

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 《領眾札記》之四—「現前毗尼」與「輾轉相諫」（中）

doi:10.29665/HS.199710.0001

弘誓雙月刊, (29), 1997

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page： 1-2

出版日期/Publication Date：1997/10

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.199710.0001>



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



《領眾札記》之四 —— 「現前毗尼」與「輾轉相諫」(中)

◇釋昭慧

初組學團之時，由於學眾未立刻適應「現前毗尼」的規制，所以有些失敗的案例，可與讀者分享。讀這些案例時，我們不要誤以為學眾不好，其實他們都是非常善良的一群修道人，只因論議事情未謹守「現前毗尼」的規制，所以不免因偏見而處斷不當。換句話說：換了你我任何一人，倘若不能養成「不對人做缺席審判」的習慣，與人共住共事，都有可能發生類似的問題。

記得學團中有一某甲學僧，因對某乙師長非常恭敬承事，而被某丙學僧詮釋成「對某乙師長特別有緣」。這「特別有緣」在佛門中往往是「不正常感情」之諱辭，某丙學僧將其觀察心得與週遭學僧討論之後，其他同學有的立刻相信了，有的雖然存疑，但也就不免從此一角度對某甲加以觀察。要觀察，總可以在事相上找到依稀彷彿的資料而加以證成。果然，某丁學僧說：他有一次看到某甲為某乙老師縫補長衫，「嘴角掛著幸福的微笑」（其實他可能是正在想到好笑的事情而忍不住發笑而已）。某戊學僧則提到一點：某乙當香燈時，可能因為初入佛門，不慣早起，總是遲幾分鐘才起板；沒想到某晨他竟然準點起板，令同學反而吃驚了。於是某戊忽然想起來：某乙老師昨晚才回到常住過夜，莫非某甲為了表現自己的勤快給老師看，所以才殷勤到一反常態，準時起床？（其實連某甲本人也對他那日準時起床的原因，說不出個所以然來）。

這點點滴滴，一經背後論議，儼然揣測成為實相，學僧們終於按捺不住，在會議中學發當事人某甲的過失，以諸例證質疑他是否確實對某甲師長「特別有緣」？某甲否認這種指責，他們就罵他「狡辯」；某甲迫於形勢，只好求懺悔，表情當然不會這麼心悅誠服，同學們又指責他「虛偽」。我既知其情已，告誡學僧：不要以為如此開會業已符合「現前毗尼」的程序，因為他們已在會前事先整合過意見，所以集體共識形成強勢意見，也就難免在形勢上用眾口鑠金的力量「屈打成招」了！我以自己在生活中受到某甲細心照料做為明證：最起碼某甲學生對我也是一樣恭敬，並非對某乙老師「情有獨鍾」的。

人是很奇怪的動物，即使會警惕自己：不要因他人的看法而對某人流於先入為主的成見，但也難免還是會受到這些看法的暗示，而特別觀察某人的相關行跡。這種觀察，其實已不尋常，因為倘若沒有先入為主的資訊影響，我們是不可能從這個角度特意觀察某人的。偏是由於心理暗示的緣故，在觀察的過程中，我們又很有可能對所見到的片段畫面加以詮釋（這在戒律上叫做「於異分事中取片」），而進一步證成他人看法的真實不虛。譬若有人認為某甲貢高，我聞言後，縱使不予置信，但倘若有一天某甲從我面前走過，看也不看我一眼，我可能立刻要同意他「確實非常貢高」了！其實他可能只是心不在焉，沒看到我，所以沒打招呼而已。

譬若有人告訴我某乙懶惰，我雖不予置信，但改天出坡（大眾作務）時若沒看到他出來參加，心裡可能已犯嘀咕了；待到巡察時，見他躺在床上，以前可能還會想到問他是否身體不適，現在因為對其「懶惰」有疑，可能問他的內容會是：「大眾都在出坡，為何躲在房間？」語調和態度也就不那麼和善了。若我心平氣和地垂詢，他可能還會告訴我：不出坡的原因在於病苦難忍，但是見我態度如此，他可能也要反彈，而沒好氣地應聲：「不為什麼，只是不想！」試問：戲演到這裡，我還能不相信他「確實懶惰」嗎？但是事情真象卻有可能是：他一點也不懶，只是病而已！佛法重在「如實觀」，而落實在生活中，在人際認知與交往的過程中，明瞭實相的「如實觀」又談何容易！

所以我常提醒同學：對他人若要發露過失，不要事先向其他學眾求證而整合意見，以免無形中形成集體互相暗示的

偏見。我嚴格要求同學：對方若有重大過失，或屢諫不聽，必須在僧中舉罪；舉罪不是為了讓對方難堪，而是希望對方在大眾中如律求懺，得以恢復戒體的清淨。所以在僧團中，大家是互相助成，而不是只顧自己修持，不問他人過錯的。

平常人過失，應該立刻當面勸諫，不要背後加以論議。兩人的事兩人處理，不必讓第三人知道；師長亦不例外。兩人溝通不良時，可以找知法與非法、律與非律而斷事公允的師長或其他學長協助調解，但也要兩造一齊在場；我承認我耳朵很軟，聽一面之詞，是難免要產生偏見的。何況，某甲與某乙有了諍事，某甲若單獨前來訴苦，則即使他無意隱藏某乙之善，而只是因陳述事情的時間所限，至令對某乙的一百件「好」提也不提，單言此一某甲眼中之「壞」，在我已無形中把某乙的此一樁「壞」放大特寫，而不容易從整體估量某乙的優缺點了。而我，又怎能知道某甲在此事上是否有盲點與過失呢？又怎能對兩造做恰到好處的規諫或訶責呢？

我教導學僧時，將此規制列為學僧入道後優先學習的律法。原因是：戒增上學的條目雖多，但殺盜淫妄之大戒，毀犯不易；其他遮戒與律儀，則可從生活中加以逐步鍛練。禪宗古德有云：「直心是道場。」何以故？只因心性迂曲，是修道大障，這種人不敢面對現實，不能「有如實說有，無如實說無」，所以在修道困挫之中也不容易生起如實面對問題，追求真理的勇氣，而任憑自己的虛矯或是軟弱，急速給自己塞一個答案，讓自己心安理得，讓別人無從窺見其問題真象之所在。他無法像孔子所說的：「君子之過也，如日月之蝕也。」他豈能如此透明地全體呈現在大眾之前？於是覆藏過失便成了理所當然。聞人規過，如何能不覺得刺耳？又那來子路一般「聞過則喜」的雅量？

但覆藏為何在僧律中是重大過失？原因就在於：覆藏者已喪失了在大眾威德中改過自新的機會，譬如瓶中臭物，不思倒盡洗清，卻只是密蓋嚴封，以免臭氣外洩，這是何其愚癡的舉措！而坦然發露過失，或接受勸諫而向當事人或大眾求懺悔，表面上看是「很沒面子」的事，其實這已就在調理其心，使心質直。譬如瓶中臭物，倒盡洗清，不虞其過程會散發惡臭，這才是根本解決之道。

而「現前毗尼」，正也與接受勸諫，發露懺悔，一樣是令心質直的學習方法，這種程序法，促使學眾對人對事，有話說在當面，而不養成當面若無其事，背後是非不斷或牢騷滿腹的習氣，這對所論及的當事人不但是一種保障，而且也是長養修道人直心的好方法。譬如大樹，其根若深深紮入土中而得其直，縱使枝桠不齊，還可慢慢修剪；倘其已從根腐爛，則縱使短期內將枝桠修剪得再光鮮，不久也終將連根枯死。

戒增上學的輕重緩急亦復如是：「輾轉相諫」的原理不外乎是：人都在理智上承認自己是煩惱深重的一介凡夫，但落實在生活上，人卻因為自我愛執的緣故，容易看到別人之過，忽視自己之惡。所以縱使學戒認真，條文熟稔，但總容易以此衡量他人是否持好，卻不易發現自己也有瑕疵。

為了對治於此，一人若入僧中修道，必須養成「有話直說」的習慣，恪遵「輾轉相教」的戒律精神，那麼他自可在其中學到對同道規過勸善的悲心與勇氣；他倘若有過失，也可透過學友們的指點而看到自己的盲點，接受勸諫而改過向善。譬如根柢已固，枝桠之修剪不難，整齊有序也只是早晚的事；相反地，若在學道途中，先養成當面若無其事而喜背後方人的習性，則是是非非，喃喃咕咕，嘮嘮叨叨，又焉能質直以待人？自己背後說人，也唯恐人背後說自己，說了又怕被輾轉傳到對方耳裡，增加對方的不快，內心永遠在「不說難過，說了後悔」的矛盾下天人交戰，又焉能平安？這就如同根柢業已腐朽，徒在威儀細行的枝枝桠桠上做些許修剪調理的工夫，焉能不障於道？

八十六年元月十五日，定稿於弘誓學苑

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 中國佛教史略—原典資料彙編自序

doi:10.29665/HS.199710.0002

弘誓雙月刊, (29), 1997

作者/Author：釋悟殷

頁數/Page： 4-7

出版日期/Publication Date：1997/10

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.199710.0002>



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



中國佛教史略

原典資料彙編自序

悟殷法師

《中國佛教史略》，是以妙欽法師初稿，經由印公導師整理刪補而成之作品。成書於民國三十二年（1943），距今民國八十六年（1997），前後已經過了五十五年之久。

本書雖然只有短短的九十三頁，由於作者治印度及中國佛教思想之功力深厚，所以能以最短的篇幅，發揮最大的空間，把佛教從印度傳布到中國的各個時代背景，思想脈動，都作了深刻而扼要的介紹，可以說：本書是中國佛教史的綱要書。

由於作者綜貫了印度到中國之佛教思想，發明幽微，所以本書之難，也在於讀者必須熟諳印度佛教思想史，再來讀《中國佛教史略》，方能多少領會作者深意於萬一。又作者以一貫精簡的文字，往往簡單的一、兩句話，或只是一個標點符號，就把重要的思想，寓意深遠的含意，刻畫入微地表露無遺。例如：

一、「《成論》師多兼善《涅槃》，其判教承慧觀說而略有出入。」（《佛教史地考論》，p.25）此中，「《成論》師多兼善《涅槃》，這是從《高僧傳》中，爬疏歸納出當時的成論師們，不僅研究《成實論》，也多通達《涅槃經》。「其判教承慧觀說而略有出入」，則必須知道成論師的判教，以及慧觀的判教，再把二者作一番比較，才能瞭解成論師判教是承繼慧觀之說，而彼此之間有那些差異。

二「詳三論宗風，乃什學南傳而大反南朝傳統之學者。指《成實論》為空，不當用之通大乘。關橫判頓漸，豎分五時、四時之說，唯明大小二教，且以為『同以開道為宗』。」（《佛教史地考論》，p.27）這裡說明三論宗之風格，是遠承於鳩摩羅什之學說（關中），而又與南朝傳統學思不同。三論指斥《成實》為小空。既然如此，那麼，三論之空與《成實》之空，差別在那裡？在教判上，則須瞭解三論宗判教之依據，明白它如何「關橫判頓漸，豎分五時、四時之說」，而提出了「大小二教」之判，以及一切「同以開道為宗」之說。

三、「故慧光系之真心緣起，演為華嚴宗，後有『教禪一致』之唱。然真心緣起者，好為流轉還滅之建立，不僅名相紛繁，且常立相對之真妄二元，落入『緣理斷九』。」（《佛教史地考論》，pp.40--41）這幾句話明確指出華嚴宗之思想承繼地論宗南道派（慧光系）真心緣起，至五祖圭峰宗密時，提倡「教禪一致」；同時點出了真心緣起的瓶頸。

四、「長觀曇無讖之譯《涅槃》，乃至不空之譯密典，即足以見印度後期佛教流變之概。」（《佛教史地考論》，p.65）此三句話，是從梵僧來華翻譯經典之性質，進而追溯印度佛教之流變，讀者必須熟悉印度佛教思想史，方能體會此一說法的根據。

五、「天台為教觀雙具之學，故於當時離教之南禪，間致抨擊。於玄奘之唯識宗，作《法華五百問》以難破之。於賢首之華嚴宗，於所作《金剛錍》等亦有所批評。於『無情有性』、『性具善惡』諸義，均特為發揮。」（《佛教史地考論》，p.60）此部分說明荆溪湛然為復興天台學說，對於當時各家學說的拒攝與取捨，他批評禪宗、唯識宗、華嚴宗，並盡力發揮自宗深義。湛然為什麼要批評禪宗？讀者必須從湛然所作注疏中，找尋其如何批評禪宗，方能了解癥結點。

而在批評唯識宗方面，窺基以唯識宗義解說《法華》，所以湛然才作《法華五百問》以問難，故讀者必須把窺基《妙法蓮華經玄贊》，配合湛然《法華五百問》，以及熟悉兩宗根本思想，方能掌握兩造爭論關鍵所在。接著，關於「無情有性」、「性具善惡」方面，湛然之說法如何？亦應從其著作中找尋，方能清楚。

六、「(清涼澄觀)說『性惡不斷』有取於天台；責慧苑而崇賢首，則有見南方頓禪之盛行，不能忽視或拒絕之也。」(《佛教史地考論》，p.61)此中，應該了解清涼澄觀為發揚華嚴宗義，如何攝取天台「性惡」的學說，以自莊嚴。至於「責慧苑而崇賢首」，乃因法藏弟子慧苑之學說和法藏思想不盡相同，清涼澄觀(法藏逝世二十餘年，澄觀才出世)起來特別發揮法藏思想，批判了慧苑之說。此時，我們須先了解慧苑那些說法異於法藏？澄觀如何批判？批判了慧苑，其主張是回復法藏思想之原貌？還是另有發揮？

以上，只是順手從《佛教史地考論》中拈來的數則例子，這些就足以見本書之深廣度，何況本書可說每頁、每段、每句，都有類似情形出現。作者用句遣辭精簡明瞭，沒有晦澀的字眼；每一個字，讀者都認識，但其深意則不好掌握，讀者稍不留意，就忽略了作者蘊含深遠而又精要的部分了。這也是教界盛傳導師的【妙雲集】是「淺者見淺，深者見深」之原因。

《中國佛教史略原典資料彙編》，引用的資料，以藏經為主，時人的著作則以印順導師的為多，主因是：《中國佛教史略》本就是導師和妙欽法師的作品，以導師的其他著作來解釋，較能窺其堂奧。而且，本書成書於民國三十二年，是導師早期作品之一，雖然此時導師學思已臻圓熟，然導師在往後的作品中，亦有不少增補與更正之處。例如，上三所引「故慧光系之真心緣起，演為華嚴宗，後有『教禪一致』之唱」，導師在《中國佛教史略》，依循一般舊說，以華嚴五祖提倡「教禪一致」之說，而在《中國禪宗史》(pp.150--152)，更追溯至華嚴三祖法藏和禪宗神秀之關係，以神秀之「五方便門」，和華嚴「五教止觀」後三門之次第與內容相合，說明了神秀與法藏，有接觸與互相影響的可能，禪宗與賢首的契合，奠定了「教禪一致」的基礎。諸如此類，筆者盡己所知，儘量蒐羅，以呈現導師思想最圓滿之風貌。

本彙編中，筆者亦歸納整理不少資料，俾讀者對某些問題有更深入之探討。比如說：道生方面，即把道生的生平、思想、著作，及相關的人物，以附錄方式，一一羅列，讀者依據這些資料，一方面可熟悉道生學說，進而由此擴充至道生周邊的相關問題(其餘如慧觀等亦同)，如此，則對道生有個完整的認識(見 pp.108~126)。又如宋代的天台宗，山家、山外派，由於對智者大師《金光明經玄義》廣本、略本真偽之爭，經過長期激烈的激辯，最後還驚動地方郡守以調停，所以，筆者參考眾多資料，把經過情形作些介紹，並從原典中，爬疏智者原文，並將智圓之批評及知禮之反駁，一並列出，如此，對於天台宗的諍論，應該有概略的認識(見 pp.574--585；673--724)。又當時天台宗，不僅山家山外論諍，知禮作《十二門示珠指》，文中引用圭峰宗密《後集》，言達磨座下三人得法淺深之說，引起禪宗天童子凝的不滿，因此雙方展開論辯，最後經太守調停，以刪改此段文字息諍。筆者亦把雙方書信往返情形附上，文中，若牽涉到思想，有較難懂之處，並加以註釋(pp.585~592)。

以上，舉例說明原典之深廣，及彙編內容之梗概。以下，筆者想說明製作本彙編的緣起。民國八十年(1991)，筆者在福嚴佛學院擔任「中國佛教史」課程，為了教材的選用，曾請教常覺法師：應採用那本較適合？法師告以：如果能把導師《中國佛教史略》一書解釋清楚就夠了。當時自己學識不足，加以本書太深奧，不得已而作罷。然在學院期間，盡量搜尋藏經原文，以儲備他日能講為期。

某日，昭慧法師談起：從美國回台參加福嚴精舍重建落成大典的妙峰法師說：「導師的《中國佛教史略》非常的好，但太簡略而又深奧，讀者不容易讀懂，更不要說能融會貫通，希望(昭)法師能加以註釋，以方便有心向學者。」

筆者深有同感，不禁毛遂自薦地說：「法師！由您來整理，學生願意幫忙找資料。」

法師聽了馬上說：「我看由你來作好了，你現在擔任『中國佛教史』課程，正好利用這個機會，把它做出來。」當時筆者被法師的話語給愣住了，沒想到一時的衝動，竟攬事在身，深悔不該多言，招攬了這個飛來的任務。

為什麼會後悔？主要是有感於導師的智慧深廣，後生小輩，智慧、學識不足，這樣艱鉅的任務，如何完成?!不僅無法完成，還要面對法師的催促（法師是進取者），筆者又是患有嚴重「懼師」症候群者，這下可慘了！雖然如是，在課餘亦默默的進行。當時只想：能做出最好，若真不行，起碼已盡力了。而面對法師的詢問，每每支吾以對，不敢多說。而後由於陸續擔任廣律及印度佛教思想史課程，漸而轉對部派佛教傾心，因而中斷了工作。

民國八十四年（1995），筆者再度擔任佛教弘誓學院研究部「中國佛教史」課程，法師又舊事重提。於是筆者正式採用導師《佛教史地考論》之〈中國佛教史略〉為教材，以一年為期，希望與同學共同悠遊於導師的智慧汪洋。因而把過去搜尋的資料，以電腦作業，期望能完成多年來的心願。

八十五年六月，可說已把資料全部輸入電腦，但是不敢向法師報告，直至十月頃，方把初稿呈現於法師座下。蒙法師慈悲，答應在百忙中抽空，幫學僧斧正錯誤。八十六年二月初（農曆年前）起，經法師指示，再次補充不足之資料，期間因俗事牽絆，直至四月三日，大致全部完成，而後陸陸續續，只要想到那裡有不完美之處，隨時補充，一直到六月二十四日，正是告一段落。至今付梓在即，筆者尚覺得有諸多地方，有待加強。

筆者不敏，學識有限，對於導師峰巒萬狀中，又孤峰挺奧的智慧，實難理解於萬一，所以《中國佛教史略》某些出處，仍有無法得到解答的；某些思想，或可能誤解了作者原意；又未有《新續高僧傳》（民國喻遷等編，集錄北宋至民國初年之高僧事蹟），所以對於清朝至民國初年之高僧，若《大正藏》、《卍續藏》中，未有記載的，筆者只能借用《望月佛教大辭典》或《佛光大辭典》的解說，瞭解其生平事跡，至於其思想，有些只好付之闕如。如導師說「昔之賢助禪而淨、律助台者，今則寶華律匠，並有取華嚴教意。」（《佛教史地考論》，p.91）此中，「今則寶華律匠，並有取華嚴教意」，筆者不知寶華律匠？三昧寂光、見月讀體，如何取用華嚴教意？這是筆者潛伏山居，閉門造車，未廣搜尋資料的結果。

《中國佛教史略資料彙編》能夠成書，是眾多因緣成就的結果。飲水思源，首先當然要感謝印公導師與已故的妙欽法師，因為沒有他們，就沒有本書的撰寫。其次要感謝從就讀福嚴佛學院以來，諸位師長的教導及護念，同學、道友的關懷及照顧。感謝妙德蘭若上能下淨老師及蘭若常住大眾師；感謝明善寺諸位師父；感謝雙林寺不時送來補給；感謝佛教弘誓學院贊助研究；感謝法界出版社不計滯銷虧本之後果，願意出刊；感謝君采居士在百忙中義助美編；感謝文璨、香君兩位居士協助排版、發行事宜.....。

要感謝的實在太多，無法一一列舉。在此要特別感謝上昭下慧法師，如果不是法師的進取促成，以筆者之狷（有所不為，但又近於怯弱），是不可能完成的，同時法師在法務繁忙中，仍撥冗為之刪改斧正，並惠賜寶貴序文，使本書增色不少，令學僧感激莫名。同時要感謝兩年多來，師長、同學、道友的諒解、護持及成就；麒麟山莊梁淑娥、梁修杰姐弟的無償供給安身之處；以及有緣無緣之朋友的關懷。

本書不免有錯誤遺漏及有待加強之處，倘有誤解原著，過在筆者，願諸前輩先進惠予指正；若有功德，那是大眾的成就！願以此功德，回向法界有情，福慧莊嚴，同圓種智！並祈願在三寶的恩光護持下，大家平安順利！

86.7.4. 序於平鎮山居



本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 四念處禪觀（三）

doi:10.29665/HS.199710.0003

弘誓雙月刊, (29), 1997

作者/Author：釋性廣;陳玉芬

頁數/Page：8-11

出版日期/Publication Date：1997/10

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.199710.0003>



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



四念處禪觀（三）

性廣法師 開示

整理：陳玉芬

時間：八十六年二月二十三日禪七首日之2)

地點：雙林寺

智慧善觀諸行無常

接下來要開發智慧。開發智慧，就是要直接去觀察諸法生滅無常的真象，從而體會其緣生緣滅，無有自性，以此達到究竟解脫的境界。

日常生活是戒定慧三學，在禪堂中也是戒定慧三學。但在禪堂中，因為空間以及很多外在的條件，是經過一些設計與安排的，所以大家應該能夠體會到平常所不能體會到的感覺。如果你的腿會痛的話，那麼平常你在家裡坐十分，二十分鐘，就移動了，放棄了。可是你現在在禪堂裡，既然已經進來了，又張眼偷看，大家好像都坐得那麼好，而且你好像也沒有辦法逃跑，那麼我可以跟你保證：你絕對能夠嘗到你在家裡用功所嘗不到的滋味——非常深刻的腿痛或其他痛苦的情況。而那時如果你的心能夠安靜下來，按照我們教的方法，你所能夠

體會到的輕鬆的覺受，也會是你散散漫漫在家裡所不能夠體會到的。希望大家把身心安住，安住在這裡，對於修持的目的與項目有一些瞭解，瞭解了以後，好好地用功！希望諸位在這七天當中，對於法，能夠有更深刻的體會！

諸位為甚麼來參加這次的禪修？最普遍的說法是：「希望能夠開悟！希望自己能夠明心見性！」我在這裡給諸位建議，而且提醒諸位：進得禪堂來，只是要求自己按照老師所規定的功課去做，對於你能不能進步？會不會進步？有沒有甚麼成果？這些你通通不要去想。如果你老是在想：「我能不能進步？會不會進步？」那麼你的心不是在功課上，而是在「會不會進步」之類的「想」頭上。

對諸境界不生幻想

或許有些人進得禪堂來是希望醫病，不管修持能不能治身病或心病，但是你進來不能想：「我要我的身體健康。」如果你老是這麼想的話，那麼會產生如下的情況：坐下來時，因為你心的安靜，於是很多身心的覺受開始反應，那種痛的，不舒服的感覺比平常更強烈。這與你的期望不符，於是你就想：「糟了！糟了！怎麼會變這樣？怎麼會這麼嚴重呢？唉！沒有效，這個方法沒有效！」於是，沮喪，痛苦，懷疑，難受，開始佔據了你的全副心思。

可是如果有時候，幾枝香坐得好，你又會想：「怎麼那麼好？這個方法真好！你看你看，我的病痛好了。」你在想這些的時候，你的心已經是在打妄想，而不是在用功。你可能會想：「好了好了！快了快了！第一天本來兩邊頭痛，現在只剩下一邊。啊！希望明天好兩邊，後天全部就好了。」好了，你根本不是在用功，你的心在打妄想。而或許你來的時候是偏頭痛，一坐下來，第一天偏頭痛加劇，第二天第二邊也痛起來，那時你可能會方寸大亂！

所以，在心理上，你不要對於你修持的境界產生任何的幻想，我也不跟你保證你能夠在這裡得到甚麼東西。我不給你保證甚麼，只是教你正確的方法。

佛說：「諸法因緣生，諸法因緣滅。」我們那麼多的痛苦，那麼多的煩惱，沒有誰能夠讓我們痛苦或煩惱，那都是我執作祟，因緣湊合而生的。而清淨的，沒有污染的，自在的，解脫的快樂，也是因緣生法；當你累積、聚集了清淨法的種種條件之後，那麼你想不得解脫是不可能的，你想不得清淨也是不可能的。

不要對修持或者是證道的境界做任何的幻想，既然那條路是諸位沒有走過的路，想也是沒有用的。把身心安住在這裡，安住在方法上，用功就對了！這條路有人走過，所有的風光，所有的景色，只要諸位肯認真，依樣畫葫蘆，自然體會得到。

如善調弦，不鬆不緊

所以我們不要把念頭放在「痛苦或快樂」的排拒與希求上，唯一須要做的，是綿綿密密不懈怠地，對於功課好好把持；對於未來的前途，沒有任何的想像。心要把它調在這樣的狀態之下，這個叫做「不緊」，要用「不緊」的心來修行；但是心也不能鬆，甚麼叫做「鬆」？就是懈怠放逸。我希望諸位能夠切實地遵守禪堂裡面所有的規定！我請求諸位嚴格地禁語，你不要想說：「沒關係，反正只要是休息時間，我轉出去，老師沒有看到我，監香的師父沒有看到我，護七的同學，我跟他講兩句話吧！還是，我跟共修的同學互相講兩句話吧。」

「啊！你會不會痛啊？」

「呀！我的情形還好。」

「噓！老師來了！」

不要這個樣子，修行不是對我交代的。

幾點應該起床，你就幾點起床；甚麼時候可以休息，你就什麼時候才去休息。不要在這邊擺老大，這樣對於諸位自己是沒有好處的！還有，或許有時候，我會要求諸位：在某一段時間內，你不要離開禪堂；不論發生任何的情況，你都不要離開禪堂。那麼，你也不要想：「啊！我偏要離開禪堂，你能對我怎麼樣？」你不要這麼想！或許我會請求諸位在某一段時間內，身體盡量不動，不要張開眼睛，那麼希望諸位能夠切實遵守，不要想說：「大不了我回去嘛！你能夠對我怎麼樣？」

總之，一切照禪堂的規矩去做，心不要鬆垮垮的。弦拉得太緊容易斷，太鬆也彈不出美妙的聲音；樂器是如此，修行人的心也是如此：不鬆不緊。不要凡事緊張兮兮的，但是，也不要天塌下來不關我事，所有的人都莫奈你何的樣子。

珍惜福報，慶得人身

諸位心裡也要生起希有珍重的想法，珍惜諸位今天能有萬緣放下、一心辦道的福德因緣。雙林寺的僧眾且不說了，就在家眾而言，諸位今天能夠來此禪修，一定是蒙獲你的眷屬的成全；你或許是一個家庭裡的先生、妻子、父母，你

的妻子、丈夫、子女，願意護持你，讓你能夠來修行，這難道不是福報嗎？有的學員在公司行號上班，必然是你的上司、你的同事、你的下屬，願意成就你的心願，所以才忍受人手不足的不便，准予請假，這難道不是你的福報嗎？諸位要珍惜這難得的福報，好好用功，不要辜負家人對你的期望。倒不是要諸位成佛了再回家，而是希望諸位在此，每一刻都認真修習。

出家眾也是一樣的，其他同學擔起外護工作，要讓諸位無後顧之憂，專精禪思，這又何嘗不是諸位的福報？你不要想說：「又要進禪堂了！時間排得這麼緊湊，真是累人！」如果有這樣的心念，那是在糟塌自己的福報！外護的同學在照顧你的飯食起居，所有禪堂裡的規制細節，都幫你安排得妥妥貼貼的，他們辛勤工作，只為了護念你的修行，這難道不是諸位的福報嗎？珍惜它！珍惜它！要覺得你能進得禪堂，是很大很大的福報！

還有，諸位還要感謝自己，感謝自己還有一個可以修行的健康之身，一顆可以修行的健康之心。我以前剛剛開始在學禪坐的時候，腳都非常僵硬，非常疼痛，有時坐個五分鐘、十分鐘，就捱不下去了。可是我常常這樣想，幸好還有兩隻腳可以盤腿，可以修持，這世間還有無腳的眾生，有四隻腳的眾生，有六隻腳的眾生，有八隻腳的眾生，有二十隻腳的眾生，他們還沒有盤起腿來修持的福報呢！古德云：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞。」今生為人，能夠修持，能夠聽得懂法義，能夠坐在禪堂裡用功，是很大很大的福氣！無論你遇到任何的困難，都要這樣想：「我真是個有福報的人，困難現前的時候，竟然是在有老師指導，有同學打氣，而且自己身心能夠處理的境況之下。」試想：遇到的這些境界，若正當你四大崩離的時候，那怎麼辦？誰陪伴你啊？誰護念你啊？

要將時間偷來偷去！有些同學，不到最後一分鐘，不肯進禪堂，甚至進禪堂的鈴響了，還要偷個一兩分鐘再進來。說真的，又沒人看見，你偷誰的時間啊？你偷你自己的時間！時間還沒到，眼睛一抬，咦！老師不在，同學沒注意，咻——溜走了，偷個兩三分提早出來，好不快樂！你偷到誰的時間？是你自己的時間！老老實實地用功吧！每一分每一秒都不要浪費，最好下定決心全程參與，除非你有重要事緣，一定要出去處理，那麼你一定要先跟監香法師告假，准了假再走，不要一下子就見人影，溜之大吉；也不要想：「反正這裡沒有圍牆，門也沒鎖，可以不用翻牆，走了誰知道？」

身心交感，身安心安

難受總會有的，你現在不肯修行，以後還是要面對這些困難的。而且難受也總會成為過去，在座各位同學，有些有受傷的經驗，有些有住院開刀的經驗，痛過就過了，你現在還想得起來嗎？想不起來了！所有的痛苦不要理它吧！它會過去的。尤其當痛到一個頂點，時間一到，鬆腳的時候，唉呀！全世界再也沒有比這更快樂的事了！你沒有經歷過痛苦，又怎麼會有快樂呢？全程參與，好好安住——這是屬於心理調適的勉勵語！

在生理方面，有些同學的坐姿不好。坐姿不好，心如果夠安靜，是可以超越的，但是畢竟我們的心很少安靜，也很少有專注的能力，所以我告訴諸位一些原則：在這次的禪修中，不要求諸位的腳一定要用甚麼姿勢，你可以雙盤，可以單盤，可以散盤，但是請不要把腿伸直，以護威儀。

把你的臀部至少墊高二、三寸，一個圍團坐三分之一或三分之二，不要把它坐滿，坐滿了就沒有墊高的效果，身體會往後傾，腰部要很用力，才能夠挺直起來，坐不久就會酸，這樣撐不了多久——這是人體力學的原理。無論你的腳姿勢怎麼擺，上半身要保持直立；有些人的腳坐下來就翹個半天高，沒有辦法平放下來，沒有關係，但是上半身一定要挺直。「涵胸拔背」，背要挺直，不能彎，不能前俯，不能後傾，當你駝背的時候，是不是會感覺小腹突出來了？「涵胸」是指胸部不要力挺，不要擴胸，自然就好。

接下來再注意頭部：頭就撐在脊椎上，有些人習慣仰頭，我們頸部有兩個動脈，當你頭往上仰的時候，這樣血液容易往上流，而影響腦部的皮質，不太容易安靜。諸位的頭要「虛靈頂勁」，脊椎骨直的話，頭就有被撐著的感覺，然後收下巴，不要往前仰或往後俯。手要放哪兒？隨便！也可以平放，也可以打定印，輕鬆就好！

坐姿只有相對影響

身跟心是交感的，不要忽略你的色身。你有多大的心力，超越身體給你的障礙？如果定力夠的話，開刀應該不用打麻醉劑，但是你能嗎？不能，不能！打個麻醉劑，麻了，麻了就算了！所以，姿勢不正確不會怎麼樣，但是正確的姿勢，卻有助於身心的安定。

但是不要想像成：「如果姿勢坐錯了，就會走火入魔。」那來的火？甚麼是魔呢？錯誤的姿勢沒有甚麼大礙，但是錯誤的姿勢會使你的身心壓力增大，你要克服它，就要多用一些身力。就像赤腳跑步，跟穿運動鞋跑步，能不能跑？都能！只是運動鞋的鞋墊有特別的設計，減輕你的腳直接拍打在地面上的壓力，跑起來比較輕快，腳比較舒服，就是這樣。赤腳跑，跑得到嗎？可以！有些鄉下小孩都是赤腳跑的。會不會怎麼樣？放心！不會怎麼樣的。原來有些人靜坐沒有甚麼正確觀念，又有一些錯誤的心理因素，怕得要死，還沒坐就怕入魔，不會的，但是要跟諸位講正確的姿勢，對諸位是有幫助的。

到後來諸位會知道：心的安定，跟姿勢沒有百分之百的關係——不是你坐某個姿勢就能夠入定，坐某個姿勢就不能夠入定，但是身的安定對心的安定有某種程度的幫助，就是這樣子而已。

還有，靜坐的時候不要戴眼鏡，眼睛閉起來，戴眼鏡做甚麼？怕入定時看不見嗎？有帶戒指、項鍊、手環的，全部收起來。褲子的鬆緊帶如果太緊，想辦法把它放鬆。男眾不要栓皮帶，讓自己的身體放鬆。膝蓋最好蓋一條毛巾或毯子，因為靜坐坐得好的時候，全身毛細孔會張開，一不小心，容易受到風寒。

初學者在環境上要多注意一下。這裡的環境雖然不是很理想，可是已儘量設法讓同學們能夠有個好的環境來修持。但是諸位也不要太掛礙，我就曾經有不得不在電風扇底下靜坐的經驗。誰也不會喜歡較不理想的位置，但是在大眾中，你若「中獎」，被安排到這種位置，那時也沒有辦法逃開，那怎麼辦？坐啊！會怎麼樣？不會怎麼樣的，只是干擾比較大而已。

還有，有時諸位的身體都會不自覺的用力，等一下左邊用力，等一下右邊用力，坐久了就會酸麻，姿勢就不免傾斜。所以有時候我會輕輕過去，調諸位的坐姿。不要嚇一跳，以為鬼來摸你！我會在你耳邊彈指，讓你知道我要幫你調整姿勢。不要馬上睜開眼睛看我，還是靜靜地坐著就好！

~ 未完待續 ~

◎上期本文(頁十)註1，因電腦排版之誤，多植「姊1」二字，且漏列註一內容，今增補如下：「色身交予常住，性命託付龍天！」註1：這提示大家：「禪堂中既有老師指導修持，有行者護持道業，就應將身心全然地依止與安住在剋期禪修期間。」

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 寵物X檔案 序

doi:10.29665/HS.199710.0004

弘誓雙月刊, (29), 1997

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page：13-13

出版日期/Publication Date：1997/10

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.199710.0004>



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



寵物 X 檔案 序

◇釋昭慧

在一個偶然的因緣下，我養了一隻流浪貓，取名「阿貓」。漸漸地，從牠的行為中，體會得一些動物心靈世界的奧妙——那不是思辯方式的展現，但它所透露的，卻另有深邃悠遠的生命訊息。

舉例而言，鄉居時日，偶有喪葬的隊伍隨著鑼鼓樂音而經過，阿貓只要一聽到這沉重的鑼鼓樂音，立刻顯得焦躁不安，很快鑽進衣櫥或書櫃之中，躲了起來。但是同為樂音，只要是寺宇僧刹的鐘鼓梵唱，牠就豎起耳朵，專注聆聽，表情平和，尾巴輕搖。牠的腦袋瓜裡，應無概念化的（「喪葬」或「修持」的）差別意識吧！那麼，是心靈中什麼樣的觸角，讓牠可以捕捉到兩者的不同訊息，以至於會有截然不同的反應呢？我有時一邊唱起梵唄，一邊注視著牠隨梵唱而產生的，平和專注的表情，總覺得牠那清澈的眼睛，似乎透出生命的無限奧秘。

有這樣的經驗背景，再加上從佛法中體認到生死流轉的本質，拜讀杜白醫師的《寵物 X 檔案》，自然產生無比的親切與感動。在本書中，作者將他行醫生涯中親眼所見的，動物面對生死大事時所呈現的奧跡，一樁樁，一件件，以暢如行雲流水的支筆記述下來。書中這些動物「主角」面對死亡，有的彷彿勘透生死的智者一般，從容走向一期生命的盡頭；有的以驚人的意志力突破死神的罽索，奇蹟般地拖著殘疾之軀，彷彿奏起強有力的生之謳歌；有的顯示牠與作者或主人之間，心有靈犀的特殊感應力；有的則對自己死亡的過程，抱持某些感人的堅持。讀者會發現到：這不祇是一部動物醫師的行醫實錄，而簡直是一位生活哲學家現身說法，苦口婆心引領我們「以動物為師」，所寫下的「動物生死學」。

本書之中，作者數數提到他在動物臨終時，在牠們耳邊播放佛號錄音帶，並記述佛號的悠揚梵音在這些動物身上產生的微妙感應，這在一個長期浴泳在清淨梵唱的環境中，感受過它蕩滌塵慮的偉大力量之比丘尼讀來，特別心有戚戚焉。這也令我更加驗證：阿貓聞梵音的特殊神情，決非孤例。而動物靈性之高，也由此可想見一斑。

個人與作者之間，雖然動物醫師與比丘尼的身份職業懸殊，使我們在生活中鮮少交集，卻在動物保護的領域裡，偶然緣會，並成了為動物保護而互相打氣的好朋友。我們都對台灣流浪動物（特別是流浪狗）的悲淒處境痛苦憂心，也為促進動物福利而做過若干努力。因此讀本書時，我就更能領會作者以動物（特別是狗）的靈性事蹟為引子，其苦心何在。這與時興的「靈異」風無關，而是透過動物靈性事蹟的見證，試圖勸諫「草菅獸命」的台灣社會，使其凜於生命存續的艱辛，嚴肅地思考動物——我們的地球伙伴——生命的意義，以改善對待動物漫不經心的態度。所以陳述的雖是一個個動物莊嚴地面對生老病死的故事，但字裡行間也無形中透出作者悲天憫人、民胞物與的胸懷。就此而言，這也是一本不帶說教意味的，現代版的勸世善書。

希望本書的出版，能讓讀者感染到動物的智慧與作者的悲心，這才不辜負作者在忙碌的行醫生涯中抽空成書的苦心！是為序。

八六、九、五，於弘誓學苑

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 論式叉摩那戒之位次及意義—覆鄒順莉同學書（節錄）

doi:10.29665/HS.199710.0005

弘誓雙月刊, (29), 1997

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page：14-14

出版日期/Publication Date：1997/10

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.199710.0005>



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



論式叉摩那戒之位次及意義

——覆鄒順莉同學書（節錄）

◇昭慧法師

所問答覆如下：

一、如印公導師所言：式叉摩那是「在特殊情形下」制定的。這「特殊情形」，即指當日有人已現僧相，卻不自知在俗懷孕，而遭譏嫌。

二、四分尼戒有三條「年十八童女」和「二歲學戒」有關之波逸提法，顯非指年滿二十之成年女子而言。而十八以下，二十以上之「童女」，戒經無文。

三、由六法內容（不淫、不盜、不殺、不故妄語、不非時食、不飲酒）來看，並未規範其「不捉生像金銀」，似乎戒條比沙彌尼還少，而有在家眾得以購物之便。

四、彼言「二歲學戒」、「與六法」之對象為「童女」（未出家之女子），而非「沙彌尼」，則此顯非沙彌尼戒基礎上的增戒。故我研判：出家有孕，易罹世譏嫌，世人亦無從區分該人是「受具」與否，只知其「現僧相」，故若式叉摩那是出家尼，則「驗孕」之說不通；「二歲」之驗孕期，應以持在家身為宜，如此則縱已懷身孕，也不會面臨頭髮未長（其時無有假髮可戴）而大腹便便之尷尬處境。

五、以今驗孕醫術之便利，隨時可知已孕與否，故不需為此一理由而延擱二兩時。但是一來為維持僧團品質，二來華人社會普遍輕慢還俗，故出家乃一大事，不可不慎！愚以為：發心出家者若能帶髮先在寺中住二兩時（跨一年之季節即可，而非滿二年），受基本六戒（比五戒多，比沙彌尼少），學出家法，經道場考察，自己亦有緩衝時間深思熟慮，時至再決定剃髮與否，可能對道場、對個人都比較好。