



揭開格局

……怎是一個「固」字了得

院長 釋悟因

經典中的文字，是有感情的。經典中的人物在講話時，話語的背後，有著一些彼此的情緒在運轉。我們讀經時，這些是可以體會得到的。

在《維摩詰所說經》〈第四菩薩品〉之中，魔王波旬變身成帝釋天，想把狀似天女的魔女們送與持世菩薩。持世菩薩是一位修行的比丘，當場拒絕，也不知眼前的帝釋天是魔王。直到維摩詰居士出現，說了「非帝釋也，是為魔來嬈固汝耳！」

「嬈『固』汝耳」。這個「固」字，是堅定意，專注意，非虛，不是說笑的。為何維摩詰可以如此肯定魔王的「不虛」？因為魔王送女是要誘惑持世菩薩，他是來真的；所以，送女也是真的。維摩詰也就在這個節骨眼上，看到了向魔王要女的契機，以及度魔女們的機緣。——就是這個「固」字，讓魔王失策了，還損失很大。是賠？還是培？

維摩詰掌握情境，超越現場的語言，握住了魔王送女的這份心意，開口講了一句話，讓魔王騎虎難下，逼得魔王最後不得不將魔女們送給維摩詰。於是，整個格局就轉變了，「燈無盡」也由此開展！

魔王「固」是送女，講得虔誠！維摩詰接受了他正面的「固」是語言，直接從光明面「固」是來看待，轉了一個迴，留下了這些魔女們，為她們點上無盡燈，「固」是開創出另一個新格局——菩提薩埵！

目次

教與學

揭開格局……怎是一個「固」字了得 院長 釋悟因 …………… 1

編輯手札

承舊轉新 編輯組 …………… 4

師長的話

燈 無盡 院長 釋悟因 …………… 6

與你同聲同行 副院長 釋見可 …………… 15

伽耶山交輝

看不見的線——淺談僧伽制度 編輯組 …………… 20

譬如種種花 …………… 21

以線貫之 凝聚的力量 …………… 22

風吹·花不散 健度的故事 …………… 23

心得迴響 …………… 36

禪門的五堂領袖課 編輯組 …………… 40

寶訓之一：禪師的領眾錦囊 …………… 42

寶訓之二：堅持的力量 …………… 44

寶訓之三：細節決定成敗 …………… 46

寶訓之四：心的溫度 …………… 48

寶訓之五：親近善知識 …………… 50

樹之歌

眾生平等 釋見祝 …………… 58

修道路上最重要的事 釋寂海 …………… 60

團體與我 釋見澧 …………… 62

我的法會貫串學習手冊 釋見滋 …………… 64

觀照自心 釋弘覺 …………… 66

我生「病」了 釋恆晉 …………… 68

故鄉的古剎 釋印舒 …………… 70

抗拒與接受 釋印幸 …………… 72

封面繪圖：釋靈古

封底繪圖：釋印學

念念清淨圓成實 釋妙慧	74
走路 釋道琳	76
跳過人，做對的事 釋見聞	78
再出發 釋性品	80
環境也可以度化人 釋惟煦	81
新發現 新收穫 釋印學	82
當我決定出家 釋祖樂	83
簡單有味 釋印文	84
我為人人，人人為我 釋廣慧	85
心包太虛 釋禪敏	86
慈心待人 釋禪諦	87
日記二則 釋靈吉	88
學到很多 釋祖才	90
團體的力量 釋宏恩	91
大寮新體驗 釋祖叡	92
擁抱脆弱 釋見則	93
新生的心聲 釋法貝	94
簡樸與快樂 關行者	95
不忘「服務眾生」的初心 鄭行者	96
與慾望和平共處 林行者	98

學院新聞

精選記實

執事教育課程——發好願，起淨行——現代僧人與環保	100
專題講座——佛教資料檢索與運用	101
專題講座——迎賓人文 禮儀之美	102
中國佛教協會教育考察團參訪香光尼眾佛學院	103
專題講座——文字與圖像的轉換遊戲	104
僧院體驗營——星光正燦爛	105
學院記事	107
菁松獎徵文	113
招生簡章	114
助印芳名	116



承舊轉新

編輯組

一切都是全新的開始。

再一次編輯院刊，有著不一樣的風貌，人事與刊物內容皆有不同。

在院刊的編輯過程中，要放掉舊有的框架與觀點，是一件不容易的事。常常，編者會落入「本來就是這樣」，「應該就是要這麼寫」，「我的想法就是這樣」……。因此，在撰寫完文稿後，國瑩老師總要我們將稿子放著一天、二天之後，以全新的心，再從頭看一次。果然，又有更佳的想法出現。這一切，也都是全新的開始。

一切都是全新的組合。新的成員加上舊的人員，激發出不一樣的火花，產生了不同的風格。

在這全新組合的背後，有著舊經驗的傳承，不管是專題的架構或是文字的編排、校對，由老手帶著新手一同編輯。我們院刊小組，在陳國瑩、楊雅棠及蔡幼華老師們的指導下，從他們豐富的經驗中，學習到如何編輯一本高品質的刊物。讓已有的素材，經過撰寫、編排後，成為耳目一新的期刊。

本期「師長的話」，院長悟因長老尼再度講授《維摩詰經》。轉角處，維摩詰為魔女點上一盞燈，微光中她們看見了自己的綑綁與怯弱。「過魔關」，必須要先覺察到這些阻礙、壓迫，才有可能超越。如何在困境中超越，轉化出新的可能與機會，讓燈光更輝映呢？讓我們一同翻開〈燈 無盡〉一文。

副院長見可法師在期末生活檢討會中，以「雁行理論」啟發我們在共住共學中，彼此溝通、勸諫時，應以尊重和包容的態度來與人應對，這樣才能共創〈與你同聲同行〉的和合團體。

本期專題「伽耶山交輝」單元，節錄106年上學期所開設的「僧伽制度」與「高山仰止」課程內容。在專題〈看不見的線——淺談僧伽制度〉，我們深入律藏回到佛陀的時代，以故

事探究佛陀因地制宜的精神，將其對照到現代生活上，從中學習佛陀對人事的遠見，以培養僧眾修道的信心，令正法久住世間。佛法久住需要一個健全的團體，團體的力量則來自僧伽制度。因此，戒律像是一條看不見的智慧線，讓僧眾凝聚、和合，以傳衍正法。讓我們一同來探究這一條看不見的線。

〈禪門的五堂領袖課〉專題，我們從上課內容中選取五則禪林實訓，追隨古德的足跡，以自我砥礪。古德教導我們，身為出家眾應掌握的修行原則是調伏自己的心。在修學路上會遭遇種種逆境，唯有調伏自心，才能屹立不搖，將苦難和恐懼轉化為願力，成為普度群迷的領眾人物。讓我們一同來共饗這禪門五堂的領袖課程吧！

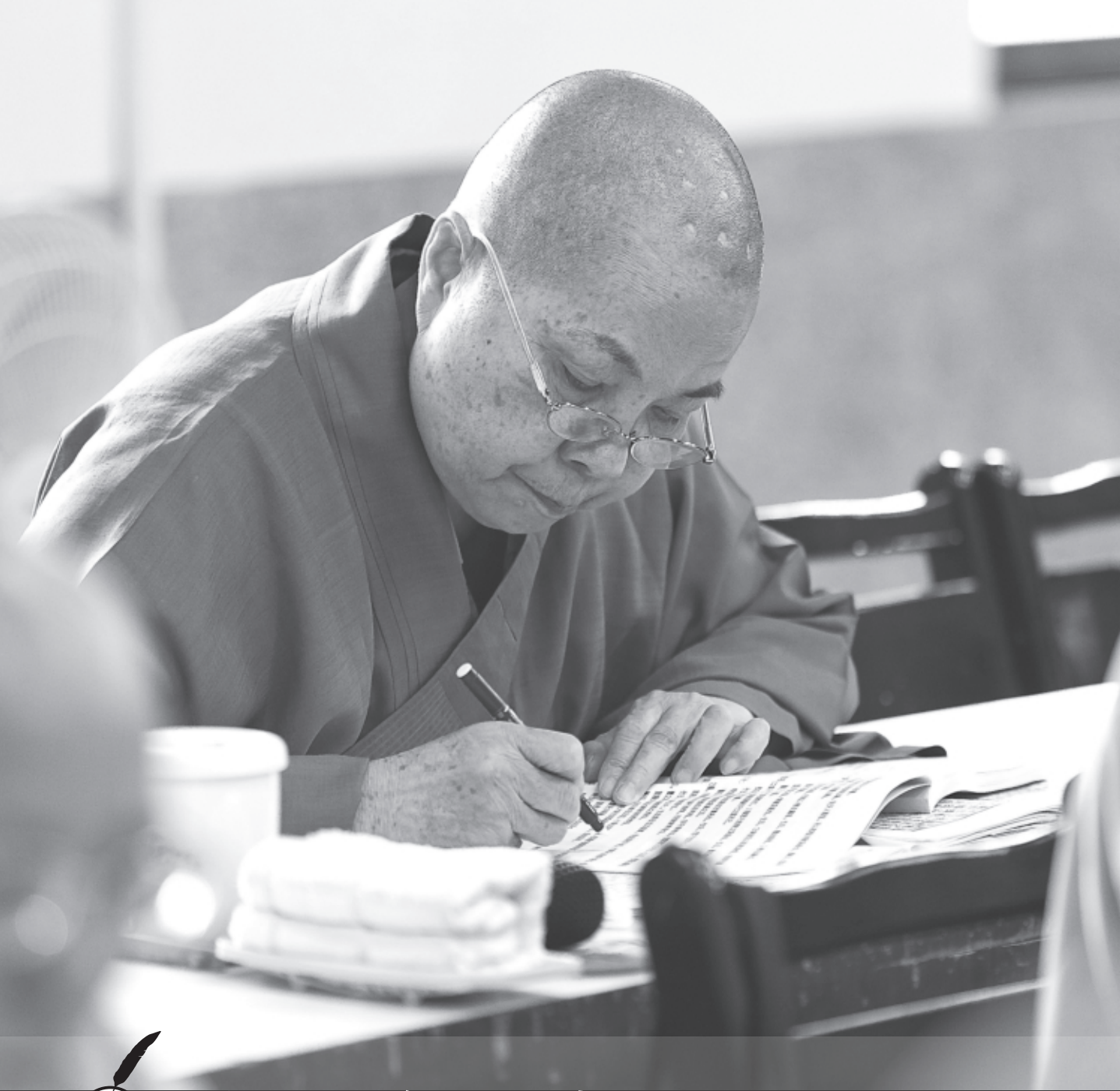
「樹之歌」也有著承舊轉新的面貌，除了有學僧們這一學期在解門、行門、生活、執事、弘護中的修學心得及活動歷程的文字記錄外，還新輯錄了在「文字與圖像的轉換遊戲」專題講座中，大家從課堂學習到開發右腦，發揮想像力將文字以圖像表達出來的作品。

「學院新聞」輯錄了佛學院的大事記，還有六篇各類活動的精選記實。

承舊轉新，編輯小組就在經驗的傳承中，一期一期的傳接下去。就如同出家修行一樣，在接受僧伽教育的過程中，學習面對不一樣的考驗，從中成長，以此養具一代又一代弘傳佛法的僧人，將佛法傳遞下去。

《青松萌芽》猶如一冊學院的記事本，記載著學僧在修行路上，如何從煩惱、困惑中，轉化為成長的資糧。就像萌芽的青松，經過風雨的洗禮，仍然屹立於山巔，煥發嶄新的生命力。感恩學院師長們的陪伴與學弟們的支持，讓我們得以在這炎熱的夏日中，一頁一頁地將院刊編輯起來。

現在，就讓我們一同來翻閱這段「承舊轉新」的故事吧！



燈無盡

院長 釋悟因

悲心可以無量，境界個人不一，感覺也有層次。
面對魔女們，有人只想避拒；有人接受了這樣的不足，
創造出一個行菩薩道的機會。
事實上，這些永遠就是世間相。

《維摩詰經》影響中國的思維很大，是一部既開放又能喚醒自覺的經典。「無盡燈」這個詞，出自《維摩詰經》〈第四菩薩品——持世菩薩篇〉，在這段典故裡，談到了幾位男性對女性的看法。維摩詰居士就在這裡展現了一種示範，以他的智慧教化了魔女。我們要善用自己世間有限的智慧，來推動法輪，讓自己從有限、從困境中「轉」出來，為自己、也為他人點上一盞一盞的無盡之燈。

無盡燈的故事

時魔波旬，從萬二千天女，狀如帝釋，鼓樂絃歌，來詣我所。與其眷屬，稽首我足，合掌恭敬，於一面立。我意謂是帝釋，而語之言：「善來憍尸迦！雖福應有，不當自恣。當觀五欲無常，以求善本，於身命財而修堅法。」

這是「無盡燈」的揭幕，從持世菩薩與帝釋憍尸迦的相遇說起。

話說有一天，魔王假扮成天王帝釋，帶著一群美女們又絃歌又鼓樂地來訪持世菩薩，正在靜室用功的持世菩薩看見好友來訪，就起身迎接，卻見好友周旋在天女眷屬中，載歌載舞，不免教訓起好友來：「雖然你的福報很大，但也不應該如此放縱啊！五欲天福若享用完了，還是要墮落的。這個並非究竟法，應該更進一步修堅實法才是！」這是「無盡燈」的揭幕。

故事主要有三幕，其中三位男主角，分別是假扮成帝釋的魔王波旬、持世菩薩比丘以及維摩詰居士：

第一幕，假帝釋在受了持世菩薩的一頓訓斥後，立即表示：要將這些美女們，送給持世菩薩做為打掃、照應之用。

第二幕，面對帝釋送女的好意，持世菩薩老實不客氣地嚴拒了，他告訴帝釋：「我是沙門釋子，要這些美女做什麼！我不需要！」

第三幕，就在持世菩薩嚴拒之時，湊巧經過的維摩詰居士，識破了魔王的伎倆，除了告訴持世菩薩：眼前的帝釋其實是魔王波旬，他是想要來擾亂你的修行；隨即轉身向魔王說：「既然你都有心要送了，那就把她們都留下來吧！讓我來處理！」

魔女們到了維摩詰家中，維摩詰為魔女們說法。聞法後的魔女們，意識到「欲樂」與「法樂」的不同。後來魔王要魔女們再回宮享樂時，她們拒絕了。魔王只好厚著臉皮向維摩詰要人，維摩詰告訴魔女們：「你們應該回宮去點燈，回去做應該要做的事。」

把這樣的知見、洞察，繼續傳下去，讓黑暗的地方有亮光，也讓後面的人能夠繼續地傳點下去。」這就是「無盡燈」的故事。

三看女性

在故事中，三位男性，三種角度，直接或間接地影響了女性們的命運。這些角度、面向，你又會如何地思考、看待？現在，就讓我們來看看這些人怎麼說。

魔王眼中：「我的」魔女們

（帝釋）即與我言：「正士！受是萬二千天女，可備掃灑。」

帝釋告訴持世菩薩：「大士，請納受這一萬兩千名天女，她們可以為你掃地、抹桌子，侍候你的。」

這位假帝釋，對老朋友很是豪邁大方，所謂有福同享、有樂同當，大手筆地送上身邊的美女們給持世菩薩。而且還很體貼地知道持世菩薩是修行之人，挑明地說送女，並非是要做妻妾陪伴之用；而是要做打掃、澆花等照應生活之用。

假帝釋可以如此爽快地就將魔女們送人，這與《阿含經》裡的一個小故事〈九色鹿〉有異曲同工之妙。

〈九色鹿〉

有一位獵人，失足掉進河裡，被一隻身上有著九種顏色的鹿救了起來。獵人願意當僕人以回報，九色鹿婉拒了，只要求獵人不要洩露自己的行蹤。回家後的獵人，看到一則公告：「若有人能知九色鹿所在，願分與大半江山。」原來，王后在夜裡夢見一隻九色皮毛的鹿，朝思暮想地要用此鹿的皮製衣，而國王追捕九色鹿是為了討王后的歡心。獵人抗拒不了重賞的引誘，於是蒙昧著良知向國王密報九色鹿的行蹤。

九色鹿的故事，聽起來似乎在點出這位獵人不仁、不義，出賣恩人。這是佛教比較偏向個人操守的行持。但是，換個角度思考這個故事，其實，罪大惡極的是誰？

應該是那位國王，尤其是那位王后。國王為了圓王后的夢，竟可以把一半國土割讓出來。國土上沒有老百姓嗎？老百姓歸誰？雖然古諺說「普天之下，無非王土」，但是，王把人民當成自己的財貨，隨意送人，這是沒把人當人看。

魔王波旬就像〈九色鹿〉裡的國王一樣，也沒把魔女們當人看，而是把她們當成財貨，隨意送人。然而，有權有勢的人，就可以做得如此理所當然嗎？那些被宰制的人民、被送走的魔女們，面對這樣的安排，認同嗎？心中沒有絲毫的恐懼、害怕、排斥嗎？

比丘眼中：「非法之物」的魔女們

（持世菩薩言）「憍尸迦！無以此非法之物要我沙門釋子，此非我宜。」

當持世菩薩一聽到帝釋要把一群天女們送給他時，立刻說出了這一句話予以嚴拒：「請不要送我這樣的非法之物，我是沙門釋子，我接受這些東西是不適宜的。」

這一句話，是從什麼角度來說的？持世菩薩自己說「我沙門釋子」。「沙門」，是指出家修道的團體，當時印度的婆羅門教、印度教，都稱六師外道以及佛教為「沙門團」；而「釋子」則指在佛門出家受戒的弟子，所謂「四河入海，同一鹹味；四姓出家，同為釋姓。」在佛陀的座下修行，沙門釋子是要修梵行，要斷欲去愛的。

是持戒 更是教育

這位比丘，確實修道修得很虔誠，持戒持得很清淨。然而，在現實的生活世界中，職務分工不可能全是女歸女、男歸男，總是交錯著互動關係。道場共修，男眾與女眾共事各司其職，「聞道有先後，術業有專攻」，如是而已，何來「非法之物」？

學佛的每一個人都應該持戒，比丘持戒；比丘尼持戒；在家人也都持戒；每個人都要持戒。在世間、在社會，君臣要持戒；長輩要持戒；夫妻子女要持戒。持戒的精神在尊重——這就是教育，知道該如何拿捏距離，謹守節度。對於戒的持守，是人之異於禽獸，最可貴的地方！

經典裡面，常常勸說發菩提心，從初發心，即發菩提心，華嚴經云：「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業。忘失尚爾，況未發乎！」個人的持戒律及解脫是修行的一個階段。若只是以達到個人的解脫為限，那麼，蒼生的苦難誰來關心？沙門釋子一句「此非我宜」，說我不適合接受這些「非法之物」，如果只是用這樣的狹隘角度，來看待天下所有的女性，包括自己的母親、姊妹同胞，這是世間的悲哀。也說明了持世菩薩

沒有能耐接受，還沒有打開自己的視野與器度。

當我們遇上問題時，不要只看一面；還要能看到另一面。表面上，自己持戒是要莊嚴；然而，面對「非法之物」，心念裡的每一個波動，在「轉」念以後，是可以自我覺察、教育與醒覺；不是看到厭惡的、畏懼的……等等挑戰，就要趕緊避開。

世間永遠有挑戰，需要面對。教育自己；改變自己，更要讓眼界寬闊，讓器識恢弘，轉化出對世間教化的責任與使命。要感謝有這樣的因緣，考驗、長養自己的能耐、悲願是修學的究竟義。

「非法之物」的再凝視

「非法之物」，是比丘的口吻，站在持戒的角度上，比丘常常是從「不淨觀」來看女性，怕修行遭到干擾、汙穢，於是，女性就變成了「非法之物」，比丘擔心看到女性會情不自禁；或是擔心女性看到比丘會愛慕追求。然而，男性、女性有這麼汙穢嗎？色身，四大之軀。這位比丘說女性是「非法之物」，用詞簡潔，主要是不希望太靠近女眾。在家、出家男女有別，本當有其自信心，「非法」怎麼看待？

女性當然能灑掃，如果，妳只能灑掃；那麼，連灑掃都不需要的時候，妳還可以做什麼？你生命的想望是什麼？誰礙了你？誰把你的行動束縛起來？

維摩詰眼中：看見女性的潛能

（維摩詰）即語魔言：「是諸女等，可以與我，如我應受。」……

即隨所應而為說法，令發道意。

復言：「汝等已發道意，有法樂可以自娛，不應復樂五欲樂也。」

面對魔王的詭計，維摩詰居士向魔王說：「既然你說要送女，說得如此虔誠，持世菩薩他不方便，那我沒問題，就由我全收了吧！」魔女們就留下來，維摩詰居士為她們說「法樂」的修行法門，令她們發菩提心，告訴她們應以此自娛，不應再回頭享五欲之樂。

菩薩的家務事

當魔女們碰上維摩詰居士，命運從此改變了。故事情節裡，維摩詰居士告訴我們：

纏足幽靈

在《纏足幽靈》一書中，作者馬思恩從榮格心理學分析纏足，看女性的自性追尋。

纏足在中國宋朝開始流行一直到清末。女性為什麼要把腳綁成那個樣子？纏足不痛嗎？心中不曾害怕、排斥嗎？這些又是為了什麼？是因為要狀似嬌柔，要人疼惜嗎？

這樣的社會觀念，網綁了女性千年，直到清末民初才被解放了！為什麼？

談到「女生」，你第一念想到的是什麼？一哭、二鬧、三上吊；愛哭、愛撒嬌、孩子的媽；柔弱、細心、做不完的家事……等，然而這些標籤、用詞，是誰給她們的，是對立的社會。

從社會學的角度來說，在社會制度裡，女性的形象常被侷限框住，整個大社會用男性的期待來薰陶女性；用男性認為的女性價值來評量女性。

早期女眾出家人，連禪堂都不可以進去，哪裏輪得到讀書求學呢！不是妳的本性可不可以受教育，而是在那樣的時代背景裡，妳根本沒有機會，甚至，連想都不敢想。

明明知道纏足很不人道，偏偏為女兒纏了雙足的是母親的雙手，她狠下心來做，即使讓女兒一輩子受限於那雙殘障的楚楚小腳，也認為女兒可以嫁官宦大家是值得的，這是「一切為了妳好」。

在我小的時候，家中有一位祖輩的姑婆，長得非常端莊秀麗。姑婆從小就纏足三吋，根本沒有辦法走路，每天對腳又是纏又是裸洗；又是做臉、梳頭，頭髮烏溜溜一絲不苟；皮膚潤澤如嬰兒般，手背上完全看不到青筋……。表面上，整天忙著打扮，忙著當貴婦。這其實是對女性的一種凌虐、一種宰制。

現代的女性，有財產權，是權利；有受教權，更是權利，這些權利都是爭取來的。從人類的發展史上來看，女生被視為是一個完整的「人」，在社會上有投票權，這一票被完整地承認，只有一百多年的事，這是全世界人類的進步。

千年的網綁，終於被解放，這在說什麼？網綁自己的是什麼？解脫束縛的又是什麼？所有的改變、解脫，來自於「妳，發現自己可以做些什麼！」

《纏足幽靈》一書的作者透過宏觀且細膩地觀察後，寫下了這一句話。「纏足，雖然象徵女性所受之苦和陰性本質所受之壓抑，但它也強而有力地象徵了希望和創新轉化。」

女性或許被壓抑、被限制，但在這些黑暗的角落裡，有沒有可能發現什麼？扭轉什麼？追尋或爭取什麼？

面對開放的世間，在陰暗的角落處，你還能多替別人想到一點什麼？多為別人做一點什麼？菩薩的思維，是從眾生的角度來看待。維摩詰就是透徹佛性、人的所在，在那個地方迴轉，他收下了魔女們，為她們說法，點出了生命中無限的可能與創造。

我們弘法，就要從對方的角度來看。魔女們在天上享受「五欲之樂」，何等暢快，如果直接教訓她們：「五欲之樂非究竟法！」恐怕一聽全跑了。因此，維摩詰同樣也說「樂」，但他說的是「法樂」，以引起她們的興趣，令她們歡喜聽受。

維摩詰的示範，展現了菩薩要從真實智示現了世俗智，由智慧示範了慈悲的方便法門——「先以欲鉤牽，後令入佛智」，此「欲」在法樂之「樂」。充實自己的內涵，可以深入淺出地，知道對方在苦什麼？以其能容受的法門，輕輕一撥，隨即「轉」出另一片天空！

魔女們的醒覺

點燃自己的燈

（魔王）波旬告諸女言：「我欲與汝俱還天宮。」

諸女言：「以我等與此居士，有法樂，我等甚樂，不復樂五欲樂也。」

魔王就告訴魔女們：「妳們跟我回天宮去吧！」這一段文，是魔王覺察到魔女們聽了維摩詰的法後，已遠離原來的心境了，就想要帶魔女們回宮。本來，魔王就沒真心要把魔女們給維摩詰居士，不過是送女的話已出口，騎虎難下，不得不送。現在，沒想到，魔女們竟然跟他說：「既然你已經把我們送給維摩詰居士了，我們在這裡有法的增上意樂，不想再回頭去浸泡五欲之樂。」這一次，魔女們表態了！

智論云：「千年暗室，一燈而明。」點燈，可以無盡點燃。事實上，要先願意為自己點上一盞燈。接受了教育後，即是覺醒、醒覺。魔女們意識到：過去魔宮裡沉溺於五欲的日子，已不值得回顧了！「明終不盡」如果有更上一層樓，把生命轉化出來的因緣，在轉化的過程中，歷經考驗，這是快樂甘露的滋味，終將不盡的！

我個人覺得這一段文，是一段很好的示範，這叫做「經典」。魔女們，看見障礙自己的東西，覺察到困境，改變了思想；增長了見地；加進了自己本身的價值；轉變出不同的法樂、意樂。燈，就是這樣燃點的！

「點燃自己的燈！」這個時候，才是真正的快樂，也是生命學習的開始！

菩薩道 過魔關

魔言：「居士可捨此女？」

維摩詰言：「我已捨矣！汝便將去。」

「便」者，隨即；「將」者，即帶領、率領也。

魔女們改變後，決意不再回魔宮，這讓魔王很是緊張，只得開口向維摩詰要人。維摩詰說：「好！我早放捨了，你隨時帶走吧！」

於是，諸女問維摩詰：「我等云何止於魔宮？」

維摩詰言：「諸姊！有法門名無盡燈，汝等當學。無盡燈者，譬如一燈，燃百千燈，冥者皆明，明終不盡。」

爾時天女頭面禮維摩詰足，隨魔還宮，忽然不現。

面對回到充斥著五欲之樂的魔宮，魔女們臨行前特別向維摩詰請法：「我們如何在魔宮中安住？」回魔宮必然挑戰重重，這可能是魔女們的疑慮，但是，維摩詰能一路把魔女們帶到成佛嗎？不可能！最終，她們還是得回到原來的崗位上！因此，維摩詰就為她們說「無盡燈」法門：「妳們回去點燈吧！譬如一盞燈，可以點燃百千盞燈，讓暗室明亮，讓光明永不滅盡！」聽完了維摩詰的叮囑與期許，魔女們安心地向維摩詰頂禮，隨著魔王回魔宮。

回魔宮的挑戰是什麼？其實，每個人的成長路上，都有重重魔關，如果不去面對，就可能一直都在魔王的掌控裡，跳不出魔掌。事實上，反而要能把「魔」捉出來，覺察它、超越它，這其中有一股善欲，願成佛的欲望，願行菩薩道的欲望——也就是成佛之道。

「魔」在哪裡？如果沒有工作、沒有實踐、沒有體驗，怎麼會知道自己少了什麼？多了什麼？成長，要能有成長的喜悅——一面走；一面準備；一面修行；一面學習，一關又一關。跨過了，後面還有障礙，不是別人故意設下的阻力，而是，成長的路上，原本就會有這些關卡。

「過魔關」，其實就是改變自己，讓自己有能力可以為別人做些什麼。回去點燈，需要很多的方法、能力，才能轉化成實際的動力。對於佛陀的教法，隨著自己的知識水準、願心與熱情，將之轉化成實際的行動，在困黯的轉角處，為需要的人點上一盞燈。「菩薩道」，也就在那裏轉了出來。

無盡燈 燈無盡

這部經典真的很偉大！有時候，看到經文裡的人物彼此之間的語氣與言說，讀得懂，感覺得到，這是很可貴的。你一定要跳出來看裡面有幾個角色，他們講了什麼話？關鍵字在哪裡？感動就在那些微細處：空間、背景、人物、對話……。

這整段「無盡燈」，我個人是跳出來看的，講的是「魔」。第一個，魔王送女，是想要用女色來破壞比丘的道行。第二個，這位比丘是用功的，不逾越戒律，但是，看待女性，卻有一個畫地自限而不敢開放自己——少事、少業、少煩惱。第三個，維摩詰居士，他具有菩薩境界的超越思維與眼光，一個轉，收下了魔女們，為她們點上一盞一盞的燈。

最後，回到魔女身上，她們一直在處理的也是這個「魔」字。——到底是魔王侷限了你，還是你障礙了你自己？是比丘怎麼看待你，還是你如何侷限你自己？「過魔關」，必須要先有自覺。維摩詰居士在轉角處為魔女們點上一盞燈，微光中，讓她們看見自己過去的被壓迫與綑綁，決意要轉出來，跳脫魔王的框限。儘管挑戰重重，仍願意在困境、阻礙中超越，轉化出新的可能與機會，讓燈光更輝映。

新時代裡，接過了佛陀的燈，會有過魔關的覺醒及成長的醒覺，這才叫超越。而且要繼續把這份醒覺的光、法喜的熱，在任何一個困頓黯黑的轉角處點亮，讓燈可以無盡。

「無盡燈，燈無盡」。燈，繼續點著；光，永不滅熄。——這就是佛教的傳燈！

（本文出自 105 年下學期「院長開示課」課程）



與你 同聲同行

副院長
釋見可

雁群以包容和鼓勵的聲音，
支持彼此行過千山萬水。
而我們在學院中共住共學，要如何溝通
才能真正同聲同行，圓滿共修初衷呢？

共住共學的原動力

再過兩天，這學期即將圓滿，今天我們齊聚一堂，檢討這學期共修共學的生活。首先請問大家：在這教室的每一個人有甚麼不同？大家的個性、長相、能力、出生背景……都不同。但是，有什麼因素是我們共同的，而讓我們齊聚於此？來香光讀書、想要學習的心、初發心、在佛門裡出家。

在佛門裡面，出家是什麼？是走出了爸媽的那扇家門，就叫出家嗎？踏出家門後，我們的紅塵煩惱就置於腦後了嗎？其實有很多更深刻、更細膩的內在覺照，都是我們走進這扇佛門之後才真正看見的。煩惱在哪裡？在我們的心裡。因此，只有從心地下功夫，才能真正走出煩惱的枷鎖。

可是，如果我們只強調「心出家」的話，那出家 and 在家又有什麼分別？院長這麼說：「出家和在家最大的差別，在於『洗盡鉛華』。放下名利、權位、欲樂的追逐，用圓頂方袍的僧相，以及清茶淡飯的生活方式，來表達我們心中莊嚴的悲願。」出家

後，我們承受十方信施的護持，願意用簡樸的僧相和生活方式，全心全意修行並弘法利生，完滿出家的初衷。我們所在乎的東西不再是外面的名利、權位、慾望；而是如何理解和踐行佛陀的教法，利樂世間。

然而，在佛學院養成的階段，不管是讀經、拜佛、禪修、作務、弘法利生等，這些都無法一蹴可幾。在過程中，我們要學會打法器、學各種技術，可能比較容易。可是要能掌握技術背後的精神、長養佛法知見、寬厚心胸，以及有辦法安頓自己和眾生的身心，就不是三兩天的功夫。尤其，是在踐行的過程中，怎麼樣跟「群」和「眾」共住、共處、共學，彼此增上，這過程會經歷千錘百煉，需要很深的願力和耐力。當自己過不了關時，可以思惟「為何我們齊聚於此？」「我出家所為何來？」重新啟動自己參與共修的原動力！

雁行理論的啟示

生活在團體中，「入眾」是一門必學的功課。

有人對雁子的飛行現象作了研究，發現雁群的飛行原理帶給團隊經營許多啟示：團隊合作、輪流領導、激勵同伴、互相扶持。我發現雁群互動間的團體動力十分明智、溫馨且宏觀，也很值得我們在共住共學時不斷省思與練習。

研究發現：很少有一隻野雁能遠翔千里，因為牠只是用自己的翅膀在飛翔。有趣的是，牠們常常成群結隊在高空遠翔，而且始終保持V字型的隊型。當一隻雁鳥展翅拍打的時候，其他的雁鳥會立刻跟進，由於雁群拍動翅膀的浮力和集體飛行的氣流作用，整個雁群比每隻雁鳥單飛時至少增加71%的飛行距離。

而當有一隻野雁脫隊時，牠立刻會感到獨自飛行的遲緩、拖拉與吃力，所以牠就會立刻回到雁群之中，利用整個隊伍所造成的浮力繼續飛行。這個研究發現：與擁有相同目標的人同行，彼此相互推動，鼓舞士氣，將能更快速、更容易到達目的地。所謂「叢林無曲木」，也是這個道理。此外，認識與認同學院的教學目標並自動自發學習也很重要，否則你可能會常常袖手旁觀或掙扎拉扯，身在群中，但心卻常常落單。這樣對個人和團體都沒有好處，最好及時調整。

雁群裡，最前面領隊的雁子，牠受風最強，所以，當領隊的雁子疲倦時，會退到側翼，另一隻野雁則會很快地去接替隊形最前端的位置，輪流著當領隊。在一個團隊當

中，我們也應該輪流擔任繁重的工作，領導者不是固定不變的。所以，學院裡輪值組的組員與組長也每月輪換，這不只能培養多種技能，而容易和別人互助合作；而且能經驗「設身處地」「自他交換」，而孕育溫暖和同理的心。另外，如果隊伍中一隻雁子生病或受傷時，隊中的兩隻雁子就會飛下來與牠同行，保護牠，直到牠康復，才再跟上原來的雁群，歸回隊伍中。就如同大家在學院中，碰上困難或心情低落的時候，願意彼此幫忙與關懷。在修行的路上，相互疼惜非常重要。

更有意思的是，當領航的雁群在前面飛行時，後面的雁群會用叫聲去鼓勵前面的同伴，來保持整體的速度，繼續前進。在團體生活中，我們很容易因不滿意他人的帶領和教導，而發出批評和質疑的聲音。因為我們「以自我為中心」的習性，還沒學會用心傾聽和整體了解。讓我們練習：在領隊背後時傳遞出來的是鼓勵的聲音，而不是噓聲；而當我們處在領航角色時，如果有人批評，則學習踏實虛心地調整步伐。畢竟個人是有限的，而且會有盲點。雁群可以飛過千山萬水，是因為彼此支持、陪伴；而我們若能和諧地互動互補，也可以單純且快樂地一起迎接各種挑戰。

雁行理論中，雁子們用包容與支持的聲音去激勵同伴；而我們也是一樣，在這樣一份誠意的基礎上，透過言語來鼓勵彼此或者慈心勸諫。然而，語言的溝通是一件非常困難的事。

尊重彼此，包容差異

《溝通筆記》一書中，作者山崎啟支，是一位潛能開發顧問。他認為團體運作的困難，90%是來自於人際關係的障礙，其中最主要的障礙，來自於溝通不良。引起溝通錯誤的主要原因，是說者和聽者通過親身經驗，都會對所說和所聽的內容進行刪減、扭曲、一般化的緣故。比如說，我今天要分享這本書，整本書的要點非常多，但我只有5分鐘，為了要在時間內有效率地表達，勢必要「刪減」大部分資訊；又它是漫畫書，我只能用語言描述，少了視覺資訊，就是一種「扭曲」。所以，當我們要把自己的經驗，化成語言說出來前，有一個轉化的過程；轉化完成後才會說出來，傳遞給對方；聽者在接受後，也會用他自己過往的經驗，來理解、轉化我們所說的話。

所以，即便現在大家都在聽我說話，其實每個人理解到的卻不盡相同，因為每個人的內在生命經驗是不一樣的。所以，有時話講得太簡單，容易產生誤解，這中間有

一種「空白原則」，就是當對方說得太過簡略或不完整時，接受的人就會去抓過去記憶中的經驗來填補。比如，小朋友從椅子上摔了下來，手肘受傷，媽媽緊張地打電話給爸爸，卻只簡單地說：「小明出意外了！」爸爸的回應可能是：「叫救護車了沒？報警了沒有？」有時候，我們講一句話，不要以為別人就能理解。比如，剛才的例子，媽媽所指的「小明出意外」，僅



是從椅子上摔下來，手肘受了傷；爸爸想的可能是出車禍，有多危險，需要叫救護車。

因此，不要以為 A 和 B 講了話，就叫溝通，彼此背後的生命經驗和出現的概念，可能是全然不同的。語言的傳遞，不代表傳遞的內容已確認。所以，當透過言語說話時，如果接收一方的我不是很確定時，可以主動詢問，請對方多做說明，彼此的認知落差才不會那麼大；乃至，我們是說話的一方時，當把話說出口後，也可以向對方確認「他的理解」是否就是「我的表達」。

在學院中，共學共住的生活很不容易。我們這群人來自不同的國家，語言、年齡、生長背景都不同，一天五門這麼多的學習都相處在一起，如何能和合地一起往前走？我們常常花很多的精力在尋找傳遞的資訊，但資訊不是溝通的重點，「如何」傳遞才是重點。首先，大家先不要認定自己所聽到的語言就是對方所說的全部，這是一個很重要的基本練習。

《雜阿含經》中，佛陀也教導說話的藝術：

「善說最為上，愛語非麁語，實語非妄語，說法不非法。」¹

在經文中，佛陀把說話的藝術，排出了次第，其中「善說」排第一，「愛語」排第二，「實語」排第三，「法語」排第四。什麼是「善說」？「不惱己、不害他、能斷諸苦，是謂善說。」不讓自己和別人生惱，而能真正利益別人。可見，佛陀著重說話動機、目的和表達的態度，甚於說話內容。聽的人能接受的說法，才有實際的效果。

要知道，說出口的與接收到的，在彼此的轉化之間可能造成落差，而我願意用尊重和包容對方的態度，與對方應對。當我們了解和接受彼此差異的必然，並願意尊重和包容時，才能讓彼此的溝通成為可能，甚至更加有深度。

結語

我們在佛門中出家，發願為利益眾生而洗盡鉛華；在群眾中淬鍊出成佛之道。從佛陀時代，就教導要如何把學到的法，運用在生活中、在群眾中。說與聽，兩者要能兼顧、平衡，要永遠地保持著希望，相信彼此都有改變的可能，從理念不同到接受差異，到最後大家和合，而這個過程所付出的心血和努力，才是深度的和合，才是真正的「同聲」，也是「同行」。

我們真的是有福報的一群人，能在學院一起學習。院長用四十年的時間辦學，他的基本理念，就是「相信每個人都有被教育的可能」，相信每個人都有著一份出家的好心。如果我們可以把雁行理論互相包容、互相支持的精神，運用到這兩天的生活檢討會中，我想這會是供養院長、也是供養佛陀最好的禮物。

（香光尼眾佛學院於 106 年 6 月 30 至 7 月 1 日舉辦期末生活檢討會，本文內容取自會中「副院長開示」）

1 《雜阿含》1218 經，《別譯雜阿含》253 經。



看不見的線

淺談僧伽制度

僧伽制度像是一條看不見的智慧線，
讓僧眾凝聚、和合，
以傳衍正法。

比丘尼犍度

安居犍度

自恣犍度

說戒犍度

藥犍度

房舍犍度

譬如種種花

一個靜好安詳的日子，舍利弗搭衣起身，禮敬 佛陀。

佛陀啊！請問： 過去諸佛 為何

有些佛修淨行 能令佛法久住？

有些佛修淨行 卻不能令佛法久住？

舍利弗！ 過去諸佛

有些佛 沒有為弟子廣說經法；既不制戒也不說戒。

所以 在修行中 弟子疲厭了；因此 佛法流傳不久。

那尊佛和聲聞弟子滅度後，

各種族群 各種家庭背景的出家人，讓佛法迅速消失了。

為什麼呢？

因為 沒有用經法教導弟子。

譬如 將各式各樣的花朵 擺放在桌上，風吹來，花朵就散落了。

因為 沒有用線將花朵穿在一起。

有些佛 有為弟子廣說經法；既制戒也說戒。

在修行中 弟子疲厭了。佛知弟子疲厭，依法教導他們：

是應念；是不應念。是應思惟；是不應思惟。是應斷；是應具足住。

那尊佛和聲聞弟子滅度後，

各種族群 各種家庭背景的出家人，不會讓佛法迅速的消失。

因為 有好好地 用經法教導弟子。

譬如 將各式各樣的花朵 擺放在桌上，用線穿在一起。

雖然 風吹來，花朵也不會散落。

因為 有好好地 用線把花朵穿在一起。

佛陀啊！為了讓正法長久流傳，現在，就請 您為弟子們制戒、說戒吧！

舍利弗！且慢！佛自然知道合適的時機。

如果 有比丘犯過，佛才會制戒、說戒！

以線貫之 凝聚的力量

正法久住需要健全的僧團，僧團要上軌道，需要觀念與制度的建立。

每位出家人有著不同的成長背景、不同的生命體驗。當獨立的個體結合在一起，需要有共同認可的理念與目標，依此方向，彼此配合、相互支持，才會成為團體。以出家眾來說，就是要學習佛陀的德行、朝向解脫之道及弘傳佛法。此外，由於組成份子的多元差異，團體中還要有制度，大家才能依循著規則與默契而運作。就像花鬘，因為有了線，才能將各有特色的花串在一起而不失散。佛法要久傳，必須不斷複習經法和戒律，修行才能循序漸進。當不同的僧人心疲厭時，才會有個生命軸線引領、攝持著，繼續共同朝向目標而走。

「譬如種種華置於案上，以線貫，雖為風吹而不分散。

何以故？以線善貫攝故¹。」

在娑婆世界修行，若缺乏「法」的滋潤，沒有將佛陀教導的正知正見內化，我們很容易被他人影響、或是掉入自己的情緒中，而漂失在煩惱的大海中，以致忘失目標而停滯修行。一個企業倘若沒有訂下共通的規約，沒有建立良善的制度，員工很容易意見分歧而造成紛爭。更不幸的是，如果失去領導者，企業將無法繼續正常營運。如同沒有引線的貫穿，花朵只有散落各處了。

「譬如種種花散置案上，風吹則散。

何以故？以無線貫穿故如是²。」

「以法攝僧」是佛陀凝聚僧眾的方法，也是僧伽制度的原則。僧伽制度像是一條看不見的智慧線，讓僧眾凝聚、和合，以傳衍正法。

1 《四分律》卷1，《大正藏》冊22，頁569中。

2 《四分律》卷1，《大正藏》冊22，頁569中。

風吹·花不散 犍度的故事

106 學年度佛學院開設「僧伽制度」課程，僧伽制度是配合佛陀的教法而實踐於僧伽生活中的具體規範，設立的目的是在於利益個人解脫、教團健全及將佛法普及於社會，以令正法久住人間。

課程目標有：（一）徜徉於律藏中，汲取佛陀教導僧人如何生活、共修的智慧，進而應用在個人的修行生活中。（二）體認僧伽的角色、責任、使命，關懷並傳承佛教的未來，以利樂世間。

課程一開始，我們閱讀《香光莊嚴》雜誌第 120 期和第 121 期，探討「教團與社會」、「人才的培育」、「道場宗風與領導管理」、「法的傳承與永續」四大面向，建立基本的寺院管理、團體領導的價值觀，進而討論團體永續發展需要有穩定且具彈性的制度。接著，我們深入《四分律》的〈二十犍度〉³，回到佛陀時代，閱讀當時僧團的故事，討論佛陀制戒的精神，並比較佛世和現代佛學院作法的異同，分析利弊得失。從律藏中，看出佛陀對人事的遠見及關照僧眾的細心；也看到制度的建立不只能使個人的修學增上，更能使僧團清淨和樂，化導世間。

〈二十犍度〉的內容，包括進入僧團的各項規定、僧伽的共修生活、僧伽的生活依憑，以及犯戒或發生諍論如何處理等。本文選取課程內容中的六則犍度：比丘尼犍度、安居犍度、自恣犍度、說戒犍度、藥犍度、房舍犍度，著重在分享律藏中代表性的故事。透過佛陀與弟子的對話故事，省思戒律所要傳達的意義與精神，並將其內容對應到現代僧團和佛學院生活。最後，「心得迴響——僧伽制度與我」單元，摘錄幾則學僧學習後的想法與心得，分享大眾。

3 犍度，梵語為 skandha，義為篇章、分類篇集，將同類之法聚集一處，經由分類整理而成的。二十犍度就是戒律在作持門方面的二十種分類。

比丘尼犍度

最初，佛陀開始教化時，聽眾因有所覺悟而自願隨佛陀出家，以實現正覺解脫。院長曾說：「出家人不是剃了頭就算了，而是要栽培的。」因此，樹立僧眾的素質、品格，佛法才得以久住。女眾要成為僧團正式成員之前是要受具足戒的。在〈受戒犍度〉中：受戒是要依照佛陀所制訂的十三重難、十六輕遮來審查有無具備足夠的出家條件。所以，在入僧團的各種規定中，可以看到佛陀並非毫無鑑別的一律收容。

至於，女眾得以出家修行在印度是件很難得、稀有的事情。連佛陀姨母摩訶波闍波提意志非常堅定的要出家，佛陀都不答應。直到阿難三次向佛陀請求接受女眾出家，才有現今的比丘尼。為什麼佛陀起初不答應女眾出家？

｜比丘尼犍度的緣起｜

當佛陀在釋翅瘦國的尼拘律園，摩訶波闍波提帶領五百位舍衛國的女眾來拜謁佛陀。她們頂禮世尊後，祈求佛陀能答應女眾在僧團中出家學道。

佛陀在第一時間沒有答應她們的請求，摩訶波闍波提沒有因此就放棄出家求法的心。某天，佛陀與弟子從外地遊化返回舍衛國的祇桓精舍。摩訶波闍波提和五百位舍衛國的女眾，為了表示她們出家修學的堅定決心，全部剃除秀髮，身被袈裟，前往佛陀所在處等待。她們一路風塵僕僕地抵達精舍，經過長途跋涉，腳都磨破了皮，想到佛陀沒有答應女眾出家，她們忍不住痛哭流涕。

阿難知道此事，於心不忍，於是趕緊去見佛陀，祈請道：「摩訶波闍波提等人為了表達她們出家的堅定意志，已經剃除女人最珍愛的秀髮，穿上糞掃衣，希望您可以答應女眾出家。」佛陀不為所動，拒絕了阿難的請命。阿難繼續懇求道：「世尊，摩訶波闍波提養育您的恩情大過於天。看在養育的恩情上，難道不該度她出家嗎？」佛陀答道：「是的，她的確對我有養育之恩，但是我使她知法且敬信三寶，受三皈五戒，將來必證聖果，這樣的恩德也同樣是難以報答的。」

阿難心裡認同佛陀所說，但是仍據理力爭地問：「女眾在佛法中，能否像男眾一樣可以證果？」佛陀說：「可以！」阿難道：「既然如此，那麼請您慈悲答應女眾出家吧！」經由阿難再三的懇求，佛陀終於答應女眾在僧團中出家受大戒，但必須持守八敬法，才得具足戒。（取材自《四分律》卷 48）

| 比丘尼犍度的內容 |

說明女眾出家的緣起；受「八敬法」而得具足戒。女眾受具足戒之資格、作法，及比丘尼律儀生活之澄清等。

| 比丘尼犍度的精神 |

經過阿難的三請與佛陀的三答，佛陀最終答應女眾出家。這不是出於悲憫同情，也不是出於報答養育之恩，而是肯定女眾亦有修證解脫的潛力資質。女眾出家後，只要依照佛制，努力學習戒律和正法，最終還是能朝向解脫。

八敬法，又稱八尊法，是比丘尼尊重比丘僧的八種規定。佛世時，比丘尼和比丘僧團是別住且獨立管理的。平日比丘尼過著自治的修道生活，但也接受比丘僧的教育與監護。比丘尼要尊重比丘僧，但佛陀也教導比丘尼，如果遇到惡比丘要有分辨是非的智慧，非一味的禮敬。例如：迦留陀夷輕浮、粗暴地打罵比丘尼，佛陀就允許比丘尼對迦留陀夷作「不禮羯磨」。

| 延伸思考 |

目前「八敬法」強調的是男尊女卑，甚至被引為比丘嚴加管制尼僧的依據。這與佛陀所提倡的平等精神背道而馳。其實，八尊法中前四項規定才是各部律所一致的，可見佛陀是期望比丘，能以教導戒法與關照比丘尼安全為考量。如同印順導師所說：「八尊法是啟發而誘導向上；不是輕視與壓制的。」

| 學僧迴響 |

很多人都覺得，佛陀一開始不肯答應女眾出家，甚至制訂八敬法，是對女性的不肯定、不平等。但是，什麼是真正的平等呢？

平等，很容易落入齊頭式平等的迷思。有些事，天生就不同。傳統上，女性較為弱勢，尤其是佛世的時候，當時女性很少有受教育、就業的機會，因此，全新比丘尼僧團的創立，要能追上已經存在比丘僧團的素質，並不容易。正視佛陀背後隱含的用心，當是在平等處，等量齊觀；在不同處，尊重差異。給與適度的體恤與方便，讓每位僧眾都能愉快自在地發揮潛能，為正法永住世間而貢獻，這才是平等的精義。——釋寂海

安居犍度

佛陀時代，寺院每年都會結夏安居。但是，現今隨著環境的變化與道場人事結構不同，結夏安居已不是每一個道場都會實施。

漢傳的安居制度，雖然沿襲於印度，但是祖師大德會依據現況的氣候、民俗、民情做了一部分的變通，制訂每年的四月十六日到七月十五日為安居的日期。這段時間正好是夏季，所以又稱為「夏安居」。中國禪宗興起後，寺院中不但有夏安居，也創制了「冬安居」，亦即「坐臘」、「夏臘」。因應中國北方氣候冬天的寒冷，僧尼不宜外出。

結夏安居又稱為「雨安居」，為什麼呢？

｜安居犍度的緣起｜

印度每年夏季多雨，時常暴雨成災。當時六群比丘一整年都外出乞食行腳，遇到大水時，漂失了衣鉢、臥具、針筒（針線盒）等資具。且印度外道的文化習俗，認為樹林草木亦有命根，如果，僧人雨季行腳必然會踏傷植物的生命，而觸犯民俗禁忌。

認為草木有命根的居士，看見後譏嫌：「沙門釋子不看季節氣候，一年到頭都在外行走，結果，在雨季時飄失衣具，還誤踏生草。外道尚且還有三月安居，連鳥蟲也有巢窟安住，為何沙門釋子卻不知？」僧眾聽了後慚愧不已，其中有少欲比丘，以此請示佛陀，佛陀聽後便呵斥六群比丘。因此，佛陀正式制訂三個月的雨季須結夏安居，並鼓勵僧眾在此期間能安止一處、精進禪修用功。（取材自《四分律》卷37）

｜安居犍度的內容｜

安居的種類與時間、安居的如法處所、安居分房舍與臥具法、安居分衣與物、安居的條件、受日出界法等。

｜安居犍度的精神｜

從安居的字義說明：「安」即是形心攝靜；「居」為要期在住，「安居」就是在一定的期間之內攝心修道，剋期取證。印度僧人一年三時行腳，安居正是一個精進修行的好機會，所以，在佛陀時代，每次安居結束都有許多比丘證道的記載。以此安居的

因緣，使比丘安住辦道、對治自我及對擁有物的執著，減少對外境的攀緣。大眾也藉由共住的因緣，相互增長與提攜。

僧眾從受具足戒後，每過一個安居至自恣日圓滿，受戒的年齡則增長一歲。這是出家人計算戒臘的方法，亦即僧眾受具足戒後夏安居之年數。《四分律行事鈔資持記》⁴記載：「受歲即自恣」安居受歲的精神不應著重在戒臘的增長，而是重新獲得清淨的身口意三業。

| 現代應用 |

現代寺院因生活型態不同以往，有些道場沒有結夏安居。僧眾該如何精進用功呢？可利用活動較少的那段時間，申請個人閉關，或者參加僧眾禪修、經論課程，以達到安居的目的。

本學院許多住宿規定都參照著安居制度，例如：每年開學前就必須搬遷寮房、不獨宿。透過遷寮，整理被囤積而未用的物品，可趁此機會檢視自我的貪著、練習捨去不必要的東西。住宿空間與他人共住，不只學習相互照應、尊重他人，也透過團體的生活，覺察自己的細行，關照他人的需要，以及養成相互禮讓、體諒等習慣。

| 學僧迴響 |

對現在的僧團而言，安居的制度真是太重要了。因為，在現今的時代，僧眾所要做的事比起以前多出許多，常常是忙來忙去的。因此，如果有三個月的安居，可以讓僧眾有用功的時間，將正念重新提起。就像電腦要充電，我們也要充電一樣，讓自己隨時保持電力，才能在修行的路上繼續行走，為續佛慧命及正法久住更加努力！——釋見滋

上過安居犍度，讀過一些相關資料後，有了更深一層的體認。最理想的安居地點，就是安全、有保障的處所，基本的生理需求沒有匱乏，更是善知識齊聚一堂。原來，自己每天都在安居用功中。衣食住行不缺，每日誦經、研戒，善知識在身邊伴著。「安居」可說是沃土，對一位僧人僧格的孕育、教理觀念的培養至為重要。——釋見澧

4 《四分律行事鈔資持記》卷2，《大正藏》冊40，頁359上。

自恣毘度⁵

結夏安居圓滿後需自恣，是佛陀為了僧眾在共住共學期間，能彼此作善意的忠告、學習；有罪者懺悔，以得清淨的儀式，使大眾道業增長、共同增上。

和合共住＝不說話嗎？

｜自恣毘度的緣起｜

佛陀在舍衛城結夏安居。在拘薩羅國結夏安居的眾比丘們，為了「得安樂住，不以飲食為疲苦」而相約彼此默然，安居時「不得共語、禮拜、問訊」。

佛陀關心比丘在拘薩羅國夏安居的情況，比丘們敘述：「我們共同制訂：結夏安居這三個月，不與他人說話、不相互禮拜及問訊。」佛陀因此呵斥他們修行緘默，自以為就是令自己安樂的修行，以為不令自他起貪瞋癡。可是，雖然表面上共住和諧，但是實際上，個人內心卻波濤洶湧，如同冤家一般，像是一群生氣卻不吭聲的白羊，是愚痴無智之人。緣此，佛陀制訂：「自今已去。聽安居竟自恣。」（取材自《四分律》卷37）

｜自恣毘度的內容｜

自恣緣起、自恣法、自恣的時間與場所、擔任「受自恣人」的條件、請假法、在界外結（解）小界自恣的條件、遮自恣的條件等。

｜自恣毘度的精神｜

佛陀用盡種種的方法教育我們應該要互相教誨、共相勸諫、彼此懺悔、展轉覺悟。共同檢討身、口、意業，將是非對錯說明清楚，才知道是有罪還是無罪。「自恣」不應同於外道共行啞法，禁語而不講話。因為大眾如果皆禁語，如何能互相照顧？誰又能來勸善規過？因此，自恣會上，犯錯者要以落落大方的態度，勇於面對指正，坦承過失，並有勇氣懺悔，才能得到清淨安樂。指正者則需要有公正的態度，適時如實提出過錯，用柔和語與慈心相待。從互相勸諫的過程中，能得到十種利益，這將成為正法久住的原因之一。這樣在團體中，不管是受諫或是舉諫，只要能相互勸諫、相互教導，就能令團體和合無諍，僧眾在道業上也能彼此增長。

5 有關自恣毘度的詳細內容，請參閱釋自祺〈自恣面面觀〉《青松萌芽》第十七期。頁18-38。

「受自恣人」應具備的條件

「受自恣人」就是聽他人說過失或舉諫他人過失的人。

「受自恣人」需要具備雙五德：「自恣五德」與「舉罪五德」。

自恣五德	舉罪五德
●「不愛」：不因對方與自己較為親近，就偏袒而不舉對方罪過。 ●「不恚」：不因瞋恨對方，就故意尋找對方的過失。 ●「不怖」：不論對方多有勢力，在舉證對方過失時，不會感到懼怯或害怕。 ●「不癡」：知道如何如法進行自恣羯磨法。 ●「知自恣不自恣」：知道現況可以進行何種自恣，又能善意地了解乞自恣者的狀況。	●「知時」：知道當時眾人的心理趨向，並適時舉出過失。 ●「如實」：根據健度，如實如法地舉出對方的過失。 ●「利益」：出自利益對方的心；非誹謗和打壓。 ●「柔軟」：用柔軟、溫和的話語勸導他人；非粗暴嚴厲之語。 ●「慈心」：用慈心勸舉他人；非瞋恚憤怒相待。

現代應用

學院每年都會籌辦生活檢討會，是為了依循佛陀時代的自恣，長養學生能自己覺察到過失而當眾表白，主動請他人舉諫，並時常檢核自己的身口意之行為。同時，也從他人的過失中，反觀自己的言行。

學僧迴響

自恣的意義是：自己「主動」請他人指出自己的過失。這份主動，非常重要。主動裡有自覺，也有希望自己、團體朝向清淨的身口意。——釋道琳

舉諫是慈心的藝術。在課堂上看了一部吳念真的廣宣片〈感謝先生篇〉。吳念真小時候幫忙一位大嬸唸書信，他照著信件內容逐一唸出，結果，令大嬸無法接受，難過得去撞牆。另一位也協助村人唸信的條春伯，他唸信時，總是將尖銳刺耳的字眼，轉換成關懷收信者立場的話語，總是令收信者安心。說話真是一門很有深度的學問，話要出口很容易，但是，能否照顧到他人的心，必須先思量後再開口。自恣的最終結果，想必是為了令僧眾陶養一顆能奉獻、幫助他人的心。——釋見聞

說戒犍度

《雜阿含經》提到：佛陀打算閉關兩個月靜修，不接見任何人，但只有飲食及布薩⁶能讓佛陀暫時中斷靜修⁷，「布薩」究竟是什麼重大事情呢？

｜說戒犍度的緣起｜

佛陀時代外道沙門有每月三次布薩聚會的習俗，他們固定在 8、14、15 日集會。有一群信眾常常聚會往來，分享美食，交情甚好，經常去供養外道。有一次，瓶沙王得知信眾去供養外道沙門，立即前往佛的住所，請求佛陀也令比丘、信眾每月三次集會。佛陀以此因緣而允許比丘僧與一般大眾布薩集會。

剛開始比丘各自默然而坐，後來幾位長者請求比丘說法。爾後，佛陀又考慮到新受戒比丘不知道如何學習戒法，而規定比丘集會說波羅提木叉戒。這是說戒的開始，可見佛教的「布薩」制度，是受到外道的影響而設立；說戒又源於「布薩」。（取材自《四分律》卷 35）

｜由眾僧自作羯磨說戒的緣起｜

佛陀制戒，採取「隨犯隨制」的方式來制訂。每當比丘有不當的行為，佛陀會依該因緣制訂輕重之分的戒條。在說戒日，親口向僧眾說戒，令僧眾能依循著戒律修持，並維持僧團的清淨。

在某一次十五布薩說戒日，佛陀按照平常的約定，與大眾齊聚在一起準備說戒。初夜時分已過，佛陀卻一直保持沉默。於是，身為侍者的阿難就起身，恭敬的請求佛陀為僧眾說戒。然而，佛陀還是靜默不語。當中夜也過，佛陀依舊靜靜地坐在原地不說話。阿難也再次起身請求佛陀說戒，佛陀還是沒有回答他。阿難看見佛陀堅持不開口，只好默默地回到座位跟著靜坐。隨著時間慢慢的流逝，後夜也已經過去、曙光漸漸出現、蟲鳴鳥叫提醒著早晨的到來。阿難決定再次請求佛陀說戒，這時，佛陀終於開口說話了。

佛陀告訴阿難：「大眾中有犯戒者。如果僧團中有不清淨的比丘，而讓如來在大眾

6 布薩：長養、增長、善宿、淨住、斷、捨之義；是佛教中最早施設的懺悔法。

7 《雜阿含經》卷 29，《大正藏》冊 2，頁 207 上。

中說戒，是沒有道理的。」按照規定：在說戒前，參與者如果已察覺到自己犯了戒，則必須先當眾懺悔。

目犍連一聽到佛陀如此說，馬上顯神通，觀察眾比丘的心念，看見那位不清淨者就坐在離佛陀不遠之處。於是目犍連捉住對方的手，硬把這位不清淨者拉出門外後，回頭向佛陀報告僧團內的比丘皆是清淨無犯戒的，請求佛陀開始說戒。結果，佛陀告誡目犍連：「應當讓他自我表白、發露懺悔；如果對方不表白，不該先揭露他。」從此以後，佛陀不再參與說戒，並制訂由僧眾自行作羯磨說戒。（取材自《四分律》卷 36）

｜說戒羯度的內容｜

規定說法方式、說戒日期、說戒程序、結界法、說戒堂施設、說戒種類、請假法、誦戒者之資格、懺悔法。

｜說戒羯度的精神｜

由「布薩」演變到禪坐共修、講經大會、僧眾說戒，佛陀很有智慧的吸收了世俗、外道節慶風俗的外貌，並且在潛移默化間，將之逐漸轉化成具有佛教內涵的重要制度。在另一個切面，我們可以觀察到：佛陀將教育、僧事僧決的權力與責任交付僧團，而非獨攬於身，以及將僧伽教育融入生活中各類儀軌制度的機制。

｜現代應用與延伸思考｜

目前，佛學院每半月讀誦波羅提木叉戒、搖鈴敲鐘集眾，重視對出席人數的統計及誦戒者持誦流利，強調「清淨」身心。這些做法體現佛陀制訂說戒的精神，強化僧團和合，以及提供個人反思自己身行的機會。

修行者犯錯並不可恥，可恥的是犯錯後，不願意承認和懺悔，故事中被目犍連尊者驅離的比丘，並不是因為犯戒而被趕走；是因為不敢公開承認自己的錯誤，逃避自己改過自新的重生機會。

佛陀教導目犍連尊者，不該用神通力懲罰犯戒者，應啟發僧眾的自覺和修行的誠意。並以「大海不受死屍」之喻，教導虛偽和覆藏惡業的人，將會自然而然被業力海浪帶到佛法的外圍。雖然身坐在眾中，但心常常遠離眾僧，如同死屍，不可能融入佛法清淨的大海。

藥健度

「藥」不單是指藥物而言，還包括一般的食物。只要是生理上的需要，佛陀都會允許適當的食用，這是佛陀的親身體驗，重視符合中道的修行方法。

當佛法受到廣泛信眾的護持時，僧眾們的飲食來源開始產生變化，從自行乞食、僧眾接受應供，乃至信施送食物到寺院。佛陀常提醒僧眾，當正念而食，只要足夠維持個己身心活動與宗教生活即可。

| 三淨肉的緣起 |

有一次，佛陀遊化到毘舍離城，當時有位私呵將軍正與斷事堂的五百位離車族的名流聚會。離車族們在席間，不斷地稱揚佛陀、讚嘆佛法及比丘僧眾。信奉尼乾子的私呵將軍因此心生信樂，而想去拜見這位人人稱嘆的佛陀。

基於對師父尼乾子的一份尊敬，私呵將軍拜訪佛陀前，特去詢問師父。結果，被尼乾子勸阻了下來。但沒多久，又在高官顯達中聽到人們對佛陀的讚嘆，再次挑起拜訪佛陀的念頭。這次，私呵將軍直接往見佛陀。在與佛陀的一問一答中，私呵將軍法喜充滿，馬上向佛陀請求皈依，發願從今以後皈依三寶並持守五戒。沒想到，佛陀竟回應他：你是眾所周知的國家大臣，當想想怎樣做才是對大家最有益，別輕易投信而後悔。而經過三次的請求，佛陀才默然應許。滿心歡喜的私呵將軍邀請佛陀及其弟子們隔天至家中受供。私呵將軍皈依佛陀，並要在家裡設宴供養佛陀的消息，很快的傳遍毘舍離城。當天許多尼乾子的徒眾們就到處放話：「私呵將軍要宰殺牛隻，宴請沙門瞿曇及比丘僧。」佛陀還是依約赴宴應供，並為將軍說法，令得歡喜。

而回到寺院中，佛陀以此因緣集合大眾僧，告知：「從今日起，若有看見他人為自己而殺生、聽到可信之人來告知是為了供養自己而殺生、或者，看見已宰殺過的痕跡，而且這個供養人過去殺生過，極有可能是為我而殺的。有以上三種因緣為不淨肉，就不應該接受供養。」（取材自《四分律》卷 42）

| 藥健度的內容 |

有關比丘取得飲食的方法、次數、適當飲食的時間、飲食的內容與說明、飲食淨地與作淨法、生病比丘的醫藥法等。

｜藥健度的精神｜

藥健度中，佛陀掌握「飲食知量」的原則，避免僧眾滋長貪欲，造成修道上的障礙；也依著因緣變化調整規定，好讓僧眾們安心修道，得以身安道隆。

在三淨肉緣起的故事中，信仰外道的私呵大將軍來求皈依，佛陀沒有立即應允；而皈依後，歡喜的大將軍懇請佛陀受供，為此做了特別的準備，卻引起流言毀謗。可以看見：面對高官求皈依，佛陀不迎不拒，指望對方是為求法而來；而名流的皈依，潛藏著豐厚的供養，外道們因心有不甘而做出詆毀。佛陀制訂三淨肉，對內教育僧眾，當知飲食來處，克欲知足；對外，則希望信施，不要特意為僧眾們準備肉食，以共同護生，免遭譏毀。

｜延伸思考｜

「乞食」，是僧眾取得飲食的主要方式。對內，修不貪、破我慢、長養平等；對外，讓居士們種福田並藉此廣宣佛法。「受請」，緣於佛陀弟子的父親，邀請佛陀及其弟子們來家裡受供。若信施沒有指定對象，僧團將依戒臘派遣應供，展現出僧團中「利和同均」的精神。「送食」，緣於信施請問該如何令僧常得供養，佛陀因此允許信施們送食到僧團；日期，則可以是印度布薩集會時，看出佛陀體貼信施的方便並順應社會習俗。「乞食」，長養僧眾隨遇而安，入鉢是什麼就吃什麼；而面對居士邀供、送食更忌過度要求，當淡泊如法而食，切莫長養貪欲。

「淨地」是比丘（尼）儲藏食物、烹煮食物的區域。在中國，有一馳名的戒律道場，活動期間因僧眾無法聞板即赴，而開放各自在寮房內囤食、煮食，長養對飲食的貪欲，衍生出僧眾私邀信徒到寮房作客，更為討好供養豐厚的居士而爭吵，導致道場衰敗。設「淨地」雖是小事，影響力卻不可小看。

｜學僧迴響｜

佛門裡對飲食又稱為「藥石」，目的是：提醒修行者們視食物為藥，如每次用齋時心中都要「食存五觀」，意思便是吃飯時，應做「五種觀想」。在此健度中，看到佛陀對病比丘用藥的限制開緣及對僧眾的關心。飲食與藥物是人生所不可少的資糧，民以食為天，假如沒有飲食，人就無法生存，因此我們吃飯應帶著感恩的心，要知道「食」只是修道路上的助緣。——釋印舒

房舍犍度

為了讓僧眾安心辦道，佛陀接受居士的房舍供養，以及允許僧眾建造房舍。而有了這些不動產後，也就產生了管理、分配……等問題。佛陀是如何規範房舍的所有權以及使用權？是屬於僧眾個人，還是屬於僧團呢？

｜房舍犍度的緣起｜

比丘們起先是住在阿蘭若處、樹下、山谷、露地、林間、塚間、水邊。

有一次，摩竭國國王瓶沙王，要將王舍城中最好的迦蘭陀竹園供養佛陀。佛陀知道後開示國王：「你將竹園施給佛及四方僧吧！因為，若是佛陀所擁有的，竹園、竹園中的房舍、一切物品等，眾人都無法使用，都要如塔一般恭敬。」

有了竹園後，在一天的早晨，比丘們從耆闍崛山來到王舍城，途中遇到一位大長者，長者問了比丘們住宿處的狀況，知道比丘們沒有住在房舍裡，便問：「那可以建造房舍嗎？」比丘回答：「佛未允許建房舍。」之後，比丘們就將這一件事稟告佛陀，佛陀知道後，就允許建房舍。長者聽聞佛陀允許比丘建房舍後，即在耆闍崛山建了六十間別房及供給一切所需供養佛陀及比丘們。佛陀接受後讚嘆：「為障寒熱故，及以諸惡獸，蚊虻諸毒蟲，亦以障疾雨，暴疾諸惡風，如是得障翳，持戒無毀缺，勤修於佛法，為堅為樂故，禪定分別觀，房舍施眾僧，世尊說第一。」

佛陀允許建造房舍後，對於建造的方法也一併做了規定。例如，建造的期限。有一位比丘，因房舍不堅固，便將時間都花在建設上。佛陀對一生都在建造房舍的比丘說：「若要建造極好的房舍，只能十二年的時間。」佛陀對於建造外觀、室內裝潢也有規定，像是門戶邊的形式或是顏色。而且，佛陀對於從整地到房舍的結構、設施也有規定。有一次，比丘的房子因為無門且不堅牢，盜賊和牧羊人發現，就進屋將比丘的衣、鉢等物品拿走了。佛陀知道後，就允許加上門、門門、窗、鑰匙孔……等設施。

房舍建造後，在僧團中，會推舉一位管理房舍的營事比丘，負責分房、分臥具等相關設備，以及處理房舍修繕的問題。（取材自《四分律》卷 50）

｜房舍犍度的內容｜

探討房舍建築的法規，建物使用的材質，以及土地、建物及相關設施的管理權與所有權。規定僧伽共有財物的管理、分配等規範，包含分配僧物之臥具法、沐浴公約、

病比丘之照護、經營人管理原則等。

｜房舍健度的精神｜

房舍的功能主要是遮蔽寒熱、疾雨、暴風以及防止毒蟲、惡獸的傷害等等，而不是為了享受、貪好舒適或是積蓄。房舍的相關設施，也都是為了僧眾的色身健康、安全、清潔衛生所作的防護。這些種種建設皆來自十方信施的布施，所以，我們應當珍惜與愛護。建構的裝飾風格應考量與法相應，不要有令居士譏嫌的裝飾，最好是以實用功能為主。

佛陀不接受瓶沙王只供養佛陀個人，而是請瓶沙王布施給佛陀及四方僧。從中可以感受到佛陀平等與無私的分享，佛陀將自身供養歸入僧團，讓僧眾有使用房舍的權利。同樣的，僧眾自己建造房舍，房舍是歸於僧團的，而僧眾只有使用權，沒有所有權。

｜延伸思考｜

在僧團中，團體要富，個人要貧，這樣僧眾才能安心修道。在分配房舍及臥具時，會依據長幼次序來分配使用，除了是讓執事人公私分明外，也讓僧眾學習到尊重執事人。

對照現今的社會，現代僧團又該如何做好不動產的管理呢？因為，在現實生活上難免需要處理不動產，且常聽聞到有關寺產爭奪的事件。僧團的土地是居士發心捐贈，但是，經過數年之後，卻與居士的後代子孫起了紛爭。或是，寺院資產登記在住持名下，而住持圓寂後，住持的親屬來爭奪寺產。這些都是因為在法律上沒有合法化，造成僧團只有暫時的使用權，卻無所有權。因此，僧眾應該要具備基本的法律知識，以保護僧團的資產。

｜學僧迴響｜

剛出家時，院長曾經在課堂討論寺院對房間管理的問題。說到僧眾在分配房間後，因病緣或出國求學而無法長期回到寺院居住，那些空房占滿了個人物品無法再利用。此時，寺院應當如何處理？房間的管理權應該歸誰？在課堂上院長問我：「你在家裡住的房間，現在還是你擁有的嗎？」我回答：「房間已換人使用，留下來的物品就交給住的人處理。」房間的使用權應該隨著因緣的變化而讓出來給需要的人，將空間交與他人結緣發揮到最極致的價值。——釋見聞

僧伽制度與我

藉著僧制課閱讀《二十犍度》的原文，從頭讀起當時佛陀與比丘們生活的面貌、種種制戒緣起的來龍去脈，才讓我略略窺探到佛陀深切的悲心與關懷，這二十則生活細節，為當時的僧眾弟子、甚至是未來的佛弟子，設想得真是周到。

是給予？還是付出？

釋寂海

融入團體，能為自己開創存在與被需要的位置。但是，關鍵點就在於融入不是件輕而易舉的事，要融入之前，得先付出。

一年級的我，總覺得有重重障礙——我的付出好像沒人看見；執事上總是礙手礙腳；不管怎麼做，師父、師兄、學長都不滿意……。

現在回顧當時的自己，我想：我沒搞懂什麼是「真正的付出」。

閱讀律藏後，看到佛陀為僧團的付出，不只在於說法開示，小至幾天誦戒一次，場地怎麼佈置、善後……等，各種生活瑣碎雜事該如何處理，都鉅細靡遺地指導。制訂的解決方式，不僅是考慮到僧侶個人，更是為了僧團長遠的發展。

我更深刻地了解：付出是要設身處地給他人真正需要的。如果沒有站在對方的立場，而是自己一廂情願的給，那只是自我感覺良好；只是「給予」而非「付出」。不是我想給對方什麼，對方就得接受什麼。有時候，對他人而言，某些「給予」，可能是讓他得重頭做一遍，甚至加重負擔，只想溜之大吉、逃之夭夭。給予，除了是讓對方能感受得到，更重要的是符合對方真正的需要，於對方有益。先無私地幫助他人，才有可能獲得他人的付出；先卸下假面具，才能期待他人的信任。

從僧制課中，我體會到：僧伽制度，是教導我們透過在學院的團體生活，透過與周遭同學的互動，而逐漸融入僧團，使僧格與道心逐漸增長、成熟的方法。換句話說，融入僧團，是一名出家眾從付出之中讓僧格逐漸成熟的結果。

在閱讀律藏的過程中，體認到一個人能力再好，如果因緣不具足，也很難成就。自己的努力固然是基石，有時卻又是那麼微不足道，因此，我學到更感恩眾緣的成就，也更應當盡一己之力回報、付出，為自己、為團體帶來改變的契機。

薰習良善的種子

釋見聞

在日常生活中，我們往往容易放大別人的缺點，或希望別人改變，改變成我們認知上的善知識。同時，期望別人能具備「五德」——知時、如實、利益他人、柔軟、慈心。但是，要塑造出家人該有的形象，最終還是要回歸到自己身上。

透過僧伽制度的課程，我體認到現代僧人需要多元化的學習，最基本的是戒律的學習。要將戒律的原則與精神當作生活的規範，更要時時思維佛陀對僧事的處理、對人的關懷以及開緣的因緣。所以，身為僧人，持守戒律之前，一定要先了解戒律。

學院的生活有既定的規範與原則，例如時序、五門課程，都有一定的規矩要遵守。在這些基本的規則之中，需要帶著耐心、柔軟心、彈性的心、開放的心，接受不能預期的因緣所組合而成的事情。例如，目前我擔任組長這個角色，就是與組員共同成就三寶事，並因地制宜的協助組員。在共事的過程中，不能只看到執事上的對錯，也要能觀察到組員的身心狀況，傾聽他們的需要，給予適時的關懷，但是又不能過度的縱容。除了鬆緊合度、時機適宜，並且要作意——不要用抱怨、責備的口吻；要用中立的態度來反映事項。

佛陀都是用慈悲心與和諧的語氣來教導弟子，自己也將以此為目標，不斷以良善的思維與言行來長養自己的慈悲心。

不隨習而轉

釋道琳

當初決定加入僧團，是因為我發覺：無論是個人修行或是弘揚佛法，個人的力量很有限。所以，選擇再到佛學院，與大眾一起修行，過著有規律、有制度的生活。

就修行而言，由於個人懈怠的習性很重，要一個人獨自修行很難。就算個人的習性現起，如：放逸、懈怠，透過大眾的力量，就能幫助我調伏惡習，不隨習而轉。但是，到佛學院後，有很多規矩、生活規約，我都不習慣，甚至認為很呆板、沒彈性，因此，生了很多煩惱。

上了僧制課以後，聽了學長們針對健度的報告，了解佛陀在制訂戒律的因緣，以及

對僧眾的關懷。原來，學院有很多制度都是根據「犍度」而訂，如每年要搬寮房或自修區等。因此，我重新面對學院的制度時，會先瞭解這些制度所要帶出的意義是甚麼、關懷點在哪裡。漸漸的，更能感受到學院的制度是在對治我們的習氣。一開始，由於習氣使然——它不是我想要的，所以會抗拒這些制度。後來，體會到學院的方向是在栽培僧眾，制訂的規則也是因應學僧的需要，是為了調伏學僧的習性。

有一年，我在佛學院過暑假。聽到院長說：「出家人是沒有假期的。」雖然是暑假，我們每天還是要做早課。連續好幾天，我因為個人的煩惱而沒上殿做早課。有一位學長很嚴厲的勸諫我：「出家人應該要自律！」我被這句話「敲醒」了，堅定地提起力量，不隨習而轉，而是隨眾作息。

這讓我想起韓國洗馬鈴薯的方式。他們把所有的馬鈴薯放進一大桶的水裡面，不停地攪動。攪動的過程中，通過不停的碰撞，污泥會脫落，馬鈴薯自然就變乾淨了。在團體裡修行，每個「我」都有無始以來的業習，不斷磨合的過程，就如洗馬鈴薯的過程，不斷碰撞，「我」察覺到了「我的執著」，進而學習「放下自我」。

雖然調伏習性的過程很苦，但是，只要能一直朝向正確的目標，一切都是過程，吃苦是值得的。無論是為了個人修行，或是為了圓滿正法久住的使命，確實——教團比個人更有力量！

我思 正法久住故

釋見禮

上了僧制課，知道一些律藏中的故事，才發覺原來這些故事深具涵義。

古往今來、此時彼時，人，原來都一樣的——貪瞋癡慢疑，一樣也沒少。

可貴的是，佛陀，他從來沒有放棄過，從來沒有喊累過。

不禁想起，他在那一個星空夜裡，覺悟了世間難信之法而成道，原本打算就此涅槃；卻因受天帝的懇請而決定留在人間度化。

這一路，果然一點都不輕鬆，既然決定要留了，那麼，就要留得徹底，留得永久！人身的佛陀，終究還是要入涅槃，但是，法身的佛陀呢？究竟要如何做，法才能傳於後世？

在僧團初成立之時，佛陀大抵已經想過了。所以，他請比丘們要各自傳法去，不要

滯留一方，要將佛法傳揚出去。當佛法慢慢興盛起來，隨學的弟子人員複雜了起來，問題已不如當初十二年間的簡單易解。舍利弗心急地請佛陀制戒，佛陀回答：「不是不制，而是不應該未生先制。」答案令人動容。從此中，我窺見佛陀對人性的絕對尊重與期待。但是，正法要能久住，似乎不只是僧眾的事，它還涉及了廣大的社會群眾。值得探討的是，往往幾位比丘做了不對的事，社會群眾指責的矛頭卻是針對整個僧團，此時此境，已非只關個人修道而已，而是攸關整個僧團能否見容於世。佛陀為了正法久住之故，以法攝僧，因此而制戒。

2500 多年後的今天，我坐在距離佛陀成道處不知多遠的角落，聽著一個個或者驚奇、或者有趣、或者氣結的故事，時而閃疑；時有感觸。不禁從心底湧起：親愛的佛陀，謝謝您！謝謝您對於正法久住的教導諄諄，讓今天的我還得以看到、聽到這些故事！

穿著漢傳佛教比丘尼衣的我，依稀看見您，如此慈悲而溫厚，走在蜿蜒泥塵上的背影！



禪門的 五堂領袖課

《禪林寶訓》的啟發與迴響

編輯組 整理

成功的祕訣是什麼？

領導者應具備什麼樣的德行？

誰是我們修學路上的善知識？

如何在雨雪風霜中，不忘初衷，堅持圓頂時的夢？

請禪師教導我們修行應掌握的原則，

成為普度群迷的領袖人物。



追隨古德的足跡

對所有的出家眾而言，終於能夠放捨紅塵俗事，追隨佛陀的足跡，走上解脫的道路，心中必定是滿心歡喜！但是，解脫的道路從來不是平坦的康莊大道，遠眺風光無限，真正深入時才赫然發現：那是一條孤獨難行、充滿險阻的道路。當我們遇到痛苦不堪的打擊，卻沒有人可以傾聽內心的痛苦時，就彷彿一個人走在不見天日的萬丈深谷，每一步都戰戰兢兢直冒冷汗，那種恐懼與無助是筆墨難以形容的！所以，當我得知這學期開設的「高山仰止」課程，要上《禪林寶訓》時，感到非常法喜。因為祖師大德們所經歷過的磨難與考驗，遠遠超過我們，他們的毅力值得學習。他們以佛法為指引，視種種苦難為成就自己道業的契機，所以能夠愈挫愈勇，在艱苦困頓中激發出生命的光輝，照亮自己，也砥礪後學。

香光尼眾佛學院早從民國七十年起，陸陸續續開設過「高山仰止」的課程，102 學年度是「彌天釋道安」，103 學年度是「大唐西域記」，本學期則是「禪林寶訓」。授課的對象主要是學院低年級的學生。因為沙彌階段剛由俗轉僧，除了要學習與僧團和合共處外，從身形外貌、生活型態到思考模式，都與在家時截然不同。對剛出家的

沙彌而言，遇境時內心可能常常會有許多糾結與拉扯，甚至會因為困境而退失道心。如何在挫折中不改初衷，守護我們的道心，繼續往成佛之道邁進，正是「高山仰止」的開課目的。

本課程的授課方式，是由學僧分組進行報告，將自己編寫的講義作成簡報，再由授課法師補充說明。有時也透過短片或動畫的欣賞，與上課內容連結，讓同學們能用輕鬆活潑的方式學習，寓教於樂。而在「問題與思考」以及「課後心得報告」的單元中，大家彼此交流，反觀自省，將古德的教誨回扣到修學之中，成為長養道心的堅強力量，讓學僧們在成佛道上能走得更加歡喜自在。

在此，編輯組由本學期上課內容中，節選五則寶訓以饗讀者。這五則寶訓言簡意賅地教導我們，身為一位出家眾，應該掌握的修行原則：克己惠施、堅持定課、培福習勞、慈心待人、親近善知識、不可輕忽小事。從平易近人的文句中可以感受得到，這是古聖先賢為撫育後學所發的肺腑之言，就像父母師長的愛護與叮嚀，充滿一片真摯之情。

《禪林寶訓》的成書背景

《禪林寶訓》一書共四卷，初由南宋臨濟宗大慧（宗杲）和竹庵（士珪）兩位禪師所共集，但成稿後未曾印行。後散佚，由南宋僧淨善重集。

南宋初期社會危難頻繁，禪門內也是人心動盪，弊端叢生。許多宋代有識之禪師、大德憂心忡忡，面對當時出現的種種弊端和危機，以強烈的責任感、超世的勇氣嚴加痛斥，力圖撥亂反正，整頓禪風。

輯錄者簡介

大慧宗杲（西元 1089 ～ 1163），俗姓奚，字曇晦，號妙喜，宣州寧國人（今安徽寧國西南）。他是宋代最富激情與最具號召力的禪師之一，重視道德節操，雖皈依佛門，卻極為憂國憂民，因為抨擊權奸，被秦檜褫奪衣牒，流放荒野，長期遭受迫害。但是，禪師大節凜然，始終不屈。所以，宗杲禪師是一位關心社會、愛國忠君的高僧。

竹庵士珪（西元 1083 ～ 1146），俗姓史，成都人。他是佛眼清遠的嗣法弟子，靖康之亂時退居江西分寧之西峰，因結庵叢竹之間，而號竹庵。禪師學兼內外、談論衲衲、工書法、擅尺牘。

淨善（西元 1174 ～ 1189），生平不詳，東吳（今蘇州）人，自稱東吳沙門。於淳熙年間，遊歷江西雲居山時，從老僧岳山祖安處得到散失過半的《頌古百則》殘本。淨善用了十年時間查找與收集資料，終於重輯成現存的《禪林寶訓》。

實訓之一：禪師的領眾錦囊

你覺得身為一個領導者，應該具備什麼樣的德行，才能攝受人心？要有遠見？有智慧？還是無私的胸襟？勇往直前的氣魄？現在，就讓大覺懷璉禪師來跟我們分享身為領袖應該具備的特質吧。

原文：大覺曰：「夫為一方主者，欲行所得之道而利於人，先須克己惠物，下心於一切，然後視金帛如糞土，則四眾尊而歸之矣。」（卷一·大覺懷璉禪師第三則：克己惠物）

旨要：化導一方的法師，必須以克服私欲，利益眾生為心，謙恭待物，才能得到信眾的擁戴。

語譯：大覺懷璉禪師說：「那些弘揚佛法，可以住持教化一方的法師，想要將自己體會到的佛法妙悟與人分享，利益眾生，首先要克服自己的私欲，才能真正放下自己的愛執，造福人群，將各種利益都施捨給人。布施時更要用恭敬謙卑的心，來對待一切人事物，然後視金錢財物如同糞土一般。若能如此待人接物，自然能得到四眾弟子一致的尊重與皈依。」

延伸思考：我們出了家，食衣住行都是來自信施的供養。台灣早期的出家人，由於大環境經濟不佳，過的是「呷苦菜」的清貧生活。現今的出家眾則不然，隨著社會經濟起飛與佛法普及，信施的供養日益豐盛。其實僧人的生活必需品，只有飲食、衣



服、醫藥、臥具而已。發願做「天人師」的我們，在接受十方供養護持時，應該秉持著什麼樣的心態？

之前上「執事教育」，授課的自溪法師語重心長地說：「福報愈大，要面對的業更大。若不能離棄，反而變成修行路上的障礙。所以，愈有福報要愈小心！」為了不迷失在名聞利養中，大覺懷璉禪師才會告誡我們：「出家眾要以身作則，克服自己的私欲。」

前暨南大學校長李家同先生曾發表過一篇文章〈屋頂〉。文中的主角是個印度加爾各答的小乞丐。小男孩這輩子唯一的願望，就是能走進一間有屋頂的房間，睡在一張有床單的床上。小男孩出生沒多久，父親就死了，他與母親相依為命，靠行乞為生。他從來沒住過一間真正的房屋，直到他得了不治之症，被送進德蕾莎修女的「生死之家」。有一天，一位修女走進小男孩的病房，握著他的手，眼中充滿了淚水。在修女眼中，他的命運無疑是悲慘的。但是，對那個小乞丐來說，在死前能住進有屋頂的房子，蓋著潔白柔軟的棉被，他充滿了感激，已經心滿意足、別無所求了！

而今，我們在富裕和受護持的社會中出家，相較於印度的小男孩，我們更要珍惜信施的供養，堅定修行的道心，為弘法利生的目標而努力，以回報社會。

禪師教導我們：發心修學菩薩道，就要做一個為眾生思考的人，低首下心，事事以眾生為主，理解眾生的苦迫與需要。唯有以身作則的無私領導，才能真正發揮影響力，成為眾望所歸的領袖人物。



實訓之二：堅持的力量

古人云：「初發心易生，恆常心難持。」發心想達成某個目標時，一開始，我們往往氣吞山河地發願：「畢業前讀完《阿含經》」、「一天拜佛三百拜」、「受大戒前拜完五部《梁皇寶懺》」……。可是真正去實行時，難免遇到執事繁重、課業壓力、身體疲勞等因素，又比如輪執大寮，出坡時間長且繁重，於是在行門上加加減減，最後，每天的拜佛可能縮減為十拜、三拜……甚至荒廢定課。古德們想必也遇過類似的挑戰，且讓我們來看看他們如何因應。

原文：大覺曰：「舜老夫賦性簡直，不識權衡貨殖等事。日有定課，曾不少易，雖炙燈掃地，皆躬為之。嘗曰：『古人有一日不作，一日不食之戒，予何人也！』雖垂老，其志益堅。或曰：『何不使左右人？』老夫曰：『經涉寒暑，起坐不常，不欲勞之。』」（卷一·雲居曉舜禪師第二則：古德志堅）

旨要：此則明古人立志堅強，不以老而怠其行。

語譯：大覺懷璉禪師說：「曉舜禪師天性淳樸直率，對於世間的買賣營生、與修行無關緊要的事一概不理。對自己每天所定的功課，卻從來不曾改變過。即使是像點燈、掃地這樣的小事，也都親自去做。他以百丈大智禪師做為自己的修行典範，曉舜禪師曾說過：『古人的道德可昭日月，尚且一日不作、一日不食，我是什麼人？怎麼敢放逸懈怠呢？』雖然禪師年紀老邁，但是道念反而更加堅定。有人於心不



忍，奉勸曉舜禪師：『這些小事怎麼不叫侍者去做呢？』他回答：『經嚴寒，歷酷暑，起居動靜是不一定的，所以，我不願意事事仰仗他人的服務。』」

延伸思考：沙漠上有兩個旅人，水壺裡只剩下一半的水。一個人看著水壺說：「水只剩下一半了。」另一個人看著相同的水壺說：「水還有一半。」請問哪個人的心志較堅強？

對話中只有些微的差別，卻透露出迥異的人生觀。同樣的，我們如何決定自己的修行觀？即使處在相同狀況下，只要改變想法，就能超脫思考的困境，走出不一樣的修行生命。

記得以前讀《法顯大師傳》，看到大師西行取經時已經是六十出頭的人了，心中非常震撼！六十歲！在現代都可以歸入老人的行列了，更遑論古時候。雖然非常敬佩大師的壯舉，也不免為他捏一把冷汗，暗自嘀咕：「老爺爺，你真的可以活著回來嗎？」取經的一行人中，全部都是比大師年輕的法師，最年輕的才二十多歲，次老的四十來歲，按照常理推論，會活著回中土的應該是年輕力壯的人吧？事實不然，最後活著返回中土的只有法顯大師一人，當時他已經八十高齡了。法顯大師以實際行動向我們證明：在修行的路上，年齡不是距離；身高不是問題；體重也不是壓力，一切端看我們的心念。

院長曾開示：「『發心如初，成佛有餘。』外在的世界永遠有煩惱、痛苦與障礙，不要被你的煩惱限制住，而是要思考：『自己想要做什麼？』堅持地走下去，讓你當初的發心更充實、豐富。你開始覺知你的『生』，就開始走上成佛之道。」



實訓之三：細節決定成敗

在待人處世上，我們往往不重視細節，認為「成大事者不拘小節」。不拘小節到底能成大事呢？還是會壞了大事？大覺懷璉禪師特別請來兩位老前輩，以他們自己的經驗為我們現身說法。

原文：大覺曰：前輩有聰明之資，無安危之慮，如石門聰、棲賢舜二人者，可為戒矣。然則人生定業，固難明辨，細詳其原，安得不知其為忽慢不思之過歟！故曰：禍患藏於隱微，發於人之所忽。用是觀之，尤宜謹畏。（卷一·大覺懷璉禪師第四則：安不忘危）

旨要：告誡學人：安不忘危。即便是小事，亦不可忽慢。

語譯：大覺懷璉禪師說：「在我們禪門之中，有些前輩資質超卓，可惜忽略了居安思危的道理。比如說，襄州石門寺的蘊聰禪師和廬山棲賢寺的曉舜禪師，可以做為我們的借鑑。」

蘊聰禪師喜愛收集古人的墨寶。襄州太守來寺，見墨寶甚為喜愛，派人求索三次，禪師都不肯出借。太守一怒之下，將禪師召去杖責。

曉舜禪師住棲賢寺時，寺後有許多大樹，太守想砍來建辦公廳，禪師不答允。後來，有人誣告禪師，太守趁機挾怨報復，勒令還俗。

人生固然有不可逃避的定業，然而仔細推究禍根，難道不是因為過於輕忽怠慢、沒有三思的緣故嗎？所以說，禍患藏於幽隱微細處，來自於疏忽。兩位老前輩的示現，教導我們：處世行事應謹慎小心才是。」



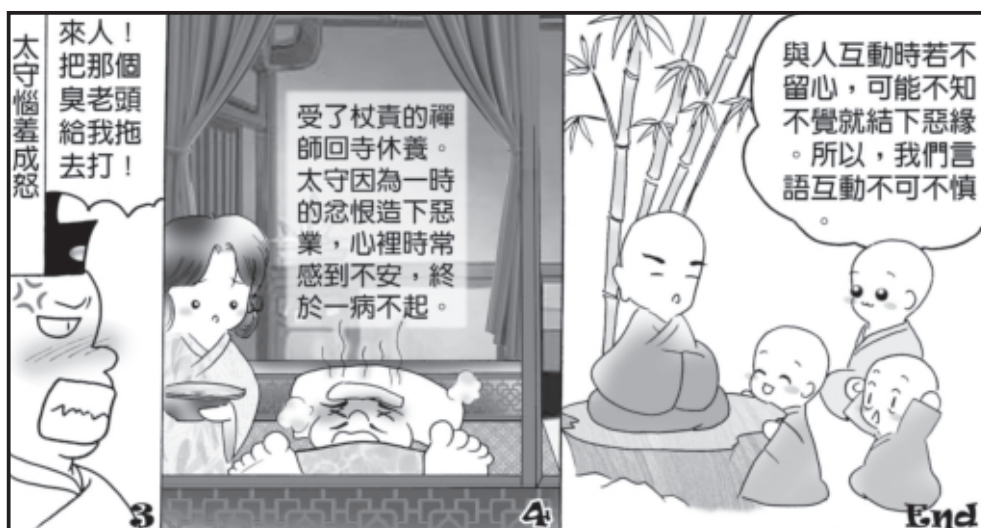
延伸思考：古英格蘭有一首著名的民謠：「少了一枚鐵釘，掉了一隻馬掌；掉了一隻馬掌，丟了一匹戰馬；丟了一匹戰馬，敗了一場戰役；敗了一場戰役，丟了一個國家。」

這則傳奇故事，出自英國查理三世遜位的史實。查理三世準備與里奇蒙德伯爵決一死戰，這場戰爭的勝負將決定誰能統治英國。查理選了自己最好的戰馬，叫馬夫去給牠釘上馬掌，鐵匠釘到第四個馬掌時，差一個釘子，鐵匠心想：「不過是少了一個釘子，應該不會有什麼大礙吧？」便偷偷敷衍了事。不久，雙方短兵相接，大戰中查理三世的戰馬忽然掉了一隻馬掌，國王被掀翻在地，王國隨之易主。

「一釘損一馬，一馬失社稷」，百分之一的錯誤導致了百分之百的失敗，你是否聽到一個遠去王朝的風中悲歌——細節決定興亡！從古德的示現以及查理三世的教訓，我們可以知道：人世間的成敗功過、時運亨通或不濟，往往是由看似微不足道的小事而產生連鎖反應，最後帶來關鍵性的影響。

在遠行時，使人疲憊的不是遠方的高山，而是鞋裡的一粒沙子。在關鍵的時刻，可能是細節讓人出類拔萃；也可能是細節讓人一敗塗地。所以，大覺懷璉禪師才會苦口婆心地叮嚀我們：「禍患藏於隱微，發於人之所忽。」

學僧分享：我的道場和附近的居民相處得不是很和睦。附近住戶常亂丟垃圾，因為垃圾多，下雨時常會堵塞住水溝，鄰居就趁機向政府單位告狀，指責都是道場做法會時亂丟垃圾所引起的。每次政府官員來道場「關心」時，鄰居就會在一旁等著看好戲。官員要求查看道場小沙彌尼的名字，以及父母戶籍的資料，態度都兇巴巴的。師父明白不能硬碰硬，所以用很柔軟謙和的態度向官員說明，領他們去大殿禮佛、招待他們用水果點心。最後，官員們轉怒為喜，皆大歡喜地離開。（釋惟煦）



心的溫度

被趕出棲霞寺的曉舜禪師無處可去，在京城的大覺懷璉禪師知道了，邀請他來京城。禪師能夠一帆風順地抵達京城嗎？我們一起來讀下面的寶訓吧。

原文：雲居舜和尚，字老夫。住廬山棲賢日，以郡守槐都官私忿罹橫逆，民其衣，往京都訪大覺。至山陽（楚州也），阻雪旅邸。一夕有客攜二僕，破雪而至。見老夫，如舊識，已而易衣拜於前。老夫問之，客曰：「昔在洞山，隨師荷擔之漢陽幹僕宋榮也。」老夫共語疇昔，客嗟歎之久。凌晨備飯，贈白金五兩，仍喚一僕。客曰：「此兒來往京城數矣，道途間關備悉，師行固無慮乎！」老夫由是得達輦下。推此，益知其二人平昔所存矣。（卷一·雲居曉舜禪師第一則：用情平日，無事不濟）

旨要：存心真誠寬厚，關愛他人，有朝一日，也能得到他人的關愛。

語譯：雲居曉舜禪師，號老夫。禪師住廬山棲賢寺時，因為郡守公報私仇而蒙受不白之冤，被迫還俗，於是他前往京城投訪大覺懷璉禪師。當他來到山陽這個地方時，遭遇到大風雪，不得不滯留在旅店中。一天晚上，有位客商帶著兩個僕人頂著風雪來投宿。客商看到禪師，彷彿他鄉遇故知。客商恭敬慎重地沐浴更衣後，前來向曉舜禪師頂禮。禪師感到很驚訝，詢問他：「為什麼要這樣恭敬地前來致禮呢？」

客商答：「從前在洞山寺，我曾經為您挑運行李前往漢陽，您忘了那時的僕人宋榮了嗎？」兩人促膝暢談往事，禪師把近日遭人陷害的經過也向宋榮說了，宋榮聽後歎



息不已。

第二天清晨，宋榮已經為禪師備好早齋，並贈了白銀五兩做路費，他喚來一位年輕的僕人，對禪師說道：「這個孩子隨我往來京城好幾趟了，途中的道路、關卡都一清二楚。這次讓他與您同行，您儘可以安心了。」

曉舜禪師因此能順利抵達京城，見到大覺懷璉禪師。宋榮對待曉舜禪師的情意是那麼周密，從中便可推知禪師在待人處事上，必定非常用心，使宋榮感動至深。所以，我們用情必在平日，世有情義則無事不濟。

延伸思考：這一則寶訓的文字平淡如水，內容是日常與人的互動，不像其他寶訓充滿了深奧的道理。然而，這樣一篇平淡的短文，卻放在寶訓的開頭，其中原因很值得我們玩味。

「眾生」一詞亦譯為「有情」，所以僧伽接引眾生，要動之以「情」。感情是人與人之間聯繫的紐帶，如果我們能在重重的人際關係中找到良好的定位，負起應有的責任和義務，對在家居士而言，就能擁有幸福快樂的人生；對出家法師而言，弘法利生的事業才能順利推展。

從古德的行誼可以看到：即使走在解脫的路上，與人互動也要點滴用心，從最平常處下手。

學僧分享：有一次放香日，我外出看醫生。看診結束，我發動機車準備離去。忽然，一輛機車迎面過來，車上跳下來一位中年婦女，滿面笑容，恭敬地送上一瓶礦泉水。女士告訴我：「剛才騎車經過，見到法師在醫院看診，趕快衝回家，拿了礦泉水趕來，想要供養法師。」

雖然只是一瓶水，但是當我喝下時，深深感受到菩薩虔誠供養的真切情意！（釋廣慧）



親近善知識

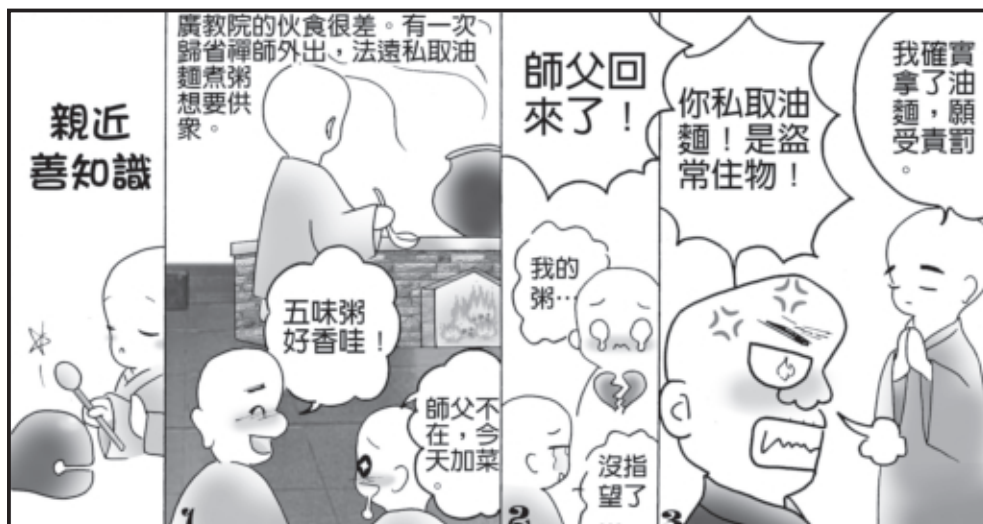
無論在家、出家，世法、佛法，想要成就我們的學問、事業、道業，首先都必須親近善知識。《華嚴經》中的善財童子有五十三參，古德中趙州八十猶行腳，都說明了親近善知識的重要。善知識關係著我們一生修學的成敗，那麼，誰是我們修學路上的善知識呢？

原文：浮山遠和尚曰：「古人親師擇友，曉夕不敢自怠。至於執爨負舂，陸沉賤役，未嘗憚勞。予在葉縣備曾試之。然一有顧利害、較得失之心，則依違姑息，靡所不至，且身既不正，又安能學道乎？」（卷一·浮山法遠禪師第一則：親師擇友，不可自怠）

旨要：修行人為求正法而尋師訪友，應不辭勞苦，不可有計較利害得失之心。

語譯：浮山法遠禪師說：「古人為了成就道業，親近良師選擇益友，從早到晚都不敢絲毫懈怠。至於親自踏碓舂米，燒火煮飯，長期承擔一般人不喜歡的賤役，從來不曾害怕勞苦。在我親近歸省禪師時，種種的苦逆境都曾嘗試過。當時，如果我有絲毫的計較得失之心，便會放縱懈怠，做事挑三揀四，斤斤計較，以致苟且偷安地度日。為人立身不能堂堂正正，又怎能學得解脫之道呢？」

補充：當年，浮山法遠禪師和天衣義懷禪師，聽聞葉縣廣教院歸省禪師高風亮節，於是到他的門下參學。那時正值寒冬大雪，歸省禪師不讓他們掛單，大聲怒罵趕他們



走，甚至用水潑他們。其他僧人忍受不了惡罵都離開了，剩下法遠和義懷兩位禪師。他們整理被弄濕的衣服，繼續端坐不動。歸省禪師責罵道：「非得我用棍杖打你們才肯走嗎？」

法遠禪師上前叩拜說：「我們千里迢迢而來，為的就是尋師訪道，難道一杓水就能把我們趕走嗎？」

歸省禪師這才允許他們掛單，令他領大寮的典座。

寺裡的伙食很差，有一天歸省禪師外出，法遠禪師私取油麵，想煮五味粥供眾。粥剛煮熟，歸省禪師就回來了，他很生氣地呵斥道：「你偷取油麵，這是盜常住物！」

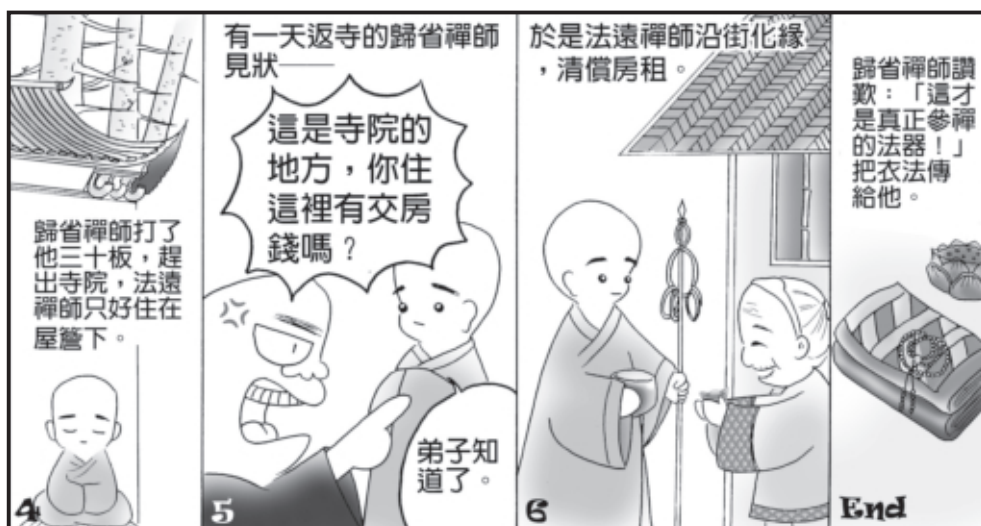
法遠禪師回答：「我確實拿了油麵，願受責罰。」

歸省禪師於是把他的三衣一鉢估價，償還常住，又責打三十板，趕出寺院。其他人雖然幫法遠禪師求情，歸省禪師也無動於衷。

有一天，歸省禪師外出返寺，看到法遠禪師住在寺院屋簷下，就斥喝道：「這是寺院的地方，你住這裡有交房錢嗎？」於是法遠禪師沿街化緣，清償房租。

歸省禪師向大眾讚歎道：「這才是真正參禪的法器啊！」後來，把衣法傳給法遠禪師。

延伸思考：我們印象中的善知識，一般傾向於正面的形相，認為善知識應該用愛語、柔軟語，以我們能接受的慈愛與包容，引導我們前進。但是，在法遠禪師口中，成就他道業的善知識——歸省禪師，卻恰恰相反。寶訓中的歸省禪師，是一位擇人傳法非常嚴厲的古德。法遠禪師在師父座下遭遇許多刁難與考驗，但是志節始終不渝，堅持到底，終於受衣嗣法。



今年春節，院長的開示法語是「轉念啟安詳」，點出了安忍的關鍵在於「轉念」。善知識提供的是順境或逆境，不是問題的重點，關鍵在於——怎麼轉我們的觀念。遇到困境，自己先怯弱，覺得是挫折，你就被打敗了。如果愈挫愈勇，困境就轉為成長的資糧和善知識。我們不可能改變全世界，要改變的是自己的心和觀念。想辦法讓自己身心自在，若能轉變自己的心念，就能用更寬廣和超然的視野來面對境界。能調伏自己的心，自然就能由內而外呈顯出修行人的道味與風範。

結語

《禪林寶訓》成書於南宋初期，當時禪林的弊病主要有：一、叢林生活貴族化。二、禪僧的道德人格普遍滑落。三、文字禪的興起與氾濫。四、禪門法規廢弛，禪僧不持戒律，不修定慧，道風鄙俗。

當今佛門難免也有昔日的弊病。為何佛法會衰微？在《禪林寶訓》中有提到，佛法衰微的主因在於「叢林得人不得人」。法燈要能無盡傳，佛教得以生生不息，都必需仰賴弘法的人。所以我們僧伽應從自己本身做起，將古德苦口婆心的教誨落實於生活之中，用心力和毅力來改正自己的行為，讓世界因為有我們的存在而更美好。菩薩行六度萬行，是一步一腳印行出來的，唯有力行與實踐，才是振興佛門的根本之道。



心得迴響

其心質直

釋祖樂



「舜老夫賦性簡直」，這句話是在讚歎曉舜禪師的正直、簡單，但是我看過禪師的一些經歷後，並不認為這樣很好。或許禪師已經斷除了一般人會有的煩惱，面對外境的磨練能以平常心面對，但是以現階段的我們來說，一旦表達太過於直接，是很容易傷己又傷人的。

為什麼這樣說呢？其實，我個人也不很能接受太直接的話。個人認為不管是提醒、教導或稱讚都不能過頭，因為，我們不知道對方可以承受的底線在哪。如果很直接的批評一個人，當對方無法接受時，講的人也會受到傷害，會覺得自己好心沒好報，反而退失原本的那份善心。即便是稱讚一個人，也要看這個人的自覺性是否夠強。不然，反而會增長他的驕慢心，所以，凡事都要適可而止。

今年當了輪執組長，讓我對於與人相處有更多的學習。身處組長這個位置，我總是告訴自己：我不能跟組員相比，我不能任性。我很感謝這些因緣，因為它讓我不斷的學習。不管面對怎樣的對待，我只有一個理念：我要對人寬厚。並不是覺得自己很好，而是我應該要學的。我也覺得：對人寬厚就是在培養慈悲心。

我覺得祖師大德們跟我們是不一樣的，他們是有道高僧，他人所加諸的傷害，不會使其退失道心，可是，對我們這些小小者而言，就可能動搖到那顆原本就不夠深厚的道心。譬如，典座師炒的菜不好吃，如果有人很直接的說：「菜怎麼會那麼難吃！」我想這一定會讓典座師傷心。所以，人與人相處，要學習圓融地表達，也要學習觀察，對怎樣的人該講怎樣的話。當然，這是很難的，因為，我們已經習慣用自己的方式來做事與待人，但是，這卻是很想學習的部份。

仰瞻遺風，山高水長

釋廣慧



〈古德志堅〉這篇寶訓傳達「出坡作務即修行」的知見，使我豁然開朗。一直以來，我都習慣將執事與定課劃一條很明確的分界線。所以每當為了在執作上盡力，而無法在定課上盡心時，常難以心安理得。上了這一課，使我茅塞頓開——所謂的定課，並不侷限在大殿誦經、拜佛，原來出坡也可以是定課。當現實條件沒辦法兼顧執事與定課時，且安下心來，把執事當成定課。在出坡的每一個當下制心一處，不就是修定嗎？來果禪師曾說：「無福不能成佛，無慧不能度生。」禪師教我們福慧雙修，兩全其美。

我覺得雲居曉舜禪師最了不起的地方，在於即使已經年老力衰了，對於自己年輕時曾立下的誓願及定課，仍能堅定不懈的信奉持守。就如文中提到，禪師每日的定課，無論如何都會完成，即使年老體衰仍勤奮出坡作務，再小的瑣事也不假他人之手，堅持自己完成，真是令人讚嘆！年輕人或許難以體會此苦，但是年老力衰，很可能稍微勞動一下就筋骨痠痛。我常聽到年紀大的法師們感歎：「我老了，沒用了！」「我這裡那裡痛，沒辦法跪、沒辦法拜……。」在歲月的催磨、老病苦的逼迫之中，才更顯得禪師「千磨萬擊還堅勁」的卓爾不群。

雲山蒼蒼，江水泱泱；禪師之風，山高水長！

善良的成熟

釋寂海



知道「什麼是對，什麼是錯」，這並不難。但是，在知道以後，如何取捨，保持內心純潔的一面，如何圓滿，卻實在很難！很難！

「成熟知世故，而不世故。」「成熟」的關鍵，在於能否聽取別人的意見，這不代表必需全盤無條件聽從，但是，會讓自己擁有願意思考；願意接納；願意改變的特質。「知世故」，我們才能進退得宜地和共住的道友、護持的居士以及一般普羅大眾相處，經歷各種人生風景，面對突如其來的事件，才能優雅穩重的處理，避免傷害對方，避免引發對方的惡心。但是，不代表要虛偽阿諛、壓抑自己或表裡不一。

很多人，包括我，都曾把「成熟」理解成「世故」。我似乎明白：真正善良的成熟，

並非拿著自己的道德標準衝撞對方，也非不知世事，亦或在假面具下輾轉；而是看清現實世界，體諒並理解每一個因緣，但是，仍能保存內心那個真善美的自己。

「知世故而不世故」，才是最善良的成熟。

忍辱

釋禪敏



講義上說到，成就法器的其中一個條件是「忍辱」。忍辱，是不畏苦行勞役，歡喜忍受惡罵，不顧利益，不計較得失。

文中提到：「古人都是親自燒柴做飯，長期從事卑賤的勞務，從來未曾有過害怕辛勞的心思。」

反觀我們現在的生活，由於資源豐富、科技發達，不再需要像古人那樣從事那麼多勞役，因而有較多的時間修學佛法。但是，在面對執事上的態度，卻無法做到像古人那般任勞任怨。稍微忙一些，就覺得精疲力盡了，無法像古人那樣的安忍於當下。我希望自己能效法古人的忍辱精神。

我曾經看到一位學長自己沒做好，反而去呵責學弟，這一件事情讓我憤憤不平、難以忍受。之後，我從書中讀到一句話：「攻我之過者，未必皆無過之人也；若求無過之人責我，則終生不得聞過矣。」這句話轉變了我的觀念。如果要求勸諫者必需是一個完全沒有過失的人的話，那終其一生都不可能會有資格來勸告我了！世間上不存在完美無缺的人，即使真的有，我有這樣的福報能接受他的勸諫嗎？所以，對於肯開口勸告我們的人，都要心懷感恩。如果對方講的是實話，是對自己有助的，就要感恩接受；至於他本身有沒有過失，那又是另外一回事了。

很多時候，只要觀念一轉變，就能讓自己安忍下來了。彌勒菩薩說：「大肚能容，了卻人間多少事；滿腔歡喜，笑開天下古今愁。」很多時候，一笑，往往就化解了許多的憂愁。

常存感恩心

釋印文



我的生命裡，「感恩心」存在著很大的意義，是滋養我成長的一大養分。

天地間的一朵小花，要感謝和風；感謝露珠；感謝陽光；感謝空氣。因為有這些，小花才能開得光彩奪目、嬌豔欲滴。我們的人生如花，不是也應該學習小花小草，感恩生命中的陽光、露珠、水分、空氣嗎？

我的出家路能夠走到現在，全賴於自己的一顆感恩心。當我遇到挫折、處於猶豫不決的時刻，內心的聲音會提醒自己：「活著不只是為了自己而已。」尤其是在佛門生活，一切食衣住行取之於常住，來自十方信施虔誠供養，我要如何善用，才足以回饋常住、信施的奉獻。

因此，我開始改變自己——做錯事被提醒、被教導，試著虛心接納；面對不喜歡的安排，告訴自己先做做看。原來，我可以的，只是我不願意罷了！要感恩對方給予這個學習的機會。慢慢的養成了這個習慣，把遇到的種種當作是最好的安排，即使是自己曾經排斥的人、事，因為懷著感恩心的緣故，也會試著去接受。所以，學習的效果特別良好，本來不喜歡的事，因為感恩他人的鼓勵，而變得主動好學。

寒假的春節法會，蔚法師讓我學習典座，教我怎麼煮菜才會漂亮可口。沒想到，才回到學院，就馬上接到典座，於是我把之前做的筆記翻出來，重新複習蔚法師教過的方法、煮過的菜，得到很多人的誇獎。其實，在這過程中，我一直懷著一顆感恩心在煮。也從中體會到：當我懷著感恩心在煮，吃的人也會覺得很歡喜，在執作的當下所散發出來的善良磁場，別人可以很快的感受到。

在追求佛道的路上，因為常懷感恩心，自己的煩惱也才會減少。因為感恩心，看什麼都順眼；因為感恩心，才會懂得珍惜所擁有的；因為感恩心，變得少欲知足；因為感恩心，使自己菩提心不退。因此，感恩心，是可以滋養人成長的。



樹之歌

眾生平等

文／圖 釋見祝

某一天早上，觀音殿前飛來如手掌般大的蝴蝶，令人驚訝！翅膀長得很漂亮，但是，看得出來這隻蝴蝶已經奄奄一息飛不動了。我深怕牠在觀音殿廣場前被鳥兒吃了，為了安全起見，於是將牠拿到觀音殿後的草叢中。

午齋過後，我再去看看蝴蝶是否已飛走。結果，不但沒有飛走，反而是它的身邊已爬滿螞蟥——哦，這隻蝴蝶已經往生了！心想：人往生後八小時最好不要動，而且需要助念，對待動物也要平等。於是，我拿了平常定課常誦持的《金剛經》和板凳，坐在菩提樹下，為牠誦經祝福，並為牠開示：「蝴蝶啊，你已經往生了，雖然你有一對美麗的翅膀，但你還是要放下萬緣，放下美麗的色身！我為你蓋上菩提葉（因為在菩提樹下），希望你也可以發菩提心，來世得人身，修學佛法，永離三惡道！」

隔天早上（已超過八小時後），我在菩提樹下挖一個洞，為牠安葬。這是我為眾生所舉辦的第一場告別式。

佛度有緣者。暑假某天早齋後，我打掃庭院。國瑩老師告訴我停車場有一隻已僵硬的小麻雀需要處理。我走到小麻雀身邊，仔細一看，牠身體爬滿螞蟥，應該已往生多時了！

小麻雀身邊剛好掉了一些黃色的福木果實，我隨手撿了一顆，等下一一起下葬，如此，小麻雀就不會餓了。將小麻雀送到觀音殿後面，依然如前挖了一個小洞，將小麻雀和福木果一起安葬在菩提樹下。鋪蓋上泥土後，插上一朵剛摘的小紅花，蓋上一片菩提葉。

要為小麻雀舉行告別式，我走回自修區拿《金剛經》，巧遇祖才師和見則師，於是邀請她們一起為小麻雀祝福，兩位法師善心地答應。準備了《金剛經》經本、防蚊液（因為觀音殿後面很多小蚊子）、小板凳，我們三人坐在菩提樹下，就這樣展開「小麻雀的金剛經告別式」。

小麻雀很有福報，總共有三位法師送牠最後一程。我們提醒牠：「小麻雀，你已經往生了，你現在什麼都不要想，只要專心念阿彌陀佛……阿彌陀佛……。希望你發菩提心，來世得人身，修學佛法，永離三惡道。」告別式的尾聲，再以《金剛經》四句偈祝福牠：「一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應做如是觀。」這是我為眾生所舉辦的第二場告別式。

為小蝴蝶和小麻雀送別、誦經，我很珍惜這樣的機緣。雖然牠們是小動物，我覺得也是「利益眾生」，感謝他們提供我服務的機會。



修道路上最重要的事

文／攝影 釋寂海

僧制課程邀請自祺法師作分享，主題是「修道路上最重要的事」。

用關懷代替抱怨

祺法師在起頭就切入了一個核心點，修道路上最重要的事是「關懷」。當我們期待這個環境、這個團體更好之時，自己花了多少時間關懷別人、關懷自己？付出了多少努力？自己具備了讓這個團體更美好的能力了嗎？

以抱怨別人來減輕自己的難堪，是很容易的事。總是覺得：自己其實萬般不得已，只是師長、同學不瞭解我；只是時間不夠用，別人不配合我；都不是我的問題，都是別人、是環境……等等問題。



但是，除了抱怨、相互指責、自我辯解，是不是有更好的選擇？

勸諫 vs. 被勸諫

當了糾察以後，因為職責所在，常不得已要去勸諫別人。也常因為「糾察」這個身分，被師長、同學提醒——你是糾察，要給同學當榜樣。

有時會感到洩氣——我從來沒想要當「榜樣」。因為我從來都不是模範生；更沒想要把注意力聚焦在別人的一舉一動上。當我開始不得不去勸諫同學時，我開始明白：很少有人會以發現別人錯誤為樂，沒有人想挖人瘡疤而惹是生非。也許是由衷希望對方更好，猶豫再三，才不得不提。

另一方面，把自己的經驗放在學弟身上，即使以愛之名而說：「我都是為你好！」「以前我們都聽學長的，哪像現在你們都說不得！」我是否只是執著自己的經驗、見解，只是一種期待、一種「苛求完美」，但是，對方並沒有實質受益吧？是否忽略了對方有更多美好的一面？

在勸諫與被勸諫的角色切換中，我逐漸明白：當自己受到勸諫，學會面對、處理批評之時，周遭的人，也才有勇氣繼續對我說出真心的意見，幫助我看清真相，助我成長。

反思自己：師長、同學勸諫我時，我哪一次有擺出好臉色呢？真是慚愧！

對自己誠實

聽完祺法師的分享，心中澎湃洶湧，久久不能自己。我反省：許多人際關係上的煩惱、許多過不去的關卡，其實是因為我有很多的情緒，很少的行動。久而久之，我成為一個不明白自己為什麼快樂不起來的人。

我必須做一個對自己誠實的人，要更用力發現問題，更大方承認自己的不會，更認真感謝有人願意提醒我的不足。學了；改了——自己就變得更好了！

團體與我

文／攝影 釋見澧

回憶起來，團體生活，應該是從幼稚園開始的。

那個時候，小小的我必須搭著圍兜兜，跟著大家一起上學。

但是，明明我……

不想吃飯、睡覺。不行！因為，吃不完、睡不著就得罰站。

不想玩遊戲。不行！因為，不接球，就等著被球打。

不想唱歌。不行！因為，不唱，就等著被指揮棒敲。

只想一個人看書。不行！因為其他小朋友也想看，所以，要一起看。

這些「想」與「不想」，最後都沒能任我意。

慢慢地，才明白……

穿著同一件兜兜，代表我屬於同一個團體。

時間到了，必須吃飯、睡覺，表示我有時序可依循。

要想唱歌、遊戲，就必須學著與大家相處。

共看一本書，代表著我必須學著體貼與分享。

這些我不盡然都同意，卻還是跟著做了、學了。

後來，才發現……

快速地把飯吃完，可以得到老師溫柔地摸摸頭；

慢慢地吃，可以跟好朋友一起罰站。

可以玩笑地對著同學的耳朵大聲唱歌，她卻不生氣；

可以遊戲，用力地把球丟在討厭的小男生身上，更是開心。

慢慢地，我發現在這個小圈圈裡，我是被認同、被接受的，我有一種安全感。

這種認同，讓我知覺：這是我的學校、我的老師、我的同學……這些是「我的」。

我願意穿著兜兜出門，因為我屬於這個團體。

當然，這樣對團體的認同，在我漸漸長大後，偶爾也受到挑戰。

當還摸不清楚團體的顯規則或潛規則，乃至對於團體裡他人的界線，

沒有知覺而冒犯時，難免撞壁，難免討厭、不歡喜，甚至害怕、驚恐。

但在厚實認同的基礎下，我還想要繼續留在這個團體裡，

那麼，就得自己想辦法消化負面的情緒，理解它、梳理它；

更要有一份體諒疼惜，退一步讓別人也能好過活。

回到最簡單的道理——團體與我。

如果我認同了這個團體，我願意生存在這裡。

那不過就是「小我」與「大我」，不過就是有個「我」罷了！



我的法會貫串學習手冊

文／攝影 釋見滋

法會的貫串是個多元的角色。要讓居士了解法會進行的程序，也要引導他們融入法會當中。所以，貫串有引導與傳達意義的功用。因此，擔任貫串的人要熟悉法會流程、經文之外，更要觀照法會的進行及居士參與的情形。

這次的弘護實習，是我第三次學習當法會貫串。

第一次當貫串，把練好台語當做第一目標。因為，自己的台語真的不太「輪



轉」，常常鬧出許多笑話。曾經，有法師說：「你應該要拿著大字報上台說。」聽到這句話的時候，心想：我的稿子字太小了嗎？我還看得清楚啊！最後，法師才說：「這大字報啊！不是給你看的，是讓大眾看的。」說完，周圍的人都笑了。原來，我常常是國語直譯成台語，這樣反而讓大眾聽不懂。應當是用台語說不清楚時，就說國語，這樣才明白。這是我學到當貫串的第一步。

第二次的貫串，讓我瞭解到：與大眾同步，有一種融和大眾的心情。因為，第一次當貫串很緊張，一直抓著稿子讀稿，說話的聲音就不太自然。但是，有了之前的經驗後，自己更有勇氣面對大眾，不再是一直看著稿子。這一次可以一邊說，一邊看著與會的大眾了。我發現：原來聲音是有感染力的。當自己用有活力的聲音面對大眾時，那一場法事就會顯得很有精神，大眾更能融入經文當中。這是我學到當貫串的第二步。

這次弘護的第一天，就是貫串登場的日子。為了克服緊張，我事先請教熟悉分院的師長或是有經驗的法師，瞭解法會的流程怎麼走、如何介紹……等等，緊張與不安也消失一些了。這是我當貫串學習到的第三步。

終於，法會的日子到了。我順利地站在大殿上完成任務，完成自我的挑戰！雖然中間有些小小的失誤，但是我跨出了一大步，自己可以更自然的面對大眾，臨場反應也更加快了——就像有球飛過來，馬上反手接住一般。

回想自己從第一次的緊張、不安，到現在面對居士能清楚引導與傳達資訊，當中，經過了無數次的練習，有法師們的陪伴，有大眾的鼓勵。這些一次再一次的學習，一次又一次大眾的鼓勵，都讓我慢慢地進步，成為一個更熟練的貫串。有這個機會與大眾結緣，真是難得又開心。

觀照自心

文／圖 釋弘覺

常常在抄寫「慈心觀」的經文：「願我能幸福快樂……」到最後是「願我討厭的人也幸福快樂！」「願討厭我的人幸福快樂！」「願一切眾生皆幸福快樂！」

但是，有時卻會沒來由地對最親的、最關心自己的人發脾氣，事後非常後悔，很不能接受自己的行為，因而相當痛苦。在學習《瑜珈師地論》以後，幫助我看清楚自心的運作模式，從痛苦的循環當中走了出來！

在論文中有這樣的一小段話：「云何於眼所識色中不取其相？言取相者，謂於眼識所行色中，由眼識故取所行相，是名於眼所識色中執取其相。」意思是說：

「怎麼樣在眼睛所了別的色法當中不執取它的相貌呢？」說到「取相」，是指在眼睛了別作用所活動的色法當中，由於眼睛了別作用的緣故，執取了所活動的相貌，這就叫做「在眼睛所了別的色法當中，執取了它的相貌。」

對親近、關心自己的人生氣，在那個當下，用上面這一段文來觀照自心，才發現到：

一切都是根源於心中的不滿足；而這樣的不滿足往往來自於有所求、有所期待。例如：「他講的話令我難以接受。」難以接受，代表自己的不習慣，就是在耳朵所聽到的語言文字當中，產生對「常相」的執著。

期待能聽到「習慣」聽到的話，「不習慣」代表不快樂，代表執取了「樂相」。

「他（我的媽媽、好朋友、同學、師兄弟……）竟然『對我』說這樣的話。」代表執著「我相」。

如果『對別人』說這樣的話，『我』不會怎麼樣。這樣說，讓我很不自在，就



是對「淨相」（自在）很執著。

用這樣的方式來觀照，是前所未有的角度，讓我看到了很多不一樣的觀點，總歸是「天下本無事，庸人自擾之！」所有的煩惱痛苦，都來自於自己不必要的執著與期待，沒有這些執著與期待，就沒有這些煩惱與痛苦了！

看清楚這一點以後，慈悲心的觀想就更加有力量了。所以說：「真正的慈悲來自於智慧。」有力量降伏自己的煩惱，有能力對自己慈悲，也才有能力對別人慈悲。讓我更真誠的祝福：「願一切眾生遠離煩惱痛苦！」「願一切眾生皆幸福快樂！」

我生「病」了

文／圖 釋恆晉

在這苦樂參半的世界中，我們都祈禱自己能一帆風順，都希望自己所遇皆是順境，皆是喜樂。可是，如果都是樂境，只會沉溺在享受當中，又怎麼會想要脫離輪迴、想要修行呢？

有一天下午，我經過茶水區，看見公佈欄貼出新公告，那是一張輪值組更換執事的公告。我一直找不到自己的名字，當我看見「典座師」三個字，而緊接著後面是我的名字時，眼睛馬上瞪大了，心想：「怎麼讓一個不會炒菜的人當典座呢？」最後，我還是接受了，畢竟這是我學習的機會。

那時的我，最大的願望不是做出美好的飲食，而是希望不要把菜炒焦。誰知道，第一天就把小白菜炒焦了！難道這就是我的意念召感來的嗎？

學會做幾道菜後，我就沾沾自喜，覺得當典座並不是那麼難嘛，可是，後面接二連三的問題就出來了。首先是開菜單，我是個不會煮菜的人，試問又怎麼會開菜單呢？

組長幫助我，想出菜單後，第二個難題又出現了——寫菜量。我忘記開菜量，我不懂得要開出多少菜量。洗菜師問我說：「典座師，請問你需要多少菜呢？麻煩你開菜量好嗎？」聽到時，覺得蠻抱歉的，因為自己沒有把分內事做好，給別人製造麻煩了。有一次，洗菜師又問同樣的問題。洗菜師說：「請你把菜量寫出來可以嗎？每次都沒有寫！」那一刻，我掉入洗菜師的「每次」裡。心裡開始為自己打抱不平：我哪裡是「每次」沒有開菜量！只是偶爾而已好嗎！怎麼可以說我「每次」呢！

以上的小故事能夠看出：這就是我的「病」。當我聽到逆耳的話，會開始不喜歡那個人，為自己找種種理由、藉口，想要除掉「標籤」。甚至一直回憶他說過的話，沉溺在那個不愉悅的境界當中，卻顧不到寫菜單本是我該做的事。別人一次、兩次提醒我時，我還屢屢重犯，自己做錯了，不但不反省還去怪他人。當我發現自身的「病」時，非常慚愧，開始要求自己把分內的事做好。最後，我與洗菜師也愉快的相處了。

發現自己做錯時，首先要接受自己就是做錯了，而不是過於責怪自己，因為，這對事情根本沒有幫助。只有改變情況，才是解決的好方法。生命中，處處皆是考驗，要找出方法讓自己挑戰成功而不是被打敗。種種的磨擦都是一種磨鍊，都是讓自己變得更強大的力量，跨過去，就會看見下一個美麗的場景了。



故鄉的古剎

文／攝影／圖 釋印舒

遠遠的就見到一座輝煌的古剎，此古剎高廣無比，叫人迫不及待地想快快抵達。走在階梯上的我，心急如焚，想要儘快見到古剎內所供奉的聖像。

踏入殿內，看見了金光閃閃的佛像。仔細地看了許久，這裡的佛龕不同於其他寺的佛龕；佛座很高，大約快要與屋頂相接。猜猜看，看佛像的人，是怎麼個看法呢？必須要站在大殿中間抬頭仰望。看到佛像時，可能就會忘記頸部的痠痛了。只要見到慈悲俯視著芸芸眾生的佛陀，心中懷有一種說不出的法喜。

白天陽光普照，整座大殿豪光萬丈，襯上藍天白雲，殿後高山上的一大片樹林，涼風徐徐吹來，如此美好的風景，總是使人禁不住地想要多流連一會兒！坐在大殿迴廊上的人們，可有福享了。一來，可以看到殿裡慈眉善目的佛陀，似乎在對著我們微笑。再者，可以靜下心來禪坐，感受此刻幸福，陣陣涼風吹來，讓人回味無窮！

安詳月圓的夜晚，來到月光下的庭院，明月高懸中天，照耀著金碧輝煌的大殿，周圍的涼亭與魚池，伴著嘩啦嘩啦的水聲，這是多麼美麗的一幅畫啊！

這一座古剎，位於緬甸一個叫臘戍的地方，靠近山邊，是個修行的好地方，是人嚮往的古剎。這是我出家的道場，歡迎大家來參訪！





抗拒與接受

文／圖 釋印幸

今年的禪五很特別，禪修的法門是「佛隨念」。指導法師因應今年的內容和行程，安排了一門不一樣的禪修課，不同於往年。

今年，同學們要學習帶領，用報告、講故事等方式，進行禪五的練習及學習。以往，我們只需要跟著指導法師的指導去學習便可，不須做什麼準備。此次，指導法師讓高年級的學僧學習帶領，法師則在一旁指導，其餘的同學就練習 ppt 報告及講故事。

剛開始練習「佛隨念」時，自己很抗拒，不願意去練習。不是不喜歡「佛隨念」法門的修學，而是每每看到佛陀莊嚴的相貌，內心就生出慚愧、難過，會生出「自己為什麼這麼愚痴」等等的問題，因此，從不仔細地去觀想佛陀的相貌。這樣的障礙一直存在我心裡，也找不到解決的方法，所以很抗拒修「佛隨念」，也擔心自己不行。

但是這次的「佛隨念」禪修，把一直無法細觀佛陀慈悲莊嚴的相貌這個難題打破了。禪修過程中，原本以為「佛隨念」法門不適合我，經過法師們的指導與陪伴，漸漸的，我就與「佛隨念」禪修相應，不再抗拒，而是接受。同時，讓我體驗到「佛隨念」的修法不一定要觀佛像，禪修時只要憶念佛陀的功德，就能自然的顯現出佛陀莊嚴的相貌。

真的感恩指導法師給我們機會實演帶領，從中學習當一個帶領者。我們不是只站在學習的角度，也要學會怎麼去帶領他人。因此，也更加深入的了解「佛隨念」的法門。



念念清淨圓成實

文／圖 釋妙慧

六根門頭

只有唯識所顯的心海之境

哪一念是淨 哪一念是染

風平浪靜的心海 來不及離染的下一念

就如被激盪的水波

向四面八方推送

與任一個過往的心念交疊加成

加成為 更高的浪頭 繼續朝前方鼓動

面對 流動的世間萬象 依然是無止息的風波

在 眾緣交集的時空 必定面臨 森羅的境與界

海面上 風起雲湧不斷 海面下 雜亂物質堆疊

緣起無自性的清明之智 沈澱

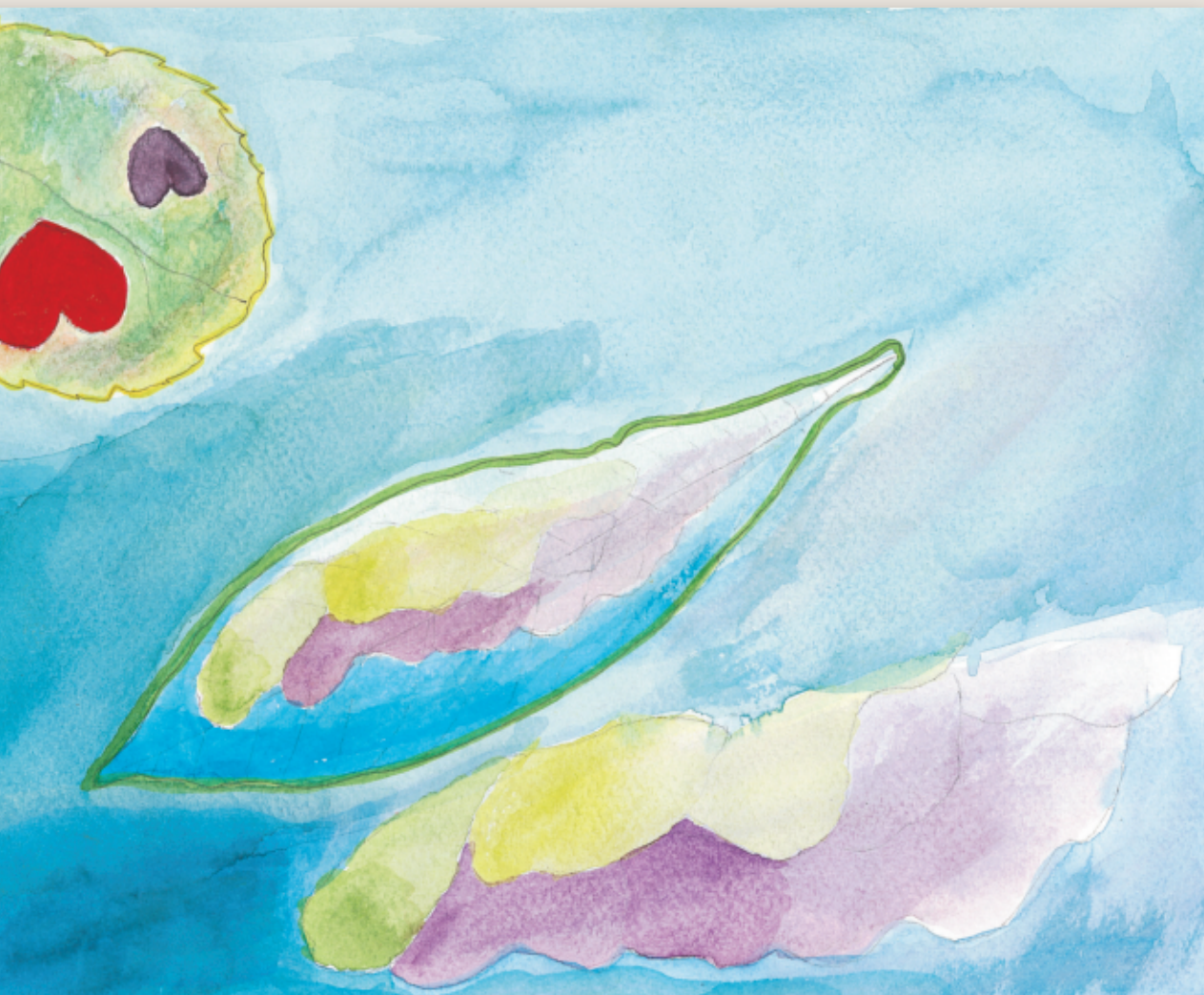
沈澱雜質

在沒有礁岩堆疊的海面 湧現下一波的浪花

茫茫大海 仍然鑒照萬里

仍然呈顯每一個外境的如實之相





走路

文／攝影 釋道琳

全體戒子一起走路到齋堂用膳。我們分成兩排，兩兩並行。

行進時，我們要與前面的人以及旁邊的人對齊。這樣，隊伍才會整齊。途中有不少的階梯，走著走著……我突然發現身邊沒有人。往後一看，原來與我一起並行的是一位比較年長的戒兄，他的膝蓋受傷了，因此，下樓梯時總是特別吃力。此時，我放慢腳步，直到我們能肩並肩一起走。

我們倆與前排拉開一段距離了。接下來，我們倆的挑戰是要跟上。她依然非常努力地跟上大家的腳步。這讓我想起開堂和尚尼的一句話：「心中要有人。」她沒有因為自己膝蓋受傷的關係，而放棄與大家一起走這一段路。反而，為了跟上大家的腳步，她克服所面對的困難。她心裡想的是大眾，而不是個人。



她，一拐一拐地走。

她，不放棄。

她，很努力地跟上大家的腳步。

她，不停下來，繼續往前走。

直到我們倆並肩而行。

引禮法師見到我們與前排有一段距離，說了一句：「腳步跨大一點！」

她，擔心連累身邊的我。

她，更努力地跨大腳步。

她，不喊苦。

她，不覺得自己可憐。

她，堅強的跨出每一步。

我們一起，並排地，走好這一條路。



跳過人，做對的事

文／攝影 釋見聞

要完成一件工作，不管是一小時的出坡；洗幾籃青菜；或是處理一餐的水果，都是要小組一起共事。「共事」之中要有「共識」，才能事半功倍。在達成共識的過程，即是「溝通」。如果溝通不良，或是態度不佳，很容易掉進情緒的泥淖裡。像是在玩闖關遊戲一樣，一路上會有許多陷阱，要看清楚而閃過去？還是毫無警覺地掉下去？就要用智慧做出明快的抉擇。

修行路上也常常要做抉擇，透過時時觀察自我身心的變化，覺知每個當下的行為背後到底用了什麼心念。若帶著批判的念頭，不自覺地將他人貼上標籤，就像跳進了陷阱，煩惱就此生起而忘失了目標。如果，我們能不忘失目標，穩穩地把握住事情的方向，就不會將力氣浪費在計較他人的缺點上，就能將心念放在當下，能觀照到的角度就更加周全了。

寰法師曾說：「推出一項活動，目標是要將善法傳出去。在過程中，難免會有障礙的，因為，他人不成就，就不會盡心將事情做好。他人做得不理想，自己就要想辦法補足。」這句話提醒我：不要陷入他人的情緒與不配合之中，這樣會浪費太多精力在不必要的事物上面。相同的道理，自己沒盡責，也會令他人生惱。當時，身為活動召集人的我，應該要以整體為考量，補足整體活動的不足，而不是去對抗不負責的人。如果無法跳過此人而陷入指責或批評，對活動的觀照層面相對的就會減少，活動就辦不好。

人與人是否有良好的互動，彼此都能感受到。換上體諒的心，就能改變自己的心境；看見他人的需求與無助，心境就會從地獄升上天堂，慈心自然就出現。寰



法師鼓勵我們：「要常常帶著不讓他人生惱的心。讓眾生都能安穩、不瞋，事情就容易完成。」不瞋的人在做事情時，周圍的正能量會比較強，自然的，關照面會更大，因為多數人會支持他。所以，要跳過情緒的陷阱，跳過人，就能以理性和智慧做出對的事。

再出發

文／攝影 釋性品



這次禪五，不是我第一次參與禪修，但是每次參與都會有不同的感受。

我還記得第一次參加禪五的心情。因為是人生中第一次要禪坐那麼久，心中難免有些起心動念，也時時提醒自己：「既來之則安之。」

試圖用這樣的方法來說服自己接受，但是身體似乎不那麼聽話，痠痛、抽筋等不舒服的抗議樣樣來。我甚至還認為：是自己與禪法不相應的緣故。所以，並沒有花太多心力在修禪的上面。直至這次的禪五，才改變了我很多的想法。

此次的禪五，所修習的是「佛隨念」。指導老師運用小組討論與報告，增加我們對功德名號的認識與熟悉，在修習佛隨念時也更能夠進入狀況。我的腳不再痠、麻、痛、癢了，因為我的心已完全接受禪修了。副院長曾說過：「一切外境的不安，其實都是源自於我們內心深處的排斥。」於是，我好好的將心安住在佛像、佛德之上，每天憶念佛陀的功德——「明行足」。願自己能追隨佛陀的腳步，亦步亦趨的邁向這圓滿的功德，智慧與德行完全具足！

非常感恩佛學院的課程安排，讓我們能在忙亂的生活中靜下心來禪修，靜下心來好好的面對自己。感恩兩位禪修中心的法師——見寰法師、見杰法師，為了我們禪修上的學習，特地從桃園下來教導我們，陪伴我們。感恩老師們的慈悲，感恩老師們的陪伴！

環境也可以度化人

文／圖 釋惟煦



今天，執事教育的主題是「道場六好」。授課的自晟法師真的很厲害，講課的內容真是精采。原本我在想：「執事教育」有什麼好上的，還不是天天出坡嘛！可是，經過晟法師兩次的上課，我才對執事改變了觀念。

晟法師說了一個實例。

精舍有一位富有的居士，太太一直邀請他來讀佛學班，聽法師們上課。可是，他偏偏不來。居士說：「我一個大男生來聽女眾法師講道理，多尷尬啊！而且，我很忙！」直到過年的時候，太太跟他說：「一起到精舍用齋吧！」他才跟著來。

在這邊，晟法師說了一句話：「法輪不轉，食輪先轉。」

到精舍後，居士去上廁所，從廁所出來以後就吵著要見法師。太太一頭霧水，平時怎麼叫也叫不來，一來卻變了個人似的。到了用齋的時候，居士看到那麼多人要吃飯，可是，大家都很有規矩的用餐，他傻眼了——是怎麼做到的，竟然可以做到如此完美！所以，他又跟太太說要見法師，想要問一些問題。後來，這位居士主動來讀佛學班，畢業後不管怎麼忙，他都繼續到精舍聽經聞法，並且當志工。

我們都喜歡比較乾淨的地方，當我們發現這個環境不錯時，自然也有想要親近的念頭。晟法師說：「這也是度化眾生的一個方法。」她還說：「環境整潔，代表裡面住的法師是和合共處的。因為和合，才會分工合作。」

執事出坡、維護環境整潔的背後，竟有如此微妙的涵義，難怪要上「執事教育」的課程。這一堂課，讓我瞭解到：度化眾生不是只有口中說法而已，原來，「環境也可以度化人」！

新發現 新收穫

文／圖 釋印學



這次弘護是我第一次參加，有很多需要學習的地方。執事就分成了很多組，譬如：大寮組、香燈組、知客組、書記組、單元組……等等。這次我被安排到單元組。

單元組不只是單純的一個執事，單元組又分為：佛誕獻禮、義賣、二手拍、義診等。其中，還包含了非常精彩的表演節目。

這次我在單元組協助的是義診。剛開始真的很難，不知從何處下手，雖然，說明的文字上寫得很清楚，但是，我看了還是不知道要怎麼做，每找一樣東西都要問組長。過程中雖然遇到很多狀況，但是，過後也發現自己學到很多。

在義診處服務，很多細節上都有新發現和收穫。在場地配置規劃上，體會到事先的籌劃有很多面要注意與關照。譬如，原本齋堂的擺設位置，如何以最省力的方式移動；法會結束後要如何歸位，都要注意。物品原本的擺放位置，其實只要平時注意觀察，派上用場需要取物的時候就順手多了。所以，平日要多留意身邊的小事物。

與培福居士互動，從他們的經驗中，我學習到如何做事，也開始去思考：應該如何分配工作請居士協助，才會更有效率。

在不同的情境和人物中學習，才會學到不一樣的東西，這就是我們學習的過程。所以，這次在義診處的很多細節上，我都有新發現和收穫。

當我決定出家

文／圖 釋祖樂

人的一生，有很多選擇。選擇什麼呢？選擇走什麼樣的路？過什麼樣的生活？做怎樣的人？……這些都是我們可以選擇的。

我做了人生重大的選擇——出家。

記得剛剃度不久，因為無法適應出家生活，有好幾次回家的念頭。我相信很多法師都有過這樣的經驗。當時，要如何調伏那顆浮躁的心？願力，這是一股強大的力量。

出家後，我問自己：「我為什麼出家？」那時的我，並沒有找到答案。有時候我這樣想：出家前和出家後的自己有什麼不同？出家的意義是什麼？我不知道。所以，覺得很無聊。

直到求授沙彌尼戒前，師父說了一句話：「出家是走出心中的執著、貪愛，才叫出家。如果放不下，又何必做此決定！」我問自己：我出家的第一個心念是什麼？仔細想了一遍——原來，我的第一個心念是「想離苦」。這時我發現：眾生只有遇到苦時才會想離苦，一旦痛苦成為過去，就會忘了害怕。當我又回想到當初的發心時，我更堅定的告訴自己：「想要真正離苦，出家是最好的選擇。」

我發現願力是一股很強大的力量，它可以支撐我一直走下去。受戒的那天，我真誠的在心裡對佛陀說：「從今天起，我要生生世世皈依佛陀！讓我永遠都得披如來衣，學習佛陀的教法！」



簡單有味

文／圖 釋印文



有一次，我到前區出坡，在談話之間，有人說：「傳法師的廚藝很了得，煮的菜很好吃！」我就調皮的跟傳法師說：「下次煮給我吃嘛！」「等有機會吧！」法師笑一笑的回答。

傳法師當日笑笑的承諾，使得我內心充滿期待。終於，機會到了，我當典座了。傳法師親自到學院的大寮教我滷油豆腐，我內心雀躍不已，猜想著：不知法師會添加什麼特別的調味料？出乎意料的是——很簡單，並無任何特別調味料，只加油、鹽，在起鍋前五、六分鐘，稍加一點點醬油和灑一些些糖而已。一道色香味俱全的油豆腐，就完美的呈現在眼前，令人垂涎三尺！在烹煮的過程中，傳法師完全沒有嚐味道，但是，味道的拿捏依舊很到味。

一道簡單的滷油豆腐，讓我受益匪淺啊！不需加各式各樣的調味料，絲毫不減美味。反觀出家生活，不也是如此嗎？無需繁瑣的裝飾，每天重覆一樣的作息，每天做同樣的動作：早課、晚課、早午過堂。很簡單，天天如此循環不休，這就是修行。

修行生活貴在「堅持」，如同師長教導的：「簡單的日子過久了，就不簡單；平凡的日子過久了，就不平凡。」是啊！這正是目前的我所處的階段，去學習，去體驗，如何把簡單、平凡的每一日——如是行過！

我為人人，人人為我

文／圖 釋廣慧

我曾聽師父談起一段往事。

師父說：「我母親往生時，有非常多人來助念，因緣很殊勝。」

師父雖然是小有名氣的法師，但師父的母親卻只是無名的尼師。老尼師往生之事，師父並沒有對外公布，沒有找人來為母親做佛事。但很奇妙的，竟然有很多人來助念。師父覺得很奇特，努力思索後，想起來某些因緣了。

師父又說：「早期的台灣，人情味濃厚，常有善心人士會在路邊放一壺茶水，供過路人飲用。我家雖然窮，但是，每天早上，母親都會煮一大壺開水，拿到路邊與人結緣，風雨無阻。日積月累之下，無意中與許多人結下善緣。所以，當母親往生需要助念時，以前累積的善業自然現前，使她有如此殊勝的果報。」

「人」字是由左右兩撇組成的，可見人與人之間是互相依怙的。當我們能以「我為人人」的慈心利他，自然而然，也能得到「人人為我」的被尊重與護持。

聽到師父談起往事，讓我學到：要從日常生活小事中，去為大眾服務。這也是一種默默修行的基本功夫。



心包太虛

文／圖 釋禪敏

傍晚，沐浴後，有一些空間，

到屋外散散步。

大殿前，空地上，望著藍藍的天空。

翠綠的山巒，白雲飄動，歸巢的鳥兒掠過。

微風吹過，四周傳來蟬鳴，身心頓時輕鬆。

大自然有療癒的功能，這是真的。

天空那麼大，人那麼小；

煩惱生起時，這個「我」就變得很大很大了。

充滿我執的心是狹隘的，狹隘到容不進一粒沙子。

所以，要學虛空，

能包容一切。

——小鳥自在的在空中飛翔，

——雲朵悠悠的在空中飄動。



慈心待人

文／圖 釋禪諦



人與人之間的交際，一個眼神、一個小動作，都會帶給他人不同的感受。重要的是，端看我們以何種心態待人。

今天，臻法師分享了他的親身經驗。一位七十多歲的老太太，騎著機車送樹葡萄來供養大眾師。臻法師主動向前問候，並感恩老太太的布施，請老太太寫下名字，讓法師為她做功德迴向。臻法師還帶老太太到觀音殿拜拜，老太太很歡喜，對臻法師說：「你真好！」原來，老太太的丈夫因病而昏迷半年餘了，臻法師的關心，使老太太感到一份溫暖。其實，這當中只有十來分鐘的交集，但已經為彼此結下善緣了。

臻法師的慈心付出，勾起我的回憶。以前在家鄉時，當淨覺林要辦活動，只要已故劉老師出面，就能邀請到許多人手來幫忙。因為，老師在平日與居士聯絡，問候會員，傾聽他們的苦楚，為他們解憂。老師時常告訴淨覺林的執委：「要時常關心護法居士。」甚至希望執委們抽時間到居士或會員家裡共修，聯繫感情。這是付出的實際作為。

在日常生活中，我自己也常感受到同學的小幫助。因為他們的樂意協助，我才得以完成許多事情。譬如，這次弘護實習，在我知道被選為小組長時，心裡沒來由的感到沉重壓力。但是，組員們的提醒、主動幫助，還有香積組組長的慈心關照，讓我心裡漸漸輕鬆了。

在我意識到總是得到別人的幫助時，很不好意思，也不知該如何報答。因此，只能心懷感恩的告訴自己：「要將這些幫助我的力量轉而幫助他人。」這樣輾轉的力量，相信可以為自己，甚至為更多人帶來助益。

日記二則

文／圖 釋靈吉

他的奉獻

用齋時，院長兩次過來關心我們這一桌。他說：「要多吃，要盤盤皆空。」看見他面帶微笑，非常的歡喜，我那時也感到很開心。封山時，我們在香光山寺的最後一天，向他告假。當時在大殿內，他摸著殿內的柱子說：「有人說香光尼僧團很有錢。我坦白的說：這一磚一瓦都是信施供養的，口袋裡沒有多餘的錢。即使有，也全部投在教育上。縱使沒有錢，但是，教育始終要辦下去！」

院長是一個大忙人，一生都在為弘法奔波。我知道，他在效仿過去的高僧大德，為了能讓更多現代人認識佛法而忙碌，可謂是為教忘軀啊！世界這麼大，要把佛陀的教法弘傳到每一個角落，並不是一件簡單的事。但是，至少做過，總比什麼都不做要好。至少有發過「菩提心」，與這個世間結下善緣，就已種下成佛的種子。

學會服從

今天上課，臻法師與我們分享很多，其中有一句話，我覺得對我的修行非常有益。他說：「服從是為了調伏我慢。」「大家生活在一起都要彼此關照，彼此包容。修行不是只有在殿堂才算修行，對人說一句好話也是修行。」

學院的團體生活，大家在一起做事情，有時候，難免意見不合，不可能每個人都堅持己見，因為大家共住共學本來就要「六和敬」。服從是一種尊重，更是一種修行。

希望別人尊重自己，首先要先尊重別人。服從看起來沒主見，但是，可以去除



我慢心。

「我想這樣做！」「我要那樣做！」從未考量別人的想法，只顧自己，這就是自私。服從是要打從心底真正去接受，而不是口服心不服。

學到很多

文／圖 釋祖才



出家修行要學習很多課程，在弘護的九天當中，

心裡非常的充實。因為對管理水果比較有概念，時間也安排得比較恰當，這一次沒什麼緊張了。

我第一次去前區出坡的時候，不知道該怎麼下手做事情，什麼都不懂，法師講的話也聽不懂，每一次都要法師提醒，覺得很難過。雖然難過，但是學到很多。現在對環境也了解一些，工作起來也比較輕鬆了。

這一次的弘護，最感動的是看到前區的法師們很會教導居士學佛，讓我學到了很多方法。

在弘護期間，看到居士們來參加浴佛法會，他們的發心是那麼虔誠，真的讓我非常感動。他們布置的場地很莊嚴。有一天早上，我去做早課看到大殿的花插得非常好看，看到很莊嚴的花，也生起歡喜心。看到居士那麼會做事情，我們是出家的法師，應該更加努力學習，要把佛法學好，因為，我們出家的任務就是弘法。

在前區出坡雖然很累，但是還蠻開心的。因為跟著蔚法師和曉融法師做事情，動作鍛鍊得很快，學習做菜、開菜單，以及教導居士。

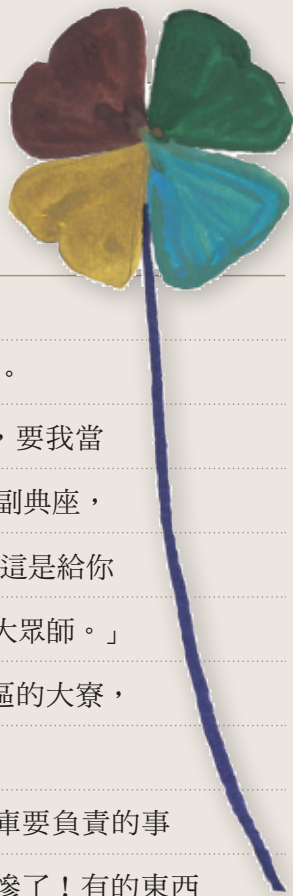
我做了一道涼拌菜，大家都很喜欢，吃得很開心，我也是用歡喜心做給大家吃，這是最開心的事。

弘護期間雖然很累、很辛苦，但是收穫很多。在大寮，學會很多關照的方式和作菜的技巧，內心也很輕鬆。希望未來的學習，也是一天比一天進步。

感謝各位法師的教導和提醒，我會更加努力。

團體的力量

文／圖 釋宏恩



弘護期間，我們般若一班的同學都分配在前區大寮服務。

我們的組長是見澄法師，組員有十個。組長分配人事，要我當副典座。我對組長說：「我好像不行。雖然在學院有當過副典座，但是我還是不怎麼會煮湯之類的。」組長說：「沒關係，這是給你學習的機會。大寮組的主目標，是煮出色香味的佳餚供養大眾師。」聽了組長這樣講之後，我對自己說：「雖然我不熟悉前區的大寮，也不太會煮菜，但我會盡力。」

幾天後的執事變動，組長把我換到知庫。她告訴我知庫要負責的事情，也要去瞭解庫存的東西等等。當時，我心就想：「慘了！有的東西我不認識，也不知叫什麼名。如果有人申領東西叫我拿，我不認識，怎麼辦……」在這樣的緊張與擔心中，我的解決方式是：每次自己不明白的問題，就是去問組長。

其實在大寮很忙，會有些疲憊，但我看到大家都很負責，很歡喜的去把每一件事情做完，也會互相關照。還有，見蔚法師、曉融法師、真慧法師她們都很好，很有耐心的教導我們、帶領我們，這些都讓我很感動。組長見澄法師，雖然講話聲音很大、很直，但她真的很好，對組員很關照，我們都很感謝她。

在這短短的幾天，雖然自己有一些些累，但是，因為團體的力量，讓我很有信心的去做完每一件事。這一次經歷，自己也學到了不少。感謝這次的機緣，感謝所有支持的師長。

大寮新體驗

文／圖 釋祖叡



第一次參加弘護，看到學院的行政法師、學長、同學及行者，大家一起開會、一起出坡，覺得大家都很投入，很有向心力。

剛開始，我什麼都不會，就連熱藥石或善後，我都不會。為什麼會這樣呢？第一、我對前區大寮的環境不熟悉。因為不熟悉的關係，我善後的時間比較久。第二、我進到齋堂裡，要出來時，我竟然連門都不會開，好幾次我都撞到頭，所以更擔心。

在弘護期間，我分到的工作是洗菜。關於洗菜要準備些什麼，我都不知道；我只知道小組長去冰箱裡拿來什麼菜，我就洗什麼菜，洗好了就可以收坡了。

有一天，典座師來向我要菜，因為典座師要的菜我們這裡沒有，所以，我就很慌張的跑過去問小組長：「典座師為什麼會來要沒有洗的菜？」小組長語氣不悅的說：「你不會去看白板嗎？我有寫在白板上，你沒有看見嗎？」經過這一次以後，我就記取教訓了，每天在洗菜前我都會去看白板。所以，洗菜師的職責，我就順利完成了。

洗菜，看起來是一件簡單又細小的工作，可是與大寮組其他人員的配合是很重要的。小工作也要交待得清楚明白，才不會耽誤團隊的運作，這是我的「大寮新體驗」。

擁抱脆弱

文／攝影 釋見則



弘護後緊接著本次密集禪修，弘護緊湊的疲倦感及挫敗感還沒回復，馬上就進入禪堂，於是，所有未完的待辦事、未寫的作業也必須通通放下。

這是第一次進入學院的密集禪修。本次，指導法師非常用心地準備「佛隨念」來教導我們，希望藉由憶念佛的九種功德名號，讓我們能生起信心，沒有怖畏和恐懼。一聽到這樣的禪法，很歡喜的認為：這是對治我目前狀態最好的方法。

課程的開始，是分組進行佛功德名號的報告、說故事及帶領禪修。這些方式，和我想像中的禪修完全不一樣，原本以為能悠閒淡定的坐在拜墊上，專注觀察業處就好。在小組中，我負責的是 PPT 報告，這又讓我進入一種未知的焦慮。一開始在坐墊上是焦慮多過於緊繃，一放鬆又很累的進入昏沉，一直沒辦法進入狀況，讓我很挫折。

有人說：「人生就像茶葉蛋，有裂痕才能入味。」或許是因為生命的挫折與不圓滿，而增添了內涵。因為各組的報告，讓我對佛功德的名號有更立體的認識後，佛陀的功德名號就不只是名號，而是像生命典範的指引及帶領。

幾支香後，漸漸感受到自己的身心變得安穩，經行的腳步也變得輕安，可以感受到微風的清涼、大自然的蟲鳴鳥叫了。若不是經歷這些不可掌握，又怎麼能夠體會佛陀精進求道解脫、為人天說法的偉大呢！

新生的心聲

文／攝影 釋法貝



來到香光尼眾佛學院後，覺得同學們都很有活力、反應也很快。出坡、做事……等等，手腳也很俐落。自己手腳比較慢，還好組長及同學們都會互相配合，也會教導我如何在出坡時節省時間。自己對很多事還是沒有上手，有點紊亂，得向其他同學請教，但是，這裡的生活作息既忙碌又充實。

出家到目前，其實蠻順利的，雖然也有障礙，但有佛菩薩及龍天護法的加持，還是可以克服的。副院長開示說：「沒有過不去的事情，只有過不去的心情。」執著某件事，就是不夠隨緣及成熟。生活上的事，透過師長和同學的關照，我也漸漸的適應了。

至於佛法上的修學，很感恩世尊釋迦牟尼佛，因為世尊說法，我才曉得世間的一切都是虛有、幻化的。雖然世尊老人家已不在，但是，他的法身無所不在，只是自己業障深重無法「看」到。老人家留下的無價之寶——佛法，讓眾生可依法修行以證無上涅槃。想到他老人家，弟子我就很慚愧，因為無明、煩惱、執著一大堆。怎麼辦呢？只能老老實實修行。

最後，以一偈自勉：「人到無求品自高，鏡到無塵鏡自明；人到無欲人自貴，心到無事心自覺。」加油吧！

簡樸與快樂

文／攝影 關行者



有一次上「本願門」課，我分享寒假回去印尼聊到在學院生活的情況。印尼的親友很驚訝，

因為我經過在佛學院的生活學習之後，有許多改變。

尤其我原本不懂中文，而且對中文很排斥，現在已經可以說、寫中文，也慢慢的喜歡中文。我發現當我會寫中文的時候，那種感覺真的很有趣，也很有成就感。我可以一字一字地寫下去，不需要再一字一字的問人了！

回想剛來佛學院時，語言不通；被小黑蚊叮到滿身包；天氣很熱，常常滿身大汗，但是一天只沐浴一次；晚上那麼早就睡，還睡不著，而早上在印尼時間才 3:30 就要起床；既不能打排球、游泳，還要出坡。做事的方式也不一樣，那時候覺得很奇怪，例如：用三大盆的水去洗菜，而且要洗很多菜，看到這樣的情形，我嚇到了。經過一段時間，慢慢適應了，也從當中學到很多，到現在還在努力學習。

以前，我想要什麼就去買什麼，因此，什麼東西都有。來到學院後，要以簡單的生活為主，不要花那麼多時間去想有的沒的，有什麼就用什麼，沒有那些東西也不會怎麼樣！這時候，覺得真輕鬆，每天起床都不用去想：今天要穿什麼衣服？什麼鞋子？梳什麼髮型？……所以，來到學院，我學會不要被東西綁住；也學會把不太需要的東西送人結緣。因為，我們是要利用東西，而不是被東西利用。

原來，簡樸的生活真的可以減少煩惱，可以讓自己更快樂！

不忘「服務眾生」的初心

文／攝影 鄭行者

學佛修行是近二十五歲才有的想法，以往雖然會與家人去寺院禮佛或誦經，但並不明白學佛應該如何用於生活上。由於人在上海又是學生身份，無機緣常到寺院聽經聞法，就只能自己做定課，看佛教書籍，打電話向師父請教。現在回顧起來——學佛修行之後，確實給我的人生帶來了很不一樣的體驗。

到上海學習中醫，但是，對於自己將成為醫生這事並無多大的感受。直至第一次去了川藏，眼見當地教育、醫



療資源的匱乏，才深刻祈願：「倘若自己是一位中醫師，希望能盡盡綿薄之力服務他人。」在外地生活多年，遊走多處，明白自己的有限和渺小，自己是如此微不足道，「取之於眾者太多，用之於眾者太少。」像是簡單的買菜、做飯；出門認個東南西北方向；逛街時討價還價；辦個暫住證；執照掛牌需要多方證明……等等瑣事，這些雜務所花的精神和時間，都不是金錢或物質能衡量的，但是，我能做的，真的太少。所以，只要有機會就會提醒自己：要記得關照他人的需求。

於是，中醫成了我為他人服務最方便的法門，尤其是在偏遠地區。我帶不了金錢、物資或教育到當地，只能用針、藥暫時緩解病者的苦痛。在生活上，由於自己是生活白癡，無法照料別人，所以需要幫忙跑腿時，只要在時間、體力允許的範圍內，我都會儘量主動幫忙或答應他人的要求。長途坐車時，我也會先選擇坐進最裡面的位置，將前排留給他人。

前幾年，我意識到病苦的眾生太多，大家拼命賺錢，最後全都交給醫院去看病。努力賺錢的目的是什麼呢？雖然我賺錢的能力不如人，但是我具備一些中醫的知識，因此開始將所知所學，用簡單的語言帶給有緣人，讓大家能在意並保養自己的身體。

上課時，法師問起：「自己的『願』是什麼？」「自己的修行原則是什麼？」我想起了過往一直支撐自己的力量，想起這份「服務有緣人」的信念，不禁莞爾，怎麼可以忘了自己的初心呢！

立志出家，是為了堅定修行路，但是，服務眾生這件事，是一直都要做並且一直都在做的事啊！幸好我能及早喚起內心，今後無論以什麼樣的方式，我都不能忘了「服務眾生」的初心。

與慾望和平共處

文／圖 林行者

正常人的心臟，以每個人的拳頭作為標準，大概是十公分左右。僅有拳頭大小的

的心，卻裝了無法衡量的慾望；而慾望終究的目標只是名聞利養。

我曾想：「是不是我擁有的太少？所以我的心才會渴望得到更多。」但隨後又想到企業家不是也擁有了很多錢財、地位，甚至配偶，為何他們跟我一樣不滿足呢？理論上來講，如果，我是因為擁有的太少而感到不滿足，那麼，這些企業家應該已感到滿足才對，但為何不是呢？原來，我擁有的並非太少，是慾望太多，因為內心貧窮而使我不滿足。

從小學開始，每年的升級，父母都會給我換上全新的制服、書包、鞋子乃至文具。長大後，我對物質就有了強烈的追求，總想要跟上流行，用最新、最好的東西。舉例說，我拿零用錢買了一隻手機，雖然不是最新出的，但是用起來非常驕傲，因為那隻手機是「天公價」。那時，我並非需要這隻手機，而是一種想要滿足「面子」的慾望。

活在慾望的控制下，是一件很累的事情。無數次想脫逃，但也因為經不起慾望的誘惑，又無數次的走回頭路。無論是一般平民的我、或富有的企業家，都很難擺脫慾望的控制。但是，身為一位有心修道的人，覺知力是非常可貴的。我覺知只要是凡人就會有慾望，我坦然的接受現況。

俗話說：「既來之，則安之。」既然我不能擺脫慾望，那麼，我就與我的慾望和平共處吧！好好的看著它吧！期許自己常念知足，安貧守道，不被慾望控制。

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

執事教育課程

發好願，起淨行——現代僧人與環保

香光尼眾佛學院於 105 年 10 月 30 日執事教育課程，邀請桃園香光山寺自溪法師主講「發好願，起淨行——現代僧人與環保」。課程以 2009 年奧斯卡影展「積木之家」動畫片揭開序幕。藉由影片說明地球暖化、溫室效應所造成的氣候變遷，已經迅速到來不及避免。

1988 年聯合國氣候變遷委員會研究報告結果指出：「氣候的變遷，95% 來自於人類的作為。」人類為了追求快速且便利的生活，大量燃燒石化原料、濫用塑膠製品。其所排放的廢氣，造成全球氣候變遷，濕地大減、森林消失、海洋酸化、海平面上升等環境的變化，而人類所製造的廢棄物，讓大量的動物、鳥類、魚類因吞食塑料物而致死。

透過一部部環保議題影片的探析，法師引導我們去思維：被我們隨手一丟的垃圾，將何去何從？從一張紙看到一片森林，環扣出每一個物件的來龍去脈，驗證「緣起」。體會到環境生態與自己的生存息息相關，明白落實環境保護就是踐行護生。

「環保」當務之急，首在調整認知、態度及習慣。法師鼓勵大家多攝取知識，觀看緣起，培養遠見的格局；付諸行動，不隨波逐流，立做人間清流；護惜眾生，才不違菩薩精神。最後，法師再提出七種極簡生活主義，從斷、捨、離欲望開始，邀請大家

從現在開始，為自己規劃一份生活環保計畫，決意不再只為自己的方便而增加環境的負擔。



執事教育課程中，自溪法師生動的講解。

佛教資料檢索與運用

香光尼眾佛學院於 106 年 2 月 25 日舉辦「佛教資料檢索與運用」講座，邀請香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師主講。內容以「資訊檢索步驟的實際操作」、「各種檢索資源介紹」以及「書目整理」三大主軸貫串全場。

首先，法師以一則發生於西元 1935 年金蘭寺（即香光寺前身）媽祖金帽被盜的新聞作為開場，說明數位化的價值在於資料保存及搜尋的方便性。

法師先引導大家思索欲查詢的問題，以確認「關鍵字」，為加強資料的深廣度，亦可以利用關鍵字之廣義詞、狹義詞、反義詞、同義詞等做搜尋。繼而實際練習搜尋各種網路檢索資源，並將查得的書目資訊做排版彙整，以提高資料使用的便利性。

數位資源是實體館藏的延伸，其基礎仍在於實體圖書館的運用。因此，講課中法師也利用時間帶領大家至圖書館，針對實體藏經、論文及期刊等做查詢說明，最後並贈送大家「資訊檢索指令運用」的錦囊秘笈做為禮物，便利大家日後檢索資料之用。



全體學生與自衍法師於圖書館，學習實體藏經、論文等查詢。

「迎賓人文 禮儀之美」

香光尼眾佛學院全體師生於 106 年 3 月 25 日參與由香光寺及安慧學苑舉辦的「迎賓人文 禮儀之美」講座。本次講座邀請資深幼兒教育家廖芳美園長主講。課程內容包含「迎賓之美」、「待客之道」、「生活美學：讀創意」。這是一堂理論與實務並兼，禮與美並融的人文課程。

所謂禮儀，廖園長從《禮記》談起，說明禮節風範是落實在身、口、意三業。在「身」上，將每個動作視為藝術的展現；在「口」上，要能口吐蓮花，當先學會聆聽；在「意」上，則提出四大公式：加（多多愛人）、減（對待怨恨）、乘（回報感恩）、除（去除憂愁）。

課程的另一個亮點，則是「情境布置賞析與實務」。園長點出「美」是將生活藝術化，揮灑創意，增添生活美感，提升生活品味。因此，只要對生活中的一草一物用心，都能產生創意，時時刻刻活出生活質感與生命蘊涵。

此次課程，園長親自示範各種行儀之後，更讓現場每一位學員親自體驗待客之道相關的美儀與作法，從實務中體會「禮」與「美」。

一位蕙質蘭心的親善大使當對人寬心、說話細心、氣質柔和、行止優雅，具有禮儀又有人文。這是廖園長於課末時對與會者的殷切祝福。



廖園長親自示範如何奉茶與喝茶行儀。

中國佛教協會教育考察團參訪香光尼眾佛學院

106年6月2日，中國佛教協會教育考察團，在該會副會長宗性大和尚帶領下，蒞臨香光尼眾佛學院參訪交流。

首先，由香光尼眾佛學院院長悟因長老尼分享「尼僧伽教育理念」，院長開場溯源，感恩大陸來台的白聖長老和印順導師等諸位長老的啟蒙，成就台灣佛教僧才。接著，刻劃自己是以「圓頂方袍僧相現」和「僧伽師範教育」的意象，來從事宗教師培育工作。最後，期勉大家效法阿育王以國威之力，讓佛法走向世界，淨化世間並為人類帶來和平。

接著，教務長見融法師簡介香光尼眾佛學院，說明佛學院的創校沿革、辦學宗旨……等。授課法師自晟法師，就「佛教實踐」，包含律儀、修持、弘護、實習的教學設計進行報告。「佛教理論」由授課法師見晉法師從自編教材中舉例實際教案，分享唯識課程教學設計。最後，由圖書館館長自衍法師介紹圖書館的過去使用與現在功能的演變，以及如何運用圖書館資源，以加強教育的實質功能。



全體師生與中國佛教協會教育考察團於香光寺大雄寶殿前合影。

之後，現場開放問答交流，在座來賓對於學生行門規劃、師生溝通、師資培訓，乃至如何解決辦學困頓等課題踴躍提問。

團長宗性大和尚致詞指出：香光尼眾佛學院的辦學重在培養宗教師情懷，包含奉獻精神、恢弘器識及弘法知能。他個人深表認同，因為學佛不只是解決自己的問題，而是願意在當代佛教中承擔住持正法的使命。對於學院的師資，能夠不斷接受現代新知，挑戰自我，亦深表肯定與讚賞。

專題講座

文字與圖像的轉換遊戲

香光尼眾佛學院於 106 年 6 月 3、10、11 日連續舉辦三次「文字與圖像的轉換遊戲」專題講座，邀請出版界知名美術編輯楊雅棠先生，指導學生將文字作品轉換成圖像表達。此次講座的目的，首在開發右腦的感知，讓大家發揮聯想力，將文字的核心概念以圖像表達出來。



學僧於課堂中，創作屬於自己的作品。

楊老師指出：人類的左腦理性而封閉，容易囿限在過往的經驗裡；右腦是感知、冒險且開闊的，但卻常遭到左腦的批判與否定。因此，首場講座是開發右腦的準備站，為打開我們的感知，老師設計三個單元進行。第一個單元「看見 看不見的事物」，透過照片的背面空白，去感受照片所要傳達的訊息。第二單元「看見 看得見的事物」，則是觀看投影照片，表達直覺感受。第三單元「文字轉圖像」，以佛門偈頌「普賢警眾偈」為例，引導大家先了知文字要表達的概念，繼而發揮右腦聯想圖像來表達。此三單元的遊戲，旨在活絡感性、情意的右腦，避免被慣性思考、邏輯的理性左腦綁架。

第二場講座，則是著手創作屬於自己的作品，同學們依著自己的興趣，分別投入攝影組、裝置組、水彩組及素描組。老師邀請大家用遊戲的心情，去發現這個世界的精彩。

第三場講座，老師先概論文字能轉換成圖像，關鍵在提煉文字的核心價值。之後，進行實務操作，讓大家到戶外採集一片樹葉，在畫紙上描繪創作出一幅水彩畫作。

講座結束前，老師送給大家殷切的祝福與期許。「人生，一期一會。藝術創作不必寫實，重要的是過程，不管如何，都請記下這過程中的美好與深刻。」課程雖然結束，但是美好與深刻繼續在發生中。

僧院體驗營

星光正燦爛

106 年度僧院體驗營暨沙彌尼受戒典禮，適逢中華人間佛教聯合總會來訪香光寺，於 4 月 15 日傍晚揭幕，開啟了一日一夜的營活動。僧院體驗營今年的主題是「星光正燦爛」，旨在透過梵唄賞析課程與僧院生活體驗，帶領學員認識自心佛性，尋訪「誰是瞿曇？何以丈夫？」

晚間營隊邀請佛學院梵唄授課法師見享法師，帶著大家共同吟詠「善哉大丈夫」。這是一首在沙彌尼受戒典禮中，讚歎發心出家的偈頌，期許行者能誓皈佛、法、僧三寶。在法師的引領下，學員們收攝身心，輪流吟唱，感受發心出家的毅志。最後，偈中「皈依僧息諍論 同入和合海」，由二年級學僧法師透過短劇演出，表達初出家的行者必須先學習入眾，與大眾和合。



院長悟因長老尼為三位戒子傳授沙彌尼戒。

翌日沙彌尼受戒典禮，恭請悟因長老尼為得戒和尚尼、心鏡法師為教授阿闍黎，為三位戒子見則師、祖叡師與宏恩師授戒。典禮中，戒子們先禮謝天地、父母、師長的恩澤，繼而向師長求受圓頂、三皈十戒。當得戒和尚手執金刀吟誦「金刀剔除娘生髮 除卻塵勞不淨身 圓頂方袍僧相現 法王座下又添孫」時，學員親證了另一種生命格局的抉擇，也為延續佛法命脈再添一股力量而讚歎、感動。

在「緣滿圓滿」單元中，先觀賞一段短片，分享生命抉擇的歷程，戒子們發表受戒感言，接著學員分享學習點滴與收穫。最後，副院長見可法師與大眾共勉：出家，

是一場生命的轉化，需要沉潛與等待，只要深信自己本具佛性，隨時都似星光燦爛著，也勉勵大家看清自己生命的方向，並勇敢地抉擇未來的路。

結營前，學僧法師與學員們合唱「我是世尊使」，期許彼此成為法的傳人。一日一夜的營活動，就在歌聲交流中，畫下美好的句點。



梵唄授課法師見享法師在課堂上與學員合影。



學院記事

民國 105 年

- 7 月 13 日 ◎院長悟因長老尼參加中華佛教比丘尼協進會理監事會，會中談論尼伯特颱風重創台東諸多道場。會後，院長指示由伽耶山基金會捐助賑災善款伍萬元整。
- 20 日 ◎本院圖書館館長自衍法師受國家圖書館邀請，撰寫 105 年圖書館年鑑。針對佛教圖書館發展及自動化成果撰文，記錄臺灣圖書館事業的發展樣貌。
- 22 日 ◎本院圖書館館長自衍法師等參加中華電子佛典協會 2016 年版 CBETA 光碟發表會。
- 27 日 ◎新竹海會竹林寺院住持正度法師帶領 40 位居士參訪本院圖書館。
◎教務長見融法師、授課法師見寰法師、見杰法師受觀音基金會法振法師邀請，至印尼蘇門答臘島參訪，勘察當地弘法狀況，並且提供辦學經驗，為期六天。
- 8 月 5 日 ◎國際入世佛教協會（INEB）擬定列出「一百本最重要佛書」，邀請院長悟因長老尼推薦三本好書。院長推薦由香光書鄉出版社編譯出版的：佛使比丘著《生活中的緣起》、麥爾福·史拜羅著《佛教與社會》、菩提比丘著《八正道》。
- 8 日 ◎本院圖書館館長自衍法師受國家圖書館邀請，完成聯合國數位合作典藏佛教解題。
- 10 日 ◎本院圖書館新聘黃淑樺館員，擔任資料庫編輯一職。
- 11 日 ◎本院再新增二門課程通過非正規教育課程認證：悟因法師「《維摩詰所說經》導論（二）」、自觀法師「比丘尼戒」。
- 17 日 ◎本院師生依香光寺僧伽藍結夏安居竟，由院長悟因長老尼主持解夏儀軌。參與者共 78 人；隨眾安居 2 人。
- 18 日 ◎香光尼眾佛學院隸屬於「財團法人伽耶山基金會」，該會今年是第 12 年榮獲內政部頒發「宗教團體社會教化績優獎」。
- 21 日 ◎副院長見可法師代表本院至高雄光德寺接受僧伽教育補助金拾萬元。
- 23 日 ◎《青松萌芽》院刊主編見可法師帶領第 22 期編輯小組見滋師、見澧師、道琳師及文字指導陳國瑩老師，前往台北向美術設計指導楊雅棠先生、專業編輯蔡幼華女士請教美編設計和文字編輯細節。
◎緬甸籍預修生宏恩師報到。
- 30 日 ◎召開 105 學年度下學期期初教學會議。
- 9 月 2 日 ◎舉行 105 學年度下學期舊生始業式。
◎台灣籍預修生禪澤師報到；葉殊婷進入行者學園就讀。
- 5 日 ◎舉行 105 年下學期開學典禮，主題：「繽紛香光，歡喜承擔」。
◎副院長見可法師、圖書館館長自衍法師、香光山寺監院見竺法師、紫竹林精舍監院自晟法師參加中華人間佛教聯合總會主辦「大陸佛教發展現況參訪之旅」，為期八天。

- 11 日 ◎本院舉辦「認知歷程的可操作性——從認知歷程的觀點切入」專題講座，邀請國立交通大學陳明璋教授主講。
- 15 日 ◎舉行院長悟因長老尼出家六十週年普佛與慶賀晚會，本院全體師生、法向讀書會學員、慧青同學及護法居士共 40 多人與會。院長與大眾分享剛出家的成長故事。
- 24 日 ◎教務長見融法師和育導長見默法師帶領三、四年級學僧法師共 11 人，前往新竹福嚴佛學院參加第二十七屆全國佛學論文聯合發表會。行政法師並於午間參與主協辦單位會議。
- 26 日 ◎台灣籍學僧性品師復學，就讀一年級。
- 27 日 ◎內政部來函邀請院長悟因長老尼擔任內政部宗教事務諮詢委員，任期 105 年 9 月 27 日至 107 年 9 月 21 日。
- 10 月 2 日 ◎中國福山嶺巖寺來函邀請院長悟因長老尼與教務長見融法師出席「藥師如來與人間佛教」文化論壇。院長未能參與，因此撰寫一篇賀詞，祝福論壇圓滿成功。
- 5 日 ◎本院第 22 期院刊《青松萌芽》發行 2300 冊。
- 6 日 ◎院長悟因長老尼為陳政如所著《不安的絲路，原來的絲路——跟著玄奘向西行》寫推薦序。
◎院長悟因長老尼監修《樸野僧·無上志》，為新竹靈隱寺無上和尙圓寂五十週年紀念寫推薦序。本書紀錄無上和尙在困頓中「為義務而盡義務」堅持辦僧伽教育的故事。由釋見豪、釋自衍採訪、編著。
- 14 日 ◎全體師生校外參訪：10/14 至台中科學博物館參覽「腦中乾坤：心智生物學特展」，該日掛單於香光山寺，以小組方式進行科博館見聞分享。於 10/15 至台北國家圖書館參加由本院圖書館所承辦之「閱讀專注力開發研討會」。
- 25 日 ◎日本大正大學綜合佛教研究所研究員西野翠女士與就讀筑波大學妙玄法師，拜訪院長悟因長老尼與佛學院師生。
- 30 日 ◎邀請香光山寺總書記自溪法師講授執事教育課程，主題為：「發好願，起淨行——現代僧人與環保」。
- 31 日 ◎本院沙彌尼學僧弘覺師及見聞師，前往高雄光德寺求受三壇大戒，戒期 11/1-12/30。
- 11 月 5 日 ◎本院沙彌尼學僧道琳師，前往高雄佛光山求受三壇大戒，戒期 11/5-12/2。
- 6 日 ◎院長悟因長老尼帶領副院長見可法師、教務長見融法師、育導長見默法師出席參加佛光山寺「第一屆人間佛教發展研討會」，為期二天。研討會中，院長受邀開幕式致詞，副院長見可法師於人才論壇就「出家僧眾的人才培養」發表演說。同時，於弘法論壇擔任一場「多元弘法面面觀」為題的主持人。
- 7 日 ◎本院全體師生參加香光尼僧團所舉辦第二十二屆封山密集禪修課程，此次封山禪修首次於香光山寺舉辦，為期二十二天（含二天法義交流）。指導老師為香光尼僧團方丈暨本院院長悟因長老尼，小參老師為自觀法師、見寰法師、見杰法師。
◎禪修期間，教務長見融法師、育導長見默法師留守學院，監督學院內洗衣場地面下陷、寮房防水、採光罩及木工相關等修繕工程。

- 13 日 ◎院長悟因長老尼受邀於佛光山三壇大戒，為戒子開示「如何做出家人」。
- 19 日 ◎院長悟因長老尼榮獲中華佛教比丘尼協進會創會二十週年暨第一屆世界佛教傑出比丘尼貢獻表揚獎，前往高雄中正運動場受獎。隨行者有香光山寺監院見竺法師、副院長見可法師等人。
- 23 日 ◎為邀請院長悟因長老尼至美國舍衛精舍舉辦西方尼僧戒律生活營乙事，舍衛精舍住持丘准法師偕弟子耀慈法師至香光山寺拜訪院長，討論課程、日期、空間等相關事宜，為期二天。
- 12 月 3 日 ◎本院圖書館受國家圖書館邀請，參與「105 年臺灣閱讀節活動——愛在閱讀，I 看書」，本館贈送 300 本圖書贊助「捐發票 撰好書 做公益 享閱讀」活動，並策畫「悅讀寫心經：拓印心經、慢寫心經」，當日計有 500 人次參與本活動。事後國圖館致贈「香光尼眾佛學院圖書館」、「財團法人伽耶山基金會」裱框感謝狀各一只。
- 6 日 ◎馬來西亞籍道琳師師兄道和師，於佛光山受戒圓滿後特來院向院長請法，並共住共學五天。
- 7 日 ◎禪修期間院長悟因長老尼於 11/25 宣布成立香光 BBC（Buddhisattva Birth Circle）線上即時分享。今天早齋，副院長見可法師宣布學院學僧一同參加，由三年級學僧開始。
- 10 日 ◎院長悟因長老尼受邀出席「楊平猷的禪修與藝術」個人藝術展開幕致詞，於台中市港區藝術中心舉行。展覽中有兩項主要活動：A 新書《佛陀的呼吸法》發表及流通，B 藝術展覽。院長為其新書寫序，圖書館館長自行法師協助出版事宜。
- 11 日 ◎副院長見可法師及僧務長圓天法師講授執事教育講座，主題為：「Shine Together——心光交輝、映照僧命」。
- 24 日 ◎教務長見融法師帶領一年級及預修生 12 位學僧法師至嘉愛啟智發展中心，在耶誕前夕，為中心裡的大孩子們唱歌祝福。
- 27 日 ◎邀請美青佛教會祇園寺見諦法師演講，主題為：「窺探法的分類」。法師從大愛道比丘尼向佛陀請問修行之法，打開法的窺探。座中除全校師生外，香光寺境內法師亦踴躍參與。

民國 106 年

- 1 月 1 日 ◎舉行 105 學年度「畢業專題報告發表會」，共有 2 位畢業學僧發表專題：宏興師〈菩薩種姓之研究——以《瑜伽師地論·本地分·菩薩地》為中心〉、見溼師〈《佛說觀無量壽佛經》導讀〉。
- 10 日 ◎舉行 105 學年度下學期各門生活檢討暨學僧請執，主題為：「人，始終得長大——一半一半，苦樂參『伴』，褪澀『呈』燦」，為期二天。
- 13 日 ◎畢業學僧輝風師回院向院長請安、報告修學狀況，並與學僧法師分享畢業後的經歷。
◎院長悟因長老尼拜訪羅東白蓮寺，關懷寺誌《白蓮八十遍冬山：妙慧·達真師徒蘭陽弘

法行履記》的出版，總編輯：闕正宗、執行編輯：釋印彬。院長為其寫序〈認真吃菜〉。

- 15 日 ◎舉行 105 學年度下學期畢業典禮，主題為：「不忘初心——雨後見彩虹」。應屆畢業僧有：見溼師、宏興師。
- 24 日 ◎昇平國中教務主任許永諒老師蒞臨參觀本院圖書館，討論兩館圖書資源如何互用。
- 26 日 ◎葉殊婷行者就讀半年行者學園，發心圓頂出家。法名：自達；字號：見則。
- 2 月 3 日 ◎本院再新增一門課程通過非正規教育課程認證：見享法師「佛教基礎梵唄（一）」。
- 4 日 ◎本院師生參與香光 106 淡定自在營「照見『心』主張」。
- 5 日 ◎副院長見可法師、圖書館館長自衍法師、教務長見融法師、育導長見默法師等四人，至明新科技大學參與觀摩福智教師營結營課程。
- 7 日 ◎「臺大佛學數位圖書館與博物館」聘請圖書館館長自衍法師擔任諮詢顧問。
- 14 日 ◎院長悟因長老尼受邀出席中國佛教會於屏東萬法寺舉行的新春仁王護國法會主壇法師。
- 15 日 ◎台灣籍般若一學生見則師報到。
- 16 日 ◎緬甸籍般若一學生祖觀師報到。
- 19 日 ◎召開 106 學年度上學期期初教學會議。
- 22 日 ◎舉行 106 學年度上學期開學典禮。主題為：「觸境勤修——遇見更好的自己」。
- 23 日 ◎非正規教育課程認證申請業務，由人文志業移轉至佛學院教務處負責辦理。
◎菩提仁愛之家捐贈菩提樹雜誌第 1-444 期珍貴照片等資料一批，委請本院圖書館做數位化重製保存及傳播供眾使用。
- 25 日 ◎本院舉辦「佛教資料檢索與運用」專題講座，邀請圖書館館長自衍法師主講。
- 26 日 ◎佛教青年文教基金會參訪香光寺，由副院長見可法師、學僧見滋師介紹「僧伽教育的基礎與開展」。
- 3 月 8 日 ◎聘請畢業生佛心法師，擔任 100-105 學年度「院務概況」編輯，為期一個半月。
- 10 日 ◎本院再新增一門課程通過非正規教育課程認證：見晉法師「《唯識三十頌》導讀」。
- 13 日 ◎副院長見可法師遠赴泰國授課與開會，參加國際入世佛教協會（INEB）十年志業規劃會，及 2017 在台灣年會的籌備會，為期六天。
- 25 日 ◎全體學生參加由香光寺、安慧學苑主辦之「迎賓人文 禮儀之美」講座，由廖芳美園長主講。
- 31 日 ◎本院圖書館與國家圖書館一起合作策畫 106 年 3 月號「全國新書資訊月刊」之「閱讀專注力開發研討會」主題，於今日出版。
- 4 月 1 日 ◎台南慈濟志工參訪香光寺，由教務長見融法師、學僧見祝師簡介香光尼眾佛學院。
- 4 日 ◎清明節，院長悟因長老尼帶領賴鼎銘教授及其家屬到佛學院用午齋，席中院長勉勵大家培養實力，同時，賴教授分享清明節兒時記憶。
- 13 日 ◎本院邀請楊雅棠先生設計製作佛學院招生簡章，印製 5000 份。
- 15 日 ◎為參訪香光尼眾佛學院，中華人間佛教聯合總會於香光寺召開第一屆第四次理監事會。

上午，在認識香光單元中，由香光教育研發中心研究員自竊法師就「法水流長」分享僧團的發展動力與歷程；副院長見可法師分享「尼僧伽教育與奉獻」；圖書館館長自衍法師分享「佛教文化」；香光尼僧團紫竹林精舍自晟法師分享「社會教育——小學心智教學」；香光教育研發中心主任自拙法師分享「培力偏鄉——美華專案」。最後，全校學生獻唱一首〈我是世尊使〉。圖書館並製作「誰在耕心田」策展，介紹佛學院、圖書館及香光尼僧團各志業的發展。

◎舉辦為期二天的僧院體驗營，主題為：「星光正燦爛」，共 15 位學員報到。

16 日 ◎舉行沙彌尼受戒典禮。恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼、心鏡長老尼為教授阿闍黎，為見則師、祖叡師、宏恩師授戒。與會全體師生、僧院體驗營學員及戒子親友等，計約 60 人。

17 日 ◎台灣籍鄭雅分居士報到，進入行者學園就讀。

28 日 ◎院長悟因長老尼率教務長見融法師、育導長見默法師共 5 人，至台中南普陀寺禮請宗興長老為結夏依止阿闍黎。

29 日 ◎全體學生分別到印儀學苑、香光山、香光寺進行弘護實習，為期十天。

5 月 2 日 ◎大陸北京師範大學教師、教育研究所副所長宋萑教授來訪，教務長見融法師簡介香光尼眾佛學院。

8 日 ◎馬來西亞籍預修生法貝師報到。

9 日 ◎本院舉辦密集禪修課程，邀請香光禪修中心見寰法師、見杰法師教授「佛隨念」，為期六天。

11 日 ◎全體師生今起依香光寺僧伽藍前三月夏安居，宗興長老為依止阿闍黎，參與前安居人數 91 人。

14 日 ◎本院圖書館館長自衍法師應中華民國圖書館學會之邀，撰寫《國家圖書館 106 年圖書館年鑑》，主題：「佛教數位資源與資訊科技應用」。

21 日 ◎邀請教務長見融法師講授執事教育課程，主題為：「知客執事略述」。

30 日 ◎本院再新增二門課程通過非正規教育課程認證：悟因法師「《維摩詰所說經》導讀（三）」、見拓法師「百法」。

31 日 ◎《香光尼眾佛學院教學設計彙編》於 98 年 5 月出版，得到廣大迴響，再刷 1000 冊。

6 月 2 日 ◎中國佛教協會教育考察團參訪本院。由院長悟因長老尼分享「尼僧伽教育理念」；副院長見可法師擔任主持、貫串；見融法師簡介整體佛學院；自晟法師就「佛教實踐」，包含律儀、修持、弘護實習的教學設計進行報告；見晉法師就「佛教理論」從自編教材中舉例實際教案，分享唯識課程教學設計；最後，由圖書館館長自衍法師介紹圖書館的過去使用與現在功能的演變。報告分享後，現場互動交流，氣氛熱烈。

3 日 ◎本院舉辦「文字與圖像的轉換遊戲」專題講座，邀請楊雅棠老師主講。分三次於 6/3、6/10、6/11 進行。

- 13 日 ◎本院圖書館館長自衍法師受世新大學之邀，講授一堂通識課程「禪與人生」。
- 16 日 ◎畢業生宏興法師，代表本院投稿第二十八屆全國佛學論文發表，初審通過。
- 19 日 ◎召開 106 學年度上學期期末教學會議。
- 23 日 ◎院長悟因長老尼率僧信二眾 129 人朝聖巡禮，參訪雲岡石窟、亞洲最大的尼眾佛學院五台山普壽寺暨科研名剎北京龍泉寺等，為期九天。6/27 本團與普壽寺特別舉行比丘尼僧團發展經驗交流與座談。
- 30 日 ◎舉行 106 學年度上學期期末生活檢討會，為期一天半。主題為：「善說最為上——五法甘露，共滋互潤」。
- 7 月 1 日 ◎舉行 106 學年度上學期結業式。主題為：「成功在於行動，蛻變從我開始」。
- 7 月 6 日 ◎本院與財團法人伽耶山基金會慧青學佛中心共同主辦香光 106 智慧青年營，為期四天。主題為：「夢想 GPS——我的夢想 我的定位」，帶領青年築夢踏實。



107 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記錄。

對象：香光尼眾佛學院在校生及校友

內容：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

收件日期：即日起至 107 年 6 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 香光尼眾佛學院教務處 收

或 e-mail 至 hkbi@gaya.org.tw





香光尼眾佛學院招生

培育宗教師的園地

教育特色

- (一) 學院教育與寺院生活融合。
- (二) 出世修道與入世服務並濟。
- (三) 傳統精神與現代教學兼顧。

課程設計

- (一) 解門——探尋佛陀的智慧
課程包含：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
課程包含：漢傳梵唄、儀軌的學習與止觀的修習。
- (三) 生活門——陶養健全的僧格
培養自律、自覺的生活習慣，以及關懷群己的生命態度。
- (四) 執事門——鍛鍊領眾的人才
從承擔僧事中，藉事練心，建立領執知見，培植領眾能力。
- (五) 弘護門——落實弘法的悲願
實際與僧團寺院、社會信眾互動，學以致用。

學制：四年

在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具，表現優良者，提供獎助學金。
- (二) 入學繳交保證金貳萬元，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、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書、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。

學分認證

香光尼眾佛學院 103 年申請成為非正規教育課程認證之終身學習機構。

凡於本院修學通過認證之課程，修課期滿，成績及格者，發給教育部認可之學分證明。歡迎有志探學佛陀智慧、挖掘生命寶藏的尼僧及女青年，前來就讀。

香光尼眾佛學院行者學園招生

提供您一個開發生命潛能的機會

宗旨

秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家之女青年，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：一年

在學待遇

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

報考須知

- (一) 報考資格：18 至 35 歲，高中（職）畢業以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女青年。
- (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://hkbi.gaya.org.tw> 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。

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

以下助印芳名
自民國 105 年 7 月 16 日
至 106 年 7 月 15 日止

壹萬元整
何林慶花
陸仟元整
郭永松・林以真
肆仟元整
何錫欣
參仟元整
廖淑貞・陳芸芸・林玉葉

貳仟參佰陸拾壹元整
釋見祝
貳仟零玖拾伍元整
釋宏興
貳仟元整
陳明璋
壹仟元整
莊皓安・莊皓宇・張乃丹
柒佰元整
林慧芳
陸佰零伍元整
釋印舒
陸佰元整
徐美枝・曾榮輝・林月桂
壹佰貳拾元整
釋寂海

伍佰元整
湯紹漢・陳秀花
肆佰柒拾捌元整
釋見澧
肆佰參拾參元整
釋見聞
參佰元整
王偉東・王李秀詠
貳佰陸拾伍元整
釋見滋
貳佰伍拾元整
趙家琳
貳佰參拾參元整
釋道琳
壹佰陸拾玖元整
釋妙慧

壹佰貳拾玖元整
楊淑淇
壹佰貳拾貳元整
釋廣慧
壹佰壹拾伍元整
釋慧穎
壹佰元整
陳信雄
玖拾捌元整
釋見澧
玖拾柒元整
釋祖榮
捌拾元整
釋見可
貳拾陸元整
釋見諄

青松
萌芽

香光尼眾佛學院院刊第二十三期
中華民國八十五年九月創刊
中華民國一〇六年九月出刊

ISSN 1560-8336

發行人：釋悟因
總編輯兼主編：釋見可
執行編輯：釋見滋、釋見澧
釋見聞、釋廣慧
文字指導：陳國瑩
美術設計：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://hkbi.gaya.org.tw

◎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