

香光尼眾佛學院 主編

湧泉之歌

第二集

卷一 修行的壇城

執事是藉事練心，
培養僧伽生存在世間的基本技能，
也是出家修行、
培福的資糧。

- 12 來學院學習 釋如德
- 14 誰護持誰 釋見羊
- 15 努力耕耘 釋自聿
- 18 樂在執事中 釋宗睿
- 20 伴我成長 釋宗慈
- 23 那一炷香 釋自敦
- 29 因為他，我改變了 陸零壹
- 31 耐心傾聽 釋見琮
- 33 走過，才知道 釋證真
- 36 從生病說起 世漢
- 39 你有幾把刷子 釋見典
- 41 叩鐘記 釋自業
- 44 記一次心量的學習 釋自曙
- 46 遮羞板與水溝蓋的精神 同慧
- 49 弘護的觸發 持旻
- 52 歡喜供養 釋顯宗
- 55 安板行 釋自煦
- 58 彈性 釋見澄
- 61 淨除菩提障 釋自西
- 68 遊化人間 釋見傳
- 71 沒有我·沒有法 釋覺淨

卷二、心靈手術檯

禪修是藉助方法，
調伏煩惱、安穩身心，
解決生命根本問題。

- 76 發現反擊的習氣 釋見芃
79 我是來斷習氣的 釋宗玄
81 被寵壞的心 釋印融
83 妄念泉湧 釋自泉
86 不安的心 釋禪欣
89 蛻變的心 嵐
94 修一顆平衡的心 平子
96 請法 釋祖道
100 五蘊實驗室 四季
103 感恩我的痛 釋自定
107 成長足跡 釋性通
110 開始學習禪修 釋見愷

卷三修行路上的紅綠燈

「戒」一旦成為習慣、行為，
即可行所當行，
止所當止，
成為一位出家人自然流露的
氣質、風格。

- 120 原來如此 釋自有
123 依戒而行 恆真
126 話說自恣會 釋見翰
130 慈悲 釋見拓
132 那年受戒去 釋見鐮
136 「我」的形象 釋見濬
138 尊重與關懷 釋自煦

卷四 觀心·關心

心識細微而快速，有時在短短幾分鐘內，能讓自己內心引起軒然大波；而修行，就是在每個當下，清楚內心的真實狀況，全然溫柔地接受它、轉化它……

- 142 梵音初唱 芥子
- 144 牙牙學語 釋自駒
- 147 師父的手 小手
- 150 僧鞋 釋見寂
- 153 客路溪山盡是好道場 淨意
- 155 神話故事中的啟示 釋常在
- 157 痕跡 釋自駒
- 160 放不下 釋地安
- 163 修行日記的體驗 釋覺淨
- 167 願是生滅法 釋法貴
- 169 蛇皮的啟示 禾子
- 174 無價之寶 釋貫誠
- 177 穿上皮鞋 漸見
- 179 輪轉生氣心 融樺
- 181 禮讚自然 釋悟塵
- 183 種現薰習 釋見坦
- 186 過去·過不去 釋見沅
- 189 死了一位老人之後 釋慧定
- 192 步佛足跡 釋見常
- 195 活在當下 釋傳能
- 196 善轉逆因緣 釋永覺
- 200 猴子闖進來了 釋性因
- 203 捨心與利他 釋堅衍

卷五 卻顧所來徑

在逆生死流中，
放下俗情，提起道情；
縱有千折百迴，
回首凝眸，
也無風雨也無晴。

- 208 走一條您不熟悉的路 釋見寂
212 出家女兒與她的母親 釋自聲
216 走一段自己想走的路 悟慧
220 用懺悔堆成的追思 釋自瓊
227 在黑暗中找到光 釋自懋
233 我的出家因緣 釋惟玄
237 出家不是為了自己 釋見耘
241 看「心」 釋見甯
244 幸在香港尼僧團出家 釋見揚
246 走出自己出家的路 釋圓天

卷六 佛陀說故事

佛陀在教導弟子時，不僅講嚴肅的大道理，
也善用譬喻闡明修行要義，無緣親聆教誨，
深入經藏也能智慧如海。

- 250 笨猴子 釋自頌
253 誰輸？誰贏？ 釋見量
256 精勤耕耘 釋自俊
258 清淨的人生 釋見文
262 老鼠咬貓？ 小豆苗
264 知恩報恩 釋見學
266 老鷹捉小鳥 釋見寰
269 見賢思齊 釋自詮
271 仿做大龍象 釋曉融
274 獨角牛的心事 釋堅翔
278 積習難轉 愚人
280 當愛生起時 釋印融
288 解開「苦」的密碼 釋自咍

編者序

那萌芽的青松，迎向恆河的壯麗朝陽，

堅毅的枝桠挺立，是垂天之翼的禮讚。

當秋天轉成冬日，風霜冷酷摧殘，

青松巍然俯瞰，屹立在黢闇的人寰。

（摘錄自「青松萌芽」歌詞）

發心出家修行至成佛是一段長遠的修學歷程，而佛學院是尼僧伽的基礎教育，在培育的過程中，學僧從如何剃頭、穿著僧服、僧襪、僧鞋，如何站、坐、跪、禮拜、吃飯、走路、睡覺及如廁等外在個人行住坐臥的儀節；還有佛法義理的探研，大眾僧事的處理，乃至與人互動的種種關照；直到內在心念、思想和態度的

轉化，動、靜間的調衡等，都在不斷摸索中學習。學僧身心在面對各種修學情境的考驗，有掙扎、困頓，也有喜悅與成長；猶如萌芽的青松生長於大自然中，歷經風霜雨雪的摧折，仍昂然屹立在山巔的，才能茁壯成一棵大樹，煥發出生命力。

從民國八十五至九十七年間，香光尼眾佛學院院刊《青松萌芽》的「樹之歌」專欄，刊載著一棵棵萌芽的青松——新出家或出家不久的學僧，在面對多元的修學情境，試著適切的掌握修行方法中，顛躓前行、尋求蛻變的心路記實。其中不免有疑惑、挫折，卻也顯示這條自我追尋的修行路，是漫長而艱辛的心路歷程。這歷程本來就是青澀、摸索、醞釀的；是學僧面對緣境當下坦誠的自白；沒有預設讀者，但感人之處也在於此——「真」。

因此，我們在編選這本書時，也盡力如實反映佛學院的生活陶鍊，如何將學子的內在一層一層挖掘出來，使他們清楚的看到那無意間被漠視或刻意地被忽略的自己，並透過方法，讓躁動不安的心安頓下來。我們由第一至第十四期的《青松

萌芽》，選出了反映學僧修行生活體驗中不同層面的文章，以及學僧改寫的佛經故事，結集成書，分享給讀者。

所以，本書共分六卷：卷一「修行的壇城」，談佛學院的執事和弘護活動，如何陶鍊學僧藉事練心，養具僧伽生存在世間的基本技能，奠定出家修行、培福的資糧。卷二「心靈手術檯」，談運用禪修方法，調伏煩惱、安穩身心，解決生命根本問題。卷三「修行路上的紅綠燈」，則談「戒」一旦成為習慣、行為，即成為一位出家人自然流露的氣質、風格。卷四「觀心·關心」，談心識的活動及如何在每個當下，清楚內心的真實狀況，並接受它、轉化它。卷五「卻顧所來徑」，談出家為僧，如何放下俗情與提起道情的調適。卷六「佛陀說故事」則選出一些深入淺出的佛經小故事，呈顯佛陀如何善用譬喻闡明修行要義，以提醒修行者注意自己心念的起伏。

這本《湧泉之歌》第二集是一位一位法師現身說法，真誠地道出自己在修行路上，如何面對內心湧現的煩惱或困惑，點點滴滴用正面的思擇和身、口的踐行，

轉化為菩提道上的資糧，如涓涓的細水，匯成一條自我超越和成長的流泉，是你、我，也是每一位佛子生命蛻變的自性流露！

卷一

修行的壇城

執事是藉事練心，
培養僧伽生存在世間的基本技能，
也是出家修行、培福的資糧。

來學院學習

釋如德

進入佛學院修學是我出家以來最慶幸的一件事，因為對剛出家不久的我而言，學院是一個培育佛教僧伽正知正見的搖籃。

佛學院生活對我來說是一種磨鍊。剛入學時，對以往未曾經過的學習很不能適應，例如：開會、心得分享、寫報告等等，再加上自己不善表達、文字基礎不好，這真是一大考驗。看到每位同學都很優秀，自己也因此煩惱過，生起了自卑的心態。在內心不斷掙扎後終於想通了：來學院是要學習的，不是來比較、生煩惱的，應該拋開世俗的觀念，將生煩惱的力氣轉為積極向上的力量。

未進學院時，我對執作及其意義都不懂。在慢慢薰習中，了解執作是在磨自己的習氣，也是個培福的機會；而自己無始以來不知造了多少惡業，現在不多培

福，何以消受信施的供養呢！

學院的師長、學長和同學，都是我的善知識，行為上一有不如法的地方，就有人提醒我，這讓我體會到師父常說的「直心是道場」。我們不易察覺自己不如法的言行，若養成習慣之後，則更難改正，在此十分感謝師長、同學們直心的提醒和糾正。

如果沒有進入學院，就不能發現自己不足和要加強努力的地方，除了懷著感恩的心外，同時也希望能將我在學院所學的一切，回饋常住及社會。

誰護持誰

釋見辛

出家後，第一次以知客師的身分對來山信眾。最難忘的是看到很多上了年紀的老菩薩，以恭敬虔誠的態度說：「師父！我有一點點錢供養常住。」

她們拿出的錢，也許只有兩三百元，但態度卻是十分的虔敬。接過供養金時，我頓時明白何謂「信施難消」。

出家以來，心中一直有幾許的慢心。因為，出家前在醫院有一份好的工作和資歷，也有不錯的學歷背景，並非走投無路才想出家。所以，一直覺得自己是優秀的，可以全心的「護持」佛法。但是，當接到信眾虔誠的發心供養，護持三寶時，頓覺慚愧！若自己只憑恃過去的「優秀」，而忘失繼續向上求法的心，如何能「護持」佛法、利樂眾生？又如何能消受這份虔敬的「護持」？不禁自我反省：「到底是誰護持誰？」

努力耕耘

釋自聿

告別二年「知庫」的學習，也離開結緣很深的大寮，內心除了有份離情，也有份喜悅。

能順利領完這份執事，除了是藏一、二時的基礎運作幫自己奠下底子之外，更要感激從中不斷提攜我的善士，否則難以勝任此執。「執事」一直是自己修行的壇城，在這一畝田中，自己是如何經營的呢？

藏一第一次領典座時，表面上是接受，但私下卻哭了好幾次。因為在家是茶來伸手、飯來張口，根本不用下廚；自己既怕油又怕燙，怎麼能領典座呢？還有最怕開菜單了，煮都不會煮了，怎麼會開菜單呢？何況在寺裡是人家供養什麼就煮什麼，常常是除了瓜還是瓜，不然就是一貨車的高麗菜，只能日夜心繫菜單，想

著同一種菜的各式煮法，連睡覺也會夢見可怕的菜單公式。後來想想：哭和生煩惱都不能真正解決問題。出家不就是要學嗎？連這基本的謀生能力也沒有怎麼行呢？因此轉了心念，把自己埋進去認真學，不會就問，一切困頓就自然解決了。第一次在大寮輪完後，總務長問我：「願不願意留在大寮繼續磨鍊，雖然會很辛苦，但收穫會更多！」就這樣，和大寮的緣就一直延續到現在。

升了藏三領了固定執「知庫」，恰逢總務長也換了，新的總務長加上新的知庫，一切完全得從零開始摸索。這過程是相當辛苦的，往往是從失敗和挫折中獲取經驗，幸好身旁常有師長、長老法師的指導，我們就這樣彼此互動、互補地走過了一年。印象最深刻的是煮客菜，當時自己的能力是無法獨立承擔的，但總務長慈悲地每天花半小時和我一起研討食譜，現在我已能獨立地煮出一桌豐美的客菜，由衷地感激他的放捨和陪伴。

第二年再領「知庫」，卻讓我十分挫折和痛苦。尤其是上學期，情緒非常地低落，常陷在別人的語言中而走不出來，非常不快樂。那半年過得很苦，但還是值

得的，它讓我學習到如何在逆境中求生存。從小到大，一直是養尊處優，受盡家人的呵護與關愛，根本沒嚐到什麼是「苦」，這一年卻讓我體會到何謂「人生」。

人的一生活實是浮浮沉沉的，浮沉是人間的常態，而在沉浮中修行，就看自己如何掌握自己的心念，避免造作惡業，不要陷入泥沼中；又如何與自己的價值觀、看法妥協及對話。經過一連串的事件，在師長、長老法師的引導下，我漸漸地走出黑暗的深淵，把心量打開了。

想要讓自己的生命開花結果，必定要經過患難的洗滌和灌溉，不管是順境或逆境，都會化成修行的養分；否則經常在安逸的空氣中，反而會使生命花朵的枝條柔弱無力，一遇意外挫折便會凋落了。「風平浪靜，是訓練不出優良水手的」，這就是「藉事練心」啊！一路領執過來，雖然很艱辛，卻讓我更肯定執事的意思，它永遠是我修行的壇城，我會努力地耕耘這一畝田！

樂在執事中

釋宗睿

目前的執事在講堂庭院組，同學們雄心勃勃地想在荒蕪已久的菜園裡種些青菜。於是，我們每天墾土掘地，過著「荷鋤夕歸」的日子。到了星期天又是大出坡掃水塔，在黑暗又狹窄的水塔裡，當一上午的「青蛙」。一旦完成了，感覺好像是從高樓摔下一樣，全身的骨頭都向我喊著：「好痛、好酸喔！」雖然全身酸痛，心裡卻覺得很快樂，運動課時依然動得起勁，有一種樂在執事中的心情。

回想剛入學院時，常因執事生煩惱：「功課都寫不完了，為什麼還要排這麼多執事呢？」「唉！這麼累怎麼讀得下書？」諸如此類的想法不斷在我腦海中盤旋。從反彈排斥到接受，原因有很多，包括在學院生活一年來的磨鍊，及執事上漸漸熟悉，但最大的影響應該是執事教育課的薰習。因為從課程裡我吸收到很多

師長的經驗，由於他們的不吝分享，使我了解到應該以何種心態來看待執事，從中察覺、釐清、修正了許多不正確的觀念，讓我深深體會到執事的重要性——執事是培養僧伽生存在世間的基本技能，也是出家修行、培福的資糧，更是正法久住的根本。就世間法來說，沒有執事技能也無法立足於社會上，可見執事的重要性。

師長常不斷地提醒我們：要將佛法落實在生活中，執事是最能直接體現佛法的壇城。茅蓬和尚說：「出家人到寺院裡，是沒有客人的。」這句話讓我感觸良多，對自己以前老是抱著：「我是來這裡讀書的，為什麼要領執」的心態感到慚愧。出家無家處處是家，是不該有主客之分的，也唯有把自己當主人想，方能體悟個中道理。

伴我成長

釋宗慈

走過弘護實習的這段日子，許多事情深深地烙印在我心底。如果因為這些歷練，而使自己有些許的成長，都得感謝曾經護持、提攜宗慈走過的每一位法師。

在眾多的挑戰中，準備上臺開示的過程最令人難以忘懷了！這是第一次來到紫竹林精舍參加弘護實習，在得知自己要負責《法華經·方便品》的開示後，立刻到圖書館借了一大疊《法華經》的白話註解本。雖讀了白話註解，但還是難懂，擬稿時一直在〈方便品〉深奧的義理中轉不出來，好不容易擬出大綱，卻因缺乏主要論題，又得重來。開示稿一次次的修，一字字的改，一遍又一遍的重來。這種情形真像密勒日巴尊者為了求得無上大法，接受上師的考驗——讓他蓋石屋，蓋了又拆，拆了又蓋，背部被石頭磨出血來，皮開肉綻，血乾了，長出厚繭，又

得繼續蓋房子。

修改開示稿雖然不像蓋房子那麼耗體力，然而心力的淬煉，卻很相似。寫定了又改，就像蓋好了房子又全拆一樣，不但訓練自己的彈性度，也考驗自己的接受度。幾度因為文思閉塞而想放棄，想到要面對這麼多信眾開示，卻想不出開示的內容，那種壓力與緊張的苦迫，令人難以承受。我想：「放棄吧！就不必再承受這樣痛苦的煎熬了！」不過又想：「碰到困難就逃避，下次若再面對相同的問題，怎麼辦？」逃避終非究竟，告訴自己要面對問題，尋求支援，雖然，解決困難需要勇氣和心力，不過就讓自己試試看吧！

後來，很多位法師熱心的協助我修改內容，又指導我說臺語、開示時的威儀等等，並且護持我全力投入開示的準備。直到開示的前一天晚上，邀請了幾位同學聽我預講，沒想到自己太緊張，雖然看著稿子說，卻是上句接不了下句，根本无法集中思緒！只好暫且放下文稿，同學們陪著我分析緊張的原因，又提供種種放鬆心情的方法，直到深夜。

四月二十五日晚上，正式上場開示的時刻，終於來到！上臺前上香祈求：「請諸佛菩薩加被，讓我能將忐忑不安的心靜下來，圓滿這場開示！」祈求完畢後，心緒逐漸趨於平穩，終於順暢地將開示稿完整地表達出來。

開示結束後，得到許多法師、同學及居士的鼓勵與肯定，這樣的成長令我刻骨銘心。一切的進步，都得歸功於陪我走過這段歷程的每一位法師！

那一炷香

釋自敦

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

剛進學院，我對殿堂規矩不熟悉，加上還在適應緊湊的作息，所以早課時常常昏沈又散亂，但一看到育導長出現，便不敢大意，馬上提起精神，注意自己的合掌與站姿。那時正在學唱誦，這對天生音癡的我來說，可是一大難題，經常迷失在一片音海聲浪中，然而聽到育導長清揚的聲音就彷彿抓到一根浮木般，可以隨

著一波波的梵音海潮音抑揚頓挫、高低起伏。

接著開始學法器時，一上殿就習慣張望一下育導長的身影，既希望他出現，萬一我打得不好，還有人可以來救我；又擔心他在，恐怕打不好會被叫去訓話一番。一次晚課後，他叫我留下來：「你木魚怎麼打成這樣呢？你知道問題出在哪裡嗎？」天啊！我怎麼會知道呢？於是他講解一次，示範一次，抓著我的手練習一次，再讓我自己練習一次。結束時我不知道是因為練習認真，還是因為害怕緊張，竟已滿身大汗了。

有一次連續好幾天早課沒聽到他的聲音，也沒看到他的身影，竟然覺得混身不自在，好像少了什麼一樣。不經意聽到同學們說育導長到日本去了，他們說：「奇怪，他在學院時沒什麼感覺，一出門不在，竟然會想他耶！」

漸漸地我對於早晚課的唱誦、乐器和儀軌比較熟悉了，對於育導長的出現也就不那麼在意了。加上對師長級的人物我向來是習慣保持著敬畏的距離，自然形成了若有若無的關係。二年級那年的法會，我第一次學習用臺語開示半小時的學佛

行儀，他陪著我用了三倍以上的時間，一字一句的練習臺語。因他的耐心，我才建立起一份信心，而且從此我對他的印象改觀了，不再認為他是個可怕又嚴肅的師長。

那一年他既是我們的梵唄授課法師，也是照顧我們修學的督導法師，彼此接觸的機會增加了。同時，因為對學院生活漸漸熟悉，我開始有了許多自己的想法，便常常向育導長大膽提出建言。他通常是微皺著雙眉、側著耳，很用力地想聽出究竟我的需求是什麼、我的困難是什麼，就好像我在上他的梵唄課時認真地要捕捉音調的轉折一樣。

二年級下學期大概是我叛逆期的開始吧！對於他的忠言不再那麼隨順接受。有一次我用戲謔的態度迴避他的勸導，他還是很認真的問我到底有什麼想法，於是我也認真了起來。結果我們的聲量愈提愈高，語氣愈來愈短促，引起旁人的側目，最後就不歡而散。之後我覺得必須找他把話說清楚，他也給了我這個機會；我們從熱浪逼人的正午開始談，直到鬆開原本緊抱在胸前的雙手時，已是涼風徐

徐的傍晚了。

我們的溝通並不是從此就一帆風順，偶爾還是會碰到暴風。有一次班會，說不到三句話我們的情緒就升到極點，我氣哭了，不願意再說話，空氣霎時凝結。他打破了沈默，當著班上的同學說：「我性子太急了，讓你不高興，我向你道歉。」好吧！我輸給他了。

又有一次激烈的溝通後，他問我：「你希望我怎麼做，可以讓我們相處得比較好？」我愣住了，我怎麼能夠要求他呢？雖然嘴上說著：「看因緣吧！」，心裡卻想著：或許，我該檢討一下自己了。

他擔任我們的督導法師，有他關心我們的方式。當我向他敘述我的煩惱時，他的表情通常是有些茫然，就像我老是聽不出高低音的困惑。或許在他直心的世界，很難理解曲線、螺旋及糾結成網的曲折與幽微，在他無規矩難以成方圓的模式下，很難想像徒手的任意揮灑吧！後來，他找了一些人來跟我談話，希望我能心開意解。有段時間我的身體不好、心情也不好，他「觀察」了我一陣子，跟我

說：「你這樣怎麼辦呢？你要趕快好起來呀！」我能怎麼辦呢？只能接受他的好意了。

我們喜歡鬧著他，要他帶我們到郊外去走走。說到玩，他的眉頭就皺起來了，念著：「我還有好多事做不完，哪有時間玩？」我們吵得越凶，他的眉頭就皺得愈深，不知道如何應付我們咄咄逼人的氣勢，他只得板起臉孔來。對玩，他似乎意興闌珊，但是一聽到學生有什麼需要或困難時，他卻馬上行動。久了，我們也不再勉強他，或許他樂在工作中，趕快辦完事情才能減輕他的壓力。不過我們還是常常會問他：要去大自然裡放鬆一下嗎？要去運動嗎？就好像打招呼、問候一樣，如果他答應了，我們就中獎了。

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

有一天早課，驀然瞥見他的身影，突然覺得他就好像大殿裡的一炷香，不僅細瘦的身材相像，連線條的簡單明快也類似。那一炷香在香爐中靜默著，無聲無息地、緩緩地，散發出繚繞的香雲來嚴淨道場；就像他守著崗位與我們生活在一起，感覺不出他的特別，卻在無形中提振了精神與紀律。他經常要一板一眼地把持規矩，不太通人情的樣子，就像那一炷香雖不如油燈般的光熱，可是黑暗中那點星火是個指引，貼近他就是能觸到心頭的灼熱。

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

因為他，我改變了

陸零壹

自從那次被糾察師追回寮房後，原本心中存著晚上十點回寮的對立緊張氣氛，竟變了……。

時鐘顯示還有五分鐘才十點，想趁這個空檔去確認明早的法事程序。就在我朝著穿堂快步走去時，糾察師追了過來。他不明白我為何竟往反方向走。於是，他手插著腰，用有四分之三的眼盯著我，看完法事程序後，我們一起走回千山苑的寮房。一路上，只見他到處巡視。「你在看什麼？」他邊走邊看邊回答我：「看是否有燈光、有漏網之魚？」他就這樣一路盯著電燈，巡著門窗，上了千山苑。我跟在後面，看他細心地、慢慢地門上那把全是鐵鏽的門閂，再走去摸摸每個窗戶，檢查是否全關上了；開開每個寮房的門，看是不是所有的人都回寮休息

了。最後，他開了我寮房的門，手指著裡面，示意我進去，我也開了他寮房的門，學他的動作，叫他進去……。

這一晚，我看見糾察師用心檢查大眾居住空間的安全，細心地維護著大眾師休息的安寧。原來，連睡覺這事，我們都被護持著。有時，他很累了，但為了關門，他撐著疲倦的身子，沉重的眼皮，直到十點。我很想說：「你去睡覺，我來幫你關門好不好？」但我不好意思說出口。於是有幾個晚上，我跟著他一起走這段路，巡過所有的門窗。而他依舊是一樣的動作，確定所有的人回來後，才安心地回自己寮房休息。

平時，常聽他發牢騷，不滿這個、或為那個生氣，彷彿他是生活在一片灰色的世界中。如今每到晚上關門時間，我總覺得他身上散發著溫暖的金色光芒。即使他仍是手插腰，用快速、簡短、有力的聲音，催促我們去睡覺。

今晚，又到了大止靜的時刻，再度看到金色光中的疲憊身影，我走上千山苑，繞一圈，摸過走廊的窗，回到寮房盤起腿來坐著，突然發現，我的身上竟也散發出溫暖的金光，瀰漫整個寮房……。

耐心傾聽

釋見琮

當弘護實習的人事組別公布時，很多人笑著對我說：終於滿了當香燈的願了；也有人問我：香燈要早起，為何那麼喜歡？其實自己對香燈一執，總覺得這是一份佛陀侍者的差事，是一份榮耀，何況有較多的機會薰習梵唄，何樂不為呢？

晚上行門共修前，住持法師提醒大家可藉著這個因緣多與居士結緣，因此未到七點，大家便忙著在大殿前與回寺共修的居士打招呼。突然，有位中年婦女要我幫她解釋夢境的吉凶，當下有點困頓，幸好馬上想到，弘護課程中有關僧俗如何應對的原則，內心便偷偷告訴自己：不要急、不要馬上給對方答案，先了解對方情況再說。談話中，發現她的家人並未學佛也不護持她來共修，平常她對先生更懷有恐懼感。此時，了解這是她壓力的來源，因此便教她如何作功課、與佛菩薩

對話，甚至日後有問題，可以來精舍找知客師談談。

由於這樣的經驗，此次法會目標並不奢望自己能給居士多大的幫助，只希望做到「耐心傾聽」，並整理她們的培福經驗。法會快結束時，有位培福居士紅著眼說：「讀了三年的研讀班，平常也固定回寺培福，卻不太敢多說話，除非有事情，否則很少到弘化堂，沒想到，可以和師父談這麼多事情。」她的這番話，對我是種肯定與回饋，覺得自己已有達成法會中的自我期許。

從中深刻感受到，耐心傾聽與自己平常面對問題的經驗是很重要的，否則即使有心想要助人，也不知從何幫起。還記得母親常說一句話：「戲臺上有這樣的人，戲臺下也有這樣的人。」同樣地，居士有這樣的問題，我們也可能會遇到相同的問題。想想那位培福居士之所以不敢與法師講話，是因為缺乏自信心的緣故，反省自己平常不也是這樣？為了別人的一個表情、一句話，就得難過好一陣子。此次弘護，我學到耐心傾聽是助人的第一步，同時也在與居士的對談中，映照自己。

走過，才知道

釋證真

我能肯定「執事是修行的壇城」，因為從執事中可以學習如何把佛法融入生活。除了執作技能、與人相處共事，是一種學習外，從執作的過程，更能學習關照自己的起心動念。

這學期與以往執作最大的不同，在於上學年是處於被動的角色，有學長帶領我們，彼此能合作將執事承擔起來就好了。事隔一年，人事變動，換成我們去帶領藏一的新生，角色由被動變成主動，相對地，我們的責任也有所改變。許多事情，總要走過、經歷過才知道，正如「因為走過，所以懂得；因為懂得，所以慈悲。」走過這一遭，才體會前人的苦心與用心；走過這一遭，使我看到在不同的因緣裡，就必須有不同的應對方式。尤其人與人之間的相處，慈悲與寬容是很重

要的。凡事反觀自己，是否以善心為出發點，若是善的，我問心無愧；若非，理當改之。然而在面對別人的不友善時，同理心、包容心是很重要的，得理時須饒人，可以理直但並非氣壯，說話的口氣必須委婉善誘，使對方聽得進去，而非只是把話說了就算。這是在這一學期的執作過程中最大的感觸。

修行過程中，我經常利用執作來磨鍊自己的心智。有時，在逆增上緣中，我改變了自己的習氣，使得修道更趨增上，原本不夠寬厚的心、不樂助人的心，漸漸地趨向於圓融，期使彼此能夠增上，而非獨善其身。執作過程中，能感受到自己的成長，雖然其中必須付出代價，但我依然選擇成長。因為修道總是要不斷地往前，突破各種不同的難關，每過一關就會有更深一層的體會，這種體會是累積修道的資糧。

執作是修行的壇城，是印證佛法的地方。理解佛法固然重要，但實踐佛法更是必然。生活中若不能與佛法相扣，就無法體證佛法真義，那麼佛法就只是佛陀所宣說的教法，自己很難有深切的體悟。因為實際走過了，必會留下深刻的印象。

佛法必須不斷地實踐，從日常生活中做起，執作就是日常生活的一部分，善用它來鍛鍊我們的心智，慢慢地累積自己在菩提道上的資糧。

從生病說起

世漢

去年春節過後，發現右手無名指至手掌間的關節處腫痛，致使手指屈伸不便，痛苦難當，往返醫院診療的過程中，令我有些聯想與啟發。

在醫院的每個部門，皆具有專業。例如，從檢驗到領藥，首先醫師根據求醫者的病情，列出檢驗的項目；病理部的人員利用精準的檢驗技術，做出檢驗報告，醫師再根據檢驗結果開立處方，最後由藥劑師正確的配藥。這一連串的醫療運作，每個環節都很重要，其中若稍有差池，很可能造成誤診、吃錯藥等遺憾事。

以因緣法來說，醫療運作的環環相扣，呈顯出每個因緣條件的重要性。從住持佛法的角度來看，僧團的分工運作，也是團隊運作的展現，不同的是，醫療團隊以治療身體的病痛為主，僧團化導世間的意義，則偏向心靈素質的提昇。

若以法會運作為例，法會目的是落實大乘佛法，透過布施、培福、讚誦、憶念佛德，來啟發眾生的覺性，令信者增長道心、護持正法，也令未信者有親近三寶、種植福田的機會。所以，從活動日期發布後，法會的團隊運作便開始。在法會當中，回寺的信眾能夠感到身心安住、與法相會，其重要因緣是各組間密切的分工與聯繫。不僅是各組間的互動，單就整組的分工來說，也需諸多因緣具足。如知客組為了讓信眾安心共修，不用擔心車被偷、小孩無人照顧，所以需請居士協助看車，安排安親班老師設計小朋友的課程。可見要共成法會，需要眾緣和合，而每個人都是因緣的主角。所以，個人不管參與法會的那一組，扮演哪個角色，只要一念發願與信眾結法緣，那麼信眾在法會中所到之處，必有每個人用心所成的攝受及莊嚴。如此，在大家互補共成的法會裡，社會大眾皆能找到心靈的滋潤及身心的安頓。從團隊的運作中，發現每個人都是因緣法的一環，隨著個人的業與願，去創造自己的生活世界。

回想門診時，看到一旁護士微笑著，及細心協助醫師的景象，讓我感染到這位

護士認真投入的熱忱。從她的身行中，我感受到她源自內在的能量源源不斷地湧現，給予求醫者莫大的鼓舞及支持。這是一幅美麗的人生景象，若人人如此，則如梵網之珠，光光相照。

每個人都善自珍惜人生因緣網絡的一環，我來到人間，選擇出家的志業，願我所連結的網絡，能相互扶持、體諒，在苦迫的人生，引導人們找到自己安心、自在的淨土。

你有幾把刷子

釋見典

早課的楞嚴咒唱誦一結束，第一天剛上任的典座師、副典座師就到大寮準備早齋，組長也跟著一起去了。

鍋鏟、油、調味料等都準備就緒，火也起好，組長在一旁教導典座師煮青江菜的方法——油下鍋，先用薑絲爆香，再放入適量的調味料，最後放青江菜，聞到菜香就可以起鍋了。組長保證：如此煮出的菜一定香脆可口！不料，典座師卻提出不同的意見：「不行！鹽巴要在起鍋前才放！從小母親就是這樣教我的，鹽巴若太早放會『死鹹』！」組長聽了也急著解釋：「我講的這套方法，是師長教的！而且從我出家到現在都這麼煮，大眾師也吃得很高興。再說，現在你已出家，應該要入境隨俗。」這時的大寮，除了鍋鏟聲外，還參雜著爭執的聲音，雙

方都堅持自己的原則，鬧得很不愉快。最後，組長為了不耽誤早齋過堂的時間，只好先放下自己的意見。然而，齋食雖然順利提供，組長卻生氣地說：「如果典座師不換人，我就不當組長！」典座師也氣憤地頂嘴：「用這種強硬的手段叫我聽從，是不可能的事。」兩人為了這件事，彼此都氣得吃不下飯。

院長知道這件事情後，便請典座師到院務處。院長問典座師：「你有幾把刷子？」典座師感到很疑惑。院長告訴他：「你煮菜的方法是第一把刷子，組長教導你煮菜的方法是第二把刷子，有兩把刷子不是更好嗎？其實大寮組怎麼煮，我們就怎麼吃，根本不在乎調味料何時放，即使你們煮菜不放調味料，我們還是照樣吃！典座師跟組長各堅持自己的意見，整組怎麼運作下去？剛出家要先學習虛心受教，放下自己的成見，你願意放下對調味料的執著嗎？」

聽完這席話，典座師思索了很久，最後終於放下自己對調味料的執著。因為，一來可多學一套煮菜的方法，以後就有「兩把刷子」；二來也能讓整組恢復正常運作。放下自己的意見後，漸漸地，典座師竟然與組長成了無所不談的好朋友。

叩鐘記

釋自兼

記得當香燈的第一個晚上，負責起安板，組長教我如何叩鐘。他示範著叩鐘的方式——將手抬高，拉緊鐘繩，木球往上一頂，ㄎㄨㄨ。好清脆的聲音，鐘也沒有搖晃，令自己好生羨慕！組長教了技巧後，要我好好練習，並說有一天我也能夠將鐘叩得清脆響亮。

緊記著「將手抬高，拉緊鐘繩」。我想盡辦法——踮起腳尖，踩著拜墊，將手抬高，拉緊鐘繩，木球還是頂不到鐘。一天、兩天、很多天過去了，每天早晚的一百零八下鐘聲都是ㄎㄨㄨ，非常沈重難聽！雖然組長的個頭，比我高了二十公分，但自己仍然相信：只要努力揣摩，一定可以像組長一樣叩出ㄎㄨㄨ的鐘聲。就這樣，我每天早晚認真地叩出難聽的鐘聲，盼望有一天抓到竅門，叩出清

脆的聲音。

一天安板時，有位師長經過大殿，看見我拚命踮起腳尖，拉緊鐘繩，將木球往上丟的叩鐘動作。他走進大殿對我說：「你的鐘繩拉得這麼緊，怎麼叩鐘啊？」我很沮喪地說：「身高不夠，叩不到鐘！」他回答：「鐘繩做那麼長，就是要適合每個人的身高啊！」於是就拉起鐘繩示範，令我訝異的是，他竟然沒將手抬高，還將手放低，輕輕地拉了鐘繩，木球就彈到鐘壁，ㄅㄨㄨㄨ。我感受到鐘聲一波波地向四方傳開，上徹天堂，下通地府，令人很感動的鐘聲。這時我才恍然大悟：原來叩鐘方式不是一成不變的，就如佛法有八萬四千法門，可以適合每一個人，只看自己如何應用。

接下來的日子，我就不再拚命地把自己的身高變得跟別人一樣，不再用別人的方式去叩鐘。心中體會到「彈性」二字，就如二十億耳彈琴的道理——當琴弦太鬆、太緊都不能彈出美妙的音聲，叩鐘何嘗不是如此？不論鐘繩或身心太鬆、太緊時，都無法叩出好聽的聲音。此後的叩鐘，自己不再只是一隻手拉著鐘繩的方

式叩鐘，而是把身心與鐘融合，深深地感受「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩。」從鐘聲中，觀照自己當天的身心狀況。早上起板若昏沈，鐘聲就沈悶；安板時身心疲累，鐘聲也無力；精神飽滿時，就可感受到鐘聲傳千里的綿遠流長。因此，每當叩鐘時，就不斷地告訴自己：提起正念，保持「彈性」。相信這樣的鐘聲是對十方眾生最好的供養。

雖然現在不再領香燈一執，但「彈性」這個法，一直陪伴我執每種法器。以打木魚為例：身心沈重時，木魚聲就ㄣㄣㄣㄣ；緊張時，就ㄉㄉㄉㄉ；平穩時，就如馬蹄聲ㄉㄉㄉㄉ。不管叩鐘或執法器，都能反觀自己身心狀況，甚至別人執法器時，自己也可感受到他人的身心狀況。

最近有位學長問我：「為什麼你敲的大磬，餘音那麼長呢？」自己歡喜地分享：「那是因為磬聲中多了『彈性』啊！」

記一次心量的學習

釋自曙

從紫竹林精舍弘護回來，已好一陣子了，筆記中還夾雜著法會大寮組的菜單和畫得密密麻麻的工作清單，回想起那些天在大寮奮鬥的種種，內心浮現既溫暖又深刻的回憶。

其中，最值得一提的是我還學習一項新執事——知庫。起先，我以為領知庫一執，可以常常在酷熱的天氣中，變出沁涼的甜湯冰飲供養大眾，這讓自己感到無比的幸福，所以就毫不猶豫地自願了。只是，等我認清知庫的管轄範圍，才發現自己真是想得太簡單啦！不僅冰箱、食庫要注意食物的新鮮和保存期限，乃至生活用到的種種，都得清楚存放的位置和預估存量及採買。這些繁瑣的事全都考驗著自己的耐心和細心，不過其中讓我感到最難拿捏的是，無論在法會期間或日常生活中，各項物品數量的安排都考驗著自己的心量是否開闊。

過去一個人獨來獨往慣了，生活上省吃儉用，甚至抱著「能省則省，不能省就不用」的理念在過日子。現在領了知庫的執事，理知上我知道要拿出歡喜心豐盛地供養大眾，但那長久以來保守節省的心念，無意間就會流露出來，影響自己所作的決定，於是在作抉擇時，常常猶豫不決，一方面擔心數量不夠會顯得誠意不足，另一方面又掛慮著數量太多可能造成浪費。更令自己沮喪的是，在心念拉扯間，早忘了用最清淨歡喜的心領執事、關照大眾的色身了。

不過，我非常感念這次學習知庫的因緣，除了因接觸學習新事物會有新鮮感和樂趣之外，也讓自己更清楚地看到，學做父母的心、悉心照顧大眾和學習菩薩的無私奉獻是不容易的。當面對自己慣常習氣，如影隨形，纏縛著自己的修學，曾讓自己失落沮喪地想哭，但刻畫在心版上的成長痕跡是深刻難忘的。雖然關於知庫要適切地拿捏數量的訣竅，自己仍在摸索觀察中，但能肯定的一點，就是透過弘護的學習，開啟了自己原本節省至極的心量。深信未來若繼續藉著執事與培福的學習，心量是可以改造的，且能夠累積更多的修道資糧。

遮羞板與水溝蓋的精神

同慧

十天的弘護，每天都歡喜愉快，卻在圓滿的前一刻，因為他人不耐煩的一句話而情緒波動。當行堂師催我：「好了沒？」我煮了最後一道菜，收拾了灶邊，立刻穿上羅漢褂，頭也不回地直衝大殿。

帶著不平穩的情緒坐下，卻聽到監院法師開示：「初出家時，師父曾勉勵我們：『在佛門裡，即使只是廁所的一塊遮羞板，也能發揮它生命的價值。』在佛門中，不論我們領執的輕重，只要盡心盡力，扮演好自己的角色，即使是不起眼的柱子，或微不足道的溝蓋，也都具有不可磨滅的功勞。」

這番開示，讓我深受感動，也深感慚愧。不禁問自己：「曾有的菩提心哪裡去了？自己的承擔力在哪裡？為什麼因執事起煩惱？對方只是不經意的一句話，為

什麼自己的內心會有這麼大的波動？」而更深層的渴望是：希望自己提出的要求是被接納與認同的。

自己思惟著：當一塊遮羞板，處在最惡臭的環境，仍能盡守職責，不讓惡臭到處瀰漫；當一塊水溝蓋，能守護著水溝，不讓雜物阻塞了水溝的暢通，也保護人們的安全，避免人們失足受傷。當人們在水溝蓋上堆放雜物，或傾倒污水，它沒有怨言，只是默默承受，並不因為只是一方小小的水溝蓋而懈怠。不管有沒有人投注關心的眼神或讚賞，遮羞板與水溝蓋，都默默的承受加諸於身上的一切，堅守崗位，發揮最大的功用，這是何等的不容易呀！

監院法師的開示，如一盆清涼的甘露水，及時澆涼心靈的熱惱。讓我檢核自己：身在佛門，是否有遮羞板與水溝蓋的能耐；處於惡劣的環境，是否有樂於承擔的精神；煩惱生起時，是否願意承受一切的考驗。在人事的互動中，假使願意承擔，渴望與期待就會減低，就不容易失望與抱怨，也能以善解、包容的心，接納碰觸到的境界。因此，告訴自己要時常內省：起心動念時，願意承受不可預期

的結果；面臨困境時，能不隨煩惱沉浮；期許自己，如同遮羞板與水溝蓋般，養具承擔、接受一切的精神。

弘護的觸發

持曼

生活中，順、逆境總是交錯著來叩門。處於順境，正是安心辦道、累積道糧的時機；遇到逆境，是磨鍊行者對法的實踐力，以及對法堅信程度的時刻。堪忍的娑婆世界，不會是事事順心的，境界現前，挫折不斷呈顯時，才驚覺自己存在著諸多的有限。

弘護期間，我因擔任貫串，需要傳達法會意義，引導共修程序，並邀請信眾布施，廣結善緣。為了熟悉執掌，我必須一再地查詢相關資料；有時須沉澱心靈，揣摩佛陀所要傳達的深意，才能深入淺出地讓居士領納各香次法事內容的意涵。

在醞釀過程中，驚訝地發現，由於對經文偈頌的熟悉，導致自己單獨做定課，或參與共修，只是嘴巴不停地唸誦，很少用心體會字裡行間所蘊涵的深意。對於

專業修行者的我而言，深感汗顏。曾幾何時，自己變得流於只重事相上的儀軌，忽略了儀式背後所要傳達的真意。幸而藉此因緣，讓自己重新提起殷重懇切的心，面對修學佛法生活；也更珍惜、更善用這得來不易的宗教師身分。

處事態度一向拘謹的我，在法會籌備當中，對自己有所期許，也對他人有相同的期待。然而由於諸多的期待落空，造成心中許多的不滿與抱怨。不論對己或對他，只有指責與挑剔，見不到敞開胸懷接納各種不同處世風格的雅量。直到法會綵排過程中，由於享法師的示現，才警覺自己內心的剛硬不調柔。

進行各香次的法事綵排時，見到重病未癒、聲帶依然發炎的享法師前來參與，原以為他只是來綵排他負責的部分。沒想到，享法師自始至終，一直陪著我們綵排。由於學僧們不熟悉綵排的流程，因此享法師主動示範，讓學僧有模仿的對象。接著，就讓學僧練習主導綵排程序，他則在旁耐心地給予指導、支持與鼓勵，讓不熟悉法事的我們，不再徬徨、無助與擔憂，而且也感受到他的悲心、耐心及柔軟語。

法會當天，只要香燈師叩板集眾，享法師就出現在大雄寶殿，隨時給予支援。每當遇到突發狀況，不知如何是好時，就將目光投向享法師，請他給予意見。他總是以肢體語言，在不動聲色的情形下，暗地給予援助，令一顆顆惶恐不安的心沉穩下來，從容的應對突發事件。為了讓我們大殿組的成員，能保持安詳平穩的心面對各香次的法事；為了讓法會能在莊嚴的氣氛下順暢進行，享法師將身體的病痛暫時擱置，將休息時間挪來陪伴我們練習，這奉獻利他的行誼，以及和光同塵的處事態度，令我打從心底感動與敬佩。

站在大雄寶殿，望著享法師的身影，散發著慈愛與悲心，似乎在教導我：以慈悲，對待自他；以包容，含攝相異。大海之所以寬廣無邊際，乃因能夠納百川。感謝享法師的現身說法，讓我再次地覺察自己修行不足之處；修道路上，又多了
一位學習的楷範。

歡喜供養

釋顯宗

在好奇心、好學心的驅使下，很期待弘護課程的到來，想看看寶島的佛教徒如何歡慶浴佛節，也可藉此良機把功課暫時拋到九霄雲外。

當組別分配表張貼出來時，喜憂參半，喜的是又能和負責香積組的法師共事，把握良機向他們學習；憂的是不能到其他組別，學習空間有限。直到進入集訓時，才真正了解到大堂集訓的目的。當然，如同見臻法師所說的：「書上及聽來的理論，總比不上靠自己付出實際行動及時間所累積下來的經驗。」集訓、大堂報告讓學生了解各組的運作，但希望未來的弘護課程，也能有機緣到其他組實際學習。

法會終於到來，自己與培福菩薩們一同負責引導居士進入千鉢齋堂用齋，幫忙

夾菜，關照用齋情況及疏散人潮等。站在齋堂入口處，眼看人潮陸續湧入，臉上的笑容、自己的一句「阿彌陀佛」，也換來對方親切回應，不管老、中、少或幼，個個都回答自如。再看看大家手中的餐盤——「須彌山」高的齋食，心中不禁歡悅起來，誠如院長所說：「平時學院不開放，要開放嘛，就來個大型的，大家全然投入，大力邀請所有的村民及信眾們一同來『吃』，其他時間，大家就好好在學院用功。」使我聯想到最近上《維摩詰經》的〈香積佛品〉，「吃」也可成為法事，藉此接引居士們共同培福、共修，與法相會，廣結善緣，樂步佛足跡。哪怕一年只有區區的一、兩次也好，就足以讓他們種下往後學佛的種子，累積成佛資糧及波羅蜜。

首次擔任行堂的執事，帶領一班經驗豐富的培福菩薩，確實有點壓力及擔心。幸虧有組長指導，才漸入佳境。組員中，上了年紀的菩薩較多，看到他們為了三寶事，認真熱忱投入；忙碌了大半天，三番兩次催他們輪流用齋，都謙和說：「師父，你們比較累，先去用齋。」真是感動。反觀自己，年紀雖輕，有時為了

執事，就露出疲憊的樣子，實在慚愧。

短短十天的弘護課程，轉眼間就畫上句點，圓滿結束了；而由來自馬來西亞、印尼、緬甸、越南及臺灣法師所組成的香積組也解散了。這次實習中，自己獲益良多，學習到僧俗共成三寶事，如籌備大型法會的種種事宜，而最主要的是如何引導居士們能主動、歡喜心來供養、培植福田。這次的弘護，讓我深深體會到，法會能成功的運作，各組之間是環環相扣的，每一小組、每個成員都有自己所扮演的角色及所應承擔的任務，這些都是促成法會成功進行的因緣。在此，感恩所有成就浴佛法會的一切因緣。

安板行

釋自照

古時候的大叢林，往往住上逾百僧人，為了方便傳遞訊息，佛寺通常會用一些就地取材的天然物料，例如木、石等，敲擊出聲音，來傳遞訊息。如每天清晨，僧人聽到「板聲」便要起床，晚上聽到「板聲」則準備就寢。板聲有如大眾的鬧鐘，甚至通知大眾用齋，也是以板聲作為訊號。於是，起板、安板就成為香燈很重要的任務了。

安板時，通常只有香燈師自己一個人，背著手電筒，拿著板巡板。每到一個定點，都要檢查門窗、瓦斯、電燈等有沒有關好，若是沒問題，就敲一下板，這個訊號是告訴大眾：「這裡的門窗已關好，且是安全的。」也讓大眾知道香燈師已經巡到哪個位置，請大眾不要再擅自打開門窗，以維護安全。雖然每個人在執事

結束後，都應該將自己負責的部分善後完畢，但偶爾也會有漏失的時候。為了確保門戶安全，香燈師每天安板，就是再一次確定門窗是否都已上鎖，瓦斯、電燈是否已關好。

記得第一次當香燈，安板時，因為尚未熟悉裝備總是手忙腳亂的，要背著手電筒，還要一手拿板，一手拿槌，走路時，一不小心，板就與手電筒碰撞出聲音，既擔心這多餘的音聲妨害了自己的威儀細行，又深恐干擾了他人，因此巡板時，總是戰戰兢兢、誠惶誠恐。此外，每天安板時，必須自己一個人往漆黑的大寮走去，心中著實害怕。自己邊走邊巡著門窗時，恐懼的念頭不斷生起。害怕在無法清楚辨認的黑暗空間，會有壞人出現。所以安板時，總是以最快的速度，檢查所有的門窗，直到巡板完畢，才會安下心來。

雖然如此，我也希望自己是勇敢的，能安心、坦然地走在黑暗的環境。所以，當自己一個人處在黑暗中，最常告訴自己的一句話就是——保持正念。保持正念於當下的動作，就不會胡思亂想，恐懼、害怕也不會出現。

出家之後，很多執事是在家時沒做過的，例如：安板。既然安板已成為我出家生活的一部分，就應該讓它成為修行的課題。試著從自己所面對的情境去觀察當下心的狀態，然後練習將心安住於當下，並從中體會苦的生起與滅去。事實上，如同佛陀所說，苦的生起與滅去，都是我們這一念心而已，不斷地保持正念，就是滅苦的最佳方法。每一天的安板，我都如此練習，直到不會害怕為止，也不會想要找人陪，因為我想要藉著這個機會訓練勇氣，讓自己在孤獨的環境中，學會安頓自己，同時也能完成所應負責的執事。

彈性

釋見澄

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

在學打法器的過程中，常常聽到師長及學長們這樣的回饋：你敲打的法器太刺耳、不清脆，木魚及鼓聲很重、鈍鈍悶悶的，沒有彈性。初學的自己，聽不出來有彈性或沒有彈性的聲音有何不同，也很難感覺何謂「彈性」。只是發現自己身

心緊繃，反應在法器的敲打上，敲打出的聲音很僵硬。

直到當香燈的時候，對著牆壁練習打大鼓，有一次副院長示範給我看，我才漸漸了解，原來，「撞擊」真的也可以如此有彈性。副院長看我打得很笨拙又吃力，於是慈悲的告訴我，只要去感受鼓棒與牆壁之間的彈力，順著它借力使力，就能輕鬆地打大鼓。副院長只用一隻手，柔和、自在的在牆壁上彈著鼓棒，發出彈性又穩定的節奏聲；一邊打、一邊再告訴我，其實，不管多麼堅硬的物品，兩者間相互碰撞，都是有其彈性的！我驚訝的看著副院長，直接而深刻的感受到那份修行的體驗與力道，因為我看到副院長用一顆澄靜的心，讓鼓棒在牆壁上自然的跳動著，引導它們絕佳的互動搭配，而不是去控制鼓棒。

那次之後，每當練習法器時，我都曾試著去感受打法器時的彈性，去揣摩如何讓鐘與槌或鼓與棒之間產生和諧的彈跳；更在打法器的當下學習觀照自己的身心狀態。我因此而覺察到：當自己的心，沒有彈性、想要緊緊的控制所司的法器，那才是法器打不好的真正原因。

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

淨除菩提障

釋自西

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

為何習氣是障礙？什麼樣的習氣會障礙修行？在《瑜伽師地論》的〈聲聞地〉中，提到幾種修行的障礙及魔事，包括五取蘊魔、煩惱魔、怯弱障、蓋覆障、尋思障、自舉障。這些魔障的產生，多是由於不如理作意，只隨順自己的習氣——五蓋、愛煩惱、見煩惱，缺乏修行的習慣……，而產生種種修行的障礙、魔事，例如：捨善法欲、不護根門、食不知量、貪樂睡眠、不住正知、障生淨信、障修禪定……。要淨除這些障礙，必須先了解這些障礙的特性、產生的因緣、有何過患，然後對症下藥，修行對治，才可遠離習氣。如此不間斷的數數練習，則能一

步一步淨障而趨菩提。

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

執取五蘊

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

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

不護根門

在生活中，自己的六根時常追逐著六塵打轉，遇到可意境就歡喜，不可意境則憂惱。過堂用齋，舌根接觸鉢中食物，吃到合口味的食物就很高興，但若吃到太鹹、太辣、不合口味的菜餚，則會在心裡嘀咕：加太多鹽巴了、吃了不舒服……；忘了要食存五觀、感恩典座、信施。又例如：組員向我說明同一件事情，不

不同的人用不同的口氣告訴我，耳根接觸聲音時，發現自己的接受度大大不同。不論內容如何，若口氣和緩、語調柔軟，我較會生起歡喜心，好好的聽；但若以尖銳的語調、氣急敗壞的口氣說，我就沒有耐心傾聽，會跟著對方煩躁急促起來。忘了自己應保持客觀、平和的心，傾聽對方真正要表達的事情。

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

容易憂慮

擔心與緊張的時候，心會浮動不安，對於所緣境難以安穩修習，這是自己時常面臨的修行障礙。課誦打大木魚時，常因擔心打的節奏不穩，速度無法帶領及配合大眾師，而更緊張、沒有信心，更容易打得不好。但是自己若專注地投入唱誦，觀想心手合一，不去想「打不好」，反而會比較順暢。禪修時，若擔心腿痛，通常就真的直接感覺到腿很痛；或是對禪修的狀況感到緊張，擔心坐不安

穩，結果那全身緊繃、身心緊張的感覺，反而揮之不去。若不去想這些「擔心」，反而容易放鬆、全身舒適的專注於呼吸上。

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

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

膽小

我很害怕昆蟲，乃至往生的小動物，也不敢接近。當行者時，有一次在自修區看到蟑螂，嚇得叫出聲來，也不敢請牠走。師長們緊張地跑來，才發現原來只是

一隻螻蛄。又有一次掃浴廁時，有一隻變色龍在廁所中，我就不敢打掃那一間，只好找學長來幫忙救出那隻變色龍，才能繼續出坡。在路上常常看到往生的小鳥，想要為其埋葬卻不敢碰觸牠們，只好找不怕的法師來處理，自己只能在一旁幫忙助念。

恐懼的心，是不接納的心，是畏縮逃離的心，不僅是慈心的障礙，也難以長養大丈夫無所畏的心量。而且，我如此的害怕昆蟲、動物，若牠們知道也會感到難過吧！練習對牠們培養慈心，發現自己害怕時，提起勇氣與正念，「恐怖」也是自己的詮釋與想像吧！真的去做做看，漸漸地就發現其實沒有那麼可怕，能夠漸漸減輕自己的膽小、怯弱。

隨順貪欲

面對美好的、喜歡的色聲香味觸，總會愛樂不捨。有一次早齋時看到湯圓，雖然知道湯圓不好消化，但還是貪吃的多取了一些，結果造成胃痛。對於喜歡的塵

境，我常常明知可能有不好的影響，卻還是隨順自己的貪欲，不斷的取著。因此，練習多思惟貪著五欲的過患，增加正念的力量，在每一次貪欲生起時，一點一點的淡化那強烈的貪心。

遊化人間

釋見傳

當授課法師宣布戶外實習課程的方式——至竹崎鄉做採訪，且必須化緣一件物品。我的心中生起了恐懼，希望說服授課法師改變課程方式或取消行程。內心便開始盤算著：「下雨天外出不方便」、「我還是個沙彌尼，頭頂上沒有戒疤，會被誤會是冒充的出家人」……等。

在一番掙扎後，反觀自己為何害怕？了解民間生活，不是宗教師應有的關懷嗎？我一一找出心中的結：「害怕和陌生人說話」、「不敢乞食，不知如何啟口」、「害怕遭到拒絕」、「害怕異樣的眼光」……。為何有這樣的心態呢？我告訴自己：「身為宗教師，就必須走入人群和眾生結緣，關懷每一個人，不能再躲在深山。」

化緣，是另一個課題。猶記初出家時和師兄一道去佈教，心中就有很多的掙扎。自己何德何能向信眾化緣呢？於是都依賴師兄開口，自己只負責登錄資料。

想起師父在《湧泉之歌》第一集裡說：「向上求佛法滋養自己的法身慧命，向下化導眾生悟入佛陀的知見。向上的手，將自己的一切悲、歡、憂、喜、貧、富都放下，願意接受別人的種種給予，在這當中接受自己，也容納他人。」這段話讓自己再重新思考——何不藉此因緣，去「我執」，讓信施也有種福田的機會？內心陷入交戰，雖然一時無法說服自己，但我牢記師父的話，讓自己嘗試面對。

來到竹崎，天正下著毛毛細雨。授課法師教導我們和居士交談的技巧，為大家做好心理建設。我和見典法師一組，感覺安心許多，好像佈教時有個依靠，可以指導我如何和居士交談。告訴自己做好搭配的角色，而不只是默默聆聽。

我們訪談的對象包括一貫道的信徒、研讀班的同學及豆漿店的老闆娘。有熟識的，也有未曾謀面的；有熱誠招待的，也有人冷漠不理。面對不友善，的確是一大考驗，如何說明自己的身分及使他們認識佛法，都是未來所要面對的課題。

佛陀體悟了人生的苦迫決定出家，悟道後走入人間，托鉢乞食、教化眾生。今日走入民間，讓自己有很大的衝激。從訪談中，知道社會的一些現況。出家後似乎和外界斷絕了關係，然而自己在單純的環境中是否真正用功了，承受到起信施的布施？很多問題是必須再自我反省的。學院的生活無憂無慮、不愁吃穿，似乎習慣居士的發心，而忘記他們背後努力的付出。每天過堂時，唱著供養偈、結齋偈，心存五觀，但若是沒有時時自我警惕，很容易就流於形式，而忘失它的意義。唯有時時存著一份感恩的心，珍惜每份福報、因緣，在修行道上用功，回向一切眾生。

回程中，看見剛剛受訪的人都歡喜地向我們揮手道別，心中的擔憂也一掃而空。

沒有我·沒有法

釋覺淨

《大智度論》卷三十五云：「舍利弗白佛言：『菩薩摩訶薩云何應行般若波羅蜜？』佛告舍利弗：『菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，不見菩薩，不見菩薩字，不見般若波羅蜜，亦不見我行般若波羅蜜，亦不見我不行般若波羅蜜。……何以故？舍利弗！但有名字故，謂為菩提；但有名字故，謂為菩薩；但有名字故，謂為空。……是故菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，不見一切名字，不見故不著。』」

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

考，應當是關鍵之一吧！

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

剛當完大寮組長，曾經和組員有相當多的接觸，除了執事之外，也會關心他們的身心狀況。自己是以一份過來人的心情，傾聽他們的困難，分享著自己曾經有過的煩惱，鼓勵他們：如何在這當中找到安心處，是修道過程中很重要的。讀到這段經文前，在繁重的課業下，仍然抽空找他們聊聊，有人開玩笑說：「組長也要輔導組員哦！」那天開完小組會後，看見行堂師的臉色難看，心情不好，因為被僧務長指出過失。因此找他出來談：如何解決困難？是不是流程上有問題？聽完後，接著問他被念後的心情。談了好久，他最後也較釋懷了。自己感覺蠻不錯

的，可以對他們有所幫助。現在回想起來，自己當時是什麼樣的心情？有一個我在幫忙他，有一個談話的內容，自己又對這行為感到一絲沾沾自喜，好像在踐行菩薩道。但經文告訴我：「沒有一個我，沒有一個法，沒有這個行為，才是真正行菩薩道。」想到這裡，那份成就感，似乎打破了一點點，心也頓時輕鬆了些，或許是放下一點執著了吧！

卷一

心靈手術檯

禪修是藉助方法，
調伏煩惱、安穩身心，
解決生命根本問題。

發現反擊的習氣

釋見梵

時間過得真快，猶記得去年禪十後，身心內外為法喜所充塞，心中激盪著一股踐行的勁力。然不知何時，這股法喜餘波已為紅塵六染深深掩埋。當再次參加禪十時，心中交織著想體證，又恐半途而廢的矛盾心理。儘管心虛，終究還是要面對，心想因出離求法之心不切，故散心不定，放任習性四處遊走，才無法專注、堅持；只願在教理上下功夫，不願在行持上有更大之前進，以致一年來所以未能落實。既知原因，便想未來十天，不妨以專注為目標，以清楚修法並依著實行為重點，至少學會基本方法，以後要用就有。

懷著專注之目標，及禪十前研讀四念處之方便課程，釐清了何謂就身（受、心、法）觀身（受、心、法）而住，不像以往將四者糊成一片，故此禪十少有

昏沉現象，且較上次清楚何為身受、心受，以及兩者的關係。如：酸、麻、痛等皆是身受，心受則是緣身受所起的悲、苦、惱。

開示中所說之「物質心念」，即是心起了任何念頭，身即有某種反應呈顯。於是依之觀察，果然有如開示所說之情況：當貪念起時，心便快速跳動，呼吸亦亂而不平穩，一股急切且蠢蠢欲動之意念同時而生；此時，則須相當作意將注意力放回呼吸，方可平服那股躁動；同理，當心起瞋念時亦是如此。

身體任何部位感到酸痛麻，又禁止移動時，心快速竄起深深的厭惡之感，當下即捕捉到此一似曾相識之感受，這熟悉的情緒雖是瞬間而過，卻不斷想再看清楚它。日常生活中，就常為此種厭惡感綁住而不得自由，此急切想不計一切反擊的業習，似乎已是一種本能，只是未曾看清其發動之過程，此次明晰地捕捉了些，然似亦模糊了些。但也由此，對內觀法門所一直強調——於不斷變化之生滅中，若能不以煩惱心與苦樂受相應，即可消除「業習」——而有了些許信心。吾人若能保持正念覺知之心，業習定可消除。

總括來說，本次禪十雖設定專注之目標，但在散漫、不急切求出離之業習牽引下，仍是妄想與雜念齊飛。進而發現，妄想雜念實與貪染相應而生，若能一發覺即觀息，妄想即可消除，亦截斷受之資養來源。故個人十分相信所開示之四層心念，即認識、判斷、苦樂受之生起及行。如十二緣支之還滅，但從受入手，定可切斷愛取之輪迴。

我是來斷習氣的

釋宗玄

第一次參加禪十，就對這個法門感到很契機，但一想到要重新面對禪坐時雙腿的疼痛，不禁動了一個念頭——若是可以自由選擇，我一定不要參加。後來心念一轉，我是來修行、斷習氣的，不是一直要做習氣的奴隸。於是告訴自己，禪定是每一個行者的必修課程，定力是修行的一件利器，可以幫助我們降伏習氣，克服障礙，培養修行人的毅力；佛陀在成道之前不也是在菩提樹下禪坐而悟道的嗎？於是我下了很大的決心，決定藉著大眾共修的力量讓自己安住，好好的用功，否則無法獨自完成十天禪修的。

在十天的禪修中，第一天還能安住在觀息上，第二天以後，一直到第六天、第七天，就昏沈嚴重、妄想紛飛了。腿痛是必然的，我早已做好了心理準備，但當

腿痛現前時，早已忘記要觀息或觀察身體的感受了。有時我會觀察它是如何痛的，觀察它每一分每一秒的變化，但這時不是在觀察感受，而是一直等待某種感受的來臨，其實就是等待腿痛趕快消失，等待腿不要再那麼痛，就這樣一直等待、等待著。某一天晚上的開示中，說到對身體的感受不要起任何貪愛、厭惡或企求之心；因為有這些心念的生起，一旦得不到那樣的境界，又會起了另外一個心念，一直不斷地循環下去，就沒有解脫的一天。

到了最後幾天，發現身體慢慢有了變化，開始有輕安的感覺出現，腿也不痛了。這感覺是從頭開始，後來到了手、身體，一直到腳，最後連思緒也沒有了，只感到全身舒暢。有時也可以感覺心臟的跳動，但它只出現一下子，過一會兒就消失了。對於這些，還好都能用平穩的心態去看待它，這樣不斷的練習，十天後回到現實生活，一定會減輕許多煩惱。

禪十就是動一次心靈的手術，只有在禪坐時才會發現對於許多感受，一直本能地、不斷地反應，而這就是造成輪迴的主因。從感受著手去止息煩惱，斷絕輪迴的主因，內觀法門確實提供了一個很好的方法。

被寵壞的心

釋印融

幾次禪修的經驗，讓我印證了一點：透過不斷地禪修，可以更了解自己。

這次禪七，發現自己無論精神好壞都會有昏沉的狀況，在小參中請示了院長。院長開示：「你的心會昏沉，是因為覺得無聊，心喜歡新奇。而且，你從來沒有被要求，也沒有自我要求過；就算想要求你，也需加些壓力。」對於院長的回答，感到很驚訝，心想：我是一個從來沒有被要求，也沒有自我要求的人嗎？

帶著一團疑雲回到禪堂，怎麼也想不透——自己是一個從來沒有被要求，也沒有自我要求過的人。在休息時段很認真地回想，自己從小到大，無論在課業、待人處事、工作，乃至各項學習，都只挑自己喜歡的，不喜歡的就找理由逃避，也從不勉強自己的心，去面對不喜歡的人、事、物。再加上成長的環境單純，周遭

的人更因為了解我的個性，就算對我有要求，也都因為認為我難以改變而作罷。

出家，是自己人生一個很大的轉變，因為出家後必須學習或面對一些不喜歡的人、事、物。在某些時候，我會無由地異常昏沈，本來以為是適應上的問題，但已經過多年，為何依然如此？慢慢地推敲，發現只要是遇到自己不喜歡或不懂，但又不得不去做時，身體的反應就是出現嚴重昏沈。以前一直猜不透真正原因，這回才明白，原來這都是我內心的習性反應。

我的心，就像被寵壞的小孩，非常任性。我從不要求它去面對與學習不喜歡的事情，現在，對它有要求時，任性的心，只要不喜歡就昏沈。這顆被寵壞的心，究竟該如何與它溝通，已成為我現今用功的課程了。

妄念泉湧

釋自泉

二十天的禪修很快過去了。剛開始，除了有些昏沈，感覺還坐得不錯。到了後面，障礙開始現起，雜念、妄念猶如潛伏已久的湧泉，忽然有個破洞，一直向外爆發，來勢洶洶，擋不住也壓不下。無論打坐、經行、吃飯，甚至連晚上躺在床上，這顆跳動奔忙的心，仍然沒有休息。儘管費盡九牛二虎之力想叫它停下來，專注在所緣上，但不到一秒鐘，專注力又溜走了。有時真的提不起心力與妄念拉扯，只好任由它去，可是又不希望妄念一直擾亂自己，而不能安止在呼吸上，心想：「為什麼一到禪修，就有那麼多的妄想，有那麼多的障礙？業障可真夠重了！」到後來不只妄念重，腰部也開始疼痛起來，平時只有腳痛，現在卻連腰也痛，這下可有我受的了。

面對腳痛、腰痛，自己還能提起心力克服，然而面對這顆掉舉的心，卻拿它沒辦法。過去的往事，它在那裡回味無窮；未來的事，它在那裡妄想紛紛；自己喜歡、悲傷的事，對親人、朋友的懷念……，種種景象不斷浮現。反正天南地北都能想，真夠忙的。有時實在受不住，又苦於無法把心抓住，看到有其他人昏昏睡覺，情願自己也處在昏沈的狀態，而不是一直掉舉。

為什麼禪修時掉舉心重呢？指導法師的開示讓我找到答案：「掉舉心重是因為不安的心。不安的心是什麼？是對自己不滿的心，想說的不能說，想得到的不能得到，想做的不能做，這就是不安的心。」法師點出自己長久以來內心深處的狀況——心的不安。因為心不安，便產生許多妄想，暫時填補許多對自我的不滿。覺知力不夠，於是時常活在不實的虛幻世界。

起妄念能使自己忘記一時的憂愁，卻不能根除真正的痛苦，瞭解到這一點，就不會因為禪修坐得不好而喪氣。我鼓勵自己：現在禪修掉舉心重，那是因為平時習慣與妄念、雜念相應，若能像指導法師所說「養成修行的習慣」，長養出來保

持正念的習慣，妄念便會知難而退。以這樣的信念自我勉勵，精誠、精進，不斷與正知相應，因緣成就時，妄念自然減少，禪修功力就會更上一層樓了。

不安的心

釋禪欣

禪修期間，才深刻體驗到自己的妄想念頭竟一刻也停不下來，掉舉如影隨形揮之不去，令人無所遁逃！

小參時，指導法師開示：「要精進，用念，用智慧。」當自己提起精進勇猛的念，要對抗這顆散亂心時，弔詭的是，愈勇猛，妄念似乎愈不甘示弱，竟以排山倒海之勢而來，這是怎麼一回事？

法師再開示：「所緣不明顯，雜念才會很多，要去掉雜念，讓所緣明顯。但如果壓迫雜念，那會愈來愈麻煩……。心的自性，就是我們的習慣，心喜歡舒服的地方，心留在自己喜歡留的地方。」

聆聽法師的開示，卻不知如何面對自己的心：放鬆，就昏沈；用力，就掉舉，

寵它不得，也兇它不成。長久以來，掉舉散亂已經成為我的習慣，心悠遊其中，舒服自在。回想自己成長過程中，不善與人交往，因而養成滿腦子胡思亂想的習慣。只是不明白，心為何歡喜這個習慣？

「掉舉生起的原因，在於心的不安。心不安的原因是：我們要做什麼，但沒有辦法做或不能做；我們要說什麼，但不敢說、不能說；我們想得到什麼，但不能得到；我們要什麼目標，但找不到適合的方便達成。心無法同意、滿意，因為它與所緣不能調合在一起，不滿意自己，所以不安、散亂。」

咀嚼指導法師的開示，內心恍然大悟，原來自己的個性一向壓抑，從小怕做錯事、說錯話、得罪人，再加上環境等因素，使自己怯於表達，凡事都非常被動消極，不敢承擔。又見人事的缺憾、無奈與無常，內心常不滿意現狀，於是創造出一個屬於自己的烏托邦，可以扭轉形勢，可以圓滿缺憾，可以盡情宣洩，躲在裡面，不亦快哉！但自從接觸禪修後，才知這是妄想、是散亂，是禪修的一大障礙，也是所有學習的障礙。

為期二十天的禪修，雖然我的心一直被掉舉所佔據，但已知掉舉的原因是來自心的不安，如何調伏這顆不安的心，讓修行成為心的習慣，是我今後努力的方
向。

蛻變的心

嵐

經過一連串解門的課程之後，十分期待禪修的到來，希望藉由禪七摒除外緣干擾，讓緊繃的身心好好休息。這次禪修的重點在於「止」的練習，運用觀出入息的方法，使散亂慣了的心能逐漸收攝，以培養專注力。

為了讓學員在禪修期間，能引導自己禪修，作自己最佳的教練，因此進入禪修之前，指導法師特地安排一個下午的時間解說安般念的修法。首先教導七支座法，確定身體安穩舒服的坐著，然後檢查頭頂到腳底的每個關節、每寸肌肉是否都放鬆。接著覺察出入息接觸鼻端及上嘴唇時，最明顯的接觸範圍，將心安住於此處，只管息的出入，如同守門人，不隨人進城或出城，只要覺知出入息，不觀察冷熱或觸受。如果心被其他所緣中斷，則以標名的方式對治，例如聽到鳥叫

聲，則標記「聽、聽、聽」三次，再回到出入息。剛開始時，妄念比較多，檢查的次數較頻繁；妄念減少時，只要持續覺知出入息即可。經由指導法師的行前講解，對禪修有了基本認知，較清楚如何引導自己禪修，而不只是枯坐或忍耐身體的不舒服，這是對自己一個很大的幫助。

禪七中，偶爾因身體疲累而有昏沈的狀況，其他時間則是掉舉或不耐煩；尤其是第三、四天，躁動不耐煩的心，讓我無法安穩地坐在禪堂裡觀呼吸。指導法師開示：「注意力不足產生昏沈，此時須提振心力，讓心專注地停留在所緣上；假使有浮動渙散的狀況，表示太過用力，須放鬆一點。禪修是在鬆緊的調整過程中逐漸達到平衡，完全放下，才能體驗定的喜悅。」

我告訴自己：「在這裡禪修，有法師、居士的護持，有寧靜、優質的環境，還有院長、副院長親自指導、開示，擁有這樣殊勝的因緣，而且禪修已過了一半，應該要有進步的，怎能一無所獲？」針對這一點，指導法師開示：「禪修是親身體驗的過程，它有如爬山，不是一蹴可成的。在這過程中有前進、有後退、也有

停滯不前的情形，就允許這些狀況發生，也接受自己目前的狀況。有了期待，無形中給自己壓力，內心產生反彈的力量，躁動不安隨之出現，這些念頭對於心專注所緣沒有幫助，反成干擾。既然是干擾就是煩惱。此時的精進是如何讓心持續地專注於所緣，所以要做的事是身心放鬆，當作是在度假就行了。」

平常身心緊繃慣了，雖然上座時會先檢查身體是否放鬆，沒多久，身體又自動回復緊繃的狀態，再加上內心有諸多的壓力及規條束縛著，心不易調柔，造成身體不舒服的狀況更明顯。

小參時，院長指導如何放鬆身體，如何用「心」觀出入息，體會呼吸平順的感覺。就在當下，發覺放鬆的手是自然往下沉的，全身重量自然沉入坐墊，放鬆坐著真的很舒服，原來之前始終沒有放鬆過，難怪坐得很辛苦。禪修過程中遇到瓶頸或障礙時，在小參時間，經由指導法師的開示，得以繼續前進，感到成長路上需要有人陪伴。然而回到禪堂裡，坐在蒲團上時，卻又深深覺得，修行路是孤獨寂寞的，不論身體不適或心煩氣躁，都得獨自面對。

院長開示：「自己的身體就是修行道場！從自我這個身心開始修煉，法終歸要回到自己的身心去驗證。身心放鬆，自能體驗清涼與喜悅。心調柔軟了，身體不舒服的覺受，就不再那麼強烈。身體的不舒服要能忍，這是意志力的訓練，也是自信心的培養。」可是身心放鬆與訓練意志力似乎是相衝突的，怎能同時達到呢？院長以剃頭這件事來比喻：一手拿剃刀，一手摸頭髮，只能憑著手的觸摸來判斷是否剃乾淨。過程中，身心放鬆，注意力集中，而且還要有一份自信，相信自己做得到，經由這樣的譬喻，稍能體會如何做到放鬆且專注。

師長開示中，對慈心觀的修法感觸很深。副院長帶領大眾作慈心觀時說到，首先要原諒自己曾做過的錯事，當下我的情緒頓時翻滾不已，埋怨、懊惱與追悔之心糾結成一團，淚水不斷湧出，整个人沉浸在情緒中，無法再隨著指導法師的言語做觀想，心中生起疑惑，為何慈心觀的第一個步驟是原諒自己？難道不能省略這部分嗎？指導法師開示：「最不能原諒的通常是自己！我們不但執著樂，對於苦更是緊抓著不放，習慣沉浸於苦。如果不能原諒自己，接受、包容自己，如何

能對他人慈悲？就好像調飲料，自己不先品嚐，只是憑空想像，怎能調出適當的口味？原諒自己、接受自己的有限，先對自己慈悲，才能對他人慈悲。」

之後院長開示：「活著真好，能出家真好，能在佛學院學習真好，能修這個法門真好！我們要感恩的因緣太多了，得之於人者太多，出之於己者太少。」頓時發現，成長過程中雖然失去了某些東西，卻也因為這樣的因緣造就某些特質，培養出某些能力。埋怨之心在陽光的照耀下逐漸融化，抓取失去的手漸漸放鬆了，心也柔軟了些，此時看到擁有的其實比失去的還多，感恩之心不斷擴大。再次做慈心觀時，一盞溫暖的金黃色燈光從心中生起，持續不斷地停留在胸口，喜悅之情從心窩擴散到身體每個細胞，身心放鬆了，臉上也綻放愉悅的笑容。我知道，自己的心蛻變了！

緩緩步出禪堂，師長的背影恰巧映入眼簾。在學院學習期間，師長陪著我們成長，無怨無悔地奉獻黃金歲月於僧伽教育，為的是培育僧才、住持佛法，望著師長的背影，不禁生起感動之情、感恩之心。

修一顆平衡的心

平子

有一則禪師教導弟子修行的故事：禪師教弟子要用功，「用力一點，再用力！」有時又說「放鬆！放鬆！不，……，不，再緊一點。」

修行到底是什麼？鬆、緊之間如何調？是像蓋房子？或像捏蛋糕？還是像玩遊戲？……修行到底是什麼？

記得經典上佛陀對二十億耳說，修行像彈琴，弦不能調得太緊，也不能太鬆，才能彈出和諧的樂音。我們可以用種種世間的語言來詮釋修行，但實際的修煉又是怎麼一回事？

佛法的語言中，我們以五根平衡或是七覺支平衡，來調我們的心，或以八正道來檢視自己菩提行是否合於中道，佛陀所交代的短短幾句話，卻可令人窮其一生

不斷地探索下去。七天的禪修只是淺嚐而已，怪不得佛陀說：「自己來看看！」修行又豈只以「平衡」兩字來形容？只是修一顆平衡的心，就已是點滴考驗，障礙重重了！

「太鬆！太緊！太鬆！太緊！」修習中，身心需要不斷地調整，安般念的修習對自己來說，猶如一件未曾完結的工作，與生命相終始，是自己衷心要走的覺者之路。

請法

釋祖道

事務長把「請去小參」的字條輕輕地在我眼前搖晃，我走入小參室實在不知道要說什麼，用無奈的眼神向助教法師求救。

「看您有什麼問題請問或報告修學狀況啊！」助教法師說。

「法師！早上第一支香我常是睡著了……。」

「您是緬甸來的法師對不對？您身體不好，好像吃得不够多？胃口好不好？身體不好沒有辦法修行。《清淨道論》也強調這個道理。要吃維他命，多喝牛奶……。我們都是外國人，出門在外要好好照顧自己，才不會讓父母擔心，……」聽到「父母」這個詞，眼淚像斷了線的珠串般一顆顆滑落下來。因為哭了，性空法師像對三歲小孩似的安慰著，只是簡單問了一點修學的情況，並強調每天固定打

坐很重要。

回來後，一直覺得在法師面前哭很丟臉，怕他誤會自己是因為他的關心而流淚，決定再找機會小參，表現自然狀態的自己。

過了兩天，禪坐時眼前總是有一個情境與呼吸同時進行，以請求解惑與雪恥的目的登記小參。法師的回答精簡有力：「一個心是定，兩個心是煩惱。」

接下來的日子，我非常希望得到禪相而特別用功，期待在第十二、三天以前得禪相，以便能向法師請教進一步用功的方法，用功的心十分迫切、堅定，有時能進入狀況，有時卻愈急愈躁愈不能安住。晚上那支香深感灰心絕望，右上方突然有一道光照下來，心有點波動，繼續觀呼吸，光變得愈來愈強，心裡害怕起來了，睜開眼睛的同時，下座鐘響。第三次小參，向法師報告這個情況，法師的話消除我的不解與執著：「只要您觀所有的東西都有光，但不是您的業處，就是煩惱。」

第十五天，想得禪相的心愈來愈淡了，有一股用功不得力的感傷，法師講「捨

心」時用了一句話「要感到身心平衡」。告訴自己：「沒有進展，至少也要身心安穩。」之後，每一支香都以「身心平衡」提醒自己，說也奇怪，沒有任何期待的放下，身心就很平衡和諧，業處便特別明顯起來。可惜好景不常，平靜不到兩天，一打坐頭頂和臉部就有壓迫感，愈專注壓迫感愈強，有幾支香幾乎不能修安般念，剛開始以為用力錯誤，而特別作意專注點在鼻孔不在頭部等，但情況沒有改善。自認是業障顯現，想要自己用功克服，所以拖了幾次都不向法師請法，後來壓迫到骨頭似乎快要碎裂，晚上也無法入睡，不得不掌握最後機會向法師求救。法師說：「那個地方應該是平常就有問題了，不會是現在才有。定，是放大鏡，當您修定的時候，平常不舒服的部位會加倍明顯。繼續修安般念，要注意壓迫點，觀呼吸的進出要完全用念不用力，……」是啊！平常自己常有的毛病不就是頭痛嗎？知曉了答案和處理方法，感恩地告退，法師送我最好的祝福：「不要急，慢慢來，您一定會成為好的修行者。」

期許自己以「身心平衡」的目標堅持每日靜坐，用「一個心是定，兩個心

是煩惱。「不是業處，就是煩惱。」檢查自己的情況。是的！「好的修行者」是我盡形壽的遠景與願望。

五蘊實驗室

四季

此次禪七最大的體驗就是「少欲知足」。

禪七前覺得身心有些浮躁，入禪堂後仍然不太安住。第一天在昏沉、掉舉中挨過，呼吸觀不久，坐也坐不安穩，頻頻被習氣牽著走。腿痛換腿，昏沉、昏沉著，便走入了睡眠三昧。

第二天後，展開與空氣溫度的馬拉松賽，禪七前即聞知，將有冷氣減低禪堂的高溫，心生起一份涼涼的期待，但進入禪七後，才發覺與期待有了差距。煩躁出現了，心的煩躁——不耐，天氣的煩躁——悶熱，不安住的心疲於奔跑。禪堂冷氣增強時，涼涼的好舒服，但欲望被滿足後，短暫的快樂即轉變為煩惱。冷氣變弱時，期待冷氣變冷的欲望即出現，心不時高低起伏地游走。覺察對舒適的渴

望，告訴自己不可逐境而轉，該保持正知正念回到所緣，於是心逐漸拉回呼吸上。但隨著安住呼吸後，又有了新的挑戰：身體對溫度的調適與觀不到所緣。冷氣忽冷忽熱，讓身體忙於適應溫度的落差。當冷氣增強時，冷風剛好吹到身體的左半邊，三分之二的身體是冷的，毛細孔張得大大的迎接它們，另三分之一的身體是熱的，毛細孔正在散發熱氣。當強冷風吹來時，就根本無法觀呼吸了。風吹跑了微弱的呼吸，當下只能觀身體的受覺。身心左右邊的衝突，剎那分明。告訴自己，該做個決定，接受現況繼續留在現在的位置，想辦法安住自己，不然就換個位置，接受熱的考驗，再次努力。後來決定放棄欲望的追逐，換一個沒有冷氣、沒有電風扇的角落，好好觀息。

新位置果然讓身體汗流浹背，但流汗後卻帶有一份清涼與舒爽，觀息變得清晰自然，身心也很快地沉穩、安住下來，情況明顯改善，果然作對了抉擇。

性空法師曾開示出家修學應「少欲知足」，當時還不太能有深刻的體會，總以為欲的對象是物質或其他對外在的渴求，但經過禪七的磨鍊，終於較能領悟「少

欲知足」對修學的重要。少欲並不是一個概念，它可以如實在身心道場中經驗到。這樣的發現，猶如院長開示所說：「吃了包子會飽，不是因為最後的半個包子，而是先前已經吃了三個包子，當吃下這後面半個包子才剛好飽了。」

佛法的修學真的很有意思，身心是驗證佛法的實驗室。我用所學的方法驗證，每個當下都是珍貴的。每當我走過一步，再回頭看那走過的足跡，都更印證了佛法的真切。雖然出家以來走得跌跌撞撞，進進退退，還不時頭破血流，卻讓我對佛法更深信不疑。習氣難調柔，造成修學中極大的障礙，自己雖清楚，但扭轉習氣的力道仍使不上勁，我想我仍須對它多點耐性才是。

功夫的紮實，需要方法與時間，五蘊之身是修行最佳的實驗室。

感恩我的痛

釋自定

進入禪二十之前，心是興奮的，期待了好久，因遺憾去年受戒錯過禪修，所以今年禪修前方便的加行，我非常地用心，每次上座至少都可以一小時不換腿。睡飽了再禪坐，昏沉便減少了，只是對於掉舉還滿無可奈何的。學院安排了教導禪修知見的課程，我搜集不少對治掉舉的方法，所以滿懷信心和歡喜準備要進入禪二十。二十天後，我拾回了慚愧和謙卑的心，並向腿痛、臀部痛感恩。

第十天，幾乎想哭，強烈地質疑自己退步了，坐墊愈調愈坐不穩。明明禪修前坐得很安穩，為何密集禪修開始，坐沒一會兒就開始酸痛，一個小時愈來愈久，愈來愈困難，跟禪修前的加行都不一樣。小參時，法師說身體搖晃不要理他，身體的顫動也不該注意；心中突然出現的無常感，法師說那是煩惱的妄念，不是正

確的所緣；眼睛看到光是不對的，要在出入息上看到才是。多次小參，每次法師都叮嚀「不要用自己的定來害自己，要用它來利益自己！」心懷沮喪地，原來我的加行還不夠，定力還需要再加強。

第十五天，身體一個小時不動已經很難了，但臀部痛就更難忍，煩躁也常出現，我退步了嗎？再仔細檢查禪修品質，昏沉早在第二、三天時就消失了，對治掉舉也熟練些了，即使出現制止不了的妄念，也能清清楚楚地覺察它出現的貪、瞋，我愈來愈能了知妄念的瀑流而切斷它。

腿痛是受，想動、想換腿是心的抗拒，是貪舒適而瞋於痛的妄念。繼續深入思惟著……或許，過去初學時怕腿痛，所以昏沉成為抗拒的方法。當昏沉對治了，接著掉舉便成為專注的對象，而腿痛的真實相始終被覆蓋。當懂得對治掉舉後，腿痛即躍升為禪修障礙的榜首。從緣起的角度，我深深地體會到「……觸、受、愛、取……。」愛是輪迴的緣，觸、受是無法逃避的身體真實相。怕痛源於愛、取，強烈執著身體，即使不斷告訴自己怎麼痛也死不了，再怎麼痛，一放腿疼痛

便消失無蹤，但還是無法安住下來。

「痛是我？痛不是我？」理知上，知道痛不是我，但這次禪修才體會到「痛不是我」有多難呀！制伏掉舉，最常用的是以想對治想，既然是妄想，那給他下個「妄想」的標籤，就很容易破除了，但痛感是身體的反應，不是想出來的。不想也痛，想了更痛，只好說服自己不要抵抗痛，接受痛的結果，性空法師常開示：「修行要忍耐，不能忍耐就不能修行。」所以，我努力、努力、努力地接受痛，從失敗的經驗中，體會到痛是因為不專注。心裡有貪瞋，便常惦念著身體，然後痛更加痛，愛取更愛取，散亂更散亂，受不了就放腿。

有支香，我深刻地了解，痛真的不是我，痛只是痛。把痛感當成外境，像電風扇的聲音、鄰居大聲聊天的聲音等，把在乎當成妄想。調整心態：聽只是聽，看只是看，痛也只是痛。「不是幡動，不是風動，是心在動。」體會這些的當下，真該對坐墊和痛感磕頭，感恩它們讓我體驗這麼美好的道理。

對於生活中的正知正念，我多了一點體會，禪修的生活也變得美好了！不用說

話，不用看人，就看著自己。走路打了妄想了嗎？呼吸還在嗎？上廁所、穿衣服、喝水、就寢、起床……，很高興正知正念變多了，覺察妄念也愈來愈快了，很高興這樣的進步，希望出了禪堂，還能保持這樣的用功。

最後將所有功德回向：願一切眾生快樂安詳！願一切眾生遠離痛苦！願一切眾生具足無貪瞋癡的捨心！

成長足跡

釋性通

記得一、二年級的我，並不喜歡禪修，覺得呼吸很無趣，妄念反而好玩多了。

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

到了三、四年級，內心的糾結一再翻湧，身心也不平穩，造成對禪修課程的排斥。另一方面，看到不少人在禪修上的進展相當多，自己卻原地踏步，不禁自責，也就以不善巧的心選擇放棄禪修。雖做此抉擇，內心卻存在著相當多的矛盾

與掙扎，這是佛陀親口宣說的甘露法門，多少人千辛萬苦地到國外禪修，而我輕易地捨棄它！

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

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

一路走來，發覺自己的禪修過程有三個截然不同的階段。起初覺得觀息是件乏

味的事，妄念比較有趣，因此對妄念追逐不已，以它為樂。後來感受到追逐妄念是很累的一件事，因此轉為厭離妄念的心，又因為耐不住，所以禪修變成煎熬、難耐、被煩惱吞噬的苦差事。現在終能安下心來，以放鬆的身心專注地觀息、親嚐禪修帶來輕安、愉悅的滋味。

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

開始學習自禪修

釋見愷

任憑天上雲卷雲舒，

我只給個倒影，

不起一絲漣漪，

心中永遠是淨水一潭……

禪修的目的、定位與方法

佛法不是哲學理論，是生命的課題；讀通三藏十二部並不是學佛的主要目的，而是藉著它們，了解身心的實相，做生命真正的主人。所以禪修的目的是什麼呢？禪修是藉一些方法調伏煩惱，安頓身心，解決生命根本問題。也就是藉禪修

滌除貪欲、憎恚、怠惰、焦慮、不安、疑惑等心智方面的騷亂不淨，培育專注、清明的心智、寧靜的心境、慈悲的心懷等清淨品德，以期開顯洞見真相的智慧和，用自己身心體證真理，解開無始纏縛。

禪修有兩條路徑：一種是發展專注力，使心保持在一個靜止的點上，而達到心一境性的禪定（止）。經中有許多方法可以達到淺深不同的禪定（四禪八定），此種方法不是佛教所特有的，例如：佛成正覺前，曾在不同老師門下，習得最高層次的禪定，但佛陀發現禪定無法徹底解脫。佛陀發現了另一種修習，名為毘婆舍那（觀），深刻的覺照萬物的本質，可看清無常、苦、無我的真相，斷盡所有煩惱，究竟解脫。這是佛教特有的修習法。

這兩種方法常調和使用，以達到禪修的最大效益。一般人的心是活躍不羈、擾動如狂象，一刻也無法安定。因此，先訓練心的安住，當心可以保持在一個境界上（止）時，再發展覺照力（觀），觀察生命、世間的真相。《心經》：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」觀自在菩薩何時可

照見？如何照見？為什麼照見五蘊皆空，度一切苦厄？可以藉由止觀禪修實際體驗。

關於帕奧禪修

戒、定、慧三無漏學是佛法總綱，此三無漏學可使凡夫成就聖位。覺音論師所著的《清淨道論》即是以戒、定、慧三學為大綱，以七清淨及十六觀智為修學次第。緬甸帕奧禪師依據《清淨道論》指導禪修，還參考巴利聖典及阿毘達摩註釋書。所以禪修方法非常系統化，在修持次第及檢核步驟上很明確，每個階段應該產生的效應、現象、檢核，都有一定的標準。對於目前自己處在哪個階段，看清哪些實相，斷了哪些煩惱，自己會很清楚。透過禪修，可把佛學的名相、理論，化為生命的經驗。

帕奧禪師強調以戒為定慧的基礎，保護禪修者的慧命。修習上，止觀並重，觀禪必須以止禪為基礎，才能如實照見真實名色法的生滅、無常、苦、無我。止禪

有四十種修習方法，以安般念或四界差別觀為入門下手處，培養相當的定力，再修觀。透過禪師指導觀察名色法，按部就班的修習，當觀力成熟時就可以「照見五蘊皆空，度一切苦厄」了。關於禪修次第、內容，想進一步了解可參考《智慧之光》、《如實知見》等書。

對禪修需要耐心的堅持，至少每天早晚一小時，讓心有沉潛、觀照的訓練。若平常就有練習，每年參加封山禪修或安排時間作較密集的鍛鍊，應該很容易就進入情況。

好好地研讀《清淨道論》的確對於修習有幫助，初期可跟著課程進度研讀，了解它在說甚麼，將內容章節作成結構表，方便閱讀、參考、背誦。進一步可參考相關書籍，如《攝阿毗達摩義論》等做較深入的探討。熟悉修法的理論，當要修習時會較省時（尤其是修觀時）。如果平時沒搞懂，修法時，就須再花費時間研讀。此次禪修營有些學員常抱著書，埋頭苦讀、整理、背誦，白天時間不夠用，還須挑燈夜戰，忙到半夜。修行沒有速成的，耐心點點滴滴積聚資糧，因緣成熟

自然水到渠成。

南傳佛教國家重視持午就如我們重視吃素，入境當隨俗。因晚上沒甚麼活動，睡得也早，類似我們的禪十期間持午，習慣了就好。如果身體真的受不了，可以喝點流質，或吃一匙由奶油、麻油、糖、蜂蜜所熬成的膏，便可止饑了。持戒是個人的事，選擇適合自己的方式，畢竟身體健康，才有精力修行。但請勿大張旗鼓的在寮房煮食，如此壞了禪林規矩，也會招來譏嫌。

禪修時若遇到問題，會說英語可直接和禪師溝通，不懂也沒關係，有人發心幫忙翻譯，在修法上的指導沒有問題。懂英語，參學上有其方便之處，但語文不是短時間可學好的，只有看個人的因緣了。

進入禪堂後，依禪師所教的禪法（業處）用功，依所約定的小參時間報告禪修情況。雖修習同一法門，但每個人累世的波羅蜜、善根、因緣不同，進度也就不一樣，不要四處探詢，比較他人情況。有人二十天修畢學程，也有人坐了十年還沒上禪，要如何比？比較只有徒增煩惱而已，別人的成就和我沒關係，專心用功

就好。在禪修的過程中，定力進進退退是很正常的事，勿因此而失去信心、耐心。

禪修與執事、生活的關係

在南傳佛教國家，道場大部分的工作由淨人（居士）負責，僧眾本務是修行、教學指導。帕奧禪林也是如此，比丘輪流掃落葉，尼眾則輪流至廚房幫忙撿菜；其他的事大多由居士做。他們比較主張僧眾放下俗務，專心禪修一段時間，有些成就再弘化度眾。尤其在初修止禪時，要少事、少業、少方便，才容易上禪。北傳佛教比較強調在執事中培福、消業、增長福德智慧資糧。這兩者並不衝突，可依個人的因緣條件，調整修道過程中內修、外弘的比重。

止觀的薰修不只是在禪堂蒲團上，也在平常的執作、生活中。全心專注的做好當下的事，對每個細節都能清楚掌握；走路、喝水等動作都能清楚觀照，這即是禪修的功夫。所以，行、住、坐、臥，語、默、動、靜皆是禪，只看您會不會用。

心而已。情緒來時，回到呼吸，回到感受，覺照自己身心的真實情況。只要有覺照，生氣、沮喪、憂慮等情緒生起時，就能看到它們，並且微笑地看著它們的消失。情緒像盜賊，當主人不注意時，就偷溜入屋內，如果我們有覺照，就如在屋內設置警衛，宵小也就無法得逞了。

若禪修能用上功，培養專注、覺照力，再把它擴大在生活中，在一切行、住、坐、臥中專心做每件事，當下以平等、覺知心，清楚知道自己在做什麼？有什麼感覺，用平穩心看待一切因緣；如此，或許理上未悟，卻已練就了不為八風所動，善觀因緣的定力與覺照力了。

若修習止觀至相當的程度，情緒生起時，回到呼吸，由安般念入禪，以智慧之光照見名色法，慧觀名色法無常、苦、無我，緣起緣滅，無有實體性，情緒自然也無法駐足。任憑天上雲卷雲舒，我只給個倒影，不起一絲漣漪，心中永遠是淨水一潭。

有人提出疑問：為何去緬甸禪修的人，身體都不好？到一個新環境，氣候、飲

食種種都需適應，對自己身心情況，有基本的瞭解，有一套調身的運動每天做，飲食正常，適量補充營養品，讓體力處於最佳狀態，帶些隨身的藥品，有小問題時可以自己處理。生病是因為時節、飲食、四大不調、業力等因素所致，生病有主因與次緣，看清病因緣，對症下藥，病痛即解。但此四因素常互相影響，造成複雜的病情，令人迷惘。禪修用功時，偶而會有身體變好或變差的情況，不必太在意，或許四大在調整、業力在消長起現，過一陣子就會穩定。生、老、死、：是人生必經的歷程，不必擴大它，更無須逃避，平常心對待即可。

結語

解脫是行者修學的目標，但完成的道路有多條，主要是行者本身能否將現前的一切因緣都與解脫的目標結合，並時時在日常生活中磨鍊自己。祈願每位行者能建立正確的修道觀，找到自己契機的法門精進行持，邁向解脫。

卷三

修行路上的紅綠燈

「戒」一旦成為習慣、行為，即可行所當行、止所當止，成為一位出家人自然流露的氣質、風格。

原來如此

釋自有

自從進了佛學院，透過「沙彌律儀」、「比丘尼戒」到「僧伽制度」等課程的修學，個人的知見及身心慢慢由俗到僧地轉化著。戒律、制度不再是陌生的條文，而是僧人身心安住的依憑、僧團共住的規約。身安而後道隆，我相信戒律是修道生活的基礎，也逐漸瞭解到「以戒為師」的重要性。這樣的體會來自於研讀律藏，及課堂上的討論，加上生活中的踐行，一點一滴的累積，內化到自己的身心。

在諸多因緣中，研讀律藏對自己的影響最大。以「僧伽制度」課程為例，對於每一個犍度，我們先研讀它的緣起，瞭解佛陀對這些事件的處理方式，看到僧團應用這些方法所產生的結果，以及因應這些結果可能衍生的二次處置，乃至最後

呈現出來較成熟穩定的處理模式。我們也在課堂上討論佛陀處理事情的背後精神，以及現代出家人如何將這樣的精神與原則，應用在現代的生活。這種研讀方式很吸引人，看著一則則戒緣起，心裡都會有「哦！原來如此。」的恍然大悟。

除了興趣外，另一個重要的原因是，自己覺得律藏呈現解決問題的模式，很類似現代醫學的處理方式：發現問題↓評估↓處理↓再評估↓修正處理方式↓再處理↓解決問題。這是醫院對語言障礙者的治療模式，只要抓住原則，方式可以不斷地修正，最後功用自然會顯現。兩千五百年前佛陀制戒的過程，竟然與現代醫學處理有相似的理則，這個發現讓我對佛陀的智慧更心服口服。

經過戒學的研讀課程，自己的身心逐漸轉變。看到不認同的戒律、制度時，不會先批判它合理與否，而是耐下心去閱讀它的緣起、轉折的過程，以及制戒背後的精神。這樣的轉化，對固執的我是有助益的——學習遇到事情，先看清楚，即使要批判，也才能提出有益、有力的批判。通常多方考慮後提出的意見，不再只

是批判，而是更積極、實用的處事方針。這應該是學習「僧伽制度」後最大的收穫了。

依戒而行

恆真

比丘尼戒課堂上，當老師介紹「戒」的基本意義，並提及它是可以用來檢核自我身心時，頓時令我感受到「戒」不再是個專有名詞，而是行為、習慣、性格的一部分。戒條不再使我恐懼害怕，它能幫我淨化身行，更確定自己想依戒而解而行而證，不為別的，只因我想解脫，也希望眾生離苦得樂。院長說：「戒不是放在戒本裡，是要成為習慣、行為，一旦養成，它就會成為個人的氣質、性格，行所當行，止所當止，不假思索，自自然然地流露。」這是我想努力的目標，也加強我保持覺知的動力。

自從參加研討法研習營後，發現自己開始能用四層次讀書結構表檢核身行，改變身行。授課法師提醒我：「修行就要從五蘊中觀察受想行識變化，除此之外沒

有別的。」依教奉行後，更深入地看到自己。當我從五蘊中觀察自己身心變化時，我嘗試去看清楚身口意業的造作，從中探討自己善惡的動機及所執取的是什麼，還有面對境界時，身心所自然流露的對應方式。慚愧的是，幾乎都跟貪、瞋、癡相應。也因為看清楚了，那顆堅硬我慢之心才慢慢軟化，願意承認自己是錯的，而不是常常覺得自己受了委屈，去指責都是他人的錯。加上受戒時所發的誓願不斷從內在湧現，使我產生想改變與淨化身口意的強烈動力，直到現在才感覺到，並相信自己能從習性束縛中解脫出來。

院長說：「持戒不僅是消極地不做惡事，還要積極地去做善事，個人的慈悲心、菩提心就是從戒去表達，整個過程的功能就在淨化身心，且是具體的、內發的、自律的、自覺的。」對我來說這只是個開始，很高興自己找到方法，我願為淨化身心而努力。

儘管自己已出家受戒成為比丘尼，可是相較於在家眾，同樣需要吃飯、穿衣；到底與居士差別在哪裡？我發現，自己雖有覺知但不夠紮實，需要不斷地自我提

醒。院長也說：「要做一個平實的比丘尼，先從建立佛法的知見開始，在衣、食、住、行各方面，學著去知道如法的態度與立場，以後才能如法如律地踐行佛法。」這句話再次點明我今後努力的方向，走在修道與弘法的生涯上，願我能成為一個態度平實、踐行正道、奉持正命的僧人，不枉負佛陀所託——住持佛法的責任。

話說自恣會

釋見翰

學僧自恣會，是每年結夏安居學僧最重要的修學生活檢討。

院長於自恣會結束前的開示，回應了大家討論關於共住生活的見聞疑。院長以幽默的語氣說：「以後請不要在自恣會中，再提出有關使用浴廁後窗戶未打開，或是穢紙沒有妥善處理的問題，這些問題年年都被提出來……。」大家莞爾一笑，雖然當下氣氛輕鬆，但其中卻蘊含著嚴肅的議題。院長又鄭重地問大家：「這些事情的背後，大家真正要關心的是什麼？」院長的這番話一直迴盪在耳際……。

聯想——律藏中提及愛惜僧物的故事

律藏中有一個故事：佛世時，舍衛城有一位長者發心要供養僧眾。這時十七群

比丘，因為應供的時間未到，就取出大眾師所使用的坐墊，鋪在林中打坐、經行，當供養的時間到了，比丘們即前往長者家接受供養。等到受供養結束後，回到僧伽藍中，大家發現大眾師的坐墊竟曝露在林中，沾滿了塵土，飛鳥啄破了墊子，很多蟲蟻在上面爬來爬去。原來是十七群比丘去應供時，忘記把坐墊收起來。於是佛陀告誡十七群比丘，並制了一條戒：「若比丘，取僧繩床、木床，若臥具、坐褥，露地自敷若教人敷，捨去，不自舉、不教人舉，波逸提。」這條戒律的用意，主要是佛陀教導比丘應愛惜僧物，養成物歸原處的好習慣。

如果大家一起使用，那麼收拾僧物的責任在誰身上呢？律藏裡是這麼說的：

若有兩位比丘在露地共坐一副繩床或木床，使用畢，下座應為長者服務，主動收拾。但可能會有以下的問題：下座心想，上座應當會收吧！然而上座沒有收。這樣下座有兩個過失，一是自己已意識到應收拾而未動手收者，以致損壞僧物，犯波逸提；一是兩人共用，小小者理當學習敬長老、護僧物的行儀，而未學，則犯突吉羅。另一種情況，剛好相反：上座心想，下座應當會收，但下座卻沒收。

那麼沒有收拾僧物的過失，則在上座身上，故上座犯波逸提。

從以上律藏中的記載，可了解佛陀對弟子的教導是：「凡事先從要求自己動手做起。」誰發現了或是先想到了，就主動將不圓滿、疏漏的地方彌補起來，而不是期待或要求別人。自己在當下的幾個動作，可能只是舉手之勞，即可避免物質上不必要的損失，亦化解了心理上相互要求的不愉快。

共住共修的關懷點——真正的瞭解是要付出關懷

出家修道的生活中，持守戒律並長養威儀是不可少的。其中細行更是大眾共修生活中，需要自我要求與訓練的，例如進出門要垂後手、不拖鞋作聲……，這些都是共住修學中要相互提醒的。但是如果這些生活細節變成大家相互責求的焦點，那就錯用心了。

院長曾說過一個令人遺憾的經驗：「在佛門中，每日過堂吃飯是五堂功課之一，大眾吃飯要收攝身心、具足威儀細行，吃飯時，捧鉢、舉箸、用匙都不可碰

撞出聲。以前我在讀佛學院時，有一位同學，她在吃飯時動作特別慢，又常聽到她鉢匙碰撞發出聲音。同學們都提醒她要注意細行，一而再、再而三地提醒她，卻不見改善，後來大家也不想再說了。有一天，她不再回到學院讀書，因為她的病情逐漸加重，血液循環不好，導致手腳的靈活度變得很差，身體的行動更加不便了。事後回想起這位同學在學院生活的種種，心中有些不忍。那時同學們只苛求她要注意細行，卻沒有人察覺到她生病了！」

從院長所說的這則故事，去思惟：「對於共住的生活細節，大家真正要關心的是什麼？」頓時，我豁然開朗，在修道的生活中，大眾能夠共修「希勝進」，除了相互的提攜勸諫，更重要的是學習真正的瞭解並付出關懷，試著站在他人的立場設想，而不是自我好惡的一味責求。院長曾提到：「大眾共修的重點，強調的是共修者的健康與道心，若只是為了建立更多的規矩，相互地約束，那就失去共住共修的意義。」這時我突然感受到，心中有著一股隱藏的、緩緩的、但力道強大的暖流通過，或許這正是所謂——「莫道佛門茶飯淡，僧情總比俗情濃」吧！

慈悲

釋見拓

學僧安居自恣會第二天。

晚上大堂討論團體見聞疑之後，由院長開示指導，院長舉了A法師的例子：

「A法師吃飯時常發出聲音，坐在旁邊的人一直嫌他，後來才發現他得了鞏皮症，所以吞嚥困難，吃飯時才會發出聲音，那麼吃飯大聲是細行不夠，還是有病？如果體貼的話，要看到這些。」

「沒有人願意吃飯時發出聲音的，要從修道的角度、體諒的立場來看待，去發現原因在哪裡，教他人如何改善，而不是一直生氣。」聽了院長的這段話，心中非常震撼！原來出家人是如此看待問題，如此看待他人的缺失和不足的。這需要多大的胸襟去接納與包容啊！從此處也看到出家人的慈悲是如何長養出來的。

如果無法進入他人的世界，了解他人的背景及狀況，一味地站在自己的立場，觀看他人的缺失，評論他人的不足，當然只有生氣的份了。唯有放下心中的成見，如實地看他人，以誠心、善意進入他人的世界，寬厚、慈悲才能在心中滋長。

那年受戒去

釋見鑪

那年臨去受戒前，師兄們囑咐我要安心受戒。但到了戒場，一知道自己被選為沙彌尼首時，不知打哪裡來的壓力，就是擔心自己會出差錯。我不笑，不講話，被子摺得整齊，連睡覺也要有威儀地躺下，所有的行為都是謹慎小心的，尤其當自己站在沙彌尼班首的位置時，我的腰總不自覺地挺得更直，害怕做得不好或錯了，會有失「香光」的面子。

然而初壇正授圓滿的隔天，我開始發燒，心想沒關係，吃些普拿疼就好了。但事情的發展沒有想像中簡單，身上與臉上開始冒出紅紅的痘子，愈長愈多，愈長愈大。當我去見戒場的駐寺護士時，她輕描淡寫地說：「這只是過敏，抹個紫雲膏就好了。」抹了紫雲膏，痘子還是持續地長，燒也不退。引贊師父注意到我滿

臉的大痘子，經過判定，原來不是水痘，也不是青春痘，而是——皮蛇（帶狀疱疹）。

引贊師父找來一位女居士，手上還拿了把菜刀，引贊師父說：「剝一剝，病就會好了。」我心中納悶著：「要剝什麼？」就在基隆下著綿綿細雨的午後，連著三天，在戒場那空曠的後山，居士在地上畫個圈，要我站到圈圈裡頭，她便開始喃喃唸起咒來，揮舞著菜刀，幫我的「皮蛇」病作法。而站在圈圈中間的我，卻只能呆愣地望著灰濛的天，心中一點主意也沒有，「這難道就是戒障嗎？」這問題很快就有了答案了。引贊師父專程找了位戒兄來照顧我，她很細心地在我的「皮蛇」痘上抹一種特製的「皮蛇」藥。引贊師父們瞧見我長滿痘子的嚴重情況，便很正經地對我說：「這是戒障，你要生大慚愧心。」原來，我真的遇到戒障了。

當我再次站到大殿沙彌尼班首的位置時，臉上那紅咚咚的痘子似乎正說著：「戒障現前」，不用功、受戒功課做得不夠、業障比其他人還重。看看戒場其他的戒兄弟，談笑風生，日子過得自在，而我每日誦經、拜佛、又不亂講話，為什麼

是我「戒障現前」呢？我不斷地鼓勵自己：「即使戒障現前，一樣可以挺拔其中。」就算在百般不舒服時，仍堅持參加早、晚課、演禮、講戒的課程，就是為了要受戒，可是站在大殿中，即使我將腰挺得再直，也無法遮掩滿臉的痘痘，無法遮掩我有戒障這個事實。

「戒障現前」已像魔咒般籠罩著我，「生病就生病，為什麼是在這個節骨眼上生病？還得麻煩別人照顧，為什麼是我有戒障？」心中的不平與委屈，讓自己出現更大的緊張與壓力。尤其當引贊師父關心地看著我，或戒兄問起時，感覺更不舒服。並非不清楚他們的關心，我真正過不去的是「戒障」這兩個字，為什麼大家要用這樣的字詞？但這不是戒障是什麼？障是障礙，受戒時遇到障礙，就叫作「戒障」。而我受戒時生「皮蛇」病，發燒不舒服，這不叫戒障，要稱作什麼？生病沒有錯，但我卻不只有身上的病痛，還有來自「排斥戒障」所造成的緊張與壓力。原來我可以接受「皮蛇」病，但卻無法接受戒障，就如同人們常說的業障，我認為那是個咒罵的語言。

雖然受戒還是順利地完成，回想受戒那段期間，我驚訝「戒障」一詞給自己造成的壓力竟然這麼大，無法接受自己當下的身心以及「戒障」的語言，不斷地排斥、不肯安心面對，但我怎麼可能只要求自己喜歡的來臨而拒絕不喜歡的？

在自己簡單的世界中，世間的事物一直以「對」、「錯」的二分法來判定，不管當時的因緣為何，對或錯已經沒有餘地翻身。這回受戒，我在戒場謹慎地遵守規矩，這是對的；可是因為太過緊張而造成身體不適應，卻不是對、錯的問題。生病就安心接受，我卻因為這病叫作「戒障」而產生更多的排斥與苦惱，這更不是對、錯的問題。修行一定要分辨是非，但有許多考驗的出現，卻不是對或錯的情況。這需要再更上一層，用功不僅只停留在現象中，隨波逐流，對內要去見到自己起伏的心念，執著的所在；對外則要見到整個事件的因緣，讓心超越只有對、錯的侷限思考，接受喜歡與排斥不喜歡才真正是「障礙」的所在。

「我」的形象

釋見濬

那天是星期日，到晚上要安板時，才發現忘了打三皈依，內心又焦急又矛盾。焦急的是該如何是好？現在再打也來不及了；矛盾的是要不要告訴教導長，因為這麼大的疏忽不是在佛菩薩面前懺悔就可以的，還要向大眾稟白懺悔；自己是組長，對執事一向要求慎重，如今竟發生這樣的疏忽？不僅無法向他人交代，自己也無法接受。

當人犯錯時，總是希望知道的人愈少愈好，此刻我也有這樣的心念，因為在乎別人對自己的看法，害怕自己「不犯錯」的形象受損，害怕他人說自己不認真。但從小父親就不斷地教育我：「犯錯要知錯、認錯。」道德觀和自我保護的心理，彼此間起了很大的衝突與矛盾。

冷靜下來，回頭問自己為何出家修行？當初發心出家，就是要對抗自己的習氣，如今面對深深的我執，我該怎麼辦呢？

放下吧！放下自己「愛面子」的習氣，要理智的思考，勇敢的面對現實。雖然不忍自我形象受到損害，我還是走到院務處，告訴育導長我忘了打三皈依，自己深感慚愧，希望可以白眾懺悔。

從這件事情發現：我無法接受自己竟會有這樣的疏忽，我一直希望保持良好的形象，怕自我的形象受損，於是內心產生了種種的矛盾。還好，「我是個出家人」這個強烈的念頭提醒了我，一切的起心動念要和佛法相應，莫與煩惱相應，才能坦蕩地面對自己的疏忽，放下自我形象的執著。

尊重與關懷

釋自照

下過雨後，經常可以看到法師們彎下腰，將誤入歧途的小動物移到一邊去，避免牠們受到傷害；有時也會有人對著這些小動物說法，請牠們趕快離開。以前的我，不會做這些動作，也不會去對小動物說話，總覺得那是愚蠢的事，也不太相信牠們聽得懂。出家進了學院之後，發現法師們真的很慈悲，連這些動物都不忍心傷害，慢慢地，我也學會這樣的心態。

上沙彌律儀課時，授課法師曾說：「不殺生，就是以己度他情。眾生皆愛惜生命，若能以同理心和慈悲心來思惟，我們便會不忍心去傷害一切的眾生。」於是，在日常生活中，我觀察、學習到其他法師們是怎樣表現他們愛護生命的行為。漸漸地，我也會將路上的小動物拾起，放到一旁花園去。或者，走路時更小

心地不要踩到牠們。若發現螞蟻，我會先檢查周遭有沒有牠們可吃的食物，把環境整理乾淨，牠們就不會再來了。

有時仍覺得自己並不能夠做得很好，偶爾還是會不小心傷害到牠們，慈悲心還是需要再長養。希望自己能在薰習中，慢慢地養成對生命尊重與關懷的心態。

卷四

觀心 · 關心

心識細微而快速，有時在短短幾分鐘內，能讓自己內心引起軒然大波；而修行，就是在每個當下，清楚內心的真實狀況，全然溫柔地接受它、轉化它……

梵音初唱

芥子

記得第一次參加佛寺共修的早晚課，完全不知道大眾在唱誦些什麼，又不好意思開口問人，只好跟著大眾一起禮拜，就這樣迷迷糊糊地度過了一星期。雖然後來了解課誦的內容，但總提不起好樂的心。課誦對我而言，是不甚喜歡的，因此常讓自己在昏沈中度過大部分的時間。

進入學院後，在梵唄的課程中，不只是學習到唱誦技巧，還了解到五堂功課的意義以及對修道的重要性。有了這層的認識後，逐漸在出食、叩鐘、供養、回向等儀式中，感受到其中所蘊藏的無限慈悲，從中讓我體會課誦的殊勝功德。在每天的課誦中，藉由讚頌佛菩薩的功德，祈願自己能學習佛的圓滿；不斷地懺悔業障，祈願自己能淨化心念；不斷地回向，祈願眾生能速離生死輪迴，不受後有。

每天就只有二次的機會，自己怎能輕易地任其流失！

現在早晚課誦對我而言，不再只是一個宗教儀式，而是能淨化內心的時間。每天一早就能接受佛法的滋養，直至止靜前，再做一天的省思。

在長期的大眾共修中，確實能增長、提昇對宗教生活的感覺。有了這層的體認，自己不再對五堂功課產生不耐煩的感受，並努力讓自己專注於當下，用心大聲的唱誦，期望以音聲來自我收攝並供養大眾，若有一分的功德、法喜，我願回向給一切眾生，分享我的法喜。

牙牙學語

釋自駒

不經一事，不長一智。沒有經過一番調教和訓練，想要成為一位像樣的法師，談何容易啊！

越來越覺得自己貪心！每當查名相、生難字詞，寫佛概作業及讀沙彌律儀時，我總是越查越多，越看越追究。這個不懂，那個不解其義，努力地找呀、翻地，就是要看個明白，就是想融會貫通，停不下那顆想追求的心，好像也因此忽略了。我目前該背的二堂課誦，或許應該說自己的心是較少專注在背好它。

好比那天《那先比丘經》的報告，站在臺上時已不怎麼怯場了，但卻感覺到自己那份不認輸的心態慢慢地生起。之前，我查了很多平時常用，也都知道大意的字詞，以備別人發問而自己情急之下答不出來時用的；本來選的這段是最適合舉

例子的，沒想到還是因擔心舉錯例子，最後只好放棄了。是丟不下自己孤陋寡聞的形象嗎？是怕自己字不正、腔不圓？怕呈顯自己太多的不足？是我有比較的心態？或是自卑心在作祟？我很難釋懷自己擁有這些心態，這如無明環套，常常阻住我的意念，並打斷了我的勇氣。雖然知道自己書讀得不够多，但這自成一格的傲骨，真的很難調柔下來。

擔心說錯、害怕在大眾面前露出太多的無知，使得嘴巴不肯合作，腦中的訊息也中止，只能告訴自己：「就這樣吧！保留僅有的尊嚴，別再丟人現眼了！」

儘管沒有誰會笑我無知，但天生的自我顧慮、自我保護就是會莫名的浮現，像繩索般的網綁著，這一圈無知，那一圈記憶不好，左纏一圈歲數大了就是這麼麻煩，右纏一圈……。就這樣再重重地打自己幾拳，打得自己畏縮、退怯，直到說不下去為止，只好草草結尾，下臺鞠躬。回到座位之後，才又突然地懊惱，剛剛為什麼不能完整地表達呢？為何把要說的事例給忘了？

從寫報告、查名相，然後上臺；由生澀到熟稔，要經幾番練習方能沈穩流利。

在這學習的過程中，有很多人陪著我成長，聽著我用結巴不正的口音說完每一段，等我說得一團亂之後，再從錯誤中糾正我，增益、成就我的學習。這一路的牙牙學語、跌跌撞撞，幸得同參道友們的扶持，耐心地伴我而行。

師父的手

小手

不知道為什麼，我喜歡看人的手，人的手有長、短、胖、瘦、粗、細。我經常試圖從人的手，去了解這個人。為什麼我有這個想法呢？我並不清楚，只是憑直覺去看人的手，就可以引發我很多感觸。

我看過最慈悲的手，是師父的手。不知道為什麼，總覺得師父的手，就像一位奶奶的手，但師父的手比奶奶的手散發更多慈悲的氣息。師父的手，瘦瘦的、白白的，是上了年紀老人家的手，還帶了些許的老人斑，但他還沒那麼老。記得第一次到香光寺，師父很熱情的牽著我的手，帶我去認識好多好多的法師，並且一一為我介紹，將近二十位吧！那時，我受寵若驚。

師父的手，安頓了很多人的心。出家前，很期待師父的手能夠摸我的頭，而且

有種被加持的幻想吧！覺得頭被師父的手摸了，會變得更聰明，更有智慧。有一次，師父真的摸了我的頭，我好高興喔！出了家，師父偶爾還是會把我當小孩似的摸摸我的頭，鼓勵我，就像親切的奶奶一般，讓我覺得很溫馨。法會時，師父遇到老菩薩們，都會親切地握住他們的手，拍拍他們的肩膀，問候他們；看到小孩，就摸摸小孩的頭；沒事時，師父的手就拿著念珠。

師父的手受傷時，讓他難受了許久，也讓我心疼不已——師父的手一定很痛吧！之後，師父的手經常痠、麻、痛，儘管如此，師父還是用他的手教導我們，提攜我們，也安頓了許多苦難的心靈。師父的手受傷後，更萎縮了，也造成許多的不方便，但他仍為三寶盡心盡力。「是什麼力量支持師父不為病痛所苦呢？」這是我當初看到師父的手受傷時，很想問他的話，這是好多年前的事了。

師父的手剛接好，一定還很痛，可是師父仍陪我在高雄紫竹林精舍圖書館外的走廊說了很久的話。關於手受傷的事，他只是略提一下，好像沒什麼大不了的，接著就關心我的身心狀況，和我討論佛法。我陪師父下樓時，恰巧有很多居士回

來培福，此時，師父只是稍微望了一下，就默默離開了，因為他不想驚動太多人。這一幕讓我印象非常深刻，雖然那個問題，我一直沒問出口，但內心卻不斷思惟著：是什麼力量，能夠讓一位出家人為法忘軀呢？

如今，我稍能體會師父為什麼能為法忘軀的原因了。因為，法之所以能從兩千五百年前流傳至今，是仰賴僧寶的繼承與弘傳，祖師大德如此，師父也是如此。我在師父身上看到的，是一份延續佛法的精神。佛陀的法，透過師父的手，傳給許許多多的眾生。

僧鞋

釋見寂

僧鞋，即僧眾所穿之鞋，又稱羅漢鞋，常見有灰、黑、褐等顏色。據說這前後左右算起來共六個空洞的設計，是勉勵出家僧侶於每日行走間，收攝鎮日逐境的眼、耳、鼻、舌、身、意「六根」；看破色、聲、香、味、觸、法世間「六塵」的如幻無常；以求早日超脫生死無盡的「六道輪迴」。此外，更提醒僧侶們積極地將布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧之菩薩「六度」，步步行於足下；乃至時時不忘奉行「六和敬」——身和同住、語和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均的六項僧團共事原則。

猶記剛出家的自己，接受每項僧物時，總是藏不住內心的興奮，著上僧鞋當然也不例外。那一刻，我歡喜地踏入嶄新烏黑的一雙鞋，「看起來是多麼的莊重、

沉穩！」心裡對於僧鞋和僧服合宜的搭配，感到十分滿意。未料，還沒走上幾步路，感覺到的只有一個「痛」字，納悶、懷疑湧上心頭，不信穿不成新鞋，硬是勉強地再踏向前，然而腳根越磨越疼，逐漸變成「舉步維艱」，只得無奈地脫下僧鞋，好讓腳舒服些。

試穿的一幕幕，都被長老師兄看在眼裡，也許是那步步煎熬之景，勾起了她的記憶、也觸動了她的慈憫。長老師兄回寮拿來她的一雙僧鞋，交到我手上，我吃惊又緊張地捧著，不知該如何是好。心裡想著：這不僅是自己第一次穿別人的舊鞋，而且將新鞋給了我的師兄，豈不是要令她為新鞋受苦了嗎？我怎麼能……。

「穿上吧！我剛出家時，也是穿師兄給的舊鞋，否則也是痛得走不了路……」師兄的一陣快語，打斷了自己停在半空中的思緒；而這番經驗分享，也逐漸溶化前一刻的驚訝和擔心。原來，我不是享用師兄僧鞋的第一人，而且送舊僧鞋給新出家的小師兄，早已是佛門裡某種溫馨的傳承了。果然，師兄用皮肉磨過的僧鞋，穿起來是那樣的柔軟、舒適。當下，心裡還起了一個妄想：有了好穿的僧

鞋，應該比較容易「踐行」出家之路吧！

出家後來自師兄的第一個禮物，就是這麼一雙微舊的僧鞋。對自己而言，它象徵著師兄弟之間那份相惜、護持之情。雖然不可否認地，出家是條絕然孤寂的人生道路；但在僧團裡，只要你願意，永遠沒有跨不過去的苦。所以直到今日，即使這雙僧鞋已經變得又破又舊，但我是捨不得丟的，因為只要看到它，就忘不了藏在其中的溫馨回憶。更由於這份緣起，自己在心中默默發了個願，將來若有後學出家，也要秉持同樣的胸懷，疼惜這份難得的法緣道情。

客路溪山盡是好道場

淨意

清朝年間有一群遊客來到靈峰山遊玩，住在靈峰山的修行人對遊客介紹他們所居住的環境，他說：靈峰這個地方有五個好處，但有四個不太理想的地方。哪五個好處呢？一是靈峰山上的泉水充足且味道甘美；二是做官的人鮮少注意到在靈峰山上修行的人；三是山上夏天非常涼爽；四是寒冷的季節有柴火可燃燒；五是山上少有蚊蟲，可減少無謂的干擾。

至於有哪四種缺點呢？一是如果生病了要找醫生或得到醫藥很困難；二是貧窮時要向人家借東西很困難；三是靈峰山上風大，屋瓦幾乎都快被吹走了；四是山上的地質大多是砂石，很難長出好的植物，種植出來的蔬菜穀米都非常難以下嚥。

遊客聽了，問起：這四個缺點有辦法解決嗎？修行人說：可以的，第一，只要飲食知節制，多注意季節寒熱的變化，則可以減少生病的因緣，也就不需要常找醫生或吃藥了。第二，只要少欲知足就不會貧窮，也不需向人借貸東西了。第三，把房屋蓋牢，門窗緊閉，任風再大都不怕了。第四，依戒律來說，出家人吃東西只為了維持色身，並不在乎食物味道的好壞，所以種植出來的食物，只要可以吃就很好了。

靈峰山上的修行人，給我的省思是：外在的修學環境很重要，但在這世界上要找到一個十全十美的道場，畢竟不容易。現代的僧人，要找到一個自己能適應的道場更不容易。然而會修行的人，儘管所住的環境再差，對他們來說依然是個磨鍊身心的好道場。

神話故事中的啟示

釋常在

我很喜歡看神話故事書，也喜歡聽一些神奇鬼怪的故事。記得小時候在緬甸的寺院，常請寺中的老師父、年老的居士講故事給我們這一群少不更事的沙彌尼聽。有時他們沒有新的故事可講，只好把已講過的重述幾遍，中間再稍做改編，我們雖已聽過，但仍聽得津津有味。等到自己長大了，懂得找書來讀，偶爾也會說給大家聽。

雖然喜歡看故事書，卻未曾思考故事中的含義，更不用說體會了，就只是單純地把它當作消遣罷了。所以，故事書雖然看得不少，但對書中人物的性格、象徵的意義，就不記得那麼清楚。

這次在課堂上聽老師分析後，發現與以往閱讀的滋味完全不一樣，如夸父追

日、精衛填海這兩篇，使我聯想到我們的煩惱習性和菩薩的大願力。夸父生於幽冥世界，得不到光明照耀，為了追求光明的欲望，循著太陽一直追。或許旁人看了會取笑他在做傻事，夸父卻不在乎外在的言語，靠著堅定的毅力，仍追到底；或許有些自不量力，但追日的精神是值得讚歎的。他不斷地向前，絲毫無間斷，直到最後倒下為止，這樣尋求光明的毅力，非一般人所能做到。

精衛是隻了不起的小鳥，牠以那小小的身軀，叨銜小小的木石，要去填平浩瀚無際的大海，令人難以想像，這樣地銜石填海怎可能辦到呢？精衛也許清楚，這是不容易達成的，但牠仍然照著自己的願望去做。猶如經中常說的菩薩行化人間的悲願，不管眾生的根性如何，縱使難調難伏，也要實踐自己的願。只要所發的願是利人利己、能使人向上，相信只要不退初心，願終能達成，因願力有著不可思議的功德！

痕跡

釋自昀

陷入強烈不安的漩渦，
苦迫如影緊緊相隨，
憤懣地推它，
卻引來陣陣恣意狂笑；
將身體用力瑟縮在牆角，
想擠掉它，
卻痛得淚水如翻覆的淚盆，
傾瀉不止。

強烈的病痛讓自己坐立難安，觀呼吸的功課，在此時完全用不上力，學長一邊

刮痧，還邊幫忙提正念，但內心一股強烈的不安，正在蔓延。

劇痛，讓塵封記憶甦醒。以前在家時，曾認為出家功德能免除病痛，出了家才明瞭，連究竟圓滿的佛陀都有背痛之患，原來身體病痛是無法真正免除的。

當疼痛讓自己生起「活得真痛苦」的念頭時，我慌了。出家兩年多，面對同樣的劇烈苦迫，為什麼仍生起在家時的想法？不禁陷入更深的不安，更深的苦迫——我對自己的修學產生了疑惑。

長老師兄問我：「你對自己有信心嗎？」我不解地搖搖頭。回到書桌前，隨意地翻著桌上《阿含經》講義，映入眼簾的是：「哪一次的憂悲惱苦，不是由於自己昧於因緣的執著呢？原來人生，都是自找苦吃啊！」剎那驚覺，原來我正耽溺於苦味中，並津津有味地品嚐著，不肯放捨。

連忙翻開《阿含經》，希望能得到一些啟示。剎那間，空氣中彷彿飄著世尊的諄諄告誡：「諸比丘啊，你們應當觀五蘊是無常變化的，如果不明瞭這道理，也不斷除這些貪愛染著，那麼苦是無法斷除的。」又說：「要時時正思惟，與法相

應，才能離欲、斷苦、越生老病死怖。」

此時我才瞭解到，原來自己一直對佛法不夠深信，遇到痛苦，常用忍耐、壓抑、抗拒、逃避等方式面對。當忍不住、壓不下、抗拒不了時，反而更加心慌意亂、不知所措，完全提不起正念，只能陷入苦迫中，無法自拔。

世尊告誡著：「五蘊是無常變化的。」那麼當苦痛生起時，我應學習全然接受；煩惱、習氣現前時，我必須正思惟，與法相應。修學歷程是累生累劫的，當下多一份用功，就多累積一分波羅蜜、一分解脫資糧。鼓勵自己「耐心」接受緩慢的成長，如同雨後蛞蝓走過的地方，必留下晶瑩的痕跡。

放不下

釋地安

在教理上得知，眾生於三界六道中生死流轉的原因是執著「我」、「我所」，但經由《八識規矩頌》授課法師的帶領，才知道要放捨掉「我」、「我所」是多麼困難！

授課法師給我們每人十張小紙片，要我們寫下將出國弘法時隨身攜帶的物品。然而旅途如此多舛，必須一再放捨掉這些財產，才能保住性命。

雖然只是寫在紙上的名詞，也不過是個遊戲，但要一樣一樣地丟棄這些「財產」時，竟是一次次地猶豫不決，如此地割捨不下。要如何放下屬於「我的」衣服、錢財等財產，沒有了這些資生之具，「我」如何生存呢？費盡心思去衡量哪些對我來說是重要的，哪些是不重要的，才把次要的先放下。

一來一往的被迫放下再放下，到最後竟有如釋重負的感覺，彷彿東西多了是種累贅，能夠將它去掉反而輕鬆了起來。原來人沒有錢財、衣服等財產，一樣可以活得很好，而且時間不會減短、太陽不會消失。

心由最初的痛苦貪執，到最後的欣喜捨離，要一下子轉變是很困難的，一次次地如拉鋸般地磨，一來一往的當下，心都會痛，但終歸會割斷「我」、「我所」的執著。

人無百歲壽，常懷千年憂，但人一生下來本來就是兩手空空，死時也是兩手空空的，有什麼是屬於我的呢？其實我所擁有的，不過是自己的價值觀所產生的貪執。不論撿石頭在身上或撿鑽石在身上，同樣都是會將自己壓得喘不過氣來的累贅，最後一命嗚呼哀哉時，又能再措什麼呢？

被自己設定的價值標準牢牢地網綁住而無法自在，但放下時卻充滿了喜悅，覺得之前緊抓住「我的」貪執不過是種負擔、束縛。何以會有如此懸殊的差異，主要在於心的轉變，看透真相，法爾如是、本來如此。捨得、捨得，有捨就能得到

解脫、輕安、自在。

雖然只是一個遊戲的經驗，不是實實在在的放捨，不過卻是學習放捨的起步，於是記下我的省思。

修行日記的體驗

釋覺淨

一年級上「百法」時，授課法師建議我們每天寫日記，藉以觀察自己的心念，並分析心念起伏的根源。

開始寫時，有許多的困惑與掙扎，想著：我要如實地寫出內在的想法嗎？可以信任老師嗎？老師看了會有什麼感受？後來，授課法師的一句話打動了我，他說：「能夠看你們的日記，表示你們願意讓我進入你們的生命。」於是，我開始一點一滴記錄自己的情緒起伏，如實地寫出感受與想法，也相信老師可以給予幫助。當我願意這樣做時，也為自己的修行生涯跨了一大步——正視自己的煩惱。

運用老師教導的步驟練習寫時，開始對自己的「觸境生心」感到好奇。「為什麼會出現這樣的想法？」「對於發生的事件，怎會如此詮釋？」許多對話在內心

迴盪著，使我不得不去思索一個問題：境界明明是客觀的，為什麼進入內心卻變成主觀？如此以好奇心觀察自己的內心世界，比較能覺察與注意念頭的出現。

擔任副典座時，同樣一顆歡喜供養大眾的心，卻因為師長說：「今天的湯很好喝。」同學說：「今天的湯很不錯喔！」或者因他人的回應是「今天的湯味道怪怪的！」或「今天的湯很好喝！」而高低起伏呢？經由寫日記，才發現原來有挫折或高興的心念，是因為在乎他人的評價，忘了重要的是歡喜供養的心，因而心隨境轉了。

課堂中，老師說明各種心所的相貌時，我開始反省過去，也試著將它運用在生活中，映照自己的心念。每天的發現都讓自己很興奮，就像找到寶藏一樣，知道原來問題出在哪裡。不過，這樣的挖掘有時也讓自己沮喪、不願意面對。因為承認自己的缺點、看到內心的黑暗面，著實需要相當大的勇氣。

面對不悅的境界時，發現自己存在一種習性反應，首先生起的是強烈的我見，冒出「我認為……」的念頭，然後期待別人改變。更覺察到過去的自己，經常以

逃避來面對煩惱，以為將煩惱深深埋藏起來、不去觸碰，就不會痛苦，然而事實並非如此。我發現許多問題或不舒服的感受，其實是來自於過去未處理的情緒，一旦發生相似的事件，過往的感受再度被勾起，於是新痛加舊傷，就在心上盤根錯節。明白了這點，於是更加鼓舞自己勤寫修行日記，因為我不希望現在負面的情緒影響往後的修行生涯。

寫修行日記後，我從原本完全不知心念的不善，逐漸發現原來自己的心念時常和貪、瞋、癡在一起，擾亂內心的清明。更從老師的指導中，學習運用佛法面對煩惱。在這樣的歷程，我更確定人的心念是可以被引導的。雖然已決定誠實面對自己的心念，但在每個修正的關頭，仍有許多難題考驗著我，有時因為過於專注觀察念頭，心逐漸疲累沒力氣，甚至感覺到心是往下沉的。這時我會試著轉移焦點，藉著念佛、看書，或做自己喜歡的事放鬆心情。從不間斷的書寫修行日記過程中，我深刻地感受到他關係的密切交融，自己一言一行的背後，影響力是如此地深廣。生活中每個遇境的當下，就是在試煉，佛法在心中存有幾分，該如何

護念自他，在不斷地覺察中突破自我的牢籠，放下我見，趨向無我。

寫修行日記原本僅是一份作業，現在卻成為自己和自己在一起最好的方式。當面臨難過、無力或壓力大時，就會寫修行日記。它已成為我生活中不可缺少的一部分，甚至比吃飯還重要。曾有學長問我：「如何做到持之以恆的寫修行日記？」我的回答是：「因為這是一份省察自己的日記，對自身修行有著無法形容的益處，所以每天必定要完成。」由於自己受益頗多，所以我也會鼓勵別人寫修行日記，交流彼此的發現，互相分享善法，這著實是修行生涯中美好的福分。

今後我仍會持續寫修行日記，因為修行日記就是我每日的法食。「百法」這門課，雖然只是短短一個月的密集課程，卻深深地影響了我的修行生涯。

願是生滅法

釋法貴

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

當沒有「願」怎麼辦？迷濛不明的情緒籠罩著自己時，令我忍不住向一位師長訴說內心疑惑。師長引用了《菩提道次第廣論》的修行次第解除我心中的疑問，每一個道次第——下士道、中士道、上士道的學習內涵及所要長養培育的目標是不同的。從萌生增上心到希求解脫而開啟出離心，透過不斷積聚菩提資糧再發出

大乘菩提心，這是階段性的過程及體驗。隔天，上院長開示課時，聽到院長說：「願是生滅法，是緣起的。……」恰是直指我內心疑惑的津要，心也隨之撫平了。

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

蛇皮的啟示

禾子

不經意地，

在一棵樹和岩石的夾縫中，

發現了一張蛇皮，

在斑駁的樹皮和凹凸不平的石面間，

這條蛇如何褪去身上這張皮……

這是一位居士蛻變的故事，故事名稱叫「蛇皮」。

那段時間，她常低著頭在寺院庭園中掃著滿地的落葉，總是一邊掃一邊哭。看著落葉，想起被先生遺棄的自己，就像這落葉，除了繼續腐敗枯黃之外，彷彿再也沒有生命的希望。

十多年前，她不顧眾人的反對嫁給她先生，夫妻努力打拼，終於有了現在不錯的生活。然而，人總是容易掉落在「幸福」的陷阱中——她先生在異國有了外遇。剎時，她的世界被翻轉了過來，過去為這婚姻、家庭所作的付出與維護，不再獲得家的支持，於是她掉入悲情中。

直到有一天，她回到寺院培福，帶著深深地哀愁掃著落葉。不經意地，在一棵樹的樹幹和岩石的夾縫中，發現了一張蛇皮，她帶著驚奇的眼光看著。在斑駁的樹皮和凹凸不平的石面間，這條蛇如何褪去身上這張皮呢？她知道，蛇必須將自己的身體靠在樹皮與石面間反覆摩擦，使舊皮與身體分開，直到完全脫落為止。令她驚訝的是，這樣的蛻變竟然是在如此的環境下進行。舊皮無法再保護日漸長大的身體，蛇必須突破舊皮的包圍，才能解除身體受繫縛的壓力。可是舊皮不會自動打開出口，蛇只好利用環境。

「得找這麼惡劣的環境啊！」她想。「就是在這麼惡劣的環境下，忍耐著身體內外的不適，蛇獲得了新生。現在的我不就像隻該蛻皮的蛇嗎？可是，我不願意

離開早已習慣的舊皮，雖然這舊皮弄得我全身不舒服。原來，我想要繼續擁有我所愛的，我也想要遠離令我難受的。而痛苦即來自於我的希望沒有實現。」

從此，她的世界又翻轉過來，整個人注滿了活力。對於生活中的每一件事，總是那麼地好樂學習；對人總是以歡喜開朗相待，從前眉間的陰霾早已消散。後來，丈夫有意回到她身邊，向她尋求方法來解決和第三者之間的關係，她的回答是：「歡迎你回家，但請別再把從前加諸於我的痛苦，再一次加於別人身上。你要學習用智慧來解決問題。」現在，她仍然掃著寺院滿庭的落葉，不過卻是帶著滿滿地微笑。黃葉落盡的枝幹上，冒出了新芽綠。

學了唯識，再回過頭來看，從故事裡面我閱讀到一些東西。

一、在她遇見蛇皮之前，心裡頭不斷出現的，是自己所愛、所擁護的一切都離她而去——丈夫拋棄她，另尋新歡；孩子的世界裡，她已不再是主角；事業已到巔峰，沒有了努力的方向；年華老去；婚姻失敗，不再屬於「幸福」的一群。

這些念頭不斷地浮現、誇張與放大，更加深心裡的憤恨。面對這些情境，愈覺

得自己可憐。以「種現薰習」來看，她不斷反薰灰色念頭，自然離不開悲情的人生。

二、也可能是苦夠了吧！在遇見蛇皮時，想到蛇為得自由的辛苦過程，她馬上對應到自己的遭遇——「蛇能，我不能？」因而改變了原來自怨自艾的思考模式，美麗新世界就此展開了。

從這裡看到第六意識是能做主的。儘管染污意會讓意識造作出不善的薰習，然而，意識若願意轉向正面思考，染污意便沒有作用。師長們常提醒要多薰習「法的語言」，藉著「法的語言」的薰習，意識較能養成與善法相應的習性。如此，在遇到覺受不順意時，思考、決定乃至行動，就能漸漸趨向善緣。如同故事主人，最後能為曾經傷害過她的丈夫及第三者設想，悲情漸漸消融。

經過這番思索，讓自己再一次複習善法，薰習正面的思考方式。近來，每遇情境，仍會因覺受而產生負面的思考。此時，「種現薰習」的概念便會很快地出現，警覺自己要轉變思心所的決定。情境自有生滅因緣，不需無止境地執取，延

續那不舒服的感受。因此，煩惱雖仍會現起，卻不會停留太久。這就是正念——善護念、善咐囑。

無價之寶

釋貫誠

有個出家弟子，追隨一位很有智慧的師父，他跟在師父的身邊，天天問同樣的問題：「師父啊！什麼是人生真正的價值？」問得師父煩透了。

有一天，師父從房間拿出一塊石頭，對他說：「你把這塊石頭，拿到市場去賣，但不要真的賣掉，只要有人出價就好了，看看市場的人出多少錢買這塊石頭。」弟子就帶著石頭到市場，有人說這塊石頭很大，色澤也不錯，就出價兩塊錢；有人說這塊石頭可以做秤砣，便出價十塊錢，大家七嘴八舌，結果最高也只出到十塊錢。弟子很開心地回去告訴師父：「這塊沒用的石頭，還可以賣到十塊錢，真該把它賣了。」師父說：「先不要賣，再把它拿去黃金市場賣賣看，但不要真的賣掉。」弟子再把這石頭，拿去黃金市場請人出價。一開始就有人出價一

千元，第二個人出一萬元，最後竟出價到十萬元。弟子興沖沖地跑回去，向師父報告這不可思議的結果，師父對他說：「再把石頭拿去最貴、最高級的珠寶商場去估價，但還是不要真的賣了。」弟子又充滿期待地出門，第一個人開價就是十萬，但他不賣，於是二十萬、三十萬……，直到後來對方生氣了，要他自己出價，他對買家說，師父不許他賣，就把石頭帶了回去，弟子對師父說：「這塊石頭居然被出價到數十萬！」師父回答：「是呀！我之前不能告訴你人生的價值，因為你一直用『市場的眼光』看待自己的人生。事實上，必須具有『珠寶商的眼光』時，才可以看到真正的人生價值。」

這個故事深深地撞擊著我，讓我反思：我認識自己嗎？我的潛能是什麼？我的理想是什麼？我人生的信念是什麼？我的生涯規劃為何？回想過去，我總是消極地面對自己的人生，從來沒有看清楚——人生價值並非來自外在的評價，而是自我肯定。一個人只要堅信自己的人生價值，接納並鼓勵自己，給自己成長的空間，每個人都能成為「無價之寶」。

若了解一個人所經歷的一切，是之前的信念、思想及行為才造成現在的型態後，要讓生命呈顯它無價的珍貴，就必須下定決心，別受過去的事情影響，從當下開始轉變，開始新的生命。從接受、喜愛自己做起，不要在自己身上加鎖，因為我們可能一直都在苛責、批評自己，徒然地使自己徬徨無措，當一個人能接受、喜愛自己時，所有的潛力將自然發揮出來。在內心讚賞自己與他人，並開發對生命的熱誠，讓自己成為一個有能量的人，相信並肯定自己是可以改變的，拒絕消極的意念主宰自己，下定決心，善用現在，就能創造一個嶄新的生命。

穿上皮鞋

漸見

「若自身走在泥濘路上，要想法子穿上一雙皮鞋，而非將整個世界布滿皮革，這是於事無補的！」院長如是鼓勵大眾先充實內力，才有可能改善外在的環境、世界。

「遇到挫折，或不順己意，或不同於自己的看法，或壯志難伸……，或一些不在自己掌握範圍內，投射出不滿意，亟思改變——改變他人、改變所處的環境。自己行不得，卻請別人穿上鞋，難道自己就能脫離困頓泥沼？不合情理嘛！」細思想，真要捏把冷汗，自己就是那個赤腳，卻硬叫別人必須穿鞋來解決問題的人呀！發生在生活中的大大小小事情，竟已變成自己習慣的一部分：當想找資料，方法不得當時——「嗯，主題不恰當，換一個吧！」；當煩惱侵擾，身心失衡時

——「鬧鐘滴答聲音好大，害我睡不著。」……

但放下對外境的要求與執著「自己就是對」的觀念之後，何時又該提起？該如何對所處的環境有所建言？這些都是智慧的抉擇與慈悲的顯發，新學如我，目前還在找鞋中，這還是探索中的學習課程。

輪轉生氣心

融樺

今天上課，授課法師提到心念的輪轉，想來自己就覺得很慚愧。學佛修行這些年來，在心念的調伏與掌握上還是很不得力，出現的念頭也常常是煩惱多於清淨。

曾有人，因害怕我比他會得多，所以常說話刺激我，剛開始為了疏導他的情緒，就會解釋安撫他。但是時間久了，他依然如此。我漸漸不耐煩，開始生氣。

在生氣中，我看到自己很脆弱，一件小小的事，別人過不去，自己也淪陷了。佛法裡告訴我們要看顧好自己的心念，才不會被境所轉，才不會被妄念執著帶走，但是要真正做到的是好難。尤其發現自己，愈脆弱的點，考驗就愈多；愈是不喜歡的事，它就愈容易出現。因為自己的心念時常受到境界的考驗，那個弱點會

不斷地相應感召，一再地輪轉，自己就在其中不斷輪迴受苦，所以從生活中真能體會到三惡道的苦迫。

不過自己還是有信心的，因為佛法教導我們觀察苦，以及對治苦的許多方法，只要透過不斷地修煉，有恆心和毅力地努力，一定能達到苦的熄滅，不再苦中輪迴不止。

禮讚自然

釋悟塵

從小我就很喜歡自然，每一接近大自然就有一種親切感，令人心曠神怡。可惜的是，開始讀書後，升學壓力不僅壓得我難以喘息，更沒有閒情逸致去欣賞自然美景，往往是匆匆一瞥或視若無睹。這次「臺灣自然生態之旅」的專題講座，讓我重新找回失落已久的荒野以及內心深處對大自然的一份悸動。

在浩瀚宇宙間，有著無數的小小宇宙，每個生命都認真地扮演自己，一滴水、一片葉、一根草，不管它有沒有美麗的外衣，都獨一無二地展現著生命最繽紛、精彩的一面。可惜人類不懂欣賞，常用我們既定的印象，去分別它的實用價值，卻失去最珍貴的心眼。用心看待自然的一切，它是我們最好的老師，教導我們無聲而豐富的法則。深深去感受，就不斷有驚奇發現，永遠有挖掘不完的寶藏。愈

接近自然，就愈覺得自己的渺小，學得一點謙卑。一棵小草，縱使它明白自己永遠不可能長成巨樹，但在朝陽中，頂著閃閃發亮的露珠，迎風搖曳，不在乎人們是否看它一眼，依舊堅持崗位與理想。反觀人們常常無法認清本分，癡心妄想地追逐無止盡的欲求，到生命最後一剎那，兩手一攤，兩腳一伸，撒手人寰，所剩幾何？

小小一粒種子，是渺小也是偉大的，當水之鑰打開了秘門，啟動了生命的源頭，便展開了世界上最不可思議的力量。當新芽萌生，是一棵參天大樹的開始，而一片森林也就可拭目以待。一棵千年古樹若不砍下，人們似乎覺得很可惜，卻無法想像這棵巨樹看過多少榮辱興衰，也許還見過佛陀呢！人們稱殺戮是野蠻行為，可是人類砍伐一棵千年古樹，又如何說呢？

原來，人間有美，只是我們活得太匆忙而看不見，或者習以為常、視而不見。試著打開心眼，從平淡生活中，找到美好雋永的事物，發現點點滴滴的新奇，才能發自內心真正的禮讚自然！

種現薰習

釋見坦

當沒有把覺知放在自己心上時，腦海裡總是浮現一幕幕的畫面，有過去的影像、未來的影像、猜測的影像等等，一刻也不得閒。到底是怎樣的因緣讓自己的心可以在短短幾秒鐘之內，就有如此多的想像？在《唯識思想入門》書中說：「阿賴耶識是沒有上升到意識領域的深層心理，它作為意識的根源體，恰如急湍的河流那樣，永不休止地持續活動著。」這似乎解答了我的疑問。

從小我就怕鬼，心中認為只要是黑暗或奇怪的東西都與鬼畫上等號，鬼魅的影像停留在心中，像一顆種子播在阿賴耶識田裡。

某一天，我的氣色很不好，身體非常的疲憊、想睡覺，同學看我一副無精打采的模樣，對我說：「你的樣子好像被鬼附身。」又非常熱心地為我描述附身的過

程，我聽得全身起雞皮疙瘩，內心非常的擔心、憂慮及害怕。接著一整天，我就被這句話纏繞著，內心不斷地給予更多的詮釋，加入更多的想法，只要一有任何的風吹草動，諸如頭暈、全身涼涼的，吃不下、想吐，就覺得同學所說的話是實在的，甚至看到佛像，內心就非常虔誠地期望佛菩薩護佑，去除內在的怪東西。

由於同學提到「鬼附身」的因緣，種子的因緣具足便起現行發芽，種子起現行的影響力，再反薰回阿賴耶識裡播下種子，因緣具足又生起。因此心中認為真實的影像不斷地迴盪著，加上眼、耳、身等識的配合，內心的焦慮感不停地冒出，愈想，感受愈是巨大，非幻成幻法。自己只是依著一個錯誤的見解便起種種的邪見，就像看到一個泡泡就誤以為看到了大海般，我就在這虛無飄渺的相中，顛倒一整天，自討苦吃。

一切行為的反應，不管是做過的或說過的，不會船過水無痕，每當種子活躍一次，就再練習一次，長時間累積下來，它就形成一股「慣力」，成為固定的行為模式，變成常態法，不需要刻意培養或作意，自然而然就會表現、流露於外。

每個人過去所薰習的種子並不相同，遇同一個境所引發的狀況也就不同，即使在長時間的薰習下，也不見得會雷同。種子起現行的影響力是種能量，看不見也摸不著，但是細心感受卻可隱隱約約地察覺它的存在。過去薰習的種子一有相應的因緣，種子就現起，從過去到現在，直至未來，無止境的翻滾、轉動！

過去·過不去

釋見法

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

禪修時，妄想一波又一波拍打著心海。如果妄想可以分類的話，其中有一類「饒富趣味」，就是「過去所薰習的事物」。舉凡電影、小說、歌曲……，所有曾經看過、聽過，乃至喜好過的事物，不停地出現在禪修期間。走路時、沐浴時、休息時……；任何一個不經意的時刻，腦海中便自動播放起各式各樣的音樂、影

片、文學。剛開始心總是很自然地投入其中，畢竟那些東西是自己過去的喜好，正對胃口。待察覺失去正念時，愉悅的沉浸轉變成掙扎與糾葛——「我該停止嗎？」「我要回到禪修所緣上嗎？」「可是這些事物很有趣呢！」「我想繼續『看』這部影片。」「這首曲子停不下來！」……一方面，想保持正念，回復心的平穩；另一方面，卻又為習氣所驅使，在妄想中翻騰打滾，種種矛盾的感受在心中生起。

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

甘寂寞地破殼喧嘩，使我聽不清心的聲音。

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

死了一位老人之後

釋慧定

泰國難民營已經「存在」十多年了，對剛踏上泰國土地的我，卻是剛剛開始。剛開始，我認識了一位孤單的老人家，他在美國的姪女每個月會固定寄錢來，所以不能把他列入孤苦的難民，於是對他沒有特別的照顧。直到他得了眼疾，我帶他去找醫生，老人家顯得很內疚，怕會增加我們工作的麻煩，也怕醫生麻煩，在診療室總是客氣、安靜地坐在一旁。知道他自殺之後，那幾天總覺得他在我房間的角落，像往常一樣安靜地坐著。

過了七天，他的姪子從美國來接骨灰回去，他剛開始還不相信老人會自殺，直到看了照片才不禁失聲痛哭。我的心情是難過又震驚，一方面是看了他死時照片，一方面是想到我的親人也會離開我。我開始責怪自己沒有盡到關懷的責任，

不該以刻板的數據資料，作為付出關懷的標準。

後來才知道老人在生前早將衣物打理好了，還買了腳踏車送給他同住朋友的小孩，向他的朋友告別，朋友們以為他準備要偷渡去美國，也就不以為意。老人家還寫信給美國的親人，說不久就會和他們在一起，原來他早將一切都準備好了。我的情緒因老人自殺而低潮了一陣子，直到請教一位在醫院工作的義工，她說：「當一個人準備好要自殺時，別人是無法幫助他的。」聽了之後，心情較舒緩，但仍希望他走之前，不是寂寞、孤苦的。

我開始注意其他難民的狀況，不再以數據資料為準，有時寧可被騙了，也不放過付出關懷的機會。我努力地拋棄自己原有的冷漠，主動地問候別人，記住他家人的健康、工作狀況等等，也常常到生病的難民家拜訪，補充日常必需品。

回到臺灣面對冷漠的人們，自己調適了好一陣子，但被鼓動出來的生命熱誠，要眼看著它消失嗎？

會選擇出家，一部分是因為看到了自己不快樂的原因：因曾經體會到難民的

苦，常常會要求他人有雙倍的付出，因而造成和家人緊張的關係，當發現這是自己的執著所造成時，解決的方式，就是放下執著。

在佛學院和同學間的相處，不自覺地習氣常常升起，加上表達方式的強烈，對他人持以嘲諷的語氣，就像一個裝了熱湯的鉢，他人如何能捧起來喝到湯呢？深深地覺得去除驕傲的習氣，是自己要努力的重點。

步佛足跡

釋見常

院長上《那先比丘經》時開示：「信是很重要的，在每一個經典中都會先談到信，如《佛法概論》和《成佛之道》也提到信為修學佛法的基礎，信為道源功德母。」

當下我內心生起了一個想法：信的建立應該是由聞生起的。尤其是佛弟子，若是沒有聞法，信將會成為盲信。印順導師在《成佛之道》的「聞法趣入」提到：因為由聞才能知道諸法、遮眾惡、斷無義，然後達到涅槃。我便是從盲信漸漸經過多聞、薰習，才成為正信的佛弟子。

早期在新加坡，想要聽聞佛法是難上加難，佛教常被誤解為道教或多神教。因此我雖自稱為佛教徒，卻不懂得分辨佛或神，也不知道佛教的教理，以為它與其

他宗教一樣，只是在教導我們行善。後來經過朋友的引入，參加了幾個佛教團體，發現他們對於佛教的詮釋與我的認知有很大差異，因而產生「佛到底是誰」的疑問。我開始尋找資料來解答，終於在一個偶然的因緣下，從一佛教圖書館借了本《佛陀傳》，看了之後，才對佛教有了正確的認識，也被佛陀的智慧、大慈大悲所感化，從而發心跟隨佛陀的足跡，出家度眾。

為了要深入佛法，我決定參加一些佛學課程。在學佛的過程中，因為法師慈悲的教導和長期的多聞薰習下，我對佛教的信心漸漸地加強，更在因緣成熟下皈依了三寶，受持五戒。從聞法至修學的過程中，我深深體會到人生無常，而放下了世俗的物欲，改變自己的生活方式，完成了出家修行的心願。

由聞法至發心出家的過程中，深深體會聞法、親近善知識的重要。反觀自己周圍的朋友，因為不願聞法而仍然徘徊在佛門外，受生、老、病、死苦或是貪、瞋、癡苦而無法覺醒。但是另有一些朋友雖願意聞法，卻不願親近善知識，常常斷章取義而掉進邪見的深淵。

遠離外道，親近善知識是我求法的態度，所以對於善知識的過失和缺點，都保持著「依法不依人」的態度。我經過善知識的引導，心胸漸漸開闊了，平時愛鑽牛角尖的習氣也減少了。我深深地感到自己是個幸運者，因為此生能得人身，又能聽聞佛法。可是回頭看看那些還在佛門外的人，多麼希望我有能力引他們進入佛門啊！因此我發願歸投佛陀座下，精勤修學，深入真理，度化眾生，祈願一切眾生都能了脫生死。

自己正開始隨著佛陀的足跡修學，希望一切眾生都能與我同行。

活在當下

釋傳能

在《那先比丘經》中，彌蘭陀王問那先比丘：「智慧若發揮過後，它還存在嗎？」那先用了很多譬喻為國王解答——智慧一旦完成其所作的事，便會自己消滅。這段文帶給我一些啟發：原來每一個方法用完之後，就消失不存在了，留下的只是一個經驗而已。所以，不需要為自己所做的事情感到自傲或煩惱，應當時刻掌握當下每一個因緣。因此，無論在領執或生活上，我開始學習活在當下，也不再一直否定自己，而是積極地運用自己的能力去實現生命的意義。

善轉逆因緣

釋永覺

兩千多年前的西域和戰寺中……

「各位大德！譬如挑米時，在白米中央正好有黑米，那麼立刻就顯現出是不好的，今天在座五百多位都如白米一般清淨無染，只有那先一人像黑米一樣，至今都沒有證阿羅漢果……」老和尚語音未完，那位十六歲受沙彌十戒時就證四禪的年輕僧，頓感自己如同獅子群中的孤狗一樣，慚愧得無地自容，並發願在未證果之前，絕對不再入眾中坐。幸好，慈悲的老和尚硬把他留了下來。

日夜加功用行的那先，眾中蒙羞的記憶仍歷歷鮮明，更大的不幸又來臨了。

另一位德高望重的師長命那先一路口中含著水，到居士家取食。那先英俊的長相，從容的氣質，莊重的舉止，使居士發自內心敬仰，於是長久供僧都不曾向法

師請法的居士，偏偏在那先口中含水，不得開口說話的這一刻，殷重懇請那先為他說法。那先面對著違反師意與不捨眾生的抉擇考驗。

祥和的陽光照耀著那先與居士，法音滴滴清涼了居士的心。頓時，那先與居士都望向晨曦，進入聖者的自在。

開示結束了，那先請居士先將師父的鉢盛滿美食，自己受供完畢後，帶著歡喜卻不安的心回寺供養師父。他萬萬想不到，因對居士說法，並和居士得以同入聖者之流，竟然還被師父趕出門外。那先沒有辯論是非對錯，安靜地接受自己的抉擇所帶來的後果。一一向眾比丘僧作禮後，便離開和戰寺，進入深山，坐在樹下，晝夜精進地思惟經義，很快就證得阿羅漢果。

出家的心願終於有了理想的成就，那先十分感謝刺激他精進不懈的因緣。眾中的糾舉，擯出僧團的考驗，是激起他精進勇猛，絕不放棄證果的動力。於是，那先再回到和戰寺，向大眾懺謝曾經有過的錯誤，並向他的兩位師長表明外出弘化的心願。他四處遊化，教人為善，所到之處倍受愛戴，圓滿地實現了自度度他的

悲願。

看到那先修學歷程中，不合情理的待遇，使自己對於是非對錯的判斷都混淆了。出家人說法不是本務嗎？為什麼還被驅擯？不證阿羅漢果，難道也是一種過錯？更難於理解的是，聰明過人的那先怎不討個公平的理由？他可以請問師父教訓的本意啊！想著想著，我的腦海裡出現了一幅可怕的圖案：一個頭頂一行「為什麼？」巨字的那先，站在師父面前，道行證果早已拋諸腦外，用充滿不平與不解的眼光看著師父。終於，我明白那先之所以成就的關鍵——對錯永遠有立場的障礙，當碰到逆境時，更要明確自己的初衷，站穩腳步，迎接另外一個因緣。

活在很多因緣條件裡的人生，不如意事十居八九，無論是從嬰兒到成人，居家或外出，出家與在俗，事與願違，對每個人來說都不是陌生的經驗。生命中的波折，只看我們用什麼態度看待、如何面對和轉變因緣條件罷了。

追溯自己記憶中的逆境，常常是一句「為什麼是這樣？為什麼不是那樣？」的想法，奪走了創造因緣的機會，自己也沉溺於苦中不能自拔。對於順境也從來沒

有刻意的去了解，於是不知珍惜順境，更不能善轉逆境，遙望著理想的彼岸，就是跨不過眼前的順逆因緣。我想，在這多元化的時代，多元的抉擇，對於以智慧面對生命的人而言，活躍的空間更為寬廣，更有無限自我提昇的時機，善觀因緣的能力變得更加重要，不但要懂得珍惜順境，更要學會扭轉逆緣。反而一生都事順遂的生命，也許趣味就不同於多姿多彩的生命歷程了。

那先的智慧可以媲美舍利弗，他曾讓辯才舉世無雙的彌蘭王，敬佩得心服口服，兩千多年後的今天，我們一群青年僧集體研讀著他的事蹟。而我從他的修學過程中看到的是穩重而堅毅不撓的風範，有抱負理想，也能善觀因緣，抱持一顆「山不轉路轉，路不轉人轉」的勇氣，及轉逆境為上進的力量，邁向理想彼岸的勇者。也從中了解到順境固然使人有風平浪靜的安寧，逆境也不盡然是無奈的遭遇，只要培養善轉逆境的智慧，也許逆境反而更能沖激出壯麗的浪花，更迅速到達目的地。

猴子闖進來了——心識的剎那變化

釋性因

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

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

心識的剎那變化，在生活中，能讓自己在短短幾分鐘經歷很大的波動。

佛學院靠近山坡地，附近有很多果園。有一天，師長說香光寺的四樓辦公室，闖進了一隻猴子，見到人就跑了，告誡我們要注意。晚上，當我獨自一人去大殿安板時，想到師長的話，就開始不時將視線瞄向進出的門，想著猴子是否會跑進來？我該如何應付？原本心情輕鬆地擊鼓、叩鐘，變得緊張、忐忑不安。大殿外的狀況及聲響都讓我緊繃，不能夠專心；想到自己寮房靠著山，窗戶大開時，又不禁想牠是否會跑進去？一連串的揣測，不斷湧出。

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

心識的迷執現象，最常發生的是「身、語、意」心行不一。如見到南瓜，也知道是南瓜，然而在告訴他人時，卻說成地瓜。為什麼傳遞訊息時會把「南瓜」說成「地瓜」？一則自己喜好吃地瓜，另一方面兩者同是瓜類，不需冷藏，可置外

久放，皮可食，雖然外型、生長方式有差別，但事物名稱上還是錯亂了。這樣的情形在自己意識昏沈疲累，不易保持作意，失去正念時，更容易混淆。

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

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

捨心與利他

釋堅衍

掩卷之後，

明瞭菩薩是從利他中完成自利的，

此刻清楚知道

內心有一股力量正在萌發……

印順導師在《無諍之辯》〈談入世與佛學〉裡提到：「菩薩的不求急證（不修禪定，不得解脫），要三大阿僧祇劫，無量無邊阿僧祇劫，在生死中打滾，利益眾生；這叫一般人如何忍受得了？……於是在『入世出世』……『自利利他』，『成佛度生』——大乘姿態下，展開更適應的，或稱為更高的大乘佛教。這一佛

法的最大特色，是『自利急證精神的復活』。乍見此段文字，猶如洪鐘直撞心頭，咀嚼再三，不禁汗顏！

出家至今，一直以大乘行者自居，好讀大乘經典，欽羨菩薩行誼，更將佛菩薩的弘願作為修持的楷範、自我檢核的尺規。然而在這大心大願下，發覺自己心虛的一面——終日繫念己身、執著於己念啊！對於朝夕相處的同參友伴，雖說尚能彼此提攜，卻缺少真正的關懷；對於執事能全心投入，但背後真正的動力是別人的讚賞，是自己的強出頭！自己的身心並沒有為同儕、執事無怨無悔地放捨，更遑論一切眾生！

自己也是於無量無邊阿僧祇劫生死中打滾者之一，因此對導師所說傳統的中國佛教即屬於「自利急證」頗有感觸。以己而言，自忖無力度眾，所以先自利，每言：照顧好自己，心有餘力之際，再談利他。因而許多事不願也不敢去承擔，深怕一頭栽入，就需「浪費」自己許多時間。於是能閃就閃，能避就避，且還要閃避得有技巧，不落人口實，最後只覺得自己好辛苦且一事無成。當然佛菩薩的風

範仍是學習的典範，但在理想與事實無法達到一致時，內心湧出無限苦迫。終極目標仍屹立在內心深處，而我的初心是什麼？是否已被現實功利蒙蔽而忘失了？所謂發心者做三寶事，三寶事是我的分內事，是「不忍眾生苦，不忍聖教衰」，是自利外更要利濟一切有情的大事啊！

菩薩的血肉之身，是為了世間之福益。看看太虛大師「無即時成佛的貪心」，全心全力「行在瑜伽菩薩戒本，志在整頓僧伽制度」，是真正地為法忘軀；在〈堂堂僧相，還諸人間〉一文中提到，由於白聖長老的積極傳戒，整頓光復後的臺灣佛教，現在的臺灣出家人才得以現出「堂堂僧相」。要做出這番大事業，除了非比尋常的膽識及魄力外，更基本的是一份「捨心」，是「為家忘一人，為村忘一家，為國忘一村，為身忘世間」的前瞻眼光；寧為眾生馬牛，窮畢生之力為佛教奔走，而非只是重至至圓、至頓的自利急證。

走筆至此，想起《華嚴經》中言：「一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果，以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。」菩薩依眾生而成就無上正

覺，眾生正是修行的道場。大乘經如是說，我不禁捫心自問：撥開天花亂墜的藉口，我可否放下一切歡喜地布施？願意培養如二位大德的捨心？願意投入這生死海中為眾生舟航？依稀聽到自己怯弱地說：「願意」，卻夾雜許多的不肯定，只因「捨心」薄弱，我尚沈浸在「迅離五濁生淨土，迴入娑婆度有情」——先自利再利他的大夢中，也發覺原來中國佛教「說大乘教，行小乘行」的矛盾，深刻地在自己身上顯現。

太虛大師及白聖長老的行誼對自己產生強烈的衝擊，也促使自己冷靜審視以往的修行觀並不斷提醒自己：菩薩是從利他中完成自利的。是否因這個機緣而使自己會有某些改變，我也不確定，但清楚知道內心有一股力量正在萌發……。

卷五

卻顧所來徑

在逆生死流中，放下俗情，提起道情；
縱有千折百迴，回首凝眸，
也無風無雨也無晴。

走一條您不熟悉的路

釋見寂

敬愛的媽媽：

您好嗎？五月的臺北已進入悶熱夏季，還是如嘉義的山上，早晚仍有點涼意呢？縱然出家前的自己曾在臺北居住了十多載，理應對那兒的四季變化還有些印象，但隨著這些年出家身分與生命重心的移轉，腦海裡許多屬於臺北的記憶，竟不知不覺地模糊與消褪了。

五月初，寺裡慶祝佛誕的法會剛結束。若您看了報紙或電視新聞，政府在數年前已經制定，將佛教的佛誕日與母親節作同一天的慶祝。因佛教本是教導人念恩與報恩的良善宗教，這與由感念母恩而設立的母親節，實為意義相近的節日，並值得提倡，令大眾了解。於是，這些年來，寺方在慶祝佛誕這天，亦以感念親恩

為主軸，舉辦愛心義診、香光巡禮、浴佛法會等活動，讓大眾參與；也提供場地，讓附近社區與學校來寺獻禮表演，既回饋鄉里也共襄盛舉。

今年，香光寺慶祝佛誕的系列活動中，我負責「佛誕獻禮」的單元籌劃。法會前，著手策劃慶祝的節目流程，聯繫場地、音響等相關人事；浴佛法會當天，則負責關照與引導十個獻禮節目，以期順利圓滿地演出。聯絡、協調的工作雖是瑣碎、折騰了些，但憑心而論，完成兩小時的節目籌備，並不是一件困難的事。不過，就在接待表演者來往的當下，因為親眼目睹諸多家長對參與表演的孩子，無微不至地呵護、掛念，引發我幼時的記憶，也觸動了內心深刻的反省。

那天，孩子的父母們從等待入場的擦汗、遞水，演出時拿著相機，拚命地按下快門，生怕錯過了孩子成長歷程中任何的珍貴畫面，到表演後的接送，親子互動的點點滴滴，哪怕只是再微小的關懷，我看在眼裡，除了感受親恩的溫馨，更多的是沉重的感恩與歉疚。

回想自己，從小就是您與父親的掌上明珠，您們沒有一件事不為我著想。擔心

我搭公車會遲到，常常接送我上下學；怕我課業學習不足，為我安排課後補習；不希望我輸在起跑點上，帶我參加各種才藝課程……，我能回憶的兒時種種，幾乎都是您們傾全心力地投注與陪伴。就如同自己在佛誕獻禮當天所見，天下父母的生活重心，就是那樣無怨無悔地圍繞著兒女打轉啊！

佛教認為，這一生能結為親子眷屬，是累世多劫以來深刻的業力所致。於是我學佛以來，常以能作為您的女兒為難遇的因緣，感到幸福與滿足。縱然數年前自己的執意出家，曾讓您痛徹心扉，甚至認定我們母女間，是一場相欠與折磨的孽緣，但女兒出家的這些年來，對您的感謝與思念依舊；只是那橫亙在您心上的痛苦，使您不願意再和我多談。

今年，因為佛誕弘護實習的見聞，對父母恩情，有了更深一層的體悟，於是，決定提筆再度誠懇地與您溝通。我對您的敬愛與感恩，從來沒有改變，只不過我目前走的這條路，是您過去不熟悉或沒機會認識的，因此您任何不滿的情緒，女兒都知道是您對我的不捨與擔心。

媽媽，我著實感佩您，甚至是天下每個愛子心切的母親。但是我正在實踐自己的理想，走一條您沒走過的路——決心奉獻生命於佛法，就像您將心力灌注在家庭、兒女一樣。雖然我不敢保證，自己將來一定比您幸福，但我必定會認真地過生活，踏實地踐行理想。所以，懇請您對女兒的出家能諒解與成全；而您的支持與體諒，將會是我在修道路上，砥礪自己的一股重要力量。

寫到此刻，夜已深沉，空氣間滲入陣陣山間的涼意，整座寺院歸於寂然寧靜。這是一封不易寫的信，因為我已理不清心裡湧現的，是自己的表白、懺悔、念恩、感謝；抑或是衷心的等待、期望。現在，只是想獨坐在書桌的小佛像前，好好地靜思您對女兒的愛，並深深地將感恩，傳送給遠方且久違的母親。願您健康、安好！

愛您的女兒 合十

出家女兒與她的母親

釋自聲

閱讀憨山大師的故事，印象最深刻的是他母親對他的教育方式及對他的那份關愛。母愛是通古今的，中台山事件引起社會如此大的迴響，我想大部分與那一對對跪地哀號的父母親有關，那種畫面看起來驚心動魄。兒女出家，父母悲痛，在一般人想來是在所難免，然而這中間的痛苦與折磨，就非外人所能了解，我的母親就是一個深刻的例子。

出家後常被別人問起：「你父母同意你出家嗎？」面對這個問題，我總是苦笑，不知如何回答，說同意或不同意都道不盡父母的心情與想法。蕩益大師曾在寫給他母親的一封信裡提及：「念及自身，已覺鼻酸；更念亡父老母，倍覺傷神。」在更靜的夜裡，每讀這一段話，常不禁潸然淚下。慚愧的是於世間愧對父

母，於出世間又愧對佛陀的教誨。

出家六年了，母親看到我仍然會流淚，我的出家對她來說，是一生當中重大的打擊，她常對別人說：「我一生中最後的人就是她，如果早知道她要去出家，帶給我這麼大的痛苦，在生下她的時候就該拋棄她了。」她口裡這麼說，但出家後，對我的關愛卻不曾稍減……。

從學佛到出家僅短短五個月的時間，家人對我說：太短的時間，太大的變化，讓他們無法承受。其實在學佛期間，母親早已意識到我有出家的打算，但我們彼此心照不宣，只是相處時有一種很奇怪的气氛。暗地裡，我們各自朝目標努力，我一有空暇便往佛寺跑，母親則奔波於卜命問神之間，偶而大哥還會透露，算命先生對母親說：「你女兒個性倔強，她想做什麼，你阻止不了她。」果然被算命先生說中了，在學佛的第四個月，我便受了在家菩薩戒，回家時，到母親面前，挽起衣袖，三個新燃的戒疤，深深地烙在手臂上，我對母親說：「你看，我已經在佛菩薩面前發願，我要吃素，我要出家。」母親怔了一下，便大哭起來，說

道：「我也不是故意要反對你，只是怕你出家會受苦，我捨不得你受苦呀！你要再認真地想一想啊！」現在回想這件事，都覺得自己很殘忍與無知。所謂身體髮膚，受之父母，母親她哪裡曉得燃戒疤的意義，在她的眼裡只知道她的女兒受了傷，現在還沒出家就受這樣的苦，出家後還不知道要受多少苦！

由於出家的道場離俗家還算近，家裡的兄弟姐妹們常來看我，偶而會帶母親來，母親總是眼眶紅紅的靜坐一旁，鮮少說話。後來才知道，其實她看到我時，心裡還是很難過，但她認為佛寺是清淨的地方，哭泣對佛菩薩不敬，所以她總是強忍著眼淚，不讓它流下來。母親在我出家前患有重聽的耳疾，在我出家後因哭得太傷心，現在幾乎失去聽覺。每想到此總覺得愧疚不已，親恩難報，母親的這份深情叫我如何堪受？世間的恩愛難斷，輪迴路上生生世世流轉無有盡期，卻也叫人無言以對。

沒有萌生出家之志的人，可能會認為我們這些人為何如此狠心、不孝。但就我所接觸的法師，有不少都是父母眼中的好女兒，對於父母的話一向唯命是從，但

當她們決定要出家時，卻任誰也無法阻止。所以，難免令人懷疑，是否被「放符」或出了什麼問題？其實這些現象不難理解，就像有些人為了追尋自己的愛情，可以不惜一切與家人決裂。雖然每個人出家的動機不盡相同，但我們都知道佛法很好，值得我們用一生追尋。這沒什麼過錯，只是這「情」字害苦了不少人。我誠心希望自己能在佛門中好好的修行，將來能度天下所有父母。也希望母親能有因緣親近三寶，對女兒的出家能早日釋懷。

走一段自己想走的路

悟慧

身為家中長女的母親，是生於現代的傳統女性；而母親的母親，我的外婆，也是家中的長女，卻是傳統女性中的異數。

外婆沒有印象中老一輩長者的撲克臉，只有風霜磨鍊出的堅毅而又慈藹的笑容；她沒有讀書至上的八股想法，關心的也只是孩子們活得快不快樂，走的是不是她們想走的路。

記得高中聯考落榜時，父母親擔心讀五專沒前途，於是親子三人登門請示外婆。只見她老人家氣定神閒地道：「讀什麼都好，只要自己喜歡，願意努力，將來都會有前途。路是你自己要走的，你自己要想清楚，不是讓別人來幫你決定！」

後來在準備出家前，擔心父母親反對，不敢向他們提起。好不容易逮著一次機會，拉著外婆，問她：「您覺得『出家』好不好？」她當時甫學佛，並不懂深奧的教理，被這突來的一問，也怔了一怔，隨即回過神來，娓娓訴說她這一甲子的辛酸歲月。

受過少許日本教育的外婆，年輕時本有一份不錯的會計工作，這對二、三〇年代的臺灣女性而言，的確是件令人羨慕的白領職業。但奉父母之命，嫁給三番兩次登門求親的丈夫，只得辭去工作，隨順丈夫，專心料理家務。

豈知婚後不過數年，當孩子們一個個呱呱落地、嗷嗷待哺之時，本已無一技之長、僅靠打零工活口的丈夫，更是不理家計，在外遊蕩好幾年。於是，賣愛玉冰、下田、煮飯、帶小孩，全靠她一人撐持著。之後，兒女們漸長，體恤母親的辛勞，年長的紛紛提早出外謀職，自力更生；年幼的則半工半讀，兄弟姊妹彼此接濟、互相照顧，苦日子才稍微紓解。

緊接而來的，便是子女的婚姻大事。幾名子女的婚姻，或夫妻不和、吵吵鬧

鬧，或遇人不淑、經濟困難等，當然，也有較安定美滿的。看著他們的悲歡無常，老人家的心也跟著七上八下；美其名是含飴弄孫，實則做了外婆還是一樣的勞碌命，得照顧小孩的小孩。

「結婚，生小孩，就要開始擔心孩子；孩子長大了，又要操心他們的婚姻；再有孫子，又要擔心孫子。我活了一輩子，就是這樣而已。所以不能說結婚就絕對好，也不能說一定不好；出家好不好，也看個人因緣，我不鼓勵，也不反對。」她最後作了如此的回答。

最近幾年，她學佛日益精進，儘管同住的丈夫、子媳皆無信仰，她卻獨自跑道場、參加共修和法會；不畏路途辛勞、身體的不適，總是準時、不缺席。而平日在家，也是定課不斷，不僅從早晚課的楞嚴咒、十小咒、彌陀經、八十八佛，到家喻戶曉的金剛經、普門品，她都能熟誦，就連法會時才持誦的長篇懺文，如：三昧水懺、梁皇懺等，也見她用已記憶模糊的日文「片假名」，一字一字地拼出台語讀音，跟著錄音帶認真地誦持。「因為師父下次要帶我們拜懺啊！」老人家

微笑地說。

記得幾年前自己剛出家時，外婆也正式皈依。當家人聽到師父為她取的法名時，不禁嘩然！「誤會？」她尷尬地描述，我正疑惑的當兒，她才解釋，原來是覺悟的「悟」，智慧的「慧」，我們不禁相視莞爾，這豈不是佛菩薩賜予的絕妙好名呢！

在祖孫倆笑談之中，望見年逾古稀的老人家，神采益見清朗，生活亦愈見忙碌了！子女呢？「兒孫自有兒孫福！」她不再掛惱這糾結不盡的情纏。人生時日無多，她決定在抵達生命終點前，走一段自己想走的路。

去年返家時，得知她老人家已報讀了離家不遠、新設立的小學附設補校，成為眾孫們的老「學妹」。母親邊收拾著餐桌，邊漫不經心地談著此事；客廳的搖椅，搖著已退休的父親，依然守候著一再重播的第四臺港片酣然入夢。

「只要她高興就好！」母親淡淡地說出她對此事的看法。而外婆呢？此時此刻，她該是天下最快樂的「老小朋友」了吧！

用懺悔堆成的追思——追悼父親逝世週年紀念

釋自瓊

今天是父親逝世一週年的忌日，在這夜深人靜的夜晚，我來到佛前，虔誠地點燃一柱香，隨著香煙裊裊，內心的思念也緩緩升起，繚繞、飄盪在這疏星淡月中……。

也許是身體不好吧！父親平常是滿嚴肅的，但其實他內在很幽默，當他心情好時，他說話總是幽默風趣的。不過，大部分時間他還是嚴肅的，而且話也不多，令我對他又敬又畏。父親從小在困苦的家庭中長大，祖父在父親七歲時就已往生，祖母一個人帶著七個小孩過日子，最大的大伯父也才十三歲，父親曾提及他們常吃別人蕃薯園中撿剩的蕃薯過日子。在這種窮困家庭中長大，節儉是一種美德，但我常覺得父親節儉得有點小氣，尤其對金錢是錙銖必較。若鄉里間要為地

方捐錢，他都捐得很少，有時也沒捐，常惹得鄰居說閒話。當別人提到父親時，他們的印象就是吝嗇，讓我覺得很沒面子。

父親從小身體就不好，打從十歲左右開始吃藥，一直到六十歲心臟病往生沒有一天停過。天生的氣喘，後來又發現有高血壓、糖尿病，心臟也不好……，真是百病叢生。親戚朋友都認為這是業障病，勸他要念佛、拜佛、要到佛寺參加共修……，大家覺得他的病，藥吃再多也不會好，只有拜佛、念佛才能幫助他。大家苦口婆心勸了好久，他仍無動於衷。十幾年下來他漸漸接受了，偶爾會念念佛，但仍不是很積極。在學佛甚篤、求好心切的堂哥堂姐們的眼中，覺得還不夠，他們還是常嘆氣地說：「他就是如此固執，很難度！」除此之外，他執意要做的事，別人也沒辦法改變他。父親的生活圈很小，大部分都以家庭為中心，交友不廣，也不好客，也不喜歡別人干擾他。比起母親的喜捨、開朗、柔順，我對父親的印象就是「孤僻、固執、對金錢很執著」。對於這樣的父親，我有點自卑，且不大樂於向別人介紹。

這個印象一直存在我的心底。出家後家人上山來看我，見昴法師因為與我是隔壁鄉的因緣，特地出來跟家人談話。家人回去後，昴法師跟我說：「您父親很有氣質，不像您自傳中所描述的那樣……。」我心中為之一驚，回答：「喔！對，他喜歡寫書法……。」在那一刻，才警覺到我大多是以負面的態度來看待他。

父親的確是有才華的，他的一手好字是鄰里間有名的，這是他的天分。據說他小學時，書法簿上的每一頁都被撕下來貼在公布欄上。但小學唸完，因家境貧苦，沒錢供給他念書，他就不再升學了。不過，他仍勤苦自學，喜歡讀四書五經，苦練毛筆字。所以，後來他就以賣春聯為生，往生後也留下很多墨寶。除了賣春聯維持家計，還賣花生糖。做花生糖的技巧也是無師自通，自己摸索出來的。據五叔描述，父親十歲左右就自己摸索出做龍鬚糖的技巧，當時家境貧苦，他做好了就請五叔拿去賣，賺點微薄的收入。小時候也常見父親手拿鐵槌，整修快被遺棄的傢俱，整理裝飾得像新的一樣，堅固又耐用。

出家二年後的佈教因緣，與師伯、師兄回家省親，順道去甲仙外婆家探視外

婆。父親因身體不好沒跟著去，母親在車上敘述她常去附近的念佛會念佛，邀父親去，父親都不去。過年大家好心要帶他去佛光山，父親也說他走不動了，不想去。大家都覺得很掃興，然而見和法師淡淡地說：「說實在，身體不好的人，哪兒都不想去，出門是很累的！」這句話驚醒了我：原來！我們常要求他要精進用功，要到佛寺參加共修，是用我們的標準看他，卻沒體諒到他身體的狀況，已經力不從心了！

父親往生之時，姑姑到家中，提及父親：「他自細漢身體就不好，但自從有家庭，他責任就帶足重……。」（臺語）的確，父親是很照顧這個家，為了這個家庭他不辭勞苦，即使身體不好，他也挨著病痛，在寒冷的夜裡去賣花生糖，明知在這寒冷的冬夜是很少有人會出來的，但他仍不放棄。有時出去一個晚上只賣二、三百塊，但他還是無怨無悔地姑且一試，為的是什麼呢？還不是想多賺點錢養這個家。

今年法華法會出去佈教，聽到一些居士的家庭狀況，這些都是我這個在單純背

景中長大的人從未聽聞過的，也刺激我重新反省自己看待父親的態度。當聽到某人因忍受不了病苦而自殺時，想著父親一生受病苦折磨，雖然他在很難熬時，會叫：「快活不下去了！」但我相信他再怎麼痛苦，也不會想到自殺。只因他對這個家有份很重的責任感。聽到某某人的先生很不負責任，放下家庭不管，在外面喝酒、賭博時，想著我的父親絕不會如此，他是誓死守護這個家的，從不抽煙、不喝酒、也不賭博的標準丈夫。有一位跟我同鄉的居士，談起她先生：「當初就是看他是『古意』的鄉下人才嫁給他，想不到婚後搬來高雄，才不到兩年，他就受同事影響，染上賭博，一賭到現在已十幾年了……。」我的父親即使搬到城市，即使住在賭城，也不會隨波逐流、染上惡習，因為在他的世界中，「家」是最重要的，盡全力維護這個家。想到這裡，我終於了解到他為何會對金錢錙銖必較，以他的身體要養活這個家，供給四個小孩念書，每個月還要付龐大的醫藥費，他若不如此節儉，怎能維持家計呢？他若不固執，怎能拖著病苦活到六十歲，撐到四個小孩都受完大專教育才走呢？我一直以旁人對他的印象看他，活在

鄰居親戚的眼光中，從來沒有真正地去了解他。

「噓！噓！噓！……」壁上的時鐘敲了十一下，眼前的這柱香已快燒盡，眼眶中的淚水早已成串湧出，滴落在經本上、拜墊上、也滴在我的心上，一滴、一滴如刀割般劃開我的心，把我心中潛藏已久的誤會、不諒解釋放出來。在閃爍的淚光中，我看到父親入殮時的笑容，他往生的情景也一幕幕從腦海中浮現：還記得那晚奔回家中，已凌晨一、二點了，父親已躺在廳堂中，掀開白布要為他念佛時，看見他張大的嘴巴，心中很驚訝，堂哥說送到醫院時被打了三支強心劑，醫生還做了心肺復甦術搶救，但實際上他在送醫途中早已斷氣。看著他兩鬢淤血的痕跡，我知道他一定很痛苦，他已經受病苦折磨了一輩子，如今該是他解脫的時候，怎忍心再讓他受此煎熬呢？於是，我拚命地念佛，以我對佛法的信心引導他，希望他能仗著三寶的加持力，隨著阿彌陀佛到西方極樂世界，得到真正的解脫。我在他身旁不斷地告訴他要放下，不斷地跟他談話、陪他念佛，望著他由痛苦轉成安詳的臉孔，我想他心中是高興的，因為臨命終時，他的女兒能在他身邊

念佛，而這也是他內心所希望的。他選在法華法會召請前一晚往生，我想他是有心聽聞佛法的。母親說他過年後就直說，他這一生從小吃藥到現在，能活到六十歲已很滿足了，他可以走了。想不到話說完沒多久，人就真的走了。我們了解到他這樣的想法都很安心，表示他心無罣礙，臨走前仍不忘安家人的心，真是盡責到底了。

眼前的這柱香已燒完，最後的灰燼緩緩落下，與掉落在佛桌上的花瓣相互輝映。香有燒盡之時，花有枯萎之日，但是，在我的內心永遠不會忘記我有這麼一位堅強、負責的父親。

自瓊沐手恭書

于八十六年農曆四月初二

在黑暗中找到光

釋自愁

這些日子，一直在生煩惱，看別的法師道心堅定，再看自己愈來愈迷惘，這條路，到底要怎樣走？我不知道。曾經發下的善願，如何才能實現？我也不知道。腦袋中總有許多懷疑、問號盤旋著，遇到不合意的境界，這些問號便化成一支支銳劍，向外刺傷他人，向內折磨自己。

一天夜裡，我躺在床上，無力地問自己：「為什麼會讓自己變成這副德行？」想著想著，腦海中浮現一年前回家拿「出家同意書」的情景。父親手拿著紙筆，不捨和擔憂都寫在緊皺著的眉間，他說：「這同意書要怎麼寫？我不會寫！」我告訴他：「就只要寫說：『本人同意吾女×××在香港光尼僧團剃度出家』然後簽名就可以了！」

父親的雙眼依然看著那張白紙，眉頭皺得更緊了。嘴裡直說：「出家的是你，為什麼要我寫同意書！」唸著、唸著、他開始動筆了——「本人同意吾女……」寫到一半，筆又停住了，他說：「我不會寫『剃度』兩個字，可不可以不要寫？」姑姑坐在旁邊說道：「很簡單啦！『剃』就是弟弟的弟，右邊再加一個刀字啊！」爸爸瞪了她一眼說：「我寫不下去啊！」

終於，同意書寫好了：「今同意吾女××於香光尼僧團追隨上悟下因法師出家，弘揚佛法，度脫眾生。」他將同意書遞給我，並且叮嚀著：「人家說『貧窮布施難，富貴學道難』，你從小到大沒碰過什麼挫折，能夠發心出家很難得。既然選擇出家，就要堅定自己的心，不管遇到什麼困難都要勇敢地面對、解決！」

躺在床上，我反覆想著父親的叮嚀：「堅定自己的心，不管遇到任何困難都要勇敢地面對、解決！」我問自己：「這個環境真的讓我無法安住嗎？還是我自己的問題？」想到自己一貫的習氣——對不合意的人事不耐煩，對於不完美無法包容。又想起以前與見命法師的談話，我告訴她：「生活上的問題，用佛法的角

度來思惟，常常可以化解。」見命法師點點頭，又加了一句：「有時候需要一點寬容的心。」

那時候，我無法體會這句話，也不相信有什麼事情是無法透過理性的分析來解決的。現在，我才知道自己有多麼地硬，多麼地固執，總是以自己的思考模式在評斷每件事，從來沒有在其中加入柔軟、寬容的心！如果我對於不合意的事總是全盤否定，那麼，無論到那裡都是一樣痛苦，在那裡都無法安住，甚至修行的生命完全無法學習、成長與提昇！

記得〈裴休送子出家詩〉的一段：「含悲送子入空門，朝夕應當種善根，身眼莫隨財色染，道心須向歲寒存。」如今這「善根」和「道心」，快要被我自己摧殘殆盡了。每個人心裡有一畝田，讓善根往下紮，讓道心向上長。然而，我的心不夠柔軟，別人給予的肥料進不來，所以善根紮得不夠深，道心也經不起修行路上的風吹雨打。

我想，父親要我勇敢地面對修行的困難，並不是要我全副武裝，持刀握劍地去

與困境交戰，而是用一顆平靜、柔軟、寬容、慈悲的心，對待自己也對待他人，讓修行人的「厚」在自己身上增長。這樣，困難不再是困難，而是菩提道上的助緣。

受沙彌尼戒的那一天，在莊嚴的殿堂中，當戒和尚尼為我們圓頂受戒時，維那師緩緩地唱著：「無根樹下親拈出，供養如來法王，謝天謝地謝三光，報佛恩，祝平康。」戒和尚尼接著說：「出家兒女們拜謝父母這麼多年來辛苦的養育之恩，他們會好好的修行，父母們也接受他們的答謝與感恩。」偈頌接著唱到：「謝天謝地謝三光，報父母、謝師長……」我走到父母親面前，拜了三拜，腦海中，成長的一幕幕如同電影般地放映著。

國小，母親每天檢查我的功課，教我計算幾何圖形的面積、體積；國中，父親生意被倒，仍然到處張羅錢，不讓孩子的學業和生活受一絲一毫的影響；高中，為了我要留在學校晚自習，父親每天深夜開車到校門口載我回家；大學，家裡的經濟才剛好轉，父母親便讓我出國念語言學校，那一趟，花了母親四個月的薪

水；研究所畢業，他們用心血、用淚水、用汗水栽培出來的女兒，向他們提出「出家」的決定，他們仍以一貫的態度祝福、護持。

我緩緩地在父母親面前拜下去，心中充滿著說不出的歉意與感恩，為自己曾經的任性與叛逆深深致歉；也為父母親完全的包容與付出深深感恩。

「報答父母親的養育之恩，不是拜三拜就可以的，我相信每一個出家人對自己受父母的養育栽培，出家以後會有更深的感觸。所以，出家兒女們會以更精進的修行來報恩，並完成自己生命的意義和承諾。」戒和尚尼接著說。

出家生活中，每天都自我要求去面對那個以前不願去正視的自己：自己的習氣、自己的煩惱、自我的執著、一貫的情緒輪迴……。當碰撞到的是小習氣時，透過他人的提攜很容易再站起來；然而，一旦碰觸到深層、根深柢固的習氣時，除非自己苦夠了，願意走出來，願意真正面對問題了，否則他人再多的提攜都是枉然。

愈深刻地面對修行的瓶頸、成長的障礙，讓我愈知道什麼叫做「出家方知父母

恩」。「苦」是生命的必然，「坑坑洞洞」是出家路上的必然，但是，唯有自己去碰，去跌撞，才能看清楚那一直被遮蔽住的盲點；也唯有被苦逼著不得不去找出盲點並面對盲點的時候，成長才會往前跨步。

在生命淬煉的過程中，體會到人身的重要與生命的價值，也讓我更感激一切成就自己出家的因緣，特別是父母，因為他們的護持，我得以無罣礙地在這裡體會成長的苦痛與果實的甘美。「耐心、柔軟心、寬容心」的缺乏是自己一直無法突破的盲點；「勇敢面對困難」是父親的叮嚀；「出家」是父母親難捨能捨的大恩。曾經，我任憑自己裹著一層自我保護與防衛的外衣，抵擋他人的試探與關心，也任自己的道心一寸寸地腐蝕著。如今，在懺悔與感恩中，我找到了一股面對盲點的力量。當放捨下自傲與自憐，學習柔軟與寬容後，才發現「人」不是那麼不可被寬容，「事」不是那麼不可被接受，「環境」不是那麼不可安住。

夜深了，在黑暗裡，我重新尋回自己心中那道向上、向善的光。未來，還要繼續仰賴這道光，耕耘生命中那畝善根、道心的田。

我的出家因緣

釋惟玄

「聞鐘聲煩惱輕，智慧長菩提生；離地獄出火坑，願成佛度眾生。」

童年時，媽媽每天聽到村裡遠處寺院的鐘聲就叫孩子們起床。「快！快！起來拜佛，師父們已經在做早課了。」兄妹們常比賽誰起得快，最快的可以拿到最多的供佛糕餅。記得四哥最懶惰，常常賴床不起，而我是常常陪著媽媽做早課的那一位。早課後我就在門口等著法師們來托鉢，因此家人預言我將來會出家，況且我五、六歲時，〈大悲咒〉、〈心經〉已朗朗上口，但我還沒想要住到寺院。

七歲那年，觀音寺附近辦了一間華文小學，每天上學，我和妹妹都會經過觀音寺。寺裡有個小沙彌（我的大師兄）常常出現在門口，我就跟他做朋友。當時生起嚮往小沙彌生活的心念，所以想盡辦法要出家當沙彌，師公和媽媽都嫌我年齡

太小而不肯答應。一九八八年緬甸政府不允許華文學校成立，所有的華文學校都得關閉。我以適應佛寺生活及學習漢文為理由住到寺裡，並為自己取了一個法名，叫惟奇，從此，日日暮鼓晨鐘陪伴著小惟奇。時光匆匆一年很快就過去，惟奇除了每天與師兄叩鐘、早晚課外，還要灑掃庭院、搬運木柴、倒尿壺，當然也學華文、基礎佛學、梵唄、讀經等等。

九歲時，總希望自己能擺脫穿裙子、梳頭髮的苦，期待有一天能剃除鬚髮、披上袈裟，成為脫俗的修行人。當時不了解修行的目標是什麼？該做些什麼？理念是什麼？只是好想做個小沙彌尼。

九歲那年的夏天，惟奇從師兄口中得知有位大姐姐要出家，就吵著師公也讓自己出家，很認真的對師公說：「師公，我想要出家！」師公兀自專心地寫著毛筆字，惟奇認為師公聽不見，又重覆一遍：「師公，我要跟那位姐姐一起出家！」師公不以為然地回答：「小孩不懂事，得讓你媽做主，十年後再說吧！」惟奇含著淚回答：「不行！不行！我的法名都取了，為什麼不讓我出家？」師公很意外

地說：「誰給你取的名？你師父是誰？你那麼小，誰想自找麻煩，找一個小淘氣鬼出家？」惟奇很有自信地回答著：「我自己取的法名！師兄的法名叫惟華，我想我也應該叫惟什麼的，加上我很好奇大殿的佛像——釋迦佛為什麼供在高處？莊嚴的觀世音菩薩為什麼在釋迦佛的下座？菩薩是佛的弟子嗎？他為什麼不出家呢？我有一堆好奇，所以就取名惟奇囉！」小惟奇不論怎麼辯解，師公就是不肯讓她出家，因此感到心灰意冷、鬱鬱寡歡。第二天正巧是浴佛節，師公在早課後講了佛陀傳奇，其中佛陀出家的過程，最打動惟奇的心，於是心一橫，想著：「何不效法佛陀自己剃髮出家呢？一不做二不休，既然沒有師父為我剃度，我就自己剃度吧！」惟奇拿起剪刀，一撮一撮的把頭髮剪得亂七八糟，心裡想著：「打鐵要趁熱，這樣可以出家了吧！」媽媽被我氣得說不出話來，看我很認真的樣子，終於打動了她的心，不再反對。師公也驚訝的說：「我第一次看到那麼堅持的小孩，我不願意斷他的善根，也許前生是出家人乘願再來。」

經過一波三折，我終於如願以償，可以出家，有了正式的法名：惟玄，法號：

淨甯。那一天，太陽特別和煦，鳥聲尤其清脆，連菜園邊的小河流也似乎為我高聲歌唱。陽光透過玻璃窗投射在正剃髮的我身上，我感動得悲喜交集，眼淚像斷了線的珠子滾下來，滿懷感恩地抬起頭看著佛陀，內心深處想著：「佛陀啊！是您感召師公和媽媽讓我出家的嗎？我很感激您，我願意在佛教奉獻一生，甚至生生世世，願我出家的功德回向緬甸：干戈永息，戰馬休爭；更祈禱：世界和平，眾生離苦得樂。」佛陀啊！弟子永遠珍惜您賜給我的這份因緣，不畏吃苦，不怕路長，願為佛教服務更多的眾生。

出家不是為了自己

釋見耘

出家，是一種特別的人生決定，也是一種有別於社會大眾的生活方式。在一般人眼中，出家的生活是神祕、清苦的。寺院多是挫折失意或老病安養的地方。在臺灣，一般人多數分不清佛教與民間信仰有何不同，覺得祈求的方式都是拿香拜拜。宗教在一般人的觀念只是種心靈的依靠，是心靈缺乏安全感的人才需要。出家眾的生活、經濟來源也因為必須靠信施的供養，有時還會被誤解為對社會是沒有用的一群人。

在我尚未學佛前的觀念，和上述差不了多少，我是個無神論者，對宗教信仰存著質疑的態度。我認為，只要身心健康、生活快樂、不做壞事，哪還要向神明祈求什麼呢？當初學佛，是帶著一份好奇心去的。有一次，我問一位學佛的居士，

你信佛教，都學些什麼呢？他就介紹我去讀研讀班。他說，那就像上成長課程一樣，很有趣哦！於是我就去報名。讀了研讀班之後，慢慢地了解佛法，也漸漸看到運用佛法後自己生命的轉變，更感受到佛法的好，它教導我們如何看清煩惱、離開煩惱，只要我努力，便可以做到！這時我心裡開始思考一個問題：我還年輕，也喜歡修行，透過了解法義和禪修，實際運用在生活上，感覺生煩惱的時間和次數慢慢減少了，即使煩惱生起，也比較不會在煩惱中停留很久，於是更肯定佛法在我生命中的意義與價值。當我體會到佛法這麼好，影響力是生生世世的，然而在社會上能完全投入、推動的人卻不多，心中即期許未來的生命能投入這樣的行列。我了解，只有佛法才是究竟的，才能真正幫助人們出離煩惱，因此，我發願要出家，我知道出家除了能讓自己更深入學習佛法外，同時也能藉著這樣的身分，跟許多人結善緣。

有人說，出家後苦的日子才開始，而我深信，只要保持正知正念，煩惱就只是修行路上必須跨越的石頭而已。剛出家有很多新的人事物要學習，生活上時間、

空間有限，偶爾自己也有生煩惱的時候，這時候怎麼辦呢？很多的調適都還是回到自己出家的初衷，以願力來支持自己的成長與學習，相信只要心經常練習保持正念，就可以產生平穩、平靜的力量以幫助自己從煩惱中出離。我不斷的練習，也得到印證，於是對佛法就更有信心了。當心感受到法的滋潤時，就生起感恩的心情，感謝父母親願意讓我在這裡學習，感謝法師們的教導與包容，也感謝居士們的護持。在回到分院學習時，看到分院的法師是那麼辛苦、用心的護衛、弘揚佛法，也護持我們這些剛出家的人，能夠安心在學院用功，如此思惟，心就變柔軟了。當煩惱生起，便反問自己：難道別人的護持是讓我在這裡生煩惱的嗎？我應該好好用功才是；或者憶念人身難得、佛法難聞，這些都是幫助我面對煩惱或困境時的方法。也因心中的願力，讓我有力量更正向的面對自己的修學生活，一步步踏實的學習，同時跨越種種自我障礙。我常思考：如果出家人不以修行為最大目標，在遇境時，仍以煩惱的習性來反應，沒有正知正念，這對個人生命所造作的業力而言，是造善業，還是惡業？想到貪瞋癡對生命造成的影響，心中不免

時時警惕自己要謹慎守護心念、多結善緣、造善業。

出家後，才知道原來要成為一位宗教師，並不是那麼容易，面對自己的修學以及社會大眾的期待，學習是永無止境的。從學佛而抉擇出家，體會佛法影響自己生命的轉變和身心的安頓，意義和價值是非凡的。如果能運用種種方便，教導人們認識佛法、修學佛法，很多人就可以用佛法來幫助自己，讓生命從煩惱的束縛中解脫出來，進而提昇自己生命的品質。如果人心多能向善，整個社會的風氣也會淨化，這就是宗教最大的功能了。因此身為出家眾的我，除了發願續佛慧命之外，同時在生活中也不斷用身心與佛法對話，如同師父對我說的：「我們來出家，並不盡然是為了自己，也是為了眾生。出家除了是自己追求理想之外，透過對法的實踐、體會，內修外弘，也可以幫助更多的眾生離苦得樂，乃至成就佛道！」

看「心」

釋見甯

「讀《成佛之道》，彷彿在讀自己從學佛到出家這一段心境轉變的歷程。剛學佛的時候，只知道要布施、供養三寶。參加了學佛營，才知道皈依三寶、受持五戒是佛弟子身分的肯定、行為的落實。禪修營中，學會了簡單的打坐方法，回到學校後也學著每天在睡前靜坐十分鐘，但在這十分鐘內，自己並未照著數息、觀息的方法來做，只是靜下心來，回想自己一天之中做了哪些事？說了哪些話？起了哪些情緒？」

發心出家，是因為「不忍聖教衰，不忍眾生苦」這句話，很希望自己是那個「把所知的佛法傳下去」的人，於是畢業後即依照規劃進入佛門。然而，這個階段的自己並沒有深刻的出離心，所以在圓頂座談會中，被問到：「您對解脫有什麼

麼看法？」自己的回答是：「不急、不急！」

入學院後，生活作息上增加了許多限制，無形中也隔絕了自己往外攀緣的機會。漸漸地，注意力從對外境的營求轉移到自己身上，「我」是起心動念、隨境反應的主體，也是自己不斷在觀察的客體。觀察自己情緒受外境影響而波動的頻率及程度，並推究其原因，不斷問自己：「為什麼我會難過？」「為什麼這句話能影響我？」「為什麼剛才我會有那樣的念頭出現？」

在觀察自己的心念起落與情緒起伏過程，常常感覺到一種深層的無力感，這種無力感來自對自己心念、情緒的無法自制、自主，它們總是著了迷似地跟著外境轉來轉去。他人的一句話，可以讓自己不由地難過起來，然後哭一場；也可以令自己忘我地歡喜起來，整天心情愉快。自己的心念、情緒是被外境左右的，不是由自己控制的！雖然不斷嘗試要主宰自己的心念，但總在它隨外境生起了之後，才發現又照著一貫的反應模式生起，然後再作事後的反省。

心念、情緒是這般快速地受外境影響而起沒，有時候一天之中，會經歷多種相似的起伏，感覺自己就像在心念、情緒大海中流轉、輪迴一樣。一方面感覺到這

種流轉、不自主的苦，一方面也察覺到，外境會如斯呈顯，其實與自己過去的作品為息息相關。例如：他人會對自己說句玩笑話，因為自己也曾這樣對別人說過；悶熱的氣候會讓自己煩躁起來，因為以前就常常這樣縱容自己的煩躁，漸漸地，煩躁成了自己對悶熱氣候的「習慣性反應」，這就是所謂的「隨業報善惡，流轉於五趣」吧！

其實，未出家前，自己也有這種輪迴的情形，只是那時候心太粗，除非是情緒的大起落，否則不易察覺情緒、心念的轉變。出家以後，環境的限制讓自己的注意力集中在自己身上，對細微的情緒、心念起伏便較能覺察，才發現一天中，總是在無止盡的情緒輪迴流轉。嚐到了心念、情緒流轉的苦，出離的欲望也相對地滋長，希望從無盡的情緒輪迴中解脫出來，作一個自主、自在的修行人。

「叩鐘偈」言：「苦海無邊，回頭是岸，無明長夢，願共速醒。」在輪迴海中起起沒沒，希望早日解脫到達彼岸；在無明夢中遊遊蕩蕩，願能在佛法明燈的引領及自己一次次的覺察中，漸漸醒悟。

幸在香光尼僧團出家

釋見暘

一個生命呱呱落地後，父母親要百般地呵護，一直到他能走路、講話、獨立自主為止，其中所付出的心血，真是難以計數。若出家代表一個新生命的誕生，那出家後的法身慧命又由誰負責承擔呢？誰來照顧，使其成長茁壯呢？

深深地覺得在自己的生命裡，最值得慶賀的一件事，就是能在香光尼僧團出家。或許有人會問：世界上的僧團又不只一個，有什麼稀奇的呢？這可是大有原困了！

在這個尼僧團當中的組成分子都認為出家人一定要接受教育，因此有一部分的法師一直默默地承擔僧伽教育的工作。而且凡是尼僧團的出家眾都必須在香光尼眾佛學院接受五年的基礎養成教育，從最基本的威儀、生活細行、解、行、執事

等一一調教。見暘很榮幸能在這個有理想、有制度的尼僧團裡學習。

尼僧團還有一個特色就是關懷人的成長，重視每個生命的差異性。每個生命都有它獨特的地方，而僧伽教育就是使每個獨特的生命都能適應僧團的生活，身心安穩，繼而承擔所肩負的使命和責任，使佛法源源不斷地流傳下去。承擔僧伽教育的法師好像礦工一般，不怕危險地進入黝黑的深洞裡採取、採掘每個人內心的寶藏，加以琢磨，使之漸漸露出光芒；這往往要花好長的時間和好多的體力。

從出家沙彌尼的身分到受完具足戒，在成長、學習的過程中，時時刻刻都可以感受到師長們對教育的用心、關懷和堅持。我們就是沉浸在這樣的環境中長大，在看待人或事上，慢慢地領略佛法的內涵；也體會到人都有被教育的可能，出家人因僧伽教育而提昇，同時也提昇了佛教的品質。

出家後有師長們不斷地指導，使見暘在各方面的學習看到了自己的不足和可再繼續努力之處，這一切都是值得感恩的。現今若自己在待人處事或修行上有一些些的進步，都應該要感謝僧團的師長和每一位法師。

走出自己出家的路

釋圓天

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

自己到了五十之時，是否「年」就如「日」般的流動呢？

是否對無常、苦、無我的體驗更深刻？

是否堅定的道心已孕育，不動搖了？

是否身心能更自在，更自由無礙？

是否對弘揚佛法、利益眾生更得心應手？

一面勾勒著自己未來的藍圖，告訴自己：修行需要平實懇切地踏出步伐，努力邁進。另一方面，也提醒自己：內心所許的願，想要逐一的增上增善，得先安頓

於現在，充分培養修道的資糧及弘化的能力，等待茁壯、豐厚，他日方能達成願望。

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

自己出家五年了，歷經種種挑戰與磨鍊的課題，經過一番滾動撞擊後，稜角漸成圓弧。經過匠師的雕琢，礦石才能顯現光彩；經過佛法的洗禮，生命更能展現光輝。如何走出一條屬於自己出家的修學路？我將繼續拿著修行的地圖、佛法的指南針，探尋成佛之道。

卷六

佛陀說故事

佛陀在教導弟子時，不僅講嚴肅的大道理，也善用譬喻闡明修行要義，無緣親聆教誨，深入經藏也能智慧如海。

笨猴子

釋自頤

一天，佛陀在王舍城迦蘭陀竹園對比丘們這麼說：

在險峻且天寒地凍的大雪山裡，連隻猴子都沒有了，更不會有人住在那裡；而有的深山是有猴子住在岩洞中，但卻人煙杳然；也有的高山峻嶺，綠意盎然，是人與飛禽走獸們共同生活的地方。

就在一處人和走獸們共住的叢林裡，獵師們為了捕捉林中的猴子，就在樹皮上塗了一層黏飛鳥的膠，有些猴子很聰明，看到了就會遠遠的躲開。但有一隻笨猴子卻糊里糊塗地靠近獵師設下的陷阱，並好奇地用手去碰它，馬上就被膠給黏住了。「咦！我的手怎麼離不開這樹了呢？」他立刻用另一隻手去拉扯，結果兩手都被黏住了。

「這怎麼回事？怎麼甩都甩不掉，用腳踢踢看好了！」他這麼想著。

「唉呀！真慘！腳也黏上了，動都動不了，我一定中了人類的圈套。對了！我可以牙齒把它咬斷啊！怎麼忘了呢？」他張大口，猛力地咬去。

「嗚，……嘴巴也給黏上了啦！」他嗚咽著。

被黏成一團的猴子，驚慌的悶叫著。這時候，躲在一旁等待獵物的獵師，臉上堆滿了笑容，喜滋滋地將猴子架上了扁擔，扛上了肩，神氣活現地擔著獵物離去。

比丘們啊！你們要知道，這隻笨猴之所以有這樣淒慘的下場，是因為牠不好好地、安分地待在有父母親守護且安穩的家中，而到處遊蕩玩耍，才會招惹這樣的橫禍啊！愚癡的比丘就像這隻笨猴一樣，當他搭衣持鉢入村落乞食的時候，不知道好好的守護六根，觀照內心，而一味地向外攀緣，貪染外境，追逐世間的喜樂。若看到可愛、繁華的城鎮，就生起愛染的心；聽到悅耳的歌聲就渾然忘我；對香美、可口、細滑的種種塵境，總是深戀不捨，一直被五欲魔所駕馭、束縛而

不得自在。

所以，比丘們！你們應該好好地守護六根，收攝身心，使它不受外境的影響和驅使，要一心勤修四念處法，因為它是趣向涅槃正道的不二法門！所謂的四念處，也就是就身觀身而住，就受觀受而住，就心觀心而住，就法觀法而住。

比丘們聽了佛陀的教導後，十分歡喜地信受奉行。

（改寫自「雜阿含·六二〇經」。《大正藏·第二冊》：頁173中一下）

誰輸？誰贏？

釋見量

從前有一對烏龜母子，每到傍晚，就會來到河邊覓食。有一天傍晚，烏龜媽媽正忙著在河邊找尋食物，小烏龜則調皮搗蛋地跳到河裡玩耍。

這時有二隻野干從遠處走過來，四隻眼睛乾冷且貪婪地四處張望，「今晚我們要吃什麼？」「來點不一樣的，你看那邊有河床，一定有美食。」牠們倆狂妄地討論著。走著走著，遠遠看見二隻烏龜在岸邊，不禁暗中竊笑，略略加快腳步走近。

此時天色漸暗，又有些許涼意，「走吧！該回家了。」烏龜媽媽催促著小烏龜，抬起頭來，眼前突然出現二隻龐然大物，烏龜媽媽知道牠們是何許人也，不禁毛骨悚慄，趕緊叫小烏龜將手腳縮進殼中不要動，牠自己也迅速將手腳縮進殼

裡。

野干看著二具顫抖的身體，笑著對另一隻野干說：「我們守在牠們旁邊，就不相信牠們能一直縮著不動，一旦牠們伸出手和頭時，我們就可以馬上獵捕牠們了。」二隻野干打好如意算盤，在旁等著。

月亮已高掛在天上，二隻野干也已餓得眼冒金星、手腳發軟，便開始咒罵這二隻烏龜，怎麼還不伸出手腳呢？等了又等，只好決定放棄眼前的美食，萎靡無力地另尋他物。烏龜母子冒了一身冷汗，有驚無險地度過一場災難。

佛陀說完這個故事後，繼續向比丘們說：「魔王波旬正虎視眈眈在我們身旁等候機會，當我們的眼睛見色、耳朵聽到聲音、鼻子聞到氣味、舌根品嚐味道、或身體與外界有所接觸，乃至意根了別作用時，若產生執取，就會為魔所縛，身心不得自在。要如何不讓魔王有機會侵襲我們的身心呢？只要守護我們的六根，注意當六根接觸六塵時，不要產生執取，魔王波旬就不會有侵襲的機會，自然會棄你而去；就如野干沒有機會捕捉烏龜而離去一樣。如果不隨時隨地守護六根，魔

王就會用盡各種手段，惱亂我們的身心。」比丘們聽完佛陀的教導，都歡喜地信受奉行。

遠處傳來一首偈子：「龜蟲畏野干，藏六於殼內，比丘善攝心，密藏諸覺想，不依不怖彼，覆心勿言說。」原來是一位比丘為提醒自己守護六根，大聲朗誦著佛陀所教導的法語。

（改寫自「雜阿含·一二六七經」。《大正藏·第二冊》：頁32下）

精勤耕耘

釋自俊

一天，佛陀在祇樹給孤獨園對著比丘們說：「農夫在耕種時有三個步驟，他們須依適當的時節，精勤的犁田、下種、灌溉，才能夠有所收成。世界上沒有農夫會播了種子後，就希望種子馬上生長、結果、成熟的。比丘們呀！種子已埋入地裡，它會在適當的因緣條件下成長。所以比丘們在修學上，也要精勤不懈地善學戒、定、慧，不要馬上就想得無漏、得解脫；也不要倚仗自然神力，使自己得無漏、得解脫，只要依戒、定、慧次第修學，即能漸漸增上。因緣成熟，自然能趨向無漏、得解脫。」

接著佛陀舉了一個譬喻：就像母雞不論生了多少蛋，都會好好愛護牠，隨時關照蛋的冷、暖。而不會孵了三天後，就用嘴把蛋啄破，或用爪把蛋刮破，讓小雞

出來。母雞如果精勤孵蛋，好好愛護和照顧蛋的話，自然就能順利地孵出小雞來。

比丘們，我們也應精勤不懈地修學，自然就不會生起諸漏，心也就能得到解脫。比丘們聽了佛陀的開示後都法喜充滿，信受奉行。

（改寫自「雜阿含·八二七經」。《大正藏·第二冊》：頁121上—中）

清淨的人生

釋見文

在佛陀時代，有一位賓頭盧尊者，住在拘睢彌國的瞿師羅園。有一天，婆蹉國王到賓頭盧尊者的住所，向他請法。

婆蹉國王問：「我有事情想請教尊者，不知尊者是否有空？」

賓頭盧尊者答：「大王請說，我一定儘可能地回答。」

國王便問：「我看到很多初出家的年輕比丘，都好樂閑靜，遵守戒律，在僧團中安住，且容貌莊嚴，神采奕奕，非常自在安詳。是什麼原因使他們願意一生修清淨梵行，而沒有煩惱呢？」

尊者道：「佛陀曾教導我們如何過清淨的宗教生活。如：看到比我們年長的婦女，就將她視為我們的母親；與我們年紀相當的，則視同我們的姊妹；若是小女

孩，就把她當作女兒一樣。不對她們起非分之想，心自然能夠清淨。所以比丘們能安住在僧團中，快樂的修清淨行。」

國王說：「這麼說很有道理，但是現在的人，貪欲心都很重，雖然知道要把她們當作親人想，但在當下，不免還是會起貪欲、瞋恚、愚癡的心。還有其他更好的方法嗎？」

尊者答：「有的！佛陀還教我們作不淨觀，例如：我們可以觀察自己的身體，是肉包著骨，外面再裹著一層薄皮，其實裡面卻是充滿不淨。再想想，我們的頭有頭皮屑，頭髮有油垢，幾天沒洗便發臭，還有眼屎、鼻涕、痰、膿、血、脂肪、尿、屎、內臟、腦髓等種種的不淨，有哪樣是可愛的？大王！因為比丘們都能如實作觀，所以雖還年少，也能快樂地安住在僧團中修習梵行。」

國王說：「尊者啊！人心是漂浮不定的啊！雖然身體是不淨的，但還是有人會把它當作是清淨的。除此之外，還有其他方法嗎？」

尊者說：「是的！佛陀也曾告訴我們：諸比丘！您們應當好好的守護六根及心

念。例如：眼見事物時，不要被事物所轉，不要只看到自己喜愛的，而增加執著。如果不能收攝眼根，對世間的一切就會起貪愛，引發種種的煩惱及惡行。所以應從收斂眼根做起。其他如：耳朵對於聲音、鼻子對於香味、舌頭對於美味、身體的觸覺及自己的心念、想法，都要攝心守護，不要讓自己生起一絲一毫的貪愛心，要努力作意實行。大王！因為我們都能聽從佛陀的教導，努力去做，因此比丘們都能安住僧團，修清淨的梵行而沒有煩惱。」

國王說：「這真是好方法。尊者！我就是有這樣的毛病。有時候我沒有收攝身心，而令六根放逸。若我當時是在王宮處理國事，我的貪欲心會很重，且容易動怒，無法理智的處理事情。若是獨處，貪、瞋、癡的煩惱更加明顯。但有時，我刻意收攝身心，看住自己的心念，作意專注，此時就會心平氣和地把國事處理好，心中也會感覺非常寧靜祥和。原來就是善守護六根及心念的緣故，使得年比丘也能遵守戒律，安住在僧團中，修清淨的梵行而沒有煩惱，真是謝謝尊者的開示。」

婆蹉國王聽了賓頭盧尊者的開示後，便滿心歡喜地離開了。

（改寫自「雜阿含·一一六五經」。《大正藏·第二冊》：頁21上—中）

老鼠咬貓？

小豆苗

有一天，佛陀在祇樹給孤獨園，向比丘們開示道：

在很久以前，有一隻貓狸，因常找不到食物而挨餓，所以非常地瘦弱。有一天，牠發現了一個住滿老鼠的地洞。為了填飽肚子，牠夜以繼日、虎視眈眈地守「洞」待「鼠」。心想：「鼠仔啊！鼠仔！這回你可逃不出我的手掌心了吧！」

就在這個時候，二隻小老鼠突然竄出洞外，興高彩烈地互相追逐著。這時，在一旁已餓得發慌的貓狸，立即瞪大了眼，還來不及拭去嘴角的垂涎，便快速地往前一撲，雙爪緊握著小老鼠，往口裡一拋，咕嚕一聲便吞進了肚裡，露出滿足的微笑。

小老鼠嬌小的身軀閃過了貓狸鋒利的牙齒，直溜溜地滑進貓狸的肚子裡。「這是什麼地方！」少不更事的小老鼠，突然身陷絕境，驚惶失措地又抓又啃，想要

逃出這溼黏燠熱的黑洞。小老鼠這一咬，貓狸只覺痛徹心肺，頓時天旋地轉，四處狂奔。牠衝進被遺棄的空屋，又跌跌撞撞地摔倒在荒郊外的墳地。此時的牠，已痛得失去理智，不知道自己身在何處了！漸漸地，牠已無力掙扎，終於痛苦地嘔下最後一口氣。

佛陀講完譬喻後，對著比丘們說：「比丘啊！有些愚癡的人就如同貓狸一樣，他們選擇住在聚落，一大早就著衣持鉢到村里乞食。因為不善於守護色身和根門，心也不專注，見到女色便失去正念，生起貪欲，欲火熾燃，焚燒身心，以致心亂、放逸。於是他開始不喜歡精舍，不愛清幽，不願樹下住，出現不好的行為，起不好的心念，內心的善法皆被貪欲侵蝕，最後捨戒還俗。像這樣愚癡的人，常受到極大的痛苦。所以，比丘啊！你們進入村里乞食時，應當學習守護自身，約束六根，把心繫在正念上。」

比丘們聽了佛陀的開示，歡喜地依著佛陀的教導而修行。

知恩報恩

釋見學

佛陀住在王舍城的迦蘭陀園時，在即將黎明的時刻，聽到野狐的鳴叫。天亮之後，佛陀在大眾前端身而坐，告訴與會的比丘們：

「大家在即將黎明的時候，有沒有聽到野狐的叫聲呢？」

「有，我們都聽到了！」

「這隻野狐為疥瘡所苦，所以才嗚叫呼喚。如果有人能為這隻野狐治療疥瘡，野狐一定會感恩圖報的。畜生尚且如此，我們人不要愚癡到不知感恩、報恩啊！」

「比丘們！應當要學習『知恩報恩』，對於別人施予的小恩尚須回報，終生不忘，更何況是大的恩德呢？」

佛陀對弟子們開示之後，比丘們歡喜信受奉行。

（改寫自「雜阿含·一二六四經」。《大正藏·第二冊》：頁336上—中）

老鷹捉小鳥

釋見寰

二千五百多年前，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園，有大清晨向比丘們說了一則故事。

從前有一隻叫羅婆的小鳥，有一天，不小心被大老鷹捉住了。老鷹捉住羅婆之後，得意的把牠抓在半空中飛翔。羅婆心裡既害怕又後悔，在空中哀叫著說：「我就是太不小心了，一時起了好玩之心，遠離了父母生我、育我長大的地方，對周圍的花草、樹木等，起了好奇、喜愛的心，沒有注意到有老鷹的威脅，才落到現在被抓的下場。從今以後，我也無法像以前一樣自由自在了！」

老鷹聽到牠這麼一說，很好奇地問：「有什麼地方可以让你自由自在的呢？」羅婆回答說：「如果我在田埂中，就可以自在，不怕受你的威脅，因為那是我從

小長大，父母一直呵護、教導我如何生存的地方。」這時老鷹起了驕傲的心，輕慢又自大地向羅婆說：「那現在我就放你下去，讓你回到田埂中，看你可不可能逃出我的手掌心。」

於是老鷹就將羅婆放回田埂。才一著地，羅婆馬上躲到大土塊下安全的地方，心想：「現在那老鷹再怎麼自大兇猛，我也不怕了！」於是就站到田埂的大土塊上，張揚作勢，一副要和老鷹一決死戰的樣子。老鷹看了，怒不可遏，心想：「這不自量力的笨鳥，敢公然向我挑戰，我看牠是不想活了！」內心充滿瞋恨的老鷹，不顧一切地衝向羅婆。就在快捉到牠時，聰明的羅婆一轉身，溜到土塊下方躲起來了；卯足勁的老鷹，就這樣撞上了堅硬的土塊，頭骨碎裂地當場死亡。

藏在土塊下的羅婆，發現自己安全了，仰著頭高興地唱了起來：「鷹鳥用力來，羅婆依自界，乘瞋猛盛力，致禍碎其身。我具足通達，依於自境界，伏怨心隨喜，自觀欣其力。設汝有兇愚，百千龍象力，不如我智慧，十六分之一，觀我智殊勝，摧滅於蒼鷹。」歌聲中訴說著牠運用智力取勝的種種。

故事說完了，佛陀告誡比丘們：「羅婆捨離了父母的境界，到他處玩耍而險遭意外的情景，是值得我們深思的。」故事中所謂的「他處」，指的是五欲——色、聲、香、味、觸的境界；而「父母境界」就是——四念處，即身觀身念處，受觀受念處，心觀心念處和法觀法念處。

最後，佛陀又再一次叮嚀：「比丘們！要記住時時將自己的身心，安住於四念處當中，如同羅婆處在父母境界中一般。不要向外攀緣五欲，而斷送了自己的法身慧命啊！」

佛陀說完之後，聽法的比丘們都法喜充滿，並發願依教奉行。

（改寫自「雜阿含·六一七經」。《大正藏·第一冊》：頁172下—173上）

見賢思齊

釋自詮

佛陀在世的時候，有一天，一位比丘到波羅捺城乞食，他的心很散亂，走路時不停地左右張望，不知收攝六根。這時，佛陀正好也到波羅捺城乞食。當這位比丘遠遠地看到佛陀，手拿著鉢，舉止安詳，威儀具備的走著，心裡頓時生起慚愧，於是馬上收攝六根，垂目前行。佛陀並未作聲，只是繼續乞食，不久便回到鹿野苑。然而，這一切，佛陀都已看在眼里。

下午，禪修過後，佛陀便開始說法：「今天早上，我到波羅捺城乞食，看到有一位比丘在乞食時，心既散亂，又不收攝六根，後來見到我，就馬上提起正念，專注繫念。那位比丘是誰呢？」

佛陀說完，那比丘便從座位中站了起來，將衣服整理好，走到佛前，雙手合掌

說：「世尊，您所說的那個比丘就是我。」

佛陀對這位比丘說：「今天早上你做得很好啊！你一看到我，自己就能夠生起欣羨與慚愧的心，馬上收斂攝持諸根，法的修行就是如此啊！而且如果你見到的是其他的比丘，應該也像見到我一樣，馬上收斂攝持諸根；甚至見到的是比丘尼、優婆塞、優婆夷，也都像見到我一般，能馬上收斂攝持諸根，那麼你將因此而獲得安穩快樂。」

在場的另一位比丘聽了這段話後，不禁誦起偈來讚歎這位比丘：

「早晨持衣鉢，入城中乞食，因散心迷亂，未繫念安住。半途遇世尊，威儀具莊嚴，心羨又慚愧，立即攝諸根。」

所有的比丘們，聽完佛陀的教誨後，也都歡喜地奉持。

（改寫自「雜阿含·一〇八〇經」。《大正藏·第二冊》：頁281—283上）

仿做大龍象

釋曉融

從前，佛陀住在毘舍離國獼猴池側的重閣講堂時，眾多的比丘，於晨朝搭衣持鉢，到毘舍離城內乞食。

那時，有位出家不久的年少比丘，他對佛門的律法還不是很瞭解，而在托鉢乞食時，不知次第乞食的規矩，竟爭先恐後起來。其他的比丘看到這情形，即上前告訴這位年少比丘：「比丘！你出家不久，對於律法不是很清楚，但切莫輕易地逾越、輕視啊！你要知道，出家人在行乞時，應依照次第乞食的規矩，不可以揀擇貧富、貴賤。不論滿鉢或空鉢，食物好壞，都要以忍辱心平等看待。不然，將受長夜不得安穩的痛苦。」年少比丘義憤填膺地回答：「那些上座比丘們不也是如此嗎？又不是只有我一個人不依次第乞食，為何你們只呵責我？」年少比丘不

理會比丘們再三地勸告，依然故我。

當比丘們回到精舍後，立即去謁見佛陀，向佛陀稟白整個事件的原委，並請求佛陀哀愍，處置僧團中這個不清淨的分子。

這時，佛陀告訴諸比丘：「在空曠的沼澤中，有一個大湖，那兒住著一隻大龍象。牠從湖中拔起藕根並洗去泥垢，以吃這些藕根來滋養自己的色身，使得身體肥悅、氣力充沛，因為這樣的緣故，大龍象常處於喜樂之中。其他異種的象族，牠們的身軀非常瘦弱、多病，當牠們看到大龍象的好氣色及圓滿的樣子時，也想仿效大龍象。但當異種的象拔起藕根時，沒有辦法將藕根的泥垢完全去除，便囫圇地吞下去，這些食物漸漸囤積在體內，無法消化，身體也就變得愈來愈虛弱。就這樣，異種的象慢慢地走向死亡或是承受著如死般的痛苦。」

接著佛陀又說：「這如同修道多年的比丘，他們不會好樂於追逐世間的喜樂，而是精進努力地修習正法，並住於梵行中。這些比丘入城乞食時，他們守護諸根、觀照內心，信施看到比丘們威儀庠序的樣子，將使那些不信受佛法的居士生

起信心，而原本護持佛法的居士，信心更為增長。比丘們獲得種種供養時，不會生起染著、貪愛的心，更不會因此迷失自己的修道方向。因為他們徹見其中的種種過患，深切地發出離心，然後才接受這些供養。正因如此，比丘們的身心得以滋養，而能安穩、自在地修道。出家不久的年少比丘，跟著長老進入村落乞食時，不知道守護六根，不斷地與外境攀緣，這不但無法增長信施的信心，縱然接受種種供養，也將被五欲之魔所馴服，不得自在。這樣自然無法滋養色身，也因不知謙虛學習、懺悔自己的過失，終將逐漸走向滅亡之路，無法再住於正法律中而捨戒還俗。」

這時，佛陀說了一個偈子：「龍象拔藕根，水洗而食之，異族象效彼，合泥而取食，因雜泥食故，羸病遂至死。」

比丘們聽完了佛陀的開示、教導後，歡喜地信受奉行。

（改寫自「雜阿含·一〇八三經」。《大正藏·第二冊》：頁284上—中）

獨角牛的心事

釋堅翔

有一天，佛陀遊行到舍衛國的祇樹給孤獨園時，僧團中正有比丘因意見不合發生爭吵。六群比丘為斷除爭執，就惡口辱罵那些比丘，受到謾罵的比丘們，因而感到羞愧、憂愁不樂，有的比丘甚至因此連學過的事物都忘失了，這件事發生之後，大家都不知如何是好。

佛陀知道了這件事，便集合所有的比丘，呵責六群比丘的行為。之後說了一個古老的故事，讓比丘們瞭解「毀譽」他人的過失。

很久以前，在得剎尸羅國，有一位婆羅門飼養一頭獨角牛。他對這隻牛照顧得無微不至，除了早、晚兩次的餵食之外，還替他整理毛髮及按摩。一天，城裡有位長者在大街小巷宣說著：「我的牛力大無窮，可以駕駛百輛車子，誰家的牛能

和牠比賽較量力氣，獲勝的人將能贏得一千兩黃金。」

這個消息馬上傳遍整個城鎮。當獨角牛聽到這個消息時，心想：「主人平日那麼照顧我，現在，我應該竭盡心力，為主人贏得一千兩黃金來作為報答！」於是，獨角牛就請求主人帶牠去參加比賽，牠告訴主人說：「城裡有位長者說他的牛力大無窮，可以駕駛百輛車子，誰家的牛能和牠比賽較量力氣，獲勝的人將能贏得一千兩黃金。主人啊！您現在可以到這位長者的家中，告訴他我可以和他的牛比賽。」

婆羅門答應了獨角牛的請求，於是來到長者家，告訴長者說：「我的牛可以和您的牛比賽，獲勝的人將可贏得一千兩黃金。」長者爽快地答應了，彼此也約定好比賽的日子。

到了比賽那天，城裡擁來許多觀看熱鬧的人潮。當婆羅門牽出他的獨角牛時，大聲地對眾人說：「您們各位看啊！我這頭牛是獨角牛，只有一隻角可以牽！」這時，本來就對自己只有一隻角感到自卑與難過的獨角牛，一聽到主人這麼說，

感到羞愧極了，心中湧起一股憂悶及無限懊惱。就在比賽前的關鍵時刻，意志與力量一下子完全消失了，怎麼也提不起勁來較力。就這樣，長者的牛獲勝了。

輸了一千兩黃金的婆羅門生氣地對獨角牛說：「我每天餵你吃早、晚兩餐，還替你整理毛髮，為你按摩。如今期望你為我盡點心力，與長者的牛比賽獲勝，好讓我贏些獎金，現在你反而讓我白白損失了一千兩黃金！」獨角牛傷心地回答：「主人啊！我也想為您贏得一千兩黃金。但是您在比賽前，當著大眾說我只有一隻角這樣的話，讓我聽了感到很羞愧、難過不已，所以，才會一下子力氣全沒了，而無法跟長者的牛較力。如果您能改變您說話的方式，不再詆毀我獨角的殘缺，那麼您可以再向長者提出挑戰，並將獎金提高為二千兩黃金。」婆羅門擔心地對獨角牛說：「你可別讓我又輸了二千兩黃金。」獨角牛回答說：「主人！只要您不在大眾中提到我只有一隻角的殘缺，我一定可以為您贏得兩千兩黃金。」就這樣，第二回合的比賽緊鑼密鼓地進行著。比賽那天，當婆羅門再次牽出獨角牛，這回，他在大眾中很大聲地讚歎獨角牛說：「您們各位看啊！我這獨角牛

是一頭很好的牛，而且牠的角既端正又好牽。」獨角牛聽到這樣的話，信心倍增，衝勁十足，果實在主人的鼓勵之下，為婆羅門贏得二千兩黃金。

佛陀告訴比丘們：「當我們跟別人談話時，應該用善意、柔軟的語言，不應該用惡意、毀辱他人的話。善的語言可以讓人心生歡喜，惡的語言卻使人憂愁、煩惱。從獨角牛故事中我們知道，畜生遭到毀辱，都會羞愧地使不上力，更何況人在承受種種的毀辱後，怎不會生起愧惱的心呢？這六群比丘很愚癡，竟然惡口辱罵其他比丘，讓他們憂愁不樂，甚至連讀誦學習的內容也都忘失掉了，這是錯誤的行為。比丘們！日常生活中，應該時時觀照自己講話的態度，用柔軟、善意的語言，才不致於傷害到自己及他人。」

（改寫自「四分律」。《大正藏·第二十二冊》：頁63下—65中）

積習難轉

愚人

習氣就像從香盒中把香取走，香味仍留在香盒裡；又如久飲的茶杯，經過沖洗，一嗅茶杯，茶的馨香仍然殘留杯中。一旦我們養成某種習氣，想要修改，就非常困難了。這怎麼說呢？在佛教經典中有記載，能完全斷除習氣的只有佛，縱使已證阿羅漢的聖者，習氣仍尚難盡除，何況一般凡夫！

在經中有這麼一個故事：

佛陀有位弟子，名叫必陵伽婆蹉，常常需要到恆河對岸去托鉢，卻因感染眼疾，使得托鉢時不方便渡水。所以，每次到河邊時，他便會彈指說：「小婢使水勿流！」由於必陵伽婆蹉是位已證聖果的阿羅漢，河神會應尊者指使，讓滾滾的河水立刻分開，請尊者安然行過。然而，河神對必陵伽婆蹉尊者稱他為「小婢」很不以為然，耿耿於懷，於是便到佛陀面前去告狀。

河神對佛陀說：「釋尊！必陵伽婆蹉尊者每次都罵我『小婢』，我感到很委屈！」佛陀聽了以後，便把必陵伽婆蹉叫到面前，要他向河神道歉。

這時，必陵伽婆蹉雙手合十，微微躬身，向河神道歉：「小婢請勿煩惱，我在此向你懺謝。」周圍的人聽了哄然大笑，河神也感到哭笑不得，佛陀微笑地接著說：「你看到必陵伽婆蹉躬身合十，向你道歉嗎？其實他沒有輕慢你的意思，只是積習難改啊！」

接著佛陀向眾人說了必陵伽婆蹉前生的故事。原來必陵伽婆蹉曾有五百世，皆出生於婆羅門的家庭，由於身分的高貴和地位的優勢，常以「小婢」使喚一般工人，至今已成習慣了。

讀了這則故事，不禁讓我們心生警惕，反省日常生活中對自己的行為應善加作意，不能輕意讓不好的習氣養成習慣，以免在不知不覺間傷害他人，引起他人的誤解與煩惱，甚至障礙自己的菩提行。

（改寫自「大智度論」。《大正藏·第二十五冊》：頁21上）

當愛生起時

釋印融

之一：舍衛城長者失子之痛

舍衛城中，有位男子神情恍惚，四處遊走，逢人便問：「你有沒有看見我的兒子？有沒有看見我的兒子？」路人皆搖頭嘆息。

原來，男子是舍衛城的一位婆羅門長者，他只有一個兒子，平時長者對他非常寵愛。但在幾天前，他的兒子忽然死去，長者無法接受這個事實，每天不吃不喝，蓬首垢面，神情哀傷地在兒子墳前哭泣，路人見了也為之鼻酸。

這天，長者從兒子墳前離去，像掉了魂似地遊走，不知不覺來到祇園精舍，遇見了佛陀。佛陀關懷的問長者：「發生了什麼事？您怎麼看起來一副魂不守舍、很不快樂的樣子呢？」長者回答：「我怎麼快樂得起來？我只有一個兒子，但他

竟然死了，我難過得快發狂。瞿曇啊！請問您有見到我兒子嗎？」

佛陀悲愍地看著傷心欲絕的父親說：「長者！當我們心中生起喜愛時，也會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」長者不解：「瞿曇，您為什麼說：『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」瞿曇，您應該知道，當喜愛在心生起時，就會生起快樂才對啊！」

佛陀搖頭肯定的再說：「是這樣子的，長者！當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」長者再次說道：「瞿曇！您為什麼這樣說？瞿曇，您應該知道，當喜愛在心生起時，就會生起快樂啊！」長者不了解、不認同佛陀的說法，話說完便很生氣地掉頭離開。

此時，就在離精舍不遠的地方，有一群人正在下棋。長者遠遠地看見他們，心想：「下棋的人，都是絕頂聰明，我何不將剛才與沙門瞿曇議論的事請問他們，聽聽他們怎麼說？」於是長者將他與佛陀的對話，轉述給那群下棋的人，請他們評評理。

下棋的人聽了長者的陳述後說：「怎麼會說：『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』長者！您應該知道，當喜愛在心生起時，就會生起快樂才對啊！」聽到下棋人的回答，長者滿意地點點頭離開了。

之二：波斯匿王質疑佛說

這件事情迅速地在舍衛城傳開了，且輾轉傳入了王宮。於是，波斯匿王也耳聞了「當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

一天，波斯匿王問皇后末利夫人說：「末利，我耳聞你師父瞿曇說：『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』對於這個論點，你認同嗎？」末利皇后回答說：「沒錯的，大王！當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

波斯匿王很不以為然：「師父說的話，徒弟都說對，瞿曇是你的師父，他說的話，你當然認同。」末利皇后微笑地說：「大王，如果您不信，您可親自去問佛

陀，或派大臣去問啊！」於是，波斯匿王派了大臣那利鶩伽去問候佛陀且要求詳細回稟。

之三：佛陀應機開導

那利鶩伽受命後，趕往祇園精舍拜見佛陀。見了佛陀，那利鶩伽問：

「瞿曇！拘薩羅王波斯匿向您問候，近來您身體可好，是否少病少惱？波斯匿王想請問瞿曇是否說過『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」

佛陀並未直接回答，反問：「那利鶩伽，我現在問您一個問題，您隨意回答。您是否看過有人最親愛的母親去世，他傷心而發狂，不飲食，不穿衣服，四處遊走，嘴裡不斷念著：『有人看見我的母親嗎？有人看見我的母親嗎？』由此，我們知道，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。又像有的人在他的父親、兄弟、姊妹、妻兒去世時，因承受不了死別，而心亂發

狂，四處遊走，逢人便問：『你有沒有看見我的妻子？有沒有看見我的妻子？』那利鴛伽，類似這種情形，我們不也可以知道，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

佛陀又說：「舍衛城中，有個人剛娶了一位美麗的妻子，日子過得還不錯。但好景不常，他因某種緣故而變得很貧窮。有一次，他的妻子回娘家小住幾天，娘家的父母，看女兒的先生變得這麼窮，而女兒還年輕漂亮，於是偷偷商量，要將女兒改嫁。女兒得知這個消息，就趕快跑回夫家，告訴先生：『我告訴您，我的父母見您變窮了，想將我改嫁他人，您快想想辦法啊！』先生聽了後，悶不吭聲，拉了妻子的手就往屋內走，找了一把刀子，對妻子說：『既然今世無緣再做夫妻，那就讓我們死在一起，來生再做夫妻吧！』在妻子還沒來得及反應時，他就將妻子殺了，然後自殺。那利鴛伽，由這件事，我們不也可以知道，當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。」

那利鴛伽聽了佛陀的開示後，禮謝而去。他回到拘薩羅國王宮，將佛陀的開示

回稟波斯匿王。波斯匿王聽後告訴皇后：「末利！你師父瞿曇真是說的好啊！」

之四：末利皇后善巧問辯

末利皇后為了讓波斯匿王有更深的理解，就說：「請問大王，您疼愛琉璃王子嗎？」波斯匿王回答：「我當然疼愛琉璃王子，他是我心頭的一塊肉！」皇后問：「大王！那如果琉璃王子發生了什麼變故，您會如何？」波斯匿王回答：「如果琉璃王子發生了什麼變故，我一定會非常的憂愁、煩惱、痛苦，甚至哭泣。」皇后就說：「大王！那麼由此事不就可知『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」皇后接著問：「大王！您敬愛大臣尸利阿荼，喜愛奔陀利象，疼愛公主婆夷利，寵愛王妃雨日蓋，還有您愛加尸國及拘薩羅國嗎？」波斯匿王回答：「他們都是我的最愛。」皇后再問：「大王！如果您的國土加尸國及拘薩羅國被人侵占，不再屬於您，您會如何？」波斯匿王回答：「末利！我現在能夠生活得如此舒適，是因為我是這兩國的國王，如果失去

國土，我可能連命都沒了，怎會不令我產生憂愁、煩惱、痛苦，甚至哭泣呢！」皇后就說：「大王，那就知道『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」她再問：「大王！您愛不愛末利？」波斯匿王回答：「末利！我也愛你。」皇后又問：「如果哪天，我離開了您，您會如何？」「末利！如果哪天你離開了我，我一定會非常的憂愁、煩惱、痛苦，甚至哭泣。」皇后就說：「大王，由此事可知道『當我們心中生起喜愛時，就會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔。』」

之五：波斯匿王皈依三寶

拘薩羅王波斯匿在回答了末利皇后的問題後，更深刻地明白佛陀的教示。原來，當我們對人事物生起貪愛染著的心時，即注定會生起憂愁、哭泣、煩惱、哀傷與懊悔，因為無常是世間不變的真理。波斯匿王非常佩服佛陀的智慧，他對皇后末利夫人說：「末利！從今天開始，瞿曇也是我的老師，我是他的弟子。我現

「在要皈依佛、法、僧三寶，希望佛陀能接受我為優婆塞！我波斯匿，從今日起直至命終，願皈依三寶，願做一個優婆塞！」

「從此，拘薩羅王波斯匿成為一位虔誠的優婆塞。」

（改寫自「中阿含經·二二六愛生經」。《大正藏·第一冊》：頁800下—802上）

解開「苦」的密碼

釋自昉

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

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

世間上所有的人、事、物，每分每秒，隨著各自的因緣，無止息的轉動，不停

地變異著。但不論是些微的改變或大幅度的變化，在觸境的當下，凡夫往往難以把持住平穩的心念，常常易落入情緒、感受的暴風圈，並且還不由自主地期待外在的一切可以隨順我的心意，渴望它不要改變，要求它永恆不滅。

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

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

到底是誰綁住了我？

我們一直以為自己是「苦」的受害者，是因為：不明白自己才是「苦」的始作俑者。在《雜阿含經》中，舍利弗為摩訶拘絺羅說：「非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛若繫鞅者，是彼繫縛。如是……非眼繫色，非色繫眼；乃至非意繫法，非法繫意；中間欲貪，是其繫也。」

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

接受生命之流的原貌

遠離舊習和煩惱最好的方法，是讓沸騰又高昂的情緒自然地降溫，不作任何批判或更多指責的動作。對於現況，保持客觀的態度，知道現在所承受的一切，都

不是偶然的，是有因有緣的，是過去所導致的結果。

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

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

倒掉心中的垃圾

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

眼見於彼色，可意不可意；可意不生欲，不可不憎惡。
耳聞彼諸聲，亦有念不念；於念不樂著，不念不起惡。
鼻根之所嗅，若香若臭物；等心於香臭，無欲亦無違。
所食於眾味，彼亦有美惡；美味不起貪，惡味亦不擇。
樂觸以觸身，不生於放逸；為苦觸所觸，不生過惡想。
平等捨苦樂，不滅者令滅；心意所觀察，彼種彼種相。
虛偽而分別，欲貪轉增廣；覺悟彼諸惡，安住離欲心。

善攝此六根，六境觸不動；摧伏眾魔怨，度生死彼岸。

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

我很喜歡阿姜 蘇美多在《四聖諦》一書中的一句話：「接受生命之流的原貌。」面對生命，我們有多重選擇，與自己或他人接觸時，也有無法計數的態度可以抉擇。修行，並不是要自己成為一位完美的無敵鐵金剛，樣樣精通，超群無比；而是能遠離一切的執著，又能提起心力，作夢中佛事，辦水月道場，往聖道之流邁進。

香光叢書歡迎助印

助印金額隨喜，多寡不拘，請向下列七個流通處登記：

◎香光寺

60444嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號
電話：(05) 2541267 傳真：(05) 2542977
郵政劃撥：03308694——香光寺

◎紫竹林精舍

83081高雄縣鳳山市漢慶街60號
電話：(07) 7133891~3(三線) 傳真：(07) 7254950
郵政劃撥：40802709——紫竹林精舍

◎安慧學苑

60082嘉義市文化路820號
電話：(05) 2325165 傳真：(05) 2326085
郵政劃撥：30334143——安慧學苑教育事務基金會

◎定慧學苑

36044苗栗市福星街74巷3號
電話：(037) 272477 傳真：(037) 272621
郵政劃撥：22009225——香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎印儀學苑

10056台北市中正區濟南路二段36號
電話：(02) 23946800 傳真：(02) 23222837
郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎養慧學苑

40356台中市西區大墩十街50號
電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008
郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎香光山寺

33559 桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號
電話：(03) 3873141 傳真：(03) 3873108
郵政劃撥：19988105——香光山寺

國家圖書館出版品預行編目資料

湧泉之歌/ 香光尼眾佛學院主編. -- 初版.

-- 嘉義市：香光書鄉, 民98

面；公分. -- (香光叢書. 慧海篇；2)

ISBN 978-957-8397-31-6 (第2集: 平裝)

1. 佛教教化法 2. 佛教修持

225.4

98007951

香光叢書 慧海篇2

湧泉之歌 第二集

主編：香光尼眾佛學院

執行編輯：釋自肅、釋見雍、釋自正、陳雪蓮

發行人：釋見豪（葉昭香）

出版者：財團法人嘉義市安慧學苑教育事務基金會附設香光書鄉出版社

社址：60082嘉義市文化路820號

連絡處：60444嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

電話：(05) 2541267

傳真：(05) 2542977

網址：<http://www.gaya.org.tw/>

法律顧問：張雲峰律師 奚淑芳律師

美術設計：雅堂設計工作室

承印者：佑發彩色印刷有限公司

中華民國九十八年五月初版

行政院新聞局局版臺業字第五五四七號

◎未經本社同意，請勿翻印

ISBN 978-957-8397-31-6 (平裝)