

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 安居期間可以「移夏」嗎？

doi:10.29665/HS.200008.0001

弘誓雙月刊, (46), 2000

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page： 1-8

出版日期/Publication Date：2000/08

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200008.0001>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



安居期間可以「移夏」嗎？

釋昭慧

本次安居期間，有安居比丘尼因事緣必須先行離去，問筆者是否可以「移夏」（亦即：移到別的地方繼續結夏），就他們告知：台灣有些地方結夏到一半，是可以「移夏」到他處繼續安居的。

筆者從未見過律有明文。但為慎重起見，專為此而翻檢律文，發現：大眾分別說部系統諸律（包括漢譯的《四分律》、《五分律》、《善見律》、《僧祇律》，南傳的巴利《律藏》），都沒有「移夏」的說法。

當然，安居期間，有些嚴重情況發生時，是可以先行離去的。以《四分律》為例：

爾時有比丘受他前安居請，在彼見有命難，若淨行難。彼作如是念：我當云何？即告諸比丘。諸比丘往白佛，佛言：「若比丘在住處，若受前安居、後安居，見有命難，若淨行難，彼比丘若自往，若遣信使，往白檀越求移去。若聽者善，若不聽便應去。」

顯然，關係到生命危機，或有可能因留住於安居大界內而破根本大戒，那當然是應該要離去的。但離去，並不是指在別處續完三月的安居。《善見律毘婆沙》說得很明確：

若安居中有因緣移去，無罪，不成安居。

若初安居有比丘，結安居竟，若比丘有因緣去，若罷道，若病，比丘尼不知後知，以結安居不得移住，無罪。

前者提醒了我們「無罪」與「不成安居」的差別：如果安居不成的因緣合理合法（避免命難或梵行難），那麼雖不成安居，卻不構成越毗尼罪。換句話說：如果安居期間提前離去，而無合理合法的 正當理由，那才是「有罪」，而被視為「破夏」。

後者明確說到「結安居不得移住」。由於佛世時比丘尼僧初始成立，許多地方還必須藉助比丘們的經驗，所以規定須依比丘僧而安居，以方便向比丘請教誡。但是，若比丘在安居中還俗或生病，無法擔任教誡事，那麼，比丘尼們寧願無人教誡，也不可移往他處依止其他比丘。由此可見：「移夏」之說，在分別說部系統，是不可能的事。

至於「依比丘安居」一事，筆者以為：在過去，那是實務需要，而不是為了彰顯比丘對比丘尼的地位與權力。所以，在比丘尼僧已可獨立作業、獨立教誡的現時代，「依比丘僧而安居」的意義，已經不存在了。

諸律之中，明確提到可以「移去」或「移向餘處安居」的，唯有《根有律》。但那是指碰到此諸事緣時，可以移住他處而不算破夏（破安居），亦即「無罪」，讀其律文，似不盡然都可算作「移夏」。漢譯《根有律》中提到二十四個可以中途離去或移去的情況，今加標號引列如下（如遇「移夏」教證，則作黑體標示）：

1. 若苾芻作安居已，或作是念：「我於此安居，無人供給我食，或當置死。或有曾未學經，應須學者；曾來習定，應思惟者；或有未證應證者，未見求見者，未得求得者。」若有是緣，欲離住處去者，佛言：「無犯，亦不破安居。」

2. 若作安居竟，忽有病生，知無醫藥，若其便住，恐命不全，如是命難等緣出去，佛言：「無犯，亦不破安居。」若苾芻安居已竟，若有病生，雖有湯藥，無人看病，恐有失命，佛言：「聽去，不破安居。」
3. 若苾芻作安居竟，有女人來至苾芻所，而作是言：「我有女、新婦及婢，欲遣供養大德。」苾芻作念：「我若不去，恐失梵行，并有命難等起。」是謂梵行等緣。佛言：「移去者無犯，亦不破安居。」若有男子黃門等緣，准上應去。
4. 若苾芻作安居竟，若見女人而生欲想，不能禁止煩惱，恐失梵行，亦應離去。
5. 若苾芻作安居竟，見有伏藏，即作是念：「我住於此，恐當不能禁止其心，而便取物。」佛言：「移去無罪。」
6. 若苾芻於安居內，忽有親里眷屬，來諫苾芻住止。苾芻嫌賤，移向餘處者，同前無過。
7. 又復苾芻，若有女、男、半擇迦等，來請安居，既受彼請，然斯施主，或負他物，或復殺害他人，或劫奪他人財物；或於住處，若有虎狼師子等惡獸諸難，來怖施主；或時走去，或時身死。時彼苾芻作是念曰：「此之施主，請我安居，復有如前諸難事起。我今住此，或失梵行，或失命等緣來。」移向餘處安居者，同前無犯。
8. 若時住處，多有病苦緣生，苾芻住此，不安樂者，佛言：「移向餘處安居，同前無犯。」

9. 又復若有女、男、半擇迦等，來請苾芻相就安居；或有王來，捉彼施主，或殺，或奪財物，是時 施主走向餘處。苾芻作念：「此之施主，遭斯恐怖，身既逃亡，我若住此，或失梵行，及命難等因緣。」移向餘處，同前無犯。

10. 若有施主，來請苾芻而作安居。然斯施主，家內忽然失火，或時身死，或復逃去。苾芻作念：「此之施主，今忽遭火，或死，或走。我獨居此，恐有命難并梵行難。」移向餘處，同前無犯。

11. 若有施主，來請苾芻作安居事。於其住處，下濕水多，恐後病生，移向餘處，同前無犯。

12. 若有施主，來請苾芻作安居事。然於住處，側言：「何用住此剔〔剃〕頭？受其飢苦，住林樹下。可還歸家，多作福業，不須出家。」苾芻作念：「我若久住，或失梵行。」若有此緣，聽去無罪。

13. 若苾芻於安居內，或有王來，嚴束四兵，至其住處，遣捉苾芻，作如是言：「當如俗法驅役，或令還俗，或與娶妻，或奪衣鉢，或種種惱害。」有是難來，即時直去無犯。亦不破安居。

14. 若苾芻住處，有男子、女人及半擇迦，來請苾芻作安居，并供給衣食，後為王等難來，悉自逃走，無人供給。苾芻緣此，欲餘處去，無犯。

15. 若苾芻於安居內，有諸賊來，或盜牛羊等，而為屠殺，作諸非法。來至苾芻所，作如是言：「汝等出去，我欲住此。」若有如是惡賊，來至寺內，惱亂苾芻者，即應直去，無犯。

16. 又若苾芻，依止男、女及黃門類而作安居。時彼施主，為他拘執，怨家繫縛，非人所怖，走向餘方，因斯命過。時諸苾芻作如是念：「我此安居，有眾過患，無復施主。由此因緣，虧我梵行，為沙門難緣。」移向餘處，無破夏罪。所到之處，得為安居，即於此處而作安居，不應出界。

17. 又復先是非人住處，苾芻於此而作安居。

18. 有諸老小無知之類，入此寺中遺放不淨，不堪親近。

19. 又近河水，其水漂漲，損失施主家資衣物，或死或走，苾芻作念：「此之施主，遭斯水難。我若住此，必有命、梵行難生。」移向餘處，同前無犯。

20. 若有苾芻，於安居內，見有苾芻，教餘苾芻，或作破僧伽事，并勸眾人，及作破僧方便，時彼苾芻便作是念：「今於此處，現有破僧伽事。我若於此安居，然彼苾芻欲破僧伽，或教令破，及以勸化，并作方便。」復作是念：「我今於此善說勸化，彼必不受，惡對於我。若久住此，有是事生，先已學者，必當忘失；其未學者，不能令進。不宜住此，可移餘處。」就彼安居者，同前無犯。

21. 若苾芻於安居內，聞有苾芻，欲作破僧伽事，而彼苾芻是其親友知識。即作是念：「我若取語，恐有破僧伽事，得罪；若不取語，復是知識。」應受持七日出界外。若七日事不息者，過七日無罪。若不去者，得越法罪。

就以上所列二十一事再分析之，安居離去的正當理由可有以下幾類：

1. 命難(1)(2)(15)

2. 梵行難(3)(4)(5)(12)(13)

3. 施主事(7)(9)(10)(14)(16)(19)

4. 病緣(8)

5. 環境(11)

6. 干擾(6)(17)(18)

7. 破僧事(20)(21)

就此七項再作分析，不難察覺：安居依施主供應四事，若施主方面生變（無論是施主本身的問題，還是外在因素加在施主方面的問題），很難安穩而住，甚至有命難、梵行難之虞，所以必須離去。而其他諸如病緣、惡劣環境、外界干擾，則仍潛藏命難或梵行難的危機。破僧事發生，無心辨道，也臨近梵行難。所以，總的來說，《根有律》算是把各種可能會有命難、梵行難的狀況，列舉得更加詳細了，也顯得更加從寬解釋了。

再者，《根有律》是唯一明確提到可以「移向餘處安居」的教證（參見前揭黑體字引文）。這可能是說一切有部在實際面對事緣的時候所做的改變吧！否則就其他部派而言，「移」或「離去」是一回事，卻不把它當做是「繼續安居」，頂多理由正當（為避免命難梵行難）時，得算作是「無罪」而已。

兩種寬嚴不等的規定，也可從佛陀「三月食馬麥」的公案中看出端倪：

話說有一毘蘭若地方的婆羅門，因聞佛說法而得歡喜，於是請佛及比丘僧於此三月夏安居。不料在世尊與五百比丘眾受彼請而夏安居三月期間，毘蘭若婆羅門竟然都不供養所需，原來他已被魔波旬作弄，忘失諾言。偏巧遇到饑荒年頭，人民多有餓殍，乞食難得。幸有波離國販馬人，驅五百疋馬住毘蘭若。比丘們往販馬人處乞食，販馬人於是每日供養比丘馬麥五升，供養世尊馬麥一斗。其時尊者大目連建議由神足通比丘到鬱單越取自然粳米而食。佛陀並未同意，原因是：「汝等丈夫得神足可爾，未來世比丘當云何？」易言之，神通取食不可為常法。

法藏部、化地部或赤銅鍱部並沒有比丘可因此而離去的說法，然而說一切有部則有之：如《鼻奈耶》、《十誦律》就說：

世尊即夜集和合僧，告諸比丘：「比丘當知：此鞞羅然純婆羅門種，人民飢餓，乞求難得。諸比丘欲於此間夏坐者坐，不者各隨所宜。」時舍利弗即退至阿茂訶山頂，受釋提桓因、須夷阿須倫女〔帝釋夫人〕請四月食天廚。時世尊於鞞羅然，一不滿五百比丘結夏坐。

佛夜過已會僧，會僧已，敕諸比丘：「汝等當知：此邑狹小，人眾少信，乞食難得。若欲此安居者住，不者隨意。」是時舍利弗獨往不空道山中，受天王釋夫人阿須輪女舍脂請，夏四月安居，天食供養。時佛與五百比丘少一人，在毘羅然國安居。

由此可見，因著部派的不同，對安居之可否中途離去，就會有寬嚴不等的解釋。

即如安居時為三寶事或父母事外出的日數上限也寬嚴不等，分別說部系統最多以三十日為限，有部卻再寬延至四十日。那是因為過去交通不便，路程迢遙，行旅費時。今時交通便捷，花行旅的時間，並不須要如此漫長，然則是否還須動輒受「過七日法」，出界外一月日乃至四十天？筆者以為：儘量不要如此為宜。

部派說法既然寬嚴不等，然則吾人應當從寬還是從嚴？這就看自己所受的是何部律法而定。以華語系佛教而言：既然受的是法藏部律的系統，就以從嚴解釋為宜，輕言「移夏」並不為妥。即使要依有部律來從寬解釋，筆者以為：除卻前述「命難、梵行難」等重大因緣之外，也不宜自由心證，要移便移。

安居制度之建立，有其生活背景、氣候因素之考量。就氣候因素而言：南傳佛教國家因氣候接近印度，所以至今仍依「有否安居」以決定其是否受歲，然後依受歲數之多寡以敘次。北傳佛教無長期之雨季，不見得對安居有這麼迫切的需要感，所以不如南傳國家之重視安居，敘次也一律依受戒先後為憑。

就生活背景而言：原始佛教僧眾多終年行腳，故每年三月定點安居以精進辦道，也有其調劑功能。而今之僧眾終年依道場常住，不時興行腳生涯，所以安不安居對彼而言，無大差別。這也是北傳佛教不重安居的另一原因。

然而由於北傳佛教僧尼平日事緣繁重，多務奔波，若能三月定點安居，儘量減少外出，未嘗沒有休養生息的功能。所以，筆者以為：今日漢傳佛教之中，每年三月安居，仍是值得持續的良好制度。既然如此，安居之後，除非難緣，否則以不中途離去為宜。

聽說台灣有些安居眾，一開始即已將三月安居地點規劃為兩處，前半段在一處，後半段在另一處。這種做法，即使是要採認有部說以從寬解釋，由於不符合「命難、梵行難」之要件，所以還是不如法的。

八九、七、二二 于尊悔樓，時禁足中

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 繁心古道，安行迎旭照

doi:10.29665/HS.200008.0002

弘誓雙月刊, (46), 2000

作者/Author：釋見岸

頁數/Page：9-24

出版日期/Publication Date：2000/08

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200008.0002>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



得在禪修課程開始的前一天, 廣師父問我: 為何想要辦禪七? 當時開玩笑的回答: 「因為弘誓學院有個很莊嚴的禪堂。」這當然不是真正的答案。我們不會為了要「物盡其用」, 把這個空間填滿, 而舉辦禪修活動。

自出家以來, 常想: 若要在佛法中得到自他受用, 戒定慧三學的增上是不能懈怠的, 也不能有所偏重, 但是在法門眾多的學習環境中, 如何才能找到一條清晰、正確的道路? 幸而在思想上, 有印公導師的著作可以指導, 然而在修行的實踐上, 那位能引領夜航之人又在何處? 因緣殊勝, 1996年親近了昭慧法師及性廣法師, 在二位師長的身行教導之下, 讓我對大乘菩薩道有了新的體認, 也對禪修的學習建立了明確的方向。

禪修, 是一條美麗而危險的道路, 有人因尋不著良師而誤入歧途, 有人卻走了許多冤枉路; 而性廣法師的禪觀功力深厚, 身語之間, 透露出實踐正法的堅持, 以及抉擇真理的智慧, 並且在指導學習者時, 不僅將禪修的次第說明得很清楚, 又處處提醒我們如何去看清楚修持的真相。由於自己曾經得到受用, 在內心慶喜之餘, 興起了「舉辦禪七」的念頭, 希望有緣的僧信二眾, 都能親近這樣的善知識, 為自己的修學找到正確的道路。

有人問我, 何以要如此忙碌? 國內外講課就已經焦頭爛額了, 還要辦活動? 圖個什麼? 其實在佛教事業上, 我並沒有遠大的理想, 也沒有架構超凡的願景, 只是想隨緣盡份地在這個

苦難的人間，實踐出佛弟子學法的路徑，讓身心受苦的人們，可以和我一樣在佛法中得到利益與淨信，在現實人間，學習用智慧與慈悲，解除身心的困頓。所以見到參加禪修者法喜充滿，能建立正知正見，而無所憂畏時；或是發心護持者能歡喜布施，清楚佛法在生命中的定位，而無怨無悔時，我的心裡就充滿著喜悅與踏實，一切加諸身上的是非毀譽，也如同過往雲煙了。

在這次禪修課程當中，每當看見在幕後護七的同學，以愉快的心情，為學員們做著有效率且高品質的服務時，心裡對他們總是有著不能釋懷的抱歉。因為這群同學當中有多人是希望能全程參加，或是希望在禪修上能更上一層樓的，然而因為培福人數一直不足，於是他們放捨用功的機會，全心全力扮演著護法的角色。甚至有同學色身違和，但是為了不願意對事先已承諾的工作失信，仍然來到這個以法相會的時空裡，做一位不缺席的人。總幹事及各組組長的熱忱與犧牲是大眾有目共睹的，他們不願意讓遠在國外弘法的我，為了這次活動而掛心，毅然地挑起不熟悉的籌備工作，使得原本平穩的生活步調，逐漸繁忙失序；禪修七天中，為了要讓每位學員能安心精進，道心不受干擾，常常犧牲少數可以入堂用功的時間，盡力地把外護工作做得更好。每當想到這樣真誠護法之情，以及種種不計得失的付出，內心不僅生起深深的感動，也為他們的辛苦疲憊而疼惜。

這次活動的成功，是一群同願同行的居士，彼此互助、互動、同心協力所締造出來的成績。在籌備的過程當中，當然也會有產生爭執的時候，或是煩躁的心情，但是也有令人感到溫馨的因緣，一切的一切，就在成就大眾道業的前提之下，化為行動的力量。這些同學並沒有深定大慧、神通妙用，但是菩提心是堅固的，十善行是不間斷的，福慧等持是積極的，這樣的力行不退，正是人間菩薩行的面貌！

在護七的過程中，同學們都有著不同的學習與成長，他們的心得雖然簡短，卻猶如繽紛的花瓣，莊嚴著殊勝的法會，令人發自內心的讚歎，所以邀請幾位護七代表將心聲化為文字，作為法的饗宴：

總務組、行堂組：呂宜庭

因為生病的關係，體力無法負荷。原本以為不能去禪修，但是後來想想還是要盡力而為，能做(坐)幾日就做(坐)幾日。當自己在醫院中，在生死邊緣掙扎時，想到以前總覺得對自己的身體健康應該能夠掌握的，可是居然會如此的束手無策，內心充滿了無力感。因此，格外的珍惜能夠在禪堂靜坐的幾支香，那種身心輕安的感覺，讓人忘了病痛，覺得只有在此時此刻，才能真正體會到法義滋潤的喜樂。

由於人手不夠，結果不僅當了行堂，還兼做交通、採購組。在整個護七的日子裡，只有「忙忙碌碌、戰戰兢兢、紮紮實實」可以形容，雖然色身依然不是很舒服，但是感覺到人的潛能其實是無限的。而且深深感受到，當內心真誠的歡喜大眾能安心用功時，即使所做的事情超過自己體力所能負荷，但還是可以一路走來相安無事，應是護法龍天默默的護佑著吧！對了！真心希望以後能有因緣進入禪堂，咬著牙、硬著頭皮，結結實實地坐上七天。

總務組、交通組：廖秋琴

禪修結束，原本緊繃的心鬆懈下來，才發現色身真的累了。雖然入禪堂靜坐的時間有限，可以說是入寶山空手而歸，但是活動結束後，內心卻生起一種嶄新的力量，督促自己要用功，不可以懈怠。於是依照性廣法師在出堂前的交代，早晚各靜坐一小時。是什麼力量讓自己能夠持續不斷？禪修最後

一日要出堂時，看見性廣法師沉默許久之後，忽然在寂靜的禪堂中，以深沉的聲音，語重心長、老婆心切的提醒我們：在日後生活中應該如何用功，如何做一位正知正見的佛弟子。當時可以感受到法師很想把所知道的都教給我們，讓我們能走得更穩健、更長遠。

法師的悲願，在我內心深處激盪著，而唯一能回報師恩的就是精進用功吧！

行堂組：何金記

這次的禪修，真正讓我感受到：要成就一件事情，是需要眾緣和合的，如果欠缺一環，就很難圓滿。

當我踏入熟悉的弘誓學院時，禪七前的預備程序早已經就緒，大從禪堂、齋堂、大寮之佈置，小至洗衣粉、衣架、置物處等都已備齊，讓我有所震撼、感動，內心油然而生一股強烈的感慨！雖然是來培福，無法參加禪七共修，但是我要把護七的角色扮演好，讓學員們能安心用功。

這次我的工作是在行堂，所以大部分的時間都在大寮和齋堂裡。對於大寮的培福同學，真是敬佩！他們的頭腦冷靜，動作又快，可以在短短的時間內做出可口的佳餚，剛好能在過堂前出爐，而且又要幫我們行堂以最快的速度分好飯菜，讓學員們有熱食可用，讓我感受到人與人之間的互動是多麼重要！所以我要向大寮的同學深深一鞠躬。

從原來要專心禪修，到後來的全力培福，因緣雖然改變了，但是我一點也不後悔。能夠成就這麼多人的精進，也是我的福報，因為我也在修行啊！每當加湯、添飯、倒茶水時，都要注意如何細行，用最輕快的動作，盡量不要干擾到過堂中的用功，使學員們能吃出禪味來。

說到禪味，就想到：每當主法法師在用齋時，我都會忍不住多看幾眼，因為他是大口吃飯，慢慢咀嚼，好像在感受什麼一樣，這可能是食的禪味吧！每當我在吃飯時，也想要學習如此去感受，但每次都落空，可見修持的功力不同！

大寮組：方月香

在這次禪七當中，讓我印象最深刻的是，弘誓學院的護法居士所送來的蔬果都是最新鮮的，以前在南部也參加過大寮培福的工作，但是卻沒有像這次這樣感動，弘誓位處鄉下，也不是一個很大的道場，卻看見居士們真誠的供養。

共修期間，天氣並沒有轉好，依然寒冷，學員們很多人都感冒、咳嗽，但是精進之心沒有退轉，以堅定的意志力及勇氣去克服病苦障礙。看見這一股求法、學法的熱誠，也讓我決定要用最好的齋食來供養，讓每個人有體力來完成共修的課程。

在培福的過程中，因為對環境不熟悉，有時候會出現不順利的情形。想到自己向來的生活是那麼平順，當順境之時就無法看見自己的瓶頸，也沒有機會去對治它。因此，在七天的外護工作中，一旦逆境生起時，就會告訴自己：要勇於面對，如同學員們勇於面對自己的腿痛、妄念、掉舉一樣，對事情要能認知，對內在的心念要能觀照，用佛法的智慧去轉它。

感謝師父們給我培福的機會，雖然不是做得很圓滿，但是自己的年齡大了，居然還可以撐完全程，也還算滿意。下次如果還有機會，依然願意再來護持！

記我在禪七的受用

許玉頭

「禪七回來啦！感受如何？」破例地，我很難即刻回答這個問題，只能說「感動滿籬筐，回憶滿行囊」。禪七是告個段落，但生活中的禪修才開始，上性下廣法師以七天的身教、言教、境教要教導我們一輩子，啟發我「自力自依止」的覺醒。雖然功力尚淺，道路卻很清楚地擺在眼前，我要一步一步印，老老實實地踏上去。我大略歸納為身教、言教、境教來談我的感受，以加深我的記憶，作為日後推動我步佛足跡的力量，也算是回答朋友們的問題。

1. 身教方面：

法師走路步伐大，速度快，但感覺上是不慌不忙、自然、輕巧，我心中讚歎：「好一個禪者之風。」當然他也是這樣要求我們，破除「行動遲緩、呆滯」的邪見，但我學起來總是慌慌忙忙的。法師上座位時，是乾淨俐落的，沒有多餘的動作（我在齋堂偷瞄到、禪堂裡聽聲音感覺到、小參室看到）我也在模仿，領悟到唯有在正念正知下，勉強可以做到，當然是我工夫不深的關係。

小參室裡，我看到法師離座，與一位六十多歲的師父平坐在地上，我好納悶：「法師不是都坐在座位上的嗎？」回程車上，同學告訴我：因為那位是長老師父啊！喔！我還愚痴到不曉得要禮敬呢！對於長老師父，我印象特別深刻，因為他禪修的座位就在我前面，年紀大又感冒，咳嗽得厲害，但仍然堅持到底，不輸年輕人，他也是砥礪我精進用功的模範。原來「禮敬諸佛」不是嘴巴講講而已，要用行為做出來。

說法精進，身心不疲厭：除了課堂上要帶領我們禪修外，還要小參，每人的五分鐘，就是法師的五百分鐘；而我輪了三次。晚上還有八十分鐘的開示，我眼睛在搜尋：法師身邊有沒有茶杯？竟然沒有。因為我在學校上課，身邊必定準備一杯水，口一乾馬上喝水潤喉，否則五十分鐘一下來，就會口乾舌燥，心有餘力不足的疲倦。但師父竟然沒有茶水，我真想告訴他：「師父，您喝水吧！」但我不敢，終於在最後一天看到師父口含喉片，仍殷殷叮嚀，我不禁悄悄的拭去淚水，我好不忍呀！為法忘軀，請多保重！

2. 言教方面：

聲音柔軟，語調堅定，發音清晰；清晨第一支香結束前，萬籟俱寂時，傳來「鐘聲響徹三千界內……」的唱誦，對正在進行「四界分別觀」的我，彷彿有打通任督二脈的功用，攝受力之強，從未遇過。接下來的阿含經文與解說，與如何運用在禪修上，字字清晰。我雖然從未讀過它，但我字字聽得清楚並領受。真希望唱誦永無止境，管它腳酸不酸；齋堂的供養偈，也令我心生歡喜！走路時，時時縈繞在身邊與心上，小參時，據實告訴法師，師曰：「放下吧！」好吧！勉而為之。

「你們就是走投無路了，所以才來這裡。」一句話，就把我僅剩的一點點心牆撤除了。是呀！雖然在世俗的眼光中，我是幸福的人兒，但心靈上我是匱乏得緊，而修行的進步，緩慢得令我好心急，後退已無路（其實是不願意），盼望前進的推動力能加強加快，所以才拋夫棄子來求禪七。心牆隱沒，師父的法語，滴滴流進心田，滋潤了心靈，天天法喜，每晚與中午都無法熟睡，但牢記師父的教誨，心緣安般念。不煩燥、不懊惱，倒也精神奕奕。

溫柔的聲音與堅定的語氣是不相矛盾的，而且說服力更強！這在法師的身上，我領受到了。我也用在生活上。原本我一直苦於聲量太大，如今我揣摩到了，應用在家人身上，也用在一群學習意願不強的學生身上，更用在為二十五位志工一小時的說話上，發現聽者更專注了！而在同事身上，嘿，效果顯著，尤其面對一位同辦公室的同事，半年多來他老是叨叨唸唸：他教學用的電腦屢遭破壞，如果不要他上課就講一聲，不要這樣耍陰的。以前我曾勸過他，沒有效之後就再也不理他了，這次我秉持著佛教徒見義勇為的好心，用溫柔堅定的語氣說：「某某，你這樣說，雖然沒有明指是誰，但聽的人，都知道你在講誰；學校有一百多位同事，是是非非很多，這樣會惹出很多誤會，你應該與設備組長配合，才可以解決問題。」他竟然聽進去了，說：「那我錯了！」哇塞！對他來說，是史無前例的接受意見，我也領略到溫柔堅定的力量。

每支香的開始，我都至誠地祈求，如果我的發願是要不斷地增上，往往是一支壞香，「唯有在全神專注，無所求的情況下，才會有所得！」法師的法語提醒我，這是五蓋裡的貪欲蓋，原來這也叫貪慾，只好老老實實地發願：「讓我循序漸進，步步踏實吧！」嗯！是一支好香！

3. 境教方面：

齋堂內，鐵製的筷子、碗、盤、桌、椅，法師要我們動作要敏捷又要沒聲音。真是天大的考驗，但我通過了！方法就是師父教的「正念正知」。師父的教學法，不是制式的要求我們遵守，而是啟發我們發自內心願意受持；在敏捷方面，他說：「大寮的法師為了讓各位有熱騰騰的飯菜、湯，規定在幾點幾分才可下鍋，大家慢慢吞吞的，如何對得起大寮的義工？他們清晨兩點頂著寒風苦雨外出，為大家張羅最新鮮最好的食物，他們也在修行啊！」我在心裡五體投地，謹遵教誨，動作敏捷，快速進齋堂；收攝六根，端坐鐵椅上。在聲音方面：「你們聽，這個聲音好可怕喔！一百多個人在用齋，每

個人都發出聲音，那情況會如何？」他讓我們自己去聽自己製造出來的噪音，鐵碰鐵，當然刺耳，所以不得不努力地讓正念正知現前，還研究如何無聲地放下碗筷、拉開與放下椅子，要細行哪！

禪堂內，前面有三排面向中央，西序也有二排，坐的是出家眾，如如不動，令我生起效法他們的決心，腿痛不換腳，可惜仍有三支香出局了！上次參加禪十，我是不到鐘聲響不進禪堂的，這一次是提前入堂，甚至是坐穩在蒲團上聽到鐘聲。

第一天，附近的媽祖廟有廟會；第七天，隔壁土地公廟不但有慶典，晚上還有康樂隊。九天期間，時有低空掠過的飛機聲，還有選舉的宣傳車，環境的聲音品質算是低劣，但是師父的教誨真是高超：**(A)**他要我們觀無常，不能抱著「這一支香坐得不好，算了，期待下一支香」的心態；要抱著「這一支香辦不到，那下一支香也辦不到」的心理。**(B)**修行人喜歡清淨，但不怕吵鬧，利用聲音來檢驗自己是否專注。這一點我體證到了，利用噪音讓我不被昏沉所擒獲。**(C)**要我們甚且擁抱聲音，不為聲音所困，還教我們如何觀音法。我雖沒學成，但我體證到：

只要我不起排拒噪音的心念，我就得以平和地做我手上的事，甚至繼續我的禪坐。回家後隔天，我在禪坐時，身邊鬧鐘滴答的聲音有點兒擾人，本想要把它移至遠處，但想到「擁抱聲音」的教誨，我自問：「我以後難道要天天都逃避它嗎？」不如此刻就面對它、擁抱它。第一次有點兒不專注，第二次就沒有感覺到它的存在了！巷子裡孩童們的大聲嬉戲、大人的斥罵聲、宣傳車……等等的聲音，都不造成問題。**(D)**面對歌舞團的聲音，師父輕輕地一句：「我也沒辦法囉！」讓我領會到我沒辦法要求別人如何，以便來配合我，但我可以要求自己不對境起反應，師父的方法不僅是在禪堂用，回家仍然適用，讓我在大千世界裡，少卻很多煩惱。

法印二樓的休息室，牆壁上掛有五蓋、五根、七覺支……等的法語與解說，我在活絡筋骨時，邊默讀，邊作自我身心檢察；其中提到：精進根與定根要平衡，精進根強而定根弱會煩燥不安。我已出現這種徵兆，我警惕自己：得好好加強我的禪修。

強迫性的小參對我受益良多；我是一個不會主動親近師長的人，有問題我會自己找答案。這在禪修上，令我走了不少冤枉路，有了一對一的小參，我不得不厚起臉皮把自己的問題提出來，破迷除惑，都能得到滿意的回答。我這才知道，不能關起門來胡搞瞎搞；師父不愧是教學高手，瞭解像我這種根性的人不少，也肯多花費心力，令我銘感五內。

大寮義工菩薩們令我餐餐感動，這一群都是我認識的同修，我不知道在平常嘻嘻哈哈的笑鬧當中，他們蘊含著如此細膩的體貼與用心，幾乎餐餐不同的菜色，蓮霧去蕪存菁的方式是中心刻個小小的正方形，回家後，我也用上了，發現力道要恰當，而且心要定，要專心才辦得到；草莓摘除不能食用的葉子，仍保持果肉不被手壓傷，數粒小蕃茄與草莓排成滿心圓，柑橘切片仍維持漂亮的圓椎體……等等。我還感受到他們歡喜心的供養，所以每次餐後，我都得按捺住要向他們頂禮的衝動，所以我發願：要好好的用功以報答他們。我也要對我所接觸的人們盡心服務，雖然我可能沒有服務到這一群，但我要推而廣之，服務別人以報答他們。

林林總總這一大堆，叫我如何說盡？還有那一些意在言外，表達不出來的。每日早晚誦讀師父印贈的三歸五戒文與慈悲觀文，體會他的婆心切切，感恩與景仰之情與日俱增。雖只親近九天，又不敢打擾或佔用他寶貴的時間，唯有勉勵自己，努力依教奉行，時時檢驗自己的貪、瞋、痴念有沒有減少。我深信：只要我走在正法的道上，善知識一定會出現。問題是我要準備好，將有重逢再親受教誨的機會。

禪七心得分享

謝秀霞

第一次來到弘誓學院，這裏沒有華麗的建築，沒有車水馬龍，樸實的建築，鄉間小路，讓我有 一種家的感覺。

由於上次內觀因緣不具足，對於這次的禪修，下定決心，無論如何也要排除萬難。不只排除萬難，也要學點東西。當我看到時間表，三點五十分起板，四點三十分第一支香，差點昏倒；再往下看，九點三十分安板，還好！還好！不然還真的要溜之大吉了。晚上在師父開示中，當她說到年紀一大把了，也都出家了，好像沒有什麼成就，於是在禪坐上下功夫。突然間，覺得自己學佛這麼多年了，法義懂的不多，靜坐也沒有心得，論智慧也沒有，一直跟別人說自己吃素學佛，真的是好慚愧，真的應該向師父學習。

禪七前，見岸法師要我們每天靜坐，我自恃腿力好，經得起坐，一直沒有做前方便，這下可好了，第一天腰酸背痛，不只腰酸背痛，這一坐下來，念頭無法止息，無法安於「定」，這才驚覺：我平常是這樣過日子的！我的內心一直處於不平安的狀態，原來這就是習氣。

當師父問到對於人中部位沒有感覺的請舉手，我舉了，放眼一看，沒有幾個舉手，心想：糟了！大家都那麼厲害，我一定無法無法跟的上。腿痛、腰酸背痛，一直很有自信能夠坐得好，這下可真推翻了。到了第七支香結束，我下定決心告訴自己：不可退縮！這次入寶山不能空手而歸。難得有這樣的機會，親近師父，學習靜坐。師父是一位善知識，要好好把握住機會，這次因緣一過，下次不曉得

因緣在哪裡，或許自己無常了！好好把握吧！自己不是來這邊度假的，不要浪費這七天的時間。要想事情，七天過後再想，讓自己好好地用功吧！行、住、坐、臥皆是安般念。

第二天，內心不斷的人天交戰。全身骨頭像是快被拆散了似的，坐也不是，不坐也不是。腿痛得連師父的開示都無法聽，對於內心起的雜念，師父說不要理它，可是它一直來拜訪，讓我一直覺得好難過。師父說要小參，心想：過了今天，再沒有進步，再去找師父，沒想到師父愛徒心切，不去找她，她只好發小參牌召見，只好硬著頭皮去見師父。第五支香，誠心地向佛菩薩懺悔；自己業習深重，發願好好的學習，也希望佛菩薩慈悲護持，讓我這一支香有所成就。果真有願就有力，比起上一支香，這次比較進入狀況。

第三天，身體、腿比較不痛了，下定決心：掛心的事放到一邊，專心在安般念。相信勤能補拙，相信自己一定能做到。師父在開示中提及：面對痛時所顯示出的反應，即是你面對人、事、物等境界所起的反應。安板後，我一直在思惟這句話，在面對境界時所起的直接反應，乃至於面對問題所解決的方法，一直以為是最客觀的，事實上，那不叫智慧，那是個人主觀意識所表現出來的解決方法，自以為很客觀，其實是很主觀；以為很有個性，其實個性是由貪、嗔、癡三毒發展而來的，這就是業習。

第四天，漸入佳境，慢慢的人狀況，制心一處，內心安靜的感覺真好，整個人覺得心裏自在安詳。這種感覺從來未曾有過，雖然雜念偶爾會出現，很快就又被征服，不戀著過去，不寄望未來，將身心安住於現在，痛只是痛，快樂只是快樂，不理會它，它就不會來找你。

第五天, 丟掉安般念, 學習四界分別觀。這會兒可亂了! 安般念才剛入狀況, 就要學觀, 深怕自己趕不上進度。當師父問及感覺到推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流、黏否? 心一亂, 什麼都觀不到。

第六天, 只剩下兩天的時間可用功。小參時, 師父問到用功得如何? 洩氣地告訴師父, 什麼都觀不到。師父要我以後壞朋友少交。壞朋友? 對啊! 這些貪、嗔、痴、掉舉、悔蓋壞朋友, 一個也不少, 一直與它們來往, 交情還不錯; 才換了個方法, 它們又來找了。事實上要它們離開還真不容易, 需靠長時間的磨練。

第七天, 最後一天了, 尚未有所成就, 身心才步入狀況, 就要離開了。不曉得是不是最後一天的關係, 特別的用功! 最後一天, 連隔壁的土地公也來送別, 師父趁此機會教我們觀聲音。真的是機會難得, 多學了一樣。

在這八天來, 很感謝護七的工作人員, 他們真的很辛苦, 每天一早起床, 為我們準備一整天的食物。換成是我, 身體早就倒下去了, 也非常感謝見岸法師, 給我及大家一個機會親近善知識廣法師, 她有條理的指導我們禪修的方法, 讓我更清楚: 其實, 並非靜靜地坐在那裡, 然後什麼都不想就是靜坐。心無法安靜, 無法制心一處, 就無法得定。當然, 定也要以戒為基礎, 才有辦法生正定; 有正定就能發正慧。事實上也要感謝自己, 願意給自己一個機會, 來一趟生命的體驗; 如果沒有給自己一個機會, 永遠不會有開始。這一趟讓我發覺: 要對自己好, 並非給自己吃最好、穿最好、用最好, 惟有善待自己的心, 善待自己的生命, 提高自己的生命品質, 才是真正的對自己好!

禪七心得剪影

王雅雲

從心出發

二月十二日，我們以愉快的心情，從高雄來到桃園弘誓學院參加禪七。在兩個月前，秀美同學曾邀我協助行堂的工作，原以為自己是上午當行堂，下午才進禪堂，然而報到之後，卻不見秀美來找我，後來才知道見岸法師要以最少的人事，來做最有效率的護七，這樣可以讓更多人專心去體驗多日禪修的滋味。

雖然這不是第一次參加禪修活動，但是我仍抱著全新的心情來投入。反省我在這次禪修課程中的學習，有些事情印象仍然深刻。下面就從當時的一些點點滴滴，與大家分享七日禪修的體驗。

禪堂內的用功

在活動之前，總覺得自己有內觀十日禪的經驗，平常坐一小時三十分也沒問題，應該能好好的用功。等到進入禪堂後才發現，每次的禪修都有不同的因緣，在精舍能坐很久，不代表在這裡也能。尤其那雙曾經因車禍而受傷的腳及脊椎，似乎已不堪負荷，當腳踝碰到坐墊不平坦之處而冒冷汗時，內心就生起一股想要擺脫不舒服的情緒，因此沒辦法全心全意專注在那痛點上去覺知它的變異性，於是不断地更換姿勢。可是換了姿勢，那種苦仍然干擾著……。

安般念和我的散亂心奮鬥了好幾天，無論我怎麼努力，它就是不乖乖聽我的指揮——安止在那兒，一下子飛到光武國小的教室，一下子飛到志工辦公室，一下子又到圖書館、禪堂內。主法法師開示說：散亂心重是腦神經衰弱，無法修定的。唉！我被判死刑了，怎麼辦？可是當禪修進度到四界分別觀時，那種腳痛不舒服的情緒暫時消失了，好像也沒亂想，內心喜悅著：應該是有些定的消息吧！二支香過去後，在小參堂，主法法師要我數息，才發現散亂心原來沒有離開，根本沒有一丁點的安止存在，它滲入四大的觀察中，只是自己不知覺罷了！

禪修課程結束後，告訴自己不要失志，十年前盤腿不到五分鐘，今日盤坐的時間已超過十倍，應該為自己鼓掌；再說，自己學習禪修的時間並不到兩年，中間還間斷一段日子，佛陀成正覺都需要一段時間，劣根器如我，怎能一蹴可幾？再加油吧！

在每天禪坐結束前，主法法師帶我們修慈悲觀，每次所觀的對象都是不一樣的親友、師長、眾生。當法師要我們去觀最尊敬的師長時，在我面前出現的卻不是我原來認為自己最尊敬的那位師長，此刻發現：最尊敬的人也會隨著時間而改變。

齋堂內的觀照

每當用齋時，主法法師舉腔帶領我們唱供養偈、結齋偈，我的耳朵都跑去聽聲音了，無法專注安般念。

而在用齋時，常常害怕自己因不專心而將碗筷弄出聲音來，所以不敢掉以輕心；再加上牙齒是假的，每當食物送到口中時，會擔心因趕時間吃太快而將假牙弄掉了。

退了一半的玉米濃湯，卻仍然被一塊大麵包給打倒了，肚子好脹，腦袋昏昏沉沉地，經中說少吃會有利於修行，果真是不假喲！

擔任照客的學習

在瓊玲同學的指導下，學習到：當師父與我們談話時，不要忘記禮貌。為了表示尊敬，應當站立，不能坐著與師父說話。記得見岸法師在上課時曾經說過：智慧的學習多是從經驗中得來。

無限的感恩

能順利圓滿禪七，我要感謝很多人：

- 1.感謝婆婆強迫我到精舍學佛。
- 2.感謝精舍的法師給予我們很多做人、做事的正確觀念，以及在共修時教導禪坐，並希望我們參加長時間的禪修。
- 3.感謝見岸法師帶引我們參加禪七。
- 4.感謝性廣法師辛苦地、詳細地、一步一步地指導我們，並且傳授不與外緣吵雜相應的方法。
- 5.感謝女兒的護持。
- 6.更感謝裡裡外外護持的法師及工作人員。

省思、醒思

從此次的禪修中，發現自己的貪念太嚴重。以前總以為它在我的身上應不多，但是那些足以讓自己散亂的內容，皆來自內在的不足，以及貪著性廣法師收放自如的梵唄聲。回到家，「鐘聲傳三千界內……」在耳邊仍不經意的竄出來。這也是苦的根源，我要下決心剔去影響自己修行的主凶，願步入佳境！