

念念彌陀念念心

年邁的外婆搓著念珠，嘴裡喃喃，正在做她的功課。我悄悄從她身邊走過，不敢驚動。

突然，她睜眼問：「妳說，那個佛怎麼念？」「啊？」「就是阿什麼？」「阿彌陀佛。」

「對啦！念到忘記了。」

「家家彌陀，户户觀音」，您對於阿彌陀佛是熟悉還是陌生？祂給您是安穩的未來依歸，還是人生將盡的蕭索意象？佛教修行不離當下一念，一念還要透盡輪迴苦處，阿彌陀佛到底慈悲無量，要人們不忘這一念，念念還構築了那道橫跨漫漫輪迴路的天橋。本期雜誌從彌陀法門佛事《三時繫念》中選錄曲目，歸依繫念，低吟高詠，耳根與眼根合用，或許，意到之際，迢迢萬里之外的極樂世界就在目前；悠悠千年的體悟，一念即是。

我出家後隔年，外婆住到養老院，那是間會有火車隆隆經過的養老院。外婆早晚固定時間都會坐在庭院裡，一邊看火車，也一邊搓著念珠喃喃。一回，我跟她坐在庭院，陪她說些話，看火車。要離去時，外婆只低著頭搓念珠，說：「我這樣一直念，以後就可以去阿彌陀佛那邊找你了。」無論您與誰相約極樂世界，祝願您從念念彌陀聲中，找到內心念念相繼的無限安穩與快樂。

目次

【編輯手札】

念念彌陀念念心

釋見鐸

《繫念彌陀（上）》

【你不可不知】

編輯組

4 誰是阿彌陀佛？

8 阿彌陀佛發了哪些願？

12 極樂世界是什麼樣子？

16 求生彌陀淨土的準備

18 念佛法門與淨土

20 念佛原理

22 念佛怎麼念？

26 除了念佛，還要做什麼？

28 淨土的分類

30 往生品位有幾種？

【佛教樂音】

34 三時繫念——念佛、禪法與幻住家風（上）

陳碧燕



《春風化雨》

46 簡樸生活與念佛——精進佛三開示（一）

釋悟因

《菩提心要》

56 道與涅槃

亞倫·華勒斯著

釋見芊、林鳳津合譯

《教訊采摭》

59 桃園大溪香光山寺動土傳戒大典圓滿結束

編輯組

《教界啟事》

60 香光尼僧團各寺院機構近期活動

助印芳名



1 誰是阿彌陀佛？

阿彌陀佛的名號

阿彌陀 (Amiti) 是梵文音譯，又做阿彌多、阿彌鞞。「阿」字意為「無」；「彌陀」則是「量」，「阿彌陀」即是「無量」。阿彌陀又作阿彌多摩，為無量壽之意，意指佛的壽命無限；亦有梵文名阿彌多婆，意譯為無量光，象徵無限光明。在梵本的《阿彌陀經》、《稱讚淨土佛攝受經》裡記載，此佛壽命無數、妙光無邊，所以稱為無量壽佛、無量光佛。在《平等覺經》、《後出阿彌陀佛偈》裡號無量清淨佛，這尊佛所在世界稱為清淨世界、極樂世界。

曹魏康僧鎧《佛說無量壽經》裡稱阿彌陀佛：「是故無量壽佛，號無量光佛、無邊光佛、無礙光佛、無對光佛、炎王光佛、清淨光佛、

歡喜光佛、智慧光佛、不斷光佛、難思光佛、無稱光佛、超日月光佛。」這即是常說的阿彌陀佛十三個名號（即無量壽佛加上十二光佛）。除此之外，阿彌陀佛還有許多稱號，如無量法身、無量名號、無量世界、無量方便等等。阿彌陀佛譯為無量佛，也就是佛無量，也可說阿彌陀佛便是十方三世無量諸佛的代表，如《觀無量壽經》說：「見無量壽佛者，即見十方無量諸佛」；「做是觀者，名觀一切佛身」。因此，古人說：「諸經所讚，盡在彌陀。」阿彌陀佛在一切佛中，便以名稱先得優勢，這是阿彌陀佛為人所特別讚嘆宏傳的重要理由之一。

阿彌陀佛的身世

關於阿彌陀佛成佛的過程，在幾部經典裡有提到：

◎《無量壽經》中說：過去有佛，名「世自在王佛」。當時，有一國王，聽了世自在王佛說法後，便出家為僧，名為「法藏」。有一天，法藏比丘跪在佛前，讚佛後，便祈請佛為他廣演諸佛如來的淨土法門。佛即為他廣說二百一十億佛剎土天人的善惡、國土粗妙。法藏比丘睹見之後，以五劫的時間，潛心思惟，將二百一十億佛土的精

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

華，提煉為四十八條，並於佛前發四十八願，那時大地震動，天雨妙華。法藏比丘經無數劫的修行，願行圓滿，入於佛位，號為阿彌陀。阿彌陀佛成佛至今，已有十劫。

◎《悲華經·大施品／諸菩薩本授記品》：寶藏如來時，有轉輪聖王名「無諍念」，與其千子供養寶藏如來，寶藏如來為他們演現十方無量世界——有清淨佛土，有不淨佛土——讓無諍念及諸王子自己選取，無諍念不願取不淨佛土，便發下二十四願，願取清淨佛土。發願後，寶藏如來便為他們授記：西方過百千萬億佛土，將有世界名曰安樂，無諍念當作佛，號無量壽如來。也為千子授記，大王子不眇將為觀世音菩薩，在阿彌陀佛入滅後成佛，號「遍出一切光明功德山王如來」。第二位王子尼摩將為大勢至菩薩，成佛時名「善住珍寶山王如來」。第三位王子王眾，將為文殊菩薩，成佛時名「普現如來」。第八王子泯圖，將為普賢菩薩，成佛時名「智剛吼自在相王如來」。

◎《一向出生菩薩經》說，寶功德威宿劫王如來時，為眾生廣說陀羅尼，有太子名「不思議勝功德」，生年十六，聽佛說法後，七萬年中精勤修習——未曾睡眠，也不側伏，端坐一處，得聞無數諸佛說法，

盡能修習。後出家為僧，經九萬年修習陀羅尼，並以之教化無量眾生，終於成佛。就是阿彌陀如來。

◎《法華經·化城喻品》：過去有佛號「大通智勝如來」，他原來是轉輪聖王，在出家成佛後，他的十六個孩子也隨他出家做沙彌。並在他入定八萬四千劫中，廣演《法華經》，度眾無量。後大通智勝佛說，這十六位沙彌未來將成佛。其中西方二佛，一名阿彌陀，二名度一切世間苦惱。此外，東方阿閼佛、釋迦牟尼佛都是十六沙彌之一。

◎《鼓音聲經》說：阿彌陀佛的國名為「清泰」。阿彌陀佛的父親是轉輪聖王，名為月上；母親名殊勝妙顏，子名月明。奉事弟子名無垢稱，智慧弟子名賢光。此經以載有阿彌陀佛父母而著稱。

在《大乘方等總持經》、《賢劫經》、《觀佛三昧第九經》、《如幻三摩地無量印法門經》等經，也有阿彌陀佛出世的記載。這些說法在流傳中並沒有統一。不過，《無量壽經》的說法逐漸為大眾所接受，法藏比丘修行後成為阿彌陀佛，為大眾所熟知公認。

2

你不可不知 編輯組

阿彌陀佛發了哪些願？

阿彌陀佛的本願

菩薩在修行時期發願，包含成佛時所建淨土模樣，這類誓願便叫做「本願」。本願不是今世發願今世成就，而是生生世世長期修行才能成就的誓願。一般本願又可分為總願和別願兩種。總願是一切菩薩共同的本願，主要是四弘誓願：眾生無邊誓願度、煩惱無盡誓願斷、法門無量誓願學、佛道無上誓願成。為了實現四弘誓願，每位菩薩將會發展出具體而內容豐富的別願，將抽象的根本精神透過更完整的面貌展現。因此，一般談某位佛菩薩的本願時，通常都是指別願而言。

阿彌陀佛本願的內容與數目，不盡相同，古今流通的是《無量壽經》魏譯本中法藏比丘所發四十八願：¹國無惡道願、²不更惡道願、

3 身真金色願、4 形色相同願、5 宿命智通願、6 天眼普見願、7 天耳普聞願、8 他心悉知願、9 神足無礙願、10 不貪計身願、11 住定證滅願、12 光明無量願、13 壽命無量願、14 聲聞無數願、15 隨願修短願、16 不聞惡名願、17 諸佛稱歎願、18 十念必生願、19 臨終接引願、20 欲生果遂願、21 三十二相願、22 一生補處願、23 供養諸佛願、24 供具隨意願、25 演說妙智願、26 那羅延身願、27 一切嚴淨願、28 道樹高顯願、29 誦經得慧願、30 慧辯無限願、31 照見十方願、32 寶香妙嚴願、33 蒙光柔軟願、34 聞名得忍願、35 脫離女身願、36 常修梵行願、37 天人致敬願、38 衣服隨念願、39 樂如漏盡願、40 樹中現剎願、41 諸根無缺願、42 清淨解脫願、43 聞名得福願、44 修行具德願、45 普等三昧願、46 隨願聞法願、47 聞名不退願、48 得三法忍願。

阿彌陀佛最重要的願有哪些？

阿彌陀佛四十八願，依隋淨影寺慧遠註解可分三大類——攝法身願、攝淨土願、攝眾生願；再依《淨土宗教程》，著眼於與娑婆眾生念佛往生關係深切的五願，是阿彌陀佛四十八大願的眼目與核心。

(一) 住定證滅願：「設我得佛，國中天人，不住定聚，必至滅度

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

者，不取正覺。」本願是攝眾生願的核心願，傳遞阿彌陀佛悲智本懷，欲令十方眾生往生淨土必定成佛。凡夫修行有三層面的困難——脫離生死輪轉難、證入不退轉位難、直趨大涅槃難。阿彌陀佛以其宏大願力加持護念眾生順利渡過三關，令難行易行，難能得能。

(二) 光明無量願：「設我得佛，光明有限量，下至不照百千億那由他諸佛國者，不取正覺。」本願是阿彌陀佛攝法身願之一。阿彌陀佛為使自己慈悲願力遍及法界，在因地啟建光明無量，勝於諸佛，甚至超越日月之明，凡阿彌陀佛光明所及，攝受眾生無量無邊。阿彌陀佛光明普照，對於念佛行人更是護念攝受，《觀經》云：「光明遍照十方世界念佛眾生，攝取不捨。」佛以光明成就我們的淨業，引發我們的心光，光光相攝，正是佛光德用。

光明無量願也含攝壽命無量願，蕩益大師曾說：「當知光壽名號，皆本眾生建立。以生佛平等，能令持名者，光明壽命同佛無異也。」亦如印順導師所言：「在無限的光明、無限的壽命中，既代表一切諸佛的共同德性，又即能適應眾生無限光明與壽命的要求。」無量光壽二願，可說是阿彌陀佛因應眾生的大悲方便之本。

(三) 諸佛讚嘆願：「設我得佛，十方世界無量諸佛，不悉咨嗟稱我名者，不取正覺。」阿彌陀佛為令眾生得聞淨土法門機緣無一遺漏，發此願使十方諸佛稱嘆阿彌陀佛極樂世界勸令往生，可見阿彌陀佛廣度眾生的用心良苦。

(四) 十念必生願：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念；若不生者，不取正覺。唯除五逆，誹謗正法。」這是阿彌陀佛攝眾生願的核心，歷來淨宗祖師大德視此願為本願之王，善導言：「一一願言，引第十八。」此願開示成就往生的條件，總令十方眾生只要信願，乃至十念念佛，即得彌陀願力攝受，成就往生淨土，這是阿彌陀佛無上悲智所流現的究竟方便。

(五) 臨終接引願：「設我得佛，十方眾生，發菩提心，修諸功德，至心發願，欲生我國，臨壽終時，假令不與大眾圍繞現其人前者，不取正覺。」凡夫臨終之際，多有顛倒，或起惡念邪見，所謂生死關頭，最難得力，阿彌陀佛愍念眾生臨終顛倒散亂之苦，特發臨終接引願，細緻入微，慈悲之極。

極樂世界是什麼樣子？

以四十八願建構而成的阿彌陀佛淨土，《無量壽經》喻為安樂；《文殊師利佛土嚴淨經》喻為安養；《鼓音聲經》說為清泰。因此，極樂世界有安樂國、安樂淨土、安樂世界、極樂國、極樂世界、安養國、安養淨土、彌陀淨土、西方淨土等稱號。

今以大眾所熟知的《佛說阿彌陀經》來講說極樂世界：

◎方向及名稱：「從是西方，過十萬億佛土，有世界名曰極樂。其土有佛，號阿彌陀。今現在說法。」「彼土何故名為極樂，其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。」

◎自然景觀美好：「極樂國土，七重欄楯、七重羅網、七種行樹，皆是四寶，周匝圍繞……極樂國土有七寶池，八功德水充滿其中。池

底純以金沙布地；四邊階道，金銀、琉璃、玻璃合成；上有樓閣，亦以金銀、琉璃、玻璃、碑磬、赤珠、瑪瑙而嚴飾之。池中蓮華，大如車輪，青色青光、黃色黃光、赤色赤光、白色白光，微妙香潔。」

◎人民壽命無量且皆是聖人：

「彼佛壽命及其人民，無量無邊阿僧祇劫。」

「彼佛有無量無邊聲聞弟子，皆阿羅漢。諸菩薩眾亦復如是。」

「極樂國土，眾生生者，皆是阿鞞跋致。」

「彼佛國土常作天樂；黃金為地；晝夜六時，雨天曼陀羅華。其土眾生，常以清旦，各以衣祴盛眾妙華，供養他方十萬億佛；即以食時，還到本國飯食經行。……彼國常有種種奇妙雜色之鳥：白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽共命之鳥，是諸眾鳥，晝夜六時出和雅音，其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分，如是等法。其土眾生，聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧。……彼佛國土，無三惡道。……彼佛國土，微風吹動諸寶行樹及寶羅網，出微妙音，譬如百千種樂同時俱作，聞是音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。」

往生論的分類

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

世親《往生論》將極樂世界整理為器世間、眾生世間二種清淨，總攝為二十九種莊嚴成就，並以偈語精要詮釋，不僅可為極樂世界情況的總體框架，也可作為觀想的內容：

(一) 十二種眾生世間清淨

◎阿彌陀佛功德成就

1	莊嚴座功德成就	無量大寶王，微妙淨華台。
2	莊嚴身業功德成就	相好光一尋，色像超群生。
3	莊嚴口業功德成就	如來微妙聲，梵響聞十方。
4	莊嚴心業功德成就	同地水火風，虛空無分別。
5	莊嚴大眾功德成就	天人不動眾，清淨智海生。
6	莊嚴上首功德成就	如須彌山王，勝妙無過者。
7	莊嚴主功德成就	天人丈夫眾，恭敬繞瞻仰。
8	莊嚴不虛作任持功德成就	觀佛本願力，遇無空過者，能令速滿足，功德大寶海。

◎菩薩功德成就

1	不動應化功德成就	安樂國清淨，常轉無垢輪，化佛菩薩日，如須彌住持。
2	同時遍至功德成就	無垢莊嚴光，一念及一時，普照諸佛會，利益諸群生。
3	無餘供贊功德成就	雨天樂花衣，妙香等供養，讚佛諸功德，無有分別心。
4	遍示三寶功德成就	何等世界無，佛法功德寶，我皆願往生，示佛法如佛。

(二) 十七種器世間清淨：

17	莊嚴一切所求滿足功德成就	眾生所願樂，一切能滿足。
16	莊嚴大義門功德成就	大乘善根界，等無譏嫌名， 女人及根缺，二乘種不生。
15	莊嚴無諸難功德成就	永離身心惱，受樂常無間。
14	莊嚴受用功德成就	愛樂佛法味，禪三昧為食。
13	莊嚴眷屬功德成就	如來淨華眾，正覺華化生。
12	莊嚴主功德成就	正覺阿彌陀，法王善住持。
11	莊嚴妙聲功德成就	梵聲悟深遠，微妙聞十方。
10	莊嚴光明功德成就	佛慧明淨日，除世癡闇冥。
9	莊嚴雨功德成就	雨華衣莊嚴，無量香普熏。
8	莊嚴三種功德成就	虛空 無量寶交絡，羅網遍虛空， 種種鈴發響，宣吐妙法音。
		地 宮殿諸樓閣，觀十方無礙， 雜樹異光色，寶欄遍圍繞。
		水 寶花千萬種，彌覆池流泉， 微風動花葉，交錯光亂轉。
7	莊嚴觸功德成就	觸者生勝樂，過迦旃鄰陀。 寶性功德草，柔軟左右旋， 無垢光燄熾，明淨曜世間。
6	莊嚴妙色功德成就	備諸珍寶性，具足妙莊嚴。
5	莊嚴種種事功德成就	淨光明滿足，如鏡日月輪。
4	莊嚴形相功德成就	
3	莊嚴性功德成就	正道大慈悲，出世善根生。
2	莊嚴量功德成就	究竟如虛空，廣大無邊際。
1	莊嚴清淨功德成就	觀彼世界相，勝過三界道。

4

求生彌陀淨土的準備

你不可不知

編輯組

彌陀淨土法門的修持，有三大行持，即信、願、行。由信啟願，由願導行，三者如鈎鎖相連，缺一不可，稱淨土資糧。以下對三資糧簡介：

信門

滿益大師云：「得生與否，全由信願之有無；品位高下，全由持名之深淺。若信願堅固，臨終十念一念，亦決得生。」對彌陀的信心，可以滿益大師的六信來說明——信自：相信自性本有的常住真心，雖然因妄想執著而未能顯朗，但若能一念回光，藉託彌陀名號，心性便容易顯發。信他：信釋尊所宣說的法真實無妄；信阿彌陀佛實無虛願；信十方諸佛的證信與護念。信因：要相信「以念佛為因，往生成

佛為果。」縱使散亂心持念佛號，仍能為日後佛道種子；況一心不亂專持佛號，必定今生成就往生。信果：深信極樂世界諸善上人，都是從念佛三昧得生。信願念佛，因緣具足，成辦往生大事。信事：深信實有極樂國土，最極清淨莊嚴，並非寓言或烏托邦。信理：深信極樂世界實不出我現在一念之外；西方所現主伴，皆我現前一念所現影。

願門

淨土法門是阿彌陀佛願力所啟，修行人想往生彼土，也應發願求生。願門的核心是：厭離娑婆；欣求極樂。這二者是願的一體兩面，厭穢土就要願捨；欣求淨土，就要願取。以悲切心相應彌陀大願，而能得彌陀接引，橫超生死。

行門

行門是將信願具體地落實在念佛行持中，念佛法門雖簡易便捷，然亦有淺深不同。滿益大師將信、願、行分為兩類：信願為慧行；持名為為行。慧行為前導；行行為正修，如目足並運，自可感生淨土。

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1986。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

原始佛教的念佛

佛教的修行方法非常繁雜，早在部派佛教時期，念佛的功德便受到重視，《增一阿含經》中便以念佛為十隨念之一，繫念佛的功德及相好，能除恐怖，得生諸天，也是證得涅槃的方法之一。此時的念佛是透過憶念或觀想而令心專注，並沒有口稱念佛。「南無如來」常只是弟子對佛陀單純的稱呼或皈依。

念佛與彌陀淨土

將念佛方法與往生彌陀淨土聯繫起來的最早經典，是支婁迦讖所譯的《般舟三昧經》。經中提到：若有人一心念西方阿彌陀佛，一日至七日，能見十方諸佛悉立於前。如何得生極樂世界，「阿彌陀佛報

言：欲來生者當念我名。莫有休息，則得來生。」其中「當念我名」常為彌陀淨土「持名念佛」的根據。

執持名號是口稱？還是心念？

至於《阿彌陀經》中的「執持名號」，是心念？還是稱念？多數祖師大德將之解釋為是憶念或作意。智圓的《疏》中說到：「執持名號者，執謂執受，持謂任持。信力，執受在心；念力故，任持不忘。」這是強調心念而言。也有祖師大德認為：執持為心念；口稱為表現。以口稱詮釋持名念佛的，則是唐朝善導大師為先。

三種念佛的內容

念佛的內容對象，按其歸類，也可歸為三種：

◎實相念佛：大乘佛教的實相，指稱宇宙萬有總的本相，實相念佛又稱法身念佛。這種念佛是強調：悟解佛的實相，即「理即佛」。

◎觀想念佛：觀想西方淨土依正二報諸相，是形象性的念佛，不需進一步去作哲學性的探索。

◎持名念佛：稱念阿彌陀佛的名號，包括口念、心念，或心口同念。

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

心作心是 繫念佛界

《觀經》云：「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中，是故汝等心想佛時，是心即是三十二相，八十隨形好。是心作佛，是心是佛，諸佛正遍知海，從心想生。」凡夫真心含藏塵垢之中，難以自現，今以阿彌陀佛萬德洪名之力，清除垢障，聲聲喚醒自心，就路還家，領略本地風光。心念若與佛名相應，即念佛法界。念佛從念頭入手，是本歸元第一妙法。心作心是，繫念佛界，是念佛法門的根本理念。

大勢至菩薩：都攝六根 淨念相繼

大勢至念佛圓通從根修證，以一攝六根，不令六根緣六塵，所謂六

用不行而六根都攝。在具體的念佛行持中，都攝六根的意思是：念佛時，心專注在佛號，這是攝意根；口念得清清楚楚，攝舌根；耳聽得清清楚楚，攝耳根。這三根攝於佛號。眼不亂視，低垂三分，眼既攝已，鼻亦不亂嗅，身存恭敬，則鼻根、身根皆攝。已攝六根而不散，那麼，心無妄念，只有念佛，若能都攝六根而念，就是淨念相繼，常淨念相繼，一心不亂與念佛三昧，將能漸得。

觀音菩薩：耳通圓通 返聞聞自性

觀音菩薩耳根圓通，是透過娑婆眾生耳根最力的特點，將心放在自己能聽聞聲音的法性中；當聲音消融時，即所謂入流亡所，返聞聞自性，最後解六結，破三惑，證三空。這雖是偏向自力以觀照的方法，但仍可與念佛法門相應。

「念佛」，將大勢至菩薩的「反念念自性」與觀音菩薩的「返聞聞自性」融合。下手處是念佛，都攝六根念佛，自念自聽，安住佛念，入流亡所，心若虛空，不住空境。雙取二種圓通的勝妙，而見阿彌陀佛全體展露，自性彌陀、唯心淨土，共趨圓成。

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

念佛怎麼念？

念佛法門必須自力、念力與佛力和合，才能成就往生。能否感通阿彌陀佛願力接引，取決於誠敬；念佛功夫深淺，則取決於專精。因此，無論採取哪樣念佛方法，基本精神態度就是：誠敬專精。至於古來祖師大德積累許多念佛方法，今列十種常用方法，略作介紹：

(一) 十念法：每日清晨洗漱完畢，面西合掌，然後，吸進一口氣連續念佛，至下一次吸氣停。一口氣為一念，如是十次，名為十念。隨氣長短，不限佛號數目。念時，佛聲不高不低，不緩不急，如此十次，連續不斷，重點在令心不散，藉氣束心。隨氣長短，不可勉強多念，多念傷氣。若想加功課，可加早晚各一次十念或早午晚各三次。

(二) 十念記數法：念佛時，從一句至十句，需念得分明，也記得

分明。至十句已，再從一句至十句念；不要念到二十、三十，隨念隨記。若費力，或用三三三三制，或用三三三三制。有主張一邊念一邊用念珠記數；也有主張不用念珠，只憑心記。重點在念得清楚；記得清楚；聽得清楚。全心力量在一句佛號，不但去妄想，且最能養神。這是攝心念佛的究竟妙法。

(三) 追頂念：念佛要一心不亂，只以一句佛號，一句頂一句，一聲追一聲，如猛將提刀捉賊，努力直前，不少休息，中間不留間隙。要注意：高聲傷氣，逼氣動火，默努傷血，輕鬆養識，沉靜墮昏。這種念佛法可於每支香念佛末後一用，或者妄想極強時用，需善用，否則容易受病。

(四) 高聲念：神智昏沉或妄想紛起時，振作精神高聲念佛，聲聲快足，乃至高亢入雲，心易專而雜念少。

(五) 金剛念：如果心氣不適，或場合不方便，但動口唇，聲在唇齒間。金剛持又稱半明半默持，數目不計多少，心憶而動於舌；舌動而返於心；舌既有聲，耳還自聽，綿綿密密，是為心念、心聽。

(六) 隨息念佛：氣靜心平時，觀出入息，每一息念「南無阿彌陀

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1962。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1986。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

佛」一聲（吸氣念「南無」，呼氣念「阿彌陀佛」），方便調息，不緩不急，心息相依，行住坐臥，皆可行之。

（七）繫緣念：行住坐臥、語默動靜、穿衣吃飯，一切時一切處，皆繫念佛號。雖事務忙碌，內心亦不忘彌陀佛及憶念淨土。

（八）觀字念：當徐徐稱念佛號時，隨每字音聲，內觀字形，或觀中文字形「南無阿彌陀佛」。念得清清楚楚；聽得清清楚楚；意根觀字形清清楚楚。聲與字相應不亂，以這種方式攝心，功效顯著。

（九）持名與觀想合修：經行疲乏時，靜坐觀佛，坐久則經行稱名念佛。靜坐時，可觀想佛像與淨土莊嚴。觀想念佛略舉幾個：

◎自坐蓮花想：觀想面前有一朵大蓮花，顏色不拘，如車輪一般大，花瓣樣狀分明，想自身坐在蓮花中，端然不動。作蓮花合想，作蓮花開想。當花開時，有五百光照身，見佛菩薩及淨土，聽聞妙法。

◎白毫觀：觀想阿彌陀佛丈六金身，趺坐蓮花寶台，端正無比。兩眉之間，有白毫長一丈五尺，周圍五寸，柔軟如兜羅棉，白如雪，外有八稜，右旋宛轉，中則虛空，放淨光明。作此想時，停心住念，心內憶念「白毫相光」四字，愈久愈妙。《觀經》云：「見眉間白毫

相」者，八萬四千相好，自然當現。」

◎阿彌陀佛觀：可觀想阿彌陀佛威德巍巍，相好光明，如黃金山，出於海面。亦可觀想西方極樂世界種種莊嚴，如妙香天樂、泉池流水、寶樹寶網，一一憶念，一境一幕，猶如神遊其境。

(十) 臨睡觀念法：準備入觀或臨睡前，一心合掌，正面西向，或坐或立或跪，十聲念阿彌陀佛、觀音、勢至、清淨海聖眾後，祈念：「弟子某甲，現是生死凡夫，罪障深重，輪迴六道，苦不可言。今遇知識，得聞彌陀名號、本願功德，一心稱念，求願往生，願佛慈悲不捨，哀憐攝受。弟子某甲，不識佛身相好光明，願佛示現，令我得見，及見觀音、勢至、諸菩薩眾，彼世界中清淨莊嚴、光明妙相等，令我了了得見。」（善導大師發願文）發願之後，便正念入觀，或是正念而睡，不可散心雜話。如此虔敬地做，可能會正在發願時或睡夢中，見到彌陀聖眾或極樂淨土，只要專注一心一意地實行，必定如你所願。

續藏《念佛百法》有更詳細的介紹。

除了念佛，還要做什麼？

在《觀無量壽經》裡提到，若欲求生極樂淨土，除了念佛之外，還要修三福業。在信願持名的前提下，仍要隨分隨力修持其他善行，用以增上往生的品位。今以善導大師的二行二業及三福善，與普賢十大行願，作為淨業助行說明。

二行二業：

起行					
雜行	正行	助業		正業	
				稱名正行	讀誦正行
其餘諸善		讚嘆正行	禮拜正行	觀察正行	

善導大師將諸善萬行判為正、雜二行與正、助二業，規範出一條清
楚易行的淨土法門修學之路。

三福善

善導大師將三福與九品歸類於散善，而三福善含攝五乘佛法的一切
善行功德，不僅能改善世道人心，也為成佛的基礎。

◎世善：孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業。

◎戒善：受持三皈、具足眾戒、不犯威儀。

◎行善：發菩提心、深信因果、讀誦大乘、勸進行者。

普賢十大行願

普賢十大願是修持淨土法門的重要科目。淨土經典曾載：參與彌陀
佛盛會的四眾弟子、諸菩薩聲聞等，皆共修持普賢大士的德行，具足
無量行願；普賢菩薩也以十大願王，勸進眾人導歸西方極樂世界，所
以普賢行願與彌陀淨土因緣甚深。普賢十大願羅列如下：¹禮敬諸佛、
²稱讚如來、³廣修供養、⁴懺悔業障、⁵隨喜功德、⁶請轉法輪、⁷請佛
住世、⁸常隨佛學、⁹恆順眾生、¹⁰普皆回向。

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

淨土的分類

從諸多經典中，有關淨土的相狀與所住聖眾的宣示，祖師大德衍生出不同的淨土界說。後人廣為運用的，當推天台智者大師的淨土分類。天台四土界分類如下：

凡聖同居土

此土是凡夫與三乘聖人共住之地。其中又分兩種：一是穢土，即是娑婆世界；一是淨土，就是彌陀淨土。彌陀淨土的住民有凡夫往生，也有聲聞四果、辟支佛等聖者，但皆已入正定聚，得不退轉位。淨、穢土的佛菩薩，都是其他三土的住民，應有緣眾生而權宜化生此土，稱為「權聖」。凡聖同居土的淨、穢，依見、思、惑程度而分。

方便有餘土

是阿羅漢、辟支佛和地前菩薩所住之地。因離三界內分段生死，仍未斷變異生死，僅斷三界內見思煩惱，尚餘無名根本惑。因為生死煩惱有餘，所以稱「方便有餘土」。

實報無障礙土

純屬菩薩所住地，沒有凡夫與二乘。全性起修，契合實相，所感得的真實果報，便稱「實報」；色心自在，突破時空的障礙，故名「無障礙」。

常寂光土

是完全斷除根本無明的佛如來的依處，是常住（法身）寂滅（解脫）光明（般若）的佛土。

四土各有三輩九品，依其功行淺深而分判。一般說來，娑婆世界的行者，大多生在凡聖同居土。而西方極樂世界的殊勝，正體現在凡聖同居土——與娑婆凡聖同居土相比，極樂凡聖同居淨土中，聖人無量無數，不似娑婆世界難遇；凡夫與聖人聚會一處，聖人如師如友，一起修學，後與聖眾同盡無明，同登妙覺。

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

往生品位有幾種？

關於求生彌陀淨土，因信願深淺、發心大小、持誦多少、修習勤惰等差異，加上宿根福德因緣殊異，求生淨土的品類亦各有不同。在《無量壽經》中分上中下三輩；《觀經》中則分九品。至於三輩往生與九品往生的同異，古來大德也分有「三輩與九品正相配合，只是開合不同」與「三輩與九品相異」兩種觀點。今就二者的因行果報，說明不同的特質。

三輩往生的因行果報

◎三輩行因：三輩往生的共同條件是「發菩提心，一向專念阿彌陀佛」，也均需回向願求往生。三輩往生皆屬十方凡夫的行持，即以信

願稱名為正行，修諸功德為助行。

◎臨終情景：念佛功夫的淺深，煩惱伏斷的程度，影響臨終見佛的勝劣。上輩生者見阿彌陀佛與諸聖眾現前接引；下輩生者，僅如夢中見佛。但無論哪一輩，臨終時得阿彌陀佛願力加持，彈指往生極樂世界，蓮花化生，自然長大。

◎生彼國的狀況：往生淨土後，三輩功德受用仍有不同，皆因生前念佛功德及煩惱伏斷差異：上輩生者，花開見佛，聞法得忍，便與諸菩薩一樣供養十分諸佛；中下輩往生者，花開見佛的時間，以及聞法悟道的深淺，是比不上輩往生的。

除專修淨土法門三輩往生者外，還有一類是修持大乘其他法門，兼修淨土，回向往生者，同為阿彌陀佛願力所攝受。

九品往生的因行果報

九品都是廢惡修善，因善惡業不同而有九品之別。今依《淨土宗教程》摘錄幾點特質：

◎共同條件：發三心「至誠心、深心、回向發願心」，是念佛修持

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1996。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

成就的保證；修三福善「世善、戒善、行善」，是增上品位的基礎。

◎善知識的重要性：末後四品臨終情景中，突顯善知識說法加持的影響與重要性。如生前並不特別留意佛法，對極樂淨土極為陌生，若臨終時，得善知識演說稱讚持名念佛的功德，於是跟著念佛，而以十念的力用，蒙佛接引得下品下生，可知善知識規勸引導的重要性。

◎品位隨其心力互通無礙：一一善，皆淨土因；一切惡若能懺悔，亦能成淨土因。如阿闍世王雖犯五逆之罪，若往生當屬下下品，但因其懺悔心猛利的原因，為上輩三品所攝。可知九品往生，皆因心力而能互通無礙。

◎九品因行受用果報差異，顯示與佛教根本理則——自力修學，修因得果——不相違背；而臨終蒙佛接引，能帶業往生極樂淨土，又顯示彌陀淨土的殊勝，以及阿彌陀佛的慈悲願力。

從本質而論，三輩與九品相配合，但就其因行不同，同中有別。在堅固信願的前提下，我們應調整自己的行業，以上輩三品為目標，不斷增上自己的修學。

三輩九品的種姓

至於三輩九品的種姓，有主張上輩三品是菩薩種姓；中輩中上品是小乘聖眾所生，凡夫是不可求生。但是，善導大師指出：「看此《觀經》定善及三輩上下文義，總是佛去世後，五濁凡夫，但以遇緣有異，致令九品差別。何者？上品三人是遇大凡夫；中品三人是遇小凡夫；下品三人是遇惡凡夫。以惡業故，臨終藉善，乘佛願力，乃得往生。」又云：「如來說此十六觀法，但為常沒眾生，不干大小聖也。」善導大師上契佛陀本懷，消除凡夫容易退卻的心理作用，鼓勵大家發心念佛，乘佛願力，求生淨土，於弘傳淨土法門是最大功德。今羅列善導大師的種姓判釋：

下輩			中輩			上輩		
下品下生	下品中生	下品上生	中品下生	中品中生	中品上生	上品下生	上品中生	上品上生
五逆重罪凡夫	破戒大罪凡夫	十惡輕罪凡夫	世福上善凡夫	小乘根性下善凡夫	小乘根性上善凡夫	大乘下善凡夫	大乘次善凡夫	大乘上善凡夫
遇惡凡夫			小乘凡夫			大乘凡夫		

三時繫念

——念佛、禪法與幻住家風（上）

美國芝加哥大學音樂系博士 陳碧燕

《三時繫念儀範》〈緣起〉載曰：「中峯祖師著文繫念，何云繫念，一心繫屬於

佛不雜他念之謂也。乘此念心，堅固純熟，決定往生。」⁽¹⁾從元代始，《三時繫念》

作為念佛儀軌，流傳至今已七百多年。目前在台灣，《三時繫念佛事》的舉行也十分普遍，一般多見於以下幾種情況：接續總結佛七之儀軌，紀念專修念佛之大德的往生佛事，及作為一般超薦之法事。而後者又可分為兩類：以此儀軌作為獨立超薦佛事，

光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

或置於大型法會之末作為總結超薦佛事。雖然我們無法真正了解元明之際《三時繫念佛事》與《三時繫念佛事》的實際運用狀況與背景，但是不論古代或現代，《三時繫念佛事》的內容，在漢傳佛教的寺院儀軌中顯得極為突出，異於一般懺法或普濟儀軌。並且，台灣現行《三時繫念佛事》多與淨土念佛修行連繫，使此儀軌儼然成為重要的淨土儀軌。而筆者因長期研究寺院早晚課及學習禪宗參話頭，熟悉《三時繫念佛事》作者中峯明本禪師參話頭之教示極為卓絕，且觀其《三時繫念佛事》儀軌與當代寺院課誦內容並行，為研究僧團組織與念誦發展的重要關鍵。

明本為元代禪宗大師，臨濟宗十五世之正胤，畢生提倡參話頭以帶領禪者登門入室，發明心地。事實上，《三時繫念佛事》儀軌內容反映了許多禪學意旨、明本的儀軌風格，及元朝寺院與居士（尤其是士大夫佛教徒）之關係，及當時於江浙一帶淨土修行與淨土團體（蓮社）之風氣。這些議題，皆連繫於佛教宗派關係，及佛教徒之宗教生活。然而儀軌內容、結構和樂曲（如讚、偈）之使用，主要的考量是：如何呈現最好的儀式效果及宗教功能。此部分，也會因儀式所強調之法門或教義內容，而互有差別。如天台宗強調通達經旨和實地修行並行，因而自智顛以來，便有許多懺法儀軌之制定，以俾行者深入三昧，疾證菩提。自古以來，天台宗運用不少般舟三昧與念佛三昧之懺儀。《三時繫念佛事》和一般懺法，於內容上有明顯之差異，更別於天台儀軌。

然而，儀式雖反應某些傳統或教義特質，但本文亦強調：不要設立一個固定的形象，以之為完整的教義和實踐系統。換句話說，宗派與其強調之法門固然息息相關，但我們不可太類別化（compartmentalization）宗派，視其為自主獨立的傳統。事實上，天台、華嚴或禪宗等佛教宗派，自隋唐至宋元時期，一直於轉化與發展的過程中。而所謂的淨土宗，更是於宋以來，經幾位天台法師編撰淨土大師之列傳，而漸於元明，尤其清以來形成一個宗派概念。

對於佛教之宗派關係，近年來已有許多學者（特別是幾位研究宋元天台和禪宗的西方學者，如 Daniela Getz, T. Griffith Foulk, Daniel B. Stevenson）呼籲，日本佛學的大量影響，已使中西佛學者傾向將中國佛教過度教派化，各宗派於學術理論中似乎涇渭分明，自相獨立。⁽²⁾如此，使很多人（包括學者）以為淨土宗是隋唐以來的獨立宗派之一。然而，淨土於中國佛教歷史中，尤其於宋元以前，並非是一個特別或獨立的機制——含有清楚之傳承及教義系統。

自隋唐至元，淨土經疏、闡揚淨土與念佛法門之著作，及淨土念佛儀軌之著作，多為各方大德，其於佛法之經義精通博達，多無局限於單一宗派或法門。然而這些論疏與儀軌，實為中土佛教徒於淨土修行之微妙深奧，提供清楚實際之入門。列舉幾位魏晉至唐之佛教淨土經疏大德（此時以《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》三部之註

疏為最主要），其中《無量壽經》疏有：慧遠（東晉324-116）《無量壽經義疏》、吉藏（隋549-623）《無量壽經義疏》、元曉（唐617-？）《兩卷無量壽經宗要》等。《觀無量壽經》疏合：慧遠《觀無量壽經疏》、智顛（隋538-597）《觀無量壽經疏》、吉藏《觀無量壽經義疏》、善導（唐613-681）《觀無量壽佛經疏》等。《阿彌陀經》疏則為：智顛《阿彌陀經義記》、慧淨（唐583-？）《阿彌陀經義述》、窺基（唐632-682）《阿彌陀經疏》與《阿彌陀經通贊疏》、元曉《佛說阿彌陀經疏》等。這些淨土經疏作者，具博通諸論，深達經旨。甚至於其他法門和諸大經論之理解闡義，亦為群雄之首，最具博學名聞，並為各界瞻仰，信徒十方幅湊者，或甚至為中土佛教門派之創宗始祖。其中慧遠為般若經學大師及廬山白蓮社創始者，而善導為唐初之淨土大德。其餘之淨土經疏者則同時為其他佛教經論思想之大師，如天台宗始祖智顛、法相宗初祖窺基、中興三論宗大師吉藏、唐初譯經大師及大莊嚴論學者慧淨、華嚴學名僧元曉等，皆為當時最為重要之佛教導師。這些法師俱稱歎讚揚淨土修行與念佛功德之殊勝。他們不但為淨土經作疏，以解此幽微深奧之法門；更作念佛法及淨土釋義之論述，闡宏淨土思想。

隋唐淨土思想之主要專論包括道綽《安樂集》、善導《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》、智顛《淨土十疑論》及《五方便念佛門》、懷感《釋淨土群疑論》、迦才《淨土論》、窺基《西方要決釋疑通規》、慧日《略諸經論念佛法門往生淨土集》、

元曉《遊心安樂道》、道鏡與善道之《求生西方淨土念佛鏡》（簡稱《念佛鏡》）、飛錫《念佛三昧寶王論》等。除此之外，此時之淨土道場儀軌之著作也不少。專修淨土法門之大德，創立念佛儀範，嘉惠行人。隋唐之淨土禮懺儀，包括：曇鸞《讚阿彌陀佛偈》，善導《轉經行道願往生淨土法事讚》、《依觀經等名般舟三昧行道往生讚》及《往生禮讚偈》，智昇《集諸經禮懺儀》，法照《淨土五會念佛法事儀讚》及《淨土五會念佛觀行儀》等。淨土文與淨土懺儀之著作，此時亦為盛期。寺院道場關於對阿彌陀佛之皈依、禮敬、讚歎、觀想、念佛、發願、回向等，在隋唐時期已基本確立。

宋朝撰淨土經疏、淨土懺儀及淨土著作者，包括：遵式（964-1032）、知禮（960-1028）、智圓（976-1022）、元照（1028-1116）、宗曉（1131-1214）、志磐等。其中，除元照為律宗大師外，其於上述諸位皆為天台宗法師。而元代僧作淨土文者，有懷則、天如惟則及普度。其中普度為專修念佛法門之大師；懷則為元朝時天台之興教大師；天如惟則為禪宗大師中峯明本之門徒。

淨土信仰或念佛法門在宋元以前，已成為許多寺院日常佛事的一部分，宋元之清規（多為禪宗清規）亦載如何為病人解釋與念誦，尤其念誦阿彌陀佛名號。念佛即如同施食儀軌一般，為諸寺院所運用。北宋禪師長蘆宗曠所集，於崇寧二年（1103）完成的《禪苑清規》，其卷六〈警眾〉載「黃昏鳴大鐘者，行者上殿念佛也。」南宋以來，

許多大叢林也多建立觀音殿及彌陀殿供奉崇拜。宋元佛教大德中多有觀音信仰者，大慧宗杲、遵式、知禮、明本等皆是。如：宗杲作〈禮觀音文〉，遵式著《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》等，知禮撰《千手千眼大悲心咒行法》，而明本之《幻住清規》是首度載觀世音菩薩聖誕的清規。其中遵式與中峯明本也分別作《往生淨土懺願儀》及《三時繫念》。淨土思想和淨土信仰，於中國社會所扮演的角色，是無庸置疑的；只是過度宗派化的結果，卻可能導致各法門或宗派思想於社會中的真實關係被過度存粹化與自主化。

筆者以《三時繫念》儀式作為研究主題，一方面作為對寺院早晚課和僧團組織關係的持續探討；另一方面，也是著眼於此儀軌在台灣的普及性及其儀軌之特殊性。然而，三時繫念的唱誦雖然單純，但於台灣幾個較大的佛教機制，如佛光山、淨宗學會和法鼓山等，所作之三時繫念佛事，風格各自不同，其中最大之區別，往往在於白文的念誦。因既然《三時繫念佛事》之讚偈經咒皆含於寺院早晚課誦中，則各寺院不論其宗派法門互異，早晚課誦基本內容，自明末以來已是相當一致的。白文腔調之運用，非經咒讚偈，在《三時繫念》佛事中作為宣唱開示之「講演」與「提綱」，為《三時繫念》異於其他佛教儀軌的特點，亦是目前台灣不同寺院實行《三時繫念佛事》風格差異較大的地方。而此差異多和該寺院之叢林制度、生活型態和梵唄的

教學狀況關係密切，但顯然與寺院之宗派類別無關。另外，《三時繫念佛事》雖然重要普及，但卻未見於藏經所列之淨土儀軌中，也未見於其他的淨土文類中。如清代彭際清於其《淨土聖賢錄》記載明本的多種成就及影響，包含其對淨土之舉揚及其《淨土詩》之著作，然而並無提及《三時繫念》。甚至明本所制之清規《幻住清規》亦無《三時繫念》的記載。另外，由其門徒所編撰、元皇朝應允編入藏經之《天目中峯和上廣錄》，與目前收入於續藏經的《天目明本禪師雜錄》，亦皆無載錄《三時繫念》。由此，我們需思考當時明本著《三時繫念》的主要僧團和居士團體，即當時運此儀軌之對象及地區，可能不包含天目山或其他明本曾住持或居住之禪寺以外的區域（除天目山師子正宗禪寺以外，明本所居之處多名為幻住庵）。

《三時繫念》扮演的社會宗教教育的角色和對象，實在關係著此儀軌之內容和結構。而研究此儀軌之內涵與特點，提供了元代之漢傳佛教文化及儀軌發展的資料與觀點。限於篇幅，本文主要討論以下幾個議題：比較《三時繫念》和其他淨土懺儀（尤其是遵式《淨土懺》）的結構與內容；透過《三時繫念》及《幻住清規》之念誦規約，檢視明本對寺院念誦儀軌之整頓及其風格；觀察《三時繫念》中大篇幅之開示儀文（即「提綱」和「講演」部分）探討明本論念佛與禪法的關係；最後討論《三時繫念》的「提綱」和「講演」白文念誦，以示聲文並具的說法儀軌，旨明法理並啟眾心。

《三時繫念》——明本之儀軌特色及幻住道風

中峯明本的《三時繫念》有兩個版本：一為《三時繫念佛事》，一為《三時繫念佛事》。兩者主要結構與內容一樣，僅部分細節有些差異。另外，《三時繫念佛事》之第一時後有齋佛儀式，第二時畢為彌陀懺儀，第三時結束時念淨土回向文。此三項為附加儀式，並不常於一般《三時繫念佛事》中舉行。本文之三時繫念內容與結構的分析，將以《三時繫念佛事》為例。

此儀軌共分三時，每一時的結構一樣，含三稱蓮池海會佛菩薩、誦《阿彌陀經》（於《儀範》中第二及第三時則可以《無量壽經》與《觀無量壽經》代之）、《往生咒》、提綱、《讚佛偈》、念佛、《彌陀讚》（《儀範》於念佛後接講演，中無有《彌陀讚》）、講演、下座旋遶念佛、發願文（三時之發願文皆不同，第一時為《普賢十大願》及《四弘誓願》，第二時為《大慈菩薩發願偈》，第三時為《慈雲淨土文》）、讚（三時分別為《佛寶讚》、《法寶讚》、和《僧寶讚》）、念佛登座、懺願（往昔所造諸惡業……南無普賢王菩薩摩訶薩）、《西方讚》（阿彌陀佛無上醫王）、最後於第三時之《西方讚》結束後回向、行三皈依。其中，自發願文、《佛寶讚》，至念佛登座，並未見於《儀範》儀軌中；於《儀範》中旋遶念佛後則接懺願。又《儀範》之末後讚三時不同，第一時《西方讚》（阿彌陀佛無上醫王）、第二時

〈彌陀讚〉、第三時〈西方讚〉（念佛功德不可思議）。而《三時繫念佛事》除第三時末唱〈彌陀大讚〉外，第一時與第二時唱〈西方讚〉（阿彌陀佛無上醫王）。下表列出《三時繫念佛事》之儀軌程序和內容。

《三時繫念佛事》儀軌內容表

第二時	第三時
同第一時	同第一時
同第一時	同第一時
同第一時	同第一時
提綱	提綱
同第一時	同第一時
同第一時	同第一時
講演	講演
同第一時	同第一時
發願文(大慈菩薩發願偈)	發願文(慈雲淨土文)
法寶讚	僧寶讚
念佛登座	念佛登座
同第一時	同第一時
同第一時	彌陀大讚
	回向
	三皈依

第一時
南無蓮池海會佛菩薩
佛說阿彌陀經
往生咒三遍
提綱
讚佛偈 念佛
彌陀讚 (第一大願觀想彌陀)
講演
下座旋繞念佛 (南無西方極樂世界 大慈大悲 阿彌陀佛)
發願文 (普賢十大願 四弘誓願)
佛寶讚
念佛登座
鳴尺 懺悔發願 (南無普賢王菩薩摩訶薩) 懺悔偈、四弘誓願
西方讚 (阿彌陀佛無上醫王)

上表列出的《三時繫念佛事》儀軌內容，顯示此儀軌與當代早晚課誦的緊密關係；除「提綱」和「講演」外，其餘項目皆為寺院日常課誦的內容。如：起始之蓮池海會佛菩薩、《佛說阿彌陀經》、及〈往生咒〉為近代及當代晚課之正文內容；〈讚佛偈〉與念佛，為早課與晚課正文結束所唱之回向偈後接續之部分，〈讚佛偈〉通常與念佛結合，作為宣讚佛德並引導旋繞念佛的要素；旋遶念佛後接讚子（此為〈彌陀讚〉）為平日課誦普佛之正常邏輯，此讚點出普佛的對象即阿彌陀佛（例如，藥師普佛則於旋遶稱念藥師佛號後接唱〈藥師讚〉）。

〈普賢十大願〉、〈四弘誓願〉、〈大慈菩薩發願偈〉與〈慈雲淨土文〉皆為僧團早晚課誦之內容。其中〈普賢十大願〉早晚課均有念誦；而〈四弘誓願〉、〈大慈菩薩發願偈〉與〈慈雲淨土文〉，於近代則多用於晚課中。發願文後之大讚——〈佛寶讚〉、〈法寶讚〉與〈僧寶讚〉，有時於平日普佛儀式中唱誦，但此三讚於禪宗叢林的固定唱誦日期為除夜、初一、初二、三日之晚課，二板課誦普佛時唱。懺悔發願中之〈懺悔偈〉與〈四弘誓願〉，皆為晚課之內容，但懺悔發願前有一段類似講演之部分，故有法師鳴尺。最後之〈西方讚〉，也是課誦中唱誦的讚子。而第三時之〈彌陀讚〉，通常於彌陀普佛時唱誦。

除了內容皆平行於寺院日常課誦，此儀軌缺乏專屬讚子或偈子也是一大特點。綜觀

各類漢傳佛教儀軌，無論誦經儀軌（如華嚴七、法華七）、懺願儀（如大悲、地藏、梁皇、普濟儀軌（如懺口、水陸），或其他修行儀軌（如佛七等），這些儀軌皆含有專屬於該儀軌之讚偈，惟三時繫念缺少此類讚偈。尤有進者，如前所言，《三時繫念佛事》儀軌內容，除提綱與講演外，皆為近代與當代僧團日常念誦之讚偈經文。關於此，我曾整理宋代至元代之主要清規中關於念誦的內容與發展，發現中峯明本的《幻住清規》極為特出，亦是影響後來早晚課誦內容的主要轉捩點，值得在此文敘述。此外，《三時繫念》之結構和內容實異於其他懺法（包括《淨土懺》）和其他普濟儀軌。即使當代許多佛教徒將其作用為類似淨土懺願儀或超薦儀式，《三時繫念》之儀軌結構與特性，實不可等同於以上諸類儀軌。因此本文亦將簡單比較遵式《淨土懺》和《三時繫念》。

註釋

(1) 《續藏經》第一二八冊，頁599。

(2) 可參見Stevenson, "Protocols of Power: Tz'u-yin Tsun-shih (964-1032) and T'ien-t'ai Lay Buddhist Ritual in the Sung" and Getz, "T'ien T'ai Pure Land Societies and the Creation of the Pure Land Patriarchate," in Buddhism in the Sung, ed. Peter N. Gregory and Daniel A. Getz (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1999). Foulk, T. Griffith, "Myth, Ritual, and Monastic Practice in Sung Chan Buddhism," in Religion and Society in T'ang and Sung China, 700-1300, ed. Patricia B. Ebrey and Peter N. Gregory, Honolulu: University of Hawaii Press, 1993.

簡樸生活與念佛

——精進佛三開示（一）

釋悟因

簡樸的生活

今天是佛三的第一天，各位受一天的八關齋戒，就是學習做一天的出家人。與在家生活最大的差別就是這三天沒有過性生活，不擦粉，不看電視、報紙，不非時食（過午不食），這叫做過出家的生活。在座各位多數念佛、持齋，有的夫妻性生活已經很淡泊。所以這三天對居士來說就是過簡樸的生活。

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

現在大家要學習的是安住。先跟阿彌陀佛說：我這三天要用功持戒、念阿彌陀佛，行住坐臥語默動靜，要練習跟阿彌陀佛相應。每一次受戒，我看到大家都很高興的樣子。有一位女居士就說：「師父！受八關齋戒那天，我先生都不會找我（求歡）。」很高興由受戒得到保護。可是，那女居士又說：「以後先生還來找我，要怎麼辦？」我說：大家都要應付妳的需要嗎？師父教妳不是教天下人都順從妳。做妻子的那天說不要？本來人的生活就是不簡單。你說那我的心又亂了。這是你的功夫不夠哦！因此我們要學習安住我們的心。

如何安住身心？修行沒有捷徑，「貴在識路途」。那條路要如何走？第一持戒，第二念佛。這三天就這樣過簡樸的生活，盡可能地減少紛擾自己的身心。先說持戒。持戒的心態很重要。為什麼要持這個戒，不這樣作不行嗎？例如：規定上廁所不講話，是要大家利用時間修行，不攀緣，盡量以持戒來收攝身心。要用這樣的角度跟自己說。其次，三天放下萬緣要來用功，只修一項，修念阿彌陀佛。念念彌陀，腳步就踩得比較輕。

以正確的心態來修行、持戒，這叫善法。所有的善法都回歸到成就我們用功修行，心就能得到安住。

一句彌陀

「阿彌陀佛」是印度話。把這個名號和這個音當成咒語來念。長念或是短念隨著大眾念，心就漸漸地安定下來，身體也可以柔軟。這是修行的開始。修禪定有的以觀呼吸作為心的所緣，這叫安那般那念；念佛是以「南無阿彌陀佛」作為心的所緣，心繫念在「阿彌陀佛」上，只念這個密咒「南無阿彌陀佛」。

跟阿彌陀佛說：我從這裡開始修，我要讓我的身心單純一些。平常的生活不可能這樣單純。現在放下萬緣，用比較單純的心，比較單純地過生活，三天唯有一句彌陀。念阿彌陀佛的名號可以達到一心不亂，這是彌陀經說的。

這三天我們來做做看，以一句彌陀名號攝受我們的身心，讓我們的身心慢慢的更加穩定、自在。

以歡喜心念佛

念佛怎樣可以念得相應？第一：你的心要生歡喜心。阿彌陀佛這句密咒放在你心中，你有生歡喜心嗎？在你的心中找一個位置讓它放，佛號安穩你就歡喜，心生歡喜你的心就溫暖、柔軟。

持戒是修行，念佛是修行，持咒是修行，拜佛是修行，乃至喝茶、吃飯都是修行。以靜態的或動態的方式用功，訓練的都是我們的「心」。以「南無阿彌陀佛」作為心的所緣，在你的心中阿彌陀佛有一個位置，走路、睡覺、上廁所……，都集中回到這個位置，這就是念佛。念佛，心可以柔軟、單純。

念佛的「念」梵語叫 *smṛ*，就是作意。作意的回到一句阿彌陀佛的佛號上面。當你的心與阿彌陀佛的佛號相應，你的心就生起喜悅、安穩；念念相應心就鎮定下來。千經萬論不離戒定慧。我們身心能夠安定、安穩，這叫做「定」，這就是修行。

往生自在的故事

在座各位能夠親近三寶是有善根、福德、因緣的。有師父帶領我們念佛，有很多居士跟我們一起念佛。最近有一位老居士往生，臨終相當自在，是念佛往生的實例。

這位老居士八十三歲，女眾。有一天老人家穿戴整齊地告訴兒子，早上八點她就要去了。這天剛好是老人家看醫生的日子。兒子說：「媽！醫院八點半才開門，八點就太早啦。」她說：「可是我八點就要去了。」兒子還意會不來，以為說的是去醫院的事。結果老人家真的八點就走了，是坐著走的。之前老人家已經自己洗頭、洗澡、衣服換好坐在沙發等。兒女們看著媽媽這麼自在的示現，一方面驚歎老人家的功行，

一方面也感恩諸佛菩薩的護念。

這位老人家是相當傳統的婦女，一生為家庭、兒女奉獻，孩子九個，年輕守寡，含辛茹苦地一手把兒女拉拔長大，並且栽培每個兒女都受很高的教育，其中一個女兒讀物理作科學研究，一個女兒在香港出家。兒女都知道母親一生好德，平時手拿念珠，只有佛號沒有雜話。兒女需要請媽媽照顧孫子，她就說好。年老了沒有力氣抱小孩，她說我就幫你看著。身心非常的安穩、自在。

一心不亂

古時候有一個人念佛念到十萬聲，一天往生後卻到閻羅王那裡。他說：「我一天念多少佛號，一百零八聲佛號放一粒綠豆，念了好幾袋的綠豆，不應該到這裡來。」閻羅王說：「你念多少佛號，我叫估算師估算。」估算師就幫他估算，但每顆綠豆都是空心的，風一吹就吹走了，最後留下一顆實心的。原來那天颱風，玻璃嘩啦啦掉滿地把他嚇到了，他當下大喊一聲「阿彌陀佛」。閻羅王就說：「就這句阿彌陀佛可以救你，你不用到地獄受苦了。」

故事只是故事，佛號如何念得實在才重要。念佛如何與阿彌陀佛的佛號相應？心一定要專注，而且每一句佛號都回到心中與心相應，這一句彌陀才會落在你的八識田

中，這叫做「一心不亂」。

耐心忍持

看起來念一句南無阿彌陀佛，好像很簡單，其實不是那麼簡單。它的道理是很深的。

阿彌陀佛是在西方極樂世界，或稱極樂淨土。那裡的環境非常地莊嚴、清淨。去西方極樂世界什麼最好？我曾問居士。很多居士就回答說「最高興的是不必煮飯、洗碗、掃地。」我想這一定是煮飯煮到心煩，甚至怨歎了。應該不是這樣吧！極樂世界確實可以思衣衣來，思食食至，這也是極樂世界令人欣羨的地方。然而，回過頭來，希望像極樂世界這麼自在，要從此時此刻學起，從人間學起。學習什麼呢？學習安住、安忍。

尤其是只念一句南無阿彌陀佛，有的人說太簡單沒有變化，有點不耐煩。就是愈簡單才是愈不簡單。你開始想專心念佛，才知道我們的心是多麼地跳躍、不耐煩。人是很麻煩的動物，太簡單也不行，不簡單也不行，複雜也不行。總之不合意就不耐煩。對誰不耐煩？自己。想要用功修行，真的要給自己很大的耐性。

心能安忍、安住才可能少造業，負面的問題才可能減少，效率也會提高。這就是用

功。請拿出最大的耐心、忍持一句佛號，讓心只是歇在一念的阿彌陀佛的佛號上。

妄念

念佛的時候要看什麼？看住佛號。佛號看不住的時候看到了什麼？看到起起落落的念頭。那些念頭就是妄念。平時這些心念我們映照不到，因為它跑得很快，像電流一樣。坐下來念佛，慢慢地心靜下來，你就看到這些心念一會兒在佛號上，一會兒跑到別處，片刻不得安穩。千經萬論就是教我們如何調伏這顆心。念佛是其中最簡捷、適合各種根機的法門。

開始念佛妄念就不斷插進來。妄念插進來時不要理它，記得回到阿彌陀佛的佛號上。不要去想說我怎麼這麼多妄念，這麼多業障，然後一直咒罵自己。念佛變成自己責怪自己，這是在懺悔不是在念佛。有時念著佛號煩惱來了、雜念來了，不要跟著煩惱、雜念走。一旦覺知是妄念就趕快把心抓回來，回到阿彌陀佛的佛號，這就是作意。心念跑出去的時候，不要想著要把它想清楚，記得你是來用功不是來打妄想；假使旁邊的人太吵也不要生氣，提醒自己不是來這裡生氣是要來修行的。總之一旦覺知妄念，隨時提起一句阿彌陀佛。

現在就用這句彌陀的名號來穩定我們的心。一顆安穩、沒有妄念或煩惱干擾的心就

像平靜的水，看東西可以看得很清楚。假使內在有造業的衝動，你自然會想辦法去調整、處理，減少它的作用。

戰馬的故事

在佛經裡有一個故事，有一個國王他有一匹駿馬。這匹馬俊美健壯，跑得非常地快又聽話，很受國王喜愛。後來國王向四邊征戰、擴大疆土，都是騎這匹駿馬上戰場，並且屢屢打勝仗。國王打了勝仗就專心地治理國家，沒有再發生戰爭。沒有戰事這匹馬就閒著。戰馬不上戰場能作什麼呢？被送去磨坊拖石磨。有一年外敵來攻打，這匹戰馬已經無法上戰場了。沒有戰爭的歲月，那馬兒被主人安排在磨坊待了下半生，而它也逐漸地習慣磨坊一方大的世界。

你會怨歎年輕的時候像戰場上的一匹駿馬嗎？每一個人從出生到老都在忙些什麼？年少的時候讀書、學習所有的知識，然後找工作，也累積財富、養活自己、組織家庭繁衍後代。除了這些，還必需吃飯、睡覺、休閒娛樂、社會交際……。有的人宗教信仰也是生活的一部分。這是存有的世界存在的事實，我們在清醒的狀態都是在做這些。在家庭裡，你有兒女陪伴感到很幸福，有另一半陪伴感到很幸福，縱使先生比你先離開人世也是很幸福，因為彼此曾經擁有、珍惜。以工作來說，你喜歡你的工作

嗎？你覺得自在嗎？你不是因為虧欠人家、或虧欠家人才在這裡。你自信篤定地說，我可以在這裡做自己！在工作中你是打從內心的歡喜。極樂世界就是這樣開始的。

有一位事業有成的居士曾經自豪地說：「我當初從故鄉出來，分到兩只破碗、一件棉被，來到高雄打拼……，」我笑說：「你是要跟我說你的奮鬥史嗎？」在人生的旅程努力奮鬥是應該的。然而生命之流不斷地流逝，人生除了取得財富、權勢、名位、家庭乃至健康，一路打拚以來，你的身心平靜、平穩、快樂嗎？

生命裡的奮鬥包括內在的自我安頓。自我的存在是在流逝的每一念中找到你自己。這是一輩子的戰鬥，也是生命中最珍貴的。

法門

有人問什麼法門才是最殊勝的？法門沒有高下，心才有高下。能夠安你的心，讓心自在、可以用功，這就是你的法門。《彌陀經》有一句話，「善男子、善女人聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」諸佛護念你，你自己也要有那種容器來接受祂。我們一定要有信心，我們修念佛法門，諸佛菩薩一定會照顧我們不會拋棄我們。

發心修念佛法門就與念佛法門相應，同時生起善法樂住——樂於住在善法裡面。這

是一種梵住，是與諸佛、菩薩、阿羅漢的修行相應的親近法。你內心會產生喜悅，心會安穩、安住，這是善法樂住。

我們在這裡修行，心生歡喜、歡愉、喜悅。自己心生喜悅、對別人心生喜悅。這樣在你前區、後區共修的善男子、善女人，將來都是西方極樂淨土的好同參、好伴侶呢！

【編者按】整理自九十九年一月，紫竹林精舍精進佛三開示。



道與涅槃

亞倫·華勒斯 (B. Alan Wallace) 著 釋見芊 林鳳津合譯

佛陀並未支持這個見解——無論個人或種族有否嘗試，我們從此生到他生，將自然地朝向解脫。——法的道路需要覺察，以及有技巧的努力。沒有「法」，個人的不滿足（貪），將無止盡地持續。佛陀不自滿於只達到帶來短暫快樂的覺察；他追尋從輪迴中終極的解脫。這是他的偉大發現。

輪迴的定義

有兩個梵文，已經進入英語系中，然其意義常被誤解。

第一個是samsara，輪迴。很多人都熟悉這個名相，雖然它常被不精確地使用。有時整個世界被稱為samsara，但是，另外一些時候，這個字特別指人類的文明，或個人的家鄉、工作、居住條件。在上下文中，逃離samsara，意指：離開這個宇宙，進入荒野，或者離開工作、或家庭。

有趣的是，samsara就像不要的行李包袱，仍會陪伴「離開」的旅人。因為Samsara指的是：內在的存在條件而非處所。是有情傾向於生老病死的條件，依個人心理的曲解及所造作行為的力量，推動著有情從此生到另一生。

涅槃的字義

Nirvana，涅槃，第二個梵文名相。指的是有情輪迴狀態的最終解脫；並非指毀滅——像光一樣的熄滅。達到涅槃，意指：個人不再因心識扭曲及染污行為的力量而生。

所以，個人不「去」涅槃，因為涅槃不是一個地方，不是極樂世界，也不是化為烏有。涅槃指的是：一個人從心靈的困惑、執著及憤恨中解脫。恐懼與驚慌，痛苦及不滿，從心中被驅逐出境。藏傳佛教認為：一個人可能因為被對身處輪迴中的眾生的慈

悲心所鼓舞，而繼續在這世間再生。這是經由選擇的自由，而非束縛。

道與涅槃

當一個人對輪迴（Samsara）不再抱著幻想，並了知「受苦及再生的本質」，而有達到涅槃的意願，這指的是培育內心的迫切感。然而，達到涅槃通常需要一世以上的靈性修習。克服所有心理妄想及隱藏意念的課業，只有少數人可以在此生完成。因此，為使靈性成熟，從此生至來生，直到解脫，再生是必需的，以利於法的修習。我們可以藉由避免不善的行為，獻身於善業，及個人的精進來達到解脫。

觀想自身受苦的實相，是一種培養心靈迫切感的方式；觀想他人的苦，將產生悲憫心。假使我們對苦的本質的瞭解是表面的，任何對他人人生起的慈悲，可能比多愁善感還要少——如此，當我們見到外顯的苦，可能會生起慈心；但當苦平息或遺忘後，慈悲也消失了。

若能深觀苦的實相，那麼，則慈悲也能在享有極健康榮華的人的內心生起。悲憫心的對象，含括所有受困於心靈痛苦的有情——那些追求幸福，卻造成本身悲苦現況的人。

【編者按】本文摘譯自簡·史密斯（Jean Smith）編輯的《心輪》（Radiant Mind——Essential Buddhist Teachings and Texts）。本書由Riverhead Books出版社出版。文中部分標題為編者所加。

桃園大溪香光山寺動土傳戒大典圓滿結束

戒香·心光·佛教的選佛場，邀請各位大德善信蒞臨

桃園大溪香光山寺設立登記於民國九十五年六月，初以修建三合院民房為寺舍，並安奉五輪塔剎鎮山。翌年，開山長老尼悟因法師率領弟子開始傳揚佛陀正法。民國九十八年時逢寺院設立三週年，乃於十月十七日邀請諸山大德心田長老、今能長老、界雲法師、明宗長老尼、開雲長老尼、如念法師等舉行動土大典及九天三梯次的在家戒會。

開山悟因法師表示：「香光山寺的基地是平整的三層台地，前臨大漢溪，左倚溪州山，後靠頭寮山嶺，遠眺龍潭，山明水秀，視野遼闊，是一片自然天成的修行道場。因此動土之後，將隨順天地自然的節奏，尊重花草樹木、山林生態，不建造大片屋宇，而願由教育文化提取佛法的原汁原味，栽培每位人間菩薩，深化香光尼僧團多年來對佛教教育與文化的耕耘。」

九永日的活動，包括動土、傳戒、頂禮梁皇寶懺，並為戒子暨大會大眾歷代祖先、冤親債主傳授幽冥戒，也舉辦「無限莊嚴 盡在香光」書畫特展。與會嘉賓如潮，法會參與者近六千人次，戒子受戒踴躍，受五戒有三百四十八人，受菩薩戒有三百七十五人，來寺者歡喜讚歎。是三寶護念、龍天降吉祥，共祈戒香與心光護佑來山的每一個人！

◎兒童佛學課程：佈達園
7/10-11、7/17-18（六 - 日）
下午 2:30-5:00

◎佛學研讀班進階繼續課程
時間：7/22-9/23
每週四晚上 7:30-9:30

◎臨終關懷專題課程
時間：7/24-8/14
每週六下午 2:30-5:00

〔安慧學苑〕 05-2325165

◎中醫基礎保健講座
時間：4/18（日）上午 9:00-11:00

◎佛曲教唱
時間：3/5-4/9
每週五晚上 7:30-9:00

◎梵唄教唱
時間：4/16-5/22，
甲班：每週五晚上 7:30-9:20
乙班：每週六下午 3:00-4:50

◎珠心算班
時間：6/04-8/06
每週五晚上 7:30-9:00

◎法華經導讀
時間：6/03-8/05
每週四晚上 7:30--9:20

◎禪二
時間：6/12-13（六 - 日）
上午 8:30- 下午 5:30

〔香光寺〕 05-2541267

◎精進佛三
時間：4/10-12

◎養生保健課程
時間：4/17、4/24、5/1、5/8
每週六下午 2:00-5:00

◎慶祝佛誕暨護夏祈安法會
時間：5/22-23

◎兒童才藝營
時間：第一梯 7/8-9
第二梯 7/10-11

〔紫竹林精舍〕 07-7133891

◎浴佛法會
時間：5/16(日)

◎皈依典禮
時間：5/16(日) 下午 2:30

◎慶祝佛誕音樂會
時間：5/16(日) 下午 3:30-5:00

◎國語進階課程
時間：4/7-5/26
每週三晚上 7:30-9:20

◎養生課程
時間：5/21-7/9
每週五上午 9:30-11:30

◎初級佛學研讀班報名
時間：5/20、5/21、5/25
晚上 8:00-9:00
5/23 下午 3:00-5:00

◎社區兒童暑期成長課
時間：7/6-7/28，(週二、週三)

〔香光尼僧團 結夏安居公告〕

◎本僧團謹定於九十九年五月廿九日至八月二十四日（農曆四月十六日至七月十五日）依佛制舉行「結夏安居」，僧眾安心辦道，修學利他。

香光尼僧團各寺院機構近期活動

〔印儀學苑〕 02-23946800

◎繼續教育課程：阿毗達摩

時間：7/1-8/19

每週四晚上 7:00-9:00

◎初階禪修

時間：5/26-6/23

每週三晚上 7:00-9:00

◎一日禪

時間：6/19（六）

◎慶祝佛誕暨護夏法會

時間：5/22（六）

◎皈依典禮

時間：5/22（六）

◎八關齋戒

時間：6/26（六）

早上 8:30-12:30

◎慈悲三昧水懺共修

時間：6/26（六）

下午 1:30-6:00

〔香光山寺〕 03-3873141

◎香光人文桐花季

時間：5/1-2（共二梯次）

早上 8:00 至下午 2:30

◎浴佛

時間：5/21-23

◎皈依

時間：6/26

◎佛學講座

時間：7/9-8/27

每週五晚上 7:00-9:00

◎行門共修

時間：7/11-12/26

每週日上午 9:00-11:00

◎台語讀經班

時間：7/14-12/29

每週三上午 9:00-11:00

〔定慧學苑〕 037-272477

◎初階禪修課

時間：4/13-5/11

每週二晚上 7:00-9:00

◎禪一

時間：5/8（六）

上午 9:30- 下午 5:00

◎浴佛法會

時間：5/16（日）

上午 8:30-12:00

上午 8:00- 下午 2:00 浴佛

◎初級佛學研讀班報名

時間：4/25 起

◎皈依典禮

時間：7/18（日）上午 9:30

〔養慧學苑〕 04-23192007

◎慶祝佛誕、母親節暨護夏祈安

浴佛法會

時間：5/9

◎佛學研讀班結業研修課程

時間：5/20-6/24

每週四晚上 7:30-9:30

◎頂禮大悲懺儀

時間：5/31-8/16

每週一晚上 7:30-9:30

◎八關齋戒暨精進佛二共修

時間：6/19-20（六-日）

上午 8:00- 晚上 8:00

◎一日禪共修

時間：6/27（日）

上午 8:00- 晚上 8:00

陸佰元整

朱正文 朱益賢 李慰慈
林式芳 林昆谷 陳嘉福
曾國和 釋見海 吳詩雅
周麗花 陳布燦 陳昱綸
陳玉芝 陳秀花

伍佰元整

吳杰彥 吳宣萱 陳瑋禧
林雪娥 胡秀玉 黃美霞
詹永光 蔡鳳芝 顏玉珍
王宗隆 江柏彰 江柏緯
何迪雨 吳雪珠 李月里
汪濟平 施楚華 許文獅
黃妙貞 黃郁婷 蔡正治
薛麗美 蘇美如 方陳秀
李亭葦 李易峻 林碧雲
莊秋菊 褚麗慧 蔡佩樺
蔡全省 蔡惠如 蔡敏慧
蔡晴舟 蔡梅音 蔡漢章
鄭純華 吳芳美 無名氏
壹同佛學院

肆佰貳拾元整

陳慶輝

肆佰元整

田鎮榮 陳佩玉 陳建州
陳怡君 陳穎瑜 鄒惠蓉

參佰玖拾伍元整

莊愛華

參佰元整

洪玉玲 曾驊寅 楊呂春
王玉蘭 田鎮豪 吳允中
吳允勛 吳允哲 吳允惟
吳允鈞 林本源 林禹圳
陳勁宇 陳寬毅 陳川瑜
李郁欣 簡伶倩 吳允愷

貳佰伍拾元整

蘇泓銓 蘇豐展

貳佰元整

江予薰 王美珠 高逸昇
蔡榮彰 蔡維庭 蔡宥皓
張祝媛 郭品秀 吳俊賢
吳建緯 張秀卿 鄭琬渝
鄭芳渝 謝幸儒

壹佰伍拾元整

江亭瑩 江婉慈

壹佰參拾元整

陳寶華 陳秀滿 陳秀麗

壹佰元整

王以明 陳瑞桃 蔡榮川
潘美娟

伍拾元整

黃玉秋

美金壹佰伍拾元整

Mei Hsiu Chien

美金壹佰元整

Suet Chu Patricia Ong

美金參拾元整

Hsin Ti Chao

美金貳拾元整

高鵬

(以上發心日期從98年8月21
日至99年2月20日)

助印芳名

肆萬陸仟元整

蘇嘉慧

貳萬伍仟元整

張復華

壹萬元整

江榮俊 何秋容

福粟基金會

玖仟肆佰零壹元整

無名氏

陸仟元整

夏瑞紅

伍仟元整

廖瓊玉

肆仟元整

林高塚

參仟陸佰元整

釋見融 林富山

參仟伍佰柒拾元整

釋悟因

參仟貳佰元整

游顯彰

參仟壹佰陸拾伍元整

謝青穎

參仟元整

黃素月 關錦慧 黃子珈

鄭淑慧 楊斐琬 陳 真

蕭世芳 余英妹 林乙姬

無名氏

貳仟陸佰元整

黃敏誠

貳仟伍佰元整

劉志賢 王啟薰

貳仟元整

蔡曉瑛 蔡曉雯 李英三

沈綺紈 許松夫 黃傑聰

蔡美麗 王如津 正覺堂

吳玉妍 李振慶 陳富子

楊曉帆 蔡永發 蘇景輝

釋妙鴻 李志峰 李懷齡

李甲興 林清春 黃夜合

蔡早灼 陳忠義

任建企業公司

東京男仕髮廊

壹仟伍佰元整

吳美惠 楊智勝 楊智堯

楊智安 楊智竣 楊筌詠

楊馥嬪 楊鴻恩 廖貴美

潘虹蘭 蔡佳琪 蔡良榮

黃毓瑩

壹仟肆佰元整

曾藤雄 黃金英

壹仟貳佰元整

許玉容 蔡毓璋

壹仟壹佰元整

董若玫

壹仟元整

黃淑雯 簡淑慧 王明富

李正權 釋淨恩 王國賢

吳能賢 邱玉霞 陳昱叡

蔡麗環 蔡麗東 簡基益

王亭琄 王浚雅 吳伯元

吳經文 李敏雲 李盈芳

林亭君 林義勝 邱明珠

張秀美 張銘傑 陳昱叡

陳正雄 程英哲 黃展南

楊錦鳳 廖雪芬 蔡年香

鄭志強 鄭惠蓮 蕭水生

顏玉珍 釋妙晨 釋常真

釋普慧 吳佳樺 李蓮女

林鴻成 莊桂玲 陳文雄

陳菁晴 劉妣妹 潘炎輝

羅平鄉 張文堅 劉秋霞

溫月英 黃淑娜 無名氏

張林金枝

玖佰元整

范玉球 謝旻珊 謝易珊

謝清江 謝筑恩

捌佰元整

梁金玉

陸佰玖拾伍元整

陳素貞

郵政劃撥:03308694 香光寺

【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：釋見鑣 簡伊伶

美術指導：雅堂設計工作室

文字志工：周麗花 陳國瑩

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

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

聯絡電話：07-7133891 傳真：07-7254950 郵政劃撥：0330869 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 高雄縣鳳山市漢慶街60號 電話：07-7133891 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 台北市中正區濟南路二段36號 電話：02-23946800 傳真：02-23222837

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

香光山寺 桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號 電話：03-3873141 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

中華民國七十四年二月二十日創刊

中華民國九十九年三月二十日出版

◎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。

◎感謝財團法人伽耶山基金會於本年度（99年）與本刊合作出版。

ISSN 1027-5126 【非賣品】



一朵開敷的蓮華，表達香與光的意象，有兩種意象：

- 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。