



學習就在當下

—— 教與學在時空中交會

文/悟因法師

中國禪宗有這樣的一個典故：日本有一位道元禪師，他到中國參學。有一次，他去看一位老和尚，那時日正當中，老和尚在太陽底下曬鹹菜乾。道元禪師問他：「怎麼是你在曬菜乾？」他回答：「不是我，是誰！」又問：「什麼時候都好曬，何必一定現在，弄得滿身大汗！」老和尚回答：「不是現在，又是什麼時候？」

這是禪！就在當下，有對象也有時機，一則意涵捨我其誰，一則意涵剎那剎那，要回到當下。從進入佛門後，發現前一刻，我在大寮煮飯、菜，後一刻在課堂聽課，再下個時段已在禪堂靜坐……每一刻都是真實唯一的，要想把握，除了須學著表達自己，懂得應用資源外，還須卸下煩惱，讓自己安住，將所學、所修回扣佛法，更要利樂眾生。這些都是從觀照身心，對佛法正念的安住著手，誠如《金剛經》所云：「菩薩應如是降伏其心，如是安住其心。」豈有例外！

時間永遠是生命，一分一秒都不輕易浪費。可以學習的，就要掌握；必須服務時，就得把握，義不容辭地承擔，做完就趕快放下，進入下一個階段。隨時學著將身心放空，需要融入就融入，該抽離就儘速抽離，如此，生命在人事物的時間流中，永遠是自己可以掌握的。從開始到結束只有「學習」——終生學習。這就是生命的不斷安住、成長，在安住、成長中教與學。

青

目次

【教與學】

- 1……學習就在當下
悟因法師

【編輯手札】

- 4……萌芽的契機
編輯組

【師長的話】

- 6……緣起正見之修行法門
——遮惡見的五相觀因緣法
悟因法師

【尸羅妙法】

- 14……覆海外飛鴻
悟因法師

【修行藍圖】

- 20……初期佛教解脫道概觀
——菩提長老講解〈馬邑大經〉
編輯組整理



(本刊資料)

【正念實驗室】

- 身心探險在禪堂……50

編輯組整理

遊戲三昧

- 坐上飛天蒲團，翱翔……60

晴雲

- 解開魔咒……62

釋覺淨

- 開車的想像……62

釋性因



(本刊資料)

【自在營專輯】

2006 年香光身心自在營專輯

- 預約吉祥……64

——話說籌備

編輯組整理

- 吉祥秘密花園……68

——課程現場

編輯組整理

- 會遇吉祥……77

——生命交流

編輯組整理

【成長足跡】

- 僧活翦影……106

編輯組整理

松



【樹之歌】

塵勞佛事

80……遮羞板與水溝蓋的精神

融樺

82……生命之路

浮漚

83……家書一封

自曙

85……弘護的觸發

持旻

86……好奇的種子發芽了

蘊

禪觀隨筆

88……生命歷史館

持旻

90……觀呼吸

自定

91……何處禪心

單心

月映千江

92……安板行

釋自煦

94……平凡的菩薩

小太陽

96……書法中的禪思

恆宇

97……觸動

泠泠清月

萌

修行日記的體驗……98

釋覺淨

心靈書寫

師父的手……100

小手

為自己出征……101

安詳

我是……102

自迷

我的名字……102

自迷

我的家……103

三慧

感言外一章……103

淨甯

行者苗圃

異於往昔……104

陳郁榮

香光印象……105

廖幸華



(本刊資料)

【學院新聞】

九十五學年度「菁松獎」得獎名單……62

九十六學年度「菁松獎」徵文……63

學院記事……112

招生簡章……118

助印芳名……120

芽



萌芽的契機

編輯組

萌芽的契機是突破那成長的壓力！

暑假一到，院刊也就進入密集編輯期。編輯是就已有的加以編修、剪裁、重溫一次。過程中，遇到瓶頸，不自覺的找人解困；突破障礙，如嫩芽向上伸長的迎向陽光。而剛開始，我內心隱然有一股莫名的忐忑！

當自己完成的圖文被修改，版面被調整，內心湧現的那股捍衛的衝動，天哪！這不就是世尊一再告誡的，將自己綁得既長遠又牢固的執取嗎！此時才猛然醒覺，我需要藉事練心，檢核法的踐行力。透過編輯的歷練，我覺察到自己的習性，也試著安頓自己的身心，坦然接受這一切。縱使努力不懈，一路走來，師長給予的支持、提攜與引導，萌芽的契機就從此時此刻開始，而《青松萌芽》記載了僧人身心轉化的片片足跡。

本期《青松萌芽》專題——〈馬邑大經〉，選自《中部尼科耶》，由當代巴利藏大師菩提長老講授。本經概觀初期佛教解脫道的次第及方法，是認識佛教修法的重要經典。課堂中，長老融合南傳諸註釋，詮解原始經典，大家除了聆聽原始的核心義理之外，也藉由親炙大師風範，培養研讀經典的嚴謹、客觀態度。

「師長的話」是院長講授《稻芊經》，解說佛法的立義大本——緣起法則。《稻芊經》是以緣起正見為核心的一部論典。世尊說：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」《稻芊經》就從「因緣、法、佛、見」的相即開展出來，並從遮惡見的功能闡釋如何正見緣起——五種觀法。



密集禪修，我終於掀開那一重黑紗，原來，禪修不是一個神秘的境界，而是向內觀察的體驗，既幫助我們面對煩惱，也體驗身心變化的那份突破。副院長以安般念的修法指導學生安住於當下，並引導學生以探險、好奇、放鬆的心情面對自己的身心世界。經由副院長的帶領，枯燥、乏味的安般念變有趣了，而我欣然迎向那片天空，當然還得加倍努力，時時與正念為伍。

弘護方面，我參與了香光身心自在營的活動。從教學理念的提出、籌劃、投入，乃至檢討的完整歷程，這是一門讓我見識到回饋社會、服務大眾的課程。

「樹之歌」是學生走過禪修、弘護、執作，法水滌蕩，所留下的點滴紀錄。其中，「心靈書寫」是以「自由書寫」方式，隨心所欲的寫出當下心念，不回頭修改，也不斟酌詞句，只是讓筆快速地在紙上奔馳，是心靈直觀的藝術創作呈顯，也是展現心靈的歷程，可幫助我們探索內心世界。

天上最美是星星，人間最美是道情，修道生活貴在回到當下。在每個奮力迎向陽光的當下，它發出最動人的音符。它擲地有聲呀！

修學點滴，都是萌芽的契機，展現於字裡行間，邀您一起神遊！





佛法之核心在因緣法，若能觀因緣法，即能去除迷惑的妄見、惡見，就如同汪洋大海中的一艘航空母艦，船身雖大，而指導方向的卻只在一個小小的舵。有緣起正見即是見法，唯有見法，當下即能見佛，即是有智慧的覺者。

緣起正見之修行法門

—— 遮惡見的五相觀因緣法

院長上悟下因法師九十五學年度上學期於香光尼衆佛學院開示

悟因法師

■ 正見緣起

《佛說大乘稻芊經》是一部論，以緣起正見為核心。

佛法說：「法不孤起，仗境方生。」本經的發起因緣是這樣的：有一天，佛陀外出，觀見路旁的「稻芊」，告訴諸比丘：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」佛陀說法之後就默然了。於是舍利弗就請示彌勒菩薩：「善逝何故作如是說？」又問：「什麼是因緣？什麼是法？為何見因緣即能見法？為何見法即能見佛？」本經由此拉開序幕，由主講者彌勒菩薩解說緣起正見的法義。用現代語詞，關鍵字是：因緣、法、佛、見、即。「即」是等於。見到緣起才真正見到法，見到法即能見到佛。反過來說，要見佛一定要先見法，要見法一定得要先見緣起。《稻芊經》就從因緣、法、佛、見的相即開展出來，主旨在闡釋如何正見緣起，正見緣起即是見諸佛之法的關鍵鎖鑰。

■ 五相觀因緣法

《稻芊經》的經文不長，全經只有四千七百多字，分成三大段落。第一段開宗明義釋因緣、法、佛；第二段以性相觀因緣、觀法、觀佛；第三段以事相觀因緣、觀法、觀佛，在在說明觀察每一法的生起和還滅，無不是有其相應的因、相應的緣，正所謂：「有因有緣，名為因緣。」而在因緣相應處，不管是外因外緣，

或內因內緣，其生起的法可以從五種「法的特相」去觀察。整部經的中心主旨在闡釋，觀察法生起的因、緣，以及觀察法的五種特相，正見緣起就由此下手。

《稻芊經》云：「應以五種觀彼外因緣法，何等為五？不常，不斷，不移，從於小因而生大果，與彼相似。」¹又云：「應以五種觀內因緣之法。云何為五？不常，不斷，不移，從於小因而生大果，與彼相似。」²上段經文是從外因緣觀，下段經文是從內因緣觀，這是本經所揭示，觀法的五種特相：不常、不斷、不移、從於小因而生大果、與彼相似。

生起的法雖有內、外因緣法之別。所謂「外因緣法」，是指依報世間的因緣，如種豆、種瓜，要有豆、瓜的種子，由種子的抽芽，芽生葉、莖、花、果等階段，需要地、水、火、風、空、時的外緣。但六種外緣只是種子的緣，再怎麼優良的助緣，豆、瓜種子仍是少不了的條件，彼此要有因相應和緣相應。「若無此眾緣，種則不能而生於芽……無不具足。」所謂「內因緣法」，是指有情眾生的因緣，內因相應有無明緣行，行緣識……生緣老死等十二因緣，內緣相應有地、水、火、風、空、識六種緣。本文特就觀內因緣法的五種觀法來作說明，但為了觀內因緣法，因此引用觀外因緣法的五種觀法來作對照，顯然更容易說明。

沙門釋法成在《大乘稻芊經隨聽疏》中，將五相觀因緣法的功能歸結為能「遮惡見」³。這是從遮惡見的功能來說明正見，即能遮止五種不正確的知見。此五相觀因緣法之內容如下：

〔不常〕

「云何不常？所謂彼後滅蘊，與彼生分各異，為後滅蘊非生分故，彼後滅蘊亦滅，生分亦得現故，是故不常。」

第一相「不常」。常，就是常恆不變；不常，說明時間不是常恆不變，而是變易無常的。不常，討論的是任何現象或事物在時間流裡，前後二者的關係。經云：「無不具足，一切和會，種子滅時，而芽得生。」這是觀外因緣法的因緣具足，種滅芽生，芽生於種滅的轉化，因此五種觀外因緣法的第一：「云何不常？為芽與種，各別異故，彼芽非種，非種壞時而芽得生，亦非不滅而得生起，種壞



▲ 每一法的生起，都要有因、緣相應。（釋如恆攝）

¹ 失譯，《佛說大乘稻芊經》，《大正藏》冊 16，頁 824。

² 失譯，《佛說大乘稻芊經》，《大正藏》冊 16，頁 825。

³ 見《大正藏》冊 85，頁 543。

之時，而芽得生，是故不常。」這在說明外因緣法的種子與芽的關係，時間前後，形態互異，在轉變無常中，不是常恆不動的，是同類卻前後變異，已不是同一物件了。就觀內因緣法的「不常」來說，「所謂彼後滅蘊，與彼生分各異」，文中的「蘊」字有積集意，或類別意，眾生的生命存在，是由色、受、想、行、識等五蘊積集而構成；「生」是生起的意思，與句中的「滅」字相對應。整句在說「蘊」的生，各「蘊」等的滅，滅法和生法二者是各異。句中的「彼」字是滅法和生法的主語，也就是指「五蘊」。五蘊的最後滅去之蘊，與五蘊的最先生起之蘊，彼此有異，由於後滅蘊不等於生分蘊的緣故，這在說明眾生此一生的生命存在，由身心積集而呈顯，是因緣具足成就，而生下來、成長，而幼年、青年、壯年、老年，臨去世時的最後積集身心的滅，轉入下一生另一積集的身心的生，又得面臨另一因緣具足的滅；就一生一生的生而滅，以滅到生，從前到後，由於時間有先後，滅與生二者不是同一個，這就是「不常」的意思。這是佛法一直在討論的核心問題。我們建立緣起觀，有時間的「不常」，一定要觀「蘊」的「生」、「滅」，時間的「先」、「後」關係。「彼後滅蘊亦滅，生分亦得現」，那五蘊的後滅蘊法滅去了，五蘊的生法才得現起。

◎ 觀蘊的生滅

大家都知道：色身是會壞滅的。從祖先，或我們身邊過往的人事，可以知道他們已成過去，乃至自己色身的變化，推測了知身體非永恆不變的。文中彼後滅蘊、彼生分，「生分」指剛剛投胎有生命胚胎的狀況。現在的我們與剛投胎，或剛剛呱呱墮地出生時不一樣，為什麼不一樣？我們從小到大，色身接受多少食物，也接受了社會多少的栽培，怎麼會一樣呢？這還只說色身，還有受、想、行、識蘊，所以我們的五蘊身心是一直在時間流裡快速地新陳代謝、生老病死。現代醫學說：人體的細胞會衰老死亡、再生、蛻變，不斷地更替著，以維持身體。這個生命現象，就稱為新陳代謝。身體各個部位的代謝更替時間不一，皮膚要四至六個月；肌肉要二至三年；筋要三至五年；骨則須七年以上，還有其他器官、感覺、思想、知覺都是因緣具足相應的。從生理去看代謝現象，在佛法就講無常，說它是會壞滅。因為是無常會壞滅，所以人的色、受、想、行、識不會常恆不變，人的習慣、周遭的生活環境，也會影響、改變其體質；所吃的東西，儘管很營養，但是有時未必能變成增益身體的養分，有時是環境的因素，有時觀念偏差情緒起伏波動大，也會影響，大家都知道，身體的健康，不一定完全取決於飲食的影響。這也在說，身心是在無常生滅變動中。

◎ 生滅是剎那在變化

醫學上說，身體的細胞七年會完全更替一次。這應不是到第七年才開始更換的吧！古諺有云：「事之成，非成於成之日；事之敗，非敗於敗之時。」事情是如此，身體、細胞變化，何曾例外！是剎那剎那，剃頭髮最容易知道，頭髮剛剃完不到半小時，用手摸摸頭，毛髮又長出來了。是剃的時候才長出來？還是剃完的時候長？它是不能剎那停止的。包括建築物，用最好的鋼筋水泥，剛蓋好就在氧化中。所以「彼後滅蘊」與「彼生分」各異，生分就是生法，在「生法」生起的當下，就已經與「滅法」各異。所以「不常」不但在說念念剎那剎那，不得停住，也在說前後二者的相異，這都稱作無常。

人不是在咽下最後一口氣時，才說無常，不是只有死的時候才死。一般說死是大段落的斷裂，而生滅的剎那剎那，是一直念念生滅，滅而又生，生又滅，快如石火電光。這剎那剎那生滅，包括我們的念頭，像打坐時看到念頭紛飛，其實平常就是這樣。只是靜坐的時候，集中於單一根門的所緣，當外相粗顯的影像，漸漸沉澱下來，才看清楚自己的心念。我們要了解念的特性，不是在打坐時才紛飛，而要能看到念的心路歷程，須沉澱心去觀察它，更能體驗心念的無常性。

〔不斷〕

「云何不斷？非依後滅蘊滅壞之時，生分得有，亦非不滅，彼後滅蘊亦滅。當爾之時，生分之蘊，如秤高下而得生故，是故不斷。」

第二相「不斷」。斷是中斷、沒有接續。不斷，有接續的意思。例如：我們看到人死，死之後再也看不到他。大家看著他被火化、被埋葬，會覺得他不見了。然而燒掉、埋掉的只是色身，只有色身會被燒，心識不會被燒掉，生命不是斷滅的。佛教的生命觀是輪迴，在這裡看不見，但是在其他地方依然出現，不會斷滅。有的人會說，看不到就什麼都沒有了，一切都沒有了，這是斷滅邪見。從生命的存在來說，有業就有業力的存在，人死了，不是斷滅，仍是存在的。經云：「云何不斷？非過去種壞而生於芽，亦非不滅而得生起，種子亦壞，當爾之時，如秤高下而芽得生，是故不斷。」這在說明芽與種子之間的壞滅與生生關係，並不是斷滅消失，而是轉變、轉化了，種芽互異。同樣原理，外因緣的種子和芽是轉變、變化，如同秤子稱物，有此高彼下，此下彼高的變化，其實它並沒有消失，有情眾生也是如此。

生命的存在是不常不斷，其間有滅有生，如經文所說：「彼後滅蘊亦滅，當爾之時，生分之蘊，如秤高下，而得生故。」秤的一邊看起來是掉下去，另一邊

則是蹣起來。生命的存在與消逝也是如此，在那邊沉沒，同時在這邊又出現。

外道邪見很多種，但最普遍的邪見不出二大類，一類是常見，一類是斷見。常見是一成不變，例如：認為生天的會永遠生天，下地獄、做畜生的，則永不得翻身；斷見是一死百了。常見、斷見都是抹煞因果，故是惡見、邪見，不是佛法的正見——生命因緣觀。

〔不移〕

「云何不移？為諸有情，從非眾同分處，能生眾同分處故，是故不移。」

第三相「不移」。移，是移動遷移的意思；不移，這兩個字猶如中觀所講的不來不去。「移」講的是運動，包括位置或方位的轉移，就像可以看到我的手從那邊移到這邊；陽光是從這邊移到那邊，這就是移動。觀外因緣法，經云：「云何不移？芽與種別，芽非種故，是故不移。」種子與芽儘管在名稱上、在形相上，很顯著地彼此不同，但它們兩者不是從此到彼，不是從種子轉移到芽的，所以說不移。

◎ 眾同分

什麼叫「眾同分」？眾同分就是有情眾生的自類種性；或就同一趣、同一界、同一類、同一蘊而分類。由於它們彼此基本的構成因素有相似的因緣，就會歸成同一類，就像生物界以界、門、綱、目、科、屬、種分類一樣。例如：所有的鳥禽都歸於動物界，而雞、鴨、鵝等都同屬於禽鳥綱這一類；雖然同樣是禽鳥類，會再依其相似性與不同的特徵再往下細分。我們知道雞鴨同類，雞鴨卻各有特別的性和相。而在人類裡，也有不同的人種，分黃、白、黑、棕等膚色。如此，有情眾生在歸類時，所依的相似的共性、共因，有同等類似的性質，就叫眾同分。「同分」即有相同的組成因素。

◎ 現在與過去的影響

「從非眾同分處，能生眾同分處故，是故不移。」「不移」這詞用得妙，從此界轉移他界或轉生他界，好像有東西移過來，但是事實上沒有。比如：密勒日巴尊者，他在西藏修苦行的時候，只吃瓊麻，結果全身皮膚變成瓊麻的顏色。有些動物運用和自然環境相同色調的體色，來隱藏行蹤，躲避天敵的侵害。這種具有保護安全作用的體色，就稱為保護色。從另一個角度來說，保護色是生來要保護自己的嗎？不是。是因為生存在那樣的環境，吃那樣的食物，自然而然就生出

了它的樣子。我們一天吃三餐，吃了什麼東西就會變成什麼體質、變成你的蘊、處、界的自類之法，包括粗搏食、觸食、思食、識食、環境、生活習慣、業行，所有的因緣的構成，就形成了你自己的那個樣子——氣質、命運。

環境會影響我們，過去的影響存在嗎？有的！以香光寺來說，今天你們看不到早期香光寺的生活方式，可是早期的歷史、生活形態一直存在。有情一直背負著過去的業報，當然也有歷史無形的力量，就像台灣人：二次大戰前日本統治台灣五十年，現在根本沒有日本人統治了，可是歷史仍存在那裡，在很多曾經存活在那個時代的老人家所保有的生活、觀念裡。

若說共業，可舉台灣的建築物為例，台灣的建築物有「騎樓」，中國大陸、日本的建築物沒有。台灣的建築為什麼有？那是日本人在台灣的傑作。台灣是海島，多驟雨，夏天午後常常雷陣雨，或突然下西北雨。這時，人要躲在哪裡？騎樓下。騎樓在九二一大地震時最容易折斷，因此曾經有人討論要把騎樓廢掉，結果被否決了。因為這是台灣特殊的景物，是人們乘涼、避雨和交流的空間，也是製造出來的共業區域。

◎ 學習安頓自己

有情若就單一個體來說，每一個個體都是與眾不同的。因此，雖然身處同樣的家庭，同樣的社會，彼此有相似的眾同分，卻仍然有種種差異，不論是語言、思想或見解。面臨這些非眾同分的處境，該怎麼辦？自己要能安頓自己，那才是真正需要的。云何不移？其實，從前生到今生，從出生到整個成長期，是自類之法相似，是同分，而實際在形相上彼此不同，為彼種子與芽，而且是不從此到彼的，就叫不移。每個人要知道自己的生態，自己所要追求的是什麼，還要養成好的生活習慣或行為，這都得靠自己。看清楚這些後，好好學習，從這裡得到身心的安頓。

〔從於小因而生大果〕

「云何從於小因而生大果？作於小業，感大異熟，是故從於小因而生大果。」

第四相「從於小因而生大果」，這是討論因跟果的關係。因果是世間的理則，不只有佛家說。在此講的因果是指「異熟因果」。「異」是不同，「熟」是成熟，「異熟」指的是「異時而熟」，意思是：從因到果有一段時間的歷程，而且從因到果是會經過變化的。為什麼會變化？因為從因到果的歷程，難免加進其他的因緣，它的質量會改變的。

◎ 異熟有三

「異熟」有三種解釋：第一種異時而熟，從因到果是隔世，隔幾世、或當生，於不同時間而熟；第二種變異而熟，從因到果呈現出不同的性質；第三種異類而熟，因與果之間已是異類。舉例來說：如果你前輩子是牛，這一輩子做人，這個人跟前輩子的牛已產生變化。時間是不同，體質變異了，也不是同一類。牛和人是不同類，叫做異類。異類因果在從因到果之間會產生變化。講緣起，因果是一定存在，但是它會變化，會變成從小因到大果的關係。有時候只做一點點小業，卻會有大大的異熟。為什麼會產生這樣的變化？因為因果會累積、加值。

觀外因緣，經云：「云何小因而生大果？從小種子而生大果，是故從於小因而生大果。」這是說明少少的種子，經過因緣具足，卻能生出很多的果實，所以說：種少果多。

◎ 因果不昧

對於因果，我們必須深信不移。有一位藏傳女居士告訴大喇嘛：「不是我們這些在家居士有因果，包括修行的大喇嘛，何曾例外。」中國禪宗有一則「野狐禪」的公案，說的正是因果不昧的故事：

唐朝百丈懷海禪師上堂說法時，有一位老人常隨眾聽法。一天，上堂說法畢，大眾都退下，唯老人不退。百丈禪師問：「你是何許人？」老人說：「我是野狐化身，不是人。」並說自己過去生的因緣。原來在迦葉佛住世時，這位老人是一位講經說法的大法師，有人問：「大修行人，還落因果也無？」當時他回答：「不落因果。」由於這句話，死後墮落畜生道，五百世作野狐狸身。老人請教百丈禪師，希望能脫卻狐狸身。百丈禪師說：「明天講經時，你再把問題提出來。」到第二天上堂，這位老人向百丈禪師提問：「大修行人，還落因果也無？」百丈禪師回答：「不昧因果。」其中只差一個字，「落」與「昧」之別，結果到第二天牠就往生，脫離狐狸身。這典故在告訴我們：任何人，包括大修行人，都要承受因果理則，因果不昧。雖只一字之誤，卻形成失誤的知見，偏差的知見，墮野狐五百世。

〔與彼相似〕

「如所作因，感彼果故，與彼相似。」

第五相「與彼相似」，這是因跟果之間有相似性。所謂的相似，就已經不是同一個，是二個不同的個體，才稱相似嘛！本省有一句話很傳神——「同款不同樣」，意思是很像！但不是同一個。雙胞胎不是一個，而是二個人，很像、相似，

不是同一個，這就叫做「與彼相似」。以此類推：今天的我跟昨天的我很相似，相似，就不是同一個，某些部分變了，某些部分不變。其變化歷程不是陡變、驟變，而是只有某些條件抽換，仍可維持原樣的大部分，不致崩解而已。對外因緣法，經云：「云何與彼相似？為所植種，生彼果故，是故與彼相似。」這是說由種子到收成果實，是種豆得豆，種瓜得瓜，如所種的類別，不會生成不同類的果實。但卻需注意「種豆得豆」的前豆與後豆雖是同類，只是相似相續，並不是同一顆豆，它會隨著輔助緣的優劣，而有顯著差別，例如土壤優，水分充足，陽光溫度，風力流動，適合此作物，生長密度恰當，再加上種植期的日子剛好，自然瓜熟蒂落；若是大量農藥噴灑，荷爾蒙澆灌，揠苗助長的方式，又是另一種結果。儘管如此，所謂種豆得豆，「與彼相似」已經是此豆非彼豆了。

■ 五相觀法能遮惡見

在環境的潛移默化當中，在剎那流變當中，我們會變成怎麼樣？這是講同類因果，如果要詳細說，緣起正見可從這五種相去觀。惡見——有常見和斷滅見，認為有一個東西從這邊移到那邊，一成不變是惡見，一斷永斷更是惡見，是破壞因果。佛法的因緣觀是不常、不斷、不移、從於小因而生大果、與彼相似，以這五相去觀察，就可以去除種種惡見。

這是佛法因緣觀的理則。從時間的不常、不斷，存在的有無，一異、方位，來去的移動，到從於小因而生大果，與彼相似，在中觀就是八不——不生、不滅、不斷、不常、不一、不異、不來、不去，是闡明緣起的理則。

佛法之核心在因緣法，若能觀因緣法，即能去除迷惑的妄見、惡見，它就如同汪洋大海中的一艘航空母艦，船身雖大，而指導方向的卻只在一個小小的舵。有緣起正見即是見法，只要見法，當下即能見佛，即是有智慧的覺者。



▲ 經云：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」

（本刊資料）



覆海外飛鴻

——對「藏傳阿尼遭梵行難被滅擯」事件的看法

悟因法師

■ 前言

前陣子，住在澳洲的一位藏傳尼師來函告知：目前，於「澳洲僧伽會議」成立比丘尼傳承專案小組，比丘尼傳承的問題在當地備受矚目；又最近在印度發生一件關於戒律方面的事件，也被熱烈地討論著。也許澳洲有不少人讀過我的一本英文著作 *Choosing Simplicity*。因此，關於比丘尼傳承的問題及戒律方面的事件，遠在澳洲的尼僧眾，希望聽聽我的立場、觀點與回應。

■ 藏傳尼僧來函內容

悟因法師慈鑑：

末學空無（化名）向法師頂禮，並代本寺院住持法師向您表達問候。冒昧向法師請示問題，敬請法師見諒。由於澳洲的新佛教文化環境包容力大，目前比丘尼傳承的問題被炒得很熱鬧，法師之英文著作 *Choosing Simplicity* 於澳洲有多人拜讀。因此我們遠在澳洲的僧眾，希望能夠聽到您的立場。您的觀點與回應，將會是非常寶貴。

目前我們於澳洲僧伽會議有成立比丘尼傳承專案小組。由於最近在印度，發生一件令人探討的有關戒律的事件，住持和尚希望能夠有您的觀點暨指教，期望能在澳洲僧伽會議上提出您的觀點，並在網站上討論。

關於戒律方面，事件的內容是：去年有一位八歲即出家的藏傳阿尼，從西藏逃至印度。不幸地，在印度遭惡徒強暴，呈報給僧團的處理，卻是長老裁決她已破戒，勒令脫下袈裟，捨戒還俗。她遭此人生苦難時，不但沒有同樣來自佛弟子的保護，反依戒條而失卻法身。只有二十多歲，精神失常，現在寄住印度老人院。

末學覺得這個常被關切的戒律問題，應該將它放大，提出正義之聲，故殷切引頸期盼有您的回覆。

末學請示以下幾點：

- 您對此事件的觀點為何？
- 您對此事件中，依戒律的處理結果看法如何？
- 在漢傳的戒條中，對此事的處理如何？
- 在台灣目前的僧團生態，對比丘尼被強暴的事件，曾經有過的處理案例如何？

-
- 台灣目前有認為，比丘尼失身，即犯不淨行，失卻僧伽身分，您同意嗎？
 - 您認為此與中國傳統貞操思想有關聯嗎？
 - 此戒條在中國佛教史上有如何的改變？
 - 藏傳戒律的態度如何？

敬請法師於百忙中撥冗教導。肅此

順頌

晝夜六時恆吉祥

末學空無 頂禮

■ 回函內容

空無法師道鑑：

頤吉祥！收到您的來信，得知澳洲的尼僧眾積極地關切比丘尼傳承及有關戒律事件的探討。在此，我很樂意基於律藏的觀點，提供一些意見（如下）。也請您代為轉達並問候尊敬的住持法師。

敬祝

法喜充滿 道業增上

悟因比丘尼 合十

■ 對「藏傳阿尼遭梵行難被滅擯」事件的看法

關於有一藏傳阿尼遭梵行難，結果被滅擯之事，我個人對她的遭遇深表難過。目前您問有關戒律的問題，我就從戒律的立場來說，我們先了解世尊當時制此比丘、比丘尼波羅夷戒的緣起及相關資料。

〔淫戒相關資料〕

◎ 制緣

佛在毘舍離，迦蘭陀村時，長者子須提那以堅固心出家學道。當時正鬧飢荒，乞食不易，而須提那的家鄉相當富裕，因此須提那就請比丘們前往迦蘭陀村乞食。一方面，讓家族藉此因緣行布施；另一方面，讓比丘不再因乞食不易而苦惱。

須提那的母親趁須提那回到家鄉的機會，希望能夠說服須提那捨道還俗。然而，須提那依然堅持著出家學道的心願，因此，他母親只好退而求其次，請須提那為家族傳宗接代。須提那答應了，便與其婦共行不淨。之後，其他比丘見須提



那常懷憂愁，就將此事稟白世尊。世尊訶責：「汝所為非，非威儀、非沙門法、非淨行、非隨順行，所不應為……我無數方便說斷欲法，斷於欲想、滅欲念，除散欲熱，越度愛結。我無數方便說欲如火，如把草炬，如枯骨，如履鋒刃，如輪轉刀，如利戟刺，甚可穢惡。」《四分律》卷一（大正 22，頁 569 下～570）。訶責之後，與諸比丘結戒：「若比丘犯不淨行，行姪欲法，是比丘波羅夷不共住。」往後，又有其他因緣而修訂此戒。

◎ 併制——由比丘之緣而制此戒，僧團其餘四眾是併制

比丘尼，波羅夷。式叉摩那、沙彌、沙彌尼突吉羅，滅擯。（大正 22，頁 572 中）意即比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼一概持守不淫戒，若毀犯，得滅擯。

◎ 開緣

不犯者，若睡眠無所覺知，不受樂，一切無有姪意，不犯。

不犯者，最初未制戒。癡狂心亂、痛惱所纏，無犯。（大正 22，頁 572 中）

〔犯戒與否的判釋條件在於心念〕

由上開緣不犯的因緣條件，可以看出其當時判別犯戒與否的關鍵在於心念。佛世時，有些比丘、比丘尼於熟睡之際，或在病苦中，被淫女或暴徒所強暴，由於他們沒有淫意，而且不受樂，所以不犯戒。不過，如果受樂，不論處於何種情況，依然是犯戒的。這在律典中有詳細的記載。關於淫戒的罪相，在《四分律》中提到：比丘若以淫心，入淫處，不論有隔無隔、受樂與否，初入即犯。若受強力逼迫，被污，受樂，波羅夷；不受樂，不犯此戒。

例如《四分律》卷五十五：有甲於乙在睡眠中行不淨，乙醒來之後，乃知受樂。世尊說：「受樂即犯。」又蓮華色比丘尼於睡眠時遭梵行難，醒來之後才發覺，由於熟睡，沒有受樂，所以世尊說不犯。又難陀比丘尼被賊捉，遭梵行難，世尊問：「受樂不？」難陀比丘尼回答：「如似熱鐵入體。」世尊說：「無犯。」（大正 22，頁 974 上）因此，犯戒與否的判釋條件在於心念。

〔至誠懺悔，不予滅擯〕

即使比丘、比丘尼受怨家逼迫，只要受樂就犯戒，犯初篇波羅夷戒就須滅擯。若他具足開緣的條件，仍得處理：（一）於第一時間，他須在僧中懺悔；（二）大眾師為他做學悔懺悔。滅擯也有幾種作法，滅擯之後，不再是比丘、比丘尼，只

能做沙彌、沙彌尼，或淨人。《摩訶僧祇律》：「波羅夷罪當云何治？若作俗人，若與作學沙彌，若僧中驅出。」（大正 22，頁 496 下）如何處置犯波羅夷戒的比丘、比丘尼？下面就比丘尼來說：可以請她捨戒還俗；也可以與學悔羯磨（若可悔），讓她成為學悔沙彌尼（不可成為式叉尼），繼續留在僧團中修行；或者滅擯，不再與她共住。因此，若比丘尼滅擯後，是否須脫去袈裟，離開僧團，捨戒還俗？這也要視她對戒律的持守態度及僧團的處置情況而定。

什麼情形之下，比丘尼可以為作學悔羯磨，讓她成為學悔沙彌尼？《毘尼母經》提及：「行不淨行，行已即悔，發露無覆藏心。復不欲捨法服，應僧中乞除波羅夷罪羯磨。奉僧所勅，盡形壽，不得作和尚阿闍梨，不得作教授尼師，大眾集時不得說戒，亦不得為人作羯磨。一切大僧下，沙彌上坐。」（大正 24，頁 813 上）上述是對比丘說的，若比丘尼有上述情況，仍然比照處理。所以，受了具足戒的比丘尼被強力所逼而犯初篇波羅夷戒，她能夠立即發露，並且在尼僧中至誠地懺悔，假使不願離袈裟，依然好樂佛法，那麼，她還是可以繼續留在僧團中修行。不過，她仍是喪失比丘尼戒，也失去比丘尼身分，而成為學悔沙彌尼。而學悔沙彌尼在僧眾中的地位，位居比丘尼之下，沙彌尼之上。

〔學悔羯磨〕

如果犯初篇波羅夷戒的比丘尼不願離袈裟，依然好樂僧團生活，此時的處理是：僧團應為作學悔羯磨。舉行除波羅夷戒羯磨時，須集合比丘尼僧，請諸比丘尼為犯重罪的比丘尼作波羅夷戒白四羯磨。不過，除波羅夷戒之後，這位學悔沙彌尼將喪失比丘尼的權利與義務。例如《四分律》卷三十四：「不得授人具足戒，不得與人依止，不得畜沙彌尼……不得眾中誦律，除非無能誦者……僧說戒及羯磨時，來與不來，眾僧無犯。」（大正 22，頁 809 中）

〔滅擯羯磨〕

現在此尼師被驅逐滅擯！然而，什麼情形之下才會作滅擯羯磨？先決條件是她不具足開緣無犯的條件，再加上《四分律刪繁補闕行事鈔》：「滅擯者，謂犯重比丘（尼），心無慚愧，不肯學悔。」（大正 40，頁 21 上）犯初篇波羅夷戒的比丘尼，心無慚愧，不肯懺悔，不欣求清淨的僧團共住生活。那麼，眾僧就應該為作滅擯羯磨，不與共住。

佛世時，有比丘請示世尊：「若與波羅夷戒比丘，彼比丘重犯淫不淨行，復得更與波羅夷戒否？」世尊回答：「不應爾，應滅擯。」（大正 22，頁 809 中）因此，比



丘尼又重犯同一波羅夷戒時，就應該予以滅擯，不得共住。以上所說是四分律比丘尼戒的初篇。

■ 關於藏傳阿尼的遭遇

〔看待角度〕

對於藏傳阿尼的遭遇可能會有多重處理方式。(一) 阿尼從西藏逃出，顯然在印度居留，會有一些國籍困擾。(二) 既然從戒律的立場討論戒律，那麼，阿尼出家，加入藏傳佛教教團，她受了何種戒別？一般僧眾受什麼戒？(三) 現在大家所討論的，都只認其剃髮著僧衣，卻不知她是否有受戒，而我目前是依《四分律》比丘尼戒來討論。(四) 藏傳並沒有傳授比丘尼戒，也沒有比丘尼僧團，那麼，解釋「阿尼遭梵行難被滅擯」之舉，在藏傳佛教，另有依據。而我以《四分律》比丘尼戒來解釋，只能說我的處理方式。因為，受了戒，就有判釋犯戒或不犯之別。

〔沙彌尼犯重，當如何治〕

若阿尼受沙彌尼戒，沙彌尼是未受具戒的僧眾，沙彌尼仍是僧團的一眾，假使犯重罪，該如何處置？沙彌尼是比丘尼戒併制中的一環，依據《善見律》：「沙彌有十惡應滅擯。何者為十？殺、盜、淫、欺、飲酒、毀佛、法、僧、邪見、壞比丘尼，是名十惡法。唯壞比丘尼淨行，永擯，不得出家。餘九戒，若能改悔，不更作，得出家。」(大正 24，頁 792 上)由律典可知，沙彌如此，沙彌尼應不例外。沙彌尼被迫初犯不淨，已有悔心，也希望繼續在僧團中，要在尼僧中懇切懺悔，是允許做淨人的。

■ 我的建議

〔尼僧事，尼僧決〕

其實，在律藏中，從最重的比丘四波羅夷，比丘尼八波羅夷法，一直到生活細行的眾學戒法，都明確地顯示：關於尼眾各種事情的裁決，乃至滅擯與否，都應該由尼僧團自己依羯磨法共同討論執行，比丘僧團是不干預的。即使遇到尼僧團無法解決的事情時，可以請示比丘僧團。比丘僧給予指導之後，事情仍要回到尼僧中舉行羯磨法，而不是交給比丘僧處理。

然而，尼眾希望如法如律地處理事情，非得熟悉戒律不可。想要熟悉戒律

，必須有人弘揚。可是弘揚戒律的工作，是奠定在有人受戒、學戒與持戒的基礎之上。不先受戒，就無法學戒；不學戒、持戒，也就無戒可弘。如此一來，發生了事情，便摸不著頭緒，不知律典如何說，更不清楚該如何處理才是如法如律。所以，尼眾必須受戒、學戒與持戒，才有能力做到——尼僧事，尼僧決。

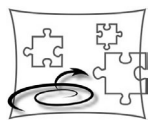
〔比丘尼的傳承〕

關於比丘尼傳承的問題，先回溯到佛世時。世尊成道不久，只成立比丘僧團。後來，大愛道裘曇彌與五百宮女受八敬法而出家，從佛求受具足戒成為比丘尼，成立了比丘尼僧團。往後的日子，再有女眾想出家，就直接由比丘尼剃度，比丘尼也就擔起教導沙彌尼的責任。因此，教導與勸諫沙彌尼是比丘尼的責任，乃至沙彌尼的滅擯與否，也是由尼僧團處理，這是程序問題。這當中，完全沒有提到由比丘僧團裁決尼眾的種種問題。尼眾必須自己解決尼僧的問題，也要負起教導沙彌尼的責任。因此，要荷擔傳承佛法的家業，尼僧必須培養獨立自主的能力。當然，比丘尼非指一、二個人，而是多人共住共學，共同處理比丘尼團體修道事務。也就是說：成立比丘尼僧團是刻不容緩之事，而且有其必要性。

大愛道裘曇彌與五百宮女受八敬法而得以加入教團。八敬法是比丘尼尊重比丘僧的八項規定，而制訂這些規定的理由，主要是界定比丘和比丘尼間的僧團修道倫理，不是為了造成比丘與比丘尼的權威對立而制。但從教團的發展來看其前後關係，比丘僧團先於比丘尼僧團。尤其，八敬法中，關於安居、自恣、受戒、請教誡以及懺罪的規定，都屬於作持的制度。這說明了：在佛教教團中，比丘僧團與比丘尼僧團間的最後裁決，交由比丘僧團。佛陀這麼制訂，是希望教團的僧眾能夠和合，並且能夠平衡成長。可是，發展至今，八敬法卻成為藏傳佛教限制比丘尼受戒和成立比丘尼僧團的緊箍咒，這應該是教團憾事之一。

〔對藏傳阿尼之事的看法〕

總而言之，關於有一藏傳阿尼遭梵行難，結果被滅擯之事。滅擯與否，應該由比丘尼僧團舉行羯磨法，共同商討，做出如法又不失合宜的決定，最後再呈報比丘僧團裁量——本地區佛教教團發生此事件，這是佛教教團的事。至於遭梵行難的阿尼，她受過什麼戒別？僧團為她做了什麼犍度法？是我所關心的，這在律藏中有明確的記載。從戒律的立場說戒律，這有一定的制度與程序。若從藏傳佛教的隨方毘尼而論，已不在此範圍內了。至於您所提的諸問題，容許以後有因緣再討論。



初期佛教解脫道概觀

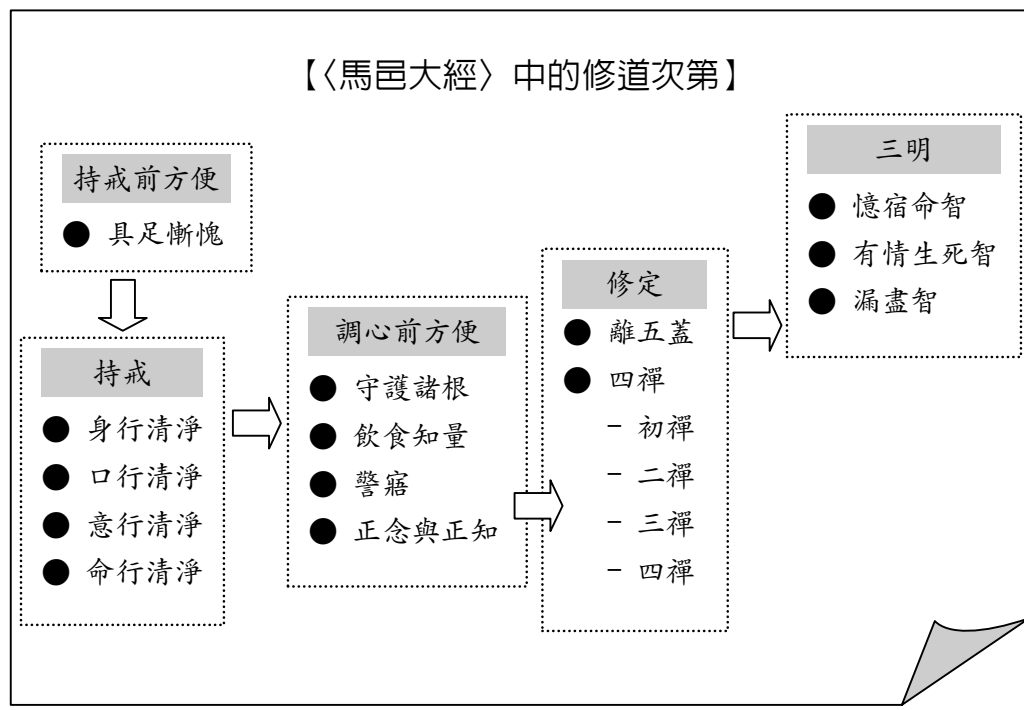
—— 菩提長老講解 〈馬邑大經〉

自鼎法師翻譯/編輯組整理

2006年初，香光尼眾佛學院非常榮幸能禮請當代巴利經藏巨擘——菩提長老比丘(Bhikkhu Bodhi)來台，自2月17日至3月4日，舉辦精讀巴利佛典講座。長老先後為我們講解了二部巴利經典：《中部尼柯耶》第九經〈正見經〉及第三十九經〈馬邑大經〉，令佛學院師生及各方來集的求法者，得以親炙大師受教請益，飽餐一席豐盛的「法的饗宴」。今節錄長老開示〈馬邑大經〉內容(省略「三明」部分)，於本刊登出與教界分享。

■ 本經概介

〈馬邑大經〉(*Mahā-Assapura Sutta*)(註1)是佛陀在鴛伽國一個名為「馬邑」的聚落，為弟子們開示如何成為真正的佛教沙門。此經可視為初期佛教解脫道次第之概論。



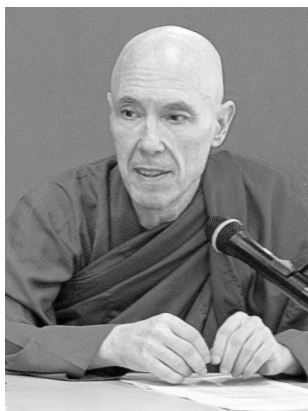
〔解脫之路〕

今天要開始第二部經——〈馬邑大經〉的講解。我選擇這部經是因為〈馬邑大經〉和〈正見經〉非常搭配。〈正見經〉總觀地介紹早期佛教教義，其中包括善不善法、四聖諦、緣起等教法。〈馬邑大經〉則提供初期佛教的解脫道概觀，而此解脫道是特別為出家眾建構的。佛陀的弟子有兩類，一類是在家弟子，另一類是出家弟子。佛陀遊化世間，每到一個地方皆會說法。因此，原始佛教時代，佛陀教授在家弟子的經典可能比我們現在所留存的還多。但佛陀的教法是由比丘僧團所結集，他們當然以對出家眾的教導為主。我認為，目前所保存對在家眾說法的經典，遠比當時佛陀對在家眾說法所流傳的經典少。然而，佛陀對出家僧團所說的法非常重要，因為教導出家眾的經典常是解脫道，這解脫道可說是佛陀最獨特的發現。

或許我們知道佛陀並非一位王子，因為釋迦族是共和國，佛陀只是貴族中的一員。佛陀在二十九歲時，已經發現這世間的苦與艱險，於是他決定離開他的父母、妻兒和在家生活，去從事苦修，尋找解脫道。他在三十五歲時證悟，證悟最關鍵的要素就是他發現了殊勝的解脫道——出世間的境界，亦即涅槃。佛陀發現解脫道之後就開始教導，有許多年輕的男性和女性被他的教導吸引，也希望能過解脫道的生活方式——出家。隨著時間的發展，佛陀最初創建的是比丘僧團，稍後又創建了比丘尼僧團。

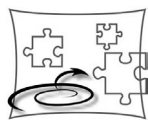
〔遵循八支聖道〕

原則上，這解脫道無論對比丘、比丘尼或在家居士而言，都是八支聖道。雖然八支聖道的原則相同，但隨著修行者生活方式的不同，修行方法便產生差異。八支聖道中，首先要修持的是第一聖道——正見，接著要有正思惟，同時也要讓自己堅定受持正語、正業和正命，並修持正精進、正念和正定。但即使都遵行八正道，在家眾和出家眾沒有辦法同等地持守。以正業為例子，在家弟子要遵守不殺生、不偷盜、不邪淫等，出家弟子卻不僅要不殺生、不偷盜，還須受持完全獨身不淫的戒律。同樣地，在修持最後三支聖道——正精進、正念、正定時，在家弟子也要找時間去修持四念處，以培養正定。不過就在家弟子來看，這部分是非常難受持的。



▲ 菩提長老講解〈馬邑大經〉。

(本刊資料)

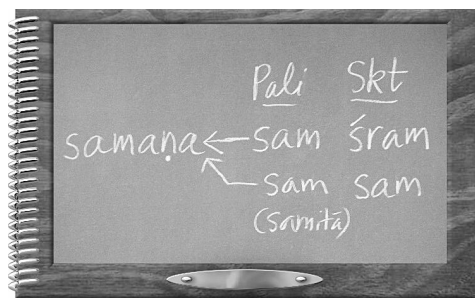


〔出家與在家〕

佛陀創建出家僧團的目的，是爲了讓想要全心全意修行的人來修行，毋須負起在家生活的任何義務或責任。所以選擇出家生活的佛弟子，不用再承擔家庭和工作那麼多的責任，花去很多時間。過著出家的生活，一個人可以把大部分的時間用來學習經教和實修。在家眾和出家眾很明顯的不同就是，出家眾有更多的時間修行佛法。佛陀在經典上曾提到，我讚歎出家弟子，並不是因爲他們是出家弟子，我讚歎在家弟子，也不是因爲他們是在家弟子，我對他們讚歎是因爲他們修行正確；不論是在家眾或出家眾，我讚歎他們是因爲他們能受持八支聖道。在佛世確實有在家弟子成就四果阿羅漢，大部分的人則成就了初果、二果和三果。成就三果的人尤其多，但在家弟子要達到四果卻非常困難。爲什麼呢？我想是它需要很多的精力投入修持，且要求一個人幾乎不涉入任何在家活動。

■ 經文解說

〔何謂沙門〕



▲ 沙門(samāṇa)的巴利文和梵文字根。

(本刊資料)

「如是我聞。」經文開始時說，「一時，世尊在鴛伽國名阿沙普羅(Assapura，馬邑)一聚落。」佛陀在鴛伽國的一個城市叫作馬邑，這是北印度靠東邊的地方。「於其處世尊告諸比丘言：『佛陀想對比丘們說法，呼道：「諸比丘！」目的是要引起他們的注意。』彼等比丘應諾：『世尊！』世尊乃曰：

諸比丘！世人稱汝等爲『沙門、沙門』。當汝等亦被問：『汝等爲何耶？』汝等自認：『我等是沙門。』諸比丘！汝等如是名、如是自認時，應作如斯觀：『我等當行受沙門之作法、及婆羅門之作法，如是此實我等之真名，自認是實，如此，我等若受用衣、食、床座、醫藥資具，此等之行爲，於我等應有大果報、大功德，且我等之此出家，非無功，應有果、有報。』如是，諸比丘！汝等實應學。」

◎ 婆羅門和沙門團體

本段點出了這部經的主題——沙門。「沙門」的意思是什麼呢？在佛陀時代的

印度，宗教團體可廣泛地分為兩類，第一類叫作「婆羅門」，第二類叫作「沙門」。婆羅門接受古老印度聖典——吠陀——的教誨，他們認為吠陀是一種天啓的聖典。婆羅門的主要工作就是供養和主持宗教儀式。婆羅門過著在家生活，他們結婚、有家庭，也重視要有子孫。沙門則是放棄在家生活的一群人。基本上，他們不承認吠陀有任何宗教上的權威，過著獨身不淫的生活，沒有結婚，當然也沒有孩子。沙門最主要的工作是從事宗教上的精神訓練，目的在於解脫輪迴。佛陀出家所選擇的就是沙門生活，縱使佛陀證悟後，以一位精神導師的身分出現世間，他還是選擇作為沙門的一員。佛陀的弟子們稱佛陀為「世尊」，不過外人視佛陀為「喬達摩沙門」，因此佛陀的出家弟子們，也被認為是沙門。

◎ 佛陀成立的僧團

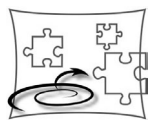
佛陀對比丘們說：「當人們看到你時，就知道你是沙門。」為什麼呢？從比丘特別的外表可以得知。佛世時，在印度有一種沙門完全不剃髮，留著很長的頭髮和鬍鬚；另一種沙門的儀表就是完全剃掉頭髮和鬍鬚。佛陀選擇第二種，這樣的外表對社會來講或許更有象徵意義。而服裝上也有不同的樣式，第一種完全都不穿的，叫作「裸形沙門」；第二種穿著長的白袍；另一種只穿著長裙，但上身赤裸。還有一種穿縫製的衣服，衣服的顏色是用樹木染成的紅褐色。佛陀成立僧團時，選擇了第四種服裝——縫製的衣服，顏色用樹汁、樹葉染成淺黃色、黃褐色、深褐色，或帶點紅色。如果佛陀當初選擇的是留鬍子、長頭髮又不穿衣服的造型，在現代要到處弘法一定有困難。我們可以想像，在飛機的座位上有個紳士，穿著西裝、手提皮箱，而他身旁卻坐了個頭髮和鬍鬚都很長、不穿衣服的苦行僧的畫面！

◎ 真沙門之法

佛陀又說，當比丘被人問到「你是誰」，並承認自己是沙門，比丘應當受持沙門與婆羅門之作法。此處佛陀將「婆羅門」等同於沙門的意思；而沙門則有特別的含義，是「真正沙門」之意，不單指儀表的不同、過出家的生活或受他人供養。真正的沙門必須完成完整的訓練，而訓練的歷程就是這部經的內容。真正沙門乃達到沙門生活目的者，即是一位達到佛陀所教導的解脫目的之人。一位能完全斷除內心隨眠，令心清淨的人才



▲ 皈依彼世尊·阿羅漢·正等正覺者。（本刊資料）



是真正的沙門。佛陀也賦予「婆羅門」一詞新的含義，指能斷除內心諸「漏」的人。依照佛教的意涵，「真正婆羅門」即是「聖者」。

佛陀繼續說：如果一個人能受持沙門與婆羅門之作法，這能讓他成為沙門、婆羅門，也會讓他得到三種利益。第一種利益是，當他自己稱自己是沙門，才會名副其實。換言之，當人們稱你為沙門，這是真的；當你自稱是沙門，這也是真的。第二種利益就是在家居士供養衣、食、床座、醫藥等四資具，能得到大果報、大功德；亦即一位沙門能夠實踐佛陀的教法，他便是福田僧，也就能令供養者得到真正的功德。第三種利益是他自己選擇出家，這出離的結果不會空過，而會有功德，對自己有利益。



▲ 能夠實踐佛陀教法的沙門，即為「福田僧」。

(本刊資料)

〔持戒前方便〕

接著，佛陀就要一步步地介紹，是什麼讓一個人成為真正的沙門、婆羅門。從〈馬邑大經〉的內容可發現，佛陀介紹整個修行道是非常有方法和系統的。這種形式的教法為漸修道，也就是從比較簡單、基礎的修行方法開始，慢慢進入較難、較深的修法，直到最高的階段，顯現最究竟的目的。漸修道可歸納成三個修持的次第：增上戒學、增上心學和增上慧學。但這部經一開始並沒有直接探討增上戒學，而提出了兩個屬於增上戒學的根本要素——「慚」與「愧」。

◎ 具足慚愧

「諸比丘！云何是沙門之作法及婆羅門之作法？曰：『我等具足慚愧者也。』如是，汝等實應學之。」

佛陀問道：是什麼讓一個人成為沙門、婆羅門？即一個人能具足慚、愧。這是應當學習的。「慚」與「愧」在經典中時常一起出現。這兩者是世間的守護者，若沒有慚愧，世間就會陷入道德混亂的狀態。雖然這兩個品質常是一對的，好像分不開，但它們之間有很大的差異。能感覺到「慚」主要為內在的因，就是內在道德良心的聲音。當一個人想要做壞事的時候，他內在的聲音會跟自己說：我不應該做這件事，單純地因為我知道它是錯的，對我來說是不適宜的。如果做了不

合乎倫理的行為，自己就會指責自己的人格。出於自我尊重，慚能阻止一個人去造惡。「愧」是害怕犯錯的結果，亦能阻止一個人做不道德的行為。他之所以不想犯下不善法，主要是因為害怕別人批評。愧也包含了害怕犯下錯誤的行為會有未來業力的果報。所以害怕犯錯是從外在的面向來看，看行為的結果，而非行為本身。

巴利注釋書特別對慚與愧的不同做了一些闡述。註解家用的比喻是：有一塊木頭，兩端是熾燃的火燄，中間為糞便所污抹。一個人肯定不想碰中間的糞便，因為他的手會弄髒；這就像慚，一個人不願自己的心被不善法沾染。他也不會想要碰兩端，因為若碰任一端，他的手會被燒到；這是愧的現象，害怕行不善法，未來自己會得到苦痛的果報。有慚有愧是我們內在的自我指導，能幫助我們遠離不善業道。因此我們說慚、愧是持戒的前方便。

「諸比丘！或汝等作是念：『我等具足慚愧，如是作者，如是已足夠矣。我等已達沙門之目的，我等於此以上應無需更作。』如是，汝等以達滿足。諸比丘！予告汝等，諸比丘！予對汝等說：『汝等沙門者，有此以上，有應更作之時，勿捨沙門之目的。』」

佛陀不希望比丘們僅僅滿足於此，比預期要達到的目的低落，他鼓勵他們不要放棄。然後佛陀便開始解說關於持戒的部分。

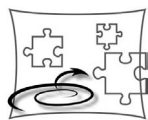
〔持戒〕

◎ 身行清淨

「諸比丘！於此以上應更作者何耶？曰：『我等當身行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不應以其清淨身行，自讚毀他。』」

我們在介紹〈正見經〉時提到十善業道，其中就有三個和身行有關。十善業道中，三善身行是佛陀所說最基本的三個清淨身行。經典裡，每當佛陀對出家弟子提到身行清淨時，使用的標準語包含幾項身行清淨的基本內容。佛陀會這麼說：「一位比丘戒絕殺害有情的生命，他是和善、仁慈的，對所有眾生充滿慈悲。」他戒絕不與取，過著誠實的生活。他還遵守遠離的梵行生活，戒絕任何淫欲行為。這三項與十善業道中身行的部分相符，是出家戒律中比較普通的清淨身行。

佛陀為了出家眾的利益，設下有關各方面身行的規範、戒條。這些規條遠比一般世間人的標準還高，是為了提昇出家眾應有的身行，最後被結集起來成為修道的核心主體，就是戒律。戒律是理想上的行為標準，包括身行、口行和命行，是在佛陀僧團出家的弟子們所須奉行。例如：有些對出家弟子而言不恰當的身



行，對在家弟子則無妨，像不可跳舞、唱歌、聽音樂、看戲等；不戴花環，不用香水或化妝品讓自己比較好看；不坐臥高廣大床；不接受金銀；不接受男女奴婢。還有其他很多有關身行的原則，在律藏當中一一列出。

接著佛陀說，比丘你們會這樣想：「我等具足慚愧，我等之身行清淨，若如是作者，如是即足夠，我等已達沙門之目的，我等於此以上，應無更作者。」這裡佛陀把前面所提到的具足慚愧和身行清淨加在一起。

◎ 口行清淨

佛陀告訴比丘們：「還有很多是這之上更需要做的。」「我等當口行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不應以其清淨口行，自讚毀他。」每當比丘淨化了自己的戒行，他不會自認獨特而讚歎自己，也不會輕蔑尚未清淨戒行的人。由此可見「自讚毀他」被視為是不清淨的口行。口行清淨也屬於身行清淨之一，最基本的就是我們在〈正見經〉中所說，十善業道的四個口的善業。但佛陀為出家弟子開示什麼是清淨口行時，有更完整的解釋。他對這四種善口行各補充了其積極面的作法。第一，遠離說謊、妄語。比丘總是說誠實語，也聽誠實語，他所說的話是值得信賴且可靠的。第二，遠離兩舌。比丘可以勸兩個不和的人合好，他能促進友誼。他歡喜人與人之間和諧的相處，並說會促進和諧的話語。第三，遠離惡口。相反地，比丘會說柔軟語、愛語和悅耳的話。他的話使人感動，是誠懇、慈愛而為人們所欣然認同的。第四，遠離綺語。比丘遠離無謂的聊天。他說話的時機適當，說的是事實、是正面的。他所說的內容主要是關於法義、戒律或者修持。在適宜的場合，他說的話明智、中肯並可利益他人。

以上是一些針對出家眾較重要的口行清淨原則，在波羅提木叉中還有很多關於口行的次要規範。

◎ 意行清淨

什麼是需要再修持、學習的呢？「我等當意行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不應以其清淨意行，自讚毀他。」我對這一段有點困惑。因為意行是意念思想狀態，欲達到意行清淨須具足正念、正定、正知等條件，我不清楚何以現在清淨意行變成後面修行階段的基礎，而那些訓練正是為了使意行清淨的。所以我們大概得了解，這意行清淨主要指相應於十善業道的三意行，即避免慳貪、瞋恚和邪見。我不認為此處的意行清淨代表一個人已能克服五蓋，克服五蓋的訓練要在後面的部分才會提到。意行清淨後，要繼續修持的是命行清淨。

◎ 命行清淨

「我等當命行清淨、公明而應發露，防護使無瑕瑾。而且不以其清淨生活，自讚毀他。」

所謂「命行清淨」是指什麼呢？對一個在家人來說，正命的意思是以誠實正當的方式來謀生，沒有妨礙到他人。對一位出家人而言，正命並不是要去尋找一個職業，仰賴薪水支持維生。出家眾的正命即是基本生活資具的獲取，包括食、衣、住所、藥物和其他生活必需品。而這些資具來自居士對三寶的虔敬信仰所供養出家眾的。作為出家眾應避免以任何不誠實、不正當的手法如：強迫、欺騙、說謊等來取得在家眾的供養。關於比丘的律儀，佛陀提出一些不正命的行為，像是不作在家眾的信使，不做買賣等。總之，以任何不誠實的方式得到四資具就是不正命。

「如是，汝等達成滿足。諸比丘！予告汝等，諸比丘！予對汝等說：『汝等為沙門者，有此以上應更作之時，勿捨沙門之目的。』」

〔調心前方便〕

在這部經所闡述的漸修道次第上，佛陀最先教導的是慚愧二根，為持戒的前方便。然後是三個修持戒律的主要面向——身、口、意行。佛陀特別指導出家弟子如何調伏身、口與意，使之清淨、公明發露、防護沒有瑕疵。「公明」解釋為公開分明，指對自己的行為沒有任何隱藏或秘密。同時，於

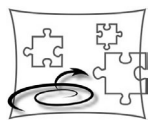
身、口、意個別的範圍，必須「防護」，抑制自己不去造不善或不適當的行為。佛陀並提醒，不要因為自己修持清淨，便自己讚歎自己，詆毀他人。如果比丘看到其他出家眾行為不當的話，應該幫助、指導他們，讓他們能遠離惡法，建立善行。但有些人非常執著自己不善的行為，比丘應以平等心對待這樣的狀況。

受持戒法除了身、口、意行清淨，還有命行清淨。既然已有身、口、意行清



▲ 菩提長老講授，自齋法師口譯。

(本刊資料)



淨，佛陀為何要另外提出命行清淨？因備辦生活所需，佔用了我們大量的時間和精力，故可分開來說。例如在佛陀時代，袈裟並不太普遍，那時候還沒有自動紡織機器，將棉花快速、有效率地製成布料十分困難。出家眾要找到足夠的布料來製作袈裟，便成爲一件耗時費力的工作。因此對於出家眾獲取基本生活資具來活命的途徑，佛陀設下了一些指導原則。整個僧團是依賴在家居士的，佛陀不希望僧團變成在家居士太大的負擔。

其中一個很重要的原則——知足，在經典中常被獨立提出作爲一項訓練。佛陀描述的理想沙門生活，是比丘只要有衣服穿，蓋住身體；只要有鉢，托鉢取得食物，就可感到滿足。佛世時，很多出家眾甚至沒有固定的住所或僧院。在雨季外的八個月裡，他們從一個地方到另一個地方遊行，甚至夜晚連一片遮蔽的屋瓦都沒有。有時他們在樹下或牛棚下便睡了。早上起來托鉢，托鉢到夠一餐食用就好。他們以最簡單的方式維持自己的生命。

我們基本地介紹了持戒的四個主要範圍。持戒包含了行爲不同的面向。佛陀的教導是個漸進的訓練歷程。在這歷程中，前面的基礎提供了下一步的基礎。每一個進階的目的，是帶給我們更深層、更徹底的淨化。比丘完成身、口行爲的淨化後，即透過增上戒學，會往上走向另一個階段——心的淨化。調心和心的淨化，也就是訓練心，它的意思是去直接面對、克服心中呈顯的煩惱。但在直接進入心或禪定的訓練前，有幾個介於持戒和修定的中間階段。第一個中間階段就是守護諸根。

◎ 守護諸根

佛陀接著說，還有更需要完成的，就是應當「守護諸根」。諸根即眼、耳、鼻、舌、身、意根。前五根被比喻爲門戶，意根是我們心活動的門戶。出家眾的工作就是監控諸根之門，避免藉由這些根產生煩惱。一般人經歷感官經驗時，通常會激起更多的渴愛。十二緣起中的內六入即等於這六根。當一個外在的「感官所緣」出現在「根」前時，相對應的「識」就會生起。例如一個色出現在眼根前，眼識就會被刺激而生起。感官的所緣、眼和眼識三者合，就是十二緣起支的「觸」。接觸一產生就會有「受」，有受很容易會再產生「渴愛」。有愛



▲ 長老以板書輔助說明。

(本刊資料)

就有「取」，接下去後面十二緣起的各支也會跟著生起。我們具有感官的根門，不可避免地就會經驗到感官的對象。我們需要避免感官的接觸，走向不斷渴愛的歷程。這必須透過練習守護、抑制諸根。

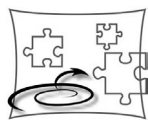
下面佛陀便指示應如何修持。佛陀勸導比丘應：「以眼見色，不執相、不執隨相。」在注釋書裡對於「相」與「隨相」有加以區分。若指任何一個所緣總體的相貌，叫外相；而隨相指的是它明確的細節。舉一個例子，有一位男士看到一位很有吸引力的女子，他第一眼就想：啊！這是個美麗的女子。因為他沒有守護眼根，就開始把注意力放在有關女子的細節——她笑得很好看，有美麗的秀髮！如果我們在第一眼看到相時沒有守護諸根，很自然地我們就會去看細節。我們的心轉移到這隨相或細相後，根就會愈來愈執著所緣。一旦諸根對所緣執取，我們便打開不善心念的路，讓不善法的心所流向我們的心。

因此佛陀說：「若不防護於眼根而住者，貪欲、憂懼、惡不善法入來者，」這裡的「貪欲（*abhijjhā*）」是「感官欲望」的同義詞或純粹指「渴愛」，屬於欲貪，而不是想得到他人東西的強烈欲望。不守護眼根的話，貪欲會流入我們的心，使我們對討喜、吸引人的所緣生起渴愛、執著，然後就想要繼續抓取、掌握令自己愉悅的境界。當可意的對象已進入內心，我們若不能得到時，憂傷就會生起。如果這所緣是令人不舒服、討厭的，我們被惹惱，覺得不合意、憤怒，這就表示缺乏守護諸根。

「為從事其防護，守護眼根，於眼根成就防護。以耳聞聲……乃至以鼻嗅香……以舌嚐味……以身觸所觸者……以意識法，不執相、不執隨相、不防護於意根而住者，貪欲、憂懼、惡不善法入來者，為從事其防護，守護意根，於意根成就防護。」

以眼來看就是要守護、管制眼根。我們將遇到一個問題，這守護諸根到底是什麼意思？若比丘到城裡托鉢，他是否就要用布將眼睛遮起來，或者說他眼睛要一直向下看，不能向上看。佛世時，有些沙門老師的觀念是，為了練習守護諸根，不應讓眼睛看到任何色法，耳朵不要聽到任何聲音。但佛陀的教導是以不同的方式修持。

在佛陀的教法中，守護諸根的練習需要幾個不同的心所一起工作。其中最首要的是「念」。當我們與他人有生活上的互動時，正念提醒我們不要執著、抓取所緣的相與隨相。因為執取對象的並非眼根本身，而是我們這散亂的心。「念」提醒我們時時只要單純地專注於現在要完成的任務上，別讓心溜掉去抓取所緣的相，最後與細相糾結成一團。「念」也可以引導我們的心轉向，例如當我們被色、



聲所吸引，使不善心快要生起時，「念」引導心由外向內覺察。佛陀常舉的例子，是當比丘到村莊托鉢時，應將專注力放在身上，培養身念處。如果正念能在我們身上建立起來，感官便不會四處漫遊地搜尋快樂的對象。

第二個有助於守護諸根的要素就是「觀智的體證」（註 2），指的是當一個人接觸到所緣時，他知道這純粹就是一個感官的對象而已。但通常我們接觸所緣時，就開始編各種故事、幻想。有時這些想法根本是空夢。如果我們隨時保持眼見到色知道這只是色，耳、鼻、舌、身等亦同，就不會在感官對象上編戲碼。《清淨道論》是一部有關禪修的論書，其中有個故事可以多加說明。有一比丘長期獨自修習「三十二分身」，他經常觀自己的身體是一部分一部分的，共三十二分。



▲「觀智的體證」是守護諸根的要素之一。

（本刊資料）

有一天他托鉢完往回走時，經過一間房子，有個女人正與她的先生吵架，她非常生氣地對他說：「我要離開你！」走出家門時，她盛裝，化妝得很美。她沿著路走得很快，剛好這苦行僧慢慢地往她的方向走來。他們錯身而過時，女人回看這比丘一眼，很粗魯地笑了一下，哈！就繼續往前走。這位苦行僧卻取到她笑相的牙齒，觀為白骨，即三十二分身之一。他愈來愈銳利地專注於觀這白骨，便從這白骨相進入禪定。然後他再出定，很快地生起了觀智。由此內觀又發展為智慧，他順著這智慧的生起，斷了所有的煩惱。而這整個過程是很快發生的。約十分鐘後，這女人的先生就追趕他太太過來，看到苦行僧仍慢慢地在路上走，問：「你有沒有看到一個美麗的女人走過去？」比丘回答：「我不知道剛剛那是男的還是女的，我只知道那是一堆骨頭。」這是一個極端的例子，指出「觀智的體證」是守護諸根的要素。

第三個要素尤其對不舒適、痛苦的所緣非常重要，就是「耐心」。這也是「忍辱」的意思。當我們遇到一些令人困擾的色、聲或任何感官經驗時，我們不立即作出生氣的反應，而訓練心去忍耐它們。我記得我剛開始在美國學習禪修時，常常被狗叫聲干擾，這是我個人的困難。有一次我正在禪修，聽到附近人家養的狗叫個不停，我心裡就很想到那房子去，請求他們可否讓狗不要叫。但當我真的走到街上這麼做時，狗叫聲就停止，我便無法知道那是哪戶人家的狗了。一切又回復平靜，直到我再回到房間，坐下將腿盤好，開始觀呼吸，進、出、進、出，非常安詳。突然，狗又汪地叫了一聲。於是我開始想，如果能到斯里蘭卡，那裡一定非常寧靜平和。經過了幾個月的準備，我便到斯里蘭卡，我出家的寺院。前

兩晚都很安靜，到了第三天晚上，突然傳來一聲狗叫；在亞洲一隻狗叫就如同一根蠟燭點燃了十幾、二十根蠟燭的燈芯，最後全村莊的狗都在叫。我實在沒辦法了，只好學習對這樣的聲音有耐心。

由於沒有守護諸根，有時不善的心所，如渴望、憂傷、悲痛等會在我們心中生起。那麼我們得用精進的力量消除煩惱，不被它們征服，並重新繼續守護諸根。

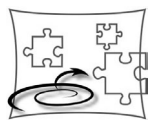
因此，善巧地守護諸根須具足四個善心所：念、觀智的體證、耐心和精進力。「念」的目的是提醒我們不要執取相或細相，讓心保持向內專注，不向外亂跑，迷失於欲望的森林當中。「觀智的體證」則是對於感官經驗，知道它只是感官的對象，其本質是無常、苦的，耽溺於欲望或感官娛樂並無法找到真正的滿足。「耐心」，也就是忍耐各種喜樂或不喜樂的對象，尤其是不喜樂的對象，不會受到它們的煩擾。藉由「精進力」我們努力使自己遠離不時出現的貪愛、不舒服或惱怒的心，回到守護諸根的練習上。守護諸根包括前五根：眼、耳、鼻、舌、身根，前五根的所緣是外在的對象。但我們的意根有更危險的敵人，是種種的想像、印象、想法等，會從內在深處流露到我們心中。所以如果我們的心開始散亂，陷入妄想、想像、白日夢時，必須將心再帶回現實裡頭，控管好它。

佛陀繼續告誡比丘們：「勿捨沙門之目的。」

◎ 飲食知量

「飲食知量」與守護諸根是密切關聯的。出家有一潛在的問題，因出家生活少有其他感官的享受，反而容易對飲食產生感官耽溺的狀況。這個問題尤其發生於有在家居士直接供養食物給僧眾、或將食物送至寺院的國家，或居士準備好各式各樣的美食，請法師到他們家裡應供的時候。居士們想藉由這般誠意、豐盛的供養來得到很多的功德。若比丘失去正念，沒守護好根門，就會被各式各樣的美食所吸引，出現一種情形：本來出家是為了過宗教的精神生活、為了修道解脫，卻天天為了享用美味的食物，而想接受居士家的供養。

為了預防這樣的情況產生，佛陀便強調如何對食物如理觀想，甚至用一個驚人的比喻，強調比丘對受供養的鉢食正觀是何等重要：有一對夫婦帶著他們年幼的孩子要橫跨沙漠，因此準備了足夠的食物讓他們可以穿過沙漠。當他們走在這沙漠時，才發現沙漠遠比他們所想像的更遼闊，準備的食物已不夠用。當食物用完時，他們仍無法穿過這沙漠，就想能怎麼辦呢？為什麼不殺了可愛、討喜的兒子，吃了他，讓我們通過沙漠。所以當他們在吃孩子的肉時，內心並非為了享樂、



舒服，只像在吃藥一樣，是爲了要能跨越這沙漠。同樣地，佛陀勸戒比丘用鉢食時，要將它想作藥，來支持身體跨過生死荒漠。佛陀列出了幾個反思的方法，讓比丘們在食用時，常作如此的反思：我們飲食知量、適度，明智地食用，非爲嬉戲或沉溺，也不是爲了長養美貌和吸引力。

「我等食知適度，正思量而攝食，非爲嬉戲、非爲驕榮、非爲裝飾、唯爲此身之久住，爲保養，又去傷害，爲助成梵行。即：如是我斷故痛、不便生新痛，而且於予成就延命、無瑕、安穩。」

首先，飲食不是爲了趣味。例如一般人經常四處去餐館吃東西，但並不一定是因爲飢餓，食物變成享受的重心，派對的娛樂。飲食也不是爲了沉醉，「醉」不是說吃了食物就變「醉」的意思。這指的就是對食物某種程度的沉迷，要嚐這味道、嚐那味道。第三，飲食不是爲了讓外貌好看、有吸引力。在印度當時，人們認爲一個男子長得圓圓胖胖就是俊美，所以他們要吃很多來增加體重；這或許也是一種富有的象徵，表示自己非窮人之家，飲食無虞。以上的理由不是飲用食物的正確態度。

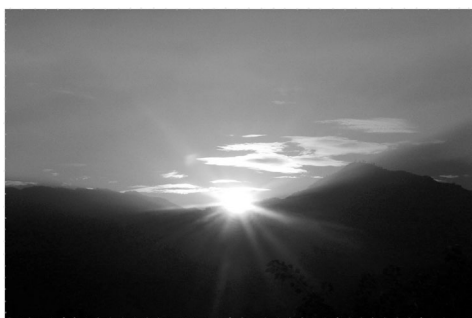
飲食的真正目的是爲了維持我們身體的延續，以及爲了保持身體的存活、健康。第三爲免去不適感，即飢餓帶來的苦迫，包括營養不良造成的傷害。最後是爲了要促成、助益梵行。比丘須思惟：我要終止因飢餓而生起的痛苦、不舒服感受，同時不讓因過度飲食產生的痛苦、不舒服感受再被喚起，而能延壽、健康，也不會被別人譏嫌。因爲我飲用食物並非爲了放縱感官，而是爲了支持自己修行。藉由飲食知量，我應該能活得安穩平靜。

從這裡我們可看出佛陀指出了所謂的「中道行」。在佛世，有很多修行者刻意花非常大的力氣讓自己的身體受苦，長時間地斷食；他們剝削自己身體基本的飲食，事實上過得非常不舒服，要忍受很多自己加諸於自己的痛苦。佛陀反對這樣痛苦的修行方式，強調出家弟子們應有充足的食物，過著健康安穩的中道生活。適當且份量合宜地飲用食物，並透過如理思惟，再來用食時，出家眾就不會被譏嫌。

◎ 警寤

佛陀勸告比丘們不要滿足於之前的訓練，應該更努力。什麼是比丘還須努力的呢？

「我等以受持警寤。於日間經行、坐，由障礙法淨化心。於夜之初更經行、坐，由障礙法淨化心。於夜之中更，以足載足，以念正智，起想作意，以右脅下而師子臥。於夜之後更而起，經行、坐，由障礙法淨化心。」



▲ 在整天的禪修生活中，保持警寤。（釋空凡攝）

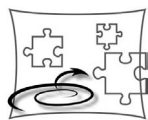
這段文主要是對密集禪修者的指導。「警寤」的巴利文字面上是「保持醒著」的意思。一位已知禪修所緣的禪修者，專業地從事禪修，佛陀勸告他應該如何安排全天候的修行生活，以便在禪修中獲得最大的利益。此處佛陀指出，依據我們的姿勢，可分為二類基本禪修方式：第一類是經行，即來回行

走；第二類是坐禪。無論是練習行禪或坐禪，最終的目的都是為了淨化心中的障礙法。註解書說，「障礙法」即為「五蓋」。

比丘會將一天的作息規劃成幾個經行和坐禪的時段。每個禪修者所偏好的方式不同，有的著重經行，有的著重坐禪，還有的盡量平均運用這兩種方式。選擇經行的禪修者必須清出一條能讓他走上二十五到三十步距離的路。在最簡單的森林寺院，環境大概和佛陀時代差不多，會有一段已掃掉落葉的小徑，讓禪修者來回經行。慢慢地，森林僧團也發展出一種傳統，開始替森林裡的每間茅棚，在旁邊築一小段經行道。有時經行道上會搭葉子或磚造的棚蓋，便利雨季時，比丘仍可在經行道上經行。通常經行道的兩端還設有水泥座椅，讓比丘可以在經行道上同時修煉行禪和坐禪。在石座上面他會擺蒲團來禪坐，下座之後，他就可以經行；經行結束，他再回到座位上練習坐禪。

比丘從清晨開始禪修，天亮後他會去托鉢回來，用完齋稍作休息，便開始整天的禪修。當夜晚到來，佛陀建議比丘把晚間分成三部分，叫作「夜分」。在初夜分比丘繼續經行和禪坐，以淨化心中的障礙法。夜的「中分」約是十點至凌晨二或三點，比丘右脅臥躺下，即以獅子臥的方式休息，左腳交疊在右腳上；什麼是獅子臥呢？就是獅子躺著睡覺的姿勢。一個人右側躺下來睡覺，會比較警覺。印度人認為：若一個人左躺，心會是放逸的。若是右躺，就是不放逸。

現在我們都有鬧鐘，可是在佛世時，甚至到了近代，森林比丘沒有任何鬧鐘。他要準時醒來，必須睡前下定決心：我要在那個時間睡醒。古代沒有計時的工具，也不是以幾「小時」為時間單位，一個人要醒來必須作意：我只要睡飽，回復精



神就該起床了，而不是讓自己一直賴床貪睡，不想起來。所以怎樣是警寤呢？就是在睡前刻意決定自己要何時醒來，然後正念而警覺地躺下來睡著。睡醒之後，洗把臉，在後夜分重新開始整個禪修——經行和禪坐。「警寤」這一段強調的是比丘須精力充沛地精進禪修。

◎ 正念與正知

還有應該做的是什麼呢？

「我等當具足正念智。出入於正智，觀前、觀後於正智，屈伸於正智，大衣、衣鉢之執持於正智，嗽飲嚼味於正智，糞尿之行於正智，行、住、坐、眠、寤及語、默於正智者。」

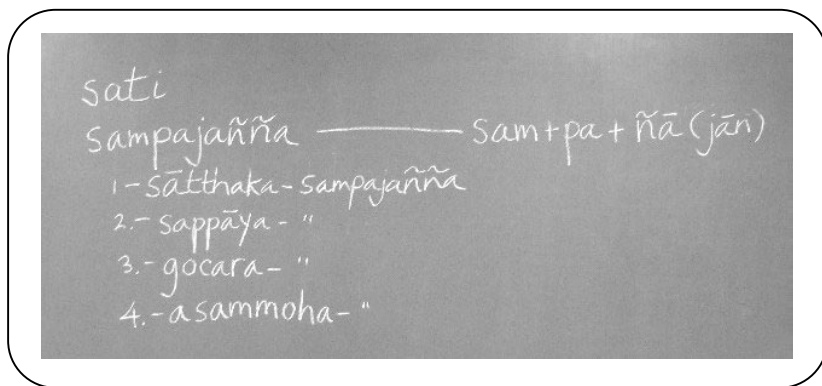
當我讀到「正念與正知」這一段時，我不認為它是比「警寤」更進階的層次。因此我就反問自己，為什麼正念與正知要放在警寤的後面？這純粹是我個人的觀點。我認為警寤與正念正知這兩者必須是連在一起的，並非由於正念與正知是警寤再進階的層次，而是因警寤這段的描述為一位比丘全心投入密集禪修的過程；但正念與正知這段是有關比丘如何對待日常生活的心理態度或狀態，已不再密集禪修於所緣。此外，這一段也特別是關於發展及保持正念、正知兩個品質；一方面，正念與正知對我們發展禪心（*meditator's mind*）扮演重要的角色，另一方面，正念與正知是所有出家眾在每天生活當中，必須運用的重要心所。

正念、正知翻成英文是 *mindfulness* 和 *clear comprehension*，但與巴利文原來的意思不太貼切。「念」的巴利文是 *sati*，源自梵文動詞 *smṛti*，意思是「記得」。當我們說「記得」，通常指記得過去發生的事。偶爾在某些佛教經典中，*sati* 也有同樣的意涵。例如佛陀說一位弟子具有「念」，即表示他可以記得很久以前說過的話或做過的事情。不過，佛陀卻將 *sati* 納入他自己的修行系統而賦予新的意義。在佛教心的訓練裡，*sati* 不是「記得過去」，是「記得現在」。聽起來很奇怪，為什麼我們要記得現在？我們又怎麼能記得現在？通常我們在做事情的當下，都沒有覺知當下，心不是回憶過去，就是想著未來。雖然我們活在「現在」，很少記得現在。因此在佛教的訓練系統中，念的意思就是要「記得覺知當下」。培養正念就是訓練自己不要讓心跑掉了，不被回憶過去的思緒帶走；不讓自己被未來的心帶走，擔心：「明天會發生什麼？」所以念就是要訓練我們時時不斷地讓心回到現在，記得我們此刻在做什麼，訓練我們的心安住於現在。這是一種能力，它可以被發展，如同任何能力可以學習、被訓練。

「安般念」是最基本的佛教訓練之一，其中就包含「念」。安般念的意思是「出入息念」，指我們的心記得專注、覺知於息的出入。修習安般念的挑戰，就是入息時，能全心全意地覺知入息，出息時，能全心全意地覺知出息。一個剛開始修習安般念的人，很容易發現他的心跑走了，不是追憶過去，就是想像未來。但呼吸總是在現在發生，它不會在過去發生，也不會在未來發生。因此安般念是要訓練我們專注於息，培養正念的技巧，隨時能密切覺知呼吸的出入，當息入時我們能覺知息入，當息出時我們能覺知息出。

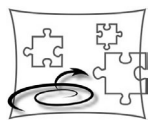
行禪亦提供一個讓我們在行動中培養正念的機會。當一位禪修者來回地行進，他在練習完全專注於此刻，單純地看著每個腳步發生的過程。他會在全身建立起「念」，然後正念地來回行走，全心全意地專注於每個腳步上，右腳、左腳，右腳、左腳，不讓自己的心從身的所緣溜掉了。當他走到經行道的末端時，他就專注、全心全意地停下來，也專注地轉身，專注地稍停一下，然後再全心全意地開始往回走，右腳、左腳，右腳、左腳。

「念」具有某些特質，能清楚地覺知，或者回憶現在正發生什麼。念和另一個很重要的心所（心的作用）密切合作，叫作「正知」。中文的正知就是「正確的知道」，相對於其巴利文字義，並不是很精確，英文的翻譯也只是近似。英文有好幾個翻譯：完全的覺知、警覺、明察、審慮。我後來發展出一個詞——清楚的理解(*clear comprehension*)。爲了更加清楚它的意涵，可以透過巴利原文，探討“*sampajañña*（正知）”這個字是怎麼從動詞衍生出來的。



◀ 四種正知的
巴利文寫法。
(本刊資料)

Sampajañña 的字根是 *ñā (jān)*，就是中文所翻的「知」——知道；*jān* 前面加上字首 *pa* 形成 *pajañña*，中文翻成「智慧」；但 *sampajañña* 並不完全是智慧的意思，而指智慧所生之處，能發展出智慧。字首 *sam* 是「完全、圓滿」的意思。因此我認爲 *sampajañña* 的意思，是我們在日常生活的各種活動中，廣泛運用的一



種「清楚的理解、確切的理解」；在禪修時則是指能夠很清楚地知道、理解禪修的所緣。巴利注釋家對 *sampajañña* 有四種不同角度的詮釋。藉由檢視正知的四個面向，有助於我們了解它四種特質的含意與範圍。

第一種正知是「有益正知」(*sāthaka-sampajañña*)：清楚地知道、理解意義和目的。當一個人計劃從事某種行為時，他會先仔細地考量和反思這行為的利益與目的——是否有益於修習佛法？於是他會仔細地反省、決定，然後才付諸行動，因為他知道這行為對自己修學是有益的。

第二種正知是「適宜正知」(*sappāya-sampajañña*)：當一個人確定了適當的目標後，他必須再檢視要達到這目標的方法是否合宜。

第三種正知是「行處正知」(*gocara-sampajañña*)：指對所緣保持正知。這有二義，一個是指比丘托鉢之處是否適宜，比丘必須知道這地方是否適合他前去托鉢。律藏有提到哪些地方不適合比丘去托鉢，比丘應避免到那些地方托鉢。另一個意思是禪修的對象，即所緣。這裡指的是一個禪修者必須在各種活動當中，對禪修的所緣保持清楚地覺知。

注釋書特別對「行處正知」舉了一個例子，是關於一位出家人到其托鉢處時，仍對他的所緣保持正知。這個修持的方法是：一開始這比丘從僧院出去托鉢，就對所緣保持正知。到了村落後，他會將禪修的所緣放下，只修慈心。當他到每戶人家前面站著等時，便對施主散發慈心，散發

慈心給施主或持誦某些經。當他接受了供養之後，最後再對村莊所有的人散放慈心，然後便回到原來的所緣，走向他的茅蓬或佛寺。如果他禪修的所緣太微細的話，他就只是保持覺知的念，全心地覺知動作，右腳、左腳、右腳、左腳。行處正知就是清楚禪修的所緣，及清楚地覺知前往托鉢的地方。

第四種正知是「不癡正知」(*asammoha-sampajañña*)：藉由不癡能達到正確的理解，從這裡才開始由正知轉為智慧。一個人以不癡正知，開始檢證、分析經驗到的所有的法（現象），而不會產生任何有自我、有真實性的想法或念頭。以行禪為例子，如何修不癡正知呢？即這禪修者對前後行進的動作檢證，了解「行進」只是色法要素所形成，並沒有任何一個我。因此他不會生起這樣的想法——我



▲「行處正知」指：到適宜的地方托鉢，或對禪修的所緣保持覺知。

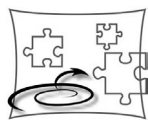
(本刊資料)

在行走，有一個人在行走，或有一個生命在行走。當他能處在不癡正知時，就能了解是什麼在行走；是一個意圖，這意圖在心中生起：向前走。當這意圖生起時，就會刺激一系列的身體活動，身體開始往前活動。透過禪修可以看到，「行走」只是一系列心作用的過程，是「思」的作用，每一個「思」的作用都是特別且獨立，每一個都不一樣。當有一個意圖生起：「右腳」，右腳就會動作，右腳提起放下後，又會再生起一個意圖、意念：「抬起左腳」，此時左腳就會跟進。因此，意圖與身體的活動一起運作。這是一系列持續的意圖、身體活動、意圖、身體活動……歷程。當一個人藉由這樣不癡正知的練習，能清楚地了解，是心理活動引導身體的活動，當中沒有一個所謂真實的自我在控制或經驗，就可清楚了解緣生現象的經驗，只是不斷地生滅，而沒有一個不變、實質的身體在這當中。

這四種正知可以運用在經文所講的每一個動作上。必須強調的是，剛開始練習四種正知時，著重於前二種正知，要清楚自己決定的目的是有利益且適宜修行的。我們在行走時，有念和正知一起。向前看或向左右兩邊看時，亦保持念與正知。這個觀前、觀後的正知訓練和守護諸根是相應的。因為，當我們到某個地方時，我們常會很自然地東張西望，看什麼是新的、什麼是有趣的。出家眾如何能守護諸根？當我們環顧四周時，內心必須要有清楚的意圖，知道我們向上看或向左右看，有正確的目的。當我們四肢伸出、屈回，必須在身軀中保持正知；穿僧袍、托鉢、如廁時，也保持正知。我們也可在飲食當中練習正知，例如咬、細嚼、嚐味道時，保持正知。正知亦可延續地運用於很多日常生活裡，如坐著、醒來、說話、保持沉默時，都須保持正知。如果我們能時時在日常生活中保持正知，就是真正將禪修納入自己的生活，而每天的生活便是禪修的展現。

〔修定〕

接著是有關禪定——三摩地(*samādhi*)的修持。之前的調心前方便——守護諸根、飲食知量、警寤、正念與正知，都是為了培養我們的心能夠修定。欲達到禪定必須先捨離、棄除心中的障礙，佛陀將其分為五大類，即「五蓋」。一位禪修者首先得完成的任務就是克服五蓋。捨棄五蓋之前，我們須了解透過禪定的修行，可達到遠離哪些障礙。根據「煩惱、對治和捨斷類型表」(註 3)，我們能知道不同的修持階段可斷捨哪些層次的煩惱。有關煩惱的斷滅可分為三種層次：第一層次是「顯現」，即我們的業報已經顯現出來了。例如當煩惱顯現，有人會生氣地說出非常苛刻的話；或有人貪心現前，很想拿別人的東西，就用偷的方式。藉由受持戒律，可直接對治顯現的煩惱，如受持不偷戒，偷的行為就不會發生。



▲ 菩提長老(前排左一)上課情形。

(本刊資料)

藉由監督我們的根門，也可防止煩惱的生起，因我們的根門很容易傾向於外面感官的享受。防範我們的身口意造惡，須藉由受持戒律和守護根門，克制我們將現行的煩惱。

因此，上述對於煩惱的遠離，是某程度地對治煩惱。藉由守護根門，令根門不沉溺於感官的享受，所以煩惱不生起。以特定的方式來對治、遠離

某一個特定的煩惱，就稱為「彼分斷」，英文叫作「特定的要素」。亦即藉由受持某種特定的戒律，一個人可以直接對治或阻礙他要現行的煩惱。例如受持不殺生戒，一個人就可遠離身體去殺生的煩惱；受持不偷盜戒，可對治想要偷東西的行為；受持出家戒的出家眾決定受持不淫，就會遠離性行為。而受持守護根門，一個人就能遠離讓根門沉溺於外在色塵上的傾向。遠離煩惱顯現、違法或犯過，是下一個階段必要的基礎。但只藉由受持戒律，遠離我們從身、口違犯的行為，是不足以斷煩惱的。因此佛陀才會在經文一開始就說：諸比丘！若只滿足於身、口、意行和活命上是不行的，因為那無法斷除我們的煩惱。

除了在我們身、口的行為上會表現出煩惱，另外還有更微細的煩惱，就是「纏」，巴利文叫作 *pariyuṭṭhāna*，英文的意思是「心中被煩惱盤據了、佔滿了」。雖然我們能控制身、口不會有煩惱表現，但煩惱仍會在我們的想法、情緒中活躍顯現。當煩惱在我們的心理、情緒、想法中活躍時，就會給自己帶來很多的困擾。因此佛陀對於應如何對治內心被煩惱所盤據的方法，就是要我們能掌握、控制自己的心。這就是「三摩地」的訓練，也叫作「定」的訓練。佛陀教導弟子培養專注的方法，就是選擇禪修對象，讓我們的心聚集於這所緣境上。當我們試著將心聚集在所緣上，就會看到內心的煩惱有不同的層次，包括展現於行為的、中等的，乃至很微細的煩惱層次。訓練「專注」的目地是要幫助我們將原來在心中的煩惱趕走，以達到心一境性，即心和境是合一的。為了練習禪修，我們經常要運用禪修的所緣，有時還須選擇特定的所緣來對治我們特定的煩惱，因此在「彼分斷」的層次上，我們可以選擇特定的所緣，作為一個特定的方法來對治特定的煩惱。

當我們克服所有的煩惱，就能進入禪定的階段，首先是近行定，再來就是安

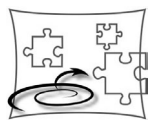
止定，也就是「三摩地」。在禪定的階段這些煩惱是被鎮伏的，是「鎮伏斷捨」。這就好比有一杯水，其中有些泥沙，若將這杯子靜置於桌上一段時間，泥沙會沉到杯底，水就是清澈的，只剩杯底還有些泥沙。如同已經入禪而能鎮伏煩惱的情況，煩惱仍是在的，以隨眠的狀態存留心中。如果這個有泥沙水的杯子被晃動的話，不久杯中的水便又混濁了。我們的煩惱若透過禪定鎮壓，還是會再現起，要怎麼清乾淨呢？得先將水倒掉，再將泥沙處理掉，把杯子洗乾淨，重新加入水，則水會是乾淨的。同樣地，在三摩地中，我們的心仍有「蓋」，雖然這些蓋被鎮壓，但若心一被刺激，這些煩惱還是會現行。若要去除煩惱的話，必須完全斷滅所有的隨眠，而這必須透過內觀智來斷除所有潛在的煩惱。

◎ 離五蓋

佛陀問諸比丘：「於此以上應更作者何耶？」比丘會到一個偏僻的地方獨住，「我等當獨住遠離，至森林、樹下、山巖、石室、山峽、塚間、林叢、露天及積葉之處。」本段與前文到底有什麼關係？前面的內容很明顯是在指導密集禪修的情況。可是這裡看起來不像是警寤或正念正知的進階，而像是並列在一起的。比丘自己到一個幽靜遠僻的地方，完全地投入禪修，首先要保持警寤，在日常動作上保持正念與正知。

「警寤」的部分說，比丘在經行時，要先離開「障礙法」，根據注釋書，障礙法就是五蓋。因此我認為「離五蓋」這段，第一要探討：蓋是什麼？第二，探討如何在五蓋中淨化我們的心。所以，「警寤」和「正念正知」說明禪修的計劃、歷程——如何培養禪修。「離五蓋」部分則是禪修的結果，簡要地說明五蓋如何被遠離、棄捨，且以比喻的方式來說明這些結果是什麼。五蓋的第一個就是「欲貪」——對感官的貪求，第二個是「瞋恚」，再來是「昏沉」、「掉悔」和「疑」。事實上，要真正遠離五蓋，需要很多的精力和很多不同的禪修方法來對治。在許多經典和注釋書中都有提到不同的禪修所緣和修定的目的。而在〈馬邑大經〉中可看到，禪定的目的就是要得到四禪。因此一位禪修者自然要選取一個禪修的所緣，讓自己能得到禪定。

能引導我們禪修的所緣，第一個是「安般念」——出入息，第二個就是「遍禪」。修習「遍處」的所緣總共有十種，即「十遍」。基本上，十遍的前四個相應於「四大」——四大即地、水、火、風。在四遍當中最常用的是「地遍」，修地遍前須準備一個圓盤，大概一呎的直徑，約幾公分厚，上面鋪滿了泥土或黏土，

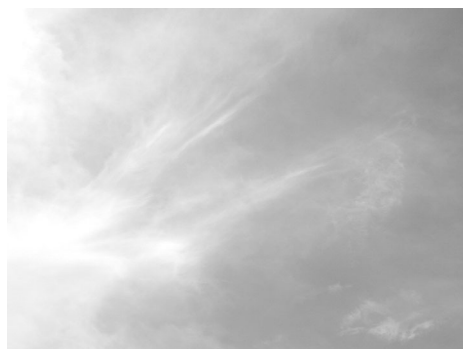


使它很平。「水遍」怎麼修呢？要盛一盆很乾淨的水，放在禪修者的眼前。「火遍」是先燒一堆火，再找一個中空、圓形的東西，放在火的前面，從這圓形的空洞取火的相。至於「風遍」，我不知道如何取相。另外就是「色遍」，在一張圓形的紙上塗很均勻的顏色：青、黃、赤或白。當一位禪修者選取禪修的對象後，便專注在這所緣上，而五蓋會在專注的歷程中生起。如何克服蓋的生起？在所有的方法中，最簡單、有效且最快的方法是讓心回到主要所緣上，使干擾的煩惱自己退掉、衰減；只是回到所緣，就是克服障礙最好的方法。

可是禪修者通常會有不同的煩惱深植在個人心中。有些禪修者雖然試著努力禪修，但不管如何，禪修就是沒有任何進展，煩惱會一直進來，無法克服。這些煩惱主要是從他們個性上煩惱的傾向生出來的，如果他們遇到的是非常有經驗、善巧的禪修老師，會叫他們把第一個禪修的所緣放一邊，先修能直接對治他煩惱的修法。就好像一個病患有不同的病，需要有不同的藥來醫治，一個好的醫生會知道不同的藥方，並開出正確的處方來對治疾病。而佛陀可說是世界上最好的醫生、最好的心理學家，佛陀知道眾生種種的疾病，在他的禪修公司中能找出不同的禪修所緣來對治不同的煩惱。

佛陀教導比丘如何克服五蓋？

「彼食後，從行乞歸來。置身端正，結跏趺坐，端正其身，於面前安置念。彼於世間捨貪欲、離貪欲，以心而住，由貪欲淨化心。捨瞋恚，無瞋恚心而住，憐愍一切眾生，由瞋恚淨化心。捨惛沉睡眠、離惛沉睡眠而住，有觀想、有念正智，由惛沉睡眠淨化心。捨調悔、不調悔而住，內有寂靜心，由調悔淨化心。捨疑、離疑而住，無猶豫於善法，由疑淨化心。」



▲ 比丘捨五蓋而住，淨化心。

(本刊資料)

佛陀描述比丘於世間捨貪欲、離貪欲，於貪欲中淨化心。「貪欲」在巴利經典中用的是 *abhijjhā*，雖與十不善業道的「貪欲」用字一樣，但意涵並不相同，此處是指任何對感官的貪愛，從下面接著的昏沉、掉舉等煩惱，可看出這是五蓋的「欲貪」。佛陀對貪欲病開出什麼處方呢？佛陀剛成立僧團時，有很多年輕的比丘加入僧團。他們大約都十六、七

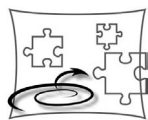
歲，因此在過初期的出家生活時，須發展出特別的藥來對治欲貪。佛陀除了強調

守護根門，當然還有更強的藥直接來對治欲貪的煩惱，那就是「不淨觀」，直接觀身體的不淨，是不令人歡喜、不吸引人的，要我們克服對肉身美麗的想法，去看到身體內部真正的模樣。為什麼會生起欲貪呢？我們有種自然的傾向，認為這肉體是美麗、有吸引力的，是可愛的，因為我們只從表面去看它，而此禪修方法指導我們深入去看身體的內在。

在修不淨觀的初期階段，先觀自己的身體。開始時從頭髮往下到腳底，去感覺我們的身體是由一塊皮所包著。接著就用內在的心眼將身體分成一部分、一部分，一點一點地檢查身體的組成。在經典中佛陀列出三十二個身體的部分——「三十二分身」，早期經典只有三十一個部分，後來註解家加入「腦」，因此成為三十二分身。這三十二分身又分成二十個屬於固體的部分，和十二個屬於液狀的部分。固體部分就是「髮、毛、爪、齒、皮」。毛包括頭髮、身體的毛；爪即手、腳指甲；皮是身體最外面的部分。事實上我們看一個人，就只看他這些部分而已。接著將這幾個部分分開來觀想，便會覺得身體一點都不吸引人。假若有一個丈夫對太太說，「你有好美的秀髮」。但有一天，他吃粥或喝湯時，發現太太的頭髮不小心掉進湯裡，他一定把它拿起來丟掉。或者先生讚歎太太有一口美齒，如果牙醫將她的牙齒拔了，她帶回家問先生：「你要不要保有我這牙齒呢？」先生一定說：「我才不要。」

初修三十二分身一定先觀自己的身體，所以不用擔心別人的看法。接著心眼繼續往下看，筋、骨、髓。然後觀身體的內臟——腎、心、肺、肝臟、脾、胰臟，還有胃。液體的部分有血液、汗、唾液、痰，尿液是最後的部分。這三十二分身可在《清淨道論》中查到。修三十二分身的方法很多，最簡單的方法就是從髮到尿，在心裡來回地觀這三十二分身。藉由讓心熟悉三十二分身，我們會洞察身體的本質。修三十二分身並不是要我們對身體產生恨意或瞋心，而是藉由了解身體的本質與真相，讓我們發現感官的執著，讓心找不到有什麼可執著的。這是藉由觀身體沒什麼吸引力與不淨來對治欲貪的方法。另一個方法是去反思一切緣生法是无常的，但這不是得到觀智，只是反思。一個人常常反思身體越來越走向老死，就會想：應當好好地善用時間，減低或克服不禁生起的欲貪。

五蓋的前兩蓋是主要的障礙，後面的三個則是比較微細的。欲貪驅使我們被某種對象吸引，也是導致輪迴生死的原因之一。「瞋恚」讓我們對所瞋恚的對象排斥、遠離；要醫治瞋恚、忿恨的心病，佛陀提供的藥方就是修「慈心觀」。修慈心觀可以對治、療癒我們內在的瞋心。怎樣培養慈心呢？首先要觀想所有眾生，誠心誠意地希望所有的眾生都能得到利益、平安。觀察自己的內心，看到自



己衷心地希望自己健康、快樂，遠離所有痛苦。接著，看到所有的眾生也都和我們一樣，想要得到健康、快樂和遠離痛苦。當自己能看到所有眾生都和自己一樣時，我們就會產生很真誠的希望，希望所有的眾生都能遠離痛苦。禪修手冊上對這方法有很詳細而有系統的說明。

第三個蓋就是「昏沉、睡眠」，英文為懶惰、遲鈍之意。巴利文 *thina* 的意思就是心遲鈍、沒有感覺，心開始昏昏欲睡。這個昏沉或想睡並不是晚上睡覺時間到了想睡，而是我們遇到障礙，心覺得沉重而往下沉，開始變得想睡，此時須有特殊的方法來對治這懶惰、遲鈍、昏睡的心。因此需要有「光」放到觀想的地方，即「光明想」。如何修光明想呢？一種是看著圓的滿月，另一種是透過自己的想像，想像光，當成禪觀的所緣。直接看太陽會傷到眼睛，可以在眼前想像月光或日光，放射光明，充滿我們的心。我們昏沉、睡眠時，心是暗的、重的，藉由光明想能讓心提起來，藉此去除昏沉和睡眠。若做光明想仍不能去除昏沉，就用快走來幫助自己。不要走得很慢，因為慢走無法去除昏沉。

接著是掉舉與悔恨，合稱「掉悔」。這兩個不同性質的心放在一起，是因為它們同樣會讓心變得急躁不穩、掉動，其對治即去找到能讓內在感覺平靜的方法。經常被建議用來對治掉悔的方法就是「出入息念」，因為觀出入息會讓我們慢慢停止不斷散亂的心。另外一個所緣就是藉由觀想佛的功德，讓心明亮、平靜、安寧。

「疑」並不是一般提出疑問、懷疑這類的疑，而是一個人內心對法總是抱持著懷疑的角度來看待，盤據著不信任，而無法很安住地修行。佛陀建議，這樣的人最好不要單獨修行，要跟隨老師修行，請教老師，去除自己疑的情況。

「諸比丘！如是比丘如負債、如病、如獄舍、如僕、如於荒野之旅路，自見未捨此等五蓋。諸比丘！猶如無負債、如無病、如由獄釋放、如自由人、如樂園、如是比丘已於自見捨此等五蓋。」

關於這五蓋有五種譬喻：貪欲就像欠債；瞋恚像生病；昏沉、睡眠就好像監獄一般；掉舉、悔恨如同被奴役；疑恰似跨越一荒野的旅途。當比丘遠離貪時，就像一個人沒有負債，無瞋恚像一個人沒有生病，遠離昏沉、睡眠就好像從監獄中被釋放，遠離掉舉、悔恨自責就如同從奴役被釋放而自由的人，遠離懷疑就像一個人跨過荒野，到達了一個安全的樂園。



▲ 解脫道的路徑有很多可能的方法。

(本刊資料)

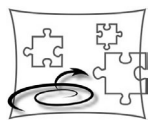
在進入四禪、三明——有關如何斷除煩惱的智慧之前，我們必須知道這部經說法的方式。達到解脫道較高的層次有很多可能的方法，它也可能有很多轉彎的地方。當佛陀要以很簡鍊的方式來說明解脫道，他不會將所有的方法都囊括進來，而是把所有與修道相關的議題壓縮在一個系統中。

有人提出，「爲了得到初果需要禪定嗎？」這問題常被很多人依不同的解釋進行辯論。就我自己閱讀的大量經典來看，我認爲要得到初果並不一定得靠禪定。有些經典記載，在家居士有忙碌的生活須照顧，不可能到一個偏遠的地方修持三摩地，可是卻有很多的在家弟子能成就初果和二果。根據經典，禪定主要被提及的修行階段是在二果，從初果到二果，禪定扮演了很重要的功能。在有關四念處的經典中，時常可見到比丘聽聞佛陀教導四念處之後，繼續修持而證得阿羅漢果，但沒有記載他們透過修禪定就直接證阿羅漢。因此現代的詮釋者就四念處的功能指出，四念處可提供一個不需要禪定而能直接證阿羅漢果的方法。註解家同樣提到，有些阿羅漢證果不須透過禪定，稱爲「乾慧阿羅漢」。我有位對漢語佛典非常熟悉的朋友，表示漢文也有相同的說明，乾慧阿羅漢證的阿羅漢果是沒有透過禪定的。

在《中部尼科耶》中有很多經典描述佛陀和很多阿羅漢如何證阿羅漢果，這些歷程十分相似於佛陀自己的經驗。在早期巴利經中記載的佛陀本生故事，描述到佛陀如何證悟：他先證得四禪，然後再證得三明。例如：《中部尼科耶》第4、第19經，有佛陀證悟的過程；在第27、38和51經中，佛陀描述弟子們如何證得阿羅漢果的歷程，也用了相同的術語。

◎ 四禪

在經典中，有關禪定、三明及相關內容，有非常豐富的譬喻。現在請大家參考「煩惱、對治和捨斷類型表」（註3）。當佛弟子到達離五蓋的階段，有一特殊的描述叫做「近行定」。「近行定」一詞並沒有出現在經典中，但經典裡表達的句子有很多和近行定的內容相同。《清淨道論》直接描述近行定的內容時，說明了



所緣會改變，即產生「禪相」。這樣的描述後來就被標準化，要判斷一個人禪定進步的現象，會用禪相來作為進步的特徵。然而經典中「禪相(*nimitta*)」這字眼很少被用，現在常用三個相——「遍作相」(*parikamma nimitta*)、「取相」(*uggaha nimitta*)及「似相」(*paṭibhāga nimitta*)——說明。此外，經典中對禪定的情形，也不是說觀到什麼相，而有一標準句型描述內在心理的變化。

(一) 初禪

進入初禪，就是已經離開了五蓋，「彼捨此等令心穢、慧羸之五蓋方能離欲，離不善法，有尋、有伺，由離生喜樂，成就初禪。」經典描述五蓋是不完美、不善的心，且會使我們的智慧減弱。五蓋也可稱為煩惱。離開五蓋同時也是離開了欲樂，遠離不善法，能進入初禪。心必須遠離哪些干擾才能進入初禪呢？第一是感官的享受，也就是欲樂，包含色、聲、香、味、觸等；第二是不善法，特別指的就是五蓋。入初禪時有二類法不會生起，即感官的欲樂和不善法。

經典也描述到哪些心所會與初禪同時生起，就是尋、伺、喜和樂。「尋」在巴利文叫作 *vitakka*，我們不能把它當成「很具體的想」或是「明顯的心理活動」。它是指一種心的功能，能「引導心、運作心、安置心」於所緣上。遠遠在初禪之前，「尋」的功能就不再只是去尋找所緣；進入近行定時，「尋」讓心安住在所緣上。*vicāra* 的中文翻譯成「伺」，英文翻得較好的是 *investigation thought*（檢查的心）。「伺」的作用是當心已被「尋」引導至所緣後，使心持續地扣住所緣，緊黏在所緣上。尋與伺是一起，而非前、後分開工作的。注釋書如《清淨道論》試著用不同的比喻來說明二者的關係，因為它們有很微細的差別，說明起來很困難。第一個比喻是洗盤子，握著盤子的手就是尋，另一隻去洗、擦盤子的手是伺。第二個比喻是像用圓規畫圓，要先把圓規的針腳固定在紙上，用另外一隻有筆的腳，在紙上畫圓。固定在紙上的腳就像尋，畫圓的腳就像伺，圓規因有固定的腳才能畫出圓形的範圍。

初禪還有兩個很重要的心所，能讓心離開煩惱而產生喜和樂。這兩個善良的品質，有相似的地方，也有迥異的地方。「喜心」比較興奮、高亢，有時充滿了狂喜與高興；「樂」就屬於比較深度的滿意，是一種感受。注釋書也用一個比喻來形容二者的不同。在沙漠中有一位乾渴的旅人，遠遠地看到一座休息站，他心想我就可以到那兒去休息了；這是「喜」。而旅人到了休息站，洗完澡，吃飽也休息夠了，坐在樹下，此時他會經驗到一種快樂、平安和滿足；這就是樂。喜、樂是怎樣充滿在禪修者的身心當中呢？

「彼此身由離以生喜樂，偏滿充溢，彼身之何處亦由離以生喜樂，無不偏滿。諸比丘！猶如精巧之助浴師或其弟子於銅盤入粉末洗劑，善散布以混合水，彼洗劑團塊含於液、潤於液，以內外液偏滿之，而且不為滴流，諸比丘！如是比丘使此身由離以生喜樂，偏滿充溢。彼身之何處亦由離以生喜樂，無不偏滿。」

比丘使身由離而生喜、樂，遍滿充溢全身。譬如古時的公共澡堂，有一善巧的助浴師，會先幫忙準備洗澡粉，類似現今的刮鬍泡沫，與混和的水完全融合，如同入初禪的心一樣，因入禪，心中充滿喜樂。

阿毗達磨將經典中有關入初禪的表達，解釋為「初禪的五禪支」，內容是：尋、伺、喜、樂和心一境性。五禪支最核心的關鍵是第五的「心一境性」，也是禪定能成就的主因：心與境合而為一。心境合一禪定才能成就，故從初禪到四禪必定有「心一境性」的要素。阿毗達磨五禪支的內容也可以對應到《中部》第43經，指出禪定首先要遠離五蓋，再來要具足五禪支，此經中具足五禪支的表達，可說是阿毗達磨「五禪支」根據的來源。

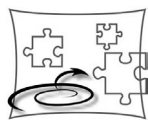
（二）二禪



▲ 比丘由定生喜樂，遍滿充溢，譬如湖泉。
(本刊資料)

「諸比丘！復次，比丘尋伺已息，於內清淨、心成一向，無尋、無伺，由定生喜樂，成就第二禪而住，彼此身由定以生喜樂，偏滿充溢。彼身之何處亦由定以生喜樂，無不偏滿。諸比丘！譬如有湖泉，於是東方無水之入口、西方亦無水之入口、北方亦無水之入口、南方亦無水之入口，且天不持來時時適度之雨，而從其湖湧出冷水，以冷水使其湖偏滿充溢，彼湖之何處亦以冷水無不使之偏滿。諸比丘！如是比丘此身由定以生喜樂，使偏滿充溢，彼身之何處亦由定以生喜樂，無不使之偏滿。」

這是從初禪進入到二禪的內容，也說明了有關二禪的禪支。在進入二禪之前，禪修者必須能夠駕馭初禪，而不是一上初禪就立刻往二禪，須熟練於禪定自在。禪修者必須能自在地出入禪定，他要培養出入禪善巧的智慧，讓自己熟練自在。他可決定什麼時候要入禪，不須跟五蓋掙扎、奮鬥；也可決定什麼時候要出禪，以非常清明、敏銳的心做到，不會有需要再調整到日常意識狀態的困難，這可用「入禪自在」和「出禪自在」來表達。他也能「住禪自在」，當他決定要住



在禪定多久，就可以住在禪定多久。例如他決定要住禪半小時，就真的能住在禪定中半小時；或者他想住禪一小時、二小時、三小時，都能熟練地住在禪定中。此外他還能檢查自己的禪定，現在是什麼狀況，都很自在。

禪修者善巧熟練於這些禪修的自在方便後，才能準備上二禪。他必須取初禪作為他的所緣，雖然初禪是這般地使自己身心歡喜、安詳和平靜。他反思初禪的缺陷、不圓滿的地方，由於初禪包含了尋、伺二禪支會干擾心，所以初禪在某程度上仍是粗糙的。禪修者知道除了初禪之外，二禪遠離尋、伺，是更安詳平靜的境界。藉由反思初禪的過患和二禪的利益，禪修者會生起很大的動力，希望可以遠離初禪，達到二禪沒有尋、伺的狀態。如果他的禪支是穩定成熟的，就可以遠離尋伺而進入二禪。

漢譯二禪的「於內清淨」，英文是說“*which has self-confidence…… of mind*（心具有信心和專一）”，我認為翻譯成「於內平靜（*which has internal tranquility……of mind*）」更好。心成一向即心一境性，無尋、無伺就是二禪禪支的情況。二禪因為定力已經增強了，它的喜樂是由定產生，相對於此，初禪的喜樂由離所生，是指離開五蓋。

接著這由定產生的喜樂遍滿充溢全身任何一個地方，經典用非常美的譬喻來形容身心充滿喜樂的狀況。在某個美麗的地方有座湖，沒有其他入口，也不會有天上的雨水落下。湖的下面有冷泉自然湧出，所以這湖就充滿了冷水。就好像入二禪的行者，他的喜樂是從定產生而遍滿全身。二禪不會生起尋伺，會生起的是因專注和定所產生的「喜」、「樂」和「心一境性」。

（三）三禪

進入三禪的條件是禪修者必須對二禪出入自在，能隨時入禪、決定住禪的時間多久且隨時能出禪。他也能夠自在地檢查禪支，反思、回看自己具足哪些禪支，才能準備進入三禪。同時，他要再以二禪為所緣，知道二禪仍有過失和不完美的地方。二禪的缺點是有喜，喜在某程度上是興奮、

狂喜，身心處於非常高興的狀態。禪修者必須很注意這喜，甚至是極微細的喜都容易變成執著的對象，也很容易刺激讓我們產生掉舉。禪修者熟悉佛陀解脫道的



▲ 成就第三禪而住，譬如蓮花，以冷水使遍滿充溢，無喜之樂亦如是。（本刊資料）

意圖，知道二禪之後還有更好的禪修境界，是更寧靜、更值得的，而三禪沒有喜。從二禪出來後，禪修者就反思二禪的過患與三禪的殊勝和價值，如果他的禪支心所夠強、夠成熟，當他再回到原來禪定的所緣，喜禪支自然會消褪，他便進入了三禪。

「諸比丘！復次比丘離脫喜，住於捨，正念、正智而以身正受樂，聖者之所謂：『捨、念、樂住』成就第三禪而住，彼此之身以無喜之樂使偏滿充溢。彼身之何處亦以無喜之樂使無不偏滿。諸比丘！譬如於青蓮池，或紅蓮池，或白蓮池之中，彼或青蓮、或紅蓮、或白蓮，生於水中，成長於水中，不出於水，沉潛於[水]中而育。其等由根到頭，以冷水使偏滿充溢。諸比丘！如是比丘此身以無喜之樂使偏滿充溢。彼身之何處亦以無喜之樂無不使之偏滿。」

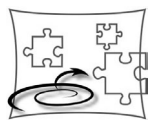
這段提供的內容較複雜。進入三禪的第一個條件是脫離「喜」；第二個是住於「捨」，捨即平等；然後他有念與正知，他的身會感受到「身樂」。我們知道各禪定的成就都需要念與正知，甚至在禪定成就前，也需要念與正知。在三禪之前當然也是，但那時心中運作的心所，有較強烈的尋、伺和喜，而念與正知似乎就在其背後運作。到了三禪時，念與正知就顯得更主要，「捨」、「念」和「正知」皆變得明顯。捨是指心的平衡，從初禪到四禪都有捨。初禪、二禪時捨是在背後；三禪時，捨開始顯現，不過還只是一半顯現。接著經典又用一個非常美的比喻形容比丘全身遍滿了捨——無喜之樂。譬如有一蓮花池，其中有青、紅、白蓮，這些蓮花從根到花都浸在水中，未冒出水面，就好像比丘入三禪遍滿了無喜之樂。

三禪保留了「樂」與「心一境性」，而沒有「喜」禪支。在進入四禪之前，禪修者需要獲得三禪自在，然後反思三禪的過失是持續有樂。樂也是一個執取的對象，它屬於「有因的受」，跟「不苦不樂受」不同，這類的樂受會導致產生貪愛。即使是在三禪，如果有樂受的話，某些因還是會讓心想要執取某些對象。

（四）四禪

禪修者想，在三禪之上還有更好的禪定境界——四禪。四禪中沒有樂受，只有不苦不樂受，因此心會更寧靜、專注。反思三禪的過患後，他就繼續取他原來的所緣，當禪支成熟，便很自然地進入四禪，「樂」禪支會遠離。

「諸比丘！復次比丘捨樂、捨苦，先已以滅喜憂，不苦不樂而捨念清淨，成就第四禪而住，彼此之身以清淨皎潔之心使偏滿而坐，彼身之何處亦以清淨皎潔之心，無不使偏滿。諸比丘！譬如人以白衣，以蓋覆至頭而生。」



根據經典描述，四禪的受是捨去「樂」、捨去「苦」、「滅喜憂」，現起不苦不樂的捨。這時的捨比在三禪時更明顯，因為這時「捨」更成熟、更強，所以念是被淨化的，叫作「清淨念」。經典用譬喻說明清淨皎潔的心遍滿了禪修者的心，禪修者就好像以一塊白布從頭到腳覆蓋，沒有一個地方是沒有被覆蓋的。從阿毗達磨的角度來看，原來三禪的樂受，被不苦不樂的捨所取代，而一直存在的心一境性，在四禪還是非常重要的。

◎ 四禪與三明的關係



▲ 智慧乃通往解脫之階。

(本刊資料)

四禪歸在修定的範圍內。如果從佛教傳統的三學次第——增上戒學、增上心學、增上慧學來看，修定又屬於增上心學的部分。但根據《中部尼柯耶》許多經典裡的描述，四禪之後並不是直接進入慧學的修習，卻是所謂的「三明」（註 4）：憶宿命智、有情生死智和漏盡智。嚴格地說，智慧唯能直接引導我們得到「漏盡智」，而前二明的「憶宿命智」與「有情生死智」並非屬於慧學。要發展得到漏盡智的智慧，不必然需有禪定（前四禪）的基礎。假使佛陀只是要說明達到涅槃的漏盡智，他可自初禪、第二禪、第三禪或第四禪任其一，續著探討漏盡智。但四禪是得到憶宿命智和有情生死智必要的基礎。佛陀為了展示如何獲得三明，必須在這之前說明四禪。因為第四禪是前二明的基礎，又叫「根本定」或「依止禪」；巴利文翻譯是「基礎禪」。（編按：本文節錄至此，以下「三明」部分略未刊登。）

◎ 附註

註 1：〈馬邑大經〉（*Mahā-Assapura Sutta*）是巴利《中部》（*Majjhima-Nikāya*）的第 39 經，相當於漢譯《中阿含經雙品馬邑經第一》（大正新修大藏經 T1，卷 48，頁 724c～725c）；《中阿含經雙品馬邑經第二》（T1，卷 48，頁 725c～726c）；漢譯《增一阿含經》卷第 47 之 8（T2，頁 801c～802b）。

註 2：「觀智的體證」英文為 *knowledge of understanding*，指由修觀禪得到觀智，對所緣法（經驗的現象），能生起無常、苦、無我三相的體證、了解。

註 3：【煩惱、對治和捨斷類型表】

煩惱的層次	最少的對治*	斷捨
顯露；違法、犯過 (vītikkaṃa) ↳ 煩惱藉身、口業顯現	戒 (sīla) ↳ 戒律；守護諸根	彼分斷 (tadaṅga-pahāna) ↳ 受持某一戒律以對治某一煩惱的現行
纏：心中被煩惱盤據 (pariyuṭṭhāna) ↳ 煩惱活躍在思想和情緒中	定 (samādhi) ↳ (1) 近行定 (2) 安止定 (= 四禪)	(1) 彼分斷 ↳ 以特定的修持法對治特定的煩惱 (2) 鎮伏捨斷 (vikkhambhana-pahāna) ↳ 在深定中以禪定鎮伏所有的蓋（煩惱）
隨眠 (anusaya) ↳ 煩惱深住在心中「休眠」，準備在被感官經驗刺激時便顯現	慧 (paññā, praññā) ↳ (1) 內觀智能減弱 潛伏隨眠 (2) 智慧斷滅隨眠	(1) 彼分斷 ↳ 當內觀智(vipassanā)發展 (2) 正斷捨斷 (samuccheda-pahāna) ↳ 當證得「法通達智」 (dhamma-paṭivedha)

*以定、慧及戒對治屬於現行層次的煩惱，以慧對治屬於纏層次的煩惱；因此本表中戒定慧三者的關聯須以「最少的對治」來了解。

註 4：三明，又作三達、三證法。達於無學位，除盡愚闇，而於三事通達無礙之智明。即：(一)宿命智證明，又作宿住隨念智作證明、宿住智證明、宿住智明、宿命明、宿命智。即明白了知我及眾生一生乃至百千萬億生之相狀之智慧。(二)生死智證明，又作死生智證明、天眼明、天眼智。即了知眾生生死時生時、善色惡色，或由邪法因緣成就惡行，命終生惡趣之中；或由正法因緣成就善行，命終生善趣中等等生死相狀之智慧。(三)漏盡智證明，又作漏盡智明、漏盡明、漏盡智。即了知如實證得四諦之理，解脫漏心，滅除一切煩惱等之智慧。(佛光大辭典第三版)



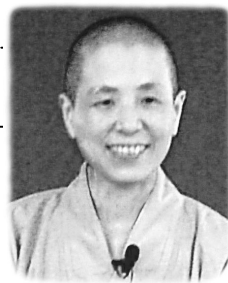
身心探險在禪堂

副院長^上自^下霖法師於95學年度上學期學僧禪七開示

編輯組整理

【禪七探險須知】公告

- ✎ 嚮 導：副院長^上自^下霖法師
- ✎ 隊 員：香光尼眾佛學院 學僧 19 名
- ✎ 時 間：95.5.15—21
- ✎ 地 點：香光寺 5F 大講堂
- ✎ 個人裝備：放鬆的身心、呼吸柺杖、好奇的望遠鏡、遊戲與實驗的跑鞋、接受的背包、欣賞與感恩的遮陽帽、精進的水壺



▶ 這一路
不會是那麼
平順的，我
邀請大家把
這次禪七當

成是一次探險。探險的對象就是自己的身心。在探險過程當中，並不保證必然是一直線，會發生很多、很多意想不到的情況，面對每個情況你都要歡喜且沒有預設地去接觸它、引導它。

■ 眺望遠方

爲了透視、體證身心實相，所以我們在這裡。對每個人而言，這是一個小小的身心實驗室，實驗我們所理解的修安般的方法，盼能夠用得上工夫。我們在這裡學的，是怎樣觀苦和趨向於滅苦。起始的步伐很小，但至少我們開始。

禪修不是爲了我要得到什麼，不是執著自己的見解，以我爲中心的慣性反應，而是去探索生命、身心真正發生了什麼，以不帶有任何期待的方式親身去切入，尋得離苦的方法和目的。在這裡所經驗到的一切，都是爲了培養慈悲和智慧，使我們更懂得什麼是正確、優質的心態。

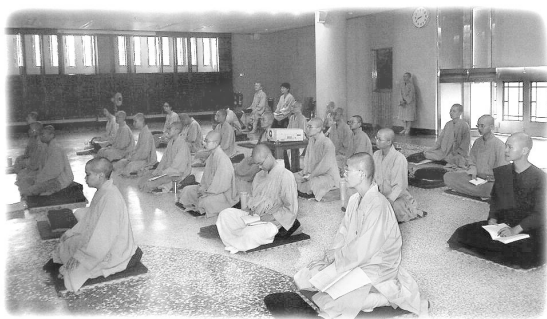
我們心裡有所期待，想要安靜、專注，也想要用功。但我們會經驗到困難，經驗到不如我們所期待的，就在這一個小小的實驗室裡，經驗許多生命中真實的苦、求不得苦，也經驗了這個五蘊之身，是如此無法掌握。有的人會經驗到腳痛，有的會經驗到背痛、頭痛，這些身體的困窘，是所有禪修者都得經驗的歷程，甚至是佛陀在成道之前，也示現了他內在魔的考驗，這就是我們生命的實況。

我邀請大家用感恩的心，去看這般有限的處境，打從內心產生一份全然的接受。「全然的接受」並非承認自己只是如此，而是換另外一種角度、態度，好奇地去看我們所經驗到的——混亂、散亂、僵硬的身心。

我們需要什麼樣優質的心靈助手，來讓我們轉換身心呢？

■ 前準備：調整坐姿和態度

禪修時，安定身心的前準備步驟要從調整坐姿開始。我們每天累積很多不同的情緒，從過去到現在，有不同的因緣，導致身體多少都有一些僵硬。因此在坐姿方面，很重要的就是，確定你坐在大腿骨上。性空法師也教我們，確認整個上身的骨架放在大腿骨，然後所有的肌肉都放鬆，像是肉掛在骨架上面。請大家記得這個原則。



▲ 禪七前大堂說明會。

(本刊資料)

我總共歸納了五個步驟。第一個就是你要微微地前後搖動身體，確認你的骨架剛好在臀部坐骨上面。再來是確定手的位置，結手印或者手的擺放，在腿上前後的距離，須不會讓我們的肩膀有負擔。第二是不要抬下巴或低頭，保持頭頂和天花板成垂直，這樣頸部便不會太緊，比較不會造成上背酸痛。這些要項可以透過幾個點檢查：（一）是用骨頭來確定你的姿勢正確；（二）是吸氣以後，胸往外擴張，然後在吐氣的時候肩膀放鬆；（三）是透過視線，平視前方，接著將視線放在一尺遠的地面上，再微微地收縮下顎。穩定的坐姿會支持你整支香都不易腿痛。有腳傷的同學可以坐凳子。

第三個是要放鬆全身的關節和肌肉。放鬆是禪修一個很重要的秘訣，首先是刻意地讓身體放鬆。感覺你的兩個膝蓋跟尾椎這三個接觸點呈三角形，肌肉放鬆，然後由下往上逐步地放鬆，胸部到肩膀、到臉部，再把身體想成是一個整體，所有的重量都往下交給椅子或坐墊。所謂放鬆就是把重量交給臀部，交給坐墊。你可以隨著吸氣、吐氣的時候放鬆，讓身體重量往下移。

第四步驟要用輕鬆的心，自然呼吸，開始要感覺觸點的位置。先去注意全身的皮膚，感覺從腿部、胸部到頭部，是靜止不動的，像一座石雕像；唯一動的，是鼻孔下和上嘴唇間出入的呼吸。接著，先感覺吐氣，再感覺吸氣，此時吸氣會變明顯。然後在這鼻孔下和上嘴唇間，可明顯感覺到出入息的位置和範圍，便是



「觸點」。接下來這段靜坐時間，就將心固定於此觸點上的出入息。心要將注意力放在呼吸的出入上，不要太在意觸點的位置，或觸點和呼吸產生的熱、冷、推、流動等現象。

第五個步驟是以平衡的心去連接這個觸點上面的呼吸。請你想像一、二秒鐘：你此時坐在樹蔭下休息，有風吹來；你很歡喜地迎向那風，用歡喜的心，去感受出入息。你的心像守城門的人一樣，只是站在那裡看進出城門的人，而不跟著進入城內，也不跟出城外；同樣地，你僅是在觸點上感覺出入息，身心是輕鬆、快樂的。待會兒遇到妄想、昏沉，就生起檢查的心，檢查專注的品質；心如果跑走了，就再用引導的心，溫柔地把心重新帶回到觸點上的出入息。

■ 啓程——與正念為伍



▲ 副院長於禪七前為學僧說明修安般念的原理。

(本刊資料)

「安般念」本身的發音便已說明這個禪法的操作方法。「安般」是「安那般那」的簡稱，「念」是繫念。你會發現，唸「安」後，舌頭和嘴巴是閉且吸氣的；唸「般」，則是吐氣的，所以發聲唸出「安般」就有出入息的操作。出入息是非常微妙的生命現象，它具有連結色法與名法(生理和心理)的功能。死亡的身體事實上就和靜止的木頭相同，只是一個物質；

而我們這個不斷成長、老病的身體，之所以會活著，要靠我們的心念。吸入氧氣後，體內進行一種緩慢的氧化過程，能夠不斷地放出能量，供給體內各個器官的需要。因此吸入的氧氣是使肉體連續活動的重要因素。此外，呼吸和單純的生理活動不同，它可相對地呈顯出我們的心理狀態。當我們著急、高興或平靜時，呼吸狀態都會有不同的反應。佛陀便將這個很特別的生命現象——屬於色法的呼吸，當成一個最方便的念珠，讓我們隨時可以將心維繫在出入的呼吸，藉此發展出智慧和定力。

安般念的「念」是一種心理活動，它真正的意涵很難找到精確答案，包括：覺知，單純、平等地知道，沒有分別地覺知；在我們對認識的對象產生概念之前的覺知。在「認識」、「了解」形成之前，有一個非常微細的心的活動，就是單純的知道。比如當你看到一個圓形的圖案，只知道有一個形狀，等到再注意看，才

知道是朵圓形的花；「念」就很像是「知道」外面圓的形狀，它是單純的「覺察」。



這個純粹的覺知非常地快速，它是流動的，它只知道整體，沒有批判或選擇，沒有好壞分別，好壞分別都是跟著它後面發展出來的。念是一個很中性的心所，沒有強烈的情緒，也沒有高超的智慧。念的訓練非常特別，因為我們所有的認識，都是在念之後加入認識活動而發展的。如果我們持續發展「念」，只是開放地知道，就能夠不讓煩惱或五蓋的心生起。不間斷地保持覺知是佛陀教導的修禪精神。

因此，修安般念很重要的是掌握這個精神，但我們在平常生活裡很少去發展這樣的訓練。平常我們比較習慣有一個目的要完成，我們累積過去的經驗、習慣反應，讓我們在應對事情時，是一連串的心念都加乘起來。這一連串的心念，為我們單純知道的境界加油添醋，畫上種種多餘的色彩。過去的所緣，看過、聽過的或感受到的都已經過去了，我們仍停留於其中，在那上面大作文章，就是因為我們的煩惱心很強、很不識相。《沙門果經》有一個譬喻說：看到某物之後，「看」那念心過了，可是我們後來生起的心，因為沒有保持覺知，便對接觸的對象加上高興、生氣或憤怒的感受；好像一位客人到別人家裡，主人過世了（如同已滅去的前一念），但這客人很不識趣，還在那邊跳舞、唱歌，批評說這個好、那個不好，造成困惑、緊張、擔心等。

單純地覺知、保持清楚覺知當下的方法是需要培養和訓練的。剛開始訓練時，我們需要一個隨時都可以讓我們訓練的對象，所以佛陀指定了一個非常好的對象，就是二十四小時隨時跟著我們、不會停止的「出入息」。修安般念即「觀出入息」，就是以單純、平等的態度將心繫綁在觸點上的出入息。

但這一路不會是那麼平順的，我邀請大家把這次禪七當成是一次探險。探險的對象就是自己的身心，用正念去覺知出入息，當昏沉、掉舉、期待、不耐煩、緊張、自責、高興……出現時，覺知這些不順、轉彎的路，然後再回到出入息；這就是正念的練習。在探險過程當中，不保證必然是一直線，會發生很多意想不到的情況，面對每個情況你都要以好奇的心，沒有預設地去接觸它、引導它。

這個探險的目的是要去看到真實的自己。不用害怕看到真實的自己，那是最親密的朋友。如實地看到真正的自己就是如此，以這種心情去接觸內在的世界，接觸每一個時刻，走路、喝水、上廁所、洗澡……全部可以拿來當作正念的練習。你去享受——那個時候「息」發生了什麼事情？「息」在哪個時候變粗了、變重了、變輕了？經行的時候也要練習觀息，你可以設定一段距離，先站穩，感覺到息以後，再往前走；你可以微張開眼睛，在動中感覺息，等走到你預設的目的點



便停下來，覺知息後，轉身，等清楚地覺知息了，再走，持續地覺知息。

總共有三個場所、三種姿勢可以觀呼吸：坐的時候、經行的時候，還有日常生活的時候。隨時讓自己的心去連結息，然後以開放、平等、平衡的心，接觸所有發生的情況。用感謝、欣賞與接受的心，單純地覺知，然後放下。如此一來，我們就是把安般念的精神用在所有的時間、動作和所有的身心現象上。這樣訓練的目的，就是要淨化我們的內心，使我們內心粗重的煩惱，藉由正念功夫的持續，不會生起，進而斷滅；能夠讓我們遠離憂愁、痛苦，達到究竟的安樂；讓我們原來存在的優質的心，和能透視身心真相的智慧可以被開發。所以我們在禪修期間，不用考慮、注意別人，跟別人做禪修比賽，只要單純地保持正念，讓正念做我們最好的老師、最好的朋友，讓我們一起努力！

■ 伏魔五秘技——五禪支

禪修，是一種向內觀察的經驗。事實上，我們坐在這裡，會腿痛、昏沉，都是自討苦吃。佛陀教導我們要以五禪支對治五蓋。我們要學習方法，懂得什麼叫「五禪支」。五禪支是五個優質的心理活動，是成就禪法的要素。我們修定須依賴五禪支才能成就，因此，首先要了解和熟悉運用它們。

這五禪支的第一個是「尋」，引導的心，引導我們不斷地與所緣——出入息連結；第二個是「伺」，停留、摩擦的心，讓我們的心不斷地和所緣摩擦，停留在它上面；第三是「喜」，歡喜、有興趣的心；第四個是「樂」，就是身體感到安詳、輕鬆；第五禪支「心一境性」，指心整個地融入出入息，與出入息黏在一起。

禪修初期，這五個心還不成熟、不平衡。因此，我們倚重前面兩個心所，尋和伺，幫助我們能夠由昏沉中脫離，持續地繫在所緣上。關於如何運用尋和伺對治禪修的障礙，有個比喻：昏沉、散亂的心就像一堆爛泥巴，裡面藏了一個很珍貴的銅器寶藏。我們的工作是要把這個銅器從爛泥巴中拿出來，就好像「引導心——尋」將心從煩惱的爛泥中，引導心回到息。接著，以「停留心——伺」讓心和出入息接觸久些，如同摩擦銅器，把它擦乾淨。我們的心得不斷地用「念」覺察，不斷地回到所緣，然後在所緣上停留，摩擦它，並帶著輕鬆、歡喜的心，去連結這個所緣。你要如此思惟來練習：現在這個世界上最重要的事情，就是觀出入息，縱使別人給我一百萬、給一億，都不能夠換取。不選擇「息」，那麼我們一輩子又會再渾渾噩噩地度過。

所以我邀請大家好好珍惜此時此刻，對呼吸要產生好奇和歡喜。請你用一、二秒的時間，讓身心放輕鬆，想像你在樹下乘涼，或在田野裡騎腳踏車，風吹來，

使自己的心放空、輕鬆，這是喜。接著心完全地融入出入息，就是心一境性。這五禪支現在像小嫩芽，你需要用耐心、精進和智慧，不斷地去成熟它們。

■ 遇敵·決戰黑暗之蓋

禪坐中，每一支香都是很忙的，忙著去覺察、調整，把心帶回來，這樣不斷持續地練習，才可以調伏最初的五個劣質的心——五蓋。五蓋中的昏沉是禪修最大的敵人，昏沉比掉舉還麻煩，因為一昏沉要讓心回來就很困難。什麼能對治昏沉呢？最直接的是「尋」——引導的心。當你覺察微微不清楚的時候，你會面臨一個最重要的態度：昏沉是我可以選擇要或不要的。覺察、選擇之後，就引導心回到所緣——出入息。因此尋可以對治「昏沉」。

而停留、摩擦的心就是伺，要對治我們的「疑」。為什麼我們不想多停留在呼吸上呢？因為我們還不覺得在呼吸上面修行是最珍貴的，但停留在這呼吸上愈久，慢慢地你就會領悟到安般念的殊勝功德。每次停留久一點，你便鼓勵自己，心就會很自然而然地安住在息。



你也可以作意歡喜，它能對治我們的「瞋」，瞋就是排斥；從一點點的排斥到不耐煩、不能安住，都可以靠「息」。現在最重要、最珍貴的，就是觀息。每一個息進來、出去，你都把它當成寶貝一樣地珍惜，感到興趣。對觀息產生好奇，每一次呼吸，都是生命的第一次，像小孩子玩十次、二十次同樣的遊戲，也不覺得厭煩。為什麼？因為遊戲本身就是目的，禪修的歷程就是目的。你全心全意、歡喜地投入，這樣持續修行，能調伏我們的期待和不耐煩。

樂是指身體的安穩、輕安，它可以對治「掉舉」。當我們妄念很多時，是因為比較用力。所以一發現有掉舉，先稍微放鬆，輕鬆地把心再帶回所緣；也就是可以先稍微地吐氣，用吐氣來帶動你的妄念，使它不再那麼強。

心一境性就是「定」，定對治「貪」。我們的心選擇跟出入息並聯在一起，它就是我們愛的對象、喜樂的對象；如果我們不喜歡我們的出入息，自然不會修成功。因此隨時都要記得，現在最重要、最寶貝的，就是出入息。請以尊重佛陀一般的心，尊重我們鼻端的出入息。

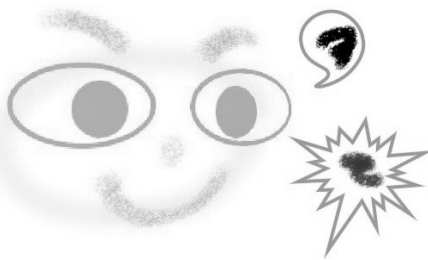


這樣地強化、培養五禪支，就可以在現世當中，學到另外一種生命態度：平衡、平等地面對我們身心的變化。我們或許有一兩次坐得很好，幾分鐘坐得很好，甚至有一支香坐得很好。這固然是一種好的禪修，另一種是更重要的態度，即透過不斷的調整、接受與平衡，持續地增長五禪支；能夠接受五蓋的發生和離去，這種坐得好的禪修，是更接近真實。

禪修不是一個神秘的境界，而是學到怎麼面對我們真實的煩惱、困境和變化；學到五禪支的原則；學到正念的精神，平衡、平等地面對我們的身心變化。縱使沒有坐得很好，也可以知道、接受，然後再出發、改變。成功不是想像，成功是輕鬆、有耐心地去接受，去和五蓋煩惱和平共處。

■ 溫柔地投降：培養正念的態度

安般念的原則是以「念」來觀呼吸，僅僅單純地覺知呼吸。但我們的習慣不是這樣，我們一接觸呼吸，就開始有妄想，甚至想要呼吸清楚，想要呼吸隨我們的意思，讓我們專心。這樣修很容易產生緊張、抗拒或擔心，最後我們累了，就變得昏沉。因此要知道，什麼是培養「念的態度」？



所謂培養正念的態度，包含以下幾個原則：首先，是以好奇去檢查、探索自己的身心，彷彿在冒險般，每個發生的身心狀況，都是新鮮的；不要用過去的經驗責備自己，也不用批判的角度說這樣做好或不好、那樣做對不對，接受、欣賞所有的

昏沉、掉舉和不清楚，就不會掉入以自我為中心的反應模式。

因此先從內心溫柔地對待自己，不跟自己比，不跟別人比，也不要跟過去比，只是單純地、完全地接受此時發生的一切情況。這可比喻為「降伏」，你全然地降伏於整個覺知呼吸的過程，沒有期待和批判，這就是修正念法門的要領之一：完全地活在當下，以純粹的眼光，來看每一個經驗。所以，當你有任何不舒服時，要像遇到新朋友那樣，跟它打招呼；當你昏沉時，也要放鬆心情，接受它，探索它：怎麼昏沉了呢？喔！昏沉的心是這樣子。你也開始用好奇的心去看腳酸、腿痛。你的心裡有一個小小的探險隊，這個探險隊對每個發生的情況，都充滿了好奇。如果是痛感，你先確定這個痛的大小、位置，再去探索它，是怎樣的痛法？是熱，還是脹？是酸？是壓，還是擠？進去痛裡面，純然地觀察它。你內在有一顆自由的心，對自然發生的一切，沒有判斷或批判，只是很單純地覺知。

在禪坐的過程中，你得通過自己去檢查、實驗和證明，不要拿成功來壓迫自己，不要拿自己的期待，來跟自己打仗。這就是禪修能帶領我們走向智慧的一條路——好奇、全然地接受、感謝與欣賞。所有發生的經驗，你都可以生起檢查的心，去看這個經驗。而觀出入息是一個扶手，讓我們能夠知道如何培養正念的態度，應用到所有的環境、所有的人和事。

現在選擇出入息作為我們訓練的對象。因此，請把你的心，帶到你的鼻端和上嘴唇間，你的心就像一個小人兒，站在你的鼻端、上嘴唇間，覺知出入息。這個小人兒用很單純的心，單純地覺知出入息。這就是我們的工作場所和工作方法。

► 出入息
是培養正念
的扶手。
(本刊資料)



■ 在破曉前進——微觀世界

當我們清楚地覺知出入息後，下個階段的挑戰是：如何持續地專注在所緣上，持續地保持正念。這是所有進階禪修者的共通課題，就是如何讓自己可以平衡、持續地發展正念。我們已經知道怎樣安住坐姿，也知道怎樣覺察出入息。接著我們要更精細地掌握這個繫念法門的原則——平等、平衡地繫念。首先便得認清，阻礙我們發展的是什麼？然後對這障礙同樣以平等、平衡的心覺知、放下。

障礙的力量很大，就是五蓋的心——昏沉、掉舉、貪、瞋和疑。五蓋一旦作用，很明顯會佔據我們的心，而它們之間是有一些關係的。粗淺地來看，這些障礙中，最隱微的就是昏沉。例如：我們都已經盤好腿了，也清楚出入息了，怎麼又會昏沉呢？百分之九十是之前有一些掉舉。我們可以看到，剛開始是清楚的，但後來有掉舉，然後有昏沉。因此，當我們清楚，注意力已經到達一個穩定的程度，接著就要維持這個正確、適當的注意力，不須再加強。想要看清楚，想要好好地專注，不禁會因專注力過強，而產生昏沉、掉舉（有點興奮）。

觀呼吸時，身心都要相應於繫念的平等、平衡精神。所以專注力已經穩定後，要放下「想要專注」、「想要坐好」這種期待的心，或者自我要求的心。這要靠喜和樂來放下。我們用尋和伺來對治昏沉與疑。可是掉舉——心有一點點過度用力——須透過「樂」平衡。樂並非很強烈的快樂，它是內心、身體的安詳、輕鬆，會幫忙我們放下內心的期待。每當內心有期待，身體和心理都會緊張。緊張久了會發生什麼事情？會有抗拒、排斥，就會有昏沉。除非你是開始一、兩秒就昏沉，否則大部份昏沉的原因，都是因為之前用力過度而導致昏沉。



因此，對所有發生的情況，要抱著平等、開放的心。當你已經專注到清楚了，就保持這個專注度，不要再加力；好像你學騎腳踏車，剛開始時手要握緊，騎上去要平衡，等到你上路熟了，就可以不用握那麼緊，可是你的腳還是要很小心地踩著，心中曉得要到哪裡，身體要平衡，保持適當的警覺和觀察，這樣子就可以不費力地一直往前騎。同理，持續的專注需要以此精神，掌握專注程度，避免太用力，只是保持。

然後再適時生出檢查的心，檢查昏沉、掉舉，讓心持續地平衡，保持觀察出入息。接著你需要用輕鬆、歡喜的心去微調微細的昏沉、掉舉。持續要靠歡喜，即保有「興趣」的心，如科學家用顯微鏡觀察東西般，帶著好奇又客觀地態度。

正念要發展成熟，需要依賴五禪支，前階段要靠五禪支的尋、伺。當你的心平衡地運用尋、伺而平穩專注，能多停留在出入息。接著則需要加上「喜」，讓自己願意持續不斷於觀息。喜就是好奇、有興趣。歡喜地觀呼吸就像你拿著顯微鏡來看你的心，沒有任何的緊張，很有興趣地看。記得我曾經有一次，在一個玻璃水杯中洗毛筆的時候，對一滴墨汁溶入水中的變化產生好奇。於是從一滴墨水變成一杯黑水，專心地看了將近二、三十分鐘。我們可以平衡、歡喜地看，不會疲勞，讓自己的心安靜地黏在出入息上面。培養耐心、善巧的心、興趣的心都是為了幫助我們發展出正念。



▲ 猶如觀看雨水般，正念綿密地和呼吸連結在一起。
(本刊資料)

我們現在訓練的，是使念綿綿密密地跟呼吸連在一起。我們不須用要完成一項工作的態度，來觀我們的息，而是像鏡子照東西般地，單純客觀地看；像看雨水、流水一樣，很仔細地看，欣賞地看。別讓自己進入戰場，別讓自己變成法官，批判自己：「這樣看的結果好不好？」而是帶領自己客觀、清楚地看。

以接受來放下所有發生的困擾也是一種正念。觀息時，我們對所有干擾因

素的態度就是「知道」，然後就放下，繼續觀息。好像你正在家裡看最喜歡的電視節目，有客人來，你「知道」，客人坐下來後，便給客人一杯水喝，你仍繼續看電視。五蓋對觀息就如同是客人，「知道」五蓋生起，放下，繼續觀察出入息，不用和五蓋抗爭。妄想和昏沉隨時都會拜訪我們，它們是客人，來了會走，讓昏沉和掉舉是觀息的背景，而你主要的工作是持續地觀呼吸。

隨著專注力增強，你會清楚息的出入，就多停留在觸點上，不要太注意摩擦，也不要太注意流動，只是知道出和入。當



你熟悉之後，就注意息的速度；如果你再更熟悉，就注意出入息進入觸點範圍的「開始、中間和結束」，吸進時的「開始、中間、結束」，呼出時的「開始、中間、結束」，自然地去感覺，不要抓取，輕柔地讓心在出入息上停留、休息，用感恩的心、欣賞的心，用慈愛溫柔的心，來觀呼吸，讓息平靜，所有善法的心都在這時候轉成支持觀呼吸的助力。

我們需要用一點力量，知道我們的心該怎樣地歡喜呼吸、欣賞呼吸、融入呼吸。輕鬆不是放逸、不是隨便，而是一種靈巧、平衡。比方說，你現在息已經比較平穩了，就要更仔細、輕巧地，讓心跟息磨擦，好像要把線穿過很小的針孔，就得用很細的線，輕輕地靠近這個針孔，恰到好處地，把細線穿到針孔裡。這樣輕巧的心，可以是不費力的。當我們熟悉了觀呼吸以後，可以用更開放的態度和方法觀息，就是歡喜，而全然地與出入息融在一起。好像一個人走到了一塊很軟很軟的土地上，或者要進入水底，全身都沉浸下去，讓你的心不帶有批判，而是歡喜、珍惜地融入出入息中。

■ 當下風光——禪心

一個經驗到正念禪心的人，會開始珍惜每一刻。在每個當下，都全心全意地投入，喝一口水，吸一口氣，走一步路，可以滿心地歡喜和滿足；整個心都融進出入息，沒有分別，沒有善惡，沒有好壞，沒有期待。有了禪心，會讓我們全心全意融入出入息中，經驗到什麼叫做喜悅、滿足和安定。在平靜、單純當中，經驗到感恩，經驗到珍惜，更清楚地覺察自己福報的有限。

禪心會帶領我們離開狂妄和自以為是、理所當然，走進一個能夠經驗生命真正價值的境界。我們能再有這樣的時間並不多，要用精進珍惜的心，善用生命的每一個時刻，發揮它最大的潛能。珍惜每個當下，用當下的心覺知當下一切境。

■ 自在，做你自己！

我希望我們的心能夠更輕鬆自在。喔！什麼叫自在？就是「be yourself」！即「當你自己」。不是任性，而是接受！接受，是「念」的修持。「接受」就是不管發生什麼，知道它，不防衛、否認或抗拒。唯有接受，才能有新的眼光，看出新的可能，然後做出不同的選擇，轉化它！



■ 遊戲三昧

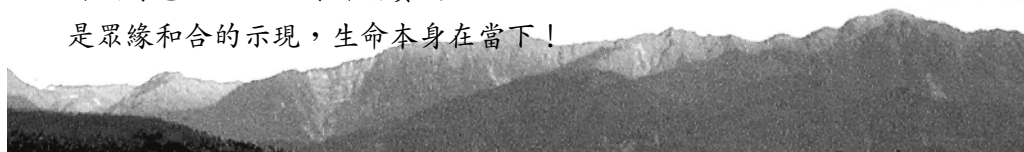
在這春夏遞嬗的五月裡，小小身心探險隊，出發去！

路迢遠，念相隨，不怕困難，忘了疲累；

息綿密，喜相應，歸來也無風雨亦無晴。

打開背包瞧一瞧，有什麼寶貝？

是眾緣和合的示現，生命本身在當下！



【禪修錦囊妙計·之一】

坐上飛天蒲團，翱翔

晴雲

〔晴天的秘密〕

禪修的多種業處中，我始終選擇安那般那念。雖然喜歡這個法門，不過，有時坐著坐著，難免感到無聊，但也因此，我才有機會，收到一份名為「晴天秘密」的趣味寶典。

因為對安般念感到枯燥乏味，又毫無對治方法，所以，就在第三次小參時，向指導老師求救。指導老師教我用好奇、有趣的心來看呼吸，跟它玩遊戲。就像孩子好奇地看著小螞蟻，看牠的長相、牠的動作，觀息時，也以好奇的心觀察呼吸，看看呼吸是長？還是短？呼吸的前、中、後又是怎麼樣？又像探險，可以想像自己是禪七探險隊，帶著躍躍欲試、充滿冒險精神的心情禪修；像小時候看的卡通——小飛俠一樣，自由地飛翔，碰到障礙就轉彎、轉彎、再轉彎……可以跟它玩，非常有趣。原來，單調無聊的禪修可以變得這麼有趣。

〔坐上飛天蒲團探險去〕

聽完這一席話，真是令我「法喜充滿」！我有如毫無武功、慘敗連連的文弱書生，竟可以在短短數分鐘之內，得到「禪林密笈」，這是非常幸運的一件事。當然，我也沒有辜負這樣寶貝，從走出小參室起，我宛如坐上童話中的「飛天蒲團」，張著神采奕奕的雙眼，懷著探險，又帶點輕鬆的心，展開尋找晴天秘密的旅程。

翻開密笈的第一頁，赫然是「好奇」。為了引發對事物的好奇心，我用一個

定型句：「如果……會發生什麼事呢？」來看待所經歷的一切。這個「如果」的內容是很單純的，可能只是走一段只有數步距離的路，或者走一條不同於平常習慣的路線。經行時，我會問：「如果我從這裡走到前面，會發生什麼事呢？」到了禪堂，更有腳痛、昏沉、不耐、躁動的狀況出現，這時我會問：「如果放任腳痛不管它，那會發生什麼事呢？」這樣的問句，並非真的想要得到答案，也許知道了答案，就會對它失去興趣。問句的目的，只是一種對事物提起好奇、期待、有興趣的心，讓我生起「想要去做」、「想看看」的欲望。

〔衝破烏雲〕

這個發現令我感到萬分驚奇，用這個方法看待事情，讓我對事物的批判消失了。沒有好與壞、喜歡或不喜歡，沒有排斥，只有充滿興趣，一切都變得可以被接納。有些原本不喜歡或感到無聊的東西，頓時變得活躍、有趣了起來。

禪坐中，當我對昏沉、腳痛感到煩躁時，我就好奇地看著它，問自己：「如果我一直保持這樣的煩躁，會發生什麼事呢？」很奇妙地，原本耍孩子氣，正想肆虐一番的煩躁，好似被那雙好奇的眼睛給嚇著了，它感受到一股詭異的氣氛，彷彿對方已經知道自己要做什麼，準備看這一齣即將上演的好戲。因此，煩躁一下子平緩了下來。它有點驚慌，也有些好奇，同時用一種知道做錯事卻又裝傻的無辜眼神，小心翼翼地探查我對它的好奇。看到這幅有趣的景象，我忍不住想笑，心想：「怎麼心念彼此的對話，如此有趣！很戲劇化，就像兩個孩子在遊戲。」

另外，我一向不喜歡數息，即使知道它的殊勝，但我一點兒也不喜歡單純數息的無聊感，所以這次我決定跟它玩遊戲。原本令人感到無聊的數字，我將它們想像為一隻隻的綿羊，數著「綿羊一，綿羊二……綿羊八」。而且，每一隻綿羊都很有秩序地排排站，就因為牠們有秩序，所以在數息過程中，我都沒有數錯數字，不像以往，常數超過，甚至曾數到二十多。再者，對於心的攝受，效果反而更好，數沒多久，心漸能專注。

〔自由翱翔〕

禪堂是禪修集中營，日常生活是禪修體驗營。步出禪堂後，我希望這顆有趣、好奇的心，時時伴隨著我，讓生活可以是遊戲，生活就像探險。單純如走路、爬樓梯，複雜如寫作業的腦筋活動，不論單純或複雜，只要時時和自己的心一起玩遊戲、探險，生活沒有無聊的時候。



【禪修錦囊妙計·之二】 解開魔咒

釋覺淨

此次禪修，我發現以喜悅的心來觀呼吸，才不會覺得無聊而產生昏沉或妄念。指導老師也引導我們，一開始先感覺自己的身體是靜止不動的，只有呼吸在進出。突然間，我想到一個可以讓觀息變得有趣的遊戲。我想像自己受到魔咒的控制，全身動彈不得，能解開這個魔咒的唯一方法是——專注於息的入與出。藉由這個遊戲，我就能夠引導心專注在呼吸上，讓禪修變有趣了。

【禪修錦囊妙計·之三】 開車的想像

釋性因

禪修中，我發現心處於平穩的狀態下，才可以緩和呼吸，才能夠覺察息的出入，即使出現酸、麻、疼痛等強烈的不適感，也不會影響觀息的專注力。其實，禪修過程也可以變成一個好玩的遊戲。我想像自己駕著一輛車，一支香的時間是路徑，目的地是鈴響；路上的狀況是外在環境的變化，如：開關門的聲音，環境通風與否；車上坐著參加校外教學的小朋友，代表自己的身心，因為小朋友常是不安定，且跑來跑去。如果司機開車不專心，經常打妄想，或昏沉、掉舉，車子容易晃動，甚至迷失方向，讓小朋友躁動。如果駕車的司機專注於開車，清楚小朋友的狀況，卻不受干擾，不會障礙司機朝目的地前進。

95 年度 菁松獎 得獎名單

【第一類】

獎項從缺

【第二類】

第一、二、三名 獎項從缺

佳作 釋自煦（安板行）

釋如恒（種一粒成長的種子）

釋延皓（書法中的禪思）

【對 象】

香光尼衆佛學院在校生及校友

【內容格式】

第一類

教制、教理、教史探究的發現或建議等

字數三千至一萬字

第二類

生活偶拾、讀書雜感等，題目自訂

字數八百至三千字

【獎 項】

第一類

第一名：6000 元

第二名：4000 元

第三名：2500 元

佳作：1500 元

第二類

第一名：2500 元

第二名：1500 元

第三名：1000 元

佳作：500 元



96 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 96 年 06 月 30 日止

【注意事項】

1. 請勿一稿數投。
2. 本刊對來稿有刪修權。
3. 入選與否，均不退稿。
4. 入選稿件，版權屬本刊所有。
5. 得優先刊載於本刊及學院網站。
6. 稿件請用電腦打字，列印於 A4 白紙與磁片一併交寄。
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】

60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

香光尼衆佛學院學務處 收

或 e-mail 至 hkbi@gaya.org.tw

預約吉祥——話說籌備

編輯組整理

——2006 香光身心自在營專輯——

- 🔔 主辦單位：財團法人伽耶山基金會
- 🔔 承辦單位：香光尼眾佛學院
- 🔔 協辦單位：香光寺、安慧學苑
- 🔔 活動日期：2006年7月20日至7月23日
- 🔔 活動地點：香光寺



✧ 引燃信仰之炬

營主任 自肅法師

約莫兩個多月的時間，香光尼眾佛學院的學僧們，陸續加入香光身心自在營的籌備行列，在院長上悟下因法師的支持，與副院長自肅法師的帶領下，第一次負責承辦營活動。秉持服務與學習的精神，步出一方小小的佛學院天空，探首心靈荒蕪的芸芸眾生世界，使參與的二十多位法師們，獲致了充實且美好的慧命耕耘和奉獻機會。這背後的關懷是什麼？課題是什麼？連結的媒介為何？僧人的職守和使命扮演了什麼角色？在平衡發展身心靈的訴求下，多元豐富的課程安排，又如何導引至身心的安頓與自在，找到生命究竟吉祥之道呢？

〔籌辦緣起〕

當初有營活動的構想，是因為佛學院希望發展社會服務的實習課程，讓學員透過我們的服務，獲得成長與幫助。所以基本上我們把它設定為一個可以服務社會女青，又可以是學習的營活動，並在過程中產生好奇，勇於付出。

營活動密集幹訓的第一天，自肅勉勵：「請各位法師記得：我是一位法師。」這個營活動就是讓法師們從參與服務中體會，身為一位法師的弘化願力，並且讓我們回到出家的初衷。此次營活動的學習目標是：1.學習如何靠近別人、靠近自己，試著設身處地完全融入參加學員的景況，長養對眾生慈悲無畏的精神；2.以重視細節為精進的指標；3.全面觀照，除了學員的適應情形和需求，也觀照課程進度、設備需求等，以便做機動搭配。

〔課程設計理念〕

自在營是一個讓沒有學佛的人也能受益的活動，而且對象鎖定在社會女青，而不是社會新鮮人。事實上，就職的單身女性壓力比較大，一方面在職場上處於性別弱勢，另一方面由於單身，她們在自我認同的發展，也比已婚女性來得挑戰。

這次的課程設計有三個面向：

一、藝術與心靈成長課程：學佛是個人的覺察歷程，如果一開始沒有對自我內在在世界產生好奇、連結的話，立刻要進入佛法的義理或佛門生活會比較困難。此外我也觀察到，社會女青處在生活高壓的情況下，臨時要進入四天三夜的營活動，如果安排的課程是純粹知性理論的，會變成疲勞轟炸；而禪修又太深奧，需要一段基礎培養。所以我們採取藝術創造作為橋樑，用大家熟悉的音樂、繪畫和寫作方式，讓學員經歷內在世界的探索，藉由對自己好奇，才有可能轉換成對生命的探究。在藝術創造過程所經驗到的困頓，透過同輩互助分享，加上法師們及環境的支持，將之表達出來，以增加自我認識與肯定。期望學員可以因此突破內在自我批判、自我否定的負向力量，從經歷創造的自由與潛能的發揮中，找到自我內在世界的資源和動力。

二、女性自覺與社會議題：對自我的探索，除了從自身開始，也需要了解社會環境的景況。如果只從自身經驗，回顧身為女性的歷程，有時容易傾向將困難歸因於個人自身，或相關的人、事；甚至，認為這些經驗中，自己的聲音、自己的表達、思考、行動，都應當照著別人的期待。似乎，問題好像是自己的，而忘了這是一個由男性意識或男性中心所建構的社會。個人在適應社會產生的困難、問題，也許不只是自己的責任，因為社會對男女的待遇，確實顯現女性在職場被任用的薪資待遇比男性低。了解女性在職場的情形後，接著，便探討這背後的社會意識。

檢視女性社會化的目的，是讓學員了解，社會對男女性別角色的功能，是社會所形成，且傾向定型化：男生應當如何，女生應當如何……女性被社會化的結果，是女性傾向無法肯定自我價值。潘美玲老師用一個比喻：一位腳寬的朋友，一直認為是自己的腳長得不好，也飽受穿窄鞋之苦。直到寬腳鞋被鞋商設計出，才能了解「我的腳沒那麼難看」。同樣，女性許多特質如：直覺、感性、群體性等，都有其價值與貢獻，但不能被肯定時，這些特質被視為是頭腦不清楚、不理智、依賴等。但充分發揮群體性的社工例子，如：慈濟女性義工的故事，讓學員因此認識、肯定女性的特質。藉此讓自己活得更有信心，賦予自己掌握自己的特質，發揮善用的權力，是本課程的重點。



巨觀探討女性社會化後，課程從「人生七大權利與需求」的理論架構，介紹基於不同的原因，父母或照顧者所提供的個人成長需求，因過度或不足，導致個人無法在成長過程中，獲得某些權利，潛移默化的結果，形成個人的人格特質。此次女性課題，從巨觀和微觀的角度，嘗試將自己生命成長的脈絡，和社會互動的關係，以座談方式進行，要旨在幫助學員接受、尊重自己，且對外在環境，能較寬廣地對待與彈性回應。

三、佛寺山林環境與生命指引的提供：佛學院的法師們受到整個佛學院生活陶養的最大成長資糧，就是山林的寺院生活。這樣的生活環境有很大的影響力，從法師們早晚課誦熏習出來的一種氛圍，一個習慣，包括梵唄、過堂等，是法師們在生活中，點滴累積出來的大乘佛教對眾生與世界的慈悲共鳴。所以希望藉由這種大家共同創造出來的中國佛寺的容器，所形成的功德，與學員們分享，來親驗山林佛寺共修磁場的精神與態度。

關於課程設計的規劃，先引導學員對內在世界產生好奇，經驗自由探索的樂趣，從互相分享中得到支持。親驗課程後，透過電影欣賞，進行探討生命本質不斷重複的限制和束縛的課題。在這一系列的自我探索後，再由法師介紹佛法的根本意涵——「四聖諦」，揭開生命本質的面紗。

佛法重要的意涵需要透過不斷地熏習及禪修，才能深入了解。所以在短時間內，我們提供的是佛典裡很具體的「日常生活指引」——《吉祥經》，讓學員從佛法中找到啟示。從悟師父精闢貼切地詮釋《吉祥經》中，佛陀的智慧得以和現代女青年生命的成長接軌。

★ 凝聚光與熱

總召集 見朗法師

自在營從開始構想到活動主軸大致底定，進行廣宣初期，佛學院僧務長見朗法師正式接任總召集。這個階段是事務最瑣碎、忙碌，人員需要統整運作的時候，當中有各種面向的挑戰必須克服，並建立團體共識，為活動能夠順利圓滿鋪路。

〔籌備所遭遇的挑戰〕

第一個挑戰是關於活動型態的創新。一方面，活動的對象並非大專生，而是二十到四十歲的社會女青年；另一方面，課程內容也不一樣，有一半是大專營活動的型態，一半則屬於佛學院課程多元的特色。另外，又有些新方向，即佛法與心理學結合的嘗試。所以這可以說是一個開發性的營活動，有相當多地方，是沒有前例可供參考的，所以我們是在摸索中籌備活動。

第二個挑戰是：幹部組織的一再調整、改變。回顧幹部組織的建構，可分三個時期：初期時，有四位學僧做宣傳招生和擬定課程方向的任務。接著，在活動前約一個月，再邀請其他學僧發心支援，重新增編為四大組，分工負責活動組、文書組、事務組和香積組，在學期中利用課餘，執行籌備工作。最後，學院所有參與的學僧，一放假就投入密集籌備，並邀請數位畢業學長，擔任引禮法師。

第三個挑戰是：營活動的人力不足以擔起大寮和知客的運作。後來有香光寺的支持，提供物資、場地和人力，減輕了繁重的齋食、點心準備工作，也解決了我們對外訊息收發的困擾。另外，安慧學苑也有居士支援大寮。

此外，籌備的過程放在學院的時序裡，也有它的艱難。活動是在學期結束後就要接著進行，由於學期末同學們的課業都很緊，有的還要籌備學院其他活動，造成個人身心狀態不穩定。因此，事務性的部分，我並沒有完全按照幹部組織的程序進行；有些自己處理，有些就直接告知怎麼做，沒有讓同學再花時間去思考。我就像個拼圖的人，這邊拼一些，那邊拼一些，同時也是訊息的收發處，忙著溝通與協調。

〔和合共成三寶事的核心點〕

在這裡共事有一種風格就是：彼此要有共識；也就是營主任所提攜的理念，我們不能不知道爲了什麼而做。如果沒有這個概念，只是埋頭苦幹，容易迷失爲何而做的動力。此外，每個人對整體都要有所了解，不能只是各自做份內的事情，做完就沒事了，而是要發展出團體精神，各組間有關心與互動。例如：文書組不能只知道文書的工作，也要知道活動組帶領的內容。

有位曾辦過營活動的法師提醒我，要思考籌辦這活動要「成人」，還是「成事」？因爲如果只成就事，那麼，就不管個人的情緒，只求事情能完成；沒完成就直接幫他做好。如果要成就人，就須顧及每個人身心狀況上的困難，慢慢陪他，處理困境。成就事的活動，比較有效率，但成就人的活動，需要花相當多的時間。而我們的定位是盡量兩者兼顧，我無法解決每個人的困難，但我會找他談一談，必要時，也會在經過他的同意後，才幫他處理事情，減輕他的負擔。

當我們同時都有很多事情要處理時，有困難要不吝提出來，彼此幫忙，提得起，放得下，學習在緊迫中，身心仍然可以安頓。大家都有心要完成這件事，但有很多外在的因緣，促使每個人能付出的心力不同，須相互搭配，也尊重每個人的狀況，而非要求每個人都要付出相同的時間和心力，這也是共識的一種。

吉祥祕密花園——課程現場

編輯組整理

✿ 始業式——用身心擁抱吉祥

這不是一個學佛營，而是一個探索身心自在的歷程……

悟因法師

你們現在穿的營服，從後面看是一個笑的面孔，笑是國際的共同符號，穿上這件衣服，就要先讓自己笑。笑可以有很多種方式！打從內心笑出來，試著給自己自在，回到你自己，做你自己，叫會心的笑。最主要的是回到你身上，體會什麼叫作笑。笑也是一種無畏施，讓人家不怕我。所以我們這次營服的 mark 是笑臉，是大家所共同追求——身心靈的自在。

其實來這裡過過出家生活，休息一下也不錯！敲鐘打鼓的感覺，也是另一種享受。我相信你們這一次，要用另外一種心情，慢慢品嚐，把自己沉澱下來，這也是一段學習的歷程。如果覺得不舒服時，學著先回到自己身上，提醒自己：我現在不舒服；而不是只看外在，外在有時候沒辦法選擇。回到自己的眼耳鼻舌身，回到自己的心，此時此刻可能有不舒服，也可能舒服，學著去知道它，不要批判，學著去觀察。不急著改變外在世界，試著改變你自己，這是讓自己可以修行的基礎。佛陀的教導，每個人都是可以修行的，所以大家靜下心來真實地走過這幾天，將是你生命中的另一種體驗。

自霖法師

剛剛悟師父提到微笑的符號，這也是所有法師內心的呈顯。我們由衷地希望，這次活動帶給大家自在、歡喜。因此，在課程設計上，我們試著把佛學與青年女性做連結。我們關心的是：社會工作的年輕女性，在各種壓力下，如何找到自己的一片天空，找到屬於自己安心立命，自由的自信，這就是我們的出發點。

邀請大家，以創意的方式，來開展整個學習的歷程。這樣的歷程，從關心自己開始，與自己內在的世界連結。從人生成長的角度來看，我們身為一個女性，在這樣的社會環境當中，我們可以在每一個當下，學會照顧自己。我們不用透過做某些特定的事，才能證明我是誰。這個方法就是：全心全意的活在當下，全新的覺察，以你當下最明顯的感受，或當下的想法，去感受它、接受它；就像小孩子溜滑梯，努力的爬上樓梯後，就全心而放心的滑下去。對他而言，「玩」本身就是目的，他不需要別人替他拍手，自己全心的投入在溜滑梯的過程。同樣地，我們的生命也可以這樣活。我們歡迎，也感覺到很榮幸，能夠在中國佛教的殿堂，也就是佛陀的家，跟大家分享這個方法，邀請大家在這幾天，全心的投入活動。

✧ 解開女性世界的密碼——圖像與賦權

——「女性在現代社會的處境與挑戰」景況論談會

自彙法師、潘美玲老師、徐玲媚老師對談

從人生成長的角度來看，作為一個女性，在現代的社會環境當中，我們可以怎樣多認識自己，在每一個當下，學會照顧自己……



▲ 由左而右為潘美玲老師、自彙法師、徐玲媚老師。
(本刊資料)

潘美玲老師：這個課程的主要目的，是讓大家了解現代女性的處境，引導大家透過對社會現象的理解與批判，用另一種處理和看待的方式，來超越外在的限制。但批判不是鬧革命，也不是罵人，而是像坐在家裡旅行，重新來看待我們的日常生活。

女性在當代社會所展現的圖像是什麼？現在我們要理出形成這些圖像背後的條件。其實這些條件常是察而不覺地存在於我們的生活裡，如果我們不去看它，叫作無明，就是不了解。當我們戴上性別的眼鏡後，會發現原來很多東西都是性別構成的。佛家說：透過正知才能去除無明，透過反省才能超越外在的限制。所以先問各位一個問題：「如果可以選擇性別，妳希望下輩子還是女人嗎？」請回答是或否，再告訴我兩個理由，然後想想看，妳心目中理想的女性典範是誰。

✧ 藝術與心靈成長——各組帶領老師的話

邀請老師們，從佛法與心理學結合的關係，及如何幫助人們探索內在，還有這次活動課程中的發現，來談帶領方向……

〔繪畫創作〕

呂俊宏老師

「繪畫」是一個通往心靈深處的橋樑，將我們內在的經驗與感受，轉化成具體的形式，呈顯……

所謂的繪畫治療，是將繪畫當成一種和自我內心交談的方式，透過繪畫達到自療的效果。在這次活動中，我的教學方式是以無題創作為主，儘量讓學員自由發揮。並告



▲ 呂俊宏老師。
(本刊資料)



知學員，進行的過程，不要用意識去思考，不要太用力，完全用感受去體會創作時的心情，捕捉腦海中所浮現的畫面。繪畫後再三人一組，彼此分享，可以更客觀地了解圖畫所呈現的訊息。以繪畫治療的理論而言，在繪畫的過程中其實就有自我療癒的效果，不需要刻意去解釋與分析，只要透過心靈的沉澱以及繪畫的創作，就能慢慢進入自我的潛意識中。

在這次的教學過程中，我發現：由於大部分的學員都接觸過佛學，所以無形中也將佛法融入生活中，畫入圖畫裡。例如有位學員畫了一本《金剛經》，她說：「只要一讀《金剛經》，就能馬上沉澱下來，整個身心得到平靜。」當然，繪畫只是一個工具，透過冥想、禪坐，同樣也能提昇自己的心靈品質。

〔音樂之旅〕

王鳳蕾老師

有人說音樂是聲音另一種表現方式，有時只是生活中的背景，有時也會是牽動內在情感的弦……

音樂也是一個內觀的方法。佛法可以透過禪修，從內在開發出我們內心的思惟和觀照；而音樂是從外在進入內在，甚至潛意識，把你外在或內在的焦慮或狀態呈現和整理的方法。音樂相信內在的智慧，也就是佛法說的，每個人內在都有一個佛，可以幫忙我們解決，或放下一切事情，我想兩者是殊途同歸。

每一段音樂對每個人引發的內在經驗是不一樣的，而這些經驗往往有可能跟你在現實的社會裡的某些議題是有關聯的。

因為時間很短，我只做了三個主題，如果是長的話，其實它是一個很重要的過程，每一個議題裡面，都是有連貫性的。有些學員已經走了很短的旅程，看到自己內在的一些焦慮或是衝突。在課程中，有些學員已經處理了一些議題；有些只是覺察到，可能這是他生命中某項重要的，需要他未來處理的一個方向。有的人走的快，有的人走的慢，每個人都不一樣。



▲ 王鳳蕾老師。（本刊資料）

〔心靈書寫〕

每個人的心靈都有一口井，透過自由書寫，搖起轆轤向它汲水，澆灌我們以為枯竭，實則豐盈的心靈之井……



▲ 徐玲媚老師。 (本刊資料)

徐玲媚老師

從心理學角度去看修行，能夠看到有一股力量埋在背後、深處，而它是有破壞性的。可是把它抓到面前時，這東西的能量就會消失，自由書寫就有這樣的功能。人都是有感情的，所以靠壓抑不是辦法，必須能夠紓解。

「書寫」如何幫助一個人？書寫時最能看到真實的自己；書寫過後再唸出來，則是完全不同的東西。我們經常讓一個悲傷的事件，反覆地在心裡產生破壞的力量；因為不斷地咀嚼過去、憶想過去，陷入過去的悲傷，如果沒有學佛，就不能辨別這其實是一種錯亂的行為。可是書寫有一股魔力，就是：當你書寫的時候，就直接面對悲傷，然後把它唸出來，那種負面的魔力會消失掉，這是挺好的轉化工具。寫成一個故事或一段感想，只要把它寫下來，又願意讀出來，那就已經不是個人的故事了，而是屬於這個社會大家共有的故事。

自由書寫其實是一種修定的功夫。往內心看，看久了你就會愈來愈敏銳，對自己、別人的起心動念會變得清楚，知道彼此在哪裡，就不會抓著一句話跟別人吵架，生活就變得比較輕鬆。

洪秀萍老師

心靈書寫，又稱自由書寫（free writing），是一種探索內心的方式。現代人多為外界的眼光，以及種種制度所限制，而不得自由，甚至無形中被制約了而不自知。然而心靈書寫正提供了一個很好的出口，可以盡情地往自我的內在探索，不必在乎別人的評價，只是單純地讓自己更自由。當一個人愈自由，就會愈有創造力，遇到困境時不會陷溺其中，而會找到另一個看事情的角度、方法，幫助自己解決問題。



▲ 洪秀萍老師。 (本刊資料)

教學過程中，我發現好多學員都極度渴望自由，但在這渴望背後，又存在許多狀況。比方說：有些人無法把自己書寫的文字，完整唸出來，這個時候，我們就會給她情緒上的支持，鼓勵她繼續唸下去；也有學員在心靈書寫的過程中，內心感覺到左胸口有黑色的東西，這種情形代表什麼？我們不得而知，也許只有當事人最清楚。即使每個學員的背景都有差異，但相信透過心靈書寫的方式，可以幫助每個人更加自由。



★ 藝術與心靈成長——各組法師的分享

與老師、學員們坐在同一個空間裡，卻身兼觀照與學習的角色，雙重角度下的心，蘊涵了什麼樣的天空……

「畫」與「話」的溝通

心蠟筆

繪畫創作的呂老師，以輕鬆幽默的方式，結合遊戲體驗與繪畫創作，引導學員們在圖畫紙上，用蠟筆與自己的心接軌，並藉由小組或大堂分享作品，來進行「畫與話的溝通」；在「畫」與「話」的過程中，搭建起一座通往心靈的橋樑，幫助自己將內在的經驗與感覺，轉化為具體的形式，分享的時候，讓自己能再以不同的角度、層次來看自己、聽別人，在團體中彼此給予信任、了解與支持鼓勵。

九個小時中，總共創作了十四張圖畫，呂老師說：「課程的目的，不在於對作品的分析，在繪畫創作的過程中，就有抒發與幫助沉澱的治療效果，分析與解讀反而可能是干擾的。」的確！學員們一張張的畫著，一張張的話著，藉由繪畫與分享，發現自己的個性與想法特質。感受心漸漸的豁然開朗，讓自己往自己的心跨了一步，像是將關在籠中的心靈之鳥，放出飛翔，自在的徜徉於蠟筆與畫紙間。課程結束前，學員們一個個將所有創作的圖畫，依序排成一長列，豐富的色彩與內容，呈顯著心的歷程，訴說著生命的故事。大家靜靜的欣賞，在默然中品味、回顧這次繪畫與心接觸的學習，並將這欣賞的心情，創作出最後一張圖畫，為這次繪畫創作課程，「畫」下心靈中精采而豐富的句點。



▲ 繪畫創作時，學員們認真作出一幅幅各具特色的作品。
(本刊資料)

不一樣的音樂之旅

釋空凡

那是很特別的一堂課……

依著慣例，整間教室熄了燈，四周進入一片黑暗。老師引導我們：要去登山了，先想好準備帶什麼東西，每個人會背個背包，想想自己會到廚房拿些什麼東西，以什麼交通工具到達目的地。在登山的過程中，必須一樣一樣的捨棄身上的東西。到達山頂的時候，將會捨掉所有的東西，你決定先捨棄什麼？老師講了這段前言之後，音樂就開始響起，我也被旋律慢慢地帶入情境之中。音樂中有宏偉

的、美妙的音聲，也有山水、鳥鳴的樂聲。在我心裡跳躍著的音符，掀開了我不愉快的記憶，我隨著樂聲抽離了情境，音樂已不在我耳邊，隨著音樂的播放，我進入了另一個情景。

我開始感到恐慌、害怕，只好縮到角落持咒，知道自己在逃避某些東西，不敢面對真實的自己，不敢讓自己在這樣的情境陷得太深。就在此時，音樂停止了，燈光也亮了，但思緒依然不斷翻滾著，含在眼眶的淚水，像決堤似的不斷滑落，所有複雜的情緒紛紛湧現，壓抑許久的情緒，全釋放了出來。之後，緊接著的活動是：藉由繪畫的方式，記錄當下的心情與感受。提起筆的那一剎那，我竟然無法畫出內心的感覺，後來，我畫了一個太陽，期待擁有陽光般燦爛的心境。

在學員分享時，我反思自己放捨不掉什麼？原來自己始終在意著某些遺憾。我也思惟著，自己從小在佛門中長大，有因緣熏習佛法。雖然成長過程中失去了某些東西，但也因為這樣的因緣，讓我的生命歷程，擁有許多善知識相伴。其實，我擁有的比失去的還多，在這堪忍的娑婆世界，還有什麼不滿足的呢？

行為

葉子

心靈書寫的第二天，徐老師首次嘗試讓學員在一個狹小、四周都有障礙物的空間玩遊戲——在黑暗中漫舞，遊戲規則是須閉起眼睛，聆聽著音樂，隨意的行走。活動進行中，我充當大家的保母，保護學員不至撞到障礙物而受傷，這種感覺很特別，我彷彿是位母親，在教導學走路的小孩。從學員戰戰兢兢跨出步伐的模樣，我感受到每個人都很害怕面對黑暗，擔心是否會誤觸看不到的景物而受傷，對不可知的未來恐懼不已，所以大家舉步維艱。每當提起一隻腳，要往前移動時，猶豫了一下；踏下去時，腳趾頭是彎曲的，不敢坦然地接觸地面；無法真誠地接受不可知的未來。一旦確定前方是安全時，似乎放鬆了一下，這是個很有趣的現象。為什麼呢？原來我們非常依賴眼睛，認為看得到、摸得到，才是真實的，才是屬於自己的。我發現：當我引導快撞到障礙物的學員，請他轉方向時，有的很快就改變方向；有的會遲疑一下；有的身體很僵硬；有的則柔軟、放鬆。我想這些行為的背後，都有自己的一段故事。在那當時，他正憶起的，也許是快樂、悲傷，或不願回想的往事。



▲ 行為的背後，都有自己的一段故事。
(本刊資料)



✿ 探索生命方程式——生命的困頓與自在

自霖法師

從靈性方面來探討，生命可以怎樣找到它的規則，什麼是困頓的方程式？什麼又是自在的方程式？

「生命」：經常在變動著的物質與精神力量的綜合。「方程式」：是以文字表達出某種物質或心理現象上的規律與定則。

佛教的生命方程式，即四聖諦。「苦諦」：苦難，缺陷、無常、空、無實。「集諦」：苦之根源。「滅諦」：苦之止息。「道諦」：導致苦止息的途徑。

「因「集」而產生苦，是流轉的生命方程式，即：困惑＋造業＝苦。

「因「修道」而滅苦，是還滅的生命方程式，即：〔四念處＋五根＋五力〕→七覺支→八正道→滅（煩惱的斷滅）。

🎵 透徹、切斷「流轉的生命方程式」：

「苦諦」——人生的實相。一切苦難、憂患、喜樂、缺陷、不如意、無常、無實，都是人生的實際，我們要清楚而徹底地了知苦的事實。

「集諦」——苦的根源。苦的根源是貪欲、渴愛，以及伴隨著它們的種種染污不淨法，我們要拋棄它、祛除它、消滅它、根絕它。

🎵 實踐「還滅的生命方程式」：

「滅諦」——涅槃、絕對真理、最終實相。我們要親身體證它。

「道諦」——導向體證涅槃之路。我們要依教奉行，鍥而不捨。

✿ 電影欣賞——生命的真面目

見杰法師帶領

電影是生活片段的剪影，所以電影欣賞的目的，是為了讓我們對每一個時刻的生命作回顧，探討生命可以怎麼過……

〔影片簡介〕

片名：「今天暫時停止」。如果有一天你醒來，發現自己從此日復一日，過著完全相同的日子，會有何反應？自大的氣象播報員菲爾奉命到一處小鎮，報導一年一度的「土撥鼠節」，卻被困在二月二日這一天。他開始陷入焦躁、憂慮，急於掙脫；接著，他選擇墮落、闖禍，選擇自殺，投機地追求愛情，全都失敗了。最後，他了解到什麼都不會留下痕迹，只有記憶與能力可以累積，因此嘗試另一種生活；當他完美地活過這一天，時間又開始動了。

〔會談內容菁華〕

- ◎ 若要將電影分段落，你會分成幾段？ 分三段：影片開始到發現日子重複；維持壞的本質——偷錢、一夜情；麗塔留在菲爾的旅館過夜到結束。／
分三段：一成不變的同一天；開始自暴自棄、消極生活；積極的生活。／
分三段：發現過同一日；抗拒過同一日；接受自己過同一日。
- ◎ 菲爾開始做好事的動力是什麼？ 麗塔對他說：「也許這並非詛咒，全看你怎麼看。」／ 流浪老人的死所帶來的衝擊。／ 因為自我接納，所以開始將眼睛放在別人身上。／ 雖然有些事不能改變，但過程可以努力。
- ◎ 今天暫時停止的「停止」，對菲爾的意義？ 一成不變／重生的契機／麻木／尋找生命的意義／警惕／人生的轉捩點／恩典／潛力發揮的機會。
- ◎ 看到男主角重複過著同一天，對你有什麼啟發？如果是你，你的選擇是什麼？ 避免可能的遺憾。／ 很像輪迴，我會努力改善，希望能跳脫。／ 會開始觀察身邊的人，對人產生好奇、關懷。／ 像修行的歷程，若功課沒有做好，不可能解脫。

〔結語〕

即使生活看起來困頓、停止，其實生命可以經由學習而不斷累積。祝福大家每天都有新的開始。

★ 智慧老人的禮物——《吉祥經》研討

悟因法師

經歷自我內在探索後，邀請佛陀在日常生活上，給予自在的指引方法——《吉祥經》，作為現實生活與生命價值上的指導……

佛教不是只有中國的、印度的，還有世界性的。所以我們要放大眼光來看這部經，「如何才能找到吉祥？」不只佛在世時要吉祥，此時此刻的我們，仍然要吉祥。

誠如《吉祥經》所說：不要與愚癡的人為伍，要親近聖賢，要選擇住的地方，要學習各種技藝，要愛護別人，要親近修道的人，還要培植善業……這些叫「吉祥」。《吉祥經》引導我們的就是「好學」，無論感覺舒不舒服，或喜歡不喜歡，就是好學。學習的目的是為了培植善業，儘量造好因緣，不再造惡因緣，這就叫做「熏習」。佛教重視善惡因果，更重視熏習。佛教最偉大的地方在教導我們：



有情並非定型、宿命的，而是熏習構成的。佛教講因緣法，以緣起來處理善惡業和定業的問題。儘管造了定業，只要肯學習，趨向善法，還是可以轉變的。業會轉，而且慢慢的改變，有時候習性變了，自己都不知道。《吉祥經》說吉祥，什麼最吉祥？就是看住自己的心念，學著檢查，直到我們的業力轉化。



▲「隨時間正法」也是一種吉祥。

(本刊資料)

✿ 緣滿圓滿——生命的終極追求

悟因法師

生命要有方向，生命的終極追求是慈悲、智慧，還有一份覺醒，這必須從佛法中去實現，並珍惜學習的善根……

佛法不一定是有苦難的時候才有用，有災難時需要佛法，沒有災難時更需要佛法。要怎麼看待生命的問題？內在世界需要不斷去覺醒、點亮，這不是災難，而是生命的變。生命的終極是什麼？是智慧、慈悲、覺醒，更要有信仰，這是生命的方向。生命是無常，太多的為什麼，沒有人可以幫你回答，這時就要靠信仰。信仰的意思就是自己要學著運用方法安頓自己。佛法是人生的指標，學著從自己內在去覺察，並且創造那份光明，這就是信仰，這叫終極的追求。

修學的歷程中，必須學習的是懺悔、皈依、發願和回向。對不起他人的就要請求懺悔，人家對不起我，我也要原諒他。佛法的修學是要分享善法、化解惡法，所以要先懺悔。然後是「皈依」，這是為自己點燈。在佛前表達願意做佛弟子，期許自己每天做功課，藉以澄淨身心；要好學，把所學的幫助自己和他人。接著是「發願」，把所有的眾生都納進自己的世界，我們的修學不僅會影響他們，把他們納進自己的世界，表示我願意學習度化他們。不是因為我們是壞人才修行，即使是善人，還是要修行，這樣才能開智慧，也才究竟。我們必須先清楚煩惱指的是什麼，並非壞的、害人的惡念才是煩惱，綁著自己的執著，也是煩惱。有修行時，自己可以更快地覺察煩惱，也能幫助他人，進而成為指引別人的光。最後是「回向」，回向就是分享，儘管我們的生命，來的時候是一個人來，走的時候是孤獨的走，但是我們一直活在人群中。如果我有一點微乎其微的功德，也要與眾生分享，因為有很多眾生需要這份分享，需要我們這份光。所有的修學功不唐捐，點滴存在，這叫世間永遠有這麼一份可貴的善根，不僅要珍惜，而且要用功。

會遇吉祥——生命交流

編輯組整理

★ 法師心得篇 活動圓滿那一天，大家齊聚一堂……

營主任：這個營隊充滿溫暖與支持，我們所投入的法師，加上講師的人數，和學員的比例幾乎是 1：2～3，非常殊勝！邀請大家以慶祝的心情回看這一切，真誠地感謝大家成就。

- ☺ 營活動開始前的心情是緊張，因為這是學院第一次籌辦，而自己又是半途接手。開營後，心情滿溢感動，像看一朵很美麗的花在綻放，大家以生命共同投入；缺少任何一人，花都是殘缺的。
- ☺ 每個人都有其特質，也有盲點，一人一雙手，加起來像千手千眼觀世音菩薩。
- ☺ 感謝共同合作的小組引禮法師。很肯定此營隊，以後可再辦！
- ☺ 設想課程較累，但開始具體運作時，反而比較不累。
- ☺ 投入過程中，身體雖累，但心卻是有能量的，覺得收穫很多，心打開了一些。
- ☺ 欣賞大家的認真，營隊分工很嚴謹。
- ☺ 很喜歡大家分工合作的感覺，感動有這麼多人護持，及身心的投入。最後，心中的怨言都化作滋養自己的力量。
- ☺ 看到法師們的努力與投入，點滴在心頭，讓我感染了大家的活力與生命力。
- ☺ 接下事務工作，一切都在摸索、學習。
- ☺ 學習：不論如何累，都以歡喜心供養大家。
- ☺ 珍惜當下因緣，盡力而為。
- ☺ 這不只是課程中的學習，也包括課程外的學習，覺得自己獲得身心自在。讚歎每位法師的潛力無限。
- ☺ 籌辦期間受到很多考驗，需要不斷問自己接辦的初發心，但知道自己一直是肯定此活動的。很喜歡打電話與學員接觸，關心問候，是很好的交流；喜歡和每個有情相遇，對於沒來報到的學員，有種緣份錯過的感覺。

★ 學員分享篇 我和我的身心約會之後……

尤素聰

填報名表時，有一欄「參加的動機」，我填上：「欲了解發出離心為何？」現在「發出離心」為何？彷彿我能體認到，卻又那麼模糊。是否因為法不入心才會如此迷離呢？生命中重要的是什麼？這趟旅程，無論是否找到答案，相信再回到這俗世紅塵中，每個人心中都會多了一個指南針，不管現在或未來都將成為圭臬。



林柔君

內心的智慧老人告訴我：「不要害怕走人生的道路，雖然路途中會有很多阻礙……例如：大小石頭絆倒你、水窪困住你、河流阻擋你，甚至大樹倒下來隔絕去路，你都不用擔心害怕，因為在你人生的道路中，會有許許多多的貴人幫助你，諸佛菩薩守護你，過去、現在、未來無時無刻都在你身旁，你只須邁開腳步，勇敢的往前走，我將在終點微笑等著你。」



▲ 學員們報到領名牌。（本刊資料）

黃卉君

在藝術與心靈成長課程裡，藉著一張又一張的圖畫，我看到了「心」不平靜的「根源」，也一步步走向那塊我不敢、也不願碰觸的部分……坦然面對自己的內心並不容易，而接受並放下的過程，更猶如一條披滿荊棘的道路。慶幸的是，我終於與「失連」已久的內心再度聯繫。



▲ 大眾一同用午齋。（本刊資料）

至今，依舊難忘眾學員與法師們一起聚在大殿中，感受宗教為心靈帶來的感動與震撼。佛陀、菩薩和藹的法相與肅穆的佛號聲，每每令我有哽咽落淚的衝動。學佛路上，我只是個初入門的新鮮人，但我發願以最誠摯的心，培福行善，將佛菩薩在我身上顯現的恩德，迴向給所有我摯愛的人們！

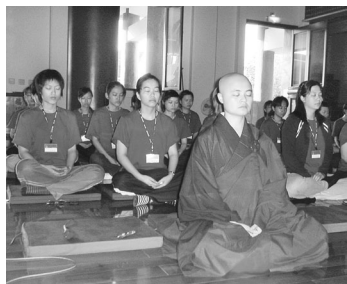


▲ 出坡同共維護環境。（本刊資料）

劉怡君

唱誦叩鐘偈時，覺得自己很渺小，想要學會謙卑，必須不斷地懺悔過去種種言行。每一拜，我都觀想菩薩的慈悲，緊緊拉著遊子的手，使遊子不迷失方向，並指引她往光明路邁進。不聽使喚的眼淚與鐘聲的回音相結合，耳邊隱約傳來警惕的話語，勉勵自己要學習菩薩的悲願，生生世世與三寶常行。

我得到最珍貴的經驗是：不要只是說服、催眠自己要快樂，那是行不通的，要藉由不斷內觀才能察覺自己的痛楚，才能斷除苦的根源，讓身心自在。我深感幸福，如同《吉祥經》說的「親近善知識」、「安穩無憂垢」是最吉祥的。



▲ 早禪坐時間。（本刊資料）

陳怡君

在佛法與女性的相關課程中，我了解到女性在社會化的過程中，常被要求作個犧牲者、成全者……的角色，也有多種束縛存在。然而，女性在這種處境中，除了須具備向內覺察的能力，我也認同悟因法師所說的：「要找一個可以栽培自己的地方。」若是女性能多熏習佛法、多充實自己的學問，了解社會的問題與脈動，我想女性可以活出自己的一片天，可提起天底下的「菜籃」！

另一個是藝術與心靈成長的課程，這是我第一次接觸心靈寫作。在老師的帶領下，從生澀到流暢的書寫，從雜亂的思緒進入內在深層的自我。過程中，有過矛盾、恐慌、無助、嚎啕大哭、歡笑……每個情緒都是最真實的我，愈是接納每個當下的感受，愈能了解生命的本質是什麼。

劉玟君

現代女性不論是生存在社會上、職場中、甚或走入家庭，大多處於被動、被壓抑的狀態，未找到出口前，總是以最堅強的韌性支撐著自己。令我感到不可思議的是，女性真的是過份被壓抑。在想要出頭、想要得到平等的追尋下，所付出的代價，相較於男性，便高出許多。其實我也是壓抑著自己，這並非來自於家庭給予不平等的待遇，而是過去的經驗，讓我從小以悲觀、被動的心態面對所有的事情。有此自覺，便一直想要尋求解決的途徑及出口；感恩的是，在困惑之際，身心自在營讓我重新認識自己，提昇自我價值，也讓我重新思考佛法帶給我生命的意義。

從每一次早禪坐的觀呼吸，學習觀察當下自己的心有何種變化，由煩躁不安到寧靜平穩，我看見先前的自己常因為煩惱而失去耐心，總是將事情處理得愈來愈糟糕，將心中的結打成了死結。現在當煩惱來臨時，除了祈求佛菩薩加持，讓自己以智慧去面對外，會先以觀呼吸的方式將心安定，暫時跳脫當時的情境，如此就能夠從衝突的起始，便對症下藥。



▲ 小組分享。

(本刊資料)



▲ 叩響生命之鐘。

(本刊資料)



▲ 瑜珈時間。

(本刊資料)



▲ 山林行香。

(本刊資料)

塵 佛 勞 事

巧把塵勞作佛事
是祖師大德面對紛擾世間
安頓身心的智慧

當今行者
於抽離單純的學院生活
投入忙碌的法會弘護之際
這當中 發生了……

遮羞板與水溝蓋的精神

融樺

十天的弘護，每天都歡喜愉快，卻在圓滿的前一刻，只因爲他人不耐煩的一句話而情緒波動。當行堂師催我：「好了沒？」我煮了最後一道菜，收拾了灶邊，立刻穿上羅漢褂，頭也不回的直衝大殿。

帶著不平穩的情緒坐下，聽著監院法師藉由弘護圓滿日爲大家開示，並勉勵大家：「貝多芬的生命交響曲，由一百多位樂師演奏，其中，大喇叭只響了三聲，但這首曲子若少了這三聲喇叭，就不完美了。初出家時，師父曾勉勵我們：『在佛門裡，即使只是廁所的一塊遮羞板，也能發揮它生命的價值。』因爲師父的這句

話，讓我深深體會到，菩薩道的大願心，也因此而感動得哭了好多天。在佛門中，不論我們領執的輕重，只要盡心盡力，扮演好自己的角色，即使是不起眼的柱子，或微不足道的水溝蓋，也都具有不可磨滅的功勞。因爲有僧人的存在，就代表著三寶的住世，因此要善用自己。雖然不執著色身，但有好的身體，才有本錢接受磨練，成爲紮實的法器。當它是大磬時，敲出來就要有沉穩厚實的精神；當它是大鼓時，就要能發出提振精神的韻味。來佛門出家，接受僧教育的栽培，我們在佛學院讀五年書，就要有爲佛教奉獻十五年以上的願力，

這樣才能報答三寶成就我們修行的恩德。」

聽完這番開示，我深受感動，也深感慚愧。不禁問自己：「曾有的菩提心哪裡去了？自己的承擔力在哪裡？為什麼因執事起煩惱？對方只是不經意的一句話，為什麼自己的內心會有這麼大的波動？」反省之後，發覺原來自己已先設定：今天行堂師要處理的事不多，他應該來灶邊幫忙。因為有這樣的期待，所以聽到他以不柔和的語氣說：「好啦！」當下的我，只注意到對方口氣的不順心，並沒有關心他手邊是否還有事情要處理。再加上，他質問：

「不是吃麵包就好了嗎？為什麼還要熱菜？」正在生悶氣的我並沒有回應。當我持著「你應該來幫忙」的觀點時，背後的心念是：在執事上，自己一向主動支援他人，所以他人也應該在我需要協助時，以相同的態度回應。而更深層的渴望是：希望自己提出的要求是被接納與認同的。

自己思惟著：當一塊遮羞板，處在最惡臭的環境，仍能盡守職責，不讓惡臭到處瀰漫；當一塊水溝蓋，能守護著水溝，不讓雜物阻塞了水溝的暢通，也保護人們的安全，避免失足受傷。當人們在水溝蓋上堆放雜物，或

傾倒污水，它沒有怨言，只是默默承受，也不因只是不起眼的水溝蓋而懈怠。不管有沒有人投注關心的眼神或讚賞，遮羞板與水溝蓋，都默默的承受加諸於身上的一切，依然堅守崗位，發揮最大的功用，這是何等的不容易！

監院法師的這番開示，如一盆清涼的甘露水，及時澆在熱惱的心靈。讓我檢核自己：身在佛門，是否有遮羞板與水溝蓋的能耐；處於惡劣的環境，是否有樂於承擔的精神；煩惱生起時，是否願意承受一切的考驗。在人事的互動中，假使願意承擔，渴望與期待就會減低，就不容易失望與抱怨，也能以善解、包容的心，接納所面對的境界。因此，告訴自己要時常內省：起心動念時，是否願意承受不可預期的結果；面臨困境時，是否能不隨煩惱沉浮。期許自己，能如同遮羞板與水溝蓋般，養具承擔、接受一切的精神。



▲ 養具承擔力，處世圓融又自在。（本刊資料）

今年的弘護實習，是前往高雄紫竹林精舍，參與浴佛法會。這是個很好的學習因緣，除了事相上的運作——僧俗共成三寶事外，也是大家觀照生命的機緣。各方信眾，爲了共同的目標來到這個寧靜的地方。因爲個人內心不同的需求，而促成不同的呈現，就在那個時間、那個空間，活出了動態的生命。

每個生命似乎都朝同一個方向邁進，而且不能停止；每個經驗，也似乎在千變萬化的生態中，不斷地從學習的境域中呈現，彷彿生命除了學習，再也沒有別的事。就如我們初抵精舍，向常住法師銷假時，監院勸勵大家後，反問：「你們是因願力，還是業力而來？」大家異口同聲地回答：「願力！」而我仍保持沉默，在內心暗自回答：「我好像是業力比願力強。」事實上，「願」是一股很好的動力。雖然業力隨時存在現實的生命流中，但是每個人也可以藉由願力來幫助自己 and 他人轉化業力。然而，不管是業力或願力，都需要學習。

在這座大眾合力成就的寺院，每位來寺的信眾都是可敬的，因爲他們走在同一條路上——生命之路。我發現大開的佛門，接引著十方眾生，這是佛陀的慈

悲本懷，也是諸佛菩薩的善巧方便。弘護期間，接觸到很多培福居士，不論在大寮、行堂、大殿、弘化知賓，或交通指揮等各個培福崗位，從他們主動、全力以赴的積極態度，可以讀出他們信仰願力有多深，生命踐行的經驗就有多深，也可以看到精舍法師們的教學成果。雖然，這也只是佛教的一個面向，但弘護的價值與意義，仍在啓發大眾對佛教的信、願、行。

與精舍法師們共事，可以發現他們爲法付出的努力。他們從日常生活原點走入大眾，將佛學院的培訓，運用在弘法利生的生涯中。不論從哪一個角度，都可看出他們努力修學與付出所呈現的畫面。這樣的成果，是點滴養成的，而透過教育的功能，更能發揮不同風貌的局面。佛教需要各種方法來接引眾生，尤其是現代乃至未來的佛教，更要講究多元化的方便法，而學習這些方法，是一條無止境的路。身爲出家者，弘護是利他的表現，但也不能忽略自我充實，兼顧內修與外弘，才能做到自他兩利。

不同的修學階段，用不同的方式，來幫助自他一起認識生命，可以使我們的生活經驗更豐厚。因此，弘護不只是結法緣的

機會，也是生命實踐的一部分，而這一切要從每天生活點滴的基礎關注開始。所以，與法相會，必須在任何時、處去發現，這才是弘護的真精神。

感謝一切學習的因緣，願我也能向諸賢人看齊，使自己成為能夠普利眾生的法器。



家書一封

自曙

敬愛的媽媽：

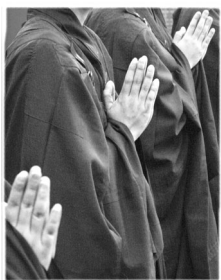
您好嗎？五月的台北已進入悶熱夏季，還是如嘉義的山上，早晚仍有點涼意呢？縱然出家前的自己曾在台北居住了十多載，理應對那兒的四季變化還有些印象，但您知道嗎？隨著這些年出家身分與生命重心的移轉，腦海裡許多屬於台北的記憶，竟是不知不覺地模糊與消退了。

五月初，寺裡慶祝佛誕的法會剛結束。若您看了報紙或電視新聞，政府在數年前已經制定，將佛教的佛誕日與母親節作同一天的慶祝。乃因佛教本是教導人念恩與報恩的良善宗教，這與由感念母恩而設立的母親節，實為意義相近的節日，並值得提倡，令大眾了解。於是，這些年來，寺方在慶祝佛誕這天，亦以感念親恩為主軸，舉辦愛心義診、香光巡禮、浴佛法會等活動，讓大眾參與；也提供場地，讓附近社

區與學校來寺獻禮表演，既回饋鄉里也共襄盛舉。

今年，香光寺慶祝佛誕的系列活動中，我負責「佛誕獻禮」的單元籌劃。法會前，著手策劃慶祝的節目流程，聯繫場地、音響等相關人事；浴佛法會當天，則負責關照與引導十個獻禮節目，以期順利圓滿地演出。聯絡、協調的工作雖是瑣碎、折騰了些，但憑心而論，完成兩小時的節目籌備，並不是一件困難的事。不過，就在接待表演者來往的當兒，因著親見諸多家長對參與表演的孩子，無微不至地呵護、掛念，引發我幼時的記憶，也觸動了內心深刻的反省。

那天，孩子的父母們，從表演後的接送，等待入場的擦汗、遞水，到演出時拿著相機，拼命地按下快門，生怕錯過了孩子成長歷程中任何的珍貴畫面……。親子互動的點點滴滴，哪怕只是



▲ 感恩與祝福。

(本刊資料)

再微小的關懷，我看在眼里，除了感受親恩的溫馨，更多的是沉重的感恩與歉疚。回想自己，從小就是您與父親的掌上明珠，您們沒有一件事不為我著想。擔心我搭公車會遲到，常常接送我上下學；怕我課業學習不足，為我安排課後補習；不希望我輸在起跑點上，帶我參加各種才藝課程……我能回憶的兒時種種，幾乎都是您們傾心力地投注與陪伴。就如同自己在佛誕獻禮當天所見，天下父母的生活重心，就是那樣無怨無悔地圍繞著兒女打轉啊！

佛教認為，這一生能結為親子眷屬，是累世多劫以來深刻的業力所致。於是自我學佛以來，常以能作為您的女兒為難遇的因緣，感到幸福與滿足。縱然數年前自己的執意出家，曾讓您痛徹心扉，甚至認定我們母女間，是一場相欠與折磨的孽緣……女兒出家的這些年來，對您的感謝與思念依舊；只是那橫亙在您心上的痛苦，使您不願意再和我多談什麼。

今年，因為佛誕弘護實習的見聞，使自己對父母恩情，有了更深一層的體悟，於是，決定提筆再度誠懇地與您溝通。我想，

自己對您敬愛與感恩的心意，從來沒有改變，只不過，我目前走的這條路，是您過去不熟悉或沒機會認識的，因此您任何不滿的情緒，女兒在在都知道，那是您對我的不捨與擔心，對不對？

媽媽，我著實感佩您，甚至是天下每個愛子心切的母親。但是，您知道嗎？我正在實踐自己的理想，走一條您沒走過的路——決心奉獻身命於佛法，就像您將心力灌注在家庭、兒女一樣。雖然我不敢保證，自己將來一定比您幸福，但我必定會認真地過生活，踏實地踐行理想。所以，懇請您對女兒的出家能諒解與成全；而您的支持與體諒，將會是我在修道路上，砥礪自己的一股重要力量。

寫到此刻，夜已深沉，空氣間滲入陣陣山間的涼意，整座寺院歸於寂然寧靜。這是一封不易寫的信，因為我已理不清心裡湧現的，是自己的表白、懺悔；對您的念恩、感謝；抑或是衷心的等待、願望。現在，只是想獨坐在書桌的小佛像前，好好地靜思您對女兒的愛；並深深地將感恩，傳送給遠方且久違的母親您。願您健康、安好！

愛您的女兒 合十

生活中，順、逆境總是交錯著來叩門。處於順境之際，正是安心辦道、累積道糧的時機。然而，堪忍的娑婆世界，不會是事事順心的。因此，遇到逆境，正是磨練行者對法的實踐力，以及對法堅信程度的時刻。道理容易說，困境也似乎能如預期中的輕易解決。但是，境界現前，挫折不斷呈顯，才驚覺：自己存在著諸多的有限。

弘護期間，我因擔任貫串，需要傳達法會意義，引導共修程序，同時也邀請信眾布施，廣結善緣。爲了熟悉執掌，我必須一再地查詢相關資料；有時須沉澱心靈，揣摩佛陀所要傳達的深意，才能深入淺出地讓居士領納各香次法事內容的意涵。

在醞釀過程中，愕然發現，平時對經文偈頌的熟悉，導致熟溜不用心。不論自己單獨做定課或參與共修，也只是嘴巴不停地唸誦，很少用心體會字裡行間蘊涵的深意。這對於身爲專業修行者的我而言，深感汗顏與慚愧。曾幾何時，自己變得流於只重事相上的儀軌，忽略了儀式背後所要傳達的真意。不過，藉此因緣，讓自己重新提起殷重懇切的心，面對修道生活；也更珍惜、更善用這得來不易的行者身分。



▲ 以梵音接引衆生。

(本刊資料)

處事態度一向拘謹的我，在法會籌備當中，對自己有所要求，對他人也有相同的期許。由於諸多的期待落空，造成心中許多的不滿與抱怨。不論對己或對他，只有指責與挑剔，見不到敞開胸懷接納各種不同處世風貌的雅量。直到法會綵排過程中，由於享法師的示現，才警覺自己內心的剛硬不調柔。

進行各香次的法事綵排時，見到重病未癒、聲帶依然發炎的享法師前來參與，原以爲他只是來綵排他負責的部分，之後就會回去休息。沒想到，享法師自始至終，一直陪著我們綵排。由於學僧們不熟悉綵排的流程，因此享法師主動示範，讓學僧有模仿的對象。接著，就讓學僧練習主導綵排程序，他則在旁耐心地給予指導、支持與鼓勵，讓不熟悉法事的我們，不再徬徨、無助與擔憂，而且也感受到他的悲心、耐心及柔軟語，伴著我們一步一步地成長。

法會當天，只要香燈師叩板集眾，享法師就出現在大雄寶

殿，隨時給予支援。每當遇到突發狀況，不知如何是好時，就將目光投向享法師，請他給予意見。他總是以肢體語言，在不動聲色的情形下，暗地給予援助，令一顆惶恐不安的心沉穩下來，能從容的應對突發事件。爲了讓我們大殿組的成員，能保持安詳平穩的心面對各香次的法事；爲了讓法會能在莊嚴的氣氛下順暢進行，享法師將身體的病痛暫時擱置，將休息時間挪來陪伴我們練習，這奉獻利他的行誼，以及和光同塵的處事態度，令我打從心底感動與敬佩。

站在大雄寶殿，望著享法師的身影，散發著慈愛與悲心，似乎在教導我：以慈悲，對待自他；以包容，含攝相異。大海之所以寬廣無邊際，乃因能夠納百川。感謝享法師的現身說法，讓我再次地覺察自己修行不足之處；修道路上，又多了一位學習的楷範。



(釋如恆攝)

好奇的種子發芽了

縉

我喜歡照相——用鏡頭探索人生。我喜歡觀察——用眼睛發掘事物。

藉著這次到高雄紫竹林精舍弘護的因緣，正好可以相機與雙眼並用，滿足我對照相與觀察的興趣。

初到精舍，一切都是陌生的，唯一不陌生的是精舍的法師。因爲還不太習慣這個新環境，自己就像個油上得不多、有點生鏽、動作不太靈活，甚至連腦部的運作也有些遲緩的機器

人。然而，我的眼睛卻骨碌骨碌地轉著，忙碌得像是怕漏了什麼。從我們抵達高雄，靠近精舍開始，我努力地張大眼睛，好像只要張大一點，就能看得更廣；努力地伸長脖子，好像把自己當成長頸鹿，就可以看得更遠。我不禁懷疑，如果眼睛是一張大嘴巴，那麼眼前的東西，大概已被我啃得骨頭不剩了！滿懷的好奇，充滿在這十天當中，同時也帶著我的興趣——照相與觀察，來紀錄心得。

我喜歡照相，因為可以透過鏡頭，從各種不同角度看東西；可以拍出許多很美的事物；可以將自己生命曾經接觸的片段，以留影的方式保存在記憶中，這過程本身即具有很多樂趣。而今年再次擔任院刊編輯，由去年的經驗了解，影像或圖片，可以襯托或凸顯文字的力量，而這些圖像需要靠平日的捕捉、收集。因此，我經常拿著相機四處取景，身旁的人，總會以驚歎的表情對我說：「你真是太勤勞了！」不過，拍著拍著，也會有偷懶的時候，只是一想到院刊需要，立刻提起精神來，認真找鏡頭；即使身體累了，即使有人不認同，但是我知道我需要。所以，除了觀照自己的心念外，我努力地尋找對象，把握機緣按下快門。

另一個興趣是觀察，我喜歡觀察人、事、物……就只是靜靜地看，很輕鬆。這對我來說是一種放鬆、一種享受、一種喜悅。人的表情、情緒、思考方式、行為、習慣、喜好；事情的發展、運作；物品的結構、組合……這些都是很有趣的事。有時被問到做這些事的意義時，我發現自己也不是那麼清楚，大多依感覺而做。我觀察這些人、事、物，並沒有要達到什麼目的或追求什



▲ 捕捉生命色彩，留下美好回憶。

（釋如恒攝）

麼，就只是很單純地看。它們有很多的變化，每一時刻都在改變，每件事物有雷同處、相異處。即使是觀察相同的事物，每次都是一段新鮮的歷程。我也不斷地發掘新角度，找尋之前沒有注意到的地方，內心自然生起了不同的感受。不論怎麼觀察，我的心中總是充滿喜悅、安詳、感恩、輕鬆、柔軟，心似乎充滿了力量，充滿信心，充滿希望，好像電池充滿了電一般，而我眼前所看到的世界，就是內心所呈現的樣子。我可以想起曾學過的佛法，感覺好像佛在身邊、法在周圍，一切都是那樣地貼近，不再遙遠、僵硬。

弘護將結束，我聽到自己的內心訴說著：「這次弘護，學習的層面雖然薄弱，但我感到很開心，因為有這個機會，將自己很久以來沒有細思的想法整理出來，對自己來說很有意義。」雖然，回程的行李與來程一樣，但是內心多了些成長的喜悅，也是一次豐收的旅程吧！

禪觀

隨筆

禪修生活

有人帶著 好奇 探險

親證佛法

有人覺得 乏味 難耐

被煩惱吞噬

透過禪修的修煉

心依舊桀驁難馴

或逐漸 祥和 專注……

生命歷史館

持旻

經歷了常態課程、法會弘護、心理學講座等不同性質的學習，緊接著的是密集禪修。禪修期間，沒有執事的掛礙，不須與人溝通與互動，更沒有人事上的牽扯。只須處理自己的事，只須忍耐身體的酸痛，以及專注息的出入，此外，都與我不相干。看似單純的生活方式，卻非如想像般的容易度過。

坐在禪堂，閉起眼睛，試著放鬆身心，希望在平靜、安詳的狀況下觀息。但過沒多久，回憶往事及計畫未來的妄念，一再誘惑我轉移觀息的注意力，令我恍如走在時光隧道裡，現在、過去與未來不斷交錯著。有時追逐未來，仔細地計畫著將來想完成的

事；有時耽戀過去，回憶陳年往事，細數過去的種種。坐在禪堂觀息的時刻，竟成為我遊覽自己生命歷史館的時光。

這座生命歷史館，陳列著琳瑯滿目的影像。有的是不經意的被留存下來；有的是早已被遺忘；有的如寶貝般的被珍藏著。關於這些影像的呈顯與否，我竟然做不了主。不論喜歡或排斥，印象深刻或記憶模糊，都一幕幕地不斷上演，逼得自己不得不承認：它們是生命過程中的一段歷史。雖已過去，卻盤據心靈，揮不去，也忘不了。看著影像的播放，感恩、歡喜、悲傷、憤怒、後悔等情緒也隨著劇情更替著。出乎意料之外的，這些已成過去

的幻象，竟然有股巨大的力量，左右著我的思緒，甚至令我差點兒失控。

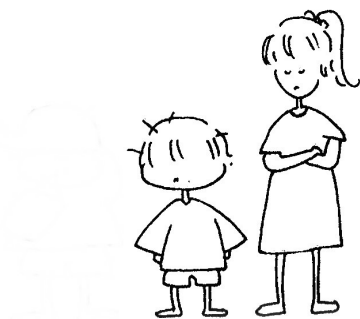
遊歷這座生命歷史館時，我發現：歷史館裡住著兩個小孩。一個習慣於討好，另一個習慣於指責。討好型的小孩，總是迎合他人，沒有自己的主張，忽略自己的感受，經常委曲求全。每當受委屈，就暗自躲在角落哭泣，內心渴望被關懷、被疼惜，但這樣的期待總是落空，因此過得相當辛苦。另一個指責型的小孩，總是表現理直氣壯的姿態。經常指責：不可以這樣，不可以那樣；應該這樣，應該那樣。不但如此地對待自己，也以相同的標準要求他人，未曾打開雙手接納自己和他人，而且始終希望做好每件事。難以接受自己的不完美，更不願留給他人負面印象，因此戰戰兢兢，也過得很辛苦。

這兩個小孩同住在歷史館裡，卻不是和樂共處的好朋友，而是水火不容的兩個人。指責型的小孩受不了習慣討好的小孩，總是指責他：哭是懦弱的行為，無法解決事情；要有骨氣，不要求人，求人不但要看人臉色，還會被瞧不起；無法抬頭挺胸，總是矮人一截……你怎麼甘心做個搖尾乞憐的人？

討好型的小孩自憐地對他說：委曲求全是我的生存方式，我很無奈，也別無選擇。在我需要照顧、呵護的歲月裡，感受不到溫暖的愛；受委屈時，沒有訴說的對象；傷心時，沒有人安撫；遇到挫折，尋找不到提攜的手，即使有快樂的時光，也沒有人共同分享這份喜悅……你怎麼不能體諒我的處境？

這兩個小孩，彼此排斥與抗拒，始終無法和平共處。討好的小孩，時常缺乏自信，總是以他人的評價來論定自己存在的價值。慣於指責的小孩，不願承認脆弱、無助的面貌。遇到困難，總是咬緊牙關，裝作沒事似的獨自度過，然而，這看似堅強的小孩，每當夜闌人靜時，就會被孤寂所淹沒。

禪七期間，這兩個小孩輪流出來擾亂我禪修，由於他們的不和諧，阻礙了我觀息的專注。每當身心放鬆到某個程度時，就產



生不安的感覺。放鬆讓我有放逸與散漫的不舒服感；放鬆使我對觀息提不起心力，這令我厭惡自己的怠惰。而且，在身心逐漸平穩之際，突然覺得沒有一樣事物是真實地存在著，沒有一件事是我所能掌握的，一切都變得幻化無常。這令我恐懼，有不知何去何從的飄渺感，更不知如何安頓身心。

指導法師開示：禪修有如放鬆的藝術世界，放鬆之中有專注，不亢不卑地隨時保持身心平衡。禪修是放鬆的藝術殿堂，就讓自己宛如坐在一棵大樹下，微風徐徐吹來，放鬆身心地盡情享受這大自然風光。觀息的專注力，就如同騎腳踏車，放鬆卻又專注地握著把手，讓身心保持平衡地踩著腳踏板，不疾不徐，平穩前進。

其實，生命中的這兩個小孩，豐富了我的人生。一個讓我養成不與人爭執，而且善解人意，與人相處融洽，及柔順的性格。另一個，讓我培養出中規中矩、不放逸、不怠惰、堅忍的性格，以及嚴謹的處事態度。我可以試著引導他們互助合作、溝通協調，成為生命中的得力助手，而不是修行的障礙。



觀呼吸

自定

呼一口氣

在專注中 放鬆

如棉布敷於地 柔軟身心

靜中動息

息境 全然面對

或隱現 或粗細 或快慢

心境 全然接受

或喜悲 或紛亂 或闇沉

無所求而尋 無所為而觀

喜悅將遍滿

在身 在息 在心

吸一口氣

在放鬆中 專注

如石沉水底 直探深息

動中靜心

輕輕 將心推移 靠近息

漸漸 妄念推移 遠離心

觀照光中之息

照破五蓋之習

在瞬息變化間 覺受無常

在當下剎那定 顯露慧光

本來面目 何在

萬法 將止一心

何處禪心

單心

尋 找什麼
依 立足哪裡
繫 無所依靠

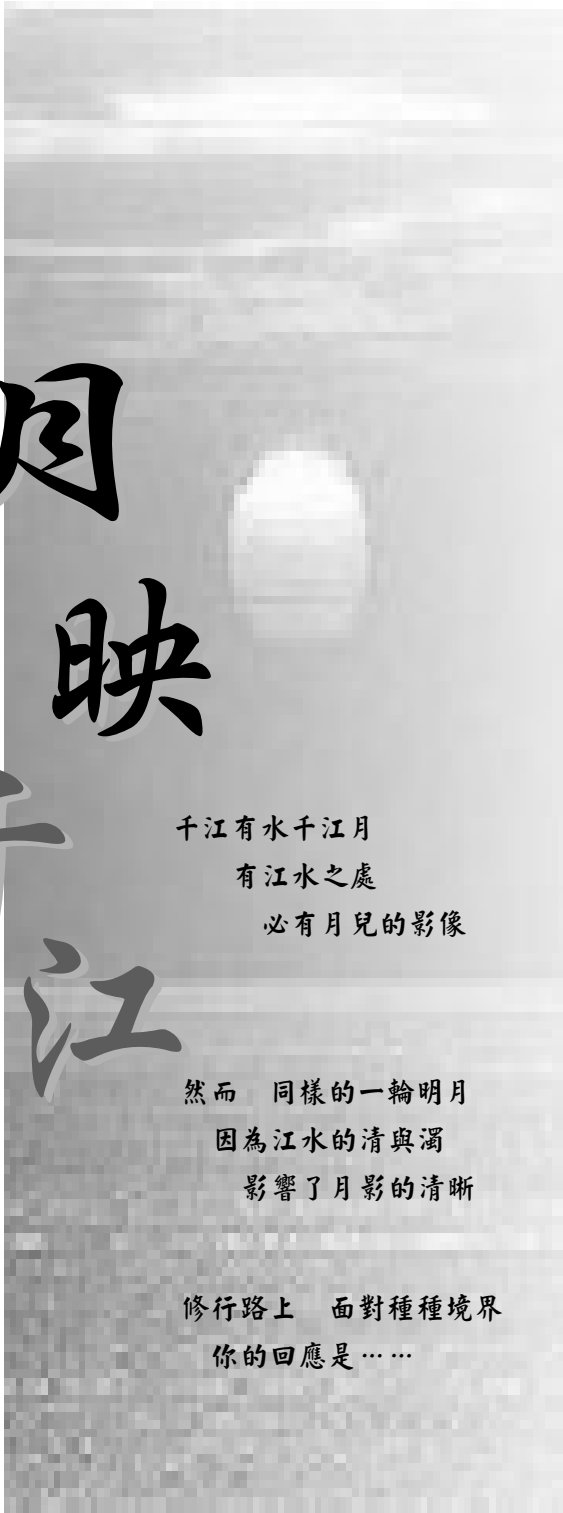
虛假 原因何在
害怕 失去擁有
投靠 奔向何方

成就 累垮了嗎
詭慢 較量高下
延續 想要中輟
奔馳 有人在逃避
累了吧 不要再欺瞞自己

這齣戲 擂鼓敲鑼
下台 誰放得了誰
主導 請不要再繼續
如果可以 我想要獨立

動力 瀑布飛泉
踏實 還要演下去

放下 什麼都還給你
哭泣 無助無力
開懷 笑誰在演戲
呼吸 一切任由你
若是萬法歸一 一歸哪裡



月映千江

千江有水千江月
有江水之處
必有月兒的影像

然而 同樣的一輪明月
因為江水的清與濁
影響了月影的清晰

修行路上 面對種種境界
你的回應是……

安板行

釋白照

古時候的大叢林，往往住上逾百僧人，爲了方便傳遞訊息，佛寺通常會用一些就地取材的天然物料，例如木、石等，敲擊出聲音，作爲傳遞訊息的作用。如每天清晨，僧人聽到「板聲」便要起床，晚上聽到「板聲」則準備就寢。板聲有如大眾的鬧鐘，甚至通知大眾用齋，也是以板聲作爲訊號，於是，起板、安板就成爲香燈很重要的任務了。

安板時，通常只有香燈師自己一個人，背著手電筒，拿著板巡邏。每到一個定點，都要檢查門窗、瓦斯、電燈等有沒有關好，若是沒問題，就敲一下板，這個訊號是告訴大眾：「這裡的門窗已關好，且是安全的。」也讓大眾知道香燈師已經巡到哪個位置，請大眾不要再擅自打開門窗，以維護安全。雖然每個人在執事結束後，都應該將自己負責的部分善後完畢，但偶爾也會有漏失的時候。爲了確保門戶安全，香燈師每天安板，就是再一次確定門窗是否都已上鎖，瓦斯、電燈是否已關好。

記得第一次當香燈，安板時，因爲尚未熟悉裝備，不但要背著手電筒，還要一手拿板，一

手拿槌，走路時，一不小心，板就會與手電筒碰撞出聲音，實在有些手忙腳亂，因為板聲只能有十八下，不能多也不能少。出家人走路要注意細行，即使巡板時拿著很多東西，也不能發出碰撞的聲音，因為這代表著，對自己的動作不夠細心，而且，多餘的聲音也會影響別人。所以出家之後，常要作意的就是威儀細行。

每天安板時，必須自己一個人往漆黑的大寮走去，心中著實害怕。自己邊走邊巡著門窗時，恐懼的念頭不斷生起。從小，走到黑暗的地方，內心不禁生起莫名的懼怕感，倒不是怕鬼或小動物，而是害怕在無法清楚辨認的黑暗空間，會有壞人出現。所以安板時，總是以最快的速度，檢查所有的門窗，直到巡板完畢，才會安下心來。我觀察到自己恐懼的情緒，反問自己：「為什麼會害怕？害怕什麼呢？」我看到自己的「我執」其實是很強的。害怕的原因，是因為沒有安全感，所執取的「我」怕被傷害。另一方面，也是身為女性的限制，當遇到男眾時，在力氣方面我們是屬於弱勢的。而寺院是個開放的空間，範圍很大，小小的圍牆，只能防君子，不能防小人，這些都是讓我在安板時害怕的原因。

雖然如此，我也希望自己是勇敢的，能安心、坦然地走在黑暗的環境。所以，當自己一個人處在黑暗中，最常告訴自己的一句話就是——保持正念。保持正念於當下的動作，就不會胡思亂想，恐懼、害怕也不會出現。

出家之後，很多執事是在家時沒做過的，例如：安板。既然安板已成為我出家生活的一部分，就應該讓它成為修行的課題。如同上面所說的，我會從自己所面對的情境去觀察當下心的狀態，然後練習將心安住於當下，並從中體會苦的生起與滅去。事實上，如同佛陀所說，苦的生起與滅去，都是我們這一念心而已，不斷地保持正念，就是滅苦的最佳方法。每一天的安板，我都如此練習，直到不會害怕為止，也不會想要找人陪，因為我想要藉著這個機會訓練勇氣，讓自己在孤獨的環境中，學會安頓自己，同時也能完成所應負責的執事。



▲ 佛門以板聲傳遞訊息。

（釋如恆攝）

來到學院，他成為我學習的對象，是什麼吸引了我呢？我嘗試描述心中的菩薩與大家分享。這菩薩再平凡不過了，或許您身邊也有這樣的菩薩，就看自己如何去欣賞他囉！

去年期末，新的僧務長尚未上任，僧務處的執事，暫時由育導長代理。由於育導長尚未熟悉僧務處的運作，因此代理期間，發生許多有趣的事。印象最深刻的是：院長開示課那一天，育導長支援香積組煮午齋的那一幕。看著他全副武裝，穿著圍裙、套上手臂套，一副很會煮菜的架勢，但他那手持鍋鏟炒菜的模樣，不禁讓人暗自偷笑。不過，卻也出乎意外地煮出色、香、味俱全的佳餚，令人用齋時，忍不住想多夾一些。

雖然只是僧務代理，育導長卻經常出現在大寮，關照香積組的運作。有一次，分院的法師送來蔬菜及食品。育導長想要幫忙把食物歸位，就在整理過程中，他拿著乾麵，一臉疑惑地問我：「乾麵要不要放進冰箱保存？」我帶著笑意回答：「很少人會把乾麵放進冰箱的。」這時候，內心好像挖到寶藏似地發現：原來日常生活的常識，也有育導長不清楚的呢！

某天早上，對講機傳來育導長虛弱的聲音。很明顯地，他病得相當嚴重。我一拿起對講機接聽，育導長就開始交代：「今天十一點才下課，行堂師不要因為時間匆趕，就忘了打板；副典座要記得蒸供佛的饅頭；香燈師要記得小供養……」聽了這些沙啞、無力，卻又蘊涵關懷的叮嚀，令人覺得好笑又感動，怎麼會有這樣負責任的人哪！育導長鞠躬盡瘁的態度，令人由衷敬佩。畢結業典禮那天，學長在畢業感言中說：「育導長就好像是我們學院的大媽（大媽是村民信仰的觀音菩薩），學生有所求，他都能讓學生如願，真是有求必應啊！」大家頓時哄堂大笑。

這學期的院長開示課，院長為大家講授《楞嚴經》，並由同學輪流上臺報告。藉著這樣的上課方式，一方面訓練我們處眾無畏的膽量；一方面讓我們練習說法的技巧，還可以逼我們主動預讀以及蒐集相關資料。這立意非常好，可是對於外籍生的我而言，是件相當困難的事。然而，解決困難的方法，就是想辦法提昇自己的能力，於是我請求育導長給予指導。

在準備上臺報告的過程中，我很自然地 toward 育導長求救。育導

長也經常放下手邊工作，撥空教導經文的含意及表達方式。他那不疲厭、不求回報的護持，幫助我理解法義，也安撫了一顆徬徨無助的心，使我更加感動與感恩。在即將上臺報告的前一天晚上，育導長耐心地陪著我練習隔天要報告的內容，育導長充當學僧，讓我實際講說演練。育導長一次又一次地要我重複講述說不清楚的地方，我開始不耐煩了，內心嘀咕著：「爲什麼要不斷的重複講述？什麼時候才能休息呀？」就在起煩惱的當下，突然看到育導長的黑眼眶，及疲累的脸孔，讓我再次提起精神練習，不敢怠慢。

演練結束時，育導長還特別叮嚀：「《楞嚴經》是一部很好的經典，你自己已經花時間消文了，要趁此機會了解經義，說給大家聽。說清楚，大家才能受益。這是個法布施的因緣，要好好把握哦！」育導長總是以激勵的方式，誘導我往善法的方向學習，使我遇到挫折不退縮，有勇氣面對種種困境。從他的言行，我深深地體會到「身教重於言教」這句話的意涵。他宛如一根默默付出的蠟燭，燃燒自己，散播光明。

平日行進間，我很喜歡走在他的身後，與他保持一段距離，

學習他的種種。無論是梵唄、寫字、甚至走路或說話的模樣，都希望能夠跟他一樣。雖然與他交談的機會不多，卻從他的行誼，學習了不少出家的基本威儀與理念。他那赤子之心和燦爛的笑容也是我欣賞的。

每當心情低落時，腦海就會浮現育導長的影子。他那奉獻的精神，始終朝著目標邁進的態度，在我處於困頓之際，振奮了我的心靈。由衷地感謝育導長幫助我重拾失去的信心，讓我獲得再出發的能量，也更加肯定自己的價值。像是迷路的小孩找到了歸途，回到修行生涯的軌道上。期許自己在菩提道上，能像育導長一樣，將生命奉獻於教界；生命旅途中，步步向上、向善。

育導長猶如一支彩色畫筆，不論走到哪裡，都會把快樂帶給周遭的人，爲平淡的學院生活增添了許多色彩。每當學生遇到困難時，他也會熱

心地伸出援手，真誠地給予支持、鼓勵、信心和勇氣。在我心目中，他是菩薩的化身。



▲ 燃燒自己，散播光明。

(本刊資料)

「禪」這個字，讓人聯想到禪定、禪坐、禪修等等，通常是指：在蒲團上結跏趺坐，身體正直不晃動，令心專注於某一對象，達到不散亂的狀態。而書法卻是中國文化與藝術的呈現。禪與書法看起來似乎沒有直接的關係；但書法有一個與禪相近的功用，就是能夠讓心平靜安穩，尤其是抄寫佛經，功德更為殊勝。

我們一聽到「修行」，很自然地就想到禪坐，因為透過正確的靜坐修煉，能使我們了脫生死。其實，在生活當中，無時無刻都是修行的機會。很多人常說：「很忙，沒時間修行。」但是再怎麼忙，總要呼吸吧！修行不只是禪坐或拜佛，在生活當中，若能清楚覺知自己的每個動作、每個念頭，這就是修行，訓練自己無論在動或靜的狀態，心都能平穩寂靜。因為覺知的當下就是善法，心是光明且與善法相應的。寫書

法也是如此，心如果能專注在每一筆畫的動作中，當下就是「禪」。佛教與書法有密切的關係。現在我們所看到的經典，很多都是前人抄寫所留下來的。抄寫經典能夠讓我們的心與佛陀的教理更加貼近。

我是一個書法的初學者，對書法只懂皮毛而已，還不能寫得一手好字，但是寫書法給我平靜的感覺。記得有一次，因為出坡而感到非常疲倦，卻又必須交書法作業，所以只好拿起毛筆寫書法。由於抄寫的內容是經典，我特別地小心，也擔心寫錯或抄漏了，就必須重寫。一開始寫書法的心念是為了交作業，但寫著寫著，這心念就消失了，愈寫愈專心，兩小時一轉眼就過去了。驚訝的是，我卻一點也不疲累，內心反而非常舒服平靜。那時候，我發覺到，做任何事情，只要能夠專注在當下的所緣，必定能將事情完成，而且品質也會比較好。當我寫書法時，心如果專注，煩惱不會生起，能夠讓我處在平靜的狀態；心若散亂，即使只寫一個字，也會感到厭煩。

這一學期下來，因為時間有限，在書法上面沒有下很大的工夫。我認為寫書法是很輕鬆自在的一件事，而且需要足夠的心靈



▲攝心於一筆一畫，即是心的修煉。

（本刊資料）

空間。如果心情緊張，寫出來的字也是緊繃的。在學院緊湊的生活裡，很難有足夠的時間，以平穩平靜的心練習書法。但這就是我需要努力的地方，學習在繁忙的環境，能寫多少字就寫多少

字，從寫的過程，將心攝在一筆一畫中，心便漸漸平穩。那麼，面對各種情境時，心可以較快安定下來。因此，我得到一個啓示：練習書法的歷程，即是「心」修煉的軌跡。

觸 動

泠泠清月

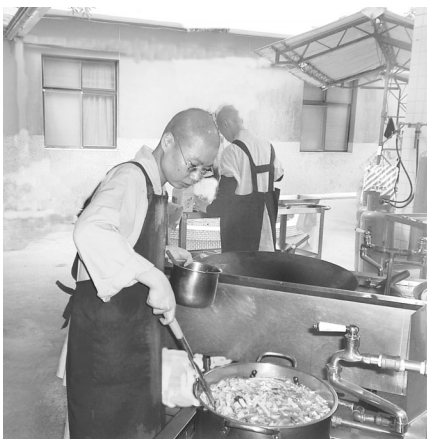
天氣是冷冷的 他的眼眸是暖暖的
天氣是冷冷的 他的關懷是溫柔的

天氣是冷冷的 我的手是熱熱的
因為煩惱 心發燙著

那隻握住手的手是冰冷的
被握住的手卻感到有股溫熱觸流

沒有言語
伸出的 冰冷
竟 安定了激動的心
頃刻間

溫暖平靜流入心中
彷彿慈愛的母親抱住了小小孩
在正需要關懷依靠時
撫慰了孩子的不安



▲ 歡喜供養結善緣。

(本刊資料)

修行日記的體驗

釋覺淨

一年級上「百法」時，授課法師建議我們每天寫日記，藉以觀察自己的心念，並分析心念起伏的根源。

開始寫時，有許多的困惑與掙扎，想著：我要如實地寫出內在的想法嗎？可以信任老師嗎？老師看了會有什麼感受？後來，授課法師的一句話打動了我，他說：「能夠看你們的日記，表示你們願意讓我進入你們的生命。」於是，我開始一點一滴紀錄自己的情緒起伏，如實地寫出感受與想法，也相信老師可以給予幫助。當我願意這樣做時，也為自己的修行生涯跨出了一步——正視自己的煩惱。

運用老師教導的步驟練習寫時，開始對自己的「觸境生心」感到好奇。「為什麼會出現這樣的想法？」「對於發生的事件，怎會如此詮釋？」許多對話在內心迴盪著，使我不得不去思索一個問題：境界明明是客觀的，為什麼進入內心卻變成主觀？發現：若以好奇心觀察自己的內心世界，比較能覺察與注意念頭的出現。

例如：擔任副典座時，有一次，結齋之後，有位師長說：「今天的湯很好喝。」也有幾位同學說：「今天的湯很不錯喔！」聽了這些話，當然高興，卻也感到好奇，同樣一顆歡喜供養大眾的心，為什麼因他人的回應是「今天的湯味道怪怪的！」或「今天的湯很好喝！」而起伏？經由寫日記，才發現，原來有挫折或高興的心念，是因為在乎他人的評價，而忘了重要的是歡喜供養的心，因此心隨境轉了。

課堂中，老師說明各種心所的相貌時，我開始反省過去，也試著將它運用在生活中，映照自己的心念。每天的發現都讓自己很興奮，就像找到寶藏一樣，知道原來問題出在哪裡。不過，這樣的挖掘有時也讓自己沮喪、不願意面對。因為承認自己的缺點、看到內心的黑暗面，著實需

要相當大的勇氣。

面對不悅的境界時，發現自己存在一種習性反應，首先生起的是強烈的我見，冒出「我認為……」的念頭，然後期待別人改變。更覺察到過去的自己，經常以逃避來面對煩惱，以為將煩惱深深埋藏起來、不去觸碰，就不會痛苦，然而事實並非如此。我發現許多問題或不舒服的感受，其實是來自於過去未處理的情緒，一旦發生相似的事件，既往的感受再度被勾起，於是新痛加舊傷，狠狠地在心上交雜。明白了這點，更加鼓舞自己勤寫修行日記，因為我不希望現在負面的情緒影響往後的修行生涯。

寫修行日記後，我從原本完全不知心念的不善，逐漸發現原來自己的心念時常和貪、瞋、癡在一起，擾亂內心的清明，更從老師的指導中，學習運用佛法面對煩惱。在這樣的歷程，我更確定：人的心念是可以被引導的。雖然已決定誠實面對自己的心念，但在每個修正的關頭，仍有許多難題考驗著我，有時因為過於專注觀察念頭，心逐漸疲累沒力氣，甚至感覺到心是往下沉的。這時我會試著轉移焦點，藉著念佛、看書，或做自己喜歡的事放鬆心情。從不間斷的書寫修

行日記過程中，我深刻地感受到：自他關係的密切交融，自己一言一行的背後，影響力是如此地深廣。生活中每個遇境的當下，就是在試煉自己，佛法在心中存有幾分，該如何護念自他，在不斷的覺察中突破自我的牢籠，放下我見，趨向無我。

寫修行日記原本僅是一份作業，現在卻成為自己和自己在一起最好的方式，當面臨難過、無力或壓力大時，就會寫修行日記。它已成為我生活中不可缺少的一部份，甚至比吃飯還重要。曾有學長問我：「如何做到持之以恆的寫修行日記？」我的回答是：「因為這是一份省察自己的日記，對自身修行有著無法形容的益處，所以每天必定要完成。」由於自己受益頗多，所以我也會鼓勵別人寫修行日記，交流彼此的發現，互相分享善法，這著實是修行生涯中美好的福份。

今後我仍會持續寫修行日記，因為修行日記就是我每日的法食。「百法」這門課，雖然只是短短一個月的密集課程，卻深深地影響了我的修行生涯。



心靈書寫

自由書寫
是展現心靈的歷程

不等待靈感
隨心所欲的寫出當下心念

寫錯字 不理它
不回頭修改 不斟酌詞句
也不批判所寫內容
更不管情緒反應

讓筆快速的在紙上奔馳
傾聽沉寂的心靈訴說著……

師父的手

小手

不知道為什麼，我常常看人的手，人的手有長、短、胖、瘦、粗、細。我經常試圖從人的手，想了解這是個怎樣的人，為什麼我有這個想法呢？我不知道，只是直覺，光是看人的手，就可以引發我很多感觸。

我看過最慈悲的手，是師父的手。不知道為什麼，總覺得師父的手，就像一位奶奶的手，但師父的手比奶奶的手散發更多慈悲的氣息。師父的手，瘦瘦的、白白的，是上了年紀老人家的手，還帶了些許的老人斑，但他還沒那麼老。記得第一次到香光寺，師父很熱情的牽著我的手，帶我去認識好多好多的法師，並且一一為我介紹，將近二十位吧！那時，我受寵若驚。

師父的手，安頓了很多人的心。出家前，很期待師父的手能夠摸我的頭，而且有種幻想，是被加持的幻想吧！覺得頭被師父的手摸了，會變得更聰明，更有智慧。有一次，師父真的摸了我的頭，我好高興喔！出了家，師父偶爾還是會把我當小孩似的摸摸我的頭，鼓勵我，就像親切的奶奶一般，讓我覺得很溫馨。法會時，師父遇到老菩薩們，都會親切地握握他們的手，拍拍他們的肩膀，跟他們問候；看到小孩，

就摸摸小孩的頭；沒事時，師父的手就拿著念珠。

師父的手斷掉時，讓他難受了很久，也讓我心疼不已，師父的手一定很痛吧！師父的手經常痠、麻、痛，儘管如此，師父還是用他的手教導我們，提攜我們，也安頓了許多苦難的心靈。師父的手受傷後，更萎縮了，也造成許多的不方便，但他仍為三寶盡心盡力，是什麼力量支持師父不為病痛所苦呢？這是我當初看到師父的手斷掉時，很想問他的話，這是好幾年前的事了。

師父的手剛接好，一定還很痛，可是，師父仍陪我在高雄紫竹林精舍圖書館外的走廊說了很久的話。關於手受傷的事，他只是略提一下，好像沒什麼大不了的，接著就關心我的身心狀況，

和我討論佛法。

我陪師父下樓時，恰有很多居士回來培福，此時，師父只是稍

微望了一下，就默默離開了，因為他不想驚動太多人。這一幕讓我印象非常深刻，雖然那個問題，我一直沒問出口，內心卻不斷思惟著：是什麼力量，能夠讓一位出家人為法忘軀呢？

如今，我稍能體會師父為什麼能為法忘軀的原因了。因為，法之所以能從兩千五百年前流傳至今，必須仰賴僧寶的繼承與弘傳。祖師大德如此，師父也是如此，而我在師父身上看到的，是一份延續佛法的精神。佛陀的法，透過師父的手，傳給了許許多多的眾生。



為自己出征

安詳

道德 可以放在牆壁的掛勾上
但不掛在你我身上
情感 可以儲存在阿賴耶裡 成為種子
但不要種植在肥沃的心田裡 任憑滋長
外界的言語 可以成為心的過客
但不能霸佔心屋 成為主人
望著前方的目標 安詳地徐步而行
這次 踏著穩實的步伐 為自己出征

我是……

自迷

我是真誠慢慢在增加愛心、耐心中，由於以前我總是不顧別人的看法、感受。只是依著自己的任性，表達自己要表達的，過程中，總是給他人不舒服的感覺，雖然傷害了別人，但我也沒辦法呀！因為我就是我，我不舒服，我總不能勉強自己假裝成舒服的樣子吧！

這幾年來的跌跌撞撞裡，傷了別人，也讓自己不好過。因為我也不想傷害別人呀，只是我自己真的不知道應該怎麼辦。還好，透過禪修及上了心理學課程，我才知道覺察是最重要的。有了覺察，才有改變的可能，從

這當中，也學到了不要評價自己，不要責備、批評自己，接受自己就是這樣子，之後就比較輕鬆了。身心沒有那麼多規條綑綁著，自己感覺自己活著也像個人。然後再看看其他的人們，有這些行為模式，原來都只是存活的方式罷了，沒有對錯。

一路走來，對生命有另一層體會，忽然間，對每個生命生起敬重的感覺，因為每個生命透過多少存活的應對姿態努力，才能存活到現在呢！這不是使人感覺到神聖而不能再為他們的行為做評價嗎？！

我的名字

自迷

我的名字叫自迷
昨天的我叫驚訝 明天的我會是平安
別人都以為我是搞笑
只有我自己知道 我的名字叫覺察
我的父母都以為我是自閉
我的朋友們叫我壞脾氣
而我知道 我真正的名字是
想改變

我的家

三慧

天空是我的家 很大很寬廣
心也跟著寬廣起來 秋天的晚上
是我的家 有點傷感 傷感是我的
家 舒服是我的家 有山有水
還有涼涼的風 風是我的家 舒
服的吹向臉頰 它帶著我雲遊四
海 四海是我的家 在水上很清
爽 水是我的家 洗去我的塵垢

煩惱是我的家 因為如此
我還在這裡 我不要在這裡 我
要去佛陀的家 佛陀的家 是個
寧靜的地方 寧靜是我的家 我
的家要像佛陀的家一樣 充滿寧
靜安詳 舒服快樂 快樂是我的
家 只有高興沒有煩惱 這樣的
家最棒了 令人輕鬆愉快 愉快的
禪修 禪修是我的家 可以修
行 修行是我的家 修什麼呢
修止修定是我的家 修觀是我的
家 正念正知是我的家 七作意
是我的家 戒律儀根律儀是我的
家 善友是我的家 守護根門是
我的家 六根不放逸是我的家
根門是我的家 它會四處亂跑
所以我要看好它 我的家要看好
才不會不見了 跑到那裡呢 跑
到色聲香味觸裡 喔 我不要在
大雨是我的家 全身濕透了 很
久沒淋雨了 多久了 很久了吧
我的家 我的家……

感言外一章

淨甯

疾行的身影 瞥過
跟不上您的腳步
卻聽到了您內在的心聲

摸不著您的思緒
卻觸到了您月光般的溫柔

我 聽到了菩薩般的悲願
我 瞧見了不辭辛勞的踐行

眼神惺忪
哈欠連連
未曾發出疲倦的訊息
豈如我習以為常的反應 累了

一小圈明亮的空間
一疊剛起步的報告
夜深 寂恬 靜謐

品嚐過程
簡短的評語觸動了我的心扉
哦 您的雙手不斷延伸
想擁抱整個佛教吧
我 也在延伸的雙手內吧

行者苗圃

異於往昔

陳郁棻

人生有很多種選擇，雖不知自己未來的抉擇如何，但內心總有個聲音：人生不在於長，而在於活得有意義。

曾幾何時，我以為我也會與一般女孩子一樣，交男朋友，結婚生子，兒孫滿堂，最後含笑而終。然而，自己就像絕緣體一般，與所有會放電的男子隔絕似的，完全不導電。有時內心思惟著：自己是否也會因此而更能心無旁騖的學習、修行。

其實，很久以前，曾經有過那一閃即逝的念頭——出家修行。沒想到，此時的我，竟身著行者服，住在寺院裡，而這一刻，是那麼地真實，真實得令我覺得不可思議。

老實說，沒想到自己真的會來就讀行者學園，雖然才短短的半個學期，卻已擁有很多美好的回憶。在這裡，要學習的層面相當廣，除了教理、書法、執事出坡、行門用功之外，還可以參與各項活動。尤其執事方面的學習，不論在大寮、香燈或講堂庭院組，都有許多事物等著我去摸索與吸收。例如在大寮時，需要整理蔬菜、水果、大冰庫，也曾經擔任大眾用齋時的行堂，雖然有時覺得很累，卻也忙得相當愉快，而我的很多糗事也都發生在大寮。

行者生活帶給我許多美好的回憶，我將以愉悅的心情迎接下學期的到來，期待種種學習。

香光印象

廖幸華

山坳裡 一古老觀音殿
筆路藍縷 成今日校園
香光歲月 山中無甲子
轉眼四季 寒盡不知年

早課 從滿天星斗 迎向破曉時分
冷冽的洗手台 是清醒的第一眼
晚課 自炎炎暮氣 倏而夜幕沉沉
古剎鐘聲 伴書聲朗朗

晨曦 福慧廣場 金光晃耀 雲影交織
午後陽光 篩過菩提葉
觀音殿後 閒情漫步
滿月夜晚 樹影幢幢 幽寂森然

感官 旅行在這自然 神性的時空
洗滌著 都會的聲光印象
柔潤著 驕慣已久的心房

垣牆如岸 是區隔入世的藩籬
冷月當空 照拂出家人千百世的願力
在一切 人事物的化境中
清清明明 反照自己的心念
無聲無息地 熏習著……



僧活剪影.....

佛學院的學習，是一連串的探索……

從朝至暮，從開學到結業，

辦學目標，串起生活時序，一一實踐。

讓我們敞開六根，探索這一片天地！

課程的面向

「教理」——建立正見，了解佛法根本教理。

「教制」——制度和戒律，維護僧團，不可或缺。

「教史」——佛陀證道，為眾說法，佛法流傳。

◆ 核心點在於對三寶的信心、知見與傳承。

教育的過程

◆ 從頭到尾，是一個教育——以自己為體驗，不必批判；立定方向，就是好學；立願種大樹，不要直拔煩惱草。

◆ 佛陀是「大法王」，佛學院是培育僧才的苗圃。如何做個「法王子」？態度要嚴謹，思想要活潑。

◆ 從讀書、生活及身心，找到信仰，找到自己的滋養，成就自己的信心！

行進的路程

◆ 解、行並重。除教理學習外，加入禪修的修持，祈願深化、廣化對佛法的信心；其與所有修學，具互補作用，能相互增長。

◆ 修學佛法重要在掌握「根本義」，並能分辨加進了歷史文化的「方便法」。而能夠統合與整合的，就在自己的身心。

通往目標的旅程

◆ 佛學院是苗圃，是基礎教育，可以作為僧伽弘化、深研，自利、利他，不斷成長的奠基。

【心目中的佛學院】

學院就學的學僧們，

對學院的意象是什麼呢？

◆ 有生命力、有朝氣，而不是一幅靜止的畫。



◆ 像一片天空，一片的自由，廣闊、爽朗，充滿希望，令人安心。有寬廣而開放的發展空間，學習看清自己的心，接受自己、等待他人。

◆ 是個尊重善法的地方，師長樂於付出。

◆ 學院猶如一座森林，蘊藏著豐富的資源，起初帶著好奇又害怕的心情，進入了這座森林，與陌生的同伴，一起探索活潑的自然教室。



◆ 有安穩、沉靜、和煦的修行磁場，彼此時常分享法喜，以道提攜。

◆ 如青松般堅毅、成長，不畏環境艱難。

◆ 很陽光、充滿人情味。

◆ 學院是彼此主動學習、互相成長的場所；也像叢林中日漸茁壯的各種藥草，相互滋養、扶持與提昇，醫治世人不同的病，貢獻世間。



【日日都是挖寶日】

每日作息，是寺院生活與學校課程的結合；

一天下來，每個人都有各種不同的收穫。



◆ 彈性——當鼓棒與大鼓成為好朋友時，鼓聲不再硬梆梆；在棒與鼓間找到彈性，也在心與境間發現彈性。

◆ 解門、行門、生活門……其實都是「煩惱調伏門」。

◆ 第一次當香燈，才知道看似簡單的「插好三柱香」，原來是件不容易的修行功課——心性不定、動作粗魯的我，那三柱香總是左歪右斜，不對齊！

◆ 起板聲響，我睡眼惺忪地摩頭三下。憶念：人類三特勝——慚愧、智慧、堅忍，記起我已捨俗出家；發願：「今天，我要努力地捨斷一切煩惱惡習，長養一切菩提資糧。」



◆ 我最受用的一句話：
「要感動別人，
先感動自己。」

◆ 課誦——每天早起課誦，身體很累，精神很差。但是每當站在殿堂上，看著佛菩薩，聽著唱誦聲，總會生起一份幸福感——我出家了。

起板，一天的開始；

早課，開啟心的能量；

齋食，色身的滋養；

出坡，生活的必需；

課程，三門並重的學習；

運動，健康身體缺不得；

養息，儲備能量再出發。



◆ 人身實難得，莫讓閒空過。剃髮為行者，應發菩提心。持戒精進行，經藏要深入，若得悟無常，回施於衆中，續以廣宣化，不憂佛法斷。

◆ 喜聞汝法音，
感恩常示誨。

◆ 快！快！快！洗好供杯裝饅頭，夾子湯匙大湯瓢；熱飯鹹菜水果盤，不要忘了飯後湯。
時針分針就定位，拿起木板敲敲敲；十八響聲有節奏，早上輕啄午時響，大眾聞音聚齋堂。



◆ 修學的發現：
正念是唯一的救星，最好的朋友。

◆ 聽聞一句善法，降伏無明煩惱。
善知識隨處示現，
聞法、樂法、思惟法義，
此乃諸大善人聚集處也。

◆ 尋佛足跡，聞佛法音，同證佛智。不落塵，不捨生——菩薩。



【辯論會】

當如來藏、中觀與唯識相遇……

在「印度佛教史」課，

誰才是最符合佛法精神的大乘思想？

- ◆ 佛法在不同的時空下，發展出因應當代的回應。在這次探討中，看到各家特色，也察覺到對教理與回應的時代性，哪裡是可再加強的部分。

- ◆ 準備過程，幫助自己對所學作廣闊的了解與統整、推衍；辯論時，可訓練自己聽清楚對方的論點，冷靜且靈活的回應，增進自己的學習。

- ◆ 以「辯論」的方式來探討教義，可以對佛陀的教導不斷地發現與探索；進而帶動學院學習風氣，及對佛法的好樂。

- ◆ 在多元的角度下，更清楚佛法須從根本去探尋，可以避免在細碎末節鑽營，而看不見最關鍵的點。

【戒律的學習】

除了課堂上的講授，

請教誡也是一個學習的機會。

- ◆ 每年結夏安居及解夏前，院長（右二）帶領學僧前往台中南普陀寺，向上道下海律師（中）請教戒律方面的問題，並在解夏日向大眾報告。



【為自己出征】

在一年一度的安居自恣會上，
彼此分享這一年來的成長與學習，
回顧曾經走過的歲月。

◆ 目標——

欣賞生活中的你我他，增益彼此的修學；
從團體生活中，學習自我的認識與接納。



◆ 在學院裡，有許多溫暖的手，
牽引著我、照顧我、提攜我、教導我、支持我……
讓我學習試著踏出探索的步伐，
親嘗佛道修行的酸、甜、苦、辣……種種滋味。
漸能體會：一切是衆緣促成，感恩大眾。

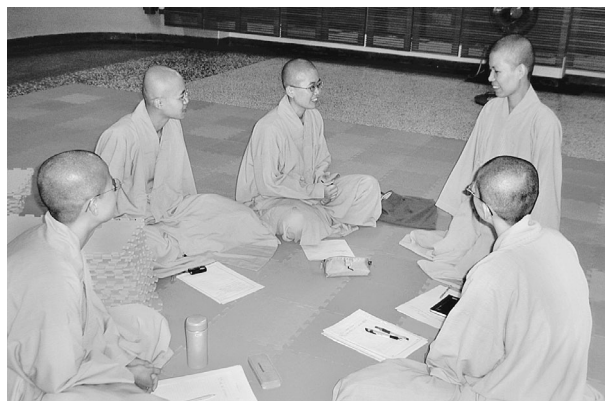
◆ 感謝師長的關懷與耐心的陪伴。

◆ 身心的成長，如煙火般，綻放光芒。

◆ 學習的過程，必然有壓力與承擔，但
走過了，就是自己的成長與經驗。

◆ 祈求自己更加慈悲，包容、寬恕他人，
並努力利益一切衆生。

◆ 面對所謂「南傳」、「北傳」、「藏傳」，
我才不分別是什麼傳；只要是「佛傳」
的就對啦！



- 94/08/01 本院圖書館編輯《佛教數位資源選介》，全書內容有綜述佛教網路資源的檢索與利用、佛教資料庫選編及分類整理網際網路上重要的佛教資源。
- 08/02 本院圖書館寄發「雲林佛教圖書分類法」（本院授權中國大陸靈隱寺出版）予國內各大圖書館典藏。
- 08/11 本院院長悟因法師（以下簡稱院長）率學僧十一人至台中南普陀寺，向^上道^下海老和尚請法。
- 08/19 結夏安居畢，由院長擔任和尚尼，帶領大眾舉行解夏自恣。
- 08/30 《佛教圖書館館訊》更名為《佛教圖書館館刊》，刊期由季刊改為半年刊，每年六月及十二月出版。
- 08/31 本院圖書館申請泛用型英文網域名稱，www.gaya.org.tw 僅鍵入 gaya.tw 即可瀏覽「香光資訊網」。
- 09/01 出版本院圖書館編製 16 開本之「香光尼衆佛學院圖書館服務簡介」。
- 09/08 《佛教圖書館館刊》第 41 期出版。主題為：佛教文獻檢索與利用（三）。
- 09/09 為增進圖書館工作者紙質圖書維護知能，本院圖書館假國立中央圖書館臺灣分館寶環國際會議廳舉辦「紙質圖書保存維護管理研習會」，與會者有來自全省各大專院校圖書館及宗教圖書館工作人員一百八十人。
- 09/10 本院專一、專二學僧共十位，參加法光研究所舉行的「第十六屆佛學論文聯合發表會」，為期兩天。
- 09/11 一位般若一學僧休學。行者學園增加兩位新生。
- 09/14 舉行九十四學年度下學期開學典禮，典禮主題為「願景」。下午召開教學會議。
- 09/15 舉行禪二收攝身心。由副院長自霖法師以安般念法門，指導學僧禪修。
- 09/16 臺灣大學圖書館舉辦之「佛學數位資源之應用與趨勢研討會」邀請圖書館館長自衍法師發表論文——「香光尼衆佛學院圖書館數位資源建置概況」，並參與「綜合座談」，探討佛學數位資源建構之未來。
- 09/17 院長出家紀念日，本院全體師生為院長普佛慶生，並恭請院長開示。
- 09/18 《青松萌芽》第十一期發行，本期主題：「清淨智慧」。
- 09/20 本院圖書館為維護圖書清潔，以燻蒸方式處理贈書一批。
- 09/26 《中華民國圖書館學會會訊》第 136/137 期封面以本院圖書館 94 年 3 月於國家圖書館舉辦「2005 年宗教圖書館館座談會」之相片為封面照片，內文並刊載本座談會活動記要。
- 09/28 馬來西亞寂靜禪林向本院圖書館索取館藏圖書分類電子檔，以供編目作業參考。

- 10/02 舉辦專題講座，由潘美玲老師主講：「從社會學看社會問題」；翁仕杰老師主講：「佛教的社會意涵（1）——從宗教社會學看佛教」。
- 10/05 城邦出版·橡樹林文化編輯王珊華景仰院長在專業領域的成就，以及對青年人的影響力，因此邀請院長為《佛教一本通》寫推薦語。
- 10/07 本院副院長帶領藏三、專一、專二學僧十三人至南華大學參加「第二屆印度學學術研討會」，為期兩天。
- 10/07 Michael Witzel（美國哈佛大學）、黃柏棋（政治大學）、何建興、呂凱文（南華大學）等四位教授拜訪院長，並參觀本院圖書館。
- 10/07 圖書館館長自衍法師出席大仁科技大學舉辦的「RFID 在圖書館之應用」研討會。
- 10/10 本院圖書館計劃典藏圓光佛研所研究生論文，由性慧法師轉贈本館該院研究生論文一批。
- 10/15 舉辦專題講座，由翁仕杰老師以遠距網路做專題演講，主題是「佛教的社會意涵（2）——一個宗教社會學的視野」。
- 10/23 院長受南林精舍邀請，撰寫佛瑩法師紀念文。
- 10/23 舉辦專題講座，由潘美玲老師以遠距網路做專題演講，主題是「社會問題概況」。
- 10/29 舉辦心理課程專題講座，由陳登義醫師主講：「現代人常見的精神健康問題與解決之道」，為期一天。
- 11/01 《菩提樹》雜誌創辦人朱斐居士自美返台蒞院參訪圖書館，並無償授權本院圖書館將《菩提樹》雜誌第 1—444 期數位化典藏。
- 11/02 本院藏二學僧見寂師、見廣師至高雄光德寺受三壇大戒，為期六十天。
- 11/06 本院全體師生參加香光尼僧團所舉辦的封山密集禪修，為期二十天。由緬甸燃燈法師（Dipankara）指導安般念法門，由副院長擔任翻譯。
- 11/25 本院全體師生參與香光尼僧團所舉辦的法義交流，由見愷法師主持，研讀《阿毗達磨的實踐與理論》，為期二天。
- 12/02 院長率眾至台南勞工中心參加比丘尼協進會主辦的講座，由紹宏法師主講：「現實世界與理想世界」。
- 12/03 台南湛然寺佛隆圖書館志工二人來訪本院圖書館，學習佛教圖書分類編目。
- 12/04 舉辦專題講座，由翁仕杰老師以遠距網路做專題演講，主題是「佛教的社會意涵（3）——佛教發展與社會變遷」。
- 12/05 院長受洪建全教育文化基金會邀請，撰寫「激勵營二十週年慶祝文」。

- 12/18 舉辦專題講座，由潘美玲老師以遠距網路做專題演講，主題為：「全球化」。
- 12/25 舉辦專題講座，由翁仕杰老師以遠距網路做專題演講，主題是「佛教的社會意涵（4）—— 佛教在現代社會的課題」。
- 95/01/08 舉行五門學習檢討會暨九十五學年度請執，為期一天半。
- 01/10 舉辦九十四學年度專二畢業生「專題報告發表會」，計有：常實師〈信在修學佛法中的地位—— 以《四阿含經》、《五尼柯耶》為主〉；湛持師〈從《大愛道比丘尼經》解讀女性出家修行之道〉；衍融師〈「慈心」的修持〉；見朗師〈以 FrontPage（網頁編輯軟體）建構「個人化學習佛典電子資料庫」之模式探討—— 以「個人化學習《中論》資料庫」實作為例〉；貫誠師〈中國叢林清規中朝暮課誦的制定意義〉等五篇報告發表。
- 01/13 舉行九十四學年度畢業典禮。有專二學生常實師、湛持師、衍融師、見朗師、貫誠師等五位畢業。行者學園有一位行者結業。下午召開教學檢討會議。
- 01/16 圖書館藏主自正法師出席國立中興大學舉辦之「數位時代圖書館館藏發展研討會」。
- 01/17 舉行九十五年度上學期第一次新生入學考試。有三人報考，錄取三名。
- 02/07 舉行九十五年度上學期第二次新生入學考試。有三人報考，錄取三名。
- 02/09 院長受印度達賴喇嘛的西藏中央宗教與文化局之邀成為研究比丘尼傳承委員會的委員。
- 02/09 中國大陸五台山普壽寺七位法師來院參訪圖書館，學習佛教圖書分編及圖書館空間規畫。
- 02/13 全體師生協助香光寺為期三天的村民繞境活動，參與備素齋、普施，及敲鐘鼓迎送神明，也體驗民間信仰的活動，與村民結善緣。
- 02/15 菩提長老抵達學院，全體師生向長老接駕。
- 02/16 九十五學年度上學期「新舊生交流、課程說明、註冊」等活動於晚上舉行。
- 02/16 有五位新生—— 三位般若一學僧，兩位行者學園學生入學。
- 02/17 舉辦「佛典講座」，恭請菩提長老蒞臨講授：《中阿含》〈正見經〉，為期十天。
- 02/18 舉行九十五學年度新生入學始業式。
- 02/18 本院參與中華電子佛典協會 2006 年成果發表會暨電子佛典新式標點專案合作，目前簽署新式標點之佛經，包括《長阿含經》等三十部經典。
- 02/19 舉行九十五學年度上學期開學典禮。

- 02/28 菩提長老開始講授：《中阿含》〈馬邑大經〉，為期四天。
- 03/03 圖書館館長自衍法師任中華民國圖書館學會專門圖書館委員會第 49 屆專門圖書館委員。
- 03/11 專一、專二學僧選修「生死學」課程。於香光寺五樓講堂上課，由南華大學李燕蕙教授主講，共有三個講次，另兩次為 03/25、04/15，每次 6 小時。
- 03/12 南華大學宗教研究所黃國清教授帶領該所師生共十人來院參觀圖書館，由館長自衍法師簡報並介紹佛教學術資料查找方法。
- 03/12 圖書館藏主自正法師出席中華電子佛典協會經文標點說明會。
- 03/12 成功大學中文系趙飛鵬教授來院參訪圖書館，洽談圖書館相關合作計劃。
- 03/13 菩提長老暫住學院兩個月，於此期間，開示有關如何研讀經典、弘化利生、國際視野及修學等相關主題。
- 03/19 舉辦專題講座：「活動規劃」，由蔡北淇老師主講，課程內容包括活動的策劃、進行及結束後的檢討等，共有兩個講次，另一次為 03/26。
- 03/24 菩提長老開示（一），長老針對學生請示的問題開示。
- 03/29 菩提長老開示（二）：「如何研讀經藏，並運用教理在日常生活中」，內容包括：如何研讀經藏、如何運用佛法及如何鼓勵自己持續修學，並有法義問答。
- 03/31 圖書館館員黃惠珍出席中華圖書資訊館際合作協會第八屆第一次會員大會。
- 04/04 適逢清明節，育導處於午齋時，簡介清明節與吃春捲之緣由，並恭請院長開示清明節的由來。
- 04/04 圖書館館長自衍法師受國立台中圖書館之邀請，擔任《書香遠傳》月刊招標審查委員。
- 04/08 傳授沙彌尼戒。般若一自研師、自祺師求受沙彌尼戒。禮請院長悟因法師為得戒和尚尼，心鏡法師為教授阿闍黎。蒞臨觀禮者有戒子俗眷、朋友，及本院師生等五十餘人。
- 04/10 越南籍靜光法師於美國獲博士學位，有志於辦學，故蒞本院參訪，考察辦學模式。
- 04/11 菩提長老開示（三）：「二十一世紀僧伽的挑戰」，並有法義問答。
- 04/12 馬來西亞佛學院主催學僧會，邀請院長至馬來西亞參加「僧俗二眾解行營」，講授《沙門果經》及戒律的精神與軌範，院長應許，課程日期為：95 年 11/13～11/17，共五天。

- 04/13 國家圖書館編輯圖書館年鑑，本院圖書館共提供四則條目——「2005 年宗教圖書館經營管理座談會」、「紙質圖書保存維護管理研習會」、「佛教圖書館館訊」更名《佛教圖書館館刊》、《佛教圖書分類法 1996 年版》授權中國大陸靈隱寺修訂出版。
- 04/15 本院學務長見雍法師之父，蔡森村老居士往生，本院師生前往助念；並於 04/23 由香光寺法師及本院師長主持告別佛事。
- 04/18 菩提長老開示（四）：「羅漢遇到菩薩」，並有法義問答。
- 04/20 文建會《2005 年台灣文化資產保存年鑑》收錄本院圖書館舉辦之「紙質圖書保存維護管理研習會」活動資訊。
- 04/22 舉辦專題講座，以「如何寫作」為主題，由陳國瑩老師主講，老師以輕鬆活潑的方式，帶領同學進入論說文的寫作世界。
- 04/24 結夏安居將至，院長帶領學僧代表至台中向^上道^下海老和尚請教誡，並禮請老和尚為今年結夏安居的依止阿闍黎。
- 04/25 菩提長老開示（五）：「美國佛教概況」，並有法義問答。
- 04/28 專修部學僧共八位，至高雄紫竹林精舍參加浴佛法會弘護實習，為期十天。其餘學僧及行者共二十位，參加香光寺慶祝佛誕法會弘護實習，為期十天。
- 05/02 為便利使用者透過關鍵詞或主題詞查找佛教經典的原文及出處，本院圖書館建置「佛教類書資料庫檢索系統」。
- 05/02 佛教圖書館館刊第 42 期發行。本期主題為「宗教圖書館經營管理」。
- 05/03 大眾師向菩提長老送駕。
- 05/09 舉辦「個人內在與人際互動」心理學工作坊，為期三天。由沈明瑩老師以薩提爾家族治療的冰山理論，讓學生更了解自己及人際互動的反應，進而悅納自己，尋求改善。
- 05/13 本院全體師生依香光寺僧伽藍結夏安居三個月。由院長擔任和尚尼，帶領大眾結夏，^上道^下海老和尚為依止阿闍黎，境內共比丘尼、沙彌尼等五十人安居。
- 05/14 舉行禪七。由本院副院長指導安般念的修法，也邀請於緬甸帕奧禪林修完全程課程的印安法師、法洲法師分享個人禪修體驗。
- 05/14 本院圖書館編製「佛教巴利語學習指引」提供讀者使用。
- 05/15 本院圖書館協助提供貝葉經珍貴相片給《新小牛頓雜誌》第 22 期刊載。
- 05/17 輔仁大學圖書館舉辦「宗教文獻數位典藏與資源利用系列演講」，佛教部分邀請自行法師做專題演講，講題為「佛教文獻數位典藏與資源利用」。

- 05/19 院長偕同恆清法師、見豪法師至印度參加會議，討論藏傳尼師受比丘尼戒事宜。
- 05/29 慈光山人乘寺資訊網「佛學探索」單元，連結「香光尼眾佛學院圖書館」網頁首頁，請本院圖書館授權。
- 05/30 院長受邀參加聖嚴法師於法鼓山舉辦的感恩餐敘，隨行法師共二十四人。
- 06/04 《菩提樹》雜誌全文影像上網，提供檢索及線上瀏覽功能，以 PDF 檔格式呈顯，網址：<http://www.gaya.org.tw/library/ejournal/bodhedrum/index.htm>
- 06/05 本院為提昇教學品質環境，特將網路頻寬提昇為雙向 1 M，以光纖 FTTB 方式連線。
- 06/12 竺家寧教授帶領南華大學宗教所研究生十人來訪院長，並參觀圖書館。
- 06/18 舉辦香光身心自在營培訓課程（一），以「女性在現代社會的處境與挑戰」為主題，由謝芬蘭老師與潘美玲老師主講。
- 06/23 「臺灣地區佛教圖書館現藏佛學相關期刊聯合目錄查詢系統」例行更新，由合作參與館進行線上更新。
- 06/25 舉辦香光身心自在營培訓課程（二），以「心靈寫作」為主題，由詹美涓老師帶領同學以自由書寫的方式，幫助學生探索內心世界。
- 06/27 中正大學歷史系顏尚文教授伉儷暨研究生一行五人來訪圖書館，洽談僧籍資料整理及台灣佛教期刊研究計劃。
- 06/28 圖書館館長自行法師出席中華民國圖書館學會專門圖書館委員會，參觀國家音樂廳、國家戲劇院及表演藝術圖書館。
- 06/30 圖書館館長自行法師出席實踐大學「演進·革命·圖書館」研討會。
- 07/08 舉行九十五學年度下學期預修生及行者入學考試。
- 07/14 舉行九十五學年度學生安居自恣會，為期二天。以「為自己出征」為主題，分享修學的省思，並提出生活中的見、聞、疑。
- 07/15 舉行九十五學度上學期結業典禮。
- 07/20 舉辦香光身心自在營，為期四天。提供現代女青年紓解壓力的空間，藉由身、心、靈的課程，探索個人身心世界，使心靈獲得滋養與再出發的能量。此活動以二十至四十歲的未婚女青年為對象，計有六十位學員參加。
- 07/20 本院圖書館編輯《佛教相關博碩士論文提要彙編 2001~2005》。
- 07/23 院長為香光身心自在營的學員開示《吉祥經》。
- 07/24 本院圖書館擴增館舍空間，館藏圖書全面整架。

香光尼衆佛學院九十六學年度招生

提供您一個開發生命潛能的機會

■ 三大教育特色

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

■ 三門課程教學

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

■ 學制：修學年限四年

■ 在學待遇

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

■ 報考須知

- (一) 報考資格：十八至三十五歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起至九十六年一月七日止，簡章、報名表備索。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、推薦函、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（最近三個月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：民國九十六年一月十四日。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

香光尼衆佛學院附設行者學園

九十六學年度招生

■ 宗旨

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

■ 課程特色

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

■ 學制：修學年限一年

■ 在學待遇

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

■ 報考須知

- (一) 報考資格：十八至三十四歲，高中（職）畢業以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女衆。
- (二) 報名時間：即日起至九十六年一月七日止，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（最近三個月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：民國九十六年一月十四日。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

■ 報考通訊

住址：60444 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

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 第十二期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國九十五年九月出刊

發行人：釋悟因

總編輯：釋自鼎

主編：釋見雍

美編指導：唐亞陽

執行編輯：釋如恒 釋性通 釋見廣

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：10084 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：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

電話：(05)254-0359

傳真：(05)254-3213

電子信箱：hkbi@gaya.org.tw

本刊網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi

製版印刷：飛魚視覺設計有限公司

◎ 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】

貳萬元整

李金樹

壹萬貳仟元整

馬來西亞紫竹林

玖仟貳佰元整

無名氏

伍仟元整

昆明寺

肆仟貳佰元整

葉芬瑩

貳仟參佰伍拾陸元整

香光尼眾佛學院

貳仟壹佰元整

釋光貞

貳仟元整

釋淨華 釋聞融

蔡孟樵 無名氏

壹仟肆佰元整

謝春蓮

壹仟貳佰元整

蘇嘉慧

壹仟零柒拾元整

釋宗毅

壹仟元整

釋心海 釋自詠

釋圓意 林依潔

林芷萱 三寶弟子

玉佛寺佛友

捌佰柒拾元整

蔣佳恩

伍佰元整

釋圓天 陳秀花

貳佰伍拾元整

莊皓宇 莊皓安

貳佰元整

釋常實 釋靜升

江燕蘭

壹佰元整

呂愛桂

◎以上助印芳名自民國 94 年 8 月 1 日至 95 年 7 月 31 日止