

青松萌芽

香光尼眾佛學院院刊

26
民國 85 年 9 月創刊
民國 109 年 9 月出刊
ISSN 1560-8336

【年刊】

院長的話

由不得你

院長　釋悟因

有一天，小學同學來找我，我們聊起小時候的種種。

我說她像男孩一樣去抓泥鰍，突然間她說：「你知道嗎？我要結婚的時候，我爸爸跟我說什麼？」她們家有十一個孩子，一直想要生男孩，她是第三個女孩。我想了一下：「妳爸爸說：『妳終於要嫁人了。』對不對？」

她轉述爸爸的話：「喔！阿梅，到今天我才知道妳是女的喔！」她是女孩，一點兒都不像。我替她解讀：「你爸爸是說：『妳在家什麼都管，無所不插一手！』」她笑著說：「家裡那些事也沒什麼大不了的，我順手就把它做完了。」我接著說：「妳這叫能者多勞；勞者多能；無所不能。妳以為如何？」我們相視而笑！

中國禪宗祖師的語言是這麼說：「啊！原來尼師是女的呢！」阿梅在家裡像兒子一般承擔家事；相同的，女眾也可以出家，可以做大丈夫，本來如此。什麼叫大丈夫？不論出家人或在家人，都有自己的本分，這是一份自己想追求、想盡心盡力做得像樣的自畫像。世間有很多無奈，因緣條件總是不斷地改變，外在的因緣即是在磨鍊自己的善根。在佛門出家，什麼都要學，想要挑三揀四，輪不到你。天下怎麼可能全都是由你安排好的呢？

天要下雨──由不得你。

上廁所的時候，門是要上鎖的。從外面鎖的？還是從裡面鎖的？你我都很清楚！

我來出家，門是由我自己從裡面把它鎖上的，不是被人從外面上鎖的。

參與佛教是我自己要來的，就這樣心甘情願地充實自己，沒有第二種方法！

目次

院長的話

由不得你　院長 釋悟因……1

編輯手札

夏日的法食　編輯組……4

師長開示

就從這裡開始──身分認同

從《楞嚴經》七處徵心說起　院長 釋悟因……6

副院長好，我想請問…16

空性與修行　前副院長 釋見弘……17

自己與他者　前副院長 釋自肅……22

修道的方向　副院長 釋見可……29

伽耶山交輝〔教與學〕

從一期生命的終點…出發！

護衛心的禪法──死隨念　釋見寰、釋見杰審訂／釋宗一輯錄……36

萬里無寸草處去

《瑜伽師地論》的緣起修法與觀行體驗　釋見參指導／釋寬揚習作……59

樹之歌

學習與生活

當處發生，當業輪轉　釋惟慈……76

我讀《楞嚴經》　釋見澂……78

覺知當下　何行者……80

在疫情中學會感恩　釋寬廣……81

「問訊」、「門神」傻傻分不清楚　釋見則……82

出家人的「里程碑」　釋寬揚……84

封面原圖攝影：釋見覃

看只是看　釋印航 87
燃戒疤　釋廣慧 88
戒的力量　釋祖樂 89
我的組員，對不起……　釋印修 90
組長，請接受我的對不起　釋演瀚 91
禮物　羅行者 92
誰能幫我平復這不安的心？　釋祖樂 94
游泳選手　釋見則 95
平衡　釋禪敏 96
我的夢想　釋琮慧 97
吾輩的日子　釋宗一 98
天使 vs 惡魔　釋本鑒 99
是日已過　釋見澂 100
聆聽與陪伴　釋寬揚 102
享受自己的聲音　釋宗一 104
顧客至上　喜冰 106

109年度菁松獎得獎作品 109

學院新聞

精選記實

文藝週學藝競賽 117
參與香光山寺在家戒會弘護實習 124
院長慶生──八秩壽慶恆吉祥 128
「歷史的反思」專題講座 129

學院記事 130

編輯手札

夏日的法食

編輯組



這個夏天，如果您在香光寺用齋，除了一如以往有美味的齋菜以外，您會發覺還特別「加菜」了，那是學僧預備的豐盛的「精神糧食」。

為了在暑假「停課不停學」，學僧的暑期作業調整在午齋時間學習。每天輪流朗讀一篇小品文，出自作家林清玄的散文集《打開心內的門窗》。朗讀完了，還要附講個人心得。

在大眾面前拿起麥克風說話，本來就有壓力，還要應接院長不時提出的問題，更是一大挑戰。有時，院長會問：「我聽不懂。你說什麼？」雖然內心有點怯了，還是要硬著頭皮試著回答。

有一次，同學照著稿子唸完了，卻被要求「脫稿」再來一次！自此以後，上台的同學都不能看稿讀稿，功課的難度更加碼了。

又有一天，朗讀的同學心裡慶幸院長出門了，不用接受考驗。翌日院長回來，卻說：「昨天是誰上來唸？我沒聽到。今天再講一次！」已經用完齋去洗碗的同學想逃也逃不掉了，硬是被院長點名拉回來……。

我們都是這樣子走過來的。在學院的生活中，在師長的陪伴下，一階段一階段地成長。

編輯的工作，對我們來說也是一段成長的過程。整個暑假待在編輯室，抱著電腦；啃著文義，也許不是自己喜歡的事情，甚至編輯的經驗也曾是自己揮之不去的黑暗，但是，仍然接下了編輯的任務，為的是希望在曾經跌倒的地方成長。

今年新加入的成員，與舊成員的感受一樣，已經從最初「狀況外」的「新兵」狀態，漸漸在自己的摸索及師長的指導下，在編輯院刊的經驗中成長蛻變。終於，院刊要出刊了，我們也可以自信滿滿地「光榮退伍」了！

編輯的工作像什麼呢？可以用炒菜來比喻吧！佛學院一年來的日子，同學們許許多多的學習心得、修學點滴，都是各種豐盛的材料。經過編輯的取材和修潤等加工，最終在讀者面前呈現的，希望是又賞心悅目又營養豐富，還讓人回味無窮的成品。然而，我們畢竟是

下廚的新手，過程中，需要「星級廚師」教導及指點──陳國瑩老師、蔡幼華老師、楊雅棠先生以及指導院刊的師長們，謝謝您們！

本期《青松萌芽》的內容，依然是豐富厚實。

「師長開示」單元有院長開示課內容以及三位副院長的訪談。

院長悟因長老尼講授《楞嚴經》，從阿難向佛陀請求修定的最初方便，到佛陀指引出真妄同一體。點出修行還是離不開這個身心，自己可以有身分的認同。

〈副院長好，我想請問…〉單元中，編輯組榮幸地邀請了兩位前任和現任的副院長──見弘法師、自鼐法師和見可法師，他們都親切地接受訪問，傳遞寶貴的經驗，為我們在修學路上遇到的難題解惑。這個訪問的單元，也是本期的新點子。

「伽耶山交輝」是教與學的交相輝映。

〈從一期生命的終點…出發！〉記錄了今年密集禪修──死隨念的禪法修習，也側錄了學僧體驗各種練習的過程。擺脫對死亡恐懼不安的束縛，學習從一期生命的終點再出發，將精進喜悅的心落實於修行生活中！

〈萬里無寸草處去〉則是般若三學僧修讀《瑜伽師地論》〈聲聞地〉課程的心得習作。課程以論典為本，指導學僧修習緣起觀，在生活中學習解行互融。

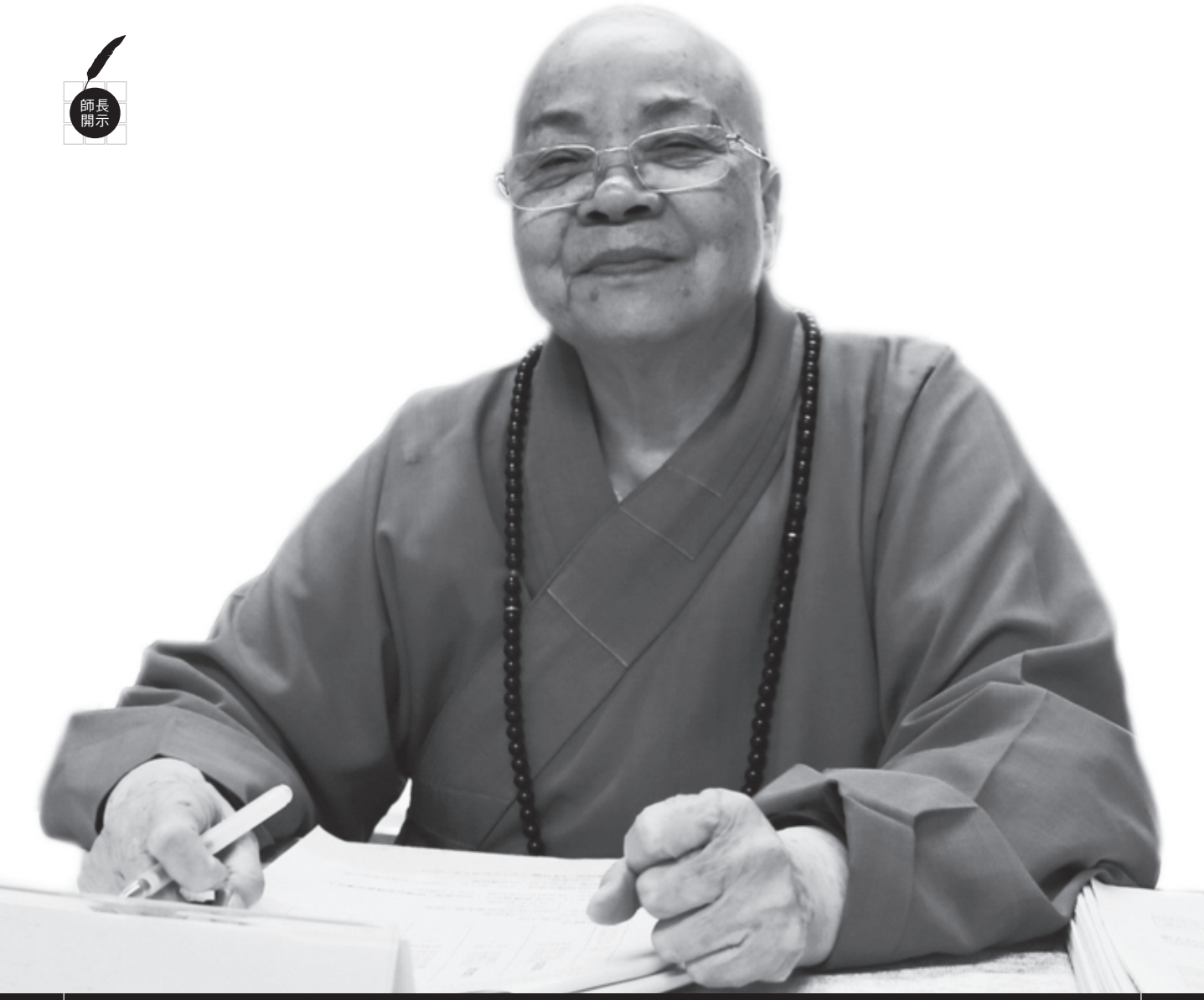
「樹之歌」是學僧們這一學年一齊攜手走過的種種成長回憶。

「學院新聞」輯錄了學院一年中的大事記。特別是中斷近 30 年的文藝週學藝競賽，以及 10 年一次的香光山寺傳戒，兩項活動今年都捲土重來，精采可期。

佛學院的學習，充滿了滋養心靈的「法」食，一株株的青松小苗就是這樣成長的。

《青松萌芽》編輯組至誠為讀者獻上供養，邀請您一同分享我們成長路上的安樂，普願皆歡喜！

師長開示



就從這裡開始
——身分認同 從《楞嚴經》七處徵心說起

院長　釋悟因

《楞嚴經》是一部很珍貴的經典，主要在教導禪修法門。

同時，本經也指出「真妄同體」，真心妄心同時存在，

成佛是在身、口、意上用功，

吃喝拉撒睡也是在同一個見、聞、覺、知裡面。

佛陀講《楞嚴經》的緣起，是由於阿難被摩登伽女色誘差點失身，被佛陀攝受回到僧團的阿難，傷心難過，痛責自己「一向多聞，未全道力。」因此向佛陀請求修定的「最初方便。」

看到．想到

佛陀先問阿難為什麼想出家？

阿難說：因為看到佛陀殊勝的三十二相，常常在想「此相非是欲愛所生」，佛陀的相好莊嚴應不是欲愛所生。為什麼？「欲氣麁濁，腥臊交遘，膿血雜亂，不能發生勝淨妙明、紫金光聚。」欲愛的氣味是粗濁的，不可能產生勝淨妙明的紫金身，因此對佛陀深生景仰而決定出家。

阿難這樣的發心及獨到的認識已經相當難得，沒想到佛陀卻呵斥阿難，說阿難與一切眾生是「用諸妄想」，都是用妄心在看事情，「此想不真」，這才會生死輪轉。

冰山下的心理世界

阿難發心出家的因緣都出於善念，為什麼卻變成了生死輪迴的根本？

原來我們的內在世界就像冰山一樣，外在表現出來的，只是像冰山上面露出來的一小角。冰山下面，有一大團的心意識在不停地翻滾，從一個念頭又再引出另一個念頭。

舉例來說，在路上看到一個人，我們心裡就開始打轉：「那個小姐很漂亮！」「她是哪裡人？她長得多高？她是做什麼的？」念頭不斷地往下走……。

所以不論阿難怎麼愛樂、怎麼嚮往佛陀的莊嚴相好，他的心中永遠有一套自己的心意識在運作，佛陀是佛陀，阿難是阿難。如果我們可以看到自己內在心意識的運作，可以明白「眼見是眼見」，讓心意識的運作止於當下，或許冰山就能消融──這是自己可以抉擇的。

心目何在？

佛陀為了幫阿難釐清他沒有用上真心，就詢問阿難：當初見到如來三十二相而發心出家，「將何所見，誰為愛樂？」是用什麼來看？是誰在愛樂？阿難回答：「如是愛樂，用我心目；由目觀見如來勝相，心生愛樂。」我的眼睛看見了，我的心生起了念頭。於是佛陀要阿難進一步察看「心目何在」，心目在哪裡？「若不識知心目所在，則不能得降伏塵勞。」

佛陀指引阿難修行解脫、降伏塵勞的最初方便，還是回到認識心和目在哪裡。當我們閉上眼睛，因為沒有光線只會看到黑暗，但是你還是可以知道：你的鼻子、手指、臀部和腳在哪裡。這是怎麼知道的？

你「看」，在當下同時，你「覺知」。是我們的「心的覺知」去看、去覺知的。

如果一個人剛死去躺在床上，他的眼球還是好好的並沒有壞掉，可是他還是不能看到，因為他已經無法覺知了。現在醫學發達，還可以捐贈器官，器官是色法、是生理的一部分，可是眼根與眼睛是不一樣的。

曾經有人問佛陀：「你是天上的神嗎？」佛陀說：「不是。」「那你是什麼？」「我是佛陀。」佛陀是什麼？「佛陀者，覺也。」

覺知是你、我都有的能力。知道「什麼是好、什麼是不好」「什麼是善惡」；覺得「我還學不來、我還做不到」。做不到就練習嘛！你已經知道自己還不會，這就是開始在覺知了。

當然，我們的覺知還需要多多磨練，才能更敏銳、更廣闊。所以每個人都可以修，就從這裡開始練習覺知。

最初方便的修行方法

我們和阿難一樣，不知道自己的心目所在嗎？是的，由於真妄同體，很容易把妄心當真心。佛教最可貴之處也在於「人有覺知」。所以，佛陀教阿難辨析：你是怎麼看見的？你是怎麼思惟的？以「七處顯妄」──七個「心在哪裡」的問題，引導阿難去覺察流轉不息的妄念──剎那剎那的無常流轉不住。

修定的前方便，也就是建立正知正見。

七處顯妄

佛陀就「心目何在？」來問阿難。

阿難說：我的眼睛會看，在臉上；我的心會知道。

佛陀問阿難：你的心在什麼地方？

在一問一答中，阿難總共提出七個心之所在：身體裡面？身體外面？在中間……。阿難一直在推敲「心在哪裡？」佛陀卻指正：阿難所說的都是出於妄心！

以下，就來看一看佛陀如何破斥阿難的妄心。

人心真的隔肚皮嗎？

首先，阿難說：所有眾生都認為心是在身體裡面，「一切世間十種異生，同將識心居在身內。」

佛陀說：如果心是在身內，那「頗有眾生，先見身中，後觀外物？」意思是說，假如心在身體裡面，那麼，我們會先看到身體裡面的內臟，才看到外面嗎？

阿難和佛陀討論的焦點是「心在身體裡面」。隔著肚皮，內臟都在裡面，所以阿難說心在身體裡面。

理論上，心在身內的話，應該也能知道身體裡面吧！

於是佛陀以講堂和祇陀林為例，詢問阿難：「汝今堂中先何所見？」

阿難回答：「世尊！我在堂中，先見如來；次觀大眾；如是外望，方矚林園。」阿難說：「我在講堂裡面，會先見到在裡面的如來；然後看到在裡面的大眾；再往外才看到林園。」會先看到堂內的事物，然後看到堂外的事物。

佛陀反詰阿難：「必不內知，云何知外？」如果心在身內，卻看不到內臟，那麼，心在身內是不合道理的。

在經文中阿難也提出：能看到外面是因為有眼睛，就像講堂有窗戶可以外望，所以我們有眼就能看到外面。我們的想法是不是跟阿難很像？晚上睡覺的時候，闔上眼睛，像窗戶關起來就什麼都看不到。實際上，沒有這回事。就算眼睛閉起來，心就不會想了嗎？

一人飽，可以全家飽嗎？

如果心不在身體裡面的話，阿難就轉念說：那麼心一定是在身外了！

佛陀說：「身心相外，自不相干。」如果心是在身外，那麼你的心和身體有何相干？

如果心在身外，即身、心兩不相知，心知道餓，身體卻不知道餓，也不會知道要找食物來吃，「心所知，身不能覺；覺在身際，心不能知。」所以，佛陀舉例詰問阿難：如果心在身外，意即身、心是分開的，就像我們派一個人代表大眾去吃飯（比喻身），這個代表吃飽了，其他人（比喻心）也都能飽嗎？這是不可能的。

當然，事實不是這樣。你知道餓的時候，你會找食物來吃，身、心兩者是相知的。

心在眼根內嗎？

心在哪裡？心不在內；也不在外，那麼，心應該是潛在眼根。

阿難說：「此了知心，既不知內，而能見外，如我思忖，潛伏根裡。」因為眼根背內向外，這樣就可以解釋「看不到裡面，卻看得到外面。」就像一個人站在門內，他面對門外，就看不到裡面而只能看到外面。

阿難舉琉璃籠眼為例，說：「猶如有人，取琉璃椀，合其兩眼，雖有物合，而不留礙。」就像琉璃椀合著眼根，眼根在琉璃椀之內還是可以看到外面。琉璃籠眼如同現今人們戴上眼鏡，甚至是隱形眼鏡。

佛陀詰問阿難：「彼人當以琉璃籠眼，當見山河，見琉璃否？」以琉璃籠眼，眼根看得到遠處的山河，還看得到近處的琉璃嗎？阿難說可以。

於是佛陀再問阿難：「汝心若同琉璃合者，當見山河，何不見眼？」心如果潛眼根，我們眼根看得到外面的山河，為何看不到自己的眼？

佛陀再次點破：心不在眼根裡。

「心在哪裡？」所討論的是處所，目的在指出「能見的功能」是怎麼回事。生理、心理有各自的功能。有的人眼睜得大大地盯著人看，可是眼神呆滯，視若無睹，那時眼球其實不產生眼識，就是我們常說的「心不在焉」。

眼儘管能夠看，只在剎那間，如果不用心地知，就會視而不見；聽而不聞。眼、耳、鼻、舌、身都需要專注──作意，才能生起見、聞、嗅、嘗、覺、知的作用，心更是

如此。

在黑暗中，就看不到嗎？

阿難又想：心如果不在內；不在外；不在眼根，而身心是相知的，心看不到裡面應該是「臟腑在中，竅穴居外，有藏則暗，有竅則明。」臟腑一層一層包藏在裡面，只看到一團黑，而眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴有洞可以通外面，所以看得到外面。「開眼見明，名為見外；閉眼見暗，名為見內。」為了解釋眼何以只見到身外而不見身內，阿難就以開眼、閉眼來說明。

佛陀就說：如果在黑暗中所見就叫見內，那麼「居暗室中，無日月燈，此室暗中，皆汝焦腑？」在暗室中所見豈不都是你的五臟六腑。我們是在暗室，怎能說我們所見的這些，都是在我肚子裡的東西！

佛陀又說：「開眼見明，何不見面？」就算眼睛睜開又有光線，眼睛看外面時，你看得到自己的臉面嗎？當然，不用鏡子，我們永遠看不到自己的臉。所以，阿難輾轉思量的見內見外就被佛陀破斥了。

提到黑暗，有人會恐懼黑暗，好像鬼是在夜晚才出來，白天都不出來？其實是你內心在怕鬼；其次，一個人獨處在暗中，這就形成暗中怕鬼這回事。我們要會觀察自己的心，回到心的作用，看內心生出了怎樣一團的妄想。

心遍布全身？

阿難想到，佛陀曾經開示心與法互生，就推測說：「隨所合處，心則隨有。」心向哪個地方接觸，那個地方就是我的心。

佛陀就詰問阿難：你這隨所合處而有的心，「為復一體？為有多體？」「為復遍體？為不遍體？」這心，是一個還是兩個？是遍布全身還是沒遍布全身？

大家來實驗一下，我們用右手抓左手時，心的感覺是在右手還是左手？有形成兩個感覺嗎？心如果是一體，左手被抓時，四肢也都感覺到被抓嗎？心如果是不遍體，那兩手抓兩腳的時候，豈不是只有一腳有感！

事實上，四個選項以上皆非。所以，佛陀再次斥破阿難：「隨所合處，心則隨有，無有是處。」

「中」在哪裡？

阿難又想：說心在內也不對；心在外也不對；既然身心相知，心又不見內，那麼，心就是在中間了，「復內無見，當在中間。」

佛陀反問阿難：「中何為在？為復在處？為當在身？」你所說的「中」是在哪裡？是在有感知的地方，還是在身體的特定位置？

如果心在體表就不叫做「中」；如果是在有感知的地方，也要能指出是在肚臍？在胸口？如果不在體表，左右兩點的距離有一個「中」；前後兩點的距離也有個「中」；上下兩點的距離，在某處是「中」，這都是指方位的「中」。從現代的科學來看，地球一直在轉，「中」，也就不是有固定的地方。

這時候阿難就說：我說的「中」不是方位的「中」，是根和塵之間的「中」，「眼有分別，色塵無知，識生其中，則為心在。」在有知和無知的中間，這就是心之所在。

佛陀反問：如果心是在根和塵之間的「中」，這個心是兼二，還是不兼二？如果心兼根塵二者，心一半有知、一半無知，這心體就雜亂了；如果心不兼根塵二者，心「非知不知」，失去能知的功能，那也不是心的體性。

「中」，有時是指方位；有時是一種概念。就像佛教講的「中道」：不要太急，不要太緩；也像中國的大同世界，沒有邊界，是追求的理想境界。這些是文化、宗教探討的概念。就人而言，我們有情感、感知，「中」也是可以調整的。

有沒有心的一席之地？

於是阿難又思惟，佛陀曾與四大弟子說：「覺知分別心性，既不在內；亦不在外；不在中間。俱無所在，一切無著，名之為心。」阿難不敢肯定地詢問佛陀：那「無著名為心不？」那個不附著在一切事物的，是不是就是我的心？

佛陀反問阿難：「水、陸、飛行，諸所物象，名為一切，汝不著者，為在為無？」如果心不附著在任何地方，而在心能看到世間的一切物象時，你能說這些事物是存在於一個處所？還是沒存在於一個處所？

用白話來說，這些世間萬物是否占有天地間的一席之地？

當然，雲在天上飛；魚在水裡游，各個事物都占有一席之地，怎麼會「無著」呢？

於是佛陀接著指出：「有不著者，不可名無。」既然占有一席之地就不能說它們是「無」。

「無相則無；非無則相；相有則在，云何無著？」什麼形相都沒有就是「無」；既然不是「無」就表示有形相；如果還有個形相就會有所在；有所在就有著落，就不是無著！

我們常常用鏡子比喻我們的心，外面的物象經過鏡子，鏡子不會留下影像，叫「無著」。就實際來說，鏡子是無知，心卻是有知。是心在執著，不是夢、幻、影、泡、沫的有無。

如果善人站鏡子前，鏡子不會變善，不會被影響；但是，善人站在我面前，我們不會受影響嗎？心雖然像鏡子，可是心會留下影像，留下影響。

心不僅會受善人影響，當看到他的表情，我的心攝取他表情的影像，心裡馬上轉了很多故事。「我要放下！要淡忘！」就是「有」，才須要放下。就是放不下，才會不斷地說：「我不要理他。」心中留下「影像」，就會影響一個人的心。

妄識非心，何為真心？

上面的七處顯妄，佛陀以「處」來詢問阿難：「心在哪裡？」

阿難開始思惟、推理，連著七次所說的，都被佛陀否定破斥。

因顛倒而妄

妄是什麼？妄從哪裡跑出來？「一切眾生從無始來種種顛倒。」眾生的煩惱是什麼時候開始的？「無始！」不是現在才開始，無始就是沒有一個開頭處，這是「眾生之所以為眾生」的虛妄執著、顛倒。

佛陀進一步告訴阿難，什麼是真心？什麼是妄心？妄心就是攀緣心，「用攀緣心為自性者」，以攀緣心為我們的心性，這就是無始以來的生死根本。

真心就是「識精元明，能生諸緣，緣所遺者。」能生諸緣卻又不是諸緣，不隨生死輪轉的，也是我們無始以來的菩提涅槃。

不論是生死煩惱，還是菩提涅槃，都是無始以來本來具足。

為什麼會找不到心在哪裡？我們能認知、覺知的心，為什麼會變成妄心？因為攀

緣，遇境生心。如果攀緣塵境，那麼，種種的推論，反復的推敲，都是妄心。既是虛妄，自然來去無蹤，也指不出固定不變的處所。

佛陀透過自己修行，知道煩惱斷了就不會再生煩惱。因為生死煩惱其實都在說一個「我」的執著──只因對知識、對情緒、對萬物有錯覺，有執著，認為有一個永恆不變、不動的存在的「我」在修行。縱使對修行來說，「皆由不知二種根本，錯亂修習。猶如煮沙欲成嘉饌，縱經塵劫，終不能得。」──果與因不相符，理與事不相契，如何可成？

現在我們還未成佛，會有「我」、「我的」煩惱。重點是，眾生與佛本來是同樣具足佛性，一樣可以了斷生死煩惱，現在說這些，是佛陀的聖言指示。

只要用契理契機的方法去參修，自然參透生死煩惱是怎麼一回事──這是生死煩惱到期時。

小心被經驗綁架

我們為什麼會煩惱？

在你眼前出現的境相，在這個境相上產生了想法，你去描繪出來的故事，在過程中有很多的推敲、攀緣、算計、比較，這就是「前塵虛妄相想」，一直在外相上打轉，而不是回到現在、此時、此刻、當下。就像阿難到處找心在哪裡？他說的七個地方其實是推理出來的，推理就是妄識的作用，並非當下的真心，所以佛陀叫阿難不要「認賊為子。」

可是，回到我們自己身上，如果同樣被問及「心在哪裡？」我們還是跟阿難一樣，會用過去的經驗在想，去推敲；去比較；開始去製造那一大團東西。因此，攀緣心、分別心……念頭在轉，就是我們在世間流轉相續的根本。所以在開始問「修定的最初方便」時，佛陀就說了「出離生死皆以直心」，我們想要解脫輪迴煩惱就要用直心──直下承擔，當下迴光「返照」，不是用推敲的。

當下的力量

眼根所見、所知、所覺的只有當下，眼根沒辦法看到一秒鐘之前的事，眼根沒辦法見到過去、未來的物象，耳朵也是一樣。所以眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，都只

是接受當下的覺知，沒有辦法想像或回憶。能夠知道過去和未來的，都是我們的意識心；而意識心的現起常常是意識的推敲，從過去、現在、未來三世，乃至遍及十方緣境的作用。

舉個例子來說，火災現場，那個最緊急的時刻，為了搶搬東西，一個人就能把大冰箱扛起來，可是事後想扛回去時卻怎麼樣扛也扛不動。這是為什麼呢？這是因為之前完全沒有分別心！

你的思惟世界框定了你自己──「我只能做什麼」、「我不能做什麼」。沒有這回事，不可能被框定的。生活中我們有太多的想像，即是不停流轉的念頭，這流轉的念頭，是心的第幾念？只有第一念，絕對是當下的，智慧是當下的。

回頭看，阿難看到佛陀莊嚴相所以決定出家，都是心路歷程。這個雖然是善心，可是還是從攀緣、分別生出來的妄想，不是當下的真心。

那麼，什麼是真心？佛陀有一次舉花，大迦葉尊者會心一笑，那是彼此知心，這就是用心在看；用心在說法。這個才是修行真正的因。

覺知是修行的開始

佛法以有情為本，《楞嚴經》就是從人的「覺知」來說的。因為人可以「覺知」，所以如果我發願「我很希望我像〇〇大師。」你依此發心認真去修行了，可是你還是你，你不是〇〇大師。但是，你一定能夠以這個願來自利，也能夠生起利他的力量。

修行是從見、聞、嗅、嘗、覺、知，以及心的覺知下手，人是從「覺知」開始的。仍然是要回到當你見到；你會思考；你有覺知心起了各種變化之時，你就會建立自己的信仰，知道自己要做什麼。每一個心願是會相互影響的。

佛法理論的基礎，是在說每個眾生都可以修行，都能成佛，我們不是靠上帝創造的。修行的根基就是建立在六根上，眼、耳、鼻、舌、身、意，從這些地方，我們就在真心和妄心之中，這樣反反復復、進進退退地去修學──從六根去覺知本心，心絕對和六根有關。

「我覺得這是我要追求的！」所以，我就會有自己的堅持，讓自己可以有身分的認同──我要像樣！像什麼樣？不是苦不苦的問題，而是你已經有了你自己的覺知。

（本文摘自 108 學年度「院長開示課」──《楞嚴經》之課程內容）

師長開示



副院長好，我想請問…

有一天，
阿難請教佛陀關於善知識與修行的關係。
佛陀說：「善知識者，是修學梵行的全部。」
佛學院的修學中，
或許會遇到疑惑、困頓、苦無出路……
此時，請教善知識引領，
讓我們在修學途上不致迷路，甚或迷途而能知返，
依循前人的智慧，
找到渡往彼岸的方向。

本期副院長開示有別於過往的開示，採取 Q&A 形式。
編輯組整理出一些在佛學院修學時遇到的問題，
並邀請三位佛學院前任／現任副院長：見弘法師、自鼐法師和見可法師為我們解惑。
單元分為三部分：
「空性與修行」──知、行怎樣合一呢？如何在日常生活中運用學習到的佛法理論？
「自己與他者」──如何回到尼僧的修行自覺，重新看待人際關係的難題？
「修道的方向」──從佛學院直至畢業後，怎樣選擇方向走出自己的修學路？
你也有相同的疑惑嗎？
讓我們一起向師長們請法吧！



空性與修行

見弘法師
前教育堂主／香光尼眾佛學院副院長（76 － 80 年）

問：上課學了很多教理，如《楞嚴經》、空性思想、《瑜伽師地論》，大乘三系的理論等。這些學習，怎樣與修行連上關係？

答：大哉問！這是每個學佛者都會關心的問題。但這個問題囊括了整個大乘佛法的思想體系和修行方法，必須從以下三個面向，抽絲剝繭，融會通達後，才能找到具體的落實點。

（一）大乘三系的教理思想重點為何？有什麼共通之處與差別？它們所指向的究竟真實（勝義諦）是同一物嗎？

（二）除了一般的教理思想，大乘三系是否也各自發展自己的修行體系，也就是修道觀？或者我們可以從哪些文獻、經論段落或前人修行經驗，找到下手的指南？

（三）最後才是：如何將上課習得的大乘三系的菁華、要點，在日常生活裡找到連結點，讓佛法的思惟具體轉化為讓我們身心更加成熟安穩的養分？

問題中的大乘三系，應指印順長老對大乘思想的歸類，承自太虛大師。印度佛教裡面，「真常唯心」，也就是如來藏思想，因為思想上甚是類同，被納入唯識學派中。如果我們先採用印度的角度，將大乘佛教提綱為中觀學派和唯識學派，這樣修學起來，會輕鬆很多。

中觀學派認為所有的存在事物，全是因緣和合下暫現的「假法」。這些假法中，深入細究的話，找不到任何獨立自存的真實法可以做為它們的依託，故主張「假必依假」，「諸法皆空」。唯識學派也認同所有的現象界都是假法，但卻認為假法的存在，不離心識而有，故主張「假必依實」，「萬法唯識」。

後世或進一步將中觀學派歸為「自空說」；將唯識學派歸為「他空說」，不過要注意的是兩學派對「空」一字的理解是不同的。對唯識學派來說，「空」等於

「無」；但在中觀學派立場，「空」是「無自性」，並非「無」（虛無）。

用我的理解來說，「空」不是沒有，而是「不可定義」，也就是，萬事萬物的本質，是無法從任何一個固定角度被僵著化的。就好像面對湍流不息的流水，你無法截取任一剎那的流水，說它就是流水的本質。

以上是對（一）的簡要回答。如果有人要追問這些不同學派所主張的究極真實（實相、勝義諦）到底相不相同？這個問題留給你們深思，此處不做進一步討論。

其次，我們很快來談一下（二），也就是大乘各學派的修行方法或修行系統、修道觀。

中觀學派方面，大家可以先找《入菩薩行論》，特別是其中談「自他交換」以及第九章談人無我、法無我的部分來了解。

唯識方面，大家耳熟能詳的，有所謂的「五重唯識觀」。此外，大家也可以涉獵一下「四尋思」、「四如實智」、「三性三無性」等義涵。

特別是八世紀蓮華戒大師《修習次第》一書，揉和了唯識的觀法以及心識性空的中觀觀法，很是有趣，感興趣者可找來一讀。

大體上，目前我們從經論中所看到的中觀、唯識的修道論，撇開大框架如戒定慧、六度四攝、修道階位等共通點不談的話，它們各自的修法，多與「毘鉢舍那」也就是「觀」、思惟修有關，而這些毗鉢舍那的思惟修，也都與獨自的教義思想密切關聯。只是在文字呈現上，讓人感覺有一些片斷分散、多元分歧，與大家期待的「操作指南」大多有些落差。

總言之，對於（三）：「如何將上課學到的大乘思想，落實在生活裡，與修行連結」這一問題，我建議大家必須掌握大乘各學派的教理，整理出其思想的菁華和核心邏輯後，才易上路。

問：有時覺得理論和生活分開了，生活中遇到煩惱時，學過的空性思想要怎樣拿出來用？

答：理論能不能用到生活、如何用到生活，跟生命的成熟度有關。如果人際關係經常不順心，或是情緒容易不穩定的話，應該要多修世俗諦，清楚分析因緣始末，找到自己不安的根源，而不是觀空。反之，如果身心可以經常保持一定平穩的話，

才適合觀空，也就是修勝義諦。

修世俗諦，要在具體的每一個因、緣、果上，找到它的原因，並作理性、正確的思考。像大家現在過團體生活，就是修世俗諦的好機會。

例如有一位同學，你和她每次說完話就生煩惱。生什麼煩惱？

你生氣！生氣她固執，不接受別人建議，讓共同執作的事務出了紕漏。事情有疏失與你何干？因為別人會以為是你沒負好責任。那就跟會誤會你的人說清楚，不就沒事？

還是你生氣是因為同學不接受你的建議？如果你努力多次說明，對方還是不接受的話，那要不是對方有問題，要不是你有問題。如果是對方的思考、理解、能力等問題，你的福德才智可以改變她嗎？如果不行，那老是生氣生惱，不是你自己想不開嗎？如果有可能改變對方，那就好好研究怎樣跟對方說明，讓她聽懂你的話，不是比較實在？

也或者同組的共事同學中，有人認同你的觀點、做法，但卻不像你如此生惱。若如是，那更該好好了解：為何別人不生惱，只有你生惱？去學習、發現面對相同情境可以有很多套不同的反應模式，然後選擇其他可以讓你舒服些或是更符合佛法的反應模式。

以上是世俗諦的修行。這也是淘洗我們較為粗重煩惱，讓我們的人格更成熟豐潤，往勝義諦邁進的重要基石。不過雖說世俗諦的修學是勝義諦的基礎，並不是說我們平常就不用修勝義諦，或是說上課學到的教理思想就無法運用在生活上。

問：那怎樣在生活上運用空性，也就是依著勝義諦去思惟呢？

答：團體生活、領執培福、人我是非的磨鍊，甚至各種知識的吸收，如果知道如何用心的話，可以磨鍊我們的心智，長養我們世俗諦的資糧。但也要同時培育我們自己對於空性思想，或是生命本質的理解力和穿透力。

不過「空性」的理解有許多層次，需要層層的批判與辯證參究。真正的「空性」，是超越所有的常與無常、我與無我、淨垢一異、是非善惡等等的二元對立，是徹底超越一切思惟的。這種境界當然不是一蹴可及。以我自己的經驗，我覺得修「無常觀」搭配一些「不淨觀」，也就是「死觀」或「白骨觀」挺容易在生活

上運用的。等「無常觀」熟練後，才能進一步朝「無常的本質」、「存在的本質」去深刻思惟修，逐步朝「空性的智慧」邁進。

那如何在生活上修無常觀？最簡單的方式就是每天臨睡前，反思今天之中，我們做了什麼？然後再逐一反觀。例如：早上喝豆漿的我和現在的我相同嗎？如果不同，那早上喝豆漿的我跑到哪裡去了呢？我們可以掌握它嗎？然後，同樣，也許我們接著想到我今天上午外出搭車的事，這時我們再想：今天搭車的我是現在的我嗎？如果不是，那麼搭車的我跑到哪裡去了？

就這樣，將我們反思時浮現的「我」逐一追問，追問到自己慢慢有感覺，感覺到一些疑惑，或感覺到「我好像不是那麼真實」。如果，我們可以反思到「我好像是不斷不斷在不同時段生滅的」之後，我們感受到自己好像是無常的，這時，我們可以進一步觀想自己死亡了，慢慢變成了白骨屍骸。不淨觀的部分大家可以找經典看一下，但不必觀得太細，剛開始時，觀個大略即可。然後，在心變得比較專注寧靜時，可以趁機修「止」，靜心一段時間。

總之，這樣的無常觀與修止，每天至少一次，時長不限，可以反復交錯。等熟練時，行住坐臥隨時都可以觀照或修定。

以上是我自己的方法，提供給大家參考，目的是要讓我們練習對「無常」產生真正的感受力，而不要只停止在腦袋、概念的理解。當我們可以對「無常」、「死亡」產生面對面的感受，我們對於「生命的存在」，也會產生更多豐富的理解。

問：可以再多談世俗諦和勝義諦的關係嗎？

答：談到世俗諦，也好像在談：人活在世間上，總有些責任或角色要完成。例如：領了執事，就要把執事做好；身為學生或徒弟，師長對你有什麼期望，就必須去圓滿它。這些都是世俗諦。但是從勝義諦的角度而言，這些都是空的。用上面之例來說，如果明天你將要死去，你的執事有沒有做，重要嗎？或即使你想完成它，你有辦法嗎？

從空性的角度來講，世間的任何關係、責任，都有賞味期限。但是，我們能因為它有賞味期限而不要它嗎？沒有辦法。世俗的、社會的責任，只要活著，就跟你我有關係。

有些人會說：「活著沒有價值，沒有意義！」殊不知所有的價值、意義，都是我們賦予的。我們的生命，只要活著，就要不斷地沒事找事做。找什麼事做？找讓我們開心的；跟善法相應的；能發揮我們長處的；找我們覺得對別人或對自己有意義的事來做，這些是世俗諦。

此外，很多世間的學問、知識也很重要。如新冠肺炎病毒和流感病毒都是濾過性冠狀病毒。從勝義諦來講，既然是病毒，不都是一樣？問題是，全世界到目前為止為了怎樣找這病毒的疫苗和解藥，耗費多少金錢、多少人力？這些大家都知道。一個區區的小病毒，無數色法中的一個小小色法，弄得全世界人仰馬翻。所以，色、受、想、行、識，五蘊、十八界等等諸法雖然是「空」的，但跟它們有關的種種世間學問，都值得我們尊重、學習。

然而，不論怎樣尊貴、高超的世間法，都脫離不了「無常、苦、空、無我」的制約，這是我們之所以追求勝義諦、追尋解脫的原因。這個道理大家都懂，不再贅述。古德說：「二諦融通三昧印。」修學佛法，必須了解二諦的道理，在二諦間反復修學。古代論師對二諦思想有不少發揮，本次訪談只能簡單跟大家分享，想深入的人可以自己找資料來看，或是以後有機會的話，再跟大家開課。



自己與他者

自鼐法師
香光尼眾佛學院副院長（94 － 99 年）

問：在佛學院的團體生活中，面對人際關係的各種問題，有時感覺找不到著力點，該怎樣面對？

答：我認為，出家所面對的課題，可以座落在三種層次的關係上：（一）自己和自己，例如選擇當一個佛教女性出家人。（二）自己與他人，指師生和同學等人際關係。（三）自己與社會，包含傳承歷史，如香光的道風。

若我們一開始就著力回應第二層次的困境，會容易停留在看問題的層次上。如愛因斯坦的名言所指出：「我們不能用製造問題時的同一水平思惟，來解決問題」。而且，從因緣法則看，師生和同學關係的存在，是因為我們出家了，然後選擇在香光尼眾佛學院修學。因此，先從第一、三層次回答之後，再回答第二層次問題。

問：身為佛教女性宗教師，最需要開發的特質是什麼？

答：這個問題可能因人而異。但是不論僧俗或性別，佛弟子共同的修學目標是：勤修戒定慧以具足正見，立基正見而發菩提心、行菩薩道。從自身的經驗世界中，體會四聖諦的因果法則，並且透過修持「止、觀」直接體證四聖諦，以達「知苦、滅苦」的目標。這是佛法可以歷久彌新的關鍵因素。

雖然初學者無法立即體證四聖諦；但是，在日常生活中，以此為方向，常常思惟，則能更肯定日常生活中培養正念、正精進、正定和正思惟的必要性。由於女性心思較為細膩，比較傾向直覺感性，熟練「生活中的八正道」是女性最可著力的特質。立基於此，再精進行菩薩道，方能自利、利他，也不易蹈入偏途。（第一層次）

問：怎樣傳承香光的精神、道風和學長的風範？

答：回答這問題，需要先認出香光自家的寶貝是什麼；接著探討如何傳承。

香光創立的理念，是為了傳承佛陀建僧的目的，為令正法久住世間。本校在1980年創辦，其願景是培養實踐大乘菩薩精神的尼僧青年；透過養成解行兼備、具備教化知能的女性宗教師，以延續佛陀教化眾生的本懷。以現代化的佛法教育培養尼僧，讓尼僧具備教育社會的知能，是創辦人悟因法師對於建僧的新詮釋。

香光在傳承大乘菩薩的精神，可略分為二個層次。

第一層次是傳承禪門「生活即修行」的主張，肯定「眾中修；動中修」的價值。透過僧團的共住共修，「重複操練」具體的人事，以培養六度的精神。例如：早晚五堂功課的唱誦、各種儀軌（如誦戒、結夏、拜懺）出坡乃至行住坐臥等，是藉大眾共修的力量，來轉化個人的習氣，鍛鍊出僧人的菩提心和善心。如果明白這個原理，扎實地過香光的每個日常，一天天養成這些優質的習慣，你就已經在傳承香光的精神和道風，也是延續禪門深具智慧的「生活禪」。

基此，佛學院四年教育課程中，提供一套培養領眾的生活教育：訓練學僧既能「入眾」和他人合作共事；也能「出眾」帶領團隊解決問題、完成任務。其目的是：讓一個比丘尼，可以成為大乘「僧數」的一員。為此，佛學院對這團隊合作，提供了現代團隊合作的相關知能教育。例如：小組行前會、事後檢討、心得分享、大堂會報等，這些都在在引導我們能夠「以他為中心」，能共成佛道。在團隊過程中，你能學到其他同學的優點；在信任、隨喜他人中，學著接受別人的指正，互補長短。雖然，在「群」的互動中，不見得會順心；但是，如果你嘗試面對、轉化共修中發生的種種挑戰，你就在傳承香光的精神。

第二層次則是詮釋性的傳承，是指處於一個變動的情境下，你能認出所處環境的趨勢、限制和需求；抉擇你的方向，活出比丘尼的價值。這是沒有標準答案的選擇，因此，有幾個面向可提供你參考：

（一）為自己將要成為怎樣的出家人，找出兩個方向：內修方面，院長為了提攜後學，曾要求每個學僧：「從菩薩中找到一個典範，作為自己修持上的指導，甚至教理的專修方向。」外弘方面，就自己的興趣、專長，找出自己在佛門中要以培養哪一方面的專業來奉獻此生。

（二）實修實證，以承擔住持佛法的任務：一個僧人需要能夠面對自己內在的困頓和衝突。誠實面對自己，從實踐「法」，例如「身念住」，以淨化、轉化自己。這些歷程既是非常個人性的，但也因此具有普遍性；有了這基礎，可以作為服務這個世界的資源。

（三）勇於承擔自己菩薩道的風雨：香光的道風在於「人成」，鼓勵終身學習，廣學多聞以利己利人。在這資訊時代，不論修習佛教的教義、法門，或是教化、服務社群等，都已經打破時空的隔閡。因此，保持好學、彈性、開放而又尊重自他等素養，都是宗教師的必備素養之一。

（四）分析你自己所在的歷史定位：你是活在二十一世紀的出家人。人類所面臨的挑戰是前所未有的巨大和未知的，同時人類對宗教與心靈的需求會更廣面，要回應種種挑戰，需要能夠與不同想法的人合作。

香光的尼僧教育精神，需要因應新時代而有新詮釋，這需要你我來承擔。（第三層次）

問：學院生活包含各種層面，師長真的有辦法如實地看清楚學僧們的狀況嗎？

答：哈，這問題我也有過！不過，是有關師長稱讚我們「有道心」。我不敢反問，只好自己默默花了十幾年的時間去搞清楚「什麼是道心？」現在還在找這答案。

仔細地讀這問題，感覺只問了一半；後面沒說的「學僧的狀況」，反而是重點和著力點。我想邀請提問的同學，將沒有說出來的感受、想法、期待和行動，能夠先自己獨自寫下來，或者邀請一位你信得過的法友，和你一起釐清到底你內心感受到的和想說的是什麼？

接下來，我想假設這樣問：「嗯，如果有人（包含目前學院師長）表示某種程度看清楚你的狀況，甚至直接評斷你；進而指責你，這時候的你，要如何著力？」

我想，在這種情境下，很少人會承認自己的感受是舒服的。那麼，如何面對並接納「不舒服的感受」以及隨之而來的各種想法……包含「你真的有辦法看清楚我的情況？」我想邀請這時候的你給自己一個時空，溫柔、輕鬆地照顧自己：接納此時此刻自己的現況；感受自己身體的覺受及內心的感受、想法。這是很珍貴的時刻，因為，你也許感到丟臉；或是失敗感；或是比別人差……但是，你感受

到了。你沒有壓抑，沒有假裝沒看到；事實上，你已經被自己的某些動力觸發。你需要啟動「自我照顧」的工作，因為那波動的底層蘊含著：對自己的了解、關懷、價值觀、期許……甚至悲願。你需要轉身向內，挖掘自己「內在的寶山」。

類似尋寶者挖掘寶藏的工作。

首先，要丟掉表層的覆蓋物，逐步讓真正珍貴的寶貝顯現。讓自己那些憤怒的、防衛的思緒一層一層顯露出來，讓它們像訪客一樣，進來了然後離開；也接納照顧伴隨而生起的種種情緒。同時，你開始以「安靜平穩的心」問自己：「我最關心、在意的是什麼？」「我不同意的是什麼？」「我肯定的是什麼？」答案或許是清楚的，或片段、模糊的。但是，當中的因果關係是──你知道有一個自己重視的價值觀在心中，因此，對外來訊息，你的內心會有波動。

接著，我邀請你反問自己：「誰需要對我重視的觀點負責？」「誰需要對我的想法、感受負責？」聰明的你，我想你知道答案。我還想再邀請你，反問自己：「我願意為這個觀點付出行動嗎？」「我又願意付出多少時間來完成這個價值觀？」進行到這一步驟，這表示你不再將重心放在別人身上，而是你有足夠的平靜和勇氣：「我要為自己的價值觀負責。」

再來，我要邀請你：（一）在內心告訴自己：我知道自己所重視的價值是什麼，因此我能承認自己的有限，接納別人的評斷。（二）接著，你可以嘗試用建設性的提問，邀請對方將他的想法、期待說出來，成為對彼此都有建設性的內容；而非相互指責，甚至跨過了尊重彼此的基本界線。

有一個讓自己印象深刻的例子，可以提供你參考：

在三十天密集禪修結營開示時，有一位禪師，對著台下的學員無預警地說：「你們是我遇到最懶惰的禪修者！」頓時，一片寂靜無聲。

出人意料之外，一位年輕的學員，挺著胸、直直舉起手，溫和地問：「如果下次參與這樣的禪修，您有何建議？」

這時候，禪師停了一下，娓娓說出他的觀察和想法：「你們常常無法持續練習禪修，有人在靜坐時間，或者到戶外曬太陽；或者聊天；或者跑去睡覺。這顯現出你們的心力弱，因此，當然無法有成果。我希望你們能夠成功，所以，才這樣說你們……」

我想你可以發現，這位學員並沒有將他人的指責，停留在對方話語的層次；他進一步邀請對方將「指責」轉化為「建議」，而所建議的是「未來」。他勇敢而平靜地提問，讓禪師藉此說得更清楚，也讓在場者都受益。

過去，無法彌補；但是，未來，可以改善。他人的評價無法重寫，但是邀請他人給自己建議並轉為自己的資源，一直都可以進行。況且，他人的評價觀點，代表了某種他肯定的價值和經驗。如果你能將對方的經驗、觀點和能力，誠實地比對自己的實況，也許你會發現某些值得的參考點。當然，如果你不同意，堅持不調整，但又心裡不舒服，你可以考慮找一位你信賴的師長或同學幫助自己釐清。（第二層次）

問：當不認同某師長的教育方法而起煩惱，甚至想反抗、起尋思，該如何回到修行上？

答：這問題不僅會在師生關係上出現，也會在不同場合出現。

我先要謝謝這位提問的同學，願意將內心的想法、感受和內心的行動，如此鮮明地表達，並且謙虛地詢問如何回到修行上。

我對這句話的感受和了解是：「當我不願意接受師長的某個教育觀點、作法甚至行為，卻感到走投無路、被卡住，想要中止這個困境的時候，可以怎麼辦？」

讓我繼續借用上述禪修的例子來說明。

你也許已經發現，這位舉手發言的學員，透過一個未來式的提問，為自己被責罵的處境開了一條路：他請老師給建議，讓彼此回到教學關係上，而又沒有失去自己的平靜和信心。更棒的是，這問題將彼此的注意力引導到教學的共同目標上：「我或我們 ‧ 未來 ‧ 如何改善？」

這樣的設問方式，能夠化解衝突且引導出建設性的溝通結果。但是只學會這個問法，是遠遠不夠的。因為當別人評斷自己，我們很容易直覺地想要防衛、對抗、反駁，修行一下子就破功了。

有一個轉化人際關係的基本功，可以常常練習。就是透過覺察身體、呼吸或念佛，讓自己從「防衛、戰鬥」的狀態，轉為「如實接納」的狀態。在練習過程中生起的情緒和想法，都是訪客而非主人。學著「只是接納」自己內心的各種想法，而不用急著認同；也不用打壓、抵制或反彈。接著，試試看：讓自己的心柔軟。

能夠從對方的角度，為「對方的行為」找出至少五個不同的理由。之後，試著在這些了解的基礎上，與對方溝通，在彼此之間搭上一座橋樑。

最後，有幾個人際界線的前提，你我都需要深思和明白：（一）你可以不同意，但不表示你可以剝奪師長的教育職責。如果你覺察到：這樣的教育方式已經造成對他人（包含自己）身心的威脅或傷害，你需要停止一直想這問題，你可以向外求助，並且讓校方知道。（二）你可以不認同或不接受，但是不表示你只能用反抗來解決；你還有其他的選擇。你可以邀請師長將他的善意轉成幫助你的資源；甚至，你也明白彼此的有限，你是否願意以具體的行動改善現況（包括彼此、自己的班級、學院）？（第二層次）

問：同學們各自的背景都不一樣，個性、習慣、思考也有差距，有時會出現看不順眼的情形。生活在團體中，要怎樣安頓自己並且與別人和諧共處？

答：我覺得這問題的因果關係值得再想一想：「不一樣，就容易產生矛盾？」還是：「當我在不能接受某個人身口意的行為時，我該怎麼辦？」可能是第二個情況，才是真正的問題所生。我建議從下面幾個方向去調整：

（一）學習區分出：我是對你的「行為」看不慣，而非對「人」看不慣。

（二）對你所不同意的行為，提供至少三個可能的理由，並且試著以尊重的態度，實際地去了解行為背後的真相。練習這樣的思惟方式，將會開發你的想像力和慈悲心。

（三）探索自己在「看不慣」發生的時候，其背後的感受、想法和期待，並且與這些內容進行對話，將之轉為建設性的行動。

（四）練習挖掘「內在的寶山」，認識自己的核心價值，進而能以建設性的行動轉化衝突。（第二層次）

問：面對困擾的事情時，如何讓自己的心不被是非外境所動搖？

答：嗯，很實在的問題。因為人的六根一直都是開放的，只要還是凡夫，不動，基本上是不可能。我想把原問題的標準放低一點：「當我發現自己受到某個情境的影響，不論心情或想法都有所波動的時候，我該怎麼辦？」

我們需要練習的是：覺察、接納、放下或提起。如果這波動遲遲不走，就評量在波動的心念中，哪一個心所上演得最久、最大聲？

接著，傾聽這波動到底想要什麼？把它當成是一個訊息，它正要吸引你的注意。你可以給這個訊息一點點關心的糖果，只是接納。

如果還是不行，則轉念，例如觀呼吸、念佛、換個環境、運動一下。

如果它還是賴著不走，則找個安靜的環境，用自由書寫的方式，擴大思考的面向，試著至少給自己五個答案，回答這訊息背後的可能原因。或者，練習挖掘「內在的寶山」，找出自己最為重視的價值，然後全力以赴。（第二層次）

問：藉著哪些訓練，可以使自己的心更加堅強？

答：這是好問題，確實需要更多的學習和訓練。讓我們從訓練心的初層次問起：「在佛學院學習的過程中，有時感到自己的心軟弱或無力的時候，我可以怎麼辦？」這需要從身心兩方面調整，因為飲食、生活習慣、內心煩惱和人際關係都會影響心力。

在飲食、生活習慣方面：觀察並了解哪些食物對自己身心會有明顯的影響。生活習慣則儘量養成早睡早起。這需要自己多注意且養成好習慣，雖然很挑戰，但是很重要。

在消除煩惱方面：可以透過理解、熟悉和培養南傳阿毗達摩中十九個「遍一切美心的心所」和十四個「不善心所」。讓自己懂得在內心的火藥庫中，有哪些善心可以幫忙自己去和煩惱作戰？例如：運用輕安、輕快和柔軟的心，來練習你所修習的法門。常練習身念住，讓身心保持覺察、好奇、接納和輕鬆。

在人際關係上：可運用上面提到的方法，讓自己從生活中實修慈心和悲心。還要進一步深刻地理解「慈、悲、喜、捨」的涵義，讓自他受益。

此外，寫修行日誌或記錄生活事件，以熟悉自己的內在波動或煩惱模式。心力的增強是因緣法，需要不同優質的心所來支持自己。用好奇心來認出及觀察自己不善巧的心；也可以同學互相分享砥礪，發揮尼僧「以法相助」的美好風氣。

這樣的學院生活，是傳承、也是開啟香光的道風。因為佛陀的教法，正在轉化你們的身心世界！（第一層次）



修道的方向

見可法師
香光尼眾佛學院副院長（90，101 年－現任）

問：學院的課程講究五門並重，四年的修業中，每門都摸過，但是可能有些部分較強，有些部分較弱，不是每門都專長。畢業後，如何選擇適合自己走的方向呢？

答：五門並重強調的是全人的僧格教育，我們不要被五門的五種類別限制住了。學院五門的設計，打破了早期純粹解門和行門的學習。執事、生活和弘護門，著重在入眾的過程，透過僧團生活中的人際互動和角色變換，打從內在養具奉獻精神、恢宏器識和弘化知能。

我們發願出家修行，就是要陶煉身心，走出與菩提心、菩薩行相應的修道路。在每一門學習中，即使是早晚課在大眾師前收供水；或施食；或當維那，從這些小事情，我能否吸取到跟煩惱解脫和僧伽教育相應的精髓，訓練自己成大丈夫、作小獅子吼？正知見的建立及僧格和威儀的陶煉，需要團體生活的孕育和時間的醞釀，很難在解門課程或只是一個人打坐時，訓練出來。

院長就讀三藏佛學院時，看到很多同學一回到常住，完全適應不了寺院生活。他們對於寺院的運作沒有概念，無法跟人合作；也覺得在學院學了很多，別人卻教理不通，自己好像愈讀愈「清高」，變成與常住師兄脫節。所以，院長希望五門課程能讓學生畢業後，從學院回到寺院時可以接軌。

我們很容易把五門機械化地分隔，掉進事相和細節中，例如：被作業追著趕，計較分秒的出坡時間……而忘記了最核心的東西是──我出家的初衷；身心世界的陶煉；我有沒有在出家路上成長？

我們要平等地看待五門，也平等地看待自己的 24 小時。若今天有這樣的執事機會，我就用心付出和學習。這些養成的經驗，就會化為自利利他的實力。

問：畢業後，回到常住領執時，應該考慮的，是先從基層的服務去跟大眾結緣做起，還是找適合自己專才的執事來做？

答：學院的課程是基礎的宗教師訓練。以我自己的經驗來說，二年級的執事是輪值典座，我跟院長說很想當一年知庫，結果我被找去當英譯。那時我很掙扎，覺得應該把基礎訓練好，但是面對僧團的需要，我還是接受安排，覺得這就是因緣。在投入、付出的過程中，好像不用去設定，因緣自然會出現，師長或團體會邀約你去做一些適合自己的執事。不過，也因為提早離開輪執的基礎運作，後來，有一些基層的東西，我就需要倒過來學習。所以要保持覺知，不要忽略生活上的基礎訓練。

出家生活是僧團的生活，我是團體的一分子，一部分是個人，一部分是團體。在團體中，不用很特意地設定自己非要怎樣不可，因為自己有時也看不到整個團體的狀態和需求。如果內在發現有一種興趣和專長，當你不斷地去做那件事，大家就會開始覺得你有這樣的能力，你的因緣就會愈來愈成熟。例如對某科目有興趣，就去搜集更完整的資料，或在作業、畢業論文、跟居士分享之中展現，自然而然對這個領域就更熟悉。

出家以後談到的才華，是與內在的能力、願力相結合，不只是一般說的有某種特長、在某一方面有所成就而已。當我們著重於內在成長而且有下功夫，就像種子的能量足夠時，即便泥土可能硬一點，但是一定會破土而出的。

問：畢業後回到常住，面對身分轉換，如何在緩衝期間調適？
另外，寒暑假回到常住，不知道自己應先對常住的事務多熟悉，還是先去處理自己的課業？這兩方面會有一些衝突。

答：這個問題可分兩個層面。

如果是寒暑假回去，建議多主動幫忙，若師長說：「你安心去讀書。」那就安心去讀。用實際行動讓師長知道：平時受到您們的護持，我放假了願意多支援。這種主動、積極、開放，願意體貼搭配的態度，就是真誠具體的回饋，師長會很歡喜的。若是畢業後回到常住領執，可以說會百分之百適應困難，不過，每一個人都要經歷這樣轉折的歷程。

畢業回到常住後的困難，常是文化價值的落差。例如回到常住後，發現對弘法利生的概念或作法不一樣；或對於常住師長的風格，怎樣去接受、認同和適應。另外，在學院，到三年級當組長；到四年級是大學長，幾乎是「孩子王」了。回到常住，要重新當小孩，從低年級開始做起，真像再一次出家。

我到美國進修後回來，也經歷了這個歷程。好像移植一棵樹──把樹移到某地種植，又突然把它移回來。很多人把你當舊的伙伴來看，但你的身心世界已經有一些轉換，所以要有一段認識和磨合的過程。

我常常跟畢業生說：不要想著已經學成歸國，就趕緊要做一番大事業。在這階段反而要讓自己多傾聽、融入和付出，先了解常住需要什麼。在這歷程中，要掌握一種內在的力量──僧格、態度、觀念和生命習慣的養成。只要自己在這方向是如法的，常住一定會歡喜這樣的僧眾回去。只怕我們有傲氣，看不起別人，變成自己降不下來。過程中，一定可以找出時間，在自己認同的價值上多用功、充實，找出方法與進修後所知道的資源，產生分享和連結，讓自己的修學路可以往下走，也讓常住的修學和弘法增加一些觸角。

問：在學院的學習中，希望把學到的理論用於轉化自己的內在，卻很困難。雖然學了很多解門的知識，但是日常的習氣仍會存在。該怎樣面對？

答：用烹飪來比喻。例如談到「燉」，有些菜需要半小時才能煮出味道，你卻希望只花十分鐘，這是很難燉出味道來，這是時間的問題。另外，方法是否用對？如果方法沒用對，縱使煮上一個小時，仍然是沒有味道。

對香光的學僧來說，身旁有蠻多的長老尼善知識。幾乎每個老師都有這種價值觀──認為理論要能在生活上應用，如上《百法》、《瑜伽師地論》可運用在生活上。若你遇上困境過不去，而你願意敞開心胸，可以向善知識或授課法師請求幫助。

談到方法，當讀到某方法的時候，你有沒有興趣拿來與當下的身心狀態相互映照？讓自己的身心踏實地依法而住、依法而行──真的就是「法入心；法入行」。期許自己：就算感染了新冠病毒，也能無畏無懼地安然離開這世間。到了生命最後的一分鐘，發願：我繼續要修行，繼續行菩薩道！

僧人最究竟的生命目標是什麼？最終，在悼念會上，別人也許會針對僧人這一輩子所言所行來讚賞，但是最懷念的，應當還是他的心的特質和內在的力量，他怎樣散發出來跟眾人結緣。

願的方向，每個人都不一樣，我們自己要去定位，不要讓自己的一生變成庸庸碌碌。好像老師給了作業，我就只是交作業給老師，要把它轉化──我來到學院，有各種資源在幫助我。當遇上善知識、老師給我題目和機會時，我怎樣去運用它，走向我要走的方向！

離開「這個時刻」，就失去這個時刻，別的時刻是否仍屬於我？如果我們能安住，有感恩、知足的態度，在這個因緣的當下，就是一股「法」了。

問：學院愈來愈國際化，有多國的學僧就讀，同學們的日常相處是一種挑戰；但反過來看，這會是學院的特色或優勢嗎？應該怎樣去適應，進而互相學習呢？

答：同學來自不同的國家，這是全球化的趨勢。在學院的環境中，最不希望出現的狀態是分國分黨。若大家都太愛國，陷於封閉，反而會讓這聚合變成不和合的僧團。

僧團就是和合僧，僧眾是十方僧眾。佛陀的時代，有很多小國，佛陀四處遊行，也有各地的僧眾加入，所以有很多講不同方言的僧眾在一塊。佛陀一直強調平等、和合僧。包括我們說戒時為什麼說「與欲」，不是說「請假」？與欲的「欲」，意思是：我人不在，但今天僧眾要集會，我要把「共贊此事的希望」給出來。人不在，心是與你們同在，所以我「與欲」。

從這個精神來看，一個僧人不會只活在個人的世界，還會知覺到所在的團體，願意跟大家融在一起。如果大家學到這樣的精神，任何一個國際學生，都可以在這兒打開胸懷，展現開放和包容，在差異中互相學習和成長。

有些國際學生，中文的語文能力雖然不強，但是她的僧格會感動到學弟，也能產生極大的影響力。例如颱風天下著大雨，她也不是講堂組長，但是看到我在巡水路，雨衣一穿，就說：「副院長，我來！」或在照顧組員時，組員不會，她就耐心陪伴。雖然寫作業的壓力非常大，仍能透過學弟們的協助寫出來，文筆不是很優美，從中卻能體會到一種敦厚的特質與法的味道。

一個人的身心狀態是多年養出來的，可以學習去觀察每個人的優點。

我印象很深的是一次新生入學式，僧務長設計一個「海納百川」的活動，表現出學生的文化差異。後來，同學在院長慶生會上表演各國文化，我很明顯地看到同學的創造力。

現在台灣的佛學院或寺院，參考了企業或學校教育的組織方式在經營，但是基底裡所涵容的，一定要有戒律精神，要有佛陀在世時僧團的精神。在這種挑戰中，就優勢來講，差距愈大，要打開的心就愈寬。一群人不一定很快就可以融在一起，但是要先了解才能產生包容。

問：如何把本學院的教育理想或精神，藉著各期學僧的力量繼續保持下去？

答：來到本學院，學習規矩很重要，所謂「不依規矩，不成方圓」。但是，也不要只停留在爬格子的狀態。院長想培養的是領眾人才，他非常強調「自覺」的能力。

我們說的學院精神，比如說大家一起討論「怎樣創造優質的學習環境」，由全校師生一起勾勒大家理想中的學院生活，此時，眼光要拉到辦學者的位置來看。

我們在成佛之前，還是有世俗心，七情六欲都在。但是有一些大德，寧願被關都堅持不還俗。怎樣才能對出家身分如此的認同和堅持？那是一種最源頭的、內在的力量。如經典說：「因地不真，果招迂曲。」它有一點點抽象，其實說的就是道心和菩提心。那種強而堅固的東西能扎穩之後，後面的能力還可以再訓練，速度慢一點也沒關係。我最在乎核心價值和道心的建立——這是一種「自我驅動力」，或者說是自覺的能力。建立之後，從而往這個方向努力，鞭策自己往前走。

現在學院的課程，例如「高山仰止」課，即是想從高僧的楷範中，讓同學建立這種力量。這種力量也可從生活中建立，例如我剛出家時，學院沒有分區域，院長住在現在的沙彌尼寮；現在千山苑的走廊，就是長老法師、執事僧一個一個的自修區。我洗衣服時水開很大，長老法師們就會過來跟我說：「水龍頭可以開小一點。」看到我走路，會糾正說：「你走路會拖地哦！」這種教導，可以在學長和學弟間直接地互相帶領，把良好的學風，一代一代地傳下去。

願大家把法傳下去，發願「讓法不要在我手中斷掉」！

採訪後記

藉著採訪，與平常素少接觸的師長「以法相會」，這是一次讓人感恩的歷程！

早於學期中，副院長就曾帶領院刊小組以腦力激盪來討論採訪題目，未果。後來，我們改用「自由書寫」各自寫出內心想採訪的問題。有些問題乍看讓人覺得：可以公開討論嗎？後來發現，師長並不介意坦誠對話，更樂於讓我們把這些問題與讀者分享。因為，這些問題，都是初學的我們由衷而問，也是在學院修學中實際遇到的問題。從師長開放的態度，我們學習到的是：要傾聽內心的話，面對問題時不要轉彎抹角。也發現師長比想像中更樂意包容及體諒初發心的我們。

開始與受訪的師長聯絡時，難免戰戰兢兢。過程中，漸漸地感受到師長對後學的包容和真切的關懷，例如線上採訪遇到許多技術困難，弘法師總是樂意配合；鼐法師遠在緬甸，因連線不穩定，慷慨地親自撰寫採訪回應文。採訪期間，三位師長都很願意傾聽我們內心的困惑，與初學的我們真誠對話，並且傾囊相授。

勇敢地請教善知識，帶來了豐富的收穫。希望這一篇專欄的問答，也能啟發你「有疑當往問」！

Digital Library of Buddhist Studies 佛學數位圖書館

香光尼眾佛學院招生

培育宗教師的園地

三大教育特色

（一）學院教育與寺院生活融合。

（二）出世修道與入世服務並濟。

（三）傳統精神與現代教學兼顧。

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）生活門──陶養健全的僧格

培養自律、自覺的生活習慣，以及關懷群己的生命態度。

（四）執事門──鍛鍊領眾的人才

從承擔僧事中，藉事練心，建立領執知見，培植領眾能力。

（五）弘護門──落實弘法的悲願

實際與僧團寺院、社會信眾互動，學以致用。

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，挖掘生命寶藏的尼僧及女青年，前來就讀。

香光尼眾佛學院網站

古往今來，死亡這個現象，
幾乎是無時無刻上演，不曾停歇。
對於死亡，你抱持著什麼樣的態度？
109 年 5 月 5 日至 10 日連續五天的密集禪修展開了！
經由一層一層的探索、了解，
一步一步體驗死隨念的修法，
進而帶給身心安定、平和的力量。
以下將揭開「死亡」的面紗，你準備好了嗎？

伽耶山
交輝

從一期生命的終點…出發！

護衛心的禪法——死隨念

釋見寰、釋見杰 審訂
釋宗一 輯錄



直視死亡

釋宗一

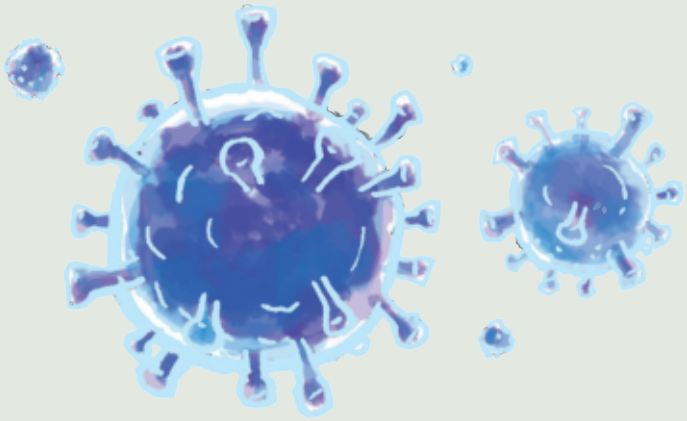
2019 年末新冠病毒悄悄地班師，將人體作為他們的宿主，2020 年初，全球陷入了疫情的肆虐。

不管是方內或是方外之人，只要是防護不足，一律逃不過這病毒的吞噬！每天，可從媒體知道全球各地死亡人數不斷在攀升，我們也就在如此劫難的時空因緣裡，搭上今年度密集禪修的主題：「死隨念」──護衛心的禪法。

誠如此次教授禪法的見寰法師引述希臘哲人之語：「世間有兩樣東西是人們所不敢直視：一是太陽，另一是死亡。」的確，在禪修練習的過程中直面死亡的當時，死亡顯得忽暗忽明。然而，不論是畏懼、焦慮死亡之不遠，抑或是過往死亡事件留下未完成的哀傷情感，甚至是對於修行使不上力、未能全力以赴……皆在直視死亡的各種練習裡。在練習的過程，我們重新獲得心的力量，知道下一刻前進的方向！

本次護衛心的禪法──「死隨念」專輯，是來自今年度密集禪修的實錄。輯錄的內容包括：「師長篇」有院長、副院長的叮嚀；「教學篇」記載教學設計與禪法修習的介紹；「實況記錄篇」則有上課側記和同學作品；最後是「心得迴響篇」與「編輯後記」，整個課程的始末，全都收集在此專輯。

豐富的課程激發同學對於死亡不同層面的思考，也更堅定道心，期許自己精進地拓展修行的視野。





活著時，好好活著

院長 釋悟因

講到「死」，好像是蠻嚴肅的一個問題。我們天天都在講生死大事，但是，死，又還沒有親身體驗過，要如何去理解與面對呢？

在《大智度論》的第一卷中寫著：佛在世時，印度最繁華的國土是舍衛國，佛陀較常住在舍衛國度化眾生。為什麼？因為物產豐富又是人文薈萃之地，而且大思想家也多數聚集於此地，所以佛陀常住在舍衛國，畢竟舍衛國衣食豐足，生活資具比較齊全，托缽也較便捷。

但是，智論又告訴我們：縱使人們天天衣食豐足，總有一天也會面臨死亡這件事情。會不會？問題是：你不吃不喝，死亡是必然的；即使吃喝，死亡仍是逃脫不了的。死亡，是每一個人生命中的死當課題，不分貧富貴賤，一定會遇到的課題！

我剛出家時，師父對我說：「你睡覺前要把鞋子擺好，擺到床前，那樣你就安心睡覺。因為不知道明天起來，還能不能穿到那一雙鞋子。」那時，還不明白師父的話意。漸漸地，明白這是在講什麼了，就是「死隨念的如理思惟」。

死隨念要怎麼思惟修？

最近因為新冠病毒漫延，我就修習這個禪法。為什麼？因為瘟疫一流行，聽說：「老人家不太需要救！」於是，我思考：「不是要不要死的問題，而是怎麼死？」睡前，我把棉被蓋好，觀想自己的床就是棺材。明白：死亡終究會到來是每個人都要經歷的事，此刻，只管睡得安安穩穩地，放下一切，心無罣礙！

何時死之將至？誰也不知道。一口氣不來，隨時就離開這個世間。我不再求什麼，念佛或是什麼的，就是讓自己心裡安穩，接受當下的因緣狀況，如果該走，就自然地走。觀照自己的心念是平靜、安穩的──生命的善終，不就是要這個嘛！

儘管如此，活著的時候，依然要好好活著！運用我們的身心，做些有意義的事情，報答四重恩：父母、眾生、國家、三寶恩，以回饋社會。

不負走這一遭──用一顆平穩的心，看待一切的發生！



重生

副院長 釋見可

在全球新冠病毒疫情流布的時勢中，本次學院師生五天的密集禪修，即以「死隨念」法門為題，意義非凡！

在此，先和大家分享一首最近在網路上鼓舞人心的義大利公益歌曲──Rinascerò Rinascerai，意思是「我將重生，你將重生」。歌詞透顯：在黑暗的困境中，永遠有希望的曙光在前，只要無畏地接納與迎接，每一次的挑戰，將帶給生命更多的「生」與「長」。

身為出家人能以「重生」的角度看待死亡，相當重要！儘管我們臣服於「有生必有死」的無常定律當中，但絕不是任憑沉沉暮氣來淹沒生命的活力，而是在日新月異中看到生生不息的生機，從生滅煩惱中看到可懺可轉的覺念。死亡讓我們重新審視生命的核心價值，讓我們更堅定信仰，活出更有意義的人生。

請同學們以感恩、珍惜的心好好用功，並將修學的功德分享給一切有情。最後，僅提供一篇英譯回向文，引領你「重生」的方向。

回向有意義的人生

無論我做任何事──吃飯、走路、坐著、睡眠、工作等等；

無論我生命經歷什麼──順境或逆境、快樂或痛苦、健康或生病、

和諧或紛爭、成功或失敗、富裕或貧窮、讚美或批評；

無論面臨生與死，甚或投生於可怖之處；

無論我長壽與否，

願我的生命能利益一切有情眾生。

我活著的主要目的，不單是為名聞、利養、愛敬、健康或快樂。

我的生命的意義，是為了利益一切有情眾生。

因此，從現在開始，

願我無論做任何事情，皆為利益一切眾生。

願我無論在生命中遭遇任何事，皆回向至成佛之道。

（回向文節錄自 “Dedication for a Meaningful Life” by Kyabje Zopa Rinpoche）



業處概介與課程設計

指導法師 釋見杰

「死隨念」概介

死隨念又稱為「念死」，是止禪四十種業處裡，類屬十隨念中的一種業處，又與慈心觀、佛隨念、不淨觀等，以能保護禪修者的心不受煩惱侵襲故，合稱為四護衛禪。

一位禪修者，在學習禪修的過程，除了精進於根本業處的修習外，宜兼修四護衛禪作為輔助業處；其中，死隨念的修習法是先以他者有情「命根斷絕」為所緣，作意「死是必然」，後轉觀自己也必然會死。

根據《清淨道論》所載：「死」──是一個有情命根的斷絕。死隨念的念死，是指時死、非時死，即有情由於福盡或壽盡，或兩者俱盡所發生的時死；以及有情因生存業被「斷業」所毀的非時死。

此法適合於禪修者在悚懼感退失及心放逸、向外奔馳、攀緣時，經由死隨念的修習，意識到死之將至與死之必然的事實，因而遠離遲滯不敏與怠惰之心，激發出精進力。

佛學院「死隨念」密集禪修課程設計

儘管死隨念是護衛心的禪法之一，人終有一死的普世現象，是每個人都無法迴避，但是在生活經驗中，我們也發現很多人對於死亡這個事實，會不經意地往心底深處壓制與隱藏，既不願意掀起也不樂於看見，甚而築起堅固的防衛高牆，把死亡隔離在無法觸及的地方。

為護念佛學院學僧對於死隨念必然會碰觸的死亡現象，能夠安全的連結，進而探索與擴展對死亡真相的認識，坦然接受死亡永遠在那裡，終有一天的某個時刻，它會成為我們生命裡的一個歷程，故在教學上分為三大層面、十二主題的漸進式教學，並運用團體工作坊與傳統禪修演練，整合貫穿於佛學院密集禪修的帶領，也讓學僧在接觸、探索死亡的相關議題後，能更順利銜接死隨念的練習。

以下說明課程設計三大層面、十二主題的構思：

第一層面：揭開死亡面紗

除了透過課程概介拉開序幕之外，在此層面的教學，旨在幫助學習者開始與死亡經驗連結，並從中處理可能過去死亡事件所殘留下來未完成的情感流動，於此得以有機會探索並重新理解。這樣的教學設計，期能先為學員處理內在可能既存、與死亡相關的「五蓋」，在之後進入死隨念的修習，才可能較為順利。

在此階段學習時的禪修練習，學員只需以曾經學習過的禪法做練習，例如：安般念、念住禪修等，幫助自己在情緒波動時，能夠安住自己。課程有以下四個主題：

1. 課程概介：禪修目的與四護衛禪。
2. 直視死亡：影片會談。
3. 探索死亡態度的形成。
4. 生命的禮物：書寫歷經死亡事件的經驗。

第二層面：從生命終點…出發！

此是死隨念禪修方法的理論與實修的學習階段，其中亦將阿毗達摩中的結生、死亡與業的理則，納進教學中，幫助學員更了解抉擇善業將對於結生、死亡有著正面關聯。

此階段的禪法練習，便是死隨念，練習時，也可適時帶入對死亡的如理思擇，以加強對死亡的貼近感。此層面的課程共分為四個主題：

1. 練習死隨念的取相方法。
2. 死隨念的修習與問題處置。
3. 死亡的如理思擇。
4. 結生、死亡與業。

第三層面：優雅地說再見

當學習者對於死亡是必然，了知死亡如此貼近後，接著再透過此層面課程，帶領學員認識臨終時的四大崩解，引導學員去連接自己最終的死亡，將要如何告別。在最後一堂課，則回觀自己人生清單，什麼是此生必定要完成的部分。

學習過程中，學員的禪法練習仍是死隨念方法的持續體驗與熟練。此層面學習主題如下：

1. 臨終前的四大崩解。
2. 預立遺囑。
3. 告別練習。
4. 人生清單。



死隨念課程的三大層面、十二主題 示意圖

透過上述每一天漸進的課程教學活動，學員都必須在當日課程後實際地反復修練，並將練習概況記錄在日知錄中交給授課者，再由授課者及時給予回應、教導或小參討論，以期達到密集學習的較佳成效。如此，促使學習者在禪法練習的如理作意中，不僅看清楚死亡終將到來的事實，在面對死亡的到來時，也不會被悲傷、遺憾等情緒淹沒；更能珍惜身邊的親人、善友，精勤在當下所發生的種種。



死隨念的禪法修習

指導法師 釋見寰

死隨念是四護衛禪之一，任何禪修者在禪修過程中，皆可視個人情況依此業處修習，就初學者而言，把握以下相關規定與練習善巧，則有助於成功地體驗死隨念所帶來的功德利益。此中內容整合自《清淨道論》、《智慧之光》及實修善巧，以使練習的操作步驟較為具體、清晰。

死隨念的取相、作意與修習歷程

一、取死屍的不淨相，映現於心

禪修者修習死隨念之前，如果曾經修過不淨觀證得初禪，則能夠輕易地轉修死隨念。如未曾修習不淨觀，則需先從曾經所見同性別死屍的不淨相抉擇，再開始取相練習。

（一）避免**不適合**做為初始練習的所緣

1. 喜愛者的死：如生母念愛子之死則生悲。
2. 憎惡者的死：如怨敵念他的仇人之死則生歡喜。
3. 全無關心者的死：如燒屍者見死骸則不起感動。
4. 自己的死：如畏怯者見屠殺者之舉劍則起戰慄。

（二）憶念**同性別**的死屍

1. 憶念自己曾親眼所見的同性別死屍，可從對其有印象的場景回想，觸及其屍體所躺著的影像，憶起其逝者的表情、上身或全身。

2. 因定力不穩固，影像會時而清晰或模糊，但整體而言，心裡能浮現大約的影像即可。

二、作意命根斷絕，死之必然

（一）心以能夠取浮現在心裡的屍體影像為所緣。

（二）覺知心中所現的屍體形相命根已斷。

初學禪修者若無定力檢視影像中屍體究竟名色法命根的斷絕，則可以其他方式

確定，如呈現的青瘀色、無呼吸、無心跳、僵硬無血色的肌肉呈現、再無法活動等等，以此明白心中所現的屍體，確確實實已經命斷、死亡。

（三）在了解心中所現的屍體命斷、死亡的當下，**作意：這就是死亡，死是必然的，每個人都會死。**

三、轉觀自己必然會死

當能夠做到上述之後，**接著作意：人命是無常的，我也一樣會死；我一定會死；我的生命會在死亡時斷絕；死、死、死……**。此時眼前開始轉換為自己的屍體，可再次確認自己命根斷絕，持續作意自己會死；死是必然的；死、死、死……。

初學者練習時，無論心中影像有或沒有轉換成自己的屍體，都要將重點放在如理作意自己必然會死的事實。

四、隨念死，達到近行定

持續平靜地反復作意，專注於自己命根斷絕，必定會死，死、死、死……直到近行定五禪支現起。



死隨念的修習歷程 示意圖

死隨念的思惟修

若上述死隨念修習方法無法成功，《清淨道論》則記載另有八種思惟修的方式，隨念自己也必然會死，作為輔助，進而成功地對死亡如理作意。

一、以殺戮者追近──猶如殺戮者追近。

死乃與生俱來及取生命故。

有情的結生心生起之後即至老衰，如從山頂落下的石頭，與此相應蘊共同壞滅。

有情從生時以來，即如升起的太陽，必向西行，其所行之處，一點也不退轉的；或如河川的急流，必持運一切（如落下的草木之葉等）繼續流下，一點也不退轉的；猶如舉劍的殺戮者，已經把劍放到他的頸上，必取其生命不會停止。

向死而行者，猶如小川被烈日蒸發而枯涸；如樹上的果實隨夜間的水來濕蒂而早晨脫落；如錘打土器而毀壞；如日照露珠而消散，近於死亦然。

二、以興盛衰落──光榮不為衰落所敗為興盛；卻無光榮能戰勝衰落，而繼續存在，故衰落。

一切的健康終至於病；一切的青春終至於老；一切的生命終至於死。一切世間的大眾必隨生；為老所占；為病所侵；為死所襲。如是深知生命的興盛，終至於死的衰落。

三、以比較──以他人比較自己。即以七種行相作比較而念於死：

（一）以大名：具有好名聲、眷屬、財富、牲騎的人，都被死侵襲；我怎麼不為所侵？

（二）以大福：世間大福報的人，一切都已死；如我這等人，更有何言說？

（三）以大力：知名的大力士，已被死所征服；如我這等人，更有何言說？

（四）以大神變：神通第一的目犍連，帶著神通進入恐怖的死的口裡；如我這等人，更有何言說？

（五）以大慧：大智慧第一的上首弟子舍利弗，為死征服；如我這等人，更有何

言說？

（六）以辟支佛：以自己的智與精進力，破了一切煩惱之賊，而得獨覺──麟角喻獨生者，亦不能脫離於死；我怎麼能脫呢？

（七）以等正覺：彼世尊飾以八十種好及三十二相莊嚴的色身，一切種類清淨的戒蘊等德寶成就的法身，大名、大福、大力、大神變、大慧都達到頂點。無等、無等等、無比無雙的阿羅漢等正覺者，如大火聚給雨水降下而消滅，他也給死雨降下而即座寂滅。像我這樣的有情，怎不為死所戰勝？像那些殊勝的有情一樣，念我也要死，如是自他比較而念死。

四、以身多共同者──此身是八十蟲聚所共同的。

此身為彼等蟲聚擾亂而至於死。此身外部有蛇蠍等的死緣，為諸災難所襲必至於死。

五、以壽命無力──此壽命的無力緣故而念死。

（一）此命須得出入息的平衡而存續。

（二）四威儀的平衡而命能存續。

（三）獲得冷熱的平衡而命能存續。

（四）獲地水火風四大種的平衡而命能存續。

（五）獲得適當的段食時而命存續。

六、以無相故──是因為無確定，無限定的意思。

（一）「命」──不能作「必定生存這樣長的時期，更無過之」的確定，故為無相。

（二）「病」──「有情必以此病而死，不以他病」，實不能如是確定，故為無相。

（三）「時」──「有情必以此時死，不以他時」，實不能如是確定，故為無相。

（四）「身倒處」──「死者的身體當於此處倒，不在他處」，實不能如是確定，故為無相。

（五）「趣」──「有情自彼處死當生於此」，實不能如是確定，故為無相。

七、以生命時間的限制──現在人的生命時間是很有限的。

如果長壽者，亦不過百歲上下。所以世尊說：「諸比丘，人壽短促，不久便至來世。故當作善，當行梵行。生者決無不死。諸比丘，彼長壽者，百歲上下而已……。」

八、以剎那短促──有情的剎那壽命，是依第一義極短的只起一心之間而已。



同學們認真聽課。

念此八種之中任何一種行相的人，以數數作意，而得修習其心，住念於死的所緣，鎮伏於五蓋，而得現起禪支。但是，因為死的所緣的自性法故，及悚懼故，不得安止定，只證近行之禪。



擁抱死亡

釋宗一

這一次密集禪修，特別邀請香光禪修中心主任見寰法師及教學組長見杰法師指導，透過漸進地教學與帶領，引導同學一層一層探索與體驗……。

揭開死亡面紗的悸動

從忙碌的弘護實習，瞬間切換到止語的禪修時光，大家似乎還沒習慣，看著投影螢幕上秀出三個字──「死隨念」，並不知道接下來的禪修將帶給我們多少的漣漪。

入堂初始，見杰法師簡單明瞭的介紹禪修是實踐戒定慧的過程，說明「四護衛禪、死隨念的特點」是可以保護禪修者，引發修學的精進力。此外，法師預告修習死隨念將會探索死亡的相關面向，也會與死屍有所連結，引導同學在修習死隨念之前，先從安那般那念觀呼吸下手，調整自己的身心狀況，漸漸讓這一顆浮躁的心沉穩下來，以便後續一步一步探索死亡的真實。



見寰法師帶領我們觀看記錄片。

第二天課程，見寰法師透過一部記錄片，帶領同學進入「死亡」這個議題。

「只要你學會死亡，你就學會了活著！死亡，一點都不可怕，因為每個人都會死，只是時間不一樣而已。重要的是：你用什麼方式和態度面對活著的每一天！」

這是記錄片中的女孩 Dora 想對大家說的話，她用生命記錄 Love Life……。記錄片傳達正向的死亡態度及女孩的樂觀、勇敢，我們都為之動容，也讓我們掀起死亡的簾幕。

接著，大家填寫一份「死亡態度量表」，自我評估對於死亡抱持著什麼態度。



究竟我怎麼看待死亡？

評量後，有同學看到自己的負面觀感，也有同學看到自己對於死亡的認知傾向是正向又坦然。

「從死亡態度量表中，看到了自己對死亡的焦慮，竟是擔心自己沒辦法說死就死，怕自己死得沒尊嚴，想死卻死不了。」

——釋見澂

「對於死這件事，自己的認知是不害怕的。在死亡態度量表中，所呈現的也是傾向比較坦然的態度。」

——羅行者

授課法師正一步一步帶領我們與死亡連線及靠近，過程是如此悸動不已。

下午，在「生命的禮物」這一堂課開始，同學們手中都拿到了一張 A3 尺寸大小的藍紙、一條繩子和一盒彩色筆，大家看著手上的工具，露出了疑惑的表情。

「生命的長流裡，是誰偷偷地走進我的生活中？又是誰靜悄悄地離開了呢？」回憶自己從小至今經歷過的死亡事件，不管是誰的離去，都在我們心田上留下了養分……。見杰法師帶領我們透過一張紙、一條繩子、幾支彩色筆，靜靜地回想一點一滴，把生命裡那一個個對死亡的印記，以書寫、彩繪和整理，將它們一一打開……。

活到現在，還不曾回憶生命中的死亡經驗，同學們紛紛在日記中寫下……。有同學回顧自己的死亡經驗就像看電影般，雖然當時的恐懼還存在，但是想尋找在佛法裡如何有把握地面對死亡。也有同學藉由這一堂課程，將內心複雜的情緒

重新消化後，轉化為修行的動力。

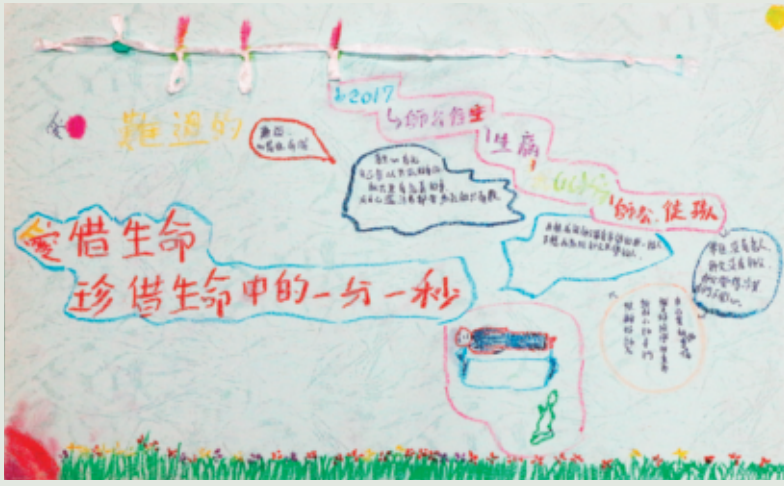
「經過回憶，自己所經歷過的親人或身旁人的死亡經驗，好像在看一部電影般！從頭看到尾，把自己內心深處藏著的痛處挖出來，當觸碰到的剎那，當時的痛與恐懼仍然存在。不同的是，想要從禪修或佛法裡，尋找可以讓自己在將來如何有把握地面對死亡。」

——釋本鑒

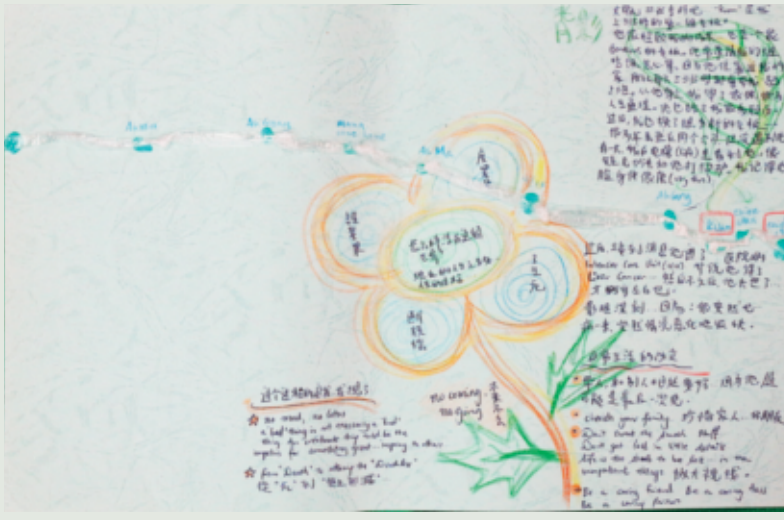
「回顧生命中親人的死亡經歷時，我當下是十分觸動的，內心有很多傷痛及不捨，尤其是爺爺病危時的身心狀況，至今都還歷歷在目。但是，藉由這一次的課程，讓我重新整理了內心複雜的情緒，轉化為修行的動力！」

——釋見航

透過兩兩彼此的分享，再次喚起心中那一分記憶，讓情感毫無保留地敘說，悲傷的、痛苦的、錯愕的、祝福的……至少我們都已經走過這一段歷程，這是生命中最珍貴的禮物！







生命的禮物！

從生命終點…出發！

禪修第三天，正式進入「死隨念的方法」，讓我們一個一個步驟來吧！

經由昨日一層層地探索，漸漸進入狀況，透過「生命的禮物」課程設計，同學們像是坐上小叮噹的時光機，回到每一段經歷過的死亡片段。

今日，授課法師正式教導我們死隨念的方法及思惟修的方式。方法的初始，是選擇一位印象清晰的同性別的死屍來練習取相，每個人都要抉擇一具適當的他者屍體當作所緣。一開始，法師引導我們去回想憶念，甚至用彩筆將死亡現場畫下來，加強我們的印象；接著試著閉起眼睛來取相；之後如理作意：死是必然的、每個人都會死，直到轉為持續作意自己必然會死……。

開始練習後，同學們也在日記中提到各自的狀況。授課法師針對不同的問題，給予回應或指導，讓大家在下一次練習時能漸入佳境。

同學日記提出：「今天練習觀死屍時，專注力不夠，沒辦法專注作意，完全跑到當時的情境中！」

授課法師回應：「只是單純觀死屍、如理作意，不能進入情境。否則情緒和想蘊等波動，都將使心無法平靜。」

另一位同學日記提到：「今天練習時，雖然影像不太清楚，但是能清楚看到自己的每一個念頭；也能知道自己的所緣是──死。感覺過程中是平和的、潔白的，人很平靜。」

授課法師回應：「是的！死並非一定可怖。進入觀『自己必然會死』，心反而是寧靜、祥和、清明的。」

有了禪法的體驗後，接下來的課程中，見寰法師為大家介紹「死往何去」。影響投生的四種業，分別是：令生業、支助業、阻礙業、毀壞業，以及依業產生果報的順序：重業、臨死業、慣行業、已作業。讓同學們更加清楚明白：業對於投生、死亡的影響力。

優雅地說再見──體驗我之將死

曼尼克斯說：「正常的死亡過程是非常平和的。我們可以感知到死亡，可以為之做準備。我們應該為此感到安慰。」

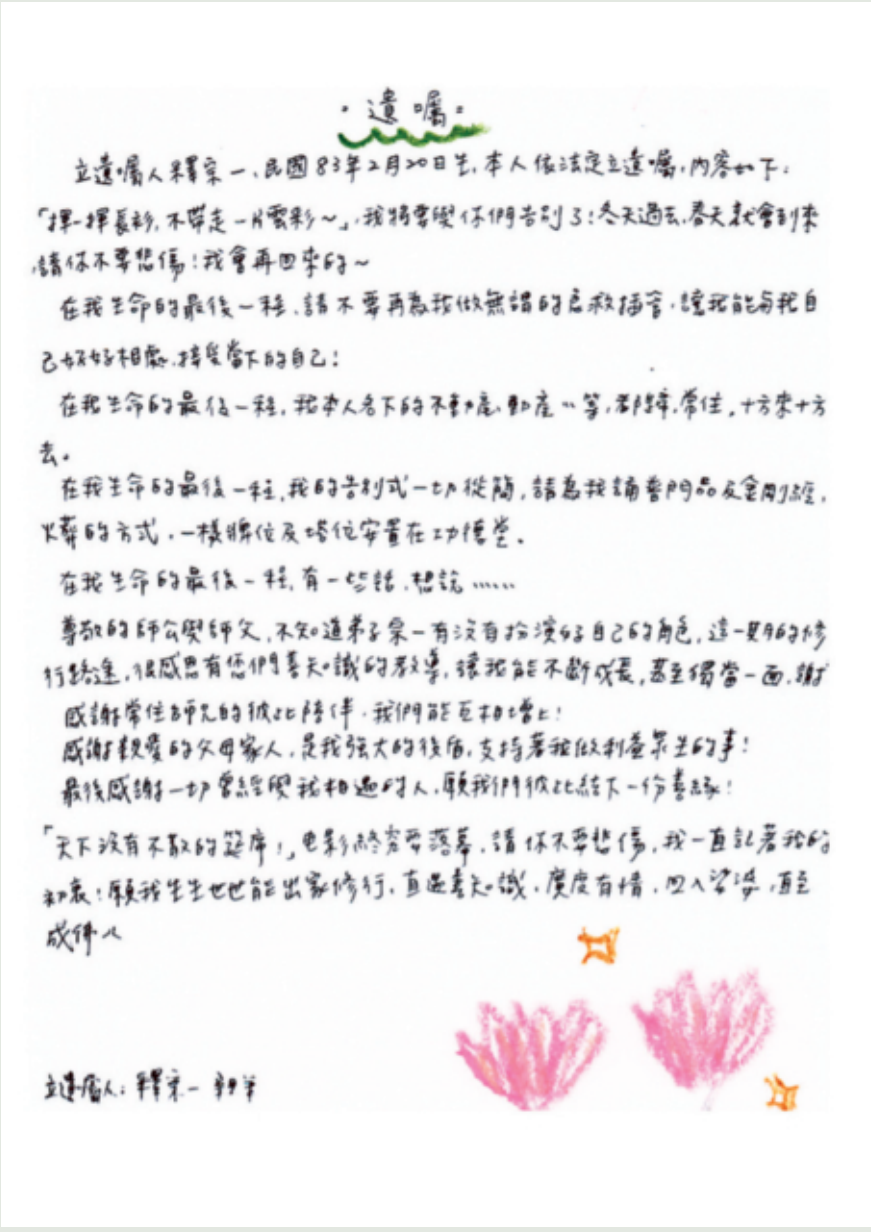
身體由地、水、火、風四大元素組成。當一期生命將盡，身體會陸續出現一些徵兆來告訴我們，像是血壓下降、尿量減少、大小便失禁，甚至失去走動能力、臉頰下陷、軟弱無力、睡眠時間越來越長等等。

臨終之時，你能否做好準備？

看到這四個字——「預立遺囑」，同學們眼睛都亮了！見寰法師為了這一堂課，特地親自預擬了一份遺囑，為大家解說示範。每一位同學，認真地將自己要交代的事情寫在紙上，完成遺囑練習。

生死無常，我們都不知道哪一天會與這個世界道別，同學們在心得中表示：透過遺囑練習，去覺察自己有沒有放不下的事情，希望不要留下任何遺憾或麻煩給他人。或是在書寫的過程中，猶如身臨其境般充滿了感傷。

「寫遺囑、練習告別，是很真切地、實在地去演練自己將要死亡的步驟。去覺察自己到底還有沒有放不下的人事物，或是還未處理好


遺囑

立遺囑人釋宗一，民國83年2月20日生，本人依法定立遺囑，內容如下：

「揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩～」，我特要跟你們告別了！冬天過去，春天就會到來，請你不要想傷！我會再回來的～

在我生命的最後一刻，請不要再為我做無謂的哀戚痛苦，讓我能夠和我自己好好相處，接受當下的自己！

在我生命的最後一刻，我本人名下的不動產、動產一等，都歸常住，十方常十方去。

在我生命的最後一刻，我的告別式一切從簡，請為我誦普門品及金剛經，火葬的方式，一樣將位及塔位安置在功德堂。

在我生命的最後一刻，有一些話，想說……

尊敬的師公學師父，不知道弟子眾一有沒有扮演好自己的角色，這一里的修行路上，很感恩有您們善知識的教導，讓我能不斷成長，甚至榮譽一面，謝謝感謝常住師兄的彼此陪伴，我們能互相學習！

感謝親愛的父母家人，是我強大的後盾，支持著我做利益眾生的事！

最後感謝一切曾經與我相遇的人，願我們彼此結下一份善緣！

「天下沒有不散的筵席！」電影終究要謝幕，請你不要想傷，我一直記著我的初衷：願我生生世世能出家修行，直至善知識，廣度有情，四入學佛，直至成佛！

立遺囑人：釋宗一 敬筆

釋宗一的預立遺囑練習。

的事情，莫留下任何遺憾，或留下煩惱給身邊的人。」

——釋見性

「當晚大堂分享，我說：從懂事以來，我有寫過家書、發願文、道歉函，也寫過各式各樣的劇本，連菜譜都編過；唯有死亡遺書從未提筆寫過。所以，在書寫的過程中，心中充滿了傷感和不捨。」

——釋靈吉

其實，「預立遺囑」不但可以將身後事做妥善的安排，減少家人的困擾，還能讓我們更深入認識自己，透過對自己生命的回顧與檢視，重新發現生命的意義。

「如果明天就是下一生，我將如何度過今天？」不要讓自己留下遺憾！授課法師設計的最後一個環節，由見寰法師帶領告別的四道——道謝、道歉、道愛、道別。讓同學盡情地將自己從未說出口的話寫下來，體驗今天就是「最後一天」。再藉由分組，彼此分享及真實表露，勇敢認真地說一聲再見，GOODBYE……。

講義中提到，什麼是四道？

道謝：謝謝出現在生命裡的人，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。

道歉：請求對方原諒我們所做的過錯，也寬恕、原諒對方的錯。釋放彼此的愧疚，放下恩怨。

道愛：對摯愛的親人，說出彼此的真心話，祝福彼此以及表達關愛。

道別：真誠向親友說再見，再次感謝他們出現在生命中，讓他們安心。



我想說的話……



同學們彼此練習告別的四道。

書寫「告別練習」，同學真情流露的表白：



釋道源的告別練習。

我要告訴我敬愛的母親：謝謝您給我健康的身體，我的一切來自您的母愛。媽媽我愛您，這一輩子能做您的女兒是一件幸福的事，永遠愛您。

我想對妹妹說：你得幫我好好照顧媽媽與弟弟。在修行的道路上無論遇到什麼困難，都不要放棄。願你道心不退，我最親愛的妹妹。

我也想對弟弟說：對不起，你小的時候，我總是欺負你、罵你、打你。你一定很不喜歡，但是，我是為了你好。請你原諒我對你做的不好的事。無論你去到哪裡，願平安、快樂、幸福，我最親愛的弟弟。

最後一個是我最敬愛的師父：感恩師父的教育之恩，若沒有師父的教導，就沒有今天的道源。師父，對不起，以前讓您起了很多很多的煩惱，可是您還願意將道源送到國外讀佛學院。道源不在您身邊時，請好好保重。師父，我永遠敬愛您！

∞

今天是我的最後一天，我想找一棟高高的大樓，站上頂樓，大聲地說：我是多麼的幸福，這一生我沒有遺憾！有護持我好好修行的家人、陪伴我在道路上的師父和道友。感謝天，在我難過時，抬頭看看天空，發現天空這麼遼闊，能包容我的一切。也感謝出現在我生命中的每一個人，無論喜歡或不喜歡我的人，都願你們快樂、幸福。無論哪一世認識或不認識的人，也願你們平安、快樂。

願一切有情、無情的眾生都得到祝福，道源多生所修的功德願意與眾生分享。

若有來世，願我們再一次相遇。也將這份功德回向給自己，願自己生生世世都能出家修行，跟隨佛陀的足跡，成為一位清淨的佛弟子！

釋道源 留

109 年 5 月 10 日 晴



釋道源的告別練習。

最受歡迎的課程，非「告別練習」莫屬了！同學們熱烈的迴響中，發現藉由告別體驗突破華人文化的保守內斂；也有同學看到了自己與死是形影不離的；那些要道謝的話甚至是從沒有想過的，透過這個體驗，也可如實觀照自己的心。

「四道：道謝、道愛、道歉、道別，是我從來都沒有想過的一環。華人文化相對西方文化保守內斂，鮮少把愛和感謝表達出來，往往造成臨終的遺憾。」

——釋寬廣

「印象最深刻的是寫告別書的時候。每個人都很真誠地說出了心裡話。用掉了一大包衛生紙，一把鼻涕、一把眼淚……。上了這次的課程，可以看清楚自己與死是形影不離的，所以要讓生命更有意義和價值。」

——釋道源



請接受我的道謝！

「讓我最感動的是寫下告別練習，那些要道謝的話是從沒有想過的，透過如實觀照自己的心，書寫下來。有一句我很喜歡的話與大家分享——相遇的時候，做彼此生命中的好人！」

——釋宗一



活著就是一切

釋本鑒

禪修剛開始，有一絲抗拒和害怕。還好進入主題之前，兩位授課法師為我們做了一些鋪陳。透過授課法師的種種善巧帶領，對死的恐懼和抗拒慢慢減弱，倒是生起了好奇心，想要深入探索。凡是和死字掛上邊的，註定帶有悲傷和痛苦。

最初的練習，就如相機的膠片在腦海中回播，許多過往所見聞的死亡事件，一幕幕浮現在腦海中，不同的對象，不同的場景。面對這些影像，我有過害怕、傷心，也有同情與不捨。

這一次禪修比起以往好像又進步了。主要是在禪修前作了準備。這麼殊勝又難得的機會，我告訴自己要身心投入，好好學習。也為自己訂了一個目標──坐下去後，就不再換任何動作，哪怕是腿痛也要想辦法克服！

勇敢面對

釋見航

密集禪修的時候，見杰法師帶領我們觀一具女屍來練習「死隨念」。當時，我以奶奶的屍體做為我觀照的對象。由於這個練習，我有機會重新整理奶奶往生時的複雜心情，以及勇敢面對心中曾經很痛的傷口。

一開始在觀奶奶屍體的時候，其實影像很模糊，但經由杰法師的指導和課堂上的說明後，我才明白：當自己出現一些和亡者有關的連結，或負面情緒的時候，要及時停掉「尋思」，回到方法上，這樣才能平復自己的情緒。

最後，我期許自己要常常把「死亡」這件事放在心上，因為唯有看重死亡，知道輪迴的可怕，才會常提醒自己：在這一期的生命中，做更多自利利他的事。

美心

釋寬揚

授課法師在日記的回覆讓我印象深刻：「任何禪修業處，不管是不淨觀、死隨念、食厭想或白骨觀，最終現起的都是美心心所。」這提醒了自己一件事：禪修帶來的是和諧的身心狀態。如課堂中法師提及：不要太在意有沒有修「對」、修「成功」，過程中對死亡的如理作意才是重要的。

起點

釋見性

生是死的起點；死也是生的起點。我們自出生後的每一刻，都是在往死亡前進，生死事大，不是每個人都能清楚的覺知。

死隨念禪修練習中，有一次良好的體驗，進入一種非常輕安、喜悅、平靜的狀態，全身被一道明亮溫和的光籠罩著。內心清楚地知道自己的坐姿，卻已感覺不到身體各個部位的存在，很舒服、安穩，一支香的時間如一剎那間就過去了。

練習的力量

釋印修

「告別練習」這堂課對我有很大的衝擊，因為我是一個不太會表達也不敢表達愛的人。這次授課法師讓我們練習告別，告別這件事看似簡單，但要做起來確實需要很大的勇氣。這次只是練習，沒有真正對著家人和師父講，都很困難了，如果要在家人面前講，我或許一句話也說不出來。所以，平常在日常生活裡要常常練習「道謝、道愛、道歉」，因為誰也不知道什麼時候會死，說不定下一秒就因為意外而死亡！也沒來得及向親人好好地道別，唯有養成好的習慣，死了才不會有遺憾。死亡就像一場說走就走的旅行，一走就走到了另一個世界。

還活著

釋見則

在一次的死隨念禪觀中，見則看到了自己身著袈裟躺在棺材中，不禁留下了感動的淚水，像是一份對自己身分認同的肯定──「能出家真好」。但是終於能出家的我，還來不及奉獻就要走，我好像還有虧欠，還有責任未了。

凌晨四點三十分，香燈師的三板準時起板，自己起床的第一個念頭是：「還活著！」彷彿這一天的開始是賺到的，因為還活著，還有一分希望；因為還活著，還能繼續努力。因為死隨念的禪觀工作坊，讓自己觀察到對死亡的畏懼，以及從其中生出修行、修福的動力，有如《清淨道論》提到「念死的功德」：常作不放逸之行。

從這一次的禪觀體驗中，見則體會到生命的可貴，因為死就如同生的影子，緊隨著「當勤精進，如救頭燃」，所以要把握現下的修行因緣──因為還活著。



豐盛．圓滿．再出發

釋宗一

短短五天的密集禪修，在不知不覺中，走到尾聲了！

一開始，同學們是茫然無知，甚至害怕而不敢面對，以至於焦慮、擔心「死亡」這件事情。到了最後一天，告別練習後，則是把握最後幾支香的禪坐時間，用心地體驗死隨念所帶來的安穩及那一份輕安。

這一次，感受到同學們精進用功所帶來的效果。晚上大堂分享，個個都踴躍發言、侃侃而談，分享自己體會到的心得。如同見寰法師形容：這一次的密集禪修就是──「豐富」。

「死」這個字穿透了業，來到了內心深處很柔軟的地方。大家可以修得如此法喜，就像岩石裡面迸出了花朵，我也被各位的柔軟，融化、感動了！

那種融化的感覺，就在你們寫出來的作品之中，絕對不是在寫作文！我和杰法師都說：什麼叫「人之將死，其言也善。」像你們今天的告別練習，流下的眼淚，不是悲傷，而是真誠。

這次教與學的互動，真的很豐富！

此次禪修業處──死隨念，讓大家受益匪淺。探索過程是一趟豐盛的旅程，從層層疑惑中抽絲剝繭，讓我們逐漸洞悉世間的真相，擺脫對死亡的恐懼和不安的束縛。學習從一期生命的終點再出發，也能將精進喜悅的心落實於修行生活中！



伽耶山交輝

萬里無寸草處去

《瑜伽師地論》的緣起修法與觀行體驗

釋見參 指導　釋寬揚 習作

禪門學院中，
眾學僧即將結業離去，
禪師提示大眾用功：「萬里無寸草處去。」
往寸草不生的地方去。
但是，「出門便是草。」
如何是好？
外在的環境，紛紛擾擾，
各種人事物衝擊不已，
怎樣才能到達那片萬里無寸草的地方？
《瑜伽師地論》為我們指路——
往內觀照，除去內心的妄念雜草，
體會漸漸從妄動到安靜的過程。
但是，首先得掌握此論的內文，
止觀有據，
解行互引互證。

前言

收坡的鐘聲響起了！趕快把工作收尾，立刻準備書包，換上羅漢褂。氣還沒喘完，便急急忙忙地走到教室上課……。

這是佛學院學僧每天生活的縮影。面對緊湊的行程，可能從執事生起的情緒還未平伏，又要立刻投入靜態的上課。外境的人、事、物，不停衝擊著內心。因而長出各種煩惱的「草」。每一動念，都不免生出「雜草」來。

記得課程初始，課堂上我們試著記錄「心念圖」，才發現縱使人坐在安靜的教室裡，內心仍在起伏，停不下來。於是我們開始學著「止於所緣」，觀察所緣，收攝妄念，不再任由「雜草」橫生。

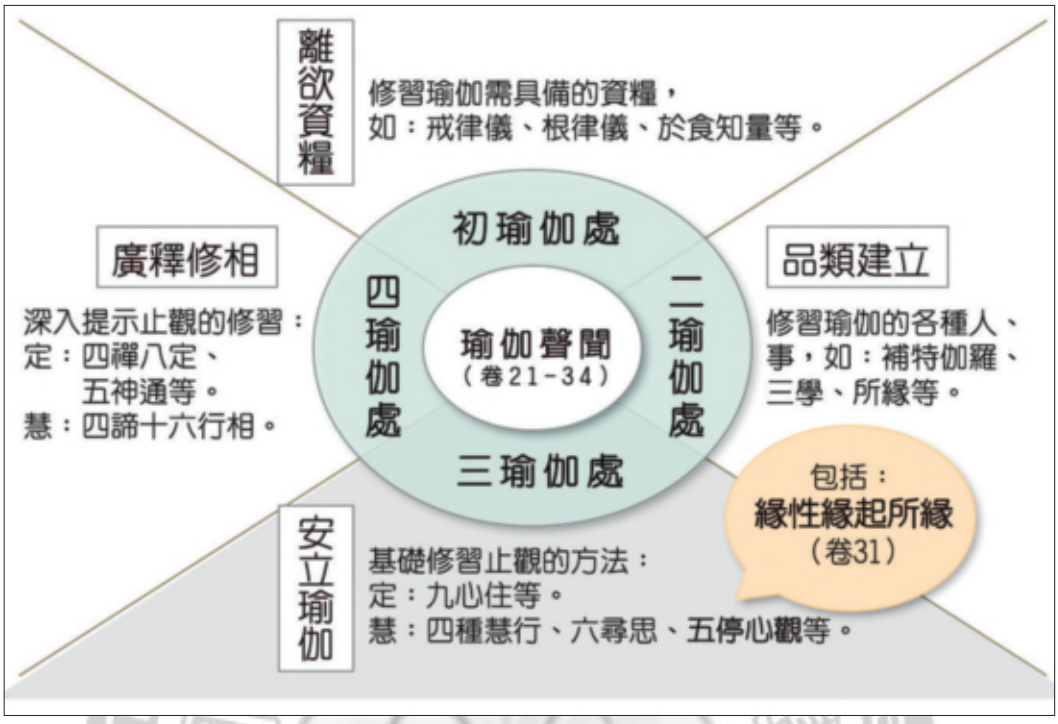
內容定位

《瑜伽師地論》共一百卷，分為十七地。當中，〈聲聞地〉的「四瑜伽處」詳說聲聞乘從發心、行持到證果的修行歷程。

本專題是這學期般若三同學上《瑜伽師地論》〈聲聞地〉課程的期末報告，主要整理第三瑜伽處「安立瑜伽」的五個「淨行所緣」之一「緣性緣起所緣」。內容一共有三個部份：（一）「尋思六事差別所緣」，對情境，於緣起作有設計的觀察。（二）從「牽引因」和「生起因」探討十二因緣的流轉。（三）十二因緣的還滅——止觀運作心得。

課程中，我們依據《瑜伽師地論》論文，進行止觀修習，嘗試融合解行，調伏心念。

「緣性緣起所緣」（緣起觀）主要是對治愚癡，了解十二因緣的惑、業、苦運作，及一連串慣性的反應行為。只有先「停」下來，看清楚了，才是調伏煩惱之入門基本功。



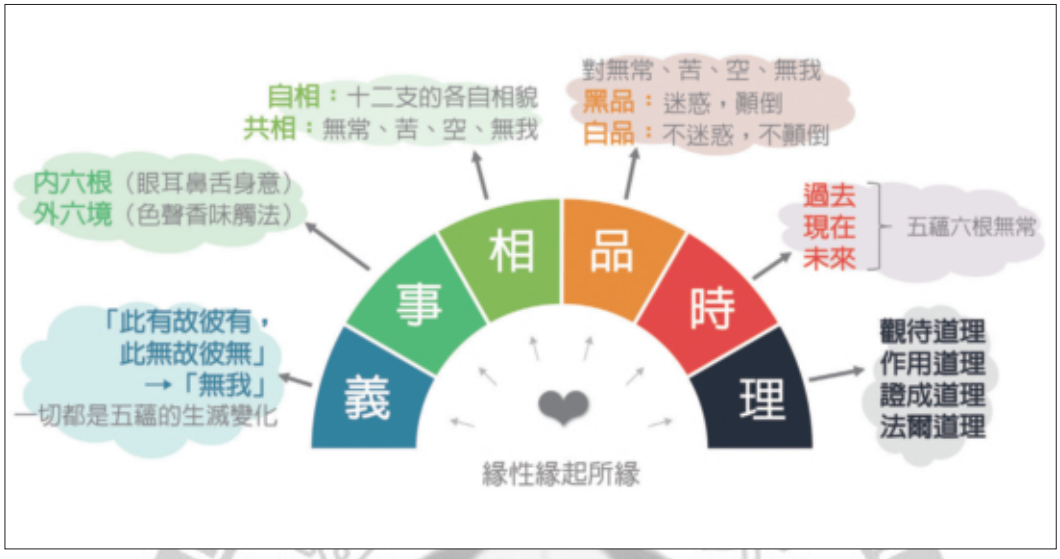
《瑜伽師地論》〈聲聞地〉四瑜伽處架構

主題一：緣性緣起所緣——尋思六事差別所緣

「無明緣行，行緣識……生緣老死」，是緣起說的固定公式。如何進行實際的修習？《瑜伽師地論》指出修習緣起觀，有六個不同的「所緣」，即心識的對象。若不修習止觀，常會妄想紛飛，但若把思惟引導到這六個「所緣」上，就能收攝妄念，把握修習緣起觀的正確方向。

下文先以簡表圖示六事的概略，然後引述論文及簡述要義，點出論文主旨，最後分享論文給修學者帶來的啟發與探索。

簡表圖示六個要義



論文及要義（論文節錄自《瑜伽師地論》卷三十一）

（一）尋思義

【文】云何勤修緣起觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？
謂依緣性緣起增上正法聽聞受持增上力故，
能正了知如是如是諸法生故，彼彼法生；
如是如是諸法滅故，彼彼法滅。
此中都無自在、作者、生者、化者，能造諸法；
亦無自性、士夫、中間能轉變者，轉變諸法。
若能了知如是等義，是名尋思諸緣起義。

【義】一切生滅變化中，都無主體，都是無我的。

（二）尋思事

【文】復審思擇十二有支，若內、若外而起勝解，是名尋思諸緣起事。

【義】尋思觀察六根六塵而生起深刻有力的理解。

（三）尋思相

【文】復審思擇：無明支等，前際無知、後際無知。
如是廣說，如前分別緣起支中。
是名尋思緣起**自相**。
復審思擇：如是一切緣生諸行，無不皆是本無今有，有已散滅，
是故前後皆是無常。
皆有生老病死法故，其性是苦。
不自在故，中間士夫不可得故，性空、無我。是名尋思緣起**共相**。

【義】十二支各自有不同的相貌，彼此不同，但互相關連，是為自相。同時十二支都具共通的無常、苦、空、無我的性質，是為共相。

（四）尋思品

【文】復審思擇：我若於彼無常、苦、空、無我諸行如實道理
發生迷惑，便為顛倒，**黑品**所攝，廣說如前。
若不迷惑，便無顛倒，**白品**所攝，廣說如前。
是名尋思諸緣起品。

【義】黑品，是不如實了知緣起的道理，而迷惑顛倒；白品則反之。

（五）尋思時

> 【文】復審思擇：於過去世所得自體無正常性，如是已住；
> 於現在世所得自體無正常性，如是今住；
> 於未來世所得自體無正常性，如是當住。
> 是名尋思諸緣起時。

【義】自體一直是無常的存在，它只是五蘊六根的變化生滅而已。

（六）尋思理—四種道理

簡表示義



「理」是「四種道理」，即觀察緣起之「理」的四個面向，分別是：觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理。簡述如下：

論文及要義（論文節錄自《瑜伽師地論》卷三十一）

1. 觀待道理

> 【文】復審思擇：唯有諸業及異熟果，其中主宰都不可得。
> 所謂作者及與受者。唯有於法假想建立。
> 謂於無明緣行乃至生緣老死中，
> 發起假相，施設言論，說為作者及與受者。
> 有如是名、如是種、如是姓、如是飲食、
> 如是領受若苦若樂、如是長壽、如是久住、如是極於壽量邊際。
> 又於此中有二種果及二種因……（見本文第二部分）
> 如是名，依**觀待道理**尋思緣起所有道理。

【義】依真諦觀察，無論是業或果報，都沒有真實存在的作者和受者，一切都是無我；但世俗須以語言文字建立假「我」，十二支中具有二果二因，而此二者則循環往復流轉不停。

2. 作用、證成、法爾道理

> 【文】復審思擇：於是緣性緣起觀中，善修、善習、善多修習，能斷愚癡。
> 又審思擇：如是道理，有至教量，有內現證，有比度法，亦有成立法性等義。
> 如是名依**作用道理**、**證成道理**、**法爾道理**，尋思緣起所有道理。
> 是名：勤修緣起觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

【義】修習十二支能斷愚癡，有法可循可證驗，其法性如此，能去除無謂之想，以安頓身心。

論文的衝擊與迴響

◎對修學的啟發

十二因緣，從初學以來，不覺陌生，但一直摸不著門徑。論文提供一個「途徑」，即是從六個層面，讓我從習慣性的妄想，導至「義」、「事」、「相」、「品」、「時」、

「理」的觀察，終於可以從一團妄想亂想中，藉由六個尋思觀察而趨向正途，漸漸收攝身心。

◎進一步探索

在生活中依著「六事差別所緣」，觀察身心狀態。

例如，有一天，臨時被叫去幫忙做事情，本身感到累，想休息，但又不好意思回絕，於是心生悶氣。

依循六種所緣，觀察緊繃的身心──「事」：表情僵硬、肩膀繃緊、內心生氣、出現「我很累！不想去」的想法。在現象的背後，思考緣起的流轉中，十二支各別的「自相」──對突然變動的不接受和抗拒（取），背後是不願意（愛）和感到勉強、辛苦（受），慢慢看到十二因緣「受、愛、取」的連續反應，它就是煩惱的源頭。仔細觀察，事、相一直在變化，它們的「共相」是無常、無我。心鬆了點──解鈴還須繫鈴人啊！

觀察自己的狀態，原來一直緊抓著「『我』很累！」，這是不明事實，陷入苦惱的「慣性模式」（「黑品」）。依緣起義思考，才能漸漸放鬆，不糾纏，就是「白品」。

依緣起「義」觀察，身心不斷變化而沒有固定的自體。依緣起「理」來說，也證明了無常、無我等，即「證成道理」。因緣就是如此──內心「生氣的種子」，遇上外緣，引發身心一連串的反應。學習了解、接受、放下，停止妄想，即「法爾道理」。

修習緣起觀，把雜念收攝於正途。看清楚了，才能放鬆慣性的執取，調柔身心，順應當下因緣。這就是修習緣起觀的好處。

◎評論

《瑜伽師地論》提供了清晰的路徑，指導如何把緣起的道理實際應用。對想要修習緣起觀卻不知道如何入門的人來說，是很寶貴的指引！



主題二：十二因緣的流轉——牽引因、生起因

十二支各別有其要義特質，本段對此只作簡要標示，主要說明十二因緣的牽引因和生起因，與生命的流轉有直接的關係，此見於尋思六事「尋思理」之觀待道理。

牽引因

圖示要義



Digital Library of Buddhist 圖書館

論文及要義（論文節錄自《瑜伽師地論》卷三十一）

【文】又於此中有二種果及二種因。

二種果者，一、自體果，二、受用境界果。

二種因者，一、牽引因，二、生起因。

自體果者，謂於今世諸異熟生六處等法。

受用境界果者，謂愛、非愛業增上所起六觸所生諸受。

牽引因者，謂於二果發起愚癡；愚癡為先，生福非福及不動行；行能攝受後有之識，令生有芽。

謂能攝受識種子故，令其展轉攝受後有名色種子、六處種子、觸受種子。

為令當來生支想所攝識、名色、六處、觸、受次第生故，今先攝受彼法種子。

如是一切名**牽引因**。

【義】無明是不能如實認識身心與感受而執為實有，發動為行，之後留存種子於阿賴耶識中繼續栽培名色、六入、觸受，其種子勢力，牽引出下一期的生命。從無明到受，是為「牽引因」。

生起因

圖示要義



論文及要義（論文節錄自《瑜伽師地論》卷三十一）

> 【文】生起因者，謂若領受諸無明觸所生受時，由境界愛生後有愛，及能攝受愛品、癡品所有諸取；
>
> 由此勢力、由此功能，潤業種子，令其能與諸異熟果。
>
> 如是一切名生起因。
>
> 由此二因增上力故，
>
> 便為三苦之所隨逐，
>
> 招集一切純大苦蘊。
>
> 如是名，依觀待道理尋思緣起所有道理。

【義】無明領受外界，產生境界愛，輾轉強化對自我的深深愛著，進而積極具體化而為取，留下力量（有）。此愛、取、有，滋潤、發動牽引種子，招感下一期三苦、五蘊的生、老死，是為生起因。

論文的衝擊與迴響

◎修學的啟發

課堂中，授課法師講授牽引因、生起因時，以實際的生活事例來解釋：生活中和別人起衝突，原來背後潛藏著過往未了結的業種子。昨天遺留下來的牽引力，再次生起今天的事件。運用緣起的理論，拆解生活的事件，發現論文和生活是息息相關的！

◎進一步探索

生活中，與別人共處共事，發現有些人比較投緣，有些較不好相處，常常產生碰撞。為什麼呢？試著依論文思考，原來是因為過往曾種下的種子。又如，以往曾經與某人吵架，若情緒反應沒有消化，事情過去了，勢力、功能仍然殘留在阿賴耶識的種子中。

若遇上外緣：第二天又跟他碰面了。眼睛看到他的面容、耳朵聽到他的聲音（六入→觸），因為內心的無明，不清楚身心狀態，使得一見面就感到沒來由的不開心、生氣（受）。

若再發生不和，情緒就可能爆發了──強烈的討厭（愛）、抗拒反應，如：想爭吵、想遠離（取）。若付諸行動的話，例如你一言、我一語的往來，生起因便發動業種子（有），招感果報，自己再次感到生氣、痛苦。

架吵完了，事情還是會過去（老死），但殘餘的勢力沒有處理，仍會殘留在阿賴耶識中，不會因為事情過去就消失不見。以上種種都在牽引因和生起因中的觀察與了解，得到不少指引調伏。

觀察身心，認清真實狀況，從而消解業習之力以及對自身情緒想法等等的執取，緩和負面種子的積壓，從而培養健康的心境。



◎評論

《瑜伽師地論》以種子說來解釋十二因緣的流轉，使我更清楚地明白：過往的事件，其潛藏的勢力不會消失不見。論文雖然不長，卻對緣起的運作，作了清晰有力的描述，扼要又具體。若能精讀論文，就能把握緣起說的重點。確實地了解後，實修就更容易得力了。

主題三：十二因緣的還滅──止觀運作心得



《瑜伽師地論》課程的目標之一是：即知即行即驗，經典論文都要拿來修觀用。

上課時，不只是研讀論文，還教導了各種基本止觀的方法：觀息（觀呼吸）、觀行、觀浴、觀進食……。其中，常提醒的是「觀觸」──「看只是看，聽只是聽」──「止於所緣」，停息紛飛不已的尋思，時刻張開觀察的眼睛，從十二因緣之流「飛身上岸」，回顧當下的身心世界，以稍緩遇事即生妄想的習慣。這就是瑜伽行者的生活態度！

以下是這個學期的止觀練習，下文列舉三個項目：（一）觀心相續（心念圖）。（二）觀察進食。（三）緣起四種道理的觀察。

觀心相續（心念圖）

透過記錄「心念圖」，觀察不斷奔馳的心念，是上課學到最能幫助看清煩惱的方法之一。

事例：執事安排當大寮組長。但不會炒菜，壓力很大，一直不開心。運用「觀心相續」的方法，把每個出現的心念，寫在心念圖上。

從一開始的感受（不開心），持續觀察，看到潛藏的想法：「不想當」、因為「我不會做」，更發現念頭是念念生滅的。原來一開始陷在不開心的感受，是看不清「自體果」（我的身心）和「受用境界果」（外界引發的感受），一直在來去生滅。看到心念記錄才清楚了，於是「五蘊＝我」鬆綁，放鬆了，不再陷入糾結漩渦中。

如是，把解門的理，應用在生活、執事上，真正把修行落實在日常生活之中。



心念圖：大寮組長的心念記錄

觀食

過堂用齋，是觀察身心的好時刻。對愛吃、不愛吃的食物，起什麼反應？慣性模式是什麼？授課法師教導了一個方法：在進食時，集中心念觀察咬食物的動作。發現這能提高專注力，看到進食時的口中變化及心念起伏。

例子：觀察吃喜愛的蛋糕。一開始想到「好好吃」，覺得很開心。隨著觀察進食的動作，注意力漸漸改向蛋糕的味道、質感：綿綿的，有糖的味道、奶油的味道。接著食物在口腔中被咀嚼、變爛……。如是觀察，發覺一開始「很喜歡吃」的感覺慢慢弱化。

若從十二因緣的循環來說：「舌根」接觸「食物」，如理作意地，從「觸」切入，接下來，受、愛、取、有……的力量，就變弱了。

這樣觀察的好處是，以前看到愛吃的食物會糾結：想多夾些好像很貪心；夾不到又不開心，都因執取強烈而亂想。練習觀行後，食物的誘惑變小了，就算吃不到，內心也比較平衡。

緣起四種道理的觀察

以緣起觀的「四種道理」觀察生活事例：

有一晚，寮房有蚊子飛來飛去，於是整晚沒睡好。第二天，精神欠佳，提不起精神讀書，對蚊子生氣。

怎麼辦？從十二因緣看，以觀待道理觀察，苦惱的生起因與牽引因互引互發，輾轉而來生事。當中，只見牽引力與生起力的流轉。不過，在失去正念、正知時，才滋生許多好惡迎拒，而緣著身體、感受、想法，這一連串的作用，事實上只是前法引生後法，全局一直都在無常、苦、空、無我的運轉中。透過止觀，停下來，也就從緊抓著的煩惱之中放鬆了。

總結

經過一學期的學習，發現《瑜伽師地論》不再是難以親近，使人想束之高閣的「經典」，而是日常生活的修行指南。原來，學習論文的要訣，不只在於研讀義理、名相而已，而是掌握論文的核心教義與止觀方法，進一步將其落實在生活之中，體驗當下止息煩惱的輕鬆。

通過授課法師清楚的講解，平日書寫各種修行札記以及課餘同學們共同研討等，漸漸體會到實修帶來的受用。雖然每天還是要面對許多外境、人事的挑戰，但是慢慢長養的止觀能力確實調伏了身心的困擾。雖然內心仍是雜草叢生，卻開闢了一條比較清晰的「除草路」！

學期初，授課法師在課程上訂下教學目標。經過一學期，發現無論在修觀、廣聞和沉澱三方面，都有收穫：

（1）學習了很多基本止觀，例如「看只是看，聽只是聽」、心念圖、觀出入息、觀食、觀浴、觀走路……等，在日常生活中體驗到修行的滋味，調伏煩惱，無限法喜。

（2）授課法師選讀〈聲聞地〉中幾段主題論文，使我們了解到：聲聞乘從最初離欲資糧的前準備，到修行證果，全都不離修止、修觀。《瑜伽師地論》處處都是對修行的實際指引。

（3）「修行札記」記錄止觀的練習，論文與實修互相印證，發覺「苦」、「空」、「無常」、「無我」等，不再是抽象而遙不可及的概念，雖只是初學，也能從點滴之中體證法義。

原來，我們也可以發心，以「涅槃為上首」，當一個真正的「瑜伽行者」！





樹之歌
學習與生活



當處發生，當業輪轉

釋惟慈

來到學院將近一年，春天到了，整座山的樹木脫下了黃色的舊衣，換上了碧綠的新衣，彷彿空氣變得更加新鮮。

樹木換了新衣，開始爭艷比美地綻放出各自的美麗，也散發出各種清香。這時，我的心與嗅覺陶醉在這美麗的春天裡。尤其是清晨在自修區外面洗刷時，空氣中飄來一陣陣淡淡的花香，我的心情也隨著而喜悅。感覺精神飽滿，充滿活力，做什麼都專注多了，尤其是做早課，就會更用心、更專心。

相對的，學院前面有一家養雞場，有時會飄來濃濃的雞屎味，尤其是穿著袈裟要進入大殿時，正對著養雞場送來的風，實在臭到極點。

如果那天是當維那就更慘了，得要起腔，又要注意威儀。這下可好，濃濃的味道，從嘴巴、鼻子一直灌進五臟六腑。心裡忍不住嘀咕道：「這麼莊嚴的大殿，怎麼會瀰漫著這種味道，這家養雞場不知道嗎？他們沒學佛嗎？他們從來沒有上來感受過嗎？」一連串的問號。嘴巴是不停地跟隨著大聲念誦，心裡卻也不斷地碎碎念，這果真是「小孩子念經，有口無心。」就這樣，一堂早課，因為一股濃濃的雞屎味，使得內心起伏不定，無法專注。

再來，對我這樣根基淺而不會讀書的人來說，做功課是一個很大的困難。有時候，不知道是我看字，還是字看我？望著一個個的方塊發呆，腦子裡根本不清楚文意何在。就以這個作業的題目而言，我上網去參考了別人的解釋，看了一遍又一遍，還是沒完全明白。那一天，院長開示時我好像懂了，感覺有點兒容易。

事實上，果然沒那麼簡單，自己親自書寫時，卻不知道從何下筆，又顧東顧西，擔心這擔心那，這樣寫好不好？那樣寫對不對？句子夠不夠通順流暢？有辦法寫出一千個字嗎？為了做這個作業，我的心就像熱鍋上的螞蟻一樣，東奔西跑，想要快快把它完成，卻又抓不到方向。問題是，我肚子裡沒那麼多墨水，腦子裡是一片空白，怎麼

寫呢？擱在電腦裡，一天又一天，一夜又一夜，每天都會看它幾眼，還是無法完成。有時候，好羨慕那些會寫作的人，拿起筆或動動手指，就能寫出幾篇好文章。唉！沒辦法！是自己不喜歡閱讀的因，才導致不會寫文章的果。怪誰呢？罪根禍首還不是自己呀！

以上這幾個情況，因花兒的芬芳而喜悅；因濃濃的臭味而瞋恚；因不會做作業而唉聲嘆氣，事實上，都是在起煩惱。我們的妄想、執著一刻也不曾停下，除非是證悟，否則連睡覺都還在打妄想──做夢。

我們的心被貪、瞋、癡等無明煩惱所蒙蔽，隨著當下的因緣而轉動，時而高興；時而煩惱，都是由於當下外在的環境因，而引發內在波動的果。這些種種的造化，就是院長開示課所講的「當處發生，當業輪轉」。通曉這個道理之後，我們除了要避免受外境的影響，同時也要進一步借外境來撫平這顆起伏不安的心，這才是修行的重要下手處。



樹之歌

我讀《楞嚴經》

釋見澂

佛之大定與真心

《楞嚴經》的啟教因緣由阿難而起。

阿難遇難將毀戒體，得救後，認為可能是因為定力不夠，才會受到外境的誘惑、干擾，因此向佛陀請示佛之大定的入門方法。

這樣的故事開頭，其實和我們凡夫眾生因為遇到瓶頸、困惑，不知如何抉擇，而想要求得解惑；想要學佛；想要修行，沒有什麼不同。

可是佛陀並未直接給予阿難「佛之大定」，他反問阿難：「心目所在？」

阿難回答：「眼睛在我臉上，心在身體裡面。」直覺地回答，被否定了。

阿難猜測數次：「心在身外？」「心潛伏在眼根裡面？」「心在中間？」……又一次次地被否定。

最後，佛陀指出：「妄識無處、非心、無體。」佛陀的「三番破識」，點出了我們誤以妄識為真心，可知第六意識對我們認知世界的作用何其大！

那麼，究竟甚麼才是真心呢？

從阿難的求教「佛之大定」；到佛陀逐步引導；到認識真心，莫非，佛之「大定」就是「真心」嗎？難道只要擁有了真心，就擁有了佛之大定？抑或，真心僅僅是佛之大定的基礎，沒有真心為底，遑論佛之大定？



生活中的真心

我個人不擅於人際相處，或者，應該說是覺得與人相處不易，共事更難。在拿捏與他人關係尺度的那一刻，似乎就已經掉入了妄想之中；若就自己的直覺來行事，則常常是習氣反應而已。那麼，真心又何在呢？

回想受三壇大戒的時候，我當行堂，發現自己不喜歡隔壁班某位高分貝、意見多的戒兄，當時觀察到自己的想法：「原來，我對高分貝又愛發牢騷的人這麼不耐煩，以至於明明沒跟他說過幾句話，我就對他貼上『不喜歡』的標籤，甚至想要壓制他。」觀照到此點，原本跟隨自己好惡的妄心──看見、聽見他說話就不高興，突然縮了起來，不見了！並且發現了自己不友善的觀點:「我『討厭』不配合又愛發表意見的人。」即便認出了自己固著的觀點，但是，下次遇見他時還是會生起防衛心，依然是妄心的「前塵虛妄相想」先起作用。

回到學院，自己這固著的妄心模式仍然持續運作：「我『討厭』不配合又愛發表意見的人。」只是對象不同……。

修行的過程中，自己仍在這「真」、「妄」之間摸索翻滾，借著所學，在看到妄心生起的同時，確實有止息的力道。

佛陀用一再否定的方式讓阿難看到自己的妄心，為何？道理應當就在此吧！

《楞嚴經》後續還漫漫，如同自己的修行路，也漫漫……。



覺知當下

何行者

「一切都是方便法，不要忘記覺知！」這是《楞嚴經》給我最重要的啟示。

不論做什麼事──聽課、誦經、打坐、出坡……都不是最重要的，「覺知」，才是最重要的。不要為了完成一件事，匆匆忙忙地趕著，而整個過程中卻沒有「覺知」。即便完成了，又怎麼樣？還不是繼續混混沌沌的輪迴？

這學期，我看到自己的習慣，看到自己還是在攀緣心中那個完美的境界。比如，我觀察到：自己常在出坡時，心裡卻想著做定課。幸好我還有一點點覺察，遇到善知識提醒我，把心拉回當下。不然，就會兩頭不到岸──既沒把執事做好，也沒做到定課。

在《楞嚴經》中，佛陀指導我們要好好守護五根，不要「迷己為物，失於本心，為物所轉」，不論遇到什麼人事物──保持「覺知」。

自己的心起妄念時，唯有提起正念，立即把心拉回當下，不跟著妄想跑，才能突破習氣。開始專心，就不會迷失！

其實，當我們深一層觀照時，就發現：一連串的時光，其實只有「當下」二字。「過去」或「未來」都是夢幻。「過去」不存在，它已成了我的記憶、習氣。未來的理想「西方極樂世界」在哪裡？要等到往生後才能去嗎？若能當下了了分明而覺知如是，如如不動而不被外境所轉，我們的心不就是處在西方極樂世界嗎？當下的時時刻刻，自自然然地走入理想中的未來。

「若能轉物，則同如來。身心圓明，不動道場。於一毛端，遍能含受十方國土。」這是《楞嚴經》裡我最喜歡的經文。在這當下的呼吸，就能體驗到西方極樂世界。知足，接受當下，放下不是當下的一切，放下攀緣、期待、希望等等，剩下的，可不就是寂靜？

佛陀所覺悟的真理，顯然在「覺知當下」；不在一個抽象遙遠的極樂世界；也不在回憶中的過去。

修行解脫及了悟的道場，就在──覺知不完美的當下之中，在這當下的身與心。除了此時此刻的身心外，沒有別的道場，沒有別的極樂世界了。

樹之歌

在疫情中學會感恩

釋寬廣

109 年，對我來說，真是一個特別的年度。今年新冠病毒橫掃全球，人人都在防疫中過日子；今年也是我在香光尼眾佛學院參與弘護實習的最後一年。

儘管在學院四年，但我還是沒有拜過《慈悲三昧水懺》，所以，心裡一直渴望有拜水懺的機會。弘護前，我期待著公佈，期待今年會被分派到大殿組。結果令我非常失望──怎麼又是大寮？已經三年了，都是在大寮！我心裡千萬個不願意，「我想去別的組別學習……」我在心裡哀嚎著。

經過四年的學院鍛鍊，漸漸學會接受與安撫自己的不願意和抗拒。後來，當我知道今年的法會因疫情而改變為線上共修；同時，又因大寮人手已足夠，這兩天自己得以被安排上大殿共修，已是幸運了。

法會這兩天，我在大寮負責行堂的工作，日子過得平平淡淡，與在學院沒兩樣。然而，法會當天的各場法事，真的令我感動萬分。場佈、直播的攝影器材、攝影人員、音響操控都一絲不苟；法會中繚繞的梵唄聲與和合的法器聲，觸動著我內心對拜水懺的嚮往，自然而然我就隨文入觀了。

印象最深刻的一幕，是佛前大供時的一剎那地震。地震發生在稱念十方諸佛菩薩名號之後，接「變食真言」的那一刻，金色雄偉的大佛隨著震波前後搖擺，彷彿在認同我們！目睹此景令我驚異萬分，頓時體會到經典中所說的「大地震動」，內心也如萬馬奔騰似的激昂起來。

法會的尾聲，來到大蒙山和總回向，令我不禁生起深深的感恩心。

感恩這次的疫情，令我再次被安排在大寮的團隊才可以有機會拜水懺。

感恩這次的疫情，讓我有機會為世界各地的受災人們祈福。

感恩這次的疫情，使我領悟宗教師的力量。

感恩這次的疫情，令我體悟到佛法是無界限的。

感恩這次的疫情……

無限個感恩，一個接一個，被我從內心發掘出來！

樹之歌

「問訊」、「門神」傻傻分不清楚

釋見則

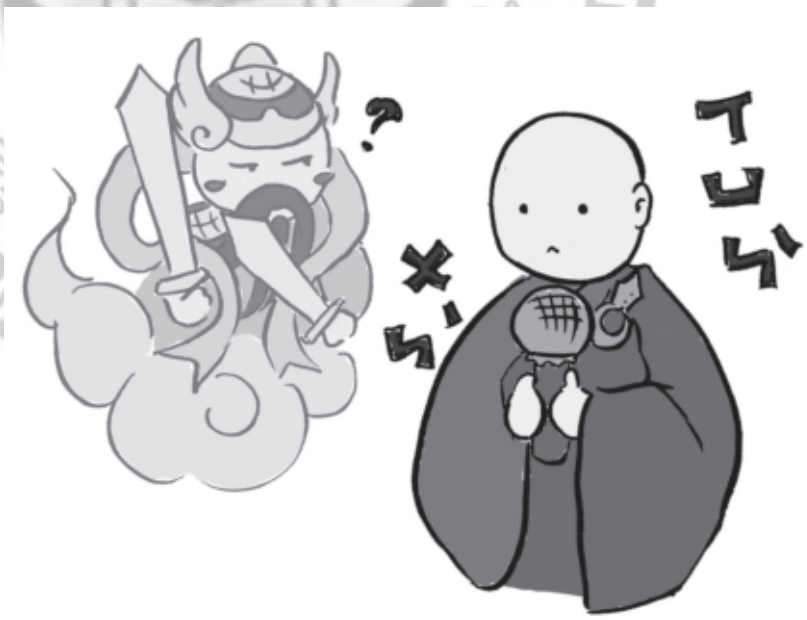
在這次法會中，見則被指派的任務是「貫串」。

出家前參加法會，總覺得貫串法師好像蠻輕鬆的，只要在法事進行中適時的插話，使用一些常用的關鍵字，例如：請拜、請起立、請問訊、請長跪，並且告訴大家現在要翻到第幾頁，就能完成貫串。也不像維那、木魚、寶鐘鼓，要會唱、會打，還要有體力撐全場。貫串，感覺上只要能開口說話的人，就可以輕鬆扮演好的角色。

進入佛學院之後，才知道貫串的主要功能是銜接法事流程，要能引導共修的法師、居士們一起整齊莊嚴地完成法事。

擔任貫串需要一些條件：第一要字正腔圓，讓共修的大眾可以聽懂貫串講什麼。第二要熟悉法事，適當地與維那、寶鐘鼓搭配，要能掌握法事的氣氛。第三能因應現場而機動調整，如果具備開示能力則更優。所以，優質的貫串，能讓法事的進行如行雲流水；如果貫串不流暢，居士會亂成一片，執法器的法師們也可能受到干擾。

與往年貫串不同的是，今年因為疫情而採取線上共修，居士並不在法會現場，所以，貫串需要考量居士在家共修的限制及視聽的流暢，貫串稿的內容因而大幅刪減。文字稿的內容，特別交由熟悉貫串的見鏐法師修改完成，整場貫串最長的觀想詞也不到 130 字。



大家都覺得見則今年只負責貫串，文稿又這麼短，應該是最悠閒的了。殊不知，線上共修主要使用閩南語，見則陷入自身最大的困頓──破臺語。

小時候，從臺北回到老家過年，爺爺總是叫我和妹妹是「外省仔」。見則上幼稚園時，被老師發現「ㄣ、ㄥ，ㄛ、ㄜ，ㄔ、ㄘ，ㄕ、ㄙ」嚴重不分。家裡又因為妹妹到學校，聽不懂也不會說國語，以至不敢和同學講話，在黃金的母語學習時間，全家人很快地就轉用國語溝通。家裡只有長輩講閩南語，見則雖然聽懂一些，但是，表達上非常吃力和生硬。

這一次貫串的學習，見則有機會可以重拾母語，可是很慚愧自己的母語講得如此之糟。在法會的高峰忙碌期，見則先靠著網路的閩南語字典，一個字一個字查，把中文翻譯成閩南語的羅馬拼音，才略略地拼出閩南語貫串應該要有的雛形。好像以前學英語也沒有這麼認真過，甚至昏頭地以為自己是在學講英語，而不是練習閩南語──因為稿子上都是羅馬拼音。

在貫串時，也因為不熟悉閩南語發音，發生多次講得不標準的笑話，例如：「線上共修」、「佛誕」應該如何表達？「慈悲三昧水懺」要怎樣才能講出標準發音？「問訊」這個最基本款的用詞，竟然講得像「門神」！

這些狀況，讓我深刻體會到：外籍法師在語言學習上的辛苦。也從中學習到：只要願意下苦功，不斷反復練習，還是可以達到自己想要的成果。此外，也要感謝很多法師們的慈悲救援，如：竺法師、和法師、融法師、瓚法師及頲法師的道地閩南語教學，默法師的貫串小技巧傳授，鑲法師的貫串指導，這些都讓見則獲益匪淺。

期許自己：未來，可以用更標準的閩南語來貫串，可以更流暢地帶出一場圓滿的法會。



出家人的「里程碑」

釋寬揚

受三壇大戒，是漢傳佛教出家人必經的一段歷程。

受戒前，師長、學長們總會給予不少過來人的「溫馨提示」，例如：要多做功課消業障，以免「戒障」出現；在戒場要善護己心，因為戒場的人來自五湖四海，背景不一；更要保重身體，因為一定會感冒……。在戒場受戒到底是怎麼一回事？出發前雖然「準備充足」，但是內心仍不踏實。

經過三十五天戒期的磨鍊後，深深地感到受戒是彌足珍貴的一段經歷，也是出家人道途上重要的一個里程碑。

在戒場，我被編排住在六十人的大房間，除了適應陌生的環境，更要和許多背景、年齡差異甚大的人朝夕相對，對我而言，這不是容易的事。

此外，自己又被安排當班長，對班上十一位戒兄，自覺應該要盡心照顧、服務他們，好好護持他們安心受戒，才不負戒場給自己的責任。但是戒會剛開始，我連他們的名字、相貌都認不得。雖然，日常瑣事，如發衣服、領點心等雜務不算困難，但是要帶領他們出坡，如大寮行堂等，則因為經驗不足會感到力不從心。

因為，不是自覺觀照不足，就是有來自外界的壓力。例如，被引贊師父指出哪兒沒做好，或者被戒兄認為有不妥當的地方，我會覺得委屈。不自覺地在心裡埋怨：「我是來受戒的，又不是來學習做執事的……。」

事後想想，莫非這就是自己的「戒障」──戒場上遇到的障礙嗎？若說受戒是出家人的「成人禮」，那麼，對我的考驗就是要面對一直以來不太擅長的事情：與陌生人溝通、在大眾中說話、帶領大家做執事……等。

在這些不平順的過程中，我卻漸漸發現：願力可以把事情導向好的方向。

身為班長，確實希望不僅是自己，更希望班上每位戒兄都能身心安穩，圓滿受戒。每天在佛前這樣的發願，確實能為自己帶來力量。雖然當班長要面對不少問題和瑣事，但是保持一份對他人的慈心和善願，一切似乎都可以迎刃而解。後來也發現，班

上的戒兄們都很主動發心，會互相幫忙關照，願意配合班長的安排，而且都好樂學習戒場所教的儀軌和佛事問答。最重要是，戒期中，從許多小處，常感受到戒兄們堅固的道心。能被安排到這一班，是很幸運的！

戒會中安排的學習很扎實和豐富。

課程有沙彌律儀、毗尼日用、菩薩戒、比丘（尼）戒、勸發菩提心文等。針對戒子戒律上的提問，羯磨和尚每天也會作解答。以前對於某些持戒的現象，總是不了解其所以然，經過戒場的學習，了解到最重要的是學習戒律的精神。持戒不在於事相，更不在於死守條文，而是要理解戒律背後的意義。戒律是因時、因地、因人而制的，若不理解制戒緣起，不知道時空因緣的變遷，卻以為非得如何持戒不可，不免本末倒置。除了會鬧出笑話，惹人譏嫌，更因無法理解戒律的真實義而錯認修行的重心，這是很可惜的。



菩薩戒的學習，對我而言是一種提升。

對於大乘法義，例如：菩薩要六度萬行、要慈悲利他，以前我並非不了解，可是老感到只是在理論上認知，要如何實踐卻沒有得到實際的指引。但是，這次讀到菩薩戒的條文，一則一則，很清晰地指出菩薩日常行持的方向，以往的疑惑今日得解了。另外，傳戒所依據《菩薩地持經》的四重四十一輕戒，也說明初發心的菩薩只

要願意發心，守持不算困難。現在我終於深入瞭解：菩薩日常的行持、實踐的原則和方向，原來可以日新又新。法喜、法樂不覺從心中油然而生。

對於律制生活，在戒場也有一點點體會。

短短一個多月的戒期中，戒場聚集了來自不同背景的人，各自對佛法薰修的程度也不一。深深感到佛陀要應機說法，讓來自五湖四海的僧眾能共住共學，真是需要種種不同的方便法門。佛陀在弘法的最初十二年只略說教誡，後來演變為隨犯隨制，這就是其中的原因吧！

戒會中對三壇大戒佛事的演禮、威儀的教導也很充分。

只要按著戒場安排去學習，要完成戒場的佛事是沒有問題的；而受戒、得戒的感動，自然是親身體驗方能領會。戒兄們彼此的策勵和提攜，大眾精進薰修的力量，以及三師和尚、尊證師、戒師們不辭勞苦的慈悲指導，都加強了願意受戒、得上品戒的決心。

受戒前曾疑惑戒體的概念很抽象，如何才能獲得？經過受戒的歷程，感到若真切地發心求戒：「願斷一切惡，願修一切善，誓度一切眾生。」這份真誠的心意與力量，就是戒體的來源吧！

戒期三十五天，不長也不短。這期間，在戒場薰習的所得及所遇到的人事，非常的豐富和深刻，不但加深了自己對戒法的體會，也對自己之所以為何作為出家人，有更深層的啟發與觸動。

這一座出家人的里程碑，想來，我應當有為自己留下豐碩的記錄吧！

樹之歌

看只是看

釋印航

清晨三點半起床，天色朦朧，周遭寂然無聲。漱洗之後，我就前往大殿開始我的香燈執事。

整理好大殿，往外走，打板去。

啊！前面好像有一個影子！

咦？是我看錯了嗎？揉揉眼再看，好像真的有影子耶！

是不是阿飄？還是人呢？好害怕，不敢走了……。

不行，我一定要看清楚。

「看只是看，把所緣看清楚！」這句話突然冒上來，我硬著頭皮，一直往前走，走到一半再看，還是有一個黑黑的影子。

啊！難道是鬼嗎？

不行，我還是要看清楚。

心裡念著：「看只是看，把所緣看清楚！」

於是我繼續勇敢直衝，終於衝到有影子的地方！

啊啊啊……真的是一團黑黑的影子。是人？還是阿飄？

心裡繼續念著：「看只是看，把所緣看清楚！」

大聲問：「你是誰？為什麼在這裡？」她回答：「我在等叩鐘。」

一聽到聲音就知道是誰了，哦，原來是同學！

我氣急敗壞地跟她說：「你嚇死我了，我把你當成阿飄。下一次不要這樣，等起板才出來，不然會嚇到人的！」

看到不明的影子時，心裡是害怕緊張、恐懼不安，全身緊繃無力，想要逃避。但是想到上《瑜伽師地論》的課時，見參法師要我們練習「看只是看，聽只是聽」，老師教我們：「不要逃避，要把所緣看清楚。」

沒想到，這次自己真的把所緣看清楚了。當看清楚所緣時，開心、全身輕鬆，不再害怕了。這就是止觀的功德！

樹之歌

燃戒疤

釋廣慧

108 年 10 月香光山寺啟建「傳授在家五戒、菩薩戒戒會」，感恩學院的安排，讓廣慧有幸參與帶班引禮。戒期雖然只有短短五天，卻滿溢了許許多多的感動。

整個戒會的大高潮，自然是正授與燃戒疤。

正授秉宣戒相時，所有戒子萬眾齊心地回答：「能持！」那強大的願力與堅持，天地都為之震動！

印象最深刻的是「燃香」，也就是通稱的「燃戒疤」。以前受戒時，我是戒子，只能乖乖被燃；這次角色調換，成了在一旁協助法師燃香的人，是非常新奇的體驗。

有的戒子一跪下，就要求火力全開：「師父，我要燃深的，你儘管燃，火大一點沒關係！」有的戒子光看著別人燃香，就臉色慘白、渾身發抖，勉強被朋友鼓勵地推上去燃，隨著香支往下燒，整張臉糾成個肉包子，痛得呻吟！

有一位戒子頂禮後跪下，掏出一張紙，字字擲地有聲地唸著：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成！」她的口氣鏗鏘有力。但是當她伸出手準備要燃香時，另一隻手卻抓得很緊，全身有點發抖。可以感覺得出來：她很期待能燃戒疤，但還是無法完全克服心裡的恐懼。

看到戒子們燃香的情況，當下我非常感動，這不正是修學菩薩道的縮影嗎？我明白行菩薩道這條路充滿了考驗與試煉，我可能必須孤軍奮戰；我可能後繼無援；我滿是熱情想幫助眾生，卻可能被人戳心窩子……。即使淚流滿面備受煎熬，但是我的誓願會隨著當初燃香時的那顆戒疤，成為照亮死蔭幽谷的明星，讓我勇敢地走下去！記得自己在三壇大戒燃戒疤時，曾發願：要讓戒疤生生世世都留在頭上，伴隨著我直至成佛！

燃戒疤，是我們永恆不變的虔誠。

菩薩道，是一條光榮的荊棘路。

祝願所有的菩薩道侶：在雨雪風霜中，持守清淨的戒法！

樹之歌

戒的力量

釋祖樂

「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」

戒是一切善行的根本，自己在參與傳戒這段時間有很多感動與感恩。

每次看到我們的三師和尚，我內心會油然生起無盡的感動與尊敬，尤其是看到得戒和尚時。她老人家已經八十高壽了，可是為了把佛教的命脈傳承下去，還是不辭辛苦地傳戒。

這次戒會我擔任引禮。每次迎請三師時，我總是偷偷走到最前面看和尚拜佛，每次看到得戒和尚拜下去，卻很辛苦的起身時，我都忍不住想哭。我看到得戒和尚悲憫眾生的心，也深刻感受到她老人家的慈悲，得戒和尚不用多說什麼，她的身教已深深地引導了我想要學習的心。她是我們的榜樣，是我們的舟航。

善後的時候，看到大眾的忙碌，突然感觸很深。感受到我自己在學佛的路程上曾被多少人、多少因緣護持；如今，我也有機會護持別人，這是多麼難得的事。真所謂：「施比受更有福！」



這次戒會讓我體驗到：佛法需要人弘，需要真正的佛弟子來繼承，就像得戒和尚所說：「儀軌是有力量的！」儀軌，帶領佛弟子更加靠近佛陀，讓我們更能體會佛陀慈愛眾生的心！



我的組員，對不起……

釋印修

「對不起！」因為我沒照顧好自己的情緒。

所以才會對你們大呼小叫，說出來的話常會傷害到你們。

「對不起！」因為我太看重執事。

所以對你們要求太高（連自己都不知道），使你們有很大壓力。

「對不起！」因為我沒站在你們的角度看待事情。

所以才會讓我們的意見不合、不一致。

「對不起！」因為我沒有像其他組長一樣耐心地陪伴你們。

所以你們的學習才會比別人慢一步。

「對不起！」因為我膽子不夠大。

每當和你們起衝突時，我都不敢面對你們，更沒勇氣去關心你們，使得我們的關係越來越疏遠。

我的組員：

以上對不起，是我這個組長的自我檢討，希望在這些檢討中，我們更了解彼此，共事更愉快！

樹之歌

組長，請接受我的對不起

釋演瀚

首先向與我合作過的組長們說：「對不起！」

我的成長背景──娛樂多於勞務，感恩你們用耐心，帶我學習。

再次向組長們說：「對不起！」

我的成長背景──有疑問馬上提問，感恩你們收起不耐煩，帶我學習。

第三次向組長們說：「對不起！」

我的成長背景──勇敢說出自己內心的想法，感恩你們願意聆聽我的聲音，帶我學習。

第四次向組長們說：「對不起！」

我的性格叛逆，感恩你們願意彎下腰站在我的角度，帶我學習。

最後，再次向組長們說：「對不起！」

我是個粗心大意的人，感恩你們願意替我收尾並提醒我。

未與組長們合作時，我只從單一個角度認識你們，輪執後，從不同的角度重新認識組長們。

輪執時，感恩你們陪伴，使我成長。若身口意有觸惱之處，我瞭解到自己是該調整。

所以，誠心地向組長們說一聲：「對不起！」



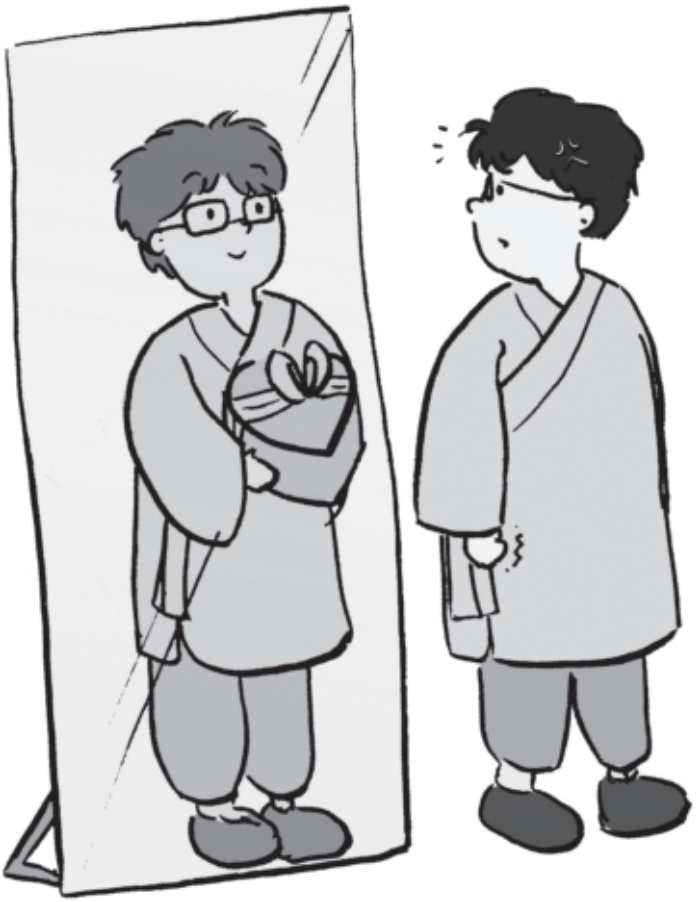
樹之歌

禮物

羅行者

執事，是引生煩惱？還是幫助修行？

剛來到學院的我，在執事中常生煩惱，一來是對執事內容不擅長，二來是要和許多人配合。學院裡共處的人來自不同國家、不同文化及不同的成長背景，即便是自己用「到新環境時，先接受別人的做法」的態度來出坡，依然生了不少煩惱。當自己浸泡在煩惱的漩渦中，情緒自然會受到波動。



上學期接近期末的那次大寮出坡，就是在煩惱中度過。事後想一想：幸好自己又過了一個關卡，因為當時，我有作意使用方法去對治煩惱。

有一次，組長當著許多人的面前責罵我，我沒有生氣或難過，而是趕緊處理組長交代的事情。走回寮房的途中，才發現我剛剛沒情緒的波動，而是聽清楚組長的話，我還在心裡大大的感謝組長的指導。

這學期的期末生活檢討，其中一個問題是「學院的制度中，哪一部份有助於修道？」注重執事門是我的答案。因為在執事的過程中，我看到自己內心的轉化。

「出坡為誰而做？為三寶而做。」這句話，其實師長都說過，但未入我心，所以也體會不到其中真義，還是只把出坡定義在學習。現在，從大寮執事中，我明白我是為過去、現在及未來的三寶而做。心裡清清楚楚、明明白白之後，「甘願」二字浮上心頭，即便再遇到不公平的事，也不會往心上去了。因執事而起的煩惱也減少了；分別心也降低了；生活上的煩惱當然也就減少了！

執事上的出坡，並非只有在執事時間，只要是願意付出體力和時間去做，那都是出坡。這個體會，來自於有一次在客堂接待居士。無意中路過的我，看到客堂前有居士騎著機車送來香蕉，我不知客堂是否有人，所以特別看了一下──客堂沒人，於是我便走過去接待，就有了接待信眾的學習機會。

執事門為我帶來不少禮物──煩惱是使內心轉化的禮物；學習是使自己成長的禮物；更重要的是對佛法體會而得到禮物。總之，只要肯打開視野和觀照面，只要願意付出體力和時間，快遞便會把禮物送來了！



誰能幫我平復這不安的心？

釋祖樂

每次我心情不好，總是想找個人訴說，期盼著這個人能了解我的心情，讓我打開心結。不料，每次都是失望而歸！

其實，佛法也告訴我很多道理，告訴我：找人訴苦不是解決問題的好方法。不過若不是親身體驗了失望，聽再多佛法也只是知識而已。這次封山，在這個問題上，我終於有很大的體會。

因為有一些事情，我一直打不開心結，可是封山止語，也沒辦法找人訴說。前面十天是寫畢業報告的時間，我每天守在電腦前，連午覺也不睡，拼命地寫報告。我覺得腦袋裡思考著報告的內容，就可以暫時忘記煩心的事了，所以我不敢讓自己停下來。

後十天，我開始進入禪修，不必寫報告了，結果我找不到可以躲藏的地方，必須實實在在地面對煩惱。我開始努力地去分析事情的原委，可以看得出來，我沒辦法專心禪修，一直在打妄想。我不願意去想煩惱的事，可是它就是揮之不去，越用力趕走它，它就越明顯。最後才發現：是我沒辦法接受事情的改變，一直拼命地掙扎抗拒，才會把自己搞得這麼狼狽！

當我意識到這個情況時，我就想：每件事情的發生都有一定的因緣，我為什麼要讓自己綁在這件事情上？我應該把握的是目前的因緣。三年級上《瑜伽師地論》的課，見參法師說：「當心煩時，不要再繼續往下想，要學習停下來。」很多事它就是這樣，不要再加油添醋，單純地看待就好。

我告訴自己：現在什麼也不要想──停！這件事到此為止，好好禪修！

於是，我開始學習讓心好好地專注在身體的每個動作上──不管是走路、禪修或吃飯，都讓心跟著每個動作，緊緊地跟著。

我發現當這樣練習後，也許是因為變安靜的緣故，有些事情反而開始變得清晰了，心也慢慢放開了。

這一次，我深刻地體會到：遇到煩心事，真的不一定要找人訴說，不管是懊悔的話，還是抱怨的話，因為別人永遠沒辦法幫自己解除這個苦。只有自己安靜下來，才有可能看到事情的真相，也才可能放得下！

封山結束後，我持續地這樣訓練自己，相信修行的成績會越來越好！



游泳選手

釋見則

入堂前夕，遇到兩位可愛的居士，他們給見則打氣：「師父要進去『當兵』了！不能說話，要好好加油！」聽到居士們的鼓勵與打氣，讓見則因此多了一份精進的力量，背著被護持的愛心和期待到禪堂去用功，當然不能漏氣囉！

在一次的小參中，杰法師說：「要盡量讓自己的生活單純，減少刺激性的外緣，並且要自己設計每一支香的流程。」讓見則從中體會到：原來這裡不是軍營，是──「選手村」，是訓練專注力的選手村。為了泳渡到彼岸而不斷在禪堂精進的選手們，一同在香光山經歷這二十天。

這次禪修，周圍都是很耐長坐的長老法師，鐘聲還沒敲，他們已經就定位，香次結束後又很晚才下座。法師們用認真、積極的身影默默地說法，提醒見則要不斷精進。這次為了避免自己粗重的身行干擾法師們精進，見則盡量在鐘聲響起前就到禪堂坐定位。因此發現：如此就能以更輕鬆、穩定的身心來面對每支香，就像選手比賽前的暖身一樣。

有一支香，見則看到自己很兇的罵自己：「不要打妄想！」這才發現自己對自己的「心」很兇。這樣的發現，讓見則非常震撼，原來自己對自己這麼不好，讓自己這麼辛苦。或許，平常我也是這樣對待別人的吧！

另一支香練習身體掃描，見則從不知不覺地睡著，到後來真的能感受到心在身體每一個部位的移動，而且掃描的部位也會發熱，覺得自己斷裂的身與心好像就接上了線。

在佛學院的見則，好比是拿著《瑜伽》、《阿含》等游泳手冊的小選手，薰習各種游泳技巧後，被送到「香光山禪堂」的大泳池浸泡二十天。自己的心，有時散亂的在泳池外跑跳，不肯下去游；有時是技巧不對，身體僵硬而游不起來；或是體力不支，不知沉到哪裡去了。不斷地打水、練習……游了十多天後，終於掌握到一些技巧的運用，讓自己可以游開泳池邊一點點了。

雖然不像一些很厲害的法師，好像一支香就能游到太平洋去，但是這次的封山禪修，見則終於能體會到玩水的樂趣。儘管是在泳池邊，儘管還在打水，也玩得很開心！



平衡

釋禪敏

今年是第四年參加封山禪修，這樣一年一年地參加下來，發現自己的用功狀況有進步。尤其是對於鬆和緊的拿捏，有比較深刻的體會與熟練。

過去的經驗，無論是順的或逆的都很珍貴，因為當下每一刻的用功都是建立在過去的基礎上。每一支香都不會一樣的，之前可能坐得很舒服，但是下一支香的因緣又不一樣了。我提醒自己要放下，隨順因緣，一切從新開始。

禪修中不斷練習「放下」的心態，讓我回到日常生活運作時，受益很大──在面對繁雜的人事物時，不會太快掉入情緒中，而且比較會往樂觀的方向思考；有時會遇到不順的狀況，我會用慈心觀讓心調柔。我發現──不與境對抗是最好的應對方式，讓自己回到所緣上，慢慢地，妄念就過去了。

這樣的方式，讓我學習到如何好好地跟自己相處。

當我不去抗拒情境的時候，發現自己能更快地進入狀況，心會變得更微細，可以察覺到自己緊的地方，然後學著去放鬆一點點，但是又不至於放鬆太多而導致妄失所緣。這樣的鬆緊拿捏，讓我在禪修的臺階上一步步往上走。

修行就是需要借助這個色身來用功而調心，雖然得到的果報身不是最完美的，但是常言說：「三分病，好修行。」感恩自己還有機會修行，我覺得就算這支香坐得不是很好，但是心裡沒有生起負面的想法、情緒，只是如實地接納，成績也很不錯，要多給自己鼓勵！



我的夢想

釋琮慧

媽媽曾經跟我說：「從你學會走路時，我就帶你去佛堂共修。」

小小年紀的我，不知何因就是很喜歡跟出家人在一起，跟著法師們，我也不調皮。

法師們常常問我：「長大後要做什麼啊？」那時候，我一句都不回答，眼睛直直地看著她們就是傻笑。有時候，她們彩排法會誦經的唱韻，雖然我不太懂她們在做什麼，但是心裡非常地熟悉，也喜歡她們練習的唱韻，我乖乖坐在法師的腿上，聽著她們練唱。

到了小學五年級，我開始進入法器組。因為從小就薰習梵唄的唱誦，所以練習法器一點兒都難不倒我，很快就學起來了！

到了國中，正式成為法器組的一員，開始幫忙助念，或者跟著法師們做法會等等。那時候的我，非常喜歡法器，無法解釋為什麼，心裡只是感覺對法器很熟悉。

出家之後，我來到台灣讀佛學院，才知道原來梵唄有很深的理論。這些理論、概念我都不懂；原來，我只是會「打法器」而已。覺得自己還不足，所以很想深入瞭解，畢業回去後可以教別人，也可以講授理論。

現在的我，要給自己訂目標──我希望在 28 歲以前當一名梵唄老師。因為我不太愛看書，但是為了瞭解更多的梵唄理論，我會逼自己看書。當然現在還不夠資格當梵唄老師，因為概念和理論都不足，所以我要多學習關於梵唄的知識。

這些都是我 28 歲之前要完成的事，這就是我的夢想。

樹之歌

吾輩的日子

釋宗一

我是出家人，過著修行的生活！

吾輩的日子！與你們沒有不同，卻又不同！

我與你們一樣得吃飯睡覺，面對人、事、物。一天一樣只有 24 小時，只是我比你們早起一點兒，不是趕著上班打卡，而是趕著上殿莊嚴道場，收攝身心，開始一天的修行時光！

吾輩的日子！從剪刀到菜刀，從鐵槌到木魚槌，要樣樣學習，樣樣會，沒有偷懶的空檔。只在於肯不肯下功夫、花時間去學習。我們都不是聖人，只是從現在開始，腳踏實地，一步一步地前進，成為別人眼中的榜樣！

吾輩的日子！沒有五光十色的聚光燈，只有一盞照亮自心的明燈。我們懂得看向內在，而不向外追求；我們知道反省自己，不去檢討他人、製造是非。

吾輩的日子！在這個資訊大爆炸的時代，我知道該如何去抉擇人生的方向，而不隨波逐流。我們有我們的安身之道，扮演好在社會中的一個角色！



吾輩的日子！不管面對何種挑戰，我們都以「隨緣不變」的精神來面對！

將「堅守自己」的信念化為動力，走在這一條菩提解脫的路上。

這是我的日子，我的選擇，我的人生！

樹之歌

天使 vs 惡魔

釋本鑒

說到「天使」，相信人人都喜愛；談到「惡魔」則是害怕恐懼。天使和惡魔兩相對抗，就像堅持與放逸相互對立。此二者常常出現在我們的生活中，只是看我們和哪一個比較親近？和它們靠近，自然會沾上它們的氣息！

臨近寒假，整個學院開始忙碌起來，各科的期末考、背書、寫報告、學習籌辦活動等等，接連而來。例如，佛法概論需要做白板，單單第四章的內容就有一百多個段落。我的閱讀能力本來就有待加強，加上這些大量的功課，我該怎麼辦？

看著同學們加強速度在打拼，心中有個聲音一直在鼓勵著我：「不要放棄，加把勁衝過去，相信自己一定可以的！」這個聲音便是「堅持的天使」。每一天我都是分秒必爭，在這忙碌緊張的七八天中，「堅持」陪我度過了具有挑戰性的期末時刻。最後，我終於完成作業了，真是不敢相信自己可以完成這艱鉅的任務！

再來，每天一到定課時間，我的內心就有兩個人開始戰鬥。

堅持的天使說：「快點去做定課！」

放逸的惡魔卻說：「還早，再等一下下！」

過了一會兒，堅持再次說：「時間到了！」

放逸又誘惑地說：「你現在太累了，明天再做就好！」

周而復始，每次放逸都會用不同的藉口來誘惑我。最後，堅持覺得不想再待下去，就離我而去了！在與放逸相處的日子裡，不知道自己浪費了多少光陰，失去了多少次寶貴的機會，但是這些都是我沒有察覺的，我被放逸牽著走還樂在其中。

不論在道業上或處事上，「堅持」與「放逸」都會同時出現，就看我們如何抉擇。堅持多一分，就靠近成功一分。雖然，成功不是一件容易的事，不過，只要堅持不懈，累積經驗，成功還是指日可待！

樹之歌

是日已過

釋見澂

身為出家人，本以修行為要務。但是我們仍然不離世間的生活，仍然要過著柴米油鹽的日子。不是為了吃飯、睡覺，就是為了執事、作業。每日晚課看到、聽到「是日已過」的偈頌時，才感嘆時光蹉跎，無常又至。

「是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂；
大眾當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。」

此偈頌，是希望我們回想檢討：今天一整天我做了什麼？

有同學說：

「起床、盥洗、早課、想睡，沒力氣、累累累……」

「定課、早齋、出坡，忙忙忙、趕趕趕……」

「衝去上課、打瞌睡、作業沒寫完……」

「啊！怎麼煩惱一堆？就是沒有在修行上用功呢？」

那麼「是日已過」的修行處在哪裡呢？

有同學分享：

「做執事的時候，應該好好做、好好安排，不要一邊做執事一邊擔心著作業。」

「寫作業的時候，應該多閱讀、認真寫，不要想著：執事哪裡漏了？做到哪裡了？等一下執事要怎樣安排？」

「應該要守規矩，五堂功課不要遲到，每天要完成定課。」

這麼認真的態度，是很好的吧！可是，這麼多的「應該怎樣怎樣」、「想要怎樣怎樣」，是不是又落入了另一個煩惱的漩渦了呢？怎麼「是日已過」就變成了枷鎖，讓我們又陷入了懊悔、惡作的煩惱之中呢？

試著將「是日已過」轉換成修行所緣境，唱誦時看清楚每一個字，咬字時，嘴巴的動作、舌頭的動作、口腔的動作、臉部的動作……每一個動作，都確確實實地看清楚：

「已」，氣流出去經過上下嘴唇。

「過」，舌頭往下捲……。

「如」，噘嘴，嘴巴呈現O的形狀，氣流經過雙唇。

「少」，舌頭往下壓，吞口水，上下唇碰到、抿一下，換氣……。

這是藉著唱誦「是日已過」的這段時間來做觀，在這短短的兩、三分鐘裡，自己的身和心是合一的──心清楚地知道：身體正在做什麼。

是的，「是日已過」！仔細算一算：一整天下來，我們的心和自己在一起的時間，真是太少太少了！

很喜歡聖嚴法師每次帶禪修時的開場：「讓我們和自己在一起！」

不要再感嘆沒把握住的過去，或是憂心充滿未知變化的未來，就是現在，「讓我們和自己在一起！」

樹之歌

聆聽與陪伴

釋寬揚

今天我要跟大家分享的是「聆聽與陪伴」。

我曾經修讀心理學，當時的指導教授強力建議學生們去當熱線中心的義工。我希望自己能成為臨床心理學家，因此在工餘時也試著去當義工，希望累積一些相關的經驗。雖然，最後我沒有當上心理師，但是在熱線中心當義工的日子，卻意外地成為我生命中最難忘的經驗之一。

大家或許會好奇，熱線中心是怎樣運作的呢？好像很神秘。因為撥一個電話，也不知道誰會在電話的另一方，但是竟然有人願意去打這樣的電話，而且還會把心事說出來。其實，在當義工之前，我也覺得很好奇；當了義工之後，也感到很緊張，作為聽電話的一方，同樣不知道誰在電話的對面──他為什麼要打這樣的電話？為什麼想和陌生人聊天？

義工在上線前都會經過培訓，電話聲響起，接電話時都是同樣的開場白：「喂，這是某某熱線中心。」不說「你好。」因為對方很可能心情不太好才會打電話，說「你好」，他們可能會不開心的！

打電話來的人，真的是男女老幼各種背景都有。他們的不愉快可能來自事業、家庭、學校，有的人是情緒困擾；有的是經濟困難；或者是人際關係不良；偶爾會有信仰的問題。要如何去處理這些形形色色的問題呢？

因為白天要上班，我當值的時間都選在晚上，有時會是在深夜。尤其是，我服務的機構是預防自殺的機構，有可能對方正處於危急的狀況，深夜時刻又該怎樣處理呢？

義工們不一定修過社工學或心理輔導，不一定能給予專業的意見。熱線中心最強調：義工要做的事情是「聆聽與陪伴」，即是「同理心」，即是對別人「感同身受」。

在《非暴力溝通》一書中，馬歇爾博士說：「傾聽他人，意味著放下已有的想法和判斷，一心一意去體會他人。」聽電話的時候，嘗試去做的，就是「陪伴者」的角色，不去給意見，也不去批判、評價。說白一點，就是單純地把自己當成對方的朋友，專心地聆聽他的故事、他的想法、他的感受……。當他說到難過的時候，也可以陪他哭；或者當他冷靜下來，想要思考怎樣面對當下的處境，就當他的聆聽者，不用給予任何意見。

我接過最長的電話，大約有一小時。整個過程就是單純的聆聽，給予一些簡單的回饋，就這樣而已。

每一次都會發現：一開始，都是悲傷、困惑、苦無出路；經過一段時間的「聆聽與陪伴」，到結尾時，常常是對方已能把心中的壓力抒發出來，心開意解，語調也變得較輕鬆了。

縱使面對的是很深的痛苦，深度聆聽也是很好的幫助。當然，不是一通電話就可以解決所有問題，但是至少讓對方感到被接納，讓對方在脆弱的時候找回一點力量。有時，只是專心地聆聽，慢慢的，對方自己就能找到問題的答案。或許，解決問題的力量，其實都在自己心中，只是一時困惑使他們看不清楚出路而已！

這個社會有很多孤寂的人，生活上的困惑和難題，很難對人傾訴。當義工的經驗，讓我體會到：對別人無條件的接納，是減輕痛苦的最佳良方。當熱線義工，有機會聆聽別人的困惑，當他們的陪伴者，這是很奇妙的機緣。

每一次接電話，對我而言，都有「一期一會」的感動。在幫助他人的同時，自己從中也得到了心靈的成長。



享受自己的聲音

釋宗一

在每一次的課誦中，我最喜歡的片刻，莫過於轉身向上唱三皈依時。為什麼呢？因為每當自己轉身面向佛菩薩時，感覺此時此刻身心完全奉獻在我選擇的這一條路上，那是一種自我肯定！

提醒我：皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心！

提醒我：皈依法，當願眾生，深入經藏，智慧如海！

提醒我：皈依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙！

透過一字一字地唱誦，奉獻的情感毫無保留地融於文字之中；借由虔誠地合掌，至誠的宗教情操盡情地展現在大殿的莊嚴之中！

跟著法器的帶領，透過聲音的表達，漸漸將自己那一顆浮沉的心拉回來，不打妄想，只是單純地專注在當下，清楚地覺知自己唱出的每一個音符。

一年級剛來學院沒多久，在早晚課誦時，有些同學的聲音與大眾師很不和諧，唱得特別突出。我的內心就起了煩惱：「為什麼他敢唱得那麼大聲，難道自己沒有自覺嗎？不知道大家唱得很和諧嗎？」偏偏他的聲音這麼大……。產生了種種負面情緒的竟是我，整堂課誦下來，我的身心反而變得更加疲累！

有一次梵唄課，授課法師剛好與我們分享：「在課誦時，自己要如何不被別人影響呢？」法師說：「就是好好安住在當下，仔細去聆聽自己的聲音！因為當你有辦法聽到自己的聲音時，你就不會分心；若是一直去追逐他人的聲音，只會產生分別心而起煩惱！」

聽到授課法師的話，我豁然開朗。的確，我怎麼不知道好好地聽聽自己的聲音，卻反過來在意他人的聲音！每個人都有獨特的音質，大家不都是抱持著一顆虔誠的心來參與課誦嗎？為什麼自己卻落入這種分別比較的心情，而忘了最單純的初發心──我這一堂課誦是為了什麼？

我們修行不也是如此嗎？莫忘初發心！我們總是與外面的世界打交道，卻忘了和自己的身心培養感情，忘了回來觀照自己。在一整天忙碌的課業和生活中，早晚課誦是唯一可以與自己好好獨處的時光，應該要利用這個大好機會來認識自己。

院長曾經說過：「『天上天下唯我獨尊』，這句話的意思是指：我們每個人都是獨一無二的。」當然，聲音也是。要肯定、喜歡自己的音聲；更要懂得欣賞他人的音聲。試著讓自己的心專注於當下，傾聽自己的聲音，不再抓取他人的。認真地聽聽自己的聲音，好好地享受自己那個「有溫度的聲音」！

樹之歌

顧客至上

喜冰

那一天，心血來潮，我第一次走進「二代冰園」。

早上 10 點多，天氣熱到 37℃，真叫人難熬。想一想：買些冰棒回去供養大眾師，一定皆大歡喜。

汽車轉入體育路小巷中，不易停車。

一入冰品店，只有一位老人家正在剝花生。老人沒有招呼。我們看著 50 枝以上 400 元的公布欄，問：「有什麼口味？」老人酷酷地指著牆上，我們順著他指的方向看去，有 11 種口味，都是大家喜愛的：牛奶加薏仁、紅豆、綠豆等冰棒。於是，我們商量 11 種全買，要買 200 枝，由老人搭配即可。

等候包裝的時間，心想：要不就先各吃一枝冰棒，問他：「先買一枝來吃，我們三個人共三枝。」老人簡短有力地回答：「不，我不一枝一枝賣。冰棒是 10 枝一包，一次 10 枝地賣。」我們只好選了可在現場吃的雪花冰。

他手足敏捷地用報紙一綑 50 枝地捆紮著，終於開口說話：「我多包幾張報紙，你們吃完冰了，快拿回去放冰箱。」接著又說：「不好意思啦，我不是趕你們啦！因為我不再裝保麗龍盒，不然要多加錢。」

這時，有一婦女站在門外，手抱著貴賓狗，將門推開一小縫，對著門內直喊說要紅豆雪花冰外帶。我只看到那婦女仍站在戶外陽光下，她的車竟大喇喇地停在路中。只聽老人嘟噥地說：「我實在不想賣給她，她把車停在店門口馬路中，會阻礙別人。」

結好帳，我們抱著冰棒要走出店門，老人家卻一個箭步走上來說：「你們車子停得遠，我送到車上。太重了，你們不好拿……」

路上，老人說：「每天放學，附近學校的小朋友都會過來買冰棒，排隊還排得挺好。一枝 10 元，他們一次一人進來。看見他們走出去時，舔著心愛爽口的冰棒，一臉滿足的樣子，好可愛哦！」老人補上一句說：「只有給小朋友，一枝 10 元，一枝一枝地賣，我才賣的！」

原來，老人家的心中有著「顧客至上」的理念，但是，對於顧客確實是有分類的。

老人家沒有說出來的是：「只有至上的顧客，才有至上的服務！」

喜冰 記於 2020 農曆 0604

110 年度菁松獎徵文

菩提道上的點點滴滴，都是生命中珍貴的因緣。
唯有在時時刻刻中覺知，才能捕捉到——
生命傾注下的雕痕。
竭誠歡迎您，踴躍地與我們分享您珍貴的修學記錄。

對象：香光尼眾佛學院在校生及校友。		
內容：第一類　教制、教理、教史的探究或建議等。字數：三千至一萬字。		
第二類　生活偶拾、讀書雜感、求學心得回顧、與學院的因緣等，題目自訂。		
字數：八百至一千二百字。		
獎項：第一類		第二類
第一名：6000 元		第一名：2500 元
第二名：4000 元		第二名：1500 元
第三名：2500 元		第三名：1000 元
佳　作：1500 元		佳　作：500 元
收件日期：即日起至 110 年 6 月 30 日止。		
注意事項：1. 請勿一稿數投。入選與否，均不退稿。		
2. 入選之稿件版權屬本刊所有，得優先刊載於本刊及學院網站。		
3. 本刊對來稿有刪修權。		
4. 稿件請用電腦打字，列印於 A4 白紙與電子檔一併交寄。		
5. 來稿請附出家法名、發表時之筆名、通訊地址、電話、e-mail。		
來稿請寄：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號 香光尼眾佛學院青松萌芽編輯組收		
或 e-mail 至 bluepinesprout22@gmail.com		

109

年度菁松獎得獎作品

今年菁松獎徵文

得到在校和畢業校友的大力支持

經過慎重的評選，我們選出了優秀作品。

得獎名單如下

第一名　釋見融

第二名　從　缺

第三名　釋見慤

佳　作　釋道琳

佳　作　釋見性

出場・退場

釋見融

今天隨副院長出行，前往台中南普陀寺，禮請宗興長老繼續為今年結夏安居的依止和尚。

這是新冠病毒爆發以來，第一次出遠門，心情難免罣礙，雖然車子在高速公路上奔馳，卻少了那點兒放飛的雀躍。但生命是停不下腳步的，該做的事還是要做，即使艱困、不幸從天而降，就像吃飯、睡覺一般，日子還是要天天繼續下去──做好防護的準備就是了。

路上，還是有很多車子在馳駛。車外，午後陽光耀眼；車內，二位跟隨的同學興致高昂地談論生活點滴，我的思緒則偶而離題，飛向雲外。此時，「防疫五月天」應該正在記者會上說明今日的疫情。只要疫情存在一天，無以數計的防疫人員就得宵衣旰食，戰戰兢兢，不離不棄的堅守崗位。想到這些，除了對他們致上十分的敬意，我心中也還有一份堅毅的堅持，那便是責任，更是慈憫，也是哲理的領悟。

這場肺炎戰疫，來勢洶洶，卻不見消退的底線。能快快把病毒趕走，成了我們大家共同想望的目標。在這種情況下，該出場的就要出場，該退場的就要退場。所以，總統、行政院長退居幕後，改由醫療專業的「防疫五月天」站上台前，帶領全國上下，齊心齊力，一起努力抗疫。如今一百天過去了，我們算是走在安全島上！

「出場、退場」，這個詞無意中湧出腦海後，啟動了我對前朝舊事的開關。可不是嗎？在這個世間的每個人，往往因為不同的因緣，要適時出場，適時退場。

想起去年十月僧團在香光山啟建在家戒會，那時的我和幾位法師，就必須出場

站在壇上，在戒幢與人影中穿梭，只要戒子所到之處，就看見我們的身影。我們兢兢業業，引導戒子按部就班如禮行儀親近戒法，開啟佛弟子清淨行儀的修學歷程。直到戒會圓滿，我們便自動默默退場，回到各自的位置，繼續我們平常的生活，就像什麼事都沒有來過。

戒會後，接著而來的便是僧團封山禪修，我跟學生一樣，背起行囊再度住進香光山。不一樣的是，換成別的法師站在台上，我成為一個坐在台下的學員，認真聽開示，好好守規約，謹守一個學員應該遵行的本分。台上、台下都一樣，各有應盡的責任，不管在哪裡，我們都要掌握好自己的定位。

出場、退場，在我們的生活中，無時無刻不在發生，有被安排好的，有偶然發生的。前幾天學院已進入弘護期，把同學們送到香光寺，此時行政法師退場，換了執事僧法師出場。像這樣在交棒後退場，在必要時出場來接棒，儼然成為生命中的一種必然。那麼，該我出場時，別忘了告訴自己：要有「捨我其誰，當仁不讓」之心，要全力以赴，盡情發揮。到了該我退場時，要能安分回到原來崗位，不顯山不露水，養深積厚，像潛龍在淵一般，時刻準備著。因為出場、上場無有定時。

這幾天遠遠望著同學們，有人台上站；有人台下坐，有人內場忙；有人外場跑，這也是一次同學們出場的機會。不管是哪一次的出或退，都是生命中一次獨一無二的學習及奉獻。所謂：「往而不可追者，年也。」過了此刻，時空、人事不再重來，因此，一出一退，就顯得格外值得珍惜。

外在世界的疫情依然在燃燒，「防疫五月天」和數以萬計的防疫人員，依然堅守崗位不能退場；我們的弘護活動也還在進行中，同學們正努力在完成各自的任務，也不能退場。但是我們深信總會有功成那一天的到來，那時，我們就可以安安心心的退場了。

「功成身退」，是人生哲理中很寬闊、自在的境界！

見融 記於民國 109 年 4 月 29 日

如果沒有遇見您

釋見慤

在什麼樣的時空因緣，我們得以相遇？

如果沒有遇見您，親愛的爸爸、媽媽，我是否還能在備受呵護的環境下長大？

想一想，我還真是天之驕子！從小不愁衣食，一路受您們的栽培讀到大學，享受著您們的關愛。您們小時候家裡沒有錢可供讀書，所以一生辛勤務農，全心指望著我們四個孩子多讀點書，將來有成就。我們長大了，獨立了；您們卻老了，身體明顯不好用了。甚至，今年二月，我最敬愛的媽媽不敵病魔往生了。即使我們有再多的不捨，此生的緣還是要畫上句點。媽媽雖然您的形體不在了，但您和爸爸的恩情，我卻永生不忘！您示現的病苦，讓我更加不敢懈怠！

如果沒有遇見您，從小到大的老師們，若沒有您們的教導，我的德智體群美五育就不能養成。

還有，謝謝出世間的師長們，為我建立佛法的知見，讓我明白佛法的緣起觀及苦、空、無常的實相，讓我在迷惘中看到曙光。若沒有您們慈悲的接引與提攜，現在的我，不會在這裡。此生有幸走上出家之路，我也要學習努力栽培自己，將這份光明傳下去！

如果沒有遇見您，所有護持三寶的居士們，若無大家發心布施，共成三寶事，我們又怎能安心在學院修學？

謝謝您們！每回看著您們發心培福的身影，心中總是湧起無限的感恩和感動。

因為您們，讓我們道糧不缺，這每一口的齋食、日常所用的一切，都是您們節省自己的花用而奉獻給三寶的。我常思忖：自己又沒德行，如何消受這些？實在很慚愧啊！每每想到那句「今生不了道，披毛戴角還」，只能不斷提醒自己、督促自己：如法修行。有朝一日，也能以法供養信施，接引更多人走在菩提道上。

如果沒有遇見您，教主本師釋迦牟尼佛，凡夫眾生的我們，怎能知道世間實相，並努力斷惡修善？

如果不是您的親證，又怎知道人人本具清淨佛性、人人皆可成佛？

如果不是您教導我們緣起法，告訴我們如何滅苦、如何能從束縛中解脫出來，那麼，在生死流轉的漩渦中打轉的我們，便不知道如何修行而離苦，就沒有出離的時候。您的平等慈愛、您所宣說的教法，安頓了眾生的心，也為在迷霧中的我們帶來無限的光明。謝謝您！

現在的我，身穿僧服，腳著僧鞋，雖然一切都還在摸索與學習；雖然自己資質魯鈍；雖然前方的路很長，確定的是──要步佛足跡，依教奉行，直到煩惱解脫，超越生死輪迴！

遇見您們，真的是很美、很幸福的事。這些點點滴滴，讓我走過的歲月留下美麗的印記，也替我的未來指引出一條明路。一路以來，感恩有您們！

這是我的願，而我的願中──有您們！

畢業後之護法路

釋道琳

六月份，常住辦了一個線上活動「護法贏」，主題：「護法．我來」。目的是傳達正確的護法心態。由於此活動課程設計多元化，涵蓋分組討論，參加人數約 120 人。這是常住第一次辦如此多元的線上活動，還真的考驗我們的線上技術。

總協調問我可否承擔技術組的負責人，當時並未多想，就答應了。我對於線上科技其實很陌生，唯有告訴自己：既然承擔，就要想辦法克服種種困難，更何況還有一群技術組的居士相互扶持。

籌備過程中，有一次，我用電話詢問一位負責投影片的居士相關進度。她回覆：「師父，我知道你很急……一直修改，就像在輪迴……」我的第一反應：「我只是問你進度，這也叫急？到底是誰在急？我沒有催你……」我覺得被誤解了。這時也察覺到自己的心稍有起伏，不適合在此時回應他，於是讓自己先抽離，折衣服去。折完衣服，回想她的處境，可能是因為工作而時間緊湊。於是，我回電話：「若你覺得一直修改是輪迴，便是苦；反之，一次次修正是提升，便是樂。如果投影片越修越順眼，讓大眾看得歡喜……」經過一番溝通以後，就算我提出無數次的修改，她再也不提起「修改是輪迴」。反之，是她主動提出要做出有美感的投影片。

這只是其中一例，面對這番人事溝通，我更能深刻體會：

若我一直和對方處在對立狀態──你誤解我──便不能設身處地為對方設想，也無法溝通而達成協議，更會影響活動籌備的進度。

只有要求我自己先放下自我的標籤──她誤解我──才能相互溝通並淨化內心，讓她歡喜護法，達至雙贏。

（限於篇幅，本文節錄精彩段落與讀者分享）

出家本願

釋見性

從求學時期開始，隨父母接觸佛法，雖未能深入體會，但曾萌生出家念頭。

大學畢業後，因身負承擔家庭的責任，不再生起出家的念頭。多年後，隨著父親、弟弟接連病重；而父親往生後，自己更經歷病危近乎死亡。深深體會：人的一生，時間並不多，若再不把握時間向佛陀學習，必然又是沉淪在輪迴之中。

因此，見性出家的本願，是報恩行。

父親往生後，思慮著父親的去處；同時望著日漸年邁的母親，她的人生路途也必然走向老死。身為子女，我能做些什麼？必讓父親往生好的去處，讓母親往後都不會受苦。出家的初心，也是單純的心願，就是想要報恩父母。

初出家時，無論是否犯錯，每日都會被師父抓來苛責，心想：「自己那麼不材，還是放棄算了……」負面的念頭不斷生起。心力時強時弱，信心時有時無。

母親一直掛念出家的我，她在見性最痛心絕望想要放棄出家路的時候，無私地以一句話喚醒見性的初心：「既然下了那麼大的決心，無論有多困難，都要堅持走下去！需要喘氣的時候，家門隨時為你而開！」母親的堅強與成全，是讓見性堅持道心重要的推動力。

後來，親身體會師父到處弘法的堅毅和魄力，實在為之震撼！到了香光求學，更被院長和所有師長奉獻於僧伽教育的願行深深感動。原來，尼僧也可以有一番大丈夫的作為！師長們的身行言教，給予見性莫大的啟發與激勵！

見性當精進充實，在弘法路上，盡力為邁向修行的眾生──提一盞明燈！

（限於篇幅，本文節錄精彩段落與讀者分享）

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。）

學院新聞
精選記實

文藝週學藝競賽

編輯組整理

楔子──捨我其誰？

「今天的主角──是我！」文藝週做什麼呢？

109 年 5 月 13 日至 16 日，一連串的競賽展開了。共有五項：招生海報設計、佛學會考、即席演講、辯論體驗賽、說故事比賽。

藉由各種形式的表達，以栽培出家眾弘法利生的各項能力，主旨不在競賽，而是在互動中彼此觀摩學習，開拓思辨能力，訓練膽識器度。

海會雲來集，高手齊聚，這次文藝週，讓本院中斷 30 年的活動風華再現。

現在，讓我們好好地一睹同學們的風采！



意象強烈的 Deco 布置。



副院長為我們揭開序幕！



評審們正在交流講評意見。

超強評審團

今年的評審陣容堅強，除了本院院長悟因長老尼、副院長見可法師及圖書館館長自衍法師，還特別邀請蔡美玲校長和陳國瑩老師蒞臨評審指導。

講評時間

做海報之前
要先做受眾審理，給誰看
想要傳遞什麼
因為廣宣是平面
沒有多餘的解釋空間
能不能打動別人很重要
是海報成功的關鍵

Welcome to 香光尼眾佛學院

你心中的香光尼眾佛學院是什麼樣子？
「招生海報設計」各班群策群力：
你想我畫、你剪我貼、你動口我動手、你打印我跑腿……。
這就是最佳的畫面！你還在等什麼呢？報名表拿起來填吧！



同學們你剪我貼，共同創作。

實力大考驗

全體同學齊集「佛學會考」的考場。

有同學拿著墊板進考場，像極了學生時代考大學。

有同學說：「真的是在抱佛腳，書到用時方恨少……。」

考題範圍含括經論、教史、佛概、儀制、佛學常識等一應俱全，藉由會考，自我考核平日在解門所下的功夫。



這一題，讓我想一想……。



忘記帶尺了，我拿筆來測量也行！

台上，發抖一分鐘！

「即席演講」，也是很刺激的一項活動。

它，展現一個人的廣學多聞！

它，考驗一個人的組織架構能力！

它，考驗一個人的臨危不亂！

它，更是每位僧人都要具備的弘化能力！

從全體同學中抽出五位上台即席演講，每人只有 10 分鐘的準備時間，因此被抽中的同學都是戰戰兢兢的。蔡美玲校長提到：「台下十年功，不如台上發抖一分鐘！即席演講剛開始時，大家都覺得很可怕，真的上台後，發現自己的表現還不錯！」

此次即席演講，除被抽到的五位同學之外，還徵求四位自願上台者。這是活動的另一個亮點，同學主動、勇於嘗試的精神，值得讚歎！

校長也給大家一個很棒的大補帖，在日常中就可以學習組織的架構──「當歸加蔥花」：腦力激盪（當）、歸（歸）納分析、組織架（加）構、補充（蔥）論點、花（花）邊潤飾。

即席演講題目

1、假如我是感染新冠病毒的患者
2、路是人走出來的
3、當我被誤解的時候
4、我最喜歡的一首梵唄
5、人生考場無處不在
6、我的故鄉
7、一幅令我感動的畫面
8、大寮修行記
9、抱怨於事無補



令人望而緊張的抽籤筒。

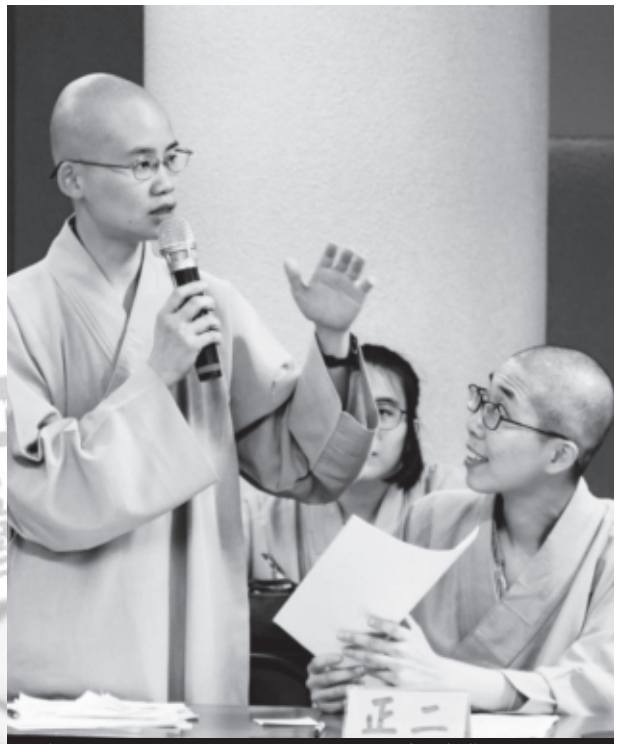


何行者演講「抱怨於事無補」。

對方辯友你好

最讓大家熱血沸騰的「辯論體驗賽」終於登場。此次辯論採「奧瑞岡 333 制」，辯題分別是「知之一字眾妙之門」及「學院應廢除畢業專題寫作」。

在舉辦學藝競賽前，已先邀請嘉義女中連佩瑩主任，為同學進行一場辯論講座，同學們從中學習運用辯論的基本技巧。從賽前準備資料開始，漸漸培養出團隊的凝聚力、相互支持、相互砥礪，才是這次辯論體驗最大的收穫！當然，同學們的論辯技巧在未來仍需多學習。


同學的眼神充滿了自信，想必是作足了應戰的準備。



你來我往的攻防戰。

講評時間

辯論是
學習觀察到問題的核心
通過思辨的技巧
有條理地把問題講清楚
用平穩的態度表達出來
讓人家能夠接受
所以學習口語技巧上的表達
是很重要的

當我站上舞台

文藝週的尾聲，來到了最後一場「說故事比賽」。能說一個吸引人的故事，內容、聲線、語調、速度、咬字都必須面面俱到。賽前全體同學分為五組，賽時各組派一位代表參賽。沒想到上台的同學，各個展現平日鮮為人知的說故事本領，把故事說得生動無比！

有自己的修行生活；有真情流露的親身經歷；有同學將出家人的三刀六槌都搬上台當作道具；更有同學將自己帶入故事當主角化身為蘇東坡，甚至獻唱一曲，讓比賽的過程掌聲不斷絕、驚喜連連！

另外壓軸登場的是，陳國瑩老師在賽後示範講故事：〈彌勒菩薩的手〉。教大家如何把文章修改成故事。這個示範，堪稱一絕啊！

講評時間

說故事比賽
佛經像是《百喻經》、《六度集經》
《雜寶藏經》、《賢愚經》
大家可以練習閱讀佛教的故事
學習怎麼把喻變成理
像是《百喻經》裡面
就有很多這樣的鋪排。另外
說故事的技巧，除了要能感動人心
更要帶出箇中想要傳遞的訊息
引發聽眾的省思



同學唱作俱佳，搖身一變為故事的主角──蘇東坡。

最大的贏家

經過幾天學藝競賽的淬鍊，同學們已不再害怕拿麥克風，踴躍分享連日來的見聞和啟發。有同學表示：「這些是無法從閱讀上得到的經驗，內心從一開始的排斥到歡喜。」大家都表示獲益匪淺，並且期待明年文藝週的來臨！

院長也勉勵同學：「教學方式有很多種，可以多元，我們自己要清楚，教學有相當多的彈性變化，不是只有輸贏。我們的學問不是只有在佛門裡，要培養自己的能力，也告訴自己有這樣的視野，才能跟社會相接，門才能打得開！」

最後，大家在熱烈掌聲中，共同圓滿本院 109 學年度的文藝週學藝競賽活動。



院長勉勵同學：要培養自己的能力、開闊的視野，才能夠與社會相接。

參與香光山寺在家戒會弘護實習

香光尼僧團於 109 年 10 月 25 至 30 日，在香光山寺啟建在家戒會，傳授在家五戒、菩薩戒，希冀由傳授戒法以栽培人間菩薩，讓大眾透過受戒、學戒、持戒，長養美心，進而美化世間。傳戒分為二梯次，有五百多位戒子乞受五戒、菩薩戒。戒會因緣殊勝，恭請悟因長老尼為得戒和尚尼，自衍法師為羯磨和尚尼，見引法師為教授和尚尼，見竺法師為開堂和尚尼。本院行政法師亦投入戒會，教務長見融法師為戒會陪堂師父，育導長見默法師為戒壇香燈組長兼糾察，僧務長見滋法師為戒子行堂組長。



師長帶領學僧學習「燃香」。



8 位般若四同學參與戒壇部實習。

距上次香光尼僧團傳戒，事隔十年，此次戒會特別提供學僧弘護實習機會，故般若四8位同學亦參與戒會在戒場實習。將近三個星期的弘護實習，學僧被分配在戒壇部，從戒壇的籌備到進行，實際參與平日甚少接觸的戒壇事務，例如負責與戒子受戒的相關事務、香燈，或擔任帶班引禮、和尚侍者、戒壇隨堂書記等，是一次全面性的學習。同時從運作中，體會到傳戒的意義和重要性。

是次實習對學僧來說是一大挑戰，一方面要適應陌生的環境和事務，另一方面也面臨著撰寫畢業報告的壓力。然而，隨著戒會籌備起動，僧團眾多法師共同投入，由資深的法師們帶領著學僧，於各個崗位盡心盡力地付出。傳戒期間戒子的虔敬，喚起了學僧們自身受戒時的歡喜，他們如菩薩守護眾生一般，努力守護著戒子，幫助他們受戒圓滿。



眾戒子穿搭縵衣，來一幅莊嚴的大合照。

院長為今次傳戒訂下的主題是「戒住正法住」，他說：傳戒的目的乃在讓戒法久住世間。他強調「戒住」的意義──戒是生活的指導，建立現在人與人之間和善的關係，這即是「戒住」。戒法的傳承，需透過儀式來完成，儀軌的攝受力量，令人心生殷重，發願精進行道，日後能在日常生活中體現戒律精神，方是傳戒的真正目的。

僧團於民國 76 年首次傳戒，本次為第五次，故是次戒會累積了僧團以往的經驗，亦集合了全僧團法師的力量共同成就。為使受戒趨於實存意義，並符合現代人忙碌的行程，戒期及戒壇儀軌亦經過院長一再修訂。甚至要讓戒子能充份學習戒法，戒期前已在各分院安排了一系列的講戒課程及前方便活動，使戒子對戒法的學習，乃至儀軌演練，皆能有充份的掌握，成就莊嚴的戒會。

在傳戒的過程中，無論是院長對傳戒不遺餘力的悲願，或戒子們懇切求戒的心，皆為學僧們帶來啟發與觸動。

「戒住正法住」，期許學僧們畢業後回到各國的常住道場，秉承佛陀的遺教，讓菩提心發熱發亮，使戒法永住世間。



圓滿成就傳戒盛會，大眾師向院長告假。

戒會側記

編輯組訪問於戒會擔任陪堂師父，且對傳戒經驗豐富的教務長見融法師：

您在戒會中印象最深刻的片段是什麼？

戒場有一個很好的「巡寮」傳統，每天早上戒子用齋畢，法師們還沒有用齋前，開堂及陪堂師父會帶領所有引禮法師，穿袍、搭衣、持具，向三師和尚請安及禮座。巡寮實際上也是向和尚報告戒子們的狀況及當日行程，同時請求指導與勉勵。

請跟我們分享院長的法語？

院長開示：「出家人要有五畝田，其中一畝田是唱念──尤其在戒壇中，唱念是很重要的，它是儀式的核心要素。要成為未來的宗教師，作為眾生的引導，出家人的五畝田要好好的善守。」聽起來似乎平常，但怎樣才能令這五畝田有豐富的收成，是出家人必須好好深耕的。

院長亦開示：「傳戒，也是引禮法師的自我要求及身心整肅，整治好自己，別人也就被整治了。大家嚴謹，規矩也就被建立了，戒壇堪稱莊嚴。」

您覺得傳戒最感動的時刻是？

戒子們搭衣的那一刻。「袈裟披肩難」──披上袈裟後，就是對佛教徒身份的肯定。在家眾披上縵衣，在生活上實踐戒法，安頓家庭，社會就多一份安定的力量。這不僅是社會的幸福，也是佛法在世間能盡的責任。

院長慶生——八秩壽慶恆吉祥

108 年 9 月 7 日，香光尼僧團為慶祝院長悟因長老尼八秩壽誕，於香光寺大雄寶殿舉辦慶生會。與會大眾除了佛學院全體師生外，還有香光尼僧團法師、畢業校友、嘉賓法師與院長的親人，共同為院長祝賀。

香光尼眾佛學院學僧獻禮，表演戲劇「毛毛蟲變蝴蝶」，劇中透過學僧撰寫報告的挑戰，點出學習的過程必定會遇到重重的困難，除了自己的堅持外，原來我們身邊的善知識一直都在。院長就像是劇中守護我們的小天使，陪伴我們成長。此外，全體學僧獻唱校歌，唱出對院長出家辦學、培育僧才的感恩之意。

另一個節目是大合唱，大眾齊唱梵唄版的「八秩壽慶恆吉祥」，來讚頌院長的恩德。接著，在幾位法師的帶領下，以杯子敲出節奏性的生日歌，並恭請院長切蛋糕。

院長切蛋糕時許願：一、大家身體健康。二、佛法永住世間。三、大家能夠快樂。接著，分享六十二年出家歷程的點滴，並感恩家人與大眾不斷給予的護持。院長也特地送給每位與會者禮物：題有「覺知不住，回到當下」的陶瓷杯及壽桃。

院長表示，出家這條路是自己內心深處要追尋的，並勉勵大眾不忘自己出家學佛的初衷。


院長切蛋糕致詞，感恩眾人的護持。

院長八十大壽慶生活動，在大眾師的滿滿祝福下，畫下圓滿的句點。

「歷史的反思」專題講座

本院於 109 年 4 月 18 日至 19 日，舉辦「歷史的反思」專題講座，邀請周樑楷教授主講。周教授以自己的成長史為縱座標，以社會的發展為橫座標，開展出與歷史的對話，結合個人對生命的挑戰及不斷的反思，帶出本次的兩大主題——「歷史的意義」和「歷史的境界」，並且提出精闢的見解與分析。

教授深入淺出地講述「何謂歷史」及「學習歷史的層次」，指出現代史家往往因為過度去虛去玄和求真，而疏離了形上思惟和生命意識。強調學習歷史的意義在於使歷史意識、社會意識和生命意識的不斷錘煉、昇揚。

教授也提到自己在歷史領域的修練過程，是從經歷瓶頸、認同危機的狀況，至意識到要自我突破和挑戰，當中需要培養開闊、多元化的心胸才能成其大。要如何成其大？「恢弘器度，見識高明」八字是他在研究史學的另一境界的提升。

教授反省三十年來的自我突破，用三點說明：

一、反即返：形上思惟要與歷史思惟結合。

二、知即行：要與現實對話。

三、虛即實，實即虛：實、虛二者無二無別。

教授以自製的「史譜」來詮釋歷史意識的開展，是這次講座的最後重點。這是形上的歷史思惟，也可以是哲學和宗教及所有學科的修習過程！

此次講座除了實體課程，同時以 OBS 軟體，在 YouTube 進行線上直播，提供社會大眾聽講。



周樑楷教授分享個人生命史。

學院新聞

學院記事

民國 108 年

7 月 17 日 ◎圖書館館長自衍法師帶領桃園中小學校長及家長會長進行意識會談。

20 日 ◎院刊《青松萌芽》第 25 期編輯組與編輯指導蔡幼華及美編指導楊雅棠於台北開編輯會議，討論主題：香光尼眾佛學院四十年專輯。

23 日 ◎上午內政部、嘉義縣政府視察香光尼眾佛學院國際學僧學習概況。由內政部簡任秘書黃淑冠及嘉義縣政府處長楊健人率 8 位官員，就國際學僧的學習情況及學院軟、硬體設備進行訪視，會後參觀圖書館。

◎本院 108 學年度下學期律儀德養類課程「高山仰止」，邀請見咸法師、見耑法師、見肇法師、見日法師、自正法師、寂海法師協同教學。

25 日 ◎《佛教圖書館館刊》第 64 期出版發行，主題：「專注力研習」。精選「106 年專注力開發教師研習營」與「107 年專注力發展全國教師研習營」之研習課程內容，以饗大眾。

26 日 ◎本院 4 位行政法師及圖書館館長自衍法師，於「108 年專注力精進全國教師研習營」擔任授課、引禮法師，為期 3 天。活動期間帶領來自各地的老師做感恩練習、慈心回向與專注力的踐行。

31 日 ◎本院申請二門非正規教育課程通過認證：悟因法師「佛教經典導讀《楞嚴經》1」、慧璉法師「中國佛教史 2」。截至目前，本院三年內有 13 門課程通過認證，共 32 學分。

8 月 9 日 ◎本院圖書館館長自衍法師出席於佛光山舉行的「2019 佛教藏經國際學術研討會」，觀摩學習與交流佛教藏經研究之最新趨勢，裨益佛學院教學，為期 3 天。

25 日 ◎本院行政法師見融法師、見默法師、見滋法師帶領 11 位學僧至高雄光德寺，參加財團法人高雄市供佛齋僧功德會舉辦的「南部供佛齋僧育僧護國祈福大法會」，並於會中領取僧伽教育補助金。

29 日 ◎郭至燕行者就讀行者學園一學期，發心圓頂出家。法名：自戒；字號：見慤。

◎召開 108 學年度下學期期初教學會議。

30 日 ◎香光尼眾佛學院隸屬於「財團法人伽耶山基金會」，該會連續 15 次榮獲內政部肯定，獲頒「宗教公益獎」。

31 日 ◎新生報到。臺灣籍預修生演瀚師、見慤師報到。臺灣籍黃曉筑、羅筠璇居士報到，進入

行者學園就讀。

9 月 1 日　◎本院實施傳染病防治。緬甸籍學僧靈吉師自 8/31 回院後，因關節痛、發燒就醫，確診為「屈公病」，住院隔離 5 天。同時，竹崎衛生所每週為全境室內、外進行消毒，全體師生觀測體溫 1 個月。

3 日　◎舉行 108 學年度下學期始業式（舊生始業式和新生始業式合併）。

◎新生報到。緬甸籍預修生道源師報到。

◎美國舍衛精舍出版《建立團體》（"Building Community"）電子書。此書內容：院長悟因長老尼 50 則關於領導佛教團體的開示及師徒對話集，由舍衛精舍住持丘準法師 (Thubten Chodron) 編輯。並以此作為院長祝壽賀禮。

6 日　◎舉行 108 學年度下學期開學典禮，主題：「腳踏實地向前走，陽光總在風雨後」。

7 日　◎上午舉行院長悟因長老尼八秩祝壽會，除本院全體師生，還有香光尼僧團法師、畢業校友、嘉賓、院長的親眷等約 120 人，共同與會祝賀。

◎邀請自鼎法師帶領全體學僧集體行門用功 2 天。主題：「從不淨隨觀的實踐開始」。

25 日　◎院刊《青松萌芽》第 25 期「香光尼眾佛學院四十年專輯」出刊、發行。

10 月 5 日　◎全體師生參與本院圖書館於臺灣師範大學圖書館舉辦的「佛學教學設計與資源運用研討會」，並受邀參加「佛學教材教具展示區」展示僧伽教育之教材與教具。

◎本院出版《香光尼眾佛學院教學設計彙編　第二輯》共收錄 24 篇佛學院的教學設計。

6 日　◎副院長見可法師、僧務長見滋法師帶領高年級學僧 10 人，至法鼓文理學院參加第 30 屆全國佛學論文聯合發表會。副院長見可法師擔任第一場次主持人。畢業生見澧法師代表學院發表論文，題目：〈從四分律七滅諍法論僧團的滅諍機制及其意義〉。

9 日　◎舉行聯合班會。各處室報告至香光山傳戒職務代理事宜，並提醒生活中的細節觀念，學習願意以坦誠、認錯的心，承擔自己所做的事。

◎本院師生參與香光尼僧團舉行的「戒香莊嚴：2019 年香光山寺傳授在家戒會暨啟建梁皇護國法會」。戒期院長悟因長老尼擔任得戒和尚尼，圖書館館長自衍法師擔任羯摩和尚尼，教務長見融法師擔任陪堂師父，育導長見默法師擔任糾察暨戒壇香燈組長，僧務長見滋法師擔任行堂組長，為期 23 天。10/14 起般若四學僧 8 人前往香光山，參加在家戒會弘護實習，隨學戒壇書記、引禮師、戒壇香燈，為期 18 天。戒期為 10/25~10/30，戒會主題：戒住正法住。戒期分二梯次，戒子共五百多人發心受戒。

26 日　◎院長悟因長老尼著作《撥雲見月：禪修與祖師悟道故事》，由橡樹林文化出版。

29 日　◎本院沙彌尼學僧琮慧師、印航師、印修師、寬揚師、見澂師及旁聽生照明師共 6 位，前往高雄光明山日月禪寺求受三壇大戒，戒期 35 日。

11 月 8 日 ◎本院師生前往香光山參加香光尼僧團舉辦的第 25 屆密集禪修課程，為期 22 天（含 2 天法義交流）。禪修指導法師為香光尼僧團方丈暨本院院長悟因長老尼，由香光禪修中心見寰法師、見杰法師擔任業處諮詢與教學。除般若二 5 人前往高雄受大戒外，參與學僧共 25 人。

9 日　◎恆清法師、美籍 Ven. Khenmo、法鼓山果慨法師、常華法師，至香光山寺討論「2020 大乘比丘尼回歸印度結夏安居」課程設計，與會者：院長悟因長老尼、副院長見可法師、自祺法師、見沄法師、見澧法師。

12 月 1 日 ◎新加坡籍何慧玲居士經畢業校友見巽法師引薦來院參學，隨後新加坡籍柯安琪居士於 12/5 亦來院參學，為期 1 個月。

5 日　◎本院圖書館與高齡跨域創新研究中心、國立中正大學歷史學系暨研究所合辦「觀音在嘉：觀音信仰與靈性生活研習會」，帶領嘉義縣民雄鄉衛生所「老大人動動班」學員認識觀音信仰。

6 日　◎法鼓山果慨法師率 6 位僧眾來院參與誦戒、參觀圖書館，並請教院長誦戒儀軌相關事宜，為期 2 天。

7 日　◎邀請蔡美玲校長講授「禪心禪畫」專題講座。

15 日　◎邀請《香光莊嚴》雜誌主編見鑌法師講授執事教育課程，主題：「如何寫作」。

16 日　◎本院行政法師 4 人至中國北京、大同，參加由台灣中華人間佛教聯合總會，及大陸中國佛教協會合辦的「兩岸佛教教育交流座談會」，兩岸共 16 所佛學院參與，為期 5 天。副院長見可法師針對僧伽教育的弘法與發展，以香光尼僧團為例，發表「我是世尊使──出家人說出家人的弘法事」。

22 日　◎院長悟因長老尼、副院長見可法師、自祺法師、見澧法師，北部有恆清法師、法鼓山果慨法師，至法鼓山安和分院，面見贊助「2020 大乘比丘尼回歸印度結夏安居」的澈贊法王。會中談及法王的文教活動、印度結夏，以及藏傳尼僧傳戒事宜。

◎邀請侯淑華、張翠芬老師教授執事教育課程，主題：「花藝與生活」。

28 日　◎教務長見融法師帶領般若一、二學僧，隨慧青學佛中心，到嘉愛啟智中心進行社會服務。

民國 109 年

1 月 4 日　◎舉行 108 學年度「畢業專題報告發表會」，為期 2 天。畢業學僧共 8 位發表專題：禪敏師＜《大乘莊嚴經論》之四攝法初探＞；禪諦師＜「精進」淺探＞；印學師＜《百法明門論》「小隨煩惱」之修行筆記＞；祖樂師＜佛陀的故事課＞；惟煦師＜《吉祥經》──幸福一生的寶典＞；印文師＜悲傷療癒了沒＞；恒晉師＜《地藏菩薩本願經》轉業方法之初探＞；廣慧師＜漫遊《維摩詰經》＞。

7 日　◎本院申請二門非正規教育課程通過認證：悟因法師「佛教經典導讀《楞嚴經》2」、見融法師「佛教基礎梵唄 1」。截至目前，本院三年內有 13 門課程通過認證，共 36 學分。

11 日　◎總統及立法委員大選日，本院開放在臺有投票權者，至選區投票。

13 日　◎舉行 108 學年度下學期期末各門檢討會暨學僧請執。主題：「有大家真好──自覺、覺他，當彼此的貴人」，為期 2 天。其中關心議題單元，由昔日關心臺灣議題擴大為各國法師關心自己國家的議題，內容多元豐富。

18 日　◎舉行 108 學年度下學期畢業典禮，主題：「黑暗中並肩行──繁星點點，光光相照。」應屆畢業學僧共 8 人：惟煦師、祖樂師、印學師、印文師、廣慧師、恒晉師、禪敏師、禪諦師。計有畢業僧師長：緬甸羅漢寺住持宏興法師、雙林寺心讚法師、馬來西亞天后宮印月法師、護法居士等共 42 人與會觀禮。

29 日　◎新型冠狀病毒持續漫延，召開臨時行政會議，討論學生回院的防護措施，及相關行政作業。通知國際學生入境後，回院或其在臺常住，居家隔離檢疫 14 天。

30 日　◎黃曉筑行者就讀行者學園滿一年，發心圓頂出家。法名：自妙；字號：見航。

2 月 15 日　◎教界尊宿淨心長老圓寂，院長悟因長老尼帶領教務長見融法師、見澧法師前往高雄光德寺致意。2/20 院長再率全體師生、執事僧 37 位法師、紫竹林精舍 40 位居士前往光德寺，念佛致意。3/15 香光尼僧團暨香光尼眾佛學院法師代表 10 位前去公祭，參加阿蓮光德寺重興住持淨心長老圓寂讚頌會。

16 日　◎新生報到。臺灣籍般若一學僧見航師報到。臺灣籍陳宣雅居士、新加坡籍何慧玲居士報到，進入行者學園就讀。

◎邀請前嘉義市衛生局疾病管制科科長施義雄，講授「新型冠狀肺炎」防疫衛教專題講座。

19 日　◎舉行 109 學年度上學期始業式。

20 日　◎嘉義市東吳高職緣於新冠病毒疫情肆虐，於學校開學前，邀請本院圖書館館長自衍法師

赴校演講，安頓老師身心，講題：「提升正能量的要訣」，希望助益老師培植心的正能量。

21 日　◎馬來西亞籍般若一學僧見性師報到。

22 日　◎舉行 109 學年度上學期開學典禮，主題：「僧芽，由你栽培」。由於新型冠狀病毒疫情，部分學生居家隔離，實際參加開學人數 16 人。

◎教務長見融法師、育導長見默法師帶領全體學僧集體行門用功 3 天，主修念佛法門。

25 日　◎ 109 學年度上學期開始正式上課。對於居家隔離學生，採同步視訊聽課，做到不停學。因疫情故，課程有以下異動：3/22 起氣功課改為戶外上課，地點在觀音殿前廣場。4/3 起本學期瑜珈課程停課。

3 月 17 日 ◎適逢疫情，副院長見可法師於晚上行門用功對全體學生進行開示：從因疫病往生的義大利神父，其無畏生死利他的精神典範，勉勵身為宗教師要念眾生苦，發菩提心。

29 日　◎邀請慧青學佛中心見覃法師講授執事教育課程，主題：「向沒有借東西」。

4 月 4 日　◎適逢清明節，午齋時學僧以朗讀文章、戲劇方式表達清明節寒食由來和意義。席中，院長悟因長老尼開示清明節的由來，並提醒身為宗教師能為社會帶來的影響，以及安定、支持的力量。

6 日　◎因應文藝週即將舉行辯論比賽，邀請嘉義女中教務主任連珮瑩講授「淺談辯論」專題講座。

8 日　◎《佛教圖書館館刊》第 65 期出版發行，主題「圖書館文創產品開發與行銷」，內容收錄研討會邀請各領域專家對文創產品開發與行銷的專題論述，期藉由文化創意活化館藏資源，延伸圖書館的文化服務。

12 日　◎舉行授沙彌尼戒典禮。恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼，自觀法師為教授阿闍黎，為見慤師、見航師、道源師、本鑒師四位戒子授戒。與會親友及全校師生等計 39 人。

17 日　◎僧務長見滋法師講授執事教育課程，主題：「執事見聞疑」。

18 日　◎邀請周樑楷教授講授「歷史的反思」專題講座。因疫情故，本院圖書館協助此次講座，首次使用 OBS 軟體，於 YouTube 進行現場直播，與外界人士分享、共學。

25 日　◎全體學生到香光寺弘護實習，參加「109 年香光尼僧團佛誕線上共修」，因疫情故，活動調整為帶領居士線上共修懺悔法門，為期 10 天。4/27 起香光寺法師帶領全體學僧共修《慈悲三昧水懺》，為期 4 天。4/28 邀請紫竹林精舍監院自晟法師講授「疫難當前」講座，喚起同學正向面對疫情意識。

29 日　◎副院長見可法師帶領教務長見融法師、育導長見默法師共 6 人至台中南普陀寺，向宗興

長老請法，禮請長老為結夏依止阿闍梨。

5 月 5 日　◎舉辦為期 5 天密集禪修課程。邀請香光禪修中心見寰法師、見杰法師帶領禪修工作坊課程，主題：「死隨念」。

8 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梨，參與結夏安居人數 91 人。

13 日　◎本院圖書館典藏「華人地區佛教期刊、雜誌及其照片收藏」，榮獲登錄 2020 文化部文化資產局「第二屆世界記憶國家名錄」，並獲頒獎牌及提供補助資源。

◎ 109 學年度上學期文藝週，舉行學藝競賽，為期 4 天。活動項目有招生海報（簡章）製作、佛學會考、即席演講、辯論體驗賽和說故事比賽。

24 日　◎邀請謝秀英、王春香、楊麗卿 3 位居士教授執事教育課程，主題：「香積實作」。

29 日　◎本院 4 位行政法師參加香光尼僧團舉辦的「zoom 線上教學共識會」，開發線上教學課程。

6 月 7 日　◎邀請見侖法師講授執事教育課程，主題：「執事中的修行」。

6 日　◎因國外疫情嚴峻，企業家黃明朝居士供養口罩一批，提供給國際學僧法師的常住或家人。

15 日　◎《佛教圖書館館刊》第 66 期出版發行，主題「佛學教學設計與資源運用（一）」，內容收錄民國 108 年 10 月 5 日舉辦「佛學教學設計與資源運用研討會」會議論文。

23 日　◎舉行 109 學年度上學期期末教學會議。

27 日　◎舉行 109 學年度上學期生活檢討會。主題：「降心魔，淨身口──觀念改變，行動改變」，為期 2 天。生活檢討乃在落實自恣精神，針對共住、共學進行檢討，對於現有手機使用時間和空間的安排，進行討論。

28 日　◎下午舉行 109 學年度上學期結業典禮，主題：「法入心，法入行──時時反諸己，謙恭柔和行」。羅筠璇行者修學業滿一年，頒予結業證書。

30 日　◎本院圖書館館長自衍法師受國家圖書館邀請，撰寫中華民國 109 年圖書館年鑑【專門圖書館團體】專題。條目名稱為：年度重要活動──宗教圖書館──「佛學教學設計與資源運用研討會」。

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 108 年 7 月 16 日
至 109 年 6 月 30 日止

伍仟元整
潭穎・黃清風

參仟元整
郭穎

壹仟捌佰元整
三寶弟子

壹仟參佰元整
三寶弟子

壹仟元整
釋見可・釋見祝・釋寂海
莊皓宇・莊皓安

玖佰元整
賴義晉

陸佰元整
謝淑然・楊武郎
郭林初旭

伍佰元整
釋心佑・陳秀花

肆佰捌拾陸元整
釋寬揚

參佰元整
林芷萱

貳佰肆拾捌元整
釋見澂

壹佰柒拾壹元整
釋見則

壹佰貳拾玖元整
釋本鑒

壹佰貳拾貳元整
釋印文

壹佰零伍元整
釋寬廣

壹佰元整
釋智玄

陸拾柒元整
釋宏恩

青松萌芽
香光尼眾佛學院院刊第二十六期
中華民國八十五年九月創刊
中華民國一〇九年九月出刊

ISSN 1560-8336

發行人：釋悟因
總編輯：釋見可
主編：釋見滋
執行編輯：釋見澂、釋寬揚、釋宗一
插畫：釋寬揚
編輯指導：蔡幼華、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：bluepinesprout22@gmail.com
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