

## 編者序

那萌芽的青松，迎向恆河的壯麗朝陽，  
堅毅的枝極挺立，是垂天之翼的禮讚。  
當秋天轉成冬日，風霜冷酷摧殘，  
青松巍然俯瞰，屹立在黠闇的人寰。

（摘錄自「青松萌芽」歌詞）

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

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

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

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

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

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

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

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



香光書鄉