

目次

編輯手札



- 2 品嚐，平淡甘美的滋味
編輯組

師長的話



- 4 觀音圓通 廣度群迷
悟因法師



- 17 友善自他 慈愛無礙
自彙法師

伽耶山交輝



- 28 啓發式教育的契機
編輯組整理

- 32 談僧涯規劃
見咸法師

- 42 叢林僧音
見享法師

- 45 梵音初唱・點滴在心
釋道哲等

生命・僧命



- 50 耕耘十六寒暑
專訪見翰法師 編輯組整理

- 58 看見菩薩在人間
編輯組整理

樹之歌

〔禪觀隨筆〕



- 62 禪思 釋行智

- 64 過去・過不去 釋見法

- 65 回味禪二十 釋道哲

- 66 成長足跡 釋性通

〔法海悠遊〕



- 68 自己就是導演 釋見法

- 69 解開「苦」的密碼 釋見坦

- 72 淨除菩提障 釋見澄

- 76 修行小記 釋法貴

- 78 沒有我・沒有法 釋覺淨

〔塵勞佛事〕



- 80 得度因緣 釋見德

- 81 組長的學習 釋自西

- 82 執事中的反思 釋通賢

- 82 弘護與我 釋性通

- 84 法的禮物 釋覺淨

〔行者苗圃〕



- 86 現在 依劭

- 87 下雨天 水靈

學院新聞



- 49 九十八學年度「菁松獎」徵文

- 88 學院記事

- 94 招生簡章

- 96 助印芳名



品嘗，

平淡甘美的滋味

編輯組

今年暑假比起往年來得特短，學期還未結束，院刊三人小組即著手籌畫單元內容，期待能用高效能完成任務，然而人算不如天算，發現幕後花絮的精采程度遠遠超過刊物的長篇累牘。開工第一天，電腦當機、印表機再三罷工，任憑我們呼天喊地搶救，還是不合作，最後只好放下身段、身心平穩地加持楞嚴咒，才肯合作，令人不禁感歎電腦竟仿如人腦的人性化、情緒化，實在不可思議。期間還二度遇到颱風，水淹曬衣場及寮房，三人小組角色機動轉移作救災大隊，搶救災難現場，在在體驗、認識佛法無常的真理。

修道本是一件樸實無華的事，而我卻想以鮮明又生動活潑的方式與讀者分享本期院刊的內容。此時，座前放著一杯白開水平淡無奇，眼睛盯著電腦螢幕，多渴望腦門靈光乍現，下筆如飛，然而我的問題意識始終一片空白，只好到處尋找靈感，赫然發現去年院刊菁松獎徵文稿，寫著：「在腳步錯落，在開門、關門動作中，在穿脫、嚼飲，在寤、在寐，蘊釀點滴道味……出家的三百六十五天，您發現了什麼？業力與誓願拔河，是衝突、是煩惱、是再平凡不過的境遇；淚水與汗珠交織，是成長、是法喜、是再平淡不過的體會；這般獨特的故事只屬於您……。」原來要成爲一位證悟的聖者，不在最終的果，而在其修行生活中的點點滴滴，看似最微不足道，平淡無奇的小事，如同桃花源不是最終看到什麼，而是如實經歷的一切——「是心所造」、「與心相應」，都是最樸實、最珍貴的生命體驗，即使是野人獻曝，卻是修行者真實、誠懇的修學經驗分享。

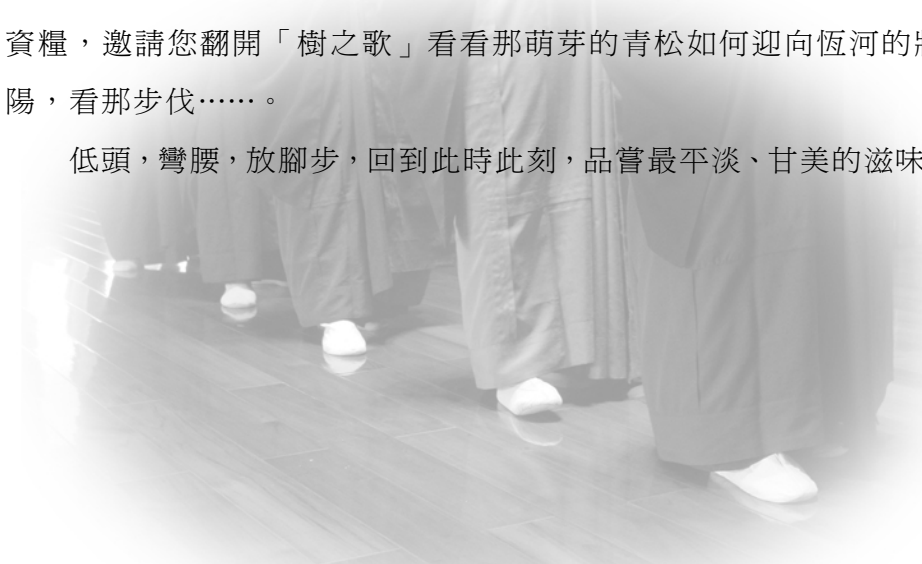
本期「師長的話」中，院長《楞嚴經》的開示，邀請大家一起透過研讀，認識觀音菩薩耳根圓通「返聞自性」、「入流亡所」內修的歷程，一同感受菩薩不可思議由內到外的功德力。另在「友善自他，慈愛無礙」中，副院長教導我們如何散發慈愛的光芒，溫暖自己，護持他人，打破文化的界線、人與人的隔閡。

在「伽耶山交輝」裡，您將發現不同面向的師生互動交流，如：藉由「意識會談」呈顯啓發式教育的契機；「談僧涯規劃」則傳達僧人做僧涯規劃的意義、價值及重要原則；還有僧院中梵唄學習的殷殷教誨。

院長常說：「僧伽是眾，是僧寶，是宗教師，是人天師，是師範，尼眾佛學院是佛教比丘尼僧伽的師範教育學院。」我們的師長以自己的使命般默默地耕耘僧伽教育，用身教、言教示範尼僧伽的行徑，全然地投入每個春、夏、秋、冬，陪伴一群牙牙學語「只要我長大」的學僧。但他們心中想什麼？在本期的「生命·僧命」單元中將為您一一解答。

修行的莊嚴和感動來自於每個平淡無奇的當下，不在於刻骨銘心的瞬間，而在每一分、每一秒綿密的參與，在每日的早晚課、過堂、誦經、禪坐、出坡……中發生，修道路上每一個青澀的步伐都是未來菩提行願的資糧，邀請您翻開「樹之歌」看看那萌芽的青松如何迎向恆河的壯麗朝陽，看那步伐……。

低頭，彎腰，放腳步，回到此時此刻，品嚐最平淡、甘美的滋味……。





《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》，啟教者是阿難尊者，整部經的重點是圍繞在菩薩的因地修行。其中觀世音菩薩「耳根圓通」法門最是膾炙人口。本文由觀音信仰作楔子，主要在闡述觀音菩薩由耳根證入圓通的內修歷程，及他對眾生所構成的影響力量，即三十二應化身以及十四無畏。

由於「此方真教體，清淨在音聞」，觀音菩薩的「耳根圓通」是值得我們每一個人修學的法門。

觀音圓通 廣度群迷

院長上悟下因法師九十六學年度下學期於香光尼眾佛學院開示摘要

悟因法師

■ 觀音信仰迷信嗎？

經典描寫觀世音菩薩最膾炙人口的，常常以「大慈大悲，救苦救難，尋聲救苦」來形容。在《法華經》第二十五品：「觀世音菩薩，以何因緣名觀世音？」（《大正藏》冊9，頁56下）佛答以「若有無量百千萬億眾生受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」觀世音菩薩，眾生暱稱「觀音菩薩」，漢傳、藏傳的觀音信仰，也發展出

各種各樣的觀音形象，甚至有多面觀音、魚籃觀音、南海觀音、蛤蜊觀音、送子觀音、男像女像等等造像。觀音菩薩「求男得男，求女得女」的悲願，更是撫慰了多少生育不得自在的婦女和家族。人們向觀音菩薩祈求生男生女，這是不是迷信呢？其實，從這當中我們可以看到人心的渴求。世間有太多不能盡如人意的地方，於是人們轉向菩薩，祈求他可以幫忙解決所需的「欲求」。各民族信仰的對象有眾多神明，即使不拜觀音菩薩，可能換成媽祖婆、關帝君、王爺公、土地公，或仰首喚青天的老天等等，這是文化反映在宗教信仰的世界，也反應了世間眾生「有太多不能盡如人意」的真實現象。



虔誠的背影，訴說無盡的信賴與祈求。

（本刊資料）

佛法以三法印說世間是「無常、苦、無我」，這在世間所呈顯的現象，往往得先安頓，因此，傾聽當事人的聲音——苦在哪裡，是很重要的關鍵。這正是觀音菩薩的精神，「迷信」這兩字不要隨便說。「求男得男，求女得女」，這是芸芸眾生的欲求——希望子孫綿延、望子成龍的「生存欲」，是由內在的欲求與種族綿延的壓力而產生的宗教信仰現象。即使這是基層的宗教現象，卻可以由此基層再引導修行的增上力用。

在《楞嚴經》等各種經典中所描述的觀音菩薩，與民間宗教的觀音菩薩差距很大，可說是二個不同的層次。當我們弘傳佛教時，宜先了解佛教中觀音的多面向法門，以及觀音法門與觀音信仰間的關係，並學習觀音菩薩的修行歷程。觀音是我們的楷範，也是修行法門的指引——長養如觀音菩薩一般內修外弘、自度度他的菩薩行願。

■ 耳根圓通觀世音

觀世音菩薩之所以稱為「觀世音」，因為他觀的所緣是「世音」，世間的聲音。梵語 Avalokitevara，音譯是「阿縛盧枳低濕伐邏」，義譯為觀世音、光世音、現音聲、觀世自在、觀自在。玄奘大師在《大唐西域記》的註釋中說明，稱為「觀世音」是錯誤的，應稱為「觀自在」（凝視主）。他說：「『阿縛盧枳低濕伐邏』唐言『觀自在』，合字連聲，梵語如上。分文散音，即『阿縛盧枳多』，譯曰『觀』，『伊濕伐邏』，譯曰『自在』。舊譯為『光世音』或『觀世音』，皆訛謬也。」（引自《香光莊嚴雜誌》第59期頁73。）

「觀世音」或「觀自在」，是舊譯和新譯之別。此外，觀音又有大悲聖者、施無畏者、圓通大士的尊稱，中國或稱南海大士、白衣大士，也有經典說觀音菩薩是過去正法明如來的示現，所以又稱南海古佛。

與觀音菩薩相關的經典很多，其中尤以《般若心經》、《悲華經》、《法華經·普門品》，以及《楞嚴經·耳根圓通章》這幾部最具代表性。《普門品》講觀音菩薩於娑婆世界利益眾生之事，有三十三應化身：應以何身得度者，即現何身而為說法。《悲華經》介紹觀音菩薩於因地的發心——為救拔眾生苦惱，心生大悲發願：「若有眾生……稱我名字。若其為我天耳所聞天眼所見。是眾生等若不得免斯苦惱者。我終不成阿耨多羅三藐三菩提。」（《大正藏》冊3，頁185下）因為發起這欲斷眾生苦惱的大悲心，願尋聲救苦，故號「觀世音」。

而《楞嚴經·耳根圓通章》則詳細介紹觀音菩薩內修的過程：以耳根「反聞自性」、「入流亡所」證入圓通。即闡述：觀音菩薩因發菩提心、修行法門，開發內在信願的泉源——全體開發，故能應群生各種各樣的欲求，這股無窮無盡的願力及智慧從哪裡來的？本經亦詮釋了由觀音菩薩證圓通後獲得三十二應身、十四無畏，而發展出的觀音示現。這是菩薩證圓通後獲得的不可思議功德力用，分享群生、撫慰群生，可以歸類在《悲華經》、《普門品》等諸經中；但本經有別於上述諸經，詳實的敘述

觀音菩薩因地內修耳根圓通法門的修法過程次第。

現在我們來認識《楞嚴經》中的觀音法門。

〔發菩提心，依聞思修〕

依《楞嚴經》卷五記載，觀音菩薩自述其因地修行，是放在廿五聖者說廿五種法門中的一種法門。說起廿五種法門，乃因阿難的啓請修行法門，釋迦牟尼佛要法會中的諸大菩薩、阿羅漢說：「最初發心悟十八界誰為圓通。從何方便入三摩地？」於是有廿五位聖者，宣說個人最初發心悟道的法門，這就是「廿五圓通法門」。觀音菩薩是最後一位，宣說耳根圓通，也是《楞嚴經》中最核心的部分。

觀音菩薩在釋迦牟尼佛及大眾前自述因地：「於時有佛出現於世，名觀世音，我於彼佛發菩提心。」(卷六)首先，觀音菩薩說明自己的發心，是向無數劫前出世的「觀世音佛」發起求證自性正覺的菩提心。發菩提心是佛法的核心，菩提心是發成佛的心、發報眾生恩的心，修法就是從發菩提心開始。觀音菩薩因地遇觀世音如來，「彼佛教我從聞思修入三摩地。」(卷六)接著，過去成佛的觀世音如來教導觀音菩薩，宜從聞所成慧、思所成慧、修所成慧，證入正定三昧；亦即要成就三慧的次第，需從聞下手，聞之後還要思，思之後還要修，次第增上。

〔入流亡所證圓通〕

觀音菩薩怎麼依「聞」起修呢？

「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。」(卷六) 這一段是觀音菩薩因地修行的精要，說明如何修法來「解結」。「結」：煩惱，生命的束縛與執著、困擾惱亂人的身心（佛經有時又稱「惑」，迷惑不解事理，妨礙心的本來大用；又稱「結使」、「無明」、「癡」），意指身心一旦打結纏縛，若

不解開、看不清真實狀況，還會驅使身心去做些對人有害、對己又未必有益的行爲。因此，「結」往往又與「業」連在一起說！

本經說解結，結分六段，即：一、動結，二、靜結，三、根結，四、覺結，五、空結，六、滅結。從修法的次第，先解第一動結，依順序到第六滅結，但眾生的煩惱纏縛盤根錯節，越往裡面是越深邃幽微，不易察覺剝離。

首先，「初於聞中，入流亡所」是下手的功夫，也是最關鍵的功夫。這裡的「聞」，一般以爲是聽聞、耳聞，常指凡夫順著聽聲趨聲向外奔馳，這是「外流，出流」；而用功是將外放反轉過來，轉向內聞——「入流」，入自己的「聞性」——自性、佛性、心性、如來藏性。「入流」是反觀聞性，即是修定；「入流」是切斷心向外境的攀緣、繫念、執著之流。觀音菩薩用功的下手處在以聲音、耳根、耳識三緣和合處爲所緣境，從聞性入——依耳的聞性爲入手處，超越外流，進趨入流，亦即超越動結，趨於靜結。直到靜結也超越，即超越動靜塵囂，不落根塵識，心光內住，進入聞性的觀照中。往內心觀照聞性時，發現原來不是外境干擾自己，而是自己心念往往隨聲流動而動盪不已。學習耳根圓通法門，看到自己歷歷鮮明、隨外放音聲流動的心念，把心念放在「聞性」，朗朗清明，非觀外塵，非在對外。

當心從所緣境返照聞性，所緣境識寂然，一片清明，即經文：「所入既寂，動靜二相，了然不生」。解去「動結、靜結」後，漸次增進解除「根結」，耳根只是色法——四大和合，極微振動。「如是漸增，聞所聞盡」，雖然世間的聲音仍然剎那生滅來去，有動有靜，但心如明鏡，聞只是聞，看只是看，在耳根上沒有作意妄想分別，沒有過去未來的牽纏執著，此即解「根結」。接著下一步是「盡聞不住，覺所覺空」，「不住」是超越的功夫——於聞性中，功夫漸增，不住著、不黏滯於能聞與所聞的能與所，此是解「覺結」。「空覺極圓，空所空滅」，此是解「空結」。再向內深一

層，「生滅既滅，寂滅現前」，此是解「滅結」，連空也不可得，只有最幽微深邃處的生滅寂滅，寂滅現前，本來面目，自然呈現。這是涅槃解脫的境界，不僅是從困擾障礙的結，解脫出來，更從相對立的一切中得到自主、自在，即《般若波羅蜜多心經》中所謂的「心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」（《大正藏》冊8，頁848下）更扼要的說，涅槃自在即「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」（《大正藏》冊8，頁848下）雖見世間相，法爾常住，而法法無礙，證入圓通。

眾生的心念不斷在動靜、能所、苦樂、是非、人我、我、我所的生滅糾纏中，不得超越。若要用功解結需依次第步驟，不可躐等。當我們內觀自己的身心反應，探尋身心內在世界的翻滾糾纏，就能了解干擾我們的不是動靜外境，而是一顆攀緣追逐的心。宜好好把心向內安放，若能不隨心識翻騰，返照自心佛性，解脫就從此下手。

以上是用功覺照內觀的過程：解六結及超越三空——動結、靜結、根結、覺結、空結、滅結，由此超越人我執、法我執、空執，而證得人我空、法我空，連空亦空——放下不可得。這樣的哲理解析是知的層次，只有實踐用功才是真功夫——把結打開。與其說是解開結，更確切的說，是把身心、煩惱、惑業看清楚，放下執著，放下多少即清明多少，還它真實狀況，水露石出，水到渠成，既圓且通，自然圓成。

〔慈悲無礙二殊勝〕

《楞嚴經》介紹的觀音法門有二方面，一方面是說明內觀、內修、內證的過程，一方面是闡述外弘、利濟群生的方便示現。觀音菩薩證得寂滅現前後，即獲得超越世間和出世間十方世界圓明的慈、悲兩種殊勝：「一者上合十方諸佛本妙覺心。與佛如來同一慈力。二者下合十方一切六道眾生。與諸眾生同一悲仰。」（卷六）

接著，觀音菩薩自述云：「蒙彼如來授我……金剛三昧。與佛如來同

慈力故。令我身成三十二應入諸國土。……獲十四種無畏功德。」(卷六)
觀音菩薩依觀世音如來所教導的法門，證得金剛三昧——首楞嚴大定，即從「入流亡所」乃至到「寂滅現前」所證的耳根圓通。觀音菩薩以此三昧的無作妙力，再加上證圓通而擁有的上合下合兩種殊勝，成就了三十二應身、十四種無畏的無作妙用！

觀音菩薩成就的慈悲，上與諸佛菩薩相應，下與一切眾生相應。如何相應？即觀音菩薩因修法證悟，佛性完全開發出來，所以上與諸佛相應，表顯佛佛道同的解脫自在境界。而佛菩薩的解脫自在，正是要分享予眾生解脫、指引眾生出苦，在彼此授受間，正符應對方當下所需要的一一在符應、切合適當的因與緣交互感通的當下，表達佛菩薩的慈悲。將慈悲的修法力量分享予眾生，在供需間要多少智慧、多少慈悲、多少方便才能恰到好處！大乘佛教的菩薩道修法，菩薩要三大阿僧祇劫在塵寰中度脫恆沙眾生，修行去除塵沙無明、煩惱的結，缺一不做還是尚未圓通、尚不圓滿——外弘也是內修的鍛鍊，是引自內在信願的源泉的完成。

〔三十二應化身〕

三十二應化身的觀音菩薩尋聲救苦，「應以何身得度者，即現何身而為說法」。示現什麼身份？依經文有：

- 一、現四聖身：佛身、獨覺身、緣覺身、聲聞身。
- 二、現諸天身：梵王身、帝釋身、自在天身、大自在天身、天大將軍身、四天王身、四天太子身。
- 三、現人身王身：人王身、長者身、居士身、宰官身、婆羅門身、比丘身、比丘尼身、優婆塞身、優婆夷身、婦女身、童男身、童女身。
- 四、現八部身：天身、龍身、藥叉身、乾闥婆身、阿修羅身、緊那羅身、摩呼羅伽身、人身、非人身。

觀音菩薩，對三乘者「令其解脫」；對諸天、人趣、八部，「令其成

就」，福慧淨化增上。

例如：「若諸眾生愛諸數術攝衛自居。我於彼前現婆羅門身。而為說法令其成就。」(卷六)現婆羅門身，這是印度文化背景之下的觀音信仰的展現。在印度有四姓階級，其中，婆羅門負責吠陀文化的傳承。「愛諸術數」——喜愛研究天文地理、陰陽五行、醫卜命相、咒水書符。這都是法術、推算、



隨眾生心願顯現的觀音菩薩，千眼照見、千手護持，令眾生滿願。
(本刊資料)

長壽養身之道。又如：「若諸眾生。欲心明悟。不犯欲塵欲身清淨。我於彼前現梵王身。而為說法令其解脫。」(卷六)「梵王」是大梵天的主宰，在梵的世界是清淨無欲的。此文共有三個「欲」字，「欲」心明悟、「欲」心清淨，是意欲、想要；不犯「欲」塵的欲，是指欲界。梵王希望身清淨，禪定精進，不要欲界的塵擾。對於婆羅門及梵王，觀音菩薩都能令他們增上滿善願、成就進步。

觀音菩薩應眾生所求，不論所求是世間增上或出世間的無漏勝解，皆隨眾生自心意願顯現。經文中，若四聖是「令其解脫」，若天身人身八部身是「令其成就」，解脫和成就都是眾生的意願，觀音菩薩成就的道業就是在成就、引導眾生滿善願。

在觀音信仰中，觀音菩薩以在家身感受人性的需求、人趣中人道的倫理，這是世間安頓，構成了佛法在世間流佈的必然。雖然在究竟義上是觀苦、空、無常、無我，但是每個人的需求層次不同，觀音菩薩就進入他們的世界「令其成就」。

觀音菩薩與苦迫眾生的關係，有時是攝受，是溫柔的，有時候現怒

目金剛相以「折伏」眾生。修法有很多層次，折、攝都可以是手段。生命歷程不見得一直都是遇到順緣，順遂固然是因緣，違逆刺激何嘗不是因緣。從眾生的立場，成長路上，在順與逆、攝與折的因緣中，不忘初衷，不忘學習發菩提心，逆緣亦會成一種助緣，有時成就道業反而會加速度。

〔十四無畏〕

觀音菩薩的十四種無畏，包括八難無畏、三毒無畏、二求無畏、持名無畏，都是由於與眾生同一悲惱、感同身受而以三昧力拔其苦難。一切遭受苦惱、災難的眾生，若稱念觀音名號，觀音菩薩即尋聲救苦，令其得十四種無畏功德，乃至眾生虔誠稱念觀音的名號也會得解脫。八難是現世人間的苦迫：苦惱難、大火難、大水難、羅刹難、刀兵難、諸鬼難、枷鎖難、劫賊難。三毒是貪慾毒、瞋恚毒、癡暗毒。二求是求男和求女。觀音菩薩以同理心，慈能與眾生樂、悲能拔眾生苦來看待眾生，給眾生慈悲。用心觀照眾生的苦難、煩惱毒害、渴求，以同理心，感同身受，進入眾生的身心世界，「先以欲鉤牽，後令入佛智」，轉其悲惱苦難，引導走向解脫。

十四無畏好像很神奇，其實這是每個人心中與菩薩的感應道交，猶如石火電光，機感相應撞上了，心裡就會出現這樣的無畏功德。這是一個過程，當眾生的身心安定下來後，就會跟觀世音菩薩相應。如同開收音機，頻率對上了，菩薩的力量加持就能轉變，這是相應、感應。觀音菩薩現的十四種無畏，在人們心中產生的影響力是「施無畏」。無畏施是布施的一種，觀音菩薩內觀成就後，以無限的慈愛與悲憫，用各種方便施與眾生無畏，令其遠離怖畏苦惱。

我說一個感應：曾有人因學習觀音菩薩「施無畏」法門，以慈悲心持守五戒來布施無畏。他持不殺生戒，對他人的生命沒有侵犯的行為，

甚至沒有侵犯想、迫害想。持不偷盜戒，對別人財物不覬覦、沒有侵佔的行為或想法。持不邪淫戒，對他人的妻女沒有侵犯的行為或想法。持不妄語戒，對人與人之間的語言、文字表達傳遞，不說狂妄不實語、粗鄙咒罵語、挑撥離間、紊亂是非語，乃至不說綺麗、勾人情思、亂人心性之語言；甚至持不飲酒戒，常保持清醒理性，清淨持守對己對人的慈悲布施無畏。修行能讓他人沒有畏懼，相互尊重，彼此信任，此人已在行布施波羅蜜，已在學觀音法門。再說，若眾生遇到苦難，稱念觀音菩薩，這當中已有多少的信任！觀音菩薩就是如此讓眾生信任。若學習觀音菩薩法門，以觀音菩薩為楷範，要內修外弘、知道眾生的需要，至少先布施眾生無所怖畏、持戒、修定、修慧，才是經文所謂的：「福備眾生」（卷六）——具備福慧、方便，分享予眾生。

■ 門門圓通，初心何入

以上就是觀音菩薩向釋迦牟尼佛稟白自己修行證道的法門——耳根圓通。觀音菩薩總結說：「佛問圓通，我從耳門圓照三昧，緣心自在。因入流相，得三摩提，成就菩提，斯為第一。……彼佛如來。歎我善得圓通法門。於大會中授記我為觀世音號。」（卷六）觀音菩薩自述：從觀照世音，從「緣心自在」、「入流亡所」得到首楞嚴大定而成就大道，此法門對觀音菩薩來說，是最為第一，因此被授記名觀世音。

於《楞嚴經》的廿五圓通中，觀音菩薩耳根圓通是其中之一，但在《楞嚴經》的經文中是著墨最詳、最長的文。何以故？

我們可以從大智文殊師利菩薩對各圓通的比較、揀選中知其梗概：「歸元性無二，方便有多門。聖性無不通，順逆皆方便。初心入三昧，遲速不同倫。」（卷六）這點出了修行有八萬四千法門，每個法門都說第一，但修行應機要找到「門」，可有千差萬別。

何謂「門」？「門」，堂屋有門，門有通進通出功能。「門」有關鍵

義，進出華屋，善於經營，當由此門。但門若不守，賊人入室，亦由此門。在《楞嚴經》裡，「門」指的是自己的內心與外在世界交通出入的關鍵，很多事亦由此興起，修道宜做自己的守門人。門在何處？本經說有廿五處的門，即六塵（色、聲、香、味、觸、法）、六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）、六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）、七大（地、水、火、風、空、識、心根），皆可證入圓通。

每一位聖者都有他們契機的法門，因此都說「斯為第一」，法門有這麼多，文殊菩薩曰：「歸元性無二」——修行下手只要一門即可。俗諺說：「真理只有一個，但修行的方法卻有許多。」「歸元」，就如同回家，回到本來面目，回歸心靈的本然如實、真實狀況。各種法門都有它的特色和方便，只須「一門」，因緣相應、契合個人根機，能進入個人身心世界，能清除煩惱的本質、把結解開。修法在清除煩惱、解開纏縛，打通身心世界的執著障礙，回歸本然狀態。

因此，法門沒有優劣高低的問題，卻有適應根性的差別。眾生的根機差別何止八萬四千種，因而修行法門何止八萬四千，但每一部經，仍有獨選的法門。

〔文殊選根，觀音最勝〕

本經最後選擇出來的指標性、代表性法門，是觀音菩薩的耳根圓通。為什麼從《楞嚴經》經文中標舉出此門的理由有三。

- 一、「初心入三昧，遲速不同倫。」倫者，類也、序也、業也。即初發心者進修三昧有慢快漸次，應慎重選擇法門應機。若不應機，事倍功半，若能應機，事半功倍、勢如破竹，其日劫相倍，遲速本不相等。顯然，此法門是經揀擇可做下手的法門。
- 二、「今此娑婆國，聲論得宣明。眾生迷本聞，循聲故流轉。」(卷六)因為娑婆世界眾生耳根（不只指耳朵）最利，所以透過耳根聽聞佛陀教法

最深刻，佛陀也是以聲名句文在娑婆世界轉法輪。故文殊菩薩云：「我今白世尊，佛出娑婆界，此方真教體，清淨在音聞。欲取三摩提，實以聞中入。離苦得解脫，良哉觀世音。」(卷六)

「清淨在音聞」——娑婆世界的眾生，可以好好利用耳根最利的特長優點，以音聲語言而作的佛事為入手，從聞思修的「聽聞正法，如理作意，法次法向」開始。實修應依耳根的聞性起修，修入流亡所、入流照性法門。



收攝妄心，回到本具的聞性上，是修學圓通的不二法門。
(本刊資料)

但我們若只追尋外界的形

聲語言來求見佛、聞法，則是同外道、行邪道，心外求法，迷失本性。《金剛般若波羅蜜經》云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」(《大正藏》冊8，頁752上)

三、聞性還有一殊勝處：不生不滅。這是整部《楞嚴經》十分著重的地方——生滅雙離，有無雙非。聞性不因任何因緣生滅變化而生滅有無。修行證果，聞性也不增不減。縱使睡大覺、極度昏厥或深定，六識不現行，聞性從本以來不生不滅。

■ 結語

總結觀音菩薩圓通在本經的地位：

一、「一根既返源，六根成解脫。」(卷六)眾生既是本來具足覺性、不生不滅、與佛同具，「一切眾生皆可成佛」，只要一根解除結縛，六根就可以同得解脫。解縛、現三十二應身、十四無畏、自他兩利、福慧兩足尊，悉皆具備，成佛的可能就從這裡開始。我們的現前身心

打了很多的結，解結仍從此身心——五蘊下手。而本經指引我們：在娑婆世界的眾生耳根最利，從耳根下手，是契合娑婆世界眾生的根機，從聞思修入三摩地，聞思是標月指，不可忽略。惟切忌儘於外在的動靜有無上打轉，不要深陷纏縛、執著中，要「入流亡所」、「返聞自性」，才能解結，顯發內在功力。

二、雖「方便有多門」，「歸元」仍是「性無二」；初入的方便可有千差萬別，也有快慢不等速度，但「聖性無不通」，要回歸生命的如實狀態，卻是佛佛道同。修行的目的在離苦、去執，執著若能止息，自然通達，如觀音菩薩證入圓通後，發出無礙兩種殊勝：上合諸佛，下合眾生——上求佛道、下化眾生，自覺覺他，達到圓滿。觀音菩薩就是這樣修「觀音」法門，而不是儘在聽聲音、聞聲音（注意，此處用「觀」，不用「聞」、「聽」，舊譯觀音，新譯觀自在，皆曰「觀」，是有大道理的）。觀音耳根圓通為本經拈出示範的法門，及「歸元」與「方便」間的關係——處處指向「觀」與「覺」，是我們學習的楷範。

三、在佛教的修行法門，處處在指引我們回家——歸元的路。佛陀毫無保留的托出袖中祕笈——觀音菩薩大慈大悲、救苦救難、尋聲救苦的利樂眾生，其因地內修法門，在耳根上攝心、觀心、觀音，在六塵、六根、六識和七大中，把旋繞在所緣境的妄心收攝迴轉到聞性上。換言之，內外、自他、身心、一根六根、方便歸元或初參老參，若當下身心內外寂靜，看清如實的身心世界，就能如實的沐浴在心光獨耀——從聞性起用的法喜中，無住妙用皆攝歸此聞性中。以此智慧、慈悲、信願，分享自他，找到回家的門路——發菩提心。

觀音菩薩的耳根圓通闡述了發菩提心修道、證道歷程，也闡述了大悲利他悲願之所來處——源源不絕。



慈心是一種對自己及世界友善、友愛的態度，能保護我們不被憤怒所束縛或傷害，也能讓周遭的環境和諧而充滿支持與安全。以慈愛來防護心，能夠帶來快樂，讓心發展種種專注、智慧的能力，讓佛法的智慧成為自己生命的支持和營養。

友善自他 慈愛無礙

副院長^上自^下禪法師於九十七學年度學生自恣會開示

自禪法師

■ 佛陀的遺產之一：四梵住

今天在佛學院同學自恣會之前，要跟大家探討的是：如何透過培養「四梵住」的心，轉化困擾自己和他人的煩惱，如憤怒、怨恨、嫉妒等負面情緒。「四梵住（*Brahmaviharā*）」，是四種高尚善巧的心，或指如同梵天一般的崇高、超越的心境；讓心安住在類似天人般的清淨中，如果沒有證果，死後則可升天，因此稱為「梵住」。這四種是：慈愛（慈，*mettā*），同情（悲，*karuṇā*），隨喜（喜，*muditā*），捨離（捨，*upekkhā*）。四梵住又稱為四無量心，指對自己、他人、不同背景、文化和種族差異的人，平等而沒有差別或歧視；不只限於人類，也包含無量無邊的眾生。修習四梵住，

能讓我們的心不被憤怒、敵意或嫉妒所傷害。當憤怒與敵意傷害我們的時候，常常會先縮小我們自己，把我們自己凍結了；接著我們會去防衛或者攻擊。那時我們的視野會僵化，然後整個身心的能量處於焦躁不安的狀態。這對自己的身心將形成很大的傷害。

佛陀教導修習四梵住有兩種方法。第一種方法是以四梵住作為行為的指標和正確思惟的對象。為何要思惟煩惱對自己、他人的損害呢？有時我們被某種情境觸惱時，理智上可能不想生煩惱，但身心的熱惱則比理智更快，會有眼高手低的困窘。這是因為自己還沒有真正清楚認識和思惟煩惱對自己的害處，反而以煩惱的生起強度來證明自己的能力，或以為如此可以打敗他人。因此，辨別煩惱的損害，與修四梵住的益處，警覺性才能提起來，也才有意願培育優質的心靈。如《法句經》的第三十六句所指出的：「心是非常難以察見的，它極度的微細，隨著喜好飄蕩與停留。且讓智者防護其心，因為受到防護的心能帶來快樂。」ⁱ為了自己和他人現世的快樂，思惟煩惱的禍害是重要的第一步。具備上述基礎後，接著，對自己和周遭的人，隨時隨地保持慈愛、同情、隨喜和平等的捨心。正如《慈經》所指導，可以隨時隨地保持慈愛的心念：「無論是站立、行走、坐下或躺臥，內心也不昏昧。修行者應當行踐以上的正念。」。正是經文所謂的「即時即地的梵住之心。」ⁱⁱ

第二種方法是，依四梵住的其中任何一種，培養禪定。慈、悲、喜、捨可以作為禪修的業處，前三者可以修得三禪，而捨可以得四禪。由四梵住成就之禪定的心是純淨、穩定的，能以此為基礎，轉而修觀。這禪定心成為觀智的對象（所緣），透過觀照這得定的禪心，是無常、苦和無真實我，便能由此趨向解脫煩惱的涅槃。因此四梵住中任何一種，也可作為解脫的前準備。

■ 友善自己

修習四梵住可從培養「慈心」開始。慈心是一種友善、友愛的態度，也就是對這世界、對自己，都能夠給予支持與接受。在所有的煩惱中，最具有破壞性的心理狀態是憤怒，要避免自己產生憤怒的第一步，就是對自己友善：不因為他人的態度，而讓自己產生對自己的敵意或憤怒。

舉一個生活的實例。我曾經遇到一位泰國法師來台灣參訪，到一間佛寺掛單；但是該寺的常住希望他離開後，不要再回來。因為這位泰國法師不懂得中文，所以我就近幫忙翻譯，並安排他後續的行程。為了這位法師的後續行程，我們用中文足足討論了將近一小時，內容是關於怎麼安排他的行程。在翻譯過程中我可以感覺到常住方面有困難再提供協助，這位泰國法師在旁邊應該也有感覺，不過他一直保持微笑。我以為他不懂，等到我們離開後，他說：「只是安排行程，為什麼要花這麼多時間談？」我才發現：「喔！原來他其實是知道他是不怎麼被歡迎的。」

事後回想，令人好奇的是：在當場他只是一直在吐氣跟微笑，他不抓住別人對他的不友善。他反過來是吐氣，他吐氣的同時就帶著微笑，也就是說，當他處在一個不被歡迎的狀態時，他沒有採取防衛、反擊的方式，他採取的方法是吐氣，然後微笑。在翻譯的過程中，我們都不曉得他感覺到這氛圍，也努力在調整他自己。

這次的經驗，讓我體會到慈心的思惟，是可以透過刻意的注意吐氣，轉化自己的心念，而巧妙地保持行為上的慈心。這是一個很活生生的例子，也印證泰國之所以被稱為「微笑的國家」的原因。據說，泰國人認為憤怒是一件很愚蠢的事：就是把別人攻擊你的力道，再反過來攻擊自己。這在我們日常生活中，是很少被教導這樣去學習：處在不友善的環境中，不



會壓縮自己，而能讓自己減壓、安詳地安住。所以，慈心練習的第一步驟，就是在自己的內在產生友善，也就是我不先傷害我自己。即使別人很明顯的不歡迎你，可是我可以不用因為這樣就把自己壓縮。當然，這個不是厚臉皮，而是一種善巧地保護自己的心。

■ 我不要被傷害！一觸即發的憤怒

當我們沒有學習或沒有意願學習不傷害自己時，憤怒常常以不同的型態攻擊我們。憤怒跟我們之間的關係比我們想像的還微細、密切，從不耐煩、無聊，從這麼小的感受，一直到覺得很討厭，甚至到傷害、仇恨、報復，都屬於憤怒的範疇。所以憤怒的生起，不是我們想的那麼粗糙，有時候是很微細的。事實上當自己感到很無聊時，就有些瞋心了。所以，當你生起任何程度的憤怒時，要回來先照顧自己。

什麼狀況下我們會生起憤怒的情緒呢？憤怒的當下又要如何照顧自己呢？最近新出版的一本佛書：《快樂學》ⁱⁱⁱ，作者馬修是位專精科學和藝術的藏傳出家法師。他以自己為例子，描寫憤怒是多麼容易被引發！馬修在二十年前，好不容易得到生平第一台筆記型電腦，他用這電腦作佛教藏文翻譯。有一天他在不丹一座偏遠的寺廟，正很專心的在工作，一位朋友來找他，做出他認為很有趣的惡作劇：在電腦的鍵盤上灑下一把藏巴（烤過的青稞粉）。馬修突然感到十分憤怒。他內心可能這樣想：「糟糕，我的電腦完了！這是我很珍貴而又脆弱的電腦，而且裡面有我一年的努力。」他憤怒地瞪著朋友說：「你認為這樣好笑嗎？」這位朋友發現馬修生氣，馬上回應說：「一秒鐘的憤怒，可以毀滅多年的忍辱。」馬修雖然不認為他的回答夠高明，但馬上接受這位朋友的提醒，鎮靜下來。

憤怒的發作，有時是我們主動生起，有時是別人無意的觸惱，也有時是別人故意的激怒。憤怒被激起時，會讓我們的心處在一個緊縮的狀態，接著身體會繃緊。因為「我」確定：「這個確實是對著我來的。」然

後可能就會產生自我防衛：我要用語言，或者我要用行為把我剛剛很害怕的部分保護起來，讓它不會再發生。所以憤怒在生活中，其實常常和害怕連結在一起。從阿毗達摩（佛教心理）來分析，害怕也是一種瞋心。害怕和人類古老的經驗連結很深。

在古老的祖先時代，人類在森林裡面的「害怕」是什麼樣子呢？就是害怕狼來了，或者獅子，或者是其他野獸，將人殺害，人隨時需要預防被殺害的危機。但是在現代人類的居住環境裡，全部都是水泥房子，生理性的害怕減少了，「害怕」的對象變成是別人對我們的行為、語言、觀點。像剛剛那個馬修的例子，當他一看到鍵盤上灑落的藏巴時，他的憤怒真的被激發了。其實，他立刻進入的心理狀態是「害怕」：多少的心血可能就會毀於一旦。而在他的認知裡，「我有足夠理由表示生氣！」他的朋友也認為他正在憤怒。仔細分析，造成憤怒最大的原因，就是保護自己。而且我們會選擇特定的理由來保護自己，甚至發出反駁的語言或身體姿態來攻擊對方，做為對自己的保護。當碰到可能會傷害自己的對象或處境時，我們經常是馬上武裝自己，為了不要讓「我」被傷害。

「我不要被傷害！」重不重要？很重要！會憤怒的原因，就是因為覺得「我」可能被傷害；而認為「我會被傷害」，是因為我看到：我有什麼地方是弱的。憤怒表面上讓我們變得很巨大、有敵意、有攻擊性，是個主動者，可以防衛自己，可以和傷害保持距離。可是，相對的，在我們內心裡，其實是感覺到：「我受傷了」，我感覺到某一部分的我是很脆弱的、是不好的，如同馬修的電腦，馬修設想那個電腦是很脆弱的，擔心這個脆弱的東西被傷害了。因此憤怒背後常常隱藏著害怕——以退縮的方式，企圖保護脆弱的自己。

■ 觀察心念，不累積憤怒

憤怒看起來只是幾秒鐘的事，可是如果我們沒有去照顧它，它會不

斷累積。累積久了，會變成是「成見」或「我應當生氣的理由」，再久些時候，很容易就變成是「敵意」。可以說，我看到某個人時，我就給他一個「X」，覺得：「反正他就是這樣。」我們與真實的情況開始產生距離，我們跟某一個人的關係開始變得不清楚，不太願意或有能力，懂得這個人表達的是什麼意思，因為我已經固定自己對他的看法，當然，也不太了解他。不知不覺，自己的世界會進入一個更小的範圍，也因此很容易生起不安的隔離感。

世界上速度最快的，不是光速，而是我們心念的速度。在佛陀的教法裡提到，我們的心念非常微細、難以控制。它非常地迅速和敏捷，而且很容易隨著它的喜好，飄蕩或者停留。所以憤怒不是永久不變的，它一次生起不會超過三十秒。但是覺得「失去什麼」、「被傷害」的那種感受，卻會因為自己的強化，它可以一次又一次地留在我們的心裡面。事實上，每一次的憤怒是片段生起，但卻可以不斷在我們心中生起，就像小狗一直咬自己的尾巴，不斷在做重複的動作。換言之，在日常生活裡面，如果我們沒有主動要轉變心念，導引心趨向清淨、平靜和慈愛，我們會把不好的感覺不斷留下來，凡留下的心念就有個印刻：「我自己有個什麼不好的。」或「他對我有什麼不友善的……」。心念的傷害，便在自己的記



累積憤怒，就如同在清水中不斷投入石頭，阻塞水流。

(本刊資料)

憶庫中，不斷累加，有機會便自己上演自憐自艾的劇本。

有時心念的快速變化，也導致我們覺得沒有辦法去調整和改善。因此在尋求自己和他人的快樂乃至解脫中，我們需要刻意對於這個「被傷害」的內在操

作，進行和善地對待，也就是能先原諒自己，對自己保持慈愛。唯有能照顧我自己的世界，才有辦法改變人際關係。

因此，佛陀在《法句經》中告訴我們：有智慧的人認為最重要的工作，就是保護他的心，因為受到訓練與保護的心才能夠擁有快樂——以慈愛來防護心能夠帶來快樂。然而，如何將心靈的觀照當成是自己的價值觀——在日常生活中，以防護心為前提來修學，則是要和大家共勉的。我們如果以此為生命和生活的第一順位的價值，則佛法的智慧便能作為自己生命的支持和營養。

■ 散發慈心的電波

以友善自己為基礎，我們再來培養能夠讓自己及別人平靜、喜悅與快樂的慈心。慈心不是只在靜坐的時候練習，平常就可以觀想。如在早課或是晚上入睡之前，你可以觀想：自己的愛或慈心像電波一樣擴散這整個環境，然後保護你自己、保護這個外在環境。除了觀想以外，慈心也可表現在我們身體的行為上。例如：幫忙別人，隨手撿垃圾，乃至靜靜坐著時，也帶著微笑；與別人接觸時，我們也可以給予點頭微笑，一個友善眼神、打招呼及問候。這些都屬於身、口的慈心，可以帶給別人安慰與支持，也可以粉碎我們跟別人之間可能的疑惑、敵意，或者不必要的假設或誤會，進而可以幫忙別人調解衝突。

因此，我們慈心的舉動，首先，可拯救自己遠離憤怒，讓我們不被憤怒所束縛或傷害；第二，可以讓周遭的環境因此而和諧、支持與安全。當我們處在安全及被



觀想慈心如同溫暖的光芒，遍滿十方，保護自己及他人。

（照片提供：香光尼僧團方丈室）

支持的環境時，我們整個人的能量、創意的發揮度會更高。當我們的心是被自己支持的時候，我們比較不容易疲累、昏沉，也不容易有妄想，心猶如放在一個很穩定的盤子上，穩定的放著，不會搖晃。這時心的能力才能夠發展——專注、智慧、分析能力、觀察力、冒險以及承擔困難的耐力，將漸漸地開始在心中生起。

■ 慈悲喜捨互增益

從修慈心開始，接著繼續發展四梵住。在我們日常生活的人際關係中，可以用這慈、悲、喜、捨的四梵住，克服憤怒、傷害他人、嫉妒和偏執等煩惱。這四種正思惟，可以協助我們在辨識煩惱後，不斷地在生活中，以「慈心」超越令人困擾的憤怒，以「悲心」取代傷害他人，以「隨喜」超越嫉妒，和以「平等」克服偏執所喜愛的人。

四梵住的修習，從具備慈心對待自他開始，由此進一步產生利他的力量。如果，我們自己的身心不穩，是很難了解別人的。若我們的自我穩定度夠，就有能力去了解別人——可以穿透別人表面行爲，看到別人背後的痛苦是什麼。藉由慈心安穩自己後，站在這基礎上去了解他人，發揮慈愛、友善，幫忙別人安頓身心、解除痛苦，而不傷害對方，這就是「悲心」。再進一步我們能夠為對方的成長而歡喜或祝福他/她，而不是嫉妒，這就是「隨喜」。嫉妒對自己的影響最大是：無法欣賞他人的優點，封閉自己的世界，只希望自己好，但無法學習從欣賞他人的優點中，增長自己的善心和見賢思齊的態度。如果對某一情境或對象，自己可能莫名地生起瞋心，根本無法生起慈心，則至少可以先以平等的心對待，如同見到路人



藉由四梵住的修習，培養穩定的心，能穿透、映照自己及他人，解除痛苦。

（照片提供：香光尼僧團方丈室）

一般地。這是一種中性的心，也稱為「捨心」。有時候面對種種無奈的情境，或令自己容易生起瞋心的情境，則試著引導自己對這境界，不生起可怕、想逃避或控制的心。以正念引導自己的心，或僅僅在心中提醒自己，保持「平等、平等」，則這是捨心的大功用。

這些優質的善心的在呈現時，還需要注意保持平衡。有時候當我們生起慈心，但，在過程中有過份強調某一種觀點，或偏愛某一位對象，則容易由慈心轉成愛執。或過度關切對方，由悲心轉而是一種憂傷等障礙出現，這時便需要調整、平衡，這樣調整和平衡的過程，也是一種「捨」的心。所以，慈、悲、喜、捨四者是互相增益、互相幫助，四者共同的目的就是對自他慈愛，帶給自他安詳、喜樂，進而能作為修觀的基礎。

■ 修四梵住的其它善心：正念和了解

慈愛不是單獨生起的，它需要其它的善心（善巧、優質的心）一起工作，也是一起發展的歷程。「慈愛」需要和「正念」、「了解」一起工作。所謂「正念」，是當憤怒正要發作時，能覺察自己正受到波動，覺察此時此刻的情緒，先以慈心照顧自己。接著，生起「了解自己」，能夠去連結自己現在、此時此刻的心境跟身體的狀況，如此才能夠先安頓自己。接下來，再了解自己所憤怒的對象，看這憤怒的對象背後，有哪些困難。舉一個有關慈愛與了解的小故事。

〔零分的考卷〕

有一天，小明放學回家時，毫不思索地把今天的考卷交給媽媽，說：「請妳簽名。」媽媽一看：哇！零分的考卷！但是仍然保持笑容對他說：「兒子啊！你就是這麼乖，老師說要蓋章，你就一定會拿來蓋章，你真是個好孩子。」然後她就問小明說：「題目難不難？」小明竟然回答說：「不難啊！因為老師說考卷寫好了，就可以去打籃球。我想：『以我的速

度寫完，球場一定都客滿了。」所以我只寫上名字就交考卷了。然後我到球場打球，只有我一個人，陽光又很好，好愉快喔！反正考卷發下來後，我回家再寫也一樣。」媽媽終於明白：原來零分的考卷背後有一段插曲，就是她的孩子不在乎當時的分數，他認為只要事後弄懂題目就可以了。真是灑脫的兒子！媽媽想：這就是因為我常常跟小明說：「事後把考題弄懂了，跟考滿分是一樣棒」的觀念。在小明的家裡，只有包容與讚美。

然而，小明的班上有另一位高材生，他可就沒有像小明這麼快樂了。這高材生常常爲了「99」分而悶悶不樂，因為他的媽媽是個完美主義者。她常常說：「你怎麼這麼笨啊！幫你溫習了一晚，你還是這麼粗心，少了一分。少一分耶！」少一分真是可怕，回家之後就要被敲一下頭。這孩子在家裡很少有笑容，而全家的情緒也都跟著孩子的分數起伏。

我們再看小明，他原本是一個成績掛車尾的小學生。有一天，他興沖沖地給媽媽看一張他考九十分的小考考卷。雖然這次的考試，全班都是九十分以上，小明還是最後一名。但他媽媽還是開心地把考卷框起來，掛在客廳。晚上，爸爸回來看到，也開心的說：「我的兒子進步好多！」奶奶每天吃完飯，看著這被掛起來的考卷，就會肯定、讚美她的孫子。小明覺得日子過得很快樂，感受到自己是有可能的！因此每天用功，功課也漸漸進步，果然讓同學刮目相看。老師很震驚，一個老是掛車尾的孩子，怎麼能夠突然力爭上游呢？

故事中小明的媽媽，當看到她的孩子拿著零分考卷回來，她了解到自己看到考卷的驚訝與不解，了解到自己需要安頓自己，然後去了解、安頓小明。所以首先她的反應，不是從她自己的角度去判斷，而是先回來看：「這背後到底發生了什麼？」因此，她沒有對自己及小明產生憤怒。這就是了解的好處：讓自己先和成見保持距離，進而能真正明白實況，打開互相溝通的路徑，進而帶給自己和他人一個支持和友愛的關係。

〔善巧慈愛 走向淨化〕

我們共住在這裡，其實也都是爲了每一個「我」，在保護「我」中共同生活。這當中最基礎的照顧就是：每個人彼此照顧每個人的生活需要。共住生活中，彼此分擔彼此的吃喝拉屎等等。但我們更重視的是：在照顧「我」的生理、生活層面上，我們選擇以「淨化心」、「轉化心」爲目標。香光尼眾佛學院的學僧生活，有繁忙的課程、生活、出坡與共住中的身心和人際互動的磨練。我們共同的目標是：走向淨化自己煩惱及超越有限的業感身心爲目的。

在自恣會——繼承佛陀遺教的殊勝因緣中，邀請我們一起反思：在共住的生活，你我如何努力長養慈愛等善巧心，活學活用佛陀的教法？因此，我邀請大家，珍惜我們這樣共修的因緣，產生互相增益的歷程和成果。走過九十七年度上學期的修學後，請你回憶一下這四個月當中有什麼還在心裡面，是很值得把它留下來的？有哪些像禮物一樣，是非常值得珍惜、可貴的？有哪些，它對你來講，像寶貝一樣，你會帶著它繼續的往前走？哪些像垃圾，你可以放進垃圾桶？哪些還需要改善和努力，讓彼此在修學上，繼續向前走。

我邀請你回到你心裡的感覺，先對你的心，用像輕拍著小孩子的頭一樣的態度，珍惜和欣賞，不管走的過程，有多少困難或甜美。邀請你爲自己鼓掌，告訴自己：「我走過來了！」走過這個全心投入、慈愛自他的生活！

ⁱ 敬法比丘譯，《小部·法句經》〈心品〉。

<http://myweb.ncku.edu.tw/~lausinan/Tipitaka/Sutta/Khuddaka/Dhammapada/DhPVen-c-f.htm#a03> (08/09/2008)

ⁱⁱ Sn. 1.8, PTS 25-26,《漢譯南傳大藏經·小部·慈悲經》冊 26, 頁 11-12。

另外中文翻譯資料可參閱

<http://myweb.ncku.edu.tw/~lausinan/Tipitaka/Sutta/Khuddaka/Khuddaka-patha/Metta.htm> (08/09/2008)

耶南毛里法師編著，南傳佛教叢書編譯組。《慈心的修習》，(香港：佛教慈慧服務中心)，頁 38。

ⁱⁱⁱ 馬修·李卡德著，賴聲川、丁乃竺譯。《快樂學》，(台北：天下雜誌出版，2007)，頁 132。



啓發式教育的契機

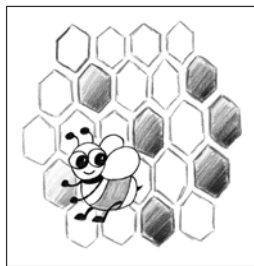
——談天、談心到決心

編輯組整理

生命的覺察，來自個人願意開放地去覺知、細嚼、反芻和分享。學院在常態課程外，加入三天「意識會談研習營」，引導學僧們從有次第的設問中，對於會談的主題，能從淺入深，從外入內地探討，深入探討隱藏在會談下的啓示。

以下用學院師生會談一首小詩爲範例，邀請您一窺「意識會談」如何啓發參與者，深入貼近自己和他人的心底深處。

■ 甜美的錯誤——「詩詞會談」大堂示範



「昨夜，在睡夢中；我夢見了——令人非常驚奇的錯誤，我夢見了有個蜂巢，就在我心中。金黃色的蜜蜂，正在製造白色的蜂巢，以及甜美的蜂蜜；而材料竟然是我過去的錯誤。」

——安東尼奧·馬查多

◎ 會談過程（帶領者：見雍法師）

1. 有哪些字詞吸引您注意？

回應：夢見，蜂巢，金黃色的蜜蜂，白色的蜂巢，甜美的蜂蜜，驚奇，錯誤，材料，就在我心中。

2. 「錯誤」這個詞出現了幾次？

回應：二次。

3.詩裡，第一次出現「錯誤」這個詞，指的是什麼？

回應：夢見蜂巢，就在我心中；做了個怪夢。

4.詩裡，第二次出現「錯誤」這個詞，指的是什麼？

回應：金黃色的蜜蜂，製造白色的蜂巢以及甜美蜂蜜的材料；材料是過去的錯誤；過去不滿意的一些事情；混合現在與過去的蜂蜜；在錯誤中學到經驗。

5.有哪些句子吸引您注意？

回應：夢見了有個蜂巢，就在我心中；而材料竟然是我過去的錯誤……。

6.詩中「而材料竟然是我過去的錯誤」，有什麼意涵？

回應：一直在累積錯誤。

7.請您想想看，詩人在做夢前是什麼心情？

回應：沮喪，失望，自責，無可奈何，錯誤是不好的，不知道拿這些錯誤怎麼辦，又犯錯了……。

8.再想想看，當詩人做了這夢之後，又是什麼心情？

回應：覺醒，原來我一直在犯錯，探索的心情，只是一個夢而已，驚奇，開心，訝異，覺得很有趣，好佳在，錯誤還能做成蜂蜜，釋然。

9.如果是您，您會有什麼心情？

回應：會不舒服，因為過去錯誤形成蜂巢；感謝，自己還有覺知；歡喜，錯誤竟可以是甜美的蜜。

10.如果把這首詩邀請到日常生活中來，原來錯誤可以是釀製甜美蜂蜜的材料，歷史上有哪些偉人，他們能勇於面對自己所犯的錯誤？

回應：愛迪生、華盛頓、國父、萊特兄弟、甘地。

11.社會上，有哪些專業人士，是因為從錯誤中累積他們的經驗和智慧的？

回應：廚師，科學家，程式設計師，電影導演，文學家，基因工程研究者，出家修行人，書法家，魔術家，舞蹈家，馬戲團表演者，梵唄課學生，實務工作者，老師，幾乎每一行皆是。



12.在日常生活中，有那些學習經驗是經過錯誤才學會的？

回應：走路，開車，梵唄，騎腳踏車，藝術創作，煮菜，珠算，電腦。

13.請您分享，學習走路會經驗到什麼樣的錯誤？

回應：跌倒，受傷再爬起來。

14.在這些錯誤中，您出現哪些心情？

回應：沮喪，想再試一次，擔憂，懊惱，緊張，想放棄，害怕面對，失望，自責，想躲起來，期待下次成功。

15.在什麼情況下，您不能接受自己犯下的錯誤？

回應：影響後果很大，自己先前已發現卻輕忽了，有遺憾的，不可挽回，覺得自己不該犯此錯誤，一而再地犯同樣的錯誤。

16.什麼原因，犯錯就讓自己覺得是個糟糕的人？

回應：做出後，傷害別人；別人的指責；一直在為別人做；沒有肯定自己；讓別人受到傷害；覺得怎麼做都是錯的；要求完美；讓別人抓狂。

17.為什麼錯誤可以變成釀造甜美蜂蜜的材料？

回應：失敗為成功之母；停止鑽牛角尖，用另一角度來看；接受不完美的自己；有進步的空間；認清事實；看到自己的寬、廣度及可改變的空間。

18.是什麼動力或心念，讓我們可以將錯誤視為甜美的蜜一樣？

回應：慚愧；知錯能改，善莫大焉；寬容；允許犯錯；坦然接受錯誤；錯誤是必然過程；祝福自己；超越的心。

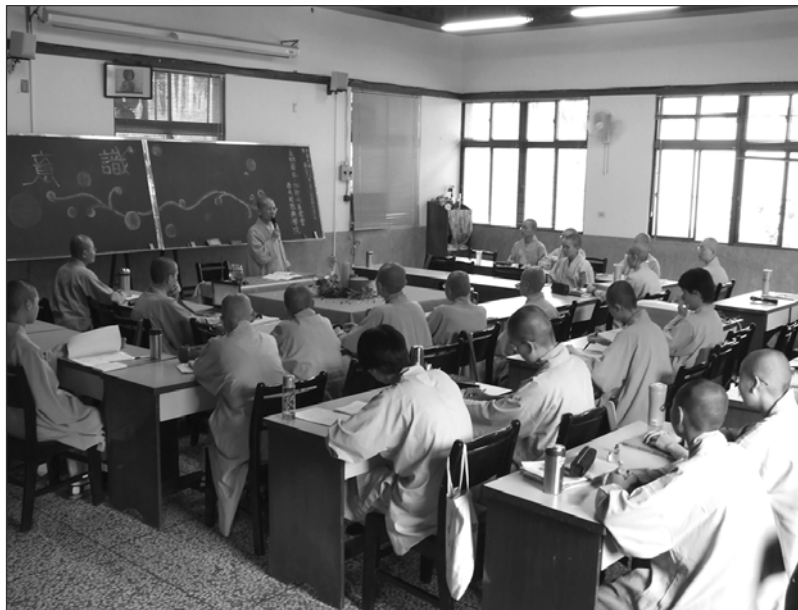
19.你覺得這首詩給你什麼啓示？

回應：感謝錯誤；南柯一夢——這是個夢；開心接受生命中每一情緒反應；錯誤是我生命中所有；不用擔心犯錯，錯誤是我成長的動力；接受錯誤，由感恩中去找到進步的動力；錯誤可大可小，但不要把自己壓死。

20.你覺得這首詩讓你對自己有什麼新的決定？

回應：允許發生錯誤的可能；幽默的看待所發生的事情；踢到石頭，不必埋怨，才可能成為我們的墊腳石；先面對，轉化為成長的動力；所有錯誤，不是都能變成甜美的蜜，要透過努力；在錯誤中吸取教訓；錯誤是成功的材料；要覺察到錯誤，才能轉化為成功的材料；由錯誤中學習；對自己的錯誤或成功，都一樣微笑的面對，不去分別好或壞。

帶領者結語：今天的詩詞會談讓我們共同經歷一個意識、觀念互相交流的過程，同時省思過去發生的錯誤，發現錯誤可以是甜美的、有所貢獻的，意象的改變就從這裡開始，感謝大家積極的參與、分享。



意識會談大堂分享一隅，帶領者：見雍法師。

(本刊資料)



談僧涯規劃

香光尼眾佛學院教師 見咸法師

我們永遠在人間談菩薩道的踐行，
去為自己與他人的生命找到更多的可能性，
這就是僧人的生涯規劃，沒有止境的努力，
也是生生世世不斷的學習。

■ 序言

從僧人一生的生命呈顯來看，佛學院是出家人的基本教育，也是宗教師生涯的黃金時期，充滿了學習的艱辛和煎熬，但也在不斷轉變和體會中享受學習的樂趣。本來出家人的學習即是終生乃至生生世世的，但在凡夫地中仍有分段生死，所以，可以出家，可以和師友們在佛學院共學，是何等珍貴的福報和善緣。但完全在學院修學的時間是相當有限的，大部份的時間是在學院之外的學習，同時在這階段裡成長、學習和調適，甚至再發揮自己的能力，去服務僧團與教界。因此出家眾在佛學院以外的學習與教育，是需要關心且持續被了解的，這是非常重要的課題。

走過二十幾年，深覺出家人的生命，並不因為這個身份而被決定，而是當你接受這個身份後，希望用這身份來展現什麼樣的面貌，為自己出家的生命負責，不愧對出家的身份，並且讓別人因為這個身份的存在能獲得更大的利益，讓這世間有更多的可能性。這不是單純的感覺而已，而是內在相當大的不斷自我辨識，這個生命課題是一輩子的事，不是一、兩天就可以講完。

和大家談這個主題，不是因為我是專家，而是我很關懷。古德有言：「山門以耆舊為莊嚴」，在佛門不是飯吃多了，年紀大了，就自然會莊嚴。莊嚴的意義很多，我是這樣想：莊嚴是因為佛門裡有資深的修行者，他們可以傳承經驗，可以幫助後面的人成長得更好。較早出家的人，不見

得什麼能力都具備，但在自己走過的歷程裡，碰到各種困境，也慢慢學會怎樣去解決問題。若能夠將這些心得和經驗分享給後學，多多少少能協助他們，在面對自己未來的路時，有更多元的選擇，我是用這樣的心情與大家分享今日的主題。在座法師們出家的動機、成長的背景、出家後遇到的情境、所受的教育，甚至共學的師友都不見得相同。就因為在成長的旅程中牽涉太多因素，所以沒有一條路是適用每一個人，因此每個人對自己生涯所安排的計畫也就不同。

■ 僧在人間——個人與環境的互動

〔僧的價值性和意義性在哪？〕



談到僧涯規劃，一開始不要太快進入未來的決定，若現在就要策劃未來，且要馬上做決定，那會引發很大的焦慮與困難。我們先想想在決定自己僧涯的過程中有些因素是需納入考量的，因為這有可能會影響選擇的方向。既然談到僧涯，那就先談僧存在的價值性及意義性。僧伽是實踐佛法、見證佛法、延續佛法的代表，但也有人並不需要現僧相就能延續佛法，例如一些居士團體也是用心於佛法的研讀與弘揚。

所以僧與俗同樣可以弘揚、傳承佛法，但僧不共於一般團體是在何處呢？或者為什麼要讓大眾認同僧伽存在的價值性呢？這是值得深思的議題，就因為世世代代都會面臨相似的問題，因此當我們在談僧涯時常思考的面向，並不只有檢驗當前的狀況，如：我有沒有做壞事情？每天早晚課是否如常？吃這碗飯有無愧對信施？而是要進一步擴展自己的思考。

今天，要談僧人的僧涯規劃前，一方面除了要了解當時佛陀制僧的

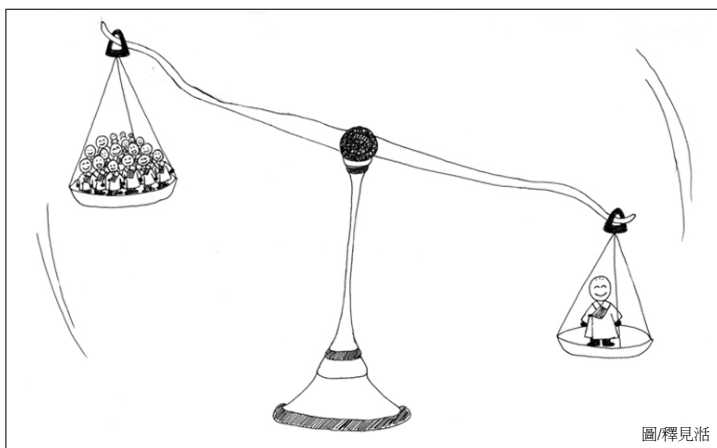


目的及三寶住世的意義，一方面更要體認僧在時代的演變中，需要擔任何種角色與功能。因為不同角色，必然與周遭建立不同的關係與聯結。因此，僧涯的發展可視同在出家後一連串個人不同關係的建立，透過這些多元的關係發展，也成就了出家的生命與使命。

〔自我發展與團體認同〕

僧涯發展中有各種關係的建立與發展，談到個人與環境的互動，我覺得有三個層次：個人和僧團、僧團與社會、個人和社會。而自我和團體的關係是最基本的，每個人出家因緣不同，但會選擇在某一個團體出家，應是對這個團體有一些認識與認同，並在往後的生涯中持續地參與、付出與成長。

個人與團體的關係共可分成三種：第一，完全跟著團體走，沒有自我，只有團體，團體說什麼就做什麼，整個僧涯都隨著團體走，但這不表示在裡面完全沒有自己的意志。第二，個人和團體有部分的關連、部份的交集，或是說我跟團體有些是共同，有些是我個人想做，但沒有跟團體脫離。第三，完全脫離，有時是連身都脫離，有時是身在心不在，貌合神離。不管在出家的團體或其他的團體裡，任何時刻只要我們身處於團體中，永遠都得在這當中尋求平衡，就是如何對自我做辨識。



人的一生不停地在尋求自我辨識和團體認同中的平衡。
（本刊資料）

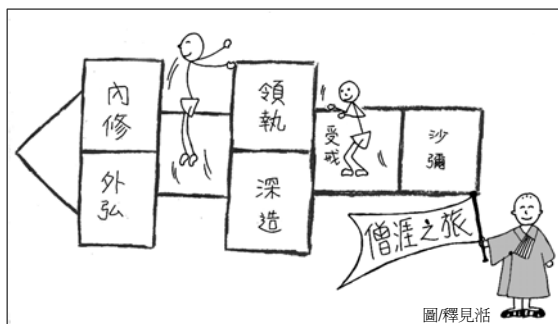
圖/釋見活

其實，人的一生不停地在發展自我辨識和團體認同中的平衡，如一邊太偏、太重或太少，都是處於不穩定的狀態下。爲了要讓自我辨識和團體認同能產生平衡，我們必須要與所處團體協調、溝通，甚至要了解如何去整合，這是一輩子的功課。尤其住在僧團裡，不能說出家的目的只是了脫生死，爲什麼還要做這些或做那些？不可能如此單純！因爲一個個體活在人間，人是有情緒的，且過著群居的生活，因而生活軌則、生活的節奏、與外界的關係，這都是要談的。

〔你的位置在哪裡？〕

一般人談生涯規劃，少年是培育期，青少年是自我衝刺的階段，中壯年身心逐漸穩定，事業漸減少，慢慢地將生命擴展到社會或家庭，或是自我期待的完成，到退休的年紀開始尋找安身立命的方向。現在邀請大家來思考，僧人的生涯從何時啓航？到何時結束？很多人會納悶，出家就是出家，爲什麼要談生涯呢？有人想過這問題嗎？每天就這樣過，當一天和尚撞一天鐘，不用想太多嗎？各位是否想過自己要過怎樣的生活呢？等畢業後再說嗎？

其實，僧人的生涯規劃要從何時開始運作？很難講。可能在決定出家的那一剎那就開始了，也可能等過了沙彌期，受戒回來，才更清楚自己要做什麼。也不是決定後就固定不變，但現在先不去思考從何時開始，等到後面再回頭看，先前已對自己和僧團、社會，做一個辨識。以前可能只單純思考出家這件事和個人有著怎樣的互動關係，或者自己與常住的聯結在那？若把視野放寬，重新去看待二十一世



你的位置在哪裡？

(本刊資料)



紀的台灣出家人，我們會發現自己身處於大乘佛法的大環境裡，所以出家人無法避免與外界有接觸的機會，且在社會上出家人是屬於被期待的角色。因此必須重新思考外在和內在的因緣對生命的影響，要做對生命有意義的事，而生命的價值不在於只是以自我為中心，是要投入整個生命去實踐與參與，從中創造出最大的利益。

在不同的環境中，有時是自己的選擇，有時卻是要創造條件來相應於自己宗教生命的實踐。所以僧涯規劃不僅需要做決定與選擇，也需要創造與發展。

〔生涯的內容〕

本段談生涯的內容，做為一個社會人，僧人與所有社會個體一樣，都必須在不同個人與環境因素中去發展自己的生涯。因為生命是縱向與橫向的不斷發展，所以這些不同因素也會在不同生命階段中影響個人的生涯決定與發展。

生涯的內容有很多，包括工作、休閒、人際關係、社會角色、價值及外在的環境等。工作當然不是人生的全部，但總藉著工作來呈現個人和社會的價值。為什麼把工作放在第一順位呢？重點不在於工作的內容，而是工作對於人在心理上、經濟上及社會上的意義是什麼？工作不只是把事情做完就好了，這當中還牽涉到付出多少的心力、勞力、體力及智力，因為個人這份投入使得共住、共學、共事的生活能更完整、更利益彼此的互動，以達到團體所設定的目標，這才是工作的真正意義。

若從心理的角度來看，人有一份工作表示對自己有信心，覺得我不是一個廢物，我是有用的，這是心理上的自我感覺。從經濟功能來看，很多人靠工作才能賺取生活的所需，不僅是在家人得仰賴工作，出家人的道糧也得從弘化、服務眾生或者托鉢中獲得。另外是社會功能，這包含知識、交換、分享甚至傳播。工作還具有生理的功能，透過工作可以

強健體魄，不工作則身體機能容易萎縮，一般常見的現象是老人家退休後，一開始先感覺到自己的無用，接著因為停頓下來身體就逐漸地退化，因此，讓身體保持在用的狀態是比較健康的。工作對一般人如此，而僧人的領執在具有上述各項相似功能外，並和個人的修行息息相關，足見工作在生涯中所佔的重要性。

第二項是教育，當個人出家到某個階段時，會開始思考，是否應該去讀佛學院充實自己，這跟教育有關，教育在整個生涯發展歷程中扮演著相當重要的角色，因為透過教育可以增長知能，也可以開展更多的可能。教育不一定都是有結構的研讀，而可透過各種方式來開拓個人的視野，並進而改變個人的思考與實踐，是教育所具有重要的功能。

第三項是休閒，出家人都不談休閒嗎？其實透過休閒活動可以讓我們重新創造生命，令生活充滿活力、動力，讓生命不會停滯於一處，所以休閒在英文為「recreation」即為此意。休閒本身沒有不好或好，如果能透過休閒活動將生命重新改造成為新的可能性，這樣的休閒活動是必要而且應予以提倡的。

第四項是人際關係，新一代的宗教師要用什麼樣的方式與社會人士互動，將社會的資源引到佛教界來，同時我們要用什麼回饋給社會大眾呢？這和人際間的雙向溝通有著密切的關係，好的人際關係可以聯結更多的力量，而且可以帶給自己更高的滿意。

第五項是社會角色，不同時期，不同情況下所扮演的角色會不斷地更動，在佛學院裡也不會單獨只有同學或師長的關係而已，彼此間的互動牽



透過適當的休閒活動可以讓我們重新創造生命，令生活充滿活力、動力。
(照片提供：香光尼僧團方丈室)



涉到年資、年齡、專長，領的執事，或先前的工作經驗，這種種的因素融合在一起會影響生命過程中所擔任的角色功能。但有能力不代表就能承擔非常多元的成功角色，因為這和人的願力、熱忱有關，所以我鼓勵法師們一定要發願，要隨時保持一顆熱忱的心，做不好沒有關係，可以改進，要多關懷人群，常讚歎、鼓舞和肯定他人、幫助別人，多多薰習善法，如此即能於社會中扮演各種恰到好處的角色。

在不同的生命歷程，不能一直扮演要求機會的角色，應該是年紀越大就得思惟如何「給」而不只是「得」，其實「給」的當中是不斷地再「得」，因為創造機會給年輕人，讓佛教更有因緣發揚光大、更能永續經營，這個「捨」的作用力會回饋到自身。常去學習這種善法，社會角色即會越來越廣，讓個人對自己更滿意，對生命也更為肯定。

此外，個人的價值觀也會影響自己的抉擇，在做生涯決定時，個人的能力是一回事，價值觀也要放入考慮，並要不斷反思及調整，才能展現更大的可能性。

除了上述各項個人因素外，環境因素的考量也同等重要。所謂環境因素包括很廣，如個人成長的居住社區、當代文化與社會價值、政治情況及所享有的機會等。做生涯規劃時最好能顧及到每個階段所摻雜的不同因素，不要只單純抓住某個面向，而要涵蓋各種角度。這裡談到生涯決定的要素，其實只有兩大部份，一個是個人，一個是環境，個人的因素包括從小培養的習慣性、價值觀，家世背景，教育程度等，這些都和生涯規劃有著很大的關係。

■ 生涯發展的特色

談生涯規劃要從生涯發展說起，共有以下幾個特色。第一個是連續性，在此處連續性不只是像一般的生涯規劃，是從出生開始算起，我們若從佛法的角度來看，生涯發展的連續性橫跨了三世，即過去世、現在

世及未來世。但這三世中尤以現世最為重要，雖然此世既有一切是從前世累積而來的，但仍有其限制性存在，假若不於現在努力去創造自己的可能性，就會受限於既有條件而無法突破。

第二是完整性，生涯規劃不能只顧及某一方面，要有完整的考量，例如僧團現在要籌備研修學院，我若做如是想：好不容易拿到博士學位歸國，如果不在大學裡教書，僧團也要安排個適當的位置給自己，那就大大地矮化自己了。相反的，我會思考這時候誰來做這些事情比較恰當，還有誰願意做？我若接手的話，對僧團的意義性在哪裡？對師兄弟們有什麼利益？對自己本身的價值性又在那裡？這些思考會結合自己的條件及僧團的需求，也會創造更大的動力與功能。

第三是發展性，這有點像創造性，在出家的某一階段會突然地插入一些因緣，可能是人際溝通，或者是機會，打亂了原先的計畫。此時不要先排斥或厭煩它，覺得改變既有的行程很痛苦。因為本來沒有任何東西是永恆不變的，環境或現況改變了就要重新思考，不是變了就不做了，所以在每個階段裡都需重新將變化的因素納入考量。

第四是獨特性，獨特性為何放在最後來談是因為獨特性屬於別則，先前所講的是通則。不管出家或在家每個生命都是獨一無二的，每個人所規劃的生涯，即使大同小異，就是不會雷同。縱使跟著同一位師父出家，家庭背景很相同，但發展出來的就是不一樣，這和個人的願力、進修，對機會的掌握有關。當初我若放



僧涯的規劃，在不同的因緣下，有其次第與階段。（本刊資料）



棄在美國進修的機會跑回台灣，現在可能是領知客或分院的執事，應該不會在研修學院領執，所以機會的變動率是很大的，但當機會存在時要有勇氣願意去嘗試、接受。就像每個進修者不但所受教育不同，回來後的發展也千差萬別，所以生涯的獨特性是不可忽視的。機會固然重要，但與生命不同階段的思考與期待互相呼應，則會產生不同的思考與實踐。

■ 踐行方法

生涯規劃一定要做，怎麼做都沒關係，但做了並不代表不會改變，因為社會的變動性太大，在生命的每個階段裡，個人、組織、環境和社會都不停地變動著，所以要不斷地調整計劃，不斷地賦予其意義。所規劃的內容若具有彈性，隨時都能應變調適並且真實地考量到自己和外界的狀況則是最好的。

假設從佛學院畢業的時間是民國九十七年，那在畢業後的三到五年裡，不要挑執事，什麼都做，這樣一來可以知道自己在做什麼，第二可從中學習很多，第三從這當中可以去發掘自己的興趣。前五年好好地每個執事都領過，紮穩基礎，培養統理大眾的能力。三皈依文中說：「統理大眾，一切無礙。」不是等到當住持的那天才統領大眾。譬如在大殿把磬敲好、聲音發好，使每位參與共修者的情感都被攝住，從中提昇自我的宗教情操，這也是領眾的一種展現。而領導力的養成，是從每個基礎學習中都能腳踏實地做到逐漸累積而來。孔子說：「吾少也賤，故多能鄙事。」我常把這句話當成座右銘。年輕時資歷淺什麼都做，等到較



領導力的養成，在於每個基層的運作中，全然投入。
(本刊資料)

資深時，什麼都難不倒你，而且做的越多，經歷越多，反而不會驕傲，更謙虛，更能接受他人的指導，因為什麼苦都吃過了，若遇有人學不會或有困難時，自然不會覺得這是理所當然應該會的事情，也更能同理及用心地去協助別人的學習與成長。

僧涯規劃的目的是在做生命的安頓，這是無止境的規劃過程，因此在這當中要不斷發願，要發好願、大願，規劃的內容不要只設想自己，只看到自己本身，如果發小願，那受到的助緣就相對地小，因此因緣就越來越差。如果發大願，剛開始也許因緣不具足，但會因為你的願力而慢慢地容納更多的資源進來，並且會更有彈性，願意接受不同的可能性。因為深知自己將來是要服務很多人的，因此各方面都需要具足，而當自己做如是想時，身心就會安住在每一刻、每個因緣條件下，進而栽培自己的能力，藉著執事磨鍊自己的心智，為自己的生命負責，清楚地走生命的每個階段。

■ 結論

一個僧人做自己的僧涯規劃時，除了考慮外在社會期待與環境因素外，對個人能力、願力、價值觀的了解也不能忽視，如何去看待這個出家的生命並找到生命的意義是生涯規畫的基本思考。人的喜悅與快樂是生命中最重要追求，可是出家的快樂與一般人是不同的，這種快樂應來自行菩薩道所獲得的法樂，從中不斷去昇華生命的意義性。僧涯規劃就在這過程中，因應不同生命的獨特性，不斷調整及賦予意義。生命中如果不斷發願，行菩薩行、發菩提心，認真去看待出家的生涯，周圓地了解與審度相關的因緣，就會不斷找到方法去調整每個階段的角色與生命任務。我們永遠在人間談菩薩道的踐行，去為自己與他人的生命找到更多的可能性，這就是僧人的生涯規劃，沒有止境的努力，也是生生世世不斷的學習。

叢林僧音

——從初學梵唄到領眾無礙

香光尼眾佛學院教師 見享法師

梵唄……不僅可以學習入眾、領眾，增益大眾道心，
更可貴的是在每日穿袍搭衣中，可以如理作意，
複習出家身分、提振道心。

《禪林寶訓》中云：「入寺路徑開闢，廊廡修整，殿堂香燈不絕，晨昏鐘鼓分明，二時粥飯清潔，僧行見人有禮。」是禪宗祖師教導後學，如何洞見叢林僧人生活庠序，道風顯現之處。在學院、僧院兼具的共修生活中，提供一個可以讓我們踐行祖師大德教誨、學習叢林典範的壇城。其中「香燈不絕、晨昏鐘鼓分明」，象徵出家是一種醒覺的生活，這份醒覺除了透過個人精進，亦須透過團體的共修來達成。

學院生活中，跟僧人息息相關的朝暮課誦，是每天參與深入中國佛教儀式殿堂的重要時刻！不僅可以學習入眾、領眾，增益大眾道心，更可貴的是在每日穿袍搭衣中，可以如理作意，複習出家身分、提振道心。此外在共修中藉由唱誦，祝禱國家、檀那信施及護法龍天的護持深恩，是僧人的本務，也是課誦功德回向的殊勝之處！

僧人的領眾能力，透過梵唄的熟習，在課誦中領眾是養成途徑之一，此外更需大眾的支持與提攜。初學梵唄者最常出現的情況是無法掌握板眼、難以揣摩唱韻，而心生挫折，難以生起信心與歡喜心。其實從學習的角度來看，這是很正常的過程，千萬不要輕言放棄！反而可以藉由這份可貴的「自覺」，在「不斷」的練習中，針對不足加以改進，久而久之，自然熟能生巧。

如何在初學階段奠下穩固的基礎？以下分享幾點要則：

■ 熟背課誦內容

經文是佛說的，咒語是菩薩澄悟的真言，我們能將佛所說的法及菩薩的真言深深憶持，是學習領眾課誦的第一步。如此，除了可以增益課誦用功的專注，更可以在舉槌、敲磬、起腔中，身心完全融入課誦內文，讓法器板眼敲打得更精準，可以自信的唱念並隨文作觀。



■ 熟悉唱韻



上見下享法師。

(本刊資料)

「會唱才會打」是學習執法器的重要基礎！初學者學習唱韻最好的方法，就是多聽師長的唱念錄音帶。在聆聽的過程中，先揣摩唱韻；進一步體會唱韻所傳遞出來的宗教情操！此外，將課堂中所學的腹式呼吸發音方式，於課誦中不斷練習，除了可以讓音聲更加圓融與收攝，也可以讓唱念不易沙啞，增益音聲的持續力，更可以體會佛陀所說的梵唄五種功德之一「聲音不壞」！

■ 熟記板眼

古德說：「法器是人天的眼目」，每一項法器各有其象徵意義、功能與特色。法器敲擊有一定的位置，稱為板眼。板眼的功能有三：代表使用的法器、唱誦時間的長短與法器相接的呼應功能。熟記板眼能讓我們在專注攝心中，與其他司法器者培養謹慎恭敬、和諧共成的領眾氣魄！要如何熟記板眼？需要「反覆練習」方能純熟。因此，在初學階段如能將練習法器當成每天定課來進行，相信對板眼的掌握，必定在日積月累中，深記於心！



■ 體解大眾

共修的進行是集合法器者與共修者的心力所成，在過程中彼此分享心力、互相影響！執法器者除了要學習處眾不惶，更重要是能用心體解大眾當下共修的情況，在執法器的過程中，於起腔、法器的敲擊、乃至唱韻的帶動中，找出最適合大眾的共修音域與速度。如：上課期間與寒暑假留院的課誦人數不同，如此在唱誦速度的調整，便可因應當下大眾師的氣力稍加調整。又如：感受到大眾的音量稍弱，執法器者便需在課誦中用心以音聲帶動！這份體解大眾的學習，非常重要，雖然對初學者不易，但是對梵唄及領眾的學習，是非常重要的學習目標。如何學習？就從參與每一天的課誦中，用心揣摩與體會；就在每一次的執法器後，虛心請問、累積經驗而來。

■ 建立學習信念

初學者面臨上殿打法器，很容易過度緊張，或者是在初入佛學院，因為唱韻、儀軌的不同或是多項課程的適應，而導致學習動力不強。此時建立學習信念，體會梵唄與修行的關係，是我們在學習過程中，可以不斷思索與整理的課題！學期中將學院當成常住，尊重此處伽藍地的傳承，讓自己在學習不同唱韻與法器打法的當下，有一份意樂與歡喜供養的心。並且常思考出家的不易，珍惜大眾共修，難得的增上因緣。如斯行過，將會因自己的用心生活、歡喜供養，而找出支持自己，學習僧人本務的恆久動力！

願我們能從「初學梵唄」到領眾無礙的學習過程中，培養僧人的宗教情操、深化宗教體驗，也是維繫儀軌、道風的傳承。在長遠的修行生活中，在每天的行持生活裏，不斷增益慧命與道心！

梵音初唱・點滴在心

—— 學僧學習梵唄的心得

從梵唄中學習

釋道哲

早晚課誦是我最珍惜的時光。因為可以在大眾師的梵唄中，憶念三寶的功德及長養修行的意志力。但是當梵唄中的法器成為我必須修習的課程時，最珍貴的時光卻變成最緊張的時光，就因為必須執法器帶領大眾師唱誦。短短半年的學習，首先我挑戰自己的是施食及大木魚。

施食對我來說並不陌生，因為在常住曾經有施食的經驗。但是，第一次在佛學院施食，還是很緊張。然而經過一連幾天的施食，緊張的感覺也就慢慢的消失了，心裡也就洋洋得意起來。有一天，學長把施食的機會讓給我，我就把握機會上去練習。豈知，那一天育導長剛好上殿和我們一起做晚課。聽到他的梵唄聲，我那拿著淨瓶的手卻莫名其妙的抖了起來，裡面的水只差沒溢出來而已。當下，還是假裝很鎮定的捏着一把冷汗完成整場的施食。



七粒普施米，一顆虔敬心，甘露遍法界。

(照片提供：香光尼僧團方丈室)

早課楞嚴咒打大木魚，是我梵唄學習所挑戰的法器。第一天上場，非常緊張。課誦開始不久，就瞥到木魚指導的學長走過來說：「放輕鬆點……槌子握太緊了……」「放輕鬆……」「是……」「太緊了……」「是……」心裡一直在回應他的話，可是手上的槌子卻越握越緊。接著，學長說：「打快點……」「是……快……快……」可是，手上的槌子卻揮不快。最後，他終於忍不住伸出手來握着槌子加快速度。

課誦結束後，學長說：「你的木魚槌握太緊了，揮不快！」「是啊！」



我很緊張！而且根本聽不到課誦的內容，只有你的聲音傳進耳裡，聽起來卻很可怕！感覺上大眾師都在看我！那種感覺太可怕了！」他很不客氣的說：「拜託！根本沒有人會看你好不好？大家都專心的在課誦！」

第二天上場已經沒有前一天那麼緊張，但是整場課誦中，我不忘瞄身旁的學長，心裡想：「怎麼還沒走上來，到底打得對不對？」手上的木魚槌雖然很規矩的跟著節拍揮動，但是內心的念頭卻嘀哩咕嚕的跑來跑去：「到底打得對不對？節拍對嗎？大眾師有跟上嗎？聲量夠嗎？……」。冷冷的冬天，但是我卻汗流浹背。

課誦結束後，我請教學長說：「今天你怎麼沒有走上來？」他就說：「你很奇怪！我走上去，你就抖個不停；沒走上去，你又問為什麼沒有走上去？你到底要我怎樣？」一番笑話後，他才說：「因為今天打得『還好』，所以我就沒有走上去！」聽後，覺得心中有一種「原來，我也會打木魚。」的安慰，就放心了！接下來的日子，我還是上去打木魚。每一堂課誦都在學習。從中，我慢慢的揣摩如何配合或引導大眾師唱誦的速度及槌的拿法。

我從中領悟到，要打好一場唱誦的法器，最重要的是勇氣。無論在台下苦練多久，如果內心沒有那份站在大眾師面前的勇氣，還是會錯誤百出。現在回想起初時執法器的自己，仍不禁會心一笑。如果，沒有那段時期的「魔練」，我想今天我還是無法打破這份恐懼感。對我來說，梵唄的學習，「勤練」與「勇氣」是不可缺少的最佳拍檔。

善法當勤學

釋見德

雙手持槌已經有一小時多，不管怎麼練，就是那一段，無法唱對調。一直來回重複的唱著那一段，早就覺得乏味枯燥了。

我輕輕的閉上眼睛，腦子裡開始冒了很多問題：「天天都在唱誦，爲什麼還是無法唱對？我的內心爲什麼沒有歡喜的感覺？問題在哪裡？哪裡可以找到動力及信念？……」

我開始「慎重」的思考：到底梵唄和我有什麼關係？

離開了教室，心裡一直提著這句話，像參話頭那樣。我知道如果沒有找到答案，我便會一直停留在這裡，不管聲音再怎麼好，氣再怎麼長，屬於自己的優點，始終無法突破，無法感動自己及別人。

走著走著，走到了觀音殿，向菩薩問訊、頂禮三拜，抬頭望著菩薩，內心越想越慚愧。我想起出家的時候，不也是跪在這裡，向佛菩薩承諾過：自己將盡形壽，發心學習一切善法嗎？

「好吧！菩薩。」不久，內心便再一次有了決定。

不管怎樣，盡形壽，發心學習一切善法，爲自己，也爲一切眾生。

心的轉捩點

釋行智

「噹…噹…噹…」上課了，拖著那低沈的嗓音，又帶著有如歷盡滄桑的抖音，跟著授課法師學習唱誦及起腔。奇怪，自己怎麼跟同學的唱誦差異這麼大呢？心不自覺感到慌張，望著授課法師散發出的慈悲容顏，彷彿在鼓勵我不能氣餒，要繼續往前邁進，要鼓起勇氣，不可放棄，爲了眾生就得學習。

師長的手輕鬆自在的彈動，敲打著法器，猶如裝了彈簧似的，任意而有節奏的彈跳，我拿起木槌敲起寶鐘鼓「咚唉！咚唉！」像似在砍材似的，敲出的聲音一點清脆感也沒有，心想：這樣的聲音怎能聽呢？我要求自己仔細觀察，希望做到法器打得讓人聽來舒服而又攝受人心。在一次弘護期間，偶然聽見授課法師打寶鐘鼓，我的心被那美妙的鐘鼓聲



所吸引，幾乎到了忘神的狀態。如此攝受人心的聲音，是怎麼做到的呢？後來我發現，身心若柔軟、清淨、慈悲，具有專注力與願力，打出來的法器聲自然柔軟、清淨，原來法器與身心是息息相關的。這是一項讓我學習轉化內心的功課，祈願自己有一天也有這樣的成果，用心敲打法器，用莊嚴的梵音供養諸佛菩薩與眾生。

持誦楞嚴咒的心得

釋嚴程

誦經持咒可以穩定身心，消除妄念，也有達到攝心的作用。雖然知道有種種好處與功德，但我初入佛門時，最可怕的算是誦經和持咒了。

因為我是個英校生，華文程度不好，以華文寫的經文，我讀誦尚有困難，何況是咒語。

記得我第一次參加早課時，拿起課誦本一看，見到楞嚴咒時，我差點就暈了過去。對我來說，幾乎每個字都是生字，我根本不知從何念起。我不只念不出來，就連大眾念到哪裡，也不曉得，感覺上，我的眼睛是追不上大眾的舌頭。就這樣拿著課誦本生起了種種煩惱。

出家後，爲了要把楞嚴咒學起來，我把楞嚴咒用漢語拼音打了出來，帶著它過來臺灣。起初我還是跟不上，但我發現經過天天的薰習，就進步了些。於是，我發了個願：即使身體不舒服，只要還起得了床，在學院的早晚課我都不缺席。可能是願力的關係，上個星期生了一場病，上吐下瀉，又發燒，四肢無力，有幾餐沒用齋。但到了做早晚課時，就精神奕奕，照常出席。

現在，慢慢的，我開始從念誦楞嚴咒中得到法喜。它不但不是痛苦的差事，而且是我精進努力的動力。



覺淨法師訪問・編輯組整理

九十六年底佛學院的公佈欄上的新公告寫著：「育導長見翰法師將於九十六年十二月十五日調執至高雄紫竹林精舍……。」當這訊息一發佈時，震驚了全佛學院的學生，大家感到很不可思議，也很不捨。十六年來以「認真」、「負責」、「充滿赤子心」感動歷屆佛學院學僧的見翰法師，決定轉換跑道，不再陪伴我們了……。育導長是何許人也，為什麼他的離開能帶給學僧們如此大的心情起伏，為什麼他願意將大部分的青春歲月奉獻於僧伽教育呢？

爲了讓大家更了解一位菩薩行者是秉持著什麼樣的理念，走過這十六年，於是編輯組邀請學僧覺淨法師前往紫竹林精舍對見翰法師進行訪談。以下是訪談實錄。

任職於佛學院的因緣

問：您在什麼樣的因緣下，當上育導長？

答：八十一年從精舍回到香光寺教育堂領殿主一執，八十二年僧團的組織結構重新規劃，香光寺以寺院機構的執事為主，不再設教育堂，故佛學院即轉型獨立組織運作，院長、副院長以下並分設四個處室為：

教務處
育導處
總務處
圖書館

共同推動佛學院，原殿堂執責改為育導處的執事內容，就如此順理成章的從殿主轉為育導長一執。



上見下翰法師。（本刊資料）

佛學院中育導長的特殊功能

問：身為佛學院的育導長，您認為和一般學校有何不同之處？

答：在佛學院領育導長一執，自己很少定位是要管學僧的，相對的是提供服務，這是我對執事的設定。尤其佛學院的學僧大多數入學時都是剛出家，有很多是屬於生活適應上的問題，所以，對新生來說，關懷與服務是最實質的協助。但是，如何拿捏不會使學生變成依賴或視為理所當然，就需要去引導。另外，在學院修學，看不到居士們對僧團、學院的護持，少了一份激勵，因此，提供學僧有系統的弘護實習機緣。有同學到分院去接觸信眾，看到居士們護法護僧的熱忱，從中去發現自己弘化資糧的不足，也可以作為審視自己修行的初發心，及激發修道的誠意與動力的因緣。

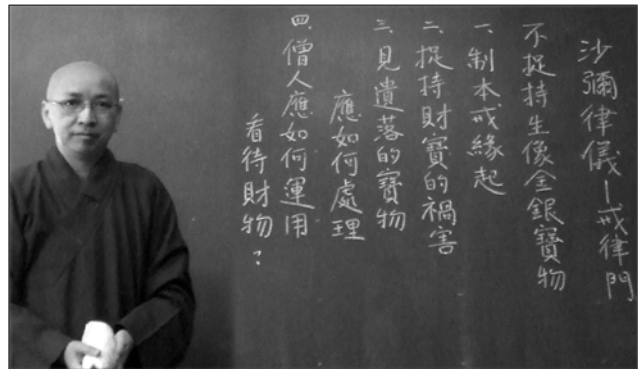
幼苗培育的歷程

問：一路走來是如何保持對學僧的耐心呢？遇到有情緒的學僧時，是如何調整自己的身心呢？

答：在學院育導處的執事，一領就是十六年，這一路走來也是跌跌撞撞；面對來自不同環境背景的出家人，前四年仍然是來自香光尼僧團的學僧；八十五年對教界擴大招生，面對學院招生對象的轉型，學僧也需要適應學院因應對外招生後的改變。記得在這個過程中要面對很多不合意的情緒，而我並不是很能說一套理由說服他人，唯一能做的就是動盪中安住自己。安忍，成爲我遇到困境能繼續走下去的動力，如：遇到學僧的情緒或問題一直擾動不安，心中常冒出的語言是：「最難的日子，都過去了，還有什麼不能忍的呢？」

記得剛出家當學僧的時候，在團體中就是學習如何與他人相處。有一次爲了海報的設計與某位法師爭執，事後自己的情緒很不舒服，不知道如何再跟對方開口，然而對方卻在事後碰面時，仍能主動討論事情。那一次的經驗讓自己學習到情緒歸情緒，人與人的相處是對事不對人；對事情可以有不同的意見，但並不因此否定自己、否定他人。因此，在往後面對學僧有負面情緒反應或是共事上的不愉快；事後，我都會主動先開口，讓對方知道前一刻的衝突，並不會影響下一刻的共事

與相處。由於這是自己學習到的處世經驗，並落實在我與人的相處中，曾有學僧因爲我這麼做而感動，願意調整自己。



「沙彌律儀」是奠定僧人威儀的基礎課程。

（本刊資料）

問：您對培育僧伽威儀的看法？

答：我重視僧伽的威儀，這是來自院長的教導。記得剛出家隔天，僧團外出參訪，在旅程中，院長教導我出家人應該如何走路：一手擺動、跨開步伐，讓自己的身心開展，從外相上先意識到自己已不是鄰家的小女孩，透過威儀走路，來轉化內心的意識型態。這一點因為在出家時就被教導，自己也很認同。因此，一個人的細行，我最常注意到的是學僧羅漢褂一穿，裏邊的短褂領子沒有隨手拉整齊，往往後頸部的衣服就會積成一坨，這樣顯得沒有精神、不威儀；通常我就會用手一摸，告訴對方短褂與羅漢褂的領子要拉平。另外，是我個人的自我要求：如何在殿堂領

眾而不擾眾。如：觀照課誦進行的法器打法、動作行儀，因此自己往往作意使身能細行而不粗糙，指導動作力求簡化自然。



圖文/釋見錄

其實這些生活上

的律儀是來自佛門叢林祖師大德的用心，如：過堂的威儀——在大眾中吃飯，如何能行止細心，完成一餐飯的用功。雖然，現在學院不再是發鉢飯過堂，但在尋常日用中，仍然可以掌握威儀養成的原理；將每一個動作的當下，投入自己心的作意、觀照。我認為威儀的養成就是當下用心，久而久之如同塑佛一般，未成佛前，先養自己的僧格。

與人互動的方法

問：您都是如何與人溝通？

答：其實，在我與人溝通的過程中，常發生彼此不愉快的情況，原因是當自己從過往的經驗中形成的觀點、價值，在溝通中冒出來時，往往就會滯塞或出現不明的情緒，我想當下對方就能夠從我的表情讀出一些端倪。當我有這樣的覺察後，就漸漸練習不去記憶與對方不愉快的經驗，讓自己每一次與人接觸都是新的開始。而溝通最好的方式如：院長教導的，先讓自己身心放空，自然有彈性、有空間地面對每一個不同的情境。這是我還一直在學習揣摩的。

問：您與人相處的藝術為何？

答：有一句話說：「距離產生美感」，我想人與人相處也是如此，要清楚彼此的界限，而相互尊重。有時候自己也會因為別人的言語、行為而感到不悅，但退一步想，每一個人真的得面對很多的壓力與有限。人在沒有壓力的情況下，絕對不會去令別人生惱，想到這一點，自己往往就會釋懷多了，心柔軟了，就會多出一份包容，對待自己、對待他人。

問：您如何去關心人？

答：要能真正關心到一個人並不是容易的事，而我能做的就是協助當下他所需求的資源。由於自己出家比較久，所知道的經驗、人、事資源相對的較多，而對一位進入陌生環境學習的學僧，提供他需要的資源就是最實質的協助。我認為與其勉為其難的說我關心你，倒不如付出時間帶他走一段路，而透過這資源能真正幫助到他自己。因此，對自己領執的意象圖，常出現的是一位站在十字路口指揮交通的人，提供來往的行人一個可循的方向。

善財童子參方的心境

問：爲何您能始終保有赤子之心？

答：我想赤子之心，應該是對任何學習都充滿了興趣與動力。因爲從出家至今，自己一直過著團體的領執生活，所以領執的過程中，保持一顆願意學習的心，是我動力的來源。另外，我發現最能與他人結緣及被他人認識自己的方法，往往是共事。從共事中，去了解一個人的作爲及行事，認識或了解他人的目的，不是爲了攀緣，而是如何截長補短，共成三寶事。

問：您在當學僧時，是用什麼樣的心念來學習與栽培自己？

答：子曰：「吾少也賤，故多能鄙事」、「學習要像海棉吸水一般」、「高高山頂立、深深海底行」、「要成爲法門龍象，先做眾生馬牛」這些都是我初出家時，師長的教導。自己常如此一步一腳印，但所學、能學有限，僅以自己微薄的所學來利益自己、利益眾生。

自己在僧團中出家愈久，愈生出感恩的心。僧團要能成其大，要能共轉法輪，要能護法安僧，這其中是有多多少少人的精進；愈感受這些法師們修道的誠意，心中就愈發感動，愈發謙下，願以善財童子的心向他人學習。

問：是什麼的信念，讓您在對每一件事都如此的投入？

答：緣起的世間，自己覺得凡是必須面對的人、事，就如一個大梵天網般，彼此是相互牽動的。當自己有這樣的體認後，自己面對任何事情就是自然投入。對事情，自己沒有大、小的揀擇；對執事，沒有高、低的分別，只有熟悉、不熟悉的問題。自己就是在人、事當中學習經驗與成長，我相信走過的足跡就是不斷在增長自己的善根，累積福德因緣。

十六年來的自我意象圖

問：這十六年中您印象最深刻的有哪些？

答：當我決定轉換跑道，作另一個新旅程的學習時，我思惟著這十六年在學院，令我印象深刻的是什麼？這一路走來，自己並沒有後悔，更多的是感恩。學院像大家庭、像大地一樣，讓我深深地紮根在這裡；願意為大家庭的成長，奉獻自己。領執的過程，讓自己打開了觸角，無論是面對人或事，從中學習「無我」。當然，這當中更有自己要放下的煩惱與矛盾，無可否認的，這都是一個人超越自己的有限，真實存在的生命歷程，也雕塑了自己對修道的堅持與信念。

如果真要說出領執十六年的自我意象圖，我會以「守護神」來表達自己。守護神以自己可能的方式穿梭在殿堂、觀音殿、齋堂、海印軒、千山苑、祇園講堂；每日的早殿、過堂；每週的誦戒羯磨；每年的沙彌尼受戒、結、解夏的推動。十六年來在那些時間、那些位置，提供了我累積成長、供養結緣的資糧。如今在弘化道場，每每站在台前，縱然心頗為緊張，但身是穩定的，自己都可以感受到出家修道所積聚的資糧，正從自我的身心散發出，我更相信「凡走過的路，必功不唐捐。」



十六年來，學生的每個活動，見翰法師(前排右三)從不缺席。

(本刊資料)

生於斯、長於斯、服務於斯

問：您有什麼話想勉勵學僧，讓他們能夠安住於學院的生活？

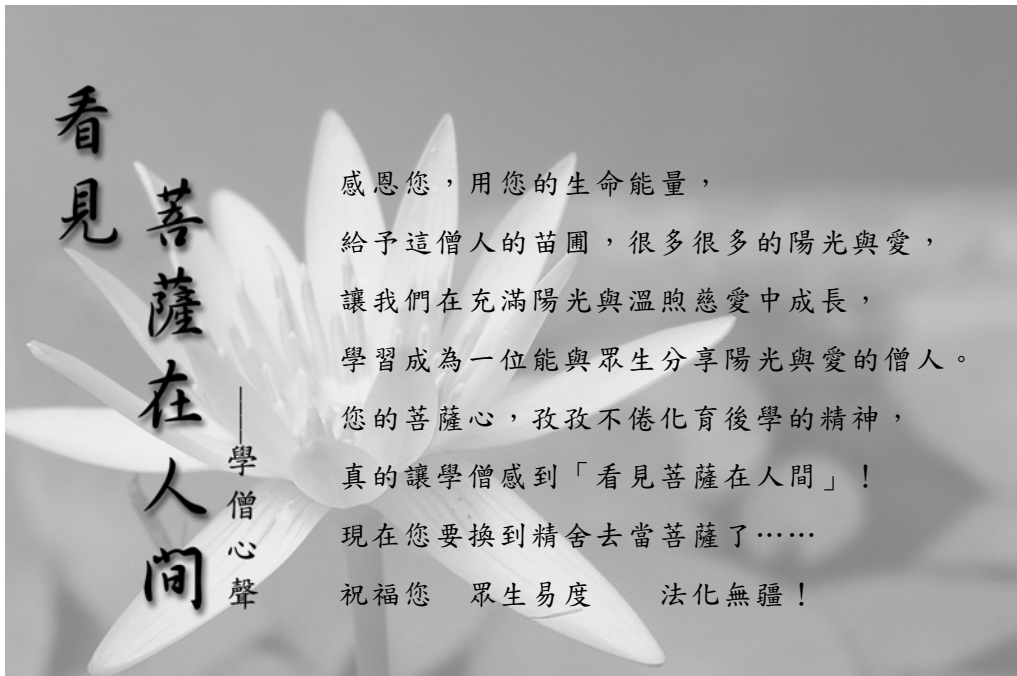
答：自己走過來的經驗，分享學院同學：珍惜學院、僧院的生活及各項學習。學習的生活可能是壓力、是苦澀、是快樂，經歷了這些，去認識自己的多樣面與障礙。尤其是如我們這般童貞出家者，沒有家庭責任的負擔、沒有為經濟奔走的壓力，更要透過修行生活的自我突破，淬勵出自己的韌性與耐力，這是修道很重要的基石。

學院在創設之初，院長^上悟^下因法師的理念與目的，在於培養佛教的出家尼眾，全由女眾來教導女眾，希望栽培出的女僧青年，能懂得佛教的教理、教制、教史，並具足在僧院有領導的基礎能力，推動法輪，住持一方。

因此，學院有各門的學習：解、行、執事、弘護、生活，藉此讓僧人有一個完整而全面的學習經歷。其所要養成的能力與胸懷如下：

- 一、從解門中，建立正確的佛法知見；並藉由寺院帶居士共修時，學僧至少能有三十分鐘的開示，學以致用。由行門的個人受持和共修，在內修外弘中，滌瀟身心安頓自我。
- 二、經歷執事、弘護的學習，養具恢宏的氣度及奉獻的精神，在與他人共事互動中，打開自我，能善解、體諒他人。
- 三、透過生活實際的相處中，看到人的差異性，而涵養出包容與敦厚的心性。

我個人的慧命「生於斯、長於斯」，而有十六年「服務於斯」的因緣，謹感謝院長、大眾給予此機會。在這個時空交會下，認識了來自不同道場或國籍的僧青年，願大家回到各自的常住或國家，就在那壇城中，有機會推動佛法、利益眾生。



編輯組整理

那一炷香

釋自敦

有人說育導長是老和尚轉世，所以道心堅固、威儀具足，而且很會管人；這是不是事實不得而知，不過大家倒是都同意，他是天生的育導長。他端正的五官就是一副正氣凜然的樣子，尤其那雙濃眉一皺、大眼一瞪，誰也不敢隨意放肆。然而，十九歲就出家的他，還保有童真的面相，特別是當他笑開來時，就像個小男生一樣。

剛進學院，我對殿堂規矩不熟悉，加上還在適應緊湊的作息，所以早課時常常昏沈又散亂，但看到育導長出現，便不敢大意，馬上提起精神來注意自己的合掌與站姿。那時在學唱誦，對天生音痴的我來說可是一大難題，經常迷失在一片音海聲浪中，而聽到育導長清揚的聲音就彷彿抓到一根浮木般，可以隨著一波波的梵音海潮音起起伏伏。

接著開始學法器，上殿時習慣會張望一下育導長的身影，既希望他出現，到時候如果我打得不好，還有人可以來救我；又擔心他在，恐怕

打不好會被叫去訓話一番。一次晚課後，他叫我留下來：「你木魚怎麼打成這樣呢？你知道問題出在那裡嗎？」天啊！我怎麼會知道呢？於是他講解一次，示範一次，抓著我的手練習一次，再叫我自己練習一次；結束時我不知道是因為練習認真、還是因為害怕緊張，竟已滿身大汗了。

二年級，漸漸地我對於早晚課的唱誦、法器和儀軌比較熟悉了，對於育導長的出現也就不那麼在意了。而那年的法會，我第一次學習用台語開示半小時的學佛行儀，他陪著我用了三倍以上的時間，一字一句的練習台語；因他的耐心，我才建立起一份信心。從此我對他有了些改觀，不再認為他只是個可怕而嚴肅的師長了。

最近一次，他問我：「大家怎麼了，早課好像不太有精神？」我望著他關切的眼神，發現他的雙眼有著黑黑的眼圈，原本就瘦的臉更加的瘦削了，更奇怪的是：記得一年級的時候我得仰著頭跟他說話，怎麼現在我的視線竟有了向下的俯角呢？待他轉身離去時，才看到他的上背已越駝越嚴重了。

一天早課瞥見他的身影，突然覺得他就好像大殿裡的一炷香。不僅細瘦的身材相像，連線條的簡單明快也類似。那一炷香靜默在香爐中，雖沒有發出聲響，卻無聲無息地、緩緩地，散發出繚繞的香雲來嚴淨道場；就像他守著崗位與我們生活在一起，似乎感覺不出他的特別，卻在無形中提振了精神與紀律。他經常要一板一眼地把持規矩，不太通人情的樣子，就像那一炷香是感受不到如油燈般的光熱，不過黑暗中那火星依然是指引，貼近他還是能觸到心頭的灼熱。

殿堂裡的香要不滅，在於香次的接續；叢林的道風要永續，則在於僧伽的培育。那一炷香點燃了，就是要散發它的香與光；但是我們不能期待一炷燃燒不盡的香，只希望那一炷香能燃燒得久一點，培育更多的香，引導出炷炷香光，讓「香燈不滅」的道風莊嚴每一座殿堂。

（摘錄自《青松萌芽》第四期）

育導長，謝謝您！

釋通聖

選擇來香光尼眾佛學院就讀的主要原因，是因為曾經在馬來西亞佛學院上院長的開示課。雖然每堂課我都陷入昏沉裡，但是我還是留意到了隨著院長來的四位助教法師，他們的威儀是令人讚歎的！其中，讓我印象最深刻就是育導長您了！那時，我已經在心中打了一個算盤，我要去香光尼眾佛學院唸書。

踏進佛學院的那個晚上，因人生地不熟的關係，我感到很徬徨。剛好您推門進來，一張熟悉的面孔終於出現了，我的心才慢慢的平靜下來。剛開始因為不熟悉，所以我都不敢和您說話。相處一段時間後，偶爾會在談話中和您開一些玩笑。看著您笑呵呵的，非常的親切。從您身上，我看到了赤子之心、看到了善良的心。



每一次我都會故意提高聲調喊您「育導長！」而您總是很有耐心而且冷靜的回應著「是」。真有趣！每當我有煩惱時，您總是很有耐心的開導我，慢慢的分析道理給我聽。而我最佩服您的分析能力，總是那麼的細膩而清晰。您的話就像定心丸一樣，能夠安撫學生一顆不安的心。從您身上，我感受到您無限的慈愛、無限的包容。

還記得您在課堂上曾經說過一段令我非常感動的話，您說因為您出家歲月較長，所以您很願意將您曾經走過的經驗分享，陪著剛出家的我們一起成長。這句話給我的印象非常深刻，至今一直留在我的腦海裡。我相信，學習的路上有您的陪伴，這條路可以走得更踏實、更沉穩、更值得回味。



學院師生於祇園講堂為上見下翰法師（前排左四）舉辦「歡送會」。

（本刊資料）

記得有一次和您一起搭公車，在等公車的時候，突然您說是時候應該退休了，語氣中帶有疲累的感覺。坐在身邊的我連忙回答道：「不行！你要等四年後我們畢業了你才可以退休！」您笑一笑，用手捏一捏我的脖子，說道：「我已經等了很多四年啦！」我不敢回頭看您，但是心裡想道：是啊！育導長，您確實等了很多的四年。您看著很多新生進來，陪伴他們、領導他們。在您的陪伴與領導下，佛學院的生活是多麼的有趣、多麼的有意義！我打從心裡祈求您千萬別退休。

如今，您將調執至高雄精舍的消息已經成為事實。那一晚，我好難過，腦海中一直浮現著您曾經陪伴著我們的日子。暑假時，您陪我們練大鼓、誦楞嚴咒、唱叩鐘偈、在大寮一起運作的日子等等，曾經與您相處的影像一幕一幕的出現。這些已經成為最珍貴的回憶了！我相信很多同學都和我一樣有著不捨。因為，您不只是我心中最好的育導長，更是所有同學心目中最棒的督導法師。我不善於表達，但是我還是想對您說：「育導長，謝謝您！有您陪伴的日子真好！」我在心中默默為您祝福，祝福您健康、快樂、吉祥自在。

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……

樹之歌

禪思

釋行智

七日的禪修轉眼就這麼過了，彷彿昨日才開始的活動，今日就圓滿，還有些依依不捨，但還是得放下。今早大夥兒在大堂分享七日以來的心得，讓自己覺得一樣是坐在禪堂內，人人的感受卻有所不同，一段段真誠的分享，讓人感到無比的有趣與欣喜。

禪修的第一天，這個色身便開始不聽使喚，拉肚子、體溫上升(火大)、額頭冒出痘子……，直到小參報告，經過了副院長的指導，我才明白，原來這是在排毒，於是內心不再害怕，用感恩的心迎接這些狀況的到來，心繼續繫在呼吸上。

第二天，想蘊開始運作。自己有如一部錄影機，一坐上禪堂，過去歡喜與難過的故事情節，如影帶般開始播放，心中告訴自己：看、看、看，知道、知道……，不落入其中，才能專心在呼吸上。

呼吸與每個人、每一刻、每一秒的生命同在；卻往往在不知不覺中度過，很少細心地觀察，更不用說以感恩的心去面對它。當副院長跟我說用感恩的心去面對呼吸時，心想：要如何拿出感恩的心呢？我繼續坐在禪堂內，再度感覺呼吸的一進一出，頓時才發覺：它支撐我三十多年了，它支柱我的色身至今，內心不由自主的對呼吸由衷感謝；也對支持生命的色身至誠禮謝；此時此刻，感恩心油然而然的縈繞著每個呼吸。

在禪七前的意識會談課程裡，副院長曾以筷子為

主題爲我們開示。我坐在禪堂內，不知不覺中勾起那雙筷子與身心的關連。思惟著：觀呼吸如一雙筷子，夾著一塊豆腐，得小心翼翼的，太過用力會捏碎，太過鬆弛則挾不起來；持拿時，兩根筷子若不能平衡，則豆腐容易掉落。身與心猶如那雙筷子，豆腐就像那呼吸，身心太過於鬆時，容易掉入昏沈；身心過於緊繃，則容易產生掉舉。身與心必須相互平衡，呼吸才得以安穩。

香次前，副院長的提攜引導，有助於我們達到放鬆與放下的境地。當我們有缺失時，他給予我們正確的方向，我能感受到他那份慈悲的心。院長也在百忙中抽空來爲我們學生開示，句句皆攝受人心，不知不覺中，被他的言語與行爲給感動了。行政法師的付出與支持，還有內外護的細心照護，都是默默付出。今天大家能在禪堂內安穩的坐著，背後有這麼多雙手推動著，真叫我要珍惜每一個當下。

這段期間，卻傳來國外天災地變的消息，任誰也逃不掉面對死亡的恐懼，令人感到心痛。此時，愈是讓我要求自己，每一支香都要更用功，不得放逸，希望自己能將所修持的微薄功德回向予眾生。覺得自己今天能安穩的坐在這裡，真是莫大的幸福，能在眾多人的護持下來行持道業，警惕自己應該更認真使煩惱淨盡，努力邁向解脫的道路，才不枉費大家的愛護與支持。



圖/釋見滄

過去·過不去

釋見法

曾經閱讀過一篇小短文——〈過去，永遠都過不去〉。文中，描寫過去的種種努力、積累，都不會白費，在適當的時機必會發生效用。文章雖短，含義卻極為深刻，具有鼓舞人心的力量。但是，直至此次禪七，我才驚覺：過不去的不只是努力和積累，凡所接觸的一切，善、惡，不善、不惡，看似船過水無痕，實則早已在心識當中種下種子，它們靜待時機，破土而出。

禪修時，妄想一波又一波拍打著心海。如果妄想可以分類的話，其中有一類「饒富趣味」，就是「過去所薰習的事物」。舉凡電影、小說、歌曲……所有曾經看過、聽過，乃至喜好過的事物，不停地出現在禪修期間。走路時、沐浴時、休息時……任何一個不經意的時刻，腦海中便自動播放起各式各樣的音樂、影片、文學。剛開始心總是很自然地投入其中，畢竟那些東西是自己過去的喜好，正對胃口。待察覺失去正念時，愉悅的沉浸轉變成掙扎與糾葛——「我該停止嗎？」「我要回到禪修所緣上嗎？」「可是這些事物很有趣呢！」「我想繼續『看』這部影片。」「這首曲子停不下來！」……。一方面，想保持正念，回復心的平穩；另一方面，卻又為習氣所驅使，在妄想中翻騰打滾，種種矛盾的感受在心中生起。

此時，也才深刻體會到：平時所接觸的事物要多麼謹慎，以為沒什麼的舉動，很可能是以後苦果的前奏。或許有人會問，在腦海中看看電影、聽聽音樂又有什麼關係呢？其實，苦的不是事物本身，苦的是事物所帶來的情感翻騰、煩惱雜染。以世間來說，文學、電影、音樂……能夠引起人的共鳴，令人感同身受，就是好的作品，殊不知這些只是增加種種無謂的感受。平時似乎頗能添加「生活情趣」，畢竟人生嘛，充滿了苦悶與無聊，總得來點刺激。到了禪修，才發現這些薰習，對心的安寧有

多大的糾纏拉扯，當只想平靜地面對自己時，過去的種子卻不甘寂寞地破殼喧嘩，心也不甘寂寞，使我聽不清心的聲音。

過去薰習的事物是如此，過去薰習的思惟反應亦同。所以修學佛法平時功夫最要緊，小心謹慎地選擇埋下的種子，在考驗來臨的那一刻，才用得上力去面對、超越。畢竟，「過去，過不去」。

回味禪二十

釋道哲

人一旦忙碌的時候，就會想念禪修的生活。可是當封山禪修的日期漸漸靠近時，內心卻徘徊在期待與排斥之間。期待的是：終於有機會讓身心靜下來；卻納悶着：如何度過這漫長的二十天呢？

剛開始，帶着「只是課程而已」的心情進禪堂，時間到了就用齋、休息，再禪坐、休息……，等待時間一分一秒的過去，期待著第二十天的來臨。

當我看到居士們忙進忙出，一輛輛推車推進又推出，步伐比平時快兩、三倍，只是爲了要把一盤盤的菜送上餐桌，讓禪修者能夠準時用齋。當我看到桌上一盤盤的佳餚，都是她們精心製作的；當我看到幾位居士很用心的在觀音殿外學打大鼓，以擔任香燈的執事……種種的情景，我不禁想到「信施難消」這句話。居士們付出了多少的時間與精神，就是要供養禪修者。我反過來問問自己：若不好好的用功，這頓飯消受得了嗎？

提起一顆精進的心走進禪堂，答應自己要用功。每一支香都在調整自己的觀念以及態度。過程中當然免不了昏沉、掉舉以及懷疑等等。而面對身體的酸痛，一再的忍了又忍，姿勢換了一個又一個，都在嘗試找出適合自己的坐姿，以讓「慘修」變「禪修」。

從十分鐘到二十分鐘……到一個小時，都不斷的挑戰自己的耐力。慢慢的，坐着，不再是等待時間的過去，不再只是等待鬧鐘的響起；而是讓呼吸陪着時間一起過，而是回到與自己相處的時間。剛開始，還不懂得放鬆，就像一條線拉得緊緊的，隨時都會斷掉的感覺。經過禪師耐心的指導，才慢慢懂得在進與退之間做出調整。

二十天裡，每天早上都聽到遠處傳來一陣陣「悽慘～」的雞啼聲。這聲音讓我想起督導法師曾經在日記中提到：「眾生的苦迫，唯有邁向覺悟之道，才有止息的可能。」想想自己此生得人身，又能夠聞法出家，更應該把握每個修行的當下，因為出家的生命是很寶貴的！

經過不斷的調整後，終於可以察覺自己身心的變化，從剛到柔，從粗到細，都非常明顯的在改變。只是過程中，仍然需要給自己耐心及信心。這二十天的生活，對我來說，就像在喝一杯沒有加糖的咖啡，看似苦，回味起來卻很甘甜。

成長足跡

釋性通

記得一、二年級的我，並不喜歡禪修，覺得呼吸很無趣，妄念反而好玩多了。妄念有如電影，一幕幕的上演，自己又可以當導演編劇情，不但可以忽視色身的不舒服，重要的是時間過得快，可以快快下座，擺脫身體的疼痛。如果只是單純的觀呼吸，看息的出入，這麼無聊的事，如何令人歡喜它？而且，就只是坐在那裡觀息，真的能嘗到平靜、愉悅的滋味？真的能體證涅槃？當時的我只感受到煎熬、難耐與心煩意亂，所以，觀息的種種功德對我而言簡直是天方夜譚。

到了三、四年級，內心的糾結一再翻湧，身心也不平穩，造成對禪

修課程的排斥。另一方面，看到不少人在禪修上的進展相當多，自己卻原地踏步，不禁自責，也就以不善巧的心選擇放棄禪修。雖做此抉擇，內心卻存在著相當多的矛盾與掙扎，這是佛陀親口宣說的甘露法門；多少人千辛萬苦的到國外禪修，我怎輕易地捨棄它！

如今，已邁入第五個年頭。擔任內護之故，對於此次的禪修目標，以護持大眾禪修為主，並沒有預計個人在禪修上有所進展。至於面對個人的禪修心境，因為職責在身，能專心打坐的時間相對的減少，所以更加珍惜打坐的時間。能護持大眾禪修，挺歡喜的；打坐時間有限，所以心情是珍惜的；師長的修法提攜與開示，引導用功方法，挺受用的，諸多因緣成就，讓自己在這次的禪修過程中，顯得平穩許多。

記得院長開示：「禪修的精進與我們平時所說的精進不太一樣，禪修必須『鬆』，才進得去。」副院長也提攜：「專注的程度來自於放鬆的品質。」這次的禪修，因為沒有特別的期待，所以心情是放鬆的；再加上以珍惜、感恩的心禪修，內心是柔軟的，所以，反而驗證了禪修能帶來安詳、寧靜的心境。

一路走來，發覺自己的禪修過程有三個截然不同的階段。起初覺得觀息是件乏味的事，妄念比較有趣，因此對妄念追逐不已，以它為樂。後來感受到追逐妄念是很累的一件事，因此轉為厭離妄念的心，又因為耐不住，所以禪修變成煎熬、難耐、被煩惱吞噬的苦差事。現在終能安下心來，以放鬆的身心專注地觀息、親嘗禪修帶來輕安、愉悅的滋味。

不論經驗到的是什麼，這些並沒有所謂的「好」或「不好」，都是生命歷程中最真實、最珍貴的體驗，也最為刻骨銘心的禪修歷程，我——如是行過。



法

海

悠

遊

敞開心胸

與經典對話

探索內在的世界

掬出生命的經驗

您將發現

菩提在這裡！

佛法就在這裡！

樹之歌

自己就是導演

釋見法

《楞嚴經》中，有一段探討六交報的經文這樣描述：「如是聞波、注聞，則能為責、為詰。」學長報告時解釋：因為生前聽到不歡喜的事，就心生憎恨、詰問對方，因此，死後感得聽到責罵、詰問之聲的聞報。以因果業報的觀點來說，這的確再自然不過，如是因感如是果，所受的果報和造作的業行非常相關，皆不離瞋惱責詈之聲，十分合情合理，沒什麼好反思或疑惑的。

而院長在開示時提到：佛法講的是「相應法」，為何有這樣的因緣，其實都是自己取自己的需要，自己選擇出來的；即便「臨終」，也還是在講「相應」，自己的力量在哪裡，自己扛著什麼走，決定了自己的去向。

當我將「為責、為詰」這段經文和院長所說的「相應法」合在一起看時，才猛然警覺到：原來就算是地獄趣中苦迫至極的六交報，說到底，不是有一個什麼公正的主宰或自然的力量引導惡業感報至此，根本一切都是自己的相應與選擇！但是，當那些墮地獄趣中的眾生造作這樣的行為時（如：眼根奔色、耳根流逸奔聲），他們有意識到自己正與苦報相應嗎？或者說，知道自己選擇了苦報嗎？我想，恐怕沒有！如果有所察覺的話，誰會願意選擇走向地獄，而不走向天堂呢！

再擴大來說，當我們在造作種種行為時，是否清

楚了知自己相應了什麼？明白、也確定自己選擇了什麼嗎？如果，所有的一切，都是我們自己的選擇、自己的相應，不論結果如何，應當是不能怪罪於他人、歸咎於環境；只能說：自己的決定，自己承擔與負責。在這兒要強調的是：有情所擁有的主動權。在業感緣起當中，我們不是被動的隨因果定律流轉，成爲無可奈何的傀儡；相反的，我們既是戲中的主角，卻也是幕後決定的導演。

但遺憾與可怕的是：我們往往疏忽了自己的導演身分，以爲自己是隨著周遭的劇本前進，在渾渾噩噩中，茫茫然的做出選擇，然後承受。沒有覺察的選擇，後果可想而知。如果，在造作任何舉動前，都能想想相應的後果，或許能有更多清明的智慧，走上正確的、自己選擇的路。

解開「苦」的密碼

釋見坦

「修行」二字，從內涵上來看是：一個不斷、不斷地培育、增長生命韌度的過程；也是一種扭轉生命內涵的方法；而最終的目的，是爲了讓我們的心看清事情本來的真面目，拉拔自己從此岸跨越至彼岸。

爲了實踐想要修行的本懷，得時時鼓勵自己，將日常生活中最微不足道的小事情，乃至超乎預料之外的狀況，都當成教材，利用它來反觀自心、磨練心智，在種種不同的情境中下功夫。勇敢地觀照痛苦的來源，應用種種善巧的方法調伏內在頑固的本性。如此點點滴滴，繫念修習，積少成多，讓生命浸潤在佛法的大海裡。

世間上所有的人、事、物，每分每秒，隨著各自的因緣，無止息的轉動，不停地變異著。但不論是些微的改變或大幅度的變化，在觸境的當下，凡夫往往難以把持住平穩的心念，常常易落入情緒、感受的暴風

圈，並且還不由自主地期待外在的一切可以隨順我的心意，渴望它不要改變，要求它永恆不滅。

在《雜阿含經》中，世尊說：「愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命；愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂。當於爾時，增長二受；若身受、若心受。譬如：士夫身被雙毒箭，極生苦痛。愚癡無聞凡夫，亦復如是，增長二受：身受、心受，極生苦痛。」

巴利語 *dukkha* (苦) 意思是「無法滿足」或「無法承受或忍受任何事」。感受其實沒有好與壞的分別，會有苦的逼迫、壓力感，是因為內心對不合意的境產生不認同、不滿意，把痛苦與外在狀況畫上等號；或者將愉快的感覺與好的、種種美妙的經驗串聯在一起，所以每當經歷一切境時，總會加入過多的想法和自我解讀，把一件看似單純的事，擴大成一件驚天動地的大事，或衍生成無法收拾的局面，自我干擾一番，才肯罷休。

■ 到底是誰綁住了我？

我們一直以爲自己是「苦」的受害者，是因為：不明白自己才是「苦」的始作俑者。在《雜阿含經》中，舍利弗爲摩訶拘絺羅說：「非黑牛繫白



牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛若繫鞅者，是彼繫縛。如是……非眼繫色，非色繫眼；乃至非意繫法，非法繫意；中間欲貪，是其繫也」。

印順導師在《佛法概論》中提到：「身心本非繫縛，本不因生死而成爲苦迫，問題即在於愛。」愛是個起點，是習慣沉溺於沮喪、難過，或樂著於歡樂的主因。由起點開始延伸，形成一條線，再由線展開成一個面，最後構成立體環繞圖形，自己繫縛自己，不得脫身。

■ 接受生命之流的原貌

〔直接面對面〕

遠離舊習和煩惱最好的方法，是讓沸騰又高昂的情緒自然地降溫，不作任何批判或更多指責的動作。對於現況，保持客觀的態度，知道現在所承受的一切，都不是偶然的，是有因有緣的，是過去所導致的結果。

世尊在《雜阿含經》中，曾對諸比丘說：「凡愚不如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離；不如實知故，樂著於識；樂著識故，復生未來諸識：當生未來色、受、想、行、識故，於色不解脫；受、想、行、識不解脫。我說彼不解脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦。」

若不能直心地看待心中現起的任何想法、念頭，並且試圖引導它，知道欲望執著於好或不好的危險性，忍耐地包容現在的「我」——此刻的「我」是需要被照顧、關愛的，只是一味地想逃，事情是不會就此結束的。它還是會不斷地或者偶然地來問候你，直至你願意正視它的存在。每當令你受不了，令你抓狂的人或事又來報到時，若能練習用一點點心思與它對談，慢慢練習，下次它造訪的時間及次數就會越來越稀少。

〔倒掉心中的垃圾〕

累劫以來，囤積在心中的厚垢，不曉得有多深，為節省體力以及精神，處理心中不必要的垃圾，避免再增加身心的負擔，防護自己最有效率的方法，就是隨時隨地保持身心的覺察力——作意守護根門。如《雜阿含經》中，佛所教導的方法：

眼見於彼色，可意不可意；可意不生欲，不可不憎惡。

耳聞彼諸聲，亦有念不念；於念不樂著，不念不起惡。

鼻根之所嗅，若香若臭物；等心於香臭，無欲亦無違。

所食於眾味，彼亦有美惡；美味不起貪，惡味亦不擇。

樂觸以觸身，不生於放逸；為苦觸所觸，不生過惡想。

平等捨苦樂，不滅者令滅；心意所觀察，彼種彼種相。

虛偽而分別，欲貪轉增廣；覺悟彼諸惡，安住離欲心。

善攝此六根，六境觸不動；摧伏眾魔怨，度生死彼岸。

如果時常保持警覺，善攝此時此刻的心，當眼睛看到外在種種的差異或美麗時，如實了別而不執取它，不讓它住進眼識內，那麼世間的貪愛、惡、不善法，就無法漏光本具的佛性。

我很喜歡阿姜 蘇美多在《四聖諦》一書中的一句話：「接受生命之流的原貌。」面對生命，我們有多重選擇，與自己或他人接觸時，也有無法計數的態度可以抉擇。修行，並不是要自己成爲一位完美的無敵鐵金剛，樣樣精通，超群無比；而是能遠離一切的執著，又能提起心力，作夢中佛事，辦水月道場，往聖道之流邁進。



生命倏忽變化，猶如餘暉掠影。

(本刊資料)

淨除菩提障

釋見澄

佛陀在《楞嚴經》中說：魔障、習氣是修行的障礙，必須去除這些障礙，才能於菩提心不退屈。

爲何習氣是障礙？什麼樣的習氣會障礙修行？在《瑜伽師地論》的〈聲聞地〉中，提到幾種修行的障礙及魔事，包括五取蘊魔、煩惱魔、

怯弱障、蓋覆障、尋思障、自舉障。這些魔障的產生，多是由於不如理作意，只隨順自己的習氣——五蓋、愛煩惱、見煩惱，缺乏修行的習慣……而產生種種修行的障礙、魔事，例如：捨善法欲、不護根門、食不知量、貪樂睡眠、不住正知、障生淨信、障修禪定……。要淨除這些障礙，必須先了解這些障礙的特性、產生的因緣、有何過患，然後對症下藥，修行對治，才可遠離習氣。如此不間斷的數數練習，則能一步一步淨障而趨菩提。

習氣怎麼成爲障礙？現在試著藉由十個生活的例子，觀察自己有哪些習氣？這些習氣如何運作？如何對修行產生障礙？並思惟如何去除障礙，於菩提心不退屈。

〔執取五蘊〕

最常發現自己對五蘊的執取不捨，是在受蘊與想蘊。有一次當副典座時，早齋煮玉米濃湯，打板前試味道時才發現整鍋酸酸的，組長怎麼調味道都補救不了，只好送進齋堂。當時我生起強大的苦受與充滿自責的想法，一直哭到早齋後的出坡，連續好幾天都很沮喪，缺乏信心，影響到出坡與上課。直到我接受——我不是故意煮壞湯，而是經驗不足、處理不當，才不那麼沮喪與自責。原因是：使用的玉米醬是前一天由不新鮮的玉米削下的玉米粒打成的醬，因爲是夏天，即使放冷藏保存，隔了一天已經酸化，我沒有先試吃就煮下去，結果就變成酸玉米濃湯。

因爲執取的力道，會讓心變得緊繃、沒有彈性，心黏貼、沉浸在對此境界生起的強大感受與想法詮釋上。如此執持不捨造成的影響，不僅是難以藉境學習——以客觀、緣起觀、無常觀的看待自己與外界。也因不停地抓住這不舒服的受、想蘊，無法放捨，而影響之後要處理的事。要對治自己執取的習氣，須多練習觀察五蘊不斷無常變化的特性——感受與想法會不停的生起與變化——試著單純覺知當下自己的受、想，接受而不

抓取，不隨之起舞，並以緣起觀來看待自他境界，才能長養菩提智慧。

〔不護根門〕



用齋時應當食存五觀，感恩典座的歡喜供養。

（照片提供：香光尼僧團方丈室）

在生活中，發現自己的六根時常追逐著六塵打轉，遇到可意境就歡喜，不可意境則憂惱。過堂用齋，舌根接觸鉢中食時，吃到合口味的食物就很高興，但若吃到太鹹、太辣、不合口味的菜餚，則會在心裡嘀咕：加太多鹽巴了、吃了不舒服……忘了

要食存五觀、感恩典座、信施。又例如：組員向我說明同一件事情，不同的人用不同的口氣告訴我，耳根接觸聲音時，發現自己的接受度大大不同。不論內容如何，若口氣和緩、語調柔軟，我較會生起歡喜心，好好的聽；但若以尖銳的語調、氣急敗壞的口氣說，則沒有耐心傾聽，會跟著對方煩躁急促起來。忘了自己應保持客觀、平和的心，去聽到對方真正要表達的事情。

面對境界時，練習以「念住」——隨時繫念彌陀聖號、觀呼吸——來守護六根，對所緣如理作意，以對治自己不護根門的惡習。

〔容易憂慮〕

擔心與緊張的時候，心會浮動不安，對於所緣境難以安穩修習，這都是自己時常面臨的修行障礙。課誦執法器——打大木魚時，常因擔心打的

節奏不穩，速度無法帶領及配合大眾師，而更緊張、沒有信心，更容易打得不好。但是發現自己若是只專注的投入唱誦，觀想心手合一，不去想「擔心打不好」，反而會比較順暢。又例如：禪修時，若擔心腿痛，通常就真的會一直感覺到腿很痛；或是對禪修的狀況感到緊張，擔心坐不安穩，結果那全身緊繃、身心緊張的感覺，反而揮之不去。但發現若不去想這些「擔心」，反而容易放鬆、全身舒適的專注於呼吸上。

動作慢的自己，出坡時常延遲收坡。所以常常在出坡時不停的擔心做不完。但是發現若忘掉「還有多少時間、多少未完成事的擔心」，反而效率會比較高。例如發衣時，專注在「看衣服上的學號」與「走到發衣定點」；掃廁所時，專注在每一個流程與身體的動作，則通常會增加效率，提早完成出坡作務。

所以練習將心單純的專注在當下的所緣，放下憂慮的心，減少憂慮對心力的耗損，在面對一切修學的境界時——課誦執法器、禪修或做執事…，能以較安穩自在的身心來學習，將有更好的修學品質。

〔膽小〕

我很害怕昆蟲，乃至往生的小動物，也不敢接近。當行者時，有一次在自修區看到蟑螂，嚇得叫出聲來，也不敢請牠走。師長們緊張地跑來，才發現原來只是一隻蟑螂。又一次掃浴廁時，有一隻變色龍在廁所中，我就不敢打掃那一間，只好找學長來幫忙救出那隻變色龍，之後才能繼續出坡。在路上常常看到往生的小鳥，想要為其埋葬卻不敢碰觸牠們，只好找不怕的法師來處理，自己只能幫忙助念。



恐懼的心，是不接納的心，是畏縮逃離的心，不僅是慈心的障礙，

也難以長養大丈夫無所畏的的心量。而且，我想我如此的害怕昆蟲、動物，若牠們知道也會感到難過吧！練習對牠們培養慈心，發現自己害怕時提起勇氣與正念，「恐怖」也是自己的詮釋與想像，真的去做做看，漸漸的就發現其實沒有那麼可怕，能夠漸漸減輕自己的膽小、怯弱。

〔隨順貪欲〕

面對美好的、喜歡的色聲香味觸，總會愛樂不捨。有一次早齋時看到湯圓，雖然知道湯圓不好消化，但還是貪吃的多取了一些，結果造成胃痛。對於喜歡的塵境，我常常明知可能有不好的影響，卻還是隨順自己的貪欲，不斷的取著。因此，練習多思惟貪著五欲的過患，增加正念的力量，在每一次貪欲生起時，一點一點的淡化那強烈的貪心。

修行小記

釋法貴

煩惱是障道的因緣，修道的絆腳石。

有時煩惱顯現於外，有時藏之於心，我們時常在不知不覺中，因為無明翻動，就完全糊塗了。我們還不是聖者，不是每個時刻都能「住」在安定的涅槃裡，有時心的著力是陷入煩惱中，像火燒般灼熱，像浪濤般洶湧，煩身惱心，不得自在。

煩惱是如何形成的？煩惱的特性如何？煩惱貪法的根源是人類的知識概念，相對待的施設概念，比如：天與地相對，日與夜相對，冷與熱相對，男與女相對，生與死相對，好與壞相對，善與惡相對，苦與樂相對……。透過比較，才能產生人類的知識。所以能比較，乃因為世間是相對待的；由此引生煩惱，這就是凡夫的世界。

有一首被改寫的詩云：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同；不知自性真面目，只緣心在此妄中。」煩惱是由生活中，種種合意、不合意境引生喜歡或不喜歡的心境；菩提是從生活中，照見種種如意、不如意境生起的原委，而得的覺悟心境。煩惱不離生活，菩提也不離生活；心能生煩惱，心也能生菩提。煩惱、菩提不離心，這是煩惱與菩提之間微妙的關係。菩提即是熄滅世間煩惱，而成就涅槃之智慧。

〔不好意思，我需要你的幫忙！〕

不小心被熱油給燙傷了！灼熱感像萬隻蟲要從土鑽出似的。

燙傷處主要是在右手背，零星水泡隨之而起，但也越腫越大……，熱油噴到左上額頭的小部分是另一傷處，雖然較輕微，卻特別受到身邊法師們的「關懷」，他們擔心著會不會留下疤痕、破相。當對方看著我的額頭，「不好意思」的彆扭及不自在，表現在行為和態度上，我總是趕緊笑著回答：「應該不會、應該不會。」

生活上的事務：洗衣、洗鉢、洗杯……，所有碰水的事都需要有人協助。還好沒有影響到沐浴、如廁，只不過動作較不順暢、不方便些！事務上，我必須小心，不碰水；穿衣時，動作輕柔，避開患部……，但是總聽見內在聲音催促自己的語句：「這是覺察的 keyword。」我發現心裡存在著一股「急躁」，發現是自己「不耐煩的習性」，讓自己不安頓。

傷口療治期間，「開口請求」成爲我的練習題，學著依靠他人，得要「信任」對方，但是內心常常覺得「不好意思」。有時藉著充分的理由：「我，燙傷了！」必須請身邊的人幫忙，才能說出 help；有時請求協助的「話」，卻哽在喉頭，非常不舒服……。換藥這一件事，他人幫忙二、三次之後，就自己做。是「不好意思」找別人嗎？問了自己爲什麼？才發現：「我」有標準——藥膏塗不夠、紗布歪了、黏太緊……，擔心自己是不是「給別人麻煩」？又惱怒起自己真是難「侍候」。

獨立又倔強的我，不喜歡成為弱勢，不能接受沒有能力照顧自己的「窘況」。於是替自己找理由：自己換藥，其實一點兒也不多花時間；騙自己說：一個人慣了。不願坦承是因為礙於情面，而不便或不肯請求「幫忙」。觀念固著的後果，就是心裡過度反應及逞能，內心一直在拉扯。

團體生活，彼此間共事，難免會產生一些衝突和煩惱，交集密切又匆趕，偶而會因意見不同、做法不同，或是對方的口氣和臉色，弄得不愉快。有關這些人、事、物的是非對錯，讓我生起排斥。內在卻感到害怕、畏縮，有時築起一道道逃避的牆，躲在那無知的安全地帶；有時擺起寒冰冰冷漠的臉，躲在那剛愎的封閉世界。卻也因為剛強固執的習氣讓自己不服氣，想要跳脫苦迫，解救自己。「對抗」煩惱和衝突，往往會使身心兩敗俱傷，得要學習「聽聽」內在真實的聲音，善觀因緣，才是解除煩惱之道。



交集密切又匆趕的團體生活中，要學習互相傾聽與善解。（本刊資料）

沒有我 · 沒有法

釋覺淨

《大智度論》卷三十五云：「舍利弗白佛言：『菩薩摩訶薩云何應行般若波羅蜜？』佛告舍利弗：『菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，不見菩薩，不見菩薩字，不見般若波羅蜜，亦不見我行般若波羅蜜，亦不見我不行般若波羅蜜。……何以故？舍利弗！但有名字故，謂為菩提；但有名字故，謂為菩薩；但有名字故，謂為空。……是故菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，

不見一切名字，不見故不著。』」

菩薩應該如何行般若波羅蜜呢？這也是我的問題。我應該如何實踐般若波羅蜜呢？授課法師說：要從讀經中去思惟，進而實踐在生活中。之後，一直思索著這個問題，到底要如何去做呢？以前老師會給個具體方案，讓我們去實踐，覺得很容易。現在，要自己找相應的經文，再去實踐，真有點困難。自己也沒有很多時間去思考，應當是關鍵之一吧！

讀到這一段文時，感覺很熟悉，體會到不管做什麼，都是因緣和合，就像《金剛經》云：「說法者，無法可說，是名說法。」沒有一個說法相。菩薩行般若波羅蜜時，是沒有行這法的人，沒有所行的法，也沒有行或不行，這和布施時要三輪體空也很相近。這些都是名字，一種相，而菩薩在實踐這些時，都沒有一個我相、法相及施法的對象，因為心沒有這一切相，當然，也就沒有分別執著了。

剛當完大寮組長，曾經和組員有相當多的接觸，除了執事之外，也會關心他們的身心狀況。自己是以一份過來人的心情，傾聽他們的困難，分享著自己曾經有過的煩惱，鼓勵他們：如何在這當中找到安心處，是修道過程中很重要的。讀到這段經文前，在繁重的課業下，仍然抽空找他們聊聊，有人開玩笑的說：「組長也要輔導組員哦！」。那天，開完小組會後，看見行堂的臉色難看，心情不好，因為被僧務長指出過失。一開始，找他出來談：如何解決他的困難？流程上是不是有什麼問題？聽完後，接著，問他被念後，現在感覺怎麼樣。談了好久，他最後也較釋懷了。自己感覺蠻不錯的，可以對他們有所幫助。現在回想起來，自己當時是什麼樣的心情？有一個我在幫忙他，有一個談話的內容，自己又對這行為感到一絲沾沾自喜，好像在踐行菩薩道。但經文告訴我：「沒有一個我，沒有一個法，沒有這個行為，才是真正行菩薩道。」想到這裡，對自己那份成就感，似乎打破了一點點。是呀！哪有這些呢？心，頓時輕鬆了些，大概是放下一點執著了吧！

塵勞 佛事

得度因緣

釋見德

農曆四月間，佛學院的生活，有了不一樣的步伐。全體佛學院的學生法師，都一起參與籌辦浴佛法會。

我常在想：已經涅槃二千五百多年的佛陀，到底在眾生的生命當中，扮演了什麼角色？為何每年，有成千上萬的佛教徒都以他們的文化、習俗、方式來懷念佛陀，他們以敲的、打的、唱的、誦的、或以演的、舞的、歌頌的，或者以現代科技的呈顯方式，來紀念這位四生的慈父、三界的導師？

佛陀在《佛遺教經》對諸弟子說：「汝等比丘，勿懷悲惱。若我住世一劫，會亦當滅，會而不離，終不可得。自利利他，法皆具足，若我久住，更無所益。應可度者，若天上人間，皆悉已度，其未度者，皆亦已作得度因緣。自今以後，我諸弟子，展轉行之，則是如來法身，常在而不滅也。」

我們雖然無法親近佛陀，但是現在卻有了「得度因緣」，也是末法中最難能可貴的一件事了。已隨佛出家近四個月的我，在今年的弘護期間，被安排在大寮學習，一起負責煮齋食接待來山的信眾，所謂「法輪未轉，食輪先轉。」所以今年，我們共同煮一餐美味可口的素食供養佛陀，以示懷念。當然，佛陀是吃不到這些齋食的，最後還是進到我們的肚子裡。我們都是在佛陀的庇佑下，才得有「一口」美味的齋食。

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……

可是慈悲的佛陀，僅給我們這些嗎？

來山的信眾，有一千一百多人，他們有些是正信佛教徒；有些不是。但是，能夠因為這樣的因緣，使他們有機會登入佛寺，修布施供養，也讓信眾有「得度的因緣」，可以與我們同步走上佛道。而身為出家人的我們呢？除了在這個時候回饋信眾平日的護持，亦藉此來考驗我們的菩提心！

另外，當我們這裡正在歡天喜地的慶祝佛誕時，緬甸的人民正受著災後的苦難；中國四川省發生百年大地震，人民也處在生命的煎迫之中。他們，又用什麼方式來懷念佛陀呢？不知此時，佛陀可否給了他們依靠的力量？

跪在佛像前，為自己祈求，為世界祈求，為三界一切有情眾生祈求。願正在受苦受難的眾生，能夠勇敢的去面對自己的業力，轉化它，淨化它。

組長的學習

釋自西

因為學習當組長，跟其他組長、師長及組員們的互動過程中，開拓了對執事的觀照面，也因聽得更多（自己、他人的想法、看法）、看得更多（自己、他人的做法）而更加增廣見聞，增廣思維、考慮的層面及觀照的範圍。過程中增加了自己的彈性——原來，事情的做法可以有好多種，都可以完成執事，但是以什麼態度來面對、溝通，卻常常才是執事運作順暢與否的關鍵。

執事中的反思

釋通賢

這一學期的執事學習讓我印象深刻的是：同樣的執事在不同人的帶領下，會有不一樣的事情發生，氣氛也會不一樣，磁場也深受影響。而在這當中，讓我思考，也讓我不停地問自己——如果讓我當組長，我想要當一個怎樣的組長？是開明型、尊重型、可商量型、或是強勢型的呢？

每換一種執事，就不停地在調整自己的心態。當然在這當中尚有調整不過來的時候，此時，吃苦的人是自己，不可能會是別人。大寮是最常待的地方，卻也是最衝的地方，更是互相磨練的好地方。

這一次的輪值學習中，給自己下了個小小的目標——學會溝通。雖然知道有溝不一定會通。但是凡事盡心，就問心無愧，也希望自己能夠在還沒與人共事前，不要先下標籤。也希望自己不當一個強勢的組長，因為這樣只會累人累己。凡事放輕鬆，不強壓，凡事盡心，不偷懶，這就夠了。

弘護與我

釋性通

今年「浴佛法會」弘護實習的組別是接待信眾的第一線——知客師。過慣了遠離世俗紛擾的佛學院生活，習慣於作息規律的步伐，如今面對法會的到來，必須與形形色色形態的信眾，聽聽他們的心聲，不也是成長的好時機！

前四年的弘護都在大殿組，今年能到他組學習，挺歡喜的。雖是第

一次參與知客組運作，由於熟悉環境，另一方面也接觸過知客的部分，所以尚能勝任。但第一次接觸知客組的範疇，也算是新手上任，所以會排斥帶領新學。

得知必須輪知客時，不禁焦慮、不安。電話響起時，遇到難題，不知如何應對；信眾要寫發心單，填錯了如何是好；信眾對於發心單的金額有疑惑或誤解，如何令其釋懷？……諸多的想像不斷地盤旋腦海中，最後竟然生起「在我輪值知客時，不要有人來電」的念頭，真好笑！

組長面對新學的我，耐心地教導與解惑，正在學習知客禮儀時，恰巧電話聲響起，組長指著電話說：「正是實習的最佳時機！」心驚膽跳的我只好硬著頭拿起話筒應對。剛學得的說話禮儀與使用話筒的技巧立即派上用場，面對這突如其來的試題，有驚無險，安全過關。就這樣，一回生二回熟，坐在弘化堂擔任知客師，漸能體會箇中滋味，挺歡喜的，之前焦慮的心情早就煙消雲散了。

浴佛花園，是來山信眾必定前往浴佛的地方，我也在忙碌之餘，抽空到浴佛花園欣賞花兒。培福居士忙著修剪枯萎花草，補上鮮花綠葉，呈顯生氣盎然的景象，以示歡迎來山信眾。雖然花草一段時間後會枯萎，卻不因此而任由他去，反而更加珍惜當下時光，全然投入地用心佈置會場，營造歡愉的氛圍，讓人見了心生感動。

法會日，定點的引導由培福居士負責，知客組長只是叮嚀某些時段的事項，其餘時間則可隨處招呼



精心佈置的浴佛花園，提供來山信眾浴佛，並藉此洗滌身心的塵垢。
(本刊資料)

來山信眾，前往浴佛花園、義診區，觀照培福居士及與來山信眾打招呼。遊走於各區的當兒，發覺有些來山信眾比較信任法師，所以見到法師會主動向前尋求訊息，而且有些疑問不是居士能解惑，原來四處走走也是執行知客組的任務。

經過中庭廣場時，恰是昇平國中的樂團表演，便停下腳步觀賞獻禮活動。各樂器聲的出現，有時齊鳴，有時單一，有時此起彼落，縱使出現的時間點不一，彼此卻有高度的共識與默契，呈顯整體一致的美感。演奏過程中，我仔細地觀察每位演奏者的神情，有些人的動作是刻意安排的，雖然做了該有的動作，卻因尚未融入而顯得不自然。其中擔任敲擊大鼓的那位學生深深地吸引我的目光。他時而持槌擊鼓，姿態隨著旋律自然擺動，銳利的眼神注視著指揮者；時而靜止不動，神情放鬆而專注，專注力依然集中在指揮者身上，一副蓄勢待發的樣子，動靜之間呈顯全然投入的樣貌。

駐足了幾分鐘，引發一些省思。浴佛法會分成四組，知客、大殿、書記與大寮，雖然各有所司，彼此也須互助、互動，才能成就法會。假使只是做事，有口無心，還是可以將事情完成，但就是缺少韻味；若是全然投入，不但樂在其中，更能活出自己的一片天空，進而感動人。

法的禮物

釋覺淨

修行如同走山路，有時高、有時低、有時平，峰迴路轉，無法預測前方的狀況。也許你可以選擇走熟悉的路，一路上安安穩穩；但你也可以選擇從未走過的小徑，給自己一個探險的機會。這次的弘護實習，對我來說就是一場又一場的挑戰與考驗。

回到高雄紫竹林精舍，首先面對的是生理適應的考驗。身體調適較慢的我，每次回到南部的頭幾日，通常都處於腦袋昏昏的狀態，無法正常運作，常被悶熱的天氣弄得吃不下飯。這次回到精舍，善解人意的監院法師，爲了化解我們可能因爲不習慣氣候而心生煩惱，在大殿裡帶著我們經行了幾圈，問大家有什麼發現？奇妙的是：不管我們走到哪裏，在哪個角度，都可看見屋頂倒掛的蓮蓬。監院法師接著勉勵我們：「雖然高雄的天氣很熱，但是大家都很有善根，發現了一直跟著我們的蓮華。因此，我們要將這份熱惱，用火炎化蓮華的力量來轉化自己。」這一番話，讓正感到悶熱的我，彷彿有一股清涼水注入了身心當中。接下來的十天，我將監院法師的一席話語，帶入弘護實習的每個當下。

這次的學習是在弘化堂。顧名思義「弘化堂」即是接引信眾的地方，所有回到寺裡的信眾都會來到弘化堂銷假。每天遇到的因緣也隨著變化，才知道在學院裡自己是如何的受到保護；信眾們又是如何的護持我們的學習；而這裡則是我的試煉場。最大的挑戰是聽到信眾說：「師父，我想請教您一個問題。」此時的心開始七上八下，倒也不是害怕她的問題，而是不知如何提供她最有效的幫助。此時才知道：如果我不能以佛法安頓自己，又如何面對來諮詢的信眾呢？形形色色的困頓，對一個極少接觸社會的我能夠深刻的感受到他們的苦痛與無助嗎？雖然不能，但是，我相信每個人都有站起來的力量，我所能提供的正是以佛法適時的扶他們一把。並且，我相信「法的力量」足以安頓蒼惶的人心，只是，我們必須更深刻的身體力行，實踐佛陀的教導。

一眨眼，十天的弘護結束了。離開前，監院法師仍不忘提攜一番，送給我們每人一雙小佛足，提醒身爲佛子的我們，不管到哪裏都要記得「生生世世步佛足跡」。感謝監院法師的勉勵，我會將這份「法的禮物」帶入自己的修行當中，不斷的淬煉出修行的力道，及弘法的悲願。

行者 苗圃

現在

依劭

此時此刻的我感受到什麼呢？一陣陣涼風吹來很清爽，風，來的正是時候，滿身的暑氣漸漸消退了。室內的光線也很柔和、溫暖。耳邊飄來曲調幽揚的輕音樂，陣陣扣心弦。這樣的氣氛很適合來一杯下午茶和閱讀一本好書。或者，走出戶外散步、踏青，愜意地坐在樹蔭下，悠哉地看著熙來攘往的人群或好山好水的景緻。

這些，曾幾何時我也曾經做過。然而現在的我，坐在這裡，卻做著以往從不曾做過的事，這個改變來自於不久前，爲了豐富自己的生命、爲了修行，而決定選擇安份的在這裡——行者學園，學習與體會生命中的一切，學習接受自己、勇於改變與直下承擔一切人和事。

現在的我，變得比較會欣賞自己與他人吧！雖然內心偶會出現批判、比較的聲音，但生命的本質已稍有改變。即使不小心陷入負面的情緒裡，也不會掙扎太久。至少，我已不喜歡讓自己一直停在抱怨、天人交戰、掙扎的窘態中。

「知足、樂觀」，是一直想學會的態度，並且能以它爲借鏡做自省。知足了，一切就平安了。樂觀了，路更平坦、順暢了。在不斷向前進的人生路上，帶著這兩份法喜的錦囊妙計，則萬事皆能隨緣、不空過因緣，我是這麼相信的。

此刻，我相信自己所做的一切努力，都是值得的。因此我要持續地對自己說：要肯定自己當下的每一個善願，都能化爲成就菩提行願的資糧與力量！

下雨天

水靈

我喜歡雨天。特別是淡淡的，不是狂風大雨的天氣。雨如甘露水般，使自己得到法水般的滋潤，淨化身心。其實就只是喜歡那一種氛圍、意境，爲何喜歡被洗滌、淨化的感覺呢？因爲當生活中，發生不順遂之窘困逆境時或自己身心疲憊之際，或者感覺欠缺智慧、光明時，若來一場及時雨，心彷彿獲得洗淨似的，讓陰霾消散，身心頓覺清朗。或許藉由雨水的灌溉我可以重新尋找到再生的勇氣和力量吧！所以，我喜歡雨天。

「雨後天晴的彩虹總是美好的」，這是自己真心期待、嚮往的。因此，也常勉勵自己，切勿因爲一時之烏雲遮蔽，就以爲暗無天日，無法再繼續振作，擁抱光明。總是一再地告訴自己，在那烏雲的背後，仍將有晴空萬里，出現象徵瑰寶、光明和力量的彩虹。

凡事都有變化，因爲有變化的可能性，所以人生是彩色的、豐富的。就如同彩虹的展現般，值得期盼；沒有前面的一陣細雨，又怎麼能看到雨過天晴的彩虹，讓我們望著它隨喜、雀躍，忘掉憂惱的前塵，而欣然微笑呢？

彩虹的兩端，從地上的此端通向遙遠天空的另一端。它象徵著在提醒、鼓勵自己要勤精進，就能步步踏實地通往解脫自在、極樂世界的彼端。不只自己要堅定、踏實的走，更要發願帶領親人及所有的有緣人向極樂世界的彼岸邁進！