

靈山捻花趣： 禪修之旅



慈光寺參訪心得(一)

● 林子鈞

國防醫學院醫學系六年級

午後冬陽迎學子

一個難得出大太陽的冬季午後，一輛載滿了台大、國醫、師大等校同學的巴士於假日自台北南下，前往位於台中的慈光寺參訪，為平日繁忙的生活注入滋潤的法水。

抵達寺院，在禮佛、安單後，就直接開啟這兩天的重頭戲——

惠空法師的佛法開示。惠空法師的聲音非常宏亮有朝氣，加上採取問答的方式與同學互動，讓人有回到高中上課的感覺。法師要我們對於他所講述的內容直接表達懂或是不懂，目的是要我們別「閃問題」，因為學問如基石，基石不穩就難以將房子蓋高，若一開始建立的是模糊的概念，會讓我們無法理解之後所說的道理。這種方法非常有用，一棒敲走了大家飽餐後萌生的睡意，也讓

我們動腦去思惟法師所講述的內容，而不是單方面的被動接收，因此整個討論過程中大家反應都非常熱烈。

開示互動解迷惑

法師首先簡單介紹般若與禪，法師提到般若是空性，禪就是去除無明的過程，藉由打坐的方式去看待自己的心，不論是哪種禪法，目的都是在破除心中妄想，進而生起般若智慧。

法師也向我們簡



單介紹永嘉禪法和參話頭這兩種法門。永嘉禪法的次序是先由「忘塵息念」到「先寂寂，後惺惺」，接著「寂寂惺惺」，最後進入「惺惺為主，寂寂為輔」：打坐時要先把心從對外境的攀緣中，收攝到獨頭意識上，也就是說，打坐時不管眼、耳、鼻、舌、身五識根塵相對的覺受，而只是專注在看自己內心中的妄念。這種「看」，具有「看穿、看破、看消融」的特質，當我們消融得一分妄念，

就轉化成一分覺性，我們的心，也就在這種轉化、淨化的用功過程中，變得愈有力量。寂寂和惺惺，其實是我們心性的兩個特質：寂寂是沉定、沒有妄想，但心過於沉寂，就會導致昏沉；惺惺代表內心活潑、有覺照，但若過於活躍，就成為散亂的來源。寂寂雖是昏沉的根源，但卻能對治散亂；雖能對治散亂，但久了又生昏沉。惺惺雖是散亂的根源，但卻能對治昏沉，雖能對治昏沉，

但強了又生散亂，所以兩者之間有微妙的相依、相生、相剋的關係，就像走鋼索般，要隨時調整自己的心。

參話頭則是另一種方式，藉由「提住話頭」到「話頭安住」，接著「話頭減疑情生」到「但存疑情」的方式去伏住妄想，其中那種在我們探究問題的本質時所產生的沒有辦法解答、不知道答案的疑問感，就是「疑情」。疑情生起後要將之保持住，在保持疑問的感覺

時我們會迫切地想要知道答案，這時在疑情之上，要提攝一種要去看透、追究的覺知照了的力量（近似於永嘉禪法「看」的感覺、「惺惺」的作用），是一種沒有妄念下的覺知力。這股覺照力，因為疑情的推動，一直衝向心源深處去追究答案，這就是「參」。

法師提到雖然兩者方式不同，但是參禪的共同核心觀念就是要能夠專一所緣和保持內心清淨，不管是否學習禪宗，這種收攝、觀照內心的方式都是學習佛法所必須的，一顆向外攀

緣的心容易受干擾，念佛或是學習其它事情都難以有所成就。

除了解答我們學佛過程的種種疑惑，法師也分享了他出家多年的心得，師父認為如果生命是一場博弈，他就是以一粒小砂礫對賭整個地球的沙子，旁人看似單調無趣的出家生活其實正是充滿智慧的決定，當我們對生命越是明瞭透徹，以智慧去觀察的話，便會理解出家是一件多麼值得投資的選擇。我們能感受到這段話是出自師父的肺腑之言，也

理解人生其實有許多不同面向，端看我們品味的深淺。

禪堂打坐初體驗

上完課之後就是要實際操作了，因為多數同學平時較少接觸禪宗相關的教理，因此對於禪宗都感到很新鮮，經由法師的介紹我們對於參禪的方法和理論有了初步理解，當時適逢寺院的禪七期間，因此同學們實際參與打坐一支香，於實戰中看看自己究竟有多少工夫。說來慚愧，實際打坐後才發覺自己的內心竟然可以紛亂如麻，剛剛上課所教的東西似乎一個都想不起來，心思像斷線的風箏一樣常常就不知飄到哪兒，也才理解理論和實修之間的差距並非一蹴可幾，若僅止於口說是難以成就的，需要下工夫才行。



九華朝山殊勝行

隔天中午離開慈光寺後，我們便前往九華山大興善寺朝聖，以前便曾聽聞福慧法師（無名比丘尼）的種種事蹟，這次有機會去參訪是難得的體驗。大興善寺占地廣大，多年來人潮絡繹不絕，令我們對於長老尼的道行越發敬佩，於導覽後同學各自祈求大悲水，品嚐了有名的平安麵，希冀菩薩保佑普天眾生。午飯後有同學突發奇想，想來場簡單的朝山，於是在艷陽下我們一群人集結於山門前，於聲聲佛號中慢慢前進，身體力行「念佛一聲，福增無量；禮佛一拜，罪滅河沙」。雖然大興善寺的風格不像一般的寺院，但是參訪也讓我們理解到原來佛法可以有許多面向，正如

《法華經》〈普門品〉提到的觀世音菩薩的三十三應化身，示現不同的面貌來接引不同的眾生。

靈山參訪收穫豐

短短兩天一夜的參訪讓人收穫豐富，也讓許多同學意猶未盡想

再次造訪，我們就像善財童子般處處尋覓善知識，同時也受到許多照顧，從寺院精心為同學準備的豐盛餐點到慧炬及社團幹部的幫忙，現代學子學習佛法更加方便，希冀大家於佛法道路上往後也能持續接觸、日益增上。



九華山大興善寺

photo by Outlookxp · 引自Wikipedia · CC BY-SA 4.0

慈光寺參訪心得(二)

◆ 陳岳緯

國立臺灣大學財金系

線性代數老師曾說：有時候解決數學問題，引入更高的維度反而能使思路更加透徹。初次接觸這種玄之又玄的概念，一時尚無法理解，卻在這次參訪慈光寺及九華山大興善寺後，使我有更深的體悟。

曾經我也和許多人一樣，一聽到宗教就直覺上生起厭惡，覺得那完全不合科學，是心靈

有所缺陷的弱者才會想要依賴的東西。現代人喜歡以成見判斷是非，一方面因為時間成本低，一方面似乎也從鄙視他者的過程中享受到優越感。然而這樣的評斷，除了逞口舌之快之外，對於心靈卻毫無助益。

數年前我突然面臨了無常的苦難災厄，心靈坐困愁城。因為這樣的因緣，促使我開始讀起佛經。當時對佛教的理解只有「看空一切」，便可「遠離顛倒夢想」，覺得這樣的理念與觀點

比起其他宗教，似乎更能解救我自身的困境。在這次的參訪過程中，對於兩個課題有了深刻的思索與體悟，在此與大家分享。

佛教是不是迷信？

佛教是不是宗教？

承前所述，很多人一聽到宗教就直接歸類為迷信，但若要求其定義宗教，卻又支支吾吾。東方人民自古以來，都有其所依憑的中心思想，譬若中國的道教、儒家，印度的婆羅門教、佛教與繼承婆羅門教的印度教。這些思想是人民看待世界與解釋世界的方式，有時甚至是可化為規範的生活軌則。從這樣的角度去理解，佛教的原始本質其實更貼近於哲學，佛陀本人不重祭祀、不興個人崇拜，更不可能鼓



勵當今諸多信徒燒香拜佛求富貴。佛教所重視的是空性，因為萬物皆空，所以隨順因緣，而非本末倒置地為了虛妄我執，歌頌彌陀只為求財、斂財。

普遍意義上的輪迴， 以及佛典關於神通的記載， 是否也是迷信？

世人對此的批判，不外乎其不可驗證，或者違反科學而質疑，再從對此的質疑推演到對佛教，甚至是對世間各宗教的全然否定，然而這樣的思路是待商榷的。首先，先蘇時期（指蘇格拉底以前的時期）的希臘哲學家就曾揭示：我們不應該執著於自身的經驗，因為肉身渺小，理性又有限。古人敬天，因為科學不發達，人類對自身的知識沒有自信，而現代人因為科學

較為昌明，便認為自身能理解萬物，然而且不說科學亦是我們現代人的宗教，縱是科學自身亦是有其侷限之處。

再者，我完全認同縱然科學有侷限，也不代表就該由宗教來解釋。佛典是佛滅度後才由僧團集結修訂，又經百代凡夫刪改，如今所見必然有失真之處，然而正如慈光寺惠空法師開示：「我們不應該因小失大，其實我至今也尚未相信有神通，然而因執著於此，而捨棄整個佛法對人生價值與

意義上的提升，我想亦非允當。」回過頭想，我們能接受講究精確的科學有所瑕疵，對注重實踐的宗教，卻以最高的標準審視，一隅錯，即全盤虛假，如此何其偏頗？有如一位中學生在報紙上看到新聞報導量子力學打破古典力學的牛頓三定律，便認為物理科，甚至教育體制皆為虛假而因此棄學，是否反應過度，因小失大？

對於佛典中不可思議、難以信服的部分，我都盡量以譬喻的方式



去理解，譬如我曾聽聞有人把輪迴解釋成日日之間，甚至是念念之間的遞轉，我們無時無刻不在承接上一剎那的自己所延續而來的記憶活著。從此角度去理解輪迴，似乎也多了些趣味，少了許多迷信。

此次參訪慈光寺及大興善寺，二處迥異的

宗風也使我對於佛教，乃至於宗教，有了更深一層的理解。非常感謝惠空法師如雷貫耳的教導，以及年初時至獅頭山金剛寺，見翹法師將佛法融入自身，溫柔慈悲的以身作則，使我對於生命的意義，有了更深刻的領會。



慈光寺參訪心得(三)

◆張旻茹

國立臺灣大學中文系四年級

參訪慈光寺的行程乃陳子豪學長所推薦，我個人對慈光寺與惠空法師了解有限（僅限於翻閱晨曦社社辦所收藏之惠空法師著作《般若道次第》），卻仰慕法師以般若、禪修見長之名，是以非常期待此行。和同學們參訪慈光寺雖只有一週末的時間，然聽聞及學習所得的收穫卻是非常充實，的確不虛此行。此次慈光寺的參訪旅程期待已久，短短兩日充實的學習與體驗，只覺時光匆匆，意猶未盡！

惠空法師雖是國文系專業出身，卻大大顛覆一般人對於文組性格偏重感性與直覺的固有印象，向同學們講解緣起性空的概念時，皆為縝密的邏輯思維，循序漸進。課程中，感

覺置身《中論》問答的實況！有時同學們對佛法中「假名安立」觀念的普遍性提出疑惑：

「倘若萬法相待而有，那『我』也相待嗎？」

法師便立刻出手回擊：

「一個念佛的『我』假如能夠獨立存在的話，在哪裡？是在你的嘴唇、舌頭，還是牙齒？假若是舌頭，那沒有嘴唇和牙齒的話，『我』能念佛嗎？」如此一來一往的問答，讓我們一般對於我、法固有的執著顯露無疑，不得不承認這些執著的虛妄性。同學們從課程當中的學習，對般若智慧的理解愈加深刻，更讓人對於佛法的普遍性及其屹立不搖的智慧升起信心。

此次佛法問答中，也得以向法師請益一個困擾已久的問題。最近因同學們研讀蕩益大師的《天台教觀綱



宗》，討論到「般若」的判教問題——若二諦圓融的緣起性空判為通教，般若是否不究竟或不如別教、圓教的佛法知見呢？惠空法師以生動的譬喻告訴大家，實際上佛法見解安立為通教、別教、圓教，就如做各種工程需要不同的測量單位。若是蓋一座房子，就用公分、公尺為標準；若是天文物理的工程，就必須以光年為準。依於現前基礎認知的培養與煩惱的破除，有若公分、公尺一般的通教教法已是足

夠。同時法師也強調，最究竟的空性實則超越於所有空、有的相待安立之外，故最深的般若實際上就是圓教的知見。所有佛法見解淺深的不同都是為眾生不同階段之需要而有；若不通達通教的道理，更不可能了解別教、圓教所要通達的生命境界。經由法師講解，讓人意識到修學佛法中實事求是的重要性。如《六祖壇經》曰：「我此法門，從一般若生八萬四千智慧。何以故？為世人有八萬四千塵勞。」所有

佛法依眾生心相而起，因此即便學習各種教理、判教框架，我們也不應在其中迷失，於分別之上再妄加分別。面對各種不同法門，我們應該了解這些法門於修學中佔據的位置，學習以靈活的思考、願意不斷深入的開放態度面對佛法。若是在文字上鑽牛角尖，便是有違佛陀為開展智慧、破除執著而宣說佛法的本意，背離了「法尚應捨，何況非法」之道理。

和同學們的互動中，惠空法師給同學們傳授的不僅是佛法的知識、修行的法門，更展現對於生命價值的深刻憧憬。法師分享自己在師大中道社接觸、學習佛法的經驗，結合其國學專業的知識，開始思考上帝王將相、才子佳人各種多姿多彩的生命，最終卻難以把握

一個永存不滅的價值。從最根本對於無常的認知，法師對佛法及修行的意義認知愈益深刻，最終也願意投入自己所有的生命，向成佛這個偉大的目標前進。惠空法師更是信心十足地告訴大家：「我現在已經六十三歲了，但實際上我的生命才剛剛開始。」

得聞法師的生命經歷，也不得不思考自己生命中佛法所佔據的位置。誠如法師所言，在中文系日日與我們相伴的古書，裡頭盡是古人最終敵不過無常以及世事變遷的事蹟。且不談叱

吒一時的成王敗寇，所求的功名利祿一樣在無常中消亡；對於最高尚的生命理想，我們縱然可以稱道孔子為天下奔走之苦心，佩服屈原憂國憂民之胸懷，然而他們的追求都最終落空，使得這些偉人鬱鬱而終。若謂他們「求仁得仁」，如此為天下奔走而其志不得伸張，是否真的能夠無怨以終呢？若是真正的無怨，他們壯烈的犧牲卻為天下換得什麼實質的利益？或許是我個人想法過於務實，但反觀史上種種文明思想，無論尋求功名利祿



或是道德的高尚，所求皆難以遂心，更遑論達到生命真正的超越。從對般若初步的理解中，開始認識其「住於無住」的生命智慧乃是遍一切法而顛撲不破的；因其無所執取、任運隨順因緣的特質，我們得以超越現實中所安立的種種限制。所有生、老、病、死、求不得、怨憎會等

所有生死輪迴的現象，乃至社會、政治、自然環境中善惡業報的呈現，都依於一念無明執取而起，依念念無明而輾轉相續。雖然我個人對佛法的信心仍然有待於修行過程中培養，就其理而言，佛法所提供的世界觀、生命觀以及對人生問題的解答，超乎所有文明思想之上，更開

展了不一樣的可能。

此次參訪慈光寺，算是初次認識一個禪修道場的道風及對生命智慧的追求，實在是獲益良多。感謝惠空法師、常住師父與護持居士對大家的照顧！同時也感謝同學們的踴躍參與，希望大家藉此行所聽聞、修學，生命皆得以增上。◎

佛法講座

印光大師的 「十念記數」、 「都攝六根」念佛法



2020年
5月24日(日)
下午 2:30

主講人：陳劍鎧 教授 香港中文大學 人間佛教研究中心主任

地點：臺南文化中心國際會議廳地下一樓會議廳
臺南市中華東路三段332號

主辦：臺南市政府文化局、中華慧炬佛學會南區分會

蓮宗十三祖——印光大師在近代中國佛教具有極大影響力，本次講座主要探討大師在修持方法上開創的「十念記數」念佛法，後來更運用到《楞嚴經勢至菩薩念佛圓通章》之「都攝六根」，教導念佛行者如何有效地證入一心不亂，師曾云：「捨此『十念記數』之法，欲『都攝六根，淨念相繼』，大難大難。」並強調再結合「耳根圓通章」的念佛方法，不斷地以「聞」、「思」、「修」三者反覆串修，則能明心見性，入三摩地，解煩惱根結，即證悟「圓通」。

洽詢：06-2881677 【公益講座·歡迎各界人士自由入座】



超越時空的幸福

航運鉅子沈家楨博士給現代人的13堂課

作者 | 沈家楨

定價 | 新台幣280元

什麼樣的幸福

可以超越時空的限制

什麼樣的智慧

可以引導生命的覺醒

讓航運鉅子沈家楨博士為您導航

在心中，刷取智慧的維碼

在生活裡，覓得幸福的寶藏

訂書方式

◎親至門市購書

營業時間 | 週一至週五，上午10:00至晚上7:00

服務專線 | 02-2707-5802分機218 傳真專線 | 02-2708-5054

門市地址 | 台北市大安區建國南路一段270巷10號

◎線上購書

慧炬書房 <http://www.pcstore.com.tw/store5802/>

或上博客來/誠品/金石堂/三民/讀冊生活等各大網路書店

◎郵政劃撥

帳號 | 19182176 戶名 | 慧炬出版社

◎銀行匯款

銀行 | 土地銀行仁愛分行 帳號 | 057-001-052-308

戶名 | 財團法人台北市慧炬出版社

◎購書款如未達新台幣500元者(含)，酌收80元郵(運)費及處理費(限國內運送)。

◎急件請詳註書名、本數、收件人姓名、電話、交寄地址，併同劃撥收執聯/匯款收據傳真本社，並請來電確認，以利作業。