



當處發生，當處寂滅

文／悟因法師

詩人蘇東坡題了一首詩《題沈君琴》：「若言琴上有琴聲，放在匣中何不鳴？若言聲在指頭上，何不於君指上聽？」意思是美妙的琴聲既不在琴上，也不在手指上，但離開這些，別有一處嗎？會在這裡呢？值得參究。

幾年前，有位法師到紫竹林精舍弘法。那時精舍正在如火如荼的進行著修繕工程，敲敲打打，此起彼落，正巧當時修繕的部分就在他的寮房隔壁。工人們很準時工作，等到那位法師去午休時，敲打聲又開始了。隔牆的敲打釘板，聲聲槌在耳畔心上。

隔日，知客師關心這位法師說：「很抱歉，工程進行中，我忘了為您換寮房，午休時讓您沒法休息！」

「哪裡！都睡得很好。」那位法師面帶笑容，沒有一點兒倦意。

知客師甚感奇怪，「這麼吵，您怎麼可能睡得好呢？」

「的確是很吵，但一槌一句阿彌陀佛，就像催眠曲，很快就入睡了。」

原來一槌一槌的敲打聲卻融進他的佛號聲中，沒有排斥、對立，無二無別。

不禁聯想起觀音菩薩由淺入深的修習過程，在《楞嚴經·卷六》云：「初於聞中，入流亡所。所入既寂，動靜二相，了然不生。如是漸增，聞所聞盡。盡聞不住，覺所覺空。空覺極圓，空所空滅，生滅既滅，寂滅現前。」

觀音菩薩最初在自己耳根聞聲的修煉境界中，即入了能聞的自性之流，綿密相續沒有間斷，安住在聞性之中，參究自心，忘了所聽到的音塵，借境修煉「入流亡所」。

這說明觀世音菩薩是從耳根入門修行，一切聖凡修行都有其下手處。修行從來都沒有在別處，皆在自家的六寶(六根)裡面，但眾生愚昧無明，常常還扛著自家珍寶，像乞丐那樣挨門挨戶的乞討。所以修行要常常回到自己的身心，讓一顆心保持覺醒，與外在塵勞既不相隨，也不對立，一遇情境馬上覺知、轉念，轉念剎那，當下即是得渡因緣。這便是：當處發生，當處寂滅。

青

目次

【教與學】

1……當處發生，當處寂滅

悟因法師

【編輯手札】

4……隨遇而安·身安道隆

編輯組

【師長的話】

6……楞嚴大意

——抉擇真妄·從根解結

悟因法師

15……與心相會

自羈法師

【伽耶山交輝】

24……「僧伽制度」教學設計

自晟法師



學生作業分享

淺談僧伽與僧伽制度的關係……33

釋見廣

羯磨法與我……36

釋法貴

自恣與我的身心關係……38

釋自宸

「房舍健度」

中一段戒文的整理與省思……39

釋持旻

【香光書苑】

「信」的修證歷程

——以四預流支與四不壞為主……42

常實法師

【樹之歌】

月映千江

願是生滅法……56

釋法貴

彈性……57

釋見澄

觀心·開心……58

釋延皓

松

59.....走出自己出家的路
釋圓天

60.....慈悲為懷
釋蓮賁



萌

法海悠遊

62.....暢佛本懷
釋覺淨

64.....種現薰習
葉子

66.....心識的苦集滅道
釋自西

69.....猴子闖進來了
緣生

71.....心是聚寶盆
釋禪修

禪觀隨筆

72.....洞見修行
釋覺淨

73.....煮飯禪
釋恆雨

74.....走向微笑、解脫的佛陀
釋見湑

75.....觀痛之經驗
釋顯宗

歡喜起航禪修心.....76
歡喜心

一念之間.....77
釋融恩

仰止唯德

省親·省思.....78
釋自竣

小小火苗到燈塔.....79
小火苗

修枝剪葉，朵朵花香.....80
釋持旻

行者苗圃

酸甜苦辣禪二十.....82
陳郁榮

赴一場有溫度的約會.....83
塵砂

我覺得.....85
小昭



【學院新聞】

九十六學年度「菁松獎」得獎名單.....40

九十七學年度「菁松獎」徵文.....41

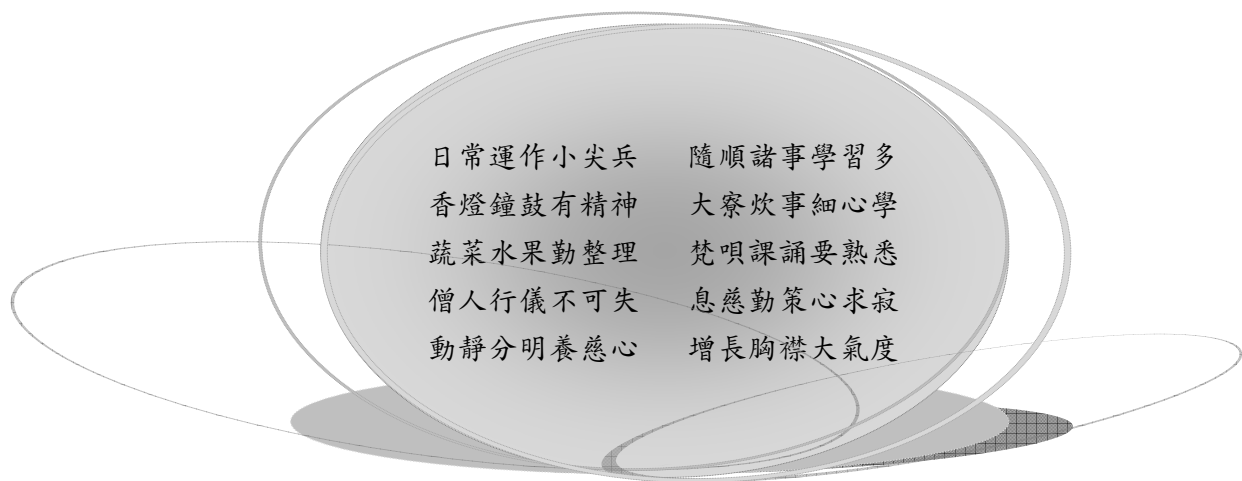
學院記事.....86

招生簡章.....94

助印芳名.....96

芽

隨遇而安·身安道隆



編輯組

佛學院課程告一段落，暑假到了！

暑假一到，學院的公告欄上出現了一首打油詩以及一篇「如何看待僧人的假期？」的文章。我反覆看著公告內容，心裡默念著「僧人的假期」……，文裡說著：求學階段，先學著安頓自己的身心，「出家無家處處家」在每一落腳處即是常住，既是安居者，又是過客，因緣稍縱即逝，唯有身安而後方能道隆，隨遇而安既是習慣，也是福報，養成惜福、惜緣的處事習慣，日後不管住持何方，自能隨遇安心——淨土，才有可能出現。

這一段編輯的日子，盡心盡力做著，覺得安心的是達成對自己的承諾——不爲了趕稿而把生活秩序打亂導致身心緊繃不穩，隨堂早晚課誦不缺，個人行門功課不輟，書寫日記的習慣不斷。而且如同文章裡所說的，一群人在道場裡共住共學，分工合作，彼此護持，相互關照，共同爲佛法的住持而努力，這是住道場的功德。

我和三兩道侶並肩走在「扁柏道」上，總會默誦著：「修行不只是自己一個人的事，是受到僧團及共修同道的庇護，得以在修行道上各自

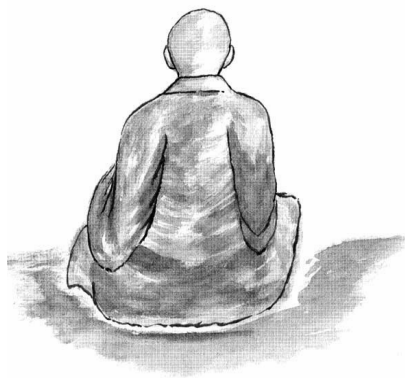
用功，彼此互勉，珍惜因緣。」這一期青松萌芽的「伽耶山交輝」，是僧伽制度的教學設計，記得授課法師帶領學僧從律藏中尋訪現代僧人修道生活的價值準則，包含個人的自覺、個人與他人、團體之間的關係等等。並且勉勵著：「僧人不僅個人要持守戒律，更要熟習僧團中一切僧事，以安住在清淨、有紀律的僧團中，養成高潔僧格，傳承如來家業。」

寺院不是家，是修行的道場。曾經是學院裡的同參道友——常實法師（本院九十四學年度畢業生），他的專題報告「信在修學佛法中的地位」，在「香光書苑」裡，節錄其中的章節——信的修證歷程。然而，今年三月他捨報往生了，這是他給予所有人，法的禮物。

學院上課期中，捧著《楞嚴經》經文興嘆的日子，已有一年半。這次「師長的話」單元中，揭示了「楞嚴大意——抉擇真妄・從根解結」，探討因為三毒煩惱、無明妄想、生死塵勞，次第結成「結」……，修行的下手處還是要從「蘊與緣為修行對象」著手。另在「與心相會」中，副院長邀請我們帶著隨喜的「心」，來面對禪修過程中會遇到的障礙——這是一個去經驗不斷調整心的歷程。

眼看「青松萌芽」已快完稿，憶起期末時，向同學們邀稿的種種……，這些修行故事裡，流露著對彼此的慈心關懷、樂於分享，動人之處是「山窮水盡疑無路 柳暗花明又一村」的點滴心路歷程，字裡行間蘊藏著朝氣、希望與快樂，感受到充滿活力和無限的可能性，生命的可貴跳躍在「樹之歌」的詠讚中。

我不禁低吟著：「世間難比出家人，無憂無慮得安宜，口中吃得清和味，身上常穿百衲衣。」（順治皇帝讚僧詩），僧人能擺脫牽掛，過著雲淡風輕的生涯，是一種選擇，更是一種堅持，如何培育身安而後道隆，萌芽的青松，告訴您就是如斯行過。





「解脫之本在六根」是整部《楞嚴經》的重點，也是長久以來沉溺於生死苦海，不得出離的眾生救命的浮木。如何在這看似真實卻是如幻如化的世界中，找到解除憂苦的方法呢？必須從自己身心的五蘊著手，認真的看待自己的生命。

楞嚴大意——抉擇真妄・從根解結

院長上悟下因法師九十六學年度上學期於香光尼衆佛學院開示摘要

悟因法師

■序言

《楞嚴經》，全名《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，本經有五百名在卷八，節取十九字為今名，簡稱《大佛頂首楞嚴經》、《大佛頂經》、《首楞嚴經》、《楞嚴經》，唐中宗時由中印度沙門般刺密帝誦出，烏菟國沙門彌伽釋迦譯語，唐代名臣房融筆授，沙門懷迪證義，譯成漢文，共十卷，收在大正藏第十九冊，本經有兩種譯本，除本譯本外，另一相傳由懷迪所譯。本經之注疏，自唐宋以來有百餘種，近代則圓瑛法師的《楞嚴經講義》共二十四卷流通最廣。中國佛教十分重視此經，尤其對中國禪宗影響最多，百丈懷海大師建叢林，《楞嚴咒》便納入叢林的早課共修。

《楞嚴經》是阿難因受摩登伽女幻術誘惑，心雖明了，力不從心，賴佛宣說神咒方得脫困，以阿難自述自己發心出家，因仰慕佛陀相好，「見如來三十二相，勝妙殊絕，形體映徹，猶如瑠璃。常自思惟：此相非是欲愛所生……」（卷一），而出家後，又重於多聞，殆忽實修，以為「自我從佛發心出家，恃佛威神，常自思惟無勞我修……」（卷一），經文大意顯示淫愛是修定的冤賊，「一切祕密門，

欲漏不先除，畜聞成過誤……」(卷六)，為啓教因緣而宣說此經，故本經經名「首楞嚴」——一切事究竟堅固，是大定總名，此大定以根塵同源，縛脫無二之理建立教、理、行、果的圓解、圓行到五十五種階位，並標列七趣、二十五圓通及五十種陰魔等，其從一開始徵心到十番顯見，無不在直指真心為如來藏妙真如性。這是一部說明如來藏心，依之作爲修行證果基礎的經典。主要的內容是認識自心，觀一切法本具如來藏妙真如性，生正知見則一切障礙不生；若心迷糊顛倒，以境界為緣隨之而轉，即成障礙的根本。簡言之，外緣只是緣，自己的主人翁——自心不起顛倒亂想，真淨妙圓明心才是修行的根據，故說由識取自心與否，是悟與迷的分水嶺。

佛陀宣說緣起，說因緣法、有因有緣是名因緣。說種豆得豆，種瓜得瓜，而陽光、水份、空氣等諸緣是種豆、種瓜不可或缺的條件。然而陽光、水份、空氣等只是緣——次要因素，是輔助條件；如果只有這些外緣而沒有內因——主要的原因，亦即缺乏能生起結果的主要因素，是不能生出瓜或豆的。瓜或豆的種子才是主要的「因」，是直接、內在的。同理，在眾生份上的緣起法主要的「因」是如來藏，本來具足。外緣、境緣像配角可以換，要調到因緣具足，恰到好處，水到才能渠成，瓜熟始可蒂落，缺一不成就，主人翁的如來藏心才是本來具足。它的異名很多，真心、真如、法界、如來藏、佛性、自性清淨心都是。它是宗教意義的最高主體性，是修行的基礎。

■摩尼寶珠

如來藏心、妙真如性，梵語 *tathāgata-garbha*。說眾生的心本具妙真如性，「性」字意指眾生的心性具本然，天然如此，不需外加任何東西，理體本具自性清淨的特質，經典常以摩尼寶珠來比喻這種特質。摩尼珠梵語 *maṇi*，又作末尼，意譯寶珠、如意珠、如意寶珠，在如來藏系的經典中這是個很重要的語詞。禪宗常以摩尼珠喻佛性、清淨心性、真如，摩尼寶珠是一切珠寶的總名，如日光般會發光，能澄淨水，《華嚴經》云：「摩尼寶王清淨照，最勝威神靡不見。」即在描述摩尼寶珠有映照功能。同樣的，眾生的心性清淨光明，能映照萬相，本

然如此，超越萬相，眾生具有如佛陀般的真如本性，具有成佛的可能性，具有超越凡情萬相的可能性，故說眾生皆可成佛。所以臨濟禪師形容這如來藏心是「無位真人」，「在汝六根門頭，出出入入，放光動地」，又說「心法無形，通貫十方，



▲眾生的心如同一顆摩尼寶珠映照著三千大千世界。

(本刊資料)

在眼曰見，在耳曰聞，在鼻嗅香，在口談論，在手執捉，在足運奔。」意思是如來藏心在六根門頭放光、映照萬物，是成佛的根據。又妙真如性，「性」也是指本質、體性也有可能性的意涵，此心是不停地在活用、映照當中，是以動態的方式存在著，不是固定不動的。這「無位」、「無相」、「無住」正是如來藏心超凡的本質體性，也是可能性。

■一念妄想 生死塵勞

前面說妙真如性妙用無方，無一法不是，為什麼眾生卻有這麼多的苦迫、生死？只因一念不覺，妄上加妄，將貪瞋痴覆蓋在清淨自心上、不斷地在惑業苦中打滾，隱蔽了如來藏的妙真光明，以致歷經塵劫，不得出離，如經文所說：「自諸妄想，輾轉相因，從迷積迷，以歷塵劫，雖佛發明，猶不能返。」(卷四)什麼叫做一念不覺？就是指妄見。妄的意思是不實、不真實、不真切，所見與真實是有出入的。這不實妄見的產生，是因為在見聞覺知的當中，眾生已不自覺的加入無明與渴愛等煩惱，並且依我見、我執來解讀世間。不是被塵相所繫住，就是見解出了差誤。不正知見是讓眾生枉入塵勞流落生死，妄現山河大地諸有為相，次第遷流終而復始的根源。以眼識為例，當眼根碰觸外境生眼識，接連產生諸多心路歷程的轉折，於一瞬間、一刹那，虛妄不實的見解如排山倒海般湧現，用自以為是的知見、想法來解讀當前的現象，又加上選擇性地看、不看，生起中意、不中意，因而引發貪、瞋、痴等煩惱起起落落，身口意的業

行也跟著不由自主的造作，枉廢錯用了本具之如來藏的光明與清淨。

縱然如此，眾生被覆在煩惱、惑、業、苦的輪迴中，使得如來藏心從迷至迷，無法發揮它的功能，但本來具足的如來藏妙真如性仍然不失、不壞、不增、不減，這就是經文所說：「譬如有人，於自衣中，繫如意珠，不自覺知，窮露他方，乞食馳走，雖實貧窮，珠不曾失。」(卷四)文中的「如意珠」就是摩尼珠。「珠不曾失」是非常核心的關鍵，此是在纏的狀態，隱覆的光明，從來不曾失壞，意指眾生本具成佛的自性清淨心，本來就是如此，只要內心澄淨下來，如摩尼寶珠發揮本具的功能，它本身就有映照作用，是心性本然自然的呈顯，不是另外再造一個，或另外再加入光明。如果心攪亂只往外看，只注意到紛繁的現象，就無法體會這些妙用和轉變，此時，縱使再加入任何的東西都回不到自然、本然。所以回到身心的本然，如實知見，才是我們的功課。因此本經提出眾生與佛菩薩的差別不在如來藏妙真如性，而在「一者，無始生死根本，則汝今者與諸眾生，用攀緣心為自性者。二者，無始菩提涅槃，元清淨體。則汝今者，識精元明。能生諸緣，緣所遺者。由諸眾生遺此本明，雖終日行而不自覺，枉入諸趣。」(卷一)。

「生死塵勞」說明現況，如來藏心在纏縛中，如同扛著無價的摩尼寶珠卻如乞丐般到處乞討，寧願自甘沈淪，而不回頭如實知見，所以佛陀才說眾生是可憐憫者。

■為物所轉 除妄亦非真

「一切眾生，從無始來，迷己為物，失於本心，為物所轉，故於是中觀大觀小。」(卷二)，觀大觀小是為物所轉。所觀境界是一，但隨著眾生的業力、眼光和知見的不同，所見的境界就有大、小之別，狗眼就看畜生道的世界，地獄道的眾生會看到地獄道的景象，餓鬼道的眾生會看到餓鬼道的景象，人所見就是人道的世界，佛菩薩、聖人就有佛菩薩聖人的世界。凡夫與佛陀的相同處在於真如、如來藏心。眾生為物所轉，失去了原本映現照見的清淨光明，於自己的身心和外在世界都產生與佛陀不一樣的知見，即經文中所言：「迷己為物，失

於本心，爲物所轉，故於是中觀大觀小。」把自己當成只有這個色殼子而已，才叫「迷己爲物，失於本心」。

佛經常講心、佛、眾生三無差別。眾生期許自己能向上提昇，而關鍵點就在於「覺」，覺知自己的妄想執著。覺性就是佛性，就是真如。而眾生有欣厭心，喜歡這個，討厭那個，弄得很忙，「天下不如意事，十常八九」，再加喜歡這個，不喜歡那個，盡在喜歡、不喜歡的感受中「失於本心，爲物所轉」，既不知物，亦不知心，心與物錯亂、執取，使力地排斥、討厭、怨憎會、無限傷感地追憶、愛別離，這是妄上加妄。可從心念流動的歷程來看，事物不變，是心念在轉動變化，若一直處於後念討厭前念，或追憶、追悔前念，或憧憬未來，心有欣厭，不耐煩安在當下，當下又生滅不停，不如實看真相，心不得安寧，就不得等持，只做追憶與憧憬，只做過去與未來的妄想，就是不肯在當下，「根塵同源，縛脫無二」，怎能了知？

「妄想原來本自真，除時又起一重塵，言思動靜承誰力，仔細看來無別人。」（續燈正統卷二十二，卅新纂續藏經 第八十四冊）若方法弄錯，仍是不得其力。若說禪修時從初禪要上到二禪，二禪要上到三禪、四禪的過渡階段有欣厭心，欣厭心仍是修心的過程，此時欣上厭下的善法欲能使心趨於更澄淨的境界。心澄淨才能正確地修觀，如實地觀察內心、外在的生滅現象。如實地覺知，即《阿含經》云：「知如真」，如是、如是。

中國禪宗教人用功即是覺悟「本來人」。本來面目，掌握當下，看住當下，當下清楚、一念相應，就是言下承擔，當下如是。只因眾生常被貪、瞋、痴、煩惱，殺、盜、淫行業所覆蔽，事事物物與心相違，自我蒙蔽，「爲物所轉」，所以不能回歸本心，若是這樣，怎能不苦哈哈！

■轉物自在 遍能含受

「若能轉物，則同如來，心身圓明，不動道場，於一毛端，遍能含受，十方國土。」（卷二），這是最喜歡的經文，但也是以凡情來忖度聖境，是佛菩薩和聖人在空性、自在中，事事不相違礙的境界。「於一毛端，現實王剎；坐微塵

裡，轉大法輪。」(卷四)，有相同的意境。毛端是物、事相，一毛端是指人身上的細毛，顯其物件之纖細。普賢菩薩在他的毛孔裡，一個毫毛就能顯現大千莊嚴刹土，在一個微塵裡就遍轉佛法的法輪，這是大與小的對比，一和多的對比，事事無礙、大自在的境界。寶王刹、大法輪之所以能和一毛端、小微塵相容、相應、相攝，是因為事相與事相之間有大自在，有空性，才能無礙通達。

對眾生來說，毫毛就是毫毛，如何與國土、世界含容呢？這是自己設限、框住自己，自己跟自己過不去，自己跟別人也過不去。不但知見設限，身體、房子都設限，事相與事相不相容受，甚至把別人框在一個自我認知的狀態下，因而與對方產生矛盾、衝突。這不是不尊重別人，而是內心有執取。「若能轉物則同如來」，佛陀、高僧們和我們一樣天天去托鉢，天天喝水，但我們喝的只是一口水，而佛菩薩喝的水卻是與天地、宇宙、眾生息息相連接的水，故其悲憫是平等、無有障礙的，因為佛陀和高僧們可以轉物，不自設限。

「於一毛端，遍能含受」，短短幾個字就已將《普賢行願品》中的普賢菩薩修學的歷程交代得很清楚。普賢菩薩常以大行、苦行、事相為他修行的下手處，他轉物自在，超越塵愛之有相。若用比較心，觀大觀小，你長我短，比來比去，自以為高人一等而傲慢他人即是凡夫。分別、計較高低大小，這是凡情的我執在作祟。心是空性、無礙的，世間是物質界、有為法，二者本身是不同的質性，如何相容呢？重點在「轉」字。如何轉呢？即跳脫某些「我執」、「法執」的設限，以正知見——佛法的正知見去看待身心世界。

「若能轉物則同如來」，最好的學習就是「同於如來」的「同」，若要學習如來，則要觀察自己是不是用比較心在計較，要學習覺悟，不在計較。不要和三惡道比惡，要和天人、阿修羅比善，更要學習佛菩薩的福德、智慧、信願，「同」字，同什麼呢？自己與佛菩薩的距離在哪裡？本經指出「根塵同源，縛脫無二」，即在「若能轉物，即同如來」，意思是凡夫要同與佛菩薩，是在「若能轉物，即同如來」。

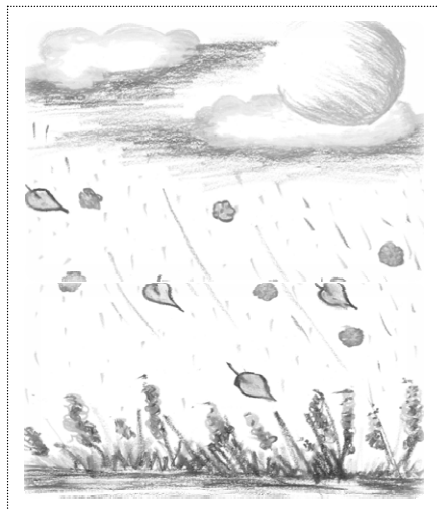
■ 蘊與緣是修行的對象

楞嚴經的當機阿難尊者深知眾生的生死疲勞與困頓，乃代眾生請法。阿難

對佛陀說：「今觀世間解結之人，若不知其所結之元，我信是人，終不能解。世尊！我及會中，有學聲聞，亦復如是。從無始際，與諸無明，俱滅俱生，雖得多聞善根，名為出家，猶隔日瘡！」(卷五)，瘡是瘡疾，是寒熱病，有每天發作或隔天發作的，隔日瘡比喻眾生有惑業苦的病，沒有徹底解除纏縛的人，就像患有瘡疾的病人，復發的頻率極高，間歇的時間也很短。一般人大都如此，偶爾情緒穩定些花好月圓、風和日麗，下一刻或過沒幾天煩惱又發了，如天氣晴時多雲偶陣雨般。

我覺得用隔日瘡來比喻煩惱、惑業苦很傳神。眾生是有病的人，什麼病？煩惱是病、業感；是病、苦迫；是病，有時在人間，有時在天上，有時在三善道，有時在三惡道，沒有解脫以前盡在三界六道中打滾，猶在隔日瘡病中。阿難問佛：「現在觀察世間解結的人，倘若不知纏縛、困擾輪迴的根本源頭，我確信這個人再怎麼努力，終究無法解開他的纏縛。世尊！我和大會的聽眾，若已在無學位的當然除外。但我們之中尚有有學位的聲聞弟子，還是處於這樣的狀況，就像得了隔日瘡，雖然得到間歇性地休息，仍然還是會發病。因為從無始生死以來和眾多無明載浮載沈，浸泡日久，今生雖得以聽聞佛法，多種善根，並且能出家加入僧倫，仍然如同得寒熱病，雖有間歇，但沒有根治。」這裡說出家，有四種：一、身出家，心不出家，二、身不出家，心出家，三、身心俱不出家，四、身心俱出家。當然，身心俱不出家和身出家，心不出家都仍有病，唯一可以不病的只有預入聖流，才是成辦聖事的出家。

因此「惟願大慈，哀愍淪溺，今日身心，云何是結？從何名解？亦令未來苦難眾生，得免輪迴，不落三有。」(卷五)阿難祈請佛陀教導一切眾生，要怎麼修法，苦難的眾生才能從煩惱、沉淪耽溺中解脫



▲未徹底解脫的眾生，心的變化猶如晴時多雲偶陣雨。

(本刊資料)

出來，不再受綑縛在三界輪迴中流轉。在這裡阿難主要要問的是：「今日身心，云何是法？從何名解？」(卷五)我今日身心的結是什麼？從哪裡可以把結解開？此「今日身心」即是五蘊身心，身心的結，即結在對五蘊的不如實知見，佛陀回答阿難：「汝欲識知，俱生無明，使汝輪轉，生死結根。唯汝六根，更無他物。」(卷五)佛陀解釋輪迴六道生死的癥結，不是另有其它東西，它正是眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，此六根是使汝輪轉的生死結根。

這裡提出俱生無明，何謂俱生無明？先說無明。無明，梵語 *avidyā*，巴利語 *avijjā*，是煩惱之別稱，即不達、不解、不了，是闇昧、愚癡的精神狀況，無所明了，是不如實知見真理、實相，而引生錯誤知見，一般通稱為沒有智慧、愚痴。它又與渴愛有相表裡的关系，若從煩惱（梵語 *kleśa*，巴利語 *kilesa*）的角度來看，它可使眾生的身心處於惱、亂、煩、惑、污等精神狀況下，而煩惱又名隨眠、纏、蓋、結、縛、漏、取、繫、使、垢、暴流、輓、塵垢、客塵等，其中以貪、瞋、癡三毒為一切煩惱的根源，而三毒中又以痴、愚昧、不明、不解為一切煩惱的根本。

本經此處提出「俱生無明」亦即無明的生起有二種型態：一、俱生無明，二、分別無明。俱生，與生俱來，同時並起，不相離，或云先天，意思是此無明的生起與我的生命同時而起，不相離，此名俱生起，它有別於分別起，分別起是依邪師、邪教、邪思惟、不當的推理、分別而起，是後天的煩惱。分別起的煩惱性強，但易斷除，俱生起的惑性弱，卻較難斷，斷惑有次第，分別起之惑是見道斷，見理即斷，俱生起之惑是修道斷——斷除在現象、事物上的迷惑，且俱生的無明，又分為二：一、常相續，無間斷的俱生，即第七識恆審思量，第八識為實我。二、有間斷，指第六執取識，所變現的五取蘊相為實我，這些都是無始時來虛妄薰習的內因力，恆與眼耳鼻舌身意相俱，任運而轉，取自心相，執為實我。

無明是無所明了，或因迷妄、執著，導致混濁、昏暗、沒有智慧、光明，這是根本煩惱、大煩惱地法，是生命的最原始狀態。佛法說眾生生命的最原始

狀態，佛陀的說法都以覺悟眾生為最高的目標，凡妨礙實現覺悟的一切精神作用，皆稱為煩惱，而煩惱的作用是眾生有意識或無意識間為達到我欲、我執的目的，陷溺在五欲、五塵之境，染愛生著，在苦、樂的境界上，招來煩惱束縛，自我網縛，而煩惱的最根本是無明、昏暗、不知、不如實知見真理、實相。

本經修道覺悟之對象提出使汝輪轉生死的結縛根本，只在汝的六根、身心——五蘊身心，更無他物，就從此處為修行的對象下手，「根、塵同源，縛、脫無二，識性虛妄，猶如空華。」(卷五)而且內在的六根與外在的六塵是同一根源，結縛與解脫，在根本上無二無別。

■結語

眾生的結縛有一些是宿習，宿世累積的，因此修道的功夫也必須累積，所謂經功累行。曾經努力修習過的，保有某些水平，是不會消失的，儘管轉換另一人身有斷層，似乎消失不見，有時似乎道力消退了，這是因為宿世的惡習太重，道力暫時潛隱。因此修道要列出大方向，大方向不變，造因造緣，用一生一世、生生世世往那個覺悟、成佛的方向造因造緣，蘊和緣是修行的對象，以此為目標，漸漸努力就能到達，而不是今天做不到就一曝十寒，最怕的是因地不真，就有果招紆曲的因果關係。

修法似乎很「神秘」，但對曾經用功的人就不神秘了，如同走路，可能在哪個地方會有塊大石頭、暗樁，走過的人即一清二楚。問題是怎麼走？要「親近善知識、聽聞正法、如理作意、法次法向。」修持佛法要先理解，沒有人能代你覺悟，即使有教導，要能理解修行、進入覺境的是自己。例如大勢至菩薩念佛圓通章，觀世音菩薩耳根圓通章都是法門，楞嚴經有二十五圓通，二十五即六根、六塵、六識、七大，無不是法門。「秘」字出現從根、塵和識——即蘊和緣為對象下手。佛陀說法從來沒有秘密，佛陀是和盤托出都傳授給我們。佛法深廣如海，我們不可能全部都修，但至少要找到一個可以切入的法門安定下來，認真的看待自己的身心五蘊，自己的生命。



修安般念最需要的條件是全然地專注在當下，最有利的裝備是「隨喜的心」，我們用歡喜的動力來支持和關愛自己，讓隨喜做為培養正念的安定墊子。

與心相會

副院長^上自^下龕法師九十六學年度上學期禪七開示

自龕法師

■給自己的「心」一個機會—— 態度

當我們抱持著，以完成某項工作的態度來禪坐，或是以期待得到任何的成果，要求應該要怎樣來坐這一支香。這種態度將帶來一個很大的困擾，就是以爲修禪定是我決定要專注，它就可以專注。但是，因爲我們的心還不熟悉調心的方法，所以，不是我說想要專注，就可以專注。事實上，我們在這裡禪坐，是經驗一個調整心的歷程——訓練如何調整心。

禪修是學習和自己相處，在這時候，請你將所有的角色、功能和

人際間的交往、事情的責任，全部都放下。因此，請你在剛開始的時候，不要馬上把心放在息上，先讓心掃描全身，從下到上，慢慢的掃描，同時讓你的髖骨放鬆。現在開始感覺腿部，感覺的同時，讓它放鬆，慢慢的往上，背部、臉部都放鬆，再到頭頂，感覺整個身體的重量都往下，感覺整個身體就像一塊抹布放在地板上，一點也不費力。

想像你現在正坐在一個澄淨、深藍的湖邊，微風吹來，你誠心地、歡喜地在這個地方感覺風吹來，風就是鼻端和上嘴唇間的出入息。感覺你現在是靜止不動的，唯一動的

只有鼻端和上嘴唇間的出入息，讓你的心放鬆，不跟隨息進入鼻端，也不跟隨息跑到上嘴唇以外的區域。觀看息就像觀看潮浪一般，歡喜的觀察息，彷彿是第一次感覺到呼吸的律動。在這當中沒有期待、不去回想過去種種的感受，不管過去你坐得多好、多壞，在這當下，完全的投入，用全新的心去感受息。這是一種生命的態度，給自己一個新的機會，全然的和自己相處，不管發生什麼感受、妄想，都把它當成背景來看待。



■用感恩的態度來關懷自心

禪修是自己和自己最靠近的時候，也是照顧自己最好的時刻。我們坐在這裡的目的是為了培育自己的心，訓練自己的心，做一位調御丈夫，用智慧去觀察心、覺察心、調整心，將所聽到的佛法拿來此時實際地操作。一開始不須要求自己一路平順，這當中也許有昏沉、不耐煩，覺得有些失望和擔心，不管是什麼，請你用照顧自己的態度去

觀察呼吸，如實的接受現在的困難，從內心深處去接受自己的有限。

你可以想一想護持我們的居士，這時可能在馬路上，在炎熱的天氣下工作，有人可能忙著做生意，或者正受著上司老闆的氣，或許有的人把這輩子儲蓄好久的積蓄拿來供養我們。因為有居士們辛勤

地工作，我們才有這樣的環境，才能在此安心地修學，當你遇到挫折時，你可以用感恩心的光回照自己，把所有外在的干擾當成是好朋友，當

作來提醒自己：「現在專注的程度」。不要強迫自己，先設立很短的目標，很小很小的目標，一分鐘專注，完全的投入在觀呼吸上，完全的融入在喜中，喜就是你，你就是喜，讓心和喜和合為一。

我邀請大家，不是帶著批判，不是帶著高期待的心來到禪堂，而是帶著感恩、歡喜的心，進入禪修的世界。不管禪修的結果，只管當下善心的培養，讓善心生起的秘訣就是隨喜，隨喜是已經發生的善

業。修定是一個歷程，不是一個一蹴可成的結果，安住在一個所緣，是需要裝備和努力的。修安般念最需要的條件和裝備就是「隨喜的心」，我們用歡喜的動力來支持和關愛自己，讓隨喜做為培養正念的安定墊子，不要去計較我是否能專心，也不要去計算自己此次禪七到底是否有進步，只是純粹歡喜地觀息。

■認識專注的主障礙：妄想

培養專注時常見的障礙中，妄想是最常干擾初學禪修者。妄想生起不需費力，自己就會主動生起，一個接著一個不斷地繁衍的妄想。妄想，指的是在單純的事件上，加上個人的價值判斷、評論、意見與詮釋。妄想（papañca），也意含煩惱、虛妄戲論的意思；不斷衍生的妄想所構成的假想世界，有時把我們的心帶到喜愛的世界，讓我們眷戀不捨；或帶到痛苦、煩悶深受困擾的處境。

佛陀和迦葉尊者發現我們的心有一個傾向，傾向自動妄想、習慣不住在當下，煩惱的根源在此。當我們的六根接觸六塵之後，「想」的

作用不僅對所接觸到的對象賦予概念，根植於強烈的我執，接著生起「我的、你的、我所有、我要的、我愛的、我被欺負、我被傷害」等種種分別判斷，一幕幕自導自演的劇本，伴隨種種感受，真實自動化地上演。

觀呼吸是培養心保持正念的方法。透過心時時保持觀呼吸，讓心安住在呼吸，暫時中止發展日常生活中持續化的認識活動—意象、概念、價值判斷、意見與詮釋。德寶禪師在《快樂來自八正道》說明正念的心，是「準確、敏銳、平衡與不亂的。它就如一面鏡子，毫不扭曲地反映一切前方之物」。（附註）正念是住在當下，不去延伸妄想，對於妄想我們要遠離、出離。我們學習單純地覺察妄想或者呼吸，讓心住在禪堂、住在當下，覺知到妄想就放下，讓他走。你可以選擇繼續妄想，還是回到當下，選擇權交在你的手上，這就是如理作意。如理作意是以冷靜的心、辨別的心，作為幕後的推手，讓你的心去覺察當下的狀況後，生起辨別的心，再引導心，選擇回到善法。

佛陀曾說在他還未開悟前，他將自己生起的念頭分成兩類，一類是貪欲、敵意、冷酷不善的念；另一類是無貪欲、無敵意、無惡意的心念。他經常思惟：我若生起貪欲、敵意、冷酷的念，除了令自己生煩惱外，也令別人生煩惱，令兩者皆生煩惱，表示這些不善巧的心會阻礙智慧的開展，會障礙涅槃。你可以學習佛陀斷煩惱的方法，自我指導、引導自己不斷的回到善法，善法就是有技巧的幫助自己更平靜、安詳與快樂。如果你感覺到自己不平靜、不快樂，那麼你就去觀察，究竟是什麼想法讓我執著，或我又抓著怎樣的想不放呢？記得跟自己說：「我吃飽了，我的妄想。我要放下。」即使有再多的感覺都不用害怕，單純地只將心的注意力回到主要的目標上——感覺息，有感覺就好了；持續的感覺息在鼻孔至上嘴唇間的出入，這才是我們最主要的工作。

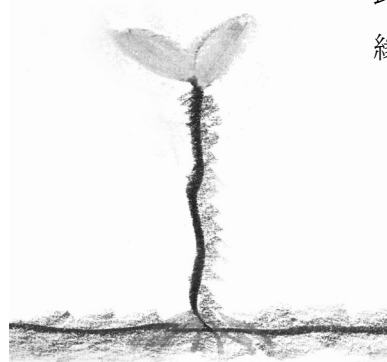
■調伏困難的「命名法」

如何調伏阻礙我們專注

呼吸的干擾因素呢？我想先在這裏請大家做一個練習，請你稍微張開眼睛，然後往下看，你往前看一尺遠的地方，大概比你原來靜坐再遠一點，打開你的心，讓你的身體和心對所有覺察到明顯的對象，親切地打招呼。此時你可能會聽到聲音，可能感覺到空氣的流動，或是看到地板。你先慢慢地，覺知此時此刻，感覺最明顯的對象，跟它打招呼，當你打招呼，不是對那個對象標記，而是對你能夠覺知的心做個標記，比如你看到地板，你就親切的默念：「看、看、看」；或聽到其他的聲音，你就默念：「聽、聽、聽」。

現在請你先從聽的感受開始，先把你的專注放在聽上面，確定

第一個所緣，如果此時有第二個所緣，也許是想法，也許是另外一種聲音，你就停止第一個所緣，去觀察第二個所緣，對



修定如同培育幼苗得有耐心。（本刊資料）

第二所緣命名。如果它是個想法，你就命名它：「想、想、想」；如果是另外一個聲音，你命名：「聽、聽、聽」；或者更單純地，只是注意第二個所緣；等到有第三個所緣進來，你就停止對第二個所緣專注，直接再回到第一個所緣，先練習用聽來發展我們的念力。

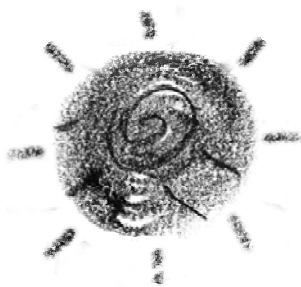
如果在這過程中你有困難，只須單純地命名只對現在最明顯的境，也許是身體的感受，比如酸痛等；也許是心的活動——感受、思想等，或安詳、好奇、回憶等。

慢慢地轉移你的注意力，慢慢地用你的感覺，從外圍開始去感受這個身體，感覺這身體是靜止不動的；可以慢慢閉上眼睛，從皮膚的表面去感受身體是靜止不動，唯一動的是鼻端、上嘴唇間出入的息，用親切、平靜的心去感受息的出入。你的心就像守城門的人，只停留在最明顯的鼻端、上嘴唇之間的出入息。現在觀呼吸，覺知呼吸，就是第一個所緣，如果有干擾的心念進來，表示你的心離開了觀呼吸，此時就命名它：「離開、離開」；如果是感受、想法、聲音，你也命

名它：「感受、感受」，或者是「聽、聽、聽」，不是命

名「冷氣聲、冷氣聲」，是命名你的心。當命名三次以後，或者你已經覺知到心跑掉、移走了，你就再回到觀呼吸；不需要害怕你的心移開了，若它移開了，只要平靜地看著它，然後做選擇，選擇把心再投到呼吸上，投到鼻端出入息這裡，然後安靜、親切、歡喜地去感覺息。

正念就是完全開放、單純地、如實地覺知每一分、每一秒的經驗。日常習慣快速發展的妄想世界，開始被阻斷、不再那樣堅實、穩固。如果你的心停留在呼吸上，就繼續保持。如果你發現心離開了、出走了，一覺察到，可以先命名：「離開、出走、出走」，然後再回到呼吸上。這是一種比較開放和平靜的方法，不是緊抓著息不放，也不是發現你的心跑走了，就很慌張，開始自責，或乾脆放棄，使心對呼吸模糊，陷入昏沉或妄想。面對身心的干擾，不是壓抑、責備，而是以平靜的態度去觀照。



■持續地保持正念

〔吞口水〕

熟悉方法後，接著是練習持續地保持正念。以下介紹有關在禪修時對於身體的生理反應，想要作調整或移動時，要如何保持正念。在禪修時會因為不同的因素，身體會想要動，最微小的動作就是想吞口水，此時，你就覺知這個想要吞的意念，你可以對著自己說：「想要、想要」；若你感覺確實要吞了，你就正念：「你正在匯集你的口水」，等到口水匯集到一個數量，吞入時，你就正念：「吞嚥、吞嚥」，接著再回到呼吸上。

〔癢〕

另一種情況是癢，當你感覺到癢時，不要馬上去抓它，而是先把注意力從呼吸轉移到癢的地方，單純的覺知癢的部位，去感覺癢，你可以對它命名，經過一段時間後，你再去感覺它，若它已被其它的所緣中斷了，你就再回到呼吸。有時候癢的感覺並不會消失，那就讓你的心去接受它，好像你是個慈愛的母親，用你的手去感覺它、融入它，而不是揮走它；如果你的心能接受

這些外在的感受，感受自然會消失。

如果你實在沒有辦法忍受，你可以去抓它，但在抓之前，你須正念內心的欲望，給它一個命名：「想要、想要」；當你開始移動時，就命名：「移動、移動」，慢慢地感覺手的動作；當你的手碰到癢的部位時，你就正念：「接觸、接觸」；當你去抓時，就正念：「抓、抓、抓」；當你把手縮回來的時，你就正念：「縮回、縮回」；或者是：「動、動」；當你的手回到膝蓋後，碰接觸了身體，你就正念：「接觸、接觸」，之後再重新回到你的呼吸上。

〔痛〕

當我們感到疼痛、麻、僵硬、或熱時，你也可以使用這種方法，你可以先把心集中在這些感覺上，正念它，比如：你感覺到那裡有疼痛，就把注意力放在痛的部位，先界定痛的範圍，再讓心進入這個痛，去感覺這是怎樣的感受，你可以感覺它的變化，去覺知原來這當中還有其它的感受：熱、麻、刺等。對於疼痛要有耐心，不要期待它會消失，也不要把痛苦當成是你自己，但你可以盡力地去感覺它，

以好奇的心去感覺它，盡量和它融爲一體，對它保持正念，等到它變不痛時，再回到呼吸。

如果這個痛還是很強烈，逼得你無法忍受時，你還可以用其它的方法對治它：不管它，回到呼吸；或者移動、改變姿勢來減輕你的痛。當你移動或改變姿勢時，請注意你的心念：「想要、想要」、「改變、改變」，接著你可以輕輕的移動，但你須對整個過程保持覺知，清楚地知道你在動：「動、動」，一次只做一個動作，慢慢的做，讓你的心保持平靜、專注，等到不痛時，再回到呼吸。

〔輕鬆地面對煩惱〕

以上的練習可以讓我們的心，隨時都處於正念的狀態，而最重要的目的，是爲了讓我們面對這些煩惱因素時，還能保持正念與覺察，並且以「呼吸」作爲我們禪修的主要所緣。如果沒有其它明顯的對象

出現在你的心時，你只要持續覺知呼吸就好；如果在當下有明顯的對象來干擾你，就注意它、覺知它、正念它，然後再回到呼吸。重點是不要用力、不勉強自己，不對自己批判說：「我這樣做是不是很好啊，我做這樣對不對啊。」你只要平靜地去感覺這些對象，不要把身體的不安、不舒服，情緒或感受推開，或是逃避它們，只要注意它們，讓它們自行離開就好，盡量連續我們的觀察，減少其間的空隙。對身體的每個動作或心理的煩惱，都保持覺知，親切的和它們打招呼，就好像對你熟悉的朋友一樣，讓你的心是輕鬆的，不要期待、不責備、不懊惱，持續地保持覺知。你寧可大範圍的持續覺知，也不要再在某一個時候很密切地注意，而另一個時候，就完全不管了，如果這樣修行，會讓自己非常容易感覺到挫折。輕鬆地保持正念的態度，也是一個如



理、如法的態度。

■培育定的條件—熱忱、正知、正念

整個心念專注在呼吸上，不斷重覆的觀察，對於整個過程全然的、平衡的覺知清楚，完全的清楚叫做「正知」，這個過程也是「正念」，把觀呼吸當成是當下最最熱切、最想做的一件事，放下一切，沒有一絲保留、沒有一絲自我懷疑，完全地全力以赴，這就是熱忱，也是精進。藉由「熱忱、正知、正念」可讓我們面對障礙時，能夠生起正確的選擇，對於所修的方法，也能開放、彈性地運作。

■四種正知

在你能夠感覺息出入的範圍內，不斷來回地覺知，這就是隨觀。要如何觀呢？要全心全意地將整個生命的力量，毫不保留的，像小孩子在玩遊戲那樣投入，而當我們全心全意地投入時，應該抱持怎樣的態度和意念呢？就是正知。正知有四個面向，藉由這四種方法可以讓我們體會如何知足、平衡地去觀察出入

息。

第一個是「利益正知」，或者叫做目的正知。我們的身心表面上看起來是獨一無二的個體，是那麼不一樣；但從覺悟者的角度來看，每一個體的生命都只是身心的組合體，不斷地在變化，沒有一個真實體。我們的妄想卻以為這身心連續的活動中，真的有一個我，並且緊抓著這個想法，使我們非常痛苦，而這個痛苦的病要靠什麼來醫治呢？要透過隨時保持正念來醫療我們的病，因此當我們在觀息時，可以把它當成我們正在吃藥，我們是為了要療自己煩惱的病，所以要服



隨時保持一顆輕鬆的心。(本刊資料)

藥。我們在吃什麼藥呢？我們在吃佛法的藥，這就是目的正知。

爲了讓我們持續地保持正念。我們要有善巧，要有彈性的心，懂得怎樣調整才是合宜的、適當的，讓自己能夠平衡地保持正念。從坐著、放鬆身體，仔細的、密切的、綿綿密密的保持正念；從觀息乃至到起坐後，從每一個動作，走路、上廁所……等；在每個歷程中，選擇能保護自己持續保持正念的態度、時機和場合。例如，喝水是必要，但因為果汁太好，仍然酌量飲用，這就是「適宜正知」。

不管是目的或適宜正知，都要有一個最清楚的基台，也就是我們要清楚知道培養正念工作的場所，就是呼吸，或者是你修的所緣。清楚所緣，如觀呼吸是清楚觀察息的出、入和上鼻端與嘴唇間的明顯觸點，這三個條件，就是「所緣正知」。

不預設立場，要求自己一定要看得很清楚，而是心能清楚地、完全跟隨息，投降在息，不要控制、不要用強迫的心，而是溫柔的投入呼吸中，保持著這樣的方法、態度和心境，我們的心將與煩惱漸漸地

有距離，也有段時間覺得沒有煩惱，那是在我們觀息時，煩惱會被暫時的壓下來，那時，我們就會生起小小的清涼和安詳，還有我們的無明，也會被我們暫時的伏住，這是「無癡正知」，也是我們要不斷努力的目標。

■結語

能夠保持隨時以開放、覺知的心來面對我們的各種經驗，是一種心法，目的是爲了訓練我們現在的這顆心能夠去覺知現在，如果當我們可以當下生起覺察的心——覺知現在。我們再也不被過去所綁架，也不被未來所束縛，就不會住在煩惱中。但這是一個培養的過程、操作的過程，也許沒有我們想像中的容易，但至少我們開始了。禪修終極的目的不是只有得定，也不是要得到平靜的心，而是爲了讓我們在生活、靜坐，甚至身處於各種情境時，都能面對煩惱，而不會被它所束縛，這才是佛教最殊勝且不同於外道的地方。

附註：德寶法師，賴隆彥譯，《快樂來自八正道》。台北：橡實文化，2007年。



「僧伽制度」教學設計

香光尼眾佛學院教師 自晟法師

■前言

「覺樹榮枯幾度更，靈山寂寞傷重新，此來不用傷遲暮，佛法弘揚本在僧」，此是太虛大師參訪印度靈鷲山時的感言，一直迴盪在我心底，一路陪伴著我出家修行歲月。研讀著《律藏犍度篇》、《道安法師傳》、《百丈清規》、《太虛大師全書》、《教制教典與教學》等律制叢書，深感佛陀關懷僧伽修道的悲懷，也感佩古德先賢在時代中，不斷革新佛教，致力於教理、教制、教產的當代革新，只爲了健全僧伽，讓佛陀法身常住人間，利樂眾生，這種種護法衛教的用心，令後輩的我敬佩不已！

二十一世紀，我在尼僧團共住共學因緣中，承蒙師恩，隨學了僧團法規制度的擬定，參與了依法行政的寺務，經驗了團隊弘法的力量，就在一脈相承法乳之中，實務驗證理論的境地裏，親驗了僧團持續存在，需要眾緣成就，以佛陀教法爲核心，攝僧度眾，在政治、經濟、文化方面合乎出世間法，又不違世間，所謂「弘揚佛法，振興佛教，決不能偏於法——義理的研究、心性的契證，而必須重視制度。」唯願身爲僧伽的你我，爲此浩蕩赴前程。

「有佛教，有僧伽，就有制度」，身爲僧伽一份子，凡與僧伽有關的律制，都應當學。一者、體認身爲一位僧人，如何形塑自己成爲一個出家人，信受著「以佛爲姓，以如來爲家，以法爲身，以慧爲命，以禪悅爲食」的生涯。二者、體認僧伽集體修道的律制、責任。創建僧團的素質，是從自己做起，轉變爲團體中的一個好元素，進而理解「個別我（I），需要結合團體我（We），建立完整的個人我（Fully I）。」並從集體修道的緣起，體現佛陀教法、僧制原則，增益處群、治事、化眾之道，就在人間，實現正信、正見、正行的佛教，此是研討「僧伽制度」殊勝處。

■課程簡介

〔課程定位〕

香光尼眾佛學院，歷年為學僧開設律儀、僧制課程，分為三個階段：

第一階段：是受大戒前，了解基礎律儀、戒律的基本意趣。第二階段：受大戒後，了解比丘尼戒或菩薩戒的戒法精神及適應性。而本課程是屬於第三階段：學僧已有僧院式的學院生活體驗基礎，進一步探討佛教在時空變遷中的發展，因此「僧伽制度」必須顧及古代的佛制、演變中的祖制，及適合現代的修正或建立，以健全佛教。

〔課程性質〕

佛陀在無常的世間，建立僧團，「以戒攝僧」、「以律攝法」、「依法攝僧」，此機制的施設，延續了佛教的慧命。佛在世時，建立清淨僧團，以訓練僧眾，陶鑄聖賢，主要以戒學引導大眾，生活於清淨律儀中，才進一步修持定學、慧學，以完成僧人自律、化他的修學歷程。有關自律的一部份，即是「戒經」；有關大眾一切生活規律，是「犍度」，亦是律藏中的僧制。因此，僧人不僅個人要持守戒律，更要熟習僧團中一切僧事（例：布薩、羯磨、自恣、房舍共住等），以安住在清淨、有紀律的僧團中，養成高潔僧格，傳承如來家業。佛法的延續，有賴僧伽；如法的僧伽，有賴健全的僧伽制度。而健全的僧伽制度，能護僧伽身安道隆，彼此互為因緣。

「僧伽制度」範疇廣泛，理想教材難覓，課程時數三十六小時，於有限的時空中，設計的課程，主要讓學僧體認身為僧伽的角色、責任，再鳥瞰「僧伽制度」的重要性，並探討僧伽的共修生活、僧伽的經濟生活等方面，期能引發研討律制的好樂心，勝解「毘尼藏者，是佛法壽，毘尼若住，佛法亦住」。

以下針對「僧伽制度」的教學目標、單元教學等舉隅概介。

〔教學目標〕

透過了解「僧制」的內涵，培養學僧能戒行清淨、熟習僧事，安住在三寶中自律化他，進而勇於承擔、傳承如來家業，令正法久住人間。

一、體認「僧格與僧制」、「個人修道與僧團制度」、「淨治身心與社會互動」的意義，培養忍謙質直的道心，傳承如來家業。



二、能認識、運用律制，引導自身安立於僧團修道生活中，並受持、闡揚清淨律儀制度，護法利生。

三、能運用律藏探討「犍度篇」，了解處理僧事的關懷點與精神原則，並實踐於現代僧團生活中。

四、能放眼關懷佛教的未來，從小處落實，增益內修、處群、治事與化眾之道。

〔課程單元設計〕

主要設計八個單元主題，引導學僧明白律制（毘尼、律藏中犍度篇）即是僧伽制度，了解其來源（政治制度）、精神（依法攝僧）、目的（清淨解脫）、重要性（正法久住），及實踐律制僧團的熱忱與意志。

課程主題	學習要項	相關教材
第一單元 探討 「僧伽與僧制」 的關聯	1.體認身為「僧伽的角色與責任」。 2.了解「僧伽」、「制度」、「僧伽制度」的定義、關係、意義。	●釋印順，〈論僧才之培養〉〈泛論中國佛教制度〉《教制教典與教學》，臺北市：正聞。
第二單元 鳥瞰 「僧伽制度」	1.省思「僧格與僧制」、「悟理與淨事」的理想面與現實面。 2.探討「僧團與社會互動的重要性」。	●釋太虛，〈建僧大綱〉〈建設現代中國佛教談〉《太虛大師全書》第17冊，台北：善導寺。 ●釋印順，〈談修學佛法〉〈學以致用與學無止境〉《教制教典與教學》，臺北市：正聞。 ●釋能融，〈僧團與社會的互動〉《律制、清規及其現代意義之探究》，臺北市：法鼓。

第三單元 「羯磨法與我」	1.了解「僧伽制度」的主要內容與目的，了解佛陀處理僧事的原則。 2.認識「諫與議」——實踐律制僧團的力量。 3.認識「羯磨法」與我修道的關係。	●釋印順，〈律制與教內對立之傾向〉《初期大乘佛教之起源與開展》，臺北市：正聞。 ●釋仁俊，〈律制最重視諫與議〉，張曼濤主編，《律宗思想論集》，台北市：大乘。 ●釋聖嚴，〈羯磨法與懺悔法〉《戒律學綱要》，臺北市：法鼓。
第四單元 僧伽的 共修生活	1.認識律藏組織的大要，二十犍度的定義、範疇，體認佛陀主要關懷處。 2.從律藏探討「自恣犍度」的定義、緣起、原則精神，與實踐法。	●〈犍度——受戒犍度、皮革犍度〉《佛光大辭典》。 ●《四分律》，大正藏 22 冊。
第五單元 僧諍的處理	◆從律藏探討「滅諍犍度」的定義，緣起、原則精神，增益內修、處群之道。	●《四分律》，大正藏 22 冊。 ●傑克·康菲爾德著，法觀法師譯，〈和解的禪修〉《原諒的禪修》，臺北市：橡樹林。 ●釋悟因，〈四分比丘尼戒本講記〉《香光莊嚴雜誌》，第 40 ~ 49 期、第 51 期。 ●釋昭慧，《律學今詮》，臺北市：法界



第六單元 僧伽的 生活依憑	◆從律藏探討「房舍犍度」的緣起、原則精神，思惟管理不動產、動產的理則。	•《四分律》，大正藏 22 冊 •《四分比丘尼戒——補充教材》，香光尼眾佛學院編輯出版。 •《青松萌芽》第 3 期，香光尼眾佛學院編輯出版。
第七單元 僧伽的 經濟生活	◆省思「寺院經濟與佛教命運」，使個人去除利養縛著、體認因果分明，及建立僧團如法如律的經濟管理制度。	•釋見曄編著，〈寺院經濟〉《走過臺灣佛教轉型期的比丘尼——釋天乙》，臺北市：中天。
第八單元 關懷 佛教的未來	1.探討「身為二十一世紀出家人的挑戰」，能放眼關懷及傳承佛教的未來。 2.體認「僧團是互生的島嶼」，從小處著手，創建如法僧制，自律化他。	•菩提法師於香光尼眾佛學院開示記錄，〈二十一世紀僧伽的挑戰〉，民國 95 年 4 月 11 日。 •一行禪師著，鄭維儀譯，〈互生的島嶼〉《愛的箴言》，台北縣：立緒。 •佛藏山，〈台灣佛教世代交替的展望——第三代佛教面臨的一些基本課題〉， http://www.fozang.org.tw/digest_2_5.htm

◆每個單元皆進行 4.5 小時。

■單元教學設計——以第六單元為例

〔僧伽的生活依憑 ——房舍犍度〕

教學流程大綱	互動與思考
一、前言： 佛在世時，比丘都住在樹下嗎？比丘的住宿處有何演變？比丘可以蓋房子嗎？關於房舍建造、所有權及分配權，佛陀是如何看待？ 二、「房舍犍度」緣起，戒文研讀： (一)研讀《大正藏》22冊，四分律卷第五十，頁936，分(1~4)段。 (二)白話消文、釋義，各段重點。 (三)會談： 1.比丘向佛陀問了什麼問題？佛如何回答？ 2.誰布施給佛陀「迦蘭陀竹園」？佛陀說了什麼？ 3.佛回答：「此園施佛及四方僧」，是什麼樣的心情？想法？ ◆佛沒有回答：「只有貴族出生的、賢僧可使用。」而是說佛及四方僧皆可使用，包括初出家人、凡夫僧、未來的出家人，建立共享、無私、平等的制度。這是佛的悲憫，關懷了所有發心的修行者（不分種姓、地位）。 4.大家有否感受到，佛陀的律制，對我們的恩惠？ ◆佛是大福德的人，庇蔭了我們，接受房舍目的——身安住，修戒定慧三學。 ◆例：初出家時，誰會供養我呢？是居士們供養了僧團，我個人受到了福蔭。 5.想一想，在佛學院修學，哪些是受了團體的福德庇蔭？ (四)結勸：常觀團體功德，有助安住修道。	引發學僧的好奇心、動機與學習興趣。 在師生交流對話中，讀出緣起的旨趣。



三、研討「房舍犍度」戒文中接受房舍的動機： (一)研讀《大正藏》22 冊，四分律卷第五十，頁 936~937，分(5~7)段 (二)白話消文釋義，各段重點。 (三)會談： 1.佛陀接受了六十房舍，說了什麼？接受的動機是什麼？ ◆接受房舍、臥具，不是爲了裝飾、貪好，是爲了禦防寒暑、蚊蟲侵害。 ◆受用所有資具，不是爲了享受、積蓄，是爲了安身辦道。 2.若住道場太辛苦，一人獨住公寓如何？ (四)結勸： 1.當思惟要選擇的是什麼？是順習性而行，還是依法而行？ 2.常回觀出家的初衷，有助智慧的選擇。 四、研討「房舍犍度」戒文中管理不動產的原則： (一)研讀《大正藏》22 冊，四分律卷第五十，頁 943，分(1~5)段 (二)白話消文、釋義，各段重點。 (三)會談： 1.文中有那些人？四位舊比丘，聽到什麼？擔心什麼？做了什麼事？ 2.佛陀請舍利弗告訴他們什麼？他們如何回答？ 3.佛陀開示什麼？佛自己有了上房，還照顧到那些人？ 4.我們自己，有那些方面，是照顧到未來出家人？ (四)結勸： 1.現有良好的制度，若沒有珍惜維護，易損福。 2.看到不圓滿之處，要發願在有生之年，盡最大的力量改善它。	鳥瞰並引發研讀「房舍犍度」的興趣。 從佛陀的眼光中，省思自身如何受用房舍、資具。 思惟佛陀處理僧事的關懷處，作爲自己的典範。
--	---

五、止宿空間的變遷： (一)研讀《四分比丘尼戒——補充教材》頁 34，香光尼眾佛學院編輯出版。 (二)各段釋義、舉例與重點說明。 (三)結勸：鼓勵學僧自動閱讀相關的律藏章節。 六、僧伽取用生活資具： (一)研讀《四分比丘尼戒——補充教材》頁 29，香光尼眾佛學院編輯。 (二)各段釋義、舉例與重點說明。 (三)結勸：受用資具，如法內省觀察。住在佛家，以戒為本。 七、三寶物的管理原則： (一)研讀《四分比丘尼戒——補充教材》頁 26~27，香光尼眾佛學院編輯出版。 (二)各段釋義、舉例與重點說明。 (三)結勸：個人要貧，甘於淡泊；團體要富，常住千年。 八、從「房舍鍵度」，想一想，受用僧物有那些原則？ (一)知因識果。 (二)公私分明。 (三)團體要富，個人要貧。 (四)通現在、未來僧人，沒有階級之別。 (五)有使用權，無所有權。 (六)不是為了享受、積蓄，是為了安身辦道。 九、結語： 研讀律藏要有緣起觀，從制戒因緣，看見佛陀的立意與關懷，探索出原則、精神，活用於現時代，幫助自己安身辦道，團體也走向健全的境地，讓佛教在世間得以生存，又不流俗，展現正信、正行的風貌。	省思個人去除利養縛著的重要性。 學習如法如律承擔僧事。 歸納要點
---	---



■結語

走過一學期課程，也是回顧自己在尼僧團，從初出家至今，共住共學的歷程，赫然發現：師長言行「佛法不要在我的手上斷了，但願來生，再來人間，還有佛法可聽聞。」引領著我好學教法、教制，期許自己持續不斷，點滴累積資糧，以邁向修法、護法、弘法之路。而幫助我，打開閱讀律制的竅門，卻是團體共修生活酸甜苦辣的經驗，真是奇妙！

出家修行，總感受到成長是踏在前人肩膀上。感謝香光尼眾佛學院院長、行政法師一再鼓勵，讓我有機緣，勇於嚐試講解僧制課程。備課，常是弘化道場最靜時，清晨天色未亮，在冷門的律藏叢書中，再度感動佛陀的悲懷。上課，學僧們熱誠回應、作業用心，帶給我許多啟發的觀點；且期末時，學僧回應分享著：生起研讀律藏的嚮往、守護道心與僧制的意樂、願承擔弘傳佛法的使命，希望能有一學年研討「僧伽制度」的課程。這令初生之犢的我，感受教學相長的可貴。

「僧伽制度」範疇廣大，從佛制「犍度篇」——律藏中的僧伽制度，直到現代各種佛教律法規章、政府宗教法令等等，都值得由探索佛陀處理僧事的本懷，了解現實社會各層面變動的現象，進一步創建出合於佛法、時代性的教制、僧制。此領域的課程設計，教材搜集與編寫，相當寥少，發展的空間很廣闊。



▲謹遵佛制，依循戒律在結夏安居前，向依止阿闍黎請教誡。

（本刊資料）

如是行過，收穫最多還是自己，雖說與學僧們共勉，其實是自勉著，遙迢的修行路，記得「眼光要遠，發心要大，小處著手」，讓修行的理論與實踐合一，教法與律制平衡發展，發願作佛教的發光體，我走到哪裏，佛的光輝就到哪裏，此是研讀「僧伽制度」，不知不覺，從心中湧出滿懷的宗教使命。

「房舍犍度」中一段戒文的整理與省思

釋持旻

四分律藏 卷 50 (大正 22, 頁 936 - 937)

制戒緣起（原文）	制戒緣起（白話文）
時諸比丘清旦從耆闍崛山來王舍城中。有大長者見已，問言：「大德在何處宿？」答言：「在山窟中、水邊、樹下、石邊、若草上。」長者問言：「無房舍耶？」答言：「無。」「若作房者得不？」比丘答言：「世尊未聽作房舍。」 諸比丘白佛，佛言：「聽作房舍。」爾時長者聞佛聽諸比丘作房舍，即於耆闍崛山作六十別房，一切所須皆令具足。請佛及僧，明日食并施房舍，即於其夜辦種種多美飲食。 明日往白時到，世尊清旦著衣持鉢，與大比丘千二百五十人俱，往大長者家，就座而坐。時長者手自斟酌種種多美飲食，皆令飽足。 食已捨鉢，取金瓶水授世尊，白佛言：「我於耆闍崛山作六十房舍，一切所須皆令具足。為福德故，為大祠故，為生善道故，今以奉上佛及四方僧，願為慈愍納受。」	某日清晨，諸比丘從耆闍崛山來到王舍城，有位長者見到他們，就問：「您們在哪裡過夜？」比丘回答：「在山窟、水邊、樹下、石頭邊或草地上。」長者又問：「沒房舍嗎？」比丘答說：「沒有。」「可以建造房舍嗎？」比丘答說：「世尊未聽許建房舍。」 比丘們將此事稟白世尊，世尊說：「准許建房舍。」當時長者聽說世尊准許比丘們建房舍，於是立即在耆闍崛山蓋了六十間房子，一切所需物皆準備妥善。長者希望隔天於供養世尊及諸比丘齋食時，也一併布施房舍，因此當天晚上就準備許多佳餚以便布施修福。 隔天，前往白衣舍的時間已到。清晨，世尊搭衣持鉢，帶領一千二百五十位大比丘前往長者家應供，並依戒臘次第就坐。用齋時，長者親自手授飲食，令比丘們皆飽足。 結齋後，長者取金瓶水供養世尊，並稟白世尊：「我在耆闍崛山蓋了六十間房子，一切所需物皆準備妥善。以此布施因緣，祈願現生能累積福報功德，來生能昇天或往生善趣。現在就將此物供養世尊及四方僧，願您慈悲、愍念我等，接受此物。」



時世尊即便受之，以此勸喻，而勸喻之： 為障寒熱故，及以諸惡獸，蚊虻諸毒蟲，亦以障疾雨，暴疾諸惡風，如是得障翳。持戒無毀缺，勤修於佛法，為堅為樂故，禪定分別觀。房舍施眾僧，世尊說第一。	世尊隨即接受供養，並開示：為了避免因寒風、熱氣造成身體不適，為了防止惡獸、蚊虻等眾生的傷害，也為了防止因突如其來的風雨、疾病而造成色身的不舒服，所以接受居士供養的房舍。希望僧眾依此房舍得安住，能以堅固心、歡喜心持續不斷地持戒清淨、勤修佛法、次第修禪觀。若能如此，則居士布施房舍令僧眾安心辦道的行為，世尊說此功德最為第一。
詞彙釋義：一、聽去一ㄣ、：裁斷、審理。 二、四方僧：1.包括婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅等四姓出家者 2.聖凡僧 3.未來僧	
戒文意趣：房子的主要功能是障蔽寒熱、遮風避雨及免受野獸、蚊蟲、毒蛇等傷害。有了安頓色身的處所，有助於修行，僧眾須將心思放在道業的增上，才不會愧對居士歡喜供養的善心與善行。 佛陀的關懷：為了令僧眾能安心辦道，讓居士廣修供養，所以世尊聽許僧眾接受居士供養的房舍。又告誡僧眾，須持續歡喜地持清淨戒，勤修佛法與禪觀，才能令布施的居士獲大功德。	

96 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 釋圓天（走在香光寺的扁柏道上）

【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



97 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 97 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

「信」的修證歷程

——以四預流支與四不壞淨為主

常實法師

■前言

「信」無論是從世間或出世間層面而論，都佔有重要的位置。以世間而言，無論是道德或信仰層面，信在人的品格及精神修養中，都佔有一席之地。信——是人安身立命之基，也是內在精神依止處。但是，值得更注意的是，「信」具有超越世間之特殊意涵。身為人，無不希求免於老、病、死的苦迫與恐懼，而佛教提供一條解脫煩惱之道，讓人可得到真正的自在與寂靜。因此，修行者有必要對佛法中的「信」作更精密的專研，才能在佛法大海中找到方向和目標。

■重智證的佛教

佛陀從自覺而解脫煩惱後，隨眾生根機而應機說法。目的在引起眾生修法的興趣，使聽者自己願意親身去驗證有所覺悟，而得解脫。因此，佛教除了共世間的信仰層面外，更重於智慧的體證。

〔信的意涵〕

「信」梵語 śraddhā，指淨信、澄淨、明淨、信仰、淨心；巴利語：saddha，為信、信仰、信心、信用之義。¹《說文解字》解釋為誠也。²《辭海》解釋為誠也，誠信義；從也、不疑，今所謂信任、信仰。「信仰」《辭海》解釋為深信三寶而欽仰之³。

從字義上了解「信」是一種內在心理狀態，顯發於外可成為一種力量。根據心的精神作用而言，「信」在五十二心所中，是屬於遍一切美心所（隨一切善法而起的心所）⁴，在南傳《攝阿毗達磨義論》⁵中所下的定義更清楚：

¹ 水野弘元，《巴利語辭典》（東京：春秋社，1991年），頁288。

² 許慎撰；段玉裁注，《說文解字注》（台北市：黎明文化，1991年），頁93。

³ 臺灣中華書局編輯部，《辭海》（台北市：臺灣中華書局，1979年），頁235；236。

⁴ 心所：梵語 caitta, caitasika，巴利語 cetasika。又作心數、心所有法、心所法、心數法。從屬於心王。乃五位之一。與心相應而同時存在，為種種複雜之精神作用。以從屬於心，故對心所而言，心謂「心王」。心王與心所之間，有所謂五義平等（所

「特相」：對當信之事有信心；對當信之事有信仰與信心。

「作用」：使相應名法對當信之事清楚。

「現起」：相應名法對當信之事不迷濛、無疑、無不如理作意，以及不猶豫地確定當信之事，或使對當信之事作出決定。

「近因」：當信之事。

從信的特相、作用、現起、近因中，可知「信」是有對象或對理念的堅持與確定，進而執行它。而佛教所謂信仰又是指什麼？

就佛教而言：三寶是佛法的總綱，皈依三寶是進入佛門的最初基礎。「皈依」梵語為 śarana，巴利語為 sarana。梵語含有救濟、救護之義，指歸敬依投於佛、法、僧三寶。⁶依《辭彙》解釋為誠心歸向佛門。⁷皈依以信願為體性。對飽受生死輪迴之苦的凡夫，由於信佛法僧，立願成為佛弟子，永不再皈依天魔外道，希望依止三寶而得度脫。

〔信由親證成就〕

為什麼需要皈依？皈依表示向佛學習，以佛為榜樣，期望自己能像佛一樣解脫輪迴之苦，證得無上正等菩提。但是，佛陀雖然是人間的覺者，他能覺悟世間的一切真理，卻無能改變世間的一切現狀。佛陀悲願度化眾生，眾生是否得度，尚須由眾生自己努力而決定，所以佛教沒有「創世主」的觀念，佛陀教導我們一切要自我負責。⁸

佛陀不允許弟子把他當神一樣崇拜，甚至喝斥弟子過度讚揚他為無比偉大的聖者。如《長部·大般涅槃經》提到：「舍利弗如是白世尊言：世尊！我於世

依平等、所緣平等、行相平等、時平等、事平等）之相應關係，故心所又稱相應法、心相應法。

佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》（光碟三版），（高雄：佛光山宗務委員會，2003年），頁1403。

⁵ 釋明法編，《攝阿毗達摩義論表解》（嘉義縣：法雨道場，2003年），2-3頁。

⁶ 佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》（光碟三版），（高雄：佛光山宗務委員會，2003年），頁6570。

⁷ 陸師成主編，《辭彙》（台北市：文化圖書公司，1994年），頁576。

⁸ 釋聖嚴，《正信的佛教》（台北市：東初，1990年），頁2。

尊有如是信心：於過去、未來及現在，於任何之沙門、或婆羅門亦無有如世尊之偉大，及更高深之正覺(智慧)。「舍利弗!汝所說如師子吼，是偉大而勇敢，舍利弗!實然，汝說出喜自勝之言：「我於世尊如是信心……及更高深之正覺。」……於是，舍利弗!汝是不能以汝之心，了知過去、未來、現在之諸阿羅漢、等正覺者(之心)。然者，舍利弗，今何故，汝所說如師子吼、是偉大而勇敢耶?汝何故說出喜不自勝之言。」⁹

舍利弗曾讚美佛說：「對佛深具信心，因為佛的智慧與偉大，是三世中任何的沙門或婆羅門所比不上的。」佛呵斥他說：「你說我如萬獸之獅般的偉大勇敢，你太自以為是了，你的心尚且無法了解三世諸阿羅漢及佛的境界，那麼你的讚美是依憑什麼而說？」

由此了知，佛陀教導弟子的方法，是重視合理性。未曾要求絕對地信仰他或他的教法，佛陀教導弟子要親自體驗法的真實，在未親驗教法之前，可以對佛陀的教法存疑，不要因為他是佛陀，就對他所說的法，完全信賴，必須親證教法後才能信受。佛陀座下的聖弟子們，不是因為信仰、也不是為滿足造物者的需求，更不是為取悅神或依附神的旨意就全都相信。如《雜阿含經·第 833 經》中：「多聞聖弟子不由他信，不由他欲，不從他聞，不取他意，不因他思，我說彼如實正慧知見。」(大正 2，頁 214 上)弟子們不須依靠外力求解脫，而是靠自己親自正見諸法實相。

《雜阿含經·第 347 經》佛陀對須深的開示：「須深見法得法，覺法度疑，不由他信，不由他度，於正法中得無畏。」(大正 2，頁 97 下。)佛陀教導弟子們相信他的教法，是從弟子們自己受持戒法，修定以令心專注，在心入定後，深入觀察萬法，證見諸法實相，才不會被萬事萬物所欺瞞。

佛陀在《長部·轉輪聖王師子吼經》中更進一步告誡弟子們：「以四念住調伏我們對世間的愛著、貪戀不捨，以自己作為明燈來照亮自己、以法作為明燈來照亮自己，了知除此之外，沒有其餘的東西可幫助自己解脫。」¹⁰在此，佛陀

⁹ 元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會，《漢譯南傳大藏經·長部經典二·大般涅槃經》，頁 32-33。

¹⁰ 於身觀身而住，精勤、自覺、憶念者，於世間應得調伏貪欲、愚癡。於受…心…法…

明確指出，除了親自體證法之外，沒有人可幫你解脫生死的苦迫。

〔信是願力與行動〕

信在佛教中有更深一層的意涵。信是一種願力，一種背後的支持力量，帶領我們朝向目標前進，進而達到目標。如《雜阿含經·第 887 經》提到：「佛告婆羅門！所謂信者，信增上戒、施、聞、捨、慧是則為信，非名字是信也。」（大正 2，頁 224 上。）佛法是以信為修善的根本，能令佛弟子願意行善。例如：相信戒是了脫生死正因，也是通向涅槃的橋樑。因此願意持守戒律，防止身口意三業所作諸惡，進而斷絕生死輪迴之業緣與業因。¹¹並相信我們現在享用的資生用具都是過去世布施的功德，因而願意勤於布施。同時了解布施是一種利他的善行，能捨己慳貪之心，也為來世種植福德，累積解脫的資糧。

此外，佛法的修學，以解脫為目標。為達此一目標必須經過聞、思、修慧。從聽聞佛法，建立對因果、業報、四諦、三法印等，正確堅定不疑的信解，進而能分別善惡、真妄，然後願意捨邪惡而信受正法。捨是一種平等心，經由修定可達此目標。相信修定可調伏內心煩惱，保持心的安詳與快樂。當心擁有自主權，不再逐境隨流時，才能遠離五欲的貪染。由於心常住於寂靜之處，必能引發智慧的覺觀，了知世間一切都是因緣和合而假有，經由證悟通達無我之空性，才能解脫生死。¹²所以說「信」不只是一種名稱代號而已。

〔信仰自力非他力〕

佛法中的「信」不是膚淺的信仰，而是一種行動。從修行的歷程而言，它與種種功德相應，經由不斷強化內在相信的深度，以達深信不疑的證信。佛教，將吉凶禍福的遭遇及解脫與否的自主權，掌控在自己手中。換言之，改善過去、開拓未來的力量，是由自己的行為決定。由此可說，佛教的信仰是「信仰自力」，

如是，諸比丘！即為比丘自作洲，自作歸依處，勿作其他歸依處；以法為洲，法為歸依處，勿為其他歸依處而作。元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會，《漢譯南傳大藏經·長部經典三·轉輪聖王師子吼經》，頁 55。

¹¹ 釋聖嚴，《戒律學綱要》（台北市：東初，1991 年），頁 9-10。

¹² 佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》（光碟三版），（高雄：佛光山宗務委員會，2003 年），頁 2896、1901、4590。

而其他的宗教信仰或者可說是「信仰他力」。¹³

〔小結〕

佛法的特徵是信仰須靠智慧的引導。對修行者而言，最初必須以信心啟發智慧，而後更以智慧助長信心，兩者相輔相成，互攝並進，最後達到信智一如，此即真實智慧的成就。當修行者親證佛法後，再也不會盲從，因為佛法已成為他生命中的直接經驗，也是最受用的一部分。所以佛教中所說的「信」，屬於知見的層面。是由智慧得正見，而不是依靠「創世主」或「主宰神」而生信仰。如印順法師所指出：一般所說信仰，是有善的、惡的、無記的，然佛教特有的「信」是淨善的，是信仰與理性的相應。¹⁴

■信的修證歷程

戒定慧三學是佛法的總綱要。從修學次第而言：由戒生定，再依定而發慧，進而體證涅槃。根據南傳、北傳的《阿含經》所說，歸納出預入聖者之流有二種方便。第一種是「四預流支」：即親近善友、聽聞正法、如理思惟、法隨法行。¹⁵這是重於智慧體證的方便，偏重於慧行，為法行人所修。

第二種是「四不壞淨」：即佛、法、僧不壞淨，聖所愛戒。這是隨念佛、法、僧、戒的功德。¹⁶以信、戒為基礎，引入定慧的方便，偏重於信行，為信行人所

¹³ 顧法嚴譯，《佛陀的啟示》（台北市：佛陀教育基金會，1994年），頁1-13。

¹⁴ 釋印順，《學佛三要》（臺北：正聞出版社，1982年），頁87；頁163。

¹⁵ 鬚闍提！有四種法，未淨聖慧眼而得清淨。云何為四？親近善知識恭敬、承事；聞善法；善思惟；趣向法次法…便知此苦如真，知此苦習、知此苦滅、知此苦滅道如真。提婆譯，《中阿含經·鬚闍提經》卷38，《大正藏》冊1，頁672下。
佛告舍利弗！如汝所說：流者，謂入聖道；入流分者有四種：謂親近善知識、聽正法、內正思惟、法次法向。…入流者成就四法：謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第843經》卷，《大正藏》冊2，頁215上
世尊告諸比丘。有四種須陀洹道分。親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。
求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第1125經》，《大正藏》冊2，頁298下。

¹⁶ 諸比丘！汝等思念有應所哀愍、應所聽聞之朋友、親戚、血族，諸比丘！汝等則應對彼等勸導於習住四預流支。以何為四預流支耶？對佛，應勸導於習住證淨，曰：「彼世尊為應供、正等覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」對法……對僧……對聖者之所樂不破、不穿、不難、不穢，離脫，智者所樂，不執取，能發三摩地之戒，勸導習住。…則應對彼等勸導於習住此四預流支。」

修。有此二法門，是佛為應眾生根器的不同而方便說。但是當行者達到證悟時，這兩種行人都能得到「信根」的成就，也就是在三寶及戒中，在「四預流支」和「四不壞淨」中得到清淨信，成就證智。¹⁷

■信的修證歷程

〔四預流支〕

根據《雜阿含經》所說，四預流支為「親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。」這是從師而起的聞所成慧、思所成慧、修所成慧。由此，才能證悟真理，成就四不壞淨，得須陀洹（初果），趣向涅槃。三者之間，有其修行的必然程序，不能越次而修。

◎四預流支定義

「流」：根據《雜阿含經》所說，指八聖道。佛在經中稱它為一乘道¹⁸，是聖者所證悟之道，能通向涅槃。「預流」：梵語 *srota-āpanna*，意指預入無漏聖道之果位¹⁹。「支」：巴利語 *aṅga*，意指部分，理由²⁰。「預流支」：巴利語 *sotāpattiyaṅga*，四預流支：即四種預入聖者果位的條件。

從四預流支的次第而言：首先藉由親近善知識，經由善知識的教導，才能具正法的聽聞，而能分辨法與非法，此屬於聞慧。再從所聽聞的正法，如理作意，具正知正見，屬於思慧。然後，再依所起的正見而修，此隨法行屬於修慧。換言之，從初發心學佛開始，須要親近善知識，依善知識的開導，開展聞、思、修慧有次第的修習。印順導師也認為：無漏慧的實證，必須以聞、思、修三有

元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會，《漢譯南傳大藏經·相應部經典六·第十一預流相應》頁 229-230。

¹⁷ 釋印順，《初期大成佛教之起源與開展》（臺北：正聞出版社，1981年），頁 309。

¹⁸ 八正道法。…謂正見正思惟正語正業正命正精進正念正定。如是八正道。…開甘露門。示一乘法。令諸眾生咸得清淨。離憂悲苦。證妙法理。法賢譯，《佛說人仙經》，《大正藏》冊 1，頁 216 上。

¹⁹ 佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》（光碟三版），（高雄：佛光山宗務委員會，2003年），頁 5701。

²⁰ 水野弘元，《巴利語辭典》（東京：春秋社，1991），頁 3

漏慧作為方便。如果不聞、不思，是無法引發修慧，更不可能證得無漏慧，而得解脫。²¹

《增支部》譬喻說：經由善知識教導，有次第修行，所引發的善法——從最初的有漏善法至無漏善法的修行，是朝向解脫大海中必備資糧，就如同高山上的閃電打雷時所下雨水，當雨水順流而下，填滿山溝、小溪、小水池，而後流入大水池、小河、大河、大海。²²既然善知識的引導如此重要，如何界定善知識，又如何親近他？

◎四預流支之一：親近善知識

根據《集異門足論》所述：所謂善知識是指佛及其弟子。他們應具備的條件：首先，從體證德性而言，必須持戒清淨、德行圓滿者，能遠離所有惡法，成就善法。其次，在教導德性上，能夠勝任老師之職，具自省能力——知羞愧、能悔過、善守護心；勤學不倦、正知正見、好樂思辨、抉擇、觀察法；聰慧、敏捷具覺照力，停止追求一般世間智慧等殊勝德性。最後，通達諸法實性，遠離貪瞋癡，趣向滅貪瞋癡之道；調伏煩惱令心柔順，趣向調伏煩惱令心柔順之道而行；修定令心寂止，趣向寂止；求解脫，趣向解脫。具是這些等殊勝的功德，即為善知識。²³

不過，了解上述善知識的條件，我們心裡可能會生起疑惑，認為這種德性完備的善知識去那裡找？然而修學佛法，卻又不能沒有善知識教導，因此對於佛法的解行，如有一分勝過自己，就應該親近。修行者若懂得觀善知識的功德，

²¹ 釋印順，《佛法概論》（臺北：正聞出版社，1998年），頁239。

²² 諸比丘！譬如於山上降大雨雷鳴之時，往低處水展轉而山巖溪澗滿，山巖溪澗滿已則小池滿，小池滿已則大池滿，大池滿已則小河滿，小河滿已則大河滿，大河滿已則大海滿。如是，於此大海有食而滿[大海]。元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會，《漢譯南傳大藏經·增支部經典七·十集第》，頁4。

²³ 云何親近善士？答善士者，謂佛及弟子。復次諸有補特伽羅具戒具德，離諸瑕穢成調善法，堪紹師位成就勝德——知羞悔過善守好學，具知具見樂思擇愛稱量喜觀察；性聰敏具覺慧，息追求有慧類；離貪趣貪滅、離瞋趣瞋滅、離癡趣癡滅；調順趣調順，寂靜趣寂靜，解脫趣解脫，具如是等諸勝功德，是名善士。若能於此所說善士。親近承事恭敬供養。如是名為親近善士。

玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》卷6，《大正藏》冊26，頁393上。

雖然是少分功德也可得益。反之，雖逢大善知識，如不觀功德，也毫無利益可得。因此要時時提醒自己：「是為聞正法而來，不是為尋求知識的過失。」如果能如此思惟，則處處都有善知識可請益。²⁴

◎四預流支之二：聽聞正法

什麼是正法？根據《大毘婆沙論》所說有二種。一、世俗正法：指名句文身，即經、律、論。二、勝義正法：指聖道即無漏根、力、七覺支、八正道等。

修行者聽聞正法，根據《中阿含經》所說，應具八心聞法才能得益，即聽法者應以歡喜、想聽的心，才有動力認真聽法不會左耳進右耳出，有柔軟心、耐煩，不以己見而排斥所聽聞的正法。如此，法才能入耳，用勝解心、一心專注、沒有疑惑。又以無染污心來聽正法，就能納受正法，得正見，不起顛倒想。

25

另《廣義法門經》提到，想聽正法，必須具備十六相，才可聽受。若將十六相作分類，可含攝在四預流支中。

一、親近善知識：於說者起尊重心、不輕撥說者。

二、聽聞正法：隨時聽、恭敬、欲樂、無執著、於法起尊重心、不輕撥正法、不輕己身、不為破難、一心不散、欲求解心、一心諦聽、憶持前後，而聽正法。

三、內正思惟：依理正思。

四、法次法向：如聞隨行。

經文內容中提到：聽法者若能以此態度，恭敬如實聽法，就能增長信根。於法不起疑惑，心得淨信，進而趣向解脫。²⁶

◎四預流支之三：內正思惟

²⁴ 參釋印順著，《成佛之道》（臺北：正聞出版社，1994年）頁43。

²⁵ 八心：歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、勝上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能、有力堪受正法。提婆譯，《中阿含經·教化病經》，《大正藏》冊1，頁460中。

²⁶ 真諦譯，《廣義法門經》，《大正藏》冊1，頁919下。

內正思惟又稱為如理作意。²⁷什麼是如理作意？對耳所聽聞正法，能正確了解不會錯解法義。如佛所說苦，如實為真苦；佛所說集，如實為真集；佛所說滅，實為真滅；佛所說道，實為真道。並且因了解法義而令心更為專注，即對所聽聞法理，能夠攝心作意，發起勝解，審察、思惟法義，令心對虛妄分別有警覺性，如能思惟生死輪迴的過患與出離的好處，如此稱如理作意。

內正思惟之目的，是為得到佛法的正見。而此如理作意是對正法所生起的勝解，唯有如理作意於正見，才能離開煩惱的繫縛。換言之若能對所受用物，如理作意，深見它的過患，不染不執，以出離心而受用。並對欲求所生的過患，將於今世、後世受果報，心生大怖畏，則能如實了知諸欲的虛偽、無常，因而生起出離心。願意作意於正法，令心時時保持警覺性。因此，未生五蓋等煩惱便不生，已生便能除滅。未生起的念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨等覺支會生起，已生起的會更增廣。

◎四預流支之四：法隨法行

何謂「法隨法行」？根據《大毘婆沙論》所述：為求解脫故，而習八支聖道，並能安住法上。²⁸另《集異門足論》也說：這是由如理作意所引發的出離心的作意，因作意遠離所有的不善法，而生出信、精進及念、定、慧五種殊勝的善法。且能夠精勤、無間斷地修習，安住於法上，像這樣就叫法隨法行。²⁹修行者若能依正見而隨法修行，才不會有偏差。

²⁷ 根據《大毗婆沙論》、《集異門足論》所述，四預流支中的內正思惟，論師們都認為是如理作意。因正思惟是觀生死是過患，觀出要是善利。由此生勝解，修正行。

玄奘譯，《阿毘達摩大毘婆沙論·智蘊第三》卷94，《大正藏》冊27，頁487上。

迦旃延子造；浮陀跋摩共道泰等譯，《阿毘曇毘婆沙論·雜捷度思品第八上》卷23，《大正藏》冊28，頁172上。

²⁸ 云何法隨法行。答若於此中隨義而行。所謂為求涅槃故修習八支聖道故名法隨法行。能安住此名法隨法行者。五百大阿羅漢等造；玄奘譯，《阿毘達摩大毘婆沙論·定蘊第七》卷181，《大正藏》冊27，頁910下。

²⁹ 云何法隨法行？答如理作意所引出離，遠離所生諸勝善法，修習堅住無間精勤，如是名為法隨法行。

玄奘譯，《阿毘達摩集異門足論》卷6，《大正藏》冊26，頁393上。

◎小結

四預流支作為淨信的前方便，有其次第性的修證過程，從親近善知識至不壞淨的成就，自始至終都離不開信。不過，在親近善知識聞思修的過程，是不離正見的，而正見的產生對外而言，須藉由親近善知識聽聞正法，才能分辨法與非法，對佛說的正法，才能有正確的信解（正信）。然後對法分別、觀察，由此而得勝解，才有正見的產生。此時對心的染執，時時保有警覺性，如實知欲的過患，願意出離。令心作意於導向出世正見，依法修行，才有解脫的可能。總而言之，有如理作意才能產生正見，依正見而修，必得堅固不移的淨信。

〔四不壞淨〕

四不壞淨在學佛歷程中，是最初的起點，也是信根成就的終點。在《雜阿含經》中，描述佛陀對生病的在家居士開示四不壞淨，其目的著重於信心的培養以及作為心靈的依靠，藉此累積福德智慧資糧，以得人天果報或預流果。再以此為基礎，逐步邁向解脫之道。

◎四不壞淨意涵

梵語 *catvāro vetya-prasādā*，巴利語 *cattāro avecca-pasāda*。意為四種證淨，在原始佛教中，北傳阿含經典譯為「四不壞淨」、「四不壞信」；漢譯南傳尼柯耶譯為「四證淨」。即一、佛證淨（梵 *buddhavetya-prasādā*，巴 *buddhavecca-prasādā*）二、法證淨（梵 *dharma-prasādā*，巴 *dhamma-pasāda*）三、僧證淨（梵 *savgha-prasādā*，巴 *saṅgha-pasāda*）四、聖戒證淨（梵 *ārya-kanta-sīla-prasādā*，巴 *ariya-kanta-sīla-pasāda*）。³⁰從梵巴原文譯成中文，為何會有不同命名？

「證淨」的含義根據《大毗婆沙論》：「問何故名證淨，證淨是何義？淨謂信戒離垢穢故，於四聖諦別別觀察，別別籌量，別別覺證，而得此淨故名證淨。」（大正 27，頁 534 下）另外《俱舍論》說：「證淨有四種，謂佛、法、僧、戒……如實覺知四聖諦理，故名為證；所信三寶及妙尸羅，皆名為淨。離不信垢、破

³⁰ 佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》（光碟三版），（高雄：佛光山宗務委員會，2003年），頁 1850。

戒垢故，由證得淨，立證淨名。」（大正藏 29，頁 133 中）從兩部論文中可知，「證淨」指：以對佛法僧三寶及戒功德的信心，進而體證苦、集、滅、道四種正確無誤的真理。藉由此證，遠離不信、破戒之煩惱垢穢，方得淨信。

不壞淨之意為何？根據《阿毘曇毘婆沙論》所說：「不壞淨是何義？答曰：種種觀解、種種籌量得故名不壞淨；復次不可破故名不壞淨。若沙門、婆羅門、若天、若魔、若梵，及餘世間，無有能如法破者，故名不壞淨；復次此信不可斷，故名不壞淨。」（大正 28，頁 386 上。）

引文中，不壞淨可從多方面來說：一、若於佛法如四聖諦、十二緣起、八正道等，由止觀成就而得勝解。二、對三寶與戒的信心堅固不移，故不可破壞。三、諸天、魔、外道及世間種種五欲樂不能動搖其心。

因此從論的釋義中了解，兩者定義相同。只不過「四不壞淨」是針對佛法僧三寶及戒，產生堅固不壞之淨信而立名。「四證淨」則以證見四聖諦之理，因證而產生淨信命名。由於兩者著重的角度不同，故有立名之差異。

◎四不壞淨的重要

在《雜阿含經》中提到佛陀說四不壞淨的緣起：一者、是對在家居士的教導。有居士因身患重病，神智不清，無法分辨方向，且對先前所受持的佛法已忘記，假使依「四不壞淨」，則可保持正念，知道死後能生天道，不致處於憂苦、恐懼中。³¹二者、在家居士聽到佛要出遠門弘化，由於自身病苦，擔憂再也聽不到佛及諸比丘的開示，故心裏惆悵不安，若能隨念佛、法、僧，就能遠離憂苦不安。³²三者、佛對比丘及商人說，如在曠野、樹下、空屋裡，感到恐怖、膽戰心驚者，當念佛、法、僧，可除去恐懼。³³

³¹ 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第 554 經》卷 20，《大正藏》冊 2，頁 145 中；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第 1030》卷 37，《大正藏》冊 2，頁 269 中-270 下；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第 1122 經》卷 41，《大正藏》冊 2，頁 298 上；失譯，《別譯雜阿含經·第 186 經》卷 9，《大正藏》冊 2，頁 441 上。

³² 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第 856 經》卷 30，《大正藏》冊 2，頁 218 上-下、求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第九三二經》卷 33，《大正藏》冊 2，頁 238145 中-下。

³³ 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第 980 經》卷 35，《大正藏》冊 2，頁 254 下-255 上）。

由於凡夫具有貪瞋癡三毒，面對自身的生、老、病、死之事，無法掌握，引生不安、憂愁、煩悶等情緒。尤其是面臨生命垂危之際，恐懼與害怕更加熾盛。追究其根本原因，《雜阿含經·第1027經》云：「若愚癡無聞凡夫不信於佛，不信法、僧、聖戒不具，故有恐怖，亦畏命終及後世苦。」（大正2，頁268中。）因為不信三寶及破戒的原故。佛甚至囑咐諸比丘，要起哀愍心與慈悲心，只要有人信受於你，歡喜聽聞你所說的法，你都應該為他們說「四不壞淨」。這四大假合的色身會變壞，若能成就「四不壞淨」，即能解脫地獄、畜牲、惡鬼的苦果，得升天道，享受天的福樂，自可除去心的恐怖畏懼。³⁴

但是，何以四不壞淨有如此大的功德？根據《雜阿含經》所說，由於我們所依靠的是已經解脫輪迴之苦的聖者，因此藉由稱念佛的無漏功德，日久薰習，能增強信心。隨時保持正知正念，安住在當下，得歡喜心，自能征服恐懼與不安。³⁵

如《雜阿含經》所述：「若比丘於（殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒）五恐怖怨對休息，（佛、法、僧）三事決定，不生疑惑，如實知見³⁶賢聖正道（四聖諦、八聖道、十二支緣起），彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。³⁷」

經文提到清淨持守五戒，於佛法僧三寶不生疑惑，並能透過觀慧，如實知見四聖諦、八聖道、十二緣起之理，佛弟子能自知已斷三惡道苦，成就初果。《法蘊足論》也說：當佛弟子隨念佛、法、僧功德相時，以觀智見苦集滅道之理，

³⁴ 四不壞淨是諸天天道，未淨眾生令淨，已淨者增其淨。

求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第836經》卷30，《大正藏》冊2，頁214中。

³⁵ 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第981經》卷35，《大正藏》冊2，頁255上；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第1030經》卷37，《大正藏》冊2，頁269中。

³⁶ 如實知見：如，契合之義；實，真實之義。如實相之知見，稱為如實知見。亦即指契合於真實道理之知見。佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》（光碟三版），（高雄：佛光山宗務委員會，2003年），頁2376。

若法若義由正了知。若法若義便發起欣。欣故生喜。心喜故身輕安。身輕安故受樂。受樂故心定。心定故如實知見。如實知見故生厭。厭故能離。離故得解脫。

尊者舍利子說；玄奘譯，《阿毘達磨集異門足·五法品》卷13，《大正藏》冊26，頁424上。

³⁷ 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第845經》卷30，《大正藏》冊2，頁215下；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第846經》卷30，《大正藏》冊2，頁216上。

清淨信心現前，起隨順、印證認可，心生仰慕、好樂之心，體證心的清淨，稱為佛（法、僧）證淨。³⁸

阿含經中「四不壞淨」的隨念，是從信戒起修，得定後，再現觀四聖諦（慧觀），這是從信→戒→定→慧，完整的修道過程。同時說明《雜阿含經》所提到：「信根成就即慧根的成就」³⁹之原因。

◎四不壞淨之功德

「四不壞淨」成就時，所得利益可分二方面：

一、現世：依《雜阿含經》所說：以平等心布施，能遠離慳貪、吝嗇等染污心。於現法中對三寶與戒的信心堅固不動搖，此信心不因遭逢諸異道之論說而生疑念，也不會被世間五欲之樂所引誘，能虔信佛所說的正法，如實受持戒律無有違犯，具足正見與善法，智慧力增明。⁴⁰此外，又提到若過在家生活，不會貧困；若出家托鉢，也不會空鉢而返，一切生活飲食自然富足，得無量福德，長夜安樂。⁴¹另提到若想要延年益壽，即得到壽命；若求容貌莊嚴、身體健康、快樂、辯才無礙，皆能隨心所欲，自在滿足。⁴²

二、未來世：根據《雜阿含經》所說，能解脫地獄、畜牲、餓鬼三惡趣的果報，得須陀洹（初果），七次人天往生，必能趣向解脫，達究竟苦邊。⁴³由此可知，以「四不壞淨」為根基，再修其它道品，必可達究竟解脫。

³⁸ 若聖弟子！以如是相隨念諸佛（正法、僧伽），見為根本，證智相應，諸信信性，現前信性，隨順印可愛慕愛慕性，心證心淨，是名佛（法、僧）證淨。大目乾連造；玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論·預流支品第二》卷2，《大正藏》冊26，頁458中-464下。

³⁹ 慧根所指：四聖諦。求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第656經》卷26，《大正藏》冊2，頁183下。

⁴⁰ 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第554經》卷20，《大正藏》冊2，頁145中；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第837經》卷30，《大正藏》冊2，頁214下。

⁴¹ 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第836經》卷30，《大正藏》冊2，頁214中；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第838經》卷30，《大正藏》冊2，頁214下；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第1036經》卷37，《大正藏》冊2，頁270下。

⁴² 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第833經》卷30，《大正藏》冊2，頁214上。

⁴³ 求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第835經》卷30，《大正藏》冊2，頁214上；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第844經》卷30，《大正藏》冊2，頁215下；求那跋陀羅譯，《雜阿含經·第1044經》卷37，《大正藏》冊2，頁273下。

從上所述，可發現成就「四不壞淨」所得的利益，不都是凡夫眾生所要追求的嗎？因此，佛對在家居士說此方便法，恰能滿足一般人的需求，同時也引發他們想要學佛的動機。雖然，這不是最終目的，卻可引導眾生趣向解脫的權巧方便，從此處中可看到佛度眾生的善巧與慈悲。

◎小結

由於眾生對老病死的恐懼、害怕，因此佛為說「四不壞淨」。令現世得安樂，未來能解脫三惡道苦。「四不壞淨」雖是信行人的入門方便處，但依經所說：隨信行人或隨法行人分判的標準，在於修行者是否具備增上智慧。故就修法而言：是隨念三寶及戒的功德，再現觀四聖諦，即能了知三界種種現象都是生滅不可得，不再起疑惑。換言之，透徹了解佛教的世界觀、人生觀，⁴⁴獲得清淨信心，其心已不為外境所動搖，能出生無漏聖道——證初果，由此趣向涅槃。

總而言之，「四不壞淨」是藉由隨念三寶及戒功德的信仰力量，及自身努力去體證，故應用於修行上，是他力與自力的結合，亦是信仰與證智的合一。

■結語

從果位功德而論，能見道與否，是因正見的關係。由此，才能成就不壞淨。因此，就四預流支而言：在聞思修的過程，從因地直到果位的成就，一直伴隨著正見的引導，才得以親近善知識，聽聞正法。然後如理作意時，以出世正見，依法而修，進而成就預流的果位，此時才進入修道位。也就是說，因中已含果位的條件。

四不壞淨在因地中，則以信戒為基礎。雖然是緣念佛法僧及戒無漏的功德，然而在修學過程，由於正見尚未具足，其信心並不堅固，容易受外界影響，而退失道心。《正見經》中說：「聖弟子具正見、其見正直、對於法絕對持淨信，則達此正法者也。」換言之，必須要在成就法不壞淨時，正見才得以生起。⁴⁵故說，因中並未含果位條件。由此可看出，兩者在修道過程的不同處。

⁴⁴ 如實譯，水野弘元著《原始佛教的特質》

<http://www.xin-yuan.com/cityzen/jiangtan/ahan/ysfo/006.htm94.7.15>

⁴⁵ 元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會，《漢譯南傳大藏經·中部經典一六·九 正見經》，頁 72。

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……



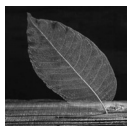
願是生滅法

釋法貴

在某個因緣中，有位法師與我分享他的修學生活心境，他告訴我，他已遺失了終極的願，一直沒有找著……，我聽了，心有同感。自己也曾經發過誓願，至少在剃度、受戒時曾經存有過。但何時，自己重新反問，卻無法肯定回答。究竟無法肯定的是什麼？或許自己的不安與擔憂才是更待釐清的癥結，為什麼要擔憂、害怕？是否沒有「願」，就會跌撞在崎嶇不平的道途，成為一個落入溺途的求救者？

當沒有「願」怎麼辦？迷濛不明的情緒籠罩著自己時，令我忍不住向一位師長訴說內心疑惑。師長引用了菩提道次第廣論的修行次第解除我心中的疑問，每一個道次第，下士道、中士道、上士道的學習內涵及所要長養培育的目標是不同的。從萌生增上心到希求解脫而開啓出離心，透過不斷積聚菩提資糧再發出大乘菩提心，這是階段性的過程及體驗。內心憂苦的結，似乎化解開來……。隔天，上院長開示課時，聽到院長說：「願是生滅法，是緣起的。……」，更恰巧直指我內心疑惑的津路，心也隨之撫平了。

盼望一帆風順到達彼岸，這是虛假幻想的美夢。在內心提醒著自己，在佛法修學過程中給予自己耐心、時間、包容及柔軟，記得老實修行，讓自己在五門課程中安頓、學習。當再次聽到院長說了與「願」相關的話題及內容——願的生滅是屬緣起法，會隨著時間而有不同，不同階段的修學會生出新的願或更動、修改自己的願，願是會改變的，重要的是要越修越增上。話語的力道還是震攝我心，自己內心喃喃唸著，願是可以改變的，重要的是要越修越增上，越修越增上……。



彈性

釋見澄

自己在家學佛時，很喜歡參加共修或法會，聽法師們莊嚴攝受的法器及唱誦。出家之後，開始學習法器，才發現：佛教的法器，都屬於「敲打樂器」，所以若要敲打得和諧、悅耳與收攝，原來是大有學問的！除了必須注意板眼的正確、穩定之外，還有敲打時很重要的技巧——「彈性」。從梵唄課程中學習的引磬、小木魚、大木魚、寶鐘鼓，到當香燈時打的板、大鼓、大磬與大鐘，都需要去揣摩敲打時的彈性，才能發出迴盪的聲響。

在學打法器的過程中，常常聽到師長及學長們這樣的回饋：你打的引磬、寶鐘鼓的鐘、及板聲都太刺耳、不清脆，木魚及鼓聲很重、鈍鈍悶悶的沒有彈性。初學的自己，其實聽不出來有彈性或沒有彈性的聲音有何不同，也很難感覺何謂彈性。另一方面，更發現自己身心的緊繃，反應在法器的敲打上，所以敲打出的聲音也就很僵硬。

直到當香燈的時候，對著牆壁練習打大鼓，有一次副院長示範給我看，我才漸漸了解，原來，「撞擊」真的也可以如此有彈性。副院長看我打得很笨拙又吃力，於是慈悲的告訴我，只要去感受鼓棒與牆壁之間的彈力，順著它藉力使力，就能輕鬆的打大鼓。然後副院長只用一隻手，就安和、自在的在牆壁上彈著鼓棒，發出彈性又穩定的節奏聲；一邊打、一邊再告訴我，其實，不管多麼堅硬的物品，兩者間相互碰撞，都是有其彈性的！我驚訝的看著副院長，直接而深刻的感受到那份修行的體驗與力道，因為我看到副院長用一顆澄靜的心與態度，讓鼓棒在牆壁上自然的跳動著，引導它們絕佳的互動搭配，而不是去控制鼓棒。那次之後，每當練習法器時，我都會試著去感受打法器時的彈性，去揣摩如何讓鐘與槌或鼓與棒之間產生和諧的彈跳；更在打法器的當下學習觀照自己的身心狀態，因此覺察到：當自己的心，沒有彈性、想要緊緊的控制所司

的法器，才是法器打不好的真正原因。

經過一個學期的梵唄課學習，雖然現在尚無法隨時敲打出有彈性的法器聲；但是會在打法器時練習放鬆身心，並學著去感覺敲打出的聲音和我身心狀態的互動與回饋，同時衷心的祈願能長養自己溫和、柔軟、充滿彈性的心態來面對修學生活的一切。



觀心・開心

釋延皓

十天的弘護實習不知不覺的過去了。這次弘護，我負責法事部分。剛開始，自己不是很願意被分在大殿組，因為前兩年弘護實習也是在大殿。但是因為我對梵唄很有興趣，所以還是接受了。人就是如此，做自己有興趣的事情時，總是分外的起勁。

這次弘護最大的突破就是當維那，而且還要唱「台語」。雖然很喜歡梵唄，但要我當法會的維那，還是會恐懼。當時答應當維那，只因為育導長的一句話：「給機會，你還不上去。」心想：確實是一個機會，應該學習去承擔。就這樣，接了兩場法事的維那。

接了這差事之後，緊張就一直跟隨著我，每當想到要當維那時，心跳就會加速，甚至吃不下飯。後來，決定去對治自己的緊張。首先找出緊張的原因，不斷問自己：緊張些什麼？發現：原來自己對於唱台語沒有信心。因為，我一點都不懂台語，內心本來就對台語很排斥，總是覺得不好聽；此外，擔心自己唱不好。當再進一步去探討時，發現擔心唱不好的背後，其實是害怕自己會失去以往別人所給予的肯定與讚美。對於別人給的肯定與讚美，不知不覺已成為自己對音聲的執著——「我唱出來的，一定要好聽！」不允許自己唱不好。但是聲音能夠永遠都那麼好聽嗎？它還是會有衰壞的一天。就現在而言，喉嚨痛或感冒時，聲音

還是會沙啞、難聽的。因此，調整心態，不再爲了好聽與否苦惱，並決定好好投入學習台語的發音及唱韻。過了幾天後，緊張也慢慢遠離我了。

法會當日沒有想像中的可怕，站上去就是專注投入的唱，這樣，心情反而沒那麼緊張，兩場法事也就順利的過了關，至少沒有唱倒。法事結束後，法師、居士都稱讚我的聲音好聽、梵唄唱得很好等。聽到這些讚美，總會「心花朵朵開」，還好平日有觀察心念，所以不敢太驕慢！這一生有好音聲，自己應該善於利用，目的不在於得到大家的讚美，而是發願以美好的音聲供養諸佛菩薩。

這次弘護令自己心生歡喜，除了能夠清楚法事程序外，也學習到一些唱韻，更突破的是學會台語發音。另外，我覺得收穫最大的是：從觀察緊張當中，看到自己的執著。當我們觀察自己心念時，最重要的，還是面對它，找出背後的原因，並想辦法對治；當然，最後還是要學習放下。這次因緣，在「觀心」的過程中，也讓自己尋找到「開心」。



走出自己出家的路

釋圓天

今天是院長出家五十週年的紀念日，自己能夠與許多人共同向院長祝賀，覺得很歡喜，真是難得的因緣。在日記中寫著：

年過一年，自己到了五十之時，是否「年」就如「日」，那樣的流動呢？

是否對無常、苦、無我的體驗更深刻？

是否堅定的道心已孕育，不動搖了？

是否身心能更自在，更自由無礙？

是否對弘揚佛法、利益眾生更得心應手？

一面勾勒著自己未來的藍圖，告訴自己：修行需要平實懇切地踏出

步伐，努力邁進。另一方面，也提醒自己：內心所許的願，想要逐一的增上增善，得先安頓於現在，充分培養修道的資糧及弘化的能力，使得茁壯、豐厚，他日方能達成願望。

五十年，總覺得五十是很長的歲月。當自己是十幾歲時，曾經想著只要活到五十歲就好。但是，現在自己也想要過五十週年的出家紀念日。假若生命真的能超過五十年，能在伽藍地過出家生活，是美好的；假若僧寺的出家生活可以維持五十年以上，又能不俗、謙恭、與眾和合，是當珍惜的；假若出家超過五十年以上，以信、戒、定、慧為目標，不斷地精勤修習，將離聖賢不遠了。

自己出家五年了，歷經種種挑戰與磨練的課題，經過一翻滾動撞擊，稜稜角角漸成圓弧。經過匠師的雕琢，礦石才能顯現光彩；經過佛法的洗禮，生命才能展現光輝。如何走出一條屬於自己出家的修學路？我將繼續拿著修行的地圖、佛法的指南針，探尋成佛之道。



慈悲為懷

釋蓮貴

五月，「人文關懷」參訪的過程中，讓我印象最深刻的地點，就是天主教蘆葦啟智中心。在那裡，讓我感受到的是慈悲。「慈悲」兩個字，本是佛教的用語，天主教應該是用「博愛」或「慈愛」吧。

邱修女對身心障礙的孩子們，付出所有的生命，發揮了女性的柔軟心與慈悲心。她也教導啟智中心的老師們，要對孩子付出耐心與愛心。看到孩子們緩慢的學習和成長，雖然只是一點點的進步，就能讓他們歡天喜地，因為這小小的成長與進步，他們不知已付出了多少心力。這些成長的背後，承載了邱修女與老師們滿滿的愛。

對自己的宗教綱領——平等、博愛，邱修女用自己的生命去實踐了！



▲「人文關懷」參訪課程，造訪天主教蘆葦啓智中心。
(前排左六 為邱修女) (本刊資料)

如何尊重與愛自己，同樣也去尊重和愛他人，站在人格與人權的立場，去完成她的使命，邱修女做到了！有一句話讓我很感動，她說：「當人就應該擁有人格與人權。每個人都有自己的尊貴性，生命是有價值的，有意義的。你的存在是重要的，被認可的，所以這些人也要擁有人應有的權利。因為他們的生命也是尊貴的，有價值的，有意義的，也應該被社會認可。」

最可貴的是，啓智中心還讓其他小朋友發心領養小豬撲滿，教育小心靈，學習關懷他人。

邱修女的慈悲心和無我的精神，在這裡呈現得多麼真實、生動，我好像可以觸摸得到那顆心，真令人感動！

慈悲是無邊界的，哪裡有痛苦，哪裡就須有慈悲的灌溉。能無緣大慈的給予，才是收穫者；給予者，才是幸福者。

邱修女給我很多的啓發——「人」不可以缺少慈心，有慈心才能帶給自己與他人幸福。但要如何培育慈悲呢？這個難題，我從出家以來一直揣摩著，探索自己心中是否真的有慈悲？

慈悲對我出家生命的成長，是很重要的，若我能從心中挖掘出些微的泉源，對我才是無價的幸福。願我能以慈悲灌溉自己的生命，也希望將這份慈悲分享給他人。



暢佛本懷——生活中受持佛法

釋覺淨

佛法流傳至今，已有兩千五百多年，是什麼樣的力量及方式，讓佛弟子們仍得以讀誦、受持，依之而修呢？佛陀在菩提樹下覺悟、轉法輪——首先教導五比丘佛法的核心——四聖諦法門，弟子們得到不同程度的解脫，佛法也因而開始傳布。

佛弟子受持佛法，對自他最大的利益，是使正法得以久住世間，去除心中貪、瞋、癡煩惱的毒素，使心得清淨解脫。然而，在佛法流傳當下，佛弟子荷擔如來家業，要如何受持佛法，這是一個很重要的關鍵。

學習佛法，若一時無法從善知識得到法益，不要輕易放棄，可能因為自己智慧、定力尚不具足，才不得成就。在《中阿含·習相應品五十六經》中，就有一個故事，彌醯尊者當時為佛陀的侍者，一日乞食後，來到金鞞河邊，發現一片土地平正的芒果林，心想：這是一個適合修行的場所，因此，向佛陀提出，要到此處修行。當時，佛陀請彌醯尊者等待一段時間，待有其他比丘來擔任侍者，他再去安靜的芒果林努力修行。但是，尊者堅持馬上離去，不能等待。彌醯尊者再三的要求，佛陀也再三請他等待。最後，佛陀見他心意已決，就不再婉留，答應了。彌醯尊者心中刻畫著即將成就覺悟的影像，欣喜地來到優美的林中修行。就在禪坐用功的過程，尊者心中出現的卻是貪欲、瞋恚、殘酷的念頭，他懊悔極了，開始想念起佛陀。於是黃昏時，回去請問佛陀，何以無法成就。佛陀憐憫地為彌醯尊者開示五種修習心的方法。原來，修行是有方法的。

自己剛入佛門，年紀尚小，先去另一所佛學院讀書，當時對於佛教名相是一頭霧水（莫哉羊），不能領會。但是因為年輕，



記憶力好，就把經文、佛法名相背下來，所以考試對我來說卻一點困難也沒有，只是……會覺得上課無聊。學期結束時，有「個人約談」，說說自己的學習狀況，提出困難。我傻傻的不擔心自己上課聽不懂，只說感到無聊……。當時的創辦人慈悲地告訴我說：「現在聽不懂沒關係，耐下心來，以後你就會懂。」從此，她老人家的話一直陪伴我的修學生涯，慢慢的，也真的懂了。修學佛法真的得靠慢慢累積，只要用心學習，決不放棄，當下不明白，等到資糧足夠，總有豁然開朗的一天。所以，佛陀為彌醯尊者開示的五法中，很重要的就是親近善知識。

從善知識處聞法，是開啓覺悟之路的鑰匙。聞法後如理思惟，則是悟入佛法的重要關鍵。《中阿含·二〇〇經大品阿梨吒經》有「捉蛇喻」，以捉蛇來比喻錯誤的了知佛法，反而會為自身帶來無窮的過患：一個想要捉蛇的人，看到大蛇，就以手抓蛇的腰部，蛇便舉頭反咬捉蛇人。因為捉蛇人不懂抓蛇的要領，反而遭受螫咬的痛苦，就好像沒有真實領悟佛法的人，顛倒領解佛法文義，產生惡見，批評他人，巧言辯論，沒有真正的為法義而學習。

若正確學習經典，了知佛法，又是一番什麼樣的景況呢？就好像擅長捉蛇的人，善知要領，看到大蛇，會以鐵棒壓住蛇頸，再以手抓住蛇頭，縱使蛇舉尾反過來纏繞他的手腳或身體，還是無法咬到捉蛇的人。這就是指正確學習佛法，善解佛法真實義，會帶來利益與快樂。

佛法是一條讓人親自來體驗的道路，不是口號，不是哲學研究，而是實踐「法」。如理思惟後，實際內化為行動，才能真正受益，得到解脫道上的指引，如同黑暗中尋獲了明燈。如理思惟的受持佛法——在日常生活裡觸境，省思回叩學習佛法，是很重要的，也才會有趣。上「百法」課，老師說到，無貪的心就



像是荷葉上的水珠，不沾黏。當時，我是洗菜師，剛好洗芥藍菜，邊洗邊看著水珠從葉面一滾就滑落了，看著看著，心想：老師所說，無貪的心就像這樣——喜歡的、不喜歡的，遇到無貪的心都是如此，不沾黏。相反地，貪的心就很辛苦了，對於喜歡的想要得到，不喜歡的想推開、排斥……都是執著，苦呀！

還有，上「佛法概論」時，授課法師出了一個有趣的作業——為個人訂立目標，每日從生活中實踐戒、定、慧的發現，並且自我檢核。有一天，自己就從「用齋吃飯」發現戒、定、慧的體驗，如何說呢？聞板後取食就做到「戒」的部份；當下覺知保持專注的吃飯是「定」；不染著於食物的美味（無貪）、不排斥任何一種食物（無瞋）、清楚明白覺知當下的心（無痴），生起的是與善心、正念相應，可說是「慧」的呈現了。這個發現，讓我內心充滿喜樂，因為當下感受到「戒、定、慧」是一體的。用完齋後，和同學分享這個經驗，也鼓勵他們可以去試試，體會從生活中踐行、受持佛法的意樂。佛陀也鼓勵佛弟子：不只自己聞法受益，大眾也要一同來分享法益，互相鼓勵、精進修行。

修學的過程是有次第的，要從凡夫跨越至聖人的境界，也是有方法的：第一要親近善知識、第二聽聞正法、第三如理思惟、第四法隨法行（如法修證）。受持佛法，也要依次第修行，才能將我們內心的毒素轉化為清涼甘露，提昇自我，漸漸走向成佛之道！



種現薰習

葉子

當沒有把覺知放在自己心上時，腦海裡總是浮現一幕幕的畫面，有過去的影像、未來的影像、猜測的影像等等，一刻不得停留。到底是怎樣的因緣讓自己的心可以在短短幾秒鐘之內，就有如此多的想像？在《唯

識思想入門》書中說：「阿賴耶識是沒有上升到意識領域的深層心理，它作為意識的根源體，恰如急湍的河流那樣，永不休止地持續活動著。」似乎解答了我的疑問。

某一天，我的氣色很不好，身體非常的疲憊、想睡覺，同學看我一副無精打采的模樣，對我說：「你的樣子好像被鬼附身。」於是非常熱心地為我描述附身的過程，我聽得全身起雞皮疙瘩，內心非常的擔心、憂慮及害怕。接著一整天，我就被同學的這句話纏繞著，內心不斷地給予更多的詮釋，加入更多的想法，只要一有任何的風吹草動，例如：頭暈、全身涼涼的，吃不下、想吐，就覺得同學所說的話是實在的，甚至看到佛像，內心就非常虔誠地期望佛菩薩護佑，去除內在的怪東西。

事後才發現，這和我過去的經驗有關。從小我就怕鬼，心中認為只要是黑暗或奇怪的東西都與鬼畫上等號，鬼魅的影像就此停留在心中，像一顆種子播在阿賴耶識田裡，恰遇同學提到「鬼附身」的因緣，種子的因緣具足便起現行發芽，種子起現行的影響力，再反薰回阿賴耶識裡播下種子，因緣具足又生起。因此心中認為真實的影像不斷地迴盪著，加上眼、耳、身等識的配合，內心的焦慮感不停的冒出，越想感受越是巨大，非幻成幻法。自己只是依著一個錯誤的見解便生起種種的邪見，就像看到一個泡泡就誤以為看到了大海般，我就在這虛無飄渺的相中，顛倒一整天，自討苦吃。

一切行為的反應，不管是做過的或說過的，不會船過水無痕，每當種子活躍一次，就再練習一次，長時間累積下來，它就形成一股「習慣力」，成為固定的行為模式，變成常態法，不需要刻意培養或作意，自然而然就會表現、流露於外。每個人過去所薰習的種子並不相同，遇同一個境所引發的狀況也就不同，即使在長時間的薰習下，也不見得會雷同。種子起現行的影響力是種能量，看不見也摸不著，但是細心感受卻可隱隱約約的察覺它的存在，伴隨在身旁，過去薰習的種子一有相應的因緣，種子就現起，從過去到現在直至未來，無止境的翻滾、轉動！



心識的苦集滅道

釋自西

佛教的終極目的是「從苦解脫出來」。世尊爲五比丘三轉法輪，宣說了四聖諦——苦、集、道、滅的途徑，身爲發願步佛足跡的行者，如何將佛法揣在心裡、用在身上、從苦解脫出來，是自己最希望能如此落實所學。薰習大乘的唯識思想，發現從轉識成智到圓成佛智的歷程，也可試著用四聖諦——苦、集、滅、道，引導自己進入唯識思想內涵的世界。

◎ 苦

我感到很多的苦：有時是不安、恐懼、憂愁，有時是憤怒、焦躁、煩悶，也有時是擔心、緊張、焦慮……。法器打不好、煮出來的齋食大眾不喜歡吃、作業寫不出來、別人的一個眼神、態度、一句話，乃至學院各科目的學習、輪執出坡，生活中點點滴滴、大大小小的情境，都會引發心裡的「苦」。這些跟「唯識」有什麼關係呢？

唯識的「識」就是指自己這個心的作用，包括種種的心理活動；那些說不完的苦，就是心觸境時，經由分別、取像、領納、造作的種種反應，原來全都是心識運作的結果！

◎ 集

什麼是聚集、產生這些苦的原因呢？唯識論師說：「境相非實，唯識所現」。一切認識作用，都是心識自己的內部作用；心只看到心，事物並不存在於外界；外界的事物全是自己的心變化而成的。那麼，所看到、感受到的一切，原來都是「心」變化出的影像？但是……一切也都似乎那麼真實，真的就如同唯識「境相無實性」、「境相無實體」嗎？

從實際經驗來了解「境相爲幻不實」，我曾夢見在一棟屋子裡面找東西，在不同的樓層上上下下跑來跑去，穿梭在各個房間中，奔跑時的雙腳

動作、身體震動、心中的焦急，還有自己跟空間的相對關係是那麼實實在在，清楚明了的感覺、知道雙腳在階梯上移動著。看著境中的牆、樓梯、扶手……，更真切感覺到我的腳底與地面接觸的壓觸感，以及奔跑時身體所感受到地面的回震力，還有呼喊著「怎麼辦、怎麼辦，找不到……」內心深深的焦急，一切好像是「真的」。但是，當夢醒時，才發現剛剛是在作夢，一切都是幻相，不是真的。

自己審視在日常生活中也過著如幻似真的日子，在這由自己的心架構的迷執世界裡，總以為全都是真實存在的——「我」真實存在，「我的覺受、想法」真實存在，令我生起覺受、想法的「境界」真實存在，所以有這麼多的苦。殊不知，這原來都是由自己的心識所變現：是我自己的心去收集苦、變現苦，還將苦視為真實存有、讓自己沉浸在苦裡面。

萬法唯識——唯識論師認為「境不離識，識外無境」：阿賴耶識是生出一切存在的根源體。阿賴耶識把一切存在當作「能量種子」的狀態貯藏在它裡面。而我們看見外界的『A』事物，是由於在阿賴耶識中的『A』種子成熟、發芽，而被阿賴耶識中的『A』種子生起的眼識看見、意識詮釋，生出『A』這樣的影像。

所以，我見、聞、嗅、嘗、覺觸、思惟的一切，乃至隨之而生的種種苦迫，都是由於阿賴耶識中的種子成熟、發芽、變現所成；若沒有這樣的種子，便不會相應出這樣的苦。一行禪師也曾說：「若心中沒有憤怒的煩惱種子，任何境界都不會引發自己的憤怒」。這些種子起現行，不僅有「依他起性」——隨他力因緣變化所呈顯的，更多的是「遍計所執性」——認為自己的心外有一切事物存在，而由第六識去分別、變化致產生的假表象。所以，產生苦的原因不是來自外境，而是因為自己阿賴耶識中的種子起現行，再加上第六識的執著、分別計度，以假為真，產生許多錯誤的認識與詮釋。

就像自己曾有的經驗，見到一群人小聲談論而未邀請自己加入時，就直覺認為那件事與自己有關，並且是對自己不好的評論；在阿賴耶識

中的「認為我很重要」、「擔心」、「委屈」的種子一連串的起現行，再加上第六識對此境界、對心裡感受的詮釋就啟動，將自己帶入無止境的苦迫輪轉中。如此當種子成熟起現行後，我因感受到苦又再生煩惱，又再反薰煩惱種子進入阿賴耶識中，如此「種子生現行，現行薰種子，種子生種子」的不斷循環，便給予「惑、業、苦」的輪轉無盡的動力！

◎ 道

這樣無始而無止境的循環輪轉，讓我感到深深的震撼與怖畏！因為薰染的善惡法以及造的業因都留在阿賴耶裡，若不時時作意，容易隨境轉而生種種遍計。言行、心念的薰染，阿賴耶識生滅相續，不斷流轉、流動，由心造業而感得三界的果報，因果不斷地生起。如何才能煞住此輪轉、從苦解脫出來呢？

唯識論師認為須「轉識成智」，才能從生死、苦迫的輪迴泥沼中解脫出來，所需的努力分為兩方面：

- 一、在認識上：我們要培養如實地看待事物(如實知見)的能力。首先，要將那認為境相與自己是真實存在的錯覺除掉，跳脫外境與我的二元對立。此外，還要改變自己先天俱生與後天計執——充滿謬誤的認識、顛倒的見解。
- 二、在存在上：時時作意生起善心，落實在身口意上，點點滴滴反薰善的種子進入自己的阿賴耶識中，讓每一刻新生的業種子都是朝向善與解脫的；若惡種子起現行，試著客觀的接受——坦然平衡的接納它，不因之再生煩惱、再生惡種子反薰入阿賴耶識，直到完全除去附著於阿賴耶識（存在的根源）的污穢、染污轉為清淨。

我相信藉由日常生活的每一個當下不斷的練習，一次又一次，就能看清真與幻、覺與迷，真實的認識一切。不斷又不斷的練習漸漸能遠離惑業苦的輪轉，在阿賴耶識中建立一個清淨、善的循環運動，帶領自己，逐漸轉向真如！

◎ 滅

什麼是唯識的滅苦境界呢？就是轉識成智，圓成佛性——達到境識俱泯的如實智慧，就像覺悟的佛陀，從迷的世界覺醒過來，用正智看見真如的真實世界，那時候才能真正體見，我們一直以爲的真實世界，不過是一個「如幻夢的存在」，一如我們知道夢境是如幻似真的存在。

轉識成智，需要透過長期全心全力的實踐才能達成。佛道雖長遠又艱難，但希望用唯識修行的資糧位行者的四力來鼓勵自己——願我培養深厚、廣大的「因力」、「善友力」、「作意力」、「資糧力」，一步一步踏實的向前邁進。



猴子闖進來了——心識的剎那變化

緣生

「境相非實，唯識所現」，世間所有的現象境界，因每個人的業力，及無始來所薰習的種子而各顯其異。《大毘婆沙論》云：「見一女，多樣情」，《攝大乘論釋》云：「各趣見水，皆異相。」即貼切說明此一情況。

心識真是微妙且含容廣大，然而，眼、耳、鼻、舌、身、意六識的分析，顯得不敷使用，以致發展出用阿賴耶識解釋心識狀態的「八識說」。《楞嚴經》中說：「陀那微細識，習氣成瀑流；真非真恐迷，我常不開演。」含藏一切種子的阿賴耶識甚深微細，如瀑流相續不盡的業習氣。眾生心識常把「真、妄」顛倒錯亂，所以佛陀不輕易開示此法。我們容易錯解迷執有「我」，而不斷在生死輪轉，其中唯識的第七末那識，即以執「我」為特性。

心識的剎那變化，在生活中，能讓自己在短短幾分鐘經歷很大的波動。



佛學院靠近山坡地，附近有很多果園。有一天，師長說香光寺的四樓辦公室，闖進了一隻猴子，見到人就跑了，告誡我們要注意。晚上，當我獨自一人去大殿安板時，想到師長說的……，開始不時將視線瞄向進出的門，想著：猴子是否會跑進來？我該如何應付？……原本心情輕鬆地擊鼓、叩鐘，卻因此緊張、忐忑不安。大殿外的狀況及聲響都讓我緊繃，不

能夠專心；想到自己寮房靠著山，窗戶大開時，牠是否會跑進去……，一連串的揣測，不斷湧出。

自己生煩惱的根源，乃因眾生在依他起性上，增添遍計所執性而產生不實的想法：認為猴子會跑進來，猴子是可怕的……，必須要先想好對治方法。之後，想到猴子主要是白天活動，頓時，心情變得較輕鬆，也發現自己妄生的遍計。

心識的迷執現象，最常發生的是「身、語、意」心行不一。如：見到南瓜，也知道是南瓜，然而在告訴他人時，卻說成地瓜。為什麼傳遞訊息時會把「南瓜」說成「地瓜」？一則自己喜好吃地瓜，另一方面兩者同是瓜類，不需冷藏，可置外久放，皮可食，雖然外型、生長方式有差別，但事物名稱上還是錯亂了。這樣的情形在自己意識昏沈疲累，不易保持作意，失去正念時，會容易混淆，如：金桔與金棗；龍眼與無患子；雞蛋與鴨蛋；水煮與川燙……。

業習的善性、惡性、無記性，用各種方式加加減減，儲存在阿賴耶識裡。把佛法轉化為實際體證經驗、覺察歷程，漸漸累積善的業行，減少惡的業行，掌握心識的剎那變化是可努力的。

「猴子闖進來」的事件，讓我在短短二十分鐘，經歷了心識的剎那變化，對佛法也有了更深一層的體悟。看來，平日我也得時時守護著「心門」，以防「猴子」隨時闖進來！



心是聚寶盆

釋禪修

《楞嚴經》云：「縱滅一切見聞覺知，內守幽閑，猶為法塵分別影事。」六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，對它相應的境，生起與它相應的識。前五者限制較多，「眼」因明暗而影響所見，「耳」因距離影響所聽，「鼻」也有其限制性，「舌」的功能須將食物放在舌上才能嘗到味道，「身」必須接觸才能感知。但是，「意」就很不一樣，過去、現在、未來，遠、近的法塵及前五者所經歷過的一切，都可以是意根的所緣。

然而，心不只有意識而已，除了分別是什麼之外，還會對六根領受而生起的苦樂受，生起愛著。對可意的目標生歡喜，執持不願捨離；對不可意的目標生厭惡、排斥，緊執厭惡不放。無分喜惡，接著就把這些印象，深植在心田中，當成寶貝守護著。

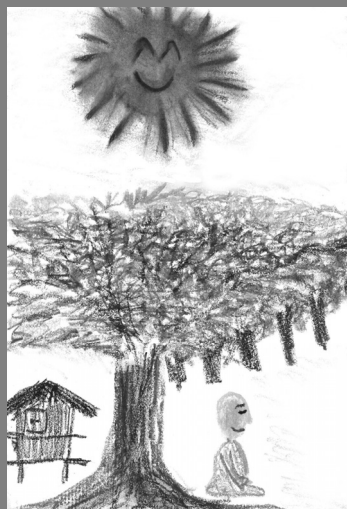
心像一畝田，種什麼就得什麼。心也像一個「聚寶盆」，放進什麼就會生出什麼，放著、放著……累積出的東西就愈多。遇到外境，生起貪，放進心的聚寶盆，再生起下一念的貪；生起瞋，放進心的聚寶盆，再生起下一念的瞋……放得愈久，生得愈多。無論好壞，照樣複製。為什麼不生出好東西？是聚寶盆的錯嗎？那就要問問自己：「在聚寶盆裡放了什麼？」心的聚寶盆不會選擇放好的或放壞的，而是放東西的人，選擇放什麼進去。而且，習慣，限制了自己的選擇。

心的聚寶盆，可以讓生命愉悅，也可以讓生命苦迫。人們忽略了選擇權操在自己，因而總是身陷困頓之中，那是很可惜的。每天作意問問自己：「今日，此時此刻，我選擇了什麼？」



禪 觀

隨 筆



觀修生活

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

心如實向眾 呈顯
它真實的面貌

洞見修行

釋覺淨

禪七是學院的傳統，因為禪修是一條正道——培育內心寧靜安詳之道。成就一個禪七，必須具備眾多的因緣，才能擁有無憂無慮的環境。一直很想體驗當外護的我，這一次終於如願以償。帶著滿心歡喜，學習如何護持別人用功，才知道，能夠靜靜的坐在那兒不動，單純的面對自己，背後是有許多人的用心、盡力才得以成就。

心想：雖然進禪堂禪修的時間很少，但「定」就是心清淨。在外護的日常運作中，自己同樣可以「保持善心正念」，來培育內心寧靜的資糧。所以我便以這樣的心來護持自他。洗菜時，清楚明白「正在洗菜」；走路時，知道「正在走路」；說話時，知道「正在說話」……乃至到了晚上睡覺，也練習覺知呼吸。發現到：這樣的心是寧靜的。沒有一個「我」在護持他人，而是全然地投入當下，全面的覺知，內心生出更多的歡喜與寧靜。

禪門裡有則一耳熟能詳的公案——有一天，六祖慧能途經法性寺，看到兩位出家人對著一面正在飄動的幡子，面紅耳赤的爭論不休。一位說是風在動；另一位卻說是幡在動。慧能見此，便上前對二位僧人說：「不是風動，不是幡動，而是兩位心在動。」

走過禪修者的角色，再來體驗外護者的角色，讓我體認到：禪修不只是這個「身」靜止不動就是「寧靜安詳」，重點在面對這類習慣奔馳於外的「心」，如何調伏它、轉化它、淨化它，平日的工夫更是少不得。這次的外護工作，讓我體認到不管哪個角色，都可以修行，也更加珍惜每一次不同的學習因緣！

煮飯禪

釋恆雨



從弘護、參訪、心理學課程到七天的禪修課程，這一個月的學習，也隨著禪七圓滿而結束了。這當中，我可以看到自己動盪的心，慢慢進入沉澱，就如院長說的：「要能夠動靜自如。」

因為今年是三年級生，所以有機會學習當外護。在禪七前一天，打電話向師父請安，並告訴他學院快要進入禪七了，自己學習當外護。當時，師父只對我說：「最重要是以歡喜心去做。」我聽了之後，本來不活躍的心，變積極了，有股動力生起。以往接受別人的護持，現在是我去護持別人用功的好機會！

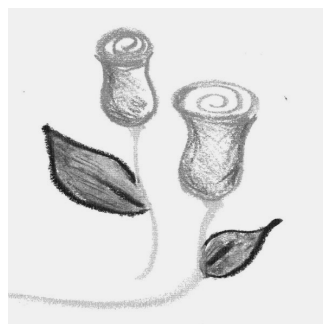
以前有一陣子，自己對於「出坡」，在不知不覺中已形成了一種模式，到了出坡的地方，就是自然地做做做……。後來，有一次聽院長說：「煮飯也是禪，掃地也是禪。」因此，這次禪七，就讓自己在煮湯或煮稀飯時，作意觀察自己的動作，學習如何在「做」當中也可以用功，看顧心念的動向。

偶爾，一天也有三支香能到禪堂用功，讓自己的心有機會平靜下來。但是，有時候會想著：開什麼菜單，要怎麼煮……等等，覺察自己的妄想後，告訴自己：「已經來到禪堂了，放下外面的一切，只是一小時而已。」不斷引導心回到呼吸上。像這樣，練習讓自己從動態到靜態都能觀照心的狀態。

因為大家都有一顆供養的善心，所以，自始至終的外護過程，都是愉快、順利的。而自己最大的收穫就是：學到如何在動態中，也能夠讓自己的心平穩，體驗著「煮飯也是禪，掃地也是禪」的況味。

走向微笑、解脫的佛陀

釋見滸



很喜歡副院長在禪七前準備時的開示主題：「走向微笑、解脫的佛陀」。爲什麼禪修能讓我們走向微笑、解脫的佛陀呢？一行禪師在《你可以，愛——慈悲喜捨的修行》中提到，佛陀在這處處苦難的世界裡，仍舊可以有美麗的微笑，是因為佛陀有足夠的冷靜、理解和力量。因爲如此，才能覺察苦難，轉變苦難，可以對苦難微笑。

修習安般念，就是培養自己的冷靜、理解和力量。因爲禪修的過程中，我們會遇到很多苦迫——身是酸、麻、痛、癢；心是昏沉、掉舉、煩悶、緊張。藉由全然的理解、接納這一切苦迫，保持冷靜，不隨之起舞，才能克服五蓋，在安般念上培養溫和而穩定強壯的心力！

這次禪修，我也試著這樣練習，願能培養自己的冷靜、理解及心力。發現，當「真的」接納、理解自己的一切，覺知、接受而不隨身心的狀況起舞時，才會感到那單純安住在呼吸上的輕安、安樂。若我排斥或太用力緊抓，反而會增加所有的苦迫。所以副院長說：「禪修，是溫柔又有耐心的堅持。」溫柔而耐心的對待自己，心才能輕鬆舒服的安靜下來，有彈性、有空間、有力量去覺察，轉變苦難，以充滿法喜的微笑照亮苦難。

記得副院長說：「我向前走，是爲我自己的快樂負起責任。」走過禪七，現在要繼續走向前，願我能將禪修時培養的冷靜、理解與接納，溫柔而耐心的堅持延續在平日的身心上，讓心歡喜、安和的安住於法——走向微笑、解脫的佛陀。相信，這樣可以一點一滴強壯自己的心力，長養自利利他的資糧。

願學習佛陀，以微笑，溫和又有力道的去覺察、轉化自己，對自己快樂

負責。願以《沙密地經》中的一段，祝福自己及一切眾生：

「做自己的島嶼，依自己的島嶼。佛是我的正念，照耀咫尺天涯。法是我的呼吸，保護我身我心，讓我逍遙自在。做自己的島嶼，依自己的島嶼。僧是我的五蘊，清淨和合工作。依止自己，回歸自己，逍遙自在。」（摘自《你可以，愛——慈悲喜捨的修行》）

願一切眾生，都能在三寶中微笑、解脫，得到究竟的安穩與喜樂。

觀痛之經驗

釋顯宗

禪修前，去探望常實師的病。見到學長，並不像大家所傳的那麼嚴重，雖然學長的師父和師兄們對她的病況都非常擔憂，對她的前途也不抱著很大的希望；但自己始終對學長求生存的意志力，對佛法的信願力有十足的信心。

進堂後，常實師的病況一直縈繞在自己的腦海，試著警惕自己：「死」、「無常」的可怕，棺木不只是安放老人的，得好好把握娑婆世界修行的日子啊！可是一坐下來，意根總是不聽使喚，甚至還亂做指揮，導致其他五根都叛逆了，被五蓋蒙蔽、牽引入無明、貪瞋癡的泥沼，欲罷不能。此時，心裡也開始擔憂，如此下去不是辦法，於是就對自己說：「修不上去，也不可以白白浪費時間。」所以，下決心和腿疼對治到底，就來一次觀「痛」的經驗吧！

觀察左腿疼痛的經驗，其實是有三部曲：

- 一、痛點是分散成三處，而且出現時如交通燈誌，一閃一爍的，閃得越快，痛也越猛越激烈。最後痛點形成一直線，從一處牽扯到另一處，那種痛就如自己的肉被鈍刀切割不下來的感覺。
- 二、一段時間後，痛的感覺又轉換成另一種類似被挖掘的感覺，好

像牙醫在挖、刮下蛀牙般。

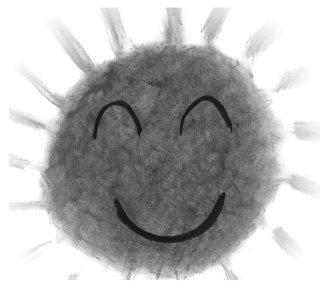
三、這可是痛得最厲害的，汗珠、淚水慢慢的滑落下來。之後感覺一陣陣麻，擴散至整條腿，然後有一點鬆。心中也暗地裡歡呼，以為就如副院長所分享的，痛到劇點時，它就會消失了，有生必有滅啊！但是對我來說卻不是如此的，不到一分鐘的時間，它又回來了。慶幸的是不比之前痛了。

痛是自然生起也會自然滅去，經歷了撕裂感的腿痛之後，自己還是有輕安的感覺。再回想這個痛時，它已不是敵對的折磨，倒覺得它就像一個愛撒嬌的小孩，叫嚷著正在忙著的母親陪他玩，所以千萬不可上他的當。接下來的日子，再也沒有腿痛的困擾。

禪修過程的前幾天，就能夠戰勝它，感到非常喜悅。事後回想，自己有那麼大的心力和忍耐力，應是自己作意觀照身心而來，內在希望自己忍受的苦，是常實師的病苦，也是眾生的苦。

歡喜起航禪修心

歡喜心



在紛擾紅塵中，我們何其有幸，倍受呵護，每日有法工們，準備營養豐盛的齋食、潔淨而溫度適宜的禪堂讓我們禪修，鐘鼓不紊、訊號清楚，使我們沒有憂慮，如此幽靜、萬事俱全的環境，何處才能尋覓呢！

外在環境已安妥，在噹、噹、噹聲響中，進入一年一度為期二十天的封山禪修，接下來要獨自面對自己的內在世界，在小小的身軀中，去實踐寬廣的佛法，才知道心有多大，世界就有多大。

撑起歡喜的舵啟程，迎向未知的前景。我明白這一路不會風平浪靜，要成為一位好的領航者，遇到困難時，才能真正考驗出他的功力。禪修

何嘗不是如此！我不祈願一路平順，但相信歡喜的舵、正念的動力，會讓我不斷有勇氣面對這五蓋的暴風雨。

昏沉是第一個來考驗的狂浪，或許平日的緊繃，在此得到了休息，於是睡意也就悄然爬上船梢。這時，警覺的巡邏隊就要勤奮的工作了，不讓昏沉佔據。好不容易渡過了昏沉浪，平靜一段時日，緊接著妄想的暴風急急吹起，將法船吹得東飄西盪好不安穩。於是，使出指導老師所教之法寶——「佛隨念」握緊船舵，才得以安然航向前方。不過，這妄想的暴風仍舊不經意出現，雖然有時險遭淹沒，而始終陪我安然渡過每個驚濤駭浪的是：不願放棄的正念。

出了禪堂，我仍在航行，為下次的遠航儲備更多的經驗資糧，讓驚濤駭浪來襲之際，不被大風暴吹得搖擺不定，更能穩健踏實的航向前方。

一念之間

釋融恩

說放下 就能放下

什麼是放下

在身心不斷的互動中 找尋著

在不想放捨裡學習什麼

又在放捨後學習什麼

不斷在想要什麼之中

了解什麼是放捨

這顆心 可以不住在苦痛裡

似乎已明白

卻仍反覆一切的苦痛 為什麼……

禪修 這是另一個學習

在執著與放捨之間 反覆

覺知 習慣性造作

學佛 這時才明白





仰止 唯德

外一章

省親・省思

釋自竣

前些日子，回家探望母親，看著母親神情愉悅地述說著，「媽祖」生日那一天，她帶著孫女與村裡老老少少，一起排隊跪趴在地上等待「媽祖」的神轎，從他們身上越過，願「媽祖」能為大家帶來好運，也保佑身體健康。長久以來，父母親信奉的是民間信仰，每年「媽祖」生日，他們一定會排除萬難，跟隨進香團去「刈香」，父親也會參與村中媽祖生日繞境活動，負責抬神轎巡行的隊伍。因為，在他們的信仰世界裡，這是一年一度村中共同完成的盛事。

我坐在一旁靜靜地聽著，被他們的虔誠所感動，也鬆動了過去看著拿香拜拜、沿路放鞭炮、灑了滿地的紙屑、高分貝的鑼鼓喧天、殺生祭拜、大鋪張的喧嘩、衝天的炮聲、煙硝，瀰漫著所有巡行的區域……，內心的不解與質疑。為什麼他們平日過著簡樸儉約的生活，平常省吃儉用，甚至孩子的註冊費都待張羅，老人家的衣著捨不得添新，房子老舊須等幾年再翻修，到隔壁村都寧可按步當車，卻願意花大把大把的鈔票來製造垃圾和誇張的喧鬧噪音呢？原來，是我還沒有深刻體會這從古至今鄰里村落間相互認同的一樁巡行大事！所謂民間信仰，不是一個人的事，而是村中共同要完成的事。藉著這樣的活動來表達他們內心的虔誠和慶祝，卻也宣示了神的威力。

這次省親，讓我看到我省思過去無知的一課，該學習以包容心、尊重心去看待父母的虔誠生活，同時檢視

佛法對人心引導的方向，應從何處著力，才不辜負佛陀當年離開皇宮，修苦行、弘法……這一切所演說的法。

由緣起的原則來看，佛法在度化有情需配合眾生的根機與當時狀況，它是有先後次序，不禁想起師父說的一席話：「佛教應回到佛法的教育崗位，不僅要通達內明，更要知道示教利喜的先後次序。佛陀示現人間『為刹利故，演說王事；為婆羅門說四毘陀、星宿、祀天；為諸大臣說治化事；為諸醫師演說四大增減等病；為諸農夫、商賈之人說護財穀……；為出家者演說忍辱。』」佛陀憐憫多苦多惱卻福薄的眾生，宣說相應於他們生活經驗的法，令其信服而生歡喜，找到安頓身心之道，再教示眾生入真實智慧，這是佛陀教化眾生的核心，須善思惟，清楚其先後次第，才可說是掌握到佛的教誨。

由省親、省視直到自省，我上了這一課。



小小火苗到燈塔

小火苗

出家人要不要關心國家社會呢？我想是需要的。佛陀在證悟成道後，遊化諸方，就是一種關心，這份關心不侷限於自己的國家，更是擴散及一切的眾生，包括人、非人等，是慈悲無量的展現。

一般的學校建構學生的價值觀和倫理道德，它就好比佛教要求佛弟子的「戒」，好行善道，對於好的品德喜歡去實踐。佛學院，一所培育宗教師的苗圃，又建構了我們什麼樣的價值觀？不是離群索居，更不是憤世嫉俗，而是在世間倫理道德的基礎上，更增添了「悲願、力行、和合」，「般若思想、菩薩精神」的出世間內涵。這是身為一個宗教師的我，所接受的薰陶，這也就是佛法的「仰德大道」。

院長曾說過：「爲用而學。」我們在這裡學習這麼多，到底爲了什麼？當然，解脫是佛弟子的終極目標，在修學過程中，看到自己受到煩惱纏縛，乃至學會運用佛法消融苦迫，這是我在佛學院學到的，這是佛陀教的。佛陀也教我：有能力的人要幫助沒有能力的人，看到芸芸眾生，無法解脫束縛，所以，我們要發願盡自己所學，利己利他。因爲我們彼此息息相關，因爲我們都有一樣的苦。

菩薩的悲願，指引著我們向上、向善、向眾生靠近，因爲眾生給了我修行的機會。雖然，現在的我，只是一丁點的小火苗。但日後，希望自己成爲照亮黑暗的燈塔，讓眾生都能找到方向，走在佛法的「仰德大道」上。

修枝剪葉・朵朵花香

釋持旻

在西方世界，法治即國家制訂的法律，可以約束人民不侵犯他人；在中國人的心中，道德觀念的影響力強過法律的約束。藉由儒家思想的道德觀念引導，在團體中，彼此不侵犯；在可行的範圍內，個人有各自發揮的空間。假使只想追求個人的自由，爲所欲爲，難道不會彼此侵犯嗎？難道這是西方法治世界所允許的嗎？

世間有美妙、動人的一面，也有悲慘、殘酷的一面；世間人的心，有善也有惡。例如：孟子的「惻隱之心，人皆有之」的人性本善；也有句子的「人不爲己，天誅地滅」的人性本惡，眾生心錯綜複雜。由於眾生心本具不善的一面，所以世尊教導五戒，降伏不善的身、語、意；眾生也具足善心，所以世尊教導行十善的方法，引導弟子開發善心、善行，藉由善心轉化惡行，引導我們向上、向善。

花園裡的植物，枝葉繁盛，精神抖擻；枝頭上的花蕊朵朵綻放，鮮



豔美麗。但它們爭先恐後地展現自己，卻成爲一棵龐雜無序的「野生」植物，該如何是好？拿根鐵絲與繩子，將恣意延伸的枝葉攀在鐵絲上，讓它們在生長時，有依循的方向。人與人的互動，何嘗不是如此？有時學習多體貼他人，自己轉個彎，往上空發展，留點空間給別人，自己換個方向，還是可以繼續往前走。一段時間後，發現自己展現出來的氣度，是莊嚴與挺拔的。

原來，放任未必是自由，限制未必是束縛！我們的身、語、意，就像花園裡的植物，佛法如鐵絲，藉由佛法可以幫助我們約束，就像圓潤而不傷人的枝葉，明亮卻不刺眼的花朵，以一份謙卑、包容的涵養展現亮麗的自我。

儒家思想深深地影響我們待人接物、處事態度。「士不可以不弘毅」、「先天下之憂而憂」等觀念，確實讓我們薰習了深刻的責任感。責任感推動社會的進步，以團體爲重，不以個人的成就爲先。可是，換個角度想，團體的成就，不就是個人努力的展現？將個人成就放在團體之中，團體不就是個人發揮的空間？

出家前，我們不知不覺地走在「仰德大道」上，期許自己成爲世人眼中的聖賢。爾後，選擇出家的生活形態，也是自己決定要走在「佛法的仰德大道」上，景仰佛菩薩的德行，發願隨佛足跡，朝著出世聖者的方向邁進。期許自己：猶如一棵幼苗般接受佛法與師長的灌溉、滋養與修剪，長成一棵莊嚴的植物，綻放出郁郁的的芳香。

酸甜苦辣禪二十

陳郁棻

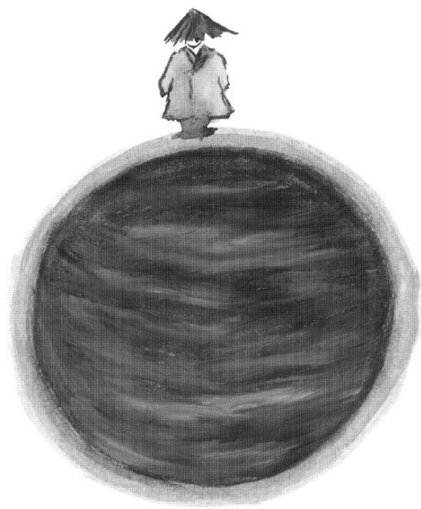
禪師曾說：「禪修，最重要的是淨化我們的內心及捨離煩惱。」觀呼吸，輕鬆自然地呼吸……。雖然說得很簡單，但執行起來卻很困難。前三天是拼命地與周公打交道，後七天卻是疲於應付妄想與雜念。怎麼當人一靜下來時，思緒卻一刻不得間歇，如同播放電影般，過去、現在或未來的畫面，一幕幕的出現在眼前，真是有趣！

我在禪堂裡整整經歷了十天自我探索的旅程，雖然在禪修上沒有多大進展，但我知道要坐一整天，且能安住，真的需要下一番功夫練習。後十天因為我被分配到大寮的執事，有如魚兒得水般，悠游自在。

最大的收穫，就是在大寮與很多菩薩們一起培福，一起煮齋食，供養禪修中的修行者。大寮，是戰場，也是學習的天堂。相同的食物，每一個人的做法卻不一樣，有人歡喜甜，有人不喜歡，在那當下，要調出一道色香味俱全的齋食，真的不容易。有時大家意見不合，難免會大聲說話，但煮完後，之前尷尬的氣氛又完全消聲匿跡了，那種感覺，真的令我覺得不可思議。

我喜歡大寮，因為它真的是一個修行的好場所，可以與不同的人搭配與學習，也可以學到很多菩薩們煮齋食的各種技巧及方法。而我，就偷偷學了好幾樣。一個團隊的運作，需要靠大家的努力、合作，才能發揮得淋漓盡致。而令我歡喜的是因為大家都是抱著歡喜心、供養心來，所以那種默契，那種感動，真是筆墨難以形容。

二十日的禪修課程結束後，留下了有甘有苦的甜美回憶，真值得我回味與珍藏。



赴一趟有溫度的約會

塵砂

五月二十三日，佛學院安排了三天的「人文關懷」參訪。什麼是「人文關懷」？在「辭海」裡，「人文」與「關懷」各別解說：「人文」是人類的文化；「關懷」是關切掛懷。

這一趟「人文關懷」的參訪活動，肯定不是旅遊觀光、休閒遊玩。究竟要我們學習什麼？出外參訪到底要我們看些什麼呢？坐在圖書館裡看不到嗎？非得要走到外面去才可以清楚接觸嗎？答案：「是的。」

這三天參訪，與其說去關懷參訪的對象，不如說去認識多元的外界，去了解更多對生命懷抱理想的人們如何落實及奉獻在生活中。

首站天主教蘆葦啟智中心，看到邱修女帶著一群年輕的老師，滿懷著愛心與身心障礙的孩子互動，他們無私的付出，高尚的宗教情懷，使生命因努力而美麗。

合機農學市集裡，三位關心環保生態的人士，將內心的抱負化為具體的行動，與住在台灣土地上的人們交流，用良善的有機生態方式去保

護這片土地。

因爲是團體參訪的因緣，特別開放讓我們參觀南普陀佛學院。恭聽道海老和尚的開示：「無我是戒律的真正精神。」此話猶如醍醐灌頂，茅塞頓開，法師們更向老和尚請示戒律問題。

發揚永嘉禪法的惠空法師，一場禪學宗義的辨析與提問，也讓我認識了別具特色的禪學院。

「寺院倒了，我們又站起來。」萬佛寺的法師們共同凝聚願力與行動，運用創意多媒體，在九二一大地震倒塌的寺地中構築著重建的藍圖。

拜訪阿含經授課法師——性演法師，來到如同世外桃源的華林學舍——花樹扶疏，可經行、靜坐，更可閱藏。

惠蓀林場保留森林山木的生態環境，訴說著大自然與人類的發展，是多麼密切。

這一趟參訪活動，是一場有溫度的約會，是「人」與「心」的互動。拜訪過程中，看到他們每個人站在自己的崗位上，釋放著生命的光與熱，他們背負著使命，發揮生命的價值及意義，將慈悲與愛，留在世間。雖然與他們道別了，但心中仍留著那一份光輝及感動。臨別前的叮嚀，像夕陽餘暉映在水面上，一波一波的在盪漾著……

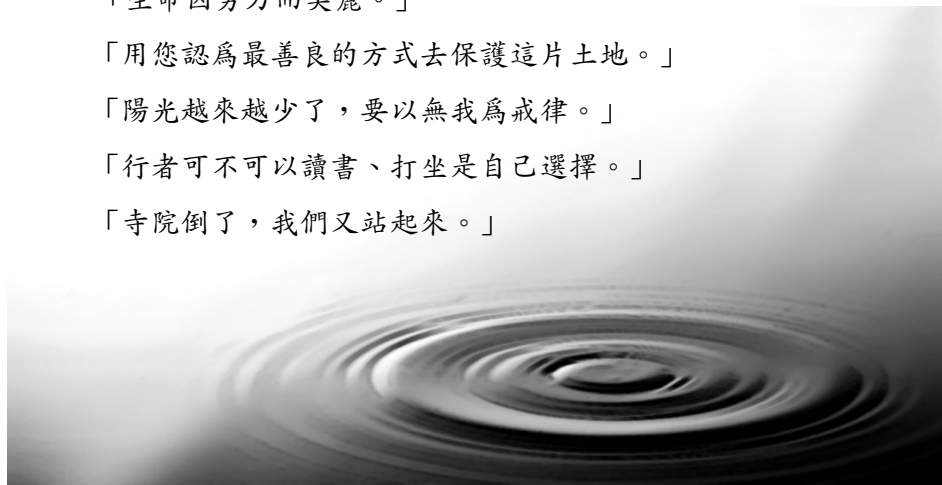
「生命因努力而美麗。」

「用您認爲最善良的方式去保護這片土地。」

「陽光越來越少了，要以無我爲戒律。」

「行者可不可以讀書、打坐是自己選擇。」

「寺院倒了，我們又站起來。」



我覺得……

小昭

生命是音樂，
舞蹈者，用音樂把生命呈現出來。

生命是不同的聲音，
不同的聲音就有不同的生命體。

生命有時是快樂；
生命有時也是害怕；
生命更是身體某一處的痛楚。
手指頭隱隱作痛，那兒有覺知，那兒便是生命。

呼吸有生命，
回憶有生命，
哭笑也有生命。

鳥聲是生命。
風也是生命。

時而有，時而無，時而晃耀的陽光，也是生命。

- 95/08/04 本院院長悟因法師（以下簡稱院長）率學僧七人至台中南普陀寺，向
上道下海老和尚請法。
- 08/05 本院圖書館整編視聽資料及確立非書資料編目規則。
- 08/08 結夏安居圓滿，由院長擔任和尚尼，帶領大眾舉行解夏白恣。
- 08/17 圖書館館藏空間擴增，原第七及第八教室更改為第二、第三書庫，加大讀者使用空間。
- 08/21 圖書館館長自衍法師參加淡江大學舉辦之「數位內容之典藏、管理、出版與應用研習班」
- 08/31 嘉義大學林產科學系夏滄琪教授帶領學生來館參觀，以本館為取樣對象，研究霉菌於書庫中的落塵量，並分析霉菌種類。
- 09/11 行者學園增加兩位新生。
圖書館館長自衍法師代表專門圖書館——宗教類，參與國家圖書館「全國圖書館統計系統建置計畫」會議。
- 09/12 本院藏三學僧繼覺師因至緬甸禪修，故辦理休學。
- 09/13 籌備開學典禮：下午召開教學會議。
- 09/14 舉行九十五學年度下學期開學典禮，典禮主題為「皓月晨曦」。
- 09/15 舉行禪二收攝身心。由副院長自覺法師以安般念法門，指導學僧禪修。
一位行者加入「行者學園」就讀。
- 09/19 本學期開始實施每星期二、四、六早課後行香。
圖書館館長自衍法師出席第二屆兩岸中文資料庫資源建設暨 CNKI 資料庫研討會。
- 09/22 本院圖書館編輯《佛教相關博碩士論文提要彙編 2000~2006》，發函至中華佛研所、圓光、法光、南華佛學研究中心等四個單位，請各校提供研究生畢業論文簡目及摘要。



▲佛學英文老師 Sarah Mark 與副院長合影。
(本刊資料)



▲「個人佛學知識管理概論—如何建立個人學習與研究資料庫」專題講座，李志強老師主講。
(本刊資料)

- 09/25 院長為比丘尼協進會理事，除贊助五萬元外，並撰寫協進會成立十週年慶賀文。
- 09/30 上午舉辦專題講座：主題——「漢巴中阿含比較」，由無著比丘主講，並對禪修作開示。
- 10/05 圖書館館長白衍法師撰寫「評《世界佛教史年表》」——一文，刊載於第 94 期《全國新書資訊月刊》。
- 10/08 《青松萌芽》第十二期發行，本期主題：「初期佛教解脫道概觀——菩提長老講解《馬邑大經》」。
- 10/10 院長出家五十週年紀念日，本院全體師生為院長普佛慶生，並恭請院長開示。
- 10/12 海濤法師於彰化生命講堂計劃成立「佛學入門」圖書專區，請本院圖書館協助開列「佛學入門」書目。
- 10/14 舉辦專題講座，由楊誠恕醫師主講：「常見疾病知多少」
- 10/17 《佛教圖書館館刊》第 43 期發行，主題為「紙質維護管理」。
- 10/22 圖書館於印儀學苑舉辦《佛教與社會》漢譯新書發表暨「佛教與台灣社會」論壇。邀請專家學者分別就佛教哲學、人類學、社會學、宗教心理學、詮釋學等角度解析本書。當日參與者共有一百一十人。
- 10/23 由教務長見芋法師帶領選修佛學英文的同學，共邀英文老師 Sarah Mark 至阿里山踏青。
- 10/24 本院圖書館自衍法師、自正法師一行十二人前往國史館，參觀該館史料保存及數位檔案管理的工作流程，並認識檔案破損之裱褙方法。
- 10/29 樹林海明寺佛學院副院長聖田法師一行六人來院參觀圖書館，請本院圖書館提供規畫設計意見及協助佛學書目資料供建檔參考。



▲九十五學年度下學期畢結業典禮，院長與學生師長上福下正法師（右）合影。（本刊資料）



▲畢業生由左至右依序為自詠師、有暎師、如一師、惟玄師、同慧師。（本刊資料）

- 11/04 院長、見竺法師、見豪法師、自駒法師、自衍法師至屏東參加比丘尼協進會十週年慶，並探望明宗上人。
- 11/13 院長帶領見翰法師、自晟法師、見鑣法師、自駒法師等前往馬來西亞參加「僧俗二眾解行營」。院長以《沙門果經》為主要依據而講解有關修學佛法的方向、目標與過程，在課程中穿插有關戒律的精神與軌範。
- 11/14 本院圖書館館長自衍法師受邀擔任「如是我聞——國家圖書館珍藏佛經特展」籌備委員顧問。
- 11/15 本院圖書館假國立台中圖書館舉辦「宗教史料數位化研習會」，講授課程有：宗教史料數位典藏的意義、數位典藏建置規畫與管理、數位典藏的技術與實務。參與研習學員共六十位，並採同步網路教學。
- 11/21 本院全體師生參與香光尼僧團所舉辦的法義交流為期二天，由見愷法師主持，活動內容針對安般修法作複習，並分小組交流分享。另請法洲法師分享他個人禪修的經驗。
- 11/23 本院般若二學生延皓師、見碩師及般若一空凡師至高雄市慈雲寺受三壇大戒，為期三十二天。
- 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，副院長自鼎法師擔任翻譯。
- 12/10 國家圖書館出版《中華民國 95 年圖書館年鑑》，刊載本院圖書館 94 年之活動：1.「2005 年宗教圖書館經營管理座談會」。2.「紙質圖書保存維護管理研習會」。3.《佛教圖書館館訊》更名《佛教圖書館館刊》。4.《佛教圖書分類法 1996 年版》授權中國大陸靈隱寺修訂出版。
- 12/15 國家圖書館編撰《台灣研究網路資源》收錄「香光尼眾佛學院圖書館」，介紹本院圖書館致力於蒐集、整理臺灣佛教與臺灣佛學的研究，建置多項具有參考價值的資料庫。



▲「僧院體驗營」的學員在副院長帶領下，共同研討淨土思想的要義。

（本刊資料）

- 12/18 《佛教圖書館館刊》參與第十五屆國際書展之「台灣雜誌多樣性展」。
- 12/22 本院圖書館購《民國佛教期刊文獻集成》一套，本套書收錄民國 2 年至 38 年於大陸出版之佛教期刊共 209 冊，152 種期刊，可供佛學研究參考。
- 12/26 本院圖書館加入全球最大非營利線上圖書館 OCLC「Online Computer Library Center」的管理成員，使用 OCLC 之線上編目系統，服務全國國際合作單位，以達共建共享機制。
- 96/01/14 舉行九十六年度上學期第一次新生及行者學園入學考試。
- 01/15 自行法師應國家圖書館特藏組之邀請，為「如是我聞：國家圖書館珍藏佛經展」撰寫「佛經流傳的影響與價值」。
- 01/22 舉行五門學習檢討會暨九十六學年度請執，為期一天半。
- 01/24 九十五學年度專二畢業生專題報告發表會，計有五篇：同慧師〈從南北阿含經典中「十想」，探討「不淨」的修持對治〉；如一師〈《毘尼日用切要》初探〉；有暎師〈《楞嚴經》耳根圓通之教材〉；自詠師〈「種姓」初探——以《瑜伽師地論·聲聞地》為主〉；惟玄師〈緬文中譯「業緣與果報緣」等五篇報告發表。
- 01/28 舉行九十五學年度畢結業典禮，有專二學生同慧師、如一師、有暎師、自詠師、惟玄師等五位學生畢業。行者學園有一位行者結業。下午召開教學檢討會議。
- 03/01 般若一新生見燈師報到。
- 03/03 舉行九十六年度上學期第二次新生及行者學園入學考試。
- 03/07 本院專一學僧見寂師辦理休學。
- 03/04 本院圖書館新增「佛教期刊論文檢索系統」，已將菩提樹 1~444 期掃描完成，掃描置於網路，提供目次全文檢索。
<http://www.gaya.org.tw/library/ejournal/index.asp>。



▲「僧院體驗之旅」小組活動。(本刊資料)



▲體驗營的學員於大雄寶殿早課共修。(本刊資料)

- 03/06 佛教圖書館電子報之「網路資源」單元，自 60 期起網路資源改為佛教入口網站。
- 03/10 舉行九十六年度上學期第三次新生及行者學園入學考試。
進行「舊生始業式、聯合班會」等活動。
- 03/12 有三位新生——一位般若一學僧，兩位行者學園學生入學。
- 03/12 馬來西亞籍空持師從義德寺轉學至本學院暫時寄讀。
- 03/13 舉行九十六學年度上學期新生始業課程。
- 03/16 舉行九十六學年度上學期開學典禮，典禮主題為「同霑新雨」。下午僧院體驗營學員報到。
- 03/17 舉辦「僧院體驗之旅」，共有一位法師、二十二位女居士及佛學院全體學僧共同參加，邀請自霖法師、見成法師、見晉法師、陳碧燕老師和陳玉女老師擔任師資，課程內涵豐富且具深度，學員反應獲益良多。為期二天。
- 03/25 香光尼僧團養慧學苑舉辦九十六年度佛學研讀班期中活動——香光行，本院學僧擔任香光巡禮駐站及引禮法師，為四百多位研讀班同學與其親友介紹寺院環境與功能。
- 03/28 馬來西亞籍謝淑芳來台灣參加本院行者入學口試。
- 03/29 謝淑芳錄取入行者學園於今日報到。
- 04/01 行者黃心屏因家庭因素，辦理休學。
自行法師應「全國宗教聯合發展基金會」之邀請，於佛教法師現代化研習營講授「數位科技對佛教圖書管理的影響與運用」。
- 04/05 適逢清明節，院長與學僧共進午齋並開示。
- 04/11 加拿大籍法師慧如師來台參加本院入學口試。



▲蕭玉煌老師主講「宗教組織相關法規與經營管理」講座。
(本刊資料)



▲九十六年度香光巡禮，駐站法師講解佛門中「五觀堂」的意義。
(本刊資料)

- 04/12 慧如師錄取為般若一學僧，於今日報到。
- 04/15 舉辦專題講座，由李志強老師主講：「個人佛學知識管理概論——如何建立個人學習與研究資料庫」，老師以輕鬆、幽默的方式，介紹管理學、知識管理和佛學資料庫的建構，讓同學學習到整理龐大電子資訊的能力與技巧。
- 04/16 本院圖書館編印《佛教圖書分類法》進行中英譯本審校及製作對照目錄索引。
- 04/18 「文化資產年鑑」介紹《佛教圖書館館刊》第 43 期製作「紙質保存與管理」專輯。
- 04/21 第二次僧院體驗營為期二天，共有十人報名參加，旁聽二人。第一天由自齋法師授課——題目為「從佛教阿毗達磨探討從凡至聖的心靈光譜」，晚上星光夜語時間開放學員提問，由法師解答；第二天並觀禮授沙彌尼戒，下午為自由書寫活動。學員皆表示滿載而歸。
- 04/22 傳授「沙彌尼戒」，受戒的戒子有般若一慧如師、見燈師。禮請院長悟因法師為得戒和尚尼，香光尼僧團見竺法師為教授阿闍黎。蒞臨觀禮者有戒子俗眷、朋友，僧院體驗營學員及本院師生等九十餘人。
- 04/28 台灣大學「佛學專題與數位資源之運用工作坊」邀請自行法師於 4 月 28 及 5 月 19 講授「佛教數位資源的檢索與利用」課程。
- 04/29 舉辦專題講座，由蕭玉煌老師主講：「社會福利與宗教福利事業」，並以分組方式進行主題內容的討論及大堂活動提問，使學生更深一層體會到宗教與社會關懷密切連結之意義。



▲香光巡禮，養慧研讀班的同學於觀音殿體驗百年古刹之美。（本刊資料）

05/09 般若三以下學僧進行弘護行前說明會。

05/08 本院專一學僧見廣師辦理休學。

05/10 專修部學僧進行弘護行前說明會。

05/11 本院專修部學僧共五位，參加高雄紫竹林精舍的浴佛法會弘護實習，為期十一天。其餘學生即及行者，共十五位，參加香光寺的浴佛法會弘護實習，為期十一天。

《風格》：2007 台灣主要雜誌簡介（台北市雜誌商業同業公會編印）收錄介紹本院圖書館編輯出版的《佛教圖書館館刊》及電子資料庫：「藏經目錄整合查詢系統」、「佛教圖書館電子報」、「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」中英介紹文。

05/13 「中華電子佛典協會」來函請本館同意該會製作「藏經目錄系統」參考本館之網站及連結事宜。

法鼓山紫雲寺圖書館電請本院圖書館支援該館選擇自動化軟體評估。

05/23 本院舉辦為期三日之「人文關懷」參訪課程。由院長帶領本院全體師生共廿八人，參訪中南部佛教寺院——圓明寺、南普陀寺、慈光禪學院、華雨精舍、萬佛寺、華林學舍；同時也參觀天主教蘆荳啓智中心、合樸農學市集及惠蓀林場。並因結夏安居將至，第二天行程上午，由院長帶領全體師生，至南普陀寺向^上道^下海律師請教誡，並禮請老和尚為今年結夏安居之依止阿闍黎。



▲九十六年度「人文關懷」參訪課程，全體師生造訪華雨精舍。（第一排左四為^上明^下聖法師）

（本刊資料）

- 05/28 由沈明瑩老師帶領為期三天的「個人內在與人際互動」心理學工作坊，主要是以薩提爾家族治療的冰山理論讓學僧更了解自己。本次改由學生依個人學習的意願選修。
- 06/01 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，境內比丘尼、沙彌尼等共 36 人安居。
- 06/03 舉行禪七，由本院副院長擔任指導老師，以安般念為主要修法，指導小參、開示、提攜同學安住當下，掌握修止的方法與放鬆要領。
- 06/08 本院圖書館館長自行法師於印儀學苑講授「佛教經典研讀法」課程六次圓滿。
- 06/13 《佛教圖書館館刊》第 44 期出版發行，主題為「重新閱讀《佛教與社會》」
- 06/17 舉辦專題講座，由蕭玉煌老師主講：「宗教組織相關法規與經營管理」。
- 06/25 院長至台南正覺寺參加比丘尼協進會第四屆第四次理監事聯席會議，會中議決贊助漢堡討論藏傳比丘尼會 USD.3,000.，委由悟師父代為處理捐款事宜。
- 07/03 本院館長自行法師應國家圖書館聘任參與「95 年臺灣出版參考工具書評選諮詢會議」初審與複審會議。
- 07/12 舉行九十六學年度下學期預修生及行者入學考試。
- 07/16 德國漢堡大學舉辦有關佛教女眾在僧團的角色：比丘尼戒律和受戒傳承的國際會議，院長悟因法師受邀參加並發表演說，由見諦法師翻譯。
- 07/19 邀請呂俊宏老師，帶領全體師生進行「心靈繪畫」活動，作為學僧安居自恣會之前方便活動。
- 07/20 舉行九十六學年度學僧安居自恣會，以「生活不倒翁」為主題，由副院長帶領，分組討論願景，並分享彼此修學生活及提出見、聞、疑。
- 07/21 舉行九十六學年度上學期結業式。



▲院長與慈光禪學院院長^上惠^下空法師（左一）對談。
（本刊資料）



▲造訪華林學舍，與^上性^下演法師（前排左一）合影。
（本刊資料）

香光尼衆佛學院九十七學年度招生

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，訓練思想的啟發與觀點的表達。

■ 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——鍛鍊領眾人才，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：十八至四十五歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起至九十七年一月七日止，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，體檢項目請來電洽詢）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：民國九十七年一月十二日。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

九十七學年度招生

■ 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：即日起至九十七年一月七日止，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，體檢項目請來電洽詢）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：民國九十七年一月十二日。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 第十三期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國九十六年九月出刊

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：釋圓天 釋自珩 謝淑芳

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：台北市濟南路 2 段 36 號

編輯部：香光尼眾佛學院

聯絡地址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

電話：(05)254-0359

傳真：(05)254-3213

電子信箱：hkbi@gaya.org.tw

本刊網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi

製版印刷：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】

陸萬肆仟捌佰參拾元整

釋遠明

壹萬元整

馬來西亞佛學院

捌仟元整

馬來西亞怡保紫竹林

肆仟元整

慈光寺

參仟伍佰元整

95 年普賢初級班

參仟元整

蘇嘉慧

貳仟元整

吳智良

香光尼眾佛學院

壹仟元整

釋德福 三寶弟子

許翠玲 陳慶惠

林芷萱 林依潔

陸佰元整

莊皓宇 莊皓安

伍佰元整

張青松 蔡貴致

參佰元整

釋見日 釋見燈

陳信利 蔡麗瑗

壹佰元整

曹毓珍 郭惠瑛

莊文豪 黃舜美

◎以上助印芳名自民國 95 年 8 月 1 日至 96 年 8 月 15 日止