

慧炬

Torch of Wisdom Monthly

民國50年11月15日創刊・民國100年10月15日出版

你是幸運的

／詠給・明就仁波切

當下的態度

／喇嘛江秋

清涼小品

／張有恆

空海與密教美術展觀後記

／陳清香

568期

【身心靈講座·第七場】

預約一張幸福處方箋

【日期】100年12月3日(週六)下午2:00~3:30

【主講】張有恆教授(成功大學管理學院院長)

【第七場地點】國立成功大學光復校區管理學院B1演講廳

台南市大學路1號(台南火車站後站出口直走5分鐘)

【身心靈講座·第八場】

如何做自己生命中的主人

【日期】100年12月18日(週日)下午2:00~3:30

【主講】熊琬教授(華梵大學佛教學院院長)

【第八場地點】龍山寺板橋文化廣場

新北市板橋區文化路二段242號7樓大會堂

(捷運江子翠站3號出口左轉直走2分鐘)

慧炬2011身心靈 整體健康系列講座

主辦單位：財團法人台北市慧炬雜誌社
財團法人台北市龍山寺板橋文化廣場

慧炬佛學會 一百年度課程簡介



主辦 | 中華慧炬佛學會

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

牟尼密意顯明論

牟尼密意顯明論為文殊菩薩之真實化身的薩迦五祖之一，薩迦班智達所著，他為雪域獲得班智達名號的第一人。本論是依彌勒怙主在《大乘莊嚴經論》中所宣說的這次第寫成，從種性之建立、皈依、發勝菩提心、修持布施等、成熟一切眾生的理趣，以至入無過失及剎土清淨之理趣、不住輪涅等均有清楚明瞭的說明。

日期 | 100年9月5日~12月26日

時間 | 每週一 晚上7:00~9:00

主講 | 堪布索南辛格 (印度宗薩佛學院堪布)

中文口譯 | 確尊法師

念佛共修會

金佛掃塵埃 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，國土自然成為安祥樂利的人間淨土，一切天災人禍的威脅恐懼自可遠離。

日期 | 100年9月6日~12月27日

時間 | 每週二 晚上7:00~9:00

以經典修行 ——禪坐共修會

行住坐臥悟禪機

本課程以禪修和經論為方法，解行並重，從基礎課程開始，配合佛遺教三經（《四十二章經》、《八大人覺經》與《佛垂般涅槃略說教誡經》）的講授，依循次第，層級行持，對老參和初學者都有著力之處，互動分享，嚴謹卻幽默，適合忙碌現代人在日常生活中修心養性的課程。

日期 | 100年9月7日~12月28日

時間 | 每週三 晚上7:00~9:00

主講 | 張元隆(果靖)居士 (台北市佛教觀音緣協會理事)

維摩詰經

佛法在世間 不離世間覺

《維摩詰經》是大乘佛教中重要的經典之一。本經以維摩詰居士示現病苦為大眾說法為緣起，故事極富趣味，其中尤以維摩詰居士與文殊師利菩薩的對話，字字珠璣，處處機鋒，生動絕妙。本經強調發菩提心的重要性，以及菩薩自利利他的精神，是初學佛者不可不讀的一部經典。

日期 | 100年 9月1日~12月29日

時間 | 每週四 晚上7:20~9:00

主講 | 明霽法師 (桃園佛教蓮社方丈)

地藏經

眾生度盡 方證菩提

地獄未空 誓不成佛

《地藏經》有佛門《孝經》的美譽，是佛陀在忉利天為其生母摩耶夫人所宣說的經典。本經敘述地藏菩薩因報恩救母而生起廣度眾生的悲心宏願，並闡明一切善業惡果都是肇因於自己身口意的造作，藉此提醒大眾要持戒行善，深信三世因果，如能受持讀誦此經，可獲得不可思議的功德利益，消滅無量的罪業。

日期 | 100年9月16日~12月30日

時間 | 每週五 晚上7:00~9:00

主講 | 仁朗法師

(華梵大學東方人文思想研究所助理教授)

網址 | www.towisdom.org.tw

洽詢 | (02)2707-5802 活動組分機202

★另有國小清寒學童作文寫作班、佛教經典課程，將不定期陸續開課，敬請參閱慧炬網站。

今年十月五日至九日，慧炬與達香寺、利生中心聯合舉辦了一年一度的「大藏經、般若心經持誦暨朝山扛經繞塔法會」。朝山是一種常見於漢傳及藏傳佛教的修行活動，修行者沿途以行走或三步一跪、五步一拜的方式，朝禮名山聖蹟。朝山的目的是為了願、懺罪、降伏我慢、磨練毅力、增強信心，所以朝山時應懷著感恩、慚愧的恭敬態度，藉以懺罪淨心、培養道心，學習佛菩薩的精神與智慧。

關於朝山的功德，星雲法師曾開示：「自古以來『朝山』一直是修行人最喜歡的法門之一，因為修行人從虔誠的禮拜中，可以消除煩惱，去除業障，及培養謙卑的心。」據《虛雲和尚年譜》記載，虛雲老和尚四十三歲時，為報父母恩德，祈求菩薩加被父母脫離苦海，早生淨土，因此發願從浙江普陀山的法華庵起香，三步一跪朝山至山西五台山，歷時三年翻山越嶺，跪走一千五百多公里。此三年中，老和尚曾多次遭逢劫難幾乎喪命，但他始終一心正念，藉境驗心，至誠懇切的朝山禮拜，終於感應到文殊菩薩化現營救度脫，事後更在一次禪觀之中，見其母受超薦升天，足見朝山功德確實殊勝。

本期專題為「預約一張幸福處方箋」。獲得幸福快樂，向來是現代人的必修學分，然而幸福的課業究竟如何All Pass？佛弟子為人處世，乃至於修慧求福，又應以哪些準則做為個人反省的鏡子及行為的指標，才能經營自己幸福美滿的人生？請見專題中諸位心靈大師分享的智慧之語，。

「藝苑精華」中，陳清香教授至日本參觀「空海與密教美術展」，包括空海的著作、寫經手蹟、經典儀軌，以及入唐求法的履歷、祖師傳承法脈，均有精采的評析。「智海珠璣」裡，《百業經》中的因果故事記載：比丘尼因惡口罵僧而累世轉生為狗，所幸臨終時懺悔發願，最終獲證羅漢果位；佛子對於業力因果的確不可不慎。「黑暗中的快樂谷」，則是「慧炬高中職校清寒學生獎助金」受獎同學向上奮發的心路歷程，作者分享家境雖不優渥，但在師長、好友們的鼓勵下，終究克服生活困境，走出心靈的陰霾。願品讀此文的讀者均能驅走黑暗，徜徉於快樂谷中。以上諸篇敬請參酌。㊦

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
郵政畫撥 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 台南市中山路90號13樓
電話 06-2881677
傳真 06-2881678

免費贈閱 歡迎助印

助印方式 全年十二期（十冊）
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

編輯室箭記

1

本期專題

你是幸運的	詠給·明就仁波切	4
當下的態度	喇嘛江秋	10
清涼小品	張有恆	13

藝苑精華

空海與密教美術展觀後記	陳清香	26
-------------	-----	----

佛理抉微

菩提道上（二八五）	仁俊長老	34
金剛般若波羅蜜經箋註（五）	日慧長老	36
《金剛經講義》精要擇錄（三）	張泰隆	41

智海珠璣

《百業經》中的因果故事——惡口罵僧、累世轉狗	晉美彭措法王	47
黑暗中的快樂谷	本刊編輯室	54

佛法名詞釋疑

隨喜	本刊編輯室	57
----	-------	----

飛瀑流泉

慧炬近事		59
活動訊息		63
慧炬申謝		64

預約一張 幸福處方箋

有一則知名的電視廣告詞是這麼說的：「千言萬語的歌頌是幸福，耳邊的一句輕聲低語是奢華的幸福；另一半愛你的可愛是幸福，另一半愛你的不可愛是奢華的幸福；為了理想往前衝是幸福，為了所愛往後退是奢華的幸福。一百朵玫瑰在你腳邊是幸福，一朵玫瑰在你手中綻放是奢華的幸福。」從古至今，人類總不斷為幸福定義，找尋幸福的來源，從文學、哲學的創始，乃至於科技、宗教的發展，沒有一個動機不與幸福相關，沒有一個文明的進展不是為了讓生活更加美滿。

至聖先師孔子在《論語·憲問》篇中，回答子路問君子說「修己以敬」、「修己以安人」、「修己以安百姓」，意思是說君子要使自己的身心言語統歸於敬、處處合禮，除了修養自己，還要使周圍的人安樂，維持良好的人際互動；甚至更要能使百姓獲得幸福。被林肯總統稱為「美國精神的先知」，確立美國文化精神的代表人物——拉爾夫·沃爾多·愛默生亦言：「快樂是一種香水，無法倒在別人身上，而自己卻不沾上一些。」由此可以推敲出幸福不是獨佔的，而是分享的；不是個體的，而是群眾的。從東西方先聖賢哲的話語中，是否已透露一些關於幸福真諦的蛛絲馬跡？

然而，對於奉行個人主義、人際關係疏離的現代人來說，幸福的涵義究竟是什麼？幸福的方向又在何處？幸福究竟要如何尋找呢？為什麼家境刻苦、每日生活費不到一百元的菜市場小販，多年來甘願省吃儉用，捐出近千萬元新台幣作為慈善用途，用一把把平價的蔬菜，兌換陌生人的幸福？為什麼佛法會說世界上所有的痛苦，都來自於希望自己快樂；世界上所有的幸福，都來自於希望別人快樂？要怎麼樣才能正確檢測自己是不是幸福的，抑或是身在福中不知福？慧炬誠心邀請您，一同向心理專家、心靈大師掛號，預約一張幸福處方箋。

你是幸運的

● 詠給·明就仁波切

編按

明就仁波切於一九七五年出生於尼泊爾尼日（Nubri），曾在祖古烏金仁波切、薩傑仁波切、紐錫堪仁波切暨大司徒仁波切等佛教偉大上師座下，領受藏傳佛教實修與教義的嚴格訓練。十三歲起參加了三次傳統三年閉觀，以極大的精進，達到了對心及情緒非凡的掌控，同時完全克服了自童年起困擾他已久的恐慌症，成為有史以來最年輕的閉觀上師。

自二〇〇〇年起，仁波切開始巡迴全球教學，給予數千人開示與指導，他會見了各種不同領域的科學家，包括了神經學家、物理學家和心理學家等。在美國威斯康辛大學「禪修與腦神經」的研究中，仁波切接受核磁共振儀檢試，在快樂指數上有破表的驚人表現，在《紐約時報》的報導中，被譽為「世界上最快樂的人」，引起西方注意，也引發一陣「快樂禪修」的熱潮。他所著作的《世界上最快樂的人》為紐約時報暢銷書，目前已經出版超過三十多國語言的譯本；第二本書《你是幸運的》在東西方也是一出版即成為暢銷書。

此外，詠給·明就仁波切也是國際德噶及亞洲德噶（Tergar International & Tergar Asia）的創辦人，此二大機構的宗旨，是將古老的禪修練習介紹給現今社會，提供給佛教徒和非佛教徒轉痛苦為喜樂，與化煩惱為智慧的禪修學習與研討課程。仁波切經常

以幽默的方式坦然分享自己的困境，並善於將禪修練習，以平易近人的方式，引導各種背景的人們學習，打動了世界各地的佛教弟子。

二〇一一年五月，明就仁波切在印度菩提迦耶德噶寺閉門修法數日後，在無人知曉的情況下，悄然離開了寺院，如過去瑜伽祖師們的事蹟一般，隻身浪跡四方，進入數年居無定所的閉關修行。仁波切遁世臨行前留下了一封親筆信函給所有弟子，叮囑弟子「最重要的是：不要向外散逸，要向內匯歸到自心，讓心調柔寂靜，並以此利益佛教與眾生。」並希望弟子們「一點都不用掛念我，幾年之後，我們會再相見，一如以往，師徒相聚一堂，享用著法的饗宴。在這一天來臨之前，我會為大家不斷向三寶祈請並且祈願。」

只要堅持不懈就會成功，在克服障礙的過程中，你會得到喜悅。

——海倫·凱勒 (Helen Keller)

脆弱與不完美的感覺之中，蘊含著了悟自身真正力量的關鍵。如果我們能面對生命中的煩惱和難題，就會找到內心與外在的安樂。如果我沒有面對我大部分年輕時的恐慌和焦慮，就不會有現在的成就。我永遠不會有勇氣或心力搭飛機和環遊世界，並坐在一群陌生人前傳達智慧。這智慧不只是來自於我的體驗，也是我的指導老師們，那些真正偉大成就者的體驗。

開展佛性，開展成佛的潛能

我們都是佛，只是沒有認出來。文化薰陶、家庭教育、個人經歷，以及靠神經元記憶庫，去分辨和評估當下體驗及未來希懼的基本生理傾向等等，局限了我們看待自己和周遭世界的觀點。



一旦你承諾要開展自身佛性的覺察力，你一定會開始看到你每天的體驗都在轉變。本來會困擾你的事情，逐漸失去影響力。你會更有直觀的智慧、更放鬆和更真誠。你會開始瞭解障礙是成長的機會。當局限和脆弱的幻覺逐漸消失的時候，你會發現你心深處，真正偉大的自己。

最棒的是，當你看到自己的潛能，你也會開始認識身邊每個人的潛能。佛性不是少數幸運者才能擁有的特質。真正認識佛性的時候，你會發現它是如此平凡——你會知道所有生命體都有佛性，只是並非每位眾生都能認出它就在自身中。所以，當有人對你咆哮或用其他方法傷害你，你不會緊閉心門，反而更為開敞。你知道他們不是「無聊分子」，而是如你一般，一個想要快樂和平靜的人。他們做出無聊的行為，是因為他們沒有認出自己的真實本性，而且被脆弱和恐懼弄得不知所措。

從發願開始

你可以先從簡單的發願開始，發願自己會修持得更好，以更大的覺察與洞見去面對一切，並且對他人更敞開你的心胸。決定你是痛苦或平靜的唯一因素，就是動機。智慧與悲心是同步進展的。當你愈專注，愈深入檢視對境，會更容易生起悲心。當你為別人更敞開自心，你所有的行持就會更有智慧和更專注。

都是「你自己的選擇」

在任何時刻，你可以選擇追隨強化「我自己是脆弱而受限的」那些念頭、情緒和感覺；或者，你可以憶持自己的真實本性

是清淨、無限和不會受傷。你可以一直沈溺在無明的昏睡中，或者，你可以憶持自己一直是覺醒的。無論是哪一種選擇，你都在表達真實本性的無限本性。無明、脆弱、恐懼、生氣和慾望都是佛性無限潛力的表達。無論選擇什麼都沒有對錯。佛法修持的成果，純粹就是認識所有的煩惱只不過是我們的不同選擇，因為我們的真正本質是無限的。

我們選擇無明是「自己的選擇」。我們選擇覺醒也是「自己的選擇」。輪迴與涅槃純粹是不同的觀點，端視我們選擇要如何檢視並認定我們的體驗。涅槃並不神秘，輪迴也沒什麼不好。如果你決定要根據過去經驗去認定自己是有限、憂慮、脆弱或害怕，你只要瞭解那是你自己的選擇。用不同方式去體驗自己的機會，一直都在。

走向陌生但有光的地方

大體上，佛教的修行之道，提供了「熟悉」與「實用」兩種選擇：維持熟悉的念頭和行為習性，當然會很舒適和穩定；如果要跨出舒適熟悉的領域，必須走向可怕和不熟悉的領域——那不舒服的灰色地帶，就像我在閉關時的體驗，你不知道是該回去熟悉但令人害怕的地方，還是直接走向純粹只是因為不熟悉而心生恐懼的地方。

和折磨自己的關係，分手吧

當你選擇要認出自己的潛能，心中會有不確定感。好幾位學生告訴我，那就像要結束一段折磨的關係。放下這段關係，會有不捨與失敗的感覺。



割捨一段折磨的關係，與進入佛法修持之道的主要不同是，當你進入佛法修持之道，你等於是結束了跟「你自己」的折磨關係。選擇要認出自己真正潛能時，你會發現自己不再像過去那麼經常的輕視自己，對自己的評價會更積極與光明磊落，你是那麼自信和慶幸自己是活著的啊！

同時，你開始瞭解周圍每個人都有同樣的潛能，無論他們自己是否知道。你不會視他們為威脅或敵人，你能感同身受他們的恐懼和不快樂。你會自然的著重替他們解決問題，而不是著重在問題本身。

選擇看著煩惱，而非被煩惱綁架

終究，喜悅的智慧來自於你選擇「覺察煩惱」引起的不安，還是選擇「被煩惱控制」的不安。如果你單純安住在覺察念頭、感覺和感官知覺之中，並瞭解它們是你身心交互作用的產物，我不能保證你會永遠的快樂。反而，你用這種方式看自己還有可能會非常不愉悅。

幫自己度過磨合期和撞牆期

這種情況同樣會發生在新事情上，像是到健身房、新工作的開始或節食。開始的前幾個月總是困難的。你為了掌握新工作需要學習所有技能，是很辛苦的；你要激勵自己去運動，是非常費力的；每天要吃得很健康，是相當不易的。但是，一陣子過後，愈來愈容易了。你開始覺得很愉快、很有成就感，整個自我的感覺開始改變。

禪修也是一樣。前幾天也許會覺得不錯，但是，可能一個星期之後，修持成了折磨。你找不到時間修持，禪坐並不舒服，你無法專心，內心倦怠。你面臨瓶頸，就像跑者想要多跑半英里，身體說：「我辦不到。」但心裡卻說：「我應該要這麼做。」兩種聲音都令人不愉快，我們無法滿足兩種要求。

佛教通常會提到「中道」。它提供了第三種選擇。如果你連一秒鐘都無法專注在聲音或燭火，那麼你無論如何就應該停下來，否則，禪修就成了苦差事。你最後會想：「噢！不會吧！現在是七點十五分。我必須坐下來培養覺性。」用這種心態修持是不會進步的。不過，如果你可以再繼續一、兩分鐘，那麼就繼續下去。你會有驚人的發現。你會察覺在抗拒的時候，你不想承認的念頭和感覺就會出現，或者，你會發現安住自心的時間，超出了預期，光是這樣就讓你對自己更有信心。

看著自己的心，也看見了一切有情的心

但是，最棒的是，無論禪修時間的長短，無論選擇哪一種方法，佛教禪修中的每個技巧，終究是在增長悲心。每當你看著自己的心，你就不可能看不見周遭人跟你的相似之處；當你發現自己渴望快樂，你就不可能看不見別人也有同樣的渴望；當你清楚看到自己的恐懼、瞋恨或厭惡，你就不可能看不到周遭每個人都有同樣的恐懼、瞋恨和厭惡。

這就是智慧——這不是從書本上學到的，而是從自心的覺醒而來，也就是認識到我們跟他人以及喜悅之路的關係。🕉

本文摘錄自詠給·明就仁波切所著《你是幸運的》一書，「眾生文化」出版

當下的態度

● 喇嘛江秋

之前我曾講過，修行除了念經、共修之外，平常在家裡還要練習止觀。大家可以自我檢視一下，自己都練習了嗎？除了止觀之外，還有更重要的，而且也是最急需的，就是人人都有一些脾氣、個性，而這個是最嚴重的，對自己來講傷害也最大。因為，不管你做任何事情，沒有辦法順利地完成的障礙，幾乎都是因為這個原因，因為沒有控制好自己當下的情緒。

但是一般人除了自己這個身體以外，平常是無法看到自己的這個缺點，就好像瓦斯爐裡面裝滿了瓦斯，控制好的，也許這瓦斯就關緊，不會漏出臭味，可是這個開關很容易被打開，在任何一個場合隨時都可能會漏氣。譬如說某一個人給你一個小小的不好的感覺，讓你覺得不舒服，你可能就會漏出這個臭味，不管是態度上、行為上、臉上，都充滿了不滿，那就不好！又比如活在世上不可能獨居山洞、封閉自己，必須要與其他人溝通，以世間法來說，得和他人維持好的關係，因為我們幾乎是靠別人才能存在。像我們的社會，尤其在台灣這麼擠，一個小小的地方擠那麼多人，生活都是互相依存的，幾乎沒有一個人是靠自己可以獨立存在的。跟別人維持好的關係是正確的態度。如果你的態度不好，人家就不理會你；希望自己的

態度良好，首先要控制好自己的情緒；希望要控制好情緒，平常就要觀照自己，了解自己的個性，然後要恆持不能忘記，這非常地重要。

但是大家往往在管理情緒時弄不懂方法，講的人、聽的人都有同樣的問題。我所要講的，是我們要了解每個人都有這種問題，了解之後就要努力地去改變。這種所謂的改變呢，當然是非常不容易，但總是需要去試試看，這跟平常不理它，兩者之間差距很大。願意努力試試看的人，在某一種程度上他會一直在改變；而從來不認同的人呢，隨時都可能出現失控的情緒，在最需要控制好情緒的時候，卻忍不住動怒發火。平常我們總是在對別人做了某些不好的事情後，過了一段時間才後悔自己為什麼沒有控制好！剛才為什麼會講這個話呢！類似這樣一個後悔的心，一直反反覆覆地出現，這就是平常在日常生活當中常常碰到的狀況。

當碰到這種狀況，才來不愉快、後悔、難過，什麼負面的想法都出現。如果常常處在這樣的情形之下，要做好事的確是非常地難哪！當自己的情緒失去控制，若想在這時候幫助別人，或者是思維佛法的道理，根本就沒有空間、時間，這就是自己受苦，沒有任何意義。所以平常要了解，基本上我們都在輪迴當中，承認輪迴裡面的這些煩惱本來就是有的，要去接受實際上的情況。再來就是去做一些改變，譬如說佛法所提過的任何一種善行，就努力去做，這樣子的話呢，種種的這些好事所累積的這些力量，才會消滅我們的業障。而我剛所講的，我們每一個人身上揹著一個小瓦斯爐一樣的東西，等於就是業障，因為它的關係，我們就沒有辦法快樂，沒有辦法安心，內心都充滿了不滿。這個是什麼力量造成，又是什麼因素所影



響？這種痛苦感覺形成的原因是什麼？其實就是因為長久以來累積的業障。從外表上來看，業障是看不見的，但卻是實際存在於我們的身上。有了業障就會不安，甚至突然會難過，突然會不服，不時碰到狀況等等，這都是因為我們的身上有無形的業障。所以平常除了念經，廣行形式上的慈善之外，我們的內心還要記得常常給予別人祝福。

我們學佛的人，應該做好事。做好事的方式有兩種，一種是用金銀、錢財，這類物質的東西，去做自己認為是慈善的工作。這樣子做比較滿足的人，等於是對自己比較相信，相信自己的眼光、感覺，所以在做這些善事時，心裡面會覺得很高興。看得見的善舉固然值得做，但對相信佛法的的人來說，還要再加上第二種——由內心去祝福、祈禱，做任何佛法上的功德迴向。能夠以發自內心的心態，去祝福別人的時候，就等於是法佈施。所以，平常能夠從內心生起善念、祝福別人是很重要的。以心念的行善來說，自己是看不到的，但沒有什麼關係，如果相信佛法，佛法裡面有祈願文、迴向文，這些祝福的文字都是非常有力量的。所以呢，貧窮沒有關係，富貴也不代表什麼，重要的是內心裡要常常有祝福別人的這種想法，這樣子的話，我們可以真正的去做很多的好事，這些都是很重要的。🕉

本文轉載自卡盧仁波切中文網 <http://www.kalu.org.tw/home.htm>

編 按

清涼小品原來是民國八十九年間，張有恆教授在民航局服務時，與單位同仁分享的小品文，目的是希望幫助同仁減少煩惱及增長清淨心，所以取名「清涼小品」。張教授除了希望讀者能在閱讀之後，能獲得心地清涼之外，亦期望大家能瞭解正確追求幸福美滿的方法，及介紹究竟圓滿智慧的佛教教育的本質。此次收錄的十篇清涼小品，就是教授對佛教教育基本觀念的說明與闡述，以及對日常生活的觀察與體驗，將利益眾生的佛法與諸位讀者分享，方便大家在忙碌的生活中，每天花一點點時間，觀照自己的「心」，讓心真正回到「清涼」的故鄉。

一、千禧萬福

在進入千禧年之際，以一句「千禧萬福」祝福別人是最恰當不過的了。不過，吾人當知「千禧萬福」是一句客套話、祝福話，並不能夠憑空得到，而是要靠自己修得的，因此我們不能光有「說法」或「想法」，而無「作法」，因為那是流於「空談」，並不能使大家真正受用。在此依照佛法的觀點，特別提出每一個人如何達到「千禧萬福」的作法：

1、**要經常保持微笑：**亦即用微笑面對每一天，以微笑來廣結善緣，帶給別人歡喜、快樂，並且學習笑口常開、大肚能容的彌勒菩薩，如此可使自己擴大心胸、開拓視野，凡事往好處想，並且保持愉快的心情，隨時掌握幸福



美滿的感覺。

2、多去服務別人、關心別人：把「別人當成另一個自己」，多去關心別人。誠如證嚴法師所說：「有能力去幫助別人，並為人服務是值得慶幸的。」在為大家設想、服務的過程當中，自己就在其中，因此能「為別人著想，就是菩薩；為自己設想，就是凡夫」，所以我們應該秉持「人人是我服務的對象，時時是我服務的良機，處處是我服務的場所，事事是我服務的題材」之態度，以自己的體力、智慧、時間或物質來服務或幫助大眾，以累積自己的福德，如此必能隨時產生歡喜心，因服務別人就是服務自己，使別人快樂，就是使自己快樂啊！

3、要能看破、放下，具備人生的智慧：吾人須知「看破」是智慧，「放下」是功夫，在日常生活當中，能了知「萬法因緣生，亦從因緣滅」，因有些事不是我們一己之力所能掌握的，凡事隨緣而不攀緣，因一攀緣便易生患得患失的心理，如此便看不開、放不下，而產生煩惱、痛苦，所以平常能看破、放下，便能自在、快樂也。

4、隨時提起佛號：多念佛號（阿彌陀佛），可增長自己的福德智慧。經云「念佛一聲，可消八十億劫生死重罪」，「禮佛一拜，罪滅河沙」。何以念佛、拜佛有如此大的功德，此乃因佛是大覺悟的智者，且佛性人人本具，不假外求，念佛能使我們保持覺性不斷，伏住貪、瞋、癡的煩惱，隨時充滿法喜，況且念佛是念自己的「真如本性」，所謂「求人不如求己」、「拜佛是拜自己的佛性」啊！

以上幾點作法，簡單易行，吾人若能落實在日常生活中，相信必能真正的離苦得樂，並且在千禧年當中得到「一千個歡喜，一萬個幸福」的果報。

二、爸爸的志願

最近曾聽過一段故事。有一位小學老師出了一道作文題目：「爸爸的志願」。有一位小學生問了爸爸的志願之後，寫著：「我的爸爸志願很單純，他只希望吃得下，睡得著，笑得出來。」等到這位小學生到學校交卷後，回來質疑他爸爸：「別人的爸爸志願都很偉大，都希望當大企業家、董事長、科學家、市長、立委、總統……」

在我們目前功利的社會，名聞利養是人人追求的目標，為了追逐名利，你爭我奪，明爭暗鬥，「搶錢」、「搶名」不擇手段，甚至有人大言不慚地說「物競天擇，優勝劣敗」，使得這些負擔家計的爸爸們為了生存，承擔很大的壓力，導致無法吃得下、睡得著，甚至沒辦法笑得出來，每天為了公事、私事患得患失、愁眉苦臉。

禪家有言「道在日常生活中」。換言之，「飯來張口，茶來伸手，睏了睡眠」是「道」，「與事無爭，於事無求」也是「道」。因為「道」就是清淨心、平等心、慈悲心、覺悟的心；「少欲知足」、「知足常樂」亦是「道」；不會因別人的惡言相向，「一聲」就跳起來，也是「道」。所以「道」是《金剛經》所說的：「不取於相，如如不動。」「道」使我們回歸善良的真如本性，「不以物喜，不以己悲」；「道」使我們「無憂無慮」，沒有煩惱，「道」使我們能夠吃得飽，睡得好，笑得大聲，這是我們人人應該立下的志願啊！

三、老師的志願

韓愈在〈師說〉一文中提到：「古之學者必有師。師者，所以傳道、授業、解惑也。」又說：「人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也，終不解矣。」以世出世間法來說，一個人想要有所成就，必有三緣：第一、好的老師，第二、好的同參道友，第三、好的經書。其中，以好的老師最為重要，如〈師說〉所言，老師可以他



的經驗教導我們，解開我們心中的疑惑，並且傳授我們專業知識，以及待人、處事、接物的道理。

以佛教來說，所謂「佛教」就是「佛陀對九法界眾生至善圓滿的教育」。所謂「九法界」的範圍，包括六道，天、人、阿修羅（三善道）及地獄、惡鬼、畜生（三惡道）的眾生，以及三聖（聲聞、緣覺、菩薩）等，都是佛陀所要「教育」的對象；此外，佛亦發願生生世世要教化我們，使我們能夠轉凡成聖，化惡成善，所謂「佛氏門中，不捨一人」。由此可知，佛教的教育，乃是超越空間與時間的，不侷限於地球，亦不僅限於一世。

很多人把佛教當作「宗教」，把佛菩薩當「神明」來膜拜，甚至「神、佛」不分、或認為「佛教」是迷信、消極、逃避現實，這都是錯解了如來真實義。蓋佛教所追求的最高目標是「阿耨多羅三藐三菩提」，翻為華語就是「無上正等正覺」，以現代的話來說，就是「究竟圓滿的智慧」。因此，釋迦牟尼四十九年講經說法，他的志願就是要我們瞭解宇宙人生的真相，幫助我們去除妄想、執著、分別，使我們的煩惱減少，並且活得自在、幸福、美滿，進一步恢復自己本具的智慧、神通、德能與才藝，如此而已，並無任何迷信的色彩。所以佛陀與我們是「師生」關係，而非其他宗教的「父子」關係；「菩薩」則是我們的學長，也是我們學習的對象。總之，佛陀是我們的老師，我們應當效法老師的大弘誓願，依教奉行，荷擔弘法利生的工作，使眾生究竟離苦得樂，以報答師恩於萬一。

四、「一切法由心想生」

在醫學院曾有一位教授做了一項實驗，即教授發給每個學生一顆藥，說這顆藥會使血壓上升；服藥不久後測量血壓，果然都上升了，其

實那顆藥僅僅是顆糖粉而已。又有另一個故事，即有一位病人因感冒咳嗽到醫院看病，經醫院X光檢查，說是得了肺癌，病人得了這個消息，病情更加嚴重，幾乎沒辦法下床，就在床上等死，後來隔了一個星期，醫院打電話來道歉說，重新檢視原來的X光片，發現他得的病僅是普通的感冒，而非肺癌。那一位病人聽到這個消息，立刻從床上跳起來，隔沒多久，病也就好了。

由上述的兩則故事，正好驗證了佛所說的「萬法唯心造」、「一切法由心想生」的道理。所以我相信有些癌症的病人，不是因「癌症」而去逝，而是被「癌症」嚇死的！只要我們不要病痛放在心上，而時時刻刻以「利益眾生」、「服務眾生」為念，放下一切的妄想、執著、分別，則心中不會因稍許不如意的事，就耿耿於懷，或因小小的事情就發脾氣罵人，如此身心清淨，自然百病不侵，一切事情自然就迎刃而解了。

在此，可能有人質疑，既然「一切法由心想生」，為什麼我們不能隨意變現一個如意的事物來享用（如變一隻會生金蛋的金鵝）呢？此一問題的答案是：因為我們的心識，仍受到業力和業果的重大束縛和限制，未得究竟解脫和自在的緣故啊！然而，還好在佛法當中，只要我們能夠老實念佛，心中有「阿彌陀佛」，則「心淨則土淨」，可超越一切業力的束縛，將來帶業往生西方極樂世界，那才是真正「心想事成」的世界！

五、「簡單就是妙法」

在目前現代化的社會裡，由於通訊科技的進步與電腦的普遍化，求新、求變、求快速可說是世界發展的趨勢，因此我們每一個現代人都正面臨前所未有的外在環境急遽變化的挑戰，所要學習的範圍與知識，



非常的廣泛與複雜，令人有「學海無涯」之感。幸好先聖先賢以其經驗告訴我們「簡單就是妙法」，世出世間第一殊勝的法門，一定是非常簡單、容易的。以世間法來說，中國學術的大根大本——《易經》，以簡單的乾卦與坤卦，說明「簡易、變易、不易」的哲理；至於佛教的淨土法門，如《無量壽經》所介紹的內容就是說明以一句「阿彌陀佛」聖號，能一生究竟成佛的道理，非常適合現代人的需要，並且符合時代的潮流。

蓋一句彌陀，人人能念，個個能行，名召萬德，妙感難思，從有念巧入無念，即凡心是佛心。如《彌陀疏鈔》云：「齊諸聖於片言，越三祇於一念。」極圓極頓，至簡至易，只要肯念，成佛有餘。是故一句「阿彌陀佛」是我們超越生死輪迴之簡單妙法，亦是日常生活中協助我們伏住貪、瞋、癡煩惱，時時刻刻充滿法喜的無上妙方也。

六、禪與生活

佛法的要義包括在禪學裡，但一般人所體會的禪，往往停留在「不立文字、直指人心、見性成佛」階段。殊不知「禪」是一種生活的智慧與藝術。透過「禪」，我們可以看清生命的意義，活出幸福美滿的人生。因此，目前的每一個人都需要禪的智慧，特別是生活在緊張、忙碌而又多欲的現代社會，最需要禪的洗滌，求恢復心靈的自由，披露生活的真情。

「禪」，依六祖慧能大師在《壇經》的定義是：「外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，是名禪定。」又說：「內見自性不動，名為禪。」「但見一切人時，不見人之是非、善惡、過患，即是自性不動。」

由此，可知「禪」在現代的意義，乃是要具有「超越」現實之是

非、善惡、美醜、生滅....等等對立法的智慧，不為外在塵勞的事相所影響，同時在內心中常存正知正見，具有寬容的人生觀，這就具有「禪心」的人了。換言之，一個人必須懂得放下一切虛榮，放下跟別人互別苗頭，放下不合理的欲望、煩惱，這是佛法上所謂的「真空」；然後依據自己的本質，自在地生活，好好的實現人生的抱負，這是佛法上「妙有」的境界；而「真空妙有」就是「禪」，也就是要我們在生活當中，能夠不被外境（如喜怒哀樂、人我是非）所轉，進一步能夠轉境，如此在現實生活當中，便會過得快樂和自在了。總之，「自性空」不礙「緣起有」，所以無妨因果的建立；而「緣起有」不忘「自性空」，所以沒有萬法的執著，這可說是「禪」的最高境界了。

「禪」也教我們在人與人相處時，要留有「空間」，如此彼此就沒有計較、沒有對立，友誼自然流露出來。例如，家庭、社會或國家的每一成員，能夠互相尊重，互相寬容和尊敬，彼此就會減少摩擦，這就是「空間」，也就是「禪」的智慧。一個衝突、一次車禍、一起戰事、一場災難，都是因為失去「空間」或「禪」的智慧而造成的。

因此，在禪者的眼裡，「寬容」是性情的空間，所以有容乃大；「從容」是作息的空間，所以要稍安勿躁；「戒律」是自我的空間，所以要遵守戒律，才能不役於物；「布施」是實現慈悲的空間，所以有布施才有歡喜。讀書太用功了，必然失去原創性的智慧，因為失去了自我思考的空間；愛情太執太深了，必然會產生煩惱和痛苦，因為彼此沒有空間可以迴旋；個性太急躁了，就會剛愎自用，而壞了大事，因為喪失了洞察事理的空間；工作太忙碌了，就失去生活上種種情趣，因為沒有空間讓自己恬適下來欣賞生活。

因此，「禪」要我們日常生活中，能隨時保有適度的空間，破除一切執著與煩惱，並且不與別人競相比較，這才是禪者的生活；總之，唯



有放下一切貪執、不安及防衛的心理，我們才能看到光明的自性，呈現光明自在的人生；也唯有把一切塵勞、煩惱、爭奪、高傲和自負通通放下，我們才能活在豐富的人生之中。

七、不要生氣

最近根據董氏基金會的一項調查，台灣多達一成半的人是天天生氣，而六成以上的人平均每週生氣一次。此種結果顯示一半以上的人，每個禮拜都有一次心情不舒服的時候，此種心理狀態不只影響個人的身心健康，也影響了我們的生活品質。現代醫學證實，生氣動怒對人體健康至少有十害。一害肝臟：肝主怒，怒則氣機鬱滯；二害呼吸系統：可引起氣促、胸悶、肺腔膨脹；三害消化系統：可致骨黏膜充血，胃酸分泌過多；四害心血管：可致全身肌肉緊張，心跳加快；五害神經系統：引起神經衰弱、反應性精神病、精神分裂症；六害腎臟：逆氣衝擊腎臟，會出現腎衰，腰膝酸軟無力；七害泌尿系統：可引起尿急、尿頻；八害皮膚：可引起皮膚乾燥、萎縮；九害內分泌：引起激素分泌紊亂，造成內分泌系統功能失調；十害引發猝死：現實生活中大怒暴怒後面紅耳赤、心悸血湧，吐血而死者，心肌梗塞而死者不計其數。因此，生氣對人體百害而無一益。

「生氣」在佛法稱之為「瞋」，尤其是在「逆境」的時候容易發作，是「三毒」（貪、瞋、癡）煩惱之一，對個人的修持影響甚鉅，因為「瞋火燒功德林」，人一發脾氣，就把所有的「功德法財」燒得精光。換言之，修行人一生氣，「清淨心」便喪失了，所修的一切功德便歸於零。因此學佛的同修要好好護持這顆心，要隨時保持心平氣和，如此方能「積累功德」，達到希聖希賢的境界。

大致而言，會使我們生氣的情境，大致可分為三種：

1、遇到不講道理的「瘋子」：和這種人有理說不通，不必和他斤斤計較，更何況喪失神智的「瘋子」，在法律上，對其所作所為，無法追究其責任，因此受到瘋子的侮辱，不必生氣。

2、對方有道理，是我們自己的過失：在這種情境下，即使對方大聲指責或痛罵我們，我們也要虛心接受，不能「死不認錯」或「惱羞成怒」，並且要「知錯能改」才是，因此也不該生氣。

3、對方沒有道理，刻意以尖酸的語言，激怒我們，惹我們生氣：在這種情境下，要切記「生氣就是把別人的過失，拿來懲罰自己」，以及「隨緣消舊業，莫再造新殃」，要把所有的逆境當作修行的考驗，更進一步要感激對方，不惜造業來成就我們的道行，因此我們要有智慧來面對外在的逆境與挑戰，因為「心隨境轉則苦，境隨心轉則樂」啊！

總之，生氣是可以自己控制的。因此，我們首先要瞭解自己生氣的心理狀態，並且進一步以智慧來面對「生氣」的各種情境，如此多一分修持，就多一分涵養，久而久之，就能達到「無瞋」的境界了。

八、活在當下

曾看到一位無名氏所寫的一段文字：「起初，我想進大學，想得要死；隨後，我巴不得趕快大學畢業，好開始工作；接著，我想結婚，想有小孩又想得要命；再來，我又巴望小孩快點長大去上學，好讓我回去上班；之後，我每天想退休，想得要死；現在，我真的快死了……，忽然間，我明白了，我一直忘了真正去活。」由上述文字可知，我們大多數的人，在人生的每一個階段，都常常期待或盼望下一個美好時光的來臨，而真正引頸企盼的美好事物實現時，卻又不知珍惜感恩，而讓他迷迷糊糊地過去了，好像我們每一天是在為未來而活，而無法享受眼前的時光。



禪家告訴我們「要活在當下」，就是要我們將全副心神貫注在眼前手邊的事物，讓心靈毫無雜念地去體驗當下，享受當下的時刻（Enjoy the Real Moments）！我們大多數人大都無法全然專注於「當下」所做的事，我們把大部份的時間、精力，浪費在胡思亂想、心不在焉上，以至於很難擁有真實的剎那。當我們的生命耗費在後悔過去或為未來做準備，而非享受眼前時光時，我們便失去了欣賞生命過程每一分喜怒哀樂的心情；我們如果相信擁有某種經驗、或某種財富、或某種地位之後，我們就會快樂，那像是活在虛無飄渺當中，同時事實證明，一旦我們達到目標之後，我們往往再一次把快樂順延到下一個目標上，這種無法「活在當下」的習慣，將使我們無法過得快樂自在！

總之，「活在當下」就是要專注目前所做的工作，不懷念過去，也不寄望未來，而只是全心全力地去體會及品嚐當下的每一個經歷，而非結果，如此將隨時充滿喜悅安樂，「當下就是永恆」，生命的意義就在其中。【本篇文章之內容，主要係參考安吉麗絲（Angelis）所著之「活在當下」一書（黎雅麗譯），天下文化出版，民國85年】

九、學做菩薩

一般人如果每天做相同而且辛苦的工作，一定會覺得很厭煩。尤其是公務人員，好像永遠沒有解脫的一天，很多人常因此而苦惱。假如能將觀念轉變過來，就會做得非常快樂而自在。凡夫觀念中常常執著有「我」一如我在做，我好辛苦，我為什麼替他們做，我為什麼不能得到應有的升遷……，愈想愈煩惱，愈想愈不快樂。若學菩薩道，發大誓願要幫助、服務眾生，他的想法和看法就不一樣了。因為所謂「菩薩」，就是梵語「菩提薩埵」的簡稱，也就是「覺有情」的意思，因此菩薩就是「覺悟的眾生」，也要以自己所覺悟的真理，去幫助其他未覺悟的凡

夫，使其也能夠覺悟，因唯有真正的覺悟，才有快樂幸福可言。反之，若吾人不能覺悟，並且對於宇宙人生的真理不瞭解，將可能由於一時的迷惑顛倒或錯誤的觀念，導致錯誤的說法與做法，如此勢必要承擔其所造成的不堪設想的苦果了。

菩薩道之「六度」即是：布施、持戒、忍辱、精進、禪定與智慧六個科目。吾人行菩薩道，第一要修「布施」。布施以財施為主。財施又分「內財」與「外財」，外財是指在外面賺錢，供養一家人，內財是用自己體力、時間與智慧為民眾服務。「持戒」就是奉公守法，不取非分之財。若能每天有耐心的從事自己本身的工作，不疲不厭，就是「忍辱」。對自己的業務，每天要求改進，希望明天做得更好，就是「精進」。雖然每天做很多的事，心地能夠隨時保持清淨，一塵不染，就是「禪定」。清淨心中常生智慧，法喜充滿，即是「智慧」。

由此可知，只要我們覺悟了，在日常生活當中的起心動念、言語造作，都可以學菩薩行，修菩薩道。舉例而言，如果我們盡心盡力將工作做好了，即是公務人員的榜樣，推展開來就能直接或間接影響整個社會、國家、世界，乃至於盡虛空遍法界，所謂「公門裡好修行」，就是這個道理。吾人若能經常以「學做菩薩」、「力行菩薩道」的精神，多付出，少計較，漸漸將我執去掉，並且把「別人當成另一個自己」，以服務社會，利益一切眾生為前提，並從工作中獲得成就感，如此將隨時法喜充滿，歡喜自在！

十、善用其心

在目前紛紛擾擾與物質慾望充斥的社會，往往使人迷失了自我。面對塵世的種種苦惱、憂愁、逆境與挑戰，吾人應如何自處，方能使身心安頓，並獲得幸福、快樂、自在、美滿的人生，進而出離生死苦海，乃



為每一現代人今生必修的功課。

《華嚴經·淨行品》告訴我們，在日常生活中要得到清淨的身、語、意業，並獲得一切勝妙功德，應「善用其心」。換言之，我們在平常食、衣、住、行及其他各種不同的順、逆情境、因緣等場合皆可視情況發心修行。茲整理並節錄《華嚴經·淨行品》的部分經文，供大家平時修行發願之參考。

1、「食」時

我們一般人在吃飯時，往往具足「貪」、「瞋」、「癡」之眾生相——即好吃的食物現前，便想多吃（貪也），不好吃的食物，往往加以排斥，甚至口出惡言（瞋也）；此外，也有一些人吃飯，心不在焉，胡思亂想（癡也）。然而菩薩在用餐時，亦可修行，如經上所言：

- (1) 「若飯時食，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿」；
- (2) 「若得美食，當願眾生，滿足其願，心無羨欲」；
- (3) 「得不美食，當願眾生，莫不獲得，諸三昧味」；
- (4) 「飯時已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法」。

由上可知，在吃飯的過程，不論食物好壞與否，皆可隨遇而安，用「心」修行，而得不可思議功德。

2、「衣」時

- (1) 「整衣束帶，當願眾生，檢束善根，不令散失」；
- (2) 「若著上衣，當願眾生，獲勝善根，至法彼岸」；
- (3) 「著下裙時，當願眾生，服諸善根，具足慚愧」；
- (4) 「著僧伽黎，當願眾生，入第一位，得不動法」。

由上可知，我們穿衣時亦可發願度眾生獲得各種善根，達到究竟的佛果。

3、「住」時

- (1) 「若入堂宇，當願眾生，昇無上堂，安住不動」；

- (2) 「若敷床座，當願眾生，開敷善法，見真實相」；
- (3) 「以時寢息，當願眾生，身得安穩，心無動亂」；
- (4) 「睡眠始寤，當願眾生，一切智覺，周顧十方」。

由上可知，在「住」的方面，我們亦可隨時發心協助眾生，獲得身心安穩，得究竟之快樂。

4、「行」時

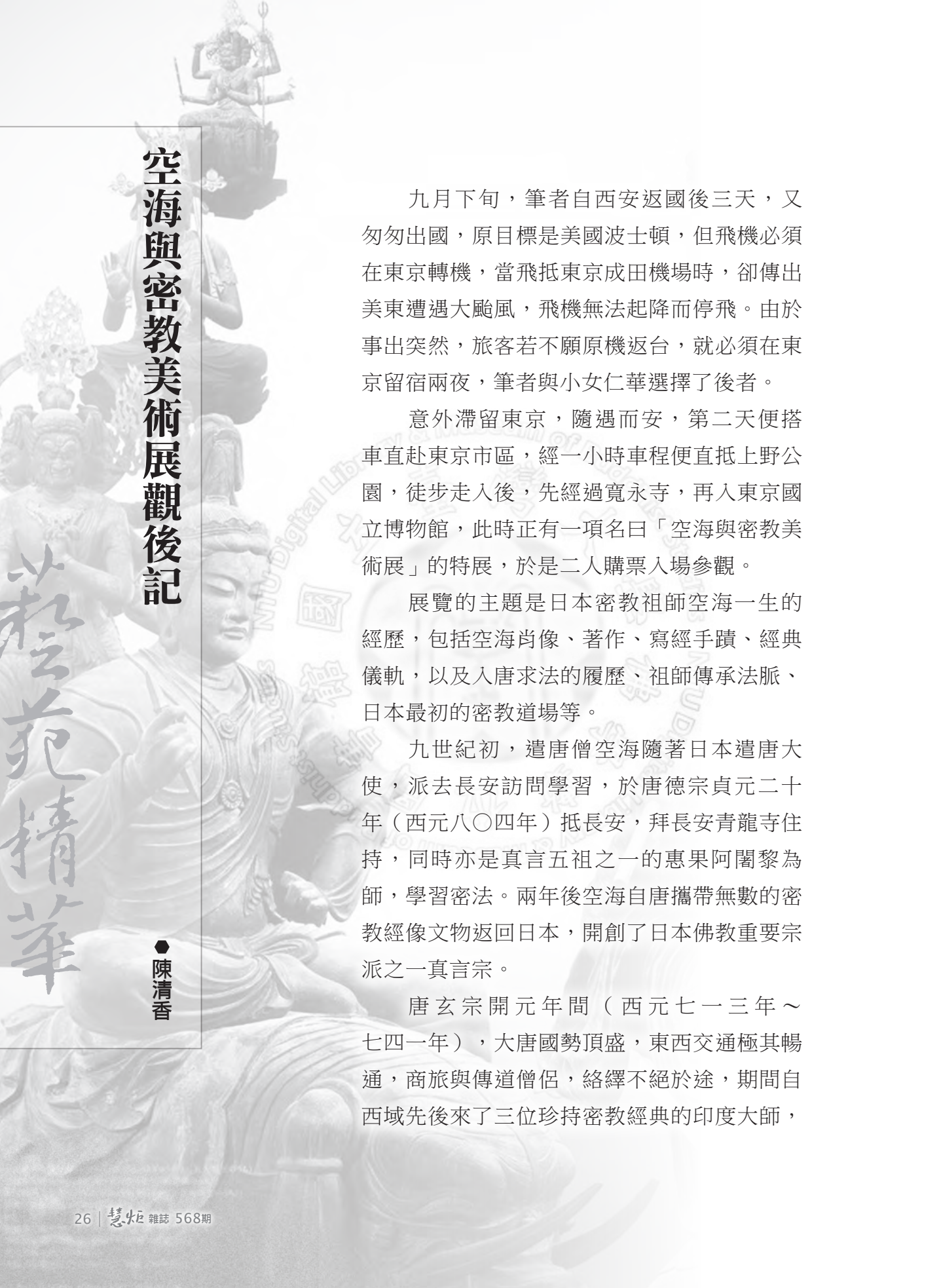
- (1) 「見昇高路，當願眾生，永出三界，心無怯弱」；
- (2) 「見趣下路，當願眾生，其心謙下，長佛善根」；
- (3) 「見斜曲路，當願眾生，捨不正道，永除惡見」；
- (4) 「若見直路，當願眾生，其心正直，無諂無誑」；
- (5) 「若見橋道，當願眾生，廣度一切，猶如橋樑」。

由上可知，在各種不同的道路行走時，不論路是否平坦或高低起伏不平，我們都可隨時發心修行，不受外境之影響，因「心平則路亦平」也。

5、其他

- (1) 「大小便時，當願眾生，棄貪瞋癡，蠲除罪法」；
- (2) 「洗浴身體，當願眾生，身心無垢，內外光潔」；
- (3) 「剃除鬚髮，當願眾生，永離煩惱，究竟寂滅」；
- (4) 「若見高山，當願眾生，善根超出，無能至頂」；
- (5) 「若見大河，當願眾生，得預法流，入佛智海」；
- (6) 「菩薩在家，當願眾生，知家性空，免其逼迫」；
- (7) 「見歡樂人，當願眾生，常得安樂，樂供養佛」；
- (8) 「見苦惱人，當願眾生，獲根本智，滅除眾苦」。

總之，我們如果能夠利用上述各種不同的情境，時時刻刻存著利益一切眾生的心，並且「善用其心」修行，發願廣度眾生，則處處皆是佛法，如此便能獲得一切殊勝不可思議的功德。㊟

The background of the page features a grayscale image of several Buddhist statues. On the left, there is a large, seated Buddha figure. Above it, there are smaller, more ornate statues, possibly of deities or bodhisattvas. The statues are arranged in a way that creates a sense of depth and hierarchy. The overall tone is serene and scholarly.

空海與密教美術展觀後記

● 陳清香

九月下旬，筆者自西安返國後三天，又匆匆出國，原目標是美國波士頓，但飛機必須在東京轉機，當飛抵東京成田機場時，卻傳出美東遭遇大颱風，飛機無法起降而停飛。由於事出突然，旅客若不願原機返台，就必須在東京留宿兩夜，筆者與小女仁華選擇了後者。

意外滯留東京，隨遇而安，第二天便搭車直赴東京市區，經一小時車程便直抵上野公園，徒步走入後，先經過寬永寺，再入東京國立博物館，此時正有一項名曰「空海與密教美術展」的特展，於是二人購票入場參觀。

展覽的主題是日本密教祖師空海一生的經歷，包括空海肖像、著作、寫經手蹟、經典儀軌，以及入唐求法的履歷、祖師傳承法脈、日本最初的密教道場等。

九世紀初，遣唐僧空海隨著日本遣唐大使，派去長安訪問學習，於唐德宗貞元二十年（西元八〇四年）抵長安，拜長安青龍寺住持，同時亦是真言五祖之一的惠果阿闍黎為師，學習密法。兩年後空海自唐攜帶無數的密教經像文物返回日本，開創了日本佛教重要宗派之一真言宗。

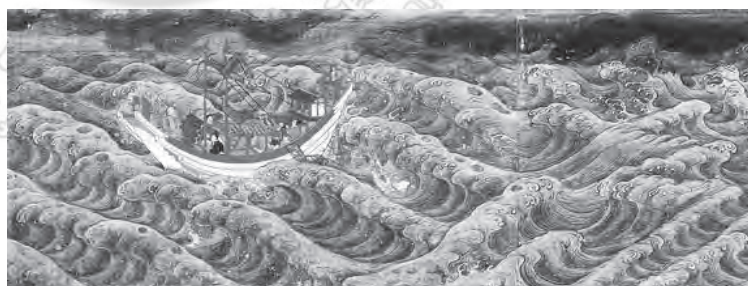
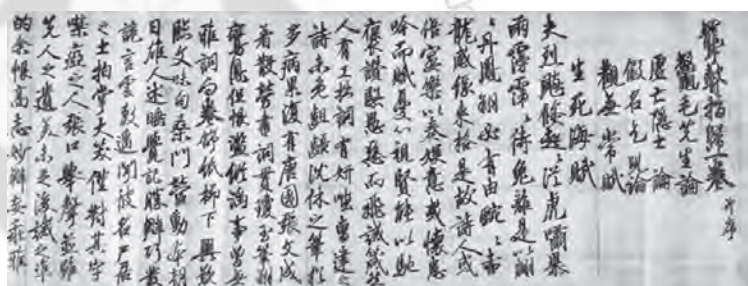
唐玄宗開元年間（西元七一三年～七四一年），大唐國勢頂盛，東西交通極其暢通，商旅與傳道僧侶，絡繹不絕於途，期間自西域先後來了三位珍持密教經典的印度大師，

善無畏、金剛智、不空金剛，合稱「開元三大士」。他們將經典密法呈獻給唐玄宗李隆基，李隆基下詔，翻譯經典，並在宮中開設密壇，持密咒語儀軌以護國。開元三大士也分別傳法與大唐的一行與惠果。

展覽分四大單元，第一單元以「空海——日本密教之祖」為題，展出空海早年事蹟，包括親筆手抄著作等文物。空海（西元七七四年～八三五年）誕生於日本奈良時代晚期的寶龜五年，今香川縣善通寺的讚岐國多度郡。幼名真魚，父讚岐國造佐伯直氏，母親出生於豪族阿刀氏。空海十五歲時，向母親的伯父阿刀大足學習中國古籍，阿刀大足是桓武天皇的皇子——伊予親王的個人教師。空海十八歲時進入大學寮，學習儒家的明經道。

延曆三年（西元七八四年），桓武天皇改變國家體制，將國都由奈良平城京遷到西南的長岡京，但隨後因經歷皇室近親要職間的暗殺、疾病、死亡等不幸事件，又遭遇河川氾濫的天災，長岡京政權未見穩定。

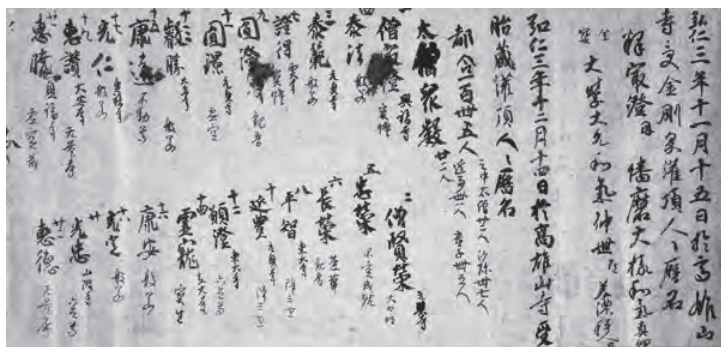
延曆十三年（西元七九四年）轉而遷都平安京（今京都），日本歷史走入平安時代。目睹如此變亂不安的世局，空海遂投入重實踐的在野佛教，側身於山林間巡行修行，期間曾有一位沙門授予「虛空藏求聞持法」，獲



上：豐誓指歸（局部）
下：弘法大師行狀繪詞（局部）



上：真言七祖像之一——不空金剛
下：兩界曼荼羅圖（西院）之一——胎藏界



空海所書之灌頂歷名

神祕的體驗。延曆十六年（西元七九七年），二十四歲的空海，在比較儒教、道教、佛教三教教義之後，認為佛教最優，於是完成了《聾瞽指歸》這一巨著，細讀內容，幾是他決意出家的宣言。

展品中有三幅「弘法大師像」，是平安時代與鎌倉時代所繪作的空海肖像畫。空海圓頂，面偏向右側，雙目炯然有神，身著簡樸袈裟，右手持金剛杵，左手結定印，跏趺坐於木椅上。此像幾為日後繪塑空海像的範本。「弘法大師行狀繪詞」是一長卷軸，紙本設色，原件共分五卷，描繪空海一生的行狀的彩繪連續圖畫。此次展出，以第三卷的「渡

海入唐」、第四卷的「圖像寫經」、第五卷的「三鈷投所」為主軸。

「聾瞽指歸」是空海親筆墨書手寫的著作。「增一阿含經卷三十二」是紙本墨書的空海寫經卷。另有「紫紙金字金光明最勝王經卷第一卷第八」、「不空羂索神變真言經」、「大毗盧遮那經」、「大毗盧遮那經供養次第法義疏」等寫經卷。「性靈集」、「崔子玉座右銘斷



諸尊佛龕



阿彌陀如來與兩脇侍像

簡」、「狸毛筆奉獻表」等，則為空海的漢文文集。

第二單元以「入唐求法——密教受法與唐文化的吸收」為題，展出空海自長安請回的文物。延曆二十三年（唐貞元二十年，西元八〇四年）七月，空海以「遣唐使（留學僧）」的身分渡海入唐，歷經海上強風的吹襲，顛沛艱辛的旅途歷程，至同年十二月與遣唐大使一齊抵達長安，住在東寺附近宣陽坊的宿舍，積極的吸收大唐的文化。次年大使返國後，空海住進地近長安西市的西明寺為據點，開始向當時長安最隆盛的密教求法。他首先向住在醴泉坊醴泉寺的印度般若三藏學習梵語、梵字。五月頃，到位於長安城東端新昌坊東南青龍寺，向當時密教的唐朝大成就者——惠果阿闍梨學習胎藏界法與金剛界法，並持續修持。當年的十二月，惠果圓寂之前，曾託付以密教流布日本之大任。惠果還請宮廷的畫師、鑄博士制作胎藏界、金剛界兩界曼荼羅、祖師圖、密教經典、法具，以及自師父傳承下來的法器等，一齊送給了空海。

此展區展出「真言七祖像」、「十地經、十力經、迴向輪經」、「寶相華迦陵頻伽蒔繪徹冊子箱」、「毘陀穀系袈裟」、「橫被」、「海賦蒔繪袈裟箱」、「上新請來經等目錄表」、「文館詞林殘



金念珠與飛行三鈷杵



東寺所藏之密教法具



錫杖頭



寶相華迦陵頻伽蒔繪冊子箱

卷」、「兜跋毗沙門天立像」、「金念珠」、「三鈷杵」、「密教法器」、「板雕兩界曼荼羅」、「諸尊佛龕」、「釋迦如來與諸尊佛龕」等等，大部分屬於唐物。

其中真言七祖像中，善無畏、金剛智、不空金剛、一行、惠果等真言五祖像五大幅，是在惠果的邀請下，由唐代宮廷畫家李真手繪制作，空海自長安攜返日本者。到了弘仁十二年（西元八二一年）空海又在指導繪作曼荼羅二十六件之際，另上溯至印度龍猛、龍智二師尚相畫，於是便成了真言七祖像。

而在唐繪作的真言五祖，並非一直線的師弟相承，善無畏傳一行屬大日經系，金剛智傳不空再傳惠果則屬金剛頂經系，但惠果卻是因綜合了兩部密教的傳法系統，因此兩系祖師皆尊奉，而合稱真言五祖。

第三單元以「密教胎動——神護寺、高野山、東寺」為題，展出日本最早期的密教文物。空海於唐憲宗元和元年（西元八〇六年）自唐返日，於日本大同四年（西元八〇九年）年七月入京都，定居高雄山寺。與比叡山天台宗最澄法師時有往來，也將所寫的詩文上呈嵯峨天皇，獲得信賴。弘仁三年（西元八一二年）十一月及十二月，實施日本首度的胎藏界・金剛界兩界曼陀羅的結緣灌頂法會。弘仁六年



金剛法菩薩坐像



金剛業菩薩坐像

（西元八一五年）正式開始了本格的密教活動，次年正式著手開創高野山。弘仁十四年（西元八二三年）東寺獲嵯峨天皇賜名，空海所居的高雄山寺正式改名曰「神護國祚真言寺」，內設立灌頂堂及護摩堂，宏偉的真言宗寺院雛形逐漸呈現。

此展區展示了神護寺灌頂堂內的兩界曼陀羅，在高野山傳法的法具及經典，如和歌山龍光院所藏「金念珠」、金剛峰寺所藏「飛行三鈷杵」、香川彌谷寺「四天王五鈷鈴」、正智寺「五大明王五鈷鈴」、「四天王獨鈷鈴」、「錫杖頭」，以及以空海的構想為基礎的造像，即東寺講堂的佛像群。包括兜跋毗沙門天立像、諸尊佛像等。

第四單元主題為自空海傳承下的密教法脈文物，空海於承和二年（西元八三五年）六十二歲那年在高野山入定中圓寂，延喜二十一年（西元九二一年），天皇授以「弘法大師」的諡號。傳承空海體系下的密教弟子，有真濟、真雅、實慧等十大弟子，及其再傳弟子等，遍佈於世，而以東寺、金剛峰寺為中心，向外傳佈。

空海於西元八三二年傳法，與真濟（西元八〇〇年～八六〇年）



帝釋天騎象像



降三世明王立像



大威德明王騎牛像



持國天立像

任高雄山寺，並建五重塔，安置五大虛空藏菩薩像。空海的弟子實慧（西元七八六年～八四七年），及其弟子真紹（西元七九七年～八七三年）在高野山麓，籌備觀心寺。初代的東寺長者，即空海的異母弟真雅（西元八〇一年～八七九年），其弟子聖寶（西元八三二年～九〇九年）於西元八七四年開創了醍醐寺。西元八八八年，宇多天皇完成了仁和寺。西元八九九年，聖寶的弟子觀寶在別當，於西元九〇一年，構建了宇多法皇御作所，而以御室相稱。

此單元展出空海的弟子與再傳弟子的作品，或自唐土新請來的繪畫、雕刻、工藝，是初期真言教團傳法故事的記錄，在空海傳承下的法燈，是九至十世紀密教美術名品。展品有和歌山金剛峰寺「大日如來坐像」，京都東寺「兩界曼荼羅」，奈良西大寺的「梵天像」、「地天像」、「帝釋天像」、「羅剎天像」、「火天像」、「水天像」，和歌山金剛峰寺「花蝶蒔繪念珠箱」，京都仁和寺「寶相華



如意輪觀音菩薩坐像



位於成都路天后宮裡的空海像

迦陵頻伽蒔繪冊子箱」、「蘇悉地儀軌契印圖」，大阪觀心寺的「觀心寺緣起資財帳」；以及「千手觀音菩薩立像」、「蓮華虛空藏菩薩坐像」、「業用虛空藏菩薩坐像」、「法界虛空菩薩坐像」、「如意輪觀音菩薩坐像」、「五大明王像」等。

空海這位日本密教祖師，正如五世紀的法顯大師，七世紀的玄奘大師，赴印取經，移植異地的佛教文明於本土，使之生根發芽，終至開花結果。回溯佛教的原鄉印度恆河流域，已無佛教，但佛法卻廣布於中土，大放異彩。密教曾經興盛的第二故鄉長安，但在空海離開後的四十年，因會昌法難（唐武宗會昌五年，西元八四五年）而全面終止傳法。很慶幸的，因有弘法大師的堅毅精神，使得無佛教的地區，能產生璀璨的佛教文明。

空海開創了以高野山金剛峰寺為總本山的日本真言宗，代代相承，到了江戶時代，全日本子院近二千間。臺灣在日治時代，真言宗也隨著日系八宗十二派佛教入臺，當時在臺北市西門町便有一所「新高

野山弘法寺」，主尊供奉的便是弘法大師空海的尊像。當日本戰敗，日系佛教全面退出之際，弘法大師的尊像，卻未返日，幾經轉折，又重新供奉於成都路的天后宮中。直至今日，空海大師仍駐錫臺灣，接受信徒的馨香禱祝！🙏

菩提道上

(二八五)

●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。

四〇五七

展得開手面，擴得透心地的人，菩提心總是活現、活用得綿密熱誠，沒什麼固執是我的俗常態，減少人為的、獨佔的、鬥爭的經濟苦難，和樂善生。撐得著腰幹，提得住「願王」的人，菩提願總是激策、激昂得積極活躍，沒什麼逶迤閃縮的狡懦相，負起應受的、必然的、施獻的德義使命，寧泰牢韌。邁得了步伐，豁得開眼界的人，菩提行總是穩舉、穩落得踏實通暢，沒什麼滑粘惑倒的一般（劣）性，思擇有為的、無實的、淨寂的佛陀本懷，深觀無生。

四〇五八

如何體驗、運持、不失覺照？起心動念直提智觀，猛斷欲私深學法，法導妄識杜逸亂。如何培養、增長、成就（為人）作為？接人待物數發悲行，柔攝劣惡（者）遍結緣，緣倡施（財）捨（福）恥悋鄙。

四〇五九

腰幹挺，面目正的菩提心都不肯向自我屈服，猛決決地降服了它，做人就這麼透底翻身，界劃分明。根性利氣勢壯的菩提願都不忍看眾生煎熬，雄渾渾地插手拯脫，入世則從此抉性開懷，不隱己有「與眾共」，意興昂暢。計劃大道業（深廣）明（潔）的菩提行，都不許對現前（當來）沮喪，矯健健地展步邁進，（三乘）聖境便循此歷然遊意，（作事）會理澄寂。

四〇六〇

何謂修？行住坐臥中人做得分分明明，一味精誠整頓。何謂學？見聞覺知中法持得的切切，一逕覺照澄清。

四〇六一

智光成為無我之鏡，內外察治得不戀不昧，胸懷則自自然地敞豁無遮，不肯為自私攫取、保留什麼了。悲德成為為人之責，窮通歷練得極健（不逸亂）極安（不悶悵），毅力則肯肯決決地徹貫無間，盡想為群眾奔走、做些什麼了。

四〇六二

遇得出入世大步伐的，不耽塵勞，能度塵俗者，品概與根性，明暗中總是一片無邪、無欲的大義與健誓激鼓、導趣著。捨得絕（障）出世（「愛」「見」）深積習的，不墮空斷，勝解性空（「中道」）義，器量與智闕，動靜中都是一味無量、無際的深觀與大行察悟、配應著。入世與出世銜接、合聯、整貫得如此一致，佛法的精神與意趣，才能從我們身心中平實、平直、平等地體現、表現出來。

四〇六三

觸活了，用熟了菩提心的人，說話作事才有義味和識力，因為心底裡沒什麼滯味曲僻，坦坦白白地流露出來。耐透了，振慣了菩提願的人，鼓膽礪志才有勁頭和氣象，因為願勢中沒什麼顧惜怯弱，泰泰然地兌現得了。止徹了，作決了菩提行的人，接人待物才有威儀與德澤，因為行門上沒什麼破漏掩蓋，真真切切地畢竟敞豁。

四〇六四

植福，惜福，警（不貪）福，畏（覆己）福，永不享福，這等人才有福，身心健卓不腐故。學慧，敬慧，積慧，擇慧（深廣），決不矜慧，這等人才有慧，事緣清正不濫故。㊟

（本文由果慶法師整理提供）

金剛般若波羅蜜經箋註（五）

◆日慧長老

日慧長老，一九二六年五月九日出生，於二〇〇八年七月六日圓寂。私立武昌中華大學肄業。剃染後於法義與實修上深耕潛修，深解經論，學德兼備。歷任台、港諸佛學院教師。晚年，他將半生遨遊法海，已臻圓熟的佛學思想化為著作，先後著有《佛法的基本知識》、《禪七講話》、《佛教四大部派宗義講釋》、《華嚴法海微波》、《伏心察聞思集》等書，交由慧炬出版社出版。其中，《般若心經略說》與《金剛般若箋註》是他生命最後深得般若法味、中觀正見後的力作。長老在弟子們的心目中，彷彿文殊菩薩，用生命與智慧照亮大家，分分秒秒都活在為求佛法與利益眾生當中。



爾時，須菩提白佛言：「世尊！當何名此經？我等云何奉持？」佛告須菩提：「是經名為『金剛般若波羅蜜』，以是名字，汝當奉持。所以者何？須菩提！佛說般若波羅蜜，則非般若波羅蜜，是名般若波羅蜜。」

【箋註】

此處須菩提問經名及奉持方便。

佛僅說以《金剛般若波羅蜜經》這一名字，便當奉持。這個名字雖然不即是般若波羅蜜，但循著這個名字所指的方向行去，那怕是山窮水盡疑無路，必然會出現柳暗花明又一村的佳境。奉勸讀者絕莫懷疑！

「須菩提！於意云何，如來有所說法不？」須菩提白佛言：

「世尊！如來無所說。」

【箋註】

上來佛雖已告訴須菩提以金剛般若名字為奉持方便，雖也明說：

「則非般若波羅蜜，是名般若波羅蜜」，猶恐世人不解，故進一步問須菩提「如來有所說法不」？須菩提則仍用前義，如來說法，皆不可取，不可說」以答，謂：「如來無所說。」

「須菩提！於意云何，三千大千世界所有微塵是為多不？」須菩提言：「甚多，世尊！」「須菩提！諸微塵，如來說非微塵，是名微塵；如來說世界，非世界，是名世界。「須菩提！於意云何，可以三十二相見如來不？」「不也，世尊！不可以三十二相得見如來。何以故？如來說三十二相，即是非相，是名三十二相。」

【箋註】

這裡所說，亦承上而來。指出多種極微和它所積集成的大千世界都空。若此二都空，便是佛的化土空。三十二相是佛的身相，佛即以此身為這世界的眾生說法，若此亦空，便是化主空。眾生空已如前說。如是，則一切種皆空，豈不甚為可畏？答案是否定的。現前的世界是煩惱化、業化的；若空盡這些惡濁事物，完全成為諸佛、菩薩用無量智慧和福德所莊嚴的清淨世界；我以凡夫的常情說句：「豈不快哉！」

本經後面說，「發菩提心者，於法不說斷滅相」，應是此中的密意，何況這也是他們唯一要做的事。

「須菩提！若有善男子，善女人，以恆河沙等身命布施；若復有人，於此經中乃至受持四句偈等為他人說，其福甚多。」

【箋註】

這一福德比較，應是專指上文「是經名為『金剛般若波羅蜜』」等





句義而說的；同時，也是以此經咐囑菩薩之意。

布施有二種：一、外財施，二、內身施。這裡用身施為校德喻，乃特顯不取相布施，若有此堪能，則如此修一切法亦無不能。於是，亦更顯示般若波羅蜜是一切法，波羅蜜的尊導，說本經以布施三輪攝一切法三輪，謂所知法、能知智、知者；其以布施與般若校德，意義就非常深遠了。



爾時，須菩提聞說是經，深解義趣，涕淚悲泣而白佛言：「希有世尊！佛說如是甚深經典，我從昔來所得慧眼，未曾得聞如是之經。世尊！若復有人得聞是經，信心清淨，則生實相。當知是人成就第一希有功德。世尊！是實相者，則是非相，是故如來說名實相。世尊！我今得聞如是經典，信解受持不足為難；若當來世後五百歲，其有眾生，得聞是經，信解受持，是人則為第一希有。何以故？此人無我相、人相、眾生相、壽者相。所以者何？我相即是非相，人相、眾生相、壽者相即是非相。何以故？離一切諸相，則名諸佛。」

【箋註】

深解義趣：深解乃指須菩提——亦應是一切阿羅漢、辟支佛——以往所未瞭解的深法，而今忽得勝解。按：義趣，通作理趣，實即心境的趣向。

涕淚悲泣：永盡三界煩惱的阿羅漢是不起涕淚悲泣的煩惱相的。如佛入滅時，初果阿難哭泣不止，諸阿羅漢唯覺世間無常而已。今須菩提忽現涕淚悲泣之相，似是已破涅槃與生死的障隔，發起迴小向大之心，故所起涕泣，乃一掬歡喜習氣之淚，不是感感的煩惱垢相。

須菩提之迴小向大，在佛說本經以須菩提問發菩提心為因緣，及上

來問經名，佛明示他當奉持之囑，所露的朕兆，都很顯然。

慧眼：遠離塵垢名慧眼，聲聞人諦現觀中見補特伽羅無我慧，即是它。

是實相者，則是非相：第一義亦名諸法實相，它是語言道斷、思惟路絕、滅諸觀、離戲論的。此說非相即是此義；又，若說非相，即是不可說相，不可說而說之，是故如來順世俗諦說名實相。

無我相、人相、眾生相、壽者相：前說僅以無我等四相示教；這裡，須菩提對般若有了進一步的覺悟，故特別提醒大眾說：不可以觀得無我（含我所）等相即為已足，須知我相等都是非相，非相，則我相、無我相等都應遠離，纔是正觀，因為，要離一切諸相，「則名諸佛」，或者作倒裝句解作佛是離一切相的！按：經中則名諸佛句的「諸」字，在此無義，只能用作填空而已。

佛告須菩提：「如是，如是，若復有人，得聞是經，不驚不怖不畏，當知是人甚為希有。何以故？須菩提！如來說第一波羅蜜，即非第一波羅蜜，是名第一波羅蜜。須菩提！忍辱波羅蜜，如來說非忍辱波羅蜜，是名忍辱波羅蜜。何以故？須菩提！如我昔為歌利王割截身體，我於爾時無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。須菩提！又念過去於五百世作忍辱仙人，於爾所世，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」

「是故，須菩提！菩薩應離一切相，發阿耨多羅三藐三菩提心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應生無所住心；若心有住，則為非住。是故，佛說菩薩心不應住色布施。須菩提！菩薩為利益一切眾生故，應如是布施。如來說一切諸相，





即是非相；又說一切眾生，即非眾生。」

「須菩提！如來是真語者，實語者，如語者，不誑語者，不異語者。須菩提！如來所得法，此法無實無虛。須菩提！若菩薩心住於法而行布施，如人入闇，則無所見；若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色。」

「須菩提！當來之世，若有善男子，善女人，能於此經受持讀誦，則為如來。以佛智慧悉知是人，悉見是人，皆得成就無量無邊功德。」

「須菩提！若有善男子，善女人，初日分以恆河沙等身布施，中日分復以恆河沙等身布施，後日分亦以恆河沙等身布施，如是無量百千萬億劫以身布施；若復有人聞此經典，信心不逆，其福勝彼，何況書寫、受持、讀誦、為人解說。」

「須菩提！以要言之，是經有不可思議、不可稱量無邊功德。如來為發大乘者說，為發最上乘者說。若有人能受持讀誦，廣為人說，如來悉知是人，悉見是人，皆得成就不可量、不可稱、無有邊，不可思議功德。如是人等，則為荷擔如來阿耨多羅三藐三菩提。何以故？須菩提！若樂小法者，著我見、人見、眾生見、壽者見，則於此經，不能聽受讀誦、為人解說。須菩提！在在處處，若有此經，一切世間天、人、阿修羅所應供養，當知此處，則為是塔，皆應恭敬作禮圍繞，以諸華、香而散其處。」㊟（待續）

《金剛經講義》精要擇錄(三)

《金剛經》中所開示之我相、人相、眾生相、壽者相

◆張泰隆

張泰隆居士於一九六一年自台灣大學藥學系畢業返鄉前，登門拜訪慧炬創辦人周宣德居士，臨行前曾蒙周居士贈予《金剛經講義》一本。時隔五十年，張居士於二〇〇五年，年近七旬，忽然大夢初醒，瞬覺人生短促，常於工作之餘，研讀《金剛經講義》，並將其所領會之《金剛經講義》精要擇錄整理，歸結成十篇心得，每篇均先擬定題目，而後再將所擇錄精要相關者歸在主題之下，如此相信將有助於研讀《金剛經》者之瞭解。《金剛經講義》是江味農居士傳世之作，內容發揮般若要旨，既詳且盡，又復旁通諸大乘經，闡發勝義，自一九四二年流通以來，被譽為歷年來《金剛經》註釋中最完善之註釋本。

精要擇錄

1. 四相由執我相而起，我相即六識分別，七識即執著，偏計所執。狹義而言：即指五蘊色身，即我相，凡夫偏計還計現在未來，未來現在相對待，在對待之一方看是人相，由此身而起，盛衰苦樂種種，是眾生相。再計五蘊色身，命根不斷是壽者相，此皆五蘊自己上種種計度分別也。廣義而言：計我種種分別，對待即人，不止一人即眾生，此計相繼不斷即壽者。
2. 四相又一起執著即有能執所執，能即我，所即人，種種分別即眾生相，能執所執不斷即壽相者，四相從我相開出，合即我相。
3. 我見即分別即六識，執我即七識，般若正智即將六、七識轉移，隨著五識、八識同轉，故佛說四相即我執空，又名人空，般若顯三空之理，以遣執為主。
4. 人與非人皆度之成佛，即降伏人相，滅度無量無數無邊眾生，心不起如何能度之念，即降伏壽者相。實無眾生得滅度者，即降伏眾生相。若見眾生得度我度，即著我相。應度而無度，無度而度，無住生心，則我見除。





5. 若心取相，便成我相，而所取之相，由能取之我而有，故所取之境便成人相，所取之相相疊起叢生便成眾相，其相不斷變成壽者相，故曰若心取相，則為著我人眾生壽者也，言一取便著了。
6. 若取法相亦著我、人、眾生、壽者四相了，所云無法相，謂其不取著耳，非畢竟無法無相，否則落入斷滅。
7. 身見即我見，小乘專指四大五蘊假合之色身言。大乘則通於法我，若取法相、非法相，即著我、人、眾生、壽者，故曰法我。
8. 我見者妄想之別名，而妄想原是真心所變，本不能斷，所謂斷者，破之而已。云何能破，明理而已，開解而已。斷我見（則無我相），惟在徹底明理，亦即徹底開解而已。明何理？當知眾生處處執著無他，由其不知四大五蘊以及一切法皆是緣生，如幻如化，而本其先入為主之見，視為一定不移，遂致執者而不肯捨，是之謂我見。欲破此見，前當明瞭一切法本無有定，如果久久觀照，則知法既無定，云何可執，且既無有定，執之何益？若能一切法而不執，則我見自化矣！此真破見惑之金剛，明理在此。
9. 當知此經專明實相，實相者絕對無外，本非一切相，所謂我、法俱遣，空有不著，我、法我俱遣，即我、人、眾生、壽者四相，一切遣盡，空有不著。我、法等相不著，是不著空。有也，亦名我空、法空。非法相亦不著，是不著空，亦空空，並我、法二空言，謂之三空，若能三空，則便是第一希有菩薩了。
10. 此人無我相、人相、眾生相、壽者相，所以者何？我相即是非相。人相、眾生相、壽者相，即是非相，何以故？離一切相則名諸佛也。我相即是非相，乃能見到我本緣生幻有，當其現幻相時，即是非相也。其人、眾生、壽者相，即是非相，其理亦同。此明其非於我相，別取空也。若解得五蘊本空，則知當其現我相時，便是空時，故我相即非相也。所謂壽者相者，因其相續未斷，故成此相，既是相續，可見是念念相續遷流，剎那生滅，故壽者相，即是非相也。能信解受持如是，便具三空之慧了。

11. 凡所有相，變成四相，故一切有、無、有無、非有無、能執、所執，均是對待，故曰一切諸相。實相之性，本是相不相俱離，若能離一切諸相，便證法身，故曰則名諸佛。

初住以上，極果之前，名分證覺，亦名分證佛，以能分證法身故。初住至究竟覺共四十二位，故名諸佛。

12. 凡所有相皆是虛妄，何以故？莫非虛妄非實有也，不無虛妄非實無也。故法與非法皆不可說，皆不可取，其有取者非他，由其人心中有人、我對待分別之相耳，故曰若心取相，即著我、人、眾生、壽者，而心有分別，便是無明。故發菩提心者，應心無所住，才能不違本性，而得心清淨，生實相。

13. 我相與我見：同中有異：無論著見著相，著則成病，是之謂同，然因有能取之妄見，乃有所取之幻相，故見是著相病根，是之謂異，故但知遣相，功行猶淺，必須遣見，功行乃深，因妄見未除，病根仍在，幻相即不能淨除故。

14. 本經前半部專明離相（境）：境明無住

本經後半部專明離念（見）：心明無住

15. 開解及開智慧有二步驟：

（一）當令開知境虛智：一切眾生，因不知一切塵境皆虛幻不實，逐處處取著，我見橫生，故先令瞭解六塵等境惟虛無實，始能不為所迷，不迷則知境虛不實。

（二）當令開無塵境智：即實無有六塵等境，一切唯心造，心外無法，通達此則得遣蕩塵境之方便，漸使胸無塵境，則慧光愈明，謂之無塵智。

（三）一切眾生以不達一法界故，不覺念起而有無明，致有人、我分別。若能以金剛智破惑，發廣大心，普渡眾生，化解本有之積習，通達無人、我之別，由不覺念起根本下手，則為最初第一方便。

由解行始能一念相應，了知境虛智，由清淨心開其無塵智而





為最後金剛智之前方便。

16. 如何破惑，惑於我見：

凡人造業，因八大識田中，善惡種子皆有。無論善惡皆是熟者先牽，何果先熟，則先被其牽引受報，如是因如是果，絲毫不爽。起惑造業受苦調之煩惱，皆惑於我見，若欲除此三障，惟當先熏其善種念成善果，使惡種子無從發生，在種子皆未成熟間，勇猛精進，使善果先熟，則惡果便不能遽成。若久久增長善根，則枝葉扶疏，使惡果久久無成熟之機會，則將爛壞而無存矣！此即所謂夙罪消滅之義。讀誦受持金剛經，即有深厚之般若種子，依經修持，離相見性，一起直入，則勝果殊勝亦將成熟。洞見罪性本空也，能造之心既空，所造之業自滅，即所謂罪從心起，將心懺，心若空時罪亦亡，端坐念實相，重罪若霜露，慧日能消除，此經體之實相也。

17. （下半部）

菩薩修因，為剋勝果，果報身如，亦應因地心如，必須與一切法之無實相應，而一法不執，復與皆是一如之無虛相應，而一法不廢，且不執時，即不廢，不廢時即不執，如是如是，虛實俱無，則因如是者，果必如是也。無有法名菩薩，以明有法便著我，人分別，便是凡夫，所以無有法名為菩薩。菩薩、眾生皆假名，尚無能度之菩薩，何有所度之眾生乎？故佛說一切法、無我、無人、無眾生、無壽者，令聞者當觀同體之性也。

18. 凡夫說沙，則執以為實；如來說是沙，乃是即非是，非是而是，此不執異見，而說是沙耳！當知此不一不異之義，便是法法皆如。此正佛之所證所得，即是佛之圓見，一異不執是破我見之慧劍。佛說五眼以明佛見圓融耳，通達佛見，令開佛智（佛知見）。

19. 我見不明其因有二：

（一）見理不明；（二）自以為是。

初見理不明而自是，繼因自是而見愈不明，互相增長，故破我見首當明理。佛說五眼以明不執一見者，為見理不明者說法，繼說河沙以明

不執異見者，為自以為是者說法，如來不執一見，而圓具五眼。

20. 忍辱波羅蜜，如來說非忍辱波羅蜜：

本經除列布施外，另五度獨舉忍辱，以忍辱最難離相，若行忍辱法，而不知般若，則不知離忍辱法相，而生瞋恨，便成非法相。

忍辱即安忍，為一心正受，安者安住，使心不動。辱者毀辱即虐待，人必能忍而後心安住不動，若修法而得妄心不起，是其心已正受此法而安住不動，故名無生法忍，亦名證無生，悟無生，證是形容其忍可，悟是形容其心安理得，修忍辱必應離相。

佛於往昔為歌利王割截身體，於爾時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨，因佛已不著我、人、眾生、壽者四相，顯其不著忍辱法相，以明分別我、人、眾生、壽者是取相之病根，因無此四相而心安不動，乃能任其割截，忍此奇辱。菩薩此時見到忍辱非忍辱，正是般若正智，內不見能忍之我，外不見所辱之人。

21. 應無所住而無分別執著之心，廣行六度萬行，即無四相。修一切善，須以平等心觀一切，隨應而修，心無高下。四相空，不著有，修慧；修一切善，不著空，修福。二輪並運亦即二邊不著，則宛合中道，平等平等，便與阿耨多羅三藐三菩提之平等性相應，故曰則得，言其得者，證也。

22. 此平等菩提，何以能顯？從能所雙空來，能所何以雙空？從發廣大願，行大行來，發度而無度之願，則不取法，行廣大行，則不取非法，法與非法皆不取，則四相皆無，則法與非法，了不可得，亦即分別執著之三際心，了不可得，亦即能修所修，乃能證所證，了不可得。如此常住真心，即所謂是法平等，無有高下者，便了了可得，則信心清淨，則生實相也。此之謂以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，則得耨多羅三藐三菩提。

23. 知一切法無我，得成於忍。

無我者謂一切染淨諸法，不外因果，因果即緣生，緣生體空，故一切法中本無有我。所謂我者，即眾生無明不覺，於一切法中妄生分別執





著之見。

一切法性，本來空寂，知一切法無我之知即是解，一切法無我是理，知之是智，得成於忍者，謂一切法性，本來空寂無我之理與其知之智，已能冥合為一矣！忍者忍可，契合無間之意，猶言合一也，理智合一，明其我執已化，功行已成，由薰修而成故曰得成，此明菩薩解行成就，知是慧忍是定，合者即定慧等持，故曰解行成就，所得功德勝前布施菩薩。其知之智於一切法無我之理已到安住而不遷地位，得成於忍，方為通達真菩薩。通達者解行俱知，行由解出，解因行成，如是方得成忍。成忍即證也，不受是也，無我也，無住而廣行大度也。修福而不受，功德盡成無漏功德，不受者即不貪耳。不貪即能應無住而行布施，一切不受是名正受，即三昧是，謂之定，謂之忍，則一心清淨，恆常如是。㊟（待續）

〔藝文講座〕

從李叔同到弘一大師

談藝術全才與一代高僧弘一大師的一生

弘一大師（俗名李叔同），是中國近代藝術（書法、繪畫、音樂、戲劇、篆刻、詩詞、文章等）史上的奇才，也是近代佛教史上的律學高僧。出家之前，他倜儻風流、多采多姿，不僅開創了中國戲劇史的先河，也為音樂教育寫下輝煌的一章。出家之後，他斷然放下世俗的牽絆、深入佛道的修行、作苦行僧、行菩薩道，以身教示人，為佛門立下千峰一月之典範。本講座特邀弘一大師紀念學會理事長慧觀法師親臨主講，內容豐富精采可期！

100年10月23日（星期日）下午2時30分

主講人：慧觀法師（弘一大師紀念學會理事長）

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

預告 100年11月27日 張元隆老師主講
「第五類接觸——從靈媒談起」

《百業經》中的因果故事 ——惡口罵僧、累世轉狗

◆ 晉美彭措法王 講述 ◆ 索達吉堪布 譯導

《百業經》是釋迦牟尼佛宣說因果不虛的一部甚深經典。共有一百多個公案，涉及比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷、仙人、國王、大臣、婆羅門、施主，居民、妓女、獵人等人物，闡明善惡之因必感善惡之果的真諦。龍猛菩薩（舊譯龍樹）在《中觀寶鬘論》中曾有「無見墮惡趣，有見生善道」的教言，即沒有因果正見的人難免墮落惡趣，而有因果正見的人自然能往生善道。法王如意寶晉美彭措也強調：「凡聽聞、讀誦、受持此《百業經》的人，若能對因果不虛生起堅定的信心，謹慎遵循因果，並且精進修持、懺悔罪障，一定不會墮落。」由此可見這部經典的重要。真誠希望大家通過拜讀此《百業經》能產生增上對因果的信心。以此功德，願我們及一切有情堅信因果，同生極樂！願增吉祥！（節錄自譯者序）

一時，佛在印度舍衛城（古稱奢婆提城，位於靈鷲山附近）。有一施主，財富圓滿，猶如多聞天子（註一）。這位施主也喜歡一些外道宗派，他娶妻後，過著幸福美滿的生活。不久，其妻有孕，九個月後生下一個相貌端莊的孩子，其身金色，頭如寶傘、鼻形妙高等種種相好。施主為孩子舉行了隆重的誕生儀式，取了適合其種姓的名字，並用牛奶、酪乳及酥油等各種食品餵養他，這個孩子如海中蓮花般地很快成長起來。當他會自己行走玩耍時，施主買了隻小母狗給兒子

玩。這隻小母狗很快樂，也很聰明，但牠對外道不好，對內道歡喜。每次見到外道信徒總是不高興，跑去咬他們，把他們的衣服咬爛；但見到內道比丘時非常高興，去舔他們的腳，搖自己的尾巴，或是繞轉等等，作一些恭敬的行為。

我等大師釋迦世尊及十方三世一切諸佛，具有二種智慧、四無畏（註二）、七菩提支（註三）、八解脫（註四）、九等持（註五）和十力（註六）等無量功德，如來獅吼聲傳遍三界，並以大悲心時時刻刻觀照一切眾生，哪些眾生興盛，哪些

眾生衰亡；哪些眾生具損害性，哪些眾生具善根性；哪些眾生墮惡趣，哪些眾生從中得解脫；哪些眾生具七聖財（註七）等等。如是觀察眾生的種種因緣，即便是波浪離開大海，佛陀對眾生的大悲心，剎那也不會離開的。同時，聖者羅漢（註八）亦如是。

當時，世尊大弟子之一——聖者舍利子（註九）用聲聞眼來觀察世間，知度化施主的因緣已成熟。一天早上，舍利子身披袈裟，手持鉢盂到舍衛城化緣去。當走近施主家時，那隻母狗遠起相迎，一如既往，舔舔舍利子的雙足，又搖搖尾巴，然後右繞三匝，作出非常恭敬的樣子。施主見此情景，心想：這隻狗真是很有善根！牠只不過是墮入惡趣的眾生之一，卻對這位比丘如此的恭敬，此比丘肯定是位大德。一個傍生尚能如此，我畢竟是個人更應對他恭敬承事。便親自迎請舍利子，祈求他到家應供，尊者默許了。施主心生歡喜，將尊者請入家中，敷高座，並親手供養飲食，尊者也如理受食，

飯食訖，準備洗鉢，施主知受供圓滿，便祈傳法。舍利子以神通觀察他的根基、意樂及隨眠煩惱，傳授了相應的佛法。因聞法的不可思議加持力，施主以智慧金剛摧毀了二十種薩迦耶見（註十），得到聖者預流果位（註十一）。舍利子與他交談良久便回去了。得果後施主生大歡喜廣行布施，求施者從四面八方蜂擁而來。其財源如井水般，令眾生取之不竭。施主也常請舍利子應供，並為母狗祈求傳法。舍利子給牠傳了相應的法，母狗也以恭敬心來聽受。這時，施主心想：我現在得到聖果，還是這隻母狗的恩德。若不是牠去迎接尊者的話，我也不可能供養尊者，更不可能得到聖者的果位。對我來說，母狗的恩德確實很大。從此，他更加善待這隻母狗。

有一天，母狗生病了，施主請舍利子尊者給牠誦經。舍利子尊者對母狗與施主傳：「諸行皆無常，諸漏皆痛苦，諸法皆無我，涅槃即寂滅。」尊者說：「若對我生歡喜心的話，墮入傍



生界的眾生也能脫離惡道。」說畢，就回去了。不久，母狗去世了。施主前去請問尊者：「我的母狗死了，現在該怎麼辦？」尊者對施主說：「將母狗的屍體放於靜處，牠的肉體會腐爛，但骨架以後會有很大用處。」施主聽後便按照尊者的吩咐將母狗的屍體放在一個非常寂靜的地方。

母狗死後其靈魂又投胎到施主妻子體內，九個月後，施主的妻子生下一個女孩。這個女孩相貌端莊、眉毛黝黑、鼻形妙高、頭如傘蓋、雙臂修長、身色金黃等各種相好。施主為她舉行了隆重的誕生儀式，取了適合種姓的名字，並以牛奶、酪乳、酥油等餵養她。她如海中之蓮，很快地成長。長大後，舍利子見到她，叫她去聽法，但她正值青春年少，性情嬌縱，不肯去聞法。這時，舍利子把靜處母狗的骨架放到她的面前。突然，她憶起了自己前世的情形。

是大城市的姑娘們，應該把前世的骨架放在她們面前或前世某種的因緣，使她們也能回憶前世該多好啊！

當她憶起前世的一些因緣時，內心生起無比的憂愁。思維：前世是舍利子為她傳法，依舍利子的加持，使她離開了傍生界，今得人身，故尊者對我的恩德很大。因此，她對舍利子非常感激，心想：現在我應立刻往尊者面前聞法。她當下就堪能聞法。當時，舍利子觀察她的根、界、意樂、精進及隨眠煩惱，然後傳與她相應的法。她以智慧金剛摧毀了二十個薩迦耶見，得到預流果位，得果後，她馬上將袈裟披在肩上，對尊者舍利子恭敬頂禮，並且如是陳述：「我現在已得聖者果位，我願意在釋迦牟尼佛的教法下出家，行持梵淨行。」（師言：這裡是先得聖果後現出家相。按道理是應先皈依受戒後得果。過去的一些公案是這種程序而此處不然。）尊者告訴她說：「出家可以，但要請求

譯者：確實，現在的年輕人尤其



你的父母同意。」她得到了父母的同意後，舍利子把她帶到眾生主母前，落髮出家，受具足戒，眾生主母為她傳了相應佛法。後來她自己也精進修學，斷盡了三界煩惱，獲證羅漢果位。

譯者：這樣很好，原來是隻母狗，後來變成女人，開始不願學法，後來學法終於證得羅漢果位。

證果後，在她的境界中：黃金與牛糞等同，虛空與手掌無別。並具足種種神變。諸天讚嘆她的功德，眾天神恭敬她。因以往昔作狗時是舍利子為牠傳法，而今為人時又是舍利子為她傳法。故她對舍利子懷著深深的感激之情，（師言：小乘的羅漢是如此對上師念恩報恩，那麼大乘密宗弟子更應該銘謝上師的大恩。但是現在末法時代的眾生，上師無論怎樣攝受弟子並傳殊勝密法，念恩報恩者又有幾人？這也許是末法的一個標誌。）經常頂禮尊者，報尊者的恩，也時常

對舍利子說：「尊者，您對我的恩德很大，我曾經為傍生，是您把我從傍生界中救出來；今我得聖果，也是您把我從輪迴中救度出來。」因她經常對舍利子說這類感激的話，舍利子身旁的比丘們聽見了。有一次，比丘們問舍利子：「為什麼這位比丘尼天天說非常感謝您，您使我從傍生界中得到解脫。」尊者問他們：

「你們是否還記得，原來我們有位施主，他家的那隻母狗嗎？」

「對，對，是有隻母狗，牠對我們很好。」尊者說：「牠就是這位比丘尼的前世。當時，我對牠傳法後，牠對我生起無比的歡喜心，死後轉生為施主的女兒。她現在能回憶前世，所以，經常說些感激我的話。」眾比丘聽後，對因果生起了很大的信心。又往世尊前請問：「世尊，此比丘尼以何業感，轉成一狗身？又以何業感轉為人身？又是以何因緣而對佛陀與舍利子生大歡喜心，不僅在佛的教法下得出家，並且獲證羅漢果位？唯願為說。」



世尊告曰：諸比丘，此乃她前世業力與今世的因緣。所謂前世的業力：早在賢劫人壽二萬歲時，如來、正等覺、人天導師、迦葉佛（註十二）出世。當時在印度鹿野苑，有位施主家有一女，相貌莊嚴，長大後，對迦葉佛生起無比的信心，並在迦葉佛的教法下出家。精通三學、清淨戒律、具足梵行等等殊勝功德，並是傳授佛法的一位說法上師。傳法後，她得到許多供養，如各種飲食、衣藥等，但她自忖：我一個人享受這麼多供養，意義不是很大。就發心將所有財物供養僧眾。後來，她找了僧尼二眾，把她每次所得供養物供養僧眾。這些僧眾的生活也是全由她來供養維持。有一次，這位比丘尼遇到急事請求僧眾幫忙，但沒有一個人願意幫她。都說：「我們很忙，要讀經不能捨離善法而去幫你。」這位比丘尼頓時生起大瞋恨心，便惡口相罵：「我平時對你們事事時時關照，供養你們，為你們作那麼多事，當我遇到一

件急事，你們誰都不肯幫忙，你們一點良心都沒有，像母狗一樣。」她用「母狗」來罵僧眾，她自己造了很大的惡業。（師言：因果方面的報應，應從中瞭解。本來這次講《百業經》希望聽法人越多越好，但人就是這樣剛強難化。聽法的人很少，許多堪布活佛也因種種原因外出，堪布活佛也好，大德高僧也好，如果沒聽此《百業經》將來可能在取捨因果方面會有些差錯。不管什麼人若沒聽此經，以後作事因果自負，希望各位認真地聽。今後特別注意，不應用如「母狗」等惡名來責罵別人。平時講話必須有禮貌，經常觀察自己的語言，不要造惡業。）僧眾覺得她如此惡口相罵，很不應理，就問她：「你是什麼人？我們又是什麼人？」那位比丘尼生氣的說：「你們是出家人，我也是出家人。」僧眾們告訴她：「有點不同，雖然都是出家人，但我們當中有已得果位的聖者，你畢竟是個凡夫，這樣惡口罵人造了很大



的罪業，會使你在輪迴中感受痛苦的。所以，你應該以最大的後悔心來好好地懺悔你的罪業。」

聽此話後，這位比丘尼覺得言之有理，便在後半生中更加精進行持淨戒，常求懺悔。她臨終時發願：「願我一生中持戒供養的功德，使我能生生世世投身富貴之家，相貌莊嚴，並於釋迦牟尼佛出世時，在其教法下得出家身，證羅漢果！」同時又發願：「願我於僧眾前惡口罵人之罪業不要成熟！」（師言：有些業你不想成熟，但很快成熟。）雖然她臨終時如是發願，可是這個惡業最先成熟並且轉五百世母狗之身。其他的願也如理如實地成熟。這是她前世的業力，那麼今生的因緣又是什麼呢？是她作母狗時對舍利子生歡喜心和信心，以這個信心轉為人身，這是她今生的因緣。（師言：在迦葉佛教法下出家持戒的人，在釋迦佛時

能證得果位；在釋迦佛教法下受居士戒以上的人，在彌勒佛教法下能證得果位。如果其中破了戒，在賢劫千佛中任一佛的教法中能得解脫。我們在釋迦佛教法下若不破戒，定能在彌勒佛的教法下證得果位。若破了戒，在餘九百九十五尊佛的教法下得證果位。）

譯者：這些觀點是榮素班智達《邊法辯》講義中的教證，所以我們大家應該注意因果，另一方面至少也要受居士戒。要特別注意我們對僧眾的態度，作為堪布管家有時會對僧眾說些不入耳的話或不好聽的比喻，但若自己有很大的懺悔心作懺悔，是否能懺悔清淨也很難說！不過上師說過念四十萬金剛薩埵心咒能懺淨，自己也有點安慰。以上的這個公案對大家啟發不小，應從因果取捨方面注意。🕉

註一：多聞天子：四天王中北方天王，佛教中為護法並恆施福之神。《法華義疏》云：「恆護如來道場而聞法，故名多聞天子。」

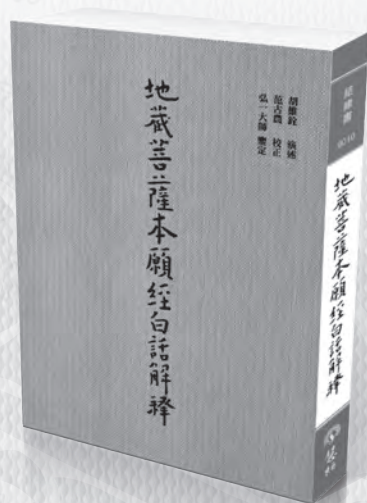
註二：四無畏：一切智無所畏、漏盡無所畏、說障道無所畏、說盡苦道無所畏。

- 註三：七菩提支：擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、念覺支、定覺支、行舍覺支。
- 註四：八解脫：又名八背舍，違背三界之煩惱而舍離其縛纏之八種禪定
- 註五：九等持：四禪、四無色及滅受想定（亦名滅盡定）。
- 註六：十力：知覺處非處智力、知三世業根智力、知諸禪解脫三昧智力、知諸禪定及八解脫三昧之智力、知種種解智力、知種種界智力、知智一切至所道智力、知天眼無礙智力、知宿命無漏智力、知永斷習氣智力。
- 註七：七聖財：信財、戒財、慚財、愧財、聞財、施財、定慧財。
- 註八：羅漢：小乘極悟之位名，一譯；殺賊、殺煩惱賊之意；二譯；應供，當受人天供養之意；三譯；不生，永入涅槃不再受生死果報之意。
- 註九：舍利子：佛陀十大弟子之一，意譯為秋露子，被譽為「智慧第一」。
- 註十：薩迦耶見：譯曰身見，為五見之一。執著五蘊假合之體，思維有真實之我，起我與我所之見也。
- 註十一：預流果：又稱初果，指斷盡三界之見惑，預入聖道法流，以第十六至八無汎聖道（或聖者）之階位。
- 註十二：迦葉佛：於現世界人壽二萬歲時出世而成正覺，釋迦佛以前之佛也。過去七佛中之第六佛。

本文轉載自智悲佛網 <http://www.zhibeifw.com/>

【結緣贈送】

地藏菩薩本願經 白話解釋



民國二十年代，適逢國家社會肇建的初期，佛學名家胡維銓居士，為導正世道、普化大同，寫成《地藏菩薩本願經白話解釋》，冀能撫慰人心，拔眾生之苦。當時經文版本以鉛字排版，字體甚小，閱讀極為不便。有鑑於此，張泰隆居士特別捐資，委託本社印製新版，免費結緣流通，期能化社會暴戾為祥和，轉瞋恨、痛苦為安樂。

《地藏菩薩本願經》曰：「若未來世，有善男子善女人，見地藏形像，及聞此經，乃至讀誦，香華飲食，衣服珍寶，布施供養，讚歎瞻禮者，得二十八種利益。」祈願所有讀到此書的有緣眾生，都能獲得無盡的功德，直至證得菩提的那一刻。

胡維銓 演述
范古農 校正
弘一大師 鑒定

【索取方式】

1. 親至本社取書。
2. 傳真或電話索取：請詳列姓名、地址、電話、書名及本數，並附上與運費等值的80元郵票。
3. 凡欲索取結緣書2本（含）或多本以上者，煩請先來電洽詢郵資，以方便寄書作業，謝謝您。

黑暗中的快樂谷

● 本刊編輯室整理

編按：這是一則真實故事，為保護當事人，故事主人翁除以化名刊登，其背景身世亦已做更動。每年，藉著「慧炬高中職校清寒學生獎助金」的頒發，我們有幸認識一群不向命運低頭的孩子，他們走的路遠比一般人要來得崎嶇顛簸，卻往往能將絆腳石視為墊腳石，走向生命更高的位階。衷心祝福每個孩子都能在人生旅程遭遇困難時，得遇貴人相助；也祈願所有試煉都能豐厚孩子的羽翼，進而幫助他們振翅高飛，活出更燦爛絢麗的年輕歲月！

本文作者猶如一株「牆角小草」，在陽光不足的角落，依然成長、茁壯！在困境中成長而從不曾氣餒，秉持信心、毅力勇往直前，是一位堅忍卓絕，知足感恩，發光發熱，值得喝彩的好女孩！

談到我的家庭境況，雖然比不上別人的優渥，也缺少溫馨和諧的氣氛，但我仍珍惜這分因為「緣」字而生的親情。

家中除了媽媽患有輕度智障外，還有一個哥哥與一個弟弟，他們二人也不幸患有重度智障，可謂「屋漏偏逢連夜雨」。父母親就是為了照顧兄弟倆，而無法上班工作。我雖然有一兄長、一小弟，可是有兄弟之名，卻沒有像一般手足之間的互動，這讓我覺得很遺憾！哥哥具有攻擊性的行為，生氣時會打人，有時候甚至抓

別人的手來傷害他自己，情緒很不穩定，像顆不定時炸彈。每當他發怒時，我都必須逃得遠遠的，再趕緊請爸爸來安撫他。每次看到他悲憤的眼神，我很害怕，也很無奈！但我確信，哥哥如果不是智障，他一定會很疼愛我這個妹妹，因為他身不由己的攻擊性，是由於他的病症！

因為這樣的家庭背景，讓我從小在學校生活中盡量保持低調，為的就是不讓別人有機會問起我父母的工作、我的兄弟姊妹、我的家庭，而這也導致我沒有勇氣主

動結交朋友。幸運的是，

我的朋友雖然不多，

但都是值得信

賴、鼓勵我向上

的好朋友。他

們是最知心的

傾聽者，總是

極盡幽默的逗我

開心，更把我從黑

暗的萬丈深淵，帶向樂

觀積極的「快樂谷」！「境遇要

向下比，境界要向上比」，這是

我國小畢業時，導師送我的一句

話。雖然家世背景不如人，但在

求學方面我可是不輸人的，從小

至今累積的獎狀厚厚一疊，在繪

畫、書法、作文、獨唱……等各

方面均奪魁，勝利的果實對我來

說是極大的肯定。每當參加比賽

時，我總是秉持「勝不驕，敗不

餒」的精神，盡己所能，做最多

的努力，為自己、也為班上爭取

榮耀。儘管所參加的比賽不一定

得名，但是我一直認為比賽注重

的不是名次，而是努力的過程，

以及努力過後那分深刻的感受與



經驗，因為比賽後所得到

的那分經驗才是無價

的，也是最值得

珍惜的！這些經

驗慢慢累積成

我自己獨一無

二的「人生寶

塔」，它的每一

磚、每一瓦都是用

心血鑄成的。

所謂：「人生交契無老少，

論心何必先同調。」一路走來，

在師長、好友們愛的鼓勵中，我

終於學會放下，放下我與別人生

長環境不同的隔閡，認知每個人的

境遇就是自己必須通過的最大

課題。感謝學校老師的指導關

懷，及同學們的相互幫忙；也感

謝大家在我裹足不前時為我加油

打氣，讓我有勇氣走進人群與大

夥兒同樂；更感謝上天給我這樣

的境遇，激勵我的鬥志，讓我有

向上提升的勇氣與決心，走出心

靈的陰霾。我相信，樂觀進取，

勇往直前，我一定能活出生命的

光彩！🌀

Finding the Mind: Chan Master Sheng Yen's Teachings in the West

心在哪裡？

聖嚴法師西方禪修指導

不論東方或西方，很多人都有一種錯誤觀念，
認為禪直指人心，人本來就是佛，已經開悟了，根本不需要修行。

另外還有一種錯誤觀念，就是認為：
沒錯，我們的確需要修行，那就是不斷地打坐、打坐、打坐。



心，是沒有實體的幻相，以虛幻的心追求佛果，
將導致更多的幻相，就像是看到空中花一般，
甚至可能更進一步，以為自己看到開花結果……

有些人認為：禪就是禪修。事實上並不是如此。

禪是透過不同層次的禪修經驗所達到的境界，禪是超越平常而再回到平常。

我自己有一句話：「鳥在水中游，魚在天上飛。」這是無稽之談嗎？

平常心是見山是山，見水是水。

接著，進入了見山不是山，見水不是水的階段，這是無分別的心。

最後，連這個層次都超越了，而所見到的山和水，都是世界的一部分。

這就是無心，禪包含整體一切事物，沒有「真」與「假」之分。

——聖嚴法師

◎作者：聖嚴法師

◎譯者：法鼓山國際編譯組

◎定價：160元



本書精選24篇，1979至1985年聖嚴法師在美國的禪修開示，原文刊登於《禪通訊》（Chan Newsletter）。

12/31前至法鼓體系書店購買本書
即享**79折**優惠！

◆法鼓國際禪修◆ 讀書會推廣

一次購買《心在哪裡？》

5本優惠價580元（原價800元，12/31止）

法鼓文化

郵撥帳號50013371

服務專線02-28961600

<http://www.ddc.com.tw>

訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送

隨喜

◆ 本刊編輯室 整理

為了因應眾生的根機，佛法中有所謂八萬四千法門，例如打坐、誦經、持咒、念佛……等修行方式，以對治眾生千差萬別，重重無盡的煩惱。在諸多行門中，「隨喜法門」算是極為殊勝又方便，不論顯密宗門、不管時間場地，隨時隨地都可以實修的。

從字義上來談，「隨喜」的「隨」是隨順、不違背；「喜」是歡喜、無瞋，也就是對他人做的善事，不論見聞到任何大小善行，都能以歡喜的心隨順敬重、稱揚讚歎。對此，星雲法師曾解釋：「修行隨喜功德，與禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養等有著同樣的重要功德，我們隨喜讚歎他人的成就好事，如同禮拜、念佛、誦經一樣，都是了不起的修行功課。什麼是隨喜？別人出錢作公益，我多少幫一點忙；別人作了好事，我樂見其成；別人有成就，不起嫉妒的心，隨口說些讚歎的好話；別人失意，不幸災樂禍，隨口說些鼓勵的話。隨口說些好話，隨手做些好事，隨心幫助他人，都是隨喜。」

關於「隨喜功德」之不可思議，佛經上有許多記載。如《四十二章經》云：「佛言：睹人施道，助之歡喜，得福甚大。沙門問曰：此福盡乎？佛言：譬如一炬之火，數百千人，各以炬來分取，熟食除冥；此炬如故，福亦如之。」對於別人的待人和善、處事認真，乃至布施供養、精進用功等善行能歡喜仰慕，進而向他學習，皆能得到等量的功德。《法華經·隨喜功德品》曰：「阿逸多！如是第五十人展轉聞法華經隨喜功德，尚無量無邊阿僧祇，何況最初於會中聞而隨喜者，其福復勝，無量無邊阿僧祇，不可得比。」意即如來滅後，若有人因聽經而發菩提心，隨緣、隨處、隨力為人演說。聽聞者又輾轉為人演說，此人所得功德，大過於以一切資具布施四百萬億阿僧祇世界的六道眾生，又使他們修道證果的功德。《金光明最勝王經》謂：「善男子！若有眾生雖於大乘未能修習，然於晝夜六時，偏袒右肩，

右膝著地，合掌恭敬，一心專念，作隨喜時，得福無量。」一般的福報總有用完的一天，但隨喜的功德卻是無窮無盡的，只要心誠恭敬地隨喜，就可以積集無量的福德。

噶舉派大師第一世卡盧仁波切分享過一則故事：佛住世時，印度有一位信佛的國王，他計劃舉辦一場法會，會中佛及其皆已證悟的五百羅漢弟子，將可結夏安居三個月。其間國王將提供他們安居的園林，並且供養他們所需的衣食。當佛與諸弟子前來安居時，午餐後，佛都會誦祈禱文，大意是：「願國王因舉辦此次結夏安居而獲得的一切功德，為一切眾生所分享，令一切眾生共霑其益。」當時城中住著一位行乞的老婦，雖貧窮不堪，但心地善良，看到國王行此計劃，她心中自念：「太好了！這個人由於前世積聚福德，今生有幸成為具大權勢的國王。現在他利用為王的機會供養佛及佛的侍者，從而確保福德不斷積聚，智慧不斷增長，以及在解脫道上不斷前進。真是太好了！」這位老婦見國王行善，心中確實感激和高興；她因有人積聚如是福德而衷心喜悅。當日午餐之後，佛陀對國王說：「陛下，我該像往常一樣以陛下之名作功德迴向嗎？還是該把另一位比陛下功德更大之人的名字加上去？」國王自忖：「他在說些什麼？不可能有誰的功德比我的還大。」因此他說：「尊者，若真有人比我的功德大，務請代其將功德迴向一切眾生。」於是佛陀便以老婦之名將功德迴向一切眾生。由此可見，誠心一念隨喜他人的善行，其果報實絲毫不遜於布施者，其功德甚至超過親自供養的施主。

日常生活舉凡身、口、意三業，皆可修隨喜功德，如見聞他人行一切善法，則以身效法，或布施掌聲鼓勵；口說愛語予以讚歎；心生歡喜，無有嫉妒。時時以身、口、意三業廣修隨喜功德，不僅去除慳貪、吝嗇、嫉妒之心，獲得勝善功德，更能使心量廣大，隨喜發心的願行亦無窮盡，如一燈傳千燈，燈燈相傳，光光相照，永遠不會斷絕。🕯

慧炬近事

2011身心靈整體健康系列講座 第五場活動報導

【本刊訊】隨著時序進入十月，微涼的秋風翻飛起逐漸量黃的綠葉。慧炬機構第五場身心靈整體健康系列講座，在二〇一一年十月一日星期六下午二時至四時，假龍山寺板橋文化廣場，邀請現任亞洲唱片・諦聽文化總經理的奕皖居士，主講「一聲佛號一聲心・說說唱唱話修行」。

在慧炬同仁佳陵師姐引言過後，有別於以往主講人的出場方式，此時觀眾席燈光驟暗，會場響起輕柔莊嚴的梵曲伴奏，奕皖居士便以低沉渾厚的嗓音開場，吟唱著「南無阿彌陀佛」聖號，從後方緩步而出。動聽的佛號開場曲結束後，奕皖居士首先解釋從學佛的角度來看，所謂的「音聲法門」，是一種最直接、容易切入的法門。《楞嚴經》裡面有所謂的「耳根圓通」，其

實也就是把音聲當成佛事，當成修行的方式。

居士接著分享音聲為什麼能夠予人直接的感動。有幾種我們隨時可接觸到的波，例如用眼睛感覺的光波、觸電時會疼痛酸麻的電波、透過耳朵聽聞的聲波，以及以心念感知的念波。一首佛曲要感動人心，除了唱頌者要擁有好的嗓音，



上：奕皖居士吟詠佛號的專注神情

下：演講結束前，現場聽眾向奕皖居士提問

更需具備正面、光明的念力。居士回憶過去在錄製「佛之頌」這張專輯的時候，從白天唱到夜晚，聲音非但不會沙啞，甚至越唱越清亮。就在唱到半夜時，突然覺得進入一種光明的境界，所有聲音和光融攝在一起。這個經驗啟悟了奕皖居士，原來阿彌陀佛這四個佛號，其實是大光明的顯現相應，所以用光明的聲音念佛號，很容易就能和那樣的境界相應。心有正念，透過音聲，加上觀想力，恐懼感自然就會不見，自性的心就能開展。

演講最後，奕皖居士開示雖然輪迴是由業力所推動的，此生際遇的發展成就可以透過算命師推算若干程度；但如果完全相信命運，就永遠沒得修行了。像居士就是因為不相信自己會被眼疾打倒，所以就努力的修行。當然，也不能否定命運，但佛教更精采的，是所有的業力都沒有自性，都可以轉變，只要找到正確的修行方式，定能轉煩惱為菩提，從熱惱的三界火宅，走向涅槃的清涼地。本次講座就在嘉賓的熱烈回應中圓滿落幕。

大藏經、般若心經持誦 暨朝山扛經繞塔法會活動報導

【本刊訊】二〇一一年十月五日至九日，由利生中心與慧炬佛學會聯合舉辦之「大藏經、般若心經持誦暨朝山扛經繞塔法會」，於新北市石碇區達香寺盛大舉行。法會首先恭請數十位喇嘛誦一整部《甘珠爾》（藏文大藏經，共一百零八函），並號召諸方善信，共同持誦《般若波羅蜜多心經》。藉著讀誦佛陀的「語」、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、無形的眾生。

朝山活動於十月九日上午七點三十分開始，集合地點在華梵大學校門前五百公尺的觀音菩薩像前。開始朝山前，領眾的喇嘛與四位師兄先示範行進的動作，一行人隨即起香朝山，一路吟詠六字大明咒「嗡瑪尼貝美吽」，以最虔敬的心禮拜至達香寺。參與本次活動的法友總計約莫二百餘人，雖然當日的天候不佳、雨勢不斷，甚至越接近終點達香寺，越是風雨交加，過程中除了身體

肌肉酸痛、手掌膝蓋疼痛的磨練外，更有因為全身溼透而感覺不適的考驗。但法友們的臉上卻看不見有一絲憂惱，腳步看不出有一點退卻，有的只是對修行的堅持與對佛法的信心。《大方廣佛華嚴經·世間淨眼品》云：「普雨法雨潤一切，是佛第一上方便。」意謂佛陀的教法能滋潤眾生的菩提道業，解除眾生的煩惱，就如雨水能滋潤草木茂盛一樣。在雨露滌洗之下，山光草色青，而沐浴在法雨中朝山的佛子，不但感覺身體

輕安了，心靈也得到了淨化。達香寺的住持喇嘛江秋亦曾開示：「我們可以將朝山的起點觀想成輪迴苦海，充滿無盡的痛苦，令人不想多待一刻……。而一路上的爬坡、顛簸，或日曬雨淋，正



朝山隊伍不畏風雨無一心朝拜



法友們依序扛著大藏經繞行舍利塔一匝

象徵著修行上的違緣障礙，肉體上的痛苦和勞累，便如同累劫的惡業的現前。……當快要抵達舍利塔時內心會充滿歡喜，因為我們離佛菩薩的淨土愈來愈近了。」當朝山隊伍朝拜抵達終點

達香寺的舍利塔後，果然如喇嘛所言，所有法友的臉上莫不綻放的喜悅與感動的笑容；那一刻，我們彷彿身在佛國。

朝山之後，接續進行的是「扛經繞塔」儀式。儀式先請利生中心的格西、喇嘛燃香領隊，接著由信眾肩扛一部由黃色防水布包裹的藏經依序前進，繞行舍利塔後還至佛堂前，再將藏經安奉回壇城中。看到一部部珍貴的藏經扛舉在法友被大雨打溼的肩上，不由得遙想起唐代玄奘大師當年在異常險惡困苦的情況下，以堅韌不拔的大悲行願，克服重重艱難險阻，終於到達天竺的壯舉；修行的確要培養堅定的信心和毅力。

繞塔結束後，護法的師兄姐貼心為大家準備金桔茶、乾毛巾、吹風機，方便被雨水淋溼的法友至更衣間更換乾淨衣物。隨後大眾至達香寺三樓的佛堂集合，將法會所有功德迴向一切有情。利生中心的滇津明就格西不忘解釋法會緣起於



大眾將朝山功德迴向給一切眾生

一九九八年九月二十七日，當時達香寺舍利塔剛落成，利生中心邀請波卡仁波切、堪布東由仁波切與淨心長老共同主持開光大典。在舉行開光典禮之前為期將近一週的時間裏，波卡仁波切主持舍利塔加持祈福法會，帶領二十六位喇嘛誦《甘珠爾》；開光典禮當日，法友們自發地從華梵路觀音像前朝山禮拜至舍利塔。自此之後，大藏經持誦法會與朝山繞塔活動就結合在一起，年年舉辦。聽完格西的解釋，更讓人讚嘆緣起的殊勝。活動最後，所有人共同念誦《華嚴經·普賢行願品》，圓滿了本年度的法會。🕉



謝|申|炬|慧

二〇一一年九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

3,000元 黃益祥
1,000元 邱慶福
500元 蕭盛文、曲延秋
150元 三寶弟子闔家
美金 300元 周星
美金 100元 曾恭聖

□助印慧炬雜誌

6,000元 (林廷陽、林佳怡)
2,000元 郭金桂、釋道淨法師
1,000元 陳玉麟
800元 張文棟、蔡進旺、周俊傑、尚天外、鍾季琴
500元 申玉蘭

□助印經書

6,000元 陳宗宏、方紫薇
5,000元 陳仕信、周仁華
3,000元 楊慧娟
2,000元 謝惠貞
1,900元 黃淑貞
1,000元 伍振榮、曾菊英、林陳麵、陳楊綉梅、陳麗君、李素卿、何淑美
500元 梁瑞蓉、莊裕芳、成希天
200元 藍立容
100元 陳冠亨、歐若琪

□捐助大學佛學論文徵文獎學金

100元 三寶弟子闔家

□捐助高中職校清寒獎助金

6,000元 方紫薇
5,000元 郭金桂
2,000元 吳桂英
1,000元 齊眉、林雅芳
200元 歐若琪
100元 三寶弟子闔家

□捐助中華慧炬佛學會

50,000元 黃瑞柔
4,000元 吳桂英
3,000元 黃瓊慧
2,000元 蔡生平、(陳美錦、陳彥惠)
1,200元 鄭美玉
1,000元 陳怡琴、王維麗、李吉孟、(詹玉鳳、詹玉琴)
500元 齊眉
100元 三寶弟子闔家
美金 200元 譚鍾玲

□捐助國小清寒學童作文寫作課程

5,000元 郭金桂
500元 齊眉
50元 三寶弟子闔家



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劃撥票據收
本聯由儲匯處存查，保管五年。

親愛的法友：

慧炬創辦至今已經五十年了，為了承繼創辦人周宣德居士弘揚佛法、利益眾生的大乘菩薩道精神，除發行《慧炬雜誌》、出版佛法書籍，舉辦夜間佛法課程及身心靈整體健康系列講座外，同時設立「大學院校佛學論文徵文獎學金」、「高中職校清寒學生獎助金」及「國小清寒學童作文寫作課程」，鼓勵家境清寒、具有上進心的學子努力向上，並提供大眾紓解壓力、安定身心的方法。

然而正法的流傳，需要許多人的護持，慧炬有您的支持與贊助，才能在弘法利生的道業上繼續努力。佛法說，只要把一杯水倒入大海，這杯水就可以跟大海結合在一起，只要大海在，這杯水就會永遠存在。您的涓滴布施、發心付出，都會像這杯水一樣，匯流至成佛的菩提大海之中，永遠不會乾涸。謝謝您！



有「世界最偉大的乞丐」之稱的德蕾莎修女曾說：「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、畫撥幸福」，幫助這些孩子改寫人生的劇本。

涓滴成河 愛心無界

請贊助

慧炬高中職校
清寒學生獎助金

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02-27075802確認。

3. 郵政畫撥：

畫撥帳號：00034845 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社
（畫撥單在本雜誌最後一頁，可剪下使用）



TORCH OF WISDOM MONTHLY

No.568 Oct. 2011

收件人姓名、地址若有異動請洽：(02)27075802

退件請寄：慧炬雜誌社 10656台北市建國南路一段270巷10號

郵政畫撥：0003484-5 慧炬雜誌社

Web : www.towisdom.org.tw E-mail : tow.wisdom@msa.hinet.net

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