生命的禮物（一）

全新的開始

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

編輯手札

幸福與安心

釋見鏤

日本心理學家河合隼雄曾說：「在佛教經典中並沒有出現『幸福』這種用語。……佛教中認為與其思考『幸福』，不如『安心』更重要。」

什麼是幸福？有一次，我問一個國中生，他斜著眼說：「喔，這很像偶像劇的爛對白。」再一次，我問一個單親媽媽，她苦笑：「工作穩定、小孩不壞。」最近一次，悟師父提到：早年她抽空返俗家探親，父親不說什麼，轉身去菜市場，帶回兩樣她愛吃的菜要母親炒。一家人吃飯，母親說說近來家裡情況，父親在旁應和，是溫暖的「小確幸」。幸福，不需要定義，但可以體會。

誰需要安心？有一回，我因為工作不順利，大發雷霆，伙伴淡淡地說：「不要生氣，念觀音菩薩。」「我不要！」「那就算了。」說罷，她便回過身做她的事。「啊？」錯愕打斷了我的憤怒，只好摸摸鼻子，繼續工作。心的狀態是自己的責任，學習安頓自己的方法，才能讓自己與他人安心。

希望這本書，能讓您發現安心的方法，也能因此體會到生活中的幸福。接下來，不是偶像劇的對白，而是我們對大眾衷心的祝願：「要幸福哦！」

·目次·

06 **成功的人生**

香光尼僧團方丈 **悟因長老尼**

08 生命的豐富就是成功
10 你我都有顆摩尼寶珠
14 成功人生的三個要素
16 中道就是彼此都安心自在
20 相互疼惜，走向未來
24 學習的路才開始

26 **找到自己的步調與和諧**

養慧學苑監院 **見瓚法師**

28 不接受自己，容易失衡
34 要安住自己，就先肯定自己
36 每天寫下肯定自他的好話
38 修行就是走一條「逆自己」的路
44 幫助自己安住的妙招
50 令眾歡喜也是福報
52 透過美好的事物，創造自己的福報

財團法人佛教慈濟文化出版基金會 Buddhist Tzu Chi Cultural Publishing Foundation
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 NTU Digital Library of Buddhist Studies web archive

54 狂風暴雨後才有彩虹
56 學會讚嘆自己，也跟人分享

58 **在水泥叢林裡禪修** 香光尼眾佛學院教務長 **見寰法師**

60 什麼是禪修？禪修的目的是什麼？
62 禪修對現代人的幫助
66 禪修需要老師的指導
68 動機純正最重要
70 營造適合的禪修環境
72 開始禪修
76 準備結束禪修
78 日常生活中的運用
82 培養對禪修的喜樂
84 禪修帶來的發現與體會

88 **利用現代科技學佛** 香光尼眾佛學院圖書館館長 **自衍法師**

90 從大藏經數位化談起
92 在網路的世界學佛
100 方便實用的科技軟硬體

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Dharma Drum Publishing Co. Ltd. Digital Library of Buddhist Studies Web archiving Project

104
熱情參與社會
印儀學苑監院 **自淳法師**

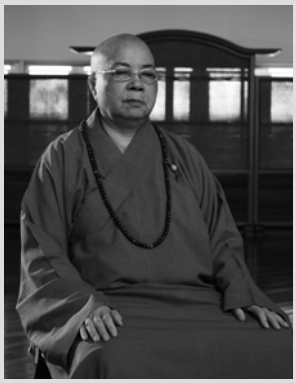
102 資訊洪流中的救生圈
106 疏離的城市
110 參與社會，從中成長
112 做公益，不是為了心安
114 以僧人角色參與社會運動的困難
118 選擇合適的議題參與
120 外籍新娘識字班的經驗
124 從別人身上，看見自己
126 持戒，是對他人生命關懷的開始

Publish from Luminous Buddhist Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

成功的人生

香光尼僧團方丈

悟因長老尼



生命有值得我們關心的宗教層面。內心深處那份不安的悄然，就是一種覺醒——提醒自己：要常常回歸面對這份根本的關懷。

生命的禮物

生命的豐富就是成功

「成功」如何定義？

一般所謂的成功，通常是指事業有成、財富增加，或者學識、知能的成就。如果就人生的歷程來說，人生最可貴的成功是什麼？是一帆風順的人比較成功嗎？每一個人在成長的路上，大都是顛簸的，陰暗面的、挫折的考驗還真少不了。嚐盡生命的酸、甜、苦、辣，遇到的每一件事情，平易的、艱難的，自己都親自嚐到了，能夠靜下心來，深入地體會它的況味，豐富生命的層次與高度，我認為這就是「成功」。

舉一個例子來說，接觸到佛法以後，最可貴的是什麼？你發現自己

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學圖書館典藏

更具有耐心，可以按捺下來，容許自己去面對挫折；也比以前更具有寬宏遠大的視野。你想到：自己遇到這樣的處境，別人也可能會遇到這樣的處境；你把這個空間給留出來，寬容地對待自己，也寬容的對待別人。這也是「成功」的一種。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

你我都有顆摩尼寶珠

偉大的佛陀證悟了生命的真理，同時告訴我們證悟真理的過程！佛陀是一位善說喻者，常常藉用譬喻來說法：一位長者傳給兒子一顆摩尼寶珠，可惜兒子不知道自己有顆價值連城、無以倫比、可變現萬物的寶珠，他窮極潦倒流落街頭、受盡風霜。

有一個偈誦形容摩尼寶珠，意境也非常美：「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」偈中的塵勞，象徵心中的摩尼珠沒有被我們珍視，就像披著塵埃；雖然如此，摩尼寶珠能發光發亮的本質依然不失。在生命的蕭瑟處，只要我們回頭珍視它——就像我舉起我的手，你看到我舉手了嗎？你看到了，這就是你的心在

香光莊嚴雜誌社版
國立臺灣大學佛學數位圖書館 Buddhist Studies Web of NTU University Library
Patron: Chung Hua Buddhist Cultural Association NTU Digital Library

發揮作用。——它在那裡發光發亮、照見山河大地、萬事萬物。

摩尼寶珠的譬喻出自《法華經》。在《法華經》，摩尼寶珠詮釋了很重要的核心思想：人人本具佛性（覺性），從來不失、個個不無。佛陀悟道時，他發現眾生與佛本具佛性，眾生是未成的佛，佛是已成就的眾生。修行是識自本心，內外明澈，見自本性。自心本性，世人本自具足，只緣心迷不能自悟，正為六祖慧能大師說：「心迷不能自悟，須假大善知識示導眾生。」縱使大善知識開示引導，所知仍在自心本性，須在自性，不從外入。佛陀踏上一條古仙人道，這條道路從過去就已經有人走過；並確信未來還有很多人，可以踏上這條古仙人道；人人可以像他一樣證悟真理、證入佛的知見。於是佛陀就從菩提樹下起座，走入人群，一生說法不輟，開示眾生佛的知見，願令眾生都悟入佛的知見。佛陀是我們的楷範，先覺覺後覺，他是指引者、教授者、楷範者。

香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學博碩士論文加值服務

佛陀的證悟，以最明淨、清澈的覺知，徹見世間是生滅無常的緣起真理。這覺性，覺知、覺照的能力人人本具。人人坐擁一顆無價的摩尼寶珠。大家用功，洗滌封鎖的塵勞，有朝一日塵勞洗淨了，覺知、覺照的能力愈來愈光明。目前當下是在學習擦拭，也是在照破山河萬朵的過程中。——值得珍惜。

探究生命根本課題

大家在研讀班研讀佛法，領了畢業證書，如果可以因此升官、加薪，我們都皆大歡喜。為什麼呢？各位升官加薪少不了回饋母校、社會。轉動法輪需要經費，教室建築、維持的費用也很大。

以前的人說：「書中自有顏如玉，書中自有黃金屋。」這兩句話把讀書與升官、發財連結在一起。學校、課堂固然是求學之處，以知識性、技術性是不可少，從事世間的職業，有一份工作，取得資身養家

Buddhist Humanitarian Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
Digital Library of Buddhist Studies, Nanhua University
臺灣南華大學佛學數位圖書館典藏

生活的資具，人才有尊嚴，也被肯定能力，這些生活資具的應用是不可少的，是應該要學的！從小到大，從年輕到年老，乃至最後的一口氣，都要認真學習。這些基本的生活是必須的。

然而，人除了生活、生存之外，更重要的是：你的根本在那裡？這是很內在的問題，要認真看待。如果處理事情能夠更安穩、安詳，你的工作、事業、家庭或人際關係，自然而然就會煥發光彩。這種煥發的光明是什麼？是靈明的覺知、覺照的能力。佛法可貴處：從根本揭開生命的奧祕，建立正確的知見，不再受無知、苦迫的輪迴與煎熬。

很多人學佛後都煥發生命的光彩。因此，我更肯定佛學研讀班要繼續辦。它提供給學習者的是：生命根本課題的探究。學校的圍牆是框框，也是事相。人活著應該突破框框與事相，探究更根本、更核心的教育內容。古人云：「學問之道無他，在求放心。」「放心」就是佛法說的「佛心佛性——摩尼寶珠」，把它找出來，恢復本來面目。

佛教文化出版社 Buddhist Culture Publishing Association
臺灣大學佛學數位圖書館 Buddhist Digital Library

生命的禮物

成功人生的三個要素

成功的人生，表現在外的特質有三種：樂觀、積極、永不放棄。

首先說樂觀。以出家人來說，出了家剃髮染衣，洗盡鉛華，不再穿漂亮的衣服，不再倚賴一些外表的裝飾，外在呈現樸實無華、樂觀、熱情；在家人更要學習樂觀、幽默、熱情的態度，且精進永不放棄。

其次，成功的特質是積極。積極，意謂著對時節因緣的掌握，也就是合乎緣起、合乎中道。有的人太過於積極，站在人家的肩膀上，卻看不到前後左右，形成自視過高，這就不合乎中道。積極的人生是中道的人生。所謂中道即自我平衡、內外平衡、自他平衡，平穩的達到自他相互增長與共榮。

香光莊嚴雜誌出版 From Luminary Publishing Association NTU Digital Library 台灣大學數位圖書館典藏 Digitized by National Taiwan University

第三是永遠不放棄。不放棄什麼？就出家眾而言，離家出家，作一個出家人，出家的心願永不退休。怎麼說呢？出家是我自己的心願、我的信仰，既然發願作比丘尼，怎麼可以退休呢？你們退休了嗎？工作可以退休，信仰佛法要精進，不可以退休。學佛是學習佛陀。可以退休嗎？

樂觀、積極、永不放棄，人生的態度從始至終就一個「精進」。「精進」要得宜、要中道，才不會形成躁進；精進是有方法的。精進，在佛教常常講的一個譬喻是：彈琴的故事。彈琴的時候，琴弦拉得過緊、固然有問題，拉得過鬆，仍是彈不好；只有不緊不鬆、表現中道，才能彈出美妙的樂音，人生何嘗例外！

Foundation Publishing Association Digital Library 香光雜誌出版 Buddhist Hsiang Kuang Web archive 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

中道就是彼此都安心自在

積極的中道，是一種雍容的、平衡的、自在的態度，也是現觀的、直覺的、經驗的存在。

香光尼眾佛學院曾經聘請一位許教授上課。許教授留學德國，研究科學，學成歸國後，參與新竹科學園區的創立。許教授曾說：出家人如果參加論文發表會，人家是穿著禮服，你也要穿著僧人的禮服，這是禮貌，也是一種尊重。在家也要如此。不要以為學佛後，就要穿得邋里邋遢、不修邊幅。

許教授以一則個人經驗為例。他在家學佛，熱情弘法。那時，他還在科學園區工作，常在新竹公園弘法，講中觀、般若。有一天天氣悶

Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation Publishing Association 香光莊嚴雜誌社出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies 臺灣大學佛學數位圖書館典藏

熱，他很賣力、很認真地演講，講到最後，發現聽眾只剩兩個人。

一問，才知：一個等著關燈。另外一個說要跟許先生說一句話，就走向前，跟這位教授說：「我聽你講得很賣力，但是我要給你一點建議。我看你連褲子都懶得穿，還勸我們學佛！」

許教授很難為情，馬上反躬自省，他說：「我雖不至於沒穿褲子，我是怕熱，所以穿的是『熱褲』。」

許教授分享他的體會：「般若」在現實生活中，要留意不只是自己安心自在；也要他人安心自在。這就是中道的表現。

之前台灣社會為了慶祝百年國慶，社會大眾、媒體都在討論馬英九總統的夫人要穿什麼衣服。第一夫人周美青平常穿著很樸實。國慶典禮時，第一夫人就穿著禮服。有人眼尖看出那是去年曾經穿過的，說應該穿新的禮服。

我們不妨學習角色更換。第一夫人周美青問大家：「年年都得穿新

佛教慈濟文化出版社 Buddhist Tzu Chi Cultural Publishing Association
國立臺灣學術數位圖書館典藏 Digital Library of Buddhist Studies Web Resources

衣服嗎？」她自信自己沒有失禮。這意味著什麼？在什麼場合穿什麼服飾，是會被社會大眾檢視的。適合場合的穿著，是對別人的尊重，也是禮節。

居士們如果有機會上台講話，衣著要端莊。弘法時要注意服裝儀容，衣著要整整齊齊，吃飯、舉止、進退，從容自在，適合中道的表現。這是要學的。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

相互疼惜，走向未來

現在時下正流傳著：二〇一二年，將有末世到來。今年國際天災頻仍，日本大地震、泰國曼谷淹水、紐西蘭地震；中東、北非政治動盪；經濟海嘯；世界性的疾病到處傳播……，人心確實出現徬徨與無助。末世之說，更讓人心感到無奈，如果一切在二〇一二年就結束了，現在還要再努力嗎？末世或末日，自古有之，中國成語「杞人憂天」的焦慮，就是如此。其他宗教有他們的說法，佛教怎麼看待？

歷史階段性說法

有人曾說佛教發展將經歷正法、像法、末法三個階段，最後走向消

香光莊嚴雜誌出版 Hsiang Kuang Chuang Yen Magazine Publishing Association NTU Digital Library 臺灣大學佛學數位圖書館典藏 Buddhist Studies Web Library

亡。這是一種歷史階段的說法。我在二〇一一年帶著一百五十位居士到印度朝聖，並捐款給印度的「摩訶菩提協會」。一方面感謝他們維護佛陀成道的地點——菩提伽耶；一方面也是希望佛教在印度能夠重振復興。就印度當地而言，是不是經歷了正法、像法、末法，最後消亡的情形？是的，在十二世紀之後，佛教確實在印度消失了。但是，今日回到印度，已經有印度人學佛，比例不高，還不是很興盛。這是正法、像法、末法的哪一個階段？世間無常，緣起是不會改變的，既不是常見——一成不變；也不是斷見——一滅永滅。就是：不斷在因緣條件重新組合中，再次展現。這即是「緣起」，是生生不息的。

歷史發展可以預測出某些軌跡，地震、海嘯、颱風等等，水火無情的破壞之後，環境會變得比之前艱困，重建很漫長，需要好幾代人才能完成，好像遙遙無期。若你手上有塊磚瓦，我建議你把它擺好——廢墟的重建，也許就從這塊磚瓦開始。要確信，因緣法不可思議。

香光莊嚴雜誌出版 Lumbini Publishing Association
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 National Taiwan University Digital Library of Buddhist Studies

緣起 生生不息

佛教的核心是緣起。消長與生滅的概念都是相對的，有消必有長，滅的當下，同時有某些生起了。就消與滅這面來看，是減少、去除、歸零；就生與長這一面看，是積累、成長與豐富。我們站在海邊看著：前浪退、後浪進。——海水還是一波波不斷地拍打著岸邊，隨著風強風弱，激出無限瑰麗的浪花。

父母面對自己時代的問題，提供給下一代成長的環境；這一代也有自己要面對的問題，解決挑戰的過程，改變了社會、環境。當然下一代，必須承接我們留給他們的環境、社會的條件。但是，他們還是有機會可以開創他們的時代。這是傳承，也是生生不息。

緣起，從改善其中的一個小因緣開始，這個開始不會滅去。效應會在某個時刻成熟，並再度引發其他的開始。——生生不息，永遠都

香光莊嚴雜誌社出版 Hsiang Kuang Luminary Publishing Association
國立臺灣大學數位圖書館收藏 Digital Library of Buddhist Studies, National Taiwan University

是開始，永遠都不要放棄。

相互疼惜 走向未來

當遇到意外或困難，當下先讓自己安靜下來，感覺自己掌心的溫度、指尖小小的脈搏跳動、呼吸的頻率；然後，想一想、看一看。你會找到自己生命的出口，並且讓自己活得更精彩、更好。永遠都是開始，永遠都不要放棄，生生不息。

雖然這幾年台灣整體經濟狀況似有褪色，但是，人民素養在提升，尤其對不同生命展現型態的尊重與護持。例如：對殘障人士就業與生活機能的照顧；對少數族群文化的保存。表示台灣社會在追求發展的過程，不只金錢指數的追求，關懷弱勢與利他精神也同時被重視。這些是更可貴的。當人與人之間能相互疼惜，再艱苦的挑戰，我想都可以攜手共同走過。

香光莊嚴雜誌出版 Hsiang Kuang Chuang Yen Buddhist Cultural Magazine Publishing Association 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 Digital Library of Buddhist Studies, National Taiwan University

生命的禮物

學習的路才開始

佛陀告訴我們：人生還有應該要學的。每次想到這裡，我的感觸都很深。活在世上，無論從事文化、政治、經濟；或從商、務農、從事公務；或個人企業乃至家庭主婦，從事各行各業，努力於各人職務的忙碌生涯裡，人人都不能忘記：生命有值得我們關心的宗教層面。內心深處那份不安的悄然，就是一種覺醒——提醒自己：要常常回歸面對這份根本的關懷。

佛學研讀班開辦以來，至今是第二十七年。今年九月嘉義安慧學苑佛學研讀班的畢業同學舉辦同窗會，第一屆畢業的老同學也來聚會。

有個同學問我：「師父，您知道我幾歲嗎？」

Publish from Lunghua Buddhist Association NTU Digital Library 香光莊嚴雜誌社出版 臺灣學術數位圖書館典藏 Buddhist Studies Web archiving

我說：「如果研讀班進入第二十七年，你是第一屆，當年你六十歲，那麼現在就是八十七歲了。」

我口裡這麼說著，心裡是想著：研讀班畢業以來，經過二十七個寒暑，你知道，學佛給你持續支持的力量是什麼嗎？我希望他回答這問題。

結果他回答說：「師父！您怎麼知道我的年齡？世間的年齡就是八十七，學佛的年齡二十七，是我重生的年齡。」

喔！果真是佛陀的弟子！我們相視好一會，彼此都笑了。

接受佛法就像這樣。這股善根、法喜要保任，持續熏修。成長路不是只有眼前這一段；佛學研讀班畢業，在學佛道上這才是開始，要繼續努力精進！讓我們一起相欉相持，努力吧！

Buddhist Humanistic Publishing Association
香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Digital Library of Buddhist Humanistic Publications

找到自己的步調與和諧

養慧學苑監院
見瓚法師

學著去創造自己的福報。
什麼是福報？好的語言、好的事情、好的想法、好的習慣，都是創造自己的福報，這就是逆自己。

生命的禮物

不接受自己，容易失衡

如果自己只能做五分——我的身心狀態、體力、經濟、腦力、智慧，所有的資源，確實只能做到這樣，就接受自己「做五分就好了。」但是，很多人沒有深刻瞭解自己的情形。因此，不要說幫助別人，甚至想幫助自己、安住自己，都很難。

很多居士已經做得很好了，包括照顧子女、家庭、同修、工作，與父母、翁姑互動等等。可是，他們有一個理想與目標，可能是想像中的；可能是書本、又或者是從外界資訊獲得的。

所以，他們常過度要求自己。常聽到的對話就是：「你已經做得夠好了。」

香光莊嚴雜誌社版權 Hsiang Kuang Chuang Yen Buddhist Studies Journal Publishing Association NTU Digital Library 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

他會趕緊回答：「沒有，我不夠。」

所以，他們的身心會產生——期待自己更有能力，可以對別人更好，期待自己更有表現。由此而產生落差。因為他們並不是對應他人的需要來對待，而是以自己認為好的狀況，來回應他人。如此就會無法接受自己家庭的現況；無法接受對方的狀況，最後導致無法接受自己。焦慮可能因此而產生。壓力也隨之而來。

無法接受自己，就是無法安住自己，無法接受——我就只有這樣，過這樣的生活——容易失去身心的平衡。不懂得安住自己，就很難安穩自己的身口意、思緒與行為。更不可能享受所擁有的。

我們身邊擁有什麼？擁有健康、平安，兄弟姐妹、父母或是子女、伴侶。人常會忽略這些已擁有的，常常覺得自己不夠，就會出現莫名的、內在的，自己帶給自己的壓力。

Reprinted from Lumbini Publishing Association Tzu Chi Cultural University of Buddhist Studies Digital Library 香光莊嚴雜誌出版 臺灣學術數位圖書館典藏

不能安住自己的原因

原因之一是「要求」：要求自己、不滿意自己；及不滿意自己所遇到的境界，如所看到的人、工作、家人的表現。不滿意自己的表現，也不滿意別人的表現，覺得大家都對不起自己。若問到底需要什麼？也說不上來。

我個人覺得這是一種「業」，而且是無明的「業」。有時候沒有原因，沒有開始、沒有結束，很難說出原因。很多的因素、很多現象，並不是現在或這輩子所能夠解釋的。

我們不一定要去找出答案，有時也不需要針對對方的問題解決。而是幫助對方切斷當下苦惱的念頭，或許就有轉換的可能性，有「轉業」的開始。我會以這樣的想法來幫助對方。

家庭照護者的辛苦

香光莊嚴雜誌社出版 Hsiang Kuang Publishing Association 國立臺灣大學數位圖書館典藏 NTU Digital Library of Buddhist Studies

我曾遇到信眾照顧父母，無微不至地照顧著、陪伴著，直到父母老死。等到一晃神過來，驚覺自己沒有結婚，沒有事業，沒有一個對象可以付出時，內心自問：「兄弟姐妹及其他親人在哪裡？」

「父母親生下多少兒女，花了這麼多心力栽培。而當他們生病老弱，需要人扶持時，你們都在哪裡？」

我曾提醒她：「你就請他們分擔某一部分啊？」

她回答：「他們照顧得不好，根本沒有用心，不瞭解父母的需要。」

如果對方這樣抱怨時，要怎麼看待？

我不會否定她所做的一切，並鼓勵她：「你安下心來照顧，因為這是你所願意做的。而且你知道該怎麼做，才不會讓自己遺憾。

這不是其他兄弟姐妹可以比較及取代的，所以，由你來做，就對了。」

香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

我協助她肯定自己，安住她當下的想法——雖感覺辛苦，卻不陷在後悔中。

壓力就是重複的傷害

現在流行一個名詞叫「壓力」，好像可將「壓力」，強加在所有一切身心不適的狀況上。

壓力到底是什麼？事實上，就是自己一而再，再而三，不斷重複心裡的悲情、或某種感覺，強化一個有形或無形的事件或是想法。這個習慣、想法、作法很難拿掉。因為不斷重複，力道會愈來愈強，自我陷溺在這個習慣思惟中。

像剛剛那位居士的壓力，是因為埋怨、比較，沒有奧援的思惟。她需要幫助，需要被肯定、被看到、被讚嘆。因此，我把她的包袱接過來，點醒她，讓包袱減輕。回到當下，壓力與這件事並不是等號。

Publish from Humanitarian Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Publish from Humanitarian Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

當事情完成以後，第一個欣賞的，是自己；第一個讚嘆的，是自己。我們是做給自己看。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

要安住自己，就先肯定自己

安住自己，就要先肯定自己。我們是為自己做，而且是對這個世間最大的付出。要很快樂地欣賞自己的圓滿—看到自己有能力去付出，有這樣的體力、時間，以及這樣的心。

重複肯定自己的想法

然後，要重複這樣肯定自己——每早醒來，就告訴自己：「好高興喔，我可以用我的能力、勞力、體力去完成一些事，讓需要的人得到幫助及需求。每天都跟這些事情，結好緣；每天跟接觸到的人，結好緣。」

香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Donation from Luminary Publishing Association
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web Collection

每天醒來時對自己說：廣結善緣，增加我的福報，消我的業障。將身邊的人輪流想一遍，如同事、主管、家人、顧客、員工，觀想自己跟他們結好緣。不斷重複，每天都要重複喔！給自心強而有力的善法、善意、美意。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

每天寫下肯定自他的好話

新的想法、方法，建立不容易，就寫下來，每天拿起來重複念。本來不是我們的想法，例如：重複思惟接觸到的佛法，讓自己吸取它、消化它、消融它，變成生命的體質，這樣就可以轉業、改變自己。如果無法常常思惟，就寫下來，每天拿起來讀一遍，就會變成自己的東西了。這樣的動作就會變成好的習慣，變成自己好的念頭。

原本常常會有抱怨；會有壓力；會有自我過度要求；或自我感覺良好的念頭，這些想法也都是過去學習來的。如果那樣的想法是好的，應該是快樂的。可是我們沒有快樂，反而更煩惱，產生很大的憂慮、懷疑、甚至不想善待自己的生命。這表示：這樣的想法跟經驗不夠

香光雜誌出版 Hsiang Kuang Publishing Association NTU Digital Library Buddhist Studies Web 國立臺灣大學數位佛學館典藏

好，並不是錯誤，只是它沒辦法讓自己快樂。

生活中最重要的目的，不求什麼，至少求安心自在。安心可以相應未來快樂的境界，每一天也可以相應到快樂的境界；最終生命結束到未來世，也可以相應到未來快樂的境界。

一年三百六十五天，你只要一天想一句快樂的語言，一年就有三百六十五句。對自己說，也對家人說。不要懷疑、忽略這小小的對待。把它寫下來，每次重複，就變成自己的體質、自己的營養，讓自己改變。這樣的努力是值得的，它很辛苦，但是值得。

Publish from Lunghua Library Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣學術數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving

生命的禮物

修行就是走一條「逆自己」的路

大家都會說「改變自己很辛苦」，為什麼辛苦？因為「逆自己」。這不是順著原來的業習、想法、習慣與生命經驗：創造出來的，是違逆自己的，修行原本就是走一條「逆自己的路」。

學習逆自己，如果能逆自己，裡面有多少的慈悲與智慧！若就此改變了，會經驗到改變的尊貴、莊嚴與法喜。重要的是，自己要給出時間，只要一個月、二個月，一定會有體悟。給自己時間，當自己改變了，周遭環境、境界一定就會改變。因為自己的行為、身口意的表現不一樣，對待別人不一樣，別人對我們也會不同。讓自己先安住下來，不要急、不要害怕。每天一點點，一天一句，天天讓自己停一秒

Digitized from Luminary Publishing Association NTU Digital Library 香光莊嚴雜誌出版 國立臺灣大學數位圖書館典藏 Digitized by National Taiwan University Digital Library

鐘，就是進步了。

當自己做不到時，就深呼吸、喝一口水、洗把臉。這麼做，這裡面有多少的覺知、決定、正面、正知的力量。只要每次都可以這樣做，自己的安忍力量，就會越來越強。一定要做，只有做，沒有其他的方法。

逆自己不是放棄自己

有人會問，修行就是逆自己，如果一位原本愛自由的媳婦，結婚後要跟公公婆婆同住，是不是表示：要完全放棄自己的自由？

其實並不需要，看事情不是這樣的，倒是要問問自己的平衡點在哪裡？譬如一個星期，至少要付出多少時間跟公婆相處。自己要有一個觀念：今天結婚了，就是不同於既往，當然，很多生活方式都要跟著調整。

Buddhist Culture Magazine Publishing Association
Digital Library of Buddhist Culture
香光莊嚴雜誌社出版
網址臺灣學佛學數位圖書館典藏

因此，自己就要有智慧。這智慧就是：自己看到現象，懂得去協調，協調自己跟他人，取得平衡。這不是雙贏嗎？不是更好嗎？並不用放棄自己。以放棄自己；為別人犧牲自己；或忍受消業的心態來過日子，這是不需要的。

逆自己，不是完全沒有自己，而是自己要調整。不然，內心不斷嘀咕：為誰辛苦為誰忙，會很悲情。

生活真的很不容易，不管在家眾、出家眾，活在這世間都很辛苦。求什麼？學佛就是一條成佛的路，真的很遙遠。但至少，這輩子我可以讓自己快樂過日子。什麼樣的狀態是快樂的？我們需要調整，讓自己的付出值得。不然，老覺得這輩子很苦。

「逆自己」是懂得調整，相信自己做得到。你希望十年後變成什麼樣子，現在就要開始改變，開始努力了，那是有時間性的。

對佛教徒而言，很重要的是，要有時間觀念。知道有因有果，願意

香光雜誌社出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies 臺灣大學佛學數位圖書館

捨得給時間；安忍那個時間，時間過，業也就過了；時間過，結果就會到了。每一天，都會看到自己在進步，走向結果。

要有智慧做調整，而且要接受調整。每個人的業都強而有力——業就是一再重複的個性。——每一世重複地創造自己的個性、想法，那是非常強的。

所以，「逆自己」要有人幫忙，我們願意用學佛的力量幫助自己、違逆自己。「聽聞正法」與「親近善知識」非常重要。自己願意接受；願意讓心柔軟，接受善法；願意善解；願意隨喜、肯定自己。

從小小改變肯定自己

有時候改變很慢，但一定會感覺得到，要認定自己每天都有進步，才會覺得很高興。我們常常以大結果來判定自己有沒有成功，或值不值得，而我所重視的，是每一天。

Publish from Lumbini Culture Publishing Association
香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Buddhist Studies Web Archiving

自己每一天是不是有多一秒鐘冷靜，少一次的衝突，這就進步了。有時候儘管只是不與理會或沉默，但至少少動怒，讓不好的境界減少發生。每天看到自己的不同，才會覺得值得。如果你想要整個完全翻盤，完全翻轉，一定要從每天「小小的改變」開始。

失去健康時學著調整自己

有位居士兩年前突然生了病，整個生活都改變了。雖然他很努力，但一直回不到當初未發病前的生活。這時候怎麼辦？要接受自己現在就是這樣，然後思考：應該怎麼幫助自己，並且肯定自己。

要了解自己的狀況，不要再跟之前比較，因為現在已經生病了。就像一張圖畫紙已經用了黑色，它就存在，只是怎麼再補其他顏色，讓這黑色的存在看起來不僅不礙眼，而且是加分的。它只是個顏色，而不是污點。

香光莊嚴雜誌社出版 Hsiang Kuang Chuang Yen Publishing Association
佛教數位圖書館典藏 Digital Library of Buddhist Studies, Taiwan

接受自己很重要，肯定自己的狀況——它就是跟著我了，要幫助自己！有什麼方法可以讓它緩和，才是真正過生活。不然自己會一直懊惱，覺得沒有進步。

深度地接受自己；之後，就會覺得很寬廣。不然會陷入其中，無法驅遣。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

幫助自己安住的妙招

音樂轉換磁場

當身心充滿壓力，但是，心裡要再念佛很難，我自己的經驗就是放音樂。

音樂可以轉換磁場，改變心理的能量，放喜歡聽的輕音樂；再來放佛號。讓自己先緩和，不要馬上面對人與事，給自己五分鐘。在不會影響人的空間放大音聲，讓空氣中有另外的聲音支持、幫助自己。

色身也是一個空間，但我們這個空間太滿了，充滿著自己的忿恨惱怒，還有自己所有的業習、憂悲苦樂等。改變磁場，就是創造另外

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Hsiang Kuang Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies Archive

的東西，來軟化自己所在的環境；心就會柔軟，一柔軟才可能生起善法跟美意、善心。心不可能突然變柔軟，例如：別人打我，心怎麼可能突然變柔軟？要靠外力。可是，瞋恨惱怒時，他人的話是聽不進去的。所以，一定要有自己可以幫助自己的方法。

音樂是大家都容易接受的。創造周遭美好的環境，隨時隨地就可以放音樂，也不用刻意用隨身聽，讓空氣中迴盪大自然生命的樂章旋律，身心自然就會柔軟。心柔軟以後，走出這個空間，面對事情；很多事情就不再那麼嚴重、忿恨，會比較理性面對、處理它。

放佛號的梵唱也很好，也讓心養成習慣，心裡很自然會生起佛號或音樂。

生活是大宇宙、大環境，具有某種磁場的。所以，我會建議居士：當心裡很不安靜、失衡時，讓自己置身能夠聽到音樂的地方。放觀世音菩薩聖號或音樂，讓心注入多一點觀世音菩薩的光明，注進信仰的

香光莊嚴雜誌社出版 Publish from Luminary Publishing Association 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 Digital Library of Buddhist Studies web archiving

力量。

身心就是一個空間，有東西灌注進去；就會有東西出來，好壞自然會對換掉，如空氣對流。眼耳鼻舌身都在吸收東西，不安就會流出，讓整個空間給自己力量，充塞著法味。

創造一個強而有力的空間、磁場，創造一個環境來幫助自己。

深呼吸

深呼吸也是另一種轉換身心的方法。如果狀況不好，坐一下，眼睛閉起來，讓自己從頭到腳放鬆，呼吸、換氣。

走路

有時會忽略身邊很簡單可以協助自己平衡的方法。走路一下，會盪掉很多疲勞。有時，壓力是因為疲勞、太累，不是不願意做，是太

Publish from Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌社出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

累、太累。

有些人找不到合適的人可以說話，因為對人們的信任、安全感不夠；這些人自我要求很強，不敢在別人面前展現脆弱的一面。會有過度壓力，就是一個錯誤的強者，我會鼓勵他來佛菩薩面前，來大殿坐。看著佛菩薩，想哭就哭，想講就講。跟佛菩薩說心事，佛菩薩不會說：「你錯了！」不會拒絕你；或不耐煩；也不會有流言傳出去。

不批評自己

另外，不去批評。

先找個方法幫助自己。我們要承擔很多事情；要能吸收很多的事情；甚至還要能夠表現或為他人服務，因此，自己要有足夠的力量，對換這些負面的東西。

我不喜歡，也不會讓很多事情停留在心裡面，就用這些方式幫助自

Reprinted from Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌出版 Buddhist Studies Web Site of National Taiwan University 國立臺灣大學佛學數位學習館典

己。尤其是聲音——有念佛的聲音，有阿彌陀佛、觀世音菩薩，梵唄的聲音；或其他宗教的音樂；輕音樂、鋼琴演奏。當下就會覺得自己不是孤單一個人。

為什麼很多人會很孤獨？因為空氣中只有自己的聲音。那聲音就是指責自己、責備自己，深度羞愧到無法承受，根本走不出來。

可是，空氣中有其他聲音跟自己迴盪時，內心的聲音就會停止；會跟著音樂，讓音樂充塞了自己的眼、耳、鼻、舌、身、意。這是我的經驗，很有用的。

將佛菩薩放在心上

學佛的人要把聖號、佛號放在心上。把阿彌陀佛、觀世音菩薩放在心上。常常請他們陪著我們，會發現生命並不孤獨。

碰到很多事情，心裡都有佛，安住力量自然就會存在。我們常請佛

Publish from Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌社出版 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 Buddhist Studies Web archiving

住在心裡，當這個力量很強時，意念就會很強。一念心、一分光明，一分虔誠、一分感應，宗教的力量消融很多東西，我們就會比較堅強、勇敢，增加信心，這都是光明的。

當善法多了以後，美心所、善心所多了，自然，消解的力量，就會增強。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

令眾歡喜也是福報

有因緣成就三寶事，我們做點事情，沒有愧對三寶；做點事情，令眾歡喜。

在這世界，每天跟他人結好緣，令大眾歡喜，是多麼殊勝的一件事，多麼有福報！我們何德何能，可以讓眾生歡喜！可以設想自己如何服務眾生，令眾生歡喜？若有這樣的能力、機會，也是修來的，這就是積集成佛的波羅蜜。

我們常往這方面想：我們要結好緣，要讓眾生歡喜。做點大家歡喜的事情；自己也會很高興。我們送出光明跟祝福，是最喜悅的。為自己做的每一件事情，給予最高的祝福；在大家都還沒看到之前，已經

Publish from Humanity Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist studies archiving
香光莊嚴雜誌社出版
由台灣大學機構數位圖書館典藏

給自己最高的祝福了。這個能量也是學來的，要練習。

我常想：自己如果今天沒出家，怎麼可能與這麼多人結緣？這是三寶的力量！服務這麼多人，讓每一個眾生來到道場，就心生歡喜，願意接觸佛法；得到佛法的保護；得到佛法的光明。雖然談不上功德，但我都會跟自己說「功德無量」。

給自己這麼強的加持——像點燈的人，常常給自己加油、加油。這是最大的福報。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

透過美好的事物，創造自己的福報

學著去創造自己的福報。

什麼是福報？好的語言、好的事情、好的想法、好的習慣，都是創造自己的福報，這就是「逆自己」。

無論下輩子會不會往生西方極樂世界，我們都在做好事，創造我們自己的福報，創造我們生命的磁場。

自己感受得到：好不好，自己知道；快不快樂，自己知道。所以，我常常跟人家說：「要讓自己快樂！」去想怎麼快樂，一定可以想得到。至少我們與自己相處時，做給自己看。

我對別人好，所有的好都會回給自己。不要常常委屈地說：「都是

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Hsiang Kuang Chuang Yen Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies

為別人而做。」不！我們為別人做，功德都是自己獲得。

我們需要好的觀念，來幫助自己，詮釋自己的每一個行為、每一個意念。一定要反過來想，跟自己好話說盡。

例如將家中物品整理擺設好，就讚美自己：「我把家裡整理得真漂亮！」這樣有沒有整齊？有沒有乾淨？第一個享受到快樂的是自己，很讚呀！漸漸地，就不在乎別人覺得好不好，因為我們已經給自己最多的讚嘆了。

心裡有個依靠，心裡有個強而有力的落實點，就不會在乎別人怎麼看待我們。

Publish from Lunary Publishing Association
香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Buddhist Studies Web Archiving Project

生命的禮物

狂風暴雨後才有彩虹

什麼時候才會看到彩虹？只有在狂風暴雨之後，才會看到彩虹。生命的彩虹在那裡？一定要經過很多的歷練與磨難，生命的彩虹才會出現，才能看到自己很精彩的部分。自己的能力、智慧，都會表現在所做的事情；你也會發現其中有很多貴人相助。

有句話說：「吃得苦中苦，方為人上人。」要當人上人，就要吃苦中苦。還有：「天將降大任於斯人也。」這些都是有道理的。不是嗎？

所以，要鼓勵自己說：「吃苦，就是要當人上人。」重點是：自己做的事好像比別人多；事實上，收獲也是最多的，學習、磨練也是最

香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣學術數位圖書館聯盟
Fo Guang Shan Buddhist Studies Web Library
NTU Digital Library Association

多的。要這樣看，不然都是抱怨，怎可能持久？

學佛以後，要善解、要光明想。每做一件事情，給它很好的意義。要對自己說好話，甚至自吹自擂也沒關係：自己做的每一個決定、每一件事，都是有意義的。沒有虧欠自己，感覺喜悅。這樣，所做出來、呈現出來的，就可以感受到能量。

要創造自己的成就感，我今天比昨天好，或下午比早上好，這就是成就感。生命的業習是自己創造，一定要「逆自己」，就是改變想法。要有決心、勇氣及堅持。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Buddhist Studies Web archiving
香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

學會讚嘆自己，也跟人分享

另外，我們要學會「邀功」，要自己開口讓別人知道「自己做什麼」，跟別人「討喜悅、讚嘆」。我們常在等待：「都沒有人跟我讚嘆！」我們要自己開口說。例如：「你看一下，我做得好不好？很好，對不對？」

開口去要，隨時得到滿足。開口讓別人知道——當自己可以這樣做時，只要別人指責、糾正，或提供意見，就較能接受。因為自己的柔軟夠，讚嘆多，自己就先會讚嘆自己。處在一個容許有錯、可以進步的狀態時，會覺得別人的批評、建議，是增上自己的因緣。

當自己覺得需要被讚嘆，就去向別人討。例如：「我幫你拿東西，

Buddhist Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

你有沒有跟我說謝謝？」類似這樣。

需要讚嘆，就一次、二次地跟別人說，說一次沒回應，就不再嘗試，這就是放棄。我們可以不斷邀請，一次、二次、三次，對方一定會說：「好啦！有啦！有漂亮。」如此，不就有讚嘆了嗎？重點是自己需要；不是他人需要給我們。要知道自己的需要，幫助自己。

我最喜歡讚嘆自己。有居士說：「聽到讚嘆自己，就開心起來！」才知道原來自己值得被肯定。

學佛了，應該要改變自己，改變自己的業；開始用不一樣的想法，開始調整。

學佛，就是學佛陀的想法。佛陀的想法本來就不是我們的，所以今天學，明天可能忘記；再想，再重複、重複。以前是重複造就此生的性格、習性、業力跟因緣。從現在開始，我們學習重複新的東西，就會再結不同的因緣，展開不一樣的新生。

Courtesy from Luminary Publishing Association 香光雜誌出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 www.ntudbs.tw

在水泥叢林裡禪修

香光尼眾佛學院教務長
見寰法師

修行是一連串累積的過程，也是一種生活態度。讓禪修成為生活的習慣。保持正念覺知，不斷回到當下自我覺察。

生命的禮物

什麼是禪修？禪修的目的是什麼？

什麼是禪修？其實很難用言語、文字具體描述，就如同要形容喝茶像什麼，是不太容易說得清楚。禪修的內涵、意境是屬於心靈層面，而且是個人內心主觀的經驗，真可說是「如人飲水，冷暖自知」。但為了讓人比較容易理解起見，可先從字義上說明禪修。「禪修」，巴利文是Bhāvanā，(源自bhāveti)，字面意思是使某物增長，bhū指種植、栽培。因此，禪修也可以說是一種心智的培育——藉由探索身心經驗，漸能穿透事物的表象，照見究竟真實，使觀照的心智能力層層上進，終而徹底地擺脫煩惱的束縛。

就禪修最終的目的而言，即是要引領我們達到究竟滅苦的境地。

from Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌出版 NTU Digital Library 台灣學術數位圖書館 Buddhist Digital Archives

為此，禪修提供了二個先後相承的路徑，即：奢摩他（止禪samatthabhāvanā）與毘鉢舍那（觀禪vipassanābhavanā）。透過培養專注力與正念觀照的訓練。它可開發自我轉化及淨化的機制。如此，不斷地向內觀照及自我認清下，讓人如實了知。避免迷失；因此，也可以說禪修是從開始覺醒，到究竟滅苦的歷程。

換個角度說，禪修過程中所產生的觀照智慧，會隨著正念與智慧的增長而擴展。協助我們克服困難，調伏我們的心，使自己成為心的主人，快樂自在的生活。如此身心所獲得的清淨安樂，也可以是禪修的目的。

所以綜合來說，要知道禪修是甚麼，實在有必要讓自己嘗試、親自體驗禪修對自身的利益。有了這一份身心日益淨樂的回饋與鼓勵，將能引領我們一步一步地接近禪修的終極目標。屆時什麼是禪修？禪修的目的是什麼？答案便會清晰可見，了然於心。

香光雜誌出版 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

禪修對現代人的幫助

現代人生活在高壓力之下，如果每天能安排一個時段練習禪修，即能維護身心的平靜安穩。因而在緊張焦慮時，便能得力地運用平日熟習的禪修方法，當下快速地使情緒平緩下來。另外，培養禪修的習慣，有助於在匆忙當中保持冷靜；也就是禪修時所培養的觀照能力，幫助人們在平日瞬息萬變中，既敏銳又能冷靜觀察。如此則有較高抗壓力、自信、活力與效率。以慈心禪為例，它也能幫助現代人，在高壓冷漠的人際當中，藉由慈心的培育，使人際互動更為和諧、快樂、富有同理心，也樂於助人。

香光莊嚴雜誌出版 Hsiang Kuang Chuang Yen Publishing Association NTU Digital Library 臺灣大學佛學數位圖書館 Buddhist Studies Digitized Library

與坊間課程的不同

坊間的靜心或靜坐課程很多，就本質來說，佛教的禪修，主要在引導人們直接實踐滅除苦惱的方法，意思是：在禪修時，人們就處於轉化煩惱的實踐與體驗的狀態。禪修時，透過正念培養禪定的專注力，然後可增益觀禪的修習，在一份全然開放的觀照下，時時保持覺察與清醒。禪修者時時刻刻都知道自己的身心正在發生的事情，帶著這份覺察，智慧便從中升起。

具體地說，佛教的禪修與眾不同的最大特色，便是佛陀教導「苦、集、滅、道」的基本架構。在這個架構之下，禪修培育出一個重要的洞察力——體會到生命不可能永遠保持原狀，在呼吸過程中，沒有固定不變的自我主宰與支配；於是明白了這個世間是緣起的，人我之間是相互關聯的。

光明嚴雜誌社 Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學數位圖書館藏

這樣的觀照能力，運用到生活層面時，提供了極佳的參照價值。首先禪修帶給人們內心的平靜及清明的智慧，將有助於看清自己。其次，當面臨困境時，透過不斷地正念觀照當下，將能正確地看到形成自己和他人苦惱的原因。明白苦的原因時，為自己解除苦惱的方法便顯而易見了。因為當我們重新檢視自己所遭遇的困難時，漸漸就能體會到身心世界無一刻不在變化中，所以便能學習以開放的態度接受各種無常，因而不再受困於種種煩惱。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Buddhist Studies Web Archiving

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

禪修需要老師的指導

禪修必要有好的老師指導，如同從事任何一種知能的訓練。若自己摸索、走岔了路，總是危險且耗時的；當身心有不正常反應時，會不知如何處理。禪修是一種高度精密的心靈修鍊功夫，找到適當的老師很重要。好的指導老師需要具備多方面的條件，諸如德養、操守、專業知識背景、正確知見、引導技巧、熱誠……等。

但有時，條件最高級的老師，不見得就是適合自己根機的老師。台語俗諺：「先生緣，主人福。」還得看個人福報因緣。老師扮演的角色，大部分是支持者及諮詢者居多，重點還是回到自身的修鍊比較重要。別忘了，我們還有一個內在的導師——就是我們自己內在的智

香光莊嚴雜誌出版 NTU Digital Library 國立臺灣大學機構數位圖書館典藏 Digitized from Hsiang Kuang Chuang Yen Publishing Association

慧，它會調和我們的知、情、意去完成任務。

另外，有趣的現象是：我們常看到許多人到處找老師。其實好老師還不少，少的可能是認真且可以耐心修鍊的人吧！有句話說：「學生準備好時，老師便會出現。」你相信嗎？

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

動機純正最重要

所謂的走火入魔，有許多種現象，諸如：心智錯亂與各種幻覺，乃至經脈不通造成的病症等，都被歸類為走火入魔。這大部分是因為邪知邪見或方法錯誤所造成。一般來說，「走火」屬於生理四大不調的問題；「入魔」則是偏差的心理狀態，甚至導致精神異常。由於心有錯誤的所求，結果感應到吉凶禍福的事，於是心生恐懼，以為招感魔障；或者出現奇怪的影像、或特殊經驗，沒有被即時處理，一味地胡思亂想、狂妄自得，日積月累便成問題。

學習禪法的正確心態

香光莊嚴雜誌出版 Hsiang Kuang Chuang Yan Publication Association NTU Digital Library 臺灣大學機學數位圖書館典藏 Digitized by National Taiwan University Library

禪修的正確態度：動機純正最重要。不要有太多想像與期待；不去創造東西或壓抑自己；不憂慮，只是保持單純的觀照；對美好的經驗不執著。禪修是用正念及正知去觀照及安住於當下的所緣，非想像、非思惟或放空做白日夢。因此若遇到令人困擾的問題，也不用太慌張，最好先暫停禪修，去找有經驗的老師協助。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

營造適合的禪修環境

最好的情況是：家裡可布置一處為禪修專用的空間。不然就尋找一處寧靜、不會分心的環境，沒有電話、沒有噪音干擾的地方。光線要柔和不刺眼，但也不可太暗以免昏沉；空氣流通；聲音不吵雜。基本上一個會讓人清新和悅的環境，是有助於專注力的提升。

至於禪坐時間，在家居士則以自己精神良好又不影響日常工作的時段最佳。如清晨，可以透過靜坐，讓自己有個好心情作為一天的開始；然後再進行接續的工作。如此，可增益工作效率及和諧的人際互動。

另外晚上，下班之後，也可以靜心一下。抒解白天工作的壓力及疲

香光莊嚴雜誌社版 臺灣博碩士學位論文數位典藏系統 NTU Digital Library

憊感；或者放下不愉快的心情，讓自己可以好好入眠。其實功力好的禪修者，只要保持正念，隨時隨地都可以禪修。但初學者，先養成定時、定量的禪修習慣比較好。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

開始禪修

放鬆身心

禪修前的準備是非常重要的，因為它會幫助我們較容易進入狀況。禪修前放鬆，可分動態及靜態的方式。動態的調身，一般可透過瑜伽伸展操之類的動作，先讓身體柔軟及氣血通暢，它可幫助禪修的進展及品質。而靜態的調心方式，則透過冥想放鬆，以便我們的身心能夠準備接收美好能量的狀態。簡單介紹步驟如下：

1. 讓身體完全無壓力負擔。盡量除去項鍊、手錶、眼鏡等物品。最好穿寬鬆之衣褲，腰帶放鬆。

光明雜誌社出版 Luminary Publishing Association 國立臺灣大學數位圖書館典藏 NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archive

2.透過觀想引導，由上而下，從頭部、額頭、臉部肌肉、頸部、肩部、雙臂、前胸、後背、小腹、腿部到腳底，一一放鬆。將全身視為一整體，通掃體驗一遍身體的感覺，並在其間使身體放鬆。

3.溫和地將注意力帶到鼻孔以下，上嘴唇以上的三角地帶。在此處觀察呼吸的自然進出，懷著輕鬆、平靜、醒覺的心情上路。

正確的禪坐姿勢

禪修前可以用七個要領來檢視自己姿勢的安穩：

1.雙腳可雙盤或散盤，兩側空隙可墊布較安穩。

2.雙手放在腿上，或加墊子支撐，使雙臂放鬆。

3.身體保持正直，脊骨放鬆不彎曲，安穩地端正而坐。

4.兩肩放鬆，稍微張開，使胸腔開闊，呼吸自然流暢。

Fo Guang Shan Buddhist Cultural Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
Buddhist Studies Web Site of Buddhist Library
臺灣大學佛學數位圖書館

5. 頭部擺正，下巴略微內收。
6. 臉部放鬆，舌抵上顎。
7. 眼睛完全閉上，以隔絕干擾。

禪修一定是靜態的嗎？

依照佛陀教導的《大念處經》內容來說，「身、受、心、法」四個念住，是涵蓋在行、住、坐、臥當中的。一般來說，行禪、立禪乃至日常生活的動作觀照，都是動態的修法。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

準備結束禪修

當你要結束禪修時，內心要先決意放掉目前的所緣；只須保持平靜，直到心裏感覺自在、靈活；然後透過一個深呼吸，讓感覺帶到全身粗糙的表層來；接下來把剛才平靜、祥和、清淨的善法，回向給一切眾生。

回到平常動態的境界來，是由靜到動，由細到粗的過程。這一步雖然看起來簡單，但是相當重要，不可輕忽。有些人會執著而停留在靜坐中的微妙境界與感覺，這樣人與現實分隔，會彷彿心不在焉，甚至失去平常做事的靈巧反應與主動積極。因此我會建議：禪修下座前，先動一動手指及見、聞、嗅、嚐的五感運作，喚醒覺知，然後才回到

香光莊嚴雜誌電版 Fo Guang Shan Monthly Magazine Electronic Version
臺灣大學佛學數位圖書館 Buddhist Studies Digital Library, NTU

日常生活中，活在每個當下。

另外，下座前，搓搓雙手按摩臉部、腰部、雙腿，乃至全身的重要肢體部位，也是很好的。這可促進氣血通暢，有益健康，又能避免產生負作用。這樣不但能使心活力充沛，又能使身體靈敏，適於任何工作或使命。

總之，禪修結束，和練完氣功必須收功的道理一樣，可以先讓能量凝聚起來，再將靜坐的功德成果分享給自他。

Publish from Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌出版 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 Buddhist Studies Web archiving Digital Library

生命的禮物

日常生活中的運用

當禪修一段時間之後，人們可能有些期待，希望生活可以更美好和諧。確實是可以如此。但也不用訝異——禪修者還會動怒，因為我們還不是完美的人，仍受制於過去的業力。

當我們逐漸培養覺知力時，對自己的感受、念頭及情緒，會越來越敏感，因此反應也特強。其實禪修是包含對順、逆境的觀照，禪修不是製造一個看起來沒問題的人，而是訓練一個可以面對及解決問題的人。當自己出現不愉快的情境時，首先要對自己身心所發生的事情，充滿好奇、友善與溫和。

如此，我們可以鬆一口氣來看待自己及他人。最好的狀況是先有察

香光雜誌社版 Hsiang Kuang Buddhist Monthly Publishing Association NTU Digital Library 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

覺，一但有正念去覺察內在的貪、瞋、癡正在生起蘊釀時，不太用力回應及支持、餵養這個煩惱的繼續生起。有了這樣的覺察，它會自己停下來，才有新的選擇。

有時我會建議：先回到呼吸上來，或者覺察身體、心理正在發生的一切，看看自己內心如何反應；而不把注意力放在引起我們生氣的目標上，否則會更生氣。因此先做自我的連結及照護，對自己要很溫和友善，其實是蠻重要的。然後問自己：我為何心煩？我在期待什麼？決定是否被勾住？——觀照它的來來去去。用健康平等的心，來看待負面的情緒，是佛陀教導我們的正確生活態度。

因為正念觀照很重要，人會收斂及安靜下來，重新反省檢視所發生的一切，這會使我們從中受益。

有時也可以放輕鬆一點來看煩惱。如果要求自己不生氣，或者貪執企圖控制；不如期許自己，下次可以很快從憤怒或者盲目控制中，回

復過來，這樣會比較符合實際。總之，禪修並非神奇的藥方，別期待自他一下子變成聖者般的自在解脫。對自他要能同理、接納，不斷的練習，要有耐心，覺察、再覺察。這樣，在煩惱現起的時候，自然會派上用場，得心應手。

你是可能辦到的——相信你會慢慢地滿意自己！

Publish from Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌社出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

培養對禪修的喜樂

對禪修好樂的人，平常可以如何用功呢？要維持規律且持續的禪修，最佳的動力來源是對禪修產生喜樂。就像小孩初次學騎腳踏車，那樣主動、好奇、新鮮、勤練，樂此不疲，逐漸成為生活中的美好時光，也像品嚐著極品一般令人回味，那便是真的喜歡禪修了。至於禪修時的建議如下：

首先放鬆身心

可配合伸展操或瑜伽，調和與放鬆身心。不在匆忙狀態進行禪修，否則會徒勞無功。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學機構典藏數位圖書館收錄
Nanhua Institute of Buddhist Studies web archiving

建立固定禪修的時間，持之以恆最重要

檢視自己的身心狀態，我們的精神是否分散到太多瑣碎的事務上。大部分人停止禪修最常見的理由之一：便是他們無法有效地運用時間。因此，建議從每天每次進行短程靜坐開始，之後，再慢慢拉長時間。

創造適當的禪修環境

只要是整齊、清潔與舒適的地方即可。照顧好自身與禪修環境，不要落入追求最完美的修行環境的迷失。

學會調心

對自己要友善與耐心，同時運用必要的自我管理。

Publish and Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

禪修帶來的發現與體會

經由禪修，我個人的體會與經驗，是自己因此而學會用正念、正知觀照身心，較健康平等的對待苦、樂境。透過禪修可以遇到真實的自己，看到自己的樣子及習性反應，喚醒覺知力；進一步，人會慢慢停止內在的糾葛，以及外在的戰爭。西方人說：「Close your eyes, you will see.」它可以比較快讓心靜下來，去培養觀慧。至於最大的發現則是：「原來生命都只活在一剎那當中，當下最美好。」經常回到當下，察覺：過去的已經過去了，每個時刻都是新的開始。

阻礙是禪修的一部分

香光莊嚴雜誌社版 Hsiang Kuang Chuang Yan Publishing Association NTU Digital Library Buddhist Studies Database 臺灣大學佛學數位圖書館

選擇一個與平日不同方式過生活，忍耐、調適是必要的。經典上說：我們的心像猴子一樣，六根攀緣六塵，習慣享樂。當心靜下來，首先會遇到的困難，如疲累昏沉，接下來可能是排山倒海的陳年往事，波濤洶湧而來。但不用擔心害怕，保持好奇心，持續觀照；先不回應煩惱，它的作用力就會慢慢減弱下來。

不管你置身於禪林或者家裡，禪修都是非常個人內在的旅程。想想：往生時，誰可以與你同行？你就會知道：現在好好找到身心安頓之處的重要性。

曾經有禪修者問禪師說：「我久修不上路，是我的波羅蜜不好，我不適合禪修嗎？」這時禪師常回問：「你輪迴比較久？還是禪修比較久？」所以，想想我們輪迴很久了，不能心急，而是要有耐心。——如同花朵需要時間等待開花的心情一樣。

香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

修行是累積的過程

總之，修行是一連串累積的過程，也是一種生活態度。俗話說：「若想要獲得樹上的果實，就得花點時間在鋤草及耕土上。」禪修沒有捷徑，禪修很少不遇到困難的，其實困難也是禪修的一部分。困難越多，你的經驗就會越豐富。

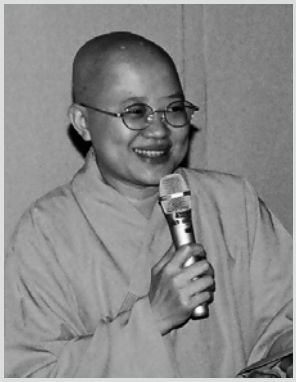
「讓禪修成為生活的習慣。保持正念覺知，不斷回到當下自我覺察。」——和所有志向於修禪者共勉。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

利用現代科技學佛

香光尼眾佛學院圖書館館長
自衍法師



藉由「三法印」檢視網路上所傳播的文字、影音等資料，是否符合「無常、無我、清淨法」，仍是可適用的。

生命的禮物

從大藏經數位化談起

大藏經的數位化，帶動了佛學研究及佛學知識的普及。就資料的蒐集、整理與提供，產生很大的變革；也讓大藏經展現新的資料型式，藉由超文件、超媒體，令人耳目一新。

就佛學研究方面：數位化的經文可以透過電腦程式，將各種版本的經文做比對。或將文字，注入圖像、影音、地圖，整合各種數位媒體，讓讀經變成是立體、圖像化。

對使用者而言：以前大藏經，是少數人或圖書館、寺院才能擁有的。但現在相當便利，人手一片光碟，就擁有一部或多部大藏經了。

就檢索方面來看：以前查紙本的大藏經，無法直接全文檢索，只能

香光莊嚴雜誌出版
Publish from Lumbini Publishing Association NTU Digital Library
Buddhist Studies Web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

就每一部經典內文，逐字瀏覽。現在可以透過光碟或網路，使用關鍵詞檢索藏經全文，幾秒鐘就可以查到某一句經文的出處了。這就是數位化的好處——節省典藏空間，使用便利，讓佛法的傳播，更無遠弗屆。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

生命的禮物

在網路的世界學佛

使用網路學佛的利弊

網路的興起，讓佛法的弘揚管道更多元。因此，現代人從網路上取得學佛資訊，是非常便利的。不過，還是有其利弊兩方面。

就利的部分而言：不受時空限制，透過網路連結取得資訊與講演，就能聽聞及學習佛法，相當便利，不似以往，必須親往道場或購買抄錄經典。

就弊的部分而言：網路資訊太多，知見正確與否，難判斷；資訊未過濾，閱讀需要花很多時間，成效不高。

Publish from Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌社出版 Archiving Publication Services 國立臺灣大學圖書館典藏 NTU Digital Library of Buddhist Studies

相對的，也因為取得容易，求法的恭敬心，則不易生起。

另外，長期沉迷於網路的人，有些會將網路虛擬世界誤作真實世界，使之面對真實人際關係時，產生畏懼、困擾。對宗教信仰的認識，有時也會出現錯解。

建立虛擬世界的學佛平台

不同的平台攝受不同的組群，只要可以幫助佛法傳播的管道、工具，應該都是值得開拓的。如利用第四台或網路平台、設置虛擬寺院供參訪、線上共修、法義諮詢、線上點燈等，都能讓佛法傳播更加寬廣。惟建置這些平台，首要提供正見的資訊，並讓學佛者能生起恭敬心，因為古德云：「佛法在恭敬當中求。」

所以，凡能增益現代人學佛的管道，都值得推廣。

Digitized by Lumbini Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies 臺灣大學佛學數位圖書館典藏 菩提樹雜誌社出版

現實世界的溫度

網路的出現，讓很多人藉由這個媒介，將真實世界所從事的服務，轉換以「網路」平台完成，因而建置了很多的「虛擬大殿」、「線上共修」、「網路點燈」。這些網路服務的出現，並無法取代真實世界的需要，只能說是因此攝受了不同的族群。

現實世界寺院所提供的「實體」、「真實」，是無法被取代的。人與人真誠的互動，可以接觸到對方的溫度與感覺，直接看到、聽到、感受到，這不是網路可取代的。

網路雖然提供很多的壇城和共修的機會，但是，人的自制力有限，缺少群眾彼此的提攜與互動，要有持續性，則較困難。

如何利用入口網站與搜尋功能

香光莊嚴雜誌社 Hsiang Lu Monthly Publishing Association
國立臺灣大學數位圖書館典藏 NTU Digital Library of Buddhist Studies

網路上最常用的搜尋引擎，如Google、Yahoo、Bing等，或佛教的一些入口網站，如香光尼眾佛學院圖書館的網站提供「佛教入門網站」（http://www.gaya.org.tw/library/b-ip/b-ip.htm）、「佛教數位圖書館暨博物館」（http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/）、「佛教導航」（http://www.fjdh.com/Index.html）、「天眼」（http://tianyan.goodweb.cn/）。

使用這些檢索資源時，要善用檢索技巧，使用布林邏輯and、or、not的功能，提高檢索的準確度。

以查詢「印順導師對培養菩提心的看法」為例，首先針對「菩提心」列出其同義詞、廣義詞、相關詞；透過檢索介面，使用「菩提心」and「培養」；或使用「菩提心」的同義詞「覺」and「長養」，來提高檢索的準確度。

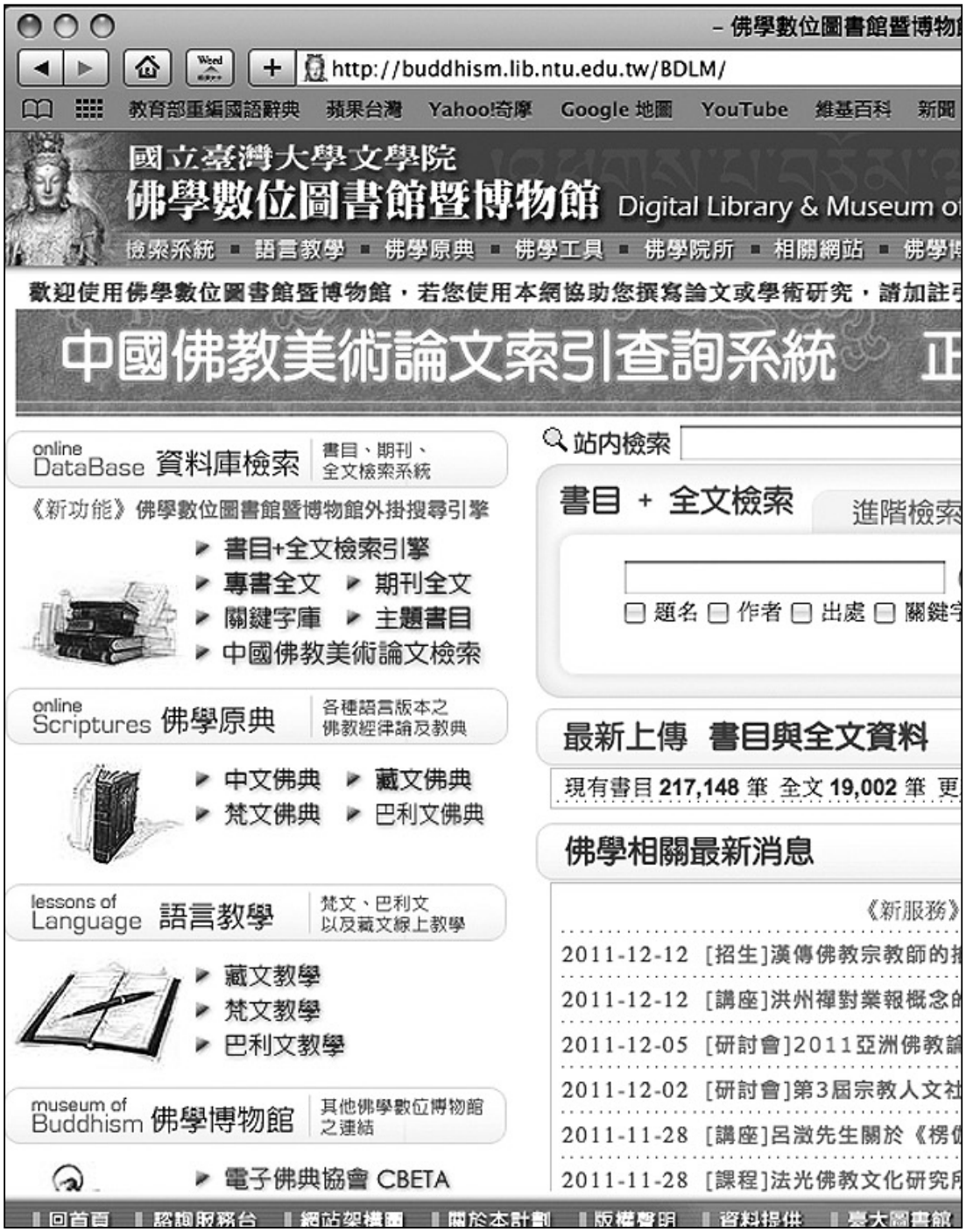
香光莊嚴雜誌出版 Buddhist Studies Web Digital Library Association from Lumbini Publishing 臺灣佛學數位圖書館典藏

◎推薦的佛教入口網站(1)

香光尼眾佛學院圖書館

◎推薦的佛教入口網站(２)

佛教數位圖書館暨博物館



◎推薦的佛教入口網站(３)

佛教導航

◎推薦的佛教入口網站(4)

天眼

生命的禮物

方便實用的科技軟硬體

網路的興起，改變現代人取用資訊的方式。「網路」有如人類的大知識庫、數位圖書館，不受時空限制、不分老少，皆可透過此載體，完成自我學習。且網路上也建置不少佛教數位資源，有心學佛者，可藉由此媒介學習佛法。

其次，目前最夯的硬體，當屬「平板電腦」。由於輕便、好用，已成為現代人獲取網路新知，或閱讀電子書的重要硬體。若經濟許可，有心學佛者，是可以透過這個載體，很方便地取得網路資源。

另外，如youtube等網上的數位影音網站，也有與佛教相關的影音資料，可以提供線上聽經聞法，自我學習。只要您願意，學佛的管道

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學數位圖書館典藏

是相當多元的。

隨著資訊科技的進步，現代人運用3C產品來弘法或學佛，已相當便利。在硬體方面：如數位相機、智慧型手機、小筆電、GPS衛星導航、平板電腦等等。軟體方面：如部落格、facebook臉書、噗浪等等，各有其發展的功能與特色。

個人使用這些軟硬體的原則是：凡能幫助佛法弘揚及學習的工具，我都樂於使用它；並將它整合為一，方便資訊的管理。

另外，也自我警惕：因為這些軟硬體，是佛法弘揚的「工具」，更要「離相」使用。不可因為「它」的出現，讓自己沉迷，產生更多執著，而荒廢道業。

Publish from Humanity Publishing Association 香光莊嚴雜誌出版 Buddhist Digital Library 臺灣佛學數位圖書館典藏 Web archiving

生命的禮物

資訊洪流中的救生圈

「三法印」，原是檢核佛教教義的標準。今藉由「三法印」，檢視網路上所傳播的文字、影音等資料，是否符合「無常、無我、清淨法」，仍是可適用的。

1.諸行無常——所閱聽的內容一定要合乎正見，為「無常法」。也可由網路上，人、事、物等種種變化；汰換資訊的快速，體會無常，不執著於一法。

2.諸法無我——透過網路弘法與學佛，不小心，很容易陷入以「我」為中心。若能保持空性、無我、恭敬心的態度，必能慧古、慧今、慧群生。

Publish from Humanity Publishing Association NTU Digital Library
香光莊嚴雜誌社出版
台灣大學佛學數位圖書館典藏
Publish from Buddhist Digital Archive

3.涅槃寂靜——所有的閱聽資訊，是要讓我們由此得到佛法的清淨法義。若在閱聽之餘產生煩惱，就是迷失在資訊科技的洪流中。若能善用數位媒體，必能開拓視野，廣學多聞。

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

熱情參與社會

印儀學苑監院
自淳法師

減少傷害，也是公義。從「持戒減害」的生活先做起，培養多為他人及環境設想的心態。日後有因緣參與社會其他公共議題，都從無私、無我，這一點出發 。

生命的禮物

疏離的城市

注重家庭生活的都會人

關於台北人是否較冷漠？由於我較少到外面參與活動，大部分接觸到的，是來到印儀學苑的居士。所以，台北人是否較少投入社會公益活動，我的看法或許不那麼客觀。

一般來說，我覺得台北人很注重家庭生活。他們在時間分配上很重視家庭與對外活動的比例。譬如學苑招募義工，很多居士會考慮到：一個星期除了上班之外，來學苑上課、或當義工，就只能佔用一天或二天。有的人是白天必須空出來陪家人；有些則是晚上，或是六、

Lu Shan Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies 香光莊嚴雜誌社出版 國立臺灣大學數位圖書館典藏

日，什麼活動都不參加，因為這是家人聚會的時間。

有位一向很歡喜當義工的居士反應：她自己來學苑參加活動，慢慢覺得有壓力。壓力來源，是兄弟姐妹反對。因為自從她來當義工以後，就再也沒有出席兄弟姐妹的聚會。家人覺得她應該要適度，將兄弟姊妹共同聚會的時間留出來；不應全部空檔都投入志工的活動。

都市冷漠及疏離

北部確實不像南部，與街坊鄰居都很熟。台北人比較注重個人隱私；相對地，他們也對他人的隱私，比較尊重而不會去打探。

最近，有個居士發心參加水懺，打電話來報名。我們問及名字、生日。他說：「唉！消災要寫這些喔！那我沒有資料。」就掛斷了。他今天再度打來，被問到地址，他說：「唉！這也要報地址喔？我實在是不習慣。你等一下，我查清楚後再告訴你。」之後，再打電話來，

Donated from Humanitarian Publishing Association (ROC) Library of Buddhist Studies, Web-site of Taiwan University
香光莊嚴雜誌社出版
臺灣大學佛學數位圖書館典藏

才將地址講清楚。所以，印儀學苑開課的報名表，我們有重新調整設計，確實是因為有些人不願意暴露太多個人的資料。

北部大部分是大廈、公寓，大家都是點頭之交，很自然的，好像人與人之間就沒有交集，也是顯得比較冷漠的原因。再者，同事之間、各行各業間，也暗藏著彼此競爭的關係。所以，為什麼有著「台北人很冷漠」的印象，有利益衝突，大概也是原因之一吧。

學佛的人較不冷漠嗎？

在佛學研讀班的成員裡，如果是上班族，來去匆匆，上完課就走了，一年下來，同學彼此都不認識的也有。但是，班級經營中，總會有些比較熱心的人，就會願意去承擔或兜攏大眾。例如有一屆的班長，她就是屬於「媽媽型」，長期在台大醫院當義工。雖然她畢業五、六年了，每年還會自己主動找同學聚餐，由她埋單。因此，班上

Buddhist Studies Digitized Library 香光莊嚴雜誌出版 Fo Guang Shan Monastery Publication Association 佛光山 臺灣大學佛學數位圖書館典藏

同學互動自然熱絡。整體而言，多數學佛者都有服務熱忱，願意擔任義工。最常見的是，參與安寧病房或臨終助念關懷；也有人因為小孩，擔任學校的愛心媽媽或參加家長會。

只是，要如何認定所謂的「台北人」？有太多來自其他地方，卻在台北工作的人；原生從小就住台北的人中，也有很熱心的。我覺得這跟天性有關吧。在台北，久而久之，距離造成疏遠，因為不習慣與人打交道、點頭、微笑。就像研讀班開學前去發傳單，有人對我說：「我是你們鄰居啊。」「有一起倒垃圾啊！」因為尊重隱私的關係而不熟悉，自然而然就不會去打招呼，久而久之就變得冷漠。

但若有個議題是他所關心的，台北人也會走出來。在都市參與公共活動要考量很多，會考慮：自己參與了，身分是不是會曝光了？會不會影響自己的家庭、公司？……等等，可能有較多層的考慮。所以在發表一些看法時，不會輕易讓他人知道。

生命的禮物

參與社會，從中成長

有位居士，在大埔農地徵收的抗爭事件中，擔任主要的策劃者。以前她都回來學苑當義工，有一天告訴我，她要請假，說家裡的地被徵收，得回去瞭解，做點事。最近傳來抗爭成功的消息，政府已經慢慢要將土地還給她們。這過程中有很多繁瑣的行政程序，團隊成員們曾說：如果沒有她的出現，這塊地就被徵收了。她說：「在參與大埔農地的抗爭過程，學習很多。」因為這樣，她開始關心環境；也開始支援其他農地要被徵收的地區。

其實有很多農民是不清楚情況的；政府突然替你將什麼都規劃好，這中間有很多不是很公義的過程。在「大埔農地事件」抗爭的過程

香光莊嚴雜誌社出版 Hsiang Kuang Chuang Yen Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

中，有一位阿嬤一直很煩惱，吃不下飯，覺得要她離開自己土生土長的地方很難過，後來竟然上吊自殺了。阿嬤的自殺，對她們團隊打擊也很大。後來這位居士請我為阿嬤寫個祭文，也是令人感慨甚多。

很多人以為是農民對徵收價錢不滿意——抗爭，只是基於想抬高價錢。類似這樣的事件，當自己沒有參與其中，就很難瞭解當中的辛苦及堅持。這兩、三年來，這位居士也度團隊中的人來學佛。甚至要出席協調會前，就會先帶夥伴們來學苑禮佛；希望藉菩薩信仰的力量，支持她們堅持下去。也就是因為將這些情況，當成修行菩薩道的過程，她才能如此地不厭其煩；家人也很支持，讓她全心投入。

Publish from Journal Publishing Association 香港雜誌出版 NTU Digital Library 國立臺灣大學機構數位典藏館 Digital Archive of Journal Publishing Association

生命的禮物

做公益，不是為了心安

社會上，有許多資源分配不均的問題。很多沒沒無聞的弱勢團體，根本享受不到任何資源。他們在社會邊緣招手，等待有人帶領他們發出聲音。「公義」或「公益」，都存在著很多制度面、結構面的問題，但有些人將冠冕亮麗的部分，當成慈善。

之前，我讀社會發展研究所時，班上有些同學覺得：慈善，不過是有錢人的贖罪券。有人認為：自己有點錢，捐部分出來，自己的心比較沒有愧疚感。我的同學看待宗教救濟時，也認為是這樣，帶點批判性。認為：宗教場所，是有錢人才會來的地方，他們只是布施一些錢，以減少內心的罪惡感。

香光莊嚴雜誌出版
臺灣大學佛學數位圖書館

所謂的「社會公義」，是要有主題的關心，而且要長遠的關心；不是為了個人內心好過，及獲得好名聲而已。

當宗教團體嘗試接近這一塊領域時，當然很確定，不是為了名聲；而是實際想關懷特定的族群。但是，我的經驗是：當要去關懷那個族群時，就會發現它背後有個更大的結構，是必須去挑戰的。屬於結構面的問題，不只是單方面的慈悲心，就可以解決的；而是要去鬆動整體結構面，這是需要建立制度，藉由制度的管道來支持、改變。

Publish from Luminary Buddhist Association
香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學機構數位典藏館收錄
Buddhist Studies Web Archiving

生命的禮物

以僧人角色參與社會運動的困難

佛教僧人，可以帶頭做社會運動嗎？

我認為：若僧人確切關懷、認同這個議題，對整體社會來說，有正面的助益，就可以參與。但為何佛教僧人參與社會運動的情況很少見？以我個人為例，當有個公共議題需要參與時，我會先考慮：自己不只是代表我個人，還代表我的僧團。那麼，僧團大眾是不是都認同這個議題？我可以代表團體參與這個議題的運動嗎？

我以前有個同學，他也是出家眾，為了參與社會運動，到後來選擇離開他的道場，自己一人為自己的行為負責。剛開始，他以某某法師的角色被社會認識，關懷動物電動屠宰的問題。若我們沒有深入了

香光莊嚴雜誌出版 NTU Digital Library 國立臺灣大學機構典藏數位圖書館典藏

解，根本就不知道動物在被宰殺過程的痛苦。他們因此要求立法，以減少動物在死亡過程所受的苦。他也反對澎湖設立賭場。為了反對賭場設立，他幾乎每禮拜都飛到澎湖與居民溝通，爭取居民的認同。他到澎湖時，便有對立者罵他：「你這出家人，出來管人家什麼事情呀！」

他剛開始去抗爭時，還帶著帽子。後來，他覺得常常以出家人的形象出現而被罵，對佛教很不好，因此，他決定還俗。還俗後的現在，他還繼續在這個領域裡奉獻。

或許有些人會覺得：這對僧人來說是本末倒置，是忘了原來出家的本意。在社會一般人的概念裡，也會認為出家人應該不管世事。但管不管事，我認為都應該對世間的苦難，有更深的悲憫及參與才對。所以，對我那位同學來講，做這樣的選擇，也是行菩薩道。

這裡談到出家人的限制，可能有歷史包袱或是既定印象——出家人

香光莊嚴雜誌社出版
Courtesy from Luminary Publishing Association
臺灣大學數位圖書館典藏
Buddhist Studies Web and Digital Library

應該不理世事，六根清淨，甚至四大皆空；最好是待在寺廟裡，青燈古佛就好。

有些時候，如果你真的站出來了，你的對立面——世間都是對立、相對的——他們就用這種說法來攻擊你，變成了：不好好在山上修行，卻來管人間凡情俗事的僧人！

所以要參與，還是有一些社會既定、刻板印象的限制。要參與社會運動，被僧人的身分限制住了。

我認為：以出家人的身分，適不適合參與社會運動？就看自己的本意及所屬團體的性質。

所謂的公眾事務，是需要長遠的關懷。它不是一、二次的活動就會有結果，絕對不是短時間「插花性質」的工作，只是出席一下。

它是對某個議題的長時間關懷，幾乎也是與修行一樣的全心投入。這過程當中，不是每件事情都會成功，更多時候是挫折。如果沒有堅

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

強的信念，怎麼支撐自己走下去？

又假設他隸屬某個團體，沒有團體的支持，個人又怎麼能繼續？

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving

生命的禮物

選擇合適的議題參與

有些社會運動，確實不合適出家人直接參與。譬如雛妓問題。由於出家人不適合出入風化場所，若要直接參與這議題，就會有限制。

之前有位居士的小孩，親近一位藏傳法師。這位法師發願要度化風化場所的女孩，所以，這個孩子常常到風化場所門口發傳單。他是一個很慈悲單純、很有弘法理想，也長得很帥的男生，他母親認為經常出入那種場所不好，擔心「你是要度人家，後來反而被度」。但是，他就是認同那位法師；而那位法師的想法，就是要到那種場所弘化。

之前，我讀社發所時，有「日日春公娼合法化」運動。既然是學生的身分，我還是想去瞭解情形。同學便開玩笑說：「要不要把妳矇

香光出版社 Hsiang Kuang Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies 臺灣大學佛學數位圖書館典藏

起來，帶假髮、帽子。」諸如此類的抗議場合，他們會考量到我的身分，這確實也是因為身分而產生的顧慮。

同樣是宗教師，我覺得天主教、基督教與佛教就不同。因為他們以教會為中心，每一個教會都有它的Mission。譬如醫療，就去各地設醫院；或從事教育；或濟貧。每個教會，都有他們教會主軸的活動。就像聖本篤是以苦修為主。不同的教會，有不同的發展任務，他們的工作就是要進入某個特定區域。如果要照顧痲瘋病人，分配的任務就是要設立機構來照顧這些病患；被派來的修女，也會很清楚自己的任務。

我認為：如果僧人想參與社會公益活動，可以依循慈濟的模式。出家人的角色是精神指導；共同訂立目標，由居士去籌備參與，不一定要僧人親自參加。

香光雜誌社出版
國立臺灣大學數位圖書館典藏

生命的禮物

外籍新娘識字班的經驗

僧團曾主動投入的社會關懷工作推動，是「外籍新娘識字班」。現在改稱「外籍配偶」。我認為香光尼僧團可以投入這個領域，主要的考量有兩點：一是我們是女性，她們也是女性，以我們的身分關懷比較合適；還有，我們團體一向注重教育，教導這些新移民識字，也很符合團體的方向與專長。

在此同時讓義工透過此項服務工作，認識了解新移民的困境之外，也學習尊重多元文化差異，建立一個社會支持網絡。

陪伴與相互學習

香光莊嚴雜誌出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library
Buddhist Studies Association

設立時，法師與志工以陪伴的心態在參與，讓志工們練習「行菩薩道」。——學佛以後，並不是只追求自己的解脫；而是可以透過陪伴他人成長，自己的生命也因此改變。

有些志工本身可能也有婆媳、親子的問題。她在陪伴這些新移民女性的時候，看到新移民也有一樣的問題，因為要提供幫忙，慢慢會自己思考，尋求支援。

看起來，好像我們是在幫助外籍配偶，事實上，也是那些新移民給我們一個機會。識字班提供多元文化對話的空間，彼此互相學習。

當時僧團也很強調：除了要教她們學台灣文化；我們也應該學習她們的文化。

現在已是全球化的世紀，資本、人力、勞工都在國際間流動。當外籍配偶進入台灣的家庭，她可能是最年輕的勞動力，她要照顧老的，又會生產小的，還有家計營生等。可是，很多人不這麼看。認為外籍

Publish from Humanity Publishing Association of Buddhist Disciples
香光莊嚴雜誌社出版
台灣學術數位圖書館典藏
Web archiving

配偶來台灣挖很多錢，回去照顧她的娘家；沒有看到她對夫家的貢獻。以及對台灣社會的正面影響。

當我們深入這個領域，使參與的居士能開始關心這個議題；再由他們向外分享這些體驗與經驗，對社會整體發展，就會是個善性的循環。

困難與挑戰

當然相對的，這個班的推動也遇到考驗。最大的困難，就是家人不放心她們出來學習，很擔心她們因此學壞。

所以，當時我們也鼓勵家人，一起來聽課或參與。甚至我們的老師覺得：除了教育當事人之外，也教育她們的家人，尊重這個外籍媽媽，讓孩子學習媽媽的母語（越南話、印尼話等）。

有些家人，聽到要教外籍配偶中文及識字，非常高興。我們還告訴

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

他們，希望先生也要學越語、印尼話，「如此，你與太太回娘家時，也可以講幾句，與太太的家人互動。」

這是一種彼此尊重的學習。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving

生命的禮物

從別人身上，看見自己

修行是為了成就圓滿的佛果，在成佛的過程，是需要利益眾生的。能體驗世間的苦難與需求，才能拔苦予樂；而我們也從過程中，不斷長養慈悲與智慧。常聽到有人說：如果自己沒修到一定的程度，如何救眾生？其實，人們總在別人的悲苦與煩惱當中，才能看到自己。如果只成天說自己是苦惱眾生，是無法照見自己的。就好像把自己關在象牙塔中，只會禁錮得愈來愈緊而已。

我個人比較認同：要多與人接觸。靠近並了解之後，才可以在不同的人身上看清「苦的模樣」；甚至在相較他人的困惱與悲苦後，自己的困惱也就顯得微不足道了。事實上，當因為自己的付出，可以減少

Buddhist Studies Web Archiving Project Humanity Publishing Association NTU Digital Library 香光雜誌社出版 臺灣學術數位典藏

別人的一些憂悲苦惱時，當下，自己的煩惱也就不見了！

經典有很多釋迦牟尼佛的本生故事。記載他在過去好幾生，曾經看見饑餓的母老虎，怕母老虎沒有東西吃，就沒有奶餵小老虎，於是他捨身飼虎之類的故事。這些故事讓人了解：似乎我們無法處在一個空無的狀態中生活、修學，即使要修行，也要別人的護持。即便在荒無人煙的深山修行，還是有天人或小動物的供養。可見，成佛，不可能是一個人單獨可以完成的，需要眾多因緣的成就。

修學是在與人互動的過程中不斷進步，大家一起進步、一起清淨。別人有不同想法時，例如選擇先獨善其身的，我會尊重他——對方就是需要先安頓自己。連自己都無法安頓好，就無法去安頓別人。或許等他真的成佛後，就會了解：他確實要出來利益他人。

修行的階段不同，應該有好幾條適性發展的路。這些對我來說，並不會互相矛盾。

佛教莊嚴基金會出版
國立臺灣大學數位圖書館典藏

生命的禮物

持戒，是對他人生命關懷的開始

一般人對持戒想到的，多是「限制」與「規定」的一面。其實，持戒是對他人的「生命關懷」與「環境的關注」。就像《香光莊嚴雜誌》上所講的：減少一些傷害，也是公義。當我享用的少一點，就可以將部分資源分享給其他更需要的人。

大多數人覺得：持戒，就是不可這樣、不可那樣。我們要鼓勵更正面及積極看待持戒。例如：不殺生，是尊重別人的生存權；不偷盜，是尊重他人的財產權等，要用這種方式看待。過去比較常用「禁止」、「止持」來談戒律；少從「作持」，也就是「可以怎麼做」，來看待戒律。

香光莊嚴雜誌出版 Publication from Hsiang Kuang Chuang Yan Publishing Association NTU Digital Library 臺灣大學數位圖書館典藏 Buddhist Studies Web Resources

從佛法來說，我們是有情眾生，另外所屬的環境依報是無情。其實正報與依報是相互關聯的。現在這個時代，持戒的生活，好像可以更活潑化。目前整個地球的環境面臨一些問題，環境確實會反撲，人類也會願意減縮自己的生活所需。過去是什麼都沒有的缺乏狀態；現在卻是過度了。

現在台灣的社會，各方面都蠻成熟，大部分人也都豐衣足食。或許我們可以想想：如何從「持戒減害」的生活先做起，培養多為他人及環境設想的心態。日後有因緣參與社會其他公共議題，都從無私、無我，這一點出發。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣學術數位圖書館典藏
Buddhist Studies Web Archiving

【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：釋見鏐　簡伊伶
美術指導：雅堂設計工作室
文字志工：宋滌姬　林淑柑　董若玫　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
聯絡地址：高雄市鳳山區漢慶街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　高雄市鳳山區漢慶街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
中華民國一〇〇年十二月二十日出版
◎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（100年）與本刊合作出版。
ISSN　1027-5126【非賣品】

一朵開敷的蓮花，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。