

萬物無常

/ Ven. K. Sri Dhammananda

火星、生命的起源與「無常」的生命觀

/ 惠敏法師

它是無常的、不確定的

/ 阿姜查

念無常

/ 如石法師

與無常共處

/ 佩瑪·丘卓

無常是好消息

/ 宗薩蔣揚欽哲仁波切

拒絕改變

/ 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒博士

紐約東初禪寺巡禮記

/ 陳清香



2012年第23屆全國佛學論文聯合發表會 活動花絮



▲ 與會來賓參加開幕典禮



▲ 元亨寺淨明長老於開幕典禮致歡迎詞



▲ 慧炬機構莊南田董事長於開幕典禮致祝賀詞



▲ 發表會現場之一



▲ 下午的綜合座談會由惠敏法師（中間持麥克風者）主持



▲ 閉幕典禮中，由元亨寺會常法師（左）與下屆主辦單位的淨覺僧伽大學代表悟性法師（右）完成移交手續

2012年
石碇達香寺

為祈求世界和平及一切有情眾生離苦得樂，年度達香寺大藏經持誦法會恭請數十位喇嘛誦誦一整部甘珠爾（藏文大藏經），藉著讀誦佛陀的「語」，並虔心朝山禮拜，扛經繞塔，以禮拜佛陀的「身」、憶念佛陀的「意」，作為對佛陀身語意的供養，饒益一切有形、無形有情眾生，更可消累劫之罪障，累積不可思議之功德。

大藏經法會 暨 朝山禮拜

大藏經(甘珠爾)持誦法會

【時間】10月31日至11月4日(五日整)
【地點】達香寺(新北市石碇區豐田里磨石坑33號)
【內容】恭請數十位喇嘛誦誦整部甘珠爾(藏文大藏經)，共一百零八函。

持誦般若心經活動

【內容】即日起持誦「般若波羅蜜多心經」全文，並計算持誦次數，11月3日中午前回報數目。
【回報方式】1. 電話回報至(02)2550-0726
2. 傳真回報至(02)2550-0730
3. Email回報至kalu.tw@gmail.com信箱
為避免重複計數上列方式請擇一回報。回報時請報上持誦者姓名及次數，後若繼續持誦，請歸零重新計數。
【回報時間】自即日起至11月3日中午12點為止(夜間九點後請勿來電及傳真)

朝山禮拜、扛經繞塔

【時間】11月4日(星期日)
【地點】石碇達香寺前道路
【搭乘專車】早上6:30利生中心集合發車，請於10月31日前向利生中心電話報名(02)2550-0726，來回車資300元，報名時請留姓名、出生年月日、身分證號、聯絡電話。
【自行前往】自行開車前往者，早上7:30華梵大學校門前500公尺，華梵路觀音菩薩像前集合。
【活動內容】早上7:30於觀音菩薩像起香，朝山至達香寺，接續扛經繞塔，中午用餐後圓滿。
【參贊護持】歡迎參贊護持法會、點燈、打齋、供僧，金額隨喜，功德無量。
郵政劃撥帳號：19776136
戶名：達香寺(請於劃撥單的通訊欄內註明匯款用途)

【聯合主辦】



慧炬 2012 佛法課程



週四
晚上
7:20
~
9:00

金剛經

一切有為法 如夢幻泡影
如露亦如電 應作如是觀

《金剛經》主要是講述大乘佛教的空性與慈悲精神，它最特殊之處，是超越了一切宗教的界限，但也包含了一切宗教。千餘年來，有許多人因研究或念誦《金剛經》而得到感應或悟道成道。由此可知，《金剛經》不僅是大乘佛教的重要經典之一，對中國文化的影響也非常深遠。

日期 | 2012年9月6日~12月27日

主講 | 明霽法師

現任：桃園佛教蓮社住持、圓光佛學院學務長暨講師、慧炬佛法課程講師（2006年~2012年）

週一
晚上
7:00
~
9:00

釋量論

論日具百德 題慧捨畏離
雖爾慧日淨 能敷智者蓮

在眾生的相續中，有很多顛倒錯亂的心識，因而產生許多幻覺，然而，眾生根本不知道要如何處理內心的問題，只有透過《釋量論》，才能找到正確的方法來對治。

本課程教授小理路、中理路與心類學。小理路的內容為學習色、聲、香、味、觸、法六個對境，中理路是學習六因、四緣為主，心類學則是學習量的部分。希望透過有次第的經典講授，帶領學員由基礎佛法入門，進而往更高深的佛法之道邁進。

日期 | 2012年9月3日~12月24日

主講 | 格西滇津明就 ※格西將以中文授課

格西滇津明就生於西藏，18歲至南印度「色拉寺」出家，經過20多年的學習，於2003年得到「拉然巴格西」（即第一等佛學博士）的學位後，應台北利生中心邀請來台弘法，之後開始學習中文，並於2006年底，開始用中文在利生中心教授經論，多年來格西按照次第講授一系列的佛法課程，學員受益良多。

週二
晚上
6:45
~
9:00

念佛共修會

念佛掃塵埃
蓮花朵朵開

印光大師云：「息災，根本方法在於念佛。」人人如能精進念佛，心地保持清淨，國土自然成為安詳樂利的人間淨土，一切天災人禍的威脅恐懼自可遠離。

念佛共修會課程行、解並重，本期安排行門「念佛二支香」，解門課程涵括「彌陀要解研討」、「論語研討」、「印祖文鈔」、「雪廬詩臺語吟唱」與「專題演講」。

日期 | 2012年9月4日~12月25日

主持 | 蓮友輪流主持

週三
晚上
7:00
~
9:00

普賢行願品

在經典中修行——

一切如來有長子
波名號曰普賢尊
我今迴向諸善根
願諸智行悉同彼

《普賢行願品》是善財童子的最後一參，也是三世諸佛共同之因，本經以十大行願為所詮，以證入華嚴法界為旨趣，以利益有情、廣大意樂為入門，以往生淨土為方便。廣義來說，其內容就是《華嚴經》的內容，歡迎大眾共同來分享佛教正法的華麗與莊嚴。

本課程除經典講授之外，每堂課皆安排30分鐘的禪修，協助學員從心學起、實修解行，找到生命中的自在解脫。

日期 | 2012年9月5日~12月26日

主講 | 張元隆(果靖)居士

現任：中國嵩山少林寺文化學院院長、佛圖網Summit Group執行長、慧炬佛法課程講師（2009年~2012年）、台北市佛教觀音線協會理事

週五
晚上
7:00
~
9:00

小止觀

止是禪定之勝因
觀是智慧之由藉

《小止觀》是天台宗隋代智顛大師（538~597）所著，旨在教導修習坐禪的入門與進階法要，內容由生活的簡約調配，與個人習性的觀察，開始說明禪修的重要，並指引坐中禪與動中禪的實踐，更將禪行修學的發展與障礙解析清楚，讓禪行者循序進展。最後的〈證果章〉更將止觀禪修的理想境界，透過空觀與假觀的進階，而進入中觀的實相境界。

本書全名為《修習止觀坐禪法要》，因相較於智者大師其他三部止觀作品：《摩訶止觀》、《釋禪波羅蜜》及《六妙門》，此部屬於初級入門之作，所以又稱為《童蒙止觀》或《小止觀》。本書禪修內容兼備理與行，又能由淺入深，讓初機行者有所依循，故廣為留傳，成為禪修之寶典。

日期 | 2012年9月28日~12月28日

主講 | 仁朗法師

現任：華梵大學東方人文思想研究所助理教授、華梵佛學研究所所長、曉雲法師研究學會理事、華梵大學董事、原泉雜誌社發行人

仁朗法師致力於弘揚佛法，不僅在華梵大學教授佛法課程，推動「覺之教育」，也經常受邀到各道場演講，發表佛教學術論文。



地點 | 慧炬印光祖師紀念堂

台北市大安區建國南路一段
270巷10號B1

洽詢 | (02)2707-5802 分機202活動組
費用 | 免費

※課程進行中，歡迎隨時報名參加※



今年秋天，臺灣表演藝術界之光——雲門舞集，於臺北迎接經典舞劇〈九歌〉第2000場的演出，舞者交織出一幕幕祈神般的劇場儀式，令人在領受藝術的同時，也觀看生命面臨「無常」所顯現出的徬徨心境。

「無常」並非專屬於悲觀的遭遇、生離死別的痛楚，或者出乎於意料的負面情境，然而，在安適之時，我們多半希望樂者恆樂、更樂，往往在受到重大衝擊之刻，才警覺到生命的無常，卻由於未能在平日生活中觀修無常，而難保心的安寧平穩，或以智慧從容面對。

本期雜誌以「無常」為專題，藉由佛教大師、學者的開示與講述，幫助我們從多方面瞭解「諸行無常」的本質。透過惠敏法師對火星與生命起源的觀察、阿姜查大師(Ajahn Chah)風趣平實的開示、佩瑪·丘卓(Pema Chödrön)比丘尼的鼓舞、宗薩蔣揚欽哲仁波切、達賴喇嘛與霍華德·卡特勒博士(Howard C. Cutler)、淨慧等貼近生活的啟示，與讀者一同思考、檢視生活中的無常，激勵我們以佛法智慧觀照無常，並勇於面對。在「無盡寶藏」專欄當中，特別引用《雜阿含經卷第一》之經文，以及《原始佛典選譯》中的無常篇，提供讀者閱讀佛典，體會覺者關於無常的教示。

「藝苑精華」專欄，將引領各位讀者參訪位於美國紐約的「東初禪寺」，隨著陳清香教授觀覽東初禪寺之建築、塑像藝術，探訪聖嚴法師於美國弘法之歷程。

慧炬雜誌於本期新增「好書推薦」與「悠遊法海」兩專欄：「好書推薦」介紹佛法好書，本期介紹《佛陀的啟示》，並分享江嫚書同學的讀書心得（慧炬「99年度大學院校佛學論文徵文獎學金大學組」入選）；此外，由於網路科技的發達，消除了佛學資訊在形式、時間、地域的隔閡與限制，網路已漸漸成為現代人學佛不可或缺的重要工具，故慧炬以「悠遊法海」專欄，介紹學佛網路資源，願能有助於讀者善用網路科技所提供的豐富資源與便利工具，於深如大海的佛法經藏中，達到事半功倍的學習成效。🕒

創辦人 周宣德
名譽董事長 沈家楨
董事長 莊南田
發行人 陳榮基
社長 吳永猛
藝苑主筆 陳清香
地址 10656台北市建國南路一段270巷10號
電話 02-27075802
傳真 02-27085054
郵政劃撥 0003484-5慧炬雜誌社
網址 www.towisdom.org.tw
電子信箱 tow.wisdom@msa.hinet.net

中區分社

社長 黃崇仁
總幹事 朱家豐
地址 台中市南區學府路199號2樓
電話 04-22217339
傳真 04-22229520

南區分社

社長 郭森滿
總幹事 龔顯榮
地址 台南市東區崇明路187巷11號5樓之1
電話 06-2881677
傳真 06-2881678

免費贈閱 歡迎助印

助印方式 全年六期(共六冊)
台灣地區 新台幣捌佰元(NT\$800)
港澳地區 航空/US\$40 水運/US\$33
亞洲地區 航空/US\$42 水運/US\$36
其他地區 航空/US\$45 水運/US\$36

美術編輯 睿奇森創意 richsense creative
印刷 鴻霖印刷傳媒事業有限公司

編輯室筭記 1

本期專題——無常

- 萬物無常 Ven. K. Sri Dhammananda 3
火星、生命的起源與「無常」的生命觀 惠敏法師 5
它是無常的、不確定的 阿姜查 8
念無常 阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通 如石法師 14
與無常共處 佩瑪·丘卓 22
無常是好消息 宗薩蔣揚欽哲仁波切 24
拒絕改變 達賴喇嘛、霍華德·卡特勒博士 27
以四無量心正觀生命的無常 淨慧 33

無盡寶藏

- 雜阿含經卷第一 中華電子佛典協會 36
無常 亨利·克拉克·華倫 37

藝苑精華

- 紐約東初禪寺巡禮記 陳清香 41

佛理抉微

- 菩提道上(二九三) 仁俊長老 48
廣欽老和尚的法藥(一)——在家修 廣欽老和尚 50

好書推薦

- 《佛陀的啟示》 本刊編輯室 52
《佛陀的啟示》讀書心得 江嫚書 54

悠遊法海

- 臺大佛學數位圖書館暨博物館 本刊編輯室 59

飛瀑流泉

- 慧炬近事 61
慧炬申謝 64

萬物無常

● 釋印海、張大卿合譯
● Ven. K. Sri Dhammananda 著

凡存在的就會變化，凡不變的就不存在。

正視著生活，我們將注意到一切存在如何在兩種極端和比對間不斷地流動、變遷。我們注意到世間上的一切浮沉、起落、成敗、得失；我們遇到尊敬和侮辱，讚美和責備；同時我們感覺到我們的心反應了所有的幸福和憂愁，愉快和沮喪，滿意和失望，希望和恐懼。這些情感上的浪潮，激昇我們又摔下我們，不久我們休息一會，然後我們又沖擊在新的浪潮力量之下。我們期望如何站穩於水波浪頭。但我們將在哪處建立起我們生命的大廈，於此永無休止的人海之間？

這個世界的任何一些快樂，都是來自很多失望，失敗和挫敗之後。這個世界的快樂在病患，拼命和死亡之間成長。這個世界是不久前剛和我們一齊悲憫，但在不久後，又需要我們同情了。這樣的世界需要寧靜。在這樣的世界裡，我們的親密朋友在第二天內變成損害我們的敵人了。

佛陀形容世間如同無休止的變化消長。一切都是無常的，不斷地轉變，無休止的變化，浮沉、盛衰如流動的流水。萬物沒有片刻不在聚散無常中反覆地生滅中反覆旋迴。生命是繼續不斷運行而變遷到死亡。物質或其形式在生命中無論有沒有表現出來，也都



是不斷地運行而變化走向於朽壞。這種萬法無常的本質教義是佛教的軸心點之一。絕對的真實體不屬於世間，有絕對就不可能有生死。不管任何東西有起源就有毀滅。變化正是真實體的要素。

承認了無常律或變化律，佛陀否定存在的永恆實質。物質和精神只是虛妄的抽象，實質上，只是些變化的因緣和合，它互相依存而生起作用。

今天科學家們正在接受佛陀所發現的變遷律。科學家主張世界上沒有實質的，穩固的實體東西。每一件事是能的渦旋，兩個連續的剎那，沒有一件東西間是相同的，整個大世界都絞在這迅速運行的變遷旋渦中。科學所提出的理論之一是當太陽毀壞或死亡後，世間將成一片冷卻，佛教徒不以此說而恐慌。佛陀說過，宇宙或世界循環是無休止的生滅，正如個人的生命一樣。我們的世界非常可能會結束，這在先前的世界已經發生過，它將會再發生。

「世界是一個過渡的現象，我們屬於時間的世界。每一寫下來的字，每一件石刻，每一幅圖畫，文明的結構，每一代人，終將如同那被遺忘的夏日裏的落花落葉消失。有存在的就有變化；沒有變化，就不存在」。

如此，所有的神靈、人類、動物們和物質形式——宇宙的一切——無不是無常定律所支配。

佛陀在相應部經中說：「身如泡沫，受如水泡，想如霧氣，行如芭蕉，識如戲法」。^①

本文轉載自《佛教徒信仰的是什麼》，慧炬出版社出版

火星、生命的起源與「無常」的生命觀

◆ 惠敏法師

生命無常，
於相似相續、變異演化過程中，
猶如生命長流中的水泡。

利用七萬三千年來火星最接近地球的時期（2003年8月27日）之前，美國太空總署(NASA) 於去年2003年6月9日晚間發射的六輪火星探測車「精神號」(Spirit)，歷經約七個月，長達4億8700萬公里的飛行，已在台北時間1月4日中午12時35分(編者按：2004年)登陸火星。另一艘設計完全相同的「機會號」(Opportunity)探測車預計在台北時間1月25日中午12時45分登陸火星，展開火星生命探尋之旅。

此次火星任務是為了採集降落地區的土壤等樣本，研究可能曾經蘊含生命的早期環境。今天的火星雖然是條件極為惡劣的乾冷星球，地表的條件不適合生命。但是火星體積較地球小，散熱快，在其形成之初，隕石風暴平息後，可能搶先符合生命起源的條件。原始的生命如果在火星上首先出現，隨著隕石，抵達地球播種，是我們目前無法排除的可能性。因此，科學家們計畫勘察兩個可能曾經比較溫暖潮濕，條件與地球比較類似的地點，設法蒐集現場的地質資料，以分析火星是否曾有生命，也希望藉此可讓我們了解地球與生命的歷史。

地球最初的生命

回顧地球形成初期，約46億年前，地球是一個沒有生命的世界。地上沒有草木野獸，空中沒有飛鳥昆蟲，水



中沒有魚貝蝦蟹，地球表面一片死寂荒涼。但是，在浩瀚無際的宇宙中，地球處於太陽系的「生命圈」的距離，有適於生命產生和生存的溫度及大氣、水和其他化學元素。40億年前左右的地球，在原始大氣層中，出現了甲烷、二氧化碳、氨氣，以及水蒸氣、硫化氫和氰化氫等簡單物質。由於當時缺少氧氣，天空沒有形成臭氧層，太陽短波紫外線直射地面。在電離輻射、閃電、火山、高溫和局部高壓等因素長期作用下，使上述無機物以及地球內部衝出的金屬化合與分解，日積月累，就形成了各種各樣的有機化合物。

這些物質在原始海洋裡，繼續不斷地發生著化學反應，逐漸由簡單的有機物（氨基酸、核苷酸等），聚合成有機大分子（蛋白質和核酸）等。RNA（核糖核酸）也能製造蛋白質，形成RNA與蛋白質相輔相成的系統；之後，DNA（去氧核糖核酸）出現，確立了「以DNA的鹽基序列為生命設計圖，透過RNA的仲介，合成負責生命活動的蛋白質」的系統。約在38億年前，這種系統產生「膜」將自己的系統包住，內外分化，便形成了相對獨立於環境的體系，此就是最初的細胞，也是最初的生命。

生命體生長到某階段，就能產生與自身相似的個體，這叫「繁殖」。生命體繁殖的過程，親代和子代在形態結構和生理機能上都相似，這種現象叫「遺傳」；親代和子代之間也有些差異，這種現象叫「變異」。物種是自然界生物的繁殖與生存單元，有其特定的生活習性與適合的居住環境。對生存不利的變異個體被淘汰，而對生存有利的變異則會保存。有利變異的逐漸積累，或是突然變異，形成了適應的性狀和新的類型。

在緣起緣滅中演化

從生命的起源，植物、動物的產生，到人類出現和發展的歷史是

一個逐漸分化、不斷變化、互相競爭和合作的漫長歲月，大概可以劃分如下幾個代表時期：(1)細菌和藍藻時代（38億～18億年前），(2)藻類和無脊椎動物時代（18億～5億年前），(3)裸蕨植物和魚類時代（4億4千萬～3億5千萬年前），(4)蕨類植物和兩棲動物時代（3億5千萬～2億2500萬年前），(5)裸子植物和爬行動物時代（2億2500萬～7千萬年前），(6)被子植物和哺乳動物時代（7千萬～3百萬年前），(7)人類時代（3百萬年前）。

所以，一切的生命並非常恆不變，諸行無常，每一物種的生命於相似相續、不常不斷、變異演化過程中，猶如生命大海洪流中的水泡，緣起緣滅，不生不滅。此很合乎佛教的基本教義「緣起論」，說明各類各樣的生命每一部分或階段是由眾多條件（緣）和合而生（conditioned），同時也是構成其他生命部分或階段之生起條件（conditioning）。例如《中論》第18品〈觀法品〉第10頌所說：若生命的法則是依緣起論而相續和合，則生命不能說即是眾多條件（五蘊：色、受、想、行、識），但是亦不能說與眾多條件（五蘊）絕對不同。所以，生命之真理不能說是斷滅性，亦不能說是恆常性。這種「不即不異」、「不常不斷」的「中道」思想，非常符合「演化論」的觀點。因此，我們若能如此正確地觀察與認識自他身心的相依、相續關係，可破除對「自我」是恆常不變的執著，依此觀照生命的奧秘，體證生無所來，去亦無所至，悟入法空寂滅性。🕉

色如聚沫不可撮摩，受如水泡不得久住，
想如陽炎從渴愛生，行如芭蕉都無有實，
識如幻境從顛倒起。

—《方廣大莊嚴經》等—

本文轉載自《心與大腦的相對論》，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

它是無常的、不確定的

● 賴隆彥 譯
● 保羅·布里特 英文編譯
● 阿姜查 著

我們把焦點放在當下之法上，在此可以放下事物並解決困難。就是現在、目前，因為現時兼具因與果，現在是過去的果，也是未來的因。我們現在坐在這裡是過去所造的果，而現在所做的事則將成為未來經驗的因。

清楚覺知當下 了解一切事物都不確定

因此，佛陀教導我們拋開過去與未來。所謂拋開並非指真的把什麼東西丟掉，而是持續處於當下這一點——過去與未來的交會處。因此「拋開」只是種表達方式；真正要做的是清楚覺知當下，在那裡可找到各種因與果。我們觀察當下，並持續看見生與滅、生與滅。

我一直說：現象出現在當下時刻，但它們是不穩定與不可信賴的。但人們並不真的關心它，很少如此看待。無論發生什麼事，我都會說：「啊！這是無常的。」或「這是不確定的。」這非常簡單。無論發生什麼事都是無常與不確定的，但我們並未看見或不了解這點，因而變得疑惑與苦惱。我們反而在無常的事物中看見恆常，在不確定的事物中看見確定。我解釋它，但人們不把它當一回事，他們到頭來還是在無盡地追逐事物中過活。

真的，若你達到平靜，將活在我所說的此時此

地，在當下這一點上。無論出現什麼，任何快樂或痛苦的形式，你都將看見它是不確定的。這個不確定本身就是「佛」，因為不確定是「法」，而「法」即是「佛」。但多數人卻認為「佛」與「法」是在他們之外的事。

在心開始了解一切事物在本質上都是不確定時，貪愛與執取的問題便開始消散與瓦解。若我們了解這點，心便會開始鬆開並將事物放下，不貪戀事物，而執取也會隨之結束。當它結束時，人們必將證法；這已是最後一關。

活在當下 疑惑將就此結束

當我們禪修時，就是希望了解這件事。我們希望看見無常、苦與無我，而這從看見不確定開始，當清楚洞見它時，就能放下。當我們感到快樂時，看見「這是不確定的」。當感到痛苦時，看見「這是不確定的」。當想起去某個地方不錯時，了解「它是不確定的」。當認為待在所在處很好時，了解「這也是不確定的」。當完全明瞭一切事物都是不確定時，我們將會活得很自在，然後能待在所處並感到舒適，或去其他地方並感到舒適。

疑惑將就此結束，它們將藉由修習「活在當下」而結束，無須對過往感到焦慮，因它已經過去。一切過去曾發生的事，都已在過去生起與消失，如今它已結束。我們可放下對未來的擔心，因為一切在未來將發生的事，都將在未來生起與消失。

當在家信眾來此供養時，他們念誦：「最後，願我們未來終能達到涅槃。」他們並不確知那是在何時或何處，它是如此遙不可及。他們不說「當下」，而說「未來某個時候」。它總是某處，某

個時候的「彼處」，不是「此處」，而是「彼處」。在下一世它將也是「彼處」，並在未來幾世也都是「彼處」。因此，他們永遠無法到達，因為它總是在「彼處」。

就如人們邀請一位老比丘去村裡接受供養並說：「法師！請去那個村裡托鉢。」然後當他走到下一個遙遠的村莊時，他們說：「法師！請去那個村裡接受供養。」他繼續往前走，但無論他到哪裡，他們都告訴他：「請到那裡接受供養。」這個可憐的老傢伙永遠看不到一口食物；他只是持續走到「那裡」，然後「再到那裡」，卻始終一無所獲。

我們似乎就像這樣，從來不說「現在這裡」。為什麼？難道現在有什麼問題嗎？那是因為我們還與事物糾纏不清，還愛戀世間，捨不得放棄它。因此比較喜歡讓它留到「未來某個時候」。就如有人敷衍老比丘供養的談話：「法師！請到那裡接受供養。」因此為了維生，他一直「到那裡」尋找供養，但它永遠不是「這裡」，所以他永遠得不到任何食物。

認知諸行無常

在當下完成修行

讓我們談談現在、這裡——當下。修行真的可以在當下完成，我們無須瞻望未來，無須為某事擔憂，只需要觀察當下之法，並看見不確定與無常。然後，「佛心」或「覺知者」自會出現，它是透過認知諸行無常而增長的。

智慧便在此處生起，禪定——心一境性，可在此處增長。住在森林中有平靜——當眼睛不看、耳朵不聽時有平靜。心因為沒有見與聞而平靜，而非沒有煩惱而平靜。煩惱還在那裡，只是那時它們沒出現而已。就如水中有沈澱物般，當它靜止時很清澈，但當它被擾動時，

髒東西就會浮現並遮蔽它。在修行中也是如此，當你見色與聞聲，或有不愉快的經驗，或身體感到痛苦時，便會受到擾亂，若這些事未發生，你則感到舒適，但那是帶有煩惱的舒適。

你可能想要得到某樣東西，例如相機。若你得到一台，會感到快樂。在擁有它之前你都不滿足，最後當終於如願以償時有些興奮。若它被偷了，你就很難過，快樂不見了。因此，在你能得到想要的東西之前，你不快樂；當得到它時，有快樂；然後當它不見時，又有不快樂。

來自平靜生活環境中的禪定也是如此。因為被平靜的狀態取悅而有快樂，但快樂也僅止於此而已，因為心仍在貪求變易事物的影響之下。過一陣子之後它就會消失，痛苦將取而代之——就如相機被竊賊偷走時一樣。有禪定的平靜——止禪的短暫平靜。

我們必須更深入觀察此事，若未覺知它的無常，則所擁有的一切在失去時都將成為痛苦的來源。若覺知它，則可善加利用，而不會讓它們成為負擔。

你可能想做生意，需要從銀行貸款。若你盡了一切努力，卻仍得不到它，便會有些痛苦。最後銀行可能同意借錢，你又感到高興。你的高興持續不了幾個小時——因為利息將開始累計。過一陣子，那將成為你的憂慮：無論你在做什麼，即使只是坐在扶手椅上，他們都將扣你利息，於是為此而有痛苦。早先，有痛苦是因為得不到貸款；當你得到時，似乎一切搞定，什麼問題都解決了；但當必須開始考慮貸款利息時，痛苦又回來了。

因此，佛陀教導我們觀察當下，看見身與心的無常，以及諸法的生與滅，對它沒有任何貪愛。如果能做到這點，我們就會感到平靜。這平靜是來自於放下，而放下源自於智慧，智慧則從思惟無常、苦、無我、經驗的實相，以及在內心洞見實相而來。

依此修行，我們一直在內心清楚看見。現象生了又滅，滅已又



有新生，生已還有滅。若我們對發生的事產生執著，痛苦便從那裡生起；如果放下，痛苦則不會生起。我們在內心看見這點。

發現法爾如是 擁有真實的平靜

像這樣禪修時，我們對佛法將生起淨信，可做到只需要在當下觀察自心，放下過去與未來，而只看現在，持續在每件事情上都看見無常、苦與無我。走路，有無常；站立，有無常；坐下，有無常，那是事物本具的實相。若你去尋找確定或恆常，只會發現法爾如是，它不會變成別的方式。當你的見解如此成熟時，就會在平靜之中。

難道你認為在孤寂的山上禪修就會擁有平靜嗎？你也許暫時有平靜，但當那裡的生活艱辛壓得你喘不過氣來時，便會開始感到飢餓與疲乏。所以你下山到城裡，那裡有許多美食與慰藉。但之後，你又會認為它妨礙修行——最好再去某個偏遠的地方試試。

確實，因獨居而痛苦者是愚蠢的，而因共住而痛苦者也是愚蠢的。這就如雞糞：你若將它們放在身邊，它們臭不可聞；若你和別人共處時帶著它們，它們一樣很臭，因為穢物一直都和你同在。

若我們很敏銳，可能覺得和許多人同住並非平靜的環境，那在某種程度上而言是正確的，但那也可能成為獲得智慧的因。我從擁有許多弟子當中，培養出一些智慧來。在家眾大量前來，許多比丘也前來希望成為弟子，每個人都有自己的看法與性情。我經歷許多不同的事情，必須面對各種情況，耐心與毅力因而增強，達到能容忍它的程度，能一直保持修行，然後一切經驗都變得有意義。

但若我們的了解不正確，問題則將無解。獨居很好——直到我們



受夠它為止；然後認為最好住在團體中。有簡單的食物似乎不錯，但有許多食物似乎才是正確的方式。當我們無法徹底解決心時，它就會一直都像那樣。

了解一切事物都是不可信賴的之後，我們將視一切匱乏或豐盛的情況為不確定，且不會執著它們，無論行、住、坐、臥，都注意當下。之後停留也很好，旅行也很好，一切都會很好，因為我們正專注於如實觀的修行。

人們說：「阿姜查只談『不確定』。」他們聽膩了這個，因此離我而去。「我們去聽阿姜查教導，但他說來說去都是『不確定』。」他們再也無法忍受聽聞同樣的老東西，因而離開。我想他們要去尋找某個事情是確定的地方，但他們一定會再回來。☉

本文轉載自《無常》，由橡樹林文化出版，並同意授權轉載

禪學講座

惠能禪法的妙義

歷來佛陀所說的法才能被稱為「經」，惠能法師的《六祖壇經》也稱作「經」，這在中國可謂絕無僅有，即使在印度也不多見。《六祖壇經》膾炙人口，也因為這部經，使得禪宗在中國大放異彩，一直到今天還是舉世矚目、充滿活力的一個宗派。提起六祖惠能，不得不想起禪宗的初祖達摩，但兩位祖師的禪法同中有異，惠能的禪法更受後人重視，究竟是什麼原因？惠能禪法的殊勝妙義為何？值得我們一起來玩味。

101年11月11日(星期日)下午2時30分

主講人：王開府 教授 國立台灣師範大學國文系教授

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會
聯絡電話：06-2881677

【免費講座·歡迎各界人士自由入座】

念無常

阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通

如石法師

編者按：本文轉載自《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通》第四章〈念無常〉，由財團法人休休文教基金會出版，並同意授權刊載。

本書著者——如石法師，摘錄阿姜查禪師(Ajahn Chah Phothiyān, 1918-1992)諸多中譯著作，以「道次第」體系將之依主題輯要整理，並融合禪宗法語詮釋會通；每段語錄末尾附上語錄出處之書名簡稱與頁碼(書名簡稱與原稱對照另附於本文末)，以供查證。

一、思惟老死以激勵修行

◆ 只要是活在世上，我們都是活在一個籠子裡。即使你很有錢，你活在籠子裡；你若貧窮，你活在籠子裡；你若唱歌跳舞，你是在籠子裡唱歌跳舞；你若看電影，你是在籠子裡看它。……這個籠子是什麼？它是生之牢籠、老之牢籠、病之牢籠與死之牢籠，我們就這樣被囚禁在這世間。

《無常》83

◆ 佛說，打從我們出世以後，許多事是無法確知的。預測未來，可能會讓人擔心未來發生的事。但是，說實在的，「無常」打從我們出生那一刻起，便無時無刻地在我們身旁。

《傾聽》37

◆ 如果再深入點想想，你會發覺，其實我們所有的人都被判了死刑，只是不知何時要處決罷了。那死刑有可能來得更早，不須七天。你早被判了死刑，你可知道？

《傾聽》37

◆ 「死想觀」，是觀想死亡隨時隨地會到來。問題在於你

們都不把它放在心上，所以覺得生活舒適無慮。如果心常繫念死這件事，它會讓你在法的修習上更懇切，所以佛陀才教我們要常做死想觀。不做死想觀的人，反而因自我的無知而生活在恐懼當中。

《傾聽》38

- ◆人們不思惟老、病、死，他們祇喜歡談論不老、不死，因此，從來沒有開展出對佛法修行的正確情感。

《生此》21

- ◆因此，最好認為自己已經老了，如此才會有修行的迫切感，最後才可能解脫。你應該下定決心，從這一刻起開始好好修行，愈早修行，成果就可能愈大。現在行善，往後就不用再承受苦果，這是一個重要的原則。趁年輕時多修善行，儘量避免造惡，這才是我們應該考量的重點。……如果你認為還有比修行更重要的事須做，那麼修行的時機永遠不會到來。（註1）

《法語》54

- ◆佛陀稱它們為「天使」，它們來告訴你：「你的頭髮現在已經灰白，你的視力已經衰弱，你的背已經彎曲……」它們是最好的老師，向你揭示生命短暫的本質，引導你捨棄。你不能無動於衷，該有所體悟才是。

《法語》288

- ◆想像你去找一位預言精準的命相師，他告訴你：「七天之內你一定會死。」你還能睡得著嗎？你一定會放下所有事情，日夜禪修。事實上，我們的命運正是如此，我們每一刻都面對著劊子手的威脅。

《法語》25



◆先前，骷髏和你一樣，也是一個活人；之後，我們也會和它一樣，變成骷髏。你害怕嗎？

《法語》116

◆死亡之病是真正值得探討的事，你們為何不研究它呢？……人們擔心癌症，但老化之病比癌症嚴重，而死亡之病更是所有眾生都無法避免的。有癌症的人會死，無癌症的人也會死，因此死亡之病是真正值得分析的事。

《無常》95

◆這種病是生命的慢性病，佛陀希望我們去觀察，並了解一切眾生無有例外地都得到了這個病，這是實相，因此他教導我們別忘記它或誤解它。你若真的經常隨念死亡，將會停止傷害別人，會明白做壞事並在死時背負惡業一點也不值得。這對自己、家人、社會，都會是有益的事。

《無常》95

◆佛陀教導我們，知道（危險）之後就應該趕快離開，而不是留下來陪那些愚癡者一起等待。如果你的雙腿走得動，就趕緊走，不要等那些執迷不悟的跛腳者。為什麼？因為必須逐步遠離敵境，直到你確定自己已經自由與安全為止。換言之，應該逐步開發善德與知識，直到斷惡為止。

《法語》75

二、思惟老死以自在修行

◆無須對過往感到焦慮，因它已經過去。一切過去曾發生的事，都已在過去生起與消失，如今它已結束。我們可放下對未來的擔心，因為一

切在未來將發生的事，都將在未來生起與消失。

《無常》59

- ◆身體有如一輛車子，利用它直到它回歸自然。我們該做的是去瞭解一切事物的本然。這種正見可使你們無繫縛地生存在變動的世界中。

《樹》18

- ◆世間的花、草、樹木，一切都依照著它們自身的真實樣子，都隨順它們的天性而生死，只有我們人類自己不真實。我們接觸到自然，就會無謂地造作。然而「自然」是無感情的，它就只是它那個樣子罷了。我們笑，我們哭，我們殺伐，「自然」卻仍然保持在真理當中，它是真理。不管我們有多快樂或悲傷，這身體就只是隨著它自己的本然：它出生、成長、老化，一直都在變化及逐漸衰老；它以這種方式追隨著自然。

《生此》156-157

- ◆沒有智慧的人，無法看清預存於未來的壞苦。當它們發生了，我們才知道。……痛苦是從我們身體內部生起的；身體裡面沒有任何東西可以讓我們依靠。當你年輕時還不太壞，但年歲漸增時，它們開始損壞。一切事物都開始毀壞，因緣條件隨著它們的自然法則，不管我們對它們笑或哭，它們仍只是持續著它們的自然法則。無論我們對它們的感覺如何，……無論我們是生或死，對它們而言都沒有什麼兩樣；而且，沒有任何知識或科學能阻止這些事物的自然法則。

《生此》12-13

- ◆你永遠也無法知道，什麼時候你要離開這個身體。造成一切苦痛的，很簡單，只是因緣條件隨著它們自己的法則在運行而已。醫生開藥方



治療關節炎、風濕症、痛風等等，卻不能逆轉因緣。到最後，身體還是會毀壞，甚至連醫生也一樣。這是因緣條件隨著它們自然的法則。……如果你能提早看清它，你會好過些。

《生此》15

◆當身體誕生時，它不屬於任何人。……我們是來待在它們裡面，並依靠它們。病、苦與老也來住在裡面，我們只是和它們一起居住。當這些身體的苦與病結束，並終於瓦解與死亡時，那不是我們死亡。因此別對此有所執著，而是要清楚地觀照，如此一來，你的貪愛就會逐漸消滅。

《無常》84

◆如果生病或痛楚生起，人們只希望儘快治癒它。他們沒有考慮到，這是「行」的自然過程。……身體變異，人們無法忍受。他們不能接受，但是最後仍無法勝過事實，全部老死而終。這是人們不願去看的事，他們繼續增強他們的錯誤觀念。

《資糧》190

◆如果你擁有得多，你必須放棄的多。如果你擁有得少，你放棄的也會少。富有只是富有，長壽也只是長壽；它們沒有什麼特別。……當我們走到生命的盡頭時，我們別無選擇，什麼都帶不走。所以在此之前，把它放下不是更好嗎？諸行只是一個沉重的擔子，為何不現在就放下呢？為什麼還要拖著它們到處跑呢？放下、放輕鬆！

《歸宿》17-18；《慧》113-114

◆大多數生重病住院的人都會這麼想：「請不要讓我死，我希望能好起來。」這是錯誤的想法，它將導致痛苦。……你應該這樣想：「如果

我會好起來，那很好；如果一病不起，那也無妨。」……這才是正確的想法，因為畢竟你不能控制整個因緣條件。如果你這樣想，無論死亡或痊癒，都不會走錯；你無須擔憂。（註2）

《生此》83

◆假如死亡是發生在你體內，那麼你能跑到何處去躲避呢？……無論你是否畏懼死亡，都一樣要死，沒有地方可以逃避死亡。一想到這裡，我的認知似乎立即轉變，一切恐懼全然消失，就像翻自己的手掌般容易，真是不可思議。

《流水》43

◆如果我會死，就死吧！那還能做什麼？假如我在這樣修行中死去，那我也已經準備好了。

《流水》46

◆如果你曾經好好訓練過自己，就不該有恐懼，也不該有悲傷。……如果醫生說：「隆波，你得了癌症，幾個月之內你就會死。」我向你保證，我不會有任何問題，反而會提醒醫生：「小心，它也會來帶你走的，差別只是誰先誰後而已。」

《師父》208

◆每個人都有自己的自然步調。有的人會在五十歲就死去，有些人六十五，而有些人則在九十。同樣的道理，你們的修行都不會一樣。不要去想或擔心這點。試著去努力保持正念，然後就讓事物順其自然。如此一來，在任何環境裡，你的心都會愈來愈平靜。

《流水》166



◆佛陀曾經教導我們，應該知道被鎖在三界牢獄的只是這個身體，不要讓心靈也被鎖住了。如今，你的身體已隨著年齡開始退化，這原是不須去違抗的。但卻不能使你的心也隨著腐朽了，要保持心的獨立。佛陀曾經教示，有生就有老、病、死。這是身體的自然現象，再也沒有其他的方式了。現在你已親臨這個偉大的真理，就以智慧來觀察這色身並領悟它吧！

《歸宿》4

◆生、老、病、死雖說概略，卻是宇宙的真理。所以要清楚它，認清這些事實。如果認清了，就能放下了。

《傾聽》213

◆老人與年輕人真的不同；老人昨天有疼痛及疲累感，今天有同樣的感覺，而且他知道明天的感覺也會一樣。他看到家，知道路的盡頭近了，所以覺得很多事情已經不再重要(而自然放下)。可是對年輕人而言，他們仍然在乎。

《師父》216

◆假使我們真的明瞭法性，就會有放下，讓事物順其自然。……有人可能會說，他沒有時間禪坐，他生病、他痛苦，他不信賴他的身體，因而覺得自己不能禪坐。事實上，修行只是關於心和心的感覺而已，而不是一樣我們必須去追逐或奮力爭取的東西。當我們工作時，呼吸還是繼續進行著，生理程序自然會有生理的機能去照料，你所要做的只是試著保持覺醒。

《流水》100、101

◆你的身體（每況愈下），就像水必然向下流一樣。……別去期望還會

有別的方式出現，那並不是你的力量可以挽回的。佛陀告訴我們，要
看清事物的真相，而後放下我們對那些事物的執著。以這種「放下」
的感覺做為你的依歸吧！縱使你感到筋疲力竭，也要繼續禪修。……
做幾下深呼吸，再利用咒語“Buddho”將心專注在呼吸上，讓它成為
一種習慣。愈是疲倦，就愈需細微的專注，這樣便可以對抗痛覺的
升起。……當你開始感到疲倦時，將你所有的思緒停止，讓心自然會
集，然後再回來注意呼吸。

《歸宿》7；《慧》101

◆我們不太可能去影響一個垂死的人的心境往善或往惡。我們只能以愛
和慈悲對待垂死的人，並盡我們所能照顧他們。

《樹》137

註1. 大慧禪師開示：「無常迅速，生死事大。眾生界中，順生死底事如麻似粟，撥整了一番，又
一番到來。若不把生死兩字貼在鼻尖兒上作對治，直待臘月三十日，手忙腳亂，如落湯螃蟹
時，方始知悔，則遲也。若要直截，請從而今便截斷」(T47, 893 中一下)

註2. 中峰禪師開示「病中做工夫」之要領略同：「但要爾心如木石，意若死灰，將四大幻身，撇
向他方世界之外。由他病也得，活也得，死也得，有人看也得，無人看也得，香鮮也得，臭
爛也得，醫得健來活到一百二十歲也得，如或便死，被宿業牽入鑊湯爐炭裏也得，如是境界
中都不動搖」(《禪關策進》，T48, 1102上)。

附：書名簡稱與原稱對照，轉載自《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通》之「輯要說明」

簡稱《傾聽》，原書名《傾聽弦外之音》

簡稱《生此》，原書名《為何我們生於此》

簡稱《法語》，原書名《森林中的法語》

簡稱《樹》，原書名《森林裡的一棵樹》

簡稱《資糧》，原書名《心靈的資糧》

簡稱《歸宿》，原書名《我們真正的歸宿》

簡稱《慧》，原書名《阿姜查的禪修世界——慧》

簡稱《流水》，原書名《靜止的流水》

簡稱《師父》，原書名《師父——與阿姜查共處的歲月》

與無常共處

● 胡因夢 譯
● 佩瑪·丘卓 著

安住於無常

全心覺醒菩提心的人，便是所謂的菩薩或勇士——不是打打殺殺的戰士，而是聞聲救苦的和平勇士。勇士菩薩涉入困難的情境裡，為的是減除眾生的苦難。他們願意看穿內心的反應和自欺。他們致力於揭露那根本而真實的菩提心。

勇士願意承認，自己對未來將發生的事是一無所知的。我們總希望凡事都能平安，而且在預料之中；我們總想活得舒適而安全。但人生的真相卻是：我們永遠無法躲避無常變易。這份未知的感覺，本是這趟冒險之旅的一部分。這也是令我們恐懼的原因之一。

不論我們身處何方，都可以訓練自己成為一名勇士。我們的工具就是禪定、施受法、修心七要、培養四無量心——友愛、慈悲、歡喜和平等。有了這些修持方法的幫助，我們將會在痛苦與感恩裡，在盛怒與驚恐的戰慄之中，發現到那顆柔軟的菩提心。在孤寂和仁慈的感受裡，我們將會揭露自己與生俱來的善性。但菩提心的修持並不能保證快樂的結局。這個一直想得到安全感，一直想抓住什麼的「我」，最終也許什麼都沒找到，卻因為這場追尋而長大了。

倘若我們懷疑自己是否真能成為一名勇

士，不妨深思以下這則問題：「我願意以成熟的態度直接面對人生，還是寧願老死於恐懼之中？」

不逃避的智慧

勇士的訓練並不是要教會我們如何閃躲無常及恐懼，而是要學會與不舒暢的感覺共處。我們該如何與困境、與自己的情緒、與日常不可逆料的遭遇共處呢？對我們這些急於想得到解答的人來說，痛苦的情緒就像高高豎立的一面旗幟，上面寫著：「你又卡住了！」我們應該將失望、丟臉、焦躁、嫉妒和恐懼的時刻，當作是一種提醒，讓我們看見自己正在退縮，正在以某種方式封閉住內心。這些令人不舒服的感覺可以提醒我們，要振作起精神面對眼前的情境，雖然我們寧願屈服和退縮。

當旗子高高豎起時，我們的機會就出現了：與其陷入妄想中，不如安住在痛苦的情緒裡。只有學會安住於痛苦，我們才能溫柔地察覺，自己正企圖將嫌惡之心硬化成歸咎、自以為是，或是一種疏離的心態。我們有時也會製造出一種心靈啟示或解脫的情緒，讓自己舒服一些。要能察覺到這些心態，總是說易行難的。

我們通常都會被自己的習性牽著走。我們一點也不想干預自己的慣性模式。但精神修持可以使我們安住在破碎的心、無名的恐懼、想要報復的慾望之上。安住於無常，可以讓我們學會在混亂的情境裡放鬆下來，在腳下無立足之地時，讓心情冷靜下來。每天我們都可以不斷地把自己領回到心靈的道路上，只要我們心甘情願地安住於當下的無常——一次又一次地安住。🕉

本文轉載自《與無常共處——108篇生活的智慧》
由心靈工坊出版·並同意授權刊載

無常是好消息

● 姚仁喜 譯
● 宗薩蔣揚欽哲仁波切 著

佛陀不是一個悲觀者、也不是末日論者，他是重視實際者，而我們卻多是逃避現實者。當他說一切和合皆是無常，他並不認為那是壞消息，而是簡單、科學的事實。根據你的觀點，以及對這個事實的了解，無常可以是通往啟發與希望、光榮與成功的大門。例如，全球暖化和貧窮是貪婪的資本主義條件下的產物，但這些不幸都是可以反轉的。這就要感謝和合現象無常的本質。

我們不用依靠神的旨意這種超自然能力，只需要單純地了解合現象的本質，就能扭轉乾坤。當你了解現象，就能操縱它們，因而影響因和緣。你可能會很驚訝地發現，像是拒用塑膠袋這樣小小的一步，就能延緩多少全球暖化的問題。

我們能認清因緣的不穩定，就會了解自己有能力轉化障礙，並且完成不可能的任務。生活中的各個層面都是如此。如果你現在沒有一台法拉利，你完全有可能創造出因緣而擁有一台。只要世上有法拉利，你就有機會去擁有它。同樣的，如果你想活久一點，可以選擇不抽煙和多運動。合理的希望是存在的。而絕望，和它的反面盲信一樣，都是相信恆常的結果。

你不只可以改變外在的物質世界，也能改變內在的情緒世界。例如，經由放下野心，將焦躁的心轉化，讓它趨於平靜；或者為人和藹、樂善好施，以便營造好名聲。如果我們都能訓練自己去設身處地為他人著想，就能在家庭、鄰里、國際間增長和

平。

這些都是我們在世間法上如何影響和合現象的例子。悉達多也發現，即使最可怕的地獄與懲罰，也是和合而成，因此是無常的。地獄不是永遠存在於地底下某處，而受懲罰者永遠在那兒受折磨。它比較像是場惡夢。你夢到被一隻大象踐踏，這是由各種條件所產生的。首先，是你睡著了，其次，你可能有過與大象相處不愉快的經驗。不管惡夢持續多久，在那段時間你是身處地獄。然後，因為有鬧鐘的因緣，或者只是因為睡夠了，你醒了過來。那場夢就是暫時的地獄，而它和我們概念中「真正的」地獄，沒有什麼不同。

同樣的，如果你仇恨某人並採取攻擊或報復的行動，那本身就是地獄的體驗。仇恨、政治操作和報復在這個世界上造就了地獄，因此我們看到比AK-47步槍還矮、還小、還輕的男孩，忙著從軍而無暇遊戲或慶生。這與地獄無別。由於因緣，我們有了這種地獄，因此我們也可以利用佛陀教導的愛與慈悲，對治憤怒與仇恨，來離開這個地獄。

無常的概念並非預言世界末日或天啟，它也不是對人類罪惡的懲罰。它沒有本具的正面或負面，只不過是事物和合的過程之一部分而已。我們通常只想要無常的一半過程：我們只要生而不要死，只要得而不要失，只要考試的結束而不要它的開始。真正的解脫來自領受整個循環，而不是緊緊抓住自己喜歡的部分而已。謹記因緣的變異與無常，不論是正面或負面的，我們就能善用它們。財富、健康、和平、名望，和它們的反面一樣都是暫時的。而且悉達多當然不會偏好天堂美景或天堂經驗，它們也都是無常的。

我們也許不懂，為什麼悉達多說一切和合事物皆是無常？為什麼他不只說一切事物皆是無常就好？不提「和合」二字，只說一切事物無常，也是正確的。然而，我們要把握每個機會提醒自己這第一部分、這個和合本質，因而維繫這句話背後的邏輯。和合本質是很容易



理解的事，但它有許多層次，要深切了解它，就需要時時謹記在心。

這世上一切存在或運作的事物，一切想像和實體所構成的、一切心中所想的，甚至心的本身，絕對不會永遠一成不變地存在。有些事情也許會持續你一生經驗這麼長，甚至可能延續到下一代，但是它們也可能消逝得比你預期的更早。不論如何，終究會變化是無可避免的。這和或然率或機率沒有關係。如果你感到絕望，記住這一點，你就不會再有絕望的理由，因為讓你絕望的原因也將會改變。

凡事都會改變。澳洲成為中國的一部分，荷蘭成為土耳其的一部分，不是不能想像的；你會致人於死或餘生困在輪椅上，也不是不可能的。你有可能成為億萬富翁、全人類的救世主、諾貝爾和平獎得主或是證悟的人。☉

本文轉載自《近乎佛教徒Almost Buddhist》
由親哲文化出版，並同意授權刊載

〔科學佛法講座〕

一沙一世界，瞬間即永恆

華嚴世界的時空觀

「一沙一世界，瞬間即永恆」所描述的華嚴時空觀，實際上就發生在你我所生活的世界中。「一沙一世界」講的是空間全息(Space Holography)，亦即局部是整體的縮影；「瞬間即永恆」講的是時間全息(Time Holography)，亦即瞬間是永恆的縮影。許多科學上的證據顯示，華嚴的時空觀正確表達了我們所處宇宙的時空結構。

101年12月22日(星期六)下午2時30分

主講人：楊憲東 博士
國立成功大學航太研究所專任教授

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會
聯絡電話：06-2881677

〔免費講座·歡迎各界人士自由入座〕

拒絕改變

● ● 朱衣譯
達賴喇嘛、霍華德·卡特勒博士合著

編者按：本文轉載自達賴喇嘛、霍華德·卡特勒(Howard C. Cutler)博士合著的《快樂——達賴喇嘛的人生智慧》第九章〈自找的痛苦〉，由時報文化出版，並授權刊載。

本書為霍華德·卡特勒博士記錄他多年來向達賴喇嘛請益的對話，以貼近生活的故事，呈現達賴喇嘛所開示的智慧如何應用於生活中。〈拒絕改變〉一文為第九章的其中一個子題，因與本期「無常」專題相關，故引載以饗讀者。

當我們發現自己犯下大錯時，心中自然會升起罪惡感。罪惡感帶來的最大痛苦是：認為我們造成的任何錯誤都是永遠不能改變的。其實萬事萬物都在不停地改變中，我們所犯的錯誤也可能已經改變，而痛苦也隨之消退。這是改變帶來的正面效益。但是從負面來說，我們也經常在拒絕改變。要解脫痛苦的第一步，就是檢視痛苦的基本原因：拒絕改變。

談到生命的無常時，達賴喇嘛解釋說：

「觀察痛苦的成因是一件非常重要的事。一個人首先要了解生命是無常而短暫的。所有的事物都是有機體，不斷地在變化之中，沒有任何東西能恆久不變。想想人體的血液循環，就能了解這個道理：我們體內的血液是不斷地流動的，從沒有靜止的時刻。世事的瞬息萬變就像是一項既定的機制。也因為變化與無常是生命的本質，所以我們沒有能力持之以恆，也無法永保現狀。也因為所有的東西都會改變，所以沒有所謂的永恆不變，或能運用自己的能量保持不變的事物。世間的一切都是如此，隨著外界的因緣際會而消長。無論你在某個時刻有多快樂、多享受，那樣的時光也是稍縱即逝的。這就是佛家所謂的痛苦的基本來源，也就是人不得



不面對的無常之苦。」

在佛家的基本概念中，生命是變化無常的，認知生命的無常便是一項基本的修行。體認無常有兩個主要的功能。一個是從比較傳統的層次，也就是在日常生活中認知生命的無常——人體是極為脆弱的，我們不知道什麼時候自己會死亡。接著一個人便能體會到生命無常，只有心靈是自由的，能從不斷的輪迴痛苦中解脫出來。這時修行者才能下決心，將自己的時間用在對自己最有利的事情上，也就是修練自己的靈性，以追求心靈的自由解放。另一個是較高深的層次，了悟萬事萬物的無常。一個修行者會開始追尋，想要找出真象的真正本質，這樣的追尋與理解會驅除我們的癡心妄念，而癡心妄念正是我們終生痛苦不斷的主要原因。

了悟生命的無常是佛家的基本教義。不過一個問題又來了：佛家所說的無常概念，可以應用在非佛教徒的生活中嗎？如果我們能了解「無常」就是「改變」的意思，那麼這個答案絕對是肯定的。總之，無論是從佛家的觀點，或是西方科學的觀點來看，都只存在著一個事實：生命是不斷改變的。但是在某種程度上，我們都拒絕接受這樣的事實，拒絕接受生命的改變，於是我們不斷地受苦。

接受生命是不斷在改變中的這個事實，能大量減低我們自己創造出來的痛苦。我們最常自討苦吃的事就是不肯放下過去。如果我們將自己的外表定義為絕不會改變，跟過去完全一樣，或是過去我做不到的事，現在也一樣辦不到，那麼我們可以確定的說，當我們變老時，也不會更快樂一點。有時候我們越想掌握什麼，我們的生命卻會變得越怪異、越扭曲。

接受生命無常的基本概念，可以幫助我們應對各種問題，能讓我們以一種更積極的角色去學習理解生活中所發生的正常改變，避免產生更嚴重的焦慮——這種焦慮正是我們痛苦的主要因素。

一個剛做母親的人告訴我她在半夜兩點到急診室時的心情，正好說明了變化是生命的本質這個道理。

「什麼問題？」小兒科醫生問她。

「我的小寶寶！出了大問題了！」她狂亂地說，「我不知道他是窒息了還是什麼！他的舌頭不停的吐出來，他剛剛又吐出來了……一直不停的這麼做……好像想要把什麼東西吐出來，但是他嘴裡沒有東西呀……」

醫生問了幾個問題，又快速地檢驗了一下，告訴她：

「沒有問題，一切都很正常。一個嬰兒在成長的過程中，會開始認識自己的身體，知道這個身體能做些什麼事。妳的小寶寶不過剛發現了他的舌頭而已。」

瑪格麗特，一個三十一歲的記者，她的例子就是尚未理解改變是生活的真象，兩性關係是不斷在變化中的觀念。她來找我，有點焦慮地抱怨著她最近離婚了，她有點不能適應。

「我想心理治療可能對我有幫助。」她解釋著說，「可以幫助我真正的放下過去，讓我能回復正常的生活。老實說，我有一點緊張……」

我問她有關離婚的狀況。

「我想我可以用心平氣和這樣的字眼來形容。我們之間沒有任何的爭吵或類似的事發生，我的前夫跟我都有很好的工作，所以我們之間沒有什麼財務問題。我們有一個男孩，他對我們的離婚適應得還不錯，我和前夫對孩子有共同的監護權，也都沒什麼問題……」

「我的意思是，你們為什麼會離婚的？」

「嗯……我想我們就是彼此之間沒有感覺了。」她嘆口氣說，「反正慢慢的，浪漫的感覺就消失了，我們之間再也沒有當初結婚時的親密感。我們兩個人都忙於工作、照顧孩子，彼此之間越來越冷淡。我們試過去找心理醫生，但都沒什麼幫助。我們還是處得很好，但那就像是兄弟姊妹一樣，感覺上不像是愛。最後我們很成熟地決定離婚，因為彼此之間原有的感覺已經不在了。」

我們談過兩次之後，我決定先用一個短期的治療方式，幫助她減低



焦慮，調整到能適應現在的生活改變。她是個非常聰明，而且很懂得調適情緒的人。經過治療之後，她復原得很快，也開始能適應再度單身的生活了。

顯然瑪格麗特與她的丈夫還是彼此互相關心著，但是他們都以為彼此的「熱情」消退了，就是婚姻要結束的時候了。一般人通常都會將熱情消退當作是婚姻中註定的大問題，當婚姻關係一有變化時，我們就很緊張，覺得一定是出了亂子。或許我們選錯了伴侶？我們的另一半完全不像當初我們認識時的樣子。兩人之間有了不同的意見——我們想要親密一下時，另一半卻說他累了；我們想要去看某部特別的電影，另一半卻沒興趣或沒時間。我們注意到過去從沒發現的差異性。所以我們下了結論：這段婚姻必須結束了。無論如何，兩人已漸行漸遠，往日情懷不再，我們應該離婚了。

我們該怎麼辦呢？婚姻專家推出各式各樣的書籍，指導人們如何面對熱情消退，婚姻變質的狀況。他們推薦了幾百種秘方教人們重浴愛河——把兩人相聚的時間放在第一位，共進浪漫的晚餐，共度浪漫的週末，時時讚美你的伴侶，準備精采的談話內容等等。有時候這些方法有效，有時候完全無效。

但是在宣稱這段關係結束之前，不妨試著先退一步，重新評估現狀，然後多收集一些資料，了解一下婚姻中會發生哪些變化。

我們的一生會經歷幼年、童年、成年、老年等階段。我們接受每個階段的變化，當作是一種自然的現象。婚姻也是這樣的一種活動的體系，兩個有機體在活躍的環境中互動著。也因為是活動的，其中必然有一些階段性的變化。在任何一種婚姻關係中，親密可以分為許多不同的層次——肉體、感情與心智的親密感覺。身體的接觸、感情的分享、思想的交流等，都是向我們所愛的人表達親密的方式。我們的情感也如同潮汐一般，有漲潮的時候，也有退潮的時候；有時候肉體的親密感消退

了，情感上的親密感卻增加了。有時候我們不想說話，卻只想默默相守在一起。如果我們對雙方的關係很敏感，我們可以不斷地創造雙方的親密感覺，保持當初的熱情。但是萬一雙方的關係變得冷淡，與其覺得擔憂或憤怒，不如打開心靈，接受另一種親密的模式，或許你會找到更滿足的感覺呢！我們會很高興地發現自己的另一半是個共度人生的好伴侶，我們可以共享更穩定的愛意，更深刻的親密感覺。

在狄斯蒙德·摩瑞斯所寫的《親密行為》一書中，對人類親密關係的改變有很清楚的描述。他說一般人都會經過三個階段：「把我抱緊一點」、「把我放下來」、「不要打擾我」。這樣的循環第一次出現是在幼兒時期，當他從「把我抱緊一點」變成「把我放下來」時，表示他開始脫離母親的懷抱，開始探索這個世界，爬行、走路到獨立生活。這是人類很正常的發展過程。這些階段並不是單一的過程，當一個孩子發現外在的世界太精采、太刺激時，他可能會再回到母親的身邊，尋求安慰與紓解。在青少年時代，孩子會發展出「不要打擾我」的階段，他們掙扎著在追求自我定位。雖然對父母來說，這是非常痛苦的困難階段，但專家們認為這都是青少年成長必經的一個過程。即使在這個過程中，也會混雜著三種親密階段的轉變。當青少年在家中對父母吵著說：「不要打擾我」時，他們可能很需要自己的同伴們「把我抱緊一點」。

在成人的關係中也是一樣，親密的階段經常在改變中。有時候需要很親密的感覺，有時候又覺得保持一點距離也不錯。這也是兩性關係成長與發展必經的過程。要完全發展一個人的潛力，我們必須學會在親密與疏遠之間求得平衡，在親密之中，我們仍然必須要有自主的能力，能夠獨立發展個人的才能。

了解到這一點，當我們發現夫妻雙方的熱情不再，當我們看到潮水退下去時，就不會再驚慌了。當然，有時候雙方的冷淡，譬如冷戰或生悶氣等，確實是婚姻關係出現問題的徵兆，甚至真正導致兩人分手。



在這種狀況下，尋求婚姻諮詢顧問的幫助就變得非常重要。重點是，兩人的關係冷淡並不一定代表了必須分手的事實，那可能只是親密階段的轉變，等到過了這個週期，兩人之間可能又會燃燒起當初的熱情了。

所以，接受改變，明白改變是婚姻關係中的必然現象，是非常重要的事。當我們心中感到失望，覺得雙方的親密感覺消失時，很可能就是另一層次的親密關係正在發展。這樣的轉變過程能使雙方的情感更成熟、更上層樓。我們的親密關係不會再像當初那麼激情，認為對方是你的完美化身，或是兩人已融為一體。相反的，雙方對彼此有了更深入的了解，知道我們彼此是獨立的個體，每個人都有弱點或缺點，但這就是人性。在這樣的情況下，我們才能真正的接納彼此，接納對方的成長與改變——這才是真愛。

如果瑪格麗特能接受這種自然的轉變，由一個新的角度面對兩人親密關係的轉型，不要認為只有浪漫愛或激情才是親密關係的話，或許能重新挽回他們的婚姻呢！

幸好故事並沒有就此結束。就在我跟瑪格麗特碰面的兩年後，一天我在一家購物中心碰到她(在公共場合碰到自己的病人，我跟其他的心理醫生一樣，都覺得有些尷尬)。

「妳還好嗎？」我問道。

「非常好！」她興奮地說，「上個月我和前夫又結婚了。」

「真的？」

「是呀！一切都好極了！當時因為孩子的監護權問題，我們還是經常見面，一開始是有些困難……但是離婚之後，壓力減輕了，對彼此也不會有不確實的期望，然後我們才發現我們真的喜歡對方，也一直彼此相愛。雖然事情不會和第一次結婚一模一樣了，但是沒有關係，我們很高興能再在一起，覺得一切都很好！」



以四無量心正觀生命的無常

● 淨慧

編者按：本文轉載自慧炬出版社出版之《夏花與秋葉》一書。本書出版於民國87年，文中所述之大園空難事件發生於民國87年2月，震驚全台，相關新聞轉播亦令人悲痛鼻酸；本文以四無量心觀照此重大生離死別事故，提供讀者正觀生命無常之省思。

日前發生在大園的華航空難事件震驚全國，除了罹難者家屬的強烈悲痛之外，許多民眾漏夜守在電視機旁收看意外發生過程的後續報導，隔天的辦公室裡籠罩著一股鬱悶、低沈的氣息；有些人因而勾起過去的傷心回憶，或感嘆於對生死無常現象的恐懼與無助，甚至有人表示再也不敢坐飛機旅遊了！

這樣的情景讓我想起遠在英國求學的一位摯友，為了去年底同校的某位留學生遇刺身亡事件，使自己陷在極度的哀傷裡。為此，筆者曾請示惠敏法師，該以何種心態來面對突如其來的重大變故，以及生命中不可避免的生離死別，使生者與亡者自他兩利？

當時法師開示：「以四無量心正觀生命的無常。」

一、慈無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生常得安樂。

二、悲無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生遠離災難與苦痛。

三、喜無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生對過去所擁有的、現在所擁有的，以及未來將擁有的都能歡喜。

四、捨無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生對無常苦空的人間現實能接受，能了知，能捨離。



聽完開示，有種豁然開朗的感覺，因為我們大多數人的習慣，總是愛好快樂、甜美的事物，對於人生中種種的缺陷、苦痛都極力避免，尤其親友間的生離死別是人生當中的至痛，讓自己接受事實，亦即要承受巨大的傷痛，所以許多人在面對死亡時是採取刻意忽略的方式，例如某些人在極度悲傷的情境中會想要看場喜劇的電影，以沖淡或轉移不舒服的感受，即使有人可以勇敢地承受與面對傷痛，卻常使自己陷入深度的憂愁而不可自拔。

記得過去陪伴臨終病人時，常會為了他們曲折的人生閱歷以及傷心欲絕的悲慟而糾結於心，甚至於夜晚暗自哭泣，除了感嘆他人的不幸之外，也提醒自己珍惜擁有，並且不留遺憾。然而，在某種深層的心意識中，也會生起絲絲貪著，以及對現有的眷戀，因此流轉於貪、憂之間而無法令心安定。我想，這仍是一種對於自然生死無常的根本排斥力量，徒有認知層面的接受死亡，而無法確實了知生滅無常中的緣起空性，並無法杜絕經驗層次可能產生的抗拒與傷痛！

對於死亡所存有的逃避與貪著兩種極端，亦可能源於強烈的人我分別而來，因為只見著自我與親友的死亡，卻沒有想到千千萬萬的眾生也在不斷面臨死亡與分離，透過四無量心的思惟方式，將對自我、親友的深愛、憐憫拓展、延伸，甚而旁及曾經損害我們的怨憎對象，乃至發展成對一切眾生的深愛與憐憫，而即使是如此地深愛、憐憫、不捨一切眾生，由「捨」無量心所發展出來的觀照與覺知，卻可以讓我們從愛憎、染著當中解脫出來，得以享受無瞋、無恨、無怨、無惱的究竟平等、自由！

從觀察別人的不幸而引發種種的痛苦感受並亟思解決之道，本來就是修行菩薩道的一種方便，但是若只有慈悲的關懷，而無及時提起覺慧的觀照，就可能使自己深陷在情感對立的執著，如此不但無法提供他人實質的幫助，也錯失每個自我解脫的當下，這是種雙重層面的損失！

走筆至此，又想到達賴喇嘛在《西藏生死書》中的序言：「有生，

自然有死，每個人遲早都須面對死亡，當我們還活著的時候，我們可以用兩個方法處理死亡：忽略死亡，或者正視自己的死亡。藉著對於死亡所做的清晰思考，以減少死亡可能帶來的痛苦……身為佛教徒，我把死亡當做是正常的過程，只要我活在這個地球上，必然會發生死亡這個事實。在我知道逃避不了死亡之後，就看不出有什麼好擔憂的了。」從這裡看到，似乎「貼近」死亡是解決死亡恐懼的最好方法，一般人太過於隔離死亡，反而導致死亡時的過度驚恐與慌亂，而忘了死亡的自然性！

依此而言，在安寧療護中從事臨終關懷的菩薩們，是這個世界上最幸福的人，因為他們是如此地貼近死亡，並且與死亡和平共處。只是這也僅止於理論層面的喜悅而已，如何在深度涉入感情與情緒的臨終照顧中保持覺知，及在身心雙重負荷的工作環境中留下法喜。無疑的，「四無量心」將是自助助人者的摩尼寶珠，依持「四無量心」的開展，可以照破自我的憂、悲、喜、樂種種煩惱，並且清除對死亡的恐懼與焦慮！

大園的空難慘劇使人心生不忍，只是這樣慘烈的演出之後，是否也讓同在這塊土地上的人們學到如何正確的去面對死亡而不再有瞋、恨、怨、惱？在安寧療護界流行著一句話：「病人教我們學習，病人是我們的導師。」同樣的，「罹難者教我們學習，罹難者是我們的導師。」謹以一切功德迴向

罹難者、家屬及一切眾生常得安樂。

罹難者、家屬及一切眾生遠離災難與苦難。

罹難者、家屬及一切眾生對過去所擁有的，以及未來將擁有的都能歡喜。

罹難者、家屬及一切眾生對無常苦空的人間現實能接受，能了知，能捨離！

雜阿含經卷第一

◆ 宋天竺三藏求那跋陀羅 譯

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「當觀色無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。」

「如是觀受、想、行、識無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。」

「如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

「如觀無常，苦、空、非我亦復如是。」

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。🕉

(CBETA, T02, no. 99, p. 1, a2-15)

經文引自「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列光碟 (Version 2011) · 大正藏第 02 冊 No. 0099 雜阿含經

無常

◆ 亨利·克拉克·華倫 著
◆ 顧法嚴 譯

譯自《清淨道論》第八章

嚴格說來，一個生物的壽命極其短暫，只與一個念頭的生滅一樣長久。就像車輪滾動時，只有輪胎的一點著地，靜止時也只有一點著地一般；一個生物的生命只有一念之久。與此情形完全相同，一個念頭歇下來，生存也就停歇了。因為有道是：

「過去存在的一念只是在過去存在，現在已不復存在，將來也不會再存在。」

「未來的一念將要存在，但尚沒有存在過，現在也不存在。」

「現在的一念只存在於現在，但並沒有存在過，將來也不會再存在。」

譯自巴利文《雜部經·第十二經》

我這樣聽說：

有一次，世尊在舍衛國給孤獨園的祇樹精舍駐錫。並在那邊為比丘們說法。

「比丘們！」他說。

「世尊！」比丘們向世尊答稱。

世尊就向他們作如下的談話：

「即使是無知的未皈信(佛)的人，比丘們啊，也會對這由四大和合

而成的肉身生起厭惡，對它斷絕貪愛，而獲得自在。為什麼我這樣說呢？因為，比丘們啊，這由四大和合而成的肉身的成長與衰耗是很明顯的。它的獲得和後來又將它處置掉的情形，也是明顯的。因此，無知的未皈信(佛)的人對它也會心生厭惡，斷絕貪愛而得自在。但是，比丘們啊！那叫做心、意、識的東西，無知的未皈信者，卻沒有能耐對它生起厭惡，沒有能耐斷絕貪愛，也沒有能耐獲得自在。我為什麼要這樣講呢？因為，比丘們啊，從無始以來，無知的未皈信者就執著、珍愛、喜好這樣的觀念：『這是我的，這是我，這是我的「我」。』因此，在這方面，無知的未皈信者沒有能耐生起厭惡，沒有能耐斷絕貪愛，也沒有能耐獲得自在。可是，比丘們啊，如果無知的未皈信者把四大和合的肉身認為是『我』，倒比執著心為『我』要好一點。為什麼我這樣說呢？因為，很明顯的，這四大和合的肉身，可以經一年、兩年、三年、四年、五年、十年、廿年、卅年、四十年、五十年、一百年、甚至百年以上。但是，比丘們啊！那叫做心、意、識的東西，一下這樣地消失，一下又那樣地生起，剎那變遷，晝夜不停。

「比丘們啊！碩學的聖弟子，專心觀察緣起法則，見到：因為那個存在，所以這個也就存在；這個所以生起，是由於那個的生起；那個不存在了，這個也就不存在；這個所以止息(寂滅)，是由於那個的止息。比丘們啊！愉快感覺的生起是因為接觸到愉快的事物；但是與愉快的事物的接觸休止時，從那接觸所生的感覺，那依靠與愉快事物接觸所生起的快感也就停止而沒有了。比丘們啊！不愉快的感覺……不苦不樂的感覺的生起是因為接觸到不苦不樂的事物；但是，與不苦不樂的事物的接觸休止時，從那接觸所生的感覺，那依靠與不苦不樂事物接觸而生起的不苦不樂的感覺也就停止而沒有了。

「比丘們啊！就好比由兩根木棒碰擊摩擦而產生的熱與火焰，在將兩根木棒分離時，那由兩根木棒所生的熱就停止而沒有了一樣。完全同

樣的情形，比丘們啊！愉快的感覺的生起是因為接觸到愉快的事物；但是，與愉快的事物的接觸休止時，從那接觸所生的感覺，那依靠與愉快事物接觸所生起的快感也就停止而沒有了。不愉快的感覺……不苦不樂的感覺的生起是因為接觸到不苦不樂的事物；但是與不苦不樂的事物的接觸休止時，從那接觸所生的感覺，那依靠與不苦不樂的事物接觸而生起的不苦不樂的感覺也就停止而沒有了。

「比丘們啊！碩學的聖弟子有鑒於此，就對觸生起厭惡，對受生起厭惡，對想生起厭惡，對行生起厭惡，對識生起厭惡。生起如是厭惡之心，他就成為離欲清淨；離欲清淨，即得自在；既得自在，他就自知已得自在，不再受生，他已經度過了聖潔的一生，該辦的事都已辦完了，他已經不再屬於這世間。」

本文轉載自《原始佛典選譯》第七章〈佛陀一般性的說法〉之第九節〈無常〉，慧炬出版社出版

102學年度法鼓佛教學院 碩士班甄試入學 招生訊息

- ◆ **報名時間**：民國101年11月5日(一)至21日(三)止
- ◆ **報名方式**：1. 上網報名 (報名後列印報名表，連同相關資料以限掛寄至本校)
2. 通訊報名 (以限時掛號寄至本校)
- ◎ **洽詢電話**：(02)2498-0707轉2372教務組 或 e-mail：aa@ddbc.edu.tw
- ◎ **本校招生網址**：<http://www.ddbc.edu.tw/zh/prospectus/prospectus.html>
→點選【碩士班甄試入學訊息】

接觸自己・接觸世界

真愛的功課

覺察自己的身心和感受，深觀生命的美妙與痛苦

本書是真空法師的自傳，側寫一行禪師的行履與梅村的開展，
也是社會服務與國際和平運動的重要記錄。

◆ 精采內容推薦 ◆ 禪修與心靈創造力

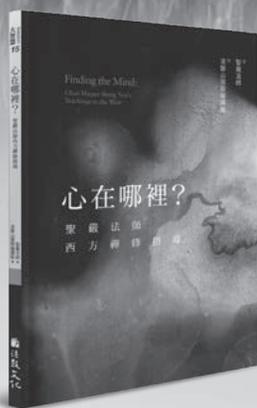
我們不要有二元思想。應該做真正的自己，以正念覺知，深刻地過自己的生活。一行禪師肯定，人可以從喜歡的工作中達到證悟，無論是什麼樣的工作。他還說了一個故事：從前有一位僧人，整天在縫紉，有一天，他在修補一件舊僧袍時覺悟了。他的一針一線，都是全心地做。如果我喜歡幫助貧苦，也可以覺悟，無須去劃分把時間放在做「功德」的事，或是做「覺悟」的事。

◎作者：真空法師 (Sister Chan Khong)

◎譯者：陸鴻基、蔡寶瓊、張仕娟、趙茉莉、呂君鳴

◎定價：400元

11/30前至法鼓體系書店購買本書
即享**78折優惠**！



從「自我」到「無我」◆禪修延伸閱讀組合◆

禪修不是為了追求什麼事物，而是去發覺個性和行為的缺失。我們的問題黏著「我」，即使你想要丟掉這個「我」，那個想要丟掉自我的「我」，還是存在著。就如同身體還在，卻想要影子消失。希望祛除自己的缺點或許是件好事，但是修行不是只有祛除缺點，因為自我還是存在。正確的方法是減輕自我在生命中的重要性，一直減輕，最後缺點自然會消失。

《真愛的功課》&《心在哪裡？》

—聖嚴法師

●合購優惠價**400元** (原價560元，11/30止)

紐約東初禪寺巡禮記

涼秋九月，因緣巧合，與家人兒女、外孫子女聚會於美國東岸的紐約長島，而在當地連續長假的最後一天，在兒女的陪同下，一早七人浩浩蕩蕩的走進大都會博物館，選擇了亞洲的展覽部門後，進入長期展示的大廳，壁面貼著高五六米寬一二十米的元代佛寺大壁畫，大廳四隅各聳立著四尊石碑菩薩巨像，分別為：北周觀音菩薩、唐代龍形佛龕石碑巨像，唐代四面佛龕巨像，北魏龍門石窟賓陽洞帝后禮佛圖，北魏石佛等。大廳盡處，左右小門進入專題展示廳，分別為印亞絲路文物、日本屏風畫、中國庭園畫等。

女兒景欣一家四口欲返波士頓，下午過後先行離去。剩下父子三人繼續觀賞完亞洲三大展後，走出大都會博物館，走到第34街，走入地鐵，乘坐地鐵，轉到皇后區，在小兒毓山牽車駕駛之際，忽然想到多年前巡禮的東初禪寺，就在附近，而年前果祥法師曾邀約前往，何不就近一探。

在電話接通之後，三人按址駛到50街95號三層連棟大樓之一的東初禪寺門前，下車進入大門後，一尊觀音立像映入眼簾，脫鞋逕入一樓佛堂，一尊白色緬甸玉石佛坐像，供在佛龕正中。三人頂禮後，監院常華法師含笑接待，並下樓於五觀堂用齋，齋畢上樓。由於適逢週一晚間念佛共修活動時間，因此上樓後，已有陸續來了欲共修的信眾。

在常華法師的帶領下，參觀了新近購入剛過戶的後院樓房，並調原始獨立的單間佛堂的左側店面

● 陳清香

松
苑
精
萃



樓房，計已購入三間，合之共有連棟四間樓房，均高及三層。

這是近半世紀以來，華人赴美所創建的佛教道場，在美東地區中最具代表性者之一，雖然規模不大，但位居市區內，意義深遠。回顧此道場的創設，多所曲折，也很令人緬懷創辦人的願力及其艱辛歷程。

東初禪寺成立於1979年，由聖嚴法師所創立。是法鼓山在美國東部的主要弘法道場。1975年冬聖嚴法師，方榮獲日本立正大學博士學位時，華崗中國文化大學的創辦人張其昀先生，隨即發聘禮請聖嚴法師擔任原由張曼濤居士居首任的中華學術院佛學研究所所長之職。而在同一時間，在美國的沈家楨居士，也盛情邀約，聖嚴法師因之赴美擔任美國佛教會董事兼副會長，並就任紐約大覺寺住持一職。其後兩年間聖嚴法師曾為紐約信眾開辦了禪坐訓練班，又在沈居士的「菩提精舍」，主持第一次禪七，但因無固定道場，舉辦禪修活動，時常更換場地，深感不便。

1978年底聖嚴法師，首次在紐約皇后(Queens)區的林邊(Woodside)地租下一層房子，成立禪中心(Chan Meditation Center)，次年，為紀念師父東初老人，改名稱「東初禪寺」(The Chung-Hwa Institute of Buddhist Culture)。此時雖是道場固定，



圖一：紐約皇后(Queens)區東初禪寺大門



圖二：紐約皇后(Queens)區東初禪寺全寺外觀

但到底是空間狹小，不敷使用。

1979年經眾人集資再購置了位於同皇后區愛爾姆斯特(Elmhurst)柯羅娜(Corona)街31號的二層樓磚房，整修之後，於1981年5月10日，正式啟用。在此有固定產權之地使用了七年後，再遷到街對面的三層樓房，即今址，此後便一直使用至今。

可知原來三十年前，為紀念東初老法師而初設道場時，僅僅是一間獨立的面街樓房，其後逐漸發展擴增，聖嚴法師得以在固定道場擔任住持，規畫禪修活動，同時也不能耽擱在台的中華佛學研究所、農禪寺等的學術與法務工作，如舉辦國際學術會議，出版中華佛學學報、開設佛學課程、舉行禪七或禪三修法會等。

為了兼顧兩地佛法，法師每年是三個月在台，又飛美三個月駐錫紐約，總結全年猶如空中飛人一般有半年在台灣，半年在紐約。駐錫台北時，求見法師的信眾每日絡繹不絕。而駐錫東初禪寺時，由於傳法對象是西方人，且對禪修的意願較濃，聖嚴法師在指導之餘，往往尚有時間，從事文字著述。

記得十年前筆者初次拜訪東初禪寺時，在西式三層樓的一樓入口門前的樑楣上，向外架出遮陽篷屋簷，簷上再覆蓋以中國宮殿式金黃色的琉璃瓦，在灰色的西方建築襯托下，金色絢爛，顏色對比強烈，造形突出。在以西式建築為主體的紐約大城市，此建築裝飾，一如紐約市內的中國寺廟，十分突出。

今日的東初禪寺，在門面上，強調是座禪寺，將顏色炫然的金黃色琉璃瓦，以灰泥覆蓋，外觀趨向淡雅樸實，且中國式遮陽屋頂的正脊、垂脊等的架構形狀仍在，禪的象徵意義濃厚。遮陽篷下端更懸掛透明雨遮篷玻璃罩，上端牆上貼著「CHAN MEDITATION CENTER」的綠底黃字的招牌，很是醒目。玻璃罩左右側亦標出中英文的名號招牌。(見圖一、圖二)

玻璃照下端的正面牆，分隔成三間，正中開中門，門額自右至左，題字曰：「東初禪寺」。門上貼法鼓山的標誌。左右二大實牆，砌以透明玻璃磚，既是間隔外的實牆，又可透光。

就整棟三層樓外觀視之，二樓三樓的正面在淡咖啡色的牆面上，上下各開了三個長方形的窗，線條簡潔。下端一樓則似是一座東方式正面三開間屋，屋頂為正脊平直，垂脊斜向的單簷廡殿頂，在橫直交插的線條中，彰顯了東西方文明的會合。

為彰顯禪修的道場，樓房內裝飾樸素，儘量回歸自然，供像不多。樓房一樓為禪堂，在進入大門後，映入眼簾的，便是一尊立姿菩薩像，全身晶瑩潔白，頭戴金色寶冠，背光亦是金色火燄紋環繞，菩薩五官端莊，胸垂璣，全身披掛白色的袍服，垂及兩腿間，但掛在袖口腰間的衣帶，卻是漆成金黃色。菩薩雙手上舉，分持蓮花與寶珠。雙足分開站立在金色仰蓮瓣圍繞的花托上。菩薩像是鑲在透明玻璃龕中，龕前置供桌，桌上置香爐、盆花、供果等。（見圖三）

脫鞋進入禪堂後，便見排列整齊的拜墊成行置滿全堂，盡處是佛龕，供奉教主釋迦世尊，世尊頭上肉髻突起，螺髮罩頂，身上金黃色袍服裹住全身，世尊雙腿結跏趺坐於大形蓮花花托上，雙手結禪定印於腹前。世尊五官圓滿，手足身軀比例勻稱，肌膚厚實，

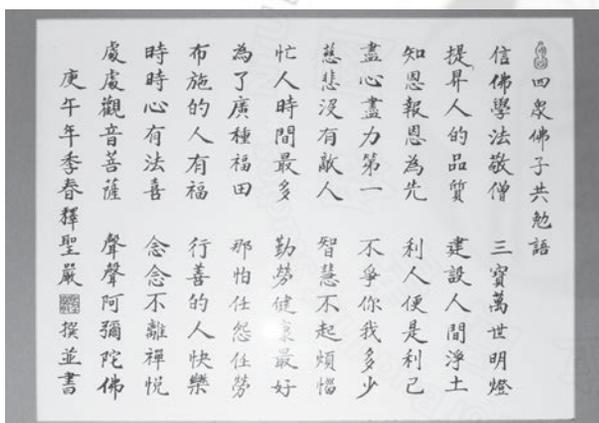


圖三：東初禪寺立姿菩薩像



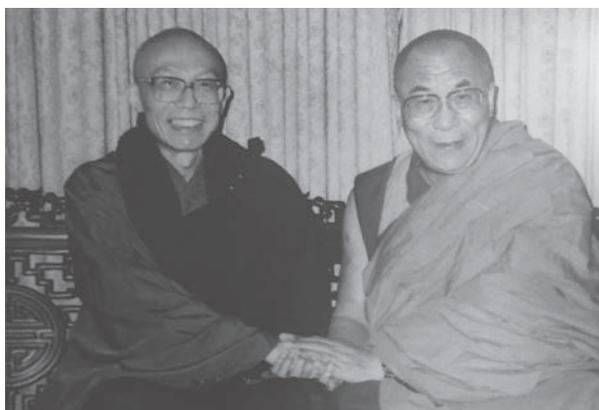
圖四：一樓禪堂主尊釋迦摩尼佛

骨肉亭勻，坐姿挺拔，神情莊嚴，充滿了禪定的神情，而身後的頭光、身光，均以火燄紋圍繞，象徵光明、智慧。佛龕前設供桌，供具法器為香爐、燈具、大磬、木魚等，是最基礎的禪堂擺設。(見圖四)



圖五：一樓牆上懸掛聖嚴法師墨寶

在簡潔樸實、不事奢華的禪風中，牆面掛著聖嚴法師親手書寫勉勵四眾弟子法語(見圖五)，以及聖嚴法師與達賴喇嘛等高僧合影照片(見圖六)，對牆又懸掛著兩框雕刻品，仔細瀏覽這紅色襯底的木刻人物群像，其主題竟是十六羅漢！在尊者姿勢多具變化中，充滿禪趣。(見圖七)



圖六：一樓佛堂牆壁所掛聖嚴法師與達賴喇嘛合照

法鼓山之興，與觀音菩薩一直有深厚的因緣，東初禪寺也多奉觀音，於二樓共修處，所供為相傳吳道子所繪的線刻拓印本，黑底白線，古樸莊嚴。(見圖八)

現任住持為果醒法師，



圖七：東初禪寺十六羅漢木刻人物群像

除監院外，並有常住僧侶常諦等十餘位，每周均密集的舉辦固定活動。其中週一至週四晚間活動，週一為「念佛共修法會」，除稱念佛號自修外，也有為人助念與祈福的活動，此有念佛會員之組織，全名曰：「法鼓山東初禪寺福慧念佛會」。參與此法會的信眾，多為華人，也有少數西方人，參與人數達三十餘人，將大殿整個坐滿，座無虛席。

週二為「禪坐共修班」，其活動包括：打坐、經行、運動、及佛法討論等。週三為「佛學課程」，由僧團法師教授聖嚴法師的觀音法門。周四曰「太極動禪班」，由吳桂林菩薩指導楊家派太極拳，每期十六堂。

而週六的活動是自上午九時至下午三時止，此活動內容為禪坐共修，以打坐、經行、運動為主。參與此活動者，有更多的洋人，均興趣濃厚，虔誠不減。

至於週日的活動，上午十時至中午，為打坐共修與佛法講座。下午二時至四時為法會活動，每月第一、四個週日為觀音法會。每月第二個週日，為大悲懺法會，每月第三個週日為地藏法會，最後一個周日，則舉行菩薩誦戒會。

每月第二週與第四週的週日下午，另有「英文佛學研讀會」，主要是研讀聖嚴法師的著作：「禪的智慧」、「三十七道品」。

此外，聖嚴法師曾舉辦「在家菩薩戒」，每年固定舉辦四期的禪七活動，此參與者，除當地美國人外，另有來自加拿大、南美洲、歐洲、亞州、澳洲的人士。由於多數是西方人，因此，禪七已是東初禪寺接引西方人瞭解漢傳佛法的重要管道之一。

縱觀東初禪寺的創建，由最初原有的一間樓房，將僅有的空間規畫一樓佛堂、二樓辦公室。雖然侷促卻也舉辦不少弘法活動，除了中英雙語進行，也經常邀請佛教界大老輪流主講佛學講座，例如仁俊法師即曾在此聚會講經。

其後因參與法會的信徒不斷擴增，而不敷使用。因此曾經想另外買地興建更大道場，但如此一來，道場一分為二，活動難於兼顧，新建道場將脫離紀念東初法師本意。如今經過主事者多年的努力，終於因緣具足，得以屏除了一切障礙，併合旁側與後院之樓房建地，將來四棟樓房打通改建時，地平向左及向後擴增，等於延展舊道場的活動空間，且並未拋棄原地。發展法務時，勢必有另一番嶄新的氣象。🕒

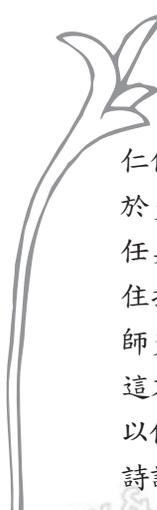


圖八：二樓佛堂吳道子所畫觀音像

菩提道上

(二九三)

●仁俊長老



仁俊長老（1919～2011），六歲半出家，曾任教於多所佛學院，一九七二年應聘赴美弘法，擔任美國佛教會會長，與美國佛教會紐約大覺寺住持。仁老深入經藏，戒行嚴謹，親近印順導師多年，深得導師器重，讚曰：「志性堅強，在這末法時代是很難得的。」並言：「與我同住中以仁俊最為尊嚴。」仁老學養俱佳，時以文章、詩詞、偈語示人「慈悲、智慧」，激發菩提心。

🌸 四一二一

暗地裡菩提心體念諸佛菩薩意趣：無得智直觀直印，最正直的性格、品相，全憑暗地裡這麼操心、注心、勵心、發心、用心！勵久了，發慣了，用熟了，不論見什麼人，作什麼事，涉任何境，觸任何緣，電警般的智光、智覺，則照灼、點轉得明明切切，不再誑人誤己，寧謐潔淨得有體有用。

🌸 四一二二

攔頭喝斷惑業，打頭把提佛法；這麼喝斷、把提得決絕堅定，抖擻中的淨烈意趣，卓健志勢，明暗一貫地配應密切，緊湊、靈脫而久增，人生絕大的轉機與活力，全都憑這麼種攔頭與打頭奠基的。

🌸 四一二三

最夠力的身心革創，菩提心猛猛決決地斷卻個己畏護，了無藏掩展大公，報眾生恩；最耐能的時空卓峙，菩提願充充廓廓地填補世間缺憾，從不數落厭大惡（人），植諸德本；最進步的根機發達，菩薩行潔潔穩穩地踐循福慧步驟，不受誘困堪（動）出（迴）入，學菩薩行。

-  **四一二四** 精神界的智治秩序，建立得紮根發力的，生活總是明暗一致，不耽逸樂不詭異；最卓特的生命觀與最健固的生死行者，明暗一致的首決與踐履，莫不念念觸會，心心相應。
-  **四一二五** 菩提心用得寧貼明淳，立在三寶前沒愧對，活在眾生中不辜負，做人才永遠獲得決定性的頭面哩！
-  **四一二六** 什麼人活得透透明明？絕情地將自我置於死地，——突破身心罩覆。什麼人做得足足淳淳？拼命地為他人拓關活路，——拋卻（個己）福利奔波。
-  **四一二七** 大患難中直提、直持、直見菩提心，見得不為妄識撩逗，不受俗情體貼，剛健挺持的勁氣、志勢，則莫可遮過、攫奪了。大慶喜中深警、深思、深觸菩提願，觸得常聞苦人呼籲，常感意地痛切，哀愍慰助的德業、義務，則越發振作、荷擔了。大衰頹中猛汰（陳腐）、猛躍（猥戀）、猛趣菩提行，趣得不忽古聖導示，不隨（詭偽）時風感染，淨醇虛廓的道性、器量，則決定貞固、遍周了。
-  **四一二八** 厭「混」厭得不懈一息，精神氣勢才會直向光明清淨中邁進。做人做得面目徹底創新，愧奮得血潮沸騰，耐韌得佛法條現；現得不離日常，直提（持）非常，「混」的氣息與根柢，才厭得絕、掘得盡哩！我們警心立誓：做成一群這麼樣的絕而盡的人吧！🌀

（本文由果慶法師整理提供）



廣欽老和尚的法藥（一）——在家修

● 廣欽老和尚

編者按：廣欽老和尚（1892～1986），祖籍福建省惠安縣，自幼家境清寒，宿具慧根。稍長，投泉州承天寺出家。三十六歲時，於瑞芳法師座下剃度，法名照敬，字廣欽。民國三十六年渡海來臺；四十四年，板橋信眾在臺北縣土城購地供養，後興建大雄寶殿，命名「承天禪寺」。

廣欽老和尚自五十六歲到八十四歲，只吃水果，人稱「水果法師」；平日常坐不臥，持不倒單，至年近百歲，仍身輕體健，行不拄杖；一生踐履頭陀苦行，實修念佛，堅毅篤樸，昭示修行典範，度眾無量，乃佛教界之國寶。其臨終偈言「無來無去無代誌」，更為佛弟子們傳頌不絕的智慧之語。

一二 現在的讀書人，作興到國外去留學，特別是到美國和歐洲去。這些西方國家，不重視倫理道德，只講求科學技術，儘管技術學好了，還是皮毛，做人的道理沒有學，縱然一個個都得了博士學位回來，對國家、對社會，嚴格說起來，並無多大用處。

西方人以物質文明點綴了花花世界，卻又因不能明禮尚義，而使世界發生動亂，引生災難。西方人不容易了解「人身難得」這句話的道理，自然對「眾生皆有佛性」，（水陸四生胎卵溼化，皆有佛性）這句話，更無從體會了。我們的身體會壞，佛性卻不會壞；眾生雖有佛性，卻天天在做夢，連吃三餐也是在做夢，夢在六道輪迴，不出娑婆。要出娑婆，就須有緣得聞佛法，並照著它的道理去做。

一三 人類的貪慾越來越重，其他動物的活動是有時間性的，人類則不然，時時刻刻都在貪，因此造成許多的兇殺、搶劫，使社會不安定。所以人類要減少貪念，要用功修學佛法，使社

會安定，個人脫離六道輪迴。

- 一四 現代人類自相殘殺，人與人互相競爭，這是人類自取滅亡，自造罪業。如世界各國都在殺人武器方面精益求精，這加深了人類的罪業。
- 一五 人類慾念高，因思想的進化，物質文明進步，人類貪慾增加。吃要山珍海味，穿要珍貴布料，如是貪慾越重，即減少學佛的信念，不能脫離苦海，這是很可悲的。
- 一六 我們生是由業感而生，卻往往帶著更多的業而去。如果不知道入佛門修淨業，在茫茫紅塵中，為聲色所役，為物質等慾樂所縛，貪、瞋、癡業造得越多，命終後，墮得越深。
- 一七 現在民間信仰，大都佛、道不分，把佛菩薩、神明搞在一起，亂信一通。而且在世俗中，人人都被名、利兩樣絞得團團轉，天天都在打名利的妄想，像沉睡在迷夢中不知醒一樣，這樣要學佛了生死，就不是那麼容易了。
- 一八 眾生隨業轉，有的轉牛、豬、雞、蝴蝶等，胎卵濕化，有人因為看不到，就不相信有六道輪迴。其實我們是可以看到的，如牛、豬，那是誰去投胎的？在花花世界中也可看出六道輪迴，如電視劇在演的，就像我們在演一樣。
- 一九 從因果上說，多生多劫以來，曾做過豬狗，到現在才變成成人，這是很難得的。因為四生中其他動物被深重的貪瞋癡所蒙蔽，很難修行，只有人有理智能克服慾念，能修持，這是其他動物對修學佛法比不了人的地方。🕉

本文轉載自《廣欽老和尚的法藥(一)》，由承天禪寺出版，並授權刊載

《佛陀的啟示》

● 本刊編輯室

見證佛陀成道時的星光，穿越無盡光年，於吾人生命的闇夜中靈光乍現。佛陀超脫苦惱、達致無上的智慧與喜悅，必能作為吾人依循解脫的啟示；以現代化的語言、適切的闡析、系統性導讀佛法的專書，是時代中不可或缺的重要佛學資源——《佛陀的啟示》一書，將此角色扮演得恰如其分。

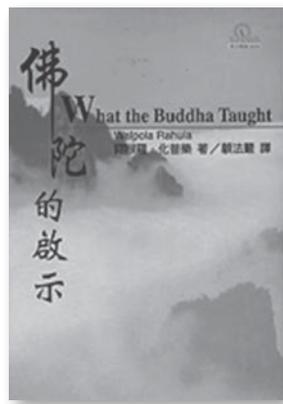
《佛陀的啟示》(英文書名: What The Buddha Taught)為著名的佛教學者 Dr. Rahula 所著。Dr. Rahula (Walpola Rahula, 1907-1997, 中譯名為羅睺囉·化普樂)生於斯里蘭卡，在西方學術領域中，他是第一位以僧侶身分成為大學教授的學者，一生著作、論文無數，《佛陀的啟示》是其自1959年出版之後，受到極大讚譽與推崇的著名專書(註1)。

此書中文譯本由顧法嚴居士翻譯，慧炬出版社出版，是知識分子學佛者必讀書目，內容涵括佛陀傳略、佛教的宗教態度、四聖諦、無我論、修習方法、佛法應用於現代生活的價值，以深入淺出的筆法，呈現佛法精要而豐富的內涵。張澄基先生嘗

於序言讚譽此書：「無論在中國、西藏、

印度或斯里蘭卡的佛法系統中，此書都於『難能可貴』四字當之無愧。」以中、英文書名作為關鍵字，於Google可搜尋超過一千五百多萬筆資料，可見其歷久彌新之經典價值，是未讀者必讀、讀過者可反覆溫故知新的佛學好書。

Dr. Rahula 將西方學者「現代」、「批判」與「比較」的研學精神帶入本書，以謹慎的考據、融入當代的語言與時代觀點，藉由簡利明快的文字敘述，次第地歸結佛所教導的核心教法及相關實踐參考。在詳敘理論之外，Dr. Rahula更針對一般大眾容易混淆的名詞、內涵做詳細說明；如第六章「無我論」中，談到初學者誤解「我」有一實體存在：「一般用到『靈魂』、『自我』、『個我』或梵文裡的『神我』(Atman)這些字眼的時候，它們所提示的意義是：在人身中有一個恆常不變、亙古長存的絕對實體。…在人類的思想史中，佛教是獨一無二



不承認這靈魂、自我或神我的存在者。…無我論(或稱靈魂非有論)是緣起論的推論，也是分析五蘊所得到的自然結果。」在敘寫理論之後，Dr. Rahula 並援引佛典詳實解說：「在正式討論無我的問題之前，對於緣起論應有一個簡明的概念。這一項教義可用四句簡短的公式來代表它：此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。」書中學理與經文相映，使讀者更加認識主題，並藉由引介的佛經段落，得見佛陀立論完實、思緒清朗、因材施教的細膩教導。

在慧炬歷年舉辦的「大學院校佛學論文徵文獎學金」活動中，《佛陀的啟示》帶給學子啟發無限，如江嫻書同學曾寫下讀後感觸：「《佛陀的啟示》為我闢了一條蹊徑，引領我開始了解佛陀的理念、佛陀想對我們闡釋什麼。…佛陀說：『有我、無我都是桎梏，一切都因我存在的妄見而起。』這句話意境之深，令我細細思索：或許我們生活中的許多紛紛擾擾，其實均出自自我的執著，…心靈的明淨是

如此不容小覷。」見證將佛陀啟示帶入生活的觀照、省視。

綜觀本書，Dr. Rahula 立論嚴謹、條理分明的詮析，加上顧法嚴先生信實暢達的譯筆，令讀者循著易於親近的文字，認識深刻的教法；其解說之清晰，使讀者甚至可在閱讀的同時，立即於腦中建構出各狀態名詞、修行方法的關係結構圖，並藉由明確的步驟敘述，進一步將教法落實於生活的應用。對於有心進入佛學大海的初學者而言，本書是質、量適切的引導專著，不必擔心在繁雜的名相中昏頭轉向；而對於已然精進多時的學者，其各章註解亦可作為研讀的延伸參考。

《佛陀的啟示》以明確的學理，引導讀者學習佛法精要，不僅為讀者帶來「知」的喜悅，亦揭示真正「行」的佛法啟迪，實見於每刻當下確實的生活態度，對於21世紀的現代人而言，仍是十分務實的引導。翻動書頁，彷彿聽見千年前菩提葉下佛陀的叮嚀，以法作為贈禮，引領吾人前往喜悅清淨之彼岸。🕉

註1. Dr. Rahula 之相關簡介參考來源：Wikipedia (2012, September 30). Walpola Rahula [Online forum comment]. Retrieved from http://en.wikipedia.org/wiki/Walpola_Rahula

《佛陀的啟示》讀書心得

本文榮獲九十九年度大學院校佛學論文徵文——范道南居士獎學金

◆ 江嫻書 國立清華大學資訊工程學系

因為是人，即使再堅強，總有疲憊無力的時候。當筋骨痠軟時，我們倚著堅實的柱子，得到支撐的力量；當我們內心徬徨時，但願有神——一位能人，陪我們挑起沉重的擔子。因為有幸接觸到佛法，心靈有所寄託，我的生命一路走來並不寂寞。不過，從前的我，視野較狹，每天只是埋首於國英數自社等教科書，看了「佛陀的啟示」後，我才發現，佛法是如此奧妙，發人深省。「佛陀的啟示」為我闢了一條蹊徑，引領我開始了解：佛陀的理念、佛陀想對我們闡釋什麼。

佛教的態度～佛陀陪著我們實現真理

以前的我，一直以為佛是神明，一位遙遠而崇高的聖者，但其實，「佛陀是唯一不以非人自居的導師」。書中許多詞句，明白地告訴我：佛並非站在遠處遙望著我們，他就如同我們的朋友，一位總是站在我們身邊，陪著我們成長的知己，遇到困難時，他同我們一起面對；世間聲色犬馬的誘惑，紛沓而至，佛總是叮嚀我們，囑咐我們警惕。

佛並沒有自居高位統領我們，「每個人身內都潛伏有成佛的勢能」，佛對我們闡釋真理，教我們實現真理，他期許我們也能悟出真理，並身體力行。佛理引導我們找出生命的道理，使我明白：神的旨意並非鐵律，重點是我們要將真理履行於日常生活中，激發我們心中潛藏的佛性。我們有如璞玉，等待雕琢而發光。佛宛若伯樂，但他意不在找尋千里馬，而是感化芸芸眾生，使人人能成為千里良駒，離苦得樂。

佛教的中心思想～佛陀教我們自主思考

二十一世紀的今天，無論東方、西方，佛教已然成了普遍被接受的宗教，生長在台灣的我，可說是自幼即對佛教耳濡目染，然而，在看到「我們應當勇敢誠懇的去正視自己的心念，就像在鏡中看自己的臉一樣。」這句敘述引起我深刻的感受。佛陀是智慧的仁者，他推己及人，對我們、對芸芸眾生都以同等心相待，他相信我們能思考，能辨別，能擇善而從。他並不嚴令我們，他給我們空間，去慎思我們的

行為，讓我們省思自己的是非對錯。是的，唯有對著生命的鏡子細細思索，我們才能由衷地檢討自我的所作所為，改過曾經犯下的不是，警醒不經意所造成的傷害，佛陀要我們坦然面對一路走來的種種，我想佛陀並非要我們自責、故步自封，他是教我們教育自我，讓我們一步一腳印，精益求精，我們自己也能成為自我的良師益友。儘管造化總愛捉弄人，但我們卻可以讓自己成為我們人生的貴人。誦友難尋，佛陀的金玉良言，使我受益匪淺。

佛教願世界和平～和諧的珍貴

記得國中時，我讀過一段歷史：十六世紀的歐亞大陸，是一片經濟繁榮的沃土，然而，由於金錢名利的誘惑，貴族平民間的爭鬥，引發宗教嚴重的鬥爭，甚至導致國與國之間交相征討，桃花源成了陰影下的亂世。世界並不大，現今裝下七十億的人口，已無法再承載更多不滿、更多火氣。有先見之明的佛陀，提醒我們寬容忍讓，即使遇到與我們志趣不相同的人，也要敞開心胸，悉心聆聽，少一些摩擦的火花，我們都能過得輕鬆開心。如果要替自己立一則座右銘，我想我正要好好告訴自己，時時提醒自

己：用一個寬廣的心面對生活。可能是因為我生活於典型的小家庭，自幼就由父母捧在手心疼愛，我有如一粒稜角甚多的尖石，有著太多任性、太多執著，常常碰傷生活周遭的朋友、家人，在我斷定自己理直氣壯時，往往忽略他人的感受。佛陀的忠告點醒了我：多元社會下，我們應該集思廣益，不同的宗教，提供我們更多面向的省思，相左的意見，也使我們的思慮更縝密，在和諧的社會下，欣欣向榮是所有世人共同的期盼。佛陀領著我們實現理想，若將我們比作汪洋中的珠蚌，佛陀教我們吞下粗糙的沙礫，將其化作顆顆圓潤的珍珠，社會將因我們的體諒而美麗。

佛教的獨特思維～佔有是一條導火線

世上為什麼有恐慌、懼怕、患得患失呢？或許是因為我們太在乎、太想守住自己的一些什麼。以前我並沒有深思過這方面的疑問，總是憑著直覺，憑著反射的感受，去爭取以為被奪走的事物，一直到看見書中「無我性乃是事實」這句話，我才深深陷入思索。有人會說：倘若心中有了「無」的想法，會呈現消極懶散的態度，然而，我想了很久：我們忽視物質的佔

有，是因為我們捍衛的是「道」的本質，守著真理，使我們覺得是否擁有並不重要，遵循真理讓我們過得充實。「無」的思維，可說是佛教的一項獨特見解，何必佔有？佛陀說：「有我、無我都是桎梏，一切都因『我存在』的妄見而起。」這句話意境之深，令我細細思索：或許我們生活中的許多紛紛擾擾，其實均出自自我的執著，個性的確主宰我們人生的方針，佛學中有句話：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」心靈的明淨是如此不容小覷。

佛陀所言的心智～身與心的健康

醫學科技的發達，醫療技術的突飛猛進，使我們以為人類可以長命百歲。挑戰命運，其實我們忽略了心靈的潔淨，聲色犬馬等諸般滋擾，已於無形中將我們的心蒙上灰影，在不自覺中，我們的心靈世界已是一派渾濁。佛陀帶我們反觀內心，教我們專注於呼吸，體驗當下生命的脈動，我依言而為，起初以為那是一項輕而易舉的事，猶如睡眠一般，輕鬆自然，身體力行之後，我才知道其中的難處：每當我設法使腦袋放空，不管身周發生了什麼事，響起了什麼聲音，總會

有突如其來的想法竄入腦中，擾亂我原本波瀾不起的思緒，甚至使我忘了注意呼氣與吸氣。我強迫自己再次放空腦海，凝神定氣，幾次之後，我終於體驗到那分心靈的祥和：那時的我，甚麼也不想，什麼也不做，只是靜靜地感受當下時間的流逝。我不去追悔過往，更不擔憂未來，我感覺自己是如此幸福、寧靜，誠如佛陀所言：「一個生活在眼前的瞬間中的人，所過的才是真正的人生，而他也是最快樂的人。」我心中深切地認同。

佛教的如實觀～誠懇談人生

有人排斥宗教，對其避之唯恐不及，他們怕自我盲從、迷信、瘋狂而無法做出冷靜的判斷，其實，以前的我，也曾有過如此的疑慮：我真的能客觀思考真理嗎？然而，佛陀解除我的顧慮，佛教以客觀的角度著眼人生，教我們如何憑藉自我的力量，解除身上的枷鎖，這層面向的思考，使我獲益良多。一直以來，我是一個容易悲觀思考的人，每當遭逢瓶頸，我就成了受驚的小鹿，徬徨無助，心中急謀脫困，卻往往一無所獲。那時的我，總是不自禁地自怨自艾，陷入悲觀的思維。佛陀的理念，給我一股安定的力量，佛

陀並不情緒化地評斷事務，他客觀剖析生命中的起起伏伏，當我感到脆弱時，佛陀中肯的想法，如一劑強心針，賜予我力量，使我能抬頭挺胸地面對眼前的疑難雜症。

佛教的寬大～佛教允許我們自由思考

佛教的特色——自由思考，應該是讓佛教日益興盛的一項主要原因，佛教讓信眾可以保留自我的見解，並聽取人們的心聲，這使得佛教的理念，更貼近我們的生活，更能協助我們，解決生命中遇到的諸般困擾。教育專家指出：西方國家能發展出別出心裁的科技，不斷創新、突破，其中一大原因，是他們有開放的教育體制，教育範圍並不侷限於課本內容，舉凡日常生活的所見所聞，均能成為學習的題材。佛教亦有如此寬大的胸襟，從佛陀與優婆塞辯論，勸優婆塞慎重考慮等事例，使我深深體會：佛陀鼓勵我們有獨特的見解，嚴師能教出優秀的學生，而循循善誘的明師，卻能激發學生們思考，開發我們心中的悟性，使我們更上一層樓。佛陀真可稱是位明見的生命老師，佛教之寬大，有若汪洋廣納源自四方的真知灼見。

佛教的修行～出與離

「結廬在人境，而無車馬喧」，是東晉陶潛發自肺腑的感嘆！心靈的波光雲影，是最彌足珍貴的。佛陀更闡述：「真正的出離，並不就是將此身離開塵世。」曾經，我有一種狹隘的想法：若要專注於學業，在課業上取得好成績，必須終日埋首於圖書館，處於「針落亦能聞」的環境下，才可辦得到。其實並非如此，依照佛陀大弟子所言之精神：倘若端坐圖書館，卻心猿意馬，想入非非，仍舊將一無所獲，學業毫無起色；反之，社會上有許多學子半工半讀，只能於滿滿的行事表中，擠出零碎的時間來學習，他們依然成績優異，心念之重要，在此已然表露無遺了。看了這段佛陀的啟示後，我提醒自己：儘管身處塵囂，只要好好呵護心靈的平靜，我們仍舊可能領悟生命的真理，一切外務將不能在我們身前設下屏障，它們是一項考驗，給我們提攜自我，達到佛陀所說：「人世修行、人世服務」的境界。

佛教的永恆～「能」的不滅

相信人人都曾經想過：人往生後究竟去了什麼地方？就消逝得杳然無

蹤嗎？抑或是以某種型態進入輪迴？其實，各家論述，眾說紛紜，科學家們講究證據論，他們往往語帶保留地表示：並未有確切數據佐證，可是，根據大自然物質不滅的循環模式，物質終將被分解者分解成為小粒子，而再次被生產者（如植物等）吸收利用。就各種宗教學說而言，說法均不盡相同，生命結束後的延續和去向，至今依舊成謎。然而，佛陀提出的此番說法，可說是與科學相關，於思想方面亦令我心有共鳴。我是個喜歡思考的提問學生，有時心中亦受這個不解之謎所困擾，佛陀一方面對這個謎提出較為合理的闡釋：「能」的不滅。更重要的是：佛陀開導我們，別受生死所苦，使我豁然開悟，緣起緣滅，自有一定的韻律，我又何必庸人自擾呢？人生有若一趟乘風破浪的航海歷險，浪起浪碎，前波甫跌，後浪已成，我只需把握當下，闖出自己精彩的生命，生死就交由緣分來決定。

佛教之道～八正道

這一章節，可說是大增我對佛學的認知，由於不常接觸佛教書籍，我對八正道可說是從未聽聞，看了「佛陀的啟示」後，我發現佛教知性的面

向：佛陀教導我們要先有「正」的學問及思維，進而有「正」的行為及職業，最後晉升為擁有「正」的意念及禪定。佛陀為我們設計一系列循序漸進的修行次第，使我們逐步成熟穩重。佛陀處處為芸芸眾生設想，這套修行次第，不僅適用於出社會的長輩們，對於我這個成年未久的大學生也是一般受用，我很幸運，現在有機會能窺探佛學門徑，將之運用於生涯規劃，及早導正自己的人生目標。依循「八正道」，一切由「正」出發，逐步提升自我，佛陀用心良苦，這番教導，將使無數人們受益無窮，佛陀如我們的老師，於學問上和生活上都是。

「佛陀的啟示」給了我許多發人深省的感悟，我也初步了解佛學的精髓，以及佛陀所布施的人生道理。這本書可說是一個開端，它以親切的文字闡釋真理，更舉出許多故事例證，使我這個初窺佛學的學子，能跟隨他的筆觸，一步步地深入了解佛理，「佛陀的啟示」為我鋪出一道學佛的坦途，相信以後我逛書局時，將不再侷限於教科書、科幻小說等書籍。佛學是一門淵博精深的學問，值得我們認真體會，用心感受佛陀的大愛。🕉

臺大佛學數位圖書館暨博物館

<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/>

● 本刊編輯室

「臺大佛學數位圖書館暨博物館」於1995年由前臺大哲學系釋恆清教授肇創成立。17年來，為全球使用者定期追蹤19個大型資料庫及2744份佛教相關期刊，蒐錄41國語言、15種資料類型、多門佛學相關學科領域之書目逾23萬筆，全文逾2萬篇；典藏佛教重要文獻包括數位化佛典經藏，及梵、藏、巴三語語言教學；提供72種線上佛學研究工具、144所國際佛學學術單位、606個相關網站分類等學術資源整理與各類最新消息。

同時，網站並開發書目全文檢索引擎，讓使用者一進入網站，即可快速地檢查查詢。網站提供中、英文版，支援多國字型，對於不擅使用中文的外籍人士而言，英文版網站與中文版網站同步提供完整的佛學資源與最新資訊，裨益國際學佛者。根據佛圖2006至2012年的統計數字，網站每月平均點擊參觀率約12萬人次，使用者來自全球198個國家。

「臺大佛學數位圖書館暨博物館」網站包括九個主要的資料庫專欄：

一、資料庫檢索系統

提供中西日日期刊及書籍書目全文檢索，協助使用者以關鍵字搜尋相關佛學著作，包括專書、期刊論文；這些專著資料亦可連結至臺大圖書館館藏搜尋並進行借閱。

二、佛學原典

中文、梵文、藏文、巴利文、滿文等語言之經、律、論，並提供其他地區蒐錄藏經之相關網站。

三、語言教學

巴利文、梵文、藏文為佛典常見的語言，該網站提供使用者認識、學習這三種語言的工具，包括文字、句法結構，並以語音示範如何念誦。

四、佛學工具

提供其他佛學的整理工具網站，包括資料庫、辭典類與線上查詢字典，並

加註每個網站的簡易說明，令使用者可迅速地了解並選擇所需的佛學工具。

五、佛學院所

羅列臺灣、中國大陸、日本、大洋洲與歐美的主要佛學院所網站，可作為使用者進修、概覽各地佛學院所教學情況的參考。

六、相關網站

收錄海內、外佛學相關研究資源，以語言別、屬性類別呈現佛學的主要研究領域、機構、團體、人物…等網站。

七、佛研中心

佛研中心全名為「國立臺灣大學佛學研究中心」(Center for Buddhist Studies)，旨在凝聚校內、外從事佛學研究的專家和學者，藉由現代學術研究的方法，對佛學，進行深入的研究，藉以推動國內整合性的合作研究、出版佛學研究學報。

八、佛學博物館系列

提供臺大佛學數位博物館的館藏內容，主要分為四大項目：

- (一)「玄奘西域行」是以玄奘法師西域取經為主題，延伸發展出相關佛典、文獻、年表、地圖等相關內容之紀錄、整合與視覺創新。
- (二)「蓬萊淨土遊」介紹臺灣佛教寺院之美、文教組織宗旨與發展、臺灣佛教界重要人物、佛教儀式與音樂文化，並設有360度的寺院虛擬巡禮。
- (三)「臺灣佛教史料庫」提供臺灣佛教的相關研究資料，涵括期刊論文、書籍、訪談紀錄等。
- (四)「電子佛典協會」為中華電子佛典協會之CBETA檢索網站。

九、佛學相關最新消息

提供佛教學術界最新資訊，地區範圍涵括臺灣地區與世界各地，並歡迎各界主動提供相關訊息。📧

本文特別感謝臺大陳美君居士詳實補充。
歡迎由此網站閱讀「佛學數位圖書館暨博物館(Digital Library & Museum of Buddhist Studies)」版權聲明：<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/copyright2.htm>



2012年第23屆全國佛學論文 聯合發表會活動報導

【本刊訊】秋分時節，南臺灣正迎接一場清涼的學術盛會——由元亨佛學院、中華慧炬佛學會共同舉辦的「2012年第二十三屆全國佛學論文聯合發表會」，擇吉於9月22日(星期六)在高雄元亨寺盛大舉行(元亨寺建築局部如封面、封底圖)。

慧炬機構莊南田董事長於上午的開幕致詞中提到，今年是元亨佛學院與中華慧炬佛學會第三次聯合主辦論文發表會，以此甚深善緣，預祝大會圓滿順利；慧炬機構的董、理、監事暨臺大晨曦校友會成員，亦特別由台北南下元亨寺參加開幕典禮，並到各場次旁聽論文發表。

本屆發表會由全國各佛學院所及大學宗教系所等對佛學研究素有心得的優秀學生，以佛教經論、文獻研究與佛教相關議題等，撰寫論文發表，共計24篇論文；發表會共分A、B、C三個場地，並於上、下午分三場次同時進行發表。大會也特邀對佛學造詣精湛，且為教界及學術界翹楚的法師及學者擔任主持、講評人；其中，來自斯里蘭卡與印度的論文發表人，更為本屆發表會增添國際交流的氛圍。

發表會進行到下午的綜合研討會

後，緊接著舉行閉幕典禮。典禮中，元亨寺的會常法師首先代表主辦單位再次地感謝所有與會者的熱心參與，發表會得以圓滿進行。接著，會常法師將象徵「全國佛學論文發表會」傳承精神的資料夾移交給下屆主辦單位——「淨覺僧伽大學」的代表悟性法師後，大眾便在互道「明年見」的祝福聲中，為本屆發表會圓滿劃下句點。

慧炬機構董、理、監事 暨臺大晨曦校友會參訪佛光山

【本刊訊】9月適逢感懷師恩、重溫教誨之時，慧炬機構的董、理、監事暨臺大晨曦校友會於9月22日至23日，舉辦為期二天的佛光山參訪之旅。參加者有莊南田董事長、郭森滿、劉勝欽、梁茂生、李叔玲、賴鈺玫、陳雪娥等董事、理事，及台大晨曦校友黃士銘教授、陳炎輝董事長、陳金玲等一行三十六人。

本次參訪，特別獲得星雲大師接見開示，參訪成員於9月22日晚間7時30分，在佛光山傳燈樓三樓會議室聆聽大師法音。首先由慧炬機構莊南田董事長代表參訪成員感謝大師慈悲接見，對於早年曾參加過佛光山佛學夏令營的一些臺大晨曦校友，能在三十年後，再次親聆大師開示，點滴在心，倍覺溫暖。

星雲大師首先讚歎莊董事長的太

子建設公司對承建佛陀紀念館的發心與功德，接著大師對他自艱苦貧困環境中成長的歷程，及創建佛光山「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的理念與落實有詳盡的敘述。星雲大師並推崇慧炬機構無宗派色彩的優勢，容易聚集人才，建議慧炬應以宏觀視野，多舉辦學術研討會，促進佛教學術與理念的交流發展，佛光山亦樂於提供場地共襄盛舉；大師更惠贈《佛光大藏經》4G隨身碟予本次參訪成員，以石頭價值因地因人而異的故事，勉勵與會眾人重新定位自我、發揮影響力，將佛教推向學術、人生與國際的舞台，發揚光大。

聆聽大師法音之後，眾人於9月23日上午在妙導法師的導覽下，參觀佛光山佛陀紀念館，瞻仰大佛。宏偉的佛館建築、豐富珍貴的收藏，令人歎為觀止。更有幸頂禮最尊貴的佛牙舍利，因緣殊勝，歎未曾有，無不深受感動，衷心虔敬。最後，眾人滿懷喜悅、清涼，在星雲大師與佛陀紀念館的法喜輝映中，圓滿本次佛光山參訪之旅。

恭賀陳榮基董事榮獲2012年「法鼓山關懷生命獎」之「個人慈悲獎」

【本刊訊】以「安寧推手」之名享譽醫界的陳榮基董事，榮獲2012年「法鼓山關懷生命獎」之「個人慈悲獎」，並

於今年9月9日接受頒獎。陳董事早年任職於臺大醫院副院長時，在院內創辦「緩和醫療病房」，以佛學作為生命藝術的引導，輔助醫療的實踐；創辦初期雖曾受到醫界同仁質疑，但在陳董事十幾年來鏗而不捨的堅持、奔走下，不但成功地在全臺各醫院推動「安寧療護」；同時臺灣安寧緩和醫療條例也獲得立法通過，賦予我國國民選擇臨終拒絕心肺復甦術(DNR)的權力，可以安詳往生。

在「法鼓山關懷生命獎」特別訪錄的影片中(http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=jEzrGIA_6ts)，陳董事說出安寧醫療的核心宗旨：「全世界的醫師要用醫師的愛心，還有用醫師的科學技術，協助病人能夠更安詳的往生。」為醫療與生命的莊嚴，作了最好的註解，也透過法鼓山「個人慈悲獎」，見證陳董事對臺灣安寧醫療的卓越貢獻。



陳榮基董事於2012年9月9日接受「法鼓山關懷生命獎」頒獎。圖中由右至左為陳榮基董事、衛生署邱文達署長。



謝|炬|慧

二〇一二年八月一日至九月三十日止。
除註明者外，單位為新台幣，稱呼從略。

□捐助慧炬雜誌社

5,000元 鍾小瑜
2,000元 邱慶福、王祖揚、蔡劉金寶
1,500元 梁茂生
983元 李叔玲
900元 林竿兆
美金300元 周星
美金150元 周蓉英

□助印慧炬雜誌

6,000元 曾清炎
1,500元 方許瑞燕
1,000元 蔡銀鈴
300元 林沛慈

□捐助慧炬出版社

5,000元 陳仕信
1,200元 張昶庭
220元 施艾奴
275元 劉文君

□助印經書

5,000元 吳青臺、法鼓山台南分院
3,500元 方許瑞燕
1,500元 游高翔
1,000元 俞惠貞、張金昌、曾菊英、賴欣怡、陳有庭
500元 胡以文、陳冠璇、邱維全、凌雲范
200元 陳冠亨

□捐助大學院校佛學論文徵文獎學金

6,000元 徐銀城
5,000元 如灝法師

□捐助高中職校清潔學生獎助金

15,000元 李叔玲
10,000元 林江銀
6,000元 許源浴
5,000元 周寶慧
1,600元 照宗法師
1,000元 王淑妙、林雅芳
500元 三寶弟子、吳玉琴
美金150元 周蓉英

□捐助中華慧炬佛學會

60,000元 黃瑞柔
500元 林俊臣、蔡渝如
300元 鄧毅然
200元 廖美珍、陳齊瑞

□捐助夜間佛法課程

10,000元 台北淨慮念佛會
6,000元 吳桂英
3,000元 黃益祥
1,000元 陳櫻芽、何秀珠、黃淑慧



以此功德 消災除厄
增長福壽 心安身健
家庭幸福 社會祥和



郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查，保管五年。

《慧炬雜誌》贈閱意願問卷回函

- 請繼續寄贈《慧炬雜誌》紙本
 請改為寄贈《慧炬雜誌》電子報
 無意願繼續閱讀《慧炬雜誌》，請停寄。

姓名：_____

手機：_____ 電話：_____

地址：_____

E-mail：_____

請沿此虛線裁切剪下後寄回，謝謝！

敬愛的法友：

感謝您長期以來對《慧炬雜誌》的護持，為使十方大德捐助的善款有更妥當的運用，並響應減碳節能愛地球，請您填妥下列的《慧炬雜誌》贈閱意願問卷表，並以E-mail、傳真或郵件等方式寄回本社，謝謝您的體諒與配合。

電話：(02)2707-5802分機214 傳真：(02)2708-5054
地址：10656 台北市大安區建國南路一段270巷10號
Email：tow.wisdom@msa.hinet.net

慧炬機構 2012 近期活動翹影

慧炬機構董、理、監事暨
臺大晨曦校友會參訪佛光山



1



2



3



4

1. 星雲大師開示（由左至右：慈惠法師、星雲大師、莊南田董事長、慧開法師）
2. 歡喜心聆聽大師開示
3. 佛光山安排妙導法師為參訪成員導覽佛陀紀念館
4. 妙導法師詳細解說佛館八塔長廊外圍牆面的護生圖
5. 妙導法師與大眾在佛館內的「萬人照相台」前合影留念



5

生命的道途像迷宮般撲朔迷離，想要解脫的人們總要跌跌撞撞，摔得傷痕累累才得以突圍。偏偏，雕繪絢麗、鑲飾華美的彎角，往往埋伏著輪迴的陷阱；各種尋求解脫的世間學問，又像複雜的分歧通道，讓人莫衷一是。由此，本書特別提供修心者認識「佛法」與其他宗教、哲學、心理學之差異，並破除迷惑，探尋離苦得樂的捷徑，到達清淨、智慧、解脫的心境。



走出迷惑的人生

作者：黃禪昀

定價：新台幣220元



一指禪

作者：胡國偉

定價：新台幣160元

末法時代，談禪實為不易，只怕參「禪」成了參「纏」。《一指禪》以現代語言闡釋禪法，由淺處落筆，向深處潑墨，透過禪門公案的賞析，揭示歷代祖師如何啟人疑雲，遊戲三昧的妙趣。自詡為培土園丁的作者，以蘊蓄不盡的雋永禪機，為眾生識田，栽植妙潔智慧種子。唯願所有在園裡從「一」處參禪的讀者，能有人「拈花微笑」。



請贊助

慧炬高中職校
清寒學生獎助金



有「世界最偉大的乞丐」之稱的德蕾沙修女曾說：「我們無法做大事，但我們可用大愛做小事。」倡導愛與非暴力的和平使者達賴喇嘛也呼籲：「愛心與慈悲是不會浪費的，它們總會另有一番氣象，讓受者幸福，同時也讓施者幸福。」也許我們不見得有機會到加爾各答或其他國家行善送暖，但絕對可以省下一杯咖啡或一罐飲料的花費，將小錢化做大愛，幫助台灣的清寒高中職校學生有機會完成學業、改善生活。

請大家一起「捐助零錢、割撥幸福」，幫助這些孩子改寫人生的劇本。

捐款
方式

1. 銀行匯款：土地銀行仁愛分行 帳號：057-001-007-663 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社
2. ATM轉帳：帳號：057-001-007-663 土地銀行（銀行代碼：005）

※採用上述兩種方式者，敬請將匯款單或ATM收據及姓名、地址、電話傳真至02-2708-5054，並來電02-2707-5802確認。

3. 郵政劃撥：00034845 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社（劃撥單在本雜誌最後一頁，可剪下使用）



 財團法人台北市
慧炬雜誌社

10656 台北市建國南路一段270巷10號
No.10, Lane 270, Sec. 1, Jianguo S. Rd., Taipei City
10656, Taiwan, R.O.C.
Tel: (02)27075802 Fax: (02)27085054
Web: www.towisdom.org.tw
E-mail: tow.wisdom@msa.hinet.net
郵政劃撥: 0003484-5 慧炬雜誌社

行政院新聞局出版事業登記證·局版台誌字第1121號
中華郵政北台字第6372號執照登記為雜誌交寄



收件人姓名、地址若有異動，請儘速告知本社處理。謝謝您！
(無法投遞時請退回)



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第4309號

雜誌