

鈔經書寫，慢活人生——專訪吳大仁教授

●本刊編輯室採訪整理

走進吳大仁教授的工作室——「自在禪廬」，即見他正準備沏茶，親切地微笑招呼採訪人員就座。玄關左側放了一件大型木雕毛筆，筆桿上寫著「書道禪功」四字，落款上的書寫年月為甲午年（二〇一四年）元旦，吳教授面帶笑容說：「這幾年的跨年很特別，我在這裡舉行別開生面的跨年祈福晚會，邀請親朋好友到工作室，大家一起「寫字鈔經，淨心祈願」，這個木雕作品筆腹上的《心經》就是當時完成的作品。」他平日以鈔經為定課，若有其他工作須先辦理時，都會找一小段時間，鈔寫經文中的一小部分，作為放鬆身心的休息方式。閒暇時，早上鈔寫三部《心經》，下午再鈔寫三部《心經》，可說是將鈔經作為自身修行的法門。吳教授鈔經如此辛勤精進，令人佩服之至。以下文章，即是吳教授所述個人鈔經修行的因緣與經驗。



吳大仁教授

鈔經寫字——排遣思鄉的愁緒

我年幼就住在佛光山，並在師長與同儕的鼓勵之下，開始鈔寫佛教經典。當時因為年紀小，不僅無法理解鈔寫的文句所具有的義理內涵，也不了解鈔經這個修行法門對身心有何種利益。最初是用原子筆、鋼筆鈔寫，速度較快。有時心情愉悅，便會拿起毛筆，代替原子筆成為鈔經寫字的工具。當時的我相當喜愛用毛筆寫字，但因為缺乏老師教導，字寫得不好。過去臺灣的交通不像現在那麼方便，生活環境也不十分好，隻身一人到佛光山讀書，舉目無親，練習書法也就成為排遣鄉愁的最佳方式。當提起筆開始書寫，思緒專心於筆尖，思鄉的愁緒也就因此煙消雲散，徜徉於揮毫寫字的喜悅之中。

我二十七、二十八歲時來臺北任教，最初是在大學擔任書法社團的

指導老師。當時有許多學生來我開設的書法課程班學習寫字，有許多同學都是南部人，來臺北讀書，常為思鄉所苦，而且當時沒手機、網路、電腦，打公用電話還必須排很長的隊伍，再加上交通不方便，總得等半年才能回家一趟。我問他們：「為什麼喜歡書法課？」同學們都說：「學寫字，學篆刻，就會忘記想家。」這個想法和我小時候的經驗不謀而合。

寫字慢活，要如品茗般慢慢品味

用毛筆鈔經與用原子筆鈔經，書寫過程中的感受是截然不同的。硬筆書寫較輕鬆自在，書寫的字體和手腕的運用上也較容易控制。中國人發明毛筆，從中衍生的書法文化，乃是用柔筆寫硬字，每一個作品裡，必定含括個人的功夫和修為。一個人想在操場上進行禪修，是比較困難的。初學者若欲習禪定，至禪堂學習觀照自心的功夫，會比較容易上手。寫字練心也是一樣，一般人習慣使用硬筆書寫，速度較快，也因為過於熟悉，在寫字的過程中就不容易專心，不一定能夠馬上把心靜下來。但是，習寫書法就非得一筆一畫，一板一眼地慢慢寫不可。如今社會不也相當推崇慢活的生活藝術？人生中有許多事物，就是要慢才能體會其中的美好，例如喝茶，如果牛飲的話，再好的茶也不知道其中的滋味，品茗終究得慢慢品味，如果用粗糙、急躁的心態面對，是無法體會的。

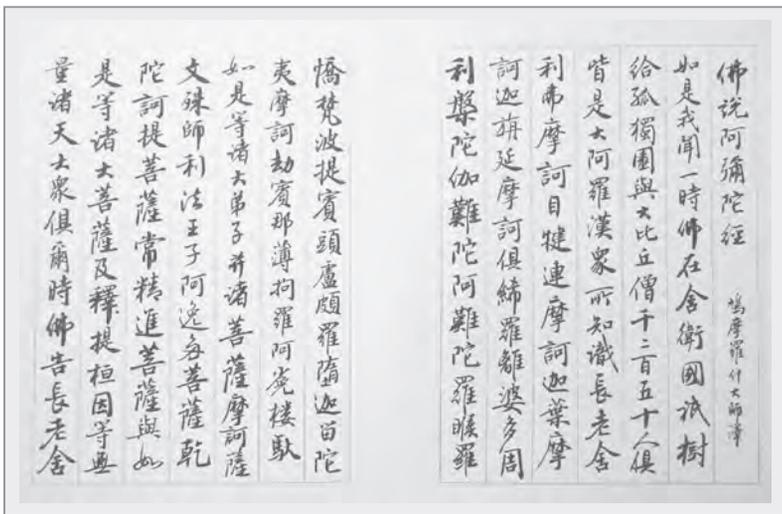
放慢寫字的步調，就能從書寫中觀察到自身的煩惱。這就像初入禪堂時，前兩天都不知道自己心緒有多紛亂，慢慢坐，反覆觀察。第三天、第四天時，當腿部的痠、麻、痛、癢等狀況都



鈔經寫字是吳大仁教授每日的定課

降伏以後，逐漸能觀察到自己的心念，卻發現好像愈坐煩惱愈多。其實不能這樣說，這就像日光燈管即將損壞時，我們以為燈管沒有閃爍，其實當下燈管已經閃爍得相當厲害，只是沒有發覺而已。直到燈管損壞時，我們才發現它閃爍得相當明顯，這就是發現煩惱，也是修行的過程。看到煩惱時，就好似找到《十牛圖》中的繩子一般，需要慢慢的牽引，我常說這就是進步的象徵。

寫字如人生，書法亦為禪



吳大仁教授墨寶——《佛說阿彌陀經》

習寫書法必須要有次第，剛開始由基本筆畫慢慢練習，沒有基礎的訓練就沒辦法享受到書法藝術的奧妙及可貴。舉例而言，日本人說禪是安樂法門，許多人進入禪堂進行禪坐，從中獲得身心的安樂，不想下座。初學者卻只感到兩腿痠麻，想著這炷香何時才會結束，更別說體會「挑柴、運水都是參禪」的道理。寫書法也是一樣，一定要通過艱難的考驗，慢慢地從一筆一畫裡，體會其奧妙之處。聖嚴法師曾說：「寫字就是人生」。為什麼將寫字譬喻為人生呢？因為寫字和人生一樣——不能重來。雖然日子一天一天過著，但每一天都是嶄新的一天，每一刻都是截然不同的。書法也是一樣，將寫錯的地方重複描寫，只會愈描愈黑，一點用處也沒有，就像人生一般。

聖嚴法師也曾說：「一期一會書法禪」，我認為進入書法課，相當於進入禪堂一支香的感覺，如果鈔經書寫時有這種感覺，那麼鈔經書寫就是修行。佛法不離世間法，練習書法也可以定心。我有多次於鈔經中進入忘我狀態的經驗，這個過程持續約半小時，《心經》寫完才忽然清醒過來。如果是在缺乏專注的狀態，可能會寫錯字，但是鈔經的作品也全無錯字。現在回想起來，書寫的

當下是應無所住而揮筆，而且書寫結束後感覺身體充滿能量，內心充滿喜悅。

過去在禪堂靜坐時，也有類似的經驗。一炷香的時間，就好像三分鐘一樣快。當時南懷瑾老師木魚一敲說「開始」後，感覺才坐一會兒，時間就過了一個鐘頭，彷彿超越時空。於鈔經中進入忘我狀態的經驗，讓我體會到人生之所以苦，就是因為有各式各樣的執念，鈔寫經典能讓思緒專一，抓住內心那匹脫韁的野馬，執念愈少，身心也就愈輕安喜樂。

書法也能成為接引他人學習佛法的方便法門，只要把握每個當下，盡心地寫，把書寫的過程當作人生的旅程，任何點、畫、鈎、捺，都保持專注，將自己的身、口、意集中於一處，手持毛筆，意念要專心，書寫時也不會口出惡言、綺語，所以說寫字跟禪修沒兩樣，從書寫的過程中，達到身、語、意三業清淨。

鈔經培福，反觀自心

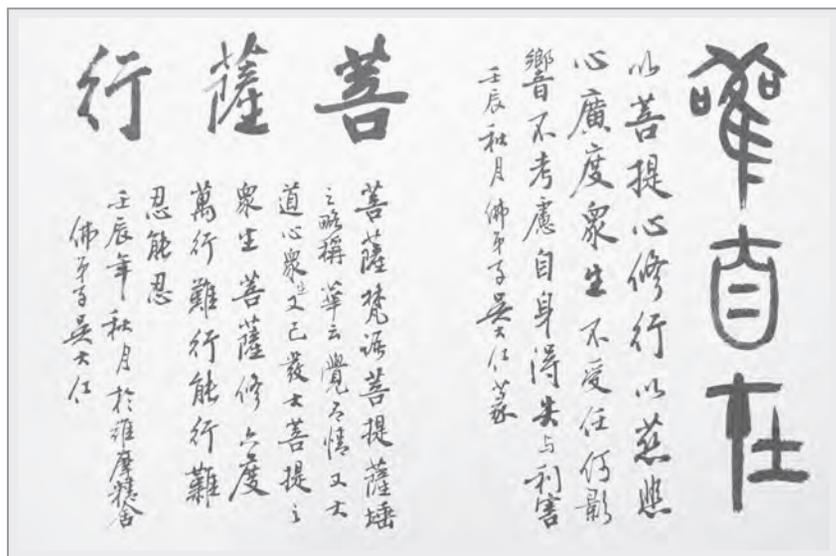
現代人沒有時間覺察心念，曾子曰：「吾日三省吾身」，有多少人能夠定下心來好好反省今日所行之善行和惡行？我們可以試著放慢生活的步調，好好檢討自己，不光是檢討別人。一般人習慣只看生活中混亂的一面，卻沒有靜下心來好好思考，如果能進行自我省思，或者到禪堂觀察自身內心的問題，就會發現世界是美好的，內在也能因此更豐實、平和。鈔寫經典不但能使生活步調變慢，也能夠由書寫的方式，從中檢討自己的身心修養，獲得內心的安定，再藉由佛法的修學，繼而進入更深的層次。

在鈔經環境的安排上，我建議在練習寫字前，可以焚香，播放輕柔、古典的音樂，如古琴、古箏或二胡，也可以播放梵唄音樂，讓心情安定下來。營造舒適安定的環境，是相當重要的。透過環境的影響，心平氣和，也就容易從書寫的過程中發現自我。

這幾年我開始嘗試將《心經》以段落鈔寫的方式呈現，並增添自身所體悟的心得。若有未學佛者想要種善根，只要書寫《心經》的片段即可，不需鈔寫全部的經文。現代人工作忙碌，選擇幾頁或是一頁，盡心鈔寫，時間也較容易安排。鈔經時可將經本放於前方，看著經本鈔寫，會很專注，容

易達到靜心的效果。

聖嚴法師常說：「筆在哪裡，心就要在哪裡。」鈔寫經典的時候，視線無法隨便瞟移，必需將注意力放在筆上，心念才得以專注。鈔經寫字，不僅要懂得運筆的技巧，心念還要在毛筆上，如果心念紛亂就必定會寫錯字，所以我覺得「鈔經寫字比修行更像修行」。



吳大仁教授將《心經》以段落鈔寫的方式呈現，並增添個人體悟的心得

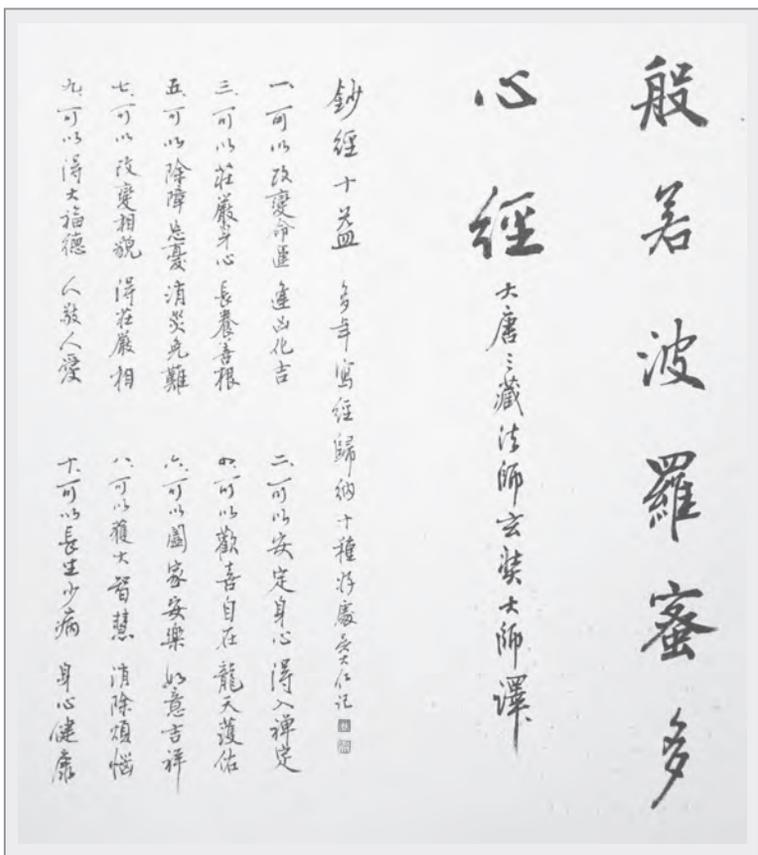
鈔寫經典的利益

鈔經一直是我每日的定課，我從年輕時開始鈔經，直至目前為止，鈔經寫字已經變成生活中的一部分。年輕時在學校鈔經，下午五點大家都往籃球場跑，雖然心裡會想著要把經鈔完，但也會感到緊張，想趕快出去玩。當時我會努力地克制自己，靜下心來好好地把經典鈔寫完成。三十幾歲以後，鈔經對我而言就像休息一般，是一項靜心的活動，當生活中的念頭減少，體力的消耗也會減少。

鈔寫經典有許多好處，每個人的命運都會隨著自身的修行產生變化，有一次我在圓光佛學院教授鈔經，下午五點多下課後，我開車在高速公路上發生車禍，遊覽車從後面追撞，後面三、四部車子都毀壞嚴重，我的車子也嚴重損壞，但車上眾人卻安然無事，是故鈔經有如此利益，避免自己遭受危難。其次，鈔經乃是訓練專注力的過程，一心專注，妄念就會減少，身心不被煩惱所困縛，心情自然輕鬆愉快。而且，當內心平靜輕安，情緒穩定，正向思考必可多行善業，且所行善業亦能長養善根。

鈔寫佛教經典，使經典得以流通，一心精進於佛法的修持，定能感得龍天

般若波羅蜜多
心經
大唐三藏法師玄奘大師譯



吳大仁教授墨寶——〈鈔經十益〉

護法的護佑與支持，避免修行時產生障礙。另外，如果內心充滿憂愁，就容易產生負面的想法，讓生活品質受到影響。鈔經寫字，讓心思得以專注於一境，暫時從負面的思緒中脫離。鈔經的同時，若家人或孩子能夠看到自己在鈔經，必定會逐漸對鈔經寫字產生興趣，收潛移默化之效，書法也藉此成為接引家人學習佛法的方便法門。

人的相貌會隨著年紀還有自己所造的善行、惡行產生改變，所謂「相由心生」，若能以鈔經為修行的法門，勤加修行，讓心情時常保持輕鬆愉快，相貌也必定柔和而莊嚴。再者，鈔寫經典也可以引發人們對佛法義理的好奇心，從中深入學習，引發興趣。凡夫因缺乏智慧，所以被煩惱所困，是故鈔寫經典可以加深對佛法的認識，藉此機會思維佛法，開發智慧對治無明煩惱。最後，因為身心安定，自然少病少惱，身心安寧。

這幾年我一直鼓勵大家修心，有些學生因為環境不好，導致情緒不佳，我都鼓勵他們鈔寫經典。鈔寫經典會改變一個人的身心狀態，經過長時間反覆薰習，從鈔經的過程中培養專注力，轉移注意力，擺脫負面情緒的糾纏，以佛法的智慧對治生活中的大小煩惱，給身心帶來平靜與安詳。☉

受訪者現任華梵大學中國文學系助理教授