



隨捻一法 皆佛事

院長 釋悟因

《維摩詰經》中，維摩詰居士說：「從眾香國取來的香飯，吃了能夠滅除煩惱，得聖道。」阿難聽了甚感驚奇，因為這是從沒聽說過的事！阿難原本以為只有佛說法、放光、現神通才是佛事，如今——這鉢香飯也算是佛事呀！

什麼叫「佛事」？就是佛陀的志業，佛所做的事：可以映照人身心的事；可以讓人清醒、覺醒的事。就像佛陀抓一把恆河沙、撿一片落葉都可以說法。眼、耳、鼻、舌、身、意，六根、六塵，都是弘法修道的工具，隨捻一法，皆是佛事。

日常中，我們每個動作都是佛事。即便是在大寮挑菜、煮菜這麼一件事，只要覺知自己是以供養的歡喜心來做，就是佛事；相反地，如果只認為自己是被指派的才做，雖也有福報，但成就不了佛事。你說，我也是這樣做呀！問題是，你對自己所做的事沒有產生信心的喜悅。信心在哪裡？就是在每個接觸點上面清清楚楚、覺覺知知，這就是在修道、行道、證道。

如果以成佛的角度來說，眼、耳、鼻、舌、身、意，全部都在我們的行道之中，不要忽略了自己所擁有的「道的資源」。「香塵」，當然是弘傳行道的載具，不是只有語言。透過香、聲音、影像；透過各種可能，來傳揚佛陀的法意——道。

所以，佛事在哪裡？——隨手捻來！

只可惜，我們常常在是、不是之間，因不識得而「當面錯過」！

目次

院長的話

隨捻一法 皆佛事 院長 釋悟因 1

編輯手札

與法相會 編輯組 4

師長開示

時已至，鷺子念食 院長 釋悟因 6

心無片瓦 副院長 釋見可 15

伽耶山交輝（教與學）

漢傳佛門飲食法略述 以妙法寺戒場為例 釋見融 20

千年常住一朝僧 漢傳叢林清規精選集 釋衍真主講 編輯組整理 38

觀心相續 《瑜伽師地論》的啟發與迴響 釋見參指導 釋禪敏習作 69

樹之歌

學習與生活

組長初體驗 釋恆晉 86

解決困難 釋印學 87

保持穩定的心念 釋印航 88

知客日記 釋靈吉 89

村莊佈教 釋祖叡 90

九十九位菩薩的發心單 釋見則 91

正念練習 釋法貝 92

禪修小確幸 釋琮慧 93

意外的收穫 釋寬揚 94

把握當下三則 釋印修 96

樹之歌

光陰的故事

記憶中的她 釋印文	98
最美好的時光 釋祖樂	100
二哥「忍速」，陪我成長 釋道琳	102
夢中的外婆橋 釋廣慧	104
畫裡陰晴 釋惟煦	106
消逝 釋禪敏	107
惶恐 釋祖才	108
逃學記 釋宏恩	109
兒時的秘密 釋謹慧	110
寂滅之因緣 釋見聞	112
現在 釋禪諦	113
人間距離 釋見澈	114
聆聽的空間 釋弘覺	115
修行的空間 釋寬廣	116
107 年度菁松獎得獎作品文摘	119

學院新聞

精選記實

校外參訪——圖書館策展研討會	128
僧院體驗營——高高山頂立 深深海底行	129
專題講座——漢傳叢林清規	132
執事教育課程——花落蓮成	133
密集禪修——僧伽正念減壓五日禪修營	134
弘護活動——「感恩·禪」千人禪修	135
學院記事	136



與法相會

編輯組

翻開發黃的創刊號，水藍色的封面上畫著幾葉小草，那是二十三年前出版的第一期《青松萌芽》。雖然設計純樸簡單，但是，在平常中別有一番滋味。

時隔二十三年，《青松萌芽》的出版不曾間斷，也意味著佛學院不曾中斷。多年來的堅持，院刊的宗旨始終不離當年的初衷——如實的記錄學僧們在佛學院用功的點點滴滴，藉此向大家報告修學的心得與成長，並且分享法的喜悅。

所謂「一日之所需，百工斯為備」，院刊能順利出版，也是得力於許多幕後的推手：陳國瑩老師、蔡幼華老師、楊雅棠先生。師長們懷抱著想要栽培我們的心情，希望我們從實際操作中去學習編輯的工作，也讓編輯組有了一期一會、師法的機會。

佛教常說：「法輪未轉，食輪先轉。」本期「師長開示」的單元，院長悟因長老尼再次講授《維摩詰所說經》，從舍利弗尊者動念吃飯開始，引發出吃飯與修行的關係。

副院長見可法師在期末生活檢討會中，藉「心無片瓦」這個詞，啟發學僧在團體生活中如何實踐空性的智慧，彼此共創和合無諍的修學園地。

「伽耶山交輝」是教與學的單元。第一篇是〈漢傳佛門飲食法略述〉分享漢傳佛教的過堂用齋儀軌略述和唱韻等。接著，第二篇〈千年常住一朝僧〉，本篇節錄衍真法師講授「漢傳叢林清規」的內容，使我們認識制訂清規的歷史性，以及其保存中國佛教命脈的重要性。最後，第三篇是〈觀心相續〉，記錄學生在《瑜伽師地論》課程中的啟發與迴響。

「樹之歌」是學僧們發表修學歷程的園地，為這一學年留下點點滴滴的印記。這一期特別的單元是「菁松獎」的文摘分享。菁松獎的目的是想藉此激發同學們多寫作，把自己修行的歷程及對佛法的體會與更多人結緣。

來院的居士常常很好奇的問我們：「學僧在佛學院做些什麼？」其實我們的作息都是很平常的，但是院長說：「隨手捻來皆佛事。」日常生活中的挑菜、煮飯都是佛事，學僧們對於每一件事都以作佛事的心態去看待，從平常的生活中看見佛法，與法相會。

誠摯邀請您，一同來品嚐我們的修學歷程。讓這份院刊成為您我與法相會的橋樑！



時已至 鷲子念食

院長 釋悟因

維摩詰的丈室內，
法義正熱烈地討論著。
午食已至，有人想著：
該吃飯了！卻被主人維摩詰居士詰責。
時至而念食，有錯嗎？為何被罵？
「時」與「食」之間，
與修行之「道」又有何關係呢？

「鷲子念食」，是《維摩詰經》中的一個典故。「鷲子」是佛陀的十大弟子中智慧第一的舍利弗¹。「念食」，想到吃飯時間到了。

《維摩詰經》是一部大乘經典，主人翁維摩詰居士與我們同樣生活在娑婆世界當中，他的修行直接切入生活層面，而大行菩薩道。因此，《維摩詰經》中所使用的語彙，大大地影響了中國佛教的信仰世界。比如在漢系佛教中，稱廚房為「香積廚」，而「香積」這兩個字，就是源自《維摩詰經》〈香積佛品第十〉。

〈香積佛品第十〉，該品故事的發展即從舍利弗念食開始。在這一品當中，要強調的只有兩個字：一個是「時」、一個是「食」。然而，時間與吃飯，兩件如此簡單不過的事，竟然可以發展成一整品。它到底有什麼討論的價值呢？現在就讓我們從「時」與「食」，來看看《維摩詰經》的菩薩「道」到底建立在哪裡？

時已至

這一品，是在談吃飯的時間到了。而時間在哪裡？

肚子餓了！有這種經驗嗎？今天，即使我沒有打坐，照樣要吃飯；沒有念佛，還是要吃飯；沒有上殿，照吃不誤。——煩惱照生，飯還是照吃。吃飯，是人活著的原動力，是民生大事。在「吃飯」這件事上，出家人是完完全全地共世間！

吃飯時間到了！這個「時」，叫做時序、時節。時序，是指每天日復一日，每天的節奏固定，時間久了，某個時間到了，在這個時間要做什麼，自然而然地自己的身體會告訴你。

現在，我們就從這個「吃飯時間到了」，來看看《維摩詰經》所說的「菩薩道」。

緣起：舍利弗動念

於是舍利弗心念：日時欲至，此諸菩薩當於何食？²

1 「舍利弗」，是印度話，中譯為「舍利子」、「鷲子」，釋迦牟尼佛的弟子。鷲，又稱「舍利鳥」、「百舌鳥」，有說舍利弗的母親有辯才如鷲鳥，有說舍利弗的母親有美目如鷲鳥，因貴重其母，所以名為「舍利弗」，鷲之子。

2 本文之經文，採用佛陀教育基金會出版的《維摩詰所說經》二〇〇三年重訂版。

這是此品經文的開端，用了「於是」兩個字承接上一品。

在〈文殊師利問疾第五品〉，我們知道有八千菩薩、五百聲聞，乃至百千天人，隨著文殊師利菩薩來到維摩詰居士的丈室，大眾除了是奉如來之命來探望生病的維摩詰，也是念著：維摩詰居士與文殊菩薩交鋒，必有妙法可聽。於是，這一路聽下來，有人腳酸了！因此，在〈不思議品第六〉，身為主人的維摩詰居士現不可思議神力，向東方須彌燈王借座椅，借來高八萬四千由旬的獅子座三萬兩千張，供大家就坐。

現在，仍在維摩詰居士的丈室內。當大家熱烈討論法義之際，眼見時間即將過午，在場的舍利弗生理時鐘自然地悄悄響起：「吃飯的時間快到了，這些與會的聲聞、菩薩要在哪裡吃飯啊？主人有沒有準備食物呢？」

舍利弗，是佛陀的聲聞弟子，持戒很莊嚴，即便是在維摩詰居士的家，僧人持午的軌範也要照規矩來。大眾師持午，按照僧團生活的習慣，不是乞食即是受食。現在是要托鉢呢？還是有人送食？何況吃飯的時間是有限制的，過午不食，怎麼辦？

舍利弗向來都是守時守規矩的，也護持僧眾的持戒用食。因此譯經大師鳩摩羅什在《注維摩詰經》中提及，舍利弗是「時會之長」。他想到吃飯的時間到了，大眾還在維摩詰家中坐，等一下得吃飯了，怎麼辦？

為法？為食？

時維摩詰，知其意而語言：「佛說八解脫，仁者受行，豈雜欲食而聞法乎？」

若欲食者，且待須臾……

「吃飯的時間到了！」舍利弗這樣想。維摩詰居士有神通，馬上感應到了，他直接問舍利弗：「仁者受學於佛陀的八解脫之學，豈可夾雜欲望而來聽法？」這話講白了是有些譏諷舍利弗：「你是來吃飯的？還是來聽法的？」

舍利弗對此有沒有回應呢？沒有。用我們的心境來揣摩，意思是「佛道還沒有成就，但我還是要吃！」飯，是一定要吃的。所謂「法輪未轉，食輪先轉。」儘管我還未證果，但證果後要吃飯；證果前，還是照吃不誤。俗諺說：「民以食為天。」吃飯是大事，在家人要吃飯，出家人也得吃飯。但是，在佛寺裡，僧人吃飯需要「食存五觀」，計功多少、量彼來處。沒有現在的栽培、認真，哪會有未來的成就！坦白說，我做為

一個修行人，每餐吃飯都很慚愧，但是我已經開始踏上佛道了嘛！我正往修道的方向努力！這叫做修行。

其實在「廣律」的制戒因緣裡，也都會談這些的——你是要來吃飯的？還是要來聽法的？看看這些文字還挺熱鬧：沒有出家，要吃飯；出家了，還是要吃飯。

吃飯時間到了，你起個念頭：要吃飯了！好呀，得先有齋飯才有得吃呀！那麼，這齋飯又是怎麼來的呢！

食

這個「食」字，是本經文的第二個重點。作為主人的維摩詰居士知道「時已至」，他自有心中的盤算：不需要大夥兒去廚房烹煮，那麼，要怎樣供養大眾？飯在哪裡？在衣食住行當中，常常有人我、自他的關係，而「道」就是在這樣的關係中存在著。在這篇經文裡，維摩詰怎麼張羅飯食？誰去乞食？其中就有一番波折。而這就是「道」之所在。

食物在哪裡？

時維摩詰即入三昧，以神通力，示諸大眾……，有國名眾香，佛號香積，……其食香氣，周流十方無量世界。

作為一個僧人，「乞食」是出家生活最早期的經濟來源。當我們談到「乞食」這兩個字，其實在講的是四依戒：常乞食、樹下住、糞掃衣、腐爛藥，這是佛陀為出家弟子制定的生活規範。對於飲食，在戒律裡面也有很大篇幅的規定，比如：食物的來源、食物的烹煮等等。

佛陀成道以後，訂定乞食托鉢的生活。他拿著鉢去乞食，也曾經被農夫奚落：「你好手好腳，怎麼不自己耕種？」在家人需要工作才有得吃；出家了，也要自食其力，有能力養活自己才有尊嚴。於是佛陀回答農夫：「我也是在耕種！只是你耕的是田地，我耕的是心地。」

誰有必要送飯給你吃？佛教在當時，能取得一鉢之食，並不是印度經濟好不好的問

題，而是佛教在當地取得社會大眾的好感，才札下根，這是社會對僧人的一種信心和認同。佛法要傳播於世間，僧人勢必要走入人群、與人群接觸，才有可能令正法久住。就是這一鉢飯，是與世間、社會、人群接上的橋樑。

現在，吃飯時間到了！出家，當然無論階位高低，還是一樣的，拿個鉢，趕快去托鉢。這段經文說的是要到哪裡去托鉢呢？到街上呢？還是到佛桌前？此時，主人維摩詰居士告訴大家：「既然要吃飯，就讓你們吃一吃從未吃過的食物吧！」於是維摩詰即刻入定，以神通力顯現「眾香國」給大家看。剛好，眾香國的香積佛與大菩薩們正在用齋，香氣流布。

誰去拿飯

時維摩詰問眾菩薩言：「諸仁者！誰能致彼佛飯？」……咸皆默然。

維摩詰言：「仁此大眾，無乃可恥！」文殊師利曰：「如佛所言，勿輕未學。」

維摩詰居士以神力顯現眾香國給眾人看，這是眾人從未見過的景象。這個時候，維摩詰居士轉頭問大眾：「有哪一位仁者可以前去眾香國化緣香飯呢？」令人意外的是，現場一片默然。如此情境，令維摩詰居士顯得微快，就說：「在座這麼多人，竟然沒有人能幫得上忙，你們不覺得可恥嗎？」維摩詰居士語帶意氣的問題，讓領隊而來的文殊師利菩薩發話了。文殊師利告訴維摩詰：「長者！世尊常說，不要輕視後學之人。」

誰去化緣取飯？這當然得由主人維摩詰和領隊的文殊師利來決定。

小時候，我們常常有這樣的經驗——當我們跟著大人出門，尤其是去別人的家，主人沒有說話，大人沒有說話，是輪不到我們小孩子說話的！大眾之所以默然，其實是在表明說：不可以喧賓奪主，這是一種禮貌。

那麼，究竟是誰應該去取飯？在團體裡面，通常是小小者要服務，也就是由新戒、淨人或行者去做。可是在這兒，去到遙遠的「眾香國」，僅由小小者去取食豈不太折煞人！

化人乞香飯

於是，維摩詰不起於座，居眾會前，化作菩薩，……。於是香積如來，以眾香鉢，盛

滿香飯，與化菩薩。

面對文殊菩薩的反詰，身為主人的維摩詰，大概也不好意思了！於是，維摩詰居士用神通力變化出一位相好光明、威德殊勝的菩薩，令他代己去向眾香國的香積佛請安並化緣取飯。經文中的「與」，是給予、授受。果然，化菩薩行禮如儀，香積如來給予化菩薩一鉢飯，用香鉢盛滿的香飯。

香飯熏城

時化菩薩以滿鉢香飯與維摩詰，飯香普薰毗耶離城，及三千大千世界。……時維摩詰，語舍利弗等諸大聲聞：「仁者可食，如來甘露味飯，大悲所熏，無以限意食之，使不銷也。」

化菩薩將這一滿鉢的香飯交與維摩詰居士，香飯的香氣頓時瀰漫著整個毗耶離城，乃至三千大千世界。香飯拿到手後，維摩詰居士就請舍利弗尊者等諸大聲聞弟子們用齋，並告訴眾人說：「這是如來甘露味飯，是大慈大悲所熏出來的；請不要以有限有限的心來受用，如果這樣，將無法消化的。」

「香」是色塵，食物的氣味。有人在廚房煮菜，香氣就會瀰漫四周的空間，你嗅到的是空氣漂浮過來的顆粒；如果有人在泡咖啡，我們也會聞到香氣。天人是「聞香」作為食物，香塵是用鼻根領受的、熏受的。

眾香國的飯為何會香？主要是由無限的慈悲與耐心所熏，是以悲心、慈眼熏成。

在寺廟裡，我們索取保平安的香囊，袋中有香料，是由熏香蒸烤，取的是香塵。好的環境，如入芝蘭之室；如果進到賣魚的市集，則會熏得全身都是腥味。

「熏」，這個字，下面有火，有烘烤的意味。引申作「熏習」的意思。我們看待自己的學習也是這樣的。曾經學習、熏習過的，不見得一次就能全部汲取，但是至少會有一些味道、氣質、格調、行為等等痕跡留下來。

那麼，什麼時候才完全改變？未必會知道，而是經過日積月累，這就是教育、就是學習，就是「參」。佛教教化的原理，也是教育的原理，兩者是結合在一起的，要慢慢地熏；慢慢地陶冶氣質，才能改善自己，進一步走向成佛之道。

有人患寡

有異聲聞念是飯少，而此大眾人人當食？

在這招呼用食之際，沒想到，有一位聲聞弟子看見維摩詰居士手中的那一小鉢飯，心裡想著：「這麼一小碗飯，怎麼夠這麼多人吃呢？」

我常常說的一句話是：「只要佛桌上有供飯，我就不怕沒飯吃。」什麼是供飯，就是佛桌上的那一碗飯。其實，那一碗供飯是一種象徵。那一碗飯，可以一再一再地分，包括耶穌基督在臨終前，他拿出一塊餅，分給他的十三個門徒，再小塊都有得分，即便是屑屑，也還是一份。

所有的宗教都一樣，「不患寡，而患不均。」當你在準備飯菜時——飯不夠；剩菜太多，不剛好，怎麼辦？如果煮得剛剛好；吃光光，就很開心；剩菜剩飯太多，就生煩惱——下次我就煮少一點，讓你吃不夠！所以，大家作為一位僧伽，不只是知識性、理智性要學習；還要有情感性的學習，尤其是在共同生活的環境裡，要學習如何陶冶自己、如何安頓自己的感覺與不耐煩。我曾說過叢林的飯頭、庫頭出祖師，總是身安道隆，才是菩薩安頓眾生之基石。

過團體生活，一定要陶冶情感，學習體諒別人的食量、喜好。以前，我聽大德說過一個故事：〈五臺山的羅漢與普陀山的觀音菩薩〉。主要在說普陀山的觀音菩薩來到五臺山煮飯給羅漢們吃。羅漢們，這一餐喜歡吃，就把飯全部吃光；飯不夠，觀音菩薩就趕緊想辦法；甚至，羅漢故意把沙石灑在米裡，觀音菩薩只好拿著鏟子把米粒中的沙石一一鏟出來，才好打理出一鍋可口的米飯供養羅漢，這叫做「慈悲心。」

儘管你的能力很強，如果你的情緒與容忍量不足；或者反過來說，你的情感、慈悲很夠，但知識能力不足、認知封閉，這都會成為人際間的障礙。所以，佛法說「知、情、意」三者平衡，這就是行者的使命，不是只有學習知識而已。如果讀了這些佛經、名相，卻不曉得別人在哪裡；更不曉得別人需要什麼，那要如何走入人間、幫助世間？

「均」有很多種，適得其所、適得其用。世間，每個人的飯量不一樣；福報才智也不一樣；悲願也不可能一樣，也不是每個人都十全十能或十項全能。所以，菩薩慈眼視眾生，從每一個人身上、每一根小草身上，都能看到他們的亮點、他們的生機。菩

薩所見也就是我們信仰的世界；眼光與願力所見都是亮麗、光明的一面，這叫做「宗教心」，也叫做「均」。

住當久如

阿難問維摩詰：「是香氣住當久如？」

維摩詰言：「至此飯消。」

（阿難）曰：「此飯久如當消？」

（維摩詰）曰：「此飯勢力至於七日，然後乃消。」

維摩詰的方丈斗室，海會雲集，法義交流。此刻，坐也坐了，吃也吃了，該是回去向佛陀報備的時候了。此時，維摩詰再顯神通，將大眾及所坐的獅子椅一起放在自己的右掌心，頃刻間，回到了佛陀的菴羅樹園。這時，站在佛陀身邊沒有隨眾而去的阿難，聞到一股前所未聞的香氣。舍利弗告訴阿難：「凡是吃過眾香國香飯的人，身上都有這種香氣。」阿難好奇，問維摩詰居士：「這樣的香氣能保存多長的時間呢？」維摩詰回答阿難：「要是飯消化完了，香氣也就消失了！」阿難再追問：「香飯什麼時候會消化完呢？」維摩詰回答：「飯的勢力可以維持七天。」

「住當久如？」問的是吃下香飯後的香氣可以維持多久？香氣是生滅法，所以當香氣進入身體時，也是一個循環的生滅法，有生、住、異、滅；有生、老、病、死；有成、住、壞、空。

「勢力」是什麼？就是效能。食物進入身體，由細胞消化吸收，有的轉化成身體的營養、能量，有的轉變成身體的某一部分，例如指甲、頭髮、皮膚等等，身體轉化後就會代謝、排泄。所以，「飯」經過消化系統的處理，不可能還是「飯」。

同樣地，「法」，可能一直維持原狀嗎？不可能！法要持久，還得繼續不斷地添加，就像點油燈一樣，油要持續地加，燈才會持續地發亮；電，也要繼續繳電費才會供電，才能生生不息。聽聞佛法，從你的耳朵、眼睛……等六根進去；聽了以後，經過反芻、消化；再轉出來。因此，聽進去的佛法，如果講出來的還是原來那一套，這叫做「沒有消化」。

學佛，聞、思、修，聽聞之後，加進你的吸收、感覺還有體驗。意思是說，成長是不斷累積的。不是開悟那一刻才覺知。曾經熏習過的，變成你的種子；種子一次又一次地熏習，熏久了就變成你的一部分，這叫做「轉法輪」。

佛法的根本義理是無常、苦、空、無我。因為無常、空，才能不斷地生生不息。轉法輪；法輪常轉；正法久住，車轉的當兒，神力不可思議。佛法的弘揚就是這樣，需要前仆後繼的力量，才能夠構成正法久住的接續。

出家人的「食」與「時」在哪裡？

《維摩詰經》是大乘經典。讀經和讀論是不一樣的。論，是對義理衍生較多的討論，沒有這麼多的情感、情緒流動。因此讀經會比較有感覺，它是非常有趣的！

出家以後，最感受到自己與家人的不一樣，第一個是「食」，就是吃素。現在台灣吃素很方便，可是在早期的台灣，吃素還沒那麼方便，常常跟人家取一碗飯，加點醬油就吃了。甚至，有的店家還會跟你說：「師父，我們這裡的碗筷恐怕不乾淨。」確實，吃素以後，跟人家的距離就拉開了。第二個是「時」，作息時間不一樣。出家人早睡早起，一大清早，大家還在睡覺，你就醒來做早課；早課做完用早齋；早齋後出坡打掃環境；出坡完，就要讀書做功課。辦理佛事、法事、僧事，三寶事，但是在家人的作息不是這樣的。這叫做時間的錯落。

2017年諾貝爾獎「生理學或醫學獎」，由美國三位學者霍爾（Jeffrey C. Hall）、羅斯巴赫（Michael Rosbash）以及楊格（Michael W. Young）共同獲此殊榮。

他們研究「時間在哪裡？」發現了控制晝夜節律（Circadian rhythm）的分子機制，也就是控制生物生理時鐘的關鍵基因和控制機制，就在我們自己的身體裡——不需要鬧鐘。而且你的肌肉和神經自然而然就會告訴你起床了！確實會的。身體不只是色身，它是神佛安住轉法輪的宇宙，在身體裡的時序安排，自然而然就讓我們脫離俗家人的生活習慣，培養出一種與過往不一樣的氣質。

（本文出自 106 年度下學期「院長開示課」課程）



師長
開示

心無片瓦

副院長 釋見可

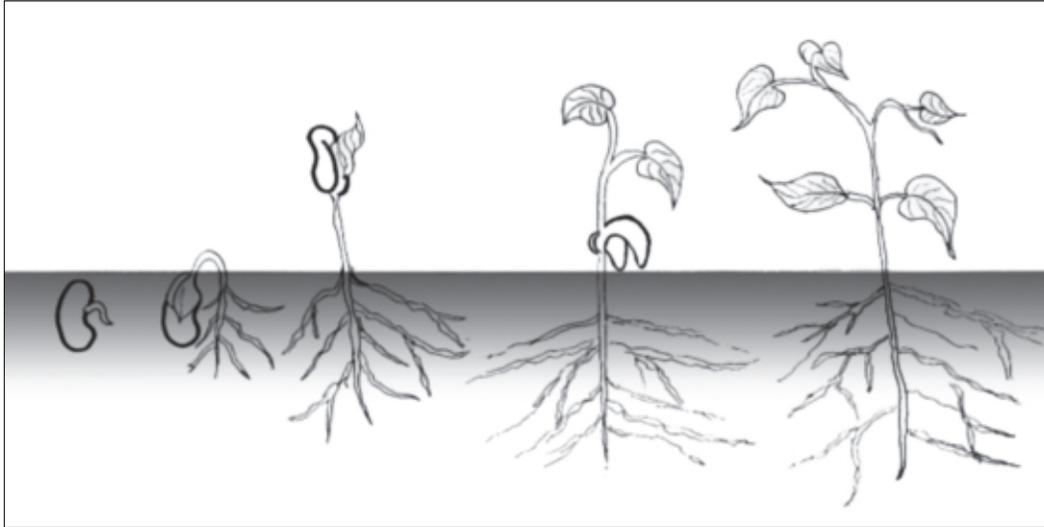
在共住共學的學院中，
我們都在學習不去評價、
互相了解、彼此支持。
用敞開接納的心，互相傾聽，
一起走向「心無片瓦」的境界。

什麼是心無片瓦？

「心無片瓦」這個詞，是林清玄先生讀了《楞嚴經》中月光童子的水觀修行故事後所下的一個標題。

「片瓦」這個詞，要表達的是什麼呢？生活中我們常常會接收到很多外在拋進來的瓦礫——小至一個眼神、一句話、一個小動作，大至不同的理念與價值觀——都可以成為卡在心中的瓦礫，讓我們的心不舒服。同樣地，在有意無意間，我們也扮演了丟瓦礫給他人的角色。

在日常習慣上，為什麼我們很容易有瓦片卡在心中？我發現一個關鍵點，就是我們一直向外看、向外追。於是，常常抱怨外在的人事物，認為都是別人有問題、自己沒



圖一：種子的成長過程。（繪圖 釋永安）

問題。當我們的眼光單向地往外看、向外追時，到哪裡、看哪邊，都會覺得不順眼。結果，除了造成身心壓力、困於情緒與領受孤單，對出家修行更是失去了方向和希望。

此外，眾生的習慣就是很容易把局部當全部，並且很容易把人事物設定為：「他總是這樣，他不可能改變！」因此，我們會很快地給自己或某一個人貼上標籤。在深入了解情況之前，我們很容易由於對方的某句話、某個行為，就框定對方。因此標籤越積越多，越加牢固，就好比心中的瓦礫越來越多，卡在心裡很不舒服，更影響了彼此的關係。

接下來，我想給同學看看種子成長過程的圖片（參見圖一。）

請大家注意一下，原來的種子，後來變成什麼樣子？

請大家仔細看根部的成長，它除了有主根，還有很多的鬚根。而且，它幾乎是時時刻刻在變化——向下扎根，向上成長。不過很多時候，我們往往只看到泥土上方，向上成長的局部植物，就把它當作是植物的全部。事實上，植物在地下還不斷向下扎根吸取養分水分，以支持植物向上成長，這部分更重要，卻是我們看不到的。同樣地，我們看到的只是人們的表情、語言和眼神，看不到彼此的內心世界。

放下成見，方能澈見

佛法教導我們：「放下成見，方能澈見。」身為凡夫的我們，往往都是透過情緒、習性和二元對立的濾光鏡看待一切，因此看不清楚事物的完整顯現，也看不清楚事物真實的本性。承認這種處境後，我們能更開放、輕鬆並謙虛地接納自他，因為我們承認自己所看到的只是局部或某種角度；承認自己所戴的有色眼鏡和他人所戴的有色眼鏡不同，自然會看到不同的顯現。承認之後，這會溶解「自己的見解最正確，別人總是有問題」的傾向。同時也就是把自己心中的瓦礫丟開了。

此外，從一棵植物的成長歷程來看，它是不斷在生滅變化的。要從一顆種子到長出很多片葉子，更重要的是，它還要有一種很強的能力，就是它要願意「放下」種子的形狀。所以，當種子成為一棵植物的時候，它必須連自己種子的形狀，或所有它喜歡的種子的樣子，都要完全放下。在成長的過程中，有一段時間保有種子的形狀，但是，到最後還是要完全跳脫的。這就是「放下」的力量。

就像同學們在學院當組長，也曾經當過組員。從組員轉變到組長的身份，整個的關照面和心的包容度，以及看待因緣的狀況、接納差異，已經有一定的轉變了。在一個小組裡面，每個人都有不同的個性、或不同的做事方法，組長都是要去考慮的，只因為他今天是一名組長。

我們大家一起在這所學院裡成長，當中有很多的元素在發生。這是一個因緣和合的過程，在這樣的歷程當中，組長每天都得要練習「心無片瓦」，才有辦法帶領組員。因為如果這個組員給一個臭臉，組長就否定組員，就開始給他打叉——我明天不理這個組員，這樣的話，接下來要推動事情就很困難。身為組長就要告訴自己：怎麼樣在每一個當下去放下。這就叫做「空性的智慧」，也就是一個不斷地放下再提起、放下再提起的歷程。這樣的一個生命過程，其實都含有慈悲、智慧兩個元素在裡面。

有人當組長、有人當組員，我們共同完成一頓齋食來供養所有境內的法師，就是在共成三寶事。在這過程中，有很多的喜捨，就是把自己當成水一樣的包容，心裡面對自己或他人沒有常見、我見的設定，漸漸地長養了一些法的體會，也期許自己：未來我能成為一個法器來利樂眾生。

感恩生命中的每個緣

轉換的方法就是要常常如實觀，就像我們剛剛在觀看植物的成長，事實上這是一個如實觀的過程。我們不要看到東西就馬上給它打上標籤，而是先回來看一看、聽一聽對方有什麼狀態；也確認一下自己的觀察。如果自己很快就有了情緒反應的話，溝通就出現阻礙，自然沒辦法達到互相認識、互相了解的理想情況。這就是真正要去練習「心無片瓦」，要打開傾聽的耳朵，願意互相瞭解的緣故。

我們互相瞭解之後，就可以看到彼此的生命能在哪個地方成長，彼此去支持，更重要的是，我們有一個共同的目標——修行。院長常常教導我們：身為一位宗教師要有住持正法的精神，那就是：「番薯毋驚落塗爛，只求枝葉代代濃。」「心無片瓦」的背後——我們自己要先練習放下，然後要看清楚我們生命的目標，不只是我今天來這個佛學院修學的目標，更是希望透過自我生命的成長，未來可以滋潤眾生。

大家很難得能夠來到佛學院讀書，據我所知，很多師父在常住的行程都是非常忙碌的，但是為了栽培大家，還是把徒弟送來佛學院。我們在這邊享受安穩的學習環境，師父則是到處奔波，為寺務操勞，他一心想著：「我這個弟子送來香光，學成之後，希望她能夠把佛法傳承下去。」

我們常說修行要有：勇猛心、慚愧心、感恩心。如果我們能常常在因緣觀中，提起自己感恩師長的心，並感恩這些環境的因緣，我們就會多一分珍惜。遇到善知識時，不管他是怒目金剛的、還是慈眉善目的；無論是自己喜歡的、或不喜歡的，我們會知道要如何把握這個轉變的契機，把它變成我生命的養分，回到我今天修行的目標上。

（本文出自 107 年上學期期末生活檢討會副院長開示）



《楞嚴經》中月光童子修水觀的故事

有一天，月光童子在室內禪坐，他的小徒弟從窗外探視，只見見室中遍滿清水，其他什麼都沒看見。小徒弟不知道是師父坐禪，就調皮的拿了一片瓦礫丟到室內的清水裡，聽到撲通一聲，他感到很開心，看了一會兒便離開了。月光童子出定後，覺得胸口很痛。這時小徒弟剛好來看他，說出了剛剛看見滿室清水丟入瓦礫的事。月光童子聽了，對徒弟說：「下次我入定的時候，如果你再看見滿室清水，就開門走進清水中，把瓦礫拿出來。」

一天月光童子又進入禪定的時候，小徒弟果然又看見滿室的清水，而那片瓦礫還清晰宛然的留在水裡，於是徒弟走進去把瓦礫取出，丟掉了。月光童子出定後，感覺到身心泰然，身心又恢復如初。





漢傳 佛門飲食法 略述

以妙法寺戒場為例

釋見融

前言

佛世時僧人過著托鉢乞食的生活，但佛教傳入中國，乞食在中國文化被視為好逸惡勞的卑下行為，而不被社會大眾認可與尊重，因順應民情，即不再行托鉢法。初始接受國家皇室貴族擁戴、護持，漸漸地，僧團發展組織，開始實行自己生產的勞動方式以自給自足。

東晉時代，道安大師制定僧尼軌範，是中國佛教僧伽制度濫觴，直到馬祖建叢林、百丈立清規後，中國叢林規制才逐漸完備並落實下來。其中常日六時行道、飲食、唱時法之飲食，乃形成中國寺院之生活方式之一，也是生活教育的一部份，¹將吃飯賦予修行的教育意義，因而中國僧人的二時飲食，有了過堂用齋的齋儀。如此過堂用齋的方式，有別於印度僧徒或南傳佛教比丘之托鉢乞食。

1 參見妙法月刊雜誌社編輯，《妙法寺三壇大戒同戒錄》，（新營：妙法寺，民86年）頁117。

由托鉢食法演變成過堂用齋，關涉到律制及本土化諸多議題，可從歷史、文化、思想、習俗、風土民情、自然環境等因素探討，範疇甚為龐大。本文僅就過堂用齋儀規略加描述，並以台南妙法寺戒場為例說明。

一、過堂五觀想

過堂，簡言之即是上齋堂用餐，但又賦有不同於一般用齋的意義，何以故？僧人用齋的齋堂又稱為「五觀堂」。因為大眾臨齋時要作「五觀想」，也就是食前必須具足五種觀想，這是佛教飲食法特別著重的一環，而被視為佛門五堂功課之一。由於這些觀想，念念與修道相關，不離個人德性、心性培養，用此顯示佛教修行之道，不只在殿堂誦經、禪坐，更遍及生活日用之中。

何謂五觀想？《百丈清規證義記》卷六〈兩序章〉「收供」云：

律制受食，須存五觀。五觀者：一計功多少，量彼來處。二忖己德行，全缺應供。三防心離過，貪等為宗。四正事良藥，為療形枯。五為成道故，方受此食。²

第一、計功多少，量彼來處。

憶念成就飲食的功德，培養體恤、知足、感恩心。

僧人進食前應觀想：「一粥一飯當思來處不易。」這些粥飯，是經過無數因緣的辛苦、努力而成就，因此要感到幸福，並且要歡喜、知足的接受每餐齋食供養，僧人藉此觀修以激發自己的感恩心。

第二、忖己德行，全缺應供。

憶念自己德行多寡，培養反省、慚愧心。

修行路上，一路走來，思忖自己的德業，諸多不圓滿，堪受這些供養嗎？故生起慚愧心，未來於道業當更加精進。

2 參見《百丈清規證義記》卷六，收入《卍續藏》第 111 冊，頁 742。

第三、防心離過，貪等為宗。

用齋時當慎防煩惱現起，是為用功下手處。

凡夫的一切過失，皆以貪、瞋、癡為首。飯食時不該讓心念落在對食物的分別，愛者起貪、惡者起瞋等念頭上，應平等受食，謹防貪等念頭起現行。

第四、正事良藥，為療形枯。

清楚了知飲食的目的，在於治療身體飢渴的病症。

觀想修道必須仰賴色身，飲食是養活色身及對治色身飢渴病的藥方。因此，為了修道必須藉助飲食，而不是為貪享口欲而追求飲食。

第五、為成道故，方受此食。

清楚地認知接受飲食的正當性，在於為成就道業故。

僧人是為修道而來，享用飲食的當下，應當發心期許自己精進行道，如此才合乎僧人的飲食之道。

藉由上述，看到中國佛教叢林如此寓飯食教育於「五觀」，所以才稱為「五觀堂」。這便是有別一般人的飲食法，以感恩、慚愧、戒貪、療餓病等正念受食，力行僧人的飲食制度。有道是「五觀若存金石易化，三心未了滴水難消。」《華嚴經》也提到：「若受味時，當願眾生：得佛上味，甘露滿足。」在在說明僧人在飲食上表現的修道義涵。

二、二時過堂儀文

二時過堂的用齋方式，有其儀制。除上述應具足五觀想外，就其表法而言，有固定進行儀程。先是唱誦供養文，唱誦當中，出食者同時出食給法界一切眾生；繼而呼僧跋；最後再唱誦結齋偈。由此儀程，完成二時過堂齋儀。以下先就儀文內容作一簡要概述。

(一) 供養文

旨在廣修供養，修習檀（布施）波羅蜜。

從《華嚴經》了解普賢菩薩因地修行，即發「廣修供養」大願，直至虛空界盡、眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，供養乃盡。³因此，在佛教行持上，無論法供養或食供養，便成為重要的法門之一。

《文殊師利佛土嚴淨經》卷二記載：

文殊師利復白佛言：唯然世尊，我所誓願得成佛時生我國者，令無飢渴飲食之想，眾味饌具自然滿鉢在右掌，適在掌中心則發念，不先供養十方諸佛，聲聞緣覺及諸貧匱、危厄乞匄下劣眾生，先自食者則為不宜，先飽一切然後乃食。⁴

經文中指出，若我得食，當觀想此酥陀妙味，上供十方諸佛、賢聖，更要發悲愍心送食予六道眾生，同沾法味，這就是供養的概念。二時過堂中，便履踐了供養的行法，用齋前一定先修供養，供養後自己才進食。

供養文為：供養清淨法身毘盧遮那佛、圓滿報身盧舍那佛、千百億化身釋迦牟尼佛、極樂世界阿彌陀佛、當來下生彌勒尊佛、十方三世一切諸佛。大智文殊師利菩薩、大行普賢菩薩、大悲觀世音菩薩、大願地藏王菩薩、諸尊菩薩摩訶薩，摩訶般若波羅蜜。⁵（早齋接念）粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟常樂。（午齋接念）三德六味，供佛及僧，法界有情，普同供養，若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。⁶

從供養文中，看到供養心量的廣大，上至十方三寶、下至法界一切眾生。十方三寶猶如世間的智慧明燈，能在六道苦海中指引眾生遠離憂悲苦惱，達到究竟解脫，為感恩三寶、效法三寶，而發恭敬心至心供養。

3 參見《大方廣佛華嚴經》卷四十，T10，頁845上。

4 見《文殊師利佛土嚴淨經》卷二，T11，頁899上-中。

5 參見《禪林象器箋》（下）第十七類諷唱門，收入藍吉富主編，《現代佛學大系》第7冊（台北：彌勒出版社，民71年）頁523-525。

6 見《重雕補註禪苑清規》卷一，收入《卍續藏》第111冊，頁881。

又為何供養法界一切眾生？若從緣起相關性的道理而言，說明我與眾生之間，在時間流裡有可能互為眷屬關係；在有情眾生依報世界裡，又互為因、互為緣的關係，使整個生命過程，無不彼此相互資助、相互成就，才得以圓滿、成就，因而當發感恩心供養。

佛世時，釋尊曾教敕比丘，二時臨齋時應自鉢中取出七粒生飯，施與諸鬼神及饑困眾生。這是根據佛經中「曠野鬼神眾」、「羅剎鬼子母」的典故，以及釋尊對大鵬金翅鳥的承諾而來。⁷時至今日，出食仍然成為僧團的傳統，只要出家人所在之處，用齋時一定施與七粒米，觀想手中米粒化成無量，可以飽滿無數饑渴眾生。因此早齋出食時默念：「法力不思議，慈悲無障礙，七粒遍十方，普施周沙界。唵度利益莎訶。」⁸午齋出食時則念：「大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅剎鬼子母，甘露悉充滿。唵穆帝莎訶。」⁹藉由慈悲的觀想、念力，普濟六道群倫，聞法受食，同得解脫。

《百丈清規證義記》卷五載道：

殊不知七粒遍十方，是僧眾二時臨齋，出生之法，乃常行之。……加以神呪法力，能令一食，變無量食，充足河沙品類，皆得飽滿。又恐眾類，以貴輕賤，以強陵弱，擁遏孤幼，令不得食，使不均平，越佛慈濟，故請三寶、及諸神祇，監壇敕令，使我所施，一切無礙，無高無下，不擇冤親，平等普遍。¹⁰

這是來自僧人對眾生的悲願，更重要的是，提醒作為一個僧人，在接受供養的同時，不要忘了布施，唯有透過平等分配，生命才能維持延續，整個生命界才能相輔相成。是故大鵬鳥、曠野鬼、鬼子母就不只是一個故事，而是一個廣大情懷。對此，悟因長老尼曾開示：「『不患寡而患不均』、『惜福』、『疼惜自他』，出食的神祕『法力』，就含藏在佛陀對待眾生無量無邊的悲憫、不殺，與對有情生命的無畏施。」¹¹可見佛

7 參見《釋氏要覽》，T54，頁275上。

8 參見《黃檗清規》，T82，頁771上。

9 同註7。

10 參見《百丈清規證義記》卷五，收入《卍續藏》第111冊，頁665。

11 參見釋悟因，〈佛門的出食〉《青松萌芽》第十九期，（台北：伽耶山基金會，民102年），頁12。

教的飲食法，已奉行佛陀所言「我亦耕田下種，以供飲食」¹²的教導，首先便從耕犁自己的恭敬、慈悲心田開始，讓眾生與我皆共得食。

(二) 僧跋

旨在提醒眾僧受食時，當存念重戒，不得貪著。

佛制僧人飯食前，必先唱誦僧跋。三鉢囉佉多，古譯作僧跋。在《根本說一切有部尼陀那目得迦》卷八記載：「若未唱三鉢囉佉多已來，不應一人輒先受食。次遣一人於上座前，唱三鉢囉佉多。由是力故，於飲食內諸毒皆除。」¹³因此義淨三藏將「三鉢囉佉多」解釋為「可以消毒食的秘密咒」。不過印順導師指出《十誦律》有不同記載：外道尸利仇多為探測佛陀是否為一切智人，於是以有毒飲食供佛及僧，當時佛陀便敕阿難為比丘教導解毒的方法：

僧中令未唱等供一不得食。阿難受教，即僧中令：「大德僧！佛約勅，未唱等供一不得食。」是時佛如是呪願：「婬欲、瞋恚、愚癡是世界中毒，佛有實法除一切毒。解除捨己，一切諸佛無毒。以是實語故，毒皆得除。」佛作是語，食即淨無毒。¹⁴

從以上經文中看出，「三鉢囉佉多」是「等供」義；又實語才是真正能除一切毒。因此印順導師以為，消除飯食中毒質，是由於實語，與唱三鉢囉佉多無關。¹⁵

有關僧跋另一記載，據《佛說梵摩難國王經》：

夫欲施者，皆當平心不問大小，佛於是令阿難臨飯說僧跋。僧跋者，眾僧飯皆悉平等。¹⁶

僧跋之意，眾僧飯皆悉平等，正與「等供」的意義相同，亦即喚起僧人食時，應如檀

12 參見《雜阿含經》卷四，T02，頁27上

13 參見《根本說一切有部尼陀那目得迦》卷8，T24，頁445中。

14 參見《十誦律》卷六十一，T23，頁464下

15 參見釋印順，《初期大乘佛教的起源與開展》（台北：正聞出版社，民83年修訂），頁507

16 參見《佛說梵摩難國王經》卷一，T14，頁794中。

越用平等心供養一樣的以平等心受供。此外，印順導師在《初期大乘佛教的起源與開展》提到：僧跋除了以平等心受供外，還有「開始取食」之意，於是又有「時至」、「正至」、「善至」義。¹⁷中國佛教結合二者意義，成為僧人飯食前要先呼僧跋的傳統：「佛制比丘，食存五觀，散心雜話，信施難消，大眾聞磬聲各正念。」令眾僧一心受食，並且流傳至今。¹⁸僧人就是如此將戒貪瞋癡等律已精神在飯食之間亦戰戰兢兢的修持，並且自我警惕，藉此洗潔內心，呈顯叢林崇高的吃飯宗教理念。否則「施主一粒，大如須彌山；今生不了道，披毛戴角還。」

(三) 結齋偈

旨在表達對檀越的感恩心、祝願心。

僧人所食皆由檀越供養而來，齋畢，應給予布施者咒願。《十誦律》云：

僧飽滿食已，攝鉢，洗手，咒願。¹⁹

所謂咒願即祝願之意。祝願施者以布施善因，必將得到世世飲食無虞、究竟安樂的善果。中國佛教叢林藉由以下唱誦文，表達對信施的咒願。

薩多喃，三藐三菩提，俱胝南，怛姪他，唵，折隸主隸準提娑婆訶。²⁰所謂布施者，必獲其利益；若為樂故施，後必得安樂。飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。²¹

結齋偈的目的，不光是結束一頓齋食而已，還要對信施表達感恩與祝願，祝願是對信施的回饋。表達祝願的大前提，強調的是出自大悲而得的清淨心，以此心祝願布施者，獲得布施功德，獲得安樂。然而最大的祝福，還是期望一切眾生，都能在佛法的修持上，獲得究竟安樂的善果。

17 同註 15。

18 參見《毗尼日用切要》，收入《卍續藏》第 60 冊，頁 159 上。

19 參見《十誦律》卷三十八，T23，頁 272 中。

20 參見《準提陀羅尼經》，收入《卍續藏》第 23 冊，頁 747 中。

21 參見《毗尼日用錄》，收入《卍續藏》第 60 冊，頁 147 下。



圖一 過堂每人使用一盤子、二只碗。



圖二 過堂吃鉢飯。

三、二時過堂齋儀

二時過堂從其儀文看來，具有廣修供養、修習布施波羅蜜、提醒僧人受食時不貪著，並對布施者表達感恩、祝願之心的宗教義涵。無論哪一種宗教，由於宗教儀式的展演，使得該宗教義涵得以發揮。二時過堂齋儀便是一個宗教儀式，藉由每一個過程，表達僧人要完成的宗教理念。過堂齋儀有其進程序，為了一窺叢林規制，下文便以新營妙法寺戒場的過堂儀規為例說明。

(一) 概觀過堂方式

就妙法寺戒場而言，在戒期中，早、午都是過堂用齋。授沙彌戒以前，過堂實施每人使用一盤子、二只碗的方式（如圖一），受過沙彌戒後以至出堂，則是採用吃鉢飯的過堂方式（如圖二）。舉凡過堂都有一定規矩，筷子、飯、湯、菜盤，有一定擺放位置；取用時也要依固定順序操作，甚至退菜、退飯，或增飯、增菜，都有一套表達方式，不用言語，不會凌亂。顯示出團體威儀一致，即便在齋堂亦展現和合的一面。用齋威儀講求止語端坐，端碗舉箸當遵循「龍含珠、鳳點頭」、「以飯就口」的儀表，安詳而寂靜。

行堂師²²是服務大家用齋的人。當使用一盤二碗過堂時，他必須在大眾進齋堂前，將飯菜完全備妥；若是吃鉢飯，則等開始唱供養偈，大眾舉鉢，猶如乞食一般，行堂再依序發菜至鉢中。值此時刻，若見空鉢或見滿鉢，若得美食或得不美食的心理作用，正是考驗著僧人對飲食的態度，實踐五觀想最關鍵的時刻。

過堂中，出眾生食是很重要的一件事。當供養偈唱到「大悲觀世音菩薩」時，出食者（由香燈師擔任）出位準備出食²³，首先走到出食位向上問訊；再順向走到方丈位，從方丈接受出食飯；再回到出食位，此時供養偈正好煞板。維那開始呼僧跋，侍者同時走去施食台出食。出食畢，回到出食位，僧跋也恰好呼完。要言之，侍者出食應配合供養偈與僧跋唱誦，一場上供下施的儀式，就在簡約但慎重、有禮有儀中完成。

上供下施完成，大眾才開始用齋。大眾用齋時，行堂便來回走動為大眾服務，因此，大眾可以安心用齋。昔時，佛告諸比丘：

我一坐食，一坐食已，無為無求，無有病痛，身體輕便，氣力康強，安隱快樂。汝等亦當學一坐食，一坐食已，無為無求，無有病痛，身體輕便，氣力康強，安隱快樂。²⁴

佛世一坐食，有日中一食不要數數食，怕妨礙修道，及注意食的威儀之意。時至今日，有起座後便不再食的說法。若從戒場有行堂服務的用齋方式，一坐食的學處或許更在於強調食的威儀。

齋畢，維那再舉腔唱誦結齋偈。大眾以清淨心祝願布施者，獲得布施善果；後更發廣大心，普願一切有情，具足佛法，一切皆得成就。接著，大眾共同回向：「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」即使完成了一堂功課，提醒大眾仍要繼續精進行道，以戒律莊嚴每一個人的菩提大業。

綜觀二時過堂齋儀，進程序大致如下：

22 所謂行堂乃指每日用齋時，為大眾添飯菜、裝茶水之作務，稱為行堂。從事此項工作者，稱為行堂師。參見《佛光大辭典》，頁 2560。

23 出食：又稱出生。於進食之時，從應量器中取出「生飯」，施與大鵬金翅鳥、曠野鬼神眾、訶利帝母等羅剎鬼子母諸鬼神，稱為出生。參見《佛光大辭典》，頁 1556。

24 參見《中阿含經》卷 51，T01，頁 746 中

字多音唱誦方式為主(譜例一)。它的旋律結構大致相同，以一個樂句形式反覆唱誦，然而有可能因字數不同，腔調有高低、平緩之別，但基本旋律是固定的。供養文中的「大行」普賢菩薩、「大願」地藏王菩薩、「摩訶」般若波羅蜜，在唱法上有些微不同。此種現象從音樂美學或唱誦的持續性來看，可能都有跳脫固定形式的意味，以加強旋律音樂性的美感，唱誦者也不會因為一層不變，而覺得枯燥乏味。

慢板的供養偈，旋律是舒緩的，有易於行者隨著唱誦，觀想諸聖賢哲的慈悲、相好

供養偈

錄音地點：新營妙法寺戒場
錄音日期：2007.04.01
記 譜：謝 惠 文

♩ = 52



供 養
維那起腔(自由地)



2
清 淨 法 身 毘 盧 遮 那 佛。
大眾齊唱(板速固定)



3
圓 滿 報 身 盧 舍 那 佛。



4
千 百 億 化 身 釋 迦 牟 尼 佛。



5
極 樂 世 界 阿 彌 陀 佛。
當 來 下 生 彌 勒 尊 佛。
十 方 三 世 一 切 諸 佛。
大 智 文 殊 師 利 菩 薩。



6
大 行 普 賢 菩 薩。

7


 大 悲 觀 世 音 菩 薩 。

8

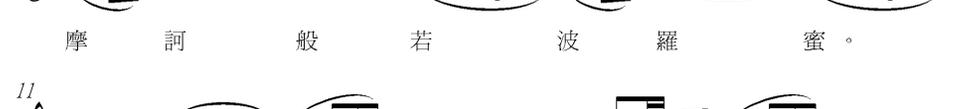

 大 願 地 藏 王 菩 薩 。

9


 諸 尊 菩 薩 摩 訶 薩 。

10

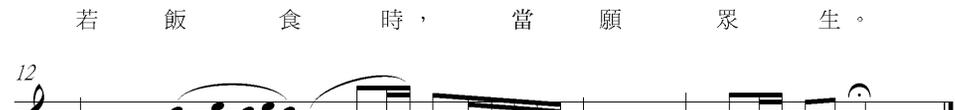

 摩 訶 般 若 波 羅 蜜 。

11


 三 德 六 味 ， 供 佛 及 僧 。

法 界 有 情 ， 普 同 供 養 。

若 飯 食 時 ， 當 願 眾 生 。

12


 禪 悅 為 食 ， 法 喜 充 滿 。

譜例一 供養偈

莊嚴，而生起供養心，也有助於行者在飯食間，集中精神、提起道念，使心中充滿恭敬、歡喜與悲憫。由歡喜、悲憫、安詳的心境，唱誦出來的音聲，也將流露歡喜、安詳與慈愛的宗教情懷，達到過堂即是一堂修行的教育意義。

唱誦供養偈時，僅以單引磬一種法器配合。此時引磬之作用：

(1) 表示唱誦的起止：維那開始起腔前，先敲一聲引磬再壓引磬，後起腔「供養」。

唱到最後結束時，稱為煞板。煞板之敲法，是在二個正常板位之間多加壓一椎引磬，表示唱誦即將結束。（如圖五）

●▼

供養 清淨法身 毘盧遮那佛 ……（中間省略）

● ● ● ● ● ● ● ● ● ……（中間省略）

禪悅為食 法喜充滿

● ● ● ● ● ● ● ▼ ●

（煞板）

註：●引磬 ▼壓引磬

圖五 供養偈法器

（2）控制大眾唱誦速度：大眾開始接腔以後，引磬以一板三眼式敲擊。執引磬者必須掌握好唱誦速度，以引磬聲引領大眾唱誦。

2. 僧跋梵唄形式

佛制比丘，食存五觀，散心雜話，信施難消，大眾聞磬聲，各正念。

主要是提醒僧人受食時，宜正念受食，不應於飲食上起種種妄想。呼僧跋，是由維那個人單獨唱誦，沒有一定節奏，屬於散板式，但有一定的韻調。固定以二個樂句為一單位的形式反覆唱誦，但「大眾聞磬聲，各正念」，因字數不同，韻調遂有高低、平緩之別，不過基本主幹音是固定的。

散板的唱式，可以呈現腔長腔短的聲態，因此唱誦時，若能控制得宜，又能謹守二

僧 跋

錄音地點：新營妙法寺戒場
錄音日期：2007.04.05
唱誦者：心田長老
記 譜：謝惠文

散板

佛 制 比 丘 ， 食 存 五 觀 ，
散 心 雜 話 ， 信 施 難 消 ，

2

大 眾 聞 磬 聲 各 正 念 。

譜例二 僧跋

句才調氣的原則，將會讓此梵曲更顯得流暢有度。由於僧跋具有勸勉、警惕作用，是故唱誦者宜以穩重、舒緩的速度進行唱誦。（譜例二）

呼僧跋時並沒有法器搭配，只在開始及結束時敲引磬，此時的引磬有二種作用（如圖六）：

（1）表示唱誦開始：維那呼僧跋前先擊一聲引磬後壓引磬，才開始呼誦。

（2）作為問訊的訊號：呼僧跋時不需法器配合，直到最後的「念」字，才等時值的敲引磬二聲。這二聲引磬乃是侍者出食畢問訊的訊號，亦即出食後必須在「正」字回到出食位，於「念」字時聞引磬聲向佛問訊，才回歸自己的座位。

然而，據筆者觀察，施食台與齋堂的距離，往往成為能否如法實現出食威儀的關鍵。因此，為何會有上述規定？用意何在？成為筆者存在的疑惑，針對此問題，目前尚未思索清楚，有待日後再予以釐清。

可再一提的是，就上述第（2）點所言，並不是上堂日²⁷之作法。戒期間若臨上堂日，午齋過堂的程序便稍有不同。差別在於維那呼完僧跋後，緊接著知客師會立於中間白齋文：「今有諸山長老、本寺新戒、護法居士人等，為擁護戒壇、廣結善緣，敬設



圖六 僧跋法器

27 上堂乃指古代禪宗叢林道場中，請住持和尚上法堂說法之意。只要是住持隨時都可以上堂說法，後來漸漸形成定期及臨時上堂之別。參見《中華佛教百科全書》（二），（台南：中華佛教百科文獻基金會）1994，頁 531

結齋偈

♩ = 58

錄音地點：新營妙法寺戒場

錄音日期：2007.04.01

記譜：謝惠文



薩 多 喃
[起腔(自由地)] [大眾接唱]



三 藐 三 菩 陀 俱 胝 南 但 姪 他 唵。



折 隸 主 隸 準 提 娑 婆 訶。



所 謂 布 施 者 ， 必 獲 其 利 益 。
若 爲 樂 故 施 ， 後 必 得 安 樂 。



飯 食 已 訖 ， 當 願 眾 生 ，



所 作 皆 辦 ， 具 諸 佛 法 。

譜例三 結齋文

結語

綜觀上述，在中國佛教過堂用齋的儀式中，個人可以從五觀想展現內在修行的內涵，同時也涉及對外在物質的珍惜態度。既涵融內省、慈悲、平等的高遠智慧外，又配合一套叢林律儀運作，即便吃飯也不放縱自己的身口意三業，此中道盡了修行本分。善一純禪師有次上堂便作一句：「打梆出坡，打板過堂，會則神通妙用，不會則業識忙忙。」²⁸ 二時過堂能被視為佛門重要的五堂功課之一，藉此得到明證。

過堂，是一次集體修行，從威儀來說，已然形成一種無言的教化，攝受眾生。

《敕修百丈清規》有一段記載：「程明道先生一日過定（林）寺，偶見齋堂儀，喟然嘆曰：三代禮樂盡在是矣！」²⁹ 把佛教生活禮教盡說無遺！

從受供方面而言，每人應平等心受食外，更展現沒有分別的團體意識。佛陀曾對布施者說：「可以施僧，得大果報。……可以施僧，我在僧數。」³⁰ 尊貴的佛陀況且自認是僧團一份子，以身作則，不別眾，因此，叢林過堂中，上至方丈和尚、下至徒眾，乃至客比丘，皆受同一味，甘苦同受，這樣平等不分別的作法，是實踐建立和樂淨僧團的方式之一，也是建立布施者信心及培養對僧人平等心的方式。

說到過堂儀式，是中國佛教飲食法的特色之一，藉由唱誦儀文及出食，表達對賢聖及一切有情的尊重、感恩、祝願心，這是一種觸事修道。佛教的梵唄承載著教義與僧人的宗教心靈，對於陶養宗教情感，音聲唱誦尤其具有事半功倍的效果。因此唱誦時，以簡單的法器配合舒緩的唱誦，流露攝人的情懷。如此一場有法、有禮、有儀、有情的齋食儀，就在中國叢林道場間代代延續著。

28 參見《黔南會燈錄》卷8，卍續藏第85冊，p.263上。

29 參見《敕修百丈清規》卷8，T48，p.1159上。

30 參見《彌沙塞部和醯五分律》卷29，T22，p.185中。



千年常住 一朝僧

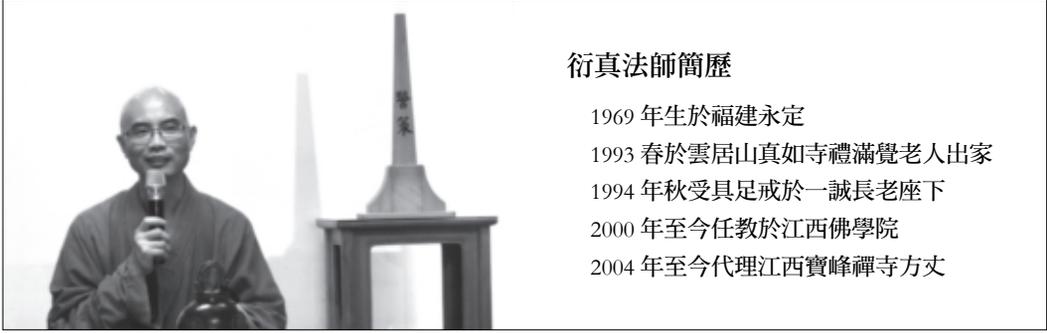
主講者 釋衍真
編輯組 整理

漢傳叢林清規精選集

本學期佛學院舉辦為期五天的「漢傳叢林清規」講座，邀請江西寶峰禪寺的代理方丈上衍下真法師主講。

「馬祖建叢林，百丈立清規。」

因為有百丈大師的清規和農禪制度，
使外來的印度佛教，
即使經歷重重的法難兵災，
仍得以在中國扎根、茁壯。
回顧這千年來的冰雪風霜，
讓我們一起來深入了解清規的精神，
是如何保存佛教命脈，
令正法久住的。



衍真法師簡歷

1969 年生於福建永定
1993 春於雲居山真如寺禮滿覺老人出家
1994 年秋受具足戒於一誠長老座下
2000 年至今任教於江西佛學院
2004 年至今代理江西寶峰禪寺方丈

叢林清規的歷史淵源

清規最早的起源，是東晉的道安法師。佛教傳入將近 400 年，但律制的傳入較晚，當時僧團已經非常龐大，而律制還不完整，這麼多人一起共修，沒有規範不行，道安法師就制立一系列的清規。當時的清規今日已經不可考，但據說講經儀軌、過堂的二時臨齋儀，都淵源於道安法師。

之後，百丈禪師制訂清規，這非常重要！我們今天所看到的，比如說農禪並重、稱住持為「方丈」等都淵源於百丈禪師。佛教傳入中國以後，經過許多法難，最嚴重的一次是唐朝 842 ~ 845 年，唐武宗的會昌法難。那時佛教最興盛的地方就是長安、洛陽，無論是天台、賢首、中觀、唯識，包括有部、南山律弘法都非常興盛。此中要仰賴社會供養支援的宗派，在唐武滅佛的時候受到重大的打擊，很多佛教的傳承因此被攔腰斬斷。唯獨在江西、湖南的禪宗，生命力特別頑強。因為打開了「農禪並重」的家風，不用依賴社會支持，在山林裡自耕自食，沒有受到波及。只要有一把鋤頭、一把種子、一座茅蓬、一塊荒地，他們就可以存活下來。到了宋元明清以後，戰亂和法難依然很多，所以明清以後佛教的傳承，只剩下禪宗一枝獨秀，挑了整個佛教的擔子。清朝後，只要出家，一起法名，不是臨濟、就是曹洞，都是禪宗法脈傳承，這些與百丈禪師有很大關係。

百丈禪師約在公元 750 ~ 790 年間制訂了清規，清規中有一條「一日不作，一日不食。」這條清規的典故是，他 90 多歲時仍親自勞動，侍者因為體恤他年紀大，就把他的工具藏起來，不讓他勞動。而禪師卻把自己關在方丈寮，三天不吃飯。侍者懺悔

地在門口跪求了三天，後來大眾師看不下去，對著窗戶裡面說：「長老，您不吃飯可以，侍者再不吃飯就危險了。」這樣禪師才出來，要求侍者還給他工具，他就去勞動，勞動以後就肯吃飯了，吃完飯後禪師說：「一日不作，一日不食。」百丈禪師用自己的行為，來強調「普請制度」¹一定要執行。

普請制度制訂五十年後，發生了「會昌法難」。禪宗僧眾避入山林，自食其力，佛教得以保存。等到外界的風波平息，一些禪和子如德山宣鑒禪師、滄山靈祐禪師、黃檗希運禪師、臨濟義玄禪師，又從深山老林裡面出來，重新建立起寺院和僧團。百丈禪師在會昌法難五十年前制了普請制度，在保存佛教命脈上，第一次發揮了重大的作用。

「農禪」對中國佛教的重要性

為什麼百丈禪師看到「農禪」對中國佛教的重要性？因為中國文化和印度文化不同，百丈禪師制訂清規前，充分地閱讀律藏，並秉承了律藏中「隨方毘尼」的精神，就是戒律中微細戒部分必須依在地的風俗民情彈性調整，才能與當時當地的社會融合無礙。印度文化不同於中國，印度有七千年的瑜伽禪定傳統，對於修行的沙門、婆羅門，以及他們的乞討行為都非常尊重，社會也認為應該供養沙門、婆羅門。

但是中國文化重視自食其力。中國人認為一定要男耕女織，才足以創造社會財富。即使經商在古代也被歧視，中國人認為商人只把貨物從東邊移到西邊，沒有增加經濟效益，卻從中得利，在當時中國人的思維中認為是剝削，沒有創造任何經濟價值。自古以來，中國人歧視商人。不像今天大家以貿易為榮。所以中國傳統文化一直非常重視農耕（自食其力），對乞討行為更是無法接受。百丈禪師充份認識到文化差異的問題，他看到佛教要長遠在中國生根，「農禪並重」一定要實行，所以百丈禪師制訂了包含普請制度的清規。實際上種地、作務這一點，最早提倡的是禪宗四祖道信禪師，但到了百丈禪師更加制度化了，百丈訂了「一日不作，一日不食」的清規，而且身體力行。他用自己的行為，來強調這條一定要執行。

1 即農禪制度，俗稱出坡，上到住持下到沙彌，禪宗叢林中的每一份子都要參加集體勞動。

回顧佛教在中國發展了一千多年的歷史，可見百丈禪師立清規，對於保存佛教命脈，令正法久住，起了至關重要的作用。所以如果沒有百丈禪師的清規，今天我們漢傳佛教界，不要說可以出家，恐怕連佛教是什麼都很陌生了！可能就像新疆、阿富汗一樣，看到一些古寺院的斷垣殘壁和破損的佛像、壁畫，心想：「哎喲，我們祖先還信過佛教！」很可能今天的子孫後代，就離佛教很遠了！

力挽狂瀾的禪門隱者

再講一個比較近的——太平天國運動。太平天國在今天來講，就是標準的邪教，非常殘忍，非常排斥佛教。所以在江南一帶的很多寺廟都被它燒毀、破壞掉，包括百丈山也被太平軍燒過兩次。當時虛雲老和尚才二十多歲，也出家了，後來他在講開示時，說過此次兵災後重建寺廟的情況。後來的重建工作，包括南京、蘇州的一些寺廟，是哪一批人來重建呢？那是一批終南山住茅蓬的老修行，都是禪宗的大德，他們住山，自食其力，毅力特別強韌。知道佛教被兵災破壞，他們就從終南山出來。穿的是一襲破衲襖，隨身攜帶的只有一頂斗笠、一件蓑衣、一個蒲團、一把方便鏟，三衣一鉢，就這麼多東西。他們來到寺廟廢墟，自己搭一個茅蓬，認真行道。慢慢得到周邊百姓的認可與支持，用十年、二十年的時間，把寺廟重建起來。復興起來後，這些禪宗的高僧，又回到終南山去。回去時帶的依然是一頂斗笠、一件蓑衣、一個蒲團、一把方便鏟，三衣一鉢。虛雲老和尚，也是這種風範，他一生建幾十座寺廟，每次離開都是兩手空空，孑然一身而去。所以從百丈以來，禪宗這種艱苦奮鬥的家風，令佛教的生命力特別頑強。

因為後來很多教法的傳承都斷了，歷代的禪宗高僧是很有胸懷的，雖然他們依禪宗為悟道的修行法門，但是他們知道佛教需要完整的發展，所以非常想要把失傳的教法重新恢復起來。像永明延壽大師為了興教，寫了《宗鏡錄》；五祖法演禪師在唯識上下了很大功夫；明末的四大師，也都出於禪宗；倓虛老法師的師父諦閑長老也是禪宗大德，但是他教下是弘揚天台。

當然今天農業時代早已過去，今天我們秉承百丈的精神，不是就非得拿鋤頭去種地。今天的出家人要站在文化發展的前沿，且要恢復佛陀時代毘尼的精神，會更合乎

現今的狀況。理解這一點，就能明白清規制訂的歷史性，並不是說今天每一個細則都要按清規來執行。如果能完整恢復佛制的輕重等持的戒律精神當然更好，在今天來說也更契機了。但是，也不要因為清規某些地方（如普請農禪制度）與律制不合，就對過去的祖師產生異議，因為它起到了保存佛教命脈的歷史作用，也合乎隨方毘尼的彈性精神。

叢林的職事架構

叢林三綱

叢林執事中的「首座、維那、典座」是叢林三綱。首座是「說法之綱」，可說是我們的親教師，帶領西堂、後堂、堂主，協助方丈和尚負責說法教化。

維那叫「規矩之綱」，常住清規、禪堂堂規都是掌握在維那手中。

典座是「飲食之綱」，又叫「資生之綱」，負責調理僧眾的齋供、食物，這也是相當重要的執事。

序職

四大班首是首座、西堂、後堂、堂主，是叢林的教化之綱，協助住持說法教化；「書記」在早期是司管文翰，負責文字資料的書寫、記錄。清以後，書記和四大班首，變成叢林最重要的「序職」，序職用現在的話就是屬於「終生制」。過去大陸佛教叢林以十方叢林為主，人員在穩定中有流動性，流動中又有穩定性，因此執事機制的建立安排就顯得非常重要了。如果是一個叢林請的序職，即使外出參學，經過二、三十年後回來，他還是常住的序職。他回常住來，到客堂時會講：「向知客師父銷假。」不講「掛單」。他一講「銷假」，知客師父就知道：這是我們寺廟的老常住回來了，會為他安排住賢者寮。

但是如果他出去很久，已經沒有人認識他了，那怎麼辦？趕緊去找方丈和尚。方丈和尚一般待得比較久，資歷較深，了解的事情也多。方丈和尚如果了解，就會說：「這是我們的老當家回來了，要好好接待。」如果一個叢林連方丈和尚都換了好幾任，整

個常住沒有一個人認識他，那怎麼辦呢？方丈和尚就會去查「萬年簿」。萬年簿上會記載著：「某某人在這裡當過某某執事。」所以萬年簿非常重要。

「千年書記，萬年班首」

序職回來常住，常住給他禮遇。當然，享受這種禮遇的老班首、老書記也有職責。班首師父要去領班、上殿、坐香、講開示，協助和尚教化；如果是老書記，常住哪個崗位缺人，老書記不等客堂或住持來安排，就要主動發心去做，不能吃閒飯。比如知客缺人了，或打掃廁所的圍頭走了，老書記要主動發心頂上。現在稍有資歷者在叢林吃閒飯躲懶的情況也是挺多的，這是他失掉自己的職責和身份，也對不起常住對他的禮遇和尊重。

過去我們會看到，比如說一個寺廟要傳戒，需要很多人手幫忙。或者常住和當地人有山場、田產、土地的糾紛，遠在五湖四海的本常住的班首、書記就聞風而動，無論路程有多遠，都一定會從全國各地趕回來護持常住。過去的禪和子非常珍惜自己的職責，如果是在金山高旻請的班首、堂主、後堂等，無論到哪裡都會得到大家的尊重，因為在道風這麼良好的禪宗道場被請為班首、書記，都是參學很好的人。所以過去請的序職是非常發心的，「千年書記，萬年班首」，在序職中，身份因為發心而高貴。

列職

列職和序職對應，像我們現在有「序列」這個詞，就來自叢林清規。序職是「提綱祖道，輔翼門庭」，是按照參學的資歷來論議。「列職」是「為眾辦事，盡心服勞」，主要的有「八大執事」：維那、監院、知客、僧值、庫頭、寮元、衣鉢、典座。還有行單上的飯頭、菜頭、火頭、水頭、磨頭、鐘頭、鼓頭、圍頭、園頭等。這些都叫列職，是「為眾辦事」。

為什麼「維那」排最前面？古代維那是第一執事。維那主管僧堂、佛堂、法堂，所以維那香桌上有三塊香板：維那香板、清規香板、堂規香板。維那在常住擁有最大的執法權。現在大陸諸方叢林，列職於正月初八和七月初八去方丈和尚那裡退職，還是由維那領班，維那是列職第一執事。

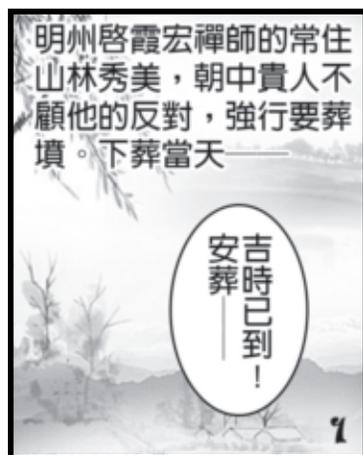
「監院」主要管理財務、物資及一些事務性的安排。從《金山規約》中，我們看到清朝以後，監院的重要性大幅提升，已經超過維那，地位僅次於住持。「知客」是管來往人事的接待及安排，包括一部份財物的進出。「知眾」也是知客，他是知客當了很多年後退居二線，因為資歷很高，就請知眾，一般不大管具體事情。「僧值」很重要，他和維那管清規，但維那主管禪堂的清規，僧值管外寮的清規。「庫頭」負責常住財物的管理、保存、使用，還有一系列的計劃安排，都是由庫頭跟副寺負責。「寮元」是管雲水堂的，就是掛單寮。過去有人掛單時，客堂只是負責審定人員，審定好了就交給寮元。「衣鉢」是負責方丈寮，衣鉢是侍者頭，負責管理侍者的執事，同時還管理常住的莊嚴法器。「典座」是管理廚房，飲食的調理。

過去的八大執事，都從禪堂出身，因為過去禪宗道場生活、修行的核心場所，主要就是禪堂。所以各個執事必須從禪堂出來，他才知道怎樣配合禪堂坐禪用功的要求。

《萬年簿記》的成書背景

《雲棲寺萬年簿記》是虛雲老和尚於 1930 年，離開昆明西山的雲棲寺之前所寫的，可說是清規的總綱。把叢林清規最重要的綱要，都淋漓盡致的反應在這三十九條簿記中。虛雲老和尚在 1920 年（80 歲），受唐繼堯的邀請，到雲棲寺當住持。他用十年

千年常住一朝僧



的時間，把寺院重新建立起來。1930年應邀回他出家的福建鼓山。退位雲棲寺之前，寫下了《雲棲寺萬年簿記》。順便一提，虛雲老和尚在雲南二十多年，恢復了雞足山和昆明的很多道場，離開雲南時，也是兩手空空而去的。夢參老和尚在懺雲老法師的蓮因寺講開示時，還提到了老和尚在鼓山時經濟上的拮据。

現在大陸的大叢林都還有萬年簿，一個常住只有一本，由住持負責記錄和保管，這是非常重要的典籍。萬年簿上記載著常住重要的歷史及大事，比如說：建造了什麼大型的建築？哪一年動工？哪一年完工？由誰負責？每一年的請執人事也寫上：某年的正月十五，請了誰當首座，誰當西堂……都記錄在萬年簿上。在過去，這是一部常住的重要歷史文獻。

雲棲寺萬年簿記

《萬年簿記》共計有 39 條，本期院刊特別選出與僧團職事及生活較相關的 14 條，與大眾分享且自勉。（編輯組）

《萬年簿記》前面的十幾條都是關於住持的規矩，因為住持是寺廟的教化主，很多常住的運作都以他為核心帶領人。班首執事、清眾等各司其職，共同維護叢林。在叢林裡，「法不擇眾」，上到住持下到清眾，每個人都要遵守規矩。

第一條「住持退位。預先同退居、班首、書記、大眾。商同公舉寺內外賢能。如人眾多。須用桂圖書各人之名。於韋陀聖前拈籤。以三次為準。無論十方子孫。



均必具法卷。不定何家。無法卷者。須續本寺先代之法。不能接現在住持之法。然後方得入院。鐘板鍵椎。不能擅改。」

這是虛雲老和尚退位時制訂的，所以第一條就講到住持的退位。住持涉及寺院的法運，決定寺院會導向於何方，住持交接是至關重大的事。從古至今，對寺院住持的選定也都是很重視的。叢林雖說「四大班首、八大執事」，加上行單四十八單執事各司其職，但任何執事都沒有住持來得重要，所以第一條就是住持的規範。

「預先同退居、班首、書記、大眾」共同商量。「公」就是公平、公共、公正。古來禪宗道場可說是施行民主制度最好的典範。佛教的「羯磨」，就是最古老的民主制度。住持可以從本寺或寺外選來的賢德之才遴選。如果合適的人選多，不知該如何認定，「用桂圓書各人之名」。「桂圓」不是我們平常吃的桂圓，它是一個紙團，上頭寫著候選人的名字，揉成紙團，這叫「桂圓籤」。在韋馱菩薩前，先念經祈禱再拈籤，如果連續三次都是同一人，這概率很低，所以想必緣份是很強的。近代廣東乳源縣雲門寺做過一次。1953年，虛雲老和尚離開雲門寺，雲門寺就沒有方丈了，大眾就到韋馱菩薩前拈籤，拈了多久呢？拈了一天，從早拈到晚，最後才連續三次都拈到佛源和尚。

任何一方叢林的僧人都可以來任住持，只要有傳法的法卷²和被大眾認可的德行。如果他沒有接過禪林的法脈，要接本寺先代之法。比如說這個叢林過去是臨濟宗的，他就繼臨濟宗的法。虛老在這裡規定，不能接現任住持之法，他怕十方叢林變成子孫化了。過去大陸叢林有「十方叢林」和「子孫叢林」，它有職責的分工，會互相配合。

「鐘板鍵椎」就是它原來敲法器的號令，不能任意更改。比如它原來按臨濟宗的四止四開（參考《金山江天禪寺規約》P290）來敲，不能改成三止三開。反之亦如此。

第二條「住持宜常住山中。領眾行道。除有重要公事下山。亦不久住下院及俗家。或有道德老年。可以方便隨眾。其年輕者。無重要事。除病不許。」

2 在佛教禪宗門派中，又稱此為「嗣法」，即由傳法師將「佛祖源流」和「衣鉢（袈裟和乞食器皿）」傳遞給接法人，作為選擇和確認住持寺院繼承人資格的憑證。禪宗從六祖惠能開始不再把「衣鉢」作為傳法的憑證，而改以傳遞「法卷」作為選擇和確認住持寺院法席繼承人資格的憑證。

住持是常住的軸心，應避免經常出外，不然會對自身職責有所疏離。淨土宗初祖慧遠大師住東林寺三、四十年，即使送客也從來不過山門前的虎溪，只送到虎溪前的小橋為止。所以「常住山中，領眾行道」，是住持的職責，除了非常重要的公事，可以去應對一下。

「道德老年，可以方便隨眾。」德高望重，年紀大體力衰的住持，按虛雲老和尚《萬年簿記》中的規定，60歲可以不隨眾，但當時60歲算老了，現代70歲都不算老。隨眾分四大類：上殿、過堂、坐香、出坡。上殿是早晚功課，過堂是二時臨齋，坐香是禪堂靜坐參禪，出坡就是勞動。年輕人除非有重要事耽擱或病緣，其他時候不許缺席。

「住持」這個稱謂變過很多次，玄奘大師時稱「上座」，百丈禪師時叫「長老」——「道眼明者，立為長老，居於方丈」。百丈禪師時的「道眼明者」，是指參禪悟道的人，開悟了，才可以做為寺廟的教化主。今天這樣的人打著燈籠都難找，古代禪宗興盛時，這樣的人才經常能碰到。

「方丈」這個詞的淵源，是維摩詰居士在印度住的斗室。維摩詰居士的故居遺址，唐朝時還在。唐朝使臣陳玄策出使時，曾量過斗室的大小，只有一丈見方，非常小的房間。維摩詰居士在斗室這麼小的地方，可以容納人天海眾，大弘法化。借這個詞做為寺廟長老的住處名稱，要求住持在艱苦的條件下，能夠大弘法化，「坐微塵裡轉大法輪」。現在的方丈寮有的裝飾得豪華排場，那就違背了「一丈見方」的方丈精神。

住持領眾行道，萬一放逸，該如何處理？清規是「法不擇眾」，大家要共同遵守。古代住持是道眼明者，不會有放逸的情況，到了後來多是凡夫居多。凡夫難免會懈怠，今天也不隨眾，明天也不隨眾，住持最大，就沒人可以管他了嗎？有兩個執事可以管他：一個是維那，一個是僧值，他們都是管清規的。凡夫難免有放逸的時候，自己的力量提不動時，就需要外圍的執行清規的執事來幫忙，這樣一帶就帶起來了，這是住叢林的好處。

《金山規約》36頁，「即住持有犯。亦毫無私諱。若表和尚堂者。手拿堂規香板。跪本位下表之。」

如果方丈和尚犯了比較大的清規，維那可以在堂內「表堂」，表堂就是提出批評意

見。他拿著堂規香板，跪在維那位，可以表方丈和尚的堂。

《金山規約》41頁，「即住持有犯。（僧值）亦可在齋堂粥飯時。對眾跪白。所謂君有諍臣。父有諍子。若細小事務。與眾無礙。不害常住者。即僧值亦當善權處之。蓋人人不免小過耳。」

如果住持有重大違犯，僧值也可在齋堂粥飯時，對眾跪白。住持的隨眾問題，還有很多處理方式，比如說住持三天不上早晚殿，僧值就要去管，但他去管也是要有禮貌的，要尊重尊長。因為住持、老班首、老常住還是要受到晚輩的尊重。僧值不可以直接斥責：「方丈你要去上殿啊！你做方丈都不帶頭上殿，大家咋辦啊？」這樣就太粗氣、太冒失了。要很善巧地問：「和尚是不是身體不好啊？」和尚一聽就懂了，如果真的身體不好，或最近事務多，很疲勞，可以說明一下，但不可以撒謊。僧值知道後，就不會勉強和尚。如果都沒什麼問題，那第四、五天一定要去上殿。

叢林的執事舉諫，應合於戒律的「舉過要具備五德」：時不以非時；如實不以虛妄；慈心不以瞋恚；利益不以損減；柔軟不以粗曠。舉諫對舉諫人本身也是個修行，比如別人做不好，我要去舉諫對方，但我心裡頭還是憤怒，那就暫時不要開口，先調伏自己內在的瞋心，雖然這時候要生起慈心很難，但至少不能懷著猛利的瞋心舉過。否則，即使說的有道理，但我們的瞋心會攻擊到對方，反而因此傷人。

第五條「住持不得於附近私住小廟。妨害常住緣法。退院後。不住常住。在附近住小廟或不遵戒行名譽者。不得入祖堂。」

在過去，維持一個常住非常不容易。經濟方面的困難，一直困擾著過去的叢林很多年。過去在大道場，住持、當家、副寺最重要的工作是把大家的飯管住。我們看金山寺的金山活佛的傳記，若有人想供養他，他都要對方放在米店，給金山寺買米。過去叢林裡，禪和子的物質要求很低，只要食衣住行的費用足夠，就能夠安心辦道。

身為一個寺廟的住持，他的緣法就是代表寺院，慢慢把道場復興起來。很多時候供養也是以他為代表，所以不允許住持，乃至於他退位以後，在附近、在離常住很近的地方住小寺廟。小寺廟一般是指子孫叢林，一個人帶幾位徒弟共住的狀況。退位住持

住小寺廟，他會把原來代表十方叢林的緣法帶走，這是清規所禁止的。

「不遵戒行名譽者。不得入祖堂。」「祖堂」是什麼樣的地方呢？祖堂就是叢林的祠堂，供奉著本寺廟歷代住持的牌位。

與祖堂相對應的叫「影堂」。影堂供奉著本寺歷代高僧祖師的像，古代叫「真」。我們現在還能看到過去一些祖師的相貌，就是因為叢林裡有祖堂、影堂，這都是過去叢林慎終追遠、念恩紀念先賢的地方。

過去的高僧像，像宋朝的大慧宗杲禪師的像，是他還在世時畫的，現在還保存在日本。在中國也保存著唐朝的趙州從諗禪師像，跟他本人非常一致。達摩祖師的像跟他本人也是很一致的。因為達摩祖師圓寂沒多久，就把他的像刻在塔碑上了。我們看古代的禪師語錄，經常有「某某祖師忌辰，請某某祖師真」，就是請某某祖師的像出來讓大家瞻仰，瞻仰祖師的像能激發後人參學的道心。所以祖堂跟影堂在過去是非常重要的。

住持退位後，如果各方面做得不好，在附近住小廟，妨礙常住的緣法，或是不遵守自己的戒行名譽，他「不得入祖堂」，就是死後祖堂不立他的牌位，不承認他被尊重的地位，這在過去是非常重的懲罰，所以這一條的約束力是很強的。

第八條「住持不可收女徒。於本山結庵而住。凡有尼僧女客。來寺住宿。無論老少。均送女客堂。女客親眷男子。及一切僧眾。不得在女寮出入食宿。縱有要事送單。自住持及職事僧須二人同進。不得久停。或請在客堂言說。」

這一條非常重要！虛雲老和尚在恢復雲南的佛教之時，下了很大的功夫去恢復僧團的戒律。他年輕的時候去過雞足山，發現整個佛教狀況非常不好。全山的出家人不著僧服，看不出誰是出家人。寺裡面有人買「龍頭大哥」來當，有點兒類似黑社會組織的狀況，而且外來的僧眾無法掛單。虛雲老和尚在年輕的時候看了這些現象以後，就發願了，將來自己如果有力量，一定要把雞足山的道風重新整頓好。所以後來他開悟以後，就到雞足山去，先到一個叫鉢盂庵的小廟（現在的祝聖寺）。他到了鉢盂庵後，開始傳戒、講戒、弘揚佛法，把雞足山的佛教風氣整個扭轉過來。他看到了很多亂象，所以制訂的清規，很多是針對當時的弊端而立的。虛雲老和尚在雲南待了二十多年時

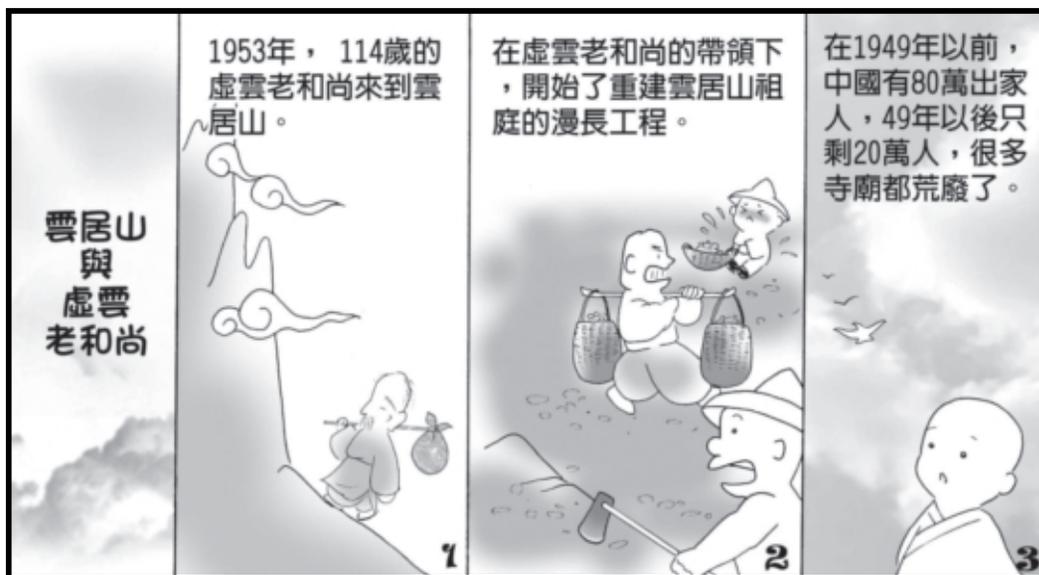
間，把整個雲南佛教風氣扭轉了過來。

按照律制，男眾是不允許收女眾作出家弟子的。女眾只能依止女眾的和尚尼、阿闍梨，應該遵守佛陀制訂的律制，否則會有很多譏嫌，也可能會產生非常多的染緣。蓮池大師曾經講過：「染緣易就，道業難成。」確實是如此。

「凡有尼僧女客。來寺住宿。無論老少。均送女客堂。」就是女眾來寺廟裡，暫住掛單，都住女眾的客房。「女客親眷男子。及一切僧眾。不得在女寮出入食宿。」有時女眾客人有家庭成員同來，譬如說她的父親、先生，也不可以隨便串到她的女客寮談笑，因為這是不合適的。

「縱有要事送單。自住持及職事僧須二人同進。不得久停。」這個也是按戒律制的。若是送單，住持以至職事僧，包括知客師、照客師，二人同進，不得久停。戒律裡比丘和女眾獨坐的話，會犯波逸提。比丘尼犯四獨的話，則屬僧伽婆尸沙。「或請在客堂言說。」客堂是公共場合，比較適宜。

第九條「住持振興常住。縱有大功勞。其剃度或法派。兩派子孫。不得矜功侵佔常住。改作法門及子孫叢林。一切財產係屬公有。除個人私財外。一概不得侵佔。」



這條在過去的十方叢林裡面是非常重要的原則。十方叢林有興衰，即使是一個很有力量、很有道德的住持，他重新振興了這個常住有大功勞，但是，他所收的弟子，無論是剃度弟子或法脈弟子，「不得矜功侵佔常住。改作法門及子孫叢林。」所謂法門叢林就是傳法派系的，子孫叢林就是剃度派系的叢林。

宋朝以後，就已經產生徒子、徒孫爭奪寺產的問題了。最大的表現就是「房頭患」。師父帶了一幫徒弟，師父在的時候威望具足，能夠管理得很好，但師父一旦圓寂，弟子們開始產生紛爭。大弟子、二弟子、三弟子、四弟子，就像我們中國家族傳承一樣，產生了長房、二房、三房、四房。幾房若起紛爭，搶奪常住、佔領寺產等等，會產生非常多的弊端，這在古代叫「房頭患」。所以從宋以後很多有識之士，深感建立純粹十方叢林的重要性。他們建立兩套機制——子孫叢林和十方叢林，各司其職。小寺廟變成「子孫叢林」，由師父帶領弟子好好教導，在子孫叢林打好基礎後，再進入十方叢林參學；十方叢林往往是大寺院，大叢林。歷代祖師為了維護「十方叢林」的道風，下了很多功夫，制訂了種種規定。從虛雲老和尚制訂的這一條，我們也看得很清楚，縱使住持振興常住有大功勞，也不能把十方叢林改成法門及子孫叢林。

第十一條「舊住持辭退。新住持接事。須由老住持會同班首職事照萬年簿點交。文書

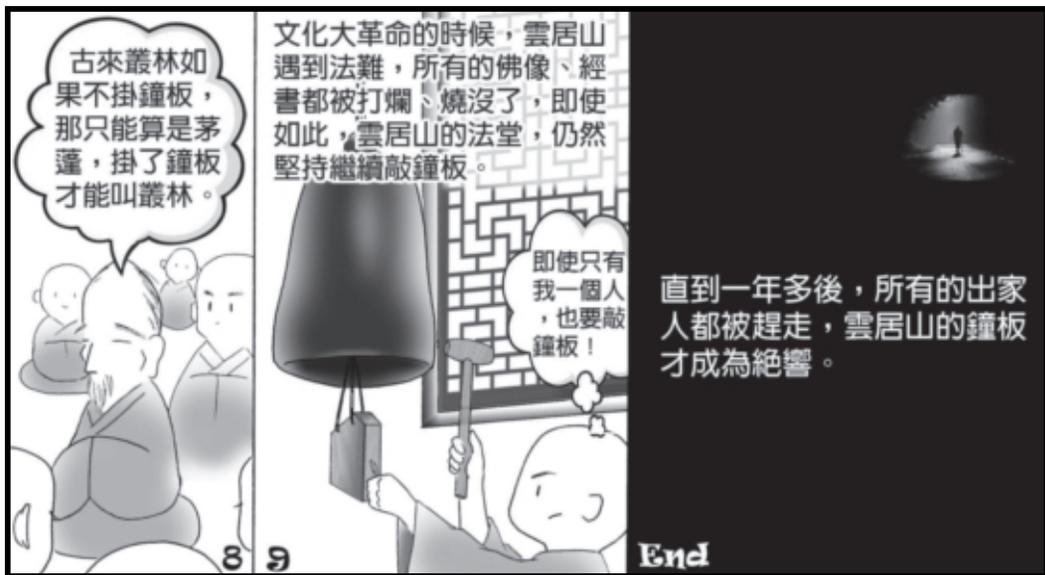


契紙。什物等件。如有新添緊要什物等項。於萬年簿後加登註明。有破壞者須登註破壞原因。」

住持的交接非常重要！過去十方叢林是任期制，不是終身制。今天更應該實行任期制，住持職責擔子很重，一個人一直當很久不大好，一直有重大責任在身，不利於自己靜下心來參學修行。

退居的和尚叫「東堂」，俗稱老和尚。叢林裡的「老和尚」不能亂叫，是專指退居方丈，老和尚的前任退居和尚，俗稱叫「太老和尚」。過去一個叢林裡東堂（退居方丈）有好幾位。古代有東堂、西堂，「西堂」是其他叢林的退居方丈到這裡來住。百丈禪師的〈叢林二十則〉裡面講：「山門以耆舊為莊嚴」。寺廟叢林裡，有長老級人物在的話，像船有錨一樣的，會很穩定。

所以叢林的這種新舊的更換制度，如果健全的話，對整個佛教的發展非常好。一個人不要做太久，否則，自己累得要死；其次，又不利於培養後人。所以做一段時間就退位，當老和尚去，有利自己參學。後面的人又做一段時間，又退位，當老和尚。一個叢林裡有三、四個東堂，組成長老團，就很有底蘊，叢林一遇到什麼重大的問題，長老級的人物就可以有集體商量的公共智慧。過去叢林充分考量到這一點，所以有舊



住持辭退跟接任的這個明文規定。

「須由老住持會同班首職事照萬年簿點交。文書契紙。什物等件。」如果有新添緊要什物，在萬年簿後面寫「加了什麼」。萬年簿裡面記載了文書、契紙。「文書」就是官方的批復，譬如政府部門批復你的合法場所的證明。「契紙」是與別人進行合作的合同，或是買田地的地契。「什物」就是各種物件。這些文件或文獻非常重要，在牽涉到法律問題、糾紛時，它們是不可或缺的重要證據。所以在新舊住持交替時，包括財務物資，這些都要交接得非常清楚。現在大陸的叢林規範程度愈來愈高，交接之前，前任住持要作財務審計，把審計報告呈交給政府，並交接給下任住持，這是非常好的。

第十四條「朔望誦戒。自住持以及清眾。須齊到聽誦。有要事須先陳明。如無故任意不到者議罰。」

這條是清規戒律裡非常重要的內容，實在是非常重要！誦戒是「還淨」，半月半月誦戒布薩，是戒律裡非常重要的淨化機制。如果我們不清淨是不能參加誦戒的，所以誦戒前要先作法懺悔，清淨以後才能誦。誦戒機制健全的話，僧團會非常和合，個人修行也不會有障礙。所以半月半月誦戒非常重要！

在律藏裡可以看到，很多關於佛陀強調誦戒重要性的公案。比如說，有一位大弟子，他在山洞裡禪坐，半個月來在禪定當中一直很清淨。到了布薩日，他心裡生起了這樣的想法：「我一直非常清淨，那我是否可以不用去布薩？」當他生起這個想法時，世尊知道了，就到山洞勸告這個弟子：「你應該去誦戒，因為你是上座，若不去誦戒，中座、下座、初參、晚學也會認為可以不誦戒。而且從你住的地方到布薩堂，不能用神足通去，必須走路去。」於是佛陀陪著這位弟子一起走路，去布薩堂。

為什麼要走路呢？這是佛陀教化很重要的另一個面向，因為未來末法時代的比丘，得神通的人很少，如果今天正法時期誦戒都用神通飛到誦戒場，未來的比丘沒有神通，離誦戒、布薩的地方遠，就有藉口說：「正法時代的比丘，住得離布薩堂很遠，他們有神通可以過去，現在我沒有神通，那我就不要去了。」

誦戒本來是一切處集僧，界內、界外的僧人都要來參加。我們現在誦戒，界外不來

參加的話，不會「別眾」，但如果本身在界內不參加，就會「別眾」，別眾作羯磨成了非法羯磨，誦戒就誦不成。所以界內不參加，不但自己沒有得到法的利益，還會增加業障。什麼業障呢？讓僧團作法不成，障礙羯磨法，這過患就很大。若在界外不來參加，雖不會障礙僧團作法，但個人修行會有欠缺。

所以從佛陀時代就很重視誦戒，半月半月作自我檢查，也集體檢查一次，看看我們戒行有沒有虧欠的地方，有的話，及時懺悔恢復清淨。僧團這種恢復清淨的機制非常重要。

半月誦戒如果有如法的因緣不能來的話，要「與欲清淨」。說欲，可說是請假，但內容比請假更加嚴格。在律藏看到若生病不能來，他又不「說欲及清淨」的例子。若一個人生病，不能來參加誦戒，他也不說欲，那怎麼辦？如果能抬來布薩堂，就抬到布薩堂；如果他病得很重，抬來會有危險，所有的僧眾要到他的房間誦戒，不能把他撇開，不能別眾。

第十七條「常住禪堂坐香規矩。及貼單請職。概照金山。每年十月靜七。至少二七。以為定例。佛七數次。用為方便。接引化導。」

「坐香規矩」就是禪堂的日常規矩，禪堂中參禪人的四大威儀——行、住、坐、臥，都有規矩。「貼單請職」是什麼意思呢？「貼單」就是在禪堂裡面把名單貼在座位上，也就是「安單送位」。以前每年都舉辦，現在叢林已經很少這樣做了，除了少部份的道場，還住宿在禪堂裡面，現在我們大部份都住在外寮了。百丈禪師制訂清規的時代，大家都住禪堂裡面的「長連床」，也就是廣單、通舖。

我們看《金山規約》的〈禪堂規約〉。

「古規失檢，怠惰成風，時弊多端，提持貴密。雖則現成公案，須要大眾共知。行解相應，則無愧於先宗。道德兼資，乃有利於末學。是在同志，共相遵守。」

「古規失檢」就是從古時流傳到現在的這個規矩法則，沒有很好的被執行。「怠惰成風」人都會有惰性，所以要靠規矩法則來提攜。規矩法則都是用來對治我們的習氣毛病的，當我們想做的事和貪瞋痴相應時，規矩法則就偏偏不讓我們做，這是斷惡方

面；我們有時懈怠、不想做的功課，規矩法則偏偏要我們努力去做，這是修善方面。所以規矩法則的核心是要幫助我們修善斷惡，也就是為了趨使我們走上「四正勤」：已生惡令斷除，未生惡令不生；未生善令生起，已生善令增長。

「時弊多端，提持貴密」，這兩句話我們過去經常聽禪堂裡的老前輩講，說他們八、九十年前參學的時候，他們的前輩講：「十分規矩，只剩一分了！」他們那麼嚴格的時代，都說只剩下一分規矩了。那我們現在與古人相比剩下幾分呢？一百分規矩裡只剩下一分了。過去說：「眉毛一動就犯祖師規矩。」所以這裡的「提持貴密」就是規矩密到眉毛一動就犯祖師規矩。為什麼眉毛一動就犯規矩呢？因為眉毛一動，念頭就動了，正念打失了。

我舉一個八、九十年前的例子，大家就知道以前的規矩法則嚴格到什麼程度。來果禪師在金山住了兩年的禪堂，他一心只在自己的本參話頭上面用功，所以從來不知道大殿的佛像是什麼樣的，因為他從沒抬頭望過。

禪堂打禪七的時候，每一個七有個小解七，每兩個七有個雙解七。雙解七的時候，大家可以去澡堂洗澡。來果禪師洗完澡回來，經過大殿的時候，這時有點兒打閒岔，不經意地抬頭往裡面看了一眼，就挨批評了。還不是長老、班首師父批評他，而是挨小价批評。「小价」是寺裡作雜務的小工。小价在寺裡待久了，也知道禪宗道場的規矩，是不可以東張西望的，也看過長老呵責寺裡的初參晚學。所以看到來果禪師向大殿張望，小价就呵責他：「你看什麼看呀！」從這裡，我們就可以知道八、九十年前禪宗道場的規矩。來果禪師被小价呵責後，回頭他就到韋馱殿，向韋馱菩薩懺悔：「下次再也不能失掉正念了！」從這裡我們可以知道，古人對心的管理嚴密到什麼程度。善知識的這種風範，讓我們非常敬佩！叢林裡面除了靠我們自己，還有外圍的力量，班首師父們、維那師父們、同參道友，甚至於小工，都會幫忙提醒我們守護正念，守護根門。

「雖則現成公案，須要大眾共知。行解相應，則無愧於先宗。」「行」跟「解」，「解」是比較容易做到的；「行」是比較難的，需要長時間的努力。

首先還是要先了解規矩法則，包括它制訂的內容、宗旨，如果我們清楚了解，去做時心裡就會很明白、很理性。「道德兼資，乃有利於末學。是在同志，共相遵守。」

同志就是志向相同，見和同解，六和共住。

「禪堂內外，閒談話者罰。」

禪堂是一個很安靜的地方，內外都要保持高度的寂靜。特別是禪堂內只有維那、和尚、班首師父三種執事可以講話，加上悅眾在特定情況下可以簡短地講。在禪宗道場，有幾個地方嚴格規定：誰可以說話，誰不可以說話。

禪堂叫「三句半」話，和尚一句、班首一句、維那一句、悅眾半句。悅眾要照顧大家在禪堂裡的座位、棕墊、開關窗戶等等，所以他可以說半句；和尚、班首要講法、講規矩、開示，所以是一句；維那執行規矩，招呼大眾，所以也一句。

齋堂，「兩句半」話。和尚一句、僧值一句，他們要表堂，講規矩、開示、警策，招呼大眾；行堂半句，他要照顧大眾的飯菜，但只能簡短、小聲，所以是半句。

殿堂，「一句半」話。僧值一句、香燈半句。

我們記住這樣的口訣：「禪堂三句半，齋堂兩句半，殿堂一句半。」所以不能隨便說話，否則會干擾到坐禪人用功。

「住不滿期，不許出堂，除充公職外，私自告假者罰。不遵者重罰。」

「住滿期」到底是多長時間，各叢林不一樣。過去比較嚴的金山高旻，要求在堂裡要住滿「三冬四夏」，就是三年半。來果禪師清規裡面講，如果真的禪堂裡面三年住不下來，就堂內住一年，外寮住一年，之後還得在禪堂住一年。這樣規定是要教人在這三年中安心地用功。

每個禪堂的滿期不一樣的，通常以正月十五到七月十五為一期；七月十五到次年正月十五又為一期，這是比較短的，比較嚴格的禪堂都要求要住滿三冬四夏，私自告假是要罰的。但如果在禪堂裡面用功遇到障礙，那怎麼辦？難道一直憋著嗎？那也不是，就去找班首師父或和尚等善知識抉擇。

近代有位叫密參老和尚的善知識很了不起，1992年圓寂了。密參老和尚參禪用功用得非常好，他在來果禪師的禪堂住過很久。在禪堂有一段時間，話頭用得非常好，功夫非常熟，但到了某一階段，他發現有問題了，這個話頭怎麼提也沒有，功夫提不

起來用。

坐在禪堂裡沒有功夫用是很苦惱的，他就去請教來果禪師，來果禪師了解他的情況後，說：「那你就出堂，先到外寮做事。」他就到外寮，幫廚房劈柴火。密參老和尚那時還很年輕，幫廚房劈了四個月、或是六個月的柴。有一天劈柴火的過程中，突然間提了一下「念佛是誰」的話頭，就像江河決堤的水一樣，浩浩蕩蕩，非常好用，綿密、熟練的功夫就現前了！

從這裡可以看到「住不滿期，不許出堂」，它的規矩是呆，但法則是靈活的。遇到狀況時，去找善知識抉擇，他會善巧調整。我們在常住發心，為僧團做事，是非常重要的用功；你在禪堂用功遇到了障礙，就到外面來做事調配，護持常住大眾，累積福德資糧。有僧團公共力量的加持，很可能就幫助我們破除很多障礙。為僧團效勞是非常大的功德！

「行香坐香不到者罰。失誤散香巡香者罰。」

行香就是行禪，禪堂不是一直坐著，它會安排行香坐香交替，動靜結合。為什麼叫「行香」、「坐香」呢？這有多種含意，一個是過去沒有時鐘，是用香來定時的，一寸香大概燒十分鐘。過去的香就分為八種香。禪堂的香桌上有「慧命牌」，慧命牌前面要點香。如果這一支香坐的是最長的「大板香」，有一小時四十五分鐘。還有「扣大板、二板香、扣二板、大行香、扣大行、小行香、扣小行」，一共有八種。

所以行香、坐香就是按照香來定時，這是事相上的解釋；從理上來講，我們無論行住坐臥具足正念時，心裡就有香了——戒定真香。沒有正念，心生貪瞋癡慢，就腐爛發臭了。所以行香、坐香的核心是要我們培養心中的正念。

「散香」是一根用毛竹片做的法器，頭寬六分、尾八分、長五尺三寸，代表善財童子五十三參。共分十節，代表十方法界。敲散香的法師手持散香在子單前第二塊磚行香，每三圈敲一次。「嗒、嗒、嗒！」，意思就是「看話頭」。在禪堂裡，這是非常重要的法器。來果禪師進住禪堂時，第一次聽到散香的聲音，就說自己「有所省發」，就是有所悟。

「巡香」香板就是在坐香的過程中，用來警策的。大家禪坐時，巡香的人要扛著香

板巡察。香板非常重要，提攜人功德無量。在禪堂坐過香的人都有體會，在某些特別的香，坐香時昏沉比較重，有的會打瞌睡，或者輕昏點頭。香板打下去，昏沉被震散以後，他後面半支香會坐得非常好，用功很省力氣。我們胡思亂想叫「掉舉散亂」，妄想來時是清醒狀態，可以調動自己的力量來對付它。但是昏沉一來，你睡得舒舒服服的，是調動不了自己的力量的。所以昏沉的時候，個人是無能為力的，需要靠外力的支持。禪堂打香板的做法，就是非常有效果的外力支援。但是這要大家取得共識才好執行，沒有共識會起無明煩惱，他會覺得：「你憑什麼打我！沒有人權哇！」這就是理解有誤，沒有共識。最好是我們出家人自己內部用，如果居士禪修要用，一定要先說明，告訴大家打香板這方面完整的道理。

而且提前要訓練一下，因為有人不會打。大陸禪堂的規矩，香板不能打在背上。日本永平寺禪堂是打在背上一邊，打得還挺重的。長長的禪板掄起來，「呼——啪！」

大陸禪堂一定要求打在肩膀上挑擔的部位，這中間有一根筋，能夠承受一、兩百斤，香板沒有幾兩重，打下去不會受傷也不會痛。特別冬天衣服穿得厚時，打下來不過是一個震動而已。

香板打得好，效果很好。過去北京有個寺廟叫彌勒院，真空老和尚在那裡住持。老法師那裡的宗風是參「父母未生前如何是本來面目」。他下面有一個維那，話頭參得很熟，無論生了多重的病，他只要把話頭一提，三個小時保證就沒問題了！他可以通過話頭的功夫力量，鎮住他的疾病，定力非常好。但是他坐香有時會有一點細細的昏沉，困擾他好多年。後來真空老法師知道了，就從禪堂後的維摩龕³提著香板過去，到他跟前「啪！」重重的給一板子，一下子把困擾他多年的問題給打散掉了，從此就再也沒這個細昏沉的問題了。

「值日交代不清者罰。破壞什物者罰賠。」

過去禪堂的運作規矩，它的管理非常嚴密，有分「正、副、末、老」這四種輪值的

3 設在禪堂中佛龕的後面，專屬和尚（方丈）使用。與之相對的禪堂大門西邊是首座、西堂、後堂、堂主的座位；大門東側是禪堂維那、悅眾、當值、監值、監香、香燈、司水、僧值等的座位。禪堂東序座位以都監為首，西序座位以參頭為首，均依序職和戒臘排定，兩尾與維摩龕相接。禪僧們都背禪堂內壁而坐，成為一個方框形。



(左上) 散香的拿法。(左下) 香板的扛法。(右) 香板要打在肩膀處。

稱謂，「正、副、末、老」的工作會有一些的不同。在這個禪堂裡面一學規矩，二學職責，要把「正副末老」都學完。譬如說，當值，第一天當「正當值」，明天就是「副當值」，後天就是「末當值」，大後天是「老當值」，在禪堂裡面，除了悅眾等固定執事外，其他的輪值，散香、巡香、當值都有「正、副、末、老」，所以一學規矩，要把這個「正、副、末、老」的工作都學會了。它就是通過這樣的一套運作系統，井然有序，配合得非常好，這套值日運作的制度非常嚴密。

愛護常住物，如護眼中珠，故意破壞東西過失很重，當然應該賠償。還有無意中損壞，或正常使用中自然壞掉，是否賠償不能一概而論，律典關於盜戒中有詳細分析，大家可以查閱。

「不顧本參，亂逞機鋒者罰。妄作拈頌，評論公案者罰。」

「本參」就是自己的本參話頭，「亂逞機鋒」是無真實見地，口舌上的爭辯。「妄作拈頌」是寫詩寫偈，談玄弄妙，但實際上功夫又沒做到。「評論公案」，公案是要

參究的，不是隨便亂評論的。

宋朝的高僧大慧宗杲禪師，也在寶峰寺住過，他為寶峰寺的湛堂文準禪師做了四年的侍者，後來親近圓悟克勤禪師，是圓悟克勤禪師的法子。圓悟克勤禪師寫了一部《碧巖錄》，是評論公案的，因為他是開悟的善知識，當然可以評論。這本書寫了後，很多參禪的人看了《碧巖錄》，大慧禪師上堂的時候，有的禪和子就記住《碧巖錄》的評論，來和他對話，一對話大慧禪師就覺得不一樣，但是因為這個學禪人不是自己的參學水平支持下說的，是看書學語而來，不是自己的真功夫、真見地。大慧禪師再一審定，他就露出破綻了。祖師問：「你剛才的話從哪裡來的？」那人回答說：「我從圓悟克勤祖師的《碧巖錄》上看來的。」大慧覺得事態嚴重，要再這樣下去，假的愈來愈多，沒有實際的修證，會出問題的。

於是大慧宗杲禪師就不准再印《碧巖錄》。所以宋朝以後的元明清，都沒有《碧巖錄》，知道有這部書，但內容不知道。現在大家看到的《碧巖錄》，是從日本傳回我們中國的。現在很多人網上搞假的，評論公案啊，胡說八道居多。公案是要參究的，不是用邏輯思惟來推論，那是無效的。虛雲老和尚有一首偈說得很好：「參禪非言說，說者門外客，饒君說得禪，證龜反成鳖。」



「警策後昏沉如故者，自當立參，再三警策，昏沉如故者，自當跪參，如是服者出堂。」

我們今天坐禪遇到的所有問題，古人也都遇過，都有解決方案，禪堂是為了幫助大家用功，不是為了為難大家。如果真的昏沉很重，可以下到佛龕的邊上站個十分鐘，再上去坐。一個鐘頭的香，你坐到二十分鐘覺得腿很痛，也可以下來站個十分鐘。「跪參」，也可以在佛前跪個十分鐘你再上去，腿就不痛了，昏沉也沒有了。

「開大靜後語笑者罰。」

「開大靜」就是晚上敲鐘鼓要養息了，這個時間大家比較放鬆，容易放逸。有個上座法師講：「一天用功本來用得很好，晚上要睡前，和人說兩句廢話，這一說把一天的正念全部打散！」所以要很謹慎的保護正念。任何規矩的設立，就是要幫我們提起正念，保護正念。

第二十條「本寺常住諸師。或掛單者。有病須派人照應。病者無錢療治。常住應供給醫藥。方合慈悲心。符叢林本旨。」



常住師父或掛單者有病，應給予治療、派人照顧。如果病人本人沒有錢，常住應供給醫療條件。南傳寺院中，都有一幅佛陀拿著湯藥照顧病人的畫，這是佛陀親自作榜樣。照顧病人有一定的心理壓力，很辛苦，但是功德很大。佛陀授記過：照顧病比丘的功德，跟照顧無上正等正覺者的功德是一樣的。今天我們要照顧無上正等正覺者，很難有這個機會，因為佛已經入涅槃，但和照顧無上正等正覺者同等功德的，就是照顧病比丘，這是世尊親自授記的殊勝福田。所以生病的人，叢林一定要給予相當好的照顧。叢林照顧病人的精神現在退失了很多，這是非常遺憾的！我們出家人離開父母兄弟了，健康時好像生龍活虎，一旦生病時事實上是孤苦無依的，如果又沒有人照顧，那會覺得很淒涼。所以叢林裡照顧病比丘是很重要的。

第二十一條「雲水堂須安妥實人為寮元香燈。照應來往掛單者。良善者。勸討單。惡劣者。退單出寺。」

雲水堂又稱「上客堂」，它是掛單的地方。用「雲水堂」這個詞，表示它「如雲似水，來去自由，來者歡迎，去者歡送。」但是掛了單就要守規矩。老前輩說過：「無論哪裡來的比丘，只要進了寺廟就有三槽瓦（住）、一升米（食）。」雲水堂的執事叫「寮元」，當寮元的人要有胸懷，腳踏實地，照應來往掛單的人。這不容易做，因為五湖四海的人凡聖交參，可能有修行非常好的上座，也有「馬溜子」。「馬溜子」就是調皮搗蛋、不守規矩的人。所以寮元要擅長觀察人，對於掛單的人，有時晚上還要去查班，去看他晚上怎麼睡覺。因為有的人白天還不錯，但晚上有可能很放逸，所以知客寮元晚上去查單，就會知道掛單者的底細。「良善者。勸討單。惡劣者。退單出寺。」良善的留下來，惡劣的就退單出寺。寮元讓人退單出寺，這不叫「遷單」。「遷單」是犯了大規矩，處罰往往比較重，好長時間不能再回來住。「退單」是他沒有犯大規矩，只是他性格不好，習氣重。寮元若覺得對方性格不好，不希望你在這裡住，就會「催單」，說：「你這個菩薩太大，我這廟太小，你還是走吧！」這樣說也不會很難聽，當事人知道被催單，有慚愧心的會檢點、懺悔，看能不能說個情。或者就收拾行囊離開。

過去即便是惡劣的人來掛單，還是有情義。即使他是很江湖的馬溜子和尚，叢林也

不會一進門就把他趕走，有個規矩：「早到一餐，晚到一宿。」如果他很晚到，可以留他住一個晚上。上午到的，留他吃個午飯，再讓他走。第一，這是過去叢林的老規矩，因為符合叢林的慈悲心，不可因為他人品差，就連基本的仁義關懷都沒有。第二，過去叢林都在荒山野嶺，走路非常辛苦，如果晚上來就馬上讓他走，出去有可能遇到毒蛇猛獸，會有生命危險，所以晚上不讓走，早上再讓他走。上午到的人，肯定很餓，中午要讓他吃頓飯。即使明確知道他是馬溜子和尚，也給予「早到一餐，晚到一宿」的待遇。

第二十六條「凡興常住。總以宏揚佛法。認真行道為本。如不依佛制。隨順潮流。貴賤買賣。放賬營利等。與道相違之事。縱令常住豐富。決不可為。」

這一條非常重要。我們應該通過兩方面讓常住興盛：一是自己認真行道，用功修行，二是對外弘揚佛法，二者不可以偏廢。「自治之行可觀，化他之機不墜」自己的修行如果好，就不會退失教化他人的機緣。自己修行如果沒有成效，更遑論教化他人了。所以弘揚佛法和認真行道，兩者不能偏廢，這是讓常住興旺的唯一方法。「如不依佛制。隨順潮流。」這個潮流，在虛雲老和尚的那個年代，佛教界的很多弊病已經成為潮流了，比如：貴賤買賣——做生意、放賬營利、放高利貸，都是與道相違之事，「縱令常住豐富。決不可為。」豐富就是有錢，也不能夠做，因為這些是不淨財，用了不淨財，過患很多！

《禪林寶訓》上有個故事，宋朝時，一個僧人外出為常住做事，回來後跟長老報告，自己善巧經營得到兩倍收益。長老狠狠地批評他：「你所為都是巧取而得！這個錢是不能用的！」反而把他遷單了。

第二十七條「時當末運。人心不古。邪見惡人增勝。或有交涉事起。總以忍讓解決為上。切不可與當地各界結怨。恐為惡人乘機擾害常住。」

現在的末法時代，邪見惡人增勝，整個社會民風不如古代淳厚，如果有矛盾發生，出家人在維護自己的合法權益的同時，還要考慮到出家的身份，以及長治久安的問題。總以忍讓解決，小事可以適當妥協，但原則性問題當然不能夠妥協。不論是老百

姓、地方勢力或政府，儘量不與人結怨，遠親不如近鄰，與鄰居打好關係，住得比較安心。

大陸也是有這種情況，「名山周邊惡人多」，道場人流量多，老百姓來周邊做小生意好賺錢，貪心可能養得愈來愈大，不講道理。所以雖然不跟他們結怨，但在不違背戒律的前提下，有時也要有怒目金剛的精神，不能放任惡人侵害常住。總之，出家人要有講道理的風範。「切不可與當地各界結怨。恐為惡人乘機擾害常住。」

第三十五條「僧眾請職。必須量才。無論十方戒眷。不得私情取用。如請首領職事。當會同舊職事商請。」

叢林請班首、執事，我們前面講「四大班首」——首座、西堂、後堂、堂主，是協助住持教化。「八大執事」——維那、監院、知客、僧值、庫頭、寮元、衣鉢、典座。四大班首、八大執事各有職責，每個人的職責都非常重要，所以請執事要根據他的才能。我們在《禪林寶訓》裡面看到，黃龍祖師有一個執事缺人，他一直琢磨，思考該由誰來頂替，過去祖師安排執事是很謹慎的。

「無論十方戒眷」都可以。「私情取用」就有拉幫結派的嫌疑。「如請首領職事。」首領執事就是前面說的四大班首、八大執事，這屬於常住的首領，四大班首是序職的首領，八大執事是列職的首領。「當會同舊職事商請。」要和前面的老執事商請，所以叢林在請執事時有一套很完整的規矩，什麼時間做什麼，它規定得很詳細。

這裡的退職指的是列職，序職是不退的。正月初八或是七月初八退職時，那天晚殿以後，方丈和尚會在方丈寮等候著，由維那帶領八大執事，到方丈和尚那裡禮拜後，說：「跟和尚告假。」這時講「告假」，不是指要離開，而是要退執。一般方丈和尚會說：「大家好好發心。」

初八退後，初九、初十就有「議執」，就是這裡所說的「會同舊執事商請」，或是會先跟班首議，班首是常住德高望重的上座。一般最嚴格的做法會開兩次會，來決定常住的執事，然後再請。在這個過程中，大家一起集思廣益，因為恐怕個人認識得不全面。另一方面，共商出來的人選也比較能服眾。

方丈和尚不是請常住的所有執事。方丈和尚只請「綱領執事」，就是四大班首、八

大執事這些綱領，還有八大執事之外的重要綱領，比如說修理房屋的監修，管財務的副寺，這是由方丈和尚請的。如果是堂口的執事，比如：鐘頭、鼓頭、打掃衛生的圍頭，這是由客堂請；飯頭是廚房請；悅眾由禪堂請。由誰請的，就到那裡退。

正月十二和七月十二是「迎執」，方丈和尚請大家吃「迎執齋」。請老執事、老班首和新班首、書記一起吃飯。這是要感謝老執事過去半年、一年的付出與奉獻，同時鼓勵新請的執事為常住發心，因為接下來他要任職了。一般新請的執事和舊執事會有財務、物品的交接，還有規矩法則的交接。因為舊執事有經驗，一般他要帶一段時間。所以在迎執齋，方丈和尚如果見有不熟的新手，會請舊執事帶一段時間。

新執事，特別是像管規矩的僧值、維那，他是有權責罰的，所以適應新執有一個過程。過去禪宗道場很嚴，而且禪堂規矩對維那的要求是「不開口則已，一開口聲音要能震動鐘板」，這是棒喝門庭⁴的家風，要求維那嗓門要大，僧值表堂聲音也要響亮。新請的維那和僧值多是二十多歲的年輕人，體力才好，因為照顧禪堂非常辛苦，體力不好，吃不消。新請的維那、僧值，往往有時新官上任三把火，因為當維那僧值是很有權的，清規裡於是有個很有意思的規定：僧值每個月固定至少四次在齋堂表堂，訓話講常住規矩，但剛上任的僧值第一次表堂，不可以講規矩，要說「套話」，就是客氣話。要說：「我個人參學很淺薄，承蒙常住看得起，和尚要我來照顧大家的碗筷、飯菜（因為僧值要管午齋），照顧殿堂的法器，請大家多多提攜。」這叫第一次表堂「不講規矩，盡發套言。」但慢慢就要嚴格起來，到後來，僧值表堂是很嚴格的，比如說：「我看到你們疏散放逸，到外面晃蕩，下次不要再撞到我手中！否則重罰不誤！」

維那也是，在禪堂裡一開始第一次講規矩，也是說套話，但慢慢就嚴格起來了。所以僧值、維那履職有個過程，一開始不能太衝動。

4 禪宗被稱為棒喝門庭，源於“德山棒、臨濟喝”的公案。唐代德山宣鑒禪師平常遇學僧前來參學，多舉拄杖打去，以為接引。臨濟義玄禪師曾參黃檗希運禪師，問：“如何是佛法的大意？”黃檗禪師便打。臨濟禪師如是三問，三度被打。後參高庵大愚禪師，得悟黃檗宗旨。待再回黃檗禪師處，黃檗禪師又打，臨濟禪師便大喝。

此後宗門接人，常棒喝交馳。所以在世俗大眾的流傳中，自然將禪門接引後學的精神提煉為“棒喝”。大眾稱禪宗為棒喝門庭，但很多時候只知棒喝之警醒威厲，而不知棒喝之必須乃在於，這是離情之法，絕識之方，是成就聖道的寶刀利劍、無上良藥。

真正領執是在七月十五，叫「掛牌」，方丈和尚要掛牌、送位。牌上寫得清清楚楚：「奉和尚命，請某某人做什麼。」

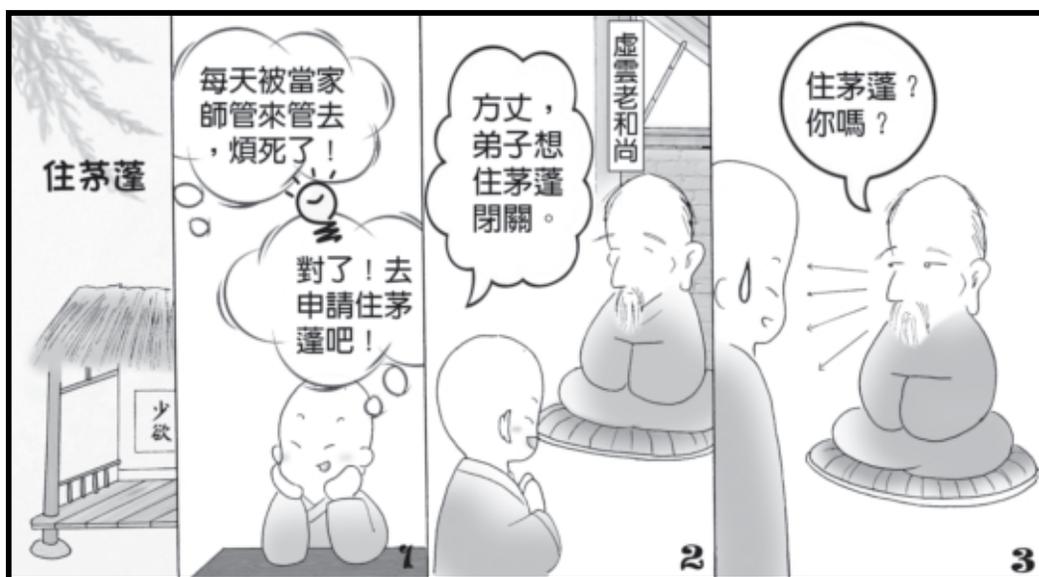
方丈還要為新請執事送位，大殿、齋堂等處和履職的堂口都要送位，有一套儀軌。

第三十九條「凡有僧眾有閉關住茅庵者。一切辦道事業均准。所有食用。概歸常住。須要訊明邪正真偽可否。不得無正知見。藉故以偷安而壞正法。虛棄光陰。是為誠勉。」

僧眾發心要住茅蓬閉關，如果是真的為了辦道，是可以允許的。虛雲老和尚對住茅蓬閉關要求非常嚴格。他晚年在雲居山的時候，也有很多禪和子，想要住茅蓬，向虛雲老和尚稟告，虛雲老和尚往往不同意。一方面覺得他修行還不到那個程度；另外一方面，虛雲老和尚他自己住過很長時間的茅蓬，他清楚住茅蓬是怎麼一回事。

虛雲老和尚經常就講：「那個不是『茅蓬』，而是『忙蓬』。」什麼是「忙蓬」？很忙！所以住茅蓬的人，一定修行要很好，才能夠少欲知足，生活要求低。

虛雲老和尚在終南山住茅蓬時，他在茅蓬邊上種了 365 棵芋頭，一天就拔一棵芋頭吃。如果今天有同參道友來探望他，就兩個人分一棵芋頭；如果有兩個人來探望他，



就三個人分一棵芋頭。一天就吃一棵。芋頭大，今天就多吃一點；芋頭小，今天就少吃一點。芋頭是不能多拔的，它一共 365 棵，多拔就會不夠。吃的時候，連皮一起吃的，不剝皮的。

1950 年代，虛雲老和尚在建雲居山寺廟的時候，那時候老和尚已經 110 多歲了，他的侍者每天給他打飯到寮房吃。有一天他從齋堂經過，這天正好吃芋頭，他看見大家把芋頭剝皮吃，每個人前面都一小堆芋頭皮，他老人家竟然挨個兒把人家桌面上的芋頭皮給抓了，塞到嘴裡吃了。「看你誰還敢剝！」從此再沒人敢剝皮了。不剝皮的芋頭毛很多、很粗糙，實際上不大好吃。他住茅蓬時一直都是這樣吃的，這樣不浪費。

可見真的少欲知足的人，他有這樣的道力和意志力，住茅蓬就不忙，一天煮一頓飯就可以。那如果一天要吃三頓，很忙啊！怎麼說呢？你早上要去砍柴吧？砍了柴你要做飯，做了飯以後要煮菜，吃飯以後要洗碗。剛吃飽後再沒多久，又要煮中飯，然後再煮晚飯……天天都在搞吃的，怎麼有時間修行呢？還要打掃衛生，住茅蓬如果生活要求高，那虛雲老和尚說的沒錯，叫做「忙蓬」，你會很忙的，忙得不可開交！

為什麼我們要住在叢林裡面，反而有更多時間修行？因為大家分工，每個人只要完成他自己承擔的那部分職責，就有更多時間可以自由安排修行用功，這是分工合作的



好處。所以這裡說：「須要訊明邪正真偽可否。」這很重要。「不得無正知見」，如果沒有正知見，「藉故」，藉閉關的名義，「偷安而壞正法，虛棄光陰」光陰就虛度了。

在這裡我講一個住茅蓬很成功的例子。在 1950 年代的時候，雲居山有一個老和尚，他道心很好，但是性格太過計較了，所以跟大家經常處不好。後來常住安排他去燒木炭，他就山裡面搭一個茅蓬住下。他非常用功，每天不放逸，但一回到人群，愛計較的毛病還是改不過來，所以跟人家不大合拍，很多障礙。

50 年代的荒山野嶺，老虎還很多，叫做「華南虎」。有一天晚上，他在茅蓬裡打坐，老虎就來了，他門雖然是關的，但沒有拴上。老虎在門外咆哮，他聽見了，嚇得連下床拴門的勇氣都沒有！這老虎威懾力還挺大的，他就一直在床上打坐，想到念什麼就念什麼：觀音菩薩、地藏菩薩、阿彌陀佛、大悲咒、十小咒、心經……全唸過一遍，能想到的辦法全用了！一整個晚上，真的是非常精進！

老虎沒進來，一整晚都在門外。他就在床上一直用功，一方面調伏自己內心的煩惱以保持正念；另一方面也希望有所感應。老虎在門外守了一夜，沒進來，第二天就走了。

老和尚經歷過這樣的一晚後，回到常住從此不計較。你說他好、說他壞、佔他便宜，過去他很計較，會跟人家爭吵，現在通通不計較。為什麼呢？那個晚上讓他體會到很多東西，對生死的體認不一樣了。

所以過去佛陀要比丘在塚間住，就是有墳墓、有死人的地方去感受無常，這對我們修行的促進很大，效果非常好。但是女眾因為有戒律的限制，是不允許到野外去修頭陀行的。對男眾而言可以。但是也不是誰都可以的，怕會發生危險，或者嚇瘋了。這是要保持正念，平時用功比較勤、資質比較好，有一定功夫的人才能。



觀心 相續

《瑜伽師地論》的啟發與迴響

釋見參 指導 釋禪敏 習作

實觀心念的流轉運作，離不開無常、苦、空、無我。

- 苦諦四行相 ● 四種道理 ● 從「正取亂相」到「取不亂相」 ● 八識運作與五感觀察 ●





無常

日昇月沉、人事代謝，很清楚的顯示了無常。
除了讓我們生起一些唏噓感嘆的浪漫外，又能如何轉化為修學的資糧？

苦

三苦八苦一百一十苦，說不完的苦、道不盡的苦，
源頭卻在哪裡？如何消解？如何出離？

空

身心的每一遭遇、每一情境，無論巨細粗淺，都如此的真實具體，滲入內外，
怎樣才能觸摸到空？

無我

一向都是我在人事迎拒中，起浮動盪，還能是誰在親歷其境？怎能是無我？
我們一直在每段的論文中，嘗試探索解行融和的修證，一條即知即解即行即驗的瑜伽之路。
印證當下的照見五蘊皆空，度一切苦厄。
那麼，觀自在不妨就從觀心相續開始吧！

前言

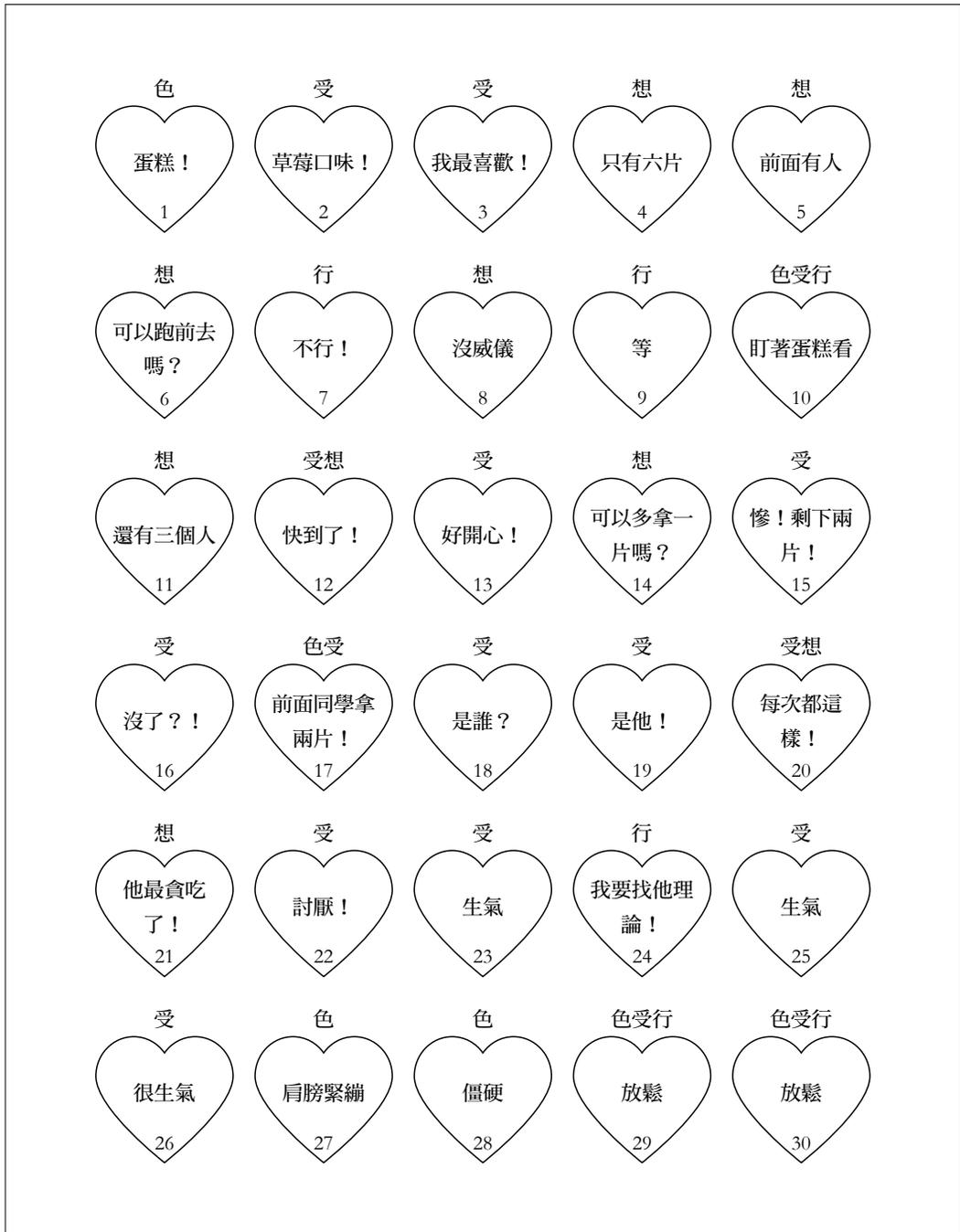
這一份報告是佛學院般若三這一學期上《瑜伽師地論》的期末考報告，作瑜伽解行的複習整理。題目是：試就一生活實例，一一說明四段論文主題的意義。這四段的論文主題是：（1）苦諦四行相（2）四種道理（3）從「正取亂相」到「取不亂相」（4）八識運作與五感觀察。

這四個題目大致涵蓋了這一學期我們上《瑜伽師地論》〈聲聞地〉的主要內容，單單用一個生活實例把所有的內容貫通弄明白。它是一個把論文與實際觀行結合在一起的習作，讓自己的修行不掉入「只解」「未行」的偏差。

事實上，以上四段論文都在說出「觀心相續」（實觀心念的流轉運作）。授課法師為了幫助同學們能掌握「觀心相續」，就讓我們以生活中的一個實例填寫成心念圖，然後每一個心念會標上所屬的五蘊（色、受、想、行、識）類別。如此讓我們把煩惱的模式看得更清楚，並能更了解論文的意義。

以下簡述一個生活實例並以這例子來填寫心念圖（圖一）：今天我到齋堂用餐，看到桌面上有我最喜歡的草莓口味蛋糕，心情很興奮、充滿期待。但排在我前面的同學竟然把剩下的兩片草莓蛋糕都拿走了，原本的興奮與開心馬上轉為怒氣。

接下來就以此生活實例，分別說明四段論文主題的意義。解說的同時也加上了《瑜伽師地論》的原文要義。



圖一 心念圖：觀心相續

主題一：苦諦四行相

原文：

如是勤修瑜伽行者，觀心相續，展轉別異，新新而生或增或減，暫時而有，率爾現前，前後變易是無常性。

觀心相續，入取蘊攝，是為苦性。

觀心相續，離第二法，是為空性。

觀心相續，從眾緣生，不得自在，是無我性。

——《瑜伽師地論》卷三十四 / 子二往出世道 / 丑二辨四諦境 / 寅一觀察 / 卯二勝解作意攝 / 辰三辨修 / 巳二如所有性攝 / 午一悟四聖諦 / 未一別辨悟入 / 申一苦諦

要義：

觀察心念的相續，念頭剎那剎那生滅。新的念頭生起，舊的滅去，每個念頭不持久。而且每一念都陷入五蘊中，所以有苦惱。離我，離色受想行識，就體會到空性。每一念的生起，都有因有緣，沒有固定不變的主體能夠作主自在。

如實觀察：

剛開始看到喜歡的草莓口味蛋糕很開心。但有些焦慮，擔心蛋糕被前面的同學拿完了。果然蛋糕真的沒了，希望落空，心境很失落、沮喪。看到前面的同學一個人拿兩片，所有的情緒立即轉為憤怒。心念上下奔馳迅速，但是種種的情緒想法都不久留，隨著時間生滅來去。

看到草莓口味蛋糕的時候，五蘊明顯開始生起作用。眼睛一直盯著蛋糕看，流口水（身蘊）。等的時候，不同的感受生起：開心、焦慮（受蘊）。想吃、不耐煩、患得患失、全心想著蛋糕（想蘊）。一定要吃到草莓蛋糕（行蘊）。有強烈的渴望，今天非得到草莓蛋糕不可（行蘊）！這四蘊都以識蘊為基。每一念都不離開五蘊的執取，這是苦性。

心念圖的最後四個，發現自己的肩膀緊繃，煩惱反應到身體了。一察覺後立即看著

肩膀，覺察肩膀，慢慢的肩膀鬆了，開心不開心、生氣等等的情緒想法也鬆了。吃不到草莓蛋糕沒那麼糟糕了，剛才是怎麼了？

原來，覺察停掉妄想，離開原來情境，回歸平靜，不再在好惡起伏中。遠離五蘊的執取，這是空性。

煩惱的生起是有因有緣的，有喜歡的草莓蛋糕作為對象，引發了貪心種子起作用。但一覺察到肩膀僵硬時，立即轉為注意肩膀，當下就與內在的覺照種子相應。於是我體會到覺察的時候，煩惱就不生起。每一念的生起與滅去都是有因有緣的，這是心念的無我性。

從觀察自己相續的念頭中，清楚看到苦諦的四個活動相貌——無常、苦、空、無我——因此能掌握論文的意義與實踐。在生活中讓我懂得在煩惱生起時，透過覺察停下妄念，不再陷入五蘊的執取與累積。

主題二：四種道理

原文：

謂何等為四？依四道理無倒觀察。一觀待道理，二作用道理，三證成道理，四法爾道理。

云何名為觀待道理？謂略說有二種觀待。一生起觀待，二施設觀待。

生起觀待者：謂由諸因諸緣勢力生起諸蘊；此蘊生起，要當觀待諸因諸緣。施設觀待者：謂由名身句身文身、施設諸蘊；此蘊施設、要當觀待名句文身。

云何名為作用道理？謂諸蘊生已，由自緣故，有自作用，各各差別。

云何名為證成道理？謂一切蘊，皆是無常，眾緣所生；苦、空、無我，由三量故，如實觀察。

云何名為法爾道理？由彼諸法本性應爾、自性應爾、法性應爾，即此法爾，說名道理瑜伽方便。或即如是、或異如是、或非如是，一切皆以法爾為依，一切皆歸法爾道理，令心安住、令心曉了。

——《瑜伽師地論》卷二十五 / 寅七聞思正法 / 卯二釋 / 辰二聞思 / 巳二思正法 / 午二釋 / 未二廣辨 / 申四廣 / 酉二釋 / 戌一舉諸蘊 / 亥二稱量行相 / 天二釋 / 地四釋

要義：

四種道理是無顛倒的觀察。五蘊的生起有因有緣。然後由於各自的因緣產生不同的作用。同時也證明了無常、苦、空、無我的真諦。這一切的呈現，都有它的軌跡，本當如此，只是如此，不再多作無益的追究。只要停下妄念，心就能安定、清朗明晰。

如實觀察：

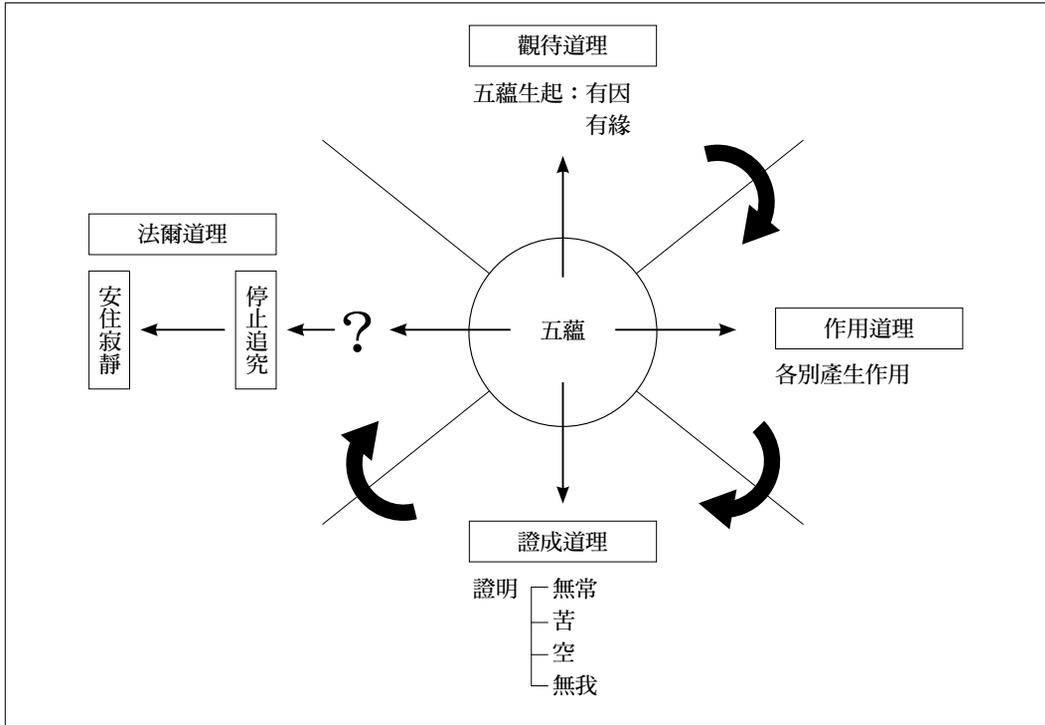
四種道理	如實觀察記錄	
觀待道理	因	緣
	貪的種子	草莓蛋糕
	嗔的種子	貪吃的同學
	覺照的種子	肩膀的僵硬
作用道理	① 當看到草莓口味蛋糕的時候：	
	五蘊	如實觀察
	色	一直盯著蛋糕看，流口水。
	受	開心、焦慮。
	想	想要吃，快點輪到我。
	行	一定要拿到草莓蛋糕。
	識	一直在好惡分別中。
	② 當同學把所有蛋糕都拿去之後：	
	五蘊	如實觀察
	色	眼睛一直盯著前面那位同學，肩膀僵硬。
	受	生氣、失落、沮喪。
	想	不公平！
	行	要跟他理論。
	識	好惡分別。

證成道理	苦諦四行相	如實觀察
	無常性	時而開心時而生氣，不長久。
	苦性	想吃，一定要吃到，患得患失。
	空性	覺察肩膀緊繃，妄念止息。
	無我性	貪吃的種子和草莓蛋糕相應。
蛋糕沒了，引發失落沮喪的種子。		
嗔恨的種子、貪吃的同學。		
內因外緣相應而生，不自主。		
法爾道理	<ul style="list-style-type: none"> ❶ 看到肩膀緊繃，專注地看肩膀，停下念頭。 ❷ 不再去想為什麼草莓蛋糕只有六片？ 為什麼吃不到？ 為什麼同學拿完全部，沒有想到後面的人？ ❸ 停止追究，回到平靜。 ❹ 覺得輕鬆。 	

圖解：

下列圖二簡單表明四種道理的要義與關連，是上課時老師當場畫在黑板上的。這個圖案以五蘊為核心，說明五蘊有因有緣的生起，然後產生一連串的作用。而這一切都在證明無常、苦、空、無我的真相。當妄念不止時，只是停下追究，為了安住寂靜。

此圖把平面的論文建成立體的圖案，前後關係清楚，一目了然，在心念圖（圖一）上看，尤其清楚。感覺論文在身心上活動了起來！



圖二 四種道理之要義與關連

主題三：從「正取亂相」到「取不亂相」

原文【1】：正取亂相

謂種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相，及貪瞋癡男女等相故，彼先應取彼諸相為過患想。

——《瑜伽師地論》卷三十 / 巳三出離地 / 辛三安住瑜伽 / 寅三心一境性處及障清淨處 / 辰一辛一境性處 / 未一九種心住 / 亥五調順 / 地一舉十相

謂有種種欲、恚、害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動。故彼先應取彼諸法為過患想。

——《瑜伽師地論》卷三十 / 巳三出離地 / 辛三安住瑜伽 / 寅三心一境性處及障清淨處 / 辰一辛一境性處 / 未一九種心住 / 亥六寂靜 / 地一舉尋蓋

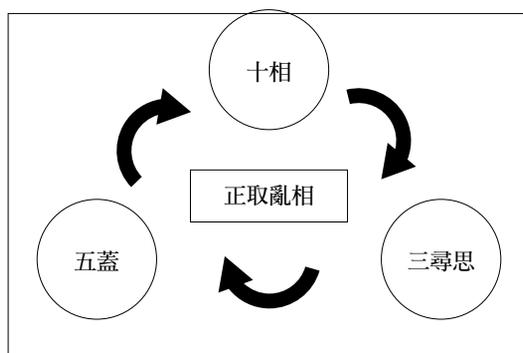
如是諸相，能令其心作用遽務；如是尋思，能令其心思慕躁擾；如是隨煩惱，能令其心恆不寂靜。

若心作用，諸相所作，思慕躁擾，尋思所作，恆不寂靜，隨煩惱所作，由是令心苦惱而住；是故如是諸相、尋思及隨煩惱，是苦非聖，能引無義。

令心散動、令心躁擾、令心染污。

汝應如是取過患相。

—《瑜伽師地論》卷三十二 / 亥二取五種相 / 天二過患相 / 地一正取亂相



圖三 十相五蓋與三尋思的關係

要義：

生活中觸境生十相（色、受、想、行、識、貪、嗔、癡、男、女），引發三尋思（欲、恚、害），沉澱為五蓋（貪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉舉惡作及疑）。令心忙亂、煩憂、躁動，常住苦惱、無法寂靜。圖示如左：

如實觀察：

正取亂相的如實觀察	有相	<ul style="list-style-type: none"> ① 蛋糕相（有我最喜歡吃的草莓口味蛋糕） ② 貪吃的同學（拿完了我最愛吃的草莓口味蛋糕，一塊也不剩！）
	有作用	<ul style="list-style-type: none"> ① 看到草莓口味蛋糕：高興、有衝動要直接跑到前面去拿、緊張、害怕被拿光了、不耐煩。 ② 看到同學把蛋糕拿完了：生氣、討厭、不公平、決定吃完飯去和他理論。
	有分別	<ul style="list-style-type: none"> ① 我喜歡草莓口味，很想吃。 ② 被拿光了！前面的同學拿了兩片，生氣！再看他，更生氣，決定要和他理論。
	思慕躁擾	<ul style="list-style-type: none"> ① 吃飯都不安心，一直在生氣，一直在想，太不公平了！ ② 無法專注，自己吃了什麼都不知道。
	不寂靜	心亂跑，想罵人，不得安寧。
	未離煩惱	一直在渴求而得不到的失望憤怒中打轉。

原文【2】：取不亂相

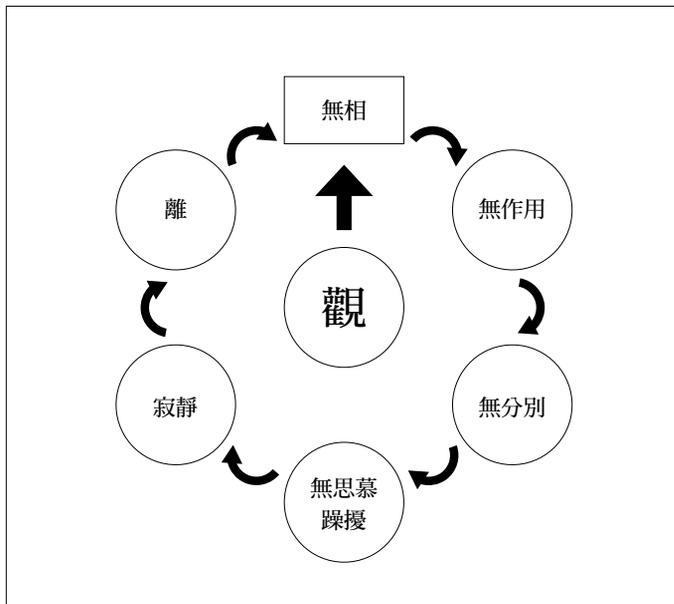
又汝應依心一境性、心安住性、心無亂性，以六種行正取其相。何等為六？

一、無相想，二、於無相中，無作用想，三、無分別想，四、於無分別中，無所思慕無躁擾想，五、寂靜想，六、於寂靜中，離諸煩惱寂滅樂想。

——《瑜伽師地論》卷三十二 / 亥二取五種相 / 天二過患相 / 地二取不亂相

要義：

以六相想對治亂相。藉由覺察力，首先放鬆十相，也就自然止息了後面一連串的作用、分別、思慕躁擾的運轉，而令心寂靜，遠離煩惱。如下圖四：



圖四 覺察六相想

如實觀察：

取 不 亂 相	六相想	如實觀察
	無相想	<ul style="list-style-type: none"> ❶ 草莓口味蛋糕，看只是看。 ❷ 輪到我的時候，有剩就夾，不剩也無所謂。 ❸ 放鬆草莓蛋糕的美妙相，自然鬆掉後面一連串的心念（作觀）。
	無作用想	放鬆草莓蛋糕的美妙相，就鬆掉取相而生起的作用。
	無分別想	作觀，妄念就停下來，心中不再有草莓蛋糕的相貌，不再生起五蘊的執取，不再有利害是非人我對立的好惡。
	無思慕躁擾	吃不到蛋糕而發生的情緒及對於同學的討厭就不會發生，不去想著別人的好不好，不再想去理論了。
	寂靜想	不計較，心不動了，安靜下來。
	離煩惱、 熄滅樂想	寂靜了，離一切想，感覺輕鬆自在。

主題四：八識運作與五感觀察

（一）八識運作的三能變

《瑜伽師地論》是唯識的重要典籍。據唯識談瑜伽的調伏身心，課堂中老師以離欲為主題，結合唯識的識變，處理煩惱的運作與出離。

八識運作不離心念的運作，是行為的模式、輪迴的模式。唯識說萬法皆內識所變現——識變，也就是三能變。

根據《唯識三十論頌》大正新脩大正藏經 Vol. 31, No.1586，當根門接觸到境界的時候，心識產生三種變化，境界就成虛妄，於是妄上加妄。

初能變時，賴耶種子變現出相分與見分。此相分是境界的影像，而見分是對相分的見解。

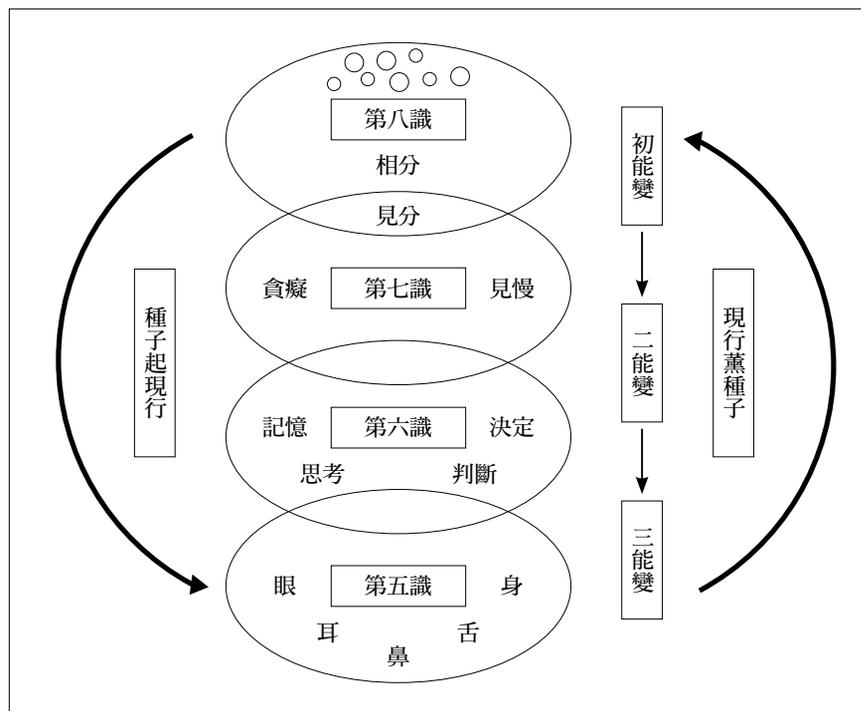
二能變時，第七識把第八識的見分執著為固定不變的狀態（執我），貪、癡、見、慢抓著第八識變現的見分。

之後進入三能變，第六識以第七識為根。第六識的記憶、思考、判斷、決定都是以第七識為依，因此也就有了深厚堅固的貪、癡、見、慢。

最後，展現於外在五官的反應也就很難不偏離原先客觀的境界了。

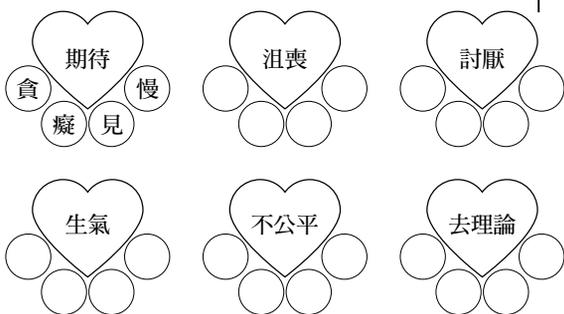
了解識變的基本運作很重要，唯有看清楚它的運作方式，才有淨化心念的機會。如何阻斷虛妄呢？就從五官對境時，如實覺察開始。

以下是三能變圖，說明八識的運作模式：



圖五 三能變圖

關於根觸境的運作，下面圖表結合三能變與心念圖如實覺察。

三能變	要點	心念圖	
初能變	賴耶種子變現出相分和見分。	客觀境界	心中影像
		 草莓蛋糕  同學	 美味的草莓蛋糕  貪吃的同學
二能變	第七識執取見分為固定不變。 特質：貪、癡、見、慢		
三能變	以第七識為根，生起第六識。 特質：記憶、思考、判斷、決定		



- 前五識：眼、耳、鼻、舌、身接觸外境。
- ① 眼睛一直盯著蛋糕看。
 - ② 行為舉止倉促，撞到前面的同學。
 - ③ 夾菜的動作很粗，發出聲音。
 - ④ 一直盯著討厭的同學看，注意他吃蛋糕的動作，越看越生氣。
 - ⑤ 口裡吃著食物，不知不覺。

(二) 五感觀察：

從以上的三能變中，經過心識的層層轉變，已經從客觀事實完全偏離了。

如何轉變八識的運作？不被虛妄的現象所迷惑？可由五感觀察著手。

據《瑜伽師地論》卷三十三 / 子一往世間道 / 丑二廣分別 / 寅六離欲者相：

復次此中，云何應知離欲者相？

謂離欲者；身業安住諸根無動，威儀進止無有躁擾；於一威儀能經時久，不多驚懼，終不數數易脫威儀。

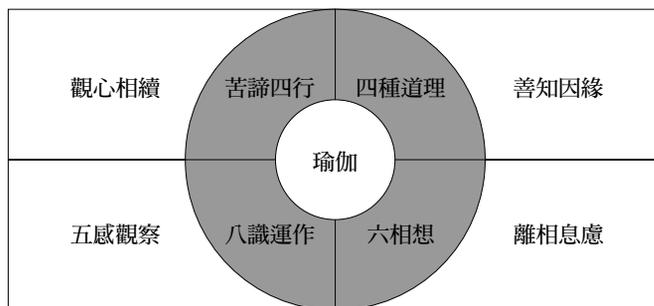
言詞柔軟，言詞寂靜，不樂誼雜，不樂眾集，言語安詳。

眼見色已唯覺了色，不因覺了而起色貪；如是耳聞聲已鼻嗅香已舌嘗味已身覺觸已，唯覺了聲乃至其觸；不因覺了而起聲貪乃至觸貪。

能無所畏覺慧幽深，輕安廣大身心隱密，無有貪婪無有憤發，能有堪忍；不為種種欲尋思等諸惡尋思擾亂其心。



總結 本文瑜伽行



《瑜伽師地論》上課心得迴響

《瑜伽師地論》條理清晰，前後關係清楚，一步一步的教導怎麼去修行。原來修行是有次第的，而且論文內容都可以親身驗證。授課法師一再提起一句話：經典都是讓你拿來作觀覺察的！我慢慢的也有這樣的同感！有覺察才能紮實領受法義，不然只是停留在知識層面，使不上力氣。《瑜伽師地論》就像「武林秘笈」，每一招每一拳都說得清清楚楚，如果只看不練紙上談兵，無法受用！好可惜！

聽授課法師講解《瑜伽師地論》，很實用。它不使你眼花撩亂或漲滿腦子，只是實在的讀、修，很直接。依據論文，就不偏差，有覺察就有受用，就這麼單純。

因此，實讀實修，是學習《瑜伽師地論》的重點。在課堂上，授課法師教了我們兩個印象很深刻的實修方法，就是觀食和觀心相續。如何把論文化為實修呢？覺察！觀食是基本功。透過覺察口腔的動作，就能停掉妄想，回到吃飯的當下，專注地吃，心就靜下來。

觀食減少妄想，有效收攝身心。但通常煩惱來自於心，所以除了觀察身體外，覺察心念更重要，尤其強烈的煩惱，從心生起，也就要從心去消解它，所以另一個實修方法——畫心念圖，觀心相續。以下舉例幾個我從心念圖(圖一)上清楚看到的訊息：

1. 念頭的變化無常，時而高昂，時而低落，迅速難測，真實地體驗無常感。
2. 念頭生起有因有緣，源頭是阿賴耶識裡面的種子，看到自己才是問題真正的根源。
3. 一遇到境界，整個人都被外境牽著走，亂了陣腳，像瘋子一樣。如果繼續這樣下去的話，會一直很辛苦！
4. 明白了煩惱的運作模式，原來我每天都在這樣的模式中輪迴，所以那麼苦惱！
5. 無常、苦、空、無我的實相，並非不可捉摸，或只是知識概念，它是可以親自當下驗證的。
6. 修行要認清癥結，從點點滴滴的虛妄及煩惱的輪轉中，直接經驗出離的滋味。

畫心念圖幫助理清自己的情緒與想法，圖上幾個字呈現自己內在真相。原先思緒是一團糟的，但看了自己填寫的心念圖，發現心動得那麼厲害，自然會有一種想要停下來的動力。於是心念圖讓我對於身心的運作有了清楚的掌握。

心是如何生煩惱的？透過正取亂相及八識運作的圖案，了解煩惱的運作形成，心為什麼定不下來！論文有清楚的指示。通常看到煩惱的時候，那已經是結果。原來心已經動了很多很多的念頭了！

學會了覺察煩惱，可以從煩惱的運作模式中直接出離，我覺得這是《瑜伽師地論》很可貴的地方！因此，論文給我最大的指引是我懂得了覺察的內容，了解煩惱形成的過程、煩惱如何在當下化為菩提，我知道了如何出離。

我最喜歡的一段論文是——觀心相續——從中驗證無常、苦、空、無我的實相。上課的時候，授課法師用這段論文跟心念圖結合起來，讓我完全明白論文的含義。以前對於「空」的意思是摸不著頭腦的，但是當看到自己的心念是如何不間斷的運轉（冷冷的看），當下就明白了「空」的意思——唯有遠離執常、執五蘊，才可能停止妄想執著，唯有「離」，唯有「觀」，才有辦法跳出三業行為的慣性，出離輪迴的大海。

要做一個真正的修行人，從覺察開始！缺乏身心的覺察，就無法看清煩惱的過患、看不到真相。有一天在齋堂，一位同學用湯匙敲了自己的鉢幾下，想敲掉黏在湯匙上的飯粒，旁邊的人都轉過頭去看他。之後我跟他談起，他很狀況外地問：「有嗎？」當時隨口跟他說：「你被自己的妄念綁架了！」從中我發現到生活如果少覺察的話，很容易就照著自己的煩惱習氣在過日子。

上了《瑜伽師地論》，讓我懂得把論文實踐在生活中。藉覺察驗證實相、遠離煩惱，這有如發現了輪迴解碼的秘密！雖然才上了一學期的課，其中獲得的體會與受用，在修行的路上卻有了實在的根基與明確的方向。



樹之歌

組長初體驗

釋恆晉

這學期我擔任的執事是輪值組長。

「組長」這兩個字聽起來似乎很威風，但是每位帶領過的組長都會說同一句話：「等你做組長的時候，就知道了！」

我抱著一顆「希望能開心做執事」的心來承擔組長的職務。但是，當想著要開心時，其實會忽略很多事情。

我希望開心，所以減少和組員的交集，只顧著自己把事情做好，我以為這就是開心。因為如此，使得我與組員間的距離拉得很遠、很遠。

我希望開心，所以一直處理他人的情緒。當我認為組員情緒好像處於不太美好的狀態時，開始不斷不斷地追問，到最後因為得不到回應，而覺得很受傷，再也不想理會組員的情緒了。

我希望開心，我覺得早收坡，這就是開心。所以我不斷地催促，希望大家能早點收坡，但是，因此卻造成組員很大的壓力。

很想真誠的對我的組員說一句：「對不起！」因為我剛上任當組長，所以還沒找到一個合適的帶領方法；觀照能力也不夠，所以會出現很多問題。但是，我也很感謝我的組員，因為有您們，我才能成長得如此之快。

我覺得組長需要培養的是大方及勇敢，背後需要體諒及承擔的能力。能大方、勇敢地說出自己的需求，體諒他人的不足，也要有心力承擔後果。所以，溝通真的很重要。

我是一個很害怕說出自己請求的人，可能是害怕背後的失望吧！所以，我現在練習著把需求說出，當組員沒辦法達成目標時，給予鼓勵及愛語，彼此可以有更多的溝通及了解。

事實告訴我，組長這個職位，外表看似輕鬆，但是，內心必須要有非常強大的心力。經過了這學期的執事學習，真的收穫良多。

解決困難

釋印學

法會結束開完檢討會，組長說：「明天午齋前，請把全部的資料都交出來。」我也爽快的答應了。

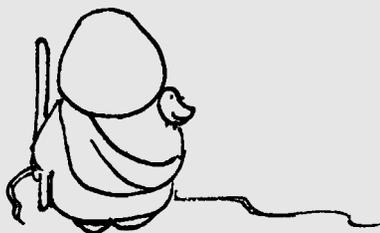
當天晚上，我把所有的時間都拿來修改這份資料，在九點五十分我還正在專注修改資料時，自修區同學已經全部上樓睡覺了。因為我想要在當天把所有的資料改完，隔天就可以安心的做自己想做的事。終於，我把所有資料都完成了，這下子，可以安心去睡覺了。

隔天早上出坡後，已經九點多了，我高高興興的抱著電腦準備去列印資料。當我打開電腦，才發現我修改好的資料完全不見了。當時，我真的很沮喪，自己一個人坐在自修區大大的哭了一場。過了一會兒，我的情緒才慢慢平復，但是緊張沒有因此消失，因為時間逼迫，資料是十一點就要交給組長，而十點多我還得去忙另外一件事，我沒多少時間可處理。

這時，我才發現：原來時間不是自己所能控制的。

我心裡真的很急，但是，急也沒用，於是，我的選擇是放下那顆焦慮的心。把心安定下來後，修改的時候，腦子也比較清楚，心也不會太亂。就在下午一點半的時候，我終於把丟失的資料修改完畢。心上那塊大石頭終於放下了！

雖然，這次有遇到挫折，但是，學到遇到挫折時如何去面對，如何去解決它，這是我這次弘護的收穫。



保持穩定的心念

釋印航

第一次參加弘護，這次的執事是在大寮當行堂。

在大寮，因為有時間的壓迫，就算別人不來煩你，自己也會自然而然的生起煩惱。剛開始，印航一直在生煩惱。

第二天，印航去請教融法師關於梵唄的作業，融法師問起弘護的工作。

「目前印航是行堂的小組長，自己很緊張，因為，對行堂的事不懂，不知道接下來要做些什麼。」表面上我用平穩的語氣回答，其實內心在吶喊：「天哪！自己都還沒有摸清楚狀況，就要去帶人，誰要來救救印航？」

融法師告訴印航：「我們也是這樣走過來的，在大寮難免會有摩擦，有摩擦才會有進步。所以佛學院才會讓低年級的學僧去大寮多多磨練，培福結善緣。」融法師還說：「弘護就是給我們回報居士的好機會，平常都是居士來護持我們，讓我們能安心修道。弘護期間我們在出坡時，就用感恩的心來和居士結善緣。」

聽了融法師這些話以後，印航就反省自己：到底哪裡做不對，或者是自己想太多，所以才會有煩惱。可能問題不是在別人身上，而是在自己身上。

第三天，印航就認真的去做好每一件事，雖然也有遇到逆境，但是，印航不再和組員起紛爭了，而是去問組長或有經驗的學長，再來處理事情。接近午齋時，印航去找同組的法師和曉融法師，來關照排菜和點心等等，希望等培福居士來的時候，印航和他們的運作會很順利，也會排得美美的。沒想到，居士組的班長就跟組員說：「我們這一桌菜，一定要排得很漂亮，因為印航法師是追求完美的。」印航聽到時，很不好意思，裝作聽不懂，趕快跑出去。不過，看到大家都很認真的把行堂的工作做好，內心很歡喜。

這一次的弘護實習，印航成長了很多，尤其能自我反省，這是最大的收穫了。

知客日記

釋靈吉

今年第一次在知客組學習。起初兩天，我在弘化堂，由典法師的陪伴與指導下，認識了許多流程，以及如何作好一名知客師。

典法師說：「知客的職責，其實就是客堂的主要負責人，他掌管全寺內外的日常事務和接待僧俗客人的事宜，地位相似於辦公室主任和接待處長。」所以，知客是非常重要的執事。由於每天接待諸多的僧俗，和他們有直接的對談，這是常住一大要事。

在弘化堂，有一位男眾居士來為父親寫祿位及護夏功德。他說：「父親一直以來都是虔誠的三寶弟子，喜歡誦經、持咒、修供養，多年來也常有感應。但是，近日病情嚴重，父親突然對佛法產生懷疑，退失道心，如此一來，也讓子女們很難過。」於是，他來此為父親修福報，希望佛菩薩加持，讓一切都變得如意吉祥。

他和典法師的對話中，使我頗有感觸。

佛法常教導我們：這個身體只不過臭皮囊，不足為慮，只要健康平安就好。因為有健康的身體才能有餘力去學習；有嚮往學習的心志，人生才能有成長有進步的空間。

回到我自己而言，如果我沒有把身體照顧好，對不起父母師長的養育栽培之恩，更是無法報答三寶的恩情。如果一個僧人身心不健康，又當如何挑起如來的家業呢？



村莊佈教

釋祖觀

記得過年去佈教時，自己還是一個超差的人，也不和外人溝通。藉由這次的因緣，難得有機會外出，我還是去試試吧！出門時自己是興奮滿滿的，我一定要好好的以歡喜心與大眾結緣。

到居士家，覃法師向居士介紹：「5/19～5/20是浴佛節，請你們來寺參加。」然後覃法師跟我們要邀請函時，才發現原來我們什麼都沒有帶，只帶了青年營的海報。接著，我們就跑回香光寺拿邀請函和兒童營的報名單。經過這件事，讓我學會了出門前一定要仔細檢查，看看該準備的東西是否都備齊了。自己是個粗心的人，經過這一次的佈教，讓自己學會了：做事要謹慎、要細心，不要粗心大意，不要忘東忘西，以免耽誤了事情。

覃法師說我們的責任是把手上一整疊的「邀請卡」發完，所以還是一家又一家的去發，一直到發完為止。發邀請卡時，看到居士們在打麻將，心裡很猶豫：「到底要不要進去呢？」然後看了覃法師一眼。覃法師說：「沒有關係！」我們就繼續走過去吧！我們的步伐慢慢的靠近他們了，心裡是很害怕，但是又不可以跑，只能硬著頭皮的走近他們。雖然打麻將的人專注在牌桌上，很不想理我們，但是，還是和我們說了一句話，隨便亂指一間房屋說：「那裡有人！」我們走過去看，那一間屋子根本沒有人住，是他們儲存東西的地方。當時也沒有難過啦，因為有覃法師擋著呢！不過，從中也學會了：不管遇到什麼事，我們都要淡定的去處理，而不是逃避，否則永遠都找不到解決的方式。

總之，這是另一種的收穫。感謝佛學院及香光寺執事僧法師的成就和多種的因緣和合，讓我擁有充實的一天！

九十九位菩薩的發心單

釋見則

每當有信眾想要為家人植福延壽、消災免難，就會到寺裡寫發心、設牌祿位，或以財力支持法會、常住的運作，這些三寶財及帳務都是由書記經手。執事人除了需要縝密的心思，也需要對來寺的居士有熟悉度。

看著一筆一筆的發心單，見則知道這是護法居士們對三寶的信仰及信心。有一天整理單據，看到了一筆令人感動、讚嘆不已的單據——上面集結了九十九位菩薩的發心！

芑法師說：「這位邀請大家發心的菩薩是月月如此，長達十年以上了！」九十九位菩薩來來去去，每一個月可能有不同的人來發心，項目分別有：護持僧眾的醫療、教育、建築、花果等等。每一筆的金額都不大，平均在 100 ~ 300 元左右，也有零散的金額。

今年台灣社會的經濟狀況，聽聞普遍不理想，鄉下地方更是如此，支出就會緊縮。但是這一位菩薩，每個月挨家挨戶的為三寶化緣，來護持僧才的教育、醫療、出版等等，是什麼樣對三寶的信心，讓這位菩薩有這麼大的願力發心來護法？其中又遭遇過什麼樣的拒絕和挫折？

想起《勸發菩提心文》「云何念施主恩？……以彼勞而供我逸，於心安乎？將他利而潤己身，於理順乎？……」看到這張發心單，見則除了感動，也不禁有點兒慚愧，見則能用什麼讓居士生起對三寶的信心呢？這位菩薩不只自己護持三寶、培植福田，更邀請了有緣人一起護持三寶、培植福田，這樣的心量是多麼慈悲、廣大！這要如何回報？自己該如何努力？

這一次的浴佛節弘護，體會到僧人承載著一股社會安定的力量、希望與期待。自己不能只看到自己，只侷限在自己的小世界和小煩惱之中；要精進用功，才能積聚更多善的力量；更要有廣大的胸襟和眼光去看到眾生的需求。

見則虔心發願：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成！」

正念練習

釋法貝

此次的禪修有別於去年的禪修，是一個新的體驗，覺得自己從中獲得不少利益。

蕭法師說：「放下，即是解除初步的負擔，如此才能深入禪定。因為活在當下才會有滿足。」聽到這一句話猶如醍醐灌頂。

我們不必時時活在「應該」，而是可以試著「有時也可以」。我才了解原來同學有此想法。也因為這樣，所以，可以理解同學為何有不同的反應。

從此次的禪修營也學習到：原來，保持「當下的覺知」，可避免煩惱的產生。因為，當下的覺知，就是活在當下。不去思考過去；憂慮未來，而是好好的把當下該處理的事情辦好。可是，事實上多數人不喜歡活在當下，包括我自己。我們有時會看到有些人一邊喝茶一邊看報紙；一邊聽歌一邊寫作業等等。為何會這樣呢？因為我們在逃避煩惱、怕困難。

每天、每時、每刻，我都應當修習正念。說起來容易，做起來卻不簡單。不管我做什麼，都要學習在正念中從容輕鬆地做，不要抱著只想把它完成的心態做事。我下定決心，要以一種放鬆的方式，全神貫注地做每一件工作。享受自己的工作，並與它合一。

不要成為未來的俘虜；不要煩惱未來要做的那些事；不要急著想開始或擺脫什麼事；不要想著「啟程」。

我學習到過好真實的這一刻——這就是生活，這就是生命！

禪修小確幸

釋琮慧

我很喜歡這一次的禪五，因為老師沒有一直讓我們打坐，而是用很多種的指導方式。

老師教我們去掃瞄自己的身體；用行禪讓我們去覺察自己。從大堂分享我學到很多不一樣的方法、看法，覺得很開心。還有做瑜伽，讓我們的肌肉放鬆，我覺得很滿意。

這一次禪修，我學到覺察的方法，以前沒有覺察到的，現在覺察到了。原來，日常生活上，有很多細節我們沒有仔細去覺察。

此外，藉由禪修我的心也比較定。因為我一直在覺察當下，所以我會覺察到很多我從來沒有發現到的東西。我慢慢的練習，希望讓自己的心一直保持安靜，不會有很多的妄想出現。

我也學到怎麼樣去解決問題，也學會傾聽同學的想法。所以，不只自己思考怎麼處理問題，也從同學的分享學到很多的方法。

對禪修，我越來越感興趣了！



意外的收穫

釋寬揚

參加封山禪修，入營第三天我就出了意外，下樓梯時跌傷了右腳。

因為腳受傷，所以，我有一段長時間不能隨眾在禪堂打坐，幾乎所有時間都是在寮房中一個人安靜的用功。受傷後的初期，身體的痛楚比較強烈，躺在床上也感到疼痛。個人在寮房用功的時候，便用一個舒服的姿勢讓身體安頓下來，然後閉上眼睛，將全部的感受放在右腳傷痛的部位上。受傷的部位，有深入骨頭的地方；有筋肉的地方；也有腫脹瘀血的地方。慢慢地，集中心力觀察每一個不舒服的地方，在觀照的時候，感受到不是只有身體上的痛楚，心裡也會泛起諸如是難過、恐懼、不安全的感覺。

《念住》書中有提到禪修的方法，要以一種超然的、不加批判、接納的態度去覺知身體和內心的反應。我用這種方法不斷重複的去觀察疼痛的地方，發覺身體上的痛楚和心理上負面的情緒，隨著一下一下的深呼吸，會慢慢地平復下來。

我學習到每時每刻保持開放的「覺知」真的是十分重要，也發覺自己一直有逃避和不去面對負面身心反應的傾向。但是不面對當下的問題，不代表它會解決，只會讓問題重複地、持續地增長。

有趣的是，原來，心中有妄念生起，產生負面情緒的時候，身體的痛楚會增強。但是，心情一直保持在放鬆、安穩的狀態時，腳真的沒那麼痛，或許恢復的速度也會比較快。

因為發生了跌傷的事件，自己就不能隨眾在禪堂禪修，不能隨大眾師過堂，又不能參加師培和瑜伽課程，覺得十分可惜。但是，換另一個角度看，發覺獨自用功也是一個難得的機會。

另一方面，生活上的起居需要別人照顧，例如，法工在天氣不好時送飯；洗衣服要麻煩同學；香燈的工作要同學代替；還有行政法師也要不時的關照我。許多事情都要麻煩別人，內心感到很不安。

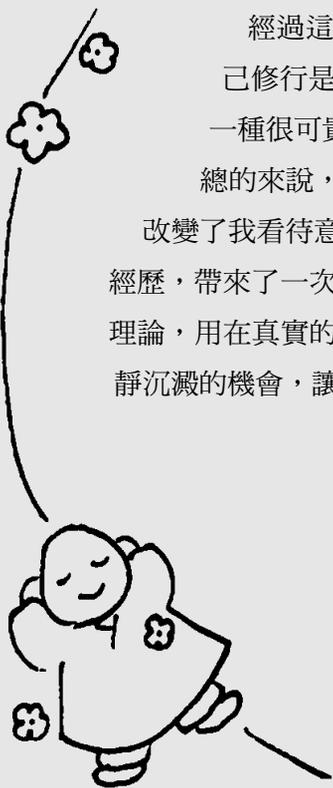
這次的意外，讓我感受到各方面的關心、幫助，包括有形的行動和無形的打氣，心裡感到十分溫暖。

我覺得禪修期間的香光山充滿一種慈愛的磁場，這一份慈心在我受傷的時一直支援著我，所以，康復得比預期快。

經過這次的體會，我感到修行實在不只是自己的事情，只靠自己修行是很難成就的。在團體中修行，相互扶持、相互增上，是一種很可貴的體驗，也是幫助自己和別人成長的方法。

總的來說，這次禪修營，我意外地摔傷腳，反而帶來豐富的收穫。

改變了我看待意外的視角，也學習用心體會生命中不幸的事件。受傷的經歷，帶來了一次成長的機會，也深化了我對禪修的學習。學習到將禪修理論，用在真實的意外事件中。這也是一次難能可貴的經驗，讓自己有安靜沉澱的機會，讓我反思了許多修行路上的問題。



把握當下三則

釋印修

挑戰困難

來到臺灣不久的我，就去香光山參加禪二十。這是我人生中首次參加二十天的禪修，心裡十分擔憂，恐怕自己的身體無法接受。

第一天，才禪坐十分鐘，腳就麻了，腰也酸，背也痛。盤著的雙腿很痛，很想換腳，但又不動，怕打擾到共修的法師。因此，忍了較長的時間，直到忍不住時，才輕輕地換腳。就這樣過了一個星期，依然跟自己說：「不要因為一點點的疼痛便安住不下，要學習梅花堅強的精神。」

所以，要求自己學著去接受每個不同的因緣；學習挑戰困難；學習把握當下。

美景難留

香光山的風景很優美，每天可以看到日出日落，到晚上，在黑色的夜空下，看著隨風搖曳的樹梢，可以欣賞天空中閃爍的星星。那一刻，我的身心是多麼的自在！當下，我多希望時光可以停留！可是不論自己多渴望時光暫停，我清楚那是不可能的，於是告訴自己：「沒關係！自己要學會珍惜當下，只要不留下遺憾，時光停不停留就不再重要了。」此時，讓我明白了一件事，我想：這就是所謂的無常世間，我無法留住自己喜歡的事物，也不能隨心所欲想要什麼就得到什麼。

珍惜所有

11/27 的黃昏，大家都在大殿前欣賞日落，那一天的晚霞真的真的很美麗，跟平常的夕陽不一樣。不同的日落帶給我們不同的快樂；就像不同的地方，帶給我們不同的幸福。雖然夕陽很美麗，卻十分短暫，它很快就消失了，帶給我們的快樂只有一瞬間，卻令人難以忘懷。

「夕陽無限好，只是近黃昏。」美時，就盡量享受美好；美好不見了，就安在當下，這就是自在的心態。日落告訴我：要珍惜當下所擁有的！

光陰的故事

編輯組

院長將院刊取名「青松萌芽」，就是期望學僧能啟發自己的生命經驗，「萌」發自己的生命之「芽」。「萌」就在那一個溫潤的觸點上——「芽」冒出來了！

這一年，「院長開示課」的上課內容是《佛說大乘稻芊經》。

院長說：這部經以外在的稻稈作譬喻，說到觀照內在的身心，試問有沒有深入去探索自己的內心呢？在自己的生命經歷中，找到內心深處這一份永遠的溫潤。

學習佛法不是只有一直講道理，也可以說說故事。於是，課堂上，院長引領同學們藉由寫作，學習將自己的生命經驗，接上佛法的道理。沒想到，同學們說起自己的生命故事，娓娓道來，真切生動；也發揮了高度的書寫潛力，寫出了生命的寬度與厚度。

因此，本期院刊，特別將同學們的生命故事，作成一小專輯，與大眾分享。

記憶中的她

釋印文

「黎山綿亙，伊江悠悠，育成學校，佇立荒丘，……佛國創基業，知識必探究，文化得發揚，民族可長久……。」這是我一踏進育成的校門最常唱的歌——育成的校歌。一首再熟悉不過的歌；一首富有正氣的校歌；一首即使不能升國旗，也照樣能唱出「文化得發揚，民族可長久」的精神的校歌。

明明是荒丘竹籬？為何變成三層高樓呢？

沒錯，這就是我的母校最早期的樣貌——竹籬茅舍，寄人籬下、東躲西藏的教學方式，慢慢的發展成今日的三層高樓。

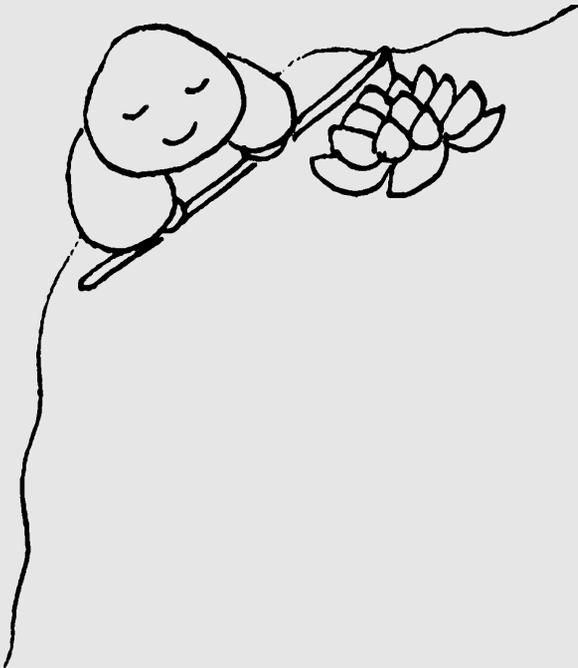
我的母校名叫「育成」，位於緬北克欽邦的首府密支那市，座落在緬甸的母親河伊洛瓦底江江畔。是緬北唯一一所從幼稚園至高中、以華文為中心全日制的學校。

為何是緬北唯一一所華文學校呢？在早期緬甸政府強制性的沒收所有除了緬甸學校以外的一切外來學校，我的母校因得到佛教寺院團體的擔保而得以幸存下來。如今她已將近九十餘年的歷史，她的功能一如她所經歷的年代一樣的堅強、勇敢、屹立不搖。她培育了無數的華人子弟，隨著華文的普及，她除了培育華人之外，越來越多的緬甸少數民族也開始進入育成，學習中文，學習中華文化。

如果要我講出母校最大的特色是什麼？我會毫不猶豫很自豪的說出：「她是一所很有包容心、慈悲心的學校！」她能容納不同民族、不同文化、不同宗教的人種；不同省、不同邦、不同國的學生來學習，所以我們的學校也算是一所緬甸版的小小國際學校。學生們很有福報，每次開學或畢業典禮，學校都有禮請法師來為我們開示勉勵，讓學生有熏習佛法的機會。

她從當初的竹籬矮房到今日三層高樓實屬不易，她凝聚著千萬人的情，匯聚著千萬人的力量，她的一磚一瓦都仰賴於創校的先賢華人校友。這些校友對於緬北華人後代子弟的未來寄予的厚望，可謂是不遺餘力、任勞任怨的付出，我們這些年輕的後代才能坐享其成，接受到優渥的栽培。

育成對我的恩情如山高似海深，這一切的一切無以回報。待我學成，期望自己能夠多多回饋母校，也期望再次回到她的懷抱，把自己的所學與大眾分享，報答她的恩情。



最美好的時光

釋祖樂

已經記不清我幾歲開始上學了。我們家住在鄉下，學校也在鄉下，但是卻離我家好遠，隔著好幾座山頭。那是一間私立學校，教室就在我們校長家的一間小樓閣上。

學校的規模很小，大概只有台灣的一間教室這麼寬，但是有好幾個班級在裡面上課，從一年級到六年級共有六個班，老師卻只有一位！有時候，老師忙不過來，就會叫學長們來代班。我不喜歡學長帶我們，覺得他們很驕傲，也或許是老師對我太好，所以我依賴老師吧！

我們的學校似乎沒有校名，只記得它就叫「學校」，位在一個山明水秀的小鄉村。校長家很富有，所以房子很多，旁邊也沒有其他人家居住，所以，這一棟學校看上去就像一座獨立的城堡，周邊都是森林，非常漂亮！在這種地方上課，學校雖然簡陋但是很滿足。

我們家因為離學校很遠，所以，每天我都要帶便當上學。便當裡的飯菜是一般的飯菜，我也不在乎，因為學校的風景太美了，所以，只要有醃菜、豆腐乳就很好了，我也吃得津津有味。休息時間同學們到後山去吃飯，坐在綠綠的草地上，吹著涼涼的清風，還可以遙望遠處的山水。大夥兒會互相交換便當，你吃我的一些，我吃你的一些，這一小時的休息時間，大家慢慢的享受著簡單的飯菜，吃得不亦樂乎！

在學校上課最開心的時段有兩個：一個是中間的休息時間；另一個是星期六。每個星期六，老師會教全校學生唱歌，是完全停課的一天，校園裡只有歌聲。老師還會讓同學們上台唱歌表演，我沒有上台唱過，但是，我覺得自己唱起來應該不錯，呵呵！不管有沒有上台唱，總之，這一天就是神仙般的快活！

在我們鄉下不用種水果，因為山上已經有很多野果了。每天午餐休息的那一小時，除了在學校玩耍，也會約同學到樹林裡採果實。不同的季節就有不同的果實，



紅橙黃綠的水果都有，它們交替著成熟。果樹開花時，整座山林就是花山，嬌豔動人，我最喜歡爬到最高處欣賞。山林中的花也是可以吃的，花芯有香甜的蜜，難怪蜜蜂常常在花朵上繞來繞去。同學們一到山林裡就會忘記時間，有時回校遲到就被罰，但是我們也不怕，下課時間還是又跑到山上去玩。放學回家，路上也是邊走邊玩，每天都歡天喜地的，完全不在意被處罰的事，甚至早已拋之腦後了。

可惜的是我小學還沒念完，老師不知道為什麼就離開了，在鄉下很難請到老師，所以學校也停辦了。這個偏僻簡單的學校，就是我的母校。它帶給我無數個快樂美好的日子，在我的童年裡留下一段美麗的風景，它是一個充滿喜悅歡笑的地方，也是我最難忘的兒時回憶。

如今的我，已不再是那個只有快樂不記得痛苦的小孩了。在不斷的成長中，我的生活變得更有滋味，時苦時樂，也在體會著人生的百態。從小到現在，我換了好幾間學校，但是，母校給我的美好畫面，卻依然清晰的藏在心底。想到母校，嘴角就會不自覺的往上揚，沉浸在過去的美好時光中，陶醉在過去的溫馨回憶中。

隨著歲月的流逝，仔細想一想：再美好的過去，只要留下回憶就滿足了。

二哥「忍速」，陪我成長

釋道琳

兩位哥哥和我就讀同一間小學，那是我們的母校。

我上幼兒園時，媽媽騎著摩托車載我們三兄妹去上學。一個大人和三個小孩，騎著一輛摩托車在路上迎風行駛，還蠻涼快的。

到我讀小學三年級時，二哥是六年級。他負責騎腳踏車載我一起上學去。我最討厭二哥用腳踏車載我，因為每次經過高突的路面，他都不會放慢車速，結果我就快速的彈上高空，再從高空掉回腳踏車後座，我的骨盆碰到完全是鐵條的後座，



那一刻的我，痛到哇哇大叫！我也不知道他是故意的，還是視力不好沒看到高突的路面。可以肯定的是，只要他趕時間，腳踏車飛快的速度，使我不得不繃緊神經，讓屁股貼緊著後座，盡量不讓自己有「高空彈跳」的機會，否則，後果也只能自負了。時間久了，我學會了坐在腳踏車後座的訣竅，尤其是二哥騎的腳踏車。

有一天，一如往常，二哥騎著腳踏車載我去上學。到了學校門口，我下座後準備走到教室去。這時，二哥叫住我：「你的書包呢？」被他一問，我才發現：我竟然沒背書包！看著我一臉錯愕，他諷刺地說：「你以為今天是兒童節呀，所以不用背書包嗎？」當時，我也只能靦腆地對著他傻笑。他把自己的書包塞給我：「幫我背去教室！我回家幫你背書包過來！」我心想：「來得及嗎？你不怕遲到啊？訓導主任謝老師可不會輕饒遲到的同學……」我的念頭還沒動完，眨眼間，已看不到腳踏車和二哥的身影了。此時，我恍然大悟：原來二哥平時的车速，只是「龜速」；此刻，我終於見識到二哥的「神速」。在發生緊急狀況時，他及時伸出援「腳」。

我把二哥的書包背到他的教室後，就回到自己的教室。心裏一直忐忑不安：「萬一二哥遲到，怎麼辦呢？他會不會被謝老師罰呢？我是否應該向謝老師解釋……」想著想著……突然，我的書包出現在眼前了。「你的書包怎麼那麼重啊！」二哥用他那毫無殺傷力的眯眯眼瞪了我一眼。「你的書包也不輕噢！」我淺淺的笑，不甘示弱的回應他。他快速轉身，走向自己的教室。看著二哥的背影，汗水完全滲透白色的校服，看著……看著……二哥的身影漸漸離開我的視線；摸著……摸著……我隱隱作痛的臀部漸漸不難受了！

原來，二哥平日都是「忍速」地載我上學。

二哥小學畢業了，不用載我到學校了。可是，傍晚上補習班，媽媽還是叫二哥載我去。天啊！何時才能結束坐二哥腳踏車的日子！

夢中的外婆橋

釋廣慧

我特別喜歡日式平房，偶爾會在眷村看到幾棟充滿了古意的日式平房，心中的懷戀便會泉湧而出。那是充滿了溫馨與歡笑的回憶，只存在於我夢中的姥姥家。

大約我三歲時，母親調到外地工作，父親又忙於創業，無法妥善地照顧我，姥姥便把我接去和她同住。

姥姥的家是在眷村中，小小的日式平房。記憶中，姥姥的家門兩邊圍著竹籬笆，裡頭種了又白又香的茉莉花和亮眼艷麗的黃金菊。一進門是小小的佛堂，供著銅鑄觀音像。拐向右邊，是古老而溫馨的小客廳。小時的我，特別喜歡窩在客廳旁的長窗，窗邊有一座木櫃，坐在上面，可以將外面的花花草草一覽無遺。坐在高高的木櫃上，讓我覺得「高人一等」，特別有成就感。客廳的拉門後是我和姥姥的臥室，再往後走是葡萄架，架上爬著嫩綠嫩綠的葡萄藤。

每當黃昏時，向晚的涼風吹起，家家戶戶都搬著小板凳，坐在家門口乘涼。三姑六婆們七嘴八舌地交換著左鄰右舍的新聞和趣事，既熱鬧又有趣。我每天一定會做的事，就是在巷子口等待隔壁的黃爺爺從兵工廠回來，然後討好賣乖地跑上前迎接黃爺爺，黃爺爺會摸摸我的頭稱讚：「好乖！」然後給我一顆糖果。

後院的葡萄成熟時，總會有小鳥來偷吃，把漂亮的葡萄啄得七零八落，於是守護葡萄成了我和舅舅的差事。當我看到偷吃的小鳥時，就趕快叫舅舅用彈弓來嚇走貪吃的鳥兒。記得有一回，舅舅去洗澡，洗澡前交待我：「你要好好地盯著，如果有小鳥來偷吃，趕快叫我出來！」我很認真地盯著葡萄架。一會兒後，又有貪吃的小鳥來了，我扯開嗓門大喊：「啾啾——！」舅舅馬上從浴室衝出來，剛拿起彈弓，正好被姥姥看到，又好氣又好笑地把我們倆臭罵一頓——原來舅舅光著屁股！當時覺得被罵好冤枉喔，如今回憶起來只是很有趣，兒時的回憶總是那麼妙趣橫生。

長大後，有一次和媽媽去高雄辦事。心血來潮，依著記憶中的住址尋覓兒時的故居。巷外的馬路還在，但已經拓寬成車水馬龍的大路，附近高樓林立，人來人往，再也見不著我的「外婆橋」了。

「日暮鄉關何處是，煙波江上使人愁。」

充滿歡笑與溫馨的外婆橋，如今只存在於我的夢中了



畫裡陰晴

釋惟煦

我的畫畫生涯，從來沒有過畫畫老師，幾乎都是自己看著樣本作畫的。畫畫內容通常是：日本卡通、教室外的小花小草、古裝劇裡的男女主角，還有小貓小狗等。每年中秋節、春節，師父都會發給每個人幾張白紙以及各色的彩色筆，塗一塗自己內心對某位師長的感恩，以及寫上想要說的話。

那時候，我們常常寫錯字，師父告訴我們：「給師長送卡片要有誠意，不可以再在卡片上面塗改錯別字。」所以我們用稿紙先打草稿，請師父一張一張地幫忙檢查有沒有漏字和錯字。師父檢查好，我們會認真的把改好的文字寫到卡片裡。同時，師父還會給我們稱讚幾句：「你們畫得好漂亮！明天師父幫你們拍照留念。」聽到師父的話，我們更加積極地畫畫。

其實，有時候很不想畫卡片，因為沒有學過畫畫，能參考的樣本又極少。另外，也感覺每次的卡片內容都差不多，可能是不太會表達的緣故。可是，我們還是會繼續寫、繼續畫——因為師父還在等著看成果。

後來，越長大就越不想畫，也不想寫。就去買現成的卡片。師父收到買來的卡片後，對我們說：「沒有誠意的卡片，師父不想要！」師父還說：「師父叫你們畫卡片給師長，是因為你們所接受的，都是師長的護持。如果連師長都不懂得尊敬、感恩，人生是會失敗的。」

那個時候的我們，卻覺得：為什麼手畫的卡片才能表達感恩與祝福呢？而且，買來的卡片不也是我們花自己零用錢買的嗎？

我來學院讀書的第二年，師父來台灣辦事，給我帶來很多卡片。那是寺裡大眾給我的卡片。打開卡片的那一刻，我好激動、好開心！

獨自一人來這裡讀書，能收到寺裡的祝福，我真的很幸福。也就是那時候，才發現自己感動的不是好看或不好看，不是有沒有寫錯字；而是那一份溫暖，那一份不離不棄的喜悅！

現在的我，偶爾也會畫上幾筆，發現自己的技術依然沒有進步。甚至悄悄感嘆：如果我有一位畫畫老師那該有多好，我不是早就成為畫家了嗎？

消逝

釋禪敏

阿公的往生是我生命中最大的不捨，他從此消逝在我的生命裡，再也沒有機會見他、叫他了。

如果我要去詮釋「消逝」二字，我覺得那是永遠的離別，裡面參雜著很深沉的憂傷、不捨、無助與孤獨。或許，自己的生命觀也是因為經歷過消逝而有所改變。

阿公往生後，我的日子還是一天一天照常的過，沒有特別的改變。但是，心裏總覺得有一個缺口，空空的，怎麼補也補不回去。就好像自己心愛的東西不見了，不可能再找回來的那種遺憾。

雖然我是很想什麼都不管，什麼都不做，讓自己一個人冷靜冷靜。但是，理智跟我說：「不行！」每天還是得上班、下班。

夜深人靜時，我常常偷偷掉眼淚。也嘗試用外在的事物來填補內心的空洞，比如說吃東西、買東西、到處逛……。沒有用，那股思念已到了極點，什麼事都做不了——念佛，沒用；打坐，沒用；拜佛，也不行……。天啊，我要怎麼活下去呀？日子像行屍走肉般的過著，整天心不在焉，脾氣很差，旁邊的人都被我嚇得跑光光了！

有一陣子，我被派到加護病房服務。病房裡有位老公公，醫生說他可能只有幾天的日子了。所以，我每天都會特別去看他，握一握他的手，給他打氣鼓勵，讓他在冷冷的病床上能感覺到溫度。我相信他雖然昏迷了，還是可以感覺到的。過幾天，老公公真的往生了。看著他的逝去，對於我阿公的那份懷念，彷彿得到了一些釋懷。

原來，我一直都很在乎：阿公臨終前自己無法陪在他身邊，尤其我是護理師，更是覺得自己沒盡份。但是，「消逝」已是事實，一直沉溺在追悔中，於事無補的，不如做一些有意義的事情來報答阿公！我決定把對阿公的愛轉化為生命的動力，就好像當初阿公給我的愛一樣，我要轉化這份愛的動力，讓身邊的人也能感受到溫暖！

惶恐

釋祖才

我從小就住在農村，村裡人口少，只有另外三戶人家而已。這三戶人家小孩比較多，我家只有四個人，只有爸爸陪伴著我們弟妹三人住，因為母親很早就去世了。

爸爸常常要出外工作，家裡常常只有我們弟妹三人住。農村的生活需要養牛、豬、雞、小狗狗等。弟妹年幼，這些照顧家畜、家禽的工作，都是我一個人在做。

從小到大，我大都過著惶恐的日子，其中有一件令我很難忘的事情。

有一天，爸爸出外工作，我帶著弟妹待在家裡。平常爸爸在外面工作，都很晚才回來。那一天，快天黑了，也快下大雨了，還沒有看到爸爸回來，心情很緊張、很恐懼。

家裡養著很多水牛，我不知道要怎麼照顧它們。我一直盼望著爸爸快點回來，因為我很害怕。到了晚上，我坐在家門口，一直等著爸爸，等到晚上九點多、十點多，都沒有看到爸爸的影子。我只好告訴弟弟妹妹說：「今天晚上，爸爸可能不會回來了。時間也很晚了，我們就睡吧！」

半夜，突然聽到很大的聲音，我馬上起來看，原來是水牛的聲音。因為水牛力氣很大，平常是用繩子穿過鼻子綁在柱子上。那一晚，水牛睡下去的時候，牠的腳纏到繩子了，牠很難受，扯來扯去，連房子都搖起來了。我看到水牛可憐的樣子，很想要幫忙，但是又不知道怎麼辦！忽然靈機一動，拿了一把刀子把繩子砍斷，水牛馬上就站起來了。我看到牠很舒服的樣子，才回房去。雖然如此，還是擔心水牛不安全，我一直都睡不著。天亮了，我去看水牛，看牠的鼻子流血了，我更加不安心，但是也無可奈何！

睡覺時，我一直都在想著爸爸出外工作也是很辛苦，所以我沒怪他。但是，在這樣惶恐的日子裡生活，真的是一件悲傷的事！

逃學記

釋宏恩

從我家走路到學校大概只需要十分鐘。小時候，父母親都忙，沒時間送我們去學校，所以我們姐妹倆只好自己走路去上學。

我是一個貪玩的小孩。

我上小學四年級的某一天下午，因為貪玩，我和幾個朋友逃課，商量好去人家的園子裡玩。很巧，我在路上遇見了媽媽的朋友。她遠遠看到逃學的我們，因為心虛，我就趕快躲起來。

回到家裡，媽媽問我：「今天怎麼那麼早回來？」我慌忙丟下書包，說：「肚子餓了。」吃飯的時候，我心裡忐忑不安，一眼也不敢看老媽。我低著頭扒飯，一句話都不吭，心裡一直想著：阿姨有沒有告訴老媽那件事情。終於，我好不容易把飯吃完了，這時，老媽很「溫柔」的問我：「今天在學校上課的狀況如何？」我裝得很輕鬆的娓娓道來：「上課時，與同學們討論功課……。」但是，我一邊說一邊看到老媽的臉色從「溫柔」變得越來越「緊繃」。我還盤算著要不要老實招出，老媽快速的抽出藏在背後的藤條。我一看，拔腿就逃，但是老媽有備而來，我被逮個正著。

我哀怨的向老媽求饒，恰巧救星出現了——爸爸。所以，這一次我又成功逃脫了被打的宿命。

想起小時候的貪玩，覺得自己實在太皮了。長大後，漸漸知道要把握學習的機會，當然，媽媽的藤條也沒機會出現了。

兒時的秘密

釋謹慧

若要說起小時候最喜歡的遊戲，非紙娃娃莫屬了。父母每天給的零用錢，一分都捨不得花。期待著放學後，與姐姐大手牽小手，繞到學校後面，鎖定專賣雜貨的小攤子。

這個小攤子很神奇。價錢公道，吃的、玩的，應有盡有。每次去這個小攤子，總是被這些形形色色的東西搞得不知所措。吃的、玩的都很想要。

無奈，零用錢不爭氣，只能二選一。於是，為了讓紙娃娃有漂亮衣服可以穿，只好忍痛割愛，放棄心愛的棒棒糖。付完錢之後，我大步快走，甚至小跑起來。不願再與無緣的棒棒糖，有任何眼神的交接。

回家後，當務之急便是為紙娃娃換上新衣。但是，自己太勤勞幫紙娃娃換衣服，又加上那衣服是夾在紙娃娃的脖子之間，於是紙娃娃的脖子很快就斷掉了！我的幼小心靈，受到了很大的打擊，不知該如何是好。

這時，在一邊的媽媽，冷冷的說了一句：「紙娃娃死掉了會變成鬼來找你。」我一把鼻涕一把眼淚地問媽媽說：「那怎麼辦？」媽媽看著我哭成這樣，一點也不慌不忙。只見她，翹著二郎腿，剪著指甲，瞄了一眼紙娃娃說：「送去暗暗的地府」。

小小的腦袋瓜，不懂什麼是地府，但是卻記住了媽媽的話——「暗暗的地府」。傍晚，等候媽媽煮晚餐，我與姐姐在客廳玩追跑的遊戲。快被姐姐追到的我，一慌張，就跌倒了！但是我沒有哭，反而開心的笑起來。因為我知道要怎麼送紙娃娃去地府了！我找到媽媽說的「暗暗的地府」。

小時候居住的舊家，不是類似現在的混凝土。而是，由木板拼湊的小木屋。在木板與木板之間有著細細的縫，離地面也很高。我在跌倒的那一剎那，從細細的木縫下，看到地面一片漆黑。

原來，地府就在屋子的地板下！找尋到地府的我，與姐姐興高采烈地將所有「死掉」的紙娃娃，偷偷丟到細細的木縫裡，送去地府報到。

隨後，我才安下心，露出得意的笑容，跑去廚房和媽媽炫耀著：「紙娃娃已經順利抵達地府，不會變成鬼來抓我了。」媽媽不知道剛剛發生的事，一臉茫然的盯著我看。

這個地府是我和姐姐的秘密基地，我與姐姐約定好，不告訴媽媽。日後，只要有不小心「死掉」的紙娃娃，一如往常的——都到「地府」報到去了。



寂滅之因緣

釋見聞

一時，世尊觀察到田園裡生出的稻稈時，便向跟隨的比丘們說：「如果見到『因緣』時，就等於見到了法；如果見到了法，將能見到佛。」

《佛說稻芊經》裏頭所敘述的因緣，即是指「十二因緣」。藉由稻稈為因緣，令我們去思維、去推究因緣，知道困苦所生、所滅的條件，認識現象的原因，才能有機會息滅苦的原因。一切的萬法皆是因緣的生滅法所組成，所謂「十二因緣」即：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。

宋朝法演禪師在管理磨坊時經營得很成功，因此遭人忌妒。主要是因為村民看到他買酒、買肉、買胭脂等物品，對他產生懷疑。村民對於出家人有一定的認知，認為他不應該有買酒肉等行為，對於這樣的行為，自然是不能理解，又因為看不清背後的因緣，所以產生了無明而誤會禪師。村民看見不良的行為後引發了揣測〈行〉，造作了「出家人吃肉喝酒」的意念。認為出家人不應該有不良的行為，是由過去所種下的經驗，現在的種子現前的緣故〈識〉。識之所以能了別，是透過五蘊身心的運轉〈名色〉；運轉前，先經由眼睛所看到買酒肉、耳朵所聽到的流言〈六入〉，眼耳鼻舌身意各別取相後，進入身心的管道。因為聚集感官、外境、識，此三者接〈觸〉，進而產生了忌妒、不滿、懷疑〈受〉。對於已生起的情緒感到合理化〈愛〉，就執取了印象中的所緣境〈取〉，而造成了煩惱〈有〉。煩惱的生起即是這麼生生滅滅的。

緣起法也等於是關係法，法法相續，法法相互牽動。當瞭解因緣法之時，將有機會正觀十二因緣，也才有機會停止緣起的流轉。

法演禪師並不因為流言而停止磨坊的工作，或停止關心他所雇用的長工。法演禪師並無執取他人所說的話，或聽到毀謗而生起貪愛執著，因為他運用智慧在行持，了知流言有一天會滅去。他在智德上沒有任何的缺失，因此，能於煩惱中得解脫。

現在

釋禪諦

在一行禪師的著作《正念的奇蹟》中，看到一行禪師應用托爾斯泰寫的一個小故事。故事中的皇帝提出三個問題，這三個問題是：一、做每件事的最佳時機是何時？二、與你共事最重要的人是何人？三、在任何時候，要做的重要的事是何事？許多人給他各種各樣的答案，但是皇帝都不滿意。後來皇帝決定拜訪一位據說已開悟的隱士……。

我自己看完故事後，得到的總結是：最佳時機就是「現在」，「現在」是我們唯一能主導的時間；最重要的人就是當下和我們一起的人；最重要的事就是當下正在處理的事。

現實的生活中，自己現在是一位新學比丘尼、學生、師父的徒弟。

還在學習的階段，學習著如何僧俗互轉；學習做好僧人應荷擔的如來家業；學習斷惡修善及幫助他人的方法；學習著培養菩提道的資糧。因此，現在的自己，就以學習為主。

出家後，飯的來源都來自十方信施。有句話說：「飲水思源。」出家，對於所得的物質不能視為理所當然。當下，「現在」自己的「正位」，就是學僧，要把吃飯的效能轉化成學習。

經過種種的學習，現在的自己雖然不成熟，但是也不斷的將所學運用於日常生活，幫助自己解決煩惱；也將所學與信施分享，盡量幫助眾生得到快樂。

現在的自己，最重要的，就是充實自己，這樣才能幫助別人。曾經聽過法師說：「自己若沒有錢，又怎麼能給別人錢去幫助他呢？」所以，充實自己很重要。當下遇到的每個因緣，或許會是自己的老師，又或許是自己學習的機會，無論何者都要珍惜。

人間距離

釋見澂

以前學日文的時候，認識了一個詞彙「人間距離」，說的是社會上個人與陌生人之間下意識地所存在的距離。

為何有這個詞？因為日本人很重視這個距離，他們覺得這是尊重。相對地，在中國大陸，這個距離非常小，最明顯的例子就是在排隊時，互不認識的陌生人也能貼在前面人的背上，只為了能夠距目的地更近一點。

自己的人間距離在哪裡呢？似乎是隨著年紀一直不停地在變化。小時候，我非常黏人，喜歡長輩的懷抱，喜歡沒有距離的感覺。求學時候，喜歡和好友牽手、勾肩搭背，但是，有些人好像不是很喜歡這樣的方式，漸漸地，我知道要給對方一些空間。

出家後，提醒自己要知分寸，要有威儀。得空時，會作意將時間分配於行門、解門，於是改變了這個「人間距離」，距離比以前大得多了。當我發現到與人相處時不自覺地拉開了這個間距，有時會想：是該冷眼旁觀呢？還是應跨近距離而加入話題？我會拉開距離，並非不關心他人或周遭環境，也並非為了保持清淨少煩惱，而是因為生活、共事和學習太過緊密，容易陷入諸多細節的糾結。當道心不堅時，就會煩惱叢生，看誰都不順眼，覺得每個人都在找我的麻煩。

目前，我還沒找到最合適的「人間距離」在哪裡。但是，考慮自己初出家，應該收攝身心，保持覺知身心的狀態，也留給自、他一些時間和空間去思考；去消化；去成長。畢竟我無法改變他人，能盡快改變的，莫屬自己的心了。

所以，就從改變自己開始吧！

聆聽的空間

釋弘覺

生活上有時會遇到難相處的人，遇到不公平的狀況，弄得自己很生氣。

後來，漸漸的發現那是不給自己跟對方留空間所致，要先留空間給自己，才有辦法留空間給別人。由於沒有看到表象下面的種種因緣，才會覺得不公平；也由於無法接受自己能力不足，不懂得調整與人相處及處理問題的方法，覺得不被了解而憤怒。

以我自己的例子來說，當自己想講話的時候，心中充滿了強烈的「我」，沒有空間容納對方了。忍住自己的發表欲，強迫自己靜下來，努力去聽對方在說什麼，也許沒有完全聽進去，但已經給了自己和對方空間了。有時候會發現自己要講的，其實不是非講不可，到最後也不想講了；這時反而有空間給別人，當對方不急著辯解的時候，反倒是給了自己空間而不被習氣綁住，甚至看到自己的盲點與執著。這是因為給了自己「聆聽的空間」所致。不隨順習氣時，反而給了自己空間，緊接著來的是自由、智慧及力量，這是我始料未及的。

「空間」的另一個定義是「距離」，也是「喘息」的意思。如果跟人不愉快，事情過了，心也要過。倘若還無法放下，就轉移注意力，而不是壓抑或逃避。就像讀書讀累了，去散散步，回來之後，反而更有精神效率。寒暑假回常住，再回來學院之後，有時也會有煥然一新的感覺。

其實放香、放假、禪修等，都是一個給自己跟自己、自己跟同學之間的空間。這是我的小小體會。

修行的空間

釋寬廣

從現代科學的角度去看這個叫「空間」的東西，它是一個範圍、一個有容納功能的地方。我們的學院是一個很大的學習空間；寮房是一個讓我們養息的空間；個人的自修區又是一個可以讀書、做作業的空間。「空間」的英文叫 Space；宇宙、星際也可以叫 Space；上至整個銀河系，下至我們自修區的一張椅子都是一個「空間」。

從外相來說，這個生活上的空間，我個人的理解是「共住的環境分享」。譬如，我們的自修區，每位同學都會得到屬於自己可以享用的範圍；要是離開了這個範圍的話，則屬於公共的範圍了，它是屬於大家共同所擁有的、共同所使用的。「公共」、「共同」就是表現了人與人之間的分享行為。

來到學院，更要學會把空間留給別人，自利利他。例如：天氣悶熱得很，我就只管把風扇對著自己一個人來吹，週遭的同學失去吹到涼風的機會，這樣也是把別人的空間佔去了。

對我而言，「空間」還有更深一層的意義，就是「時間」、「機會」；而且是一種屬於內心的時間，只有個人才能領會的「修行空間」。

好比剛出家的自己，什麼都不懂（當然，現在仍有很多的不懂），師父、師兄們卻給了我很大的「空間」、「時間」去慢慢磨練、學習。同時，他們在給予我「空間」、「時間」的時候，更多的是包容體諒、慈悲愛護、支持鼓勵……。

這些都是「空間」所帶來的。

記得我剛出家不久，也因為屢屢犯錯而被投訴，師父總會慈悲地勸慰投訴人，說要給我們這些犯錯的人有改過和進步的「空間」。聽過一位教授梵唄課的比丘大德說過：「從殿堂所聽到的唱韻中，就可以反映出這個僧團裡大眾的和合度。」我認為在僧團裡面，能夠學會互相給予「空間」，就能夠建立「六和的僧團」，好比大家在一起共住，一致遵守規約一樣。

一個和合的僧團，是受到十方一切諸佛護念、龍天擁護的，這樣，佛法才得以長久住世！



108 年度菁松獎徵文



菩提道上的點點滴滴，都是生命中珍貴的因緣。

唯有在時時刻刻覺知中，才能捕捉到——

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記錄。

對象：香光尼眾佛學院在校生及校友

內容：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

第二類

第一名：6000 元

第一名：2500 元

第二名：4000 元

第二名：1500 元

第三名：2500 元

第三名：1000 元

佳 作：1500 元

佳 作：500 元

收件日期：即日起至 108 年 6 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 白紙與電子檔一併交寄。

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 香光尼眾佛學院教務處 收

或 e-mail 至 hkbi@gaya.org.tw



107 年度菁松獎得獎作品文摘

這次的菁松獎徵稿得到本院學僧很熱烈的回應，我們收到了十三份稿件。經過慎重的評選，我們選出了優秀作品。

得獎名單如下：

第一名 釋廣慧

第二名 釋禪敏

第三名 釋弘覺、釋見則

佳 作 釋寬廣、釋印文

每一篇作品都很精彩，由於篇幅有限，只能摘錄其中段落以饗讀者。全文則是公布在學院，與全院師生分享。

最後的教導

釋廣慧

今年暑假有個殊勝的因緣，我隨行師兄們去為一位居士臨終助念。隨著念佛機中淨空老法師的念佛聲，一起為他念佛。

剎那間，我彷彿重回到兩年前。師父往生前後，我們師兄弟們也是用淨空老法師念佛的聲音為他念佛。眼前長桌上臨終的居士與師父的身影合而為一！被病苦摧殘的師父已經無法清晰的念出聲了，有時，他的手隨著念佛機的佛號，微微地敲著病床的邊緣，提起念佛的正念。我雖然就坐在旁邊，但什麼都做不了！不能分擔師父的痛苦，所有的安慰都顯得軟弱和虛假，我只能拼命念佛，祈求阿彌陀佛能減輕師父的病苦，早日接引師父往生。

眼前這位居士已經虛弱到發不出聲音了，但從臉上的冷汗、緊握成拳的手、時而痙攣的肢體，我可以深深感受到他正忍受著巨大的折磨。

我一直默默流淚，但是，念佛的聲音不曾哽咽或動搖。愈是苦痛、生死掙扎的邊緣，才更深刻體會到：佛菩薩的存在是多麼光明！

心的空間

釋禪敏

以前我不喜歡和人互動，覺得跟人說話很累。很多時候寧願自己一個人更自在，不用說那麼多話，不用和人互動。但學佛出家後，發現這樣的心態需要調整。與人相處會覺得累，其實和自我意識有關係。

在人際關係裡面，我們總是希望身邊出現的都是自己喜歡的人，但是，往往身邊會出現怎麼樣的人，不是自己能夠掌控的。要怎麼去和人互動？希望彼此之間會是怎樣的一個關係？會是心平氣和的？還是每天吵吵鬧鬧的？這卻是我們可以抉擇的。

院長上課的時候，有說道：「人可以彼此活下來，求的不是沒有煩惱，而是自己知道把空間留給別人。」要把怎樣的空間留給別人？這是我們可以抉擇的。

當我們學會把眼光放大，不再限定於自己的範圍，而是多去考量對方的立場的時候，心的空間自然會變大，自然能容納更多的人事物，無論是好的或不好的，我們都能體恤彼此，而找到一個相互增上的空間。

禪五心得

釋弘覺

將果肉從果皮擠壓出來的同時，葡萄乾的甜味也隨著釋放出來，然後一點一滴緩緩逝去，整個過程大約半分鐘到一分鐘左右。當下感觸良多，一粒小小的葡萄籽，要花多少的時間、人力、陽光、適當的氣候、充分的灌溉、肥料等種種的照顧，才長得出這顆葡萄，而在製作葡萄乾的過程當中，也需要許許多多的因緣，大概唯有「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」才能略略描述此刻最浮面的心情吧！

現在咬碎的這一顆葡萄乾，要種種因緣聚合，才能形成這顆葡萄乾，這一罐葡萄乾，也有很多的機率變數，結果這一顆葡萄乾分到了我的手上，放進了我的口中，咬碎之後釋放出甜味，不到一分鐘就不復存在，回歸於無。

葡萄乾就像業種子，當中包含了因緣，是由很多心念與條件所產生。從製作出來到送入口中，也是從很多機率——可以說是無常——裡面的其中一個可能性的具體化，被挑選而成為了事實。釋放出甜味，就像是果報的呈現。這一刻的幸福與心境，是不可能持續到永遠，也是剎那即逝的。

看《一行禪師說佛陀故事》給我的人權啟示

釋見則

殺人無數的央掘摩羅，皈依佛陀後成為不害尊者。

一日，不害尊者乞食回來的路上，被人圍毆到滿身是血。即使如此，不害尊者沒有一絲絲反擊，反而合起雙掌，讓惡人發洩心頭之恨。不害尊者儘管曾經犯下大錯，卻願意止惡行善，不畏惡言痛打，真正實踐了非暴力的行為。

當前社會所討論的廢死問題，在《矩吒唐特經》經文中，佛陀也曾發表看法，認為「體罰酷刑與判監處死，都不是撲滅罪刑的有效方法，罪刑與暴行是飢餓與貧困的結果。有效的方法是要使人民感到安穩，建立健全的經濟環境。」佛陀也鼓勵自發性的參與經濟政策。這也意味著佛教不是只重視個人修為的宗教，更是要帶給世界和平及有情眾生快樂的宗教。

當前的社會，人權與經濟發展而面臨的衝突，或許兩千五百年前的佛陀，已經為我們示現了教法。在人權的尊重上，以非殺、非暴及更深層的與自己內心的和平，來解決對外境的衝突。同時也基於人道、人權的尊重，才能使社會走向更安定、平和。

觸動——朝暮課誦修行體驗

釋寬廣

在學院上晚殿的時候，發生了一件奇妙的事，令我體會到大眾師共同做一堂課誦的可貴力量和精神。

莊嚴肅穆的殿堂中央不斷傳來奇怪又顫抖的聲音！「這是什麼狀況？」我自己心裡嘀咕著……。後來發現，原來這道「奇怪又顫抖」的聲音是來自於維那的起腔！

擔任維那的法師同學，因為師父突然圓寂的緣故，過去的幾天請了假，剛剛才從常住回來。面對自己的恩師往生，又怎麼可能不難過呢！我已經看到維那師通紅且裝滿淚水的眼睛，但是，她還是堅強地試圖把哀傷的情緒抑壓下來。好不容易起了一個腔，卻還是被悲傷佔據了她的聲音。

就在此時，令人震撼得熱淚盈眶的一刻發生了！

在大殿裡的所有法師，竟然就在同一秒鐘內一起把腔接過來，同時再接著起腔！這一剎那，真的很奇妙，是我內心前所未有感受過的觸動。當時，我也被這股強大的團結力量感動，淚水也不聽控制地流下來，幸好沒有被人發現這個有失威儀的舉動。

就在這一刻，我心裡好像明白了些什麼！

念佛陀恩——《一行禪師說佛陀故事》讀後心得

釋印文

佛陀用溫暖的雙手撫摸縛悉底的頭，在那一瞬間，不僅縛悉底愣住了，我也動容了！

我也無法想像，那個時代的印度，對於階級之分是非常講究的，當時的縛悉底相當於乞丐（奴隸），是不被人尊重的。如果現在讓我伸手去碰一個乞丐用過的碗，我都不知道要如何著手，要我像佛陀一樣，伸手去關愛、去觸碰他們，這談何容易呀！這也正是我需要學習的地方。感恩佛陀，看似微不足道的舉動，卻讓我受益匪淺，教會我養具一顆行者應具備的柔軟心、無分別心。

感受到佛陀的偉大之處，為了讓眾生種福田、增長善根，不管遇到任何階層的人民，都會隨順眾生，給予不同的善巧與方便，讓不同根器的眾生都有種福田的機會，累積我們的福慧資糧，這需要廣大的胸懷。看似簡單的言行，也只有佛陀才能做得到。佛陀這一份對眾生苦念念不忘的柔軟心、慈悲心，走在修行路上的我們，除了感恩還是感恩。一面念佛陀恩，一面飲水思源。因為有佛陀，我們才有機會聽聞佛法；因為有佛陀，也才会有今天的我們（僧人）；因為有佛陀，我們才可以繼續走上佛陀的古道。

願走在修道路上的我，每天不忘憶念佛陀恩！

校外參訪

圖書館策展研討會

香光尼眾佛學院於 106 年 10 月 28 日舉辦校外參訪，至新北市立圖書館，參加由財團法人伽耶山基金會主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦的「圖書館策展研討會」。此次研討會，邀請業界創意總監、大學教授及圖書館、博物館策展行銷人士蒞臨主講。

院長悟因長老尼開幕致詞表示：博物館與圖書館最大的差異在於收費，且不能觸碰展覽物，相較之下圖書館平易近人。因此，如何將館藏資料行銷給讀者，不再只是將書籍文物上架而已，更需要規劃、整合的創意及說故事的能力。

因此，邀請專家學者們從各自的專業領域探討「策展」。成功的展覽需要具備服務與教育的功能，從策劃展品的保管、陳列，延伸出主題思考與核心精神啟發。以實際博物館的設計舉例說明，從策展主題創意與展品連結的發想、軟體的意象表達、說故事的能力、直向的溝通力及縱向聯盟的整合力，乃至科技傳播資訊的應用等條件，來探討策展呈現的效果。

研討會後隔天下午，學僧們即分組進行「高山仰止，景行行止」的策展實作。以六位高僧做為策展主軸，大家在有限時間裡規劃設計，將研討會所學應用在策展上，知性與感性融合，落實策展的概念。



全體師生參與圖書館策展研討會於新北市立圖書館會場合照。

僧院體驗營

高高山頂立，深深海底行

本院於 107 年 4 月 21、22 日與香光慧青學佛中心合辦「107 僧院體驗營暨授沙彌尼戒典禮」，主題是「高高山頂立，深深海底行」。旨在體驗簡單、平淡的僧院生活，活出生命的高度與深度。

教務長見融法師帶領學僧，以「茶禪一味」開營茶會接待到來的 14 位學員，為體驗營揭開序幕。學員從一杯花茶的品嚐，到一杯白開水。象徵著從五花八門的世界，走進淡泊有味的僧院。

接著，下午「高高山頂立，深深海底行」課程，邀請副院長見可法師、見禮法師，以《大方廣佛華嚴經》〈不思議解脫境界普賢行願品〉為主軸，引發產生對三寶的信仰，當信仰越堅定而深厚，智慧就能越高遠；生命的韌性就能提升，活得更豐滿與自在。

晚上由學僧法師帶領學員，藉著團體遊戲認識僧院執事的日常運作，歡笑不斷的「星光湧泉」，學習三刀六槌的生活智慧，體驗箇中的酸甜苦辣。此外，香光慧青學佛中心特別邀請紫竹林精舍監院自晟法師、香光莊嚴雜誌社主編見鑿法師錄製



影片，與學員分享「出家的心路歷程」、「如何抉擇生命的方向」。翌日，學員觀禮「授沙彌尼戒典禮」，親證不同生命格局的抉擇。典禮恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼、自觀法師為教授阿闍黎。

院長為四位戒子見徵師、印修師、印航師、和寬揚師授戒。典禮中，院長悟因長老尼開示出家的殊勝，並邀請大眾護持戒子於佛門能精進安心修行。計約百餘人參與觀禮，氣氛溫馨、感人。

營隊的尾聲，由副院長見可法師率領全體法師和學員舉行結營「圓滿緣滿」，戒子與學員輪流分享兩日心得，並由副院長見可法師帶領，於佛前點燈發願，祝福自己，也祝福他人，願香光綿延相續、溫暖世間。



院長悟因長老尼為四位戒子授沙彌尼戒。由前至後為印航師、見徵師、印修師、寬揚師。



學員與創作的僧院心情花瓶大合照。



於大殿舉行僧院體驗營圓滿緣滿。

漢傳叢林清規

香光尼眾佛學院禮請到大陸寶峰禪寺方丈暨江西佛學院副院長衍真法師，為全體師生開講「漢傳叢林清規」。「叢林清規」原為江西佛學院一學年的課程，衍真法師彙整菁華要義、祖制清規的精神理念，於 107 年 4 月 23、25 ~ 28 日，五天上午，為全體師生講授。

法師原訂來院講授，但是諸多因緣不克來台，故以視訊方式上課。內容以《雲棲寺萬年簿記》為提綱、《金山江天禪寺規約》為輔。衍真法師在佛學的素養闊廣，不僅深入經論、教義通達；於漢傳禪法及叢林清規造詣益邃，具有多年教學經驗；行持上於禪法實修，甚為用功，堪稱當今佛教界的典範。

萬年簿是一寺的重要歷史典籍，記載常住經過的大事，例如重要建築的起末、每年請職人事等大事，一部寺方要永久保存的歷史文獻、一切清規的總綱、叢林堂口重要的綱要。《雲棲寺萬年簿記》共三十九條清規，是虛雲老和尚離開昆明雲棲寺前所寫。法師逐條為學僧解說，讓學僧們對叢林清規有概略認識。

佛教傳入中土後，為契合文化差異，祖師大德根據中國和印度的文化差異，結合佛陀戒律的精神和理念，設置中國寺院修持共住的清規。僧眾在日常行法中，不斷重復和強化，使之成為習慣，所謂滴水穿石之功夫。通過「諸惡莫作、眾善奉行」的個人修持，與團體生活的磨合砥礪，來達到自淨其意。



衍真法師以視訊為學僧授課。

花落蓮成

恭慶一年一度佛誕日的到來，學僧依例前往各分院弘護實習。為此，107年5月6日安排執事教育課程，特別邀請印儀學苑監院自淳法師，為學僧講授弘護實習應具備的知見，講題為「花落蓮成——實際與僧團寺院、社會信眾互動」。

弘護實習課程的設計，旨在讓學僧參與慶祝佛誕的活動，學習與信眾互動，以此落實課堂所學。為了讓學僧們能在實習過程裡滿載而歸，本次課程以建立弘護實習的正確心態為主要重點。

講授分為四大主軸：一、弘護的意義與目的。弘護即是弘法、護法。佛弟子的責任是弘揚正法、護持三寶，如此而人心向善，正法得以久住。二、如何參與寺院活動。全心投入弘護，就是對學院教育、弘揚正法的支持，也是學以致用，從而學習與人、與社會對話。三、如何與信眾互動。佛教事業需要僧信二眾共同努力，因此在共成三寶事的過程中，自淳法師期勉學僧：應彼此護念，傾聽並回饋信眾的需求。弘法大業是僧信二眾的責任，學僧可引導居士一起學習「護教重於護寺，護法重於護人，護眾重於護私，護道重於護情。」四、理論與實踐。在弘護實習期間，學習入境隨俗，接受寺院一切安排，全心全意的奉獻，這是學僧回饋香光尼僧團分院護持的方式，也是回饋信眾的機會。



自淳法師上課幽默風趣，課堂上笑聲不斷。

最後，自淳法師再以蓮花三喻：「為蓮故花、花開蓮現、花落蓮成」，此修行的三部曲，作為弘護實習的結語。以此三喻勉勵大家：弘護實習即是在做中修行，如能發菩提心全心投入，好好把握奉獻的機會，終能漸修漸進，成就一切善緣，累積未來修學的資糧。

密集禪修

僧伽正念減壓五日禪修營

本院於 107 年 5 月 22 日至 27 日舉辦密集禪修，邀請台灣佛教僧伽終身教育學會理事長自齋法師指導，主題為「正念減壓」。以全方位的禪修授課，主要有身體掃描、伸展操、靜坐和行禪，也引領大家演練正念飲水和吃葡萄乾。

自齋法師在課程簡介時提及：「正念」是不批判、不評價，全心專注當下的身心經驗。練習過程中，法師不斷提醒要常保「好奇心」，用全新的眼光，像第一次品嚐般的心情來禪修。

法師教大家在日常生活中運用正念，如進食、刷牙、沐浴、走路等。學僧也發現：正念能使心保持開放、活躍，於是喝水、用齋、吃葡萄乾都不同於以往的經驗。當大家逐漸熟練「正念」的日常應用，法師進一步教導大家如何瞭解自我的身心世界，以及有智慧地處理人際關係。

自齋法師透過講授、實作練習和分享討論，引領學僧一層層的探索自己的身心世界。她說：「正念練習沒有標準答案，只有自己的經驗才是真實的。」在法師的善巧引導下，不斷給學僧鼓勵和肯定，使學僧願意坦誠面對以及分享自己的經驗。

課程結束前，自齋法師分享：自己感到榮幸，能和學僧們一起完成這趟「探索之旅」，因為學僧們努力、認真、真實且有勇氣，去探索和面對自己的身心世界。藉由「正念減壓」的禪修體驗，學僧們帶著獲得淨化沉澱的身心，繼續日後學習之路。



學僧透過實際演練，探索自己的身心世界。

弘護活動

「感恩·禪」千人禪修

107年6月3日台中養慧學苑盛大舉行「感恩·禪」千人禪修活動，地點在臺中文心森林公園圓滿劇場。協辦單位香光尼眾佛學院，全體學僧在行政法師帶領下，於「念住隨觀」活動單元，帶領民眾身心舒展。

活動前，承辦單位香光禪修中心見杰法師蒞臨佛學院指導「念住隨觀」單元。法師提醒大家，在台上示範動作時，同時不忘正念覺照身心的變化。藉由輕鬆的心，專注在動作變化上，覺知當下的狀態。同時，帶動參與者能藉此練習禪修。

當天在熾熱的大太陽底下，見寰法師和見杰法師再一次引導大家綵排走位。頂著斗笠、汗流浹背，反覆練習。出場前，院長特別叮嚀大家：注意自己在臺上的威儀。如果流汗，要隨觀身體流汗而不是一直擦汗；如果下雨，便正念覺知雨水淋在身上。訓練自己平穩地接受瞬息萬變的外境，將心回到自己當下的姿勢和動作，攝心保持正念和威儀。

院長開示時，提及臺灣最可貴、最美的就是人，人與人之間的互動關係，需要柔軟心、包容心、慚愧心、感恩心，這四種心可歸納為菩提心。「感恩·禪」真正關懷的是每個人的身心健康，院長希望大家能培養正確的禪修觀念，融入生活當中，推廣給身邊的親友，讓我們的社會增長更多正面、善念的能量。

學院全體學僧在臺上的帶領示範及威儀，獲得各方的讚賞和肯定。院長勉勵學僧：應該適度的踏出教室，走入人群，與社會大眾連結。同時，激發自己的潛能，學習「處眾無所畏」。



學僧不斷練習綵排定位，帶來「念住·隨觀」身心舒展。



學院記事

民國 106 年

- 7月8日 ◎副院長見可法師、授課法師自拙、自竊法師等六人，赴中國江西曹山寶積寺，參與「首屆中國曹洞宗禪學國際研討會」，為期六天。會中見可法師發表〈從禪門精神看尼僧伽基礎教育之重要性〉、自拙法師發表〈無門之門：以《楞伽經》為例，探究禪宗有無道次第〉、自竊法師發表〈從『念住』窺探宏智正覺的默照禪法〉。
- 13日 ◎副院長見可法師受邀香光寺開心一夏兒童營，於幹部集訓時授課「梵網中的光」。
◎教務長見融法師受安慧學苑邀請，於年度研讀課程講解「大悲懺法概觀」，課程於7/13—8/10每週四授課。
- 29日 ◎育導長見默法師受養慧學苑兒童營邀請，為學員講授「學佛行儀」。
- 8月4日 ◎本院圖書館承辦「專注力開發教師研習營」為期三天。秉持院長悟因長老尼的教育理念，提供教師養具正念的課程，幫助教師提升教學品質，進而教導學生學習正念、發展專注，開啟教育新希望。
- 9日 ◎院長悟因長老尼率副院長見可法師等人，參加比丘尼協進會理監事會，並事後邀約協進會法師參與國際入世佛教協會（INEB）活動。
- 11日 ◎院長悟因長老尼率眾至南普陀寺向結夏依止宗興長老請法。
◎本院新增兩門課程通過非正規教育課程認證：悟因法師「佛教經典導讀：《維摩詰所說經》導讀3」、見拓法師「百法」。
- 22日 ◎本院圖書館以「世界佛教的文化記憶：《菩提樹》雜誌老照片的典藏」及「世界佛教的文化記憶：世界佛教郵票典藏輯」二件展品，參加2017年「臺灣世界記憶國家名錄」徵選活動。
- 25日 ◎福智尼僧南海寺住持融光法師率知客起群法師等六位尼眾向院長悟因長老尼請益，僧團面對流言時如何回應。院長提到，僧團翻轉需有道德勇氣，如實面對問題，才是佛教可貴之處。
◎中國浙江多寶講寺圖書館館長張潔居士向本館請益如何建置數位圖書館的建構資源。
- 31日 ◎召開106學年度下學期期初教學會議。
◎本院出版的《教學設計彙編》廣受教界索取，再刷一千冊。
- 9月1日 ◎香光尼眾佛學院隸屬於「財團法人伽耶山基金會」，該會榮獲內政部第十三次宗教團體社會教化績優獎。
- 3日 ◎鄭雅分行者就讀行者學園一學期，發心圓頂出家。法名：自在；字號：見澈。

- 4日 ◎中國浙江大學圖書館古籍部館員鄭穎蒞館參訪，館長自衍法師親自接待及介紹，並了解浙江大學圖書館的情況及古籍修復事宜。
- 5日 ◎本院師生依香光寺僧伽藍結夏安居竟，由院長悟因長老尼主持解夏儀軌，共 77 人參加解夏儀式。
- 7日 ◎新生報到。台灣籍預修生見澈師及印尼籍預修生琮慧師、謹慧師報到；台灣籍李芮瑀居士報到，進入行者學園就讀。
- 10日 ◎舉行 106 學年度下學期舊生始業式。
- 13日 ◎舉行 106 學年度下學期開學典禮，主題「揚帆啟航，慈心相惜」。下午舉行 106 學年度下學期首次聯合班會，拓展學僧自治平台。
- 14日 ◎全體學僧集體行門用功二日，15 日下午全體師生於祇園講堂進行彌陀法門共修，將功德回向兩日的行門用功。
- 15日 ◎本院圖書館館長自衍法師續聘為臺灣大學佛學數位圖書館暨博物館諮詢顧問，參與年度工作會報。
- 23日 ◎副院長見可法師帶領高年級同學共六人參加華嚴專宗第 28 屆全國佛學論文聯合發表會。應屆畢業生宏興法師發表論文，題目：〈菩薩種性之研究以《瑜伽師地論本地分——菩薩地》為中心〉。副院長見可法師亦受邀擔任第三場次主持人，過程順利圓滿。
- 25日 ◎香港籍般若一學僧寬廣師、預修生寬揚師報到。
- 29日 ◎福智佛教學院籌備處含硬體建築師共計 12 位成員參訪本院圖書館，請問佛教圖書館的規畫及設立圖書館的定位、方向等，並與本館交流。
- 10月4日 ◎舉行院長出家六十一週年普佛與慶賀晚會，全院學僧、法向讀書會學員於香光寺五樓講堂為院長慶生。因院長有要事前往桃園香光山，全校師生以電話連線，祝賀院長生日快樂。
◎嘉義中華修女會 5 位修女蒞本院圖書館參訪。
- 14日 ◎緬甸籍預修生印修師、印航師報到。
- 21日 ◎本院邀請自靠法師講授「從意象教育到五蘊無我：反思與參究」專題講座。
- 24日 ◎教務長見融法師帶領學僧寂海師，前往台北師範大學參與 106 年非正規教育課程認證宣導暨線上資料庫系統說明會。
◎第 61 期佛教圖書館館刊印刷出版，專題是「口述歷史（二）：影視史學」。
- 26日 ◎本院圖書館館長自衍法師受嘉義縣教育處之邀，參與「嘉義縣 106 年學年度中小學校務經營與校長專業成長工作坊」，講授「正念專注力開發」與「創造心友善校園」課程。計有約 147 位嘉義縣中小學校長參與研習。
- 28日 ◎本院院長悟因長老尼率全體師生校外參訪，至新北市立圖書館參加由本院圖書館承辦、財團法人伽耶山基金會主辦的「圖書館策展研討會」之「圖書館策展研討會」。全台各地

的圖書館工作人員、教師、佛教界等人士近二百人與會。

- 11月6日 ◎全體師生參加香光尼僧團所舉辦的第二十三屆封山密集禪修課程，為期二十二天（含二天法義交流）。指導法師為香光尼僧團方丈暨本院院長悟因長老尼，參與的學僧共計33人。
- 19日 ◎本院沙彌尼學僧性品師、惟煦師、祖樂師、印學師、印文師、廣慧師、恆晉師、禪敏師、禪諦師前往嘉義三寶山靈巖禪寺求受三壇大戒，戒期35日。
- 24日 ◎國際入世佛教協會（INEB）第18屆雙年大會，於佛教弘誓學院舉行。本院院長悟因長老尼於INEB研討會發表：「台灣比丘尼的天空」。
- 12月9日 ◎本院圖書館館長自衍法師於佛教圖書館服務年資三十一年，於國家圖書館國際會議廳，接受中華民國圖書館學會頒授「106年度圖書館資深服務獎」。
- 12日 ◎院長悟因長老尼率副院長見可法師、圖書館館長自衍法師等四位法師，受邀出席「2017年人間佛教發展研討會：多元弘法面面觀」暨會員代表大會，為期二天。悟因長老尼受邀研討會開幕式致詞，副院長見可法師受邀擔任論壇主持人：「多元弘法面面觀（二）人工智能與佛法傳播」。
- 15日 ◎本院院長悟因長老尼應三寶山靈巖禪寺傳授護國千佛三壇大戒會邀請，擔任尼部尊證阿闍梨。
- 17日 ◎中國江西寶峰禪寺堂主昌岸法師、湖北黃梅四祖寺堂主崇暢法師二位法師參訪本院圖書館。
- 23日 ◎邀請中正大學蔡榮婷教授主講「佛典敘事的文學解讀」專題講座。
◎法向讀書會由學僧見滋師帶領，邀請學僧見聞師帶領正念禪練習。
- 31日 ◎邀請紫竹林精舍監院自晟法師講授執事教育課程，主題為：「修法弘法在人間」。

民國 107 年

- 1月3日 ◎嘉義縣太興國小曾月照校長，邀請本院圖書館館長自衍法師，帶領全校師生進行「專注力訓練工作坊」。
- 6日 ◎舉行106學年度「畢業專題報告發表會」，為期二天。畢業學僧共七位發表專題：
印舒師〈眾學法初探——以《四分律》之著衣、受食、入俗舍為主〉；
印幸師〈緬甸臘戍觀音寺「朝暮課誦」指引〉；
見祝師〈Let's travelin《金剛經》〉；
寂海師〈《瑜伽師地論》〈聲聞地〉初探〉；
妙慧師〈耳根圓通法門——憨山大師開悟因緣及其楞嚴思想研究〉；
見澧師〈從經與律的對話中，看佛陀落實於僧團中的無諍——以《中阿含》〈周那經〉和《四

分律》「七滅諍法」作略探)；

見滋師〈《解深密經》〈心意識相品〉執受義初探〉。

- 9日 ◎召開 106 學年度下學期期末教學會議。
- 15日 ◎舉行 106 學年度下學期各門生活檢討暨學僧請執，主題為：「遇緣則有師——一切都是最好的學習」，為期二日。
- 20日 ◎舉行 106 學年度下學期畢業典禮，主題為：「啟動生命之光，點亮最初的願」。應屆畢業學僧有：印舒師、印幸師、見祝師、寂海師、妙慧師、見禮師、見滋師。
- 21日 ◎院長悟因長老尼率副院長見可法師等六人，赴美國舍衛精舍 (Sravasti Abbey) 對西方尼僧講演「佛教僧伽戒律」，活動名稱為“2018 Living Vinaya in the West”，為期十七天。由美籍圖丹卻准 (Ven. Chodron) 法師發起主辦，延請懂戒並深具尼僧團領導經驗的悟因長老尼主講，期望從律藏和實務經驗中找到建立西方尼僧團的依循基礎，樹立西方建立僧團的楷範與希望。參與學員近五十位，來自九個國家，多數是藏傳並有少數漢傳和南傳的尼僧。
- 2月8日 ◎本院計有四個課程通過非正規教育學分認證：悟因法師「佛教經典研讀：《佛說大乘稻芊經》I」、自衍法師「佛法概論」、自正法師「佛典導讀」、見享法師與見融法師「佛教法事梵唄」通過非正規教育課程認證。
- 13日 ◎寒假期間教務長見融法師率留院師生錄製香光 BBC，向護法居士們拜年賀新春。
- 22日 ◎院長悟因長老尼帶領教務長見融法師等三位法師，至古坑慈光寺向圓教法師拜年。
◎自 107 學年度始聘請畢業生寂海法師為「教務處秘書」，學期中每週來院 2 到 3 天，協助教務處學務。
- 24日 ◎召開 107 學年度上學期期初教學會議。
- 3月1日 ◎自 107 學年度始，學僧持有學生證。
◎自 107 學年度始，全體學僧辦理團體傷害保險。
- 3日 ◎全體師生協助香光寺為期三天的村民繞境平安活動，實境體驗民間信仰。
- 5日 ◎舉行 107 學年度上學期開學典禮。主題為：「開發心苗，展現熱情」。
- 7日 ◎畢業生惟樑師、本清師回院，看望院長，向院長請法。
- 8日 ◎香港慈山寺住持洞鈺法師拜訪本院院長悟因長老尼，請教僧眾教育與意識會談法。
- 9日 ◎邀請陳國瑩老師講授「文章的表情——標點符號」專題講座。
- 10日 ◎邀請僧務長見滋法師講授「基礎電腦文書教學」專題講座。
◎邀請自拙法師講授「邏輯思惟」專題講座，分五次於 3/10、3/24、3/31、4/7、5/5 講授。
- 11日 ◎台中養慧學苑研讀班舉辦 107 年期中活動——「溯源香光寺，一日寺院巡禮」，全體學僧擔任香光寺及佛學院駐站解說及引禮，帶領養慧學苑的同學認識佛學院及香光寺。
- 23日 ◎本院圖書館館長自衍法師，受邀至台灣大學通識課程——「中華禪：安心之道的探索」，

講授「正念禪修」。

- 4月5日 ◎清明節，學僧於午齋時，以戲劇方式表演清明節寒食的由來，並朗誦和詠唱了十一首清明節的詩詞。席中，院長悟因長老尼開示清明節慎終追遠的意義。
- ◎下午邀請僧務長見滋法師講授「如何利用電腦編寫論文」。
- 8日 ◎邀請香光寺總書記見傳法師講授執事教育課程，主題為「從我到我們」。
- 10日 ◎本院圖書館館長自行法師受邀至紫竹林精舍圖書館，為志工講授「圖書資訊的使用與管理」課程。
- 15日 ◎副院長見可法師收假復職，向大眾銷假時，分享美國和中國尼師的處境，並勉勵大家要珍惜台灣比丘尼接受教育和奉獻等獨特機會。
- 21日 ◎舉辦為期二天的僧院體驗營，主題為：「高高山頂立，深深海底行」。由教務長見融法師教授「茶禪一味：開營茶會」。下午由副院長見可法師講授普賢十大願，詮釋營隊主題的核心精神。晚間由學僧們帶領星光夜語，以趣味的方式認識僧院的執事運作，最後一同觀看「湧泉之歌」影片，分享法師們出家的本願及故事。
- 22日 ◎傳授沙彌尼戒，恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼，自觀法師為教授阿闍梨，為見澈師、印航師、印修師、寬揚師四位戒子授戒。與會者有全院師生、體驗營學員及戒子親友等共約113人。
- ◎下午僧院體驗營結營典禮，全體師生與僧院體驗營學員於大殿舉行點燈儀式。
- ◎本院圖書館致贈佛學院學僧惟煦法師的常住緬甸羅漢寺藏經書籍一批共25箱圖書，內含乾隆大藏經一套10箱、新文豐大正藏7箱及兒童讀物8箱。
- 23日 ◎邀請江西佛學院副院長兼江西寶峰禪寺代理方丈衍真法師開設「漢傳叢林清規」講座，授課時間為：4/23、4/25～4/28上午。內容以《雲棲寺萬年薄記》為主，《金山江天禪寺規約》為輔。以微信視訊的方式，為學院學僧授課並開放問答互動。
- 26日 ◎台中市佛恩寺住持宏頂法師率當家師等人，在開堂法師圓明法師陪同下，來寺禮請院長悟因長老尼、教務長見融法師，分別擔任明年該寺戒會的羯摩和尚尼、引贊師。
- 29日 ◎本院圖書館館長自行法師，受法鼓文理學院校長、中華電子佛典協會主任委員惠敏法師之邀，於「中華電子佛典協會」二十週年慶暨2018CBETA成果發表會致詞。
- 5月5日 ◎院長悟因長老尼率教務長見融法師、育導長見默法師，及數位執事僧法師，共7人至南普陀寺禮請為宗興長老為結夏依止阿闍梨。
- 6日 ◎邀請台北印儀學院自淳法師講授執事教育課程，主題為：「花落蓮成」，講授弘護的意義與目的，及如何實際參與寺院活動。
- 11日 ◎因應禪五，副院長提攜大家，持午和打坐熬腿子是初出家必學的功課。
- 12日 ◎全體學僧分別到印儀學苑、養慧學苑、紫竹林精舍、香光寺進行弘護實習，為期十天。

- 22 日 ◎舉辦為期五天的「僧伽正念減壓五日禪修營」。邀請自齋法師指導，主題：「正念減壓」。以全方位的禪修課程帶領學僧，除傳統坐禪、行禪，亦包括情緒覺察、人際關係的探討。
- 30 日 ◎院長悟因長老尼領眾依香光寺僧伽藍前三月夏安居，宗興長老為依止阿闍梨，參與前安居人數 89 人。
- 31 日 ◎因應「感恩·禪」千人禪修活動，邀請禪修中心見杰法師帶領學僧行前採排。
◎申請非正規教育課程認證，計有：悟因法師「佛教經典導讀：《佛說大乘稻芊經導論》2」、見融法師「沙彌律儀（戒律篇）」、自衍法師「佛學導論」、見享法師「法事梵唄 2」、見融法師「基礎梵唄 2」，共 5 科。其中前四科為第二次申請，「基礎梵唄 2」為初次申請。
- 6 月 2 日 ◎本院圖書館承辦「2018 年桃園地區中小學校長教師正念專注力開發研習課程」。讓校長、教師們能實際體驗正念，以更健康的身心，推動校務與教育發展。
- 3 日 ◎院長悟因長老尼率全體師生到台中文森森林公園圓滿劇場，參加 107 年養慧學苑「感恩·禪」千人禪修活動，帶領與會大眾「念住隨觀」香光伸展操，引導民眾正念靜心，提升對自我的覺知，培養感恩與慈悲的精神。
- 10 日 ◎邀請慈濟志工講授執事教育課程，主題為「清淨在源頭——資源分類」。
- 14 日 ◎般若四與般若三結合班會課，由副院長見可法師及僧務長見滋法師帶領同學參訪「嘉義日治時代文化之旅」：獄政博物館、沈睡森林旁的玉山旅社、檜意生活村的日式建築。
- 15 日 ◎教務長見融法師、圖書館館長自衍法師、自駒法師帶領般若二及般若一同學，結合二年級班會與一年級佛法概論課程，參訪妙雲蘭若印順導師紀念館，邀請德涵法師導覽。
- 17 日 ◎緬甸籍新生宏和師、宏訓師報到。進入預修班，隨般若一附讀。
- 30 日 ◎舉行 107 學年度上學期期末教學會議。
- 7 月 4 日 ◎舉行 107 學年度上學期期末生活檢討會，為期一天半。主題為：「心無片瓦——棄牆築路，和合無諍」。
- 5 日 ◎舉行 107 學年度上學期結業式。主題為：「心路花開，歡喜遍滿」。
- 9 日 ◎北京龍泉寺女眾部——福建仙遊極樂寺釋賢阿、釋賢服、釋賢輔、釋賢甘等四人來訪，向本院院長悟因長老尼請法，參訪學院圖書館及請書等。
- 12 日 ◎本院與財團法人伽耶山基金會慧青學佛中心共同主辦香光 107 智慧青年營「幸福藏寶圖」，為期四天。以探索、珍惜、創造三主軸帶領學員探討幸福，分別由院長悟因長老尼、副院長見可法師等多位法師及剪紙藝術家楊士毅、不要鬧工作室創辦人 Johnny 老師授課。
- 14 日 ◎本院圖書館館長自衍法師，受浙江大學佛教資源與研究中心邀請發表〈藏經數位化對佛教文獻研究的開展〉一文。

香光尼眾佛學院招生

培育宗教師的園地

三大教育特色

- (一) 學院教育與寺院生活融合。
- (二) 出世修道與入世服務並濟。
- (三) 傳統精神與現代教學兼顧。

五門課程教學

- (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：漢傳梵唄、儀軌的學習與止觀的修習。
- (三) 生活門——陶養健全的僧格
培養自律、自覺的生活習慣，以及關懷群己的生命態度。
- (四) 執事門——鍛鍊領眾的人才
從承擔僧事中，藉事練心，建立領執知見，培植領眾能力。
- (五) 弘護門——落實弘法的悲願
實際與僧團寺院、社會信眾互動，學以致用。

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、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書、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。

學分認證

香光尼眾佛學院 103 年申請成為非正規教育課程認證之終身學習機構。

凡於本院修學通過認證之課程，修課期滿，成績及格者，發給教育部認可之學分證明。歡迎有志探學佛陀智慧，挖掘生命寶藏的尼僧及女青年，前來就讀。

香光尼眾佛學院行者學園招生

提供您一個開發生命潛能的機會

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 35 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）、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，體檢項目請見本院網頁）、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://hkbi.gaya.org.tw> 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。）

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

以下助印芳名
自民國 106 年 7 月 16 日
至 107 年 7 月 15 日止

壹萬伍仟肆佰元整
李麗珠
伍仟元整
陳裕隆
貳仟元整
林芷萱·趙丹麗
壹仟壹佰玖拾伍元整
無名氏
壹仟壹佰柒拾柒元整
釋見祝

壹仟元整
洪翊庭·徐清華·張乃丹
莊皓宇·莊皓安·陳國瑩
謝季唐
陸佰元整
徐美枝
伍佰元整
吳克安·陳秀花·黃劉燕
趙丹瑛
肆佰壹拾伍元整
釋寂海
參佰貳拾參元整
釋見聞
參佰壹拾捌元整
釋靈吉
貳佰玖拾肆元整
釋見澧
貳佰伍拾元整
釋道琳

貳佰參拾貳元整
釋印文
貳佰零參元整
釋廣慧
壹佰玖拾壹元整
釋見滋
壹佰柒拾伍元整
釋恆晉
壹佰陸拾參元整
釋見激
壹佰伍拾捌元整
釋惟煦
壹佰肆拾肆元整
釋禪敏
壹佰貳拾伍元整
釋印舒
壹佰壹拾捌元整
釋禪諦

壹佰壹拾壹元整
釋謹慧
壹佰零柒元整
釋印幸
壹佰零陸元整
釋宏恩
壹佰零肆元整
釋祖才
壹佰元整
李慧玲·蔡麗珠·釋見則
玖拾玖元整
釋性品
玖拾元整
釋祖叡
捌拾捌元整
釋法貝
參拾玖元整
釋妙慧

青松
萌芽

香光尼眾佛學院院刊第二十四期
中華民國八十五年九月創刊
中華民國一〇七年九月出刊

ISSN 1560-8336

發行人：釋悟因
總編輯：釋見可
主編：釋見滋
執行編輯：釋禪敏、釋祖樂、釋印文
釋廣慧、釋見則
文字指導：陳國瑩
美術設計：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://hkbi.gaya.org.tw
Facebook：https://goo.gl/Lb5XGY

◎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、照片，請先徵求同意。
◎郵政劃撥：19131030 戶名：財團法人伽耶山基金會