



活的學問

釋悟因

一位學僧跑來問我說：「院長，我在學院學習後，放假回常住，對常住的作息及出坡作務很不習慣，師兄們總叫我做這、又做那的。可是，我不是不做，只是他們的方式都與我不同，在學院學的是一套，回常住做的又是另一套，依學院的方式又被唸，當下內心真的很委屈。」

我反問這位學僧：「你真正的困難是什麼？是委屈，需要安慰？還是分不清現在是身處常住，還是佛學院？」

回到常住時，對於不熟悉或不確定的作法，要謙虛請問。想想：當你放下常住所有的執作，能安心在佛學院讀書，常住需要繼續運作，你負責的事情，還是得有人去承擔、護持。此時，更是應該要體貼師父以及師兄們。佛學院的學習，沒有另外一套，而是培植靈活運作與溝通的能力。如果你覺得佛學院的作法可以試試看，要先取得常住大眾的認可，而不是自己想怎麼做就怎麼做。工作來時承擔；做時用心；結束時，就放下。學習的經驗，應該是栽培自己不要成為與人互動的阻礙。

況且僧人的生命是完全開放的，需要學習的層面非常多，是無止境的學習。能將所學靈活運用於生活上，以佛法來表達你的生命狀態，這才叫「活」的學問。

青

目次

【教與學】

1 …… 活的學問

釋悟因

【編輯手札】

4 …… 感恩·感動滿溢心

編輯組

【師長的話】

6 …… 身心的轉化——真懺悔

釋悟因

18 …… 修學的態度

釋見可

【香光書苑】

26 …… 修行是累積來的

釋見融

29 …… 僧教育的省思

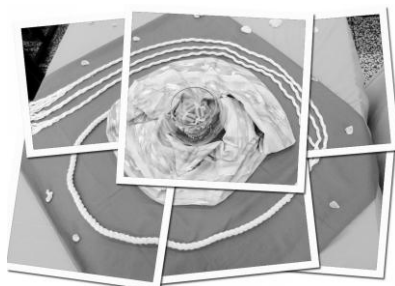
釋自謙



【伽耶山交輝】

教材編輯研習營 …… 34

編輯組



【意識會談】

自他的生命聯結 …… 54

編輯組

迴響——心得分享 …… 60

編輯組整理

【樹之歌】

松

塵勞佛事

執作的啓示 …… 64

釋永衡

和心在一起 …… 65

釋宏教

遇見輪執中的自己 …… 66

釋通伽

真正了不起 …… 67

釋見宏

組長的十個對不起 …… 69

新生命

70 我發了三個大願

釋輝風

72 組長雜記

釋祖律

法海悠遊

74 離相不亂的省思

釋永持

75 盼轉法輪

惠 善

禪觀隨筆

78 我學慈心禪

自在人

79 發現「我」執

釋白瑾

82 真心護持

釋觀法

83 歡喜禪二十

釋見默

84 勇於面對自己

釋見恒

85 不在禪堂也在禪修

釋自証

萌

月映千江

88 葉子

安 然

89 敲打唱唸新鮮事

釋自然

90 敲鐘初體驗

道 和

課堂書寫 91

釋自信

傾聽呼吸說話 92

釋達見

峰迴路轉 93

釋道善

行者苗圃

用心吃飯 94

食 在

運用方法 95

詹行者

從生氣中學習 96

清涼月



【學院新聞】

香光 101 智慧青年營 98

101 年度菁松獎徵文 103

學院記事 104

招生簡章 110

助印芳名 112

芽



感恩·感動存我心

編輯組

懷著一股躍躍欲試的熱情，迎接編輯院刊的到來。未曾有編輯刊物的經驗，也未曾跨出投稿的門檻。然而，心仍有著嚮往與企盼。於是，開始在耕雲苑會議室編輯，時而傳來工程進行中的吵雜；時而聽見法師們出坡作務的對話。在這樣的日子裡，身雖處在會議室編輯，心卻早飛向湊上一腳的不守本分，每每提醒自己收斂、收攝。如今一切呈現，都是師長的成就與栽培，除了感恩與感謝之外，還是感恩與感謝。

如此的過程不斷運作著，心滿懷著喜悅與感恩，該為這些記錄些什麼呢？蘇軾在《和子由澠池懷舊》寫道：

人生到處知何似，恰似飛鴻踏雪泥；

泥上偶然留指爪，鴻飛那復計東西。

老僧已死成新塔，壞壁無由見舊題，

往日崎嶇還記否，路長人困蹇驢嘶。

或許，不是要去提取什麼；只是在生活中時時知感恩與感謝，知隨緣自得，隨分做事，隨理說話，隨心自在吧！





面對事情，看的角度、方向不同，所產生的感受即不同。但心存感恩，映在我們眼底的世界便美了起來！該學習的，是獨立思考、獨立承擔的作為。懷著一顆感恩的心，說起來有點八股，卻是一向不變的堅持。

在天氣時而燠熱、時而風雨或雷電交加的日子裡，因為這樣的堅持，編輯組將這一年來，在佛學院學習的點滴，一篇篇的整理出爐了，在「師長的話」裡，讓我們探尋院長在《六祖大師法寶壇經·懺悔品》中教導轉化身心的奧秘，以及開顯修道的自性；副院長在自恣會及結業典禮時，殷殷的分享行者需涵養的態度。



「香光書苑」中，兩位老師重新省思僧人教育在現今社會應如何承先起後，以及如何累積修行力道。接著，再度開啓意象教學法的第一個方法——「意識會談」，引導學僧們次第設問，讓參與者自然融入，相互分享生命的經驗。還有，學院為使學生學習更靈活且貼近現代人的方式弘傳佛法，而開辦「教材編輯研習營」，學習運用現代教材教法，編輯教材、編寫教案。此外，別忘了一棵棵萌芽茁壯的青松，靜止屹立的昂然美姿，迎風搖曳更如神來之筆，他們在叢林中，俯仰之間，吟哦著「樹之歌」……





大凡世界各種宗教
都不離開「懺悔」法門
照見五蘊皆空
度一切苦厄
是自性自度的「真懺悔」

身心的轉化——真懺悔

〈懺悔品·第六〉《六祖大師法寶壇經》卷一

本文講於香光尼眾佛學院 101 學年度上學期「院長開示課」。

釋悟因

■ 前言

一般人歸依宗教的轉捩點，常常是在他們人生遭遇到異於往常的事故，可能是一場突如其來的意外，與自身過去的經驗認知不同，令人一時無法負荷；或者對於未來的不確定性，強烈感受到人的有限與無助，而促使一些人在宗教裡尋求慰藉或尋找答案；也有人對於生命感到好奇，於是尋訪宗教領域，探索無限與永恆。

人生有太多無法捉摸、不可掌握的事，佛教稱之為「無常」來表達人生的變幻莫測。面對無常的事實，透過宗教可以引發人類自我堅定的力量，特別是在自身發生重大事故或危難之時，這種由潛在激起的能量總能伴隨渡過難關。又如一個人作錯了事，或由於積習難改或由於因循苟且的習性，雖然想要改悔而終於頹然失效；然而若經由宗教的力量來制約，比較容易牽制與堅定自我想改悔的可能與信心。所以，大凡世界各種宗教都不離開「懺悔」法門。

人生要面對很多「不知、不能、不淨」的情況。所謂「不知」，由於無知而犯下過錯，這是「不知」；「不能」，由於非自己能力所及，沒有能力去做自己想做的；最後「不淨」，由於執、取的過失，是心有執或取的迷茫，成為「不淨」。當自己反思有所不知，有所不能，有所不淨時，難免對自己所「不知、不能、不淨」的種種覺得慚愧，並生起懺除「不知、不能、不淨」的心，而思予淨化。所以，宗教在引導人心向善時，懺悔是很重要的轉捩。若我們常常懺悔，即能瞭解到「知行合一」何其艱難，即使常說的「知難行易」，或「知易行難」——犯過在一念之間，改過也在一念之間；而「一念」已屬應加作意。

■ 懺悔的意義

「懺悔」，主要為梵語ksama 懺摩的略譯。意思是「忍可」，請求他人忍可我的過失，也就是悔謝罪過、請求原諒的意思。是內心有所感而發。ksama 懺摩，中國譯成「懺悔」，是華梵兼舉。漢文的「悔」字，是對於做過的事情內心產生追悔，也就是在事過境遷之後，回頭去看待當時的心境，或者生起當時「如果」怎樣……的那種心情或想法。這是一種懊悔的心，不一定全都是善法。

相應於梵語的「悔」是 ā patti-pratideśana（阿鉢底鉢喇底提舍那），是說罪、自申罪狀的意思。追悔過去的罪愆，在佛菩薩、師長、大眾面前告白，以期達到滅罪。依照唯識學的說法，「悔」是不定心所，可以是善法，也可能是惡法。例如做了善事以後，發現沒有受到好的對待——「不等量的回報」，就對所做的善事產生懊悔；但也有人得到不等量的回報時，沒有生懊悔的心，反而發現這是一種修行，而形成一種激勵，這才是修行的功夫。

在《六祖壇經·懺悔品第六》¹最主要講對自己曾經做過的一切，自己覺得不對或知道不對的就要懺悔，這是行者在修行歷程中重要的一環。有二方面的意義，其一、陳露先罪：對已做的罪業當眾發露，使自己不再重複犯罪業，學習坦然面對；其二、改往修來：對於過錯能改正，並期許未來有新的善作為。

■ 懺悔的類別

壹、事懺、理懺：

隋朝智者大師將懺悔法，分為事懺與理懺，他說「事懺，懺苦道、業道；理懺，懺煩惱道。」²並提出懺悔六根，眼、耳、鼻、舌、身、意等六根罪障的事懺法門。六根懺悔，又稱為法華懺法³，為天台宗重要的修學法門。現採用唐朝道宣律師對事懺、理懺的說法，分別解釋如下⁴：

一、理懺：由於虛妄心造作業果，因此必須體悟識心的虛妄，了達本性無生，念念分明，如此所造罪業或可隨著迷情的遣除而消融。以智慧觀察罪性，思惟罪性無生之理，稱為理懺。

二、事懺：由於未能悟解無生，起心動念之間造就了業行，以致纏縛於三界，如果能嚴淨道場、稱歎虔仰諸佛菩薩的德行，或可因為禮拜、旋繞，或由於誦持諸佛菩薩名號，以竭誠心緣念勝境，這樣輕業、重業、定業、不定業，或有轉報、或有輕受的可能。以禮佛、繞佛、禮懺或稱念佛菩薩名號此為事懺。

貳、制懺、化懺：

道宣律師又認為事懺、理懺「通道含俗」，道俗二種人都適用。但對於

¹ 《六祖大師法寶壇經》卷一，大正藏第48冊，頁353-355。

² 《摩訶止觀·卷二》，大正藏第46冊，1911經，頁13。

³ 《法華三昧懺儀》，大正藏第46冊，1941經，頁952。

⁴ 《四分律刪繁補闕行事鈔》，大正藏第40冊，頁96。

依律而行的出家五眾卻沒有特別之處，因此又歸納二種教：制教與化教，於是懺悔有制懺、化懺二種懺悔法的分別⁵：

一、制懺：又稱制教之懺，是對於違犯佛陀所制定之戒律、規制的懺悔。僅限於出家五眾——比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼以及學法女。由於出家五眾秉受佛陀制定的戒律而出家、修行，若違犯佛陀所制的教誡，應循制教的懺悔法以返還清白梵行。制教的懺悔法有三種：

（一）、眾法懺，對四人以上的僧眾行懺悔。

（二）、對首懺，對清淨僧一人告白懺悔。

（三）、心念懺，對自己自責其心的懺悔。

以上三種懺法是依所犯戒律的過失，五篇七聚由重而輕，別行不同的懺悔法。對首懺、心念懺或可適用於受持五戒的優婆塞、優婆夷。

二、化懺：懺悔身三(殺、盜、淫)、口四(妄語、兩舌、惡口、綺語)、意三(貪、瞋、痴)等十業道的種種過失。共通於所有的人。

參、作法懺、取相懺、無生懺：

前述智者大師又依事懺、理懺又分：一作法懺。二取相懺。三無生懺⁶：

一、作法懺：依律之作法而行懺悔，此乃五篇七聚之懺悔法。

二、取相懺：又作觀相懺悔。即觀想佛之相好為所緣，以見光之花、見相等種種瑞相出現，以為除罪。

四、無生懺：即上述所說的理懺。觀實相之理，念罪體無生、罪性本空之懺悔。

■ 懺悔對修行生命的意義

《六祖壇經·懺悔品》的由來，是當禪宗六祖慧能大師回到嶺南曹溪

⁵ 《四分律行事鈔資持》，大正藏第40冊，頁352，又見《四分律刪補隨機羯磨疏濟緣記》，萬續藏第41冊，頁268。

⁶ 智者大師說，灌頂錄，《金光明經文句》，大正藏第39冊，頁60。

山中安住時，有一天從廣州、韶州二地來了很多善信，有各地的士夫、庶民，他們群集到山中來要聽聞開示。惠能就為他們傳授懺悔法門。這一天的全程開示詳載在壇經第一卷懺悔品。〈懺悔品〉的內容共分為五部分：自性法身香、無相懺悔、發自心四弘誓願、三歸依戒、懺悔無相偈。現在就依這五部分來說明：

壹、自性法身香——懺悔的功德

惠能以自性法身香，戒香、定香、慧香、解脫香、解脫知見香等五種自性法身香說明懺悔的功德。

一、戒香：〈懺悔品〉：「心中無非、無惡、無嫉妒、無貪瞋、無劫害。」無論身處於何種境界，在起心動念之中，一本慈愛對待一切眾生。內心不生是非、善惡，沒有嫉妒、貪瞋，也不生傷害的心。由慈愛自他的行為長養的戒行，可生禪定，由定發慧。這三學即是佛教實踐的綱領。

二、定香：〈懺悔品〉：「睹諸善惡境相，自心不亂。」雖然面對世間善惡浮沈，內心也不會受到擾動。他內心自有主張、目標及立場，不隨波逐流。如孟子說：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」

三、慧香：〈懺悔品〉：「自心無礙，常以智慧觀照自性，不造諸惡；雖修眾善，心不執著；敬上念下，矜恤孤貧。」心中沒有任何罣礙，常以智慧觀照自性清淨心，不造眾惡。行善時也不執取於行善的功德。尊敬長上慈念晚輩，矜憐孤苦貧困無依之人。如《金剛經》所說：「應無所住而生其心。」在無住心中生起種種善法。。

四、解脫香：〈懺悔品〉：「自心無所攀緣，不思善，不思惡，自在無礙。」由於瞭解世間萬象是無常的事實，心中沒有任何攀緣，超越善的思惟，也超越惡的思惟，從煩惱束縛中解放、自在超脫。

五、解脫知見香：〈懺悔品〉：「自心既無所攀緣善惡，不可沈空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提，

真性不易。」心中沒有任何攀緣，也不是沈寂滯留在空性之中，而須廣學多聞，認識自己的本心，通達諸佛所證的真理，謙和待人處事，泯除人、我對立的假相，直到證得無上菩提，真性如如不動如金剛的境界。那是沒有評斷，沒有教條，也不是沒有規矩，而是不受意識型態、詮釋、期望蒙蔽的心。

自性五分法身香是從每個人的內心去觀照、點滴薰習而得來的，並不是向外探求可得。生命的學習重點就在生命特質的改變與成熟，就如發動一個行為，其行為養成將成就一個習慣；一旦習慣養成，就會塑造自己的性格與品格，自己的人生也將由此開展。

貳、無相懺悔——懺悔的真精神

在為廣韶二地的善信傳授五分法身香之後，惠能接著為他們傳授「無相懺悔」，如《壇經》云：「弟子等，從前念今念及後念，念念不被愚迷染。從前所有惡業愚迷等罪，悉皆懺悔，願一時銷滅，永不復起……」

佛教講的無相懺就是「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡……」所謂將心懺，是從心裡生起真正的懺悔，並且觀空、無我。若能夠觀到心不生不滅的境地，才是真正徹底將罪業銷亡。然而在還沒有達到這階段時，需要學著一點一點的將過惡去除。

依照唯識學的理論，凡所造業都在阿賴耶識裡受薰持種，這種潛伏的能力，會相續不斷、變異生滅，種子遇緣生現行，現行又薰種子。隨著空間、時間及生命流轉的延續推演，成為有情和宇宙生起的動力。但是如果種子缺乏相關的因緣條件做助緣，種子就不會起現行。所以「薰習」怎樣的種子以及造作怎樣的因緣，成為改往修來的重要關鍵。

〈懺悔品〉：「前念後念及今念，念念不被愚迷染。」

「罪」常常是從哪裡發生呢？一定是從身、口、意三方面生起。而造罪的原因通常是由於無知。「愚」就是無知，或是無明；不見得沒有通曉知

識、常理，而是薰染了我愛、我見。經文中講的愚迷染，這三個字最主要在講「染」字，「薰染」的意思。反覆及多次的、一次次的影響叫做「薰」。教育也是一種「薰習」。不過「染」這個字較常運用在不好的方面，例如染上毒品、酗酒、染上不好的品性、習慣行爲。

人們被愚迷薰染，以至於在懺悔後常常覺得有罪惡感，因為染著很深。所以要念念警策自己，常常接受清淨的聞薰習，進而讓染習漸減漸輕。增加清淨力，削弱染力，如此將令煩惱現行的機率日益減少，所謂「懺悔」是「修行」清理作用，由染轉淨的覺知是比率的覺知。

〈懺悔品〉：「凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前罪不減，後過又生。前罪既不減，後過復又生，何名懺悔？」

世俗凡夫由於愚痴迷執，只知道做錯之後要懺除以往所犯的過錯，殊不知要進一步悔改，斬斷以後再犯錯的機會，不再犯過。如果從前的過錯沒有消除，後來的過錯又不斷產生，如此前仆後繼不斷的衍生過錯與罪惡，怎能產生懺悔力用。

佛陀制訂戒律是爲了使出家弟子們身心清淨及僧團的和合；爲了自他道業與信心、爲令正法能久住世間。所以在佛世的時候，聖弟子們雖然在最初有行爲上的過失，一旦佛陀制了戒，聖弟子們都能不再重犯過錯，永遠斬除將來的罪過、除盡心中的惡種子。這也是佛陀最初的聖弟子們，都能有很大的成就與證果事蹟的原因之一。

如此「從前所有惡業愚迷等罪，悉皆懺悔，一時銷滅，永不復起。」未來的過惡一時銷滅不再生起，這才是真正的無相懺悔。

參、真誠發願——自心四弘誓願

四弘誓願有層次，意義也有好幾個層次。從最初淺、剛生起信心的，一直到最深刻的信心。其中學法、度眾、斷惑、證涅槃、修六度萬行直到成佛。佛道長遠，成就佛道需要三大阿僧祇劫，必須不斷地發願、不斷地

學習，長時的修福修慧、自覺覺他，直到覺行圓滿。

四弘誓願看起來是很簡單的一段文，其實是很深的義涵。以佛法的核心教義四諦而言，如何講解四諦？漢傳天台宗分判佛陀的教法為藏教、通教、別教、圓教，解釋四諦的方法就層次有別，有藏教四諦、通教四諦、別教四諦、圓教四諦。例如：學習國語文，小學讀國語，大學也讀國文，到了博士還是讀國文。我們知道它們有不同的層次，這是用讀書求學、求知識的層次來做譬喻，而發心修行仍然是有心的層次。

依照苦諦，就發「眾生無邊誓願度」的願，度眾就是度苦惱的眾生；依照集諦，就發「煩惱無盡誓願斷」的願，集是，苦的因，也就是惑、業。斷惑就是斷煩惱；依照道諦，就發「法門無量誓願學」的願。學習解脫的方法，修學各種法門，叫道諦；依照滅諦，就發「佛道無上誓願成」的願，成就佛道，這叫滅諦。從初發心一直到成佛，是依照苦、集、滅、道四諦的綱領來發願。

四弘誓願的發心是很深刻、很廣大的，從邪到正、從小乘到大乘、從權教菩薩到實教菩薩，都是發菩提心的不同層次。菩提心是有多重層次的，需要學習的也非常廣。人類生命的洗滌與生活中行為的淨化，展現為「四弘誓願」的實踐，生命的寬廣度就逐漸拓展而向於壯闊、雄渾與燦爛。

「自心眾生無邊誓願度，自心煩惱無邊誓願斷；自性法門無盡誓願學，自性無上佛道誓願成。」懺悔、發願，需要把這經文讀懂。例如「眾生無邊誓願度」，是期待大師來度化嗎？不是。經文強調「自性自度，是名真度」。

「自性」是什麼？它是無窮無盡，盡未來際的生命狀態。你問，那它存在那裡？那是一種流動、觸境當下的剎那；例如在出坡作務中，在鍋子、鏟子或者是洗菜的鍋碗瓢盆間。這些、那些，好像限制了你的生命，可是這裡面有你的禪機跟生命。你參與其中，這次、那次，每一次都真實的投入，自性就隨時隨地在那裡顯現、放光，這是無窮無盡的禪機，是「自性」的開顯，這才叫做「修道」！

「自性」必須假借時間、空間，假借這些事事物物以及你的參與來開發你的禪機跟你的生命。所以在懺悔的時候，自己應觀想：「我一定要看到有限生命裡的無限，要看到每個人有限的福報中的無限。在蒲團上，也在那裡看到我的生命，你的生命；在課堂上，坐在椅子上，也看到我的生命，你的生命。」就在人與人的接觸、人與事、物的接觸間，你找到智慧、看到智慧的光明，這才叫做修戒、修定、修慧。

修學佛法真的要很用功、很確實，才能印證經典所說的道理。不可能不用功或含糊而過就可以輕易獲得。所以經文中強調一個「真」字，「自性自度，是名真度」、「須自見性，常行正法，是名真學。」。

佛教的教理實在很偉大。二十世紀的教育家杜威說「教育即生活」，佛教不是用「教育」這一套來說，卻在二千五百多來前，就重視佛法落實在生活中，那裡就是佛法的實習場，學得理論之後還必須在生活中落實、踐行出來。

肆、歸依自性——三歸依戒

發四弘誓願之後，惠能就傳授無相三歸依戒。「以自性三寶常自證明，勸善知識歸依自性三寶。」

修行就是修正自己的行為，身行、口行、意行。尤其修正意行，也就是「心行」，內心的作用、活動、狀態、變化等...。當心行適宜，外在所顯發的行為將也會恰當合宜。所以，經文說「自歸依佛」，而不是「歸依他佛」。

歸依三寶是歸依佛、法、僧。如何說是自歸依呢？《壇經》云：「佛者，覺也；法者，正也；僧者，淨也。」六祖大師以覺也、正也、淨也，來註解佛法僧的意涵，歸依自心的覺性、歸依正念正知，歸依清淨梵行。就是歸依自性三寶。如經文所說：

「歸依覺，邪迷不生，少欲知足，能離財色，名二足尊。歸依正，念

念無邪見，以無邪見故，即無人我貢高、貪愛執著，名離欲尊。歸依淨，一切塵勞愛欲境界，自性皆不染著，名眾中尊。」

歸依是一種生命宣言，並且是改變想法、行為，讓自己的五蘊身心轉換為剔透的生命本質顯現在生活中。如此，生命的特質是覺醒的、正直的、清淨的。

自歸依佛，首先要深信自己心中有覺照的能力。「若言歸依佛，佛在何處？若不見佛，憑何所歸？」相信自心中的覺性，當現實與理想有差距時，內心就會設法補足那個缺口所需的資糧；也許有一些差距是現況無法補足的，它也會想辦法遞補或取代這區塊。心一直是這樣活潑潑的在任運調動著。

歸依自心三寶，是在我們的內心深處設立一個標的、典範、理想。就像畫一幅藍圖刻畫在那兒，「既歸依自三寶竟，各各『志』心」的「志」即是刻畫的意思，這是動詞，也可以是言字旁的「誌」字。在自己心裡面將標的、典範、理想刻畫在自心中，你的心將時時刻刻嚮往著這樣的願望及方向。

伍、無相頌——生命智慧的開展

最後惠能授無相頌，讓大家帶回家受持。無相頌很長，這裡分二個段落解釋：

「迷人修福不修道， 只言修福便是道，
 布施供養福無邊， 心中三惡元來造。
 擬將修福欲滅罪， 後世得福罪還在，
 但向心中除罪緣， 名自性中真懺悔。
 忽悟大乘真懺悔， 除邪行正即無罪，
 學道常於自性觀， 即與諸佛同一類。」

這一段在說「懺悔」，也就是《六祖壇經》第六品〈懺悔品〉的主題「懺

悔」的精要：什麼是真懺悔？「除邪行正」，「但向心中除罪緣」，就是自性中的真懺悔。

「吾祖惟傳此頓法， 普願見性同一體，
若欲當來覓法身， 離諸法相心中洗。
努力自見莫悠悠， 後念忽絕一世休，
若悟大乘得見性， 虔恭合掌至心求。」

這一段在講「法身」，在祝福大家「見性」——普願自見法性身，與諸佛同一體性、同一類。

「法身」是諸佛如來的清淨身。佛身有三種，應身，化身、法身。一、應身，如一般人的色身，是剎那遷變；二、化身，佛陀為度化眾生而出現世間的示現，在了一期生命結束後就進入涅槃；三、功德法身，這是佛陀的本尊，湛然常住。歷史上的釋迦牟尼佛是應身，也是化身；而如來的法身是常住於華藏世界。

在理法身的境界，眾生都可以成佛，因為眾生都有佛性，可以成就如來的法身、報身、化身。佛性是什麼？這是一個很高的哲理，一種正向的生命力。我們現在還沒有成佛，但是有一個最高的信仰哲理在我們內心深處，它一直存在，忽隱而現，在眼、耳、鼻、舌、身、意六根之中，在見聞覺知當下，它一直在我們左右。怎麼知道我有沒有「佛性」這個東西呢？當我們悲傷、消沈、灰心甚至墮落的時候，我們內心有一股掙扎的力量，像埋在泥土裡的一粒種籽，它一直努力地要竄到地面上來。只是當泥垢把它埋得愈深，我們就愈看不清楚它的現況。它雖然沒有完全顯現，然而我們內心明白，只要我們認真努力，佛陀的法性身就在我們身心中越來越開顯。

「法身」不同於一般的色身。當在講五蘊身心時，色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊五種元素，都有積聚的意思。在觸境生心、心生色時，如果一時不覺，就開始積聚、愈生愈多。佛陀的「法身」與眾生的五蘊身心不一

樣，「法身」是不生不滅、不垢不淨、不增不減。因此《金剛經》說「若以色身見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」不能用凡夫身的概念去想像、推求佛陀的法身。

因此修學佛道應常常觀察、覺照自性，如〈懺悔品〉所說：「學道常於自性觀，即與諸佛同一類。」觀照自性是修因，未來證果「即與諸佛同一類」，這是果德的顯現。

■ 結語

修學必須先立標竿，行持則必須從足下、自心開始。每一念、每一個動作、每一個行為，一舉手一投足，都是從自心中發出來的，都是自我行為的造作；不會是從外面進來。本文所講五分法身、自性懺悔、自心歸依...等，都是行者內在的心地功夫。禪宗有句話說，「高高山頂立，深深海底行」⁷，意含著一個人要有清高的修持，就要隨和入世，在日常生活中應機、度眾，自性自度。

如果當下有不如意或者後悔，就反觀自性、歸依自性三寶，如中國儒家所說：「苟日新、日日新、又日新」，今是昨非，自性不斷的起念，不斷的放光。我們的方向是明確，沒有猶豫、沒有罣礙。這樣才叫做「大乘真懺悔」。

學道如逆水行舟，不進則退。《易經》說：「天行健，君子以自強不息」。大自然的運作，四季交替，萬物生滅變異，卻有著恆常持續的道理與規律，日復日的周而復始；行者也應當效法這種精神，積極奮發、勇猛精進，剛毅堅卓，發憤圖強，力求進步。生生不息的精進即是菩薩大乘佛法的究竟義；但是，切記佛法的修學，除大自然的生滅變異無常的規律外，它不是生死輪迴，它是照見五蘊皆空，度一切苦厄，是自性自度的「真懺悔」。

⁷ 《景德傳燈錄》卷 28：「高高山頂立深深海底行」大正藏第 51 冊，頁 440。



超越自我中心
超越固定的框架
出家路上
內修與外弘保持平衡
才能走得長遠

廣結善緣 內省自律

修學的態度

釋見可

■ 前言

今天是香光尼眾佛學院 101 年上學期結業典禮，接著大家就放暑假了。記得在自恣會上，院長說：「出家人沒有暑假。」暑假只是佛學院課程的切換設定，對出家人而言，內修外弘的腳步是不曾停歇的，暑假只是轉換成另一種修學方式。在學期間，學院設有規律作息、止語、勤缺登記等制度，護持大家在解門、行門、執事門上用功。在暑假期間，大家要護念自己的修學，期勉大家能夠內省自律和廣結善緣。

■ 廣結善緣

如何廣結善緣呢？在此分享兩種重要態度：

第一是「放捨身心」

練習「放捨」。放捨什麼呢？我們可以學習放捨時間、體力和成見。在學院期間，我們的作息行程十分緊湊，相對地，一分一秒就會十分計較。首先，我們要學著「放捨時間」，不要把時間抓得太緊—精打細算這是我個人的時間，那是工作的時間。道地的修行人是在二十四小時中，不論做什麼，都當作是修行的時間。

其次，大家剛出家比較有服勞的機會，我們要學著「放捨體力」，耐煩耐勞。記得剛入住佛寺，當行者那段適應期間，我常常做事有氣沒力。曾經有位喜捨爽朗的長老法師指導：「試著把自己丟出去，抱著一種心境：我今天為三寶做事，就算死掉也值得。試試看！身心會起什麼變化。」有次我擔任行堂，當天精神很差，身體亦十分疲累。可是法會行堂組正進入清點碗盤和佈置齋堂的階段，當幾十張桌子擺在眼前需要去搬動時，我告訴自己：「全然放捨！全力投入！」就在心念轉變的當下，不作二想地投入工作中，身體竟然隨著汗水的流動而漸漸地輕安起來。古德所說：「超越疲勞乃得輕安」，不單單只是一個口號而已，是可以透過實踐去體會的。

最後，對知識份子尤其重要的是「放捨成見」：就是放捨自是他非的看法。學院生活是一群年資相近的人，在有規律作息、有制度的設定和課程規劃之下，形成與道相應的共修氣氛。它與一般常住運作，一定有許多不同的因緣。若您在學院學到一些不錯的觀念和作法，回到常住可不能照套。如果內心常衡量常住哪邊不如法而心生抗拒，語言上的表達常常是「我們學院的師長說什麼、我們學院的師長教什麼……」那麼好的概念和作法就會變成一支衡量的尺，它就會成為你回饋常住的障礙。要如何將所學好好地運用，而不是成為一支衡量的尺？我們要學習觀照因緣並學習拿捏角色立場。常思惟：此時我的角色是什麼？該說什麼話？譬如當您的角色是司水組組長，對著組員說：「同學把衣服交給我們洗，我們有責任把衣服洗乾淨。」這是承擔；但如果您是被服務的同学，卻說：「我們把衣服交給司水

組洗，他們有責任把衣服洗乾淨。」這叫做要求。當您生起感恩和體貼的心意時，表達的方式自然就不會如此理所當然。所以，清楚地了知自己所處的角色位置，細膩地調度心的方向，適切地表達與溝通的角度，甚至只是默默地付出與實踐，您會漸漸被他人所接受、信任，進而對常住產生正面的影響力。

「只有因緣，沒有是非。」這是一句涵意很深的話，任何事情都沒有絕對的是非對錯，只有多重和變動的因緣組合。學習觀照「緣起」，只有了解，沒有評價。當我們的內在有如此的觀照力和彈性度時，自然能融入大眾，也才能夠結到善緣。否則，我們愈學愈多，反而束縛愈來愈大，分別愈來愈多，人緣愈來愈差，生命愈來愈孤獨。

由上述放捨時間、放捨體力與放捨己見的修煉中，您能深刻體會到「捨」的奇妙功德—捨去「自我限制」的垃圾，自然得到另一份清涼、自在與融洽。希望同學們在暑假期間放捨身心廣結善緣，用歡喜的心，回饋奉獻常住。

第二是主動承擔

在學院期間，大家每月輪值由僧務長安排，弘護由育導長安排，大家學會以柔軟的心接受安排，這樣很好。那麼在暑假期間，我們可以學習主動承擔。回到常住，我們可以對執事僧法師說：「謝謝您們平日的護持，辛苦了！」看到事情，自己主動說、主動做、主動承擔，以歡喜、灑脫、愉快的心，展現出僧青年願意將如來家業一肩挑的志氣。當您被分配到的執事比別人多時，內心就不會感到委屈不平。因為自己生出承擔的意樂時，整個內在的感受就會完全不一樣，甚至做事的效率以及當下所結的緣，都會不一樣。任何事情來，您愈是怕它，就愈會被它控制；愈是正面迎向它，就愈有機會超越它。愈是主動去面對，心頭的枷鎖就愈能鬆解，心胸就愈加開闊。要結到緣，就要先「捨」，不去計較自己做了多少，別人做了多少。

我們所做的一點一滴，都是在培養自己的福德，在與眾生結善緣。希望大家練習化被動為主動，湧現年輕人生命的活力。

■ 內省自律

出家路上，內修與外弘保持平衡，才能走得長遠。除了廣結善緣之外，我們也要練習自律、內省，才不會流俗。放暑假了，學著規劃出自己在解門和行門上用功的時間，讓自己可以靜下來獨處，寫寫日記，反省自己一整天的所做所為，檢視心的意向是否與菩提道相應。如果自己有定課或大眾的早晚課誦，不要因為放假，沒有勤缺登記，就不起來作早晚課、作定課。或是在這學期當中，匆匆地讀過不少解門的書，可以利用暑假長達兩個月的時間，再度作較深入的複習，或者預習下學期所要上的課程。生命由時間所串成，時間的內容決定了生命的品質，也呈現出個人的生命風格。

最後，想送給大家院長經常開示的一句話——「有事莫懼，無事莫尋。」「有事莫懼」是指遇到任何事，都不用害怕，莫設定自己是個小小者，什麼都不會。「意願」非常地重要，只要你願意，並且主動去承擔，很多的能力就會因為「願意」而長出來。如果一直設定我害怕、我不會，然後佇足原地，畏縮不前，你就會永遠是個小小者，永遠長不大。「無事莫尋」是說沒事的時候，就不要到處攀緣。收攝身心，充實自己。院長的身行就是最好的示範：任何事情發生，院長沒有任何排拒或退縮；沒事的時候，院長總是在看書，無時無刻地充實自己。院長總是用生命帶著實踐的精神，帶領我們繼續往菩提道前行。希望大家以「有事莫懼」廣結善緣；以「無事莫尋」內省自律。祝福大家有個豐富且法喜的暑假！

■ 超越

還記得是六月十五日上任副院長，到今天期末自恣會才近半個月時光。雖然時間這麼短，但見可深深感受到大家有形與無形的護持：包括大家協

助搬書，安排與清理住宿空間等等，尤其是行政法師們對於見可在學期中插隊的包容和信任，在此一併向大家致謝。記得有一次，同學們幫忙搬一箱日記，那天我開了一張支票：「大家搬得這麼辛苦，有機會將跟大家分享我的行者日記！」

自恣會很重要的精神是坦誠分享，藉由此因緣，見可將念兩篇自己二十二年前所寫的日記答謝大家，那時候的作者名為羅行者。第一篇日記的題目是：〈超越優秀〉。

■ 超越優秀

當行者六個月之後，發現自己是一個優越感相當重的人，做什麼事都希望自己做得比別人快又好。大概一直期許自己能當個「優秀」的人，可獲得他人肯定，特別是師長的重視吧！以往個人對於優秀的定義是：「出類拔萃」、「遙遙領先」……，然而慢慢地在佛法的薰陶之後，我漸漸體會到「優秀」的深義，以及對「優秀」有了不同的詮釋。

原來真正優秀的人，對大眾是要能夠長遠地有正面的影響力，對自己要不斷地突破與成長。他的身份是平淡無奇的，他的存在能默默地對整體有付出與影響，但是他的離去卻是可以平靜，毫無痕跡。以早課唱誦為例：剛當行者那段時間裡，因為在家時喜歡彈吉他，就認為自己「音色不錯」，所以唱梵唄的時候，非常拼命地唱，完全未顧慮到他人的速度以及與大眾的和諧感。姑且不論自己是有意或無意的突出，對自己來說，唱得好的時候會洋洋得意，唱不好的時候會有沮喪的感覺，甚至可能在無形當中，對別人造成干擾或壓力，對整體課誦，也沒有保持悠揚的平衡。

以行者的身份，我發願自己的優越感不是走向「一隻獨秀」，而是轉化為「以眾生的成就為成就」。

這是其中的一篇日記，督導法師評語說：「對優秀獨到的深刻體會，將

會是您要雕琢自我的信念與抉擇。」

會選這一篇與大家分享，是因為有時候我們會忘記自己出家的目標。對出家人來說，什麼是優秀的標竿？是解門成績比較好？是準時參加早晚課誦？是處理大眾事比較精明能幹？是持戒比較精嚴？是保持正念的時間比較長？還是辯才無礙呢？這些的確都是菩薩要精進勤學的，但我想出家還有更超越這些外在成就的目標。證嚴法師說：有兩種教不能信，就是「計較」跟「比較」。如果我們把目標定在要去超越別人，那麼我們還是會落入計較和比較當中。

所謂計較，就是看到別人比我好的時候，就生嫉妒；別人和我差不多的時候，就覺得對方也沒什麼了不起；別人比我不好的時候，就會覺得自己比別人厲害，而生起優越感。見可在國外求學過程中，由於身為外籍生，剛開始自己的英文能力遠遠跟不上別人，而生起很大的苦感。一開始只是語言能力不足，接著就認定自己差人一等而苦上加苦。在不斷地反省與思惟後，發現不管呈現出來是自大或自卑，它們都出自相同的根源——「自我重要感」，而它就是「苦」的根本原因。如果我們所有的學習，沒辦法去除苦因的話，不管贏過多少人，得到多少外在的肯定，都沒辦法與自在解脫相應。因為伴隨自我重要感的是貪得怕失的不安全感與怕輸的焦慮，從我們親身的經驗中，心會知道在自己的心窩中並沒有真正的安詳與快樂，久而久之，我們也會對出家修學的方向感到迷失與茫然。

「自我重要感」是指眾生無始劫以來的習氣，都會以自我為中心；而且會把虛妄變化的法相執持為常存不變的實體。因為這份執著衍生出貪、瞋、痴、高慢和嫉妒等種種煩惱。不管是原始佛教、大乘佛教乃至金剛乘佛教，所有的佛教傳承都在處理如何放下「自我重要感」。還好，修道有成的諸佛菩薩和歷代祖師告訴我們：於此時此地乃至生生世世，我們執著自我的習性只是暫時的、偶發的，如天空中的雲朵是會飄移的。因為煩惱重重的烏雲不是我們的本然面目，只是暫時的遮蔽。所以，首先我們深信：這種珍

惜自我的傾向不是人們的本性，只是習性。如此，我們才會對「照見心性而究竟覺醒是可能的」而精進修學。

接著，我們要尋求適當的對治法。在大乘法教中，再也沒有比「真誠關懷他人」更好的藥方，可以來治療自私的習性了。開展對他人深刻的關懷，即化育自己的菩薩本性。沒有對他人深刻與純淨的關懷，我們不可能身為菩薩。所以身為菩薩的您，有一份深深的責任——真誠地關懷所有的眾生。「以眾生的成就為成就」才能真正成就我們的道業。

今天我們有緣共住共學，大家要互相感恩、互相信任、互相成就。我們的內在要把學習的注意力放在什麼地方？要使自己能夠越來越自在。真正的自在是能打從心底包容自他，培養敦厚的心慈愛自己，慈愛他人。如果您感受到這樣的心地品質不斷地在增長，同時努力增強語文能力、辯才無礙的能力、意識會談的技巧、撰寫論文和編輯教材的方法等，各種可以度化眾生的善巧方便，那時候堪稱「超越優秀」。如果只有「術」的訓練，沒有「心」的修持，是無法解脫自己的痛苦，也無法帶領所有眾生解脫痛苦，如此個人即使有再大的成就，仍將與自己出家的目標背道而馳。

■ 超越框架

接著要跟大家分享的第二篇日記：〈培養彈性度〉。

今天晚課後，見勗法師的開示中，其中一段聽了之後心有所感：「所謂要觀緣起性空、無常、無我，就是要訓練自己內在最大的彈性度，內心常有最大的空間，在不同的因緣中，能因人、因時、因地予以配合。」所以今天的日記，所預定的主題就是「培養內在的彈性度」。

因為今天執事變動了，終於正式領了行堂的執事，但師父說：「從今天下午開始，五點半到六點半您要到大寮準備藥石。」當下自己的心很失望，因為這幾天來自己感到最法喜的事情，就是在傍晚時分到大雄寶殿打坐，而現況使得打坐必須中斷了。然而在當下想起師父的開示：

「訓練內在的彈性度」。於是我就練習轉念，告訴自己：「不要太執著個人原本喜好，領執也是很重要的一堂學習功課。」可以不放棄打坐，只要自己再重新安排另一個時段來打坐，同時可訓練自己在另一段時間裡也能專心打坐。然後，進而讓自己在每個適當的時段，都能靜下心專心打坐，這也是一個很好的訓練！於是，當念頭這麼一轉的時候，發現自己居然能夠「轉煩惱為菩提」。

在一個多變、因緣錯綜複雜的團體中生活，自我彈性度的訓練相當重要，我也大致歸納出一個簡略的原則，當作自己以後轉不過來的時候參考用：

- 一、先放下自己一向執著的固定模式，例如：一定要在傍晚打坐。
- 二、考慮團體、考慮別人需要調度的立場和重要性。如果今天藥石沒有行堂師，大眾就不能用藥石，並且想到這也是一個培福機會，又可以供養大眾。
- 三、不放棄自己堅持的原則，例如：定課不間斷。
- 四、在別人與自己，或團體與自己之間做一個調度，讓自己不違反原則，又能與大眾配合，例如：找另外一段時間打坐。

督導法師評語說：「自我在團體中，彼此互相依存，總是需要自己不斷地去調整；大叢林中有成就的祖師大德，常常就是這樣調伏而成就的。」

與大家分享這兩篇日記，也想讓大家知道：大家現在走的路，是所有行政法師曾經走過的；大家所經歷的酸甜苦辣，相信行政法師們也都瞭解。在學院，師長們陪伴大家成長，並在陪伴大家的過程中自己也不斷學習和成長。當我們漸漸超越自我中心，超越固定的框架，超越二元對立，超越自他分別，內在更具觀照因緣的彈性與真正地疼惜彼此時，所有的一切會越來越接近「佛道」，我們這樣的共住共學與自恣的意義就會出現。邀請大家在今天的自恣會中，敞開自己的心，時常運用智慧的心，如實觀照自己，同時也用慈愛的心，體諒地觀照他人。預祝大家坦然自恣，清淨安樂！



修行是累積來的

釋見融

學期結束了，同學們放下書本投入法務弘護的同時，自己在執事之餘，讀著部份同學的書面回饋，也開始靜靜回顧一學期來的教學概況。

這是一門在同學眼中，認為可輕鬆打打唱唱，暫時遠離思惟讓腦袋休息的「梵唄」課。但學期中我卻逼著大家，一定要讀幾篇論文及原典，加強梵唄的義學基礎。這個過程包括我在內，上起課來雖然感到法喜卻也多點壓力，沒有想像中的輕鬆了。即便如此，我仍自認這是一種學習，在修學過程中，我們勢必都得面臨，也應該面對有點艱澀的學習過程。

深入梵唄理論一直是自己想進行的事，直到今年初才真正打開書本，下定決心要一字一字慢慢地讀，愈讀才愈感到義理之豐，絕不是我們開口唱唱就能了得的事。初學梵唄固然要先學怎麼唱，而且要把它唱好，這是基本的學習。如再談及修持如來正法依音聲入道，恐怕就不只是唱唱打打就可以完成了事的。因此希望在課堂上，能從法義思惟中建立基本的唱誦觀念。因為唱誦於佛門是天天在進行的事，如果只在唱誦技巧上琢磨，充其量淪為唱術的精湛，卻與道相去甚遠；一方面也考慮到除了梵唄課，同學平時要接觸梵唄相關文本的機會可能不多，除非有個獨的興趣或必要。

誠如上述，這便成為我要大家一面唱還一面讀書的理由。倘能掌握唱誦的體、相、用三個理則，並加以融通，才有辦法如實攝持自己的清淨法界，乃至攝持聽聞者的清淨法界。但或許是我的前方便作得不夠，立意說明不足或其它因素，以致多數同學在書面回饋時紛紛表示，不希望因讀書佔用唱誦的時間（每次上課閱讀



◆你我是不同的個體，無法等量齊觀；唯有精勤修學，才能累積修學資糧。（本刊資料）

時間大約 30-35 鐘左右）！然相較於同學，對備課的我來說，則是讀得法喜充滿，那怕多花一點時間去讀懂一句話或一個典故，都開心得不得了，總覺得又建立一些對梵唄的知見。在修學過程中，梵唄承載著我的信仰與佛的教義，又是付予宗教實踐的契機，是自己不會也不想悖離的佛教瑰寶。

回顧過程中，思索本學期所選取的補充資料，為什麼讓大家興趣缺缺？我想大概是艱澀難解的文字把同學給嚇著了！讀不來或讀不懂的東西，當然引發不了閱讀的興趣，而失去當初設定目標的用意！這個問題似乎是很多人的通病，一本書拿起來看不懂就隨即放下，從此這本書大概也就難以再見天日，可是放眼望去，佛教多的是文言體的經典，我們好像不得不去面對這個關卡。

記得去年，跟另一個班級一起閱讀《高僧傳》時，發現他們怎麼都是統一作答方式。詢問之下，才知道他們神通廣大，竟從圖書館找到了翻譯本。我真的不知道已有人將此翻譯成白話文，從同學們的笑聲裡，似乎意謂著我很寡聞呢！不過，我想，其實白話本的出現，影響所及優劣參半。優的是可以減少瞭解文言語意障礙，以縮短閱讀時間；相對地，讀慣了白話文以後，卻可能更加深讀文言文的難度。所以，我說：「採折中的方式，先讀原文，不解其意時，再去看白話文。」就這樣達成共識。

之所以這樣建議，是因為自己吃過這種苦頭。我不是個愛讀書的人，也不是會讀書的人，結果寫碩論時，必須參考大量文獻，真的嚐到文字艱澀難懂的苦楚。當時便常想起一位法師分享過的話，他說讀原典是習慣性問題，常常讀就會習慣它的語法，久了自然可以讀懂。雖然非常同意法師的看法，但是當有選擇性時，我的心意還是會選白話一邊站，不過還好，還能有一點警惕心，盡量勉強自己要找原典來配合著看，不要馬上就栽到白話文的迷思裡，如此才不致讓閱讀能力日漸喪失。

我也記得第一次讀《高僧傳》卷 13 時，第一位便是帛法橋——
帛法橋，中山人。少樂轉讀而乏聲，每以不暢為慨，於是絕粒懺悔七日七夕，稽首觀音以祈現報，同學苦諫誓而不改。至第七日覺喉內豁然，即索水洗漱云：



吾有應矣。(大正藏 22, P.413 中)

讀完，進行討論時，有同學提出一個問題：「懺悔七日七夜得到感應是真的嗎？如果是真的，我也很想那麼作！」說完，其他同學發出了笑聲，在笑聲裡我短暫思惟著。其實當我讀這段時，也閃過類似的問題，但我明白重點絕不在於感應。但這不是容易回答的事，即使是真的與佛相應，那也是不斷累積無數善因緣才得以成就，絕不是現在大家看到寥寥數語敘述般簡單，可是我們往往看不見那些過程。每個人都是不同的個體，每個人的因緣也各有差異，不能等量齊觀，老實說，我也不知道該如何說明帛法橋的感應，但我看到的是他說到作到，貫徹到底，義無反顧的毅力與意志。今天帛法橋是為求好聲，以毅力、意志精進於懺悔法門，最後終究有志者事竟成。有此例可循，我們亦可用此毅力、意志精進於我們的目標，行門也好，解門也好，不離不棄，不怨不悔，到最後一定會有一點成績！雖然不太可能七日即奏效，又或者勤不一定能馬上補拙，但是我們的波羅蜜已一點一點在積聚之中，能於未來世的某個七日見光見華也說不定，不是嗎？業精於勤，荒於嬉！

有次上完課後，去向院長請安，院長開示時說了一句話：「修行是累積來的，學問也是累積來的。」今天再回想這句話，覺得帛法橋就是一個累積修行的印證，能把三藏十二部讀懂也是累積學問的印證。天下真的沒有不勞而獲、白吃的午餐，凡事都要有所付出，才有相應的回饋。況且付出的生命才有踏實感，我這樣覺得，也希望自己心中的想望是這樣達到的！

在此，衷心想跟同學們分享，如果覺得閱讀資料有助於建立唱誦觀念，那麼請不要氣餒，有道是「讀經千遍，其義自現。」一定功不唐捐，然關鍵就在於「堅持」，也謹以院長的開示：「修行是累積來的，學問也是累積來的。」和大家共勉，我們一起來努力。



(本刊資料)

僧教育的省思

釋自謙

在古代，中國佛教裡，人們不能隨便出家，必須經過政府單位考核通過方可出家。其考核過程牽涉到筆試及面試，顯然出家以前，這個人就要具足某種程度的基礎知識及品德。譬如玄奘大師未出家前，就學習了五年佛經，認識了小乘及大乘佛教，年 13 歲申請出家，由於未達出家年齡，所以被拒。他據理力爭，說服了主考單位，因此被破格接受。出家人落髮以後，受戒及得到戒牒都有政府僧官的單位，負責管理。

再者，玄奘大師由印度取經回國後，朝廷給了相當多的支持，除了建設道場安置這些典籍之外，也招募了全國資質優秀的人，跟著玄奘大師從事翻譯工作。中國佛教譯經史上有此燦爛的成就，除了玄奘大師的西行求法取經功不可沒之外，還有全國上下有志之士的同心協力，共同造成的。

在步入廿一世紀之際，來檢視中國佛教辦學發展上的幾個特色及應改進之處：

(一)辦學是爲了保護廟產，爲了留住人眾

在清朝末年，許多關心國運的人士，警覺外強侵略的危機，不滿國力的衰頹，紛紛提出各種強國的方案。這些方案從壯大軍備，擴充武力；創立廣文館，推廣翻譯工作；興辦學校，普及國民教育；到訂立憲法，從政治體制的根本處改革。其中政體的改革推動了革命之舉，新的政治思想徹底將專權制度推翻。而興辦學校，普及國民教育這一項，對佛教的僧教育卻起了無心插柳的作用。主要是許多地方紳士，拿著興學普及教育的令牌，強制地將廟產乃至寺廟設備改作辦學之用或變成學校。當然其中



◆教育如同一盞燈，它能在人們的黑暗中，給予我們光明和希望。
(本刊資料)



有真心辦學之人，但不少人是趁火打劫，將寺院的財物飽入私囊，恣意使用。在危急之中，機警的僧人主動出擊，在寺廟裡或寺廟附近開辦起學校，免費地教育民眾。有的則開辦佛學院招收僧人，以出家人為教育的主要對象。當然開始興學時，多少帶著保護廟產的目的。

另一個辦佛學院的目的是為防止人眾的流失，許多人因為寺廟需要人手，不願意把徒弟送到外面去學，為了留住他們，辦學解決了這個難題。

(二)學習模式的變遷

在以學校型式來教育出家人之前，中國佛教的僧人多是以參方的方式來充實自己。譬如說，到了受戒年齡，僧人則前往傳戒的道場去求戒。一般講，戒會除了傳戒之外，許多威儀的整肅也在那段期間嚴格地要求，透過傳戒，僧人得到某種程度的調教。按《一夢漫言》及《來果禪師自行錄》看來，戒會甚至要求戒子在會期中把戒本或《毘尼日用》背誦起來。得戒之後，僧人則開始參禪學教，過著行腳的日子。

在教下的門庭，則設有講堂，如觀宗講堂，學生在寺院的作息下，有次第地學習教理。同時學校內也設有止觀堂，學生除了學教，還要修止觀，內化所學。總之，雖是在教下，但其學習是解行並重的。

有的僧人則到禪堂去參禪，在禪堂裡，其作息更為嚴謹，管理更為嚴格，僧人在禪師及其輔佐的教導下，洗滌身心，心靈漸趨寂靜，戒定慧功德逐漸增長。在戰亂頻仍的背景下，禪堂的苦修實證，倒是發揮了延續中國佛教命脈於不亡的功能。

在參方的體制下，學僧來到師長跟前受教，途中可能翻山越嶺，可能飢寒交迫，可能遇到險難。這些為道所受的辛苦，往往磨練了僧人堅毅的性格。印順導師在《教制教典與教學》一書中指出，過去道場的知事僧，多是從禪堂出來的。因為經歷禪堂嚴格的磨練，僧人對佛教基本的道理，個人的修持及對佛教護持的熱忱都有增長，因此在做事時，才能與佛法相應。

當佛學院開始出現時，有人讚譽它，稱其為就地參方。學生不必再為尋師訪道而千里跋涉，反而是，德學具足的師長被請到學府來教學。學生不用費勁，不僅不必面對出門在外數不清的內外挑戰，甚至連整個修學內容都被安排好了。

這點的轉折，每個學僧都應自覺。在出家修道的旅途中，行者對自己所知所學，最要忌諱的便是得少為足，應永遠心懷不足，好學如飢若渴，讓自己有無限上進的空間。

(三) 佛學院的經濟來源影響辦學

在《影塵回憶錄》中倓虛老和尚談到他過去的辦學經驗，在他自己沒有創辦佛學院以前，東北有個道場請他去辦學，一期三年。三年下來成績可圈可點，可是期限到了之後，老和尚便毅然地離開，沒有再接繼地辦。其中有幾個因素，一者老和尚是單純地辦學，但常住方面總覺得那些慕名求法的人乃至居士，是沖著老和尚來，不是沖著常住而來，因此辦學一事，對常住本身似乎沒有太大的好處。

從這事件看來，道場運作與辦學者的辦學理念，其關懷點可能不同。當佛學院必須依附某一道場的支助才能存活時，就有這樣的危險——佛學院無法獨立運作，佛學院往往必須配合道場，支援道場的活動。有心辦學的道場，應有寬宏的心胸與氣度，不被眼前的得失影響，真心地為佛教，為眾生培養人才。

若佛學院是學僧深入佛法唯一的一段特殊年華，學僧應該在這短短的數年中，種下健康良好的種子，理想上，它最好是全年無休的幾年。若有中斷，其目的應與禪修所知相扣。否則，東扣西扣，四年中真正用在學習教法上的時間實在非常不足。



(本刊資料)

(四) 修學次第與師資的匱乏



清末民初的太虛大師曾辦了幾所佛學院，由於他的心胸及風格，所以學風上適合思想活潑的青年僧。演培老和尚在其自傳《凡愚僧的自白》中敘述了他的經驗。太虛大師配合著僧眾出家後的成長，曾為理想的僧教育規劃了一個藍圖，記載於《太虛大師全書》。在這個計劃中，學僧先有二年的律儀院的訓練，接下來是五年的教理院的訓練——先是普通教理院，再是高等教理院，之後是三年的禪觀林。太虛大師認為要踐行這個計劃，必須先培養師資，即從律儀院師範養成所及教理院教授養成所著手，三年之後，可開辦律儀院，十年之後才可開辦高等教理院，整個計劃預計三十年完成。

記得初出家時，香光尼眾佛學院也曾企圖把這個藍圖踐行出來，那時佛學院的體制分為初級班，進修班及研究部。可是這個實驗持續不久就無疾而終，其中的理由是，一者初級班專門學戒律，雖然符合佛陀「五夏以前，專精戒律」的精神，可是這樣的課程安排極為單調，很難攝受初出家的心靈。課程多元性較能契合好動的心靈，可是若是同時兼上教理，便模糊了初級班與進修班的差別，此二層級在課程上逐漸沒有顯著的差異，這是初級班的名字最終消失的原因之一。二者，學僧耐得住性子一層級一層級，願意走完全程者並不多。有些人在學院中待了二三年便急於畢業，寧可到寺院中服務，不願忍受枯燥乏味的佛學院生活。三者，當寺院數量增加，法務增加時，需要的人手也隨著增加，因此有些僧眾提早結束學僧生涯，而投入寺院的運作。四者，當時雖然設有研究所的名目，但所有的研究生都要擔任初級班及進修班的教學及輔導，因此研究部只是虛擬的，學僧沒上過一堂屬於自己的課。就算請到一個師資來開課，往往由於機緣難得，而開放給全校師生，甚至附近的居士。不過，這個三層級體制的出現至少使得初級班及進修班，有了穩定的課程及師資。

後來因為世俗的大學學歷，費時約四年拿到，因此佛學院也比擬大學學歷的學程，由五年縮減為四年。

從南傳森林僧留下的文獻看來——如《師父——與阿姜查共處的歲月》，泰國的僧眾在五夏以前，確實是專精戒律的。尤其是僧眾在結夏期間，反覆地

聽聞學習枯燥乏味的戒法，雖然苦得令人抓狂，但幾個夏之後，僧眾漸漸感受到原來自己日常生活的一舉手一投足，穿衣吃飯，每個用度及事件，都被具廣大智慧與慈悲的佛陀所規劃。戒律並非一個僵硬呆板的東西，它與生活的每個環節都息息相關。當然這是僧眾回首當年的領會，若當初沒下這幾年的苦工夫，之後就難有這種親切的體會。阿姜查甚至解釋到，愈是追求解脫的人，愈是要重視戒律，唯有在清淨戒法的基礎上，行者才能持續發展定慧二學。可見律藏縱是枯燥繁瑣，也是必修的，在學習時，若能與生活結合，而不僅是課堂講授式的學習，相信學習會變得更有趣。

(五)佛學院與大社會的關係

在《教制教典與教學》一書裡，印順導師對於中國佛教僧教育，慨嘆地指出，佛教界與佛學院的關係，總是像急驚風碰到慢郎中一樣。佛教有太多百廢待興之事，很多事迫在眉睫，不容錯過時機；而佛學院這種慢調斯理的教育及培養人才的方式是緩不濟急的。因為迫不及待，所以不少人選擇以奉獻於寺院運作當作修行。

這點實是辦學者應當深刻反省的，佛教興盛與否，究竟其評量的標準在那裡？

檢討起來，辦學的人目標在於及時應用，佛學院的運轉受限於所依附的道場，師資的不足，學僧數量不足及素質不整齊，再加上外在道場的蓬勃發展，都使得推廣完整的僧教育上產生阻礙。

可喜的是，近年來佛教徒與其他傳承的接觸增多了起來，在相互交流之下，也刺激了很多中國的僧人，開拓了學習的領域。不論在禪修上，在教義的探究上，別的傳承都帶來許多正面的影響。希望有一天，中國的佛教徒也能把佛法的光輝帶到國際佛教組織中，回饋更大的群眾。



(本刊資料)



教材編輯研習營

編輯組 整理

壹、課程開設緣起：

教材編輯研習課程於今年六月二十一日，在習作的發表、彼此的評鑑分享及老師的回饋中，進入尾聲。關於此次研習課程開設的緣起，我們採訪了教務長見寰法師，採訪內容整理如下：

自從我來到香光尼眾佛學院，就常常聽院長說：「若要使佛法長久住世，就必須跟社會聯結互動，主動將佛法帶入人群。」佛法要長久住世，確實需要有人推廣，也要適切符合人們的需要，如此才能增益佛法流傳的意義與價值。

況且，佛學院是培育僧才的園地，僧人既是人天師範，實有廣學多聞的必要，也需具備教師的學養與相關的教學知能，編寫「教案」及「編輯教材」就是其中一環。又因最近幾年，本學院的學僧在選擇畢業專題報告呈現方式時，也越來越多人以「經論教材編輯」為主題，但學僧往往缺乏這方面的訓練，所以經常在不斷摸索中完成。基於以上原因，學院希望學僧能夠更有系統完整的學習，所以，我們邀請在這方面學有專長且有豐富實務經驗的簡秀治校長，來為學僧上這門課程。期許僧人在傳揚佛法時，能夠運用現代的教材教法與活潑的教學方式，才能使佛法多元化的推廣與發展，在教學相長之下，也能豐富彼此的生命內涵並達到淨化人心的功能。



◆簡秀治校長說明教材和教案的基本架構和撰寫步驟。
(本刊資料)

貳、課程綱要

教材編輯研習營講授大綱

時間	課程名稱	目標	內容	備註
101/4/8 上午	教材編寫實務 (2 小時)	了解教材編寫方法及編輯流程	對象、目標、原則、內容、人員、審查、編輯、經費、效益、評鑑	講述 教材範例

時間	課程名稱	目標	內容	備註
101/4/8 下午	教案設計實務 (2 小時)	學會設計教學活動	主題、教材分析、教學準備、教學活動、教學評量	講述 教案範例
101/4/8 下午	教育心理學概說(1 小時)	了解教育對象認知與學習特質	兒童、青少年、成人學習特質	講述 討論
101/6/21 上午	成果觀摩與評鑑(2 小時)	學會教材自評、同儕評鑑	教材(自創/選編)、教案 小組討論	每組準備 2 份書面資料(2人共看 1 份)、跑站方式
100/6/21 下午	分組報告與回饋(2.5 小時)	報告成果並相互回饋	簡報、小組/自由回饋	電腦投影簡報 每組 10 分鐘
101/6/21 下午	學習心得分享 (0.5 小時)	學習歷程感受與後續學習	自由發表	200 字以內心得、 口頭分享

一、教材編輯要點：

教材編輯有學理依據，編寫實務也有一定的軌則可尋，以下就是需要掌握的幾項要點：一、教育對象，二、編輯的原則，三、編寫的流程，四、教材內容，五、編輯(寫)人員，六、審查或評鑑，七、經費或效益等。

(一)、教育對象：

當我們要編輯教材時，一定要先確定你所要教育的對象，例如：教育對象的年齡、身心發展特質、教育程度、文化或宗教背景、佛學先備知識或學佛的經驗、學習動機與目的等，這些在編寫教材之前都必須要先確定好，如此才能接著下一步你所要朝向的目標。

(二)、編輯原則：

當確定教育對象之後，著手編輯之前，宜照顧到下列幾項原則：

- 1.認知性：即符合認知發展。指須依教育對象認知發展階段，選擇適合的教材內容。
- 2.系統性：即結構大綱完整。整個教材的結構是有前後次第且具連貫性，能相呼應成完整的系統。
- 3.價值性：即呈現核心概念。教材內容的各單元能傳達該課程核心



概念。4.生活性：即結合生活經驗。教材的內容可結合教育對象的生活經驗。5.文學性：即用詞典雅優美。教材的遣詞用字能典雅優美。6.一致性：即教材體例穩定。

(三)、編輯流程：

編輯教材的流程是從「決定主題」開始，接著「分配單元」、「討論初稿」（約3～5次），然後「送指導教授初審」，之後修訂初稿，再送「指導教授審核」後，「定稿」，接著打字編排、校對（3～5次），然後做美編（文編可著手撰寫教師手冊並討論、送審），之後「完稿」，最後付印、出版。

(四)、教材內容：

教材的內容須先確定：

- 1.編輯方向：選擇適合各階段學生經驗、興趣及能力之內容。設定總目標、總綱、決定單元數量、單元目標、撰寫主題；決定選編或創作。
- 2.編輯格式：依需要可分為編輯要旨、目錄、使用說明、課文、語詞練習、學習單等，並可編印教師手冊（含教學活動設計及補充教材、教學資源等）提供教學者參考。小學生教材宜加注音符號。

(五)、編輯人員：

編輯教材通常須組群合作，人員包括：1.召集人及顧問：編輯小組設召集人，並得聘任佛學及課程學者擔任顧問。2.文字編輯：分配文編蒐集資料、參考書目、補充教材，並撰寫教材。3.美術編輯：美勞或電腦專長者，擔任教材美編。

(六)、審查/評鑑：

關於教材編輯完成後的審查或評鑑，以下幾種不同的方式，皆可採用。1.自我審查或評鑑—編輯小組自評。2.同儕審查或評鑑—分組交互評鑑。3.外部審查或評鑑：聘請佛學及課程專家審查或評鑑。4.學習者評鑑：試教後回饋或於正式教學後由學習者回饋評鑑再修正。

(七)、經費或效益：

接著要考慮教材編輯的經費來源是政府或民間、機構，或者自籌，然後提列編輯或印刷預算書。還有效益，有預期效益：是指機構本身所設定或教學目標所訂定；

其次須針對預期效益評估其所達成的程度。另有邊際效益：是否有擴大整體效益的可能或實際方案；最後還可以考慮是否有替代方案：如修正出版方式或應用資訊科技等。

二、教案編輯要點：

教案編輯有三個要點：(一)教案編輯的步驟。(二)、教案格式。(三)、教案編輯要領。針對各要點說明如下：

(一)、教案編輯步驟：

首先說明編輯教案有七個步驟，分別是：

- 1.確立目的。
- 2.瞭解情境。
- 3.編選教材。
- 4.決定方法。
- 5.準備教具。
- 6.計畫活動。
- 7.整理繕寫。



◆學僧們教材編輯成品彼此觀摩與評鑑。
(本刊資料)

(二)、教案格式：

- 1.教案含：單元名稱、班級、人數、教材來源、

指導教師、教學時間、教材研究、學習條件分析、教學方法、教學資源、教學目標、準備活動、教學活動等項目。

- 2.內容並非一成不變，項目與次序均可視使用目的調整。

(三)、教案編寫要領：

依據教案所包含的各項目來編寫，詳略可由教學者視實際情況做調整，以下針對幾個項目做說明：

- 1.**單元名稱**：是指教授某一科目中的某一單元，每一單元可能包含數小時的課程，至於確實需要多少時間完成該單元的教學，則需視該單元的複雜度和目標而定。
- 2.**教材來源**：是指本單元的教材源自何處？不管是教科書、參考書還是自編的教材或教學單，都應將其名稱、出版單位與頁碼等明確列出，俾利日後的查考。
- 3.**教學時間**：可用節數或分鐘表示。每一教案適用的教學時間可長可短，原則上以一個完整的教學單元來編寫教案較佳。
- 4.**教材研究**：



4.1.就此一單元的教學內容做簡要描述，讓使用者或讀者了解該單元的主要重點。

4.2.另外也可以就本單元教材的特點或在整個課程中的重要性加以陳述。

5.學習條件分析：每一單元教學前，對學生學習本單元應具備哪些基礎知識、能力或針對學生的背景詳加瞭解、分析、與描述。

6.教學方法：

6.1.各科目、各單元的教學方法固然有某種程度的共通性，但也應針對該單元內容、學生背景等因素來考量選擇適當的教學方法。

6.2.教學方法如示範教學、實作教學、講述法、討論法、角色扮演、創造教學、資訊融入教學等方式，可在教學活動中穿插應用，以提昇教學效果。

7.教學資源：教學資源指的是在本單元的教學過程中可能使用的教具，如電腦、黑板、白板、投影機、掛圖、模型、實物、錄影帶等。

8.教學目標：包含：單元目標和具體目標。

8.1. 單元目標：

8.1.1. 意義：依據本教學單元預期之學習成果，屬於一般性目標，指導整個單元的教學方向，通常以較為抽象、籠統的方式描述之。

8.1.2. 如何敘寫：

8.1.2.1. 以預設學生之學習成果來敘寫。

8.1.2.2. 兼顧認知、技能、情意三個領域的預期成果。

8.1.2.3. 避免過度空泛或瑣碎、窄化。

8.2. 具體目標：

8.2.1. 意義：由單元目標分化而成，是單元目標具體化後的教學目標，具有具體、明確、可觀察的特點，也可做為教師評量學生學習成果的依據。

8.2.2. 如何敘寫：

8.2.2.1. 描述學習後所期望的具體結果，用明確、可觀察、可量測的陳述方式，而且一個具體目標只能有一個行為、一個學習結果。

8.2.2.2. 以 ABCD 的結構來說明陳述要領：

A.教學對象（Audience）：即學習者。

B.行為 (Behavior)：學習者在學習終點所表現的具體、可觀察的行為結果。

常用「動態動詞」如認識、了解、明白、知道、體會、領悟……等，或「動作動詞」如辨別、列舉、描述、指出等。

C.條件 (Condition)：指學習者行為發生時的情境背景，包含設備、規定、時間的限制等。

D.標準 (Degree)：指衡量學習者行為表現的標準。如：數量、時間、頻率或比例等。(例如：學生能在十分鐘內背誦弟子規)

9.教學活動：三段式的教學活動設計是最普遍採用的方式：

9.1. 準備活動—指教學情境的準備，可以引起學習動機。包括下列幾點：

9.1.1. 教材、器材、分組等安排與準備。

9.1.2. 可以採用的方式：(1)說明本單元為何重要？(2)與日常生活的關聯為何？(3)利用最近發生的時事切入。(4)利用問題或實例說明。(5)利用食物或圖片。

9.2. 發展活動—指講授、提示疑難、討論。包括下列兩點：

9.2.1. 包含考查上個單元的學習成果、進行教學、提示疑難、進行討論、示範、實作、練習等。

9.2.2. 各項活動的安排並非直線式，有時是教學、討論、提示疑難或某些活動反覆進行。

9.3. 綜合活動—指總結、評量、作業。說明如下：

9.3.1. 目的在協助學生對學習內容有整體性的了解，並就學生的學習方法、態度與學習成果進行檢討或評量測驗。

9.3.2. 此階段的活動方式可含總結、歸納、評論、應用，以及作業練習等。

10.小結：

教案的編輯，從生手到熟練者，可以依所教內容的繁簡、深淺等，對象的不同，教學目標之相異，可以有詳案、簡案之選擇。教案編寫完，可以保存，做為日後個人教學上的參考或在修訂，也可以供他人參考。

參、學僧練習作品舉例



一、教材編輯作品舉例：

香光尼眾佛學院教材編輯

一日禪



學僧：釋印華 釋善覺
釋見鈞 釋通伽

中華民國一〇一年六月十六日

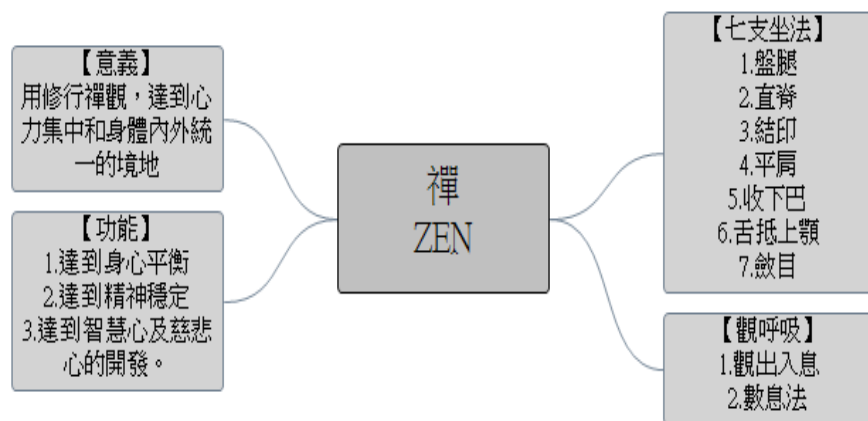
〔前 言〕

(請先自問)你為什麼要禪修？修行要帶一些疑情！

世上的每個人都在尋求快樂，每一個人都在用各自不同的方法和途徑，在追求快樂理想的生活，但是每一個人對於理想生活的理解跟憧憬，有著千差萬別，世間的人用各種各樣的方法，朝向快樂這個目標前進。譬如：現代社會上越來越多的離婚、跳槽、甚至是移民現象，這都是世間人不斷的利用變換生活地節奏、跟軌跡，來尋求內心的快樂跟滿足。

尋找快樂並沒有錯，為了尋找快樂而做的各種嘗試也沒有錯，問題是在於我們是不是能找到真正的快樂。浪漫的愛情、刺激的探險、腰纏萬貫、金榜題名，都可以讓我們感到一時的滿足跟欣慰，但是卻無法帶來長久的快樂。因為所有這些事物在本質上是會不斷變化的，它們無法持久，終究會消失。我們所擁有的一切，不管是我們的肉身、我們的錢財甚至親朋好友，還是大自然中的萬物，都是如此。所以，大多數的人所追求的快樂，所依賴的是無常的事物，依附這些事物所帶來的快樂，它就像曇花一現，雖然很美麗但卻是十分短暫，最後只能空抱哀傷和失望，而不是歡喜跟滿足。

也就是說，我們可以從身外之物上面體驗到快樂，但是這種快樂並不能給我們帶來真正的永久的滿足，因此，如果把快樂分作幾個等級的話，這種既不可靠，也不長久的快樂，只能列入低等的範圍。當然，這並不意味、並不代表，你想要獲得高等的快樂，就得放棄現在所有的。重要的是，我們要懂得快樂的真正含義，明白我們在哪些事物上實現的快樂，並不能為我們帶來長久的滿足。





➤課程綱要：

- 禪修是什麼？
- 禪修的功能
- 適合修禪的時間、地點
- 穿著與用具
- 暖身運動
- 禪修的坐姿
- 觀呼吸的方法



一、禪修是什麼？

「禪」字語源來自印度的 **dhyana**，意為 **meditation**，那是以修定為目標的一種方法，其原意，是用修行禪觀，比如注意呼吸的出入、長短、大小和引導等方法，達到心力集中和身體內外統一的境地。

禪的起源，可遠溯自印度古奧義書時代。印度的聖者，由於氣候與環境的關係，常在森林樹下禪修冥想，此種禪修冥想即稱為禪那。在西元前五世紀前後，婆羅門、佛教、耆那教皆以禪修冥想為修持方法，而佛教更以禪作為統一心境、斷除煩惱、求達涅槃之重要方法。

印度早期佛教中，八正道之一的正定，或三學中的定學、四禪等，均以禪為修持的首要法門。大乘佛教興起之後，禪的修持遂從自利轉為利他，而成為菩薩行的六波羅蜜之一。及至傳到中國，禪更由一種僅止於修持的方法，發展成為具有獨特思想意義的宗派，此即菩提達磨所傳「教外別傳，不立文字」的禪宗。唐代有牛頭禪、北宗禪、南宗禪等流派，其後並影響及於繪畫、茶道、建築等。

二、禪修的功能

禪修的功能有三項：第一是達到身心平衡，第二是達到精神穩定，第三是達到智慧心及慈悲心的開發。

1.身心平衡：就是身體平衡和心理平衡，這就是身心健康。如果一個人的身體強壯像水牛，心理脆弱像老鼠，就不能說健康。

2.精神穩定：精神的含義比較難理解，那不是心理，也不是生理，但是跟身心有關，它會產

生無形的功能，會從有形的行為表現出來。

3.智慧及慈悲的開發：這指的是什麼？如果有了身心統一，以及自己和宇宙統一的經驗，精神就能統一。如果把精神和身心的執著超越了，就有智慧力及慈悲心開發出來。這裡說的智慧不是知識，也不是學問，而是絕對的決斷力。

3分鐘 HEART-TO-HEART：

- 回想一下，生活中有哪些事物能讓自己快樂？
- 這些快樂的感覺可以持續多久？
- 你認為學習禪修能帶給你什麼樣的快樂？

三、適合修禪的時間

當腦筋清楚，體力充沛的時候，最適合打坐，最好養成每天固定的時間打坐，例如早上早些起床，晚上洗完澡睡前各坐一次，每次至少十五至二十分鐘，如能坐到半小時至一、兩小時更佳。

飯後一小時內較不適宜打坐。早上起床刷牙洗臉後，喝些溫開水再坐較好，如覺得累，喝一杯咖啡提神亦無不可，沒有嚴格限制，但不要喝太濃的咖啡，會使心腦興奮，不易定得下來。吃太飽、喝醉酒、太疲倦、做過劇烈運動或剛有過性行為者，身心均處在乏力狀態，不宜打坐。

向來有子、午二個時段不宜打坐的說法，但現代人的生活習慣與以前的人不同，如碰上只有子、午二個時段才有時間打坐時，只要坐的時間不是太長，亦是無妨的。

四、適合修禪的地點

初學者只要在家中找一個安靜的地方即可。只是現代人的生活空間狹小，在禪修的環境有幾點需要注意的：

1.避免他人的干擾

禪修前，可先吩咐人，遇有急事可用彈指，或輕聲呼喚，慎防他人急推身而受驚嚇（若受驚嚇，可觀胸口）。

2.空氣要流通，但不能讓風直接吹到身上

房間裡空氣要流通，但不要面對著風口坐，因為我們禪修時全身毛孔是張開的狀態，若坐在風口很容易感冒。如全身流汗，先離開將汗擦乾或將衣物換掉，保持身體乾爽，特別在腿部關節拉開的時候，風一吹，風寒入侵，得容易得風溼、關節酸痛。

3.光線要明暗適中

禪修時，光線太亮，容易刺激視覺神經，心也容易散亂；光線過暗，則容易使人昏沈。這兩點影響禪修的品質，所以光線以柔和適中的為主。

3分鐘 HEART-TO-HEART：

- 想一想，一天裡的哪個時段適合禪修？
- 家中的哪個地方適合禪修？



五、穿著與用具

1. 衣物穿著及保暖

禪修時，穿著以寬鬆、排汗、舒適為主，請穿著長褲，不穿著短褲、裙子。身上的手錶、眼鏡、耳環等物取下，將束縛的物品去除，禪修時能坐得更舒適。如果穿著牛仔褲、西裝，容易身體緊繃、緊張、拘束、使得腳血液循環不順暢。若在戶外禪修，務必要注意身體的保暖，以及溼氣的隔離。

2. 禪修的用具

A. 圓蒲團

禪修時間長而腰部的受力加重，有些人可能需要圓蒲團作為輔助，背較容易直立、放鬆。

B. 方墊

放在圓蒲團下面，用來隔絕地氣、溼氣。

C. 蓋腿布

和浴巾一樣大，可將腿和膝蓋包起來，它的功用是保護腿和膝蓋不受風寒入侵。

六、暖身運動

在坐前和坐後需要有運動及按摩做輔助。我們的身心若要健康，必須動與靜並重兼顧。運動及按摩是為使血液循環通暢、氣脈運行活潑、肌肉和神經鬆弛，才能使身體舒適，即所謂氣和而後心平。

若身體缺少運動，生理機能便易於老化和感染病痛，運動使生理機能，由緊張而鬆弛，能夠得到更多的營養補給及休息的機會。禪者的運動，講求心念集中，氣息和順。禪者的運動本身，就是修行禪定的方法之一。所以我們對調身的方法，是要運動與打坐並重的。

我們所教的運動，只需兩公尺見方或一個人身的長度，乃至僅容身體坐下及站立的一小塊空間，也就夠了；且不論男女老少，健壯衰弱，都可以安全的練習。

早上起床後，未活動前勿打坐，應先做一套簡易的暖身運動，讓筋骨鬆軟後再打坐。

1. 扭身甩手：兩腳站開與肩同寬，轉腰甩手，腳不動，身體盡量向右後轉，左手掌順手打到右肩上，再向左後轉，做同樣動作，左右分別甩打十次。

2. 腰部運動：雙手插腰，眼睛睜開，先以順時針方向轉動上半身與腰部，再逆時針轉動，分別各轉十次。

3. 扭腰畫圈：雙手伸直高舉，身體做三百六十度旋轉，順、逆時針分別各十次。

4.甩手屈膝：一邊雙手前後擺動，手臂盡量提到與肩平，同時雙腳隨著手的擺動原地踮腳頓腳，做一百次。

5.擎天觸地：雙手交叉，手心向外翻掌，掌心朝上，手往上抬，腳跟同時提起，越高越好。再向下彎使手掌觸地。

6.膝部運動：雙腳併攏半蹲，雙手扶在雙膝上先順時針轉十圈，再逆時針轉十圈；最後站立轉動右腳踝，及左腳踝各十次。次數多寡可自行斟酌增減。

7.頭部運動：每次坐禪之前，不論有否做上述之暖身運動，均需作下述的頭部運動。

坐下蒲團後，先將兩手平置於左右兩膝，勿用力，身體坐正，再做頭部運動的四個步驟：

- 頭向下低，再往後仰；
- 頭向右傾，再往左傾；
- 頭向右後轉，再向左後轉；
- 頭以順時針方向，向前、向右、上仰、左轉，再逆時針方向，向前、向左、上仰、右轉。

每個步驟身體不動，肌肉和神經放鬆，各做三次。動作緩慢柔軟，眼睛睜開，呼吸自然頭部運動的目的，在使頭部血液減少，降低思潮起伏的動力；使頭腦清新，漸漸寧靜。

做完頭部運動，把左右手掌放在丹田（臍下約三指）處，雙手兩拇指相觸，成一倒三角形，深吸一口氣，接著慢慢吐氣並向下彎腰，雙掌壓小腹幫助把氣吐出，直至氣完全吐完，連續做三次深呼吸。做深呼吸的目的在使體內的濁氣排出，換取新鮮帶氧的空氣，使血液循環順暢。

3 分鐘 HEART-TO-HEART：

- **把壓力、負擔全部呼出：**吸氣時不要注意吸的氣到了那裡，只要想像吸進去的氣，把身體的每一個毛孔像窗子般打開，體內所有的廢氣全因吸氣換掉。呼氣時則慢慢呼出，把身上所有的負擔、壓力、感覺，全部隨著呼氣而排得乾乾淨淨，就像把倉庫裡所有陳年霉貨，清理得乾乾淨淨。

七、禪修的坐姿——七支坐法

➤七支坐法的傳說

坐禪的姿勢，是印度古修行者所發現的，傳說是古仙人在經過無數的困難，修道仍不得道，後來發現雪山深處的一群猴子，正在用坐禪的方法修道，古仙人模仿著坐了之後，便成道了。

以常情而論，猴子不會坐禪，其他的動物，也沒有坐禪的體形條件，動物之中，唯有人類才有坐禪的條件，那個傳說，只是在無法從歷史記載中找到根源的印度人，所講的涵義深長的故事。意謂雖然心的輕舉妄動而如猴子，也有坐禪的必要和可能。那種坐法名曰毘羅遮



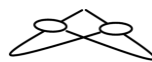
那的七支坐法。

1・盤腿

禪修的姿勢對禪修者有極大的影響，能使呼吸順暢，心境更平和，定力持久，接下來向大家介紹禪修幾種坐姿：

◎雙足跏趺(雙盤)：

是一般的雙盤坐姿。先將右腳盤列左邊大腿上，再將左腳盤上右大腿，稱為「降魔坐」。相反的先盤左腳再盤右腳即是「吉祥坐」。



雙盤圖

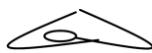
◎半跏趺坐(單盤)：

無法雙盤而坐的人，以半跏趺坐為宜。姿勢有兩種：

1.以右足置於左邊大腿之下，將左足置於右邊大腿之上。

2.以左足置於右邊大腿之下，將右足置於左邊大腿之上。

此坐姿比較不易均衡，容易使脊椎傾斜，膝蓋有一邊無法貼地，可用毛巾、蓋腳布放置懸空的膝蓋下，平衡膝蓋使坐姿平穩。



單盤圖

◎散盤：

交腳而坐，兩腳均置於地，向內、向後縮，兩腳掌朝上，置於大腿之下。有些人因為肌肉與骨略比較僵硬，採單盤覺得困難時，可選擇此種坐姿。



散盤圖

◎正襟危坐：

雙腳不適合盤坐的人可坐椅子，找一張與膝同高的椅子，兩腳平放於地，小腿自然垂直，兩膝與大腿垂直；背部不可依靠椅背，臀部可坐實，大腿與小腿成一直角。坐好之後，開始把身體放鬆，在心裡依序告訴自己頭部、眼球、臉部肌肉、頸部、肩部、雙臂、背腰、小腹、腿部一一放鬆，把重心放在臀部，把氣沈到丹田。任何部位甚至皮膚都要完全放鬆，只要有壓力就會緊張，緊張便會影響神經系統，乃至於消化及分泌系統。

2・脊椎直豎：

先將身體放鬆，腰幹打直，不必刻意挺起；胸骨也要直，不需刻意挺起胸部。脊椎直然筆直，觀想它一節一節的疊起來，骨盆是地基支撐著堆疊且直立的脊椎四周的肌肉都放鬆、放鬆……。

3・手結定印：

兩手放鬆垂下，左右手掌相疊，兩手掌心向上，手背朝下，把左掌放在右掌上。兩個大拇指輕輕地相拄結成橢圓形，自然輕放在大腿上。兩手微接，可使血氣互通，全身氣脈自行周流通暢。

4・兩肩放鬆呈平行狀態：

平常有彎腰駝背習慣的人，兩肩會向前傾且含胸，如果太緊張兩肩會向後擴張，所以兩

肩肌肉放鬆，讓它適度平展，從側面看身形它是自然呈一直線。

5・舌抵上顎：

嘴輕輕閉上，讓舌尖自然輕微抵於上牙齦，如果有口水緩慢的嚥下。

6・頭正，收下顎：

下顎向內收，稍微壓住頸部左右兩條動脈，但不可低頭，使頭正直。

7・雙眼閉上或微張：

閉上雙眼，以隔絕外緣，正念專注於自己此刻的所緣。若完全閉眼，容易昏沈、想睡覺，就眼閉八分開二分，視線投置於身前二、三尺處的地上的一點。

3分鐘 HEART-TO-HEART：

- 選擇一種坐姿，調整坐墊的高度，讓自己坐得舒適並保持醒覺。
- 練習七支坐法的步驟。

八、觀呼吸的方法

►守門人的譬喻

守門人不會去注意已經走入城裡或走出城外的人，而只檢查正在通過城門的人。同樣地，鼻息接觸的部位好比是城門，禪修者不應注意已經進入體內或出去體外的呼吸，而應注意正在經過接觸部位的呼吸（氣息）。

——《清淨道論》（Visuddhimagga）

保持正念專注於呼吸的修行方法，名為「安那般那」或「安般念」。印度的瑜伽行者特別重視各種呼吸法的鍛鍊，且以生命能之產生與超常能或絕對能（與神合一的自然大能）的引發，就是要用呼吸的方法作為重點的訓練。佛教修行的起點，與外道無多差別，所不同的是，調息是入門方便，並不以調息為根本法門。調息的目的，在於調心，心既調伏之時，有沒有呼吸的方法，便無關緊要了。

◎觀出入息

在鼻子的正下方（人中），或鼻孔出口處周圍找出一個可以明顯感覺到氣息進出的接觸點，將注意力集中於此觸點，清清楚楚地觀照每一次呼吸的出與入，但不數數目。氣息自鼻孔端部呼出去的時候，心中很清楚明白，氣息自鼻孔端部吸進來的時候，也很清楚明白，念頭隨著呼吸的出入而緊緊地繫在鼻孔上，不到其他地方去。

◎數息法

對初學者而言「數息法」是有效簡單易學又安全的方法。數息乃是數鼻孔呼吸的出入，可以數出，也可以數入。通常是數出息，因為常人的出息慢而入息快。如何數法呢？出息一



次，數一個數目，從一數到十，再從頭數起。入息時，只注意出息的那個數目是什麼。心中放輕鬆自在，安詳地數下去，如果中間的數目字斷了，或數超過十，一覺察便馬上從一再重新數起即可。修數息可以幫助我們定心、淨心。身體中的其他部位有感覺不要理會它，注意力只集中在覺察呼吸這件事上。

3分鐘 HEART-TO-HEART：

- 試著快速呼吸，找出氣息最明顯的觸點。
- 將心安置在觸點，專注於覺知自己的呼吸。

九、起座前的全身按摩

1. 打坐結束，要起座（出定）之前，心要先動，告訴自己要起座了，身體跟著慢慢搖動，雙手合掌，雙手放在膝蓋上，將身體做較大幅度的搖動，把每一個關節都搖動後；把腿放開，然後做全身的按摩。
2. 按摩的順序——
3. 先搓熱兩掌，用拇指背輕輕按摩雙眼眼眶，並用搓熱的手掌心敷壓眼球；
4. 再用雙掌按摩臉部、額頭、後頸、兩耳、雙肩、兩臂、手背、胸部、腹部、背部、腰部，尤其是兩臂腋下多淋巴結處、後腰腎部及命門，多多按摩有益健康；
5. 接下來右邊大腿、膝蓋、小腿，左邊大腿、膝蓋、小腿及輕柔轉動雙足腳踝。

打坐的人，後腰非常重要，應多按摩。按摩小腿時從膝蓋骨下三指的足三里處，往下一路按下去，會有點痛，但對胃腸有調節作用。當生活、工作緊張，壓力大時，火氣大，肝火上升，容易便秘。在肚臍眼左、右兩側各三指處，用二或三個手指稍微用力壓下去，壓三、五次就有效了，大便不通比氣不通還不舒服，也會影響打坐的興趣。

此自我按摩的運動法，可使初學坐禪而感到的疲勞，完全消除，身心感到柔和溫暖與舒暢。按摩時，必須將注意力集中於掌心或指頭。整套按摩約十五分鐘可做完，如做得簡單些，則約三、五分鐘亦可做完。除了打坐之外，平常感覺疲累、睏倦時，都可做做全身的按摩，對消除疲勞很有功效。

◎【延伸閱讀】

〈安般入門〉，選自帕奧禪師，《正念之道》1-6 頁，出版社一財團法人淨心文教基金會。

二、教案編寫作品舉例：

學僧：見暄師、輝風師、見覃師、詹行者

教案名稱	讀經單元活動設計 1——普門品偈頌		
適用年齡	5~9 歲		
教學總時間	共 80 分鐘		
設計理念	由於目前資訊發達，網路媒體暴力畫面甚多，造成許多孩子人格品德扭曲，希望藉由《普門品》偈頌的背誦，認識觀世音菩薩大慈大悲的精神，能讓孩子學習以真誠慈悲之心待人。		
教材來源	《「兒童讀經班」彙集教材》香光尼僧團紫竹林精舍 P1、P2、P49、P162		
單元目標	1.認識觀世音菩薩慈悲的宏願 2.學會念誦（背誦）普門品偈頌 3.培養慈悲的善心。		
具體目標	教學活動	時間	評鑑
1.能正確讀出經文 2.能了解經文涵義 3.能正確讀出經文 4.能說出生活例證 5.能正確唱誦經文	活動一： 範圍： <u>普門品偈頌 1~8</u> 【準備活動】 1.收心小口訣（示範動作、提示態度）：書擺正、坐姿正、眼睛看、耳朵聽，手指點，專心讀 2.複習上一堂課所教的範圍 【發展活動】 1.領讀經文：老師念一遍，小朋友念一遍。 2. 解釋經文：大概說明經文的含意 3.齊讀、個人朗誦 4. 舉例：經文與生活經驗結合（菩薩的身相） 5. 唱誦方式	7 分	口語評量
		25 分	口語評量

6.能專心聆聽故事 7.能分享自己的心得	【綜合活動】 1.故事分享： <u>觀世音菩薩的故事(誰是你的觀世音)</u> 2.心得回饋 ～第 一 節 結束～	8 分	口語評量
具體目標	教學活動	時間	評鑑
1.能正確讀出經文 2.能正確唱誦經文 3.能專心聆聽故事	活動二： 範圍： <u>禪詩 1.4、聲律 7.8</u> 【準備活動】 1.收心小口訣（示範動作、提示態度）：書擺正、坐姿正、眼睛看、耳朵聽，手指點，專心讀 2.複習上一堂課所教的範圍	10 分	口語評量
	【發展活動】 1.領讀經文：老師念一遍，小朋友念一遍。 2.齊讀、個人朗誦 3.唱誦方式：禪詩 4.故事： <u>愛生氣的烏龜（配合禪詩第一首）</u>	25 分	口語評量
	【綜合活動】 迴向： 親愛的小菩薩們，請輕輕地閉上你的小眼睛，靜靜地聽老師說，首先將身體放輕鬆，身體坐直，深呼吸三次，今天讀普門品偈頌裡面，觀世音菩薩以慈悲的心幫助需要幫助的人，我們也要當小小的觀世音菩薩，幫助需要幫助的人，所以我們一起將今天讀經的功德迴向，希望全世界的小朋友跟我一樣身體健康、心情愉快。接下來，請在心中許願，或者將這份功德送給你想要送的人。 ～第 二 節 結束～	5 分	

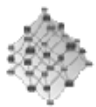
教案名稱	讀經單元活動設計 2——普門品偈頌		
適用年齡	5~9 歲(幼稚園大班、國小三年級)		
教學總時間	共 80 分鐘		
設計理念	由於目前資訊發達，網路媒體暴力畫面甚多，造成許多孩子人格品德扭曲，希望藉由《普門品》偈頌的背誦，認識觀世音菩薩大慈大悲的精神，讓孩子學習以真誠慈悲之心待人。		
教材來源	《「兒童讀經班」彙集教材》香光尼僧團紫竹林精舍 P4、P5、P51、P165		
單元目標	1.認識觀世音菩薩慈悲的宏願 2.學會念誦(背誦)普門品偈頌 3.培養慈悲的善心		
具體目標	教學活動	時間	評鑑
1.能正確讀出經文 2.能了解經文涵義 3.能正確讀出經文 4.能說出生活例證 5.能正確唱誦經文	活動一： 範圍： <u>普門品偈頌 17~21</u> 【準備活動】 1.收心小口訣（示範動作、提示態度）：書擺正、坐姿正、眼睛看、耳朵聽，手指點，專心讀 2.複習上一堂課所教的範圍 【發展活動】 1.領讀經文：老師念一遍，小朋友念一遍。 2.解釋經文：大概說明經文的含意 3.齊讀、個人朗誦 4.舉例：經文與生活經驗結合 「生老病死苦」：請小朋友們分享身邊親朋好友或是自己生病、又或者是看到媽媽懷孕時的體驗 5.唱誦方式	7 分 25 分	口語評量 口語評量

[illegible]

	呼！吸！呼！吸！ 請各位小朋友跟著老師的話，在心裡面想像著：從我的心中，慢慢慢慢長出一朵白色的蓮花，這朵蓮花是我今天快樂讀經的力量，所以這朵蓮花很清新很莊嚴。這朵清新、莊嚴的蓮花看起來亮亮的，而且愈來愈亮了！我要把這個亮亮的光送給我最愛的爸爸和媽媽，謝謝他們那麼那麼愛我，我也要把亮亮的光，分享給我親愛的家人，有爺爺、奶奶、兄弟姐妹，希望他們跟我一樣快樂。我還想要跟全世界的小朋友分享這個特別的、亮亮的光，希望所有的小朋友都跟我一樣快樂！現在我要把這朵白色的蓮花輕輕收回到我的心中。 最後我們一起將今天讀經的功德迴向，希望全世界的人都跟我們一樣身體健康、心情愉快！阿彌陀佛！ ～第 二 節 結 束～		
--	---	--	--

肆、老師結語：

教材編寫和教案設計課程，在傳統的師資培育機構，至少需要一整年的時間。香光尼眾佛學院嘗試開設這門課程，只有 10 小時的授課時數，對於教授者和學習者都是很大的挑戰。因為法師們將來弘法的對象，從小朋友到成人學習者都包含在內，因此對學習者認知發展特質，以及教材編輯完成後的自我評鑑，都需要一套完整的認知體系。因而，在這次課程的規劃上，就把法師們當天才，提起「速疾證得金剛持」的精進力，析分出教材編寫、教案設計實務，先呈現主要目標的完整架構與模式，再補充教育心理學、教材評鑑的理論，最後輔以成果觀摩(含評鑑)與分享的邏輯性課綱安排。過程中使用的教法除講述之外，提供各類教材與實例作參考，並注重學習者的實際編寫與互評演練，所以在短短十小時學習後，便能有實作教材和教案的產出，對於學習者來說，可說是一次戰鬥營般的刺激經驗。



自他生命的聯結

編輯組 整理

■ 緣起

二〇一二年五月二日至四日，學院再次舉辦了「意識會談」，在這三天的課程中，大家為了「修行生命」的一大事——挖掘、發現自他生命的本然狀態。當面對自己的身心與外在環境時，我們會選擇何種態度及行為來因應呢？「意識會談」提供了我們一個很好自我覺察的指南，引導我們一個步入自覺的軌則，而自覺需要透過想要改變的自己才能發動，因為生命風格的決定在自己。所以，大家在意識會談中，不斷開放自己，與他人分享自己的生命經驗，同時也傾聽他人的生命經驗。讓彼此的生命在交流與分享中，相互了解、接納與尊重而更開闊、豐富。

■ 「歌謠會談」大堂示範

大家來做阿彌陀佛
 中國風，輕快活潑
 莊奴 詞
 王建勳 曲

1. 走遍高山與大河，有人呀去求佛，
 2. 奉獻愛心和慈悲，學習著去喜捨，

2. 2. 2. 2. 5 | 3. 3. 2. 1. 6 | 2. 2. 3. 2. 1. | 2. - - 0 ||
 佛說何不求自己，生活中就有佛。
 幫助窮困救痛苦，

平凡中見真佛。阿彌陀佛 阿彌陀佛，
 阿彌陀佛 阿彌陀佛，

5. 5. 5. 5. 3. | 5. - - 0 | 6. 6. 6. 6. 1. | 2. 2. 2. 2. 3. |
 你也能做我也能做，阿彌陀佛 阿彌陀佛，
 你也來做我也來做，阿彌陀佛 阿彌陀佛，

5. 5. 5. 5. 3. 2. | 3. - - 0 || 5. 5. 5. 5. 3. 2. | 1. - - 0 ||
 人人行善人人快樂。天天行善天天快樂。

■ 會談過程(帶領者：見崙法師)

1. 請大家共同來唱一首佛曲，隨著帶唱同學一起唱。

哦！聽大家在唱，似乎對這首歌很熟悉，好，請你哼一段你熟悉的旋律（各自哼一段）。

2. 唱完整首歌，你有沒有發現，歌詞中出現最多的字詞是什麼？

回應：佛(十三個)、天天、你我、行善、快樂。

3. 在唱歌時，唱到哪一段時，你的腦海中會出現畫面或動作？

回應：走遍高山與大河時，出現走遍各個大山、大河的景象；有人去求佛時，彷彿看到有人跪在那裏求佛；你也能做，我也能做時，出現佛陀的臉一直在變換，因有不同人都可以去成佛。

4. 聽完這首歌，你有什麼感覺，請選一個顏色來代表？

回應：黃色，因感覺充滿著人生的快樂；金黃色，因為佛陀給人感覺就是金黃；綠色，因感到輕鬆愉快；紅色，因為很喜氣；白色，因人人行善，善是潔白的感覺。

5. 這首歌的歌詞中，最喜歡哪一段？

回應：「平凡中見真佛」，代表與佛沒有距離感，聽來很簡單但卻很難做到；「學習著去喜捨」，因他教導著我們要學習去喜捨；「生活中就有佛」，感覺很親切；「你也能做我也能做」，因為眾生都有佛性，所以大家都可以成佛。

6. 平凡中見真佛或眾生都有佛性，你覺得佛有哪些特質，讓你喜歡或是吸引你？

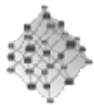
回應：慈悲，因為感受到佛陀慈悲的目光；無畏，沒有害怕；包容、自在、莊嚴；無私的給予眾生，右手向下接引眾生。

7. 生活中，你曾經看過自己或別人身上所出現的特質，是與佛陀相仿的？

回應：看到同參道友，盡心盡力為三寶事付出的無私奉獻；用柔軟的態度、愛語與居士互動或解決他們的疑惑；很有承擔力，做三寶事十分拼命。

8. 在日常生活中，以自己能力所及，如何學成佛？

回應：幫助別人；微笑打招呼，使法師振奮精神與心情愉快；救小動物，



將在危險處的小動物挪移至安全處；舉手之勞，將同學未曬之衣物，幫忙曬衣；在日常生活中，培養一個善行，如做定課。照顧好自己的身心，讓周遭的人，不要因自己不悅的表情、態度或病痛的身體而耽心、費力，進而可布施喜悅、關懷給他人。

結語：我們的生活裡，會有很多人、事、物必須要去接觸，我們隨手都可以做善行，但是，當我們行善時，會遇到逆境，可是你可以堅持行善然後讓自己的到快樂，希望大家從生活中，想要行善的這個念頭慢慢地去體會，也祝福大家在做佛當中也能夠得到快樂。

■ 雞與鴨的對話——「靈性會談」大堂示範

歷史上的今天，這是發生在 1995 年 10 月份，加拿大紐芬蘭海岸管理局人員與美國海軍船艦的真實無線電通話抄本，美國海軍總部在 1995 年 10 月 10 日公佈此通話記錄。

加拿大人員：請改變你的航向朝南 15 度以避免碰撞。

美 國 人員：建議你改變你的航向朝北 15 度以避免碰撞。

加拿大人員：不，你必須改變你的航向朝南 15 度以避免碰撞。

美 國 人員：這是美國海軍軍艦艦長，我再說一次，改變你的航向。

加拿大人員：不，我再說一次，你要改變你的航向。

美 國 人員：這是美國海軍林肯號航空母艦，美國大西洋艦隊第二大船艦，我們與三艘驅逐艦、三艘巡洋艦及多艘支援船隻同行，我要求你改變你的航向朝北 15 度。我再說一次，朝北 15 度，否則將採取反制措施以確保本艦的安全。

加拿大人員：這裡是燈塔，換你說。

■ 會談過程(帶領者：自慧法師)

1. 從剛剛播報的新聞中，大家聽到什麼？

回應：加拿大人員與美國海軍的對話。

2. 有出現哪些重要的物品？

回應：燈塔、航空母艦、巡洋艦、船隻。

3. 出現最多次的對話？

回應：朝南、朝北 15 度，改變航向避免碰撞.....。

4. 你覺得最重要、最有感覺的對話是什麼？

回應：這裡是燈塔，避免碰撞。

5. 故事中，印象中最深刻、最有趣的是什麼？

回應：大家都說「不」；「這是一座燈塔」，我會改成，「我是一座燈塔」；
好吧，你就撞過來吧。

6. 這故事當中，美國人(軍艦人員)是以怎樣的心情或想法來說話？

回應：美國人是驕傲自大、認為財力雄厚，軍艦比別人強。想以大壓小的氣勢。美國人怕麻煩，顯得不耐煩。因為有很多艘船，下達指令時，船與船之間要聯繫，要一起行動需要聯絡，所以要對方改變是比較快的。

7. 您覺得加拿大紐芬蘭海岸管理人員可能是以什麼心情或想法來說話？

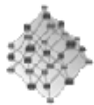
回應：加拿大人剛開始語意不清。但最後是客氣、謙虛的告知是燈塔。
加拿大人要美國人認清事實，知道現況是什麼。

8. 那在生活當中，有沒有類似碰撞的經驗？(避免碰撞而必須改變航向。)

回應：很多時候像美國人一樣，聽不懂人家的意思，經常搞不清楚狀況；
浴佛法會開檢討會，常常表達與主題不相關，立場與觀點有所出入。

9. 故事中提到，改變航向以避免碰撞。在生活當中，有沒有改變航向以避免碰撞的經驗？

回應：當我們不想和某人、某事相遇的時候，會設法去避免，那就不會碰撞。



回應：剛出家不久，輪司水組，幫大眾洗襪子、小衣。衣服放在洗衣板，肥皂抹在衣服上，搓一搓。但組長說：衣服不是這樣洗的，要把肥皂抹在手上才去搓衣服，才符合衛生。覺得沒道理，後來和組長吵架，找悟師父，院長沒說誰對誰錯，只回應：「不管你們用什麼方式洗，衣服洗乾淨就對了，這就是原則。」因為過去的薰習與價值觀不一樣，所以會起衝突、碰撞。後來，組長比較開放，大家各用自己的方式洗。

10. 文章有提到燈塔，那對燈塔的印象是什麼？

回應：指引、光明……；覺得燈塔，是不可改變的事實，有時是外在或內在的衝突。

11. 燈塔既然有指引，光明或事實的象徵，在您生命歷程中，什麼是您生命中的燈塔？

回應：佛陀。爸爸是我生命中的燈塔：因他的示現，是我的助緣，讓我走向完全不同的生命抉擇；而他的生病，生命很快就消失，也讓我體悟到無常。

回應：每個時段都有不同的燈塔，會在我無助的時候出現。燈塔太多了。現在最亮的燈塔是：共住共學的學生法師們，會指引我導向正途，因為身體不舒服，天期師會說，每天早上只有這個時候可以晉見佛陀，希望我提起精神來做早課，是生命中當頭棒喝的燈塔。

回應：在我們生命不同時段中有不同的燈塔，如：行者剛來到學院很陌生，但在這環境，會有人對我們笑一笑、主動和我們說話……學院有太多的燈塔。

回應：師兄是我的燈塔：我在巴西假如遇到困難，師兄就會說：改變別人不如改變自己。

回應：我覺得這一則故事中的燈塔，對我的省思，就是認清事實。在生命裡，母親的過世，對我們孩子而言是很大轉機。母親因不舒服，

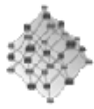
坐在椅子上，早上 8：30 要看醫生，精進用功唸佛，但吸一口氣就走了。這個撞擊，有一段期間，我們家人陷在痛苦的狀態，因為沒辦法接受事實。若當時提早發現，就能即早送醫。……經過一個禮拜，慢慢接受事實，覺得是一個莫大的幸福，母親用這種方式和我們道別。我們試著用接納和欣賞的態度來看待，開始改變，姐夫開始上研讀班，學佛。另外，在整理母親的遺物時，發現母親留下的鞋子，而第四個姐姐的腳與母親最吻合，象徵要步母親的足跡，也是母親給的最好的禮物。所以，對我個人而言，接受已發生的事實，就是給自己最大的啟示與收穫。

12. 從這故事或上面的分享中，我學到什麼？或得到什麼啟示？

回應：不要只相信眼睛看到的、耳朵聽到的；學習聽得懂別人的話；適時清楚表達自己的想法，講得清楚讓對方聽清楚；當別人與自己的燈塔，照亮自己也照亮別人。



「靈性會談」大堂分享一隅。



迴響——心得分享

編輯組 整理

三天的課程結束了，學僧學習之後，在他們的內心，產生了什麼漣漪，以下從學習意象、衝擊、印象最深刻的、感想和決定作分享。

◇學習意象圖：

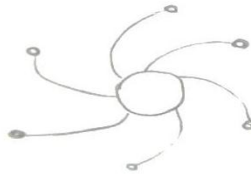


衝擊：一開始自己有如一團弄亂的毛線球，藉由不斷的溝通、整理、歸納，才逐漸將一團亂的毛線，梳理整齊，心情也有雲散天清的明朗。

印象最深：在生活中有哪些類似的經驗。在對談的過程中，逐漸釐清很多以前一直猜思不透的事情。

感想：學會用客觀、感受、價值、啟示來覺察自己。學會傾聽別人說話，以抽絲剝繭的方式來看所有事情的真相。

決定：每天都找一件事來思惟，藉著認知、體驗、整理來漸漸理清頭緒拼出屬於自己的精彩拼圖，不管是黑或白拼圖，至少能成功完成了。



◇學習意象圖：

衝擊：從會談中看到各個人不同的感受，不同的思維模式，不同的價值觀，覺得自己的心因此而更開放，更有彈性。

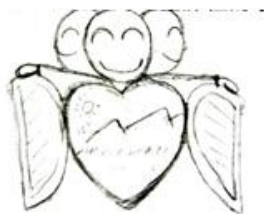
印象最深：組員對於 kiwi 鳥最後的結局很有創意，是自己從未想到的，由此跳出了自己慣性的思維模式。

感想：自己所見所想是有限的，多傾聽別人，與人互動，可以豐富自己

的思維向度，使自己更具彈性，包容性。

決定：多傾聽別人，用心關懷別人。

◆學習意象圖：



衝擊：原來問話以及說話都要很有技巧，並瞭解到，只有在信任人或團體的當中，才能說出自己內心深層的感受。

印象最深：循序漸進的問答方式，由淺入深(第一層次~第四層次)。

感想：很容易使我進入意識流，融入其中並挖掘自己的經驗。

決定：與大家分享經驗。

◆學習意象圖：

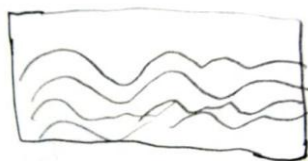


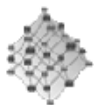
衝擊：雖是抱著對課程本身(方法、技巧等)充滿期待和興趣的心情來上課，但分享中感受到自己的不安全感，和害怕(包含自我揭露與對他人深入的了解)，也感覺本組間有不信任感充斥，算是進一步對學院的組成分子及團體的認識。

感想：自己藉機更認識自己與他人。

決定：希望自己可以回到過去，坦白、誠實對人，即便受傷也因問心無愧而不害怕，不用期待外在的安穩，也希望自己成為他人放心、信任的對象。

◆學習意象圖：



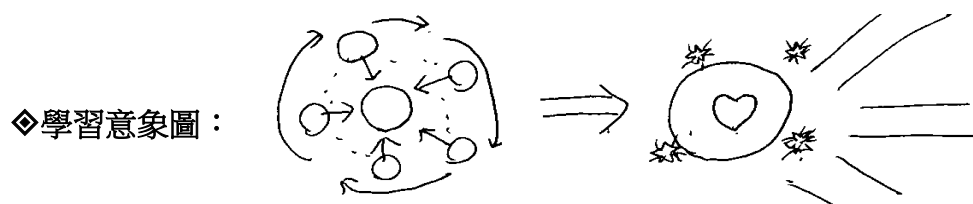


衝擊：三天的學習過程，讓我更加認識自己，是意想不到的收穫，真好！

意象最深：自己當帶領人的時候，上台與坐在台下有很大的不同，這樣的體驗很難得。

感想：這個方法很好，要多練習與運用於日常生活中關照自己，安頓自己。

決定：我要善用這個善法。



衝擊：透過大家彼此的激盪，衍生更多的議題，而且這些議題可能是自己根本沒想過的，這讓自己對於修行的歷程有更多選擇與方向，更有彈性，似乎更認識自己。

印象最深：同學所選擇的主題：kiwi 鳥的影片，很鮮活，帶領者融入影片中，所以在帶領時特別有感覺；大家的分享也特別的生動與創新。

感想：很豐富、有趣，而且每個人的生命分享有不同的感動……，都顯得非常生動，也都值得自己學習。

決定：這個方法很受用，雖然還有些模糊，我會試著將這些方法運用於生活、課業上……。



衝擊：理智上了解設題、帶領的方法，訓練自己思考模式更周密，珍惜

彼此用心的分享，勇於表達，更加了解每一個人。

印象最深：經由不斷練習操作，對四層次有了深刻的印象。小組中最後帶的那位同學以「謝謝你」歌曲帶領，很棒！

感想：學會設題、帶領主持分享，很開心。收穫很多，法喜充滿。

決定：多尊重他人，耐心傾聽，將它多多運用於生活中。

◆學習意象圖：



衝擊：一篇小小的文章，或是一幅圖片，每個人看的角度皆不同，甚至會有自己意想不到的話題。

印象最深：當大家在分享是否有相同經驗的時候，是最真實和最有感覺的呈現。

感想：這是一場學習說話、發表、和聆聽的課程，也是一場輕鬆，沒有壓力的會談。

決定：若還要有機會，能夠選擇其他的題材。

◆學習意象圖：



衝擊：面對自己的不愉快經驗無法放開的說。

印象最深：漸進式引導使人無壓力、放鬆的討論(體)題材。

感想：可以聽到他人生命經驗、歷程，謝謝他人分享他生命的種種事。

決定：當遇到不愉悅的事時，可用會談四層次的方法，慢慢來分析、了解自己不愉快的情緒，學著照顧自己的身心，同時也學著照顧到自己周圍的人的身心。

塵勞佛事

巧把塵勞作佛事
是祖師大德面對紛擾世間
安頓身心的智慧
當今行者
於忙碌的執事弘護中
又發生了什麼



執作的啓示

釋永衡

在日常生活中，沒有永遠都是順利的，相對的，逆境也不可能常常只發生在一個人身上。面對逆境，若能將每一次的不如意和困境當作是學習的機會，對於初學的自己，就是最好的成長過程。每當自己遇到不如意時，都會告訴自己：「爲什麼一點點的不如意，要記得那麼久，而順利的總忘得那麼快呢？」

我知道，若想要自己的學習能有所成長，就得跨越某些自己的習性；所以應該要試著打開心眼去投入。先聽別人的觀點，一定有不一樣的收穫，所以，面對任何情境，都應懂得去調整自己的心念，如此才能一點一滴地消除自身的煩惱，同時也可令自己的修行生命更加茁壯。

個人很欣賞翁山蘇姬，雖然被軟禁這麼多年，還是沒有放棄爲人民爭取自由的決心，無論遇到任何困難，她都能一一克服過去。經由她的生命故事，讓自己更加明白在修學的歷程中遇到困難是避免不了的。所以每當換一個執事或組長時，就要調整自己的心態面對；當然，新的共事者和組長也須調整心態面對我。因此，個人認爲執事不只是做事，最重要是學習與他人「如何溝通」，這也是自己的學習目標之一。



和心在一起

釋宏教

經過「弘護實習」十天，又進入三天「意識會談」的課程，身心處於疲勞、散亂的起伏與動盪中。接著，即將開始一項「淨化身心」的活動——禪五。我在想：「等到禪修時，肯定進入昏沉三昧！」還好，事實未必如同想像的那麼糟。在正式進入禪五的第一天，指導法師教了一招對治昏沉的方法，即是：「以七口氣提振精神；當體內缺氧時就會導致昏沉……」所以，在每支香開始時，就會看到一個專注於深呼吸的禪修者，深深的吸……緩緩吐……如此經過七次的吸吐後，才把注意力轉向禪觀之所緣境，藉著七次深呼吸我克服了昏沉。同時，我也非常珍惜每一天的時間，除了到禪堂靜坐與早齋後出坡的時間以外，我都把握時間去拜佛，並誠心祈求「今年底會有一間如法、莊嚴的道場，承辦三壇大戒，好成就今年的新戒子們，得受

具足戒。」

禪修的前幾天，依照指導法師所教的方法試驗，的確很實用。當我正享受著征服昏沉後那片刻的寧靜時，「妄念」卻不甘示弱的衝向我，真叫人束手無策。這時，想到指導法師的開示：「無論出現任何念頭，都不要責備它！因為『妄念』並不是修道的障礙，而是助緣。當察覺注意力不在所緣時，再把心帶回當下即可。」以往的禪修經驗，最怕的就是「妄念」，因為找不到方法對治它；現在的我，不再畏懼它的出現，因為我已學會如何面對它。

對治「妄念」的方法很簡單，只要我們和自己的心在一起，與它做好朋友，經過實驗，這是個很好的方法。若能時時刻刻與自己的心在一起，就是活在當下，只要知足於當下，心將得到永遠的快樂、自在與解脫！



遇見輪執中的自己

釋通伽

學院的輪執分為司水、講堂、大寮、香燈四組，這學期很幸運的，四組的執作都參與了。有機會瞭解學院的日常運作，也藉由不同類型的學習，試煉自己的心。

第一個月在司水組，印象最深刻的是，第一天組長在帶領時，將工作流程講得鉅細靡遺，如：一邊開窗戶，一邊擦桌子，走到底時再回頭擦窗台，一路擦回來。這樣的帶領方式是我第一次碰到，我隨即意識到這是一個很重視經驗傳承的地方。當然，組長們也給予大家自由發揮的空間，然而他們總是不吝於將前人的經驗與初學者分享。過去在常住，前人留下的資料很少，所以經常都是自己在迷霧中摸索，在錯誤中學習。相較起來，學院對經驗傳承的重視，讓人在學習上比較不會心慌意亂，也不會因環境陌生而陷入茫然，而能很快地進入狀況。

第二個月在大寮組，煮飯一直

是我最害怕的事，雖然學院跟常住道場不同，是團隊合作的模式，但還是覺得壓力很大。有好幾次因為失手沒有把湯或甜點煮好，整天心情悶悶不樂。得失心強，一直停留在失敗的想法和覺受，是我一直很難克服的障礙。在大寮的這一個月，就消磨在這樣的心態中。

第三個月在講堂組，是學習同心協力。講堂組大部份工作是靠大家一起完成，所以必須學習與人互相照應、合作。雖然上後山砍竹子、刷青苔、挖水溝……，身體有時會覺得筋疲力盡，但體力的疲乏很快就恢復，不像在大寮組每天都承受著得失壓力、時間逼迫，難以排解；而且大家協力合作完成，周圍環境變得煥然一新時，那種成就感也使得疲累煙消雲散。

第四個月擔任香燈，還沒上任就先收到一堆資料，剛開始看時，覺得頭都昏了，組長實際帶領過一遍才比較熟知狀況。香燈工作，讓我感覺這不是出坡時間做一做就好了，而是要全神貫注，比平日投注更多的心力。前半個月擔任內香

燈，事情很繁瑣，自己花了不少時間做小抄和記憶工作細項，但實際運作時還是不時因分心而遺漏。後半個月當外香燈，工作較單純，卻必須學會打板、敲鐘和擊鼓，其中擊鼓給了我很大的挫折。在練習打過一次，覺得筋疲力竭後，我就認定我不可能在短時間內學會，後來就很不願意再練習。

有一天中午，組長很好意地說要陪我練習，我就對組長直說心裡對打鼓的排斥，組長聽了很緊張，以為是他帶得不好，讓我不想學，後來又直說抱歉，沒有察覺到我的心情。我對組長說，是我自己覺得很有壓力，因為要在短時間內學會，我認為不可能，也因為感覺壓力大，就排斥練習。組長說：「你得學習如何看待自己不足的地方，沒有人可以把每一件事都做得完美。每個人剛開始學習時，其實都打得不理想，大家都要在一輪或兩輪的香燈執事結束後，才學得起來。」聽了這話，心裡才釋然。之後幾天，組長很有耐心地指導打鼓的訣竅，許多學長、同學也都很熱

心地教導我如何掌握輕重力道，「打鼓」這件事才不再那麼讓我困擾。

在這整個過程，我看到自己面對挫折、壓力的慣性反應是退縮不前，甚至會以各種理由作為自己不學習的藉口。記得兩年前在常住的出版公司工作時，主管曾經點出我這缺點；現在在學院，我又再度看到它出現，但自己還是難以突破。不過，這次的經驗讓我學到：凡事要容許自己失敗。其實自己感受到的壓力，並不是事情本身給予的，而是因為對自己期許過高，不容許失敗所造成的。當願意放下身段，允許自己失敗，壓力就不再那麼大，不致產生排斥感，而能以平常心學習。期許自己在面臨下一個挫折時，能更有智慧地去面對、處理。

真正了不起

釋見宏

「信法師，沒有飯了！」「信法師，青菜不夠了！」朝山當天的

午齋，我穿梭於千鉢齋堂與大寮之間傳遞訊息，一心只想讓來山的信眾都能享用足夠的齋食。但是，奈何大家努力想辦法、加快動作，仍然趕不上那突如其來的人潮。最後，不得已的狀況下，連知庫師準備下午召請用的供菜，都捧上場了。對於種種忙亂、緊急及突發狀況，早已有了心理準備，也決心全力以赴。但是，過程中的感動，是自己始料未及的。這使得自己能以更開闊的心，迎接各種可能，更確信只要有心，沒有做不到的事。

當知道自己弘護在大寮組時，並沒有特別的想法，只覺得不管在哪裡，一定都有值得自己學習的地方。因有這樣的想法，以致於對將與自己共同奮鬥的伙伴到底有哪些人，也沒有特別的注意。當進行第一次組會時，我突然驚覺到：所有的成員中，竟然只有二位曾經參與法會時的大寮運作；其他的人，包括自己，對於香光寺的情況都非常陌生；甚至還有幾位法師是剛到學院不久的。當時的心情，有些擔心自己是否能承擔這次的

任務。心中不禁很佩服組長，面對這麼大的法會、場面，居然有勇氣帶領這群什麼都搞不清楚的組員，難道她不怕被我們搞砸了嗎？心想，她必然承受很大的壓力吧！此時此刻，腦海中所浮現的是——不論如何，我會全力以赴的。

已經很久沒有進大寮，再加上弘護集訓時，組長突然轉過頭來告訴我：「午齋的菜還沒備好，等一下要趕快下去煮……。」就在一陣匆趕與手忙腳亂中，真的不敢相信，我們這群人居然能準時地將齋食煮出來，有些不可思議。覺得怎麼第一天就面臨這種考驗，刺激之中，是不是也意味著未來的九天或許就是這種情形。此時已有了心理準備，準備迎接各種可能的狀況，有一種信念——沒有什麼事是做不到的。

從完全不熟悉，到真正的承擔法會的運作，真正耐人尋味的，不是所呈現出來的結果，而是過程中的點點滴滴。什麼是芥藍菜？什麼是豆薯？佛手瓜又是什麼？千鉢齋堂在哪裡？……真不敢想像

這「全新」的組合，將會帶來什麼景況？然而隨著時間一天一天的過去，心情從擔心轉為安心、感動，融入到相信我們絕對沒有問題。看到她們雖然不懂，卻願意撥出時間來設想流程，真的很令人感動，覺得很「甘心（台語）」。相對的，自己也願意多花時間與她們共同參與。

弘護結束了，雖然忙，雖然累，大家認真的神情、背影，卻令人難以忘懷。心裡很感恩有這樣的機緣與這群既認真、盡責又單純的同伴一起共事。從她們的身上，我看到更多的包容與體貼，更多的慈心與支持。相信在活動中，點點滴滴的善念，將會是她們修學中最大的資糧與動力，她們不但豐富自己的生命，無形中也滋潤、支持著他人，這不得不令人由衷的讚嘆——真正了不起。

組長的十個對不起

新生命

這學期擔任輪執組組長，有些

時候為了讓組員更精進，常常勸勉對方把握當下；然而當自己面對需要時，卻又不太敢去表達自己真正的意思。在執作中，藉由與他人互動，才能更清楚了解自己，有些想法無法在一時一刻完全表達出來，因緣就這樣錯過了。走過這學期的點點滴滴，不管你們能不能感受到我真正的想法，但我相信當下那一份護念的心，是真摯的，有些來不及說的話，希望藉由內心的觀想和憶念傳達給你們：

1.對不起，在時間匆趕和忙碌中，請原諒我為了把事情完成，只顧著往前衝，難免忽略你們的腳步是否跟上。

2.對不起，請原諒有時我忘了你們是新學，還在適應中，不知不覺提高要求，要你們做得對、更要做得好；忘了自己，當初也是這樣子走過來的，應該多些支持與包容。

3.對不起，因為身體狀況不佳，有時面對你們的問題，缺少了耐心傾聽，而擺出不耐煩的表情。

4.對不起，面對時序、時間的

逼緊，爲了準時，而急於把你們手邊的執事完成，當下掠取了你們學習的機會。

5.對不起，在執作中，有時過於專注眼前的事相，而忘了觀照你們。

6.對不起，原諒我對你們的信賴和保守，在排出坡表時，還是習慣讓你們做同樣的事。

7.對不起，當你們嘟著嘴跟我說：「不要跟誰一起共事」時，我無法讓你們如願，還是安排你們在一起，原諒我背後有著擔心——當你們日後需要一起共事時，要如何去面对調適呢？不如現在就讓你們彼此適應，因為我相信你一定做得到。

8.對不起，爲了營造輕鬆愉快的出坡氣氛，有時忘失正念嘻笑過頭，忘記自己要作良好的示範，忘記你們也將耳濡目染。

9.對不起，當你們提出的建議沒有採納，而結果你們是對的時候，請容許身爲組長的我也有出差錯的時候，也有思考不周全的時候，請你們包涵——我也想要有

「勇於嘗試」的心態。

10.對不起，有時操之過急，不小心講了一些話，剛好讓你們內心有所觸動，請原諒我背後有著一顆——期望你成長，並且有青出於藍更勝於藍的期許。

最後還想說的是：你們會發生的，或許我們曾經也走過，不要害怕犯錯，誰也不是完美的，重要的是學習過程中，彼此的互相扶持與法上的增益，那才是我們要擷取的果實。

我發了三個大願

釋輝風

今年四月二十日早上六點，我和四位同學臉上掛著燦爛的笑容，離開了學院，踏上往高雄紫竹林精舍弘護實習的路程。而我臉上雖堆滿笑容，心裡其實是忐忑不安的：「精舍的法會，聽說有很多研讀班同學來培福，而且她們都很有經驗。我沒有參加過，自己糊里糊塗的，要怎麼帶居士呢？」心裡越想越充滿許多的不安。

到了精舍，我們先到大殿向佛菩薩銷假，之後，向弘化組長翰法師銷假，翰法師一一認識我們，然後說：「我先帶你們認識一下環境，浴佛法會的時候，你們才會知道湧出道在哪裡，佛寶樓、法寶樓、僧寶樓在哪裡……。」

中午，去齋堂用齋，在齋堂還得向在座的法師們銷假。由班長帶頭說，我們一一念自己的法名，班長才說：「向各位法師銷假。」銷假後，精舍法師問：「就只有這樣嗎？」我們五個突然不知所措，但也不知少了什麼？我自己也覺得怪怪的，只是說不上來。就在這時，前任育導長——翰法師走到我們旁邊，向大眾說：「這是佛學院的學生，這次回來弘護實習，其中有一位是外籍生，請大家多多關照。」喔！就是要這樣說啦！

下午，我們到僧六樓集訓，開會的法師有十幾位，一位居士，有說有笑，原來精舍法師那麼幽默。集訓一開始是海會雲集，翰法師先發給我們每個人一小張白紙，請一個人發心上台去唸，發心的人，是

勇氣可嘉的惟樑師。

接著，翰法師對大家說：「現在，我拿這張圖給惟樑師，請她唸。她唸的時候，你們要把聽到的畫下來。」聽到「畫」，正合我的口味。她唸完，我們也畫完了。我很期待知道這要做什麼？翰法師說：「請大家看一下，剛剛惟樑師唸的圖就是這樣。大家看看自己畫的，有沒有跟這張圖一樣？」

我看了看自己畫的，眼睛又轉來轉去的看看其他法師畫的是什麼？嗯！發現我畫的跟惟樑師唸的圖，只差一點點，大部份都很像。翰法師開示說：「剛剛唸的是這張圖，結果大家畫的跟這張圖都不一樣。這要說明什麼呢？就像我們說話，聽者聽到的和說者說的不一定完全都相同，所以，人與人溝通就會有這種困難。但是，溝通困難，要不要溝通？還是要！只是我們要學著再問對方：你說的是這個意思嗎？……」真是太有哲學了，希望我能照著這樣實行！

晚上，監院晟法師約我們在僧六樓談話。她的談話很多地方讓我

聽了很感動與受用。她說：「精舍的所有法會中，這次的浴佛法會，是最輕鬆也是最簡單的。千年後，也許就沒有浴佛了……」還說：「當香燈，就是當佛陀的侍者。香積呢，只要飯菜煮得好吃，來浴佛者吃了，就很高興；這樣，她們就喜歡來佛寺，她們的生命，就開始不一樣了。所以，法輪未轉，食輪先轉，香積就是度眾的第一站。」「在這裡要跟大家說抱歉！我已經忘記我以前在你們這個年齡時，有什麼問題？需要什麼？所以，你們有什麼問題就要問。」

談完，帶我們去敲大鐘，讓我們一人敲三下。她說：「敲鐘的時候發願，很靈驗喔！所以，你們敲鐘時，要發願。」要我去敲鐘發願，真是合我的意。我發了三個小願：

「一願我能將佛法帶回緬甸，能使有緣者，都有機會接觸佛法。二願在我有生之年，能看到緬甸成立漢傳佛學院，使出家的法師，都能依戒律每天踏踏實實的過著出家生活。三願我時時刻刻都能做一位住持佛法的出家法師。」發了三個願

後，心裡似乎更踏實了，好像諸佛菩薩也都聽到我的願望了！

組長雜記

釋祖律

我不想當組長，原因是我怕負責任、怕面對衝突，更怕自己會受傷。

萬萬預料不到，我在二年級就被選去當組長，當時，內心忐忑不安，我認為師長們也太信任我了。雖然，外表看起來我很會做事，但其實自己有很多不足的地方，需要再學習。況且在學院自己是年紀最小的……。我不喜歡教導別人，因為怕他們不聽，我可能會受傷；當與人溝通時，不喜歡解釋，因害怕起衝突，自己辦不到，更沒有能力帶好組員……。

第一輪香燈組我剛上任時，所擔心的是：二人香燈，組長帶一位新組員，雖然，只帶一位，但是自己好緊張，沒信心去教別人。腦海一直有個焦慮，擔心組員會問很多有關執事的內容，若無法一一解釋，這不是太尷尬了，不想要面

對……。還有運作上有些事情，需要組長決定，自己還不會拿捏，所以擔心決定會有錯誤。

第二輪講堂組，我的困難點：這組我所要帶的組員就不只一個了，因此在工作上的分配，常常不知要如何安排。另外，若同時有幾位新組員，我又要如何一一教等苦惱……。

記得有一次，講堂組修剪完樹枝，很多葉子落到圖書館外圍，所以需要去掃，此時，我想不能安排新學去掃，自己也沒空帶。因此，就請一位我信任的（不用教的）組員去掃，但出乎意料之外的，那位組員不小心發生意外。身為組長的我，知道後已經很緊張了，除了自責以外，也很後悔當初請他去掃，當時很多外在、內心的雜音都出現了。甲跟我說：你不應該派他去掃……；乙跟我說：你應派一位年輕的去掃……；還有人問我，他是怎麼發生的等等……，此時，自己很想對他們咆哮說：「可不可以不要再問我了，因我不在事發現場……，你們這樣問我，會讓我有

罪惡感～」，我難過了很久。

後來，有位智者出現，他告訴我，這就是「因緣法」，一切法當因緣和合時就發生了，我們無法掌控的。因為「一切法」的性質，是無常的，它隨時不斷的在改變（生、滅），那我為何要緊抓著不放，讓自己一直沉溺在苦受中呢？所以，我告訴自己，問題發生並非我一個人的因素，他也不小心才會受傷。慢慢客觀去思惟整個事發的因緣，終於放下心中的內疚感，這過程，讓自己體會到什麼是「放下、自在」。

只要在輪執組，難免不發生意見相左或衝突，因為每個人的生長背景、對事情的看法、價值觀都不同。一旦要處理同一件事時，就會有不同的意見出現，但我認為可以說出來，讓彼此了解彼此，才能解決問題。我也從中學習到，雖然我是組長，但也要尊重組員的看法，我的學習才能更寬廣，況且多學也不吃虧啊！組長的學習歷練，讓我想起「有事莫懼，無事莫尋，是非莫辯」這段話，作為自我惕勵的依循。

法海悠遊

菩薩清涼月

眾生心垢淨
常遊畢竟空

菩提月現前



離相不亂的省思

釋永持

慧能大師為大眾開示說：什麼叫做「禪定」？就是對外在的一切善惡境都能不著（不粘著）相，就稱為「禪」；面對一切善惡的外境，內心都能安定不亂，這就稱為「定」。換句話說，與外境互動，若著一切善惡的相，內心就亂；若能遠離外境的種種相，內心就不受擾亂。

記得前幾天，是學僧自恣會，第二天提案討論，主持人是我，因為很緊張，所以整個思緒都亂成一團，當別人你一句、他一句的時候，自己完全忘記提案討論的程序和原則，我感到手足無措，不知接下來該說什麼、該如何進行……，為什麼會這樣呢？

其實，我是此次自恣會的召集人，當接到雜誌社要來錄影，而且要送給國外的比丘尼法師們參考，師長們推薦我當此次提案討論的主持人，當我在帶大家討論時，我耳邊不斷出現師長們對我鼓勵的每句話：「你台風很穩，你一定可以的啦，你沒問題的等等……」，這些話不斷使自己緊抓不放，認為這是師長們對我的信任，更何況這是要送到國外去供人參考，內心反覆告訴自己，我不應該讓他們失望。

結果，越想把事情做好，越是出錯。提案討論整場下來，可是說趕鴨子上架，不知所措。會議結束後，看到師長，我禁不住落淚了，我為何落淚呢？因為我很在意別人的眼光，而我確實擔心別人對自己的種種評

價，才會這麼難過。心想大家對我一定很失望等……，所以我根本沒有注意當下自己應該如何回應大家，內心一直在意外境對自己的評價，希望有好的結果。當自己掌握不住時，就開始慌張，思緒亂成一團。

這歷程也讓我思維到，衆生的無明煩惱從何而來？因自己內心對外的一切善惡過於執著，才會不斷的被外境所轉而生煩惱，如同六祖慧能大師說的：「外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。」不著一切相，不管一切善惡，都能不為境所轉，這樣就不會受到煩惱的束縛。反觀我主持提案討論的過程，如果一開始，我不抓著別人對自己的好印象，心能專注在當下，就不致受外境的影響。當時我只要以平常心來面對一切，接受當下出現的狀況，容納自己的不圓滿（缺陷）。無論此次的主持表現好或壞，如實地接納它、容許它的存在，一旦我的心接受了，就能平靜面對一切。六祖慧能所說的「禪定」，說難又不難，說容易也不容易，這是要不斷去面對跟作意的。

盼轉法輪

惠善

洗衣場的脫水機是學院中對我最不友善的機器，脫水只要兩分鐘，但是要讓脫水機順利開始運轉，可以花上五分鐘的時間。即使衣物置入脫水機時，腦中不自覺的開始分析：這件衣服的料子、吸水程度，水重加衣重，重心落在何處？如果重心偏右了，要放多少衣物至左邊，放離轉軸中心多遠？力乘力臂、力短、力偶通通浮現在腦中，從高中物理想到大學應用力學，脫水機仍舊不願乖乖和我配合，總是要上演打開蓋子，東挪一下、西挪一點，一試再試後，脫水機才肯開始工作。直至五月某日，在洗衣場，某法師看見我的拙樣，教我只要脫水機的中心不要有衣物，脫水槽就容易平衡了！果然，自此之後脫水機就被「降伏」了。

我到底是在解力學的方程式，還是想把衣服脫乾而已？世間法的學問，就已轉著我！我愣在那裡好一會兒。

來學院後，這樣的情景還挺常見的，老是以爲科學在背後撐腰能做些什麼，但舉凡拆電扇，釘掃具，都輸法師一截。或者說大學物理不是爲了解決生活瑣碎的問題而已，但大學物理也絕非障礙解決生活能力的學問，可是當我被知識「侷限」住時——慢心的侷限、看不清問題的侷限、忘記自己正在作什麼的侷限……，那麼知識就成了一種障礙，更正確的說，不是知識障礙了我，也不是知識轉著我，而是執著不斷轉著我的心，使知識顯得黏稠無用。

學佛也常如此吧！講到法師的通達、轉法華、法華傳、迷、悟，我沒有誦三千部法華，要談佛菩薩、聖賢，差那臨門一腳的困頓，是沒資格評論的。但從目前緣起來看，佛法是爲了解決人的問題，可是在學佛的過程，不免以「學佛之名」把自己和身邊的人弄得烏煙瘴氣：坐在桌前用功時，內心掙扎是否要給予身邊需要關心的人一點時間，美其名是自利才能利他，實際上是否爲了自己自私的心找美

麗的藉口？爲了達到功課表的數目，拼命催促禮佛的速度，我的心到底安定了幾分？還是用數字成就一個「很用功的自我」？唱完「法界有情，普同供養」，蚊子親吻我的鉢、我的皮膚，火大起來直覺就是「啪！」的一聲，能受供的就是那隻蚊子以外的法界有情吧！在誦經、拜佛的儀軌中，在這些「修行」中轉啊轉的，我和我的生活、生命和諧了幾分？面對境界，我的煩惱薄了幾分？分析起來，心只不過從看起來俗氣三分的事物，轉去執取看來富涵「神聖」的事罷了！心，平息了嗎？

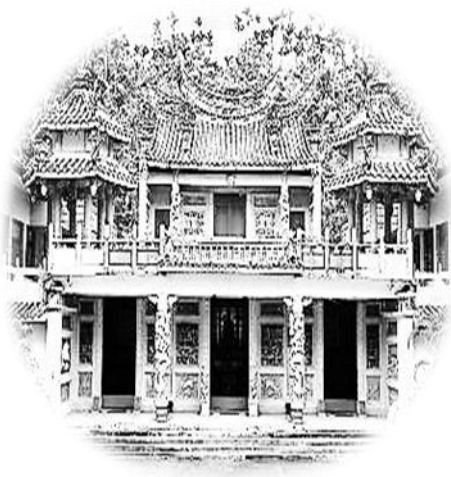
話說回來，沒有物理學的發展，沒有科學便利的生活；沒有教理的研閱、福德的積累，佛地終不能到達，我又何來立場說這麼做不對呢？我想這些理論、形式都是沒有問題的，不管誦經、打坐，抑或洗碗、挑菜，最究竟都能如佛陀一樣光明覺照。不過，此等層次非我能想像，討論起來只是戲論。在思量六祖大師教法達的法華迷悟之轉，與生活中這些經驗呼應，提醒

了我眼前的下手處，無論採取什麼行爲，都要常常提起自己的目標——背後動機是什麼？佛法爲了解決人的問題，則不能離開眼前人與社會的狀態，藉由這些基礎，理論乃至形式上的作爲——投注一分眼光在這社會大環境中，至少對於身邊的人、事物，給予一分關懷，最下邊際也應該要安頓自心（其實這又何嘗不是給社會環境的關懷？），如此，心才不只是被「學佛」所轉。

洋洋灑灑寫了這麼大串，未大徹大悟前，說來都不能「心悟轉法華」！可是就從現在，我能學習掌穩方向，眼光放回社會與我的生命，漸漸不只是「哲學式」的被「學佛」所轉動，當被轉的速度緩下來，漸能自主的轉動生命和社會，相信有一天必能轉動法輪！



（本刊資料）



（本刊資料）

心語

文/銘印

斑駁舊痕 刻畫 歲月足跡

飛簷燕尾 訴說 古老傳奇

時間流啊

無法隔離我對您 追隨

酢醬草 依然奔走宣說

菩提樹 年復年相傳著

靜默悠悠啊

無法移轉我對您 眼脈

觀音殿宇

禪 觀 隨 筆

持戒調身口

修定更調心

斷除諸欲根

清涼入禪定



我學慈心禪

自在人

「慈心禪」、「慈心回向」，這個修法早在一年多前就曾受過法師的數次帶領。但此次在頗具喜感——笑容看起來就很能令人會心一笑的愷法師再次帶領下，真的不同凡響，待我慢慢來說今早的體驗吧！

首先，法師說明佛陀當年教導比丘們慈心禪的因緣，是在某次結夏安居，比丘們進入某處森林用功。森林裡，原本就住有許多樹神與精靈，比丘們來了，或在樹林下打坐，或至溪邊沐浴……，原來居住在森林裡的樹神、精靈們皆感受到侵擾，有的精靈甚至變化成其他形體，來擾亂比丘們修行，因為生氣於比丘帶給它們的干擾。比丘們也修行得不甚理想，安居中途，回到佛陀身邊，告訴佛陀：他們不想再回到那個森林修行。佛告訴比丘們：「你們一定要再去那個森林，而且要帶一樣武器去，用那樣武器保護你們自己。」於是，佛陀教給了比丘們「慈心禪」。比丘們回到森林，結夏結束皆證果。

邊聽法師講述這個因緣，邊讓我聯想到自己的處境。在一個意料之外的因緣，我到了一個彷彿原始生活的團體。住民非常勤勞刻苦，過著非常簡樸的修行生活，好似台灣經濟起飛前的刻苦農村生活。而住民的生活步調，並未因為經濟改善而有顯著改變；封閉的生活，使他們缺少年輕人加入。而我就好像那個在森林迷路的人，誤闖他們的生活。經過一段不短的共處時光，現在的情況，我的心情好似那群比丘，回到佛陀的身邊，告訴佛陀說：「那個地

方不適合，我想換地方修行。」這個時候，聽聞到佛陀對比丘們的教導，我也不免一驚：「我是否也是那干擾樹神與精靈的比丘啊？」答案已經很清楚，我必須再回到那個地方，將慈心禪運用於自身及他人。

法師提到慈心禪的妙用，可將《慈經》中的慈願，運用於每次禪修的前行或最後的祝福迴向；也可以在禪修的過程中，不斷誦持那四句話，從照顧自己開始。慈心就是拔苦與樂，像媽媽對小孩的愛心，先對自己送慈心：「願我沒有危險、沒有怨敵；願我沒有身體的痛苦；願我沒有心靈的痛苦！願我幸福快樂。」不斷地誦唸和觀想……；再想像自己曾經被關愛過或關愛人的經驗；接著觀想一位自己敬愛的人，也如此地對他送慈心；再觀想到周遭的親友、認識與不認識的人，以及自己不喜歡的人，乃至擴大到一切眾生，都對他們散發慈心。

我全心依著法師的引導去做，今早的腿酸好像忘記來找我了。隨著「喜」的增加，我願自己、

他人幸福快樂，我的嘴角不自覺上揚。而親友、同參……一個個的笑靨，在我的觀想中，或自信而笑、或無厘頭的玩笑，或自我莞爾一笑，一個笑容串起一個笑容，這樣的經驗真是美妙！更殊勝的是：當我的快樂指數愈高，嘴角愈上揚的時候，我觀想到的不同對象，所串起的笑容，開心指數竟也是同樣的high！幸福快樂，其實可以這麼單純就獲得。我要多用心練習「慈心禪」，讓自己快樂，也讓別人感受到我的快樂，感恩一切成就禪修的因緣！

發現「我」執

釋自瑾

禪坐二十天，我想對於已經坐禪的人來說，應該不難；但對於坐不住、靜不下來，或是入不了禪的人來說，一定是如坐針氈，度日如年。幸好，我似乎比這個狀況稍微好一點。

禪二十期間，行李中帶了幾本

禪修參考書，希望對自己學習禪坐有所幫助。其中一本作者是阿姜布拉姆，他在書中說到：有一回，輪到他帶領禪修閉關，他對禪修非常喜愛，所以很慶幸有這個機會。他對僧侶們說：「太好了，禪修閉關耶！」他說他每天早上都很期待。我試著去想像阿姜布拉姆對禪修的喜愛，希望自己也有如此的心情，起碼不是擔心或害怕的度過這二十天。

上了禪堂，幸好事先申請了椅子和坐墊二種座位，第一天第一支香，就發現：坐墊位置在電扇吹不到的地方，很怕熱的我，一支香還沒坐完，忍不住就把坐墊搬到椅子座位旁；因為椅子在最後一排，比較能吹到風扇。第二天，在五樓講堂，發現一台小風扇，風量不大，聲音也比較小，於是便把這台風扇帶上禪堂，利用休息時間，小心翼翼的挪了好一會兒，總算挪出最理想的方向——既不吵人，又吹得到少少的風，不會影響觀呼吸，又不會吹到別人的好方位。但是，世事無常，才享受了沒有多久的「清

涼」，便被法工法師移動了「我的」風扇。

旁邊好像有人去反應「太熱」，爲了配合大家的需求，法工法師調整了附近幾位表達需要吹風扇的人的位置，讓吹風的坐一起，不要吹風的坐一邊。可是這麼一來，變成我坐在風扇直接吹在肩膀和頭上的座位，吹得我頭痛、肩膀酸。——怎麼這樣！「我」好倒霉呀！

一番折騰後，好不容易靜下心來，開始可以學習與呼吸相處。但是，「呼吸」總是到處跑，一下子就不見了！拉鋸戰的結果，我氣喘吁吁，胸口悶痛，脈動明顯干擾呼吸。小參時，禪師說：我跟著呼吸（風大）進去了身體，才會感覺到那麼明顯的脈動，要我先調整，只要先看著出息就好。回到禪堂，繼續在呼吸間掙扎，情況時好時壞。有時候，竟然可以安住的坐著，從最初的十五分鐘、二十分鐘，在妄念、昏沉和呼吸間遊走著；到最後，整支香幾乎不用換腳，對於膝蓋不好的我來說，真是天大的鼓

勵！但是，當我一不小心，又掉進注意力跟著呼吸跑進身體時，胸口又開始悶痛，呼吸跟著脈動走，原來，我又不夠專注了。如此反反覆覆，一次又一次，最後，我生著悶氣，禪師說：「只要看著出入息。」但我就是無法控制的去指揮呼吸「進出、進出」。可惡！我竟然無法——叫「我」不要控制「我」的呼吸。

又一次小參，請問禪師：「爲什麼上一支香一開始，看到好多閃來閃去的光，而且坐得那麼舒服，最後卻變成一片漆黑？」禪師說：「因爲心跑去看那個平靜，忘記看呼吸了！」她要我再回到呼吸，持續的看著呼吸，如果禪相能穩定一個小時，明天再去小參。「我」不懂，我坐得那麼舒服，卻……？

另一個不一樣的體驗旅程又開始了。禪修到中間，呼吸變得慢慢好慢，每一次呼吸，就像慢動作在吹一個很大很大的汽球，大汽球讓我有撐大的空間感。也許太有趣，我非常舒服的泡在這非常慢的呼吸裡，感覺愈撐愈大的灰色汽

球。突然貨運車「碰！」的一聲關門聲，汽球慢慢消氣了。還想回去，但只剩下零落的火花。唉！「我」的汽球！

事務長開示時，提到我小參時請問禪師的問題，就是：坐得很舒服，但最後卻變成一片漆黑！除了禪師說我跟著呼吸（風大）進去身體，還有一個可能的原因，就是沒有喜樂的感受。因爲喜樂是禪相的近因，也是擦亮禪相的方法。喔！是這樣嗎？「我」得試試！

禪師說：「如果胸口開始悶痛，呼吸又跟著脈動走時，可以先觀半個小時佛隨念；然後修慈心觀給自己，再開始觀呼吸。」很認真想要照著禪師教的方法做，但是專注力不夠，是我很大的問題；佛隨念，很快又在散亂和妄念紛飛中結束。怎麼辦？「我」找不到自己安住的感覺了。

基本上，「光」愈來愈穩定，愈來愈不會亂跑了。但是，忍不住要責怪自己了——那麼明顯的光放在眼前，我居然還可以漠視。回來專注一下，又跑掉了！這幾天，

每天腦袋都在播歌曲，從國語歌開始，唱到台語歌；唱著唱著，又點唱了「吉祥偈」；轉著轉，變成「伽藍讚」，心跳竟然跟著寶鐘鼓的鼓聲律動而跳，真是太誇張了！突然我一回神，那亮亮的光，靜靜的等在那裡，不動一絲聲色，好像正看著我在玩什麼把戲般，怎麼這樣呢？「我」不要聽歌！「我」要回到禪相。守株待兔的感覺，似乎除了等待，還是等待！「我」覺得這漫無止境的等待，就像等待一個奇蹟出現般的無奈！

就在呼吸、脈動、梵唄等等交錯的所緣中，生平第一次的禪二十，有些遺憾的結束了。說遺憾，是因為自己期待的，沒有出現；但是不表示自己沒有收穫。像自己本來擔心無法盤坐的部份，就有很大的進步。因為，我加高了坐墊，準備了墊腳的布；申請的椅子，幾乎沒有坐到，這是出乎意料之外的。二十天下來，也長養了自己的耐心，耐心面對自己所有的問題；耐心的面對雖然有一大群法師一起相伴，卻要自己去摸索和歷練。這

就是修行要學習和體驗的重要過程。我想，最重要的學習是——我發現了「我」的執著，這些，可能日常生活中一直存在，但是，自己卻沒有發覺，或選擇忽略的不善法。然而，現在心沉澱下來，才一一浮現，這也是「覺的開始」吧！

真心護持

釋觀法

去年禪五結束後，就很期待今年禪五的到來。回想自從來到學院就讀後，每次禪修都是他人護持成就的，心裡是滿滿的感恩，但也慚愧。感恩的是大眾護持，自己能無後顧之憂安然坐在蒲團上；而慚愧的是自己在禪修上一直沒什麼進展，所以，想要培福護持他人的心更加強烈。

今年終於輪到此次禪五的外護，正是大顯身手的時候。帶著歡喜的心進入大寮，當起了副典座，每天總是想著要如何才能煮出好喝的湯來供養大眾。所以，滿腦子

都是煮湯時要備什麼，什麼材料要先下，如何配色、調味等等。看著自己煮的湯，被喝得精光，心裡總算鬆了一口氣，謝謝大家的捧場。這五天，我也學做了許多的點心，如優格、打豆漿、果凍、豆花、西米露等等，很歡喜！原來自己也可以做得到。也難得有這因緣，班上同學能聚在一起共事搭擋。最感動的是大家不分你我的精神，哪個地方需要人幫忙，就有人遞補，這也是三年來彼此共住共學所建立的默契。雖然，在大寮每個人都汗流浹背，但都忙得不亦樂乎，關在研二吃飯時，除了菜香還有著淡淡的……汗臭香，真是別有一番風味啊！

謝謝有這次培福的機會，自己雖然沒有參與禪修，但是，看到大家的用功耕耘，無形中也感染了那份禪悅，而且，懂得能夠安然坐在蒲團上是件多麼幸福的事，以後將更加珍惜！



歡喜禪二十

釋見默

去年，自己第一次參加連著二十天的禪修。第一次的經驗，我連睡一個禮拜，睡得飽飽的，而且妄想滿天飛。那時的自己，坐得非常不安穩，心亂動得更厲害。內心告訴著自己：「別人可以，我應該也可以。」開始嘗試讓自己慢慢靜下心來觀呼吸，但禪二十已接近尾聲。

今年，有了去年的經驗，我開始儲備自己的能量與信心，讓自己能安住在自己的金剛寶座上，「吸氣～～吐氣～～」內心一再堅定地提醒自己：「這次禪二十，不要昏沉那麼久，不要妄想太多！」沒想到，這樣與自己內心對話，真的發揮了作用。

在一個寂靜、祥和的氛圍下，某一天，靜靜坐在拜墊上的我，眼前瞬間畫過一道閃電，有如照相機的閃光燈。之後，星星開始出現了，白白的、亮亮的，出現在眼前。我好奇：那是什麼？禪師說：「那

是禪相。」我才知道：原來，在非常寧靜的狀況下，不預期的，禪相會出現來打招呼。禪師教我如何入初禪、二禪……並且告訴我：還是會有五蓋出現。而我，大概定力不夠吧，原本坐得好好的，開始妄想一大堆。最感困擾的，是出家前在社會大染缸薰習的身口意，都鮮明的在眼前呈顯出來。自己在禪修中，則要費很大的心力去對抗。這時，我才真正的瞭解：原來上課時，授課法師曾提到《楞嚴經》裡的五十陰魔——色、受、想、行、識，真的會出現在眼前！

二十天的禪修體驗，讓我再度認識了自己——凡夫畢竟還是凡夫啊！修行，不只修身；這一顆心，如何安住當下，真是一門重要的課題。而我，在這次禪二十，不只體驗到禪修帶給人寧靜祥和的身心；更領悟到可以透過禪修讓自己的思緒變得更清亮，更清楚明白自己修學的方向，也是增長智慧的基礎。



勇於面對自己

釋見恒

對於封山禪修，既愛又怕。喜歡那份寧靜祥和，在動盪忙碌生活過後，有這樣難得的天人生活，真是一大享受，就如院長所說「是種福利」。然而，過程當中的起起伏伏，需要諸多勇氣面對，學習克服昏沉、掉舉、內心的矛盾掙扎……等。品嚐種種酸甜苦辣，真是百般滋味在心頭。

禪修前，先做好心理準備，以無所得的心態，如實觀察，學習全然的放鬆與放下。然而，實際操練時，就狀況百出，一下腿酸疼痛，一下昏沉掉舉。剛開始尚能接受這些必然現象；時間久了，還再循環，就心急了。想到諸多的護持，讓自己可以這樣安心用功，於是又提起心力，告訴自己：不要急，每個人波羅蜜不一樣，先讓自己安定，不要作無謂的比較，就能慢慢進入佳境。果然，昏沉掉舉就逐漸減少，又找回那份平靜。

但是，這不安定的心，沒多久

又開始擔心成果。心想：禪相怎麼還不出現？有一天，終於有一團霧霧跑出來，好高興喔！希望它趕快穩定變透明，卻馬上消失。真如書上所說：「它很害羞，愈注意它，愈不敢出來。」亮光隨之若隱若現，不自覺的，得失心就跟著起伏，愈來愈緊，就睡不好，開始起煩惱。還好小參時，趕緊請教禪師，Sayalay 很有耐心地指導，反問我：「要操控什麼？得到什麼？又不會罵你，擔心什麼呢？」從中我發現自己種種習氣浮現，缺乏安全感，潛意識裡就想執取熟悉的事物，離開常規就會莫名的緊張；又沒信心，常常三心兩意，猶豫不決。Sayalay 要我「多作佛隨念，憶念佛功德，多培養信心」，並且教我「日常生活中，要鍛鍊自己講話清楚，果斷有力，不要想太多。常常練習，時間久了，就能改變舊習。凡事都要因緣和合，自然水道渠成，擔心也無濟於事。」這些話真是一針見血，破除了我的障礙。感謝他慈悲教導，令我豁然開朗，重見曙光。

這次禪修，我深刻體驗到：遇到問題，就要學習聖嚴法師所說的四種方法——面對它、接受它、處理它、放下它。學會不再逃避，因為若沒有淨化處理，它隨時都會再出現。感謝它的示現，將它轉化成生命的課題，勇於突破。也想起一段話來勉勵自己：禪修的過程裏，我們總是會認為自己不斷在犯錯，但是，這不需要造成沮喪或挫敗感，因為這正是我們修行的動力。將這份力量繼續延伸到日常生活，才是更珍貴的資糧，不是等到明年禪修再來重修，到時候還是要面對同樣的問題，原地踏步，是無法更上一層樓的。所以，平日就要藉由正念來保任，讓自己習慣於專注，定力才能從中累積。我相信：自己一定會進步。

不在禪堂也在禪修

釋自証

雖然沒有進入禪堂禪修，且擁有外護特有的權利——只要避開

學員，便可以自由的進出各個空間。即使如此，比起日常的運作，還是有很多覺得不甚自由的地方。

禪修的第二天，當全班聚集在研二教室，各做各的事時，突然有一種很深刻的感覺……竟不知不覺的，一股不安、不自在的情緒襲上心頭。我試著思考著：為何會興起這樣的心情？是什麼原因導致自己不能安住在當下？靜下心來，覺察自己的感覺、想法，原來早已有一套自己修學慣有的生活方式——只要不逾越規矩，想做什麼就做什麼；想去哪兒，馬上就可以起身行動……想想，實在是太自由了。也因為自己習慣於隨心所欲，致使面對短暫的不自在，竟覺得渾身不對勁。

再想想，我真的被限制住了嗎？是誰困住了我？並沒有任何人限制我，也沒有人綁住我，而是我被欲望綁住了而不自知。心想：大家正認真的禪修，專注在自己的所緣上；雖然這是研二的教室，不是禪堂，我依然可以像他們一樣禪修啊！專注在每一件事情上，趁此

機會修修正念禪，那不是很好嗎？想著想著，豁然開朗了——當下有一分覺知，即有一分寧靜安詳。想到此，不自在感竟不翼而飛了；原本覺得緊繃的心，也鬆開了！無形之中好像釋放了很多的空間，但是，事實上，外在的空間不增也不減，增加的是自己給自己更多的心靈空間。因為，我不再預設、計畫任何的事，只是全然的接受當下的因緣，把握自己可以做的事情。此時想起在《回到當下》這小冊子裡，有一篇短文，覺得很適合自己的心情。

一顆未經訓練的心，

通常都很敏感，

執著快樂，排斥不快樂，

執取所喜愛的，排斥厭惡的，

跟著貪欲與瞋恚一起反應，

一顆疲憊不平衡的心。

當正念提起時

我們會逐漸地去學習經驗，

念頭和感覺

以及外境與他人，

而不會執著或瞋恚。

我們會開始以一種安靜、

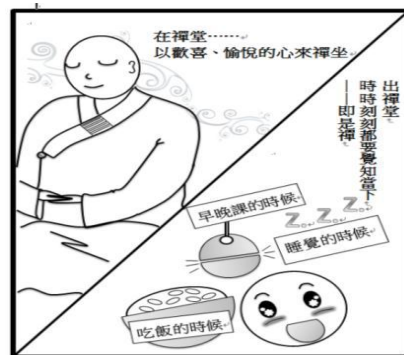
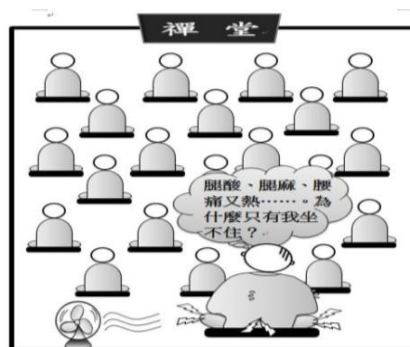
平衡的心，
來全然地經驗，
當下正在發生的事。

摘自《回到當下》

是啊！我可曾全心全意的活在每個當下？

此次擔任外護的因緣，全班有機會再次互動合作，這種感覺真好！同學間不分彼此，相互支援，令人感動！即使過程中有些不盡圓滿之處，或許是我們最寶貴的資糧及經驗，就接受它，也給自己及同班同學一點掌聲鼓勵。相信從中我們又成長了，這何嘗不是一件值得喜悅的事！

禪修雖然結束了，但修道的生活仍延續著——時時回到當下，將能體驗更多的寧靜安詳；如實覺知當下的每一念，將能為生命帶來更多的驚奇與喜悅。即使不在禪堂裡，也是在禪修，就如同院長所說的：「把自己照顧好，天天都是在禪修。」



(釋宗性 繪)

月映 千江

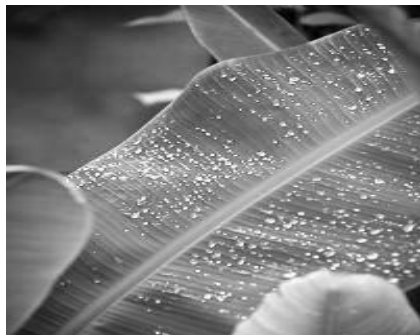
葉子

安 然

上完課爲了要消化、沉澱，想一想要如何寫對五蘊的了解，與對自己修學的幫助，很自然就走向觀音殿與後山間的小徑。

剛好看到一片枯葉掉落地上，心想：這樹葉有它生長的過程——新芽、綠葉、枯黃，當中也需要面對種種考驗。例如：遇到大風大雨來侵襲、小鳥來啄食，一直到現在的掉落。如同這五蘊身心的狀況，不論是色（物質指色身）或心念、感受、思惟與意志，及其所積聚的種種都在變化，這是正常的現象，也能接受。若看自己五蘊的變化也如同葉子，從新生到掉落，生長歷程必經大風大雨的洗禮，這是大自然中，生命成長不可抗拒的真實現象；葉子沒有抵抗，只是自然的領受風雨一次次的來去。因風雨終究會停止，爲何要去抵抗它？看著它就可以了。

面對五蘊的生滅變化，不也可以自然的看著它，一直看到自己接受後，自然就放下了，不再抓取，真正讓心安住於一個所緣中，真正的心甘情願精進修學，修行的力道將不斷增長。



葉子沒有抵抗，只是自然的領受風雨一次次的來去。（本刊資料）

敲打唱唸新鮮事

釋自然

生平第一次學梵唄，感覺很新鮮。雖然，以前參加共修早就看過法師們打法器，但是，自己實際操作，並看到不同的法器配合著唱誦而能合奏成美麗的音符，悅耳動人的梵唄就這麼地流洩出來，當下真的有一種「餘音繞樑，三日不絕於耳」的感覺。所謂「聞道有先後，術業有專攻」，出家人，當然要學好自己的專門科，將來不只可以攝受自己，也能攝受他人。

第一次學敲打小木魚的時候，全班笑翻了。因為要練習從排班位置走到佛前拿小木魚的整個儀軌時，不熟悉加上沒有注意細節，所以，連放木魚的軟墊都拿起來，同學們看到這一幕，忍不住笑了出來。等到正式在大殿上場時，自己真的是緊張到手發抖——邊打邊抖，很怕自己不小心把木魚及木魚槌掉落地面。經過一段時日後，自己也這麼「抖 ~ 抖 ~ 」的抖出經

驗，可以平穩地在大眾師共修時敲打小木魚，心情也就不再那麼緊張了。

小供養的梵唄考試時，兩首讚讓大家抽籤，抽到哪一首就唱哪一首。輪到我時，心裡想：千萬不要抽到結齋偈。但是，越不想要的就越會抽到，自己緊張到唱漏了兩句。但是，我不死心，下星期再唱給授課老師聽，沒想到等自己唱完後，授課老師說：「妳的磬位全部錯了！」鳴……好想哭。不過，我還是鼓勵自己，一定要把梵唄及法器學好。

有一次參加香光寺八關齋戒，負責出食時，本以為自己在學院裡練習多次已經很熟悉，沒想到，看到那麼多居士在場時，還沒開始，我的腿已經微微顫抖了。自己就在大眾唱供養偈時，從排班位置顫抖到佛前取供飯，然後再顫抖回去。更糟的是，最後，掛在我手臂上的縵衣就這麼散開了，當下只能鎮定的趕快整理好，然後快速去施食台出食。

梵唄的學習，可以讓我看到自

己在學習中一點一滴慢慢地成長。從學會出食、打小木魚、練習施食、小供養……到學打寶鐘鼓、韋馱讚、伽藍讚及早晚課的簡單法器程序，循序漸進地，自己一樣一樣地學會法師應該具備的各種技能，內心真的非常高興。因為不用別人說，自己就可以看到自己在練習中漸漸地進步與成長。

感謝師長們的教導，任何事物的學習，除了用心，再加上自己的努力之外，更需要不怕被笑的心理，因為，學會了就是自己的寶物了，所以，我會更加的精進，讓自己慢慢的蛻變成一位有威儀，可以攝受自他的法師。

敲鐘初體驗

道和

晚上天空佈滿了星星，大小不一猶如明亮的寶石，點綴了黑漆漆的夜空，寺內萬籟俱寂。「洪鐘初～叩～」，隨著唱誦叩鐘偈，那莊嚴渾厚的梵唄聲帶領，自己也放開了嗓門，完全沉浸在叩鐘偈的唱誦中。

隨著鐘聲偈文觀想，發願「願三界之內的眾生都能離苦得樂」，伴隨著鐘聲，將這份心願傳達出去。這會是自己對鐘聲及叩鐘偈的感動情操。

當自己擔任香燈，從組長手中接下敲鐘的重要任務，帶著既興奮又緊張的心站在大殿的大鐘下。因為初學敲鐘，組長細心、耐心的教導著我，敲下第一聲鐘時，聽到「ㄅㄨㄣ！」僵硬的碰撞聲，角度與敲的力道不對，時而震聲刺耳，時而小而無精神的悶悶聲響。難過的想著：為什麼我總是敲不好？

組長再過來指導著我說：「深呼吸，不要急！一聲一聲用柔軟莊嚴的心來敲，感受鐘和這空間的共鳴聲，去體會它。」深呼吸後，覺察到自己的心急和不安，當下我轉換了心念：「是啊！鐘聲是傳遞給十方法界眾生聽的，讓大家能夠得到清涼法樂，更是供養諸佛菩薩的莊嚴法聲啊！」

調整好心緒，再次拉起鐘錘的繩子，輕輕、平穩敲下，鐘發出「ㄅㄨㄣ～」厚實而有餘音迴盪的聲

響，內心不禁欣喜自己敲對了，也油然而生起感動！我與鐘融為一體，彷彿鐘聲將我的心願，傳向更遠、更遠的他方。

課堂書寫

釋自信

經過多次的練習思惟和觀察，果然發現法的力量不可思議。

有一天午休，鬧鐘沒響，當聽到上課鐘響時，嚇醒——PM2:10，不相信，有沒有看錯？馬上跳了起來，「衝」去上課。授課法師很生氣，直問：為什麼？並且要求我們跟同學解釋道歉。當下，覺得很沒面子！又不是故意的，自己也很心急內疚。

此時，趁機觀察自己的身心變化，不探究授課法師為什麼如此生氣，也不指責自己，不起分別，如理作意：察覺當下全身緊繃，心跳加快，緊張、恐懼。接下來，心又開始嘀咕：這麼多年上課未嘗遲到，頭一回遲到，卻遭到如此「待遇」，也不先關心一下，萬一是身體不舒服，怎麼辦？……先 Stop，觀

「觸境」——老師「眼冒金星」兩眼張大，說話急促；慢慢地，我的心靜了下來，不想多解釋。道歉後，「所緣」轉變成小組討論，發覺放鬆了一些，不抱怨，注意力轉成「討論功課」，情緒也不那麼激動。討論告一段落，下課後，跟另一位也遲到的同學，互相打氣，感謝「共患難」，說出「法爾如是」道理，彼此會心一笑！看破！他剛好在氣頭上，恰好掃到「颱風尾」，就這樣放下吧！如實接受。過一會兒，又有同學跑來安慰我們，於是內心的畫面又生起，為讓大家放心，跟他們說沒事，也相互提醒多說「對不起、對不起」……，感受到彼此在「法」上增益共勉。

從中看到五蘊的生滅變化，就是這樣來來去去！不執取了！不堅持所謂「對、錯」，改變思考模式——「逆」自己的習氣，不再跟著緣境團團轉，見識到「法」的威力，厭離這「遊戲」，趕快回到佛陀的家，真的做到了！同時也為自己負責。

感謝有「境」的示現，感謝授

課法師用心教導，受益匪淺，感謝同學互相提攜，感謝自己勇敢面對，往後繼續努力清理身心的垢穢，培養寧靜祥和的心智，活出生命的另一相貌。

傾聽呼吸說話

釋達見

端身正坐，傾聽呼吸說話。呼吸，如同一個害羞的小妹。她每天有說不完的話，隨著各種情境、各種身心感受，有著不同的語調。但是，因為聲音實在是太微細了，所以，經常被我們忽略。

五天禪修，下定決心要好好聽呼吸說話，但一坐上蒲團，聽呼吸講沒幾句話，想法就按捺不住，開始轉呀轉，構思許多未來的規劃，心一下子就被吸引過去。過了許久，才想起要聽呼吸說話，趕緊回過頭來注意呼吸。就這樣來來去去數十回，心裡覺得對「呼吸小妹」很不好意思。說好了這五天要好好聽她說話的，沒想到，一直分心。幸好，小妹個性溫順，沒生氣地說：

「我不說了！」

爲了讓自己更專心，就告訴自己：「吸進這一口氣，下一口氣還不能再繼續，其實是無常的。」這想法很具威脅性，因為沒有呼吸，規劃再多、再美好的未來藍圖又有何用？心不敢怠慢，終於可以很專注地守在一呼一吸間；不在意明天，不追憶過去。

不過，好景不常，專注的狀況維持沒多久，第三天身體就不斷出現疼痛——胃痛、頭痛、腿痛、腳踝痛……覺得身體就像一個小弟弟，平常都乖乖地自己玩，不吵也不鬧。但是，一不小心受傷了或不舒服，就開始放聲大哭，非得要大家都來安慰他、照顧他才行。所以，有長達一天的時間都在安撫身體的疼痛，尋找讓身體比較舒適的坐姿。第四天下午，終於調到身體比較可以接受的坐姿，小弟弟終於不再哭鬧，心才能再回到呼吸上，而禪五也接近了尾聲……。

禪五，對自己而言，可以說是第一次初嘗靜心滋味的體驗。雖然，沒有辦法達到很寧靜安定的狀態，

但是，卻對禪修生起很大的興趣。自己願意在生活中對呼吸多些關照，多些時間傾聽呼吸說話。

峰迴路轉

釋道善

佛學院我已度過近四年，環境雖是熟悉，卻因自己內心對人、事懷有恐懼，產生了逼迫的感覺，讓我身心不自在，害怕處於這樣的環境。但當我的心迎向正念，這樣的環境卻是我的助力。

其實，緣境一來，我就不知所措、不知所云，當讀到『心迷法華轉，心悟轉法華。』時，卻又鼓舞著我，法本自在，是我自障，無關人事物。我不期待自己能一次改變，而是當害怕、逼迫來時，好好看它，知道它在哪兒即可，因緣是實在，端看你怎麼看它。

人從出生後，被一層一層習慣、成見、好惡所覆蓋，形成堅固盔甲，無人可摧毀，也可能堅持至死，毫無疑惑。而《法華經》說：眾生皆可成佛，煩惱皆可除滅。這

即是沒有覆蓋，亦即法的通達，法在自身，任你受用。反觀自身，總是拿石頭砸自己，自尋苦痛，似乎樂在其中。

所以，現在自己除了耐心、持恒的作定課之外，並學著以慈心看待人、事、物，當不悅意的境一來，告訴自己，要樂觀看待，要微笑不讓心情低落。對心開始作意：「祈願自身早日從恐懼中解脫、祈願因恐懼造成的傷害能消除。」漸漸就又從境中醒悟，不被相轉。更時常思維「心迷法華轉，心悟轉法華。」的真義，不斷提醒自己。

當關照自心，越過恐懼、痛苦和欲望苦海時，法即漸漸開啓。過去總會先入為主，認為這也不行、那也不會，籠罩自身動彈不得。但隨著《六祖壇經》一頁頁閱讀，發現自己也隨之一層一層卸下名言文字，這樣的心境讓我渡過這學期的風風雨雨。

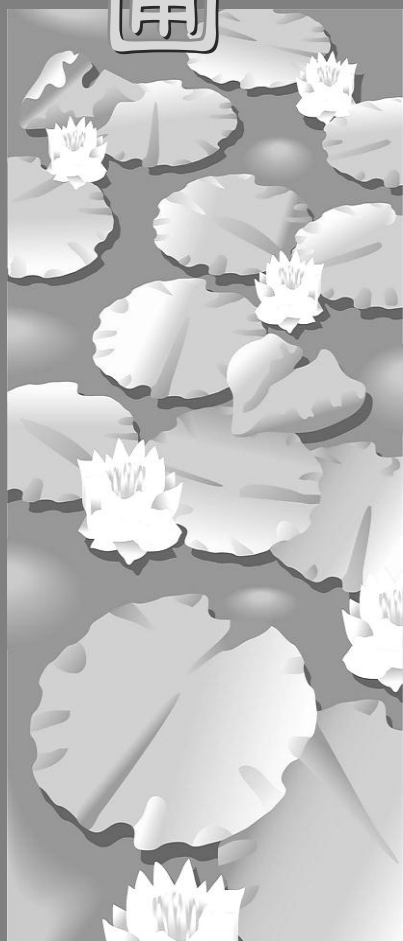
我來到這裡，雖有很多自我限制等著突破，但一年一年薰習，卻也看到自己慢慢成長的軌跡。

行

者

苗

圃



用心吃飯

食 在

禪修開始就感受到自己的浮動，在禪堂的成長與學習有限。想想，真愧對學院的師長、內外護法師們的用心，我這個用功不來的居士，何以消受此福報？遂起了一念——不如每次過堂都用心吃，當作禪五期間重要的課題。吃飯，本就是愉悅的事情，至少用心努力吃飯，是我可以用功的下手處，而且這段期間養成習慣，回到學院日常運作時，一天兩餐就成了可以用功、調整身心的好時機呢！

但是，吃飯要用心可不容易。《中庸》說：「人莫不飲食也，鮮能知味也。」這句話是我吃飯的最佳寫照。從國中開始，爲了爭取午餐能多些時間去玩，就養成了一個大便當十分鐘內一定吃個精光的習慣，來學院還是如此，總是前幾名步出齋堂。所以一開始，就依指導法師所教，規定自己將每一口飯送入口中，手就放在大腿上，直到口中食物全吞下，才能再出手。起初我想觀察牙齒、舌頭、口腔如何運作，但實在跟不上動作的速度。若要再放慢，十二點半都吃不完。於是改爲觀察食物的味道，居然有許多驚訝在裡頭——主鹹的食材本身就帶酸味；蘋果吃下去，酸、甜、水的味道交雜。原先定位喜歡的食物，變成一個個味覺在口中轉換時，就想不出喜歡在哪兒；反之，不喜歡的食物，則說不出不喜歡的原因。印象最深刻的，是醃小黃瓜和芹菜同時出現的那頓午齋。醃小黃

運用方法

鷹行者

瓜，是我喜愛的食物，鹹、甜、脆是我對他的認識；然而細細品嚐，出現了Q、軟的口感，並冒出我討厭的「生」味。芹菜，是我討厭的，但仔細吃，鼻腔除了討厭的嗆鼻味，也出現了一股香氣。於是，我在喜歡中看見不喜歡，不喜歡中看見了喜歡！

當然也不是每頓飯都那麼順利的專心，有時一口飯放入口中，還沒咬就吞進三分之一了；有時口中還有食物，手卻不自覺的摸到湯匙；有時腦中也不自覺的打起妄想。但無論如何，這是一堂值得學習的課。

禪五期間，身體、心情都不斷變化，才發現：我和離我最近的自己，如此陌生。把這些高低起伏連成線，勾勒出的畫面很豐富。所以，每天都能懷抱一種「冒險」的心情，去探索新的一天。

很謝謝師長、內外護法師、同坐在禪堂的法師、同學，以及成辦禪五的諸多因緣，我才能有機會學習。

五日禪修結束後，覺得自己禪修方面最大的障礙有三：1.昏沉 2.妄想 3.腿酸。至於天氣熱，個人倒是覺得還好。外頭雖熱，但禪堂有風扇；禪坐時，雖然也會一直流汗，但覺得還算涼。我最大的問題還是昏沉，從前行到禪修第三天，沒一日不昏。昏沉的情況雖不嚴重，但一直都很難克服。說實話，禪修期間我的睡眠量比平日多很多，明明有睡飽，一上坐還是昏沉，簡直沒道理啊！試過愷法師教的吸多呼少，深呼吸然後閉氣提肛，再不就掐手內側的肉，不過統統沒用。直到禪修第四天下午，聽愷法師開示說：昏沉是氣不走中脈，走右妄念，走左昏沉。於是在吸氣時，心裡作意「氣走中脈」。沒多久，我發現上半身竟然毫不費力就能挺直了！平常都是刻意去挺直，所以挺沒多久就累了，又縮回去。現在，感到昏沉不翼而飛，頭腦非常清楚，終於有一點體會所

謂「靈台清明」是什麼滋味。運用這個方法，改善昏沉狀況，真使我獲益良多啊！

還有，久坐腳酸的問題也讓我很苦惱。前兩天勉強撐得住，到第三天真有些吃不消。靈機一動，將寰法師教的「佛陀在我們面前，面帶微笑，佛光籠罩著我們」的技巧稍作變化，觀想佛光如同太陽般包圍我的腳，消除雙腿的酸、麻、緊、痛，我的雙腿變得更柔軟放鬆……。觀想後，真的較為舒服。甚至有好幾次觀想完，單盤竟然能盤上 40 分鐘。以前狀況好時，至多盤二、三十分就受不了，觀想佛光籠罩的效用，除改善腿酸外，似乎專注力也增加了些，真出乎我的意料之外！

因此，這次禪修，自己運用了法師教的二個方便法，改善了昏沉與腿酸的障礙，可說是我最大的收穫，感謝成就此次禪五的所有因緣。



從生氣中學習

清涼月

弘護過了將近一週，心中的疑惑、困擾和煩惱才慢慢退卻。

弘護前八天，心中偶有小波浪，但還是愉快、順利的度過了。四月二十九日，我居然對著一位法師生氣，口氣很不好，當時我也嚇一跳。回想起與他之間的衝突，這期間對他不滿的瑣事；自己的懊悔；看到自己的煩惱；與自己的煩惱相處的痛苦……點點滴滴，一直縈繞在我的心上。我一直釐不清是哪裡出了問題——為何事相上看起來是他錯，但是我對自己的生氣、情緒，整理不來？一週來，想提筆寫日記，不知如何下筆，勉強應付寫了心得，好不容易交了出去，但心中還是沒有真的平靜。

五月六日中午，師長隨口問了我日記中所提及的這件事，我連忙解釋那篇心得重點不在誰犯了什麼錯，而是我想搞定我自己的心。下午，心中一直掛著這件事，心得是有可能給師長們看的，把人家的

是非寫在自己的心得，是做什麼？
那是我的角度看來是如此。

把心得拿回來，想重寫一次，
只要專注在我自己的部份就好了。
突然，我明白發生了什麼事——
我口口聲聲要調伏自己，但是，
我卻不曾把目光從對方身上移開過；
我所寫的「希望改變自己、寬廣的心……」
都相對隱含著對方的不是。
原來，我沒有好好面對自己的錯誤。

當焦點放在自己身心上，說實話，
我很慚愧對出家眾起這大的瞋心，
很慚愧自己的自負。
在承擔組上的事時，抱著幾分「幫忙」的心態，
但自己能做八分，本就該在組上做八分才叫盡力，
縱使比別人多做了一兩分，也不叫「幫忙」；
反過來，想省個一兩分還叫偷懶。
原來，我這麼不肯承擔。
縱使，在責任區分上有些是幫忙，也看到自己的自私，
我的幫忙只限定對等的尊重，
甚至在幫忙中成就、肯定了「自我」，實在慚愧。

總結自己還沒學會的課題：1. 學習承擔，多發心。2. 面對不同的

人，開展自己的心量與格局。3. 省思事件發生的歷程，應將角度調回自己身上，看自己的問題在哪裡。4. 誠實看見對自我的愛。5. 在情緒起伏時，學習安頓自己的心，願自己更謙卑的學習……。



(行者 繪製)

香光 101 智慧青年營

編輯組 整理

■ 話說緣起

財團法人伽耶山基金會慧青學佛中心暨香光尼眾佛學院，於 2012 年 7 月 5 日至 8 日，在嘉義竹崎鄉香光寺，舉辦「香光 101 智慧青年營」活動，本次活動主要對象為 17-35 歲未婚男女青年。其宗旨提供現代青年另類的生活體驗，在暮鼓晨鐘遇見不同的自己，藉由一系列課程來探索心靈世界，認識生命的內在，學習與煩惱共處，並經由培養正向能量，找到處理煩惱的著力點，進而發揮安頓自他的無限潛能。

■ 有緣千里

7 月 5 日中午開始報到，法師們面帶微笑迎接學員的到來，接著引導報到、午齋、安單、換上營服、午休，期待能為每位智慧青年做最好的安頓。



• 學員與院長合影留念。

(伽耶山基金會提供)

下午在開營典禮中揭開序幕，悟師父為學員開示：智慧的來源——年輕就要好學，好學是智慧的奠基；學習開放自己、有自信、願負責，能與人互動及溝通，讓別人能認識你、認同你、肯定你，這是最基本的，也是智慧的第一課。換言之，大家在這裡放開胸懷，好好學習，可以發現有些觀念會從你內心深處打開。生命的出口，將從你自己身上下展露出曙光，就在這次營活動中，你的智慧自然開展，這個答案就等著大家去尋得。

■ 課程介紹

世說心語——小組分享

本次營活動希望智慧青年們能入寶山莫空歸，所以在每次活動後，都有「法師朋友」和小組組員的互動時間，希望透過如此分享能擁有溫馨的守護。

◆ 不思考的練習：上見下襄 法師

很多智慧青年對於「不思考的練習」，產生好奇與興趣，上課後才知是一種靜心的方法。在繁忙的生活、課業、工作壓力下，能學習到讓自己靜下來片刻的方法，大家都感受到份外祥和，雖時而與周公相會，但能讓愛亂跑的心知道回家，很值得繼續練習。

◆ 讀自己：上見下杰 法師

你認識自己嗎？你了解自己的想法和反應嗎？你接受全部的自己嗎？悅讀自己，像閱讀一本歷久彌新的經典好書。見杰法師藉由介紹作家蔡銀娟《三十二張臉》繪本，和心靈書寫，引導智慧青年們正視個人內心潛在的 32 張臉孔，讓自己與他人心靈的另一層面，被深刻體驗，進而思維如何展現未來的自己。

◆ 牧心三部曲：上見下日 法師

從尼克分享自己如何面對不完整的肢體，而努力使生命成長的影片中，帶領智慧青年學習珍惜人身，運用人類特勝：1.梵行勝，知慚愧，為息除煩惱眾惡的動力。2.憶念勝，在學習中增長智慧。3.勇猛勝，能忍堪忍、難行能行……等特質，面對自己生命擁有的條件，肯定生命的價值與意義，樂觀進取，訓練心具有堅毅、彈性、坦然安住的特質，才能面對生活中的順逆境，開闊的成長。

◆ 那些年的夢想：上見下晉 法師

沒有人沒有煩惱，沒有人沒有夢想。在課程中，見晉法師以個人如何

面對煩惱，如何逐夢踏實，如何做生命的抉擇，坦誠分享給在場的每一個人，讓智慧青年真實的感受到生命抉擇的另一種典範。

◆ 有種幸福叫年輕：^上自^下衍 法師

自衍法師以一首曲子〈有種幸福叫做年輕〉的歌詞「……我們很確定做對的事情，不要留下遺憾的人生風景；彼此的約定做對的事情，讓青春一路微笑前進。」開啟時下對「幸福、年輕」的定義，與佛教《心經》中，般若智慧所照見的「幸福」定義有何不同？讓智慧青年們知道如何抉擇，邁向活在當下的「幸福」之路。

◆ 智慧青年我來當：^上見^下潤 法師

煩惱該怎麼止息？智慧要如何生起？佛陀親證的真實智慧在時光之流中依然顛撲不破。這是見潤法師課堂中所要帶給智慧青年們的禮物；藉由闡述「四聖諦」的教義，引導智慧青年們透視「苦」的實相，苦的因即在其中，並從中領悟到只要了解苦因，踐行解除苦的方法，苦即止息，這是智慧青年得學著擔當的。

◆ 遇見另一個自己：^上見^下鑒 法師

「人生如戲，戲如人生」，人在成長的各種階段情境中，不免要扮演各種角色，當自己決定扮演某種角色，久而久之，角色和自己即分不開，自己也為角色付出代價。有一天猛然覺醒，和角色之外的自己相遇。這是見鑒法師透過法國微電影和一齣小短片，引導智慧青年們作省思和抉擇的。

■ 智慧青年心得

- ◆ 這裡給我一種很棒的氛圍，不知道是課程、地點、還是法師聲音的關係，讓我的心可以真正的平靜下來，一個人也不慌張，睡著不再需要再想像……。
- 李昱璇

- ◆ 營活動前，有點緊張猶豫，因為之前沒有參加過，所以有點半強迫的搭上车來到香光寺；營活動之後，發覺自己一點也不後悔，而且收穫滿滿，還有點捨不得回家，想再多學習些，希望有機會能再來參加。

——江伊如

- ◆ 在這裡不僅交到許多朋友，更學到很多知識，而且來這裡跟法師們談心感覺超棒的，好像所有煩惱都可一一被解決，也讓我有機會能把最深處的自己展現出來。

——賴鳳茹

- ◆ 參加前，自己是非常掙扎又糾結，自己雖不討厭佛法，但是自己對於陌生的環境與新的學習，常會感到害怕，可是卻在營活動裡學到許多，也放鬆許多，感覺充滿能量與氣力，又可以回去現實努力戰鬥了。希望有一天能親近佛法，更了解佛教裡面的故事。經過這幾天，以前從沒想過要去上紫竹林精舍的研讀班，最近開始萌生念頭，也許一切並沒有自己所想的那麼糟。

——詹雅鈞

- ◆ 雖然以前對佛法沒什麼接觸，而且這幾天的課程下來，其實也很迷惘，但覺得心靈上有慰藉的依靠，了解人生要有一個出口，要有一個支持自己前進的力量，希望未來能更深入體會三寶的智慧，藉此面對人生更多的課題。

——孫函君

- ◆ 在這裡的平靜，我曾苦求卻不可得，每天總喜歡思考，感性又煩惱多的我，發現原來「不思考」這麼幸福。

——王雅璇

- ◆ 「傳燈夜」還有每次唱點亮心光的時候，心中好感動，感恩自己還年輕，感恩法師提醒我可以參加這次活動，這份喜悅的感動，我會好好珍藏，時時回憶，不忘師長教導——「不要光拔煩惱草，重要的是培植自己心中的那顆菩提大樹」。

——蔡如菱

- ◆ 每個機會都是一把鑰匙，要抓緊鑰匙，開啟生命中的另一扇門。我會將營隊所學得的智慧，在生活中實踐。——陳 奕



• 學員參加山林行香。

(伽耶山基金會提供)

■ 結營開示—— 主角永遠是你

悟因法師

四天三夜的營活動就要結束了，發現今年的智慧青年營非常活潑，而且從你們的表演，讓我看到現在社會青年在講什麼話，唱什麼歌，喜好什麼，感覺好像跟現今社會更接近了。早在民國六、七十年代，那時我們唱的歌是「遼河的水啊～」或是「長白山上....」等等與對岸有關的歌曲，然而現在你們是唱著屬於你們自己的歌曲。時代在改變，現在的歌詞呈現更直接、寫實，曲調也更多元，而且大家又演戲、又唱歌，好像還有舞台劇及街舞，呈顯出一個很可貴的開放社會。

因為社會開放，但人心中的渴望永遠是相同的，現在的父母比從前的父母更加辛苦，都在幫你們爭取很多的機會；我相信你們也在為自己爭取。社會的教育水平更加提昇，而服務的機會卻沒有增加，相對的，各位壓力將更大。在這樣的壓力之下，學佛就是要學著如何安頓自己，儘管學習、讀書、工作得很辛苦，如果你讀醫學院，方法學習了、執照考到了，一旦到了就業市場，你會發現，真正的考驗才剛開始。那個時候，不論老闆還是爸媽，他們還必須給你薪水或鐘點費，所以，你除了感激還是感激。雖然煩惱如排山倒海般過來，而真正主角是你自己。人的起心動念，無非是「業」，因為我們自身的心念與行為，造作了自身的「業」，所以佛教常說：「主角永遠是你」。在你可以完成的角色裡，去完成你的角色，要盡心、不需慌亂，相信「自己是富有的」，記住這句話，要有方法先安頓自己。

每個人面對煩惱與壓力都不相同，而「真信」是你信仰佛陀所說的——我內心深處有這樣的能力，我有愛人的能力，我能「接受」及「包容」自己與他人。智慧青年營活動的時間是有限的，但是教導你們的，要牢牢记在心裡，煩惱雖無止境，然而主角是你，知道煩惱雜草要除，更要學著培植菩提大樹——「發菩提心」。

【對 象】

香光尼衆佛學院在校生成及校友

【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 102 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

【民國 100】

8 月

- 05 ● 中華民國圖書館學會，認為本院圖書館經營獨具特色頗值參考借鑑，建國百年專書系列之《圖書館建築》收錄本院圖書館簡介。
- 14 ● 夏安居圓滿，由院長悟因法師擔任和尚尼領眾，舉行 100 年度解夏儀軌，解夏人數 87 人。
- 15 ● 圖書館館長自衍法師受邀參與國家圖書館「99 年臺灣出版參考工具書評選諮詢會議」。
- 23 ● 院長悟因法師受佛光山邀請為佛教界十位領袖代表之一，與台灣各宗教界代表，以貴賓身份參加「愛與和平宗教祈福大會」，共同為世界和平祈願祝禱，並有僧俗 47 人隨行參與盛會。
- 24 ● 日本青森公立大學，大學部院長羽矢辰夫教授訪問院長悟因法師，由自鼎法師口譯。

9 月

- 02 ● 舉行 100 年度下學期開學典禮。
- 03 ● 本院開設中觀密集課程，分別於 9 月 3~4 日、9 月 6~11 日、9 月 15~18 日，共 12 堂，見寬法師領銜授課，共有 6 位學生選修，6 位旁聽。此課程開放給教界法師旁聽，有來自彰化雙林寺三位法師出席。
- 05 ● 院長悟因法師以諮詢委員身份應邀出席 100 年宗教表揚，伽耶山基金會、紫竹精舍榮獲內政部社會教化績優獎。伽耶山基金會由印儀學苑監院自淳法師代表領獎，紫竹林精舍由見翰法師代表領獎。
- 09 ● 院長悟因法師參加中國佛教三藏學院同學會暨白公上人法親聯誼會，於台北凱撒大飯店舉行，自淳法師、自駒法師隨行。
- 10 ● 院長悟因法師參加白公上人冥誕紀念會，於十普寺舉行，自駒法師隨行。
- 24 ● 佛教圖書館電子報第八十五期發行，本期佛教經典文獻檢索主題——《沙門果經》；網路資源主題為「佛教廣播／電視台」。



100/09/02 一百學年度下學期開學典禮，學生以精彩的表演慶祝新學期的開始。(本刊資料)



100/08/23 院長帶領參加佛光山「愛與和平宗教祈福大會」，第二排站立者。(方丈室提供)

- 25 ● 院長悟因法師應邀主持南華宗教研究所主辦第 22 屆全國佛學論文聯合發表會其中一場。
- 圖書館館長自衍法師出席第 22 屆全國佛學論文聯合發表會，擔任論文講評。
- 30 ● 《佛教圖書館館刊》第 52 期出版發行，主題：佛學論文研究。

10 月

- 04 ● 舉辦「交通事故安全與理賠常識」專題講座，邀請沈志榮先生、林俊豪先生主講。
- 09 ● 舉辦「台灣佛教史」專題講座，邀請自溪法師主講，由開元寺說起。
- 17 ● 全體師生由自溪法師帶領，至台南開元寺史蹟訪查。
- 18 ● 圖書館編訂出版《佛教圖書分類法（2011 年版）》、New Classification Scheme for Buddhist Libraries (2011 Edition)和《佛教圖書分類法（2011 年版）使用手冊》。
- 22 ● 院長悟因法師受邀參加逢甲大學 2011 年佛學與人生學術研討會——佛法科學與生命教育，並擔任主持論文發表與講評。
- 28 ● 「資訊時代國際佛學知識的管理基礎——2011 年佛教圖書分類法新書發表暨知識組織研討會」由國家圖書館和財團法人伽耶山基金會主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦，院長悟因法師於開幕典禮致詞與贈書。
- 30 ● 本院三位沙彌尼：寂安師、見暄師、見樹師，前往大仙寺受三壇大戒，為期三十三天。

11 月

- 02 ● 本院全體師生參加由香光尼僧團所舉辦的第十七屆封山密集禪修課程，為期二十天，參加人數共 86 人。指導老師是緬甸燃燈禪師，由自鼎法師、智慧法師口譯，法門以安般念為主。
- 08 ● 中華民國圖書館學會專門圖書館委員會委託圖書館館長自衍法師完成撰述百年佛教圖書館發展專文——「臺灣地區佛教圖書館發展概述（1949－2011）」。
- 09 ● 「2011 年代表性圖書」推薦圖書館出版之新書：《2011 年版佛教圖書分類法》套書及《我看香光》。
- 23 ● 本院全體師生參加香光尼僧團舉辦之法義交流，為期二天，課程內容由見愷法師、自鼎法師、見寰法師帶領大家研討——無著法師《涅槃的直接之道》。佛學院畢業校友祖道法師，簡介自己的翻譯著作《佛陀放大光明的關鍵—發趣論之 24 緣》。

- 26 ● 圖書館館長自衍法師，應邀至淡江大學資訊與圖書館學系舉辦之「人文與社會科學文獻課程」專題演講，講題：「佛教數位資源概介暨資訊尋求行為」。

12月

- 08 ● 2011 印度佛教石窟與聖地巡禮——由院長悟因法師率領僧俗二眾共 158 人，至印度朝聖，為期共十天。
- 25 ● 圖書館為提供大眾便利申請《2011 年版佛教圖書分類法》套書，提供網路線上申請登記。
- 26 ● 佛教圖書館電子報第八十六期發行，本期佛教論典文獻檢索主題是：《十住毘婆沙論》；網路資源主題為「佛教電子書」。
- 30 ● 舉行 100 年度「畢業專題報告發表會」，由畢業生四人，分別發表：嚴程師〈一切為心「照」〉；行智師〈佛遺教經選讀〉；見法師〈《四分律》中僧伽教育之意涵〉；自蘊師〈僧人持守「不妄語戒」之初探——以《四分律》為主〉，為期二天。

【民國 101】

1月

- 01 ● 舉行「各門學習檢討會」暨 101 學年度請執。
- 07 ● 舉行 100 學年度「畢結業典禮」，應屆畢業生有見法師、自蘊師、行智師、嚴程師共四人。
- 08 ● 圖書館館長自衍法師接待普門講堂志工顏彩雲等人，其欲製作「會性法師的文物館及數位講經資料」，詢問典藏製作事宜。

2月

- 04 ● 院長悟因法師受邀擔任「國際入世佛教徒國際網絡」(INEB) 榮譽顧問。
- 15 ● 國家圖書館遠距學園，邀請圖書館館長自衍法師製作遠距教學課程，講授「佛教圖書館經營管理」課程。



101/01/07 舉行 100 學年度「畢結業典禮」，應屆畢業生：見法師、自蘊師、行智師、嚴程師共四人，第二排從左到右。(本刊資料)



100/12/08 院長帶領僧俗二眾，至印度靈鷲山朝聖。(蔡長庚 攝)

- 16 ● 舉行 101 學年度新生始業式，為期二天。新生共六位：般若一 4 位，行者 2 位。
- 19 ● 舉行 101 學年度上學期開學典禮，主題：「從『心』出發・看我的」。
- 20 ● 舉行禪一，由佛學院教務長見寰法師擔任糾察。
- 21 ● Chodron（丘準）法師的弟子 Ven・Sam ten 來台受比丘尼戒，向院長悟因法師報告美國舍衛道場的近況與受戒請法，見可法師口譯。
 - 圖書館館長自行法師受聘為「中華民國圖書館學會專門圖書館五十一屆委員」。
- 24 ● 佛學院畢業僧祖道法師陪同師長宏印法師從緬甸來台訪問，除參觀本院辦學環境與設施外，並觀摩香光寺八關齋戒念佛共修、紫竹林精舍精進佛三共修、養慧學苑佛學研讀班上課、印儀學苑及香光山寺等。

3 月

- 04 ● 執事教育課程，邀請見蔚法師主講「執事教育—為自己出征」。
- 10 ● 印儀研讀班居士巡禮香光寺，全院學生，分別投入駐站簡介、引導隊伍及帶領課誦、叩鐘……等佛門禮儀。
- 12 ● 育導長見擎法師帶領學生 6 人，至安慧學苑學習領導「彌陀經共修」、開示及執法器。
- 17 ● 圖書館館長自行法師與崇仁護專來訪八位學生談「信仰與人生」。
 - 育導長見擎法師帶領學僧 8 人，參加香光寺的「精進佛三」學習領眾共修及執法器。
- 24 ● 舉行專題講座，邀請曾百慶居士主講「攝影賞析」。

4 月

- 07 ● 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。本清師、見鈞師二位沙彌尼求受戒。蒞臨觀禮者，有戒子俗家親友及學院全體師生，共計有 60 餘人。
- 08 ● 舉辦「教材編輯研習營」專題講座，邀請簡秀治校長主講。
- 15 ● 院長悟因法師受台中琉璃山養諄假日佛學院體證法師之邀，參加琉璃山福臨寺啟用典禮主持剪綵與聖像開光，共有八位法師與六位居士隨行。
 - 舉辦校外參訪，學院全體師生，共 35 人，前往台南國立臺灣歷史博物館、七股濕地踏青。

- 16 ● 院長悟因法師領眾至台中南普陀寺向^上道^下海律師請教誡，隨行者共 7 人。
- 20 ● 學僧參加慶祝佛誕法會集訓，為期 10 天。
 - 《慧炬雜誌》董事周寶珠來訪圖書館洽談雜誌數位化之事。
- 25 ● 院長悟因法師受邀出席香港舉行的「第三屆世界佛教論壇論文發表」，並參加「迎請佛頂骨舍利蒞港瞻禮祈福大會」，見晉法師隨行，為期四天。

5 月

- 02 ● 本院舉辦為期 3 天的「意識會談研習營」，由見雍法師及見崑法師主講，自慧法師、見寰法師、自祺法師擔任助教。
- 03 ● 院長悟因法師受邀出席自由空間基金會董事長唐峰正，著《極速 13KM-刹不住的狂想人生》新書發表會並致詞。
- 04 ● 為令大眾認識圖書館資源，設立「香光尼眾佛學院圖書館 facebook 粉絲專頁」。
- 07 ● 院長悟因法師領眾於香光寺僧伽藍結夏安居四個月，^上道^下海律師為依止阿闍黎，共 97 位法師參加結夏安居。
- 14 ● 《佛教圖書館館刊》第 53 期出版發行，主題「資訊時代佛學知識管理」。
 - 學院學生 6 人至安慧學苑參加雜誌社精心策劃的「朝聖者的旅程——印度朝聖紀實」巡迴發表會，會中並發行香光莊嚴 108 期——朝聖者的旅程 DVD 及廣宣香光山開工。
- 17 ● 佛教圖書館電子報第八十七期發行，本期佛教論典文獻檢索主題是：《無量壽經優婆塞舍》；網路資源主題為「佛教醫學」。自本期起，因應分類法已出版，故「分類釋疑」專欄改為「期刊指南」，每期選介一份佛教期刊。



101/05/14 育導長見擎法師帶領學生至安慧學苑學習「彌陀經共修」、開示及執法器。(本刊資料)



101/04/20 法會弘護，學僧參與佈教，並與信眾留影。(本刊資料)

- 18 ● 院長悟因法師受邀「2012 年台灣宗教學會年度研討會—全球化下台灣宗教發展的典範」，擔任第八場總結對談與談人。
- 22 ● 國際入世佛教徒網路（INEB）執行秘書 Mr. Moo 與印度鹿野苑學院負責人 Mr. Prashant 經執行委員見可法師推薦，來台拜訪院長悟因法師，由自蕭法師口譯。
- 28 ● 圖書館協助法光佛研所圖書館處理書目資料庫。

6 月

- 01 ● 院長悟因法師領眾參訪佛光山佛陀紀念館半日，隨行法師、居士共 32 人。
- 院長悟因法師向全體佛學院師生宣佈佛學院副院長見可法師學成歸國蒞任。
- 14 ● 副院長執事移交：由值季見雍法師代表移交，見擎法師監交。
- 國家圖書館編輯圖書館年鑑，圖書館接受「專門圖書館」問卷調查。
- 15 ● 佛學院副院長見可法師銷假上任。
- 16 ● 舉辦「教材編輯研習營」第二次上課，由簡秀治校長指導，各組展示教材編輯研習的成果，並相互交流、評鑑。
- 19 ● 院長悟因法師受邀為印儀學苑居士吳品慧新書《我從佛陀身上學到媽媽經》寫推薦序〈媽媽是觀世音菩薩〉。
- 25 ● 院長悟因法師受美國 Sravasti 道場住持 Chodron 邀請，講解《四分律》比丘尼作持犍度篇，協助在美國尼僧團建立佛法知見和持守戒律。並計劃課程能在 2013 年 3 月 15 日至 4 月 3 日公開，期西方尼師一起在網路上課，共 18 天。
- 院長悟因法師於 6 月 25 日在台北書院開始錄製《四分律》比丘尼作持犍度篇課程，由賴勇戎導演領銜錄製。
- 28 ● 舉行 101 學年度學生安居自恣會，主題「雞蛋·激盪」，為期 2 天。
- 30 ● 舉行 101 學年度上學期結業典禮。



101/06/16 舉辦「教材編輯研習營」，由簡秀治校長主講。(本刊資料)



101/06/28 學生安居自恣會，主題「雞蛋·激盪」小組分享。(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

課程分爲：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

課程分爲：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，在活動中體驗身爲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：18 至 45 歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二)報名時間：即日起，簡章報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (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：另行通知。

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、執作的意義及生活的行止儀則。

■ 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：18 至 40 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，簡章報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (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：另行通知。

■ 報考通訊

住址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號。

電話：(05)2540359

傳真：(05)2543213

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi> E-mail：hkbi@gaya.org.tw

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。

車程約三十分鐘。（詳細公車時刻表，請見本院網頁。）

青松萌芽

香光尼眾佛學院院刊 第十八期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國一〇一年九月出刊

發行人兼總編輯：釋悟因

總編輯：釋見可

主編：釋見雍

執行編輯：釋見樹 釋祖律 釋佛心

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】

壹萬元整

釋法如

壹佰伍拾捌元整

釋行智

陸仟元整

簡秀治

壹佰叁拾伍元整

釋見洵

肆仟元整

彭顯宜

壹佰壹拾元整

釋見樹

壹仟元整

蔡早灼、劉蘋惠
黃金城、洪志成

壹佰元整

曾寶琴、張郁薇
吳境恩、吳智良
吳佳恩

伍佰元整

釋見恒、謝秀華
陳秀花、陳妍霓
莊皓宇、張乃丹
吳克安

伍拾陸元整

釋善覺

叁佰元整

釋義風
梁玉蓮

肆拾壹元整

釋見覃

貳佰元整

林柔君

◎ 以上助印芳名自民國 100 年 8 月 1 日至 101 年 7 月 31 日止