

夏季刊

第七十一期

中華民國一〇二年六月十五日

# 護 僧



光滑玉潤石質矗立在赤砂岩大塔上，仍舊閃耀晶瑩——勝利之塔上的德里阿育王石柱

郭乃彰 拍攝



# 重建 印度佛教聖地

## 千年 阿育王塔柱 通啓



### \*印度佛教聖地尚卡西亞千年阿育王塔柱現況

印度尚卡西亞是阿育王的象之都  
也是佛陀上昇忉利天為母宣說地藏經3個月後  
三道寶階就在尚卡西亞從天而降  
佛陀沿著寶階回到人間從天而降之聖地  
從前是朝聖者絡繹不絕的繁榮之地  
現在已沒落成為蕭條的小鎮 僅存少數僧房和佛塔的遺跡  
此處也是未來彌勒佛下生處 這兒的阿育王石柱已不在  
只殘存柱頭模糊的象雕與蓮座 以鐵欄杆及涼亭保護

### \*重建千年阿育王塔柱緣起

2012年11月臺灣高雄宏法寺住持上圓下慶法師  
領眾前往印度朝聖 親眼目睹聖地塔柱殘破遺跡  
不忍聖教衰微 發大宏願希望重建阿育王柱  
並建設寺廟僧坊 興辦教育  
建設工程已於2012年11月27日舉行動土奠基典禮  
預計 2013 年 年底完工  
將於 2014. 1. 14 恭請 達賴喇嘛 親臨開光加持  
屆時 以大象為表徵的阿育王塔柱  
將在佛教聖地重新屹立 綻放光明  
再現阿育王孔雀王朝的佛教盛況

**\*發心贊助專案專款** (\*劃撥捐款請註明:贊助千年阿育王柱)

印度聯絡人 釋天崧 法師 TEL:+91-7830878733

釋天教 法師 TEL:+91-9415079647

台灣統籌聯絡人:

高雄宏法寺 釋圓信 法師 TEL:07-236-1180

德修禪寺 釋天弘 法師 TEL:0933-070763

德修禪寺:屏東縣竹田鄉美崙村忠崙12號 TEL:08-779-5468





## 編者的話

每當校完諸位大德的作品之後，總是讓我們編輯群有一種繞樑三日意猶未盡之感。這一期我們決定在刊頭增加二頁範圍為準的『編者的話』專欄，向各位讀者分享我們先睹為快之後的心得報告。一如往常，我們這次的季刊也分成了七個單元：首先，是楊星慧博士的大作〈自利利他〉，Dr.楊在她的作品中，與我們分享了她在屏東竹田德修禪寺共修大悲懺的心路歷程。想想看：我們在諸佛面前至心頂禮深求懺悔，五體投地起身合掌。也就是：對於過去的我所做所為負起責任，同時對於現在的我建立信心，至於未來的我則精進不懈。這種修行法門，佛經上說可成就三種陀羅尼與四眼淨。文中：楊博士提到從去年底就感到色身百般不適，經過休息仍未見效，直至共修大悲懺才真找到了究竟對治之元。事實上，牽動覺性的原因有林林總總，真正能踏上修行之路才是功德無量，在此恭禧楊博士。黃家溱老師的正向心理學系列，已堂堂進入第四單元。黃老師的作品每一次都帶給我們許多閱讀時地驚喜與事後的省思，這一期的「談樂觀解釋型態與復原力」的長文，更有更令人再三咀嚼細細品嚐的況味。什麼是：樂觀解釋型態？文中談到父母、善知識與諸等有情自己的生命緣起現象，其中之個個角色黃老師說都不可或缺。復原力(Resilience) 的概念最早在 1970 年代被提出，當時美國學者艾米·維納( Dr. Emmy Werner 1929~ )研究一群夏威夷貧窮、早產、雙親酗酒、母患精神病等的 698 名嬰兒。Dr. Werner 的重要發現告訴我們，有三分之一的兒童都發揮他們的復原力，成為有愛心、有能力的成年人。換句話說，不是每一位出生在高危機家庭的孩子都會變壞。只是，這些眾生是否自己擁有智慧，或有經由他人協助的福報，找到保護因子



與提升因子。黃家溍老師的大作值得我們再三細讀，也期待她的下一編論文。阿育王(約 304BC~232BC) 是印度史與佛教史上的重要人物，他弘揚佛法也護持婆羅門教與耆那教，他提倡國家和平也從未廢除國防武力，他仁民愛物卻保有酷刑與死刑。阿育王的實力軟硬兼備，他在位之時讓佛教在印度獨尊也惠及海外，中國佛教的成立亦有阿育王的前瞻，〈從阿育王石柱藝術的修護看阿育王為佛教所做的貢獻〉是郭乃彰大德的文章。在說到阿育王的藝術貢獻之前，郭乃彰大德用了六大角度分析讚誦阿育王的學佛因緣，以及為政時對印度與佛教之具體事功。郭大德的文筆在事實陳述的前題下，也揭示了阿育王對人類的真正功德。至於阿育王的藝術貢獻，文中更以十二個切面詳細分析娓娓道來，有緣人豈能視而不見？『蓋 Nīvaraṇa』在佛經的意思是障、遮、妨、礙之意。五蓋則是佛教中的重要術語，在上座部的文獻，如：律和阿含都經常提到此一概念。然而，千年來卻很少人就五蓋來做專題研討，也就是一般僅就禪修訓練時，會對五蓋稍加涉獵聊備一格。圓光佛學院研究生萬利法師，獨具慧眼深入探討斷除五蓋的方法。文篇很長卻沒有虛言，就五蓋的本質與特色，以及對修行成就之重大影響，從南傳《尼柯耶》和北傳《阿含經》，配合祖師大德們的見解，與現代學者的看法，進一步深入解釋鮮為人知的義理。〈探究佛教斷除五蓋的方法〉一文，萬利法師心思細緻運筆非常。是否外來的和尚好唸經，萬利法師來自越南。再一次謝謝支持我們這一份刊物的海內外大德同修們，您們的慷慨與關注會是我們辦好這份期刊物的源頭活水。我們的用心來自您們的叮嚀，奉佛承運，讓我們共同承當如來家業。下一季刊我們將主題轉到世界行腳，希望能帶給您們一些驚喜，更盼望您的指教。



1995年10月15日創刊  
2013年6月15日出刊  
行政院新聞局局版高市誌號第34號  
中華郵政高雄雜字第160號登記雜誌類  
理事長：釋圓塵  
發行人：王惠亮  
封面題字：釋開證  
發行者：中華佛教護僧協會  
編輯部：文化教育委員會  
封面：光滑玉潤石質矗立在赤砂岩大塔上，仍舊閃耀晶瑩  
——勝利之塔上的德里阿育王石柱 郭乃彰拍攝

地址：800-52高雄市新興區仁愛一街302號  
電話：(07) 235-7528 • 236-9604  
傳真：(07) 235-7671  
劃撥帳號：41350141  
戶名：中華佛教護僧協會  
網址：<http://www.cbssa.org.tw>  
E-mail：[cbssa.cbssa@msa.hinet.net](mailto:cbssa.cbssa@msa.hinet.net)

## 封面介紹

從阿育王石柱藝術的修護看阿育王為佛教所做的貢獻／郭乃彰…………… 1

## 專題報導

從正向心理學系列(IV)-談樂觀解釋型態與復原力／黃家溱…………… 20

## 獎學金文選

探究佛教斷除五蓋的方法——以巴利Mahā Assapura Sutta  
《中部經·馬邑大經》為主／釋萬利…………… 31

## 生活佛法

德修禪寺共修大悲懺-「自利利他」／楊星慧…………… 76  
世世常行菩薩道／馮安美…………… 79  
我的屬靈世界／江慧…………… 81

## 教內生活訊息

財團法人印順文教基金會102年度論文獎學金申請辦法公告…………… 84  
台南女眾佛學院…………… 85  
香光尼眾佛學院102學年度招生簡章…………… 86

## 會務報導

102年1~3月份會務工作報告…………… 87  
102年度獎學金申請辦法…………… 90  
個人會員入會申請書…………… 92  
醫療補助申請表…………… 93  
慈恩合唱團招生簡章…………… 94  
102年1~3月份捐款芳名…………… 95



## 封面介紹

# 從阿育王石柱藝術的修護看阿育王 為佛教所做的貢獻

作者：郭乃彰

攝影：郭乃彰、陳文東

### 前言

去年的十一月高雄宏法寺住持<sup>上圓下</sup>塵法師領眾印度朝聖，親睹聖地塔柱殘破，不忍聖教衰微，發宏願希望重建位處在尚卡西亞的阿育王柱頭。佛傳裡曾有一段佛陀升忉利天為母說法的故事，三道寶階從天而降，而這個地方就是——尚卡西亞。此地也被預言是未來彌勒佛下生之處，修護的石柱，柱身已不在，僅存模糊的柱頭和蓮座，以鐵欄及蓋以涼亭保護，孤獨擺放在這蕭條的小鎮，而興建石柱的人便是大興佛教的君王，已迄今二千多年前的——阿育王。

法師在此發願，建設寺廟，興辦教育，以表徵佛教的阿育王柱頭上的大象修護，這項聖舉，將使石柱再度在聖地重新屹立，如同升起佛法的法幢，吹起法螺號角，在佛陀故鄉再度響起，好比正法的光明，照亮無明愚痴的黑暗，宣誓佛陀的教法將再西傳印度，使正法的法脈在末法時代得以傳薪。



## 孔雀王朝的阿育王

阿育王是古印度第一個統一的國家，是「孔雀帝國」第三代君主（西元前 268—前 232 年左右）正值全盛期，也是釋尊入滅之後第一位鼎力護持佛教的人物。公元前三二三年，亞歷山大帝的鐵騎後退同時，恒河流域的摩揭陀國，孔雀王朝取代了難陀王朝，經過月護王、賓頭娑羅王的窮兵黷武，西征南伐，阿育王繼先王虎威，已掌控印度、恆河平原，德干高原以及遠達阿拉伯海的疆域。孔雀王朝創建之始，就已控制整個北印度，第二位的賓頭娑羅王繼位的疆土，又向南擴張；阿育王這第三位君主更征服羯陵伽國，將東印度收入帝國的版圖。除了最南端的一小部份，整個印度次大陸都在孔雀王朝勢力之下，版圖之大無出其右者。當時是印度文化與波斯、希臘文化最初交流的時代展現多元的藝術形態。

阿育王為擴張領土，即位的第九年便大舉入侵征服統一印度的野心，並未平息。戰爭所帶來的流離失所，骨肉離別牽腸掛肚，血濃於水的萬般繫念，只為了求生存，求自保，生命在一場你死我活決鬥中較勁。羯陵伽國恨透了戰爭的罪惡，終究難逃孔雀王朝，征服的命運。戰勝國在歡度聲浪中，人民為戰爭所付出的代價，傷殘死屍滿鄉遍野，這所謂輝煌的戰果，竟如地獄般暴露在陽光下，阿育王好大喜功，見到戰後生命的犧牲、擄掠、苦難的陰影，反加諸其身，心陷無限悔悟自疚。他想起二年前曾歸依佛門，發大菩提心，向諸佛懺悔罪孽，這對他而言，彷彿黑暗大海的一盞明燈，喚醒內心良知，在寺院每半個月一次布薩，以



求身心清淨。此事也令人深省，這一代帝王為何能如此大善根，勇敢直下承當自己所造的罪業？後來阿育王在朝禮聖地之時，並建立八萬四千佛塔，由佛陀在世時的一位長老弟子賓頭盧尊者下凡說法，特別向他說明，他與佛的因緣：

「國王在前世，還是童年的時候，佛在王舍城托鉢乞食時，那幼童模仿大人供養佛，把泥沙捏成泥球獻給佛陀，而心生大歡喜。佛說：『此子於我滅後百年，當生於華氏城名叫阿育。將來成轉輪王；以法治國，又廣建塔寺供養佛舍利。』」

阿育王因前世供養佛泥球的一段因緣，感得今日的果報，而羯陵伽之役，不外乎喚醒了他深植內心的佛種，使阿育王全然判若兩人，不僅以法來治國，更將佛教廣傳至其他亞洲西部的希臘，以及埃及更遠的國家。最成功的一次派遣王子和王女（已剃度出家）將佛法傳至錫蘭，錫蘭的其沙王，仿照阿育王將佛教定為國教，通令全國遵行佛法，直到今天錫蘭仍是佛教國家。

## 統一佛教的聖王

阿育王如同秦始皇統一全國的大局面，並以佛教來治國，使佛教成為今日偉大的宗教。他稱得上是一位政治家、軍事家、宗教哲學家，成就「止軍事侵略而採用和平容忍政策」，並非在國勢衰弱失敗之時，卻在征服羯陵伽國之後，羯陵伽一戰更是給阿育王臨頭一棒，激發心裡孕育內心已久的佛種，而發大懺悔，誓將佛陀的教法，轉變成堅定誓願。



因這場戰役而使他體悟到，人不分國籍、民族、宗教，除了武力之外，常給人的不幸，政治上如何使人民生活安和樂利，謀求世人的利益安樂，以全民利益處依歸，這是身為王者應盡的責任，這使阿育王不得不轉向佛教，以「法」治國的理念，油然而生。為了探察民間疾苦，兼事宣揚「正法」同時廣佈各階層人民，他積極投入「正法官」的落實實施，以此其國富，用作慈善與宗教宏揚事業，為一大同世界之理想家，一反先帝專以擴展疆土之能事，文武百官訓練成宗教佈教師，停止軍事侵略與攻擊。

### 第三次結集

佛陀開悟之後，強調眾生一律平等，教徒遍及各階級；這不僅打擊印度長久傳統的陋習的種性制度，而且影響其他宗教，失去了人民例行的供養，因而許多為了爭奪利益，而穿起僧衣，混入僧團。

在南傳「分別說部」的經典提及：由於阿育王對佛教僧侶的供養豐富無缺，引起六萬餘外道「賊住」於佛教僧團中，導致住在「阿輸迦園」（Ashokarama）的僧團七年無法「布薩」。僧團因對法的解釋不同，而出現根本分裂，使當時的原始佛教分裂成十八個部派。在佛陀第一次說法的鹿野苑的阿育王石柱上千年碑文，直接記載這段史實，明確顯示，佛陀涅槃不過二、三百年時間，「和合無諍」的僧團已趨分裂的事實，阿育王與部派佛教在《善見律毘婆沙》中，當時分為摩訶提婆（大天）主南印度的「大眾部」，思想激進自由和目犍連子帝須主事「上座部」，



思想保守，形成二派的對峙，阿育王在「第三次結集」，為了勸導鞏固僧團團結之外，並在這兩個派佛教所在山丘上，在灰色花崗岩上雕刻法敕。內容如下：

「若在教育團內部引起紛爭，凡破壞僧團和合，應被逐出教團。比丘、比丘尼中有破壞和合僧者，皆令其改穿白衣，且不得住入精舍。」

阿育王為使佛教僧伽有所歸依，令正法久住，又擬定七種法銘刻於法敕之上。

## 偉大創舉——阿育王法敕

阿育王命人在石柱和國內要衝之地的摩崖上鑲刻所謂的「阿育王法敕」，簡稱「正法」，內容都是以佛教理念為根基和必須遵守普遍的理法，就形成法敕的碑文雕刻在石柱、碑石或石窟壁上，詔示世人。同時委任「正法官」(Dharmamahamatras)負責宗教事務之責，使阿育王的政治措施能上軌道。整個印度次大陸廣建大大小小刻記法敕，以期完成正法治國的理想。這正當他即位的第十二年，也是西元前二五九年頒佈，敕令的種類：有分別小石訓、石訓及刻於石洞的三種敕令。法敕刻記在大小岩石上，並非僅限想像中的石柱，阿育王用希臘文、閃文或非梵文系統的卡洛修提文字來刻記，導致西元前三世紀，乃至缺乏考古學證據的廣泛遺跡，部份得以填滿，也是後來研究古印度史的珍貴資料。

阿育王對「正法」的施實，廣佈各階層人民，他平等對待一切宗教，絲毫無毀害其他宗教之處。他所著重護生政策，堅持反對用宗教之名來



殺生。依照阿育王柱訓（第三）所載，他用兩種方式，使人民奉行正法。

一、為法律上的制止人民不准殺生。

二、獎勵人民日常生活與正法精神相協合。

他認為獎勵一法較制止為佳，從此處可見，宣揚之效力比立法更為有效。阿育王弘揚正法的決心，為使正法落實實施，假若未能實行，即便停止弘揚。當第一道的禁殺生敕令一出；以前宮廷廚中，數千動物被殺，而成桌上佳餚，最後減少為三種動物，仍被人所批評，這並不是阿育王有公正廉明，實事求是，所能全部禁止，但是已可看見法敕的成效。阿育王在貝魯的小石訓上對出家僧眾有對「正法」永存世間，要求須其行法步驟。

凡所有僧尼，對於以下「正法」要點，宜沉思諦觀，歷久不懈。

一、篤守戒律。

二、高尚生活。

三、戒慎恐懼。

四、誦羽士之歌（羽士在此指修行者，中國人指為道士）。

五、聽隱者論道。

六、戒律問題。

七、研究佛陀對羅怱羅（*Rahula*）（佛陀之子）所訓有關虛妄之事。

這偉大的王朝，我們所知的一切，大部份來自阿育王摩崖，石柱上或洞窟內壁的碑文。這些碑文是世界上最引人注目古老金石文。從法敕



內容了解，慢慢勾繪出阿育王是一位怎樣的君主。

## 戰爭的悔恨

英國的歷史學家認為羯陵伽國之戰是阿育王生涯一大轉捩點。在書中曾提及「這次戰爭，是世界史上決定性的事件之一。此次戰爭的悲慘，俘虜的痛苦，和人們的眼淚，在經過幾千次戰爭後，被征服的民族所經驗的一切，都已被征服者淡忘了。但是這次戰爭中的不幸，所帶給勝利者良心上的譴責，卻流傳下來，使二十世紀的我們，還能夠確知此事。」這要不是在沙伯斯加梨石訓石碑文記下這戰爭的血腥記錄，後人是無法理解和知道，在西元前三世紀，竟然有這樣勝利者，做如此坦率的告白，說明唾棄戰爭的罪惡。

## 愛民如子的仁君

羯陵伽戰役之後，印度的軍隊只用來維護國內治安，而不再用於征戰。阿育王致力於開闢道路。栽培果樹，並在一定渠溝挖水井，建了救濟院，收容動物和無依靠的人民。一方面獎勵藥草的栽培一方面又積極倡導藝術和建築，計劃完整的灌溉系統，他是虔誠的佛教徒，平等對待其他宗教。

在吠舍離的石訓內容，對正法官講了些話，更說明他的仁德：



我任你們管理萬千人民，其目的乃使庶民能對我發生愛戴之情。所有臣民皆為我之子。我視你們等同我自己的子弟一樣。我希望在今世及來世能享受一切福利與歡愉，同樣我希望所有天下之人都一樣……。

阿育王的仁政把增進人民福利，是自己唯一職責，在基那石訓寫道：

我之盡瘁處理所有人民政務，並不自以為滿足。增進人民福利，是我唯一職責……我之奮力而為，即我欠眾生之宿債，可以償還，我願使一切眾生在此世界能獲歡愉……。

他分別在婆羅門城和伊羅古地的小石刻，鐫刻孝養父母，愛護一切眾生的理念。刻文如下：

對於父母孝順，長輩亦然。一切眾生宜確愛護之。說話真實。此種德行應切實行之。同理，學生徒弟宜尊敬師者師傅，家庭中敬愛所有親族之人。

他並對縣長而轉令各地人民及地方官員要知照：

「孝順父母，禮敬長者。愛護一切生物，言必真實。」

阿育王並不誇耀自己的權利、功勳、財富，也不讚美宮廷生活的奢侈，他僅命令將自己悔恨交加，憐憫群眾的心情，刻在石岩上，流傳後世。平等對待其他宗教，後代君主因受到阿育王的影響，一直以和平為



他們一貫的政治方針，阿育王自然形成印度民主政治的創始者。

## 阿育王的藝術貢獻

### 石柱

阿育王時期雕刻的主要成就，就表現在石柱雕刻藝術上。石柱是為紀念佛陀聖跡而作。同時阿育王請來華氏城的高僧優婆崛多來指導他，並且引領他朝禮聖地，也因此聖地大多有阿育王石柱的矗立。法顯的《佛國紀》提及石柱的起源：

有國名僧伽施，佛上忉利天，三月為母說法來下處……佛從忉利天上來，向下時化作三道寶階，佛在中道七寶階上行，……即于階上起精舍，當中階作丈六立像，精舍後立石柱，高三十肘上作獅子。柱內四邊有佛像，淨若琉璃。

西元前二世紀之後，歸納整理阿育王柱被矗立的一些場所，一種是為了紀念性質，所形成的獨立石柱。

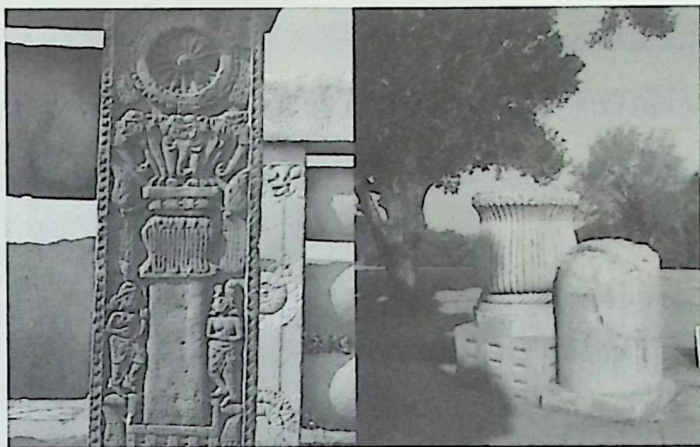
### 佛塔外的石柱

石柱也出現在佛塔門坊，現存最早的佛塔桑奇第一號佛塔的東門，在東東北方位有柱身底部在原處，約有十五餘尺，柱身被分斷成好幾截，柱身有刻字，被陳列在不遠搭起的亭子內。同時在四個塔門的門柱



也以阿育王柱的造形作為裝飾欄楯上的雕刻，也可看到它的蹤跡（見圖一）。

玄奘西遊印度時，即瞻禮了數十座阿育王塔，足證明阿育王推展印度佛教佛塔之



圖一：左：桑奇二號佛塔欄楯阿育王石柱造形  
右：桑奇一號佛塔東門外的石柱 郭乃彰拍攝

可見一斑。位於印度中部的中央邦首府的博帕爾附近的桑奇二號窣堵坡，是最古老的佛塔之一，塔內埋瘞著數位阿育王時期佛教高僧的遺骨，約建於西元前 100 年左右

### 石窟外的石柱

印度石窟的開鑿始於孔雀王朝，相繼在那格爾鐘尼（Nagarjuni）、西塔馬爾夷（Sitambrhi）和巴拉巴山（Barabar Hill）均有發現。孔雀王朝鑿窟中以印度比哈爾省巴拉巴山的蘇達瑪（Sudama）及毗鄰的婁瑪利希（Lomas Rish）石窟值得一提。蘇達瑪鑿於阿育王即位後的第十二年（250 B.C），此乃阿育王下令為耆那教（Jaina）的阿幾維卡（Ajiviha）教派所造。提供了佛教石窟寺院最早僧院的形制，開啟石窟寺院之先河。現存最古老佛教石窟卡里（Karli cave），建鑿西元前一世紀末至西元一世紀初，就在石窟外邊矗立一根石柱，柱頭上有獅子雕刻，是用石砌成，但因不是用青灰色的楚納爾砂石，沒有光滑的外表隨歲月的侵蝕



已呈焦黑色，相當不起眼（見圖二）。石窟的支提堂也有列柱或那西克石窟在早期僧院窟的窟前迴廊也能找到它的縮影，只是不像單一石柱那樣高大，氣勢磅礴。

現存的阿育王柱

目前佛教藝術最早期的代表作就是被稱為「阿育王



石柱」的石柱群。 圖二：左：卡里窟外石柱  
右：柱上的銘文特寫

郭乃彰拍攝

阿育王在位的統治

四十一年，共立過三十根獨立石柱。法顯遊歷北印度時見過六根，玄奘見過十五根，遺留至今的只有十根的說法，時間是前者的五世紀至後者七世紀前半，以下的表是對照法顯和玄奘所見當時石柱的所在地和數目，經過二千多年，帝王的搬離和現今所處的地點做對照。

| 法顯見  |   | 玄奘見         |   | 現在遺存     |   |
|------|---|-------------|---|----------|---|
| 舍衛城  | 2 | 舍衛城         | 2 | 德里       | 1 |
| 僧迦施  | 1 | 僧伽城         | 1 |          |   |
| 毗舍離  | 1 | 吠舍離         | 1 | 貝薩       | 2 |
| 諸梨車城 |   | 拘尸城         | 2 | 德里—米拉特   | 2 |
| 巴連弗邑 | 2 | 波吒離弗多       | 2 | 魯利雅·蘭丹伽赫 | 1 |
| 迦毗羅衛 | 2 | 魯利雅·阿拉拉吉    | 1 |          |   |
| 附近   | 1 | 貝拿奈斯（鹿野苑四獅） |   |          |   |
| 藍毘尼  | 1 | 拉敏德         |   |          |   |
| 娑羅那  | 1 | 山奇          | 1 |          |   |



|        |   |      |   |  |
|--------|---|------|---|--|
| 娑羅那途中  | 1 | 蘭普爾瓦 | 1 |  |
| 巴拉（無銘） | 1 |      |   |  |
| 摩訶娑羅   | 1 | 尼哥里瓦 | 1 |  |

## 柱子的構造流佈

石柱的柱身是整塊砂石雕鑿磨光的樸素的圓柱，高達十米左右。石柱的柱頭以另一整塊砂石雕刻。柱頭由三部分組成：下方是倒垂蓮花形或鐘形托座，被中間通常是圖形鼓狀頂板，頂板周邊裝飾著淺浮雕圖案，頂端是一個或一組圓雕獅子、大象、瘤牛或馬等動物形象，偶爾雕有輪形的象徵標誌。據考古研究：最初建成的阿育王石柱總高約十三米，埋入地下二米多，柱頂近三米，中間柱身七米多，周長二米多。石柱和碑石的數量以恆河平原最多，分布範圍西起阿富汗的康達哈爾，北至犍陀羅北邊、東南的奧立沙的達烏利、南方的艾拉古第、西南的吉那爾之間廣大地區（見圖三）。

## 尚卡西亞石柱

尚卡西亞「Sankisa（古稱僧迦施）」是佛陀升忉利天



圖三：孔雀王朝的版圖與阿育王碑文所在地。圖表來源：陳秀慧編輯，1992年，《世界遺跡大觀8》，印度聖地第54頁，台灣，華園出版有限公司。



宮為母說法的地方，寶階從天而降的地方，而在此矗立石柱以茲紀念。據說地上仍留著金、銀與銅三個腳印。可惜卻已埋入地下。十九世紀，英人依據法顯與玄奘記載開挖出阿育王石柱頂之大象，被當地民眾抗爭而停挖，此尊寶貴阿育王柱頭便是此次修護的重要目標。它對佛教有特殊非凡的意義（見圖四）。



圖四：尚卡西亞阿育王石柱 郭乃彰拍攝

#### 鹿野苑石柱

原矗立於阿育王敕建的達美克塔（Dhamekh Stupa）旁，現僅柱身的下部仍保存於原處，其上刻有阿育王的詔諭以及貴霜王朝（約 1-3 世紀）和笈多王朝（約 320-540）的銘文。它保存完好，是阿育王柱柱頭雕刻的極品（見圖五）。現被保存放置在鹿野苑博物館內，一九五〇年被選做印度國徽圖案。一般阿育王石柱的柱頭部分上置圓盤，承托單一或四隻背部相連的動物圓雕。鹿野苑阿育王石柱是少數

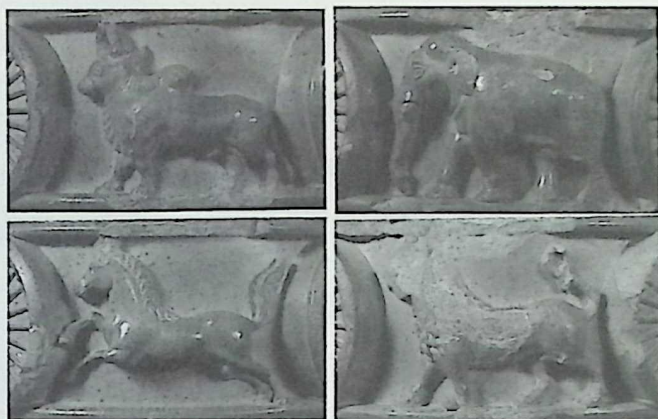


圖五：鹿野苑阿育王石柱  
郭乃彰拍攝



圓盤承托四隻一組背對背的圓雕雄獅，動物造型承襲了印度河文明的本土傳統。雄獅脊脊相連，面向四方。圓形頂板立面浮雕瘤牛、奔馬、獅子、大象等四聖獸（見圖五之一），姿態或奔馳或行走，間以法輪區隔，象徵推動法輪。獅子造像逼真，三角眼，口鼻間刻有三道對稱上彎的髭鬚；鬃毛刻成火焰紋狀，

一束束排列稠密；前肢結實，足掌遒勁。獅背上原有一個直徑八十三公分的大法輪，現已不見。代表佛陀在此初轉法輪。石柱採用青灰色的楚納爾砂石，表面高度磨光，如玄奘大師在《大唐西域



圖五之一：鹿野苑頂板側面四獸雕刻 郭乃彰拍攝

記》中對阿育王柱的描述：「石含玉潤、鑒照映澈。」

## 德里

距德里西南十四公里處的庫多夫尖塔，是一座高七十二公尺，五層建築的石塔，具幾何之美（見圖六）。在一三五六年一位回教的君主，是將原本住於德里北方約一六〇公里，安巴拉地區的多普拉所發現阿育王石柱，搬移置第四到五層的石塔中，建立為勝利之塔。這根石柱高十五公尺，直徑四十公分，重量約達五十噸。據說為了運送這石柱，準備了四十二個輪子的車子，其上負載石柱。每一個輪子都綁上繩子，



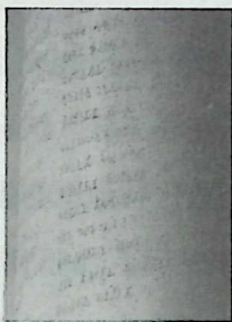
每根，繩子由二十個民工拉著，動用了八四〇〇人。柱頭已不見了柱上刻有名的阿育王七章法敕。

## 吠舍離

位於比哈爾邦古城吠舍離（Vaisali）故地巴基拉（Bakhira）發現的阿育王石柱，被稱之《巴基拉獅子柱頭》，約作於西元前二五七年之後不久，是現存最早的阿育王石柱（見圖七）。石柱上的鐘形托座是一塊方形頂板，頂板上一只蹲踞的獅子，明顯承襲波斯王宮雕刻的風格化造型。迄今保存相當良好，視不見一些風化的瑕點，此地方里之外荒煙漫漫，人煙絕跡，吠舍離所留遺址幾乎全毀，一個牌坊，幾許欄杆圍起，已看不見一些殘留東西，唯獨阿育王石柱保留完整，傲然矗立於此。

## 藍毘尼園石柱

在印度北部之白斯地 Basti 縣與尼泊爾交界處發現。第一石柱在羅明臺（Rummindei）附近，第二石柱則建在離羅明臺西北十三哩之



圖六：左：德里石柱  
右：石柱銘文特寫

郭乃彰拍攝  
郭乃彰拍攝

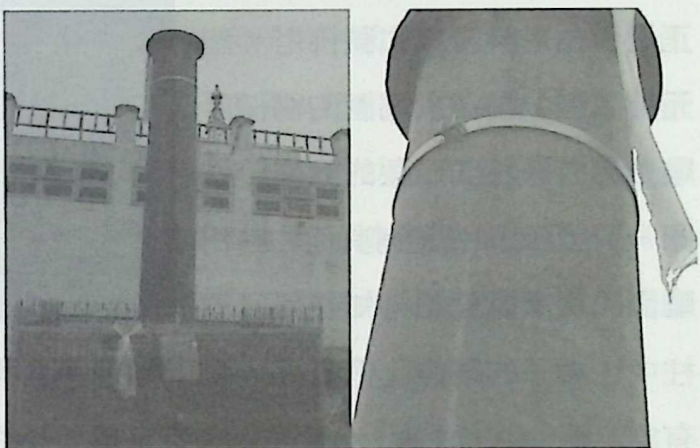


圖七：左：吠舍離遺址和阿育王柱遠景  
郭乃彰拍攝  
右：獅子柱頭特寫 郭乃彰拍攝



尼梨婆村 Nihliva。

此二個石柱皆係紀念當日阿育王前來朝山進香之事蹟。羅明臺是佛陀降生之地，尼梨婆村則建有金寂牟尼佛 Kanakamuni Buddha 之靈塔也。阿育王在佛陀降生之地建立石柱（見圖八），其柱身有古老的波羅密文字（Brahmi）銘刻著阿育王的親筆敕文：「天佑慈祥王登基廿年，親自來地朝拜，因為這裡是 釋迦牟尼佛誕生之地。一塊石上刻著一個形象，便建立一根石柱，表示佛陀在此地降生。藍毘尼村成為宗教的免稅地，只須付收成的八分之一作為稅賦。」



蘭普爾瓦痞牛柱頭

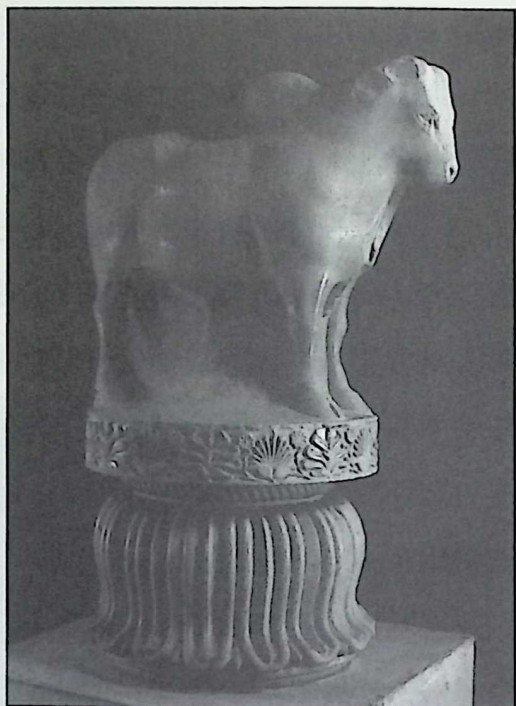
圖八：左：藍毘尼園石柱  
右：柱上銘文特寫

陳文東拍攝

柱頭上的圓雕瘤牛除雙角與一耳損壞之外，其他保存完好。瘤牛呈靜止站立姿態，腹部與腿間沒有鏤空，與下方圓盤相連，圓盤立面交錯排列玫瑰、棕櫚葉及忍冬紋飾，下為十六片覆蓮瓣形成的鐘形托座。浮雕紋飾和覆蓮托座與波斯（伊朗）王宮流行的裝飾相似。瘤牛造型則承襲了印度河文明以來印度本土的傳統，豎耳、口鼻和後傾的駝峰線條柔和，身軀厚實，肌理起伏自然，洋溢著印度傳統藝術特有的活力。這種石柱以一種高技術被磨光的楚納爾砂石來雕刻，這種石頭磨光石面，如今仍光可照人。現被收藏在新德里總統府（見圖九）。



目前所知阿育王石柱頂端獸像雕刻共有七件，其中以釋尊初轉法輪之地鹿野苑和桑奇佛塔兩處出土的為最美。一個是頂板上四頭獅子背部相連，不管從東西南北四個方向都可看見獅子的正面。由於桑奇第二號佛塔（西元前二世紀前後）周圍的欄楯浮雕中另有一柱四頭象的圖案（見圖一），因此知道還有其他的動物雕像。從文獻記載得知在阿育王柱中，獅子的雕像比例最高，尚有象、馬、牛、寶輪、金翅鳥……都是單一頭的動物雕像。前面的兩例是由四隻頭獅或四頭象連身朝四方而立，有時身背立輪寶一只，象徵佛法從鹿野苑開始，向世界各地轉動佛法巨輪，傳送滅苦法音。相對地鹿野苑這座四獅柱特顯突出，展現鹿野苑在阿育王和佛子們心中無可比擬的地位。



圖九：蘭普爾瓦痞牛柱頭

阿育王時代正值與波斯、希臘文化最初交匯的時期，展現多元的藝術形態。石柱的形式最始源由，有人說溯源至波斯，有人說依據吠陀文化的傳統，專家各說紛云……至於頂板側面浮雕的忍冬和爵床葉紋很明顯源自希臘；但是蓮瓣組合壺形的倒鐘圓潤的曲線，以及獸像的造形，都顯示出印度特有的趣味；樣式雖然承受了相當濃厚的希臘、波斯系統



影響，卻能將這些外來的要素巧妙融合在孔雀王朝印度傳統下，凝聚成新的風格。

## 法敕建立和石柱藝術價值

由於石柱和摩崖上的法敕內容透露護持佛教的阿育王和當時的孔雀王朝。石柱的藝術價值，反映一種象徵主義，四獅石柱之頂部，最初冠有法輪，意味佛高於一切，世界在法輪轉動中前進，這種方法給藝術灌注了新的生命。事物的外貌和形式，成了人格表現和象徵。阿育王時代在藝術表現得淋漓盡致有著比文字記載更好的功用。石柱藝術代表一個長久發展過程的頂點，遠古的哈拉帕文明都不曾發現。原因是阿育王時期以前，都以木質作為藝術材料，難以保存至今。而選用印度的花崗岩作材料是受希臘影響，自然保存久遠。

## 結語

走訪聖地，到處佛塔頹毀，有的阿育王柱已斷落成幾截，有的仍屹立不搖，孤單的身影，遠望著形同廢墟的文物，這一幕如同印度的佛教狀況，早已泛人問津。近幾十年來由於台灣佛教的復興，朝禮聖地與日俱增，加上印度經濟復甦，讓他們開始重視這些佛教文化遺產，十分緩慢從保護到修建。一些重要的聖地開始有法師進駐修行並有一些精舍寺廟林立。慢慢地從一片死寂逐漸死灰復燃，佛法火種點燃復興印度佛教的一線希望。此次圓塵大和尚發起修護尚卡西亞的阿育王柱，也承續



傳孝上人遺願，在此石柱旁建立佛教大學，期許孕育佛教文化人才的搖籃；同時大和尚也朝聖行腳曾至舍衛國，發心覓得一畝地，將來籌建一所小沙彌學苑，作為培育佛教英才的種子園地。法師的發心宏願，無外乎拋磚引玉；回顧這二千多年前護持振興佛教的阿育王的所做事蹟，在二十一世紀的現代，台灣諸山長老，也能仿效阿育王傳播佛法的精神，再把法船的舵西航印度，再現佛教大一統的璀璨時代。

### 參考書目：

- 1.法顯（唐）。《佛國記》。
- 2.玄奘大師（唐）。《大唐西域記》。
- 3.村田治郎《阿育王柱的樣式考察》。
- 4.德千汪莫 《阿育王傳》。橡樹林出版社。
- 5.Maurya Sculpture a Comopolitan Art with Ancient Roots p.78-88.
- 6.塚本啟祥（1978）。《阿育王》。平樂寺書店。
- 7.王鏞（2004）。《印度美術》。中國人民大學出版社。
- 8.常任俠、羅照輝（1984）。《從中國典籍看印度阿育王時期藝術》。中國社會學院。《南亞研究》。
- 9.藍吉富（民國七十二年）。《現代佛學大系》。彌勒出版社。
- 10.新疆哲學社會科學。尼泊爾阿育王石柱考察記——兼談迦毗羅衛城遺址。
- 11.陳秀蓮（1992）。《世界遺跡大觀》。台北：華園出版社。



# 專題報導

## 從正向心理學系列(IV)-

### 談樂觀解釋型態與復原力

黃家溱

國立空中大學講師

國立高雄師範大學教育系博士班研究生

#### 壹、樂觀解釋型態

解釋型態又稱為歸因型態 (attributional style)，是由 Maier 和 Seligman (1976) 從事動物實驗多年，放棄希望感的方法，驗證出「習得無助感」(learned helplessness) 理論之後，歷經多次觀點的挑戰與修正後而來的，說明人類天性裡的正向層次具有高度價值。Wilson 與 Stallings (2005) 認為，解釋型態是反應個體對於自己所處的環境、經驗或對他周遭世界看法的一種方式，通常被稱為樂觀或悲觀。樂觀的個體會用積極的方式，並且對於自己比較差的表現，解釋為是一種短暫的挫折，並會對自己的表現負起責任，深信將來會成功。誠如老師的授課，她的話語，滿溢著對大地母親的慈愛與感恩，她將自己的光與愛，分享給每一位同學，這種陽光的正向力就是展現自我的能量，同學們都很期待著每週的正向心理學上課，它顯示出，快樂不只是一個目標，而且要活出正向心理學的風采，更要藉由關心人們的差異和處境的時間點推廣正向情



緒的觀念。

Diener 和 Dean (2010) 認為樂觀主義是一種批判的優勢，存在於動機與堅忍不拔 (perseverance)，到最後生活一舉成功的核心中。若沒有這種認為將來事情會變好的敏感度，很多人就不會願意冒險去創造新點子或進行改變，從要求自己為了接受升遷而改變生涯，一直到發展一個新計劃，都是可以預期的，至少會用具有功能性的方法：相信成功不只是可能的，也會實現的。

Snyder 建立起「希望感」的生涯，我們可能會預期希望理論要建立在人的正向態度上，可能想擁有凡事都不計較的氣度上，對未來維持希望是很重要的，Snyder 強調達成目標的能力就是樂觀主義的一部分，樂觀的優勢變得很重要，並鼓勵個案相信有可能會成功。

Peterson 和 Steen 的說法，「解釋風格」(Explanatory style) 是樂觀主義的核心，解釋風格是指人們對於發生在自己身上的事情，進行的心理解釋。例如：收到照像超速罰單（沒關係，花錢消災），驚喜的母親節禮物（太棒了，被疼愛的感覺真好），身分證遺失（無所謂，藉這機會可以再照一張更有氣質的相片）等等，還有其他日常生活會發生的事情。樂觀主義的解釋風格很明顯的是很棒，因為它令人更加快樂、投入、以及堅忍聯結在一起。

Peterson 和 Steen 指出解釋風格有很多來源，某種程度上，正向感和負向感有基因組成，有些人天生就比其他人更具樂觀的看法，我們生長的家庭也會影響我們解釋世界的方式，這和父母親為孩子解釋世界時，表現趾高氣昂還是垂頭喪氣的樣子有關，因為解釋風格反映我們如何覺察世界。也就是有怎樣的父母，就有怎樣的孩子，媽媽的樂觀影響



孩子是習得的樂觀，這是滿高的相關性。

## 一、影響解釋型態的成因：

### (一) 父母親或主要照顧者的解釋型態

人，生而無知，很需要典範來模仿和指引，俗話說：「習慣成自然」這習慣就是教導小孩的第一步，模仿是最原始的機制，小孩學習模仿的主要途徑是照顧他的人，小孩聽到父母大人對生活事件的解釋和看法，進而型塑出對自己的解釋型態，是獲得樂觀或悲觀的傾向。

### (二) 重要他人的批評及回饋

曾經有研究發現，問小學生的自我期許、覺得自己是什麼人？想不到，許多小學生寫著「我是個失敗者」，為什麼呢？因為大人們常常這樣罵小孩！所謂「愛之深，責之切」，當小孩子達不到父母師長的理想標準時，常會出口傷人，小孩將吸收成人的批評，型塑出自己的解釋型態，因而影響他的看法轉為悲觀。

### (三) 早期生命經驗中的重大變故

小孩子早期所經歷得生活經驗中，遭逢生離死別或沒有人呵護、其他重大家庭變故等，和小孩子的解釋型態形成有關。重大的創傷事件，容易使個體將之內化，並影響對自己、對生活事件、甚至對未來產生負向的觀感，形成悲觀的解釋型態。

## 二、樂觀解釋型態運用於教育中

### (一) 信任感需要在被愛終獲得幸福感

身為父母的最大職責就是教導子女如何應對那顆容易奔岔的心，從



幼童建立的根本自信是「自我肯定」，他這段生命成長的課題是建立自我存活在這世界，最基本的信心與信任感需要在充分的被愛中獲得幸福感，於是幼童的心靈才有了存在於世界上的立足點，許多研究顯示，在幼年期得到充分被愛的小孩，長大後比較容易與別人建立良好的人際關係。

我把教養小孩比喻為「春芽在人為，秋收不可期」，春芽的確在於人為，它需要農夫們耗盡心思來思考移植、接木等各種對發芽最有利的栽種方式，在這過程中農夫鍥而不捨的善盡保護與栽培的心血，便決定了植物萌芽的啟蒙階段。「春芽在人為」就是從知覺自己的感受、悟性與人生設定開始，所以春天的芽不是耕在農作物，而是己立立人，從自己當人開始就知道如何看待人生的整體走向，領悟到這一點，漂漂亮亮的走人生這一趟路，春天的芽非但能長成健碩的幼苗，還能更得順心應手。農夫一定能瞭解「娶錯一門親，敗壞九代根」的道理，這就是根氣的問題，因此在教育小孩時，千萬不要凡事都萬般溺愛，不求事實，以苟且之心來教養小孩，如此，小孩在萌芽階段便已失去最好的教育與導引方向，萌芽是無所謂好壞的，生命的本質就是好壞參半，看好的典範要從善如流，看到不好的示範要循循善誘，每個小孩都依據自己的根氣而成長，父母無法生出小孩的性格，這時就要攝取大量的智慧，從吸取善知識我會感受到自己的心情愈來愈沉穩、平靜，學習如何與小孩共修，如此在人際關係的運作上，才有餘力與人相處，也才能在應對之間游刃有餘。

所以，為人父母的「春芽在人為」，不是只給孩子三餐飯飽，而是要用心看到孩子的生命需要，就是父母所能給予他的最大恩情，如果從



小就開始給正確的教育，孩子的個性變會慢慢的成形，俗話說：「米飯自己吃，心性自己悟」，在小孩成長的過程中，開始在孩子身邊調整步伐，帶動他們的對待，從養育小孩中即可得到啟示：不是花錢、花心力栽培一個孩子就能功成名就，這一代的年輕人必須實實在在拿出勇氣與毅力，才能接受大環境的挑戰，對自己的人生交代。那麼「秋收是否可期」？生命的價值絕對不在數字中定位，更不從功名富貴中表現，可以清楚確立的是愈早懂得在這世間磨自己的芽、養自己的性，從生活點滴中看穿人世間一切都是：不曾富貴不曾窮。秋收不可期的精意即在勉勵我，要積極的扮演好現在的角色，當有一天要回去時，雖不一定能成神佛，但也不會罣礙自己去哪裡，因為此時，經由個人心神的汰換，已能感受到全然的昇華，不會對死亡有所恐懼。

## （二）父母應以身教樹立典範

為人父母者在教導孩子的時候，要記得言教不如身教，要讓孩子口服時，要用言教，但要讓他心服，行住坐臥之間就得用身教，如此孩子才會從旁學到父母的典範，影響孩子的良知、開導他的悟性，讓孩子亦步亦趨的跟著，不會出差錯。時下許多父母抱怨孩子不聽話、講不聽、孩子難教，這都是從幼童時父母就要他們聽話，但卻沒有讓孩子去感應，就算表面服從，也只是威懼於父母的威嚴而已。

孩子大一點，父母演的角色是輔導、引領，也就是如果孩子是夜歸的人，父母就是那盞一直照著他、帶著他回家的明燈，為人父母把自己的心歷路程點滴當成個人的標竿，盡量少出口，少用高壓教育的方式。有句俗話說「人怕粗魯，鬼怕法」，即人怕粗魯不講理的人，鬼怕巫覡作法。聖人順應自然，以「無為」的態度來做事，以不言的方法來教導，



任由萬物成長而不加以干涉，就是老子說的「是以聖人處無為之事，行不言之教」。飯可以多吃幾口，但是話絕不能亂講、不能逞一時口舌之快，不管站在台上講或一家之主或為人子女，都要小心謹慎不隨便飆出不恰當的語言，傷人自尊心比拿刀子殺人還要嚴重！所謂的殺人不見血，這將會累積自己一輩子的罪業，所以為人父母內心的真實、寬容、樂觀、慈愛，孩子自然樂於歸附。

### （三）錢財的使用是一種觀念

很多人都以金錢作為安全感的來源，看到老師成立獎學金幫助學生的善舉以及支使錢財視為瀟灑人情味的思考，只有安內才能攘外的道理，花錢的角度不會感到心疼，這要肅然起敬拍拍手的！代表老天爺非常眷顧您，讓您有錢花時不感到難過的佈施機會。由一個人這輩子財帛的多寡，便可以影射上輩子福份的厚薄，只要一個人使用金錢的心態正確，她所累積的金錢又灑在好的地方，就等於累積了一份看不到的福份，這個福份會留到有一天因業果報來臨時，讓她得以消災解厄，雖然您的本意並非特意去累積福德，但這個福份就會擋掉果報，至於沒有累積福份的人，只能用身體去承擔。

所以，學習樂觀的解釋型態，從使用錢財的觀念就可以看到有兩種風格，花錢要有喜悅的心情，若是花錢是那麼心痛，萬一福氣用完，身體發生病痛或業力…這些狀況都是天機，無法逆料也意想不到，可能要用一輩子的勞力身體去承受。如果花錢像種子般灑在會萌芽的地方，既會看見他們成長而有成就感，之後就有猶如加乘式擴散的成果，如此拋磚引玉的動作：被尊重又很開心，何樂而不為呢？



## 貳、復原力（resilience）

生命的道路，千迴百轉，每個抉擇即是一扇門的開啟，就如同正向心理課堂上老師說的：「你們有相當的復原力，只是沒說出來而已，否則不可能坐在此念書」。猶記得 2001 年美國恐怖攻擊事件 911 發生時，舉世震驚；1999 年在台灣凌晨的 921 地動天搖大地震；2009 年一個原本屬於親人團聚的父親節，卻因 88 莫拉克風災而成了南台灣渾身泥濘的慘痛經驗。這些在災難造成的失落、淒涼或孤獨的各種感受，需要社會的人際扶持，幫助災民那種突然失去的恐慌，幾乎可與面對死亡的恐懼相比擬，幫助重新建構生命意義的著力點。災難破壞後的身心靈必須透過一系列的修復過程，才可能復原。Masten 和 Obradovic（2006）認為復原力是一種從傷害中恢復正常的能力、克服困難的能力與抵抗壓力的能力。

### 一、復原力（resilience）的涵意與復原力的特性：

復原力的發展始於 1970 年代，由美國發展心理學家 Werner 和 Smith 在 1982 早期研究的對象以兒童與青少年為主，從母親懷孕開始，在 1955 年誕生的六百多人為樣本，以 32 年時間的縱貫面與空間的橫切面去做復原力的調查、記錄與研究。根據 Fredrickson（2003）的看法，復原力是一個重要的個人心理資源，正向情緒有助於個人復原力的發展建構。

復原力是指個體面對各種艱難的處境，都能堅持下去的能力，被研究的對象大都是被認為遭受重大壓力的人，這些人或許經歷了身體的不良傾向，或是家庭環境的心理創傷，儘管認為被研究者會有很高的機率



無法適應，事實上有些人卻能發展出更好的適應能力與適當的勝任能力（李佳蓉，2002；Masten & Reed, 2005）。因此，復原力著重在個體克服困難的良好行為之結果，這個結果通常意味著一種功能的維持，也是復原力在艱難狀態中的正常發展（Olsson, Bond & Burns, 2003）。使個體的困境得到適當的因應、過程與結果，展現出健全的因應行為（蕭文，2003）。

## 二、復原力的特性，歸納有以下四項：

- （一）復原力是類特質（trait like）的個性特徵，它是一種流動的能力，會隨著個體的發展歷程仍然可有所改變（Rutter, 1993）。
- （二）復原力是個體與環境交互作用的連續動態歷程（Masten & Reed, 2005）即結合個人的特質、家庭與社會文化，使個體在艱困的環境下仍然能夠正常發展；也就是個體在每個生長階段會遇到新的危機，而發展出新的應對能力，這些新的應對能力，又會再次成為個體復原力的重要養成元素（Luther，2003）。
- （三）復原力是正向的、可發展可改變的潛能，有高度復原力的人善於運用抵抗壓力（stress resistance）來強化恢復正常的能力。
- （四）復原力是個體的資源、資產（asset），所以是可以培養的、可訓練的，運用樂觀、幽默感、主動與人際關係可提升復原力。

## 三、復原力的危險因子、保護因子與提升因子：

### （一）危險因子（risk factor）

就是不利因素，處在危險中，俗話說：「屋漏偏逢連夜雨」。曾文志



(2006)認為危險因子是任何可以增加事端的可能性，甚至於維持問題狀態的因子，它會造成危害個體的正常功能發展。危險因子來自醫學、公共衛生的用詞，在心理學是指一群可以測量個體屬性與逆境指標，可以預測將來的負面結果(Masten & Reed, 2005)。包含：兒童被虐待、貧窮、學業失敗、輟學、酒精與毒品濫用、家庭衝突不斷、暴力與高犯罪率等。

## (二) 保護因子 (protectly factor)

保護因子是復原力的核心概念，保護因子越多，對個體行為結果的復原力幫助越大。可區分為內在保護因子(自尊、自我效能)與外在保護因子(家庭支持、社區參與)。曾文志(2006)提出保護因子是幫助身處逆境者抵抗壓力，避免受到危險的傷害，但保護因子由於危險的存在才能顯現其意義，保護個體不受到傷害而促使個案對於逆境有正向的認知，以累積更多的保護因子。

## (三) 提升因子 (promotive factor)

提升因子主要是提供個體機會，讓個體能夠從壓力事件中激發個人或家庭的潛能，培養學童各方面的能力(Haggerty, 1996)。Sameroff認為提升因子是對高危險或低危險族群都具有正向影響的因子，它針對處於不利因素的學童或一般學生都具有提升正向調適的效果，它能實質的減少不利因子，例如，老師的關愛或是經濟的補助(陳雅鈴，2006)。

老師在正向心理課堂上提到，蘋果創辦人 Steve Jobs 在 2011 年 10 月病逝，老師覺得 Jobs 的復原力很強。沒錯，當他 30 歲時被蘋果開除，整個人生重心頓時消失，不知所措。後來 Jobs 回頭看，被蘋果開除是他人生最美好的經歷，當時那是一帖苦藥，可是他需要這樣的苦，Jobs



說：「人生有時就像被一塊磚頭砸到，但不要因此失去信心」。當 2004 年，他被醫生判定罹患胰臟癌，幾乎確定是不治之症，那是最靠近死神的一刻，Jobs 告訴大家：「提醒自己死亡近在咫尺，是我在做出重大決定時，最重要的憑藉，因為幾乎所有事情、外界期望、所有名譽、所有對困境或失敗的恐懼，一旦面對死亡時，全部消失，只有最重要的東西才會留下，生命短暫，不要浪費時間活在別人的陰影裡，最重要的是，要有勇氣跟隨自己的心靈與直覺」。Jobs 成功背後的不斷努力就是復原力，他對簡約及便利的設計，影響了矽谷風險創業的傳奇。

人生難免遇到逆境，每個人也都蘊涵有復原力，因此，以下分別針對復原力的應用以及提升復原力的方法，敘述如下：

美國悲傷輔導專家 Worden (1991) 曾表示：「臨床經驗使我們相信許多精神疾病，其實是病態悲傷的表相，研究曾發現約有 15% 的精神科病人在其症狀下，有未解決的悲傷」。美國加州一項研究也指出，約 90% 送醫戒斷毒癮的青少年曾失去生命中之重要他人；因暴力被監禁的青少年中，有 96% 有重要他人亡故之經驗。他們只是用上癮、暴力行為暫時麻木悲傷，事實上卻阻礙了復原力的歷程，這些數據提醒我們，重大生活事件假如沒有妥善復原、調適，可能會有相當嚴重的後果。

美國由 Lund (1993) 等臨床研究者，帶領長達 11 年的喪偶研究，指出影響復原力最重要的因素是以下三點：

- (1) 個人資源、正向自尊及個人能力。
- (2) 時間。
- (3) 喪偶初期適應。

Lund 認為，強化自尊的有效方法是學習新技巧，有 84% 的對象在學得新技巧之後，感覺有改善。然而「美國流行病學研究」提出 10 年



大樣本報告，顯示全國性喪偶人口的樣本，在 10 年後並未呈現「社會心理功能受影響」或者是「死亡率增加」。雖然長期的復原潛力令人鼓舞，但研究者特別提醒「喪偶在早期遭受的危機」，因此，建議對喪偶者的介入社會支持資源應該及早（McCrae & Costa, 1993）。讓我們發揮愛心社會支持、善用網路協助身處逆境者提升調適功能。提高復原力可能帶來的後果，Olsson（2003）所歸納為心理健康、身心功能的維持、幸福情緒與社會能力等。

本文作者對復原力的看法，持平的看，我認為在生活上所遇到的挫折、打擊或困境，有時候會感覺已走到絕境，但從小就明白「天無絕人之路」、「愈挫愈勇」，我一樣可以靠心態的轉變而浴火重生，能跨過去的就如同佛家說的：「好命就是悟性高，聰明本由陰德助」。如果一昧的怨天尤人，是於事無補的，那麼跟等死沒有兩樣，若懂得以轉念來接受打擊，觀念一轉就會發現做人的價值，就懂得莊重自己，會莊重自己的人，做事情一定會讓人看得起。

正向心理學之父 Seligman 一直呼籲人們找出長處與美德，它是正向的人格特質，當用到我們的長處與美德時，會帶來良好的感覺與滿足，要培養信心以產生生命的希望，而希望是個緩衝器，可以抗壓度過苦難。如此就有辦法順水推舟添一槳、老天又賜一帆風，這也應驗俗話說的：「自助天助」，不管我們受到任何苦難或打擊，都要把這些打擊撿拾起來，當成人生的峰迴路轉，黎明前的黑暗會滋生很多恐懼，老天會眷顧每一個人，這就是正向思考的方向，平凡也能夠見真章的人決不坐以待斃。

（感謝作者撰文贊助）



# 探究佛教斷除五蓋的方法

## ——以巴利 Mahā Assapura Sutta 《中部經·馬邑大經》為主

釋萬利

出家道場：越南·山龍寺

現為圓光佛學研究所學生

### 一、前言

#### (一)研究動機和目的

在原始佛教時期，證得阿羅漢果，是所有修行者最高之目標。而要達到此目標，修行者必須從修行之基礎（持戒）為起點，然後循序漸進。佛陀在世時，時常對其弟子耳提面命地教誡，勸勉弟子必須恭敬地嚴持戒律，如此不只為個人帶來真實的利益，也能讓佛法久住世間。當持戒者修持達到身、口、意三業清淨，修持者即可進入禪修，即以戒入定，以定得智慧，續而步向證果的境界，當然從須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢果等次第而上。理論上是如此，



但是從實際修行來說，並不是那麼簡單，因為人的習氣煩惱如貪、瞋、癡等，不是一進入佛門這些煩惱就沒有，因為它們已形成根深柢固的習氣，要斷除它們，必須經過身、心的訓練。因此佛法中建立戒、定、慧作為修習的過程，其中戒就是訓練身口意，讓它慢慢地捨棄不好的習氣。凡夫必須經過戒、定、慧的修習過程，以「正知正見」、「如理作意」、「如實觀」<sup>1</sup>的方法來斷除貪、瞋、癡，才能成就阿羅漢果。

筆者要研究的內容是，如何從初發心修行到證阿羅漢果，必要之次第與過程。更清楚的表達，想探討修行者必定經過修習什麼法門，斷什麼煩惱才能成就阿羅漢的果位。明顯易見地，佛法修習的過程中，一定有它的規則與次序的關聯性。故筆者之研究動機和目的就是希望更加詳細了解經文與佛陀的教導方法，確實地自己一步一腳印，踏踏實實將佛陀教導，應用實踐在生活修行上，邁向自己的解脫之路。

因篇幅及時間之關係，此篇論文，只先討論整個修行次第中必須要陸續斷除的煩惱，即探究斷除五蓋的方法。一般人認為，五蓋很平常，但五蓋的去除在修行成就阿羅漢中扮演極重要角色。五蓋不只在修定之四禪時障礙行者，在成就四果中都會出現。所以，在

---

<sup>1</sup> 《雜阿含·33經》T. 02, p. 7, c. 7-11：「多聞聖弟子於此五受陰非我、非我所。如實觀察，如實觀察已，於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃。」



探究四禪前，有必要將五蓋理清。

筆者以前人研究的成果作為基礎，進一步按照《中部·馬邑大經》（以下簡稱為《馬邑大經》），從研究五蓋之內涵、生起五蓋之因緣及斷除五蓋之方法，筆者發現到：「五蓋」所包含的內容極廣，從粗顯到極微細，換句話說從持戒（知慚愧，戒清淨、守護諸根、飲食知量、注心警覺），修習禪定（正念正智、成就四禪）、到證果（證三明、成就阿羅漢），五蓋煩惱的斷除，不同階段，各有特別的對治方法。但在進入禪定寂靜的狀態之前，行者一定要斷除比較粗糙的五蓋作為基本條件，為了修行方便對治，才仔細分析與歸納出，五蓋斷除的方法。

## （二）研究範圍與方法

本篇論文所採用的研究方法，是詮釋、分析與歸納法。依據南傳大藏經中的五部《尼柯耶》(pañca-nikāya)和北傳大藏經中的四部《阿含經》(Āgama)，配合祖師大德們的見解，與現代學者的看法，進一步解釋、分析在《馬邑大經》中佛陀所提到，行者所必要經歷之修行次第與過程的關聯性。

筆者選擇《馬邑大經》(Mahāssapura Sutta)為主，因為它有一些特色。這部經是佛陀在鴛伽國(Aṅgā)一個名為「馬邑」(Assapura)的聚落，為弟子們開示如何成為真正的佛教沙門。菩提比丘也提到此經可視為初期佛教解脫道次第之概論，提供初期佛教的解脫道概



觀，而此解脫道是特別為出家眾建構的。<sup>2</sup>

《馬邑大經》是巴利《中部》的第 39 經，相當於

(1)東晉瞿曇僧伽提婆(samghadeva)漢譯《中阿含經雙品馬邑經第一》。<sup>3</sup>

(2)《中阿含經雙品馬邑經第二》。<sup>4</sup>

(3)東晉瞿曇僧伽提婆(samghadeva)漢譯《增一阿含經》卷第 47 之 8。<sup>5</sup>

以上漢譯的三部經，內容簡略，而巴利《馬邑大經》是對修行三學所陳述最完整的。

《馬邑大經》從巴利語翻譯成其他的版本，列舉如下：

(1)中譯，《中部經典》，頁 319~329《馬邑大經》，干瀉龍祥日譯，江鍊百中譯。<sup>6</sup>

(2)中譯，《巴利語佛典精選》，頁 104~137，水野弘元著。釋達和譯。<sup>7</sup>

---

<sup>2</sup> Bhikkhu Bodhi(菩提比丘)講〈初期佛教解脫道概觀——菩提長老講解《馬邑大經》〉，自鼎法師譯，《青松萌芽》第 12 期，p. 20。

<sup>3</sup> T. 01, p. 724c~725c。

<sup>4</sup> T. 01 p, p. 725c~726c。

<sup>5</sup> T. 02, p. 783~784。

<sup>6</sup> 《中部經典》，《馬邑大經》，干瀉龍祥日譯，江鍊百中譯。台北：信願行印經會，2006。

<sup>7</sup> 《巴利語佛典精選》，水野弘元著。釋達和譯。台北：法鼓，2005。



(3)證得四禪那的部份見於《親近釋迦牟尼佛》，頁 305，髻智

比丘 Bhikkhu Ñānamoli 著。釋見諦、牟志京譯。<sup>8</sup>

(4)英譯本。“The Greater Discourse at Assapura”, *The Middle*

*Length Discourses of the Buddha*, p.362~371. Bhikkhu

Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi trans.<sup>9</sup>

### (三) 前人研究成果

釋開弘《五蓋之研究—以〈四阿含經〉、〈五尼柯耶〉為主》<sup>10</sup>的碩士論文，與筆者研究之題目極相近，現先將其研究之參考資料作一簡述：

Nyanaponika Thera 把《五尼柯耶》中有關五蓋的資料，及覺音論師對相關經文的注釋，加以英譯，編集為一本小冊子（1947）。此小冊子提供一些參考資料及資料出處，可惜未進行義理上的探討。

Henepola Gunaratana 在其書 *The path of Serenity and Insight - An Explanation of the Buddhist Jhānas*（1985），有一章討論到五蓋的克服，主要述敘如何克服。Henepola Gunaratana 也認為五蓋並不能被

<sup>8</sup> 《親近釋迦牟尼佛》，髻智比丘 Bhikkhu Ñānamoli 著。釋見諦、牟志京譯。台北：橡樹林，2006。

<sup>9</sup> “The Greater Discourse at Assapura”, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, p. 362~371. Bhikkhu Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi trans. Sri Lanka: BPS, 1995.

<sup>10</sup> 釋開弘撰《五蓋之研究—以〈四阿含經〉、〈五尼柯耶〉為主》，中華佛學研究所，民 84 年，p.7~8。



視為只是初禪那的障礙，五蓋是 obstacles to meditation（禪觀的障礙），這意味著五蓋障礙「止」及「觀」。他更進一步說明：這組五蓋的煩惱，不只是障礙初禪，而且障礙一個人渴望達到解脫與證悟的完全信賴情緒（The defilements included in this set obstruct not only the first jhāna, but the entire thrust of man's aspiration for liberation and enlightenment）。<sup>11</sup>

Pradhan, Ayodhya Prasad 在其一共四冊的著作，*The Buddha's System of Meditation*（1986），有一章名為‘Hindrances and Impediments of the Path’，只簡單說明五蓋及其對治方法。在這章裡，作者把五蓋視為禪那的障礙（hindrances to trance），有別於在修觀或思慮時出現（occur during the stage of vipassanā or serious deliberation）的微細（而難於覺察）的障礙。<sup>12</sup>這樣的區分禪那的障礙及觀的障礙，可說是取自於《清淨道論》，因為《清淨道論》把五蓋稱為禪支的反對者，<sup>13</sup>又另立十種觀的隨染。<sup>14</sup>

另外必須提出的是，釋開弘對「五蓋」更進一步解決一些重要問題：（一）、蓋並不單單只是禪那的障礙。（二）、釐清「五蓋與七覺支相對」和「五蓋是禪那的障礙」等的正確說法。（三）、離五蓋

<sup>11</sup> Henepola Gunaratana, *The path of Serenity and Insight*. 1985, p. 28~29.

<sup>12</sup> Ayodhya Prasad Pradhan. *The Buddha's System of Meditation*. vol.4, p. 1367.

<sup>13</sup> 葉均譯《清淨道論》. p. 126~129; Visuddhimagga (以下簡寫 Vism.) p. 139~143.

<sup>14</sup> 同上. p. 593~597; VM p. 633~638.



的「修心」並不完全等於修定。(四)、離五蓋所得的「清淨心」，也不等於「定心」。

除了以上所介紹的四份作品之外，對五蓋有較仔細研究的作品便幾乎沒有了。筆者贊同釋開弘所見，五蓋的研究一直都不太受到學術界的重視，相關的研究著作並不多，一般討論到五蓋的作品，都只是附帶在討論七覺支、煩惱<sup>15</sup>、禪定等的主題裡，未做單獨的仔細探討。

## 二、五蓋之意涵

五蓋對行者的修習過程，都必會有一些干擾，因此對五蓋的瞭解也就有其必要性，故筆者先探討「五蓋的意涵」。

「五蓋」，異譯為「五障」<sup>16</sup>，其梵、巴原語同為：pañca-nīvaraṇāni 或 pañca āvaraṇāni。Nīvaraṇa 中譯障礙，隱藏，蓋(an obstacle, hindrance)。「蓋」具有所障(āvuṭṭā)、所遮(nivuṭṭā)、所妨(onaddhā)、所礙(pariyonaddhā)。五蓋 pañca nīvaraṇāni，即為：一、貪欲蓋

<sup>15</sup> 如村泰賢著《原始佛教思想論》，p. 148~155；木村泰賢著《原始佛教思想論》第二篇第三章第五節「特殊心理及煩惱」p. 110 ~ 133；佐佐木現順編著《煩惱の研究》上、下冊等書。煩惱(Kilesa)一詞，字義為「染污」。

<sup>16</sup> T. 1, p. 230a：在四《阿含經》中，表示五蓋的文字，就目前所知，尚有「五養」T. 2, p. 127b、五蓋意著結 T. 1, p. 875c、五結蓋 T. 2, p. 696b、五鄣染 T. 1, p. 918c；參考高明道著《蟻垤經》，《中華佛教學報》第四期，p. 50f，依經文的上下文義，「鄣」宜作「障」。



(abhiññhā-āvaraṇa)。二、瞋恨蓋(dosa-āvaraṇa)。三、惛沈睡眠蓋(thīna-middha-āvaraṇa)。四、掉舉悔過蓋(uddhacca-kukkucca-āvaraṇa)。五、疑蓋(vicikicchā-āvaraṇa)。五蓋的意義是用五種障礙，擋住修行者修習，讓他不能得到覺悟、解脫。

據《馬邑大經》的說法，一位凡夫要成就阿羅漢果必須要經過十個修習的次序。一、知慚愧。二、戒清淨。三、守護諸根。四、飲食知量。五、注心警覺。六、正念正智，這是訓練身、心之前方便法。從第七階段，斷除五蓋至第十成就阿羅漢果，就開始解釋、分析修習的成果。關於斷除五蓋，《馬邑大經》詳細記載如下：

諸比丘！什麼事值得你們要修習？這裡，諸比丘，比丘選擇一個遠至森林、樹下、山巖、石室、山峽、塚間、林叢、露天及積槁之處。彼乞食歸來、吃飯後，結跏趺坐，端正其身，安住念於面前。(1)彼捨棄世間之貪欲，無貪心而住，使心淨化沒有貪欲。(2)捨棄瞋恚，以無瞋恚心而住，憐愍一切眾生，使心淨化沒有瞋恚。(3)捨棄惛沈睡眠，離惛沈睡眠而住，心向光明，正念正知，淨化使心脫離惛沈睡眠。(4)捨棄掉舉悔過，以不掉舉悔過心而住，內心寂靜，淨化使心沒有掉舉悔過。(5)捨棄疑，以脫離疑心而住，於善法完全沒有猶豫，淨化



使心無疑。<sup>17</sup>

以上引言，清楚說明行者要：(1)捨棄世間貪欲，使心淨化。(2)捨棄瞋恚，使心淨化。(3)捨棄惛沈睡眠，使心淨化。(4)捨棄掉舉悔過，使心淨化。(5)捨棄疑，使心淨化。

《瑜伽師地論》之〈聲聞地〉主要詮釋《雜阿含經》，此論說：

云何清淨諸蓋？謂彼如是住阿練若或復樹下或空室等，於五種蓋淨修其心，所謂貪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉舉惡作及以疑蓋。從彼諸蓋淨修心已，心離諸蓋安住

<sup>17</sup> 此篇論文所有巴利經文之中文翻譯，都是筆者參考以下書目，自行再翻譯，如：參考《元亨南傳大藏經》、《越文大藏經》、中譯，《中部經典》頁319~329《馬邑大經》（干渴龍祥 日譯，江鍊百 中譯、中譯，《巴利語佛典精選》，頁104~137（水野弘元著，釋達和譯。原文：Kiñ ca bhikkhave uttariṃ karaṇiyyaṃ : Idha bhikkhave! bhikkhu vivattaṃ senāsanaṃ bhajati, araṇṇaṃ rukkhamaṇaṃ pabbataṃ kandaraṃ giriguhaṃ susānaṃ vanapatthaṃ abbhokāsaṃ palālapuṇjaṃ; So pacchābhattaṃ piṇḍapāṭapaṭikkanto nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. So abhiijhaṃ loke pahāya vigatābhiijjhena cetasā viharati, abhiijhāya cittaṃ parisodheti. Byāpādapadosaṃ pahāya abyāpannacitto viharati, sabbapāṇa bhūtahitānukampī byāpādapadosā parisodheti. Thīnamiddhaṃ pahāya vigatathīnamiddho viharati, ālokasaññī sato sampajāno thīnamiddhā cittaṃ parisodheti. Uddhaccakukkuccaṃ pahāya anuddhato viharati. ajjhataṃ vūpasantacitto uddhaccakukkuccā cittaṃ parisodheti. Vicikicchāṃ pahāya tiṇṇavicikicchho viharati, akathaṃkathī kusalesu dhammesu vicikicchāya cittaṃ parisodheti. “Majjhima-Nikāya” *Mahā Assapura Sutta*, Vol. I, PTS, Oxford 1994, p. 274-275.特別聲明引文內容的（1）（2）…等阿拉伯數字是為更快速瞭解經文之義，筆者自行加入的。《元亨南傳大藏經》之翻譯，不是很精確，所以筆者只做參考用。



賢善勝三摩地。<sup>18</sup>

以上是「五蓋」的基本定義以及斷除的方法，接下來筆者將每一蓋之義涵做更清晰的討論。

### （一）貪欲蓋 (abhiñhā-āvaraṇa)

在《馬邑大經》佛陀說：「彼捨棄世間之貪欲，無貪心而住，使心淨化沒有貪欲。」<sup>19</sup>

還有《集異門足論》卷 12〈6 五法品〉對貪欲解釋：

云何貪<sup>20</sup>欲？答：於諸欲境、諸貪等、貪、執、藏、防護、堅著、愛樂、迷悶、耽嗜、遍耽嗜、內縛、希求、耽湎、苦集、貪類貪生，是名貪欲。云何貪欲蓋？答：由此貪欲障心、蔽心、鎮心、隱心、蓋心、覆心、纏心、裹心，故名貪欲蓋。<sup>21</sup>

覺音尊者在《清淨道論》云：

「貪」有把持所緣的特相，如捕猿的粘糍；有粘著的作

<sup>18</sup> 《瑜伽師地論》T. 30, p. 397, b26-c1。

<sup>19</sup> “Majjhima-Nikāya” *Mahā Assapura Sutta*, Vol. I, PTS, Oxford 1994, p. 274。

<sup>20</sup> 欲+（蓋）【宋】【元】【明】【宮】。

<sup>21</sup> 《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉T. 26, no. 1536, p. 416, b1-6。



用，如投於熱鍋的肉片；以不施捨為現狀，如燈上的油垢；於諸結縛之法認為有樂味為近因。當知貪能增長愛河而趨向惡趣，猶如急流的河而向大海一樣。<sup>22</sup>

當代學者，菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）在《阿毗達摩概要精解》助讀說明的部分解釋：

貪根心（lobhamūlacittani）：分析三類不善心時，《阿毗達摩論》以分析貪根心為始，因為在提及不善根時，都是先提及貪。巴利文 lobha（貪）包括一切不同程度的貪，從極強的慾望或貪婪，至極其微細的喜愛或執著。依據三個成對的原則，貪根心可分為八種。第一是視與其相應的「受」（vedana）是悅受或捨受；第二是視其心是否與邪見相應；第三是視其心是有行或無行。從這三個因素所變化出來的心一共有八種。<sup>23</sup>

<sup>22</sup> 《清淨道論》（Vism. p. 468.）。

<sup>23</sup> 《阿毗達摩概要精解》p.12~13. 八貪根心（lobhamulacittani）Tattha katamam kamavacaram? (1).Somanassasahagatam ditthigatasampayuttam asavkharikam ekam. (2).Somanassasahagatam ditthigatasampayuttam sasavkharikam ekam. (3).Somanassasahagatam ditthigatavippayuttam asavkharikam ekam. (4).Somanassasahagatam ditthigatavippayuttam sasavkharikam ekam. (5).Upekkhasahagatam ditthigatasampayuttam asavkharikam ekam. (6).Upekkhasahagatam ditthigatasampayuttam sasavkharikam ekam. (7).Upekkhasahagatam ditthigatavippayuttam asavkharikam ekam. (8).Upekkhasa-



總而言之，貪欲蓋(abhijjhā-āvaraṇa)是對世間男女、色聲香味觸法及財寶等物，生起一切自私的貪愛、欲念、渴求、執著、執取，無有厭足，以此貪欲覆蓋心識，善法不能發生，故名貪欲蓋。

## (二) 瞋恨蓋 (dosa-āvaraṇa)

在《中部經》的《馬邑大經》，佛陀說：「捨棄瞋恚，以無瞋恚心而住，憐愍一切眾生，使心淨化沒有瞋恚。」<sup>24</sup>

《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉解釋：

瞋恚蓋者，云何瞋恚？答：於諸有情，欲為損害、內懷栽孽<sup>25</sup>、欲為擾惱、已瞋，當瞋、現瞋、樂為過患、極為過患、意極憤恚、於諸有情各相違戾、欲為過患、已為過患、當為過患、現為過患，是名瞋恚。云何瞋恚蓋？答：由此瞋恚障心、蔽心、鎮心、隱心、蓋心、覆心、

---

hagatam ditthigatavippayuttam sasavkharikam ekam. Imani attha pi lobhasahagatacittani nama. 尋法比丘譯：當中屬於欲界心的是什麼？(1).悅俱邪見相應無行一心。(2).悅俱邪見相應有行一心。(3).悅俱邪見不相應無行一心。(4).悅俱邪見不相應有行一心。(5).捨俱邪見相應無行一心。(6).捨俱邪見相應有行一心。(7).捨俱邪見不相應無行一心。(8).捨俱邪見不相應有行一心。這八類心名為貪俱。

<sup>24</sup> “Majjhima-Nikāya” *Mahā Assapura Sutta*, Vol. I, PTS, Oxford 1994, p. 274。

<sup>25</sup> 孽 = 蘖【宋】【元】【明】【宮】下同。

纏心、裏心，故名瞋恚蓋。<sup>26</sup>

瞋恚蓋 (pratigha-āvaraṇa)，謂眾生或於違情境上，或追憶他人惱我及惱我親而生忿怒，以此瞋恚能覆心識，令善法不能發生，故名瞋恚蓋。

### (三) 惛沈、睡眠蓋 (thīna-middha-āvaraṇa)

在《中部經》的《馬邑大經》，佛陀說：「捨棄惛沈睡眠，離惛沈睡眠而住，心向光明，正念正知，淨化使心脫離惛沈睡眠。」<sup>27</sup>

《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉：

惛沈睡眠蓋者，云何惛沈？答：所有身重性、心重性、身不調柔性、心不調柔性、身惛沈、心惛沈、[夢-夕+登]瞢、憤悶，是名惛沈。云何睡眠？答：染污心中，所有眠夢，不能任持，心昧略性，是名睡眠。云何惛沈睡眠蓋？答：由此惛沈睡眠，障心、蔽心、鎮心、隱心、蓋心、覆心、纏心、裏心，故名惛沈睡眠蓋。<sup>28</sup>

<sup>26</sup> 《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉 T. 26, no. 1536, p. 416, b6-12。

<sup>27</sup> “Majjhima-Nikāya” *Mahā Assapura Sutta*, Vol. I, PTS, Oxford 1994, p. 274。

<sup>28</sup> 《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉 (T. 26, no. 1536, p. 416, b12-18)。



覺音尊者在《清淨道論》云：

心的沉重為「惛沉」。心的倦睡為「睡眠」。即說此等是精神萎靡缺乏勇氣不堪努力之意。惛沉與睡眠合為「惛沉睡眠」。此中：惛沉以不堪努力為特相；有除去精進的作用；以心的消沉為現狀。睡眠以不適業為特相；有閉塞（其心）的作用；以心的沉滯或眼的昏昏欲睡為現狀。這兩種都是由不樂及欠伸等而起不如理的作意為近因。<sup>29</sup>

總而言之，睡眠者，意識惛熟，五情闇冥，眾生以此睡眠覆蓋心識，令善法不能發生，故名睡眠蓋。

#### （四）掉舉、悔過蓋 (uddhacca-kukkucca-āvaraṇa)

《中部經》的《馬邑大經》佛陀說：捨棄掉舉悔過，以不掉舉悔過心而住，內心寂靜，淨化使心沒有掉舉悔過。<sup>30</sup>

《阿毘達磨集異門足論》卷 12 〈6 五法品〉：

<sup>29</sup> 《清淨道論》(Vism. p. 469.)。

<sup>30</sup> “Majjhima-Nikāya” *Mahā Assapura Sutta*, Vol. I, PTS, Oxford 1994, p. 275。

掉舉惡作蓋者，云何掉舉？答：諸有令心不寂、不靜、掉舉、等掉舉、心掉舉性，是名掉舉。云何惡作？答：染污心中所有令心變悔、惡作、惡作性，是名惡作。云何掉舉惡作蓋？答：由此掉舉惡作障心、蔽心、鎮心、隱心、蓋心、覆心、纏心、裏心，故名掉舉惡作蓋。<sup>31</sup>

《清淨道論》覺音尊者說：

掉舉是心的浮動狀態。有不寂靜的特相，猶如被風吹動的水波；有不穩定的作用，如風揚旗幟；以散動的狀態為現狀，如投以石而散布的灰塵；由於心不寂靜而起不如理的作意為近因。當知掉舉即是心的散亂。其餘諸不善行，當知如前面的善行中所說。<sup>32</sup>

《法集論》：「什麼是掉舉？那個心掉舉、不寂靜、心的擾亂、心的混亂--這稱為掉舉。」<sup>33</sup>

總而言之，掉舉悔過蓋(uddhacca-kukkucca-āvaraṇa)又作掉戲蓋、調戲蓋、掉悔蓋。掉悔者，身無故遊行為掉，心中憂惱為悔，

<sup>31</sup> 《阿毘達磨集異門足論》卷12〈6 五法品〉(T26, no. 1536, p. 416, b18-23)。

<sup>32</sup> 《清淨道論》(Vism. p. 465.)。

<sup>33</sup> 《法集論》Dhammasavgaṇi p.1165 (PTS: p.1162.) Tattha katamam uddhaccam? Yam cittassa uddhaccam avupasamo cetaso vikkhepo bhantattam cittassa- idam vuccati uddhaccam.



謂眾生以此掉悔覆蓋心識，令善法不能發生，故名掉悔蓋。

### （五）疑蓋 (vicikicchā-āvaraṇa)

《中部經》的《馬邑大經》佛陀說：捨棄疑，以脫離疑心而住，於善法完全沒有猶豫，淨化使心無疑。<sup>34</sup>

《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉：

疑蓋者，云何疑？答：於佛法僧及苦集滅道，生起疑惑、二分、二路、躊躇、猶豫、猶豫箭、不悅、不悅行、不決度、不悟入<sup>35</sup>、非已一趣<sup>36</sup>、非當一趣、非現一趣，是名疑。云何疑蓋？答：由此疑故障心、蔽心、鎮心、隱心、蓋心、覆心、纏心、裏心，故名疑蓋。<sup>37</sup>

《法集論》：

什麼是疑蓋？(1)對大師懷疑、疑惑。(2)對法懷疑、疑惑。(3)對僧懷疑、疑惑。(4)對戒懷疑、疑惑。(5)對過去懷疑、疑惑。(6)對未來（後際）懷疑、疑惑。(7)對

<sup>34</sup> “Majjhima-Nikāya” Mahā Assapura Sutta, Vol. I, PTS, Oxford 1994, p. 275。

<sup>35</sup> 入=人【宋】。

<sup>36</sup> 趣=起【宋】。

<sup>37</sup> 《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉 T26, no. 1536, p. 416, b23~28。

過去未來懷疑、疑惑。(8)對此緣法、緣起法懷疑、疑惑。像這樣(1)懷疑。(2)疑難。(3)疑慮。(4)困惑。(5)疑惑。(6)二分。(7)猶豫不決(在叉路)。(8)躊躇。(9)蓄含種種緊握(疑問重重)。(10)爬行(站不住腳)。(11)完全爬行。(12)不清。(13)頑固心的困惑，這是所謂的疑蓋。<sup>38</sup>

《清淨道論》：

「不能治癒其心故為『疑』。它有懷疑的特相；有動搖的作用；以不決定或無決定見為現狀；由疑而起不如理的作意為近因。當知疑是行道的障礙。」<sup>39</sup>

疑蓋是五蓋之一。與「疑煩惱」同義。謂疑惑之情，覆蓋行者心識，使不徹見真理，故稱疑蓋。據《大毘婆沙論》卷四十八載，所謂「蓋」，含有障、覆、破、壞、墮、臥等諸義。《法界次第初門》：

<sup>38</sup> 《法集論》Dhammasavgaṇi, p. 1167. (PTS: p. 1264) Tattha katamam vicikicchānivaranaṃ? <sup>1</sup>Satthari kavkhāti vicikicchati, <sup>2</sup>dhamme kavkhāti vicikicchati, <sup>3</sup>savge kavkhāti vicikicchati, <sup>4</sup>sikkhaya kavkhāti vicikicchati, <sup>5</sup>pubbante kavkhāti vicikicchati, <sup>6</sup>aparante kavkhāti vicikicchati, <sup>7</sup>pubbantaparante kavkhāti vicikicchati, <sup>8</sup>idappaccayata paticcasamuppannesu dhammesu kavkhāti vicikicchati. Ya evarupa <sup>1</sup>kavkha <sup>2</sup>kavkhayana <sup>3</sup>kavkhayitattam <sup>4</sup>vimati <sup>5</sup>vicikiccha <sup>6</sup>dvelhakam <sup>7</sup>dvedhapatho <sup>8</sup>samsayo <sup>9</sup>anekamsaggaho <sup>10</sup>asappana <sup>11</sup>parisappana <sup>12</sup>apariyogahana <sup>13</sup>thambhitattam cittassa manovilekho— idam vuccati vicikicchānivaranaṃ.)

<sup>39</sup> 《清淨道論》(Vism. P. 471)。



「蓋以覆蓋為義，能覆蓋行者清淨善心，不得開發，故名為蓋。」<sup>40</sup>

總而言之：疑者疑惑也，謂眾生無明暗鈍，不別真偽，猶豫之心，常無決斷，以此疑惑覆蓋心識，善法不能發生，故名疑蓋。

從探討每一蓋的意涵可以得知，五蓋是障礙一切善法，不單純是障礙修禪定而已，但在行為與語言上，五蓋所表現出來比較明顯。

### 三、生起五蓋之因緣

前面已討論過五蓋之意涵，接下來，筆者試圖從生起五蓋之因緣，探究它們從何主因助緣而生起，透過這樣的方法，才徹底的瞭解，不要種下因緣讓五蓋生起。

#### （一）生起五蓋主要因緣

根源作意(如理作意)能斷貪，《增支部》佛陀說：

諸比丘！我不見別有一法，使生起未生之欲，或增廣已生之欲。諸比丘！此即是淨相(subhanimittam)。諸比丘！不從根源作意(ayoniso manasi karoto)淨相者，使生

---

<sup>40</sup> 《法界次第初門》卷1, T. 46, no. 1925, p. 668, a12-13。

起未生之欲，或增廣已起之欲。<sup>41</sup>

諸比丘！我不見別有一法，不使生起未生之欲，或斷已生之欲。諸比丘！此即是不淨相(asubhanimittam)。諸比丘！從根源作意(yoniso manasi karoto)不淨相者，使不生起未生之欲，或斷已生之欲。<sup>42</sup>

一切業處都適合貪行者使用，但是對治貪的業處有：十不淨<sup>43</sup>、三十二身分。<sup>44</sup>

根據上面《增支部》，《雜阿含·715 經》及參考釋開弘之研究<sup>45</sup>，筆者將五蓋生起因緣整理如下：

根據經文及表格，首先解析「正思惟」一詞，「正思惟」巴利語為 yoniso manasi karoto。Yoniso 是 yoni 的從格 (ablative case) 當副詞用。Yoni, (Vedic yoni)：女性的子宮(the womb)，知識，種類。起源(origin)，出生地(place of birth)，生存界(realm of existence)。yoniso 從起源地。yonisomanasikāra 從起源作意。(古譯作：如理作意。Proper

---

<sup>41</sup> A. 1.2./ I, 2.。

<sup>42</sup> 同上 p. 4.。

<sup>43</sup> 不淨有十種：腫脹、青瘀、膿爛、斷壞、食殘、散亂、斬斫離散、血塗、蟲聚、骸骨。(Satipatthanasutta)

<sup>44</sup> 觀察自己身體的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、腱、骨、骨髓等三十二不淨的部份。

<sup>45</sup> 釋開弘撰《五蓋之研究—以《四阿含經》、《五尼柯耶》為主》，民 84 年，p. 49~50。



consideration)。經中說諸佛覺悟之前都是以觀智，從根源作意(yoniso manasikārā ahu paññāya abhisamayo)。

<表格一>

|     |                                                     |                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 五蓋  | 《雜阿含・715 經》。                                        | 《雜阿含・715 經》的相當經，S.46.51.(1) Āhāra <sup>46</sup> 。                                          |
| 貪欲蓋 | 於觸（相當經之巴利語為「淨」(subha)，以下皆作「淨」) <sup>47</sup> 相不正思惟。 | 於淨相(subha – nimitta)多不正思惟 (ayoniso manasikāra – bahulīkara)。                               |
| 瞋恚蓋 | 於障礙相不正思惟。                                           | 於瞋恚相(paṭigha – nimitta)多不正思惟。                                                              |
| 惛眠蓋 | 於五法不正思惟，五法即：微弱、不樂、欠呿、多食、懈怠。                         | 於五法多不正思惟，五法即：不樂(arati)、懶惰(tandi)打哈欠(vijambhita)、飯後的睡意(bhattasammada)、心的退縮(cetaso līnatta)。 |
| 掉悔蓋 | 於四法或自憶念，或他人令憶念而不正思惟，四法即：親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。          | 於心的不寂止(cetaso avūpasama)多不正思惟。                                                             |
| 疑蓋  | 於三世不正思惟，三世即：過去世、未來世、現在世。 <sup>48</sup>              | 於疑處之法(vicikicchāṭṭhāniyā <sup>49</sup> dhamā)多不正思惟。                                        |

Ayonisomanasikāra 未從起源作意。Manasi( mana + asi )，mana 是心，意識。(中性的詞形 mano)。~kkāra, manasikāra, 構思能力，考慮。<sup>50</sup>Karoto = (karoti + o) 為，做，執行，製作，行動，制造，建

<sup>46</sup> 《相應部》S v, p. 102~103。

<sup>47</sup> 「淨相」(subha nimitta)即從六根接觸六塵，能引起貪欲之相，如異性之相能引起性慾等。

<sup>48</sup> T02, no. 99, p. 192。依《大正藏》下面註腳提娛=未，即第四本所經娛樂覺。

<sup>49</sup> 「處」(ṭhāna)- 詞有多義，從文脈來看，有「因緣」之義。

<sup>50</sup> 《巴漢詞典》Mahāñāṇo Bhikkhu 編著 p. 250。



立。

以上是整體來說五蓋的生起的原因，接下一節，筆者從每一蓋的特殊性再做補充說明。

## （二）每一蓋個別生起之特性

前面已討論生起五蓋的主要原因，接下來筆者根據上頁〈表格一〉將每一蓋個別生起之特性加為簡別。

### 1. 貪欲蓋

貪欲蓋(abhijjhā-āvaraṇa)生起的理由除不正思惟，如比丘得初禪乃至無想定(Pāli:animitta cetosamādhī)其間，如若彼數數與白衣共會，調笑貢高，種種談譁，心便容易生欲，障礙每個修習次第，終至障礙最後之解脫。<sup>51</sup>

不守護諸根，比丘的六根接觸六塵的時候，若他放任六根的話，貪欲、憂傷和各種惡不善法便會不斷湧進心頭。<sup>52</sup>

另外，不親近善知識，比丘有善知識、與善知識結伴、多親近善知識時，他將會培育和行踐八正道，相對的如不親近善知識，就沒有機會學到善法。<sup>53</sup>

<sup>51</sup> 《中阿含經》卷20〈2 長壽王品〉：「支離彌梨經」 T01, no. 26, p. 557~559。Pāli A.6.60. Hatthīariputta-sutta.

<sup>52</sup> 《相應部》三十五：一二〇經 Sāriputta (S.iv,103).

<sup>53</sup> 《相應部》四十五：二經 Upaddham (S.v,1).



不適當的交談也會引起貪欲蓋，例如《中部》之《大空經》談到對於那些低級、粗劣、世俗、不高尚、無意義、不放捨、不解脫貪欲……這等的說話，我卻不會去談論。<sup>54</sup>

## 2. 瞋恨蓋

瞋恨蓋(*dosa-āvaraṇa*)生起的因緣是對不應生氣之事，心起生氣，即無理之怒(*atthanakopa*)。無理之怒即毫無理由地生氣。《殊勝義註》裡有提及瞋行者(*dosacarita*，性格易怒者)<sup>55</sup>：

「雨下得太多」、「沒下雨」、「天氣太熱」、「天氣不熱」、「起風」、「沒起風」等都感到生氣；由於不想掃地而對掉在地上的樹葉感到生氣；由於風太強，使得自己不能整齊地穿袈裟，而感到生氣；由於不小心踢到樹樁跌倒，而對它感到生氣。

另外，如上已討論過不親近善知識及不適當的交談也會生起瞋恨蓋。

## 3. 惛沈、睡眠蓋

《雜阿含經》(715 經)提到行者若五法不正思惟，則易產生昏

<sup>54</sup> 《中部經》第一二二《大空經》。《中部經》典四 p. 98。《中阿含》、《大空經》，T. 01，p. 738。

<sup>55</sup> 轉引《阿比達摩概要精解》p. 68。

沉及睡眠蓋 (thīna-middha-āvaraṇa)。這五法是微弱、不樂、欠味、多食、懈怠等。<sup>56</sup>

對於精進、努力、持續地努力斷昏睡的養料，令未生的昏睡不能生起，令已生的昏睡不能增長和持續，這就是截斷昏睡的養料。<sup>57</sup>

其他的原因也會引起乃至增加昏沉與睡眠的煩惱，行者如不知道過量飲食，不轉換身體姿勢，不做光明想，不到戶外去等。

#### 4. 掉舉、悔過蓋

行者若有四法親屬覺、人眾覺、天覺、本所娛樂覺等自己憶念，則很容易產生掉舉、悔過蓋(uddhacca-kukkucca-āvaraṇa)。<sup>58</sup>如《雜阿含經》所說不認識佛法，不探究佛法，不通曉戒學，不與有德行的長者學習，不親近善知識，不適當的交談時，其掉舉與悔過蓋就容易生起。

#### 5. 疑蓋

對疑蓋(vicikicchā-āvaraṇa)生起的因緣，佛陀在《雜阿含經》提出：

於過去世猶豫，未來世猶豫，現在世猶豫。<sup>59</sup>

<sup>56</sup> T02, no. 99, p. 192, b4-7。

<sup>57</sup> 《相應部》四十六：五十一經，《雜阿含經》T.02, p.192a. S.v, p.102。

<sup>58</sup> T02, no. 99, p. 192, b7-11 [6]樂=未【宋】【元】【明】【聖】。

<sup>59</sup> 《雜阿含經》T. 02, P. 192c。



《中部經·16心荒蕪經》佛陀又說：

諸比丘！凡比丘未捨五種心之荒蕪，未斷五種心之束縛者，彼能於此法、律，得增長、興隆、圓滿成就者，實無是處。何者是未捨五種心之荒蕪者耶？諸比丘！於此，言比丘對師有疑、對法有疑、僧伽有疑、對學有疑、對於同行者持反感，懷不快之念，而受其苦，生不利之感、猶豫、心不決定、又不專精。<sup>60</sup>

如果行者對師、對法、對僧伽、對學、對同行者五種生起疑、猶豫、心不決定、又不專精者，彼心即不向於熱心、專念、堅忍、精進。如是，其心不向於熱心、專念、堅忍、精進者，能於此法、律，得增長、興隆、圓滿成就者，實無是處。

以上所討論到「生起五蓋主要因緣」及「每一蓋個別生起之特性」可分為二類來解釋，第一類是貪、瞋與疑屬於心、意的狀態，它的本質是愚癡，由無明形成，如看見、聽聞喜愛的對象，貪欲即生起；相反如果看見、聽聞到不喜愛的對象，瞋恨就出現。同樣的疑也是如此。須特別宣稱的是貪、瞋與疑皆由無明形成的，因此欲斷除無明只能以明來斷，即以守護諸根、注心警覺、正念正知的

---

<sup>60</sup> 參閱《中部一》，《南傳大藏經》，冊 09，高雄市：妙林出版社，民 82 年，p.137-138。



方法來修習。第二類是昏沈睡眠、掉舉悔過的二蓋，它們的性質與身體有關，不完全屬於精神，如昏沈睡眠由飲食不知量，引起愛睡覺、懶惰的不好習慣，障礙修習禪定。<sup>61</sup>

## 四、斷除五蓋之方法

### （一）以不淨觀等斷貪欲蓋

貪欲之煩惱能障礙、蓋覆眾生之心識，使不生善法。因此，世尊在《中阿含》說欲有障礙，然後用八個譬喻來形容貪欲蓋的可惡性，即貪欲蓋有如骨鎖、肉鬻、把炬、火坑、毒蛇、如夢、假借、樹果。<sup>62</sup>若修行者深深體悟到「貪欲蓋」的本質與壞處，則即刻願意去除貪欲蓋。但要用什麼方法來對治呢？在《雜阿含經》卷 27 佛陀回答：

何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋

<sup>61</sup> 行平法師撰《阿羅漢在印度佛教史上的發展與演變之研究以大天五事為中心》，民 97 年，p. 56。

<sup>62</sup> 《中阿含，阿梨吒經》T. 02，p. 763c：世尊說欲有障礙也，欲如骨鎖，世尊說欲如骨鎖也，欲如肉鬻，世尊說欲如肉鬻也，欲如把炬，世尊說欲如把炬也，欲如火坑，世尊說欲如火坑也，欲如毒蛇，世尊說欲如毒蛇也，欲如夢，世尊說欲如夢也，欲如假借，世尊說欲如假借也，欲如樹果，世尊說欲如樹果也。我等知世尊如是說法。



不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。<sup>63</sup>

凡眾生的六根接觸六塵時，會引起一種貪著（愛、取）的作用，如果斷除了貪欲，就不再對外事執著或貪染。而最適當的修習方法是：

當修不淨觀，多修習已，當得大果大福利。云何修不淨觀，多修習已，得大果大福利？是比丘不淨觀俱念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。<sup>64</sup>

所謂修不淨觀，就是修觀膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相，十種無意識者(死者)的不淨。如果，修行者無論在活人之身上或死人之身上，認識了不淨的行相，即取某相作為業處，直至證得安止定。<sup>65</sup>

《瑜伽師地論》卷 26《聲聞地》：

<sup>63</sup> T. 02, no. 99, p. 192, c6-8 貪欲=五【宋】。

<sup>64</sup> 《雜阿含，741 經》T.02, p.197b。

<sup>65</sup> 詳細討論，請參考覺音著，葉均譯，《清淨道論》，高雄市：正覺學會，民 91 年，p. 161-172。

是故世尊乃至所有依外朽穢不淨差別，皆依四種擔怕路而正建立……減顯色貪，減名色貪，減妙觸貪，減承事貪……心得清淨。<sup>66</sup>

在此，值得行者注意，修不淨觀的目的是對治貪欲蓋，若太過極端，導致極厭惡自己，想提早結束生命，這樣會引起不良後果，如「諸比丘修不淨觀已，極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。」<sup>67</sup>

另外在《沙門果經及其註疏》更詳細提到：

為了去除貪欲蓋而應當培育的六種法是：(1)學習不淨相（那就是身體的可厭本質）。(2)致力於修行不淨觀。(3)守護根門。(4)飲食適量。(5)親近善知識。(6)適當的言論。<sup>68</sup>

綜合以上所說，筆者認為「貪欲蓋」不僅對欲樂、財富、權勢的貪求與執著，也包括對意念、理想、觀點、意見、理論、概念、信仰等的貪求與執著。根據佛法的分析，世間一切困擾紛爭，小至

<sup>66</sup> 《瑜伽師地論》卷 26 T. 30, no. 1579, p. 429, b6-24。

<sup>67</sup> 《雜阿含，809 經》T. 02, p. 207b。

<sup>68</sup> 菩提英文編譯，德雄譯，《沙門果經及其註疏》，p. 139。



家庭個人之間的不和，<sup>69</sup>大至國與國間的戰爭，<sup>70</sup>無不由此自私的貪欲蓋所引起。從這一觀點來看，一切政治、經濟、與社會問題的產生，其根本都由於自私的貪欲所引起。大政治家們僅想從經濟與政治方面去解決國際紛爭，討論戰爭與和平的問題只在表面上下手，而不能深入到根本癥結之所在。

## （二）以四無量心等斷瞋恨蓋

《雜阿含經》卷27：

何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅，是名瞋恚蓋不食。<sup>71</sup>

諸比丘！我不見別有一法，使生起未生之瞋，或增廣已生之瞋。諸比丘！此即是瞋恚相(patighanimittam)。諸比丘！不從根源作意瞋恚相，使生起未生之瞋，或增廣

<sup>69</sup> 《中阿含，苦陰經》T.01, p.586c：眾生因欲緣欲，以欲為本故，母共子爭、子共母爭，父子、兄弟、姊妹、親族展轉共爭，彼既如是共鬪爭已。母說子惡，子說母惡，父子、兄弟、姊妹、親族更相說惡，況復他人。摩訶男！是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。

<sup>70</sup> 《中阿含，苦陰經》T.01p.586c：眾生因欲緣欲，以欲為本故，王王共爭，梵志梵志共爭，居士居士共爭，民民共爭，國國共爭。彼因鬪爭共相憎故，以種種器仗，轉相加害，或以拳杖石擲，或以杖打刀斫。彼當鬪時，或死、或怖。受極重苦。摩訶男！是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。

<sup>71</sup> T 02, no. 99, p. 192, c8~10。

已起之瞋。<sup>72</sup>

諸比丘！我不見別有一法，不使生起未生之瞋，或斷已生之瞋。諸比丘！此即是慈心解脫。諸比丘！從根源作意慈心解脫，使不生起未生之瞋，或斷已生之瞋。<sup>73</sup>

但是對治瞋的業處有：止禪、青遍、黃遍、赤遍、白遍(專心於一片顏色而止息瞋恚)，慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。

瞋恨蓋是五蓋之一。瞋恚能令發激怒之情，蓋覆心性，妨礙禪定，故以蓋喻之。若行者，能除滅瞋恨，折伏瞋怒，方能如舍梨子讚歎：

多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方，成就遊。如是二、三、四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。<sup>74</sup>

佛陀在《雜阿含經》說，只有觀慈悲才能折伏瞋怒。<sup>75</sup>在《沙門

<sup>72</sup> A. 1. 2. /I, 3.

<sup>73</sup> A. 1. 2. /I, 4.

<sup>74</sup> 《中阿含，梵志陀然經》T. 01, p. 458a。

<sup>75</sup> 《雜阿含經》T. 02, p. 192c。



果經及其註疏》還提到：為了去除貪欲蓋而應當培育的六種法是：  
(1)學習慈愛相。(2)致力於修行慈愛禪。(3)思惟自己所造之業是自己的才產。(4)數數如理思惟。(5)親近善知識。(6)適當的言論。<sup>76</sup>

瞋恨蓋、習瞋恚、瞋恚所覆會讓人類失去了七種功德：有好色、安隱眠、得大利、有朋友、有稱譽、極大富、身壞命終、必至善處。<sup>77</sup>  
如果行者不停止此（瞋）念，就將得不到這些利益。如佛陀說：

諸比丘，當慈心解脫受到培育、開展、多修習、作為管道、作為基礎、建立、穩固及正確地實行時，即會獲得十一種利益。是哪十一種利益？那人睡得舒適；舒適地醒起來；不會發惡夢；為人喜愛；為非人喜愛；諸天神守護他；火、毒及武器傷不到他；他的心容易定；他的面貌安詳；死時不迷惑；若他沒有證得更高的（境界），他將投生到梵天界。<sup>78</sup>

從引文中可知，如人斷除瞋恨蓋即他睡得舒適、舒適地醒起來、不會發起惡夢、為他人喜愛、也為非人喜愛、諸天神守護、火、毒及武器傷、心容易定、面貌安詳、死時不迷惑，若他沒有證得更高的境界他將投生到梵天界。瞋恨蓋對行者打坐時身心忐忑不安，想

<sup>76</sup> 菩提比丘英文編譯，德雄譯，《沙門果經及其註疏》p. 140。

<sup>77</sup> 詳細請閱《中阿含怨家經》T.01p.617-618。

<sup>78</sup> 《增壹阿含經》T.02, p.806, a.18-23。

入禪定，是相當難的功夫。因此，瞋恨蓋必須斷除。但須特別聲明的是，只有在證得第三果阿那含時瞋恨才會完全止息而不再生起，這問題在未來討論到證得第三果會提及。

### （三）以精進等斷惛沈、睡眠蓋

《雜阿含經》卷 27：

「何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食」<sup>79</sup>

行者若能身語意清淨，不作諸惡，具足正念，就沒有含有貪、瞋的「有行心」（昏沉、睡眠蓋）。其次，在睡前作意。佛告諸比丘：若比丘們洗浴竟欲眠，當作是念：我髮未燥當起，如是眠若夜亦應知，時月至某處當起，若無月亮時，星至某處當起，當念佛為初，於十善法(dasasu kammattanesu於十業處)中，一一法中隨心所念然後眠。<sup>80</sup>得禪那，可鎮伏五蓋。修光明想。《清淨道論》(Vism.132)：「以光明想而作意，變換威儀及露地住而習行等，除去其惛沉和睡眠。」<sup>81</sup>「尋」對治「惛沉睡眠」(vitakko thinamiddhassa.)<sup>82</sup>。「尋」

<sup>79</sup> T02, no. 99, p. 192, c10-12。[13]蓋+（令）【宋】【元】【明】。

<sup>80</sup> 《一切善見律毘婆沙》，T. 24, p. 759。

<sup>81</sup> 《清淨道論》(Vism, p. 132)。

<sup>82</sup> 《清淨道論》(Vism. p. 141)。



即正思惟，或背誦經典，討論法義等。

究竟斷除昏沉、睡眠：欲界貪、瞋含有「有行心」，也就是昏沉、睡眠；要斷欲界(下界)貪、瞋，則須證得三果(斷五下分結)。《解脫道論》卷第四：

睡眠者，謂身悶重，欲得寤寐。眠有三種：一從食生。二從時節生。三從心生。若從心生以思惟斷，若從飲食，及時節生，是羅漢眠不從心生無所蓋故。若眠從食及時節生者，以精進能斷。如阿樓駄所說：我初盡漏得不從心眠，于今五十五歲，於其中間斷食、時節，臥已二十五年。<sup>83</sup>

如果貪欲蓋，瞋恨蓋已刻伏，接下來行者要斷除就是惛沈、睡眠蓋，也是五蓋之一。又作惛沈睡眠蓋、惛眠蓋。睡眠蓋，即睡眠與惛沈之並稱。謂眾生為其睡眠煩惱或惛沈覆心識，不能進於善法，反而沈淪三界，無有出期。

有一點極須提出的是，在經中佛陀特別對行者們提示，若想要進一步對於禪修有體驗，但是在打坐時，很容易進入惛沈睡眠的狀態，所觀的法，所緣的境，就完全迷糊得不到功效。這樣應該用什麼方法來解決？在《雜阿含經》佛陀回答：

---

<sup>83</sup> T. 32, p. 416。

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱，不樂，欠  
呿，多食，懈怠；於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，  
已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。<sup>84</sup>

這段經文的意思就是，行者應該保護身體，例如運動讓身體強壯，不要看別人打哈欠，注意飲食的品質，要樂觀，必須精進不懈怠。另外在《沙門果經及其註疏》還提到：

為了去除睡眠蓋而應當培育的六種法是：知道飲食過  
量是（導致昏沉與睡眠的）因素；轉換身體姿勢、作光  
明想、住在路天下、親近善知識、適當的言論。<sup>85</sup>

還有行者對於產生任何令自己感到昏沉的念頭，不應作意那念頭，不應常住於它，應在心中思惟所聽聞學習之法，於心中回憶它。可以完整地在心中背誦該法。或者拉扯自己的耳朵，以手掌按摩自己的四肢。若再昏沉應當從座位起身，以水洗臉之後，再向遠處遙望，及舉頭望天空中的星星。應當時時穩定地建立起光明想。隨時清楚前方及後方之下，來回地走，且令諸根向內收攝，不讓心向外飄蕩。可採用獅子的姿勢向右躺下休息，把一足置於另一足之上，

<sup>84</sup> 《雜阿含經》T.02, P.192c。

<sup>85</sup> 菩提比丘英文編譯，德雄譯，《沙門果經及其註疏》p. 140。



正念、明覺及謹記應當起身的時刻。醒來之後，行者應當趕快起身，不放縱樂於躺臥、樂於睡眠。

#### （四）以正念等斷掉舉、悔過蓋

一般而論，行者很容易進入「掉舉悔過蓋」的狀態。對貪瞋等蓋來說，掉舉悔過之狀況比較微細，會使行者的心識一直動亂，無法集中精神在一個禪觀的題目上，為什麼產生那些作用呢？在《雜阿含經》佛陀回答它的原因：

何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺，人眾覺，天覺，本所經娛=未樂覺自憶念，他人令憶念而生覺；於彼起不正思惟，未起掉、悔令起，已起掉、悔令其增廣，是名掉悔蓋食。<sup>86</sup>

在此，佛陀要行者，正念、正知、正思惟，不要憶念到親屬、人眾、天、本所經未樂等，因為想到他們，念頭如同像萬馬奔騰般，一直不停地在打妄想，心躁動不安，心懷憂惱，使心不安靜之煩惱，能障聖道。

《廣釋》：「不作會悔，我卻不作；同理，作會悔，我卻

<sup>86</sup> 《雜阿含經》T. 02, p. 192b。(參考本文註腳 p.54)。

作。這開始作不作生起後悔之心，此為惡作。不管作不作惡行、善行，傷感之相。」<sup>87</sup>

《法集論》：「什麼是惡作？即不適當的、適當的之想性，適當的、不適當的之想性，罪、無罪之想性，無罪、罪之想性，如是所有之惡作、悔、悔恨、心之悔、心之困惑，是謂為惡作。」<sup>88</sup>

《清淨道論》：「輕蔑其所作為惡所作，此種狀態為『惡作』（悔）。它有後悔的特相；事後悲悔有已作與未作的作用；以後悔為現狀；已作與未作為近因。當知惡作如奴隸的狀態。」<sup>89</sup>

在《沙門果經及其註疏》還提到：「為了去除掉悔蓋而應當培育的六種法是：多學、發問、精通戒律、與上座比丘相處、親近善知識、適當的言論」<sup>90</sup>。對於精勤學習經論的人，掉舉與追悔即會消

<sup>87</sup> 《廣釋》（CS:p.108）（Akatampi hi kukatan'ti voharanti “yam maya akatam. Tam kukatan”ti. Idha pana katakatam arabbha uppanno vippatisara-citt-uppado kukatam, tassa bhavo kukkuccam, tam katakata-duccarita-sucaritanusocana-lakkhanam.）

<sup>88</sup> 《法集論》Dhammasavgaṇi p.1160（CS: p. 1166）Tattha katamam kukkuccam? Akappiye kappiyasabbita, kappiye akappiyasabbita, avajje vajjasabbita, vajje avajjasabbita. Yam evarupam kukkuccam kukkuccayana kukkuccayitattam cetaso vippatisaro manovilekho idam vuccati kukkuccam.）

<sup>89</sup> 《清淨道論》（Vism. p. 470.）。

<sup>90</sup> 菩提比丘英文編譯，德雄譯，《沙門果經及其註疏》p. 140。



失。這是行者通過「知識」克服掉舉與追悔。多問什麼在戒律上是適當及不適當的。對於如此做的人，掉舉與追悔也會消失。對於通過實際運用及掌握僧團戒律的本質而精通戒律者，這兩種惡法（掉舉與追悔）即會消失。去拜見及與僧團中具有道德的長老交談。通過這些拜訪，掉舉與追悔即會消失。跟有如戒律第一的優婆離尊者一般精通戒律者結交。在這種群體當中，掉舉與追悔即會消失。特別要注意的是「適當的言談」即討論什麼在戒律上是適當及不適當的。通過這麼做，掉舉與追悔即會消失。所以說這六種法有助於斷除掉舉與追悔。

因此，如果心的本性是散亂不安寧的，就應該在每一種姿勢裡都持續不斷地修行安般念。如果至誠恭敬的心來如此修行此法，不久之後，行者的心就會變得寧靜及專注。

### （五）以多學等斷疑蓋

《雜阿含經》卷 27：「何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。」<sup>91</sup>在《沙門果經及其註疏》還提到：為了去除疑蓋而應當培育的六種法是：多學；發問；精通戒律；勝解；親近善知識；適當的言論。<sup>92</sup>

<sup>91</sup> T. 02, no. 99, p. 192, c14-16。

<sup>92</sup> 菩提英文編譯，德雄譯，《沙門果經及其註疏》，p.140。

據《釋禪波羅蜜次第法門》卷二載，習禪之時，若生起如下三疑，則不能入於禪定。即：(1) 疑自，若人以諸根闇鈍、罪垢深重，遂自疑非是受道之器，禪定終不能發。(2) 疑師，懷疑受道之師威儀相貌皆不具足。作此疑慢，禪定不能生。(3) 疑法，懷疑所受之法非正真之道，故不敬信受行，禪定不能生。以上種種因緣，若覺知疑過，當急棄之。<sup>93</sup>以上五者中，惛沉睡眠蓋係合惛沉、睡眠二者為一，掉舉惡作蓋乃由掉舉、惡作合併為一，餘三蓋皆單一成立。蓋惛沉、睡眠之所食、對治、事用皆相同，故立為同一蓋；掉舉與惡作亦然。餘三者一食一對治，故自成蓋。

如《大毗婆沙論》卷四十八云：

復次以三事故，各共立蓋，謂一食故，一對治故，等荷擔故。此中，一食 一對治者，謂貪欲蓋以淨妙相為食，不淨觀為對治，由此一食一對治故，別立蓋。瞋恚蓋以可憎相為食，慈觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。疑蓋以三世相為食，緣起觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。惛沉睡眠蓋以五法為食：(1) 瞢憤。(2) 不樂。(3) 頻欠。(4) 食不平性。(5) 心羸劣性。

以毗鉢舍那為對治，由此同食同對治故共立一蓋。掉舉

---

<sup>93</sup> 《佛光大辭典》p. 647。



惡作蓋以四法為食：(1)親里尋。(2)國土尋。(3)不死尋。(4)念昔樂事。以奢摩他為對治，由此同食同對治故，共立一蓋。等荷擔者，貪欲、瞋恚、疑一一能荷一蓋重擔，故別立一蓋。昏沉睡眠二二能荷一蓋重擔，故共立蓋。<sup>94</sup>

綜合以上五小節所討論到對斷除五蓋的方法，可以歸納成下面的圖表，讓行者比較容易把握主要的核心點：

〈表格二〉

| 斷除<br>方法<br>種類 | 一     | 二      | 三        | 四       | 五     | 六    |
|----------------|-------|--------|----------|---------|-------|------|
| 貪欲             | 學習不淨相 | 修行不淨觀  | 守護根門     | 飲食適量    | 親近善知識 | 適當言論 |
| 瞋恨             | 學習慈愛相 | 修行慈愛禪  | 思惟自己所造之業 | 如理思惟    | 親近善知識 | 適當言論 |
| 昏沈睡眠           | 住在露天  | 轉換身體姿勢 | 作光明想     | 飲食適量    | 親近善知識 | 適當言論 |
| 掉舉悔過           | 多學    | 發問     | 精通戒律     | 與上座比丘相處 | 親近善知識 | 適當言論 |
| 疑蓋             | 多學    | 發問     | 精通戒律     | 勝解      | 親近善知識 | 適當言論 |

上面表格是根據《阿含經》與《尼柯耶》比對整理得知，行者如果

<sup>94</sup> 《大毗婆沙論》卷四十八 T. 27, p. 250b。

要斷除五蓋，應該在修行過程中，須要注意一些問題：（1）住在露天、作光明想、轉換身體姿勢。（2）飲食適量。（3）親近善知識、與上座比丘相處、適當言論、發問、多學。（4）精通戒律、勝解。（5）思惟自己所造之業、如理思惟。（6）修行慈愛禪、修行不淨觀、守護根門等方法。

從上得知，斷除五蓋之方法，透露出五蓋（是煩惱的別名）影響到整體修行三學的階段，但在持戒中，行者可以斷除比較粗的五蓋，修禪定的階段，行者斷除更微細深層的五蓋，最後修慧學的部份，行者才斷盡五蓋。

另外 Nyanaponika Thera 在《五蓋及其對治方法》寫道：五蓋的徹底斷除只會發生在聖者當中，後悔與疑在初果向斷除，貪欲與瞋恚在三果向斷除，昏睡與掉舉在四果向斷除五蓋的第四蓋掉悔是由「掉舉」和「後悔」兩蓋組成，初果向斷除當中的後悔而四果向斷除當中的掉舉。

## 五、結論

在《中部經·馬邑大經》提出，行者面對內心或外在的境界，須從正念正知下精進，才能斷除煩惱，達成覺悟解脫的目的。把上面所述的前方便，作為初階段修行的各種資糧。此良好的各種資糧可增上行者的道業，如此行者就能去寂靜處精勤地投入於禪修之中。更精確地說，精進禪修開始階段的任務是去除五蓋，佛陀稱它



們為五種阻礙定力、削弱智慧的心之污染。

透過以上所討論到「五蓋之意涵、五蓋生起之因緣及斷除五蓋的方法」，筆者可以推論出：一般人認為「五蓋」是障礙行者修禪定，是不夠圓滿的，因為「五蓋」所包含的內容極廣，從粗顯到極微細，換句話說從持戒知慚愧、戒清淨、守護諸根、飲食知量、注心警覺，修習禪定以正念正智、成就四禪、到證果證三明，目的是成就阿羅漢，五蓋的斷除。在每一個階段，各有特別的對治方法，但在進入禪定寂靜的狀態之前，行者受到五蓋的干擾非常大，就針對解決這問題而特別指出「五蓋」的對治方法。

## 參考書目

### 一、原典資料

佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含》T. 1。

瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》T. 1。

求那跋陀羅譯，《雜阿含經》T. 2。

瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》T. 2。

玄奘譯《大般若波羅蜜多經》T. 7。

藏鳩摩羅什譯，《佛垂般涅槃略說教誡經》T. 12。

玄奘譯《解深密經》T. 16。

佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》T. 22。

僧伽跋陀羅譯《善見律毘婆沙》T. 24。

龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯《大智度論》T. 25。

尊者舍利子說，玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》T. 26。

五百大阿羅漢等造，玄奘譯《阿毘達磨大毘婆沙論》T. 27。

尊者世親造，玄奘譯《阿毘達磨俱舍論》T. 29。

彌勒菩薩說，玄奘譯《瑜伽師地論》T. 30。

釋菩提達摩製，《大乘無生方便門》T. 85。

通妙譯，《長部經》（一），《南傳大藏經》第六冊，高雄市：妙林出版社，民 84 年。

通妙譯，《中部經》（一），《南傳大藏經》第九冊，高雄市：妙林出版社，民 82 年。

通妙譯，《中部經》（二），《南傳大藏經》第十冊，高雄市：妙林出版社，民 82 年。

通妙譯，《中部經》（三），《南傳大藏經》第十一冊，高雄市：妙林出版社，民 82 年。

雲庵譯，《相應經》（五），《南傳大藏經》第十七冊，高雄市：妙林出版社，民 82 年。

郭哲彰譯，《增支經》（一），《南傳大藏經》第十九冊，高雄市：妙林出版社，民 83 年。

覺音尊者著，葉均居士譯，《清淨道論》。高雄：正覺學會出版，民



91 年。

## 二、現代著作：(依筆劃排序)

干潟龍祥日譯，江鍊百中譯，《中部經典》，台北：信願行印經會，民 95 年。

木村泰賢著，《原始佛教思想論》。台北：商務出版社，民 82 年。

水野弘元著，郭忠生譯《原始佛教》。台北市：菩提樹雜誌社，民 79 年。

平川彰著，莊崑木譯，《印度佛教史》。台北市：商周出版社，民 91 年。

佐佐木現順編著《煩惱の研究》。東京：清水弘文堂，民 64 年。

呂澂著，《印度佛學思想概論》。台北市：天華出版，民 87 年。

村泰賢著，《原始佛教思想論》。東京，大法輪閣，民 57 年。

毘達拉禪師，溫宗堃、何孟玲中譯，〈毗婆舍那實修教學〉，台北：南山放生寺，民 97 年。

明法編，《攝阿毘達摩義論表解》，嘉義縣，法雨道場，民 96 年。

林崇安，《長阿含經和長部的核心教導》，法光學壇，民 92 年。

林崇安編著，《雜阿含經要義·五陰誦》，中壢，圓光出版社，民 99 年。

林崇安編著，《雜阿含經要義·六入處誦》，中壢，圓光出版社，

民 99 年。

林崇安編著，《雜阿含經要義·道品誦》，中壢，圓光出版社，民 99 年。

林崇安編著，《雜阿含經要義·雜因誦》，中壢，圓光出版社，民 99 年。

班迪達大師，溫宗堃、潘宗銘、大越法師、王瑞鄉、宋小軍譯，《佛陀的勇士們》，台北：佛陀原始正法中心，民 98 年。

班迪達大師，溫宗堃中譯，《解脫道上》，台北：內觀禪修中心籌備處，民 97 年。

馬哈希尊 Ven.Mahāsi Sayādaw 著溫宗堃、何孟玲中譯，《轉法輪經講記》，台北市，台灣佛陀原始正法學會出版，民 100。

馬哈希尊者著，溫宗堃譯《毗婆舍那講記：合法的醫療》，台北，放生寺出版，民 96 年。

野弘元著，釋達和譯，《巴利語佛典精選》，台北：法鼓。民 94 年。

菩提比丘 英編，尋法中譯，《阿毗達摩概要精解》，高雄：正覺學會，民 92 年。

楊郁文著，《阿含要略》。台北市：東初出版社，民 83 年。

楊惠南著，《佛教思想發展史論》。台北市：東大圖書公司，民 92 年。

達賴喇嘛著，夏春梅、王惠雯譯《邁向解脫之路》。台北市：聯經出版事業公司，民 86 年。



髻智比丘 Bhikkhu Ñānamoli 著，釋見諦、牟志京譯，《親近釋迦牟尼佛》，台北：橡樹林，2006。

羅睺羅，化普樂著，顧法嚴譯《佛陀的啟示》(*What the Buddha Taught*, Walpola Rahula)。台北：慧炬出版社，民 80。

釋印順著，《大乘起信論講記》。台北市：正聞出版，民 92 年。

釋印順著，《成佛之道》。台北市：正聞出版，民 82 年。

釋印順著，《原始佛教聖典之集成》。台北市：正聞出版，民 83 年。

釋空海著，《阿含解脫道次第》。台北：大自然佛法中心，民 90。

釋洞恒著，《圖解佛教禪定與解脫：覺定佛陀證悟的關鍵》，台北：大千出版社，民 99 年。

釋演培講述，《俱舍論講記》。台北：正文出版，民 69 年。

釋演培釋注，《解深密經語體釋》。台北市：天華出版社，民 77 年。

馬哈希尊者，溫宗堃譯，《毗婆舍那講記：合法的醫療》，台北：南山放生寺，民 98 年。

Ayodhya Prasad Pradhan. *The Buddha's System of Meditation*. vol.4, 1986.

Henepola Gunaratana, *The path of Serenity and Insight*. 1985

### 三、期刊與專書論文：(依年代排序)

高明道著，《蟻垤經》，《中華佛教學報》第四期，民 80 年。

釋開弘撰，《五蓋之研究——以《四阿含經》、《五尼柯耶》為主》，台北：中華佛學研究所，民 84 年。

第十五屆全國佛學論文聯合發表會〈斷煩惱的探討——以《大毘婆沙論》為中心〉民國 93。

Bhikkhu Bodhi（菩提比丘）講〈初期佛教解脫道概觀——菩提長老講解《馬邑大經》〉，自鼎法師譯，《青松萌芽》第 12 期，台北：財團法人伽耶山基金會，民 95 年。

釋行平，《阿羅漢的概念在印度佛教史上的發展與演變之研究以大天五事為中心》，台北，華梵大學，博士論文，民 97 年。

#### 四、工具書：（依年代排序）

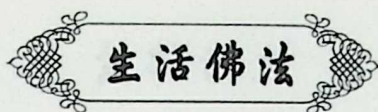
張曼濤編，《現代佛教學書叢刊》。台北，大乘文化出版社，民 67 年。

釋星雲編，《佛光大辭典》。高雄：佛光出版社，民 78 年。

藍吉富編，《中華佛教百科全書》。台南：中華佛教百科文獻基金會，民 83 年。

CBETA 電子佛典 2011 版，中華電子佛典協會。





## 德修禪寺共修大悲懺-「自利利他」

楊星慧

義守大學工學博士

中華佛教護僧協會文教委員

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生。  
一切我今皆懺悔，罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡。  
心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。 《懺悔偈》

理事長<sup>上圓下</sup>塵法師曾於民國 98 年 7 月舉行個人皈依消災法會，師父手持楊枝將瓶中甘露灑遍在頭傷肢痛且罪障甚重的俗世女弟子身上，同時開示著《懺悔偈》，期願弟子發心做志工的勞動服務之中，懺悔自己的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的固舊習性，對眾生以慈悲喜捨與恭敬的佈施精神。既可以驅伏貪欲、瞋

恚、愚痴等累世業障，利於增益自己的德行與覺悟；又可以博愛濟眾，惠施眾生助長善根。會後，陪伴末學的兄長重覆背誦著師父開示《四弘誓願》文：『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。』這四種發願詞使後學深刻地懺悔至今。

慈恩合唱團輔導法師<sup>上法下</sup>在

師父常唱《悟》甘露曲與釋大容  
詞：「人生如蜉蝣，忙碌幾時休，  
勸君來學佛，共建幸福國，昨日  
才見百花開，今朝片片落地來，  
人生何嘗不如此，秦皇漢武今何  
在，慧劍斷情絲，離欲莫遲遲，  
解脫心自在，見性遇佛時。」去  
年底，末學感到身體百般不適，  
即使休息仍感不安，直到答應副  
秘書長林娜黛師姐參加竹田德修  
禪寺—每月國曆第二週的週日上  
午 8:30 起共修大悲懺。去年末學  
參加各種法會總為自己和親友作  
消災祈福，為了能在聞法後減少  
身體的痛苦而安康，降低心靈的  
煩惱而平靜，以及增長福氣和智  
慧，俾使創造美好的生活心境。  
今年初五，無緣的胎兒藉由道士  
提醒：他跟隨著末學已 27 年之  
久；經得同修意願藉此大悲懺的  
法會，超度末學的累世怨親師長。  
德修禪寺為弘揚大士殿所供  
奉千手千眼觀世音菩薩、千鉢文  
殊菩薩、千佛普賢菩薩之法門，  
依照著觀音菩薩所授心法，懺除  
無始罪業，並且薰修菩薩慈悲精  
神，自利利他。<sup>上</sup>天下鎮法師領眾  
遵照《大悲懺 儀軌》，誦持觀世  
音菩薩《大悲咒》而作的一個禮  
讚、觀行、懺悔的修行懺法，虔  
誠地學習觀音菩薩千處祈求千處  
應的大慈悲心和苦海常作度人舟  
的無上菩提心。《大悲咒》全名為  
《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿  
無礙大悲心陀羅尼經大悲神  
咒》，是《大悲心陀羅尼經》中的  
主要部分，共有八十四句，此咒  
能圓滿眾生一切願望並治八萬四  
千種病。宣化上人於 1969 年開  
示：「大悲大慈能祛病，因為悲能



## 生活佛法

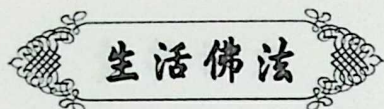
拔苦，能把一切眾生的苦難都拔出來，這是拔苦予樂，所以叫大悲咒。……你若有誠心，大悲咒一定有感應的。」觀世音菩薩白佛言：「如眾生誦持大悲咒，不生諸佛國者，不得無量三昧辯才者，於現在生中一切所求若不遂者，誓不成正覺，惟除不善及不至成。」《大悲懺》是漢傳佛教中非常重要的禮懺儀式，由宋代天台宗四明知禮法師根據《大悲心陀羅尼經》所編集、制定的儀軌。誠心地禮懺，就可以有求必應，累積福德資糧，超脫輪迴與同證佛果。

法會歷時兩小時後，住持<sup>上</sup>圓<sup>下</sup>塵方丈為眾生舉行超度與消災祈福的儀式，領眾數百聲稱誦「南無消災延壽藥師佛」，接著，『藥師佛延壽王，光臨水月壇

場，悲心救苦降吉祥，免難消災障，懺悔眾等三世罪，願祈福壽綿長，吉星高照沐恩光，如意保安康。』末學在誦持《藥師讚》聲中流下很懺悔的眼淚，真誠地感恩法師們的救渡與導引。誠如竹田德修禪寺共修法訊所寫的“參與法會共修，消除內外障緣，身心清淨，必有相應法喜”，引用星雲大師〈佛教的懺悔主義〉一文提及：「佛教的懺悔主義雖然有不同的內涵與深淺的層次，但是自他無二，事理一如。為自己懺悔，即是為他人懺悔；為他人懺悔，也就是為自己懺悔，自己與一切眾生是不能分開的。」最後，謹記<sup>上</sup>傳<sup>下</sup>孝上人的法語之一：以誠懇誠實的心待人，利己又利人，自利又利他。

（感謝作者撰文贊助）





## 世世常行菩薩道

馮安美

中華佛教護僧協會文教委員

等了多年，終於因緣成熟，使我圓滿了菩薩戒的授予。當我向家人提出說要去受戒時，竟然沒有聽到反對的聲音。於是就放膽的去報名，然後準備行囊。直到出發前夕，母親一再交代該帶的物品是否已備妥？要照顧好自己…等。很有依依不捨的感覺。

出門那天早上，雨勢不斷。很意外地接到位居於遠處的師父（<sup>上智下</sup>嚴法師）的電話。師父經由電話中的句句叮嚀、關心、再再地勸勉我：以一顆清淨的心好好安住在那裡，不要害怕，心中有佛即可。感恩師父的慈悲開示，使弟子在未知的前路上站得更穩，走得更篤定。

前往目的地的路上風雨不斷。心想菩薩灑的這甘露水也太多太豐饒了吧！到達後，很狼狽的置下行裝去報到，接著便領取到慢衣。看著手中的慢衣，似乎在提醒自己：修行路上應該更精進、更謙卑才對。在往後七天的半出家生活中，作息是絕對的規律又充實。很多時候的我都是合著眼，靜靜地站立亦或盤腿坐在大殿內，體會那份溫馨、莊嚴的氣氛。清淨的心神裡，充滿著很平和的磁場…感受到甚麼是無憂、無慮、無罣礙了。

隨著三師和尚的開示，才驚覺自己身上所背負的責任是如此的深遠。除了自身的修行外，還要利益眾生為重。當然，最終的目的是「成佛」。但是，在我們還未悟道之前，應圓滿世間的因緣。和善地對待我



## 生活佛法

們的家人、朋友；盡所能地幫助他人；慈悲地對待所有的眾生。其中，羯摩和尚(上普下獻長老)開示的一句話使我當場淚下並印上心坎裡了。他說：「要原諒所有曾經傷害過自己的眾生。唯有原諒，才能放掉瞋恨的包袱，身心才能過得自在…」。

還有一段很巧合的境遇就是，師父曾贈予我的法語竟然與教授和尚(上法下藏法師)所開示的內容是不謀而合的。他說：「佛弟子應該自利利他、難行能行、難忍能忍、難捨能捨，常懷菩提心度眾生…」。修行路的確不容易走，但，只要有心、有願，再辛苦也不放棄，終會到達。

還有一群人兒最辛勞了，那就是引禮師父及引贊師父。在引禮師父的帶領下，一句句扣人心弦的佛號、唱誦，迴盪在整個大殿的每個角落。一聲聲的引磬聲，指示著戒子們的跪拜、起、問訊等等。每個動作都是學習，而每個學習都是提醒自己在修行路上皆「以戒為師」。引贊師父則協助我們解決日常生活遇到的問題。還教我們從如何穿海青到卸、摺的每個步驟，一遍又一遍的示範再示範，好不容易學會了，又到學習慢衣的穿、卸、摺，都是需要時間練習，需要不斷的重覆示範，還好大家都很團結，先學會的戒師兄都會協助指導。感恩師父、戒師兄的耐心教導。

在整個受戒的過程中，最令我震撼的項目是「燃香」。燃香也就是燃香供佛。當那份熱力直往心理竄的當下，真的很痛也很心酸，終於深刻的體會到眾生苦呀！幫我燃香的師父連聲提醒我要念佛念佛，於是一聲聲的佛號伴隨淚眼脫口而出。現在我的前手臂上有三個戒疤，每當看到它們等於在告訴自己：願斷一切惡，無惡不斷；願修一切善，無善不修；願度一切眾生，無一眾生不度。

(感謝作者撰文贊助)



## 我的屬靈世界

江慧

國立潮州高中三年級學生

很多時候，我們心裡都會迷惘，不知自己想做什麼、期待什麼。但其實每個人各自心中都已經存在著答案，只是人們一直逃避著，或是被環境影響而蒙蔽了答案，而每個人的答案不盡相同。不隨意迷信、不沉迷聽信別人的說法，而是去思索、加以印證，繼而採納，才是屬於自己的答案。

自小我就沒有宗教信仰，但是，隨著年歲增長，知道基督教的教義是：信者就會上天堂，不信者就下地獄。我總覺得神至少

是可以容納一切的，就算是不信他的人，也是會等著不信的人回歸到他的懷抱，愛著所有的人，包括不信神的，而不是如此的沒肚量的怨恨並打下地獄。其實那時候我已經隱約中了解：真正的神、佛並不是我們所能看得到的這些我們跪拜的神像，而應該是無形的存在，換句話來說，祂無處不在。佛教裡，「佛」的意思不是「神」，而是「覺悟的人」。

神其實就是萬物本身，萬物本來就是一體的，只是因為神想知道自己是誰，所以祂創造出「不



是神」的東西以便自己了解他是誰，因此相對性就出現了。如果說一切皆是幻相，那我們也沒必要去批判哪些是好的，哪些是不好的。幻相是如此的多姿多采，以致於我們認為它是真實的。而當我們認清了真相，我們憶起自己是誰，我們就能與萬物契合之。假若所有人都了解到萬物本來就是一體，而不再執著於自己，那就會形成佛教所講的「大同世界」。但目前執著於自己的人實在太多，就算是愛情或親情，都是想對方「好」。把自己的「好」強灌到對方身上，然後覺得對方不是順著自認為的「好」，自己就很難過，難道這不是一味想著要一切都歸順於自己？我看身邊就有很多人把自己認為「好」的東西強加給對方，人們居然還把這

樣的事稱之為「愛」，一直為難著對方，令對方痛苦，這實在是令人無奈。

其實各方的說法都是殊途同歸的，都是想勸人為善，例如佛教裡面講的空性，我看過也有一個解釋是：不去執著事情的結果要如何，而是享受其過程、享受去做想做的事的喜悅。修行是棄絕，但不是棄絕想做任何事的激情，而是棄絕非要這樣結果不可，對結果的期待、執著。而真理也是中立的，它並沒有存在或不存在，看不到、觸摸不到，但是卻隱約感覺到，也沒有偏向哪一方，是中庸之道。這些令我了解到，其實真理存在於任何一個道路上，所有道路都是相通的，無論是佛教、基督教、道德經、無意間聽到的歌的歌詞、偶爾翻

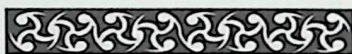
## 生活佛法

到的文章。如果要我打個譬喻，就宛如真理是個透明的杯子，而不同道路為它填上不同顏料，然後展示給人看。有些顏料可能太深以致杯子不能透光，它已經不再是透明、透光的，透光的性質已被扭曲了。而真正純淨透明的杯子，就是自己思索後所找到的真相。一味靠別人提供的思想是不可行的，真相是只能靠自己打造的——就算別人再怎麼展示給你看他的杯子，最終你也是要打造屬於自己的杯子。

人生最重要的就是找到自我、認清自我，知道自己想做的是什麼，而不是想要得到什麼事物，執著於想要什麼事物，只會執迷不悟、痛苦不堪。起初我也

是怨恨著使自己痛苦的事物，也不知為何人生會被弄得如此？後來我想了很久，才了解到這一切都是出自於自己的選擇，是自己決定而造成這些痛苦的事，自己選擇去體驗這痛苦的事。能讓我們痛苦的只有我們自己，沒有任何人使我們痛苦，也未能控制著我們的思想或行為。如果神或佛使我們不自由，那我們就無法照著自己的意志行動，也沒有存在於此的目的和理由。所以我們應該要依遁自己的心，做自己想做的事，並且坦然的接受一切。最後引用佛家的偈句：「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是。」





## 財團法人印順文教基金會 102 年度論文獎學金申請辦法公告

中華民國 102 年 6 月 1 日

字號：印文基字第 102002 號

壹、依 據：本會「論文獎學金設置辦法」。

貳、公告事項：

一、獎學金金額：新台幣捌仟元至參萬元，名額若干名。

二、獎學金發給對象：台灣地區公私立大專院校及研究所，或佛教研修學院、佛學研究所、佛學院之在學學生。

三、申請人應於 102 年 9 月 16 日起，至 10 月 8 日間，檢附下列資料向本會提出申請。  
(請以掛號寄：30268 新竹縣竹北市縣政九路 28 巷 7 號『印順文教基金會』。並於信封上註明：申請獎學金)

1、申請人資料表(即日起函索即寄，或至印順文教基金會網站下載，不足者可自行影印。網址：<http://www.yinshun.org.tw>，電話：03-5551830)

2、800 字以上自傳乙篇。(內容須含學佛經歷，請用 A4 紙電腦打字)

3、在學證明書或已辦妥註冊之學生證影本。(學籍以民國 102 年 9 月 16 日仍在學者為限，已畢業者請勿申請)

4、上一學期成績單。(但第一年入學者免附)

5、申請者應提出八千字至三萬字之中文佛學論文乙篇，一式三份。

(論文恕不退還，請自行保留影本)

四、論文題目：題目自訂。申請人可就義理、修行方法、文獻校勘、歷史發展、現代意義等方向，進行研究。

五、論文格式：

1、請依一般學術論文規格撰寫，應包括「注釋」及「參考文獻」。

2、全文應分段並加小標題，凡引用藏經或他人資料，必須注明出處。

3、論文請用電腦打字，並以 A4 型紙列印。文中如有梵文、巴利文、藏文等，請盡量使用 Unicode 字型。

4、論文請另附光碟片(RTF 檔或 Microsoft word 2000 以上 PC 相容之檔案)，或寄論文電子檔至本會 [yinshun.tw@msa.hinet.net](mailto:yinshun.tw@msa.hinet.net)。

六、本會經聘請學者專家評審後，除另行通知得獎人外，並以適當方式公告之。

獎學金於 12 月底以前發放完畢。(為使評審標準更形公平，本會得視申請者多



寡，依博、碩士班；大專、佛學院分組審查）

七、注意事項：

- 1、裝訂封面及論文中不得出現作者姓名；請勿一稿數投，若經查明，立即取消其申請資格。
- 2、請勿抄襲他人著作（含講義），或提出自己曾獲獎舊作、譯稿，或請人代筆，若查知上情，除追回獎學金外，並於適當刊物上公布其姓名，同時亦函告所屬學校。
- 3、若為學位論文之一部分，除非經相當程度之修訂改為一篇完整之論文，否則不予受理。
- 4、本會得將入選者所提出之論文置於相關佛教網站上流通、洽由雜誌刊載及出版專刊，不另付稿酬。
- 5、獲甄選刊載於雜誌之作品，如須於行文上作大幅修改時，得獎人有義務親自修改釐清。

## 台南女眾佛學院

宗旨：造就德學兼優之弘法人才，自利利他之菩薩行者。

資格：凡思想純正、身心健全、品德純潔者。

學歷：國（高）中以上畢業之僧、俗女眾。

修學年限：四年。

待遇：免學費，供膳宿，另備有零用金。  
報名日期：即日起。

考試日期：另行通知。

考試科目：國文、佛法概要。

地址：玉井感恩精舍

（台南市玉井區豐里里七十四之七號）

電話：（06）574-3669

E-mail：[ganen82@yahoo.com.tw](mailto:ganen82@yahoo.com.tw)

網頁：<http://ganen.myweb.hinet.net/>





## 香光尼眾佛學院 102 學年度招生簡章

### ◎預修生簡章（學制：四年）

#### \* 三大教育特色

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

\* 報名資格：18 歲至 45 歲高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。

### ◎行者學園（學制：一年）

\* 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：
1. 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。
  2. 出世知見的建立—引導個人正確認識出家的意義與目的，並了解僧團存在的使命。
  3. 生活修持的輔導—協助個人了解行持的重要、領執的意義與生活的行止儀則。

\* 報名資格：1. 年齡：18~40 歲，欲發心出家的女眾。

2. 學歷：高中、職畢業以上。

3. 未婚、身心健全。

### ◎報考事項：

\* 報名時間：即日起，簡章報名表備索（上網下載或來電索取）。

\* 繳交證件：報名表、自傳一篇、推薦函、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本及成績證明（或佛學成績證明）、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。

\* 甄試時間：另行通知

\* 住址：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號

\* 電話：(05) 254 - 0359      傳真：(05) 254 - 3213

E\_mail：[hkbi@gaya.org.tw](mailto:hkbi@gaya.org.tw)

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi>



## 102 年 1~3 月份會務工作報告

- 01/06 三寶山靈嚴禪寺於高雄成立靈嚴講堂剪綵、安座大典，本會送自在觀音時鐘祝賀。
- 01/08 多位師兄師姐協助包裝第 69 期「護僧」季刊及賀年卡。
- 01/10 圓宗長老父親往生本會前往普佛，並送輓聯敬弔。
- 01/13 歲末圍爐，共計 65 桌次。
- 01/15 常務理事法在法師帶領副秘書長林娜黛及多位委員前往參加圓宗長老父親告別式，並送花籃一對敬弔。
- 01/15 台南市佛教護僧協會於鹽水修德禪寺，召開「南瀛佛教界全民祈福點燈暨護僧敬老表揚園遊會」第四次籌備會，常務理事法在法師帶領副秘書長林娜黛及多位委員前往參加。
- 01/16 文教委員會召開「護僧」季刊第 70 期第一次編輯會。
- 01/25 社會服務處主任委員邱正豐母親往生本會前往普佛，並送輓聯敬弔。
- 01/26 理事長圓塵法師帶領秘書長黃煥吉、副秘書長林娜黛及多位委員前往參加社會服務處主任委員邱正豐母親告別式，並送花籃一對敬弔。
- 01/31 二月份個案審議，共審 38 件，新審 1 件，暫停供養 2 件，供養 36 件，供養金額總計壹拾肆萬捌仟元整。
- 02/08 會務擴展主任委員梁秀琴公公往生本會前往普佛。
- 02/18 秘書長黃煥吉帶領多位委員前往參加會務擴展主任委員梁秀琴公公告別式，並送輓聯敬弔。
- 02/23 新春團拜，約 40 人次參與。



## 會務報導

- 02/25 台南市佛教護僧協會召開「南瀛佛教界全民祈福點燈暨護僧敬老表揚園遊會」第五次籌備會，秘書長黃煥吉帶領副秘書長林娜黛及多位委員前往參加。
- 02/26 三月份個案審議，共審 38 件，新審 2 件，暫停供養 1 件，供養 37 件，供養金額總計壹拾伍萬壹仟元整。
- 02/26 審議委員簡偉裕身體不適住院，秘書長黃煥吉帶領審議主任委員蘇友義及多位委員前往關懷。
- 02/27 會務擴展榮譽主任委員許月兒子新居喬遷，常務理事法在法師帶領監事天鎮法師、秘書長黃煥吉、副秘書長林娜黛及多位慈恩合唱團團員前往拜訪，並送三陽開泰飾品祝賀。
- 02/28 台中南普陀寺道海老和尚圓寂，理事長圓塵法師帶領秘書長黃煥吉及多位委員前往拈香。
- 02/28 理事大正法師台中廣願地藏禪寺於 2 月 12 日凌晨遭遇到祝融之災，理事長圓塵法師帶領秘書長黃煥吉及多位委員前往關懷，並贊助參拾萬元整（本會 10 萬元、慈恩體系 10 萬元、三寶弟子 10 萬元）。
- 03/09 台中南普陀寺道海老和尚圓寂追思讚頌會，理事天達法師帶領顧問王秀霞、副秘書長林娜黛及多位委員前往參加，並送花籃一對敬弔。
- 03/15 召開第六屆第四次理監事聯席會議。
- 03/16 舉辦 102 年「安寧療護生存美學」系列課程（安寧療護常識與趨勢、安寧病房簡介與發展、安寧緩和醫療條例、預立醫療自主計畫），邀請許禮安醫師主講。

## 會務報導

- 03/17 常務理事法在法師帶領副秘書長林娜黛及多位委員、會員，前往參加台南市佛教護僧協會舉辦「南瀛佛教界全民祈福點燈暨護僧敬老表揚園遊會」，本會設2個攤位共襄盛舉。
- 03/23 舉辦102年「安寧療護生存美學」系列課程（末期症狀控制概論、疼痛控制基本觀念、心理反應與靈性需求、癌症預防與早期診斷），邀請許禮安醫師主講。
- 03/24 舉辦102年「安寧療護生存美學」系列課程（志工須知與心理建設、病情告知與病程溝通、瀕死症狀與臨終徵象、生死學與生命關懷），邀請許禮安醫師主講。
- 03/27 雲林靈慧禪寺加入本會成為團體會員，常務理事法在法師帶領監事天鎮法師、秘書長黃煥吉、副秘書長林娜黛及多位委員前往頒發團體會員證。
- 03/27 蓮花山接天寺慶祝開山80週年舉行整建落成剪綵暨佛菩薩聖像開光大典，常務理事法在法師帶領監事天鎮法師、秘書長黃煥吉、副秘書長林娜黛及多位委員前往祝賀。
- 03/30 舉辦102年「安寧療護生存美學」系列課程（臨終關懷觀念澄清、如何面對生離死別、悲傷的生理反應、悲傷關懷與陪伴），邀請許禮安醫師主講。
- 03/31 舉辦102年「安寧療護生存美學」系列課程（安寧療護的本土化模式、帶病生活與基本人性、醫療體系的人性化改革、本土繪本與生死教育），邀請許禮安醫師主講。



## 中華佛教護僧協會

### 102 年度獎學金申請辦法

一、獎學金額：每一學年發放一次，申請資格為尚在就學之在校學生。

1.就讀於日本、歐美地區：

博士班--壹拾萬元/名、碩士班--柒萬元/名、  
學士班--伍萬元/名

2.就讀於臺灣一般大學、印度、斯里蘭卡地區：

博士班--肆萬元/名、碩士班--參萬元/名、  
學士班--貳萬元/名

3.就讀於臺灣佛研所：

碩士班--貳萬元/名、學士班--壹萬元/名

4.獎學金金額得依需要由獎學金審議委員會調整。

備註：凡屬新生第一學期無成績單者及第一年申請者  
獎學金減半。

**大陸、香港地區不列入申請**

二、獎學對象：1.凡就讀國外公私立大學院校，及研究所以以上之我國留學僧。(不含短期補習教育者)

2.凡就讀國內公私立大學院校或教育部備案之佛學研究所之外國留學僧。

3.就讀科系：佛學、文學、哲學、宗教學、外文、教育學、  
醫學、護理等。

4.擁有雙重國籍含綠卡者，不得申請。

5.申請資格以就讀大學四年、碩士二年、博士五年為申請獎學金的最高年限。

三、申請手續：1.填寫本會申請書乙份。

2.在學證明書或已辦妥註冊之學生證影本。(學籍以民國102年9月1日起仍有學籍者為限，已畢業者請勿申請)

3.上一學期成績單。(第一年入學者免附)

4.需附佛學論文五千字以上(研究所、大學部二年級以上)或學佛心得報告三千字以上(大學部一年級新生)乙篇，限以A4紙張橫式中文書寫，文中如有梵文、巴利文、藏文等，請盡量使用Unicode字型並附光碟片繳交。(光碟內容須含論文檔案及所使用的字型)

5.研究部、大學部二年級以上以論文格式提出或大學部一年級新生得以心得報告，請勿一稿數投，(如被證實，則取消資格)一經錄取，版權歸本會所有，未達錄取標準者，恕不退件。

四、申請日期：102年6月1日起至7月31日止。(以郵戳為憑)

五、申請地點：高雄市新興區仁愛一街302號

中華佛教護僧協會獎學金委員會

六、本會電話：(07)236-9604、235-7528

傳真：(07)235-7671

網址：www.cbssa.org.tw

E-mail：cbssa.cbssa@msa.hinet.net



# 中華佛教護僧協會 個人會員入會申請書

申請日期： 年 月 日

|                     |    |       |     |              |    |    |                      |      |                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----|-------|-----|--------------|----|----|----------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 姓名                  | 性別 | 出生年月日 | 出生地 | 現職           | 學歷 | 住址 | 電話<br>(宅)<br><br>(公) | 審查結果 | 會員類別                                                                                                                                                                 |
|                     |    |       |     |              |    |    |                      |      | <input type="checkbox"/> 基本會員(每月會費一〇〇元)<br><input type="checkbox"/> 榮譽會員(每年一次贊助壹萬元以上)<br><input type="checkbox"/> 隨喜會員(隨喜捐助)<br><input type="checkbox"/> 贊助獎學金(隨喜捐助) |
| 省(市)身份證<br>縣(市)統一編號 |    |       |     | 介紹人<br>會員證號碼 |    |    |                      |      |                                                                                                                                                                      |

會址：高雄市新興區仁愛一街三〇二號 電話：(07)236-9604・235-7528 傳真：(07)235-7671  
 郵政劃撥帳號：41350141 號 戶名：中華佛教護僧協會 (捐贈本會之收據均得抵繳所得稅)

# 中華佛教護僧協會 醫療補助申請表

編號：

填表日期： 年 月 日

|        |                                                                                                                                                                           |        |                                                       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------|
| 法 名    | 身份證字號                                                                                                                                                                     | 性 別    | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
|        | 出生日期                                                                                                                                                                      | 國籍/出生地 |                                                       |
| 俗 名    | 戒牒號碼                                                                                                                                                                      | 年 齡    |                                                       |
| 戒 別    | <input type="checkbox"/> 比丘(尼)戒 <input type="checkbox"/> 式叉摩那戒 <input type="checkbox"/> 沙彌(尼)戒                                                                            |        |                                                       |
| 保險類別   | <input type="checkbox"/> 健保 <input type="checkbox"/> 勞保 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 其他：                                                          |        |                                                       |
| 常住道場   | 依止師長德號                                                                                                                                                                    |        |                                                       |
| 連絡電話   |                                                                                                                                                                           |        |                                                       |
| 地 址    |                                                                                                                                                                           |        |                                                       |
| 住所性質   | <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 租屋 <input type="checkbox"/> 寺院 <input type="checkbox"/> 精舍 <input type="checkbox"/> 醫療院所 <input type="checkbox"/> 其他 |        |                                                       |
| 聯 絡 人  | (關係) (電話) (行動)                                                                                                                                                            |        |                                                       |
| 出家年數   | <input type="checkbox"/> 1 年以下 <input type="checkbox"/> 1~5 年 <input type="checkbox"/> 6~10 年 <input type="checkbox"/> 11~20 年 <input type="checkbox"/> 21 年以上            |        |                                                       |
| 主要經濟來源 | <input type="checkbox"/> 存款 <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 寺院 <input type="checkbox"/> 信徒供養 <input type="checkbox"/> 其他：                            |        |                                                       |
| 疾病成因   |                                                                                                                                                                           |        |                                                       |
| 治療方式   | <input type="checkbox"/> 門診(健保·自費) <input type="checkbox"/> 住院 <input type="checkbox"/> 開刀 <input type="checkbox"/> 靜養 <input type="checkbox"/> 其他                        |        |                                                       |

繳交證明文件：①戒牒影本(學僧如無戒牒，請由佛學院證明)

②身份證正反影本 ③IC 卡影本 ④診斷證明書

◎補助期限以狀況而定。

◎經多次電話訪視，無法聯絡時，暫停供養。

◎本表格可自行影印。



## 中華佛教護僧協會 慈恩合唱團招生簡章

**宗旨：**本會將於民國 100 年成立合唱團，特禮聘資深合唱團－陳世音老師帶領同學學習指導，期望藉著歌唱來陶冶自身莊嚴的身心，讓每個人徜徉在舒暢美妙的音樂世界裡，吟詠出莊嚴清涼無憂的弦律來供養三寶。

**學習目標：**1.認識正確清淨的音樂觀念，參與愉快的合唱學習。  
2.藉由音樂的和諧唱頌，長養宗教信仰與藝術賞析之情操。  
3.推廣多元的學佛管道，實踐以佛法美化人生的學佛宗旨。

**學習內容：**音樂知識的傳授，發聲、聽音、佛曲梵唱、和聲練習。

**指導老師：**陳世音老師

長期從事佛曲音樂創作，政戰學校音樂系畢業，曾獲第一屆全國青年作曲獎、國軍最佳作曲配樂金像獎、台灣省音樂創作獎章等。先後擔任中興莊合唱團、鳳山市婦女合唱團、長青合唱團、法鼓山高雄合唱團團長兼指揮，曾任高雄縣音樂協進會理事長、中正預校教師、2003 年法鼓山心靈環保南區年會總指揮，目前亦為三個合唱團禮聘為指導教唱指揮。

**團練時間：**每月第二、三、四週的星期二晚上 7:30~9:30

**招生對象：**18 歲以上，凡是對音樂合唱有興趣者皆可報名。

**費用：**入團會費，每人每月 400 元。(團務費用由團員分攤維持)

**連絡電話：**236-9604、235-7528



## 捐款芳名

### 中華佛教護僧協會捐款芳名

102 年 1 月

5000：趙張素月

1200：天弘法師、天臺法師、祥定法師、  
蔡行洲、官美伶、黃侯玉琴、張顯宗、  
楊星慧、潘月碧、陳正泰、戴清西、  
邱勤英、洪嬌娥、黃李蘭、張吳雲絹、  
許惠貞、呂高志、陳緣、鄭美玲、  
何秀英、陳素蘭、楊美玉、陳靜卿、  
洪祥耀、曾靖雅、黃涵珍、傅登輝、  
周何靜、陳彥勳、歐富媛、雷劉璧玉、  
麥陳碧珠、麥富淵、許李枝美、  
曾陳碧珠、王登花

1000：吳膺炎

600：陳滄苑、林讚宏、黃茂松、黃顏麗美、  
黃國財、黃陳芳子、黃綉雯、吳秋玫、  
林李秀菊、林晏安、吳惠芳、池榮賓、  
林鍾玉梅、洪真珠、林洪招、陳錦秀、  
張徐打趕

500：張鴻文、張秋陽、張陳美、張與庭、  
張又升、張嘉修、許雪華、鄭慈容

200：張鴻彬、張惟迪、張書毫、邱淑和、  
張雅惠、黃寶珠

100：顧栩甄、顧峻瑜、李育喬、陳玉星、  
黃麗珠、陳信宏、陳嘉惠、陳黃血、  
黃秋田、盧金英、黃信中、黃仁荷、  
廖謝玉麗、廖元楓、洪月帕、劉書銓、  
陳彥坊、劉大維

劃撥 49,355 元

2400：如證法師

2200：魏玉女

2000：圓璋法師、圓沐法師、陳德勝

1200：何淑惠、林錦生、顏麗華、朱國基、  
性願法師、性勇法師、德慧法師、  
莊麗紅、宋劉雲珠、宋宜容、林雪華、  
朱煜、朱冠榮、朱芳萍、朱韻蔡、  
朱泓仰、賴健仁、鄭寶綉

1000：地達法師、何貴棋、謝舒涵、宋永周、  
林銘豐、鹿港竹林精舍信眾

600：蘇彥旭、顏清瑞、陳慈幼、陳俞蔡

500：余美琴、徐秉宏

300：黃秋林、陳淑珍

200：陳益輝、陳張賢女、莊璧諭、彭汎崇、  
邱綉禎、林倉州、徐麗秋、林晉至、  
林晉合、楊慶榮、蔡佩芬、楊翔麟、  
楊琰淇、楊琰筑、二重溪龍山寺、  
廖淑英

120：覺湧法師、鈺福雲

100：楊涵清、陳文昌、陳意好、陳苡瑄、  
洪啟舜、洪壽鴻、蔡榮洲、莊芷羚、  
戴麗敏、林士勛、林芳怡、劉小登、  
林蕊、徐名震、陳初發、陳邱秀蘭、  
陳炳坤、陳錦華、方勝田、方禹婷、  
方瑋晨、吳陳寶鳳、吳國樑、吳啟弘、  
吳庭瑩、謝金池、林進泰、林進洲、  
陳文豐、林亦汝、蘇靖茹、林鳳彩、  
林卓宇、林伶媛、林育稜、理棕法師、  
林進鎰

15：柯弘毅

贊助獎學金 35,400 元

20000：王芳梅

10000：蕭美麗

3000：張添星

1000：涂美言、政慧法師



## 捐款芳名

200：林彥璋

100：李振華、李存安

陳阿足委員 10,800 元

1200：張美珠、鄭劉秋美、朱陳玉環、  
鄭福次、呂燕、郭榮輝、郭莊梅玉、  
蕭陳換、簡光明

侯趙會委員 19,200 元

1200：侯秀美、林玉碧、馬湘婷、黃碧英、  
蔡秀寶、鄧玉心、廖光輝、謝黃春枝、  
蔡秋琴、鄭文雄、吳爵舛  
600：侯趙會、侯泰豐、侯泰鎔、侯錦秋、  
謝陳柑、黃寶慧、許英正、許瀚升、  
許哲維、黃忠正

陳阿桃委員 2,400 元

1200：陳阿桃、陳素雲

許月委員 17,000 元

1200：陳梅香、周蘇綉蘭、林家禎、余華煌、  
趙景欣、馮敏哲、李秀樵、余威檻、  
余姿玟、余靜芳、余靜芬、周素珠  
500：謝玉英  
300：林育正、蔡秀珠、林憶足、林實田、  
鍾美晶、林佳緻、林子淵

證惠法師 38,900 元

2000：陳修淵、王月治、蘇敬仲  
1200：乙峰法師、法進法師、穎慧法師、  
法真法師、印上法師、天定法師、  
圓德法師、證聖法師、證翰法師、  
地慧法師、地德法師、天慧法師、  
悟品法師、證淳法師、通悟法師、  
道順法師、證覺法師、天儀法師、

性融法師、證平法師、天莊法師、  
證惠法師、證智法師、蔡吳玉葉、  
李明舜、余萍芬、蔡佳璋

500：三寶弟子

蘇友義委員 60,800 元

1800：陳啟耀

1200：蘇國瑞、蘇昭治、王賓、侯麗玉、  
蔡金媛、陳勝仁、李義滿、美的髮型、  
呂月慧、葉清山、葉林秀麗、鄭新禧、  
鄭雪月、潘忠森、徐萬輝、鄭添吉、  
鄭清水、楊森傑、吳寶麟、黃慈甫、  
陳清雲、陳月珠、薛淑真、薛淑霞、  
郭律吟、薛松錠、林旻諄、王翠嬌、  
鍾麗容、樓嘉宇、潘琴梅、黃珠敏、  
蔡建積、呂林治、蔡煥明、蔡詹秀蘭、  
蔡美玉、吳進添、洪銘陽、見真法師、  
見一法師、鍾隆慧、張美英

600：蘇資閔、蕭玉寶、蕭玉美、蕭瓊姬、  
楊見少

300：許騰升、鄧維智、江玉英

200：蘇友義、蘇陳麗惠、徐錦淑、邱善、  
呂雯婷、呂聖淳、呂其鴻、呂鐵樹

100：蘇倩玉、廖長景、李麗紅、李麗芬、  
陳文欽、高秀琴、華恒治、李世文、  
李忠穎、李佳蓓、李青蓓、吳潭漳、  
陳惠華、陳清對、曾素麗、蔡宗軒、  
邱寶華、鍾麗香、許錦鳳

蘇阿金委員 14,400 元

300：蘇阿金、楊敏雄、楊崑琳、楊友茂、  
蘇明霞、楊雅珺、楊盛為、許柳英、  
楊淵智、張紀彥、楊淑惠、楊亭安、  
楊財源、楊宗憲、楊婉萍、杜孟璋、



## 捐款芳名

- 黃耀仁、黃高源、王偉弘、王耀賢、  
譚中棟、吳秋良、譚佑晟、王筠惠、  
黃玉治、謝秀勸、陳銀益、范南妹、  
黃水綿、陳致呈、嚴榮源、嚴呂錦霞、  
嚴慶峰、嚴敏禎、嚴淑鈴、薛琴珠、  
周胡雅惠、余清根、余麗春、楊美賞、  
余黃來有、莊吉成、莊凱淳、莊孟潔、  
陳梅、呂文宗、楊凱翔、郭思好
- 孫玉華委員 5,800 元**  
400：孫玉華、黃淳敏、黃欣慧、黃仁寬、  
黃彥彰、黃碧英、黃陳萍、孫進興、  
孫黃蜜真  
200：張日輝、張昭慶、黃寶娃、張日新、  
張淑芳、戴靖惠、童千綺、張甯媛、  
張凱翔、沈東翰、郭張玉英
- 李秋花委員 27,400 元**  
2400：陳桂美、黃清貴  
1200：林秋絨、陳麗淑、黃馨儀、黃齡儀、  
林慶祥、林玉秀、夏雪幸、鍾嬌蘭、  
徐京君、邱陳專、吳肅雄、蘇信宏  
600：莊永和、陳和健、楊秋綿、陳蔡進女、  
陳玠廷、陳玠安、黃秀媛  
300：卓郁真  
200：陳明珠、徐志逢、黃建穎、任阿英  
100：劉良福、李秋花、劉淑琴、李俊賦、  
李嫻穎、王洪謝榴、洪振明、洪碧蓮、  
林進助、林董阿銀、林淑華、伍文祥、  
莊聯輝、程雲桂、莊惠惠、莊培瑜、  
林敏、蘇郁煊、田雅琪、蘇郁婷、  
蘇郁涵、蔡芳彬、蔡嘉展、李秋分、  
林玉琴、徐瑀婕、陳禾鎧、陳可軒、  
黃靖輝
- 土城辦事處 35,575 元**  
7275：陳素蘭  
1200：陳冠廷、陳薇如、李玲貞  
1000：彭羅嬌妹、王彭淑芳  
500：劉鴛、林秀蘭、游孟雪、李富美  
200：陸燕君、陸弘毅、陸林寶蓮、李秀里、  
劉彩玲、蔡金鋒、蔡建裕、江玉蘭、  
楊承勳、李國榮、徐依瑩、黃欽安、  
陳 緞、郭茂欽、郭沈草、黃春蘭、  
張玉妹、蕭麗華、雷月娥、陳錦盛、  
陳麗鈺、謝松棋、陳仁勇、李秀芳、  
李 琴、陳麗華、洪春美、洪麗濤、  
留秀娥、黃碧芳、顏美玲、劉明珠、  
連秀香、連淑玲、陳美鳳、陳沛婕、  
林元旭、陳建宗、戴素卿、邱惠琴、  
蔡文華、張玉秀、魏武雄  
100：沈冠秀、王元鳳、翁文瑞、王美甘、  
洪啟村、洪薇婷、洪鵬誌、洪湘婷、  
郭虹佑、陳雪芳、楊錦堂、陳阿雪、  
蔡建勝、林秋滿、蔡承儒、蔡晏翔、  
陳柏諭、吳鳳冠、謝永順、謝宏宜、  
謝佳偉、胡添福、雷群娣、蕭雅文、  
鄭氏鸞、許雪霞、胡惠雲、陳雪和、  
蔡采芬、林月卿、陳素霞、曾秀華、  
曾詩閔、胡淑娟、陳國榮、呂秀如、  
蔡碧玲、陳淑敏、蕭亭媚、廖彩稟、  
賴麗芬、陳粉嬌、陳秀麗、洪麗熄、  
吳映紅、張綉珍、趙雲蘭、黃禮杰、  
黃禮雅、潘勇、林高君玉、黃瑞君、  
黃曾素珠、黃志彬、黃煒煒、莊美玲、  
曾喬瑜、詹游秀鳳、許嘉宏、蔡素月、  
曾韋綺、陳樂蒂、葉 香、黃林盛、  
黃亦雯、黃亦萍、林昌朋、陳寶蓮、



## 捐款芳名

林心嵐、林心凱、邱莊雙妹、張依霖、  
張建嶄、張秀雲、張翔榮、張翔華、  
張粟原、張劉金枝、祝錦上、蔡春美、  
林其聰、林上閔、林阿却、徐珮慈、  
彭興東、羅秋玉、羅瑞英、王志剛、  
田開玲、王志翔、王靜儀、林承璋、  
莊智麟、林明華、張弈丞、翁瑞雯、  
陳寶杰、王有民、彭堅陸、鍾承輝、  
林嫻妤、李榮華、王丁億、王宏宇、  
王瑋崧、吳貞婷、梁榮棠、許淑麗、  
梁鳳文、陳品綺、許群典、許偉麗、  
廖玲柔、邱春美、許天成、許陳阿足、  
劉淑媛、周巧蘭、戴寶杏、莊蕊伊、  
詹雪嬌

陳文卿委員 6,800 元

1000：蘇陳瑞雪

500：陳文卿、林材樹

300：蘇燕菊、廖清欽

200：廖世煌、廖書延、林裕銘、黃瓊嬋、  
林徐菊英、林柏毅、林芸竹、林芸如、  
林春菊、陳美珠、黃鈺雯

100：林威志、林勃宇、林有福、楊婉茹、  
楊春平、林莉倫、楊婉婷、張勝文、  
林阿典、簡郁方、林嘯城、吳美惠、  
林楷軒、葉語心、葉王欽、林家銘、  
龍秀蓮、戴大程、戴大錡、張齡月

心觀法師 9,600 元

1200：志妙法師、達學法師、楊文學、  
楊富強、楊洪玉葉、王碧香、陳怡瑜

500：楊添貴

100：江佩純、江惠敏、江秀玉、江嘉偉、  
楊寶鳳、吳晏麗、林麗雪

佳冬慈恩寺 1,200 元

1200：圓照法師

林聰妹委員 24,600 元

1200：汪金鳳、林錦妹、林錦鳳、鄭達揚、  
陳甘素枝、曾周淑嬌、蔡楊錦翠、  
王信雄、潘惠民、林秀治、王宿、  
楊淑婷、楊佳麟、楊朝傑、張素環、  
楊從賢

600：陳姿伶、吳淑慧、潘周春愛、戴壽春、  
高黃麗瓊、吳鄭策寬

200：林聰妹、褚興馨、朱建和、朱慈珮、  
朱崇瑄、朱家宏、彭世琪、彭世偉、  
彭世強

蘇淑儷委員 17,400 元

1200：李瑞生、林宏隆、蔡明城、蔡宛真、  
林明正、林允中、林雅瑄、林嘉樂

600：蘇家傳、陳彩鳳、蘇育德、蘇育男、  
蘇瑩真、林宜蓉、黃綉雯、郭垣孜、  
李采瑄、黃兆璿、黃景彥、黃品瑀、  
郭昱宏

吳秀瑜委員 21,600 元

1200：楊桂枝、吳貴仁、吳廖妙、黃鳳秋、  
謝玉華、王泰元、金美華、金美令、  
金文仁、金文盛、陳威志、陳亦學、  
鄭守鈺、鄭榮恩、鄭丞豈、周子茵、  
周子翔、游秀蔡

蔡德源委員 3,200 元

200：蔡彩鸞、蘇淑曉

100：蔡德源、康惠麗、羅錫溪、康惠烜、  
羅世豪、陳玉春、陳林招、陳傑煌、



## 捐款芳名

陳冠帆、邱天生、莊千慧、施同成、  
黃秀霞、施漢懋、施雅玲、鍾貴旺、  
張三英、陳秀容、陳秀華、陳惠珍、  
黃作民、王金環、王陳惜、陳秀枝、  
王玉真

50：吳梗、邱政雄、邱建清、王桃、  
柳芸軒、梁菊芳

金山禪寺 8,700 元

1200：陳錦豐

600：趙柏涵、趙寬蕙

300：蔡慧慈、蔡壹瑋

200：淨慧法師、黃首衡、黃秋山、黃許葉、  
黃美冠、黃鳳美、周于庭、周子耘

100：鄭嘉仁、鄭明蕊、陳逸軒、王銀盞、  
余何綢、余佩霞、歐陽廷昀、方阿熟、  
王瑞明、鄭珮芬、王瑞珍、王文琦、  
王文璇、李姚面、李俊諺、柯陳緣、  
楊俊生、洪崧証、黃靖貽、吳美貴、  
吳博資、吳憲良、吳佳勳、吳靜宜、  
陳怡琳、陳柏育、施文忠、施文瑞、  
蔡弘仁、黃妃嫻、圓定法師、廖瑞珍、  
會印法師、李恆欽、謝錦綿、蕭裕麒、  
蕭珮婕、柳彥同、董金受、羅原興、  
陳姿君

陳憲銘委員 37,200 元

1200：陳憲銘、陳鄭謹、陳緯駿、陳毅徽、  
陳端、陳玉釵、林貴彥、郭梅桂、  
賴清涼、胡碧爵、莊明珠、方素珍、  
方素美、施佩芬、林伯燦、蘇雪月、  
孫秀蓮

600：洪晟晏、洪淳芮、洪桂林、王梅香、  
管素珍、楊建生、融昇法師、何美玉、

莊神庇、賴金豆、王雅雲、黃琬棋、  
許惠美、盧金雀、高必權、李正賢、  
蔣秀珠

300：何文清、李美智、陳薰、林育如、  
林珀如、吳鴻基、黃俊傑、李永欽、  
李明道、李佩珊、林麗珣、莊麒炎、  
黃麗蓮、莊舒雅、莊騰捷、周佩君、  
莊清婷、黃李拐、陳棋瑞、陳癸妙、  
蔡美玉、黃吳玉鳳

蘇月鳳委員 15,600 元

1200：蘇月鳳、趙宗瀚、姚畊宇、徐鵬舉、  
王雪珠、馮碧蓮、郭碧珠、黃國財、  
李政穎、王桂春、李振權、陳秀美、  
孫進發

102 年 2 月

10000：李秉坤、陳純美

2400：蔡芳秀、蔡敏俐

2000：鄧清華

1300：張明麗

1200：郭國樑、林蔡樞、鄭西田、張施秀明、  
宋啟味、鄭錦鳳、洪秀琴、王子北、  
宋桂英妹、林芳任、林毅志、李阿省、  
陳鄭阿金、洪王錦榮、圓爾法師、  
陳倫鴻、胡明心、陳信言、林慶俊、  
謝玉心、蔡素麗、陳楊月霞、陳廷勳、  
黃麗敏、呂美麗、陳櫻花、陳戀鷹、  
施儉、林呈祥、陳文忠、圓輝法師、  
曾秀麗、楊舒喬、林郭秀花

1000：孫李玉梅、黃茂松

600：楊瑩樺

500：張鴻文、張秋陽、張陳美、張與庭、



## 捐款芳名

- 張又升、張嘉修、許雪華、楊秀玉、  
林美智
- 400：陳興文
- 200：張鴻彬、張惟迪、張書毫、邱淑和、  
張雅惠、廖朝柏
- 100：陳玉星、黃麗珠、陳信宏、陳嘉惠、  
陳黃血、黃秋田、盧金英、黃信中、  
黃仁荷、李育喬、顧峻瑜、顧樹甄、  
劉書銓、陳彥坊、劉大維、廖謝玉麗、  
廖元楓、洪月帕
- 劃撥 38,200 元
- 10000：靈慧禪寺
- 3000：蔡麗慧、南山檀越
- 2000：圓璋法師、莊永福
- 1500：賴淑卿、鹿港竹林精舍信眾
- 1200：劉福珍、葉珠練、呂虹慧、定空法師
- 1000：覺空法師、政慧法師、林銘豐
- 500：簡敏宸、何貴棋、王議萩
- 400：林耀嫻
- 200：陳益輝、陳張賢女、林倉州、徐麗秋、  
林晉至、林晉合
- 100：黃禾健、鈺福雲、郭麗兒、簡阿菊、  
戴麗敏、林士勛、林芳怡、蔡榮洲、  
莊芷羚、陳文昌、陳苡瑄、陳意好、  
洪啟舜、洪壽鴻、覺湧法師、楊涵清、  
陳仍發、陳邱秀蘭、陳炳坤、陳錦華、  
方勝田、方禹婷、方瑋晨、吳陳寶鳳、  
吳國樑、吳啟弘、吳庭瑩、謝金池、  
林進泰、林進洲、陳文豐、林亦汝、  
蘇靖茹、林鳳彩、林卓宇、林伶妘、  
林育稜、理棕法師、林進鎰、劉小登、  
林蕊、徐名震、陳淑珍
- 贊助獎學金 5,200 元
- 2000：劉福珍
- 1000：黃崇勝、彌陀寺
- 500：黃薛末却、黃素珍
- 100：吳翊民、覺湧法師
- 許月委員 3,600 元
- 1200：孔憲尊、吳淑珠、詹瓊珠
- 蘇友義委員 21,000 元
- 3000：劉秀貞
- 2400：王素清
- 1200：吳鳳美、俞梅玉、陳嘉銘、涂茂興、  
涂徐懿馨
- 600：施嚴、藍祥熙、藍信富、邱秀香、  
藍涓柔
- 300：劉黃金慧、劉幸珠、劉麗珠、謝添堯、  
簡麗香、謝孟穎、謝郁萱、謝尚穎、  
謝陳岡尋
- 200：蘇友義、蘇陳麗惠、蔡迺榮、陳美月、  
邱善、呂雯婷、呂聖淳、呂其鴻、  
呂鐵樹、陳清對
- 100：蘇倩玉、廖長景、李麗紅、李麗芬、  
陳文欽、高秀琴、華恒治、李世文、  
李忠穎、李佳蓓、李青蓓、吳漂漳、  
陳惠華、曾素麗、蔡宗軒、邱寶華、  
鍾麗香、許錦鳳、黃鈺傑
- 李秋花委員 6,900 元
- 1000：簡桃紅
- 600：李有謀、李東實、鄭慶童
- 200：林進助、林董阿銀、林淑華、伍文祥、  
莊聯輝、程雲桂、莊惠惠、莊培瑜、  
徐志逢、黃建穎



## 捐款芳名

100：劉良福、李秋花、劉淑琴、李俊賦、  
李嫻穎、王洪謝榴、洪振明、洪碧蓮、  
林 敏、蘇郁煊、田雅琪、蘇郁婷、  
蘇郁涵、蔡芳彬、蔡嘉展、李秋分、  
林玉琴、徐瑀婕、陳禾鎧、陳可軒、  
黃靖輝

土城辦事處 31,700 元

1200：李立臣、張彙欣、李少銘、張金花、  
張應瑛、郭武雄、王祝美、謝文詳、  
陳美惠、陳虹諺、王采汝

1000：謝明容、彭羅嬌妹、王彭淑芳

500：劉鶯、林秀蘭、游孟雪、李富美

200：陳緞、郭沈草、郭茂欽、黃春蘭、  
張玉妹、鐘吉祥

100：鍾承輝、林嫻好、李榮華、王丁億、  
王宏宇、王瑋松、吳貞婷、葉 香、  
黃林盛、黃亦萍、黃亦雯、林昌朋、  
陳寶蓮、林心嵐、林心凱、邱莊雙妹、  
張依霖、張建崙、張秀雲、張翔榮、  
張翔華、張粟原、張劉金枝、祝錦上、  
蔡春美、林其聰、林上閔、林阿却、  
徐珮慈、劉淑媛、周巧蘭、戴寶杏、  
詹雪嬌、彭興東、羅秋玉、羅瑞英、  
王志剛、田開玲、王志翔、王靜儀、  
林承璋、莊智麟、林明華、張奕丞、  
翁瑞雯、陳寶杰、王有民、彭堅陸、  
廖彩稟、賴麗芬、陳粉嬌、陳秀麗、  
洪麗熄、吳映紅、張綉珍、梁榮棠、  
許偉麗、廖玲柔、邱春美、許天成、  
楊錦堂、陳阿雪、蔡建勝、林秋滿、  
蔡承儒、蔡晏翔、陳柏論、吳鳳冠、  
謝永順、謝宏宜、謝佳偉、胡添福、

雷群娣、蕭雅文、鄭氏鸞、許雪霞、  
胡惠雲、陳雪和、蔡采芬、林月卿、  
陳素霞、曾秀華、曾詩閔、胡淑娟、  
陳國榮、呂秀如、蔡碧玲、陳淑敏、  
蕭亭媚、趙雲蘭、黃禮雅、黃禮杰、  
潘勇、林高君玉、黃瑞君、黃曾素珠、  
黃志彬、黃煒煒、莊美玲、曾喬瑜、  
詹游秀鳳、許嘉宏、蔡素月、曾韋綺、  
陳樂蒂、莊蕊伊、陸燕君、陸弘毅、  
陸林寶蓮、李秀里、劉彩玲、蔡金鋒、  
蔡建裕、江玉蘭、楊承勳、李國榮、  
徐依瑩、黃欽安、許陳阿足、許淑麗、  
梁鳳文、陳品綺、許群典

陳文卿委員 7,000 元

1000：蘇陳瑞雪

500：陳文卿、林材樹

300：蘇燕菊、廖清欽

200：林芸如、林春菊、陳美珠、廖世煌、  
廖書延、林裕銘、黃瓊嬋、林徐菊英、  
林柏毅、林芸竹、黃鈺雯

100：林威志、林勃宇、林有福、楊婉茹、  
楊春平、林莉倫、楊婉婷、張勝文、  
林阿典、簡郁方、林暉城、吳美惠、  
林楷軒、林家銘、葉語心、葉王欽、  
龍秀蓮、戴大錡、戴大程、張齡月

心觀法師 2,200 元

1100：心慧法師、圓德法師

佳冬慈恩寺 2,400 元

2400：吳漢良、萬邱善



## 捐款芳名

林聰妹委員 3,000 元

1200：葉淑玲

600：葉淑君、葉奇璋、葉月英

蘇淑儷委員 2,400 元

1200：宗靜萍

600：蘇淑儷、陳彥名

陳憲銘委員 2,400 元

1200：高銘彌、高王麗

金山禪寺 6,100 元

1200：吳龍城、洪敏蕙

100：王銀盞、余何綢、余佩霞、歐陽廷昀、  
圓定法師、會印法師、洪崧証、

黃靖貽、李恆欽、廖瑞珍、蕭裕麒、

蕭珮婕、李姚面、李俊諺、柯陳緣、

董金受、方阿熟、王瑞明、鄭珮芬、

王瑞珍、王文琦、王文璇、楊俊生、

謝錦綿、柳彥同、施文瑞、施文忠、

吳美貴、吳博資、吳憲良、吳佳勳、

吳靜宜、陳怡琳、陳柏育、鄭嘉仁、

羅原興、陳姿君

### 102 年 3 月

100000：詒承企業股份有限公司

20220：三寶弟子

10000：見引法師、金龍禪寺、屏東縣地藏  
護法僧慈善會、馬來西亞慈恩精舍

5000：三寶弟子

3000：小林秀雄、天然法師

2955：潘月碧

2000：修環法師、乙慧法師、蔡佳璋、  
吳秀鳳、林惠卿、黃茂松

1897：張安順

1433：蔡梨溶

1200：陳金玉、唐志萍、連玉英、許增賢、  
柯蘇碧月、張林秀吟、莊上霖、

黃嬌娥、沈攸香、李黃月美、黃鳳英、

梁明霞、沈春金、林玉秀、熊文蕊、

陳欣妮、王碧華、張黃閃、法嚴法師、

吳翠英、溫俊哲、李清文、吳美紅、

吳美珍、何秀玉、鄭慈容、王湘源、

王月環、郭許來順、林劉秀華、

陳秀華、利節法師、覺光法師

1000：宋謝麗蜜、蘇秋花、蘇桂珍、鄒國夫、  
許朝芳、許陳月娥、黃柏璋、莊水連、  
黃麗珠、楊星慧、王月環

769：羅紋慈

600：天品法師

584：蔡淑敏

565：蔡燦煌

500：張鴻文、張秋陽、張陳美、張與庭、  
張又升、張嘉修、許雪華、楊淑華、  
謝美屏、蔡洪錦淑、鄭慈容、許月、  
戴清西、潘月碧、黃淑華

323：邱曾繁妹

318：蔡秀真

309：洪陳金葉

300：陳呈國、佛興法師、蔡錦發、黃秋林

284：吳春慧

200：張鴻彬、張惟迪、張書毫、邱淑和、  
張雅惠、劉書銓、陳彥坊、劉大維、  
蔡陳王盤、蔡梨珍

198：陳連對

102：吳佳陵

100：陳玉星、黃麗珠、陳信宏、陳嘉惠、

## 捐款芳名

陳黃血、黃秋田、盧金英、黃信中、  
黃仁荷、廖淑英、李育喬、顧峻瑜、  
顧栩甄、廖元楓、廖謝玉麗、洪月帕

劃撥 17,800 元

2000：心覺法師

1200：羅桶妹、何許寶治、吳黃富枝

1000：金妙珍、莊有勝、莊裕熙、林銘豐、  
沈陳碧雲

500：慈證法師

300：朱淑芬、徐櫻桂

200：傅建源、傅炎昌、吳月金、傅義城、  
二重溪龍山寺、林倉州、徐麗秋、  
林晉至、林晉合

100：戴麗敏、林士勛、林芳怡、楊涵清、  
陳文昌、陳意好、陳苡瑄、洪啟舜、  
洪壽鴻、陳淑珍、林蕊、徐名震、  
劉小登、戴振豐、戴賴麗枝、戴春菁、  
詹哲彰、詹雅媿、劉香蘭、陳奶發、  
陳邱秀蘭、陳炳坤、陳錦華、方勝田、  
方禹婷、方瑋晨、吳陳寶鳳、吳國樑、  
吳啟弘、吳庭瑩、謝金池、林進泰、  
林進洲、陳文豐、林亦汝、蘇靖茹、  
林鳳彩、林卓宇、林伶妘、林育稜、  
理棕法師、林進鎰、(蔡榮洲、莊芷羚)

贊助獎學金 10,500 元

5000：徐慧文、蕭金雀

200：李存安、李振華

100：吳翊民

林蔡碧蓮委員 31,800 元

1200：王議德、李玉墀、邱李瑞華、蘇美淑、  
黃月照、歐碧娟、陳幸雪、陳允壽、

施哲玉、蔡義雄、黃玉麗、黃翁佣、  
吳惠珍、梁黃桃、柳克弘、李松霞、  
吳信中、呂文夫、李鄭美娥、黃俊偉、  
黃湘婷、李高銘、董趙秋鸞、侯莉楹、  
吳林秀美

300：蘇秀琴、蔡易甫、蔡孟惠、薛麗姬、  
蔡政廷、陳秀真

許月委員 13,800 元

1200：劉萬成、高依雪、劉余款、洪祝、  
林櫻花、宋融昇、宋紋綺、林足

600：林育正、蔡秀珠、林憶足、林實田、  
鐘美晶、林佳緻、林子淵

楊信輝委員 4,400 元

200：楊信輝、楊廷、林育霖、楊衣彤、  
楊太祚、李良節、林謝香、陳柏志、  
林紫秀、黃水泉、蘇李秀雪、吳泰宏、  
林素涵、林綉玉、蔡絲沛、陳邱金盆、  
李文伶、李雅婷、陳胡好、翁靜姝、  
黃登富、張正芃

蘇友義委員 25,500 元

1200：曾華陽、陳月娥、劉昱享、顏義成、  
許金龍、李錫利、汪民隆、蔡佳寧、  
簡美麗、簡美苓、王崇亘、陳樹來、  
梁美華、陳淑英、許素真、劉郭美玲、  
李浩銘、謝美芬

300：黃惠敏、陳俊堯

200：蘇友義、蘇陳麗惠、邱善、呂雯婷、  
呂聖淳、呂其鴻、呂鐵樹

100：蘇倩玉、廖長景、李麗紅、李麗芬、  
陳文欽、徐錦淑、高秀琴、華恒治、  
李世文、李忠穎、李佳蓓、李青蓓、



## 捐款芳名

吳漂漳、陳惠華、曾素麗、蔡宗軒、  
邱寶華、鍾麗香、許錦鳳

孫玉華委員 2,900 元

200：孫玉華、黃淳敏、黃欣慧、黃仁寬、  
黃彥彰、黃碧英、黃陳萍、孫進興、  
孫黃蜜真

100：張日輝、張昭慶、黃寶娃、張日新、  
張淑芳、戴靖惠、童千綺、張甯媛、  
張凱翔、沈東翰、郭張玉英

李秋花委員 2,700 元

200：陳明珠、徐志逢、黃建穎

100：劉良福、李秋花、劉淑琴、李俊賦、  
李嫻穎、王洪謝榴、洪振明、洪碧蓮、  
林敏、蘇郁煊、田雅琪、蘇郁婷、  
蘇郁涵、蔡芳彬、蔡嘉展、李秋分、  
林玉琴、陳禾鎧、陳可軒、黃靖輝、  
徐瑀婕

圓清法師 10,800 元

1200：圓清法師、印澤法師、王建志、  
王芳好、李佳鴻、謝明樞、簡素花、  
許素月、江銘鑫

土城辦事處 33,500 元

1200：蔡春滿、林玉芬、彭泰治、黃素蘭、  
陳榮郎、賓杏華、陳威廷

1000：彭羅嬌妹、王彭淑芳、梁慶芬、  
鄭瑞珠

500：劉鶯、林秀蘭、游孟雪、李富美

250：何鴻麟、曾如萍、何星叡、何昀諳

200：陳緞、郭茂欽、郭沈草、黃春蘭、  
張玉妹、沈冠秀、王元鳳、翁文瑞、

王美甘、洪啟村、洪薇婷、洪鵬誌、  
洪湘婷、郭虹佑、陳雪芳

100：彭興東、羅秋玉、羅瑞英、王志剛、  
田開玲、王志翔、王靜儀、林承璋、  
莊智麟、林明華、張弈丞、翁瑞雯、  
陳寶杰、王有民、彭堅陸、梁榮棠、  
許偉麗、廖玲柔、邱春美、張麗鳳、  
許天成、許陳阿足、許淑麗、梁鳳文、  
陳品綺、許詳典、賴麗芬、廖彩粟、  
陳粉嬌、陳秀麗、洪麗焯、吳映紅、  
張綉珍、邱惠琴、蔡文華、張玉秀、  
魏武雄、蕭麗華、雷月娥、陳錦盛、  
陳麗鈺、謝松棋、陳仁勇、李秀芳、  
李琴、陳麗華、洪春美、洪麗濤、  
留秀娥、黃碧芳、顏美玲、劉明珠、  
連秀香、連淑玲、陳美鳳、陳沛婕、  
林元旭、陳建宗、戴素卿、葉香、  
黃林盛、黃亦萍、黃亦雯、林昌朋、  
陳寶蓮、林心嵐、林心凱、邱莊雙妹、  
張依霖、張建嶠、張秀雲、張翔榮、  
張翔華、張粟原、張劉金枝、祝錦上、  
蔡春美、林其聰、林育守、林阿却、  
徐珮慈、楊錦堂、陳阿雪、蔡建勝、  
林秋滿、蔡承儒、蔡晏翔、陳柏諭、  
吳鳳冠、謝永順、謝宏宜、謝佳偉、  
胡添福、雷群娣、蕭雅文、鄭氏鸞、  
許雪霞、胡惠雲、陳雪和、蔡采芬、  
林月卿、陳素霞、曾秀華、曾詩閔、  
胡淑娟、陳國榮、呂秀如、陳淑敏、  
蕭亭媚、趙雲蘭、趙禮杰、黃禮雅、  
潘勇、林高君玉、黃瑞君、黃曾素珠、  
黃志彬、黃煒煒、莊美玲、曾喬瑜、  
詹游秀鳳、許嘉宏、蔡素月、曾韋綺、



## 捐款芳名

陳樂蒂、李榮華、林佩妤、鍾承輝、  
王宏宇、王瑋崧、王丁億、吳貞婷、  
張譯隆、張峻愷、劉淑媛、戴寶杏、  
周巧蘭、莊蕊伊、高文賓、陸燕君、  
陸弘毅、陸林寶蓮、李秀里、劉彩玲、  
蔡金鋒、蔡建裕、江玉蘭、楊承勳、  
李國榮、徐依瑩、黃欽安

陳文卿委員 6,800 元

1000：蘇陳瑞雪  
500：陳文卿、林材樹  
300：蘇燕菊、廖清欽  
200：林芸如、林春菊、陳美珠、廖世煌、  
廖書延、林裕銘、黃瓊嬋、林徐菊英、  
林柏毅、林芸竹、黃鈺雯  
100：林威志、林勃宇、林有福、楊婉茹、  
楊春平、林莉倫、楊婉婷、張勝文、  
林阿典、簡郁方、林暉城、吳美惠、  
林楷軒、林家銘、葉王欽、葉語心、  
龍秀蓮、戴大程、戴大錡、張齡月

佳冬慈恩寺 8,400 元

1200：凌文等、凌黃雪娥、張振成、張平輝、  
方誠冬、凌峻洋、凌王美菊

蘇淑儷委員 3,000 元

600：郭美綉、郭美津、韓志明、韓顏壕、  
郭靜珠

郭黃蘭委員 9,000 元

600：郭黃蘭、黃陳炎玉、謝呂員、謝美津、  
郭陸秀金、郭月理、林黃玉鶯、  
余銀葉、李 恨、曾王金、郭美惠、  
郭正成、黃鈺雯、陳美菊、郭志偉

蔡德源委員 6,400 元

400：蔡彩鸞、蘇淑艷  
200：蔡德源、康惠麗、羅錫溪、康惠姮、  
羅世豪、陳玉春、陳林招、陳傑煌、  
陳冠帆、邱天生、莊千慧、施同成、  
黃秀霞、施漢懋、施雅玲、鍾貴旺、  
張三英、陳秀容、陳惠珍、黃作民、  
王陳惜、陳秀枝、王玉真、王金環、  
陳秀華

100：吳梗、邱政雄、邱建清、王桃、  
柳芸軒、梁菊芳

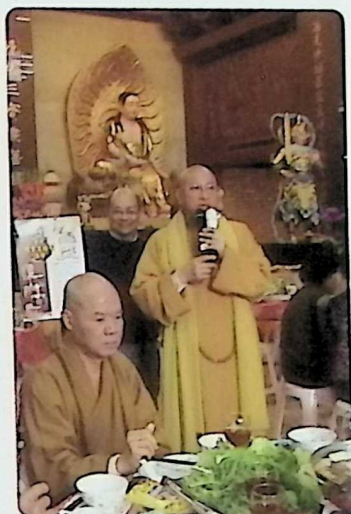
金山禪寺 5,900 元

300：施錫興  
200：淨慧法師、鄭明蕊、陳逸軒、柳彥同、  
黃首衡、黃秋山、黃許葉、黃鳳美、  
黃美冠、蔡弘仁、黃妃嫻  
100：蕭裕麒、蕭珮婕、洪崧証、黃靖貽、  
方阿熟、王瑞明、鄭珮芬、王瑞珍、  
王文琦、王文璇、楊俊生、周于庭、  
周子耘、施文瑞、施文忠、鄭嘉仁、  
吳美貴、吳博資、吳憲良、吳佳勳、  
吳靜宜、陳怡琳、陳柏育、圓定法師、  
柳見達、蔡政霖、會印法師、李恆欽、  
李姚面、李俊諺、羅原興、陳姿君、  
謝錦綿、柯陳緣





供養台中廣願地藏禪寺



歲末圍爐



新春團拜



舉辦102年「安寧療護生存美學」系列課程，  
邀請許禮安醫師主講。



歡迎雲林靈慧禪寺加入本會團體會員授證式





雜誌

80052高雄市新興區仁愛一街302號  
302, Jen Ai 1st St. Kaohsiung Taiwan R.O.C.  
電話：(07)235-7528・236-9604 傳真：(07)235-7671  
郵政劃撥：41350141中華佛教護僧協會  
網址：<http://www.cbssa.org.tw>  
E-mail：cbssa.cbssa@msa.hinet.net



## 宗旨

護持佛教僧伽，

推動教育、文化、弘法利生事業

闡揚正信佛教，促進僧團和諧。

## 任務

- 一、護持佛教僧伽，從事弘法活動服務人群，  
建設人間淨土事項。
- 二、籌設僧伽醫療互助基金事項。
- 三、設立僧伽獎學基金，護持國內外青年學僧深造，以培育僧才事項。
- 四、加強國內外佛教學術單位之聯繫，促進文化交流事項。
- 五、舉辦教團聯誼活動，增進教團共識情誼事項。