



也是參禪

釋悟因

有一次，在課堂上和學生們分享了一個小故事。以前，有位禪和子在一個寒冬的夜晚來到一間寺院掛單，屋外撲天盖地下著大雪，且越晚越冷，那人凍得身體一直發抖，於是將寺院大殿裡，其中一尊佛像的右手臂砍了，拿來當柴火燒來取暖。香燈師知道後，非常震驚，問：「您怎麼可以把佛像破壞了？您出佛身血，您毀損常住物。」那人回答：「那是……，我很冷。」香燈師就趕緊進去向方丈報告。

在方丈出現之前，因為天氣實在太寒冷了，那人又砍了佛像的另一手臂，直往火爐裡投，這時香燈師與方丈同時來到佛前，看到殘破的佛像，香燈師氣得把那人趕出去。而方丈並沒有開口，只是緊追著那人的步伐跨出山門，循著雪地上的足跡，就在離山門不遠的馬路邊，發現那人正非常、非常虔誠地禮拜著，走近一看！原來他朝著一個指示牌禮拜，上面標示著公里數和方向。

幾天後，有學生跟我分享針對這個故事的看法，甲學生說：「這人認為佛無所不在，在大雪覆蓋的茫茫大地中，看到指示牌，猶如看到佛菩薩般指引了方向，他在打禪機。」

乙學生說：「佛像供奉在大殿時象徵法王，當時天寒地凍，他的第一需求是取暖，請佛慈悲給他。指示牌上有方向和公里數，他的每一禮拜即朝那個方向呀！因為佛就在他心中，所以對什麼都可朝拜。」

丙學生說：「參禪者的知見我不了解，香燈師的盡忠職守，我敬佩；那人朝指示牌禮拜，就不冷了。我覺得他破壞聖像，要先賠償；最讓人莫測高深的方丈，在揭開謎底前，讓大家看個夠，真有意思！」

用什麼心眼與角度來看待緣起的每一法，就有不同的抉擇與詮釋，你看到的是凡夫？是地獄種子？是菩薩？是聖境？我們當下體取。

柳

暗

花

明

又

一

村

清晨，睜開迷朦惺忪的雙眼，在板聲、鐘聲、鼓聲中清醒過來，窗外吹進來陣陣涼風，那清新的空氣，就好像在告訴我，今天又是新的一天，一切都是新的開始。

暑假的時間過得很快，記得剛放假，院刊三人小組，第一次召開籌備會時，對於各自所負責的單元，都非常有信心，摩拳擦掌的籌劃著單元的內容，期待在八月中旬就能夠完稿。當然這樣的理想大家都樂觀其成，但身為組長的我，心裡仍覺得有所保留，以自己去年實際參與院刊編輯的經驗，不得不承認這有點困難，例如：在編輯時的流程，從（1）搜集各類相關文稿、圖片、照片，（2）整理文稿、擬稿、修改文稿、定稿，（3）排版，（4）校對，（5）送審，到（6）送印，其中以第（2）、（3）的流程，費時最長，也最煎熬，那時真希望能夠文思泉湧，下筆如神，實在說整個編輯過程需要很多因緣成就才有可能。

修道的生活是樸實的，而我們卻想以鮮明又生動、活潑及創新的方式與讀者分享本期的內容。只是，偶爾我們眼睛認真的盯著電腦螢幕，但腦袋瓜就如白紙般一片空白，有時便在耕雲苑走廊走來走去，尋找靈感；有時寫到一半，意識流卻像風箏斷了線一樣，遍尋不著頭緒，乾脆抱著相機，看望後山的草木，踏遍校園每個角落去尋找靈感。

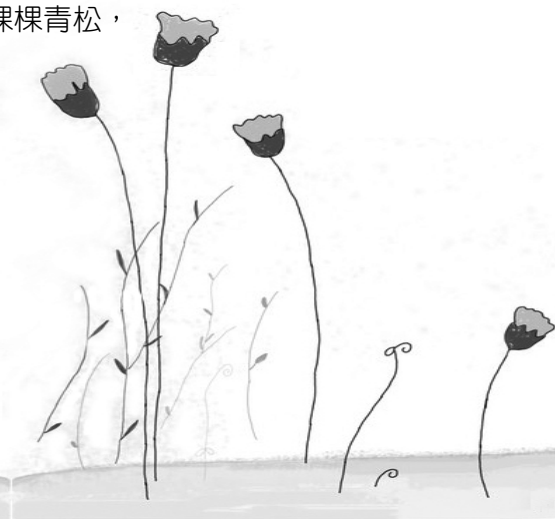
眼看著，八月的下旬來臨了，預定的進度卻沒趕上，焦慮感慢慢出現。不時聽到「我做不出來了」、「我可不可以不要寫了……」或「我不適合文，只適合武……」的話語，這樣的過程，真的很考驗我們對自己的承諾和耐性。

然而，這段編輯的日子，也有喜悅的時候，例如：完成某一部份，就覺得有成就感，因為，這意味著我又往前跨了一步，離成品更近了些。當排版遇到困難時，我們彼此互相支援，摸索陌生的軟體，尋求改善；當寫不出文字時，我們最喜歡一起去吃點心、練法器，一起看高僧傳，轉換心情，也是編輯生活樂趣的一面。無論煎熬或喜悅，青松依然不斷在萌芽！

本期「師長的話」院長〈佛門的出食〉中，拈出僧人為何要出食，出食時須如何作意，方是如法。又在副院長〈菩提心的修煉〉中，教導我們如何將『世俗菩提心』與『勝義菩提心』落實在生活中。

而「伽耶山交輝」中，〈領導力訓練課程〉由葉祖堯教授帶領每個人，懂得打破格局，抉擇（1）做對的事情；（2）把事情做對；（3）事前做好應變的準備，即可發揮各人的領導力，決定打好自己手中這副生命的牌！另，〈口述歷史專題講座〉，侯坤宏教授教大家運用口訪方式記錄當代相關領域（如佛教）的人物事蹟，留下歷史的軌跡。

還有「樹之歌」，譜寫著一棵棵青松，如何在他們生長的泥土裡汲取養分，奮發的茁壯成長！編輯三人小組，在期待、摸索和變動中，共同灌溉、耕耘了第十九期，我們的生命也融在其中，若問個中況味，可謂「柳暗花明又一村」吧！





出食的專注
在恭敬 供養心
佛菩薩的慈悲分享心
觀想佛菩薩的慈悲心
即是法力

佛門的「出食」

—— 對初學出食者的教導

釋悟因

■ 楔子

七月，在一般民間習俗，有「中元普渡」的儀軌。佛教在七月也舉行盂蘭盆「普施」法會。兩者儀軌略有不同。中元普渡由普羅大眾張羅各式祭品，祭拜祖先、追悼亡魂。佛教則以供養佛法僧三寶，藉僧伽結夏安居的功德，備辦香花燈燭果，以超薦祖先、追悼亡魂。

然而，佛教不只在七月才做普施法會，平日在寺院道場裡，每天早、午、晚就各舉行普施一次，叫做「出食」。傍晚或晚上的普施，因為做蒙山法事，也叫做「蒙山施食」。

在亞洲地區國家，每間寺廟裡都會設「出食台」。通常是設在「大雄寶殿」西側的門外，取人站立齊胸的位置，設一清淨台，稱為「出食台」（圖一），作為普施的地方。有的寺院在台上再樹立一小碑，書寫「阿彌陀佛」、「七佛¹名號」或咒語加持。如在台北印儀學苑的出食台則書寫「法力不思議」。



◎ 圖一（本刊資料）

宗教的儀軌，對一般人來說，是信者恆信，不信者恆不信的神祕力量。佛教只要僧人在的地方，使用齋食之前，一定要先施食給眾生。這是佛教的教主釋迦牟尼佛的教導。

因此，施食儀軌，成為佛教宗教師必學的一門功課。

■ 初學者對「出食」的學習

近日批閱學生日記，一位初出家的沙彌尼寫〈施食日記〉²一則，描述學習佛門儀軌時，以一種誠惶誠恐的心情在面對自己的出食。

看似簡單的出食，對這初學者而言，卻因二段不同的距離而起了煩惱。原來佛學院放暑假期間，「供飯」是供在大殿的佛前，與在學期間「供飯」是供在齋堂，地點不同，距離不同。

在學期間，從齋堂走到出食台，距離比較長，她就覺得「自己清楚觀想到

¹ 七佛：又稱過去七佛。指釋迦佛及其出世前所出現之佛，共有七位。即：毘婆尸佛、尸棄佛、毘捨浮佛、拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛與釋迦牟尼佛。據景德傳燈錄卷一載，此過去七佛各舉之得法偈，稱七佛說偈。〔長阿含大本經、增一阿含十不善品〕p96。見《佛光大辭典》，（慈怡 主編）。

² 詳見文後附。

很多煮熟的白米飯」，「還想像得出，觀音殿前的廣場、大殿前的廣場及香光寺的空地有很多很多煮熟的白米飯」，因此覺得「我的出食應該有『如法』」；而暑假期間從大殿走到施食台，距離比較短，就覺得「沒辦法想像出食物」，「(眾鬼神)應該不會因為我的『不如法』而餓肚子吧？」。

這位初學者暑假期間，每逢出食，都覺不安，常常在懺悔，在出食儀軌完畢後，「總心虛的在心裡跟佛菩薩、護法神請求說：『自頷罪過，出食時我真的觀想不出食物來，請佛菩薩及護法神慈悲，有食物讓「鬼神」吃飽。』」

初學者學習出食，對儀軌是否如法有很多的想像空間，如果是一位老參(老修行者)，在出食還落在儀軌的表現，而沒有回到恭敬、供養心、慈悲分享心，就真的「莫名其妙」了！

初入佛門學習「出食」，面對不可知的鬼神，敬慎惶恐，剛開始會落在「儀軌」上！

■「出食」的儀軌

「出食」一詞完整地說是「出眾生食」，出典於佛教律藏。³意思是供給食物給眾生。龍樹菩薩的詮釋更為神妙。他說，就像菩薩供養十方諸佛一鉢食物，十方佛前的食具裡，就具足生出種種妙食；而鬼神如果得到人間一口食物的布施，就「千萬倍出」。⁴這是佛教一多相即的玄妙理論！

出食的儀軌很簡單，每天出食時，先在佛前以「供具」裝上「供飯」(圖二)，由一位輪



◎圖二(本刊資料)

³ 「出眾生食」一詞出自《根本說一切有部毘奈耶雜事》，大正藏第 24 冊，頁 362。

在中國《釋氏要覽》、《佛祖統紀》都簡略地說為「出生」。

⁴ 龍樹著，《大智度論》，大正藏第 25 冊，頁 300。



◎ 圖三(本刊資料)

值的法師負責出食。

出食時，需行禮如儀，首先要口誦真言，然後「取食」。一般是以右手取七粒米食，放到左手食指、中指上，然後結手印持食(圖三)，行到施食台前立定，再念誦相應的偈子：早齋念：「法力不思議，慈悲無障礙，

七粒遍十方，普施周沙界。」午齋時，念：「大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅刹鬼子母，甘露悉充滿。」然後將食物放在「施食台」上，同時觀想七粒米變化成無量食物普施給十方一切法界的眾生。

「出食」的儀軌就是這麼施行，透過佛門宗教師的加持，以身口意相應的動作，「出眾生食」，等施眾生皆得飽滿。

簡單的儀軌，能產生如此不可思議的「法力」，實在很難令一般人理解。難怪初入佛門者，要掌握「出食」的精髓還早著呢。

■ 對初學者的教導

沙彌尼釋自領初學出食，老實的寫下〈施食日記〉，把自己的不足毫無保留的披露，正是孺子可教也，於是我給他如下的批示「出食的專注，在恭敬、供養心，在佛菩薩的慈悲分享心，你觀想佛菩薩的慈悲心即是法力，不是觀想『餓肚子』、『吃不飽』、『吃飽』。」

出食的儀軌除了外在的行儀，最重要的是慈悲心、恭敬、供養心。「慈悲心即是法力」！初學者尚未掌握慈悲的精神，對於觀想變現食物「夠不夠」起了煩惱。食物多少才夠呀！這是心量的問題，每個人所變現出來的，不盡相同。只要以歡喜心、供養心、慈悲喜捨的心來施食，無論觀想多少，眾生會感受到施食的誠意。

此外，出食的學習，還有一項重要的功課，就是「定力」加持，全程必須

收攝身心、專注當下。沙彌尼釋自頷也發現自己專注不足，誠實的寫到「心思還會被大殿正唱誦的供養偈拉著走，無法專注」。因此，我希望她能反思「『夠』、『不夠』在什麼癥結上！」

出食的專注，在恭敬供養的心中求，而真正的供養在發菩提心，觀想在佛菩薩慈悲攝受力之下，分享給一切的眾生，這就是法力不思議呀！

■ 出食緣起

佛陀，一位大覺悟者，他的智慧、知見已超越凡情，為何會教導這樣看似神祕的出食儀軌？神祕在發菩提心！

在佛教的經典，記載出食的緣起有好幾則。

其中一則是與一位名叫「壙野」的鬼神有關。壙野鬼神相當暴惡，專食血腥，要村裡每天送一個人作他的食物。佛陀不忍，就去向壙野說法。但壙野不但暴惡又愚痴，完全不受教化。佛陀就化身為大力鬼，撼動壙野所住的宮殿，壙野終於被佛陀降伏，就受持不殺戒。受了不殺生戒的壙野一時機伶起來，問佛陀說：「我和我的眷屬一向仰賴血腥存活。現在受持不殺戒，我們要如何生活呢？」佛陀就說：「從此以後，我會勅令我的聲聞弟子，隨有修行佛法的地方，讓他們布施你們食物。」

於是佛陀就為比丘們制戒：「汝等從今常當施彼壙野鬼食。」⁵這就是出食的緣起。

另一則是與一位女神有關。這位女神是諸鬼的母親，名叫「取去」，⁶也就是俗稱的「鬼子母」。她為了養活自己的五百個孩子，取走了世間無數的男女嬰兒來充當自己孩子的食物。人類的母親都驚恐不安，生怕孩子被「取去」。佛陀就將鬼子母最小的孩子抱走，藏在鉢裡面。鬼子母看到自己最小的孩子不見了，發狂地上山下海到處尋找。後來就尋找到佛陀的面前。佛陀問

⁵ 《大般涅槃經》，大正藏第 12 冊，頁 460。

⁶ 《佛本行經》，大正藏第 4 冊，頁 82-83。

她為何哭得這麼悲傷？她回答：因為最小的孩子走丟了。佛陀反問：「妳丟了一個孩子就這麼痛苦，那別人家的孩子被你吃掉，豈不是更痛苦？」她回答：「我不能不找回孩子。」佛陀：「如果妳繼續吃別人家的孩子，別人家的父母也會一直跟著痛苦。」鬼子母的故事，主要在說以己度他情，將心比心，己所不欲，不要加在別人身上，不要只為自己而踏煞天下蒼生。⁷

佛陀繼續勸鬼子母，「妳愛妳的孩子。人們也愛自己的孩子。如果妳能慈心不殺，我就指出妳孩子的去處。」鬼子母感受到作為母親失去孩子的傷痛，就答應受戒不再殺生。鬼子母受持不殺生戒後，也有同樣的疑慮，她問佛陀「我和我的孩子從今以後要吃什麼呢？」佛陀就答應她，「我的聲聞弟子在食時就出眾生食，並且呼喚妳的名字并諸兒子，讓你們都能飽食，永遠不受飢餓之苦。」⁸

另一則同樣是弱肉強食的典故，「金翅鳥」的故事。金翅鳥體型特大，翅膀長三百三十由旬，一揮翅能將海水分成兩邊，它專找龍吃。

弱肉強食、適者生存，有時為了求生存，必須吃其他生物族類，但這也會造成另一有情類的悲痛。龍族在快被滅絕情況下，龍王不得已向佛陀求救。佛陀就給了龍王一件袈裟，要龍王把袈裟分割給每一條龍一縷袈裟線繫在角上，大鵬金翅鳥就看不見龍，而無法捉食。

佛陀救了龍族，使其免於滅族的威脅。但金翅鳥就來抗議了：「佛陀，您救了龍族，可是卻使我們金翅鳥挨餓了。」偉大的佛陀悲憫一切的眾生，每一有情眾生都是有靈性的，佛陀勸告金翅鳥，彼此相生相惜才是可長可久之道，毀滅他族會帶來生態不平衡的苦難，自己也會墮入三惡道。「欲自護身，當護他人、安隱眾生」。佛陀慈悲巧妙地勸誘大鵬金翅鳥不再危害龍族，龍族、金翅鳥，都以為自己是世間的強者，強中自有強中手，只有慈悲不殺，布施無畏，

⁷ 以上白話語譯摘自香光尼僧團，《梵網集》92期，釋悟因，〈佛門的生活教育〉，2000年元月。

⁸ 《根本說一切有部毘奈耶雜事》，大正藏第24冊，頁362。

慈悲、菩提心才是生存之道。⁹

從幾則「出食」的緣起來看，最初的原意，赫然是對「強者」一方的施予！由於這些強者，在佛陀悲心的感化中，發誓對口中的眾生留下活口，施以無畏！

■「出食」的法力

世間，是弱肉強食的食物鏈，但佛陀在思想與生活方式上都不容許任何的殺戮。對於能持不殺戒而飢餒自己的眾生，佛陀一再敕令聲聞弟子出眾生食，給予他們「飽食」的撫慰！因此，「不患寡而患不均」、「惜福」、「疼惜自他」，出食的神祕「法力」就含藏在佛陀對待眾生無量無邊的悲憫、不殺與對有情生命的無畏施。

二千五百年來，佛陀的弟子遵照著佛陀的教導，當有一口飯吃時，也以悲心、憐憫心出眾生食。每天早午齋前，在佛教的道場，無論大、小寺院，只要僧人，都有出食的儀軌。七粒米，蘊藏了多少的慈悲與智慧，不忍眾生苦，而以無限的愛與願力，變化出無限的法力！

在《華嚴經》有一位童女能夠隨眾生種種欲樂，從一個小小的施食法器，出生種種美味飲食。她的名字叫具足。而她的十千童女（眷屬童女有一萬），也都能在同一個施食法器上取食，於「一刹那頃遍至十方，供養一切後身菩薩、聲聞、獨覺，乃至遍及諸餓鬼趣，皆令充足。」這位具足童女所修的法門叫「菩薩無盡福德藏解脫門」¹⁰。

即使是初入佛門的學習者，只要虔誠憶念佛菩薩的福德智慧，與佛菩薩的悲心相應。無論所變現出來的齋食有多寡，其心念是「佛法在恭敬中求」。

什麼是法力呢？就是出食念誦的偈語：「法力不思議，慈悲無障礙，七粒遍十方，普施周沙界。」

⁹ 西晉竺法護譯，《佛說海龍王經卷第四·金翅鳥品第十六》，大正藏第15冊，頁151。

¹⁰ 《大方廣佛華嚴經·入法界品》，大正藏第10冊，頁351-352。

■ 附文一釋自願〈出食日記〉及院長批示

今天，我起了一個煩惱和疑問，不，應該說之前就有了，只是因暑假，一連串的活動和自己的暑假作業，所以得過且過的，沒有提起這個疑問。

早課時，我有時候負責出食，而之前的出食，是從佛學院齋堂走到施食台，暑假是從大殿走到施食台，因二段路程不同距離，讓我起了煩惱。原因是：從學院齋堂走到施食台時，這一段路，除了念出食的咒語，至少我還想像得出，觀音殿前的廣場、大殿前的廣場及香光寺的空地有很多很多煮熟的白米飯，雖然過程中還偶有其他雜思，但確實自己清楚觀想得出很多煮熟的白米飯，期間，我也曾試著想麵包(但想像不出來，只能想到白米飯)。所以在暑假前，我覺得出食應該有「如法」。

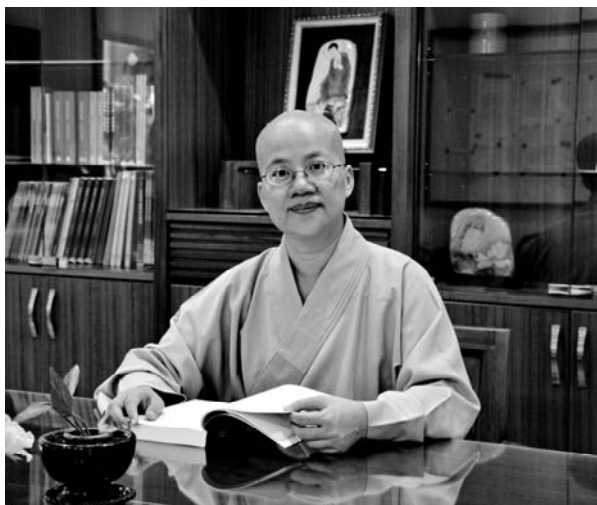
暑假出食時，從大殿到施食台，在走到施食台的過程中，我完全想像不出有煮熟的白米飯，有時在行走念咒語時，心思還會被大殿的供養偈拉著走，無法專注，每次出食儀軌完畢，回到拜墊前，總心虛的在心裡跟佛菩薩、護法神請求說：「自願罪過，出食時我真的觀想不出食物來，請佛菩薩及護法神慈悲，有食物讓『鬼神』吃飽。」

雖自己心裡覺得怪怪的，但我相信佛菩薩慈悲，「鬼神」會有很多食物的。有時自我安慰：「自願因為 一、剛出家，二、是一個小小者，三、福德不夠。」所以「鬼神」應會體諒，因為他們也是慈悲的。而且應該不會因為我的「不如法」而餓肚子吧？但有時心裡確實會有「過意不去」的想法。煩惱的是：為什麼自己在出食時無法專注？總會被大殿早課的共修聲音拉走！可以學習用什麼方法讓自己在出食時能夠專注？

院長批示

共修聲音吸住，有何不可？只專注持咒即可。出食的專注，在恭敬、供養心，在佛菩薩的慈悲分享心，你觀想佛菩薩的慈悲心即是法力，不是觀想「餓肚子」、「吃不飽」、「吃飽」。要多少米飯、麵包才夠餓鬼吃？！

只是二段空間距離的變動，你會反思：不如法、不夠。這是好現象，也是提供妳的「夠」、「不夠」在什麼癥結上！



世俗菩提心

是慈悲心的長養

勝義菩提心

是照見空性的智慧

如實的觀察

世間一切現象

是生滅變化的

因緣和合

菩提心的修煉

——菩薩道修行的核心

釋見可

我們出了家，走上菩薩道，在大乘教法中菩薩道修行的核心是菩提心的修煉。所謂「菩提心的修煉」，可以分為兩個面向，其一，世俗菩提心，其二，勝義菩提心。

■ 世俗菩提心

菩提心有兩種，一種叫做願求菩提的願菩提心，另一種是行向菩提的行菩提心。好比一般人，心中想要去某個地方，它就叫願心、願求；若動身上路去行，就開始踐行了。願、行菩提心有先後的差別：

〔願菩提心〕

所謂願菩提心，是我們打從內心深深發願，要幫助所有眾生從輪迴中解脫，而且要引導他們去證得究竟圓滿的佛果。

在願菩提心裡，有自他平等、自他交換、自輕他重三個要點：

一、自他平等

在世俗菩提心的層面所重視的修煉是，怎樣可以把「自我重要感」放低一點，然後把「關懷別人」放重一點。在修煉當中，包括四無量心（慈悲喜捨）、六波羅蜜、四攝法……等等的修持方式。剛開始時，先練習「自他平等」，理論上我們知道「自他平等」，但是很多時候我們做不到。舉例來說，平時我有一杯水放在桌上，突然有一隻蚊子掉進那杯水時，我們可能會有兩種反應，第一種是「啊！死蚊子！害我這杯水不能喝了！」第二種是感覺到那隻蚊子在水裡被淹溺的掙扎與痛苦。如果我可以去感受到那隻蚊子是有感覺、有生命的，就是「自他平等」。或者人與人之間，有些時候別人用某一種口氣、某一種語言對我說話，我感覺受傷害，我可以去察覺到，同時反思：有一天我若用這樣的言語、態度對待別人，別人也會感覺到受傷害，這是一個自他平等的層次。

二、自他交換

接下來的修煉是「自他交換」：常常把自己換成對方的立場來看待事情。以前我認為「自他交換」是一種純屬慈悲的練習，可是後來發現，它其實更是長養智慧的方法，為什麼？從情意角度，「自他交換」不只是孕育溫暖的心、同理的心，能感受到別人；從知識角度，對換立場，開始把我們拉離自己有限的、習慣性執著的位置。若我們只是站在自己有限的角度和位置看事情時，看到的是相當不完整的局部。尤其若是夾有成見，例如「那個人是壞人」、「他是無法溝通的人」、「他永遠都是……」。假如能轉換個方向，以不一樣的角色與位置來看待事情，看到的將是更接近事實的真相，將有更體貼包容的眼光，回應現象時將更加平穩並切題。

在「自他交換」裡，有個很重要的修法，叫做「施受法」，就是將我們所有的好，比如身口意、善業、善根……等，所有的福德觀想成光，全部送給所有的眾生，然後觀想所有眾生的苦難，全部吸收進來，發願代眾生受苦，把心量完全敞開，願意完全無私地把所有好的東西給別人，而且愈做愈發現原來自己這麼富有，有這麼多東西可以送給世間上所有的眾生。

三、自輕他重

第三層次，是把別人看得比自己更重要。所以有一種態度是「虧損失敗我承受，願將勝利奉獻他。」「虧損失敗」我主動願意去承受，把所有的好都給別人，那不是勉強來的，而是打從自己內心真的願意。比如看到那隻蚊子怕被水淹溺掙扎和痛苦的感覺，比您少了一杯水可以喝還更加重要。

所以願菩提心的修煉，比較是一種在人我、物我之間互動，怎樣開始培育自己的心有一種溫暖、光明與熱忱，可以去擁抱更多、更大的世界。

〔行菩提心〕

行菩提心的內涵主要是修習六度與四攝。在六度一布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧(般若)中，般若指的是智慧的層面，具般若智，方能成就勝義菩提心。四攝法是布施、愛語、利行、同事。

行菩提心是為引領眾生到達佛果位時，發願要修菩薩行的開始，很重要的是受菩薩戒，受了戒之後依戒去修持。不斷地以「為了利益眾生願成佛」為目標，生起一種很堅決的心，開始去親近並正確地受持，才能成就無量無邊菩提心的功德。

■ 勝義菩提心

世俗菩提心是慈悲心的長養，而勝義菩提心是照見空性的智慧，這智慧來自我們透過生活互動中，如實的觀察世間一切現象是生滅變化的因緣和合。

相信很多人聽過「刻舟求劍」的故事。有位楚國人帶著他珍貴的寶劍乘船，寶劍不小心掉到河裡，這時船夫及時提醒：「劍掉下去了！要不要馬上停下來找這支劍。」楚國人自以為是地拿出小刀在寶劍掉落的位置刻下記號，並說「沒問題！」等船靠岸時，他非常有自信而且很從容地沿著他畫的位置跳下水，開始要找他掉落的寶劍，但他不知為何就是找不到他的劍，因此懊惱不已，「刻舟求劍」的成語就是這樣來的。當我們在聽這寓言故事時，覺得非常好笑，可是當認真面對自己生命實況時，其實我們也很容易「刻舟求劍」。

說個故事跟大家分享，有一位媽媽有一天非常傷心地來找我，她說：「師父，就冷心咧！」師父：「怎麼了？」媽媽說：「我那三十歲女兒之前在台北住了七、八年，最近搬回家住。這次回來，每次她要出門，若要下雨，我就會提醒她帶雨衣，或是天氣變涼了，就請她加件外套，女兒每次都嫌我很囉嗦，今天早上她鄭重地告訴我，『媽媽！我在台北那麼多年，您沒在身邊，我都能把自己照顧得好好的，您不要再這麼嘮叨好不好？』」如果您是那位媽媽，會不會覺得難過？這位媽媽是真的很傷心，她覺得女兒切斷了她的愛心，不需要母親的愛了。聽完後，我說：「請您先把心靜下來，老實告訴師父，就在現在您心目中的女兒是幾歲？在與女兒互動的時候，您把女兒看作幾歲？」她靜了一段時間，緩緩跟我說：「我馬上浮出來的是她四歲時的樣子！」其實，重點不是女兒不需要媽媽的愛，而是她需要父母隨著她年齡的變化用不同的方式去愛她。我們很多時候無視於兒女年紀像流水般無常的事實存在。這個故事的重點，不在否定母愛，而是今天如果您在修菩薩行，當接觸情境時，可以試著去練習一點點跟空性相應的修行，知道無常的道理，心不要馬上被境轉，不要馬上被女兒的話轉，是您要轉這個境，可以說「哇！妳這麼會照顧自己，媽媽覺



得自己做得蠻成功的！」如果您教育女兒到她都可以自己安排得很好，這不是很好嗎？您甚至可以說：「女兒呀！以後妳講話時，可以先謝謝媽媽的關心！不過也因為妳今天這樣的回應，讓我反省到原來我還是把妳當小孩子看待。」

再把時空拉回到此時此地，能夠成就今天的畢結業典禮，不是只有主席、司儀而已，而是所有現在坐在這裡每一個人的組合，才能構成圓滿的畢結業典禮；而且不只是大家的存在，當下每一點一滴的付出都是，在組合的過程中，事實上沒有固定實有的東西。很多世間的追尋常常是用加法，追求學位、車子、房子，財產…等，讓自己和家人可以過好一點的日子。出家之後，我們也有追求，只是內容變得有點不一樣，我們可能追求一種證書，證明我到香光尼眾佛學院讀過書，或是今天我有個頭銜，領了小組長的職位，如果我們被追求的這些東西掩蓋之後，會忘掉什麼是真正的自己，什麼是真正和如實，一切生命的存在是這麼平等的一個真實現象。

所以佛法在講勝義菩提心時，是要讓我們去看到一切的組合，就像我們要看一部電影，客觀來講，就要有投影機、影片、光、螢幕…等等組合，我們看完一齣戲也知道那只是一齣戲，真實的人生也是這樣。舉個例子，我右手拿著一枝香，左手也拿著一枝香，哪一枝香比較長？「左手。」所以稱左手的香叫長香，現在（動作：折短左手的香），我兩隻手裡仍拿了兩枝香，哪枝香比較長？「右手」。好，右手這枝香比較長，我們稱這枝香叫長香了。所以在一瞬間，右手的香從短香變長香了，對不對？世間有很多的比較類似如此，只是我們給它貼上了「評價」的標籤，事實上它並沒有實在的本質叫長與短。我們很容易就覺得他長得比較高、我長得比較矮；他書讀得比較好、我讀得比較差；師長比較重視他、忽略我。事實上這些比較，都是我們的習慣性，習慣將很多東西當作實存的，當作真的去和它奮戰，到後來才知道一切只是一場夢。

這種視人生如戲、如夢的態度可以讓我們在心境上隨時放空歸零，在每個新的當下看到新的可能與希望。其實嚴格來說，從修道五階位來看，要在照見空性的見道位之後，行者才真正生起勝義菩提心，但在資糧位和加行位階段，

我們就需要有這樣的知見和演練。

■ 菩提道上的省思

世俗菩提心，重點在慈悲，重在去「我愛」；勝義菩提心，重點在空性的智慧，重在去「我見」。這兩個面向，是我們踏上菩提道的修持所學習的核心。當我還在居士的階段，會生起「哇！走上菩提道修養慈悲與智慧，這條道路是多麼棒啊！」然而回頭檢視自己，走了二十三年出家的路，加上出家前參加大專營四年，轉眼間也過了二十七年。回想大學時代回到香光寺，每次一聽到三皈依，就非常地感動，一聽到法師們唱讚佛偈，就常常淚流滿面。因為在紅塵滾滾的世界，回到這裡看到這麼清淨、虔誠地一種生命展現，讓我感受到自己的心在顫動，於是，我發願要走向清淨的菩提路。

可是，等到我圓頂後，真正踏進佛門，早晚課誦漸漸變成不出席就會被記曠課，要去給督導簽名，變成是一種例行公事時，自己常常唱「自皈依佛」之後，就跑到「自皈依僧」了，唱誦已經變成是儀式、一種自己的習性反應而已。時間在那裡轉動，可是腦袋已經在跑別的事情。不僅發現自己，不再像過去久久回來一次看到佛像那麼感動，而且看我過去很尊敬，稱之為「師父」，現在成為「師兄」的法師們，或是我以前最尊敬的「大師父」，現在可以直接親近、接觸時，自己對他們的恭敬、欣賞與感恩的心，比過去減少了很多。因為近距離的接觸，我可以看到他們的有限與缺點比以前清楚太多了，所以在我就讀佛學院二、三年級時，常常懷疑，我走這條路到底對還是錯？因為我感覺，修行好像退步了。

又有些時候，我想要成為一個既慈悲又有智慧的人，認為菩薩道就是要這樣走，所以要向別人、向居士們證明，自己是一個既慈悲又有智慧的法師。只要一站到講台上，我就要跟大家宣說非常美好的佛法，居士們也很容易賞光：「喔！師父太棒了！」可是我發覺自己的身心是僵硬的，有時居士在訴苦，心裡卻想著明天還有課要上……。

這點點滴滴的過程都透露出修行的大盲點——「向外看、往外追」，如果修行後盔甲愈戴愈厚，所計較與所追求的都在外境繞，那必定與修道的方向相違背了。唯有不斷再真誠地回溯自己的菩提願，檢省自己的行菩提心，這過程離不開聞、思、修慧的修煉，才能連結生命本然具足慈悲與智慧的自在風光。

■ 由內而發讓生命發光與發熱

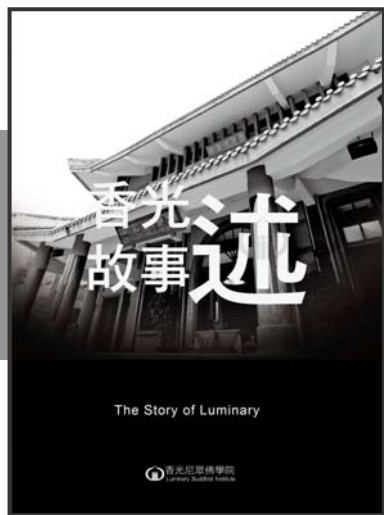
大家即將從香光尼眾佛學院畢業，什麼叫做香？什麼叫做光？院長悟師父給香光的定義就是，透過戒定慧的修持，讓我們的身心自然散發出戒香、定香、慧香、解脫香。這份香不是外面噴的香水，不是因為戴了什麼東西，掛了頭銜、學位，穿了一件別人給我肯定的外衣，而是從我內在真的生起菩提心，對法、對三寶恭敬的修學當中，自然散發出一種會讓別人願意親近的攝受力。自己沒有故意要去吸引別人，它是自然綻放的，別人很自然想要親近，甚至只是看到您的某些行為，就得到法的滋潤。「光」也是，這束光是心的光，香光的英文名稱是luminary，意思是發光體。這份光是指所有眾生都具有如來光明清淨的本性，菩提心的修煉就是開顯這份光。這就是悟師父所教導的「香光」，它是從內而發的。

今天是畢結業典禮，主角是我們幾位畢業同學以及結業的行者，大家有沒有掌握到香光的精神？讓我們再度複習香光的精神，招生海報上有一段話，「這不是一個累積知識的地方；這不是一個只記憶教理的地方；這是一個讓您不忍冷眼旁觀、置身度外的地方；這裡會吸引你想要發揮光和熱；這裡會吸引你珍惜人與人的連結；這是一個激發你欣賞與感謝的地方；這是一個讓您開發生命潛能的地方。」所以，當我從香光尼眾佛學院走出去之後，能不能對這個社會有所貢獻？讓香光的精神走出去，影響更多人，讓他們因為對佛法內涵的了解，而更加自在，更加慈愛？

最後，用翁國麟總監在「曾經」這短片裡出現的兩句話，「讓香光的精神走出去，讓世界走進佛法的恩澤。」送給各位即將離開學院到另外一處修學的同學們，也與所有在場的人共勉，阿彌陀佛！

新・書・快・訊

向你推薦一本好書
——《香光故事述》



這是一本介紹佛教宗教師養成的影像有聲故事書，由 25 位香光尼眾佛學院比丘尼介紹自己修道的短篇故事構成，並附有佛教宗教師培育的清新感人影片，內容十分精彩。本書共分六個主題：香光尼眾佛學院的精神與特色、育苗、守護三寶、自覺成長、走向世間、傳承。

透過一群認真、虔誠出家人的日常修學生活點滴，瞭解香光尼眾佛學院的辦學精神、傳承的動力，以及宗教師培養的重要性，傳達對僧伽教育始終不變的堅持。希望藉由點燃「香光」，燈燈相傳，照亮每一個人。

【索書方式】

本書提供關心佛教教育之單位與個人申請，請直接 E-mail 至香光尼眾佛學院 hkbi@gaya.org.tw 索取。



敘說生命的軌跡

編輯組 整理

■ 緣起

近年來國史館出版一系列的佛教人物訪談錄，此舉為台灣佛教的發展及教界大德們留下諸多歷史的見證，資料相當珍貴，且有其內在蘊藏的價值。所以，本院為了讓學生可以學習口述歷史的方法，邀請國史館編纂處處長侯坤宏教授



◎圖為侯坤宏教授（右）為大家介紹口述歷史之理論與實務操作，現場實際採訪自衍法師（左）做示範。
（本刊資料）

至佛學院講授「口述歷史」，讓學生學習從採訪對象的選擇、聯繫，到如何擬定合宜的主題，進行採訪並學會過程中，如何記錄自己的所做、所見、所聞與看法等等，這都是擴展視野、增加膽識及團隊合作的好機會。期待學生們回到常住之後，也能學著採訪自己師長及整理自己寺院的发展史，結集成書並出版。

■ 課程綱要

一、理論篇

（一）口述歷史的定義

口述歷史是以記載人物事蹟為主，依據個人經驗，經由口講述出，採訪者以錄音、錄影、文字筆錄方式，蒐集口傳記憶及具有歷史意義的個人觀點，整理編纂而成。

（二）口述歷史的淵源

1. 口述歷史是史學的分支

口述史學是一門既古老又年輕的治史方法，口述史有其悠久的歷史傳統，但我們更重視在當代的發展；作為歷史學的分支學科，口述歷史的運用是屬於「現在進行式」，它可以激發歷史學的生命力，歷史學應該好好掌

握、好好利用口述歷史這一古老的技巧。

口述歷史在歷史學中，雖屬年輕，但兼具理論與實務，是其特色。而實務的進行與推動，是口述歷史所能存在的重要原因。

2. 口述歷史源自美

近代形式的口述歷史發源於美國哥倫比亞大學中國口述歷史工程（Chinese Oral History Project），1967 年「口述歷史協會」（Oral History Association）正式成立，會員遍及全球各地。

（三）口述歷史的進行方法

口述歷史是歷史學的獨門（相較於其他學科），與人類學家的田野調查，在方法使用上，同中有異，異中也有同。

口述歷史，雖然也用採訪的方式，但在目的、議題、內容及結果的呈顯與新聞採訪不同。

（四）口述歷史的功用

1. 口述歷史是保存文化資產的一部分過程。
2. 口述史課題不僅能夠激發人們的智力，甚至還可以通過他人的生活，發展深層的人類經驗。
3. 口述歷史提供人群發聲的機會：這是個平民的時代，歷史學者不僅要關注帝王將相，更應關注普通的凡人。
4. 口述歷史並不獨鍾某一特定的政治、社會團體或個人，任何題材均可進入口述歷史的殿堂。
5. 口述史料除了可以填補歷史的空白，還可印證文獻資料的可靠程度，斟酌歷史事件的真偽，甚至挖掘出鮮為人知的新史料。
6. 口述歷史可以成為改變歷史內容和目的的手段，可以改變歷史本身的重點，開闢新的研究領域，讓歷史寫作範圍更為廣闊和豐富。

二、實務篇



(一) 如何實地進行口述訪問

1. 主題設定（二二八事件、白色恐怖、佛教人物……）
2. 選定理想的訪問對象
3. 訪問前的聯繫（取得受訪人同意、約定訪問時間、地點）
4. 器材準備（錄音機、錄音筆、錄影機、照相機）
5. 擬定訪問大綱與主題

(二) 口述訪問應注意事項

1. 每次訪問時間以不超過兩個小時為原則
2. 扣緊訪問大綱進行
3. 隨時留意錄音、錄影設備是否正常運作
4. 注意訪談時雙方溝通的方式（在輕鬆愉快的氣氛下進行）

(三) 蒐集受訪人相關史料

1. 各種學經歷證件（身分證、皈依證、戒牒……）
2. 各時期之照片（含影音資料）
3. 日記、書信、文稿、著作……
4. 寺廟登記

(四) 訪問後的整稿與出版

1. 採訪後整理文稿的步驟
 - (1) 第一步是逐字謄稿，文稿整理，其次，確定以主訪人為第一人稱行文或以問答方式整理文稿。
 - (2) 順稿
 - (3) 重整結構（包含：章節、段落、大綱、標題）。
 - (4) 文稿完成，請受訪人修改（確認內容是否如實、正確）。➔與受訪者確認文稿內容，可以用E-mail或是郵寄方式處理。

(5) 試著感受這樣的行文，以第三者或讀者的立場是否可以讀得懂。

2. 出版相關事宜

(1) 確認訪談內容無誤後，請受訪人簽署「授權同意書」。

(2) 請遵守工作倫理，確實做好保密原則。

(3) 公開出版（配合照片及相關史料）。

（五）口述歷史實務操作原則

1. 提問是一門藝術，要在實踐中不斷地加以磨練，才能成為優秀的口述歷史家。這其中牽涉到人際溝通技巧、詢問技巧、語言技巧、社會技巧、專業技巧，並要注意這些技巧間的關係。

2. 想成為一個成功的口訪員，要掌握一些訪問技巧，包括對人際關係的理解。

（六）投入口述訪談應有的心理準備

口述訪談由訪談開始，到正式出版，需要經過整稿、潤稿、編稿、授權、校對等不同過程，其間需要投入不少時間與心力，也可能會遭遇各種變數，如：主訪人不同意訪問內容，與主訪人發生意見衝突，主訪人逝世或機構長官更換等。

（七）口述歷史的工作倫理

1. 嚴肅對待即將展開的口述訪問工作
2. 尊重受訪者——在態度上要不卑不亢
3. 對涉及第三者私密部分之處理要謹慎
4. 文字稿正式刊布須經受訪人書面同意

例：口述訪問可能涉及法律與第三者抗議問題

中央研究院近代史研究所《溫哈熊訪問記錄》訴訟案，2002年4月台北地方法院判決被告溫哈熊無罪，承辦法官表示：「判決無罪的主要理由，是認為屬於學術自由層次的口述歷史，也是言論的一種，但保護範圍應該大於一般的言論自由，刑法妨害名譽罪章不宜干預口述歷史紀錄的內容獲取，否則將無助於歷史原貌的呈現。」



（八）為什麼要從事當代臺灣佛教人物的口述訪問工作

1. 戰後臺灣佛教與臺灣政、經、社會發展息息相關，爲了解佛教在此期間之演變歷程，並藉以評估其歷史地位，除利用文字史料外，口述史料也是不容忽視。
2. 亦可爲修學佛法之助緣

（九）口述訪問是「人際互動」的場域

記得幾年前，我在訪問剛從臺大哲學系退休的恆清法師時，她曾表示很高興接受我們的訪問，因爲在訪問進行中，我們都可以「接下」她說的話，在我們簡短的回應（或發問）後，她可再往下述說。

這裏其實牽涉到如何正確進行口述訪問時，在受訪者與主訪者間，要有怎麼樣的互動最好？個人認爲：口述訪談是一種很值得推廣的「人際互動」，宜建立受訪者與主訪者的信任關係，透過受訪者的「深度訪談」，可以留下許多真實的史料。

（十）挖內幕的分際在哪裡

有時候自己在作口述訪問時，對於受訪人談到一些不爲人知、不輕易透露的事情時，會「忍不住進一步追問下去」，此時通常可以「挖到許多內幕」，尤其是人際互動間產生的黑暗的一面。主訪人這時要自我警覺，自己是否在無意間正扮演著「偷窺者」的角色。

當然，口述歷史所以具有較高的可讀性，部分原因建基於此；但此時作爲一位口述歷史工作者，要考慮到：受訪人所談，如果不加修飾，全部如實刊出，是否會傷害到第三者，甚至是口述者本人。尤甚者，也可能因此而吃上官司，鬧上法庭。

（十一）實地操作之重要

肯·霍爾斯（Ken Howarth）在其所著《口述歷史》一書的緒論中，向讀者提供一個建議說：「關於口述歷史訪談，做！就對了。」確是如此，口述歷史是一門重視實際操作的學科，唯有透過實作，才能領略其價值與特色。

三、現場示範

(一) 主訪人——侯坤宏

(二) 受訪人——自衍法師

(三) 記錄人——見洵法師

(四) 主要訪問主題——（題目：自衍法師出家因緣）

以開放式進行採訪→採訪者拋出一個問題，受訪者就根據問題，想要說什麼就什麼。（附註：採訪者要先設定如何進行，要用開放式、結構或半結構式進行採訪。）

四、結語

口述歷史作為史學之一環，本身可獨立成一學科，但其最大的功用是，可以透過實地採訪，找到一些文字史料所沒有或欠缺的資料。一個負責任的研究者，不應僅僅依賴書本或網路資料來撰寫文章，應該重視口述史料對研究的價值。

口述歷史是「原始資料的礦場」，所以理想的訪問者，可以從中挖掘出文字史料所不及的地方。就佛教史之研究言，唯有深入了解當代佛教，才能談到未來的佛教要如何發展，也希望藉由史實的真實呈現，讓當代及後代人士，能夠了解佛教在這一代所走過的種種。基本上，我們以為：在佛教發展過程中，不管是光明的一面，或者是黑暗醜陋的一面，都有值得讓人借鑑之處。經由口述歷史，可以觀察到某些隱藏而不為人知的史實。

研究當代佛教人物，難免涉及歷史判斷的問題，由於研究個案可能還健在，論斷當然不易，即使不在，他可能仍有許多徒弟、徒孫、信徒，因此研究者在下論定時，就得費心斟酌。

此種情形也同樣會發生在口述訪問後，記錄稿的整理上，當受訪者評論到其他教團、法師或居士時，如何在文字上做出合情合理又不違受訪者原意的表達方式，並不容易。

當然，口訪史料基本上是以受訪者立場來行文，所以遇到有問題的部分，除了需要進一步考訂相關史料外，還得由主訪者與受訪者雙方共同協商解決。



主訪者（研究者）在此過程中，可以學到許多書籍上未記載的東西，對自己的研究工作，也會有很大的幫助。

■ 學僧實作

一、學生作品選輯

採訪、整理者：道善法師、祖律法師、見洵法師

慧璉法師訪談錄

■ 與佛教結下不解之緣

一、孩提階段——初識佛教

我讀幼稚園時，有一位住我家隔壁的阿嬤曾帶我去過佛寺，那個寺好像叫作「昭明寺」，就是台北劍潭捷運站對面的那間佛寺。那位阿嬤帶我去參加法會，我一直乖乖地跟著大人拜了一整天的佛，其他的居士看到就說：「哇，這個妹妹好乖喔！」可是我心裡卻想：「我再也不來這裡了！」那個年代沒有兒童學佛班，孩子一想到去佛寺就會害怕。不久，我有位幼稚園同學的母親來找我，問我要不要去參加他們的兒童福音班，就是講故事、看圖片，我就答應了，去了以後，同學的媽媽就跟我們講基督教的故事，還會講一些做人的道理，我聽了覺得這些道理都很好，心裡很歡喜，因此，就繼續去參加。

自從參加兒童福音班以後，我大概就一直都在基督教圈裡，可是基督教的教義內容，從中學時代開始，我就不太能夠接受。所以，我常常不肯去教會，教會的人就來叫我，或是來抓我去，這種情形一直持續到大學畢業。大學時，每次我到教會，心裡總會有很多疑惑，尤其我沒有辦法接受「信了就升天堂，不信就下地獄」的說法。我還記得我曾經問過牧師：「孔子是在天堂還是地獄？」牧師回答說：「孔子是在地獄裡。」我就說：「孔子是聖人，為什麼會在地獄呢？他並沒有做大惡事啊！」牧師說：「這是因為孔子不信耶穌。」

我回說：「他不信耶穌不能怪他，因為基督教是近代才傳到中國的啊！」結果那個牧師竟然說：「以後上帝會派天使到地獄去傳福音，要是孔子信了就可以升天堂，要是不信，就還是留在地獄裡。」這個說法，我真的很沒有辦法信服，我覺得這簡直就是威脅恐嚇嘛。於是，我就離基督教越來越遠，後來發現其實我從來就沒有信仰過基督教，從來沒有！等我學佛以後才知道，這是我過去世所薰習的正見對他的抵抗，我從來沒有真正去欣賞過這個宗教，也沒有真正去信仰過這個宗教。我是比較理性的，又受到儒家「子不語怪力亂神」的影響，因此，如果事情不能經過理性的檢驗，我就沒有辦法接受。

二、求學階段——認識佛教

我是民國五十六年（1967）秋天考入國立成功大學中國文學系就讀，六十年六月畢業。五十六年八月放榜，十一月初才開學。這是因為男生都要先上成功嶺受訓，就讀大三的男生先受訓，然後再換新生的男生受訓，我們得等男生下成功嶺之後才開學，記得是在民國五十六年十一月六日或七日開學的。我在台南住了將近四年，很喜歡這個古都，很純樸又很有人情味；學校的學風也很純樸，教學相當嚴格，相對的學生也比較能夠自律、認真。初入成大最不習慣的是：男生是女生的十倍。我對成大有兩個系印象特別深刻，就是建築系與物理系，似乎很不好念。校園內到了畢業時節，火紅的鳳凰花盛開，絢爛美麗極了，也留給我極深的印象。

我很懷念、感恩教過我的師長們，特別是大學裡的師長，要是我有一點研究「中國佛教史」的能力，也是因為他們為我打下了「義理、考據、辭章」的基本工夫。系裡的師長大都來自大陸各所大學，我從他們身上可以感受到中國末代知識份子的風采與學養。

我真正開始接觸、認識佛教，是在大學的時候。當時學校有佛學社，我還是創社的發起人之一。因為那時有同學來找我，邀請我一起創辦佛學社，我就答應了，成功大學佛學社叫作「東方哲學社」。



不過，當時我並沒有很信受佛法，因為那時所聽到的演講，所看到的一些資料，以及所接觸的居士，都不能夠讓我覺得佛教是一個理性的宗教。所以，我後來就不參加佛學社的活動，可是我離開佛學社時，還是帶了幾部經離開，其中對我影響特別深的是《金剛經》與《心經》。我對經典是很恭敬的，所以是把它放在書架的高處，有空時就會拿出來看看，不過，都看不懂，然後就再放回書架上。

三、就業學佛與出家

從大學直到大學畢業、教書的期間，經歷過幾次親人、學生往生的事。有一位學生往生，我就問其他學生說：「要是你們這麼早走，你們甘心嗎？」學生是不會想這些事的，而我就對人生開始產生很多的疑惑，像是「為什麼有人長壽？有人短命？為什麼有人要罹患這種疾病？」等等。

在我對人生產生這些懷疑的時候，我一點都不考慮從基督教中尋找答案，因為這個宗教無論如何都沒有辦法解決我的疑惑，後來我想到了佛教。因為讀大學時，雖然有些老師是佛教徒，有的不是佛教徒，可是他們一樣都很欣賞佛教，而他們常提到佛教比較正向的那一面，那些話都在我腦海中留下很深刻的印象。老師們提到佛教的一些修持，佛教很深奧的義理，而這些義理都不是其他宗教哲學可以媲美的。於是，我就開始想探究佛教，所以再把書架上的《心經》跟《金剛經》拿出來，但還是看不懂。

民國六十六年，我有兩個學生因為考上大學而來看我，那時放榜確定學校科系後，男生就都要去成功嶺參加兩個月的集訓。有個學生就問我：「老師，暑假很長，我們要去受訓，你要做什麼？」當時我突然跟他說：「我很想聽佛教的經典，很想！可是我不知道要去哪裡聽。」另一個學生就說：「陽明山永明寺有曉雲法師在講經，可以去聽。」我問：「可以嗎？能不能現在就去？」於是我們馬上就打電話給住持師父，住持師父信定法師高興得不得了，因為有人要來聽經；在那個年代年輕的知識分子主動要來聽經，是很稀奇的事，

信定師父就邀請我們去吃中飯。抵達的時候，師父才告訴我，佛學院（蓮華學佛園）正放暑假，等開學以後會通知我去聽課。剛好那時候我的右腳有點問題，動個小手術，一直到那年十月，右腳才可以行走，於是我就上山去聽經了。

講經的是曉雲法師，廣東腔很重，講的是《法華經》，我幾乎全聽不懂。剛好有一位吳仁牟居士坐我旁邊，她幫我翻譯，聽著聽著就覺得佛教有一些道理很好。可是，因為曉雲法師研究天台，不知她對其餘的義理是否有深入，所以，我還是有很多的疑惑，不能夠解決。曉雲法師身材高大，才華揚溢、氣質出眾，擅長文學、國畫，她先天有一種令人一見便敬服的吸引力。

有一天，曉雲法師出國了，因為我們那時都很認真聽經，從來不缺席，也就是對法很渴望，如果不能聞法就很徬徨，現在法師出國了，我們沒有經可以聽，怎麼辦？剛好有一位居士告訴我：「演培法師在慧日講堂講三天《心經》，你要不要去聽？」我高興得不得了，趕快就去聽經。演培法師真是改變我一生的恩人，當初要不是遇到他，我也不會出家修行，他真是我這一生的大貴人！可是演培法師其實不知道他對我的影響，因為我們每次見面都很匆忙，我也沒機會去跟他講這段歷史，他對我也不太認識。我跟厚觀法師是印順導師晚年收的弟子，所以，有些早期就追隨導師的法師們是不認識我的。

演培法師的講經，已經是「絕響」了，我用絕響來形容，是因為再也聽不到這樣的講經了！他結跏趺坐在法座上，閉著眼睛講經，沒有用麥克風，每一個字都是由丹田吐出來，節奏適中，條理清晰。整個慧日講堂，當時是舊的慧日講堂，裏面的座椅都坐滿了之外，外面也都坐滿了，講堂內容納兩百多人應該沒問題。演培法師是用丹田之力慢慢地，一個字、一個字說出來，不像我們現在一般講課速度這麼快。當時還有幾位國民黨的元老在那裏做義工，不僅年紀很大了，而且都很有名望。像周邦道老居士，是老教育家，是個很偉大的教育家，很受人尊敬的他就在裏面做義工。他很早就到講堂，幫忙排桌椅，告訴人家茶水在那裡，廁所在那裡。這個情



景，讓我非常感動，這也是印順導師、演培法師們的精神感召，才能讓這一批老居士——不是有崇高的社會地位，就是桃李滿天下的老居士——都去當義工。

我聽課都有做筆記的習慣，可是聽演培法師講經，我卻沒辦法筆錄。因為曉雲法師只講天台，可是演培法師講得非常博大精深，很多名相我都沒有聽過，連筆記都沒辦法做，還是坐在旁邊的小姐把她的筆記借給我看，我才有辦法記。演培法師的腔調我聽得懂，雖然他講的是江北腔，而我熟悉的是江南腔；我覺得他的腔調比江南腔，更接近國語。演培法師的講經令我終身難忘，而且我再也沒有聽過這樣的講經，你們也沒有，以後恐怕也沒有機會了。講得真紮實啊！內容豐富無比，可以說是他替我開出另外一扇門，讓我恍然大悟：原來佛教不只有天台宗，不是只有《法華經》，因為，他是從原始佛教開始講起。我聽天台時，聽到的是對《阿含經》的貶抑，可是，演培法師講《心經》時，對阿含卻是讚歎的。所以，我感到非常驚訝！原來阿含是佛教的原始思想、根本思想，要是我們不懂這個思想，我們如何去了解由它流變出來的思想呢？所以演培法師真的是我的恩人，從此我的學佛改變了方向。演培法師的講課讓我感到非常法喜，我聽講之後對佛教的很多疑惑都消失了。

聽完演培法師的《心經》以後，我就很想親近他，可是別人跟我說不可能，因為他住新加坡，只是回台北幾天而已。不過後來又有人跟我說：「你可以去親近他師父啊！他師父在台灣。」我很訝異法師還有師父，那位居士又跟我說，演培法師的師父就是印順導師，但是他們也不知道印順導師住在那裡。我到處打聽印順導師的住址，皇天不負苦心人，終於得知他老人家住在台中的華雨精舍。於是，我就約了兩個居士一同去拜見老人家，那時候印順導師住在還沒有改建前的華雨精舍，很小，大概樓下就是二十多坪，樓上二十多坪，前後有個小小的院子，是鄉下房子，鄉下地方房子都很便宜，很安靜，四周環境也還算乾淨，不像現在那個地方已經很嘈雜了。當老人家出現的時候，我們頭一次見到他的當下，我們三個人都愣

住了。因為我從來沒有看過這麼清雅的人，那個氣質完全是出世、出塵的，是我們從來沒見過的。跟導師談話時，他又非常地和藹可親，就好像自家的爺爺一樣，因此我們念念難忘，很想再去親近他老人家。

之後，我皈依了印順導師。算起來我皈依過三位師父，當然，首先皈依曉雲法師，後來因為我親戚的關係又皈依了廣欽老和尚，再來是皈依印順導師。記得一見到印順導師時，我就覺得「這就是我想要親近的師父」。至於他的著作，其實那時我都還看不懂，略為翻閱一下，發現印順導師好理性，正合我對理性的渴望。當時曉雲法師就一直希望我跟隨她出家，好幾次找我去談，也跟我說：「你還放不下嗎？你還放不下嗎？」的確，那時自己是放不下，放不下是因為我是長女，父親在我大學一年級時就過世了，所以我覺得對弟弟妹妹還有責任，這是第一點原因。我是家裡的老大，下有三個弟弟兩個妹妹，最小的弟弟比我小十三歲，所以我一定要把他照顧到滿二十歲成人，這是我對父親的承諾，我絕對不能食言。第二個理由就是，曉雲法師身體很好，可是我身體很差，沒有辦法隨侍她老人家。所以我跟隨印順導師出家比較適合，因為導師多病，他對體弱的人都很能體諒。坦白說來，我是在遇到印順導師後，才開始有出家的念頭。

至於廣老那邊的因緣，是因為我有親戚在那裡出家，所以也一直要我在那裡出家。有一次，我去拜望廣老，有幾位他的弟子就要我在那裡出家，我心想：「這邊都是修苦行，我怎麼有辦法在這裡出家？」那時我正在頂禮，就心裡一邊想，一邊頂禮，一邊站起來，廣老看了看我後，就跟他們說：「她是不會來這裡出家的！」我嚇一跳，就不敢再想了，而經廣老這麼一講，他們就再也不拉我去那裡出家了。有些親友是慈濟人，希望我去慈濟出家，我想，每個人的根機不同，我還是跟隨印順導師出家比較適合。我記得出家不久，成大教中國哲學史的唐亦男老師，對我說了一些她的期望，我就跟老師說，我大概沒有能力在佛門做出什麼偉大的事業來，結果她說：



「你總有願吧？」我覺得這句話說得很對。的確我們出家總有願，比方說對「法」的正確理解，還有希望自己的修行能夠進步，這些就是願。

我決定要親近印老的時候，就離開了曉雲法師。我後來回想當時的心情，就是我希望能夠對整體佛法有所了解，而不僅單一個宗派。我不願意一開始就執著一個法門，然後就在這個法門裡面深入，這樣會讓我感到心裡不安、不踏實，我覺得學佛不應該是這樣。現在，我可以很清楚地講述我當時的心情，不過當時我是說不出口、講不清楚，只是心裡頭就是覺得不對，覺得自己要的不是這個。

我真正跟隨我師父出家，是在我小弟滿二十歲那年。那時我就跟導師說我把工作辭掉了，導師就問我辭掉工作，做什麼？我就回說：「我要跟師父出家！」導師馬上就點頭答應了。我隔了兩三個月才去華雨精舍住，因為還有些未完成的事，我要整理東西，要把家裡做個大掃除，還想要教會小弟怎麼煮飯，怎麼洗衣服，怎麼打掃。因為我其他的弟弟妹妹結婚的結婚，出國的出國，都不在家了，我媽媽也出國了，只留我跟他相依為命，所以，我把他教會後，我才可以放心去出家。

我剃度出家是在民國七十一年（1982）的中秋節，十月一日，在台中太平的華雨精舍，同年在台北樹林海明寺受戒。每年中秋節師兄弟都會回來團圓，我對佛教的儀式毫不知悉，出家儀式中完全靠老師兄厚行法師在旁指導。出家的前一天，師父對我說了一些開示，開示的內容就是說：「你是老師來出家的，當然希望你能夠在法義上多研究，將來若有能力，就講一點給別人聽，要是沒有能力說給別人聽，起碼自己心裡要明白，什麼是佛陀的正法。」這是我師父對我的期望。他這樣期望我，我非常高興，也覺得很安慰。

■ 春風化雨的日子

一、初執教鞭——彰化女中、再興中學

大學畢業那年（民國六十年）我就開始教書，第一個教書的學

校是彰化女中。為什麼我是台北人，卻沒有在台北教書呢？因為當時教育界有個不良現象，就是很多校長都要紅包。不過，這些曾經跟我開口要過紅包的校長，後來都因為蔣經國的掃貪而銀鐐入獄，電視、報紙都有過報導。我為什麼不願給？因為我覺得，如果我給，我如何站在台上跟學生談聖賢之道！

當時彰化女中有一個老師出車禍，而我在彰化女中教書的學姐劉美惠，馬上主動去向校長推薦我。校長卜慶葵女士就叫我先寫封信並附上履歷跟成績單給她，然後再找我去面談，叫我幫她寫一篇報告，這就是考文筆。接著再叫我試教，這些都通過之後才聘請我。卜校長說她從來沒有聘過應屆畢業生，我是第一個，另外她還交代我，不要跟人家講她這樣考我，大概她也覺得不太好意思，不過我很感恩卜校長，她願意給我這個機會，也覺得她這樣考我，應該是位負責的好校長。在彰化教書的日子，是我的教學生涯中最快樂的日子，為什麼？因為彰化女中的學生非常熱情純樸，彰化的人情味非常濃厚，跟台北是很不一樣；幾乎你走到那裡都會有人跟你打招呼，一旦知道你是彰女的老師，就一定會主動跟你打招呼，並且會照顧你。

記得有一次我大弟來找我，他坐火車來，下車後問路，沿途都有人指點，一直引到我住的地方。平時學生一定會從家裡帶些吃的給我，或者他家的花開了，就摘一朵送我，早晨她母親做了些什麼早餐，經常都會送我一份。同事之間也是如此，有人會請母親裝兩個飯盒，然後分一些菜給我，幾乎人人都很善良，所以，我在彰化的生活非常快樂幸福。同事中，當然也有比較怪異的，但是絕大多數的同事都能夠彼此欣賞，彼此讚嘆，有這樣的隨喜心是很難得的！彰化女中的學生也非常純樸、懂事、體貼，讓我懷念不已！彰化的房東和房東全家對我也都很好，甚至同事的父母也很善待我。有時候我在路上走，連小學生也會跟我打招呼，而彰商、彰中的學生也



都會跟我打招呼，說老師好、老師早，真的是一個很有人情味的小城！剛開始教書非常辛苦，因為我剛好遇上國文教材更改，改得很艱深，又要教文化教材（論語孟子），第二年不只教高一，也教高二的社會組，並多了一科國學概要，就是同時教五種教材，累得不得了；而彰女也是名校，升學壓力很大。不過我只要身體情況可以，晚上我都會留在學校備課等，並去看看學生們的晚自習，因為住校生很多，我自己大概九點後才回去。回到租屋處，大概就是改改學生的作業、準備教材。早上都很早起來，大概五點，我們房東也是很早起床，差不多五點多六點就吃早餐了。

我在彰女只教了兩年，因為我對我父親的承諾，就是要照顧弟弟妹妹，所以只好割愛彰化女中，回到台北。回到台北之後，我又遇到同樣的老問題，就是公立學校還是需要有人情關係。因此，我只好去考私立再興中學，再興是用遴選的方式，我去的時候，主任就跟我說再興不講人情，完全就是依據試教結果聘任。也是一樣要先呈送成績單、履歷，如果可以，他們就會通知你去面談。主任跟我說，他們會先看你像不像個端正的人，接著看你是否口齒清晰，都沒問題之後，再來就是安排試教。那年我是唯一通過試教進入再興的國文老師。

在再興中學教書的日子，與同事、學生相處得都非常愉快，同事們的隨喜心一直令我感念不已，我總共在那裡教了四年。台北的孩子當然跟小城的學生不太一樣，我曾經開玩笑地跟再興學生說：「我來教你們，真是從天堂摔到人間！」再興的學生都很聰明，學校實行菁英教育，學生都能舉一反三，有位數學老師說過：「上課時教室處處閃爍著智慧的火花。」所以大家才會說再興的老師很優秀，因為你要有能力去教這些資優的學生，學校對老師的要求也很高。面對這樣的天下英才，我在教學的能力及內容上都有大幅度的提升，而再興每週八堂國文課，校方又允許我用自己的方式授課，以

及在彰化女中的兩年經驗，也是我授課得以深入的重要因素。學生進入大學後，常常得意的告訴我，在各大學的大一國文科上，他們幾乎都可以拿到最優秀的成績。我個人更在乎的是：他們是否透過聖賢之道建立起正確的人生觀？他們對「恕道」是否真能理解？因為他們太優秀了，而優秀的人是不甘寂寞，不甘生命的平凡的。

我在民國六十六年夏，因健康因素離開再興，應私立復興中學張英琴校長之聘前往任教，前後兩年，復興實行的也是菁英教育。後因身體一直不能康健，並且考慮出家，便辭去復興的教職。不久，有位再興的學生家長來電邀請我在我家附近的中華語文研習所分校任教，學生都是外國人，這是非常難得的人生經驗。當時大陸文革結束不久，神州大地仍然滿目瘡痍，所以台北仍是世界各地人士學習中文的首選之處。我從發音教到紅樓夢、唐詩、論孟、老莊等等，學生從完全不懂中文的，到世界名校的碩博士生及教授都有。這段經驗，讓我的中文教學更完整，也拓寬了我人生的視野。

二、因緣際會任教佛學院——開啓佛學院的教學生涯

民國六十七年的夏天，我皈依曉雲法師成為正式佛弟子，同時也在她所創辦的蓮花學佛園義務教國文，學生大多是出家師父，對我非常友善，這是我在佛學院教書的開始，為期兩年。民國七十年夏天，某日我去慧日講堂拜見印順導師，他跟我說福嚴缺一位國文老師，希望我能去上課。我在七十年秋天開始到福嚴佛學院教書，翌年的中秋我便落髮出家，所以我是教書教到一半出家的。當時福嚴的學生人數相當多，我共教兩班，一是第二屆升上來的中級部（人數較少），一是第三屆入學的初級部，都教了三年，師生感情非常好，對每一個學生也都了解。當時的佛學院，每天上下午共上六小時的課，每科每周都要上三小時的課。我大概是評定成績最多的老師，學校給我的成績登記表還不夠我登錄，自己還黏了一大張的紙，記錄學生一整學期的成績。那時候我每個禮拜都有考試，因為導師跟



我說這是打基礎的課，如果國文程度好，那麼閱讀經藏就會比較沒有障礙，所以我就像教世俗學校一樣地，很嚴格的要求學生，所有教過的課文，學生都要默寫，每個月還要月考，也要寫作文；福嚴有那麼多的學生，因此我要批改的作業，數量非常大，但是當時還年輕，所以並不感覺到特別疲累。我就在福嚴教到七十三年夏，直到他們那一屆畢業，因為我已離開常住，所以就不能在福嚴繼續教書。

三、中國佛教史的啓蒙

離開福嚴以後，我有一段時間沒有教書。民國七十四年秋我開始到如悟法師的圓光佛學院上課，因為如悟院長的外甥女慧嚴法師（不是高雄的慧嚴法師），她引薦我到圓光佛學院，而當時教務長宏印法師就聘請了我。

剛開始我仍然教國文，因為國文老師去受戒，所以找我去代課。代課以後宏印法師就跟我說：「你留下來教國文跟中國佛教史。」其實我一直都想教中國佛教史，雖然我並不是科班歷史系出身，可是我從小很喜歡歷史，並且那時候我稍微閱讀一些佛教歷史的書籍跟文章，所以對中佛史這方面非常有興趣。

當我在蓮花學佛園教書的時候，遇到一位老和尚，就是明復法師。他長期研究歷史，在中國佛教史上，我受到他很多的教導與啟發。明復老和尚住在台北圓山的臨濟寺，是白聖長老的弟子。他曾經告訴我，他本來是要跟印順導師出家，可是白老先去找他，於是他就跟白老出家了。明復老和尚是上海復旦大學教育系畢業的，其實他也讀過軍校，所以是文武合一的僧人。在當今的出家人裡面，我很少看過像他這樣的人，他很博學，似乎沒有他不懂的東西，東西方的哲學、藝術，甚至到科學，他都有所涉獵，中國的文學、歷史、哲學就更不用說了。他是世家子弟，他祖母的父親，就是同治皇帝的老師王仁勘。所以他是家學淵源，學問非常好。他的相貌相

當端嚴，很像石濤（台北故宮博物院有石濤的自畫相），每看到他，我都會想起優雅絕俗的東晉士人，很難有第二個像他這樣的僧人了。據曾當過他侍者的朋友說，老和尚走在路上時，常常會有人來問侍者說：「這位老和尚叫什麼？怎麼像天人下凡！」明復法師活到九十二歲，比我師父早二十幾天往生，所以我是在一個月之內同時失去兩位師長，那時候我非常難過。

要教中國佛教史，就必須先在印度佛教史上下一些功夫，因為假使對印度方面了解不夠，中國佛教史也就講不清楚。因此，我最大感想就是，為學真的要博大，你不能一下子就一門深入，在一門深入之前你必須先博大，要先多門深入，經由多門去打下基礎，然後你才有可能在某一個領域中作比較深入的研究。

（節錄自慧璉法師訪談錄，欲讀全文請上香光尼眾佛學院網站）

二、學生採訪側記

1. 進行採訪前的叮嚀

第一次課程結束後，侯老師要大家三或四人成一組，從大家身邊去找尋，你所認識的人物中，他們有哪些觀念或生命經歷，引起你內心想要更深入瞭解的，選擇一位作為採訪的對象，一人主負責採訪、一人負責記錄或錄音，一人負責攝影。採訪前須先與受訪者聯絡，確定訪談的時間；採訪時注意與受訪者互動的儀節或尺度。訪談的內容，須先一字不漏謄出，再選擇要用問答方式或第一人稱的主述方式整理成文稿，然後經當事人確認後，簽章同意方可發表。

2. 選採訪對象

當時，我們這組有一位學長，很快就想到慧璉法師，她曾擔任過「中國佛教史」課程的授課法師。課程期間老師跟我們分享現在佛教界的一些現象及她處理事情的種種經驗，在教學互動中所展現出來的風範等等……；因此，我們共同討論決議採訪慧璉法師。



採訪對象決定之後，我們開始分工，一人開始跟受訪者聯繫，得到對方同意之後，接著，確定受訪者方便進行採訪時間；一人負責蒐集慧璉法師的相關資料；另外，有一人要負責準備錄音筆、相機、或者查交通路線等，這些都必須事先安排好。

3. 討論採訪方式

確認受訪者願意接受訪談後，要用什麼方式進行採訪？是結構式、半結構式，或是開放式，經過同組討論之後，決定採用半結構式，我們所設的題目從兩大項來分：

- (1) 慧璉法師基本的資料（例如：出生、學佛及出家因緣為何？）。
- (2) 從事教育及護法的精神
 - 1 從事教育工作幾年了？
 - 2 曾擔任過幾所佛學院的教師？
 - 3 什麼因緣促使老師從事教育工作？
 - 4 印象深刻的事（從事教育的過程遇過哪些困難或感動等事）？
 5. 怎樣引導學生們學了中國佛教史之後，如何運用在修行上？
 6. 對現代的佛學院（僧伽教育）的現象或演變，您的感想？
 7. 希望給僧青年一些在修學上的鼓勵或者建議。

我們擬了題目之後，先寄給受訪者看過，讓對方有所準備。為何採用半結構呢？因為，我們在與受訪者聯繫時，從受訪者的談話中去判斷採用的方式，但我們覺得這是一種考驗，一旦決定採訪方式後，就開始去設題，採訪當天無論遇到何種情況都要有心理準備，例如：受訪者萬一不照你原先設好的題目談，或是岔題，就要學著拉回問題上；或者受訪者沉默寡言，回答時，只有簡短的兩三句話就停止。我們就得面對或應變處理，這都是人際互動的學習。

4. 採訪實況

當天採訪時，之前的種種恐懼都不見了，因慧璉法師非常和藹可親，我們一到就要我們先休息，她泡了一壺好茶，等我們休息一會兒，才開始進行採訪，

一面喝茶，一面訪談，讓我們感覺很安心。

進行採訪也很順利，慧璉法師非常樂意分享她生命種種經歷，當面對崎嶇不平的境遇時，她如何從中獲得解脫。慧璉法師滔滔不絕的與我們分享，她生命中的種種經歷，我們也聽得津津有味。

5. 採訪後的整理

採訪後，也跟法師說明我們會將訪談內容整理後，寄給她修正、確認。要把訪談兩個小時的錄音檔謄稿，還要將一大篇文字順稿，整理成完整的文章。因此，我們三人一位負責寫緒論跟採訪心得，一位負責謄稿，一位負責順稿。另外，口述歷史很重要的是，我們採用以第一人稱為主述的方式來順稿。好了之後再寄給受訪者，看我們所寫的是否符合對方想要表達的意思，直到對方覺得滿意，才能請受訪者簽同意書。

在這階段的學習是，如何去整理重點，將大綱都列出來，在整理大綱時，可從時間流（縱寫法：按照時間的先後順序）或從事件性質歸納在一起（橫寫法）去整理。經過口述歷史的實作後，從中看到他人生命經驗的精華，而得到啟發、提昇並開拓自我的生命。

6. 內心的激盪

這次很高興有「口述歷史」的因緣，得以再次拜訪慧璉法師，更深入了解其個人修學歷程，以及她如願以中國佛教史來宏揚佛法，也感受到法師對於後學的照顧及提攜。當我們到火車站，法師就立刻用車載我們到她的精舍，還請我們用齋，且回程還每人一包禮物及一些食品拿回學院，從這一點，讓我們感受到一位長者照顧後輩的熱情及慈藹。吃飯時還分享生活經驗，檢核自己修學，告訴我們如何充實深厚的中文內涵，還很謙虛的說：「我沒有懂很多，只是在自己喜歡的領域努力學習。」從法師的修學歷程中，可以知道她瞭解佛教的延續，掌握在僧寶的手中，因此，法師認為僧人僧格的培養很重要，有健全僧格的僧人，才有健全的僧團，所以，法師對於僧團的和合清淨，非常維護。這樣的堅持，不僅提昇後輩修學的堅固力，更是後學的楷範。



提昇自他生命的旅程

編輯組採訪 整理

■ 課程開設緣起

領導力訓練課程於 102 年 3 月 4 日至 6 日在佛學院開設，很榮幸邀請葉祖堯教授為我們上課，當中有段特殊的因緣，以下是編輯組採訪副院長見可法師開設領導力課程的緣起：

由於去年 12 月初「香光山築夢踏實—2012 香光尼僧團願景共識會」邀請葉祖堯教授領航，見可有機會擔任公關接待。

在那幾天的互動中，對葉教授帶領Workshop時，完全包容、不予控制的寬闊態度與適時提供的國際視野，以及他個人身心自然展現的虔敬、謙遜與從容涵養，留下非常深刻的印象。當時心中就暗想：如果佛學院學生也有機緣親近、學習，該有多好！

沒想到因緣如此圓熟，三個月後葉祖堯教授和周瑞芬老師伉儷再度回到台灣，而且計劃傳授「領導力課程」。由於事先有機會拜讀他們用多年生命經驗累積而編撰的教材，發現這本看似企業領導管理的書，內涵卻處處洋溢著菩薩悲智雙運的精神。它是現代科技與古老智慧，理論與應用的完美結合。這不就是現代僧伽所需要的課程嗎？在院長的認可下，見可就積極爭取葉祖堯教授夫婦到佛學院開設領導力課程，很感謝僧團的護持成就，讓全院師生有機會經歷這場難忘的工作坊……。



◎圖為葉祖堯教授帶領大家規劃佛學院未來願景。
(本刊資料)

■ 香光尼衆佛學院——「領導力訓練課程表」

	3/4 (一)	3/5 (二)	3/6 (三)
Am 8:10 - 9:30	開營 旅程啟航 L1. 領導力介紹	L4. 匯聚你我潛能的 生命旅程： 把事做對	L7. 瞭望前程的 動態智慧： 隨機應變
Am 9:30 - 9:50	Tea Time	☺ 9:30 大合照 (大雄寶殿)	Tea Time
Am 9:50 - 11:00	L2. 描繪生命航海 圖：做對的事	L5. 匯聚你我潛能的 生命旅程： 把事做對	Workshop 3
Am 11:00 - Pm 2:10	午齋・午休		
Pm 2:10 - 3:30	Workshop 1 分享	Workshop 2 分享	Workshop 3(續) 分享
Pm 3:30 - 3:50	Tea Time		3:30 - 3:45 pm Tea Time
Pm 3:50 - 5:00	L3. 描繪生命航海 圖：做對的事	Workshop 2(續) 分享	3:45 pm 問與答 結營 豐收的喜悅
Pm 5:00 - 7:00	藥石・沐浴		
Pm 7:00 -8:30	Workshop 1(續) 分享	L6. 瞭望前程的動態智 慧：隨機應變	

■ 課程綱要

一、前言——打好生命的牌

我們無法選擇生命發給的牌，但是我們可以決定打好自己手中的這副牌！
有一段宋詞，來探討領導力的旅程：「昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路。
衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈
火闌珊處。」這段話節錄自三首不同的宋詞，王國維用它來表述人生境界的三



個階段，那就是：嚮往（高瞻遠矚的願景）、實踐（付出行動並堅持以達成願景）和更新（鬆開而做創造性的改變）。這三階段是螺旋形的旅程，任何人一旦從舊有觀念或行為的桎梏中放鬆開來，將有清新的心態和眼光，為他的生命找到新的願景或目標，就能打破格局，超越自我，只要我們開始用不同的眼光看世界，然後堅持地打好自己獨一無二的生命之牌！

二、什麼是領導力

「領導力」這個名詞，很常用，但很難清楚地定義。而每個人都可以充分的發揮個人潛能來影響周遭的人、事、境，因此，能自我提昇，也幫助他人提昇的旅程稱為「領導力」。所以，「在這個旅程中，具領導力的人會吸引其他適當的人加入，讓彼此都為共同的願景而努力，並影響每一份子，都能發揮自己的潛能，因而提昇個人及團體。」下面我們採用一則葉教授自我描述親身經歷的故事來呈現，所謂領導力的基本展現是怎麼樣？

祖堯十九歲，到美國留學剛滿一年時發生的事。

在 1957 年的夏天，我剛在美國加利福尼亞州奇科（Chico）州立大學上完一年級。當時我是由明尼蘇達州聖保羅市（St. Paul）的麥卡萊斯特（Macalester）學院轉到奇科的。雖然我在馬卡萊斯特學院得到獎學金，但金額極其有限，需要找最便宜的學院學習。那個夏天我很幸運，找到兩份工作：白天在工廠上全職，晚上則在披薩店打夜工。雖然很高興有工作，可是累極了，一週五天，每天工作十六小時，週末還要工作八小時。記得那時連洗衣服的力氣都沒有，只能把髒衣服從洗衣袋一頭塞進，再從另一頭打開，挑出算是「乾淨」的衣服再穿，當時自我解嘲地說：這也算是「乾洗」。

在披薩店，我是洗碗工人，薪水最低。我卻很高興有這項工作可做，因為兩份工作賺的薪水足夠支付秋季學費。在披薩店，除了二廚金（Kim）以外，每個人都對我很好。金是個土霸，愛欺負人，常用惡毒語言攻擊我，或打我的背找碴。時間久了，我對他這種行為越來越厭煩，終於在

一天晚上和他發生了言語衝突。當時，金走過來，瞪著眼對我說：「雷(Ray)，工作完後我們到外面走著瞧！」當時我的心跳馬上加快，因為我知道他要在我外面和我打架算帳，我的腦海裡開始連播種種可怕的情景，因為我的體重才 132 磅，人又非常疲乏，怎能和 200 磅且全身充滿肌肉的金相比。我整個晚上都很不自在，甚至在 15 分鐘休息的時間裡，手心汗濕如淋，而金在一邊，嘲笑掛在嘴邊地瞧著喔。

當我工作結束，走出門時，金已經在外面等我。然而他卻不知道，我的左手早已抓了一把胡椒，右手握著開罐器。我選了一個佔上風的地點站定。我已經決定，為了自尊，必須打這一架，我來美國，不是隨便就可以讓人欺負的。然而當我和他面對面之後，心裏出現另外的想法：「我是來美國念書的，透過念書，要讓自己將來有所成就。我打了這一架，不管是贏還是輸，就一切都完了。因為在美國留學，只要打架，要麼被驅逐出境，要麼被警員關起來，要麼被學校退學。我現在可付不起和金打這一架的代價啊。」換句話說，我來美國，是為了實現將來的願景，這個願景一時佔據我所有思緒。

所以，當金慢慢解下他的皮帶拿在手裡時，我自己卻走向我的汽車。我知道在人生旅程中，我必須面對挑戰，但不是這一次，儘管我感到丟臉。金不屑地走過來，用憐憫的眼神看著我，叫我「懦夫」。他用皮帶抽了車蓋三下，便得意地走了。事發以後一星期中，我疲憊不堪又睡不好。我夢到金不斷地用皮帶抽打我。那是我一生中最艱困難熬的一個星期，因為我不能辭職（我需要錢），又不能和金打一架。而金，很自然地，因為我怕他，更經常走過來出言不遜。這讓我的處境更糟、更難以忍受。我感覺自己被逼到死角，我知道我必須找到另一條出路來改變這個處境。

面對金而決定不和他打架，可以說是我生命裡「決定性的時刻」。在這個時刻，我不但想到了我目前的情況，也考慮到我來美國生活的遠景，和將來在美國想做的事。因此，我能在偏離我的理想太遠之前，就對造成這種偏離的情況進行改變和調整。事實上，為了改善我當時的情況，



在改變之前，先做了對的選擇。如果我沒有那麼做，後來還是會被逼著改變，要麼是在監牢裡，要麼被驅出境回國，或是其他難以預料的情況。因為我選擇不和金打架，我才能把握事態而不至於失控，也就能開始營造與移民來美國的目標相符合的新情況。

一旦決定進行改變，我開始尋找能幫助自己脫離目前困境的策略。自從我拒絕打架以後，情況越來越糟，然而經過一星期的煎熬，我找到唯一能讓我脫離困境的方法，那就是讓自己成為這間披薩店不可或缺的人物。我覺得如此一來，我的地位和別人對我的態度都會變好。於是我制定了一個短期的目標和策略，那就是「成為不可缺少的人」。

一旦有了策略，我就開始行動起來，要變成不可缺少的人，我得先瞭解餐館每位員工的任務，我就觀察周圍的人，看每個人怎麼工作。我注意到這間店的兩名老闆在業務不忙時，就清掃或用吸塵器吸地毯，或是去幫大廚的忙；我也注意到大廚有時會喝酒而沒來上班，那時，二廚金就會接手主廚。

我明白要成為不可缺少的人，我就得學會做所有人的工作。要學會這些工作，在披薩店上夜班時，我利用僅有的 15 分鐘休息時間清掃店面，用各種辦法幫忙大廚，還請教他怎麼調料、怎麼揉生麵等做披薩的知識，也請他教我做披薩。過了一陣子，我告訴大廚，如果他信得過我，我週末下午會到店裡幫他做調料和揉生麵。在週末，我雖然極需要多休息，但我必須為達到目標而付出。大廚是個婚姻很幸福的人，自然很高興接受我的建議，這樣週末他就有更多時間和家人相聚了。

週末兩個老闆總會有一位在店裡幫忙，他們和我更熟絡了，也常稱讚我願意多為店賣力。此時，我知道我已經成為店裡不可缺少的人，因為我是職薪最低的員工，卻能從洗碗到為顧客做披薩。我的策略付諸行動之後，收到良好效果，我也受到了重視。

有一天，大廚沒來，金正準備接手，一名老闆對金說：「今晚業務不忙，雷學做披薩有一陣子了，讓他來試試。」老闆第二天就把大廚解雇

了。最後，老闆不但沒有升金做大廚，反而轉過身來對我說：「雷，你來接手吧！」

就這樣，不到三個月，我從洗碗工變成了大廚！在實際生活環境逼迫下，我不得不學習使用領導力解決問題的技巧。你可以說，現實生活與環境需要，是我成為領導者的動機，這是環境造就成的。因此，我相信，如果你也想要成為領導者，你就會和我一樣在學習領導力的旅程裡，找到需要的動機和技巧。

三、領導力在日常生活中的展現

（一）打破自我格局：在人生的旅程中，大多數的自我格局都是人的某些信念或看法，使人受到限制，例如：由上面的故事，祖堯來美國，他不願意隨便讓人欺負。爲了自尊，所以，一開始決定跟對方打架。但到了最後時刻，他想到若和金打架，依據美國法律將被驅逐出境，則偏離來美國的願景和所要做的事，所以，他決定不打了。（對的選擇）他也決定改變自己的困境，嘗試學習不同的東西，讓自己變成店裡不可或缺的人。

（二）「領導力」可以很簡單地用以下三種不同的角度來形容：

1. 做對的事——當我們了知人生的方向與價值觀後，我們就知道「有所不爲」。

（1）願景：我們想要到達的理想、目標。如：故事中作者說：「我來美國最初的目的，是來學習，透過念書，要讓自己將來有所成就。」當受到環境艱困所逼迫時，必須尋找另一條出路，因此，他的短期目標就是「成爲店裡不可缺少的人。」

（2）價值觀：我們所堅持的道德標準行爲。故事中，作者描述：「我了解跟對方打架的後果，無論自己是輸是贏，得付出的代價。因爲在美國留學，只要打架，有可能會被驅逐出境、或被關起來、或者被退學。我現在可付不起和金打這一架的代價。」

「面對金而決定不和他打架，可以說是我生命裡『決定性的時刻』。在這個時刻，我不但想到我目前的情況，也考慮到我來美國生活的遠景，和

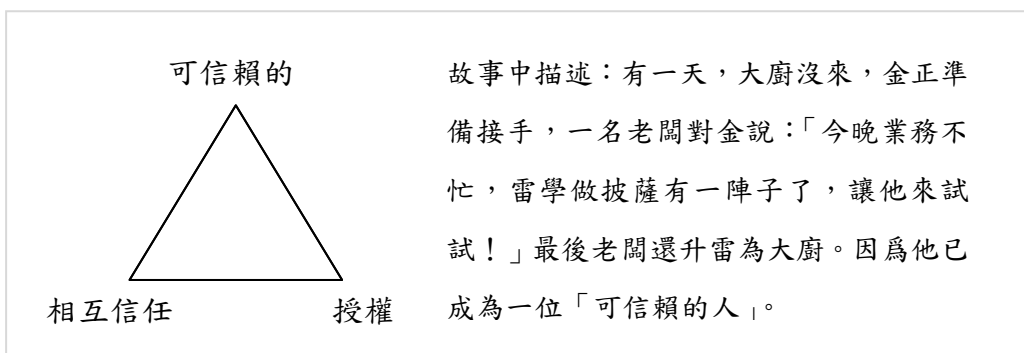


將來在美國想做的事。因此，我能在偏離我的理想太遠之前，就對造成這種偏離的情況進行改變和調整。」

- (3) 策略：如何要去實踐願景。文中作者說：「我找到唯一能讓我脫離困境的方法，那就是讓自己成為這間披薩店不可或缺的人物。我覺得如此一來，我的地位和別人對我的態度都會變好。於是我制定了一個短期的目標和策略，那就是『成為不可缺少的人』。」因此，作者有兩個重要的策略：①決定不跟對方打架，②決定把店裡所有人的工作內容學起來。

2. 把事情做對——「把事情做對」有三個重要的要素，如下：

- (1) 信任：建立信任的文化，可從三方面來看，如圖：



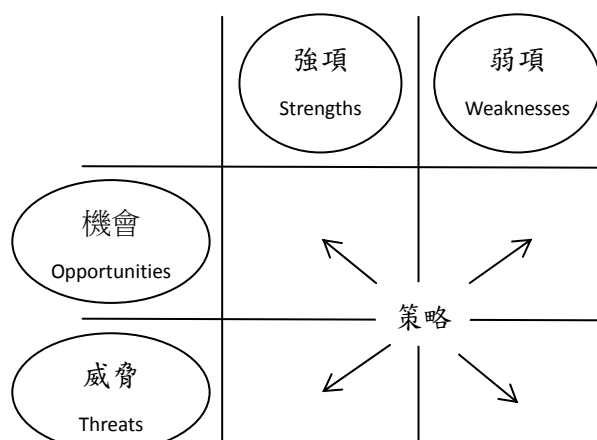
- (2) 借力：①餐館老闆希望看到雇員很努力地為餐館工作。②大廚希望花多點時間與家人在一起。
- (3) 啓發潛能：從一個洗碗的員工，慢慢學會做所有店裡員工的工作內容，最後變成店裡不可缺少的人。

3. 事前做好應變的準備——被環境逼迫時，能隨機應變。但是最好的應變是不斷的創造你的未來。包含四個要素分別敘述如下：

- (1) 觀察：有四個要點可增加觀察力：①學習專注意念。②問問題。③用新的眼光看世界。④要有反省的時間。如故事中所描述：「看每個人怎麼工作。我注意到這間店的兩名老闆在業務不忙時，就清掃或用吸塵器吸地毯，或是去幫大廚的忙；我也注意到大廚有時會喝酒而沒來上班，那時，二廚金就會接手主廚。」

(2) 探觸：用心觀察潛在需要，培養系統性思考和試用模型能幫助人對整體情況有所探觸。如故事中的一段描述「在披薩店上夜班時，我利用僅有的 15 分鐘休息時間清掃店面，用各種辦法幫忙大廚，還請教他怎麼調料、怎麼揉生麵等做披薩的知識，也請他教我做披薩。過了一陣子，我告訴大廚，如果他信得過我，我週末下午會到店裡幫他做調料和揉生麵。」

(3) 配合機會：對團體可用SWOT分析法，如圖示：

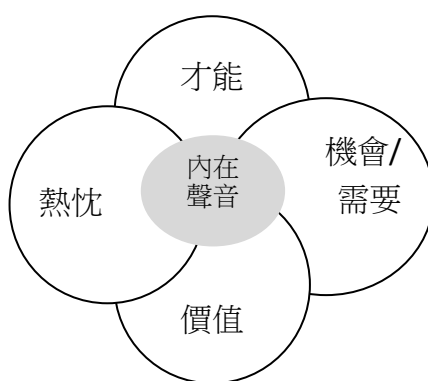


如：實際演練中，以香光尼眾佛學院為例，進行 SWOT 分析，提出達到願景的可行策略。

個人與團體可用「探尋個人心聲」

的方法，如右圖示：

如故事中，雷學習向大廚學做披薩，調料等才能，(培育自己的才能)，具有(熱忱)、低薪卻能從洗碗做到為顧客服務(需要)，是店裡不可或缺的人(價值、內在聲音)。所以，有一天，大廚沒來(機會)，老闆就讓雷接手當主廚的任務。



(4) 促進改變：必須實用的步驟：①估計做哪些改變。②準備改變。從洗碗工



慢慢把店裡所有員工的工作內容學起來，變成大廚。

四、結語

上面的故事中可得到的啓示：

(一) 雷沒有被「無一技之長、英語不流利、沒錢、沒朋友、沒家人在身邊」的自我格局限制住。雷必須當機立斷地在「朝向我的人生目標前進」與「說服自己是環境的犧牲者而退縮到角落去」這兩者之間做一個抉擇。

(二) 即使看起來毫無希望的情況，總還是有解決的辦法。對領導

者來說，不可能的情況，正透露出一道資訊：要在「事前做好應變的準備」。

(三) 要有願景才能夠持久，你需要有願景或是結局（在這故事裡是個短期目標）來經常啓發你。一旦有了願景，就會常常把它放在心裡，提醒你真正想要的。你做的決定將會帶你走向目標，而不是偏離目標。在雷的故事裡，他的決定是要留學，而不是去打架。

(四) 想要實現目標，你必須採取行動來完成它，這需要很多的時間和努力。所以準備付出時間吧。不過，你付出時間必須要有技巧——要會「借力」，也就是要會運用周邊現有的資源，以便以最少的力量達成目標。在雷的故事裡，雷借力於以下這些資源：

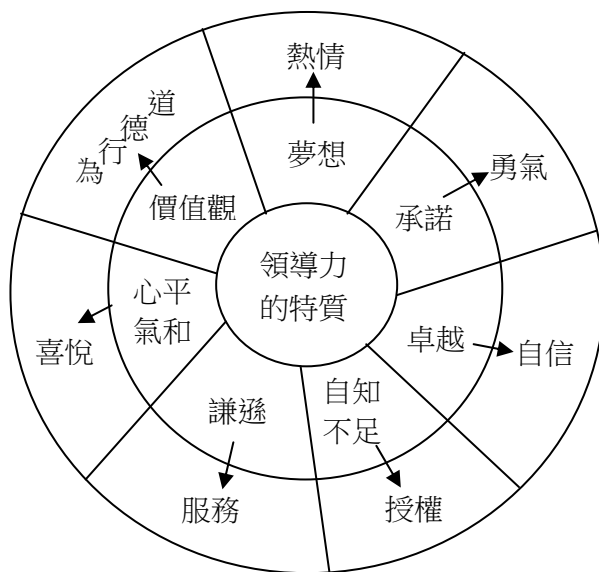
1. 兩位餐館老闆希望看到雇員很努力地為餐館工作。
2. 大廚希望多花些時間與家人在一起。



◎周瑞芬老師在領導力課程結束時，頒發結業證書。
（本刊資料）

■ 領導力的基本特質

領導力是以行動為導向的旅程。不論目前狀況為何，每個人都可以成為具有領導力的人，只要你願意打破自我限制的格局，從而為自己尋找人生的意義，也助人找到人生的意義。所以，領導力的基本特質是堅守道德行為、熱忱，具有勇氣、自信、自知不足、授權、服務、喜悅。如下圖示：



■ 實際演練

葉教授伉儷帶領參與的學員進行Workshop，先討論願景、再探討價值觀，最後以SWOT進行分析，提出可行的策略。

一、願景

葉教授要大家分成八組，讓每一組都去想，並且用一句具有啟發性，不用多說明，就可以讓人清楚明白的文詞，寫下自己心目中「香光尼眾佛學院」在五、十、二十或三十年後的願景或理想。

然後，葉教授再帶領大家一起把各組討論出來的願景聚焦，從每一組所討論出「香光尼眾佛學院」未來的願景裡，歸納出未來佛學院的願景，未來發展的趨向是「國際化、多元化、終生學習的地方、專業、全人格」。



二、價值觀

當一個新的願景出現以後，就必須去思考這願景的價值觀，大家一起討論出的價值觀是，除了目前佛學院的價值觀「包容、奉獻、承擔、嘗試、冒險、尊重、信任（每個人的潛能）、做中學錯中學、創新、熱忱」以外，還要加些「和合、有事直接溝通、內外一致、容許犯錯、同心協力、團隊精神、有溝通能力、力行、體驗、充分授權、平衡（身與心、內修與外弘、自由與責任、開放與紀律、團體與個人，這些都要平衡）、自我栽培」。

三、策略

當願景與價值觀都出來之後，葉教授要大家試著思考，要達到未來的願景，目前擁有哪些條件，未來發展的趨勢為何？各組去蒐集一些資料，指出「香光尼眾佛學院」的「S強項」（Strengths）或稱「優勢」、「W弱項」（Weaknesses）「弱勢」、「O機會」（Opportunities）和「T威脅」（Threats）。

因此，葉教授從大家提出的資料中，一起利用SWOT來做分析。在第三次Workshop時，再將八組分成四大組，各組從不同的角度去討論，如何利用與改善佛學院現在的情況，而一步步邁向未來的願景。因此，第一、五組，從「優勢」VS「機會」討論，佛學院內部原有的優勢，如何去抓住外在的機會。第二、六組，從「優勢」VS「威脅」，目前外在所帶來的威脅，如何從內部的優勢去改善。第三、七組，從「弱勢」VS「機會」，瞭解到內部比較弱的部份，又如何藉由外在的機會，來改善或彌補內部不足之處。第四、八組，所要討論的是「弱勢」VS「威脅」，學院內部弱勢會面臨到外在什麼樣的威脅，那我們需要做哪些防備與改善，討論完後，接著進行大堂分享。

四、結語

在葉教授這樣帶領下，大家熱烈討論之後，收穫良多，也讓大家學會如何讓自己與團體，更上一層樓，同時也瞭解自己有無限的可能，就如同葉教授在前言說的：「我們無法選擇生命發給我們的牌，但是我們可以決定打好自己手中的這副牌！」而且相信自己所擁有的這副牌是好牌，也相信自己的能力，這副

牌因為你而有很多改變的可能性，能夠堅持打好自己手中的這副牌，就是領導力的核心。

■ 迴響

◎印象最深的課程內容是：打破自我限制格局，探索台灣的未來，讓我打開眼界，可再思惟未來弘法方向，以相應眾生的需求。

◎讓我受益最多的是：做對的事：願景、價值觀、策略。把事做對：信賴、互相信任、授權等課程。

◎讓我受益最多的是：(1) 要拋掉眼前可能的障礙，要敢想，眼光要放遠，打破自己原有的思維模式，對於未來覺得很有希望。(2) 感受到一個認真且真正為法、為眾生而努力的精神。(3) 做別人沒有的，讓別人回頭來 copy。(4) 大我的思惟。

◎讓我受益良多的是：西南航空的例子，讓我瞭解到成功的策略，可以是逆向思考的。葉教授帶領大家做願景聚焦和策略的討論，和周老師不時的提出整

合等等，都可看到他們的專業和認真，這是我們要學習的態度。

◎讓我受益良多的是：架構理想中的願景，打破格局，開拓自我，開發生命的潛能。三天的課程循序漸進，上課、分享，覺得都很受用。

◎讓我受益良多的是：學會如何提升自己、規劃自己的人生方向；眼光要放得遠，要有國際觀，要完成願景就得與別人同心協力。

◎讓我受益良多的是：做 Workshop 的時候，因透過與他人的討論，可以激發、觸發更多思惟。另外，對「打破格局」的思惟模式有新的體會。



◎院長^{上悟下}因長老尼、葉祖堯教授（左）
和周瑞芬老師（右）合影留念。
（本刊資料）



禪 觀 隨 筆

禪修生活

有人帶著 好奇 探險
親證佛法的心
有人覺得 乏味 難耐
被煩惱吞噬

透過禪修的修煉

發現心桀驁難馴
或逐漸 祥和 專注……

心不在我在的地方

釋祖瑛

封山禪修前，師長們叮嚀著，希望大家在二十天的禪修中能放輕鬆，用喜悅的心來體驗一下「坐禪」的殊勝。於是帶著滿滿的祝福和好奇心，彷彿要去探尋寶物的心情走進禪堂，再加上愷法師開示時說：「每次的開始，都是人生中的第一次，已過去的時光不可能再回來，所以每個當下都是人生中的第一次。」我就鼓勵自己在禪修中精進，如實認識自己的身心狀況。

讓自己放鬆的坐上坐墊，腿盤起來，調整舒適的坐姿，閉上眼睛，作意深呼吸，開始數息一二三四……十。數著數著，不知什麼時候，妄念開始跑出來，自己都沒察覺，一直追著妄念跑。妄念猶如水龍頭的水一樣，不停在我的意識裡流動著，如果遇到匯聚水的地方它就在那裡旋轉，形成漩渦，接二連三地旋轉著。這裡的水紋還沒消失，接著另一個新的漩渦又來，還真是「薪盡火相傳」呀！剛開始時，還樂在其中，等感覺到身體傳來酸、痛、麻時，心就開始反抗，坐不下去了。半個小時內，不知換了多少次坐姿，心再也安住不下來，不管怎樣坐，還是找不到舒適的坐法。情緒開始波動，人坐這裡，想著那裡，為什麼我的心總不在我在的地方呢？再加上要作意自己把心放在所緣上，慢慢的覺得對所緣失去興趣。於是想逃避坐禪，就開始出現懶散、昏沉、掉舉、妄念紛飛等……。覺得無聊，因為心不斷的追著妄念跑，身心都好累！

幸運的是小參時法師的關心，問了我個人的狀況後，說我的坐姿不正確，又告訴我如何調適呼吸數息的步驟。

並勉勵說：「告訴自己，我是可以的。如果心散亂，沒關係，就接受它！然後輕輕的把心收回來，放在所緣上。慢慢來，一次又一次，不要放棄！」當時很感動！是呀！修行是自己的事，為什麼不如實面對，應該關心自己的心，和每天跟我們最親近的呼吸做朋友呀！所以，後來的十天，我嘗試著鼓勵自己，不管發生什麼，只有安住在當下才是最快樂的，能學習禪修是我的福報。之後，心也就慢慢可以安住下來，也很高興看到自己的進步，雖然只能坐半小時多。原來，之前沒辦法專注，是因為心不在我在的地方，所以永遠被下一件事拖著走。經過心靈的沉澱，發現凡夫眾生，因為無明，被業牽著走，還不覺得苦。只有有智慧的人，才能得到真正的自由快樂。煩惱的我們，更要修禪定來沉澱心智，讓智慧散發出來。所以，我們可以嘗試學習和尋找修行的快樂。雖然「禪定」一定要專注在單一所緣上，但我發現只要把「我」放在當下，就能體會快樂，品味每分每秒自由的自己。

轉眼間，二十天就結束了，禪二十就在迴向聲中畫上句號，但是，禪修的路才剛開始。在這難得、可貴的日子裡，很感恩所有一切因緣的成就。這是我第一次體驗禪修生活。因為它是我生命中的第一次，所以每個當下的經驗都是值得我珍惜的第一次！

原來

釋見默

修行，要長養自己的實力，豐厚自己生命的經驗。常常思惟、整理自己，讓自己沒有分別、計較，不鑽牛角尖，這樣才能好好修行。這次禪二十，我對自己下了決意——真正的止語；真正的放鬆心情；真正的保持醒覺的能力。讓自己完完全全的投入在語默動靜皆是禪的世界裡。

之前上課時，院長提到：「修行，是看到自己的習性。」我在禪修的第一天，就發現到自己的動作無法慢下來。尤其走路時，我察覺得更清楚，

我無法忍受「慢」的感覺。不曉得是不是佛菩薩在幫我，還是在考驗我，在禪修進入第三天時，就讓我原本快的速度，瞬間變慢了，真的讓我好好去體驗「慢」的感覺。

記得當時在大殿禮佛，非常虔誠、恭敬、專注的頂禮，正要起來時，腳底下有一個異物，那時我沒看是什麼東西，只是把它稍微踢開，繼續頂禮幾拜之後，再次要起來時，發現有一個尖銳的東西刺向我的腳底。一看，差點尖叫出聲，「蜜蜂！」牠掙扎著從地上又爬到我的腳踝。我在心裡頭哎叫著，但馬上鎮定下來，想像著：那隻蜜蜂屁股上的毒針，對準我的腳底，用盡最後吃奶的力氣，刺向我的腳底，讓我的腳底感覺像被針扎到般的刺痛。或許因為這樣，牠爬上我的腳踝後，因體力透支而在我的面前倒下。不曉得是嚇到？還是蜜蜂的毒針發揮作用？只感覺全身發冷，天呀！心裡的念頭開始亂想，我會不會因此毒發身亡。

打從被蜜蜂叮的那一刻開始，我的速度真的開始變慢了，也讓我有機會深度地去體驗禪修的感覺。我的心從那一天才開始收攝，才能覺知周圍的世界。但是，對於自己的妄念、昏沈，卻仍處於無法招架的狀態，任由它們宰割。直到第八天，心才慢慢地恢復平穩，第十天才感受到真正的平靜。

平常外放的六根，眼、耳、鼻、舌、身、意，一時之間要把它們全部收回來，需要費很多的時間、力氣。駕御自己的心念，原來是那麼的困難！若沒有耐力與定力，自己根本無法做到。禪修期間，禪師也勉勵我們：不是禪坐時才叫做修行，而是每天所做的事情要與「法」結合；敬奉師長要像孝順父母一樣；讓自己能承擔弘法的責任，所作所為都是為了「法」。因為，當自己長養實力之後，也能教導別人，這不是一件很美的事情嗎？

原來，禪修不只讓自己有禪定的功夫；更要有謙卑的心態，敬奉師長、孝順父母，讓自己的身心變得敏銳；看見自己內心世界的種種影像生起與滅去，需耐心的練習與觀照。從觀修當中，讓心安止下來，煩惱才得以淨化。培育自己身心的悅樂，才能帶給眾生快樂，做利益眾生的事情。原來，

禪修也可以有另一種體悟。我學到了！

以無所求心禪修

釋寂安

每每聽到有法師分享禪修經歷時，心中也跟著感染到那份喜悅。這次封山禪修前，因「口述歷史」的因緣得以採訪到晟法師，所以藉此機緣，邀請晟法師跟我們分享她對禪修的體驗，從她豐富生動的分享中，可以感覺得出她對禪修的熱愛，並且一直鼓勵我們說：「禪修真的很簡單，就像觀呼吸就只是享受呼吸，對每個呼吸充滿了快樂。真的，就是這麼簡單，不要懷疑、不要懷疑……」受到晟法師的鼓勵後，我似乎對禪修增添了不少信心，於是懷著一份歡喜及躍躍欲試的心進入禪堂。

剛開始二、三天，雖然人坐在那裡，卻不斷的昏沈、昏沉，接著好不容易跟昏沉說再見後，妄念也不甘寂寞的向我招手。雖然安靜坐在那裡，心卻一直忙著，時而想起一些事，片斷片斷的，不知不覺就串聯出許多情境，心就一直隨境而去。偶而覺知到，拉回所緣，不一會所緣又不見了，就這樣一直困擾著我。於是開始耐不住心中的煩悶與焦慮，時而交換自己的雙腳及坐姿，心裡也湧出：「禪修真的簡單嗎？」的疑問。整個身心繃得讓我無法安住在蒲團上，於是到了小參室，希望能消除心裡的焦慮。指導法師微笑輕鬆的鼓勵我說：「只要知道呼吸的進出，看著它就可以，要相信自己可以，而且要讓自己感覺快樂，真的就這麼簡單。」回到蒲團上，回想著為什麼他們都說簡單呢？要如何才能快樂呢？想著想著，心裡浮現出晟法師分享時曾說過的一句話：「以無所求的心禪修。」頓時，似乎找到了答案。原來，自己無法接受在禪修上一直都沒進步，時間一天天過，心便呈現焦慮不安的狀態。想想：其實我又何需急著在這二十天有成果呢？自己還是初學，就把它當作培育專注力的練習，不管它呈現的是完美或不完

美，接受自己目前的狀況就是！

當自己作如是想之後，心頓時鬆開來。重新安撫好自己的心之後，雖然妄念仍不時的向我招手，但我不再抗拒它。觀察著出現的狀況，漸能專注在所緣後，腳似乎也不再那麼痛了。漸漸的，也能安穩坐完每一支香，並且能稍微體會到一股寧靜的喜悅。

感謝指導老師安排多次的開示，解決我不少困惑，讓我更有心力繼續下去。雖然打坐時，妄想的時間比專注所緣時還多，但也從中學會對自己多一點耐心與慈心，這點點滴滴，有助於自己日後，能以更寬廣、體諒的心來面對一切的人事物。走過禪二十，心中有著滿滿的歡喜與感動！

面對煩惱

釋見滢

第一次參加五天的禪修，心中不免擔心，因為自己的腿不能久盤。進禪堂時，指導法師教導我們：禪堂的共同約定，昏沉、妄念的對治以及如何專注所緣安住在禪堂中。

聽指導法師首次講解方法時，覺得不會很困難，當下的那一炷香也坐得還不錯，覺得頗有信心，希望自己這五天要好好的用功。誰知道，真正的考驗還在後頭！

前兩天，雖然沒有昏沉，但是無法安住所緣，一些煩惱一股腦兒湧上心頭，根本無法專心安住。心想如此下去只是浪費時間，一定要去小參，請指導法師幫忙。但是另一方面又感到畏縮、掙扎，因為我必須說出自己無法安住的原因，困擾自己的情緒，這對自己而言，是一種挑戰。心裡確實猶豫了，回頭想想，如果不跨出這一步，我只能在禪堂隨著煩惱翻騰，對自己沒有一點幫助，於是鼓起勇氣去小參，告訴指導法師我無法安住的原因，希望能得到解決。法師聽了我的敘述後，告訴我得先面對自己所生

起的情緒，並觀察它從何生起。我依指導照做，發現我的心慢慢平靜，思惟慢慢變得清晰，也循序的發現我煩惱起伏的來源，然後又依指導法師的引導，一步一步去整理，雖然短時間內可能無法消弭我的煩惱，但是我覺得已經是很大的收穫了。

這次的禪五，讓我發現：其實有煩惱並非不好，也不必為此感到煩躁。因為，藉由這些可以讓我更了解自己，也藉由不斷的自我修正而讓生命豐富、圓滿。或許這將是一段耗時艱辛的工程，但至少我已起步了，也期許、勉勵自己，加油！

禪修「調味車」

釋見宏

往年封山禪修都以安般為業處，想想現在我已是三年級了，未來能像這樣安心禪修的機會或許只剩兩次了，想學學其他業處的修法，日後或許自己就可以練習，所以今年決定修習四大。隨著自己的決心，二十天的「折我」之路也就啓程了。

前十天由禪林小組的法師負責小參。當貼出小參公告時，我就開始猶豫要不要去小參，因為根本就沒有進度，害怕小參時不知如何表達才好。安般修習慣了，現在轉換為覺知身體的推動、硬、粗、重、軟、滑等十二特相，真的好難喔！又不知道自己所覺知的到底對不對，一支香下來，突然覺得安般變得很親切，很想再回到熟悉的安般上，這時又看到自己「習慣逃避的習氣」。想了想，這是自己選的，怎麼才剛開始，就打退堂鼓了呢？既然想學就不能退縮，反而應該正視自己真正的問題，才有改善的機會，於是，鼓起勇氣在小參表上填上自己的法名，但內心還存著不安，所以字寫得小小的。小參時，袁法師要我檢視自己發生了什麼事？她說心放不開也會影響禪修的進展。這時，我才明白：原來當自己懷著不安、猶豫的心情將自己的名字寫在小參表上時，別人也是看得出自己的心的。這時試著

覺知自己：我害怕什麼？我害怕面對自己總是沒有進步。嗯！沒有辦法接受自己所展現的種種，那就沒有進步的機會。所以，從那一刻起，每逢小參，我就大膽的填上自己的法名，原來禪修還是需要膽識的。

寰法師說：修四大是很有趣、很好玩的，禪修要懂得跟自己玩，修四大也會比較有精神，不會昏沈。還告訴我：可以發揮想像力、創造力，嘗試用各種方式來修習，並且在修習的過程中要不斷的注入「輕鬆、醒覺與喜悅」的元素。雖然知道這些，但就是做不到，心想明明說精神會比較好，怎麼反而比修安般時昏沉得更嚴重。所以，一天下來，把自己搞得精疲力盡，又差點投降了。小參時報告自己修習的狀況，法師說第一次聽說修四大昏沈的，原因是太緊了，沒有「放鬆」。又是沒放鬆，然而什麼是放鬆？心裡很想體會放鬆的滋味。我嘗試著不斷的作意放鬆，並且過程中也記得注入「輕鬆、醒覺與喜悅」，當忘了時，又馬上覺察，不斷的加入這些元素，發現真的是比較放鬆了。

白板上貼著法語「不斷鼓勵自己，永不放棄」，我每天不論有無進展都用「永不放棄」來鼓勵自己。然而，如何檢視自己的禪修有沒有進步？禪修期間，看到一篇坦尼沙羅尊者的開示——「學會如何跌倒」。內容說到如何知道自己的禪定正在進步？答案之一是：當心離開業處時，能越來越快地將它帶回來，表示自己的禪修正在進步了。尊者也舉一個練合氣道的例子，合氣道訓練時，第一件事是：「教導跌倒時不自傷」，這目的是使學習者越來越不怕跌倒。看到這裡，其實很高興，禪修並非急著看到什麼，或達到怎樣的結果，反而是要放掉自己要達成目標的心。因為正當自己一步一步往前走時，其實就在朝著我們最終的目標前進，也越靠近目標了。所以，只要因緣成熟，自然就能水到渠成了。

禪修是需要很多元素的，坦尼沙羅尊者說了一個很妙的比喻：做湯時不能只加入越來越多的胡椒，應該要按其所需的加入其他的佐料。禪修也是如此，每個人都有屬於自己的禪修「調味車」。

這次禪修發現：原來我需要更多的膽識、放鬆、喜悅、好奇，來調和

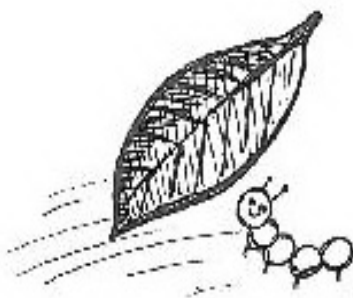
我的禪修，這些元素都與自己的習性有關，有的時候並不是在禪修時就能做到。所以，雖然我還是不能突破自己膽怯的心，不夠放鬆，但我並不氣餒，回到日常生活中，我依然要繼續練習，因為禪修就在生活之中。

因為有「我」

釋通伽

禪二十期間，非常喜歡禪師的開示。有一次禪師說：「如果要教導人們禪修，並不是一直在禪堂打坐就足夠，必須融入人們的生活。例如：到韓國指導禪修，韓國人喜歡吃泡菜，如果自己表示不喜歡，就會和人有距離，就不能使對方發自內心地願意接受指導。」所以，禪師說他到韓國指導禪修，就喜愛韓國泡菜；到台灣指導禪修，就喜歡台灣的臭豆腐。這段話讓我突然明白自己的問題，因為一直以來自己心中的「我」形象太過鮮明，喜歡什麼、不喜歡什麼，總是表現明顯，也經常拒絕別人的好意，總認為這是個人的好、惡，不影響他人，有何不可？但聆聽禪師的開示後，才知道這正是造成自己與他人距離遙遠的原因。

禪修後有一天，到台北探望一位身患重病的居士。居士見到我，很熱心地要泡茶，我連忙拒絕，因為怕晚上喝茶會睡不著。這時，心中想起禪師的開示，才發覺自己老毛病又犯了。後來居士在談話中說：「生病後沒心情喝茶，原本想趁法師來時喝一點……」這時才發現被拒絕的人內心的失落。身為佛教出家人，弘法度眾是本務，如果與人格格不入，怎麼弘法度眾呢？很感謝禪師的開示，讓我警覺到自己的問題，未來將會努力學習！



月映千江

面對種種的外境，
行者的的心，如何映現？

我就讀行者學園時，晚上拜完佛，喜歡站在大殿窗外，看著香燈法師安板打大鼓，「咚咚咚！咚咚咚！咚咚咚咚咚咚！……」我不知道那根長長的鼓槌有多重，要用多少力道才能讓它發出聲音，心中只有對鼓聲純然的喜歡，不敢輕易想像：如果有一天，在寂靜的夜晚，莊嚴肅穆的大殿，自己是握著鼓槌的香燈師，以單純的節奏，表達自己內心的虔敬，全然投入的那份喜悅。

出家之後，對於傳說中讓大家又愛又怕的香燈執事，也有雷同的心情。既期待成為佛陀的侍者，卻又擔心自己是否可以勝任。還記得第一次拿著鼓槌，模仿鼓的節奏敲擊著觀音殿外牆壁的感覺，這幾乎是每一位新學的必經之路。通常運用午後大家出坡時，香燈師拿著鼓槌在觀音殿拱門旁對著牆壁練習。我也不例外，午後時光，也對著硬梆梆的牆壁練習。

等輪到自己當外香燈，懷著虔敬的心，內心憶念著熟悉的「咚咚咚！咚咚咚！……」的鼓聲，只知道當我正式站上打鼓的位置，還來不及思考，就被嚇傻了！怎麼這樣？觀音殿的牆壁硬梆梆的，打一下是一下，而大殿的大鼓卻是那麼有彈性，打一下不單只是一下，鼓槌根本不聽話！才輕輕一碰就亂彈，我不知道要怎麼掌握它，一下子身心全慌了！當我一分心，想找組長時，天啊！我手上的鼓槌更不聽使喚，幾乎要跑到鼓面外去了！連忙收心，回到口訣上：「藥師佛、藥師佛、消災延壽藥師佛，……」菩薩保佑，千辛萬苦，好不容易撐過那十分鐘，已經是汗

流浹背，兩個手臂僵硬到動彈不得！

原來，觀看是一回事，親身做又是另一回事。經過一天天的練習適應，我慢慢體會到：不是強力控制鼓槌，就可以讓節奏如行雲流水般的順暢，鼓槌須與自己的身體結成一體，敲擊的力道才能拿捏得好，也才能得心應手，讓大鼓發出不急不緩，輕重有序的聲音。鼓聲的迴響似乎在告訴我一個很簡單，但對我卻不容易的道理，就是中道。

這樣的學習歷程，收穫很多。雖然我敲大鼓發出的聲音仍不夠好，但是，我看到自己容易緊繃的習性。因為沒有放鬆，不自覺的使力不當，讓手臂僵硬，鼓聲忽大忽小而不穩定。我頓時領會佛陀未證悟前聽到琴師所說：「琴絃不可太鬆也不可過緊，才能彈奏出最美好的琴樂！」因此譬喻，得悟修行須合乎中道。這真是最好的學習和體會了！爾後，提醒自己：時常記得這個體會，在修學的路上，不鬆不緊，才是最好的學習態度。

我可以的

釋見鈞

唱誦梵唄時，是以懇切的心唱出對三寶的景仰，將自己虔誠的心融入其中。梵唄是宗教師的基本功，同時也是我的最愛。《楞嚴經》中提到：觀世音菩薩以耳根圓通，來修持返聞自性的方法，因為娑婆世界的眾生，在六根中耳根最敏銳。以音聲和法器傳達佛法，能使大眾收攝身心，在唱誦中提昇自己對佛法信仰的情操。

初習梵唄的我，剛開始好高興，慢慢的，發現同班同學都有深厚的梵唄基礎，在班上漸漸跟不上進度，即覺得有壓力。雖然授課法師慈悲，一再重覆的為初學的我複習，但自己尚找不到訣竅。同學們適時伸出了友善的手，在我心情感到極無助又無奈時，主動地指導與提醒，指引在課堂上迷失方

向的我。

而我最怕的是上殿執法器，記得第一次在課誦中正式打小木魚時，緊張到全身肌肉緊繃，大腿的肌肉在發抖，所敲出的木魚聲就像身體一樣的硬，尖銳且刺耳。因為緊張，所以只聽到自己心跳聲「碰碰碰」，耳邊的持名「觀世音菩薩」就像收音機的聲量被調整到最小一般，常跟不上大家的節奏，漏了好幾個板眼。拿著木魚槌的手顫抖著，心也非常不安，當下心中浮現：「可以不要打了嗎？有哪個人可以接下我手上的木魚？」在這一時刻，想起見暄學長曾經說過：「不論怎樣都要堅持到底，即使害怕、不安，依然要站在崗位上。」一想到這裡，就為自己打氣，當下告訴自己「我可以的」，才克服害怕的心境，將小木魚打完。因為這次的經驗，我願學著相信「我是可以的」，培養無畏的心，面對任何困境與挑戰。

木魚與正念

達 見

初學佛時，曾閱讀一部佛教文學——《阿蜜利多》，書中的男主角因為一段未了的情緣，離開了純淨的落棠山，來到因緣如蠶絲般交纏的塵世，身上祇帶著一只小木魚。當面臨錯綜複雜、爭權奪利的人際，他陷入迷惘困惑時，小木魚就會「叩—叩—叩—」地自己響了起來，彷彿召喚著他趕快覺醒，不要枉入歧途……。

修行的過程中，常感覺一顆心猶如不聽使喚的牛兒般亂跑亂竄，這時候，總希望心裡也有一只小木魚，在自己即將陷入煩惱時，「叩—叩—叩—」地響起，提醒自己。也因為這個緣故，自己對木魚篤實的聲音特別地喜好。

還記得第一次打大木魚，內心非常緊張，緊張到木魚槌拿得比頭還要高，課誦結束，師兄們都忍不住笑了起來。那時候最害怕在早課時打木魚，因為《楞嚴咒》很長，我又不懂得運用木魚與槌之間的彈性，每一下都使勁地打，打到最後覺得手都快要廢了，因此一聽到《楞嚴咒》就害怕。那

段時間，許多師兄都很熱心地傳授祕訣，著實感受到師兄們對後學的關懷與照顧。過了一陣子，逐漸熟悉木魚的打法後，對木魚的恐懼才慢慢消滅而能得心應手。

到學院後，學習早晚課誦的法器，發現每一段煞板，木魚的打法都和以往學習的不同，必須十分地留意，才不至於打錯。而且課誦結束後，還得將槌子插入木魚中，這對我真是一件困難的事。一年級下學期，久久都不敢正式上場，因為怕自己的速度太快或太慢，與學院的速度不同，會干擾大眾的修持。於是就這樣過了一天又一天，到了期末，實在不得不硬著頭皮上場。

一站到木魚的定位，就發覺自己很緊張，心裡不斷告訴自己：「沒事！沒事！不用緊張，和常住的晚課沒有很大的差別。」但是，心裡還是緊張不已。覺得好奇怪：自己打木魚已經打了那麼多年，打得那麼熟練，只是換一個新環境，為什麼會那麼緊張？那緊張的感覺就像當年第一次打木魚時一樣。那天出了很多差錯，有好多段煞板處，我還是慣性地照常住的方式打；念咒語時，自己也經常分心，因為擔心自己的速度和大眾不同，結果使得木魚忽快忽慢。最糗的是，課誦結束，大概緊張的緣故，槌子怎麼樣都插不進木魚，大眾禮佛三拜都拜完了，我還是插不進去，學長這才趕緊來救我。後來這事就成了大家茶餘飯後的笑話。

過了兩天，第二次上場，課誦前告訴自己：「不要擔心自己的速度，放輕鬆，就能感受到大眾的心，就能打出適宜的速度。」後來雖然還是有幾次分心，仍然擔心速度的問題，但已經比第一次好多了，最後，槌子也順利地一次就插入，真的是鬆了一大口氣！從這兩次的經驗，我發現木魚要打得好，訣竅是要保持正念，活在當下——全心地投入唱誦中，聆聽自己的聲音和大眾相融成一片。若是分心想著下一段該如何打，或擔心速度是否適中，或是緊張、害怕……產生多餘的心念，就會出差錯。

「叩—叩—叩—」篤實的木魚聲，每一聲其實都是正念的提醒、正念的呼喚。若能用心於敲木魚的當下，相信也能從中培養定慧的功夫。



梵 誦

文/釋本清

是誰 輕輕唱著美妙的梵唄

讓我的生命感動

是 僧人清晨的諷誦

是 僧眾黃昏的經唄

帶著萌芽的菩提

唱誦佛陀的真理

像 海上的水手 吟誦波羅蜜

澎湃的波濤 震響每個角落

如 十月的秋風 沁涼人間

小小的殿宇中 心虔誠 純淨

在凝神唱誦中結成最美的天籟

那是多麼神奇 多麼動人

如詩如波 盪漾在心田

我願是那潺潺的一泓清泉

在梵唱中尋找到解脫

歡暢的歌頌佛德

以前從未洗過家裡以外的廁所，覺得花錢請人做就好了，不喜歡花時間在這種勞力的事上。出家後轉變最大是受戒期間，因為是班長，自己覺得要以身作則，所以所有工作中最麻煩、最討厭的事，我都會自己去做，希望能帶動大家。而今在學院輪執講堂組，洗廁所、修剪花木，把身體搞得髒髒的是很平常的事。今天洗廁所時覺得自己進步了，心態改變了，從爲了他人而做，到現在自己歡喜做，也很珍惜爲大家服務、培福的機會，發現當心轉、接受、自然的做時，外在的垢穢已不在，而是一片片的福田！心念真的很重要，期許自己時時常保正念，待人處事都能自然任運自在！

※ ※ ※

和人互動相處時，很容易拿自己的經驗資料庫來評斷一個人，習慣按分類認人，誰是「哪種人」，而這種人又應如何與他應對。今天忽然覺得其實自己也不希望被別人歸類爲「某種人」，而當我以某種人來分類別人時，其實是落入我執我見，以故有的經驗來與別人相處，不只陷入一定的模式和循環中，更讓自己顯得僵化。對別人而言，更是不公平，且最大的局限其實是自己，對方並沒有以某種形式而存在，以某種形式固定存在的是我自己的心。

期許自己能以大海般心量包容、接納各式各樣特質的人，欣賞對方，反省自己，能夠有智慧與人相處應對。另外，希望自己不被局限於某種形式，沒有定相，能契合時機，有智慧、自在的展現不同的面貌，如大海般隨天候、地形的變化而有各種不同型態，如清澈碧藍的淺海、波濤洶湧的深海等，能順應不同的情境，顯現不同的面貌，歡喜自如。

微笑龍總是微笑看世間，因為牠正學著：
看只是看，聽只是聽，面對煩惱和情緒，要學習「浮雲來去，不迎不拒」。



晨曦中，一層薄薄的雲霧夾帶著微微星光，車輛來來往往，匆忙的趕著，我們也在這車潮中，前往台中南普陀寺，參加海公的追思讚頌會。帶著至誠的心，送他老人家最後一程。回想前幾年，對戒學不那麼感興趣，常以功課忙碌為藉口，沒去請教誡。去年上僧制課後，逐漸培養起對戒學的好樂，心想今年一定要去，卻已無法再親近持戒莊嚴的老和尚了，當初沒有好好把握機會親近善知識，深感慚愧與遺憾！

雖然媒體上，並沒有諸多報導，但與會人士之多，尤其是來自各地的四眾弟子齊聚一堂，真是盛況空前，可見老和尚對台灣佛教界的影響深遠。就如院長所說：「像道海老和尚這樣持戒，且對戒律的開遮持犯，研究得這麼專精的，沒有第二人！老和尚教導戒律都是有根有據的，真的是一位不可多得的長老！」從老和尚道影追思中，看到他一生對於戒學深入的研究與持守，及為了傳戒，不辭辛勞的講授戒法，培育僧才，令正法久住的精神，更是令人感動，是後學的楷模！

印象最深刻的是法藏法師分享道海律師平常行誼對他的影響。曾經有一位居士，起初不知自己平日所拜的佛像是象牙做的，後來知道了，很緊張，怕犯戒，就請示老和尚。老和尚平靜的回答：「你是拜佛？還是拜象牙？」這番回答，讓人感受到老和尚的智慧與善巧，也點出了持戒是要掌握戒律的精神。又請問老和尚如何羯磨？老和尚說：「羯磨的精神就是隨時憶念佛法戒學。」。老和尚總是說：「戒律是給人希望的。左手拿著戒本，右手則是想辦法給人一條生路！」由此可見老和尚的慈悲，也讓我對戒律有另一番認識。法藏法師最後對於與會大眾有三事請求：

- （一）依止老和尚的法子能憶念長老之恩，繼續為佛法而努力。
- （二）珍惜與我們身邊的長老、長老尼相處的機會。
- （三）佛法一代一代傳承下去，我們都是未來的領導者，不管是弘戒或弘

教，請爲眾生著想。

我也將謹記在心，依教奉行！感謝諸多因緣和合，能親臨現場參與這次的追思讚頌會，收穫很多。不僅對海公行誼有進一步的了解，也感受到他弘揚正法的熱情，及淡然不居其功的風範。同時，看到前輩對後學的提攜不遺餘力，不分彼此，共同舉辦了這場追思會，畫下完美的句點。

註：海公指上道下海律師 於 102 年 2 月 27 日圓寂

追思海公

釋自瑾

清晨 馬不停蹄 前往南普陀寺

只爲與和藹可親的老人家 說再見

因爲相信 您會乘願再來

如同讚頌會上

法師分享 一喊海公

海公 您便來了

記得 請教誡第一次見到您

濃濃的鄉音 聽得似懂非懂

但 您不擺架子的親和力

卻令我衷心敬仰

讚頌會上 和尚道影 播放著

您說 出家人要懂出家人的規矩

您 躬身堅持的行誼

爲 僧人做了示範

爲佛教 樹立律幢 弘揚妙戒

今天 眾多僧俗齊聚

向海公致上敬意

雖有不捨 但

向下文長 付予來日

唯願早迴娑婆 扶律談常

法海

悠遊



敞開心胸
與經典對話
探索內在的世界
掏出生命的經驗
您將發現
菩提在這裡！
佛法就在這裡！

止息煩惱的練習

向陽

記得瑜伽師地論授課法師曾說過「解脫就在當下」，於是我下了決心要做個「聲聞瑜伽行」的組長，告訴自己要以止息煩惱為修行目標。因此要求自己對於組員的行為都要盡量包容，而壓抑住（忽略）自己的情緒，沒有看清問題所在，也沒有試著面對或處理它，有一天這些情緒發酵了，於是不由自主對組員說話的語氣突然變得很兇，態度顯得很不耐煩……，這糟糕的畫面竟被師長看到了，並說：「組長累了喔，妳需要休息嗎？出坡，是一種培福，如果不能以歡喜心來做事，做再多事，也沒有意義……」善知識如是說，這話撞擊我心，頓時生起慚愧，為何原本喜歡的執事，在外緣不如我意時，就生起煩惱心。正、負向的能量在內心裡打滾著，當下氣在心裡，呈現在眉頭，聽不進去這些道理，但有把它記下來，當靜下來時，慢慢反思：我真的要這樣繼續生氣下去（以瞋報瞋）嗎？

身為一位「瑜伽行者」，我不甘願，這不是我想要的結果。於是下定決心，決定好好與組員溝通，盡自己所能，用不同的方式，耐煩地解釋到他聽懂為止。說來也神奇，也許是因為心念轉變，不再在意她聽懂不懂，做不做得得到，只要我盡力去講，試著溝通，不再壓抑自己而生悶氣。當自己把身心調柔、放軟時，雖然對方還是聽不懂，至少自己身心已不再隨著情境而起伏。

在練習「聲聞瑜伽行」的同時，看到自己在遇到境界時，身心的轉變，因為有煩惱（無明）才想尋求解決的方法（智慧）。當然，根本煩惱未斷，它將隨著時間、因緣

幻化成各種現象不斷生起；它也會隨著時間的無常、因緣的改變而消逝。目前我不能預知它何時生起，但至少當我覺察到時，能愈快的看住它，並且讓它不再繼續衍生、擴散下去。在一週聲聞瑜伽行的練習中，體會到佛法中「解脫自在就在當下」的道理，希望自己的覺照力能不斷增長，當煩惱現起時，當下的心能保持清明，並做出對的抉擇。

瑜伽行札記

菩提芽

「修行」必須不斷培育心的覺性，生命的韌度就在過程中增長。自從決定讓自己當一位聲聞瑜伽行者一個星期後，我決定好好的守護我的六根，面對境時能夠觀觸、不取相與不取隨好，直到不念作意。因此，我開始觀察生活中自己的每個言語行為，煩惱才不會延生擴散。

幾天下來，我練習切掉不斷延生擴散的念頭，只要一發現是多餘的，就馬上直接切掉。例如：有一次上午下課後，我感覺很累又很暈，因此，便上樓到寮房閉眼休息一下。當我下來時，恰有學長跟我說話，因剛睡醒，我不太喜歡說話，但對方一直講，該回應的，我點頭回應了，接著，我就只聽沒有回應。等我走過去後，我聽到有一位學長說：「她怎麼了，臉臭臭的，是不是誰惹到她了？」另一位跟我說話的學長說：「她都這樣啦！之前我不知道她有這樣的脾氣時，還以為我惹到她呢……」。倘若是一週之前，我也許會跟她理論，可是這次只有小慍，我立刻察覺，就切掉喋喋不休的念頭，跟自己說：「對不起，沒有好好照顧妳，他們不是在說妳喔！她們說的是那不可愛的五蘊，不是妳，所以不要生氣，不需要去找對方理論。」我把去找對方理論的精神拉回觀腳底，照顧好此時此刻的自己。第一次發現，不受五蘊的控制，念頭切得非常的乾脆、徹底，完全不留多餘的空間讓煩惱生起，啊！這就類似當下解脫吧！

在修瑜伽行的這期間，我經驗到要如何做別人的善知識，從心態來說，一定不能帶有一絲一毫的好惡分別，這是瑜伽行者基本的修行態度。

又一次，一位平常很要好的同學含著淚水來跟我訴苦。我看到她的第一念是：「慘了！這下我會不會被對方洗腦？被洗腦的內容若是善法，我當然樂意；但看起來好像要倒垃圾給我。唉！好吧！既來之，則安之，先聽聽她要說什麼，但我絕對不能帶著批判的心態，純粹只是聽。」當我決定了之後，開始聆聽，那位同學就一面流淚，一面跟我說，她最近做什麼事都碰壁，還被某某人告到師長那邊，因此，她很傷心。她不知道自己到底做錯了什麼……。她說完了，我也在旁邊聆聽完對方所說的每一句話，但很不可思議的是，竟然沒有被洗腦，反而讓我看到因緣法，怎麼說呢？處在難過中的同學，其實，並非因這件事情才使她爆發，而是接近期末，她功課很多，壓力很大，又剛好碰到引發爆炸的導火線。我看到了，只要給對方安慰，但不須介入，減少事情的複雜。

在這幾天裡，我體驗到隨時隨地觀觸、不取相、不取隨好，修行生活可以多麼輕鬆、平靜與喜悅！那種內在的平靜與喜悅完全不需要靠外在的一切事物，心對一切發生的事情是不迎不拒，不增加也不減少，就如同藍藍的天，多麼美啊！它不需要多加其它色彩，就是那樣的自然美。

生活中體會觀智

微笑

本學期在《清淨道論》的學習中，學習到七清淨中的觀智，雖然禪修的實踐上還無法觀見究竟名色的生、滅、緣起，以證得觀智，但卻可以從生活中，藉由身心的經歷，嘗試去體會這些觀智的內涵。以下便是一次練習的記錄，希望終有一天，能在禪修中真正證得觀智、斷煩惱。

能用語言表達自己的想法，一直是個人的期許。由於個人的性格是內

向、害羞，所以，從過去以來，上台報告對我來說是一件恐懼的事。當面對大眾或與眾多人溝通時，常因為恐懼而退縮。因此，當要表達自己或上台報告時，總是恐懼、害怕自己講不好而出醜或被嘲笑。感覺自己很笨拙、不允許自己有錯，此種種心理，總使自己一而再，再而三地掉進不敢表達的漩渦。然而，我發現造成這種現象的罪魁禍首，其實是對自我的貪執：想做到侃侃而談、想要顯示自己是有能力的、想要被重視、想要自己是有價值的……。偏偏愈是這樣抓取，愈不能成功，使我一次又一次失去信心。這是執取自我而有的想法、感受，對於自己學習成長、從容上台表達，造成很大的威脅，覺得這些想法是危險、可怕的。覺察到這一點，猶如現起怖畏智一般，能夠觀見自己以為真實可靠與一直抓取的東西，原來是具威脅與危險的，根本就不可得。

再進一步觀照發現：上台演講的恐懼還是持續伴隨著我，主要是自己心靈世界的矛盾。既帶著排斥、恐懼，又想使自己成為善於使用溝通工具的人。所以，上台報告時，又想顯示自己的能力，卻又恐懼自己講不好，結果心跳動得很快、身體緊張得顫抖、臉部僵硬、臉色變得有點蒼白、發出來的聲音也是沙啞的、不順暢的，這些都是五蘊名色在生滅變化的逼迫，無喜無樂，也因為對自我的執取，才體驗到這種種的苦迫。在這樣的觀照下，見到了執取自我的過患，原來會產生這麼多的苦，這個發現，就像觀智中的過患智現起，了知諸行法終歸壞滅般，是不必要、也不值得執取，害怕失去、不斷執取都只會帶來痛苦。

雖然上台的恐懼是如此痛苦，也知道過去上台的恐懼已經減去，正在面對的恐懼雖也正在減去，同樣，未來將生起的恐懼最終也會減去，但是，我還是沒有真正克服它們，因為我還沒有在實修中真正獲得觀智，只是在生活經驗上有所體會而已，這樣的力量仍是不足的。所以，當我持續將上台的恐懼感視為肉中刺，每個念頭生起都與恐懼相應，只看見事物的一面，只相信眼睛、感受、想法、判斷為實，無法接受事物的完整全貌，回過頭來總是希望別人接納自己，便這樣持續折磨自己，使自己陷入極大痛苦。

所以，漸漸地看清楚執著自我是一件多麼無明、愚蠢與無趣的事情，不想要靠近、也沒有興趣靠近，想與它保持距離，這樣的體會，就類似厭離智，不會對諸行法產生興趣一般。

經過如上觀照，終於了解到：選擇了僧人的生涯，則善於表達是必須的，自己既是宗教師，語言表達、溝通是必備的工具。爲了不受到侷限和劃地自限，所以我必須接受與超越自己的恐懼，多給自己空間，學習溫柔對待自己的每個展現。然而，這個過程不是從對自我的貪執出發，而要從自利利他的角度來超越自己的限制。因此，我還是想要在台上侃侃而談，但不是爲了表現自己，而是爲了解脫因貪執而恐懼的桎梏，以及做到超越對自己的執著，更爲了將來能代佛說法、利益眾生而努力，這也類似觀智中的欲解脫智，想要解脫因諸行法逼惱所帶來的束縛一般。

有一句名言說：「當人們接觸自己的力量，就能夠做自己。」所以，現在我相信自己有能量，也知道塑造自己想要的模型，這些成了一種更遠大超越的努力，相信正見佛法，終有成功的一天——「我是世尊使，處眾無所畏，我將善說法，願佛安穩住。」

僧伽制度課有感

釋見洵

猶記得在自己初出家研讀沙彌律儀時，雖然是認真研讀、寫作業，但現在回想起來，當時僅是因爲自己的習性。習慣抓取所謂的教條、軌範，習慣要認真寫作業，習慣追求完美……種種的習慣使然。其實當時的自己還沒找到戒律與自己的關係，也還沒從中感受到深切的法喜。而到二年級讀比丘尼戒時，自己剛受完大戒回來，只是很清楚的知道，自己很歡喜讀律藏，卻不明白自己爲什麼喜歡戒律。

直到四年級上僧伽制度課，經由授課法師的引導後，發現打開了自己看待戒律的視野。從鳥瞰律藏架構的課程內容，一方面是讓自己得以更加

宏觀與全面的認識律藏；另一方面是找到自己的位置，知道現在自己處在什麼樣的學習階段，也能更明白律藏跟自己前後左右的關係，讓自己不再是迷迷糊糊地為喜歡而喜歡了。

還有從自己研讀律藏中，終於體會到學長曾說：「讀戒律後，感覺佛陀真的是非常有耐心，不論多麼繁瑣、細碎的事項，都一一為僧伽設想或解惑。」這也使自己非常感動，平常總覺得好像很多事情不切己意，而且諸多待辦事項一件件壓迫著自己，心就少了空間，失了彈性，很容易就在心中生起不耐感。對環境不耐、對人不耐、對事不耐，乃至對自己這樣的心態不耐。但是讀了律藏後，不免驚嘆佛陀真是很耐煩耶！僧團的大事、小事都要來請示佛陀，佛陀不僅要教導佛弟子修行，連掃地要怎麼掃、穿什麼衣服掃地，甚至上廁所這些事，佛陀都要處理。每每讀律藏，看到這些常被我們認定為雞毛蒜皮的小事，佛陀都不厭其煩地聆聽弟子們的報告，然後再制定幫助佛弟子能夠和合共住的規範，心中就會浮現院長說過的話：「耐心是種無形的福報。」

反觀自己在擔任院長開示課助教期間，想要也願意和同學們一起讀書，雖然起初懷有一片好心，但隨著同學們學習態度的不同，自己心中也生起了分別。面對認真學習的同學，不論自身功課的進度，總是願意撥時間陪同學念書，甚至別的科目（不是院長開示課）自己也很願意。但遇到學習態度不甚好，或者是被自己貼上不認真標籤的同學時，是出自於自己期待自己要當個好好法師，又因為礙於執事責任，所以大部分還是會挪時間和同學討論功課，但心中其實是不耐煩的。

不過，今天自己選擇了出家，成為佛陀的弟子，就要向佛陀學習。現階段自己的耐心，的確在對象與事情有所揀擇，但是我願意學習佛陀的耐心，不論面對怎麼樣的境界，都能以一顆耐煩的心去應對。當心能夠耐煩時，相信也是自己的心變得更柔軟，而且能夠接受與包容所遇到的情境，當心不抗拒、不排斥時，就不會生起不耐。這是我願意去努力的方向，也是自己窮極一生的課題。

塵勞

佛事

巧把塵勞做佛事
是祖師大德
面對紛擾世間
安頓身心的智慧
當今行者
於忙碌的執事弘護中
又發生了什麼



心中的正念

平衡

學院課程的安排中，有一門是弘護實習。從公佈的人事中，看到自己被分配在大殿組，主要負責關照浴佛花園和執法器。隨著時間慢慢接近，行前會時，師長說：「弘護是要讓我們學習如何領眾，如何與他人共事。」而法會前也為自己定了一個目標——無論做什麼執事，我都要積極和主動去學習，希望將自己負責的部份做好，還能夠分擔他人的工作，更希望能把佛誕的意義介紹給更多人認識。

第一天朝山活動，我負責捧香爐，因為有去年的經驗，所以今年覺得沒那麼緊張。但因為我要很注意自己的腳步是否配合佛號，及整個隊伍行進的速度。天未亮時，我不擔心腳步會走錯，因為我可以藉由路燈照射出的影子，來控制我的腳步和速度。反而，天慢慢亮時，因為我看不到後面隊伍的影子，不安的心也隨著出現。在這過程中，因為我必須專注去聽每一句佛號，才知道該走，還是該停。這當中，看到自己散亂的心出現，恰也考驗自己的定力。另外，看到朝山信眾大部分是年長者，他們仍跟著年輕人三步一跪拜，居士那份對佛法虔誠恭敬的心，令人敬佩。

下午召請法事，我負責敲木魚。因為是念台語，經文我聽不太懂（因為我是外籍生），所以我的心必須很專注，才能跟上經文。因此，從法會開始，一直緊張到結束，不過也學習到很多東西，我發現：這一整天都是在訓練我的耐心和定力。

除了執法器外，其他時間我必須關照浴佛花園的培福居士。自己必須突破熟悉的安全環境去面對人群，與培福

居士互動，我發現弘護是很好的機會。覺得這次弘護對我來說，真是一大挑戰，不過很慶幸的是：我又突破了一關！

我想只有不斷學習、細心觀察、用心思考，全力投入才能學得深入。相信經過一次次的磨練，才能讓自己成為「好用」且「有用」的人才。其實，凡事只要我們積極學習，對任何執事充滿熱情，就可完成每項任務。更重要的是：心中要懷有「正念」，遇到困難不負面思考。所以，我選擇正面迎戰！

弘護實習側記

釋紹果

還記得五月四日才剛準備至香光寺弘護報到，轉眼間十天弘護就過了。也許是每天都忙得很充實、有挑戰、有壓力，來不及去思考時間的流逝，充實的生活讓時間過得更快，沒想到法務實習一下子就結束了，還真令人難以忘懷！

此次弘護我在大殿組學習，感覺很新鮮！最令我敬佩的是，共事的法師極具「四好特質」：獨立、抗壓、刻苦、耐勞！即使壓力很大，還是使命必達。最厲害的是，他們都是外籍法師，不管是與居士的溝通互動，還是帶領居士籌備法會的前置工作，可說是傾盡平日學院所栽培出的領導能力。雖然過程中，每個人都有各自的難題，但還是想辦法盡力克服，熱心投入，勇於付出。這樣的態度令我肅然起敬！他們再累也不說苦，看著他們俐落的身影，我要向他們學習。

學習的過程總是需要一次次地摸索，才可能結出飽滿的果實。我的執事內容有法事、法化、文書及貫串，因為第一次接觸，所以抱著一疊疊的參考資料。每當閱讀相關資料，讀懂時，心裡覺得有如在清澈的海洋中遨遊；看不懂時，免不了頭昏腦脹。一有問題，我就往院務處跑，看到擎法師就像遇到救援般開心。擎法師即使正在忙，仍立刻撥出時間幫我解決問題。

遇到自己不熟的事物，我總是感到焦慮，有時資料或稿子趕不出來時，就申請延燈，想多點時間看資料、寫稿。有趣的事情是：我從一開始申請延燈到九點半；過兩天變成十點半；再過兩天變成十一點半；最後到十二點半。這樣做只爲了讓自己多準備幾次，以減少臨場出錯，硬是撐著體力做完。結果就在法會的最後一天，想著從早課站到中午了，距離一點半的下一支香，還有四十分鐘的時間，可以小憩一下。所以，當天中午也顧不得吃了，先幸福的躺一下，怕睡過頭，還特地調了兩個鬧鐘叫自己起床。但當我躺得四平八穩時……，是四十分鐘後吧，只聽見慌張的聲音說：「大家都在等妳！」我馬上驚醒，原來是超級盡責的香燈本清師，只見她上氣不接下氣的站在我床前，我連忙問幾點了，她說：「剛好一點半，所有人在等妳！」我嚇傻了，好後悔自己躺下來！就這樣連跑帶衝的跑下樓梯，嘴裡喊著：「我的背袋（專裝貫串資料、法會流程表、法師們每支香的專用法事本）和袈裟在海印軒！」我一路跌跌撞撞，跑得比我更快的是本清師，她竟然能夠在我一臉青白的狀態下，快速遞出背袋與袈裟給我。而我則嚇到臉色發青，一邊跑

一邊搭衣，真的是狼狽無比！在上大殿階梯時，只記得踩到自己的衣襠，差點在居士面前跌倒下來，當下臉色更是一陣白一陣紅！本清師太完美了，在我趕到貫串位置站定時，她看了我一眼，以眼神詢問我可以煞板嗎？我左手快速抽流程表，右手拿起麥克風，一點頭，她即示意巡板的祖莊師煞板。我立即開始講起中卷前言，一邊冒冷汗，也一邊感激這兩位大菩薩，有如救命恩人。那支香對全體參與法事的法師也深感慚愧與難過，因爲自己睡過頭，讓司法器的法師們得自己翻開經本的頁數，本應在恭迎他們到定位之前，一切就要準備就緒。所以，一直帶著愧疚的心情，望著他們各自到定位後自行翻經本，對自己的失職感到自責。那一天，就這樣一直膽顫心驚撐到全天法事完畢。

十天的法務實習，在摸索執事的過程中，很幸運的一有機會就問組長、副組長、擎法師、融法師、享法師……等等很多法師，因爲不同時段有不

同的狀況及問題，非常感謝這麼多師長，每次不管我有多急忙的跑去求救，總會慈悲的伸出援手，及時解決我的難題。生命中一直是這樣，從沒有經驗，一路摸索到逐漸熟練圓融，也因為一次次經驗的累積才能學到東西。感謝每一次的學習，因為不同的因緣，讓我遇到特別的人事物。此次弘護，對我來說很精彩，很不一樣，也許是生命中唯一的一次，但就因為這一次，而豐富了我的生命。

設定目標，使命必達

釋祖律

浴佛法會還未到之前，自晟法師幫我們上了一堂執事教育課程，題目是「如何成為佛門好用的人才？」課後作業是「在浴佛法會期間，我如何做個好用的人才？」當時我的目標是：「我希望此次的浴佛法會裡，無論被安排在哪個執事，我都會全力以赴。不能因為我想要什麼，就得安排什麼給我，而是考慮到這個執事，需要有人去負責與完成。我應該以歡喜、恭敬、平等的心，把這神聖的執事扛起來。」因此，我就帶著自己定下的目標進入弘護實習，我發現：當目標很清楚明確時，心就自然而然的很有能量。

這次弘護實習，我在大寮組當典座，雖然，只有四個成員，在法會未開始前，要環境整理與負責大眾師的日常齋食，法會期間要關照居士煮齋食，幾乎整天都是走來走去。一天下來，我感覺身體很疲憊，尤其是腳底，又酸又疼；但是，我在做事的當下，心是愉悅歡喜的。況且，這次監院請自修法師來支援大寮，我在修法師的身上學習很多。例如：他對於三寶物非常小心謹慎，連一粒米或一片菜葉都捨不得丟，非常刻苦勤儉；還學到出家人該有的直心。修法師雖然在他的道場領執已有三十年，但他還是很尊重執事人，無論任何事都先徵詢負責法師的同意才去做，如果有錯都立

刻道歉；有時我們做錯，他會唸我們，但唸完就過了，不會一直惦記著。

另外，我也印證了：人的潛力是可以被激發的。正式法會的當天早上要早供，知庫師得要準備十八盤供菜，而且煮法比平常還要複雜——炒的、煎的、煮的都有，並且要排得很莊嚴。因此，知庫師邀我去支援，兩個人在前一天講好，要凌晨三點起來煮，四點四十五分就得提供給大殿組。晚上睡覺前，我就設明日三點的鬧鐘。

隔天早上我還在睡夢中，就有人搖醒我說：「三點四十了，快起床！」我睜開眼睛，第一個念頭就是：「完了！我們的供菜……」趕緊盥洗後，衝到大寮，來不及思考還有多少時間，開始執作。終於，在四點三十五分，把供菜安全地送到大殿。這時兩個人才感覺到需要上廁所，我們也不禁覺得訝異：短短的四十幾分鐘，竟然可以將十八盤供菜煮好、送上殿，真的很不可思議！

這次弘護實習在大寮組，我感覺體力很好，雖然，有時事情很多，體力下滑。快支撐不了時，只要想到自己所定的目標，就不感覺累了。所以，我發現：人只要有方向和目標，無論在哪裡學習，都能將所負責的事情完成，潛能也自然能發揮出來。

知足常樂

釋宏教

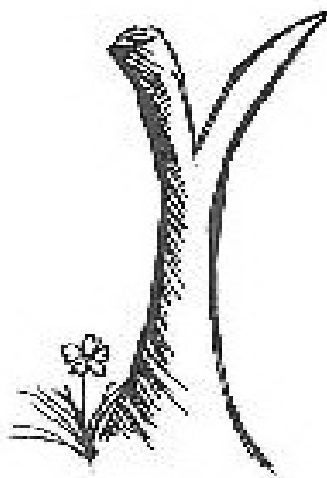
唯有覺「知」自己「足」下所立之處——不忘初心，才能時「常」保持快「樂」。平常心是道，方能隨所住處常安樂——身心自在。

三年來，一直心心繫念、殷殷期盼的禪五「外護」終於來到了！以往都是受學長們發心護持、服務，讓我們可以安心用功；現在輪到我們全班九位同學可以為大家服務。從同學們互助合作的精神中，看到彼此珍惜這份殊勝難得的因緣，相信在禪堂用功的法師們，也能感受到內外護同學的用心。

禪五外護中，我選擇擔任典座的執事，受前人的影響（齋食豐富美味），所以，希望自己也能夠烹煮出美味的齋食供養大家。因剛從戒場回來，體力充沛、道心堅固……可以說：正是發心的好時機。禪五期間，外護同學要負責學院每天的洗曬衣物、起安板和齋食等日常運作。雖然班上有九位同學，但運作中，各自有負責的事，在一定時間內要煮出齋食，對典座而言，是有壓力的。

第二天午齋煮好後，感覺自己的身體疲累，尤其是肩頸部位緊繃，當時起了個念頭：「我是不是太逞強了？選了一件自己不適勝任的工作，所以才把自己弄得那麼緊張和疲累！……」一連串的對話在心裡翻騰著。又想：「不對！不能這麼想，典座是我想要學習的，不是被分配的，我應該尊重自己的選擇，即使有壓力、再緊張、再累，我都要忠於自己最初的發心！」憑著這轉念的正向力量，讓我重拾信心往前走，能拾回這份信心，要感謝我身邊的善知識——師長和同學們，其中僧務長的教導：「豐富的齋食，不是典座師一人能扛起來的，齋食能完美的放到餐桌上，是同學們彼此相互合作、配合呈顯的。開了菜單，不要想我一個人要把它完成，那是不可能的！這時候要學習善用人力，請同學幫忙，一人負責一道菜……。」聽師一席話，勝讀十年書，立刻採取行動，請求支援。果然，團結力量大，在同學們集體熱情的幫忙下，不但煮出豐富美味的齋食，更不可思議的是，還提前十五分鐘收坡耶！這一次的經驗，讓我體會到群策群力的重要。

禪五圓滿了，感覺自己收穫良多，雖然進行的過程中有壓力、緊張和感到疲累……，這些都是承擔責任的過程中自然會出現的，最重要的，是要「知」道現在自己「足」下所站的位置、憶念自己的初發心，以平常心來面對一切人和事，身心方得自在。



紫竹林精舍對我來說，是一個完全陌生的環境，雖然第一次來到，卻覺得格外的親切。很喜歡精舍的建築，或許在這樣的氛圍下，每個人展現出一種特別的氣質。微笑與親切是大家共通的特性，無形之中也影響了我，決定以微笑來迎接各種因緣。在弘化堂輪執時，宛如在考試一般，隨時會出現各種狀況，有時候很順利，有時則會遇到一些正受困於各種苦迫眾生的疑難雜症。對於每一位與自己有緣的居士，我先試著耐心的傾聽、同理他們的遭遇後，再用自己的方法來引導她們，完全出於一份誠心與祝福，總希望她們都能透過自己或外力的協助渡過難關。有一天，晟法師關心我，輪執弘化堂有沒有遇到問題或困難？當我描述了以上的情況時，晟法師教我另外一種應對的方法，果然不一樣！很高興自己又學了一招，當然現學現賣，馬上用在下一個情境，的確，連自己都覺得自己好像更貼近眼前這位苦難者了。

空間也有「正念」喔！

法會圓滿，下午繼續輪執弘化堂，同時也與兩位培福居士共事。此時，晟法師出現了，說要帶我四處去巡視一下。她教導我：知客並不是一直坐在弘化堂；當有居士值班時，身為法師，必須觀照整體的空間。由於法會當天早上下了雨，各個入口都放置了踏腳墊，跟隨晟法師的腳步，一邊走，法師一邊告訴我：「沒有雨了，這些就要慢慢的善後。」我還換了浴佛亭的水，重新將盆子及小釋迦洗過，放入乾淨的水。雖然這不是知客的事，但是知客最容易看到這些，當我完成了這些工作後，就如晟法師所說，整個空間果然有一種收攝感。所以晟法師說：「空間也是有正念的。」我想：這空間的正念，無形中也攝受了很多的眾生，自己也是其中之一。其實，當我聽到「空間也有正念」這句話時，內心有歡喜也有感動，真是智慧之語！

步佛足跡

大殿前階梯下的廣場，地面上鑄印著一雙很大的佛足，彷彿引導著來到精舍的居士，步佛足跡，邁向成佛之道。佛陀兩足的輻輪相，象徵著佛陀遊化諸處轉大法輪，度化眾生的不可思議功德。法會圓滿了，在大殿向佛菩薩及監院告假後，晟法師除了送我們每人一個佛足的吊飾，每個佛足的中國結都有著居士們的用心與歡喜心外，還期勉我們：「時時不忘步佛足跡，回到佛陀的家。」當時內心的感動油然而生，這是我畢生也是盡未來際的功課，願我永不忘失自己的初發菩提心，願我在成佛道上永不迷失，願我永遠能回到如來清淨的家園。

再見了，紫竹林精舍！這是今生第一次到訪，若有因緣，希望我還可以再回來！

增廣見聞

釋見恒

帶著愉快的心情前往高雄紫竹林精舍。對於精舍，我是久聞其名，今日終於一償宿願。抵達後，監院晟法師帶著我們參觀這莊嚴的道場。先去撞鐘祈願，再去浴佛，熟悉環境。隔天又用心安排法華巡禮，讓我們更加認識這棟建築的特色及巧思，處處深具涵義。尤其，大殿釋迦牟尼佛的說法印，象徵著相應法，告訴我們：自己內心想著什麼，就會與它相應。用現代的說詞，就是「你 OK，我 OK，大家都 OK。」最喜歡走在大殿黑色的大理石上，不論走到哪兒，蓮花燈的倒影都跟隨著，好像時時踏在蓮花上，好特別！也像是蒙佛接引，乘坐於清淨蓮花台上，遠離這五濁惡世，清涼自在無比。

法會行前會時，監院提醒我們：「這裡的居士很發心，他們非常熟悉這裡一切的運作。那法師要如何安於自處？就是一門功課。」又說：「先聆聽自他的心，欣賞了解整體的運作。自己要去創造機會，坦然接受他人的優

點，不要抱怨自己英雄無用武之地。多用心觀察，主動積極參與，支持鼓勵他們，陪到最後，這些會超越自己身心的疲勞。」打了這預防針，讓我們更清楚如何扮演好自己的角色。

這次弘護組別安排在行堂，剛好可以觀摩居士們的團隊精神。果然第二天就讓我見識到了，晚上共修後，在短短的時間內，就排好全部的場地。隔天有位實習的同學擔任香燈，一大早要去蒸供饅頭，沒想到場地有所變動，還以為走錯路了，虛驚一場，鬧了一個小笑話。

法會前一天，看到一大群居士來培福，洗菜、切菜、煮菜等，場面壯觀，更是大開眼界。而且速度驚人，不到一個上午，就備好所有的菜，真是令人佩服！法會當天煮出色香味俱全的佳餚，再配上發菜組用心的擺飾，每一盤菜都美美的上桌。行堂們也都很有默契，迅速又不失莊重的端菜。莊嚴的知賓們有條不紊的引導著，將近兩千人的現場，顯得井然有序。還有退菜組、運輸組在背後默默的工作。每個環節都緊密相扣，搭配得很好。尤其一群老菩薩們不辭辛苦的洗碗，看了真令人感動！

整個香積組有位靈魂人物——惠珍居士。她真是位大菩薩，前前後後打點著，物品人事的安排……等等，非常瑣碎，她總是不厭其煩的整理著，樂在其中，充滿熱情活力。跟培福居士們也像是一家人，非常和樂。她的動作非常俐落，常常一轉身，就把事情搞定了。她也非常恭敬法師，每年都有新的學僧來實習，她一樣耐心教導。有很多事情，我想她自己做更快，但還是願意陪伴、交待我們做，給我們學習的機會，也不會顯出不耐的表情，令我打從內心感動。十天弘護下來，我們早已精疲力盡，她總是體力十足，謝謝她的示現，有許多值得我效法的地方。看到所有培福居士的熱情，更讓我深感自己要更精進用功，才不枉費他們的用心護持；日後，再將自己所學的善法與她們分享，回饋他們。

感謝學院讓我們有機會到不同的分院實習，增廣見聞，有更多不同層面的學習。就如出門時副院長所說的：「精舍幫我們精心設計了很多行程。」更感謝監院晟法師、和法師、沅法師、拓法師全程的提攜包容，使得這次弘護實習收穫滿滿，安排得恰到好處，有點緊又不會太緊，令我法喜充滿！

當禪修外護是我在預修生時就有的心願，終於到了三年級，我很歡喜有機會為其他同學服務。雖然，外護到禪堂的香次不多，但是，當外護還是一樣要精進的禪修，無論是走路、吃飯、甚至執作，處處都可以禪修。同時，我也看到每位同學在自己的崗位上，無論是洗切菜、掃地、擦桌子或掃廁所等等，都很歡喜、認真的全神投入——就在當下，把這份神聖的執事做好，不也就是禪修嗎？

忙碌的一天

禪五的第一天開始運作時，大家都手忙腳亂。因為有的同學剛受戒回來，還要慢慢適應學院的運作；有的已離開輪執的運作一段時間了，對於流程、估菜量、開菜單要注意營養等問題，都比較不熟悉了。所以，當天真的是手忙腳亂！煮完齋食後，還來不及洗鍋子，就先迴避至研討室。因為外護為了不干擾禪修者，要在禪修的同學下來用齋之前，不只要將齋食煮好放上餐桌，還要把灶邊打掃乾淨，連人都要迴避。雖然手忙腳亂，但當下我還是去覺察自己的每個念頭、感受及此時此刻身心的變化。

培養禪修的喜悅

每次，當我們備好大眾的齋食，全部外護的同學都得到研討室裡用齋。當我坐下來用齋食時，每吃一口，我都打從心裡感覺喜悅。這喜悅使我感到知足，不會想要更多，純粹只有喜悅，沒有其他。這樣的喜悅，讓我想到上《瑜伽師地論》時，每當上課，老師發現學生進入昏沉狀態時，一到下課，授課法師就叫我們到齋堂吃點心。她說吃自己喜歡吃的東西，會使自己快樂，全身的細胞就活起來了，就不會再打瞌睡了。她還說偶爾吃好吃的東西，培養自己的愉悅，這對禪修也有幫助。記得在封山禪修時，禪師有說：當心對所緣感到枯燥乏味時，就要觀想自己曾經吃好吃的東西，那樣的快樂，有助於禪修。

香光102 智慧青年營—青年 CEO



編輯組 整理

■ 緣起

財團法人伽耶山基金會慧青學佛中心、香光尼眾佛學院，於 2013 年 7 月 11 日至 14 日，在嘉義竹崎香光寺，為 17-35 歲未婚男女青年舉辦「香光 102 智慧青年營—青年 CEO」活動。本次活動宗旨為提供新世代青年另類的生活體驗，在暮鼓晨鐘裡，遇見不同的自己。透過系列課程，認識佛教的生命觀及修行內涵，以豐富心靈，提昇生命品質，培養正見人生觀，利益自他。藉由認識自己的夢想，找到完成的方法與力量，自在掌握生命的方向。



■ 有緣千里

7月11日中午活動開始，營隊貼心安排接駁專車，從嘉義火車站，將學員們陸續接抵香光寺，法師們熱誠迎接學員，引導報到、用齋、安單等，安頓完畢，讓學員稍做休息之後，換上營服，正式啓航

營活動從學佛行儀展開序幕，學習來到佛門的基本禮儀，讓學員們進入身心收攝的氛圍。緊接著進行開營典禮，由活動總指導^上悟^下因法師給予學員勉勵，悟師父說：CEO是英文Chief Executive Officer的縮寫，原意指一個團隊(企業或機構)的執行長或領導人，但在這裡特指自己生命的領導者，生命是身和心組合的有機體，要長成什麼樣子，是需要自己引導自己的。悟師父感受到學員們年輕的活力，點出學員們趁年輕要開放自己主動多學習，打開視野，平衡發展，透過不斷的調整自己，來面對無常和遷變，讓心安定下來，以無執著的心去面對，培植領導身心的力量，成為自他的領航者。



■ 課程介紹

◆ Way Out：^上見^下鑣 法師



◎(伽耶山基金會・慧青學佛中心提供)

生活中，也許看過自己或身邊的人，有相同或類似的際遇。見鑣法師帶領青年們透過模擬人生可能發生的情境，討論各個可能狀況的Way Out。當生命出現種種挑戰或難題時，發現我們可以比自己知道的，有更多的選擇。最後，見鑣法

師說：不管我們會擁有什麼，或者我們會失去什麼，要相信你有能力以自己的節奏，跨出腳步，踏上獨一無二的日光大道。

◆ **夢想O極限I：王俊傑 老師**

王俊傑老師開場即說：「感謝我的眼睛看不見，因為這樣讓我能夠用另一種方式更深刻地去體會這個世界！」他一出生就忘了把眼睛帶到這個世界來，只能靠聽覺、嗅覺、觸覺等體驗生命。接著分享他曾經對於被貼上眼盲的標記而難以接受，但後來深思決定接受生命事實的印記(有限)，善用自己被貼上的標記，做一加一大於二的事情，創立屬於自己獨一無二的品牌、形象。最後勉勵年輕學員：要好好運用心靈，選擇可增益人心的種種事情，且一定要做決定，該做即做，做了就負責，當自己人生的CEO。

◆ **夢想O極限II：^上自^下晟 法師**

夢想的實現要從何處開始？生命有無限的可能，自晟法師要青年們，從學習領導自己的心靈走向醒覺開始。1.以「栽培自己成為被信賴的人」，鼓勵青年們。2.不求結果，選擇「做對的事」，發揮自己的影響力、領導力、合作力。3.從「濕背客」教堂的故事，說明如何改變看待世界的方式，才能開始改變世界，「打破自我格局」。累積上述資糧，並在自己身心世界中找到堅持的力量，然後將「感謝」融入自己的生命中，即邁向自己生命的CEO。

◆ **自在OFF學—無限的生命觀：^上見^下日 法師**

見日法師從業力論的觀點、業果法則，乃至行業的價值，說明因果善惡的重要，藉此勉勵青年們應建立正見的人生觀，行為要由自己負責，機會在自己手中。而想要改變自己命運的四個要素：1.懺悔業障—懺悔力 2.止惡持戒—誓願力 3.保持正念—依止力 4.行善積德—對治力。最後，見日法師要青年們做業的主人，當下的所為，就是形成自己命運的點滴。

◆ 悟師父Open講—自利利他的菩薩行：上悟下因 法師

悟師父從佛教的四聖諦——見到「苦」說起。生命充滿了變化，無常就是苦，做自己生命的CEO即從突破自己的限制開始。心不停的想，或運動選手的好體能，還是有一定的限制，這便是佛教所說的「業」。「業」是一種行為，善、惡業會留下善或惡的影響力，坦然面對，就能突破業的神秘力量。佛教的曼陀羅，即是自他生命交織的網，佛教的自利利他精神，來自於曼陀羅網內的燈燈相照，因為光最後回到自己身上，自己收穫更多。最後，悟師父以一首禪詩：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」來回應「CEO主角就是我」做結語。

◆ 願景 O High 優—我的生命導航座談

領航主持：上見下晉 法師

與談分享：上自下淳 法師 / 上自下衍 法師

翁國麟 / 朱雲帆

生命導航座談會由上見下晉法師領航，分兩階段進行，第一階段由四位願景達人，分別以關懷的力量、自信的力量、夢想的力量和力行的力量為主軸，分享他們如何成為專業領域的達人。第二階段則開放學員提問，學員們非常踴躍的提出各種問題，如：如何確認自己的目標、如何分析自己想要的、如何認識自己的長短處、極限、潛能等等。每位願景達人都分別以自己的經驗分享，提供青年朋友生命方向的導航。最後每位達人又給予學員提攜，自淳法師說：「當下是最有力量的，要關懷自己與他人。」自衍法師說：「栽培自己，提升自己的能力。」翁國麟說：「即使做一根螺絲，也要做最好的螺絲。愈是本土，愈有機會國際化。」朱雲帆說：「把自己做好，完全接受自己現在的樣子。」



◆ **Order 青春—寫給自己的生涯規劃：上見下杰 法師**

生涯學家Super指出：「生涯不只是工作或職業，也不是大到等同生命或生活，生涯是各種事件的演進過程，統合人一生中各種職業和生活的角色。」這堂課見杰法師從生命發展全程，導入生涯主題，帶著青年們藉由「青春列車」認識自己及檢視個人生命的高峰與低谷，進而省思自己想要怎樣的人生。在「生涯彩虹圖」裡，藉由彩繪，概觀人生可能經歷與承擔的角色責任，接著以「生涯之錨」幫助學員更精確地探索天賦與能力、態度與價值、動機與需求。然後，帶領學員們搭乘時光隧道機前往 2023 年，來到十年後的某一天，夢想著自己一天理想的生活。最後，法師帶領大家回到此時此刻把自己的目標、優勢、限制及策略等等，都寫入自己的生涯規劃書，引領青年們永不放棄地往目標前進，勉勵學員相信未來一定可以比現在更好。



◎活動剪影。

■ 迴響

◆ 節約能源真的可以從自身做起，如脫水機多人共用，讓我十分震驚並且感動！因為在大學宿舍時，大家都自己用自己的，而且還一次只用一件衣服，十分浪費！晚課也讓我印象深刻，平凡的打坐，居然可以帶來如此平靜的心情，拋開所有煩惱。

—— 許庭禎

◆ 宗教類的營隊是我的初體驗，出發之前其實有點擔心加恐懼，怕會有奇怪的宗教儀式。然而，當我到了香光寺，看到法師們、接待人員，大家都那麼熱心，他們的臉上綻放善良的笑容，我的擔心也就消失得無影無蹤了。

—— 林雅慧

◆ 感受到營隊中規律的作息、基本規範為自己帶來的影響。如：吃飯的當下，更用心專注在味覺上，去感受食物的美味；而飯前的供養，也讓自己更珍惜每一口飯。還有，透過早、晚課的靜坐時間，學會覺知自己的存在與環境的關係，以及時空的連結……。另外，我非常喜歡大鼓的聲音，厚而沉的聲響配合清淨的氛圍，讓人覺得很莊重，晚上叩鐘時，也給人寧靜莊嚴的感覺，當大家的聲音迴盪在大殿時，真的是很美好！

—— 吳宜庭

◆ 很感恩有今天，從早上直到下午的課，都充滿好多學習，特別是王俊傑老師的天籟之音，積極勇敢有想法的生命態度，都讓我覺得自己可以更用心經營生命。另外，當身上缺點無法改變時，就好好利用它，讓它變成優勢，也是個很棒的想法。今日，師父說到，我們問訊是在對誰問訊？有時候我們沒有去思考，反而變成形式而心不在焉，這真的很需要多留意呢！

—— 楊雅婷

◆ 我覺得很幸福，課堂中真的收穫很多，講師所提出的問題，不同的人都有不同的見解，當我想不出問題的答案時，聽到講師或同學的答案，都有豁然開朗的感覺，還有透過討論或演戲來體驗各種狀況，真的很有意思，也是很有趣的教學方式。在生活方面，每位師父都會問我們睡得好不好？吃得飽不飽？還有準備小點心，真的「揪甘心耶！」所以我真的很幸福呢！

—— 嚴佩慈

◆ 參加完叩鐘祈願後，我覺得內心十分平靜，今天是充實的一天。「漂浮在水上的足球場」的影片，令我印象深刻，我們常常因為沒有足夠的資源而放棄，但他們卻是選擇克服和創造。—— 洪耘慧

◆ 清晨五點，開啓了接觸佛法的一天。每當坐在大殿冥想、誦經時，總能令我放下雜念，沉澱自己不安的情緒。在振奮精神的早操過後，和法師及學員們一同為我們的相遇拍照留念，我想幾年後，我依然能回想起這些天發生的點點滴滴……，那將會是我這一生珍貴的寶藏。—— 才潑萱

◆ 現在我覺得寧靜和放鬆。和師父聊了許久，更清楚知道自己真正最缺少的，是暫停。忙碌的生活，迫切的壓力，許許多多的逼不得已，催促著我不斷的往前走，匆忙的不只有身體，心靈亦不自覺變得茫然、麻木而不自知。參與活動並不需要什麼，對我而言，過程就是最重要的。—— 詹舜翔

◆ 聽了這麼多成為CEO的方法後，能夠實踐的就只有自己，而我或許無法成為一個頂尖的CEO，但是我能找到屬於我自己的CEO，我認為我的CEO = Creation + Enthusiasm + Open eyes，創造力一直是我所欠缺的，熱情是我所失去的，打開視野是我所要必備的。經過這幾天的上課過程，我認為我有所改變了，變得比較有自信，在課堂中也把握住每一個機會，真的很高興能有這個機緣參加智慧青年營。—— 嚴同學

◆ 很喜歡今天的課程「願景O High優—我的生命導航座談」，課堂上融合了豐富多元的資訊，可以發現師父們的用心。上了這幾天的課，收穫很多，什麼是自己的CEO？我覺得CEO是相信自己有能力可以實現夢想，我有很多的想法和夢想，卻常常劃地自限，也許很多事沒有那麼難，做就對了。該學著下定決心，突破自我的格局了！我相信我一定可以，實現自己的夢想，只要我願意跨出去，加油吧！—— 蔡如珮

◆ 就算我只是一個螺絲，也要做最好的螺絲；當我覺得那山太高時，原來是我的腳步沒有移動過；而我覺得那海太遼闊時，原來我從未揚帆過。昂首闊步向前行吧！我這樣告訴自己。—— 劉建凱

■ 結營開示—— 打破格局

釋悟因

102 年智慧青年營非常的特別，遇上了威力很大的蘇利颱風。台灣年年都有颱風，記得我小時候，台灣最缺乏的就是乾淨的淡水，有時候颱風帶來的雨水，確實有一些幫助。

我們如何看待颱風的發生呢？這樣的颱風，樹倒了，也有人死了，有部份橋樑斷了或扭曲了，這時我們需要政府，然而平常政府是否讓我們覺得不自由？一旦颱風釀災，卻又不斷的期待政府能救災保民。就像你有一個老闆，讓你覺得很不舒服，我要一直抱怨嗎？抱怨有用嗎？

以佛門的唯識來說，抱怨是一種反薰。當你一直講，而別人不願聽，對事情有何益處？其實，這是有方法轉移的，知覺到自己起了煩惱，趕快轉移自己的注意力，拜拜佛、誦一段經、或是運動都好；即使吃東西、整理家務，也都是很好的方式。我遇上煩心的事時，處理的方法就是去運動或到大寮挑挑菜、修剪花草，把修剪下來的花插起來，我自己覺得很高興，將花插出幾何圖形的美感，培養自己對美的欣賞，對事情的看法，這些都是很好的。

我們常說不要輸在起跑點上，雖說來日方長，但是要清楚你現在要做的準備是什麼？要學會的是方法，自己有方法，能運用方法在日常生活中，即是很好的資源。孔子說：「吾少也賤，故多能鄙事。」意思是說：從小我的家裡很平凡，所以，我學會很平常的事務。所謂平常的事，蘊涵有很多的道



◎學員與悟師父合影。

理，可以透過觀察、踐行，都是培養的一個過程。我們常說學校老師可以教的有限，所學的永遠不夠，意思是要對人生一切事物充滿好奇、好玩的心，其中蘊涵有人生哲學，有值得學習的經驗和智慧，這樣的人生豈不是很有趣！很值得去探尋！

有時我要法師們說一段笑話給我聽，如同你們這次聽到翁總監說的「每一個花生都是最好的花生」(台語)，原來是「每一個發生都是最好的發生」。我覺得這樣很好，簡單的語意，意涵深刻。「發生」和「花生」就可以玩半天，而且引起你們的注意。這叫隨手拈來，變成一個焦點，引起注意，這叫創意，也是一種示範。我們不見得跟他一樣，當然，我跟他不一樣，你也不一定要跟他一樣，縱使你抄襲他，別人會像這樣欣賞你嗎？因此，他人的生命經驗，可以帶來不同的啟發，而你的生命要靠你自己去創造！



◎學員參加山林行香。

【對 象】

香光尼衆佛學院在校生及校友

【內容格式】

第一類

教制、教理、教史探究的發現或建議等

字數三千至一萬字

第二類

生活偶拾、讀書雜感等，題目自訂

字數八百至三千字

【獎 項】

第一類

第一名：6000 元

第二名：4000 元

第三名：2500 元

佳作：1500 元

第二類

第一名：2500 元

第二名：1500 元

第三名：1000 元

佳作：500 元



103 年度 菁松獎徵文

菩提道上，點滴都將是生命中珍貴的因緣，唯有自己能在時刻覺知中，捕捉生命傾注當下的雕痕。

竭誠歡迎您，踴躍地與我們分享您珍貴的修學紀錄。

【收件日期】

即日起至 103 年 06 月 30 日止

【注意事項】

1. 請勿一稿數投。
2. 本刊對來稿有刪修權。
3. 入選與否，均不退稿。
4. 入選稿件，版權屬本刊所有。
5. 得優先刊載於本刊及學院網站。
6. 稿件請用電腦打字，列印於 A4 白紙與電子檔一併交寄。
7. 來稿請附出家法名、發表時之筆名、通訊地址、電話、傳真。

【來稿請寄】

60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
香光尼衆佛學院學務處 收
或 e-mail 至 hkbi@gaya.org.tw

學院記事

【民國 101】

7 月

- 04 ● 圖書館館長自行法師參加「海峽兩岸圖書資訊研討會」。

8 月

- 08 ● 發行佛教圖書館電子報第八十八期，本期佛教論典文獻檢索主題：《大毘婆沙論》；網路資源主題為「佛教禮儀」。
- 15 ● 《香光故事述》出版，隨書發行本院製作形象影片「覺樹人華・傳承香光」DVD。
- 16 ● 泰國法身寺護法優婆夷 7 人來香光寺參訪，實地請教及見習比丘尼眾的日常生活管理及訓練。院長^上悟^下因長老尼開示：女性修行者應自我栽培，獨當一面，同樣可以為佛教奉獻，利益眾生。

9 月

- 06 ● 大陸佛教在線佛教執事人來訪圖書館，圖書館館長自行法師參與交流座談及圖書館導覽。
- 11 ● 101 學年度下學期開學典禮，主題：「開學真好」。
- 20 ● 發行本院第十八期院刊——青松萌芽。
- 22 ● 副院長見可法師，帶領學院師生共 16 人，前往高雄元亨寺，參加第二十三屆全國佛學論文聯合發表會。
- 28 ● 院長^上悟^下因長老尼至十普寺，參加中國佛教三藏學院同學暨白公上人法親聯誼會。
- 30 ● 本院於中秋節，舉行院長^上悟^下因長老尼出家 57 年慶祝晚會。悟師父在晚會中帶大眾發願：要長壽、修行奉獻、投入僧教育行列、做佛門護法。

10 月

- 07 ● 本院與財團法人伽耶山基金會共同主辦「口述歷史講座（一）」，邀請國史館編纂處處長侯坤宏先生講授「佛教人物口述歷史的理論與實務」。



101/09/11 院長悟因長老尼於 101 學年度下學期開學典禮中開示。



101/09/22 副院長見可法師率領師生參加第二十三屆全國佛學論文發表會，於會場合影。

- 10 ● 圖書館編訂《臺灣地區佛教期刊指南 2012 年版》電子書。
- 13 ● 由財團法人伽耶山基金會主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦。「佛教期刊發展研討會」於臺北印儀學苑圓滿舉行。與會者有各佛教期刊編輯及來自全省各地的佛教圖書館工作者、學者專家百餘人參與。
- 28 ● 本院與財團法人伽耶山基金會共同主辦佛學講座，邀請詹姆士麥迪遜大學哲學與宗教系 Professor Sallie King 講授「修行・解脫與入世佛教」，並邀請香光尼僧團慧青學佛中心秘書見廣法師擔任現場翻譯。

11 月

- 01 ● 圖書館館長自衍法師受國家圖書館邀請為「聯合國教科文組織世界數字圖書館」撰寫佛經介紹。
- 02 ● 圖書館館長自衍法師受聘擔任「臺灣大學佛學圖書館暨博物館」諮詢顧問，出席 2012 上半年度工作會報。
- 15 ● 圖書館館長自衍法師受邀於國家圖書館舉辦之「現妙明心—歷代佛教經典文獻珍品特展」撰寫「佛經傳播對中國文獻發展的影響」專文。
- 26 ● 本院 11/6~26 全體師生參加由香光尼僧團所舉辦的第十八屆封山密集禪修課程，為期二十一天。指導老師是緬甸燃燈禪師，由見寬法師、自肅法師口譯。
- 27 ● 本院全體師生參加香光尼僧團舉辦之法義交流。課程內容：見愷法師、見寰法師、見杰法師簡介今年度外界禪修的景況，並帶領大家研討——無著法師、菩提長老所撰相關正念的文章。

12 月

- 16 ● 本院與財團法人伽耶山基金會共同主辦「口述歷史講座（二）」，進行各組訪談的結果分享，侯坤宏教授一一給予回饋與建議。



101/10/28 邀請詹姆士麥迪遜大學 Professor Sallie King 演講。



101/10/07「口述歷史講座」，邀請國史館編纂處侯坤宏處長蒞院主講。

- 24 ● 國家圖書館遠距學園邀請本院圖書館館長自衍法師錄製「佛教圖書館經營管理」課程。
- 25 ● 本院《佛教圖書館館刊》全文授權予國家圖書館「臺灣期刊論文索引系統」。
- 31 ● 菩提長青雜誌社發行人闕正宗、大阪大學坂井田教授來訪本院圖書館參觀。

【民國 102】

1 月

- 02 ● 法鼓佛教學院杜正民教授帶領妙法寺天常法師等 22 人，參訪香光寺並謁見院長^上悟^下因長老尼。
- 05 ● 屏東教育大學語文學系陳劍鎧教授及武漢大學吳光正教授來訪本院圖書館。
- 12 ● 舉行 101 學年度「畢業專題報告發表會」，由畢業生五人，分別發表：惟樑師〈適當的探病方式、對話及患者心態調適之略探—以兒童繪本《阿哲生病了》呈現〉；見洵師〈佛教僧人就讀佛學院學習經驗之探討—以台灣南部一所佛學院學生為例〉；道善師〈五戒與八關齋戒經文選讀—以《阿含經》為例〉；義風師〈團體膳食規劃與實作—以香光尼眾佛學院之循環菜單為例〉；輝風師《成長路上》。
- 15 ● 舉行 102 學年度，各門學習檢討，主題為：「雁行高飛」，期許大家學習群雁的團隊合作及互相扶持的精神，透過檢討與回顧，共創優質的修學環境。
- 20 ● 舉行 101 學年度下學期畢業典禮，應屆畢業生有惟樑師、輝風師、義風師、道善師、見洵師 5 位，行者則有許有慈、許惠善、梁玉蓮、詹芳鳴 4 位結業。



102/01/20 舉行 101 學年度畢業典禮全體師生及來賓合影。



102/01/15 期末各門學習檢討，主題：「雁行高飛」，教務長見實法師（中）與籌備組合影。

- 21 ● 台灣大學社會系林端教授於凌晨心因性猝逝宜蘭，院長^上悟^下因長老尼於香光資訊網發佈追悼詞。
- 29 ● 《佛教圖書館館刊》第 54 期出版發行，主題：「圖書館未來」。
- 30 ● 圖書館購置電子書及大陸電子資料庫提供讀者來館使用閱讀。

3 月

- 01 ● 舉行 102 學年度上學期開學典禮，主題：「捨我其誰」。
- 08 ● 圖書館自動化系統更新視窗版上線。
- 04 ● 本院於 3/4~6 舉辦領導力訓練課程，敬邀葉祖堯教授、周瑞芬老師為全體學員講授領導力的基本概念及培養方法，以香光尼眾佛學院為例，帶領實務工作坊，參與者共 68 人。
- 09 ● 院長^上悟^下因長老尼率學僧與執事僧共 35 人，前往南普陀寺，參加依止律師^上道^下海老和尚圓寂追思讚頌大會。會後，參訪養慧學苑建築，並享用午齋供養。
- 12 ● 本院四位沙彌尼：宏禪師、宏教師、見默師、見覃師，前往新營妙法禪寺受三壇大戒，為期六十天。
 - 副院長見可法師偕圖書館藏主自正法師及育導長見擎法師參加「佛光山第九任住持晉山暨臨濟宗第四十九代傳法大典」。
- 17 ● 全院學生參與養慧學苑香光行活動，分別負責駐站簡介、引導隊伍及帶領課誦、叩鐘...等單元。
- 23 ● 育導長見擎法師帶領學僧 6 人，參加香光寺的「精進佛三」學習領眾共修及執法器。

4 月

- 12 ● 102 年結夏安居將屆，為如法如律舉行，院長^上悟^下因長老尼特率眾至南普陀寺禮請依止阿闍黎，並差育導長見擎法師於佛前向安居依止^上宗^下興和尚稟白，完成結夏依止儀軌。



102/03/04 領導力訓練課程，上課時學生提問。



102/03/09 全體師生參觀養慧學苑建築，導覽組居士駐站簡介一景。

- 15 ● 院長^上悟^下因長老尼受邀出席佛光山大學成立佛教研究中心開幕，隨行參加者共 11 人。
- 18 ● 圖書館館長自衍法師、藏主自正法師參與國家圖書館八十週年館慶活動——「知識全球化與圖書館發展新典範」國際研討會。
- 20 ● 舉辦僧院體驗營，首次由學僧擔任主講和帶領者，與學員分享，見樹師主講「做事不難，做人難」、見宏師主講「正念禪觀」、見恒師主講「善的循環，從心出發——發菩提心」；紹果師帶領山林行香；見暄師於「星光夜語」以音樂與學員心靈相會；祖律師及祖平師帶唱叩鐘，學員們都很歡喜有不同的學習。
- 21 ● 本院傳授沙彌尼戒，恭請院長^上悟^下因長老尼為得戒和尚尼、香光尼僧團^上心^下鏡法師為教授阿闍黎，為見諄師、見溼師二位沙彌尼授戒。蒞臨觀禮者，有戒子俗家親友及養慧研讀班居士，共計 70 餘人。
- 24 ● 《中華民國 102 年圖書館年鑑》編輯組邀請圖書館館長自衍法師撰寫專門圖書館篇之「佛教圖書館」條目。

5 月

- 03 ● 由香光寺與伽耶山基金會主辦，香光尼眾佛學院協辦，敬邀江俊亮先生假佛學院第一教室，主講「如何撰寫新聞稿」，執事僧法師及佛學院全體師生均出席參加。
- 08 ● 妙雲蘭若志工來訪本院圖書館，由藏主自正法師為該館志工導覽圖書館及進行佛教圖書分類編目課程。
- 16 ● 舉行一年一度的禪五，地點在禪堂。邀請禪林小組^上見^下愷法師，擔任禪修指導老師，參與禪修學生共有十四位。
- 25 ● 院長^上悟^下因長老尼領眾於香光寺僧伽藍結夏安居三個月，^上宗^下興長老為依止阿闍黎，共 93 位法師參加結夏安居。



102/05/16 佛學院禪五課程，課程圓滿學生心得分享。



102/04/20 舉辦僧院體驗營，學員歡喜投入，與副院長見可法師（中間立者）開心合影。

6 月

- 26 ● 圖書館館長自行法師應邀「數位化時代下佛教的弘傳與學習論壇」演講，講題：如何善用數位媒體學習與弘法。
- 29 ● 大陸閩南佛學院常務副院長界象法師，帶領第十三屆本科畢業生，師生一行共 137 人，於 102 年 5 月 29 日蒞臨本院參訪。

- 01 ● 繼僧院體驗營後，佛學院開設法向讀書會，以陸續接引欲發心出家的女青年。
- 04 ● 梅村香港亞洲應用佛學院住持順嚴法師，帶領修嚴法師以及隨行五位居士，一同參訪本院，中午與本院全體師生一起用齋並作簡要開示；之後參觀圖書館，下午五樓講堂分享交流。
- 13 ● 本院副院長見可法師偕學務長見雍法師至廈門參加「第五屆海峽論壇—閩台佛教教育交流研討會」；見可法師代表本院發表「佛教教育創新模式探討—僧伽教育的基礎與開展」議題，得到諸多回響。
- 18 ● 佛教圖書館電子報第九十期出刊，主題佛教論典文獻檢索：《大乘起信論》，網路資源—「佛教戒律」電子資源；2013 年 2 月至 5 月佛書出版訊息；期刊指南—佛教期刊選介「海潮音」。
- 22 ● 北京清華大學建築研究所所長王貴祥教授來台，採訪院長^上悟^下因長老尼，希望了解院長突破佛教傳統建築，接受現代建築的理念。
- 25 ● 白公上人應世一百一十週年紀念大會籌備委員會，將結集白聖長老對於法眷、學僧、戒子等人的教導，以表永恆的懷念與感恩。主任委員來函邀稿，院長^上悟^下因長老尼以〈老人永遠引領著我們〉撰文投稿白公長老紀念文集。

7 月

- 03 ● 舉行 102 學年度上學期學生生活檢討會，其活動主題為「看遠方·看足下」。目標是：以包容感恩的心、相互勸諫、化阻力為助力；在和諧中找到平衡；從正念中找到提昇心的能量。



102/05/29 院長悟因長老尼（右）與大陸閩南佛學院常務副院長界象法師（左）合影。



102/06/04 副院長見可法師（右二）與梅村香港亞洲應用佛學院住持順嚴法師（中）等人合影。

香光尼衆佛學院 103 學年度招生

提供您一個開發生命潛能的機會

■ 三大教育特色

- (一)落實寺院生活的學院教育。
- (二)兼顧個人生命的解脫與菩薩行願的實踐。
- (三)活潑、雙向的教學法，訓練思想的啓發與觀點的表達。

■ 五門課程教學

- (一)解門——探尋佛陀的智慧
課程分爲：法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- (二)行門——挖掘生命的寶藏
課程分爲：中國梵唱、儀軌的學習與止觀的修習。
- (三)弘護門——參與弘護活動，在活動中體驗身爲世尊使的責任與使命。
- (四)生活課程——陶養健全僧格，在生活中養成關懷群己的生命態度。
- (五)執事課程——鍛鍊領眾人才，在執作中培養正知與正念。

■ 學制：修學年限四年

■ 在學待遇

- (一)學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書，表現優良者，提供獎助學金。
- (二)交保證金貳萬元，畢業後退還。

■ 報考須知

- (一)報考資格：18 至 45 歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二)報名時間：即日起，簡章、報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (三)繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內，體檢項目請見本院網頁）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四)甄試時間：另行通知。

香光尼衆佛學院附設行者學園

103 學年度招生

■ 宗旨

秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，長養出離心、菩提心，參與弘法利生的志業，續佛慧命。

■ 課程特色

- (一)出家本願的辨識——引發個人認識、澄清自己的初發心，並記錄每日生活的省思。
- (二)出世知見的建立——引導個人正確認識出家的意義與目的，了解僧團存在的使命。
- (三)生活修持的輔導——協助個人了解行持的重要、執作的意義及生活的行止儀則。

■ 學制：修學年限一年

■ 在學待遇

- (一)學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書。
- (二)交保證金伍仟元，結業後退還。

■ 報考須知

- (一)報考資格：18 至 40 歲，高中（職）畢業以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。
- (二)報名時間：即日起，簡章、報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (三)繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內，體檢項目請見本院網頁）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四)甄試時間：另行通知。

■ 報考通訊

住址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號

電話：(05)2540359

傳真：(05)2543213

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi>

E-mail：hkbi@gaya.org.tw

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。

車程約三十分鐘。（詳細公車時刻表，請見本院網頁。）

香光尼衆佛學院 103 學年度招生

提供您一個開發生命潛能的機會

■ 三大教育特色

- (一)落實寺院生活的學院教育。
- (二)兼顧個人生命的解脫與菩薩行願的實踐。
- (三)活潑、雙向的教學法，訓練思想的啓發與觀點的表達。

■ 五門課程教學

- (一)解門——探尋佛陀的智慧
課程分爲：法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- (二)行門——挖掘生命的寶藏
課程分爲：中國梵唱、儀軌的學習與止觀的修習。
- (三)弘護門——參與弘護活動，在活動中體驗身爲世尊使的責任與使命。
- (四)生活課程——陶養健全僧格，在生活中養成關懷群己的生命態度。
- (五)執事課程——鍛鍊領眾人才，在執作中培養正知與正念。

■ 學制：修學年限四年

■ 在學待遇

- (一)學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書，表現優良者，提供獎助學金。
- (二)交保證金貳萬元，畢業後退還。

■ 報考須知

- (一)報考資格：18 至 45 歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二)報名時間：即日起，簡章、報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (三)繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內，體檢項目請見本院網頁）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四)甄試時間：另行通知。

香光尼衆佛學院附設行者學園

103 學年度招生

■ 宗旨

秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，長養出離心、菩提心，參與弘法利生的志業，續佛慧命。

■ 課程特色

- (一)出家本願的辨識——引發個人認識、澄清自己的初發心，並記錄每日生活的省思。
- (二)出世知見的建立——引導個人正確認識出家的意義與目的，了解僧團存在的使命。
- (三)生活修持的輔導——協助個人了解行持的重要、執作的意義及生活的行止儀則。

■ 學制：修學年限一年

■ 在學待遇

- (一)學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書。
- (二)交保證金伍仟元，結業後退還。

■ 報考須知

- (一)報考資格：18 至 40 歲，高中（職）畢業以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。
- (二)報名時間：即日起，簡章、報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (三)繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內，體檢項目請見本院網頁）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四)甄試時間：另行通知。

■ 報考通訊

住址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號

電話：(05)2540359

傳真：(05)2543213

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi>

E-mail：hkbi@gaya.org.tw

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。

車程約三十分鐘。（詳細公車時刻表，請見本院網頁。）

青松萌芽

香光尼眾佛學院院刊 第十九期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國一〇二年九月出刊

發行人：釋悟因

總編輯：釋見可

主編：釋見雍

執行編輯：釋祖律 釋見默 釋見覃

封面設計：雅堂設計工作室

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：10056 台北市濟南路二段 36 號

編輯部：香光尼眾佛學院

聯絡地址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村
溪州 49-1 號

電話：(05) 254-0359

傳真：(05) 254-3213

電子信箱：hkbi@gaya.org.tw

本刊網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi>

製版印刷：佑發彩色印刷有限公司

◎ 本刊屬贈閱刊物，歡迎來函編輯部索取。

◎ 讀者若重複收件或需變更地址，請來函編輯部，以便修改。

◎ 轉載本刊文圖、照片，請先徵求同意。

◎ 郵政劃撥：19131030

戶名：財團法人伽耶山基金會

ISSN 1560-8336

邀請您

共同關心佛教僧青年的成長

《青松萌芽》是一份佛教僧青年就讀佛學院成果展現的雜誌，於民國八十五年九月創刊發行，竭誠邀請您發心助印。

香光尼眾佛學院 敬啟

【助印芳名】

伍仟壹佰元整

無名氏

叁仟元整

釋妙光

壹仟元整

淨覺院菩提圖書館

壹仟伍佰元整

張乃丹、陳秀花

壹仟叁佰元整

台中南普陀寺

壹仟元整

釋修願、釋見寶

林奕巨

伍佰元整

莊皓宇、莊皓安
蔡麗珠

肆佰壹拾壹元整

釋見宏

叁佰叁拾伍元整

釋見恒

叁佰元整

謝阿照

壹佰貳拾玖元整

詹芳鳴

壹佰貳拾叁元整

釋道善

捌拾捌元整

釋祖平

◎ 以上助印芳名自民國 101 年 8 月 1 日至 102 年 7 月 15 日止

增補第 17、18 期名單如下：

壹仟元整

淨覺院菩提圖書館

釋大福

伍佰元整

莊皓安