

# 燈燈相照

釋悟因

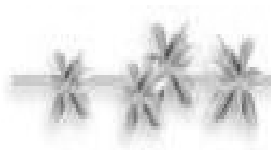
佛教所舉辦的活動中，常有「點燈、傳燈」的項目。當燈一盞接著一盞亮起來的剎那，湧出的光明劃破了黑暗，閃爍柔和的燭光，一分一分地瀰漫在四周。我低頭看著自己手中的燈，它正燃燒著，若只有手中的燈所散發的光是微不足道的。一旦當我點燃自己的燈，又點燃了別人手中的燈，頓時一片燈光相互映照著，我看到自己手中的燈火不會因此而減少絲毫光明，反而可以借著別人的光明來照亮自己，在燭火相互輝映中，彼此燈燈相照相互增上，這就構成了無盡燈。

《維摩詰所說經》〈菩薩品〉道：「無盡燈者，譬如一燈，燃百千燈，冥者皆明，明終不盡。如是，諸姊！夫一菩薩開導百千眾生，令發阿耨多羅三藐三菩提心，於其道意亦不減盡，隨所說法，而自增益一切善法，是名無盡燈也。」

當我們發願要作一位宗教師的同時，也就是願意做一個點燈的人。你點燃自己心中的燈，也點燃別人心中的燈，當他能散發光芒時，亦能反照於你。就像我們教導別人，自己會減少什麼嗎？其實，在教與學中，自己更是最大受益的人。

什麼是無盡？無盡就是要創造無窮無盡生命的光明，讓這個生命體能夠發光發熱。若要燈燈無盡，須上求佛道；若想燈燈相傳，須下化眾生。所以，當你願意成為傳無盡燈的人時，也代表你發了菩提心，而菩薩精神亦由此開展出來。





# 靜如處子・動如脫兔

堅持善法與修行的心，關懷世間與眾生的情

編輯組

午齋後走在扁柏道上，一位師長迎面而來，對我說：「你走路時身體是往前傾的，你…知道嗎？」長久以來，自己是知道身體在行走時會往前傾，但總認為是由於駝背？姿勢不良？威儀不好？直至今日，猶如當頭棒喝點醒了自己，原來是「心」早已奔向前去，但「腳步」卻跟不上，這內外的不平衡，源自沒有活在當下！

在編輯過程中，當編輯進度不斷延遲時，內心不免焦躁難耐，抱怨不斷湧現。期待著院刊編輯能夠如期完成，但是計劃總不及變化，當認知到這內在與外境衝擊產生矛盾時，發現自己原來並沒有接受事實，那只是我打的如意算盤罷了。此時，唯一可做的是趁機掌握時間，靜下心將歷年一直待核對、修訂的資料加以校訂。在把這歷來擱置的繁雜資料理出眉目的同時，心也踏實多了。

將內、外在的衝擊，轉化為工作正面的養分，一轉自己的煎熬，是僧人修己的本分。然而舉手投足間無不是法呀！在日用尋常待人接物，在我與人與環境，與山河大地間，珍惜當下接觸的每個可能因緣。若能覺知自己的煩惱，當下即是轉化，而這修行成長的墊腳石，俯拾即是。

揭開學生「內修外弘」之神秘面紗——法師們有別於禪堂打坐、殿堂課誦的多重樣貌，相信也是您想一窺究竟的。

「師長的話」永遠是指引的明燈，是內化修學的下手處。院長的身

教與言教，都是每位學生未來弘法利生的楷模。本學期的《維摩詰經》課程，院長在「囑累品」中的教示：要體會佛法弘傳的意義與重要性，而僧人既是世間的珍寶，重要的是先學做人、再做法師，才能挑起弘傳正法的使命！

「尸羅妙法」宛若一面明鏡，如實映照出修行的盲點，使其無所逃遁。結夏安居「自恣」會，總是令人既喜又慌，喜的是有懺悔與進步的機會，慌的是不知如何接下善知識的諫言。想要善用自恣，喜悅自在地走在修學途中，請您不要錯過本期的〈自恣的精神與實踐〉！

「伽耶山交輝」有如織師般將繁雜無章的紗縷，梳理展捲於紗軸上，再依經緯紡成布。學生習作的歷程，以及爬梳、整理、比對資料，採學術論文的方式，嘗試以有系統的文字組織呈顯出來，儘管尚待努力，卻仍有份敝帚自珍之感。

在「遊戲三昧」中，學院策劃校外參訪等活動，藉由多元的學習，考驗學生如何接觸大社會。這異於常態的成長與收穫，是沒有考古題與標準答案的，對學生而言既是學習也是驗收。

「樹之歌」是學生們吟唱著走過各門學習的曲目，過程不免酸甜苦辣百味雜陳，但在個人深刻的自我對話中，卻化成一股堅毅動人的清泉，看似平淡卻蘊含無限法味！

瞧！那萌芽的青松，看似默默無言卻不忘吸取養分奮力長高。他時而左搖右晃隨風起舞，時而安穩沈潛，將佛法內化成自己身心的資糧，準備挑起傳承佛法的擔子。面臨社會脈動變遷的前程，認清當下的角色，豈不正是「靜如處子，動如脫兔」的寫照！





「流通」，不是停留原地，它必須流動，繼續流傳下去，不斷絕。佛家常說「正法久住」，猶如世間語言的「永續經營」，在時間流裡繼續發展，藉由流通分囑咐後代的人，將此正法承先啓後，代代相傳。

# 弘揚正法 永續流傳

## ——《維摩詰所說經》流通分 〈法供養品第十三〉& 〈囑累品第十四〉

講於香光尼衆佛學院一百學年度上學期「維摩詰所說經」

釋悟因

### ■ 前言——經典三部曲

經典的結構通常分爲三部分，序分、正宗分和流通分。「三分說經」<sup>1</sup>是東晉道安大師的分判；後人稱爲「彌天高判，冥符西域」。序分，序說此經發起之因緣；正宗分，闡明此經之宗要與內涵；流通分，將此經流通後世他方。

蕩溢大師將人體比喻一部經的三分：「序如首，五官俱存。正宗如身，臟腑無闕。流通如手足，運行不滯」。流通分譬如兩足，可以走路行動，希望後人推而廣之，擴而充之，像流水一樣，流到任何地方。

《維摩詰經》〈法供養品第十三〉和〈囑累品第十四〉是「流通分」。這兩品分別又稱爲「護法流通」與「咐囑流通」；亦稱「讚歎流通」與「付授流通」。經典除闡述核心義理外，還告訴我們該用什麼方法來推廣、流通

<sup>1</sup> 《四分律行事鈔簡正記》卷2：「時東晉道安法師。遙聞此言。憤悱心口。遂科一切教文。總爲三段。即序正流通也。」(CBETA, X43, no. 737, p. 22, b21-23)



和傳播，可以讓更多人看到，而能一手接著一手傳下去。對自己而言，這是有功德的，雖與佛教所說的第一義、究竟義有距離，卻能令眾生得到法益，讓佛陀的法輾轉住持世間，實現世間的淨化。以下分別就這兩品說明。

## ■ 護法流通 行法供養

本經〈法供養品〉主要闡述如何流通本經與實踐力行。由釋迦牟尼佛與天帝釋提桓因的對話，揭示「以守護法，勤行精進」、「以法之供養，供養於佛」是護持正法流通的旨義。結構方面，有幾個要點：一、為何本經值得流通？由釋提桓因發願護持說起；二、校量功德，顯示「法供養」是最上最高的供養；三、如何修法供養；四、修法的準則——四依法門。

### 〔釋提桓因 發願護持〕

進入流通分，是由於本經有值得流通的地方。本經為何值得流通呢？〈法供養品〉一語道出：「此經廣說過去、未來、現在諸佛不可思議阿耨多羅三藐三菩提。是故天帝！若善男子、善女人，受持讀誦，供養是經者，即為供養去、來、今佛。」

維摩詰經值得流通的理由：一、本經廣說三世諸佛不可思議阿耨多羅三藐三菩提；二、受持讀誦，供養本經，是供養過去、未來、現在諸佛。

天帝，欲界天的天主，釋提桓因。他聽釋迦牟尼佛講維摩詰的故事，聽得很歡喜，又在此娑婆國土見到維摩詰所住的妙喜世界、不動如來及彼世界的諸大菩薩，讚歎說不曾聽過這樣「不可思議，自在神通，決定實相」的經典；如果聽聞之後能信解、受持、讀誦，必能「閉眾惡趣，開諸善門」、「修治菩提，安處道場」，於是釋提桓因發願護持步履如來足跡的修行人。

釋迦牟尼佛就回應說，「善哉！善哉！」你說得好啊！正如你所說，我還可以增益你的歡喜。我說的《維摩詰經》是廣說諸佛成佛的法門，你

發願護持，好則好矣，但是這樣的護法，僅得到福報的增上，對於護持正法的住世是不夠的，真正要護法流通，需要更精進一層。

### 〔校量功德 法供養為最〕

於是佛陀展開一段校量功德，將「財供養」與「法供養」分別校量，讓釋提桓因明白，有比護持修行人更殊勝的供養。

佛陀先說財供養，「若有善男子善女人，或以一劫、或減一劫，恭敬尊重，讚歎供養，奉諸所安。至諸佛滅後，以一一全身舍利起七寶塔，……而供養之」。以供養諸佛的舍利塔比一般物質，已經很崇敬的財供養；而且供養之多，「譬如甘蔗、竹、葦，稻、麻、叢林」到處滿佈於三千大千世界。

「天帝，於意云何，其人植福，寧為多不？」天帝釋提桓因就回答說：這福德假使以百千億劫來說，說也說不盡。

佛告天帝：「當知是善男子、善女人，聞是不可思議解脫經典，信解、受持、讀誦、修行，福多於彼。」信解、受持、讀誦、修行，比供養舍利塔的福德還多。這不但是佛陀說給天帝聽，也是說給在場與會的大眾聽。護法流通的具體行動，就是實踐佛陀的法。為什麼這樣福德比較多呢？佛陀接著說：「諸佛菩提皆從此生，菩提之相不可限量。」諸佛的覺悟是由信解、受持、讀誦、修行所生；「菩提」是空相。空相不可限量，福德就不可限量。接著佛陀以自己的本生故事作說明：

過去有佛名藥王如來，當時有國王名寶蓋，深心供養藥王如來，供養很長一段時間，之後就囑咐一千個兒子，你們要像我一樣深心供養藥王如來。一千個兒子都遵奉父王的教誨，深心供養於佛。王子之中有一位名叫月蓋，他思惟道：是否還有超勝我等父子所做的供養？有一位天人告訴他「法之供養勝諸供養」。月蓋王子一聽，相當的震撼，追問什麼是法之供養？藥王如來詳細地告訴他，月蓋王子當下得法眼清淨，解下身上的寶衣、

嚴身之具供養藥王如來，並發願說：「如來滅後，我當行法供養，守護正法。」月蓋王子決心出家，精進修學善法，便得五神通、菩薩道以及辯才無礙。於藥王如來滅後大轉法輪，化導無數眾生。千王子後來皆成就菩提，成為現在賢劫千佛，月蓋王子就是現在的釋迦牟尼佛。

釋迦牟尼佛跟天帝說了本生故事，接著作結論說：「如是，天帝！當知此要，以法供養於諸供養為上為最，第一無比。」為何法供養為最上？在本品就是以「校量功德」說明。

「校量功德」，比量功德之多少。凡是流通的部分，一定會「校量功德」，先舉一大功德，使知其分量，而後比況其他功德之更大也。財供養、法供養二者，前者屬於物質供養，後者屬於精神供養。物質是生滅相，是有漏法，無法讓眾生脫離三界輪迴；最上的法供養是對法的親身驗證，體證佛陀所宣說宇宙人生恒常不變的真理。若依之而行，能成就無上菩提。

大乘佛法的推廣、傳播，就是從這裡開始——「校量功德」。比較功德大小與多少。「最」是指可不可以再進步的意思。在一般民間信仰的廟宇屋頂有福祿壽的表徵。對世人而言，子孫綿延、富貴健康是一般人所追求最幸福、最快樂的境界。在佛教中，涅槃、無貪瞋痴是最安樂自在的，眾生應追求這樣的境界。

### 〔如何修法供養〕

法供養的功德遠遠超過一切供養之功德，如何行持才能稱為功德？印經就是功德？還是拿去結緣是功德？寫經是功德？或是聽得懂、作意受持才是功德？重點在於受持經典產生的影響力，不只影響自己個人，也影響他人乃至眾人；不只影響現在，也影響未來。

從實踐的角度來看，本經〈法供養品〉解釋法供養有二種層次：

第一種法供養「弘宣佛法」：對於諸佛所說經典，無論是「世間難信難受，微妙難見，清淨無染」的甚深大法，或是「能救一切毀禁眾生；

諸魔外道及貪著者，能使怖畏」的因緣果法，或是「背生死苦，示涅槃樂」的出離法，能夠「信解、受持、讀誦，以方便力，為諸眾生分別解說」，不但自身受持，更以方便為人解說，長養他人法身慧命。「守護法故，是名法之供養」。

第二種法供養，於諸法如說修行，長養自己的法身。如云「隨順十二因緣，……無明畢竟滅故，諸行亦畢竟滅；乃至生畢竟滅故，老死亦畢竟滅。作如是觀十二因緣，無有盡相，不復起見。是名最上法之供養」。對佛陀所說緣起法的親身驗證，才是最上的法供養。

僧寶住持世間——「內修、外弘」：一方面弘揚佛法，使一般社會大眾理解佛陀的法義；一方面自己如說修行，親身體驗，勤行精進。不只自己改善，也使社會現況改善增上。這就是守護正法，以法之供養，供養於佛。

### 〔修法的準則：四依法門〕

在流通分中，特別提出法供養，顯示大乘佛法以修學佛法、弘揚佛法為最高目的。法的傳承和實踐如此重要，相對的，「法的影響力」也很重要。自身如法實踐，才能夠如法流通。修法的準則是不可忽視的範疇，在《維摩詰經·法供養品》提到修法的四依法門：

「依於義，不依語；依於智，不依識；依了義經，不依不了義經；依於法，不依人」。這是藥王如來對月蓋王子所說四個修法的依憑、究竟標準。這是比較法，一對一對的比較，「義」和「語」一對；「智」和「識」一對；「了義經」和「不了義經」一對；「法」和「人」一對。

**第一「依於義，不依語」：**「語」是語言文字。讀佛經，要懂佛經背後的義理，聽人講話，要學會聽懂那句話背後所要傳達的意思。中國禪宗說：「依文解義，三世佛冤。」直在語言文字上打轉，將佛陀的話，當作一般的語言來解釋，容易產生執著，扭曲其義理。需要瞭解文字的穿透性，才能知道佛法的義涵。

**第二「依於智，不依識」：**智與識的差別，「識」是知識性、認識性。有些事情雖從表面看是如此，但若是以智慧來看，每一句話都有它當時的時空因緣。在某因緣之下所說的語言，就是「識」的了別作用。佛家講「智」，要用正觀來看，在某個因緣的時空背景之下，必須講這樣的語言，這就是智慧語，而不只是一般的世俗語，這就是依智不依識。不能用世俗的方式、認識論來看待問題。此時此刻為何要這樣說，有其因緣，合乎中道，權巧方便；無論是轉個彎說，或反向說，無一不是行菩薩道的方便。

**第三「依了義經，不依不了義經」：**佛教的經律論三藏，皆是依了義和究竟義。究竟義是指中道、不偏頗。最近香光書鄉要出版一本書，叫《四念處》。《四念處經》是禪修的指導方法，書中闡述一乘道——直接的道路；即使是直接的道路，也需要有其他的詮釋及引導。因此《法華經》提到：眾生的根機不同，需要權巧方便引導眾生。因此，「法」有很多層次「初善、中善、後善」皆是善法的引導，對人有直接的幫助，領導眾生增上，善念更深厚，而能夠一步步的脫離三惡道，從人天道走向解脫道，這就是趨向一乘道的法門。

**第四「依於法，不依人」，**舉一個例子，有一個人生病到大醫院手術，後來發現幫他開刀的醫生已經離開原來的醫院，加入其他醫院的團隊服務。病人為了治病，是要跟著醫生加入新團隊呢？還是留在原來的醫院呢？醫生說：「你當然來找我，因為我有……」因此，病人往往跟著醫生打轉。結果這位病人最後回答他說：「是的，我是信任您。當初選您，是您在原來團隊服務，但是，現在您加入的團隊，卻沒有原先團隊前仆後繼的精神。」

依法不依人，不是對人的不尊敬。是由於人有變動性、無常性以及新陳代謝的過程，因此，人會老死。所謂「靠山山倒，看人人老」，應該更重視「法」以及「團隊精神」的傳承。領隊的人猶如軍隊中的連長，倘若有一天連長倒下死了，不可能每一個人都跟著逃跑、投降。個人的法可以影響旁邊的人，進而成為團隊的法；如同將佛法的精神理念傳承在團隊中，

那是更可貴，值得信任的法。這就是「法」的依止。

佛陀涅槃之後，佛陀的法經由弟子結集、傳承、以及傳播，已傳衍二千五百餘年，隨著時空的演變以及歷代祖師賦予時代性的詮釋，真正的佛法是活用的，具有時代性。這歷經三世不變的真理，就是我們要依止，並且繼續發揚光大的法。

修學佛法最重要的是佛法在世間的影響力，四依法可作為判斷標準，達到自利利他，內修外弘的的準則。

## ■ 付囑流通 囑累品

### 〔釋題・本品大意〕

「囑」是叮嚀或託付的意思，「累」是擔累或重擔，擔待責任的意思。《淨影維摩經疏》曰：「累是擔累，法是宣傳者之重擔，故名為擔累。以此囑付令人傳通，故名囑累」。「囑累」好比把家當傳下去，佛陀猶如大富長者將財產、志業等交給嫡子繼承。流通，不要像死水停留原地，它必須流動，流傳下去。佛家常說「正法久住」，猶如世間語言的「永續經營」，在時間流裡繼續發展，藉由流通付囑，將正法承先啓後的發揚光大。

於經中，世尊付囑彌勒菩薩。對彌勒菩薩交待很多，包括眾生的根器，久修與新學的特性，當中佛陀指出久修與新學無法再進步的各別原因。彌勒菩薩深知佛陀的交待，趕緊接著說「世尊！未曾有也。如佛所說，我當遠離如斯之惡……」我會避免讓這種情形發生。彌勒一肩承擔，影響諸多菩薩跟著彌勒發願護持。最後佛陀付囑阿難「受持是經，廣宣流布」。

本經的譯者鳩摩羅什，針對付囑的對象評論如下：「不付阿難以其無有神力不能廣宣故不付也，維摩非此土菩薩故不囑也，文殊遊無定方故不囑……」阿難是僧團的代表人物之一，佛法的傳續需要僧眾的力量，為什麼不付囑阿難？因為佛在世時阿難只證得初果，羅什認為阿難沒

有神力廣宣這部經典；維摩詰來自妙喜國，不是娑婆世界的菩薩，因此也不付囑維摩詰；文殊菩薩「遊無定方」，到處弘法，不是很穩定的，所以不付囑文殊菩薩。

「囑彌勒者以於此成佛故也」付囑彌勒，最主要是彌勒菩薩遊於娑婆世界，將來也在娑婆世界成佛，與此土眾生有甚深的因緣。

### 〔付囑彌勒 頂戴受持〕

佛陀告訴彌勒菩薩說：「彌勒！我今以是無量億阿僧祇劫所集阿耨多羅三藐三菩提法，付囑於汝」。佛陀親口交待彌勒菩薩，在未來，將菩提法門發揚光大，不要斷絕。

彌勒菩薩是娑婆世界繼釋迦文佛的下一位佛陀。說明佛不是唯一的，不單只有釋迦牟尼佛，還有過去佛、現在佛、未來佛，只要是福德智慧圓滿，能夠自度度他圓滿的人皆可成佛。從這裡可以知道人人都有機會成佛，同時也有責任修學這樣的法、弘揚這樣的法。所以佛陀繼續說：

「未來世中，當有善男子、善女人，及天、龍、鬼神、乾闥婆、羅剎等，發阿耨多羅三藐三菩提心，樂于大法！若使不聞如是等經，則失善利。」

這段經文揭示兩個面向：一、未來有善男子善女人以及眾多眾生將會發菩提心，好樂大乘菩薩法，這是從眾生的根機來說；二、經典要有人弘揚，若不弘揚此經，就失去聽聞大法的機會。佛陀的確是一位大教育家，一方面肯定眾生有成就菩提的潛能；一方面關心學習者的學習機會。機教相合，讓蘊藏豐富的生命資源，被開發出來。因此咐囑彌勒弘揚教法的工作，是佛陀的深心、悲心以及遠見。

佛陀接著說：「當以頂受，隨諸眾生所應得利，而為廣說」。法本身無法自己弘揚，經教也無法自己講話，法是靠「人」來弘揚，學佛者要不斷弘傳佛的法、佛的成就、佛的楷範。句中的「頂受」不只是兩肩荷負、

以頭頂受而已；流通之前自己要先瞭解、受持，頂受荷負，透過對經教的理解、深化、廣化，然後深入淺出的善說、廣說，目的只有一個，讓法門可以流通，讓眾生獲得善利。若不說法度眾生，是則不名報佛恩。

### 〔傳承的力量：神力〕

對於宗教來說，彌勒佛是末世思想的關鍵人物，因為彌勒佛來到人間時，正值多災多難的時代，五濁惡世的眾生要聽聞佛法是一件非常困難的事，更何況聽到不可思議解脫的般若法門。佛陀已經預知在末法時代流通大法的困境，因此付囑彌勒菩薩，「如是輩經，於佛滅後末世之中，汝等當以神力，廣宣流布於閻浮提，無令斷絕」。將正法留傳下去的這股力量是不可思議，不僅法不可思議，更要靠「神力」傳承正法，這是佛陀的特別付囑。

神力和神通不同，佛教常說六種神通，但這裡指的是神力而非神通。什麼是「神力」？就是超過平常的力量。舉一個例子來說，失火的時候，能扛起平時扛不動的東西，這就是神力，一股超過平常的力量。莎士比亞說：「為女，則弱者；為母，則強。」女人身為女性常被視為弱者，但當她身為人母，就成為一個強者，面對生、養、撫、育子女的種種困難時，就會變得非常勇敢、堅毅，超過平常的力量，為了照顧她的孩子，而創造出許多的不可能，此時的母親雖看似觀世音菩薩，卻不是真正的觀世音菩薩，因為她仍然在凡夫地，還有煩惱存在。因此，神力就是指在那關鍵時刻爆發的力量，而這種力量是我們每個人都有的。

「神」的字意是無形的、非物質的，非偶像的。宗教常常在講神，祂的屬性等於無窮的知識、無限的權利、無所不在、創造可能。流通分重在「廣宣」，由空間、時間去推廣傳播。為了弘揚正法，就要超越自己目前的狀況，去追求、開發對正法的瞭解，用心於所有的方法，去體驗、驗證佛法，栽培自己，長養不可思議的力量，將這股力量從你的身心開拓、開展



出來，創造自己無限的可能。

### 〔新學菩薩・久修菩薩〕

佛陀付囑彌勒時，提到的新學菩薩和久修菩薩。這兩類菩薩各有其特相，僧肇法師說：「行之深淺各有異相，得失兩陳以勵護持法者」。僧肇是鳩摩羅什的弟子，對般若空義有深刻見解的人。他認為佛陀提到這兩類菩薩人的得與失，主要砥礪守護正法的人。

佛說菩薩有二種，「一者，好於雜句文飾之事；二者，不畏深義如實能入」。好樂雜句文飾，是指新學菩薩依語不依義，喜歡在文字措詞用心。後者對甚深經教和佛法深義，能如實深入淨化自己，這是久修的菩薩。

文字是一種載體，除了理解作用，更重要的是文字背後的義理所要表達和引導的實義。若是一直在文句上雕琢、推敲，而不深入研究其真正義理，就如古德常說：「依文解義，三世佛冤」。又這兩類菩薩，各有不同的修學狀況，從中可以看出來他是新學或久修。

新學者有二種狀況：一者「所未聞深經，聞之驚怖生疑，不能隨順，毀謗不信」；二者聽到比較深奧的經典，卻「不肯親近、供養、恭敬，或時於中說其過惡」，這是新學菩薩的二種狀況，是自己障礙自己。

如何引導這樣的新學？在本經〈弟子品〉優婆離尊者問疾時，維摩詰有善巧方便。故事是這樣的：有兩位比丘犯戒，非常慚愧不敢見佛，就問優婆離尊者如何解除他們的過咎。優婆離就告訴他們，在僧團是如何如法的羯磨，懺悔精進。一天優婆離與維摩詰在路上相遇，優婆離提到這件事，維摩詰就說，「唯，優婆離！無重增此二比丘罪！當直除滅，勿擾其心」。哎呀！優婆離！這二位比丘犯戒，已經很驚恐憂惱，內心很不安，你要先處理他心裡的不安，讓他身心穩定下來，再來跟他說僧團如何作羯磨，不宜再度加深二比丘的罪責，這就是一則很典型的例子。

由於新學者初聽經文時，容易驚怖生疑，而不能隨順，故此時應該觀

機逗教；換個立場想，如果自己初學聽不懂經文，可以用什麼方法讓自己聽得懂。因此，引導新學菩薩是要有耐心和方法。不過，即使善知識願意解說解答，新學菩薩無法靜下心來修學，反而毀謗不信、說其過惡，產生慢心。初學者若有不懂的地方，要虛心向人請教，留下身心的空間。心太滿的話就裝不進佛法，這就是「安忍」。安忍不是忍耐，是「容」的意思，把法容納到身心裡，才能夠瞭解佛法真正的法義。

久修菩薩也有二種情況而不能得到無生法忍：「一者，輕慢新學菩薩而不教誨；二者，雖解深法而取相分別」。久修菩薩往往一意精進，不肯放慢腳步等待新學或提攜新學。然而實際上當我們教導他人時，自己反而學的比別人還要多；所以一定要發願弘法。其次，久修菩薩自己信解深法，卻是取相分別，只傳達他要講的部分。輕慢新學為「不契機」，取相分別是「不契理」。發願弘法作一個傳燈的人，要學會如何讓人了解你所說的法，將佛法裝進他人的身心裡，是否能契理契機的說法是弘法的指標。

當然，如果太過應付眾生的根機，說了一些他們聽得懂的話，結果流於俗化；或者所說的法契合徹底究竟的了義但不契機，曲高和寡，造成人家聽不懂。這樣佛教化世要流傳久遠就可能大可折扣。

### 〔宗通與說通〕

在《楞伽阿跋多羅寶經》<sup>2</sup>提到修行人二種通相，宗通與說通。在契機契理的指向方面可作為兩者通相對應。宗通相，達到宗旨、目標。「宗通者，謂：緣自得勝進相，遠離言說文字妄想，趣無漏界」，自身的修學得到勝進，內心提升，對於經典的語言文字，與自己的體驗相互應證。說通相，指解說、教導的能力，如經云，「說通相，謂：說九部種種教法，離異、不異、有、無等相，以巧方便，隨順眾生如應說法，令得度脫」。甚深般若也要隨順眾生，方便隨應說法，讓對方能夠領悟明白，

<sup>2</sup> 《楞伽阿跋多羅寶經》卷3〈一切佛語心品〉(CBETA, T16, no. 670, p. 499, b27)

這是說通相。

發願護法流通，最好能「宗亦通，說亦通」。古德說，「宗通說不通，如日在雲中；說通宗不通，如蛇入竹筒」。宗通說不通的弘法者，常常把文字都推翻掉，沒有經典依據，聽的人伊於胡底。說通宗不通，在經教、名相上打轉，就像蛇在竹筒中鑽，一節又一節，鑽半天仍舊轉也轉不出來。

在宗旨方面，可以設定階段性的目標。例如佛教的宗旨是涅槃以及解脫貪瞋痴煩惱；而解脫有很多層次，例如不墮三惡道、改善現在的苦迫等，皆是為了解脫設定的目標。而教育的宗旨是「宗通」，宗通者要重視經教；說通者，要有實修的經驗；在弘揚佛法時不離其宗。這兩者在對應弘法者初學和老參，揭示身為佛法的傳承者應有的學習態度。

## ■ 結語

佛教事業不是個人可以完成的，需要透過個人的努力，願意栽培自己，而產生念力的感召，自然會凝聚志同道合的人來完成佛教的事業，其主要目的只有一個願望：佛陀的正法能夠久住世間。因此，每位佛弟子應當發願，在有生之年奉獻自己的身心，窮盡心力推廣佛法。並且深信所推廣的正法，是對眾生有幫助，能增進社會的祥和。

聽聞這一部經，不管是初學或老參都要尊重法，不要將法斷絕在自己手上，發出這樣的願力就是「大乘精神」。大乘，讓更多的人可以接受。經文出現「廣說」和「廣宣流布」，自身能夠放大容量，讓眾生分享你的喜悅和理解，這是佛教的普及化、普遍化。

台灣俚語「蕃薯不驚落地爛，只求枝葉代代傳」，蕃薯在生長的過程，要經過多少時間和因緣，無論是新蕃薯或是老蕃薯，在爛掉的過程中皆在培養另一個新生命，「爛」是把自身轉化為泥土——如法如說的泥土，能夠成為他日成長的資糧，此轉化是無價的。緣起法就是轉變轉化，從「爛」的轉化，長出新的一棵，這就是代代相傳，佛法也是如此繼續傳承。



# 自恣面面觀

釋自棋

## ■ 楔子

「自恣」是佛教僧人於結夏安居圓滿時，請共住共修者對自己身口意不如法的部分進行舉罪的作法。佛陀一向說「我在僧數」，也於自恣會上請比丘們舉出他的過失<sup>1</sup>，以檢核自己的修學，比丘們也一一相互諫舉，相互增上。從佛陀對此「自恣」制度的親身踐行與重視，足見和合僧團中，「自恣」對僧人修行，有著舉足輕重的重要性。

筆者自出家以來，每年農曆四月十六至七月十五依止僧團結夏安居。安居圓滿時進行「自恣」，是一年一度的大事。除了有七月十五當日進行的「解夏自恣」儀軌，還有「僧團自恣總會」，以及香光尼眾佛學院舉行的「學生自恣會」，讓僧團或學院共住共修者進行全面性修學生活的檢討，彼此提出改善的諫言。

筆者在參與的過程中，深感到這「發露已過」並請他人給予自己「舉出過失」的「自恣」，對自己的修學有重要的反省與增上力量。因此希望藉由本篇報告的整理，探析「自恣」——從律藏原典、漢傳律師著作的爬梳與探究，基礎而全面地了解「自恣」，並探討佛制「自恣」的精神及如何實踐。也希望此報告可提供佛教僧人，作為進行「自恣」的依循與參考。讓僧伽可以藉由如法如律的承接與落實「自恣」——傳持二千五百多年的佛陀專為僧伽規劃之修學制度，真正達到淨化與資益修行的功能。

## ■ 何謂自恣

「自恣」，梵語為 pravāraṇa (巴利語 pavāraṇa)，音譯鉢利婆剌拏；意譯

---

<sup>1</sup> 《增壹阿含經》卷二十四〈善聚品〉：「世尊……勅諸比丘。我今欲受歲。我無過咎於眾人乎。又不犯身、口、意？……尊者舍利弗……白世尊言。諸比丘眾觀察如來。無身、口、意過。」(T02, no. 125, p. 677, a6-13)

則舊翻爲自恣，新譯爲隨意，亦有滿足、喜悅之義<sup>2</sup>。永覺禪師在《律學發軔》中解釋：「自恣者。恣任他舉其過也。<sup>3</sup>」義淨三藏在《南海寄歸內法傳》中也說明：「凡夏罷歲終之時。此日應名隨意。即是隨他於三事之中。任意舉發說罪除愆之義。舊云自恣者。是義翻也。……隨意。亦是飽足義。亦是隨他人意舉其所犯。<sup>4</sup>」隨他人於見、聞、疑三事中，恣意舉發自己所犯之過錯，而懺悔除愆之，故稱爲隨意，又名自恣。

道宣律師於《四分律刪繁補闕行事鈔》（以下簡稱《行事鈔》）中更解釋到：人多迷而不見自己所犯的過錯，因此要仰憑一同結夏安居清眾之慈悲誨示——請大眾隨意規誡、儘量揭發己罪。這是將自己修道的身口檢核仰託他人，讓過錯外顯而無私自隱瞞，再懺悔清淨而生喜悅，故名爲自恣<sup>5</sup>。

以下整理《四分律》〈自恣捷度〉<sup>6</sup>，並參照他部律及漢傳律師的註解，分爲「緣起」、「制意」、「人」、「時」、「處」、「法」、「其他相關問題探討」等七大項度，來完整地認識自恣。

## 〔緣起〕

佛陀爲僧眾制定自恣的緣起，根據《四分律》記載，是有一年在拘薩羅國結夏安居的眾多比丘，爲了能夠「得安樂住」、「不以食飲爲苦」，而共同約定在安居期間行住坐臥皆保持默然：「不得共語禮拜問訊。若先入聚落乞者先還，掃除食處，敷座，具水器、具洗足器、具盛食器。……足食之……

<sup>2</sup> 《佛光電子大辭典》，《丁福保大辭典》。

<sup>3</sup> 《律學發軔》卷二。（X60，no. 1125，p. 564，a1）

<sup>4</sup> 《南海寄歸內法傳》卷二〈隨意成規〉。（T54，no. 2125，p. 217，b19-p. 218，a1）

<sup>5</sup> 《四分律刪繁補闕行事鈔》卷一：「九旬修道精練身心。人多迷己不自見過。理宜仰憑清眾垂慈誨示。縱宜己罪恣僧舉過。內彰無私隱。外顯有瑕疵。身口託於他人。故曰自恣。」（T40，no. 1804，p. 42，b7-10）

<sup>6</sup> 《四分律》卷三十七：「自恣捷度」（T22，no. 1428，p. 835，c12-p. 837，c11）

《四分律》卷三十八：「自恣捷度之二」（T22，no. 1428，p. 837，c19-p. 843，b10）

本文中凡《四分律》引文之出處皆同此註，故下文中《四分律》引文不再加註腳。



洗治食器……掃除食處。……若不能勝。以手招伴。……不應以此因緣有所說。」

安居結束後，比丘們向佛陀報告他們因如此用功、共住，而得以「安樂彼此和合」。佛陀便呵斥他們：「汝曹癡人。自以為樂。其實是苦。……自以無患。其實是患」。這樣的共修是如似怨家共住，又如同不會說話的白羊，這是與外道一樣的「共受瘞法」。佛陀教導比丘們「不應如是行瘞法」，而應該在共住共修的生活中，彼此互相教誨，聽受彼此的諫語，如此才能展轉覺悟、增上。

緣此，佛陀制定：「自今已去。聽安居竟自恣。」

### 〔制意〕

佛制比丘行持「自恣」法之立意為何？有何利益？依《四分律》，佛陀教導比丘們應「彼此相教，共相受語，展轉覺悟」，因而制定自恣法。

此外，其他的律藏中亦有提到自恣的制意。如《十誦律》中說明：是因為能夠攝受眾僧，能令善與不善者相互教化，能於當時如法出罪得清淨<sup>7</sup>。《五分律》亦記載：「佛告諸比丘。從今以十利故。為諸比丘作自恣法<sup>8</sup>。」因為受持自恣法，能夠產生令僧和合、調伏惡法、慚愧者得安樂，乃至令正法及梵行久住等十種利益<sup>9</sup>。南傳律藏也提到：比丘行自恣法，則有互相隨順、免除罪過、尊重律法之功<sup>10</sup>。

<sup>7</sup> 《十誦律》卷五十六：「何以故。佛聽自恣。答以攝眾僧故。好惡相教化故。爾時出過罪如法得清淨。是名自恣法。」(T23, no. 1435, p. 414, c11-13)

《四分律刪補隨機羯磨疏濟緣記》卷四：「十誦三意攝眾是住持益善惡相化即利他益出過清淨是自利益。」(X41, no. 728, p. 325, b2-3)

<sup>8</sup> 《彌沙塞部和醯五分律》卷一。(T22, no. 1421, p. 131, b4-5)

<sup>9</sup> 《彌沙塞部和醯五分律》卷一：「佛種種呵責已告諸比丘。以十利故為諸比丘結戒。何等為十。所謂僧和合故。攝僧故。調伏惡人故。慚愧者得安樂故。斷現世漏故。滅後世漏故。令未信者信故。已信者令增廣故。法久住故。分別毘尼梵行久住故。」(T22, no. 1421, p. 3, b28-c4)

<sup>10</sup> 《漢譯南傳大藏經·律藏三》〈自恣犍度〉，頁215：「比丘可依三事行自恣，……依此汝等互相隨順、免罪、尊律。」

《薩婆多部毘尼摩得勒伽》中亦說明「佛制自恣」的原因：「何以故。佛令諸比丘自恣。欲使諸比丘不孤獨故。使各各憶罪故。憶罪已發露悔過故。以苦言調伏故。而得清淨無病安隱故。自意喜悅故。我清淨無罪故。」<sup>11</sup>依漢系律師對此文的註解<sup>12</sup>，是爲了讓比丘們得以下利益：可以以法爲侶而不孤獨，因懺罪而能安於僧中、不墮惡道而不孤獨；可以沒有覆藏的憶念己罪而發露懺悔；可以接受苦言而調伏我慢、不違聖教；可以得到無病的身安穩；可以因憶念自己滌淨罪過、身口業皎潔無過而歡喜悅樂。

因爲自恣法有上述的眾多殊勝功德，故佛陀制定比丘們受持之。

## 〔人〕

### 一、受持自恣的對象

佛陀爲增益安居比丘的修行而制定自恣，在實際受持上，有哪些人需要遵行此自恣法呢？《四分律》中沒有明確說明，只提到「聽安居竟自恣」。若由此推論「凡『安居』者皆需要在安居圓滿時『自恣』」，那麼依佛制需受持安居法的弟子，即亦應受持自恣法。準此，考各部律中對安居者的說明，《四分律》說比丘應三月夏安居<sup>13</sup>；而《十誦律》則詳細地提到「五眾應安居」<sup>14</sup>，包括比丘、比丘尼、式叉摩那尼、沙彌、沙彌尼。

由此可知，佛陀的出家五眾弟子，皆要受持自恣法。

<sup>11</sup> 《薩婆多部毘尼摩得勒伽》卷六。(T23, no. 1441, p. 598, b12-15)

<sup>12</sup> 《濟緣記》卷四：「伽論六意。一有法爲侶。二無覆藏。三摧我慢。四身安。五心樂。六業淨。」(X41, no. 728, p. 325, b3-4)

《四分律行事鈔簡正記》卷八：「不孤獨者。犯罪不除。不應僧法。棄在眾外。不入僧數名孤獨。今懺竟仍舊。名不孤獨也。又解犯罪不懺。當來入於惡趣。名孤獨。今悔除竟。免招惡道。即不孤也。若言調伏者。依法治罰名。若言依教不違。名調伏。自喜脫者。既洗條竟。七支皎潔自歡喜悅樂。知無有罪也。」(X43, no. 737, p. 207, b6-11)

<sup>13</sup> 《四分律》卷三十七：「從今已去。聽諸比丘三月夏安居。」(T22, no. 1428, p. 830, c6-7)

<sup>14</sup> 《十誦律》卷二十四：「長老優波離問佛。誰應安居。佛言。五眾應安居。何等五。一者比丘。二者比丘尼。三者式叉摩尼。四者沙彌。五者沙彌尼。」(T23, no. 1435, p. 173, b17-20)



## 二、一同進行自恣的對象

那麼，出家眾在進行自恣時，此五眾是一同自恣，或分開自恣？《四分律》中提到：比丘不應該在比丘尼及一切未受大戒的「人」前作自恣法<sup>15</sup>，包括式叉尼、沙彌尼、白衣、衛護的士兵等等。應該事先請他們迴避至別處，若不可行，則比丘僧應自行迴避至他們看不到、聽不到的地方。但是，若是「非人」，則可在其面前自恣。

由此可知，比丘尼在自恣時，也是不能在未受大戒的人前作自恣羯磨。那麼，小眾(式叉尼、沙彌、沙彌尼)要如何自恣呢？考律藏及漢系律師之著作，只有記載比丘(尼)的自恣羯磨法，小眾都是隨學大僧或大尼而作法：等比丘(尼)皆已自恣羯磨完畢後，再請界內的沙彌或式叉尼、沙彌尼進入自恣處依序乞受自恣，作法同比丘(尼)，只有將「乞自恣文」中的「比丘(尼)」改為「沙彌(尼)」<sup>16</sup>。

### (一) 擔任「受自恣人」的條件

自恣時，眾僧會依序向「受自恣人」乞受自恣。自恣是隨他人——「受恣人」舉己罪，因此，受自恣人的選定相當重要。《四分律》中規定：「聽具五法得求聽。何等五。知時不以非時。如實不以虛妄。有利益不以無利益。柔軟不以麤獷。慈心不以瞋恚。……有五法者。應差作受自恣人。若不愛、不瞋、不怖、不癡、知自恣未自恣。具如是五法者。應差受自恣。」其中，後五法稱為「自恣五德」；前五法稱為「舉罪五德」——有此五德才得以「求聽」：「請對方聽自己為其舉罪」。準此，具有此「雙五德」的人才

<sup>15</sup> 《四分律》卷三十八：「佛言……不應在比丘尼前……不應在式叉摩那沙彌尼前……不應在白衣前作羯磨若遮自恣。爾時王波斯匿。遣兵衛護眾僧。……佛言。應更語使避餘處去。若去者善。若不去自應去。至不見不聞處。作羯磨自恣。不應在未受大戒人前作羯磨自恣。時諸天龍夜叉來聽自恣。……佛言。除人未受大戒。餘者聽在前羯磨自恣。」

(T22, no. 1428, p. 843, a13-b8)

<sup>16</sup> 《毗尼作持續釋》卷九：「待大僧自恣畢。應召沙彌入眾。……敷具坐上。五德者至一一前。沙彌合掌跪乞自恣。文詞准上。唯更沙彌為異。」(X41, no. 730, p. 450, c11-15)



---

有資格擔任爲僧舉罪的「受自恣人」，亦稱「(雙)五德人」。

爲何要具五德才可擔任受自恣人？因爲具有雙五德的受自恣人，才能夠令大眾和合無諍，且可合於佛制自恣之美意與利益地舉罪。如漢系諸律師在註疏中的解釋如下<sup>17</sup>。具有「自恣五德」者，才能夠受僧眾乞自恣時「不愛」——不會分別對方是否爲自己所親近、喜愛；「不恚」——不會瞋惱地吹毛求疵、尋覓對方過失；「不怖」——即使對方有強權支持，仍不畏懼地糾舉他；「不癡」——知道如何如法的進行自恣羯磨法；「知自恣未自恣」——知道現在的狀況可進行何種自恣，又能善了解眾乞自恣者的狀況。

而具有「舉罪五德」者，才能夠在舉對方罪時「知時不以非時」——知道在適當的時機(如自恣時)舉出過失，不致發生爭論；「如實不以虛妄」——有根據地、如實不謬地舉出對方實際的過失；「有利益不以無利益」——爲使對方得到清淨美德的利益，而勸喻之；「柔軟不以粗獷」——以柔軟溫和的語言表達，而非鋒利粗獷的言詞；「慈心不以瞋恚」——發起爲拔其罪的慈悲心，而非激怒對方的瞋恚心。

### 〔時〕

接下來，要討論舉行自恣的時間及地點。如前文所述，自恣是在結夏安居圓滿時進行。結夏安居的「前安居」是從四月十六日至七月十五日圓滿，那麼，要在那一天自恣呢？

《四分律》中說：七月十四或十五日皆可。而《四分比丘尼鈔》中又

---

<sup>17</sup> 《簡正記》卷八：「一不愛者。謂於眾僧無別親愛等。二不恚者。謂於恐不嗔吹毛覓過等。……律文又差知時。不以非時等者。……釋上慈心不以瞋恚也。反此即是瞋恚也。」

(X43, no. 737, p. 208, c10-23)

《濟緣記》卷四：「利益不以損減者。欲令清淨美德外彰也。柔軟不以麤獷者。慈心慰拔無鼓怒也。」(X41, no. 728, p. 326, b7-8)

《毗尼作持續釋》卷九：「自恣人若有愛。則親厚之情惜護。他有過而不言。……能持戒者。則具自恣五德也。舉罪人。若不知時則不知。今僧集坐。何為斯際。應作何法。……反此五過者。是名具舉罪五德也。」(X41, no. 730, p. 449, c4-19)



補充說明到，七月十六日亦可自恣<sup>18</sup>。《四分律刪補隨機羯磨》則提到：「佛言。若比丘應十四日自恣。比丘尼應十五日自恣。此謂二眾相依住法。若無緣者三日俱得自恣。<sup>19</sup>」因為比丘尼要在比丘已自恣後，向比丘請見聞疑三事自恣，才可進行比丘尼的自恣，所以比丘要先於比丘尼一天自恣。

確定自恣日期後，爲了讓境內的僧眾都知道哪一天要自恣，應該在小食或中食的時候，由上座比丘(尼)向大眾宣達：「今日眾僧自恣」。等到要正式集眾進行羯磨法的時候，再作「時相」告知「今自恣時到」<sup>20</sup>。「作時相」的方法包括打鍵椎、吹貝、打鼓、起烟、量影、唱言。

自恣日又稱解夏日、僧受歲日。前者因爲自恣通常在七月十五解夏這一天進行，而後者則因爲僧人若結夏九十日圓滿、沒有破夏，就可以在自恣後受一法歲，代表修學年資又圓滿地增添一歲<sup>21</sup>，在中國稱「夏臘」。因此，解夏這天，安居功德周隆，自恣清淨，眾僧增歲，值得欣悅、慶喜，故又稱「佛歡喜日」。

另外，若依佛制自恣的用意，是鼓勵比丘們要相諫相教，那爲甚麼要將自恣日訂於安居圓滿時，而不是安居期間就進行呢？《行事鈔》中解釋：如果結夏期間就互相舉發對方的過失，恐怕會變成彼此怨懟、互相諍論訴訟的狀況，反而妨礙、混亂了原本要同修出離的道業。若三月安居結束之時，大眾將各往別處，若不明自己之過，會深深障礙道業，所以必須請他人沒有隱瞞地誨示自己，因此佛才制定此時自恣<sup>22</sup>。

<sup>18</sup> 《四分比丘尼鈔》卷二：「時節者，此律七月十四日十五日並得自恣，又急施衣戒中十六日亦得自恣，此則三時。」(X40, no. 724, p. 731, b18-20)

<sup>19</sup> T40, no. 1808, p. 504, c22-23

<sup>20</sup> 《四分律》卷三十七：「諸比丘不知。今日自恣明日自恣。……佛言。自今已去。聽若小食上中食上座唱令。今日眾僧自恣。復不知用何時。佛言。聽作時相。」(T22, no. 1428, p. 837, b3-8)

<sup>21</sup> 《律學發軔》卷二：「自恣後。當受歲。受歲者。謂出家之人不以生年數歲。須以出家坐夏滿日為一歲。其有過犯破安居者。不得歲。」(X60, no. 1125, p. 564, b6-9)

<sup>22</sup> 《行事鈔》卷一：「若論夏初創集。將同期欵九旬立要齊修出離。若逆相舉發。恐成怨諍。…

---

## 〔處〕

應該在哪裡進行自恣？《四分律》中說「聽在說戒處自恣」，可以在平時眾僧半月誦戒的處所進行自恣羯磨法，如殿堂、說戒堂。並且，同一界內的比丘(尼)應該要在同一個地方和合自恣，不能另外和自己親厚的和尚或同學在別處自恣<sup>23</sup>。《僧祇律》更提到要「是處安居是處自恣<sup>24</sup>」，不可此處安居、他處自恣。

若在自恣日當天，有眾多比丘仍在未結界的阿蘭若或道路上，如果能夠和合就一起自恣。若不能和合，比丘可以隨著親厚的和尚、教授師或同學移到別處，結一小界另行自恣<sup>25</sup>。

## 〔法〕

本段根據《四分律》討論「自恣」原則性的儀軌、作法。在此並不詳述記載於漢系律師的著述中的自恣羯磨作法(如懷素律師著《僧/尼羯磨》)，及完整的儀軌流程(如弘川律師著《僧伽作持要集》)，因律師在著述中均已對此部份詳細說明。以下，分「集眾」、「差受自恣人」、「正自恣法」、「四種自恣法」等項度討論之。

### 一、集眾

正式進行自恣法前，要先以上述的「作時相」之訊號集眾。《四分律》

---

故制在夏末末者。以三月策修同住進業時竟云別各隨方詣。必有惡業自不獨宣。障道過深。義無覆隱。故須請誨。良有茲焉。故律聽安居竟自恣。」(T40, no. 1804, p. 42, b12-18)

<sup>23</sup> 《四分律》卷三十七：「佛言。不應於別房共同和尚阿闍梨親厚同學得意者別部作自恣。自今已去。一處和合自恣。」(T22, no. 1428, p. 837, b11-13)

<sup>24</sup> 《僧祇律》卷二十七：「是處安居是處自恣者。若比丘聚落中安居。聞城中自恣日種種供養竟夜說法。眾欲往者應十四日自恣已得去。若此處安居。餘處自恣者。越毘尼罪。」(T22, no. 1425, p. 451, b15-19)

<sup>25</sup> 《四分律》卷三十七：「若眾多比丘。於自恣日。在非村阿練若未結界處道路行。諸比丘。若和合得自恣者善。若不得和合者。隨所同和尚阿闍梨隨親厚同意移異處。結小界作自恣。……捨界然後去。」(T22, no. 1428, p. 837, b17-c3)

---



中提到：「自恣時不應在說戒堂外」，即此時界內的所有僧眾應皆集合於自恣的處所。等到全數到齊，羯磨者才作白：「大德僧聽。今日眾僧自恣。若僧時到僧忍聽。僧和合自恣。白如是。」之後即開始自恣。

另外，《四分律》中提到比丘若因病緣不克參加自恣，可以請假：「有病比丘不來。佛言。聽與自恣。聽囑授自恣。」也就是可以向一位比丘以身體動作或口語表達要請假，稱為「與(欲)自恣」或「囑授自恣」。「欲」是指想要參加，卻不能參加，所以將此「欲」囑授給一位堪能受囑的比丘<sup>26</sup>。接受囑授自恣的比丘則應在集眾後、正式自恣作法前，向大眾宣白：「我受眾多比丘囑授自恣。彼如法僧事與欲說自恣。」

關於自恣的請假條件，《四分律》但說因病緣，《十誦律》則說只有病比丘，或有難緣時才可請假<sup>27</sup>。而在《毘尼母經》中卻是較寬鬆地說，生病者、看顧病人者、有三寶事者，皆可以與欲自恣<sup>28</sup>。

## 二、差受自恣人

集眾已，先差上座中具「自恣五德」及「舉罪五德」等「雙五德」的兩位比丘(尼)，作為「受自恣人」。應作差受自恣人白二羯磨：「大德僧聽。若僧時到僧忍聽。僧差某甲比丘作受自恣人。白如是。大德僧聽。僧差某甲比丘作受自恣人。誰諸長老忍。僧差某甲比丘作受自恣人者默然。誰不忍者說。僧已忍。差某甲比丘作受自恣人竟。僧忍默然故。是事如是持。」

羯磨完後，受差者即會出列，接受眾僧前來乞自恣，為其舉罪。

<sup>26</sup> 《律學發軔》卷二：「說欲者。當說戒日。諸比丘有如法僧事。或病因緣意。欲來而不能來。乃以此欲意。轉授與人來說也。」(X60, no. 1125, p. 563, a3-4)

<sup>27</sup> 《十誦律》卷五十六：「與自恣者。病比丘不能來。應與自恣。若不病比丘自恣時不來。得突吉羅。若是比丘。畏失命若破戒。若八難中一一難起。不得止。應與自恣。」(T23, no. 1435, p. 414, c13-17)

<sup>28</sup> 《毘尼母經》卷四：「云何與自恣欲。……有一比丘白佛言。世尊。病比丘不堪來者。為看病不得來者。為佛法僧不得來者。此事云何。佛告比丘。如此等皆應與欲。」(T24, no. 1463, p. 822, b7-13)

---

### 三、正自恣法

接下來，比丘(尼)們應該有次第地，從上座者先開始，一個一個依序離座到受自恣人面前，「偏露右肩，脫革屣，胡跪合掌」，表白：「大德，眾僧今日自恣。我某甲比丘亦自恣。若見聞疑罪。大德長老。哀愍故語我。我若見罪。當如法懺悔。」這稱為「(眾法)對首自恣」。也就是一對一的向受自恣人說此「乞自恣文」。個人自恣結束後，就應各自回到原本的座位，等待每一位比丘(尼)皆完成自恣。

關於此自恣的作法，《四分律》中只提到是「請他人恣意舉出自己的過失」。而在《增壹阿含經》中，佛陀在向阿難說明何謂「受歲(自恣)」時，還提到要「自陳己過」：比丘們應兩兩相對，各自說出自己所犯之過，表白我要以清淨的心意受歲，請對方原諒、接納自己的懺罪<sup>29</sup>。

《四分律》中提到，在此乞自恣的過程中，比丘(尼)應該「一一自恣」、「三說自恣」、「了了自恣」、「徐徐自恣」。即一次一個人向受自恣人乞自恣，而不能多人同時以免吵雜混亂；要說三遍上述的「乞自恣文」以三乞自恣；在說「乞自恣文」時要語詞清晰明了不含糊，速度和緩不過急。

這樣有作羯磨法差受自恣人的「眾法(對首)自恣法」，適用於五人以上共住的安居比丘(尼)。若是二至四個人一同安居，就不必再差受自恣人，直接兩兩的進行「對首自恣法」。如果只有一個比丘自己安居，則適用「心念自恣法」，在心中默念或出聲唸乞自恣文，而比丘尼不獨居故無此法<sup>30</sup>。

### 四、四種自恣法

《四分律》中提到，有四種自恣法，分別為「非法別眾自恣。非法和合自恣。法別眾自恣。法和合自恣。」前三種是佛陀不應許的，唯第四種

---

<sup>29</sup> 「受歲三業淨，身口意所作，兩兩比丘對，自陳所作短。還自稱名字，今日眾受歲，我亦淨意受，唯願原其過。」(T02, no. 125, p. 676, c3-11)

<sup>30</sup> 《四分律》卷三十八：「五人若過五人。應作白羯磨差受自恣人。若有四人更互為自恣言。…若一人心念口言自恣。」(T22, no. 1428, p. 837, c22-p. 838, a2)



如法。也就是所有共住比丘(尼)們應該如法於界內共集一處和合自恣；而不能在界內別處別眾自恣；不能以不正確的羯磨法自恣(如四人共住，卻用心念自恣法)；不能不和合作羯磨法。

### 〔其他相關問題探討〕

上來已經討論了「自恣」的幾個基本而重要的議題，接下來本段以「問答」方式簡單整理一些尚未提到的自恣相關問題。

問一：除了具有五德的受自恣人，其他在座者可以舉比丘(尼)的罪嗎？若有舉罪，之後要如何處理呢？

答一：道宣律師在《行事鈔》中說，五德人和在座的眾僧都是可以舉他人罪的。舉罪後也都要檢核所舉是否屬實。差別是若所舉之罪是虛假的，非五德人的舉罪者要結「毀謗」罪，而五德人因為具諸德行，且為眾僧所差，所以不會結罪。

問二：如果在自恣前就被舉出有犯罪的比丘(尼)，可以參加自恣嗎？

答二：不可以。若所被舉之罪屬實，要「遮自恣」——即遮止此被舉罪的比丘(尼)進行自恣，令其依其所犯罪的種類懺悔後，才能自恣。《四分律》中對「遮自恣」有不少的說明。如舉出他人過失的「遮自恣人」，若身口意三業中任一不清淨，或沒有智慧、不能如理問答，則不採用此舉罪者的意見，不構成「遮自恣」。如果遮止清淨比丘自恣，或沒有根據地遮止他人自恣，或當事者已經三語乞自恣結束後才遮，這種種狀況皆不構成遮自恣，稱為「不遮自恣」。

問三：若有生病的比丘(尼)，無法參與大眾自恣，要如何自恣呢？

答三：《四分律》中說：「時有病比丘。偏露右肩脫革屣胡跪合掌時頃久病即更增。……佛言。自今已去。聽病比丘隨身所安受自恣。」原則上，若病情許可，病比丘仍須參與大眾自恣；但若病情嚴重，無法

---

參與大眾自恣，如第六項「法」中說明，可以用「囑授自恣」的方式請假。接受囑授自恣的比丘(尼)，要前往生病者「隨身所安」的地方受其囑授，並且會向生病者說：「與汝自恣」，等於也是讓這位生病者完成了自恣。

問四：何謂「廣說自恣」與「略說自恣」？

答四：「廣說自恣」即第六項「法」中提到的說三遍乞自恣文的「三說自恣」；而「略說自恣」指說一遍自恣文的「一說自恣」及說兩遍的「再說自恣」。《四分律》中說「若有八難事來。聽略說自恣。」即如果有危險的急難或逼迫的事情<sup>31</sup>發生，佛陀聽許「略說自恣」。

問五：自恣一定要在結夏安居圓滿的那天進行嗎？

答五：原則上是，如：前安居者在七月十五日自恣，後安居者在八月十五日自恣。但也有延後自恣的狀況：若眾多比丘(尼)在安居期間精進勤奮用功，將證得增上的果位。如果三月安居期滿就自恣，自恣後就要離開安居處，可能會沒有辦法得到增上果證的利益及安樂。那麼，就可以向大眾作白「增益自恣」：「大德僧聽。若僧時到僧忍聽。僧今日不自恣。四月滿當自恣白如是。」大眾一起繼續安居用功至滿四個月再進行自恣。

還有一種改變自恣日期的狀況。若有別處比丘，因鬪諍不和合，想要來界內一同自恣。那麼，他們可能會干擾原界內僧眾自恣。所以，原界內僧眾應該提早兩、三天集眾自恣，那麼鬪諍者來的時候，就可以向他們說我們已經自恣完畢了。但若鬪諍者已經來到界內，原界內僧眾來不及自恣，則應該想辦法出界外自恣。如果無法出界外，可以向大眾作白「增上自恣」，等到鬪諍者離開了再自恣。

---

<sup>31</sup> 《四分律》卷三十八：「是中難者。王難賊難火難水難病難人難非人難毒蟲難。是中事者。若眾僧多坐處窄。若多人病。……若眾僧多。若房屋少。若天雨。應略說自恣。」  
(T22, no. 1428, p. 838, c19-23)



問六：自恣日是七月十五日，那天也是誦戒日，自恣後還要集眾誦戒嗎？

答六：不用，佛陀說「不應自恣竟復說戒。自恣即是說戒」。說戒（誦戒）

是每半個月比丘（尼）集合誦讀戒文，懺悔半月來所犯之罪。而自恣時已經舉罪、懺悔清淨了，也是等同於說戒的用意。

問七：安居結束後，眾僧應該要離開安居處<sup>32</sup>，是不是自恣後就可離開？

答七：不可以。因為若是前安居，要到七月十六日明相出才圓滿。如果七月十五日自恣之後即出界外，就算是「破夏」了<sup>33</sup>。

## ■ 自恣精神及其對僧人修道的意義與實踐

以上，我們已對自恣的相關內容有了概括的認識。而僧人要依循佛制實踐自恣，除了要知道實際的自恣儀軌作法，以及人、時、地等相關規定之外，更重要的是在作持中落實佛陀制定自恣的關懷與精神，才是真正的「實踐自恣」。因為所有的作持法都是依此而訂立，若離開了自恣的精神而行自恣，也是辜負了原本佛陀護念僧伽清淨修學、輾轉增上的殷切深意。

因此，本段要試著更深廣地體會佛陀制訂「自恣」的精神與關懷，及其對僧人修道之意義與重要性；並探討如何實際的落實。

### 〔佛制自恣的精神與關懷〕

首先，主要根據上文中「自恣」的各整理項度，歸納六點如下。

#### 一、相諫相教、展轉增上

自恣的根本精神，是「相諫相教」、「展轉增上」。這在自恣的釋義、緣起與制意中明白的表達出來。這是佛陀對僧人的共住共學，非常深切的

<sup>32</sup> 《行事鈔》卷一：「問安居竟須離本處不。答律云。安居竟不去犯罪。毘尼母云。比丘安居已。應移餘處。」（T40, no. 1804, p. 44, c5-10）

<sup>33</sup> 《行事鈔》卷一：「問十五日自恣已得出界不。答不得。破夏、離衣，由夜分未盡故。受日至七月十五日滿者。亦須反界。以夜不得法。」（T40, no. 1804, p. 44, b18-21）



---

關懷——所謂「大眾熏修希勝進」，藉由自恣，能讓共住的安居僧，真正地發揮大眾熏修的力量，可以因為彼此的相互教導、聽受諫語，舉發過失、懺悔除愆，而得到展轉增上、覺悟的利益。

## 二、慚愧自覺、清淨修學

從自恣的制意、作法，可以發現另一個重要的自恣精神：「慚愧自覺」、「清淨修學」。因為自恣是先「自陳己過」，再請他人「舉己過失」。這是對自己的身口意生起慚愧心，自覺性的「憶念己罪」而主動「乞受自恣」——乞求對方給自己舉罪、諫言。接著如法懺悔，以得三業清淨，繼續修學。

## 三、開誠布公、坦誠開放

自恣作法中「乞受自恣」的過程，是乞自恣者公開的請他人隨意地檢核自己，而且必須了了分明、徐徐不急的表白。而為他人舉罪的「受自恣人」，必須彼此開放、沒有隱瞞、客觀公正、無偏袒地舉出過失。如《四分律》中對「受自恣人」資格的「雙五德」規定。《行事鈔》中也說到：「必有惡業自不獨宣。障道過深。義無覆隱。故須請誨。良有茲焉。<sup>34</sup>」這都是充分展現出「開誠布公」、「坦誠開放」的自恣精神——心胸開拓的廣納諫言，真誠坦白的給予諫言。此自恣精神，相信也是佛陀制定自恣的關懷點——栽培僧人養具坦蕩的氣度。

## 四、尊重自他、慈悲為懷

《四分律》中規定：想要舉出他人過失，若不是對方主動的「求乞自恣」，則必須要先「求聽」——請他人聽受自己的諫言，對方同意了，才能舉。從這裡我們可體會到「尊重自他」、「慈悲為懷」的自恣精神。這樣，符合「雙五德」條件的「受自恣人」，能夠以尊重、慈愛對方為出發點，用善巧柔軟的語言，並在適當的時機舉罪，能真正地利益自他，而不致於傷害了彼此，或是引起諍事。

---

<sup>34</sup> T40, no. 1804, p. 42, b12-18



## 五、無我無畏、直諫不曲

只要共住僧人的有兩人以上，應進行「對首自恣」。此面對面進行的自恣，展現了質「直」相諫的自恣精神。而要能順利的進行舉罪，更要有「無我無畏」、「直諫不曲」的精神。

如《薩婆多部毘尼摩得勒伽》中說佛制自恣的目的是「以苦言調伏故<sup>35</sup>」，聽到對方舉出自己的過失，一般人會感到憂苦，要能夠「接受苦言」而「調伏我慢」，必須培養「無我」的精神。因為無我，自然能無畏、客觀、坦蕩地接納諫言；做到「將身口仰託他人觀照、糾舉」，而不生諍論。

除了受諫者，舉諫的「受自恣人」，也需要有無我的精神，才能夠達到「雙五德」的德養要求。如：不愛、不恚——不加入個人的好惡分別心；不怖——不被個人的恐懼限制；如實——忠於真實而不加個人偏見。

## 六、尊重戒法、護法安僧

佛陀對僧團和合、戒法弘固的關懷，在「尊重戒法」、「護法安僧」的自恣精神中流露出來。如佛陀以十利故制自恣：「僧和合故。攝僧故。……法久住故。分別毘尼梵行久住故<sup>36</sup>。」又如南傳律藏中說：行持自恣法可以讓僧眾有尊重律法之利益。《薩婆多部毘尼摩得勒伽》中亦提到自恣可以讓比丘以法為侶而不孤獨，因懺罪而能安於僧中而不孤獨<sup>37</sup>。由此可知，僧人藉由行持自恣，能憶念、實踐戒法，安住道業，擁護正法而使法能久住，這是相當重要的自恣精神。

綜合上述，可以發現自恣的精神主要展現在舉罪與受舉（或稱舉諫與受諫）的過程中，以及舉諫者與受諫者的態度上。因此，要真正的落實自恣——實踐自恣精神，最關鍵性的就是整個自恣法當中的「舉諫」與「受諫」。

### 〔自恣精神對僧人修道的意義與重要性〕

<sup>35</sup> T23, no. 1441, p. 598, b12-15。

<sup>36</sup> 《五分律》卷一。(T22, no. 1421, p. 3, b28-c4)

<sup>37</sup> T23, no. 1441, p. 598, b12-15。

接下來要討論自恣精神對僧人修道的意義與重要性——此亦代表著自恣的實踐價值。筆者參考濟群法師在〈佛教戒律的現代意義〉一文中，將戒律的價值意義分為三大項來說明<sup>38</sup>。本文也依此，試著從「個人」、「團體」、「社會」三大方向來探討。

## 一、對個人修道的意義

實踐自恣精神，對僧人內在的涵養有很大的增益。尤其是在舉諫與受諫的進行中，會陶冶出許多修行的美德、好心性。如仁俊法師指出：「僧與僧相處的原則——重敬而不重畏，彼此在相教中忘去了畏，彼此有了過就敢相諫。……受諫是做人的美德之一，這美德是一切美德的根源。<sup>39</sup>」

僧人依法修行，是為了要逐漸除去內心的貪瞋癡，自利利他。在《根本說一切有部毘奈耶》中提到：「貪欲瞋恚癡，為世間大毒，由僧真實語，諸毒自銷亡。<sup>40</sup>」由此可知，培養自恣「坦直」精神，是修道路上的重要資糧。由於坦然質直、真實無覆的面對自他，能讓貪瞋癡大毒自動消散滅去。

另外，自恣即「受歲」，代表依法修行、勤減三毒的歲月增添了一歲。對僧人的修道來說，是深具意義的。佛陀在《受歲經》又說：僧人行自恣，就像用明淨之鏡子映照自己的面容。若看到臉上有塵垢，自然想去除此垢；若無塵垢，便會歡喜於自己的清淨，安樂修行<sup>41</sup>。自恣像一面鏡子，可以讓僧人在修行的過程中，照見自己的良善與過失，觀照己心而滌淨垢染。

這樣的自恣受歲法，雖圓滿如佛陀，漏盡如舍利弗，亦謙虛地請眾僧

<sup>38</sup> 濟群法師，〈佛教戒律的現代意義〉，《法音》（2008）。「戒律在現代僧團是否具有實踐價值？……這是當今僧團需要認真面對的一個重要問題。……戒律，具有以下三大價值。一、自身修養的價值。二、健全僧團的價值（從個體的清淨以達到整體的清淨，以保證僧團的純潔）。三、安定社會的價值（由別解脫戒建立起來的僧團，具有教化社會、淨化人生的作用）。」

<sup>39</sup> 張曼濤主編，《現代佛教學術叢刊》（台北：大乘文化，民 68 年），第 89 冊：《律宗思想論集》。仁俊法師，〈律制最重視諫與議〉。頁 95~98。

<sup>40</sup> T23, no. 1442, p. 657, b8-13

<sup>41</sup> 「猶若諸賢。有眼之士持極淨鏡自用觀面。……自見面塵垢便不喜悅。彼便進欲除此垢。……不自見面有塵垢。彼便悅喜清淨。自見已樂行。」（T01, no. 50, p. 843, a10-14）



舉出自己的過失<sup>42</sup>；乃至過去、未來的諸佛世尊，也都是依此法受歲的<sup>43</sup>。由此足見自恣也是栽培了僧人修學上的謙虛與精進，心量上的寬廣與護他——不只是願意懺除所犯的罪，而是在共住中，三業上有任何觸惱、干擾他人的過失時，都願意接受諫言、調整自己。但若僧人沒有真正落實自恣的精神，即使參與了自恣、受了一法歲，也不免有「馬齒徒長」之憾，失去自恣對修道的真實意義。

## 二、對僧團共修的意義

僧團若清淨安樂，能讓依之共住共修的僧人，安住身心地修辦道業，和合無諍地相互增上。而這也有賴於共住的每一個人的努力，才能共同營造此共修氛圍。「自恣」對僧團的意義，即是由淨化個人的修道，增進每個僧團份子的良善互動，進而達到整個僧團的和樂清淨。

## 三、對社會貢獻的意義

由實踐自恣而建立起的清淨和合僧團，不僅可以令正法久住，更能發出安定社會、教化人心的貢獻。因為和合清淨的僧團，代表了踐行佛法的好榜樣，讓社會大眾對佛、法、僧產生信心，願意護持三寶，也願意以佛法來美化自己的生命。僧人、僧團、社會產生良善互動，充滿祥和氛圍，產生安頓世間的力量。延伸來說，這也可說是佛陀制定自恣的一番深意吧！

### 〔自恣精神的實踐〕

最末，筆者根據前文對「自恣精神」的整理來試擬：在二十一世紀的現在，僧伽實踐「自恣」的方法與態度。這是身為僧人的自己，對僧伽修道的誠摯關懷；更懷著「步佛足跡」、「常隨佛學」的願，抱著野人獻曝的

<sup>42</sup> 《增壹阿含經》卷二十四〈善聚品〉：「世尊……勅諸比丘。我今欲受歲。我無過咎於眾人乎。又不犯身、口、意？……舍利弗白世尊言。我今向如來自陳。然無咎於如來及比丘僧乎。」(T02, no. 125, p. 677, a6-22)

<sup>43</sup> 《增壹阿含經》卷二十四〈善聚品〉：「恒沙過去佛，弟子清淨心，皆是諸佛法，非今釋迦文。……當來佛世尊，恒沙不可計，彼亦受此歲，如今瞿曇法。」(T02, no. 125, p. 676, c15-21)

心，考慮到現代僧伽的生活背景與時空因緣，要在儀軌中真正做到令彼此增上的實際舉罪與懺悔，實是不易，容易流於形式。因此，這裡設想的是除解夏日進行的自恣儀軌外，另提供踐行一個類似生活檢討會的「自恣會」。

## 〔教案設計〕

根據「自恣精神之實踐」，以香光尼眾佛學院的「學生自恣會」為例，草擬的實行教案，期能依自恣精神進行修道生活的檢討，達到相諫相教，相互增上的目的。

### 一、教案大綱

主 題：悲願、力行、和合。

目 標：（一）自覺：自我覺照、發現自己的好與習慣。

（二）勇氣：勇於承擔自己的所作所為。

（三）坦誠：開放自己、面對彼此的差異性。

（四）身安、心安、平安：輕叩心中的正念之鐘。

學生自恣會行程表：

| 日期         | 時間                | 單元主題     | 方式 | 內容                     |
|------------|-------------------|----------|----|------------------------|
| 7/3<br>(五) | AM 8:10 — 8:30 Ω  | 序幕       | 大堂 | 前言、副院長開示               |
|            | AM 8:30 — 9:00    | 景況概介     |    | 程序說明、自恣精神探討            |
|            | AM 9:10 — 10:20   | 悲願、力行、和合 |    | 主題介紹、示範：分組             |
|            | PM 2:10 — 4:50 Ω  | 小組討論     | 小組 | 個人的悲願、力行、和合—— 小組討論     |
|            | PM 7:00 — 8:30 Ω  | 大堂分享     | 大堂 | 各組於大堂中分享小組討論內容，及邀請現場回應 |
| 7/4<br>(六) | AM 8:10 — 10:20 Ω | 生活大堂會    | 大堂 | 團體共住生活見聞疑交流—— 大堂討論     |
|            | PM 2:10 — 2:50 Ω  | 提案討論     |    | 對於提案進行大堂討論及議決          |
|            | PM 2:50 — 3:45    | 閉幕       |    | 院長開示                   |
|            | PM 3:45 — 3:50    | 結語       |    | 自恣會圓滿                  |



## 二、單元設計 I——悲願・力行・和合

單元目標：藉由此單元設計，宣達今年度學生自恣會的主題與目標。

單元時間/地點：2009.07.03 am9:10—10:20（70分鐘）/ 第一教室。

進行方式：大堂報告（主持人口頭報告，搭配簡報及情境示範表演）。

參與對象：佛學院全體師生及行者。

單元設計：自恣的七如意寶——悲願的藍圖，力行的布鞋，和合的握手，  
自覺的心鏡，勇氣的羽翼、坦誠的窗戶、心中安詳的人。

| 活動流程                            | 內容說明                                                                               | 時間    | 物品                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開場 —<br>自恣七如意寶                  | 介紹自恣會的主題與目標：<br>1.悲願、力行、和合<br>2.自覺、勇氣、坦誠<br>3.身安、心安、平安                             | 10 分鐘 | ◎「七如意寶」<br>道具：<br>1.悲願：地圖（圖中含目標旗幟）<br>2.力行：布鞋<br>3.和合：握手圖<br>4.自覺：鏡子<br>5.勇氣：羽翼<br>6.坦誠：紗窗<br>7.平安：<br>心中安詳的人圖<br>◎麥克風 4 支<br>◎音響、CD<br>◎單槍投影機<br>◎海報 |
| 介紹主題活動                          | 說明兩個系列主題活動，<br>以及與整個自恣主題目標<br>的連結與實踐：<br>1. 尋找法增上的善知識<br>2. 小組討論——一個人的<br>悲願、力行、和合 | 10 分鐘 |                                                                                                                                                       |
| 「尋找法增上的善<br>知識」說明               | 1. 輾轉相諫的態度與方法<br>2. 「增上卡」的使用說明                                                     | 20 分鐘 |                                                                                                                                                       |
| 「小組討論」說明—<br>實際運用七如意寶<br>的方法與情境 | 1. 講解問卷題目<br>2. 說明小組討論進行方式<br>3. 各組依問卷內容分享                                         | 10 分鐘 |                                                                                                                                                       |
|                                 | 情境示範及表演                                                                            | 10 分鐘 |                                                                                                                                                       |
| 結語 — 回顧                         | 播放簡報：<br>帶著七如意寶→出發吧！<br>（開始進行活動）                                                   | 10 分鐘 |                                                                                                                                                       |

---

單元講稿：

（一）開場前言：爲讓自恣達到較好的效果，每個人需具備一些資糧。因此設計七個如意寶來代表活動目標，送給大家作爲自恣資糧。祝福大家帶著七如意寶參加自恣活動，愉快而順利地增益自他的修學。

（二）以七如意寶介紹自恣會的主題與目標：

- 1、悲願：勾勒一個對自己與團體的悲願藍圖。
- 2、力行：穿上力行的布鞋，我願意一步一腳印，完成悲願。
- 3、和合：修學路上與同伴和合握手、和解及接納，成爲彼此的善知識。
- 4、自覺：時時以心鏡自我覺照，傾聽、透視自己的生命之歌。
- 5、勇氣：展開勇氣的羽翼，爲自己負責，克服內在與外在的挑戰。
- 6、坦誠：開啓坦誠的窗戶，因爲信任與面對，真實比完美更好。
- 7、身心平安：照顧自己，讓心中時時坐著一位安詳的人，充滿支持身心平安的內在力量。

（三）「尋找法增上善知識」——〔實際運用七如意寶的方法與情境〕

- 1、前言：自恣的精神就是讓別人建議我們需改進的地方，所謂旁觀者清，有時候自己的問題自己看不清楚或沒有發現，這時就需要一位可以提醒或點醒我們的善知識，以此增上我們的修學，因此籌備小組設計了此活動——「尋找法增上的善知識」，幫助我們覺察、認識自己，修學更上一層樓。
- 2、進行方式：運用七如意寶、適當地輾轉相諫的態度與方法，請至少兩位善知識在自己的「增上卡」上寫下諫言並簽名。
- 3、表演示範：實際運用七如意寶的方法與情境。
- 4、避免產生不適宜情況以及如何用七如意寶改善：
  - （1）彬彬有禮，不痛不癢。
  - （2）互相吹捧、聞過飾非。
  - （3）指責批評、發洩私憤、惡意毀謗。



5、模範建議：增上卡的內容。

(1) 我願意以慈悲、鼓勵的心舉諫；我願意以慚愧、感恩的受諫。

(2) 舉諫與受諫者同時需要具備的特質：坦誠與質直，包容與接納，諒解與尊重，謙虛與自覺，開放與客觀，友愛與支持。

(四) 結語：帶著自恣的七如意寶，

勾勒悲願的藍圖，穿上力行的布鞋，

與同伴們和合握手，時時以心鏡自覺，

展開勇氣的羽翼，開啓坦誠的窗戶，

心中安詳的人——出發吧！

### 三、單元設計 II——「學生自恣會」活動前方便

(一) 輕叩心中的正念之鐘

1、主旨：邀請您・一起・心生活運動。

2、目標：藉叩敲「正念鐘」，而輕叩心中的正念鐘。學習過「覺醒」的心生活，覺知當下，以邁向寧靜和平、喜悅吉祥的生命。

3、進行方式：由籌備小組定時敲「正念鐘」。當聽到「正念鐘」的聲響時，正念覺醒一分鐘，練習覺知當下的身心狀況。

(二) 生活意見箱

1、主旨：本著自護護他的悲願，以坦誠、勇氣來參與，找到改善生命品質的可能性，共創和合清淨的修學氛圍，使彼此的道業增上。

2、使用方法：邀請同學提出欲提醒及改善，或疑惑需澄清的事項，自行領取意見單，填妥後放入籌備組設置的意見箱中。

3、叮嚀：在此所說的每句話都是爲了護念彼此共修、共住、共學。而所有的回應，也都是爲了共創向上增益的修學環境，且因應當下的因緣。舉諫者與被諫者皆當如是善觀，方可彼此護念道心。



### 【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



## 101 年度 菁松獎徵文

菩提道上，點滴都將是生命中珍貴的因緣，唯有自己能在時刻覺知中，捕捉生命傾注當下的雕痕。

竭誠歡迎您，踴躍地與我們分享您珍貴的修學紀錄。

### 【收件日期】

即日起至 101 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](mailto:hkbi@gaya.org.tw)



# 論文寫作研習營

## 話說因緣

編輯組 整理

### ■ 楔子

香光尼眾佛學院於一〇〇學年度上學期，舉辦學生論文寫作營。邀請現任圖書館館長自衍法師擔任授課法師，指導學生撰寫學術論文與研究報告的寫作方法。此研習營分為三階段：第一階段四月三、四日為期二天的課程，內容主要說明論文基本架構和撰寫步驟，以及論文撰寫相關事宜；第二階段五月十九日～二十一日為期三天的課程，主要針對學生的論文進行指導與建議，上午是針對學生寫作問題給予綜合回應，下午則讓學生繼續撰寫論文；第三階段是七月七日論文發表會，共有二十四篇論文發表，上午發表九篇論文，下午發表十五篇論文。

### ■ 緣起

教務長見寰法師 口述

編輯組 整理

在三年級開設論文寫作課程，主要考慮到學生的學習次第，因為學生在一、二年級已薰習較多的經、律、論，有足夠充份的知識背景作為基礎；到三年級學習寫作方法，便能銜接四年級畢業專題寫作。雖離學術研究尚遠，至少可學到如何尋找材料、抉擇題目、擬定論文架構和依據某個方法思維推衍出結果，有較多的概念和方向。



（本刊資料）

今年針對全體學生開設此課程，有一特別因緣：我們接受大陸的邀請，參加「第三屆海峽論壇—閩臺佛教文化交流週活動」，海峽兩岸的佛學院以論文方式交流。院長希望藉此機會讓學生彼此交流學習和開拓視野，也決定論文由學生來寫。院長說：「透過因緣刺激自我成長，比免費的機票價值性更高，我們注重的是學習。」由於時間緊迫，院長與行政法師共同討論

---

後，決定增設「論文寫作研習營」課程。

開始時，考慮到般若四已經學過寫作方法，也在思索畢業論文的題材，由他們寫會比較快，是不錯的延展。三年級即將要接觸論文寫作的課程，學習寫論文也是



第一階段：主要說明論文基本架構和撰寫步驟。(本刊資料)

不錯的練習。至於一、二年級則採取保留的態度，因為考慮到他們的學習背景；尤其是一年級的學生，才剛入學不到一兩個月，只讀幾篇沙彌律儀、佛法概論，就要寫論文，這對他們來講將是很大的挑戰。

經過無數次的來回討論，決定朝向結合某科期末報告的方式，練習寫一篇論文。所以，把這學期原本的專題「意識會談」轉換成「論文寫作營」，並且請自衍法師講授論文寫作課程，此即是開設「論文寫作營」的緣起。

## ■ 不同年級・不同期待

以四年級來講，有較高的期待，相對的要求比較多；與他們討論和確認論文題目以及論文指導老師；希望此次論文寫作可以銜接他們畢業專題。

至於一、二、三年級考慮到學生學習的背景，尤其是外籍生，要寫完整而正式的論文，可能超過他們的負荷。見雍法師說：「讓一年級外籍生寫論說文也可以，像寫一篇作文，從一個小題目開始發揮，練習寫。」因此，就朝向期末報告的方式來寫寫看，給學生一個體驗的機會，重點是透過練習而學會論文寫作的方法。

如同教大家煮一道菜，無論有沒有當過典座，學習者的背景有經驗或無經驗等等，要允許出現各種情況的可能。我們認為學習機會均等，不能因為某些狀況，某些人就失去學習全套方法的機會，所以要上課，大家一起上課，每個人都可以從頭到尾參與整個過程，將論文寫作方法學起來。至於呈現出的論文作品是好是壞是另一回事，重要的是學習的歷程。



# 豐收的一季

## 學生論文發表會

編輯組 整理

### ■ 概介

論文發表會由教務長見寰法師擔任主席，以「豐碩的時刻」作為開場白，對於學生的投入與付出，以及指導老師的陪伴，給予最大欣賞與感謝。接著由教務處助理自蘊法師擔任貫串，說明發表會流程與規則。當天也邀請學生論文的指導老師一同出席發表會。最後由院長開示，肯定學生的潛力和學習的精神。並且請授課法師自衍法師作最後的總結語。



論文發表會一隅。(本刊資料)

### ■ 師長回應

#### 【院長悟因法師】

#### ◎ 很好的練習

論文是從一個主題開始發揮，必須研讀大量相關的書籍之後，將內容整理出來，除了要瞭解文字的涵意之外，還要將想要論述的內容表達出來，這就是論文寫作的目的。在論述的過程，必須尋找權威性的論述來佐證，讓自己的論述有較可靠的立足點，這是一個很好的練習。

#### ◎ 不怕被打倒，再接再厲

我以前參加「全國佛學院所論文發表會」時，評審老師對發表者提出回應時，講得犀利無比，而發表者回應：「不好意思，我剛才沒有看到。」在發表會結束後，指導老師就說：「你怎麼那麼快被打下來呢？」論文發表時面對審閱老師提出的建議，除非被指出整份論文都是抄襲，否則不需說對不起。每個人發表論文都需要練習，有不足處，表示回去再查、再修改。這才是表現出「再接再厲」奮鬥的意志力，這與平常生活與人爭辯是不一樣的，這是「有真理」、「有道理」。發表者的態度是謙虛願意接受建議，同

---

時也可提出自己的想法和原來的主張，這樣才是對自己的論點有充分的瞭解與掌握，也知道論述內容的不足之處，願意再改善，這就是「自信」！

## ◎ 西方的訓練

這次的論文寫作，要求大家在很短的時間內寫出來，而且要寫這麼多內容，可見同學們有很大的潛力。而寫一篇論文可以培養一個人的文字能力、思考能力、編排的能力，以及表達論點能力，如果沒有把這些能力訓練出來，以後你們會後悔，或是抱怨：學院怎麼沒有培養我們這些能力。這種訓練方式，是西方的訓練，西方在訓練一個人的邏輯思考，即從寫論文開始訓練，我們身為現代的宗教師，也需要瞭解和體驗這種方法。

### 【教務長見寰法師】

## ◎ 以學術研究探討佛法

修學佛法若以學術研究的方法，來做合理的辨析、推理及檢證，產生質疑時能允許辯證，才不致淪為空談。曾有法師很感慨的說：「目前佛教學術界的現象：『實修的人，不太會或不喜歡寫論文；而作學術研究的人，卻是沒有實修經驗。』」佛法不同一般的知識，在於佛法是需親身經驗體證。而透過整理、比對、爬梳之後的義理，價值性更高，更具說服力。現今佛法最大的挑戰，就是如何在生活中落實與應用，以及如何與學科結合。因此，以學術研究方法來探究佛法，將是未來呈現佛法不可迴避的方式。

## ◎ 文字的傳承

修行歷程裡，每個人都會成為過去，成為歷史；然而誰會被記得，什麼事物能永久流傳？當中文字的記載是很重要，因其可長久留存，而使佛法得以弘傳，令正法久住。故論文寫作最大的意義，即透過文字傳承佛法。



# 論文寫作要訣

論文寫作研習營講師自衍法師 口述  
編輯組 整理

## ■ 前言

大家走一趟論文寫作歷程，是否有種「輕舟已過萬重山」的感覺？不論寫得好不好，至少有過寫論文的經驗，也是人生很特別的體驗。聽完大家報告，發現同學們由於時間緊迫，以致無法完整地呈現作品，因此建議大家提早學習畢業論文的書寫。針對這次論文寫作的問題，以下提出幾點論文寫作要訣作為回應，供大家參考。



（本刊資料）

### 〔研究問題〕

論文和讀書報告不同，論文要有研究問題。舉例來說，有關「僧伽威儀重要性的探討」，須轉換成疑問句：「威儀為什麼對僧伽很重要？」這樣才會知道想要解決的問題是什麼。此外，通常在產生研究問題之前，一定先要有研究動機，例如：「很想了解執事和修行的關係」。若把前述研究動機轉化成「執事和修行的關係到底是什麼？」則是研究問題。

### 〔以研究結果（結論）檢核研究問題〕

論文一定要從最後的結論來檢核，看是否有回答所提出的研究問題。論文好壞與否，在於研究問題與結果是否相互呼應，這是很重要的一環。一篇論文的構成，即由研究問題開展到所希冀的研究目的，依著這個目標，產生研究結果，所以結論要根據研究問題來撰寫。因研究問題和研究結果，攸關論文整體樣貌的形成，若能產生前後呼應的效果，即為好論文了。

### 〔論證〕

論文最重要是「論證」，而文史哲類的論文，論證常是依據「引經據典」，層層佐證推理而來。所以引經據典之後的「歸納小結」，則是論文中最可貴

---

的部份，因為小結是綜論推理過程，同時呈現主要論點。當在闡述歸納小結時，須記得立基於之前的引證推理，緊扣論文主題來論述。而論文常常就在這個地方迷失，而變成自由發揮。

### 〔引文資訊〕

對論文寫作來說，「引文資訊」很重要。如前所述，論文的論證依據是引文，換言之，就是必須引用重要的文獻作為佐證，因為論文寫作不是假想更不是自由書寫。除此，引文資訊可以讓讀者回查你所引用的重要文獻，藉以確認你對文獻的引用是否妥當。為了文獻引用嚴謹性的考量，若引用電子資源的藏經，如：CBETA 上的典籍，仍要標示經名及出處等相關資訊。

### 〔論文完成的周邊要項〕

一篇論文的完成，周邊要項諸如：引文格式、編排、排版、小標之運用等等，皆是加分的要項。論文引文的格式是學術研究的基本功，有經驗的學術研究者往往以引用格式正確與否，來初步評價一篇論文的學術嚴謹度。就編排的方面，要注意目次、摘要、關鍵字、本文以及參考書目等等的排列順序。就排版方面，要考慮到段與段、行與行，及字與字間的距離是否適當；章節須以大小字的區別。就小標之運用而言，當文中論證長度較長時，建議要給予小標題，以輔助閱讀者從標題中掌握論證內容。其他如段落長度控制、贅詞、文字流暢等，亦屬論文周邊要項。

## ■ 結語

經過這一次發表，也許指導老師或評審老師的評語讓你感到很挫折，但不用太難過，代表未來還有很多進步的空間。建議多閱讀並試著評論別人的論文，對自己而言，除了長養眼光之外，對於瞭解如何下筆撰寫論文有很大的幫助。鼓勵大家鼓起勇氣，嘗試去投稿或分享，增加進步的動力。



# 回首來時路

## 學生學習心得

編輯組 整理

不同的因緣 不同的學習

多角度的衝擊 不一樣的視野

走過這一遭 您的回應是……

### ■ 勇於面對挑戰

- ◎ 釋見法：自己的所見、所聞、所思，未必是絕對如此的。要不斷跳脫出來，客觀審視，甚至批判自己的思考，才能開拓思考的多元性。指導老師也曾經提醒過見法：「也許結論是對的，但不要太快套到結論上去，要嘗試不同的思考。」另外，論文永遠寫不完，就像人生一樣，只要盡力，走到哪裡都可以坦然放下，當然要勇於提起也是可以。
- ◎ 釋見恒：在短短的幾個月中，經過不斷的變化，可以深刻感受到內心的改變；勇於面對自己心理狀態，從中學習如實接受和善待因緣，可以承受這樣的壓力。這次也是體驗論文寫作，能夠從頭到尾練習論文的寫作方式。自己很開心，終於把論文完成了，有助於未來畢業專題。最重要的是學習將佛法與社會做連結，並肯定自己的所學，是對社會有幫助的。
- ◎ 釋善覺：剛開始寫論文的時候，覺得困難重重。真正下筆後，發現還有很多要努力的地方。無論是思路的梳理，或是對治自己不敢面對的的習氣；經由這樣的過程，產生更多的動力與勇氣。真的很感恩有這樣的學習因緣，我往後也會繼續努力。

### ■ 打開新視野

- ◎ 釋天期：在這次論文撰寫過程中，學習如何尋找資料；在有限的時間裡，學習有效的時間分配；學習如何去讀經文，了解其背後的義理；開拓自己閱讀的眼光及視角。指導老師曾分享：「修學與寫作一樣，要耐得住，



---

而其中一個分子永遠不能缺少，那就是『快樂』。」由於這句話，讓天期受益良多，學習懂得去轉換自己的身心。

◎ 釋嚴程：自從決定用拍攝的方式撰寫論文報告之後，便開始注意周遭環



論文發表會，學生發表  
場景一隅。(本刊資料)

境的變化。曾以為「數十年如一日」不變的生活，其實是因為自己的覺照力不夠，沒有發現它的變化。其實隨著季節的不同，一花一草也有不同的生長方式；從一棵樹的生長到凋落，深深體會到世間的無常。而在拍攝的過程中，有時為了拍出一種感覺，需要花上一、二個小時的時間等待，因而逐漸地培養出自己的耐心。

## ■ 自我成長的學習

◎ 釋義風：本來覺得寫論文很困難，似乎不可能完成，但在讀經的過程中，感受到一點點快樂的感覺，而且至少對如何撰寫一篇論文有些許概念，只是仍需要不斷的練習。在這學期，第一次超過十點睡覺，就是為了寫論文，晚上和同學們一同窩在圖書館裡趕工、加油，算是滿特別的經驗。

◎ 釋見默：感到很高興，有學習寫論文及上台發表論文的因緣，所謂「台上一分鐘，台下十年功」，這可以訓練自己侃侃而談，與大家分享法義。而這次從大乘經典中，發現闡述發菩提心的論點相當多；從中瞭解到：原來隨時隨地都有發起菩提心的因緣。所以，建議未來可擴大此篇論文的研究範圍。

◎ 釋宏教：在撰寫的過程中，出現很多緊張與擔心的心情。幸當遇到無法突破瓶頸的時候，指導老師耐心地一次又一次的與我討論，經過老師明確的指示後，終於有了繼續寫的信心。



---

## 論文摘要集錦

從《阿含經》的業報正見探討「捨心觀」的修持與實踐

釋見宏

本文以佛教的業報理則為開端，論述捨心的修習、重要性及修習的三個層面。透過經論的研究、爬梳，歸納本文的研究結果如下：（一）業報正見為開啓捨心修道歷程的序幕。（二）捨梵住是四梵住修習的頂點與極致。（三）捨心觀的修習除可以落實於日常生活外，更可以達到究竟解脫。在業報正見的前提下，開展捨心的修習，能漸漸消融、棄捨根深蒂固的「自我」觀念，唯有無我，捨心才能長駐心中，當觀智漸趨成熟時，修行者自然能體證涅槃，達到究竟解脫的境地。

---

佛學院學僧定課受持略探——以香光尼眾佛學院為例

釋見覃

本文旨在略探佛學院學僧受持定課之概況，為完成研究目的，邀請九位香光尼眾佛學院學僧接受訪談，依質化研究的方式，進行訪談收集資料，從中歸納分析出學僧受持定課的相關結果。根據研究結果發現：定課的持續與否，出於對自我的要求，而持續的定課，密切關係到身心狀態的平穩度。學僧最大的共同點，就是認同定課的重要性，並且期望從持續定課中，達到時時保持正念，同時累積解脫的資糧。

---

## 從杜威教育思想探討《四分律》「和尚法弟子法」之教育意涵

釋見沅

本文嘗試從戒律中探討僧人受教育的方式、內容等，以《四分律》的犍度篇之一〈受戒犍度〉中，關於「和尚、弟子法」的部分為文本，瞭解僧人應受的教育。同時為確認和尚、弟子法在現代社會的適用性，而以現代教育學者——杜威的教育思想相互對照。因此，發現二者同樣重視發展的過程，並且以生活為本，以行來證知。同時藉由教育，提升個人內在經驗，並幫助適應社會團體。然而在教育目的、對象、制度，以及教育的主體上，二者有其殊異性。綜合上述而言，和尚、弟子法與現代教育理論有諸多呼應之處，在今日依然具有適用性。相較現代教育，有其可保留的優點，亦有可轉變之處。

---

## 當代受持「詣官言人戒」之初探

釋見洵

本文以《四分律》為依據，探討於人際往來關係複雜的現代社會之中，當僧人與居士發生糾葛時，應當如何受持「詣官言人戒」，並探討其與當代僧俗關係之影響。本文採用文獻分析法，從原典爬梳佛世制「詣官言人戒」的緣起及開遮持犯，並整理詣官言人戒之受持精神。另蒐集當今佛教僧俗關係等類相關資料，以探討現代僧伽與在家居士產生糾紛時，受持「詣官言人戒」之相關問題，藉此歸納出當今僧人受持詣官言人戒應秉持的理念與原則，而始不違佛制此戒之原意。



---

## 當代受持「邊界恐怖處遊行戒」之探微

釋行智

本研究是以《四分律》中，有關於波逸提「邊界恐怖處遊行戒」為範疇，採用文獻分析法探討制戒緣起、開遮持犯，從中歸納本戒的制戒精神，及當今僧人在不同的時空下受持本戒的作法及相關問題，以提供當今僧人能掌握戒律的精神及意義。本研究結果：佛陀制此戒的目的，在於護持僧人自身防護的安全、避免世間人的譏嫌及護持修行人的道心。另外，受持「邊界恐怖處遊行戒」的現代意涵，當今「邊界」泛指國界、邊疆、邊境及村的邊界。「恐怖處」即是「七難」——天災地變、國法之難、疾疫及盜賊等。「遊行」泛指弘化度生、行腳參學、遊學、留學及濟世救人。筆者希望藉由本研究，讓現代僧人受持「邊界恐怖處遊行戒」時，能有所依據，以落實佛陀制定此戒的本懷。

---

## 喜心觀之修持與應用——以友善校園方案設計為例

釋見恒

本文以喜心觀的修持作為基礎理論，延伸探討喜心觀實修的方法與次第、對治嫉妒等煩惱、喜心在四無量心中所扮演的角色等，做一整理與探討。以此基礎，進而應用在友善校園的落實，設計可施行的方案，以創造優質的學習環境，讓學生們能安心的上課，同時也將佛陀的教法，開展至關懷世間。藉此培養學生們的自信心，也學習適時地隨喜他人，以建立良好的人際關係，使生活更自在快樂。

## ■ 學僧論文題目分類

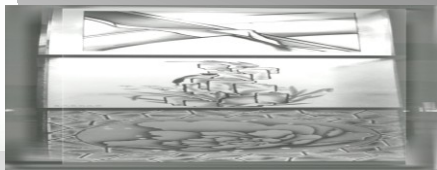
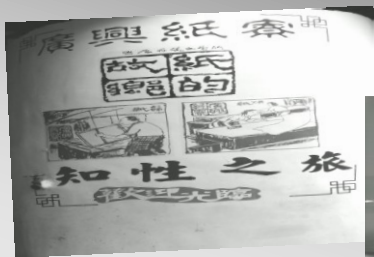
| 序號 | 類別          | 法名  | 題目                                   |
|----|-------------|-----|--------------------------------------|
| 1  | 戒律          | 釋行智 | 當代受持「邊界恐怖處遊行戒」之探微                    |
| 2  |             | 釋自蘊 | 有關比丘尼半月半月向大僧請教誡之探討                   |
| 3  |             | 釋見洵 | 當代受持「詣官言人戒」之初探                       |
| 4  |             | 釋寂安 | 不飲酒戒的現代意義                            |
| 5  |             | 釋紹果 | 從《教誡新學比丘行護律儀》探討威儀之重要性                |
| 6  |             | 釋宏教 | 《沙彌律儀要略》中有關侍師心態初探                    |
| 7  | 修行方法<br>教理與 | 釋見宏 | 從《阿含經》的業報正見探討「捨心觀」的修持與實踐             |
| 8  |             | 釋見樹 | 從《地藏菩薩本願經》探討地藏菩薩的「大悲」精神              |
| 9  |             | 釋見默 | 菩提心發心因緣探討                            |
| 10 | 義理探討        | 釋印華 | 《維摩詰經》〈香積佛品〉之概介                      |
| 11 |             | 釋道善 | 從《瑜伽師地論·修所成地》探討涅槃為上首修道實踐             |
| 12 |             | 釋輝風 | 《勝鬘經》之「十大受」意涵初探                      |
| 13 | 教理社會運用      | 釋見暄 | 慈心觀的修持與應用——以慈心胎教課程設計為例               |
| 14 |             | 釋見恒 | 喜心觀之修持與應用——以友善校園方案設計為例               |
| 15 |             | 釋見沅 | 從杜威教育思想探討《四分律》「和尚法弟子法」之教育意涵          |
| 16 | 義理與執事運用     | 釋惟樑 | 從歷代清規探討庫頭領執的心態                       |
| 17 |             | 釋祖律 | 從《禪林寶訓》探討執事與修行的關係——以住持執事為例           |
| 18 |             | 釋祖莊 | 應供時「食存五觀」的心態初探                       |
| 19 |             | 釋宏禪 | 從《典座教訓》探討「典座」工作內容及領執的心態              |
| 20 |             | 釋見覃 | 佛學院學僧定課受持略探——以香光尼眾佛學院為例              |
| 21 |             | 釋佛心 | 古今香燈執事內容之比較：以「百丈叢林清規」及「香光尼眾佛學院」為例    |
| 22 |             | 釋善覺 | 新北市板橋區宏法禪寺寺志                         |
| 23 | 人間關懷        | 釋天期 | 從《雜阿含經 103 經》看佛陀對病比丘的關懷與教示           |
| 24 |             | 釋義風 | 從《雜阿含經——第 1227 經（祖母經）》探討佛陀對遠離喪親悲傷的教示 |
| 25 |             | 釋嚴程 | 一切唯心「照」                              |



# 品一客文化饗宴

## 校外參訪側記

編輯組



### ■ 緣起

香光尼眾佛學院為開拓學生視野，增廣見聞，使學生能在深入經藏之餘，亦與社會接軌。是以學院規劃籌辦為期一日的校外參訪，主題是臺灣產業文化之美。造訪二所由臺灣傳統民生產業，轉型而成的觀光工廠：一是彰化鹿港的臺灣玻璃館，二是南投埔里的廣興紙寮。

### ■ 整裝待發

100 年 5 月 23 日清晨 4 點半，香燈師準時敲響了清脆的磬聲，陣陣板聲由遠而近，彷彿說著「嘿！起床囉，今天可是期待已久校外參訪的日子。」將猶在睡夢中的學生叫醒。



時間將近 5 點，天空一片昏暗，涼風吹起，準備早齋。（本刊資料）  
細雨落下。大雄寶殿，育導長正和學生們做著早課。在莊嚴又祥和的課誦聲中，學院大寮，卻是熱鬧滾滾、笑聲不斷，原來是僧務長和大寮組的同學們，正在準備早齋呢！貼心準備營養又健康的漢堡，個個都是同學親手製作，搭配濃郁奶茶，以及香甜蘋果。嗯，真是豐盛又幸福的早齋！

課誦結束後，大家趕緊各自就位，認真迅速地完成所分配的執事。庶務組，忙著將點心、茶水、雨傘和垃圾袋等物品搬運至上車地點，也協助送齋食到香光寺；司水組，前晚就幫大眾師洗衣、晾衣，現在正趕著打掃廁所、鎖門窗及拔插頭；香燈組，打掃觀音殿，等會還要小供養呢！

---

## ■ 集合告假

6 點 45 分，大眾在彌勒殿前集合，要向佛菩薩告假時，卻為躲雨而分立各處，於是院長悟因法師藉此因緣，以「如何集眾」為開頭，教導學生學習如何領眾。好的領眾者，要能處眾無畏，落落大方立於顯眼處，清晰明確的傳達訊息，還要學習善用資源，才不致讓大眾手足無措，無所依循。於校外參訪臨行之際，院長再度提攜學生，學院籌辦校外參訪，是提供一個打開視野的機會，而且「出去就要學習東西帶回來，才有意義」。最後，院長不忘叮嚀：「出家人要有朝氣、活力而不是呆板的，但活潑並不等於喧嘩、放肆，而是對任何事都保有好奇心」。告假之後，院長即率領全院師生一行 33 人展開參訪。

## ■ 啓程

7 點整，大家上遊覽車坐下後，即出發囉！首先做簡要共修，回向參訪平安順利、收穫滿滿。接著執事人介紹行程與參訪地點的歷史與特色。再來是團康活動，圖書館自衍法師帶熱身遊戲後，就進行「梵唄接力 PK 賽」。全車分為二隊競賽，輪流以爐香讚的韻，將整天行程改編成讚詞，一組唱一句，接力唱完整首讚。整場遊戲展現大家梵唄的實力和創造力，將參訪行程迅速串成一首活潑逗趣的讚。這集體創作的「參訪讚」：「校外參訪，快樂出遊，玻璃造紙一日遊，玻璃在鹿港，紙在埔里，大家都快樂，南無歡喜菩薩摩訶薩。」正是今日的第一份紀念品。

路程中，院長開示「鹿港」的由來與相關歷史變遷，亦藉由沿途景觀隨機開示，如：從臺灣沿海土地開發衍生的問題，教導學生去覺察這些環境變遷與我們的關係，以及地、水、火、風四大種所造色是如何交互作用。

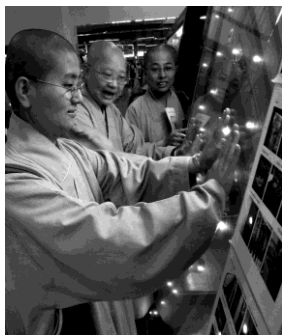
## ■ 臺灣玻璃館

8 點半多，抵達第一站「臺灣玻璃館」，座落於彰化縣鹿港鎮彰濱工



業區，由台明將公司創立，以「四面亮麗、八方驚奇」的創意為宗旨，力求突破刻板的傳統玻璃業形象，館內主以三大主題——玻璃資訊館、藝術館、生活商品館，介紹玻璃相關的資訊，及陳列玻璃藝術作品。

甫一入館大家便先前往淨房，一踏進淨房，赫然發現有幾間淨房是透明的門，大家不免面面相覷。然而幾位學生相當具有冒險犯難的精神，選中一間進去體驗，外頭的大家好奇地引首翹望。咦？透明門瞬間變成霧面門，瞧不見裡頭的動靜，原來是神奇的感光玻璃門，真是新奇又有趣！



測溫玻璃球。(本刊資料)

這時導覽員準備就緒，領著我們在晶瑩剔透的大千世界尋寶。首先到玻璃資訊館，以看板與實物方式，介紹玻璃製作過程。接著前往藝術館，先要穿越一道玻璃隧道，地板是透明玻璃所製，底下佈置著海底生物，令人如同穿梭於海底世界。玻璃藝術館裡，處處可見精巧細緻的創作品，有以假亂真的牙籤廟宇、壯觀的螞蟻雄兵、栩栩如生的蜘蛛網、生意盎然的竹子、可愛無辜的小豬，還有可以測量溫度的玻璃球，五花八門的玻璃製品，令人目不暇接，驚嘆連連。另外，還有可與玻璃零距離的另類接觸，像鏡子迷宮、真人萬花筒、鏡子版摸乳巷，同學們個個迫不及待的一一體驗，現場一片歡笑聲，專人導覽解說至此。最後是自由參觀生活商品館，琳瑯滿目的玻璃商品，同學們睜大眼睛挑選紀念品，嘴角掛著微笑，腦中回想著玻璃帷幕安度地震的秘密，手裡拎著夜光天使紀念品，告別「臺灣玻璃館」前往下個行程。

## ■ 廣興紙寮

下午 1 點左右，我們抵達此行第二站「廣興紙寮」。位於南投縣埔里鄉，由廣興造紙廠於民國 85 年以「產業文

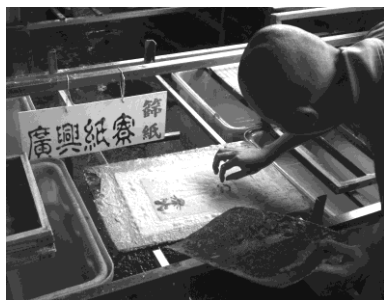


DIY 製作紙扇。(本刊資料)



化化」創意，保留古早紙寮特色，竭力發展紙產業觀光，並開發各種環保原料的手抄紙，甚至研發可食用的紙，因此廣興紙寮成為臺灣第一家深富教育內涵的觀光工廠，提供遊客參觀，以及享受 DIY 造紙的樂趣。

廣興紙寮是間相當具有歷史的古老手作紙工廠，故遊覽車只能停在一段距離外的停車場，大家以輕鬆的心情，徐步邁向紙寮大門。到大門前，一位親切開朗的導覽員，已經笑咪咪地在入口處迎接我們。跟著導覽員，一路行經百年大樹、紙製作品展覽室、可供造紙的植物、造紙原料、手工造紙過程



專心設計獨一無二個人手抄紙。

(本刊資料)

的介紹，紙寮繞一圈，終於對手工造紙的步驟有些概念。參觀完造紙過程，接著就是期待已久的 DIY 體驗課程，首先是製作一張純手工，獨一無二屬於自己的手造紙，依循導覽員的解說，一張張別出心裁的手作紙紛紛出現了。接著是拓印，選好中意的模板，按照步驟「打」出成品來；等候作品烘乾的同時，每人也完成一把手工「動搖風滿袖」雅扇。此刻，屋外風雨交加，大家細心收妥紙寮豐收的 DIY 紀念品，準備要啓程歸航。

要回學院了，卻沒看到最令人好奇的食用紙，於是幾位法師便前往食用紙部，買了紙餅帶回車上，供大眾品嚐。因為紙寮需技術保密，所以沒能一探究竟食用紙的製作過程，但嚐一下成品亦是別有風味。天色漸晚，是該踏上歸途，校外參訪也正式落幕了。

## ■ 後記

此行不僅增廣見聞，如玻璃、琉璃原都是玻璃，因密度不同而賦予不同名稱外，更從院長及師長身上學習到僧人「如何與世間知識接軌」，修行非脫離而是依存世間。以超然、利益有情的角度，來看待與吸收世間的知識。短短一天，除尋獲肉眼可見的紀念品，更多的是盈滿心頭的法喜。



# 掬一把閩江活水

第三屆海峽論壇

閩臺佛教文化交流週側記

編輯組

## ■ 主題

第三屆海峽論壇·閩臺佛教文化交流週，由福州鼓山湧泉寺承辦，在六月六日至十二日，於大陸福建省福州市舉行。與會者共有二千餘人，其中台灣計有 24 個縣市，佛教界代表 600 多人前來交流，且多為台灣中南部第三、第四代年輕僧人。此次交流活動，綜觀規模、參與單位、與會人數各方面來看，無不是閩臺佛教交流史上規模最大的一次。



留院師生送行。(本刊資料)

第三屆海峽論壇·閩臺佛教文化交流週，舉辦了一系列的活動，包括「參觀閩臺書畫聯展」、「參訪古剎」、「歡迎晚宴暨開幕式」、「文藝晚會」、「閩臺法緣家話」、「閩臺法緣」、「千僧齋」、「圓滿齋暨閉幕式」等豐富行程。當中「閩臺法緣家話」、「閩臺法緣」是兩地佛教界，就佛教與社會倫理、佛教與心理健康、佛教與社會和諧等主題，進行深入研討的會議。

## ■ 迎賓宴客

本院受邀參加第三屆海峽論壇—閩臺佛教文化交流週活動，於 100 年 6 月 8 日下午，由本院圖書館館長自衍法師領隊，師生一行共計十八人前往大陸福建省



出發前於小港機場合影。(本刊資料)

參與此次為期五天的盛會。在這五天的行程中，主辦單位用心籌辦迎賓活動，如「歡迎晚宴」、「千僧齋」、「圓滿齋」等準備精緻的齋食，宴請來自各地參與盛會的貴賓。當中以千僧齋最具意義性，全程遵循佛教過堂儀軌，由湧泉



圓滿齋時心田長老提攜。(本刊資料)

寺的法師們擔任行堂，逐一為大眾師打菜（羅漢菜），另有居士虔誠供僧。除此，亦舉辦大型「文藝晚會」，分別由海峽兩岸的法師與居士擔綱演出。節目內容囊括演唱、彈奏樂器、場景及武術表演，僧俗和合表演精彩、獨特且意境深遠，而少林寺的武術表演更是難得一見，最後所有表演者一起合唱《鼓山之光》，為文藝晚會畫下完美的句點。



閩臺書畫聯展會場合影。(本刊資料)

## ■ 佛寺參訪

交流行程原已安排參訪數間別具特色的寺院，而本院師生更積極善用活動行程之餘，前往參訪福州古剎。此行共參訪六間佛寺，即定光寺、開元寺、萬佛寺、湧泉寺、西禪寺，並到崇福寺——福建佛學院做辦學交流。

### 〔定光寺〕

座落於福州市區的定光寺，揉合了現代與古代寺院的風格。寺院迴廊的牆壁皆以佛陀成道圖的刻版做為裝飾，而寺院後區矗立著一座巍巍的純白寶塔，許多法師與居士虔誠恭敬地繞塔數匝。由於當日下午即將舉行開幕儀式，所以許多佛學院也參與此一行程，因此在參訪定光寺之餘，本院師生抓緊機會與閩南佛學院的學生進行交流。另外該寺旁正舉辦閩臺佛教



書畫聯展，會中展出 150 多幅書畫佳作中，臺灣作品佔 70 多幅，臺灣佛教界知名人士如淨良長老、廣元法師、明空法師等書畫作品皆展示其中，此聯展不僅風格多樣，更有多位書法大師現場揮毫，他們彼此切磋，我們欣賞讚歎。



天然石穴之法會壇城。(本刊資料)

### 〔開元寺〕

具有一千五百年歷史，俗稱鐵佛寺的開元寺，是福州現存最古老的寺院，主供奉南無消災延壽藥師佛。寺裡特闢一座庭園，擺設觀音菩薩的 33 應化身的雕刻石像，每座觀音像旁皆附有解說。而該寺最

特別的建築，就是有一渾然天成的自然石穴，這回參訪時恰逢該寺舉行法會期間，即將山洞布置成法會的壇城，十分莊嚴又涼爽。

### 〔崇福寺暨福建佛學院〕

利用論文研討會之餘，前往參訪大陸福建省象峰崇福寺，暨福建佛學院女眾部。抵達該寺後，由該院女眾部教務長、象峰崇福寺監院傳紹法師，崇福寺堂主、該院女眾部原教務長詮慧法師，崇福寺知客、該院女眾部辦公室主任寬銘法師等給予熱誠接待。此次座談會主



福建佛學院教室中，學生的板書作品。  
(本刊資料)

要由傳紹法師概介崇福寺發展的歷史，及該院創辦因緣、辦學目標、學制課程規劃，和詳介教學行政管理等。兩院交流座談的氣氛融洽喜悅，且雙方就各自辦學現況，互相分享交流。簡單座談會後，由傳紹法師和詮慧法師親自陪同本院師生參觀福建佛學院女眾部，逐一對該院生活區、教學區、殿堂建築，乃至大寮齋堂區皆予以一一介紹說明。此趟參訪，雙方皆表示

肯定佛學院深耕僧伽教育的必要及價值性，另經由分享交流達到彼此的學習。最末，兩院共期將來能再做更深度的交流，藉此促進雙方正向的發展。

### 〔萬佛寺〕

福州萬佛寺正值整建期間，就輪廓看來雄偉無比的大雄寶殿正在整修，而殿中正舉行著書畫展。雖然寺裡多數建設工程尚在進行中，但仍可從部分完工及保留歷史寺貌的區域，感受到該寺幅員遼闊，登高望去，周圍風光可一覽無遺。在建寺藍圖中，發現特於寺旁規劃建構一小社區，提供給居士晚年親近三寶安養天年。由於寺內正募資發心磚瓦，領隊自衍法師代表香光尼僧團及佛學院發心三瓦，並分別寫下：「萬佛寺香光莊嚴」、「院長悟因法師法體康泰」、「佛學院學生道心增長」的祝禱辭。



親筆寫祝禱詞。

（本刊資料）

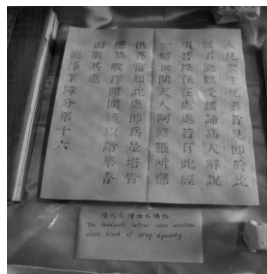


湧泉寺手工印經。

（本刊資料）

### 〔湧泉寺〕

福州湧泉寺始建於唐朝，原名「國師館」，後於明朝更名為「湧泉寺」，因此寺內現有建築多為明清時期所建。該寺有名聞遐邇的三大寶，分別是三空和三鐵，三空即是陶塔、雕版、血經，三鐵則指鐵樹、鐵鍋、鐵絲木。由於湧泉寺曾為中國史上極重要的印經所，故迄今仍收藏自明清以來將近兩萬多塊的雕版，甚至現在是全中國唯一保有完全手工印經的道場。然而手工印經過程一般是不對外開放的，這次因緣殊勝故得以參觀手工印經的實際製作過程，並且參訪雕版收藏室。另外該寺所收藏的血經是歷代苦行僧刺血書寫的經書，即便歷經多朝，血



血經。（本刊資料）



經上的經文依然十分清晰，這都是因為高僧們欲刺血寫經，則須自半年前即不可食鹽，如此方可使血經長久留存而不變質。但是古經相當害怕潮濕，所以該寺收藏的方式，是將血經收藏在架高的書櫥裡，每座書櫥底下再放一大包的木炭除溼。而這些書櫥各個都是大有來頭，當中不乏累朝皇帝親贈，像是清朝乾隆皇帝等。還有三鐵中的鐵鍋，乃指寺中的四口大鐵鍋，每口鐵鍋一次可烹煮五百斤的米飯，相當驚人。不過現今除法會用來燒水、煮飯、包粽子外，其餘時間則不使用了。

### 〔西禪寺〕

建寺於唐朝，名列福州五大禪林之一的西禪寺，雖座落於福州市區卻不受紛擾塵囂干擾，整個古刹充滿著靜謐而莊嚴的氛圍。雄偉壯麗的觀音閣，供奉純用黃銅鑄成的千手千眼觀世音菩薩像。高達六層樓的羅漢閣，塑有五百羅漢分別置於一至五樓，六樓則供奉阿彌陀佛，其樓層採用挑高的建築，更顯羅漢栩栩如生的不凡神態。華嚴殿，甫一入殿就被那莊嚴高大的華嚴三聖所攝受。在該寺的玉佛殿，恭奉二尊玉雕佛像，一是身高 2.3 米釋迦牟尼佛的正面坐像，另一身長 10 米的臥佛，是全國最大臥佛之一。

## ■ 閩臺法緣家話

兩岸學術交流論文研討會，論文集共收錄本院四篇論文，當中三篇更於該研討會上發表。此論文研討會為時一天



參與論文研討會。(本刊資料)

半，分為六場，共計 33 篇論文發表，台灣與大陸約各佔一半。而此次研討會是採主持人兼講評人方式，整體研討會，各發表人就其論文僅以簡短 5 分鐘向與會大眾報告，篇篇精彩、發人省思，另講評人也分別給予肯定與建議，令與會大眾獲益良多。



## ■ 餘興活動



三坊七巷一隅。(本刊資料)

到福州總不免走訪當地景點，於是本院師生善用活動行程之餘，逐一造訪福州文化景點。抵達西湖賓館的當晚，立即夜遊位於賓館前的小西湖，宛若杭州西湖的精緻版，同樣景色宜人。當然也到訪榮登票選中國十大歷史名街的「三坊七巷」，這是十條坊巷的簡稱，分別是衣錦坊、文儒坊、光祿坊、楊橋巷、郎官巷、

塔巷、黃巷、安民巷、宮巷與吉庇巷。此區皆是仿古建筑，看來十分古色古香。另外還參觀福州占地最廣的「興華書局」，偌大的書城展示著各式各類的書籍，可惜時間有限無法盡情徜徉書海。

## ■ 滿載而歸

為期五天四夜的閩臺佛教文化交流週活動，隨著6月12日傍晚的飛機畫下了句點。回到學院已是深夜，大家簡單梳洗過後趕緊休息。翌日，領隊自衍法師帶領此



向院長悟因法師（前排中）銷假合影。(本刊資料)

次同行的師生，向院長悟因法師銷假，並且將連日活動的所見所聞向院長會報。由自衍法師報告整個行程與參訪交流的概況，接著再由學生報告個人參訪心得。總觀此次交流活動，除增廣見聞外，更難得有機會與大陸僧人直接交流，從中發現我們的優勢與不足，除給與個人修學撞擊外，更激勵大家於正法上增益的動力！

# 塵勞佛事



巧把塵勞作佛事，  
視塵勞為修行道場，  
安頓身心的智慧。  
當我們在面對「雜務」時，  
該抱持怎樣的心態，  
進而自我調適呢？

## 融入

釋天期

學院安排每一次的弘護都有不同的學習。今年我被分配在知客組。開會時，「你們知道知客在寺院中，所扮演角色是什麼嗎？」組長這一句開場白，馬上將我們帶入知客的領域裡，「知客就像一間寺院的守護神。」組長這麼說時，我想：知客是守護著寺院，也守護著來山信眾吧！

跑流程、佈置寮房、環境清潔，是進入法會的前準備；周遭環境的整潔、動線的流暢性、便利，也是知客要設想的一部分，還有親切的笑容都是接待來山信眾最好的禮物。此次的實習，讓自己更了解知客所包含的執事範疇。

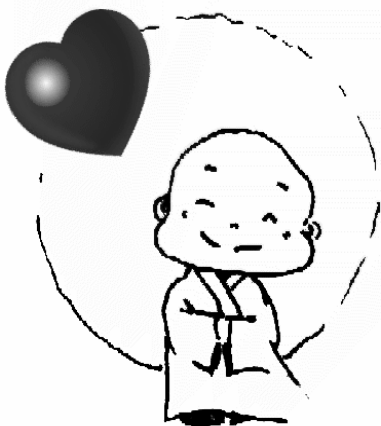
在弘化堂任知客，組長也以他多年豐富的知客經驗，毫不吝嗇地分享他自己的親身經驗；以及遇到一些特殊狀況，要做的應變措施；還有接電話的技巧……等等知客的要訣。有些可以從別人的經驗上擷取，有些非要自己的親身體驗，才可以了解箇中滋味。我想：豐富的生命經驗，就是這樣累積而來的。

知客是接引來山信眾的第一道門，所以在服務信眾中，最能直接感受到信眾的回應。也總能看到信眾最真實的一面：虔誠莊重的禮佛；看到法師，非常熱情喜悅的問好。培福居士們更是認真負責的引導，不論是交通、知賓……還有許許多多的畫面，一幕幕的映在眼簾。看到這些畫面的同時，自己也被感動，我想：他們回到佛菩薩的家了！



要學的總是好多好多，怕自己心念不夠平穩，錯失掉增長智慧的機會；怕自己謙卑心不足，漏掉進步的空間；最怕的是自己福德不夠，沒辦法在境界的磨鍊上有絲毫的進步，反而增加煩惱。這一次弘護實習，剛好讓處於緊湊課業氛圍中的我，有個身心轉換的機會，做另一面的學習，同時也是激勵自己道業精進的動力。我想，不論在哪一個角色中，做好僧人的本份，發大心、大願，不要怕吃苦。我們吃的苦，恐怕還不夠償還信眾對我們護念呢！

這次弘護實習，觀察到自己內心深處的省思，添加許多精進向上的動力。結束實習後回到學院的運



(本刊資料)

作，我想不論在哪一個位置，最要緊的是保持內心的平穩。不因環境變化，而引起內心的起伏，平時的加行用功，就在這一刻看出成果！

## 久違了！我的信心

釋宏教

剛看到弘護實習的人事表時，發現我的名字排在大寮組，那時還蠻高興的。但漸漸的，當時間越來越逼近弘護，回想起當副典座時，常常忘東忘西，總是把事情搞砸，尤其是開菜單的時候，更是百般挫折。這些不好的經驗，一一浮現在腦海裡，於是心中充滿恐懼，不知該如何是好。但是我不斷的告訴自己：在人生的旅途中，有很多事是需要學習和被磨練的，這次分配到大寮組，就是一個自我挑戰的最佳機會。無論做得好不好，盡力就好，希望自己不要把事情弄得太糟糕。也因為這樣的念頭，使我放下之前那些恐懼、不安的雜念，全然的接受、面對現實。

開始進入弘護了，在開小組會

時，組長將我和一位學長分配到典座組。弘護的第一天，我就跟學長說：「這幾天就讓我來煮菜，你來教我，可以嗎？」他二話不說直點頭，表示願意。這位學長平日話不多，但做起事來非常俐落，快得像風一樣，他都會教我哪一道菜該怎麼煮，才會色香味俱全、有口感，大家會喜歡吃，接著再讓我煮。記得第一天用完早齋後，組長走進大寮說：「今天的菜很好吃，顏色很漂亮，味道也調得剛好，典座組交給你們，我很放心。」話雖如此，其實背後更重要的是——在善知識的愛語與鼓勵之下，這次的實習，我找回了一點自信心，稍稍抹去當副典座時的陰影。

在這段弘護時期，衷心的感謝一直給予我支持、鼓勵與陪伴的夥伴們，因為有他們的關愛，我才有勇氣找回遺失已久的自信心。因為有他們的伴隨，使我的生活過得更踏實、開心、快樂。期許自己也能像長久以來一直支持我的人一樣，有著寬闊柔軟的胸襟，學習包容未來的初學者，給予他們支持、

鼓勵與陪伴，希望自己也能成為他們邁向成功的階梯。

## 走在修道路上

釋宏禪

我曾經問過這樣的問題：「弘護」是什麼意思？師長回答我說：是為讓我們學會如何領眾及入眾，如何與居士溝通。

看到公佈欄上有關於弘護實習的公告，上面寫的是弘護分配工作，我被分在大殿組。這讓我覺得很興奮，也很擔心。興奮的是：我可以在大殿組，因為我一直很想當香燈，去體會當佛陀的侍者是怎樣的心情；擔心的是：自己能不能做好這一份工作？可是我告訴自己：不論怎樣，都要盡自己所能去



修道路上，需要很多善知識，陪我們一起努力與成長。（本刊資料）

完成這一切。

尤其有朝山這項目，心裡特別高興。因為朝山是我夢寐以求的心願，現在終於如願以償的參加朝山了。那天一早就有許多人在約定的地點集合，準備朝山，看見居士們隨著佛號三步一禮拜，那份虔誠恭敬的心，更覺得朝山是一件神聖和難得的機會。

我的實習從排供果開始，雖然在緬甸做過，但手法不同，水果長得也不一樣，爲了入境隨俗，有新的學習，看台灣居士的排法，才豁然開朗。之後一切接續的工作，都是從未接觸過的事，讓自己覺得一頭霧水。頭次當香燈，還是當法會的香燈，上殿堂打法器，緊張到全身冒冷汗，結果板眼還打錯！這使我更加著急，但在內心安慰自己：不要求做到完美，盡力就好。

在整個運作當中，我看到法師是如何跟居士互動，不論法師還是居士，大家都搭配得很好、很完美。我也從中學習到如何與居士溝通。所以這次的弘護實習讓我收穫滿滿，學到很多不同層面的事情。

很感謝學院開設弘護課程，讓我從中學著長大，從中學習到如何入眾、領眾。

此次參與法會的弘護實習，讓自己體會到：一個法會的圓滿是眾緣和合的，許多事情不是一個人就可以完成。雖然修行的路，是要靠自己去走完的，但是修道的路上，需要很多的善知識，陪我們一起努力與成長。很高興，我正走在這條路上！

## 圓滿

釋見宏

「我今灌沐諸如來……同證如來淨法身」隨著大殿播放出的浴佛偈唱誦，法師帶領著朝山的居士，依序走向浴佛花園，行禮如儀的浴佛。連續幾天的努力，即將在此時此刻呈獻給大眾。或許仍有很多不盡完美之處，卻是眾人費盡人力、心力的成果。眼前所見莊嚴的浴佛花園，也是法師與培福居士們獻給與會大眾，最好的佛誕禮物。

在浴佛的當下，有誰能想像：

這浴佛花園是插花居士，冒著大雨，穿著雨衣，足足用了兩天的時間才完成的。當跪在拜墊上，禮佛拜佛，藉由浴佛來淨化自己內心的煩惱，祈求著佛陀加持時，可曾想到：這拜墊及種種莊嚴的設置，是從何而來的？喝著美味的香湯，就想到煮香湯的居士，耐心、歡喜的告訴我各種藥材的比例，及煮到什麼程度才算好了……，這點點滴滴，就如同一滴一滴的小水滴，流入大海一般，凝聚所有來山培福居士的發心，共成此次莊嚴的浴佛法會。看在眼裡，真有說不出的感動與敬佩。這也激勵我更加努力及認真投入的動能。

此次我負責浴佛花園的觀照。法會前一天，學院的大寮煮著香湯；浴佛花園則是正插著花，需要兩邊奔走，但是卻不覺得累。當走進大寮時，看到美良居士夫婦總是笑容滿面，雖然剛認識他們，卻對他們的謙虛、慈祥印象深刻，更可貴的是他們的用心與發心。美良居士告訴我，她已煮了十年的香湯，聽到此，不禁對於這對長者打



莊嚴的浴佛花園，是獻給大眾，最好的佛誕禮物。（見晉法師提供）

從心底敬佩。心中也思考著：是什麼樣的動力驅使著他們願意發心，每年都到寺裡來煮香湯？這十年，無形之中，他們也與大眾結了很多的善緣。他們並不炫耀，卻是浴佛法會背後，不可或缺的角色。

走進福慧廣場，看到各種顏色的桔梗、康乃馨、蘭花……，心情也跟著歡喜起來。在一旁看著她們身手俐落，一個浴佛亭接著一個浴佛亭的插著、插著……。此刻天空卻飄起了雨，這大雨真是來得不是時候，整個福慧廣場竟無一藏身之處，只得穿上雨衣，這也算是奇聞了。穿雨衣佈置浴佛花園，這可是頭一遭。雖然是在風雨之中，也不

減大眾的熱情，只是原先佈置的場地，明天得重來一次。新的考驗是：地板是溼的，如何避免安慧借來的拜墊不弄到水？紅包箱是要包上塑膠袋，還是有更好的方法？……果然是三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮，所有的問題都得到了圓滿的解決。一切準備就緒，就等待著明天的到來。

面對著朝山的隊伍即將進到浴佛花園時，心中難免有些緊張與壓力。因為不知道會是什麼樣的場面，會是一片混亂，手忙腳亂的，還是……雖然事先都已設想好整個人事的分工及浴佛的動線，但仍不放心，深怕尚有未觀照好的地方。其實一切都是多慮的，每個人都是那麼的認真，堅守在自己的崗位上。看到他們的認真，更肯定一切的發心將會帶來更多的善緣，這個善緣也終將開花結果。

不知不覺的，十天的弘護就這麼快的結束了，總覺得才開始而已，竟也進入了尾聲。連續兩年都是在大殿組，雖然所承擔的任務不同，但是相同的是——都是我最欠

缺，最需被培養、加強的地方。心中難免有所畏懼，但始終相信：只要認真投入，一切的擔心、害怕或是困難，都可以迎刃而解的，只要肯定自己的用心，也沒有什麼是辦不到的。秉持著這樣的心態，我完成了使命；也在眾緣合和下為此次的浴佛法會畫下美好句點。

## 年輕

釋自祥

紫竹林精舍弘護來去匆匆十日，在心上留下什麼痕跡？我想，最忘不掉的是那個感傷的臉龐。

法會結束那晚，監院自晟法師來找我們，因為隔日我們便要啓程回佛學院。甫一坐定，話未言，氣氛便凝結沉重了起來。監院解釋，那些淚水，並非因為勞累，也不是壓力或辛苦，而是出自對無常的體認與感嘆。

監院說，他 23 歲出家，當了好一陣子「最小的」。他的師兄們聽到他 23 歲，都會說：「哇！好年輕。」那時他一直不明白，那個

「哇！」代表什麼意思。年輕的時候，身體很好用，什麼事都能做，什麼苦都能吃。齋天的前一晚可以徹夜未眠，在中庭用一塊塊的拜墊搭起齋天壇；依照傳統觀念，齋天必定露天舉行，但南台灣的夏日，若非炎炎豔陽，便是傾盆大雨，無論哪種都不好受；拜懺誦經時，只有「跪」和「拜」兩種動作，沒有所謂的「請坐下」。即便如此，年輕的身體也不覺得負擔，稍微休息一下，就能繼續往前走。但是，現在呢？監院說：「看著後輩崛起，看到充沛的體力，才驚覺：這個身體已大不如前；無常，一直都在。」

聽完監院的話，我傻傻地說：「我想，以後可能是我，會說這樣的話。」眾人哄堂大笑。我又重覆一次：「我是說，我以後可能也會說這樣的話。」眾人還是笑著，這個話題也就被帶開了。前一句和後一句有什麼不同呢？事後我想，好像是一樣的，那為什麼要再說一次？坦白說，我也不清楚，也許是想試著澄清，自己並不是在開玩笑吧！很快我會走到如同監院的年

紀一樣，有很多後輩的位置，然後，猛然回頭，是不是也會感慨這一切實在變化得太快了呢？現在的我，比起監院剛出家的年紀，大得多。我還有多少時間可以闊擲？當將來的某一天，回首這一生走過的路時，心裡會不會有遺憾？還是會說：「嗯，每一時、每一刻，都認真而充分地活著，能做的、該做的，都做了，死而無憾？」

在返回學院的途中，我思索著當年師兄們為佛教的奉獻，他們吃的苦，現在的我，吃得下嗎？雖說長老師兄們年紀漸漸大了，僧團一些措施也隨之有人性化的調整，但年輕如我輩，在社會上被戲稱為「草莓族」的一輩，進入佛門，是否能夠脫胎換骨，成為頂天立地的巨松？我不是說要再回到過去那個年代，故意找很多苦給自己吃，因緣



脫胎換骨，成為頂天立地的巨松。（本刊資料）

過去就過去了。但處在這個比起從前舒適安樂得多的環境中，是不是更須常常提醒自己：「要肯吃苦！」

「多吃苦，佛法的體證才會深刻。」監院如是說。願佛法在生命中刻下不可抹滅的痕跡，願每一期生命結束時，都能坦然地說：「嗯，每一時、每一刻，都認真而充分地活著，能做的、該做的，都做了，死而無憾。」

## 樂在知客

釋自願

「知客」是守護大眾師的門神，在寺院中負責接待賓客的僧職，今年弘護就在這執事上學習。感到有趣的是，到活動中心執作時，看到大通鋪、菜園，原來寺裡還有一方別於學院的天地。在曬棉被時，雖然太陽很大，還有一堆執事待辦，但心中仍是充滿歡喜的。

在知客的執事中，「佈教」對我來講，是最新鮮的。記得以前常會想：「若居家能住在寺院附近那多好，每天都聽得到晨鐘暮鼓，法會

期間又有莊嚴梵唄可聆聽，真是件很幸福的事。」但是，現況的我們，卻是因為擔心法會期間打擾到鄰居，而親自拜訪附近鄰居，並向街頭巷尾的鄰居說明及邀約。當我們拿著壽桃、壽麵送到鄰居門口時，其中有一戶人家極不友善，後來當然就沒能與他結緣，這讓我體會到：原來真的是眾生根器各各不同，佛法不能照本宣科。

其實，與人面對面的互動，對我而言是困難的，如此直接又面對面的與信眾接觸，倒也新鮮。然後又發現，原來與一群和自己有同樣信仰的人一同共事與對談，是可以較「自在」與「懂得的」，縱然是信眾也是如此，自己在知賓的身上看到了。

知客的工作，「沒有固定的框架，沒有一定的模式，不能照本宣科，又沒同一版本的操作指南。」這似乎也呼應出行前會的提攜，真是巧啊！一切應都需要自我用心的覺察，它似乎能讓自己做出良好的反應，當然這過程中需要時間與經驗的累積，和不離不棄的學習。

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

## 學做菩薩

釋自如

自小接觸佛法以來，就很敬仰「菩薩」。雖然在年幼的心中，並非十分明瞭「菩薩」二字真正的意涵，僅是覺得菩薩很偉大，總是慈悲憐愛眾生。每當遇到需要救苦救難的情況，頭一個浮現心中，欲向其祈求的就是菩薩。現在的我已經長大且出了家，雖是發願要當菩薩，但究竟自己是不是正走向菩薩道呢？我不敢確定，但卻懇切地希望是，現下，再次整理心中菩薩的影像，讓自己能夠更加正確、安穩地學習如何成為菩薩。

「菩薩」是菩提薩埵的簡稱，而在《大智度論》云：「多眾生中起大慈大悲，成立大乘，能行大道，得最大處故，名『摩訶薩埵』。」此段論文可以說明了菩薩，能夠對芸芸眾生起大慈大悲的心，秉著大乘佛法的精神行菩薩道，最終成佛而能圓滿利益一切眾生。我對菩薩的認識就是這麼簡單，有一顆慈悲憐憫眾生的心，願意當眾生的不請之友，捨得放捨自己去救度眾生、圓滿眾生，這樣就是菩薩了。

然而想要學習當一位稱職的菩薩，卻相當不容易。身為凡夫菩薩行者，由於智慧尚不夠圓滿，所以於利益眾生時，總不小心顧此失彼，想一漏十，明明動機是善，行事亦以善為準則，結果常常不是皆大歡喜。這總難免令人沮喪難過，一是沒能適切地幫助眾生；二是有時還令自他又生煩惱，未向解脫前進，反向輪迴靠攏。除此，在修行的路上，偶爾也會遇上受



人誤解，感到委屈的時候，若是自己的心力不夠堅強時，很容易隨煩惱而流轉。遇阻受挫萌生退轉，乃人之常情，但若是菩薩呢？誠如《大智度論》所說：「菩薩思惟：『我雖未得道，諸結未斷，若當不忍，與凡人不異，非為菩薩。』」所謂凡夫不說聖人話，而修行更不該跳脫自己的現況。因此，要先覺察：自己仍然是有諸多煩惱習氣的眾生，然後如理思惟；了知接受自己的確仍是煩惱未斷的凡夫。但是我們既然要學做菩薩，就要練習堪忍，倘若不願違背自己累劫所背負沉重堅固的習氣，那麼就與「不知何謂修行」的凡夫無所差別，那還談什麼要當菩薩，更不用期待成佛得以度化眾生了。

然行堪忍的背後，是來自於放下對我的執著，更是來自於慈憫眾生的悲心。如同《法華經科拾》云：「諸大菩薩，現聲聞緣覺二形，故曰密遣。既隱妙相故，形色憔悴；既攝身香故，少威德。非此狼狽，難為儔侶。」這段古德對經文的詮釋，初讀令己感動，再讀則

撼動不已。這當中有菩薩對自身諸多威德的放捨，有甘為眾生受勞苦的慈心，有溫暖堅定欲牽眾生得解脫的悲心。至此，自己心中那尊菩薩已然清晰，那抹看似憔悴狼狽的身影，卻胸懷大慈悲與願心，蘊含無限的力量為眾生拔苦與樂。所謂修行，就是時刻謹記那顆欲利益眾生的初發心，當中不斷看到自己的「執」，再一點一滴地放捨。有一天，當自己也能夠甘心憔悴狼狽時，那時我就可以篤定地說：「我正走在菩薩道上！」

## 為利有情願成佛

釋自信

菩薩道是指為了使眾生解脫，而使眾生和自己都能成就佛果的過程。行菩薩道圓滿的人，或是正在行菩薩道的人，都稱為菩薩。菩薩發心，與二乘不同，他見到三界的生死是苦，他又體會到三界眾生與自身一樣受苦，於是發「菩提心」。大悲——對有情所受的苦迫，生起同情心、憐愍心；智慧——善巧方

便的接引眾生。以達到自利利他的方法為修行，以度生成佛為目的。

《維摩詰所說經》卷 2〈5 文殊師利問疾品〉說道：所謂「雖行四無量心，而不貪著生於梵世，是菩薩行；雖行禪定解脫三昧，而不隨禪生，是菩薩行。」更可以看出菩薩不會侷限於只求自己的解脫，或沉溺於梵天享福，不顧他人。菩薩本著自利利他的精神，度化苦惱眾生，將這殊勝的善法，不斷的延續下去，更顯其可貴之處。若沒有這樣傳承，我們就無法聽經聞法，更沒有跳脫輪迴的機會了。

每每看到祖師大德，不忍眾生苦，不忍聖教衰，而發大願：「為利有情願成佛」，最令我感動。在《維摩詰所說經》卷 3〈11 菩薩行品〉提及：「如菩薩者，不盡有為，不住無為。何謂不盡有為？謂不離大慈，不捨大悲；深發一切智心，而不忽忘；教化眾生，終不厭倦；於四攝法，常念順行；護持正法，不惜軀命；種諸善根，無有疲厭。」感觸很深，聯想到院長曾說過：「即使只剩下一位學生，也要堅持辦佛

學院。」這樣重視僧伽教育，就是為了續佛慧命，不辭疲憊。深感自己很幸福，可以在這裡學習。

菩薩從因地發願行菩薩道，依教奉行，永不退悔，世世生生，乃至盡未來際持三皈、五戒，行十善、六度為己任，為法忘軀，如此點點滴滴填滿菩薩行的願海。從佛陀本生故事中，看到佛陀過去生勇於捨身救度眾生的經過，例如：佛陀「捨身飼虎」的故事，令我印象特別深刻。佛陀在過去生中，曾是一位很慈悲的王子。有一天，王子在山林中，看到一隻母虎帶著七隻虎子，找不到食物，虎子餓得哀哀嚎叫，而母虎也餓得幾乎連虎子都要生吞吃掉。王子覺得很不忍心，便毅然投身飼虎，這種慈悲無畏的精神，真是令人佩服。

這篇故事的涵義，並非鼓勵大



（本刊資料）

家捨身於猛獸之口，而是強調要身體力行。菩薩的發心，要經實踐才能體會實際付出時需要的勇氣和毅力，進而盡力發揮自己生命的良能，為社會大眾服務，換言之，在現實世間中，與人們一起共嘗痛苦和悲傷，與惡的根源鬥爭，對人們實踐拔苦與樂的行為，祈願自他幸福安樂，就是菩薩精神的示現。

佛說：「先知法住智，後知涅槃智。」即是教導我們對於世俗諦的基本道理要了知，多觀察世間人們的需求，以各種善巧方便度化眾生，所謂「先以欲鉤牽，後令入佛智」，皆有異曲同工之妙。然而這困難度也頗高，當我們好樂於將佛法宣揚給更多人了解時，卻不一定能被接受，覺得很挫折。若能學習佛陀的大智慧，善觀因緣，應機說法，能幫助他人解決困難，利益一切有情，早日離苦得樂。

又《維摩詰所說經》卷2〈5 文殊師利問疾品〉說：「雖攝一切眾生，而不愛著，是菩薩行。」度化眾生的過程，要拿捏恰當，有時信眾基於感謝師父的幫忙，對師父

特別恭敬，自己就得有定力不生染著心，或被名利所惑，度眾不成反被度，枉費難得的出家身分。

身是載道器，唯有善用自己的體力與才智，才能為社會做很多事，菩薩是「為了他人」、「為了法」而奉獻自己的生命。由於滿懷慈悲的心，熱切的服務他人，要先學會充實自己，提昇正面能量，培養寬闊的心，接受各種挑戰，使自己的身心更具有彈性，面對人、事、物等問題，長養善巧、方便與智慧，即所謂「人成即佛成」。記得有人問過證嚴法師：「如何行菩薩道？」上人回答：只要能力行「以慈修身，善入佛慧，通達大智，到於彼岸」，就能在菩薩道上穩步前進。

菩薩道難行難忍，最難的部分在於勇猛心易發，長遠心難持。一時的慈悲；一時的放下；一時的精進，其實不是頂難的，難的是長遠的慈悲；長遠的放下；長遠的精進。要隨時提醒自己把握方向，不斷的增上，不管遇到任何困難，都要勇敢往前，不忘初衷——為利益有情、願成佛。

# 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

心如實向您 呈顯

它真實的面貌

## 如實的自我

釋自証

能無後顧之憂的好好禪修，是世上最快樂的事，也是人生最大的福報。帶著一顆體驗、享受生命的心，滿心歡喜的，展開了我的禪修之旅。

頭次體驗到禪修所帶來的快樂，原來是那樣踏實與平靜。一天的作息，不外乎經行、禪坐、吃飯、睡覺，規律生活中，看似枯燥、平淡，內心卻是多采多姿，充滿著無限的可能。或許是寧靜安詳的；或許是起伏躁動不安的；也或許是陷於沮喪自責之中……，雖有種種不同的樣貌，但那就是如實的自己。

能接受如實的自己，是一門很深的功夫，亦是一種學習與挑戰。每當別人沮喪或遭遇困難時，我們總是很容易且自然地安慰別人，講得頭頭是道；但當自己遇到挫折時，卻很難撫平自己的內心。這其中有著自我的期許，當現況達不到自訂的目標時，很容易受沮喪與自責等情緒所纏繞，令我們忘失正念，而在原地打轉。這次的禪修，我將「接受如實的自我」列為禪修的功課，因為我想：快樂的禪修，唯有全然的接受各種狀態的自己，才能快樂；而快樂是我們繼續往前走不可或缺的動力。

很高興的是：我做到了！不管這支香坐得如何，我都全然的接受。除了接納外，自我鼓勵也是很重要的，鼓勵自己不可以氣綏；鼓勵自己再嚐試別的方式……。每當與自己對話後，發現內心是很平穩的，而且可以每支香都以快樂的心情繼續禪修，動力

源源不絕。修安般時，授課法師總是說，要以一種「愉悅的心來享受呼吸」，或許是波羅蜜不夠，根本體會不到那種愉悅的感覺。但是，當我能以平常心不斷的嚐試時，那種愉悅的感覺，真的出現了。原來，我也做得到。

禪修也是一種「孤獨之旅」。孤獨並不等於「孤單」或「寂寞」，反而是一種享受。享受與自己相處時所帶來的自由、滿足與和諧，即使有很多善知識指導各種禪修的方法，但最終仍需回到自己的身上，自己親身去體驗、實踐，自己無法複製他人的體驗，所以這條道路仍需自己完成。

由生轉熟，原本就是一件辛苦的事情，古德也云：「萬事起頭難。」唯有肯踏出困難的第一步，就有希



不付出心力，便會隨波逐流。(本刊資料)

望成功。我欣慰踏出了自己的第一步——以覺知與感恩的心，邁向我的成佛之道。

## 精進、懈怠 一念間

宗性

好動、喜歡講話的我，禪修對我而言，是一種挑戰。

禪五的第一天，身心一直無法走入禪修的狀況，身體的不適接踵而來，讓我產生許多負面思想。但是我來就讀之前，就已經知道學院有禪修的課程，所以一直期許好動的自己，能藉由學院禪修的因緣，訓練自己「能動、能靜」。所以無論自己在禪五中，會有任何的情況產生，我都得去面對、克服。

但是當疼痛出現時，正念不見了，轉而發生了恐懼、不安全感、害怕……等心態。經由藥物舒緩不適，小參時再藉由指導法師的引導；修行日誌中描述一整天的修行概況，由指導法師再次作修正，慢慢地心歸於平靜，不再恐懼，不安全感也消失了。這點讓我體會：禪

修的過程中，引導者是我們很重要的善知識，我們要多加利用。千萬不能因為害怕，或覺得不想讓指導法師知道，而悶在心裡，這對修行會產生諸多的障礙，導致不想接觸禪修。我很慶幸自己能如實的講出來，也真的得到很大的幫助，並沒有因而對禪修產生排斥和退怯。

禪修的第二天到第五天，身體就不再有疼痛了。但是有另外一個現象產生，就是我的心無法平靜下來，出現的是妄念、瞋、怒、不甘願，心中一直浮現的話語是：「我明明就不想坐，為什麼硬逼著我坐？」「我想起坐，而且是現在；我想走動，而且是現在。」……越坐就越煩躁，瞋怒就生起——對自己發脾氣、不滿。在告訴指導法師我的狀況之後，我隨著指導法師的引導方式，一步一步從妄念、瞋、怒、不甘願之中走出來，直到第四天的第五支香和第六支香，我才真正感受到「內心平靜是如此的美好」，連在禪坐中內心都產生喜悅。但因為自己也才剛開始學禪修，所以這兩支香過了之後，我那

起起伏伏、捉摸不定的心緒，又開始飄散。

指導法師於禪修期間，提供文章讓我們審思，其中「激勵自我禪修的好方法」有一段文：「專注的心所具備的力量，能驅使我們朝向禪修邁進，那便是精進；它與令人卻步不前的懈怠相反。若不付出心力，便會隨波逐流。」這一段文，對我的影響很大。我不願隨波逐流，想朝禪修邁進；我若不精進，就只能懈怠，而我不願被貼上懈怠的標籤。就這樣期許著自己，與自己的心做溝通，想法子安住它，與它交朋友。

雖然這次禪五的進展並不大，但至少我對禪修不再陌生了，而且也知道如何進入禪修，不再害



要快樂，還是痛苦，其實都是自己的選擇。（本刊資料）

怕、退怯，這就是我這五天得到最大的禮物了。

## 找出自己的路

釋祖律

我對禪修的印象一直是：一種折磨、痛苦，而且整天就只能專注在一個所緣，心就覺得無趣、乏味。後來因為心的轉變，使我獲得自由，不再受束縛，在這當中我也成長很多……。

去年禪修只要調伏五蓋，就覺得很大的挑戰，還必須面對色身劇烈的反應，例如：腿麻痛、全身酸痛等等……這痛苦的日子，為何過得如此的漫長呢？內心很期待禪修趕快結束，因此沒有專心禪修。

這次禪二十之前，自己先思考：此次在禪修期間，我要快樂，還是痛苦，其實都是自己的選擇。於是決定要好好專心禪修，為了解脫生死、斷煩惱，以及教化眾生。因為自己很幸運，出生在一個佛教國家、家庭，而且能夠自幼就出家接觸佛法。既然我選擇了出家這條

路，就必須在法上精進用功修行；佛陀教導的修行方法，是有次第的，就是「戒、定、慧」三學，所以禪修對我們來說是不可或缺的。

這次禪修，雖然沒有證得任何果位。但是在這當中，我學會：如何安頓與照顧自己的心。也發現：原來我的心念，喜歡跟不善法相應，常常不知不覺中造業。舉例來說：當我專心禪坐時，聽到腳步聲、咳嗽聲、出入時的門聲等等，一個接一個，就覺得很煩；心裡就滾出一連串的想法，如果沒有迅速的覺察到，心念就開始講故事，也使自己不知不覺的一直造業。我若時時培養自己提起正念，如理作意，能判斷好或壞，不再讓心為所欲為，這才能照顧好心。

二十天的禪修很快就過去，結束那一天，我內心竟然有不捨的感覺。心想：這次怎麼一轉眼就結束了。突然記起金剛經裡的偈頌：「一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應作如是觀。」生命不斷生滅，訴說著無常、苦、無我，所以自己要更珍惜有限的生命，積極、努力



精進不懈，在日常生活中，時時保持正念。

## 如實覺知——「心」

般若

禪修像是拔河比賽，也像在游泳：「清醒與昏沉在拔河，正念覺知的心在妄念的大海中游泳。」若不能堅持到最後一刻，就不能得到那片刻的寂靜。

當然，禪修不是在跟誰比賽，也不是在游泳，而是一種正念的觀察，如實的覺知——身、心當下的躁動與念頭的生滅變化。

五天的時間過得很快，禪修結束了。在短短的五天內，除了覺知到昏沉與妄念的生起，沒有其他的新發現，但是我沒有絲毫想要責怪自己的意思。有位禪師曾經說過：「當你發覺妄念出現的次數，越來越多時，那表示你在進步，能保持正念，因為你已覺知到妄念的存在。」在日常生活中，由於身心處於動盪的緣故，很少察覺到妄念的

起落，所以忽略了內心世界裡妄念的存在。

禪修，是一個與心靈的約會，當我安靜的停下來，觀照心的造作，看看自己任性的心。這時發現：心已經習慣了攀緣外境吵雜的聲音，與好奇的事務。有時「心」像個可愛、乖巧的小孩，惹人疼惜；有時乖巧的小孩也會無理取鬧，在這樣的情況下，對它兇是沒用的，只有耐心的陪伴著它。

這次禪五期間，清醒覺知呼吸的出入，似乎昏沉與妄念佔據了更多的時間，但是我不評斷、不自責，因為我接受，我全然接受這樣的自己。祈願自己將來再面對禪修時能有更大的進步——如實的覺知自己的妄念，體會禪修的快樂。



禪修，是一個與心靈的約會。（本刊資料）



# 禪五印象

自在人

禪修五天 歷歷赴目

看到 自己對天氣炎熱的不耐煩

看到 煩惱的事減少了

看到 心力正從谷底往上爬

看到 初出家前五年的動盪

正慢慢在生命中 遠去與轉昇

看到 自己可以較自在的面對禪師

看到 可以接納原來平凡不完美的自己

看到 可以更謙下 真心感恩 護持我的人

看到 當心存正念要精進時 有護法的鼓勵

當然 也有昏沉 掉舉與妄想

但是 我如實接納

不再 追悔 譴責

過去 且讓他流逝

眼前的當下 把握才是



# 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……

## 單純的接受

大愚

在大雄寶殿前不平的石子上經行，可刺激自己身體的穴道，也提高走在菩提路上的警覺。

憶起祖師大德是如何走過崎嶇不平的道路。記得印老在《平凡的一生》提到：「自己如水面的一片落葉，向前流去、流去。忽而停滯，又忽而團團轉。有時激起了浪花，為浪花所掩蓋，而又平靜了，還是那樣的流去。為什麼會這樣？不但落葉不明白，落葉那樣的自己也不太明白。」老人家是如此的隨順因緣，沒有排斥只有接受。修道路上是平？是不平？我是否也能像印老一樣，如水面的一片落葉，平靜面對生命的起伏呢？崎嶇不平的菩提道上，自己又如何安忍、放下呢？這是生命應學習的課題。在生命歷程裡，所出現的一切境界，只能說是一種考驗，也只能告訴自己：別去排斥它！只是「依他起」，單純的接受，不需添加任何的色彩，不需立上任何的名言假設。猶如禪修不需追求任何的境界，只是妄念的止息。倘若妄念起了，也不需呵責它，只是安靜的看著，聆聽心中生起種種的欲望罷了。生命就是如此，學習著「放下」、「不執取」，時時如理作意、回到當下，這是我畢生的作業。為了累積自己的菩提資糧，唯有「精進、精進、再精進……」。



如水面的一片落葉，平靜面對生命的起伏。(本刊資料)

# 悠然自得

釋祖莊

我喜歡不慌不忙、不緊張的感覺，自然透出悠然自適的神情，所以期望自己也能達到這樣自如的境地。

我覺得人生真正的喜悅，來自於相信自己能做到，就能肯定自己。因此，學會自我滿足，不一直向外追求是很重要的。因為人們懷著貪求、迷戀、執著、佔有等心態，就會無意間失去原有的幸福，其實幸福一直在我們的身邊，只是我們自己忽略或不滿足原來所擁有的。有人說：「人生最大的收穫是滿足，最大的勇氣是認錯，最大的美德是慈悲，最大的希望是平安，最大的疾病是煩惱。」

我想，若一個人不懂得知足，那幸福將離你越來越遠。有時會認為自己是不幸的人，但想想那些在世上比自己更加困頓或苦難的人，便轉而告訴自己：不要成為「身在福中不知福」的悲觀者，本來清淨安樂就在自己心中，而自己竟然

一味向外尋求，滋生苦惱。

走在漫漫人生修行路上，雖然每個人有各自的走法，最重要的是，不能迷失自我，或一味跟著別人的步調走，也不需急急忙忙往前追趕。只要沿著正確的路徑，一步一步向前邁進，終將到達自己理想的目標。



漫漫人生修行路，人人走法不同，但只要沿正確路徑邁進，終將到達目標。(本刊資料)

## 教室外的學習

釋寂安

期待已久的校外參訪終於來了。一早大寮的人員全體總動員，忙著製作美味可口的早餐漢堡、奶茶及水果等供眾，吃下去感覺幸福甜蜜，溫暖人心。出發前雖下著雨，但一點也不影響大家的心情。向菩薩告假後，撐著傘，坐上

遊覽車，快樂出發。

此次參訪第一個行程是到彰化參觀台灣玻璃館，在館內解說人員的引導下，依序參觀陳列的各項玻璃作品，瞭解一些玻璃成品的製作過程。其中看到一個手工製的玻璃螞蟻，覺得蠻特別，大約有兩百隻，每一隻栩栩如生，正賣力分工合作扛著美味的果實呢！

午餐後前往第二站埔里的廣興紙寮，在服務人員的解說及現場參觀造紙的過成中，瞭解要製造一張紙是須經過取材、漂洗、打漿、抄紙、壓紙、烘紙等多道手續，才能完成一張成品。想想很多物品我們都是隨手可得，卻忽略製造背後的辛苦，所以應當珍惜可用的資源，勿浪費。接著是親身體驗造紙的樂趣，不過我卻是興趣缺缺，後



踩在玻璃地板上，有種新奇不安的感覺。(本刊資料)

來抵擋不了同學的熱情邀約，也就捲起了衣袖動了起來。做的同時，腦海裡突然想起今早院長說過的話：「出家人不要太呆板，但活潑並不代表喧嘩，而是對任何事都保有好奇的心。」就這樣很快樂的完成了三件作品。

每次的校外參訪，我覺得地點並不是很重要，重要的是能跟大家互動，彼此交流，開展視野，而且放鬆一下身心。所以每次的參訪，都是一個難得的體驗之旅。

## 參訪有感

釋見恒

以前曾去過鹿港，卻不知道有這玻璃館。踩在玻璃地板上，有種新奇又不安的感覺，下面設計成海底世界，走起來有點頭暈，重心不穩。經過解說，知道是種特製的安全玻璃。這次也大開眼界，看到許多特殊的設計，例如：溫度計、蜘蛛網、竹子、透明的轎子、衣服等等無所不有。有的利用高溫拉出線條，再手工一個個完成，非常細

緻；有的運用色澤角度，做出多種變化，配上萬花筒的原理，每一面牆變化多端，令人躍躍欲試，走進迷宮，差點走不出來；進去廁所，令人害怕曝光的感光玻璃門，讓人留下深刻的印象。

用過了豐盛的午齋後，到了埔里的廣興紙寮，收穫也很多。做了三個紙作品，生平第一次自己造紙，感覺很新奇。過程中有一個步驟——篩紙，印象最深刻。用木篩撈起紙漿，搖晃的時候，就得左右平衡，均勻的擺動，力量的大小，都靠自己拿捏到最恰當的時機才停手。聯想到人生道路上，何嘗不是如此，有許多的問題，等待我們去規劃考量，面對不同的事件，總是想要面面俱到；我們做了決定後，就得如實接受最後的結果，不要過度批判，好壞美醜沒有一定的標準。重點是學習到什麼，累積了不同的經驗，對生命有所成長。從參觀中看到廢紙不斷重複再利用，非常環保。學會手工紙的製造，感受到小小一張紙得來不易，往後要更加珍惜資源，愛護地球。

# 選擇

智澈

玻璃館的小螞蟥

精巧細緻得令人讚賞

紙寮師父的造紙手勢

流暢俐落宛若渾然天成

生命的潛能不可測量

心力投注在哪裡

成就也就在那裡

每一首生命之歌

唱著自己專屬的旋律

何者為優 何者為劣

旁人實則無從 也無需說起

修行中人看世俗之事 嘆可惜

世間之人看佛門中人 言不解

自己的選擇只有自己清楚

重要的是

一生走完 沒有後悔



## 重拾心中那份寧靜

恒淨

關房禁足日作息表

| 07/13 (三) ~ 07/18 (一)                                     |          |       |                     |
|-----------------------------------------------------------|----------|-------|---------------------|
| 時序                                                        | 作息       | 時序    | 作息                  |
| 05:00                                                     | 早課、拜懺    | 14:30 | 研讀律藏                |
| 06:00                                                     | 禪坐       | 17:00 | 做瑜伽、盥洗              |
| 06:40                                                     | 早齋、打掃、休息 | 18:00 | 拜懺                  |
| 08:00                                                     | 拜懺       | 19:00 | 研讀律藏                |
| 08:30                                                     | 研讀律藏     | 21:00 | 寫日記、閱讀<br>《來果老和尚語錄》 |
| 12:00                                                     | 午齋、經行、休息 |       |                     |
| 13:30                                                     | 禪坐       | 22:00 | 養息                  |
| 〔備註〕早課：楞嚴咒、十小咒、三皈依<br>拜懺：禮拜慈悲三昧水懺<br>律藏：《四分律》為主，其他相關註解書為輔 |          |       |                     |

日期：2011年7月15日（五）

天氣：陰晚雨、颱風天

今日記事：1.早拜佛與早禪坐取消，其他時序依作息表

2.傍晚村民在觀音殿聚會，吃圓桌。

一早起來，長年的胃疾又發作了，非常不舒服，

做完早課後，再勉強打坐 15 分鐘，不能再堅持，便先躺著休息。用完早齋，體力恢復，開始今日的整天閱藏。因今較少休息，便多花了一些時間在禪坐上；然而在禪坐時，可能太用力的原故，不是掉舉，就是昏沉。

今日將有關「淫戒」及「盜戒」的緣起，全部閱過一遍。讀到盜戒的戒條時，律藏就有三頁之多，其戒相之繁瑣，無法讓自己長時間的集中精神研讀。有時坐在律藏前發呆，怎麼也讀不下去。看著時間一分一秒的過去，心裡很焦急。

閉上眼睛，憶念著案前的佛像，雙手合十，心裡對佛陀說：「無量劫以來，我造業無數，今要用功閱藏，卻障礙重重，致無法透徹理解。雖然如此，但我不想放棄。祈求佛陀慈悲，給我力量和勇氣，讓我讀得明白，得無上的智慧，以做一位如法如律的比丘尼。」



(本刊資料)

日期：2011 年 7 月 16 日（六）

天氣：早晴午雨，大部分陰天

今日記事：依照禁足作息表

今日研讀到有關妄語的戒條時，像開竅似的，看懂了許多。我想這是諸佛菩薩的慈悲。了解制戒緣起及字詞解釋，只有罪相的部分必須依著《戒相表記》來閱讀，才不致混亂。

律藏中記載罪相的部分很繁瑣，好幾次想跳過不讀，但還是耐著性子，不管懂不懂，看過也好。對照著《戒相表記》來研讀，其實也是學習古人如何將這麼繁複的東西整理出來。

可能是兒童營快結束了吧！外面傳來許多孩子歡笑的聲音。而當到了休息時間，許多法師聚在茶水區閒聊，有的練梵唄，有幾位閒聊將近一



小時。終於明白什麼是：寧動千江水，莫擾道人心。聽到他們有一句沒一句的談話，觸動內心產生了許多想法和欲望，比如說到葡萄乾，突然肚子覺得好餓，好想吃葡萄乾，好想……。還好，一切都是無常法，縱使是一小時的喧鬧，也還是會過去，其他的時間也還是安靜的。雖然生氣他們沒



(本刊資料)

有護念彼此，但轉個念頭，幸好有他們的聲音陪伴，偶爾聽到他們的趣事，自己也偷偷笑一笑，讓閉關不會變得那麼孤單及寂寞。

晚上，喧囂俱寂，人去樓空。靜觀這些變化，我不得不笑我這愚癡的人，如此認真對待一切境，把自己弄得一點自由也沒有。

啊，不管怎樣，為我今日讀懂律藏而歡欣吧！

日期：2011年7月17日（日）

天氣：陰天、晚雨

今日記事：1.依照禁足作息表

2.兒童營下午結束

聽到樓下的人說「兒童夏令營」今日將圓滿。孩子們玩得很盡興，從早上一直到下午2時多，不時傳來孩子的嬉笑及喊隊呼的聲音。

心裡老早就想和孩子玩在一起，於是午休也睡不好，禪坐時心也靜不下來。

持續被外在的聲音吵得坐立難安，心裡埋怨此地無法用功。

忽然想起昨日讀到《來果禪師語錄》中的一篇，題目是「三常不足」內有一段文這樣寫著：「參禪人，先要知足。知足者常樂，能忍者自安。…參禪人，只許粗布衣、菜飯飽、中夜一睡，足矣。…」

或許我不應抱怨這一切，而是要學習知足，這裡才是最好的修練的



(本刊資料)



地方。有個小小的空間，可以讓我拜佛、禪坐、可以無任何掛慮的閱律藏；累了還有床可以休息；餓了有同學準時把齋食送到；執事又有人代理，自問：有何不足嗎？



(本刊資料)

哈！當學來果老禪師說：「足矣，足矣」。

日期：2011年7月18日（一）

天氣：陰晚、傾盆大雨

今日記事：1.閱讀經藏到下午六點

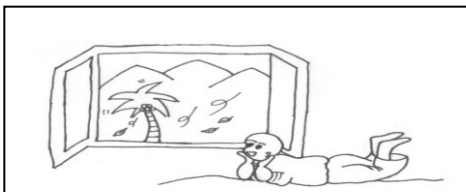
2.沒有做瑜伽

已是閉關最後一個晚上。有二種心情：一、希望還可以閉關久一些，尤其是讀到有心得的時候；二、又想趕快出關，因為七月份有好多行程。

下午約四時多，一陣陣夏風把後山的樹林吹起，樹葉隨風搖曳，發出嘎嘎的聲音，此時沒有孩子的喧鬧聲，境內顯得寧靜多了。看著窗外的景色，真的好美。不知不覺，回到孩提時，我看到自己小小的身軀躺到地板上，看著窗外的椰子樹，也是同樣的隨風飄逸著。

內心是一樣的寧靜。原來那份寧靜沒有被遺忘過。一次又一次能與寧靜相遇，已是最大的福報及幸福。

或許以後不再有這樣的機會，可以完全地和自己獨處了。回顧這七日的禁足，是法的力量引領自己一直往前走，這是多少人的護持及成就，亦是諸佛菩薩的加持。惟有在修道上精進不懈，方能回報四重恩。願這份



(本刊資料)

寧靜可以持續在每一天的生活中，讓自己安祥快樂。同時，將這份閱藏的功德，利益一切有情，願與一切眾生同入毗盧性海。

【民國 99】

8 月

- 03 ◆ 院長悟因法師代表財團法人伽耶山基金會，於臺大醫院國際會議中心接受內政部表揚，受頒 98 年度宗教團體社會教化績優獎。
- 20 ◆ 佛教圖書館電子報第 81 期發行。本期佛教論典文獻檢索主題是：《攝大乘論》；網路資源主題為「佛教藝術」電子資源。
- 23 ◆ 圖書館藏主自正法師參加北京大學「華文出版與原創力博士生專題學術研討會」，發表論文〈臺灣佛教印經事業發展歷程研究 1949~ 2009〉。
- 23 ◆ 國立師範大學歷史學系戴愛蓮副教授訪院長悟因法師，贈其近作——英文書《臺灣的比丘尼》，書中第五章覺樹人華，主要介紹香光尼僧團的養成教育。

9 月

- 03 ◆ 本院進行 99 年度下學期註冊及舉辦迎新活動。
- 07 ◆ 本院舉行 99 年度下學期開學典禮，主題：「當我們同在一起」。
- 19 ◆ 院長悟因法師受邀參加朴子圓光寺住持修妙法師圓寂傳供大典。
- 25 ◆ 本院承辦第二十一屆全國佛學聯合論文發表會，本次發表會共有 18 篇論文，分兩個場次，為期一日，約計 350 位來賓出席。本院院長任大會主席，大會貴賓有嘉義縣佛教會理事長福定長老等多位貴賓參與。圖書館編輯《第 1 至 21 屆佛學論文聯合發表會論文索引》，提供與會者參考。
- 30 ◆ 圖書館輯編「2009 佛教僧伽教育國際研討會」論文集——《比丘尼的天空：2009 佛教僧伽教育國際研討會論文集》出版。

10 月

- 07 ◆ 圖書館館長自衍法師出席第五十一屆專門圖書館委員會第二次會議，討論《中華民國圖書館事業百年回顧》編輯事宜。
- 03 ◆ 二位沙彌尼：義風師、見洵師，前往基隆靈泉禪寺受三壇大戒，



99/09/03 九十九學年度下學期迎新活動，小組和合精神之展現。(本刊資料)



99/09/25 二十一屆全國佛學聯合論文發表會，林朝成教授開幕演講一隅。(本刊資料)

為期三十天。

- 16 ◆ 本院於祇園講堂舉行為期二天的專題講座，邀請王鳳蕾老師主講「溝通與成長」的課程。
- 22 ◆ 圖書館館長自行法師受聘為「臺灣大學佛學數位圖書館暨博物館」顧問。
- 24 ◆ 現代佛教學會第十屆理事長陳清香教授，邀請院長悟因法師參加「天台與禪——第五屆法華思想與天台佛學」學術研討會，並主持與擔任一場論文的與談人。
- 31 ◆ 本院於第一教室舉行宗教人文專題講座，邀請中央研究院院士林富士教授主講，主題為《臺灣的宗教世界》。

11 月

- 03 ◆ 圖書館館長自行法師出席「第八次中文文獻資源共建共享合作會議」。
- 09 ◆ 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。指導老師是緬甸燃燈禪師，自蕭法師翻譯，法門以安般念為主。
- 16 ◆ 《佛教圖書館館刊》第 51 期出版發行。主題：佛教印經志業（三）。
- 16 ◆ 本院全體師生參加香光尼僧團舉辦為期二天的法義交流，課程內容由見愷法師、見寰法師帶領研討《一切漏經》及分享正念禪法。

12 月

- 06 ◆ 本院邀請長庚大學講師見蔚法師主講「臨終關懷」系列講座，分別於 6 日及 14 日下午 2：10~5：00，在第一教室舉行。
- 06 ◆ 佛教圖書館電子報第八十二期發行。本期佛教論典文獻檢索主題是：《俱舍論》；網路資源主題為「佛教電子期刊」。
- 21 ◆ 本院圖書館新增「機構典藏」管理系統。

【民國 100】

1 月

- 08 ◆ 舉行「各門學習檢討會」暨 100 學年度請執，主題：「佛力十全大補湯」，為期二天半。今年仍以統計圖顯示各班在學院的各項學習情況。
- 09 ◆ 圖書館館長自行法師受邀至圓光佛學研究所出席「臺灣佛教論壇——從清代、日治到當代臺灣佛教」研討會，發表論文〈僧眾安養問題〉。
- 11 ◆ 舉行 99 學年度「畢業專題報告發表會」。由般若四發表畢業專題報告。
- 15 ◆ 舉行 99 學年度「畢結業典禮」，主題：「僧命里程碑」。般若四應屆畢業生 5 人，當中道明師、道哲師、慧如師、見燈師畢業，空岸師結業。
- 20 ◆ 本院圖書館協助國家圖書館「珍藏金剛經數位影音版」製作單位，錄製「竹北音金剛經」語音檔。

### 2 月

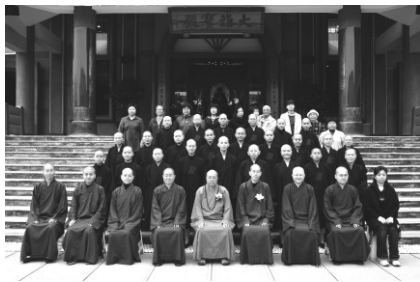
- 10 ◆ 圖書館館長自衍法師出席「數位時代的教學與研究研討會」。
- 24 ◆ 舉行 100 學年度上學期「新生始業式」二天，般若一新生有九位同學。
- 27 ◆ 舉行 100 學年度上學期開學典禮，主題：「百年展望」。
- 28 ◆ 舉行禪一，由教務長見寰法師擔任糾察，指導安般念等修法。
- 28 ◆ 《佛教圖書館館刊》參與臺北雜誌公會「第一屆雜誌生活節」之「翻閱雜誌百年」展覽。

### 3 月

- 03 ◆ 舉行專題講座，邀請謝宜耿老師主講「讀書方法」。
- 05 ◆ 舉行專題講座，邀請圖書館館長自衍法師主講「佛教文獻檢索與應用」，館員黃惠珍介紹論文書目資料的整理，於本院第一教室進行。
- 11 ◆ 日本發生 8.9 級大地震，引發大海嘯，本院全體師生及香光寺法師在誦戒後，一同誦持大悲咒回向給受難的災民。
- 11 ◆ 圖書館協助紫竹林精舍圖書館自動化系統轉為 window 視窗版。
- 12 ◆ 圖書館在台北印儀學苑舉辦 accelon3 資料庫入門班培訓，當日參與者有香光書鄉出版社、佛教圖書館館刊、香光莊嚴雜誌志工等 12 人。
- 13 ◆ 圖書館館長自衍法師為印儀學苑僧眾介紹「佛教文獻檢索與利用——以開示資料的蒐集與整理為例」。
- 18 ◆ 院長悟因法師指示：3 月 11 日發生在日本東北的強烈大地震、海嘯與核能危機的大災難，可發動僧眾個人及信眾發心捐款賑災，集資後，以團體名義捐款，用具體行動表示關懷。
- 18 ◆ 佛教圖書館電子報第八十三期發行。本期佛教論典文獻檢索主題是：《中論》；網路資源主題為「佛教禪修」。
- 19 ◆ 開學後首次行門共修，本學期共修內容為：每月第一、三週誦「普賢行願品」，第二、四週念佛共修，每次 1 小時。
- 20 ◆ 般若三、四部份同學參加香光寺佛一，執法器學習領眾。



100/02/24 新生始業式的心橋時間，督導與般若一學生召開第一次班會。(本刊資料)



100/02/27 舉行 100 學年度上學期開學典禮，全體師生於大雄寶殿前合影留念。(本刊資料)

- 28 ◆ 世界華僧會於嘉義舉行，院長悟因法師率見雍法師、自正法師及見寰法師等人，參加於兆品酒店的歡迎晚宴。隔日參加於靈巖禪寺舉行的開幕典禮。

4 月

- 03 ◆ 緣於院長鼓勵全體學生寫論文，學院特舉辦為期二天「論文研習營 I」，邀請圖書館館長自衍法師授課指導。
- 08 ◆ 中國佛教會為慶祝中華民國建國百年，出版《百年佛教大事》，其中「香光尼眾佛學院圖書館成立」為民國 71 年選錄之大事之一。
- 23 ◆ 本院傳授沙彌尼戒，恭請院長悟因法師為得戒和尚尼，香光尼僧團心鏡法師為教授阿闍黎。般若一見默師、見覃師二位沙彌尼求受戒，另宏禪師、宏教師求受增益戒。蒞臨觀禮者有戒子俗家親友、學院全體師生及僧院體驗營學員，約計有 80 位。

5 月

- 05 ◆ 春季弘護實習開始，般若四學生至高雄紫竹林精舍參加浴佛法會；其餘二十一位學生參加香光寺浴佛法會。
- 18 ◆ 院長悟因法師領眾於香光寺僧伽藍結夏安居三個月，<sup>上道</sup><sub>下</sub>海律師為依止阿闍黎。境內安居者共 49 人，當中比丘尼 42 人，沙彌尼 7 人。
- 18 ◆ 圖書館進行臺灣地區佛教圖書館現況發展問卷調查。
- 19 ◆ 學院舉辦「論文寫作營 II」，指導老師為圖書館館長自衍法師。
- 23 ◆ 本院舉辦校外一日參訪，院長悟因法師帶領全體師生前往彰化玻璃博物館，及南投廣興紙寮參觀。
- 25 ◆ 學院舉辦禪五。指導老師為見寰法師，由般若三同學擔任內外護。



100/04/23 院長悟因法師（前排中）傳授沙彌尼戒，結束後與戒子合影留念。（本刊資料）



100/05/14 學生參加香光寺浴佛法會弘護，帶領居士朝山。（見晉法師提供）

### 6 月

- 08 ◆ 圖書館館長自衍法師領隊，率本院學生及畢業校友一行 18 人，前往大陸參加第三屆海峽論壇——閩臺佛教文化交流週。本院提交四篇論文，自衍法師發表主題為《近 20 年來臺灣地區佛教圖書館發展概述》、藏主自正法師發表主題是《臺灣地區佛教印經事業之發展初探》。
- 16 ◆ 圖書館授權同意高中高職圖書館輔導團《圖書教師手冊》，轉載《佛教圖書館館訊》3 期「選擇與採訪」定義文字。
- 23 ◆ 本院委託「科甲創意公司」製作形象廣宣影片，今起拍攝。
- 24 ◆ 臺北雜誌公會編輯《2011 風格-臺灣主要雜誌》，收錄《佛教圖書館館刊》中英文簡介。
- 29 ◆ 閩南佛學院女眾部副院長法源法師的贈書二冊《妙湛和尚紀念文集》《妙湛和尚紀念集》給院長悟因法師。
- 29 ◆ 香光尼僧團雜誌社策劃教育專案：拍攝創辦人暨院長悟因和尚尼記錄片。拍攝小組特至本院拍攝院長上課、同學執作、學生上課、晨暮課誦、午齋過堂等僧人一天的生活作息及圖書館，為期二天。

### 7 月

- 07 ◆ 本院於第一教室舉行學生論文分享會，共有 24 位學生發表論文。
- 08 ◆ 舉辦 100 學年度「學生安居自恣會」，主題：「小種籽，大世界」，為期一天半。
- 09 ◆ 佛教圖書館電子報第八十四期發行。佛教論典文獻檢索主題是：《現觀莊嚴論》；網路資源主題為「佛教出版資訊」。
- 13 ◆ 本院協辦香光寺舉辦「2011 開心一夏兒童營」，為期五天，學生共計 11 人參與。
- 14 ◆ 比利時根特大學（Ghent University）東亞南亞語言文化系博士生邱子倫採訪院長悟因法師戒律方面問題。
- 15 ◆ 廈門閩南佛學院參訪團一行 60 人，來訪香光尼眾佛學院，嘉義縣佛教會理事長福定長老特地前來迎接參訪團。



100/06/23 科甲創意公司製作佛學院形象廣宣影片，拍攝學生午齋過堂一景。(本刊資料)



100/07/13 佛學院學生參加香光寺「開心一夏」兒童營幹訓。(本刊資料)

# 遠渡重洋・再度聚首

## 廈門閩南佛學院來訪

編輯組

【本刊訊】閩南佛學院與台灣佛教淵源深厚，此次由男眾部副院長傳明法師擔任團長，尼眾部副院長法源法師為副團長，一行六十餘人赴臺進行為期十日的佛教教育參訪交流，並在2011年7月15日，抵達本學院。本院院長悟因法師，率領全體師生於大雄寶殿接駕，並合影留念。隨後，本院以僧伽教育和圖書館管理為主題，與閩南佛學院進行分享、交流座談會。

院長首先表示歡迎，嘉義縣佛教會理事長福定長老也代表嘉義縣佛教界至誠迎接參訪團。院長致詞時，除說明本院堅持辦學的理念，不論學僧多寡，培育僧才的腳步決不暫歇。也提及曾訪南普陀寺的因緣，並與閩南佛學院互贈禮品。

團長傳明法師，表示終於如願參訪，此行目的一是感恩院長悟因法師，曾資助設立該院尼眾部並教導提攜。二為請教圖書館網路資源使用，更冀與本院圖書館建立資源共享。副團長法源法師，則代表尼眾部表達對院長悟因法師深摯的感恩，並讚歎院長悟因法師是尼眾的驕傲與榜樣，且邀請院長再度前往給予教導。最後，悟因法師以「出家著僧服，就代表要承擔責任，比丘尼也要奉獻我們的才華」，來勉勵與祝福該院尼眾部。

於播放短片簡介香光尼眾佛學院後，由本院圖書館館長自行法師介紹佛教電子資源，以「佛教傳承，文獻引航」指出佛教文獻保存與善用的重要性。下午5點左右，本院師生歡送閩南佛學院一行人離去。此趟參訪，雙方皆表示期待將來能做更深度的交流，促進雙方正向的發展。



院長悟因法師（左二）歡迎來賓福定長老（左三）、傳明法師（右二）、法源法師（左一）。（本刊資料）



參訪團參訪圖書館一隅。（本刊資料）

---

# 香光尼衆佛學院 101 學年度招生

提供您一個開發生命潛能的機會

## ■ 三大教育特色

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

## ■ 三門課程教學

- (一)解門——探尋佛陀的智慧  
課程分為：法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- (二)行門——挖掘生命的寶藏  
課程分為：中國梵唱、儀軌的學習與止觀的修習。
- (三)弘護門——長養僧格，落實弘法護教的使命
  - 1.生活課程——陶養健全僧格，在生活中養成關懷群己的生命態度。
  - 2.執事課程——鍛鍊領眾人才，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：即日起至一〇〇年十二月二十日止，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：民國一〇〇年十二月二十五日。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。



# 香光尼眾佛學院附設行者學園

## 101 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，欲發心出家之女眾。
- (二) 報名時間：即日起至一〇〇年十二月二十日止，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：民國一〇〇年十二月二十五日。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](mailto:hkbi@gaya.org.tw)

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。

車程約三十分鐘。（詳細公車時刻表，請見本院網頁。）

## 青松萌芽

香光尼眾佛學院院刊 第十七期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國一〇〇年九月出刊

發行人兼總編輯：釋悟因

主編：釋見雍

執行編輯：釋見洵 釋見暄

封面設計：雅堂設計工作室

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：10056 台北市濟南路二段 36 號

編輯部：香光尼眾佛學院

聯絡地址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村  
溪州 49-1 號

電話：(05) 254-0359

傳真：(05) 254-3213

電子信箱：hkbi@gaya.org.tw

本刊網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi

製版印刷：佑發彩色印刷有限公司

◎ 本刊屬贈閱刊物，歡迎來函編輯部索取。

◎ 讀者若重複收件或需變更地址，請來函  
編輯部，以便修改。

◎ 轉載本刊文圖，請先徵求同意。

◎ 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 敬啟

### 【助印芳名】

伍萬元整

財團法人台北華嚴蓮社

貳仟柒佰伍拾元整

釋顯宗

貳仟元整

世漢

壹仟元整

張乃丹

蔡早灼

柒佰伍拾元整

釋見宏

陸佰伍拾元整

釋自蘊

陸佰元整

李月英

肆佰伍拾元整

釋輝風

莊皓宇

莊皓安

參佰元整

釋行智

貳佰伍拾元整

釋見樹

貳佰元整

方妙真

林柔君

莊文豪

壹佰元整

釋傳航

釋惟樑

◎ 以上助印芳名自民國 99 年 8 月 1 日至 100 年 7 月 31 日止