礙修道。雖然不適合的處所容易引生煩惱，不過，重要的是自己的內心必須安於寧靜。否則，縱使住在曠野林邊，無人打擾的地方，內心依然無法安住在道業的增上。

#### 四、不樂攝受

具足沙門莊嚴德養的出家人，能成就「不樂攝受」的功德。《瑜伽師地論》云：「不樂攝受親里朋友，勿我由此親友因緣，當招無量擾亂事務。彼或變壞，當生種種愁感、傷歎、悲苦憂惱。」<sup>59</sup>

向於聖道的修行人，不樂於攀緣，不會經常與出家前的親朋好友聯絡。因為經常與他們聯絡，彼此之間的感情日漸深厚。當他們挫折、困頓、苦惱，心情憂愁、傷感時，修行者的心將受影響，心情也隨著感嘆、悲傷。久而久之，道心恐日漸消殞。這樣的做法似乎讓人覺得不近人情，容易被誤解為「出了家，忘了家」，但是，如果為了聯絡感情而經常打電話給某個親戚，或寫信給某位好友。如此一來，用功的時間自然減少，導致自己隨業流轉，不但修道沒有成就，更甬說幫助他人。

因此，尚未成就聖道前，應當遠離攀緣之事，暫時擱下人情世故，專心栽培聖道的資糧。當自己修道有所成就，就有足夠的福德資糧攝受幫助親友。是故，少與親友聯絡，不樂攀緣，可以避免親友之緣而生愁憂苦惱，擾亂修學聖道之事。

#### 〔喜足的生活〕

好樂少欲的生活，面對貧乏、粗劣的資生具時，也能歡喜、知足。這方面的成就有二項，內容如下：

##### 一、不畜長物

具足沙門莊嚴的僧人，能夠成就「不畜長物」的功德。他使用的資生

<sup>59</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

---

具只要三衣一鉢就足夠，不會想要蓄積額外的衣、鉢等物品。《瑜伽師地論》云：「不樂貯畜餘長衣、鉢。」<sup>60</sup>僧伽使用的物品，三衣是沙門釋子的標幟，鉢是出家人的食器，三衣一鉢是佛陀制定僧眾必須擁有的資生具，是僧伽生活物質的最低限度。但跟隨佛陀出家修行的人日漸增多，有些人色身羸弱，不耐寒苦，所以佛陀聽許僧眾擁有「百一物」以資助色身的維持。所謂：「上根但三衣，中根受百一，下根聽畜長。」<sup>61</sup>

## 二、自作應作

《瑜伽師地論》云：「於應作事，翹勤無惰。凡百所為自能成辦，終不求他為己給使。」<sup>62</sup>具足沙門莊嚴德養的出家人，對於應該做的事，能精進不懈怠地去執行。凡是自己能完成的任何事情，都會親自盡力做好，不會委託他人或指使別人代為處理。

假使屬於個人之事，若能親自完成，最好不要委託他人代理，以免養成依賴他人的習慣，尤其不要請居士處理私事。總之，僧眾與居士互動時，應以不多事蓄需求為原則，並時時與正法相應。如此，在七眾佛弟子的共同努力之下，便能讓寺院成為共同修行的好環境。

## ■ 結語

綜觀沙門莊嚴德養成就的功德，都是僧格的提昇。對個人而言，除了建立佛法的正知見與持守淨戒之外，同時樂於遠離憤鬧之處、雜染之事，過著恬淡少欲的生活。在共住共學的環境中，能以慈悲、調柔之心與人互動。由此可知，沙門莊嚴是佛教僧侶必須具備的德養，不僅影響社會大眾對佛教的信心與接受度，也是僧眾個人成就止觀不可缺少的要件。

---

<sup>60</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。

<sup>61</sup> (宋) 釋元照，《四分律刪補隨機羯磨疏濟緣記》卷 4，《卍續藏》第 41 冊，頁 301。

<sup>62</sup> 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》第 30 冊，頁 423。



# 覆海外飛鴻有感

釋自蘊

七月下旬，見濬法師從斯里蘭卡來函向師父請安，並向師父請教有關比丘尼結夏安居的問題。以下是見濬法師來函的內容：

Dear 師父：

師父好嗎？好久沒有寫信給師父了。這些日子陸陸續續在整理生活點滴，待整理完畢，再向師父一一報告及分享見濬所學。

對了，師父，見濬認識一位捷克籍的比丘尼，她在斯里蘭卡出家，在台灣受具足戒。她目前回到捷克，是全國唯一的比丘尼。今天她來信問見濬，她想要在捷克兩安居三個月，但是在捷克沒有比丘尼僧團。請問師父，她要如何安居？比丘尼可以獨安居嗎？如果可以，安居儀式如何？南傳的安居期將在國曆七月十五開始（就是這個星期天）至十月十五。

見濬無法回答他的問題，因為沒有經歷過這樣的經驗，見濬現在也是依斯里蘭卡一個尼眾僧團結夏安居。不知師父您對以上問題有何看法？待師父回覆後，方能轉告給那位捷克籍法師了解。

師父，謝謝您！那位捷克籍法師非常羨慕見濬有個師父可以請教問題，見濬說：「是啊，有師父的徒弟是幸福的！」

祝願 師父

天天快樂！

弟子

見濬 頂禮

---

師父看了濬法師的信函後，馬上要我過去，由師父口述，囑我代筆。  
以下是師父的回覆：

---

見濬仁者：

---

在比丘尼眾的戒律裡：第一、沒有獨住，第二、沒有心念安居，但那位捷克籍尼師，一個人在捷克，雖已出家、已受具足戒，是無法用以上的律法來要求的。

---

你就對她說，既是一個人，就安下心來，找個安全的地方修道，設定在兩安居這三個月期間，少外出，找人護持即可。

---

由她想到你，可以到斯里蘭卡與尼眾僧團共住共學，是你的福報，更是你有能力為斯里蘭卡的尼眾服務，是她們成就你能如法安居。若她們有更大的成就服務當地居民，提昇尼眾對社會的貢獻，改善當地百姓的信仰生活水平，一定會接引更多的人好樂佛法。

---

這些事本來你已經在做了。你有智慧、願力，帶動工作伙伴——一群尼師，你即使要安居，也可以如願！做比丘尼要持比丘尼戒，學比丘尼戒，戒律應與活動壇城一併設想！

---

要精進

---

悟因

---

(自蘊 代筆)

---

2010/7/25

---



自蘊完成師父的信件代筆，且立即將師父的信寄給濬法師，之後更想了解師父回函裡所說的「四獨戒」及「安居」作持規定，趕緊把律藏翻開來，重新複習。

「四獨戒」的內容是：「若比丘尼，獨渡水、獨入村、獨宿、獨在後行。是比丘尼犯初法應捨，僧伽婆尸沙。」（《大正藏》冊 22，頁 1032，2 中）此是比丘尼戒僧殘篇裡的第七條，只有比丘尼要持守。「僧伽婆尸沙」是梵音，中譯「僧殘」，若比丘尼犯此戒律，猶如瀕臨於死，僅有殘餘之命，故名僧殘。若有比丘尼犯此戒律，要找比丘尼僧和比丘僧共四十人，作懺悔羯磨，方得出罪。

「四獨戒」的制戒緣起是：有一回，佛在舍衛國的時候，有比丘尼獨自到離寺院不遠的村里，辦一些事，便獨自一人入村，而且還獨宿在外，受到人們的譏嫌，不只妨礙個人的修行，也造成了僧團及社會的困擾，所以佛才制訂此戒——不可獨自一人居住。但現在的因緣條件，是她在捷克沒有其他出家受具足戒的女性。

隨後，我又翻了「隨機羯磨」想了解有關結夏安居的作持。由於印度的夏季兩期長達三個月，佛陀制定這段時間為安居期，讓出家人聚居在一處，潛心修行，一則是為了避免傷害蟲蟻；二則僧人可以有一段密集的修持時間。至於生活上的一切，就由居士護持，直到解夏。

在戒律裡，佛陀允許比丘獨自一個人，在林間、樹下，或在塚間修行，乃至一個人結夏安居都可以，所以在很多作持上，都有或心念、或對首安居的作法。但是佛陀一開始就不許女眾獨住，更別說單獨安居。既然沒有單獨安居，因此女眾只有對首安居、依處安居，沒有心念安居。

看到師父予濬法師的回函，心裡有很大的感觸。自己身為女眾，能在一個有制度的比丘尼僧團，出家受戒，安心的過出家人生活，甚至每年還有如法如律，和合結夏安居、自恣、布薩等，相互成就，相互貢獻因緣。我不禁想到濬法師在斯里蘭卡，也想到師父和這裡的每一位比丘尼，我們

可以彼此共住、共學、共修，這份因緣多麼難能可貴啊！

那位捷克籍的比丘尼，能在佛法沒有流傳的國度裡，也沒有僧團及同參道友，自己一個女眾要背負著佛陀的使命，我認為這股毅力、勇氣和悲願，令人欽佩。想想當年西行取經的玄奘大師，想想東來弘法的高僧們，開疆闢土，更有孤坐水邊林下用功的修行者。這些奠下佛教基業的比丘、比丘尼們，不都是背起簡單的衣鉢，一路往前走。這股信仰的力量，注入心裡，一直指引著我，從馬來西亞來到台灣，更來到下一處的人間天上……

願佛法的傳播，猶天涯若比鄰，無遠弗屆；

願我們在弘法路上，  
統理大眾，一切無礙。

# 限

文／智澈

一條線橫在面前

是終點 還是起點

拖著 疲憊 緊繃

向 前 衝

注前推一點 再推一點

一次又一次 擴展極限

艱 艱 艱

不再緊抓 不再催促

耐心陪伴 休息 徐步而行

讓身舒展 讓心歌唱

伴著 和風及陽光

空氣中瀰漫著青草的芳馨

緩緩踱向前 然後

輕鬆地 跨越那條線



# 月映千江

千江有水千江月  
必有月兒的影像  
然而 同樣的一輪明月  
因為江水的清與濁  
影響了月影的清與濁  
修行路上  
面對種種境界 你的回應是

## 踏上出家之路

釋天期

我的原生家庭，爺爺、奶奶是一貫道，家裡也有設置道壇。小時候因為家庭因緣，也跟著參與朝禮的儀式和活動，尤其每月初一、十五必須禮一千次三叩首，讓我印象深刻。每每家人忙碌時，都是我與奶奶一起叩首。這對一個小孩而言，簡直是一種折磨。雖然事後奶奶會給十塊錢小獎勵，當然也不完全是這個原因而去朝禮的，因為小小心靈總認為朝禮能帶來平安、護佑，心靈上有一份說不出的安詳和喜悅。每當家中舉行傳道儀式就會有很多人來，聽奶奶提起，人數最多曾有百人，這對家庭式的道壇來講也算興盛。儀式中有些服務的女眾會穿著白衣黑裙，尤其在做引導時也具有威儀；讓人感覺這團體很莊重，印象中一貫道道友很團結、親切。後來隨著爺爺往生，沒人號召，家中道壇也慢慢沒落，在爺爺往生頭七，我夢到爺爺對我說：他最放不下這個道壇沒人接手。而事實也是如此，我看到爺爺對宗教那一份熱誠與投入，我想：其實我是分辨不清佛教與一貫道有什麼不同，只想都勸人為善，但我要學習爺爺那份誠心和責任心，將它運用在我現在所選擇的宗教上。

在讀國中、高中階段，每當看電視時，母親會邀我一起看佛教弘法的節目。與其說邀請，其實是半強迫的，也感謝母親強迫的因緣，讓我現在可以坐在這裡打著電腦，敘述我選擇佛教的因緣。聽法師弘法中，使我對宇宙的真相，還有因果法則，引起很大好奇。

如此深奧的法則是第一次聽到，有幾分神秘感，這也促使我想要入佛教一探究竟。當時只是覺得出家人很偉大、很了不起，對出家人滿懷恭敬。有時也會跟著母親參與慈善團體的活動，例如：回收、佛學講座。後來，外公生病，母親帶著外公參加消災祈福法會，當然母親也不會錯過我，所以就跟著母親去參與法會，原本只是敷衍的心態——只跟母親來這一次，下不為例。那時對自己這麼說。哪知這一參與，就開啟我人生的另一扇門。

法師們讚頌佛陀的梵唄聲吸引了我；經文的字裡行間，透出宗教情操的表達：寫真實人生之無常、幻化，深入人心；讚頌佛國的莊嚴，多麼令人嚮往；菩薩對眾生之悲憫，是如此動人心懷……音調中有隱、有剛、有柔、有……

第一次拿到課誦本，對描寫淨土殊勝、圓滿的經文十分感動，在那當下，有一股想出離生死、精進修行的念頭，看看自己是否也可到達那盡善盡美的國土。

「嘆亡讚」描寫人生的百態、

無常，當下的出離心非常強，那份感動、驚奇是無法敘述的，好似挖到一座寶庫，直到現在還迴盪在心中。就這樣，接觸到剃度的寺院，只要有空就去參加共修、培福，也慢慢順理成章的出家。可說是因緣成熟，想要對自己的生命賦予一些意義、看清楚它的實相。

「是該認真的時候了」，那時我對自己說。所以，我選擇了佛教，選擇了出家。

## 我的常住

釋雲增

我的常住是文華寺，它就在很多人喜歡去禪修的佛教國家——緬甸南部的摩谷皎邊。我的常住與其他的寺院不一樣，因為它藏在一個環繞著小山的華文學校裡。清晨，我打開山門，一眼望去，高聳的群山環抱著寺院，山外有山，路途阻隔。我常常凝視著山巒間飄過的雲彩，彷彿欣賞一幅畫。讓雲增以為世界就是這麼大，常住就在地球的中心。直到出了一次國門，再



轉回來，看看前後左右，才發現：原來常住只是地球的一方小天地，而我對地球的感覺和了解更開闊了些。

這所華文學校，在摩谷校邊，叫做「愛華學校」。創辦者是現年八十幾歲已退休的瞿思愛校長。創始於公元一九七四年，至今已三十六年。剛開始只是個國民學校，學制從幼稚園到小學六年級，成立過程，一直經瞿校長的努力募款，在小學成立十五年後，才延長到國中階段，這是大家心目中期望提供華裔子弟基礎教育的學校。

但很不幸，就在緬甸政府當局的嚴格要求下，差一點被廢除關校。因為緬甸政府的排華政策，不承認華文學歷，也不允許建立華文學校。這時從未曾受過正規學校教

育的校長，就想出了一個辦法，決定在校園中建一間寺院，正式向緬甸政府申請。一九九六年，家師<sup>上</sup>慈<sup>下</sup>慧法師就被聘請安住在這裡。

因此，它不是華文學校，而是一間佛教寺院；而且是北傳的漢系佛教，僧人是北傳華裔尼師。

師父入駐文華寺兩三年後，陸續收四個徒弟。徒弟法名分別為義風、貴風、輝風及最小的金風。我是輝風，排行第三，當年出家時十三歲，其他三位分別是八、九歲、或十多歲出家。一個個在師父的慈悲照顧下成長。

常住平日的作息，是每天早上三點半就得跟師父一起做早課、用早齋，然後上華校。華校放學回來，先做寺院中該做的公事，然後隨師父到大殿做晚課。晚餐後才做

私人的功課、讀經和學校的作業。

家師六十幾歲才收四個十幾歲的沙彌尼，不但一個人每天做早晚課，還要煮飯、種菜、縫衣，甚至得操心我們：是否有按時將老師給的作業做完。因為師父在戰亂的環境下，只受過四、五年正規教育，總認為自己沒有讀過什麼書，所以師父很注重我們的教育，寺院再忙，還是讓我們到學校去讀書。

在學校，我們幾個小小者發生什麼問題，她只須從寺院門口走出幾步即可了解。除此之外，讓我更佩服師父的是：當我們下課休息時間，她總是放下自己手上炒的菜、縫的衣、或拔的草，走到學校的另一個沒人看到的角落，瞧瞧她這些身穿僧服的徒弟，是否和自己同班的女同學在校園裡蹦蹦跳跳、耽溺玩耍。

因為家師的想法是：不管我們有多小，但出了家就得學習做一位堂堂正正的人，不適合如小女孩般跟同學拉拉扯扯的。所以師父對我們平常的一舉一動，要求嚴格，若觀察到我們有不適當的言行，無不

親自教誨的！家師對徒弟們照顧得無微不至，在她眼裡，每個人都如同她的掌上明珠般重要，從不會厚此薄彼。因此，家師在輝風心裡猶如一位菩薩。

在「愛華學校」我們不用交學費、水費、電費，燒的柴、吃的米，是居士們供養的；又有可愛的菜園讓我們種菜。師父覺得這裡環山擁抱，終年不用風扇、冷氣，冬天只須多加一點保暖衣服即可，是一塊福地。師父認為：在這裡能安心修行，又能護持華裔子弟延續中華文化的香火，就是福報。

## 轉念即成如來

釋印道

「隨其心淨，則佛土淨。」這是《維摩詰經》，世尊與舍利弗精彩對話的一小段。舍利弗說：「世尊前面所說『唯其心淨，則佛土淨。』從我眼中望去，這世界一片污穢，實在令人疑惑，世尊已成佛，怎麼您自己所處的這個世界如此亂七八糟，怎麼看都不像莊嚴佛

土，實在令人疑惑。」世尊回答說：「太陽月亮一直都在那裡，瞎子自己看不見，怎麼能怪太陽月亮。從我眼中望去，這世界挺好的。」於是世尊足趾動了一下，世界就變了樣；舍利弗暫借佛眼，看到美好的莊嚴佛土。這段對話明白描述：維摩詰經「唯心淨土」的觀念。

當心念污穢時，使情境慢慢變成污穢；所感受到的人、事、時、地、物，也漸次轉劣而不自知或欲罷不能；甚或沾沾自喜的笑別人不知享受，就像茅坑裡的蒼蠅一般。

當心念乾淨時，情境慢慢淨化；所感受到的人、事、時、地、物，也是自在的；如揮別烏雲的太陽，光明普照，看見一切生命的緣起緣滅。當目睹一棵小小樹苗的成長，為負起淨化大自然的使命，也盡其最大的力量，累積它布施氧氣的「綠業」。深深感動！這原是一個真善美的淨土，只是我們的心，被許多不淨的事物所填滿，髒了，不曾去感知它。

「人生不如意，十之八九。」在日常生活中，人與人之間的互

動，總是會有磨擦。這些障礙，就是考驗我們平常修行的功夫——遇到境界如何去轉化，不被境所轉。看待一切的境界，都是佛的境界，任何善惡緣，都是佛緣；很多的境，都是依我們的設定而產生。常作如是想——別人沒讓你痛苦，是自己放不下自己的貪瞋癡。

當我們遭遇到不順境時，很多人心中都會生起，為什麼是我，而不是別人？人總是習於執取順意的人、事、物，殊不知生活中不遂意的磨練，是集成智慧最好的資糧，逃避便無法產生智慧。只要當下一念心轉，便可化穢土為淨土；轉煩惱成菩提。從唯識來看待每一個生命，一切法界皆是從心所變，自己若有所改變，一定可感化他人。有時不是某人使我煩惱，而是我拿某人的言行來煩惱自己。起煩惱時，一切都為造作的業所障、是醜陋的。當心清淨時，世界就變成琉璃世界。「隨其心淨，則佛土淨。」一切法因緣生，佛種亦從緣生，若見一切人、一切事、一切物，若能轉念，即可成如來。

# 梵音海潮音

釋惟樑

「梵音海潮音，勝彼世間音」——音樂是一種可以感動、震撼人心的藝術；聲音則可以與人溝通、傳遞情感；尤其梵唄，是很殊勝的佛教藝術，可以提昇個人的宗教情操，也可以此清淨音聲度化眾生。

過去在常住時，不太明瞭梵唄的意義，早晚課如例行公事。薰修佛法後，試著在唱梵唄時，虔誠、恭敬地口出音聲，眼觀佛像，耳聞梵音，鼻嗅薰香，不論唱誦、身禮佛或執法器時，心則專注、懇切、隨文觀想、觀像……，逐漸地發現自己喜歡投入於這樣攝心、清淨的梵唄中。況且偈言：「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭；盡於未來

一切劫，讚佛甚深功德海。」能於佛前供養，讚佛音聲，是何等殊勝的福報呢！

世間音、往往是一般人情感、愛欲的宣洩、抒發，往往不離恩怨情仇、情緒糾葛，是表達有情感官覺受的靡靡之音。而佛教的梵唄，是佛菩薩體證的真言，祖師大德對佛、菩薩的讚頌，以及菩薩自己的發願和迴向，唱誦者融入其中，隨文作觀，專注唱誦，自然流露出清淨的梵音。即使只是平日的早晚課誦，都有其世間所不共的殊勝處。因此，我想：隨文作觀、隨文讚佛、發願……，除了收攝身心、淨化身心之外，也一定會在我們的心路歷程、生命之流中，留下深刻的烙印與殊勝的佛種。

心靈

文／智澈

被現代社會壓扁的心靈只有胡桃般大小，想像看著呼吸就像看著雲彩或落日，在大自然中滋潤乾渴的心靈。我的心能看著雲彩多久而不動作呢？原來我的心一直在推擠著要做些「有意義」的事，不容許空白。那麼，讓心靈呼吸算不算是件「有意義」的事呢？不是心模仿看落日的悠閒，而是禪修本身就是種悠閒。

# 禪 之 旅

文  
／  
燈  
策

多少時間的準備  
迎接這重逢的到來——秋禪  
熟悉的情緒再次出現  
無奈 抗拒 害怕 種種  
這些都意味著什麼  
是的 再次踏上這旅程  
離開繁忙 離開瑣碎  
收拾著心情 拖曳著腳步  
回歸到寂靜

身安穩地坐著 心卻不安地跑動  
又在回憶了 又在計畫了  
不懂得厭倦 多少時間都不夠  
還要繼續嗎  
是否抓得太緊 太鬆 找尋對治  
給不同的嘗試  
換了所緣 換了環境  
試著 浮躁卸下 不耐安下 妄念治下

看著裡面的浮動 起伏不斷  
雙手重覆翻動 再使力  
希望把內心的皺紋——攤平  
紋路太複雜了 累積太久了 範圍太大了  
又 豈是二十個日子就能擺平

既然看到了 從這裡  
日常的 作息的  
審慎觀察 不對外 而是對內  
不活在遙遠 未發生的  
而是 回過頭觀看真實的起落  
持續地



# 梵唄與修行

釋自證

梵唄是一種修行，也是度生的一個方便，隨著南傳、漢傳或藏傳，及時代的演變，其所表現的方式，也會有所不同。儘管有種種的差異，無非是對諸佛菩薩的一種恭敬供養。而在佛門裡，我最喜歡的是「叩鐘」，那種清淨、莊嚴、安穩，非筆墨所能形容。

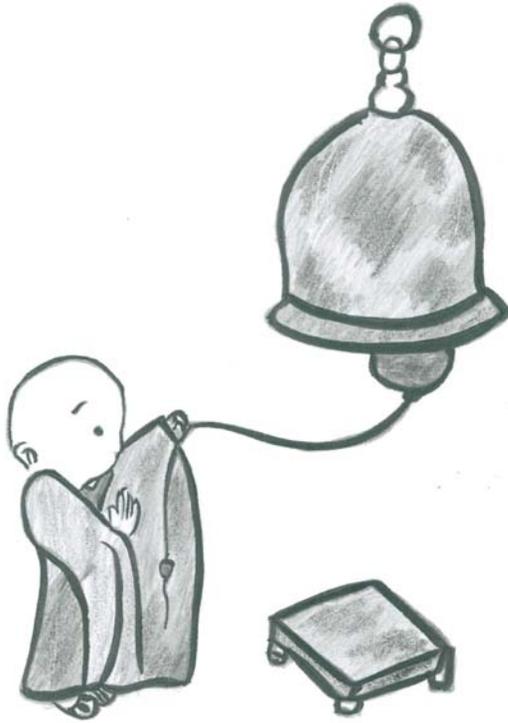
「願此鐘聲超法界，鐵圍幽暗悉皆聞；聞塵清淨證圓通，一切眾生成正覺。」每當聽到一陣陣的鐘聲時，心裡總是馬上的默念著此偈子，真的希望此鐘聲能上通天堂，下徹地府，救拔苦難的地獄眾生。晨鐘暮鼓，是佛門裡一種很特別且殊勝的梵音，但因常住位於都市，無緣聽到叩鐘聲。

我第一次聽到叩鐘偈，是在受戒的時候。「妙湛總持不動尊，首楞嚴王世希有，𠄎𠄎尤……將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩，𠄎𠄎尤……」當下被那種莊嚴、幽遠的鐘聲與發願，深深的感動。我很喜

歡阿難尊者開悟時的這段讚佛偈子，尤其是「將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩」，每天早課念到這句時，內心總是波濤湧動，感受特別深。

因緣際會，我來到香光尼眾佛學院，每個月都會有四次的叩鐘。不管怎樣，我都盡量的參加，一方面是為了練習；一方面也祈願自己的一念發心，能利益一切的眾生得離苦。

課誦是佛門出家修行者基本的功課之一，虔誠的讚頌佛菩薩的功德，也藉此安定每個人的身心，這也是一種培養專注與慈悲的好方法。出家雖然十多年了，但是對於梵唄，總是有種畏懼的心，喜歡站在下面隨著大眾一起唱誦，對於上台執法器，未上台前，總是先將自己嚇倒。或許是與個性有關吧，不喜歡在人多的地方，更何況是站在台上！這是修行上很大的障礙，自己也覺得莫名奇妙，到底在



怕些什麼？自己學習梵唄的進度，就比別人慢很多。

其實在常住時，也學很多，但實際上場的經驗少之又少，明知我錯失很多學習的機會，但總是無法突破自己內心的恐懼，事後也覺得很可笑。

學院給了我們很多自由學習的空間。尤其是早晚兩堂課誦，即使不敢上場，也得上去，聽起來好像有些無奈，但是這種心情不是每個人都能體會的，每次總是抱著一顆忐忑不安的心上場。若是能不上場，我也就不上去，我也不知道要

逃避到什麼時候。學長總是鼓勵我，要趁著在學院，克服這種恐懼的心。我會努力的！

音聲也可以做佛事，一場莊嚴、清淨的法會或早晚課，可以攝受、感動人心，更可以救拔苦難的眾生，其功德是不可思議的！雖然我沒有好的音聲，法器也打得不好，但我總是提醒自己：每當站在大殿時，都能發自內心、專心的隨文唱誦；除了祈願藉此與諸佛菩薩感應道交，獲得清涼自在；更希望將此不可思議的功德，回向給一切眾生，皆得離苦。



正念是 跟自己在一起  
是 傾聽身體的聲音  
是 完全的開放與接納  
是 沒有排拒 也沒有執取  
是 如實而純粹地覺察  
是 沒有評價 也沒有好壞  
是 是什麼就是什麼  
是 沒有過去 也沒有未來  
是 唯有此時此刻

正念在 出息與入息間  
在 膀臂脖頸中  
在 喜悅與悲傷裡  
在 川騰的心流中  
在 樹林的風聲中  
在 開門和關門間  
在 左腳右腳裡  
在 指尖與鍵盤間

正念像 晴空的白雲 安靜而清楚  
像 水面的漣漪 熱忱卻無痕  
像 風中的竹林 隨順而不動  
像 佛前的油燈 明亮且溫潤  
像 足下的大地 承載並包容

# 看·見·正·念

文／釋自祥

# 塵勞佛事

巧把塵勞作佛事  
是祖師大德面對紛擾世間  
安頓身心的智慧  
當今行者  
於忙碌的執事弘護中  
又發生了什麼

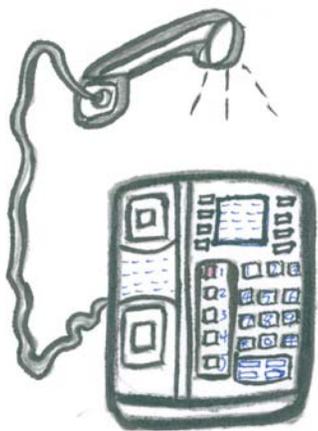
## 欣賞的心

釋法寂

此次浴佛法會，我被安排在大殿法事法化組，心七上八下的按捺不住。因為自己不熟悉法事、不懂得與居士互動、台語講得不夠流暢又得當貫串，內心的忐忑不安，就如大氣壓力般沈重。只能不斷地告訴自己：「一切隨緣而住，做事不在追求完美，盡心盡力便是滿分。」

十天的弘護實習，在繁忙緊湊的時間裡，總是會出現不少狀況。一位領導者、組長或組員，在此時，要如何去面對這些繁瑣的事？每一個當下，都在考驗我們的心。當學僧的我，只能盡本分，將這科「實習課」好好的學習完成。在這法會期間，有眾多的事項出現，並非自己漠不關心，而是非我能力所及，此時也只能在旁靜靜地觀看著。或許，這麼安排，是讓我從他人身上學習如何應對事情；若今天角色是我，我又如何去面對、處理它呢？看著、看著，感覺真的很有趣。不過，在這繁忙的修行生活裡，無論發生好或不好的事件，總是看到僧團的長老比丘尼們，有智慧、妥善地處理每件事，眼光放得遠，顧及整個大局，能使來山信眾增長道心、又能安頓好每一個住眾。從過程中，令人真的很感動，這實在要有相當大的包容力與慈悲心啊！

總之，此次的弘護，欣賞到每個人認真的投入，人人都是佛陀的侍者。若能時時保持那顆清淨的心，時時與法相應、保持正念，這便是緬懷佛陀也是浴佛法會最有意義之處。



## 知客札記

釋見恒

今年的弘護實習，當知道自己被分配到知客組時，內心有擔憂：一則對香光寺環境陌生，又要與一位不熟識的法師共事，要如何相處呢？二則安定規律的生活習慣了，就提不起心力去面對這活動。

幸好第一天大堂會時，監院分享他的經驗，讓我找到了動力，接受這安排。每一組都有不同的學習、困難與壓力，不作無謂的比較；要清楚明白自己的職責所在。更重要的是在這佛誕日，為佛陀慶生，感謝佛陀的教導，提醒自己身為出家人，內修外弘為本務，透過這浴佛法會，迎接更多眾生，將平日所學運用於生活中，宣揚佛法的

正知見，從中培養弘護的能力，不斷佛種。

經過了十天的相處共事，發現組長為人很親切，是一位慈悲的法師，當初的擔心、害怕是多餘的。知客的變化性很多，法師總是很有耐心的面對，臨危不亂，頭腦清晰，很有定力，都是我學習之處。隨著組長到居士家，一家家的拜訪，與人說話時，親切的從關心家常事開始，慢慢談到做定課、培福等，像是熟悉已久的人；於是自己便試著學習開口，這是很好的機會。雖然表達並不是很完整，但內心的突破，是件非常快樂的事。

第一次在弘化堂接電話，心驚膽跳的。因為不知電話響起時，會發生什麼事？要如何應對？經幾次後，便不再害怕了。假若遇到自己不懂、答不出來的問題時，可以詢問其他的法師，並沒那麼可怕。

法會期間，實在非常佩服發心來培福的居士們，各個手腳俐落，一下子就將所負責的事情，分工合作完成了。感謝他們的幫忙，使得活動進行順利。計畫趕不上變化，

法會當天，突然下起甘露雨。大家同心協力，忙著準備雨傘，又要變動休閒傘的位置，雖然全身都濕了，大家還是很高興地做好引導，帶著微笑，招呼來山的信眾，讓信眾有賓至如歸的感覺，法喜充滿。

在法師們與培福居士的互動中，也發現法師能給予居士鼓勵與支持，或者具體的關心其身心狀況，都能鼓舞居士培福的意志，增加他們的自我肯定與信心，也增長其培福的意樂，願持續發心共成三寶事。

## 貫串的心路歷程

釋見宏

弘護前，當行政法師問我，是否願意嘗試「貫串」這角色時，我真的不知道自己要做什麼？能做什麼？但是我並沒有考慮很久，就勇敢的答應，決定接受挑戰。會決定接受，是我想突破自己、挑戰自己、面對自己。我是一個很怕生的人，面對人群時，我通常是躲在最後面的那一個。在常住，有很多師

兄可以關照著我；但是來到這裡，我得自己承擔一切，其實心裡一直處於矛盾、不安之中。內心，雖自許將來要成為一位「宗教師」，要自利，亦要利他；而實際上，卻一直逃避。想想：這樣永遠不可能與自己的願相應的，也辜負自己身為一個出家人的身份。所以，每當需要獨自面對大眾，而產生恐懼時，我就告訴自己：若是連這一小步都不敢踏出去，如何談得上要弘法利生？我給自己一個機會：試著敞開自己的心，也接受自己的不足。

雖然離浴佛法會，至少還有半個多月的時間，但打從答應的那一刻起，就發覺自己內心有一股莫名的壓力，正慢慢的醞釀著，且有增強的情況。我想辦法讓自己靜下來，但效果不大，連晚上躺上床的那一刻，都覺得自己全身是僵硬的。連續幾天下來，有點受不了了。繃到極限時，有一天突然開竅，發覺自己真的很笨，何必杞人憂天？心想：「不如先放下，反正弘護根本就還沒開始，到時候再說了！」那時，心中的那塊大石頭，

瞬間消失得無影無蹤了。這時才體悟到——「一切唯心造」。

隨著弘護一天天的逼近，心中的焦慮也一天天的增長起來。我最擔心的是——自己本身就不懂得觀想了，如何能帶領大眾作觀想？當我把這個困難告訴一位法師時，法師給了我一個很值得思考、體會的答案——「當你站在台上時，你是用什麼心來看他們。」對呀！我反問自己：我到底是用什麼心來看這一切？害怕、恐懼瀰漫整個心，我根本無暇去思惟這個問題。從那天起，我將這個問題放在心上，不斷地思惟。

在這整個法會過程中，最讓我感動的是——朝山早課的貫串。自己從來沒有參加朝山的活動，在「朝山實演」時，雖然只是短短大約五十公尺左右的距離，內心卻深深被佛號所攝受、感動，也很想參加朝山。但經一番考量後，還是決定專心把自己的職責先做好。當天，當朝山的隊伍來到扁柏道時，我站在前面看著整個朝山的隊伍，目的只是為了用心去體會、揣

摩每個朝山者的心。因為我並沒有真的朝山，我用同理心去體會大家那份虔誠、感動，只希望我講出來的話，能與他們有所共鳴。其實我真的不知道我在說些什麼，只是將我的體會，用最平實的方式表達出來，但是台下的每個人，明明已經很疲累了，卻能以笑臉看著我、回應我。真的很謝謝他們，謝謝他們無言的鼓勵與慈悲。

隨著法事一場一場的結束，心也一點一點的放鬆。當《水懺》的貫串結束時，每個遇到我的人對我說——「恭喜你，你終於解脫了！」的確，原本沈重、擔憂的心，也隨之煙消雲散了，身體也整個輕鬆起來，還可以繼續從事善後的工作。前後兩種截然不同的心境。不禁讓我聯想到：「平常心」看待一切的重要。

法師、同學的鼓勵，更是我向上的動力。尤其是很多法師都注意聽我哪裡需要改進，這種無私的心，是我來到學院最大的感動。我也要謝謝組長及組員們的包容，讓我能專心的準備貫串，順利的完成

自己的任務。也期許自己：能以眾生心為己心，能學習佛陀平等對待一切眾生的大慈悲心。眾緣和合，願我永遠都是那個成就善緣的一份子。

## 托鉢

釋雲增

正命是八正道之一。佛弟子依從正法，清淨身口意三業，遠離咒術、占卜等五種不正的謀生方法，而如法獲取衣服、飲食、湯藥、床榻等生活資具，則稱為正命。又比丘為延續法身慧命而行乞食，稱為正命食。佛涅槃後，部派佛教分裂，至今只有承襲上座部佛教傳統的地區繼續以托鉢方式乞食，維持著自己的法身慧命。

如今當自己要去體驗托鉢乞食時，心裡卻害怕、緊張。一方面，自己害怕看到很多人；另一方面，也可能自己看過的只有南傳法師才托鉢乞食。托鉢，現在話就是化緣。化緣即指募化、勸化他人，使其布施。不過，出發前一晚睡前，我跟佛菩薩發願：一定要做一位真

正的大丈夫，為了實習出家的正命，帶著喜悅的心，跟街上的人結個緣吧！因此十一月一日早上七點半出發前，自己真的一點緊張都沒有，好像變成另一個人似的。但是車子抵達嘉義市南門市場，兩人走在同一條街時，眾目睽睽，當下，自己也想要臨陣脫逃。

然而，自己又不屑做一個半途而廢的人，還得實踐自己的承諾，發願要做一個真正的大丈夫。所以只好鼓勵自己，定下心來，以從容的態度，勇敢的繼續往前踏去。走在街上，看到很多老老少少的人們，有的賣肉賣魚；有的賣水果；有的賣青菜。從大家的臉上看起來，沒有喜悅的表情，好像生意不太好，乃至有的很無奈的坐在那裡賣菜。心想：還要跟他們化緣嗎？但一轉念即想：我們化緣的目的又不是在錢財，而是化人緣，再窮也要勸化他們，使其布施。

所以，走在化緣的那條街上，自己盡量努力，每一小攤子都不遺漏。看到越沒有生意的小攤，更要學習耐心的等待，直到他拿出錢來。雖然等了很久才化得十元，但

看著他從一開始不想布施，到最後布施出來，中間剎那不斷變化的「心念」是很珍貴的。尤其要到賣肉、賣魚的攤子化緣，除了要忍耐腥味外，還得忍一下他們的臉色，甚至還須面對很多輕視和喜悅的眼神。這時才體會到：佛陀時代，以托鉢方式乞食來維持法身慧命，是多麼辛苦啊！

然而知苦才能入道，修行者的忍辱、禪定、智慧、布施等波羅蜜，也在其中，一點一滴逐漸成就的。

## 從互動中學習

釋義風

這次弘護實習在大殿組，我學習到如何佈置場地。因為這次我和一位學長主要負責場地，所以就要設想：大殿裡拜墊怎麼排，中庭椅子怎麼排，才可以容納兩百多人？什麼法事，就要換成什麼樣的場地。善後時，要備哪些工具，這些工具放在何處較好？善後的東西要歸放何處？因此，法會之前，自己先要去瞭解，什麼東西放在什麼地方，到時候才不會找不到物品。

我們這組要負責起、安板，但有一位同學，從未做過香燈，所以我必須教她安板。剛開始自己不太願意教她，因為之前有人跟我說過，她是不容易帶的，常常忘東忘西。所以第一天安板時，我沒有跟她說安板時要做的事情，自己做自己的。後來想一想：我這樣做是不對的。我沒有跟她好好相處過，怎麼可以認定她就是不容易帶領的人，說不定她很快就學會了。如果她真是這樣的人，那我不是更應該以慈悲的心好好的、慢慢的教她嗎？我想：每個人的根機不同，所以學習時，有些人學得比較快，有些人學得較慢。想到此，我的心念就轉過來，決定要好好的教她如何安板。她也肯認真的學習，不懂的地方也會問，就這樣過了幾個晚上，她很快的學會了安板的步驟。

經過這件事後，讓我了解到：她不像別人所描述的那樣。也讓我學習到：以後不論面對任何人、事、物，不可以只聽別人說就相信，而是要自己親自去求證過，才能了解事實的真相，而做正確的抉擇和判斷。

## 禪修有感

釋自得

平日修學生活裡，雖然學習的內容充實，但是生活的步伐卻是匆趕的。縱使在百忙中，能擠出一點時間打打坐，靜靜心，但大部分的光陰都在昏沈、勞心、憂慮、妄念中虛度而過。封山禪修的來臨，猶如在炙熱的身心中湧入甘露水，那般地清涼，這是內心極度的渴求。

坐在蒲團上，深知這殊勝的因緣，難能可貴，是很多人給予的護持及成就，心裡多麼的珍惜及感恩，想到此，便淚流滿面。

禪修的第一天，就發生了四級的地震，坐在五樓高的禪堂裡，只是建築物的搖晃及碰撞的聲音，就足夠令人感到驚慌。外籍的學生，有的嚇得哭出來了。我雖是害怕，但依然沒有睜開眼睛，知道自己離開所緣，去感覺那當下強烈的震動、搖撼，心想：倘若就這樣死去，那就死去吧！

地震很快的過去了，沒有造成太大的破壞，內在開始思惟死亡的問題：對於自己的生死，我是無從做決定——何時死？死在哪裡？與誰共死？……如同我出生一樣。但是現在這一刻，我可以決定做什麼！把握什麼！

過程中身心都很煎熬，因為除了要面對身體的炙熱、氣動、汗流浹背、頭暈、痛等，還有對修法導致身體出現這些現象的疑惑，甚至內心會產生不耐煩或排斥須不斷面對這些現象。直到小參時，禪師反問：

這些現象不能就如實讓它出現嗎？你只是去觀察、了解、知道。自己才突然有所領悟，滿心歡喜繼續禪修。很高興自己在禪修中有所增進——能在一次又一次的禪修歷程中，更了解自己這個五蘊和合的身心。禪師鼓勵我們說：「或許有很多技術上或身體上的問題有待克服，但我們沒有理由放棄禪修。」禪師的開示，總能提起我內心對法的信心及肯定，也感受到禪師的苦口婆心，總是想給我們最大的幫助，希望我們快樂的禪修。

感謝所有因緣的成就及護持，倘若在禪修中累積了如芥子般小的功德，願與一切眾生分享這份喜悅及寧靜。願一切眾生安樂！

## 在問題中找答案

予度

心經說：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」五蘊包含了色法與心法，是構成身心的要素。但是日夜與五蘊為伍的我，卻不知它的相狀為何？正念禪修，有別於過去所薰

習的禪修法。剛開始完全不懂為什麼要這麼做？它與我的關係在哪裡？平常總是會聽到「保持正念」或者「如理作意」，覺得它很實際，但是真正要做，又顯得很抽象，不知道要從何處著手？

聽到院長開示時說：「回到自己身上找答案。」就像我們平常在刷牙，注意自己刷到哪一顆的時候，這就是禪修，這就是正念。清楚自己的一個心念、一個動作……，也都是禪修。原來答案就這麼簡單，與我的關係，就是生活中完全的進入自己的每一個動作，經驗自己、處理自己，不去抗



(本刊資料)

拒與抱怨。時時覺知、清楚的知道自己現在的生命狀態在哪裡，不受過去的難過與比較而困擾。要擺平自己的種種煩惱，唯一的答案就是「回到當下」。

## 生命中的正念禪

釋自信

這次正念禪修很特別，打破以往禪修的方式，融入於日常生活中，感覺更貼近，同時也改變了我對禪修的排斥與恐懼。

第一天，看到資料中提到正念禪修的七種基本態度，印象深刻，也是影響我這次禪修最大的關鍵點。我抱著一顆好奇的心，嘗試看看，有什麼不一樣。放下過去的經驗想法，以全新且開放的態度來面對，不先預設立場，不做任何評斷，安住於當下。前兩天早上非常昏沉，以往都會責備自己，不可以這麼懈怠放逸，這回，學會如實的接納，不做無謂的掙扎；加上蔡老師帶領的正念瑜珈運動，整個人感覺很輕鬆，不再那麼緊繃。

透過身體掃描的練習，身體的敏感度變比較好。以前大姊常說我不會照顧自己，小毛病都不注意；總是累積成大問題才解決，並非我想要如此，真的沒感覺呀！這次有重大的突破，從中學到要信任自己的感受，不要故作堅強，假裝沒事。能夠誠實覺知自己的心情，不強求一定要有甚麼成果，順其自然，不斷的提醒自己：放下執著，就只是單純的觀察當下身心的感覺。不落於行動模式，耐心的接受每一個當下的全貌；以一顆初心來保持覺知，不去追悔過去，亦不設想未來；簡簡單單的生活，享受了片刻的寧靜，真是一種幸福。

有一天，遇到一個情境，很自然的進入自己習慣性的思考模式裏，不斷的編故事，還自以為是，不自覺的又陷入其中。突然出現一個聲音——不是在正念禪修嗎？剛好可以拿來試試看，覺得挺有趣的。雖然沒有立刻解決問題，但至少不會陷入那漩渦裡很久，也不錯啊！從中訓練轉化心情與培養專注力，也讓我要學習到：平常養成

覺知的習慣，才不會被外在事相牽著團團轉。

## 正念工程

禹然

祖師常說：吃飯、睡覺，都是修行。道理說是如此，但要落實，就得下一番功夫了。如何在任何時間、任何地方安頓自己的身心？用什麼方法，幫助自己從煩惱中解脫？

五月下旬，弘護結束後，馬上緊接著「正念禪修」的課程。此次禪修有別於往年的禪修。我們照常出坡，沒有很長的時間坐

在蒲團上，每一支香的開始都要做一些運動，而且晚上有寫日記及個人自修的時間，也不必完全止語。

「正念禪修」主要有二個部分要練習：一是「身體掃描」，二是在日常生活中「保持正念」。

「一天廿四小時，能保持正念的時間有多長？」我開始觀察自己，才發現：一次保持正念最長時間的紀錄是三口飯，第四口飯便隨妄想去了。

哈！原來要完全把心安住下來，是一件很大的工程，要因緣和合。它必須有「嚴格」的訓練及「認真」的態度，還要有「放



(本刊資料)

鬆」的心情和「健康」的身體。缺少其中一個因緣，都無法讓我們止息煩惱。

閉上眼睛，感受到腹部的起伏，當心越來越沈澱時，慢慢地覺察身體的感受、情緒、想法，然後把注意力放到耳朵上。當我把耳根全然的開放給外在的聲音時，我感受到身體頓時放鬆，變得很輕，感覺心胸越來越開闊。這是我從來沒有經驗過的。

修行是什麼？簡單的說，就是能在吃飯、走路、出坡及睡覺這些日常事務中，多一份自我的覺照；多一份對生命的體驗；更要多一些開放的胸懷。

## 禪師的叮嚀

釋天期

二十天的精進，對於喜歡禪修的人似乎覺得不足，而對禪修不感興趣的人坐在那兒分秒都是煎熬。雖然如此，禪修卻也是出家要學習的功課之一。由於自己對禪修頗有興趣，所以我是懷著期待的心

情來迎接禪二十，也為這次禪修定下了目標。

剛開始懷抱十足心力來面對，鎖定呼吸，可是隨著日子一天天拉長，妄念仿如電影似的，上映著過去、未來的影像；也如浪濤般，一波波襲來，心開始與所緣互相拉扯。「把心拉回來禪修的所緣！」對自己這麼說。可是妄念如同花朵上散發香甜氣味的花蜜，不斷吸引忙碌的心，如蜜蜂般執取、採食，流連忘返地穿梭著。小參的來臨，督促著自己要收拾起散亂的心，慢慢的，心平穩了，感覺自己與外界隔離，如盪漾在水中的浮萍般的悠然、輕柔。忽然間，一顆如鑽石般的光點出現了，好美喔！心中雀躍著，如同注入一劑強心針，也邁出了第一步。

真正的考驗，是下座後如何保持在禪堂那份收攝六根、如如不動的心，在日常生活中，都能覺照自己的心，而不被外境的六塵擾觸。每當有一支香坐不安穩，無法把心攝在所緣上，用齋時，總懷著慚愧的心——愧對常住、法工們的

護持，也想到祖師大德所講「今生不了道，披毛戴角還。」更促使自己不敢再浪費每一個當下，畢竟生命無常，無法掌握。想到這兒，趕緊收拾散亂的心，端身正坐——觀呼吸。

「禪修二十雖然結束，但絕對不能因此停止對禪修的精進，而且要把在禪堂那一份收攝六根的心力，也運用在行、住、坐、臥等日常生活當中，學習調整掌握自己的心念，讓每一念都是正念。因為在場每一位比丘尼荷擔著利益眾生的責任與使命。」這是禪師在圓滿當天，如佛陀般的慈心，不忘對禪修者諄諄的叮嚀。那一刻令我動容，如同在我的生命中注入一股清淨的法流。

## 將心歸零

釋行智

我們總是懸念著過去，計劃未來，卻難以在當下將心安放。上了禪堂想著期中考、報告及作業一堆未完成；下了禪堂，卻後

悔剛剛那支香沒有好好的打坐、妄想一籬筐。內心總是那麼矛盾，又懊惱沒有一件事能做得好。究竟問題出在那裡呢？是老師給的作業太多，以致於我無法專心呢？還是自己想要逃避而不願禪坐呢？若是逃避，不願坐禪，縱使把作業、報告完成了，內心仍那麼的不安？周而復始的問題困擾著我們，就是沒辦法安頓好這一顆心。

我們總是看著四周的人，一上禪堂打坐，可坐上一、二乃至四個小時，自己坐了半小時，腿不斷的與自己作對，內心不停的責怪自己「糟透了！我也要跟他們一樣，一坐可坐一、二甚至更多小時，都不換腿。」自己不斷的責備及比較，更讓自己難以專注在所緣上，反而是火上加油，妄想更難以止息。

我們總是責怪別人：為什麼進了禪堂腳步不放輕巧一點；咳嗽聲干擾了我；外面宣傳車大聲的嚷嚷……等，使我不能專心在所緣上。無數個他人的不是、無



圖／可能

主題：Possible

限個「總是……」，眾多的理由就是——都是你們使我不專心。

我們是否放鬆過自己？看看自己內心為什麼會出現這樣的想法？究竟是誰在搗亂我？是誰在從中作祟使我不得安寧？——有時聽聽自己的心，妄想從何而來？是來自於善的心所或是不善的心所。若能住於當下，凝視著它時，能清楚明了它的來龍去脈，這些妄想便成了順流而下的流水，不再回頭。

心是如此的奧妙，你可以使它紛紛擾擾，也可以使它安寧。一切都在我們的掌握之中。不是他人的不是，也不是外在吵雜，一切都是我們的造作，就看我們如

何去控制它而已。當你是寧靜的時，便能審視它是多麼變化無常。

要使生命活得朗暢而盡緻，便要全然的投入每一個當下，這是在這一期生命中所要學習的課題。——它可以是容易的，也可以是不容易。原因在我們願不願意放下，將心「歸零」，投入每一個當下。經云：「萬法唯心，轉迷為悟。」迷與悟，就只有一線之隔。

## 禪修雜記

釋自願

禪修期間由於擔任香燈，所以進進出出禪堂多次，待入了禪堂後，心是不易安住的。但因為「正

念禪修」，是與身念處結合的，所以，又像動中禪般，自己也學著在動中覺察著每個當下，可是心仍不易覺察，尤其在禪堂是辛苦的，因為要由動態的出坡轉為靜態的禪坐，首先要對治的是昏沈。

記得第四天的第二支香（上午八點），就因為早起板，導致昏沈，完全無法禪坐。就在縮起腿、趴下頭，準備讓自己就這麼昏沈下去時，竟有人輕點左臂，抬起頭一看，原來是副院長。她輕聲說：「可以站起來走走唷！」本來不想起來的，但確實又昏沈得無法禪坐，最後起身出去洗了把臉回來，精神恢復後，覺得很慚愧：「怎會讓自己就如此縮起腿來睡覺呢？」不久，宣佈要小參。我心想著：「這支香都是昏沈，怎麼小參呢！」而我的小參指導法師即是剛才來叫醒我的副院長。啊！可知我的心有多忐忑不安。然而，小參後，突然精進抖擻起來了，產生一股「應好好用功」的力量，支持自己在個人用功時，不小心有了這次禪修中唯一的一支好香。

隔日，因為起板的板聲有誤，寫了生平第一張表白單。因此，我就一直在禪堂中反覆「寫著」表白單——「為何不是起板錯時，當下決定須寫，而是到了中午才決定要我寫表白單？」「為何第一次當外香燈，才第二天且是第一次起板，就如此待我？」「板數都對啊！只是不小心大小聲造成的錯啊！為何要寫表白單？」禪坐中的我，外表看來坐如鐘，一副道貌岸然，可是內心卻是萬馬奔騰。為了「一張表白單」，讓自己在禪修中反覆一直「寫著」，妄念一直盤旋在「表白單」。待要小參時，才猛然想到，我根本無法小參。問學長：「一定要小參嗎？可以不去嗎？」答案是：「一定要小參。」

當自己踩著不安的步伐去小參時，面對師長諄諄指導的法語及關切，淚，終於一點也不掩飾的直流，面對關心的詢問，卻無法回應。「我怎麼了？」到了晚上的課程，只是十分鐘左右的靜坐，仍讓自己淚流不止。分不清是「善因緣」、還是「逆緣」或是「增上緣」，數不清

的自我造作在這禪坐中一直蔓延……。帶著許多困惑的淚水不停的宣洩著，「為什麼會如此？不要再輪迴了。」雖一直告訴自己，卻一點作用也沒有，感覺很無助，以一種踏在薄冰的步伐走著，明知危險仍一直要踏過去——好可怕的行為。旁人可能都以為是執作上的衝突，但自己內心的審覺，告訴自己：那是一種自我的執持，導致的自我偏見所致。只因為那排「僧務長要您寫表白單」的字樣，讓自己緊捉著，慢心，也在那兒猛啃自己罷了。

此次禪修與以往了解的很不同，原以為禪修都應是「遠離憤

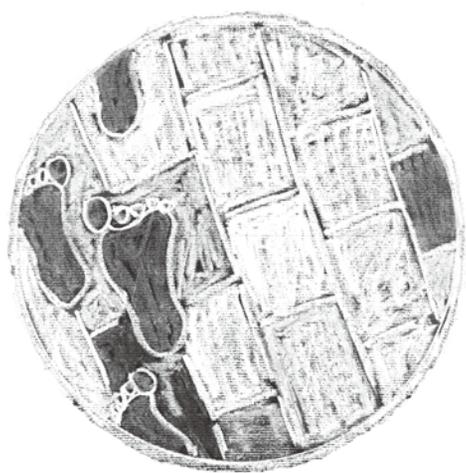
鬧，默然寂靜」才是「禪修」。然而此次的正念禪修之後，讓自己擺脫了既定的概念，有如發現世外桃源的驚奇，原來「禪」是在每個正念的當下。

## 正念之旅

釋自證

多年前就曾經看過一本有關正念的書，書名是「正念的奇蹟」，書中強調如何將正念落實於生活之中。雖然知道正念的重要、可貴，一旦要將它融入於生活中，真的要有很強的心力，而且需要不斷、再不斷的提醒自己才辦得到，這種功夫，非一朝一夕可成就的。

我對於「正念禪修」、「身體掃描」，是有興趣的。只是弘護剛結束，弘護期間身心所留存的壓力、緊張，尚未完全恢復。弘護一結束，覺得自己好似洩了氣的皮球，沒有什麼動力，但是我仍提醒自己——尊重自己，尊重別人；絕對不遲到，也不早退；盡一分力，算一分了。



圖／釋見璋

主題：我抉擇，在我一念間

這個課程真的很好，對我們的修行很有幫助，不過禪修的前兩天真的是昏睡，第三天才開始有點進入狀況，後來的「正念禪坐」就比較能投入了。覺得有點可惜的是：學習「身體掃描」時，沒有辦法隨著引導的聲音練習，總是不知不覺的就睡著了。

蔡老師指導的「正念瑜珈」時間，是唯一不打瞌睡，又能全身放鬆的時刻。老師總是不厭其煩的詳細解說每個動作，一次又一次的強調——念力、動作與呼吸，三者是要互相配合的。

在生活中，我最難做到的是「呼吸」的部分，遇到事情時，總是心跳加快，胸口逼緊，或許就是因為沒能將正念與呼吸配合的緣故吧！從老師身上學到很多，除了學習將正念帶到生活、運動中，也從老師身上看到一種「分享、回饋的心」。老師親切的分享一路走來，正念帶給她很多的體驗與利益，從她身上散發出的親和、愉悅，讓我也感染到那份喜悅。

修習正念禪修須要具備七種

態度——不評斷、耐心、初心、信任、不強求、接納與放下，這七種都很重要。其中最讓我感動的是「初心」。每個人都有優缺點，期許自己：能時時欣賞、學習他人的優點；也能包容、接受他人的不足。訓練自己：每天都以全新的眼光，重新看待每一件人、事、物。透過這次的課程，鼓勵自己：更能夠將這份「初心」，應用於日常生活中，希望每天都是嶄新、法喜，充滿「新生」的喜悅。正念禪修的講義中，摘錄一首短詩：

「生而為人就像一間賓客之屋。每個早晨都有新的旅客光臨。歡愉、沮喪、卑鄙，某些時刻的覺醒到來，就像意料之外的訪客。歡迎並且禮遇他們！即使是一大片的悲傷，暴烈地掃過你的房屋，傢俱無一倖免，仍然要善待每一個客人。因為他有可能為你除舊布新，帶來新的喜悅。不管來者是歹念、羞慚，還是怨懟，你都當站在門口，笑臉相迎，邀請他們入內。對任何來客都要心存感念，因為他們每一個，都是上天派來的嚮導。」

我很喜歡這首詩，愈咀嚼愈有味道，愈咀嚼愈法喜。的確，外在的一切，非我們所能掌控。我們無法阻止各種情境的到來，但是，我們唯一可以改變的是——我們的心。凡事用「正念」相待，不管外面是否強風暴雨，我們依然可以微笑的，站在門口歡迎它，內心卻毅然的風平浪靜。

正當覺得有點進入狀況時，課程也進入尾聲了，此次課程，雖然很多人都在「半睡半醒」之間，但至少對於「正念禪坐」及「身體掃描」也有一些概念了。

希望自己能將正念融入、靈活運用於生活中，這是我未來努力的一個方向。

## 禪修隨筆

釋見澄

### 【安靜】

專注所緣，就是將心輕輕的放上去。真誠、謙恭、完全、全心地「覺知」它——just knowing。很安靜的看著、感覺著、傾聽著；不

壓、不拉、不推、不用力。它也許會變化，也許不會，就是安靜地和它在一起。也不推開、排斥，或過度在意其他生起的「想」與「受」，單純地專注、放鬆，自然「一心」。那些「想」與「受」會自然淡、淡、淡……，沒有聲音了。

只是，安靜。

心，安安靜靜時，有安靜的喜悅與舒服。

### 【洗心】

洗心——覺得禪修就像是在洗自己的心。心洗一洗，看到的世界也會不一樣。亮亮的，有清澈感。在洗的時候，很多東西跑出來（跑來跑去……），沒有太刻意去辨視它們（留下），也就過去了。不管跑出什麼，發現什麼，安靜地認識與接受——這，全都是我，也全都不是我。

善的，繼續栽培；不善的，輕輕地淡化……。有一種安靜的輕鬆與喜悅。

發現自己習慣過於用力，因此，緊急，緊繃。

去感覺輕鬆的專注，輕鬆的放鬆。不用那麼「認真」，剛剛好就好。有空間，有彈性。

### 【卡住】

有時候覺得自己「卡住」了，很沒有信心。有點沮喪地想：我不行了，我沒有辦法……。想逃避。

只好，鼓勵自己：要勇敢、耐心，放鬆地繼續坐，遇到困難是正常的。練習在感覺「卡住」時，繼續提起對法、對自己的信心。保持柔軟心、堪忍心，慢慢度過。（發現自己會急，會緊張。）這樣，也是禪修的重要過程——培養身心的耐力、毅力。況且，想想如果不突破，就不能繼續禪修了。所以，加油吧！

感恩，諸多因緣！提起心力，試試，再試試……。

### 【無常】

一切，遷流個不停。無常，是生命的聲音。

生命的河流，訴說著，無常。啊！無常。無我啊！無我。

只是皆由一條業力的線，一條因緣果的線，串連著，從流轉到流轉……，不全由自主……。如果不刻意覺察，栽培與出離相應的業；就會不斷地乘著業流，向前浮浮又沉沉……。

有時善業力強或多，明顯，就向上；有時不善業力強或多，明顯，就向下。

都是「有時」而已，……和合又離散……。自己、別人，皆如此。

要轉業力、業習，雖不是一時一刻的。「善」與「不善」，皆因長久累積，力量不小，並相續引新業。但若決定要轉，就決定可轉，也是因為無常、無我！

感恩！珍惜善法、善緣；接受仍持續的不善法，慈愛自己，第二念輕輕地轉善。

果報如斯，因緣如斯，我接受；但速行可改——回到對未來遷流最重要的「現在」、「當下」，心中有一股安穩踏實感。

我願意：盡全心護念自己的心與業；並隨緣隨份、盡心盡力的護念他人的心。

## 新的體驗

方妙真

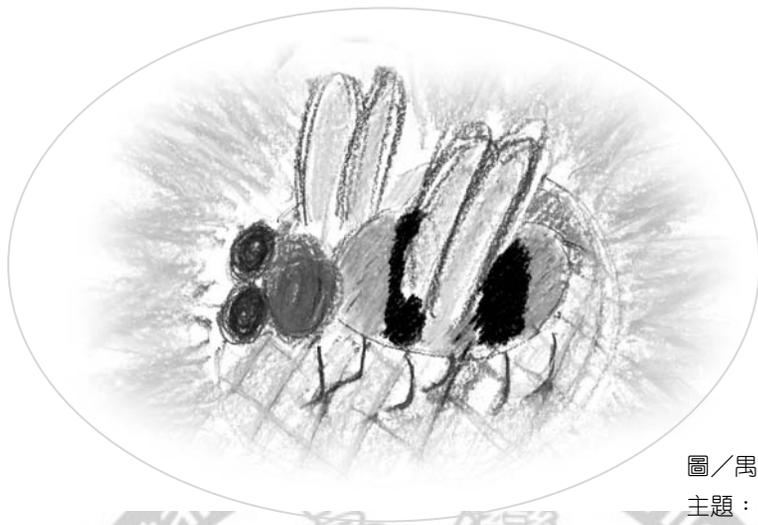
第一次參加這麼多天的禪修，不免擔心。聽副院長說要給我們不一樣的禪修體驗，心中還是存疑。根據以往不同的經驗，只是想到要盤腿坐上幾天，就足以障礙心力了，更何況隨之而來的昏沈、掉舉、妄想等，任何一個都可能緊抓著自己不放。

不出所料，在換腿和昏沈中渡過了不少時間，「身體掃描」時，根本是零零落落的片段。幾次練習都一直停留在某一個部位，昏沈就來了；醒來時，又從同一部位再開始觀察；瞬間又昏沈了，醒來又發現還在這裡！如此反覆於同一部位。

結夏安居後，禪修進入另一個階段，狀況改善了，也許是前面睡飽了吧！在正念禪坐時，精神一直很好，竟然整支香未掉入昏沈。這或許因為依循法師所說：「以好奇、輕鬆，就像小時候第一次遠足的心情，展開旅程。」不知為何？我開始在內心以「自言自語」的方式進行。在旅程中，清楚注意到：妄想、聲音、動作（自己的腳）……等等。之後發現，像曾經上過自由書寫時，老師教過的：以客觀的方式，描寫看到的景象，逐一清楚當下出現的種種現象。這個時候，感覺自己是抽離的，有幾個空白的瞬間，彷彿自己是以捉迷藏的心情，等待著下一個聲音、感覺或妄念的出現，這奇怪的體會還讓自己忍不住好玩的笑了出來。

小參的時候想知道這樣的方法是正確的嗎？因





圖／禺然

主題：快樂的尋蜜

為這是新的學習，不能只感覺旅程還算愉快，便認為這是對的，究竟正確的方式為何，自己還有些模糊。其他的香次試著放掉「自言自語」的方式時，妄念和昏沈就比較明顯出現。

最後一次小參時，副院長說：只要知道就好，不可以抓著文字或語言，也不可隨便貼標籤。所以自己又得再調整，只是，不用這種方式，覺得比較無趣，相對的妄念和編故事就多了，但是狀況好一點時，仍然可以很快看得清楚出現了什麼。

正念禪坐因為有較多的所緣，感覺比較不那麼辛苦，自己似乎比較能相應這種修法，但是每次練習

不見得狀態都一樣，所以只有再下功夫，於日常生活中多做練習，養成時時保持正念的習慣，才能真正受益。

## 尋覓依歸處

吳冬梅

「人，生從何來？死往何處？」這是我小時候一直困惑的問題。難道就如同長輩說的：人死了，什麼都沒有？甚至常常思考：我為什麼會出生在這個家庭？為什麼我的樣貌會是這樣？為什麼這就是我的命運？有太多的「為什麼」在腦海中浮現。人生有太多不可預測的事情，我不想被命運所

轉；人的生命太短暫，所以我很害怕無常的來臨——死亡。

從小就接觸佛教，因為父親的關係，帶領全家走進佛寺，皈依、參加佛七……等佛事。當時的我才十二歲，只知道佛教的表象，例如：佛像、出家人、禮佛、拜懺，這些都是在被動中去認識和參與的，內心並沒有生起信心。直到上了大學時，出了一場車禍，讓我深深體會生命是如此脆弱，為什麼命運操弄了我？自己無法預知和突發的事情，讓我陷入害怕的深淵，害怕歷史重演，難道我每天都要提心吊膽的過日子嗎？

於是，想從佛教揭開這個謎底，便加入大學的佛學社團。在社團中有法師講經說法，只覺得法師說的法很高深，對於初學者或基礎不深的學生來說，只能在名相上打轉，真正能了解的，其實非常有限。

畢業之後，出了社會，因大學學姐的牽引，接觸藏傳佛教——密宗。雖然與自己所認識的佛教並未相差很多，但持咒和唸佛號卻有很

大的差異。剛開始的共修和禪坐，確實讓自己的身心達到安定放鬆的效果。但是，平常在生活、工作，或是面對人、事、物時，我的心還是有煩惱、不踏實，沒有明確的目標。最後還是選擇離開了密宗，回到原來的漢傳佛教。我一邊工作，一邊思索著下一步何去何從，於是結束工作，想要體驗出家人的生活，也想讀佛學院。不論解門、行門，我想要從基礎學起，不再從心外求法、求解脫。

就讀行者學園半年以後，我體驗到從未有的充實感，身心安住在當下的喜悅。這不是一兩天或一兩堂課所能體會的，是須經長時間的操練之後，才呈現在自己心身上。記得法師曾提出一個問題，問我：「你是在什麼時候想要出家的？」我想：不是哪一個時間或哪件事？而是每一個事件，每一個時間點或每一個經驗所累積下來的。讓我體悟到：世俗的生活，不是我想要追求的。因此，我選擇佛教作為我的生命資糧，也選擇出家為我的歸宿。

# 佛陀的女兒相會在香光

## 韓國比丘尼協會及雲門僧伽大學師生來訪

編輯組

【本刊訊】2010年8月27日，韓國比丘尼協會會長暨雲門僧伽大學前校長明星法師（명성 스님）率領協會委員、僧伽大學教師，同是也是住持一方之比丘尼們共29位，以及數位居士訪問香光尼眾佛學院與香光寺。團長明星法師表示，此行目的在促進台、韓比丘尼法師間的互動，同時考察台灣佛學院的辦學。在台期間除參訪本學院以外，還參觀其它多所佛學院校。

因應韓國比丘尼法師們之參訪目的，本院採以座談會方式進行雙方交流活動。院長悟因法師於座談會中，就現代比丘尼的修學，特別指出：「比丘尼應該具有好學與奉獻的精神，將所學的佛法提供給社會，這個過程是利他，也是利己。」明星法師回應表示肯定，期許未來台、韓尼僧能有更多經驗交流，增廣彼此視野。

在介紹本院教育規劃後，接著兩方比丘尼法師針對兩國比丘尼的受戒情形、尼僧教育面臨少子化的挑戰，交換意見。午齋由香光寺特備素齋供眾，齋畢韓國比丘尼法師們參觀本院圖書館，隨即收集佛學研究資料與文物，展現彼等好學的一面。最後，在彼此互道珍重中相約在韓國。



明星法師贈送一尊文殊菩薩塑像（上圖）及親筆書寫禪詩的瓷盤（下圖）。



明星法師（前排左四）與院長悟因法師（前排左五）、副院長自霖法師及香光寺監院見臻法師等人於香光寺大雄寶殿前攝影留念。（釋見寬攝影）

## 廿一屆佛學論文聯合發表會籌備報導

編輯組

【本刊訊】一年一度的佛學論文聯合發表會，以整合國內各佛學院、所及佛學界青年學子們之研究成果與學術資源，達到相互切磋交流之目的。由國內十餘所佛教學院、所輪流主辦，今年已進入第二十一屆，由香光尼眾佛學院主辦，訂於 99 年 9 月 25 日（星期六），假本院校區內舉行。

本院自 3 月中旬陸續召開籌備會，成立文宣、議事、公關及總務四組分工負責，定於 4 月發出徵稿啟事及海報，5 月 10 日截止收稿。在各協辦單位的支持下，先後共有十八篇論文。隨即依據論文主題進行審閱及邀請講評人、主持人，並於七月初確定議程，分為 A、B 兩個場次同時進行。

本屆會議主持人、發表者與論文主題及講評人，簡列如下表：

| 主持    | 發表者                  | 題目                                  | 講評人   |
|-------|----------------------|-------------------------------------|-------|
| 越建東教授 | 許恬智<br>法鼓佛教學院佛教學系    | 《阿含經》緣起說的「名色」之研究                    | 溫宗堃教授 |
|       | 釋明法<br>南華大學宗教學研究所    | 巴利《中部·譬喻品》之思想                       | 越建東教授 |
|       | 釋見量<br>法鼓佛教學院佛教學系    | 從巴利文獻談彌勒信仰                          | 關則富教授 |
| 萬金川教授 | 黃武達<br>華梵大學東方人文思想研究所 | 原始佛教「聲聞解脫道」修證模式之研究                  | 自鼎法師  |
|       | 陳俊明<br>南華大學宗教學研究所    | 《摩訶止觀》之懺悔思想初探                       | 尤惠貞教授 |
|       | 許炳坤<br>玄奘大學中文系博士班    | 試從梁武帝公案探析「功德」「懺悔」意義                 | 熊琬教授  |
| 陳美華教授 | 釋木梵<br>國立台北科技大學設計研究所 | 「緣印禪林」禪意空間設計策略之研究                   | 陳清香教授 |
|       | 釋印隆<br>法鼓佛教學院佛教學系    | 網路共修法會行為之研究<br>——以法鼓山水陸法會網路共修為例     | 陳美華教授 |
|       | 李傳玲<br>南華大學哲學所       | 「吃素、環保、救地球？」<br>——從環境教育與社會領域課程之觀點剖析 | 林朝成教授 |
| 厚觀法師  | 釋性吉<br>圓光佛學研究所       | 佛教對婆羅門「天啟祭祀」的檢視<br>——以《阿含經》為討論範疇    | 黃俊威教授 |
|       | 林維明<br>國立政治大學宗教研究所   | 《中論·觀法品》之「三三昧」探討                    | 見弘法師  |
|       | 釋圓悟<br>福嚴佛學院研究部      | 略論《大智度論》與《十住毘婆沙論》中之「不退轉菩薩」          | 萬金川教授 |

| 主持    | 發表者               | 題目                                    | 講評人   |
|-------|-------------------|---------------------------------------|-------|
| 性一法師  | 釋天觀<br>華嚴專宗佛學研究所  | 《華嚴經》第九無著無縛之解脫迴向位初探                   | 賢度法師  |
|       | 釋會常<br>福嚴佛學院研究部   | 「魔事」之探究<br>——以《大般若經》及《大智度論》為主         | 周伯戡教授 |
|       | 釋悲徹<br>圓光佛學研究所    | 瑜伽行派「種子說」的流變探討<br>——以《解深密經》和《瑜伽師地論》為主 | 鄧偉仁教授 |
| 周伯戡教授 | 梁國超<br>南華大學宗教學研究所 | 佛教睡眠觀的初步研究：<br>試談「時」與「非時」睡眠之種種        | 黃柏棋教授 |
|       | 釋真慧<br>香光尼眾佛學院    | 漢譯律典中僧人施與父母食物初探                       | 性一法師  |
|       | 釋見幢<br>佛光大學生命與宗教所 | 唐·道宣律師《關中創立戒壇圖經》之研究                   | 陳玉女教授 |

## 發表會簡章

會議緣起：「開拓佛學研究視野・推動佛學學術交流」提供青年學子發表及交流佛學研究的平台，以培養佛教學術研究之人才，促進國內各佛學研究機構之廣泛交流，實踐弘揚佛法之理念。

會議地點：香光尼眾佛學院（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49之1號）

會議時間：中華民國99年9月25日（星期六）

報名方式：線上報名、傳真，即日起至99年9月17日止

聯絡電話：(05) 2540359

傳 真：(05) 2543213

會議網站：<http://www.gaya.org.tw/hkbi/coference2010/conference2010.htm>

主辦單位：香光尼眾佛學院

協辦單位：南華大學宗教學研究所、中華慧炬佛學會、元亨佛學研究所、玄奘大學宗教學研究所、華梵大學東方人文思想研究所、佛光大學宗教學系所、福嚴佛學院、法光佛教文化研究所、華嚴專宗研究所、圓光佛學研究所、玄奘學術研究院、法鼓佛教學院、佛光大學佛教研修學院  
(按輪流主辦次序排列)

## 學院記事

【民國 98】

8 月

- 04 ◆ 本院院長率領育導長及學生 6 人等至台中南普陀寺，向道海律師請教誡。
- 05 ◆ 舉行佛學院院務會議，課程及志業規劃，為期四天。
- 18 ◆ 發行《佛教圖書館電子報》第 76 期，內容有：編輯的話——〈為「莫拉克颱風八八水災」祈願〉、出版資訊及佛教相關會議訊息。
- 30 ◆ 本院圖書館網站「資料庫檢索」字型編碼改用 Unicode(UTF-8)。

9 月

- 03 ◆ 本院師生依香光寺僧伽藍結夏安居竟，由院長主持解夏儀軌。
- 07 ◆ 院長率領師生共 12 人至高雄巨蛋會館，參與「88 水災全國追悼大會」。
- 16 ◆ 圖書館因應圖書除霉防菌，採購圖書除菌箱一台。
- 17 ◆ 發行《佛教圖書館電子報》第 77 期。
  - ◆ 舉辦九十八學年度下學期註冊及開學典禮。
  - ◆ 法鼓佛教學院院長惠敏法師、副校長杜正民及該校師生共 89 人與華藏淨宗學會理事 3 人，由嘉義縣佛教會理事長福定法師、天津山妙法寺天常法師陪同蒞院參訪並參觀圖書館。
- 20 ◆ 舉行專題講座，邀請法鼓佛教學院副校長杜正民教授主講《電子佛典的使用與論文寫作的結合》，於本學院第一教室舉行。
- 25 ◆ 圖書館館長自衍法師出席第 50 屆專門圖書館委員會會議，參訪公共電視圖書館，會議討論中華圖書館年會圓桌會議內容及如何將 facebook 應用到圖書館服務及圖書館製作資料庫著作權的問題。

10 月

- 09 ◆ 圖書館館長自衍法師出席第 50 屆專門圖書館委員會會議，參訪宜蘭傳統藝術中心圖書館。



98/9/19 法鼓佛教學院院長惠敏法師（前排右四）帶領該校師生共 89 人蒞院參訪。（本刊資料）



98/9/20 杜正民教授蒞院主講《電子佛典的使用與論文寫作的結合》。（本刊資料）

- 16 ◆ 本院全體師生前往桃園大溪，參加香光山寺動土大典。又此次香光山寺傳授在家戒會，設為四年級學生弘護課程，故全程參與至戒會圓滿。
- 17 ◆ 院長擔任「2009年香光山寺傳授在家戒會」得戒和尚尼。
- 24 ◆ 南華大學宗教所陳美華教授帶四位研究生來訪本院圖書館。

11 月

- 04 ◆ 本院全體師生參加香光尼僧團所舉辦的封山密集禪修，為期二十天。由緬甸燃燈禪師指導，自彙法師擔任翻譯，法門以安般念為主。
- 20 ◆ 發行《佛教圖書館館刊》第 49 期，主題：佛教印經志業(二)。
- 25 ◆ 法義交流。邀請馬來西亞籍的善戒法師講解「阿毘達摩概要精解」，假佛學院第一教室舉行。學院全體師生、香光寺執事僧及居士等參加此次的課程研讀並做小組討論。
- 27 ◆ 舉辦阿毘達摩研習營，為期三天。邀請馬來西亞籍的善戒法師講解「阿毘達摩概要精解」。學院全體師生報名參加此次的課程研讀。

12 月

- 01 ◆ 本院院長、副院長及香光寺法師等 5 人，接受比利時根特大學博士生邱子倫採訪，其研究主題為「漢傳佛教比丘尼僧團昔日與現況之研究」，為期四天。
- 11 ◆ 本院圖書館將《以是因緣》、《香光尼眾佛學院教學設計彙編》二書參加國家圖書館舉辦的 2009 年「臺灣出版 TOP1 活動」。
- 13 ◆ 圖書館於年終的檢討會報展示電子書，並將本院出版的《教學設計彙編》、《以是因緣》及《湧泉之歌》三本書放入閱讀器，供眾閱覽使用。



98/11/04 緬甸燃燈禪師(左)為封山密集禪修指導禪師，自彙法師擔任翻譯。(本刊資料)



98/10/16 般若四四位同學(後排)全程參與「2009香光山寺傳授在家戒會」的活動。(本刊資料)

- 26 ◆ 國家圖書館編輯之《中華民國九十八年圖書館鑑》出版，收錄有本院圖書館的活動報導二則——「佛教印經會論壇」及「專門圖書館學會來訪香光尼眾佛學院圖書館」。
- 28 ◆ 圖書館館長自衍法師受聘續任「中華民國圖書館學會」第 51 屆專門圖書館委員會委員，任期自 99 年 1 月至 100 年 12 月。
  - ◆ 發行《佛教圖書館電子報》第 78 期。內容有：專題論述——佛教經典文獻檢索：《大念處經》網路資源；「佛教建築」專題文獻資源；出版資訊——2009 年 9-11 月佛書出版訊息；佛圖管理——新增臺灣地區九十七學年度下學期至九十八學年度上學期佛教相關學位論文資料。
  - ◆ 本院副院長自肅法師及香光山寺見參法師，為推廣僧團理念與佛學院廣宣，參加在越南胡志明市，舉辦第十一屆國際善女人研討會，並分別以華語和英語帶領。為期一週。見參法師帶領意識會談，主題：Deco 及常不輕菩薩；副院長法師帶領 workshop，主題為「未來佛教的挑戰」，共有來自十個國家的華語人士，約有 40 位。副院長報告「台灣大乘比丘尼受戒概介」，主要介紹比丘尼三壇大戒，及主張受戒是終生學習戒定慧三學的開始。

【民國 99】

1 月

- 24 ◆ 舉行「各門學習檢討會」暨九十八學年度請執，為期一天半。各班分別討論今年的各門學習狀況，並於大堂上報告分享。今年以統計學的方式歸納及評估學生在各門、各班及在學院的學習狀況。
- 26 ◆ 九十八學年度畢業專題報告發表會，假本院第一教室舉行，計有自禩師〈自恣精神與實踐——以《四分律》為主〉、自咍師〈略探安居制度及其對僧團發展之影響〉、性因師〈初探《十誦律》中滅諍者成就條件〉及真慧師〈漢譯律典中僧人施與父母食物初探〉。
- 30 ◆ 九十八學年度下學期畢結業典禮，假香光寺五樓講堂舉行，有四位畢業學生：自咍師、自禩師、性因師及真慧師。下午舉辦身心自在營，為期七天。分二梯次：第一梯次：1/30~2/2 日；第二梯次：1/30~2/6。本次活動參加學員第一梯次共計 28 人，第二梯次共計 12 人。引禮法師、大寮法師共計 16 位，自在營幹部、香積志工共計 20 人。

2 月

- 11 ◆ 圖書館館長自衍法師出席臺灣大學佛學數位圖書館暨博物館諮詢委員會。

3 月

- 05 ◆ 瑪興達尊者來院參觀圖書館。
- 07 ◆ 舉行「新生入學始業式」，為期二天。般若一有印華師、寂安師、見宏師、天期師、見恒師、見暄師、見樹師；預修生有祖莊師、祖律師等九位法師參加，另有方妙真行者加入行者學園就讀。
- 09 ◆ 舉行九十九學年度上學期開學典禮，地點在本院祇園講堂。
- 10 ◆ 舉行「禪一」，學院全體學生參加，此次禪修由見寰法師修法提示，教導開放焦點方法與演練，最後並以每個人創作的心靈曼陀羅繪畫作結束及分享。
- 12 ◆ 香港東蓮覺苑弘法精舍主辦、佛哲書舍協辦的「2010 年香港比丘尼尼班」假香港荃灣弘法精舍舉行，為期 18 天。院長受聘擔任教授師，講授《四分比丘尼戒》。
- 14 ◆ 舉行專題講座。邀請佛學院圖書館館長自衍法師，於第一教室主講《佛教文獻檢索與應用》。
- 16 ◆ 三位沙彌尼：嚴程師、自蘊師、見法師，前往新營妙法禪寺求受三壇大戒，為期六十天。
- 23 ◆ 本院境內網路寬頻升級為雙向 4M 光纖網路。
- 26 ◆ 院長及圖書館館長自衍法師受邀參訪香港城市大學，由屈大成教授帶領參觀該校圖書館並簡介該校「中國文化中心」。
- 29 ◆ 本院全體師生於中午前往嘉義縣朴子鄉參觀垃圾焚化爐廠。

4 月

- 02 ◆ 圖書館館長自衍法師因毗尼班至香港弘法精舍的因緣，該寺住持法護法師邀請圖書館館長自衍法師接受「佛門網」採訪。
- 06 ◆ 院長前往新營妙法禪寺，擔任三壇大戒尊證和尚尼。



99/01/30 般若四畢業學生諦聽著院長的叮嚀。  
(本刊資料)



99/01/30 佛學院部分學生參與「身心自在營」擔任引禮師。圖中是真慧法師與學員小組討論。(本刊資料)

- 10 ◆ 學院學生參加香光寺佛三共修，為期三天。
- ◆ 發行《佛教圖書館電子報》第 79 期。
- 26 ◆ 見潤法師帶領嘉義大學 40 餘位同學來訪圖書館，由圖書館館長自行法師介紹「佛典資源數位化專業發展」。

5 月

- 06 ◆ 院長受中興大學文學院院長林富士先生之邀，參與歷史系通識課程協同教學，主講「佛家的智慧——花開花謝」。
- 07 ◆ 中國社科院黃夏年教授、關正宗先生來訪本院圖書館。
- 09 ◆ 本院傳授沙彌尼戒。般若一寂安師、見暄師、見樹師三位沙彌尼受戒。恭請院長悟因法師為得戒和尚尼，見竺法師為教授阿闍黎。蒞臨觀禮者有戒子俗家親友、學院全體師生、身心自在營學員及香光寺居士等約七十人。
- 11 ◆ 本院請諮商專家王鳳蕾老師，於第一教室為全體學生，主講《溝通與成長》專題。
- ◆ 香港弘法精舍住持法護法師贈書一批，予本院圖書館典藏，基於資訊交流，本院圖書館回贈香光書鄉出版社的出版品及香光莊嚴雜誌共五箱。
- 12 ◆ 舉辦戶外教學。上午參訪台南國立台灣文學館的展覽及典藏；下午參訪台南社區大學。
- 14 ◆ 四年級二位學生到台北印儀學苑參加浴佛法會弘護；其餘的學生參加香光寺浴佛法會弘護，為期十一天。
- 15 ◆ 圖書館受理九十八年國家圖書館年鑑調查。
- 25 ◆ 佛學院舉辦「正念禪修」課程，為期七天。此次禪修由副院長自肅法師、教務長見寰法師修法提示；蔡淑英老師（Peggy）則帶領大家做正念運動。
- ◆ 發行《佛教圖書館館刊》第 50 期，主題：佛教印經志業（三）。



99/05/25 佛學院舉辦七日的「正念禪修」課程。  
(本刊資料)



99/05/22 佛學院全體師生到台南社區大學參訪。  
(本刊資料)

- 29 ◆ 結夏安居始，為期三個月。由院長悟因法師擔任和尚尼帶領大眾結夏，道海律師為依止阿闍黎。境內安居者有 42 位比丘尼、5 位沙彌尼，共 47 人參與結夏。

6 月

- 03 ◆ 圖書館館長自行法師至嘉義市安慧學苑講授「法華經導讀」，共十次。
- 04 ◆ 香光山寺研讀班同學來訪，為期兩日。他們參與晚叩鐘及早課。
- 14 ◆ 國家圖書館將編 98 年中華民國圖書館年鑑，邀請圖書館館長自行法師撰寫「98 年度佛教圖書館發展概況」。
- 18 ◆ 佛學院網路集線器移位，並重新整理線路。
- 25 ◆ 本院圖書館掃描民國 38 年前之重要佛教期刊。
- 26 ◆ 下午舉行全校英文能力調查，試卷內容分初級、中級、高級等階。
- 29 ◆ 發行佛教圖書館電子報第 80 期，專題論述有佛教論典文獻檢索：《大智度論》；網路資源：「佛教影音多媒體」電子資源。

7 月

- 03 ◆ 本院邀請資深美術編輯楊雅棠先生，於第一教室暨祇園講堂作美術編輯專題研習，為期兩天。參與研習學員包括本院全體師生，及來自各地的法師及居士。
- 15 ◆ 下午舉辦九十九學年度學生安居自恣會，為期二天。
- 17 ◆ 舉辦九十九學年度上學期結業典禮，地點在本院第一教室，般若二及般若一數位同學分享學習心得。
- 18 ◆ 舉行「第二十一屆全國佛學論文聯合發表會」志工說明會，地點在嘉義市安慧學苑。



99/07/03 資深美術編輯楊雅棠先生，為學生分享多年的美編經驗。(本刊資料)



99/07/15 學生在自恣會上，以戲劇的方式演出「鹽與沙」的故事。(本刊資料)

# 香光尼衆佛學院一百學年度招生

提供您一個開發生命潛能的機會

## ■ 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，訓練思想的啟發與觀點的表達。

## ■ 三門課程教學

- (一) 解門——探尋佛陀的智慧  
課程分為：法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- (二) 行門——挖掘生命的寶藏  
課程分為：中國梵唱、儀軌的學習與止觀的修習。
- (三) 弘護門——長養僧格，落實弘法護教的使命
  1. 生活課程：陶養健全僧格，在生活中養成關懷群己的生命態度。
  2. 執事課程：鍛鍊領眾人才，在執作中培養正知與正念。
  3. 弘護課程：參與弘護活動，在活動中體驗身為世尊使的責任與使命。

## ■ 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，表現優良者，提供獎助學金。
- (二) 交保證金貳萬元，畢業後退還。

## ■ 報考須知

- (一) 報考資格：十八至四十五歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起至一百年一月十二日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、推薦函、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（最近三個月內，體檢項目請來電洽詢）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：民國一百年一月十八日。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

## 一百學年度招生

### ■ 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，參與弘法利生的志業，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，並記錄每日生活的省思。
- (二)出世知見的建立——引導個人正確認識出家的意義與目的，了解僧團存在的使命。
- (三)生活修持的輔導——協助個人了解行持的重要、領執的意義以及生活的行止儀則。

### ■ 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)交保證金伍仟元，結業後退還。

### ■ 報考須知

- (一)報考資格：十八至四十歲，高中（職）畢業以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。
- (二)報名時間：即日起至民國一百年一月十二日止，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（最近三個月內，體檢項目請來電洽詢）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四)甄試時間：民國一百年一月十八日。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](mailto: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 第十六期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國九十九年九月出刊

發行人：釋悟因

總編輯：釋自鼎

主編：釋見雍

美編指導：雅堂設計工作室

執行編輯：釋自蘊 釋輝風

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：10056 台北市濟南路二段 36 號

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：佑發彩色印刷有限公司

◎ 本刊屬贈閱刊物，歡迎來函編輯部索取。

◎ 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。

◎ 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 敬啟

### 【助印芳名】

一萬陸仟元整

(韓國虎踞山雲門寺會主)  
全明星

捌佰伍拾元整

吳世傑  
鄭錦

伍仟元整

陳銘川

陸佰元整

邱金蓮  
吳泊諭  
吳佩諭  
吳坤諭

參仟元整

釋同慧  
陳河纏

伍佰元整

林苑心  
陳秀花

壹仟元整

王清池

玖佰伍拾元整

莊皓安  
莊皓宇

參佰肆拾伍元整

釋自淳

捌佰柒拾柒元整

曾藤雄

參佰零捌元整

釋性通

壹佰伍拾貳元整

釋自蘊

◎ 以上助印芳名自民國 98 年 7 月 18 日至 99 年 8 月 31 日止