

去來 無住 金剛經

如夢幻泡影，出自哪部經？

《金剛經》中的金剛是什麼？

四相又是什麼相？

怎麼鍛鍊無相無著？

如何無所住而生心？

去來 無住 金剛經

與您一起 悅讀《金剛經》



目次

編輯手札——原典印象

專輯

- 04 去來 無住 金剛經——悅讀經典（一）
- 06 你要點哪一個心？——十個故事說《金剛經》 編輯組
- 18 什麼是《金剛經》？——十個途徑解《金剛經》 釋自衍
- 30 採撷生命的智慧花朵——十個議題談《金剛經》 許洋主
- 34 從這裡開始——十個練習學《金剛經》 釋見瓚

專欄

- 【春風化雨】
- 46 生命的奧祕——四食 釋悟因
- 【大千世界停看聽】
- 54 在邊陲點燈的日子（中） 歐嘖邁勒
- 【香光閱讀室】
- 62 生命的長河——看見《深河》 釋見翰
- 【異鄉手記】
- 64 業可以轉變嗎？ 釋見可

教理

- 【森林法音】
- 70 歸依 向智尊者

社會

- 【佛教社會踏查】
- 84 年曆的儀式——儀典的週期 I 麥爾福·史拜羅

98 擁抱愛與成長——紫竹林精舍 小學心智教學報導（三）

100 孩子們的童年 有我的影子——訪悟因法師談青少年教育

102 戒學課程的理念與設計 程建華

106 珍惜生命——戒學課程教案（一） 陳棟樑

114 珍惜自然——戒學課程教案（二） 歐易典

118 普皆回向——回向課程 謝文亮

【心聲長流】

117 謝謝你們 吳佳芸

123 點燈 楊素珍

【心田四季】

53 這是我的地盤 藜瑜

83 是誰在導航？ 虎子

97 這些日子以來 林富山

【教界啟事】

124 香光尼僧團各分院道場近期活動

125 喜佛誕生 步佛足跡——香光尼僧團慶祝佛誕祈安法會

【教訊採摭】

126 香光尼眾佛學院舉辦「精讀巴利佛典」專題講座

126 唯識大家 常覺法師圓寂

專輯

去來 無住 金剛經

悅讀經典（一）

歷來對《金剛經》的思想及修行觀法，有很多的註解。

而本期《去來 無住 金剛經》專輯，

不循舊例的解經方式，

是從經典背景、練習及其經文，挑選十個方向，

以短幅快答的方式，重新來閱讀經典，

希望能讓您對《金剛經》有不同的啟發。

「去來・無住」是本期《金剛經》所欲表達的體會：

世間仍有去來，那是如幻的緣起；

面對這些去來相，練習不住不著的心，

並實觀一切法皆是倏生倏滅，從中栽培無限的慈悲與智慧，

認真地，在這如幻的生活中奉獻與經營。

一起來讀《金剛經》，讓法喜充遍我們的生命，

讓無我的智慧利益我們，利益更多的人。





專輯 【去來 無住 金剛經】

你要點 哪一個心？

十個故事說《金剛經》
編輯組

老婆婆問道：「《金剛經》說：
『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。』
不知大師您是要點那一個心？」
要點哪一個心？在公案典故中，
體會《金剛經》的真義。



見如來的方法

若以色見我，以音聲求我，
是人行邪道，不能見如來。

佛陀時代，波羅脂國有二位比丘，聽說佛陀在舍衛國演說妙法，就相約一同前去。一路上火傘高張，卻沒有半點水源，二人口乾舌燥，頭昏目眩，但求法心切，還是揮汗如雨，快步疾行。突然，眼前一亮！一口井就在前面不遠處！二人快速奔向前去汲水，卻發現水中有蟲。此時其中一位比丘，顧不得水中有蟲，迫不及待一飲而下。而另一位比丘，則是默然地站立在井邊。

喝了水的比丘問：「你不渴嗎？為什麼不喝呢？」

另一位比丘答：「佛陀有制戒，水中有蟲不得飲用，飲了即犯殺生戒。」

喝了水的比丘就相勸說：「您還是喝了吧，不然渴死了，連佛都見不到，這趟路就白走了。」

另一位比丘不為所動：「寧可渴死，也不願破戒苟活！」堅持不喝水的比丘因缺水而喪命，但也因持戒功德力，立即生到天道。當晚他以神通力抵達佛所，頂禮佛陀，佛為他說法，得到了法眼淨。

喝了水的比丘繼續趕路，翌日來到佛所。五體投地至誠禮拜。佛陀以神通智慧力得知先前發生的事。問道：「比丘！你從何處來？有沒有同伴隨行？」比丘一五一十把路上發生的事稟告佛陀。佛陀呵斥說：「你真是愚癡！你以為用肉眼能見到佛的法身嗎？那位持戒而死的比丘已先你一步來見我了。」

佛陀更進一步訓誡：「如果有佛子離我數千里遠，能時時憶念戒法，必定得道果；如果有弟子常能見到我的色身，卻不守戒法，是不能修得道果的。」比丘聽完佛陀的教導，羞愧萬分起立懺悔。

為何持戒而死的比丘，能先一步見到佛呢？經上說：「若人以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」如果想以色相見如來，或用音聲求如來，這是走入邪道，不能正見如來的。雖然，我們不能生在佛陀時代，親蒙教誨，但若能依佛陀所留下的教法，修持戒、定、慧三學，力行慈、悲、喜、捨，悟徹緣起法相的空寂。此時「見緣起即見法，見法即見佛。」才是真切見佛處！



三心不可得

過去心不可得，
現在心不可得，
未來心不可得。

唐朝有位德山大師，俗姓周。精研律藏，通達諸經，尤擅講說《金剛般若波羅蜜經》。人稱「周金剛」。

當時，禪宗在南方很盛行，德山大師認為：「出家沙門，千劫學佛的威儀，萬劫學佛的細行，都不一定能學成佛道。南方禪宗竟稱：『直指人心，見性成佛。』根本已經著魔，誤人誤己。」德山大師決定去喚醒他們，以報答佛恩。挑著自己寫的《青龍疏鈔》，往南方走去。

途中肚子餓了，尋著香味來到一家餅店。店裡有位老婆婆正在賣燒餅，大師就走進店裡，想買個餅充飢。

老婆婆見德山大師挑著那一大擔東西，好奇的問：「這麼大的擔子，裡面裝什麼？」

「是《青龍疏鈔》。」德山回答。

「《青龍疏鈔》是什麼？」婆婆問。

「是我為《金剛般若波羅蜜經》作的註解。」

「這麼說，大師對於《金剛般若波

羅蜜經》很有研究？」

「可以這麼說！」

「我有一個問題想請教，您若能答得出來，我就供養您點心；若答不出來，對不起，請您離開此地。」

「不用客氣，儘管問吧！」

老婆婆說道：「《金剛般若波羅蜜經》說：『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。』不知大師您是要點那一個心？」

德山大師一聽，整個人愣住，一句話也說不出來。心中既慚愧又懊惱，一把火燒了《青龍疏鈔》，悵悵然離開。後來到龍潭，至誠懇切地向龍潭祖師求教，精進修行，最後大徹大悟。

賣餅婆的問題如當頭棒喝般威猛，令德山大師改弦易轍，步入禪門。「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」念念不忘，息息流變的心，不住於過去、現在、未來，都是剎那剎那生滅，「覓心了不可得」，因此，在三世中求心的自性，是不可得，惟有如幻的假名。所以，如來才會說「諸心，皆為非心，是名為心。」正是對這畢竟空而無自性的幻心，深刻的體悟啊。🏠



忍辱波羅蜜

忍辱波羅蜜，
如來說非忍辱波羅蜜。

日本白隱居禪師住的松蔭寺附近，一戶人家的少女未婚懷孕，在雙親一再逼問之下，少女說：「是白隱和尚的孩子。」

少女的家人，怒氣沖沖到禪寺，問禪師如何打算。白隱說：「噢！是這樣的嗎？」

幾個月之後，孩子生下來了。少女的雙親，以及街坊眾人將嬰兒抱到松蔭寺交給禪師。白隱接過了孩子說：「噢！是這樣的嗎？」

禪師抱著嬰兒四處乞討奶水、米漿。這事快速地傳遍江戶地區，眾人議論紛紛，辱罵聲不絕。白隱只應了聲：「噢！是這樣的嗎？」

一年後，少女因思念孩子，在良心上也過意不去，便向父母吐露實情。孩子真正的父親是另一名青年。因為恐懼，才嫁禍白隱禪師。

女孩的雙親來到松蔭寺向禪師道歉。聽完事情的原委，白隱輕聲說道：

「噢！是這樣的嗎？」就把孩子還給他們。事情澄清後，信眾對白隱禪師佩服得五體投地。

何以白隱禪師能有這樣的修為？因他以如來為榜樣。如來前世修行時，曾因歌利王的誤會，身體遭節節支解，卻沒有任何瞋恨。

因無瞋恨所以身體很快復原，成就佛道，並度化了歌利王。白隱禪師無瞋地忍辱，感動許多眾生皈敬佛法。在信眾的心中，白隱禪師如同富士山一般令人景仰敬重。

禪師以如來為學習對象，如來又怎麼能在身體被支解時，疼痛不堪還不生瞋恨呢？「四大元無主，五陰本來空，將頭臨白刃，猶似斬春風。」這是因冤獄而被處死刑的祖師，臨刑前留下的詩偈。正好說明修行者已悟透四大皆空，五陰無我的深義。

雖然正進行著忍辱的修行，心中卻不著忍辱的相，這正是經文中「忍辱波羅蜜，如來說非忍辱波羅蜜。」所蘊含的深意。



（版畫／簡毓宏）

無功德的布施

菩薩於法應無所住行於布施。
所謂不住色布施，
不住聲、香、味、觸、法布施。

達摩祖師在梁武帝時來到廣州。皇帝聽說從西域來了位高僧，就派人迎請到金陵弘法。

皇帝一開口就很得意地問達摩祖師：「朕即位以來，建造寺廟，抄寫經典，度眾並供養僧尼等，不可勝計。大師認為，我的功德如何？」

祖師很平靜地回答：「並無功德。」

皇帝有些不高興：「為什麼無功德？」

祖師答：「這些不過是人天小果，有漏之因。就像影子一樣，看起來像有，但並不實在。」

皇帝接著又問：「那麼怎樣才是真功德？」

祖師回答：「『淨智妙圓，體自空

寂。』這種功德，是不能以世間福報去想像的。」

梁武帝不能了悟妙義，卻又想表現一國之君的智慧，氣焰萬丈地問道：「如何是聖諦第一義？」

祖師簡明地回答：「廓然無聖。」

這個回答境界高遠，完全截斷皇帝表現的機會。於是皇帝忿怒地問：「你知道我是誰嗎？」

祖師平淡地回答：「不認識。」

皇帝擺出威勢，退朝而去。達摩祖師知道梁武帝不契機，過江到少林寺面壁禪修，人稱壁觀婆羅門。後來梁武帝想再度迎請，卻無功而返。

達摩祖師的話語充滿禪機，度眾心





切，卻不以迎合皇帝為佳事。只可惜，梁武帝自認為是佛教的大功德主，著了布施相，無法體悟其中的深義。《金剛經》上說：「菩薩於法應無所住行於布施，所謂不住色布施，不住聲、香、味、觸、法布施。」

又如印順導師在《般若經講記》上所說：「菩薩為度眾生而行布施，對於施者、受者、施、施時、施處、施因、施果這一切，當然要能遠離自性的妄取，能不著相而布施，才能真實利濟眾生。否則，覺得有我是能施，他是受施，所施物如何如何，希望受者的報答，希望未來的福報，甚至因而貢高我慢，這都從住於法相而生起來，這那裡還像菩薩行？所以，佛總結的對須菩提說：菩薩修行，應這樣的不住於相——相即六塵境相而行布施！」

布施雖然重要，但不住相布施，才能與修行相應。不住相布施時，心如虛空，與般若智慧相應，能降伏煩惱，安住菩提心。所得的不只是天人小果，還有法身圓滿的修持。這樣的布施才真是功德無限，福德不可思量啊！

【佛經詮釋法】釋見篤

◎「科判」

科判又稱科文、科章、分科、科段、科節、科儀。「科」是同類的意思，「判」為分析的意思，科判即是對佛經作篇章結構的劃分，再以精簡扼要的文字標示各部分之內容，方便瞭解全書簡明內容及意旨脈絡，是解釋篇章的工具。科判由東晉道安法師所創，是中國佛學研究上極為獨特的一種註釋經論法。

◎「三分法」

東晉道安法師將佛教經典的組織，以科判方法分為序分、正宗分、流通分三個部分，後人稱此為「三分法」、「三分科經」、「一經三段」。序分，又稱序說、序段，即敘述發起講這一部經的人、時、處、當機、會眾等說經因緣。正宗分，又稱正說、正說段，是顯示這部經的宗旨要義，亦即該部佛經的主體部分。流通分，又稱流通說、流通段，是說明如何使一部經能流傳後世，通達十方。這種解讀佛經的方法，一直影響著中國佛教的佛經注釋家，不管經論的長短，皆依此三分法，表達一部經的結構。



菩薩的布施

若菩薩心住於法而行布施，
如人入闇則無所見；
若菩薩心不住法而行布施，
如人有目，日光明照，見種種色。

舍利弗發心修菩薩道，決心將身體、性命毫不吝惜地修布施波羅蜜。

有天，舍利弗在路上遇到一位嚎啕大哭的青年，便上前慰問：「我是學道的沙門，發願救度眾生。你有什麼困難，不妨說說看。」

「不可能的！我的母親得了不治之症，醫生說，要活人的眼珠煎藥才能痊癒。眼珠多麼寶貴！誰肯給我呢？」

「你把我的一隻眼珠拿去吧！」

「不行！我怎麼能拿你寶貴的眼珠，除非你自己挖下來給我。」

舍利弗當即下大決心，忍痛把左邊眼珠挖出，交到青年的手中。

「糟啦！」青年人接了眼珠大叫：「醫生說我母親需要右邊的眼珠。」

舍利弗發心發到底，又忍苦把右邊的眼珠挖下來交給青年。

接過舍利弗的眼珠，青年一句感謝的話也沒有說，把舍利弗的眼珠拿近鼻子嗅了嗅，卻往地上一摔，罵道：「你

的眼珠臭氣難聞，怎能煎藥給我母親食用！」還邊用腳踩踏舍利弗的眼珠。

舍利弗雖失明，音聲卻絲絲入耳。心想：眾生難度，菩薩心難發，我不要再妄想修大乘，還是走自度的修行路吧！

這樣的念頭一起，天空出現很多天人，對舍利弗說：「不要灰心，剛才的青年是我們試探你的，你更應該要勇猛精進，繼續依照你的願心去修學。」舍利弗一聽，立刻懺悔，又回到菩薩的信願。歷經六十小劫，不休息地培植波羅蜜，終於遇到佛陀，證得聖果。

舉世有誰願意自行取出眼珠布施呢？舍利弗的信願，感動天人前來護持。當時雖不能把握「不住法而行布施」的修行要訣，一時著了有相布施，而退失大乘的波羅蜜道心。但天人也在行波羅蜜，他們有較長的壽命和經驗，立刻前來護持，提振修行的信願。

我們亦要如諸佛菩薩一樣，他們是我們的楷範，發大心、行大願，當下就是波羅蜜行。但在發大心、行大願的同時，也別忘了思惟諸佛菩薩的修行指導：諸相非相，無住無著，即是般若波羅蜜行。🏠



無住生心

諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心。
不應住色生心，
不應住聲、香、味、觸、法生心，
應無所住而生其心。

以前，有位修行人，雙手捧著鮮花，以最虔誠的心供養佛。

佛陀一眼看出他的來意，便問：「你今天來，是否心有所求？」

修行人說：「世尊，我是個修道人，除了道，什麼都不求。」

佛陀就告訴他：「既來求道，那就放下吧！」

修行人就把花放下，雙手合十。

佛陀接著說：「再放下！」

修行人有些疑惑，想了想，把兩手也放下。

佛陀又說：「還要放下！」

此時修行人不解地問：「世尊！花和手，我都已放下，還有什麼要放下的呢？」

佛陀說：「有所求的這念心，也要『放下』。」

修行人當下大徹大悟。

據《六祖壇經》所載，惠能大師初聞《金剛經》至：「應無所住而生其

心。」言下大悟，觸發其宿世善根，遂前往參拜五祖弘忍大師。舂米勞動八個月，作偈「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」後蒙五祖衣鉢傳授，但惠能大師並不妄自尊大，放下世俗毀譽，心無所住，避難獵人隊中15年。雖不識文字，但以清淨心，與佛法相印。聽無盡藏尼師讀誦一遍《涅槃經》，便為講說，無一字一義不合經文。聽弟子法達誦《法華經》，就能了悟經中要義，誦出：「心迷法華轉，心悟轉法華，誦經久不明，與義作雠家；無念念即正，有念念成邪，有無俱不計，長御白牛車。」法達聽聞偈語大悟。偈中的「無念念即正，有念念成邪，有無俱不計，長御白牛車。」正與「應無所住而生其心」的深義相符合！

經上說：「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心。不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」提醒我們守護六根，不在六根觸對外境時，生起雜染的心。放下對外境、人事、物欲的求取；放下對功名的戀著。時時對境不生妄念，保持正念正知，這即是修行人聽聞佛陀教他放下，當下大徹大悟的契機。📖



捨離渡河的竹筏

知我說法，
如筏喻者，
法尚應捨，
何況非法。

佛陀有個弟子叫阿梨吒比丘，聽到佛陀對在家居士開示說：正當地受用五欲，仍可以證得初果、二果。不明白這是佛陀對在家人的開示，阿梨吒比丘便對人說：「就我所瞭解世尊的教導，世尊說出家行欲者是無障礙的。」

阿梨吒比丘並不接受其他比丘們的糾正。直到佛陀將阿梨吒比丘找來當面詢問，證實傳言後，佛陀便呵叱他：「阿梨吒！真是愚癡人啊！這是你自己說的吧。我說：欲是有障礙的，感官五欲就像骨骸、小肉塊、火把、無焰火坑、毒蛇、夢境、借用物、樹果、肉販的刀俎、刀頭上的蠅頭小利，帶有多少的過患啊。愚癡的阿梨吒，以自己所好而顛倒我的教說，不但誣謗我，也浪費許多時間精力，傷害了自己，使自己長久受苦。」

就像有人捉蛇，一發現蛇，就迫不及待以手直接往蛇尾或蛇腰抓，結果蛇頭猛然回擊，捉蛇人的手或腳就會被

咬傷。反之，懂得捉蛇的人，他會先用棍棒壓制蛇頸，如此，不管蛇尾如何反擊，捉蛇的人都不會受傷。所以，應正確不顛倒、不曲解我所說的法，才能得法、得義，不受苦，不浪費時間精力。

我也常為大家說『筏喻法』：有人想渡過一條深廣無橋的河流，他在岸邊收集草木，打造簡便的筏。當他乘筏安穩渡河後，覺得此筏對他很有益，捨不得丟棄，還扛著筏走。這樣做，對他還有什麼益處呢？所以，大家應當從中理解到：對善法的執著都應當捨離了，何況是對惡法、邪法的執著呢？」

如來所說的一切法，就像筏載人度往彼岸一般，是為了解脫。如聞思法義，對解脫是有必要的。但為了解脫，就不應取著文義，甚至諍論，因為一有取著，就不得解脫。如來說法，是適應眾生說法，引導眾生出離，而不是創些思想見解，要人取著固執。所以，《金剛經》上說：「法尚應捨，何況非法。」正是要我們細細思惟「所謂佛法者，即非佛法。」——佛陀所說法的真意。📖

一切法皆是佛法

如來說一切法皆是佛法。
須菩提，
所言一切法者，
即非一切法，
是故名一切法。

唐代的俱胝禪師，遇有僧俗問他佛法大意，只是豎起一指，沒有其他言語。就以獨特的指頭禪，度了許多有緣眾生。

有回禪師外出，由童子擔任接待。當信徒問法要時，童子便學禪師豎指，信徒滿意地微笑下山。

禪師知道這件事，預先在袖裡藏了利刃。喚童子來，問他佛法大意。在童子豎指時，出其不意割斷其手指，童子痛得大叫，禪師也大叫。就在童子回頭的同時，問：「如何是佛？」童子習慣性地想豎起手指，卻看不到指頭，當下大悟。

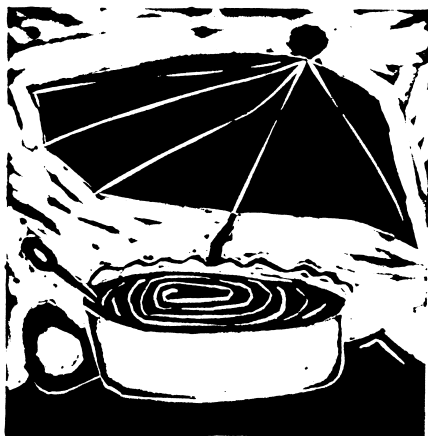
俱胝禪師向來以一指禪度眾，何以度這位童子，卻是以

「斷指禪」這般激烈的手段呢？而俱胝禪師以指頭禪化眾正符合「不立文字，直指人心，見性成佛」的要旨；但明末的藕益大師，卻要求深入經藏，極力主張「離經一字，即同魔說」的看法。

哪一法是法？哪一說為真？就如《金剛經》上所說：「如來說一切法皆是佛法。」「所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。」當年如來隨順機緣說法，為度有緣眾生，而開了八萬四千法門。每則公案有它特定的時空背景，依據不同根器而作調整，並沒有固定不變的方法。

禪師們承繼佛陀的悲願，用各種法門不遺餘力續佛慧命，順著因緣，以最

合適的角度來幫弟子踢進最後臨門一腳，在電光石火的瞬間悟道契理。童子的開悟並非偶然，是出於俱胝禪師深厚的慈悲與智慧，所啟發開導而有的！



（版畫／簡毓宏）



一腳踢倒虛妄

凡所有相皆是虛妄。
若見諸相非相，則見如來。

司馬頭陀是位擅長天文、地理、面相的異人。他看到瀉山雖然人跡罕至，卻是個修行的好地方，就把這事告訴百丈禪師。

百丈問：「老僧可以去主持嗎？」

「和尚是骨人，瀉山是肉山，不合適。」

百丈禪師問：「您看我這裡有適合的人嗎？」

頭陀回答說：「讓我仔細觀察觀察。」

百丈禪師叫侍者請首座華林前來，問司馬頭陀：「華林禪師如何？」

頭陀：「請華林禪師咳嗽一聲，並往前走幾步。」看了看，頭陀說：「可惜，他還不夠。」

百丈叫侍者把擔任典座的靈祐找來，問：「他適合嗎？」

頭陀一看到靈祐就說：「瀉山正需要他。」

當夜，百丈禪師請靈祐到方丈室，吩咐他說：「瀉山是個靈山勝地，你去住持，闡揚我們的宗風，廣度後學。」

華林知道這事，就對百丈禪師說：「我忝居第一座，尚且不合適，為什麼典座靈祐反而能去呢？」

百丈禪師也認為，必須有個交待才能服眾，就說：「我出個題，你們誰能對大眾說出一句絕妙的話，就去住持瀉山。」指著座前的淨瓶說：「不得叫淨瓶，你們喚作什麼？」

華林說：「不可以叫做木球。」

百丈禪師對這個回答並不滿意，轉頭問靈祐。

靈祐什麼也不說，一腳踢倒淨瓶。

百丈笑著說：「華林輸了！」

華林為什麼輸呢？因為還在文字相中打轉。而靈祐禪師一腳踢倒淨瓶，正顯現出心無所執，而淨瓶是因緣所成，假名淨瓶，靈祐禪師以大氣魄把假相踢倒。《金剛經》上說：「凡所有相皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來。」所有一切法相、我相、眾生相、色相、心相等，皆是依緣起滅，虛妄不實，假名如幻的。就是如來的無盡莊嚴也一樣，無少許法可取可得。一切法，自性不可得，而無所不在，猶如虛空。能見得諸相非相，悟入諸法空無自性，就徹見了如來法身。📖



夢幻泡影

一切有為法，
如夢幻泡影，
如露亦如電，
應作如是觀。

優波先那比丘，在王舍城寒林中塚間蛇頭巖下，獨自禪坐時，有條巨大的毒蛇咬噬尊者。優波先那叫喚舍利弗：「毒蛇墮在我身上，我已經中毒了，請把我抬出洞外。」

舍利弗聽到叫喚，趕緊到優波先那禪坐的地方。看到卻是祥和的面貌，完全沒有中毒驚慌的神情。便問：「尊者您身中劇毒，為什麼神色安然，和平常一樣，完全沒有痛苦的表情呢？」

優波先那回答說：「如果我認為這六根就是我、我所擁有的；所遇的六境就是我、我所擁有的；五蘊就是我、我所擁有的，那麼我的臉色、身心可能會因此而顯得驚慌或痛苦，失去身心的安詳寧靜。

但我現在並非如此認為，我如實了知這一切（六根、六塵、五蘊）不是我、不為我所有，我不在它們之中，它們也不在我之中。尊者舍利弗，我早已斷除了一切煩惱，猶如截斷根部的多羅樹一

樣，不受各種生存境界的羈絆，所以我才能夠如此地平靜。」

舍利弗讚歎說：「尊者說的是，您已經完全斷絕了我相、我所、我慢的根本束縛，身心當然能夠安穩如常！」

說著，扶持優波先那比丘到洞窟外，優波先那比丘便因中毒，色身壞碎而死。

優波先那比丘以身作則，教導我們，劇毒加身時亦不苦的法門。即不執著十二處、六界、五蘊是我、我所擁有的。執著造成痛苦，但為何會執著呢？因為，我們未能如實知見：所執著對象的本質——無常、虛幻。《金剛經》上說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」夢中真切的影像、事件，夢醒之時，才發現一切都是虛幻的。

而我們被無明蒙蔽，妄作分別，和夢中沒什麼兩樣。只有修行般若智慧，照破無明，如實了知生死遷流、虛妄執境，不過是眼中幻翳，就能像優波先那比丘般，遇苦不苦，臨死無懼，遇無常而面色如常！



專輯 【去來 無住 金剛經】

什麼是 《金剛經》？

十個途徑解《金剛經》
釋自衍

《金剛經》的漢譯版本有幾種？

受持《金剛經》有什麼功德？

上哪兒查詢《金剛經》的相關資料？

十個途徑解開您對《金剛經》的疑惑。



《金剛經》的經名是什麼意思？

《金剛經》梵文為：Vajracchedikā-prajñāpāramitā sūtra，直譯為「金剛（Vajra）能斷（chedikā）般若（prajñā）波羅蜜多（pāramitā）經（sūtra）」。而大多數人較熟悉的《金剛般若波羅蜜經》，為鳩摩羅什所譯，也是目前流通最廣的譯本。又簡稱《金剛般若經》、《金剛經》，今就鳩摩羅什譯本的經名詳述經題大義：

金剛

佛法常以「金剛」譬喻「般若」。金剛是世間的寶石，般若是出世間的智慧。以金剛寶石的三個特色形容般若的殊勝：一是堅固，不易被破壞。二是透明、清淨。如具足般若者，內心明淨、清淨，不易造作惡業。三是銳利、力量強大。金剛寶石能割割破壞其他的礦石，如同般若智慧能摧壞煩惱。

般若

般若是梵語 prajñā 音譯。《大智度論》卷四十三中說：「般若者，秦言智慧。一切諸智慧，最為第一，無上無比無等，更無勝者。」般若是智慧的意思，但不是指稱世間的聰明，而是一種

直覺、直觀的妙智慧，它使人從種種痛苦——煩惱、邪見、無明——當中解脫出來。

波羅蜜

「波羅蜜」也是梵語音譯，意思是「到彼岸」。即若能具足堅固、明淨、快利如金剛性能的妙智慧，必能破除種種的貪、瞋、痴、慢、疑等妄想執著，便能度越生死苦海，到達寂靜的涅槃彼岸，得到解脫。

經

「經」音譯作修多羅、蘇多羅、素咀纜等，一般譯為契經、正經、貫經，為經典的通稱。經字也當作「徑」字解，比喻修行的一條路徑，指引我們一條光明的路徑而走向解脫。

這部經闡釋般若智慧，而般若智慧強大的力量就像金剛一樣，若能擁有如金剛寶石的般若智慧，便可去除煩惱，超脫生死，到達涅槃的彼岸，所以，這部經便稱為《金剛般若波羅蜜經》。



中國第一本《金剛經》譯本的譯者是誰？

《金剛經》流傳於中國的有六種譯本，現今最常用的鳩摩羅什譯本，也是第一本漢譯《金剛經》的譯本。鳩摩羅什（西元344～413年），龜茲人，父親鳩摩炎，母親是龜茲國公主什婆，因合用父母的名字，故稱「鳩摩羅什」。他在童年時代即能開講佛法經義，大家敬他如年高德劭的大德，年幼已具有高壽的德行，所以，華語又譯為「童壽」。

羅什自幼聰敏，7歲隨母到佛寺，見到大佛旁有供飯用的大鐵鉢，心生歡喜，恭敬地將鉢放在頭上。頂在頭上時，想到自己怎麼有力氣拿得動，剎那

間鐵鉢壓倒下來，母親驚嚇地將他拉起。鳩摩羅什從中體會到「萬法唯心」的道理——東西的輕重完全來自於自己的分別。一次隨母出遊，見到枯骨，體會無常，便立志隨母親出家修道。

羅什出家之後博聞強記，專研大乘經典，參訪名師，12歲開始講經說法，弘法遍及天竺。59歲開始在長安譯經弘法，先後譯出經、律、論、凡74部，三百八十餘卷。羅什通達多種外國語言，所譯經論內容卓拔，文體簡潔曉暢，後世稱他為三藏法師，是我國四大譯經家之一。📖

《金剛經》的當機者是誰？

《金剛經》是由須菩提啟問而有，所以須菩提是本經的當機者。須菩提，或譯為「善現」，因他出生時，現有種種吉祥善事，所以他的父母就叫他「善現」。古譯為「空生」，因他誕生之時，家中的一切器具都空了，現有空相，所以叫空生。

須菩提是佛陀十大弟子中的解空第一，因其德高望重，故以長者的身分，

代表眾人向佛陀求道。他雖已證得大阿羅漢，是生死自在的解脫者，但不以己身的解脫自在為足，而進一步發阿耨多羅三藐三菩提心。《金剛經》中描述在大眾坐定之後，他便代表大眾啟請如來解說般若妙法。這種不只照顧自己的生死解脫，還要再學習菩薩道，並欲令眾生的生死流轉也得以解脫的精神，值得我們大眾學習效法。📖



《金剛經》有幾種漢譯版本？

《金剛經》漢譯版本，有六種或七種的說法，但其中以六種較為常見。以下分別依譯本譯出先後，列出譯者、經名、卷數、譯出年代、藏經出處。

1. 姚秦·鳩摩羅什／《金剛般若波羅蜜經》（一卷）／譯出年代約西元401～413年間／見大正藏No.235

2. 北魏·菩提流支／《金剛般若波羅蜜經》（一卷）／譯出年代約西元508～535年間／見大正藏No.236

3. 陳·真諦／《金剛般若波羅蜜經》（一卷）／譯出年代約西元548～569年間／見大正藏No.237

4. 隋·達磨笈多／《金剛能斷般若波羅蜜經》（一卷）簡稱《金剛能斷經》／譯出年代約西元590～616年間／見大正藏No.238

5. 唐·玄奘／《能斷金剛般若波羅蜜經》（一卷），即《大般若波羅蜜多經（卷577）·能斷金剛分》／譯出年代約西元645～663年間／見大正藏No.220

6. 唐·義淨／《能斷金剛般若波羅蜜經》（一卷），略稱《能斷金剛經》／譯出年代約西元700～711年間／見大正藏No.239

以上六種譯本，以鳩摩羅什的譯本流通最廣。除了這是《金剛經》的第一個譯本外，羅什譯本與唐玄奘法師所譯的《大般若經》第九會「能斷金剛分」，是同本異譯。但一般認為玄奘法師是依梵本直譯，而羅什譯本是屬意譯，文句通順流暢，較不艱澀，所以，流通最易最廣。

另外，羅什譯本一出，使得般若學說的理論，即龍樹菩薩的性空學，在中國傳播開來，佛學不再依附玄學，走上自身獨立發展的道路。其後的五種譯本，皆同是法相學系的誦本，如菩提留支、達磨笈多等都是依無著、世親的釋本而譯出。所以，這些譯本間，常有不同之處。

也許是因為時代背景、譯本來源、翻譯條件有別，所以，六種譯本的內容文字有些差異，然經中所闡述的般若義理卻是本本相同。民國時期，江味農居士曾下過一番工夫，著有〈校勘記〉及〈校正本跋〉，將《金剛經》的經文，恢復到明代之前的原樣，有興趣者可以參閱。📖



《金剛經》在說什麼？

我們今就羅什譯本來探討《金剛經》的內容主旨。本經是從佛陀與弟子須菩提之間的問答開啟。須菩提向佛陀提出二個問題：凡人發無上正等正覺的菩提心之後，一、云何應住？（如何安住、不退失無上菩提之心？）二、云何降伏其心？（如何降伏妄心？）

佛陀由此闡述一切法自性空的道理，指出一切事物都是虛幻不實，若要成就無上智覺，則要破除一切執著，掃除一切法相。同時，也舉很多例子說明破「我執」及「法執」，才能得解脫，成就佛道。

至於本經的主旨，歷來註釋家有多種說法。六祖惠能大師認為本經的宗旨為：「應無所住，而生其心。」

江味農認為《金剛經》的宗旨，可以說是：「信心清淨，則生實相。」

印順法師闡述此經宗要：「如佛為須菩提說如此發心，直至究竟菩提，徹始徹終的歸宗於離相無住。……般若無所住，無所住而生其心；不取諸相，即生實相，即名為佛。須知般若無住的現覺，即離相菩提的分證。」

聖嚴法師指出全經的要旨在：「心有所住，即離無上菩提之心；心能降

伏，即是無上菩提之心。」也就是要達到「心無所住」的境界。

星雲法師認為《金剛經》主旨可以用16個字概括：「無相布施，無我度生，無住生活，無得而修。」

也有說法，認為本經的主旨是：「無我、無相、無修、無證。」

雖然各大德專家所表達的字詞不同，但都在強調「心要離相」。亦即要發成佛的無上菩提心，要能「離相無住」、「降心離相」、「破相顯性」，也就是破除形相，顯出這個形相內的本性。即是要人放下執著、仇恨、貪念，寬容處世，活得輕鬆自在，超越自我的利害得失，以無私無我的智慧，處理一切的人事事物。

當我們「滅一切相」才能「證諸佛心」，也就能「離一切相，為一切善。」或「無住處生心，生心處無住。」惟應無所住而能生實相，能不住著於任何事物，心不著色、聲、香、味、觸等世俗觀念和概念，不著人我相等，自然就會有自在的清淨心。☸

《金剛經》中「四句偈」指的是什麼？

《金剛經》全文共有六個地方，提到「四句偈」，見如下：

1. 「若復有人於此經中受持，乃至四句偈等，為他人說，其福勝彼。」
(羅什譯·〈依法出生分〉第八)

2. 「若善男子、善女人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，而此福德勝前福德。」(羅什譯·〈無為福勝分〉第十一)

3. 「隨說是經，乃至四句偈等，當知此處，一切世間天、人、阿修羅皆應供養，如佛塔廟。」(羅什譯·〈尊重正教分〉第十二)

4. 「若有善男子、善女人，以恆河沙等身命布施；若復有人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，其福甚多。」(羅什譯·〈如法受持分〉第十三)

5. 「若人以此般若波羅蜜經，乃至四句偈等，受持、讀誦，為他人說，於前福德，百分不及一，百千萬億分，乃至算數、譬喻所不能及。」(羅什譯·〈福智無比分〉第二十四)

6. 「若有善男子、善女人發菩薩心者，持於此經，乃至四句偈等，受持、讀誦，為人演說，其福勝彼。」(羅什譯·〈應化非真分〉第三十二)

本經反覆提到「四句偈」，但卻沒有實質列舉出什麼是「四句偈」。所以，歷來經論家不斷地加以詮釋。

有人認為「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」即是四句偈。或「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」或「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」

甚至有一派認為四句偈不可能只侷限於經文中的兩個偈頌，所以，《金剛經》中的任何四句，或完整的一段經義，皆可作為四句偈來受持。

我們再從經文中六處出現的「四句偈」來看，不難發現其後都有「等」字，此或可說明若能受持本經的任何「四句偈」，並非指固定那一句，甚至只要修通一句，都可以得解脫。📖



《金剛經》中「A者，則非A，是名A」或「A則非A」，如何詮釋？

《金剛經》中有個非常獨特的表達方式，即「A者，則非（無）A，是名A。」或「A則非A。」此類句型在經中近30句，如：

「如來說人身長大，
則為非大身，是名大身。」
「如來說諸心，
皆為非心，是名為心。」
「如來說三千大千世界，
則非世界，是名世界。」
「所言善法者，
如來說非善法，是名善法。」



此類句型皆是以「正、反、合」三段論式句法，來表達真如實相，如「法相、非法相」、「法、非法」、「眾生、非不眾生」及「實、虛」等，採用否定、對立的方式，傳達兩邊皆是不可執

取，從而破除人們對名相的執著。經中所列舉的身、身相、心、眾生、壽者、微塵、世界、實相、佛法、一切法等，乃是將所有可能發生執著的對象列出，並加以破除。

這種三段論的方式，「非」、「則非」或「則無」，可以詮釋為「無實相」義，即「名稱與實際並不是同一回事。」如「老師者，非老師。」可以解釋為「老師」這個名字非老師的本體，僅是一個名稱。所以，要認識名稱、概念的侷限，並透過概念而掌握本質、本體。

另外，這類句型也可詮釋為「不執著」義，譬如「老師者，則非老師，是名老師。」此「非」代表著：「不要執著」於「老師」這個相的名，因為「老師」這個名稱，僅是一個「相」，是因緣和合才得如此稱謂。老師這個人，有時候是「中華民國國民」、「媽媽」、「媳婦」的角色，這些相或名稱僅是一個假名而已，它是空無自性的。

所以，「是名××」表明了一切法只是假名，人們只是活在一個假名的世界中。般若幫助我們破除人們對假名的執著。一切法沒有自性，我空，法也是空，一切都是空相應的緣起相。🏠



《金剛經》的「四相」在說什麼？

《金剛經》的重點之一，即是「四相」的闡明與破除——我相、人相、眾生相、壽者相——在經文中也反覆出現18處之多。「四相」又作「四見」，以此來代表眾生對個體身心所錯執的一切相，包括對時間、主體、客體及空間關係的執著。《金剛經》對此「四相」主張，應無所住，不執著於此而行一切善法。以下分別說明之。

我相

凡是以「我」為立場，為出發點，所看見、想到和感覺到的各種形形色色的事物，都是「我相」，如自己的姓名、金錢、名譽等都是。而「我相」其實是四相的總稱，因為眾生對五蘊執一個不變的自我，所以「我相」是一切煩惱生起的根本。

人相

我們的生命體以人的形式出現，稱為「人相」，如人有黑白、國別、種族等不同。而站在別人的立場去感受和想事情，就是「人相」，其實這也是站在一個不同的「我」的立場去感受事情。

眾生相

生命是由五蘊假合，依此因緣成生命體，故稱為眾生。眾生有各種形式，如胎生、濕生等；天道、人道等；男、女；富貴、貧窮等，這些都是「眾生相」。另外，像我們站在整個台灣的立場，去感受事情和想事情，也可以說是是一種「眾生相」。

壽者相

有情眾生隨著業力所招感，從生有到死之間的壽命，長短不一，因人而異，此即是「壽者相」，也即是時間長流中的種種因果變化相。凡是能夠站在一切生命的立場來想事情和感受事情，所感受以及所想的就是「壽者相」。

「四相」囚禁我們的心，使得我們無法如實知見實相，而證得般若空性。若能破除「四相」，去除身心的執著，便能得解脫。用現代語詞說此「四相」，應是：「不以我身為實有，不以他人為實有，不以眾生為實有，不以長住於俗世為實有。」應致力於摒除對「我」、「人」、「眾生」、「壽者」等觀念的執持。🏠



受持《金剛經》有何功德？

受持本經的功德殊勝，從《金剛經》本身的較量功德中，歸納以下幾點：

滅罪消業

「善男子、善女人受持、讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。」（羅什譯·〈能淨業障分〉第十六）由此可知受持讀誦本經，可消過去世的宿業。

「若復有人於後、末世，能受持、讀誦此經，所得功德，於我所供養諸佛功德，百分不及一，千萬億分，乃至算數、譬喻所不能及。」（羅什譯·〈能淨業障分〉第十六）受持讀誦《金剛經》，若能隨順空性法門或離相生清淨心，其功德比起佛陀供養諸佛的功德，則要大得多。

宣說本經，功德較財施、身施更大

「若有善男子、善女人，以七寶滿爾所恆河沙數三千大千世界，以用布施，……若善男子、善女人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，而此福德勝前福德。」（羅什譯·〈無為福勝分〉第十一）「若有善男子善女人，以恆河

沙等身命布施；若復有人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，其福甚多。」（羅什譯·〈如法受持分〉第十三）

本經多處傳遞無論是以恆河沙三千大千世界的七寶布施，或以無量無數的身體、生命布施，都不如受持《金剛經》四句偈等，為他人宣說的功德。

廣植善根

本經提及「信心清淨，則生實相」，這可見淨信的重要，如經文：「如來滅後，後五百歲，有持戒修福者，於此章句能生信心，以此為實。當知是不於一佛、二佛、三、四、五佛而種善根，已於無量千萬佛所種諸善根。聞是章句，乃至一念生淨信者，須菩提！如來悉知、悉見，是諸眾生得如是無量福德。」（羅什譯·〈正信希有分〉第六）若有人能淨信此經，表示他已在多佛前，種下善根，其淨信所獲功德甚大。

得無相之無量功德

凡人易受布施有相束縛，但若能不受福德，知斷煩惱而生智慧，所獲功德更大。如經文：「若復有人，知一切法



無我，得成於忍，此菩薩勝前菩薩所得功德，……須菩提！菩薩所作福德，不應貪著，是故說不受福德。」（羅什譯·〈不受不貪分〉第廿八）

悟道成道

惠能大師因聽聞《金剛經》而大悟，歷來亦有多人因修持《金剛經》而了悟大法。本經所傳遞的般若智慧，是修行得解脫的要素，這亦受持本經最徹底究竟的功德。正如經中所云：「一切諸佛及諸佛阿耨多羅三藐三菩提法，皆

從此經出。」（羅什譯·〈依法出生分〉第八）

受持本經的功德非常殊勝，史上也有很多相關的感應事蹟。唐孟獻忠《金剛般若經集驗記》將誦持本經所得的應驗和利益分為救護脫難、延壽愈疾、滅罪獲福、神力護持、持誦功德、誠應如願等六篇，可知持受本經功德利益無量，能夠增長福德、去除業障、開啟智慧、消除煩惱、成無上道。

受持本經功德殊勝，如同經中所說「當知是經義不可思議，果報亦不可思議。」

如何受持《金剛經》？

受持《金剛經》的方法，即是以大乘經典中提及的「十法行」加以練習。

書寫

恭敬書寫本經，這就是修行。

供養

將經典供奉在佛塔、大殿裡，以此誠心供養。

施他

助印本經，使經典能夠廣為流傳。

若他誦讀，專心諦聽

用心地聽聞經義。

自披讀

發淨信敬重的心，自己讀誦經典。

受持

在生活之中，受持此經並應用。

為他開演文義

將本經義理詳細地宣說，令他人也能徹知徹悟。

諷誦

熟讀或朗誦《金剛經》。

思惟

深入義理，靜默思惟，發演經義。

修習

如所思惟，修行止觀，證入聖果。



《金剛經》對後世的影響為何？

建立般若性空思想的基礎

大乘經典中，般若類經典算是最早出現的。而在各種般若類經典中，呂激先生認為《金剛經》的產生最早，約出現於公元一世紀。雖然本經全文未提到一個「空」字，但所談的皆是「空」的思想，展現了大乘般若思想的特點。而本經也是大乘經典中很重要的一部經典，因自本經譯出後，三論宗、天台宗、禪宗、唯識宗都將之當作重要典籍來學習。

流傳廣泛

《金剛經》在中國流傳普遍，之所以普及，除了具有高深的哲理，流暢的文字外，並可作為實踐的法門。如本經強調書寫經典的功德，因此《金剛經》被大量撰寫，留下很多有價值的碑帖、寫經與刊本。再從譯本、註釋及在社會各層面的流傳去綜合衡量，《金剛經》可說是最受中國人歡迎的一部經典，在學術上佔有極重要的地位，無論高僧大德或一般社會大眾，大都以受持、研究《金剛經》為學佛必備的功課。

受持感應多

歷代記載諷誦效驗的典籍，以《金

剛經》為最多，歷代的《金剛般若集驗記》、《金剛經受持感應錄》、《金剛經持驗記》等書皆有明載。《金剛經》以諷誦（有時亦含書寫）效驗馳名於中國佛教史，可知其受持的盛況。

與禪宗的淵源

禪宗六祖惠能大師因為悟了本經的「應無所住而生其心」，證得無上菩提妙法而開悟，得到五祖的認可。在六祖之前，禪宗都以《楞伽經》印心，作為該宗的核心經典，但自六祖之後，《金剛經》取代了《楞伽經》，也開啟了中國禪宗的黃金時代。

對佛教文化藝術的影響

目前世界上，現存最早的雕版印刷品是《金剛經》木刻本；世界上最早的木刻版畫是《金剛經》扉頁的佛教繪畫；現存規模最大、時間最早的石刻經文之一，是山東泰山石刻《金剛經》。另外，柳公權、趙孟頫、蘇軾等歷代書法家都曾書寫過《金剛經》，成為文化的遺產。還有很多與《金剛經》相關的文學作品，仍流傳至今。可知本經的出現，對印刷、雕刻、繪畫、文學、書法等文化藝術產生了深刻的影響。



若想進一步研究《金剛經》，有那些延伸閱讀的資料？

歷代對《金剛經》的註釋相當多，如印度流傳本的無著菩薩造《金剛般若論》二卷、《金剛般若波羅蜜經論》三卷、《能斷金剛般若波羅蜜多經論頌》一卷，天親菩薩造《金剛般若波羅蜜經論》三卷、功德施造《金剛般若波羅蜜經破取著不壞假名論》二卷等。

西藏注釋本有蓮花戒註《聖般若波羅蜜多金剛能斷廣註》、智慧幢注《能斷金剛的利益》等。

在中國的註釋書，數量之多更是其他經典所難以比擬的。依「藏經目錄整合查詢系統」檢索，《金剛經》在11部藏經中所收錄的註釋書，有近百種，若再加上現代的註解本，及研究論文近千種之多。



若想要再進一步研讀《金剛經》相關資料，您可以透過香光尼眾佛學院圖書館 (<http://www.gaya.org.tw/library>) 的網頁，連結到已整理的《金剛經》研究書目，及網路資源。

《金剛經》研究書目

<http://www.gaya.org.tw/library/readers/guide-44.htm>

本網頁蒐集了中、日、西文等《金剛經》之圖書資料、學位論文、會議論文、期刊論文、研究報告、錄音資料等訊息。

《金剛經》網路資源

<http://www.gaya.org.tw/library/b-ip/sutra/vajracchedika.htm>

您可以線上閱讀《金剛經》經典原文、解題、文章、電子書、線上講經、佛曲音樂、動畫。

藏經目錄整合查詢系統

<http://www.gaya.org.tw/library/aspdata/search/search.htm> 

專輯

去來 無住
金剛經

專輯 【去來 無住 金剛經】

採擷生命的 智慧花朵

十個議題談《金剛經》
新譯梵文《金剛經》譯者
許洋主

1996年，許洋主老師與如實佛學研究室的幾位成員，
完成了新編、譯、註梵文《金剛經》，
這是現代台灣佛教與佛學一個新的起點
——以新的方法或態度，配合新的需要而做的解說。
而《金剛經》的部頭雖小，但內容豐富，有很多值得探討的地方。
在本文，許老師提供幾個議題，
供讀者參考、思索《金剛經》中盛開的智慧花。



採撫生命的智慧花朵

在就新譯梵文之佛典《金剛般若波羅蜜經》做幾點粗淺的說明之前，先引該書第一冊中〈序之二〉的兩段文字於下，以供讀者思考：

「一般的花只能在短暫的時間內，供人賞心悅目，不久就會枯萎凋謝，而《金剛經》中盛開的智慧花，永遠保持鮮美如初。不論我們什麼時候看到它，它都是「生趣盎然」的。它不是供擺設的裝飾品，而是要「吃」下去，以滋養我們的生命的。」

「《金剛經》中所蘊含的智慧，是要讓真正的修行者在日常生活的各個活動項目中，用作「路標」或「燈塔」的，而不是只要人放在嘴巴上說說，或在腦袋內想想而已。」

其次，再來說《金剛經》中的一些議題。在眾多大乘經典中，此經的部頭算小，但內容可說豐富，有很多值得探討的地方。但在此，只想從《金剛經》中簡略地提出若干資訊，讓讀者參考。

金剛能斷什麼？

《金剛經》是略稱，它的全名是《金剛能斷佛母般若波羅蜜》。其中的

「金剛能斷」有兩種解法：

金剛喻作智慧

（如）金剛（即鑽石）（的般若）能斷（煩惱）。金剛用以比喻「般若」，即指般若如金剛，能破壞一切戲論妄執。

金剛喻作煩惱

（般若）能斷（如）金剛（即鑽石）（的煩惱）。金剛用以比喻「煩惱」，即煩惱難以破壞。

《金剛經》本就有三十二分？

《金剛經》漢譯之後，才被華人，也就是昭明太子分成三十二分，即三十二章。在《金剛經》的梵文本及藏譯本中，看不到這種分法。

離開生活，哪有修行？

在《金剛經》〈法會因由分〉第一中提到：

「世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」（羅什譯）



採撫生命的智慧花朵

「端身而住，正念現前。」（真諦譯）

由此，可以看出佛陀日常生活的大概，更可看出佛陀並沒有養尊處優。他和僧團的全體成員一樣：穿衣、持鉢、乞食、步行、收衣鉢、洗腳、端坐、正念……，這些都是修行。離開生活，哪有修行？

須菩提對佛提出幾個問題？

在羅什譯《金剛經》〈善現啟請分〉第二中，須菩提問佛陀兩個問題：「應云何住？云何降伏其心？」

但在《金剛經》梵本及其他諸漢譯，則多一個問題：「云何修行？」這是因為羅什認為它是多餘的，而把它刪減掉嗎？它有沒有別具更深的含意？大家一齊來思考看看吧。

是無相，還是無想？

羅什譯的《金剛經》作「無我相、人相、眾生相、壽者相」，而其他諸漢譯皆作「無我想、人想、眾生想、壽者想」。若「相」意謂相貌、相狀，則與意為概念的「想」顯然有差距。

相當於「相」或「想」的梵文字是

saṃjñā。五蘊中的「想」，即是此梵字的漢譯。

諸相非相？相和非相？

《金剛經》〈如理實見分〉第五：

「若見諸相非相，則見如來。」（羅什譯）其中「諸相非相」，根據藏譯，應解作「相和非相」，但中國佛教一向解為「諸相不是相」。

兩相比對，藏譯比羅什譯更合乎《金剛經》〈正信希有分〉第六所說：「法尚應捨，何況非法。」的蘊涵。

法法都不同？

對出現在《金剛經》的「法」一詞，不可做統一的解釋。如「不住聲、香、味、觸、法布施。」（羅什譯，〈妙行無住分〉第四）和「一切法無我、無人、無眾生、無壽者。」（羅什譯，〈究竟無我分〉第十七）這兩段經文中的「法」就有不同的意涵。

第四分的「法」是指意識所了知的別法塵，即受、想、行。其中，受是感情，想是認識，行是意志。第十七分的一切「法」，乃「事物」之意，即一切



採撫生命的智慧花朵

事物。因此，若做相同的解法，則勢必誤解經意。

應無所住而生其心

親近禪宗的人很可能都知道，六祖惠能大師是因聽到了「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心。不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心。應無所住而生其心。」（羅什譯·〈莊嚴淨土分〉第十）而開悟的。由此可知，這一句很重要，值得探討。

其中「無所住」，係指不住於，亦即不執著於色、聲、香、味、觸、法六境——眼、耳、鼻、舌、身、意六根（六種感官），所緣取的六種對象，此處的「緣」、「取」指認識作用。令惠能大師開悟的這段經文，可解作「諸菩薩摩訶薩，不應令住於六境中的任何一境，亦即菩薩摩訶薩的心生起時，不應執著於任何一個對象。」

強調經法的重要性

《金剛般若波羅蜜經》說，法布施比財布施有更多福德（見羅什譯·〈無為福勝分〉第十一），又說「經典所在之處，則為

有佛，若尊重弟子。」（羅什譯·〈尊重正教分〉第十二）。佛弟子們宜依佛陀所教的「法」修行，而這個「法」在哪裡才找得到呢？至少也要去經、律、論三藏中尋求吧。

譬喻的同異

羅什譯《金剛經》說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」此中共提出六個譬喻。然而，《金剛經》梵本和其他的諸漢譯本皆作九個譬喻：星、翳、燈、幻、露、泡、夢、電、雲。亦即比羅什譯的多三個：星、翳、燈。而且，其他六個中有一個不同：羅什譯作「影」，而其他諸漢譯作「雲」。

撫取智慧的花朵

新譯《金剛般若波羅蜜經》的第三、四冊，共收有21種譯本，其中有漢譯、藏譯、日譯、英譯、法譯、德譯。可逐句對照。凡對此經有興趣者，可從中找到更多有趣且有意義的議題。📖



專輯 【去來 無住 金剛經】

從這裡 開始

十個練習學《金剛經》
釋見瓚

從哪裡下手學《金剛經》？
就從這裡開始！將自己的身心當成佛法的實驗場，
在日常生活中隨處用心，
不斷地以《金剛經》中的智慧來面對生活、觀照生命。



從這裡開始

論到菩薩的修行，不外乎六波羅蜜。此六度以般若為導，而《金剛經》的內容，就是傳遞佛法中般若思想的要義。「般若」即智慧，在一天24小時的生活中，離了智慧就一定會有煩惱。修行在生活中，智慧也在生活中升起。

《金剛經》以佛陀一日的生活為開啟，從穿衣吃飯到洗足敷座，這些呈現於外的日常形象，是般若的「相」，也即是從般若的「體」所流露的，而應用於生活的行住坐臥，則是般若的妙「用」。

佛陀這般尋常的示現，讓我們了解在穿衣、吃飯、走路的當下，就是智慧展現的行相，因為生活就是在踐行六度，六度在人間生活中，展現了般若的功能。

有一句話很簡單，但卻為糾結於煩惱中的我們，點出了可以用功的下手處——「來來去去，無代誌；有來有去，全代誌。因為「有來有去」，讓我們「想要得到，害怕失去」，情緒跟著起起落落，擾動

不已，心念在「無明、愛、取」的圈套中，流轉而無止息。而這般受「來去」的影響，是汲汲追求感官欲樂的心，所能體會的嗎？

將自己的身心當成佛法的實驗場，在日常生活中隨處用心，並加以驗證。例如觀察自己對吃的喜好，從中就會有許多新發現。

像我很喜歡吃泡麵，試了好幾次，最多也只能吃2包，到第3包，我就會想嘔吐，看了都害怕。為何會如此？雖然我愛吃泡麵，但這「喜歡吃泡麵」的心，是一直延續著不改變的嗎？當我吃第2包時，心已開始起變化，等看到第3包泡麵時，心又有了不同。觀察一下我們的心，是時時刻刻不停地轉化著，並非一成不變。

就從這裡開始，從自己的身心、生活開始修行，累積修學的波羅蜜，不斷地以智慧來面對生活、觀照生命。解開心結和放下包袱的輕鬆，也就在這裡發生了。🏠

（版畫／簡毓宏）



照護自己的心念

20多年前，那時我才剛出家不久。有一天，悟師父接到電話，說悟文法師因車禍往生。我開著車子載悟師父過去幫忙。那是一次與往生者近距離的接觸，看著處理的過程，我的心中出現了很多的想法。事後，我很天真地問師父：「悟文師伯去世後，會到哪裡去？」悟師父看了我一眼，說：「去哪裡並不重要。」

悟師父要我看看門前一棵大樹，問：「那棵樹會往哪裡生長？往哪裡長會長得好？」我回答：「向有陽光的地方生長，而且會一直朝向那個方向。」師父說：「對了！人，也一樣！將會往生到那兒，就看你平常想事情時，都往那裡思考。你的所言、所思、所行，身、口、意在那兒下功夫、用心，這一期生命所有的養分就會在那兒。」

同理，你的未來就會往那兒去。你的個性、脾氣，你的執著、煩惱，你的念頭，都是決定未來朝向哪裡的因素。這些就像影子一樣，跟隨著你，帶著你

成長、生活，也帶著你輪迴生死。無有間斷，無有歇息。」20多年過去了，這段對話仍深深地影響著我。

照護心念的練習，可以先從起一個愛惜及肯定自己的心開始。在生活中，如理作意，留心自己與人、事、物接觸的念頭，常問：是否與經典或善知識的教導相應？不間斷地培養正念，當發現有所改變及進步時，也

不要忘記讚歎及鼓勵自己。另外，適時地慈心對待他人，護念自己與他人的慈心能持續朝向光明、自在的方向。

觀察心念，過去是我們無法掌握的，而當下的現在也在不斷變動

著。懂得「護念」，把握現在的因緣，改變現在的因緣。只有「現在決定未來」，雖然生死輪迴是無始——沒有起點的，我們的生命也是無始的，但是覺悟卻可以有一個開始。要把握現在可以改變、創造的因緣，就從照護每一念心開始！



觀察事物的真相

有一次，我為了做一件東西，需要找壓克力廠商，碰到了一位老闆娘。這家工廠規模大，生意很好，老闆娘還親自打理所有大大小小的事。讓人想像不到的是——老闆娘竟然只有一隻腳。她是如此地熱情工作，親切地接待每一個人，所有的人都因為她敬業、專業的態度，樂於與她有生意的往來。我也從她身上發現：一旦超越「我相」，所做的事將會開啟不同的緣，面對一切境界的意義，也因此而不同。

《金剛經》中多次提到「四相」——我相、人相、眾生相、壽者相，即是希望我們能夠徹底去除「執著」。由不同角度、立場去體驗、修證，從凡夫、菩薩，乃至成佛，每個階段都能做到「離相無住」。雖然我們現在是凡夫眾生，藉著大乘經典的閱讀、受持，期望我們每一天每一刻都能因為體解「無住相」的義理，而生活得自在無礙。不住著在別人的臉色、語言、情緒、喜歡、不喜歡裡。因為我們知道，自己與一切外境，隨時都在改變，所以不可能住著，無

法住著。

「見相是相」，使我們處處纏縛，產生痛苦。我們看不透真相，堅持不可改變，認為不可能改變，也不肯接受改變。像我自己，如果正餐沒有米飯吃，好似沒吃到東西般，這就著了「米飯的相」。或有為了保持當一個「好丈夫、好兒子」的形象，費盡心思地討好別人。更有人為了標榜流行品味，即使成為卡奴，也要擁有名牌手提包。另外，像「牙膏從後面擠」等生活瑣事的相，都能令我們固著其中，無法解脫。

「凡所有相皆是虛幻，若見諸相非相，則見如來。」我們時時刻刻都是「見諸相取相」、「心隨相轉」、「由相生心」，處處攀緣著相，由諸相決定我們的心、想法及行為。「見諸相非相」，讓我們學習以新鮮開放的心面對

一切，見到、聽到、感覺到的一切，都是會變化的。不受過去干擾，沒有未來臆測，常用這樣的角度來看世界，即是智慧的累積。以此幫助自己超越，發現無窮的生機。📖



(版畫／簡毓宏)

開放不同的可能

初親近佛法的人，對於放下「我見」，有時會生起這樣的疑問：「難道不可以有自己的看法、思想嗎？」、「做人不該有原則嗎？」

什麼是「我見」？我們每天都是依著「我見」在生活，依著過去的背景、過去的經驗、過去的種種接觸、習慣來反應外境。如果沒有覺知自己住著在「我見」中，不斷地相互諍論，並要求對方改變或接受，如此，彼此的觀念、意見就會差異愈大，當然，心的距離就會愈發地遙遠了。

舉個例子來說。當年，我還是佛學院的學生時，大家輪流出坡，分工學院的清潔工作。我負責調配大家的工作，就像班上的服務股長。

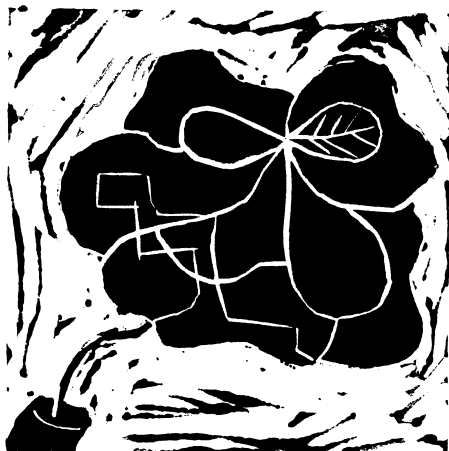
我算是一個愛乾淨的人，大家也如此公認。所謂著了一個「乾淨」的相，是來自於一個「乾淨」的我見。我一直認為每天一定要掃地、拖

地，地板才會乾淨。當然，我也是如此地貫徹執行。

後來，執事輪替。我發現一日、二日過去，到了第三日，怎麼都沒見到有人來掃地、拖地？我的心裡一直覺得：地板很不乾淨。終於忍不住前去詢問當值者，理直氣壯地質詢她：「你為什麼沒有天天來掃地、拖地？你不知道嗎？地板很不乾淨！」

本以為她會說明原因，並從此改變。沒想到，得到的回應竟然是：「誰說不乾淨？我只要每三天掃地、拖地一次，地板就很乾淨了。我們又不是小朋友會弄髒地板。每天要拖地，那是你的想法，我並不贊同。要每天拖地，我可不願意。」

當時我愣住了，站了好久好久，感覺心被重重地撞擊了。我看看這位法師，看看地板。在自己原來的想法中，又增加了新的因緣，有了新的想法——原來每個人心中對「乾



（版畫／簡毓宏）



淨」，有著不一樣的圖案！原來我的觀念和別人的觀念是這麼地不同！

我下定決心要改變自己。不再用這個「清潔我見」，來要求看到一個「清潔我相」。漸漸地，我學會放空自己，開始學習欣賞別人，接受別人的方法，用對方的想法觀念，來肯定讚歎別人的努力、用心，並將心念放在觀照當下的因緣，只要掌握大原則與目的，練習對小細節開放更多的彈性。從此，我發現，自己愈來愈輕鬆、自在。

過去的經驗，可以是現在決定的參考，但並非一直要把守著過去的因緣，如此，反而容易造成人際間的衝突，或使事情更複雜。可以試著將重點放在「現在發生了什麼事？」、「要解決什麼事？」、「我對於這個人與這件事的終極關懷是什麼？目標是什麼？」回到當下，沒有我見，看清當下的心念，只有看到事物不斷流動的因緣。

以涵容、開放的心來面對，配合當下的因緣，隨時準備調整自己的看法與做法。如此，心將日趨安穩，開放出各種不同的可能。🏠

【佛經詮釋法】釋見篤

◎「四悉檀」

龍樹在《大智度論》中介紹「四悉檀」——世界悉檀、各各為人悉檀、對治悉檀、第一義悉檀。「悉」是普遍的意思，「檀」是布施的意思，合譯為「成就」。即透過此四悉檀總攝一切佛法，成就教化眾生的法門。四悉檀也常被用來作佛理解釋的四項標準，即「應由眾生所熟悉的世間法導入佛法」、「因應不同眾生根機說不同法」、「說法內容要能去除眾生的煩惱」、並以「成就眾生解脫為目的」來詮釋佛法義理。

◎「信解行證」

唐朝清涼大師，將整部《華嚴經》分成四大部分，亦即四大科「信、解、行、證」——先從信仰入門，信仰之後要瞭解其法，再依法修行，最後必能證果。每一大科裡面包括若干品經，依此四科題來詮釋《華嚴經》的意旨、修學次第，由此容易掌握《華嚴經》的全經綱要，瞭解該經的內容。

在心上種棵大樹

《金剛經》中有一個非常重要的思想，就是阿耨多羅三藐三菩提心的栽培。即《金剛經》中指導我們要發阿耨多羅三藐三菩提心——從心中生起一個上求佛道、下化眾生的動力，也就是菩提心。

菩提心可從四個角度來說：廣大心、究竟心、長遠心與離相心。

「廣大心」是就對象說，即一切眾生都是我們應該關心與利益的。

「究竟心」是究竟而徹底的，救度眾生，不能僅止於生病給藥，饑渴時供應食糧，憂悲中給予撫慰。更要協助眾生能脫離輪迴的苦迫，才是利益眾生最究竟的目的。

「長遠心」指的是長久恆持的願心，不只是願意救度眼前眾生的苦，眾生無量無盡，我的發心也就無邊無盡。

「離相心」是指不顛倒的心，要看清自己的用心是否有所取著，是否以智慧般若而為方便，利益眾生。

不斷地以此四方面來練習、栽培

自己的菩提心，必能令所發的菩提心堅固長久。

在生活中也可以這樣檢視自己：我的慈悲心增長幾分；我的忍耐力增長幾分；我的菩薩願力增長幾分。我的貪愛執著減少幾分；我的瞋恨嫉妒減少幾分；我的煩惱習氣減少幾分。並一再反問：自己對他人的付出是否「著相」。如此依著四種心發展我們的菩提心，直到究竟圓滿。

煩惱，有如漫天的雜草。要使雜草不生，可以一根根仔細拔除，然而，也可以種一棵樹。大樹提供人們乘涼休憩，也因著大樹，雜草自然無由生起。發菩提心，就有如在我們的心中種下一棵大樹。藉著發廣大利益眾生的心，幫助我們去除煩惱，轉化念頭。在與不同人、事接觸中，發現自己一再現起的習

氣與煩惱，以佛法為引導，決心加以修正，卻是自己獲益最多。如此，向前的路，必將更為寬廣。🏠



（版畫／簡毓宏）

富有的人生

「給」是世上最美好的事物。給予有正面的，如：給人一句好話、一個微笑，給人一份好意、一點服務等。這種「給」帶來人與人間的和諧、祥和。給予也有負面的，給人難過、臉色，給人傷心、煩惱，給人障礙、難堪等。這一類的「給」，不僅造成彼此相處的隔閡，受傷最深的，還是自己。

在人一生的成長過程中，接受著父母的呵護、師長的教育、朋友的幫助，還有許多認識、不認識的人，有形無形的助益。一句話、一封mail，可能就是生命的一個轉機。然而，我們給予他人的又是什麼呢？

《金剛經》中也談到「給予」，即是布施。布施常分為三類——財施、法施、無畏施。財施又分外財——錢財、物質；內財——能力、體力、智慧等。人最難做到的，就是捨離所珍視的一切。能布施自己的內、外財，是挑戰自己習性及學習放下的起步。

「法施」，是將了解的道理與他人分享。為了利益他人，在解說或分享時，便要具有正確的知見（這是智慧）；

而且要觀察如何說、適合說什麼內容（這需要禪定）；還有，鏗而不捨的心也很重要（即是精進）。

「無畏施」，是施予沒有恐懼與害怕的心。在團體中遵守共同的規約，注意自己的身、口、意行（是持戒）；面對不合意的人、事、物，不落入無理的情緒中，波及他人，影響自己（即忍辱）。這樣的人讓人歡喜親近，沒有不安與不信任。如此，雖只是實踐布施波羅蜜，但在當下，六度的練習已同時開展。

能夠給予的人，是最有福報的人。然而，更要進一步學習「不住相布施」，要有智慧檢視自己的給予是否「有所求」。我是為了掌聲而做的嗎？希望他人有所回報嗎？只對自己有利益的，才願意付出嗎？我們知道，所有「有所求」或堅持某種立場的給予都會導致苦，在歡喜付出的同時，我們更要留意這蟄伏的微細心念。

另外，除了給予他人之外，也不忘了要給予自己，讓自他都擁有一個富有的人生。🏠



（版畫／簡毓宏）



安忍

有一天，我一走進辦公室，就看見我的桌上竟然放了一雙運動鞋，那是某位法師的。我非常不悅，心想：「為什麼把自己的鞋子放在別人的桌上呢？如果是要轉讓給我，也不該放在桌上啊！」當時雖然生氣，但我並沒有開口罵人，等心安穩下來，伸手要將它推回那位法師的位置時，一張寫著「給見瓊法師」的紙條，就放在鞋旁。真是不可思議——放在桌上的，原來是一雙一模一樣的新鞋！

由此，前後三分鐘，我的心路百轉千迴，多少心念生滅，從中體會到：當下不隨情緒反應的重要。

在菩薩六度的學習中，「忍辱波羅蜜」是一般人認為較困難的功課。佛陀在《金剛經》中，也曾以自己累世如何修集忍辱波羅蜜的例子，來教導弟子們力行忍辱的重要。

佛法將「忍」分為三類：一、「生忍」，即「眾生忍」，對於眾生加予我的種種傷害、侮辱都能忍受。二、「法忍」，對寒、熱、饑、渴等逆境現前，都能忍耐。三、「無生法忍」，對原本無生無滅的法不再妄加分別，堅決地信受，不再動搖。忍不是消極的忍受，而

是用堅毅不拔的精神面對與突破，這精神即來自於甚深的定力及智慧。

達賴喇嘛對於忍辱，也有深切的體會。他曾經提到忍辱有三種：

第一，不被別人傷害或動心傷害別人。忍辱能保護修行者，不被憤怒所傷害。應該思惟自己的障礙，是因為過去所犯下的不正確行為，導致別人來傷害我們，所以要忍。

第二，自願承擔痛苦。生活中，我們必須清楚明白地了知苦，面對苦，就能忍受，不會喪失心的判斷力，也不會因而消沈。經常練習，我們就會慢慢習慣，忍受在菩提道上所有的痛苦。

第三，能夠忍受修學佛法的苦。

回到現實生活中，可以如何運用、觀照、不斷地提攜自己修習忍辱呢？遇到任何順境或逆境時，學習將心念帶回自己身上——觀察自己起了什麼反應？自己又如何看這個反應？並思索如何面對、回應外境。在一連串向內觀照的過程中，就能先讓心緩和下來，學習「不去分別」、「不去比較」、「不去選擇」、「不去懷疑」、「不去預期」。了解：那裡有反應，那裡有煩惱，就在那裡用功。這就是修行。📖

心的安住

有一天，我們幾位法師和居士們相約爬山。大家到休息站盥洗後，回到停車場集合，才發現某某不見了。大家開始議論紛紛地討論起來，解釋為何某某在此刻不見的理由。有人說：「應該又去走走運動了。」另一位說：「很勇敢，自己一個人行動。」

一旁的我沒有說任何話，心想：某某「又」脫隊，「又」讓這麼多人等，每回都是自己單獨行動……。不舒服的感覺，漸漸浮現。不過五分鐘的光景，某某竟從停車場的車旁走出來，說：「你們回來了！我在車旁等你們呢！」在一陣嘩然聲中，大家上車啟程。

坐在車裡，我反觀自己剛才對某某的一堆評論。我對他往日的印象，已做好了標籤黏貼上去，還大大地驗證這個標籤。我感到非常地慚愧懺悔。

我們的身心會無法安頓，常由於：錯將身心安放在「人我是非憂慮苦惱中」；著在「患得患失計較是非中」；繫在「貪欲渴求永不滿足中」；住在「恐懼顛倒無以安眠中」。

身心，到底該如何安住？如果住在身體，身體會衰老，無法久住；住在金錢上，錢財會流動，不能停留；那麼住在愛情中吧！只是情愛也會變化，不能長久啊！

那麼，我們的心要安住何處？

這即是《金剛經》中，須菩提的大哉問。不妨練習就讓心安住在慈悲；安住在智慧；安住在不放逸裡。

安住於慈悲，使我們學會尊重生命，以柔軟的心善待自己與他人。

安住在智慧，使我們能善觀因緣，時時起觀照，做出最適合的選擇。

安住在不放逸，使自己在一切斷惡修善上努力精進，決意改變自己。

然後，在六度的實踐裡，藉由對緣起的觀察體證，一點一滴地放下粗重的妄想心及更細微的執取，當真正不住於「色、聲、香、味、觸、法」中，清淨心就生起了。心安住於清淨法喜中，享有平靜與安詳。◻



(版畫／簡毓宏)

過去，放下吧！

人常常面臨生命很大的功課，那就是「選擇」。很多時候，難以做出決定，而且更常被「過去」所繫縛，把現在交給過去的決定。生命就是這麼脆弱，沒有勇氣放下「過去」，一直尋找過去的那個感覺、經驗、影子，放不下過去的幻影、過去的風光，拚命想留住過去，這是為什麼呢？

因為「人」的內在，有一個脆弱的地方，害怕面對不可知的未來，對自己、別人、世間都沒有信心，恐懼失敗。一直對自己說不可能與沒有辦法，用「想像」、「害怕」，殘害了自己。

幾年前，有個女孩來找過我好多次。這位女孩飽受苦的艱熬，又沒有父母庇護，所以，我持續地關心與陪伴她。她在感情上受挫折，無法接受對方已結交新歡。雖不肯原諒，還是不斷地哀求對方接受她，願意無條件地付出一切。男方態度不但不好，還在她的面前，與新女友表現種種親密行為刺激她。

每日每日，她重複想著自己被拋棄的傷害，她

常告訴我，她的心很痛。每回我們談過話後，她的心情稍微平復；但一回去，沒有法的力量，沒有向前看的動力，沒有親友的關愛，只是一味被過去所牽制、耗損，換來憔悴與辛苦。

後來，有幾天失去聯絡，突然來了訊息——她自殺了——一星期之後，才被發現。

當下，我對沒有主動與她聯絡感到自責。隔天，我去看她，對她說：「妳安心吧！妳不痛了。對妳的選擇、決定，妳就安心吧。妳已經很努力了，妳盡力了。」想想，我不也是盡力了嗎？

我們的心，無時無刻不在變化當中，如時間一般地，是不會停駐，亦無法回頭。該是什麼時間、什麼地方、做什麼事，都要提起精神來面對，努力豐富現在，補充過去的不足，這就是用功與進步。

安住於每一個選擇，肯定自己的努力。慢慢地，這份安住的力量，會成為法的支持，陪著我們渡越生命的每一橫阻與關口。㊦



(版畫／簡毓宏)

以無常為動力

有一天，波斯匿王來拜訪佛陀。

佛陀問他：「大王！好久不見了，這些日子，你在忙些什麼？」

波斯匿王皺眉嘆氣地答道：「佛陀！我身為王者，每天要料理龐雜的國事，這些日子，無法前來恭聆佛法，實在是忙得抽不出時間啊。」

佛陀聽後，面容沉靜地問波斯匿王：「大王，假如現在您最信任的侍臣來向你稟告：大王，有一座像天空那樣巨大的山峰，壓碎萬物，已分別從東、西、南、北四面襲捲而來，請大王趕快處理吧！」

大王啊！如果此刻四面都有巨石襲擊而來，一切萬物正面臨毀滅，你還有什麼待辦的事？」

「佛陀！如果四面八方都有如山峰般的巨石襲擊而來，此時此刻，已經沒有什麼待辦的事。那時候，唯有一心信奉三寶，積集善業功德。」

佛陀點點頭，說：「大王！這不只是一則譬喻而已。這四面飛來的巨石，就像是老、病、死，已悄然走近大王的身

邊。」

佛陀看大王一眼：「大王！你還有什麼更緊要的事要辦呢？」

波斯匿王如夢初醒，不禁唏噓感嘆：「佛陀！我從未警覺：老、病、死亡猶如一座大山岩，已瞬間逼近我的身邊。我已看到，無常的水火將要燒盡淹沒一切。我當發起真心，念三寶尊，喜捨濟度有情，為自己的今生和來世種植福因善緣。」

《金剛經》說到：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切如幻，而無常將至。每回聽到這個故事，我總會從心中提起無常速至，當行精進的動力。

修學佛法，是「知易行難」的。在面對自己的習氣，而尚無能力改變時，這就是一種的苦。但學佛不是避苦，而

是了解苦，正見苦，而使心趨於平靜。要堅忍不放棄，以安穩的心，通過生命的種種考驗，一步一步，不急不徐，也不停止地走在醒覺的道路上。🏠



（版畫／簡毓宏）

生命的奧秘^{四食}

釋悟因

生命體本身的維持、延續，蘊藏了很多生命的奧秘，佛教提出「四食」，即以「粗搏食」、「觸食」、「意思食」、「識食」，作為一期生命維持、延續的重要因緣。而此「四食」已包含了所有滋養、維持身心的功能。

我們從出生、襁褓到長大，經歷一連串生命的歲月。生命裡的悲歡離合，蘊藏了很多生命的奧秘；生命體本身的維持、延續，更是生命的奧秘，也是科學家努力探究的課題。中國人有句話說「民以食為天」。從生物學、物理學的觀點，人們由食物、營養的攝取產生能量，維持、延續生命。一般所說的「食」，常與物質的食物、空氣、水等連結。在佛教的觀點則提出「四食」，以「四食」作為一期生命維持、延續的重要因緣。

「四食」，即四種「食」，包括搏食、觸食、思食、識食。其中「搏食」是屬於物質的食物，又稱作「粗搏食」。其餘三種是屬於感受的、意志的、精神的滋養，物質的飲食只是其中的一部分。這就是佛陀說的：「一切有情皆依食住。」人們認知的所謂「食」的概念，在這裡已經被佛陀擴充領域、範疇，而包含所有滋養身心、維持身心的功能。因此，在佛陀的教法中，能滋養身心機能，不斷促進生命動能的「四食」，都是人類需要的「食」。

四食的意義

粗搏食：指物質的食物，滋養身體的

粗搏食：「搏」，是指用手把食物捏成一團，放到口中吃。這與印度的生活習慣有關。搏食一般稱作「粗搏食」，用個「粗」字，是形容這種食在四食之中是比較粗糙的。不管吃菜、吃飯、麵，不管吃

得多精緻，都叫粗搏食。粗搏食是分段吃的，我們並不是全天候都在吃，是分餐進食；而且也必須將食物咬得一塊塊、一段段，經消化系統分解、吸收。粗搏食是分餐分段，滋養我們的色身，所以又叫「段食」。食物的攝取，包括喝水、呼吸也是。

食物的攝取是必須的。一天的食物，在細胞的新陳代謝中，大約可維持七天。如果沒有繼續攝取，身體就無法撐持。《大智度論》說：「斷食死無疑，食者死未定，以是故佛說，施食得五事。」出家人每天還得去托鉢乞食，才能繼續維持身與心。

觸食：使人感受愉悅的事物，如好聲、休閒旅遊、閱讀

第二種食是觸食。「觸」是指接觸。身心與各種境界接觸時，會產生受覺、感覺。有三種「觸」受，樂觸、苦觸、不苦不樂觸。一般而言，人們喜歡喜悅、愉悅的感受來滋養身心，讓身心的機能順暢、合意，這就是觸食。我們認識最多的，如聽美聲、嚐美味等，從眼、耳、鼻、舌、身等感官去接觸事物的都是「觸」。有的是超越感官，屬於精神上的觸——意觸。例如人遇到愉悅的情況，精神就會很爽朗，感覺很舒服。疲累時，洗個澡，或喝杯冷熱適中的飲料；天氣熱，在樹蔭下喝個水；天氣冷，穿厚一點讓自己感到暖和；衣服穿的輕暖適中，是更令人愉悅的。這些都是觸食。

觸食的範圍非常地廣，不管是按摩、醫療、洗澡或休閒旅遊各種的育樂，甚至讀到好書，也是很愉悅的。這些能夠讓身心靈、精神生活得到舒暢、喜悅、快意，就是所謂的「觸食」。

「觸食」有個別需求的差異。不見得天氣熱喝冰水就很好，有人說天氣愈熱，就愈要喝溫開水。到底什麼才是好，個人的感覺都不一樣，甚至前後也會矛盾。有人很喜歡吃某物，可是當他已經吃飽了，你還弄給他吃，他的感受也會變成苦受。本省話有一句話：「好物不中飽人意。」因為吃飽了，再好的東西也不稀罕了。

感受的變化是非常無常、非常地快。因此觸食的受用，但求適性、適中、適時，這就是「觸食」。

思食：指人的意念、意志

第三種食是「思食」。「思」，是指「思心所」，有審慮抉擇的作用。身行、語行、意行的造作，都是思心所的發動。抉擇所念、所思的人、事、物或情境等對象，念念相續；或者決定採取行動、支持任務的執行，都可以滋潤一個人的生命，這就是「思食」，也就是「意念」、「意志」的累積，對生命動能產生的支持力。

人有時候要能夠成就，要用意志去完成。「意志」在那裡可以看到？就是能夠忍耐，有毅力、堅持力。觀呼吸時，你發現呼吸找不到了，就是要耐下心來，在鼻孔的下端靜靜地守候著，否則你要往那裡去找呢？就世間的事情來說，怎麼可能都是如意的呢？你要學習任何東西，要給自己一點耐心；開車時遇到塞車，要給自己一點耐心。這些都是屬於思食。讓人可以沈穩下來，開展自己的身心，那是要意志的，這就是思食。

在佛陀的傳記中，我們讀到佛陀修苦行六年，過著一麻一麥的生活，這是因為他有意志的飲食，發願要修成正覺，所以能夠不畏種種的艱難。玄奘大師萬里跋涉，越過沙漠去取經，也是因為他有「思」的飲食。「思」的滋養，能夠安頓自己的身心，能撐持自己去接納那個環境。

佛陀說輪迴的世界有三界六道。有情眾生會生在那一界那一道，是由於「業」所牽，而滋養這個界或道的是「思食」。誠然，思食——思業，造作了身業、語業、意業，又成為下生輪迴那一界那一道的資糧。

識食：了知、分析、判斷

第四種食是「識食」。「識」是我們的分別了知，能分辨分析這是花，這是聲音，這是藍色的等等，這些是「識」的了別。

「識」的現行非常地快。我們常常說，外面的事物容易了解，但是對於「識」，我們反而不能清楚地知道它。「識」在那裡呢？打個譬喻，就像一隻蜘蛛，自己會結一個網，然後就坐在那當中觀察世界，分別這個好、那個不好；那個是討厭的，這個是喜歡的；進一步，對不愛的就用什麼方法不取，對所愛的就用什麼方法去取；就在那裡忙進忙出，生命的網絡於焉成形，生命的存有感也愈來愈堅實。

有情織造了自己輪迴的生命之網，然後在那業網當中穿進穿出，感覺自己很忙很忙，這些都是「識」的現行。由於「識」的現行，而有愛、取，愛與取又滋養「識」、「名色」、「六入」……，由此構成生命的「再生」——輪迴。

四食對生命的影響

四食，作為生命各層面的滋養，如果質與量合乎中道，對生命的成長、發展將有正面的滋養；反之，則不得其利反得其害。

以粗搏食來說，這些被色身攝取的東西，相對的也會變成你的體質。有人喜歡吃狗肉，他的身體就會散發出那樣的味；吃蒜有蒜味；吃牛肉有牛肉味；吃素的人也有吃素的味。這些粗搏食經過消化、吸收，就進入色身。

吃與修行：「吃」可以是自覺的修行

食，既可以滋養色身，也是用功的一門功課。在用食的當中，可以多一分覺醒、自覺，便是用功攝心修行。在佛門齋堂用齋，讓自己的觸覺慢慢地沈澱、淨化，是「受用」的修行。例如食存五觀，⁽¹⁾不挑剔、不別食、不貪多；作觀「三心」：過去心、現在心、未來心，體悟到三心不可得，才能夠消受這些食物。如是回到當下，用齋就是

一門功課。

說到食，佛教常呼籲大家要惜福，惜福除了珍惜更要累積福德資糧。就資源分配來說，「不患寡而患不均」。在糧食分配不均、嚴重匱乏的地區，如非洲，多少人飢餓而死。飢餓困乏容易造成疾病、死亡。因此當我們用食的時候，要想到：我所用的已經夠好、夠多了，還有很多人享用不到。多了這份憐憫、體恤的心就是惜福。

食，也與生態平衡有關。不要趕盡殺絕，也是功德一樁。孟子曾說過：「斧斤以時入山林，數罟不入洿池。」⁽²⁾到山林裡砍伐樹木，要看適宜的時節，不要砍盡所有的樹木；抓魚，也不要太密的網，把大魚小魚全部都抓光。這是給自己也給別人留些餘地。在比較原始的部落，有的以獵捕動物作為飲食的來源，有些部族為了物種能夠延續，只求吃飽就夠，不為蓄積、販賣而繼續獵捕。佛教很重視「留德」，這就是「德」。珍惜福德就是留給自己、留給子孫，以及與我們生活在一起的，除了人以外的眾生，還有一口飯可以吃。

從佛教的緣起觀來看應當能理解，我們所生存的環境、生物與我們有著相互依存、生態平衡的關係。了解緣起會更加珍愛你周遭所有的因緣。然而，有的人對食物已不只求得溫飽，為求滿足，什麼山珍海味、奇珍異饌，無所不求，以滿足饕餮的欲。人類對其他生物的大小擄掠、趕盡殺絕，不是富有，而是走向匱乏。

不健康的觸食：吸毒是麻醉神經

以「觸食」來說，有健康的觸，也有不健康的觸。有人為了即時銷解壓力就使用藥物、喝酒、吃搖頭丸、安非他命等，讓自己很快的進入恍惚輕飄飄的迷幻感覺。事實上，喝酒、吸毒是麻醉神經，只是一時的感受，欺騙自己。這種「觸食」是不健康的，引來的負面問題會更大，帶來的損失會更多。

如何判斷自己的「觸食」是健康或不健康的？眼耳鼻舌身等五根

對境界接觸時，看它是正當的「觸」？還是不正當的「觸」？不正當的觸，產生不正當的「受」。一般而言，正當的「受」是善的，不侵害自己與他人；不正當的「受」是不善的，只求一時的，是揠苗助長，會產生負面的感受，不符合因果法則。大家如果想要詳細知道什麼是觸食，可以參考我的一本書，叫《點石集》，⁽³⁾那裡面有講到四種食，談到觸，還有更多生活例子。

不好的觸食：如吃飯談敏感事

「觸」在生活中的實務應用非常地廣，可以說是俯拾皆是，只要如理作意，當下即能成就善業。例如人與人之間眼神的接觸，一個微笑的接觸，周遭環境的接觸，都可以成就善的共業。最忌是假藉都會生活步調緊張，相互的冷漠，增加彼此的不舒服。有些不好的觸食，如吃飯談敏感事，雖山珍海味在前，卻是消化不良，不成滋養。

舉個例來說。每年到了春節期間，大家都要返鄉祭祖，拜天地，拜佛菩薩，這是崇德報恩，好事一樁。過節吃喝是免不了，聊起天來談到今年的稅應該由誰負擔，爸爸媽媽的健保、養老金應該由誰來繳，一家人一旦算計起來，酒一喝就吵起來了。在飯桌上，一個拿湯匙，一個拿雞頭、鴨頭，你指過來，我比過去的，臉紅脖子粗地吵嚷不休。本來是很好的聚餐，到後來變成不歡而散。

「觸食」是滋養身心蠻重要的東西，可是它有時候是正面的，有時候是負面的。作為生命的滋養、吸收，自以正面的觸食為宜。以攝取食物為例，至少大家平平穩穩地坐下來吃，也是一種很好的感受；何況大夥兒彼此分享交談，感受更是溫馨。而這些在生活中是可以營造的。

識食的結局：最後帶走的東西

人生在世間數十年華，就像結網的蜘蛛，終生在自結的網裡忙碌

地穿進穿出，終究難逃老、病、死亡的來臨。人一旦進入老年，感受會變得遲緩，意念也逐漸鬆弛，回首一生的歷程，大都如過眼雲煙，刻骨銘心、歷歷在目的能有幾件？尤其是善業！再回首看看忙最多的財富、名譽、權位、眷屬……，這些在眼前似乎可以數算的東西，等到你眼睛一閉，二腿一伸，你將帶走什麼？

禪宗祖師有名的詩偈：「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我。」這在告訴我們，看到別人去世，我的心就火熱起來，熱什麼呢？除了難過他的去世，更多的是死亡慢慢地就會輪到我了。「死亡」是古往今來所有有情的共同課題。之所以成為課題，最主要是對生與死的茫然，我們不知道生從何來，死歸何處。

結：進入科技時代：從當下安頓身心

我們可以活在20世紀、21世紀；可以進入太空；可以用微波爐；甚至可以用各種方法把人的基因算出來。但是生與死的奧秘，不在過去，也不在未來，而在當下你怎麼過活。在當下體證身心的自在、平衡、安忍，這得自己用功、體驗才有可能。而這些安頓，不是別人可以取代的，不是太空科學或各種的科技產品可以取代的。

科學發展能夠改善外在的環境，但不要以為有了科技就一切都成辦了。更重要的在如何安頓自己的身心。修行重在安頓自己。平時可以自我檢查「食」的四方面，自己都「食」什麼過活？以緣起觀檢查，從呼吸、從食物、感受、意念到起心動念等等，回到當下，回到中道，走向善的循環，這就對了。

祝福大家平穩、自在、安然。📍

【註釋】

- (1)食存五觀：（一）計功多少，量彼來處。（二）忖己德行，全缺應供。（三）防心離過，貪等為宗。（四）正事良藥，為療形枯。（五）為成道業，應受此食。
- (2)出孟子·梁惠王篇。數罟：細密的網。洿池：停積不流的水池。
- (3)《點石集》，香光書鄉出版社出版。可向香光尼僧團各分院索取。

用過午飯，我利用空檔，在二樓倉庫外的迴廊行禪。

正走得歡喜，看到雅菁進入倉庫，又走出倉庫，手中還拿了一包書套。我心想：「奇怪了，她不可能沒看到我吧？拿了我的管區物品，卻悠哉地離去，一聲招呼都沒打？」我沒多想，拉回注意力，繼續行禪，讓身心融入安詳的氛圍中。

兩天後，參加例行的月會報告。提到清點物品，雅菁舉手說：「各部門若至其他部門拿取物品，須知會該負責人，這樣才知道貨物進出的狀況。」

我一聽，一股熱火冒出來。我動念了：您自己都沒有這麼做，還敢說這麼大聲！便接腔道：「前兩天，你到二樓倉庫拿書套，怎麼也沒跟我知會？」

「啊？萍姐說，書套不夠就去二樓拿。我以為，二樓倉庫的書套是我們業務部負責的。」雅菁望向店長，一臉委屈的樣子。

店長趕緊解圍：「二樓倉管都歸文具部，凡是到二樓倉庫拿物品，都要向文具部知會。這是彼此意象不同造成的，現在澄清就好。」

心情無法在「澄清就好」打住。趁著休息空檔，我到迴廊透透氣，靜下心來看著自己：「剛剛為什麼這麼激動呢？我生氣什麼？我是看到什麼、聽到什麼才產生這種反應呢？」回憶剛剛開會的過程，一聽到「拿別部門的物品須知會一聲」，我腦海中，馬上浮現前兩天她拿書套的畫面，才驚覺：原來我仍將此事掛在心上，而且還很不滿。怎麼會這樣？

我細細思索：「我認為她跑到『我的』地盤來，明明看到『我』了，也沒跟我打聲招呼，還拿了『我的』部門的東西，都沒跟『我』說一聲。所以，心中有氣。」經過這樣的分析，我有點震驚；而且，這還是發生在經行當中，我那安詳的心才動了一、二念而已！

於此，照見自己內在的「我執」是如此地深重，在安詳、寧靜的行禪中，我的心仍盤踞著二樓倉庫，仍執持著二樓倉庫是「我的」，不容許別人的侵犯與介入。於此，深深地體會到：眾生不容他人侵犯自己的領域，那「我」、「我的」的連結是這般地強。

佛陀常常教導即將入山林禪修的比丘們，要修慈心觀，送慈悲、善意給森林中的一切眾生。告知樹神、山神等眾生：「我將進入您的領域，我無惡意，您們不要受到驚嚇。」這應是出於一種尊重吧。

在如實了知眾生對「我」、「我的」的執持後，或許先學習著尊重自他的分際，不干擾眾生，將心比心，不令其生惱，這就是護念眾生最好的開始。

在邊陲點燈的日子（中）

歐嘖邁勒

有一群苦難的孩子，他們失親、貧窮，學著走出一條人生的路。

當地的托兒所，經濟拮据，缺乏淨水器、文具，孩子大都不知道自己年齡，這是泰北邊境，一群孩子的真實生活。

叢林深處

2月10日.星期三.晴

今天是農曆12月25日，此地華人育幼院——懷恩之家的駐泰工作人員卓素慧邀TOPS去吃年夜飯。

說到卓素慧，多年前還綁著兩根辮子的她，就毅然決然地投入泰北的教育工作，曾得過傑出青年獎。現在一個人管三個孤兒院，真如佛教所說的千手千眼。她人很清瘦，但高我一個頭，跟她說話，我都必須「仰望」。

路上有崗哨，良恕因為沒帶駕照，無論如何說明，還是被罰了200元。

育幼院現有院童30人，大都是父母雙亡、單親家庭或家境貧窮者，小的約四、五歲，大的有十六、七歲光景，生活起居大多可自己料理，平日有一個管家料理三餐，不上課的日子則讓他們以組群方式學習炊事。

院旁就是三民華校，包括幼稚園，共有兩百多位學生，孩子們白天上泰國的小學，晚上及週六上華校。我們走到辦公室，老師正在出期末考考題。

趁著備菜空檔，良恕帶我們去拜訪一位種香菇的台商莊先生，想和他商議教偏遠山區學童種菇，增益未來謀生技術的可能性。可惜我



◎圖左：懷恩之家的院童，在領隊卓素慧（右前一）帶領下，舉行過年祭祖。
圖右：達府唯一的華校——三民中學，就在懷恩之家旁。（照片提供：歐噴邁勒）

們來晚一步，因朋友涉案入獄，莊先生怕被牽連，已回台灣了。

途中經過華校校長李先生的家，也進去坐了一下。李校長出身雲南將官，說得一口標準普通話。他直說被華校的人事、營運深深地困擾著。

回到育幼院，素慧正擺好香案、供菜，帶著孩子們禮拜祖先，我問她，這個儀節可是院規？她說，孩子們的爸媽大多往生了，而此地「好兄弟」也多，清明、中元節、過年等，拜一拜比較好。

孩童分成四、五桌圍爐吃飯，菜色比平日多且好，素慧囑咐他們暫時不要吃魚，留著「年年有餘」。孩子們快速、安靜地吃著飯，因為趕快吃飽飯，好去看電視，是他們覺得最重要的事，其他的，也許由大人去煩心就好了。

2月11日.星期四.晴

營長今天進營了。由於我的入營證還沒批下來，所以領隊帶我去見他。

他好整以暇地坐在那兒，翻了翻我的護照，輕描淡寫地問我出家多久、胸前怎麼沒有戴佛像或念珠？待一一回答完畢，他說歡迎我入

營，若有什麼需要可以找他。之前聽過他的一些惡行——諸如對難民強收入營費、對難民女孩非禮等，所以對他這句客套話不敢當真，心想：你不要刁難我就謝天謝地，怎敢企求什麼幫忙？

十點半左右，在教室裡訪問兩位 TOPS 訓練的種子女教師：

Klaw Dee

雖然 18 歲的她才剛從 FSP (Further Study Program，是營區高中畢業後，唯一可升學的地方。)畢業二年，今年卻已經在 No.4 高中教數學了。

談到逃難，Klaw 從一歲就過著流亡生活，直至二年前，才來到湄拉營定居。當高中教師年薪四千元，對家庭經濟小有幫助，但仍不足。問她將來的打算，鑑於父親病逝，她希望來日有機緣深造，要當一名護士。

Law Law Sa Pi

Law 畢業於 No.1 高中，目前是 No.10 小學二、三年級的英文、數學老師。父親耕種維生，母親縫紉貼補家用，生活單純。問她對未來的憧憬，她說沒有任何想像，也從未想過婚姻。

之後去 Haw Kho Paw 的家，他的父親剛好從 KNU (甲良政府) 回來，向我們介紹了甲良族的組織系統和地理分布。

接下來到 Thaw Thaw Mu Htoo 家拜訪，她的家與聖經學校在一起，所以感覺很寬敞，由於父母親都到教堂參加典禮，所以我們坐了一會兒就告辭，前往 Jackson 的家。

在屋裡，Jackson 的父親打赤膊納涼，母親露乳餵嬰孩，都靜靜讓 Jackson 和我們交談，其他孩子也都坐在一旁聽哥哥說話，我衷心希望 Jackson 的深造計劃可以順利實現。

2月12日.星期五.晴

Nursery School (托兒所) 的月聚會在 No.5 舉行。

出席的校長、老師共 33 人，除了兩位男眾，其他都是女性。

會議由 Charles Tada

主持，先是宣讀上次的紀錄，繼而由各校提出辦學面臨的困難。大部分的問題是物資缺乏，諸如淨水器、文具的需求，或是要辦午餐卻沒有炊具，還有的是請求加薪及給假



◎來來來，來拍照。與托兒所老師、學童合影。

(照片提供：歐噴邁勒)

期，對這些林林總總的要求，領隊都一一提問瞭解情況：比如要的是什麼文具，如果是要筆記本和鉛筆用來寫字，她會建議學前教育應以認字及啟智教育為主，不必急於寫字；倘若是家長要求校方教習字，那就請他們自行解決問題。總之，要把握的原則是：TOPS以師資訓練為主，至於其他的需求則是量力而為。

在營裡，孩子的學齡是個問題。大部分的家長，記不得孩子明確歲數，就把孩子送來念小學。因此，學校制定一種檢核方式：左右手要能跨過頭頂，抓到對邊的耳朵，才代表智能滿五歲，方得入學。

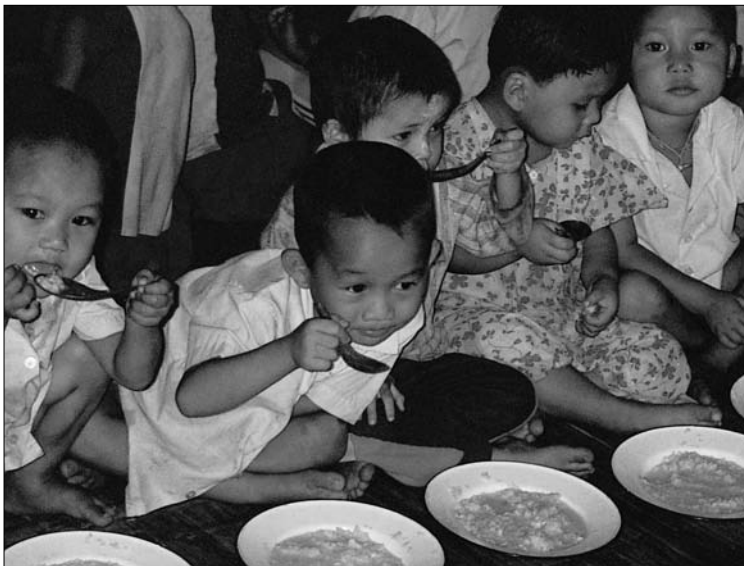
2月13日.星期六.晴

再度到懷恩之家育幼院。

午餐後，集合了所有的院童，發給新年壓歲錢。這筆支出是良恕個人發心掏腰包的，徵求她的同意，我也出一半和小朋友結緣。

良恕勉勵小朋友要善用這壓歲錢，我講了一個「命運操之在我」的禪宗公案和他們共勉：

有一個小孩抓住一隻小鳥，考問禪師：「我手中的小鳥是死是活？」小孩心想：「你答是活，我就捏死它；你答是死，我就放它飛。」禪師笑笑說：「小鳥的死活操之在你。」



◎在媚拉營中，托兒所的小朋友愉快地享用簡單的午餐。
（照片提供：歐噴邁勒）

我說，孤兒是幸、是不幸，操之在每個人。

之後，訪問了三個孩子：

王吉

今年 17 歲，是懷恩之家的「孩子王」。有個弟弟 12 歲，去年也被送進來懷恩之家。

在他 12 歲的時候，父親去逝，母親要獨力撫養四個孩子相當吃緊，於是把王吉送到育幼院，一直至今。現在他已念泰國初中二年級，華校六年也畢業了。平日喜歡球類運動，放假回家就幫忙耕種，將來要做什麼，則好像言之過早。

李明德

5 歲時和弟弟進懷恩之家，現年 13 歲，讀華校四年級。

父親早年抽鴉片致死，母親帶著姐姐到清邁，年來音訊杳然。我們去看他的祖父母，就在華校附近，以農牧為生。老爺爺正忙著割草，滿身營芒花絮，憂鬱地告訴我們：「生活極緊張。」把孩子送到育幼院，是很不得已的。

吳奇昌

他和哥哥都住懷恩之家。父親過世，母親半身不遂，常年臥病在床，這就是奇昌的背景。我們去看他的母親藍女士，她稱讚孩子乖巧懂事，會幫她做家事，而對未來，她也盡量保持樂觀。

2月14日.星期日.晴雨

良恕的朋友帶我們去一處荒野看日落。才坐定，天空突然雷聲隆隆，倏地颳起一陣風，接著下起雨來，真是奇怪的天氣。信仰一貫道的閩南僑商許先生送蔬菜和年糕來，因為明天就過年了。

2月15日.星期一.晴

清晨六點多，就聽到附近人家的鞭炮聲，真是過年了。不過今天還是要進營工作。

和領隊到No.7 Nursery School視察，小朋友正在唱歌，見到我們，都露出好奇的表情。問有多少學童，老師說註冊時有五十幾名，但今天只來了26位，缺席的原因，校方似乎不很清楚。

隨後送兩台電腦去FSP，當初逢甲大學捐了一批電腦要給泰北華校，託TOPS幫忙處理，這兩台本來是要給湄拉營的師資訓練員上課用的，因營裡的辦公室太簡陋，落塵嚴重，不利電腦設置。加上泰國政府不鼓勵營區辦小學以外的教育，及禁止用電，剛好營區FSP有電腦課程與師資，所以TOPS計畫與其合作。

FSP李校長正好在家，黑黑瘦瘦，兩眼炯炯有神。在場還有兩位先生，經介紹，知是為人權努力的NGO——Federation of Trade Union專員。談話輕巧謹慎，顯然相當小心。他們也歡迎TOPS有機會去緬甸邊境看看，因為那邊的景況比泰境更慘，人權更被漠視。

下午回住處弄年夜飯，我們也該過一個年——在異鄉邊陲。

華裔悲歌

2月20日.星期六.天晴

領隊放我一週假，我決定到東北邊的清萊府看看。

早早就出門，中午經過清邁，一直到晚上才到滿堂之家。

主任卓素慧和總務朱銀蘭老師熱心地接待。我覺得很累，加上夜晚涼意深，很快就睡著了。

2月21日.星期日.天晴

帶小朋友做簡單早課，他們平日受卓主任調教，進行相當順暢。

飯後到湖邊散步，不知不覺登上猴子山。因周邊剛好沒人，遭到猴子攻擊、搶我的相機，還抓住我的背包要找香蕉吃，嚇得我大叫：「阿彌陀佛！」結果，猴群被我的叫聲（還是阿彌陀佛的力量？）喝住，很快跳逃散去。



◎圖左：清萊的滿堂村，住的全是中國人。圖右：位於清萊府的中國城—滿堂村，山水相映成趣，如詩如畫。（照片提供：歐噴邁勒）

2月22日.星期一.天陰晴

美麗是孤兒院中的小小者，7歲了還不會寫字。由於在胎中時，母親吸毒，所以美麗的智能受損。另一個幼幼是母親被強暴的產物，生來即聾，但長得一副聰明相。

下午自己到街上逛，村莊裡住的幾乎全是戰後留下來的華裔，大都務農。一片昇平過年景象，像書裡敘述的典型農村。

2月24日.星期三.天陰

今日勇闖美斯樂。

在Bansan等車子。身旁欲返鄉的張惠康小姐說，她從早上五點等到九點了。原來，人不夠，車子就不發。我們只好一人出一百，請司機開車。這種小貨車雖簡陋，司機卻像開飛機般急馳，沿路蜿蜒險象多，必得心裡默唸觀世音菩薩。

到了！

「美斯樂」在泰文的意思是「和平的山丘」，這裡可謂是泰北的「中國城」。居民用雲南方言交談，用泰語與北京話招待遊客。

雖然「異域」的故事，在大部分人的心中總是代表著悲情，但位於泰北的中國城鎮美斯樂——這曾經是反共救國軍的根據地，卻已不再悲情，取而代之的卻是一片安詳。只剩下「段希文將軍之墓」土丘上的一座孤墳，見證著歷史的傷痕。

山村景緻極美，生活步調緩而有序，看來一點也不像難民村，彷彿到了桃花源。中午到雜貨店買餅乾吃，老闆娘建議我吃泡麵，還提供熱開水。我們用國語溝通無礙——他們仍保有中國文化。

飯後到佛塔參觀，園區草坪如茵，清風拂面，十分怡人。因著這寧靜，我在松樹下展鋪坐具，躺下來歇息。📍



◎美斯樂是一個山城，與世無爭，戰後一批中國軍就在這裡生根。（照片提供：歐噴邁勒）

生命的長河

看見《深河》

釋見翰

深河像是一條生命的長河，
緣自無始無明，述說著有情生命的輪迴與悲苦，
但也蘊育著一條包容、救贖一切的聖河。

一次偶然的機會，朋友介紹我一本書。書中的主角是天主教的神父，而他每天卻穿著印度教徒的服裝，在恆河周邊的城市找尋需要揹負的人，「完成他最後的希望——安息在恆河」。神父的名字叫大津，「他尋找的是像破布一樣蹲在路旁角落裏喘氣、等待死亡來臨的人。他們是一群空有人形，一輩子卻沒有片刻過得像人，把葬身恆河當成最後希望而摸索到這城市的人。」

大津走在巷角，懷著悲切與真摯的眼神，來到各式各樣人的面前，安撫他們的痛苦，達成他們的心願。他的信仰與意志，讓他這麼貼近人的心靈，觸摸到人心裡那最後一點的希望。我內心跟著大津的行蹤，也在追問著：生命的信仰是什麼？

《深河》的作者是日本近代文學大家遠藤周作。他以日本旅行團印度之旅為題，團員帶著自己內在的故事，想到印度圓夢——磯邊，尋求死去的妻子，能在印度轉世的期待與思念。沼田，想報答心靈伴侶九官鳥的救命之恩。木口，為戰爭中吃人肉活下來的戰友誦經救贖。美津子，尋找朋友大津，並與他作信仰的對辯，她的人生不斷地在尋找：「愛」，究竟是什麼。一個個動人的故事，如同生命長河的縮影，印度恰似一面明鏡，映照出人們渴求化解內在的矛盾和衝突，並追尋心中的願望。

書名《深河》，寓意著一條生命的長河，緣自無始無明，述說著



有情生命的輪迴與悲苦。而印度的文化社會有著非常奇特的種姓制度，因此也蘊育著一條可以救贖的聖河——恆河。恆河含容了一切：「印度教徒的男男女女用水洗臉、漱口、……屍灰流入河中，沒有人覺得奇怪，覺得噁心，在這條河中，生與死共存……而這條深河擁抱這些死者默默地流著。」人在這兒尋求生命的答案，尋求生命的信仰。恆河的偉大也與大津的信仰相輝映：「每次看到恆河，我就想起『洋蔥』（大津的信仰神——耶穌），恆河無論是對伸出腐爛手指乞討的女性，或被殺的甘地總理都一樣不拒絕，接受每一個人的骨灰。『洋蔥』的愛，無論是怎麼醜陋的人，多麼骯髒的人都不拒絕。」作者在全書中，用心於將大津、耶穌的愛與恆河的包容串聯起來，「印度教徒相信只要浸入這條河，以往的罪都會流逝，在下一世能出生在好的環境。」人生雖然有憂悲苦惱，只有「深河」的洗滌，讓人喚回希望、平安。

故事最後，大津就在恆河岸邊因勸架而遭到毆擊，並陷於危篤。然而大津的心情又是什麼？「脖子可能斷了，他的聲音沙啞：『沒力量』……擔架上的大津在心裡對自己說：『夠了，我的人生這樣子夠了。』……這個背部，背負了多少人以及多少人的悲哀到恆河呢？」大津將耶穌的愛轉了，沒有特定的形式，而是活在不同種姓、不同宗教之中，就這樣日復一日，直到他倒下來。人間的真相，就在「深河」當中。我彷彿也聽到了遠藤周作寫作的心聲：「河流包容那些人，流呀流地。人間之河，人間深河的悲哀，我也在其中。」

《深河》在我心中迴盪。大津因為對自己信仰的辨證與個人意志的踐行，而能無怨無悔地安渡生命的長河，縱使在生命最後一刻，他仍在驗證自己的信仰。此時，我心中浮現了出家以來悟師父的叮嚀「高高山頂立，深深海底行。」我玩味著這句話，此話與《深河》輝映——生命的信仰如山那般的頂立與堅定，而落實在悲苦的人間，卻似海的莫測，須徹入底層——《深河》在我心中，也映現出了生命的啟示。📖（《深河》，遠藤周作著；林水福譯，台北縣：立緒出版社，民88）

The Modifiability of Karma

釋見可

We are the heirs and owners of our karma.

Through being present and awake to our intention at the beginning of an action, we can reshape and direct the patterns of our mind, and then change the karma in our life.

Introduction

More than two thousand and five hundred years ago, Buddha sent a hopeful message addressing the caste hierarchy of India: it is not your birth that decides if you are noble or lowly; it is your karma (kamma in Pali) that decides what you will be. Karma is a vast and profound topic in Buddha's teaching.

What is karma?

The word karma comes from the Sanskrit verbal root *kr* which means "to make, perform, accomplish, prepare, undertake." The noun form 'karman' literally means "action, performance, activity." or "religious act or rite".

To gain a better understanding of karma in Buddha's teaching, it will be helpful to relate it to the cultural and historical context first. At the time of the Buddha, the notion that karma brings result and the doctrine of transmigration were deeply ingrained in Indian religion. According to the classic Vedic sacrificial religion, if the gods are pleased, they will grant good fortune. The fundamental rationale of the whole sacrificial system is that correct ritual actions will bring about desired results: the well-being of the individual, society and universe. The good or bad deed that one performs in this life will decide if one's next life is fortunate or unfortunate. However, how to tell if the deeds are good or bad is based on correctly or incorrectly performing the ritual action.

The Buddha assimilated the notion of rebirth in a series of lives, but transformed the concept of karma from the ritual level to the ethical level, from outer performance to inner power. In Anguttara-Nikaya Buddha gave this definition: "It is volition (*cetana*), monks, that I call kamma. For hav-

業可以轉變嗎？

釋見可

我們是自己業的繼承者及主人。

藉由活在當下及覺察自己的起心動念，

我們可以重塑及主導心向，進而改變我們生命的業。

前言

兩千五百多年前，佛陀為印度的階級制度帶來希望的信息：並非你的出身決定你是高貴或貧賤，而是你的業(巴利文稱之為kamma)決定你的一切。在佛陀的教導裡，業是一又廣又深的論題。

何謂業？

「karma」(業)這個字出自於梵文「kr」，這個動詞詞根，意指造作、執行、完成、準備、從事，它的名詞「karman」，字面的意思為行為、履行、活動，或是宗教行為或儀式。

如果我們先了解佛陀時代的文化歷史背景，就更能了解佛陀所說的業。在佛陀時代，業會產生果報以及輪迴轉世等觀念，已深植於印度的宗教。根據古典吠陀的祭祀宗教，如果神對所獻的禮滿意，就會賜給人們好運。這整套祭祀儀典的理論基礎就是——正確的儀式規範就會帶來如願的果報，包括為個人、社會和宇宙帶來福祉。今生行為的好壞決定來生的幸或不幸。然而，行為的好壞卻是取決於是否遵守正確的儀式規範。

佛陀吸收了印度多世再生的輪迴觀念，但把業的概念從儀式層面提昇到倫理道德層面，從外在的表現提昇為內心的力量。在《增支部》(Anguttara-Nikaya)裡，佛陀為業下了定義：「比丘們，我把思(cetana)稱之

ing willed, one performs an action through body, speech and mind.” Buddha said that karma is volition, because it is the motivation behind the action that directs the karmic result. Through our volition we can shape the patterns of our mind and perform the action of mind, the action of speech and the action of body.

In the context of Buddha’ s teaching, karma is not only a single action, but also a dynamic process in our life. The law of karma is the law of cause and effect. Everything we do must produce results which we will have to experience sooner or later. Two twin verses indicate precisely the principle of karma in the opening sentences of the great Dhammapada :

All the phenomena of existence have mind as their precursor, mind as their supreme leader, and of mind are they made. If with an impure mind one speaks or acts, suffering follows him in the same way as the wheel follows the foot of the drawer (of the chariot).

All the phenomena of existence have mind as their precursor, mind as their supreme leader, and of mind are they made. If with a pure mind one speaks or acts, happiness follows him like his shadow that never leaves.

The Buddha’ s teaching inspires us to pay attention to how our mind creates our own world and shapes our destiny. Karma is certain and definite. The consequence of our actions will definitely be experienced. Thus, men become heirs of their own deeds.

Is karma modifiable?

When we consider the strict lawfulness of karma, another question arises. “Is karma fatalism?” “Is it modifiable?” I would like to answer this question by relating the following fable:

In a small village lived two people. Because of their stealing, they were punished by having two big letters, “ST” , carved on their foreheads. One of them thought that he was doomed to failure all the time; then, he abandoned himself to drinking and committing more robberies. Consequently, he was sentenced to life imprisonment and was called “Super Thief” . However, another one believed that he could create a new life. Even though at first abuse rained down on him again and again, he didn’ t resist it. He considered the scolding as an alarm to warn him to be benevolent diligently towards people. After ten years, people respected and loved him; they called him “SAINT” .

The story shows us the law of cause and effect: in one short moment, an individual can respond poorly to a situation and begin a negative chain

為業。因為必先作意，才能引發身、口、意的行為。」佛陀說，業就是思，因為業的果報是由行為背後的動機來決定的。經由我們的意志，我們可以形塑心的樣貌，引發身、口、意的行為。

在佛陀的教誨裡，業並非單一的行為，而是我們生命互動的過程。業的法則就是因果律。我們所做的一切必定會產生果報，而我們遲早要承受這份果報。在法句經(Dhammapada) 雙品開頭的兩句偈頌就精確地詮釋出業的法則：

「心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足蹄。

心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以清淨之心言行，快樂將跟隨著他，如影隨形。」

佛陀的教導啟發我們覺察到：心是如何創造我們自己的世界，及塑造我們的命運。業是確切且必然的，我們必得經驗自己行為所產生的後果。因此，我們就是自己行為的繼承人。

業可以改變嗎？

當我們思及業的定律時，另一個問題就產生了：「業是命定的嗎？」「業可以改變嗎？」我想先藉由一則寓言故事回答這個問題。

在一個小村莊裡住了兩個人。因為偷盜，他們被懲罰在額頭上烙印兩個大字母「ST」。其中一個人認為自己這輩子註定是失敗了，因此就自暴自棄，酗酒並累犯多次搶劫。結果他被判了無期徒刑，大家稱他為「超級強盜」(Super Theft)。另一個卻相信自己可以洗心革面。雖然剛開始時，他一再遭人譴責，但他都沒有反抗。他將人們的唾罵當成警訊，是來提醒他更要精進行善。十年後，他終於受到人們尊敬及愛戴，大家稱他為「聖者」(SAINT)。

這個故事對我們揭示因果律的法則，那就是：在片刻間，我們可對某個情況作出不當的反應，而開始引發一連串負面的業；也於片刻

of karma. And in one short moment, he can make a wise choice through right mindfulness. The “saint” character took all the responsibility for what was happening to him (the karma of result), and did not form new ill intentions toward the people who insulted him nor did he underestimate himself (the karma of cause). On the contrary, he respected every new moment of his life (the karma of cause), and was able to find a path filled with opportunity (the karma of result).

Thus, we can see two dimensions of karma: (1) Our past karma, which is unchangeable. (2) Our future new karma, which we can change by our present actions. Asserting that all the effect of the bad karma can be mitigated, Francis Story said “People believe in determinism, fatalism, merely because they see results, but do not see causes.”

The Ven. Nyanaponika also states clearly that the lawfulness of karma is not rigid. Karma is modified as it ripens by both external and internal factors. Between the cause and effect, a lot of changeable conditions exist. A karma event may have its result strengthened by supportive karma, weakened by counteractive karma, or even abolished by destructive karma. If the combination of all the causes and conditions required has not ripened yet, the result can also be delayed. At the same time, the delay may give another opportunity for supportive karma, counteractive karma, and destructive karma to operate. In addition, the Ven. Nyanaponika said, “The ripening also reflects the kamma’s ‘internal field’ or internal conditions—that is, the total qualitative structure of the mind from which the action issues. To one rich in moral or spiritual qualities, a single offence may not entail the weighty results the same offence will have for one who is poor in such protective virtue.”

The fact that karmic results are modifiable frees us from determinism and fatalism, and keeps the road to liberation constantly open before us.

Conclusion

The Buddha’s interpretation of karma had the profound meaning of making us responsible for our own spiritual progress. We are the heirs and owners of our karma. Through being present and awake to our intention at the beginning of an action, we can reshape and direct the patterns of our mind, and then change the karma in our life. Therefore, through simple awareness of intention moment to moment, we can transform our personalities, overcome the limitation of our lives and create new patterns of well-being.

間，我們可因正念，而作出智慧的抉擇。故事中的「聖者」承擔了自己過去所做的一切(業果)，因此對於他人的羞辱，他不再產生新的惡意，也不因此而貶低自己(業因)。反而他珍視生命的每一個新時刻(業因)，也為自己鋪出一條充滿可能的新道路(業果)。

由此我們可看到業有兩個層面：第一，過去的業無法改變。第二，我們未來的新業可由現在的行為而改變。事實上，法蘭西斯·史托利主張：所有不好的業報都有可能被減輕。他說：「人們會相信決定論、宿命論，那純粹是因為他們只看到果，沒看到因。」

向智尊者也清楚表示：業的法則不是僵化的。業是可轉的，因為業的成熟與否，是由外在和內在的因素所決定。在因與果之間，還存在著許多可被改變的因緣。支助業使其增強，阻礙業使其削弱，甚至毀壞業使其廢止，都可能影響著業使其產生後來的結果。如果該具足的因緣未成熟，後果也會延遲出現。而這份延遲可能又提供了支助業、阻礙業和毀壞業運行的機會。此外，向智尊者也說：「業的內在條件，也就是行為源頭的整體心性品質結構，也影響著業的成熟與否。對於富有道德與靈性修養的人，不會因犯了單一的錯誤而牽涉到嚴重的後果。但是對於缺乏良善品德保護的人，一樣的過錯卻讓他們承受嚴重的後果。」

業果是可以轉變的事實，讓我們不再受制於決定論與宿命論，並讓解脫之道永遠為我們敞開。

結論

佛陀對於業的詮釋，著重於要我們為自己心靈成長負責。我們是自己業的繼承者及主人。藉由活在當下及覺察自己的起心動念，我們可以重塑及主導心向，進而改變我們生命的業。因此，只要我們時時刻刻覺照自己的心念，我們就可以轉化自己的品格，超越生命的限制，同時創造新的福祉。🔊（上網聆聽此篇英文朗讀<http://www.gaya.org.tw/magazine>）

歸依

向智尊者 著 香光書鄉編譯組 譯

佛陀的追隨者以最古老、簡單，且令人動容的方式——

歸依佛、法、僧三寶，

來表達對佛陀及其解脫教法的虔誠。

在所有佛教國家中，佛陀的追隨者以最古老、簡單，且令人動容的方式——歸依佛、法、僧三寶，來表達對佛陀及其解脫教法的虔誠。

歸依三個層面

歸依的第一層面：意志、決心的意識行為

如同這譬喻語詞「going for refuge」本身所暗示的，「歸依」應該是一種自覺的行為，而非只是一種理論信念的表白，或是一個傳統虔誠的儀式。歸依的庇護是存在著的，但必須靠我們自己的努力來獲得。我們若裹足不前，它是不會自動降臨在我們身上的。如同佛陀一再地闡述，他只是「指引這條道路」的老師。所以，表達佛教徒信仰（saddhā）的歸依，首先代表了實踐尋求解脫的意願與決心的意識行為。只是消極地等待「救贖恩典」的信仰是不被認同的。

歸依的第二層面：理解的意識行為

在巴利註釋書中有一個值得注意的陳述，「歸依」一詞又意味著「了知」及「理解」的觀點。這指出了歸依的第二層面，即一種理解的意識行為。因此，不經思考的輕信與依賴外在權威的盲目信仰，也是

不被接受的。

論師以「歸依是一種不假外緣 (aparapaccaya) 的內心狀態」，來強調「理解」的這一層面。佛陀在許多場合告誡弟子們，不要只因為信任他就接受他的教法，而是要透過個人的體證、踐行及自省。著名經典《迦摩羅經》中，佛陀對迦摩羅人開示：「信仰不要建立在道聽途說、傳統、人們的流傳或經典的權威上；不要建立在推論、理則學、縝密的研究或被肯定的推測觀點裡；也不要因為尊敬或認為『這位沙門是我的老師』就相信。」(《增支部3：65》)

歸依的行為意含著三重認知，這樣的認知解答了下述問題：我們所處的世界，真是一個危險與悲慘到需要尋求歸依的地方嗎？這樣的庇護真的存在嗎？它的本質是什麼？

尋求歸依的必要

有許多人認為需要歸依。他們很滿意自己與生命裡美好、短暫的快樂，深信著「世界真美好」；他們不想要，或者也無法超越自己狹隘的眼光。對他們而言，佛陀或其他宗教的導師並不存在。但大多數人透過自己痛苦的經驗，深知這個世界，被友善面具短暫蒙蔽的艱苦與殘酷的面貌。有一些充分了知眾生真實存在的人，藉由對其他生命的觀察，增加了個人的經驗。還有一小部分的人，能夠對經驗與觀察做明智的反思。對於這些眼不為塵垢蒙蔽的人而言，生命猶如深不可測的苦海，沈浮眾生偶爾泅泳於水面上，或駕駛著他們引以為傲的脆弱小舟。

沒錯，當風平浪靜之際，可以愉快地浮游在平靜的大海中，或是藉由長泳證明與享受自己體力上的成就。但那些具有開放的雙眼與心靈的人，不會被這短暫的片刻所欺瞞。他們明白風暴狂掃的大海有無法

抵抗的猛烈，還有漩渦急流與深海怪獸的危險。他們知道就算在最順遂的情況之下，人脆弱的心志也會被日常瑣事消耗殆盡。無數輪迴中，生命的遷流不容永恆的存在，即使是最起碼的幸福，甚至最低標準的道德價值。重新穿越這無始劫來的生命之洋，沒有什麼可獲得，只是同樣無意義地重複著起起伏伏、潮起潮落。面對生命隨時存在的危險，及不可避免的單調生活，唯有尋求心靈歸依的人，才能真正明白世間是怎麼一回事。歸依是人生最需要的，努力去尋求歸依才是明智之舉。

歸依可以得到庇護嗎？

然而，雖承認歸依的必要，但世間的不幸真能得到庇護嗎？佛教徒的答案是肯定的。他們並不悲觀，而且更進一步地去驗證它。他們所尋求的是佛陀、佛陀的教法以及僧團三者的庇護；此三者是最珍貴、聖潔的，故被稱為「三寶」。然而，這是最究竟的依歸而非短暫的庇護，唯有靠歸依者透過內心自省的方式來證明。

為人所知並堅信的三寶，是一種非人格的理想標準或典範的客觀存在。儘管如此，它無疑是一種對世間有益、源源不絕且有活力的泉源。但要從非人格的典範轉化為個人的依歸，唯有達到個人內心的體悟，並在生活中展現，才能驗證。因此，三寶的庇護特質是不假外求的，人人必須靠自力於自身尋得庇護。在這努力尋求的過程中，庇護會自然地產生與增長。《法句經》25頌記載：

奮勉不放逸，克己自調御，智者自作洲，不為洪水沒。

只有當我們自己與歸依相應、一致時，才能得到庇護。因此，六祖惠能禪師說：

讓我們每個人自心歸依三寶。

關於第一個歸依——佛。《中部·聖求經》記載，世尊在證悟後不久表示：

那些像我一樣斷除煩惱的人，他們也將是勝利者。

第二個歸依——法。《長部·大般涅槃經》記載，佛陀於涅槃前告誡弟子們：

當以己為洲，以己為依歸，不以他人為依歸；以法為洲，以法為依歸，不以他為依歸！

論典《大念處經註釋》的一段記載，正好適用於上面的引文：

「法」之所以稱為「自」(attā)，乃因就智者而言，法即是他自己，因為法與個人的存在有關。

第三個歸依——僧，亦即聖弟子教團，是偉大的並值得效倣，且鼓舞人心的典範。此歸依的真正基礎，來自於所有眾生本具形成僧寶之聖者的內在能力。

歸依的本質

我們再回到隱含在歸依中的第三重認知，亦即三歸依的究竟本質。

我們已經知道，唯有藉由生存的根源，及存在於每個人內心實際的基礎，才能獲得真正的庇護。如同蓮花出於塵世之水，於其間成長並攫取其養分一般。但如果仍深陷於塵俗苦迫大海之中，是無法得到究竟的歸依，無法找到安全及幸福之處。究竟的歸依處不僅要能減輕痛苦，而且最終是要能超越世間的危險、恐懼及疾病，如同蓮花出污泥而不染。因此，究竟歸依在傳統表述上具有出世間的特質。

如此，第一個歸依並非指歸依沙門喬達摩，而是歸依出世間覺悟的化身——佛陀。在《中部·思察經》記載著：「他（聖弟子）信服證悟的世尊。」

其次所歸依的法，並非指模糊、片段的，甚或遭世人所扭曲的教義。法是指出世間之道，其最終目的是涅槃。註釋家強調第二歸依的出世間本質時指出，作為學習對象的法，唯有它確切地闡述解脫道上所獲得的圓滿智慧時，才能成為庇護。

第三個歸依——僧，並非泛指一切尚未調伏個人缺點，仍擁有人類弱點的僧侶。僧，是指藉由四個解脫階段的成就，所產生無形維繫的和合聖弟子教團。換句話說，它也具有出世間本質，是一種達到出世間最高聖潔純淨心靈的合理過程的保證。

經由對有關歸依的必要性、存在性及其本質的三重認知，歸依成為一種理解的意識行為。

歸依的第三層面：感性的意識行為

了知與理解形成了歸依第三層面——感性面——的堅固基礎。它有三個面向：信心、熱誠及愛。了知歸依的存在，能為堅定且理性的信心奠定基礎，促使內心平靜及增強信心；知曉歸依的必要，能漸漸盈注堅定不移的熱誠；理解歸依的崇高特質，能令心充滿至高無上的愛。信心是信仰的堅定；熱誠是忠誠奉獻與努力的持續；愛則可增加渴望、熱情及喜悅的元素。若依上述三要素來看，歸依同樣也是一種智信的意識行為。

如此，我們可將「歸依」定義為：以認知及信仰的啟發為基礎，而邁向解脫的意識行為。簡而言之，這是一個具決心、理解及熱誠的意識行為。

歸依三層面的相互關係

歸依的三個層面相對於人類內心的意志、理性及感性面。因此，為了人格的和諧發展，此三者的培養是需要的。

意志、理解及信念互為助伴。意志轉化為有目的的行動，讓信念免於情感自我放縱的無益與危險，讓智力的理解避免僅止於理論評價；意志在實際的應用中，利用情緒及理智的能量以產生動力。理解提供意志引導方針，檢視信念是否充足，並給予正確的內涵。信念能防止意志懈怠，而且是賦予理解活力及目標的要素。

此三方面表現出佛教信仰的真正特色。其他世界宗教的信仰概念，往往過分強調感性面，勝於意志與理解。相對於過分強調感性的信仰，佛教從一開始的心靈訓練，就追求心理機能完整、圓滿與和諧的發展。因此，唯有當歸依與最低程度的堅強意志及如實理解相結合時，才算成就歸依的真正意義。唯有在這種情況下，信仰才具有佛的種性，一顆不斷成長的種子。在這顆信心種子中，意志的要素將不斷增長，直到達到「欲解脫智（muñcitukamyatā-ñāṇa）」為止，這是「觀」的更深層境界。對正信最初理解的要素，將會增長成為洞見的智慧；最後，這份智慧會透過覺知，對信仰轉化為內心堅定的信。

不知所以然地吟唱歸依的偈頌，是此古老修行的一種退化，它喪失了歸依的真實義及功用。歸依必須出自內心真誠的策勵，就像在日常生活中，當察覺到了危險，人們會策勵自己，毫不遲疑地尋求安全的庇護所。

歸依時應僅記上述歸依的含意，同時，這也有助益於正念的訓練。人們應不斷自問：「如何將歸依的行為轉化為意志及理解？」既然三界如火宅，我們不能只是渴望屋外吸引我們的安全與自由，而不付出真正的行動脫離火宅。尋求安全及自由的第一步，是以覺醒的決心、

理解及熱誠的方式如理歸依。

古代珍貴的歸依儀軌

論典中保存了古代佛教徒修行的珍貴文獻，它顯示了古代虔誠佛教徒歸依三寶時仔細、清楚的儀軌。文獻中提到四種不同的歸依方法，每一種方法以其明確的表述來呈現，它們分別需要不同程度的承諾。四者依序分別為：頂禮、成為佛弟子、以三寶為指導的典範，最後達到完全的自我降伏。儀軌皆由「從今日起……」開始，意味著從發願的當下，開啟了歸依者的新生命；並強調歸依有別於客觀的儀式，它是一種明確且相當個人的奉獻。接下來的三個儀軌以「當證知我」為結語，這是請求證明，由此宣示，表達了誓言的堅決與莊嚴。開頭與結尾的歸依模式，是經典記載裡最早的一種承諾的表示：「我歸依佛，歸依法，歸依僧，願佛證知我是佛弟子。從今日起，我盡形壽歸依三寶。」

由此儀軌可清楚了解，古代創造與使用此儀軌的信眾，極易感受到歸依的深刻意義。他們意識到，這個表面上看起來簡單的行為，是生命中最重要、具決定性的一步，肩負著神聖的責任。歸依藉由四種要求明確的個人抉擇的層次，讓過程避免流於形式，並使它能提供逐漸增強的奉獻熱忱。此次第的結構顯示，古人明白要達到圓滿的歸依，唯有毫無保留地至心歸依三寶。在較低層次的歸依方式中，仍然保有幾分假我，這是一種有保留的歸依。然而，這低層次的方式，是朝向最高層次的必要步驟，也需要用心去培養。誠如任何和諧的心智成長一般，較高層次的歸依，並不排斥較低的層次，而是以更寬廣的涵量接收它。為了對此四種層次有更明確的認識，我們將由低層次至高層

次依次說明。

歸依儀軌的四個層次

頂禮

歸依的第一步是頂禮 (paṇipāta)。它的儀軌如此表示：「從今日起，我將禮敬、虔誠奉獻與禮拜佛、法、僧。願汝證知我！」

頂禮是源於對某些比自己優秀者的賞識，而以身、語、意業來表達內心的尊敬。

頂禮破除了我慢與無明我執的堅硬外殼。動物及心智未開的人，不論是原始或文明人，當遇到比自己更優秀者，通常的反應是不信任、恐懼、奔逃、攻擊、怨恨、敵意或迫害。他們將較高的生命型態視為異類，因此產生懷疑態度。真正心智成熟的人，會以應有的尊重、崇拜及希願倣仿的心態，來面對比自己優秀的人。因此，能賞識勝於己者是心智成長的基本條件；而由此所產生的真正尊敬，也形成了道德教育的基礎。

因此，對於最圓滿的三寶，真誠禮敬第一。當明白究竟歸依的存在及其意義時，頂禮便成為深刻尊敬的自然表達；當相信世間真有遠離痛苦的歸依處時，感激、信願及喜悅自然由衷流露。因此，註釋書提到，頂禮的歸依方式，並非指虔誠信徒習慣性的禮拜行為，而是以一位深受感動，於佛前五體投地禮拜、擁抱，並親吻佛陀雙足的婆羅門長者，來敘述歸依中的頂禮方式。

頂禮代表歸依的情感面，是信念意識行為的呈現。佛弟子透過一心一意且謙卑地以身、口、意禮敬，在感情上作完全向本心臣服的準備。這是歸依不可或缺的步驟，然而卻缺少理解與決心。它需要下列

兩階段的助力。

成為佛弟子

只要禮敬世尊仍是一種遙遠且單方面的關係，歸依者就仍被拒於庇護的門外；下一步驟——成為佛弟子，將引領歸依者入門。歸依者誦念：「從今日起，我是佛、法、僧的弟子。願汝證知我！」經過這番宣誓歸依無上智慧，並至心臣服於世尊的教誨。

真誠頂禮所長養的尊重與謙虛，為佛弟子開啟智慧之門。唯有抱持如此虔敬的態度，世尊（東方的精神導師）才會將其所知傳授給準備受教的弟子。

如果從「成為弟子」的意義上來看歸依，生命就是不斷地學習，並讓心去適應佛、法、僧所規定的標準。這是智者的特質，他總是願意且積極學習。學習的過程建立在老師、教法與弟子間的互動關係上，如此，產生了循序漸進和部分的認同，學生因而能吸收老師的智慧，轉化為自己的智慧。

成為佛弟子，代表歸依理性的一面，這是一種理解的意識行為。它為禮拜的行為，提供了完全且充分的理由；如此，也增加了奉獻的力量與忠誠。然而，人無法長久保持信念及學習。生活中仍有許多事情，是無法單憑信仰及理解而輕易掌握的。這需要堅強的信願與決心，以及長期薰習的技巧，來改變生活中的種種習性，將其導向歸依的方向。而要讓歸依漸漸成為生命的重心，所憑藉的是歸依的第三個步驟。

以三寶為引導楷範

第三個階段，弟子接受以三寶為引導的典範。他們宣誓：「從今日起，佛、法、僧是引導我的典範。願汝證知！」弟子藉著歸依發願：要逐步讓自己生命中所有重要的事情，皆以三寶的理想為依歸。他也發願全力以赴，在他自身的生命與生活環境，將三寶銘記在心，直到他可以克服所面臨的處境。作為生命引導典範及決定要素的三歸依，有賴於在外界活動領域中，全心全意的參與奉獻。

但是，對三寶的奉獻，還不是歸依的最究竟形式。對佛弟子而言，在聖道目標與個人修持之間，仍存有差異。虛妄的自我仍存在著，隨著行為的起落而喜怒哀樂。行為本身，不知不覺地取代三寶，成為一種歸依。如果自我與行為的認同不一致，自我便會隱藏於行為背後，逃避至誠歸依的需求。唯有在以超然、不求回報的方式下，為引導典範奉獻，才能突破此階段，有所進步。

自我降伏

對行為持超然的態度，是歸依的最後一步驟——至誠歸依三寶的眾多成果之一。這種歸依方式，是透過對世俗的斷除。就某種意義來說，它更是一無所求。因為，如果我們如實了解：在自我的客觀面——輪迴——是一無所得的；那麼，降伏輪迴的主觀面——自我——也就沒有什麼損失。然而，雖說降伏自我只是降伏妄見，但如大家所知，那是一件非常困難的奉獻。如果，我們希望脫離輪迴的束縛，終有一天是必須降伏自我的。今日必須如此做，明日亦是如此。

唯有下最大的賭注，才能贏得最大的獎品。同樣地，有如此強大力量的假我，是需要很大的努力來破除。弟子以降伏自我的方式歸依，秉持謙卑的態度，以世尊為榜樣。世尊在成道前，最後一次艱鉅的奮

鬥中，對他內心的對手魔羅說：「我戴著穆加，與其忍辱偷生，我寧可戰死沙場，也不願作被征服的人。」（《經集》v.44）穆加草，是古代視死如歸的印度戰士，頭上所戴的冠飾，它也是屬靈戰士的象徵。如有任何保留、悔恨或勉強，就不是盡力的付出；也無法得到只有一心一意努力，才能帶來的勝利。

如果完成了至誠懇切歸依的重要步驟，弟子心中便會產生光明、堅定及無懼的感覺。自我既已被捨棄，自然不能、也不需要產生任何恐懼，因為生命已經完全交出，如今存在的明確目的，只用來達成究竟解脫。因此，早期決心得到禪定者，他們選擇一個可以達到阿羅漢果的禪修業處，努力修習。首先藉由至誠歸投的誓願，來開始他們的修習，如以下《清淨道論》（第三章123至127節）所闡述的教法：

親近了善知識（意指禪師），禪修者應首先歸投佛陀或他的依止師，然後保持強烈的意願並具足勝解，請求指導禪修的業處。他如此歸依佛陀：「這存在的我歸依您，世尊！」若無法如此捨棄自我，住在偏僻處的人，便無法堅定地對抗所面臨的可怕所緣；他可能回到村裡與在家人為伍；也可能因錯誤的追尋而遭受苦迫。反觀一個捨棄自我的人，縱然可怖的境界現前，也不起恐懼。當他如是反觀自照：「賢者啊！您怎麼不早些歸依佛呢？」內心只有喜悅升起。

同樣地，他歸依他的老師：「這存在的我歸依您，大德！」若不能如此捨棄自我，他將變得任性、頑固、不願接受勸告，不經老師的同意為所欲為。如此，老師將不會給予財法二食的協助，也不會指導他深奧的典籍。少了這兩項助力，他將變得平庸無德，不然就是回歸世俗生活。

當然，這種降伏自我的歸依方式，離完全棄捨自我及假我，尚有一

段距離。但是，它是達成目標，最有力的方式。這可視為：由世俗或世間的歸依，至究竟依止的過渡。

註釋書所記載，自歸依的偈文如下：「從今日起，我歸依佛、法、僧。我奉獻自己給佛陀；我奉獻自己給佛法；我奉獻自己給僧團。我奉獻自己給三寶。盡形壽，我歸依佛。佛陀是我的依止、庇護及保護，法及僧亦同」。

這個層次的歸依，其外在的儀式不同於前面三種，它並沒有在結語要求證人證明「願汝證知我！」由此我們可以推斷，這最莊嚴的誓言是由內心深處發出，以符合決定的神聖。證明人必須在一旁作為遵守誓言的道德支柱的作法，在這個層次已不再需要；如果有這種需求，只是証明了，這個人的成熟度不足以採行這個層次的歸依。任何公開發誓之舉，只會減損誓言的莊重程度，使弟子過於自我，甚至產生我慢，導致誓言的遵守更為困難。無庸置疑地，因已捨棄的我執再度生起，故意誇示的誓言，會讓真正的目的受到阻撓。

總結

根據《清淨道論》中的短句，予以增加長度的自歸依誓辭，已首次於本書翻譯成西方文字。它的巴利原文，現今並未引起太多注意。我們重現這儀軌，是希望這古代信仰的珍貴文獻，能得到應有的尊敬。因為，許多人依此修行的努力與成就，令之更顯神聖。我們在此至誠呼籲，此誓辭，不可被輕率地用於一般的奉獻；也不是因為一時狂熱的衝動而輕易地發願。唯有按照儀式出家修行，經過長時間個人決心及耐力的考驗之後，才能立誓受持這個莊嚴、神聖的誓辭。我們必須明白，如果以膚淺的態度看待它；以油腔滑調來談論；或將它拿在手

中，當興致消退或手指累了時便將它拋棄，都會令這心靈的最高層次，變得廉價與粗鄙。因此，如果我們不確定自己的實力，就不應採用要求極為嚴格的自歸依，而應採其他層次較淺的歸依方式。這些方式同樣能成為達到高層次心靈成就的有力助緣。

要有智慧地利用古人四層次的歸依之道，就必須保留佛教最普及且嚴謹的修行方式——歸依，以免它變得陳舊而沒有作用。我們應能將它變成一股強大、充滿生命力的信願洪流，引領我們，步上歸依者與庇護者合而為一的究竟清淨之島——涅槃。☸

（編者按：本文譯自向智尊者（Nyanaponika Thera）所著的《法見》（*The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera*）一書，《法見》於1994年由錫蘭佛教出版社（BPS）出版，中譯本將由香光書鄉出版社出版。文中標題為譯者所加。）

前些日子，存了點壓歲錢，我買了一個車用衛星導航。導航系統的研發，真是利益眾生。對於經常要出差的我來說，有了它，尋找身處各地的客戶，可就不用再像以前一樣，座位上攤了一堆地圖，來到鄉鎮村里，還得停下車、搖下窗子，對著檳榔攤老闆、一旁停紅燈的機車騎士、散步的阿公，突如其來地大喊：「請問一下，××路怎麼走？」

第一天裝機上路，我邀了同事一起出門，目的地是鹿港老街。衛星導航一開機，傳出卡通般的機器人聲音：「導航系統已開啟……」真是好興奮，「一定很不錯！」我心想。不過，一切期待在上了高速公路後，就完全不同了。因為，衛星導航的路線，似乎不太能得到我的認同。

一路上，盡是我的埋怨：「前面就要下交流道，有這麼快嗎？你還是幫忙看一下地圖！」「怎麼還不講話？已經快到福興交流道，要不要下去啊？」「右轉？鹿港明明就在西邊！我看我還是左轉好了。」一路聽著衛星導航的指示，我的方向盤卻常常是轉左又改轉右。只要不按照指示走，導航系統就得不斷地重新規劃路徑。

我的同事終於忍不住，說了句：「你可不可以就依照導航系統走一次看看？不就想試試它所引導的路線嗎？你要相信它，不然，它怎麼導得動你？」同事說罷，我瞪了他一眼，導航系統又傳出「路徑重新規劃……」

記得有回參加禪修，每次小參回來，我常有以下的疑惑：「禪師說的是真的嗎？我明明還是有妄想、腿還是會痛，怎麼可以再進到下一階段？」「什麼觀息觀得不錯？明明專注還不穩定，還是再問一次，我是不是應該轉修四大？」不信任攪擾著企望平靜的心，在禪修結束時，我才赫然發現，自己的狐疑與猜測，浪費了太多時間。單純地跟著方法走，竟然是最困難的一件事。

到底是誰在導航？我想佛菩薩要度個像我這般複雜的眾生，從痛苦的此岸到清淨的彼岸，是很困難的。我嘴裡說要跟著佛菩薩走，但實際上，並非全然地交付。而每回只要眾生沒有依循指導，走了另一條路，佛菩薩就得重新規劃路徑，好不辛苦啊。我們握著自己生命的方向盤，學佛了，這一路還是繞來繞去。解脫道走來迂迴，看來是怪不得別人。得先問問自己：相不相信佛菩薩的指示？看看佛菩薩是不是導得動我們！

年曆的儀式儀典的週期 I

麥爾福·史拜羅 著 香光書鄉編譯組 譯

許多佛教崇拜儀式的典禮與節慶，和曆法有密切的關係，而佛教的儀典週期有每天的、每星期的、每月的與一年一次的，本文將以年曆為分期，詳細探討在緬甸，各種佛教的儀式與典禮。

就像其他絕大部分的宗教一樣，許多佛教崇拜儀式的典禮與節慶，與曆法有密切的關係——佛教與陰曆有關。之所以如此，因為它們都是週期性的，在固定的時節以週而復始的間隔，在可預期的場合舉行。佛教儀典的週期與其他宗教的情況一樣，不是只有一種，而是包含一系列的週期，其中每個週期持續的時間都不相同。精確地說，佛教的儀典週期有每天的、每星期（或每兩星期）的、每月的與一年一次的。在詳細探討之前，我們必須注意：所有典禮的參與都是自願的，不能參加並沒有罪或過錯。然而，幾乎沒有例外地，緬甸每位成年的佛教徒（孩童在成為青少年以前，只是旁觀者，並不以行為者的角色參與），都或多或少地參與社會各個結構層（家、村、區、國）所舉行的各種佛教的典禮。

以日為週期

個人的禮拜與祈禱

作為一位虔誠的佛教徒，每天第一件與最後一件事情，就是在家裡的小佛龕前禮拜。這小佛龕幾乎每個緬甸家庭都有，它總是位於房屋吉祥的東側，且一向是高於頭頂（因為位置低於頭是一個嚴重的侮辱，高過頭則表示尊敬）。佛龕至少會有個放花瓶的架子，花瓶內通常插著鮮花供養佛。

有些架上還有彩色的佛畫或雕像；當然，理想上最好是有佛的雕像，但在野畿村每五戶中才一家有一尊雕像，其他的則說沒有錢買。

除了供花以外，架上還點了蠟燭並（或）供養食物，作為每天禮拜的一部分。一般來說，禮拜很簡短，只包括著名的佛教通用祈禱文（okāsa）與五戒。祈禱文是因為首句念三次 *Okāsa* 而以此為名。它共有兩個部分：

第一部分稱為 *kado gan*，是在表達尊敬：「我請求恩准！我請求恩准！我請求恩准！我合掌拊額以身語意恭敬地禮拜、尊敬、注視，並謙虛地皈依佛法僧三寶（一次、兩次、三次）。啊！世尊！」

第二部分稱為 *hus. taun. gan*，是一個更詳細的祈禱文：「藉著禮拜的行為，願我遠離四惡道（輪迴於地獄、畜生、餓鬼、大頭細身的怪魔）！免於三災難（戰爭、疾疫、饑荒）！免生於八難（生於地獄、畜生、餓鬼、梵天、邊地、邪見之家、不能理解佛法或不遇佛法）！免於五敵害（惡王、盜賊、火災、水災、仇人）！免於四匱乏（暴君、邪見、殘障、智慧愚鈍）！免於五種不幸（喪失親戚、財富、健康、正信、道德）！願我速得涅槃！啊！世尊！」

誦五戒的時候，信徒發誓不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

特別虔誠的佛教徒——通常是年紀較長的——會以持佛珠念誦來結束晚禱。在野畿村，大部分的村民經常但不定期地在此時持佛珠念誦。佛珠共有108顆，這數目被解釋為代表108個佛足印記（這些足印依序代表108次輪迴轉生）。⁽¹⁾持佛珠時念誦著苦、無我、無常；或念佛、法、僧；或念其他的禱文。通常是最少3個，最多9個為一單位。有人說，這些單位代表27重天（27為9與3的倍數）。也有人說，3代表佛法僧三寶，而9只是3的平方。⁽²⁾

大眾共修

除了每天的個人禮拜以外，每晚日落後，也會在村莊佛堂舉行大眾禮拜。佛堂座落於村莊中心，是一種像棚屋的建築，三面沒有牆欄，第四面則圍起一個佛龕供奉佛像。一般而言，來參加佛堂共修的人稀稀落落。每次同樣是那兩、三位50歲左右的男人，六、七位老婦人與10到15歲左右或更小的女孩。然而在齋戒期（Lent）或危機時刻，參加的人就大量增加了。一些較有學養的村民，則多少有些瞧不起村莊佛堂的共修，他們認為這種虔誠帶有祕術味道，與佛教徒的生活毫不相干，而禪坐才是佛教的主要修行。

塔的禮拜即使是節日，都仍是屬於個人的禮拜與祈禱。而佛堂的禮拜則是集體的，不像塔的禮拜。共修儀式是固定依照通用的課誦本（法頌，Dhamma Giti）進行的，當中有部分由大眾一同誦念，另外的部分則是相互應和。這裏要強調的是，村莊佛堂禮拜是只有在家人的活動，出家人從不參與，更別說主持了。這種儀式通常進行1小時，是由男性的長者來領導。

儘管來參加佛堂每日共修的人數有限，在此略述這共修的理由有兩點：第一、除了有些例外，這共修大部分是用緬甸話進行，而非巴利語（與出家人主持的儀式不同），這在下文會提到。因此，這是一個年輕男女——女孩更是定期的參與者，以他們所了解的語言，來接觸佛法的場合。第二、這共修包含一些佛教崇拜儀式的核心要素，這在所有佛教典禮中都可以看到，譬如：供水、功德回向等等，還有整個佛教應答式祈禱（Buddhist litany）的一大部分。在此敘述之後，當我們再提到時，就不需要重複說明了。現在將共修的內容，依照它通常的進行次第，敘述如下：

請神：這是禮拜的前奏。當佛陀在世，諸神一齊禮拜佛陀時，被邀請來聆聽即將吟誦的禱辭，並參加這典禮：「諸天神們！注意！當我們禮敬佛陀的時候，請降臨和我們一同吟誦、一同禮拜。」

請佛降臨：將柔軟的絲布鋪在佛像前，在共修開始之前，把剛摘下來的鮮花插在置於布上的瓶裡。然後，祈求佛陀降臨「寶座」受人禮拜，並說「降服五蓋⁽³⁾的偉大佛陀，願您歡喜降臨我們為您準備的寶座。」

准許禮佛：「無上的佛陀！您的力量超越世間一切有情，智慧勝於日月，具六色光環，您體證四聖諦與八正道的真理，請准許我們禮拜您。」

祈願：「願我們以禮佛的功德，享有涅槃與較殊勝的生處。」

求戒：「已降服五蓋的佛陀！願您為我們授五戒，使得我們也能吉祥勝利、證入涅槃。」接著誦五戒。

祈願：「願您引導我們了解苦、無我、無常的意義，因此得到出世間的力量，而後證入涅槃。」

供花、燭與水：這種供養都伴隨著以下的念誦：「我們擁有色身，因而供養水、花、蠟燭給您——水是用來清潔與飲用，花與蠟燭則隨您喜愛而用。」

(1) 一般相信，佛陀生前曾到過緬甸。緬甸各處，鄰接佛塔的山頂上，都有佛足印的石膏複製品，代表這108次的化身。

(2) 在齋戒日，虔誠的佛教徒把自己的念珠戴在手腕或頸部，坐在寺院或塔旁，口中喃喃自語（默唸禱詞）並撥動念珠，甚至在聆聽或加入整天的談話時也是如此。

(3) 也可譯為蓋、障礙與糾纏物，五蓋即是世俗的貪欲、瞋恚、昏沉、掉舉、疑。（參見《三明經》Tevijja Sutta, in Dialogues of the Buddha, pt. I: 312）

誦念五種禮拜的對象：「沒有什麼比佛陀更加尊貴，我們向佛、法、僧、父母、師長獻上無限的敬意。藉此禮拜，願我們證入涅槃，免除所有障礙。」

誦念《吉祥經》與《慈經》兩部經：這兩部經以緬語分別稱之為 Mingala Thouk 與 Myitta Thouk。

稱頌佛陀及僧伽的功德：這種誦念保護禮拜者不會受任何邪惡所侵擾。

散布慈心：「願一切動物、一切生靈、一切有情、一切人、個人、男人、女人、雅利安人、非雅利安人、所有神、所有人類、所有精靈，都能免於憎恨，免於煩惱與迫害；願他們都快樂地生活；願他們都能夠不遭遇困境與禍害；願他們都享有富足；願他們藉由業的定律來幫助他們自己。」

誦緣起法 (paṭiccasamuppāda)：這是佛陀依存有論的基礎，對「有」與「生」所作的著名分析，記載於《中部》(vol.1:108)。依照這種分析，再生是下列因果鏈的一個環節：「死」、「苦」與「生」是因「有」，「有」是因「取」，「取」是因「愛」，「愛」是因「受」，「受」是因「觸」，「觸」是因「六入」，「六入」是因「名色」，「名色」是因「識」，「識」是因「行」，「行」是因對四聖諦的「無明」。(4)

吟誦佛陀遺教：這是佛陀即將入涅槃前，囑咐弟子的一段很有名的話。「一切有為法皆當壞滅！精進努力以求解脫。」(巴利《大般涅槃經》VI, 7, [p.156]，英譯 Dialogues of the Buddha, Pt. II；參見：元亨《漢譯南傳大藏經》第七冊，頁111)

誦五蘊：佛教將人類個體分析成五類東西的「聚集」(色、受、想、行、識)。一般相信，誦五蘊的信徒會受到佛教眾神明的保護。

祈求八個行星守護免於災厄：這並不是佛教的觀念，但是有些村民指出：既然每個行星各有一尊佛陀，這實際上是向羅盤上八個方位的八尊佛祈禱。(5)

三歸依：我歸依佛、歸依法、歸依僧等。

念誦佛陀的生平與佛教僧院的沿革：以緬甸民間的版本進行。

供水儀軌：當水一滴滴地從玻璃杯倒入瓶子，再從瓶子流到地上時，與會大眾齊聲唱念：「我們已供養佛陀蠟燭、花與齋食，已持守五戒，也已修習了布施與禪定。願諸天與婆藪天（見以下所述）為我們的功德做見證。願我們因此功德而證入涅槃，願諸漏得以盡除。」(6)

緬甸人所稱的供水典禮，是所有公開典禮以及大眾施捨功德的儀式中固有的一部分。(7)如前述唱念內容所指出：它是要喚起土地女神注意這些禮拜者的功德。土地女神的緬甸語為 *Withou-daya*，古印度文是 *Vasundhara*，雖然她在古印度佛教中鮮為人知，但卻廣為東南亞佛教徒所知曉。事實上，土地女神與神話的結合，提供了佛教供水儀軌的根據。當然，無疑地，在東南亞，這神話比起佛教更加古老，是每位緬

(4) 在佛教的共修中，用巴利語念誦這高度抽象的形上學論說，就像在基督教的禮拜中，以希臘文來念誦亞里斯多德的《形上學》。

(5) 依照 Htin Aung (1962: 8-11) 之說，這些不是佛陀，而是阿羅漢。

(6) 「諸漏」是「凡夫」的特點，在證得涅槃前必先將之斷除。諸漏包括欲漏 (*kāma*)、有漏 (*bhava*) 或「渴求存在」的漏、見漏 (*diṭṭhi*) 與無明漏 (*avijjā*)。在緬甸，這些巴利名詞分別譯為 *kama*、*bwa*、*deiti* 與 *aweiza*。

(7) 這儀軌在絕大多數上座部佛教的社會裡都有。有關柬埔寨供水儀軌的描述，參見 Levy (1957: 12)，描述泰國的，見 Wells (1960: 118-19) 和 Rajadhon (1961: 78)。

甸學童都知道的。(8) 現在略述如下：

魔王帶領魔軍來到佛陀面前，這時他指著身旁的大軍，以宣示他想把佛陀趕離菩提樹下的決心。佛陀則指著大地，要大地證明他的功德。隨即大地乃以女身（婆藪天）出現，為了顯示佛陀所累積的功德，她從自己的頭髮擠出水，水一直流到地上以表揚佛陀的確累積了很多功德。(9) 大量的功德水形成洪水，魔王與他的大軍因此落荒而逃。

緬甸人也像佛陀一樣，藉由倒水到地上以表彰自己的功德行為，並喚起土地女神作證（也有人說是記錄他們的功德）。然而，就像許多儀式一樣，這象徵意義被延伸了。例如：禮拜者行供水儀軌時，祈求「諸漏」的破壞。此「諸漏」被譬喻成洪水，若不加以控制，會把修行人沖離正道。

送神：「與我們一同禮佛的諸天護法，現在可以回去了。在向這些善行宣稱『善哉』(thā-du) 之後，願諸天護法返回天界。」

回向：兩位女孩幾乎像吼的一樣，代表大眾宣讀以下的回向文：「願以此功德，回向我們的父母、朋友、親戚、神靈及一切眾生。」之後敲一聲大鑼，鑼聲響徹各個角落，向人天宣示他們剛才完成了的功德。(10) 整個儀式至此結束。(11)

以週和月為週期

緬甸的年用的是陽曆，但月則用陰曆，(12) 每一個月份有4天——新月、滿月及兩者的後8天是布薩日 (uposatha, Sabbath) 或齋戒日。這些有經典根據的齋戒日是沿用自佛教興起前的印度宗教。他們認為滿月與新月的日子是神聖的，適於獻祭。(Dutt 1924: 100) 獻祭的前一天為神聖的日子，獻祭者遵守各種禁令——飲食、工作、性行為等等。獻祭日

(upavasatha)成為佛教的齋戒日 (uposatha)，緬甸人稱之為 u.bouk nei.。

齋戒日的一天

一般來說，受持齋戒者一大早就抵達寺院，且大部分的時間待在休息室。假使是要到很遙遠的塔寺去受持齋戒，則在前一晚就會先到達，並在休息室過夜。與所有的佛教典禮一樣，他的第一項虔誠與功德的行為就是供養食物給比丘們，之後才與其他在家眾一起在休息室用齋。通常每一個人或家庭會攜帶自己的食物，但是有時候有錢的村民會供養與會大眾（藉此以得到功德）。用餐之後，信徒就進入即將舉行重要儀式的寺院。首先，信徒在一位比丘面前唱誦「通用祈禱文」（前面講過）；然後，跟著這位比丘唱念「三歸依」——我歸依佛、我歸依法、我歸依僧等；接著，比丘為他們授十戒：比丘先唱戒文，在家眾接著唱，並發願遵守。

(8) 依照 Duroiselle (1921-22) 之說，這神話在緬甸沒有任何文獻記載，但在泰國與柬埔寨則記錄在巴利經典中。

(9) 許多緬甸佛塔最受歡迎的雕像，就是描繪婆藪天從頭髮擠出水來的樣子。

(10) 禮拜塔時也有意義相同的類似典禮。禮拜者以鹿角撞擊每座塔臺上的厚鐘來結束儀式，藉此向天神宣示自己的善行。至少這是我在上緬甸從受訪者得到的解釋。Nisbet (1901: 160) 對這作法有不同的解釋。他說：這是希望婆藪天注意某人的功德，因為婆藪天通常記錄所有的功德行為，怕他在這時也許為其他事耽擱了。King 根據已經西化的仰光受訪者之解釋而說：鐘聲是一種象徵行為，是將「善意與善舉」的波動傳送給所有的生物。(King 1964: 52) 當然，這就是上文所述的散布慈心。

(11) 佛教徒除了每日的祈禱之外，還有另一個更重要的虔敬表示，亦即在早上供養食物給托鉢的僧人，此在後面討論僧院制度的章節會談到。

(12) 以定期間月來調整曆法。

這一天的其餘時間，在家眾安靜地待在寺院的休息室或塔院，⁽¹³⁾依照他們發願遵守的戒條來守齋戒。比丘有時候會討論各個層面的佛法，有些人就把時間花在與比丘談話上；或偶而比丘為信眾講經；有些人可能整天持佛珠念誦、心裏默禱；或閱讀普遍流行的佛教小冊子。然而他們多半是在休息或談話，日落時就各自回家。

與基督教安息日不同的是，佛教的齋戒是自願的。受持齋戒雖可以得到功德，但不守齋戒也沒有罪過。因此只有非常虔誠的、上年紀的或沒有經濟負擔的人會來到寺院或塔院。事實上，即使是虔誠的信徒，也傾向於只在兩個重要的齋日守齋，即白月15日和黑月14日或15日。在野畿村，近三分之一的村民——84人的樣本中有26人——經常持守齋戒。然而，幾乎沒有例外地，所有村民都會在三個恰值滿月的重要佛教節日守齋，少數人一年守六、七次以上的齋戒。只有一位中年婦女，說她從沒有齋戒過——但是，她似乎有點異常，好比說，她自稱從來沒有聽過「涅槃」一詞。⁽¹⁴⁾

除了底下會討論的動機問題以外，規律的持守齋戒受到一些很明顯的條件限制。因為齋戒的日期是依照月亮的圓缺，所以每星期都不一樣。即使在很虔誠的佛教國家，如果每星期休息的日子都不相同，對經營現代經濟而言，是很困難的。緬甸企業與政府機關放假的日子是星期日，而不是佛教的齋戒日，所以，一般的都市人要有規律地持守齋戒，相當困難。⁽¹⁵⁾村民遇到的問題則不相同，在農忙期要他們離開田地，花一天待在寺院裏守齋戒，是相當不容易的。

基本上，佛教的齋戒日並非放假一天且禁止世俗的活動——雖然也是這樣的意思——主要是給在家人一個可以依照佛陀的戒律而生活的機會。守齋戒不只意謂著要遵守規範信徒日常生活的五戒，另外還

加上遵守比丘生活的五個戒條，包括：過午不食、不作世俗的娛樂（玩、運動、賭博等等）、不香花鬘莊嚴其身、不坐臥高廣大床以及不捉持金銀（也就是商業交易）。這五項與前述五戒不同的是：在家人只在齋戒期的24小時內遵守，當然受持者也可以選擇受持較長的時期，甚至是一生。有些在家人不願意，或不能夠遵守227條的出家戒，他們就終生遵守十戒，或是有些因為生活上必須捉持金銀而持守八戒，過著半寺院的生活。

比丘們依照完整的佛教戒律而生活，但持守五戒的在家眾也是在佛陀的戒律之下生活，因此他／她分別被稱呼為優婆塞與優婆夷。La Vallée Poussin (1918 : 716) 指出：優婆塞(夷)這稱呼意謂著比一般在家眾或信徒更勝一籌。因為他／她依戒律而生活，所以等於是個「宗教人 (religieux)，是僧伽第三眾中實質上的一員」。如果這樣的說法，對只遵守五戒的在家眾而言是正確的，那麼對那些守齋戒的人，至少在齋戒期

(13) 在鄉村，持守齋戒是在寺院或寺院旁，都市則是在佛塔齋戒。邀請一位比丘到該處，由在家人供養，而比丘為在家人授戒。守齋戒這件事的城鄉差異，解釋了為何齋戒日很少看到在家人出現在都市的寺院，然而卻可在鄉村的寺院看到在家人。

(14) 到了青少年期才開始齋戒。雖然小孩可以陪伴父母去寺院，但是他們不守齋戒，因為他們「不懂戒條的意義」。

(15) 緬甸在工業化與殖民化之前，佛教仍是國教，齋戒日是個合法的假日，所以不會發生現代在都市守齋戒的限制。事實上，至少到18世紀（依照一份報告），規律的持守齋戒是都市裏的主要現象：初八、十五、廿三和月底，被緬甸人視為宗教上的神聖節日。在這些節日裏，Rhoon沒有公共事物要處理，貿易的往來暫停，手工業被禁止，極端虔誠的人在太陽升起到降落之間禁食。不過後者這種克己的例子並非很普遍。而且據我所知，除了大都市以外，很少有人實行。這種神聖的表現有時被認為是狡猾者嘗試晉陞的階梯。（Symes 1800:335）

隨著英國征服緬甸，星期天變成合法的休假日，而且這模式持續到獨立後。直到1962年，國家宗教法案通過，佛教的齋日成為合法的假日。幾個月後，軍隊掌權，第一次發布命令時，其中的一條，就是恢復星期天為休息日。

間遵守僧人戒律的人更是如此。所以，緬甸人將優婆塞（夷）只限於稱呼定期遵守齋戒的人，是很適當的。(16)

雖然守齋戒像大部分的人類行為一樣，出自不同的動機，宗教上最重要的動機則是冀求功德。發願守戒，是取得功德最有效的方法，僅次於宗教的布施。對大多數的村民來講，雖然犯戒是不應該的，但是盲目地遵守戒律本身並沒有功德，只有當他們「發願」遵守戒律才有功德。明顯地，發願遵守十戒的功德比五戒多。人們一再地被告知：「我不知道何時會死，死後會到哪裏去，所以我必須持守齋戒，好讓自己得到功德。」

不管緬甸人以什麼作為理由，「發願」所強調的當然是與規範性佛教中動機的重要性有關。對緬甸人來講，「發願」持戒才算成立了動機，因無心犯戒並不會產生過失，而無心守戒也不會有功德。依照他們的觀點，取得持戒功德的決定性方法就是發願持守。但是這點也不容輕忽，因為有意犯戒的過失是雙重的，這表示：一旦發願持戒，破戒不只犯了該戒，還犯了妄語戒，因為這是在佛陀面前發的願。

對緬甸在家人而言，「發願」是一個很重要的儀式，但是值得注意的是：在我樣本中有一半出家人認為它是不重要的，對他們而言，這是個不必要的儀式。然而另一半出家人則在兩個論點上強調這儀式的重要性：第一，這是功德的一個重要來源——雖然他們很快地補充：對犯戒的人則沒有功德。第二，在佛陀弟子——比丘們面前發願守戒，是心理上強化的行為，因而對於他們的守戒極有助益。

雖然持守齋戒是獲得功德的重要來源，但如我們所觀察到的：長期固定的守戒並不普遍。這點不僅與上文所討論到的環境因素有關，而且還與極想得到功德的動機因素有關。從持守齋戒的年紀、性別、

經濟地位來看，其間的差異最容易顯現出來。這相關性告訴我們：最想獲得功德的就是那些最規律守齋戒的人。所以，首先從年紀來看，在野畿村中，每週持守齋戒的26個人都在50歲以上。一部分是因為他們較沒有經濟負擔；而一部分則是因為他們年紀較大，比較接近死亡，所以對來生與取得功德的關心度增強。這種關心也解釋了：為什麼參加每天佛堂共修的人，年長的多於中年人或青年人。有一些年紀較大且虔誠的緬甸男士常常告訴我，他們年輕時對宗教漠不關心，他們也犯過飲酒、邪淫等戒，直到接近老年才變得很虔誠。這點與緬甸人的生命歷程理想典型階段理論一致。雖然並不是完全一樣，卻令人聯想起婆羅門的人生階段理論。人生的第一階段：約25歲之前，主要關心的是感官的享樂；第二階段：大約到50歲為止，主要負擔家庭與經濟責任；第三階段：約莫50歲之後，就關懷宗教與功德善行。

不僅年長者比年輕人常守齋戒，守齋戒的女性也比男性多。野畿村中，每星期持齋戒的老年居民中，70%是女性。在比較年輕的人當中也是一樣，特別是青少年。如：每天參加共修的狀況，女性也是佔大多數。(17) 婦女特別關心功德的原因，如我們所看到的，是因為在種種理由中，她們最渴望再生為男性。她們更大的關切不僅顯示在儀式上，也顯示在禪修活動上。在兩座在家眾禪修中心——一座是上緬甸的鄉村中心，一座是大的仰光中心——女性人數都是男性人數的兩倍以上。由於女性比較虔誠，緬甸人因而認為女性天神數目與男性天

(16) 但優婆塞一詞卻很少用來指稱這種人。取而代之的，稱虔誠的男信徒為hpaya: lu-gyi: 虔誠的女眾為hpaya: lu-gyi: gado 或 hpaya:gyi: mein-ma.。而守齋戒的在家眾，不管是否為優婆塞，都稱為持齋戒者(u.bouk)。

(17) Ryan (1958: 95ff) 和 Mulder (1969: 9) 也在錫蘭和泰國發現相同的情況。

神數目的比例是500：1（有位比丘甚至把這比例提高到1000：1）。

經常持守齋戒的第三類人是窮人。一旦他們能卸下經濟的負擔，他們比富人更常受持齋戒。一位村民說：「窮人比富人有更多的煩惱，因而更想了解佛陀的教法。」然而，我懷疑還有另外一個同樣重要的理由：富人能夠藉由布施來取得更多功德；而窮人布施的可能性不大，只好轉用其他的辦法來補充他的功德庫。🏠

（編者按：本文摘譯自麥爾福·史拜羅（Melford E. Spiro）所著《佛教與社會》（*Buddhism and Society*）一書。文中部分標題為編者所加。）



佛學研讀班初級班結業後的一個晚上，我正走在精舍往祇園講堂的階梯，準備去參加行門共修。突然接到以前同事的電話：「我們好幾個同事在海天下餐廳等你，商量要去大陸打拚的事，你一起過來吧！」我簡單地回了一句：「我不想再潦下去（台語），只想好好休息，讓心安定下來。」

民國92年，公司結束，我順著這個因緣退休了。但我才55歲，就這樣沒工作，心情上一時還無法接受。「要去大陸開創第二春呢？還是離開職場退休？」掙扎了好久。直至學佛之後，我對生命的看法，完全不同了。

現在的我，因與紫竹林精舍結緣，親近佛法，感覺過得比較充實。當年同修鼓勵我就讀佛學研讀班，這是正確的抉擇。還有這些日子來，法師們的關懷、指導及學長們的提攜，在在都開導了我對佛法的正知見，使我感激不盡。

學佛之後，我的生活簡單了，身體比以前更健康。對過去愛面子、大男人主義等的行為稍有改善。我家設有佛堂，每天早晚供佛的事，都是同修在做，我也認為這是太太的工作，在學佛後，發現我也可以做這工作。現在，每天供香、供茶，以及初一、十五準備供果等，變成我生活中的一部分。記得師父告訴我們，要將佛法應用在生活中，現在我每天都對佛菩薩心存恭敬供養的念頭，也是一種修行的開始。

為了有效調整自己的心態，去除高傲、我慢心，我也積極參與行門共修和培福。曾拜託師父不管任何事情，只要有培福的機會我都願意去嘗試。如：當知賓、修剪花草、封山留守、工程修繕小工，還有環保分類回收等工作，這些對我來說非常陌生，但都以歡喜心接受，並全力以赴。有時做到汗流浹背，精疲力盡，但還是很賣力。這和以前上班不一樣，上班是領別人的薪水，所以要認真地做；但在這裡，是為了要調整高傲、我慢心，是自己願意去做。雖然不領薪水，但是有一種付出的快樂，所以心境也就變得愈來愈開朗了。體會到在維護莊嚴道場的當下，也是在莊嚴自己人格上的尊貴。

放下身段，打開封閉的心靈，是我這些日子的努力課題。雖然已往前踏出了一步，但面對自己心念的力量還是很薄弱，還不夠專注，希望未來，能夠有耐心，持續精進修行，徹底洗清心中的塵垢。

教育

擁抱 愛與成長

香光尼僧團 紫竹林精舍 小學心智教學報導（三）

我知道，
為什麼背上的書包不覺得重，
因為您總是給我一個大的擁抱，
默默地接收我生命的沉重；

我知道，
為什麼我還能繼續往前走，
因為您總是等在十字路口，
熱情地為我加油；

我知道，
為什麼我願意站上舞台，
因為您總是坐在台下，
等不及告訴別人我就是那一個。

謝謝您的陪伴，
讓我在愛中成長，
在成長中學會去愛，
學會擁抱，
和您一樣。



孩

子們的童年 有我的影子 訪悟因法師談青少年教育

紫竹林精舍青少年弘化志工團 釋自晟 陳棟樑 許玉頭 整理

紫竹林精舍青少年弘化志工團自民國79年成立以來，經過輔育院弘化階段，再進入小學校園弘化，今年已邁入第15個年頭。藉《香光莊嚴》刊載，分享心智教學的因緣，特訪問重視人文關懷的香光尼僧團方丈^上悟^下因法師。

對青少年弘化教學的期許。

（一）教學重點與大綱先擬妥，現場可彈性發揮。先從綱架作分享，將教學內容點滴傳遞。再配合故事的引用。概念、抽象性的東西，小朋友容易忘記，故事較容易記憶。故事的講述，最好讓小朋友也能朗朗上口。故事要強化那一點，因對象而異，總是要讓人產生信仰，得到啟發。要引導的主軸重點，教學者要很清楚。

（二）說故事的技巧：故事可以取材於中國歷史故事、佛菩薩的故事，而用現來版來詮釋，例如「嫦娥奔月」，可以談：1.后羿的武勇、鍛鍊身體。2.嫦娥的美。3.嫦娥對婚姻的抗議。4.隱射對暴政的反抗。你可以取任何一段，繞著主軸，強化主要觀點。講故事，再回到小朋友身上，作雙向互動交流，例如：如果故事重寫，你要把哪一段切掉？或者給它重新命名，或給主角一個新名字。

（三）要與小朋友拉近距離：志工可用個比較容易稱呼，又讓人印象深刻的名字，如我叫「悟師父」，你可以取名「阿亮哥哥」，小朋友容易記得，就這樣用誠意、關懷的心，陪著小朋友成長。

弘化教學過程中如何自我成長？

在準備教案時，你們花了很多的時間，用心琢磨，所以在教學的當下成長最多的是自己。你上完課，小朋友並非就乖乖接受你這一套，所以要用雙向教學，讓孩子們不斷發表，每位小朋友都是不同的，每個人所看到的面向也千差萬別，可以互相啟發，多元化的角度交流，就在這教學互動過程，當下你就成長了。

做小學心智教學與修行的關係。

做心智教學是在利樂眾生，是一種生命教育，用任何方法都是為了讓小朋友聽得懂，讓小朋友的開放度加寬，生命更喜悅。此時此刻，我在這裡，盡心地投入就是修行，我付出的是時間和關懷，肯定自己也利益他人，寫教案的當下就是關懷，就是修行，就像我自己辦佛學院，這是我要做的，我知道我做這件有意義的事。目前台灣社會開放，接受佛教團體到校園授課，這是我們的福報因緣，我們也接受這樣的福報，享用它、表達它，不管孩子們將來如何，現在的一顰一笑就在當下，不管別人是不是肯定我，我就是要去做，在整個過程當中都是修行。

悟師父送志工團勉勵的話。

我代表那些小朋友謝謝你們，也代表紫竹林精舍、孩子們的父母、老師，謝謝你們，我應該發薪水給你們(大家哄堂大笑，師父真幽默)。你們已經盡心盡力，夠認真了，要再接再勵再出發。燃燒自己，照亮別人，在小朋友成長的生命中，有你們的影子，這就是燃燒自己，照亮別人。在孩子童年時，曾經有你們的引導，雖然沒有馬上看見成效，然而能往正面發展就很好了，你們都是孩子們生命中的貴人！

戒學課程的理念與設計

紫竹林精舍青少年弘化志工團 程建華

心智教學快樂三部曲中的戒學單元，
從五戒中選擇「不殺」、「不盜」、「不妄語」三戒為教學方向，
協助學生建立尊重自他生命的人生觀。

前言

佛法中的戒律，是包含一切正行，不但合乎世間法則，同時也是佛法中「與樂拔苦」慈悲精神的實踐——本於對其他生命的尊重、同情，而化為自願克制自己情欲，以達到世間和樂善生的德行。佛經中稱之為「自通之法」，以己度他情，所謂「己所不欲，勿施於人。」以現代語彙來說，就是「同理心」。因此，學戒的目的，除了不傷害、不侵犯他人外，還要更積極地愛護其他生命，進一步與萬物共存共榮，圓成和諧交融的地球村。

教學目標

如何發掘培養學生的「同理心」，並進一步自願克制個人欲求、憤惱，仍能尊重他人？就在揭揚「利己」與「利他」之間，和合共生的關係，學習從身語意上克制私欲，發揮同情心。因此，戒學的教學目標，即在端正學生行為，養成好習慣，啟發人人本具的慈悲心。

「戒」的學習

持「戒」，是良好的生活習慣和態度，維持身心健康發展的軌

則，也是健康正確的道德觀。佛法的戒律與社會的法律、規條的制裁不同，戒律不只是禁止惡行，更重視不侵犯任何生命，讓慈悲心活起來，發揮尊重生命的功能。針對青少年，我們選擇五戒中的不殺、不盜及不妄語三戒作為教學的方向，設計了啟發善念、正語愛語、珍惜生命、喜捨布施、善解包容、輕聲細語、珍惜自然、知足感恩等八個教學單元。

不殺生——積極為護生

佛教在眾生平等的原則上，主張尊重與珍惜生命。所有生命，包括動物，都應當和諧共存，不應任意結束他人或動物的生命。無論是自己動手、唆使或同意他人執行結束其他生命，就是殺生。其中，以殺人或自殺的罪業最重。傷害也在殺戒的範圍。不殺生戒的積極面就是護生，護生就是護心，在暴力犯罪愈來愈多的社會中，戒殺的目的是教我們不產生瞋恨心，培養愛心、慈悲心來待人接物。

我們可以先從「認識生命」談起。生活當中，生命的契機隨處可見，只是常被我們忽略。不認識生命、不重視生命，如何進一步談護生？因此，我們帶著學生觀察大自然，從中學習生命教育。以花為例：花朵不易照顧，體會到感恩的心情；花期不長久，學習珍惜生命；每朵花各有特色，學會不嫌棄自己；從含苞到開花，認識等待的藝術……這才是看到生命的深處。從認識生命當中，瞭解生命是一種喜悅！進而才會去愛護自己和別人的生命，即使是最弱小無力的，都應獲得愛護與尊重。

在日常生活中持守此戒，常遇到一些問題，如：打蚊子、踩螞蟻、當兵為國殺敵、法官判刑等是否犯戒。為了正確解答或引導，老

師個人都必須先對戒條有正確的見解，才能避免誤導，或令學生對持戒產生窒礙難行的感覺。

不偷盜——積極為布施

無論是公有的或私人的物品、財產，如未經同意而竊取、強奪、吞沒……就是侵犯他人的財產，即偷盜。一塊橡皮擦或一枝鉛筆，只要未經同意而取用，也算是偷盜。我們莫要認為惡小而為之，因為大惡可能是由小惡累積而來，如同台語俗諺：「細漢偷摘瓠，大漢偷牽牛。」不偷盜，主要是為了對治我們的欲貪，它的精神也是護生——不去侵犯他人的所屬物。

不偷盜的積極面是喜捨布施，布施有財施、法施、無畏施。可以鼓勵青少年行布施。財施(物質的利他)部分，如捐助金錢、衣物、食物、用品等，或以體力助人。法施(精神的利他)部分，如教導學習緩慢的同學、安慰、鼓勵傷心或怯弱的同學。無畏施就是幫助他人獲得生命財產的安全，如護生、救生，或免於恐懼。也要教導布施正確的心態，若以高傲、瞧不起、執著的心布施，就失去了布施的意義。讓學生了解每個人都有布施的能力，布施是容易做到的，激發學生行布施的意樂與信心。所謂：「助人為快樂之本」，布施的快樂，勝過一切。幫助別人就從生活中的小地方開始做起——一個微笑、一聲招呼、一點關懷，快樂的人生就是這樣累積下來的！

不妄語——積極為正語、愛語。

「不妄語戒」是五戒中難度最高的。因為我們天天都要說話，但說的卻常常都是虛妄不實或未經過修飾的話，甚至傳言他人的祕密、

未經證實的小道消息，這都是難以持守不妄語戒的例子。而說話時，不僅只要傳達我們的想法，同時也要注意聲調和語氣，因為它能連接說話者與聽話者的感情。人與人相處，妄語使人產生磨擦，愛語(稱讚、鼓勵、關懷、同情的話)使人振作努力，得到信賴和肯定，建立良好的人際關係。每個人都希望受到稱讚與肯定，只要真誠地讚揚別人，傳達心中的善意，就能改善人際關係，廣結好人緣。但是，在生活中，也常需要善意的謊言，如：醫生為避免病患無法承受，而說不實的病情；被人挾持，說不實的話以便逃走……。戒條的持守，是需要反覆思量、討論，並因應當下因緣調整，需要智慧的引導，讓持戒能真實利益自己的生活。

結語

台灣的教育偏重升學，生活偏重物質的享受，青少年面對多元價值觀的抉擇，亟需父母師長的幫助。心智教學快樂三部曲中的戒學，是透過觀念的澄清，協助學生建立明辨是非善惡的能力，並培養良好的生活習慣，同時關懷、尊重別人與大自然，開拓生命的視野，擴展仁慈心，讓自他享有真正的自由。📺

快樂三部曲—— 戒學單元架構

主題：端正行為與增長仁慈心。

子題：從珍惜生命中，長養感恩與仁慈心。

從布施中，學習歡喜與包容心。

從言語中，學習誠實與柔軟心。

單元課程

◎單元一：啟發善念

◎單元二：正語愛語

◎單元三：珍惜生命

◎單元四：喜捨布施

◎單元五：善解包容

◎單元六：輕聲細語

◎單元七：珍惜自然

◎單元八：知足感恩

珍惜生命

戒學課程教案（一）

紫竹林精舍青少年弘化志工團 陳棟樑 整理

珍惜生命的單元，從觀察大自然的生命開始，
發現生命的成長是非常不易，需要很多因緣的護持，
引導學生認識生命的可貴難得，懂得珍惜和尊重，建立護生、感恩的觀念。

教學構思

佛教五戒中的不殺生戒，其實踐的積極面就是「護生」。所謂護念一切眾生，即愛惜自己的生命，進而以平等的心對待一切眾生，尊重其他生命。因此，我們設計了「珍惜生命」的單元，引導小朋友認識生命的可貴，懂得珍惜與尊重，建立護生、感恩的觀念。

教學大綱：

為了提升學習興趣，本單元以二堂課80分鐘來設計，而教學重點可分為以下四方面來說明：

探索生命之旅

探索生命的課程，從觀察綠豆的成長開始。從種子的一生，到自身生命面對的變化及挑戰，了解生命既是奇妙而又難得。接著以「種子的一生迷宮圖」，引導小朋友進入生命之旅，並與「人的一生」前後相呼應。這是屬於引起動機的部分。

體會生命的難得與無常

生命的過程缺一不可，從上述的遊戲及討論當中思索：「為什麼有些生命可以平安長大；有些中途夭折，甚至一開始就沒有生存的機會。面對無常，我們要學習什麼？」

如何珍惜生命

拿出身體殘缺者的圖片，問：「一顆蛋破了與一隻腳殘廢了，那一種感受較深？」對於所擁有的，我們經常視為理所當然，甚至沒有感覺它的存在，不知珍惜與感恩，直到我們失去了它。以傳雞蛋掉落的實例，啟發小朋友，去發覺生命原來這般脆弱，而它卻又操控在自己的手中。這裡提供面對困難時，有那些解決之道。

學習生命的典範

最後以兩則故事來勉勵同學。由於緣起的不同，有人一生樣樣齊全，有人身心或生存環境艱困殘缺。但所有的生命都是莊嚴而平等的，也是寬闊和絢麗的。練習把握當下，勇於負責面對，不放棄自己，不傷害他人，生命的果實自然甜美。

單元目標

- ◎從自然界的生命循環現象，認識生命發展的過程。
- ◎從生命的難得，懂得珍惜並平等地對待一切生命。
- ◎知道愛惜生命的方法。
- ◎體驗生命的可貴，體認應該把握當下，珍惜生命。

教學活動

(第一節課)

活動一：觀察綠豆

展示三盒生長情況不同的綠豆芽。從觀察活動中，引導小朋友體會自己成長的過程，是多少因緣的護持、完成。也從不同的生命面貌，感受生命的成長，真的很不容易。

生命現象	存活原因（學生答）	失敗原因（學生答）
種子→發芽	水分足夠，種子破皮了	◎被買走了，煮成了綠豆湯 ◎埋在地底深層缺水分，未發芽 ◎被螞蟻吃掉了
發芽→長根	水分適當	◎水澆太多，種子死了 ◎水分不足，枯萎 ◎被螞蟻吃掉了
長根→粗壯的綠色根莖	◎水分及陽光適當 ◎陽光不足會長出黃色瘦長的莖，須經適當曝曬。	◎水澆太多，淹死了 ◎過度曝曬，枯萎 ◎營養不良，枯萎
粗壯的綠色根莖→茂密的葉子	◎足夠的水、陽光、肥料 ◎土壤貧瘠但適當施肥 ◎沒有蟲害	◎施肥太多，鹹死了 ◎被妹妹折斷莖
茂密的葉子→長出花苞 開花	◎充足的水、陽光、肥料 ◎沒有蟲害	◎被鳥吃掉 ◎被弟弟摘掉
開花→結果	同上	◎花被折掉 ◎天然災害
新種子		

活動二：生命之旅——走迷宮

◎每位小朋友手拿一個小磁鐵，代表種子，自己選一條路走。

◎老師慢慢地揭開蓋住的紙，若通過者，就繼續走下去，被淘汰者，則退出比賽。

◎走完全程，為勝利者。

活動三：說故事——

腦性麻痺畫家黃美廉博士的故事

設問一：黃美廉博士對生命的挫折，用什麼態度來面對？

設問二：黃美廉博士如何看待殘缺的自己？



◎借用黃美廉博士的奮鬥故事，來啟發學生們發現生命的無限可能。（照片提供：紫竹林精舍）

第二節課

活動一：傳雞蛋遊戲

◎全班分三組，每組發一顆蛋及紙盤一個。蛋置於紙盤上，手不可扶住雞蛋，由前往後傳。若蛋摔落，該組即失敗。

◎第一輪，在沒有人干擾的情況下傳遞，觀察結果。

◎第二輪，在有人干擾的情況下傳遞，觀察結果。干擾時，不可有身體上的碰觸，各組以傳遞最快速且無掉落者為優勝。

活動二：人的一生——生命的無常

◎展示腦性麻痺、六根或手足殘缺者的圖片。

◎了解人的一生及遭遇。

◎針對社會現狀提出教學重點，引導刺激思考。

◎統整對生命觀點的原則，並提供協助所需的資源。

活動三：學習生命的典範

◎介紹周大觀的詩與同學分享。

◎朗讀後，概說作者及其一生的遭遇。

活動四：課程回顧及回向

教學現場——高雄市光武國小四年級12班教室

第一節課

活動一：觀察綠豆

老師：「綠豆芽生長情況的不同點在哪裡？為什麼？」

同學：「高矮不同／有的沒發芽／成長過程受陽光、空氣、水、蟲害、人為干擾……等生長環境的影響。」

活動二：生命之旅——走迷宮



◎全班一起來走迷宮，通過的才能繼續往下走。（照片提供：紫竹林精舍）

遊戲過程中，同學們覺得有趣又有些困難，最後僅有一位小朋友走完全程。同學們體會到：並非每顆種子，都能順利經歷完整的成長過程而長大。

老師：「種子一生成長的過程中，會發生什麼狀況？種子的一生與我們生活中的那些部分很像？」

同學：「生命很脆弱／危險很多／要勇敢面對困難。」

活動三：說故事——腦性麻痺畫家黃美廉博士的故事

老師：「生命因為脆弱，所以我們要守護它；又因為難得，所以要珍惜它。就像黃美廉博士一樣，不因自己患了腦性麻痺而自暴自棄。」

老師：「生存如此不易，要把握生命中的每一個因緣，小心守護自己的生命，也要以悲愍而尊重的心，平等對待一切的生命。」

第二節課

活動一：傳雞蛋遊戲

傳遞中有一組將雞蛋掉落，大家驚叫一聲，其他兩組安然過關。

老師：「蛋與我們的生命有何相同？想順利完成傳遞有什麼條件？有何啟示？」

活動二：人的一生——生命的無常

◎展示腦性麻痺，六根或手足殘缺者的圖片。

老師：「同學們看了殘缺人士的圖片之後的感受？」

同學：「自己太幸福了。」

◎請一位同學上台，排列「人的一生」紙牌，請同學依序排出：受精卵→出生→嬰幼兒→兒童→青少年→青年→成人→老人→死亡。

老師：「生命中的每一個過程，可能出現什麼困難與考驗？如果有人出30萬元買你一個眼睛，願意嗎？什麼樣的情況是對自己的生命不珍惜？」

同學：「卡債：不當的消費行為，導致入不敷出。為滿足欲望，鋌而走險，或搶或殺，害人害己。／自殺、自暴自棄、吸毒、飆車。／輟學：容易被引誘，參加幫派。／留連網咖：在網咖留連，會受不良分子影響，或被人以毒品控制，進而威脅他人，浪費時間與生命。／翹課：翹課要爬牆出校，若不小心會摔傷或摔死。」

老師：「當生命中遇到困境，要如何面對？」

同學：「讓自己的心情平靜下來。／凡事盡心盡力，學習欣賞不完美。／要有信心，告訴自己一定能克服困難。／知道向他人求助，如老師、父母、長輩、社會機構等。」



◎排出人的一生，小小年紀似乎也開始了解，生命成長的不容易。（照片提供：紫竹林精舍）

活動三：學習生命典範

◎朗讀周大觀的詩——我還有一隻腳

我還有一隻腳／貝多芬雙耳失聰／鄭龍水雙眼失明／我還有一隻腳／我要站在地球上

海倫凱勒雙眼失明／鄭豐喜雙腳畸形／我還有一隻腳／我要走遍美麗的世界



◎分享愛與感謝，珍惜並尊重自他的生命，正是心智教學教育的目的。

（照片提供：紫竹林精舍）

勉勵以健康的身體善待自己和別人，用心過每一天，讓自己的夢想成真。

活動四：課程回顧及回向

生命的過程中充滿了變化與考驗，能夠平安且快樂的成長，真的要感恩許多人。有些人生命樣樣齊全，卻不知愛惜，反而把時間浪費在無意義的事上，是非常可惜的。有些人生理上雖有缺陷，但他們卻更了解生命的難得與可貴，不輕易放棄自己或傷害自己，而更加努力上進，造福自己和他人，受人尊敬。

人生充滿變化，活著的感覺真好，每個人對生命的未來，都充滿了期待和希望。任何偉大的夢想，都必須要靠一連串的小計畫去完成。我們是自己生命的守護神。我願學習用善良的心，對待自己和所有的生命，讓自己安心，讓別人沒有痛苦。🏠

珍惜自然

戒學課程教案（二）

紫竹林精舍青少年弘化志工團 歐易典 整理

以自製漫畫教具，吸引同學的注意力，關心自然的問題。

認識我們與環境是息息相關，共生共榮的，

藉此激發同學的創意、想像力，以及對大自然的關懷。

教學構思

漫畫能吸引小朋友的興趣，是無庸置疑的，這也是為何我會選擇四格漫畫作為教學方式的原因。為了增加與小朋友的互動，課程的進行以看圖說故事為主，適時提出教學單元的重點，在互動中，以事喻理，便能讓同學留下深刻的印象。

教學大綱

◎將漫畫貼在黑板上。

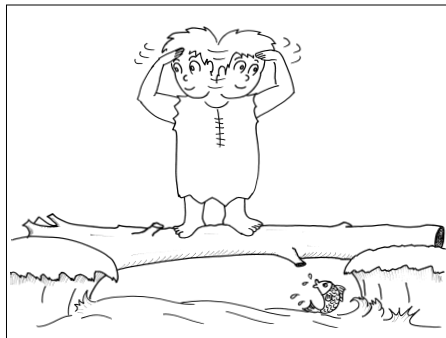
◎請同學說明自己所看到的圖象的意涵。

◎設問並補充重點。

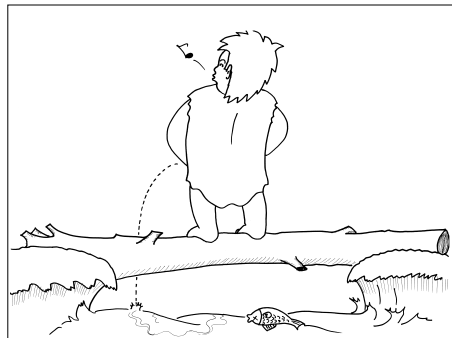
教學流程

獨木橋上的人

◎請同學猜猜看，圖畫裡說些什麼？



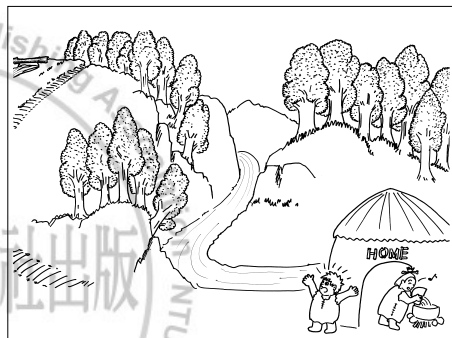
◎有個人，走到獨木橋上東張西望。



◎四下無人，這個人便在橋上尿尿。



◎這個人回到山腳下的家後，媽媽正取了溪水，準備做晚餐。



◎這個人趕緊往山上一看，剛才尿尿的小溪，正蜿蜒流過家門前，就是媽媽做菜所用的水。

◎老師補充四張圖片重點。

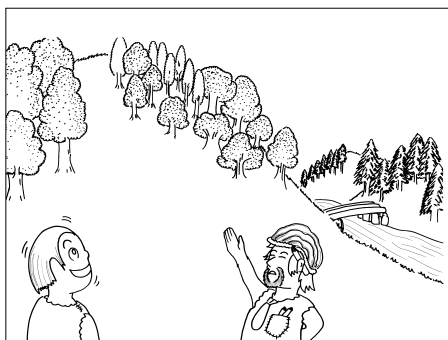
◎請同學從圖片的內容，思索自他以及與環境的互動。

◎老師引導教學重點：

1. 做壞事會被他人知道且譏嫌，必須常常反省自己的行為是否正當合理？
2. 不可因一時方便，隨手製造環境的髒亂。
3. 人類所取用的資源及製造的廢棄物，都離不開我們所居住的地球，破壞生態，最終仍是自己受害。

度假小木屋

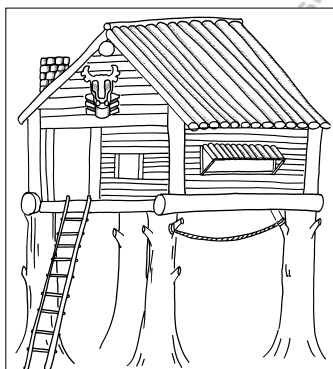
◎ 請同學猜猜看，圖畫裡說些什麼？



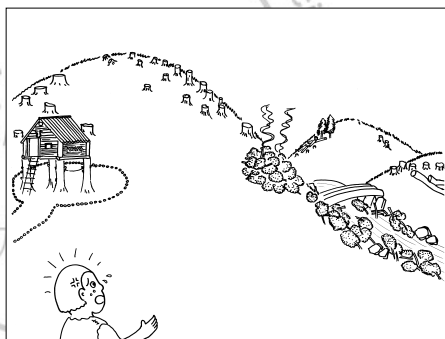
◎ 建築師帶富翁來到一片山坡地，有山有水，風景美麗極了，富翁很滿意。



◎ 富翁告訴建築師，想要在此蓋個度假小木屋，建築師回答沒問題。



◎ 不久，漂亮的小木屋蓋好了。



◎ 富翁一看，小木屋是很漂亮，但是卻是以山坡的樹木來建造，廢料又都丟在河邊，美麗的風景已不見了。

◎ 老師補充四張圖片重點。

◎ 請同學從圖片的內容，思索人與環境共生共榮的關係。

◎ 老師引導教學重點：

1. 希望在規畫決策時，能多方面地做好環境影響評估。
2. 大自然是人類共有的，不可任意破壞。

教學現象

老師會請同學不要急著說出所看到的圖像內容，先一張一張仔細地看，等一會兒會請同學發表。之後才將漫畫一一貼上。通常，漫畫一貼上，同學就會迫不及待地發表想法。大概請三位同學發表看法，適時地讚歎鼓勵。最後，再由老師補充未盡完善的地方；並由圖畫引申，提問幾個與自然生態相關的問題，引發同學思考。

過程中，經過幾番我問你答的互動，不僅拉近老師與同學間的距離，還能激發同學的創意與想像力。同學反應熱烈，欲罷不能，所以，仍須注意掌握同學的情緒，順勢拉回主題。對於以漫畫作為教學方式，因同學對漫畫印象深刻，進一步對老師個人及教學，也會充滿興趣，於是達到顯著的教學效果。🏠

心聲
長流

謝謝你們

高雄市光武國小四年14班 吳佳芸

這一年的心智教學，讓我學到很多做人處事的事情，例如：如何靜坐讓心情靜下來。

我很感謝曾教過我的心智媽媽和心智爸爸，雖然，每一次上課時間只有短短的一個小時，不過我卻學到很多。

因為慢慢的積少成多，在一年的時間內，好像就可以變成另外一個人。怎麼說呢？

就像我三年級時，還是一個碰到不好的事情，就鬧脾氣的小孩。但上過心智教學後，我知道碰到事情要先冷靜，並且慢慢思考，再解決問題。

因為有了心智教學後，不僅讓我的情緒更穩定了，也讓我的人緣更加好了。

說到這裡，我還要再向各位心智媽媽、爸爸，大聲地說一聲：「謝謝你們。」

普皆回向^{回向課程}

紫竹林精舍青少年弘化志工團 謝文亮 整理

小學心智教學中最特別的項目，就是每堂課結束前的回向。

老師以感性沉穩的音調，引導學生，在專注中內省自心，在靜寂中啟發信願，善巧轉化學生的心念。從心性的培育開始，奠定善良而誠懇的人格基礎。

回向與心智教學

如果有人問：「小學心智教學的課程設計中，哪個項目最特別？」我們肯定會回答：「回向。」

「回向」是佛教中極殊勝的修行法門。「回」是回轉，「向」是趣向，所謂「迴己善法，有所趣向。」將自己的善念善行的功德，「回向」給一個目標或其他人，這就如同手拿一根蠟燭去引燃其他的蠟燭，不但原本的燭光未曾減弱，反而因點燃其他蠟燭，光光相映，使得暗室更為明亮。回向亦能讓點滴的善行功德，迴轉擴大，與他人分享。

在心智教學中，特意地安排「回向」，是培養學生心念轉換的方法。我們先是肯定善行的影響力，再進一步，作意讓心思惟善法，擴展這善行的利益與功德，打破自我維護的藩籬，是近乎「分享」的開放心念。縱使只回向某人或自己某個目標，回向也能令心專注趣向另一個對象，超越自身當下現實的有限。

而當這一念心，在回向時，摒除妄想煩惱，如水清月現，將自私自利的心，轉向為分享助人的心；將坐享其成的心，轉向為惜福感恩的心；將嫉妒抱怨的心，轉向為歡喜發願的心等等，都能在學生的心

中，植下美好善良的種子。因此，培植回向的習慣與行善的習慣，對於心性的成長，有著無限的利益。

「回向」，會在每堂課結束前進行。志工老師以感性沉穩的音調，引導學生，在專注中內省自心，在靜寂中啟發信願，感恩並接納一切，善巧轉化學生的心念。從心性的培育開始，奠定善良而誠懇的人格基礎。

回向文的撰寫

回向文的寫法，可分幾個面向：一、配合引導手法，擬定文句的型態。二、配合教學內容，加深學生印象。可套用或改編心靈小語、格言、詩或歌詞等，令辭句優美柔軟。就像寫「我的祈願」、「我的感恩」一般，可從自己的角度出發，最忌諱說教，因為這是來自心靈自然的分享。寫完之後，記得先自行試念，感覺文氣、內容是否澄靜與感動。



◎下課前，心智教學老師以感性沉穩的音調，帶領學生為這堂課作回向。（照片提供：紫竹林精舍）

回向的引導手法

回向的引導方式多樣。老師以感性的音調，如吟詩般地念誦回向文，學生聆聽或內心默念，營造靜心默禱的氣氛。或者老師念一句，學生複誦一句，營造共同許願的氣氛。也可選擇優美的歌曲，一起唱誦，營造和樂的氣氛。或播放輕柔空靈的音樂、點精油，淨化環境，去除熱惱。我們也讓學生編寫自己的祈願文，總回向後再各自祈願。

以下摘錄一些教學單元的回向文，及其思考方向，與大眾分享。

回向文分享

調心 —— 快樂的Key（覺察情緒）

每一天，我都要為自己的感覺負責，任何人都不能讓我不快樂或緊張，因為我知道快樂的鑰匙，握在自己的手中。願在日常生活中，我能時時感覺自己的心情，勇敢地面對它。藉著靜坐練習，我漸漸可以敏銳地察覺情緒，做自己情緒的主人。

回事向理——萬象中自有其不變的真理。外界紛紛擾擾，唯有自心是可掌握的。這是一種回歸自心的內省。

認識六根

用最輕鬆的坐姿，靜靜地坐著，眼睛輕輕閉著，耳根聽著老師的聲音，意根在內心跟著老師作回向。當老師念一句，內心就複誦一句：「現在，我輕鬆地坐著，眼睛輕輕閉著，我的心放在耳根上。我要珍惜六根，因為他們讓我認識了這個多采多姿的世界。我要守護六根，不讓我的心迷路了。我願意靜下心來，讓六根好好休息，培養定力；善用六根，讓聰明變智慧。也希望每個人都有定力、有智慧。」

回因向果——「我」的存在是由身與心、他人、環境等種種條件而成就的，因此我善待一切、心存感恩。這是一種眾緣成就的感恩。

調身、調息 —— 靜坐數息

我感覺到我的身體，隨著呼吸微微起伏。

我把身體放鬆，我把心靈放鬆；

我把身體靜下來，我把心靈靜下來。

我平靜的身體，就像一座不動的高山；

我安詳的心靈，就像一面清澈的湖水。

我願意，把平靜與安詳分享給每個人，願他們得到平靜與安詳。

回自向他——自我的成就是來自他人無私的付出，我亦不求回報分享予人。是一種學習成果的分享。

心是魔術師

我把身體放輕鬆，眼睛輕輕地閉起來。我的心，隨著呼吸漸漸地靜下來。我讓我的心海裡，浮現一片透明柔和的光芒，那光就像「水結晶」一樣地亮麗。這光芒漸漸地擴大，籠罩我的全身；這光芒漸漸地擴大，籠罩班上每位同學；這光芒漸漸地擴大，籠罩學校的每個人；這光芒漸漸地擴大，籠罩台灣的每個人。所有的眾生在這光芒的照耀下，變得很舒服、很平靜。這光芒漸漸地回到我的心中，我要把這善念的光芒，永遠存放在我心中，用這善念愛護每個人，愛護動物，愛護植物及愛護每個物品。

回小向大——我的眼裡不再只有自己，不只照顧自己的感覺，也能感同身受地助人。是一種同理助人的心量。

傾聽的妙用

不管，我說話的聲音是大聲還是小聲，
我總是希望，我的老師同學能聽懂我所說的話；
不管，我說話的口氣是暴躁還是溫柔，
我總是希望，我的父母兄妹能了解我的意思。
但是，我現在靜靜地想一想，如果我不能靜下心來，
傾聽他們所說的每一句話，他們怎會願意傾聽我所說的每一句話？
因此我希望，身邊的每一個人都能了解我，我也願意學會傾聽，去了解每一個我所遇到的人。
回劣向勝——認識自己，肯定自己與他人存在的價值，願意讓自己更好。是一種信任自他的態度。

溫暖的傳遞

我□□□：

願我不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願我身心平靜與喜悅。

願我的父母兄弟姊妹：

願他們不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願他們身心平靜與喜悅。

願我的老師同學：

願他們不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願他們身心平靜與喜悅。

願我認識及不認識的人：

願他們不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願他們身心平靜與喜悅。

回少向多——不只是自己及親人，還包括陌生人；不只是自己所喜愛的，還有我所討厭的人，都祝福他們擁有內心的平靜與喜悅。是愛護一切的信願。☸

日前到中國雲南走了一趟，試著尋找世人眼中的香格里拉。雲南有綿延的青山，靜謐的湖水，廣闊的草原，成群的牛馬散落在草原上，確實是人間的仙境。在這兒，不是時間操控一切，而是大自然無視於時間的存在。她，美在沒有紛爭；美在沒有煩憂；美在一切是那麼寧靜。

文明中的我們，常常思索著生命的真諦。有些人會積極地策劃這一輩子，希望生命能發光發熱；有些人只求和親人安穩過日子；更有些人希望藉由自己的努力為見證，喚起世人對生命的珍惜……。不管自己對未來有何企求，總希望你我對生命執著的出發點，來自於埋藏心靈深處的那份「愛」。

從事教職二十餘年，深深感受到：傳道、授業並不困難，難就難在如何為孩子解惑。每當我們真心地告訴孩子「天生我材必有用」時，總會不期然地遇到幾雙困惑的眼神。因為在他們幼小的心靈中，已經被教育成——會讀書的孩子才能成材。不管在家庭或學校；不管是父母或師長，一再肯定的是功課優異的同學。至於課業表現不理想的孩子，不是被責罵，就是被忽視、遺忘。

資賦優異的孩子，雖然也得背負著社會的壓力，但是他們得到的關注，比處在教室邊緣的孩子多太多。這些不被重視的孩子，常常在我們稍不注意時，選擇自我放棄。如何找回迷途的羔羊，是目前教育現場的老師最感困擾的。

獅甲國小是高雄市一所迷你型小學，比起鄰近的大學校，這個學校常常被人忽略。但是我們比他校幸運的是，有一些社會教育團體進駐校內，幫忙做輔導。基督教信義會所組的彩虹媽媽，教授孩子「生命教育」課程；紫竹林精舍的「心智教學」，指導孩子如何從心靈深處看生命。彩虹媽媽活潑化的教學，拉近了孩子間的距離；心智教學則從小故事切入日常生活的主題，活化了孩子的心靈，讓孩子感受到生命的尊貴。他們無怨無悔的付出，不僅點亮孩子的心，也點亮了我們的心。

如果有人問我，教育的工作是什麼？我會毫不遲疑地回答他：「教育是一個點燈的工作。」點亮埋於心靈深處的那份愛。因為唯有懂得自愛的人，才知道如何感同身受地關心別人；也唯有知道如何愛護別人的人，才能了解到人事物和諧的可貴。而這就是我覺得的最美的香格里拉。

人人都在追尋「香格里拉」。不遠千里地尋尋覓覓，但是或許就在你我身邊。只要努力經營，人人都將在心中發現這一方美麗的淨土。

香光尼僧團各分院道場近期活動

〔精進共修活動〕

◎藥師懺共修暨傳授在家五戒

時間：6/24（六）

地點：印儀學苑 02-23641213

◎皈依典禮

時間：7/30（日）晚上7:00~9:30

地點：定慧學苑 037-272477

◎皈依典禮

時間：4/2（日）下午1:30

地點：養慧學苑 04-23192007

◎佛一

時間：6/11（日）8:00~17:00。

地點：香光寺 05-2541267

◎八關齋戒

時間：7/9（日）8:00~17:00。

地點：香光寺 05-2541267

〔禪修活動〕

◎初階禪修班

時間：7/6~7/27。每週四晚上7:00~9:00

地點：印儀學苑 02-23641213

◎初階禪修班

時間：5/24~6/14。每週三晚上7:30~9:30

地點：養慧學苑 04-23192007

◎二日禪共修

時間：6/24（六）~6/25（日）。

地點：養慧學苑 04-23192007

〔課程講座〕

◎初級台語佛學研讀班

時間：6/8~10/5。每週四下午2:00~4:00

地點：印儀學苑 02-23641213

◎南傳佛教經典研讀

時間：3/18~4/29。每週六上午9:30~11:30

地點：印儀學苑 02-23641213

◎明代佛教史專題

時間：4/1~5/27。

地點：印儀學苑 02-23641213

◎家庭溝通舞蹈工作坊

時間：6/12~6/14。上午9:30~下午5:30

報名：印儀學苑 02-23641213

◎智慧女性工作坊

時間：4/22、4/29（六）。上午9:00~下午5:00

報名：印儀學苑 02-23641213

◎賞油桐花活動

時間：4/29（六）~4/30（日）。

地點：香光山 03-3873108

◎佛學研讀班繼續課程

時間：7/7~9/8。每週五晚上7:30~9:30

地點：養慧學苑 04-23192007

◎佛教經典講座——阿含經專題

時間：6/2~6/30。每週五晚上7:30~9:30

地點：安慧學苑 05-2325165（5/1起開始報名）

◎佛學講座（台語）——法句經

時間：3/21~4/25。每週二晚上7:30~9:20

地點：紫竹林精舍 07-7133891

◎佛學講座（國語）——佛法與身心對話

時間：3/22~4/26。每週三晚上7:30~9:20

地點：紫竹林精舍 07-7133891

◎社區成長課程

時間：7/5~7/19。每週二晚上7:30~9:30

地點：紫竹林精舍 07-7133891

（請上香光資訊網<http://www.gaya.org.tw>查詢或來電詢問詳細活動內容。）

喜佛誕生 步佛足跡

香光尼僧團慶祝佛誕祈安法會



〔法會暨浴佛活動〕

◎印儀學苑：5/14（日）

◎定慧學苑：5/7（日）

◎養慧學苑：5/14（日）

◎香光寺：5/7（日）

◎紫竹林精舍：5/7（日）

〔皈依典禮〕

◎印儀學苑：5/14（日）

下午2:00

◎紫竹林精舍：5/7（日）

上午8:30

香光尼眾佛學院舉辦「精讀巴利佛典」專題講座

此次「精讀巴利佛典」專題講座，由香光尼眾佛學院及財團法人伽耶山基金會共同舉辦，香光寺、香光佛教研修學院籌備處協辦，邀請美籍佛教僧人菩提長老，在2月17日至3月3日蒞香光尼眾佛學院主講。菩提長老在佛教巴利經典方面的翻譯、編輯，聲譽卓著，並出版許多作品。其中以現代英文語法翻譯並注釋巴利經論，最具貢獻及重要性。此次講座也開放給好樂佛法者同霑法益，聽講者約有一百多人。



◎香光尼眾佛學院舉辦「巴利佛典」專題講座圓滿。（左下為主講者菩提長老。照片提供：伽耶山基金會）

本次課程長老選擇中部尼柯耶的《正見經》與《馬邑大經》講授。《正見經》含括初期佛教教義，教導善不善法、四聖諦及緣起法；而《馬邑大經》則概觀初期佛教解脫道，說明解脫次第及方法。這兩部經指出佛教修行梗概，是認識佛教教義及修法重要的經典。

此次菩提長老融合諸南傳註釋，詮解原始佛教經典，除了能令大家了解佛陀教義的核心義理，也希望藉由親炙大師風範，培養研讀經典應具備的嚴謹與客觀的態度。

唯識大家 常覺法師圓寂

唯識大家常覺法師，於3月16日於福建泉州崇福寺示寂，享年79歲(1928～2006)。

常覺法師，福建晉江人。民國33年，依止崇福寺派下所屬慧濟寺福忍和尚剃度。後隨印順導師來台，隨侍導師近20年。

法師對佛教僧伽教育相當重視，曾任福嚴佛學院訓導主任、擔任教務工作，並參與多所佛學院的教務與教學。並編輯《海潮音》、《獅子吼》等雜誌多年。法師之講學，尤精擅演唯識，曾多次蒞臨香光尼眾佛學院講授唯識專題。晚年，不忍古剎祖庭頹圯，乃以餘力興復崇福寺，從不辭勞，終致肝病纏身，安詳示寂於泉州祖庭崇福寺。

法師一生篤實穩當，提攜後學，弘法教學，興復祖庭，不遺餘力。今化緣斯盡，捨報往生。追慕其高風，令人緬懷。祈願法師不捨眾生，乘願再來。

助印芳名

貳萬元整

釋圓教 李天均 曾春榮

陸仟元整

羅美月 張美珠 蕭世芳

伍仟元整

陳志重 林怡芬 林偉宇
林廷松 陳玉瓊

肆仟元整

釋善融

參仟陸佰元整

羅良光

參仟元整

釋善霖 方劉隨 蘇景輝
韓露廷 林春億 蔡春蘭
弘明寺

貳仟肆佰元整

吳秀華

貳仟元整

釋仰慧 釋真潔 釋自齊
釋紹謙 張國忠 蔡育宗
蔡青砥 何秀足 李碧英
潘秀鑾 沈春珠 黃宏銘
黃麗珍 蘇嘉慧 陳元貴

壹仟捌佰元整

蔡毓瑄

壹仟陸佰元整

林雅芳

壹仟伍佰陸拾元整

蔡良榮

壹仟伍佰元整

蔡曉瑛 蔡曉雯

壹仟貳佰元整

廖貴美

壹仟元整

張壹晴 劉軒銘 陳川明
郭庭卉 黃節玉 廖幸華
葉素珠 張素玉 郭明華
楊春美 鄭尚仁 黃淑綿
黃水文 張秀美 謝麗瑛
凌秀華 陳玉盞 李淑芬
吳序霖 蕭水生 楊震夷
林守雄 陳昱叡 何迪雨
蔡晉玄 謝仁旺 謝育臻
陳 切 莊美女 劉志賢
陳蓮英 莊鳴娟 陳昀偉
陳俊男 郭靜鴻 吳綉月
吳銀河 郭瓊薇 王敬甫
賴元生 辛法新 無名氏
法雨道場

玖佰元整

楊智亮 楊智勝 楊智安
楊智竣 楊筌詠

陸佰元整

邱廷暉 李孟怡 李慰慈
林本源 莊桂玲 郭美津
郭守貞 朱書瑩

伍佰陸拾元整

蔡佳琪

伍佰元整

釋果雲 楊恩慈 楊子慧
藍永松 黃芳慧 高毓智
陳隆成 林俊雄 黃毓瑩
彭偉瑛 顏玉珍 黃馨慧
林偉德 許文獅 葉光耀
黃麗蓉 陳美均 廖文聰
陳善晴 康梅花 涂文壁
葉溪泉 陳亨瑜 林聰啟
洪琦喬 洪芷吟 洪士殷
林翠騷 陳嘉福 周金珠
陳坤良 陳靜枝 陳隆成
尤素聰 陳盈旬 李純慧
吳雪珠 陳怡如 林千玉
林才生

肆佰元整

劉豐明 蔡承翰 王金蜜
林蘭章 李淑勤 謝清江
謝旻珊 謝苑恩 謝易珊
范玉球 妙雲蘭若

參佰伍拾玖元整

蔡耀隆

參佰元整

劉政宏 管新權 陳必昌
李仙花 劉政宏 何如珊
何偉綸 何禹嶽 陳麗玲
何漢強 蔡渝涵 朱珍宜
朱珍慧 朱敏慈 蕭美玲
朱正義

貳佰元整

釋見日 廖麗玲 王月金
蕭秋江 雅 萍 李友誠
何芸榛 朱益賢 蔡仔仔
林式芳 朱正文 楊繼聖
韓昭志 劉淑貞 尹 琪
尹 文

壹佰伍拾元整

陳布燦 周麗花

壹佰元整

釋宗安 謝佩芬 陳冠燕
梁美津 郭歷助 潘美娟
謝采庭 郭輝蘭 陳 靖
陳玉芝 謝宜良

伍拾元整

陳葳莉

美金壹佰元整

郭峰淵 陳雪卿

美金伍拾元整

NIEN-CHIN LIN

美金拾元整

HSIN TI CHE CHAO

【關懷佛教教育 共創人間淨土】

香光莊嚴雜誌社

Luminary Publishing Association

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：釋見鑪 簡伊伶 美術指導：雅堂設計工作室

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1 號

49-1, Hsiyachao, Nei-pu, Chu-chi, Chia-I, 60406, Taiwan, R.O.C

聯絡處：高雄縣鳳山市漢慶街 60 號

聯絡電話：07-7133891 傳真：07-7254950 郵政劃撥：03308694 香光寺

網址：http://www.gaya.org.tw/magazine E-mail: magazine@gaya.org.tw

本刊流通處

香光寺 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1 號 電話：05-2541267 傳真：05-2542977

紫竹林精舍 鳳山市漢慶街 60 號 電話：07-7133891～3 傳真：07-7254950

安慧學苑 嘉義市文化路 820 號 電話：05-2325165 傳真：05-2326085

定慧學苑 苗栗市福星街 74 巷 3 號 電話：037-272477 傳真：037-272621

印儀學苑 台北市羅斯福路 2 段 100 號 4 樓 電話：02-23641213 傳真：02-23641993

養慧學苑 台中市西區大墩十街 50 號 電話：04-23192007 傳真：04-23192008

香光山 桃園縣大溪鎮福安里 11 鄰頭寮 16 號 電話：03-3873108 傳真：03-3873108

製版印刷：中原造像股份有限公司

行政院新聞局局版台誌字第 4548 號 中華郵政台字第 0343 號登記為雜誌交寄

中華民國七十四年二月二十日創刊 中華民國九十五年三月二十日出版

◎讀者若重複收件或需變更地址，請通知各流通處，以便修改。

◎轉載文圖請先徵求同意。

ISSN 1027-5126 【非賣品】



一朵開敷的蓮華，表達香與光的意象。有兩種意義：

一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；

二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。

香與光的結合蘊涵著香光尼僧團

悲願、力行、和合的理念，期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，共同活出「香光莊嚴」的生命。