

走入禪宗「十牛圖」的世界

張湘娥

佛教禪宗有非常寶貴難得的修行地圖，是宋朝廓庵師所作的十幅圖畫，每一幅圖畫都附有七言偈頌加以闡明。以「牧牛」為比喻，說明禪宗修行者閉悟心境所經過的十個階段。所以此主題是「走入禪宗「十牛圖」的世界」。

這題目可以說是最簡單的，也可說是最困難的。怎麼說呢？諸位只要身心放鬆跟著「十牛圖」的意境，走入自己內心的世界就很簡單，因為這是人人本來具有的潛能；但是如果我們沒有放鬆，心想其他的事，沒有給自己向內心探索的機會時，這「十牛圖」則是陌生的主題。

我想要報告這「十牛圖」的因緣，是今年六月中旬，我與宗鴻（書浪居士）開車到北加州國家公園去觀賞紅木，沿路我順便就背誦放在車內的「十牛圖頌」的詩句。一路上天氣晴朗，又有青山綠水相伴進入紅木森林，山路兩邊大約有二十層樓高，直徑有一層樓寬的樹幹，高聳的行樹層層矗立夾道環繞著我們。我身心沐浴在這景色非常壯觀寧靜的大自然中，眼看著紅木、耳聽著鳥兒的吱吱叫聲，心無雜念，感受到能看、能聽的覺性，是時時在、處處在。由於這趟覺性之旅，所以才與各位分享閱讀「十牛圖頌」的感受。

在「十牛圖頌」中有兩個核心的角色，一個是牧牛人，另一個是牛。牧牛人代表我們修行者，而牛代表心的活動。開始時牛也可說是代表我們難以調伏的「心念」。因為牛有野性，好像我們的心念真難調伏。所以我們要調伏妄動的心念，一直調到寂靜的佛性現前，牛調伏之後，牛可說是我們要找的佛心。

以下以圖(圖)和偈頌簡略地報告「十牛圖頌」的意境。

第一圖 尋牛

頌曰：「忙忙撥草去追尋，水關山遙路更深；力盡神疲無處覓，但聞楓樹晚蟬吟。」

牧牛人發現丟掉牛，所以到處去找牛。剛開始沒有目標，撥開草叢尋找，攀山越海，路途越走越遙遠；耗盡精神體力非常疲勞也無法找到，找到太陽下山，天色漸漸昏暗，實在太累了，就坐在一棵楓樹下休息。突然間，聽到蟬的叫聲，哦！這不是我的心在聽嗎？似乎有點感覺到：原來牛不在外，是在自己內心，只是這時自己還不清楚心的情況。平時我們的心念不停地轉，所以說「心猿意馬」，現在以牛作例子，也可說「心念意牛」，就是心念沒有一刻休息，就是我們的心迷失了。

說到「尋牛」，以我自己的經歷，在將近三十年前，我歸依了如學禪師，聽了師父的「普勸坐禪儀講記」，並且數次到台北法光寺請教禪師佛法，那時就是我向內心「尋牛」的開始。

第二圖 見跡

頌曰：「水邊林下跡偏多，芳草難披見也麼？縱是深山更深處，遼天鼻孔怎藏他？」

我們發現在水邊、樹林到處都有牛的足跡，草地、深山裡，也能看到牛踩過零落的足跡。那牛的足跡被朝天的鼻孔那麼大，覺性遼闊如天空，是那麼明顯，覺性怎麼會藏得住呢？我們不管走到那裏，都能感覺到雜念很多，這時我們有點覺性。這就是我們因為聽經聞法，有閱讀經論，經典上處處都提示佛性的道理，我們知道佛性是很明顯，佛性的作用在我們的一言一行中是藏不住的。

我來法光寺參加法會時，聽禪光法師和照宏法師，所說的道理是我在學校和社會沒聽過的，於是常來法光寺請教師父們佛法。以後我開始讀經才發現講佛性的經典在《妙法蓮華經》、《圓覺經》、《楞嚴經》等都有跡可尋。同時我也四處參訪學習，知道些佛性的蛛絲馬跡：如要暫時覺察返觀內心，不讓我們的分別心習氣重複出現，也知道要學習如何管理自己的心

念，讓善念增長，讓惡念不生。

第三圖 見牛

頌曰：「黃鶯枝上一聲聲，日暖風和岸柳青；只此更無回避處，森森頭角盡難成。」

耳聽到黃鶯在樹枝上叫，聽就是聽，沒有被聲音迷住，也沒有起黃鶯的叫聲比鳥鶯的叫聲好聽的念頭，身體熱熱地感受到太陽的溫暖，臉上清涼地感受到微風的溫和，感覺就是單純的感覺，沒有說太熱或太涼的習氣反應。看到柳樹的柔枝以及綠葉垂掛在岸邊，看就是看，沒有追逐流連景色；對於我們念頭的生滅起伏可以覺知到。此時終於見到了佛性的作用了，我們覺察到情緒的起落或平靜都是心的作用，沒有執著「起落不對，平靜才好」，這時我執的心，在一瞬間被打破了。所以說從眼根向內心反觀，能見能看的覺性稱「見性」，從耳根向內心反觀，能聽的覺性稱「聞性」。到此時雖然是「見性」，開始對自己有信心，但還在理解思維的階段，就像我們只見牛的背影，整幅牛的畫面還不清楚，如曇花一現。

回憶起我在學佛的歷程中曾經有個階段，對觀世音菩薩修行的方法「耳根圓通」的反聞聞自性很好奇，也很感興趣，常常在生活中應緣對境時實際去應用。

第四圖 得牛

頌曰：「竭盡神通獲得渠，心強力壯卒難除；有時纔到高原上，又入煙聲深處居。」

用盡精神已得到牛，已能抓到心，已徹底清斷悟人真心，但是我們的心向外攀緣的力量很強，習氣還很重終究難除掉；有時心悄悄離開天空很平靜，有時心很煩躁，心又起伏不安，所以牧牛者要用繩纏著牛的鼻子，才能「得牛」。抓住牛牽著牛走。就是說我們要以覺知的心來觀照念頭。由於我們習慣生起分別、散亂心的念頭還在，就必须隨時鞭策自己，隨時覺察不要陷入境界去分別，才能全面的明心見性。「見牛」是局部片面不清晰的「見性」；「得牛」是全面清晰的「見性」。

舉例來說明我們都聽過「病從口入，禍從口出」，我們都會想好吃、好喝的東西，生起愛吃、愛喝的心、愛說話的念頭；然而我們另外也具有一個覺知的念頭，知道不要再不停地吃、不停地喝，不要再話匣子一開就講不完，但是最後呢？還是一直吃喝、還是一直說，這樣就是我們覺察到，也無法壓制過去養成的舊習氣。

第五圖 牧牛

頌曰：「觀察時時不離身，恐伊縱步入埃塵；相將牧得純和也，鞭鎖無拘自逐人。」

我們拿著鞭子和繩子持續降伏妄念的習氣，怕念頭被習氣帶著走。我們調心調到收放自如純淨平和，我們的心和佛心合一時，不必鞭子鎖鏈刻意拘束我們的念頭，心會溫順跟隨我們的心走。修行者「見性」後，一旦放任隨念，還是會執著分別，所以要調順自己的心念。牧牛人調伏牛的躁動，就是修行者調伏分別執著。當我們起分別心時，要能即時覺悟，不執取，也就不生煩惱。就像六祖開悟後也仍然經過十五年的修行。

怎麼調伏牛呢？眼見到人，心就執著分別、起煩惱，就在我們的念頭起時，直覺地看著它，慢慢地就不會再繼續想下去了；才不會抓取黏著所謂我的想法、我的感覺、我的家庭事業等。

我們也可以用《普門品》中說的：「心念不空過，能滅諸有苦。心念安住在觀

世音菩薩的聖號上，心念就不會空思夢想，就能滅三界的苦惱。或是用曹洞宗的「默照禪」，在生活中修行，就是定慧等待，直到智慧現前，身心脫落，自我消融。

第六圖 騎牛歸家

頌曰：「騎牛遊灑欲還家，羌笛聲聲送晚霞；一拍一歌無限意，知音何必鼓唇牙。」

我們騎在牛背上緩緩漫步地回自性之家，逍遙悠閒吹起短笛，我們的心若能安住於本性，安心與真心合一，那麼我們的一言一行舉手投足，有聲音是道，無聲音也是道，到此不必說什麼，心逍遙自由自在。心對境界只是如是知，如是見，看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到。對境界不會起反應去批評、教訓、預設等，所以能與外境的人事物環境相依相融。到此階段，身心淨化與外境統合，我們的覺知清晰，我們的心超越得失與佛性合一，身心輕安有法樂，與人交往時，周圍的人都可感受到我們的喜樂，以及和諧的氣氛。

第七圖 忘牛存人

頌曰：「騎牛已得到家山，牛也空兮人也閑；紅日三竿猶作夢，鞭繩空頓草堂間。」

我們騎著牛已回到佛性的家，我們的行為已是佛性的作用，就不必再找佛性；不必找佛性，我們就沒事需做；可以睡到太陽出來，每天活在當下自由自在，鞭繩放在草房也不必再用了，到此也不必再鞭策自己學習任何方法，想丟掉妄心認識真心，妄心找真心時，已知妄心沒有離開真心，我們的心念就是真心。到此階段只有能觀的我，沒有所觀的境界，修行到此不執著身心小我。

第八圖 人牛俱忘

頌曰：「觀天人牛盡闕空，碧天遼闊信難通；紅爐綠上爭飄雪，到此方能合祖宗。」

我們與牛都消失不見，能觀的我和所觀的佛性合一，就是見山不是山，見水不是水。此能時所雙亡，沒有能觀的心以及所觀的境界。鞭子、繩繩、我、佛性，一切都不存在，此時這念心廣大無邊，沒有念頭，沒有信息，就是不生好壞、凡聖。這念心不不停地吃、不停地喝，念頭如雪花般被如火焰的般若智銷融掉。就如《心經》中所說的「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」。是實相般若，是能所雙亡，達到這境界才能與諸佛菩薩的心相印。菩薩自己學一切法無所得自由自在，稱觀自在菩薩，眾生因有所得，求一切法，受苦難時，菩薩聞其求救聲，也同樣以無所得慧之法，教人不執著一切法，稱觀世音菩薩。所以體驗般若沒有能所，涅槃寂靜是沒有二元對立，是無心的狀態。沒有我的概念，佛性全幅體現，智慧能任運作用。道元禪師所稱的「桶底脫落」，也就是自我中心沒有了，我們更平易近人。

第九圖 返還本源

頌曰：「返本還源已費功，爭如直下若盲聵；庵中不見庵前物，水自茫茫花自紅。」

我們已見佛性返回本來面目，到此階段看到聽到一切現象景色的變化都不起排斥或羨慕如盲如聵，見而不見（看是看，就是不動心）、聞而不聞（聽是聽，就是不動心）；才能達到如實見山是山，見水是水的世界，心念不會被青山、綠水、翠竹、黃梅的景色所打動，都如實見

不動心；我們在寺廟內是看不到寺廟，也就是說找到本源，並且自己融合其中。如我們在空氣中生活不知在空氣中、魚在水中游不知在水中；如同水的自在悠哉悠哉，以及紅花的自然開放，都是本然清淨的法性，事物如實地清晰呈現。展現般若智慧觀照，才能徵見本地風光，諸法實相。

第十圖 入塵垂手

頌曰：「露胸跣足入塵來，抹土塗灰笑滿腮，不用神仙真秘訣，直教枯木放花開。」

圖中的和尚心胸坦然、空蕩蕩、沒有分別心，自由自在漫遊喧鬧市商店，正符合布袋和尚詩：「我有一布袋，虛空無量礙，展開遍十方，人時觀自在」的境界。和尚心包太虛，量周沙界，不論人家給他名譽、讚歎、羞辱或委屈，他心中不存任何芥蒂。任何境界，都是歡喜接受，謙恭禮度化眾生。眾生的分別執著，造成貪嗔癡等等根深蒂固的舊習氣，如枯萎的木頭，不活潑沒有朝氣，而由於佛性的體性是寂靜自在，卻有無窮的妙用，不必用神仙真的法術，眾生最後在和尚的妙心感召下，枯萎的心開了。覺悟的菩薩沒有固定的形相。如《普門品》中說的，觀世音菩薩應化不同身分度化不同的眾生，與眾生打成一片。

如學禪師在「普勸坐禪儀講記」舉例說：「修行人行修到某種程度，譬如警察脫下制服，看不出他是警察，因為他對人說話時不會有執行職務時那種說話的口氣。」到這種程度的修行者，所表現的態度是真誠喜樂如孩童一般的天真無邪。

佛在《雜阿含經》中教導我們，認識我們自己身心的內容和作用，所以我也覺得如要認識自己的身心運作，就要在生活中運用三十七道品，這樣就能比較容易看清自己與外境的互動，才更能體會禪宗的禪，或密宗大圓滿、大手印的修行。

去年我與法友們一起共同研討，作出以圖表方式來表達的「覺悟必修」三十七道品的詩義。印順導師在《成佛之道》書中也提到：「佛教中，每有一種錯誤的傾向，……對於因果緣起的必然性，四諦的價值決定，……以為這早都已經知道……。卻以為需要的是開悟，是明心見性。沒有修成法住智，涅槃智是不會現起的。」

「十牛圖頌」中「得牛」是見性。由於習氣，仍須「悟後起修」，悟後還是要一步步的洗滌習氣，不是開悟後就能馬上到第八圖的「人牛俱忘」的無心狀態。開悟者未修到佛性，和牛、繩繩、我、佛性，一切都不存在，此時這念心廣大無邊，沒有念頭，沒有信息，就是不生好壞、凡聖。這念心不不停地吃、不停地喝，念頭如雪花般被如火焰的般若智銷融掉。就如《心經》中所說的「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」。是實相般若，是能所雙亡，達到這境界才能與諸佛菩薩的心相印。菩薩自己學一切法無所得自由自在，稱觀自在菩薩，眾生因有所得，求一切法，受苦難時，菩薩聞其求救聲，也同樣以無所得慧之法，教人不執著一切法，稱觀世音菩薩。所以體驗般若沒有能所，涅槃寂靜是沒有二元對立，是無心的狀態。沒有我的概念，佛性全幅體現，智慧能任運作用。道元禪師所稱的「桶底脫落」，也就是自我中心沒有了，我們更平易近人。

最後將「十牛圖」的主題以兩個偈頌總結：

尋牛見跡見到牛

忘牛存人牛牛忘

十指合掌內外統

解脫無心無二元

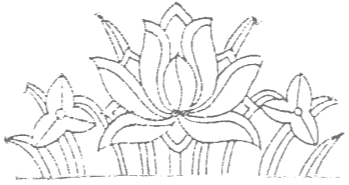
得牛牧牛騎牛回

返還本源入市集

十指展開遍十方

枯木開花妙無窮

願我們隨著「十牛圖頌」的禪修道路能體會到，所謂由妄心的封閉執著，到真心的開放祥和，經內外統一心，至無心的解脫境界，最後到菩薩垂手度眾生究竟成佛。



世出世間

集句大乘有漏修道——勝解、迴向、隨喜

蕭金松

修大乘修道可得六種勝利：(1)起上諸道心得自在名遍息滅，(2)由摧慢故恭敬善知識等一切眾生，(3)由不隨煩惱轉故勝伏貪等諸煩惱，(4)他諸怨敵不能損害，(5)自力能辦大菩提果，(6)修道位菩薩隨所住處皆成可供養處。

大乘修道位，立有漏修道與無漏修道二種，此稱有漏者，是就有分別漏而立，非所治品之有漏。有漏修道有三：勝解、迴向、隨喜，皆依思擇力成就故，加作意而成之。

信解佛母（般若波羅蜜多）為三利之根本，即大乘勝解作意修道之相。依自利，俱利及利他，及各分下等九品，合為二十七種。菩薩於教道果三種般若波羅蜜多修勝解時，佛以讚美、承事、稱揚等三類九品，如其次第後轉勝，令發歡喜。

能轉自他隨一善根令成大菩提支分之有分別大乘隨現觀，即大乘迴向作意修道之相。此迴向有十二種：(1)菩薩緣自他福業事諸善根，現前發起最勝妙隨喜心，復以如是隨喜俱行諸福業事，願與有情同共引發所求無上正等菩提，名殊勝之迴向。(2)菩薩緣如是事，起如是行相隨喜迴向心，實無如是所緣可得，如彼菩薩所取之相，是於所隨喜功德善根如戒等蘊不生執著，名無所得行相之迴向。(3)如所緣事實無所有，菩提及心亦復如是，於迴向心及所迴向無上菩提亦不執著，由無執著不墮顛倒。名不顛倒相之迴向。(4)於迴向者破除實執，若菩薩摩訶薩於能隨喜迴向之法，起能隨喜迴向法想，於所隨喜迴向之法，起所隨喜迴向法想，而起隨喜迴向心，則便墮於想心見倒，所起隨喜迴向皆邪，菩薩應知方便遠離，名遠離之迴向。(5)普於過去未來現在諸佛至尊從初發心乃至證得所求無上正等菩提，展轉乃至人無餘依般涅槃界，如是乃至正法滅已，於其中間所有諸佛波羅蜜多相應善根破執實好惡，名隨念佛善根體性之迴向。(6)於六度善法破執實好惡，名有善巧方便之迴向。菩薩欲學如是方便善巧，應於般若波羅蜜多數數聽聞受持讀誦，令善通利如理思惟，動請問師甚深義趣。(7)於隨喜心及所隨喜功德善根不生執著，於迴向心及所迴向無上菩提亦不執著，由不執著不墮顛倒，遠離一切虛妄分別，破執實三輪，名為無相迴向。(8)如諸佛無障佛眼達遍知功德善根，有如是性，有如是相，有如是法而可隨喜迴向，我今亦應如是隨喜迴向，若作如是隨喜迴向則不謗佛，諸佛至尊同所隨喜，名諸佛隨喜迴向。(9)如佛戒蘊、定蘊、慧蘊、解脫蘊、解脫智見蘊及諸餘法，自性空故，無所有故，不墮三界，非三世攝，若法不生則無所有，不可以彼無所有法隨喜迴向，名不繫三界迴向。(10)依出生廣大福德為性，分下、中、上三品。其中，依於假使三千大千世界一一眾生修十善業道乃至五神通，如是諸多福行，而此菩薩發最勝心迴向法界界勝前福蘊，名下品生大福德迴向。(11)相對於三千大千世界眾生，一一皆得預流果乃至緣覺果所獲福德甚多，而此菩薩所起無倒隨喜迴向更勝於前，名中品生大福德迴向。(12)相對於十方恆河沙數三千大千世界有情，皆發無上正等覺心，是諸菩薩各住恆河沙數大劫，以有所得而為方便，受行般若及餘善根，而此菩薩為甚深般若波羅蜜多方便善巧所攝受故，以無所得為方便隨喜迴向勝前福德，名上品生大福德迴向。

於自他隨一善根而修歡喜之有分別大乘隨現觀，即大乘隨喜作意修道之相。修道位菩薩之隨喜，由名言中所得之方便與勝義中無所得之智慧二所攝持，深修隨喜相應之淨信，於自他作用獲得平等。

DHARMA LIGHT MONTHLY

法光

第 308 期 2015 年 5 月出刊

免費贈閱，敬請助印



第 308 期要目

漫談漢、巴佛典中的「無辜」(上)
走入禪宗「十牛圖」的世界

2015「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」 7月1日至9月30日受理申請

【本刊訊】財團法人法光文教基金會為獎勵國內博碩士研究生撰寫優良佛教文化學術論文，舉辦「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」，預計頒發博碩士學位論文九名，每名三萬元，碩士學位論文九名，每名二萬元，擇優發給。

凡具中華民國國籍，在國內大專院校或佛教學院修

讀博碩士學位，撰寫有關佛教文化學位論文、考試及格之應屆畢業生（指2014年8月1日至2015年7月31日期間通過學位論文考試者）。請於七月一日起至九月三十日止，檢附下列文件：

1.申請書一份。（表格請從法光佛教文化研究所網頁下載或寄 E-mail 索取）；

2.有考試委員簽名頁之學位論文紙本一份（審後送法光佛教文化研究所圖書館收藏）；

3.學校發給載有學位論文成績之畢業成績單一份；

4.論文摘述（電子檔）一份（4000～4500字，得獎後刊載於《法光》雜誌）。向法光文教基金會申請。不論得獎與否，恕不退件。

主辦單位：財團法人法光文教基金會
地址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號
電話：(02)2578-3623 傳真(02)2577-6609
E-mail：fakuang@ms49.hinet.net
網址：http://fakuang.org.tw/

欽哲基金會與法光佛教文化研究所簽訂 「藏文翻譯人才培訓獎助計畫」

【本刊訊】欽哲基金會日前與法光佛教文化研究所合作，簽訂「藏文翻譯人才培訓獎助計畫」合約，本年度（2015年3月至2016年2月）撥給法光佛研所獎助金新台幣 277,653元，支付包括：(1) 般若工作坊工讀生工讀金、(2) 每月研討會邀請指導學者車馬費、(3) 培訓翻譯人才選修課程獎學金（獎助七成學費）等三項經費，旨在加強培訓藏文佛典翻譯人才，提昇翻譯品質。近年來，欽哲基金會在全

球推動「八萬四千·佛典傳譯計畫」，並成功地協助這個計劃成為一個獨立的非營利機構。2014年欽哲基金會進一步與法鼓文理學院合作進行「藏傳佛典漢譯計畫」。並將於2015年9月，在泰國啟動英文佛教學者三年密集課程培訓英語弘法與翻譯人才的計畫。

法光佛教文化研究所曾經走過傳統碩士學程教育的歲月，培育了

15屆研究生。自2004年轉型專辦佛學成人教育以來，繼續分春秋兩季及暑期密集等班次，長期開設整體多元的梵文、巴利語、藏文等佛教語言、佛學經論及歷史文化等課程，提供各界人士各隨興趣自由選修，成為多數人心目中終身學習佛法的最佳去處。此項合作計畫，將為法光佛研所在佛學語言教育和翻譯人才培育方面，樹立一座新里程碑，承擔更重的社會責任。

法光佛研所 2015 年暑期密集課程

課程名稱	任課教師	上課時間	課程名稱	任課教師	上課時間
進階巴利語	高明道老師	7月27日至8月28日 共五週。週一至週五， 下午1:30~3:00及4:00~5:30	簡易佛教邏輯與應用	林崇安老師	8月3日至8月7日 共一週。週一至週五， 上午9:00~12:00
基礎藏語	葉蕙蘭老師	7月27日至8月28日 共五週。週一至週五， 下午2:00~5:00。 7月20日（週一）下午2:00 藏文字母先修班（一次）	梵文 《善勇猛般若經》研讀	蔡耀明老師	8月10日至8月14日 共一週。週一至週五， 下午2:00~5:00
實用藏語會話	丹增南卓法師	7月27日至8月14日 共三週。週一至週五， 上午9:00~12:00	西藏語文法	蕭金松老師	8月18日至8月29日 共二週。週一至週五， 上午9:00~12:00
正念療育學	呂凱文老師	7月27日至7月31日 共一週。週一至週五， 上午9:00~12:00	初級藏文佛典選讀	張福成老師	8月17日至8月28日 共二週。週一至週五， 下午2:00~5:00

壹、前言

臺灣史學界著手推動口述歷史工作，起自 1959 年中央研究院近代史研究所，至今已歷半世紀，並已累積不少成果，但其中卻少見有人以佛教界人士為訪問對象者。

在西方，已有人針對衛理公會教派作過口述歷史記錄，內容偏重於個人經驗與生命史。在美國，摩門教於鹽湖城楊百瀚大學（Brigham Young University）建立口述史學系，學子可以透過家庭的回憶了解先人當初長途橫越美國的艱辛、建立教堂的過程，以及重建鹽湖城社會秩序的歷史，藉以強化教徒的信念。¹戰後臺灣佛教號稱極盛，其發展與臺灣政、經、社會脈動息息相關，為了解佛教在此期間之演變歷程，評估其歷史地位，除利用檔案及一般報刊資料外，口述史料也是不容忽視。爰此之故，筆者與過去國史館同仁卓遵宏、高明芳、賴淑卿等人，自 2002 年 3 月起，開始進行「臺灣佛教人士口述訪問計畫」，²10 幾年來，先後訪問 60 餘人，訪問對象包括出家僧人與在家居士，截至 2014 年底止，已出版臺灣佛教人物訪談錄 17 冊，其中 15 冊為個人訪談錄，³《臺灣佛教人物訪談錄（一）》、⁴《臺灣佛教人物訪談錄（二）》⁵兩冊為訪談錄合集。另有有慧法師、鄭振煌教授等人文稿，陸續整理中，預計將由國史館出版。

佛門中有所謂四眾弟子（出家男眾、出家女眾、在家男眾、在家女眾），為完整掌握臺灣佛教，我們訪問的對象也包括這四類。⁶佛教人物口述訪問是口述歷史的一環，其進行方式與原則與一般口述歷史並無不同。因訪問對象是佛門人士，對主訪者而言，除了在佛教義理上要有相當程度之理解，對當代佛教史實與受訪人基本背景，都要能有所掌握，才能使口述訪問順利進行。透過前列各案訪談，筆者對於佛教人物口述訪問稍有體會，以下擬由：佛教人物口述訪問應依循的特殊法則、佛教人物口述訪問與佛教史研究兩方面，談論有關佛教人物口述訪問的個人體會，最後再說明為甚麼把佛教人物口述訪問看成是審視自己內在生命的歷程加以說明之，以突顯訪問佛（宗）教人士的深層意義。

貳、佛教人物口述訪問應依循的特殊法則

為使口述訪問順利進行，主訪人在訪問之前一定要做足必要的功課。當我們以「臺灣當代佛教人物」為範圍，準備進行訪問時，首先面臨的問題是：那些人是我應該納入訪問的對象？選擇口訪對象的依據與標準是甚麼？通常我們考慮的標準是：這些人在臺灣佛教界中應具有某方面的代表性或獨特性，他可以是某大道場的創辦人，也可能因為他在修持上有其特殊之處，或者對佛教義理有獨到的體會。

臺灣佛教人物口述訪問經驗談

侯坤宏⁷

談到戰後臺灣佛教，一般人很容易聯想到佛光山、慈濟功德會、法鼓山、中台山四大教團，除此之外，分布在全臺各地的更多中、小型道場，不應受到忽視，所以我們在進行規劃時，特別留意有些知名度不高的道場負責人。我們對於出家法師的訪問，提問重點包括：個人出家因緣、剃度師、修學過程與修學法門、住持道場之興革、經濟來源與開支、對臺灣佛教的看法及未來的展望等項。對於居士方面，提問重點會包括以下各條：家世與背景、接觸佛教的因緣、與道場或僧人的關係、修學過程與法門等項。由於每位法師各有其特性，所以事先的準備，以及訪問時的提問，需針對不同對象做適當的變通。

在從事佛教人物口述訪問時，到底應該秉持怎麼的原則，才能做好這記錄當代佛教史的一項工作？此與臺灣佛教人物口述訪問的特殊性這一問題有關。佛教人物口訪是口述歷史的一環，進行訪問當然得口述歷史應有的規範，但依筆者多年來經驗，想做好佛教人物口述訪問，應依循一特殊法則，即要能以「佛法」來從事佛教人物的口述訪問。

印順法師在〈以佛法研究佛法〉一文中，曾標舉以「三法印」來研究佛法。中華佛研所社正民在從事 CEBTA，也同樣是秉持對主訪者而言，對主訪者而言，除了「諸行無常」、「諸法無我」與「涅槃寂靜」，是佛教印證真理的一種方法。依「三法印」原則來從事佛教人物口述訪問，也頗為必要，以下依個人之體會與心得，說明如何運用在佛教人物口述訪問上，對有心從事者，或有一些參考的作用。

一、「諸法無我」法則：諸法無我，是緣起三法印的中心，「無我」是離卻自我（神我）倒見，不從自我出發去攝取一切，是完成學佛目的的樞紐。「一切法無我，唯是相依相成的，眾緣和合的存在」。不管是為人或處理人世間任何事務，應有無我的精神，不固執自我成見，不存一成見去看待一切。因若主觀太強，就很難公正客觀。⁸口述歷史能否客觀呈現口述者個人或歷史？從事口述歷史工作者是否也要有部份的主觀涉入才能把口述工作做好？這涉及立場與角色問題。

「無我」的原則，可以貫穿整個口述訪問的過程，佛教人物、口述訪問是否能有效，繫乎主訪者與受訪者能否「兩相和合」？沒有受訪者，就沒有口述歷史，受訪者是口述歷史的主

角，訪問者只是擔任推動、促成者的角色。從聯絡受訪人，正式訪問之進行，到訪問後的整稿及出版工作，訪問人在基本心態上，都要排除以「我」為中心的想法；尤其在訪問進行時，要能適時、適當地「導引」受訪人，讓受訪人講出其一生中投入最多、最有心得的那一部分，在這些過程中，都要秉持「無我」的精神。筆者以為，主訪人的話不能太多，最忌「反客為主」，只顧發表自己的經歷或看法，讓受訪人變成聽眾，這樣就失去訪問的目的了。當然，口述訪問能否順利進行，受訪人與主訪人間的互動，極關重要，主訪人要以「無我」的心境，讓受訪人要著設定的主題暢所欲言，才能讓口述訪問的內容充實又精彩。整稿時，要能順著受訪人所談的理路與脈絡修改，不能照著自己的意思，喪失或歪曲受訪人的談話內容。出版過程中，也要與受訪人或相關參與人員充分溝通協調，才能將訪問稿完美呈現。

二、「諸行無常」法則：無常是生滅的，「生」是緣起（有其條件）的生起，「滅」不是沒有，而是因緣和合（各種條件都具備）中的一種現象，它與「生」是同樣的存在。滅也是緣起，所以它必然要影響未來，成為後來的思想生滅的因緣。雖然，滅去的已經滅去，歷史不會重演，但歷史的事實，在緣起的演化中，對未來始終有著密切的影響。因為無有常性，所以豎觀一切，滅非是念念不住，相似相續的生滅過程。一切都依於因緣，依緣就不能沒有變化，應把握無性緣生的無常觀。⁹

如將此原則運用到佛教人物口述訪問時，也可以讓我們感受到「無常」感，口述訪問有時要和時間賽跑，有些值得訪問年紀較長的法師、居士，若沒有及早聯絡進行訪問，可能沒有幾年就大，或其身體狀況出問題，而喪失訪問的機會。過去我們曾計劃訪問李世傑教授，但聯絡時，他已重病，不久就往生。楊白衣教授夫人楊林寶壁女士年紀並不大，原本也是我們想要訪問的對象，但沒多久，她也往生，我們只能怪自己動作太慢，未能及早進行。另外，對胡秀卿中醫師的訪問，基本上已告完成，訪問稿正整理中，沒想到她也因病逝世！讓人深感人命的脆弱。我們訪問過的戒德法師、悟明法師，已分別於 2011 年 5 月及 7 月間先後圓寂，白雲禪師、善妙法師、成一法師、源靈法師、見如法師、大詮法師、傳道法師、葉阿月教授，也都已不在人世間！

三、「涅槃寂靜」法則：涅槃，有真實、解脫之意，是學佛者的歸趣所在。涅槃寂靜，也可以說是緣起法的寂滅性，是有情離卻顛倒戲論而體現到的真實自在的聖境。佛法的探求真實，在解脫自他的一切苦痛，這需要兌現。因如果只是把真理放在書本上、口頭上，不能用來淨化自己的身心，治學、辦事、待人、接物，還是和從前一樣，這顯然沒有把涅槃一事放在心中，沒有體驗真理。¹⁰

將「涅槃寂靜」法則使用到口述訪問時，可以把整個口述訪問看成是一趟學習之旅，對佛門人士作口述訪問，更是一種極為難得的「心靈靈益的過程」。當主訪人從事口述訪問時，應該懷抱著《華嚴經》〈入法界品〉「善財童子」參訪五十三位善知識（指社會上各行各業人士）的精神。經文中，以善財童子為機，敘述修行者如何為饒益一切世間，為救護一切眾生，勤求一切佛法，發阿耨多羅三藐三菩提心。在修行的過程中，善財經過文殊師利菩薩指引而參訪的善知識，上至菩薩、比丘、比丘尼、婆羅門、國王、公主、居士、長者，下至：廚師、設計師、航海家、商人、醫藥家、外道、老人、小孩等一般平民，都能念念不離菩提之心，恭敬親近善知識，廣學多聞增長智慧，不捨凡夫法，等待佛法，不捨一切智心，自利利他。

從事佛教人士口述歷史，我們可以從不同的佛門大德中，了解他們是如何進入佛門？修學歷程如何？主修法門為何？從他們言談中，可以發現其中應有不少是值得我們學習的地方，但受訪人的經驗雖值得重視，還是得檢驗：這裏牽涉到「口述歷史對主訪者可能的影響」這一問題，就佛（宗）教人物訪問而言，因佛（宗）教人物是社會分工中的「專業宗教師」，他（她）們在佛（宗）教實踐與修行上，理應有超於常人之處，所以他（她）們的經驗是值得重視的，不過他（她）們的修行經驗，也未必全對，還應以理論上所談的義理來加以檢驗才是。

參、佛教人物口述訪問與佛教史研究

個人從事臺灣佛教人物口述訪問，基本上是站在歷史研究者的立場來進行。由於研究當代臺灣佛教史，深處史料上的不足，乃有著手進行口述訪問佛門人物的必要；因為唯有深入了解當代佛教，才能談到未來的佛教要如何發展。在佛教發展過程中，不管是光明的一面，或是黑暗醜陋的一面，都有值得讓人借鑑之處。¹¹

前文提到，臺灣佛教人物訪問的對象不應僅限於大道場的住持，而應關心一些在各地方默默從事弘法利生的佛教工作者。臺灣佛教在日治時代，有所謂本土四大法脈，即基隆月眉山

(下轉第 3 版)

感謝

諸位大德發心贊助

敬祝

福慧增長

印順導師語錄
每一個大乘學者，都應該先從三學中去確立三原則，正信三寶，才能廣行菩薩道。
從淨定中做到不離見佛，確樹菩提大願像我所說的，是第一課。此外，還要從明慧中去多聞正法，深入般若；從淨戒中去入眾無礙，養成入世的悲心。



(上接第 2 版)

靈泉禪寺（月眉山派）、臺北觀音山凌雲禪寺派（凌雲寺派）、苗栗大湖法雲禪寺派（法雲寺派），以及高雄大崗山超峰寺派（大崗山派）。¹²戰後臺灣隨著政、經型態的演變，佛教形成了四大道場，分別是高雄星雲法師的佛光山、花蓮證嚴法師的慈濟功德會、臺北聖嚴法師的法鼓山，以及埔里惟覺法師的中台山。¹³從臺灣佛教發展史的角度來看，雖然四大道場在全臺甚或在海外，有許多分支單位，形成極為龐大的佛教組織，但四大道場並不能涵蓋全體臺灣佛教。四大道場之外，臺灣各地仍存在著不少的中型道場（如高雄元亨寺系統、嘉義香光寺系統、臺南關廟千佛山系統、臺北華梵大學系統等），以及更多的小型道場。此外，日治時代四大法脈在經過戰後臺灣歷史變遷過程中，原在各地之寺廟，仍存留著，並發展出不少的寺廟道場。通常在比較大的寺廟道場中，由於占有人力、物力、財力及組織上的優勢，為加強文宣，出版了許多資料，研究者在運用上頗稱便利；相對於分散在各地比較不為人知的一些小寺廟，在資料上就顯得極為缺乏。所以，過去筆者從事臺灣佛教人士訪問，除了重視較具規模、知名度的道場外，更關心分布在各地較不為所知的寺廟。

口述史有其悠久的歷史傳統，但我們更重視在當代的發展，它可以激發歷史學的生命力，所以歷史研究者應該好好利用口述史料。¹⁴佛教史研究專家江燦騰曾經說：每一個時代能探討當代佛教史的人，都是少數。在中國佛教史上會寫佛教史的，大抵是他本人認為佛教的典範經驗和感人事蹟，必須透過較具體的記載，才能夠傳承後代，所以才從事於研究或寫作。¹⁵但探討當代佛教，常會因資料不足而難以下筆，口述歷史正好可以用來彌補其不足。以筆者研究「戰後臺灣佛教寺院經濟」為例，在這課題研究上，曾利用了前述受訪人透露的如下資料：

一、在談到戰後初期土地改革運動對擁有大批土地之寺院影響時，據圓光寺住持如悟法師說，苗栗法雲寺在雲林地區原有 20 甲土地供放租，土改放領雖換來一些股票，但對寺院毫無助益；臺北觀音山凌雲寺在日治時代，因捐獻多，再加上自己買了不少土地，甚至在中壢最熱鬧的地段，整條街都屬凌雲寺所有，土改後，這些土地都被徵收。中壢圓光寺原亦有許多土地，土改時也被徵收。¹⁶

二、據屏東市東山寺天機法師口述，戰後初期新、舊交替過程中，臺灣部分寺廟，還是以「農禪」方式，但往生並不容易。如屏東東山寺（加上東山佛學院），共有 100 多人，連基本的吃穿都有問題，所以要自己種菜。除自食外，剩下的就拿去

賣。平時早、晚兩餐稀飯，中午才能吃白米飯。¹⁷

三、法會多是臺灣佛教的特色，也常是寺院的主要收入來源，每年例行性的法會，常配合佛、菩薩聖誕、出家、成道日舉行，據豐原慈龍寺常露法師口述，其寺院重建所需經費，除托鉢外，主要靠法會，包括：大年初一到初七的「點燈祈福法會」，或每月初一、十五誦《藥師經》為信眾消災的「藥師法會」；農曆二月十九、六月十九辦「觀世音法會」，每星期辦大悲懺、水懺……等。¹⁸

四、中壢圓光寺是以打水陸法會籌措辦學經費，據住持如悟法師說，1970 到 1990 年代這 20 年間，臺灣每年舉行的水陸法會大概有 200 場，後因股票、房地產價跌，辦水陸的場次減少。以前辦一場 7 天的水陸法會，大概有上億元收入，現在辦一場只剩下 1,000 - 2,000 萬元。以圓光寺言，每年打一次，最起碼也有 2,000 - 3,000 萬元的收入。¹⁹

五、據筆者訪問華梵文教基金會護持委員柯美玉、汪百生、陳重光後，得知該會主要經費，是用在支持華梵大學上，財源從募款而來，有長期出錢或一次出錢的會員，募款的人稱為「委員」。會員定期(通常是按月)一次交 100 元、200 元，或 500 元、1,000 元，也可以每年一次各交 1 萬元。基金會與會員間的聯繫是透過委員，每月辦一次聯誼會，會員和委員都可以參與。²⁰

六、據臺北士林普宜院照印法師透露，內湖金龍寺的金龍寶塔，於 1970 年竣工，幾乎變成經織道場，甚至一天有 4 位齋主，他們都會在寺裏吃飯，所以法師不但要誦經，也要忙著買菜、辦桌。²¹

七、東和禪寺源靈法師也提到，北投中和禪寺靈光塔，納骨費用自戰後以來，收入達 10 多億元，導致王姓與孫姓子孫纏訟多年。²²

八、由白雲禪師口述得知，他購買千佛山高雄講堂的經費，主要來自股票獲利。早年他買唐榮鐵工廠、南亞塑膠的股票。唐榮股票是用 8 毛買來的，賣時最高賣到 170 多元，南亞塑膠也賺了不少，一度塑膠原料飛漲，從 25 元升到 75 元，獲利頗豐。²³

九、《南傳大藏經》所花經費，據主持翻譯的吳老擇居士透露，翻譯經書花費約 5,000 萬元至 6,000 萬元，加上辦研究所、雜誌及派學生到斯里蘭卡留學，總支出約 8,000 萬元至 9,000 萬元。²⁴

十、據臺南妙心寺傳道法師口述，《中華佛教百科全書》的編纂前後歷時 11 年，每個月費用以 50 萬元計，一年含年終獎金共 13 個月，所有費用超過 7,000 萬。²⁵

十一、由臺大佛研中心恆清法師開始籌募所需經費，並獲「北美印順導師基金會」與「中

華佛學研究所」支持，於 1998 年 2 月 15 日正式成立。據恆清法師口述，「北美印順導師基金會」每年補助 20 萬美元，五年共 100 萬美元。²⁶惠敏法師進一步說，此計劃經過五年的努力，完成大正藏 1 - 55 卷建檔工作；第二期（第二個五年計劃）完成卅字續藏部分，經費由新加坡黃淑玲居士支持，到第三期，增錄大正藏、卅字續藏未收部分，像房山石經、南藏、北藏、嘉興藏、龍藏等，經費由國科會補助。²⁷

除利用上列史料外，像華嚴蓮舍早年常實施的夏令義診、冬令救濟等工作，如遇颱風、地震、大水、大火等災難，隨即進行臨時性的募捐救濟活動。²⁸中壢圓光寺的星期日鄉間義診，²⁹以及高雄元亨寺各項賑災活動，³⁰也都因有口述史料的補充，得以更加完整，也使筆者研究的主題能夠順利展開。

口述史料除了可以填補歷史的空白，還可以印證文獻資料的是否可信，斟酌歷史事件的真偽，甚至發掘鮮為人知的新史料，³¹對歷史研究不可或缺。儘管口述歷史因個人記憶的局限，會有失誤的情況，並不影響其存在價值與意義。當然，研究者使用口述史料進行研究時，訪問內容的可靠度（credibility）與可信度（trustworthiness）需要進行查證，才能確保研究的精確度；用在一般史學研究需要如此，在佛教史研究也是這樣。

關於如何評價當代臺灣佛教人士的問題，江燦騰曾說：從事研究當代佛教史時，不管是對人或對事，有讚美或批評，都可能招來許多閒話。一旦他據實讚美某法師的佛教事業，他的反對者就會說他拍馬屁。反之，如作批評，則他本人或他的徒弟，即會視他為「仇敵」。³²研究當代佛教人物，難免涉及歷史判斷的問題，由於研究個案可能還在，論斷當然不易，即使不在，他可能仍有許多徒弟、徒孫、信徒，因此研究者在下論定時，就得費心斟酌。此種情形也同樣會發生在口述訪問後記錄稿的整理上，當受訪者評論到其他教團、法師或居士時，如何在文字上做出合情又不違受訪者原意的表達方式，並不容易。當然，口述史料基本上是以受訪者立場來行文，所以遇到有問題的部分，除了需要進一步考訂相關史料外，還得由訪者與受訪者雙方共同協商解決才好。

肆、結語

以上根據個人經驗，已就佛教人物口述訪問應依據的特殊法則、臺灣佛教史研究兩方面加以論述，最後想就訪問宗教界人士可能涉及的人生體驗，進一步說明個人的想法。

依筆者多年來研究歷史之體會，研究歷史除了為尋求歷史真相外，對研究者言，應該還有更深的價值存在，口述史可以

在此扮演更積極的角色。個人以為，透過口述歷史不僅能夠激發我們的心智，更可以透過他人的經驗來豐富自己的人生，藉以發展深層的人類經驗。³³身為學術工作研究者，我們似乎可以把自己生命中的疑難雜症，變成研究工作的「問題點」，當然在自我與研究之間的連結可能有些是難以言傳而深奧微妙的部分。事實上，有些頂尖的作品，即可能根植於創作者人生的某段際遇上。³⁴就此而言，研究者研究的主體就是「自己」，而不是與自己完全不相關的「他者」。

就宗（佛）教人士之口述訪問言，不論是專業宗教師或是對某一宗教義理有深刻體會或理解者，都能給主訪人帶來某種啟發。前文提及，從事佛門人士口述訪問，可以是一種心靈諮訪之旅，當主訪人從事口述訪問時，應該懷抱著《華嚴經》〈入法界品〉「善財童子」參訪善知識的心態來進行。如果是訪問基督教或天主教人士，就可以像 John Bunyan (1628 - 1688) 寫的《天路歷程》（*The Pilgrim's Progress*）一書所描述的基督徒的長途人生旅行般，踏上旅程者要丟棄自己過去的理想、目標、執著、重擔，改走另外一條難走、險阻又多的道路，但這趟旅行卻能重重失敗和煎熬中，因著信心而充滿驚喜、祝福、更新，逐漸脫胎換骨，止於至善、臻於美境（天堂）。³⁵如果能夠這樣，那麼從事口述訪問就有更深一層的意義了。

為使口述訪問更易見效，在受訪者與主訪者間，應有一個怎麼樣的互動才好？個人以前：口述訪談是一種很值得推廣的「人際互動」，透過受訪者的「深度訪談」，可以留下許多不為人知的私密史料，也可建立受訪者與主訪者的關係。口述訪談之順利進行，有賴訪問人好的「提問」，提問是一種技巧，也是一門藝術，要在實踐中不斷地加以磨練，才能成為優秀的口述史家；這與人際溝通的技巧、詢問技巧、語言技巧、社會技巧、專業技巧都有關係，同時也要注意上列各種技巧間的關係；³⁶而深入了解各式各樣錯綜複雜的人際關係，正是體會人類生命經驗的關鍵。

口述訪問是一種技藝，一種需要特殊技能和個人本事的專業，經由訓練和長期實作而發展出來。霍伯格 (Ludvig Holberg, 2004) 在《政治工匠》（*The Political Tinker*）中說：

理解地圖是一回事，航海卻是另一回事，一本政治學的書可以學到理論，然而，談到要治國，卻力有未逮。³⁷

口述歷史兼具理論與實務，光「學到理論」還不夠，得實地摸練才行；有具體人類生命經驗者，可以考慮從訪問宗教人士下手。

(下轉第 4 版)