

冷與熱

前些日子，有位居士表達，學佛的心，冷了。學佛的心冷了，我也有過。念佛，阿彌陀佛聲不斷，雖然也有些感應，但那不過是生活中的吉光片羽，並未形成我的觀點與願景，有時，我甚至忘記自己是有信仰的。

信仰很容易與感覺熱烈、熱切，狂熱連結，因為宗教重視的是心的狀態，強調的是現實無法提供的安頓與希望，不是嗎？極樂世界得等來世善地化生時才能證明，而在這之前的努力，除了「信」的推動，怎麼持續？當然，佛法能證明的，包括這本雜誌所表達的也是，信仰阿彌陀佛不是盲信，是可以被檢驗的正信。但是，感應像抹風逝去，熟稔的日常生活和我相視沈默，心冷，沒有感動，要怎麼繼續往前走？

德雷莎修女某段時期後，她完全感受不到靈性的喜悅，這是內修極度的磨難。但是，她以「小孩子的單純與信心，接受了自己的狀況」，微笑、祈禱與奉獻。這情況持續到她離世，人們都只感受到修女對她信仰的虔誠與完全的依靠。

沒有喜悅輕鬆，仍自在而坦然地付出；得不到回應與答案，仍無悔而完全地交付。修行，或許就是在生活裡，接受自己的狀況，做自己所知道的。冷或熱、超越或平凡，只是生命的不同面向，您明白有個更良善的目標可以努力，然後，做自己能做的！

目次

【編輯手札】

冷與熱 釋見鑣

《繫念彌陀（下）》

【你不可不知】 編輯組

4 淨土法門是易行道

8 淨土法門的重要經典

10 淨宗十三祖

12 淨宗初祖——慧遠

16 日本淨土宗初祖——曇鸞

18 淨土三流

20 有禪有淨土，猶如戴角虎

22 中峰國師寫《三時繫念佛事》

24 念佛用功——《三時繫念佛事》

28 參加《三時繫念佛事》的心態

【佛教樂音】

30 三時繫念——念佛、禪法與幻住家風（下）

陳碧燕

《春風化雨》

30 安住之道——一句「阿彌陀佛」，從「罪障深重」談起

釋悟因



《菩提心要》

74 佛性 亞倫·華勒斯著 釋見芊 林鳳津合譯

《微笑起舞》

78 逐夢——探訪台北民族舞團 編輯組採訪整理

《菩提道上》

82 與香光寺有約 薄荷喙

《教訊采摭》

77 二〇一〇年香港比丘尼毘尼班 學員反應相當實用 編輯組

85 令人懷念的音樂大師 黃友棣教授辭世 編輯組

86 悟因法師落實人間佛教 成人教育先驅者 轉載自中國時報

88 職業或志業？香光尼僧團深入社會服務 比丘尼一生志業 轉載自中國時報

91 佛教實踐行者悟因長老尼與佛教歷史學者于君方教授之僧侶與哲學家的對談 編輯組

《教界啟事》

92 香光尼僧團各寺院機構近期活動

90 出版品新訊

94 助印芳名

1 淨土法門是易行道

龍樹菩薩《十住毘婆沙論》中強調修行者達到阿惟越致（不退轉）的必要性，以防墮入二乘或者以凡夫身在世間流轉。而菩薩道修持之路多樣，在《易行品》中講到：「佛法有無量門，如世間道有難有易；陸道步行則苦；水道乘船則樂。菩薩道亦如是；或有勤行精進；或有以信方便易行疾至阿惟越致者。」法門可分為「難行道」和「易行道」。「難行道」須「勤行精進」，就像在陸路行走，較為辛苦；而「易行道」以「信」為主，就像乘船行水路，較為安樂。那麼，易行道是什麼呢？「若人疾欲至不退轉地者，應以恭敬心，執持稱名號。」在列出十方諸佛菩薩名號後，明白指出稱名念佛為易行之法。並在最初之長行中以「阿彌陀佛本願如是，若人念我稱名自歸，即入

畢定，得阿耨多羅三藐三菩提」，總敘二道在自力則難行，他力則易行，並提出稱名念佛的方法，為「至阿惟越致地者，行諸難行久乃可得」艱苦的成佛之道，提供「易行疾至阿惟越致地」的法門。

〈易行品〉思想成為淨土宗思想的基柱。中國僧人曇鸞首在《往生論註》說道：「易行道者，謂但以信佛因緣，願生淨土，乘佛願力，便得往生彼清淨土。」不同於龍樹菩薩在此土今身便能得至阿惟越致的二道說，曇鸞認為在此土得不退轉是難行道，而求生淨土為易行道。並將龍樹菩薩稱念十方佛名號的易行道，轉為專念阿彌陀佛名號。曇鸞並列二道二力與淨穢二土，說穢土難行大乘有五大困難：「一者外道相善，亂菩薩法。二者聲聞自利，障大慈悲。三者無賴惡人，破他勝德。四者顛倒善果，能壞梵行。五者唯是自力，無他力持。」顯示易行道的殊勝。

道綽再依曇鸞的見解，在《安樂集》中將難行道稱為「聖道門」，易行道稱為「淨土門」。於娑婆世界憑藉自力，斷惑證理，入聖得果稱為聖道門；稱念名號，乘佛本願，往生淨土再入聖法得果，稱為淨土門。聖道與淨土二門同為佛說，但教、時、機是否相應，學者不可

【參考資料】

1. 《印光大師文鈔菁華錄》，印光大師著，台灣：佛陀教育基金會，1999。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《淨土宗教》，釋大安著，北京市：宗教文化出版社，2006。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

不察：「若教赴時，易修易悟；若機、教、時乖，難修難入。」今為末法之時、五濁之世，眾生的根機正是「機解浮淺暗鈍」，依教時機相應的原則，須懺悔修福、稱佛名號，一念能除八十億劫生死之罪。況發菩提心後得修力萬劫，方得不退；修淨土法門，不論壽命長短、學佛深淺，一生即得不退轉之位，與修道萬劫的功德一樣，豈不是易行？不同於曇鸞僅指出易行難行在缺少他力，道綽將淨土法門與其他法門的區別，更加深化，也更顯淨土法門的難得。日本淨土宗的法然上人，則以「自力聖道」與「他力淨土」，聖道淨土二門；自力、他力二力，充分解釋難行道與易行道的不同。

善導言：「以光明名號，攝化十方，但使信心求念，上盡一形，下至十聲、一聲等，以佛願力，易得往生。」以彌陀光明攝取不捨，故使信心念佛之人，十即十生，百即百生，真正三根普被，利鈍全收，唯有念佛往生的淨土法門，才是世尊為五濁凡夫特設的方便法門。「無量壽佛意欲度脫十方世界諸眾生類，皆使往生其國，悉令得泥洹道；做菩薩者，悉令作佛；既作佛已，轉相度脫。如是輾轉，不可復計。」淨宗祖師欲令一切眾生念佛往生西方極樂世界，以先迴避娑婆

穢土的險惡、輪迴的可怕，他們的苦口婆心，正是代佛弘化。

印順對難行道與易行道有另一番說明。《淨土與禪》一書中，解釋「難行道」為「難行能行、難忍能忍的苦行。」而「易行道」為「多集諸佛功德的淨土行。」易行即安樂行，多集佛功德的淨土行，不僅稱名念佛，禮敬諸佛、懺悔、發願、隨喜、請佛說法、請佛住世、隨順佛學等，都屬於易行道，如彌勒菩薩所修即易行道。龍樹菩薩因眾生心性怯弱而提供易行道，並在之後說明能如是行易行道則福力增長、心地調柔，便能於佛法的甚深法義生信解心，並進修六度萬行的菩薩行；從這裡說，易行道可說是難行道的前方便，是妙方便。

以成佛時間來講，彌勒發心較釋迦早四十劫，先修難行道的釋迦卻比彌勒先成佛。導師認為「易行道卻難於成佛，難行道反而容易成佛。」因為：「難行道與易行道，不過從初下手說。初學者有此二類分別；到成佛，攝取眾生與攝取佛土的功德，都要圓滿的。」這是因應根機方便，「易行道容易得不退轉，但一生淨土，即進度遲緩；穢土修行難得不退，如打破難關，就可以一往直前而成佛了。易行與難行，穢土與淨土，實各有長處。」

淨土法門的重要經典

淨土三經

佛教許多經典都有極樂淨土的概念。隋唐以前常將《佛說無量壽經》、《佛說阿彌陀經》及《佛說觀無量壽佛經》合刻為淨土三經。

五經一論

清朝魏源加入《華嚴經·普賢行願品》，合刊為淨土四經。近代的印光又將《首楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》列為淨土根本經典。而世親菩薩造的《無量壽經優婆塞舍願生偈》（又稱《往生論》），向來受到祖師大德們的重視。印光將此「五經一論」作為修學淨土法門的基礎書籍，得到信眾的認同。五經一論的選定，使淨土的修學者有了明確的下手處。

《佛說無量壽經》中敘述了阿彌陀佛的四十八大願、成佛的經過，及揭示往生的法門。

《佛說阿彌陀經》描述極樂淨土的妙境，提出「淨土三資糧」：信、願、行。在《佛說觀無量壽佛經》中陳述「淨業三行」、「十六妙觀」。

《華嚴經·普賢行願品》敘述普賢十大願，勸導回向西方淨土。

《首楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》提出「憶佛念佛」、「都攝六根」、「淨念相繼」，現前當來，必定見佛。

《無量壽經優婆提舍願生偈》提出「五念門」：「禮拜門」、「讚歎門」、「作願門」、「觀察門」、「迴向門」。這五念門的提出，讓修行淨土有了確切的入門處。

此外，中國祖師大德的著作，例：如善導的《觀經四帖疏》；宋朝王日休的《龍舒淨土文》；蓮池的《淨土疑釋》；蕩益選定的《淨土十要》、《法海觀瀾·卷五「淨土要典」》；省庵的《勸發菩提心文》；印光的《印光法師文鈔》等著作，也是學人可以多多參研讀的。

【參考資料】

1. 《印光大師文鈔菁華錄》，印光大師著，台灣：佛陀教育基金會，1999。
2. 《淨土宗教程》，釋大安著，北京市：宗教文化出版社，2006。

淨宗十三祖

千餘年來，闡揚淨土法門的高僧難以計數。現今遵奉的淨土十三祖是由後人推舉所形成的，推舉的標準則是根據其修持成就及弘揚淨宗的貢獻。這是因為淨土名宗，並由此定祖，有點約定俗成，淨土宗沒有法嗣傳承制度（沒有譜系），也不需要如禪宗以心印心的認可（沒有法統），念佛之人可以同時接受其他宗派，其他宗派中人也可以念佛求往生。因此，在南宋以前，沒有人想過為淨土宗立祖。

直到南宋，宗曉（1151-1214）首先提出以慧遠為首，善導、法照、少康、省常及宗頤六位為蓮社六祖。後來，志磐（1195-1274）在《佛祖統紀》中，以慧遠、善導、承遠、法照、少康、延壽、省常為蓮社七祖，和宗曉所立，略有出入。清人則依志磐所述，並推明代

的蓮池為八祖，蕩益為九祖。民國的印光再推截流為十祖，省庵為十一祖，徹悟為十二祖。印光往生後，四眾弟子公推印光為十三祖。現依其譜系排列如下：

- 初祖：廬山東林慧遠（334-416），東晉僧。
- 二祖：長安光明善導（613-681），唐代僧。
- 三祖：南岳般舟承遠（712-802），唐代僧。
- 四祖：五台竹林法照（747-821），唐代僧。
- 五祖：新定烏龍少康（c. 805），唐代僧。
- 六祖：杭州永明延壽（904-975），唐末五代僧。
- 七祖：杭州昭慶省常（959-1020），宋代淨土宗僧。
- 八祖：杭州雲棲蓮池（1523-1615），明代僧。
- 九祖：北天目靈峰蕩益（1599-1655），明代僧。
- 十祖：虞山普仁截流（1628-1682），清代僧。
- 十一祖：杭州梵天省庵（1686-1734），清代僧。
- 十二祖：紅螺資福徹悟（1741-1810），清代僧。
- 十三祖：蘇州靈巖印光（1862-1940），當代僧。

【參考資料】

1. 《印光大師文鈔菁華錄》，印光大師著，台灣：佛陀教育基金會，1999。
2. 《淨土宗教程》，釋大安著，北京市：宗教文化出版社，2006。
3. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

淨宗初祖——慧遠

慧遠是東晉時人，跟隨道安出家。安公為使佛法傳布各地，幾次分散徒眾。遠公跟隨安公二十五年後，被列入分散徒眾的行列，外出弘傳，遠公一路南行。到廬山時，認為當地環境適合修行，定居於廬山西林寺。因信眾日漸增多，西林寺的空間不夠容納，刺史桓伊發心創立東林寺，請慧遠住持。遠公以淵博的學識，嚴謹的持戒態度來領導東林寺，寺中僧人皆佛門龍象，從王公大臣到平民布衣都景仰東林道風，信眾群趨而至。

慧遠一方面盡力整理典籍、組織譯經，與北方鳩摩羅什相互交流，廣揚佛法而為南方佛教界的領袖。另一方面，慧遠信仰阿彌陀佛，是不爭的事實。其彌陀信仰的特點如下：

思想基礎

慧遠彌陀信仰的基礎在其深信因果報應及神不滅論。因深懼生死之苦、輪迴之痛，所以一聞彌陀淨土法門，便專注期生彌陀淨土，如其同為慧遠蓮友劉遺民所撰發願文：「夫緣化之理既明，則三世之傳顯矣。遷感之數既符，則善惡之報必矣。推交臂之潛淪，悟無常之期切。審三報之相催，知險趣之難拔。此其同志諸賢，所以夕惕宵勤，仰思攸濟者也。」表達出慧遠對於生命短促，求取彌陀救度的思想。

觀想念佛

慧遠求生彌陀淨土的方法，他的念佛是以觀想念佛為主的念佛三昧，所依據的是《般舟三昧經》，即坐禪入定時，觀想佛的功德相好。遠公領導蓮社三十餘年，曾三次在定中見到佛，往生前七天即預知時至。東林十八賢也皆有往生瑞相，其餘因參加蓮社而得度者不可勝計。為修持淨土法門的信眾帶來極大的信心。

至於定中所見的佛怎麼呈顯？是客觀的，還是主觀的？在《般舟三

【參考資料】

1. 《印光大師文鈔菁華錄》，印光大師著，台灣：佛陀教育基金會，1999。
2. 《淨土宗教程》，釋大安著，北京市：宗教文化出版社，2006。
3. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

味經》，多把觀想念佛所見之相喻為夢，慧遠提出；「般舟經云：有三事得定，一謂持戒無犯，二謂大功德，三謂佛威神。問：佛威神，為是定中之佛，外來之佛？若是定中之佛，則是我想之所立，還出於我了。若是定外之佛，則是夢表之聖人。然則神會之來，不得令同於夢明矣。」

慧遠曾與鳩摩羅什反覆討論這個問題，羅什指出見佛有三類：一是自得天眼而見佛；二是神通自如，飛到十方去見佛；三是凡夫修行禪定，定中見佛。般舟三昧經的夢喻，只是取其夢中之事歷歷分明，能到能見，而非如夢的虛妄。

觀想念佛必須要有甚深定力，悟解佛理也必須有深厚的佛學素養，實非一般尋常百姓所能辦到。因此，歷來評論慧遠的觀想念佛，都認為是為上根者深定所設，是少數上根者可行之法。

創辦蓮社

遠公首創蓮社，與劉遺民等僧俗一百二十三人，在太元十五年（402）七月二十八日創立蓮社，由劉遺民撰寫誓文，眾人在阿彌陀

佛像前發願，共期往生彌陀淨土。蓮社成立後，加入者不計其數，當中有十八人最為傑出，號「東林十八賢」。

何以遠公結社念佛要稱為「蓮社」？或東林寺院多植白蓮；或因彌陀淨土以蓮花九品次第接引人而名；或慧遠弟子法要刻木蓮花十二葉立水中；或如北宋贊寧在《結社法集文》所說：「晉宋間有廬山慧遠法師，化行潯陽，高士逸人，輻輳於東林，皆願結香火。……共結白蓮華社，立彌陀像，求願往生安養國，謂之蓮社。社之名始於此。」

慧遠率眾精進念佛，池中所立蓮花分刻晝夜作為行道的節制，由於修行理論正確，蓮社多人有往生瑞相。而慧遠雖有三次定中見佛的經驗，卻是在確定往生日期後才告知弟子們，交代遺事後，至期果然安坐而化。享壽八十三歲。

慧遠是中國第一位創立蓮社的高僧。又以親身經歷，驗證念佛確實可以往生淨土，感召後世依從淨土教理修行。中國的彌陀淨土信仰日後得以廣泛流行，彌陀淨土的信仰能成為有理論、有實修的完整體系，皆始於慧遠於廬山設立蓮社，為淨土法門的修持樹立典範。因而從宋代以來，中國歷朝皆將慧遠尊奉為淨宗初祖。

日本淨土宗初祖——曇鸞

十二世紀末，相當於南宋末年，日本僧人源空（號法然，1133-1212）創立日本淨土宗。他為淨土宗確立傳承世系，以曇鸞、道綽、善導、懷感、少康為日本淨土宗五祖。源空弟子親鸞創日本淨土真宗，讚頌印度的龍樹、世親；中國的曇鸞、道綽、善導；日本的源信、源空為真宗七祖。這兩人所推崇，皆以曇鸞為中國淨土宗初祖。親鸞最佩服曇鸞，稱之為「本師」。一九四三年，日本高僧常磐大定曾盛讚曇鸞為「古今東西無可比儔之大哲學家及大宗教家」。雖未被列為中國淨土宗祖師傳承，但談到淨土仍不能不介紹曇鸞。

曇鸞（476-542），年末十五便發心出家。中年時在洛陽遇印度僧人菩提流支三藏，以淨土經授之。此後專精淨土，殷勤地勸導僧俗念

佛，著有《往生論註》。世親的《無量壽經優婆提舍願生偈》（簡稱《往生論》）是淨土「五經一論」之一，曇鸞的注釋精湛深刻，更是中國淨土宗學人必讀經註。曇公深受帝王及朝野僧俗的推崇，魏孝靜帝尊稱他為「神鸞」、梁武帝尊為「肉身菩薩」。曇公臨往生前特地教戒大眾：「地獄諸苦，不可不懼；西方淨土，不可不欣。」

曇公把修習佛法概括為「二道二力」說：二道是難行道與易行道；二力是自力和他力。曇公提出：憑藉阿彌陀佛的願力（即借他力），加上自己的努力，就既省力又容易求得進入西方極樂世界。特別強調信心與念佛，並且重視「回向」。曇公特重稱名念佛，是淨宗史上首位指出「阿彌陀佛四字為咒」，他的推廣論證，讓彌陀信仰，從觀想念佛，轉向簡易稱名念佛，促使淨土宗成為影響最廣的佛教宗派。

曇鸞的淨土思想，和傳統佛教自悟自證的風格頗不相同。且依個人深刻的宗教體驗，把修行和阿彌陀如來的悲願相結合。道綽、善導等後繼者依據曇公的理念，大力弘傳念佛法門，使得信仰阿彌陀佛慈悲願力的淨土法門，不僅在中國廣為流行，也流傳到日本，對日本佛教界帶來深遠的影響。

【參考資料】

1. 《印光大師文鈔菁華錄》，印光大師著，台灣：佛陀教育基金會，1999。
2. 《淨土宗教程》，釋大安著，北京市：宗教文化出版社，2006。
3. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。
4. 《往生論註》，曇鸞著，台灣：新文豐出版社，1975。
5. 《選擇本願念佛集》，日僧法然上人著，台灣：法爾出版社，1987。

淨土三流

日僧法然所著的《選擇本願念佛集》第一章提到：「但於淨土一宗，諸家不同，所謂廬山慧遠、慈愍三藏、道綽、善導等是也。」文中雖列四人，但以道綽、善導為同一系，因此實際為三流：慧遠流、善導流、慈愍流。

慧遠（334-416）在東林寺建立蓮社，首倡觀想念佛。不過遠公所提倡的法門是依據《般舟三昧經》，著重觀想念佛三昧。並不仰仗彌陀願力，修的是難行道。善導（613-681）依循曇鸞他力本願的理念，把他力往生和稱名念佛視為修行的根本。善導有名的勸世偈：「漸漸雞皮鶴髮，看看行步龍鍾；假饒金玉滿堂，豈免衰殘病苦。任汝千般快樂，無常終是到來；唯有徑路修行，但念阿彌陀佛。」勸導

信眾一心專念佛名，求生極樂淨土。

唐慧日(680-748)曾在印度求法十三年，歷訪碩學大德後，皈信彌陀淨土。開元七年(719)回到長安，唐玄宗賜號「慈愍三藏」。永明的《萬善同歸集》引用慈愍三藏的教誡：「聖教所說正禪定者，制心一處，念念相續，離於昏掉，平等持心。若睡眠覆障，即須策動，念佛、誦經、禮拜、行道、講經、說法、教化眾生，萬行無廢。教化眾生萬行無廢，所修行業回向往生西方淨土。若能如是修習禪定者，是佛禪定與聖教合，是眾生眼目，諸佛印可。一切佛法等無差別，皆乘一如成最正覺。」慈愍三藏宣導教、禪、淨、律四者共修，自力與他力並重，一切修行皆回向往生淨土。

在中國的淨土宗裡，此三流皆有不同的帶動推廣，影響深遠。

機	上根	淨土。(下根)	凡夫也可入淨土。(中根)
土	隨緣化現的應土。 有凡聖隨業所感。	真實的報土。 九品俱凡夫，聖凡皆往生真淨土。(下根)	真實的報土。
力	自力。	他力	自力+他力。
教	入三昧、見佛、往生。	強調稱名念佛，以信願行為三資糧。	萬善萬行，萬行重點為稱名念佛。
特色	觀想念佛為主	以稱名念佛為主	教、禪、戒、淨四行並修。
三流	慧遠流	善導流	慈愍流

【參考資料】

1. 《萬善同歸集》，永明大師著，台灣：華藏淨宗學會，2000。
2. 《選擇本願念佛集》，日僧法然上人著，台灣：法爾出版社，1987。
3. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

有禪有淨土，猶如戴角虎

淨土與禪

早期，禪宗多不承認淨土，所謂「心外別無淨土」。而至宋永明延壽後才形成禪淨合一的局面。永明是禪門法眼宗的第三代傳人，同時也被尊為淨宗六祖。禪宗為「自力聖道」；淨宗修「他力淨土」，如何兼修呢？永明《萬善同歸集》錄：「聖教所說正禪定者，制心一處，念念相續，離於昏掉，平等持心。若睡眠覆障，即須策動念佛、誦經、禮拜、行道、講經、說法、教化眾生，萬行無廢。」說明輔以念佛、禮拜等方式消除禪修障礙，念佛本身也是成佛之因。

永明〈四料簡〉明確提出禪淨並重的主張：「有禪無淨土，十人九蹉路；陰境若現前，瞥爾隨他去。無禪有淨土，萬修萬人去；但得見

彌陀，何愁不開悟。有禪有淨土，猶如帶角虎；現世為人師，來生作佛祖。無禪無淨土，鐵床並銅柱；萬劫與千生，沒個人依怙。」

民初印光也說：「四料簡第一句『有禪有淨土』者，既有大徹大悟、明心見性的功夫，更能真信切願，求生西方。大徹大悟，力猛如虎；再有念佛了生死的把握，豈非如虎生角麼？曰：『猶如戴角虎。』」勉大眾以禪定工夫念佛，得上品上生。

清末虛雲說：「念佛人心淨則土淨，即見自性彌陀，這淨土與禪是不二的。」又說：「倘能法法皆通，則是最高尚的修行，『有禪有淨土』，如虎本有威，再加二角，誰能惹他呢？為師作佛，自是理所當然了。」為禪淨雙修做了很好的指引。

戒律與淨土，不應獨立成宗

另外，印順提出：「戒律與淨土，不應獨立成宗。」表示戒律與淨土是佛門各宗派都應修習而弘揚。印順說：「戒律是三乘共同的基礎，不論在家出家的學者，都離不開戒律。淨土為大小乘人所共仰共趨的理想界，如天台、賢首、唯識、三論以及禪，都可以修淨土宏揚淨土。」

【參考資料】

1. 《萬善同歸集》，永明大師著，台灣：華藏淨宗學會，2000。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1992。
3. 《虛雲和尚年譜》，虛雲述，台灣：天華出版社，1978。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。
5. 《淨土宗教程》，釋大安著，北京市：宗教文化出版社，2006。
6. 《印光大師文鈔菁華錄》，印光大師著，台灣：佛陀教育基金會，1999。

中峰國師寫《三時繫念佛事》

明本（1263-1323），浙江錢塘人，俗姓孫，號中峰，又稱智覺禪師、普應國師，他與天臺山華頂峰的無見先睹（1261-1334年）同為當時弘揚臨濟看話禪法的佼佼者。中峰畢生為弘揚看話禪而努力，同時又兼弘淨土，更提倡禪淨融合、教禪不相離等思想。而修行實踐上建立念佛的儀軌，對於淨土信仰的普及也有重要的推動作用，在江南一帶形成很大影響，受其度化者無可計數。當時人們譽之為「江南古佛」，是元代漢地佛教的代表人物之一。

據說中峰身邊有兩位頭陀替他扛紙，凡是有人前來乞求法語，他就信筆書之。因此，他一生中的著作數量相當可觀，多數由其門人北庭慈寂編入《中峰廣錄》之中。

中峰相關淨土思想的著作，〈懷淨土詩〉百八首等，涉及到淨土信仰及禪淨融合思想，這些詩文流通甚廣，對於社會民眾的淨土信仰影響很大。中峰還撰有《三時繫念》的佛事和儀範各一卷。中峰也為其幻住庵的住眾編撰了自成一家的清規，稱為《幻住清規》。

三時繫念佛事與淨土

三時繫念是淨土法門的殊勝行持之一，中峰所撰有兩種：一是《中峰國師三時繫念佛事》一卷，主要用於超薦亡者往生西方極樂世界，收於《卍續藏經》第七十四冊；另一是用於共修念佛求生淨土，為《中峰三時繫念儀範》一卷，書末附有勸人念佛與念佛正因說等文。收於《嘉興藏》第廿冊，及《卍續藏經》第七十四冊。

中峰明本的《三時繫念》將禪淨融合思想落實於現實的修行實踐，制定了具體的淨土修行儀軌。而三時繫念的《儀範》與《佛事》，結合念佛求生極樂淨土與薦亡度生，有儀可軌，依儀軌作觀，讓佛教更深入一般大眾的信仰與生活，也促使中國淨土信仰的廣泛普及。

【參考資料】

1. 《中峰三時繫念佛事全集》，中峰明本國師著，台灣：瑞成出版社，2009。
2. 《中峰三時繫念法事全集》，淨空法師主講，台南市：台南市淨宗學會，2005。
3. 《佛光大辭典》，星雲大師監修，慈怡主編，台灣：佛光山出版社，1983。
4. 紀華傳著，〈中峰明本的禪淨融合思想〉。發表於「靈山海會」網頁之「首屆吳越佛教研討會論文」。
5. 釋有晃著，〈元代中峰明本之禪學思想與禪法略探〉。此文曾公開發表於2009年，第十六屆佛學論文聯合發表會。

念佛用功——《三時繫念佛事》

解題《三時繫念佛事》

《三時繫念佛事》旨在闡述「阿彌陀佛即是我心，我心即是阿彌陀佛；淨土即此方，此方即淨土」。勸導生者及亡者懺除罪業，對佛法信受奉行，時時繫念阿彌陀佛名號，與彌陀相應。發願往生極樂淨土，永離茫茫業海與生死輪迴之苦。

「三時」：據明本的《幻住庵清規》，就是經中所說的初日分、中日分、後日分，即「早晨、日中、日沒」三時。也有認為是「誑一切有、誑一切空、誑一切中」等三時。淨空認為：「古時候的印度，把一晝夜分做晝三時、夜三時。由此可知，這個意思引申為晝夜不

懈。「繫念」一詞見於《觀無量壽經》：「汝及眾生，應當專心繫念一處，想於西方。」也就是通過念誦《阿彌陀經》、咒語、頌讚等修行，使身、口、意三者一心不亂地繫念西方彌陀淨土。

法會進行

三時繫念法會的舉辦，會場布置有佛壇及靈壇。須法會全體信眾參與的儀文在佛壇舉行。特別須提點亡者的部分，由法師引領齋主到亡者壇場進行。法會的每一時皆由誦經、持名、講演、行道、懺悔、發願、唱讚等七部分組成，每一時都有開示，由法師吟唱白文。

主要內容

三時共修內容大致相同，主要有念誦《阿彌陀經》、往生咒、普賢十大願及懺悔業障等。並在最後一時進行回向及三歸依。三時的開示重點有不同：第一時，並開示「人人分上本有彌陀，箇箇心中總有淨土；了則頭頭見佛，悟來步步西方。」若欲離苦得樂，往生淨土，須信、願、行三者具足。

【參考資料】

1. 《中峰三時繫念佛事全集》，中峰明本國師著，台灣：瑞成出版社，2006。
2. 《中峰三時繫念法事全集》，淨空法師主講，台南市：台南市淨宗學會，2005。
3. 《佛光大辭典》，星雲大師監修，慈怡主編，台灣：佛光山出版社，1988。
4. 紀華傳著，〈中峰明本的禪淨融合思想〉。發表於「靈山海會」網頁之「首屆吳越佛教研討會論文」。

第二時開示：「心、佛及眾生是三無差別。」且「心外無佛，亦無眾生」開顯「唯心淨土、自性彌陀」。勸導眾生歸依、懺悔及至心回向，發願往生淨土。第三時開示：「一稱阿彌陀佛名號，能滅八萬億劫生死眾苦。」須信心懇切念佛，直至一心不亂，能所兩忘。一心歸命極樂世界，求生淨土。

三時繫念只用於超度亡者嗎？

《三時繫念佛事》雖為超薦亡者而設，念佛行者也可依之而修行。

首先，信眾眷屬參加《三時繫念佛事》時有靈驗。法會的殊勝功德，使不少亡者得到救度，讓家屬心中十分寬慰。三時繫念是生者亡者皆可用的儀軌。

再者，法會剛開始，唱完戒定真香讚之後，內容開示一段偈語：「覺海虛空起，娑婆業浪流；若人登彼岸，極樂有歸舟。」為深陷無明的冥陽界眾生，指出依循路徑。而佛陀的智慧、慈悲普徧十方，不分冥間或陽界都是佛陀救度的對象。因此在召請亡者前，讚頌佛陀：「法王利物，悲智洪深，普徧十方，冥陽靡隔。」

如何才能得度呢？第一時開示：「世界何緣稱極樂，只因眾苦不能侵；道人若要尋歸路，但向塵中了自心。」想要找到得度的歸路，須從心頭找起。如何「了自心」呢？又開示：「諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何？因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。」無明的貪欲使我們異念紛馳，忘卻自性彌陀的我們，怎能不深刻憶念因而身陷生死輪迴之苦？第二時再次強調：「心、佛及眾生，是三無差別。」只是「諸佛悟之，假名惟心；眾生迷之，便成妄識。」開顯心外無佛，亦無眾生的唯心淨土、本性彌陀。雖法性湛然如是，只因眾生妄識流轉，所以流轉四生，所以要發露懺悔，洗除業垢，增長善根，捨此報緣之時，往生淨土。第三時開示亡者及行者，念佛之人要信心懇切，念生死輪迴之可悲，厭塵勞紛擾為可痛，再舉一聲佛名，直至一心不亂。再勸請大眾：「一心歸命：極樂世界阿彌陀佛。」

三時繫念法會帶領大眾從心地修行，懺悔三業罪，發願修學佛道，增長善根，繫念彌陀，求生淨土。在勸導亡者信願念佛、求生淨土的同時，也勉勵自己度向彼岸。中峰設立三時繫念不僅用來超度亡者；法會儀軌所蘊含的精神，讓生者更為受用，可說是「冥陽兩利」。

參加《三時繫念佛事》的心態

參加三時繫念法會，應持怎樣的心態，能使自己、冥陽兩利呢？

對佛法堅定的信心

第三時內文開示：「念佛之人，須要信心懇切，重念死生輪轉之可悲，深厭塵勞紛擾為可痛。」參加三時繫念，須要信心懇切，信受佛陀教化，深信法會中為諸佛所護念。萬緣放下，一心繫念彌陀，時時在佛號聲中提起正念。

慚愧心

第一時內文開示：「欲思出離，唯憑懺悔熏修之力。俾眼耳鼻舌身意之過愆，應念頓消；使色聲香味觸法之浮塵，即時清淨。」在誦懺

悔文時，須至心懺悔從身、語、意所造業障，洗除心中塵垢，與佛心相應，佛法的光明才能照進心中。

感恩心

懷著感恩心參加法會：感恩彌陀四十八願度眾生；感恩釋迦牟尼佛在娑婆世界成佛說法，告訴我們彌陀法門；感恩中峰國師創設三時繫念的儀軌，讓大眾得以遵循，亡者因此得度；感恩法師領眾，說法開示；感恩共同參加法會的善知識，相互提攜增上，令法會莊嚴圓滿。

大願心

《佛說阿彌陀經》：「舍利弗！若有人已發願、今發願、當發願，欲生阿彌陀佛國者，是諸人等，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」參加三時繫念，應發願往生極樂淨土。此外，在儀式中，主法者會帶領大眾發「普賢十願」及「四弘願誓」，都是眾生應當提起的大願心。

法事進行後，回向西方：「願生西方淨土中，九品蓮華為父母；華開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」

【參考資料】

1. 《中峰三時繫念佛事全集》，中峰明本國師著，台灣：瑞成出版社，2006。
2. 《中峰三時繫念法事全集》，淨空法師主講，台南市：台南市淨宗學會，2005。
3. 《佛光大辭典》，星雲大師監修，慈怡主編，台灣：佛光山出版社，1988。

三時繫念

——念佛、禪法與幻住家風（下）

美國芝加哥大學音樂系博士 陳碧燕

宋代清規的重要節慶及念誦記錄

《禪苑清規》（1103）、《入眾須知》（約1263）、《叢林校定清規總要》（1274）三宋清規之寺院年度重要節日內容不同，但可見其相互影響之演化軌跡。這些節日皆有其各別之念誦儀式。《禪苑清規》，宗頤所撰，十卷清規目錄所列節慶日單純，結夏與解夏為唯一標列之重要日子，並有念誦儀式，以區別於其他非安居之寺



院時間。而此清規之「念誦」條目中，記載的是「三八」日之念誦儀軌規式。初三、十三、二十三日念誦：「皇風永扇，帝道遐昌，佛日增輝，法輪常轉。伽藍土地護法安人，十方施主增福增慧。為如上緣，念清淨法身等云云。」⁽¹⁾初八、十八、二十八日之念誦則先白大眾：「如來大師入般涅槃，至今某年（當朝時間），以得某年。」續誦：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？眾等！當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。伽藍土地護法安人，十方施主增福增慧。為如上緣，念清淨法身等云云。」⁽²⁾「三八」日之佛事念誦持續至後朝。

《入眾須知》，全一卷，作者不詳，所列重要日期具法事齋慶者，除「結夏念誦」與「解制」（解夏）同《禪苑清規》外，另增「啟建滿散浴佛成道涅槃」、「聖節」、「除夜」、「祖忌」等節日。「念誦」部分除「三八念誦」外，則增加「聖節佛殿念誦」、「病僧念誦」、「尊宿住持唱衣」、「平僧大夜念誦」、「平常唱衣念誦」等項目。「結夏」、「至節」、「除夜」、「聖節佛殿念誦」部分於清規中僅附疏文，「啟建滿散浴佛成道涅槃」與「祖忌」則註儀軌與程序。⁽³⁾《入眾須知》的祖忌一項，亦為之後禪宗及其他寺院傳統所保持。《入眾須知》之祖忌主要為達摩忌，而後來的祖忌部分，則多增加其他祖師忌。

宋僧后湖惟勉所編《叢林校定清規總要》所出現之新增項目為「建散楞嚴會」、

「四節土地堂念誦」，和「法嗣師忌辰」等。⁽⁴⁾「四節」指結夏、解夏、冬至、除夜，故實與《入眾須知》不異。「法嗣師忌辰」為繼祖忌（達摩忌）之後所續增。而「楞嚴會」，為宋元時（尤其是南宋至元）主要之寺院佛事。《入眾須知》雖無標列此法事，但於「啟建滿散浴佛成道涅槃」之規式中有所提及，可確知《楞嚴會》為當時既存之叢林法事。《叢林校定清規總要》則清楚記載「楞嚴會」之啟建與滿散之禮：

至期，鳴眾寮前板及諸寮板，候住持到法堂下。鳴庫堂前板三下，即鳴大鐘。知事預點茶湯。住持至佛前燒香一炷，退身問訊，展拜，跪爐。知客度爐，侍者捧香合，住持上香。維那白佛云：「妙湛總持不動尊，首楞嚴王世稀有。消我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身。」次宣疏畢。知客接爐，住持起身。楞嚴頭：喝楞嚴會上。眾和畢，楞嚴頭即唱爾時世尊云云，舉咒，諷畢。喝摩訶了，維那再回向云：「上來諷經功德，回向真如實際，莊嚴無上佛果菩提，四恩等報，三有齊資。法界有情同圓種智，十方三世云云。」大眾無拜。次日係楞嚴頭舉回向云：「上來現前云云。」……聖滿散與啟建禮同，但諷咒畢。楞嚴頭唱是佛頂光聚云云，復喝摩訶了，維那回向，如啟建語。乃散。⁽⁵⁾

此清規所載之楞嚴會儀式，其中舉唱楞嚴頭、楞嚴咒，與咒畢唱真歇清了禪師（1089-1151）普回向偈，此一規式持續沿用至今。最重要的例子，為當代早課課

誦，其正文即以楞嚴咒起始，念誦內容與規式同此。

元代幻住清規

元朝較重要之清規包括《禪林備用清規》（1311）、《幻住清規》（1317）、《敕修百丈清規》（1336）、《增修教院清規》（1347）四部為主。在此我將僅略述《禪林備用清規》及《幻住清規》以示自宋至明本時之清規念誦發展，及明本清規之特色。咸之《禪林備用清規》，全十卷，基本上保持了宋末《叢林校定清規總要》之主要年度節慶念誦，如聖節、如來降誕成道涅槃、達摩忌、嗣法忌、四節念誦、楞嚴會等。新增百丈忌、開山忌、諸祖忌等紀念禪宗及該寺建寺祖師之節日，及「旦望祝聖陞座」、「藏殿祝讚諷經」、和「朝廷祈禱」等與皇朝祝聖相關之儀式。⁽⁶⁾另《禪林備用清規》同《叢林校定清規總要》之二八念誦，為上八、中八和下八。上八中八同《禪苑清規》之初三、十三、二十三、三十三日念誦，即：皇風永扇，帝道遐昌，佛日增輝，法輪常轉。伽藍土地護法安人，十方施主增福增慧。為如上緣，念清淨法身毗盧遮那佛。十聲聖號了，回向。下八則同《禪苑清規》之初八、十八、二十八日念誦。⁽⁷⁾

《幻住清規》為中峯明本所撰，雖同舊規具佛誕、四節、聖節等基本節慶，但實

際念誦內容則與前諸清規相異。⁽⁸⁾另外，明本增列一些前所未載之節日儀軌，並刪去三八念誦，且將念誦儀式之內容整合統一，影響後代念誦傳統甚大，實為一冊特別而重要之清規。《幻住清規》將寺院之日用須知分為十條，以下僅將與儀軌念誦相關之條目簡單敘述。十條中，第一為日資。明本謂一庵之務，以辦道為先，道無始終，起於日用。「日資」部分，即僧眾每日例行之功課與寺務，從清早打板起床，至晚上放參板鳴，開枕展被右脇而息等，一日之常規，其程序為：聞板起床，收枕推被於裏床，下地洗面，坐禪至開靜板鳴，早齋，佛前諷經，小歇，坐禪至齋時火板鳴，午齋，小歇，坐禪，放參，黃昏燒香盤大眾搭衣諷經施食，坐禪至放參板鳴，養息。⁽⁹⁾從此可知，明本幻住庵為典型禪宗道場，且有早晚二堂課誦，晚課包含施食儀軌。參禪誦經為行者日資，修業證道之基本資糧。

第二月進，此部分明本分月標列叢林之重要節日儀軌。正月：「初一日歲旦五更鳴鐘板，眾集大悲咒。祝聖罷。大眾稱喝與四節同。是日營齋，半齋時諷楞嚴普回向。」⁽¹⁰⁾十五日早祝聖。但凡一年之朔望，皆須粥前諷大悲咒，祝聖。二月十五，佛涅槃日，半齋時，大眾焚香禮拜，拜起即宣疏。宣疏畢，舉楞嚴咒，回向真如實際莊嚴無上佛果云云。⁽¹¹⁾十九日觀音菩薩生日，此日上供威儀宣疏，大致與佛涅槃日同。三月：初四伽藍慶誕，常住設供諷經。二十三日高峰和尚（明本師）愍忌，半齋設

供，諷楞嚴咒。四月：初八佛降誕，浴佛。後諷楞嚴咒。儀軌與涅槃日同，惟四月初八多行浴佛。十三日起楞嚴會，十四日晚土地堂念誦，十五日結制。五月二十八日起青苗經會，共三日，六月初一散。七月：十三日滿散楞嚴會。十四日晚土地堂念誦。十五日解制。另，十五日夜，啟建孟蘭盆勝會，以濟幽爽，以報劬勞。十月：初五達摩忌，諷楞嚴咒回向。十一月：冬至夜土地堂念誦。十二月初一，高峰和尚忌，設供諷經。初八佛成道日，儀軌與涅槃日同。除夜土地堂念誦。⁽¹²⁾

明本之清規並無三八日念誦，且諸節日念誦內容多為一致，即包含楞嚴咒（偶為大悲咒）、回向、宣疏。如此，大眾念誦內容愈趨單純，一貫。於不同節日與場合，僅須將疏文或回向文內容調整即可。且這些節慶多為特殊日期，僧團選擇制定為紀念齋日，同時也豎立了其傳統之特殊精神與歷史。另一方面，寺院和國家社稷之互動並無斷裂，但法事活動基本不太影響僧眾平日之修行與生活。疏文的確為一相當有效之儀式技術。事實上，明本於《幻住清規》之第四條「世範」中，分列許多文疏，可因應於不同時節場合，其中包含啟建與滿散祈晴祈雨疏。另外，《幻住清規》新增之節日包含伽藍慶誕、觀世音聖誕及孟蘭盆會。其中孟蘭盆會從此成為清規常列之寺院節日法事。

《三時繫念佛事》從僧團之日常念誦內容出發，以開釋念佛法門及提倡淨土往生之

儀軌，實具清楚之幻住家風，亦異於其他淨土禮懺法。《三時繫念》儀軌與僧團誦課內容的高度一致性，也顯示其特別的明本風格。以下簡單介紹當今另一普行之念佛淨土儀軌《往生淨土懺願儀》，進而比較《三時繫念》和禮懺儀之差異，及討論《三時繫念》和早晚課誦之關係。

淨土禮懺儀和遵式之《淨土懺》

藏經中所載之淨土禮懺儀包括曇鸞的《讚阿彌陀佛偈》（一卷）；善導的《轉經行道願往生淨土法事讚》（兩卷）、《往生禮讚偈》（一卷）、《依觀經等明般舟三昧行道往生讚》（一卷）；法照的《淨土五會念佛略法事儀讚》（兩卷）；及遵式的《往生淨土懺願儀》（一卷）。其中遵式的《往生淨土懺願儀》為目前較為通行的淨土禮懺儀，又稱《淨土懺》。遵式（964-1032）為宋朝天台宗的中興祖師之一，其道友知禮（960-1028）則為另一位天台大家。遵式曾於今天的寧波、杭州、天台山等地講經修懺，著有《大彌陀懺儀》、《小彌陀懺儀》、《往生淨土懺願儀》、《金光明三昧儀》、《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》、授戒儀軌放生與施食儀軌等。以其所撰懺儀甚多，故世稱百本懺主，又稱慈雲懺主、慈雲尊者、靈應尊者、天竺懺主等。遵式亦為觀音信仰者，其本身的儀軌修持及大眾的共修法會，常是以稱誦觀

音名號及禮大悲懺為主。另外，遵式也是宋朝天台宗法師中首位創立蓮社，以共修淨業。其所撰之《往生淨土懺願儀》主要適用於天台的僧人，而另一淨土懺儀《往生淨土行願二門》則為方便在家居士參與淨土禮懺儀而作。

關於《往生淨土懺願儀》的建立依據，藏經注曰：「沙門遵式輒采大本無量壽經，及稱讚淨土等諸大乘經，集此方法流布諸後，普結淨緣。」⁽¹³⁾共為十法：一嚴淨道場。二明方便法。三明正修意。四燒香散華。五禮請法。六讚歎法。七禮佛法。八懺願法。九旋誦法。十坐禪法。前三法清淨行者身語意三業，即初入道場時，先當正立思惟：「我為眾生，發菩提心。願求淨土故，總禮三寶，廣修供養。」⁽¹⁴⁾第四法「燒香供養」，亦名三業供養，於此階段總禮三寶。於禮敬時，「但想己身及十方諸佛。實相理體本無能所，故無能禮所禮。想無能所名法界海，願諸眾生同見此理，名為同入。」⁽¹⁵⁾第五，禮請三寶。第六讚歎法，此時大眾起立恭敬合掌，想此身正對阿彌陀佛，及於一一佛前說偈讚願云：「色如閻浮金，面逾淨滿月；身光智慧明，所照無邊際。降伏魔冤眾，善化諸人天；乘彼八正船，能度難度者。聞名得不退，是故歸命禮。」遵式云：以此歎佛功德，修行大乘無上善根。第七禮佛法：當禮佛時，須想一切諸佛是我慈父，能令我生諸佛淨土故。⁽¹⁶⁾第八懺願法中含懺悔、勸請、隨喜、回向、發願五個部分。第九旋遶誦經，於此時大眾一一遶旋法座，安詳而轉，先稱念三

寶及佛菩薩名號如下：「南無佛／南無法／南無僧／南無釋迦牟尼佛／南無世自在王佛／南無阿彌陀佛／南無觀世音菩薩／南無大勢至菩薩／南無文殊師利菩薩／南無普賢菩薩／南無清淨大海眾菩薩摩訶薩。」接續誦《阿彌陀經》或《十六觀經》。誦畢復三稱其名號。藏經注曰：「當稱誦時，聲名句文空無所得，猶空鳥跡，豈可取著。身語意三，如影響焰；雖皆不實，感應其在。」⁽¹⁷⁾旋遶誦經畢，唱三皈依。第十坐禪法，如上事畢，當於一處西向跏趺端坐，以為觀想：一者扶普觀意，觀想於蓮花中結跏趺坐。當華開時有五百色光來照身想。作眼目開想，見佛菩薩及國土想，即於佛前坐聽妙法。二者直想阿彌陀佛，丈六金軀坐於華上，專繫眉間白毫一相，顯映金顏分齊分明。然後應觀想念所見，若成未成皆想念。因緣無實性相，所有皆空。至最後能心想寂靜，則能成就念佛三昧。

此十法為遵式《淨土懺》的主要修法內涵，其內容與結構基本承續自天台初祖智顗之《法華三昧懺儀》以來之諸天台懺法。《法華三昧懺儀》具十法：一、嚴淨道場。二、淨身。三、三業供養。四、奉請三寶。五、讚歎三寶。六、禮佛。七、懺悔。八、行道旋遶。九、誦法華經。十、坐禪實相正觀。⁽¹⁸⁾儀軌結構上《淨土懺》與《法華三昧懺儀》相同。事實上，天台懺法影響漢傳佛教許多儀軌之創制，當然包括當代之早晚課誦。然而，早晚課誦雖含禮佛懺悔、回向、行道旋遶等部分，其儀軌功能和

結構仍不同於禮懺儀。早晚課誦分為正文、回向與祝禱護神三部分，為伽藍之日用功課。而天台行法之創制多限以日數，在一定時期冀令行者克期取證。知禮於《修懺要旨》詮修行《法華三昧懺儀》之要義，其中對諸行法，尤其是天台懺法之類別與限期之意義做了解釋：「夫諸大乘經所詮行法，約身儀判，不出四種。攝一切行，罄無不盡。一曰常坐，即一行三昧。二曰常行，即般舟三昧，並九十日為一期。三曰半行半坐，即方等三昧，七日為一期。又法華三昧，三七日為一期。四曰非行非坐，即請觀音三昧，四十九日為一期。又大悲三昧，三七日為一期。但諸經中有不專行坐及相半者。一切行法並屬此三昧所攝。然限定日數者，蓋令行者剋時破障域，意修真決，取功成理顯也。若欲長修，如法華安樂行，畢世行之。或宜時促，如觀無量壽經，一日至七日。或如普門品一時禮拜等。然但在用心，不必定日也。今所修法華三昧者，若能精至進功，豈不破障顯理。」⁽¹⁹⁾

早晚課並非定期專修行法，而是傾向綜合許多大乘儀軌與法門之精華，作為僧伽日常之功課與行道之資糧。尤有進者，自明以來，早晚課誦數百年來已成為漢傳佛教僧伽之通規，不限於法門派別的分界，為僧眾融通大乘佛教根本精神之總綱。當代早晚課誦內容，為僧眾修學成佛與度眾生的基礎。早課之正文為《楞嚴咒》、《大悲咒》、《十小咒》、《心經》；回向部分為真歇清了禪師之《普回向偈》、《讚佛

偈〉、遶佛、〈普賢十大願〉、〈晨發願偈〉、三皈依；祝禱護神之部分為〈韋馱讚〉。晚課正文含〈阿彌陀經〉、〈往生咒〉、〈禮佛大懺悔文〉、〈蒙山施食〉；回向部分含〈回向偈〉、〈讚佛偈〉、遶佛、發願文、〈普賢警眾偈〉、三皈依；祝禱護神部分為〈伽藍讚〉。

早晚課之儀軌程序和天台懺儀不同，有其規範及目的。〈早課綸貫〉曰：「故於晨早萬境未動之際，心猶恬靜，整衣即起，念佛頂楞嚴心咒，治五欲於未萌，速期心精通，直顯如來藏妙真如性。所謂寂然不動感而遂通也。加持大悲神咒，滌諸心垢。如意寶輪王咒，心垢既淨，悟同體之大悲。……然諸密咒，既入妙觀，當知皆是一心所成。恐著觀境，故加般若心經，直指心體本空，無智境可得。空相亦空，智境歷然。非一非異，二邊絕待，三觀圓融。以上十二密咒，及一顯經，互該互攝，以此功德，總申回向三寶龍天，普及四恩三有，八難三途。……故結回向偈，然後念佛，以求實證。當知念一佛則諸佛咸趣一佛。一多互攝，自他相融。末以三皈，全收上諸顯密功德，結成自性三寶。」⁽²⁰⁾此為早課諸儀文之修持目的與作用。

晚課之功能與目的對寺院僧眾而言亦是清楚重要的。如〈暮課綸貫〉曰：「早以心精通為要，暮則直取淨土為宗。……故於境寂心情之時，咒則易靈。若於暮時，應總攝眾善，歸趣淨土。可謂造功於始，歸德於終。……故於暮時，首念彌陀經，使悟

極樂依正之妙境，特勸專持名號之正因。……禮誦八十八佛，懺悔無始業根。普賢願偈，崇廓前願，得二諦融通海印三昧。已而設放蒙山，廣濟幽明。般若心經，使悟罪福無主。人法雙亡，了達實相。往生咒，重蒙彌陀舒光灌頂護念。六道變為淨土，有情即證十地。然後念佛回向，以取實證。終結三皈，從始至終所有諸善，一一消歸自性三寶。當願法界眾生，發無上心，同圓種智。」⁽²¹⁾

當代早晚課內容雖然部分受天台懺法之影響，但實際之結構、功用、內容，與天台懺法不同。然而《三時繫念》非僧伽之日課，卻與其內容和結構近似，值得注意。尤其是與日課之普佛儀軌更為相似。普佛儀軌可見於《禪門日誦》與當代《佛門必備課誦本》、《朝暮課誦》或《佛教念誦集》⁽²²⁾，多於佛菩薩聖誕時舉行。然而另有一類普佛儀軌，不限於佛菩薩聖誕日，而於平日之早晚課誦時舉行，最普遍者為「往生普佛」和「往生普佛」。這兩種普佛多應居士之需求，於僧伽之早課與晚課時加入特定之普佛讚偈和儀式，藉由僧伽之課誦修行功德，為生者或亡者超度。早課之普佛多為往生普佛，晚課為往生普佛。

我列出往生普佛儀軌和《三時繫念》比較，因《三時繫念》之行法亦著重於念佛往生極樂淨土，和往生普佛之性質與內容較相近，如此，更易觀察其儀軌結構之異同。

往生普佛	三時繫念
一、戒定真香	戒定真香（若有超薦對象，則念佛至靈前唱清涼地、心經、往生咒、蓮池海會讚、師說文，畢念佛回壇。）
	正壇法會開始，唱香讚（爐香乍爇）
二、南無蓮池海會佛菩薩（三稱）	第一時法事 南無蓮池海會佛菩薩（三稱）
三、阿彌陀經（單日）、大懺悔文（雙日）、南無大行普賢菩薩（三稱）	阿彌陀經、往生咒
四、蒙山施食	提綱
五、彌陀讚（彌陀佛大願王）	
六、回向偈（四生登於寶地）	
七、讚佛偈（阿彌陀佛身金色）	讚佛偈
八、遶佛（南無阿彌陀佛）	遶佛（旋遶念佛）
九、南無清涼地菩薩摩訶薩（三稱）	

十、南無般若會上佛菩薩（三稱）	
十一、心經、往生咒（三遍）、三真言（三遍）	
十二、蓮池海會	彌陀讚（第一大願觀想彌陀）
十三、回向偈（願生西方淨土中）	講演
十四、拜願	遶佛（至靈前）
十五、普賢十大願	普賢十大願
十六、普賢警眾偈	四弘誓願
十七、三皈依	
十八、南無伽藍聖眾菩薩（三稱）	佛寶讚
十九、大悲咒	念佛回壇
廿、南無大乘常住三寶（三稱）	師白文說法
廿一、文疏	懺悔發願
廿二、伽藍讚	彌陀讚（阿彌陀佛無上醫王）

一般普佛儀軌即於平日晚課前加唱〈戒定真香〉讚，《三時繫念》之啟讚也唱誦〈戒定真香〉讚，於此，方丈和尚（或法會之主法師父）、知客師父領普佛齋主（法會齋主）捻香供佛。香讚完，《三時繫念》法會開始，再分為三時。而每一時佛事，其內容程序和晚課普佛十分相似。首先三稱蓮池海會佛菩薩，念〈阿彌陀經〉及〈往生咒〉。一般寺院晚課都有施食，《三時繫念》既非晚課故省略施食。既無施食，故亦不含第十、十一之三稱南無般若會上佛菩薩，及〈心經〉、〈往生咒〉、〈三真言〉。旋遶念佛後之〈彌陀讚〉（第一大願觀想彌陀）唱法同晚課普佛之〈蓮池海會〉，兩者皆為六句讚，共用同一曲牌「華嚴會」。而《三時繫念》末後讚〈彌陀讚〉（阿彌陀佛無上醫王）亦為六句讚，唱法同〈伽藍讚〉。很清楚地，《三時繫念》與晚課往生普佛最大之差異在於法師之說法，即〈提綱〉與〈講演〉之部分。

綜上分析，我們清楚了解，雖然當今許多佛教團體將《三時繫念》作為懺法或超度儀軌，但是，《三時繫念》之結構與內容，實異於這些儀軌。而《三時繫念》和僧伽日常課誦之極大相似性，也清楚呈現明本之儀軌風格與其幻住家風。然而，既然明本為禪宗大師，其儀軌是否也反映禪宗要旨？念佛與參禪、淨土與禪法之結合如何在同一儀軌中互該互融？除去課誦讚偈，儀軌之開示成為明本融攝念佛與禪法之機要。《三時繫念》中之特殊設置——「題綱」和「講演」，於念誦阿彌陀經與旋遶念佛之

間揭示禪意。

念佛與禪法：《三時繫念》之開示

《三時繫念》儀軌明顯異於其他佛教儀軌之處，在於其包含大篇幅之開示於儀軌中，這些開示見於三時之「提綱」和「講演」及懺願文中，成為儀軌內涵之一部分。從這些「提綱」與「講演」中，明本清楚演繹禪法和淨土要旨。

〔第一時〕

第一時之「提綱」云：

世界何緣稱極樂，只因眾苦不能侵。道人若要尋歸路，但向塵中了自心。

心心即佛，醍醐酥酪，咸自乳生；佛佛惟心，釵釧瓶盤，盡從金出。十萬億程，東西不隔；二六時內，凡聖同途。低頭合掌白玉毫，星明日麗；歌詠讚揚紫金容，震震雷轟。清涼月分有水皆含，功德雲而無山不戴。香象渡河，一舉洪名超二死；迦陵出殼，千稱嘉號壓群音。下情唯忖以難思，一念回光而易往。究竟不居心外，分明祇在目前。審如是，即今眾等，繫念彌陀，三時佛事，只如不涉證修。親蒙授記如何舉揚：

風銀樹樹千般樂，香浸池池四色華。

第一時「提綱」開示行者念佛功德之殊勝，及佛心與眾生心是一不是二的道理。但

由於悟迷之別，而有聖凡之隔。故第一時「講演」續云：

諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何。因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。

教中道：生而無生，法性湛然。無生而生，業果儼然。所謂生者，即眾生生滅之迹也；謂無生者，即諸佛寂滅之本也。法性湛然者，靈明湛寂，元妙真常，箇箇不無，人人本具。只因最初不覺，忽爾動心，認妄為真，迷己逐物。由是業網牽纏，流轉五道。恆隨生死以升沉，亙古至今而靡間。當知生自緣生，而法性不與緣俱生。滅自緣滅，而法性不與緣俱滅。所以云：法性湛然，是生而無生者也。……

生滅無生生不生，樂邦那肯禁人行。誰知萬丈紅塵裡，菡萏華開月正明。

〔第二時〕

第二時「提綱」勸請行者應發心用功，早成佛道。但亦同時指出：眾生原來具足之大圓寶鏡。自心是佛，惟佛即心。即使如此，本來具足之說，如麵在麥中、飯居穀內，如不加以舂炊鞏磨，則徒知具足之虛談，終就無法得止飢之實。故曰：

便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲。那堪更欲之乎者，管取輪迴沒了時。

原夫遍十方是極樂世界，山光水色，似空合空。盡大地是清泰故鄉，華笑鳥啼，如鏡照鏡。自是不歸歸便得，五湖煙景有誰爭。黃金臂晝夜常垂，惟許行人獨委。白玉

毫古今不昧，全憑願者承當。所以道：萬法是心光，諸緣惟性曉。本無迷悟人，只要今日了。即今現前眾等，繫念第二時佛事。且了之一句，如何舉揚：

琉璃池上懸明月，菡萏華間戲水禽。

第一時講演既已說明法性湛然長存、佛心不易眾生心之理。第二時講演則進一步提到念佛之功夫，過程與境界：

是心是佛將心念，念到心空佛亦忘。撒手歸來重檢點，華開赤白與青黃。

教中道：惟心佛亦爾，惟佛眾生然。心佛及眾生，是三無差別。所謂心者，心有多種：曰肉團心，乃現在身中父母血氣所生者是；曰緣慮心，即現今善惡順逆境界上種種分別者是；曰靈知心，是混千差而不亂，歷三際以靡遷。炳然獨照，卓爾不羣。在聖不增，在凡不減。處生死流，驪珠獨耀于滄海。居涅槃岸，桂輪孤朗于中天。諸佛悟之，假名惟心。眾生迷之，便成妄識。是以佛即眾生，眾生即佛。且心外無佛，亦無眾生。唯迷悟之有間，故凡聖而迥異。豈知心佛眾生，三無差別。永嘉云：夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。既然如是，則經云：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。總不出唯心淨土。本性彌陀也。……審如是，且道離此心佛眾生外，別有商量處也無？

大圓鏡裡絕纖埃，碧藕花中有聖胎。遙望金沙池沼外，寶光常照玉樓臺。

〔第三時〕

第三時「提綱」道出悟明之時，則塵塵不昧處處相逢，橫互十方豎窮三際，復又稱讚念佛功德。曰：

十萬餘程不隔塵，休將迷悟自疎親。剎那念盡恒沙佛，便是蓮花國裡人。

合塵背覺，栽荆棘於七寶園林。捨妄歸真，列珠網於四生門戶。縱橫萬法，圓裹一心。非思量處，阿彌陀佛，坐斷六根，無造作時。清泰故鄉，橫吞八極。破羣昏如杲日麗天，療眾病如善見神藥。所以云：一稱阿彌陀佛名號，能滅八萬億劫生死眾苦。利益如是，豈譬喻言說之可及乎？只如即今繫念第三時佛事，且道現前眾等，同聲相應一句，如何指陳？

一從佛向舌根念，不覺華隨足底生。

第三時講演重提念佛法，勸勵行人須懇心用功，痛念生死無常，並明因念佛而成就佛道之境界：

打破虛空笑滿腮，玲瓏寶藏豁然開。直饒空劫生前事，六字洪名畢竟該。

古人道：清珠投於濁水，濁水不得不清。念佛投於亂心，亂心不得不佛。西天有寶，名曰清珠。謂此珠投入濁水中，入水一寸，則一寸之濁水，即便清潔。此珠入水，自寸至尺，乃至於底，則濁水亦隨之而澄湛。當知清珠者，喻念佛之淨念也。濁

水者，喻雜亂之妄心也。當妄心雜亂之頃，能舉起一念，如對慈尊。按定六字洪名，一一出口入耳。則此雜亂，自然隨念寂靜。自是一念，而至十念，乃至念念不移，即教中所謂淨念相繼者也。念佛之人，須要信心懇切，正因凜然。重念死生輪轉之可悲，深厭塵勞紛擾為可痛。舉起一聲佛名，直下更無異見。如太阿劍，橫按當軒；如大火輪，星騰燄熾，萬物攫之則燎，觸之則傷。直至一心不亂，能所兩忘。到家之說，不容再舉。捷徑之詞，何勞掛齒。可謂證修行之神術，超方便之正途。破死生蟄戶之雷霆，燭迷妄幽衢之日月。今宵三時繫念佛事將圓，亡靈某承茲上善，決定往生。且道一念未萌以前，還有者箇消息也無？

是心空寂念何依，故國云歸孰未歸。花外玉雞啼曉日，遠迎新佛奉慈威。

綜上三時之「提綱」與「講演」，可知明本之念佛亦為悟明心性，其和參禪之共通點皆在了脫生死，明心見性。《天目中峰和尚廣錄》卷五載：明本曾對一位久修淨土之學，又慕禪宗直指之道者開示：「禪即淨土之禪，淨土乃禪之淨土。……今二宗之學者，何所見而獨悖之耶？于反復求之，遂得其悖之之源。蓋二宗之學者不本乎生死大事耳。以不痛心於生死，禪則耕空言以自高，淨土則常作而為自足。由是是非倒見雜然前陳。」⁽²³⁾若不為了生死大事而學禪或修淨土者，皆是虛擲光陰。「若洞見本性，則生死不待蕩而遣矣。生死既遣，則禪云乎哉？淨土云乎哉？」又云：「若心性

既明，則禪亦得，淨土亦得。」因此《三時繫念》可謂明本為開示淨土行者之根本目的與道理。如同參禪，念佛亦為明心見性，了生脫死。

然而，這並非意味《三時繫念》為「禪淨雙修」。雖然萬法歸源，明心見性同為參禪和念佛的目的，但畢竟參禪與念佛，仍是不同之修行方法，無法完全密合不漏地同時運用。參禪，尤其是參話頭，首在起疑情。明本時代常用之話頭，如「萬法歸一一歸何處」、「父母未生前哪個是我本來面目」、「趙州因甚道個無字」、「四大分散向何處安身立命」。明末以來，「念佛是誰」也是諸叢林常用的話頭。起疑情，即是於話頭上，不斷地參究，在不明白處用心。

明本為一代禪宗祖師，畢生提倡參話頭，引領習禪者登堂入室。明本之著作，包括《天目中峰和尚廣錄》，及《天目明本禪師雜錄》，「再闡明參禪起疑情之要義。明本曰：「參禪只要所參之疑情蒼然破碎，直下洞無界限。胸中自有一種天然妙慧，永不墮古人塗轍。是謂一了永了，一證永證。都不存一點知見解會，如人到家，信手拈來莫非舊物。」⁽²⁴⁾又曰：「工夫上說起疑情，當知疑情初無指授，亦無體段，亦無知覺，亦無把柄，亦無趣向，亦無方便，亦無作安排等事。更無別有道理可以排遣得。教你起疑，其所謂疑者，但只是你為自己躬下一段生死大事未曾明了。單單只是疑此生死大事，因甚麼遠從無量劫來流轉迄今。是甚麼巴鼻，又因甚麼從今日流入盡未來

際。決定有甚了期。只這個便是疑處。從上佛祖皆從此疑，疑之不已，自然心路絕情妄消，知解泯能所忘，不覺忽然相應，便是疑情破底時節也。」⁽²⁵⁾並且，參禪的人，須破偷心。破偷心與證涅槃是同一件事。

偷心是何物？明本謂：偷心，即如來妙明之心之至體耳，以其求道之志不真不切，為諸妄所蔽，轉為偷心也。偷心，又稱第二念。參話頭是第一念，相對於所參話頭，其他一切雜念，皆屬第二念。「但除卻一個所參底話頭外，更有心念，不問是佛念、法念，乃至善惡諸緣，皆是第二念。此第二念久久不起，惟於所參話上一坐坐斷，和個所參話同時超越，便見十方世界皆是解脫遊戲之場也。」⁽²⁶⁾明本不斷地強調，即使久遠不悟，都不要起第二念，向外別求。以話頭對治其他妄情雜念，情識盡斷，超越話頭一切俱消。「單單提個話頭，起大疑情，以求正悟。」⁽²⁷⁾又云：「乃至除卻個參話頭底正念之外，縱是三世佛歷代祖同時現前，以第一義諦，無上法要，傾入我心腹中，亦須當時與嘔卻，亦莫管他。蓋此事不在佛祖上，不在境緣上，不在文字上，不在知解上。但只在你一個信得生死無常大事極處。」⁽²⁸⁾明顯地，參禪，於方法上，和念佛不同。

明本禪師在《三時繫念》之念佛誦經中開示禪法，以使念佛人了解佛法，契悟心佛眾生一體之理。《三時繫念》之建置增益念佛人及蓮社共修，因念佛而洞見本性。但

念佛之攝心、淨念相續、佛號不斷，與參禪之話頭綿密、疑情得力，雖道理相似，而實際用功之諸多差異仍在，並非兩者並行。只是禪法之闡示，有利行人直下承當，具正確知見，行大乘之道。

「提綱」與「講演」之唱誦

《三時繫念》其名稱和內容都格外異於其他佛教儀軌，它雖有懺願之部分，但非天台懺儀，亦不同於其他大乘懺法，如《梁皇懺》、《水懺》等。尤有甚者，《三時繫念》中「提綱」與「講演」更是甚少見於中國佛教儀軌中的內容。儀式之內容與唱念形式關係儀式之功能與目的。「提綱」與「講演」既不為一般之經咒讚偈，亦不適用經咒讚偈之唱念方式。「提綱」與「講演」重在開示，旨於宣明法理，以啟眾心。故須聲文並俱，即既要令開示之內容清楚，亦要令開示之音聲能感人攝心。

如何能令開示之文，條章析句，綺麗分明，而能達開悟眾生之目的，其所用的音樂形式則為關鍵所在。宣唱《三時繫念》之「提綱」與「講演」多採白文之腔調，以文辭清楚且聲韻動人。白，為告訴之意。佛教儀式中對特定對象之告訴或表白，稱為白文。白文之宣唱有三種基本腔調，即梵腔、道腔和書腔，各適用於三類不同的表白對象。梵腔是對諸佛菩薩之說文音調；道腔主要對人天；而書腔則用於下三界之眾

生。以台灣佛光山為例，三時之「提綱」的宣唱，各用不同之腔韻。通常第一時用快板梵腔，第二時用書腔，第三時用道腔。其邏輯為：第一時讚念佛功德與淨土之殊勝，第二時勸諸眾生回心向道，否則將繼續蹉跎流浪生死。「便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲。那堪更欲之乎者，管取輪迴沒了時。」音調之氣氛較悲，但是哀而不傷。第三時示開悟之境，其聲調較第二時高揚欣樂，但是樂而不佚。這是較豐富運用白文宣唱「提綱」的例子。有時，「提綱」用白文宣唱，「講演」的散文部分則用宣讀，「講演」之韻文部分仍以白文之腔來宣唱。

以下依序譜例為三時提綱之首句，作為參考。

【第一時提綱】

世界何緣稱極樂，
只因眾苦不能侵。
道人若要尋歸路，
但向塵中了自心。

【第二時提綱】

便 就 今 朝 成 佛 去 ，
樂 邦 化 主 已 嫌 遲 。
那 堪 更 欲 之 乎 者 ，
管 取 輪 迴 沒 了 時 。

【第三時提綱】

十 萬 餘 程 不 隔 塵
休 將 迷 悟 自 疎 親
利 那 念 盡 恆 沙 佛
便 是 蓮 花 國 裏 人

這幾年在台灣因《三時繫念》越來越普遍，甚至有些道場定期舉行《三時繫念佛事》，《三時繫念》「提綱」與「講演」之宣唱，也出現幾種不同之狀況。以淨宗學會為例，其不同區域之淨宗學會道場多固定舉行《三時繫念》，也以白文之腔調宣唱「提綱」與「講演」之開示，但多僅用快板梵腔來唱三時的白文說法。淨宗學會錄製的光碟，也是以一個腔（即梵腔）宣唱所有三時的「提綱」與「講演」。個別的淨宗學會道場，多依據這些光碟片來學梵唄，故其唱法基本相似。

另外，法鼓山舉行的《三時繫念佛事》，時有「提綱」部分沒運用音律腔調，僅單純口語讀誦。因音樂具有結構、儀式、空間與時間的功能，缺乏旋律音樂之儀式，較難與平日生活之氛圍區分，而減小音樂可創造的儀式神聖經驗，更易使氣氛變得鬆散不嚴謹。如前所提，許多佛光山系統的寺院，亦常舉行《三時繫念》。基本上，此系統的《三時繫念》白文唱念，多以梵腔、書腔、及道腔三種腔，各別宣唱三時之講演與提綱。宗派的特性，固然影響修行的法門和儀軌之運用，但在台灣《三時繫念》儀式與音樂的差異運用，卻和寺院之生活型態、僧團組織、梵唄的教學狀況關係密切。雖然，佛教儀軌之修持以心地為主，可超越形象。然而儀軌之建置，包括唱念的運用，旨於圓滿行法，有其明確的邏輯和目的。故適當的梵唄素材運用，及合宜的唱誦方式與技術，皆能使儀式效果更為彰顯。即所謂「佛事門中不捨一法，實際理地不染

「一塵」的修行態度與境界，這也是當代宗門泰斗高旻寺德林老和尚經常的教示。

結語

佛教徒之實際宗教生活，常常是跨越宗派界線，尤其中國佛教之宗派多為相互融合，而非對立。有許多儀式即顯示如此之融合性，其中最明顯的例子即為寺院的早晚課誦。早晚課集各大宗派之儀式精要，並顯示大乘佛法之精神與特質。其儀軌的內容與目的十分清楚，即成佛與度眾生。幾百年來，各寺院不論宗派，皆通用同一儀軌，作為僧團每日共修之基本功課。然而，宗派之專修法門也提供不同的入道方法，作為個別修行與志願的不同選擇。

中峯明本之《三時繫念》，一方面反映禪宗意旨及禪宗道場風格；另一方面也道出佛法之根本，雖方法多元，而道理為一。其儀軌內容和僧團平日課誦相近，是明本念誦規範的風格，將以往多元複雜的寺院日常儀式，組織簡化成一個較為統一的系統，即今日早晚課的概廓。其所創制之念佛儀軌《三時繫念》，即呈現如此之特性，令僧眾或居士佛教徒，以平日熟悉之念誦功課，加入念佛及禪法之開示，規範成一淨土修行之儀軌。既明佛法，又有念佛之功；既為專修儀軌，又為行者日用之經讚。一舉數得，且不因修此儀軌而影響僧眾之專心用功。既為禪宗開悟祖師，明本之禪法開示甚

為精采，為眾人所趨。藉由開示及儀軌之建立，亦成功提倡了念佛法門。禪宗直指之意，能於「淨土念佛」的儀軌中適當的出現，「提綱」在《三時繫念》之使用，有效地達到這個根本目的。而佛教儀式白文之腔調，成為「提綱」與「講演」宣唱，最適當的音樂選擇，以促進儀文的清晰，並使義理宣明，達利生善物之功。

註釋

- (1) 《禪苑清規》，《卍續藏》，一一一冊，頁443。
- (2) 同上註，頁443-44。
- (3) 《入眾須知》，《卍續藏》一一一冊，頁472-86。
- (4) 《禪林備用清規》，《卍續藏》一一一冊，頁1-28。
- (5) 同上註，頁18。
- (6) 《叢林校定清規總要》，《卍續藏》一一一冊，頁23-34。
- (7) 同上註，頁18。
- (8) 《幻住清規》，《卍續藏》第一一一冊，頁486-506。
- (9) 同上註，頁486。
- (10) 同上註。
- (11) 同上註，頁487。
- (12) 同上註，頁487-488。
- (13) 《大正藏》第四十七冊，頁490。

- (14) 同上註，頁491。
- (15) 同上註。
- (16) 同上註，頁492。
- (17) 同上註，頁494。
- (18) 《法華二昧懺儀》，《大正藏》，五一冊，頁949-54。
- (19) 《修懺要旨》，《四明尊者教行錄》卷二，《大正藏》，四六冊，頁868。
- (20) 〈早課繪貫〉，《佛門必備課誦本》，頁9-10。
- (21) 〈暮課繪貫〉，《佛門必備課誦本》，頁10-12。
- (22) 《佛門必備課誦本》、《佛教朝暮課誦》、及《佛教念誦集》，為二十世紀之《禪門日誦》簡版，此三版主要內容一致，惟《佛門必備課誦》本末後多了一些「送亡之讚子」。
- (23) 《天目中峰和尚廣錄》，《佛教大藏經》，第七十二冊，卷五。
- (24) 〈示禪人〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁47。
- (25) 〈示海東淵首座〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁54。
- (26) 〈示足菴麟上人〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁83。
- (27) 〈示夫上主〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁56-7。
- (28) 〈示海東淵首座〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁55。

參考書目

英文文獻

- Chen, Pi-yen. "Sound and Emptiness: Music, Philosophy, and the Monastic Practice of Buddhist Doctrine," in *The History of Religions*. 2001, 41 (1): 24-48.
- Chen, Pi-yen, "The Contemporary Practice of the Chinese Buddhist Daily Service: Two Case Studies of the Traditional in the Post-traditional World," in *Ethnomusicology*. 2002, 46 (2): 226-49.
- Chen, Pi-yen. "The Chant of the Pure and the Music of the Popular: The Conceptual Transformation in Contemporary Chinese Buddhist Chants," in *Asian Music*. 2004, 35 (2): 79-97.
- Chen, Pi-yen. *Chinese Buddhist Monastic Chants*. A-R Editions, forthcoming.
- Ebrey, Patricia B. and Peter N. ed., *Religion and Society in T'ang and Sung China*, 700-1300, ed. Honolulu: University of Hawaii Press, 1993.
- Faure, Bernard. *The rhetoric of Immediacy*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1991.
- Foult, T. Griffith. "Myth, Ritual, and Monastic Practice in Sung Ch' an 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.
- Getz, Daniel A. "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 Hawaii Press, 1999.
- Naquin, Susan, and Rawski, Evelyn S., ed. *Chinese Society in the Eighteenth Century*.

Yale University Press, 1987.

Stevenson, Daniel B. "Protocols of Power: Tz' u-y n Tsun-shih (964-1032) and

T' ien-t' ai Lay Buddhist Ritual in the Sung," in *Buddhism in the Sung*, ed. Peter

N. Gregory and Daniel A. Getz. Honolulu: University of Hawai'i Press, 1999.

中文文獻

中峯明本，《三時繫念佛事》，《卍續藏》，一一八冊。

中峯明本，《三時繫念儀範》，《卍續藏》，一一八冊。

中峯明本，《天目中峰和尚廣錄》，《佛教大藏經》，七三冊。

中峯明本，《天目明本禪師雜錄》，《卍續藏》，一一一冊。

中峯明本，《幻住清規》，《卍續藏》，一一一冊。

《禪苑清規》，《卍續藏》，一一一冊。

《入眾須知》，《卍續藏》，一一一冊。

《叢林校定清規總要》，《卍續藏》，一一一冊。

《禪林備用清規》，《卍續藏》，一一二冊。

《敕修百丈清規》，《卍續藏》，一一二冊。

《增修教院清規》，《大正藏》，八八冊。

《佛教念誦集》，上海，1948。再版，1980。1990。

《佛教朝暮課誦》，台北：中國佛教會；台北：善導寺，1952。

《佛門必備課誦本》，台中，1940。修訂版，台中：1962。

曇鸞，《讚阿彌陀佛偈》，《大正藏》，四七冊。

善導，《轉經行道願往生淨土法事讚》，《大正藏》，四七冊。
善導，《往生禮讚偈》，《大正藏》，四七冊。
善導，《依觀經等明般舟三昧行道往生讚》，《大正藏》，四七冊。
法照，《淨土五會念佛略法事儀讚》，《大正藏》，四七冊。
遵式，《往生淨土懺願儀》，《大正藏》，四七冊。
遵式，《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》，四六冊。
知禮，《修懺要旨》，《大正藏》，四六冊。
知禮，《千手千眼大悲心咒行法》，《大正藏》，四六冊。
智顛，《法華三昧懺儀》，《大正藏》，五一冊。
彭紹升，《淨土聖賢錄》，《卮續藏》，一三五冊。
陳碧燕，〈凡聖之界？中國佛教寺院制度之音樂及管理組織〉，《香光莊嚴》第63期，2000，頁138-55。

陳垣，《明季滇黔佛教考》，北京：1940。
陳垣，《清初僧諍記》，北京：1962。
郭朋，《宋元佛教》，福建人民出版社，1980。

安住之道

——一句「阿彌陀佛」，從「罪障深重」談起

釋悟因

學習目標：安住

念阿彌陀佛時身心要放輕鬆。以單純的心輕鬆地一句一句清楚地念，這樣心才能穩定。千經萬論所說，修行是為了得到「現法樂住」。信心、願心、修行人，放下世俗的紛擾，惟有一句「阿彌陀佛」，這樣念佛才易得力。

身心是否安住、自在、穩定，你是可以感覺得到、體驗得到的。佛陀、菩薩、阿羅



漢，他們的修行就是這樣。佛陀成道以後，出家、在家弟子都要請示修行法門。如果你看戒律，就知道那些出家弟子是每事問。此外還有居士、天人、六道眾生，任何時段，佛陀身邊都有人請法。佛陀是非常地奔波。重點是：他的心沒有奔波繁忙。現在大家要學的就是安住。我們平常是無事忙，忙得人仰馬翻！現在把一句「阿彌陀佛」輕輕提起！

發願迴向文

今天我們修先修發願文。依善導大師的發願文，依文修觀、發願、回向。大家先一起念。

「弟子眾等，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。弟子眾等，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，得見阿彌陀佛。」

「弟子眾等」，眾等，各人自稱。「現是生死凡夫」，我現在是生死凡夫。「罪障深重」，我罪障很深重。「輪迴六道，苦不可言」，我們目前仍在生死當中輪迴苦海。在座有人已經解脫輪迴、了生脫死了嗎？大事已辦了嗎？所作皆辦了嗎？既然如

是，我們發願共成道侶，修習一句「阿彌陀佛」彌陀法門，輕輕提起。

這一世有幸生而為人，可以聽聞佛法、共修，可以自己走路、坐車、騎車、開車來共修，你比別人有福報。有共修的道場，有佛法可聞，有人可以指導，這是多生多劫修來的。每當我讀到發願文這一段，心想：在三災八難中的眾生，即使只是一句「阿彌陀佛」或一句佛經偈頌，或有道侶共修，在自己心中找一個地方安頓一句「阿彌陀佛」，不知有多高興！當然，輪迴六道與身不自主都是苦。最苦的是不能親遇知識，不能親近佛法，苦得沒意義。而現今卻能得到一縷救命線索，一條指引光明之道，依一句「阿彌陀佛」，尋其名號、咒語，念彌陀的本願功德，不掌握得度因緣更待何時！此生不向今生度，更待何生度此身！

以上是在說：我們目前的情況和自己的心願。念佛的心是「如子憶母，如母憶子」，譬如母子連心，與佛相應、感應道交。念佛的願是究竟求生佛國淨土。佛國淨土是三藏十二部經八萬法門的共同歸趣——皆以淨為基礎——祈願佛陀慈悲不捨，哀憐攝受。

何謂罪障？

在上面的發願文中，有一句「罪障深重」。這在說凡夫眾生目前的存在狀況。什麼

是「罪障深重」？生而為人本身就有很多挑戰，苦難、苦痛是免不了。「苦，真實是苦。」這是苦諦。佛陀說四聖諦由苦諦、集諦，而道諦、滅諦。苦諦、集諦說明世間輪轉的現象及其因果的道理，道諦、滅諦說明超越世間的可能及其因果的道理。「罪障」主要是在說苦諦與集諦。先說苦諦。

中國在佛教傳入以前，很少談到生命是苦這個課題。被尊為「至聖」的孔子曾說：「吾十有五，而志於學。三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」孔子回顧一生，說出了這一段千秋萬世至今傳誦不絕的名言，這是孔子個人的修學歷程，揭舉的是為人景仰的標竿。在我個人的揣度，孔子說這段話內心更多的是感慨與欣慶吧？既慨歎生命有多重難關，也欣慶自己一一跨越生命的各個階段，而達到思想的超越吧？

佛教談生命的課題，除了如孔子所謂人生各個階段性的陷阱、障礙之外，而認為最大的障礙是「死之將至」。黃泉路上無老少，孤墳多是少年人，回頭又是萬年身。無常的到來，死亡是障礙的極致，更是人生最難面對的問題。看看童顏血潤轉眼雞皮鶴髮，行步維艱，瞬間無常到來，又成永隔陰陽。痛念「老死」之將至，痛念「晝夜」之輪替催人老病死，於是古德常念「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。」以自警惕。

在短促的生命之中，心的「漏」——貪瞋痴是苦惱、苦迫的根源，無明所覆，愛結所繫。探討苦的根源就是集諦。

一般人在日常事務的繁忙中，往往無暇向內看自己的心念。只有靜下心來才容易看到原來自己內在是妄念紛飛、攝受不住。紛亂的心猶如一缸混濁的水，什麼都看不清，分辨不清是非、善惡、真假、根本枝末；也分不清什麼是帶得走的，什麼是帶不走的。例如有人考試失敗，戀愛觸礁等，雖令人難受，但它畢竟只是漫長人生中的微小遭遇和環節，與其無端放大，倒不如靜定澄淨即可轉身。因此「罪障」，是指我們的身、口、意等行為有不圓滿的地方，佛教有時稱這些不圓滿的身、口、意、行為叫「漏」，像一個茶杯有隙縫、孔洞。這些的不圓滿會阻礙善法的成就，「障」是障礙，修行善法的障礙，所以稱為「罪障」。

「罪障」的「障」，除了身、口、意等行為的不圓滿是修行的障礙，上面所說人生的各個階段，以及生、老、病、死等生命歷程，在佛教都視為是一重重的關卡。「罪障深重」的用語，有著強化的意味。

罪障的克服

如何克服、超越罪障呢？佛教有很多法門可以對治。最基本的是先建立正確的知

見，如無常觀等知見。以色身而言，此身是父母血氣所生，隨時有壞掉的可能。年輕時固然身強力壯，仍受到「無常」的侵蝕。因此戒不可不守。佛陀說道諦，探究修行的方法：八正道，概括為戒、定、慧三學，亦是以「戒」為開端。孔子有三戒「少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」東西方聖人看法之一致，令人不得不歎服「戒」之一字是普世的準則。

在座有很多人受三皈五戒、八關齋戒、菩薩戒。持戒是要莊嚴身心、提昇自己、淨化自己。學戒是一個不間斷的過程，用來檢驗自己的不足，有漏，或明白自己在那些方面可以再努力、應該再努力。持戒是自我制約。有人或許認為「自制與人情相違背」，但我可不這麼認為。誠如有人說「人如缺乏自制，則無異自掘墳墓」。持戒是自我制約，必不可少。

行為舉止行所當行、止所當止，心就能安。因此中國的「大學」之道認為「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」佛教的修持方法，「戒」與「定」是彼此相關，而認為持戒是修定的基礎。基礎穩固修定才容易成就。以彌陀法門來說，一句「阿彌陀佛」如明鑿般投入濁水中，能令濁水澄靜，心由紛雜轉入定、靜再轉淨。在澄淨之中才能看清一切假相，才不會再流漏生死輪迴大旋轉輪之中。

身心中一句阿彌陀佛，歡歡喜喜的念，懇懇切切的念，慈悲悲悲的念，乃至虛虛幻幻的念，都可以感應道交。一句阿彌陀佛，攝持修戒、修止、修慧法門，這是信心、願心、行持的體驗，不是用學術論文的論證。這一句「阿彌陀佛」如明礬般在五濁惡世，在奔波繁忙的生存世界不可少。

修行法門既在當下的身心狀況中，一句彌陀體會到佛陀度化眾生的悲憫，剛強身心逐漸回歸無壓力的狀態，慈柔、慈愛、心生歡喜，身心就愈來愈輕安、自在、莊嚴。愈是輕安自在，心愈能穩定。

彌陀一念，念念不離心

念佛就是回到當下一念，惟此一念！

一句「阿彌陀佛」，共修時在佛堂隨眾安住；在日用尋常、行進坐臥中，要養成佛不離心，心不離佛的篤定；就彷彿心頭供奉著一尊佛，佛安穩的在心頭坐。或發願做阿彌陀佛的使者；也可以誠懇的祈願：我弟子「一心稱念，求願往生……願佛示現，令我得見……。」

在這裡有一個故事，是寓言也可能發生在你我的身上。

有一個人去爬山不小心掉入山谷。他在驚嚇中醒過來，發現自己正卡在山壁間的樹

枝椏上。他驚慌害怕地用力抓緊樹枝，向下看有萬丈深淵，向上看蒼天茫茫，老鷹盤旋，一旁山上的猴子吱吱叫。他心中浮現了老婆的焦慮、父母慈愛叫喚兒女的聲音。他平時是虔誠的念佛人，心想：此時唯一的方法是念「阿彌陀佛」。轉念一想，觀世音菩薩救苦救難，應該念「觀世音菩薩」，最後決定念平日常念的阿彌陀佛最安穩。就一心念阿彌陀佛，耐心等待。佛號讓他的心平穩下來，得到歇息。他持之以恆地念著彌陀聖號，與時間競賽、等待轉機。他祈求阿彌陀佛來救他，只是手抓的很緊，手很酸，體力在消耗中。終於阿彌陀佛出現了，說可以救他，惟一的條件是要他答應一件事。他說：「什麼事？請快說。」阿彌陀佛說：「你把手放開！」他猶豫了，手一放開，不就掉入深淵了嗎？他抓得更緊。在疲累中，他昏了過去，終於掉入深山谷。等到他甦醒過來，發現谷底原來是一個水潭！這時，他才明白阿彌陀佛叫他把手放開的用意。感受到彌陀慈悲的護念，他拚著一股生機、勇氣奮力地游到岸邊。等到歇息、喘氣大半天，恢復了精力，很自然地摸摸口袋，原來他的口袋還有手機可以呼救。於是這位幸運的人，終於從跌落的山谷被救了出來。

彌陀一念，念念不離心，意謂著對阿彌陀佛的信賴、信任與託付。

一句彌陀，也是願行

一句彌陀，念念之中有信念，也有願行。「行」，行持、行動。由信念、願力所推動的實踐，也就是付諸行動的力量。

現在醫學發達，老、病好像離我們很遙遠。過去，年過六十，活過一甲子就很不起了，現在七十歲、八十歲才剛開始。在座七十歲的年輕人，一生要送多少親人的終？要哀悼多少朋友的死？為自己心中的敬愛者的離去而悲慟，隨風而逝。哪一天輪到自己也要離開人世，我有多少把握？

有位居士已經八十幾了，在香山種甘蔗！他的牙齒掉光光了。我問他：「你的牙齒咬不動甘蔗了，還種嗎？」他說：「我種甘蔗不是我自己吃。我要供佛。」在世間就要這樣思惟。鋪橋造路是讓後面的人好走路；種樹，百年成蔭，或做材料，不然吐出的氧氣也可讓眾人呼吸，給後人一個潔淨的地球。

臨濟祖師（臨濟義玄）到很老的時候，還在鬆土種樹。別人問他：「您種樹做什麼？您老了用不到了。」他說：「一則做景觀，一則做材料。」臨濟祖師是中國臨濟宗的祖師，他用這種心境立身於世。

老是身體的、心理的障礙。是比較不方便，但在身、口、意中，要分辨帶的走和帶

不走的。「老」是要念佛的。怎麼念？一剷一鋤盡是阿彌陀佛。念念都在信願行的阿彌陀佛心中。

一心不亂的障礙

念佛，最主要是要學習一心不亂。什麼叫一心不亂？只有佛號沒有妄念。

所謂罪障深重，事實上是很多條繩子綁著我們。不說日常生活中出現的業障，只以念佛來說，坐在蒲團上念著佛號，報障、業障、煩惱障是一一現前。開始念佛時，往往身心躁動、腿酸腳麻坐不住。這是報障。等到身體稍微自在些，還是不能專心，坐在蒲團上打妄想、做白日夢。這是業障。等到功夫純熟一片，妄念還是偶爾插進來，很多人在這地方無法進步。「啊！功夫就要成片了，就差那麼一點點。」念佛時起這樣的念頭，這是輕微的瞋。或者心理想著：「啊！方才那支香坐得非常地好，心非常的平靜，希望能重現那支香的境界。」這是貪。念佛時看到自己想這麼多，這是覺知。「覺知」的修練，是修行的核心。不怕念起，只怕覺遲。不可一直責罵自己。一直責罵自己就成了煩惱障。三障現前使得念佛無法達到一心。

念佛，心沒有在佛號上，妄念生起來了，不要跟著妄念走。要記得：我是在念南無阿彌陀佛，趕快回到佛號上來。妄念較少時，還是專心在佛號上。念佛在當下一念，

不追憶過去，不攀緣未來，只在當下一心。前念與後念間只有咒語純熟一片，專念一心。這是修止——止於一處。這樣叫做用功。

畫佛

念佛、學佛，希望自己能像佛陀一樣充滿智慧，身心安住。沒有奔波、沒有繁忙。我們每一個人心中都是佛。《法華經》說，「乃至童子戲，聚沙為佛塔，如是諸人等，皆已成佛道。」一群童子在玩耍，其中一位小朋友捧著沙放成一堆，說這就是佛。佛陀說，他的佛已經成就了。即使一陣風吹來，沙堆不見了，他的心中已然刻畫了一尊佛。念佛，就是在畫自己心中的佛。你心中有佛，受委屈的時候、高興的時候都有佛在心中，如實安穩地在心中。

你心中的佛是什麼形狀呢？由於每個人的自我期許不同，塑的佛就會跟別人不一樣。當然，修行到功夫較深時，原來的佛還是要打破、重塑。佛永遠在你心中。

結語

「弟子眾等，現是生死凡夫，罪障深重，……」從生死凡夫到成就佛道，說遠很遠，說近也很近。有三障不必是罪惡。尤其「老」是人生必經的歷程，老了之後說話

別人不聽，內心不要難過。過去倚老賣老說：我吃的鹽巴，比你吃的米還多。以前這話有效，因為以前的人會尊重老人。現在老了，跟人家說鹽吃很多，別人會說你頭殼壞掉。

要安頓身心，多長養慈悲、慈祥。趁年輕還沒老大，還有一點自主時，趕快用功、好學。有這麼多人陪自己念佛、遶佛多好啊！這是依報的世界，多莊嚴啊！念佛，歡喜心念佛。能夠念一句阿彌陀佛，真是多生多劫以來的福報啊！

香光莊嚴雜誌社出

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

佛性

亞倫·華勒斯 (B. Alan Wallace) 著 釋見芋 林鳳津合譯

佛性有兩個主要的面向：一是需要發掘的，另一則是需要培育。關於第一個面向，據說我們每個人都有一個本質的、無始的、永不毀壞的本性。而此本性似乎是深藏不現，以致一般的理解無從察覺，但它卻是無限智慧及慈悲的源頭。

這可用以下的比喻來說明：想像一個貧困的人，住在僅有的小陋屋，他有所不知的是：在其陋屋的泥土之下，有無盡的金礦。若是他一直不知道這份隱藏的財富，窮人依然貧困。但假若他多探查自己的住處，必將發現這深不可測的財富。相同地，我們要做的只是揭示本性，我們將發現無盡的智慧、慈愛及力量的來源。我們不須要從任

何外在事物或處所索求。佛性本來就存在。以此觀點來看，佛性不須任何添加物。不需背誦經典、祈禱或累積功德來創造它。個人所要做的，只是把它發掘出來而已。

這個面向揭示佛性本身，即為法身。法身是無區別、無分隔、無所不在的。當個人的佛性完全顯露時，他的心所呈顯的就是法身。而且在成佛時，個人所經驗到的法身，本質上，與他人的法身無所分別。就好像大海化為一滴滴的水滴。覺悟者的覺醒與法身合而為一。然而此人的身分並未喪失，意識的連續性仍然維持。

佛性的第二個面向是需要去發展成長的，並藉由靈性的修持而達到圓滿。種子的比喻常用於此。如同一顆種子有成長為茂盛大樹的潛能，佛性亦能成佛。與種子不同的是：佛性不能被毀滅。它純然就在那裡，一直存在，像一顆種子般的，當遇到適當的環境就準備好要發芽。而發芽的條件，例如：有益的靈性教導及修習，或是有一個心靈導師。這些條件，促使我們得以修行。

現在，我們遇到的難題之一是：既然佛性本質上是圓滿無瑕，怎麼會需要發展與培育呢？答案或許是「洞見」。換句話說，無論我們將佛性本身視為圓滿、無需培育；或是認為佛性必須逐步發展與成熟。邁向成佛，這或許非關於佛性本身，而是在於我們如何看待佛性。

假如我們從佛性自身的觀點來看這個問題，可能會推論出它不是逐步開展而來。因

為從一位完全醒悟的佛的特性來看，佛性本是无瑕的，無須培育。但若從凡夫的視角來看佛性，我們體認到：必須藉由靈性修習來驅除無明。當我們有進展時，將見到無明消散，心因而淨化。由這個觀點來看，或許可以理解：佛性的逐步發展面向。

關於佛陀本身的覺悟，有兩個對比的觀點，一為上座部佛教的看法，在二千五百年前，佛陀直到最後一世才成佛。有一個關鍵點：當他到達靈性的覺醒時，那是在他三十五歲時的一個早晨。

而從大乘佛教的觀點，我們得到一個相當不同的圖案：佛陀出生前，他已經是一個完全覺醒者。化身為歷史上的佛陀，勤勉精進於苦行並找尋中道；然而，這些僅是「展現」他這一尊佛的行為。從有情的觀點來說，他似乎是經由不斷精進達到覺醒；但從超凡的視角來看，將顯示出：在此佛道修行過程中，他自始至終都是覺悟的。

我們必須先相信佛性的存在，但佛性是可以被喚醒的，表現在日常生活中。如何喚醒呢？一個重要的基本元素是大慈悲心的培養，而大悲心是奠基於體認有情的本性是相同的。佛性也可以經由禪觀，抵達我們自性之處。伴隨慈心作為重要元素，喚醒佛性，然後開啟，為了利益一切有情，而朝向覺悟、行菩薩道之門。

【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。

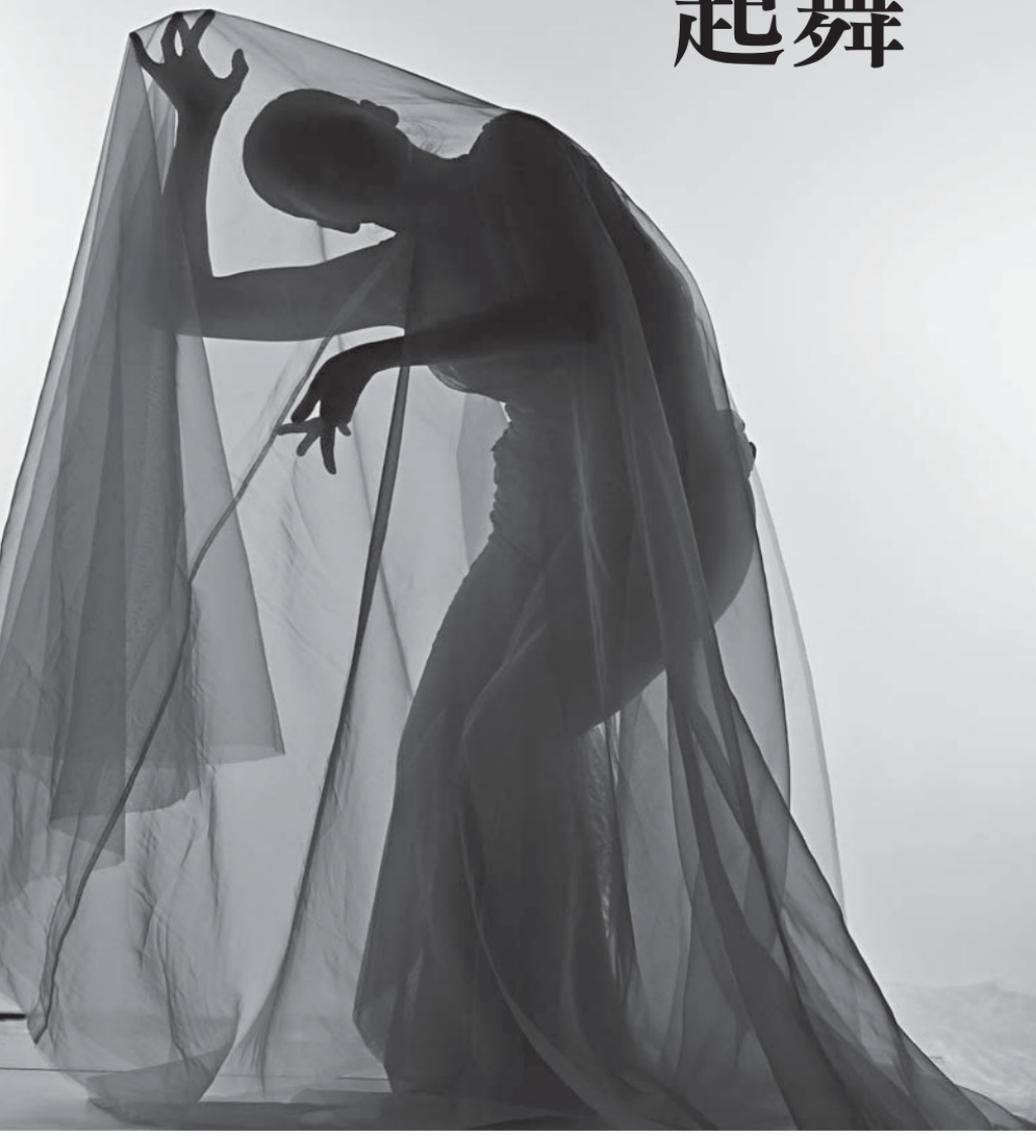
二〇一〇年香港比丘尼毘尼班 學員反應相當實用

香港東蓮覺苑弘法精舍主辦、佛哲書舍協辦「二〇一〇年香港比丘尼毘尼班」，於三月十二日至廿九日共十八天，邀請臺灣專精戒律的悟因長老尼主持。學員來自中國大陸、香港約五十人。課程以《四分比丘尼戒》為核心，有「戒律文獻導讀與應用」、「僧伽的起源、意義與功能」、「戒律與行儀」、「比丘尼與佛教教育」、「禮儀師（送行者電影會談）」及梵唄等單元，並舉辦一場「廿一世紀比丘尼與佛教教育之展望座談會」。弘法精舍在香港荃灣是佛教弘法重鎮，住持淨因法師也是香港大學佛學研究中心總監，極力推崇、讚嘆悟因長老尼對出家女眾的激勵、提攜。



◎悟因法師（左起第五）與毘尼班講師及所有學員於弘法精舍合影。
（攝影：弘法精舍）

微笑起舞



逐夢

探訪台北民族舞團

編輯組採訪整理

空間裡回盪著空靈的樂音，舞者盤坐聽潮，緩緩起身，潮來、潮往；潮來、潮往，跟隨著是肢體更大的開展與波動，恣意地奔騰著、忘情地旋轉著，究竟——誰是潮？誰是我？

盛夏的午後，我們來到了台北民族舞團，參觀舞團今年度舞劇「拈花微笑」的排練，儘管從頭到尾，我們從未與舞者們交談過任何一句，但舞者回報給屬於舞蹈門外漢的我們，卻是滿滿對舞作熱情的展演。是什麼讓舞者盡情地投注自己呢？除了滿腔對舞蹈的熱愛，不能不提到舞團的總監及編舞者——蔡麗華老師。她是舞團的聚光燈，有她的地方，總能渲染一片熱情，凝聚一份焦

點，讓你不自覺地願意跟隨著她的光點移動，往她照亮的地方前行。

談起民族舞蹈，或許在大多數人的印象裡，是穿戴古典華麗的舞者，以著曼妙的身軀或是雙手揮動著彩帶；或是腰間繫著花鼓。在台灣主體意識還不是那樣鮮明的時代裡，蔡麗華老師早已一頭栽進台灣本土舞蹈的這片天地。四十年過去了，蔡老師的足跡踩遍了台灣的每一個角落，不管是廟會藝陣、原住民舞蹈、民俗祭典等，老師總是下心請教，一一將其記下成為舞譜。

一九八八年，以傳揚台灣傳統舞藝為宗旨的「台北民族舞團」，在老師的

推動下成立。自此，真正屬於台灣民間活力的潛流終於有了出口。「慶神醮」舞碼中各式的陣頭隊伍，如威武的八家將；雙雙對對踏搖調弄的車鼓。取材自媽祖進香活動，傳達庶民朝聖文化的「香火」；以排灣族婚禮及阿美族勇士舞為基調的「舞動原鄉」等。這些素材終於能夠被改編成舞劇搬上舞台，成為台灣人及國際友人間不斷傳述的感動。

舞團二〇一〇年的新作「拈花微笑」，是二〇〇六年禪風意象系列「拈花」的延續。編舞者仍為蔡麗華、胡民山、蕭君玲老師。在五年的时间裡，編舞者與舞者的生命，各經歷了不同人、事、物的粹鍊及磨合，這一些，都將會

在身心留下記憶，等待肢體的喚醒。團長與製作李為仁以舞者身分排練的經驗告訴我們：「在『拈花微笑』裡，將拿掉更多屬於裝飾性及具象的元素，使一切歸零，讓有形著相的部分削減，回到原點。」劇場，本來就是一個創造幻想的地方，希望觀眾進到劇場裡，能與舞者一起體驗當下，找到自己心靈的界——那一個不再是忙忙碌碌的世界。

舞者屈腿、伸直、舉步、落腳，有如禪者行進。蔡老師在一旁提點著「要真誠」、「真誠比美重要」。舞者們如是用心，表達了一個過程——過程本身，就是一切，已無法再以言說。問起老師為什麼要將自己編的舞碼，稱為「微笑」呢？原

拈花微笑



2010 台北民族舞團最新禪風舞作

◎演出時間

台北場 2010年10月23日（六）14：30、19：30

2010年10月24日（日）14：30

台中場 2010年11月06日（四）19：30

高雄場 2010年12月03日（五）19：30

◎演出地點

台北市立社會教育館城市舞台

台中中山堂

高雄中山大學

◎主辦演出單位

台北民族舞團

電話：02-8509-6695

E-mail：tfdt@ms59.hinet.net

Website：http://www.tdance.org.tw

來近幾年老師身體微恙，已經五年無法微笑了。看著告別時老師再次微笑的臉，輕描淡寫但是堅定地「還要繼續追夢」的話

語仍在耳邊。有機會，希望與老師及舞者，一起體驗那——曾經無以微笑的微笑，以及無以微笑後的微笑。

與香光寺有約

薄荷喵

四月二十六日，天氣晴。我與香光寺有約。

「寺」一詞，不禁讓我想到近日所看的一本日本書——金閣寺。其內容描述日本人對於美的追求。我想，既是「寺」，此「寺」的氣質必定是「美」的，美於她的歷史；美於她的屹立不搖。

「就是今天了」，懷著期待的心迎接早晨，即使一二節還有大魔王語言學概論的考試，依舊不減對下午這趟行程的雀躍。約定的時間來臨，「下午三點十分」踩著甚為輕快的步伐踏上遊覽車，是該好好認識往返香光寺的路程，但隨

著車上兒歌的播放，兀地勾起近日來期中考的疲累，沈沈睡去。再張眼，便望見傳說中的——香光寺。

一下車，便見幾位笑臉吟吟的法師引領我們進寺。一個緩而上的斜坡，滑出心中對這個地方的好印象——巧妙的採光設計、石頭設計，讓人感覺這棟建築的落落大方。門庭如此，想必內部更有讓人驚嘆之處。走到上面，最先望見的是一座大廣場，這路走來頗有陶淵明的《桃花源記》：「初極狹，纔通人；復行數十步，豁然開朗」之感。穿越廣場再往內，到達「大雄寶殿」。何謂「大雄寶殿」？今天經過老師解釋，方知其義為「英雄」，指其展現絕對的自信，

毫無畏懼的宣讀出來。不住的在心中稱是記下，驀然的數聲鳥鳴，伴隨翅膀的聲音，看著吃得胖胖的小麻雀穿梭殿上。透過眼前法師輕輕淡淡的聲音講解，偌大的佛陀像坐落眼前，一手朝上，一手為下，莊嚴之心猶然升起。懷著恭敬的心三鞠躬，告知菩薩：我們來了。簡單的動作，卻蘊含無比的尊敬，許是受大雄寶殿的氛圍影響，竟是安定了心神、靜了心境。

再往後一走，「這便是觀音殿了吧」一個念頭一閃，隨即看到斑駁的匾額上題著「香光寺」三字。經過一百五十年的時光，歷經無數春秋更迭，依然靜靜佇立於此。習慣性的追尋雕刻上的「龍

的九子」、「歷史故事」，聽著法師述說「左青龍右白虎」、進寺的禮儀和常識。原來過門檻的腳是有左右分的，靠近左邊跨左腳，靠近右邊跨右腳；原來跪的軟墊中間是住持的專屬位子；原來中間的門檻是給神明走的；原來……；原來……。看著暮鼓晨鐘，而日子一天天過去，興起一股「鐘聲未已，聽鐘的人一年年更迭」的惆悵之感。再望向寺內歲月的痕跡，雖與正中間精美鏤刻的雕飾有點格格不入，掛在上頭的還願香環、村民們祭拜的香，和聞起來有點茉莉香和檀香混合的香氣，竟是模糊了精美與古樸、歷史與現代的界線。

寺內的清幽，蔓延到圖書館，聽著

館長法師的解說，藏傳佛經、古董貝葉經，其書之藏量為之驚人，無論學術論文、知識群覽、歷史紀錄、國內外翻譯本等等，於此為時間留下對佛學這一門最好的注解。今天深刻體會認知，所謂清幽二字，並非意謂與世隔絕、不理塵世、不隨時代潮流，而是指自己的心是不是能夠安定祥和，不因外物刺激而受影響心智。寺內圖書館的無線上網機器，保養書的機器、網際網路的運用，甚至法師們也有在玩facebook，其活潑的個性，都令今天的我大開眼界。

館長法師透過投影片，講解到一半時，見廣法師發著一張張的菩提葉卡片，我拿到的是寫著「無常」二字。轉

念便想到最近身邊的生離死別，因為人世間的無常、因為經驗的體會，所以更珍惜當下與人的相處和擁有的事物。看著「無常」，意識捲進那墨黑彎轉的字跡，過往輪轉眼前，飽含負面情緒的吵架、衝突，對家人、對朋友、對自己重要的人，那時的自己，怎麼那麼不懂珍惜？很不該、真不該。忽地一聲呼喚，將意識喚回現實，看著眼前陪在身邊的人，心中想著：「無常，所以更珍惜、感謝。」接著，見廣法師又發下一張小卡，上頭寫著：「忍辱」，見廣法師也貼心的講解。最近對於事情是該多點抗壓性，心中記著，的確，最近對於處理事情是衝動犀利了點。既是有緣，拿到這兩張小卡，受益頗多。

一趟行程的尾聲，寺院貼心的準備黑糖糕和杏仁凍，手心握著，暖在心裡。由下往上仰望「大雄寶殿」：「謝

祢，即使今天是一個短短的行程，如今接近尾聲，但留在心底的卻像稀世珍酒，越陳越醇香」雙手合十，心中虔想

對佛許下的願望，即使不說出口，相信心誠則靈，必能上達天聽。上了車，心中載著滿滿的誠敬和沉靜，回到校區。

四月二十六日，天氣晴，我與香光寺來日再約。

令人懷念的音樂大師 黃友棣教授辭世

與民國同年的音樂大師黃友棣教授，於民國九十九年七月四日逝世於臺灣高雄烏松鄉圓照寺。經歷大時代的戰亂、變遷，黃友棣教授以〈杜鵑花〉、〈木蘭辭〉等適合民間而又具藝術的歌曲鼓舞、激勵人心；民國三十八年，大陸變色後旅居香港、歐洲，飄泊的心靈作出了〈琵琶行〉、〈我要歸故鄉〉等，引發兩岸華人對祖國的憂思與懷念；民國七十六年定居臺灣，承平的時代黃教授創作不綴並且歸心佛門。與高雄紫竹林精舍結緣約始於民國七十八年，主要有〈香光行〉及悟因法師作詞的〈青松萌芽〉，這兩支譜曲，反應臺灣佛教在當代對社會的關懷。

悟因法師落實人間佛教 成人教育先驅者

轉載自中華民國九十九年六月十日中國時報 文／蔡淑芬

台灣佛教宗師印順老和尚提出「人間佛教」，印順法師來台傳法後開枝散葉，讓台灣佛教發展與佛教地位提升，現任香光尼僧團方丈悟因法師曾親炙印順老和尚，受其思想引發，她積極落實「人間佛教」理念，成立「香光尼眾佛學院」，提倡教育，成為台灣佛教界重要僧伽教育先趨者。

公開談論老死 悟因開佛學院之先

悟因法師說：「宗教不能離開人間生活。」十八歲出家後，悟因法師看到當時社會對死亡的恐懼，出現許多不可思議的社會習俗，她舉例，女眾在親人長輩過世後不斷地陪哭習俗，這樣的習俗不但無法達到安靜、肅靜送走老人家，反而會折騰活著的人到死。

悟因法師在弘法過程中，打破「不可思、不可議」禁忌，一方面把社會上對亡者的種種不合理儀式透過學習方式討論，一方面更廣為開設佛理、經典課程。悟因法師首先就以談生死法門開始，經由公開討論生死問題，一步一步進入佛法，最後能

夠藉由了解佛法而了卻生死。悟因法師此一做法，讓佛法變得很親民，並在台灣佛教界紛紛成立佛學院之初，成立以尼眾為主的佛學院，讓比丘尼得受完整教育，提升佛教宗教師的素質。

成立「香光尼眾佛學院」開創僧伽教育志業

悟因法師回憶她出家情形，十八歲的她，原本想去看一場電影，因為買不到電影票而走到北投十普寺，在白聖長老鼓勵到佛學院上課的因緣下，找到了她人生的渡口。出家後受學於白聖長老，進入白老所創辦的中國佛教三藏學院修學，後到高雄興隆寺隨學天乙法師，受到天乙法師影響頗深，並以推動佛教教育、文化志業為職志，一九八〇年，在香光寺成立「香光尼眾佛學院」，開創僧伽教育志業。

因為重視「戒律」，常被問到妳們是「律宗」、「淨土宗」嗎？悟因法師認為戒、定、慧是佛法的三學，「禪定」是建立在「戒律」的基礎上，漢傳佛教保存了非常完整戒律，戒律講求的是人的事，尼僧團是家庭生活，彼此間也必須有一套嚴格的戒律。由於香光尼僧團清一色是比丘尼，悟因法師認為戒律是尼僧的甲冑，它可以端正尼僧的行為，同時也保護了尼僧的安全。因此，她指示香光尼僧團成立專門研究戒律的部門，她希望能夠以更高度、更積極的關注尼僧生活，能掌握根本

要點，且因地制宜地遵守佛陀的戒律。

佛教成人教育完成佛化人生 家庭宏願

「做菩薩，不能只利我僧眾，還要利他，利混沌大千世界」悟因法師受到這種要求與刺激，她開始思索推動佛學教育，不能只以僧人為對象，於是開設了信眾佛學研讀班，並設計出整套佛教成人教育計畫。在研讀班裡，不僅講經課程，還要學員交作業，以每次不同自剖性題目引導學員向內觀，運用所學佛法來解決自身問題，例如，一位職業婦女因為個性急躁又求好心切，人緣並不好，在上完研讀班後，她開始學習放慢，把說話速度放慢，去掉「事情做不完」口頭禪，逐漸把自己調柔了，人緣也變好了。

為讓學習焦點更準確，悟因法師打破宗教間藩籬，她率佛教之先，開設宗教比較課程，她說，信仰不要變鴉片，要變成覺性的開啟，這也是她希望通過教育佛化人、佛化家庭的重要志業。

職業或志業？香光尼僧團深入社會服務 比丘尼一生志業

僧尼是職業或志業？日前一場「僧伽與哲學家的對談——職業或志業」，悟因法

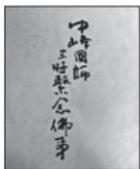
師認為職業是有年齡限制，志業則因個人信仰的追求，沒有年齡的限制。

悟因法師以弘揚佛法作為她終身志業，藉由成立香光尼眾佛學院、開辦佛學研讀班來落實佛教成人教育，這項作法一方面可以引起學習者主動學習，同時也可以誘導他們的學習欲望。台大社會學系教授林端也以德國最早大學設立理念來談，大學重視的是修養、科學與學術，同時也要保持一份清新自由的寂寞感。林端教授觀察香光尼眾佛學院提倡佛學、科學、學術的辦學宗旨，與西方大學精神相通。

林端也相當肯定悟因法師對戒律的堅持與傳承，他認為比丘尼雖是修行人，尼僧間互動或是僧眾往來都須要有戒律，他肯定悟因法師帶領一群高知識份子比丘尼，深入社會服務。

香光尼僧團積極深入社會，使台灣比丘尼的數量與質量都是全球佛教界一項奇蹟，悟因法師同時也徹底執行「一日不作，一日不食」的法門清規，對寺院經濟更有嚴格分別與規範。國際漢傳佛教學者于君方教授在研究比丘尼生活與寺院經濟，也以悟因法師主持的香光寺與香光尼僧團作為研究對象，顯示悟因法師在「人間佛教」上的積極與入世，她說，佛教是為活著的人而非為死去的人。

台灣佛教傳播已相當深入社會，從中國佛教歷史上來看，已走出一條康莊大道。



三時繫念佛事/香光佛教梵唄經典專輯3

收錄完整中峰國師三時繫念佛事唱念，在悠揚莊嚴的音聲中，將帶您體見極樂世界的美好清淨。

本專輯將於2010年12月正式發行，時長三個小時半，並附精緻三時繫念佛事本，敬請期待。



合掌如蓮/香光佛教梵唄經典專輯2

心心繫念諸佛菩薩，跟隨莊嚴安定的梵唄音聲，讓心習慣趨向善法，親近彌陀。合掌，開敷自性的蓮華。這是您做定課最好的選擇。

索取請洽香光尼僧團各分院道場。



三時映月/香光佛教梵唄經典專輯1

質樸無華的梵唄音聲，融攝極簡的現代配樂，在晝三時、夜三時，以清涼的音聲滌濼塵擾，體現當下的淨土莊嚴。

索取請洽香光尼僧團各分院道場。



在一天的開始/創作佛曲演唱專輯

「在一天的開始」以輕鬆、無憂的歌謠節奏，織就一闕快樂的生活學佛記。專輯收錄對知名高僧、香光尼僧團法師的禪詞及近代佛曲創作，清新的女聲獨唱，唱出親近佛法的奧妙樂趣。訂購：(02)2218-5881 風潮音樂網



香光莊嚴——悟因法師行傳

香光尼僧團方丈悟因法師首本行傳，由國際知名漢傳佛教學者于君方教授，採訪悟因法師與香光尼僧團的精彩紀錄，是了解台灣近代佛教史重要參考。訂書專線：

(02) 8369-2788；香光資訊網：www.gaya.org.tw。

佛教實踐行者悟因長老尼與佛教歷史學者于君方教授 之僧侶與哲學家的對談

僧侶與哲學家相遇將擦撞出什麼火花？由財團法人伽耶山基金會主辦，香光莊嚴雜誌社及若魚整合行銷公司企劃承辦，於六月四日晚上七點，在台大醫院國際會議中心舉辦「僧侶與哲學家的對談——職業或志業？尋找智慧與能量的不滅定律」座談，香光尼僧團創辦人悟因長老尼、台大社會系林端教授、美國哥倫比亞大學宗教系于君方教授，就信仰實現自我、如何在生活中獲得智慧與能量的不滅法則等議題，進行精彩對談，吸引社會大眾兩百多人參加，青年尤多。

會後有于君方著《悟因法師行傳》新書發行簽名會。此次對談短片已連結網站<http://www.gaya.org.tw/conference/event>。



◎左起分別為于君方教授、悟因長老尼、林端教授三人對談「志業與職業」的個人觀點。
（照片提供：伽耶山基金會）

【定慧學苑】037-272477

- ◎孟蘭盆念佛報恩法會
時間：8/15(日)8:30-17:00

【養慧學苑】04-23192007

- ◎孟蘭盆報恩法會暨護夏總回向
時間：8/23-8/29
- ◎佛學研讀班初級班報名
時間：10/3 起
- ◎兒童佛學課程佈達園報名
時間：10/3 起
- ◎插花班、弦樂團、合唱團
時間：9/3 起
每週五晚上 7:30-9:30
- ◎瑜珈班
時間：9/8 (日) 起
每週三晚上 7:30-9:30
- ◎健康講座：遠離代謝症候群
時間：8/21(六) 下午 2:30-4:00

【安慧學苑】05-2325165

- ◎孟蘭盆報恩法會：
頂禮梁皇寶懺
時間：8/13-8/22
- ◎皈依典禮
時間：8/21 下午 2:30-4:30
- ◎攝大乘論
時間：9/3 起
每週五晚上 7:30--9:20

【香光寺】05-2541267

- ◎護夏總回向法會
時間：8/28-8/29
- ◎八關齋戒
時間：9/12、10/17(日)

【香光尼眾佛學院】05-2540359

- ◎第廿一屆全國佛學論文聯合發表會

時間：9/25
地點：香光尼眾佛學院

- ◎招生時間
第一次：7/17(六)
第二次：8/14(六)
- ◎法師報考資格
18 歲至 45 歲高中(職)畢業
以上之沙彌尼、比丘尼。
- ◎行者報考資格
年齡：18-40 歲，欲發心出家
的女眾。高中、職畢業以上。
未婚、身心健全。

【紫竹林精舍】07-7133891

- ◎孟蘭盆報恩暨八八水災週年祈福法會：頂禮梁皇寶懺
時間：8/7 至 8/15
- ◎八關齋戒(台語)
時間：8/7(六)
- ◎皈依典禮
時間：8/14(六) 下午 2:30
- ◎兒童讀經班
時間：8 月至 10 月
每週六上午 9:30-11:00
- ◎圖書館讀者活動
時間：10/2 至 10/3
- ◎小學心智教學
時間：99 年 9 月至
100 年 1 月每週五
上午 7:50-8:30

香光尼僧團各寺院機構近期活動

〔印儀學苑〕 02-23946800

- ◎孟蘭盆報恩法會
時間：8/24-8/28
- ◎二階禪修
時間：9/9、9/16、9/30、10/7
每週四晚上 7:00-9:00
- ◎一日禪
時間：10/9（六）
上午 10:00-17:00
- ◎慈悲三昧水懺共修
時間：10/16（六）
下午 1:30-6:00
- ◎尋訪善友
時間：9/8-11/3
每週三晚上 7:00-9:00
- ◎台語讀經班：深信業果
時間：9/1-10/27
每週三下午 2:00-4:00

〔慧青學佛中心〕 02-23952627

- ◎快樂學活趣 有佛有 YOUNG
體驗營
對象：18 至 35 歲優先
日期：8/7 香光寺
8/21 紫竹林精舍
10/9 香光山寺
時間：上午 9:00~ 下午 5:00

〔香光山寺〕 03-3873141

- ◎國語講座（一）臨終關懷
時間：7/16、7/23、7/30、8/6、
8/13、8/20
星期五晚上 7:00-9:00
地點：大溪講堂

- ◎國語講座（二）藥師經導讀
時間：9/1、9/8、9/15、10/6、
10/13、10/20
星期三晚上 7:00-9:00
地點：大溪講堂
- ◎台語讀經班：四十二章經
時間：7/15 日至 10/28
每週四晚上 7:00-9:00
地點：大溪講堂
- ◎講解八關齋戒
時間：9/14（二）晚上 7:00-9:00
地點：大溪講堂
- ◎頂禮梁皇寶懺
時間：7/4 至 8/22
每週日上午 9:00-11:00
8/29（日）9:00-15:30
地點：香光山寺
- ◎彌陀經共修
時間：9/12 至 10/31
每週日上午 9:00-11:00
地點：香光山寺
- ◎講戒並誦菩薩戒
時間：9/12 至 10/31
每月最後一週週日
上午 9:00-11:00
地點：香光山寺
- ◎大悲懺共修
時間：10/24（日）
上午 9:00-11:00
地點：香光山寺
- ◎佛一暨八關齋戒
時間：9/26（日）8:30-16:30
地點：香光山寺
- ◎禪一
時間：10/10（日）8:30-16:30
地點：香光山寺

伍佰元整

吳雪珠 何迪雨 洪凱元
 涂文壁 許文獅 彭偉瑛
 黃妙貞 黃永智 黃淑貞
 葉美惠 鄭金蘭 賴鳳麗
 謝麗瑛 顏玉珍 王世農
 王勁文 吳慧貞 邱濟璇
 陳怡伶 趙淑妩 劉蘋惠
 鄭燕鶴 闕錦慧 朱芳毅
 徐嘉勉 徐春杏 徐美珠
 張翊真 陳惠珍 董若玫
 蔡佳琪 蔡麗媛 王侑宣
 王國意 王尉存 陳秀珠
 陳綵惠 游玉美 黃淑芳
 黃素勤 劉秋碧 劉秋麗
 戴寶治 王春梅 江秀鳳
 江素貞 吳懇益 李勝雄
 沈銘勳 林福來 林秀琴
 張勻慈 許彩月 郭金鳳
 黃秀香 廖淑華 蔡淑瑾
 簡寬盛 蘇綺霞 施美珠
 陳秀卿 興聯企業公司

肆佰元整

梁金玉 莊桂玲

參佰元整

李昱儒 杜建明 杜進坤
 釋悟心 藍林喜 藍淑娟
 蔡 絹 吳俊賢 周麗花
 林千皓 莊皓宇 莊皓安
 陳布燦 陳昱綸 陳玉珍
 陳玉芝 蔡渝涵 朱顛臻
 何有豪 何皆德 黃婉瑄
 王阿好 簡文豪 簡明全
 簡秀良 簡采聿

貳佰伍拾元整

尹文 尹琪

貳佰元整

吳月氣 殷晴宇 殷晴希
 莊秀玉 蔡碧花 鄭錦綢
 范愷珈 范舒硯 陳貴芳
 曾馨慧 程宇謙 黃晨禡
 黃暄媿 黃群博 黃群裕
 蔡佳吟 江玉馨 林俊至
 林月琴 夏秋蘭 許玉珠
 郭彩雲 陳麗芳 曾阿甘
 黃子耘 黃宥紘 黃梓恩
 黃阿桐 譚玉廷 蔡文津

壹佰元整

林麗珍 蔡榮川 褚麗慧
 潘冠震 潘美娟 江玉珍
 吳枝玉 黃秀洵 高美香
 蘇玉香

肆拾元整

林家如 林建良 林枝鋒
 高慧心 謝秋花

美金壹佰元整

Nien Chin Lin
 Josephine Lai

助印芳名

貳拾柒萬參仟貳佰元整

吳玉妍

參萬元整

妙法禪寺

貳萬元整

李鈞天 翁麗霜

壹萬柒仟元整

毗尼班學員

壹萬伍仟元整

張復華

壹萬貳仟元整

黃少瑜 倪曉容 林柏樺

壹萬元整

葉兔妹

玖仟伍佰壹拾元整

柯彬彬

陸仟肆佰元整

無名氏

陸仟元整

巴西中觀寺 釋彌光

伍仟元整

顏玉龍 吳建勳 周志軍
周曉苔 曾藤雄 陳裕妹
韓露廷 東京東仕髮廊

肆仟元整

釋性金

參仟捌佰陸拾元整

陳碧燕

參仟元整

釋悟心 黃麗月 王曄熙
陳立杰 無名氏 釋地持
胡秀珠

貳仟肆佰元整

何志姍

貳仟貳佰伍拾元整

信願班

貳仟元整

任家慶 任真慧 侯素綱
范振盛 陳瑞桃 慈光寺
楊曉帆 蔡曉瑛 蔡曉雯
吳 榮 林俊雄 洪明炎
李芬薰

壹仟玖佰元整

無名氏

壹仟柒佰元整

釋如常

壹仟陸佰捌拾玖元整

李木源

壹仟伍佰元整

劉志賢 蔡美蓮 蔣少良
陳慧玲 鄒明德 張麗凰

壹仟貳佰元整

簡偉能 蘇盈蘊 何如珊
陳月逢

壹仟元整

呂碧珍 林杏孺 莊仁源
郭昌鑫 陳玉敏 黃惠真
詹桓宜 蔡尚融 蔡年香
蔡榮雪 蔡銘福 盧怡璇
賴素貞 簡基益 何麗瑛
吳秋雪 周育恩 廖晏辰
廖金玉 蔡善因 賴又華
謝美麗 丁碧霞 王美月
林素慧 柯凹市 陳天祥
陳建成 陳建潢 陳美惠
黃雅芸 李佩玲 梁恩嘉 戴聰敏
洪子恒 洪廣德 謝秀蘭 陳清心
裴春苓 簡瑞顯 簡連都
蘇冠文 龔龍山 柯逸郎
白玉燕 李姍珊 黃千嘉
黃江秋琴

玖佰元整

黃毓瑩

捌佰元整

李容娣 賴傳明 史清春

陸佰元整

楊智勝 楊智堯 楊智安
楊智峻 楊筌詠 蔡毓瑄
張碧芳

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：釋見錄 簡伊伶

美術指導：雅堂設計工作室

文字志工：宋滌姬 周麗花 陳國瑩 / 行政志工：陳世芬

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

49-1, Hsiychao, Nei-pu, Chia-I, 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

中華民國九十九年六月二十日出版

◎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。