

# 青松萌芽

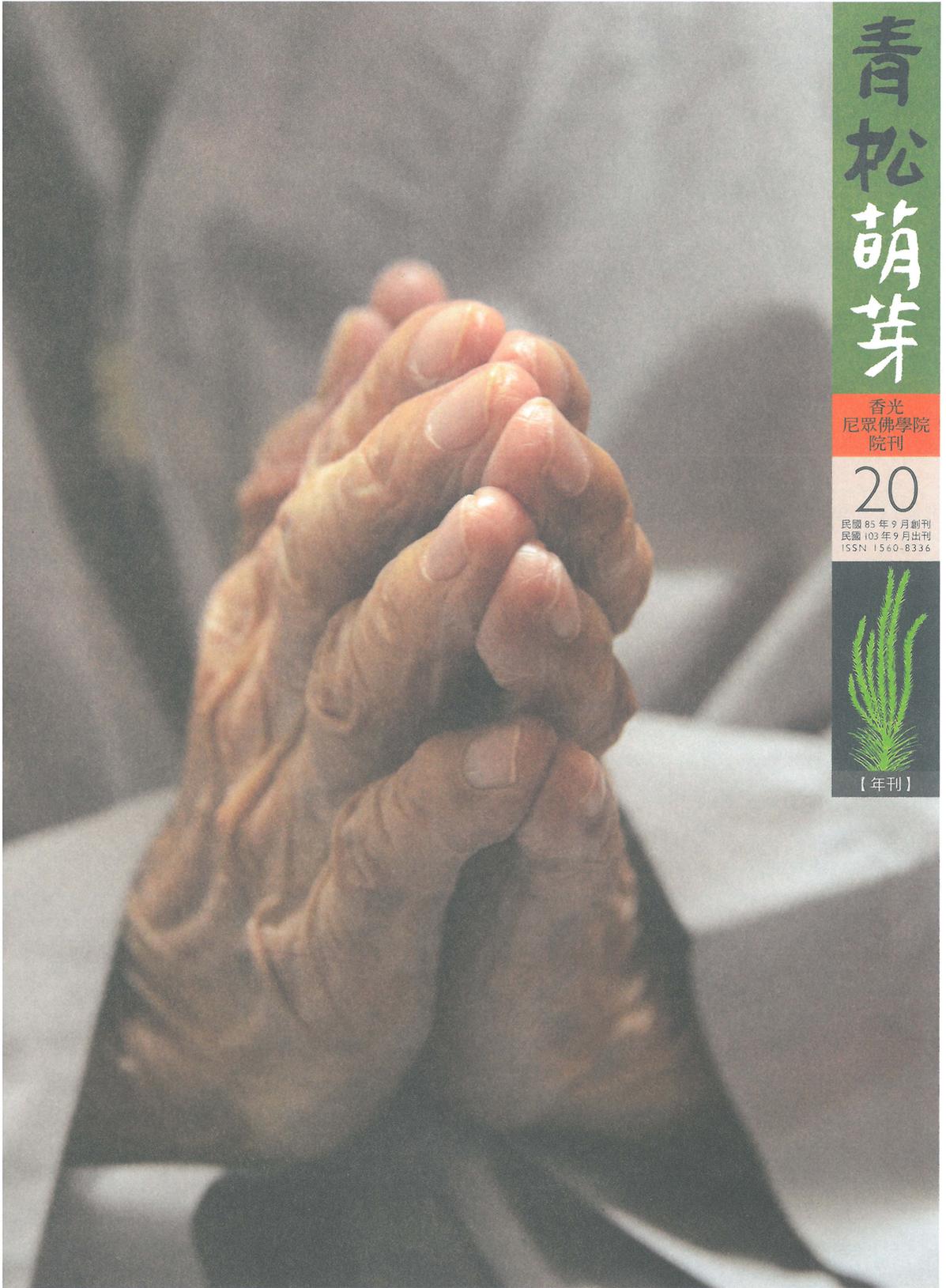
香光  
尼眾佛學院  
院刊

20

民國 85 年 9 月創刊  
民國 103 年 9 月出刊  
ISSN 1560-8336



【年刊】





釋悟因

(香光尼眾佛學院院長)

界，有佛陀的法界，每個人也有自己的「界」。界有內在和外在：內在的界就是個人的身心世界、感受、看法……等等；外在的界就是個人所接觸到的外在世界。我們的身體是移動的棋子，身體所到的地方就是一個界；你想要、喜歡的才是「你的界」，不要的就不是。你的界在哪裡？是要放寬還是要縮小，都由我們自己決定。

「登高必自卑，行遠必自邇」，先把現前自己所在的地方照護好，才能擴展到世間，或進入聖人的境界。人不能完全跟世間絕緣；若連對自己所住的環境都沒有感覺，只活在自己的世界，那麼你的 inside 跟 outside 是不相應的，如何談擴展和超越呢？

知識的學習也是如此，知識能夠擴展我們的見解和視野，不斷學習可以累積與延伸生命力，增加活力。當在讀書時，遇到不懂的名詞，就要一方面讀，一方面弄懂，不要以為看不懂、聽不懂才是最好。每個人都有自己看不清的盲點，因此要虛心求教、求善知識指引，讓我們增上；同時，修學一定要對自己有助或有用，所讀過的知識才成為調整自己的資糧，不要讀了佛法後，反而煩惱更多。

不只要會讀書，更要慈悲，對世間有熱情與關懷。修行生活與世間是互即互入的，修行的根本精神在於改善自己，近而改善周遭。佛陀一生所實現的就是一種楷範，所以立志一定要高遠，但踐行要回到現實問自己：「我要如何增上學習、利樂世間？」這就需要一步一步來。先對自己的學習成長負責，累積能力增加信心，面對多元也能接納，突破內在設限的界。

所以，佛教有沒有界？隨著你在信仰、知識或生活各方面能力的擴展，就是你的界。「學不厭、教不倦」，做好自己的本分，若能作為別人的眼目是很好的，因為我有用。

## 【教與學】

1……界  
釋悟因

## 【編輯手札】

4……風來疏竹 竹不留聲  
編輯組

## 【師長的話】

6……學不可以已  
——從宗密《原人論》談好學  
釋悟因

20……僧格的養成  
——修行的方向與方法  
普獻長老

## 【意象教育】

釋見參指導 / 釋宏興編輯

26……印象還在，意象如何？

30……爲誰風露立中宵？  
——院長研習營開示

32……課程總覽

35……哪一類人？  
——苦諦會談法

38……煙雨濛濛  
——苦諦演講法

46……亞伯站起來  
——苦諦研討法

66……碧漪蕩漾  
——傾聽激盪後的心聲

## 【樹之歌】

### 法海悠遊

瞋惱何處生？……68

釋見暄

如理作意……69

釋祖璨

唯識反思——「以願轉業」……71

釋宏興

僧制課與我……72

釋祖律

發現內心的寶貝……73

釋明用

退步原來是向前……74

釋見滢

五蘊無常……75

自在僧

### 塵勞佛事

期待之發現……76

釋平衡

承擔·歡喜·熱誠……78

釋妙慧

我可以被訓練的……79

釋見默

佛道助緣……80

成長





### 禪觀隨筆

- 82……覺知音聲  
釋印舒
- 83……「禪」冷暖自知  
清涼
- 84……禪修初體驗  
釋印幸
- 85……當下  
釋見宏
- 87……禪二十心發現  
釋善覺
- 88……如實覺知——「心」  
宗性

### 月映千江

- 90……法華道場巡禮  
釋宏教
- 91……本性  
釋明圓
- 92……藉事練心  
屋米
- 94……小水滴的功能  
微小
- 95……星草對話  
幸運草

### 【敬悼追思】

敬悼圓寂比丘尼見雍法師

- 示現無生……100  
——見雍法師追思告別式說法  
釋悟因

### 法俗眷屬·敬悼追思

- 香光璞玉……102  
釋自淳
- 靜聽松濤……104  
釋自晟
- 焦點……107  
自依
- 我的師兄·我的老師……107  
釋見滢
- 懷念見雍法師……108  
釋見澤
- 摯友如山……110  
蔡素真
- 長姊如母……111  
蔡名詠

### 【學院新聞】

- 學院記事……113
- 香光 103 智慧青年營 ……118  
——這一站，幸福
- 僧院體驗營——調弦……125
- 招生簡章……126
- 助印芳名……128

殊



# 風來疏竹

## 竹不留聲

編輯組

驕陽似火的盛夏，還沉浸於蟬鳴蟲吟，暑假的尾聲卻已悄悄到來。院刊組員們紛紛回到原有的崗位，編輯室也清空回復到原來的樣貌，當我親手將白板上填寫密密麻麻的進度拭淨時，才真正意識到開學了。

佛學院是佛法的知識與信仰殿堂外，更從生活中培養僧格，出坡執作，培福增慧，生活中一切法皆是佛法。因此「巧把塵勞為佛事」，不是只有手捉塵土才是，文字撰寫、編輯排版，若能歷境練心、以境驗心，便是修行。

迎向早晨第一縷陽光，憶起幾個月前，學期末，原定進度超前，暑假前已召開多次會議，選文潤校、謄逐字稿…等前置工作也完成，但計畫總趕不上變化，雖早已預知個人只能留校幾天，也作了因應規畫安排，但分隔兩地溝通聯繫上的困難、組員親人病故需返鄉、人事分工的調動等，砥礪著我們的心性，也從中學習順應因緣，坦然接受與放下，過程中種種變故皆展現無常的真諦。

返校之際，接獲主編見雍法師圓寂的消息，先是震驚錯愕，接著經過一段時間的悲傷與不捨，迄今遺留下來的是一股支持的力量。期勉能學習見雍法師恆持安忍與雍容的態度，將每一件事與修行結合，活在當下，專注眼前的每一步，穩定而踏實，那是一種淡然自在卻又堅定的信仰。

這段日子的點滴皆蘊藏於心，而最終塵埃落定，仍要繼續向前行。回首來時路，心中浮現一幅景象，「風來疏竹，風過而竹不留聲。」月光皎潔，冉冉浮

雲，微風輕拂。風來，竹林便順應因緣遇合，隨之搖曳；風過，竹不留聲，竹林恢復寧靜。彷彿是這兩個月來編輯院刊的寫照。

風陣陣吹來，無論是狂風微風、逆風順風，終將過去，最後仍會歸於平靜。我們就好比竹枝、竹葉般，當風來時隨之擺動，繁葉蕭瑟、起落不定，也許被折損、斷裂，其中有挫折也有增上，雖留不住風聲，但曾有過的經歷無法抹滅，更體認到眾緣和合而生，當下才更顯珍貴。修行不也如此，當風來就保持知道，「事來而心始現，事去而心隨空。」平常心是道。

本期「師長的話」院長<sup>上</sup>悟<sup>下</sup>因法師從宗密《原人論》會通儒釋道各家的生命哲學，探究人的本原，並闡述佛教的心性論與佛性論，談學習的多元論和目標，指出學無止盡，勉勵人好學。新竹元光寺住持<sup>上</sup>普<sup>下</sup>獻長老親臨佛學院開示，期勉學僧以正見為導，培養僧格，清楚修行的方向與方法，才能「隨緣作主，立處皆真。」在心與境接觸的當下，了了分明。

103 學年度上學期舉辦為期四天的意象教育研習營，在「意象教育」中記錄營活動的過程，並呈現意象教學法發展至今近三十年的成果，首次結合三個方法並與佛法總綱——四聖諦結合，從「教學」到「教育」；從「方法」到「佛法」，具有承先啓後、繼往開來的意義。

民國 103 年 8 月 18 日，佛學院前教務長兼學務長見雍法師安詳圓寂。見雍法師任《青松萌芽》主編迄今十餘年，畢生致力於僧伽教育與文化志業，三十多年來默默奉獻，身影雖不再，但碩德永垂、教澤長存。在「敬悼追思」中，記錄其平淡、沈穩而豐富的一生。法俗眷屬追憶感懷，以追思文寄語，道出無盡的懷念與感恩。

「樹之歌」由學僧們在解、行、生活、執事、弘護五門中，修學歷程的心得點滴，交織成清耳悅心的和諧樂章，清新悠揚的旋律緩緩流洩，邀您一同經驗這場靜謐悠揚的饗宴。

《青松萌芽》是一首年年歌頌的樂曲，不倦地奏響青松們萌芽茁壯的真諦，絢爛你我的心。





人活在天地之間，  
人有千千萬萬種；  
人之本原  
是自覺、覺他  
覺行圓滿的。

---

# 學不可以已

## ——從宗密《原人論》談好學

---

釋悟因

### ■ 楔子

這學期所開的課程，是帶大家讀《原人論》。《原人論》的旨趣在談人之本原。作者圭峰宗密指出「心」為人之本原，從「本體論」<sup>1</sup>會通儒釋道各家的生命哲學。本文藉《原人論》會通各家的架構，從人的「學習」立場來談學習，勉勵學人「好學」。題名為「學不可以已」。

---

<sup>1</sup> 本體論，又譯存在論、存有論，形上學的分支。探討存有本身的基本特性。

## ■ 《原人論》簡介

《原人論》作者圭峰宗密（西元 780-841 年），生於唐朝，俗姓何，名炯，果州西充（今四川西充縣）人。宗密二字是出家法號，由久居陝西終南山圭峰草堂寺，為世人稱圭峰禪師、草堂和尚、圭山大師。諡號定慧禪師。

宗密少時學儒，十八至廿二歲之間，接觸佛家經論，有棄儒從佛之志。廿三歲仍專攻儒學，至唐德宗貞元二十年（西元 804 年），宗密二十五歲，遇荷澤宗道圓禪師，遂出家為僧<sup>2</sup>。身兼華嚴宗第五祖、荷澤宗第五代傳人。著作豐富，是中國佛教史上重要的思想家。《原人論》是宗密的代表作之一。

### 〔時代背景〕

《原人論》的年代，學者推定為宗密五十四歲（西元 833 年）左右，約成於唐文宗太和年間。唐朝是中國佛教最鼎盛時期，唐朝的文化開放且多元，各家學說紛陳，儒釋道三教思想的交涉、相互批判由來已久，此時更形尖銳化。唐憲宗元和十四年（西元 819 年），皇帝於長安、洛陽舉辦迎佛骨舍利，讓萬眾瞻仰供養。迎佛骨促成經濟繁榮、帶動商機，也開拓老百姓的見解與視野。當時刑部侍郎韓愈上書勸諫朝廷，提出三點主張，第一、佛教為夷狄之教，第二、佛為夷狄之人，第三、佛骨叫舍利，佛骨有什麼好看的呢？韓愈〈諫迎佛骨表〉是直接勸諫皇帝，意在斥貶、反對佛教<sup>3</sup>。韓愈，唐宋八大家之一，在當代即以文傳世。一個大文學家影響大，負面影響也大。

中國種族多元，漢人為主要民族，凡是邊疆少數民族不稱為夷就稱為狄。佛教從印度傳來，常被中國人視為「夷狄之教」。佛教起源於印度，

<sup>2</sup> 宗密，《圓覺經大疏釋義鈔》，萬續藏第 9 冊，頁 477。

<sup>3</sup> 韓愈為維護中華文化道統，前後寫〈原道〉、〈原人〉、〈諫迎佛骨表〉等文。

當時佛教與六師外道，都是反對婆羅門教的沙門團。佛陀涅槃後，弟子遊化的足跡遍及印度，並跨出國門散播到中亞、東亞、南亞……，所到之處披靡從化。然而佛教傳化各處，當地人一開始就接受佛教嗎？不見得！佛教傳到中國，中國已經有完整的文化，而中國人接受佛教，是經過數百年的文化激盪。當時中國人的思想主流以儒家為主，信仰以道家，亦即孔孟、老莊思想為主，其中老莊思想與佛教較相近，但佛教的終極追求與老莊思想又不盡相同，佛教不是老莊；中國治世經營以儒家為主。佛教傳入中國與中國文化相互影響，尤其大乘佛教在中國之發揚弘傳，深深的影響著中國和東亞、東南亞地區的人們生命態度和生活。

宗密與韓愈同一時代，寫作《原人論》可能與韓愈諫迎佛骨有關。在儒釋文化的接觸、衝突的時代背景裡，宗密引用儒、道二教，以人之本原，提出佛教之立論，會通儒道，分享三教在世間對話的層面。

### 〔原人論的立論〕

宗密在《原人論》序中指出：「孔老釋迦皆是至聖，隨時應物、設教殊途，內外相資，共利群庶。」孔、老、釋迦，指孔子、老子、釋迦牟尼三位聖人。設教殊途，各有對世間教化的著重點。從「老師」設教的立場來看，教化各個不同，宗密乃將各師的教化導歸學習者是「人」的本原去探究。

重視人的修學，同時也把中國文化匯歸到以「人」為本，這是從老師教學的立場轉到學生學習的立場。立基於此，本文從學習者學習的角度而言，既然教有殊途，應有學習深淺層次、修學次第，以及領域範疇等各種方面。

## ■ 人的本原各家之說

人之本原，儒、道、釋各有主張。圭峰宗密以判教方式予以並觀、對

比會通。

談到「人」，人的本質是什麼？夷狄是人；聖賢是人；職業分工，士、農、工、商、醫、法、休閒表演業是人；男人、女人是人；老弱婦孺是人；黑、白、黃、棕各種膚色人種是人。從人的本質來說，無論膚色、職業專攻為何，凡是能思想、有意志、有知覺的，都是人。站在這立場來說，人是平等的。

大家同樣在談人的課題，在中國文化思想所薰習、學習的，是儒家與道家的思想。儒家說人生在世當無愧於天地之間，也說人優於禽獸<sup>4</sup>，當然我們知道人是動物之一。怎麼個優法？優在哪？佛家、道家如何說？下面就儒、釋、道，分別來看各家所說的人之本原。

### 〔儒家——人之本原〕

宗密在《原人論》序中指出，儒家思想談人之本原，主張「近則乃祖乃父，傳體相續，受得此身。」<sup>5</sup>儒家所宗一切傳承「乃祖乃父」。形質為本，「傳體相續」，從我們最接近的父親、母親上溯到祖父，不斷地推演，推到遠祖，縱使不知道遠祖的名字，經由代代傳承，「受得此身」，而有我這個身體，有我這個人。

因此之故，儒家以「孝」為學習的開始。由於身體髮膚相續，「毋忝爾所生」，慎終追遠，一脈相承，所以一定要祭祖，要孝敬父母。祭祀，不只是祭拜，是紀念祖德的具體表現。祖德唯明、唯馨，從父母那邊傳來，傳到自己身上，應當繼續傳承下去。儒家重視祭祀，有傳承祖德的意義。

關於傳承，在天主教的聖經裡，也提到遠祖亞伯拉罕的傳承。他們血脈有家譜。但他們是祭遠祖不祭近祖。他的教義遠推到人是從神（GOD）而來，所以不祭父母，也不祭近祖。在中國，自古從黃帝以來，遠祖之祭由

<sup>4</sup> 《孟子·離婁下》。「人之所以異於禽獸者幾希。」幾希，微少。

<sup>5</sup> 《原人論》序。大正藏第 45 冊，頁 707-708。

帝王、國君、領袖代表致祭，百姓只祭近祖不祭遠祖，祭祀是分等級的。這是民族文化的差異。

因此在儒家思想裡，重視祖先與子孫的聯結。所謂「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」祖先積好德、做善事，對後代子孫都有影響。因此一般人的想法，壽之長短、家業之榮衰、子孫功名利祿，是與祖上積德有關；甚至如車禍、生病、婚姻也會聯想到祖德。所以，祭祀靈骨、墳塚間事，都與祖上有關。無獨有餘<sup>6</sup>，佛教初傳中國，沙門僧團呈現剃髮、染衣、鉢盂化緣、獨身修道，被中國儒家以「孝」攻擊甚力。

今昔對比、對話，可知是文化激盪使然，不是在個人之事務。

### 〔道家——人之本原〕

老子對人之本原的主張，宗密在《原人論》序指出：「遠則混沌一氣，剖為陰陽之二，二生天地人三，三生萬物。萬物與人皆氣為本」。遠，推遠。指道家將人的本原推遠到宇宙生成，認為人與大地、萬物，都是由天地間的「一」，也就是「氣」所生成。

道家主張天地間有「道」，道生一、一生二，一直衍生下去。「道」，天地未生之時混然一氣，而生出陰與陽二元。萬物衍生的現象，就像有白天就有黑夜、有男就有女、有陰有陽、有生有死、有春夏就有秋冬，「道」是普遍存在。適用於說明現象界的存在，諸種萬象的發生。當我們看這些現象界時，可以知道萬象無所不在，其中是有個「相生」共存的理則。



<sup>6</sup> 老子，《道德經》第 20 章，〈絕學無憂唯之與阿相去幾何〉。「眾人皆有餘，而我獨若遺」，引申說明佛教與道家思想之不同。

道家以「道」說明萬象的生成，因此道家的人生哲學提倡自然無爲、順應自然。因爲人爲萬物之一，萬物皆循道而動，人也要依道法而行。例如桌子底下放空，可以將你的腳放進去。放空的空間，是自然形成，你順應了自然，就自然的安頓了身心。這是道家的主張。

### 〔佛教——人之本原〕

佛教對人之本原怎麼說？宗密在《原人論》序說：「近則前生造業，隨業受報，得此人身；遠則業又從惑展轉，乃至阿賴耶識爲身根本。」文中的「業」<sup>7</sup>、「阿賴耶識」<sup>8</sup>是佛教的特殊語詞。佛教的主張又分遠近：近者，「隨業受報」，認爲人身是承受業力的果報體，由業而得到這個色身；遠者，再上推到業的因緣：業由惑生，「惑」是心的無明煩惱，就推到「阿賴耶識」——「心」，心識爲人之本原。這是佛教的主張。

阿賴耶是談生命狀況不可知的世界，比心理學探討的潛意識還深邃不可知。「阿賴耶識」是大乘佛教的說法，南傳佛教沒有此一說。其實在原始佛教的阿含經典，就提到「阿賴耶」<sup>9</sup>，只是系統理論的建構是在大乘佛教才發展完成並予強化，成爲法相、唯識的體系。阿賴耶識涉及大乘佛教理論的發展，不在本文探討。

因此習學佛法的人，近者先認識此身之由來，由前生造業，隨業受報得此人身，這是佛教的業報思想。業又是從哪來的呢？此業報身各各不同，膚色有黑、白、黃、棕等，壽有長短，人有貧富，賢不肖，運有亨蹇之別，這是在講人的個別業報差別現象。在業報觀念裡，爲什麼世間人有這些不

<sup>7</sup> 「業」，佛教指人的行爲；「業力」則指由行爲產生的影響力或動能。

<sup>8</sup> 「阿賴耶識」，指人的心或心識，有三個面向的意義：能藏、所藏、執藏（巴利三藏）。

<sup>9</sup> 無著《攝大乘論》引《增壹阿含經》，曾提到阿賴耶。大正藏第31冊，頁114。日本學者月輪賢隆考證，《攝論》所引這段經文，相當於巴利三藏《增支部》〈四法品〉第128經。

同？爲什麼你受報得人身而不是做鬼做畜生呢？從現象說起，再探究其原由，於是有六道及惑業苦的輪迴之說。佛教接受印度文化的輪迴思想，印度的生命觀是輪迴五道。在佛教講的是自做自受。祖先很有影響力，但個人的努力精進才是主人，個人要爲自己的輪迴負責。輪迴透過修爲是可以解脫的。

生命現象是緣起法<sup>10</sup>，這是佛教的主張。緣起法是佛陀證悟，但非佛所創造、非佛所做。因此業感相應而來的業說，又推論到由「人心」起惑、造業的「緣起業說」。佛教講生命緣起，緣起的動力來源是吾人的心。所謂三界唯心，萬法唯識。心是萬象緣起的核心，解脫是心在緣起法中的修爲所證悟。

佛教講的「道」就是緣起法。佛陀的成道有二：一、聖道支性，二、緣起支性，還包括人與天地之間、環境之間的互動，這全部都是緣起法。因此佛陀說法一開始就說四聖諦一苦、集、道、滅。四聖諦是佛法的核心教義。

## ■ 儒道教化與佛陀教化之會通

由各家立論人之本原，而有教化方式的不同。上文已略論，今再詳述。

### 〔儒家學說〕

孔子之道，「忠、恕而已矣！」<sup>11</sup>仁、義、忠、恕，這是儒家的教化德目。孔子有三千弟子七十二位賢人，若標舉十大弟子，有曾子、子貢、子路、子思……等，他們以儒家的德目奉獻在世間，各有所長、各有貢獻，行行出狀元，各有各的樣貌！真理不是只有一個樣貌。

---

<sup>10</sup> 「緣起法」，佛陀證悟世間現象的理則，此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。彼此相互依存而產生緣生、緣滅的現象，稱爲緣起法。

<sup>11</sup> 《論語·里仁第四》。

《論語》〈憲問篇〉云：「修己以安百姓；堯舜其猶病諸」，堯、舜、禹、湯是中國儒家聖王賢人的表率，一直是政治領袖人物德與能的楷範。但，若非政治人物，其安身立命在修養自己的德行爲天下用，是自利、是本份，是解決治理百姓之本務不可或缺的基礎！「其猶病諸」，堯、舜也還有達不到的地方。大禹治水揭示了德行之外，爲百姓蒼生治水，去除百姓苦迫的賢能。因爲大自然是有個性、有靈性的，颱風、地震、水災，救災動員力或不足、方法不足，……德行與能力專長缺一不可。再說天下事，常是不如人意的，我們看到某人上台就任，不久又下台一鞠躬，輪轉之快速更甚昔時。

孔子最重要的政治主張是「正名」，「君君，臣臣，父父，子子。」正名使人有一定的倫理道德規範遵循。對於治理殺人、偷盜之事呢？孔子提到：「道之以政，齊之以刑，民免而無恥；道之以德，齊之以禮，有恥且格。」<sup>12</sup>文中之「道」是「導」的意思；「政」者正也，治也。政謂法制、禁令，格者正也。孔子認爲，若引導百姓宜以德行、禮義來引導化育，則百姓會趨向知恥、匡正、改過，而行有格；若只在法制禁令重視刑罰，則「民免而無恥」，只是讓人民迴避刑罰，而沒有羞恥心。「以刑」如同現代所說的法律處罰，犯罪就以刑法處置。然而若有敗壞社會風氣的殺人、偷盜事件，仍然「道之以德，齊之以禮，有恥且格」，其可行性如何有待商榷。文中的「禮」可以是理，道理。齊之以禮，在此是指通於人性的理則，可以讓事情合於該有的處置。

宗教在世間，有時會認爲與儒家在理論上有著共同理想，如「道之以德，齊之以禮，有恥且格」是有自省、自覺的。宗教不用刑法處理，鼓勵重視因果。嘗云：「善有善報、惡有惡報，不是不報，時候未到。」相對於時間就緩不濟急。而儒家卻主張與政治結合，兩者還是不大一樣的。宗教

---

<sup>12</sup> 《論語·爲政篇》。

是防範於未然、知因識果，導之以德，齊之以禮；重引導，不重處罰、刑法；若國家的立場，依法律治理百姓，法律是人人都要遵循的。

以宗教而言，宗教是世間最後的良心！若從修身、齊家、治國、平天下而言，以人的修身、德行爲核心是人之自覺、覺他，德性使人自省自覺。在治世、應世，君子有德、學有專才，才能爲世所用。因此，宗教修爲重視因果報應、自我內省、反躬自己。心能知覺心的七情六欲、貪、瞋、癡，才不起惑造業，此自覺覺他是心的戒、定、慧作用，不可少。

### 〔老子的道法自然之說〕

「無爲」是老子中心思想，對中國人思想影響很大！老子的政治思想主要是：「小國寡民，使民重死而不遠徙，使人復結繩而用之。甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死不相往來。」<sup>13</sup>

「重死」，重視祖先、宗祠，所以總是希望落葉歸根，「以死爲大」這是中國的民族性。

「遠徙」，遷移到遠處。中國人縱使遠徙異鄉、遠渡重洋，或與不同種



族通婚，逢年過節一定回家祭祖。海外的中國人只要賺錢，就把錢匯回老家，孝養老家父母、親人，這是飄零外鄉，離鄉背井的思鄉情感。名成利就若不歸鄉，誠如項羽所說的「錦衣夜行」<sup>14</sup>，榮耀無法分享。中國人儘管到海外經商、移民，並沒有想把當地變成自己的家鄉。大山大水看看之後，還是回家鄉

<sup>13</sup> 老子，《道德經》第80章。

<sup>14</sup> 《史記·項羽本紀》。「錦衣夜行」，謂富貴須歸故里，否則就像穿了綾羅綢緞在夜間行走，無法被人看見。

比較好。不像某些人到哪裡就落地生根。漢人落地生根是少數。

「小國寡民」，老子道出人性最孤寂的一面。人並不喜歡群居；雖不群居，仍然在「鄰國相望，雞犬之聲相聞」的氛圍中。鄰居，遠望亦可矣。然而那裡發生的事你知道嗎？不知道！在生活中怡然安樂，於食、衣、住、行，「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。」安於自得為樂，對於前後左右的人我關係，甚至是老死不相往來，小國寡民以不往來建立的關係也是一種關係。

老子的思想影響了中國人的人生觀及宇宙的社群關係。中國有多大？天高皇帝遠！改朝換代，合久必分，分久必合，有時根本不知道！需要改朝換代嗎？需要。皇帝也會生、老、病、死啊！帝王將相也在無常更迭中，是自然現象。國人推翻了滿清，國名定為中華民國，界定國界邊疆與版圖，不然我們常說「天下」，誰知道天下在哪裡？有人要做世界公民跨越國家限制的感覺。沒有國家會比現在好嗎？這是另一種議題。

當前國際村的地球，社會變遷快速，牽一髮動大千，資訊雲端無遠弗屆，即使獨善其身，都不能置身事外。不主動與世界聯結，只會被邊緣化、被屏棄在外。於是在數位化時代，人與人、人與自然、人與社會的關係，有人又盡安於人與手機的「人機關係」，而非「人際關係」。「人機關係」更是人與人之間的心都在「一起獨處」中。

## ■ 談佛教的教與學

### 〔心性論：學習的多元論〕

對心性的分析，孟子主張性善，荀子主張性惡。

佛教對人性的分析，說有性善、性惡，這是同於儒家、道家，但佛家還說心有無記，無記是指既不歸於善，也不歸於惡的心理狀況。例如，一個人坐著發呆，是性善還是性惡？很多的時候，人是處在無記，那是中性，

非善非惡，是人性的另一種特質。

孟子論述人的本性，說「人人皆有不忍人之心」，並由此發揮四端，「惻隱之心」、「羞惡之心」、「恭敬之心」、「是非之心」<sup>15</sup>。孟子性善說對傳統儒家思想影響很大。宋代以後流傳於民間的《三字經》的開頭，「人之初，性本善，性相近，習相遠。」成爲儒家的正統主張，是漢學的基礎。

人，真是性善的嗎？若說人性本善，那殺人的、做奸犯科的怎麼說呢？那是從哪裡來的呢？而當我們說善與惡，儒家重視的是以人爲主，不談環境、不談地獄、餓鬼，不談動物界的存在。有些人還如禽獸，以動物性對待非我族群，歷史上幾次大戰不都是人爲的嗎？！

荀子以經驗觀察社會現象，發現人的情與欲使人做出不好的行爲，而有性惡說<sup>16</sup>，並主張以禮法「化性起僞」。佛教說人有善念、惡念，還有情性，有不同的見解、不同的知解。例如「貪」字，人性有貪、有物欲的貪、知見的貪。「爭」是在物？在知識？在情感？不一而足。自古以來，王與王爭、家與家爭、父與子爭、宗教與宗教爭……反過來說，與人爭了半天，你發「諍」，此時是善還是惡？心性是複雜多樣而多變，有時要經過動機與過濾才能判斷是善、惡或無記。

例如眼前這個人說什麼話，做什麼動作，自己這時候怎樣面對，怎麼表達自己？如果對眼前的當下是無知，這是對理無知？對事無知？對自己無知？還是對「我」<sup>17</sup>無知？佛法說對「我」無知是一切無知的根源，是無明煩惱！它使我們不明真相，不明實相。

荀子《勸學篇》說「智明而行無過」，意思是讀書是在求智明，讓自己行爲無過失。荀子認爲修養「智」的重要，而勸人「學不可以已」。但《勸

---

<sup>15</sup> 《孟子·告子篇》。

<sup>16</sup> 《荀子》卷第十七，〈性惡篇〉第二十三。

<sup>17</sup> 「我」，即指的是人，佛教說人由五蘊和合而成，五蘊是色（身體）、受（感受）、想（想法）、行（由意念和想法而行動）、識（分別、辨別），一般人認爲這是我。五蘊是緣起、無常變化的。

學篇》，並未見到有關於「智」的終極實相的修練。

佛教認為無知是煩惱，要去除煩惱使心智清明。智不明要弄到清明。斷惡、修善、修定、修慧，從不明到明，有多大的領域、多大的學習空間！學習的面向是多元的，因此「學不可以已」。「已」是了期，停止、終點、盡頭、完成。「不可以已」應是說學習沒有盡頭。以佛法的修學應有近期、中期、遠期，生生世世四弘誓願「佛道無上誓願成」呀！是自覺、覺他、覺行圓滿的完成。

所有宗教勸人為善，修善是基本，但不是究竟法，也未必能達到正義。正義的追求，也是面對考驗的時刻。

### 〔佛性論：學習的目標〕

佛教的「佛性論」說四種聖人——聲聞、緣覺、菩薩、佛；以及六道眾生的心性。六道中以人為本，上有天堂，下有地獄、餓鬼、畜生。人性中具備了人的心性，也具備地獄、餓鬼、畜生的動物心性、阿修羅心性，以及天神的心性。在眾生上升下墜的關鍵，只有人才有成佛的可能性。人有千千萬萬種，人人具有佛的心性，有佛陀的道可學、可修、可成。

佛家、儒家、道家都探討生命存在的意義，而最究竟的目標是什麼？太虛大師曾說：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」學習的目標最高的養成在佛陀。佛由人成，人能夠自覺，一直努力修學，可以成就佛陀的境界。佛陀成道的「道」，包括人道的道，也包括對彼岸彼岸緣起法的覺悟、覺察。「道」是可學、可修、可抵達之道理、道路、方法。因為人人皆有佛性，人人皆可成佛。「道」的另一意義在「知」、在「覺」，人人具足。





「覺」從那裡開始？從自己的身心說起。佛陀未出家前出遊四城門，看到世間生、老、病、死，同時也覺察到社會的不平等，這是自覺，對身心世界的覺知覺察，是人人都具有的「知」與「覺」。佛陀修行的典範，就在人間、人身、人道！由人性完成佛道的實現。佛是人成，由人增上。

六祖慧能大師說佛性本然，縱使修了也不增不減，這是從本體的立場說。若從相、用來說，要尊重自己的佛性，「時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

### 〔緣起法：全方位的學習〕

荀子〈勸學篇〉闡明學習的重要——「學不可以已！」，學習是不能停止；孔子說：「性相近也，習相遠也。」<sup>18</sup>，兩者都強調後天學習的重要。以學習內容而言，荀子以禮義為主修，孔子以仁恕為主修，佛家則主張在緣起法上，對世間、人我的正觀、正見、正行。

孔子與佛陀的差別在哪裡？

孔子與佛陀終身奉獻教育，同樣注重有教無類、因材施教。孔子最大的貢獻在普及教育，不只王公貴族，百姓也能夠受教育。佛陀出生在印度，其種姓制度<sup>19</sup>使人生來就不平等，其中婆羅門最尊。佛陀反駁說，婆羅門不因生來而尊貴，是行為的善使人尊貴。佛陀開啓人們自尊自重的思想，成為學習的主要動力來源。

---

<sup>9</sup> 《論語·陽貨》。

<sup>19</sup> 印度四姓階級將人分成婆羅門（最上位的宗教師）、刹帝利（王族、貴族、士族）、吠舍（商人）、首陀羅（奴隸）等四種階級。

《原人論》，從「人」之本原說起，學習的「道」是什麼？「道」即知、即覺。學習什麼？核心學習是佛陀證悟的緣起法，這法在那裡？在人與人、人與天地、人與環境之間緣生緣滅的所有現象。緣起非佛所造、非佛所做。世上的任何事物不可能是單一的、獨立的，佛教弘揚於各地，融入當地，這是跨領域的學習，就是不斷地重新發揮、再開展。

「學」的面向很多，環境、方向、態度、進程和目標，可貴的是持之以恆。學習需要相當時間的挪移，才能養得深刻、豐富。何以需要挪移？從「習」字可知，如鳥之羽翼漸習漸熟，以致飛翔起來運用自如。荀子說：「不積跬步<sup>20</sup>，無以至千里。」是重視恆心與點滴累積；再來要青出於藍更勝於藍，一時一時在進步中。

十年後、二十年後、三十年後，你將準備什麼身心、知見、定力與慧觀來面對時代變遷？一代一代在增進中，尤其在輪迴路上，一世一世地增上智慧。為立身於世、利益自他，要終身學習、不斷栽培自己。煩惱分分減少，善法在人群間寸寸增益，願力時時在相互的共生共習共學間道業增上。

佛家之道曠遠，層層進階，從始至終都以人為升沈的樞紐，但其生命歷程不會以己，一、不以升天享福為足，二、聲聞道以求解脫為階，三、菩薩道以全民共享為方向而究竟解脫，四、佛道是以自覺、覺他、覺行圓滿為成佛。《原人論》論儒、道、佛的修為，會通之關鍵在修學本身，修法是有各自對治之差殊。

《原人論》寫在唐代九世紀初期之中國中原，而如今是廿一世紀的國際村、地球村，各種文化風起雲湧詭譎多變，曾不能以一瞬<sup>21</sup>。但佛法的原則掌握，迎向時代，「學不可以已」是必然，才能契理契機，才有影響力。

---

<sup>20</sup> 跬步：半步。跬，讀ㄎㄨㄞˇ。古人以左右兩足各舉一次為一步。

<sup>21</sup> 蘇軾，《前赤壁賦》。「蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬。」謂若從「變」的觀點看事物，天地萬物每一瞬間都在改變。曾，讀ㄗㄥ。助詞，乃、竟然、居然、卻之意，有加強否定語氣之作用。



「將心歷境，以境驗心；  
隨緣作主，立處皆真。」

心與境接觸的當下

清清楚楚

了了分明

就是修道

---

# 僧格的養成

## ——修行的方向與方法

---

上普下獻長老 開示 / 編輯組 整理

### ■ 楔子

新竹獅巖洞元光寺住持上普下獻長老為今年應屆畢業生印華法師的師父，因此因緣親臨香光寺，於畢業典禮擔任貴賓致詞。寺方以大禮迎接，鐘鼓齊鳴，院長上悟下因長老尼親自鳴磬接駕。

上普下獻長老接受學院專訪，表示出家人不是僅以能力、學識來攝化眾生，而是以德學來感化眾生，強調佛學院除了學術教理，最重要是要能啓發道心，培養健全的僧格。傍晚於香光寺大雄寶殿開示，指出佛陀說法不離人的身心，

---

回歸自我身心的淨化，對自己生命的運作清楚，才能安住其心。

長老於佛學院畢結業典禮致詞時，以「隨緣作主，立處皆真。」勉勵學僧，在心與境接觸的當下，要清清楚楚、了了分明，能夠作主，便不會產生貪愛、瞋恨、無明，如此當下就是修道。長老期勉學僧，要把握在學院學習的因緣，畢業後更是學習的開始，學無止盡，讓自己「安心立命」，僧格的養成就在日常生活中。

## ■ 僧人的本命

### 〔以法為身，以慧為命〕

出家，是把身心交給常住，把慧命交給龍天護法，不要想找個好地方、好道場，讓我打坐用功，讓我明心見性、見性成佛，再來度眾生，這只是妄想。出家人有兩個工作：內修、外弘，內修是在身心下紮實功夫。我出家多年，看到許多出家同道一輩子忙，想要誦經、趕經懺，結果只是白忙一場，惹出一堆的煩惱和病。

「一份道心，一份道糧」只要在正法下功夫，不要去憂愁道糧，安心在常住、三寶中，如法如律，在聞思修、戒定慧方面下功夫，龍天護法自然會護持安排，讓人發揮長才。想我的未來要做什麼？是多想的！最重要的是此時此刻我的心安住了嗎？經典所講的話，我實踐了幾分？若自己的心無法安住，如何安住眾生的心？

只要是一個正法的道場，龍天自然會護持，以花來譬喻，深山裡面有一種蘭花，開花很香，又很耐久，雖然是在深山裏面，可是因為它稀有難得，千萬人都在尋找它。所以，為了正法久住而弘揚佛法的地方，很自然就會召感有正知正見的人來護持。

我們見眾生苦而起大悲心，因大悲心而發菩提心，因菩提心而成等正覺。我們是以法布施，居士是以財來布施，是相互的，因此「道心當中有衣食，衣

食當中無道心。」出家人應以法爲身，以慧爲命，將法身慧命全部交給三寶、護法龍天，安心修道。

### 〔隨緣作主，立處皆真〕

想讓道業有所進展，自己的「自」很有意思。「自依止，法依止，莫異依止。」想要有所成就，自己要先自尊、自重，自己想要什麼，將來就會得到什麼，一定要靠自己的力量去提升，不要以爲有好的老師、同伴以後，我就能如何。當然，那些是增上緣，還是很重要的助力，但是自己要有往上去追求的力量，才是根本。

禪宗有句話「隨緣作主，立處皆真。」我看過一個出家人這裡掛單、那裡住、那裡參學，不斷換地方，到哪裡都住不安。《佛遺教經》：「求善知識、求善護助，無如不忘念。」在這裡住不安，到哪也住不安，我們不能改變環境，但可以適應環境、以修學來感化身旁周遭的人，那麼任何環境都能安住下來。環境沒有不對、人沒有不對，是我自己不對，東奔西跑不但學無所成，還浪費金錢、時間。

要學會轉，法輪常轉的「轉」，就能夠隨遇而安，任何環境沒有好與壞，只在一念之間，如果不懂轉，就會觸景生情，時時刻刻都生煩惱，一切法都成煩惱法。會轉，觸境就能生道，當下就轉染成淨，轉煩惱爲菩提，便能轉凡成聖。《金剛經》：「一切法皆是佛法。」一切人事物，都是開悟的契機，端看你當下會不會轉，所以除了師長、道友的提攜，還要自尊自重，時時刻刻去轉。

煩惱也是過一天，快樂也是過一天，法喜充滿也是一天，就像我們寫日記，天天寫了一大堆煩惱日記，以後回想起來，實在是很痛苦。我們每天都在記日記，不管有寫沒有寫，都儲存在八識田中，所以要儲存好的內容、經驗，以後年紀大了，翻開來看的時候，沒有空過，往事才值得回味。

發一次脾氣，瞋恨心就加深好幾倍，以後會很麻煩，對自己的毛病，一定要很小心。如果今天發脾氣、動怒，或執著什麼，造成煩惱困惑，以後會加倍

利息。每發一次脾氣，以後只會發更大的脾氣，因此不管是大煩惱、小煩惱、隨煩惱，千萬動不得，因為動下去後，便沒完沒了，會產生連鎖反應，成為利息複利，把利息變成母金，母金又變成利息，只會愈來愈難斷。

### 〔正見為導·德學攝衆〕

我們有很重大的責任，就是讓佛法回歸原始佛教的原意，如果讓它一直偏下去，只會越偏越遠。爲了攝化某些眾生，有一些權巧方便的說法，佛法需要釐清，因爲佛經沒有大乘、小乘，也沒有什麼南傳、北傳，是人劃分出來的，只可以說原始佛教所說的是怎樣，經過兩千多年後，現在又演變成什麼樣子。

我們要回歸佛法原來的樣子，要知道佛陀來到這個世間的本懷爲何，不能把佛法講得支離破碎，建立一個龐大的系統、學說，讓人感受到生有涯，學也無涯，就像背了幾本食譜，肚子還是餓啊！沒有實際去做、去煮，沒有吃進去，背了這麼多食譜有意義嗎？學佛跟佛學是不一樣的，各種法門還都是以正見爲導。

出家人不是以學識、能力來攝化眾生，而是依德學感化眾生，所以道心是第一，以對三寶的道心爲主，對眾生的悲心則看個人的因緣，以及遇到什麼樣的因緣條件。「德學」是以德爲主，學識很好，品德有缺陷也是不好的，就像一幅畫，假如缺了一個角、破了一個洞，或是手髒髒的印在畫上，這幅畫就沒有價值了。學識再好，通達巴利文、藏文、英文、德文、西文，什麼文都倒背如流，但德學上有缺陷，就像一幅破了洞的畫。

德學的「學」要看個人的天份、學習的能力等，這還是



上普下獻長老於香光寺大雄寶殿開示。

講究因緣的。因此，德學是以「德」為主，真正去攝化眾生的是自己本身的德學、德養，自身的證悟、本身的學養，召感的力量才會大。

## ■ 修行的方法

修學有主修、副修之分，千萬不能捨本逐末。以菩提心為根本，以大悲與般若助成，三者相攝，才能圓滿。其餘種種功行，都只是助道資糧。最重要的主修是：成就我們的法身慧命。能夠親近善知識，聽聞正法，那是多麼大的善根福德因緣啊！

### 〔主修〕

佛陀來到世間，他開示我們最重要的是什麼？佛陀所開示的道理是世間所有哲學家、科學家都無法解答的問題，這是佛陀最高明的地方。大學裡有分物理系、化學系等，釋迦牟尼佛的系是生命系，研究的是生命，生命一定離不開生老病死、憂悲苦惱，世間科學再怎麼進步，人類可以到月球去，還是老病死。

佛陀的生命系，永遠都有人在讀，我們有幸加入這個團體，我們要研究的是生命，所以我們的主修，釋迦牟尼佛講得很清楚，就是老、病、死、憂、悲、苦、惱。這是一個核心問題，對核心問題不下功夫就是盲修瞎練了，離開生命去談什麼高深的理論都沒有意義，離開生命沒有什麼宇宙世間的大道理，世間再怎麼有道理，還是離不開自己的生命，對生命都不瞭解，還是苦惱一大堆，自己都不認識自己了。所以主修是什麼？就是「照見五蘊皆空」，才能「度一切苦厄」，了解我們的身心，透過五蘊、六入，了解身心的如實相，就是主修。

### 〔副修〕

各宗各派有各種修行方法，我都隨喜讚歎，但是誦經、念佛、持咒、朝山，這一切都歸納成副修，因為沒有臨門一腳的功夫，相信你們也看過足球賽、籃球賽，一定要傳球，傳過來傳過去，可是球到球門了，沒踢進去還是零分，球

到你手上，不投進去還是零分，這臨門一腳的功夫最重要的就是「照見五蘊皆空」，才能「度一切苦厄」。一定要回到原始佛教，像《阿含經》對五陰、六入、十二緣起、四念處有獨到的修行方法，這是很重要的一個部分，只有大乘佛法發展到莊嚴佛土、成熟眾生，當時的原始佛典裡面沒有這些。

一般來說，我們都是以副修為主，譬如誦經拜佛、禮懺持咒、做善事、放生，這些都是該修，我們隨喜讚歎，但是我歸為副修，它對宗教情操的培養有很大的幫助，還是有它的作用，我們不否定，但是還有一個最重要的，就是主修戒定慧、八正道、四念處，還有菩提心，最重要的是那個臨門一腳，對五蘊身心的如實瞭解、如實觀。

副修再怎麼好，煩惱還是煩惱，只能降服部份的煩惱，而對根本煩惱使不上力，這是非常可惜的，但是沒有副修，主修也修不成。單單只修主修，也修不起來，因為沒有助緣。因此我們必須清楚修行的方法。

### 〔動修〕

時時刻刻察覺自己的心念、行爲、造作，一切都是修行最好的時機，我給它一個名詞，叫做「動修」，動態的修行方法，行動的一種修行。什麼是靜修？一個人誦經、打坐、觀呼吸，這叫做靜修。整天當中動態比較多，動態當中如果沒有察覺的話，會喪失很多時間，浪費很多生命。

修行有靜修和動修。但是我們一般人沒有動修的功夫，所以浪費很多時間。動修就是行住坐臥，與人接觸、遇到事情時，我們是不是以歡喜心、平等心、智慧心來處理。動態當中每天要衣食住行、面對林林總總的事件、人事的困擾，在動態當中如何安心立命？也是修行中很重要的，在動的當中，去看自己的心有沒有念佛、觀呼吸，在動態中心有沒有靜？這叫「動中修一心」，我用動中去看自己的內心，利用動能讓我一方面流汗，觀察內心的世界。所以我把修行分成主修、副修與動修，檢核動修時，能不能如經典所說的「動靜一如」來提升自己。



# 印象還在，意象如何？

意象教育專題

釋見參 指導 / 釋宏興 編輯

生命是立體的；方法是平面的。  
意象教育讓身心與佛法對話，  
內化四諦、引發自覺。

## ■ 薪火相傳

香光尼眾佛學院於一百零三學年度，舉辦為期四天的意象教育研習營，由香光尼眾佛學院教師見參法師做課程設計，並有多位畢業學長擔任講師示範教學，除了全體在校同學外，還有多位法師與居士參與這次的研習營。

學院自民國九十一到九十三年，連續三年舉辦意象教育教學法系列課程，每年研習一個方法，由會談法、研討法到演講法，從理論說明到實際參與投入，分別將意象教育的方法實踐操作。

時間倏忽即逝，十年後的今日，再度舉辦意象系列研習營，有別於以往的是結合三種意象教學法，並以佛法的四聖諦為課程主軸，設計為佛教基礎課程，讓意象教育整合成套裝課程，而且有了佛法的風貌，直接體現佛法的修學。

## ■ 身心與佛法對話

此次研習營不在理論與方法的前導中展開，卻又緊扣意象教育的理念與運作，以故事和對話鋪陳，引人入勝，毫無約束與框架，學員們無需預設、準備，全然地放鬆自在，任由身心自然進入四層次，讓生命與佛法對話。每天都有新的意象主題，以啟發式、對話式引導，由生而熟，讓參與者自然而然融入。

課程設計以十字呈現，橫軸為佛法總綱四聖諦，縱軸為意象教育三方法，分別以圖案、故事、演戲及歌曲揭開序幕，每天都是嶄新的開始，短短二十分鐘的會談法在不知不覺中聚焦於當日的主題，為接下來的課程暖身鋪陳。

最好聽的故事當是自己的生命經驗。大堂的演講法中，講者娓娓道出曾走過的悲喜苦樂，重現切身經歷中的抉擇與割捨。透過四層次的反思，看到人性

的掙扎，如丟下一塊石子，激起漣漪波浪、蕩漾於心。接著，帶著心底被激起的漣漪波濤進入研討法，與精選的文章對話，讓意象從不同的思考中撞擊出新的火花，再到各小組深入交流。

從會談法、演講法到研討法，層層深入，引發個人的生命經驗，透過不斷地操作與薰習，進行深淺不一的交流，激盪彼此生命，改變個人的操作意象，喚起自覺與改變的動力。

## ■ 本期專題整理概念

本次研習營始於院長上悟下因法師的指導開示〈為誰風露立中宵？〉（頁30-31）院長說明意象教育的教育功能和學習的必要；而〈課程總覽〉（頁32-34）呈現研習營課程設計及教學目標，並追本溯源，回到〈意象〉（The Image）原文中一探究竟，受限於篇幅，本文只節錄基本的七段。

課程內容特別以苦諦為主軸，呈顯三方法與佛法結合的套裝課程，每一方法的示範演練之後，皆用最簡單的方法介紹意象教育的理念與運作。首先是會談法〈哪一類人？〉（頁35-37）凝聚共同焦點，引發學員們的省思與自覺；其次，演講法〈煙雨濛濛〉（頁38-45）是演講者多年生命經驗的酸甜苦辣，深深激起每個人的共鳴。原為兩小時的演講法教學，設計為二十分鐘，並輔以會談法加強撞擊力；研討法〈亞伯站起來〉（頁46-65）取材自聖經，

竟然出現意想不到的效果，從大堂帶領到小組演練，看到學員們不同想法的相互激盪，改變了原有的操作意象。



首次結合意象教育三方法，以四聖諦貫串，引導學員敞開心扉、投入分享生命經驗。



最後，〈碧漪蕩漾〉（頁 66-67）記錄了學員們的收穫與心聲。與您分享佛法修學的意象，感受自他生命的流動！

## ■ 一條回應時代的道路

香光尼僧團從民國七十四年引進意象教學法，七十八年正式組織教學研發組以提升教學品質。八十年開始，分別於圓光佛學院、馬來西亞的三慧佛學院教學實演。民國九十一年起，連續三年舉辦研習營，除了整理會談、研討、演講法的完整資料外，更將營隊的實際演練過程紀錄於《覺樹人華》與第八、九、十期的院刊《青松萌芽》中，前後投資了難以數計的人力、時間及財力、物力。

意象教育走過近三十年，至今有了初步完整的面貌。於內，開發了一條途徑，刺激對佛法的反思探索與內化，實現了個人解行融合的修學；於外，更影響佛法弘揚的品質與面貌，從講經的壇場跨越到民主社會的殿堂，「人人有主見，個個能參與。」開展了各家爭鳴，百樂諧奏的交響樂章。

佛法進入現代化，這是我們在肆應<sup>1</sup>時代潮流中所做的初步探索。雖然步履緩慢、能力有限，但我們將繼續分享所有的探索，也邀請有興趣的人參與，為佛法的內修外弘開創一條回應時代的道路。



滅諦課程情境設計的擺飾（Deco）——涅槃，為香光尼眾佛學院前教務長見雍法師最後遺作。

意象教育的發展從「教學」到「教育」；從「方法」到「佛法」，從未曾離開過佛法，也未曾離開每個真實的人。人的意象形成、轉換直到決定抉擇的那一刻，到底有著怎樣的過程？本文最後，以「四層次說故事」作為結束，也作為整個專題的開始。

<sup>1</sup> 肆應，謂各方響應。《淮南子·原道訓》：「是故響不肆應，而景不一設，呼叫仿佛，默然自得。」

---

## ■ 四層次說故事

人，從故事開始，  
有幾個人不愛聽故事？  
尤其是人的故事，你我的故事。  
四層次的故事好聽嗎？有什麼特別呢？

### 〔聽故事〕

聆聽，故事中有許多人事物，因為有了它們而精彩。  
隨著故事的高低起伏而歡笑、辛酸、流淚。  
在自己的生命經驗中，不斷探索人生的意義。  
原來相似的經歷，卻有天南地北的外貌，於是有了新的視野！

### 〔說故事〕

人生旅途中，與多少人事物邂逅，而交織成豐富的旅程。  
每一個事件都是如此獨特，帶來各種酸甜苦辣的感受。  
這些經歷影響了我的思維與人生觀。  
更決定了我的行事態度，形塑出個人的生命風格，我期待與人分享！

## ■ 聽來說去都是四層次



聽故事或說故事，都只是四層次的不斷展現，從不同的素材中，呼應了各種經歷，百味雜陳，衝激之後，改變了某些價值觀，或看待事物的態度，經由這一連串的過程，而個人有了新抉擇，展開新的生命樣貌。同樣的故事，激起不同的浪花，千姿百態，也都只是四層次的展現而已。



# 為誰風露立中宵？

院長研習營開示

釋悟因講 / 編輯組整理

「似此星辰非昨夜，為誰風露立中宵？買得我拌珠十斛，賺來誰費豆三升？」

清洪亮吉《北江詩話》卷一

## ■ 為了誰？

這次研習營叫做「意象教育研習營」。意象是什麼？意象教育又是什麼？

什麼是意象？我有一幅圖像，當年，我看到一個出家人站在台北北投的山上，長衫飄飄，衣角微微飄動，翩翩的模樣，好莊嚴。便萌了出家的意念。

出家後，我也有一幅圖像，曾經晚上在佛寺中，看到大雄寶殿中的韋馱菩薩，一個人站在那裡，腦海中一直浮現一句話：「為誰深夜立中宵？」為了誰？他在乞求功德嗎？他怎麼知道有誰要來呢？我問韋馱菩薩你在那裡做什麼？為什麼這麼晚了還站在那裡，為誰而站？

這使我聯想到：母親為了兒女而辛苦，如果在家人為了事業、愛人和家庭，那我呢？出家並不為了誰，我們不必為誰做，問自己「我可以為我自己做什麼？」如果人們願意讓我來服務，我願意盡自己的一份力，把角度調整好，本分做好，堅持下去。

這些圖像畫面，在我的心裡醞釀發酵，改變影響了我的選擇與決定，這就是意象對人的影響。

那什麼是意象教育呢？就是透過某些方法，帶領大家進入自己的內在，在個人的經驗中，都是如實的，可以看到自己的心，就像水中的月亮般，無論難過、生氣、感動的經驗，都會浮現出來，但水中的月亮是誰？其實就是自己，從中看到了自己，是自己映現了自己。

生命貴在個人的經驗，是不可言宣的，只有自己知道，每個人有自己的經驗，要如實知，才是真實的活著。同件事，每個人的感受不同，這才珍貴，沒有標準答案，是活潑的、個人的，且充滿感激的，這些都是每個人片段的覺知，但覺知的背後，浮現什麼念頭？每個人所緣境不一樣，修行一定要親自體驗，

更要掌握方法整理，爲什麼難忘？不是只在哪一幕，而是內心覺知的那一念。

教育不是給你標準答案，而是聽到一句話，意識出現了什麼意象，這就叫做意象。意象教育是很好的教學法，要刺激大家的思考，參與這個課程需要打開六根，要完全地投入，透過教育讓自己的意象打開。教育的可貴一定要穿過思想，這樣才有改變，但是改變的不是外在世界，而是自我的內在意象。

## ■ 意象的道場

今天喝的咖啡和昨天的不一樣，和明天的也不一樣，每個人都在畫自己的一幅畫，和我的絕對不一樣，而我們允許不一樣。雖然不同，但是，如果可以找到志同道合的道友，一起共修，共同建立一個場域，是更有福報的。

什麼是「場」？在商場就賺錢，在戰場就打仗，而道場呢？「道」在哪裡？就是大家彼此相知，儘管角度不一樣，但都朝同一方向，有共同的目標就是「道」，我們在同一條道上走，大家都在這裡，有道的凝聚和相應，就是道場。

個別的僧人，從長衫翩翩的威儀齊整、內在道力的涵養，再到僧團和合共濟，這才是僧人真正的莊嚴。而「弘法利生」更是作爲一個佛學院、一個僧團，不可逃避的責任。

香光尼僧團的弘法利生，就是推廣佛陀的教育，從僧眾、信眾的栽培開始。無論是尼僧伽的佛學院，或是全台由南到北的佛學研讀班、大專營、兒童營、禪修營，我們透過教育的方式，讓人們找到安心之道，進一步發揮潛能，奉獻人間。

教育也意味著不停止的學習，如同現在，意象教育是西方教育的方法，我們先引進佛門，內化之後，再轉出更有層次、更深入淺出的弘法方式，利益更多的人，讓世間更豐富多元。



院長於意象教育研習營開營時的開示提攜。



# 課程總覽

## ■ 目標

1. 了解意象教育的意義，覺察自己的操作意象，提昇自覺力。
2. 開拓心胸，接受不同範圍與層面的展現。
3. 熟習四層次對話方法，內化四諦，穩固修學根基。

## ■ 意象教育研習課程表

日期. 意象 類別. 時間		5/16 (五) 苦諦	5/17 (六) 集諦	5/18 (日) 滅諦	5/19 (一) 道諦	
會 談 法	Am 8:00   8:30	開營： 院長開示	主 題 都是零	送花	我們都是 一家人	
				回饋		
演 講 法	Am 8:30   10:00	主 題 (大 堂)	哪一類人？ ~8:50	往事並不如煙	撥雲見日	回家的路
			煙雨濛濛			
		回饋				
		小組 演 練	◆ 四層次 1 心裡常浮現的一句話/一幕場景 2 撞擊 3 意義 4 決定 ◆ 一組 3~4 人 / 9 組 / 每位 10 分鐘(含分享、討論)		大堂演練 (志願者) / 回饋	
研 討 法	Am 10:10   11:40	主 題	亞伯站起來	生命之囚	請以我的 真名叫我	1 意象 2 意象教育
			回饋			
	Pm 2:00   4:50	小 組 演 練	· 共同前準備 30 分鐘 · 每人: 演練 20 分鐘+回應 5 分鐘 · 每組每天 3 或 4 人演練			Pm 3:40   4:30 總回饋
Pm 4:50   5:20	大堂演練: 志願者 20 分鐘/回饋 10 分鐘				4:30~ 善 後	

---

## ■ 意象教育溯源

### 〈意象〉 The Image

作者：肯尼斯·包爾丁（Kenneth E. Boulding）

我坐在我的書桌前，我知道我所在的位置。我的眼前是一扇窗，窗戶之外是一些樹叢；越過樹叢是史丹佛大學校舍的紅瓦屋頂；再過去是帕羅阿拖市的樹木和屋頂；接著過去是光禿禿的金黃色漢彌頓山脈。然而我所知道的遠比眼前所見還多，雖然我沒有朝身後的方向看，但我知道有一扇窗，外面是行為科學高等研究中心的校園，過去是海岸山脈，再過去則是太平洋。再回來往前看，我知道我現在視野所及的山巒之外，有一片廣大的山谷，過去是更高的山脈，再過去還有其他山，山巒層疊綿延不斷，一直到洛磯山脈，接著有北美大平原和密西西比河，再過去是阿利根尼山脈，然後是美國東海岸，再來就是大西洋，越過大西洋則是歐洲，其後是亞洲。此外，我知道如果我繼續往前，我會回到現在的位置。換句話說，我心中有一幅地球的圖像，我把它想像成一個球形。儘管我對一些細節有點模糊，例如我不太確定坦干依加是位於尼亞沙蘭的北方還是南方、我應該無法畫出很精確的印尼地圖，但我對地球表面每樣東西的位置有基本的概念。進一步觀察，我想像地球如同一粒砂塵，伴同著其他砂塵般的行星，環繞著閃亮的太陽旋轉。看得寬廣些，我想太陽僅是銀河系中，難以計量的星系之一。看得更寬廣些，我觀想銀河系只是宇宙中，難以計量的星系之一。

我不只置身於空間中，也在時間裡。我知道我大約一年前來到加州，約三週後會離開這裡。我知道我在不同的時段，住在許多不同的地方。我知道大約十年前一場世界大戰結束了，約四十年前另一場世界大戰結束（譯註：本篇論文發表於1956）。有些日期是特別有意義的：西元1776年，1620年，1066年。在我心中有一幅地球形成時的景象，還有地質演變的漫長歷史，以及人類出現的短暫歷程。許多偉大的文明在我心幕中上演，雖然許多意象是模糊的，但大致上希臘文化跟隨在克里特文化之後，羅馬文化跟隨在亞述文化之後。

我不僅置身於空間與時間之中，也置身於人際關係裡。我不只知道自己在何時何處，在某種程度上也知道自己是什麼身份。我是一所著名州立大學的教授。這意味著在九月我將步入一間教室，預期會看見一些學生等在裡面，並開始對他們講課，不會有人覺得驚訝。我期待如果可以的話，將有薪資定期從大學寄來給我。我也預期在某些場合只要我開口就會有人聆聽。此外，我知道我是個丈夫也是個父親，有人會親暱地回應我，而我也會以同樣的方式回應他們。還有，我知道我有朋友，他們的家分散在各處，我都可以登門拜訪，並受到如貴賓般的歡迎與接待。我歸屬許多社團，當我一走入這些社團的場所，就會被視為必須遵循某些特定的行為規範。我能坐下來祈禱、



發表演說，或聽一場音樂會，我能做各式各樣的事情。

我不僅置身於空間、時間與人際關係裡，我也置身於自然世界之中，一個萬事萬物依照規律運行的世界。我知道當我坐進車子裡，必須做某些動作才能啟動車子；我必須做某些動作才能把車子倒出停車場；我必須做某些動作才能開回家。我知道如果我從高處跳下大概會受傷；我知道有些東西對我不好，最好別去吃或喝；我知道想要保持健康就要遵守一些注意事項；我知道當我坐在書桌前，如果把椅子斜靠太後面，可能會翻過去跌倒。換句話說，我活在一個具有相當穩定關係的世界，一個「如果……就會……」的世界，一個「如果我做了這個，就會發生那個」的世界。

最後，我也置身於微妙的內心情感世界中。我有時候興高采烈，有時候又有些憂鬱沮喪，有時快樂，有時悲傷，有時充滿靈感，有時賣弄學問。超越時間、空間以及感官世界，我開放的接受微妙內心世界的各種呈現。

我一直在談論的東西是「知識」。「知識」也許不是一個很適當的名詞，有人寧可說是：我的世界意象(Image)。「知識」具有正確性、真實性的含意。而我現在所談論的是我信以為真的東西，是我的主觀知識。這個意象大致上掌控了我的行為。再過一個小時，我會站起來、離開辦公室、走向車子、開車回家、陪小孩們玩遊戲、吃晚餐，也許讀本書，然後上床睡覺。我可以相當精確的預測這些行為，因為我已具有一些知識：我的家距上班處不遠，是我所熟悉的地方。當然，這個預測不一定會實現，也許會發生地震、也許在回家的路上會出車禍、更或許我回家後，卻發現家人已臨時受邀外出等，各式各樣的事情都可能發生。然而，當每一個事件發生時，它都將改變我的知識結構或意象。當我的意象受到改變時，我的行為也就跟著改變。因此，本篇論文的第一個主張就是：行為取決於意象。

然而，究竟什麼東西決定意象？這是本文的中心問題。這個問題不能完全由本篇論文來回答。雖然如此，我所提出的答案，在瞭解生活與社會實際運作上，是相當重要的。有一件事是清楚的：意象是建立在意象擁有者過去經驗的結果。部份的意象來自於意象本身的歷史。我推測在某一個階段，意象僅只是由一些無法分辨的模糊影像與移動所組成。從出生的那一刻開始，便有持續不斷的訊息透過感官進入生命體。起初，這些訊息可能只是些難以辨別的光線與聲音，但隨著小孩成長，就逐漸可以辨識出人與物品。他開始理解自己也是世界中的一分子，自覺的意象從此開始。在嬰兒時期，世界就是一間房子，也許再加上幾條街道與公園。隨著小孩長大，他對世界的意象也跟著擴大。他看見自己置身於城鎮、一個國家和星球上。他發現自己置身於一個不斷複雜化的人際關係網中。每當他接受到一個訊息時，他的意象就會受到某種程度的改變，而隨著意象的改變，他的行為模式也會跟著改變。

(上文節錄自Chapter 1, *The Image*, Kenneth E. Boulding, Ann Arbor: The University of Michigan Press (Ann Arbor Paperback), 1956.)

# 哪一類人？——苦諦會談法

## 一、帶領者說故事 帶領者：釋見參

小強與小華在玩，小華突然被咬了一口，哭了，老師走過來詢問：「小強咬你嗎？」「痛不痛？」「很生氣哦？」最後老師問：「你有沒有用棍子打他？」「現在應該要怎麼辦呢？繼續哭嗎？」「還是打回去？」「去玩好嗎？」

當我們長大以後，碰到挫折或人事糾結，覺得很受傷的時候，我們是習慣哭呢？或者想想不甘心反擊回去呢？還是抱怨？也許掉過眼淚，發洩之後，繼續擦桌子、切菜、洗衣服、趕資料打電腦。當然也可能是三心二意，猶豫不決，慢慢想到底可以怎麼辦？

最後不了了之。通常我比較常出現那些反應？我們不妨回頭看看，哭到底是哭什麼？打到底在打什麼？猶豫不決什麼？再多看兩眼，我到底被什麼框住了！被誰綁住了嗎？

佛陀說：「我不是神，我只個是覺者。」作為佛弟子，覺察是本務，我在自己身上下看到了什麼？



見參法師開營帶領會談，在輕鬆的引導中，令學員聚焦，進入意象教育課程中。

## 二、會談過程 ●：帶領者—釋見參 ◎：學員回應（以/區隔發言者）

1. 故事中有什麼人？

◎ 小強 / 小華 / 老師 /

2. 發生了什麼事？



- ◎ 吵架、被咬 / 哭、打回去、去玩 / 三心二意 /
3. 你覺得自己哪裡被撞擊到？
- ◎ 我小時候被欺負很愛哭，長大以後還是會躲起來哭 / 直覺反應是想攻擊對方，小時候有人欺負我，就會想辦法找人修理他，現在偶爾也會這樣，心裡會盤算，自己不出面，可是會拐彎去報復 / 我常常暗自哭泣，三心二意、猶豫不決，看到哭的孩子很有共鳴，我跟他好像 / 一直想追究明白為什麼發生那樣的事情？把它搞清楚，這樣心才會安 /
4. 看起來我們都會哭，會報復、三心二意、猶豫不決，或者是追究清楚，為什麼會有這樣的反應？
- ◎ 被打很傷心，很無助，只好哭 / 想弄清楚怎麼回事哭 / 被欺負、受委屈，就很壓抑自己的情緒 / 想辦法報復對方 /
5. 談到這裡，各位有什麼發現？或者是新的想法？
- ◎ 我決定一切八卦是非到此為止，不再讓惡法一再擴散 / 交流之後，更清楚，要停止不斷地哭，調伏自己的煩惱，然後嘗試調整去想對方的好、記得對方的情分，比較好過日子 / 佛教的方法好用，不斷覺察、不管發生什麼事一定要覺察自己的身心狀況，接下來再跟對方說清楚、問明白 / 猶豫不決很辛苦，嘗試用減法，練習放下 / 以前一向是報復與攻擊，懂了佛法後，就開始改變，傾向弄清楚，不再做壞事、傷害別人 /
- 在剛剛的會談中，看到我們彼此很不一樣的反應，那是些什麼操作意象？意象又是什麼？又在哪裡碰觸到苦？什麼是苦諦？本次「意象教育研習營」有兩個重點，其一、覺察自己的操作意象，以便調整行為的方向，其二、與佛法總綱四聖諦對話，以立體化的方式來瞭解內化佛法。需要大家放鬆地投入參與，如果在一旁冷靜研究，那就不免霧裡看花了。

### 三、會談圖示



釋佛心 繪

#### 提示會談法

會談法的角色功能：

1. 對營活動主題略作聚焦。
2. 單純以四層次設問交流暖身，先避開理論說明，以免落入方法的探究而離直取彎，直接切入經驗層面認識意象教育。



# 煙雨濛濛——苦諦演講法

## 一、大堂演講 演講者：釋見鑿

各位法師大家好，今天很高興在這裡跟大家分享：「煙雨濛濛」。煙雨濛濛對我而言，就是往事與現在不能切割的濛濛感。怎麼說呢？

如果有跟我差不多年紀的，就會知道，《煙雨濛濛》是文藝小說始祖瓊瑤小姐重要的作品。而那個年代，她有好幾部作品改編成電視劇。請了那時電視一哥秦漢；電視一姊劉雪華演出。《煙雨濛濛》男女主角感情曲折離奇，悲多樂少。我們全家我爸爸、媽媽、哥哥、姊姊、外婆，還有我，常一起在電視前看得是一把鼻涕一把眼淚，也是很適合閤家一起觀賞的好影片。這個《煙雨濛濛》裡面，有個配角，叫做翠珊。這個翠珊是個智障的孩子，是複雜的大人世界的對比。翠珊有個經典句：「翠珊，翠珊，怕怕！」或者，翠珊知道，那個人是壞人。每回這個翠珊一出場，就是真相要被解開的時候，也就是最緊張的時候，所以每回翠珊大喊：「翠珊怕怕！翠珊怕怕！」的時候。電視機前，我那個智障的姊姊，也會超緊張地回頭：「翠珊會怕呢，怎麼辦？」我媽媽一定會回答：「翠珊亂喊，你也跟著亂喊。兩個瘋子！」很有趣。

已近二十年前的一幕了，這二十年來，我的這個閤家也有了曲折離奇，起起伏伏，先是哥哥情變，這個情變，不只換了女朋友，也將父母跟兒子的感情給打散了，因為我父母非常滿意舊女友，對我這個智障姊姊很疼愛。不管父母



演講法分享個人生命經驗，引發學員共鳴。

多反對，哥哥還是娶了新認識的女友，也就是現在的嫂嫂，嫂嫂個性較內斂，比較不跟長輩和智障的姊姊互動。生了兩個孫子很可愛，但是，距離一直存在。

其次，就是我出家了。這件事造成的傷心，應該可以列入父母心

---

頭傷痛第一名。剃度時，只寫了封信回家報平安。父母親一直到要去替哥哥提親時，就近順便來嘉義看我。印象很深刻，那是午齋出坡後，才剛躺下，忽覺不對，一睜開眼，見翰法師就站在床邊，嚇了我一大跳，只說了：「你爸爸媽媽來看你了。」連忙跳下床，穿了羅漢掛，就往福慧廣場跑。父母親穿得親家公、親家母喜氣洋洋的樣子。我一到，坐在他們面前。爸爸只說了一句：「有夠醜。」

雖然父母漸漸接受我出家這件事，只是，有時候，決裂的陰影，造成了難以彌補的距離。

十年前，外婆往生沒多久，父親就得了癌症，從發現到離世，大概只有九個月。這個家十年來，就剩下母親跟姐姐兩人。近幾年，每年大年初二到初三，母親會來紫竹林精舍當知賓，姐姐怎麼辦呢？精舍通融，就讓姐姐到雜誌社，我負責照顧她。怎麼照顧？就是從電腦放影片給她看，只要看電視，姐姐就很好照顧。今年年初，我問她想看什麼？大家猜，我姐姐說要看什麼？《煙雨濛濛》！還好，現在那個土豆網超強，二十幾年前的電視劇，每一集都有。就這樣，我放了《煙雨濛濛》給姊姊看，一樣的，每回緊張或真相要揭發的時候，那個翠珊就會大喊：「翠珊怕怕！翠珊怕怕！」奇妙的是，姐姐會從 iPad 探過頭來，說：「翠珊會怕，怎麼辦？」大家說，我要回答什麼？

二十年，不少煙雨滄桑，留在這個家裡頭，只剩下母親與姊姊，對他們而言，改變了什麼？對我而言，又改變了什麼？學佛後，知道了有一種「種子理論」。所有一切都會成為種子，留在某處，有機會種子會發芽、會成長，所以，就算出現改變，還是跟種子很有關連，所以我們的過去跟我們的現在，能夠釐清或跳脫或不同的，有多少？煙雨為何濛濛？不是因為風不是因為雨，而是回首每回的煙雨，都太相似了。

最後，還是覺得瓊瑤的詞寫得很美，也貼近煙雨濛濛，作為我的結語：

「每當煙雨濛濛的時候，我必佇立，驀然回首。

那數不盡的前塵往事。找不著根源，看不到盡頭，只有那澎湃的愛與恨。」



## 二、會談過程 ●：帶領者—釋見參 ◎：學員回應（以／區隔發言者）

1. 演講主題是什麼？
  - ◎ 煙雨濛濛／
2. 記得什麼情節？
  - ◎ 翠珊怕怕／全家人看電視／
3. 那是什麼感覺？
  - ◎ 溫馨、和樂／幸福快樂／美滿、天倫之樂／
4. 還有什麼事？
  - ◎ 哥哥情變／
5. 為什麼父母看中原來的女朋友？
  - ◎ 可以照顧智障的姊姊／父母擔心他們走了後，沒人照顧姊姊／擔心姐姐被虐待／
6. 看著新的媳婦，父母心裡有什麼想法？
  - ◎ 擔心、無奈，只能接受，順其自然／怨嘆，但不敢講出來／
7. 出家的女兒把一切看在眼裡，看到父母的嘆氣，是什麼心情？
  - ◎ 幫不上忙／辛酸、捨不得／
  - 父母的焦慮變成自己的牽掛、負擔。
8. 還發生什麼事？
  - ◎ 爸爸說出家的女兒「有夠醜！」／
9. 爸爸是什麼感想？
  - ◎ 不捨小女兒，智障的大女兒沒有妹妹照顧了／
10. 她自己有什麼感覺？
  - ◎ 愧疚感，圓頂時沒有得到父母的認同，好像犯錯了，但這又是自己選擇的路／
  - 他們之間對話不多，但心理的話不少。

---

11. 你會聯想到什麼？

- ◎ 對父母的愧疚感，出家後，讀書還花父母的錢，還來不及回報，他們就走了 /
- 這種心情有時候說不出來，覺得自己做的不夠，但已經來不及了。

12. 還經歷一件什麼最慘痛的事情？

- ◎ 爸爸剛退休，原本想說可以好好享受生活，卻馬上得癌症 /

13. 看著爸爸生病時，有什麼感受？

- ◎ 心酸 / 揮不開 / 愧疚感不斷湧出來 /

14. 這二十多年來，從全家一起看電視劇，到哥哥情變、期待的失落、焦慮的升高、無奈地接受、焦慮的壓抑，接著爸爸癌症離開，還有自己的出家引起的震撼。這短短二十多年來的生活歷程，用什麼字眼形容？

- ◎ 曲曲折折、起起伏伏 / 酸甜苦辣、無限滄桑 /

15. 這樣一個真實、毫無保留的二十多年的生命旅程，我有什麼感想？

- ◎ 我們會隱藏自己，害怕別人發現自己不好，但她卻能很坦白地講出來，我覺得這需要很大的勇氣，感覺到她勇於面對、放下了，化成和大家分享的力量 /
- 一個人能忠實表達她的生命事件，毫不保留，這需要一點智慧與勇氣，為什麼她有勇氣？因為能真實面對，不逃避，這是修學上很重要的功課。

16. 還有什麼想法？

- ◎ 好像被治療了，內心的傷痛有些消解 /
- 原來悲劇不只發生在我身上，也發生在別人身上，我不是最苦的人，因此而得到治療，削減了苦痛，因為大家都有類似的經驗。

17. 很真實的反應，還有沒有人要分享？

- ◎ 我家原本和樂，後來父母離婚，我們住在外公外婆家。爸爸喝酒、打人，有一次拿著刀追媽媽，我不敢再住家裡。幾個月前，爺爺走



了，家的支柱不在了，我還是捨不得爸爸，擔心他的脾氣改不掉，以後誰來照顧他？ /

- 家庭經歷過那樣劇烈的變化，對爸爸的關愛現在變成心上最大的牽掛，很容易被勾起，只要一點點影子，心裡就開始波濤起伏，難以克制。
- ◎ 爸爸對我們是百分之百的愛，這就是我放不下他的原因 /
- 父母與兒女間毫無保留的愛，當然難免伴隨牽掛、焦慮，種種說不清的滋味，那是很深的聯結，佛法怎麼看待這樣的情況？

18. 這樣的關係可以看到什麼？

- ◎ 牽掛，放不下 / 期待父親改變 /

19. 還聯想到什麼？

- ◎ 我家三姊妹同時出家，爸爸很不捨，他習慣晚上幫我們蓋被子，後來孩子們不在了，晚上就會難過地哭。哥哥生病往生，父親病了很長一段時間，我負責照顧他，怕他忽然離開。想起小時候脾氣不好，每晚被他叫起來上廁所，都一路跺腳生氣，吵醒全家人，他從不怪我。直到臨終的那天，我卻還在責怪他，氣他呼吸那麼大聲，吵得我沒辦法睡覺，最後斷氣時，我不在他身邊，我想是他不要我了，所以不讓我見最後一面 /
- 很深的自責，變成永無止盡的創傷，童年跺腳的壞脾氣，連結了父親的包容、寵愛，而自己的回報呢？這正是人生很艱難而又必須要面對的功課，學佛修行就是要學習面對這些生活的真實。

20. 如果下輩子還在輪迴中，誰願意再和親人間產生這麼深的連結嗎？

- ◎ 如果能夠再來一次，我希望好好地照顧他們 /

21. 如果再來一次，再經歷所有的事情，各位覺得如何？

- ◎ 願意，因為他們很愛我，我有這樣的改變，是因為他們對我的愛和包容，給我力量，我希望能回報 /

- 
- 從小時候的躁腳，到今日的溫和，可見親情功德深似海。所以選擇父母那麼深的愛，也選擇了愛所連結出來的東西，包括眼淚、愧疚，這樣的愛不是單獨存在的，很難作主，而且瞬息多變。
  - ◎ 父親讓我很痛苦，直到他身體不行了，回去看他，他哭得很傷痛，我也很難過，但我不要再重複這樣的關係，雖不能保證以後不再相遇，但擺脫這樣的恩怨糾纏，很堅定，絕不回頭 /
  - 家人的愛很自然連結了牽掛、焦慮、期待、創傷，我們都需要智慧走出一條比較舒服、自在的路。
  - ◎ 爸爸酗酒不顧家，家裡經濟靠媽媽一個人，後來因車禍意外往生，姊弟就全散了。我很埋怨父親，他沒責任還失蹤了，我問弟弟：「你恨爸爸嗎？」弟弟說：「為什麼恨他，他是爸爸啊！」我是個出家人，心量反而不如他。感謝出家的因緣，我很珍惜現在這樣的生活 /
22. 為什麼對出家生活滿意？
- ◎ 出家後，師父常告訴我們外面的世界很苦，也看到許多居士說家裡的問題，再看看自己，不用牽掛家人，我就很喜歡這樣的生活 /
  - 師父說苦，他看多了世間的操心與牽掛，身不由己，而且周而復始沒完沒了。
23. 你覺得出家和在家的生活型態根本差別在哪？影響你選擇的關鍵為何？
- ◎ 我們也有煩惱，但可以觀察自己，看到為什麼生氣、煩惱，知道現狀，安住自己的身心，這好過對他人的無謂牽掛與操心 /
  - 當我們追求一種真實，因為清楚真相而安心，這就是解脫。看清楚人生的本質、家庭的本質，看清楚自己，決定要與不要。清楚就會安，人習慣活在業習裡面，除了愛，還要看到很多牽連的因緣。
24. 現在大家還有什麼想說的嗎？
- ◎ 講出來很輕鬆，有療癒的效果 / 更篤定自己的想法，這樣的選擇沒有錯 / 爸爸還在，我怎能不管他，沒有人照顧他 / 對姊妹還是會牽
-



掛，告訴她騎車慢一點，但無法改變什麼 /

- 我們都盡心盡力，也接受能做的有限，只是不免愛得辛苦，雖然愛的支持很大。回頭看看佛陀的愛，一派安詳自在，我們的愛有著很深的執取，讓愛變得很辛苦，當我們看到苦怎麼來的時候，生命才可能有真正的轉機。感謝大家的分享與回饋。

### 撞擊意象

演講法中，清楚可見四層次，不過，重要的是指出本套裝課程主題——苦諦，彰顯了演講法的角色功能。以下略為整理四層次：

#### 一、發生哪些事？

閤家看影片、哥哥情變、自己出家、父癌逝世、多年後仍是「翠珊怕怕」。

#### 二、有什麼感受？

1. 閤家看影片：快樂、幸福美滿的天倫之樂。
2. 哥哥情變：全家人希望落空、對智障姐姐的無人照顧焦慮再起，引發學員聯想到自己家庭的悲歡離合。
3. 出家：父母的首要衝擊、心頭至痛，衝激學員類似經驗。
4. 父癌逝世：虧欠感湧出，即使全力彌補，仍不免深沉的無奈。
5. 多年後仍是「翠珊怕怕」，已是物是人非，無限滄桑。

#### 三、歷歷往事蘊含的意義：

1. 閤家看影片：天倫樂。
2. 哥哥情變：對家中弱勢成員的牽掛羈絆。
3. 出家：女兒與父母彼此價值直接的對立掙扎。
4. 父癌逝世：心境複雜，不易撫平。
5. 多年後仍是「翠珊怕怕」：人事幾度滄桑後，再探人生的意義。

四、「數不盡的前塵往事。找不著根源，看不到盡頭，只有那澎湃的愛與恨。」說出了生命的本質在束縛於自我身心活動中，而這些活動的呈顯也成了我們的生命風格，爲了出離種種枷鎖與羈絆，於是探索苦諦的真實意涵，也就成了很重要的課題。

▲ 四層次略說：

1. 客觀實體描述〈客觀呈現〉
2. 主觀感受反思〈主觀反應〉
3. 人生意義詮釋〈價值觀〉
4. 存在景況抉擇〈生命風格〉

▲ 學員交流呈現的操作意象：

親恩深厚，而學員們出家未遠，羈絆甚深，遇家人領域的話題，不免撞擊更烈，低迴不已，這相當程度凸顯了苦諦的意涵—限制感、缺憾感。

學員反應約略整理如下：

1. 父母失和離異，而今祖父逝世，父獨自一人，心中牽掛未已，每一思及，不免難過落淚。
2. 父母給予無盡的愛與包容，但皆已逝世，自己虧欠傷痛，願下輩子再來過，回報償還。
3. 與父親的恩怨糾纏太苦、太痛，又無力，一再自誓：「不要！太苦了！」儘管仍會擔心家人，但絕不回頭無謂陷溺。
4. 幼時母車禍逝世而出家，看到在家的操心耗神，更珍惜目前反觀內心運作的出家修學生活，身心俱安。



學員們於小組中分享彼此的生命歷程。



# 亞伯站起來——苦諦研討法

## 一、選文

### 該隱與亞伯【聖經·創世紀 4：1-2】

- 1 有一日，那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱，便說：  
「耶和華使我得了一個男子。」
- 2 又生了該隱的兄弟亞伯。亞伯是牧羊的，該隱是種地的。
- 3 有一日，該隱拿地裡的出產為供物獻給耶和華，亞伯也將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上。
- 4 耶和華看中了亞伯和他的供物，只是看不中該隱和他的供物。該隱就大大地發怒，變了臉色。
- 5 耶和華對該隱說：「你為什麼發怒呢？你為什麼變了臉色呢？你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它。」
- 6 該隱與他兄弟亞伯說話，二人正在田間，該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了。
- 7 耶和華對該隱說：「你兄弟亞伯在哪裡？」
- 8 他說：「我不知道。我豈是看守我兄弟的嗎？」

### 亞伯，站起來【作者：德國女詩人，Hilde Domin，德籍猶太人，

1932年逃過納粹屠殺，1956年回國後，寫了這首詩。】

- 9 亞伯站起來  
遊戲必須重新來過 / 天天必須重新開始  
天天在我們面前必須有新的回答  
一定會有回答
- 10 亞伯如果你不站起來  
我們要如何更改這重要的回答

---

我們就得關閉所有的教堂  
廢除所有的法律 / 地球上所有的語言

- 11 如果你站起來  
能讓第一個錯誤的回答無效  
站起來  
好讓該隱能說  
我是你的守護者 / 兄弟 / 我怎能不守護你
- 12 天天站起來  
好讓我們看見聽見  
是的，我在這裡  
我 / 你的弟弟
- 13 好讓亞伯的孩子 / 不再恐懼  
因為該隱不再是該隱
- 14 這是我的話  
我是亞伯的孩子 / 我天天害怕  
那個回答 / 我呼吸困難  
我等待回答
- 15 亞伯站起來  
好讓一切從頭再來過

## 二、教案設計

研討法教案表包含三大部分：

- (一) 研討法設計表
- (二) 讀書結構表
- (三) 各段內容設計



教案設計(一)：研討法設計表

課程：研討法課程設計—苦諦		研討法設計表				姓名：釋見錄
文章：談隱與亞伯/亞伯站起來		日期：103.5.16				
理知目標	實存目標	主要意象	對象描繪	普遍情緒		
1. 了解苦的本質。 2. 認識苦之為諦的眞義。	1. 引發學員自我覺醒並重新決定。 2. 引發學員因自覺有限而生悲憫。	沒有盡頭的狹巷。	1. 年齡：30歲上下。 2. 學經歷：良好。 3. 特質：好學。	1. 嚴肅\感嘆\悲痛。 2. 向內承認有限而謙下。 3. 向外接納有限而寬大。		
交響樂式課程計劃						
進入：		序曲+第一樂章	第二樂章	第三樂章	第四樂章	全板意象
上課前就已在旁邊。		1. 了解人與神關係的建立。	1. 理解苦來自自己的想法與決定。	1. 認識苦是因爲重複相同的選擇。	1. 認識苦會持續，如果不改變。	
象徵：						
開場白：						
選擇聖經與新詩的想法。						
儀式：		個人見證：				
問訊		1. 體會犯錯之後的否認是什麼原因。 2. 體會苦與情緒的關係。		1. 體會放下內心怨恨的可能性。		狹巷沒有盡頭，像苦。好像有選擇，卻不知結局。
遊戲：		身體姿勢；				
無		走動、邀請、鼓勵發言。				
		儀式：結束				
		出場：走出去				
時間： 5'		10'	10'	25'	25'	5'

教案設計(二)：讀書結構表 1

標題		該隱與亞伯					姓名：釋見鋒 日期：103.5.16		
誰有錯？									
兄弟二人		三角關係			悲劇發生		去哪裡？		
該隱出生	亞伯出生	兄弟二人獻祭	上帝看中亞伯	上帝訓斥該隱	該隱殺了亞伯	上帝問去處	該隱否認		
1	2	3	4	5	6	7	8		
鋪墊		對照		詰問		懸念			
<p>亞當跟夏娃生了又生下一個兒子，叫亞伯。長大後，該隱種地；亞伯牧羊。</p>		<p>該隱以農作物供獻給上帝。亞伯將頭生羊和羊脂供獻上帝。</p>		<p>上帝看中亞伯及亞伯的祭物。該隱發怒，臉色也變。</p>		<p>轉承</p> <p>該隱跟亞伯講話時，就殺了亞伯。</p>		<p>上帝問該隱：亞伯在哪裡？</p>	<p>該隱回答：我不知道。</p>
<p>該隱與亞伯是兄弟，一從農；一牧羊。</p>		<p>兄弟二人信奉上帝，各自獻供最好的祭品。上帝看中亞伯的祭品，該隱因而發怒。</p>		<p>上帝問該隱為什麼要發怒？該隱發怒，應該要反省自己。</p>		<p>該隱殺死亞伯，當上帝詢問該隱時，該隱答不知道。</p>		<p>該隱與亞伯的個性，平常的互動，沒有交待。</p>	
<p>該隱因為上帝看中亞伯的祭品，而殺了亞伯。該隱卻不承認自己的行為。</p>		<p>該隱因為上帝看中亞伯的祭品，而殺了亞伯。該隱卻不承認自己的行為。</p>		<p>該隱卻不承認自己的行為。</p>		<p>該隱與亞伯的個性，平常的互動，沒有交待。</p>			
<p>意象</p> 		<p>衝激</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>因信仰而相害。</li> <li>因利益而相害。</li> <li>因為是兄弟，相害更平常。</li> </ol>		<p>回應</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>留意信仰所導引的決定。</li> <li>反思比手足之情還重要的？</li> </ol>		<p>評論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>該隱與亞伯的個性，平常的互動，沒有交待。</li> <li>上帝為何選中亞伯及亞伯的祭品，心意不明。</li> </ol>			
<p>實存</p>									



教案設計(二)：讀書結構表 2

德國女詩人：Hilde Domin		亞伯，站起來				姓名：釋見鑾 日期：103.5.16
重新決定，重新開始						
從改變結局開始		恐懼不再		只要願意		
亞伯站起來	如果不站起來	讓錯誤無效	亞伯的孩子不害怕	我是亞伯的孩子	故事重來	
1	2	3	4	5	6	
呼告	反述	補述	延展	點睛	總結	
天天都有新的開始，天天都可以有新的回答，亞伯站起來。	亞伯，如果不站起來，回答就不能更改，錯誤就不能被修訂。	亞伯站起來，讓該隱改變對亞伯的對待。	亞伯站起來，讓亞伯的孩子不再恐懼，因為亞伯站起來，該隱不再是那個該隱。	兄弟互殘不斷上演，而令人恐懼。	亞伯站起來，讓故事重來。	
亞伯站起來，讓該隱的回答改變。						
亞伯，站起來，該隱不再是該隱，從頭來過。						
意象		衝激		回應		評論
		1. 受害者還要負責讓錯誤改變？ 2. 只有受害者才能讓傷害停止。		1. 只有當受害者不再受到傷害，傷害才能停止，錯誤才能彌補。 2. 站起來是可能的，因為接受。 3. 遊戲可以重新來過，只要改變態度。		1. 句意流暢，前理性呼告，後情性訴求。 2. 帶動思索與感嘆。 3. 開啓了悲劇改變的可能性。
實存						

### 教案設計(三)：各段內容設計

課程：研討法課程設計——苦諦					姓名：釋見錄			
文章：該隱與亞伯					日期：103.5.16			
階段架構	第一樂章				第二樂章			
	誰有錯							
	兄弟二人		三角關係			悲劇發生	去哪裡	
	該隱 出生	亞伯 出生	兄弟二 人獻祭	上帝看 中亞伯	上帝訓 斥該隱	該隱殺 了亞伯	上帝問 去處	該隱 否認
	1	2	3	4	5	6	7	8
要點	先天決定了發展				發展出乎意料			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文章裡敘述：「該隱大大的發怒變了臉色」，那是怎樣的表情？</li> <li>2. 看到什麼姿勢？</li> <li>3. 他這樣的反應，心裡在想什麼？</li> <li>4. 該隱還有什麼想法呢？</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 耶和華問該隱：「你知道亞伯去那裡了？」該隱答：「我不知道，我豈是看守我弟弟的人。」是什麼意思呢？</li> <li>2. 耶和華知不知道？</li> <li>3. 該隱回答不知道，又說「我豈是看守我兄弟的嗎？」這是什麼口氣？</li> <li>4. 一個殺了人的人，還回答我不知道？這樣還有哪件事他做不出來？</li> <li>5. 結局怎麼樣我們不知道，這裡沒寫，不過我們不妨想想耶和華可能面對什麼情境？</li> </ol>			
意象								
引論	因為嫉妒而產生攻擊行為，發生在很多地方，這是人性永遠的課題。如何處理嫉妒的問題呢？佛法提供了什麼指點？				因內心的糾結而傷害對方，甚至造成無法挽救的悲劇，在這裡我們有什麼反思？普賢十大願的隨喜功德可發揮什麼作用？			



		課程：研討法課程設計——苦諦 文章：亞伯，站起來				姓名：釋見錄 日期：103.5.16	
階段架構	第三樂章				第四樂章		
	重新決定，重新開始						
	從改變結局開始				恐懼不再	只要願意	
	亞伯 站起來	如果不 站起來	讓錯誤 無效	站起來 讓人聽見	亞伯的孩子 不再害怕	我是亞伯的 孩子	故事重來
9	10	11	12	13	14	15	
要點	行動來自心念，心念改變，行動就改變				爲了將來		
階段架構	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有位德國女詩人寫了一首詩（亞伯站起來），他重新來看待，要求亞伯站起來。對作者來說，亞伯站起來的理由是什麼？</li> <li>2. 什麼重新來過？</li> <li>3. 詩文裡的「天天」，有什麼意涵？</li> <li>4. 如果亞伯不站起來會發生什麼事呢？</li> <li>5. 關閉了法律、教堂、地球上所有的語言，表示什麼？</li> <li>6. 所以亞伯要不要站起來？</li> <li>7. 第11段「站起來讓該隱的回答無效」他希望該隱說什麼？</li> <li>8. 我怎能不守護你，這是什麼心情？</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第12段「天天站起來，亞伯站起來，好讓我們看見聽見」這個「我們」是誰？</li> <li>2. 讓世人看見亞伯站起來，有什麼意義？</li> <li>3. 如果亞伯面對殺了他的該隱說：「你是我的哥哥」時，他的心情怎樣？</li> <li>4. 亞伯爲什麼要讓該隱活的好？</li> <li>5. 恐懼什麼？我們是亞伯的親人，如果我是亞伯的孩子，我過著什麼樣的日子？</li> <li>6. 第14段「這個是我的話，我是亞伯的孩子，我天天害怕，那個回答，我呼吸困難，我等待回答。」這個「我」指誰？</li> <li>7. 作者等待誰回答？要誰站起來？</li> <li>8. 你是亞伯，會站起來嗎？敢不敢？</li> <li>9. 經過了這一整篇的討論，各位會給一個什麼樣的大標題？</li> </ol>		
意象							
引論	這首詩結合了人類的創傷與夢想。不同的問題、不同的觀點、不同的心念行爲，先讓遊戲中斷，再重新開始，就是機會。				從頭再來過，不是回到過去，而是正視今天。每天都要有終止過去的傷痛與錯誤的決心，並讓自己與環境有機會從頭來過。		

---

### 三、大堂研討過程 ●：帶領者一釋見錄 ◎：學員回應（以／區隔發言者）

1. 本篇取材自哪裡？有什麼感覺？
  - ◎ 很特別，竟然是聖經，不是佛經／
2. 有哪些人物？
  - ◎ 夏娃／那人／耶和華／該隱／亞伯／
3. 看到什麼場面？
  - ◎ 亞伯和該隱獻上不同的供物給耶和華／耶和華只看中亞伯的供物，該隱就生氣了／該隱在田裡殺了弟弟亞伯／該隱殺了人還說謊，說自己不知道／
4. 有些什麼對話？
  - ◎ 耶和華對該隱說：「你為什麼發怒？你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。」／耶和華問該隱：「你兄弟在哪裡？」該隱騙人說：「我不知道，我豈是看守我兄弟的嗎？」／
5. 文章裡敘述：「該隱大大的發怒變了臉色」，那是怎樣的表情？
  - ◎ 扭曲、惱羞成怒／眼睛睜得大大的，充滿怒火／
6. 看到什麼姿態？
  - ◎ 手握得很緊、全身僵硬、臉紅脖子粗／呼吸困難、加快／
7. 他這樣的反應，心裡在想什麼？
  - ◎ 他在比較。一個火旺，一個不旺，自己被嫌棄／該隱覺得他的東西被嫌棄了，表示自己被否定／耶和華偏心、不公平／
8. 該隱還有什麼想法呢？
  - ◎ 沒面子，他是種地的，自卑感，工作不如人／爭寵，所以臉紅脖子粗，當然還有其他可能／
  - 耶和華看他生氣，就告訴他：「制伏怒火」，他制伏了嗎？我們往下看，發生了什麼事。



9. 耶和華問該隱：「你知道亞伯去那裡了？」該隱答：「我不知道，我豈是看守我弟弟的人。」是什麼意思呢？
- ◎ 掩飾殺人、撇清 / 該隱殺了弟弟，不一定是謀殺，不一定是蓄意殺人，可能是臨時起意的 / 該隱做這件事情，一定想了一段時間，因為該隱用的武器是鋤頭，而亞伯是看羊的，他的武器可能是鞭子，鋤頭比鞭子有力，因此有可能是預謀 /
10. 耶和華知不知道？
- ◎ 應該知道，上帝是有神通的吧？！ / 不知道，所以問該隱弟弟去那裡了 /
11. 該隱回答不知道，又說「我豈是看守我兄弟的嗎？」這是什麼口氣？
- ◎ 不在乎！我怎麼知道我弟去哪裡，關我什麼事？為什麼要問我？ / 撇清、忿怒 / 該隱在生耶和華的氣，不問我收成好不好？不關心我？ / 殺了人還回答不知道？這樣還有哪件事他做不出來？ / 睜眼說瞎話，恨不得把他抓來送到警察局 /
12. 結局怎麼樣我們不知道，這裡沒寫，不過我們不妨想想耶和華可能面對什麼情境？
- ◎ 憤怒的對待 /
  - 憤怒又得到了怎樣的結果？不管該隱殺了弟弟得到什麼樣的後果，怎樣的果報及回應。我們到目前為止，只知道該隱殺了弟弟，他也許充滿了憤怒，有說不盡的愛恨情仇。現在，耶和華問他，他也回答了，基本上來說，他沒有承認自己做的事情。
13. 有位德國女詩人寫了一首詩〈亞伯站起來〉，她重新來看待此事，她要求亞伯站起來。作者要亞伯站起來的理由是什麼？
- ◎ 重新開始 /
14. 什麼重新來過？
- ◎ 讓遊戲重新來過 /

- 
- 遊戲重新來過，是什麼意思呢？是遊戲就可以改變，只是什麼時候重新來過、重新開始。
15. 詩文裡的「天天」，有什麼意涵？
    - ◎ 隨時都可以停止、隨時都可以開始，開始是爲了新的回答，一定要有回答，所以「亞伯站起來」 / 這是作者的呼告，「亞伯站起來」，我們讓遊戲停止。你站起來遊戲就可以重新開始，而且我們會得到新的回答 /
  16. 如果亞伯不站起來會發生什麼事呢？
    - ◎ 沒有辦法更改回答 / 關閉所有的教堂、廢除所有的法律、地球上所有的語言 /
  17. 我們想想，如果所有的教堂、佛寺關閉，香光寺、鹿滿教會關了，整個嘉義市教堂、寺廟都關了，整個台灣沒有寺廟、佛寺、教堂，那是什麼情況？
    - ◎ 心靈耗竭 / 監獄變多 / 出家人滿街跑、流浪僧變多 / 人心慌慌，好恐怖！比日本的 311 海嘯更可怕 /
  18. 再看看所有的律條統統不需要，全部廢除，那又是什麼景觀？
    - ◎ 天下大亂、社會沒公義、世界末日 / 爲所欲爲、沒有道德 /
  19. 關閉了法律、教堂、地球上所有的語言，那表示什麼？
    - ◎ 沒有溝通，就會變成自說自話 / 沒有語言，所有的冤屈不得伸張。 / 好恐怖！黑暗世界，人類文明不見了 /
  20. 所以亞伯站起來有什麼意義？
    - ◎ 亞伯站起來，所有的情況才可以改善 /
  21. 亞伯站起來，冤獄、教堂、法律、溝通得以改善？為什麼？
    - ◎ 因爲有正義，站起來代表著覺醒、追求真相 /
  22. 我們看第 11 段「站起來讓該隱的回答無效。」他希望該隱說什麼？
    - ◎ 不是改變回答，而是改變他的態度，改變他的意象，希望該隱改變他的決定：「我不殺弟弟，我是弟弟的守護者。」 / 給該隱機會，
-



- 不發怒，成為弟弟的守護者，能說出「我怎能不愛你呢？」 /
23. 我怎能不守護你，這是什麼心情？
- ◎ 親愛的一家人 / 和合、包容的、關心、保護 / 隨喜的心 / 柔軟，不計較 /
  - 所以不只讓第一個回答無效，而且重新回答，也轉換新的情緒、新的想法、新的決定。
24. 第 12 段「天天站起來，亞伯站起來，好讓我們看見聽見。」這個我們指誰？
- ◎ 詩人 / 世人 /
25. 讓世人看見亞伯站起來，還要聽亞伯大聲地說：「是的，我在這裡。我，你的弟弟，我在這裡。」這樣的回答表現了什麼意義？
- ◎ 讓正義被看見，因為我們要看見、聽見 /
26. 如果亞伯面對殺了他的該隱說：「你是我的哥哥」時，他的心情怎樣？
- ◎ 包容的、原諒的 / 當亞伯說：「是的，我很好。」就可以讓該隱活得很好 /
27. 亞伯為什麼要讓該隱活得好？
- ◎ 不忍，畢竟手足情深 / 饒恕對方，修慈心觀 /
  - 對一個殺害自己生命的人，能夠有一百八十度的轉變，饒恕他、愛他，這恐怕不容易吧？如何做到這麼偉大的翻轉呢？修慈心觀，愛你的仇人，各位做過什麼小小的嘗試嗎？
28. 接著我們整個來看這四段，給個什麼標題？
- ◎ 亞伯站起來 / 愛與寬恕 / 真心換絕情 /
29. 接下來第 13 段，說了什麼？
- ◎ 亞伯的孩子，不再恐懼 / 因為該隱不再是該隱 / 如果亞伯沒有站起來，表示亞伯的孩子持續恐懼 /
30. 恐懼什麼？我們是亞伯的親人，如果我是亞伯的孩子，過著怎樣的日子？

---

◎ 仇恨的心 / 害怕被殺 / 憤怒、恐懼、痛苦、悲傷 /

31. 再站起來是什麼意思？

◎ 該隱不再是該隱，不再是那一個讓他害怕恐懼的該隱了 / 回答已經改變，決定已經改變，該隱不再是當初謀殺弟弟的該隱了 / 亞伯的孩子不再恐懼 /

32. 各位在生活中看過類似的實例嗎？

◎ 剛來學院時，學長說：「小組報告都是一年級上台，我們也是這樣被逼出來的，等你當學長就可以叫學弟報告了。」我問學長所以你們是被強迫的？但現在正傳承那份自己曾經不喜歡的感受，報不報告不是重點，而是不應該把自己討厭的經驗延續下去，我願意上台，但我認為這樣代代傳承不好，應該要改善 /

● 能夠忠於自己的感受與判斷，並且直說而不拐彎，好像需要一點勇氣，才說得出來，謝謝你分享這個站起來的經驗，如果我們都能有話明說，整體氣氛會是什麼樣子？

33. 第 14 段「這個是我的話，我是亞伯的孩子，我天天害怕，那個回答，我呼吸困難，我等待回答。」這個「我」指誰？

◎ 詩人 / 猶太族群 / 受害者 /

34. 為什麼「我」是作者？是猶太族群？

◎ 因為第二次世界大戰中，猶太遭納粹無辜坑殺六百萬人，太悲慘了 / 害怕下一個會輪到我 /

● 這個女詩人是在德國的猶太人，納粹屠殺時，與她的先生積極辦簽證要逃離德國，很多國家為了自保，不想得罪德國，因此辦簽證時，沒有任何國家願意發簽證給她，後來拿到多明尼加的簽證才逃出來，而她的家人全被殺了，回到德國時，只有她孤身一人。作者是這樣的背景，等於是亞伯的孩子，天天害怕，呼吸困難，等待回答。

35. 從這個背景來講的話，作者等待誰回答？

---



- ◎ 納粹 /
36. 他要誰站起來？
- ◎ 受害者站起來，讓回答改變，讓結局改變 /
37. 換句話說，被不公義對待的人，站起來要求回答，這種展現有什麼意義？
- ◎ 呈顯真相 / 伸張公義 /
38. 好！我們是亞伯，被殺害、被不公不義對待，今天有人要你出來、站起來，讓大家看到正義，如果你不站起來，所有的教堂、法律廢除，天下大亂、人心慌慌、世界末日、社會沒公義。你是亞伯，你會站起來嗎？
- ◎ 不要！因為亞伯就是我，我就是亞伯。我就是在大寮炒菜、煮飯的。我永遠都是排在大寮炒菜。我很受傷，我是個受害者！叫聖經的亞伯站起來，比較簡單。但我不敢跟主事者說「給我正義！讓我上大殿法會當中尊或敲木魚！」我這個亞伯不敢說：「組長，你不公平。」我希望有人去伸聲正義 /
39. 值不值得站起來？
- ◎ 不敢，怕自己打不過人家，反而受傷更重，算了，不要惹事 / 不需要特別表明立場，因為事實勝於雄辯。有可能是耶和華的問題，不是我亞伯的問題，也不是該隱，所以我覺得不需要站起來 / 我曾經是亞伯，站了起來，學到很多，能夠原諒對方，可憐之人必有可惡之處，當我們站起來時，得到最多的是自己，原諒別人時，得到最多的也是自己，所以亞伯可以慢慢地掙扎，慢慢地站起來時，他就已經成功了 /
40. 還有沒有其他的想法？如果我曾經是亞伯？
- ◎ 如果我是亞伯，必須站起來，讓我的親人、好友不再恐懼、害怕 / 不能夠靠上帝，也不一定要站出來，應該有其他的辦法 /
41. 當受害者，人家繼續欺負你，子子孫孫承襲你的處境，怎麼辦呢？
- ◎ 我們的所做所為，我們所愛的人、周邊的孩子、家庭都會看到，你

---

忍受別人欺負，我認爲自己必須負一半的責任，在詩中我看到耶和華並沒有偏袒任何人，他說「你爲什麼要發怒呢？你若行得好，豈不蒙悅納。」意思是說如果是真心真意地奉上供品時，並不會去看火大火小，自己心裡有數 / 我看到了哥哥的妒火，非常嫉妒弟弟，一念之差毀了自己和別人，猶太人被欺負、被殺，所有世人知道，必須站起來告訴世人，我受到的傷痛有多大，讓這個錯誤不再重複，就有它的代價 / 這是一種公義、勇者的表現。我們當弱者、受害者，永遠躲在角落不作爲。我們有愛、原諒、寬恕，這詩讓我感覺到一股力量，雖然已發生的事情無法改變，但未來是可以好好努力的 / 有單純的答案嗎？問題背後要去思考的是我們常常要當正義使者，常常在對錯之間去看事情。譬如服貿事件，反服貿；這事件殺人的、受害的、主持正義的、上帝的…還是得回到佛法的觀點「無諍」，先擺平自己的問題，清楚地知道自己在哪裡？自己是什麼？ /

42. 我的價值觀支持我站起來，但當下的對錯一定要站起來支配才是正道嗎？
- ◎ 站起來是內心的原諒，另一個是改變亞伯孩子的這些人，內心要清楚爲什麼站起來？爲了大家嗎？我要改變什麼？是想讓事實呈現我自己是受害者呢？還是爲了更多和我一樣的受害者？我認爲動機與目的很重要，還得考慮你站起來的時機適不適合 /
43. 亞伯說：「是的，我在這裡！」那麼你要說什麼話？讓聽的人能夠理解？
- ◎ 亞伯站起來是鮮明的意象，重要的是從「豈是守護」到「豈能不守護」的態度和決定，現在人與人的關係比較冷漠，在我們的族群裡，我希望我們是彼此的守護者，有愛、有包容的宣揚，讓很多該隱們可以重生，更讓亞伯們的下一代、世世代代，擁有希望與祥和 / 給該隱一個機會，亞伯們站起來！ / 在我們的生活中，有像亞伯這樣的人嗎？即使我自己曾站起來過嗎？不站起來，寺院可能關閉、法律崩潰、語言消失，利害關係如此重大時，我能夠義無反顧站起來



嗎？二次大戰猶太人遭屠殺，而這個世界最大的宗教團體，梵帝崗天主教可曾有任何一個人站出來主持公道？所以面對不公不義，還是鼓吹別人站起來比較省事／時間、地點不對時，會帶來更大的負面效益，當正義使者常撞得滿頭包，但我最後的抉擇還是站起來，只要這件事情是護念三寶的、攸關大眾利益的，我會站出來，但站到什麼程度呢？如果是無謂的還擊、嘴巴吵來吵去，那就別浪費時間與體力了／亞伯可分為內在和外在的，如果是外在的亞伯站起來，可能引來更多的殺機，更多的亞伯死掉；我認為這裡呼喚的是該隱內在的亞伯，該隱的手足之情，在善惡的拉距戰中，內在的善是要被喚醒的，不在制止該隱殺亞伯，也不期待耶和華做什麼，只是要呼喚內在的善良本性站起來，我認為作者在呼喚這內在的覺醒、關愛，以及對人權的尊重與成全／

44. 經過了這一整篇的討論，從受害到加害，守護你，伸張正義。一直到要不要站起來，各位我們來給個什麼樣的大標題？

◎ 不再恐懼／改變就是機會／覺醒與重生／

- 謝謝大家的標題以及這麼豐富、熱烈而深入地分享，大家這麼開放地參與，讓我們與亞伯、該隱們經歷了一場紮實的人性對話，最後，請大家允許我再提出一些反思，如果可以選擇，而且只有一個機會，你有哪件事希望從頭再來過？為什麼需要重新來過？如果真的再給你一次機會回到當時，你的決定會是相同的？還是改變了？

### 提示研討法

以四層次與文章對話輾轉深入，自然形成意識流，引發深度互動，呈現各個不同的想法心境，在學員的省思、自然回應中，看見彼此的獨特與差異，甚至可看到截然不同的心理運作，於是打開心胸與視野，不就水到渠成了嗎？

## 四、小組研討過程

指導者：釋見可

第一部分：頁 46 段落 1-8 ●：帶領者—釋紹果 ◎：學員回應（以 / 區隔發言者）

1. 1.2 段中有哪些人物？

◎ 那人 / 夏娃 / 耶和華 / 該隱 / 亞伯 /

2. 在 1 到 8 段中，有什麼凸顯的字眼？

◎ 「看中」 / 「發怒」 / 「行得好」 / 「罪伏在門前」 / 「把他殺了」 / 「我不知道」 / 「我豈是看守我兄弟的嗎？」 /

3. 發生了什麼事？

◎ 耶和華看中亞伯的供物，導致該隱生氣，忌妒亞伯，最後殺了自己的弟弟 / 耶和華問該隱他的弟弟在哪，該隱說不知道，還回答：「我豈是看守我兄弟的嗎？」 /

4. 如果你是該隱，你會有什麼反應？你會做出什麼行為？

◎ 也會生氣，但我不殺人。小時候媽媽生氣時，常責怪我、打我，沒有理由的，只因為她心情不好。和姐姐在一起，她也打我，都是我不好嗎？心裡很不平？所以小時候不喜歡媽媽，認為她偏心，同時也嫉妒姐姐好命不挨打挨罵，後來才發現每一次媽媽打我之後，姐姐都會過來安慰我，但我只看到不公平，從來不看她對我的好，覺得自己很可憐沒人關心。

後來我變壞了，姐姐從不責怪我，有一天，她流著眼淚跟我說：「為什麼你現在變成這個樣子？」原來姊姊很愛我，我卻一直責怪她，很慚愧，就是詩裡說的：「我怎麼能夠不守護



小組演練學員敞開心扉，說出自己的故事，從自他生命經驗的交流，看見意象的轉變。



你？」我周遭的同班同學，我們佛學院的這一家人，這些師長，這些來山培福的信眾，所有我遇到的人，如果不守護你，那我們的修學會變成什麼樣子？ /

- 從守護姊妹、守護學生、守護學院，到守護三寶，在一片片守護交織的網中，我們才能夠順利成長，雖然有些跌跌撞撞，但畢竟可以安心地追求人生的目標，有人守護，這是很慶幸感恩的。

5. 這麼清楚、具體的「守護你」，其他人有什麼想法？

- ◎ 我認為耶和華不公平，由於他的好惡分別心才造成亞伯和該隱的悲劇。耶和華說：「你的罪就伏在門前。」激怒了他，被上帝判成有罪，自然被激怒而殺人，所以我覺得罪人好像是耶和華 /

- 我們有了一個不同的觀察、不同的想法。

6. 請問各位有過類似該隱的經驗嗎？

- ◎ 我媽媽懷我時一直希望是男孩，結果是女孩，全是女孩，我是最小的，感覺好像是多餘的，不管我做什麼對的錯的，爸爸、媽媽、姐姐都會來打我罵我。有一次姐姐向我借錢，我們吵架後她不還錢，我就很生氣偷藏姊姊的錢包在洗衣機底下，姐姐竟然說是我偷的，爸爸一拳揍過來，把我打暈，姐姐也甩我耳光，從此我為了保護自己，去學跆拳道，反而打傷了姊姊，她才不敢再欺負我。在成長過程中，我一直被當出氣筒，全家人都不喜歡我，甚至被送去親戚家住，寄人籬下，所以後來受戒期間，父親往生，我都不想回去，我認為父親就像耶和華一樣，該隱的行為耶和華應該要負責。不過我認為與其要求別人守護，還不如學會自我保護，比較實在 /

- 結語回應：聽起來，這樣的創傷在我們的生活當中並不陌生，而我們也都可以做建設性的自救，守護自己，這是個很實在的修學基礎，讓我們的學院也增加了一份守護的力量。接著，第二段由祖律師來帶領。

第二部分：頁 46-47 段落 9-11 ●：帶領者—釋祖律 ◎：學員回應（以 / 區隔發言者）

1. 在 9 到 11 段中，看到什麼凸顯的字眼？
  - ◎ 「站起來」 / 「重新來過」 / 「新的回答」 / 「回答無效」 / 「守護者」 / 「我怎能不守護你」 /
2. 這些詞句中，哪一個字詞心裡比較有感受？
  - ◎ 「回答無效」與「新的回答」 / 「守護者」和「我怎能不守護你」 /
3. 聯想到什麼？
  - ◎ 以前我有一個很要好的學妹，當國際志工，她是我遇見最像天使的人，永遠開心、思想成熟、有責任感，又有愛心，那年暑假她去美國打工遊學，我們約了回國碰面，就沒再連絡。忽然有一天新聞報導有三位打工旅遊學生出車禍，一位重傷，兩位當場死亡，而死亡名單上竟然有她的名字，我很震撼，還沒能好好關心她，就再也沒有機會了，原來生命如此無常，我才知道要珍惜照顧身邊的人，以免後悔不及 /
4. 因為無常，讓人更珍惜相遇的因緣，守護身邊的人。還有沒有其他的分享？
  - ◎ 我的姑婆癌症，我天天在醫院照顧她，包括上廁所、吃飯等所有的生活起居，有一天我離開去辦事，姑婆要求不要去。回來後，姑婆病情惡化，只因那天我離開，導致姑婆不久就往生了，想到「守護」實在讓我遺憾終生 / 「如果沒有離開辦事，姑婆的病情就不致惡化？」「如果不這樣，就不致那樣嗎？」其實可以再觀察，因緣是不是這麼單一直接？不過，守護不周而造成的終生遺憾，卻是那麼實在而又無奈的，也許守護是一門我們可以深入探討的功



小組中的研討，深度交流，改變操作意象，啟發自覺的契機。



課，可以減少生命中沉重的自責與遺憾 /

- 結語回應：守護需要及時，還要謹慎掌握守護的狀況，以免錯失了機緣，造成無法彌補的缺憾，我們感謝彼此的交流提醒，看待事情還是得回到因緣法上。接著，最後一段由宏教師來帶領。

### 第三部分：頁 47 段落 12-15 ●：帶領者—釋宏教 ◎：學員回應（以 / 區隔發言者）

1. 在 12 到 15 段中，有什麼凸顯的字句？
  - ◎ 「天天站起來」 / 「不再恐懼」 / 「天天害怕」 / 「呼吸困難」 / 「等待回答」 / 「從頭再來過」 /
2. 哪個字句讓你特別有感覺？是什麼樣的感受？
  - ◎ 「等待回答」，好像仍有一絲希望，因為答案還不明，仍有改變結局的机会 / 「讓一切從頭再來過」，懊悔、難過的感受，感覺好像做錯了什麼，希望可以有扭轉結果的机会 /
3. 如果有一個機會可以改變，你希望哪件事從頭再來過？
  - ◎ 小時候，晚上讀書，我們常住會點香拿來熏蚊子。有一天，我燒了香，沒有去找瓶子來插，點完之後直接放在桌腳，燒壞了桌子。第二天一大早師父追究這件事，我嚇傻了不敢承認，師父就打了另外一個師兄，讓那個和我同年齡、對我很好的師兄被冤枉、挨打，這件事一直讓我很愧疚。如果可以重新來過，我一定會站起來承認，「我怎能不守護你」，但也因為這件事情，讓我決定做個誠實的人，面對、接納自己所犯下的過錯，絕不再逃避 /
  - 愧疚的痛苦，產生了認錯、不再犯的決心，當然很可貴，但一直沒能親自向無辜



小組研討法實況，學員投入分享交流。

的受害者道歉，即使多年之後的現在，說起來還是愧憾不已，難以消解。看來做錯了事，後續的補救好像更為重要。也許能利用那個機會，在懺悔法門上，探討一下，看看可以做些什麼來彌補，讓自己內心得真正安心是很重要的 /

4. 雖然不能重新來過，卻因此改變了人生態度，可見逆增上緣產生的力量很大。有沒有人要回應或分享的？

◎ 在我們的生命裡誰不犯錯？對我哥哥，爸爸往生，我一直怪罪他賭博。後來哥哥往生，才回想起他的好，如果可以重新來過，我會對哥哥好一點。人在有生之年，應該珍惜彼此，好好守護。我們很多的遺憾是「不能重新來過」，不過慶幸的是可以從現在開始「重新來過」。在遺憾中生起了希望，對於傷痛，轉化為慈心祝福，耕耘眼前的因緣，從頭來過，心境就不一樣了 /

● 結語回應：感謝這麼精闢的分享：「過去不能重新來過」又能「從現在開始重新來過」，讓修行的意象更清楚。但願我們都能互相疼惜，放下過去的「不能重新來過」，而在今後「好好重新來過」，謝謝大家的分享貢獻。

### 改變操作意象

在苦諦的研討法〈亞伯站起來〉課程中，從大堂的帶領到小組的演練學習，在「重新來過」的議題上，經由逐漸醞釀，層層深入，最終的結果顯著可見的：



這個單元展現了意象教育的核心理念。



# 碧漪蕩漾 —— 傾聽激盪後的心聲

也是一番苦集滅道，跟平常的上課有何不同？  
聆聽每個生命故事後，有過什麼衝激？  
數不盡，如空谷梵音，低迴不已；  
道不清，如陣陣漣漪，蕩漾於心。

## ■ 窺視意象的面貌

什麼是意象？意象究竟是什麼模樣？意象教育如何改變自他？經歷四天的研習營，從陌生摸索、懵懂嘗試，到驚喜覺醒：「心念的覺察與意象密切相關，一切法皆不離佛法。」何假外求？每個人與生俱來，原來意象教育不在內，不在外，不在中間，當下的轉變即是！

- ◎ 我很震撼！意象教育竟然沒有標準答案，帶領者拋出一個問題後，參與者可以暢所欲言，自由發揮想講的東西，激發出更多的想法。
- ◎ 意象教育能深入內心，因為我們很少停下來正視自己的心，都只是習慣性的反應，比如我打他一下，他就直接打回來，沒有看清是什麼原因激起自己的情緒。意象教育讓我重新認識自己的內心，看到我真正想要什麼？也瞭解讓自己快樂或難過的是什麼？
- ◎ 意象教育有治療的效果，可以幫助我們看到內在更深層的東西，大家彼此分享時，能夠引出內心的傷痛，這樣的方法可以得到治療的功能。
- ◎ 讀文章習慣抓關鍵字，是由於我們有是非好惡的標準，而喜歡或不喜歡與過去經驗有關，藉由意象教育，身心狀況得到抒解，長久被忽略的內心問題重新被挖掘，內在深層的創傷療癒，更從中學習與成長。

## ■ 自他生命的激盪

生命經驗如此可貴，悲喜交織，形塑獨一無二的個體。但我們往往將傷痛的過往忽略、擱置，鮮少停歇面對自己的心，透過生命歷程的分享，不僅抒發己心，更療癒深藏的傷，在交流的過程中，釋放、鬆綁與滋潤，真正接納了過去，也更加期待、迎向嶄新的未來。

- 
- ◎ 沒想過經過對話交流能引發內在深層的心理，把經驗講出來可以抒解，聆聽別人的經驗時，自己也能從他人的故事中得到療癒。
  - ◎ 原來不只我有這樣的困境，別人也有其他不同的苦難，過程中讓我們打開自己的視野，不侷限於自己的思維，透過彼此分享撞擊，從中不斷更新自己的觀點，調整思考的方向，不再處於僵硬的狀態，改變了觀念和想法。
  - ◎ 從他人的經驗中學習，也打開了自己的心，在互相交流過程，別人的話語可以打破自己固有的思考模式，也慢慢學會表達自己，敞開心胸。
  - ◎ 在分享中，可以看到每個人遇到困難時，如何面對，從他人的經驗中，可以學習到遇到挫折時，如何重新站起來。透過這次的學習，讓我發現應調整自己的視野，唯有開闊、更寬廣地看待自己，才能真正敞開內心。
  - ◎ 聽到很多想法，發現各種不同思考方式，原來心思是可以開發的！營活動期間我真心快樂、自然流淚，在互相鼓勵中敞開胸懷，多麼寶貴的經驗！

## ■ 衝激與轉變

行為取決於心念，意象改變了，生命的樣貌也隨之轉變。迥然不同的生命個體，多少因緣匯聚才有幸聚首，真誠如實地交會闡述，激盪感動了彼此，這次短暫的交會，激起的漣漪相續不絕，蕩漾你我身心。

- ◎ 原來我一直就是小華！老是坐著哭，原來我就是給自己建造囚牢的人，不能再怪周遭的人了，我真的需要改變！
- ◎ 不忘初衷，自利利他，幫助一切與我有緣的眾生，但要記得先愛自己、讓自己快樂，當內心是安穩時才有能力幫助別人。我決定接納一切的因緣，勇敢接受生命的考驗，全然的接受，更要用愛來呵護自己內在的小孩。
- ◎ 也許可以掌握自己生命的一部分，但都是跟著因緣在流動，如此無常，儘管有些許的無奈，但總要往前走，所以要更加珍惜，把握當下，過去的悲傷已逝，無論如何都要繼續向前，但這一路上並不孤寂，有許多人一起走！
- ◎ 「我不要像他們一樣！」不管別人怎麼說，我都要依法而行，才能真正的改變自己，做一個讓人看得起的出家人！

## 瞋惱何處生？

釋見暄

過去我總覺得「瞋心」需要有外境對象，但在這段撰寫畢業報告期間，發現自己就是那個對象。時間的壓迫，寫作能力的不足，邏輯分析的薄弱，語句的不完美……諸如此類的，讓自己的精神和身體呈現緊繃的狀態，心中生起逃離心和排斥感。

此時我不禁想起一則故事，故事敘述一位年輕人在無意間得到一條金絲線，金絲線有一種很神奇的功用：面對自己不喜歡的人事，不願意發生的情境，以及不想面對的壓力，只要拿起金絲線拉一下，不快樂的時光便會一股兒溜走，載走那些不想遇到的過程。年輕人自從得到這條金絲線之後，凡是遇到不如意的事情，便使用金絲線，後來他發現自己漸漸地衰老，覺得自己的一生中枯燥乏味，沒有精彩可言。他非常後悔擁有這一條金絲線，他唯一的願望就是回到一開始沒有使用金絲線的時候。故事很明顯地告訴我們，歷經生命的每一個過程都是很可貴的，即使是不快樂或不願意發生的事情，皆是生命的資糧。這些啟發性的思考我們都能瞭解，但是當自己遇到不想面對的壓力時，就好比寫論文的過程，很想擁有那一條金絲線，能夠在沒有歷經壓力的過程下，便把論文寫出來。

我想寫論文也是考驗一個人的耐力，耐力是一種安忍的狀態。《入菩薩行論》云：「強行我不欲，或撓吾所欲，得此不樂食，瞋盛毀自他。故應盡斷除，瞋敵

# 法 海 悠 遊

敞開心胸

與經典對話

探索內在的世界

掏出生命的經驗

您將發現——

菩提在這裡！

佛法就在這裡！



諸糧食；此敵唯害我，更無他餘事。」

瞋惱是從那裡來的呢？瞋惱心生長的因緣可歸為兩大類：「強行我不欲」和「撓吾所欲」。在偈頌將此二者比喻成「不安樂食」，也就是長養瞋恨煩惱的食物。雖然寫論文有「在限定時間內需產出作品」的外緣壓力，但內心的喜歡與不喜歡才是瞋心的主因。有時在無意間會怪罪外境、外緣讓我生氣，認識滋養瞋敵的食糧後，幫助我找到生瞋的根源。而且往往外境、外緣並不能掌控的，只有自己的心境可以自我控制。

從金絲線的故事與自己論文寫作的過程發現：我們常有逃避的習性，而這種逃避抗拒的心態，來自我們無法忍受，周遭不快樂的境，認為有一個對象讓自己生氣。在寫論文時，我一直思考這不快樂的境是什麼？好像自己就是那一個對象，逃避與抗拒的心態是自己的不安樂食，唯有改變，令自己安忍才是自己心的轉換。



## 如理作意

釋祖璨

前陣子，弟弟打電話來學院找我，剛好是我們上課時間，沒找到我。當聽到是弟弟來的電話，我的心開始焦慮不安，因為家人很少聯絡我，只有我打回去問候。心裏感覺很奇怪！為什麼這個時候打來呢？我不是跟他講過，學院早上的行程多半是上課時間，沒有空。接著第二念跑出來，開始亂猜測，他一定有重要的事情才會找我。同時因為家人中，我最牽掛奶奶的健康狀況。那！會不會是奶奶怎麼了？這麼一想，內心生起恐懼，我害怕……。

可是上完課還要出坡，午休時間又不能打電話去問清楚發生什麼事！心情好煩躁、不安，但又要壓抑自己不能讓情緒影響一起做執事的人，當下我試著觀照這顆焦慮不安的心，並對自己說：「不要急！事情不是自己想的那樣，不要被自己的預設框住，不要自己給自己苦惱呀！不管發生什麼事，總要學著接受，才能免於無謂的擔心、

恐懼，不是嗎？」等到三點多，我打電話找他，結果是他要結婚了！他能找到他的幸福，我也歡喜的祝福。這時候閃過一個念頭，人生真的無常呀！自己尚停留在弟弟還小的印象，但他現在已長大且要有自己的家了。

而我從出家至今十多年了，這之間，家人怎麼可能沒有變化呢？授課法師曾說：「我們所認知的無常觀，是看到他人的生死或是從昨日到今日的變化叫無常嗎？」當自己重新思考和反省後，發現自己對無常的認知，確實是從外在來看，很難從自己的五蘊實觀。例如：我停留在以前的印象，認為弟弟還小，如今他要結婚了，因而想到時間過得真快啊，覺得人生真是無常呀！



可是我沒有看到我從早上因為一個電話，一個念頭生起種種猜測的耽心、害怕，身體四大變化，不舒服、緊張、焦慮不安的感覺，由不高興到祝福的想法變化等等。記得有一個故事很貼切於這個事件：

「有位長者對佛陀說：

『佛陀！我今天進城時，看到一位舞者在跳舞，等我繞完城一遍，再看到他，已經死了。佛陀！好無常呀！』



佛陀就對他說：『我早上去

托鉢時，同樣的看到一位舞者在跳舞，等我托鉢回來，他還在跳舞，真是無常呀！』

他們之間有什麼差別呢？

差別在長者是從外在看無常，佛陀看到他

每個動作的剎那生滅變化。我們的五蘊運作也是如此，看自己因前一念的不安而延續到後一念的焦慮，從自己的五蘊觀察無常是自己親身的體驗，可以如實了知沒有一個恆常不變的我。



## 唯識反思—「以願轉業」

釋宏興

阿賴耶識含藏一切善惡種子，歷劫不壞，身口意無始以來所造作的業習皆蘊藏其中，待時機因緣成熟起現行，而感召輪迴的果報。

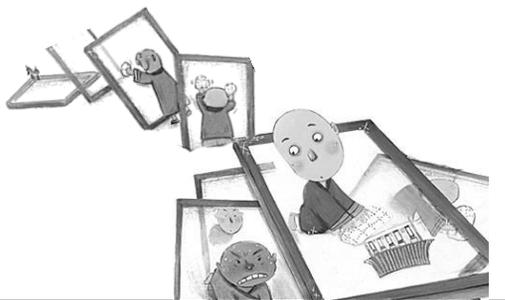
「種子生現行，現行熏種子。」種子生現行時，能量即消失，但造作的同時，也會熏進新的種子，因此種子不斷生滅，也不斷更新，但這也意味著我們能有機會抉擇、改變自己的種子。

阿賴耶識的種子也稱為「習氣」，習氣是熏陶累積而來的。「事成習，習成性，性成命。」命運操縱在己，因此儘管無明煩惱難以斷除，但透過習性的轉變與調整，便能種下新的種子，扭轉業力。就像耕耘一畝田般，我們無法避免雜草叢生，但可以選擇種大樹的種子，來日樹苗生長茁壯，雜草生長的空間也會隨之變小。

在身口意造作、積累成習的過程中，舊習會反復熏習回去，使原有的習性更加堅固，但還有一項重要的作用力—「思」的力量，即自

己的決定，作意能培養新習慣，影響固有的習性，而其中最大的正向作意力便是「願力」。種子的力量會隨心念的深淺而不同，而「願」是深刻的思心所，為強大的心念，發起願力時，心便有了力量，遇境不再只受固有習性的反熏，而能有正向新力量進入種子，從反復的熏習中，改變原有的習氣。

習慣的養成起初是有意識的，後來逐漸成為無意識的習性。因此發心、願力、作意等心理運作能轉變我們的習性，一開始並不容易，但只要持之以恆，意念便能影響行為，以身體力行來實踐佛法，便是從了解阿賴耶識運作影響的「正見」，到發願、發心、如理作意的「正思惟」，進一步影響「正語」、「正業」、「正命」的行為，以願力轉業力了。



# 僧制課與我

釋祖律

「僧伽制度」是每個出家人從俗入僧都必須學習的課程，從課程中我們理解佛陀教導僧眾如何在團體中，依法、依律而行，藉此達到自他的安頓。記得院長常說：「個人持戒持得很清淨，可以不用吃飯；但團體不能不吃飯，眾人還是要照顧到。」這句話讓我有很深刻的體會，正所謂真正行菩薩道的人，他不單要觀照自己，同時也要觀照到身邊所有的人，讓每個人都能夠安頓，我覺得這就是僧伽制度課程要學習的目的。

如同濟群法師在〈如何修學戒律〉一文中說到「正見緣起因果」的重要，我認為這是真正的領導者必須具足的，他必須對戒律有深廣的認識，掌握戒律的開遮持犯，先從個人做起，當個人培養出「正見緣起因果」時，才能夠處理僧事，也能分得清團體跟個人。當然，這樣的制度不會一成不變，因為它跟整個社會、僧團有關係。所以，制度要有什麼樣的變動，就必須取得

大眾的認同才能夠實施。因此，領導者更重要的是：不以個人的觀點一概行事，而要傾聽眾人的想法和觀點；但當眾人走偏了，也有能力引回正軌。

最後，我覺得僧團就像是雁群理論一樣，如何找到適合自己的位子，不管是帶領的，還是跟在後面飛的，那凝聚的力量，已足夠影響彼此往目的邁進。僧團也是一樣，溪法師曾說過：「每年僧團都會有新的僧人加入，但我們就是彼此挪動、調整一下自己位子，彼此就能夠合作。」這就是僧團存在的必要，因為，它能夠減輕個人意識，傾聽眾人的想法。從中發現自己的不足，給自己改過的機會；同時也學習接納別人的不足，給予別人的機會，如此自他才能步步增上，佛法也會因為有這樣的僧團而永住世間。



# 發現內心的寶貝



釋明用

每個人都擁有一顆寶，而且還很珍貴，它的名字叫做「心」。因為自己不能善用其心，所以心才亂跑，迷糊了自己清淨的本性，甚至對自我的身心也無法察覺。

因某種錯誤的認知，使這顆心的力量無法發揮，而造成自己的困惑，就像野生動物般，沒有經過訓練時，會傷害到自他。在《佛遺教經》中譬喻：「猿猴得樹，騰躍踔躑，難可禁制。」所以我們必須時刻警覺，不讓心亂跑，並學會駕御它，把它訓練成修行的寶貝之心。

有一天，在執作時，學長問我：「你今天可以幫我打木魚嗎？」我任性地回答：「不可以！我不會敲木魚！」他就重重地說：「你什麼事都說自己不可以、不會……，如果不學習，什麼時候才會！」隨後他又溫厚堅定地勉勵我：「要相信自己、肯定自己，不要總以為自己什麼都不行！只要你願意學，一定會成功，因為每個人的內心深處都具有很大的力量，只是還沒有被發

揮出來！」於是，我決定打破內心的害怕與無助感，並告訴自己：要相信自己、肯定自己，接受自己的不足，錯了才會有進步的機會。

此外，當煩惱出現時，就告誡自己：這只是暫時的現象，不是永遠的存在，它只是在進行中、變化中的過程而已。像《金剛經》所說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這是保護心的方法，煩惱生起時，不執著、不反抗，用歡喜心接受一切，以慈心融化一切，如此「心」就會變成最好的修行工具。

現在，知道自己有顆「心寶」，我要善用它，引發內心的智慧，讓它成為度化眾生的「心」。就像佛教裡說的：「若人欲了知，三世一切佛。應觀法界性，一切唯心造。」不管我們做任何事，一切都是心所造、心所為。在修行的路上，要克服內心的恐懼，才能走上度己度人的道路。修行最重要的是「心」，我們要發揮內心的寶貝並把它訓練成自己的好搭檔。

# 退步原來是向前

釋見澄

荀子〈勸學篇〉主要是闡明「學習」的重要性。荀子主張人性本惡，必須用禮義加以矯正，因此特別強調後天的學習。包括學習的環境、方向、態度……等等，要能夠持恆專一，以達到學習目的。

記得剛出家來學院學習時，佛法概論授課法師交代的作業是「寫白板」。對電腦陌生的我，光畫一個白板表格，就花了一天的時間；一整個早上，我中文打字才打五百個字。交作業，成了我很大的負擔。後來，因為佛概幾乎每星期都要交一次白板，雖然跟同學比起來，速度還是算慢的，但在不斷練習下，我在畫表格及打字上的速度慢慢進步了。

除了電腦方面的學習，還有日常生活中的一切，如人與人之間的相處，以及日常運作的事相學習。因為這些都是每天所面臨的，而且每個人有不同的個性、習性和做事模式，當這些眾多且不同的個體相互碰撞在一起時，活生生的「實戰

經驗」就不斷挑戰著平時上課所學的「理論」。這時我發現：當內在產生衝突時，除了向善知識請益外，還需要練習將平時所學的「法義」與實際經驗相結合，才能找到平衡。但這樣的練習並不是一蹴可幾的，必須透過一次又一次的練習，才能找到往正確方向前進的動力。也藉由這一次次的學習，讓自己改變了慣性的模式。剛開始，覺得自己像開倒車一樣，怎麼有那麼多的習性要調伏！但透過作意練習，到了二年級，終於有「退步原來是向前」的豁然感覺。因為有這樣的學習環境以及周遭的善知識，自己在修道這條路，才有「向上提昇」的機會與因緣。

其實，持恆專一的學習態度和立定準確的方向，真的很重要，因為它將影響自己的學習成果，也是影響自己前進或往回走的關鍵。雖然，一點一滴的學習並不會馬上看到成效，但如能持之以恆，日久一定會有效果。這時，不禁想起古賢陶淵明的話：「勤學如春起之苗，不見其增，日有所長。」

# 五蘊無常

自在僧

在上《瑜伽師地論》時，我重新觀察五蘊，赫然發現我的每個起心動念都不離貪、瞋、癡；再觀察時，又發現每個起心動念，都在剎那剎那地生滅，並沒有恆常不變，它們都是無常變化的。就像當我看到某某法師時，心裡就很高興，這高興的心是恆常不變的嗎？不是，它因應不同環境、時節而產生不同的因緣。這些因緣是由五蘊呈現出來，它們是無常，是亂相。

例如：有一天我慢慢走到五樓講堂，環顧四周，抬頭仰望天空，那烏黑的鳥劃過天空，（這是色蘊在移動），我哀然長歎（受蘊的運作），如果某某法師在，該多好！跟他談談心事、問問功課，聊聊執事……（想蘊的運作）。想到這些，心中莫名地湧起失落感（想蘊、受蘊的運作），這時讓我明白什麼是無常。當傷感「生起」時，傷感就「滅」了，所以傷感是無常法。從色蘊、行蘊的造作，產生受蘊，再經由受蘊產生想蘊，其中皆有識蘊

的了別，對這樣的變化感到無常，也體會到以五蘊法來觀受為無常，則這一切五蘊的運作都是亂相。

日常生活的互動情境中，第一次帶某某法師當外香燈，一開始我視他為很認真、好學的人。所以，無意中對他有所期望，心裡很高興地帶他，把每個步驟和每個細節都說得很清楚。等到真正運作時，卻發現他忘東忘西、打板也很大聲，我感覺他都沒聽我說的話，心裡生起無明的煩惱。對他也生起評斷：「不認真的組員！」第二次運作時，我的心開始不耐煩了，和他說話時語氣加重了，以責備的心態帶他。這當中發現自己無情地對待一位新學者，從一開始一切都是我的預設，皆因愚癡而自找苦吃。

我閉上眼再睜開眼重新看他，發現他有些緊張、害怕的表情，讓我想到參法師的話：「我要教他一百次。」何況，現在還沒有三次，告訴自己：「我要教他一百次。」所以我調整自己的心，深深地呼吸，決定重新認識這個人，全新開始帶他，嶄新的學習與互動便開始了。

# 塵勞佛事

巧把塵勞為佛事  
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

## 期待之發現

釋平衡

從請執的那一刻開始，我心裡一直在想：既然已經領了這份執事，就應該承擔起來，這是讓我成長的一個機會。我要做一個什麼樣的組長？要如何把自己所學分享給組員？……等等。

走過一學期輪執組長的過程，每當帶領組員時就會告訴自己：「因為她們都是初學者，要耐心地去帶領，像當初做組員時組長帶領我們一樣。」其實我心裡很清楚：我現在做的不只是把現在的組員帶領好，因為以後她們也會去帶領別人，所以我必須把這樣的精神傳達下去。

在運作的過程中，尤其在大寮，很容易情緒起伏不定，有時是因為自己過不了自己這一關，在這樣的情況下，我也知道我的生氣、煩惱或壓力是我的問題。我會感到生氣、煩惱或壓力，往往是來自「我的期待」或「我無法接受別人是這樣的」。因為，我一直期待「別人應該要對我感到滿意」，所以我才會生煩惱，甚至不自覺地生著悶氣。

因此，每次生煩惱時，我都反思：對待他人的行為和心念，是否都出自於一份愛和尊重？或是因為怕自己承擔不起而有畏懼感？再進一步反思：「我可以做到讓每個人都滿意嗎？」每當我在心裡（或嘴裡）抱怨對方怎麼都不滿意我的時候，其實我也在不滿意對方，在這當下，我就在種下讓對方不滿意我的因。因為，人與人之間的能量是互通的。如是因，如是果。

所以，一旦創造讓對方不滿意自己的因，自然會導致對方不滿意自己的果。我們的世界是我們的心所創造的，所以當我們看世界的方式改變了，就會改變周遭的人際關係和人際互動。當我們的心念轉變了，我們的世界也就跟著轉變！

所以，這學期我體驗到：自己的「期待」給自己帶來壓力與痛苦。沒有期待，就沒有痛苦了。每個人都有他的特色，要學會欣賞自己與別人美好的地方，朝著讓自己成長的方向發展。不夠完美的地方，我們可以努力學習、慢慢進步，但是要接受事實，把每一次失敗當做是一種學習，告訴自己給自己和組員機會，就算失敗也是一種學習，因為生命的成長過程，雖有成功的記錄，但失敗在所難免。

人人都有自己的特質，雖然我是組長，但也必須跟每一位組員學習，因為他們身上都會具有我所缺乏的特質，同時更要學習欣賞和發掘身邊人的優秀特質。我可以不認同這個人的某些行為，但我無須因此而全盤否定一個人或怨恨一個

人，如果這樣，其實是自己選擇傷害自己。我們可以給自己機會做不同的選擇，所以，我選擇疼惜自己以及與我共事的每一個人。

未來，我希望自己在帶領他人時，不咀嚼對方過去是怎樣的人，絕對不可用怨恨或埋怨來讓自己的心痛苦。我要選擇用慈心、尊重和感恩，來對待身邊的每一個人，因為有他們，我才有機會學習。所以，我要用慈心來讓我的細胞充滿活力和美好的能量，如此，才有能量面對一切的人事物。



# 承擔·歡喜·熱誠

釋妙慧

在第一次弘護活動前，雖然課業壓力重，但仍是很歡喜地抱持著學習的心情打算認真投入弘護活動的每一刻。後來在組上會議中，我被分配到的執事和學院一樣，是負責洗菜，便很感激組長的體貼，也覺得應該可以幫忙大家再多承擔記錄的工作，於是不假思索就自告奮勇接下小組內文書的事務。在一次身體的不適症狀發作之後，組長及組員都很體貼地讓我有充分休息的機會；然而，造成大家額外的工作負擔著實不安，而自己也錯失了很多的學習機會，只能躺在床上接受無能為力的事實。



之後，組長也將我的工作重新調整，以文書為主，洗菜為支援，他同時護念我的健康及慚愧心，這份慈悲讓我深深地感激。所以，我也盡量設想對組上有益的工作內容，並珍惜動態的執事。雖說是積極地想全力幫忙，但也常常處於心有餘而力不足的漏電狀態。有時在暫停一切的念頭湧出之際，我轉頭就可看到三張給我充電的臉。第一張就是組長堅毅的臉，看著他穿梭在大寮中沒停下的腳步，還有不斷朝他丟出的問題與考驗，縱使沈重負擔已寫在臉上了，他仍是很積極的承擔，維持一貫地臨危不亂，還有對組員、居士所露出的體貼及安撫的笑容。第二張是小組長童真的臉，雖然未到成年的階段，但卻有明顯地純熟和努力的工作態度，更多的是不斷綻放出具有感染力的笑容，讓人看到他歡喜地沈浸在忙碌中。

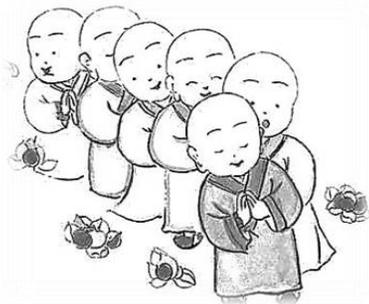
第三張是綜合的圖像，也就是每位培福居士的笑臉；雖然大寮不像在大殿的繽紛活動，是又髒又濕

## 我可以被訓練的

釋見默

的工作，但是大家都熱誠地將工作一個又一個地接手做下去。尤其當我面臨繁雜的工作，或三不五時拋過來不同意見時，如果腦中無法迸出應對的智慧，會很想退出混亂的場面。這時只要給自己一個抬起頭來的訊號，看到居士們的歡笑和熱誠，就能生起勇氣，重新讓自己找回解決問題並投入執事的冷靜。

在不同人身上所展現出來的承擔、歡喜和熱誠的特質，其實也能在同一個人身上完全呈現，就如同在表徵悲、智、行、願特質的四大菩薩，每個人其實也都具足這四項特徵。因此，認真去感受，就會發現越來越多具足承擔、歡喜和熱誠的菩薩盡在周圍，他們讓我看到無私的奉獻，看到盡己所能去圓滿這個大家庭的佛行事業。



這次的浴佛法會，是學習當「貫串」，需要用台語表達，很多法事的程序都必須聽過，才知道怎麼引導居士，和法師們同步拜、起、問訊、坐下。在練習時，因講話太僵硬了，同學聽完後，發表了感想：「怎麼聽起來，感覺好像是告別式的司儀，獻花、獻果、家屬答禮(台語)……。」在笑鬧聲中，激發了我想要學好貫串的心。這段期間，要感謝很多人幫忙，尤其最感謝的其中一位是見融法師。她陪著我，讓我一直不斷地練習講，修正我的措辭，並告訴我：「想像在法會現場，當你和居士們互動時，用什麼樣的方式，他們可以聽得懂，簡單又明瞭，且不會干擾法事的進行。」

我最害怕和居士們講故事，因為我不太會表達，怕自己講得支支吾吾。一個短短的小故事，我練習了好幾次，從一開始照稿念，被融法師打斷：「你這樣絕對會超過十

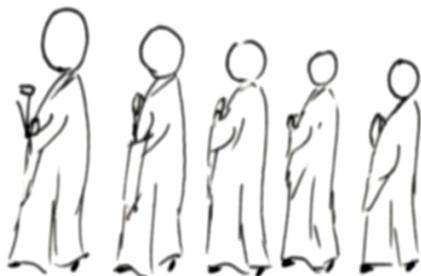
## 佛道助緣

成長

分鐘，看過故事後，整理一下，用自己的話表達出來。」我重複練習了好幾次，到最後從原本的十幾分鐘，縮短為八分鐘、六分鐘。

法會開始，正式上場時，我聽見心跳聲，才知道自己有多緊張！想到以前上課時，院長曾說：「當妳拿著麥克風，全部的人都在聽妳說，每一雙眼都在看。」我壓下緊張、害怕的心情，貫串完朝山早課。幾支香後，有一位認識的培福居士說我的台風愈來愈穩了，自己才瞭解，事前的訓練真的發揮了功效。

感謝這次浴佛法會，讓我有當貫串的機會，雖然仍需多加練習，但發現到：人，真的是可以經由訓練而有所成長，很高興又學習了一樣法師該具備的技能。



弘護實習我被分配在香光寺大寮。離院當天早上，副院長提攜我們：在弘護實習期間，要培養「有事莫懼，無事莫尋」的態度，一方面鼓勵我們勇於面對與承擔事務；另一方面，學習做事時，認真地投入當下，而休息時放鬆、沉澱、調養身心與法相應。

雖然弘護實習的前三天所做的事情看似很小，但每一個小環節都是為了最後兩天法會而準備。在實習期間，我看到同組組員，每個人不同的優點，也深深讚歎每一位同學和學長勇於承擔及付出的態度。我受到那份認真的感染，我告訴自己：「必須盡心於自己的執事，煮出好喝的湯或甜品，讓大家在法會籌備期，補充好的體力，去準備後面的法會。」而自己也希望藉此因緣，學習用歡喜心、供養心來供養大眾。

在準備齋食時，若自己是喜悅的付出，那麼大眾用齋時，自然感

覺到：「嗯！這樣的齋食真香！真好吃！」藉此讓大眾歡喜心，願意親近三寶，讓他們了知：學佛是快樂的、無私的，對三寶更加有信心。

以前，總會聽到「菩薩大多都在大寮成就」這句話，雖然自己感覺好像理解，但卻沒有真正體會。經由這次弘護實習，自己似乎漸漸能體會這句話的涵義。

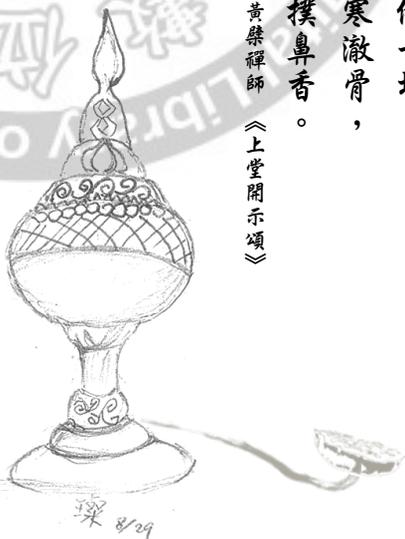
雖然，看似簡單的煮齋食，但是在寮卻必須看清、面對自己的習性，或許有時候還必須接受別人的指責與糾正，當下也許心有不愉悅，但是為了成就三寶事，總會把自己的想法放下，試著去接受他人的指教。記得有一次在沙彌律儀課程中，有位學長分享他在執作時，自己的習氣、想法出現了，也生氣了，但為了要圓滿三寶事，所以他調適自己的心，告訴自己：「先把自己的主觀想法放下，現在最重要的是，完成這三寶事！」就這樣，他放下了自我。也因為有學長的分享，這次弘護實習，當我遇到境界時，也這樣提醒自己、勉勵自己，

以組長或執事人為主。因為我還在學習，我必須在不知道的狀況下，藉由他人的提醒讓我成長，這樣，我也能夠漸漸放下自我。

終於，正式法會到來了，很不可思議的是，我的精神居然很好，法會這兩天雖然比籌備日還忙，但是卻忙得很開心。看到執事僧法師們和培福居士們的發心，我真的非常讚歎！我想：在人生中，所有不同的階段、角色、事物，都是使我們成就佛道的助緣！

塵勞迴脫事非常，  
緊把繩頭做一場，  
不經一番寒澈骨，  
焉得梅花撲鼻香。

唐·黃檗禪師《上堂開示頌》



# 禪

## 觀 隨 筆

禪修生活

有人帶著 好奇 探險

親證佛法的心

有人覺得 乏味 難耐

被煩惱吞噬

透過禪修的修練

發現心 桀驁難馴

或逐漸 祥和 專注……



## 覺知音聲

釋印舒

經過 103 年的禪五，改變了我對禪修的印象。原本，我認為禪修一定要坐在禪堂中，如如不動地觀呼吸，而此次密集禪修，指導老師教我們很多種禪修方法，如正念進食、身體掃描、正念禪坐去觀自己的情緒、想法、聲音等等，還有更特別的是「三分鐘正念安止」。剛開始我還挺疑惑，心想：怎麼可能在三分鐘之內做到正念安止呢？可是隨著指導老師帶領大家一起做的當下，我覺察到自己的身體是僵硬的；思緒是散亂的；心是遊蕩不定的。在人中有兩股微微的氣息，我進一步去了解、感受它，原來吐出去的氣是熱的，吸進來則是冷的，觀察內在分分秒秒所發生的經驗下，我的身心竟然就輕安平靜許多了。

帶著這份正念覺察，在一次行走的過程中，突然間我聽到一陣很刺耳、很大的聲音，心想奇怪，到底是哪來的聲響？於是，我停止腳步尋找聲音的來源。沒想到，當我停下來用心聆聽時，聲音就不見了。我起步繼續走時，那股響亮的聲音又再次出現，這使我非常困惑，愣在原地想了一會兒，才發覺：原來聲音來自我自己的僧鞋。原來，我被自己的步伐吵到，還不知道！於是，我便開始覺知步伐，觀察到底是那一隻腳所發出的聲音？原來兩隻腳都發出聲響。然後，我又緩緩地將步伐放慢，再去觀察覺知：究竟是前腳發出聲音，還是後腳發出聲音？接下來，我又進一步觀照雙腳與地板的每一個接觸，並且去感覺它是

## 「禪」冷暖自知

清涼

否平衡與穩定。就在這樣行走，調整步伐的過程中，我真實地體會到如何讓自己「活在當下」，並且是保持正念地，清楚地覺知每個步伐，包括它所發出的外在聲響，還有覺知自己內在的聲音：不耐煩、排斥、驚訝與歡喜的心理過程，於是再次地明白：「自身所處的地方，心也可以同在」。如同禪修老師說的：「正念的演練，並不需要尋找特別的場所，隨時隨地皆可練習。」很高興，我終於體會到禪宗所謂的「行也禪，坐也禪，語默動靜體安然。」的道理了！

正念是什麼？若從經典說，隨時隨地都能夠到四念住上安住就是正念；但是，把它放到人的身上來說，每個人所經驗到的情況都不一樣。就如同前面所舉的例子，我看到檸檬跟別人看到檸檬的反應不一樣，經典也說：「如人飲水，冷暖自知。」所以，院長也說：「什麼是『正念』？什麼不是？這是要從自己的生命經驗經過整理轉化之後，再來重新詮釋佛陀所說的經典和自己的生命。」我想這才是真正的禪修。

人生在世，本就沒有回頭路，一直走在泥濘和平坦交織的路上，走不完的坎坷，看不完的生滅，但都隱埋在心底，鬱鬱寡歡。在生活中，每當我只要有情緒出來時，就會停下來看看那是什麼？用客觀態度來處理、看待。告訴自己放鬆，覺知每個當下，保持一顆愉悅輕鬆的心，就會感到每天都是陽光煦煦，因而享受那美好的人生。



# 禪修初體驗

釋印幸

這次是我第一次參加五天禪修，一開始，我以為只是一直坐或經行而已，想不到出乎自己的意料。這次和以往不一樣，不只是坐禪，還教了很多禪修的方法，很多方法我都喜歡，例如：正念行禪、正念呼吸、正念瑜伽、正念進食、還有身體掃描、正念安止三分鐘與正念禪修……等。學了這些之後，覺得對自己禪修真的有很大的幫助，在觀的時候比較會觀想自己的身體，慢慢也會延伸到放鬆自己的身體各個部位：頭部、臉部等；接著再來觀察聲音、想法、情緒，慢慢地再將注意力轉移到呼吸上，做了一次之後，身體感到很有精神。再做第二次的時候就和之前不一樣了，妄想也慢慢地出現，察覺到自己沒有專注在當下，就要把正念找回來，繼續觀呼吸，身體掃描。

第一天，禪師就和我們說起禪修的心態，要以「正念」、「感恩」、保持「覺知」的心來修禪，讓自己有「正念」，心就不會散亂。用純

粹的知覺去感受自己的經驗，透過專注，從一呼一吸中，發現原來禪修是喜樂愉悅的事情。隨著禪師的帶領，我慢慢地專注到鼻唇間區域的呼吸；當我的身心安靜下來時，繼續在呼吸上，並保持覺知；覺知中生起這樣的想法：「我在吸氣時，感到全身輕安，身心自在，放鬆平衡、喜悅、快樂。」持續三分鐘的正念安止，讓心漸漸地平靜，投入在呼吸裏避免妄念，不向外攀緣，使心不散亂而安住在當下。

禪修時，自己練習專注當下念，我發現：正念所需要的是去感受、接納和寬容，如實地去察覺當下存在的狀態；如走路時，覺知自己在走路，吃飯時，覺知自己在吃飯……等。正念不只是禪修時才練習，而是從日常生活中開始。

經過五天的禪修，讓我對禪修有更進一步的認識。很感謝禪林小組法師們的引導，給了我們這麼殊勝的「法藥」！



# 當下



釋見宏

2013年的封山禪修，很特別。自己所撰寫的論文與念住有關；院長的開示，不斷地引導我們「覺知不住，回到當下」；法義交流時，正念的課程亦是教導我們時時覺知自己每個當下的身體、情緒與想法。當下的可貴在於：唯有這一刻，才是我們真正可以擁有與創造的時刻。

一直到封山的前一刻，自己的心仍緊抓著時間，作最後的衝刺，希望能在進入禪堂前，將手邊的論文告一段落。此時覺察到自己對於今年的封山並沒有特別的感覺。但是很奇妙地，當一踏進禪堂，坐上自己的位置時，即使還有很多未完成的事情，都暫時拋開了，此時此刻，只想好好地享受與體驗每個當下。

昏沈了三天，用盡自己所知道的方法，依然徒勞無功，身體發出了訊息：「我真的需要休息了！」於是決定放下，善待自己，不再與

自己過不去，就順應著身體的要求，好好休息吧！好不容易，三天過了，瞌睡蟲也不見了，總算可以好好地觀呼吸了，回到既熟悉又陌生的呼吸。

雖然只有十天，但是有很多特別的經驗與發現。其中一個，是體驗了何謂「當下生起，當下寂滅。」這是非常奇特的經驗，緣於寫論文過程中，讀到《念住經》中四聖諦的教導：「在世間色思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。……」心想：這不就說明了當下就是轉化與創造的時機嗎？於是將這樣的理則運用於面對自己的煩惱。

生命中，往往有自己尚未走過的事情、情緒，總會趁著禪修時，出來與自己打招呼，一不小心又會陷入其中，無法自拔。原以為，已經脫離了媽媽往生時，自己的那份自責，想不到，它還一直存在著並深植於內心深處。

媽媽往生後，自己的內心總是不時地浮現媽媽最後一次到醫院洗腎的畫面——由於血壓太低，無

法洗腎，媽媽整個人軟趴趴坐在輪椅上，在洗腎室的一角，等待我去接她。看到這一幕，內心有多麼地自責：「明知她已經不行了，為何還硬將她攙扶到輪椅上，送她到醫院，讓她平白地受這麼多的苦與折磨？明知醫院等一下就會打電話來，為何我還是這麼做了？……」內心很多「明知」與「為什麼」，原來，我給自己貼上「殘忍」的標籤。這張標籤已如影隨形地跟著我四年多了，打從進入佛學院，這樣的記憶就不時地浮現，也常常令自己陷入自責與難過之中。

經過種種的學習與轉化，自以為已經走出這個陰霾了，但是其實不然，它一直存在我的心中。當自己又將陷入自我批判的負面漩渦時，心中突然現出這句話：「當下生起，當下寂滅。」對啊！這正是讓我看清實況與改變的好時機！於是，我對著所映現的影像告訴自己：「媽媽從 98 年起，就已經擺脫洗腎的苦了，她已經不再受苦了！不管她現在在哪裡，我祝願她平安、快樂！」說也奇妙，當我做了

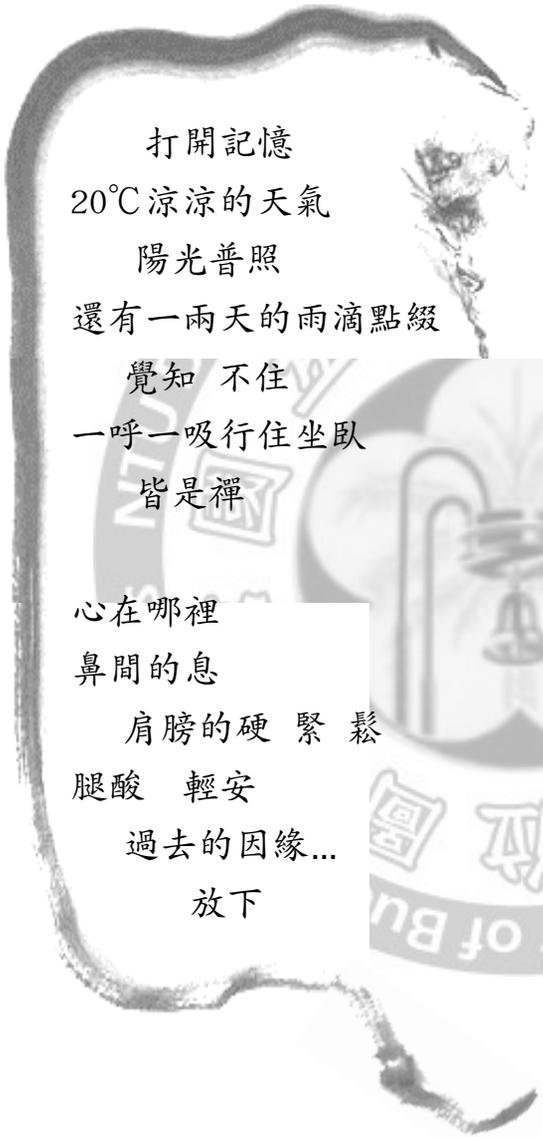
這樣的回應時，心中的那塊石頭不見了，換來的是一種輕鬆與喜悅的感覺。這樣的經驗，在正念學習中是一種更新經驗的方法。此時感受到：原來「更新經驗」的力量這麼不可思議，除了可以中斷負面想法的繼續蔓延，也可以讓自己更正向地看待曾經發生的種種。接下來再對境時，就懂得善用這個方法了。

此次的經驗，再次地印證：任何現起的情境，都是一種學習與轉化的機會，其背後有很珍貴的寶貝等著自己去挖掘，而且它就存在於每個人的心中。院長也說：「修行的過程中，儘管包括了善法與惡法，但是自己都要懂得迴光返照。將這些變成自己的資糧，而且要用愉悅、歡喜的心來體驗它！」因此，我更加深信：每一個情境背後，都暗藏著教導我們，讓我們練習與轉化的最好時機，但是，很重要的一是：能「覺知不住，回到當下。」



# 禪二十 心 發現

釋善覺



打開記憶  
20°C 涼涼的天氣  
陽光普照  
還有一兩天的雨滴點綴  
覺知 不住  
一呼一吸行住坐臥  
皆是禪

心在哪裡  
鼻間的息  
肩膀的硬 緊 鬆  
腿酸 輕安  
過去的因緣...  
放下

無知的未來...  
莫想  
回到當下的唯一  
每個當下都是開始  
也是結束

到山腳 山腰 山頂  
或高或低  
盡是爬山  
每一步的體驗是累積

回到所有的當下  
都是修行下手處  
永遠都沒有放棄  
念念皆新鮮



# 如實覺知—「心」

圖/文 宗性



院長曾經說過：「藍天不礙白雲飛。」寺院道場或許有它的界限，但佛法的弘揚，是沒有界限的，甚至是無國界的。雖然對禪修還沒有完全抓到要領，但院長的這一番開示啟發我：身為出家人的我，修行就更不應該劃地自限，卻步不前。

所以，即將進入封山禪修，我提醒自己要走出自己的象牙塔，禪修是出家人必修的課程。



帶著「我要禪修」的愉悅心情，進入禪堂。晚上，院長開示：「不論上支香坐得好不好，每支香都是新的開始。」所以，每枝香我都很認真地禪修，因為這是新的開始。

五天後，我發覺四周的水泥牆，水泥屋頂，竟也無法抵擋紛飛的妄念。突然，我有一個感受——妄念沒有國界、時間、空間的限制，它可以擴展、衍生到無限大，好似高山、藍天無法阻擋白雲遨遊般。



剛開始，妄念一生起，知道了，就趕快將注意力拉回來，妄念又生起了，再拉回來……一直重複不斷地與妄念拔河，很想將它剪斷、除掉、壓回去。但只是讓妄念更不受控制，身體也越來越緊繃、越來越不適，而且我拉得好累、好喘……最後，我放下了對禪修的精進與喜悅，那一天，距離禪修結束，只剩下八天。



某天，一位學長提醒：「你的所緣跑掉了，跑到身體去了。」我才驚覺：我一直注意身體的不適，而忘記了自己的所緣。嘗試回到所緣。妄念生起、身體不適，覺知生滅，回到呼吸，放鬆身心，持續地練習。

最後兩天禪修，不再像前十天那麼拚命的禪坐。學習放鬆腳步，輕鬆地看呼吸，猶如看著天空變化多端的雲，不斷變化，不斷移動。

專注在呼吸的當下，我的心鬆了，身體變輕了，禪修也自在多了。

# 法華道場巡禮

釋宏教

全新的環境——人、事、物，很特別的體驗。感覺剛走出自己的舒適圈，還來不及融入大家，十天的弘護實習，已接近尾聲了。

## 境教的力量

第一天到紫竹林精舍，就被精舍周圍的環境所打動了，三棟大樓內看不到任何灰塵。第一次集訓，監院帶我們巡視一遭，介紹精舍的建築皆以《法華經》核心理念來建築的，以立體的讀經方式來宣導佛經，讓每一位走進「法華道場」的人，都體會到「人人皆可成佛」的喜悅與希望。我從實習當中也體會到推廣佛法的重要。

在「法華道場巡禮」中，從環境的整潔、百花盡情綻放、生意盎然的景象中，看到似乎連花兒也在說法，從芬芳艷麗的展現中，透露著被法滋潤的喜悅……這些點點滴滴，讓我感受到法師們對弘法的認真，影響著護法居士們對三寶的護持與用心。

## 醍醐灌頂

監院如是說：「來到法華道場，覺性會更光明。」看似平淡的一句話，卻如此耐人尋味，直到今天，這句話猶在耳邊迴盪著。在平凡的修行生活中創造對法的意樂，並設身處地的去體驗人人皆可成佛的大乘精神，這是晟法師對來山信眾、實習的學僧以及每位培福居士的熱誠。因此，我也提醒自己要以全新的態度、心情，來面對遇到的一切人、事、物，學習接受，一

月

映

千

江

千江有水千江月  
有江水之處  
必有月兒的影像

然而 同樣的一輪明月  
因為江水的清與濁  
影響了月影的清晰

修行路上  
面對種種境界  
你的回應是……

步一步練習，以開發自己的覺性。

只有開發自己的覺性，讓自己的佛性發光，才能照破無明煩惱，以全新的態度來歡迎每位佛子（來寺信眾），讓他們有歸屬感。此外，也要學會肯定自己的執事，執事本身就有價值。常住法師們傾囊相授的教導，讓我很感動，學到如何照顧到信眾的需求，同時也要扮演好自己的角色。這十天真收穫很多。

在精舍參與浴佛法會，或許是此生唯一的一次，所以十分珍惜，並把握每一次見面互動的機會，期望自己能廣結善緣。

### 正在進行中……

時間如流水一直往前推進，絕不為誰停留片刻，不在過去、不在未來，更不等待你準備好了沒！對於這十天的實習，內心充滿喜悅。雖曾有一些錯失良機的遺憾，但已成過去，也只能選擇接受，珍惜當下，以免造成未來後悔的種子。

相信人人皆可成佛，從憶念善法開始。這次的弘護實習很特別，感覺收穫滿滿，正可謂「前所未有的體驗」。感恩一切因緣的成就！

## 本性



釋明圓

弘護時期將近了，大家都很期盼知道：自己會分配到那一組？隔天公告出來，大家不約而同地跑去看公布欄，自己究竟在哪一組。看了許久，終於看到自己是在大殿組，再仔細一看，也被排在帶領朝山的其中一位。由於未曾參加過朝山法會，心裡開始焦慮、緊張、害怕，心想：「慘了！」有上百位信徒在自己後面拜，擔心自己亂了程序。

朝山這一天到來了！不幸的是，朝山的前一天傍晚下了一場傾盆大雨，直到凌晨才停止，地上已集成了許多小水池。我告訴自己：「太好了！明天早上有可能取消朝山。」念頭剛結束，訊息來了：「依照原來的計劃，明日早晨四點如期集合朝山。」這時心中生起了煩惱，帶著一顆不虔誠、不耐煩的心前往朝山。大概拜了半個小時，我覺察到自己的身口意有太多的貪瞋癡雜念伴隨。回過頭來思維：何不藉此朝山，如此殊勝的因緣來

## 藉事練心



屋米

安住身心呢？再看看信徒們，不怕禮拜時路上有砂、途中濕氣重，不懼路途遙遠、山徑難行，但他們仍然懷著懇切的心，禮拜著佛陀！頓時，自己心中的妄想雜念慢慢消失了，隨著大眾唱誦聖號聲，虔誠地三步一拜。每拜一拜，祈求佛陀放大光明，照耀加持我們；用慈悲清涼的法水，沐浴我們的身心；希望透過佛陀的光明加持，懺除我們往昔所造的惡業，讓無始以來的身口意業，在專心禮拜中，懺悔洗除，回返清淨的本性！

從遙遠的路途，拜到莊嚴輝煌的大雄寶殿外。信眾和法師們，漸漸接近佛陀座前，見到佛陀相好莊嚴，心裡禁不住地落淚了，感動！高興！我們正一同邁向菩提大道，共成佛道！

此次朝山，讓我體驗到：無論做任何事，要以學習心與歡喜心踏實地去面對。因為世間無常，沒有誰能夠保證今天是晴天，明天依然是晴天，一切都是生滅變異無常。所以，因緣只有一次，應當好好珍惜每一次的因緣。

出家之前，我就是只顧唸書，外公外婆也希望我專心唸書，只讓我幫忙簡單的家事，加上家中人口少，縱使是煮飯、洗碗、洗衣、打掃，都是很簡單的執作。出家後，不管是在常住或學院，在執事工作上就明顯感覺到自己的不足。讀書學術方面，可能我的反應很快，但生活事務上，不僅反應慢，做事也相當笨拙。

因為感受到自己執事上的不足，會花更多時間去學習執作，但因為流程不熟悉，或是作法不得要領，即使有時已經盡了全力，卻往往成效不彰。這時如果聽到組長或學長們負面的評語或批評，心中很容易生起負面想法：「我怎麼又犯錯了？我已經很努力了，我也不是故意要做錯。為什麼要對我這麼嚴苛呢？……念頭不時生起。

從經典中佛陀的教誨，我瞭解到：其實是我自己的「我慢」太強了。「我慢」往往會使一個人看不清自己的真實面目，或者會掩飾自

己的缺點，好勝心特別強，喜歡跟人比，怕輸人一等；什麼東西都要好勝，什麼東西都想要出人頭地；喜歡自己受人尊重，表現出自己有教養，表現出自己有才華，不甘人後。如此，慢心在無形中就越來越膨脹，越來越嚴重。

在自卑的另一面是：一個人往往會表現出自尊心特別強，很容易被他人無心的言語刺傷激怒。因為他們害怕被別人看到自己的不足，有時會有過度反常的表現。這種自卑心非常強的人，如果旁人稍微說錯了話，甚至只是無意，他們都會記仇。因為他們的自卑心很強，反過來慢心也很強。

《相應部經典四·第一·六處相應》中說：「諸比庫！慢心為病，慢心為瘡，慢心為箭。然則諸比庫！『我等以不慢之心而住』，汝等當如是學習。」慢心屬於貪，生起慢心通常在於執持一個「我」，而且常會進一步衍生瞋心。而瞋心一旦生起，不管有沒有傷害他人，便已先傷害到自己。

釋迦牟尼佛自認是世界上最

平凡的人，所以他沒有煩惱。而大多數的人卻將自己當作是世界上最不平凡的人，因為「我」是獨一無二的，因而過著煩惱不堪的日子。我會覺得不開心，其實是我的慢心在作怪，由於不如理作意，喜歡以自我為中心，緊緊地抓住一個「我」。因為有我，所以有我跟他人對比——我比人勝；我跟他人平等；我不如人，慢心就這樣生起。

覺得自己比別人不好，心理所產生的不平衡和失落感，若能如理思惟，認知事情的成功需要很多因緣來促成，並不是由自己來做才會好，抱著謙虛學習的心，就能夠保持心裡的平靜和平安，也就不會生起慢心了。

與其期待他人尊重自己，倒不如轉個念頭，放下這些執著，自己也獲得解脫。對治我，不要讓自己太過突出、太過於自我膨脹，反正，不和人爭辯，心情平靜，沒有所謂的勝負輸贏，心境自然打開遼闊，更能虛心接納他人的指正與建議。自己的不足之處，才有改進的可能。

# 小水滴的功能

微小

弘護結束了，接下來是一年一度的禪五。今年的禪五輪到我們班負責內外護，全班有五位，一位負責內護，另四位負責外護（我是外護）。可以為他人服務是一件很幸福的事，平時我們不可能有這樣的機會，這也許是全班最後一次的合作，所以我很珍惜這樣的機會。

禪五前，我心裡想：從小到大，有多少人在我們身邊協助，才成就了今天的我。因此，我必須去了解內外護真正的目的。我想學院有這樣的安排，主要目的是希望培育我們學習承擔、為他人服務的能力，可是心裡還是會緊張，我們是否能夠順利完成？是否能夠做到圓滿？……等問題一一浮現出來。

以上這些不安不是我可以控制的，因此，禪五前不斷提醒自己：「在擔任執事期間也可能會遇到許多境界，也許當下我並不能一一處理得很圓滿，但希望自己藉由這樣的因緣，學習與別人共事。」因為只有學習放下自我的執著與習氣，

才能更深入去了解什麼時候應該承擔，什麼事又是我們應該放下的？同時在忙碌的執事中如何讓身心得到平衡？我想藉由執事來練習「照見自己身心」的功夫。所以每天出坡時，讓自己去覺知每一個動作，尤其在匆趕的時間中，看看自己的心是否能夠專注於每個當下？生起任何的想法是否能夠去覺察？

在運作的過程發現：班上的同學都很有默契，雖然每個人都有自己負責的執事，但是看到不足之處會互相幫忙，自動遞補。當下不會去想：這是有人負責的，不關我的事……等問題。不會在他人的不足處生煩惱，而把它作為磨練承擔力的機會。這樣過程，讓我體驗到團體合作的力量。

其中，讓我印象最深刻的是：有一天午齋，大家很用心地把每一道菜都排得很漂亮。但是要推進去時，行堂師不小心把菜打翻了，當下他很緊張，趕緊用手把地上的菜撿起來，我們兩個一起打掃。我看

到這位同學很緊張，就告訴她：「不要緊張！我們兩個一起打掃，馬上就會完成，不要害怕，沒事的！」後來另一位同學把菜補滿，順利地把齋食送到齋堂。我想：當下每個人都很緊張吧！

從這樣合作的過程，更讓我體驗到：就像一滴水，一滴水如果落到大海裡，渺小得無人察覺它的存在；可是大海，也是由每一滴水組成。人也是一樣，現在的你，或許覺得少一個人也沒什麼，然而，這個世界就是由每一個人組成的。如果這樣想，就覺得每一個人都有他的價值，都是最寶貴的生命！

禪五圓滿結束了，在回首來時路，才發現：我體驗到自我突破的重要性。因為有些事情你不去做，不會知道自己做得到。遇到問題，如果願意去面對，真的是可以處理的。有問題就去想辦法處理，或許結果不能完全符合自己的期待，但是，願意去面對與處理問題，從中一定會有所成長的！



## 星草對話

幸運草

幸運草：阿彌陀佛

今天想跟您分享兩個故事：昨天早上，我們在觀音殿前面，看到的那隻蛇蝶，下午菩提苗去看牠，一看，牠已經快往生了，所以菩提苗便搬了椅子和金剛經，準備為牠誦經。可是，把椅子放下來時，卻不小心壓死了一隻蝸牛。菩提苗有點難過，就為牠們誦了一部金剛經回向，算是與他們告別。而今早菩提苗把牠們埋葬在菩提樹下，並告訴牠們，希望以後可以聽聞佛法，好好修行，願牠們來生可以遠離畜生道。

幸運草，我覺得蛇蝶跟蝸牛，雖然是隻小動物，但是可以遇到師父，為牠們誦經、開示，牠們還是很有福報的，雖然不知道牠們能否聽得懂，可是牠們應該會感應到師父的祝福吧！希望牠們來生可以到好的地方去。

還有，學期放假時，學院來了一隻白色流浪狗，小小一隻，看起

來已經好幾天沒有沐浴了，所以同學們給小狗狗取名為「走動的抹布」。可是，兩天後狗狗卻不見了。

後來有個同學告訴我，客堂有股怪怪的氣味，我以為是死老鼠，於是，開始往椅子下面找，就是找不到。後來發現桌子上有個東西，靠近一看，原來是狗狗的屍體，不知道狗狗為甚麼會跑到桌上，但是發現牠的身上不僅有個大洞，而且已經長了很多蛆，想必臨終時，一定痛苦不堪，這一幕讓當下的我既難過又害怕。牠為甚麼會變成流浪狗？為甚麼死後還被這麼多蛆啃食？牠的命運為何如此？生命究竟是怎樣呢？……問題一個又一個。

後來，我和小禪師把狗狗埋葬了。我們兩個一邊挖洞，一邊持咒，回向牠們往生善趣。下葬時，我告訴狗狗：你的主人不是不要你，只是你走失了，他們沒有遺棄你！狗狗你是很有福報的，能來到佛門淨地完成了你的一生，法師們都會祝福你，願你沒有痛苦，願你到好的地方去！

幸運草，我以為我沒事的，但是講完後，我哭了。我從來沒有養過任何動物，但是當一個生命要離開時，是那麼的不忍，這是一種苦迫！現在的我們都還在學習，如何讓生命來去自在！

好了，有點傷感的故事，分享到此完畢。接下來，我要講一個笑話囉！

有個賣麻糬的阿姨，她的攤位很有趣，上面貼著一張紅紙條，寫著：「四個十元，只有今天」。每次經過她的攤位，都覺得怎麼會今天永遠過不完？原來，她的每天，都是今天。

幸運草，祝您開心哦！

滿天星 103.7.19



滿天星好：

看完您的故事和笑話，我也有想掉淚的感覺。

一來，在您們的身上，看到純真和善。這讓我想到很多傳說禪宗故事中的小沙彌，有調皮的、善良的、活潑的、天真的小沙彌，其實也就生活在我們的修學世界中。雖然大家的年齡超乎了故事中的年幼，但是真誠、天真、善良的本質都一樣的，而且對生命那麼認真。

今天早上，我去倒垃圾時，在菩提樹下碰到菩提苗，她就告訴我蛇蝶往生了，還把整個過程描述了一遍。雖然天氣酷熱，早晨時光，豆大汗珠就已掛在臉上，但是聽著菩提苗的敘述，我有一種清涼的感覺，感受到菩提葉輕輕搖曳帶著來一絲的輕風。輕風，正將菩薩的心飄送…飄送…也不免感慨，曾幾何時，人在經過一些事、一些人、一些時間、空間更迭，心中的柔軟，好像會一點一滴地消失！消失的東西，可能要到很遠的地方，才能把它找回來，也不知何時才能找回來？回來時，是否還能回到原來的

位置？也許因緣際會時，猛然覺醒地趕快回到那初衷、本願，我想很多人一定都在等待這一刻！所以，遠遠地看著您們時，真誠希望您們善守現在身上具有的慈愛、純真、和善、柔軟，好好保護它，不要讓它不見，更不要在人、時空變化、流逝中失去了，不然就要經過一段迂迴的路和時光。一直以來，您都是會帶給人溫暖的人，這個世界很需要這份溫暖與和善。

後面的笑話確實有趣，但也有很大的哲理，是人生的智慧。不知道那位阿姨的人生哲學是甚麼？好想知道！也許那幾個字，只是生意上的創意也說不定，不管如何，對我來說，算是一種啓發——每天都要像今天一樣，不變的初衷，不變的信念，即使經過挫折，也不被打倒。昨天這樣，今天這樣，明天還是一樣。當有這樣領悟時，我想生命中再大的難關，應該都可以走得過去，對不對？

滿天星，讓我們大家一起來學習，每天都是今天！

幸運草 103.7.20

# 104 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。

## 【對象】

香光尼眾佛學院在校生及校友

## 【內容】

### 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

## 【收件日期】

即日起至 104 年 06 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 白紙與電子檔一併交寄。
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](mailto:hkbi@gaya.org.tw)



# 敬悼 圓寂比丘尼見雍法師



香光尼眾佛學院前教務長兼學務長見雍法師，  
於民國 103 年 8 月 18 日(農曆 7 月 23 日)安詳圓寂，  
享年 60 歲，僧臘 30 年。

見雍法師深感佛教的弘揚發展需要培育僧青年，  
一生致力於僧伽教育及文化志業，  
二十多年來默默奉獻，  
其精神與德澤，令人感念。

## 如來家業菩薩行

- 民國 74 年 依止香光尼僧團悟因比丘尼雜染
- 民國 76 年 臺北臨濟禪寺受三壇大戒
- 民國 76 年 固定執——助理編輯
- 民國 77 年 法藏堂編輯部《香光莊嚴》文編
- 民國 78 年 法堂書記兼代藏二督導
- 民國 79 年 教育堂教務處專執督導
- 民國 80 年 教育堂教導處督導
- 民國 81—84 年 教育堂育導處總督導
- 民國 85—91 年 佛學院輔導長
- 民國 92—94 年 佛學院教務長
- 民國 92—103 年 《青松萌芽》主編
- 民國 95—102 年 佛學院學務長
- 民國 103 年 佛學院教務長兼學務長
- 民國 103 年 8 月 18 日(農曆 7 月 23 日)圓寂

# 示現無生

見雍法師追思告別式說法

釋悟因

(香光尼僧團方丈/香光尼眾佛學院院長)

「人生本無常，有生所謂有滅，此是真實相。」  
時為中華民國 103 年 8 月 25 日，歲次甲午年，佛曆 2558 年，  
比丘尼悟因為香光尼僧團圓寂比丘尼釋見雍，法名自璞，  
主持追思告別式。

## ■ 人天師範 · 作育英才

見雍年三十，投香光尼僧團剃度，三十二歲於臺北臨濟禪寺受三壇大戒，  
成爲一位如法如律的比丘尼。畢業於國立臺灣師範大學國文系，入僧團先在香  
光尼眾佛學院修學佛法，學成後便一直在佛學院擔任教席，前後達二十餘年，  
從未離開過教職崗位。

一生不求名聞利養，只有孜孜矻矻要把人的品質提升，在家如此，出家更  
是沒有一天忘記，尤其是出家後，從事最基礎的工作不留名，只爲了光大僧人，  
樹立僧伽行爲和思想的典範，他的清淨梵行、志願皆與其生命本質一樣堅貞，  
始終如一。

見雍奉獻身心，深耕佛國淨土，希望遍大千，畢身投入僧伽教育，爲僧數  
同道尊仰。作爲一位弘法的法師，更是人天師範的老師，培育了許多僧伽幼苗。  
佛學院的學僧有了他的輔導、安頓與陪伴，而成長茁壯。僧伽教育是一代一代  
所傳承下來的，這個工作沒有做完的時候，因爲佛陀的悲心與願力無邊無界。  
他只是色身累了，休息一下，他還會再回來，此生沒有做完的，我們要繼續做  
下去。

## ■ 安忍不動 · 奕世流芳

佛陀建立比丘尼僧團，愛道樹立梵僧行，大覺世尊如是說。見雍生來性安

---

然，人間典範志堅貞，過去如此，現在如此，未來依然還是如此。

他不只是我的學生、同事，更是道侶，我想以兩個字形容他的一生最為貼切——「安忍」，這個「忍」不是忍辱、忍耐，而是「無生法忍」的忍，能觀諸法無生無滅，安住且不動心，面對世間種種，能見諸法實相，信受通達，無礙不退，了然於心。

一路好走，莫忘初衷，依著光的指引，別忘記。人生是趟朝聖的旅程，我們相攜相伴在一起，貢獻著彼此的虔誠跟依奉，依住著佛陀的法，佛陀怎麼說，我們就怎麼走過。彼此的光相互照射著，這是信念，也是信仰，更是修行的指引。別忘了還要乘願回來，我們都在等著你。

今日追思告別之際，因為見雍法師的因緣，教界長老法師、畢業校友、學僧、俗家的眷屬、大學的同學，以及地方的長官和信眾齊聚一堂，相信大家還有很多話想說，有很多的不捨，讓我們一起用一首歌唱出心裡想說的話。〈讚僧歌〉是我們的心聲，除了讚歎他，更要延續他的精神，為僧伽教育的未來努力，讓我們繼續做下去。



見雍法師的靈前，<sup>上</sup>悟<sup>下</sup>因法師題以「示現無生」為橫幅，對聯：「獻身教育始終如一歎吁世色身危脆

自璞見雍培樹僧行期造深佛國大千」一幅相贈。

# 法俗眷屬·敬悼追思

法俗眷屬追思文

## 香光璞玉

釋自淳

(香光尼僧團僧眾/曾任《香光莊嚴》主編/現服務於印儀學苑)

見雍法師，法號自璞，人如其名，天生就是一塊璞玉。不論是梵唱或是談吐、寫文章、工作，就是給人穩重、堅毅、溫和的感覺，就是一塊璞玉，沒有閃亮光澤，卻亮麗剔透，溫潤暖心。

平日有急事需要支援，一定會想起見雍法師，而他通常會立即放下手邊的工作，歡喜布施時間和體力，佛學院學僧與他談任何修學問題，他總會安詳地傾聽，回應又是句句肺腑，讓人受用無窮。

印象中的見雍法師，沒發過脾氣，我努力一整天，搜尋腦中的記憶，竟然找不到他生氣的紀錄。「怎麼會不生氣呢？」不斷地重複這個問題，百思不得其解！這位仁兄就是這個樣子，三十年如一日，或許是他修養到家；也可能早已看盡人間喜、怒、哀、樂都是情緒，所以，他從不動氣。不管是你去罵他，或是替他罵人，他就是認真地聽你滔滔不絕，然後一貫地睜著大眼睛，望著你，不說一句話。有時，你不免悻悻地問：「雍法師，你為什麼不生氣啊？」他就是一臉地安詳、不動聲色。所以，你知道：這個人是無法被離間或挑撥的，真是僧團中和合共住所不可或缺的棟樑啊！

見雍法師畢業於臺灣師範大學國文系，在校期間就參加「中道佛學社」。民國六十五至七十五年，師大中道社在大專佛學社團裡可有名呢，除了參加懺雲老和尚主持的大專齋戒學會以外，我們都知道：師大中道社的學長們，長年親近三峽西蓮淨苑，跟隨智諭老和尚聽經聞法，還每週上台複講，超有學問的！但在香光寺，雍法師從來不主動提起這段學佛的光榮資歷，除非我們好奇請問，他才輕描淡寫的說一、二句。因為他是嘉義人，事親至孝，畢業後就回到故鄉嘉義，並在稚暉高中教書。

大約是民國七十三年間，每個週六假日，他會上香光寺。晚課後，總是看

他跟著師父在大殿前草地，坐在小板凳上，一邊拔草，一邊談話。他不像我的大嗓門，一人說話，全體參與；雍法師總是輕聲細語，慢條斯理地與師父交談法義，直到日落西山。這樣子的情景，每週一次。七十四年暑假，他悄悄地上山，農曆六月十一日靜靜地圓頂出家，沒有轟轟烈烈的出家場面（當時前後許多法師出家的場景，可謂驚天地、泣鬼神），只有三五學生結伴來探望老師，請益人生問題；或偶見他的父親蔡居士單獨上山看他；或是母親在妹妹靜香的陪伴下上山，而後留下妹妹在香光寺共住培福幾天；一家人的互動就是這樣子「定、靜、淨」，不見任何的喧譁。

當他第一次站在大眾師面前自我介紹，法號自璞，字號見雍，請師兄們稱呼：「見雍師」。不禁讚歎：多好聽的法名啊！聽他講話不急不徐，發音字正腔圓，眉宇之間散發著出家後的喜悅，外相是雍容富貴，行徑卻是質樸內斂。從此，雍法師放下高中老師及家裡大姊的頭銜，一切從頭學習，孜孜矻矻，令人感受到一位步佛足跡行者的敦厚氣息。

記憶裡他總是耐煩、篤實，全心全身地投入常住分派的執事工作，雖然俗家在嘉義，卻很少見他回家。特別是在佛學院領執擔任輔導長，不是挑燈夜戰批改作業或學僧日記；就是陪學僧談話或就醫；再不就是指導學僧編輯院刊《青松萌芽》，全部的身心都投注於陪伴學僧，特別是外籍學僧，有時還得兼任中文教導。

民國七十八年，見雍法師曾擔任《香光莊嚴》雜誌的文編，我們一個急驚風，一個慢郎中——個性急進的主編，碰到一個悶不吭聲的文編。當一篇又一篇的稿子被我退了，他也努力改寫修正；我也一次又一次見識他的耐心與耐力。最後，發現自己對他也生不起氣來，因為知道他很努力，



見雍法師不分寒暑，常年批改學僧日記或作業，數十年如一日。

---

也盡力了，我夫復何求呢？彼此之間反而有一種相知的默契。後來，師父發覺見雍法師更適合輔導後進的僧眾，於是雍法師跟著自彙法師一起開拓心理輔導這一塊素地，也慢慢地成了佛學院專業的輔導長。當佛學院學僧畢業後，表現不如分院的預期，見了面我就對雍法師開玩笑地抱怨：「這學僧是怎麼教的啊！你是科班出身，作育英才是你們的專責啊！……」他也從不反駁、解釋，但知道他是疼愛包容學僧的，他真是佛學院穩定的磐石。

八月十八日傍晚，得知見雍法師往生的訊息，我不能相信，我不能接受啊，怎麼可以呢！面對這回天乏術的事實，我竟然有點生氣，不禁要問：「平日你做什麼都是慢慢地，怎麼這件事，你卻走得這樣子地快呢！」所有過去我們一起經歷的歲月，做過的事情，一股腦兒地在我的腦海中盤旋、迴盪……。雍法師，你走了！以後，我如果寫對聯，誰來幫我改平仄啊！回到香光寺找誰「倒垃圾」呢！……

我知道，你一樣會「正身安穩坐，不動如須彌」！不管了，這次你走得快，你得先去極樂世界，幫我澆蓮花，幫我除草，幫我……幫我……聽到了沒！雍法師，我知道，你會平靜安然微笑，默默地接下任務！現在，任誰都留不住你了，只能衷心地祝福你：往生極樂，安坐蓮台，聽聞妙法，蓮品增上，乘願再來！

## 靜聽松濤

釋自晟

(香光尼僧團僧眾/曾任教於佛學院/現服務於紫竹林精舍)

103年8月25日早晨，在告別式會場上，佛學院院長悟師父特別請大家合唱著〈讚僧歌〉祝福您。此刻，送行的法友、親屬、信施們，皆隨著歌詞吟唱低泣著。「……舉止像金山的光耀，語言像蓮花的吐香，流露出清淨的意志喲！辭義像清涼的甘露，解救了世間的苦痛喲！是怎樣的使人敬仰啊！」這正是見雍法師一生的寫照，多麼令人感懷不捨！

是日午後，天候乍然由晴日轉陰雨，大雨灑落松柏道，靜聽松聲，松葉悄

---

然落下化爲塵泥，更護松根。您就像青松挺立在佛學院，九千四百多個日子，不疲不厭守護著比丘尼衆，呵護著猶如小松苗的行者、沙彌尼、比丘尼，陪伴著初參一步一步地走過風雨霜害，靜待著一一萌芽巍然挺立，俯瞰黢闇的人寰。

近二十六年來，凡是在台灣香光尼衆佛學院就讀的僧衆，都受過您的教導、提攜、照顧。您是佛學院的行者、出家衆的道心守護者；帶領著一批學僧編輯、潤稿、出版院刊《青松萌芽》；承擔著佛學院的教學、學務或教務行政工作，從民國 78 年至 103 年，一直至臨終，始終如一。您猶如普賢菩薩，念念相續無有厭倦，是僧伽衆的守護神，這般願行何等的堅毅！

蒙受您的提攜，是在我初出家就讀佛學院之時，也是由俗轉僧的階段。佛學院的生活，雖是自己奮力追求的梦想，卻有不適應的時刻，莫名地陷入煩惱河，孤自的載沉載浮之時，您就悄然出現了。不太記得，當時您說了什麼，卻一直深烙著您淡淡的一笑，世間本無事的淡笑——溫和、敦厚的眼神，接納我所有的闇然；專注聆聽的面容神情，安撫了我混亂不安的心。然後，您溫潤的音聲，緩緩道出三兩句肺腑之言，我的心就在這樣不知不覺中被融化，煩惱如輕煙消散。我心再現清朗光明，轉而再上修行一階，此時回頭，卻不見您的身影了。您猶如禪和子再來，發願靜靜守護僧伽，無來也無去，安忍呵護無數由凡轉僧的修行人，培植我們豐厚的心性功夫，期望我們帶著功夫走入滾滾紅塵弘法利生。若說我有一絲一毫度化衆生的胸懷氣度，有一大半來自佛學院，像您這樣仁心德風的培育。五年來，那「雲山蒼蒼，江水泱泱，先生之風，山高水長」的滋潤薰修，無形悲智的恩澤，人生有幾回！

佛學院畢業後，我到高雄紫竹林精舍服務，民國 91 年，您邀請我返校講授「僧伽制度」。我我才疏學淺、寺務繁忙等種種理由一再推辭。您一向凡事順其自然而不激進；行政效力平緩而不急切，口語表達舒緩而不強力，卻沒想到，這次您竟然一連三天來電相邀，靜定而不躁動地聽我說著推辭之言……。最末，您出其不意地說：要打破排課慣例，配合我可行的時間而安排課表……。這回讓我見識到：您雖是隱士之風卻勤以度衆，心性溫潤卻堅韌有力，是有所

---

爲、有所不爲的大修行人，明心靜默地堅守著僧伽教育。

您在佛門滿三十年，在人間滿一甲子，未免短了些，太令人惆悵了！您示現著：「生與死都是無法阻擋的，我們只能享受這兩者間的一段時光；死亡的黑暗背景，將襯托出生命的光彩！」您的出家生涯是守護僧伽的彩光，猶如朝陽般照耀著松苗的我們，且信任安忍的靜待——從黑泥中萌出垂天的枝樞，從地底中展志而凌雲山巔。

那天，走出告別式會場時，僧友們不約而同地說：「好奇怪喔！與見雍法師並沒有很密切的往來，好像也沒常常談話交流，怎麼如此的不捨，落淚不已！」我低思：雖說佛門茶飯淡，但是，在法友心中，您留下的印記，猶如「大雪壓青松，青松挺且直；要知松高潔，待到雪化時。」您是美心大善知識，怎不令人滿懷悲欣！

見雍法師：您內在的深厚福德，我並不識知，寫下此文，僅爲了聊表報恩點滴，感謝您今生寬厚、靜定的陪伴與支持。感謝您在此世，讓我能見識薰修，恬淡而堅韌的修行風！感謝您的示現，讓我有機緣隨學淡笑人間的氣度！

唯願：您乘願歸來，憫念僧伽衆，爲人間留下三寶的彩光，光照人天長夜！



香光尼眾佛學院 103 學年度上學期結業式，見雍法師（前排右二）與全院師生最後合影。

---

## 焦點

自依

(香光尼眾佛學院畢業校友)

那年暑假，我讀佛學院二年級。因有個小手術要去高雄長庚醫院，心想：「那就請其中一位要回精舍參與弘護的師兄陪行至醫院，不必勞駕雍法師了。」當時，見雍法師是輔導長，負責學僧的醫療，我去院務處向見雍法師報告：「……如此可節省人力與車資，您也不必舟車勞頓，特地跑一趟。」雍法師皺了一下眉頭，有點猶豫的說：「手術前後還有些注意事項，要跟醫師問……。」他一副很關心的神情，覺得要親自去，比較能照料到這些。而我的心一直掛念在時間、人力、金錢上，說：「不用啦！請個師兄陪行即可。您去，耽誤您的時間，又浪費了一個人力和車錢……。」雍法師笑著說：「喔！我的焦點不在這裡！」短短一句，撞擊到我的內心，「焦點」二字在我心中迴盪，我的焦點何在？人力、時間、金錢……；而雍法師的焦點卻是關懷生命的落實。

過去，我嫌他動作慢、行政效率差，但此時，我悟到：他即使再忙、再累，絕不會把人物質化，失去對生命感覺的溫度。過去，我還怪他「只活在眼前」，做事沒有關照進度、流程，但此時，我知道了——他不會迷失他自己的關懷焦點，他對生命的深刻關懷，永遠大於事項的安排。

## 我的師兄・我的老師

釋見滢

(香光尼眾佛學院學僧)

初入佛學院，剛好遇到我初出家的「叛逆期」，由於實務與現實的差距，我情緒會隨著事相起伏。這時，不管是正面負面的語言，甚至批判，唯一能讓我肆無憚忌地放心抒發心中感想，就是雍法師了。總是耐心傾聽，笑笑的接納，他不會一開始就說長篇理論，而是等待（有時是過了許多天）。直到我情緒慢慢緩和下來，才慢慢引導我，抽絲剝繭的看到引發情緒的真正原因。由於他耐

---

心的一次又一次，不厭其煩的牽引常掉進情緒深坑的我，在他的接納與包容下，我慢慢學會內省。

這份耐心及悲心感動了我。自省不能一直麻煩雍法師，還有很多初學者需要他的引導。他已陪我走過這一段路，唯有自己有所成長，才不負雍法師耐心帶領的苦心。由於這樣的心念，升上二年級，他不再是我的督導，但我還是喜歡找他，有時是在藥石時，有時是在他經行時，我有任何快樂、有趣、失落的事時，總會像小孩般的跑去跟他報告。但我已經不像一年級時只會倒垃圾，而是學會與雍法師分享如何將負面情緒思考消化轉化成正面的成長力量。這時，他總是笑笑的點頭，有時也修正我的想法思惟方向。他告訴我，他歡喜看到我進步了，他喜歡聽到我內化之後的心得報告。由於這樣的鼓勵，我僵硬的「心土」慢慢鬆動，慢慢變得柔軟。如果在修學道上，我有一點點的成長，這都要感謝我的老師——雍法師。感謝雍法師為我在修行道上，奠定正向向上的基礎。在他的身上，我認識到真正的力量是忍耐，真正的慈悲是包容，真正的智慧是寬容。

## 懷念見雍法師

釋見澤

(香光尼眾佛學院畢業校友，現於加拿大弘化)

見雍法師不只是一位師長，又像大姊姊、知音、朋友、醫生般教導、陪我走在修行的道路。猶記九十六年初，來佛學院就讀。經過半年，有天育導長問：「你的督導法師是誰？」見澤回：「不知道。」班上同學說：「是雍法師。」見澤問：「誰是雍法師？」我想在雍法師的眼裡，當時我無厘頭、只愛玩；而我覺得這督導老師國文讀太多，讀到不會笑。

禪七結束，有位同學說：「我去看中醫，你要不要跟我的車一起出去走走！」見澤就去找雍法師說。雍法師問：「你生病？」「沒有！」雍法師問：「那你出去做什麼？」「禪七關了七天好悶，想去走走，看看台灣風景。」雍法師問：「你

---

說禪七結束完，應當把心安住，還是出去好呢？」見澤笑說：「哇！雍法師，您好厲害，很會打太極拳！我問您問題，您不想拒絕，反過來要我自己去答問題。哇！您這功夫我喜歡，哪天您教我！」從那天開始，我欣賞這位師長，覺得他很有內涵、很有意思，跟平時的外表不一樣。每當跟雍法師出門，都會找話題問東問西。通常都是見澤講，雍法師聽。雍法師慢慢就懂我，比我自己或家人還了解我，所以事無大小，我都會跑去請問。例如：被家人誤解，雍法師會說：「別忘了，你現在的身分是法師，家人是居士，所以你應該去體諒家人，而不是要家人理解你。」

告訴雍法師我和同學吵架、不開心。雍法師一邊聽，一邊笑到流眼淚。我忘記自己生氣，反問：「我跟您訴苦，我被人家欺負、被人家罵，結果您笑到流淚！」雍法師說：「我笑，是因為你很會講笑話！」「什麼？我在難過，你竟然說我很會講笑話！」雍法師：「你講話讓人聽起來，感覺不是在難過，而是在逗人家笑。」見澤想一想，您這樣一笑，我的難過也忘了。不知道要佩服您：還是佩服我自己！

跟雍法師講組員不乖，他會說：「不要拿自己身上那把尺去量別人。每個人的成長背景不一樣，我們要體諒和包容。人家身上有的缺點，其實我們也有。」見澤說：「您這是什麼道理，好怪，沒聽過！」雍法師淡淡地回應：「你回去靜下來想想，就明白！」後來慢慢就明白雍法師所說的道理。

院長開示課功課不會做，雍法師每次都教我教到很晚。教我這外國人做功課很累，他要解釋無數次，花很長的時間我才明白。不過有一點，相信我倆都很有成就感，就是他看到我進步，而我在他身上學到很多東西。

記得有一次唯識老師讚歎說：「你今天的作業比前幾次好多了，好厲害！」「不是我厲害，是後面教我那位老師厲害。」「誰？」「雍法師。」一次院長開示課結束，院長說：想不到這次內容這麼難，我卻講得這麼好。我說：「這都是雍法師的功勞，是他教我的！」

畢業後領執，每當遇到問題的時候，打電話找雍法師分享，他都會很耐心

---

---

的教導和傾聽，或笑說：「見澤師，你終於長大懂事和成熟，不再是以前在佛學院那個見澤師了！」見澤回：「我有今天都是您成就我的，是您教會我如何做個出家人，如何去體諒他人、包容他人。在您身上也學會要有耐心。當我不了解自己，或別人誤解我的時候，您能夠讀我和懂我。」每當打電話問候他，他也一定會問：「你在那邊過得還好嗎？」我總告訴他一堆自己的事，而他總是耐心的聽，且不忘替我加油和鼓勵我。

要在這世上找一個能夠信任自己、懂自己和讀自己的人不容易，我將永遠記住這位師長的善行、德行，踐行他所教的，並且與他人分享他的善行。

## 摯友如山

蔡素真

（見雍法師的師範大學國文系同班同學）

山陵崩裂，土石橫流；知音驟逝，涕泗難禁。見雍法師的往生，令我體悟到孔子為子路而覆醢、伯牙為鍾子期絕絃的痛有多深。我們是相識、相知三十多年的同窗好友，在我心中，他是可仰望的高山，可效法的典範。而今山已崩，心靈頓失依靠，恨無五采筆，抒我內心的思念與悲傷。

與見雍法師相識的因緣，自高中開始。他以擅長唱藝術歌曲而名聞全校，是位具有文藝氣息、美感的清秀女孩。進入大學後，更以嘹亮的歌聲，成為師大合唱團的團員。

大學時，最愛和他一起吃素食。看著他臉上帶著一抹微笑，動作優雅地享受著每一口，把一頓平凡的飯菜，吃成珍饈玉饌，那是知福、惜福、享福的寫照。而互動中的閒淡話語，流露著安定心情的力量，使我的心在無形中也增加了幾分悠然。如此雍容大度的他，有著慈悲的心腸，參入中道社後，更為日後出家確立了方向。

畢業後，南北相隔，見面很難。但我每次從台北回嘉義時，必定打電話給他，聊聊近況。大多是我一直抱怨而他靜靜地傾聽，再順勢地引導我正向思考，

---

他總是為我的心靈領航。有次，依照往常與他聯絡，話筒另一端是他的母親哭訴著不捨他出家，望我勸他心回意轉。可是，我心中知道，出家是他重大的抉擇，只能安慰他的母親放手讓他走自己的路。如今在追思文集中，看到他初出家時所寫的日記，可見他當時內心煎熬，才知走修行的路並不簡單。

在先母重病、往生之際，他不辭勞苦，帶領法師至位處偏僻的寒舍探望、誦經、撫慰心靈。之後更陪著我走過漫長的療傷歷程。先父曾帶著長兄、弟和我上香光寺致謝，他只淡然一笑，回說：「本是應該」，如此恩德，終身難忘。

今年五月中，大二時的導師往生，他為老師念佛，師母感念恩德，本欲親自到香光寺道謝，但因他不敢勞煩師母，而約北上時再一起聚餐，怎奈如今再無機會。當我看了追思文集，才知他五月已有病徵，身體不適，然而在聯絡時，竟未透露隻字片語，或許怕我擔憂、追問。

八月十五日到太保長庚醫院看他時，見他雖虛弱，仍可自行推點滴架緩步前行，放心不少。在短暫的相聚裡，埋怨著他沒把身體顧好，要他多運動、控制飲食……，他仍帶著笑容聽我嘮叨。只是，過程中，他曾眼眶泛淚對我說：「我們彼此都要保重。」如今想來，深覺自責。粗魯的我，竟只知要求他照顧好身體，忘了他已經疲憊不堪，未注意在平靜、溫和的背後，隱藏著生死大關。他就是如此寬容、體貼，即使是在永別之時，也是一樣。

自見雍法師往生後，常在深夜望著寂靜的窗外，想著我們各在遙遠的二端，想著他那清朗、純真的笑容，如燦爛的星光。

## 長姊如母

蔡名詠

(見雍法師胞弟)

我是見雍法師的小弟，首先我要對我的姊姊說一聲，你已不虛此生了。在出家的這段時間，香光尼僧團的悟因師父還有很多師父，給你這個機會，讓你

---

能夠發揮所長，也提供了修行的地方。而且，更重要的是可以讓你實踐自己的所學。

在你出家的這段時間，我們經歷了一些事情。讓我印象深刻的是 2006 年，父母親同一年過世，這一年，大姊帶領著我們辦了父母親的喪禮，那年我 46 歲，已經畢業工作二十幾年，經濟獨立，對父母親也都有照顧，可是雙親同年過世，對父母的依戀，讓我久久不能釋懷。但在這個當下，大姊給予很多撫慰，他變成了我們的父母。從那年開始至今，所有的民俗節日，他幾乎都會回來帶領我們過節。最近一次是今年春節，但之後的清明、端午便沒有再相見，心裡一直有疑惑，也許他在佛學院這邊有很多事情。可是今年八月十四日，我非常意外突然接到通知。隔天，到醫院看大姊，醫生向我說明病情。那時，看起來狀況也還好。十八日，我再去醫院，覺得情況怎麼沒有想像中的好，但是，我也沒意識到，真的那麼嚴重，可是醫生、護士都說：他只剩最後一口氣。當下，我很難接受，這短短的時間，他真的讓我見識到世間的無常。

最後，我要感謝香光尼僧團，辦理大姊後事他們所做的所有事情。更重要的是，他們這三十年，陪伴我大姊度過了這些時間，而且也提供了他可以工作的舞台，在此我還是要感謝僧團對我大姊所做的一切，謝謝。

**【敬悼追思專欄編輯後記】**

見雍法師於香光尼眾佛學院任教長達 26 年，擔任《青松萌芽》主編 10 年，培育僧眾無數。追思告別式當日與會者：教界長老法師、香光尼僧團僧眾、來自海內外的佛學院畢業校友、香光尼僧團分院信眾等兩百餘人。追思文六十餘篇，當日亦張貼於追思會場。滿滿的追思，仍說不盡心中的不捨與懷念。在此，僅擇數篇追思紀念。雖然，見雍法師的身影已不在人間，但相信培育僧伽的種子已播撒開來，他護念僧伽教育的願行仍會繼續延續，讓僧伽教育在這世間，一直發光、發熱，沒有終止。

（釋自正 謹記）

## 【民國 102】

## 7 月

- 05 ● 舉行 102 學年度上學期結業典禮，主題「看遠方·看足下」。
- 16 ● 《佛教圖書館館刊》第 55 期發行，主題：佛教期刊發展（一）。  
● 館長自行法師、藏主自正法師接受哈佛大學研究生 Nancy（朱雲帆）訪問觀音信仰之宗教經驗。
- 24-27 ● 般若四印華師、見宏師、天期師、見恒師、寂安師、見暄師、見樹師畢業旅行五天。

## 8 月

- 06 ● 舉行院務會議，討論學院發展兩大方向：向下紮根——加強接引新血輪；向上成長——試辦經論研習班，籌辦研究所。
- 21 ● 香光尼僧團各分院舉行解夏儀軌，因 7 位學僧於學院結業後回常住，故結夏時 93 人，解夏人數 86 人。
- 28 ● 102 學年度上學期期初教學會議。

## 9 月

- 01 ● 本院承辦香光尼僧團 102 年度結夏安居自恣總會。
- 05 ● 新生宗歸師、許喬玲行者、黃麗淑行者報到。
- 07 ● 102 學年度下學期開學典禮，主題：「新旅程·新景象」。
- 09 ● 院長悟因長老尼於台北印儀學苑講授《彌蘭陀王所問經》，共五次。
- 10 ● 館長自行法師、藏主自正法師至清華大學出席「新時代圖書館規劃與發展趨勢論壇」。
- 15 ● 院長悟因長老尼至光德寺參加中國佛教三藏學院同學會暨白公上人應世一百一十週年紀念活動。隨行者自觀法師、自範法師、自晟法師、自駒法師。
- 19 ● 本院於中秋節舉行院長悟因長老尼出家 60 年慶祝晚會。院長在晚會中帶大眾發願：一、發願身體健康才能實現理想。二、願世間安和樂利。三、願正法久住世間，計有 65 人與會。
- 20 ● 本院圖書館提供《中華民國圖書館學會 60 週年特刊》專門圖書館——佛教類圖書館之歷年活動大事記。
- 22 ● 副院長見可法師帶領學院師生 4 人，前往光德寺參加第二十四屆全國佛學論文聯合發表會。副院長任主持人，教師見晉法師任講評人。
- 24 ● 院長悟因長老尼偕同館長自行法師拜訪謝清俊教授（前中央研究院資訊所研究員）、謝清佳教授（台大資管所），並至大溪香光山參訪。

## 10 月

- 06 ● 楊雅棠先生蒞院講授「編輯實務研習」，以「恰如其份」為主題，連結編輯與修行的關係。
- 09 ● 本院三位沙彌尼：本清師、祖璨師、見鈞師，前往基隆靈泉禪寺受三壇大戒，為期三十三天。

- 09 ● 《佛教圖書館館刊》第 56 期發行，主題：佛教期刊發展（二）。
- 12 ● 圖書館主辦「佛教與數位學習發展研討會」於台北印儀學苑舉行，與會人員百餘人，並同步視訊轉播。國家圖書館遠距學園亦將研討會發表內容，納入數位學習課程。
- 13 ● 本院開設「法向讀書會」。幫助欲發心出家的女青年，認識僧院生活與修行典範。整年上課日期為：9/15、10/27、12/1、12/29、1/12、1/18、3/9、3/23、4/6、5/10、5/22、6/8、6/22。
- 19 ● 緬籍印舒師、印幸師二位預修生入學註冊。
- 21 ● 本院邀請陳明璋教授，舉辦「認知與數位教學簡介——注意力引導」專題，與會人士約一百餘人。
- 22 ● 館長自行法師出席中華圖書資訊教育學會「圖書資訊期刊主編座談會」。
- 23 ● 全院師生觀看院長悟因長老尼傳記：《香光莊嚴》113 期 —— HOW LONG IS NOW。
- 25 ● 館長自行法師受國家圖書館邀請撰寫「聯合國世界數位圖書館」佛經展品簡介。
- 27 ● 高雄紫竹林精舍研讀班同學參訪香光寺及佛學院，8 位學僧協助帶隊和駐站介紹佛學院。
- 28 ● 圖書館完成建置香光寺境內「網路、主機流量偵測記錄管理平台」。

### 11 月

- 05-24 ● 本院全體師生參加香光尼僧團所舉辦的第十九屆封山密集禪修課程，為期二十一天。指導老師是香光尼僧團方丈悟因長老尼。
- 25-26 ● 本院全體師生參加香光尼僧團法義交流：「正念減壓法在當代實踐的現況與未來發展」，由自肅法師、自拙法師解說，共 75 人參加。
- 30 ● 本院第 19 期院刊《青松萌芽》發行，專題單元：「口述歷史」、「領導力」。

### 12 月

- 01 ● 圖書館持續計畫將館藏影音帶、錄音帶轉拷數位檔典藏。
- 05 ● 授課法師見晉法師帶領 6 位學僧與執事僧法師參加「差異化教學設計」，學習 AMA（Activate Mind Attention 活化心靈注意力）軟體的運用。
- 10 ● 畢業校友同慧法師、惟玄法師向院長請法，並與學生分享畢業後奉獻。
- 15 ● 謝清俊教授蒞院演講「意義與理解：研讀佛經的經驗談」，同行者有教授妹妹謝清佳教授、好友 accelon 創辦人葉健欣、政大研究生郭捷立和法鼓碩士班學生李慧萍。全院師生與數位來賓共約 50 人與會。
  - 院長悟因長老尼率僧俗二眾共 80 人往印度朝聖之旅，為期十天。學院行者許喬玲發心圓頂出家，法名：自安，字號：見祝。
- 27 ● 「佛教圖書館電子報」第 91 期發行，專題——佛教論典文獻檢索：《清淨道論》、網路資源——「佛教語文」電子資源及 2013 年 6 至 11 月佛書出版訊息。

21. 28 ● 陳碧燕教授蒞院演講「早晚課誦行法概說」。
- 學生宏教師、天期師榮獲 102 年度華嚴蓮社趙氏慈孝大專學生佛學獎學金。天期師、見暉師榮獲慧炬大專院校文學創作獎學金。
- 31 ● 圖書館受理多項參考諮詢，包括：資料查詢、佛書分編、讀者利用指引、圖書採購、中文寫作之參考書目的格式寫法等。

【民國 103】

1 月

- 01 ● 館長自行法師受聘 103-104 年擔任台灣大學佛學數位圖書館暨博物館諮詢委員。
- 07 ● 馬來西亞大覺學社玄觀法師率領約 40 多位居士來寺參訪，副院長見可法師開示「菩提心之所依」。
- 09 ● 舉行 102 學年度「畢業專題報告發表會」，畢業生共七篇專題發表：天期師〈香積心語〉；見樹師〈口過之探討——以《四分比丘尼戒》波逸提為主〉；寂安師〈佛典故事選讀：十二生肖篇〉；印華師〈佛教女性宗教師喪親經驗之研究——以台灣比丘尼與緬甸 sayalay 為例〉；見宏師〈念住在六入處修行運用之研究——以《雜阿含經·六入處相應》為主〉；見恒師〈《入菩薩行論》教材編輯〉；見暉師〈《觀無量壽經》往生淨土行因之略探——以慧遠《淨影疏》與善導《四帖疏》為範圍〉。
- 13-14 ● 舉行 103 學年度各門學習檢討暨請執。主題為：「香光四射」，期能以正向能量、樸實柔和、團隊合作為學習目標，透過檢討與回顧共創優質的修學環境。
- 16 ● 佛學院畢業報告成果於圖書館展示並製作展覽看板。
- 17 ● 元光寺住持普獻長老蒞臨本院參與其弟子印華師的畢業典禮，並接受「僧伽教育」專訪。
- 18 ● 舉行 102 學年度下學期畢結業典禮，主題為：「綻放僧命的力量」。應屆畢業生有印華師、見宏師、天期師、見恒師、寂安師、見暉師、見樹師七位。計有畢業生師長：元光寺住持普獻長老、雙林寺住持悟修法師、菩提法園住持會覺法師等、畢業生親友、慧青及法向學員等共約 50 人與會觀禮。
- 21 ● 新任僧務長天期法師和新任教務長見雍法師上任。
- 31 ● 圖書館數位廣播專案陸續上載淨行品偈頌、法師開示影音檔，至香光資訊網中香光影音/葉葉拂心。

2 月

- 04-09 ● 本院師生參與香光 103 淡定自在營「慈心微笑·禪體驗」。
- 14 ● 館長自行法師擔任第 53 屆中華民國圖書館學會專門圖書館委員會委員。
- 18 ● 院長悟因長老尼為「美國舍衛道場西方尼僧生活營 II」主講：「尼僧伽的共修生活——結界、安居、自恣及羯磨」中英文版錄製完成。
- 19-20 ● 舉行新生始業式為期兩天，新生共 7 位：印舒師、印幸師、見祝師、悟慈師、寂海師、蔡如菱行者、許家華行者。

- 22 ● 舉行 103 學年度上學期開學典禮，主題：「鐘聲響起，樂遊法海」。
- 28 ● 圖書館將書庫挪移部分空間，設置簡易錄影室。

### 3 月

- 06 ● 館長自行法師出席 103 年度第一次中華民國圖書館學會專門圖書館委員會會議。
- 26 ● 館長自行法師出席「國立台北大學古典文獻與民俗藝術所」「學生學習成效系統（AOL）計畫校外學者專家暨企業雇主諮詢會議」。
- 27 ● 由香光莊嚴雜誌社主辦，院長悟因長老尼率見可法師、見錄法師及錄影團隊前往印度、尼泊爾錄製《遊行經》，為期五天。
- 29-30 ● 越建東教授蒞院演講「佛教史系列專題講座——西方佛教發展」。
- 30 ● 圖書館開發多媒體典藏管理系統。

### 4 月

- 05.12 ● 林煌洲教授蒞院演講「佛教史系列專題講座——印度文化與佛教」。
- 19-20 ● 舉辦 103 僧院體驗營，主題「調弦」，16 位女青年參加。主軸課程為《心經》；「書香·書鄉」介紹圖書館與高僧行誼，「茶禪一味」體驗以茶入道，「心光夜語」學員分享心聲，並參與早晚課、叩鐘、出坡、過堂，體驗寺院生活。
- 20 ● 本院傳授沙彌尼戒，恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼、香光尼僧團自觀法師為教授阿闍黎，為宗歸師、智勇師、寂海師、寬廣師、見祝師五位沙彌尼授戒。蒞臨觀禮者，有戒子俗家親友約 50 人。
- 22 ● 本院全體師生至台南南瀛天文教育館校外參訪，體驗科技天文之旅。
- 26 ● 館長自行法師、藏主自正法師出席「2014 中華電子佛典協會發表會」。
- 全體學僧投入弘護實習十天：般若四 6 位學生至紫竹林精舍實習，其餘學生於香光寺浴佛法會實習。

### 5 月

- 01 ● 《佛教圖書館館刊》書評文章四篇，收錄於林慶彰主編之《書評寫作指引》一書。其中一篇是館長自行法師刊於《全國新書資訊月刊》評《世界佛教史》之專文。
- 08 ● 院長悟因長老尼率育導長見擎法師、自範法師、自彙法師和自蘊法師至台中南普陀寺，向宗興長老請結夏安居教誡。
- 10 ● 財團法人伽耶山基金會香光尼眾佛學院通過非正規教育課程認證單位。今有三個課程通過非正規教育學分認證：悟因法師「宗密禪學文獻選讀」、見晉法師「唯識三十頌導讀」、自正法師「佛典導讀」。
- 07-12 ● 舉辦禪五，邀請見愷法師、見寰法師和見杰法師帶領正念禪觀課程，參與學生外護有 5 位，學員 26 位。

- 14 ● 院長悟因長老尼領眾於香光寺僧伽藍結夏安居三個月，以宗興長老為依止阿闍黎，共有 100 位法師參加。
- 14-15 ● 意象教育研習營師資集訓，參加者有自觀法師、見融法師、見參法師、見雍法師、見晉法師、見可法師、見寰法師、見崑法師、天期法師、見宏法師、見恒法師。
- 16-19 ● 本院首度舉辦三種教學法齊列的「意象教育研習營」：意識會談法、演講法和研討法，課程結構以四諦為主要意象，學員共 50 人。
- 19 ● 中研院史語所助理研究員倉本尚德先生，欲曉台灣佛教概況，蒞臨本院參訪。
- 28 ● 館長自行法師出席中華民國圖書館學會專門圖書館委員會第二次會議——參訪中研院歷史文物陳列館、上海銀行行史館等六所圖書館之轉型服務。
- 31 ● 教師見鑿法師於執事教育課講授「如何準備短講」。

6 月

- 05 ● 館長自行法師參與中研院「古籍全文資料庫的回顧與展望」工作坊。
- 07-08 ● 美國紐約大學哲學博士 Steven DeCaroli 和 Valerie Saint-Amand 夫婦來院參訪，並分別主講「東方哲學家論壇」和「四無量心——捨」。
- 08 ● 畢業校友印融法師於執事教育課分享香光修學歷程和臨終關懷經驗。
- 13 ● 館長自行法師接待屏東大學陳劍鎧教授及南京大學中華文化研究院程恭讓教授、佛光山妙願法師參觀本院圖書館。
- 14-15 ● 財團法人伽耶山基金會香光研究學院主辦「2014 轉化個人與社會跨領域國際研討會」，院長悟因長老尼擔任大會榮譽主席及開幕致詞。
- 18-19 ● 全院師生前往高雄紫竹林精舍參加「世界觀探索」課程，由美國臨床研究科學家、醫學人類學家瑪麗蓮·施利茨（Marilyn Schlitz）帶領及演講，自鼎法師擔任主要翻譯。
- 27-28 ● 舉行 103 學年度上學期期末生活檢討會暨結業典禮，主題為「燈燈相照」，目標是「培養敢諫的勇氣，提昇受諫的心量；以同理心，慈心相待」。結業典禮上，黃麗淑行者分享一年行者學期圓滿心得。

7 月

- 03-06 ● 本院與財團法人伽耶山基金會慧青學佛中心共同主辦香光 103 智慧青年營「這一站，幸福」活動，由院長悟因長老尼、葉祖堯教授和周瑞芬老師主要授課，共約 80 位學員參與。

- 補記事 102/5/18 ● 日本龍谷大學亞洲佛教文化中心研究會上，館長自行法師以〈台灣佛教比丘尼教育發展概況〉為題，教師見晉法師以〈台灣佛教尼僧伽之戒律施行概況與案例〉為題，教師見豪法師以〈台灣佛教尼僧在安寧療護的參與和反思〉為題，作論文發表。

# 香光 103 智慧青年營

這一站  
幸福



## ■ 楔子

編輯組 整理

幸福，在哪裡？在對方！？在遠方！？還是在遙遠的未來？這是青年們尋找幸福時常遇到的困惑。

103年7月3日至6日，財團法人伽耶山基金會慧青學佛中心、香光尼眾佛學院，以「這一站，幸福」為主題，舉辦「香光 103 智慧青年營」。帶領青年們瞭解「幸福」的真義，透過培養正確的生命觀與修行，創造幸福人生的無限可能。

來自台灣各地的學員們雲集於香光寺，在法師們的引領陪伴與居士們的外護支持中，進行四天三夜的幸福之旅。



---

## ■ 開營開示—歡迎光臨：這一站，幸福！

釋悟因

想要「幸福」就要先敞開自己的心胸，學習的目的在於能正面成長，在佛教則稱為「增上」，其實身邊的每一個人都是我們的增上因緣，年輕人們能聚在一起是有緣的，而且很幸福的。這次營活動請來人生經驗非常豐富的葉祖堯教授和周瑞芬老師，讓大家好好挖寶。生命掌握在我們手中，自己更是最大的增上因緣，祝福大家來到這一站，學會培養自己，用積極正向的眼光與態度面對生命，這就能擁抱幸福，更是讓彼此成長的增上因緣。

## ■ 課程介紹

### ◆ 幸福開麥拉

釋見鑿

什麼是幸福？見鑿法師在課堂一開始，便提到人的心的感受與想法不停在改變，時空一換，立場就換，幸福感就有所不同，重點是人生還持續往前走。有很多情況，我們都是依據現有的條件來規劃猜測，但是真正的人生，跟自己所預定，差別有多少？計畫趕得上變化嗎？

見鑿法師播放一部英國製作的紀錄片《56UP》，這部紀錄片花了四十九年的時間，追蹤一群七歲的孩子，直到他們五十六歲。在看完影片後，學員們一起探討先天的性別、個性與出身家庭背景，所影響人的幸福有多少？不斷努力，企圖翻身，在這個社會有可能嗎？學員們內心都產生了許多的撞擊。

課程最後，見鑿法師以佛陀的一段話：「我以不放逸故，自致正覺，無量眾善，亦由不放逸得。一切萬物無常存者，此是如來末後所說。」與大眾共勉，不管我們覺得有什麼事是不可能的，一切萬物無常存者，只要有心，絕對不要輕言放棄，大家都還是有機會，讓自己的人生改變，朝著內心嚮往的方向前進。正因為無常，才有改變的可能，讓學員了解看到痛苦，如何變為幸福，將煩惱轉化為智慧，從過程中懂得尊重生命，珍惜幸福地活在當下。

---

## ◆ 悟師父Open講—領導自他的四攝法

釋悟因

悟師父首先用活潑的故事開場，教導學員：靜不只是禪坐，得體合宜的服裝和舉止代表著身心真正的沈靜，學佛除了學習活潑的思考與表達，也要學習威儀和生活規矩。接著，悟師父說明四攝法—布施、愛語、利行、同事是領導與攝受眾生的方法，更是讓自己與他人幸福的修持方法。

1. 「布施」：最根本的布施是對自己布施，先讓自己安頓下來，回到溫馨與喜悅。對他人的布施有：財施、法施、無畏施。財施有外財施和內財施，外財施是用財物或體力幫助別人，內財施包括遺體捐贈等。其次是法施，法施就是用善法來度化眾生，如：能夠把學生教好、比較有耐性，若加入了宗教情懷，那更是布施。最後是無畏施，讓眾生能夠安頓。持戒是最好的無畏施，因為它會成爲一種保護，讓自己安心，也讓別人對你沒有恐懼、防衛。
2. 「愛語」：愛語是根據眾生的根機說話。語言文字是我們所用的工具中最好的工具，學習表達讓別人瞭解才能與他人相通，打破隔閡，才有溝通、攝受的可能。讓說話爲自他帶來快樂，自利利他。
3. 「利行」：利行是做對別人有利益的事，從身行、口行、意行都可以。先以開放的態度接受別人，並在行爲、語言和意念上，學習以他人的角度思考，不把暴力行爲加害他，不散播壞消息等，就能利益他人。
4. 「同事」：成就世間善事需要有共同完成的人。「同事」是同其事，同其行。同事要共同設身處地，完成事情，在不斷變化的世間，我們彼此有互動互存的關係。

最後悟師父告訴大家要開始建立佛教的人生觀。佛教的人生觀是什麼？其實就在自己的身上，在寫字、打坐、禮佛，乃至觀呼吸當中。的確，行住坐臥，面對同一件事，道俗之別，取決於一念之間，這都再再的呈現出每個人不同的人生觀。不斷練習恭敬地處理此時此刻的你，調和身心，引導

---

自己，創造生命的價值，親身力行，把好的因緣和資源接引到每個人的身上，共同成長，這就是引導自他的四攝法。

## ◆ 打造一個幸福的人生

葉祖堯/周瑞芬

葉教授與周老師以五堂課程與工作坊，帶領青年認識自己、突破格局、開發潛能，打造幸福的人生。

什麼是幸福？幸福是一個不斷打破自我格局而達到身心靈全方位提升的旅程。幸福是一種「自在」的心態。

如何有幸福？一切唯心造，當我們用不同的眼光去看一件事或找答案時，常常境跟心轉，就會有意想不到的結果。

如何不被境轉？外在世界只是內心世界的投影，要別人對我們好，我們必須先學會接納自己、對自己好！



如何轉境？從佛教的四聖諦來說明轉境。苦：確認問題的所在，如生老病死。集：找出問題的根源在何處。滅：確立消除問題的境界與目標。道：制定解決問題的方案並執行。遇到不幸就要轉境。最後用幸福七步曲來做為結語：

1. 少亂多靜：以從容的態度來面對忙碌的紅塵。
2. 少舊多新：培養設計思維，讓我們學習以流浪者的眼光看世界。
3. 少跑多走：放慢腳步，別因太快而錯過過生命一路上的風景。
4. 少高多低：少挑剔計較、多聽，試著請對方原諒。
5. 少我多你：原諒他人，多為別人著想。
6. 少怨多謝：知足、感恩與放下。
7. 少說多做：簡單平衡、快而不急、以身做則！

## ◆ 幸福工作坊

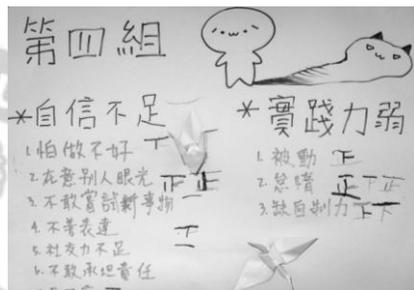
葉教授、周老師於課程中以「幸福工作坊」來帶領學員分組探討，相互交流，學習看到自己的影子並突破自己的設限。經由整理，學員彼此最有共鳴的是：

### ➤ 「畫影子」—寫或畫自己最黑的影子

1. 缺乏自信。
2. 缺乏行動力。
3. 做事不夠專注。

### ➤ 「突破」—如何打破自己的格局？

1. 建立自信：誠實面對自我，提升表達能力，激勵自己，不要在意面子，更認真努力去完成每一件事，不半途而廢。
2. 加強動力：決心向前不退縮，讓自己比前一天有進步、更有想法，充實內在、培育自信，服務別人。
3. 提升專注：訓練自己將注意力集中，每次只做一件事。做自己喜歡的事，了解自己，正念一心一用。



## ■ 結營開示—幸福的開始

釋悟因

時間永遠不夠，覺得氣氛快要帶出來時，就要說再見了。營活動只是開始，真正要學的，是在下山以後。告訴各位，生命是需要體驗、需要付出與奮鬥的。我們可以從葉教授、周老師的經驗來看，他們在人生的路途上是成功的，儘管辛苦，但又有什麼關係呢？！不愉快的經驗在事發時會難過，但那是畢生難忘的。而且，往往回頭來看，這些轉折點是挺立起來、往上提升、邁向成功的一種可能。所以，各位不要怕辛苦，「幸福」是需要經過辛苦奮鬥才有的感覺，不需要太早就覺得淒美或難過而停留在那裡，要學著不斷地奮鬥。

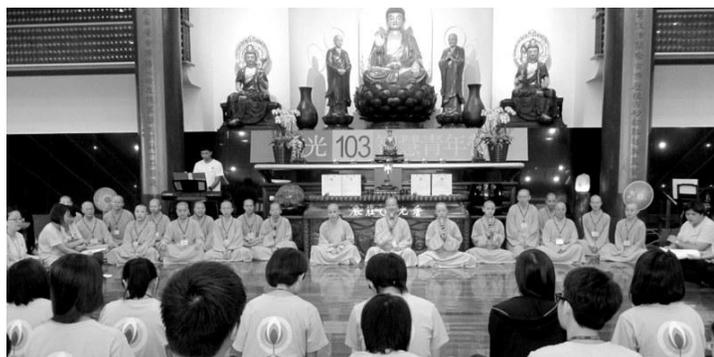
這個營活動所教的方法，請大家要帶回去，身為智慧青年就要迎向自己的人生，智慧的背後一定有慈悲，慈悲是以他人為主，但要從自己開始。佛法告訴我們心要先平靜下來，更悲憫別人，不要記太多別人的錯誤，心念就會轉了，這樣的轉折，也會是慢慢成為大人的過程中，支撐著自己前進的動力，「心寬路更寬」，這就是佛法的意義。



## ■ 迴響

- ◆ 聽了教授的故事及許多人的幸福，體會現今的科技、社會、教育常無法看清自己原有的幸福，如果可以體會到金錢、社會地位無法帶來長久的幸福，那就能更快樂、自在的過活，幫助更多的人。 —越廣絃
- ◆ 周教授的「如何得到幸福」和葉教授「影子」議題令我印象最深！此時此刻的我正因感恩而幸福，幸福應從「內在」尋起，幸福就是「自在」，不被外在所轉。曾經，我太在乎他人眼光和想法。而今，只需時刻感念，就能問心無愧！看到葉教授妹妹的影片，我偷偷流淚…很多人比我們更不幸，但可以因我們小小的付出與貢獻而感到幸福，幸福的關鍵就是要「找到自己」。 —陳霈仔
- ◆ 課程揭露了大家心裡無法突破的陰影，討論中聽了許多人的想法，才發現原來大家普遍都沒有自信，這也是我最大的缺點。很感謝葉教授以及周老師，讓我們有機會攜手面對恐懼，不再害怕。 —呂姿親
- ◆ 葉教授和周老師雖然社會地位崇高，但仍保有一顆謙虛的心，這是他們最讓我尊敬的地方。今天也和我們分享四個「一」：靜、淨、敬、勁，其中「敬」讓我體會最深，「敬」包含謙虛和開放的心胸，與他們身教呼應，發現當你尊敬別人時，別人也會尊敬你。 —鄭乃禎

- 
- ◆ 在充滿智慧的課程中，我學到勇於面對自己的影子，然後集思廣益的想到許多打破自我設限的方式（因為是「自我」設的，所以可以打破）。印象最深刻的是「出坡」，大家分工合作，很快速地將事情完成，也在合作中知道如何去服務別人，讓幸福更近！  
—黃品璇
  - ◆ 聽周老師講說幸福的「定義」，我內心原有的解答是「擁有」；而老師是「自在」，自在的人生才是幸福的開始。我不禁思索：我幾乎什麼都有了，卻絲毫感受不到幸福，那「擁有」真的是我內心所想的幸福感嗎？原本的想法鬆動了，進而思考老師的論點，希望能多加瞭解並付出行動體驗。  
—黃啓瑞
  - ◆ 做對的事就是幸福，問題是什麼才是「對的事」？想做的事、有興趣的事，不見得是對的事。很多人執著自己喜歡的事，等到哪天心態、環境變了，喜歡的變不喜歡了，幸福也就不幸福了。相反地，不喜歡的事，只要是對的，就會慢慢的改變心態，而且是正確的心態，幸福也會慢慢浮現，這才是真正的幸福。  
—黃浚傑
  - ◆ 我聽到早課時在大殿裡迴響的誦經聲、組員討論時的笑聲、老師上課時傳授散發能量的方法、悟師父傳給我們的人生道理…等，讓我喜悅，也讓我思考。我發願：希望我可以帶給別人能量，只要我在這個地方，世界就能多一點溫暖與力量。  
—黃柏雅
  - ◆ 我發現其實幸福沒有那麼難，因為幸福是從人與人之間產出，我們應該要學習與別人溝通，才能找到屬於自己的幸福。  
—王筑筠



# 103 年僧院體驗營—調弦

編輯組 整理

佛陀以不鬆不緊的弦教導我們找尋中道，  
從無所得的空性中調整出最適合自己的 key，  
與自他合奏出不鬆不緊的「中道曲」。

103 年僧院體驗營暨授沙彌尼戒典禮，於 4 月 19、20 日舉行，參加人員除了香光尼眾佛學院全體師生，還有 16 位學員。體驗營的主題為「調弦」，目的是讓習慣都市忙碌生活的年輕人，來到寺院轉換頻道，在體驗修行以及與佛經對話中，找出自己生活的 key。

第一天的課程安排有《心經》，由副院長<sup>上</sup>見<sup>下</sup>可法師與佛心法師各主講一堂課，分享如何由此岸到彼岸的智慧。「書香·書鄉」則由宏教法師介紹圖書館與了解高僧的行誼；<sup>上</sup>見<sup>下</sup>融法師的「茶禪一味」，體驗以茶入道，用品嚐茶來放鬆身心；晚上的「心光夜語」，在祖律法師的帶領下，用放鬆、歡笑的心情，並以分組方式，讓參與者互相聆聽心聲。

第二天的活動，是沙彌尼授戒典禮，今年的沙彌尼總共有 5 位，分別是宗歸師、智勇師、寂海師、寬廣師、見祝師。<sup>上</sup>悟<sup>下</sup>因和尚尼擔任證明師，<sup>上</sup>自<sup>下</sup>觀法師擔任教授阿闍黎，場面莊嚴隆重，讓學員體驗了一場不一樣的生命風格。

二天行程下來，學員回饋時表示：課程多元豐富、有深度啟發，充了電，也調了弦，會帶著修心的鑰匙，重返紅塵修煉。



# 香光尼眾佛學院 104 學年度招生

## 培育宗教師的園地

### ■ 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。

### ■ 五門課程教學

- (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：漢傳梵唄、儀軌的學習與止觀的修習。
- (三) 執事門—鍛鍊領眾的人才  
從熟悉寺院基本運作中建立知見，並由小群體的合作到個人獨當策劃、執行。
- (四) 弘護門—落實弘法的悲願。  
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—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，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：18 至 45 歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起，簡章、報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：另行通知。

### ■ 學分認證

香光尼眾佛學院 103 年申請成為非正規教育課程認證之終身學習機構。凡於本院修學通過認證之課程，修課期滿，成績及格者，發給教育部認可之學分證明。歡迎有志探學佛陀智慧，挖掘生命寶藏的僧尼及女青年，前來就讀。

# 香光尼眾佛學院行者學園招生

## 提供您一個開發生命潛能的機會

### ■ 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、執作的意義及生活的行止儀則。

### ■ 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：18至40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，簡章、報名表備索(上網下載或來電索取)。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳(一千字以上)、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，體檢項目請見本院網頁)、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：另行通知。

### ■ 報考通訊

住址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號

電話：(05)2540359

傳真：(05)2543213

網址：<http://hkbi.gaya.org.tw>

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 第二十期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國一〇三年九月出刊

發行人：釋悟因

總編輯：釋見可

編輯顧問：釋自正

執行編輯：釋宏興 釋祖平 釋本清

釋祖璨 釋見鈞

封面設計：雅堂設計工作室

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://hkbi.gaya.org.tw

製版印刷：川澧彩色印刷廠

◎ 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、照片，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】

肆仟捌佰元整  
越建東

貳仟陸佰元整  
史迎心

壹仟元整  
陳秀花 張乃丹  
莊皓安 莊皓宇  
蔡早灼 徐美枝

伍佰元整  
丁銀緞 洪清松  
黃秀惠

肆佰壹拾參元整  
釋見恒

壹佰元整  
釋紹果

貳仟玖佰陸拾元整  
林煌洲

貳仟元整  
釋見默 鄭淑英  
許志成 謝瓊葦

捌佰元整  
莊素育

肆佰陸拾捌元整  
釋見宏

參佰元整  
釋祖律

以上助印芳名自民國 102 年 7 月 16 日至 103 年 7 月 15 日止