



# 直下承擔

## ——教與學的互動

文/悟因法師

《法華經·信解品》的窮子喻中有一段經文：

如富長者，知子志劣，以方便力，柔伏其心，然後乃付，一切財物。

由慧命須菩提尊者等自述聞法、得道信解的心路歷程，自況自己志趣猶如窮苦人家的孩子，不敢直下承擔，一直在追逐尋覓的過程。

大乘佛法常以寶物比喻人人具足，個個不無的寶藏——智慧是寶，功德是寶，慈悲是寶，波羅蜜是寶，無所憂畏是寶，菩提心是寶，善逝、世間解是寶，自覺、覺他、覺行圓滿無不是寶。佛陀要把這份親證的成就——人類智慧的精華，示範、教導給每一個人，使人人皆可獲得這些無窮無盡的寶藏。佛陀從穿壞色衣，與弟子一起托鉢乞食、走路、洗腳、禪思等語默動靜中，用方便善巧循序漸進的引導，奈何眾生自嘆卑微、拙劣、逃避、背離，或以少為足，如同窮子般的器識，即所謂的「志劣」根機，不能馬上信解、踐行、成就。

在這教與學的互動中，佛陀如父、弟子如子，使弟子德業漸漸成熟。大富長者的家產不是指寺產、財富、權勢，是象徵佛陀十種德行、十四無畏等，與眾生同具的知、情、意平衡所成就的智慧德相。佛陀是全盤托出，毫無秘密，一一交付弟子，這可從提婆達多叛教的事件中，要求佛陀交給他教權，佛陀說：「我不攝僧」、「我以法攝僧」。寶藏萬貫在弟子步步增上、柔軟心中，自然湧現，這實是一切財物交付的真義！

# 目次

## 【編輯手札】

4……歸來笑拈梅花嗅  
編輯組

## 【師長的話】

6……點心  
悟因法師



## 【伽耶山交輝】

14……與你同行·真好  
《入菩薩行·安忍品》教學設計  
見諦法師

22……安忍修行風雨路  
《入菩薩行·安忍品》學生分享  
愚童等

## 【演講法】

與生命的真實相遇……26  
編輯組

走過從前……28  
編輯組整理

演講法介紹……30  
意象教學法系列  
見參法師指導

演講習作……38  
編輯組整理

聖者凡風……48  
大堂演講  
自鼎法師演講

僧在潮流中……55  
時勢會談  
編輯組整理

聽聽大家心海的聲音……60  
編輯組整理

# 松

# 青



## 【法海悠游】

64……依阿含經典談人群中的相處之道  
釋自詠

69……雲  
愚人



## 【樹之歌】

70……請法  
釋祖道

72……五蘊實驗室  
四季

73……禪修有感  
釋法妙

74……感恩我的痛  
自定

76……一腳踏向何處  
釋自詠

77……知足行遠路  
妙諦

78……堆積貫串  
釋常實

79……映照  
恆真

萌

記一次心量的學習……80  
寂光

一路有您……81  
自禎

## 【經典故事】

當愛生起時……82  
釋印融

火宅喻……85  
寂子

醫子喻……87  
良月

芽

## 【學院新聞】

九十三學年度「菁松獎」徵文得獎名單……12

九十四學年度「菁松獎」徵文……13

學院記事……88  
編輯組

招生簡章……94

助印芳名……96



# 歸來笑拈

## 梅花嗅

編輯組

曾有位學長常在法師在其畢業作品《畢鉢羅樹下》〈那一天〉中，寫下這樣的詩句：

那一天  
初次站上 講台  
心 似在 加速沸騰  
臉 竟難擠出一點  
微笑  
肩頸 僵硬  
雙手 微微顫抖  
捧著講義  
師長 同學 含笑望著  
期待的 眼神  
逼得 不敢抬頭  
忽然 台下 一陣騷動  
原來  
講漏了一頁



「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來笑拈梅花嗅，春在枝頭已十分。」在佛學院課程中，上台演說是必要的學習，學長常在法師畢業之際，笑看過往的「那一次」，便清楚呈顯了許多同學都曾青澀的尋覓歷程。彼時，曾在台上臉色發白地顫抖，但經過一年年不斷的實戰練習和經驗琢磨，此時，已能微笑拈花迎向春風，走向另一層次的學習。

本期專輯報導的意象教學法，是承接了九十一年意識會談法、九十二年的研討法，繼續呈現其系列——演講法研習，它不只是技巧的傳授，更重要的是以演講的實演，讓內在的固化意象相互撞擊，



它也不是平面、僵化，甚至自閉性的陳述，而是能引發講與聽者間的共鳴，進而產生覺醒或反思的動力。「通過意象，改變一個人的行爲，達到教育的可能。」便是意象教學法系列的一貫目的。「演講習作」中，首先以大自然的山爲例子，拓展創意聯想的視野，深化生命的經驗，在生命連綿的山巒間，法的春風在吹拂，花兒正以各種色彩在綻放。其次，以時勢爲例，進行會談，你會發覺僧人不是無情物，在問答之間，我們全心投注在社區、家國和寰宇間的關懷，我們正積極的描繪人間淨土。

法的春風無所不在，請您歇下腳步，來聽聽「院長的話」，在禪七午齋開示裡，聽著典故，配著點心，一則則禪宗公案能點到您心中的花兒會心地綻放。

佛陀修行、說法於伽耶山，如今，我們循著佛菩薩的腳跡再度來到這裡，從經典、教學的活動設計，來體會寂天菩薩宣說安忍法的殊勝莊嚴，達賴喇嘛平心靜氣修道弘法的風範，及佛學院的師生，在風雨如晦的修道路上，不畏艱苦的每一步伐。

「樹之歌」裡，聽到樹林傳來的歌唱嗎？成群的修行者正唱著禪修時的旋律，伴隨著弘護的點滴經歷；朗誦原始聖典阿含的法語，同時也分享人群中的相處之道；印證佛陀說當愛生起時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱與懊悔，當凡人迷失於煩惱時，如慈父的佛陀是如此地善巧方便，用法度化我們這些愚昧又玩心未泯的佛子。

「一年好景君須記，最是橙黃桔綠時。」每一頁青松都正萌芽，翻開每一頁，你將遇見連綿的群山，茂密的樹林，吹拂而來的春風，遍地的花紅葉綠。感謝您的一路相陪，您一定很想知道，我們是這樣走過來的……



吃飯當下即是正念的修行，把它當作實驗，就在此處好好體驗無常、無我。佛法的驗證可以用多種法門來完成，現在就讓自己藉由確實地面對與食物的接觸來驗證吧！

# 點 心

院長悟因法師於 2004 年 5 月香光尼衆佛學院禪七午齋開示

編輯組 整理

## ■ 安住

吃飯在佛門裡是一門很重要的課。佛教建構的所有理論中，並沒有要我們不吃東西，禪修也不是只有吸氣就夠了，還要滋養我們的色身，滋養就在所攝取的食物中，所以吃要吃得攝心，不要讓自己那麼緊張，從吃飯中安住自己。我們的心控制著口腔的這一團肌肉，從放到嘴巴裏、咬菜的過程，是非常緊張、焦慮的，這是自己可以觀察到的。禪修期間可以作意思惟三心是什麼狀態，《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」因為修止的方法是回到當下，止就在當下，所以要往內觀，不要一直往外看。從選擇食物，舀的飯菜，在身體外面都還叫物質，可是當它進入口腔以後，就變成有情色身的一部分。當食物進入口腔後，就閉上眼睛，慢慢吃，看住它，好好地觀察這過程。

嚼菜的時候就嚼菜，嚼飯的時候就嚼飯，把注意力放到咬合上，緊張才會消失。當你發現吃一口飯只嚼幾下便迫不及待地趕快吞下一口，這就證明了你的心，不肯放在現在，也不安於現在，始終有很多的念頭在那裡轉。吃飯就是吃飯，它只是個連貫的過程，所以當飯菜在嘴巴裏，所有的專注點，只有在咬合上，這不是在觀牙齒，而是全心全意在咬合上，用這些回到自己用功的核心點，才叫做「止」。譬如敲木魚一樣，注意力並不在於木魚槌上，而是在節奏上，這時你會發現念頭完全都丟掉了。只有回到當下，才可能截斷思緒，一心專注。

若還不知什麼叫修行，要練習作意在牙齒與食物接觸的地方，專注地咬合，會發現緊張可以解除。安心地吃飯，就只是吃這口飯，它絕對是可行的。當心念完全配合動作，這才可以減少分歧，否則心念

是一回事，動作又是另一回事，兩者分離，將愈來愈緊張。雖動作還會趕不上心念的速度，但是大家學著身心統一的吃，一口一口地咀嚼，你會發現這樣吃的時候，身心比較沒那麼緊張。吃飯當下即是正念的修行，把它當作實驗，就在此處好好體驗無常、無我。佛法的驗證可以用多種法門來完成，現在就讓自己藉由確實地面對與食物的接觸來驗證吧！

## ■ 難易

其實修行說難也難，說容易又很平凡，如何說修行難易呢？唐朝時，有戶龐姓人家，這家人學佛修行都很用功，一天，龐老先生說：「修行實在很不容易。」難到什麼程度？他說：「就好像要把一布袋的芝麻，一顆一顆放到樹上去。」龐老太太說：「我認為太容易了，一點都不難。每根草都是妙法，只要看到草，都可以知道、感受，難什麼呢？」他女兒在外面整理庭院，她仰頭看看太陽，感受陽光的刺眼，開口道：「不難也不易。」她就往屋子裏走，龐小妹說：「飢來吃飯，睏來眠。」肚子餓了就吃飯，如果想睡覺時，就躺下來睡覺，這有什麼困難呢？吃飯跟睡覺真的很容易，我們不也天天都在吃飯睡覺？尤其是現在，我們也正在吃飯，難在什麼地方？難在你吃飯的時候，消化所有的信施食物。如果三心兩意的吃飯，當然是滴水難

消，如果能夠專心的吃飯，你當下就能化解千金。我們天天都在吃飯、睡覺，平常處理事情時，既想過去，也想未來，連來連去，換來換去，這是世俗的習慣；但是佛法的修行，是要我們修習正法，不要心外求法。要知道什麼是正？什麼是邪？真正修法的時候，要自己去驗證它，所以修行重點不在難易的問題，而是要知道它的方法，它的切入點在那裡？心外求法當然叫做邪，所以切入點一定要對，要清楚自己在做些什麼。

當龐小妹說：「不難也不易。」她進到屋子就是吃飯，吃完了飯把碗放著就站立走了。媽媽看著女兒走了，她說：「我也要去了。」也站著走了，連她爸爸也跟隨站著走了。一點都沒有罣礙，所以都不是難易的問題。修行，尤其是觀呼吸、吃飯，我們不是在修兩種法門。大家要清楚我們在做使精神平衡的練習，不要那麼焦慮、抗拒與急躁。吃飯用什麼方法可以不在美味上分別？就是安心地吃，不要有很多的聯想、擔心的事，讓身心可以平衡自在。吃飯、觀呼吸不是造業的惡法，不須在這裡抗拒，自在的吃一頓飯吧！

修行的方法要正確，而且須不斷練習，學著放下平常的思惟方式——抓來抓去，想一大堆事情，這樣的習慣性要放下，「不想」是唯一的方法，把你的心念看住，這樣才能切斷。因為想的運行一直在遊蕩中，你要把它抓回來，放到一個你設定的





所緣上，看住它，若研究分析則會愈慌亂，就只是看住它。吃飯時，我舌頭的動作是這麼快，嘴巴的動作也這麼快，手的動作也不慢，這些肌肉、器官都配合得非常好，習慣且熟溜。我只能鎖定一個點，將心念放在牙齒的咀嚼上，這樣做，心才不會忙得不得了，只要自己有體會，不斷地練習，就可以把過去、現在、未來的包袱慢慢放下，這是對心念的訓練，不是別人可以替代的，是要親自踐行的。

現在我們要引導自己專注於心念，不是外在的食物、環境。在禪堂，修數息觀，如果你在觀察一呼一吸間，有一呼能不跑掉，甚至一呼一吸都不跑掉，這就是用功。跑掉不是問題，跑掉要把它叫回呼吸上，這是對心念的專注，當你看住它、盯著它，你會覺察到很多妄念，這是讓心安定最好的方法。看起來好像在處理呼吸，其實最主要是在處理心念，處理你煩亂時，跑出來的那些緊張、不安或其他很多的情況。我們都在吃飯、睡覺、走路、呼吸當中，夾雜著我們情緒的垃圾，所以一定要想辦法，安心地把你的作意放在所緣上，不忘回到當下，我相信這樣對初學是有幫助的，因為修行不是只有在禪堂。你看龐公、龐婆與龐小妹，他們都可以坐脫立亡，那樣自在，身心是那麼平穩解脫。修行是爲了身心平穩，不在於我做了多少佛事，持多少咒，或者要趕快衝到下一站，重點在有沒有辦法駕御你的心，所以要有方法處理自己的心念，你的念力自然的呈現，如實了解它的情況。這應該不是難易的問

題，難或易，不難不易，都是形容詞。回到當下，揣摩自己駕御自己身心的方法，解脫從自己的身心發出來，才能夠置身於法，這是佛法最偉大的地方，絕不是別人可以代替。我們要吃飯就吃飯，要睡覺就睡覺，要走路就走路，要觀呼吸就觀呼吸，所有的千言萬語，不如說都是要回到自己身心上練習，如果練得好，千金易化，全部都可以消融，能消融的就是身心當下的我。

## ■ 積聚

修行需要積聚體驗，修行不可不積聚波羅蜜，不能省卻開悟前的耐心、堅忍，別想一蹴可成、一步登天，尤其現代人一直在追求輕薄短小，探囊取物，不費吹灰之力。荀子勸學篇：「不積跬步，無以致千里。」世間學問尚且如此，出世間的修行豈可一步登天。

佛經裡有一個故事：一位先生到朋友家裏做客，朋友請他吃包子，一個包子吃下去，他覺得還不夠，又吃第二個、第三個，吃完以後，他還是覺得肚子餓，當再吃了半個包子，便覺得飽了，所以他跟朋友說他是吃了半個包子飽的，前面那三個包子都不見了。然而從我們真實經驗中可了解，最後那半個包子是要加前面所吃的包子才能吃飽的，我們的修學也是這樣。有人說，佛陀成道是因為在菩提樹下，坐上金剛寶座，降魔才成就的，這就是那半個包子。如果大家知道佛陀的修道歷程，

從王子身份出家、修道、苦行、降魔、成道，這整個過程，可以少那一段呢？不管是出家修苦行，受了多少折磨，他想要發現真理，體證真理，鍥而不捨的過程，絕對不是那半個包子可以飽的。或許那半個包子可被形容為臨門一腳，但若沒有前面積聚的波羅蜜，即使有多大的天份、智慧，還是得參學、拜師、與外道的老師學打坐、自己修苦行，這些點滴累積的福德智慧因緣，構成完整的修行歷程。最後佛陀告訴我們，他所體證的就是如此，你們照這樣做，也可以成為這樣子。佛陀是我們的楷範，透過修行，去體證人類生存的普遍現象，也是大家共同會經歷的，苦在那裡？為什麼有這些苦？人人應從那裡解套，他告訴我們法門，這跟每一個人有關。

佛法中最主要的是去發現我的苦在那裡？這是一份很深的苦迫，就如明明是自己的呼吸，可是心怎麼繫都繫不住。數息觀是佛門的甘露法門之一，修數息——安那般那念，從剛開始入門可以一直修到證果，完全隨著你的心念在主導，氣息一進一出，都是無常法，它確實跟你的心結合在一起。如果生氣的時候，呼吸就會急促；如果心念進入昏沉狀態，呼吸就會模糊。自己隨時都要覺察，跑掉就知道心念跑掉。呼吸跟著你二十四小時，根本就沒有停過，縱使睡覺，它還是在呼吸，而且呼吸絕對是現在的、當下的，它不在過去、未來，是緣起法，隨著你的心念，它就在無常法當中。所以大家不管是在禪堂、吃飯、走路、大小便、洗澡、躺在床上，都

不要把你的呼吸丟掉。生病時要呼吸，不生病時也要呼吸，喜樂要呼吸，不喜樂也要呼吸，藉由呼吸可以檢查出你的喜樂、忿怒、生死。這樣的功夫是累積的，不是一蹴可成，要先奠定耐心、堅忍。如果你沒有這樣用過功，沒有多聞聖賢法、內正思惟，往後的日子那半個包子是不夠的。

我曾經聽過一個故事：有一個人患夢遊症，晚上就起來走路，有人形容那種走法是很危險的，即使腳踩在一點點的地方，他可以行動自如，走一走之後還會回到床上繼續睡覺，而且第二天問他，他不記得曾發生過什麼事。有一天，他半夜夢遊，結果踩了個空，從空隙掉下來，一摔之下受傷醒了。因為很痛，然後就一直生煩惱，覺得摔跤讓他這麼痛。有人就說摔跤叫業障，但禪師說：「這不叫業障，是生了煩惱以後才開始造業。」摔跤不是業障，因他沒有起惡念，不是故意的，這不叫業障；夢遊症也不是業障；他掉下去時沒有起惡心，沒有生煩惱，那是無記的狀態，不叫業障；他掉下來後一直生煩惱，而由煩惱又潤生更多的煩惱和業行，這才是業障。我們在修法的時候，時時刻刻都把自己的呼吸看得清楚，縱使它跑掉，不要再生不好的念頭，隨時回到「當下」用功，把一切看得很清楚，方向明確，反而是得道的因緣。所以不要吃了三個半包子，卻只說最後那半個才是吃飽的；回家千里的路，當然不捨跬步，別忘了每一步都是抵達家門口的那一步，到家，前面那些都是要累積的。





## ■ 用功

前幾天有幾位居士來問我，要怎麼用功？其中有畫家、書法家，還有會計師等等。他們參加過中國的禪法、南傳的修法，對佛學的涉獵很多，就是因為知道得太多，不知道怎麼用功。我問其中一位修過什麼法？他說他學習中國的禪法。他說：「師父，請您告訴我要怎麼修行？」剛好知客師送了茶來，我就跟他講：「我們喝茶。」其中有一位女居士，她說：「這是烏龍茶。」另外一位說：「不對，這好像還加了茉莉花香，很好喝。」就在又是茉莉花、烏龍茶、還有淡淡甜味地忙著分析起來。那一位參禪的從頭到尾都沒有說話，後來他還是問：「師父，請您告訴我要怎麼修行？」我就說：「我們喝茶。」拿起茶就喝，沒有分析熱的、冷的、香不香、甜不甜、好不好喝，或是這個茶跟昨天、明天喝的做千奇百樣的比較。不管是修止、修觀，還是要回到心的當下。接著那位居士繼續說：「我要怎麼觀我的真如和如來藏呢？」在他第三次問時，我說：「好，那我們喝茶。」把一壺茶通通喝光了，還是在喝茶。我們不論吃飯或呼吸，不是要先架構一個真如、如來藏、真心、一心不亂。你必須透過心的真實體驗，用心去看清楚，觀呼吸也是這樣，你可以從這個點用功，以後修觀時，也是從此處著手。

大家讀過《大般若經》嗎？整部《大般若經》在那裡？不在外面的世界，我的身心就是最大部的經，我必須把它讀一

讀。般若經很大部，要怎麼讀它？你必須了解它在說什麼？在此經中佛陀一開始還是去城裏托鉢乞食、回來、坐下、洗腳、吃飯、洗鉢、修行，始終自在安詳。但同樣是乞食吃飯，我們是千般苦惱，萬般造業，比來比去、比上比下、比你比我，一顆心不得安寧，卻說我好累，所以佛陀是我們的楷範，修行是最好的休息——讓身心安寧。托鉢、乞食、吃飯、行住坐臥都是在修戒定慧，佛法千千萬萬都離不開戒定慧，所以戒定慧要處理的是我們的生活，當下的身心。吃飯就安心地吃，用方法讓自己的焦慮、緊張可以安下來，不必讓它生起，你的心就安然接受這份托鉢回來的飯。吃飯時，這一口是這一口，那一口是那一口，還沒進來的不管它，這樣才能減少心干擾的次數。每一樣都要吃，但要讓自己吃得安心，不是那麼煩亂。把心作意放在與所緣接觸的當下，方法只有一個，而且自己隨時都在驗證這樣的東西，心就簡化、單純了。

中國禪宗祖師也是這樣，如果有人問佛法是什麼？要怎麼修行？例如趙州祖師，就會舉「喫茶去」，就是喝茶而已。活潑潑的生命在那裡？就是把心叫回來，活在當下，將它喚醒，儘管這是一剎那、一閃即過的安住領悟。當下經過的叫剎那定，而我們生命不就是剎那連接起來的嗎？所有這些要自己去體驗，而且知道什麼叫做修行，要有辦法把心叫回來，吃飯、走路、上廁所、喝水時也是一樣。就如喝水只要咕嚕就下去了，水不會自己主動跑

到肚子裏，嘴巴也不會喝水，是心在發號施令，而這就是用心之處。它不是靜態的分析，若一直分別冷的水、熱的水、甜的、鹹的、烏龍茶，還加糖、香料，非常繁雜的世界，不是我們修行所能掌握的。心引導動作，動作在引導心，彼此在習性中，又幻生「我」、「我的」色、「我的」心、「我的」感覺……，「我」的種種出現，如果不懂得當中的修法，有時修到外道去，都還不知道。

## ■ 自在

從前有位青龍祖師，他對《金剛經》很有研究，做了《金剛經》的註解，叫《青龍疏鈔》。那時中國南方的禪宗很興盛，參究的禪法是標舉「不立文字、教外別傳」，青龍祖師認為那是他們自己創造的魔說，所以他挑著經本要到中國的南方弘揚，去推廣《金剛經》的修行法以破那些魔子魔孫。到了江南，時間到了還是要吃飯，剛好看到一位老婆婆在賣點心，他說要吃點心。老婆婆問道：「我看你拿了不少東西，那些是什麼東西？」

青龍祖師答：「這是《金剛經》的註解。」

老婆婆好奇地問：「《金剛經》中說些什麼？」

青龍祖師答：「《金剛經》說：『應無所住而生其心。』』如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩。』」

老婆婆接著答：「《金剛經》裡應該還有『一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如

電，應作如是觀。』』過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。』你現在要點那一個心？你如果能夠回答出來，今天算我請客不要錢。」

「點心」，在這裡是一語雙關，已經不是吃飯、吃麵、吃點心的點心了，他是點眾人的心，是指參禪用功的話頭，在點我們的心，佛法常藉助舉手投足，用尋常的點滴和所有千經萬論的文字語言，無不在指引我們回家的路。不要掉入在吃什麼、不吃什麼的事相上，我們都了知過去心不可得，如果你現在想起來，那叫回憶，回憶已經永遠逝去；未來心不可得，因為還沒到來所以不可得；現在心念念流轉剎那不住，又如何可得。青龍祖師在一旁啞口無言，經論可以找很多的註解來解釋《金剛經》，但是三心了不可得是修行的體證，了悟自己在知解與體驗間有距離，於是就在店門口把《金剛經》的註解全都燒掉。說到這裡，我是引古德的公案來加強大家的知解，到此我也該燒掉閉口了。

《金剛經》在說什麼？稱摩訶般若，就是智慧，智慧在那裡？就是要「點心」，知道心在那裡。什麼叫智慧？你現在正在吃飯，一口口不會一直留在嘴巴，它是遷流的。從舀菜，放進鉢裏，開始咀嚼，吞下去，下一個動作……，這都是流動的，在這當中，你有沒有用功？吃仍是要自己安心，身心可以平穩，我們常說：「吃什麼補什麼。」因平常我們比較重視的是好吃、不好吃，我缺少什麼營養，一直在翻攪世間的需求。但煩惱的時候，連心在那裡都





不知道，這反而更沒有營養。佛法講理論也講踐行，理論是需要知道的，踐行是你發現了你的心在那裡，去體驗印證它，確實地如理作意，把心安在那裡，這就叫用功。言歸正傳，心在那裡？大家回到「點心」，吃飯是一堂很重要的功課，因這是活動的，你所接觸的東西都在流動中，而你的心念也在這裡不斷地湧現，千般萬般地攪。別人煮好了、弄好了，若你吃得還不安心，怎麼會吸收消化？這是一個層次，安心地吃飯，揣摩用功的心境，飯還是要吃得威儀如法，但方法要學對，這是另一個層次。當我領執事的時候，就想辦法照顧大家的健康；當我用心吃、接受供養的時候，如理作意法次法向，把我的心放在當下，這又是另一個層次。

修行是有方法的，而且是人人都可以修行的，不管是貧窮或富裕，吃好、吃壞，

都要讓自己的心境平穩、平衡、自在。有的人幾十天禪修下來，旁邊坐誰都不知道，吃飯時也是一樣，旁邊坐誰都不知道，連吃什麼菜都不用刻意知道，因為禪修的重點不是外在的一切。吃飯不要吃得那麼緊張，這只有自己觀照得到，而且跟自己的生命完全結合在一起。不是別人的事，某些東西或許可以推到別人身上，但是吃飯就要把它當成一門功課，每一次吃飯，就設法讓自己穩定下來。能安心地吃，就在展現整個《大般若經》與《金剛經》！我希望藉重這個典故，告訴大家怎樣讓身心能夠平穩、平衡、自在，這是可以培養的，出家人吃飯是很莊嚴的，因為在用功，不是只有趕快吃什麼、補什麼！這是真實地祥和、平穩自然的呈現。放下、自在，人，很需要這種修行！

## 93年度 菁松獎 得獎名單

### 【第一類】

第三名 釋堅衍 〈「三法印」與「法身四德」之交涉〉

### 【第二類】

獎項從缺

單純而認真，為當下這一念的覺知，留下修行的足跡

### 【對象】

香光尼眾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



## 94 年度 菁松獎徵文

菩提道上，點滴都將是生命中珍貴的因緣，唯有您能在時刻覺知中，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 94 年 5 月 10 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 白紙與磁片一併交寄。
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】

604 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](mailto:hkbi@gaya.org.tw)

# 與你同行，真好！

## ——《入菩薩行·安忍品》教學設計

香光尼衆佛學院教師 見諦法師



昔日 寂天說法  
於那爛陀寺 一鳴驚人  
今日 菩薩行法傳習  
在伽耶山中 光輝燦爛

### ■ 緣起

去年十二月佛學院教務長告訴見諦：「佛學英文課開不成，因為考慮整個學院學習狀況重點，因此希望您改開其他課程。」這個通告將見諦原先的計劃一下子粉碎了，見諦不但教材選好了，連上課的方式也設想好，甚至也早跟教務長談過，他也認為可行，沒想到世間就這麼無常。

當然見諦沒能說服心意已定的教務長，見諦便不得不在一個月之內準備開另一門課。原先還說開《入菩薩行》，最後彼此妥協，開其中的一品——〈安忍品〉。見諦十多年前讀過這部論，對於其中安忍這一品，前後也聽過達賴喇嘛講過兩次。雖然希望自己準備得充份一點，再跟同學一起研討，而在這般倉促的情形下只好降低標準，以跟同學同步學習的態度開課，這便是這門課開設的經過。

### ■ 課程簡介

#### 〔課程性質〕

在《入菩薩行·安忍品》中，寂天菩薩用一百三十四個偈頌勸人如何修習安忍。調伏瞋心是修行人重要的課題，因為瞋恨會波及他人，給自己帶來今生和後世的痛苦。

本品首先說明瞋恨過失和安忍功德，之後闡述安忍的修習。寂天菩薩先分析出瞋恨的原因是欲望受挫，然後，一一說明三種忍。他提出的立場是：若因身心、親友、名利受損或仇敵獲樂而瞋恨是不合理的，並提出下列幾個主要理由。一、在安住苦忍方面是：苦是解脫因、習苦則不難、忍苦有益；二、在諦察法忍方面是：緣生性空，諸法無我；三、在耐怨害忍方面是：慈悲為懷、如理除瞋因、反求諸己。從正面排除瞋恨的原因之後，寂天又進一步從反面肯定：一、仇敵是逆增上緣，是修安忍的主因；二、仇敵

等同佛，是殊勝的福田，能生廣大福德。由此勸勉我們不但不要瞋恨仇敵，反而更應該加倍寬恕愛護。

整體說來，本品可以說是修安忍的最佳心理輔導。(註一)

### 〔課程對象〕

這門課總共二個學分，上課時數約四十三小時。開設的對象原是藏二的學生，後來佛學院以機會難得為由，要求藏三、專一、專二的學生選修此課，因此幾乎學院大部分的學生一下子成為同班同學。這種成員的組合倒是挺好的，因為不同年齡，不同背景，不同心境在學習上能增添一份多元的生力。

### 〔課程目標〕

- (一) 了解本論的綱要。
- (二) 認識發菩提心的方法。
- (三) 認識本論第六〈安忍品〉的理論架構。
- (四) 學習以本品提供的理則分析個人修學生活的經驗。

### 〔教材選擇〕

#### ◎主要教材

- (一) 達賴喇嘛著；周和君譯。《平心靜氣》。《新心靈叢書·25》。台北市：遠流，2000年。
- (二) 以中英對照方式，呈顯本論第六〈安忍品〉的偈頌：
  1. 梵本英譯與藏本英譯對照版：

Wallace, V. & Wallace, B. (Trans.), "The Perfection of Patience,"  
*A Guide to the Bodhisattva way of life*, Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1997, pp.61-76.
  2. 藏本漢譯版：

寂天造；如石法師譯。《入菩薩行》。高雄市：諦聽文化，1998年。
- (三) 本品的科判(註二)整理參考：
  1. 陳玉蛟著。《入菩薩行導論》。台北縣：藏海，1992年。
  2. 寂天著；陳玉蛟編注。《入菩薩行譯注》。台北縣：藏海，1992年。

## ◎輔助教材

1. 釋如石著。《入菩薩行衍義》。高雄市：諦聽文化，1997年。
2. 無著賢論師著；釋明性譯。《入菩薩行論：善解義海》。台南市：湛然寺，1996年。
3. 大堪布貢噶旺秋仁波切講述；張惠娟譯。《入菩薩行論》。台北市：中華民國正法源學佛會，2001年。
4. Geshe Kelsang Gyatso, *Meaningful to behold: A commentary to Shantideva's Guide to the bodhisattva's way of life*, (3rd ed.) London: Tharpa Publications, 1989.

## ■ 課程實施概況

### 〔教學進度〕

課程主題	教學內容	時數(小時)
景況教學	· 教學大綱介紹 · 認識同學	2.5
《平心靜氣》 深入導讀	· 介紹寂天菩薩 · 《平心靜氣》前言及英譯者導讀 · 說明菩提心的重要及修法	5.5
	· 介紹達賴喇嘛的一生 · 說明七支供養法	3
	· 第一章 憤怒與瞋恨	7.5
	· 第二章 人生的苦難品質	8
	· 第三章 調伏心性	7
	· 第四章 認清傷害的來源	4
〈安忍品〉偈頌釋文	· 解說偈文 64-134 頌	2.5
考試	· 考科判 · 結語與學生回饋	3

## 〔學生作業〕

- (一) 修本課期間每日讀偈頌二遍，最好能背起來。
- (二) 將本品偈頌抄寫在資料卡上，一來方便背誦，二者可於背面寫下每日思惟後的心得。
- (三) 背誦默寫〈安忍品〉科判。
- (四) 任選下面一個主題撰寫一篇文章，長度不限，但說理要明晰。
  1. 闡述瞋心的過患（從自他的經驗中）。
  2. 闡述忍辱的功德（舉現實為例說明）。
  3. 運用本品提到的理則分析自己某個平心靜氣的經驗。

## 〔評分方法〕

上述四項作業各佔百分之廿五。

## 〔教學評鑑〕

為檢核本課程的實施成效，特別設計「入菩薩行課程評鑑表」。評鑑項度分為：課程與個人修學的相關程度、指定作業對個人的幫助程度、課程進行速度滿意度、對教學者解說滿意度、往後個人主動研讀本論及其他各品之可能性，和若再開同一課程，希望見到的改變等多元考量評鑑。

## 〔教學活動概況與檢討〕

在課堂上，大家研讀的是《平心靜氣》這本書，因為這書是達賴喇嘛於一九九三年在美國所講解本品的記錄。至於偈頌，同學除了每次課堂上大家一同唸一遍，在修本課期間各自每日讀誦兩遍之外，還得自己親手將每個偈頌謄寫在資料卡上，並把自己在學習該頌時的心得寫在卡片後面，這是修此課程的一個要求。

為了不讓佛學的研讀流於一般學問式的教學，本科上課的方式本來想採用傳統講經的作法，說法者與聽法者都盤坐，講課的前後有開經、靜坐與回向等儀式。後來由於場地及設備的關係，學生盤腿聽課一項無法按原計劃要求，因為上課的地點是個大教室，每個學生有各自的桌椅，盤不盤腿聽課端看個人決定。如果能席地而坐，那麼盤坐的功夫也能多少磨出來。不過往好處看，其他所有的要求如上課前必然皈依三寶，發菩提心

及修七支供養；課程結束回向(註三)前，大家靜坐幾分鐘，甚至連見諦從頭至尾盤坐著陪同學一起讀書，一起咀嚼書中的義理都做到了。雖然事情永遠可以更好，見諦以為能夠做到這般地步也應感到慶幸。

如上文提到的，在課堂上，我們使用的是《平心靜氣》這本書，在研讀此書之前，見諦補充的資料包括本論的綱要、本論的作者、本論出現的緣起、《平心靜氣》的作者達賴喇嘛及譯者格西金巴。透過這些資料來激勵學生，讓大家看到古德乃至當今的大德是如何修學佛法，如何把佛法弘傳給大眾及後人，同時也讓學生知覺到自己應如何在修學道上見賢思齊。至於讀這本書的方式則相當平凡，大家先把書本標出段落，之後，則每個同學輪流朗讀幾段，讀完之後，見諦或重述其要點，或補充說明，或發揮其中某些義理。雖然書本文字並不難，每個人自己都可以看得懂，可是因為是翻譯的作品，有些文字似乎隔了一層，因此用佛法的概念或名相重講一次，還是有必要的。因為這樣，上課的速度總無法依原來的計劃那麼快，所以在課程尾聲，當本書註定讀不完時，我們改變了方式，直接讀偈頌，見諦則依著偈頌講解或補充說明。不論如何，本品算是從頭到尾修完了！另外，同學必須將本品的科判背下來，以熟悉其理論架構之全貌。

除了課堂的教學和三個學習活動——讀誦，書寫，背科判——佔考核成績的四分之三，因此絕大部分的成績操縱在學生本人。

關於第四項學習活動也有值得一提的地方，那便是學生修學本課第四個作業。學生被要求撰寫一篇文章，長度不限，不過其主題必須是以下三題中任選其一。這三題分別是：(一)闡述瞋心的過患（從自他的經驗中）；(二)闡述忍辱的功德（舉現實為例說明）；(三)運用本品提到的理則分析自己某個平心靜氣的經驗。這個作業幫助學生把所學的拿來整理自己的經驗，透過這項內在對話，學生可以明白自己心念在轉變中出現了什麼問題，這個問題應如何運用本品所說的道理予以對治及調整。前三個學習活動雖然看起只是口耳間的功夫，不算有什麼深度，不過由於每日都薰習，多少在學生的腦海裡引進了不少相當清淨的法。當學生在分析自己的修行經驗時，這些法便發揮了效用，不論是瞋恚過患的分析，不論是忍辱功德的分析，還是記錄自己某個調伏瞋心的經驗，本品的內容提供了不少結構性的思惟，同學也能依著這結構在自己的修道生活中找到相印證的經驗。學生在思想上、覺照上的開拓是修學本課最終目的，相信透過這些作業多少會有幫助。

這個作業帶給見諦的挑戰最大，因為學生的各種缺點突然間都在他們的寫作中曝露出來，要幫助他們修正這些缺點，似乎不是一門課、一個老師的事情，它是整個僧伽教育的要點，必須每個關心的人共同努力，站在各自的崗位，發揮各自把關的功用，讓學

生每通過一關便消除一些缺點，增長一些功德。教育所以是百年之事，便是因為其中要下的功夫太多的緣故吧！見諦當然也爲了這項作業給自己帶來了莫大的考驗，也因為修這門課的人多，在面對這些考驗時感到很吃力，不過想想自己在受教的歷程中，受過多少老師嘔心瀝血的栽培，現在也該是回饋的時候，便把學生當作自己，不論成果如何，算是很認真地在他們的作業中發揮了自己把關的責任，其成果可由各自的作業當中看出來。當然看得最明白的恐怕是學生本人，因為他們才知道前後之間自己的作品發生了什麼變化。如果還有機會重教這門課，見諦以爲學生人數要加以限制才能得到比較理想的教學效果。

## ■ 結語

記得有一回聽達賴喇嘛的演講，負責引介達賴喇嘛的是位南非的主教，他本人也是個諾貝爾和平獎得主。他說了一句令人印象深刻的話：「我們多麼慶幸當我們身爲人的時候，有您達賴喇嘛同行。」在修道的歷程中，尤其對於出家修道的人，我們每個人都 在學習作眾生的好朋友。這次的教學也感謝這麼多的人與我見諦作好朋友，與我同行， 給了自己難得的機會再一次學習這美妙的佛法。

我發現造成心理不快樂的來源，  
一個是阻撓我所想要做的事情，  
還有強迫我去做我不願意的事，  
於是內心生瞋恨然後毀滅自我。

~《平心靜氣》頁 62

如果事情能有補救之道，  
那又何必對這事情生氣？  
如果已無對治挽救機會，  
那麼徒然不悅又有何用？

~《平心靜氣》頁 76

諸佛因眾生幸福安樂而喜悅，  
諸佛亦因眾生受傷害而憂傷。  
因此取悅眾生就是讓諸佛快樂，  
而傷害眾生亦即傷害諸佛。

~《平心靜氣》頁 244

註釋：

註一：參見 陳玉蛟著，《入菩薩行導論》(台北縣：藏海，1992年)，頁27。

註二：

寂天著；如石法師譯，《入菩薩行》，頁61-80。 寂天著；陳玉蛟譯注，《入菩薩行譯注》，頁77-106。 陳玉蛟著，《入菩薩行導論》，頁27-30。		偈頌 編號						
《入菩薩行·安忍品》科判								
香光尼眾佛學院整理								
一、 思惟 瞋過 及忍 德	(一)隱含之過患	1-2						
	(二)現見之過患	3 4-5 5-6 6						
二、 修 習 安 忍 之 法	1.生瞋之因	7						
	2.勸息瞋因	8						
	3.除瞋方法	(1)不應不喜	9					
		(2)不應不喜之因	10					
	(一)除 瞋 因	(1)瞋境差別		11				
		4.細 究 瞋 因 全 力 斷	I 遮 除 因 害 我 而 生 之 瞋	(I) 應 忍 身 苦	i 修安住苦忍	(i) 思惟苦是解脫因	12-13	
					ii 修諦察法忍	(ii) 思惟習苦成自然	14-18	
						(iii) 忍苦斷惑之利	A 瞋與瞋者非自主	19-21
							B 破瞋有自主因	(A)破數論之主、我
						(B)破勝論之常我		27-28
						(C)知如幻而息瞋	29-30	
			iii 修耐怨害忍	(ii) 結義	31			
				(ii) 慈悲為懷	32			
			(II) 應忍譏毀之苦		33-34			
			II 消除因親友受害而生之瞋		(i) 慈悲為懷	35-38		
					(ii) 如理除瞋因	39-42		
					(iii) 遇害思己過	43-49		
				A 本義	50-51			
				B 斷諍	52-64			
		III 消除因敵獲喜而生之瞋		(I) 諍察法忍	65-69			
		(II) 思忍利益	70-75					
		(I) 喜敵獲讚	76					
		(II) 喜敵得樂	77-80					
		(III) 斷不忍敵獲利之心	i 思敵獲利乃己初衷					
			ii 思敵獲利不關己					
			iii 思惟己過					
			81-83					
			84					
			85-86					
			87-89					
			90-92					
			93-97					
			98-101					
			102-103					
			104-105					
			106-111					
			112-118					
			119-126					
(二)念 忍 功 德	1.略說		127					
	2.喻明		128-132					
	3.功德		133-134					

註三：

### 皈依發心

諸佛正法衆中尊 直至菩提我皈依 我以所行施等善 為利有情願成佛

### 菩薩戒(發心、行心)

我趨皈依於三寶 一一懺悔所造罪 隨喜有情諸善業 內心記取佛菩提  
我於佛法衆中尊 直至菩提趨皈依 為能成就自他利 我要生起菩提心  
願我生起殊勝菩提心 然後接待一切衆生客  
修習殊勝悅意菩提行 為利衆生成就佛果位

### 受願心文

希願度脫有情心 諸佛正法與僧伽 直至圓滿菩提前 我於汝等恆皈依  
具足慈悲與智慧 為利有情我精進 今於佛前誠敬住 發起無上菩提心  
乃至有虛空 以及衆生住 願吾住世間 盡除衆生苦

### 七支供養

所有十方世界中 三世一切人師子 我以清淨身語意 一切遍禮盡無餘  
普賢行願威神力 普現一切如來前 一身復現剎塵身 一一遍禮剎塵佛  
於一塵中塵數佛 各處菩薩衆會中 無盡法界塵亦然 深信諸佛皆充滿  
各以一切音聲海 普出無盡妙言辭 盡於未來一切劫 讚佛甚深功德海  
以諸最勝妙華鬘 伎樂塗香及傘蓋 如是最勝莊嚴具 我以供養諸如來  
最勝衣服最勝香 末香燒香與燈燭 一一皆如妙高聚 我悉供養諸如來  
我以廣大勝解心 深信一切三世佛 悉以普賢行願力 普遍供養諸如來  
我昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡 從身語意之所生 一切我今皆懺悔  
十方一切諸衆生 二乘有學及無學 一切如來與菩薩 所有功德皆隨喜  
十方所有世間燈 最初成就菩提者 我今一切皆勸請 轉於無上妙法輪  
諸佛若欲示涅槃 我悉至誠而勸請 唯願久住剎塵劫 利樂一切諸衆生  
所有禮讚供養福 請佛住世轉法輪 隨喜懺悔諸善根 回向衆生及佛道

### 回向文

願以此功德 莊嚴佛淨土 上報四重恩 下濟三途苦  
若有見聞者 悉發菩提心 盡此一報身 同生極樂國



# 安忍修行風雨路

## ——《入菩薩行·安忍品》學生分享



當初，是誰？明明白白地訴說菩薩的修為，

如今，是誰？教導著我——愛、慈悲與容忍，

原來是您，幸好有您，感謝有您。

### 迷路的愚童

#### 愚童

在修行路上，許多時候有如瞎子一般，自己困住自己仍不自知，還以為：事情就是這樣啊！於是怪東怪西，怪這怪那，但絕不說自己錯了，因為都是別人害的。往往要等到全身瘀青、傷痕累累後，才感到應仔細想想到底是怎麼一回事？

其實我並不真誠對自己，也不夠愛護自己，甚至偶爾還捉弄自己。由於害怕，由於恐懼，我用許許多多的面具來保護自己。面具是用堅硬的自尊及強烈的我執創造而成。

面具之一便是瞋怒，我用它來武裝自己。當人挑戰我的看法或觀點時，我戴上它。當人出了狀況要我收拾善後時，我戴上它。當覺得受委屈或冤枉時，我戴上它。只要遇到不如意的情境，我就戴上它。若有人拿刀劍刺傷我，我更是即刻架起它來保護自己。當考驗太艱難自己無法堅持時，瞋怒便會如洶湧的波濤，一發不可收拾，驟然撲向周邊的人群。

爲了要保護自己，我一次又一次戴上面具，也一次又一次築起圍牆，在人我之間形成了一道堅固的鴻溝。但是，瞋怒卻讓自己變得愈來愈不快樂。頑固的我依然勉強自己對身外的事，保持不在意和不關心。於是愈來愈想遠離人群，遠離煩惱的根源，遠離不快樂的因。最後才發現，雖然自己想躲避，不想與瞋怒因緣見面，最終還是失敗。因為就算自己遠離了令我不開心的人與境，而自己所創造出來的面具本身就讓自己陷於不開心、不快樂的情緒裡。我必須遠離這種干擾人的情緒才行。

瞋火最先燒的是自己，傷的最重的也是自己，而陪伴傷痛復原的還是自己，因為病痛是無人可替代的。即使是最親的人，在傷痛發生的那一刻，他們只能在一旁束手無策，焦急觀望，因為病痛是無法替代的。要解決自己身上的傷痛與病苦，力量絕對來自於自己，其他都只是助緣。所以只要自己有堅定的決心要出離苦及苦的因，那麼遠離痛苦便有望。以信心、恆心與耐心對待自己，我相信走在離苦的路上，離解脫的目標便不遠了。

## 多一分包容少一分瞋意

修行

這學期，學習擔任組長，除了需要付出體力和心力，還面對了好心付出卻換回別人瞋恨與誤解的難堪。在執事責任的磨練中，深深感到自己的有限，不斷提醒自己：「這是個學習機會，自己應學習堪忍，不要再加深自我否定，也不要加深對人的畏懼。」我不斷提醒自己，修行要經過長期的磨練才能夠不被妄念所轉，不被他人的反應所左右，才能夠體證生命的清淨，實踐佛法的意涵！佛學院解門的考試雖然難，但是這個在領執中的修行課題，更是我長時間面對的考試，它比前者難得多！

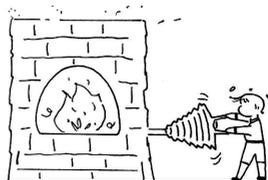
寂天菩薩說：「不欲吾與友，歷苦遭輕蔑，聞受粗鄙語，於敵則反是。樂因何其微，苦因極繁多，無苦無出離，故心應堅忍。」學長說：「不要因為介意某個人而毀掉了你的道心和道業。」在執事的帶領中，不管組員脾氣多麼兇惡，態度多麼不好，意見多麼繁雜，身為組長應該說的還是要說，應該教的還是要教，以後才不會有遺憾。同學說：「你平常面對的人太少，現在當組長是你很好的學習機會，學習面對不同的眾生，以後才有本錢面對更多的困難。」

雖然我心裡還是害怕，但還是勉強自己去面對組員，該說的說、該教的教。時間久了竟發現組員也慢慢在改變，組員在態度上比較不那麼強烈，對我所說的也多數接受了。「是因緣巧合吧？」我自問。

人生的因緣真是奇妙，雖然到目前為止，除了執事上該說的說、該教的教，自己對於比較脾氣大、比較滑溜的人，還是畏懼。自己從剛開始害怕而不敢說話，到現在提起心力面對事情，從中感受到自己在轉變，因緣也在轉變。這是一個很新的經驗。雖然還談不上自己有什麼忍辱功夫，但善知識和同學的提攜、策勵常常讓自己在生活中受用。

「人生不如意事十常八九」，如何面對人生的苦？如何在助人當中兼顧自己的道業？這些都需要時間的磨練。在面對人、事、物的當下，訓練覺知自己和他人的狀況。每個人的背景不同，反應當然也千差萬別。多一分包容和體諒的「善業」，少一分指責和瞋恨的「惡業」，提起正念，調伏自己的不正念，令它不生或減少。在不斷遷流的時間裡，在無限可能的「空性」中，每一個人轉出生命中止惡行善的「戒律」，轉出信心、歡喜、方便和希望，超越生命的苦迫，成就畢竟清涼。





某日，有位同學跑來說：「這位授課法師需要助教，但其他同學午前午後都需出坡，沒時間準備授課法師的東西；所以我就推薦你去擔任。這事你本來就應該做，因為全部的同學裡，只有你的時間最具彈性。」

「但我也有固定時段的出坡，並非完全彈性。」後來愈想愈不對，為什麼對方認定我應當做的？為什麼他認定我最有時間？而準備課堂器材等事，令我身心加倍地匆趕。

我再進一步思考，這本來應該由這位同學擔任，不是我，對如此的安排我認為不妥當，於是，內心的忿怒開始增長，開始升高。這時另一位法師出現，我帶著氣憤告訴他事情的經過，講得欲罷不能時，對方善意提醒了我自己忿怒的樣子，這一提醒頓時讓正在氣頭上的我，突然感到有點可笑。竟然爲了別人的一句話，而身陷瞋惱的大海中，不能自拔，苦惱不已。以上的經驗，讓我體會到瞋心的過患，現在將它歸爲下列數點：

（一）瞋心令人失去理智：當瞋心生起時，憤怒的氣燄令人失去理智，無法思考、判斷處事的方法，這顆心只有任著瞋火燃燒。當瞋惱生起時，整個心都停在令自己不滿的事情上，愈想就愈覺得對方不合理，這樣的心不能作任何如理的思惟。

（二）瞋心毀壞諸功德：瞋心很容易毀滅最初的善心。原本心想這是一個與眾生結緣的好機會，亦可從中培養捨心，不要做什麼事都以自我爲出發點，以自我的狀況作爲考量，但瞋心一起，善心就軟弱，眼前培福與藉事鍊心的好機會很可能就被破壞了。

（三）瞋怒之人令人厭惡畏懼：當我正氣憤不平地述說事情的始末，雖然聆聽者是位稍具善心的人，但我仍可感到對方的不歡喜。其實任何人都不要接觸正在發怒的人，包括我在內，大家都能閃避就閃避，不想遭到池魚之殃，也不想被捲入是非，引來各種不堪設想的後果。

（四）瞋心傷害自身：感覺身心猶如處於火燄當中，原本輕安的身心，體溫開始攀升，手臂微微地顫抖，喉嚨感到乾燥，心跳速度加快，講話急躁不清晰。瞋心一起，身心處於極度緊張不安，不知殺死多少細胞，瞋恨讓全身肌肉與器官都受到損害。

（五）瞋心遭來惡事：當瞋煩惱運作時，因爲無法寧靜，做事時做一忘三，手忙腳亂，出各種狀況；導致辦事的效率低落，弄到事倍功半是常有的事。

從這個生瞋怒心的經驗看來，不難發現瞋心對自他身心的直接傷害。瞋能摧毀一切善行，令不善心所隨之而生，因此造作諸多惡事，毀壞戒行，進而墮落三惡道受苦。瞋心運作時，無明便現起，修道者便難以照見諸法的實相，把惡見當作正見，顛倒正邪，是非不分，而堅持錯誤的見解。瞋心引導修行者走向黑暗與地獄，毀壞了所有修行的功德與資糧。爲了避免讓瞋心日後造成大患，引發不可收拾局面，奉勸行者對自己的心應要慎重守護，對自己身口的行爲要三思而行。

## 安忍功德殊勝行

見耘

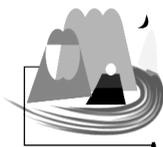
常聽人說，大寮是最容易起煩惱的地方，因為大寮的出坡最匆趕。必須在有限的時間裡，準時地供應齋食，每個人都非常忙碌、非常緊張。若是一個人的速度跟不上，便可能耽誤整組的運作。

這一回我擔任典座，名義上雖然是負責煮菜，但由於在大寮的經驗不足，所以很多事情我必須徵詢組長的意見。組長是個經驗豐富的法師，可惜這一群組員動作都不算快，甚至還有很多新手。爲了要教導、帶領我們這群人如期完成進度，組長最常說的話就是「動作要快！」有時自己覺得已經很快了，組長還是催，聽了心裡就煩起來。有時自己疏忽了，組長很直接告訴我，什麼事沒做好要再去做。雖然知道自己沒做好，但被人這樣指出時，心裏就有不舒服的感覺。

我的處理方式是先將事情做好，然後再處理情緒——冷靜地分析爲什麼自己會生起這樣的感覺？我不會跟組長辯解，也不會因不舒服而跟他駁嘴，總是先聽從他的話。這麼做，一方面是尊重並接納了他的意見，另一方面我們也不致於起衝突。我警惕自己：不要因一時的瞋心，而毀壞了未來彼此的關係。很多時候，我們習慣性地爲自己辯解，爲的是保護自己。我自問：「辯解對你有什麼好處呢？」答案往往是：「沒有！」關於煮菜的方式，我也會請問組長，如果他要我決定，我就自己想；如果他教我，雖然有時作法跟我以前學得不同，我還是會照著他的方法做，不堅持自己的意見。

當我把心回到修行上，與人相處時因「我的意見」而產生的執著就會降低。當我執著「我的意見」、「你的意見」時，瞋心就容易生起。瞋心若生起了，我便去分析別人的意見合不合理，如果合理，我就告訴自己：「放下！學習順從。」如果不合理，則告訴自己：「不值得爲此事生煩惱，應該把心放在正確的所緣上。」當瞋的感覺不再擴大，當對事件不再不停地回應時，我看到更多的功德。一者，心力不會過份浪費在愚癡的行爲上，可以把心帶回到正確的所緣上，將事情完成。再者，因爲放下了，往後與這個人相處，心中不會有罣礙，能很自在、很坦然。三者，從良好的互動中也更明白組長教導我的用心與要點。四者，從安忍中看到自己的習氣及需要改進的地方，能夠堅定決心去掉驕慢，並養成尊重他人的習慣。若能反覆地調伏瞋心，它發作的強度和後作力也會減弱。自己甚至可以知道，當念頭生起的時候，我就該恰當地處理，它便不致於擴大到將來做出令自己後悔的事。

在日常生活中，我學習運用課堂上學到的道理，漸漸地發現修忍辱的好處，我會繼續努力！我發現，安忍真的是修道上不可或缺的資糧，它能成就所有其他修道的功德。



# 與生命的真實相遇

編輯組

「演講法到底是什麼？」「怎麼演講才對？」這一回帶大家走一趟生命之旅，越過原野、河流、重山、海洋，與生命的真實相遇，尋求您心中的答案……

## ■ 緣滿

意象教學法，其中的一套設計是包含意識會談、研討法、演講法三個部分，作為宗教課程，它讓個人的信仰經過陶鍊而變得踏實、擺脫空讀教法不能消化的浮泛不切實際。前兩年學院已上過會談法及研討法，今年完成了演講法。香光尼眾佛學院於九十三學年度上學期，舉辦為期三天半的演講法研習營。由現任香光尼眾佛學院負責教學研發的見參法師擔任講師，九位畢業學長為助教法師，一起指導大家研習。大堂課程除由講師講述生命旅程的四個象徵（原野、河流、重山、海洋）、演講法的精神與原則、演講的製作說明外，還有同學們的演講練習以及助教法師帶領各類會談，有 Decor、靈性、經典、歌謠、時勢、詩詞及電影等七種會談。會談示範後，再由講師帶領大家回應並作方法的解析說明。

小組演練共分三小組，每組約十位同學及三位助教法師，在小組中是以五分鐘的短講練習開始，作為複習四層次（見《青松萌芽》第八期頁 31）的藝術對話方法之用，第二次才是正式的二十分鐘演講。每位學員都有機會輪流上台，學員練習後由同組的同學及助教法師講評及修改

建議。此次演講，以「山」為主題，所有助教法師與學員都以山為焦點，做為生命經驗的分享。

## ■ 生命之旅——原野、河流、重山、海洋

「演講法到底是什麼？」「怎麼演講才對？」一開始大家心中都有類似的疑問及忐忑不安。講師說：這個演講法的道理，還是與會談法和研討法一樣，都是用四層次的方法，讓生命與情境對話激發反思。至於演講內容，講師提出了生命之旅，以【奧秘的原野】、【意識的河流】、【關注的重山】及【寧靜的海洋】作為四個生命層面的象徵。【奧秘的原野】代表與生命的真實相遇，在相遇中，覺察到人的有限性、脆弱性，於是逐漸進入生命的中心；【意識的河流】是指人的自由意識，指出人對自己的生命有醒覺、創造、抉擇及負責任的自由；【關注的重山】指完成使命，成就個人終極關懷的任重道遠；【寧靜的海洋】則代表生命的成全，它來自生命的掙扎，而能如實在當下坦然承擔。這一個整體的生命旅程，用四個層面，來幫助我們把握生命的經驗，作真實的分享。經講師的講述，使參與者對演講

---

內容的意象有較清楚的輪廓。

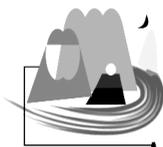
## ■ 走一趟山之旅

爲了消解大家的疑慮不安，講師在介紹演講法之前，爲大家舉了一個例子：在美國，雖不是裁縫師，卻也有辦法爲自己做出一套美麗的衣服，因爲他們有一套製作衣服的詳細步驟說明，讓每個人按圖索驥，就能做出一件自己能穿的衣服，大家只要跟著演講法的步驟一步一步來，每個人都可以上台演講。當然，方法還是四層次。所以在講師帶領下，大家共同訂出了這次的演講主題——山。緊接著，群策群力經營第一層次：「山，有什麼山？」任何與山有關的資料，藉著腦力激盪隨手拋出，很快就資料滿籬筐。接著再共同醞釀山的聯想、感受、反思；山的意義探索；山的啓示。終於在大堂課程中完成了演講法的基礎——64 格，而後面的其它步驟，也在各小組中一一進行，直到講稿完成。三天半的研習營課程，不管是小組演練或大堂示範，每個人都各自或隨同他人的演講走了一趟生命的山之旅。過程中，講師不斷地提示大家當下身心完全地投入，投入愈多收穫愈多，單純地讓自己融入演講中，與不同的生命相遇，藉由他人的演講，進入自己的意識流中，猶如巨石入水，衝激盪漾，然後轉變了個人的操作意象，轉變行爲，這就達到了演講法的教

學目的。結束後，參與者都得到了意想不到的收穫：「原來演講可以讓人走入生命的深層，講一講，更了解自己，聽一聽，更了解他人！」「發現每個人的差異，讓自己更包容他人。」「演講是生命的獨白，自然講就是，沒什麼好擔心的。」「藉演講分享生命、分享佛法、啓發自己、激發他人、功德無量！」

## ■ 再與山相遇

爲什麼要學意象教學法？爲什麼要研習演講法？聽院長述說演講法的緣起：「因爲這個方法可以同時教育別人與教育自己。我們需要有教學的方法來引導居士，告訴他們什麼是佛法？我們常說佛法很好，好在那裡？我又怎麼跟他人分享其中的好處？這個教學法重點在藉由每個人生命體驗的分享，去感動他人的生命，產生共鳴。」接下來，我們可以在〈演講法介紹〉的單元裡，了解演講法的原理、精神及製作的步驟，並附上〈意象教育〉全文。爲了讓大家更瞭解這個演講法，選用了三篇同學的演講與一篇示範演說作爲演講法的實例，從不同的角度分享個人生命中與山相遇的悸動與省思。而三天半的密集演講法研習營對學員產生什麼影響？請您閱覽三天半研習營的心得總分享〈聽聽大家心海的聲音〉，或許會觸動您的心也想走一趟山之旅，與生命的真實相遇！



# 走過從前

院長悟因法師於演講法研習營開示

編輯組整理

「我們常常說佛法很好、好在那裡呢？我又怎麼跟他人分享其中的好處？這個教學法重點在於藉由每個人生命體驗的分享，去感動他人的生命，產生共鳴。」

## ■ 前言

演講法是教學法課程中的一個方法。在營活動一開始，我想以「走過從前」來回顧教學法課程的引進，帶領大家一起走過這段歷史。

## ■ 堅持教學研發

記得在我出家二十多年後，大約民國七十五年左右，我第一次與幾位法師去參加洪健全文教基金會舉辦的激勵營，之後陸續有法師去學習這套方法。回想當初要踏出這一步是非常的困難，不僅學費很貴，還要面對學員們所提出的一些尖銳問題，例如，他們問我：「師父，法師可以看老夫子漫畫嗎？同性戀者可以出家嗎？」等等，問題都很尖銳，很難直接回答，學習過程是很煎熬的。除此之外，出家人要像一般人穿梭在飯店裡參與營活動，我內心是掙扎與不自在的。但我堅持要引進這個教學法，為什麼呢？

這個教學法，是基督教在西方訓練神職人員的方法。這方法包括人與人之間的互動，生命體驗分享的過程，人對客觀情境產生的反應，感受後的詮釋，詮釋後的

抉擇、踐行，它融合知、情、意在其中。其實這些在佛法和禪修中也都有，它所關懷、討論的就是人的問題，所以我對此教學法是肯定的。因為這個方法可以教自己，同時也可以教別人。在弘法上，我們需要教學的方法來引導居士，告訴他們什麼是佛法？

## ■ 橄欖子的故事

這個教學法重點是在每個人生命經驗的分享。記得當時參加活動時，我坐在下面聽別人分享生命的故事，後來我也說了一個「橄欖子的故事」。大家都知道橄欖子的殼很硬，現在市面上刻有羅漢像的佛珠有的是用橄欖子作的。橄欖子是我小時候的玩具，那時我常常把它藏在床底下，要玩的時候就拿出來。有一天，我爬到床底下，打開盒子數了數，發現我的橄欖子少了一顆，就跑去數弟弟的橄欖子，發現他的橄欖子多了。他偷了我的橄欖子，我非常生氣，於是打了他一巴掌，他哇哇大哭，跑去跟媽媽說：「姐姐打我。」媽媽說：「姐姐怎麼可以欺負弟弟！」我說：「偷東西是不對的，該打！」媽媽說：

---

「姐姐應該讓弟弟！」所以媽媽打了我，我哭著去跟爸爸告狀，我說：「偷東西是不對的。」媽媽說：「姊姊怎麼可以不讓弟弟。」於是爸爸跑去罵媽媽：「你怎麼那麼不明理，小孩子偷東西怎麼可以不教呢？」結果兩個人就大吵了起來，我反而楞在一旁，看他們吵來吵去。

## ■ 看到不同的思考

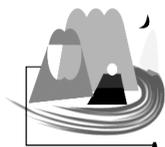
當我分享這個故事時，每個人都哈哈大笑。後來這個故事被所有參與課程者流傳著，大家都知道悟師父的橄欖子。故事裡，有幾個角度：我打弟弟，說偷東西不對；媽媽打我，說姐姐應該讓弟弟；爸爸跟媽媽吵，說孩子應該要教導。每一個角度都可能是一個真理，那麼這故事就呈現了豐富的意義，它說出了思想的多元性。每個人對生命的體驗不同，便會從不同的立場來看待事情：姊姊從道德的立場，媽媽從倫理要求，爸爸從教育的角度；因而出現認知、思考、言語、行為、價值及經驗的多元性。從參與這樣的課程中，我學習如何看待別人，了解別人又如何看待我？這是一種完全開放的教學法，每個人可以自由表達觀點，並傾聽別人，不作任何價值判斷。來自不同背景的每個人，有年輕人、老人，有城市人、鄉村人，對生老病死與人生的境遇體會不同，參與其中，可以讓對話談得很深、且很豐

富，這是一種生命體驗的交流分享，提昇心靈的成長。

最近新聞報導，美國要求我國出兵伊拉克，居士問我，佛教如何看待這件事？佛教主張和平，而且目前社會上大多數的意見也不認為該出兵。若要出兵，就叫別人的兒子去吧。但這也很矛盾，我們不總希望美國艦艇來台灣海峽繞一繞，保護我們嗎？難道美國人不擔心自己兒子的安危嗎？所以一件議題，不同的看法必然存在，我們要能允許別人提出不同的看法，也要能接受別人與我們的不同，這就是教學法要學的。

## ■ 珍惜學習因緣

對於這次教學法的研習營，大家要認真學習，眼耳鼻舌身意六根都要用上。對不同教法要學著了解與接受，無論大堂的分享或小組的演練都要認真學習，這是立體的全面學習，要靜下心來學，每個演講就代表了那個人的內涵。如果大家聽得懂就跟著走，聽不懂就要多練習，不要因為自覺內涵不夠，不願意表達，就想放棄學習機會，等待以後再學。這個教學法是一種多向的溝通，可深入探討問題，也希望藉這教學法大家對佛教的理論更加了解。謝謝大家耐心地與我一起「走過從前」。希望大家好好利用這三天半的時間，珍惜這一次的學習因緣。



# 演講法介紹——意象教學法系列

演講法研習營講師 見參法師指導

## ■ 「演講法」是什麼

在系列的意象教學法中，演講法置於第二階段。首先是會談法的課前暖身；演講法其次，提示單元主題的中心思想，作深廣格局的鋪排，激盪參與者的省思；最後是研討法，選擇好文章，作深入的探討對話，引發個人生命經驗的交流分享，達到心靈成長的目的地。這三個方法呈現的方式表面看來不同，實際上基本精神與運作全然一樣，都是運用四層次的藝術對話方法，從客觀資料的廣收集納，到主觀的反思探索抉擇，終而醞釀出個體的心靈結晶。

演講法看似個人獨自運作，實際上，仍是按照四層次的步驟，由大家腦力激盪，集思廣益，醞釀成演講的內容結構，個人據此，再依循設計途徑作出各自的講稿。在整個過程中，開拓了個人的視野，增加思考層面，深化廣化反思的內涵，所以最終雖是個人的演講，實際上卻是群策群力的醞釀展現。

## ■ 如何準備演講

- 一. **理知目標**：了解並實際操作準備演講之程序。
- 二. **實存目標**：使學生體驗新方法(歸納法)的應用，並對直覺法有實際的體會。
- 三. **思考依據**：(一) 實際步驟解說與演練。  
(二) 歸納法的思考方式。
- 四. **教學流程**：(一) 說明。  
(二) 給題目演練。  
(三) 上台演說。  
(四) 演練時心得分享。  
(五) 發問。
- 五. **內容綱要展現與問題設計**：
  - (一) **前言**：演講是為研討鋪陳，不是很多知識的傳播，是生命獨白。  
演講分二部份：1.準備。 2.演講(出場)。

---

## （二）演講準備：

### 1. 意義與目的：

不是智能練習，不在於提高學術水準，也不是年終的檢討報告，不在打擊對手、它純然彰顯生命的經驗，提出人性的掙扎與可能，並邀請參與者共同探討生命的真實與抉擇。生命在相遇中，互動依存，有高潮、有平淡。演講在提出生命的問題，它沒有答案，但在參與現實的每一時刻中，自然顯出意義。人在掙扎中，逐漸自覺，生命是要深讀的。

### 2. 組織原則：

準備演講要理性與感性兼顧，一方面以感性直觀，再透過理性做條理的安排，以理性分析各個層面，但生命的事實經常是不能解析的，個體的經驗很重要，所以理性和感性要維持平衡。這是整體性立體的全面思考與關注，擺脫「二分法」、「切割法」的偏頗看事態度，讓人恢復成「完整的人」。不物化、不邊化，是相對的融合與統一，如此方能切合實際，雖不是專家，但是有生命的體驗。主題愈掌握本質，愈能連貫事物。演講全稿四大段，各分出四中段，再分出四小點。掌握生命的整體性，但又不忽略局部，彼此緊密連貫，紮根於人性，指出生命的關聯，幫助心靈成長，而不作理性的探討。成果的展現，則如戲劇。

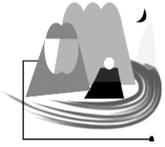
### 3. 實例說明：

演講中需要引用實例，每個人自身就有很好的例子，在反思中不免迫使自己不斷面對本身的生命景況，客觀去看處境，這樣一來，除了加深對意象教學方法的理解，同時還有助於處理所面對的問題。此外，可以採用其他資料充實：古典的例子，取自歷史、經書、人文等；近代的，可採用經歷、文藝、社會、科技等實例。選擇不同的質與量，穿插演講中，活化內容。這需要在平常收集，以免臨時急求無門。

最主要的幾個例子可以著重，甚至要詳細地講出細節，其他的可以一言帶過。寧可有好例子，不要有四個平板例子，每個例子針對一點，不要二點，所有的例子都針對主題。而諸行無常，隨時要有新的生命體驗，以免所言刻板僵化。

### 4. 製作步驟：

1) 準備演講須用的表格共十三張，每張都有編號，但限於篇幅，不再一一附上，範例可參考《覺樹人華：香光尼眾佛學院成立十二週年專刊》，頁 82—91。簡要說明如下：



編號	名稱	內容	用途	備註
P0	演講大意	<ul style="list-style-type: none"> <li>本篇演講題目、主旨、大意、例子及意象。</li> </ul>	上台時所帶的紙	生命四大層次： 客：客觀實體描繪 主：主觀反思感受 意：生命意義詮釋 存：存在景況抉擇  P.S.分類依據原則： 1. 客、主、意、存 2. 整體→特殊 大 → 小 上 → 下
P1	各段中心思想	<ul style="list-style-type: none"> <li>含本篇中心思想，及各段要義、例子、意象。</li> </ul>		
P2	64 格原始資料表	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活體驗及洞察思考別人的成果、腦力激盪而成。</li> </ul>	草稿	
P3	4×4×4 演講綱目表	<ul style="list-style-type: none"> <li>由 P2 的 64 格→每 4 格 11 組共 16 組。</li> <li>16 組→每 4 組歸納 1 大組。</li> <li>依“客主意存”填入 P3 表格。</li> </ul>	草稿	
P4a(客) P5a(主) P6a(意) P7a(存)	各段內容、要義	<ul style="list-style-type: none"> <li>第一～四段內容、要義。</li> <li>將 P3 最後所歸納的四大段分為客主意存，依序放到 P4a、P5a、P6a、P7a，並將每一標題以一完整句子來表達。</li> </ul>	草稿	
P4b(客) P5b(主) P6b(意) P7b(存)	各段中心思想	<ul style="list-style-type: none"> <li>第一～四段中心思想。</li> <li>將 P4a、P5a、P6a、P7a 擬好之句子填入 P4b、P5b、P6b、P7b，成為各段落要義、例子及意象。</li> </ul>		
P8	例子	<ul style="list-style-type: none"> <li>可於平常生活或閱讀時收集。</li> </ul>		

2) 設計基本上是使用歸納法，依三個步驟進行，略說如下：

(i) 建立演講綱目：從 P2 的 64 格表開始，依照演講課程的主題搜集資料，隨搜隨記，直到填滿所有空格為止，然後加以歸納、分類，依照「四層次」的順序修正、排列成為 P3 的 4×4×4 表，加上中標題、大標題，於是全篇演講的綱目完成。

---

(ii) 確立演講內容：取 4x4x4 表的演講綱目，依序填寫 P4、5、6、7 表。這四表依次是一、二、三、四各段，依綱目寫成內容、要義、中心思想，每段有 a、b 二頁，一共八頁。a 頁的作用在使 P2 的每一個原始資料成為可以清楚完整表達的一個概念或一件事；b 頁是將 a 頁的各點資料，綜合成簡單幾句話，表現那一段的核心要義，加上一些例子與意象而成。這部分是屬於詳細的內容設計。

(iii) 突顯中心思想：填寫 P1 表，是從 P4b、5b、6b、7b 各段整理核心要義分別填進，再濃縮到二、三語，成為各段的核心要旨，然後根據這要旨發展出 P0 表的全篇演講大意，教案至此即告完成。經過這一設計歷程，可以迅速有效地建立演講綱目，並且逐步使各瑣碎模糊的想法漸形清晰，邏輯合理，中心思想突顯。

## ■ 意象教育

此次研習營所研習的演講法是意象教學法之一，為了讓學習者了解何謂意象教育，下文對意象教育作一番介紹：

### 1. 人的整理

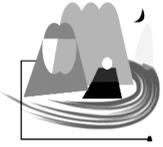
把紛亂理出秩序，是人的癖好。人們在海洋上加上經緯線，把大平原畫成交錯的田野，他把心靈內在的運作命名為「本我、自我和超我」，以數學程式來描寫銀河的奧秘。人為自己建構了一幅宇宙的圖像，然後根據這幅圖像來做日常的決定。

### 2. 操作意象

這幅圖像或 Kenneth Boulding 稱之為「意象」，是由人們每日操作的很多、較小意象所構成的。這些較小意象在他每天對所處環境反應作決定時不斷改變。這些意象填滿了他對某事概念與實際情況的差距。他雖然對他的概念有清楚的輪廓，但對於他所據以操作的意象卻很少自覺。意象教育的工作是要處理這些基本的操作意象，而不是只處理概念或資訊。

### 3. 改變意象

由 Ecumenical Institute 所發展出來的意象教育，是一種過程，經由這種過



程故意把訊息導到一個人的意象中，以便使意象有改變的機會。訊息——人所接收到的、概念及資料——對意象可能產生不同的作用。第一，訊息可能會「通過」意象，使意象絲毫不為所動，正如人對戶外的車聲充耳不聞。第二，它可能給意象增加新資料，但對意象仍沒有影響，正如人在知道他很冷之後得知正確的氣溫是華氏 25 度。或者，第三，訊息可能與目前的意象衝突，被抗拒，除非訊息強得足以穿透這個抗拒，在這種情況下，教育——一種革命性的意象改變就產生了。例如，某人可能接到訊息：他所仰慕的朋友是個賊，他拒絕相信。但是，如果有足夠來自不同來源的類似訊息，他便會開始懷疑，直到最後改變對朋友的意象。

#### 4. 預想、假定

意象教育有一些基本的假定，首先，每人皆根據意象而操作。第二，這些意象決定他的行為。第三，這些意象在訊息衝激致使他以前的意象被懷疑之後，經由個人的決定，是可以改變的。第四，老師可以看出學生所據以運作的意象。意象教育家創造訊息，以便使他的意象有機會改變。然而，改變最終要看學生的決定而定，老師無法強迫改變意象，老師只能發送訊息。由於學生的意象最終無法由老師所控制，老師便著手建構他所認為的學生理想改變的模型。

#### 5. 偉大的意象

既然決定行為的是意象而非概念，意象教育在促使意象改變的功用中改變了行為。研究已經證實，美國黑人貧民區的困難問題在於自貶，或者說是受害者的意象。第五都市計劃要在每個參與者身上所創造的就是一種適當且偉大的意象，是要讓每個人知道，在歷史上他是獨一無二的、不可重複的人，當他在特別處境的合理限度內運作時，他有創造自己命運的可能。

#### 6. 新意象需要新決定

意象教育明白人是一個整體，它經由自覺與訊息的刻意使用，企圖改變那個整體，即使在學齡前的學生，由於有痛苦、不安、歡樂、焦慮等，這些人生免不了的現象，他們已經完全參與生命了。他們並不是在學校歇下來觀察人生。相反地，他們無時無刻不在參與。在第五都市學前學校所使用的歌曲、儀式及短時課

---

程，就是創造偉大意象及決定能力的訊息的例子。「鐵人」的象徵也用來完成這項意象之轉變。意象教育課程揭示和指定客觀情境，並提出生命問題，以便能做出新決定。二歲大的孩子可能根據人生應該是的這個意象而運作。他跌倒，受傷，課程活動以及短時課程便告訴他人生中每個人都會受傷，人生並不總是快樂的，然後他才有可能看清楚他過去的意象不足，才有可能再造出一新的含有打擊的世界意象。

### 7. 人性旅途省思

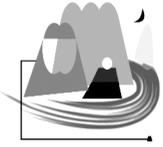
意象教育是一種人性的方法，因為它使人經歷與他生命情況有關的意識旅程，並對他的生命做出決定。齊克果把這旅程說成人反省的三個層次。他指出人是一束主客觀關係——身為父親、丈夫、兄弟、木匠、朋友——均在同時發生。當人察覺到他的特殊情境時，他做出立刻的情緒反應，這是第一層次。他不但能對相關的情況做反應，也能對反應做有意識之回應，因而選擇適當的行動，這決定是省思的第二層次。人也可以再進一步藉著對此決定的反省，決定是否願當那樣反應的人，這是省思的第三層次。齊克果宣稱當人願扮演該角色時，真正的自我便產生了。藝術性對話的工作是提供學生機會，讓他出於自覺地決定他要成為怎樣的人，以及如何過自己的生活。

### 8. 藝術對話方法

用來刻意建立他對於所接受訊息所做反應的方法叫藝術對話方法。這不是人造外鑠的，而是一種使每個個體生命自覺的安排方式。藝術對話沒有固定內容，它可以在任何情況使用，藉著問四層次的問題：客觀的、反思的、詮釋的以及決定性的。在客觀層次上，目的只是要明白資料是什麼，在客觀情境上有著什麼東西。在反思的層次上，知道每個人對情境的主觀反應是主要目的。第三步，詮釋性層次是要考慮情境的意義及目的以及對該情境充足的回應及敘述是什麼。最後，吾人必須做決定，他將如何在那情況中如何處理自己和情況。

### 9. 藝術對話問題結構

藝術對話方法是課程活動的結構，也用來當作問題的結構，當參與者被邀請回應一幅畫、一件雕刻或一個故事。例如：用來問學前兒童有關一幅畫的問題



可以如下：

客觀性的 (1) 你看到什麼物體？

(2) 你看見什麼顏色？

反思性的 (3) 你會加什麼顏色？

(4) 你會加在那裡？

詮釋性的 (5) 畫中發生何事？

(6) 關於這一幅畫，你會說什麼故事？

決定性的 (7) 你會把它取什麼名字？

#### 10. 引導孩子反省

這種生命方法，也是用來幫助孩子了解他們的實在環境，並做出決定的方法。例如，有一孩子被另一孩子咬了在哭，老師問：「發生了什麼？」這是客觀性問題。如果孩子不會說話，老師可以自己回答問題：「強尼咬你是嗎？」接著老師問一個反思性的問題，指出這次被咬經驗的感覺，「痛不痛？」或「咬你使你生氣嗎？」下一個層次，詮釋性的，會清楚表達出孩子在那情況中的反應，而老師則可問(視事件之發展而定)：「你用棍子打他，有沒有？」或「你要怎辦？要哭呢？打他呢？或回去玩？」在孩子自覺地決定要當那個作決定的自我時，第四層次出現。老師可以為孩子說出決定，例「比利決定當了不起的孩子，要回去跟朋友們玩。」而對孩子決定有所幫助。這些問題，有助於孩子的意識旅程，並有助於孩子脫離他是外界情境受害者的意象，因為老師提供了做新決定的可能。

#### 11. 無特定形式的生命啓發力

在意象教育中，有一樣東西可以「教」，也就是在一個人的處境中，個體可以決定去活在那情境中，肯定他在其中的地位。但這並不是抽象敘述或概念，而是一種方法，一個過自己生活的方法。它也是最後唯一要被教的功課，可以在任何主題、情況下教。因此，意象教育是沒有固定的內容，而是就當時情境取材。這麼說來，任何主題的課程活動之目的，並不是要教導任何事，而是該主題的人生動力罷了。就算在基本如文字符號的主題、目標也不只是兒童學字，而是他們掌握符號的製作作為一種方法，透過它，他們可以更有信心地、更自我肯定地處身於這個世界上。

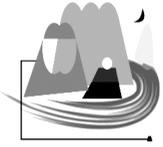
## ■ 演講製作法的綱要

宗教人文課程

### 演講的製作法

郭澤錦教授 1990 年 6 月

意義與目的		製作步驟			組織原則		實例說明		
非	智能練習	工具	題目	整體性	整個主題	選擇主要例子	最主要的幾個例子	細節	
	交換資料		寫作用具					重要部分	
	全年報告書		64 個方格子					全部採用	
	反攻部隊	生命的經歷	毋需專家						
是	生命之相遇	原始資料	回想生命經驗	內部連貫性	部分-整體-部分	如何取得	自己的生命	他人的例子	
	生命之螢幕		個人的體驗		不是雜亂無章			古典	
	生命之見證		筆記，他人資料		1 個大命題 4 個小命題			現代	
	生命之戲劇		填入空格		16 句 64 點			當有何衝擊	
	生命之問題		1 個營長		人性之基要			質/量	
	沒有答案		4 個連長		並非資料			一對一	
提出生命之問題	向現實敞開	創製理性秩序 4 × 4 × 4	16 個上士	紮根於人性	而是生命之關聯	質		多對一	
	繼續掙扎		64 個小兵					不可缺少	
	自覺之甦醒		第一樂章					寫作者	非死板
	真實的掙扎		第二樂章					導演	何處最有力量
動機與邀約	深度究讀	畫板	第三樂章	戲劇	演員	靈活運用		我所有的最好的	
	準備脈絡		新的創造					戲劇演出	我所有的都不好



# 演講習作

編輯組整理

## ■ 講師的話

學生習作產生的基礎有三點：

1. 建立內容方向：提供「生命之旅」的講解，陳示四個生命的層面——原野、河流、高山、海洋——象徵人生的限制、可能、關懷與成全。供學生練習大格局的思考，脫離普遍的習慣反應。
2. 共訂講題結構：所有參與者共同商訂講題，凝聚焦點，隨之信手拋出資料，完成64格的基礎內容，再架構成四層次的4x4x4表，這時學生才開始各自內化資料，編寫講稿，其運作道理一如會談法與研討法。
3. 作品各自發展：學生的演講取材、意趣各不相同，各依所感所思獨立發展，看來對應不上共訂的內容結構，卻又依稀彷彿，儘管如此，卻表現了這個方法的特色，在課堂現場，學員普遍發出共鳴，激盪不已，這點在後文的迴響中可以感受到。

## 山色無非清淨身

演講者 釋印融

### ■ 山只是山

我生長於嘉南平原，生活中觸目所及是一片片的稻田。對於山的印象，是來自圖畫，畫中的太陽總在兩山之間升起，看來充滿希望。另外，夏天曬稻穀時，最怕午後令人措手不及的西北雨，大人們總在天色有些不穩定時，跑到大馬路上，遙望天邊，他們說：如果山的那邊天色是一片烏黑，表示雨很快就下到村裏，要趕快將稻穀收好。大人們的預測可比氣象局，雨總在大夥手忙腳亂或剛收好稻穀時，忽焉大降。原來山色的變化還可預測是否下雨，真是神奇！

第一次接觸山，是在國中時到華山露營，營火晚會後，望著滿天的星斗，發覺天空中的星星好多又好大，原來山離天空比較近！後來又參加了深山健行，走在山路上，四周的蟬鳴與風聲此起彼落，一座座的高山矗立在眼前，剛開始被巍巍的山所震撼，仰頭望著山前進，但後來體力不堪負荷，不知不覺垂下頭望著地面走，只偶爾抬頭瞧一眼，看看目的地到了沒？入社會工作時，亦常常與一群人上山遊玩，是對山情有獨鍾嗎？不，記憶中的山裏景色早已模糊，只記得迂迴無止盡的山路，對會暈車的我，是一大折騰，不知為何自己仍樂此不疲。

---

## ■ 山裏人

工作幾年後，偶然機緣接觸佛教，這是我人生的轉捩點。學佛初期，有回與法師們至大陸峨嵋山，剛學佛的我並非抱著朝聖的心，因此千年古剎，在我眼裡只是古老、破舊、潮濕、霉味、詭異、俗氣的建築物；而崎嶇的山路，就像武俠片中的場景，可惜我沒有輕功，無法一躍就躍上山頂，只得沿著看似無盡頭的石階，一步步地走。

其實不走也可以，有「滑竿」可以代步，「滑竿」是什麼？在當地，山裏人將兩根竹竿的中間綁上一張椅子，客人可以坐在上面，前後各一人抬著登山的交通工具。起初大夥不肯坐，但滑竿工人一路跟著，最後法師請大家都坐一段路。我心裡暗想，我又瘦又小，抬到我的人真是幸運，有些客人又壯又胖，滑竿工人大多瘦瘦的，看著他們吃力地抬著走在崎嶇的山路上，真有些於心不忍。坐在滑竿上面雖不用費力爬山，但卻很恐怖的，真怕一閃身即掉入萬丈深壑中。好不容易到了落腳之地，下了滑竿，我給滑竿工人兩倍的價錢，想不到他們不存感謝之心，反而要求再給更多。回想一路上一再被欺騙、敲詐，當時對這些山裏人很生氣，覺得他們既可憐又可惡。

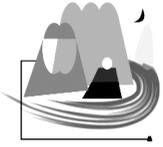
## ■ 陰影的山

學佛一段時間後，有一因緣至某山上讀書，那座山真是美，好山好水好人，有如世外桃源，但幸福的日子並不長久，一連串的人事變化，縱使山水依舊在，但人事已非的傷感，令人無法排解。

回想初學佛時，有任何的煩惱，總能在寺院法師的開示中消除，寺院與法師是我煩惱的避難所與開導者，但如今我已身在其中，當我再起煩惱時，已無處可去，只能在佛前默問慈悲的佛菩薩，我該如何？原本清涼的山風，現在顯得好淒涼，而美麗的山嵐，又溼又冷，敬愛的師長，令人傷心害怕，我該何去何從？佛菩薩無語，最後我離開了那座山，它成了我內心的陰影，有一段日子，甚至不願意提起那座曾駐足的山。

## ■ 寂寞的山

或許與山結下不解之緣，下山後不到一年的時間，我決定在北投的山上出家，媽媽在我出家前一天黃昏到山上，準備參加我的剃度典禮，事後她提起當時的心情——她的女兒怎麼會選擇來這「荒郊野外」出家？其實常住在半山腰，並非荒郊野外，但依山而建，出入不是那麼方便，雖然整座山幾乎皆是寺院、道觀、宮廟，但清修居多，平常甚少閒雜往來，我的常住，人眾與信眾都少，山居生活寂靜，偶爾聽見人聲，但見不到人影，



真所謂「空山不見人，但聞人語響。」剛出家時，有許多不適應，親近的師長與家人遠在南部，當心事無法排解時，我會騎著機車，人生地不熟，只能往山上直騎，一路上騎騎停停，直到心情平穩，山對我來講，竟是那麼地寂寞。我不想住山，想到僧團學習，想去佛學院讀書，於是暫時揮別常住，獨自負笈南下到香光尼眾佛學院就讀，離開此座寂寞的山。

## ■ 見山是山

去年佛學院畢業，五年的學院生活告一段落，決定回北投常住服務。常住的山色與人事依舊，但我的心與初出家時已不同，經過這五年佛學院的學習、掙扎，我接納了常住的山，不再排斥，於是第一次看到山的美與豐富。春天來時，山路上兩旁的櫻花陸續綻放，有桃紅、粉紅、純白，有單瓣、複瓣、大朵、小朵，爭奇鬥豔；還有台灣二葉松也萌芽，整棵樹像點上了上百支蠟燭；楓香長出新葉，一片嫩綠；樟樹換上新葉，一片翠綠；杜鵑花則怒放成一片花海；茶花美得讓人驚豔；再加上各式各樣的野花點綴其間，每天都有不同的生長變化，讓人驚奇讚歎大自然的美，另外在花草樹木間，穿梭著各種鳥兒、蝴蝶、昆蟲、松鼠、流浪狗，好不熱鬧！

每天循著山路散步，總被山的美、生命力與豐富所感動，為什麼山這麼美與豐富？原來山包容一切，不會只要櫻花、不要樟樹；只要杜鵑、不要野花。山也歡迎各種鳥兒、昆蟲、動物，山中的動植物輪流登場、互相輝映，也因此成就山的多采多姿與豐富的生命力。

## ■ 向山學習

山的包容成就它的多采多姿與豐富的生命力。反觀自己，外表隨和其實隱藏著強烈的分別心與好惡分明的個性，生命中太多的事物被我所排斥，不接受生命中的缺憾、不完美，總希望事事皆有圓滿的結局。這就是為什麼對於我所喜愛的不能兼得時，一定得放棄一樣的矛盾與痛苦常伴隨著我。這樣的個性造就了我的思想、人生，甚至外相，顯得單調貧乏與單薄，只因我的排斥與不肯接納啊！

記得畢業前曾向院長請法，透露自己對未來的不安，院長開示了我，畢業後需要學習的東西還非常多，不要排斥，如果預先心存排斥，那連學習的機會都沒有。院長的一席話，我謹記於心，如今山無言說法，更激勵我學習，學習包容與接納，讓自己的思想開拓、人生更為豐富，能成爲一座人間的靠山。

## ■ 獨立山之行

對山我曾有過一次深刻的經歷，那是在佛學院二年級的時候，我籌辦了爬獨立山的戶外活動，共六位法師結伴同行。

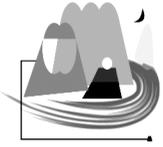
初抵達時，發現原來的道路封閉了，於是改道走曲折的山路，仍很愉快地沿路走到山頂，遇到一位阿伯，問他怎麼下山，他指了一指說可以從那裡下山，我突發奇想：「讓我們來嘗試換條不同的路」，結果竟然迷路。走到一個鐵軌通過的隧道，就沒有路了，隧道寫著兩百公尺，往隧道內看去，裏面黑漆漆的，雖然擔心不知要走多久，卻又不想回頭，於是我們決定不走隧道，而繞道向外圍樹林小徑走，只要看到前人走過的足跡就走，經過一個沒人住的工寮，撥開草叢，爬上一條奇怪的大水溝道，這時，真的有爬山的感覺了。

## ■ 走進隧道

終於出現一道鐵軌，我們非常興奮，以為迷路就此結束，沿著鐵軌走，結果竟然是第二個隧道，不敢相信地走近它，隧道標示五百多公尺，「天啊！當初兩百公尺都不走了，這五百公尺要走嗎？」可是有人堅決拒絕再走奇怪的水溝路。好吧！仔細研究一番，這隧道很大，遠遠看去正中間位置有一點小小亮光，我想這隧道應該是直的，而且亮光給人希望。盤算一番，我們有六個人，分成三組牽起手過隧道，說好靠右走，萬一火車來了，就趴向右邊的山壁不動，一路還要講話，免得有人跌倒或發生其他意外不知道，如此邊說笑邊走進隧道。我比較愛講話，所以一直講，搞笑，我擔心大家害怕，左手抓著一位同伴，抓得非常用力，我要給他信心，但他誤以為我害怕，所以彼此用力互抓著手。

## ■ 走到生命的孤寂

在這過程當中，我以為自己快樂。其實心中有股怪怪的感覺，因為一進隧道，我們完全看不到對方，嘗試把手放在眼前，碰到了臉，才確定真的完全看不到自己的手，眼根完全失去作用，不知道手眼的距離是十公分？五公分？還是一公分？那種經驗非常奇特，內心有一股莫名的悸動，跟同伴說：「你牽好我，我試著閉上眼睛走。」閉眼走了一會，突然知道了那個悸動是什麼。身邊同伴的聲音，在說話，在開玩笑，仍然牽著同



伴的手，卻感覺到非常的孤單，突然覺得自己正走在死亡的路上，前面那亮點是我的前生，我就在這很黑很黑的隧道裏面，一直走下去，走到再受不了那種感覺時睜開眼睛，繼續說笑話，一直到順利走出了隧道。獨立山之行，竟是如此這般撞擊到我生命很深層的地方……。

## ■ 感受無法分享

回到佛學院，我跟很多人描述獨立山多好玩！迷路、爬水溝、走隧道多刺激有趣！沒去實在太可惜了。可是我有一些東西沒講，也沒有辦法講，好像突然看到什麼，又看不清楚。往後升上三年級當輪執組長，經過四、五年級。這些年來，我不善調解身心，常常緊繃，同學告訴我：「你肩膀很緊。」可是我感覺不到，終於身體發出了警告，比如頭痛，從不定期變成定期，從輕微變成劇烈。每當痛到受不了，就會升起一種孤獨感，那感覺跟走在山隧道非常相似。儘管身邊有同學關心：「你那裡不舒服？要不要去看醫生？」但也就像在隧道當中，同伴們在說笑，我們彼此抓著手，而那種生命的孤寂卻總是沒有辦法分享。

記得在一本書上看過：「快樂容易與人分享，痛苦就難。」我原本覺得有道理，現在卻發現，其實快樂跟痛苦都沒有辦法與別人分享。即使跟別人分享，別人經驗到的快樂、痛苦，其實也只是他個人的感受，與我的經驗沒什麼關係。

## ■ 唯有向獨立學習

我從出生至今，即使有父母、家人，有師長、師兄、法師居士的陪伴，可是當我生煩惱的時候，令人驚訝的是，找不到人分擔，連快樂也找不到人分享，這種經驗很特殊。明白了這點，再看看獨立山 我想我應該要學習獨立，既然生命本就孤獨，就無須期待相伴。雖然生命過程中不免有伴同行，他們來來去去，從出生到死亡，一直輪迴流轉，陪自己的，始終只有孤寂，別人永遠不會懂得我真正的痛是什麼，不知道我真正的快樂是什麼，既然如此，那就讓自己專心去品嚐這一切。如果能養成獨立、獨處的習慣，也許在生命的終點，不致那麼害怕獨自面對疾病、疼痛，或者擔心死後的去處。

這一段孤寂之旅，與山產生如此深刻的聯結，撞擊出如此深刻的體驗，使我在修道上得以跨出一大步，在欣幸感恩之餘，我更要珍惜品嚐這份孤獨，讓它成為修行生涯中最有意義的助緣。

# 高山深行

演講者 山人

## ■ 決定爬山

亙古以來，修行者與山總有不解之緣……

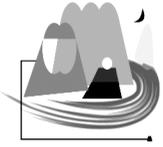
從佛世以前就有修行沙門捨家，遠離憤鬧到山林水邊或樹下獨一靜處，專精禪思，探索人生的道理，開闢出一番天地。祖師大德在山上閉關，不僅自己得益，更為眾生留下可觀的資產。我仰歎古德的成就，內心不勝嚮往。那一年，終於決定與同參道友去爬一座修行者的山。

那一天，到達山下天色已晚，得知第二天清晨三點，住眾要一起爬山到山頂做早課，這是那兒修行者的功課。凌晨三點，打鼓集眾，我們一行約一百位，在山腳下集合，有的提著油燈，有的拿手電筒，我跟隨大家。前一天旅途的疲憊還未消失，肚子也有點餓，爬這段路沒什麼信心，過去的經驗告訴我會失敗，不可能到達目的地。不過因為大家都往上走，我只好跟著，大眾的力量推著我的腳步，或許這就是團體共修的力量吧！

修行者在這段路上是神聖的，靜默、保持正念，有的手拿念珠心念佛號，同時覺知腳步，步步踏實。我跟著大家一同走到半山腰，腳步愈來愈沈重，漸漸落在隊伍後面。頭開始暈眩，覺得想要嘔吐，身體缺氧發冷好難過。我蹲下來，他們從我旁邊走過，不斷移動。我無法站起來。隨同的道友陪我休息，等稍稍恢復後繼續走。往下看，已經沒有來者，往上看，其他人的背影愈來愈遠，我似乎沒有其他的選擇，只好堅持提起腳步，很是沉重。那種情境好像古今的聖賢都走在我的前方，留下步步足跡，讓後人跟隨，如果這一生已經為自己作了修行的決定，唯一的目標就是跟隨先賢的腳步，才能與諸佛菩薩賢聖僧步上同樣的路程。

## ■ 山上的景色

到達山頂上，跟我一起同行爬山的行者已經在大殿做早課。讚頌三寶的聲音，如暖流穿透我疲憊的身軀，繚繞著山巒，充滿生機。我們走到山的另一端，觀看清晨的第一道晨曦照射在山頂，應和著大殿唱誦的法音，我心中湧出這樣的話：「佛日增輝，法輪常轉。」行者的用功自然感動宇宙間，讓天地現出光輝庇祐山上的行者。這真是一幅稀有的圖像！



## ■ 山裏的人

用完早點與山上的行者聊聊，從言談中發現他們不少人已經住山超過十年。問他們爲什麼而來？「爲修行」，累積波羅蜜是他們一生中最重要的功課。波羅蜜的完成在日常生活的每一個當下。在執事當中，抱持對眾生的感恩心，對每一位眾生時時生起慚愧心，若在言語上對他人有所犯失，即時求悔過，免得他人生惱。若有時間少說閒話莫論人非，到山中林間經行打坐，或繞山、繞塔、繞佛，培養正念與恭敬心，或到佛前懺悔發願。

行者提醒我們珍惜難得的人身，更要把握與三寶相遇的機緣。他們還讚歎我們年紀輕輕發心學佛，前世一定種植了不少波羅蜜。對山上修行者給予的勉勵與提攜，讓我深深感動，滿懷歡喜，這彷彿是來自佛菩薩的清淨法音。

## ■ 山頂的小屋

之後他們帶我去見領導人，他看著我說：「你在鬧市生活，大概很少獨處，面對自己，今晚安排你上山頂的小屋住。」我沒有猶豫，打包行李，帶了兩瓶水，一把蚊帳傘，還有隨身日用品。一位行者帶領我穿過一片森林，他交待：「你要認得路，我現在帶你走進去後就先離開，明天你得自己一個人走下來。」森林裏沒有路標，還好我自備白布條，沿路在樹上綁上白布，不時往後看，很怕迷路走不出去。終於到了目的地，那是陡立的峭壁，爬起來有點艱難，石頭尖銳，雙腳緊貼石頭，手抓藤蔓，心中不再有任何雜念，只希望不跌倒，順利往上攀去，但還是被石頭割傷了，去了一塊皮，一路上血滴不止，手也被藤蔓刺破了。但對住山的行者而言，這小小的皮肉之傷是挺平常的事。

行者沿路對山頂的小屋打招呼，告知我們的到來，也對山上的眾生說了一些祝福的語言。可是到了小屋才發現這裡一個人也沒有。原來他在對四周的眾生散發慈祥，請求當處的眾生護持行者修行。走進小屋，裏面有一具棺木，一旁可以打坐休息。外面是經行的迴廊。行者告訴我，這間小屋曾是開山長老修行的地方，當年長老來時，什麼也沒有，只在峭壁的石頭上釘了幾塊木板打坐。他說我非常有福報，受前人的恩澤來這裡修行，一定會安詳快樂，我摸一摸木板，內心非常的歡喜。

## ■ 在山頂獨處

行者走了，剩我一個人。崖壁上什麼都沒有，只有小木屋、棺木、前人留下的木板。我開始覺得無聊，把傘打好，準備天暗時躲在裏面。看看遠處的日落，想找塊石頭來打坐。誰知一坐下去，一條蛇從石縫中鑽出來，心中有點發毛，外面不能打坐了，進小屋吧。打開門，裏面幾隻大蜥蜴，有點噁心，我對動物非但沒有慈心，還生起厭惡，

---

又怕他們傷害我，只好作意慈悲觀，想想人心真是不單純，怕別人傷害才對別人好，怪不得好人爲了保護自己，怕被人欺負，也變得張牙舞爪起來了。後來我到外面的迴廊經行，累了就在木板上打坐，思念前人修行的毅力，向先賢學習，增長自己對修行的信心。

在黑夜來臨之前，我還是停下來看看遠山，景色實在太美了，在山上獨處，這是唯一遣除孤寂的方法。同時也看到我那一顆習慣不斷抓取的心，在大地披上黑紗之前想趕緊抓取那最後一刻的美麗，唯恐失去……。

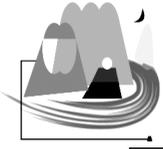
## ■ 當恐懼生起

黑夜漸臨，蚊子很多，必須躲進蚊帳，又不敢到外面去。點起小蠟燭，伴著旁邊的棺木。在黑暗中什麼也看不見。聽見小木屋裏一直有敲擊聲，我只能想像那是小動物在遊戲，來安撫恐懼。此時的心境與欣賞黃昏的美麗是天壤之別，風吹草動都能驚動神經。涼風吹進小屋，霎時一身雞皮疙瘩，似乎什麼事情將會發生……我一直坐在蚊帳裏面，天色愈來愈黑，四周愈來愈安靜，我也愈來愈害怕，怕突然有「東西」出現，怕失去一直擁抱的世界，怕從今天以後再也見不到親人！我不敢睜開眼睛，突然想起禪師曾說：「當你害怕的時候，要記得你的業處，只要把心安在業處，不管發生什麼事，你都會安全的。」

雖然不斷的如此提醒自己，內心的恐懼還是緊緊相隨，我看到自己浮現強烈的愛與捉取。在山下的繁擾中很難察覺，一旦獨處就清晰顯現，我想那就是輪迴之力吧！不斷觀察自己，什麼也無法擁有，只能感覺身體的變化及意識的存在。意識低沉，我想死亡時大概就是這樣，無法帶走任何東西，面對自己的四大分離，覺知意識的存在，覺知業力的推動，決定未來的去向……害怕無助……突然一陣陣梵唱傳來，原來是山下的行者正在讚誦三寶的功德！頓時一股清涼喜悅流遍全身。抬頭望見一輪明月，這是月圓之日，是佛陀成道的日子，我覺得自己全身融入佛陀的慈光中，全然的安詳喜悅。

## ■ 塑造一座修行的山

隔天早上，猶如重新誕生，高高興興地下山。大家讚歎我勇敢地單獨與煩惱抗戰。離開時，再回頭看這座山，對它產生了堅定的信心。修行者每天繞著山路經行，內心更有一座山屹立不動，那就是對三寶的信心，這股信心支撐著行者每天的修行，把整座山的磁場轉變了，把個人的業力也改變了。我相信帶著這股信心，自己將慢慢塑造出一座修行的山！

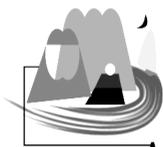


■ 64 格基礎資料表

月世界	富士山	山中物欲少	覆舟載舟	山頂洞人	山水畫	春天爬山 → 生命力	大鐵圍山
枕頭山	攀登玉山	高山症	高山仰止	火山	隱士修行人多	大自然的和諧	須彌山
歐洲的山	尋訪神山	水土保持	愚公移山	案頭山水 地上文章	燬頂忍世第一	五嶽	神往的山
接近上帝	那山那人那狗	登泰山而小天下	採菊東籬下 悠然見南山	蜀道難	森林浴	氣壯山河	閉關
二三星斗胸前落 十萬峰巒腳底青	國畫的廬山/黃山	佛教四大名山	相看兩不厭 唯有敬亭山	山洪爆發	礦產多	山難	土石流
前不見古人 後不見來者	關懷的重山	內心的冰山	橫看成嶺側成峰 遠上高高低各不同	人生的山	重陽登高	見山不是山 見水不是水	欲窮千里目 更上一層樓
登高自卑	聖母峰	空山不見人 但聞人語響	山在虛無飄渺間	武俠小說的山	喜馬拉雅山	靈鷲山	廬山真面目
仁者樂山	地層變化遺跡	氣象萬千	山中無歲月	原住民	藏匿逃犯	修行如登山	天下名山僧 估多

4×4×4 內容結構表

演講法研習營		山之旅										香光尼眾佛學院 93 年 5 月 28 日					
說山道山				與山同行				尋尋覓覓				頑石點頭					
形形色色	月世界	陶冶身心	登泰山而小天下	變化不拘	氣象萬千	化冰之旅	內心的冰山	國畫的黃山	物我兩忘塵念消	高山仰止	成全	蜀道難	聖母峰	森林浴	載舟覆舟	人生的山	山洪爆發
	歐洲的山		山水畫		橫看成嶺側成峰		秦山不讓土壤										
	山頂洞人		山難		佔山為王		人在虛無飄渺間										
	火山		土石流		武侯小說的山		春天的山										
氣勢磅礴	佛教四大名山	陰影	高山症	獨自摸索	前不見古人	終極關懷	大自然的和諧	重陽登高	枕頭山	空山不見人	堅持方向	媛頂忍世第一	閉關	二三星斗胸前落	大鐵圍山	氣壯山河	
	礦產多		探菊東離下		仁者樂山		見山是山										
	尋訪神仙		相看兩不厭		關懷的重山		靈鷲山										
	神住的山		山水是地上文章		喜馬拉雅山		登高自卑										
山中行	攀登山	自然界的恩賜	原住民	付諸實行	須彌山	修行如登山	虎山行	落磯山脈	接近上帝	水土保持	識得廬山真面目	愚公移山	地層變化遺跡	那山那人那狗	山裏人	隱士修行	
	重陽登高		隱士修行		欲窮千里目												
	閉關		山裏人		欲窮千里目												
	尋訪神仙		山裏人		欲窮千里目												
旅遊	神住的山	山裏人	那山那人那狗	隱士修行	隱士修行	天下名山僧佔多	山中無歲月	攀登山	攀登山	天下名山僧佔多	地層變化遺跡	天下名山僧佔多	地層變化遺跡	天下名山僧佔多	天下名山僧佔多	天下名山僧佔多	
	攀登山		攀登山		天下名山僧佔多												
	落磯山脈		攀登山				天下名山僧佔多										
	地層變化遺跡		攀登山						天下名山僧佔多								



# 聖者凡風——大堂演講

白雲法師演講 編輯組整理

當我們反思佛法或佛教時  
我們共同的老師——釋迦牟尼佛常常是思考的回歸點  
他的那些特質對我們而言是有啟發的  
他平凡當中的不平凡 是如何地展現……

## ■ 從山談起

我想和大家分享一個從山談起的主題。什麼是山？山基本上是來自火熔熔的泥漿冷卻後的存在，冷卻的火山，沒有任何的生物可以住在上面。但經過冷卻，加上泥土、雨水、石灰，漸漸地有一些生物，而植物的出現，慢慢地形成茂盛的森林。山頂的凹洞積存雨水，變成小湖，湖又變成了河水，往下流入山谷，穿過平原流向大海。

山中充滿很多生物，冷卻的山，卻有許多的生物生活其中，有生有死，有自己的生命。每一座山，都有很不可思議的力量，那就是山允許所有的植物成長，山也跟植物一起成長。山包容了植物的成長，因此山比我們想像的還謙虛、包容與彈性。它讓雨水穿透它，長出不同的植物。更奇妙的是山中的植物也歡迎另外一個個鄰居，不同的生物交織而成一個森林家庭。

所有的生物都可以在山裏找到成長的環境，這是山的包容。而山上的森林成長到某個階段，爲了達到森林裡物種的平衡，老樹會起火自焚，焚化的灰燼成爲下一輪植物的肥料。有時整座山林起火，但山是不變的，變的是森林中生生不息的循環秩序。

但是當山遇到現代人，人類對山做了什麼？他使用山的森林資源，在山上開發道路，架設電線，蓋上房子。爲了持續用山林資源，人也種植林木，維持土壤。人類是山的破壞者，也是再營造者。但山真的被人類所征服嗎？

記得有一次從美國加州往北邊旅行，沿路的山脈一波一波的，像海浪一樣，綿延不斷。沿著綿延的道路繞山行駛，突然，我在那一瞬間看到，沒有被征服的山。山的偉大還是屹立在那裡！我經驗到宏偉、包容跟超越，山還是完整地在天地間。人類對山的影響還是非常表面，有限的。山的生命力依然自由地持續，我感受到山的超越及大自然的無限包容。

山的心靈世界像什麼？如果將石頭看成非常有限的存在，它是固體的、隔離的。但當一塊一塊的石頭累積出一座山時，卻產生了一個穿透的可能性，那就是水，只要有水，有點有機養分，就會有生物。一塊硬硬的石頭上可以長出一棵松樹，爲什麼？因爲水不斷地穿透石頭，加上風或鳥會撒下種子，一棵松樹可能就長出來。我們以爲石頭可

---

以抗拒一切，隔離一切，可是遇上柔軟的水，不斷地穿蝕，在石縫中也可以長出一些植物，甚至一棵樹來。

透過佛教正念的訓練，人的心靈活動也可以像山一樣地包容與超越。如果有正念，我們就會清楚自己的想法、感受和身體的活動。修行正念的關鍵就在我們的心念和這些經驗是「不迎不拒」的：不強化某一感受，也不抗拒某一感受，就讓正念無所取捨地知覺所有我們身心當下發生的一切。因此，透過正念，我們就可能穿透粗重的表層經驗，看到無限可能性的多重面向；能包容接受一切，油然而生出他平等的慈悲。因此，佛教聖者的成就都是從正念開始的。

## ■ 聖者的特質

歷史上有很多的人間聖者，他們偉大的心靈風範、特質，促使他們之所以成為聖者——超凡入聖的人。他們是怎樣活出超凡入聖？而這些聖者內在那座山到底是什麼樣子？聖者的特質又是什麼呢？當我們反思佛法或佛教時，我們共同的老師——釋迦牟尼佛常常是思考的回歸點：他的那些特質對我們而言是有啟發的？他的平凡當中的不平凡，是如何地展現？

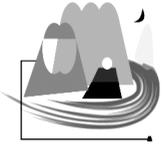
### 〔全力以赴〕

第一、就是佛陀全力以赴投入他的決定當中，盡最大的可能，將能力發揮到極限。他的決定——在娑婆世界成佛——是一件極困難的事，而他全力以赴，他的精進，正是其他諸佛讚歎不絕的。我們也像佛陀一樣決定出家，但他與我們最大的不同，就是他沒有保留而全力以赴，所以他成佛。佛陀成佛後其實是很忙很忙的，一天只睡六個小時，六個小時禪修，其他十二個小時都在工作，有很多人拜訪、請教他，有問題也要個別指導。每天工作十二小時，持續四十九年，佛陀走遍了印度，跟孔子一樣，聖者在人生的歷練、學習過程，以及成就後的分享，事實上都在過度工作中度其一生的。

雖然過度工作，但他們還是樂此不疲，沒有酬勞，沒有頭銜，就是全力以赴。聖者的最大的特質之一，就是他們豐富地活出生命最大的極限。

### 〔開放的心胸，樂與別人分享〕

第二、他們樂於和人分享自己的成果，以及具有教導他人的熱誠。體悟到真理的成果不是只要自己擁有，而是與別人分享中才享有。孔子「誨人不倦」的教育精神，佛陀說法四十九年，都是來自樂於和人分享自己所知，及他們心中不分自他的悲心。



其次，他們不使自己成為真理的獨一擁有者，他們不說：這是我的教法、專利，反而鼓勵他人提出疑問進行討論。孔子對自己註釋古書的立場是「述而不作」，也就是沒有要擁有個人的創見。佛陀到臨終依然再三反問弟子們有沒有疑問，並且鼓勵聽法者要親自檢驗，不要盲信權威。「法」的定義之一是：chipassiko（編註：巴利語），意思是「來和看」，佛陀要聽法者親自驗證佛法。佛教經過兩千多年，直到現在依然指導、影響世界人心，代代有註釋家推陳出新地詮釋，使佛法適應各國的文化，這和佛陀開放、啓發式的教導態度有極大的關係。古往今來的聖者都有一個共有的特質，是「作而不恃」、「爲而不有」的超然。

### 〔超越人為的藩籬〕

第三、佛陀深深洞悉，悟界的層次不是語言可以完全表達的。所以，佛陀對自己的教導具有超越的機制，藉由否定的表達，如「無常」、「無我」、「非一非異」等，佛陀指引未開悟者體認自己所知的有限。以否定法表示悟界的教義，是一種教法的方法，同時也使教義不會被窄化在概念、言說的範圍內而不知。

有位基督教的牧師跟我分享他對基督教及佛教的看法。他認為：「佛教就是比我們高明，基督教的問題在每個人都要死守說只有這樣才是，若你不是，那你就是分開。所以，我們的門愈來愈窄，不斷地把別人趕走。佛教卻沒有堅持什麼是唯一的，還有一個超越的層次。」這位牧師的分享，是在反省基督教為什麼會不斷地分化，越分越小。只有被認定的部分才能夠被包容，才是基督教，以外就不是。

另外，佛教不會固守自己唯一獨特的語言，堅持不放。比如修行止觀，到中國稱為禪修也可以。翻譯成英文 meditation，是「靜默沈思」的意思。但基本上這是天主教的語言，不是佛教的，但佛教就可以接受借用，所以很快就跟英語系的文化接上。這是佛教有彈性、活力的地方。

### 〔包容的胸襟〕

第四、是包容的胸襟。佛教和印度教都源自印度，學者們認為佛教能成為世界宗教，而不只是區域宗教如印度教，和佛教向外傳播有極大的關係。此外，佛教能超越印度的另一原因，和佛陀包容的胸襟，允許他人再詮釋的空間有相當的關係。只要原則上相應佛陀所說，佛陀在世時則肯定弟子們的解釋。這就佛教能成其大的原因，因此佛陀的超然深深地影響佛教的發展與流傳。佛教影響中國文化也很大，有一本《佛教征服中國》的書，說明中國文化的豐富，有很多是因為吸收佛教的內容而豐富。尤其漢朝以後

---

的中國文化，每一個時代的人文發展都和佛教互相發明有關。爲什麼佛教可以如此？就在於佛陀本身的包容，而有佛教的彈性及適應力。因爲佛法存在的目的是爲了度眾生，而非爲了佛教自身。

### 〔全然放捨〕

第五、是全然放捨。如《金剛經》裡提到，如果已經達到斷煩惱的目的，就不要執著在文字層面的法。佛法可以具有自我超越的能力的原因，是爲了要完成濟世熟生的目的，所以，聖者還有一個重要的特質，就是「全然放捨」。就像我們看到的山林的循環，經過一段時間後，森林會失火。在更新過程中，就能自我蛻換，能夠讓已有的成就捨掉，讓它更新，佛法的教義本身就有這樣的精神。因此，聖者能從不斷地更新，不斷地隨時代而轉變，也才能在人間引導眾生。如果自己超越自己，就要有捨掉自己所擁有的強點，因爲我們的長處也可能是我們的短處及限制。我們需要有這樣的謙虛及自知：沒有一個長處在每一個環境裡永遠都是強的。

## ■ 聖者怎麼活

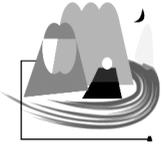
接著再進一步探討，聖者是具有怎樣的心理能量狀態，可以活得很平凡。什麼叫做活？從分析心理歷程來看，「活」的概念基本上好像「X」一樣，是一個籠統的講法。佛法的教義是非常精密，它不會用這麼籠統的字：「活」。所謂優質的「活」，我認爲是因爲一個人能熟稔地讓心中保持善法，並平衡地發展幾個主要的善法。

### 〔能知覺、能思惟、能抉擇〕

一個人能知覺自己的感受，不迴避，進而能反省，能夠思惟，而後能夠做抉擇的。當一個人能常常允許自己和內在的自己接觸，不作任何批判，只是允許及支持自己時，在持續一段時間後，內心將油然地產生一份平靜及喜悅。如果我們注意一下當自己想找尋外在娛樂時，常常是因爲我們不想和困惑的、不舒服的自己相處。如果把知覺看成是「活」的力量來源的話，它也是內心真正平靜的開始。那麼，活出這些特質的人會像什麼樣子？

## ◎ 超越二元對立

在面對自己、環境有限的矛盾下，聖者不會讓自己被情況、環境、條件所卡住，而是活在超越二元的對立上。聖者不把自己看成是「我來看這問題」，而是「我活在這個



問題的下層，不是活在對與錯中。」不活在我對你錯，你對我錯，而是活在「活著就有對跟錯。」爲什麼？因爲看事情永遠只能從一個角度來看，別人角度與我不見得一樣，也根本不可能是同一個。因此，「不自恃」是第一個層次。

### ◎ 接受善惡同時存在

能夠承擔人心、人性的本質。佛教唯識學給我們最大的禮物是指出，在凡夫層次，我們的心就是雜染的。每個人都是善惡混雜的，有很多善與惡的種子（可能性）。人心有可能會在某一瞬間非常善良，也可能在某一瞬間的想法是惡劣透了。面對這種狀態，能夠忍耐、承受。所謂「能承受」就是允許自己去知覺，因此也才會允許自己去揭露、進而轉換。所以，不是活在單一的價值，單面的觀點，而是活在承受二元對立的雜染裡。不僅承受自己，也能夠承受別人。

事實上，你我每天都在凡聖中過活，每天都在面對決定。例如在這裡聽演講，或不聽，要怎麼聽也都是一個決定，這都涉及背後的想法。想法不同，參與就不一樣。所以，凡聖不在成就時，而是在一念之間的選擇，在於自己對生命心靈或心性的看法，而且，自己的選擇能影響自己的行動和習慣。

### 〔做長遠的選擇〕

怎樣選擇可以讓我們激發出一個聖者超越的心呢？關鍵就是聖者的選擇不是妥協的，不是短暫而是長遠的。短暫的選擇事實上是一種痛苦，其痛苦有時遠過於長遠選擇的代價，爲什麼會如此？因爲「意義失落」。沒有意義時，我們不會有善法，不會有動力。而長遠的選擇是一個價值的決定定位，因爲它是在肯定意義。

剛剛聽了一位法師說如何穿過隧道，是因爲他看到遠光而支持他走下去。看到物理的光和看到意義是相近的意涵，由於看到意義在前面，我們可以忍受五百公尺的黑暗。可是如果我放棄，就不會穿越這座山。我在這端，從一無所有的開始，但只要忍受焦慮；如同承受黑暗的摸索一樣的，繼續往前，也沒有因此而減少力道。能夠洞悉這狀態的心情，跟是否能把自己的潛能、果斷、行動力發展出來有關。那是什麼可以讓一個人可以看到意義，可以做長遠抉擇？

從抉擇修行的方向來看，菩薩道的選擇是長遠的抉擇。什麼讓一個煩惱還很多的凡夫可以做這麼長遠的抉擇？在日常生活中當有抉擇短暫或長遠的掙扎時，我會問自己：是什麼可以支持我？依據的是什麼？除了依據意義性的追求外，我們體驗到自己的生命，在天地之間超越自己，就像山一樣，有些善法超越現在的心念，因爲我們真正的清

---

淨是平靜的，而煩惱只是來來去去的波盪而已。對自己煩惱的來回，不用當成永恆不變；也永遠不要把別人煩惱當成是永恆不變，就能活在相信自己的心中，更重要的是去經驗心的平靜，而禪修當中所經驗的平靜就是滋潤，支撐我們面對抉擇時，善法可以滋生出來。

### 〔面對並解決問題〕

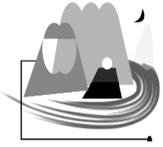
什麼是「活」？活就在眼耳鼻舌身中，在遇到每個情境時的回應態度。我們的選擇關鍵在於選定活在清淨或煩惱中。善法的生起，不在於擁有善法，在於能抉擇善法，即是抉擇不囤積問題，清清爽爽爽快地活；不囤積問題，面對並解決問題。我們的世界就是自己的投射，就是自己的舞台，我們的心就是我們整個舞台的創造者、演劇家，劇本寫作都是我們的心。我們可以活出怎樣的世界，不會因為你囤積問題，避免問題，不談問題就可以解決，而是因為你知覺問題、參與問題，你對問題也願意付出某些責任，這些問題、垃圾才能被清掃掉。這不是件容易的事，但卻也端賴你我的抉擇。所有今天在佛學院的學生，事實上是大家共同創造佛學院，而不是由某個人或幾個人創造的。

佛陀在世的時代也有許多社會性問題：女性、種族、階級都是當時的社會問題，他就讓他自己自己的僧團不是製造、囤積這些問題的地方。女性一樣可以開悟，他不會參與製造社會問題，他用行動解決問題。他可以做選擇，讓人性的不平等，至少在他可以影響的範圍裡不會發生。所以解決問題、不囤積問題，是活出聖者生命風範的關鍵，所以聖者是活在解決問題當中。

### 〔在成就他人中完成自己〕

聖者之所以能跟世界有關聯，因為他所有的一切努力是在成人，而不是成就自己，事實上在成人當中才能完成自己。所以表面看來多關心一點團體的事，好像雞婆了，可是，事實上也同樣在成就自己能有一個優質的環境。這也是今天我們全球化不可迴避的事實：如果要過得比較快樂，一定是別人快樂我們才快樂；如果要過得富足，不是只有自己富足，而是其他國家也能享有類似的進步或進步的可能性，台灣的富足也才能夠維持，這是共同的經濟觀點。

這種觀點也會影響我們做抉擇，不是只有看到善惡的層次，還看到如何從成就他人中完成自己，如何在改善公共關係裡同樣改善自己的環境。但企圖改變一定會遇到阻礙，為什麼？因為改變是最痛苦的一件事。我們每天都在抗拒改變，包括我自己，可是不改變就沒有活路，所以還是需要改變。洞悉企圖改變的需要後，就要付出行動。



## ■ 聖者的勇氣與智慧

付出行動的決定需要有勇氣。什麼能讓聖者活出勇氣？——是智慧，智慧能支持勇氣持續不滅。勇氣不是仗義而已，勇氣是知道須堅持做下去的最後仍要堅持。堅持本身就是種勇氣，面對也是勇氣，執行也是勇氣，到最後能讓事實真相可以呈現。甚至不會執著非我做不可，不會執著非要怎樣不可，也是種勇氣，面對並能夠降伏自己的執著也是種勇氣。

聖者對我們而言，可能非常的遙遠，事實上他活在每一個有血有肉的人身上，活在我們每一個反省與抉擇當中，我們可以一念之間做很多選擇，而有很多的可能性。在凡聖抉擇中，我們知道自己有需要改進、反省的部分，也有自己值得保留的，能面對自己本身的有限性是更大的勇氣。

我們選擇投入一生作出家人，是一個有意識的決定——也就是選擇活出聖者的心境。在作選擇的每個當下，就在凡聖間作決定，做一個超越平凡的選擇。然而你我都知道，跨進佛門之後，平凡的自己仍每天不斷在跟我們相處，不會因為我們落髮而煩惱就解決了，落髮只是表示我們願意選擇修行而已。修行有成不是那麼容易，但是我們可支持自己要不斷地追隨聖者，讓這份心念像山的心靈一樣：可以包容自己，可以讓其他的生命，在心中成長、化育，也可以死亡再轉化。藉由內觀自己如山一般的清淨心、慈悲眼，讓你我活在人間，就像山一樣！



透過佛教正念的訓練，人的心靈活動也可以像山一樣地包容與超越：無所取捨地知覺我們身心當下發生的一切，油然的生起對他的平等與慈悲！

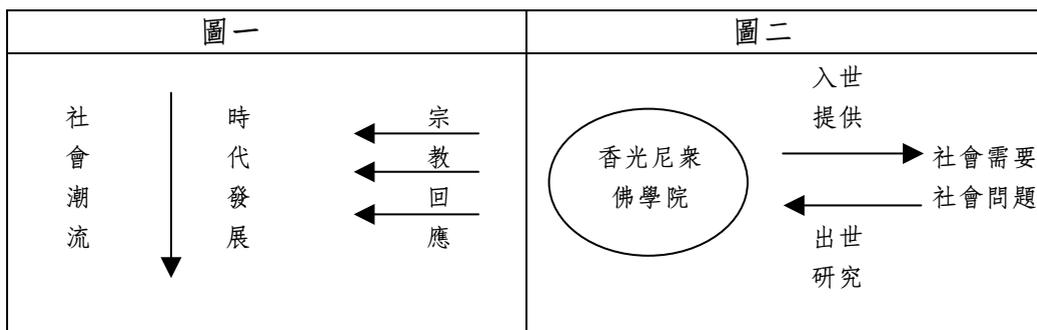
# 僧在潮流中——時勢會談

編輯組整理

## ◆ 講師提示：宗教的社會角色

- 知道潮流
- 回應潮流
- 領導潮流

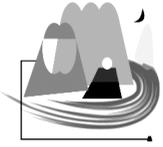
宗教建立在人類的需求之上，必須回應社會潮流與時代發展，否則即失去存在意義。即社會問題在宗教團體研究探討後，再經由宗教提供社會的需求，以解決民眾現前的問題。宗教自省一切以能否現代化回應社會為考量，今以香光尼眾佛學院為例，圖示如下：



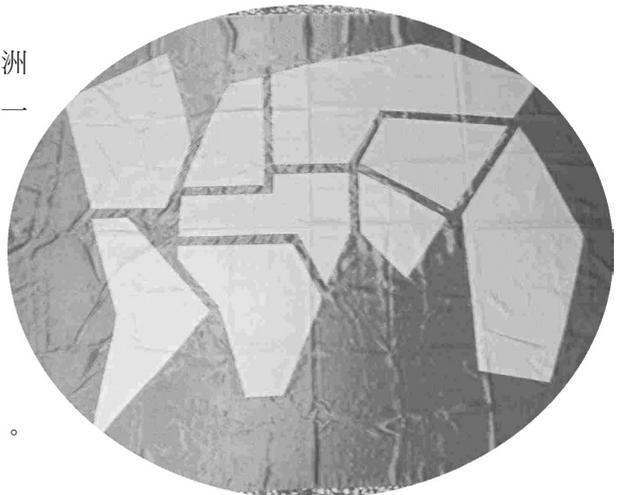
## ◆ 帶領者：自齋法師

### 會談過程（◎ 參與者回應）

1. 今天我要跟大家介紹的是時勢會談。我們現在沒看到海沒關係，其實現在大家都活在這個時代朝流的浪潮裡面。我們現在來講一講，什麼叫做時勢？今天放在大家前面的擺設，你看到了什麼？
  - ◎ 海，還有海浪。
2. 有什麼感覺？
  - ◎ 深海是寧靜的，還有暗流。
3. 海岸讓你聯想到什麼？
  - ◎ 波動，海裏有很多的生物。
4. 你覺得時勢跟海洋有什麼樣的聯結？
  - ◎ 我們回到時勢的時候，後浪推前浪，前浪死在沙灘上。



5. 爲什麼叫時勢，時勢跟海洋有些什麼比喻？
- ◎ 變化。
6. 變化，太好了。從最近一、二十年來，在你的際遇當中，你覺得有那一些重大的時代潮流，繼續地再往前推？
- ◎ 資訊，數位化，網路，還有全球化。
7. 對全球化能不能多說一點？
- ◎ 應該說生命是一個共同體，不再是我單獨存在，世界每個地方有什麼變動的時候，跟我們的生活都有關係，所以叫地球村。還有很多 Hello Kitty。
8. 人追求快樂不要壓力，所以 Hello Kitty 遍滿全世界，到處都有，輕薄短小。還有沒有其他層面的？
- ◎ 我覺得人的疏離感愈來愈重，自我感愈來愈強，互相關懷愈來愈少。
9. 就台灣整個社會感覺起來，你知道是什麼造成的嗎？
- ◎ 我想可能是資訊化、工業化的影響，經濟改變。我們想盡辦法去賺錢，對人的關懷愈來愈少。科技愈進步，親密感、關懷愈少。
- ◎ 媒體影響很大。選舉時不斷播放互相攻擊的畫面，造成社會大眾的不信任感。現在的人，只要我喜歡，或影響到我的權益，就要去抗議。
- ◎ 離婚率非常的高，彼此缺乏耐心，對婚姻沒有安全感。我要自由，不要被束縛，或者不要有撫養孩子的辛勞，只要享受成果，不想付出那麼多。
10. 剛剛我們在談的背景裡面，你覺得我們談的大概在那一個範圍裏面的社會體系？
- ◎ 亞洲。
11. 我們把這個體系放到牆上這五大洲的地圖來看的話，你覺得還有那一個體系，那一個世界潮流正在變動，最近的？
- ◎ 九一一事件。
12. 發生在那一塊區域？
- ◎ 美洲。
13. 九一一影響的是那裡？
- ◎ 美洲、中東、亞洲、歐洲、澳洲。
14. 九一一恐怖事件代表了什麼？
- ◎ 仇恨。



五大洲的意象地圖

---

15. 恐怖主義者為什麼採取這麼激烈的方式？他們不滿什麼？九一一事件策動團體是什麼樣的團體？

◎ 賓拉登。

16. 賓拉登是回教徒，九一一背後還隱藏了那一些爭奪？

◎ 石油。

17. 現在恐怖主義怎樣影響我們？為什麼恐怖主義採取這恐怖動作是有效的？他們達到什麼目的？他們要什麼？

◎ 他們要權利。

18. 我們剛剛在談地圖上亞洲這一塊的趨勢，有恐怖主義，還有資訊化。在地圖上還有那一塊我們沒有注意到，而它在影響我們世界彼此互動的？

◎ 非洲。

19. 非洲有什麼問題？

◎ 饑荒、愛滋病。

20. 愛滋病跟什麼有關？

◎ 疾病、饑荒、戰爭、  
欲望。

21. 另外那些國家愛滋病也很多？

◎ 大陸、泰國、非洲。

22. 台灣在這體系中比較是

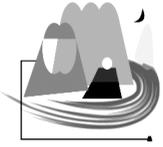
屬於開發中國家的情況，我們一起來看看，在台灣剛提互相影響的關係裏面，你覺得活在這樣的環境，現代人是怎麼樣的人，你怎麼形容他們活在地球的樣子？

◎ 憂慮，焦慮，很容易互相影響。現在資訊發達，政治、經濟開放，其他國家的勞工大批的引進來。不管是東南亞或那一個國家，所以當其他種族進來之後，我們的文化、經濟或者政治都受影響。

23. 我們繼續往下講，你覺得這樣子互相影響很大，而且還包括勞工以外。那這背後還有那些問題，潛伏在這樣的互相影響裡面？

◎ 生活跟宗教。很多外籍勞工來到台灣，他們信仰基督教或是天主教，會去教堂，他們自成一群，產生一些問題，其他國家也慢慢有不同族群進來。





24. 在這樣的啓示裡面，有什麼樣的挑戰，可能是我們之前十年、二十年都不曾發生的？
- ◎ 思想層面不一樣，有些母親不會中國語言，她教導孩子，到社會謀生，這裡面有種種問題存在。有些因為孩子教導不好，影響社會，譬如偷盜。
25. 這裡提到台灣人一些主要的特質。在面對這些情況，我們會遇到什麼樣的困境？
- ◎ 剛才講的是教不好，我個人覺得這些小朋友上學恐怕跟不上，必須要特別輔導，那整個制度也會受影響的，因為學校說的話跟媽媽不通了，那麼媽媽算什麼呢？這樣的人在這裏是沒辦法立足的，成了生小孩的機器，那很奇怪。
26. 還有沒有其他看法？這樣子的社會體系，如果從一個未來發展的角度來看，你覺得對我們產生的影響還有那些？
- ◎ 他們的壓力會增加，比如說一個主婦以前自己帶小孩，而現在是其他的傭人或勞工來帶。主婦自己要上班，上班的話，工作壓力大，小孩給別人帶，教育上再出錯，壓力就是雙重的。如果個人的壓力大，整個家庭乃至社會也會受影響。
27. 那我也要請大家做一個想像，假如你是陳水扁總統、現任的行政院長，你覺得你最需要做的是什麼來回應這樣的體制，你可能會施行那些政策措施？
- ◎ 讓外籍新娘能夠受教育，適應台灣的生活。
28. 還有沒有其他的部分？
- ◎ 我覺得宗教扮演很重要的角色，不管是佛教、基督教、天主教，都是讓我們回歸到心靈，啓發我們善心的。人跟人的溝通，如果在文化跟語言上不能溝通，但彼此能心存善念，對周遭的人就比較不容易造成問題，這裡有宗教很重要的地位。
  - ◎ 要鼓勵兩個孩子恰恰好，三個孩子不嫌多，因為現在很多家庭都是一個小孩，教出來的小孩都蠻自私的。
  - ◎ 我們可以多舉辦聯誼活動，讓適婚的青年男女，容易找到對象。減少外籍新娘造成的社會問題、教育問題，尤其家庭教育更是很多問題的根本。
29. 事實上不僅是家庭，還包括人的健康。所以行政院提到要讓宗教能夠對我們的社會有更大、更普遍的影響。在兩千年聯合國提出來，不用政府、國家來解決世界三大問題，我們在這邊談的，事實上是潮流的一部份。未來的體系確實是在資訊、休閒，另外很重要的，就是宗教這一大體系，會蓬勃發展。我們在這潮流裡面，還是繼續受影響，繼續面對挑戰。以剛剛的對談，相信會給我們在座的一個啓示，並且在面對挑戰時有一個標竿的視線，來看我們自己未來的宗教生涯與宗教的修持可以怎樣結合。接下來，你們告訴我，剛剛這樣談了，大家經驗到什麼？這會談你印象

---

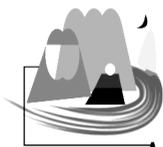
最深的是什麼？

- ◎ 知道好多事情。亞洲、非洲、美洲、台灣……家庭、社會、教育等層面的現象。
- 30. 除了知道好多新的事情，還有呢？
- ◎ 對於我們生長的土地、周遭的環境以及世界的脈動、社會的局勢，會引起我們去關心它，去注意它。
- 31. 從大家的發言中你學到什麼？從同學身上你學到什麼，有沒有多認識一些人？對出家修行有什麼新的想法？有沒有影響你？
- ◎ 出家人是與社會互動的，不能孤立於社會之外，所以從這樣的會談裡，可以刺激彼此的思考，也可以反省自己在這塊土地跟整個社會的牽連是什麼。
- 32. 太棒了！這就是為什麼要時勢會談。

謝謝各位的貢獻。時勢會談基本上是讓我們對世間有一個宏觀與前瞻。為什麼呢？因為宗教師的角色是領導人的心靈，必然無法與整個世界的脈動脫離。如果是隔離在社會脈動外的宗教家，就陷入一個理想的烏托邦、想像的世界，落實在自己宗教生活時，就會與自己、與他人產生較大的差距與困難，又如何引導他人的心靈呢？這是值得我們省思的。以上是我今天要與大家分享的。謝謝各位！

## 心潮流 潮子

身在潮流中 心要放在哪  
看著它 跟著潮起潮落  
當撞擊生命的岩石 心中的浪濤在呼吼  
與其說是阻礙 不如說是順流中的反思  
激起生命中朵朵醒覺的浪花



# 聽聽大家心海的聲音

編輯組整理

「請問在研習營您經歷那些情境？有過那些感受？」

「這些對您產生什麼意義？」

「我學到……」「我的建議與期許是……」

## ☆ 跟著大家走一趟生命之旅、慢慢揭開生命的奧秘……

剛開始，以為演講法研習營只是教我們怎麼開口講話，教我們怎麼訓練出演講的口才，怎麼在台上展現自己。過後跟著講師、助教法師的引導，投入意識會談，聆聽同學的演講，及自己上台演講，才知道自己不知不覺已經走了一趟生命之旅。感覺跟許多生命相遇，彷彿碰到別人生命的中心，也碰觸自己生命的底限。去碰觸一直不敢碰觸卻又必須面對的內心。原來演講是一種生命的獨白，可以從他人的演講中撞擊自己生命深層的經驗作一番反思。然後輪到自己上台的時候，我就很自然的演講，講啊講！自己不知覺地走入了奧秘的原野……與大家的生命相遇，盪起生命的漣漪。噢！後來才知道原來這叫做演講。／

以前對事物無所覺知，這課程卻啟發我想更深入的探討自我的感受，並學到做開自我內心的感受、想法，經過三天的參與，慢慢揭開了自己內心「苦」的感受，啟發了自己反思修行的過程。／ 聽同學在大堂示範演講，自己也彷彿躺在棺材旁邊去感受生命，面臨死亡時其他的什麼都帶不走，只剩下意識和我們所造的業，我感覺到生命中的孤獨、喜怒哀樂只有自己知道，沒有人可以分享和代替。／ 大堂演講時，有人提到死亡的火車之旅，我感受我對死亡情境的害怕與畏懼，當生起時，我看到自己最不能克服的是恐懼：恐懼死亡、恐懼上台等，生活中其他恐懼害怕的心情也跟著生起，這種經驗讓我深切地告訴自己要勇敢、要超越，真正找出內在恐懼與害怕的原因，如果不是藉由他人的演講激盪，我很少會如此揭開自己。

## ☆ 原來這麼豐富，終於對內外有感覺了

在準備演講的過程中，從內在探討自己，覺得自己的修行就如爬山一般那麼多采多姿；從外在看別人在演講，覺得別人的山是那麼多元化，充滿著生機與豐富的生命。當時內在的感受是感動的，本來以為自己對外在世間的山、花、草都沒有任何感覺，但此次深深地覺得自己有「感覺」了！外在的情境亦讓自己生起一連串感受，看到大堂演講或小組演練中別人高興，內心也好喜悅，看到別人講到悲傷處時，很想去拉別人一把，希望早日能夠把橫槓在自他間的荊棘去除，彼此再前進，大家相互扶持，這一次我終於看到自己對內外有感覺了！／

---

不管在大堂或小組演練，我用心聽每個人的演講，感受到歡喜。不管他人的演講如何，就像每一個人都用心靈在演說他們的故事，感覺上有點哀傷，亦有點慶幸，尤其在自己演講的時候，哀傷自己生命的輪迴，慶幸有三寶的指引作伴。／ 不論是演講或會談時，大家的回應，我用心去感覺每一個心靈，知道原來每個人的心有很大的差異，也有許多共同的部分，看到自己的心、他人的心；也去感受自己的善、他人的善；能和自己和諧相處，也和他人和諧相處；希望他人快樂、自己也快樂。

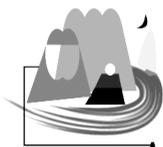
### ☆ 你的演講，觸動我的心靈

研習營最後自禪法師以「聖者凡風」將佛法重新詮釋：眾生皆有佛性——當大家放棄俗世的生活而選擇修行的道路時，就具備了某種程度聖者的要件，只是每個人都是染淨、善惡二元並存的，當可以意識到「心原是平靜的，而煩惱只是來來去去的波盪，並非恆常存在的。」當可以「做出長遠的抉擇而非短暫的選擇」、「承擔自己也承擔別人」、「在成就他人之中也成就自己」、「願意接受改變」、「以智慧生出勇氣」便已具備了聖者的風範。每每聽了自禪法師的話語皆不禁為之動容。自禪法師的出現，那瘦弱身影背後，卻是股強而有力的無形能量，那股能量帶領大家經歷一次心靈的高潮，也領著大家一起走向一個美好的句點。直到課程結束了，心靈還在激盪著……。

Decor 會談、小組報告、法師們演講時的感動和喜悅，佛曲給我祥和的感覺、電影讓我發現自己習慣壓抑情緒；幾位學長的分享，讓我看到內在的一面；自禪法師的演講激發我想重複聽她所講的法義，做更深層的了解。／ 我內心雖然叛逆，但還是希望能聽一聽別人的經驗，別人的經驗打動我的心，我缺少的就是與自己和平共處，與自己的生命對話，發現我也有跟別人一樣動人的經驗，但是我得過且過，從來不去整理它，所以表達不出來。／ 聽到一位法師的演講，讓我感受到他對修行有堅固之心，還有對法師的外貌讓我有輕安感，透顯出真誠用心的修行功力，表現出一種不急不緩、脫俗的風範。／ 自己的接納速度並不快，好像一直跟得很辛苦才進到門內一點點，不過他人的演講刺激了自己許多，內心有些聲音的確在迴盪著，我不敢保證能很用心地用這樣的演講架構去面對自己未來可能上台演講的機會，但這些天曾經激盪過心靈的情境、說話，應該會常常存在自己的心中吧！

### ☆ 了解每個人的差異，學習山一樣的包容

在小組每人有二十分鐘的演練中，我發現原來今天我所見到的每個人，大家的個性、應對方式、觀念、想法之所以不同，其中是因為各自的成長經驗不同所致。有人



說到山給他的印象是會害怕的，我有些驚訝，因為山給我的感受是非常舒服的。對這樣的差異，我陷入沈思，思考著：怎麼會有這樣的差異呢？了解差異對我而言有很大的意義，它讓我能接受我所見的一切。當我了解我所見的人事物何以如此後，我就能接受他們，而不會站在自己的角度來評論人。在學著看不同個體之間的差異時，我看到自己的狀況、他人的狀況，一次次的體驗，讓我漸漸不再對自己不同於他人的地方，生起自己比較差的感受，反而能看到彼此的苦，而心會有力量可以努力改變自己的苦處、分享自己的經驗給對方，希望他也能快樂。原來演講也是一種生命的交流，願自己可以學習像山一樣的包容。

### ☆ 從模糊中找到意識的自由

剛開始心是模糊、混亂的，不知道自己到底是要學什麼？要如何去準備演講寫生命的山。聽了別人分享後很感動，那感受一點一滴都在撞擊內心深處，但還是覺得演講不容易，因為不大會表達自己，漸漸地愈來愈肯定自己及他人的經驗，撞擊內心深處的是自詠師的演講，啟發自己回頭去看自己生命的歷程。第三天後聽完很多人的演講，自己也還是模糊的。講完自己的部分後，才知道自己很多地方沒有探索、反思，尤其深藏內心的那一座堅硬的冰山。後來對自己的生命或過去的經驗比較能夠清楚的看待，不管是磨難、痛苦、困頓還是喜悅，自己對未來也沒有那麼模糊，因為發現自己是自己生命的抉擇者、豐富者，自己有絕大的開創能力與自由。／

我本身的國語理解力不好，還有與社會的趨勢脫離很久，所以對於知識的思考反應很慢。我喜歡第一、二層次，討厭思考第三與第四層次，也不習慣把文章放到格子裡頭去分析。我對四層次的方法感覺不耐煩，我也認為不可能學得起來，但在助教法師再三的引導下，我終於把四層次寫好。我終於走過一次，期許我能突破這個困難，我發現只要我願意走這條路，就有人願意幫助我。

### ☆ 研習營的課程安排，是否可……

課程時間太緊，因身心投入感到疲累，是否可再鬆一點，讓自己有時間消化？電影會談似意猶未盡，可再深入，效果可能會更好。歌謠會談感到尚未進入，還可再增加會談時間，不曉得是歌曲因素或設問的問題太少，期許再辦此課程，讓自己更熟悉與深化這個方法。／

同學們的示範，可以再少一點，教學內容利用多一些時間，例如：講師帶全體學員走過其他的表格及最後的完成稿。／ 演講製作法與四層次醞釀的關係，和利用表格輔

---

助演講準備，可以早一點講。／ 五分鐘小演講令其不受侷限發揮潛能很好，但就整體課程的教學來說，和學生學習的心理，還是可以提前講授。／ 建議將短期密集課程轉化成平時佛學院及執事僧的一種「意義研討」的共修行事，以陶養法師們的內修深廣，也期許這方向能和研修學院及執事僧教育中心結合。

## ☆ 對自己有所期待

坦白說，這縝密的方法要在短短三天半內完成，光是跑完所有的表格，基本上就有困難，更別談熟悉它，只能概略性的鳥瞰。雖說「師父引進門，修行在個人」，但仍感到時間與行程的壓擠與逼迫。也期許自己能熟悉這個方法，善用這個方法，分享和參與這個方法。／

期許自己能真正學習到山的包容，豐富自己的生命，成為人間的靠山。／ 「山它包含一切生物，令自己如此豐富。」我期許能學習更寬廣的心胸，讓自己更厚實。／ 聆聽各位法師的指導，虛心求教，汲取別人的智慧，自己思惟可以怎樣計劃演講，思惟可以奉獻什麼，如何參與及投入，也奉獻自己的聲音，讓情境觸到自己的內在，從具相的山到內在的山。

## ☆ 不只弘化可用，自己也可以用

基本上學到了演講法的基本架構，緊密的思惟、反芻，也從每一位帶領者、分享者的身上看到不同的生命呈顯與所給予的意義。我想這方法不只是可運用於外在的弘化或教學，也可以運用在分析與釐清自我的觀念與認知。打開自己思考的觸角與關懷層面，不會只侷限在自己認知的世界中。相對的，心胸與視野也會隨之開闊。最後，我肯定自己是可以決定自己的生命旅程，要如何走、如何呈顯；決定用自己感性直覺的關懷開始省思、對話，及超越二元對立的觀念。／

課程要繼續辦下去，能夠幫助我們學習如何看待生命、展現生命，期許自己所學能分享給有緣的人，讓自己在修道路上更穩健。／ 有結構的教學是一種可以肯定的價值。心靈的陶養、探索是人類的最終歸宿。意義的追尋，需要踐行及承諾的勇氣與精進。反思——善思惟修行是待努力的功課。化平凡、熟悉的語句為精神食糧。／ 這三天的研習營我覺得很難得、可貴，感謝生命中許多因緣的成就，使我們能有今天共同相聚的學習因緣，許多故事豐富了我生命的內涵，開拓我的眼界，而自己的內在世界還在整理，希望自己可以品嚐山的孤獨、包容、堅毅、寬廣，能找到屬於自己的那條山路，並能夠與人分享。

## ■ 前言

轉眼間，我融入僧團已近三年了，這段期間，從自他相處的磨練中，累積了一些經驗與心得。這些看法或許不夠精準與圓滿，但期許自己，無論如何一定要把握住「予樂」的誠懇與用心。因此，努力警醒自己，把「觸惱」他人的可能性，降到最低。

爲了要達到這樣的目標，我努力地將佛法真義「用」在生活上，「揣」在心坎裡，縱使必須攀爬的距離還好長遠，但期盼這一份努力，感得諸佛菩薩的護持，讓菩提學程愈走愈穩愈寬廣。

## ■ 容忍差異

在生活中本來就各有遮蔽而互成隔障，因此時時提醒自己，要能容忍不同的差異性，反省自己是否因看不到別人的好，而執著自己的好，滋生怨言及不滿的情緒危機；是否因自己的心量不夠，敦厚不足，以致一點小事就弄得雞飛狗跳，頭上冒煙，讓煩躁、憤怒、不安等負面情緒瀰漫胸中。

因此，忠告自己，即使人事、環境……使我挫折，但需改進的還是自己，否則自我意識高漲，無論走到那裡，問題還是存在。「容忍差異」不僅可安頓自己的生命內容，更可讓自己在學習中增長智慧，相涵相容，相互切磋。老師告訴我們：「道友相處不在於抹掉或改造對方的風格，而是成全雙方的真實自我。」如此學習，我們才有成長的空間。

## 展現慈悲心

容忍差異也是慈心的表現，在《增一阿含經》中世尊說：

若汝等行路為賊所擒，當執心意無起惡情，當起護心遍滿諸方所，無量無限不可稱計。持心當如地，猶如此地亦受於淨、亦受於不淨，屎尿穢惡皆悉受之。然地不起增減之心，不言此好此醜，汝今所行亦當如是。（《大正藏》冊2，頁760上）

此段經文，世尊心如大地，承受種種差異，不管好、醜、淨、不淨都不起增減之心，這就是慈心遍滿十方的展現。反思生活中對人、事、物所生起的厭惡感，使自身不得安樂，都是不能承受種種差異，在種種情境中生起增減之心的緣故，所以應該恆常憶念世尊所說的法，當起護心遍滿十方，學習大地廣大包容的心，慢慢調整自己無法容忍差異的習性，陶冶出心的彈性與韌度。



## 爭執的因果

生活在團體中受到創傷的另一個緣由是與人爭執。爭執可大可小，但結果是兩敗俱傷。凡夫都有一種潛伏的自我愛執，它掌控著自我——「先愛自己的一切」。我的所見所聞都是真實，導致無法放下自己去了解他人，在硬碰硬的彼此撞擊下，爭執便會產生。在修道生活中自己常被提醒：「在與人言談中，切勿常用否定的語言。」往後，在團體生活裏，慢慢發現這句話在人與人相處中所產生的功能與意義。人確實不易接受被人否定的感覺，因為「我」與「我所」是真實存在的，這種存在如果被否定了，人就會為自己辯護，於是產生爭執。爭執敗了，很慘；勝了，也有壓力，因為要繼續保護自己的立場。

世尊在《雜阿含經》中作了如此的勸誡：

勝者更增怨，伏者臥不安，勝伏二俱捨，是得安穩眠。（《大正藏》冊2，頁307中）

不與他人爭執，就不會有勝負的出現。單純了解他人的立場，種種見解無非種種因緣所成；若是他人善意的布施，以感恩的心回饋；若是動機不善，則暫且置之不理。

## ■ 凡情與聖道

### 習慣柔順語

我們嚮往聖道的心，可修煉的因緣就在當下，但境界現前，我們往往起的不是聖賢心，大多是凡夫心，不禁讓我想起世尊在《阿含經》中的教誨：

不怒勝瞋恚，不善以善伏，惠施伏慳貪，真言壞妄語，不罵亦不虐，常住聖賢心。

（《大正藏》冊2，頁306下）

罵不報罵，瞋不報瞋，打不報打，鬪不報鬪。若如是者，非相贈遺，不名相與。

（《大正藏》冊2，頁307上）

正智心解脫，慧者無有瞋，以瞋報瞋者，是則為惡人。（《大正藏》冊2，頁307中）

如果有人以惡語相向，我們通常容易以惡言相對，很少以柔順語回應，這種反應快速地超出理智的操控範圍，而凡夫本能的反應，常常凌駕在覺性之上，在一來一往之間，爭執就此而生。以瞋報瞋是凡夫的習性，即使爭執過後會對自己的言行感到懊悔，但習性的養成不易改善，所以，我想在境界尚未現前時，先訓練自己善護身口意三業，對人常起慚愧心，這是一門很重要的功課，並經常思惟自己多受惠於人，自己又無過人



之處，更不忘時時謹記世尊的忠言，邁向聖道，才能走得安穩！

## 調伏違反心

在生活中常自我提醒，不須預設種種見解與人相忤，要學習聆聽他人的聲音，自然發現心中一片開闊，就像「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」的感覺。如世尊為違義婆羅門說：

違義婆羅門，未能解深義，內懷嫉恚心，欲為法留難。調伏違反心，諸不信樂意，息諸障礙垢，則解深妙說。（《大正藏》冊2，頁307下）

違義婆羅門到世尊的處所，想聽聞世尊說法，但在動機上卻是想反駁世尊的，故世尊為他說調伏違反心，可解深妙之說。在生活中若能養成不先反駁他人，不但可停止爭執，調伏我慢，還可汲取他人的智慧，在與人共處中得心應手，何樂而不為？

## ■ 對團體的供養

不與人爭是超然的行為，但切莫變成在團體裏當鄉愿。與人爭執往往碰到重重的挫折之後，人性會出現一種弔詭，不是變得冷漠、疏離，就是不敢表達自己的意見與想法而成爲應聲蟲，面對他人的過患也不敢勸諫，總是缺乏勇氣表達想法，更害怕自己受傷，其實是自我的另一種懦弱、俗化，也是自我愛的顯現。對個人來說，不僅無法長養慈心與直心，也無法讓他人了解自己的觀點，若出現偏差亦得不到他人的規勸，這對修道團體的風氣是不正向的。人與人之間能互相協助，規過勸善，砥節勵行，輾轉增益，團體才能孕育出好道風，並穩健的成長。

## 遵守舉罪原則

世尊針對個人在團體中欲舉他罪，開示了五法：

若比丘令心安住五法得舉他罪，云何為五？實非不實，時不非時，義饒益非非義饒益，柔軟不麤澀，慈心不瞋恚。（《大正藏》冊2，頁129中）

依此得知，在僧團中舉罪是被允許的，只要舉罪的人心態上能依於五法，所舉的罪是真實的，時機是恰當的，對道業是增益的，語言是柔軟的，是出於慈心的。善緣會相應，惡緣會遠離，如果這五法都具足仍得不到善意的回應，勸諫者也應坦然面對，問心無愧。眾生的惡習會因正義的力量而削弱，這在人與人相處中，能夠給予眾生快樂及拔



苦的力量，在團體中發揮破邪顯正的功能，方可謂「以法攝僧，未安者令安，已安者令增益。」的團體。

## 安住於清淨律儀

在團體生活中，容忍差異，不與人爭，給人拔苦與樂的力量，讓大眾安住於清淨律儀中，這是個人及團體能相容的必要因素。安住在清淨律儀中，與人無諍，個人身心平穩，團體生活平和，即達到當初世尊制戒的本意：

爾時世尊告諸比丘，有十事功德，如來與諸比丘說禁戒，云何為十？所謂承事聖眾和合將順，安穩聖眾，降伏惡人，使諸慚愧比丘不令有惱，不信之人使立信根，已有信者倍令增益，於現法中得盡有漏，亦令後世諸漏之病皆悉除盡，復令正法得久住世，常念思惟當何方便正法久存，是謂比丘十法功德。如來與諸比丘而說禁戒，是故比丘，當求方便成就禁戒，勿令有失，如是比丘當作是學。（《大正藏》冊2，頁775下）

由此知道，世尊當初制戒，即希望僧眾能在僧團中安住，言語無諍，無慚愧者心生慚愧，無信心者增益信心，現世後世煩惱悉皆消除。倘若個人在佛法中增益信心，自會悲愍他人，相互包容，心安正道，何來心力與人爭執，自然就陶鑄出深厚的智行與慈念。在清淨律儀中，僧眾安穩，惡人降伏，正法得久住世。個人方向清楚，大眾身安道隆，就不會常處於無謂的爭執中，活出超越世人的相處之道，心包太虛，水乳相融，這也是世尊對弟子終極的教誡與教誨！

## ■ 結語

在共住生活中，如果常將身心消耗在與人見諍、言諍上，實在是很浪費生命。世尊一度將長壽王廣大的心懷所說：「怨怨不休息，自古有此法，無怨能生怨，此法終不朽。」而對比丘做一番開示：

比丘當知，然古昔諸王有此常法，雖有此諍國之法，猶相堪忍不相傷害，況汝等比丘，以信堅固出家學道，捨貪欲、瞋恚、愚癡心，今復諍競不相和順，各不相忍而不懺改，諸比丘，當以此因緣知鬪非其宜然，同一師侶，共一水乳，勿共鬪訟。

爾時世尊便說此偈：「無鬪無有諍，慈心愍一切，無患於一切，諸佛所歎譽。」是故諸比丘，當修行忍辱，如是諸比丘當作是學。

是時拘深比丘白世尊曰：「唯願世尊，勿慮此事，我等自當分明此法。」（《大正藏》冊2，頁629上）



佛陀對弟子在和樂相融的勸導上是循循善誘，何其的深切關懷——同一師侶，同一水乳，勿共鬪訟。比丘們以「信」堅固出家學道，為的是要捨棄貪欲、瞋恚及愚癡的心，若爭競不相和順，各不相忍又不悔改，此實不相宜。思惟世尊這一番話，撫心自問：「當初出家為何？」如果現已偏離本願，要及時回歸正軌，自當分明，莫待時日已過，命亦隨滅，白了少年頭，空悲切！

以上，從阿含經典中可看出，世尊在教團內希望弟子與人相處是無諍、無怨、無鬪，能安住慈心、容忍差異，在團體中抖落凡情活出聖道。在清淨的律儀生涯中以戒為師，以法為洲，彼此輾轉相諫，輾轉相教，互相增上。思念佛陀正教，在與人相處中懷感恩之心，懷慚愧之心，憶念初發心，與我們一起有緣碰面的同參道友要互相珍惜，如佛所說同一師侶，同一水乳，勿共鬪訟。道友能互為支持，各個才能安心辦道，於現法中得盡有漏，亦令後世諸漏之病皆悉除盡，更令正法得久住世；小小人群中的相處之道，卻為教團帶來大大的獲益，何樂而不為呢！

## 大寮趣聞 PART I

一日，大夥在內齋堂忙著榨葡萄柚汁。

副典座師準備倒垃圾，推著推車過來，

一邊喊著：「殼呢！殼都給我！」

大夥疑惑著回應：「我們沒有殼啊！」

副典座師拿起葡萄柚皮說：「就是這個啦！」

副典座師不論執事或講話，都非常快速簡潔！

文/釋印融

# 雪

文/愚人

我 名字 沒有固定  
可以是  
水 蒸氣 霧  
雲 只是 人類慣用的  
一個符號  
生活 無拘無束  
悠悠 獨行  
融入 同伴 不分你 我  
形象 隨著 人們無盡的 暇思  
幻變 無常 可以是  
一團 白淨的 棉絮  
一隻 毛茸茸的 熊貓  
一座 銀色的 雪山  
一支 麥當勞的 霜淇淋  
一隻 緩緩 漫步的 蝸牛  
一匹 悠行的 白馬  
一位 冥思的 行者  
一尊 吉祥臥的 佛像  
一個 唇角 留著 口水  
熟睡的 小沙彌  
我住的 世界  
界線 找不到  
我 是 虛空  
虛空 是 我  
虛空 與 我 本是一體  
可 分離  
可 合而為 一

事務長把「請去小參」的字條輕輕地在我眼前搖晃，我走入小參室實在不知道要說什麼，用無奈的眼神向助教法師求救。

「看您有什麼問題請問或報告修學狀況啊！」助教法師說。

「法師！早上第一支香我常是睡著了……。」

「您是緬甸來的法師對不對？您身體不好，好像吃得不夠多？胃口好不好？身體不好沒有辦法修行。《清淨道論》也強調這個道理。要吃維他命，多喝牛奶……。我們都是外國人，出門在外要好好照顧自己，才不會讓父母擔心，……」聽到「父母」這個詞，眼淚像斷了線的珠串般一顆顆滑下來。因為哭了，性空法師像對三歲小孩似的安慰著，只是簡單問了一點修學的情況，並強調每天固定打坐很重要。

回來後，一直覺得在法師面前哭很丟臉，怕他誤會自己是因為他的關心而流淚，決定再找機會小參，表現自然狀態的自己。

過了兩天，禪坐時眼前總是有了一個情境與呼吸同時進行，以請求解惑與雪恥的目的登記小參。法師的回答精簡有力：「一個心是定，兩個心是煩惱。」請法結束，在我起身走了兩



步後，法師說：「您以前曾有過禪相對不對？以前您心比較靜，沒有想什麼，現在可能您有很多事在想，所以心情比較亂，……」我感到法師透視了我的一切。

接下來的日子，我非常希望得到禪相而特別用功，期待在第十二、三天以前得禪相，以便能向法師請教進一步用功的方法，用功的心十分迫切、堅定，有時能進入狀況，有時卻愈急愈躁愈不能安。灰心絕望的晚上那支香，右上方突然有一道光照下來，心有點波動，繼續觀呼吸，光變得愈來愈強，心裏害怕了起來，睜開眼睛的同時，下座鐘響了。第三次小參，向法師報告這個情況，法師的話解除我的不解與執著：「只要您觀，所有的東西都有光，但不是您的業處，就是煩惱。」

第十五天，想得禪相的心愈來愈淡了，有一股用功不得力的感傷，法師講「捨心」時用了一句話「要感到身心平平衡衡」。告訴自己：「沒有進展，至少也要身心安穩。」之後，每一支香都以「身心平平衡衡」提醒自己，說也奇怪，沒有任何期待的放下，身心就很平衡和諧，業處便特別明顯起來。可惜好景不常，平靜不到兩天，一打坐頭頂和臉部就有壓迫



感，愈專注壓迫感愈強，有幾支香幾乎不能修安般念，剛開始以為用力錯誤，而特別留意專注點在鼻孔不在頭部等作意，但情況沒有改善，自認是業障顯現。想要自己用功克服，所以拖了幾次都不向法師請法，後來壓迫到骨頭似乎快要碎裂，晚上也無法入睡，不得不掌握最後機會向法師求救。法師說：「那個地方應該是平常就有問題了，不會是現在才有。定，是放大鏡，當您修定的時候，平常不舒服的部位會加倍明顯。繼續修安般念，不要注意壓迫點，觀呼吸的進出要完全用念不用力，……」是啊！平常自己常有的毛病不就是頭痛和顏面神經痛嗎？知曉了答案和處理方法，感恩地告退，法師送我最好的祝福：「不要急，慢慢來，您一定會成為好的修行家。」

期許自己以「身心平平衡衡」的目標堅持每日靜坐，用「一個心是定，兩個心是煩惱。」「不是業處，就是煩惱。」檢查自己的情況。是的！「好的修行家」是我盡形壽的遠景與願望。



此次禪七最大的體驗就是「少欲知足」。

禪七前覺得身心有些浮躁，入禪堂後心仍然不太安住。第一天在昏沉、掉舉中挨過，呼吸觀不久，坐也坐不安穩，頻頻被習氣牽著走。腿痛換腿，昏沉、昏沉著，便走入了睡眠三昧。

第二天後，展開與空氣溫度的馬拉松賽，禪七前即聞知，將有冷氣減低禪堂的高溫，心生起一份涼涼的期待，但進入禪七後，發覺期待漸漸地出現了差距。煩躁出現了，心的煩躁——不耐，天氣的煩躁——悶熱，不安住的心疲於奔跑。禪堂冷氣增強時，涼涼的好舒服，但欲望被滿足後，短暫的快樂即轉變為煩惱。冷氣變弱時，期待冷氣變冷的欲望即出現，心不時高低起伏地游走。覺察對舒適的渴望，告訴自己不可逐境而轉，該保持正知正念回到所緣，心於是逐漸拉回呼吸上。但隨著呼吸安住，又發現新的挑戰：身體對溫度的調節與觀不到所緣。冷氣忽冷忽熱，讓身體忙於適應溫度的落差。當冷氣增強時，冷風剛好吹到身體的左半邊，直感到三分之二的身體是冷的，毛細孔張大大的迎接它們，三分之一的身體是熱的，毛細孔正在散發熱

氣。當強冷風吹來時，就根本無法觀呼吸了。風吹跑了微弱的呼吸，當下只能觀身體的受覺。身心左右邊的衝突，剎那分明。告訴自己，該做個決定，接受現況繼續留在現在的位置，想辦法安住自己，不然就換個位置，接受熱的考驗，再次努力。後來決定放棄欲望的追逐，換一個沒有冷氣、沒有電風扇的角落，好好觀息。

新位置果然讓身體汗流浹背，但流汗後卻帶有一份清涼與舒爽，觀息變得清晰自然，身心也很快地沉穩、安住下來，情況明顯改善，果然作對了抉擇。

禪修中功夫雖然使不上力，但發現業習牽引我進入輪迴的過程，對舒服的執取與猶豫不決，妨礙了自己精進用功。不安住的心在腿酸、腰痛、妄念間拔河。當心想要愈多，要面對的障礙就愈多，唯有減少對欲望的追逐，才能減少自己再造新業，陷入另一個輪迴。

性空法師曾開示出家修學應「少欲知足」，當時還不太能有深刻的體會，總以為欲的對象是物質或其他對外求的渴求，但經過禪七的磨練，終於較能領悟「少欲知足」對修學的重要。少欲並不是一個概念，它可以如實在身心道場中經驗到。這樣的發

現，猶如院長開示所說：「吃了包子會飽，不是因為最後的半個包子，而是先前已經吃了三個包子，當吃下這後面半個包子才剛好飽了。」

佛法的修學真的很有意思，身心是驗證佛法的實驗室。我用所學的方法驗證，每個當下都是珍貴的。每當我走過一步，再回頭看那走過的足跡，都更印證了佛法的真切。雖然出

家以來走得跌跌撞撞，進進退退，還不時頭破血流，但這卻讓我對佛法更深信不疑。習氣難調柔，造成修學中極大的障礙，自己雖清楚，但扭轉習氣的力道仍使不上勁，我想我仍需對它多點耐性才是。

功夫的紮實，需要方法與時間，五蘊之身不啻為修行最佳的實驗室。

## 禪修有感

釋法妙

從較動態的生活，進入密集禪修，身心都需要調適。禪修剛開始，即展開身與心的拉距戰。每當坐下觀息一會兒，便難以控制地進入昏沉。

第二天以後，進入掉舉的抗戰時期。妄想挾帶大批軍馬蜂擁而來，在寡不敵眾的情況下，身心變成俘虜。

當心產生抗拒時，會感覺身體非常僵硬，處於緊張不安的狀態，要使放逸的心回到當下，實在不易。心總習慣追悔過去，計畫未來，不願留在當下。唯有藉著作意使心習慣回到當下，才不會執著於過去與未來，一直活在幻想中，不肯出離，徒增痛苦。

禪七中發現自己對身心較敏感了，如感覺手腳會變漲，細胞會震

動，身體有輕微的刺痛感，心有壓迫感，呼吸有粗細等等。其實自己身心的狀況，唯有自己最清楚了，只是很少去覺察它罷了！

小參時，見院長一臉祥和愉悅，身體柔軟自在，透露出禪修的安定，使我領悟到禪修時，每個人收攝身心，往內觀照，不向外緣境，著力在身心的調衡。當身心調得平穩、安詳時，自然能彼此感染，有良善的互動，共住、共學、共修的氣氛自然一片祥和。告訴自己：不妨發個願，就從我自己開始努力，讓祥和、輕安與自在充滿共住空間！



## 感恩我的痛

自定



進入禪二十之前，心是興奮的，期待了好久，因遺憾去年受戒錯過禪修，所以今年禪修前方便的加行，我非常地用心，每次上座至少都可以一小時不換腿。睡飽了再禪坐，昏沉便減少了，只是對於掉舉還蠻無可奈何的。學院安排了教導禪修知見的課程，我網羅了不少對治掉舉的方法，所以滿懷信心和歡喜準備要進入禪二十。而實際上呢？二十天後，我檢回了自己慚愧和謙卑的心，並向腿痛、臀部痛感恩。

第十天，幾乎想哭，強烈懷疑自己退步了，坐墊愈調愈坐不穩。明明禪修前坐得很安穩，為何密集禪修開始，坐沒一會兒就開始酸痛，一個小時愈來愈久，愈來愈困難，跟禪修前的加行都不一樣。小參時，法師說身體搖晃不要理他，身體的顫動也不該注意。對於心中突然出現的無常感，法師說那是煩惱的妄念，不是正確的所緣。眼睛看到光是不對的，要真在出入息上看到才是。所以小參多次，每次法師都叮嚀「不要用自己的定來害自己，要用它來利益自己！」心懷沮喪地了解，原來我的加行還不夠，定力還需要再加強。

第十五天，身體一個小時不動已經很難得了，但臀部痛就很難忍，煩

躁也很容易出現，我退步了嗎？再仔細檢查禪修品質，昏沉早在第二、三天時就消失了。對治掉舉也熟練些了，即使出現制止不了的妄念，也能清清楚楚地覺察它出現的貪是什麼？瞋是什麼？我愈來愈能了知妄念的瀑流而切斷它。

腿痛是受，身體想動、想換腿是抗拒，是貪舒適而瞋於痛的妄念。繼續深入思惟著……或許，過去初學時怕腿痛，所以昏沉成爲抗拒的方法。當昏沉對治了，接著掉舉便成爲專注的對象，而腿痛的真實相始終被覆蓋。當懂得對治掉舉後，腿痛即躍升爲禪修障礙的榜首。從緣起的角度，我深深地體會到「……觸、受、愛、取……。」愛是輪迴的緣，觸、受是無法逃避的身體真實相。怕痛源於愛、取，強烈執著身體，即使不斷告訴自己怎麼痛也死不了，再怎麼痛，一放腿疼痛便消失無蹤，但還是無法安住下來。

「痛是我？痛不是我？」理知上，知道痛不是我，但這次禪修才體會到「痛不是我」有多難呀！制伏掉舉，最常用的是以想對治想，既然是妄想，那給他下個「妄想」的標籤，就很容易破除了，但痛感是身體的

反應，不是想出來的。不想也痛，想了更痛，只好說服自己不要抵抗痛，接受痛的結果，性空法師常開示：「修行要忍耐，不能忍耐就不能修行。」所以，我努力、努力、努力地接受痛，從失敗的經驗中，體會到痛是因為不專注。心裡有貪瞋，便常惦念著身體，然後痛更加痛，愛取更愛取，散亂更散亂，受不了就放腿。

有支香，我深刻地了解，痛真的不是我，痛只是痛。把痛感當成外境，像電風扇的聲音、鄰居大聲聊天的聲音等，把在乎當成妄想。調整心態：聽到只是聽到，看只是看，痛也只是痛。

「不是幡動，不是風動，是心在動。」體會這些的當下，真該對坐墊和痛感磕頭，感恩它們讓我體驗這麼美好的道理。

對於生活中的正知正念，我多了一點體會，禪修的生活也變得美好了！不用說話，不用看人，就看著自己。走路打了妄想了嗎？呼吸還在嗎？上廁所、穿衣服、喝水、就寢、起床……，很高興正知正念變多了，妄念覺察得也愈來愈快了，很高興這樣的進步，希望出了禪堂，還能保持這樣的用功。

最後將所有功德回向：願一切眾生快樂安詳！願一切眾生遠離痛苦！願一切眾生具足無貪瞋癡的捨心！

## 大眾趣聞 PART II

某日典座與副典座師備菜時，  
洗菜師以閩南語告知：「籃子裡的菜不夠尖（不夠滿之意）。」  
副典座師是外國人，  
他一聽馬上回應：「薑！薑在下面，還沒有切哪！」  
洗菜師一頭霧水……  
典座師忙著一旁解釋……  
原來閩南語「尖」與「薑」音相似！

文/釋印融

## ——腳踏向何處

釋自詠



浴佛法會集訓時，召集人送學生們文殊師利菩薩說的一句話：「雙手攀虛空，一腳踏到底。」然後讓大家去參。踏到底是要踏到那裡呢？有人說踏到平常處也！何謂踏到平常處？以下是個人在法會期間對這句話的小小心得。

此次法會分工在大殿組。初期心情有點緊張，只能不斷觀察為什麼會這樣。原因就是心尚未完全接納這個執事，因為不知身心能不能勝任，所以對於被安排而不是自己的選擇會有力不從心的反應。

對於學院的安排，自己也一而再、再而三地告訴自己，別人怎麼安排就怎麼接受，一面訓練自己不起排斥的心，一面告訴自己試著接受不要自找麻煩，因為無法承受提出要求卻被拒絕的後果。

當心發現又緣過去的經驗，生起種種害怕、失望，告訴自己盡力就好，單純的接納與承擔，不要有太多聯想。

恐懼的心情在法會開始後慢慢消失，投入學習後，漸漸發現自己所做的都是殊勝的，即使發揮的力量只有那麼一點點。

在體力和能力上，自己已經無法像以前一樣可以發揮到極點，爲了走更長遠的路，這次我不容許自己不支

倒地，儘量保持身心平穩，讓自己法會後還能再接任別的執事。

我對「要讓自己表現得很好」沒有什麼興趣，好與不好沒有什麼絕對的標準，若不好代表不完美，則學習接受不完美，讓自己不斷有學習成長的空間，不也是一門需要修煉的功課。完美只是一個幻象與自我膨脹的負擔，不會讓身心有任何的愉悅，我想如果我是佛菩薩，我會安於單純的動機與源源不絕的菩提心。

雖然香燈執事是繁瑣的，而這次讓我看到不同因緣的變化，不同的組長帶領，不同的組員配合，不同的法會地點，不同的培福居士，什麼可保留，什麼須放下，什麼須堅持，怎麼搭配會更圓滿。

沒有任何因緣應該被責備，沒有任何結果值得自我炫耀，身在其中是觀察因緣、增長智慧的好機會。我珍惜這一段難得的因緣，因每個因緣只能發生那麼一次，不會有第二次，即使那或許被認爲是一段糟透的因緣。

看見法師們站立在莊嚴的大殿領眾詠讚佛法，身體的疲勞一掃而空，雖然我只是坐在角落的小小配角，然此刻的心情是充滿法喜的。願眾生同來分享這份法喜，願佛法常住，願身安道隆，願僧團消災免難、法輪常轉、佛日增輝……。雖然，我不是臺



上的中尊，但是此刻的我是真誠的在祈求、回向……

法會結束後下了一場大雨，如灑甘露，潤澤群生。這情景讓我想起《法華經》所言：「佛所說法，譬如

大雲，以一味雨，潤於人華，各得成實。」彷彿我心中也汲取「法」的滋養。喔！「雙手攀虛空，一腳踏到底」，內心似乎有點眉目呢！



## 知足行遠路

妙諦

出家有種種的苦及煩惱，不過，自己還是很歡喜能夠出家。因為出家，我生活得更有意義，修學佛法讓我覺察自己的煩惱，清楚自己的狀況，不再迷迷糊糊地過日子。

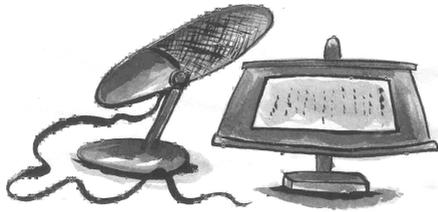
出家生活像在大海中尋寶，充滿著刺激與危險，有時大風大雨，有時陽光和煦，有時撈到珍寶（覺察煩惱、契法義），有時還掉到海中被別人（善知識）救起來，有時也會迷失在無人島上不知所措，有時走入熱鬧城市中迷失了自我。

我常被外境牽引著，一直很想讓自己的心能夠平靜下來，對外境不要太執取，當一個平平凡凡的修行人。出家後，自己的信念就是要讓自己能夠在三寶中安住，無論遇到多大的困境，都學著去面對及接受，只要不退失當初自己出家的本願，必能改變一

切不如意的事。記得在常住時，師公曾經告誡我們：「出家要吃苦，但不要怕吃苦。」

感念出家以來，有師父的教導與支持，父母親的護持，學院師長的教誨及共住、共學同學們的提攜，讓我安穩地學習如何過出家生活，自己也很珍惜這樣的因緣，希望好好的學習，不管將來如何，能把握當下的因緣最重要。師父曾告訴我：「修學佛法需要長久的時間，不是短時間就能讓自己全部都學會。學佛是要用來對治煩惱，而不是講很多道理卻無法對治自己的煩惱。」

對治、轉化煩惱的旅程是長遠的，在我的心裏，沒有很大的願望，或成就多大的理想，只希望自己能夠踏實地好好修行，盡自己的能力自利也能利人，成就此生修行的好因緣。



## 堆積貫串

釋常實

弘護前，育導長問我要當「皈依貫串」嗎？當下沒有馬上答應，因為一則心裡有些排斥開示，想到曾在常住講得零零亂亂就很沒信心。二則必須用台語表達，對習慣說國語的我更加困難。

內心自我對話不斷：出家所必備的本份是願意承擔、學習，難道我要躲一輩子？告訴自己如果不把握這難得的學習機會，只願意當隻縮頭烏龜，那當然永遠都學不會。回想出家的誓願與藏二參加「菩提系列」開示的經驗，我有了一點點信心，告訴自己必須放下得失心與恐懼感，應該要勇於嘗試，於是答應試試看。

在學院即準備好貫串稿，但實在抽不出時間練習。到了精舍，一看到法會時間表，離試講只有四天，想到貫串稿還沒有練習，感到內心不安與恐懼不斷生起。我不斷安撫自己說：「還有這麼多天，不要害怕！只要不斷地練習，一定會進步。」也許是禪七剛結束，心馬上就平穩下來，不過仍感受到一股壓力。

因平日早晚禪修一小時、誦戒、念佛、觀察動作，所以覺知到心非常平穩，恐懼不再生起，便將所有的時間投入練習貫串稿，利用錄音機聽說話速度及咬字；晚上，利用窗戶的玻

璃反射當鏡子練台風，請法師幫我修詞、聽演練。當貫串稿愈來愈順時卻變成機械式的表達，與居士是有距離的，不知如何改進，直到長老法師指導後，才明確知道貫串該有的心態、應注意的事項與用詞等等。再練習時，發現自己已較能融入。

整個學習的過程，好像堆積木一樣，把不足的部份，一塊塊地放上去。我看到不安的心，慢慢漸趨平穩，怯弱之情不再生起，只有一個信念，所有努力只為了成就居士，圓滿這場法事。

皈依典禮開始，將自己融入佛號中帶領居士念佛。我看到居士由靜默到跟著唱誦佛號。

當我說明皈依意義時，居士們用心聆聽；在學佛行儀中，他們認真學習；在證明師開示時，大殿內外的居士皆恭敬地專注聆聽；正授時，我看到大家虔誠的發願；發皈依證時，我感受到他們成為三寶弟子的喜悅。

懷著一份感恩的心，一一謝謝前來培福的護法居士們，感謝他們共同圓滿這場法事。此時我們有著同樣的心、同樣的願——樂步佛足跡。

與其說引導居士們了解皈依意義，不如說藉此因緣，省思皈依對我的意義，也檢核自己成為佛弟子後是

否依教奉行。我感受到他們對三寶的信受與渴望，相對的體認到身為出家眾必須承擔的責任與使命，自己更需

朝此目標努力——為眾生需求而學，無論喜不喜歡都得承擔！

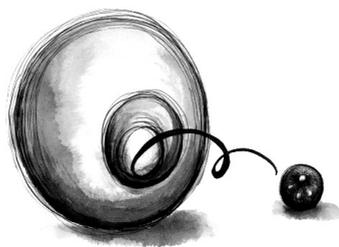
## 映照

恆真

所有的緊張與恐懼，還有在乎自己表現好不好，當站上講台那一刻起，全都放下了，反而能平實面對自己的不足。

院長開示課上台報告前，曾與助教討論過講述方式，因自己對經文涉獵不深，若僅以提綱方式，一則自己說不清楚，二則聽者更茫然，斟酌後決定學著院長教導我們的方式——詳說，希望不僅自己了解，低年級同學也能逐步納受。在報告的當下，院長會隨時補充，讓大家更能進入文意當中，也發現自己讀的書太少，仍只停留在字詞解釋上。不過，藉由每一次自己或聽他人報告，慢慢修正表達的方式，至少願意嘗試練習，而不是我不能、做不到而排斥它。

此次報告最大的收穫是在準備過程中，發現自己一直讓恐懼佔滿心中，身心呈現高度緊張，把自己壓得



喘不過氣來。問自己到底在恐懼什麼？這麼在乎外界對自己的評價，最後才發現，一切都是為了肯定自我存在的價值。當看清修行最大的障礙是來自我執、習性時，內心有些挫敗和沮喪。一個連自己內心世界都很難走進去的人，又如何走入他人世界中令眾生離苦得樂呢？

「看清楚」雖是痛苦，然修行若一直被習性牽著鼻子走，將更苦。藉由每一次誠實面對自己的習性反應模式，依法修正它。如同《生活中的緣起》所說：「在根、境、識相觸當下，若與我、我所相應，就已經在生死輪迴了。」它讓我更謹慎面對習性，不再只是找藉口，這才是此生必須努力的一大課題。

從紫竹林精舍弘護回來，已好一陣子了，筆記中還夾雜著法會大寮組的菜單和畫得密密麻麻的工作清單，回想起那些天在大寮奮鬥的種種，內心浮現的是既溫暖又深刻的回憶。

其中，最值得一提的是我還學習一項新執事——知庫。起先，我以為領知庫一執，可以常常在酷熱的天氣中，變出沁涼的甜湯冰水供養大眾，這讓自己感到無比的幸福，所以就毫不猶豫地自願了。只是，等我認清知庫的管轄範圍，才發現自己真是想得太簡單啦！不僅冰箱、食庫要注意食物的新鮮和保存期限，乃至生活上用到的種種，都得清楚存放的位置和預估存量及採買。這些繁瑣的事雖然考驗著自己的耐心和細心，不過其中讓我感到最難拿捏的是各項物品出量的安排，無論是法會期或日常生活等，在在都考驗著自己的心量是否開闊。

怎麼說呢？因為過去一個人獨來獨往慣了，生活上常省吃儉用，甚至抱著「能省則省，不能省就不用」的理念在過日子。現在領了知庫的執事，理智上我知道要拿出歡喜心豐盛地供養大眾，但那長久以來保守節省的心念，無意間就會流露出來，影響著自己作許多決定。於是發現自己在作抉擇時常常猶豫不決，一面擔心出



量不夠會顯得誠意不足，另一方面又掛慮著數量太多可能造成浪費。更令自己沮喪的是，在心念拉扯間，早忘了用最清淨歡喜的心領執事、關照大眾的色身了。

不過，我非常感念這次學習知庫的因緣，除了因接觸學習新事物會有新鮮感和樂趣之外，它也讓自己更清楚地看到，學做父母的悉心照顧和學習菩薩的無私奉獻是不容易的。面對自己慣常習氣的如影隨形，如此纏縛地影響著修學，曾讓自己失落沮喪地想哭，但刻畫在心板上的痕跡是深刻難忘的。我想，關於知庫要適切地拿捏數量的訣竅，自己仍在摸索觀察中，但還能肯定的一點，就是透過弘護的學習，開啓了自己原本節省至極的心量。深信未來若繼續藉著執事與培福的學習，心量是可以改造的，且能夠累積更多的修道資糧。

佛陀的慈悲一如我們成長路上，一路有人相陪。

《法華經·信解品》中，長者爲子巧設方便，遣使二人共其除糞，循循善誘，後更卸下華服與子一起除糞。天下父母心，念茲在茲，用心之深，無量無邊。

出家以來，一路總有許多相陪，縱然無明熾盛，貪瞋癡蔓延，但身邊總還是出現諸多善知識，有師長、師兄、同參道友、護法居士等，更有寬闊的空間包容我翻滾，直至走出陰霾，露出陽光般的笑臉。

因爲走過所以知道，一路上有人相陪是很大的福報。相陪不是時時刻刻黏在一起，那是一份道心的提攜。那是當你跌倒時，鼓勵你站起來，教你如何站起來，在旁邊等你站起來。那是即使有一天不在你身旁，你仍會記得他的勉勵，繼續走自己的路。相陪一路的不是一個具相的形體，是一雙永遠張開的手，一雙願意給予的手，一雙讓人信賴的手。

雖然常常死鴨子嘴硬，不過還是要誠心感謝這一路相陪的人，謝謝您們這一路上的包容與提攜，謝謝這一路有您！

## 大寮趣聞 PART III

第一次到香光寺煮齋食，組長要我用大灶熱菜。  
當我匆匆忙忙將菜倒入大鍋裡，努力翻攪時……  
發現組長站在一旁，以一種不可置信的眼神看著我！  
原來我拿了小鍋用的小鍋鏟。  
我一臉無辜的回應：「這鍋鏟好小哦！」  
哦不！「這鍋子好大哦！」

文/釋印融

# 當愛生起時

釋印融

## 舍衛城長者失子之痛

舍衛城中，有位男子神情恍惚，四處遊走，逢人便問：「你有沒有看見我的兒子？有沒有看見我的兒子？」路人皆搖頭嘆息。

原來，男子是舍衛城的一位婆羅門長者，他只有一個兒子，平常長者對他非常寵愛。但在幾天前，他的兒子忽然死去，長者無法接受這個事實，每天不吃不喝，蓬首垢面，神情哀傷地在兒子墳前哭泣，路人見了也為之鼻酸。

這天，長者從兒子墳前離去，像掉了魂似地遊走，不知不覺來到祇園精舍，遇見了佛陀。佛陀關懷的問長者：「發生了什麼事？您怎麼看起來一副魂不守舍很不快樂的樣子呢？」長者回答：「我怎麼快樂得起來？我



只有一個兒子，但他竟然先我走了，我難過得快發狂。瞿曇啊！請問您有見到我兒子嗎？」

佛陀悲愍地看著傷心欲絕的父親說：「長者！當我

們心中生起喜愛時，也會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」長者不解：「瞿曇，您為什麼說：『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』瞿曇，您應該知道，當喜愛在心生起時，就會生起快樂才對啊！」

佛陀搖頭肯定的再說：「是這樣子的，長者，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」長者也再解釋：「瞿曇，您為什麼這樣說？瞿曇，您應該知道，當喜愛在心生起時，就會生起快樂啊！」長者不了解、不認同佛陀的說法，便很生氣的掉頭離開。

此時，就在離精舍不遠的地方，有一群人正在下棋。長者遠遠地看見他們，心想：「下棋的人，都是絕頂聰明，我何不將剛才與沙門瞿曇議論的事請問他們，聽聽他們怎麼說？」於是長者將他與佛陀的對話，轉述給那群下棋的人，請他們評評理。

下棋的人聽了長者的陳述後說：「長者，怎麼會說：『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』長者，您應該知道，當喜愛在心生起時，就會生起快樂才對啊！」聽到下棋人的回答，長者滿意地點點頭離開了。

## 波斯匿王質疑佛說

這件事情迅速地在舍衛城傳開了，且輾轉傳入了王宮。於是，波斯匿王也耳聞了「當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

一天，波斯匿王問皇后末利夫人說：「末利，我耳聞您師父瞿曇說：『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』對於這個論點，您認同嗎？」末利皇后回答說：「沒錯的，大王，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

波斯匿王很不以為然：「師父說的話，徒弟都說對，瞿曇是您的師父，他說的話，您當然認同！」末利皇后微笑地說：「大王，如果您不信，您可親自去問佛陀，或派大臣去問啊！」於是，波斯匿王派了大臣那利騫伽去問候佛陀且要求詳細回稟。

## 佛陀應機開導

那利騫伽受命後，趕往祇園精舍拜見佛陀。見了佛陀，那利騫伽問：「瞿曇，拘薩羅王波斯匿向您問候，近來您身體可好，是否少病少惱？波斯匿王想請問瞿曇是否說過『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭



泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」

佛陀並未直接回答，反問：「那利騫伽，我現在問您一個問題，您隨意回答！您是否看過有人最親愛的母親去世，他傷心而發狂，不飲食，不穿衣服，四處遊走，嘴裏不斷念著：

『有人看見我的母親嗎？有人看見我的母親嗎？』由此，我們知道，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。又像有的人在他的父親、兄弟、姊妹、妻兒去世時，因承受不了死別，而心亂發狂，四處遊走，逢人便問：『你有沒有看見我的妻子？有沒有看見我的妻



子？」那利鶯伽，類似這種情形，我們不也可以知道，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

佛陀又說：「舍衛城中，有個人剛娶了一位美麗的妻子，日子過得還不錯。但好景不常，他因某種緣故而變得很貧窮。有一次，他的妻子回娘家小住幾天，娘家的父母，看女兒的先生變得這麼窮，而女兒還年輕漂亮，於是偷偷商量，要將女兒改嫁。女兒得知這個消息，就趕快跑回家，告訴先生：『我告訴您，我的父母見您變窮了，想將我改嫁他人，您快想想辦法啊！』先生聽後悶不吭聲，拉了妻子的手就往屋內走，找了一把刀子，對妻子說：『既然今世無緣再做夫妻，那就讓我們死在一起，來生再做夫妻吧！』在妻子還沒來得及反應時，他就將妻子殺了，然後自殺。那利鶯伽，由這件事，我們不也可以知道，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

那利鶯伽聽了佛陀的開示後，禮謝而去。他回到拘薩羅國王宮，將佛陀的開示回稟波斯匿王。波斯匿王聽後告訴皇后：「末利，您師父瞿曇真是說的好啊！」

## 末利皇后善巧問辯

末利皇后爲了讓波斯匿王有更深的理解，就說：「請問大王，您疼愛琉璃王子嗎？」波斯匿王回答：「我當然疼愛琉璃王子，他是我心頭的一塊肉！」皇后問：「大王，那如果琉璃王子發生了什麼變故，您會如何？」波斯匿王回答：「如果琉璃王子發生了什麼變故，我一定會非常的憂愁、煩惱、痛苦，甚至哭泣。」皇后就說：「大王，那麼由此事不就可知『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」皇后接著問：「大王，您敬愛大臣尸利阿茶，喜愛奔陀利象，疼愛公主婆夷利，寵愛王妃兩日蓋，還有您愛加尸國及拘薩羅國嗎？」波斯匿王回答：「他們都是我的最愛！」皇后再問：「大王，如果您的國土加尸國及拘薩羅國被人侵占，不再屬於您，您會如何？」波斯匿王回答：「末利，我現在能夠生活得如此舒適，是因為我是這兩國的國王，如果失去國土，我可能連命都沒了，怎會不令我產生憂愁、煩惱、痛苦，甚至哭泣呢！」皇后就說：「大王，那就可以知道『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」她再問：「大王，您愛不



愛末利？」波斯匿王回答：「末利，我也愛您！」皇后又問：「如果那天，我離開了您，您會如何？」「末利，如果那天您離開了我，我一定會非常的憂愁、煩惱、痛苦，甚至哭泣呢！」皇后就說：「大王，由此事可知道『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」

### 波斯匿王皈依三寶

拘薩羅王波斯匿在回答了末利皇后的問題後，更深刻地明白佛陀的教示。原來，當我們對人事物生起貪愛

染著的心時，即注定會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔，因為無常是世間不變的真理。波斯匿王非常佩服佛陀的智慧，他對皇后末利夫人說：「末利，從今天開始，瞿曇也是我的老師，我是他的弟子。我現在要皈依佛、法、僧三寶，希望佛陀能接受我為優婆塞！我波斯匿從今日起直至命終，願皈依三寶！願做一個優婆塞！」從此，拘薩羅王波斯匿成爲一位虔誠的優婆塞。

~改寫自《中阿含經》第216經〈愛生經〉  
(《大正藏》冊1，頁800下~802上)

## 火宅喻

寂子

所謂：「先以欲勾牽，後令入佛智。」說明諸佛菩薩爲度化眾生，而不惜以應和眾生之欲而行方便法，漸次引導走入佛道。於是，在《法華經》〈譬喻品〉中，佛陀便有這樣的譬喻，說明佛菩薩的悲心與智慧。

從前，有個長者非常富有，僮僕成群，他的住宅寬廣豪華富麗，唯有一道門可以進出。但宅舍年久失修，堂閣漸漸腐朽。

一天，屋內角落無名火苗竄起，

迅速蔓延整個屋宅。長者見狀大驚，心想：「我雖安然逃出危宅，但我的孩子卻還在火宅裡嬉戲玩樂，絲毫不覺處境的危急，就算火勢已逐漸燒到身邊了，也還沒有知覺要逃離。」

於是長者苦思救子的方法：「我身手強健有力，可以讓孩子坐在桌子上，帶離出去。」又思惟：「不！不行！這屋子只有一個窄門，稚兒們不懂事，貪戀於此，若不小心從桌上掉下來，可能會被大火所傷。我應該爲

稚兒們說明火災的恐怖，讓他們知道要趕快逃出去。」雖然，長者竭力善言大火之患，但孩子們卻仍耽於玩樂，不肯好好聽信，不僅毫無驚惶畏懼的神色，更無離開火宅的意思，當然也不知道什麼叫火，什麼叫屋舍，什麼叫損失。偶爾轉頭看焦急的父親幾眼，但依然不在意地繼續東奔西逐，玩笑嬉戲著。

火愈來愈熾盛，情況愈來愈危急，長者只剩一個念頭：「再不逃出去，稚兒們一定要燒死在這裡了！如今只好用權宜之計，讓我的稚兒們得免於此難。」深知孩子們喜好的長者，大聲地昭告眾子：「孩兒！父親為你們買了稀有難得的玩具，趕快跟我一起去拿喔！」

「什麼玩具呀？」長者成功地引起所有孩子們的注意力。

「有羊車、鹿車跟牛車等，都放在門外，你們快跟我離開這裡，只要你們喜歡，通通送你們玩。」孩子們聽到父親說的話，皆是他們希望得到的，於是各各爭相向外競走。終於，所有的孩子們都遠離了火宅，在平坦



空地上席地而坐，不再有任何危險。

孩子們各自對著父親索求羊車、鹿車跟牛車等，長者想：「我擁有龐大的財富，而稚兒們皆是我平等珍愛

的孩子，我該給他們每人最上等的车。」於是，長者無私地賜予所有孩子各自一輛寬廣的大車，每輛車都裝飾各種珍寶，由肥壯的大白牛拉車，更使眾多的奴僕隨從侍候。於是，所有的孩子都得到了比他們所曾經擁有的、曾期盼想像的，還要更超過千萬倍美好的七寶大白牛車，從此，自由自在，無所拘束地快樂生活。

千萬苦惱所聚的現實生活，好比熊熊燃燒的恐怖火宅，而愚癡的眾生就如長者的稚子，耽溺於自己的人生遊戲中，不知處境的危急。長者比喻慈悲的佛陀，急切地想要拯救眾生離開苦迫。羊車暗指聲聞乘，鹿車比喻緣覺乘，牛車指菩薩乘，而長者最後給與的七寶大白牛車就是比喻一佛乘。佛陀是以這三乘為誘導眾生遠離三界火宅的權宜之計，當眾生出離三界後，再以圓滿的佛乘，為眾生開示悟入佛之知見。

《法華經》中有一個醫子喻的故事，是敘述一位聰明又有智慧的良醫，通達醫理，深明藥性，善治各種疾病，膝下有眾多子女。某日，醫生有事遠行他國，家中的孩子們竟誤飲了毒藥，毒性大發，心神散亂，在地上痛苦打滾不已。不久，醫生歸來，驚訝地發現兒女誤飲毒藥。孩子們不論神智迷失或清醒，看見父親都歡喜迎接，哀求父親救他們的性命。

醫生見孩子們如此痛苦憂惱，趕緊配製解藥，找來各種色香味具美的上等藥草，調配和合，想讓孩子們服用並且說：「這是上等的良藥，色、香、味具足，你們趕緊服食，毒害的苦惱很快就能解除了。」其中較為清醒的孩子，看到這種色香味具美的良藥，立即服食，於是毒性盡除而痊癒。但也有神智不清的孩子，雖也認得父親，祈求治療，然中毒太深，失去分辨的能力，認為這樣的良藥不好喝，而遲遲不肯服藥。

醫生心想：「這些孩子太可憐了！毒氣攻心，神智顛倒，雖見我歡喜而求治療，但見好藥卻不肯服用，我只好用權巧之計，讓他們把藥喝下去。」於是，醫生對他們說：「孩子們！我現已衰老，離死期不遠，這些良藥就留在家裡，需要時，你們可以

自己取來服用，不用憂心病不會好。」說完，醫生再度啓程遠至他國，然後派人通知兒女們父親已死。聽到這樣的噩耗，孩子們都非常悲傷憂愁，遺憾地想：「如果父親還活著，一定會因愛護憐憫而想辦法救我們，現在他拋下我們，遠喪他國，我們都成了孤兒，從此無依無靠了。」由於這樣的哀慟，使他們憶起慈父的種種。於是，迷失的心清醒了，拿起父親生前留下的良藥服用，病即刻痊癒。當醫生得知所有的孩子病都好了，就回家與子女歡喜團聚。

故事中的醫生比喻佛陀，他的孩子們猶如眾生。原來，偉大的佛陀一直都在我們身旁，但因我們總是歡喜見佛，卻不喜歡服用他的法藥，所以佛示現滅度之相，要我們自依止、法依止。即使佛以化身長存於世，人人或許就如崇拜偶像般追逐佛影，只想依靠萬能的佛陀來救我，卻更不知珍惜佛陀所說的法，如此身心中的煩惱、痛苦，將難以獲得解除，我想這是佛陀最不願見到的。



- 92/7/01 舉辦學生修學交流——埔里、清境農場二日遊。第一天遊覽九份二山因921地震造成改變的景觀，參訪中台禪寺、甘比羅比丘的精舍，再前往中道學苑向<sup>上</sup>真<sup>下</sup>華長老禮座。翌日，至清境農場、廬山體驗大自然。
- 7/25 本院圖書館為提供讀者查詢書目解題，建置「佛書解題資料庫檢索系統」，新增《大藏經綱目指要錄》全文。
- 7/27 本院圖書館將歷年來典藏的會議論文集、會議實錄，納入館藏編目。
- 8/05 院長偕受差人見翰法師至台中南普陀寺向<sup>上</sup>道<sup>下</sup>海老和尚請法及報告安居情況，並有三位法師隨行。
- 8/12 結夏安居畢，由院長和尚尼帶領大眾舉行解夏自恣。
- 8/19 本院圖書館館長自行法師應佛光大學圖書館邀請，至該館講授佛教圖書資料的分類。
- 8/25 《佛教圖書館館訊》第34期出版發行，本期主題：「工具書編輯」。
- 8/31 《四分比丘尼戒講錄》光碟出版。本講錄是院長於民國九十一年在高雄縣光明山日月禪寺講授《四分比丘尼戒》的精采內容，以比丘尼在現代生活的適應、落實戒律生活為重點。  
高雄縣大崗山超峰寺住持<sup>上</sup>法<sup>下</sup>智法師圓寂追思讚頌會，香光尼僧團十八位法師受邀，本院三位學生隨行參與協助簽名受付等事務。
- 9/01 本院平日的早、晚課誦地點改至寺院區的大雄寶殿，但初一、十五的課誦仍在學院區觀音殿舉行。
- 9/04 舉行九十二學年度下學期開學典禮。下午召開教學會議。
- 9/05 舉行禪二，以安般念為主要修法。見愷法師擔任糾察，指導同學禪修用功。
- 9/09 藏三密集課程「三十七道品初探」，由自彥法師講授。內容以四念處為切入點，解說三十七道品的修行階次與開展，其特色為提供多種禪修輔助方法，讓同學在上課中，實際練習、體驗，解行並重。
- 9/10 院長出家紀念日，學院全體師生為院長普佛慶生，並恭請院長開示。

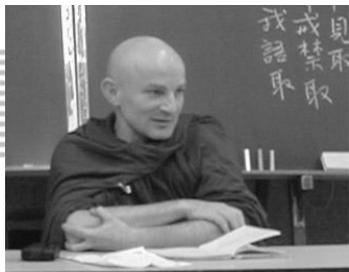


▲大雄寶殿課誦



▲九份二山為地震罹難者誦大悲咒

- 9/10 佛教衛星慈悲台至本院拍攝「生活中的緣起」節目片頭的相關影片。
- 9/27 桃園宏善寺宗玄法師及佛陀教育中心志工來訪本院圖書館。
- 9/28 《青松萌芽》第九期發行，本期主題：「研討法」。
- 本院圖書館為便利讀者檢索南傳大藏經目錄，特別針對南傳大藏經之漢譯目錄、巴利文與 PTS 版對應建檔，製成「南傳藏經目錄檢索系統」。
- 網址：<http://www.gaya.org.tw/library/palitipitaka/index.asp>
- 10/04 共同課程《瑜伽師地論·修所成地》，由見參法師講授。課程特色以配合實修為主，為二十天的密集禪修課程，做前方便引導。
- 10/17 藏二學生惟玄師、自詠師至台北市善導寺求受三壇大戒，為期三十二天。
- 10/21 國家圖書館出版之《臺灣出版參考工具書書目 2000 年至 2002 年》收錄介紹本院圖書館編輯之《佛教相關博碩士論文提要彙編（1963~2000）》。
- 10/27 「人間福報」「宗教弘法人才培育專題」採訪本院有關：(1) 作育僧才的理念 (2) 具體的培育方式 (3) 特殊的弘法人才簡介等三方面的看法。
- 11/04 本院全體師生參加香光尼僧團所舉辦之封山密集禪修。由性空法師指導，見愷法師擔任助教，法門以安般念為主，四無量心為輔；法師並以《瑜伽師地論·修所成地》作為每晚開示內容。
- 11/24 本院師生參與香光尼僧團法義交流，為期二天。由見愷法師主持，活動主題：「如何在生活中保持正念與正知」。
- 11/27 專題講座，由性空法師主講《愛盡大經》。(編註：依據南傳《中部經典·第三十八經》和北傳《中阿含經·唵帝經》)
- 12/01 內埔村昇平國中二年孝班學生由老師帶領至本院圖書館進行圖書館使用教學。
- 12/10 中國大陸中南大學文法學院哲學研究所所長呂錫琛教授訪本院圖書館的經營管理。
- 12/13 為使書評蔚為風氣，開展「閱讀」的新境界。本院圖書館於印儀學苑舉辦「品書與書評」論壇，會中邀請世新大學賴鼎銘教授專題演講「品書與書評」，並



▲性空法師《愛盡大經》講座



▲法義交流分組活動

邀請四位論壇引言人：台灣大學社會系林端教授、《全國新書月刊》執行編輯曾堃賢先生、《文訊雜誌》總編輯封德屏女士、育達商業技術學院應用中文系邱德修教授，論述品書與評書。

12/30 舉行五門學習檢討會暨九十三學年度請執，為期兩天。

12/31 學院區網路寬頻速度，全部提升為雙向512K速率。

93/01/01 九十二學年度專二畢業生專題報告發表會，計有五篇：印融師〈《維摩詰經》之〈佛國品〉淨土思想初探〉；見直師〈緣起——性空法師《愛盡大經》講授輯要〉；見鑣師〈《佛說八大人覺經》兒童讀經叢書編輯〉；祖道師〈慈心觀初探〉；常在師〈畢鉢羅樹下〉。

1/05 舉行九十二學年度畢業典禮，有專二學生印融師、見直師、見鑣師、祖道師、常在師等五位學生畢業。下午召開教學檢討會議。

政治大學中文系竺家寧教授及南華大學宗教所呂凱文老師，帶領南華宗研所十多位學生來訪本院圖書館，本館特別概介「佛教資源檢索」簡報及圖書館導覽。

1/08 舉行九十三學年度第一次新生入學、插班生考試。

1/11 舉行九十三學年度第一次行者學園招生考試。

1/25 世新大學教務長賴鼎銘教授來訪本院圖書館，提出圖書館典藏方向之建議。

2/04 美國萬佛城大學圖書館的法師及居士共四位，來訪本院圖書館請問圖館分編及館藏規劃。

2/06 《佛教圖書館館訊》第35/36期出版發行，本期主題：「佛教工具書編輯」。

2/09 舉行九十三學年度第二次新生入學考試。

2/12 舊生始業式圖書館報告，由館長自行法師複習圖書館使用規約及介紹網路資源。

2/15 舉行九十三學年度新生入學始業式課程，為期二天。

2/18 舉行九十三學年度上學期開學典禮。下午召開教學會議。

院長帶領見翰法師等十位法師，擔任「2004 香港出家毘尼營」講戒及引禮，為期十五天。



▲五門學習檢討會大堂會報



▲九十二學年度下學期  
畢業典禮獻禮

- 2/19 舉行禪三，由見豪法師擔任糾察師。
- 2/24 藏三密集課程《入菩薩行論》，由見諦法師講授。內容以《入菩薩行·安忍品》為主，課堂上導讀達賴喇嘛所著的《平心靜氣》，提供安忍品的理則，分析個人修學的經驗。透過本課程來激勵學生看到古德乃至當今大德如何修學佛法，把佛法弘傳後人，使學生們能見賢思齊，以期落實在生活上。
- 3/03 中國圖書館學會聘請本院圖書館館長自行法師任第 48 屆專門圖書館委員。
- 3/05 新生認識圖書館，由藏主自正法師介紹圖書館規約及使用說明。
- 3/13 本院圖書館建置「南傳大藏經目錄檢索系統」正式推出，本系統特將漢譯南傳藏經目錄與巴利聖典協會版目錄建檔，運用電腦程式比對，提供巴漢對查。  
網址：<http://www.gaya.org.tw/library/palitipitaka/index.asp>。
- 3/15 舉行「香光寺九十三上半年自衛消防編組訓練」，香光寺境內執事僧及本院全體師生參與，講習者為嘉義縣消防隊員三人。會中對發生火災時如何緊急應變、滅火器材使用及救火、逃生等有詳細的解說，並實際模擬演練。
- 3/20 中華民國總統大選，放香一日讓同學參與投票。
- 3/21 有鑑於出版品分散閱覽典藏之重要，本院圖書館將歷來出版之《佛教圖書館館訊》、《佛教圖書分類法》及《臺灣地區佛教圖書館館藏佛學相關期刊聯合目錄》等佛教圖書館叢書寄存大英博物館及美國國會圖書館典藏。
- 3/24 台南縣文化局圖書資訊課課長訪問本院圖書館，並就圖書編輯出版事宜進行交流討論。
- 3/27 本院全體師生參加香光尼僧團舉辦的「佛教解脫道論」講座。活動目的是藉由探討菩薩道及聲聞道的修道次第，以建構個人修學的方向，及反思個人參與團體的理念及價值；進而能關懷自他、力行佛陀教法的根本精神。
- 4/05 清明節。午齋時院長開示清明節的由來，並請外籍學生分享自己國家過節情況。
- 4/12 圓光佛學院惟定法師、印苗法師為畢業特刊教育專輯來寺，採訪院長對佛學院教育發展與改善。



▲九十三學年度上學期  
開學業典禮團體照



▲消防演習滅火器教學

- 5/03 由沈明瑩老師帶領為期四天的「個人內在與人際互動」工作坊，內容是以薩提爾家族治療的理論為主，讓學生們更能了解自己及與他人互動的模式。
- 5/03 圖書館完成《大明釋教彙目義門》、《佛教年表》、《南傳大藏經解題》電子書。
- 5/07 舉行禪七。由院長主七，自範法師擔任糾察師，以修安般念為主，早晚輔修慈心觀，並安排每日一個時段經行。以靜態的觀息靜坐，配合動態的經行調身，讓同學利於用功。
- 5/15 專一及專二部分學生共八位，至高雄紫竹林精舍，參加浴佛法會弘護實習，為期十天。
- 藏一至藏三及專二部分學生共十六位，參加香光寺慶祝佛誕法會弘護實習，為期十天。
- 5/21 本院圖書館藏主自正法師出席中國圖書館學會專門圖書館委員會，參觀國家科學委員會科資中心。
- 5/22 舉辦「演講法研習營」，為期三天。由見參法師擔任講師，參加者除學生外，尚有九位執事僧法師擔任助教，演講內容以「山」為主要意象，做為生命經驗的分享。
- 5/24 《佛教圖書館館訊》第37期發行。本期主題：「論書評（一）」。
- 6/03 結夏安居始，由院長擔任和尚尼帶領大眾結夏，「道下海律師為依止阿闍黎，比丘尼、沙彌尼等計四十七人依香光寺僧伽藍安居三月。
- 6/10 佛光山電子大藏經委員會永本法師及工程師為研發該單位電子藏經的檢索功能，來訪本院圖書館請問佛教索引典編製經驗及檢索相關問題。
- 6/24 本院圖書館建置「佛書解題資料庫檢索系統」，新增《南傳大藏經解題》全文。
- 6/25 舉行九十三學年度學生安居自恣會，為期兩天，以「打開心扉」為主題，分享修學生活的省思，並討論彼此修學生活的見聞疑。
- 6/28 舉行九十三學年度上學期結業典禮，以「走過的路」為主題，採個人分享及短劇來呈現這學期的學習。下午召開教學檢討會議。



▲九十三學年度上學期  
結業典禮副院長開示



▲浴佛法會教小朋友浴佛

## 心理學工作坊 了解個人內在 促進人際互動

一個人的成長背景，造就其行為模式，藉助心理學，不啻是發現自我的好方法。香光尼眾佛學院於九十三年五月三日至六日假香光寺講堂舉行四天的「個人內在與人際互動」之心理工作坊，由沈明瑩老師帶領，以薩提爾治療學派為主，期能使同學更深一層了解自己。

活動一開始配合著音樂，以人與人之間的不同交會情況揭開序幕，接著分小組畫出個人內心的四幅圖畫，並做分享；說明薩提爾的四種生存應對模式及演練，並與一致性回應比較其異同；慢慢的帶入冰山理論看個人內在心理，在人際互動時如何運作；繪出家族成長的影響輪，彼此分享個人成長的故事，最後用一段冥想來做內在深層的治療，以為課程的終了。

老師的帶領風格親切和藹，用開放的問答方式，使同學們循序漸進地發現個人內在心理的運作與外顯行為模式的相互關係。並在每個上、下午階段開始時，運用各種不同的冥想，使學員在放鬆中接觸自己深層的內在，達到治療效果。臨別時，老師用「記得好好練習觀察自己內在的冰山，才能了解自己和他人的互動。」來勉勵同學，最後在一片溫馨中送走了老師。課程雖已畫下休止符，但其漣漪還不斷的波動著每個人的心。經過此課程的深入探討，更能如實的看到個人內在心理運作與外在人際互動的關聯，期能使個人的修道生活過得更加清心及自在！



▲心理學工作坊



▲冰山理論演練

# 開發生命的潛能

## 香光尼眾佛學院九十四學年度招生

### ■ 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，訓練思想的啟發與觀點的表達。

### ■ 五門課程教學

- (一) 解門課程——探尋佛陀的智慧  
分為法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- (二) 行門課程——挖掘生命的寶藏  
分為中國梵唱、儀軌的學習與南傳止觀禪修法的修習。
- (三) 執事門課程——鍛鍊領眾的人才  
包括熟悉寺院基本運作，從執作中建立知見，並由小群體的合作成事到個人獨當策劃、執行。
- (四) 弘護門課程——落實弘法護教的使命  
提供弘護的實習機會，體驗身為世尊使的責任、使命。
- (五) 生活門課程——陶養健全的僧格  
培養個人自律、自覺的生活，養成樂觀、進取與關懷群己、教團、社會的生命態度。

### ■ 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，提供獎助學金。
- (二) 交保證金二萬元，畢業後退還。

### ■ 報考須知

- (一) 報考資格：18~35 歲，高中（職）以上或同等學歷之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起至九十四年一月十三日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 考試時間：民國九十四年一月十七日。
- (五) 考試方式：1. 筆試：國文、佛法概論（參考書：印順法師著《佛法概論》和顧法嚴譯《佛陀的啟示》）。  
2. 口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。



## 香光尼眾佛學院附設行者學園 九十四學年度招生

### ■ 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，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，並記錄每日生活省思。
- (二) 出世知見的建立——引導個人正確認識出家意義與目的，了解僧團存在的使命。
- (三) 生活修持的輔導——協助了解行持的重要、領執的意義與生活的行止儀則。

### ■ 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 5000 元，結業後退還。

### ■ 報考須知

- (一) 報考資格：18~34 歲，高中（職）以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。
- (二) 報名時間：即日起至九十四年一月十四日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 考試時間：民國九十四年一月二十日。
- (五) 考試方式：筆試（作文一篇）、口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

### ■ 報考通訊

住址：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州四十九之一號。

電話：(05) 2540359

傳真：(05) 2543213

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi> E-mail：[hkbi@gaya.org.tw](mailto: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 第十期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國九十三年九月出刊

發行人：釋悟因

總編輯：釋見豪

主編：釋見雍

編輯顧問：釋見澈

美編指導：唐亞陽

執行編輯：釋見椽 釋自篆 釋見朗 釋自詠

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：100 台北市羅斯福路二段 100 號 4 樓

編輯部：香光尼眾佛學院

聯絡地址：604 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：飛魚國際網訊有限公司

◎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，請先徵求同意。

◎本刊屬贈閱刊物，歡迎來函編輯部索取。

◎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 敬啓

### 【助印芳名】

貳萬貳仟捌佰元整

董毓葳

捌佰肆拾元整

陳日星 陳頌文

肆佰貳拾元整

釋衍孝

捌仟肆佰元整

釋德儀

捌佰元整

謝春蓮

參佰元整

蔡仔仔

伍仟元整

葉莊秀

柒佰貳拾參元整

廖黃純

貳佰陸拾肆元整

釋見崙

貳仟零捌元整

釋堅衍

伍佰元整

陳秀花 謝秀華

陳平修 李彥穎

李昌諡

壹佰柒拾元整

釋常實

貳仟元整

釋自範

壹佰伍拾元整

釋如一

壹仟元整

盧穎娟 梁純靜

賴韻如 張鳳釵

三寶弟子

三寶弟子

普陀山紫竹林

肆佰柒拾參元整

楊少梅 張振剛

張振威 黃少瑜

肆佰柒拾貳元整

陳巧君 譚穎琪

張有芳 張振傑

壹佰肆拾伍元整

釋印融

壹佰參拾肆元整

釋見芊

肆拾肆元整

三寶弟子

◎以上助印芳名

自民國九十二年八月十六日至九十三年七月三十一日止