

青松萌芽

香光
尼眾佛學院
院刊

21

民國 85 年 9 月創刊
民國 104 年 9 月出刊
ISSN 1540-8224



【年刊】



習以成性

悟因長老尼
香光尼眾佛學院院長

今年 6 月 22 至 29 日，我到大陸踩線，沿著虛雲老和尚的精進行跡探訪，朝禮禪宗祖庭，從福州到南昌，又到昆明、大理、麗江，再到廣州，再回到台北，感慨良多！清末戰亂，虛雲老和尚面對一座座如廢墟般的古寺，將已經荒廢、癱瘓的道場一間間重新建立；就像荒蕪已久的菜園，需要重新開墾，播撒種子。每個時代有不同的觀點與必須面對的挑戰，有各自的困難點；但不論有多難、多遠、多長，這都是外在表象，重點在「堅持」，以及我們自己有幾把刷子。

香光尼眾佛學院從 69 年辦學至今，從未停過。辦學，需要累積經驗及掌握原則，但不只有堅守原則，更要與時俱進。大家在學院學習，要時時問自己成才了沒有？是否培養了更多的耐心？年輕時，可以推諉年幼無知，不曾學習過。現在出了家，讀了佛學院，更應該多學習，更要培養自己的耐心。一方面多讀點經律論、高僧楷範、行誼充實自己；一方面被分派執事時就認真負責，不論何執，從外在開始，惜福惜緣成長，這是「歸零」的開始，是學習而來，是習以成性。

僧人的生命不是瞪著兩眼只看別人，等著被安排，而是內心自覺永遠有方向，並願意培養對別人的耐心與慈悲。因為「僧」，不是一個人，應是團體，就是香光尼眾佛學院的「眾」，一個組織，我們僧人一直在組織間進與出、出與進。而且不全是只有僧人，應僧俗合作，互信、互助、互友，接受世間的安立——福與因緣。因此，學習不可能躲在後面，是承擔，也是實習，是要讓自己成才，成為傳承佛教的棟樑。

出家生活需要這些，是活生生的，是有血有淚的。我確實是這樣活過來的，這叫做「如是行過」。

目次

教與學

習以成性 院長 悟因長老尼 1

編輯手札

有你同行，真好！ 編輯組 4

師長的話

《大乘稻芊經》——佛說因緣觀 院長 悟因長老尼 6

青山不礙白雲飛——禪五開示 副院長 見可法師 19

香光書苑

正見緣起 即見法見佛——《佛說大乘稻芊經》導讀 釋宏興 27

伽耶山交輝

春在枝頭源何處——《唯識三十頌》課程啟發與迴響 編輯組 43

樹之歌

塵勞佛事

看見溫和的力量 息心 58

開心接納 歡喜 59

找到微笑 釋本清 59

香燈樂學習 釋印幸 61

惜物 釋印舒 63

禪觀隨筆

調伏內心的小孩 釋明圓 64

找回內在的佛陀 釋祖璨 65

覺察自己 釋性品 66

悶熱 vs. 輕安 釋見祝 67

以慈心歡喜接受 明用 68

駕馭我的心 釋慧穎 70

莊嚴的禪坐 釋惟煦 71

月映千江

離別方知恩愛重 釋寂海 72

拜願 釋悟慈 74

調弦 自安 75

梵唄讓我遠離妄想 願無礙 76

以喜樂慶祝佛誕 釋見融 77

飛舞的彩色筆 自禹 79

我是一片葉子 微笑 80

我是一隻青蛙 楊淑淇 81

法海悠遊

走入佛陀的時代 自在僧 82

生活中的十二因緣 釋道琳 83

在學院學習僧伽生活 釋祖平 84

無作者 釋見聞 85

作者，誰？ 釋見禮 86

沙彌尼這件事 釋見諄等 88

學院新聞

學院記事 90

精選紀實 95

菁松獎徵文 102

香光 104 智慧青年營 103

招生簡章 110

助印芳名 112



有你同行，真好！

編輯組

相較於前陣子的酷暑，清晨的雨，一股腦兒將季節拉回初夏。猶記得暑假前，院刊四人組有兩人擔任忙碌的輪執組長，另兩人是期末生活檢討籌備組成員，執事、期末考……讓我們好一陣人仰馬翻。還來不及褪下首次接觸編輯的青澀與心慌，四人懵懂的參與一籌會，在師長可法師、正法師、學長宏興師的指導下，憑著不知從何而來的勇氣，描繪自己理想的藍圖，接下各自負責的單元。

從蒐集文稿與圖片、撰稿、修圖、潤稿、排版、校對，我們一步步探索，有問題就追著忙碌的師長跑，還常因不熟走了好幾次回頭路，延緩預定時程。自己因師父生病回常住探望、緊接而來連串的修稿，要追趕行事曆上預定的進度，似乎更加遙不可及。

擔任院刊編輯的日子，是由許多跌跌撞撞、停滯不前的瞬間，以及偶爾靈光乍現的剎那串連起來；像馬拉松選手進入最後衝刺，疲累不堪的身體、遙望不到的終點，「逃避」的想法，三不五時跑出來作怪……但也藉此因緣，我們更加體會：適時放慢腳步，反倒能為打結的意識流撥開籠罩的迷霧；危機即是轉機，每回文思枯竭的困境，後來多能成為我們創作靈感的能量。

第一次交出整本院刊初稿的晚上，耕雲苑的印表機嗡嗡運轉，傳來碳粉特有的氣味，看著滾輪吐出一張又一張的稿件，突然感受到一種近似於母親的心情。生命中很多事情都是如此。盡力了，完成了，接下來便可以輕輕放下。縱使失敗，也不會是無謂的延宕；周遭的評斷，無論是噓聲或掌聲，都毋須心慌。因為，我們已竭盡了自己的可能。之後，只需抬頭挺胸，大步往前走。

一路相互扶持走來的日子裡，三位組員守護包容著我：安穩平和又溫暖，默默做事不抱怨的印舒師；睜著無辜滾黑的圓眼，吃點心時笑得比天使還可愛的印幸師；不管做什

麼事都好開心的見滋師。他們溫柔的提醒我：要將法運用在生活上，活得簡單，思考得簡單，讓生命變得澄淨，容易快樂。

副院長百忙之中仍耐心指導我們掌握潤稿的原則、方向，協調整體風格與架構；學院的師長們關照我們的作息，適巧給予生活提醒；寺院區師長們在我們毫無頭緒時，提供建議、分享創作經驗與排版訣竅；學長宏興師遠在基隆，仍全力傳承經驗與《稻芊經》專題寫作；同學法師們踴躍投稿、協助校訂、張貼郵寄名條；來自十方信施對《青松萌芽》的贊助與支持。這些有聲、無聲的呵護，始終與我們同行，不曾暫離，讓我們滿懷感激。

本期「師長的話」，院長再度講授《佛說大乘稻芊經》，闡述緣起法義，由因緣無常變化，從此深入瞭解空性，引導學僧們在「空」當中覺知「力」的運作，而有轉化的力量。副院長分享前往泰國禪修營的體驗，並教導我們修行路上的三原則，要訣在：不急於評斷、全然接受自己、敞開心胸，永不放棄。

「香光書苑」專題〈正見緣起 即見法見佛〉詳介《佛說大乘稻芊經》，比較歷代譯本的異同，並深入說明：內外因緣、因緣相應、無作者、五種觀因緣法。而「伽耶山交輝」專題〈春在枝頭源何處〉報導 104 上學期《唯識三十頌》課程給予學生的啟發與同學迴響，引領大家依著唯識學來善觀緣起，認識自我及一切法的真相。「學院新聞」則輯錄佛學院的大事紀實，與 104 智慧青年營學員與法師們的教學相長。「樹之歌」由學僧們，以文字記錄一同走過的執作、弘護、禪修、法義修學歷程，共鋪「如是行過」的學習路。

在學院師長的春風化雨中，讓幼苗般的我們萌芽茁壯，以佛法潤澤自己的身心，在學習中各自塑造自己的模樣。假以時日，稚嫩的幼苗終將成為屹立的青松，在天地間伸展生命的枝桠。

大乘稻芊經

佛說因緣觀

悟因長老尼

由於「緣」不斷的變化，在時間之流中所形成的「法」——任何一法都是無常的，是緣起法。有情眾生在無常、緣起當中，若能覺知其中有可以運作的「力」，就形成轉化、向上的力量。

本文為 104 學年度上學期「佛教經典研讀：《佛說大乘稻芊經》」課程節錄整理。



《佛說大乘稻芊經》¹（以下簡稱《稻芊經》），本經在講緣起、因緣觀。「因緣」，是佛教核心教義，也是佛陀對涅槃解脫的修行指導。

楔子：舍利子²與彌勒³的對話

爾時，具壽⁴舍利子，往彌勒菩薩摩訶薩⁵經行之處；到已，共相慰問，俱坐盤陀石⁶上。是時，具壽舍利子向彌勒菩薩摩訶薩，作如是言：「彌勒！今日世尊觀見⁷稻芊⁸，告諸比丘，作如是說：『諸比丘！若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。』作是語已，默然⁹無言。彌勒！善逝¹⁰何故作如是說？其事云何？何者因緣？何者是法？何者是佛？云何見因緣即能見法？云何見法即能見佛？」

《大乘稻芊經》的經文形式與一般經典不同，經文一開始並不是「如是我聞」，而是本經的當機眾舍利子與彌勒菩薩的對話。舍利子即佛陀的弟子舍利弗。有一次佛陀帶領比丘眾遊行，經過一片稻田時，佛陀佇足為比丘們說了這首偈頌「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」佛陀說完就默然，沒再多說。舍利子見這一幕就問彌勒菩薩，引發彌勒一場精彩又饒富深義的論道，經文是以論文體裁來記述。

「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」這是有名的「因緣偈」¹¹，佛教核心的法義。在這四句中連用二個「若」字、四個「見」字。若見到因緣，就見到法；若見到法，就見到佛。反過來說，若想見佛，要先見到法；若要見法，要先見因緣。「佛、法、因緣」彼此的關係，幾乎是一體的三個面向。為什麼佛陀不繼續說法下去？因為他已經把話說完。這首偈頌將整個經律論三藏十二部經典全部總括，表達出佛法的核心——觀見因緣。

壹、總說「因緣」與「因緣之法」

「此中何者是因緣？言因緣者，此有故彼有，此生故彼生。」

什麼是因緣？「此有故彼有，此生故彼生」。「此」，這個；「彼」，那個。是代名詞，裡面可以填充內容。「故」，邏輯字，因為、所以。因與果的邏輯關係：因為有這個就有那個；這個發生，那個就發生。「此」與「彼」是因果的連鎖、連續關係，彼此相互依存、相互連動，這就是「因緣」，一種理則。

所謂：無明緣¹²行；行緣識；…有緣生，生緣老死，愁、歎、苦、憂、惱而得生起；

如是唯生純極大苦之聚。

「無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死」，這是稱為「十二因緣」的因緣之法，是從眾生的生命現象來說。

因緣之法一定是十二支嗎？佛陀有時講二支、三支、五支、十支、十二支，隨宜而說，最多不超過十二支。十二因緣是佛法的樞紐和鑰匙。

凡有「生」必有「死」，這是兩支；有時講惑、業、苦三支，說明由於無明煩惱，造作身語意業，而遭受苦果。如地藏經提到光目女的媽媽造殺業、口業，最後下地獄受苦，強調業與報的關係。

如果清楚十二因緣，對於起惑、造業、受報也能非常清楚。流浪生死最大的主因是「無明」。而人的這輩子是從「識」開始，有無明、愛、取的造作，產生下一生的輪迴。順著生死流轉，這是流轉門。

此中無明滅故行滅；行滅故識滅；……生滅故老、死、愁、歎、苦、憂、惱得滅；如是唯滅純極大苦之聚。此是世尊所說因緣之法。

「無明滅故行滅，行滅故識滅，……唯滅純極大苦之聚。」這段在說：苦，是可以滅除的。佛陀的智慧就在這流轉的次第裡看到解脫的可能：若要解脫生死，就要滅除受苦的因、根源；受苦的根源是什麼？無明、愛、取。所以滅除無明、愛、取的造作，就不再受生死輪迴的苦。這是還滅門。

「因緣之法」和「因緣」二個詞是一樣嗎？不一樣。「因緣」是理則；「因緣之法」或說因緣法，指呈顯的事相。

十二因緣的各支，其內在有相互依存的關係，就是「因緣」，這理則告訴我們生命如何流轉與還滅。生命在剎那一瞬間，隨著眼、耳、鼻、舌、身、意與境界的觸動，產生覺受與愛，於是一瀉千里，輪迴不已。

生死是什麼？了生脫死是什麼？體察生命的流轉要從苦開始。人生不是沒有喜悅的時候。古人說人生有四樂：「久旱逢甘霖，他鄉遇故知，洞房花燭夜，金榜題名時。」但是當下的喜樂不等於從此永遠快樂。

佛教說苦，不只在說感受的苦，而是發現世間是有限的、短暫的、變異的。在日常生活中，身心會感受到苦，尤其由樂變為苦，求不得苦……。這是佛法所說的無常。

何者是法？所謂八聖道支：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、

正定，此是八聖道；果，及涅槃。世尊所說，名之為法。

法是什麼？從實踐面來說的法就是八聖道、果、涅槃。這是世尊所說的「法」。「涅槃」，本意是「熄滅」，貪瞋痴的止息。

八正道又稱為「古仙人道」，是過去諸佛、古往聖者曾經走過的道路。雖然我們現在沒有達到聖人的境界，但願意相信聖者所說，這是他們由親身驗證所講出來的「道」——走向解脫的道路。

八正道的實踐可以歸納為戒、定、慧三學。八正道之首「正見」的修學，就是在修慧，觀察、體會世間是無常、苦的智慧。戒與定是「業行」，包括身業、語業、意業等三業。如何看待造業？生命的轉圓點在於「業」，正語、正業、正命、正念、正定、正精進是語業和身業；而八正道的第二支，正思或稱為正志是「意業」，正確的決定。

八正道強調一個「正」字，正確的引導向善、向第一義諦。

佛陀以二諦為眾生說法，即勝義諦與世俗諦。為了讓眾生聽懂，佛陀依世俗諦說有凡聖、善惡、業報。在實踐方面一定從善開始。然而「善」不是第一義諦，最終還是會引導到無常、苦、空、無我——連善法、善業都要看成無我、沒有自性的。這是第一義諦，又稱為勝義諦。

解脫的基礎絕對立足於「善」，由此見到勝義諦，這才有解脫、成就聖果的可能。

二諦的差別，一講理則，一講事相，是一體的兩面。

何者是佛？所謂知一切法者，名之為佛。以彼慧眼¹³及法身¹⁴，能見作菩提¹⁵、學、無學¹⁶法故。

何者是佛？《稻芻經》說知曉一切法的人稱為「佛」。但佛陀一定知道世間、出世間的一切嗎？有一次佛陀要去度城東老母¹⁷，而城東老母卻一直迴避，她不想見到佛陀。佛陀說城東老母不是我度化的對象，於是派阿難去。城東老母見了阿難就很高興。如果佛陀不能度城東老母，怎麼又說佛陀是「知一切法者」？不是這樣說的。佛陀的全知全能，在於知道「因緣」，他知道每個人的因緣不同，佛陀更知道度化城東老母的因緣在阿難。

我們平時與人說話也是要看因緣，這是相應的道理。

佛陀所以被稱為「一切智智者」。因為他以慧眼知道世間因緣法的緣起。他以慧眼以及法身能見作菩提，時時覺知，而向於學、無學。

依據律藏的記載，佛陀提到他所制定的戒律不可能全部都說到，因為他知道弟子們在各地傳佈教法，會受到時間、文化、風俗等流變的差別。比如說佛世沒有手機，不可能制定不准用手機，這叫他方所無。說佛陀無所不知，是我們明白佛陀的教義離不開現前的文化、生活。

我們信仰佛陀，不如說我們要將體證到的佛法落實在生活中。

貳、云何所知分

一、勝義諦門：觀因緣

云何見因緣？如佛所說，若能見因緣之法：常、無壽、離壽、如實性、無錯謬性、無生¹⁸、無起、無作¹⁹、無為²⁰、無障礙、無境界²¹、寂靜、無畏、無侵奪、不寂靜相者是也。若能如是，於法亦見：常、無壽……不寂靜相者。得正智故，能悟勝法，以無上法身而見於佛。

「云何見因緣？」如何才能見到因緣？要去觀察「因緣之法」的常、無壽、……無生、無起、無作等不寂靜相。這就得到正智、悟勝法，而以法身見於佛。「不寂靜相」就是無常相，常、無常的變化、遷流。

阿含經有一個故事我很喜歡。有一位名叫須深的修行人，他本來修學外道，他同門的師兄弟要他到佛陀的僧團去當間諜竊法、學習禪定。他就去了。去了一陣子之後，有一天他問佛陀：「我發現有些比丘並沒有修學很深的禪定，他們如何證果呢？」佛陀說：「比丘確實有證果，因為他們觀因緣得到法住智，然後才得涅槃智。」

「法住智」，住於法的智慧，也就是親證法、親驗法，與法合一。佛法的解脫與智慧有關，不是需要很深的禪定才能證涅槃。

問曰：何故名因緣？答曰：有因有緣，名為因緣，非無因無緣故，是故名為因緣之法。世尊略說因緣之相：彼緣生果，如來出現、若不出現，法性常住。

這一段在說「因緣」是世間的真理。

世間所有的法都是「因緣」所生之法，有因有緣，由緣生果，這是相應法，是世間的真理。所以無論佛出現在世、不出現在世，「法性常住」——「因緣」的理則常住

世間，佛陀是去體證、覺悟，而不是去創造。

乃至法性²²、法住性²³、法定性²⁴、與因緣相應性、真如性、無錯謬性、無變異性、真實性、實際性、不虛妄性、不顛倒性等。

佛是法王，法的宣流由佛陀所流出，因而常稱此「因緣」為「佛法」。「乃至法性、法住性、法定性、與因緣相應性、真如性、無錯謬性、無變異性、真實性、實際性、不虛妄性、不顛倒性等」，都在說明真理長存，不錯謬、無變異……，是不顛倒、真實不虛妄說的。

佛弟子以佛陀為楷範，也要建立與佛一樣的知見與眼光。

二、世俗諦門：觀因緣之法

此因緣法，以其二種而得生起。云何為二？所謂因相應²⁵、緣相應。彼復有二：謂外及內。

世俗諦門是觀「因緣之法」，就是看它相應生起的「因」與「緣」。

「彼復有二：謂外及內。」指因緣之法有外因緣、內因緣。「外」因緣是就大自然或物質界而言，「內」因緣是指人或動物等有情眾生而言。例如汽車是物質界，是「外」因緣。汽車要加油，過一段時間要作檢查，是外因緣的「緣」相應。而人與動物等有情眾生是「內」因緣，眾生需要營養的滋潤才能成長，這是內因緣的「緣」相應。

（一）觀外因緣法

此中何者是外因緣法因相應？所謂：從種生芽；從芽生葉；從葉生莖；從莖生節；從節生穗；從穗生花；從花生實。若無有種，芽即不生，乃至若無有花，實亦不生；有種芽生，如有花，實亦得生。

經文先談外因緣法，舉自然界稻子的生長為例。先觀「因」相應。

什麼是稻子的「因相應」法？稻子的生長過程，先是冒芽，從芽生葉，從葉生莖……直到由花生實，從種子到結果這一連串的過程，稱為「種芽喻」，顯示生物界生長成熟的過程。

這歷程是自然的理則，必然是動態的，從內到外、從外到內，不斷地發生物理變化，而且一直在變化、變易中。不可能一成不變地固著在一個定點。

彼種亦不作是念：我能生芽；芽亦不作是念：我從種生；乃至花亦不作是念：我能生實；實亦不作是念：我從花生。雖然；有種故而芽得生，如有花故，實即而能成就。應如是觀：外因緣法因相應義。

種子生長成熟的過程，它的生命狀態是前後相生，一種本然的因果關係，種子自己不會說我能生芽，而芽也不會自己說我是從種子生出來的。如果種子說我能生芽，而且希望長出怎樣的芽，要紅色、綠色的，這是不可能的。因為種子是因，有它的自性，本質是不能變的。

應云何觀：外因緣法緣相應義？謂六界和合故。以何六界和合？所謂地、水、火、風、空、時界等和合，外因緣法而得生起。…如是乃至水、火、風、空、時等，無不具足，一切和合，種子滅時而芽得生。

外因緣的「緣相應」是六界和合：地、水、火、風、空、時等六界和合，每一界有其各自的功能，如水能滋潤種子。當眾緣和合，種滅而芽生。

我們常說「種瓜得瓜、種豆得豆」，「種稻得稻」乃天經地義。但豆子放在抽屜裡，是不會長成豆子的。需要放到土壤裡，再給予適當的水分——濕度，及陽光——溫度。這就是豆子成長的「緣相應」——相應於它需要的條件。

有地、水、火、風等條件，豆種子就會長成豆子嗎？種子既不能一直曝曬，會太乾；也不能一直加水，會太濕；而且種植有一定的時程，需要依時間長短和顆顆間的空間距離，就是經文提到的「空、時界」。這裡的「空」指空間距離，而不是體性空的空。種子與種子間的生長，從小到大都是不同的距離，所以有時也要做「疏移」的工作。

經文中「一切和合」的意思就是相應。相應是有條件的，地、水、火、風、空、時等六界都具足，適合於它成長過程的階段性等條件都適得其所，種子即能走向下一階段。這是自然的物理法則。

「界」，界線，也是彼此的領域。從種子到冒芽，到抽莖，到生葉、到開花，到結穗，每一階段的土壤、濕度、溫度、空氣、距離乃至時間，都有其適當配合的條件，才能有所收穫。當一切六界都具足圓滿，種子就生芽了。

此中，地界不作是念：我能任持種子；如水界亦不作是念：我能潤漬於種；

火界亦不作是念：我能暖於種子；風界亦不作是念：我能動搖於種；空界亦不作是念：我能不障於種；時亦不作是念：我能變於種子；種子亦不作是念：我能生芽；芽亦不作是念：我今從此眾緣而生。

稻芽的比喻，從有到無、從無到有，都在表達因緣相應、適得其所而無礙。由於彼此相依互存，這才會說，此中無有獨存的、單一的、自主的我、作者。經文「不作是念」，是擬人化的語辭，指出了「我」的不生、無我。

「若見因緣，彼即見法，若見於法，即能見佛。」因緣、法、佛，這三個字的重點在「法」，就是軌則。世間緣生、緣滅，它的軌則就在「因緣」，「此有故彼有，此生故彼生」，彼此相互的存在關係。

雖然，有此眾緣，而種滅時，芽即得生；如有花之時，實即得生。彼芽亦非自作，亦非他作，非自、他俱作，非自在作，亦非時變，非自性生，亦非無因而生。雖然，地、水、火、風、空、時界等和合，種滅之時而芽得生。是故應如是觀：外因緣法緣相應義。

正在冒芽成長的種子，雖然外觀看起來和一開始的種子一樣，其實它們已經不同了。種子、芽、葉……等，當下各有自己的本質，是自性；但經過地、水、火、風、空、時等六界外緣的催化，一直在成長、變化。

舉個例子，我自己種老鼠草，需要很多水才能讓種子生芽。我一澆水，芽就拼命冒，花草的氧氣、生長空間都被佔據了。而現在的老鼠草，原來的種子已經不在了；種子一定要有外緣才能轉化冒芽。剎那無常變化，前滅後生，這在說明緣相應，無自性。

芽不是自己所生，不是他物所生，更不是無因而生，但當眾緣和合，種子滅時，芽就得抽長而生。

有看過菜蟲嗎？有一部《佛說胞胎經》說：「蟲不從草菜出，亦不離草菜，依生草菜以為因緣。」²⁶ 菜會生蟲嗎？不會的，因果不相應。可是蟲也離不開草和菜，它離不開食物。蟲子是動物，草菜是植物。草菜是蟲子的緣，不是蟲子的因。

應以五種觀彼因緣法。何等為五？不常、不斷、不移、從於小因而生大果，與彼相似。云何不常？為芽與種各別異故……是以五種觀外因緣之法。

經文中應以五種觀彼外因緣法，在《青松萌芽》第十二期已有說過，此處從略²⁷。

（二）觀內因緣法

如是內因緣法，亦以二種而得生起。云何為二？所謂：因相應、緣相應。何者是內因緣法因相應義？所謂：始從無明緣行，乃至生緣老死。

內因緣法指有情眾生的存在狀況。有情眾生的因相應即是十二因緣。我們看看自己生命的狀況，從生到老死是一直在成長，但也一直在衰老。新陳代謝的作用，人不可能一直固著在某個階段，它是流動變異，不管你要不要，雖然腳還是那雙腳，手還是那雙手，但已經不是原來的了——歲月不待人。

十二因緣的「行」就是業行，生死輪迴就是在講「行」字，是整個緣起極為關鍵的語詞。有一偈頌云：「無明、愛、取三煩惱，行、有二支為業道，從識至受並生死，如是七事為苦道。」有無明、愛與取的煩惱滋潤，造作業行，就有「五識身」。七事，從識、名色、六入，到「觸」而有受，生、老死。苦迫就是這樣連環不已，一瀉千里。

在眾生因相應的觀察中，你終究會逐漸明白，此中「我」的不可掌控性，你只能參與、經歷，盡心盡力，卻無法擁有。一點都無法自己掌控。若想要掌控，是貪著迷妄、自討苦吃。

因緣之相是由緣生果，也就是平常大家熟知的「因緣果」。果的背後是由眾緣成就。善果與善法相應，惡果與惡法相應，果跟因是相應的，這是自然的理則。好比一個人喜歡吃山珍海味，是因為他喜歡山珍海味；一個人願意吃素，是因為素食不殺害眾生，或者有益健康。

修學佛法就是向內在去觀察：我在排斥什麼？我在喜歡什麼？每個人都在吸收自己的相應法、選擇自己所要。從因和果的相應，觀察到內在本身的性向。需要改變嗎？果從因生、事待理成、有依空立。改變是可能的。

世人求福或希望改變命運，不在速戰速決速成，主要在營造好緣。依循對因相應、緣相應及因緣果報的正見、正思，只問耕耘、不問收穫，修諸善法。更重要的，造了好緣，還要等待時節成熟。持戒、修定都是從耐心開始。

若無明不生，行亦不有；乃至若無有生，老死非有。如有無明故，行乃得生；乃至有生故，老死得有。

這一段在說逆觀、順觀十二因緣。如果無明不生就沒有業行，乃至沒有生、老死；有無明「行」就生，……而有生、老死、愁、歎、苦、憂、惱的生起；這是生命的苦。

人之所以偉大在於有覺知，感受到苦，從苦中思維反省，一切皆由無明而來，要了生死，需破除無明。佛陀開悟，為人類找出一條路——「觀因緣」，見因緣生法，就是去觀察生命的流轉、還滅。

《佛說胞胎經》說：眾生的色身「不從父母不淨成身，亦不離父母成身，因父母為緣而成胞胎。」我們不能選擇父母，卻也需依賴父母而有人身。感恩父母成就此身，更加惜福惜緣。惜福也是惜緣。珍惜眾緣，轉化因果業報，增上福、增上慧即是增上因緣。

同樣的道理，我能說我不要地震、我不要生病、我不要挫折嗎？我努力經營事業一定就有成就嗎？不一定。這裡頭有很多千變萬化的「緣」，不是我們可以掌控。當然，精進勤勇是無庸置疑。

在人類的活動、現象裡面，什麼是苦？佛法說有三苦、八苦。八苦中有色身的生、死、病苦；有人際之間的怨憎會、愛別離苦，不想與冤家共處，卻每天見面；或者得不到自己想要的，這是求不得苦。這些眾苦，是在接觸境界後感受生起，或苦受或樂受。覺知苦受時想逃離，覺知樂受時想擁有。如果在感受生起時，察覺感受和自己的關係，覺知感受對自己的影響，並思考抉擇如何改善，這是佛法不共世間的部分。

雖然生命裡面有眾苦，但如前面所說，世間還是有種種樂。生的喜悅在時節的轉動裡。父母看著孩子這餐吃完吃下一餐，希望他趕快長大。在孩子成長過程，父母讓自己、孩子都獲得學習，有成長的快樂、喜悅、滿足。

其實成長歷程有很多階段和轉折，苦樂參半，雖然無常變化，並不是天天等著死亡。一切事物都不是永恆不變的。人會覺得苦，往往是對當下滿意的情況希望持續、不要變化。這就是無明，對現況的無知、不了解。渴求永恆就是不了解無常。

無明亦不作是念：我能生行；行亦不作是念：我從無明而生；乃至生亦不作是念：我能生於老死；老死亦不作是念：我從生有。雖然，有無明故，行乃得生，如有生故，老死得有。是故應如是觀：內因緣法因相應義。

無明自己不會說：我能生「行」，而「行」也不會說我是從無明生的。十二因緣的流轉，有一種不由自主的力量在推動著，這是自然的因果法則。

說「無我」其實是在說「我執」。我們總會執著自己的表現，心想我是這樣子，別人是那樣子，這是無中生有的壓力。像最近要拍團體照，沒照相時都不緊張，一說要

照相就緊張。人家說院長請坐這裡，我就想我是院長要莊嚴一點。要面子，在乎院長這個職稱，也希望自己表現好，這是「我執」。

佛教的因緣觀常提到空、無，但「死亡不等於斷滅」。當我們逝去，不是什麼都沒有，不是空無。如果說，死的時候生前一切都要放下，但臨終時回顧前塵，往事歷歷，這是存在的事實。在我們的一生，與眾多的緣擦身而過，友情、親情、財富、名位，悲歡離合，到最後一刻全都帶不走。雖然如此，要離開人世還是掛念著，無法灑脫。帶不走的是財富、眷屬……，但如果修因修功德，絕不是煙消雲散呀！

一期生命的起起伏伏，如過眼雲煙，然而當下的存在又是那麼真實。感受確實存在過，曾經令我煎熬過。譬如剛剛確實是生氣、有煩惱，但現在煩惱已經不知道飄向何方。佛教稱這種狀況是無自性空。一切現象有善有惡，不是一直存在，而是建立在空性中。

《大智度論》說：「初心不至後心，後心不在初心，云何增益善根，成無上道？」現在心不等於過去心，不等於未來心，明白了就懂得放下。但在這樣念念剎那變化之中，如何念念增益善法、成就無上道？其實，說生命非實有、非實無，是在講心的空性，是允許善或不善，可以創造因緣、增上善根。

在香光寺附近有一位林居士，學佛很用功。最近他的獨子往生了，幾乎閉門謝絕訪客。他覺得在鄰居間很沒面子，因為大家知道他學佛。在他家對面的土地上，來往的行人都會看到一塊「非色非空」的大標語，是他寫的。那裡是他的土地，被鄰人占用了。或許你可以輕易地說出「人家要，就給他吧。」但對他而言，土地就是土地，不是空的。大標語嚴肅地表達了他的控訴與抗議。當然他也可以到法院按鈴控告。

學佛的人，對世間的正義有自己的堅持。這就是「力」的運作。在惑業苦的流轉中，由煩惱及業力的推動，必然遭受苦果；其中轉化的可能還在於「業」，正視自己身語意的作為。該作的、該說的還是要作、要說。

林居士覺得鄰居會嘲笑他，不能把兒子留下來。做爸爸的就能把兒子留下來嗎？他的難過不是沒有道理，因為他的兒子往生時眼睛沒有闔上。他難過地親手幫兒子闔目，兒子的眼睛還有溫度。我當時不是勸他趕快念佛，我告訴他這一期生命結束還有生命，不是不存在的，也找了佛經的根據來安慰他：經典說「頂聖眼生天，人心餓鬼腹，旁生膝蓋離，地獄腳板出。」²⁸ 我問他，你兒子最後的溫度是在那裡？他說兒子在最後眼睛還是熱的。我祝福他說，往生時頭頂是熱的就是從頭頂出，是生天的福報。

佛法講因果，果報在哪裡？善業會得到善果，來生會生人、天；如果是惡業，也不需要設警察、閻羅王來懲治。因為自己有自己的力來獎懲。這是「力」，一種動能。

不論從因緣果來說，或從體相用來說，裡面都有「力」在轉動。在成長的過程，所經歷的每件事都有力用在其中，有時候改變方向，導致或善或惡或想法的改變。在眾緣和合下，經過時間的催化而成熟，自己的氣質也在改變中。

台灣有句俚語「牛牽到北京還是牛」，說明個性、習性要改變很難，這就是「性」。證得阿羅漢果的人，他不會造業，但習氣還在。經典記載了畢林伽婆多的故事：畢林伽婆多已經是一位阿羅漢，他每天度恆河，沒有錢買票都會跟河神說，「小婢！我要過河，水不要流。」河神每次聽了都很不舒服，就向佛陀申訴：「畢林伽婆多證果沒有造業，可是我生惱啊！」佛陀說，「我讓他向你道歉。」於是畢林伽婆多向河神道歉說：「小婢！請你不要生氣。」這真的不是故意的，是習氣使然。這一生的習氣是過去的因緣果報帶來的。

改變習性雖然很難，難道沒有改變嗎？小時候穿開檔褲，現在還穿嗎？小時候不懂，現在懂了。人是會改變的，只是需要時間。對習性的觀察可以影響行為。某人脾氣不好，他發現發壞脾氣會破壞自己的形象，就慢慢調整，這是「性」的改變。福報是自己在用，不是別人。這叫自我管理。

參、勸修

本經說「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」佛法的核心教義是「因緣」。人的一生由種種因緣的造作而孕育、成長，因緣變化生生不息，當中產生的業行也從來沒有停過。佛法從善的基礎上，透過自我管理提升覺知，覺察生命裡的「因緣」，善用因緣、進一步創造因緣。自己栽培自己。

佛教的生命觀是「因緣觀」，知道生命是有連續性，從過去修未來，更重要的是現在的修練。

註記

- 1 《佛說大乘稻芊經》，見於《大正藏》第16冊，第709經，頁816-818。
- 2 舍利子：即舍利弗，梵語Śāriputra，巴利語Sāriputta。釋迦牟尼佛座下聲聞弟子十大比丘之首，代表智慧第一。



青山不礙 白雲飛

禪五開示

見可法師
香光尼眾佛學院副院長

青山不礙白雲飛
丹甲豈逐春風老
擬問巖中事若何
春來拂曉聞啼鳥



初心何在

自五月九日向大家告假後，我去泰國解脫自在園參加七日禪修營，包括從曼谷到解脫自在園來回搭乘各十二小時睡鋪火車，加起來總共十天。這次禪修營，有幸與一位在美留學時認識的泰國同學協同教學。禪修的環境位於森林中，非常殊勝！比如說，現在外面下雨，我們在室內，跟雨聲是有距離的；而在那裡，禪堂只有屋頂與柱子，沒有牆壁。日曝熱、夜風冷，就只能增減手邊現有的東西，想辦法讓自己安坐。不像大家在這裡，熱的時候，還可以把電風扇開大開小。在那裡，雖沒有調節溫度的設備，卻完全地貼近大自然，充分感受白晝黑夜的變化。多數人光腳經行和走路，禪堂與齋堂兩邊各設洗足池供人洗腳。上廁所用水洗淨，不用衛生紙。飲食最多兩道菜再加一盤生菜，簡單清淡。或許是因為天然的環境、清新的空氣與簡樸的物資，我發現心的雜訊明顯減少，單純的心很快就安在所緣上了。

這次參與課程的學員是一群在家居士，而同時另有四十多位沙彌也正在接受禪修訓

請參閱《舍利弗的一生》，嘉義：香光書鄉出版社，民 88。此書有詳細紀載舍利弗的生平。

3 彌勒：梵語 Maitreya，巴利語 Metteyya。意義為慈氏，釋迦牟尼佛授記為當來下生的未來佛。

4 具壽：梵語 āyuṣmat，巴利語 āyasmant。對佛弟子、阿羅漢等之尊稱，通稱長老比丘、元老比丘。指具足智慧與德行，受尊敬之人。「具壽」，具有世間壽命及出世法身慧命之義。。

5 摩訶薩：摩訶薩埵的略稱，大菩薩的意思。梵語 mahāsattva，巴利語 mahāsatta。

6 盤陀石：大石。經文此處「盤陀石」就好比講經現場的座椅。

7 觀見：觀視、推察。「觀」，以正慧觀察事理。「見」梵語 dṛṣṭi 或 darśana。音譯達利瑟緻。指由眼所見或推想，而對某事產生一定之見解。

8 稻芊：稻之莖。芊，古字；「稈」的意思，穀類植物的莖。

9 默然：沈默不語。

10 善逝：梵語 sugata，佛十號之一，猶如台語「好去」的意思。喻佛陀生死自在。

11 因緣偈，講緣起的偈頌。經典中其他有名的因緣偈：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂。」，「諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說。」

12 緣：梵語 pratyaya，巴利語 paccaya。狹義而言，指引起結果之內因（直接原因）及外緣（外在的間接原因）。廣義而言，含因、緣兩者。有四類：因緣、等無間緣、所緣緣、增上緣。

13 慧眼：梵語 prajñā-cakṣus。智慧之眼，對世間實相——無常、空相的認知。

14 法身：梵語 dharma-kāya，巴利語 dhamma-kāya。佛所說之正法、所得之無漏知見及自性如如的法界身。

15 菩提：梵語 bodhi，巴利語同。意譯覺、智、知。廣義而言，乃斷絕世間煩惱而成就涅槃之智慧。

16 學、無學：是指佛教四雙八輩的聖人：須陀洹向、須陀洹、斯陀含向、斯陀含、阿那含向、阿那含、阿羅漢向、阿羅漢。其中前六種聖人稱為「學人」，最後二種聖人稱為「無學人」。無學，生死已了，涅槃學的修學已畢。

17 典故載於《梁皇寶懺》。《梁皇寶懺》是中國南北朝時期所作，經名是《慈悲道場懺法》，提供慈悲懺悔法門。由於此經盛行，而此經由梁武帝發起，人們因此通稱此經為《梁皇寶懺》。

18 無生：又作無起、不生。所有存在諸法都沒有堅實性，是空。從空義來說，諸法從本來常作寂滅相。

19 無作：梵語 akarmaka 或 akṛtrima。指無因緣之造作。

20 無為：梵語 asaṃskṛta。無所作為、無造作。非由因緣造作、離生滅變化的狀況。

21 無境界，此處指無分別。

22 法性：梵語 dharmatā，巴利語 dhammatā。指諸法之真實體性。亦即宇宙一切現象所具有之真實不變之本性。又作真如法性、真法性、真性。又為真如之異稱。

23 法住性：因緣法本自住，因緣之法本常住故。

24 法定性：諸法決定如是故。

25 相應：梵語 samprayukta，巴利語 sampayutta。如聲隨響，在法與法之間有相互的應和關係。

26 《佛說胞胎經》，《大正藏》第 11 冊，317 經，頁 886。

27 詳見《青松萌芽》第 12 期，頁 6-13。

28 明・魯庵法師作，普泰補註，《八識規矩補註》，《大正藏》第 45 冊，第 1865 經，頁 475。



泰國自在解脫園禪堂之一

練。兩個禪修營同時在森林中的不同禪堂進行。我們的營隊是來自各行各業的居士，他們請假並花錢來禪修，從準時就座、專注投入的神情、小參的提問與自動自發地打掃等，可見他們非常恭敬並珍惜這份機緣；而出家法師則是由僧團安排來參加，沿途常會看到沙彌們好奇地東張西望，拖著拖鞋，一副無所事事的樣態。而在齋堂的畫面，更出現有趣的對比：出家眾的隊伍是日中一食，每天都有形形色色的在家居士排隊歡喜供養，所以午齋餐桌上至少有十道菜；而法師們前一天的剩菜，就化為我們這一隊當天所吃的早午各兩道菜。每當目睹如此畫面時，我不禁會想起佛陀身著僧袍，恭謹托鉢乞食的畫面，並深深反省：當學習是被安排，享有豐富的物質時，自己是否還記得修行初衷？那一幕，讓我想到正在佛學院禪修的你們。

據我所知，自佛學院辦學以來，上下學期一定會安排的行程，就是密集行門用功。為什麼？因為它是認識與安住身心最核心的方法，對剛出家的法師更是重要，因為它會讓我們更看清：什麼是真正的出家？什麼是真正的修行？若沒有行門體驗，我們恐怕永遠會懷疑自己為何出家。所以在這難得的禪修期間裡，邀請大家檢視一下自己修

學的動機：是來自於被安排？還是來自於我真心要修行？

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此生不向今生度，更待何生度此身。」曾經，你是那樣充滿了懇切。回顧在新生入學考時，那份開放的心，你是如此願意，也很謙卑，總是懇請師長、學長可以教導我們，但等到一年、二年、三年，我們的那份初心漸漸褪去，並開始對於學院所提供的機緣，視為理所當然。接著，我們也開始有了比較與批判。密集禪修就在這時刻，提供了很重要的空間：把所有外緣減到最低，讓我們真誠地、如實地對待自己，把最核心的初心拿出來檢視一番。

青山白雲

今天在座的各位都很尊貴，因為我們都是佛陀的女兒。我們能夠圓頂、現僧相，就是告訴世人：我是一位誠心要走向修行的人。僧相，是兩千五百多年前的佛陀與歷代祖師大德一代一代傳承下來的；僧相，是尊貴的佛種，傳承著如來家業。今天，我們走到世界各地，常常會有人一看見圓頂方袍，就馬上微笑合掌，用佛法的禮儀與我們打招呼。像是可以跨越時間、跨越空間，跟世間所有可能的人，在完全不認識之下，產生一種非常親切的照會。而且很快地別人會信任我們，這就是僧寶令人感動的特質。但也因為擁有了這份傳承而來的尊貴與被信任，我們更應該不斷地提醒自己：莫辜負眾生的期待，誠心修行。

回到修行來講，我們彼此的身心世界，就像禪宗所講的：「青山不礙白雲飛。」不論青山如何雄偉、陡峻與綿延，都無法阻擋白雲自由自在地飄浮；不論白雲如何輕盈與自由飛翔，都無法撼動青山的安穩與堅定。白雲不被青山打擾；青山不被白雲打擾。而當青山與白雲在天地間相映時，卻又是如此地搭襯、如此賞心悅目！你我正如青山與白雲——各自獨立，卻又互相依賴。

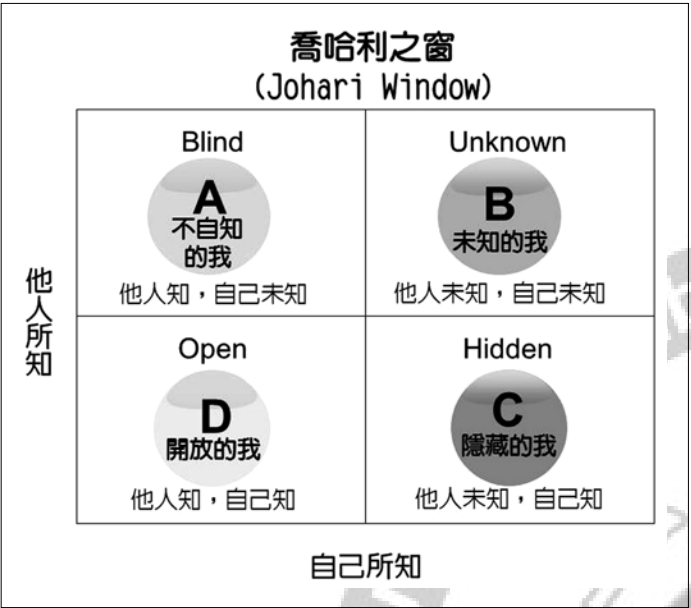
如同我們坐禪觀呼吸時，完完全全地在呼氣、吸氣，不會去呼到別人的氣、吸到別人的氣。我們可以有絕對的獨立性，不被任何事所打擾。另一方面，我們又相互依存：有人指導禪修、有人擔當外護、有人專心用功，彼此分工又合作。在禪堂裡，有同參道友一起修行，遵循共同的形式與規則，呼吸著同一空間中的空氣。這些組合成員呈現怎樣的身心狀態，是抱怨、批判，還是真誠、感恩，也在你我交互關係中，決定共修的氛圍。

此時此刻，在香光尼眾佛學院，正有一群年輕的尼僧，齊聚在禪堂裡，由受過純正禪修訓練的法師們教導，各自專注用功，又彼此相互成就，真是一幅比青山白雲更美的畫面！

無遠弗屆

然而，現實生活並不像青山白雲這麼美，尤其人我關係最是困難。國外有個社會心理學理論，是 1955 年由兩位美國心理學家，喬瑟夫·魯夫特和哈利·英格漢，所設計出的認識自我工具，稱作「喬哈利之窗」（Johari Window）。它透過「自己所知」與「他人所知」的項度，把整個人比喻成一扇窗，而這扇窗分成四個窗格或四個象限（A、B、C、D）。

喬哈利之窗顯示，實際上我們每個人所看到的自己，只侷限在 C 跟 D 這兩個象限上。他人所知的自己，也只有 A 和 D 這兩個象限。所以，真正我們自己和他人看得到的，只有 D 象限，設計者稱它為 Open（開放的我）。在開放的象限中，別人可以在這裡跟我產生很自由的交流。然而，我們任何一個人，都不可能把自己全部公開，我們依不同對象和情境會選擇性的揭露，一定或多或少有私密的空間，這就是 C 象限，英文稱之為 Hidden（隱藏的我），就是屬於我自己知道而別人看不到的一區塊。而 A 象限，設計者稱它為 Blind（不自知的我），有時候別人看我們看得一目了然，而我們看自己卻有盲點，這是一種不自知的狀態。最後，有一塊死角，就是 B 象限，



稱作 Unknown（未知的我），就是自己未知的、別人也不知的區塊。透過這樣的理論，我們可以發現，原來我還有一大塊 Unknown（未知的我），是別人與我自己都還沒看到的，更有一塊是 Blind（不自知的我），是可以透過別人的鏡子來看見的。

對於別人的誤解我們常會感到難過、生氣，但一旦理解這個理論，就可以明白：原來只有一個 D 象限是自他開放交流的空間，即使如此，自他所看的角度仍是不同的；更何況其餘 A、B、C 象限都有著明顯的所知落差。因此，認知差異必然存在，誤解當然無法避免。修行的心，是不再固守著「原來的我」，而是願意以幽默輕鬆的態度接受一切，真誠感恩別人的回饋並如實自我覺照，生命才能打開更大的象限。

而在實際的生命狀態中，喬哈利之窗不只是平面的，它更是立體且流動的。我們每個人的世界都扮演著多重角色，而且隨時在變動。比如說，我今天站在這個教室裡，扮演的是老師的角色；當我去跟院長報告事情時，扮演的是弟子的角色；回家省親時，扮演女兒或妹妹的角色；參加培訓上課時，扮演學生的角色。我們總是因應所處時空，跟外在人事物自然互動，而有多樣層面的角色發展，所以這個窗，不是固定不變的，但卻都表達著這一個人的生命經驗。有了這種「不斷地流轉和變動」的概念後，我們就不會再太執著非怎樣不可，而容許生命往無遠弗屆的方向拓展。

修行三原則

院長常告訴行政法師們：把每一位學生當人才看。但寶貝大家，不是要寵壞大家，而是有著一股最深的尊重，尊重大家修行的誠心。希望大家把那份虔誠照顧好，讓自己沉穩下來，去感受那無拘無束的修行之味。修行路上有很重要的三原則：

- 1. Don't make judgments on yourself and others.（不要評價自他）
- 2. Please kindly accept and love yourself as who you are.（全然地接受與慈愛自己）
- 3. Be open, allow the five aggregates find its own freedom.（敞開心胸，容許五蘊身心照見自己的自由）



第一原則：不要評價自他

先學習不要有太多批判，我們很容易去評價自己與別人。事實上，當評價一出來，馬上就與十二因緣中的無明相應，無明的起點就是二元對立。當二元對立產生自他時，我們所思、所行就與自我意識相應，而與清淨實相遠離。評價的另一特相就是把流動變化的生命活力與自我關係僵固化，而感到處處有滯礙。比如說，你可能會在乎今天沒有比昨天坐得輕安，然後開始去追，希望今天也能輕安，於是你的心開始排拒粗重，當下就產生了一種二元對立的緊張狀態。如果修行上有了一點小小成果，我們的心就會揚起來；如果今天修得不好，心就跟著沉下去。就像一根風中的羽毛，在那邊被得失之風吹得上上下下，起起浮浮。

此時此刻，在這裡，授課法師帶我們修四念住，就這麼忠忱地吸氣呼氣，無拘無束，有著一股輕快、活力，而且自然、坦率。重點不在於你經驗了什麼（What you experience）；而是在於你如何去經驗（How you experience）。我們的修行是去接受事物物，如同接受在打坐時所生起的各種情況。如果你知道修行的重點是接受，那麼你就可以較幽默地看待自己的各種身心狀況，帶著那麼點幽默輕鬆而不過度地認真。過度認真常來自於太著重「經驗的內容」，而讓身心緊繃。如果你感覺身心緊繃時，檢查一下自己身體緊繃的部位，然後輕輕吐氣放輕鬆，放鬆在因緣法之流裡，單純且如實地安住在呼吸上頭。

第二原則：全然地接受與慈愛自己

第二原則是練習知足地接受「自己是什麼樣子，就是什麼樣子。」用歡喜心對待自他，完全慈愛地接納。鈴木俊隆禪師說：「如果我們的修行缺乏某種溫暖、強大的滿足感，那不是真的修行。」禪修絕不僅是努力保持正確的姿勢，以及枯燥地數著呼吸，相反地，「假如你對自己的呼吸很親切慈悲，一個呼吸接著另一個呼吸，在坐禪中會生起一種清新、溫暖的感受。對身體和出入息有溫暖的感覺時，便能關照自己的修行，就會完全地心滿意足。」即便今天在打坐中，昏沉或腿痛，都是依著目前現況的因緣所生之法，就完完全全地接受，用一種溫柔暖熱的心完全接受自己。如此練習到後來，你會發覺一股很柔和與深厚的慈愛，那也就是真實的自己。



泰國女眾修學園區一景

第三原則：敞開心胸，容許五蘊身心照見自己的自由

就讓五蘊身心完全地敞開，讓自己融入其中。在行禪或日常生活當中，只要心一提起，就完全融入當中，允許包容五蘊身心尋找自己的自由。如同我們會完全容許並等待白天轉入黑夜、黑夜轉入白天一般，不會急著去催促與控制它。當你夠敞開、夠融入、夠放鬆的時候，身心就能回歸它本然的自由狀態，也就是我們的本來面目。曹洞宗創始者，洞山良价曾說：「我走自己的路。不管我到何處，皆與自己相晤。」不論



正見緣起 即見法見佛

《佛說大乘稻芊經》導讀

釋宏興*

佛陀經行過一畝田，向諸弟子宣說一語，便默然離去。

「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」

世尊只見稻稈，如何見緣起、見法及見佛？

壹、《佛說大乘稻芊經》簡介

本經以世尊見稻稈為楔子，由舍利弗啟問，彌勒菩薩說法，旨在探究佛法的核心思想——因緣法。全文不長，說理精要嚴謹，透徹而深入，善用譬喻論述，內容涵蓋佛法諸多根本義理與思想。

一、經題與版本

經題

《佛說大乘稻芊經》中，佛陀並未親口宣說，是由彌勒菩薩說法。何以經題仍為「佛說」？《大智度論》云：「諸法實相名為佛法。」¹ 佛陀所證悟的法稱為佛法，但不一定由佛親口所說。佛法甚深，共有五種能說之人：「佛法無人說，雖慧莫能了。今此能說，通三世間，開即為五，謂佛、菩薩、聲聞、眾生及器。」² 佛在世時，凡經過佛陀印可，且所說的教法相同，皆可稱為佛說。

* 編按：作者係院長悟因長老尼教授「佛教經典研讀：《佛說大乘稻芊經》」課程之助教。

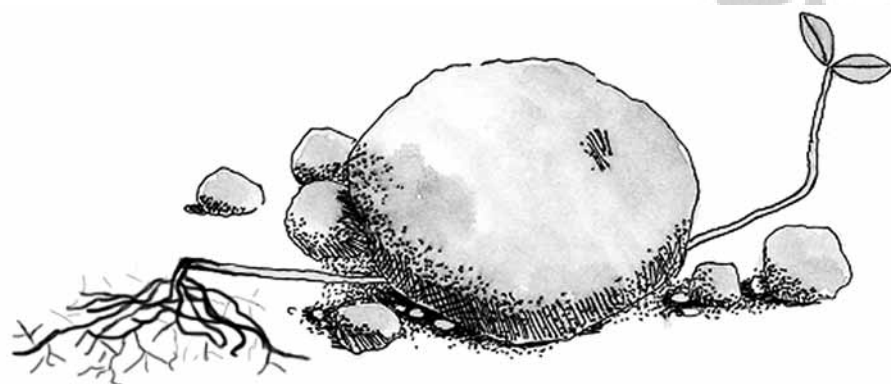
外境如何，我們淡然地以自己的方式前進，但在同時我們也安然地與大眾一起共修。秉著開放的心胸，不論見到什麼，都照見了自己，那超越「自」與「他」的自己。

這三個修行原則都相當抽象，也許有同學會問，那到底我要從何處下手？很簡單，就讓自己完全地融入當學生，準時出現在你該出現的地方。什麼事情來到，就做什麼事情，並好好做它！就從這裡開始。

永不放棄

身為眾生的我們，其實最大的靠山就是因緣法。在因緣法則下，如果今天感覺自己能很快就體驗輕安法喜，那是過去的波羅蜜累積得夠，所以今天因緣成熟；如果還沒明顯成果，也是因緣累積得不夠，但我願意點點滴滴地累積，讓因緣更臻成熟。如同寂天菩薩所說：「久習不成易，此事定非有。」任何難事，透過正確方法與不斷練習，必更加容易。關鍵在於「習」，那份如初生幼鳥振翅學飛的信心與堅持。走在菩提道上，不論成敗，記得告訴自己：永不放棄自己，也不放棄別人。

我們發了很深的願——生生世世要以三寶為依歸——而走向出家，願意用全部的身心來體證佛法，也願意分享親證的法利益一切眾生。我們趁著年輕好好用功，大膽迎接各種考驗的洗禮，讓視野更遼闊，生命更澎湃，更感覺到修行的希望，並且，很自然地去傳遞這一份希望給人類、給這世間。



修行路上不論遇到任何坎坷，永不放棄繼續向前走。

「乘」為車子，指能將眾生從煩惱此岸運載至解脫彼岸。《阿含經》：「佛為海船師，法橋渡河津；大乘道之興，一切渡天人。」³ 喻佛法為渡岸之橋樑，以「大乘」尊稱佛陀的教說能廣度一切眾生。

稻芊為稻的莖，「芊」為「稈」的古字，其他漢譯本分別譯為「芊」、「苧」、「稈」，亦有音譯為「舍黎娑擔摩」者。一說手抄經為省時而精簡筆畫，將「稈」字抄寫為「芊」，如「𦰩𦰩」為「菩薩」的手抄本字。古代抄經多為民間消災祈福、求功德利益之用，可知本經曾盛行一時，方能成為手抄經而流通。

傳譯版本

本經梵文早已佚失，然梵本《淨明句論》中第二十六品〈觀十二支分〉與第二十七品〈觀邪見品〉引用全經近三分之二的篇幅，雖不盡完整，但經近代學者努力，已陸續整理出還原本。

西元 1912 年，比利時學者普山氏（L.de la vallée pousin）以藏文本為基礎底本，再從《集菩薩學論》、《菩提行經註》、《中論疏》等梵本，篩選出合適文辭增補還原。1950 年，Sastri 則依據五種漢譯本，編輯成復原梵本。另外，印度德里大學教授 Gokhale 整理的梵文本將經題命名為“Madhyamaka-Śālistambasūtra”，即於「稻稈經」前加「中觀」一詞，點出經中主要思想。

譯本有漢譯與藏譯，皆收錄於大藏經中。從三國時代（220 B.C.）吳·支謙首譯，迄宋為止，前後歷時約 750 年，共有五種漢譯本。

本文所探討的《佛說大乘稻芊經》為敦煌本，收錄於《大正藏》第十六冊。原先並未入藏，最初與法成法師所著《大乘稻芊經隨聽疏》一起刊行於上海⁴，後來才以敦煌出土的大英博物館本編入《大正藏》。雖大藏經中未標明譯者，但太虛大師指出北京刻經處所刊心經七譯中，有敦煌石室本心經一卷，題三藏法師沙門法成譯，校刊者江味農認為此譯文與本經及疏文相近，故推定為法成法師譯。

漢譯本中，《了本生死經》年代最悠久，也獨具特色。經文中提到「觀生死當如是」，本經以此文作為全經的精神，更依此命名為經題。此外，在諸多譯本中，唯有此經的說法者不同，為舍利弗對諸比丘說。道安大師曾為本經寫序道：「了猶解也。本則癡也。元也。如來指舉一隅⁵。身子伸敷高旨。引興幽讚⁶。美矣盛矣。」⁷ 在解釋經題後，讚嘆佛陀以稻為喻，說明甚深緣起法，引人入勝，實為殊勝之法。

其他漢譯本中亦不乏深具特點者，如《慈氏菩薩所說大乘緣生稻幹喻經》與《大乘舍黎娑擔摩經》譯文內容相似，但經題上，前者注重「說法者」，後者則以譬喻主體「稻稈」音譯「舍黎娑擔摩」為題，足見各譯者著重點之不同。

為令五種漢譯本的版本比對清楚呈現，依譯經年代先後順序排列，整理其內容特色，以及重要經文的翻譯原文，表列如下：

經題	了本生死經	佛說稻芊經	慈氏菩薩所說大乘緣生稻幹喻經	大乘舍黎娑擔摩經	佛說大乘稻芊經
版本	吳本	東晉本	唐本	宋本	敦煌本
譯者	支謙	闕譯	不空	施護	闕譯
經題	單法立題 取經義「明瞭生死根本」為題。	人喻立題	人法喻立題 「慈氏」音譯即「彌勒」。	法喻立題 「舍黎娑擔摩」為「稻稈」音譯。	人法喻立題
字數	近二千字	二千餘字	二千餘字	二千餘字	四千餘字
特色	說法者為舍利弗對比丘說。	譯文與敦煌本極似，只有部分用詞不同。	不空以譯密教藏經著稱，此經為顯教了義大乘經，屬其罕見譯品。	譯文與《慈氏菩薩所說大乘緣生稻幹喻經》相似。	唐法成法師著有《大乘稻芊經隨聽疏》一卷，收於《大正藏》中。
經文總綱	見緣起為見法，已見法為見我。	見十二因緣，即是見法，即是見佛。	若見緣生，即是見法；若見法，即見佛。	於十二緣生而能見了，是名見法；見是法已，即名見佛。	若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。
稻種生長	種、根、葉、莖、節、華、實	種、牙、葉、節、莖、穗、華、實	種、芽、葉、枝、莖、幹、花、果	種、芽、苗、莖、枝葉、華果	種、芽、葉、莖、節、穗、花、實
緣起支	不明、行、識、名色、六入、更樂、痛、愛、受、有、生、老、死、憂、悲、苦、慙、惱	無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老、死、憂、苦、悲、惱	無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老、死、愁、歎、憂、苦、惱	無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老、死、憂、悲、苦、惱	無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老、死、愁、歎、苦、憂、惱

二、本經重要性與特色

價值與重要性

《佛說大乘稻芊經》受到藏傳佛教的重視與肯定，在西藏重要論典《淨明句論》、

《學集論》、《入菩提行論》中皆有諸多引用，今亦有諸多西藏論師闡揚經中義理。

經中思想與中觀學派的主張相似，如緣起無自性、五種觀因緣法、無作者等，與中觀的緣起性空、八不中道、四作、觀作者等相呼應。此外，《淨明句論》為現存《中論》註釋書中唯一梵文本，且近代還原梵文有一版本的經題為「中觀稻稈經」，足見本經與中觀思想的密切性。

經文論點為諸經廣為引用，如《宗鏡錄》⁸、《法華義疏》⁹、《成唯識論集解》¹⁰等皆有引證，其中又以緣起思想尤多。而現代著作中亦不乏引述者，如印順導師的《空之探究》指出本經與《十二門論》皆將緣起分為內外。¹¹《印度佛教思想史》論及瑜伽大乘時，表示彌勒菩薩宣說本經之內容與瑜伽行派的思想相同。¹²

教義融會一切佛法

《佛說大乘稻芊經》體裁屬於論說文，針對「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」進行深入詳盡的論述，全文不長，僅四千餘字，然而所涵蓋的義理深廣，以緣起為主，廣及因緣、法、佛、流轉與還滅、十二支、六界、無常、無我、作者、業等相關重要概念。

太虛大師評論《佛說大乘稻芊經》：「本經教義，契合三乘共法和大乘不共法，而於一切佛法俱能融會貫通，且道理甚明顯，精要透切，無何晦奧之處。」¹³大師論析時，就經文內容分為兩方面來看。首先，義理上，緣起法是世尊主要教法，為大小乘共通的重要理論思想，故能通達聲聞乘與菩薩乘。文辭上，經文中所涵蓋的教義清楚鮮明，精闢透徹，又無深微隱晦的文詞，能引領讀者進入佛法核心。

人物角色之深意

舍利弗與彌勒菩薩其發起者與說法者之角色別具深意，值得玩味。在《阿毘達磨大毘婆沙論》中曾記載佛為彌勒菩薩說法時，舍利弗等阿羅漢無法瞭解：「故佛一時與慈氏菩薩論世俗諦，舍利子等諸大聲聞莫能解了。」¹⁴這是為了表示大乘菩薩與聲聞乘之別，以彰顯大乘佛法的殊勝。《佛說大乘稻芊經》中以尊者舍利弗啟問、彌勒菩薩回答來闡述緣起，亦有此深意。

舍利弗是發起眾，也是當機眾。諸大弟子中，舍利弗智慧第一，並非真的不懂，實為憫眾生而啟問，讓與會大眾能一同聞法。當機眾通常指宿世已植深厚善根者，待時

機成熟，便能明解佛法真義，聞法悟道。舍利弗聽法亦得明解佛法真義，故同時為發起眾與當機眾。舍利弗當初成為佛弟子，是因被馬勝比丘威儀攝受，詢問其所學，馬勝比丘以緣起偈回覆後，得知佛陀的教法為因緣法。因此，本經由舍利弗啟問緣起法，別具意義。

彌勒菩薩被認為是大乘菩薩的典型代表。「彌勒」音譯「阿逸多」，無能勝之意，指其以大慈度眾，無人能超勝。唯識學派奉彌勒菩薩為鼻祖，阿賴耶識的種子說為唯識重要根本思想之一，經文中曾提到：「識者，以種子性為因。」¹⁵又，本經以「如秤高下」譬喻同時因果說，也與唯識學派根本論書《瑜伽師地論》主張相符。由此可知，本經除前文論述的中觀思想外，亦含有唯識學派思想，包含了大乘佛教的兩大重要思想體系。

貳、內容架構與摘要

《佛說大乘稻芊經》的經文內容依據佛陀所言：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」¹⁶而論述，對因緣、法、佛依序闡釋，由淺入深，循序漸進，以不同角度一一說明。

全文架構由舍利弗提與彌勒菩薩的問答所構成。舍利弗首先提出七問：「善逝何故作如是說？其事云何？何者因緣？何者是法？何者是佛？云何見因緣即能見法？云何見法即能見佛？」¹⁷彌勒菩薩先針對因緣、法、佛釋義，接著分別從二諦切入，說明如何作觀。右表以三分科經與問答內容綱要整理，作一經文架構簡表：

依上文及簡表對全經有了初步認識後，進一步，筆者再依據太虛大師釋經所立科判¹⁸（頁33表黑體），

序分	起信	以六成就起信		
正宗分	啟問	云何見因緣即見法，見法即見佛？		
	答	釋義	釋因緣	
			釋法	
			釋佛	
		勝義諦觀	觀因緣	
			觀法	
			觀佛	
	複問	何故名因緣？		
	答	世俗諦觀	觀因緣	外因緣
				內因緣
觀法				
		觀佛		
流通分	結勸信受			

加上《佛說大乘稻芊經》原文重點概要（頁 33 表細明體）以表格整理，以一覽整體結構、內容要點，及全文論述脈絡。製表如右：

在第六「云何所知分」中，世俗諦門為全經主體，占經文三分之二以上。此段解說因緣所生法有內因緣和外因緣兩種，又分為因與緣相應。由稻種喻開始，說明外在器世間的因與緣，再進一步，探討有情內在的身心運作。

比較篇幅可知內因緣較外因緣多，因佛法以有情為中心，故探究的層面更為深入，從十二因緣各支的名義、體相與前後關係一一論述。接著，以無明、愛、業、識四支歸類統攝十二支，為本經特點之一，除解釋作用、證明眾緣和合、無作者外，更以譬喻闡釋「業」的不同類別與特性，依次漸進，說理清晰。另一方面，無論內、外因緣皆以「遮惡見」作為小結，標明以五種因緣的特相觀察，便能遮止不正見。這是在釋理後，教導如何起修，以正見緣起引導觀法。

最後，「經之所要分」闡明結果與利益，若能正確了別因緣法，即為世尊所授記，將來必當成佛。經末回應經文總綱，首尾相應，論說結構嚴謹，更再次強調因緣、法、佛彼此間的關係與次第性。

參、《佛說大乘稻芊經》的緣起觀

緣起是佛法不共外道的主要特色。佛陀在菩提樹下悟道，所證悟之法就是緣起，因體證緣起法性而成佛。緣起法甚深，本經從說理到實修，引導大眾善觀因緣，逐漸通達體證緣起。

一、見因緣即見法、見法即見佛

舍利弗引佛陀經行時見路旁稻稈後所言：「諸比丘！若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」啟問彌勒菩薩，此語為全文主旨與總綱，可分為因緣、法、佛三個部分探討彼此關係。若分作階段性來看待，便能發現此句話亦揭示著修行的次第。

貫穿此因緣、法、佛三者的為一「見」字，梵文“darśana”，源自於梵語動詞詞根“dr”，有「看見」之意，引申為認知與實踐。本經中的「見」是指深刻現觀的體驗，意味對當下真實觀察，所獲得的體悟。

《佛說大乘稻芊經》科判與內容概要									
甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛		
一、序分	信、聞、時、主、處、眾六成就								
二、發起分	舍利弗啟問								
三、所知事分	標舉徵起	彌勒菩薩回應							
	依問解釋 釋因緣	流轉門	「此有故彼有，此生故彼生。」						
		還滅門	「此無故彼無，此滅故彼滅。」						
四、所知性分	釋法即八聖道支								
五、所知果分	釋佛為知一切法者								
六、 云何所知分	勝義諦門 性相觀之	觀因緣	以十五種特性觀因緣						
		觀法	以十五種特性觀法						
		觀佛	得正智故，能悟勝法						
		從有因緣所生門	有因有緣名為因緣						
	世俗諦門 事相觀之	從無常因所生門	因緣法以因相應和緣相應二種得生起						
		外因緣 (無情器界緣起)	因相應	從能成因所生門	稻種生長依序性				
				從無作者因所生門	外因無作				
			緣相應	從能成緣所生門	外六界和合				
				從無作者緣所生門	外緣無作				
		內因緣 (有情生命緣起)	因相應	遮惡見	五種觀外因緣之法				
				能成因	十二支				
			緣相應	無作者	內因無作				
				明種種緣	內六界和合				
				能成緣	內六界之相				
				無作者	內緣無作				
				辨體相	十二支顯於外的特性				
				釋名義	十二支的意義				
				明相續	十二支彼此關係				
				離二邊	十二因緣互為因、互為緣				
				明束因	標	四支			
列數	無明、愛、業、識								
作用	各有所因								
解釋	無明、愛、業為種子助緣，種子之識方能成								
無作者	四支無作								
緣無作	緣無作								
七、 經之所要分	除三世迷	以正智觀因緣，於三世不分別							
	捨諸見	多羅樹喻斷諸見，得證無生無滅之法							
	明果利	具無生法忍、善了別因緣法者，得佛授記							
	結信受	聞者信受奉行							

世尊曾言：「若見緣起便見法，若見法便見緣起。」¹⁹可見因緣法的重要性。《佛說大乘稻芊經》云：「如來出現若不出現，法性常住。」²⁰並列出法性、法住性、法定性、真如性、不虛妄性等因緣法的特性，強調法性不因諸佛出現與否而異。又《雜阿含經》記載：「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發，謂緣無明有行，乃至緣生有老死。」²¹法爾如是，佛法並非由佛陀所創，世尊體悟了宇宙萬法的真理——緣起法，因慈悲憫念眾生而宣說。

《大智度論》：「須菩提觀諸法空，是為見佛法身。」²²《增壹阿含經》詳載著須菩提尊者見法即見佛的實例。佛陀在天上說法，即將回到人間，優鉢華色比丘尼希望能先禮佛足，便以神通化為轉輪聖王迎接佛陀，確實成為第一位以色身見佛者。然而，世尊告訴她，首位見到佛者為須菩提，因其觀見法空，即為見佛。²³

若分為三階段探討彼此關係，則可發現「見因緣」為「見法」、「見佛」的起始點，「見法」則是三者間關鍵的銜接點，「見佛」為最終目的。當以正見深觀緣起法，方能漸漸體證佛法的究竟真實相，達到佛陀自覺、覺他、覺行圓滿的境界。

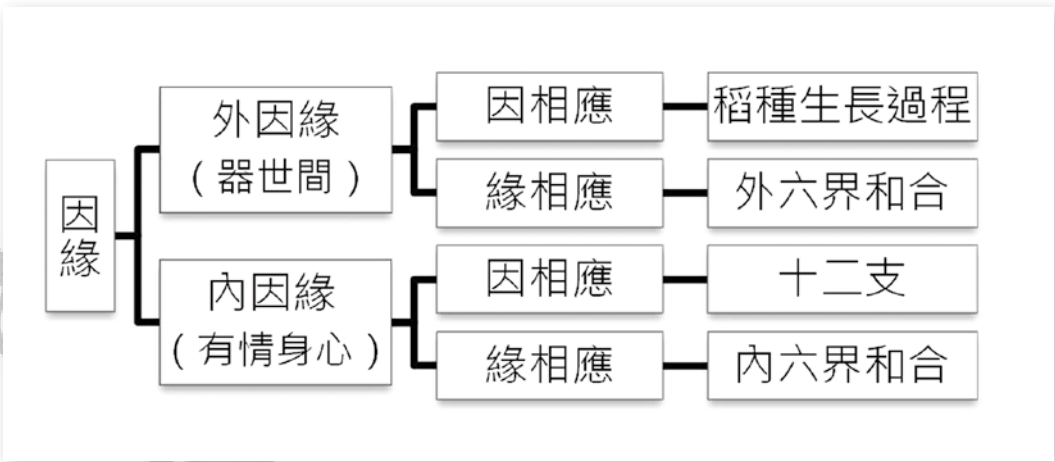
二、外因緣與內因緣

《佛說大乘稻芊經》：「此因緣法以其二種而得生起。云何為二？所謂因相應、緣相應。彼復有二，謂外及內。」²⁴將因緣所生法分為內與外，再進一步分為因相應與緣相應。

此分法是約世俗諦而說，為適眾生根基而演說之方便法。從「外因緣」開始，以稻種生長過程為喻，說明身外無情器世間的因緣，「內因緣」則專指有情眾生身心的內在因緣。整理如圖：

「內外因緣」一詞並非首見於本經，如《佛說大安般守意經》：「數息為欲斷內外因緣。何等為內、外？謂眼、耳、鼻、口、身、意為內，色、聲、香、味、細滑、念為外也。」²⁵用以說明內六根對外六塵的關係。又《大智度論》云：「若菩薩內、外因緣不具足，當有恐怖。」²⁶此處內因緣指正念、智慧與慈悲，外因緣為出生環境、聽聞正法與遇善知識。

與《佛說大乘稻芊經》相同者為《十二門論》：「眾緣所生法有二種：一者內，二者外。眾緣亦有二種：一者內，二者外。」²⁷將眾緣所生法分為內、外，並譬喻說明。



外因緣舉瓶、帛疊²⁸、房舍、酥等，亦有舉與《稻芊經》同樣的種芽喻，內因緣則舉列十二支。最後，以「內外諸法皆從眾緣生，從眾緣生故，即非是無性耶！」²⁹小結，強調諸法眾緣和合、無自性。

因相應與緣相應

本經將因緣分內外後，又再各分為因與緣來探討。無論有情身心或外在器世間都是依因待緣而成，本經稱為「因相應」與「緣相應」。「因」為直接的內在原因，「緣」指間接的外在助因，故亦有「親因疏緣」一說。

「相應」一詞寓意甚深，《大毘婆沙論》言：「要與他合，方名相應。自於自性無他義，故不名相應。」³⁰《瑜伽師地論》亦記載：「問諸法誰相應？為何義故建立相應？答他性相應非自性，為遍了知依自性清淨心有染不染法、若增若減，是故建立。」³¹皆顯現因果彼此和合、無自性、相涉相連的特性。《顯揚聖教論》則云：「相應者，謂諸行因果相稱性。」³²更明確指出「相應」是因果間的相對稱性。其他漢譯本亦有翻譯為「相縛」³³、「繫屬」³⁴、「從」³⁵、「聯繫」³⁶，這些詞語都具有聯綴、連結、綁在一起、繫附、跟從等意義，皆用以形容因果彼此前後連接的關係。

(一) 因相應

《佛說大乘稻芊經》中內、外因緣的「因相應」體裁結構相同，先問再答，最後以正反面舉證說明。首先，外因緣因相應敘述稻種生長過程，從種生芽、芽生葉……到莖、節、穗、花、實，共分為八個階段，可看出直接與間接的因果關係。如種生芽為

直接關係，但若種無生芽，絕不可能有後面的節、穗、花等，這便是間接的因果關係，可見因果悠遠的影響性。本經以稻種為喻，實為說明外在器世間一切萬法生起各循其軌，有前後因果的次序與理則。

內因緣因相應以十二因緣說明各支前後因果關連性：「始從無明緣行，乃至生緣老死。」³⁷ 其中「緣」有依循、順著、憑藉、依據之意，表示彼此密切聯繫、相互影響。接著，以正反面立說：「若無明不生，行亦不有；乃至若無有生，老死非有。如有無明故，行乃得生；乃至有生故，老死得有。」³⁸ 說明緣起的流轉與還滅，無論生滅皆有其必然的次序，呈顯出因果前後的相依性。

（二）緣相應

除了因，也需具足緣。當因與緣相應，因緣方能和合。如栽培稻種的過程，除了種子，還需土壤、水分、陽光、風拂及適當的栽種距離。有了天時、地利、人和，還要時間等待，不能揠苗助長。當內因與外緣和合，稻種才能逐漸成長茁壯。《佛說大乘稻芊經》即以稻種生長為喻，說明外因緣緣相應；內因緣緣相應則舉色身的功能與組成解說，如筋骨的堅硬與支撐、體液的流動與黏結、體溫維持與食物消化、呼吸出入息，以及意識，需待眾緣具足，身方能生成。

無論內、外因緣的「緣相應」皆是六界和合，因各舉人身與稻種為喻而有所不同。然而，凡是物質皆為四大所組成，本質無異：火為堅性、水為濕性、火為暖性、風為動性。另外，「有」依「空」立，四大因空的無礙性方能成立，故前五項相同，為構成宇宙萬物的五大元素，兩者差別在於最後一項「識」與「時」。茲依經文整理內外因緣緣相應之比對，列之如右頁表：

有情與無情最大不同在於「識」，《瑜伽師地論》：「識謂現前了別所緣境界。」³⁹ 《成唯識論》云：「識以了境為自性故。」⁴⁰ 有情因有覺性，能辨別了知，故又稱「有識」。《佛說大乘稻芊經》對識界描述：「五識身相應及有漏意識，猶如束蘆，能成就此身名色芽者，名為識界。」⁴¹ 這裡的五識為眼耳鼻舌身識，「身」是體聚之意，指五識身各個自體，今總束為一聚而名為身，五識身相應與有漏意識合為六識，即為識界。

本經以束蘆為喻，闡明識與色身的相依性。束蘆有雙層寓意，常被引用來譬喻。如《瑜伽師地論》卷 93：「名色緣識。識緣名色。譬如束蘆展轉相依而得住立。」⁴² 因蘆葦無法單獨存在，要互相靠著才可生存。又，其莖中空，象徵無自性，猶如識與名色了無自性，需相互依存，不能獨立。

外因緣緣相應		內因緣緣相應	
地	能持於種	地	令此身中作堅硬
水	潤漬於種	水	令此身而聚集
火	能暖於種	火	能消身所食飲嚼噉
風	動搖於種	風	為此身中作內外出入息
空	不障於種	空	為此身中作虛通
時	能變種子	識	能成就此身名色芽

內因緣緣相應為六界和合，其中，四大、空與識彼此相互相依的關係猶如《中觀論疏》云：「四大圍空，識在其中，假名為人。空為四大本，四大為識本，識為眾生本。」⁴³ 四大依空而立，合為五大，而身又不離識而存，互憑相依，互為所本，眾緣和合而成，了無自性。

三、無作者

不論內外因緣的因相應與緣相應，皆一再強調無作者的觀點，太虛大師更以四次「無作者」作為科判名，可見其重要性。「作」是作用，有操控、掌握的意涵。印順導師指出作者與作用，皆是依緣和合的假有⁴⁴。

《佛說大乘稻芊經》中的無作者以擬人法喻說，從種子不作念，到十二支、內外因緣的六界皆是如此。以外因緣為例：「彼種亦不作是念：『我能生芽。』芽亦不作是念：『我從種生。』乃至花亦不作是念：『我能生實。』實亦不作是念：『我從花生。』」⁴⁵ 種子與芽、花與實皆互為因果，先分別舉種芽、花實兩對為例，說明因無作、果無作。「雖然有此眾緣，而種滅時芽即得生，如有花之時，實即得生。」⁴⁶ 最後點明儘管無作者，但是當眾緣和合，仍能成就其果。如同《雜阿含經》：「有業報而無作者。」⁴⁷ 因緣和合而有作。然而，曾造作過的身口意業能引起感果的力量猶在，因果絲毫不爽。「從無作者緣所生門」的經文云：「彼芽亦非自作，亦非他作，非自他俱作，非自在作，亦非時變，非自性生，亦非無因而生。」⁴⁸ 種芽生長並非自作、他所作，亦非自他共作，不是自在天主宰，不待時間轉化，也非自性本質就有而生，更不可能是無因而生。共以七個否定為證，除表示從眾因緣相應所生而無作者，更進一層闡發因與緣

相依相存、無自性空的深意，應證了「若從眾因緣生，則無自性，無自性即是空。」⁴⁹ 無作者即自性空，若能如是觀因緣，便能長養空性的智慧，見到緣起性空。

四、以四支統攝十二因緣

緣起說支數不一，有以流轉與還滅二支、惑業苦三支、三世二重因果等來解釋歸納。在《雜阿含經》中就有五支、十支、十二支之說。世尊隨機說法，因此緣起支數多少，可詳略、可開合，端看說法的義理要旨而定。《佛說大乘稻芊經》則有別於其他，以無明、愛、業、識四支統攝十二因緣。

「業及煩惱能生種子之識，業則能作種子識田，愛則能潤種子之識，無明能殖種子之識。若無此眾緣，種子之識而不能成。」⁵⁰ 識為種子、業如田能孕育、愛如水能滋潤、無明則如栽種者。先以譬喻說明四支間的關係與作用，接著以反面結說，若無眾緣和合，種子便無法發芽。更呼應前面經文：「此因緣十二支法互相為因、互相為緣。」⁵¹ 彼此互為因緣，無有自性，不能單獨存在。

五、五種觀因緣法

本經以不常、不斷、不移、從於小因而生大果、與彼相似，五種觀因緣法的特相，總結內外因緣。前三項以否定強調，後兩項則正面說明因與果的關係，透過正反說理為遮止惡見，若能正見因緣，便能見法。

不常、不斷為智慧所見的緣起中道，故前兩項觀法相當重要。首先，「不常」探究時間，從外因緣的稻種生長歷程：「種壞之時而芽得生。」⁵² 到內因緣的有情生命現象：「所謂彼後滅蘊，與彼生分各異。」⁵³ 無論種芽和五蘊，皆說明前滅後生的關係。凡是有為法都具有生、住、異、滅四相，皆為剎那變動、生滅變化，非恆常不變的。其次，「不斷」則以秤的兩端為喻，當一端下降時，另一端同時上升，由高到低的過程中，沒有誰消失，也不曾中斷過。種生芽如此，生命更是不曾斷滅，若以為一死百了，便是落入斷見，抹煞了因果。

第三，「不移」指移動、移轉，猶如中觀八不中的「不來不去」，探討諸法的運動相，但前提須建立於時間與空間上。外因緣的種芽喻較好理解：「芽與種別。芽非種

故，是故不移。」⁵⁴ 稻種生長過程並無任何東西由種轉移到芽上。以有情生命流轉來看：「為諸有情從非眾同分處，能生眾同分處故，是故不移。」⁵⁵ 眾生今生不同道，來世卻能投生至同一處，可見沒什麼是能夠原封不動而移轉的。經中也提到：「無有少法而從此世移至他世。」⁵⁶ 充分解釋「不移」在有情生命流轉中的意涵。「不移」破除對常法的執著，若能移，便是以為芽實際上仍是種，只是移動過了。若依此見，生命便喪失了轉化提升的可能。

最後兩項皆說明因果關係。首先「從於小因而生大果」以種子雖小，結果時大，解釋外在器世間的因與果。有情則以業來說：「作於小業，感大異熟。」⁵⁷ 異熟是指不同的成熟，有異時、變異、異類三種。因果間有了緣，會隨著時間改變，漸漸變得有所不同，甚至截然相異成為不同種類。業能由微小轉廣大，感得大果。最後，「與彼相似」指因果的相似性，「如所植種，生彼果故。」⁵⁸ 即種瓜得瓜，種豆得豆。但需注意彼此雖相似，仍為不同個體。

五種觀法的特相可總歸為不常、不斷兩類。前者為「不常」、「不移」，後者則為「不斷」、「從於小因而生大果」、「與彼相似」。以正確觀因緣法，培養觀見法之正智，能不落入常、斷二邊。誠如《大般涅槃經》中云：「眾生起見，凡有二種：一者常見，二者斷見。如是二見不名中道，無常無斷乃名中道。無常無斷，即是觀照十二因緣智，如是觀智是名佛性。」⁵⁹ 五項觀因緣法不僅能防止落入不正見，更能導向中道，透過正見觀因緣，以中道實智契入佛性。

肆、結語

《佛說大乘稻芊經》不僅富含教義，更是修行方法的指引，為成佛之道提供明確的依循軌則。彌勒菩薩以二諦切入解釋因緣、法、佛，旨在闡明緣起的重要性。本經將緣起法分為內與外、因與緣，皆是相對差別，為顯現萬物待眾緣和合而成的相依性。實為空無自性，緣起性空，應證諸行無常、諸法無我。

本經除了脈絡清晰、深入闡理地探討緣起外，更說明觀察因緣的五種方法，由正見緣起以遮止惡見。從解釋義理，到說明實修方法，解行並重，兼具知識義理的闡釋，和具體修行的指引。從世俗諦與勝義諦，引導眾生從聞、思到修。

佛陀經行過稻田間，映入眼簾的稻稈雖然是物，然而所見到的是法。本經不只闡述

甚深的緣起法，更是佛陀親身示現教導，當在生活中反觀自心，觸境練心，方能體證佛法。一切法皆是佛法，佛法不假外求。依循本經所論述的觀因緣法，隨順因緣，於日常生活中體會緣起性空之理，漸漸長養空性智慧，理事融通，依著佛陀的步履，見因緣、見法，而見佛。

1 龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯，《大智度論》卷 2〈1 序品〉，《大正藏》第 25 冊，頁 1509 上。

2 澄觀撰，《大方廣佛華嚴經疏》卷 1〈1 世主妙嚴品〉，《大正藏》第 35 冊，頁 506 中。

3 佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》卷 2，《大正藏》第 1 冊，頁 12 下。

4 佚名譯；釋法成集，《佛說大乘稻芊經》，上海：上海商務印書館，1919。

5 「一隅」：指一角落，亦泛指事物的一方面。《論語·述而》：「舉一隅不以三隅反，則不復也。」

6 「幽讚」：謂使隱微難見者名著。《漢書·兒寬傳》：「六律五聲，幽贊聖意。」

7 釋僧祐撰，《出三藏記集》卷 6，《大正藏》第 55 冊，頁 45 中。

8 延壽集，《宗鏡錄》卷 77，《大正藏》第 48 冊，頁 840 中。

9 吉藏撰，《法華義疏》卷 6〈3 譬喻品〉，《大正藏》第 34 冊，頁 530 中。

10 通潤集解，《成唯識論集解》卷 8，《大正藏》第 50 冊，頁 780 中。

11 釋印順，《空之探究》，臺北：正聞，1993，頁 233。

12 釋印順，《印度佛教思想史》，臺北：正聞，1993，頁 244。

13 釋太虛，〈佛說大乘稻芊經講記〉，《太虛大師全書·第三冊》，臺北：善導寺佛經流通處，1980，頁 135。

14 玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 151，《大正藏》第 27 冊，頁 772 上。

15 闕譯，《佛說大乘稻芊經》卷 1，《大正藏》第 16 冊，頁 825 中。

16 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 823 中。

17 同註 16。

18 法成法師譯出此經後，作《大乘稻芊經隨聽疏》註釋，內文根據《瑜伽師地論》七分的結構解釋此經，太虛大師也依此，將科判分為七講解。

19 僧伽提婆譯，《中阿含經》卷 7〈舍梨子相應品〉，《大正藏》第 1 冊，頁 467 上。

20 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 824 上。

21 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷 12，《大正藏》第 2 冊，頁 84 中。

22 龍樹菩薩造；鳩摩羅什譯，《大智度論》卷 11〈1 序品〉，《大正藏》第 25 冊，頁 137 上。

23 僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷 28〈36 聽法品〉，《大正藏》第 2 冊，頁 707 下。

24 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 824 上。

25 安世高譯，《佛說大安般守意經》卷下，《大正藏》第 15 冊，頁 165 中。

26 鳩摩羅什譯，《大智度論》卷 44〈11 幻人無作品〉，《大正藏》第 25 冊，頁 378 上。「佛言：若菩薩內、外因緣不具足，當有恐怖。內因緣者，無正憶念，無利智慧，於眾生中無深悲心，內無如是等方便。外因緣者，不生中國土，不得聞般若波羅蜜，不得善知識能斷疑者，無如是等外因緣。內外因緣不和合故，生驚、怖、畏。」

27 鳩摩羅什譯，《十二門論》卷 1，《大正藏》第 30 冊，頁 160 上。「眾緣所生法有二種：一者內，二者外。眾緣亦有二種：一者內，二者外。外因緣者，如泥團、轉繩、陶師等和合，故有瓶生；又如縷繩、機杼、織師等和合，故有疊生；又如治地、築基梁、椽、泥、草、人功等和合，故有舍生；又如酪器、鑽搖、人功等和合，故有酥生；又如種子、地、水、火、風、虛空、時節、人功等和合，故有芽生；當知外緣等法皆亦如是。內因緣者，所謂無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，各各先因而後生。如是內外諸法皆從眾緣生，從眾緣生故，即非是無性耶！」

28 帛疊：用棉紗織成的布。《新唐書·高仁厚傳》：「先是，京師有不肖子，皆著疊帶冒，持挺剽閭里，號『閑子』。」

29 同註 27。

30 玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 16，《大正藏》第 27 冊，頁 79 下。

31 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 56，《大正藏》第 30 冊，頁 608 下。

32 無著菩薩造；玄奘譯，《顯揚聖教論》卷 1〈1 攝事品〉，《大正藏》第 31 冊，頁 484 中。

33 支謙譯，《了本生死經》卷 1，《大正藏》第 16 冊，頁 815 中。「何謂二事見外緣起？為因相縛、緣相縛。」

34 不空譯，《慈氏菩薩所說大乘緣生稻犍喻經》卷 1，《大正藏》第 16 冊，頁 819 中。「復次緣生者，由二種因起。云何為二？一者繫屬因，二者繫屬緣。」

35 施護譯，《大乘舍黎婆擔摩經》卷 1，《大正藏》第 16 冊，頁 822 中。「此十二緣復有二義。云何為二？謂一從因，二從緣。」

36 釋惠敏，釋果徹著。《生命緣起觀》。臺北：東初，1995，頁 159。

37 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 824 中。

38 同註 37，頁 824 中。

39 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 1，《大正藏》第 30 冊，頁 280 中。

40 玄奘譯，《成唯識論》卷 5，《大正藏》第 31 冊，頁 26 中。

41 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 824 下。

42 彌勒菩薩說；玄奘譯，《瑜伽師地論》卷 1，《大正藏》第 30 冊，頁 829 下。

43 隋·吉藏撰，《中觀論疏》卷 5〈5 六種品〉，《大正藏》第 42 冊，頁 70 上。

44 釋印順，《中觀今論》，臺北：正聞，1992，頁 164。

45 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 824 上。

46 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 824 中。

47 求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷 13，《大正藏》第 2 冊，頁 92 下。

48 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 824 中。

49 鳩摩羅什譯，《十二門論》卷 1，《大正藏》第 30 冊，頁 166 下。

50 闕譯，《佛說大乘稻芊經》，頁 825 中。

51 同註 50，頁 825 中。

52 同註 50，頁 824 中。

53 同註 50，頁 825 下。

54 同註 50，頁 824 中。



春在枝頭源何處

《唯識三十頌》課程啟發與迴響

編輯組 整理

楔子

終日尋春不見春，芒鞋踏遍隴頭雲；
歸來笑拈梅花嗅，春在枝頭已十分。

人，往往迷己逐物，心外求法，終日追逐六境。佛法則特別講求觀照內心，整個宇宙人生的奧秘不離己心。「終日尋春不見春」，想覓尋春天的景色，然而春天究竟在哪裡？儘管走遍千山萬水，「芒鞋踏遍隴頭雲」，卻始終找不到解答。「歸來笑拈梅花嗅」，歸來時，偶然抬頭望見園裡梅花悠然綻放，欣然了悟真如實相從不離世間萬法半步：「春在枝頭已十分！」

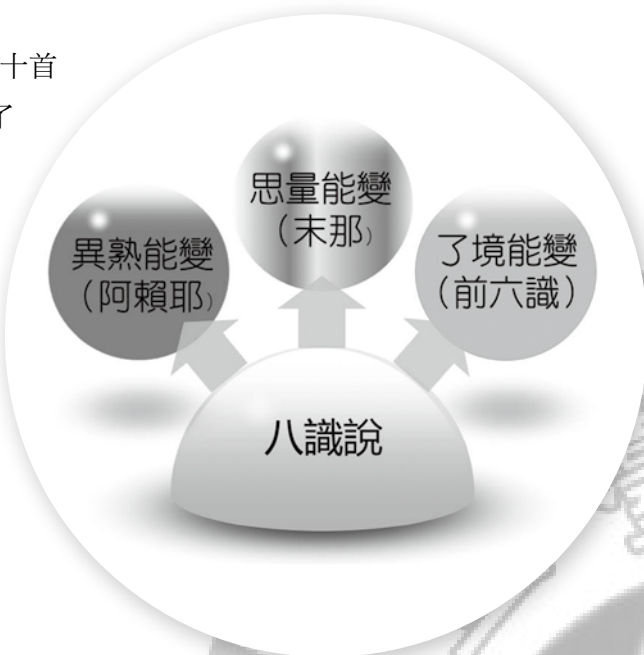
佛學院開設《唯識三十頌》課程，目的在引導學生領略唯識學要義，學習佛陀與唯識諸師洞察世間真相的智慧，依著唯識學來善觀緣起，認識自我及一切法的真相，尋得真正的春天。

在每一堂唯識課開始，授課者見晉法師都會帶領大家唸誦《成唯識論》〈禮敬頌〉：「稽首唯識性，滿分清淨者，我今釋彼說，利樂諸有情！」於是，早後出坡忙碌波動的心情，穩定了下來，在禮敬三寶、利樂眾生的善願中，專心投入學習；而課程結束前，則會回向功德，與一切有情分享：「已依聖教及正理，分別唯識性相義；所獲功德施群生，願共速登無上覺！」

鳥瞰《唯識三十頌》

那麼，《唯識三十頌》說明了哪些聖教及正理，而能令群生速登無上覺呢？《唯識

三十頌》是世親菩薩晚年的著作，以三十首偈頌概述唯識學說，篇幅雖精簡，除了取自唯識學之菁華，又提出新的見解。本論最大的特色是成立完整的「八識說」，又將八識系統化為三層面的「識轉變」，並為「唯識無境」建立更嚴謹的理論基礎。世親菩薩還藉由「三自性」及「三無自性」來解說「一切法皆無自性」的空性思想，並敘述修習唯識止觀以轉識成智、終成佛果的過程。



「心靈」是什麼？

心靈是什麼？在英文裡有好幾種說法：mind、heart、soul、mentality……等等。心靈和肉體的頭腦相關（尤其是大腦），但是心靈和頭腦是相同抑或不同？人的思想、情感、知覺、期待，到底是大腦的生理過程，還是非物質的精神存在？早在希臘時代的哲學家們便熱衷於討論「心靈 vs. 肉體」的關係，爾後衍生出三種不同的理論流派：心物二元論、唯心論、唯物論，然而不管是何種立論，「心靈」的本質究竟為何，一直是眾說紛紜。

相對於西方心靈哲學而言，佛法殊勝之處在於不偏頗唯心或唯物二端，佛法不使用「心靈」這個字眼，而多使用「心、意、識」這三個詞彙。無論精神或物質，世間一切現象，都圍繞著「心、意、識」而緣生。

「心、意、識」即五蘊之「識蘊」。唯識學將「識蘊」分為八識；八識即是為心，也可稱為意，亦可稱為識。《唯識三十頌》的註釋書則偏說這三個名稱：「集起名『心』，



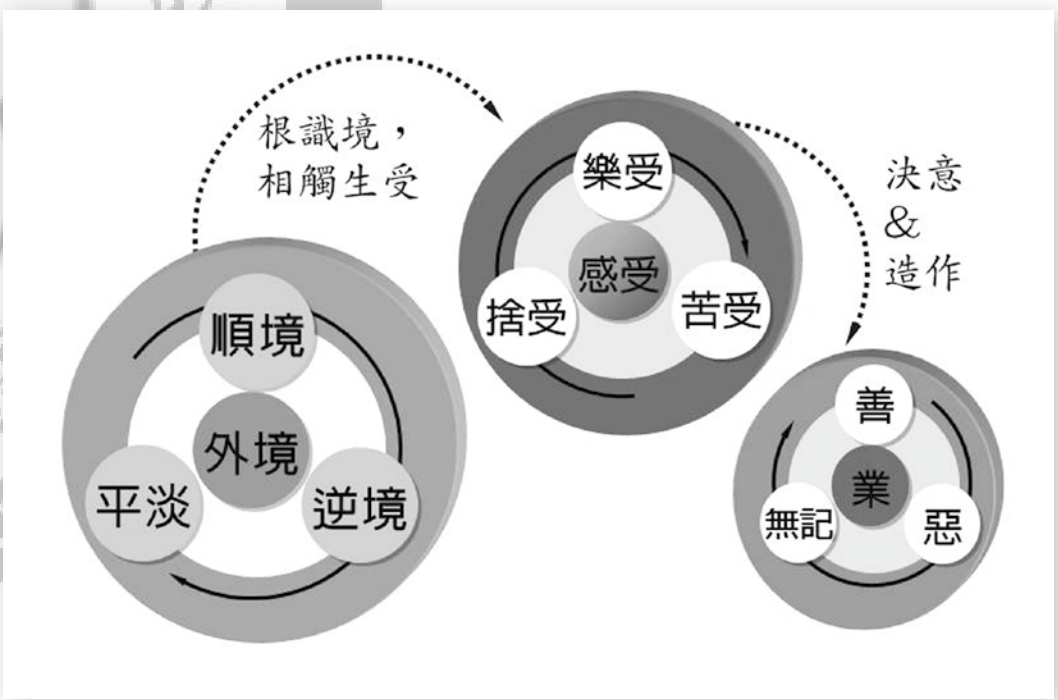
思量名『意』，了別名『識』，是三差別。」「心」是第八阿賴耶識，「意」是第七末那識，「識」指前六識。

了別境界的表層心靈 —— 前六識

唯識學的善惡觀

我們的心，總那麼容易就隨著外在環境的變化而起伏不定，時而動盪、時而平緩；有時覺得喜樂，有時感到煩躁不安。日常生活中這個會了別且隨著外境而生起各種感受，造作善、不善行的心，是八識中哪一識的作用呢？

見晉法師帶大家閱讀《唯識三十頌·第八頌》：「次第三能變，差別有六種，了境為性相，善不善俱非。」提到第三層面的識轉變（了境能變）。前六識具有了別的作用，所以被稱為「了別境識」。「了別」特別強調將對象重新建構而呈顯於心的功能。前五識是透過眼、耳、鼻、舌、身去了別具體的青黃赤白、聲音等對象；第六意識所了別的對象，則可以是宇宙一切事物，也包括感受、概念、意志等等。



前六識透過六根接觸六境而和苦、樂、捨（不苦不樂）三種感受相應。譬如：今天課堂作業順利完成，身心愉悅，就跟樂受相應。如果執事運作遇到阻礙，身心感到逼迫，即與苦受相應。今天若是平淡無事，沒什麼快樂或痛苦，便跟捨受相應。

六識觸境而緣生感受，緣取境相（想），並發動身口意造作（業），隨著內心動機與對外影響的不同，有善、惡、不善不惡（無記）之別，亦即「善、不善、俱非」。前六識通於善、惡、無記三性，其中最主要是由哪一識在主導呢？答案是第六意識。

第六意識有抉擇的能力，可選擇行善抑或作惡；即是說，成佛或作魔，關鍵正在第六意識。嚴格來說，前六識中只有第六意識在主導行善或作惡，前五識本身並沒有這種抉擇的能力；然而前五識跟隨著第六識而共同造作善業、惡業或無記的行為，所以它們也通於善惡無記三性。

我說過一百次了嗎？

雖然過去已造作的善惡業一旦遇緣具足就會感召果報，但我們仍可憑藉自己的意志來決定行善或造惡，培育新的因緣，從而轉變命運。這中間最關鍵的作用力，來自「思心所」的力量。在我們生起的善念中，最大的正向助力之一便是「願力」。「願」是深刻的思心所，具有強烈的心念，發起願力時，便啟動心的強大力量。

授課法師分享他的親身體驗：以前還在學院讀書時，由於自己平時是較為嚴肅的人，認真於執事時，臉上常常沒有笑容；某次一個因緣下，被當時的僧務長（庫頭師）的悲心所感動，因而發願，不論別人說什麼，自己的第一個反應都要練習笑著說：「好！」剛開始當然很不習慣，後來經過不斷作意，逐漸形成一股無形的習慣力量，自然而然以和善的表情及態度回應他人。

法師又分享他擔任輪值組長帶領組員的心路歷程，雖想要好好將執事上的經驗與組員分享，但為了避免帶組時心生煩惱：「怎麼剛剛才提醒過，現在又忘了？」「為什麼動作會這麼慢，不能準時收坡呢？」「才剛剛交代的事情，卻老是丟三落四，到底有沒有認真學習？」於是在領這個執事前，到觀音菩薩前發願；發願在與組員共事時，要耐心教導至少一百次後才可以生氣。

組長的角色是要願意陪伴組員成長，給予他們支持，而不是批判他們；爾後，每次法師覺得不耐煩，或又覺得組員不聽話時，便捫心自問：我說過一百次了嗎？於是在反問自己的過程中，怒氣自然沒有成立的因緣。

當我們發願要行善，去除不好的習性時，一個逆轉增上的過程便啟動了。當持續這個過程，它必然會對我們性格的傾向產生深遠的改變。

條起條滅的浪花

六識是如何生起的呢？六識生起時，各有必須具備的因緣，這些不同因緣中的共同條件之一，是第八識阿賴耶識。《唯識三十頌·第十五頌》：「依止根本識，五識隨緣現，或俱或不俱，如濤波依水。」頌文中提到的「濤波依水喻」，將阿賴耶識喻為大海水，儲藏著無始以來的生命經驗（種子），從而構成身心世界的浩瀚大海；前五識的心理活動猶如波濤般起伏不定，隨著風緣具足，同時抑或不同時生起。

唯識經論中，時常以流水比喻心識活動，因為流水不常不斷、相似相續。要言之，在唯識學看來，五識不過是依止於瀑水般非常非斷的阿賴耶識的浪花而已，雖然海中的波濤時起時滅，但大海之水卻一直存在。

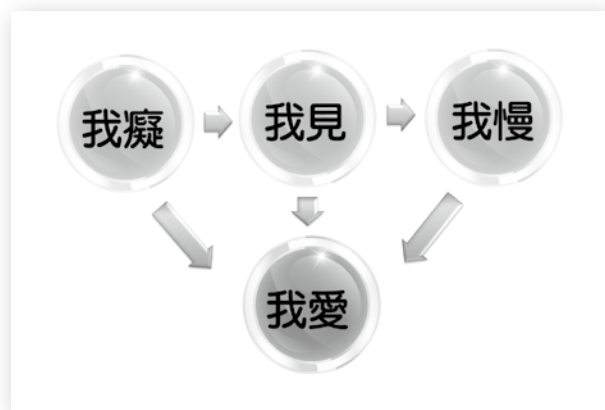
深層的自我意識——末那識

具「我執」特徵的末那識，直接影響第六識，並間接影響前五識。它以自我為中心，表現出種種自私自利的思想行為，成為生死輪迴苦的主因。

四煩惱心所

末那識從無始以來貪愛黏著阿賴耶識，並依附阿賴耶識而生，它具有相當深刻





的審察思量，所以被形容為「恆審思量」。在凡夫位上，叫做「染汙末那」（以別於聖位的「清淨末那」），又稱作「染污意」，常與我癡（無明）、我見（薩迦耶見）、我慢、我愛等「四煩惱」相應，所以《唯識三十頌·第六頌》說：「四煩惱常俱」。

四煩惱以「我癡」為首，依序生起「我見」、「我慢」，又依此三而生起「我愛」。由於「我癡」，不知道「我」不過是五蘊因緣假合的存在；以這個錯誤認知為根源，拘泥於「自我」恆常實在的見識，產生「我見」；也產生態度上高舉自我的「我慢」；然後對這個錯誤執取的假我，如膠似漆的愛著（我愛）。

潛意識裡的「我執」，便是「末那識」影響意識而造成的作用。有時候，人是非常任性的生物，自己開車，就覺得行人、騎自行車的人都會妨礙自己；但當自己走路或者騎自行車時，便又覺得汽車妨礙了自己。這就是以自己為軸心，看待世上所有的事物。

末那識與俱生的四煩惱，水乳交融般的相應不離，這些煩惱時刻潛伏於生命中，即使在熟睡、暈倒、無想定等前六識止息暫不活動的特殊時刻，仍使我們羈留於凡夫狀態無法超越，所以末那識的清淨與否，是轉凡入聖的關鍵之一。一旦脫離我執、法執，在體證無我真理的聖位時，染污有漏的末那識會轉變成清淨無漏的「平等性智」。

一切法緣起的核心——阿賴耶識

佛法的根本教義

「緣起論」是佛陀教法的主軸——「此有則彼有，此生則彼生；此無則彼無，此滅則彼滅」，說明世間萬物流轉與還滅的理則。

唯識學的緣起說，稱為「賴耶緣起」。《唯識三十頌·第十八頌》：「由一切種識，

如是如是變，以展轉力故，彼彼分別生。」說明心法生起的緣由；《唯識三十頌·第十九頌》：「由諸業習氣，二取習氣俱，前異熟既盡，復生餘異熟。」則說明有情相續的緣由。

種子熏習說

阿賴耶識又名為「根本識」，《唯識三十頌》將其喻為「恆常流轉的瀑水」。阿賴耶識中潛藏著生出一切世間事物現象的能力，稱為「種子」；由此種子產生世間萬象，稱為「現行」。萬法導源於種子，種子則源於熏習。好比以香薰染衣服，衣服便沾染香氣；一個人的行為、思想，能影響其性格，進而形成命運，這就是「熏習」。

含藏於阿賴耶識的種子，在因緣和合時生起現行，稱為「種子生現行」；而現行法又能熏習新種子，稱為「現行熏種子」。譬如一個人有聽音樂的習慣，這是種子，當他每天固定打開隨身聽時，就是「種子生現行」。

又如這個人有天在路上聽到音樂聲傳來，被樂曲中清新自在的氣氛所吸引，於是他停下腳步想聽個清楚，回家後還念念不忘，這就是「現行熏種子」。

賴耶緣起

「種子生現行，現行熏種子」，它們二者是相續相生、相輔相成。阿賴耶識中所含藏的種子可成為現行之法；同時，現行之法又可熏習新的種子；種子在未來又會遇緣而引發「現行」。種子、現行二法互為因果，生滅不已。所以說，阿賴耶識乃緣生一切法的樞紐，這便是「賴耶緣起」中，心法生起的緣由。

一境四心

唯識學以「一境四心」來說明，外境為心識所現，自然界（器世間）、個體生命的有根身（色身）等，皆由阿賴耶識中含藏的種子所現。

「天見寶莊嚴，人見為清水，魚見為窟宅，鬼見為膿血。」同樣是水，天人見到的水，猶如琉璃，晶瑩剔透；人見到的水，是清淨、可以飲用維生的；魚蝦等見到的水，是自己居住之處；餓鬼見到的卻猶如膿血、火燄。

這個事例說明了：其實並沒有在心識之外客觀存在的水、琉璃或膿血等；人、天、魚和餓鬼等眼中所見不同，是基於眾生各自阿賴耶識中善惡種子的不同，業成熟之時

感召各自的異熟果報，才反應出器世間不同的狀態。

三自性、三無自性

「三自性」就是「三種存在的狀態」，指：遍計所執自性、依他起自性、圓成實自性。遍計所執自性是說：誤認作實體的外境並不是客觀存在，而是內心顛倒妄想所現的影像。例如我們有時在追憶過去、幻想未來時，疑心生暗鬼，好比想像有角的兔子和沒有毛的烏龜，這些都不過是我們自己想像的假象。

雖然遍計所執的「自性」並不存在，但確實有遍計所執的現象，那麼，這些現象依據什麼存在呢？所依據的便是「依他起自性」，即是依著眾多因緣而生起的法。如同有情眾生的肉體和外在器世界，乃由阿賴耶識中的種子（因）和前世的業（緣）等原因而生。

眼見不為憑

「杯弓蛇影」成語故事裡的主角，把酒杯中的弓影當成蛇，更由於心理因素作怪，而生了怪病。然而心中認為實存的蛇，其實並不存在，這就是「三自性」裡的「遍計所執自性」。等到事後解釋清楚，主角瞭解到：蛇是心理因素造成的錯覺，其實不過是弓的倒影。弓影譬喻「依他起自性」。更深入的觀察分析，理解到弓乃因緣和



合而成，木頭製成弓背，絲線搓成弓弦，真實的是木頭、線，即譬喻「圓成實自性」。

三自性的思想，是以「依他起」為中心。唯識學認為：世間萬物都以「依他起自性」為存在的基本結構。如果我們在「依他起自性」的事物上採取執著的態度，事物對我們而言是「遍計所執自性」；如果我們徹底如實瞭解，不帶絲毫執著，便是深入看清事物的「圓成實自性」。

藉由「三自性」學說，深入了解「依他起」（緣起）的唯識真理，可以破除「遍計執」（實體妄見），最終達致圓滿的解脫智慧而體悟真理（圓成實）。

《唯識三十頌·二十一頌》又說：「即依此三性，立彼三無性，故佛密意說，一切法無性。」唯識學依著三自性而建立三無自性，依此說明一切法皆無自性。「三無自性」指相無自性、生無自性、勝義無自性。酒杯裡的蛇根本不存在，自然不會有自性，它只是遍計所執；又譬如眼睛有病的人，見到空中有花一樣，「空花」對健康的人而言是不存在的，但在眼病患者，卻認為是真實有。即因虛妄分別（遍計）所現的遍計所執性，此所遍計的「相」並無自性，所以是「相無自性」。

其次從依他起自性來看，弓是假有，須依靠各種材料與人工才產生，所以沒有自性。也譬如幻術師變化出種種魔術，雖然眾人目共睹，但畢竟不是真正實有。諸法的依他起性是依其他因緣的力量而有的，不是自然獨立而有的，既仗藉他緣的力量才能生起，所以是「生無自性」。

圓成實自性遠離遍計所執的我、法執，乃顯「勝義無自性」。就好像製弓的木頭、線本身也是因緣和合，沒有自性。「勝義無自性」是依圓成實自性所說，諸法無我是諸法的勝義，連圓成實自性也不能執取。

修行下手處

授課法師在課堂上分享一段影片：五十年前，有五位優秀的美國青年宣教士，深入南美森林去傳福音，被凶狠食人的奧加族土人殺害。表面看來似乎是勞而無功，白白犧牲了性命，然而經過這次慘劇後，其他傳教士終於可以和平進入奧加村。五位宣教士的遺孀、孩子也紛紛跟隨丈夫、父親的腳步加入宣教行列。當日在河邊殺害宣教士的五位奧加人，後來都一一信教，其中一位更成為部落的牧師。宣教士捨己殉道，使奧加人脫離食人的野蠻，重獲新生。

為什麼人們彼此會有誤解、對立、衝突？每個人都很愛「我」，固著自己的思考觀點，侷限於熟悉的經驗模式；這些煩惱憤鬧，其根源由末那識的我執而生。

要怎麼扭轉末那識的我執呢？凡夫的末那識沒有自我調整的能力，必須靠第六意識來調整，所以修行是從第六意識下手，培植福慧資糧，由學習經論長養聞慧，進而如理思惟，透過踐行來產生般若智慧。

這學期《唯識三十頌》的課程，重點在學習認清假相、善觀緣起，練習減輕、放下我執。「轉識成智」是修行的過程，修行並非丟棄八識，另外尋求一個清淨的覺性，而是要靠「識」來修行，逐步消融自我的執著、煩惱，心識不再打結，終有一天將生死苦海裡的八識，轉成智慧，邁入真正的解脫之境。如同想找尋春天的景色，行遍千山萬水，驀然回首，春色其實未曾遠去；春天，一直就在自己心中。

學習迴響

何謂四煩惱？／釋印幸

「四煩惱心所」與「末那識」如膠似漆般不可分離。生活中有很多事情，沒有辦法不生無明，對於出家行者來說，對無明的覺察性非常重要，否則會被煩惱牽引到不可挽回的地步。在《百喻經》裡曾看到一篇故事：妻子假死，毫不顧念疼愛自己的丈夫，與情人私奔去了，後來又後悔，於是回到丈夫身邊，但丈夫不肯接受她。這個故事讓我看到：無明能使一個人不珍惜當下所具有的福報，而失去自己所擁有的一切，就如那位婦人，她原已擁有最疼愛她的丈夫，可是她不懂珍惜，貪愛自己所沒有的，最終一無所得。

生活中，我們會不會像這位妻子般執著，放不下貪愛的境界，而拋棄疼愛自己的丈夫（忘記關照內在感受）呢？

四煩惱之省思／釋悟慈

以自己的經驗來說：小時候家裡是一般民間信仰，小朋友之間都傳說著半夜會有鬼魂出現，還認為人死後，靈魂會走過奈何橋，喝下孟婆湯就會失去記憶，再投胎為人（我癡：不明無我之理）。

念五專的時候，覺得班上同學都很貪玩，在自己的眼中看來，他們是沒有水準、上課又愛講話的一群，所以刻意跟他們疏遠，若聽到他們講些亂七八糟的話時，我就會在心裡嘀咕：「哼！真沒水準，我不喜歡跟你們在一起，合不來！」（我慢：由我執而起，進而貢高我慢）。

升上二技後，看到班上同學都很會打扮，那時自己為了跟上流行，也開始控制飲食、化妝、買衣服，而上課前化妝完，都會覺得自己真漂亮（我愛：深愛於所執的我）。

如今，為自己的出家學佛稱幸，但以上點點滴滴成長過程中的煩惱仍未淨化，就好像當組長時，會要求組員一定要按照自己的作法去做，因為這是我熏習的方法（我見：末那識緣阿賴耶識時，執它為「我」，然後生起堅固不移的「我見」），我是被全佛學院最好的組長帶過的，我想主宰組員的作法與我相同。而其中原因也來自對「組長」

這個名詞的執著，自己沒能省思到被賦予「組長」這個身分，是要耐下性子，放下身段，好好帶領、教導組員，反而貪著這個名（癡）。

若沒有在生活中時刻看到因緣變化而彈性調整自己，就會生起煩惱啊！

修行中「受」的重要／釋見祝

在家時期，身邊的朋友常形容我：「好嘴道」，因為我並不挑食，認為每一樣食物都好吃。然而，我唯一不敢吃的便是榴槤，一見便生「苦受」。進入佛學院後，偶遇餐桌上有榴槤，看到有些法師很開心地說：「有榴槤耶！」相對於他們的快樂，心中總會想：「味道這麼恐怖的水果，怎麼有人這麼喜歡？」榴槤對我，還是「苦受」的所緣境。

後來，告訴自己修行就是要逆著自己的個性，什麼都要嘗試一下，好奇心也促使我勇敢地夾一塊，慢慢地一口一口咬，還接受馬來西亞籍同學法師的建議，將米飯拌著榴槤食用，混合的獨特甜味，挑戰前所未有的味蕾感覺，發現以前對榴槤的恐懼完全消失，變得很喜歡吃榴槤。原本的「苦受」竟然轉變為「樂受」。

雖然如此，有時餐桌上的榴槤因為數量不多，我不敢先挾，心中也不會生起：「沒吃到好可惜」的感受！苦受、樂受、捨受無常變化著，我嘗試「學習與榴槤相處」，也嘗試學習與自己的「苦受、樂受、捨受」和平相處。

何來有蛇／釋見禮

課堂中，晉法師以一則十分生動的成語故事，來說明「遍計所執自性」。這則故事就是大家耳熟能詳的「杯弓蛇影」。記得小時候每聽到這個故事，老一輩的人總會為它作一個註腳結尾，就是：「看一個影，生一個仔」。這樣的形容貼切而生動，但「影」為什麼會變成「仔」呢？《唯識三十頌》第二十偈告訴我們答案：「由彼彼遍計，遍計種種物，此遍計所執自性，無所有。」

一、由彼彼遍計

「彼彼」（梵 yena yena）是各種各樣的。「遍計」，在本質上其實就是第十七頌中

依他起自性的「分別」，約略而言是一種認識的能力。「分別」（梵 vikalpa），是「心」（梵 citta）的異名，指三界的心及心所，也就是一般所謂的「分別心」。它包括心的概念性、語言性的思考，以及無關語言的感覺、知覺、情緒等，但特別強調概念思考的一面。它又基於語言概念（名言）為這一切安立假名，透過這些，我們認識這個世界，於是由內到外，所有人事物都被分別出來了。

但，既是「分別」，何以此處卻稱「遍計」，主要原因是在「分別」之上，我們又加進一些染污元素（謬見、區別、妄想、計度、執著等），而導致我們作出錯誤的認識。因此，「分別」也常被漢譯為「妄分別」、「虛妄分別」，表示心識緣境時，常有著不實的虛妄分別作用，帶著執著的「分別」，就被稱為「遍計」。

二、遍計種種物

「遍計」（梵 parikalpa）廣泛地對所接觸到的一切我、法（即種種物）進行主觀的臆測、度量，讓我們誤以為這些我、法具有實體，並執著這些人事物具有「自己成」、「自己有」的自性，執著它們離識而獨存。「遍計」是令我們對我、法產生顛倒了解的根源。在尚未徹見緣起實相的凡夫的主觀認知裡，生活中自以為見聞覺知到實存且有自性的人事物，都是唯識學所說的「遍計所執自性」的存在。而這種基於自己主觀的虛妄分別，周遍計度而執著為實我、實法的種種現象，談不上是真實究竟的存在。

一場歡樂的宴飲，客人飲下杯中之物，回家卻生了重病。回到杯弓蛇影故事的現場，有客人、有杯子、有澄澈的酒品，還有剛剛好角度的夕陽斜照掛在牆上位置恰恰好的弓……就在某個時刻，客人的酒杯裡顯映出 S 線條。但，偏偏就在此時，即將把酒入口的客人看到了什麼？透過抽絲剝繭，我們清楚瞭解 S 線條就是依著眾多因緣條件而於彼時彼處所成就顯映的。然而，顧著與主人把酒言歡的客人，舉杯雖驚覺杯中出現了蛇（S 線條），面對主人的熱忱邀約，只好盛情難卻的硬著頭皮把酒和「小蛇」喝下肚。明明是澄酒，也明明僅是杯酒顯映的 S 曲線，「分別」的作用，是清楚知道手上拿著杯子、杯中盈注的是酒，眼識所見的是酒面映著一條 S 曲線，這是客人於彼時客觀看到的影像，也就是所謂「看一個影」。然而，為什麼客人回家後卻一病不起呢？因為「遍計」的作用，猶如戴著染污有色的眼鏡，透過偏執的認識，進行主觀的臆測，當下意識以為杯中 S 曲線是一條蛇，喝下肚的不只是酒，還有蛇，當他執著地以為這是真實，於是「生一個仔」，讓自己處於驚恐狀態，終於成疾臥病。

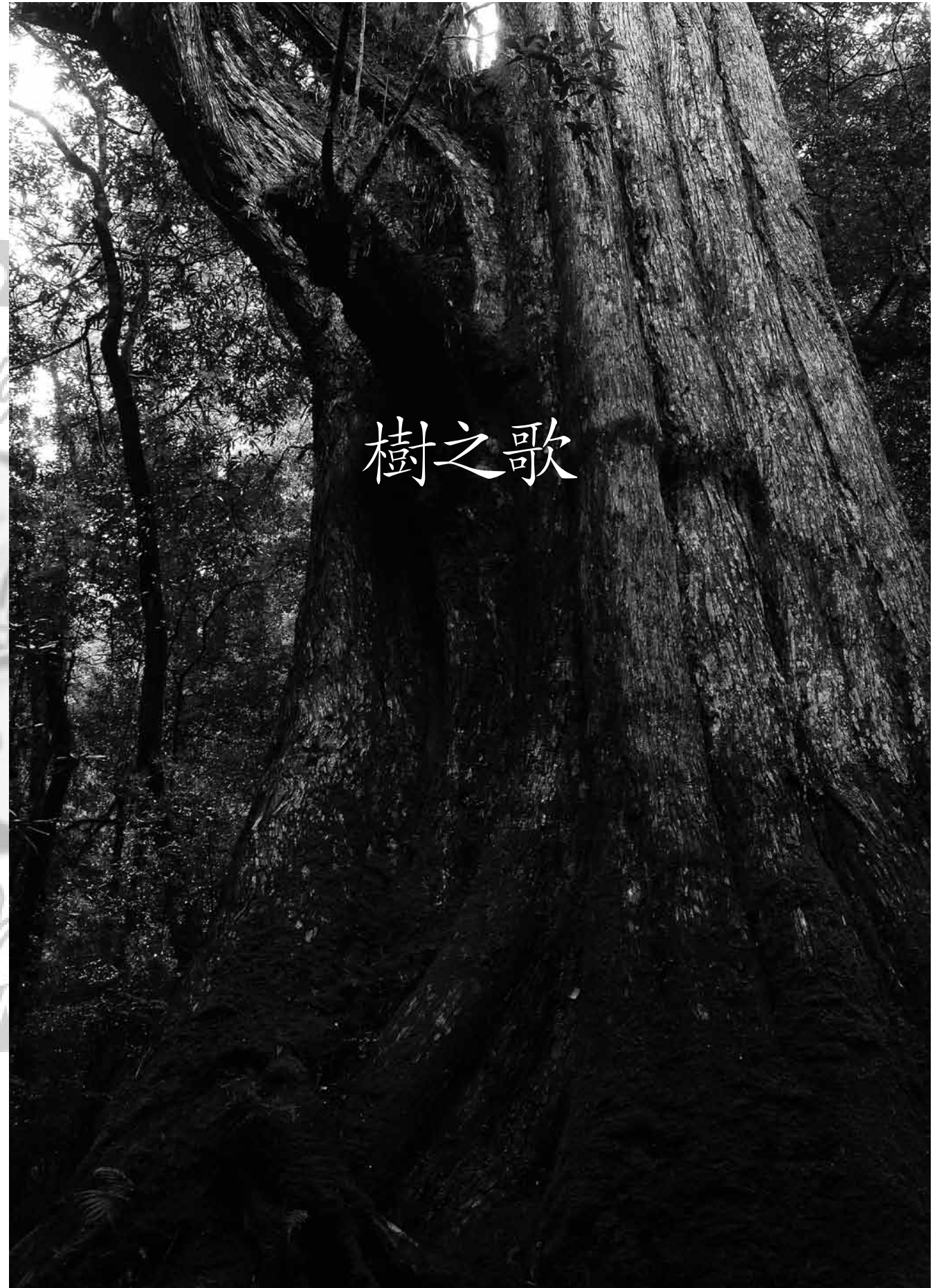
三、此遍計所執 自性無所有

捫心自問，如果我是那一位客人，看到這樣的 S 曲線，或許會以為是飄落杯中的空氣浮塵凝成的，當在主人勸酒下倉促地喝下它，心中的疑慮恐怕也不少於這位把蛇喝下肚的客人。但這是真實的嗎？

透過「分別」，我們看見客觀的表相（有酒、有酒面上的 S 曲線）；經過「遍計」，我們主觀臆度且執著對境真實的存在（杯中有蛇），殊不知這一切法不過是依緣而生（依他起的存在：很多因緣條件成就杯中蛇影），是無有自性的。

何來有蛇？我們執為實有的境，不過是虛妄分別心上所現起似境的影像、是內心顛倒妄想而現，這就是「遍計所執自性」。因為有它，我們生惱、生病，更在生死中流轉。而這些外境表相，不過是因緣所生的依他起法，不見有恆常不變的樣貌，沒有自性，無所有。

樹之歌



看見溫和的力量

文：息心

佛學院輪值組的工作每個月調整一次，學習到的不只是各組的執作內容，更是與不同人員組合的調和。對新的夥伴有不同的適應，每位組長的帶領風格也不盡相同，彼此在合作與磨和的過程中，更是一次次認識自他的機會。因此，輪值組員的分配與調整才顯得如此重要。

每位組長特色不同，不只展現在做事態度與方法上，更展現於領眾的精神中。正因為人與人如此不同，所以能學到更多的面向。這學期在大寮組中，幾乎所有組員皆是新手，組長卻能一一親自帶領，關照面之廣、觀察力之深厚，我想背後的力量，皆源自於他對組員的真心關懷。

在繁忙、動盪的大寮執作中，組長總是不厭其煩地提醒、提醒再提醒。過程中，聽不見責備的語氣，看不見不耐煩的態度，整組運作總是如此溫和。即使在指導組員時，組員堅持自己原有的做法而回答：「我從小到大都是這樣做的！」組長也沒有負面的反應，只是保持尊重、默然離去。因為這份寬容的心、毫無指責的回應，讓原本自以為是的組員，在事後，主動向組長道歉。

最後檢討會時，充滿溫馨的氣氛，大家懷抱著感恩的心，感謝彼此、感謝組長。這次的輪值組很不一樣，最大收穫的並非做事的方式，而是我從中看見組長的風範，體會到溫和的力量竟能如此深厚，這股力量不明顯，卻能包容一切，是種平靜而祥和的力量。

相信所有的力量與精神，背後都需要「堅持」。組長的力量，源自於對執作的重視、對組員的關懷，因而展現出他個人的風貌。那位道歉的組員也有力量，他能夠反省與思維，接受自己的不足，便有了改變向上的機會，其背後的力量來自對修行的信心與堅持。反觀自己，修行的深度與內在的涵養需要在日常生活中培養，藉境練心，事事與修行結合，執作就是最佳的磨鍊之道。

因緣匯聚又生滅，每次的環境、人事組合不盡相同，無常變化，留不

住也帶不走，唯一能掌握的只有自己的發心，「恆善思惟自所發心，便能與道相應」，當從堅定發心中，培養道心與關懷的力量。

開心接納

文：歡喜

最後一個月，「某某師，你擔任香燈耶！」我不禁回應：「哇！我也當上佛陀的侍者，在大殿中服務大眾師、挑油燈、上香及供水、安板等，真是讓我開心！」

執事當中，煩惱總是有的：當洗菜師時想，為什麼我的動作這麼慢？都要收坡了，菜還沒洗好！當副典座師時想，為什麼我的湯總是煮不好？為什麼垃圾這麼多？當司水組時想，為什麼總是下雨？

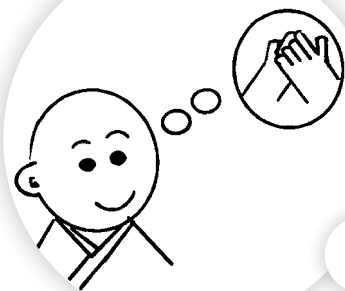
當上香燈師時也想，我真的很害怕誤板，這麼愛睡的我該如何是好？這麼多的煩惱，該如何解決？不過，藉由觀摩學長們的做事態度及方法，還有經驗分享當中，我也想通了，我要學的是什麼？是要學供養大眾的心嘛！這樣想，自己也就開心了。

凡是所有的事物，只要自己肯去學習、觀察、接受、放下，學到的東西就會更多，而自己藉由做執事當中，對於思考與關照的層面也將會不同。

找到微笑

文：釋本清

自從來到佛學院，只要見到我都說我表情嚴肅，所以不敢接近我。可能是因為自己給人的第一印象就是臉上沒笑容吧！每聽到這樣的話，自己心裡感到很無辜，因為我一直在尋找微笑，



想要學習見到人時，便能以微笑作為見面禮，但覺得很難。只好安慰自己：給自己一點時間吧！因為越勉強，越達不到效果！

有一次，有位法師說：「本清師，你可不可以臉上帶一點微笑？這麼嚴肅，很恐怖呢！」真是「說者無意，聽者有心。」這番話傷了我內心的小孩，我忍不住的潸然淚下！於是我跑到莊嚴輝煌的大雄寶殿，跪在佛陀座下，淚眼盈眶地向佛陀傾訴受傷的心靈，祈求慈悲的佛陀能給我笑容。當我訴說完畢，感覺佛陀，真的給了自己微笑的表情，然而一踏出大殿堂時，片刻間微笑就消失了，此時內心更加的失落與絕望！只好再安慰自己：一切隨順因緣就好！

一年一度的弘護實習來了，當中有期待也有恐懼，處於誠惶誠恐的狀態。此次弘護，我被分配在行堂當小組長。剛開始有些擔心，因為不會說台語，剛好有兩位懂台語的組員，如此才減輕了緊張感。再來擔心的是，行堂要面對幾百位來山信眾，我擔心自己不知道要如何與信眾溝通。再者，要說什麼也不懂，這種種情況都引起我的焦慮。似乎我的組長見燈法師知道我在緊張害怕，所以每當站在取菜區時，她都會面帶笑容地陪著我，在法會正式進行的那兩天，安慧學苑研讀班的同學要來香光寺培福，組長就把他們的名單給我，要我分配執作等等。人事分工的那一天，由於人數很多，突然間我不知如何分配，便找組長求救，組長很溫和的告訴我：取菜區、引導信眾用餐的動線、運輸齋食各要分配幾人。我高興的拿著分配好的名單，要去向居士宣布分工。可是一進入齋堂時，發現好多人在那兒，我又慌張起來，因為自己的音量太小，但一瞬間腦子裡冒出——拿麥克風宣布。於是不加思索的跑去開啟音響，開始宣布人事分工。當下現場一片寂靜，只有自己的聲音在響亮著，聽起來有些緊張顫抖。第二次宣布時，就覺得平穩些了，不再緊張害怕了。為了更挑戰自己，接著我還分享了很多勉勵的法語，看到居士們傾聽認同的表情，讓我肯定自己，對自己更有信心。我想，弘護拿著麥克風宣布人事分工，大概我是第一個吧！

分工結束要去觀照每一組的運作情況，我告訴自己要以笑容和居士交流問候，當這樣作意時，臉上很自然的有微笑表情了。加上一起共事的性品師很活潑，我帶著她去觀照每一小組，性品師一直面帶笑容的和信眾問

好、互動，無意間我也被她的微笑與大方感染了。於是給她一個稱號，「微笑性品佛」，人見人歡喜。在共事中，真是感謝性品師，讓我找到了微笑的本來面貌。也很感謝組長見燈法師，她耐心教我如何與信眾互動、溝通以及帶領居士應有的態度等等。

我很珍惜這次的弘護，這也是畢業前最後一次的弘護實習。感恩學院給我們實習領眾的機會，讓自己能夠有機緣與居士們結法緣，讓我找到微笑。感恩一切的因緣與成就！

香燈樂學習

文：釋印辛

常聽別人說：「香燈是佛陀的侍者。」這次參與大殿組後才更清楚香燈的含意，不只是佛陀的侍者以及單純的執事而已，也是參與法事時法師們的侍者，更是修福德和智慧的殊勝之執。所以能夠從中觀察、聽到、學習到的事情說之不盡，並且學習到如何讓共修的法師們安心的共修直至圓滿結束。

第一天開組會的時候，我很害怕無法深入了解香燈的細則流程。以前在常住時，雖然一直有接觸大殿組的機會，但每個道場的作風不一樣，細則方面和負責之處也會不同，所以擔心的事情更是數不勝數了。這次能學習到不一樣的香燈流程，我很開心。在大殿組，有許多機會與發心護持學院的居士菩薩們親近，他們的用心，更讓我堅定出家的發心。並期許自己更加努力學習如何弘法利生。

佈教讓我有很大收穫，同時也打破了自己膽怯的習慣。平日不敢與陌生人說



要當佛陀的侍者，好緊張喔！

話，很擔心組長會叫我一個人去發帖子，當組長喊到我時，默默的不敢應聲。只好在心中告訴自己：藉此機會，可以學習和陌生人溝通，也學習打破「我」執。感謝組長在出發前還為印幸複習如何佈教等，才使得我有勇氣跨出「我」的執著，勇敢的邀請居士們蒞臨。因此，我也了解到：原來佈教，也是一種學習表達，如何讓居士聽懂而且又有興趣來參加法會的共修，學習到弘法的方法。

法事的準備使我擴大了自己的視野，本以為只有法師才能完成的事情，居士應該沒有法師們清楚。怎知參與大殿組後，才發現原來居士們比法師了解物品置放何處，對於法事籌備清清楚楚。雖然安排了學僧法師為小組長，居士們也不會輕視組長，反而謙虛有禮，步步都會知會小組長，這也是自己該向居士們學習的謙虛。

同時，再次看到了組長的包容，不管自己犯了什麼錯誤，組長依然包容的給予學習的機會。謝謝帶領自己的組長以及師長給我們這個學習的機會，讓我們踏出被呵護的佛學院去學習弘法及引導。

「香燈、香燈，真好！」此次在香燈組，看到很多無法用言語表達的事情，我真的由衷讚嘆，讚嘆法師們讓居士有此機會種善根、培育發心，讓他們學習積福德、求智慧。弘護讓我學習到如何細心的觀照周遭，視野也更加開闊，而且經過這次的學習，發現自己所要學習的事情越來越多。在此感謝每位帶領我們學習的師長和組長，感謝他們願意給印幸學習的機會。

惜物

文：釋印舒

「不當家，不知柴米貴。」這句經典俗語，在經過此次的弘護實習後，我領會了其中的意義。

這次弘護，被分配到知庫組，學習管理物品的收發，採買時金額的支付等等。「知庫」一執主要是整合申請單，才有辦法提供其他組別需要之物品，所要服務的就是提供大眾師需要的物品，清點各組所需的各類食物及用品，也可說是整座寺院申領物品之總管區域。

然而，知庫組並非購物中心，當各組來申領東西時，或許儲存庫沒有他們所需之物，此時，做為知庫組的該如何處理呢？要將缺乏的物品記錄下來，再整理及清點已留有的物品，若不夠則要一併記錄，包括日常用品、大寮三餐的一切調味料等等皆是。

此次弘護印象深刻的是，購物那一天，出發時天氣晴朗且白雲朵朵。剛到第一家商店，突然下起大雨，我們無法下車。此時，組長毫無顧忌的下車，馬上被雨淋濕了，還告訴我們：「在車上等即可。」我也覺得應當如此，便不推辭的坐在車上等。過了一會兒，坐在車上的我，看見組長一手拿著購物單，另一隻手握著手機可能在連絡其他商店吧！組長身上掛著一個很大的袋子，在店裏穿梭往來的身影，看得我想笑又不敢笑，只好捂住嘴，心中掙扎著到底要不要下車去幫忙。才一動念，組長的聲音就在耳邊響起，叫我下車協助。我們先買蔬果類，接著到其他的商店買雜貨，我們就這樣轉來轉去，整整買了四個小時的物品，回到寺裡已是全身疲累無力了。

這次採買了很多東西，其中也有平日我們所用的一些微細物品。我有點驚嚇到了，原來我們日常中所用的物品都是這樣得來的。這當中讓我學習到了：「一粒米，從檀信口中分出；半甌水，是行人肩上擔來。」所以，平時要珍惜資源、愛護三寶物，對於學院提供的用品要節約簡用，不能浪費，應該懂得珍惜，謹慎善用資源。

調伏內心的小孩

文：釋明圓

禪修是個很有趣的法門。

禪坐的時候，發現自己常常和內心的小孩爭吵不止。因為這個頑皮的小孩不聽我的使喚，叫他乖乖聽話不要東奔西跑，要他時時緊跟在我身邊，沒有我的允許哪兒也不准去。可是，他卻不聽話。

有一天他告訴我：「我想念家鄉的一切，要回國一趟。」我問他：「回去做什麼？」他回答：「想念家鄉。」我苦口婆心地勸導，終究無效，我也累了，於是決定放棄，由他去吧！內心的小孩迅速的到達了故鄉，很開心的在和家人及朋友們聊個不停，我看著他高興的表情，有點兒不忍心叫他回來，但我還是狠下心，三番兩次的將他喚回，可他卻用依依不捨的表情望著我。我與他相望良久，最終我還用盡所知的方法把他拉回身邊，確實費了九牛二虎之力。

當內心的小孩回到身邊之時，為了守住他，我邀約了呼吸來協助以免他亂跑。由於這樣的因緣，呼吸變成了我的好朋友；接下來的每一天禪坐，我都和好友呼吸共同度過。在此要向好友呼吸深深一鞠躬，因為專注的呼吸帶給我一個珍貴的禮物，使自己身心平穩、安住於當下。專注的呼吸為我安撫了那個散亂頑皮的內心小孩，所以，我才能夠隨時觀照內心起伏不安的情況，專注力增加了，散亂的狀態也減少了，因此，更擴展了我對身心的覺知與觀照。

找回內在的佛陀

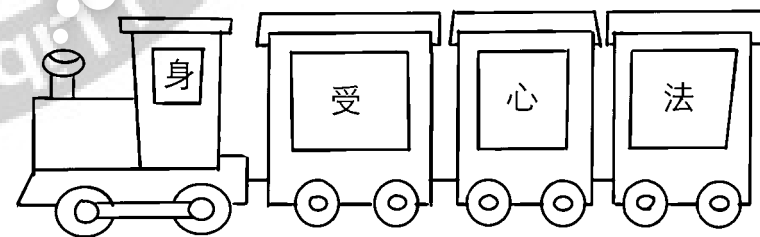
文：釋祖璨 圖：小木魚

天空飄著雨，打在屋簷上、樹葉上、地板上……滴答滴答的演奏不同節拍，似乎它很忙——或許不是！而是身處禪堂，「心」在忙。在忙著跟貪瞋癡的老朋友們攀緣，述說著五花八門的三界欲樂。

在歡樂後，內心彷彿捕捉到一個似曾相識卻又陌生的聲音，隱約聽到：找回自己（佛性）吧！難道我不是我自己嗎？要如何尋找？就在這時候，師長說：「只要你準備好，隨時可以搭乘通往解脫的直達車，那就是四念住，搭乘中可以看到和三界欲樂不一樣的風光」。

授課法師引導我們上解脫車前的方便。這輛列車的主要架構便是「四念住」：身、受、心、法。

列車的主要司機是心，而且有保安與服務人員們的輔助來一起運作，他們是精勤、正知、具念、捨離。今天教的是「身念住」，先跟身打招呼，再用身心體驗，來觀察觸受感的強烈，或思想、情緒的起伏等生滅變化，並作意：如實了知它是五蘊組合。我們因為被世間事物所迷惑，身念住讓我們看清「貪瞋癡」的老朋友，它們只會讓我們更忙，追求不真實的苦樂。得不到時，忙著「瞋恨」，把問題指向他人；忙著執取，一直往外求而忘了自己是誰，迷糊過一生。搭上這列車的人學到身念住，就不會錯過當下風光。靜坐時，當腿酸、麻痛，就作意標記：「痛、痛、痛」，強烈感會慢慢減弱，不再（心）轉移司機的注意力，而能將呼吸拉回，看清直航線。



聽禪師說起來是很簡單，可是這些方式，不是平日的生活慣性，這下就有得忙了。因為要清楚每個動作，自然得放慢速度，並給它記標籤。我只要作意將動作和心念調和到一致，這應該不難！可是麻煩來了，我坐在拜墊上，用七支坐法調整身體的坐姿，拿起護膝並標記標籤，我才說「拿、拿」，伸手又念「伸、伸」時，這顆活潑不停的心，不知是否想得太周全了，一瞬間，就把過程全部跑完了，可是手的動作卻跟不上。只能重新調整心態說：「拿、放、拉開。」過沒多久，心卻穿越時空，想著昨天、今天或明天的事，然後心裡再追悔：我應該、如果、這樣就好了……

你說，誰比我的心更忙呢？當然，如果問正在社會工作的人，他會說：「好忙！每天有做不完的工作。」如果問平日在上課期間的我們，答案是：「忙呀！忙呀！忙著趕作業，忙著做執事等等。」也許會有更好的理由來說「忙」。如果對四念住有基礎的認知，帶著你覺察的心，搭上直接通往解脫自在之車，讓忙亂的心，看到它多久沒有跟自己聯繫，和如何與自己獨處，找到快樂。所以在這段禪五裡，經過貼標籤、動作和心的拉扯後，就能體驗雨後天晴。

坐在解脫之車，喝杯咖啡和自己聊天。累了，看著窗外山巒、樹林寧靜之美，呼吸著清新的空氣，感受禪味飄來的智慧。這趟旅行中，找回自己真正的「內在佛陀」。

覺察自己

文：釋性品

這是第一次參加禪修。在此次禪修前，禪修對我而言，只是一種不苦不樂受。沒有特別感興趣，也沒什麼特別想法，認為禪坐只是坐在那裏不動罷了，平常坐在椅子上也可以一個鐘頭以上不動呀，如今只不過是把椅子換成蒲團，我想我可以的。

但開始盤腿禪坐時，第一次感到腳痠和腳麻的痛苦；感到坐的不舒服，

發現原來我的心這麼忙碌。不苦不樂受像是我對自己的一種欺騙和自我安慰，禪坐對我來說其實是種苦受。當我打從心底如此認為時，授課法師及時地幫我找出對治的方法，從此，禪坐不再是苦受，而是樂受。

覺察，在幫我認識自己。從覺察中發現——慣性。慣性就像地球自轉一樣，地球每天保持等速的自轉，生活在地球上的我們卻沒有察覺；或是當我習慣性手腳擺動，這其實是察覺不出來的，因為我們已經自動忽略它微小的存在感。這些慣性，對於我們並沒有太大的威脅性，但久而久之，就變成我們的習氣。所以，假使我們沒有時常觀照自己，不自我改進，日常的小習慣和小動作就會被我們認為很平常，但卻渾然不知這慣性正慢慢侵蝕著我們的真如佛性。

察覺，會讓我學習對自己有耐心。我們都習慣對他人有耐心，但我們卻忽略最重要的事，就是對自己有耐心。剛開始禪坐時，我沒有辦法觀照自心；沒有辦法面對最真實的我；沒有辦法讓自己停下混亂的腳步來傾聽內心的聲音。因為我沒有耐心自我觀察，當下對我來說是遙不可及。

禪坐最可貴的地方就是——定下心，尋找自己。我們積極努力地爭取外在的目標、名利、欲樂的時候，我們真的快樂嗎？這是我們迫切需要的嗎？我們念舊過去、計畫著未來，導致忘了當下的自我。

想想修行的初衷；看看煩惱的生滅；聽聽心的節奏，此時此刻我們一起享受「禪坐」吧！

悶熱 vs. 輕安

文：釋見祝

感覺這學期的時間過得真是飛快！才剛開學沒多久，接著四月的沙彌尼戒、學期期中考、弘護暨浴佛法會，所有活動結束後，緊接著馬上進入「禪五」。學院的生活，就如同院長所說的是「有節奏的生活」，藉著「禪五」，讓我們的身心得以轉化，調整步伐，透過禪修看到自己的心，讓自己的心無論在任何當下，不離戒、定、慧。

生活中培養正念，「念」是由「今、心」所合成，即是現在當下的心，既不追悔過去，也不計劃著未來。這次禪五課程所教授的「四念住」，就是要覺知自己當下的身心現象，身邊的所緣出現時，要觀照它直到它消失，再回到觀呼吸。禪師為了加強我們的印象，舉了一個例子，禪師說：「蜘蛛在蜘蛛網的中心點，遇到獵物，牠會離開中心點去獵食，但最後，還會回到網中心的位置。」

外面下著豪大雨，端坐在禪堂內，雖然我的身邊有電扇大力的吹著，但還是無法解除我身上感受到的悶熱。後來我運用四念住的「標記」方式，對於感受到的熱加以標記「熱、熱、熱」……，數分鐘後熱氣竟然消散，終於體會到電風扇送來的涼意。身心安穩後，再回到觀呼吸，於是，身體慢慢地進入輕安的狀態。

覺察到自己身體是僵硬的；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。

以慈心歡喜接受

文：明用 圖：小木魚

其實我對禪修不感興趣，但是經過學院的禪五與禪二十後，奠下禪修的基礎，慢慢的步上軌道，所以不再對禪修不喜，甚至是期待禪五到來，希望藉此機會觀照自己的身心。

在禪修期間，以往自己不憶念或不喜好的人、事、物，會一幕幕上演，即使不想讓它出現，仍是不可能。所以要有對治之法，是甚麼方法可以消除心的不快樂呢？就是指導法師所教的「四念住」禪觀，其中與我相應的方法則是觀身處的苦痛，並標記：「苦、苦、苦」，「痛、痛、痛」等方法。標記的方法使我的身心平穩安定，體驗到四念住的滋養和喜悅。雖然

與自己相應的方法是標記，同時也不能少了「慈心觀」的法門。如此才能讓自己心安穩，也可以化解自己的不善心，所以自己時常會把「慈心觀」應用在生活中。

有一次禪坐中，我專注觀身念住，就在這靜態時刻，掉進昏沉，在昏沉裡出現了很奇怪的夢，把我從夢裡嚇醒。其實這夢是在深暗無人的洞底，我看到一位老人朝我走來，當看到她時我感覺既親切又害怕，正在想她到底是甚麼人，走近一看，原來是媽媽來到我夢裡了！都過了那麼久，自己從未想過媽媽的長相是什麼模樣，可是這次竟然出現在我的夢裡，媽媽樣子依舊像第一次夢到時一樣，模糊不清。但是這次的媽媽，臉上帶有慈祥的笑容，不是惡像。雖然媽媽臉上帶著慈祥笑容，可是自己感覺媽媽好像有著說不出的痛苦。我好想問媽媽，但是還未開口，她就轉身要離去，我立刻抓住她的手不放，可是再怎麼抓也留不住……就這樣，我就被嚇醒了。

此次的她，好像在告訴我要好好用功，不能懶惰懈怠，要精進。經過這場夢，讓我對修「慈心禪」生起很大信心，因為從前我對媽媽是有恐懼、害怕的心，後來學習慈心禪，首先我就想要把慈心送給最害怕與排斥的人，媽媽便是其中之一，所以第一個就想到送給媽媽，讓我再次見到她時不再那麼害怕，果然真的有效，此次在夢裡看到她的面容不是很兇，而是以柔和溫暖的面孔和我見面。從此，自己就時時刻刻練習送「慈心」給身邊的每個人，希望每位有情無情的眾生都能得到幸福、安穩、快樂，也送慈心給自己，希望自己得到幸福、安穩、快樂。願一切的眾生都沒有危險，沒有怨敵，沒有身體的痛苦！沒有內心的痛苦，願眾生幸福、安穩、快樂！最後，願所有的功德回向給我夢裡的母親。

此次禪修，從「慈心禪」中收穫良多，再加上副院長的提攜更學會慈心的運用。用慈心在生活中與他人相處，不評價他人，以感恩的心欣賞他人的長處；面對困難悲傷和不喜歡的人，用慈心淨化自己，如實接受自己、慈愛自己；再用禪師所教的「四念住」學著觀照五蘊身心，讓它成為我所修的法門，時時專注在當下。



駕馭我的心

文：釋慧穎 圖：小木魚

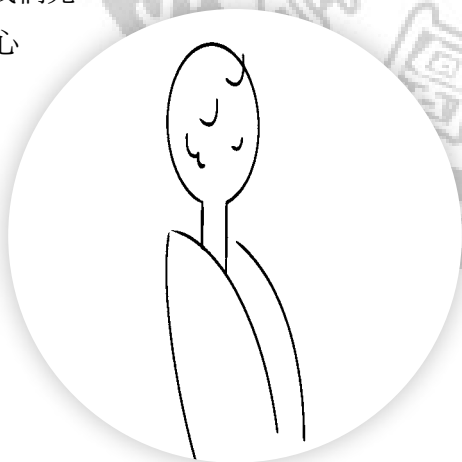
這是第一次參加「禪五」，所以對於「禪修」是相當陌生的。雖然我對「禪坐、經行」等用功的方式感到陌生、不了解，可是我內心卻有著一股莫名的期待，我想知道佛陀如何告訴佛弟子「禪修」？如何如實的去面對自己的「煩惱」？

在這短短的五天裡，給我印象最深的就是副院長的開示了。其中有一句是：「我們不要馬上去評判別人，也不要評判自己。」這一段話的力量，宛如師父用木魚槌重重敲在一個做錯事的小孩身上；而我就像是那個做錯事的小孩。副院長的這句話，讓我感到無地自容。

曾幾何時，我們也是抱著這樣的心態來面對自己憎恨的人。說他人的長短，看低別人，這都是自己的傲慢心生起，從而煽動了瞋心。因為瞋心的生起，而讓自己掉入無盡的黑暗中，看不見光明；也因為處在一個伸手不見五指的黑暗世界裡，看不見光亮，而高估了自己。

這些天，我學習到了禪師教導的「慈心禪」：願一切眾生沒有危險、怨敵；沒有內心的痛苦；能夠永遠的幸福、安穩、快樂。雖然練習得不是很純熟，但大致上也算是了解。我希望自己能夠把兩位授課法師所教的「慈心禪」運用自如，用來看待任何的人、事、物。然後再把「慈心」送給大千世界。讓整個宇宙都充滿了「慈心」是我最大的心願。

回到慈心觀，很開心這次禪師也教導我們先修慈心再修四念住，似乎許久沒有做慈心觀了，這次在做慈心中，發現自己越做越快樂，越做越多人，所以對慈心這一塊也很有興趣，感恩法師的教導！



莊嚴的禪坐

文：釋惟煦 圖：小木魚

法師們莊嚴如鐘般的端坐在五樓講堂裡，各自精進的用功著，放眼望去，一片寂靜。此生有緣遇見到「禪五」的課程，真是有幸！

到台灣的第三天，幸運的遇到了佛學院一年一度的「禪五」。可能是佛菩薩覺得我太浮躁、放蕩太久了，特地安排這段因緣，讓我收心，以便日後安定的走完這四年的學佛生涯。我毫不考慮，滿心法喜的接受了這一切最好的安排，歡喜的加入「禪五」的課程。

慈悲的授課法師，全心投入的為僧眾指導著禪法，詳細的解釋著「四念住」身、受、心、法，觀身不淨；觀受是苦；觀心無常；觀法無我。如何作數習觀，如何安靜氣氛，這些禪法給我印象深刻。

建立一個團體很不容易，佛學院有來自各國的僧眾，卻不因生活方式不同而彼此吵鬧，更是難得可貴。禪五期間有內外護學長護持，有師長開導，令我不禁想起陳之藩先生在散文〈謝天〉一文中說道：

「得之於人者太多，出之於己者太少。」這一句話深深觸動到了我的心。師長和內外護的學長對大家無微不至的照顧，我日後應當湧泉相報。這段禪五因緣，停在我的記憶裡，永遠無法抹去……。

這次禪五很特別的是有個集體小參，自己也很喜歡這樣的小參方式，能夠了解他人的禪修狀況，也可以彼此分享及鼓勵。而時間的安排，也讓我能有更多時間做行門用功、經行。而天氣又剛好下雨，讓我們有個不冷不熱的好禪修天氣，真的感到非常開心及感恩！



離別方知恩愛重

文：釋寂海

（一）脆弱

十一月封山，擔任外香燈執事的經驗讓我印象深刻，我對打板、拉鐘、打大鼓，都非常陌生，雖然聽得懂節奏，但自己打出來聲音都死板板的，一點也不好聽。雖然組長有教我打的力道要適中、手不要握得太緊、打板的角斜45度、持槌的高度不要太低……等等訣竅，但我始終不得要領。心中常會生起疑惑：學長們總說內香燈比較困難，但為何我反倒覺得外香燈困難多了。後來轉念又想，不管孰易孰難，只要努力熏習，總是會慢慢進步的。

等到執事考試，考外香燈的那天早上，我起床時從常住師兄傳來的訊息得知外婆過世，心緒亂成一團，一路勉力強忍著考完試，只感覺到自己打鼓時，鼓槌比起平常更是萬分沉重，打出來的鼓聲，雖然仍有節奏，卻黏滯闇沉。原來鼓聲會反映著自己的心境：慌亂、悲傷、畏懼。

考完執事考試，隨意抓了幾件衣服並收拾行囊，離開學院返回台南奔喪。已經三十六歲的我，臺鐵火車是相當熟悉的大眾交通工具，我卻在車站裡像個迷路的孩子，眨著無助的雙眼，手足無措，在周遭喧囂流動的人群裡，感到無比孤獨。

失去外婆，彷彿遺失生命最原始的起點，曾經整整生活了二十八年的故鄉台南，化為一陣模糊。我這才更深刻感受到時光的遞嬗，是如此不容攔阻。就像我不得不去面對外婆逝去，常住師長們臉上多出幾道皺紋……原來，我是個害怕改變的人，尤其超出自己控制範圍的改變。

與外婆共住的最後十年，與其說我在照顧外婆，不如說是互相照顧。我照顧外婆的身體，外婆照顧我的心；讓我知道背後永遠都有一個家等著我，我只要安心唸書、工作，甚至最後成就我出家修行，追尋自己的夢想。我的堅強來自於內在的易碎，我的獨立來自於一直以來的依賴。我其實沒有

那麼堅強的力量，得以捍衛己身的脆弱。

（二）告別

見到外婆最後一面，已是她往生八小時後。我輕握著外婆的手，念了八小時的佛號與阿彌陀經。俗家親人也從各地趕來，在外婆入殮時，大眾誦念她最熟悉的阿彌陀佛聖號，入殮儀式結束，親人須分頭去處理喪禮的瑣事，留下我獨自守靈。我告訴外婆：在學院學習了哪些課程、感謝她一生對我的照顧與愛護之恩。頓時心中響起傷嘆親人別離的《靈前偈》：「一更鼓打響高樓，世上人間多少愁，月照堂前人不見，六親骨肉淚交流。」

我所能回報外婆的非常有限，子孫們總是站在長輩給予我們的資源上，發展自己的人生，以自己的成就讓長輩引以為榮；但我們能給予長輩的回報，即使用盡了所有力量，往往還是不及長輩給我們的千萬分之一。

我感恩外婆的養育與照顧，讓我擁有健康的身體。我感恩外婆的言教與身教，她讓我瞭解到：要謹慎行事，面對任何事物都要竭盡全力，勇於承擔；在認真面對每個人事物之餘，也不忘記要對這世界溫柔；只要別人需要一個微笑、一句好話的鼓勵，都要慷慨付出。

我一直努力想要學習外婆的為人，我想自己的程度還差外婆好遠好遠。但衷心希望：我也能成為像她這樣溫暖的人。

（三）芬芳

守靈結束，從台南準備搭車回佛學院，途中經過俗家附近的小公園。未出家前，總會和外婆一起去小公園散步。冬陽微溫，公園裡洋紫荊花綻放，花香撲鼻，讓我想起外婆仰頭賞花的模樣。

我的眼眶發熱，但是眼淚沒有掉下來，因為我再次深切明白：自始至終，我都是如此被外婆眷顧寵愛著。「謝天謝地謝三光」、「報父母謝師長」，外婆給我的一切，雖然不是一首讚、一場法事就能回饋報答，但會像她傳給我、流淌在我身體裡的血液，流串在我心裡，永遠不會乾涸。我會學習外婆的堅強，即使生離死別，在我心上留下苦痛的痕跡，也要用最從容的步伐往前行去，發現生命的芬芳繽紛。

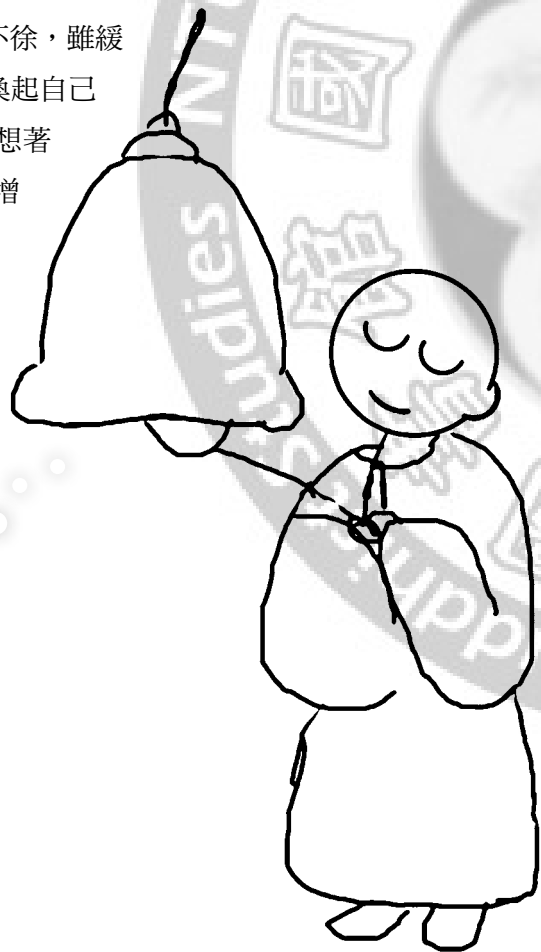
拜願

文：釋悟慈 圖：小木魚

初次聽到「拜願」的唱誦，仍是在家身分，只感覺聽這樣的韻，心情是安定的。一般佛寺唱誦拜願是有配樂的，雖然莊嚴，但卻感覺自己是旁聽者，沒有融入其中。出家後，在學院第一次拜願晚課時，才真正感受到融入拜願的感動中。

一次次藉由參加拜願晚課、三皈依，聽著維那起腔、到大眾師接腔，唱誦著每一句佛號，感覺佛菩薩的功德真是不可思議！每唱一句佛號，想著佛菩薩的功德，每一尊佛的成就是多麼的艱辛，但他們仍不放棄修行，以成就佛道廣度眾生為主要目標，而眾生卻仍在這三界火宅中沉淪，多麼令人傷心啊！

難怪佛教的唱誦，總是不疾不徐，雖緩慢，卻莊嚴、和諧，這樣才能喚起自己對佛菩薩、對佛法的渴求，觀想著佛菩薩、三寶的加持與功德，增長對修行的信心與堅定。



調弦

文：自安 圖：小木魚

這學期最大的收穫，莫過於上場執法器了。雖然目前只會執寶鐘鼓，但至少自己已擺脫「梵唄恐懼症」。之前，每當填寫輪值法器表時，自己總是只敢填「出食」，但這學期終於突破困境，邁向填「寶鐘鼓」，這要歸功暑假期間學長的指導。

暑假期間，每天我特別練習寶鐘鼓，把握「暑期早晚課」上場執法器的機會，原本還是有點害怕，但學長鼓勵我，趁暑假人較少，可以先練膽量。剛上場時，發覺全部人的眼光都關注到我身上，常因此出錯，有一次晚課打錯板眼，結果大眾師有幾秒鐘出現停擺現象。這應該是史上未出現的狀況吧！

開學沒多久，又到填寫法器輪值表，我還是沒勇氣填寶鐘鼓，雖說暑假執過，畢竟當時人數少。開學後，全部的法師都在，自己的恐懼感就莫名而生。學長告訴我很簡單，內容和「三皈依」很像，於是在學長鼓勵之下，再次鼓起勇氣上場。第一次執晚課法器，晚課內容是小蒙山，上場前心情緊張萬分，心跳加速，心裡觀想並祈求觀世音菩薩佛力的加持，接著憶念金剛經中四句偈「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，告訴自己這只是人生中某一場執法器的晚課，如果有打錯，也容許自己有缺點……如此不斷地散發慈心給自己之後，沒想到不僅心情比較放鬆沉穩，敲出的聲音好悅耳，板眼也正確。

佛陀教我們修行要中道，就像調弦一樣，太緊了，它會斷掉；太鬆了，彈不響。

修行也一定要調得恰到好處，修行的路才能走得穩且長。執法器一方面讓我學習調整心弦；另一方面，在唱誦中，激勵自己要生生世世跟隨著佛菩薩的腳步，行菩薩道，廣度眾生。



梵唄讓我遠離妄想

文：願無礙

每當身心不舒服；或有作業壓力；或與人發生衝突，找不到發洩管道時，我會藉由早晚課誦讓身心的壓力減低，全身統統掃描清理一遍，自己的腦袋得以休息，接著大聲的跟隨大眾師唱出莊嚴、清淨的法音，讓自己遊蕩在眾人同心齊聲的梵唄聲裡，這樣的莊嚴氣氛，我得到身心的平穩、輕鬆和自在。

總是聽到別人提到「梵唄」這個字詞，由於聽聞很多次，終於忍不住開口請問：何謂梵唄？學長解釋：「梵唄是清淨的意思。」但還是未能了解梵唄的意義。學院有梵唄課，上課時，授課法師為我們解說梵唄的意義，梵唄是指「清淨無染的音聲」，它的功能能讓人寂靜離欲。經過授課法師的解釋以及講義的說明，自己對梵唄的意義有了更加一層的了解。梵唄是用來讚頌佛法，也能使眾生心境平和，讓人精神專注不散亂，隨著經文唱誦，能幫助眾生不起煩惱。

若要說我與梵唄的關係，倒不如說它在自己無助、懈怠、放逸時，總是不斷的提醒著我：「是日已過，命亦隨滅，當勤精進，如救頭燃。」有一次做晚課時，腦中不斷浮現出妄想，雜念紛飛。此時，感到無助煩亂，越想越糟，可是卻無法跳脫那煩亂的妄想，當下內心是忐忑不安，很想找出一條路能令妄想儘快離開，讓自己快速尋到光明。如此思維時，瞬間內心慢慢平靜下來，同時也聽到大眾師的唱誦，那莊嚴、虔誠讚頌佛陀的梵唄音聲，我立刻隨著大眾一起唱誦。整個人融入在大眾的梵唄聲裡，享受著一份清淨的法喜！如此清涼的音聲，怎能不使道心增進而勤修戒定慧三學？

經由這次的經驗，每當課誦只要大聲唱，心中便無妄念。是什麼力量，使我身心能安頓於當下？原來是唱誦梵唄的力量。

以喜樂慶祝佛誕

文：釋見融 圖：繁永

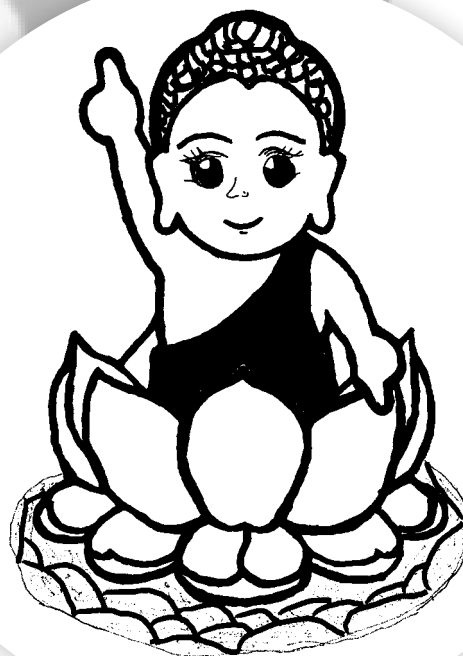
同學們好：

這學期的上半已經結束了，想必各位現在的心情是比較輕鬆的，因為少了課業的壓力，對嗎？不管有沒有這種感覺，都是現在的您，要接受現在的您的狀況。

最近都沒有看到各位的修行日記，因為身為督導，卻無法分享各位的成長路——不管是憂悲苦惱或是酸甜苦辣，坦白說，我的心有點失落！初出家這條路是五味雜陳，有時很艱辛、很孤寂；有時很喜樂也很充實，唯有親身經歷，才能領納箇中滋味。因此，不管怎樣，大家既已走在這條路上，都不要忘失您心中的各種覺受，因為那是您真實的修行生命。某日，當您回首前塵，您可以笑看自己的蹣跚步履，當道心不退，道念猶存，來日行道有時，自然水到渠成。因此，現在的種種經歷，是多麼值得記錄、珍藏。記錄的不是因為規定而留下筆跡；記錄的是我們翻轉生命的歷程與可貴。珍藏的不是那幾本筆記本；珍藏的是翻轉生命之中成長點滴的喜悅與眼淚。我想，再過一些時候，大家一定可以體驗到跟現在不一樣的出家生活況味！請大家一定記得要有耐心，一步一步踏實、老實、誠實的走，

不急不徐，不鬆不緊，容許自己的不足，容許自己做不好，容許自己還在等待或是摸索中，但也要不忘督促自己。能夠這樣的話，其實看不看大家的修行日記，那已經是其次的了。

接下來，就是弘護期，這又是另一個修行生活的體驗。想告訴大家，這段時間還是會很辛苦，可能不是課業上的壓力，而是體力上的磨練，但



是只要心生歡喜、感恩，只要找時間充分的休息，體力很快就可以恢復！怕的是不滿現況，老是存在妄計分別與排斥，導致身心交瘁，心力提不起來。這種不堪的經驗，相信我們都不喜歡，如果不喜歡，我們就不要讓它發生。

對於弘護的歡喜、感恩，來自哪裡？我覺得是來自「信施」的溫潤。出家行者，一絲一縷無不是受著信施，我們也不例外。在學院裡受學，不費吹灰之力就能享有一物一資，這些都是來自信施。他們就是希望我們好好修學，成為人天師表，有朝一日能住持正法，能將正法傳送到世間的每個角落，讓苦難的人們離苦得樂，獲得解脫自在，就是這樣崇高的悲心，我們才能在這裡安心辦道。

如今浴佛法會到了，居士們將紛紛回寺慶祝佛誕，院長常說：法會時就是我們與居士結緣的時候，也是回饋的時候。面對居士時，歡喜的說聲「阿彌陀佛」，歡喜地在各組裡培福，一如居士平時在佛寺培福一般，這就是現階段我們可以對「信施」的回饋。同樣都是在佛門的你我，在信施面前沒有年資的差別，只要想到平時信眾對我們的護持，感恩之心油然而起，因此不管在哪個崗位上，都能呈現平靜、安穩、歡喜，這就是一種修行，沒有高遠，只有平實、平淡，僅此而已。不知道各位，現在是以什麼心態面對已經到來的弘護期？

弘護期雖然辛苦，還是要以法相會，平時的定課還是不要忘記去作，好讓心保持平穩；每天看幾行書也好，好讓善法加持我們。在忙碌的日子裡，還是不忘我們的道心要繼續綿延，道念永遠普遍。

慶祝佛誕是喜樂的，衷心的祝福——在弘護這段時間，你我也都是喜樂的，我們就用這份喜樂供養三寶跟大眾！

飛舞的彩色筆

文：自禹

我是一枝筆，是一枝身上有著五種顏色的筆。我住在一個藍色的袋子裡，身旁有著許多的同伴，同伴們有的體質是鉛筆；有的會放螢光；有的是會把別人的記錄擦掉的橡皮擦、修正液等。雖然有著這麼多同伴同住一袋，但我最希望的還是有人能常常找我服務，因為我喜歡在筆記本上散散步；在課本上跳躍；或者在圖畫紙上跳舞。

雖說我是隻擁有多種絢爛色彩的筆，但我還是會有開心或不開心的時候，偷偷告訴你一個秘密：我最常在紙上散步了。所以，每當我開心的時候，紙上就會呈現著艷麗繽紛的彩衣；不開心的時候，出現的就可能是灰黑暗淡的色彩；而當我躲著不出現的時候，就是我傷心難過的時候了。種種訊息的呈現，就代表著我各種不同的心情反應。

這些心情也只是一時的情緒而已，不會影響到我最想做的事——那就是當有人使用我時，如果他們不開心，那麼我會努力地在紙上盡情飛舞，揮灑出絢爛的色彩，為他帶來滿滿的喜悅，讓他感到安慰。

我發現，我身上不同顏色如同人類五官，各司其職，各主其事，雖然我是由五種顏色組成，但每一個顏色都有它的功能呢！五種顏色相互依靠地住在我的身體裡，有時老大的體液不順暢，無法工作，還可找老二服務，還有老三、老四、老五呢！因為我們都是一家人，只是表現的色彩不一樣罷了。

我慶幸我是一枝筆，我多麼希望竭盡所能地發揮我的長才，讓使用到我的人，在書寫時可以揮灑自如，讓腦中的智慧如泉湧般沒有間斷，讓使用我的人利用我的多彩顏色，為時間留下美麗的印跡。

我是一片葉子

文：微笑

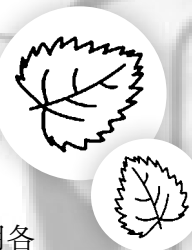
綿綿春雨輕輕飄落，向大地萬物問候：「大家好！」徐徐的涼風對春雨說：「你在忙著叫大家工作嗎？我來助你一臂之力，好嗎？」說著「噓的」一聲，把我從夢中吹醒，睜開眼睛，探出頭來看發生什麼事了。身邊的長輩說：「小不點，舞動起來吧！為春天的到來歡呼吧！」我睜開眼睛，就被眼前的場景弄得一團霧水。我是誰？他們又是誰？雖然好奇，但還是跟著搖動身體起來了。

春雨和涼風每天造訪，我跟他們熟悉後，他們叫我「小綠葉」。那些穿著深綠色或深紅色的，是我的長輩。在這快樂的時光裡，我一天天的長大，也看到前輩們陸續離開。我問過他們為什麼要離開，有人回答說：「為了追求夢想。」有人說：「要換新的生活方式。」又有的說：「生命到了終點，也無可奈何！」我聽了這麼多的答案，苦苦思考這些問題，為什麼追求夢想不帶上我？我也想功名成就。

但也只好自我安慰著：「因為我年齡小！」於是，我試著用各種方法從樹枝掙脫，想要與他們一樣在空中飛舞。

這時，有位即將要掉落的爺爺說：「小綠葉！身為一片葉子，成長是需要時間。生命的每個成長階段，都有一定的意義，適當的成長是一種自然法則的美。因為自然成長的循環，讓你學會不驕不慢，才能接受他人。不要害怕失去一些東西，你看：長輩們離開時，在微風中將一生最美好的時刻展現出來；長輩們掉落時，是因為要挪動自己的位子，讓新一代的你們來接手。別因為我們的離開而難過，因為當我隨風落地，我只是轉換成一種養分，來滋潤我們的家園。」說完，爺爺就離開了。

小綠葉聽了很開心，更努力展現生命的綠意。將來我也要像爺爺一樣，將生命的經驗與別人分享，盡到身為一片葉子的使命。



我是一隻青蛙

文：楊淑淇

我是一隻住在香光寺的青蛙。我覺得自己很幸福，可以在寺院裡生活。山上空氣很乾淨、涼爽，有許多漂亮的盆栽，每天看到師父用心的打掃庭院、維護環境，我要很珍惜自己能在這裡長大。有些住在山下的親戚和朋友們，就沒有那麼好運了，他們抱怨人類對於環境的破壞太可怕了，不適合我們青蛙居住。親友們不停的搬家，他們說很羨慕我在香光寺出生，長大後不用像他們那麼煩惱，他們除了居住環境不理想，還要擔心被人類抓去吃掉。而我不必擔心，因為師父們只吃青菜不吃肉。每天都看到師父們很忙，進進出出的，背著書包去上學；或者是辦活動，帶著很多人拜佛、念佛。

「師父，我們青蛙能不能去旁聽上課啊？」我也是一隻有心想學佛的青蛙，但我們的語言不一樣，我只會呱呱叫，我也想聽聽佛陀說的道理，讓自己和師父一樣很有智慧，我跟你保證，我上課和拜佛時會安靜，不會呱呱吵你們。另外，我最喜歡智慧青年營和兒童營了，看到大朋友小朋友來，香光寺就變得好熱鬧、好活潑，我是一隻愛玩的青蛙，寺裡有年輕人和小孩，我就可以看看他們在玩什麼。他們的笑容好純真，笑得好開心，我也喜歡跟著跳來跳去。有些年輕人、小朋友看到我，還是會嚇一跳，叫得很大聲。有的人看到我，卻蹲下來看我，說我

很可愛，那麼我到底是醜還是可愛呢？我曾聽過「外表的美醜不重要，心地的美醜才重要。」從這一點而言，我很肯定我是心地善良的美青蛙。

每天能聽到鐘鼓聲、佛號、師父講經說法。晚上出來散步，抬頭看星星、月亮聞著淡淡桂花香，我算一隻有福報的青蛙了。「但是師父，我也想當人類，這樣才能跟您們一樣修行。」



走入佛陀的時代

文：自在僧

這學期上僧伽制度課，幫助我打開了閱讀律制的竅門，帶我走進了佛陀時代的團體共修生活。發現佛陀時代的生活和我們一樣，有著同樣的問題，這真是奇妙！在閱讀律藏時，總能感到佛陀的悲懷。上課時，授課法師以意識會談的四個層次，與同學們研讀律藏，同學們的回應和分享，讓自己對律藏的理解更加的深一層，且收穫滿滿。

剛開始閱讀律藏，自己覺得很繁瑣，有些用詞、語法也看不懂，經過授課法師的引導，慢慢了解讀律藏的訣竅。經由這次的律藏研讀，讓自己有深入智慧之海的感覺。

在閱讀律藏時，當中，看到了佛陀的無限耐心，接受著各式各樣的「投訴」，而且不厭其煩的為每一位投訴者解說著，非常細心、面面俱到的回應。佛陀會隨順因緣，運用各種善巧方便教導僧眾，以慈愛的戒律運用在僧團的生活中。

律藏的課程讓我學到對人要更慈悲，不要得理不饒人。同時也學到要善待自己和他人，允許錯誤的出現，不硬是追求完美，而是以寬廣的心來接受包容。僧伽制度經由四層次教學，把我們培養成真正的宗教師，在意識裡深深的種下了：身為僧人的我們，承擔著令正法久住的使命。

生活中的十二因緣

文：釋道琳

佛教常以十二因緣來說明生從何來，死往何去；這樣的說法似乎離我們的日常生活很遙遠。其實不然，一動念十二因緣說明了一念之間的運作。我自己也曾經在某個念頭當中覺察它是如何操作的。

有一天早後出坡結束，打算到海印軒飲水機裝熱水時，看到一張「清洗中」的牌子貼在飲水機上，於是我兜兜轉轉，最後走到弘化堂才拿到熱水。午前經過海印軒，還看到飲水機還貼着那張牌子，「無明」生起——飲水機這時候應清洗完畢，這心念一動，即開始埋怨。因為無明，則有心的造作——埋怨，而產生「行」。看到飲水機還貼着那張牌子，即是「識」的了別。此時馬上由心理影響生理，臉變黑了，為「名色」。眼睛、色塵（牌子）、眼識，三者結合時是「觸」。觸產生「苦受」，不舒服的感覺便生起。苦受生「愛」，執著我的見解是唯一正解，埋怨心生起。愛緣「取」，見取——司水組怎麼搞的？就算外出也應該交代其他人處理飲水機，搞到大家沒水喝，取緣「有」，瞋心生起，在內心指責司水組。「生」——埋怨的念頭生起。當我問學長們如何處理飲水機？得到的回應是：司水組忘了把牌子取下來。當下埋怨的念頭減去了——「老死」，不再指責。

當觸生起，若有正念，接下來的六支因緣即不會產生。如早後出坡結束，看到飲水機「清洗中」並無埋怨。此處無水，就到別處取水。看只是看、聽只是聽，不加入自己的見解與評價，就沒有苦受。

若能在一念十二因緣，更進一步覺察無明的生起，轉無明為明，超脫輪迴之苦，活在每個當下，就能活得自在。

在學院學習僧伽生活

文：釋祖平

僧伽，又名為僧團，有句話說：「有佛教，有僧伽，就有制度」。身為僧伽的一份子，凡與僧伽有關的律制，都應當學習。因為律制教導我們——身為一位僧人，如何形塑自己成為如法如律的出家人。佛陀也教我們：一個僧伽集體修道的律制、責任，以及創建僧團的素質，是從自己做起。一個如法如律的團體，必須體現佛陀的教法僧制，如此才能度眾，而令正法久住世間，我認為這是「僧伽制度」之重點。

我從小出家，在團體生活中長大，想學習出家人應有的制度和戒律，但一方面，因緣條件不足，所以沒機會學習，更不知道要從何學起，要去什麼地方學習。另一方面，緬甸沒有佛學院可以讀，受戒時受限於時間，所以也沒有學到很多。到了美國之後，學習戒律以及出家人應具備威儀的想法，不斷的浮現在自己的腦海裡，這就是我當初想要讀佛學院的動機。

進入佛學院，從一年級的「沙彌律儀」，二年級的「比丘尼戒」，及現在四年級「僧伽制度」，一步步學習，更加釐清自己的身分與目標。

雖然在中文能力上有諸多不足，因而對於律藏的研讀和理解相當有限，但很珍惜在學院的每一個學習機會。院長希望學僧在學院得到身心的陶冶，畢業後才能夠奉獻與服務社會，因為佛教的未來，可說是寄託在僧人的素質上。若一個僧團，沒有了制度，這樣只是形式上的僧團，忽略了僧人的培養；只知道接受恭敬供養，而忽略了對社會的關懷。僧人對於社會的種種困苦無動於衷，如此一來信徒怎麼會對佛教和僧人生起肯定與尊敬呢？

我想僧團應該以「悲智」，為出家發心做基礎的條件，藉由「制度」作為出家團體的生活規範，這樣便能培養出值得為四眾佛子共同讚歎的法門龍象。

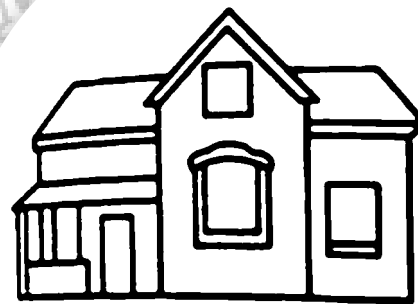
無作者

文：釋見聞

在《佛說大乘稻芊經》內文中多次提到「無作者」，引起我對它產生極大的興趣，好奇為何叫「無作者」？每種物質不都是自己的作者嗎？學習後才知道：物質名稱都只是假名，是一種代稱，而每種物質都無法控制或直接影響他物，因為自然現象無法控制，所以誰也不是誰的作者。經文提到：種子不是芽，不能控制芽的生長；但是芽確實是由種子而生。種子不會想說自己能長出芽，因為要生出芽之前，要有外因緣的助力，才可能使種子長出芽來；如果芽要長得健康，外因緣是缺一不可的。這讓我想到：蓋房子的建商都會得意洋洋的炫耀：「這棟房子是我蓋的。」如果認真去觀察，一棟房子，要蓋得堅固耐用，也是要因緣和合，不可能只由一位建商口述，房子就會突然從地面蹦出來。

建商開始找建地，用雙腳到各個地區去找尋有價值的地段；用眼睛去勘查四周的環境；用耳朵去辨識環境的吵雜或寧靜；用鼻子去嗅嗅看附近是否有菜市場的怪味道，還是公園綠地的味道……綜合各種因素後，用意識來分辨此塊地的機能，是適合建構成住宅區、辦公區或是商業大樓區。用雙腳可以搭建房子嗎？用眼睛、鼻子嗎？或是用耳朵嗎？這些器官，在房子蓋好後還存在著相同的感受嗎？房子不會因為雙腳賣力地尋找而蓋成，雙腳也不會覺得是由它而成就了一間房子。這些「作者」只是使房子完成的原因之一。要建造房子，首先要準備一些基本的材料，像是鋼筋、混凝土、模板、磁磚、石材、電路及硬體設備。這些各自分開的材料會等於房子嗎？鋼筋就是鋼筋，它不會說它就是房子；混凝土只是混凝土，也不會是房子，其他材料亦如是。

但是房子內的結構，卻少不了鋼筋和混凝土。要使這兩種材料結合在一起，少不了地、水、火、風、空、時的因緣。建造房子時，要先打地基，將模板與鋼筋固定，牆內要預留模板與模板之間的空隙，讓電路



通過。由於混凝土是膠糊狀的，是成就任何形狀，在定型中，需藉著陽光的熱能、時間的流逝與風的吹動，讓水分慢慢蒸發，結構體才會漸漸變得堅固。

由這些因素來看，地不會說是因為它撐起這些材料；水不會說是它讓水泥流動；火不會想是它讓結構體變乾、變固定；風不會想是它助於水氣的流動；空也沒有想是它給予房子建立的空間；而時間也沒有說是它給予等待。以上這些條件都曾存在過，但在房子建造完成時，看不見它們過去曾經參與過。

一棟房子的落成，並非由一個人的因緣就可以完成，而是涵蓋了數不清的因緣和合。但是，若一開始就沒有人要蓋房子，這些因緣及元素就不會被放在一起，就沒有任何和合的物質產生了。

作者，誰？

文：釋見禮

聽過一個故事。民初，章太炎居士曾受東嶽大帝之邀，每晚至陰間做判官。因不忍眾生受炮烙之苦，而向大帝請求廢此刑罰。東嶽大帝一聽，無奈苦笑，令小卒帶章太炎居士去看炮烙現場。沒想到，到了炮烙現場，章太炎居士卻看不見任何東西。回到大殿上，東嶽大帝告訴章居士：「炮烙非我所設。」

怪哉！炮烙地獄既非東嶽大帝所設，那會是誰所設？「作者」是誰？是墮入炮烙地獄的眾生自己嗎？但若眾生就是「作者」，可以完全決定（有主宰性）去留，那誰會願意作獄自縛！

故事中，東嶽大帝究竟說了答案：「炮烙乃是眾生業力所致。」業是造作，身口意的三業，引起感果的能力，也叫作業。如果，這樣因果業報薰習的我不難接受，但也不免質疑，怪了！如果只有「業」，那是誰在地獄受苦？業力的承受者，是誰？「作者」與「作業」的關係究竟為何？

在印順導師的《中觀論頌講記》，把「作者」（即能作者）與「作業」的關係，從實有實無門、亦有亦無門、一有一無門，一一辯正，最後從此三門而示正見：「因業有作者，因為作者有業，成業義如是，更無有餘事。」其關係究竟為何呢？文中提及《中論》論主龍樹菩薩說：「作者與作業是彼此相依而相存的，彼此都是從因緣而生，沒有自性的作者及作業，但假名相宛然而有。」這說明：作者之所以為作者，是「因業」而「有作者」的；業之所以為業，是「因作者」而「有業」的。因此，作者及作業，成立於假名的相互觀待法則。假使離了作者，作業就不可得；離了作業，作者也就不可得。

因此，炮烙地獄就是業力所致的，還是有作者在受苦，只不過兩者皆無自性，皆係依著緣起法則而有的緣生，假名而存在。以上是中觀對「作者」與「作業」的看法。沒有作者（假名作者）沒有業（假名業），法爾如是，只有緣起。

書筆至此，突然憶起了《平凡的一生》中第一節〈一生難忘是因緣〉印順導師對自己的描述：「自己就如水面的一片落葉，向前流去。忽而停滯，忽而團團轉，有時激起了浪花，又平靜了，還是那樣地流去了。為什麼會這樣？不但落葉不明白，落葉那樣的自己也不太明白。」是呀！因緣像是一條流水，隨著天氣、環境、地形、人文等諸多因素轉變，而這些，豈是一片飄落、隨水流的葉子所能明白的，所能決定的？此刻，我像是有了一點點貼近！

「每一念，都是因緣和合而生的，走路、手動、吃飯無所不是。而每一個剎那，成為過去，卻都有力、用」，院長的開示，使坐在台下的我，陷入了某種沉思。原來，這是院長常說的氣質轉變之處，即使走路、吃飯也有法，內因緣、外因緣和合，才能完成。連舉手投足都蘊含著一股力用。好好地吃、好好地走，專注在每一個當下顧好每一念，葉落水中，也是法水正流，清清楚楚。

沙彌尼這件事

文：釋見諄 等

本院於 104 年 4 月 20 日舉行傳授沙彌尼戒典禮，為戒子見禮師與見滋師授戒。授戒前，院長悟因長老尼於課堂上出了一則讓人深省的作文，題目：「沙彌尼這件事」，希望學生能藉由寫作回顧，經歷「沙彌尼時期」這段過程的重要意義。



沙彌十戒是建立僧格的基礎，再而養成良好的威儀、生活習慣。在這個過程的學習，需要謙虛、恭敬；要去掉世間自以為是之自信、傲慢。曾以為出了家即脫了俗，不知長大是需要過程的，是需要等待的。耐住自己，好好等待，好好學習如何成為一位僧人，以令自己可以跨大步、邁向前。

—釋見諄



「沙彌」一詞，在佛教的解釋為——息惡行慈；而在我內心的想法中，沙彌的解釋是——重生。在世間，嬰兒的誕生和沙彌的誕生是相似的。

嬰兒出生後總是帶著淚水來到世上；沙彌也是帶著淚水，但這淚水是法喜。嬰兒的出生，沒有任何的決定權；但沙彌選擇這條出家路是有著充分的思考時間。我選擇當沙彌是有目標的、是有方向的。

—釋性品



從俗轉僧，是一段需要自己去調適的路，所要面對及改變的事很多。但首先要體認的事，是「自己已經是沙彌尼」這件事，要清楚明白、堅定自己出家的本願，自己是「佛、法、僧」當中的一員，自己是要能內化僧格，然後才能將佛法傳遞給他人，因此，要非常確認「自己身為沙彌尼」這件事。

—釋見滋



佛陀說：雖然可以一時之間得三種戒，但薰習佛法必然是按照次第修學。所以先受五戒來調伏自心，慢慢增加對佛法的信樂，才出家受沙彌十戒。受了十戒後，善根轉為深厚，就能進受比丘戒。當我們如此依次受戒，就能漸得佛法之滋味，產生的安樂越來越多、越來越堅固，不容易被任何外境打敗。就像在大海中游泳時，必須慢慢游才能到達海的深處。入佛法的大海，也是同樣的道理，慢慢證得。

—觀融



參加了學院受沙彌尼戒的典禮，當看到未受戒前先要禮謝父母親，這讓我很驚訝！也很感動！當戒子禮謝父母養育之恩時，自己也在心中觀想：「此刻父母也在我的面前接受我的禮謝。」感恩父母給了我這個色身，以及尊重我的選擇，更要感謝的是：認識了三寶，使我走上光明之路；找到人生究竟歸依處。

對於父母的養育之恩，我無以回報！只想：竟然選擇走上這條成佛之道，就應該走下去，要相信自己所選之路是正確、光明的方向。要學習佛菩薩的慈悲精神，將父母引入佛門裡、聽聞佛法，此是做為一位僧人的本分。

—圓用



披剃的那個早晨，天空下著濛濛細雨，有著一份難言的寧靜與清新。大殿裡，師父把剪刀交給我，告訴我，這是我自己的選擇，我必須自己先剪掉頭髮。後來，在為我剃頭的當下，師父勉勵我：「出家，斷惡、修善是本分，最重要的是要發願度一切眾生。」

—釋見禮



學院記事

民國 103 年

7 月 19 日 ◎大陸廣州大佛寺藏主一行九人來訪本院圖書館。

24 日 ◎本院為留院學生開辦暑期課程，為期三十三天。由見海法師講授「成佛之道」，黃玉雲老師講授老莊、唐宋等文選以及寫作與賞析。

30 日 ◎本院圖書館館長自衍法師撰寫《2013 年國家圖書館年鑑》條目：「2013 年臺灣地區佛教團體建置數位學習課程概況」。

8 月 1 日 ◎院長悟因長老尼南下關懷高雄 731 氣爆事件，指示紫竹林精舍禮拜梁皇寶懺期間為罹難者祈願回向，為傷者祈福祝禱。並勉勵大眾師災難當前，相互支持，彼此護念。

10 日 ◎本院師生依香光寺僧伽藍結夏安居竟，由院長悟因長老尼主持解夏儀軌。
◎蔡如菱行者、許家華行者就讀行者學園半年，發心圓頂出家。法名分別為：自渠，自禹；字號分別為：見澧、見滋。

12 日 ◎本院計有三個課程通過非正規教育學分認證：見融法師「佛教梵唄音樂概論」、自衍法師「佛法概論」、見拓法師「百法與人生」。

14 日 ◎《佛教圖書館館刊》第 57 期出版發行，主題：「佛教期刊（三）」。

17 日 ◎副院長見可法師與僧務長天期法師代表本院至高雄光德寺接受「南部供佛齋僧育僧祈福大會」頒授僧伽教育補助金十萬元。

18 日 ◎教務長兼學務長見雍法師因病安詳圓寂，世壽六十，僧臘三十。

25 日 ◎舉行見雍法師告別式追思會，當日有佛學院畢業校友、教界法師約一百人、居士一百餘人，俗眷十五人參加。追思會上製有追思影片和追思文集《示現無生》。另，見雍法師擔任本刊主編十年，即將付梓的第 20 期《青松萌芽》隨即增闢〈敬悼追思〉專欄，緬懷見雍法師一生致力於僧伽教育和文化志業的奉獻。

26 日 ◎公布佛學院人事異動，由副院長見可法師兼任學務長，見融法師任教務長。

28 日 ◎召開 103 學年度下學期期初教學會議。

31 日 ◎本院圖書館首次舉辦「圖資人減壓生活營」。活動針對圖書資訊界人員安排有山林行禪、正念進食、培養專注、親近大地、迴響與交流。

9 月 1 日 ◎本院更改網址 <http://hkbi.gaya.org.tw>。
◎新任教務長見融法師上任。

4 日 ◎新生見澧師、見滋師報到。

5 日 ◎黃鳳英教授蒞院演講與帶領「看見悲傷工作坊」，為期二天。
◎香光尼眾佛學院隸屬於「財團法人伽耶山基金會」，該會榮獲第十次宗教團體社會教化績優獎，院長悟因長老尼以內政部宗教事務諮詢委員身分，出席宗教團體表揚大會。

7 日 ◎舉行 103 學年度下學期開學典禮，主題：「您我攜手向前走」。

13 日 ◎舉行院長悟因長老尼出家六十一週年慶祝晚會。與會者計有學院師生、畢業學長、慧青、法向、護法居士等，共七十人。晚會中，院長悟因長老尼帶領大眾發願：一、願正法久住世間；二、願僧寶綿延不絕；三、願世人都能聽懂佛法。

14 日 ◎103 學年度下學期法向讀書會上課日：於 9/14、9/28、10/12、10/26、11/30、12/14、12/28 舉行，分別由佛學院教師自衍法師、見享法師、見晉法師、見海法師與自祺法師授課。

◎「圖資人減壓生活營」獲法界衛視採訪及播放活動報導。

15 日 ◎本院圖書館開發「圖書館多媒體管理系統」。

16 日 ◎國家圖書館參與「聯合國世界數字圖書館」數位典藏計畫案，文獻組委託自衍法師撰稿「佛經提要」三十則。

26 日 ◎自衍法師、見可法師、自正法師出席國史館舉辦的「近代中國的宗教發展」學術研討會。

27 日 ◎副院長見可法師和教師見晉法師帶領學生六人，前往佛教弘誓學院參加第二十五屆全國佛學論文聯合發表會。會中本院畢業生見暄法師發表〈《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〉一文。

10 月 1 日 ◎苗栗縣十八鄉鎮宗教團體人員一百二十人來訪本院，參觀佛教僧伽教育的推廣及圖書館宗教文獻史料的保存。

2 日 ◎美國德州玉佛寺淨海長老蒞院，並至圖書館查找資料。

3 日 ◎宜蘭開成禪寺六位法師來訪佛學院，藏主自正法師接待參觀圖書館。

11 日 ◎本院圖書館開發「佛教主題分類檢索系統」。

26 日 ◎本院第二十期院刊《青松萌芽》發行，專題單元：〈意象教育〉、〈敬悼追思〉。

28 日 ◎馬來西亞佛教總會洽本院圖書館詢問佛教圖書分類法。

30 日 ◎大陸鑑真圖書館索取《香光莊嚴》、《佛教圖書館館刊》合訂本。

31 日 ◎馬來西亞檳城普愛學園詢問圖書館系統，本院圖書館提供協助。

11 月 1 日 ◎院長悟因長老尼受邀至馬來西亞佛學院帶領「佛教教團的領導智慧」研習營（11/3~11/7），同時錄製香光莊嚴專輯。隨行者：副院長見可法師、教師自範法師、香光莊嚴雜誌主編見鑣法師及賴勇戎導演。參加學員含在家、出家二眾約五十人。回程並應吉隆坡千佛寺住持常昌法師邀約參訪，同時於該寺受理三位新生入學考。

5 日 ◎中和圓通禪寺因圖書館建築設計需求，來訪本院圖書館。

6 日 ◎本院全體師生參加香光尼僧團所舉辦第二十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。

21 日 ◎《佛教圖書館館刊》第 58 期出版發行，主題「佛教與數位學習」。

23 日 ◎本院沙彌尼學僧見諄師和見滢師，前往桃園佛教蓮社受三壇大戒，為期三十六天。

26 日 ◎本院全體師生參加香光尼僧團法義交流「運用正念的力量，安定身心，面對時代的挑戰」，由自薰法師、自拙法師帶領，並由見晉法師導讀《一切漏經·注釋書》，共七十二人參加。

12月6日 ◎本院圖書館參與「中華民國圖書館學會 2014 專門圖書館海報展」獲「佳作」獎，假陽明山中山樓展出。主題為：「佛教圖書館——薪·新·欣的閱讀」。

9日 ◎院長悟因長老尼受邀前往羅東白蓮寺協助重編妙慧長老尼傳記，隨行者：自範法師、史迎心居士。

15日 ◎院長悟因長老尼於印儀學苑，與闍正宗教授、印彬法師討論妙慧長老尼傳記文稿內容。

21日 ◎院長悟因長老尼率見竺法師、自淳法師、自竊法師、自範法師、見洵法師，至陽明山與人塾參加緬懷陳怡安教授活動。

31日 ◎佛教圖書館電子報第 92 期發行。公布三項訊息：2014 年中文佛教圖書推薦閱讀、《佛教圖書館館刊》第 58 期出版、邀請線上捐款護持佛教文化志業。

民國 104 年

1月1日 ◎本院圖書館通過「全國圖書目資訊網合作編目協議書」加入「全國圖書目資訊網」（簡稱 NBINet）聯合目錄系統。

9日 ◎舉行 103 學年度「畢業專題報告發表會」，為期二天。畢業生共九位發表專題：
祖律師〈緬甸臘戍觀音寺寺誌〉；
宏禪師〈探討「典座」執事與修行—以《典座教訓》為主〉；
善覺師〈犢羯磨之初探—以《四分律》為主〉；
宏教師〈皈依初探—以北傳四部《阿含經》為主〉；
佛心師〈《四分律》〈藥健度〉、〈法健度〉認知與數位教學設計〉；
祖莊師〈《大智度論》忍辱故事選讀〉；
紹果師〈極樂大學，西遊趣〉；
見默師〈《四分律》二十健度中「執事」探微〉；
見覃師〈面具〉。

13日 ◎舉行 103 學年度各門檢討暨請執，主題為：「無線 · 躍無限」，為期兩天。

17日 ◎新任僧務長圓天法師及育導長見默法師上任。
◎本院計有四個課程通過非正規教育學分認證：悟因法師「佛教經典研讀：《佛說大乘稻芊經》」、見享法師「佛教法事梵唄一」與「佛教法事梵唄二」和見鑣法師「大唐西域記」。

18日 ◎舉行 103 學年度下學期畢業典禮，主題為：「開始與終點」；應屆畢業生有祖律師、宏禪師、善覺師、宏教師、佛心師、祖莊師、紹果師、見默師、見覃師共九位。

23日 ◎舉行 104 學年度新生入學考。

25日 ◎教務長見融法師和育導長見默法師率學僧五位，參加紫竹林精舍主辦的高雄氣爆祈福會。

3月5日 ◎舉行新生始業式，新生共四位：真淨師、道琳師、性品師、郭雅倫行者。

6日 ◎院長悟因長老尼主講：「認識民間信仰——我就是這樣長大的」，讓學僧認識民間信仰及在

地村莊的遶境平安活動。

7日 ◎召開 104 學年度上學期期初教學會議。

8日 ◎舉行 104 學年度上學期開學典禮，主題：「走進香光·無遠弗屆·迎向未來」。

10日 ◎院長悟因長老尼偕佛學院授課老師自衍法師、自正法師、見鑣法師，應邀前往緬甸大其力觀音寺，為該寺四十六位尼僧講授《佛遺教經》，為期十三天。本院緬籍畢業校友祖莊師、祖律師、義風師、宏禪師等四人，不但全程參與課程，並擔任助教。院長於課餘並參訪泰緬邊境金三角。

14日 ◎本院舉辦禪學專題講座」邀請高苑科技大學通識教育中心黃連忠教授主講，分三次於 3/14、4/25、5/2 進行。第一次主題：「「禪·禪定·禪悟——禪宗四祖至六祖禪學思想的發展」。第二次主題為：「五家七宗禪宗法脈與禪學思想概述」；第三次主題「曹洞宗禪悟思想的發展與默照禪的特質」。

25日 ◎行者學園新生楊淑淇報到。
◎館長自衍法師、藏主自正法師至杭州靈隱寺參與「《雲林圖書分類法》修訂暨中國佛教圖書館管理研討會」並發表論文，為期六天。

28日 ◎高雄師範大學楊瑞珠教授偕女來訪，並贈本院《勇氣心理學》和《看見孩子的亮點》二書。

29日 ◎ 104 學年度上學期法向讀書會上課日為：3/29、5/3、6/14、6/27 舉行。除見可法師外，分別由高年級學生見鈞師、本清師、祖璨師和見澄師作四十分鐘的單元分享。

4月2日 ◎竹崎鄉內埔國小一、二年級學生舉行「遠足淨山三好校園」，參訪香光寺並至本院圖書館參觀。

13日 ◎《菩提樹》雜誌發行人朱斐居士往生，因朱居士授權本院圖書館《菩提樹》全文數位化之因緣，院長悟因長老尼撰文追悼。

18日 ◎舉辦 104 僧院體驗營，主題：「翻轉」，為期二天。首日課程以「認識微妙相」與「步上微妙淨土」為主題。並安排學員參與早晚課、念佛共修、叩鐘、出坡、過堂，旨在讓學員於活動過程中體驗修行法門，轉化身心。

19日 ◎本院傳授沙彌尼戒，恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼，香光尼僧團長老尼心鏡法師為教授阿闍黎，為見澧師、見滋師二位沙彌尼授戒。當日有全院師生、戒子親友和僧院體驗營學員共一百多人觀禮。

28日 ◎法國國家圖書館來函致謝本院圖書館，致贈英文版《佛教圖書分類法》。

5月3日 ◎心善寺惠謙法師及信眾來訪香光寺並參觀佛學院及圖書館，圖書館致贈《佛教相關博碩士論文提要彙編》一冊。

9日 ◎全體學僧投入香光寺浴佛法會弘護實習，為期十天。
◎副院長見可法師受泰國帝洛巴書屋的邀請，至素叻他尼解脫自在園，與泰籍禪修老師 Vichak Panich 聯合帶領八日禪修營。

12日 ◎馬籍預修生慧穎師、慧早師報到。

17日 ◎緬籍預修生惟煦師報到。



精選紀實

認識民間信仰 —— 我就是這樣長大的

香光尼眾佛學院於 104 年 3 月 6 日舉辦專題講座「認識民間信仰 —— 我就是這樣長大的」。由院長悟因長老尼主講，從宗教師角度切入，分享自身經驗，讓學僧認識民間信仰，以迎接翌日在地村莊的遶境平安活動儀式。院長表示宗教有「息、增、懷、誅」四大領域，即息災、增福壽、懷柔、誅殺。而彼此間的關係是會變的，人、事件、時序皆會翻轉，都是無常。院長指出道在哪裡？道在每個地方，但有不同的行規、儀軌。清楚自己的角色，尊重每個不同團體的習俗風情，不要有「聖者的驕傲」。學問好更要悲憫，道行好更要謙下。香光寺監院見臻法師表示，一年一度的遶境活動極具特色，是佛教與民間信仰的宗教對話，也勉勵法師們應以配合、結緣的立場，從中認識民間宗教，珍惜親身經驗的機緣。



香光寺觀音殿的觀音菩薩與媽祖

- 20 日 ◎本院舉辦密集禪修課程，為期六天，由見寰法師、見杰法師帶領正念禪修課程。參與學僧外護四人，內護一人，學員十六人。
- 21 日 ◎院長悟因長老尼率教務長見融法師、育導長見默法師、自駒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。
- 28 日 ◎本院圖書館臉書粉絲專頁法語結集出版——《日日安樂行》第一輯、第二輯（2012/5/4—2015/5/5）。
- 31 日 ◎本院圖書館於香光山寺舉行「104 年圖資人減壓生活營」。
- 6 月 2 日 ◎院長悟因長老尼領眾依香光寺僧伽藍前三月夏安居，宗興長老為依止阿闍黎，共有九十四位法師參加結夏。
- 13 日 ◎本院於 6 月 13 日、20 日兩天邀請香光莊嚴雜誌社主編見鑣法師主講「大唐西域記」專題講座。此次講座首度透過 e-job 視訊系統，提供香光尼僧團各分院法師線上聽課。
- 21 日 ◎本院邀請石世明教授蒞院，於執事教育課程講授「臨終關懷與癌症末期病人之心靈轉化」。
- 22 日 ◎悟因長老尼率僧信二眾踩線團，前往虛雲老和尚精進行跡暨禪宗祖庭朝禮，為今年年底「虛雲老和尚行腳路線朝聖暨禪宗文化之旅」進行蒐集重點資訊、規劃朝聖團之錄影、朝聖活動路線及場地探勘，為期八天。
- 28 日 ◎召開 104 學年度上學期期末教學會議。
- 7 月 2 日 ◎舉行 104 學年度上學期期末生活檢討會，為期一天半。主題為：「諫風破卵」，目標是：「直上加慈，慈上加直」。
- 3 日 ◎下午舉行 104 學年度上學期結業式，主題為：「歸零，趨向僧命」。
- 9 日 ◎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 104 智慧青年營「好開心」活動。本次活動以佛教心理學——唯識為主軸課程，分別由院長悟因長老尼、自衍法師、見日法師、見晉法師、見可法師、見鑣法師教授，共有六十二位學員參與。

泰緬邊城講學弘法交流行

本院院長悟因長老尼，帶領佛學院授課老師自衍法師、自正法師、見鑣法師，於104年3月10日至緬甸大其力觀音寺，為該寺46位尼僧講授《佛遺教經》。本院緬籍畢業校友祖莊師、祖律師、義風師、宏禪師等四人，全程參與同時擔任課程助教。為增益學習成效，本次課程教學採活潑、多元方式進行。除講授外並有經典背誦比賽、分組查找名相、上台分享在生活中如何實踐經義等活動，又輔以讀書結構法、說故事、寫日記等方式，由多面向學習，啟發學員與經典對話。

此外亦播放學院形象影片「覺樹人華，傳承香光」，說明僧人培育的重要，讓學員更認識臺灣地區漢傳佛教尼僧的內修及弘化。觀音寺尼僧們不但在七日課程下熟背《佛遺教經》，而且了解經義。該寺住持宏光法師更讚歎悟因長老尼及本院授課教師們的教學靈活有趣，帶動全場氣氛，使學員在互動中有效學習，希望未來持續交流，為漢傳佛教播撒種子，傳承正法。



大其力觀音寺尼僧專注上課一景



全體師生於大其力觀音寺大雄寶殿前合影留念

禪學講座

香光尼眾佛學院於104學年度上學期舉辦禪學專題講座，邀請高苑科技大學黃連忠教授主講，於104年3/14、4/25、5/2，共計十一堂課，三次講題：「禪・禪定・禪悟——禪宗四祖至六祖禪學思想的發展」、「五家七宗禪宗法脈與禪學思想概述」、「曹洞宗禪悟思想的發展與默照禪的特質」。黃教授介紹禪學思想的發展，辨析「禪」意、介紹禪宗學研究與禪宗祖師傳承，時而例舉禪宗公案，直指禪宗精神，進而引經論說，闡述各家特色。

課程富含禪宗公案的舉隅，如「青山不礙白雲飛」、「師踏倒淨瓶」、「南泉斬貓」、「丹霞燒佛」等，引述許多著名的參話頭：如趙州茶「吃茶去？」、懷海「是什麼？」、「狗子有無佛性？」等。從形式結構、思想內容、問答意義三層面探討；體裁分為語錄文字的「問答體」、行為動作為輔的「散文體」、強烈肢體動作敘述的「小說體」、及隱託詩偈的「偈誦體」。教授表示禪宗實無大小乘之分，旨在訓練我們正確的知見修持。禪宗就是生活，在生活中學習時刻清楚明白，明就是解脫。因此活在當下，便是修行。



黃連忠教授講授禪學專題

專題講座：大唐西域記

香光尼眾佛學院於 104 年 6 月 13、20 日，連續兩週舉辦「大唐西域記」講座課程，邀請見鑲法師主講。透過詳盡的題名解析、生動的歷史故事，輔佐各式史料與地圖，一窺玄奘大師西行取經的面貌。

有別於一般的講授方式，見鑲法師說明本課程猶如一趟「如其本然的探索路線」，寫作便是要能觸到人最本然的東西，透過寫作，能開發感覺，傳達個人的見聞，《大唐西域記》就是一部如其本然的見聞錄。

首先介紹《大唐西域記》的重要性。本書由玄奘口述，弟子辯機記錄，全書共十二卷，記載當時一百三十八國的地理位置、山川地形、風土民情、政治文化等，極具宗教、歷史、地理、文學的研究價值。

《大唐西域記》在大藏經中並無目次，見鑲法師引用季羨林先生的著作《大唐西域記校注》所編排的目次，帶領大眾閱讀卷二，從十七個項度對印度作總體說明，包含度量衡、疆域、服裝、飲食、種姓制度等。

見鑲法師表示中國佛教由印度傳入，多少承襲了印度的文化，例如戒律的制定須符合當地風俗，因此我們現今所遵守的戒律，部分可能繼承了印度人的習慣。《大唐西域記》提供了非常好的資料，讓我們回到當時的時代背景，從今昔對照中能有更多了解，進而開發出適合現代的修行狀態。



見鑲法師講授大唐西域記

專題講座：臨終關懷與癌症末期病人之心靈轉化

香光尼眾佛學院於 104 年 6 月 21 日舉辦「臨終關懷與癌症末期病人之心靈轉化」專題講座，邀請和信治癌中心醫院臨床心理師石世明老師主講。介紹台灣安寧療護二十年的發展與轉變、宗教師的角色，更從豐富的臨床經驗中，說明癌症晚期心理照顧的實際處境。

首先，石老師分享自己接觸安寧療護的因緣，從擔任慈濟醫院志工開始。照顧第一位口腔癌病人的經驗中，體會到生活被視為理所當然，是因為我們一直處於常態中，覺得計畫可以一一實現，沒有準備死亡。他從病人身上獲得省思，發現原來生命很簡單，其實要的並不多，是人們弄得太複雜了。

最後，石老師要大家思考何謂「臨終者」？有一天我們也會面對臨終的問題，成為一個臨終者，不是只有病人才是臨終者。如南亞大海嘯來臨的前一天，那些罹難者沒有人知道自己即將面臨死亡。所以究竟誰是臨終者？當無常來臨，我們每一個人都是臨終者。病人用他們的生命提醒我們這個問題，讓我們會看到自己的有限性，才能開始思考生命的課題，不再將一切視為理所當然，進而珍惜與感恩。



石世明老師講授臨終關懷課程

104 年僧院體驗營——翻轉

104 年度僧院體驗營暨授沙彌尼戒典禮，於 4 月 19、20 日舉行，體驗營主題為「翻轉」。旨在讓學員暫時遠離忙碌緊湊的生活，轉換環境，來到遠離塵囂的僧院，透過課程安排與修行法門的體驗，轉化身心。

首日課程「認識微妙相」與「步上微妙淨土」由教務長見融法師講授，透過影片欣賞、禪宗公案與《無量壽經》，介紹淨土法門、極樂世界、念佛次第與阿彌陀佛因地修行的行願……多元化的課程。接著帶領大眾至大雄寶殿參與念佛共修，親身體驗念佛法門，最後以「叢林無曲木」比喻大眾共修的力量，勉勵學員珍惜彼此精進增上的機會。

翌日上午為沙彌尼授戒典禮，恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼、心鏡法師為教授阿闍黎，為戒子見禮師與見滋師授戒。典禮當日有戒子家屬親友、僧院體驗營學員及學院全體師生等，逾百餘人觀禮。下午「緣滿圓滿」單元，由兩位戒子分享受戒心得，並與學員交流兩日營隊下來的點滴收穫。

活動接近尾聲時，副院長見可法師與大眾共勉：要深信自己本具有佛性的潛能，「我們不需要變得更好；因為我們已經夠好！」完全接納自他，學習用因緣觀看萬物，如實覺察與轉化，即是「翻轉」。並幽默地說佛陀向外手印，就是對眾生傳送 Give me five：「再難也要堅持，再好也要淡泊，再差也要自信，再多也要節省，再冷也要熱情。」期勉大家在佛陀的加持下，翻轉出生命的希望與力量。



院長悟因長老尼為兩位戒子授沙彌尼戒



學員與法師共修



法師帶領學員們眺望遠山，體會大自然之美。

105 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 105 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



香光 104 智慧青年營

編輯組整理

楔子

財團法人伽耶山基金會慧青學佛中心、香光尼眾佛學院以「好開心」為主題，舉辦「香光 104 智慧青年營」，於 104 年 7 月 9 至 12 日熱烈展開。

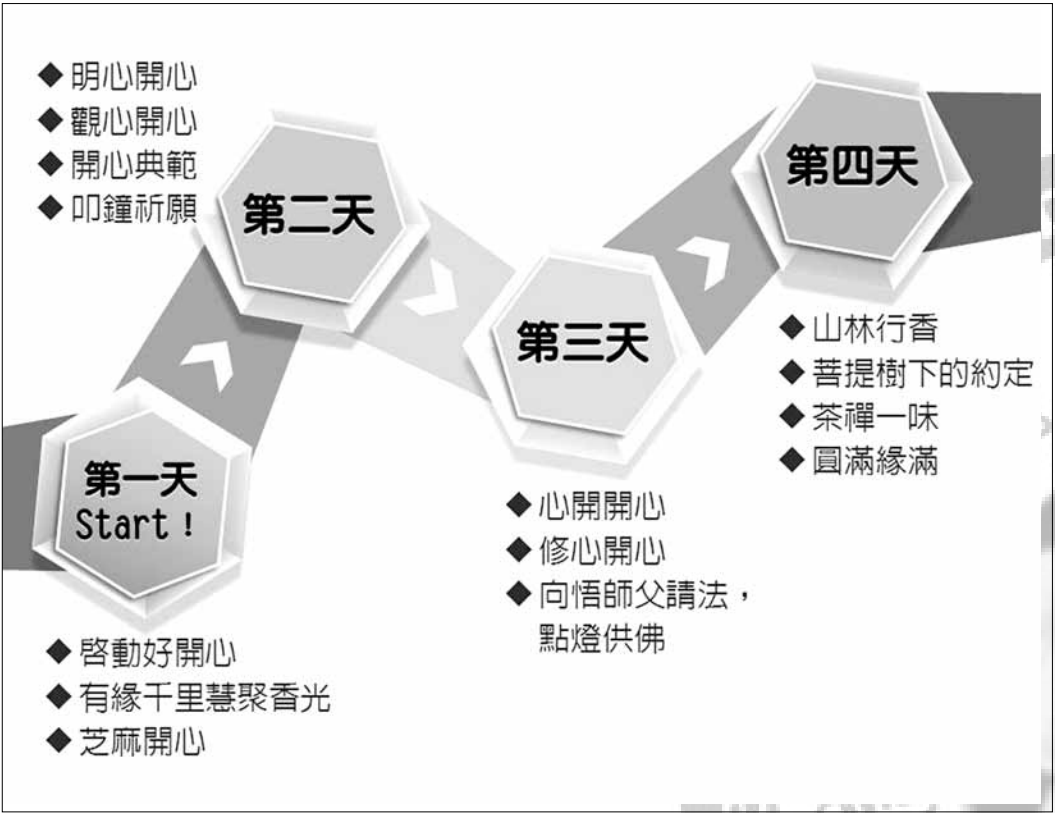
「好開心」的一系列課程，怎樣才能體會呢？開營時營主任自衍法師帶領學員們認識佛陀的「開心哲學」，以三心——「用心、觀心、放心」來體會「好開心」。總指導悟因長老尼更開示要「開放自己」：「好開心首先要將心打開，把心打開才具有更大的空間可以成長，對內的時候要觀自在菩薩，行深般若；對外的時候要觀世音。營活動說明了一件很重要的事：在世間，就要學習觀世音菩薩如如不動的精神！學習對自己有信心，如此本身便可以安然自在。開心，除了歡喜以外，還有更多的是開放自己與他人合作，每個人都有長處或短處，他人的長處我們要學習，至於短處要相互包容。因為我們會走入人群，活在世間，這叫做『佛法在世間』。」



香光 104 智慧青年營法師、學員及義工居士於大雄寶殿合照。

好開心

課程概要 vs. 營隊體驗



心在哪裡？如何尋找呢？課程第一步「芝麻開心—Like Yourself」，敞開心門欣賞自己與別人的真實模樣。第二步：認識自心，生活簡化，「明心開心」一來去美麗心世界」。再來「觀心開心」：觀照自心，時刻正念；學習最佳「開心典範—自在觀音」，讓我們「心開開心」：打開心門，穿越自在。最後，「修心開心—To be who you are」！如實接受、欣賞自己，自然好開心。學習「好開心」的觀念與秘訣，在生活上的實際體驗十分重要。除了課堂中觀念的傳授，還安排了課堂之外的「實踐體驗」，使學員們在日常生活中體會何謂佛法的修持。

營隊生活由早晨課誦作為一天序幕。清晨五時起床，接著進行早課，營主任希望大家體驗早睡早起，除了唱誦經文，亦可活絡肺活量，一舉兩得。還有特別的「山林行香」，行走於蟲鳴鳥叫的寂靜山間小徑，呼吸晨間新鮮的山林芬多精，將心念集中在

腳下的步伐，一來可鍛鍊體力，二來可提升專注力，開啟朝氣蓬勃的一天。

上、下午各一次「心光相映」小組時間，讓學員們分享對課程的吸收與感想，以及生活上的體驗，起先學員們有些陌生，經過各組引禮法師的引導，讓學員們彼此破除生疏與尷尬，敞開心房自在交流，後來往往欲罷不能。有學員原本以為，課程可能大多是論說佛理，較為嚴肅的內容，但上課後感到意外的驚喜，因為許多課程都是為年輕人「量身打造」，深入淺出又能與日常生活相應，在他們心田中種下菩提種子。

佛學院的學僧法師除了投入營隊的課務、文書、事務、香積組學習外，也擔任各組引禮法師，陪伴學員上課，觀照學員們用齋、沐浴、止靜等作息，並且協助帶領每日心光相映小組討論、以及分組表演時引導學員們創意激盪與彩排。四天中與學員們相互學習增上，互動默契深厚，收穫滿滿。

晚上安板由營隊法師們帶領學員們一同「叩鐘」。學員們隨著法師梵唱「叩鐘偈」禮拜發願，虔誠祈願一切有情皆能離苦得樂。洪鐘聲在大殿中迴盪，劃破夜晚闇冥，敲響了學員心中的光明覺性。

轉變

經過參加四天營隊後，學員們的心情有了許多收穫與轉變。悟因長老尼於結營更勉勵學員們：人生的成功，不在聰明和地位，乃在專心和歡喜。「大家來到青年營，接觸不同人事物，這是成長中很重要很有意義的學習。期許大家在即將分離之際，藉此難得因緣許下願望，寫下此時心情，明年再回來拆開閱讀。和『未來』的自己對話，能夠引發我們對『自我』認識和反省，看到自己的成長，看到自己想法的轉變，和自己的『心』更靠近。

世間萬物都會轉變，我們的想法、念頭也在轉變，因此我們遇到自己不喜歡或沒興趣的事，毋須急於評斷好惡，從這些事情中培養自己德行、與人配合的團隊精神。活在世間，要培養多樣的能力，便能對身邊的人有所助益，這樣，不論到哪裡都能暢行無阻，真正實踐『開心哲學』」。



- ❁ 敞開心門走出去，才能去輕開它（心）。
- ❁ 做自己，接受自己，欣賞自己。
接受自己沒有自信，就是如實的自我認識。
- ❁ 好開心 —— 就是要把心打開。
- ❁ 為什麼不開心？要如何才會好開心？只要學習三心 —— 「用心、觀心、放心。」
- ❁ 心念可以改變行為，行為影響習慣，習慣創造性格，性格改變命運。

- ❶ 山林行香，大家好開心。
- ❷ 實際體驗「茶禪一味」。
- ❸ 心光相映，引禮法師與學員小組分享。
- ❹ 結營典禮，院長悟因長老尼與慧青幹部合影。
- ❺ 學員上課好開心。
- ❻ 授課法師傳授的「好開心」的小秘訣。

學員迴響 vs. 引禮法師回應

學員們每日寫「日知錄」記下心情點滴。由引禮法師為學員批閱，給予學員鼓勵回應。此處擷取數篇學員與法師回應的成長心得。

● 很開心上次參加香光淡定自在營，謝謝法師們的教學，因此如馬祖道一禪師「平常心就是道」的原理，自己會當一個大傻瓜，好好的聽講，學習、合作，如同一張白紙，上頭畫上彩繪的香光智慧青年營，點亮一輩子的心光。「平常心是道」！！
—— 吳泰延

► 佛法從恭敬中求，看到泰延的認真，「道」就在其中。
—— 法師回應

● 今天真的法喜充滿，上午是唯識，下午是般若心經，能在一天內聽到空、有兩大系的課程，頗讓我驚艷，這也表示佛法在遇到不同的狀況時，會有不一樣的詮釋方式，這些無非都是對治我們的煩惱。我覺得過去自己比較偏好理論部分，似乎有點忽略佛法在現實生活的部分，但今天上的課程，是強調佛法的實際應用，因此可以導正我的偏失，切合我的需要，能夠對症下藥，因緣真的不可思議。
—— 曾彥博

► 佛法是為解決我們的煩惱，而不是只做文字推砌，終將所學之法回到我們的生活中去應用，實踐『以佛法美化我的人生』。
—— 法師回應

● 上完自衍法師的課，很多事都豁然開朗，例如：Q：我就喜歡這樣，我覺得這樣做才對，為什麼要改變？A：因為改變才能讓生命往前走。Ok 我明白了！^^
—— 曾婉芸

► 很高興你有所收穫，人生難免起起伏伏，記得不要老是掉在同一個陷阱裡，萬一掉進去要趕快想辦法出來！空性 —— 給人生無限可能！能體會這份真理，真是為你高興，在這份理解中，有多出了一份智慧及成長。

—— 法師回應

● 原本懷著一顆忐忑不安的心來到智慧青年營，但是藉著第一天的活動，也親身體驗了很多，對這個環境多了一層熟悉與認識。小組活動後發現引禮法師及組員們很親切、風趣，相處起來也不會有壓力。希望往後的三天可以抱著好開心的心情參與，能夠從中學習到更多。

—— 陳佳妤

► 恭喜你！對自己的認識更上一層樓！上大學以後繼續加入慧青學習佛法，為自己的人生不斷充電，成長有時是需要「逆自己」的習性反應，才能打破格局，讓自己在人際關係及能力有所提昇。

—— 法師回應

● 「心」，每個人對它的定義都不一樣，沒有固定的形態，也可以說它是用來決定我們的行動做事的指標，當我受到外界的影響而感受到不同的感覺，有時候會生起執著，而堅持自己的原則，有時卻需要有不同的改變。以後當我無法改變外界的事物，「心」生起負面的感覺，那我會學習用法師所教的方法來「轉念」，就像上課影片中哆啦A夢用神奇眼鏡看世界，會有不同的看法。

—— 陳琮明

► 很棒的發現喔！神奇的眼鏡其實就是我們的心，我們決定以喜樂的心面對一切，所見便充滿喜樂，當以生氣，不耐煩的心面對一切，所見也就皆是生氣、不耐煩。所以我們要善用這顆心，讓心「有意識」地決定！「轉念」就有不同的結果。

—— 法師回應



香光尼眾佛學院招生

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 35 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

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。）

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

以下助印芳名
自民國 103 年 7 月 16 日
至 104 年 7 月 15 日止

壹萬元整

釋同慧、蔡素真

捌仟陸佰捌拾伍元整

無名氏

捌仟伍佰元整

香光尼眾佛學院

貳仟貳佰元整

楊瑞珠、林宏美

貳仟元整

釋見祝

壹仟伍佰元整

張乃丹

壹仟元整

釋淨會、釋參心、釋見澄、莊皓安

莊皓宇、廖彩君、孫繼玲、白佳蓉

柒佰伍拾元整

S.DeCaroli V.St-Amand

柒佰肆拾壹元整

釋祖平

陸佰元整

釋見海

伍佰元整

林芷萱、陳秀花、吳如媚、林美菊

徐美枝、陳玉鳳、黃啟義、黃秀梅

貳佰柒拾參元整

釋見宏

壹佰陸拾玖元整

釋宏教

壹佰貳拾柒元整

釋祖律

壹佰貳拾肆元整

釋宏興

壹佰元整

陳美瑤

參拾捌元整

無名氏

貳拾捌元整

釋善覺

青松
萌芽

香光尼眾佛學院刊第二十一期
中華民國八十五年九月創刊
中華民國一〇四年九月出刊

ISSN 1560-8336

發行人：釋悟因

總編輯兼主編：釋見可

執行編輯：釋寂海、釋印舒

釋印辛、釋見滋

文字志工：陳國瑩

美術設計：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

◎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