

# 年曆的儀式

儀典的週期 I

麥爾福·史拜羅 著 香光書鄉編譯組 譯

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

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

## 以日為週期

### 個人的禮拜與祈禱

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

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

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

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

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

誦五戒的時候，信徒發誓不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

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

## 大眾共修

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

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

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

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

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

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

祈願：「願我們以禮佛的功德，享有涅槃與較殊勝的生處。」

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

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

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

---

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

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

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

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

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

稱頌佛陀及僧伽的功德：這種誦念保護禮拜者不會受任何邪惡所侵擾。

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

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

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

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

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

三歸依：我歸依佛、歸依法、歸依僧等。

念誦佛陀的生平與佛教僧院的沿革：以緬甸民間的版本進行。

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

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

---

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

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

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

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

甸學童都知道的。(8) 現在略述如下：

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

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

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

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

## 以週和月為週期

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

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

## 齋戒日的一天

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

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

(9) 許多緬甸佛塔最受歡迎的雕像，就是描繪婆藪天從頭髮擠出水來的樣子。

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

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

(12) 以定期間月來調整曆法。

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

神數目的比例是500：1（有位比丘甚至把這比例提高到1000：1）。

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

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



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

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

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

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

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

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