

「蛇」在佛教中屬於護法神之一,誓願護持佛陀教法。一名「摩睺羅伽」,如《大方廣佛華嚴經》 云:「……復與無量摩睺羅伽王俱,……普為眾生除諸疑網。」又有稱「那伽」者,原詞用於稱呼蛇, 有一個頭或多個頭。本圖為佛陀端坐禪修時,臨遇暴雨,七頭蛇神那伽自後方嚴加保護的情景。

# 夜間佛法製體

### 黑海黑河町沿河前紀念道



《心類學》是學習藏傳佛教五部大論必修的基礎課程,也是佛教心理學。

學習《心類學》,可以幫助我們在日常生活中,瞭解起心動念的反應與變化,進而理性地面對痛苦、妥善地對治煩惱,不僅是安心自在的最佳指南,也是心靈環保的有效處方。

#### [日期] 2013年3月4日~6月24日

〔授課老師〕 格西滇津明就 印度色拉寺拉然巴格西 ※格西將以中文授課



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,一切夭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」與「專題演講」。

〔日期〕2013年3月5日~6月25日 蓮友輪流主持

佛陀在忉利天一切眾會,將我們殷歡咐囑給地藏王菩薩,也因此千百年來,《地藏經》成為流通廣大、家喻戶曉的著名經典,動人感應事蹟多不勝數。《地藏經》譯筆流暢、平易近人,字面意義似乎不難理解,可是佛陀卻稱揚本經是「不思議經典」,那麼《地藏經》的不可思議處,究竟在哪裡?又在哪裡,伏藏著可以讓行者「證涅槃樂」的修學方法與次第?要如何透過本經,讓生活殊妙安樂、有願必成?如果只把本經當度亡寶典看,千萬分可惜。張老師講經幽默風趣,並重解行,圓融無礙,直指人心。歡迎一起來聽不一樣的《地藏經》,共同探討《地藏經》的殊勝妙義、無盡功德。

[日期] **2013年3月6日~6月26日** [授課老師] 張元隆(果靖)居士 台北市佛教觀音線協會理事



《佛遺教三經》是《八大人覺經》、《四十二章經》、 《佛遺教經》的合稱,凝聚三部經典的智慧,不僅為諸 佛如來的成佛心要,更是一門探索宇宙本源、了悟自我 的心靈實證科學,其中的每一小品,皆蘊藏生命無盡的 寶藏。

[日期] 2013年3月7日~6月27日



### 是 7,00 是 7,00 是 7,00 是 7,00 是 7,00

《小止觀》與《六妙門》是隋代天台宗智者大師(538~597)所著「四部止觀」之二(其他二部為《摩訶止觀》、《釋禪波羅蜜》)。

《小止觀》全名為《修習止觀坐禪法要》,又稱《童蒙止觀》,指引坐中禪與動中禪的實踐,讓禪行者循序進展。 《六妙法門》為修持禪定的六種方法:數、隨、止、觀、還、淨,說明習禪的方法、次第。此二本著作內容兼備理、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) 2013年3月15日~6月14日 (授課老師) 仁朗法師 華然大學佛教學系助理教授



兒童作文寫作班(第七期)

時間▶102年3月6日~6月26日,每週三14:00~17:00

地點▶慧矩印光祖師紀念堂 台北市大安區建國南路一段270巷10號地下室

講師▶林彥宏老師 (華梵大學中國語文學系講師)

内容▶透過多媒體教材(音樂、影像、各類文本)與活動設計 (冥想、對談、遊戲),將古典詩詞與文學經典,自然 融入教學,使學童從學習中培養良好德行與禮節,並引 發學童對文字串連的能力及寫作的興趣。

對象▶就讀台北市國民小學之三~六年級學生

名額▶30名

費用▶保證金1,000元 (出席課程2/3以上者,將於課程結束時全額退還)

·阿罗瑟瑟尼灵宁·哈哈黎黎富作灵。

震想的核子作個學是不供學的當什高等吧!

財團法人台北市紀念余家菊先生文教獎學基金會 地址:台北市大安區建國南路一段270巷10號 電話:(02)2707-5802 ・ 傳真: (02)2708-5054

Email: tow.wisdom@msa.hinet.net • Web: www.towisdom.org.tw

Torch of Wisdom

中華民國102年2月15日出版 Feb. 2557 B.E./2013 C.E.

創辦 人 周宣德 名譽董事長 沈家楨

事長莊南田

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

話 02-27075802 真 02-27085054

郵 政 劃 撥 0003484-5慧炬雜誌社

址 www.towisdom.org.tw

電子信箱 tow.wisdom@msa.hinet.net

中區分社

社 長 黄崇仁

朱家豐

地 址 台中市南區學府路199號2樓

雷 話 04-22217339 真 04-22229520

南區分社

社 ₱ 郭森滿

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

免 費 贈 閲 歡 迎 助 ED

助 印 方 式 全年六期(共六冊)

直 06-2881678

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

佛教的護法神 本期專題:蛇──

龍蛇同源 本刊編輯室 3 蛇──佛教的護法神 全佛編輯部 4 本刊編輯室 槃達龍王的故事

蛇在宗教與傳説中的形象 本刊編輯室 12

臺灣原住民族與蛇 本刊編輯室 14

中國傳統文化與蛇 本刊編輯室 18

藝苑精華

簡德耀居士所承建的佛教道場 陳清香 20

菩提心要

菩提道上(二九五) 仁俊長老 26

廣欽老和尚的法藥(一)——在家修 廣欽老和尚 28

童心童語

給犯錯的他 也給自己一份愛的希望 實容— 林彥宏 30

沙靈 饗宴

培養生活軟實力(一)

弗青園地

法的旅程 真傳法師 41

鄭石岩

33

好書推薦

《密勒日巴尊者傳》 本刊編輯室 47

《密勤日巴尊者傳》讀後心得 見覩法師 49

飛瀑流泉

慧炬近事 55

一〇一年度慧炬大學院校佛學論文 57 及佛教文學創作獎學金獲獎名單

一○一年度雲、嘉、南地區高中職校 60 清寒學生獎助金入撰名單

慧炬申謝 64

《慧炬雜誌》徵文啟事! 詳情請見本刊第61頁。



爆竹聲中一歲除,春風送暖入屠蘇;千門萬戶曈曈 日,總把新桃換舊符。轉眼間,又到農曆歲末新春的 時節。

今年歲次癸巳,屬於「蛇」年,俗稱為「小龍年」;由這個俗稱,可以見得蛇與龍外形相像的同源關係。在一般人的印象中,「蛇」是蹤跡隱密、行動靈活、具有攻擊性的動物。在不同的文化、宗教當中,蛇的形象亦善亦惡,兼有神祕、新生等不同詮釋;我們看到蛇可如祖靈、朋友一般,或者是邪惡的象徵,又有溫柔婉約者如白娘子……等,呈顯「蛇」在人們心目中的多變樣貌。

在佛經當中的「蛇」,又是以什麼樣的形象,出現於您、我常見的經典中呢?

佛教當中的「蛇」,包括「那伽」與「摩睺羅伽」 二者,皆屬於佛教護法神「天龍八部」部衆的成員, 是佛陀忠誠的信衆,以其威力守護佛法及一切善人。

「那伽」(梵語),意指「真正的蛇」,有一至多個頭,即天龍八部當中的龍衆——八大龍王等水族的主宰,與中國傳統文化中的「龍」不同。龍王時常引領眷屬,護持佛法。而「摩睺羅伽」則為大蟒蛇神。在諸多佛典之中,可以見到他們歡喜地參與法會、信受奉行的護法蹤跡。

除了「那伽」與「摩睺羅伽」之外,天龍八部其他的部衆還有:天人、阿修羅、夜叉、乾闥婆、迦樓羅、緊那羅等守護神。天龍八部衆受到佛陀的感化,以護持佛法為誓願己任,不但守護佛法,亦親身依教奉行,莊嚴佛陀的法會道場。

正法的流傳,不僅需要引導人們正知見的法師,更 要有發願奉行、護持道場的道友們,共同傳承、領受 佛陀的智慧。護法神雖然各有奇特的相貌、鮮明的性 格,但他們虔誠的求道心、以及堅定的護持心,對於有 志於學習、護守佛法的我們而言,無疑是最好的典範。



#### 蛇的寓意

遠古時代,人類面臨許多大自然的生存挑戰,「蛇」即為其中之一。蛇行蹤難測而具攻擊性,讓人感到畏懼;另一方面,蛇有適應力強、行動敏捷、盤繞靈活、蛻皮新生等旺盛的生命力。在早期的巫術文化中,人類對蛇懷有敬畏之心,為避免自己被蛇類所傷,也想從中得到蛇的生命力,因此將蛇轉化為與自己有血緣關係的氏族圖騰,或神格化地視蛇為自己的祖先起源。

在一些文化當中,「蛇」同時具有神格與邪惡的極端寓意。例如在 臺灣原住民族的傳說中,蛇同時身兼祖靈、引發災難者及守護者等多元 角色,而在家喻戶曉的《白蛇傳》故事中,則為蛇添增多情的人性,顯 現蛇在人們眼中神祕莫測的豐富形象。

#### 蛇龍同源

「蛇」在臺灣傳統習俗中,又稱為「小龍」。「龍」可視作蛇神崇拜後的演變,美學家李澤厚先生曾於《美的歷程》一書中提到:「可能意味著以『蛇圖騰』為主的遠古華夏民族、部落不斷戰勝和融合了其他氏族部落,即『蛇圖騰』不斷合併其它圖騰而逐漸演變為龍。」 此即以「蛇」作為圖騰原型,增加其它氏族圖騰當中的動物形象,遂演變為今日國人熟悉的「龍」,形成古代龍、蛇不分的現象。

在印度教及佛教文化當中,有著許多顯現蛇身形的神祇及護法眾,例如那伽、摩納娑、摩睺羅伽······等,其中,「那伽」(Nāga)一詞,在印度文化涵義即為「蛇」,在漢譯佛經當中則被譯為「龍」。在東南亞國家的許多佛教景點中,也可見到以蛇形呈現的龍王雕像。由此便知蛇、龍兩者,在諸多文化當中皆具有密不可分的同源關係。









#### ◎龍部

在龍部的族群中,經常可以看到許多龍王,帶領著眷屬,護持佛法。 在《佛母大孔雀明王經》中說,龍王有時行於地上,也常居於空 中,恆常住在勝妙高山或在水中。至於他們的形貌,或有一首、二頭, 乃至於多頭的龍王,或有無足、二足、四足,乃至多足的龍王。

而在《法華經》中提到,佛陀說法時,有難陀、跋難陀、娑伽羅、 和修吉、德叉迦、阿那婆達多、摩那斯、優鉢羅等八大龍王來聽法。而 《瑜伽師地論》中也記載,七金山八功德水中的龍宮住有持地、歡喜近 喜、馬騾、目支鄰陀、意猛、持國、大黑、瑿羅葉等八 大龍王。

八大龍王像

在諸尊龍王中,以五大龍王及八大龍王最為著 稱。

五大龍王又稱為五類龍王,分別是指: 1.善住龍王(梵名Susamsthita-nāgā-rājā), 2.難陀波難陀龍王(梵名Nandopanandanāgā-rājā), 3.阿耨達龍王(梵名 Anavatapta-nāgā-rājā),4.婆樓那龍王(梵 名Varuṇa-nāgā-rājā),5.摩那蘇婆帝龍王 (梵名Manasvi-nāgā-rājā)。此五大龍王 依次為一切象龍、蛇龍、馬龍、魚龍及蝦 蟇龍之主,由於歸依佛陀的威神力,行大 乘之法,精進修行,約束眷屬,不得對眾 牛作出種種嬈害之事。

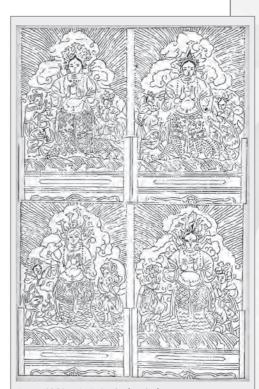
全佛編輯部

专业 雜誌 580期

八大龍王是指八位龍王,乃是列於《法華經》法會座上的護法善神。此 八位龍王,即:1.難陀龍王(梵名Nanda),意譯為歡喜龍王,乃護法龍神 的上首。2.跋難陀龍王(梵名Upananda),意譯為賢喜龍王,又稱優波難陀 龍王,與難陀龍王為兄弟。3.娑伽羅龍王(梵名Sāgara),意譯為海龍王, 又稱娑竭羅龍王,為古來請雨法的本尊,也是觀音二十八部眾之一。4.和修 吉龍王(梵名Vasuki),意譯為寶有龍王、寶稱龍王、多頭龍王、九頭龍 王,又稱婆修豎龍王、筏蘇枳龍王。能繞妙高山,並以小龍為食。5.德叉 伽龍王(梵名Taksaka),意譯為多舌龍王、兩舌龍王、視毒龍王、現毒龍 王、能損害者龍王。以怒視即可使人畜即時命終。6.阿那婆達多龍王(梵名

Anavatapta),意譯為無熱惱龍王,又稱阿耨 達龍王。住於雪山頂之阿耨達池。7.摩那斯龍 王(梵名Manasvin),意譯為大意龍王、高 意龍王、慈心龍王、大力龍王、大身龍王, 又稱摩那蘇婆帝龍王。8.優婆羅龍王(梵名 Utpalaka),意譯為青蓮龍王。因住於青蓮華 池而得此名。

《佛母大孔雀明王經》卷中更舉出佛世尊 龍王以下,乃至小白龍王等一百六十餘種龍王 的名稱,而目說這些皆是具足福德的龍王,如 果能稱念其名,則能獲得廣大利益。這些龍王 在大地上,有時發出震響,有時放出光明,或 降甘霖,使苗稼成熟。在《大雲輪請雨經》中 也提到難那龍王,乃至尾羯吒等龍王,並說 這些龍王各自有陀羅尼,能夠施予一切眾生



《大雲輪請雨經》插畫(局部)

安樂,於贍部洲依時序降注甘雨,使一切樹木叢林藥草苗稼皆得增長。而除 了龍王之外,龍女、龍子也是經典中極特殊的一群,在《海龍王經》提到海 龍王有子名為威首,獲佛授記。而海龍王有女名寶錦,亦獲佛授記。此外, 《法華經》中有龍女成佛的故事,更是耳熟能詳。



龍女成佛圖 取材自《法華經》第十二品中八歲龍女聞經即身成佛的故事(日本木刻)

關於龍的種類,《翻譯 名義集》卷二中說:龍有四 種,一守護諸天宮殿,護持 使其不落下;二興雲降雨, 利益人間;三地龍,決江開 瀆;四伏藏,守護轉輪王大 福人間寶藏。其中並提到投 生於龍族中的因緣有四種: 1.多布施,2.瞋恚,3.輕慢 他人,4.自貢高。

龍王所居住之處稱為龍宮。在《長阿含經》中說到龍宮的情景:「大海水 底有娑竭龍王宮,縱廣八萬由旬,宮牆七重,七重欄楯,七重羅網,七重行 樹,周匝嚴飾皆七寶成,乃至無數眾鳥相和而鳴。」

而在《正法念處經》中也提到德叉迦龍王的宮殿:「過軍闍羅山……有一 大海,於海水下五百由旬,有龍王宮,種種眾寶以為莊嚴,毗琉璃寶,因陀青 寶,頗梨欄楯,七寶莊嚴,光明摩尼種種眾寶,莊嚴殿堂,重閣之殿,猶如日 光,有如是等無量宮殿,德叉迦龍王以自業故,住此宮殿。」

亦有說佛法隱沒時, 龍宮即為護持、秘藏佛典的地方。相傳龍樹菩薩即是 獲大龍菩薩接入龍宮, 開七寶藏, 授與諸方等深奧經典。

#### ◎摩睺羅伽

摩睺羅伽(梵Mahoraga),音譯又作摩護囉伽、摩呼羅伽、莫呼勒伽、 莫呼洛伽、莫呼洛、摩伏勒、摩休洛。譯為大腹行、大智行、大智腹行、大 蟒、大蟒蛇或大蟒神。八部眾之一。

《慧琳音義》卷十一說:「摩休勒,(中略)是樂神之類,或曰非人,或云大蟒神,其形人身而蛇首也。」又,《維摩經略疏》卷二說:「摩睺羅伽,此是蟒神,亦云地龍,無足腹行神,即世間廟神,受人酒肉悉入蟒腹。毀戒邪

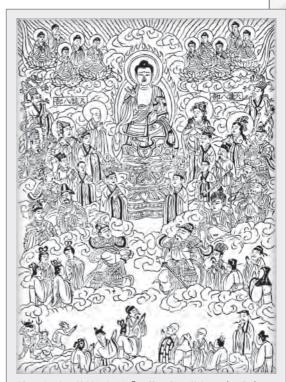
諂,多嗔少施,貪嗜酒肉,戒緩墮鬼神,多嗔蟲入其身而唼食之。」此是以摩 睺羅伽為無足、腹行之蟒神。

在佛典中常見其與其他天、龍八部眾等一起參與佛陀法會,守護佛法。

如在新譯《華嚴經》卷一〈世主妙嚴品〉中,曾舉出:「復有無量摩睺

羅伽王,所謂:善慧摩睺羅伽王、清淨威音摩睺羅伽王、勝慧莊嚴髻摩睺羅伽王、妙目主摩睺羅伽王、如燈幢為眾所歸摩睺羅伽王、最勝光明幢摩睺羅伽王、師子臆摩睺羅伽王、眾妙莊嚴音摩睺羅伽王、須彌堅固摩睺羅伽王、可愛樂光明摩睺羅伽王……,如是等而為上首,其數無量。皆勤修習,廣大方便,令諸眾生永割癡網。」

並提到這些摩睺羅伽王依序各得得 以一切神通方便令眾生集功德解脫門、 得使一切眾生除煩惱得清涼悅樂解脫 門、得普使一切善不善思覺眾生入清淨 法解脫門、得了達一切無所著福德自在 平等相解脫門、得開示一切眾生令離黑 闇怖畏道解脫門、得了知一切佛功德生



《楞嚴經疏解蒙鈔》描繪「天龍八部」的插圖(局部)

歡喜解脫門、得勇猛力為一切眾生救護主解脫門、得令一切眾生隨憶念生無 邊喜樂解脫門、得於一切所緣決定不動到彼岸滿足解脫門;得為一切不平等 眾生開示平等道解脫門。

此外,密教現圖胎藏界曼荼羅中,北邊安有三尊摩睺羅伽。其中央一尊,兩手屈臂,作拳執握天衣飄帶舒頭指當胸,豎左膝而坐;左方一尊,戴蛇冠,坐向右;右方一尊,兩手吹笛,面向左。**②** 

本文轉載自《天龍八部》〈第三篇 龍部·第一章 緒論〉、〈第四篇 其他護世部眾·第七章 摩睺羅伽〉·由全佛文化出版·並同意授權刊載

在佛陀的本生故事中, 記載一 則「槃達龍王」的故事,講述佛陀於 其中一世生為龍王時,極心忍辱修道 的事蹟。故事原文詳見《六度集經》 卷第五,忍辱度無極章第三。

古時候,拘深國有位名叫抑迦 達的國王, 育有一子須達、一女安 闍難。一日,王子被皇宫金水池 中的烏龜驚嚇,國王十分惱怒,遂 聽信大臣的建議,將烏龜投入大海 中,以示嚴懲。

被丢入海中的烏龜游往龍宮, 向龍王稟告:人類國王欲將公主許



佛陀與那伽護法雕像(柬埔寨吳哥窟)

配給龍王,特地派自己前來報告。龍王十分歡喜,派遣使臣隨之前往 拘深國迎親。使臣在城外遲遲沒有等到回音,遂逕自進城見國王。國

> 王一聽使臣來意,堅決不嫁女兒,使臣們一怒之下,將皇宮 中的器物變成兇惡可怕的龍,國王只得百般無奈地將女兒嫁 予龍王為妃。

龍妃牛下一子一女,男孩名為槃達,成年後繼承王位, 享有榮華富貴的舒適生活。但他心繋修行,盼望隱居,儘管 多次躲藏,卻總被妻妾們找到。一日,槃達再次瞞著妻妾, 悄悄登岸修道,他變化為一條蛇,在梨樹下修行。此後,凡到 夜裡,梨樹下便會顯現數種明亮燈火,白天時則僅見絕世清香 的花朵。

當時有位弄蛇人,名為陂圖,他向牧童打聽到,梨樹下 藏著一條不傷害人的蛇。弄蛇人在梨樹下找到盤伏的小蛇, 將毒藥塗在蛇牙上,使蛇牙脫落,又用木棍狠狠地打蛇。蛇 忍受著劇烈的痛苦,卻心無怨恨,更慈悲發願:希望自己成

本刊編輯室

佛之時,得令眾生安穩。弄蛇人將蛇放到小筐裡周遊各國、表演乞討,身懷 各種高妙本領的蛇,為弄蛇人賺進許多錢財,然而,陂圖不因錢豐而滿足, 仍持續地帶著蛇四處賺錢,最後,行旅至蛇的外祖父的國家。

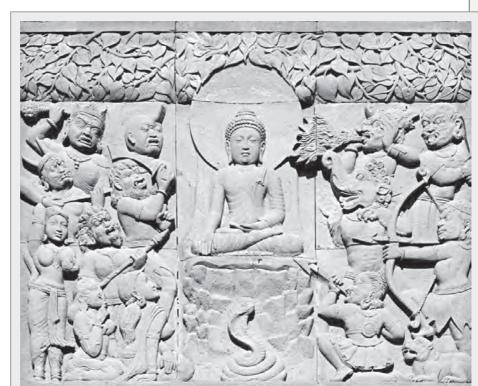
蛇的家人們都變成鳥類,停在宮殿屋頂等待著蛇。弄蛇人以笛聲召喚, 蛇變成有五個頭的小龍,從筐裡起身跳舞,忽然間,他發現眼前盡是自己 的親友, 羞愧地鑽了回去, 弄蛇人喊了五、六次, 他才不情願地出來表 演。他的母親化為人形,向國王禀告此事,國王與大臣氣憤地想處死弄蛇 人,繫達龍王請求國王不僅勿造惡業,更要滿足弄蛇人的願望,賜給陂圖 想要的金銀財寶。國王同意槃達的建議,將弄蛇人打發走了。

弄蛇人正得意自己在各國獲取豐厚的錢財時,突然遇上強盜,將財寶洗 劫一空。

槃達龍王 母子受到國王 的熱情款待, 龍王感激國王 的救命恩德, 允諾國王若需 要他時,只要 喊他的名字, 必前來相助。

當時的槃 達龍王,就是 佛陀; 過去的 國王是阿難; 而那時的弄蛇

人 , 則是調



描述佛陀與那伽護法的石雕壁畫

達。這個故事顯現了佛陀在過去身為龍王槃達時,為修行菩薩道,極力實 踐忍辱的修道精神。

#### 六度集經卷第五

吳康居國沙門康僧會譯 忍辱度無極章第三(五○)

「昔者拘深國王名抑迦達, 其國廣大,人民熾盛,治國以正, 不枉兆民。王有子二人,一男一 女,男名須達,女名安闍難,執行 清淨,王甚重之。為作金池,二兒 入池浴,池中有龜,龜名金,瞽一 眼,亦於水戲,觸二兒身,兒驚大



佛陀端坐於大蛇上(緬甸)

呼!王則問其所以?云:『池中有物,觸怖我等。』王怒曰:『池為兒設,何物處之而恐吾兒?』令施罛取之,鬼龍奇怪,趣使得之。罟師得龜,王曰:『當作何殺之?』群臣或言:『斬首。』或言:『生燒。』或言:『剉之作羹。』一臣曰:『斯殺不酷,唯以投大海中,斯所謂酷者也。』龜笑曰:『唯斯酷矣。』王使投之江中。

「龜得免,喜馳詣龍王所,自陳曰:『人王抑迦達有女,端正光華, 天女為雙。人王乃心區區,大王欲以女結為媛親。』龍曰:『汝誠乎?』龜 曰:『唯然。』為龜具設盛饌皆以寶器,龜曰:『早遣賢臣相尋,吾王欲得 其決。』龍遣賢臣十六,從龜至人王城下壍中,龜曰:『汝等止此!吾往上 聞。』龜遂遁邁不復來還。十六臣悁悒俱入城見王,王曰:『龍等來為?』 對曰:『天王仁惠接臣等,王欲以貴女為吾王妃,故遣臣等來迎。』王怒 曰:『豈有人王之女與蛇龍為偶乎?』龍對曰:『大王故遣神龜宣命,臣等 不虛來。』王不許之。諸龍變化,令宮中眾物皆為龍,耀遶王前後。王懼叫 呼!群臣驚愕,皆詣殿下質問所以。王具說其狀,眾臣僉曰:『豈可以一女 之故,而亡國乎?』

「王及群臣臨水送女,遂為龍妃,生男女二人。男名槃達,龍王死,男 襲位為王。欲捨世榮之穢,學高行之志,其妻有萬數,皆尋從之,逃避幽隱

10 | 慧- 炸 雜誌 580期

猶不免焉。登陸地於私梨樹下,隱形變為蛇身槃屈而臥。夜則有燈火之明, 在彼樹下數十枚矣,日日雨若干種華,色曜香美非世所覩。

「國人有能厭龍者,名陂圖,入山求龍欲以行乞,覩牧牛兒問其有無。 兒曰:『吾見一蛇,槃屈而臥於斯樹下,夜樹上有數十燈火,光明耀曄,華 下若雪,色耀香美其為難喻,吾以身附之,亦無賊害之心。』術士曰:『善 哉!獲吾願矣。』則以毒藥塗龍牙齒,牙齒皆落,以杖捶之,皮傷骨折。術 士自首至尾以手捋之,其痛無量,亦無怨心,自咎宿行不朽乃致斯禍,誓願 曰:『令吾得佛,拯濟群生都使安隱,莫如我今也。』

「術士取龍著小篋中,荷負以行乞匃。每所至國,輙令龍舞,諸國群臣兆民靡不懼之。術士曰:『乞金銀各千斤,奴婢各千人,象馬牛車眾畜事各千數。』每至諸國,所獲皆然。轉入龍王祖父之國,其母及龍兄弟,皆於陸地求之,化為飛鳥依偟王宮。術士至,龍王化為五頭,適欲出舞而見其母兄妹,羞鄙逆縮不復出舞。術士呼之五六,龍遂頓伏。母復為人形,與王相見,陳其本末。王及臣民莫不興哀,王欲殺術士,龍請之曰:『吾宿行所種,今當受報,無宜殺之以益後怨,從其所求以施與之。弘慈如斯,佛道可得也。』王即以異國為例,具其所好悉以賜之。

「術士得斯重寶,喜以出國,於他國界逢賊,身見菹醢,財物索盡。龍母子與王訣別:『若大王念我呼名,吾則來,無憔悴矣。』王逮臣民臨渚送之,一國哀慟靡不躃踊者也。」

佛告諸比丘:「槃達龍王者,吾身是也。抑迦達國王者,阿難是也。母者,今吾母是也。男弟者,鶖鷺子是也。女妹者,青蓮華除饉女是也。時, 醋龍人者,調達是也。菩薩弘慈度無極行忍辱如是。」**②** 

(CBETA, T03, no. 152, p. 24, a15)

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Rev. 1.30 (Big5) (Version 2011)·大正藏第 03 冊 No. 0152 六度集經

#### 延伸閱讀

大正新脩大藏經第十五冊 No. 598《佛說海龍王經》 由CBETA網頁版閱讀http://www.cbeta.org/result/T15/T15n0598.htm 在信仰多神的道教及民間信仰、傳說中,蛇一方面被視為「妖」或「怪」 類,另一方面卻被賦予正面的意涵,成為人們祈福的神明。

#### 精怪

道教供奉的重要神明「玄天大帝」的塑像,可以見到蛇被玄天大帝踏於足下,象徵玄天大帝為民除害的司職。而民間故事「臨水夫人」陳靖姑由人成道的故事中,亦提到斬蛇除妖的情節,顯示蛇與神明互相對立的情形。

#### 崇敬的神靈

中國神話故事中的「五大仙」(又稱「五大家」或「五顯財神」),其中 之一即是名為「柳仙」的蛇仙。在遠古傳說中,伏羲和女媧都是人首蛇身的神 人。由於人們認為蛇有靈氣,能蟄伏潛藏蜕皮變化,而且行動詭祕靈敏,也能 形成人形、具法術,因此受到人們的崇拜。

此外,盛行於民間的道教太歲信仰,認為六十甲子各有代表的守護神,其中有五位蛇年的守護神為己巳太歲郭燦大將軍、辛巳太歲鄭但大將軍、癸巳太歲徐單大將軍、乙巳太歲吳遂大將軍及丁巳太歲楊彥大將軍,是肖蛇者所遵奉的元辰星宿,信徒透過安太歲、點燈及祭拜的儀式,向守護神祈求福佑。

#### 基督教

對於以西歐為主的基督教文化圈而言,「蛇」一方面代表邪惡的化身,另一方面,也象徵靈活、醫療與再生等意涵。伊甸園當中引誘亞當、夏娃的蛇,代表著邪惡,另一方面,《馬太福音10:16》勸信眾「要靈巧像蛇、馴良像鴿子」。「蛇」在基督教文化中,顯然各具有負面與正向的雙重形象。

#### 魔鬼的記號

《舊約》敘說人類始祖亞當、夏娃住在伊甸園當中,過著無憂慮、無是非善惡及無愛欲的生活,而後雙雙被蛇引誘食用知識樹之果,因而觸犯禁忌,生出羞恥與欲望之心,遂被逐出伊甸園。「蛇」在此被喻為引誘犯罪的魔鬼,亦被引申為撒旦的化身。

#### 醫治永生的徵象

《民數記 21:4-9》(希伯來聖經及其摩西五經的第四卷) 記述摩西引領以色列人出埃及時,以色列人在迦南地(今巴勒斯



世界衛生組織(WHO) 徽誌上的蛇杖即象徵 著醫治永生

本刊編輯日

坦)受毒蛇侵擾,摩西依耶和華的旨意,以銅製造一條火蛇,讓受到毒蛇攻擊的人 因仰望銅蛇得以治癒,也象徵人因仰望十字架上的基督而得永生的意涵。

#### 印度教

「那伽」是佛教護法神之一,對印度教而言,「那伽」則為蛇族的名稱。印度 教視那伽為泉水、井水與河流的保護神,其傳說至今仍流傳於受印度文明影響的國 家,並成為這些國家的傳統文化之一。印度教神話分為「吠陀時期」、「史詩與 印度教時代」兩個階段,在「吠陀時期」的蛇族名為「弗利多」,又稱為「障礙 者」;在「史詩與印度教時代」,蛇族為梵天孫子迦葉波、梵主之女卡杜的一千個 子孫,被視為神的化身之一。在印度三大史詩之一的著名神話「乳海攪拌傳說」 中,蛇王瓦蘇吉是重要的蛇族參與者之一。

#### 混亂的力量:弗利多

「吠陀時期」的蛇族「弗利多」,代表混亂的力量,身形的上半部為人、下半部 為蛇,曾將流至人間的水源阻斷,後被吠陀天帝因陀羅消滅。

#### 乳海攪拌傳說

傳說中,天神與阿修羅為得到海底所藏的不死甘露,遂合作攪拌大海,以曼陀羅山當攪拌棒,情商蛇王瓦蘇吉纏住曼陀羅山,做為攪拌繩,由毗濕奴大神化為海龜做攪拌基石。數百年後,長生甘露自乳海中出現,蛇王瓦蘇吉不勝體力負荷地吐出毒液,濕婆挺身而出吞下毒液,避免甘露被汙染,導致自己脖子轉呈青色。而後甘露由眾神分飲,阿修羅族中卻僅有阿修羅王趁亂分得一口,故阿修羅與天神從此勢不兩立。此著名故事被藝術家以雕刻、塑像的方式廣泛流傳,可見於吳哥窟浮雕、護欄、及泰國曼谷機場塑像等。

#### 蛇神敬拜:印度蛇節

印度處處林立蛇廟,衍生與蛇相關的蛇村、蛇舞、蛇船賽與蛇節。每年7月及8月舉辦的蛇節,是印度教徒對蛇神表達崇敬的節日。教徒以泥巴、牛糞在牆面繪上蛇形,供奉牛奶、鮮花及甜點祭祀蛇神,並將牛奶淋於捉來的蛇頭上;而蛇類對於牛奶會產生過敏反應,因此,每年印度蛇節之後,到處可見許多因浸泡牛奶而導致過敏死亡的蛇屍。



印度蛇節

(http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Naag\_pooja.jpg)

對大自然充滿好奇的臺灣原住民族祖先,將生活中的事物化為想像力豐富的故事;在原住民族的故事中,蛇的形象一會兒如始祖般崇

高、一會兒帶來可怕災難,有時又肩負守護人們的角色,呈現多變的形象,其中透露出來的共通原則是:人類透過這些神話、傳說故事,不斷尋求與蛇和平共存的原則。以下為讀者引介來自排灣族、魯凱族、布農族、邵族、泰雅族與鄒族的數則神話、傳說故事。



#### 排灣族

對排灣族人而言,「百步蛇」是祖靈的象徵,稱其為tasalad(夥伴)、kamavanan(真正的)、kavulungan(祖先)、mamazangilan(王)、vnlung(蛇王),可見蛇在排灣族社會當中極受尊崇(何為惠,2012),且與排灣族的祖先有著極為密切的關係。

### •排灣族佳平社 •太陽卵生說

古代的一場大洪水淹死所有人畜,當時有一位神靈入山,從蛇卵當中看到人形的影子,而後蛇卵經由太陽光的照射而破裂,人由蛋中出現,此即為排灣族祖先。

### •排灣族牡丹社 • 蛇生說

大武山上曾經生長著一根竹子,竹子裂開生出許多蛇,成長後化 為人,是為祖先。

### ・蛇卵生人

遠古時,Amawang社有一位女神,因盪鞦韆過甚 掉入穴中、降入下界,認識瑪家社人Pulaluyaluyan。 一日,女神為口渴的Pulaluyaluyan出去提水,路上撿 回百步蛇蛋和龜殼花蛋各一枚。百步蛇蛋所生為頭目 家祖先,龜殼花蛋所生為頭目輔臣(平民)祖先。互婚

●本刊編輯室

而生的小孩只有一鼻孔和半個嘴,因此,頭目家與平民禁婚。

#### · 啟發石板屋建築

排灣族祖先原本創造的石板屋,遇雨必漏水,一日,聖獸百步蛇告訴族人,屋頂需用其身上鱗片的排列方式建築。百步蛇語畢,將自己的身體撐大,讓排灣族人依循著蛇鱗的排列,井然有序地堆砌石板,這項技法與啟示便流傳至今。

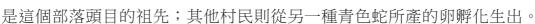
#### 魯凱族

#### • 蛇卵生人

古時有一位青年自山谷中抱回一個古甕,內藏 一枚百步蛇蛋,蛇蛋受到陽光照拂的溫暖,七天後 孵化一個男嬰,此即百步蛇之子,成人之後,與一 位下凡的女神結婚,從此魯凱族代代繁衍。

#### • 蛇孵太陽卵

太陽在山上產下一白、一紅的兩個卵,由一條蛇 魯凱族的 Vunun前來覆蓋,不久,一對男女神即孵化而生,他們



#### • 巴冷公主的故事

現今屏東縣霧台鄉有個古老的「達樂樂村」(現已遷至三地門鄉青葉村),該村頭目有一位待嫁女兒「巴冷」,善良美麗,勤快熱心。

遠方大鬼湖中,住著一條修練成精的百步蛇,化身為一英俊王子,進入 村落幫助公主做事,兩人日久生情,百步蛇神遂向巴冷公主的父親提親;頭 目給予百步蛇神種種考驗,百步蛇神一一克服困難、完成任務,如願迎娶巴 冷公主回大鬼湖。

#### 布農族

對布農族人而言,百步蛇被稱為Kavuaz,即為「朋友」的意思,源自於兩個傳說故事。其中,「百步蛇的復仇」故事可見得布農族人默認自己的錯



魯凱族的百步蛇圖騰

誤,發展出善待動物、與動物講誠信的生存之道。

#### • 百步蛇的復仇

布農族村落裡有一位名叫Qabus的婦人,上山採野菜的途中,看到小百步蛇身上美麗的花紋,不禁讚歎萬分,鼓起勇氣向母百步蛇商借小百步蛇,作為編織衣服紋樣的參考,母百步蛇雖感危險,但禁不起Qabus一再請求,於是雙方約定七日後將小蛇還給母蛇。

Qabus依著小蛇的紋樣,織出美麗的華服,欣羨的鄰人也紛紛來借小蛇,但小百步蛇在輾轉相借之間不幸身亡。七日後,母蛇依約來取走小蛇,Qabus情急謊稱衣物尚未編織好,請母蛇寬限時間。之後母蛇每每取不回小蛇,心想自己的孩子必然已經死亡,很生氣地揚言向布農族人復仇。一天夜晚,一群百步蛇悄悄潛進布農部落,見人就咬,使部落損失一半以上人口。人蛇因此爭戰許久,直到最後,雙方達成協議,百步蛇願為布農族人織布參考,布農族人則須尊敬百步蛇,結束這場爭鬥。

#### • 百步蛇朋友

很久以前,一位勤勞的布農族婦女,背著她初生的孩子來到番薯地拔草,番薯地旁有個鄉親們勞動歇息的山洞,她將孩子放在山洞中休息。中午時,婦女趕回山洞,發現襁褓中的嬰兒無端消失,在四周尋覓、喊叫,傷悲得癱倒在地時,發現地面有一小洞,裡頭傳來她的嬰兒的哭聲。婦女往洞裡一看,見到一條美麗的百步蛇,朝著她吐出信子,膚上的花紋與襁褓上的花紋如出一轍。婦女哭著對村落的人們說,自己的孩子變成百步蛇。因為百步蛇原本由自己族內的孩子變化而來,於是,布農族人相互勸戒不可傷害百步蛇,並且稱百步蛇為朋友。

#### 邵族

#### • 蟒蛇泅水

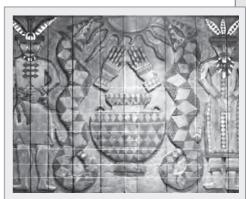
古代壯士追趕一頭白鹿,白鹿猛然跳入大湖水中,游向湖心浮島。壯士們正苦思如何前往浮島時,看見對岸一隻小猿猴攀著枯樹枝、將自己的長尾作楫划入潭中,同時,又看見一條蟒蛇泅水游轉。猿猴利用樹枝渡河的方

法,以及蟒蛇的造形,給予壯士們製作獨木舟以渡河捕鹿的靈感,而「蟒 甲」即為原住民族語中的「獨木舟」之意。

#### 泰雅族

#### • 懲罰惡者的蛇

幽明之間有一條彩虹橋,通往美好的 境地,虹橋下方漂游著毒蛇及大魚等恐怖生 物。惡人的死靈若不符判官的判決而強行過 橋時,把關的人會佯裝親善,在橋中央將其 推落,為橋下的毒蛇及大魚所吞。



**臺灣原住民族的蛇圖**騰

#### 鄒族

#### • 蛇引眾開河

古時候曾有一次洪水災難,而後,洪水消退,山頭露出,避難的人們 遂走下玉山,請動物協助挖新的河流;大蛇也現身,引導大家走下蜿蜒的山坡,將土岩挖掘成為溪流。

在臺灣原住民族文化當中,尚流傳著許多關於蛇的傳說故事,如今,這 些保留了生存寓意及濃厚族人色彩的故事、圖騰,透過藝術家與文學家的巧 手,衍生為手工藝品、服飾、文學、設計等文化創意產業的驚艷色彩,傳承這文 化的瑰寶,不僅是臺灣的重要文化資產,也給予代代人們無數靈感及啟發。 **②** 

本文參考文獻:臺灣大百科全書網站http://taiwanpedia.culture.tw/web 陳思齊(2008)。搜"蛇"記——台灣原住民蛇類口傳故事研究(碩士論文)。

#### 延伸觀展

「蛇年·話蛇:原民蛇紋圖飾特展」 展期:2013年1月14日至4月30日

地點:十三行博物館第二特展室·第三特展走廊

展覽網頁:http://www.bluesign.com.tw/exhibit/index.php



#### 説文解蛇

《說文解字》中的「蛇」字,本字為「它」(讀音同「脫」),釋義為:「虫也。从虫而長,象冤曲垂尾形。上古艸居患它,故相問無它乎。凡它之屬皆从它。」「它」在甲骨文乃至於金文的寫法當中,字體形狀猶如一條彎曲的蛇形,本義即為「蛇」。「它」字為象形,「蛇」字則為形聲字。

「蛇」字當中可以見到「虫」、「它」二者,舊時學者認為 虫、它同字,而後文字學者裘錫圭先生以此二字的甲骨文相互比 較,指出「它」字身體部分較粗,與「虫」字並不相混。

#### 遠古神話與蛇

神話故事《山海經》當中的「蛇」,分別展現出「人蛇並體」及「以人為主的司獸之形」的樣貌。

「人蛇並體」者包括人面蛇身的「燭陰」、「燭龍」、「窫窳」、「延維」, 以及九首人面的「相絲」、「相柳」……等,源於初民對動物的崇拜心理。

「以人為主的司獸之形」則是指具有人身或人獸合體的神靈,配戴蛇作為飾物,例如珥蛇的夸父、禺彊、奢比之尸,踐蛇的弇茲以及操蛇的彊良……等,以蛇作為飾物的神靈造型,流行於戰國至東漢時期,此處的蛇被視為協助巫師進行神與神、神與人、天與地之間的溝通媒介者,又或蛇在此作為祀儀的祭品、神靈的下屬,顯示初民敬畏蛇具有靈活、神秘、身小卻可置敵人於死命地的特質。

除此之外,《山海經·海內南經》中還有一則著名的「巴蛇吞象」故事, 顯示蛇被人賦予貪婪的印象。

### 文學與蛇

在中國古典文學作品中,蛇時常顯現出具有妖性的精怪形象。著名的志怪小說《聊齋誌異》中〈豢蛇〉、〈青城婦〉、〈蛇人〉、〈斫蟒〉、〈海公子〉等故事,多傳遞較為負面、可怕的蛇形象。 民間故事當中的「蛇郎君」故事,則表現蛇精溫柔體貼的性格,傳遞美好的男子形象。此外,古典文學中也有因戀慕凡間、報答恩情而來的蛇妖,比如一般通稱《白蛇傳》的主角白蛇、配角青蛇,即是具備人格的蛇妖代表。

《白蛇傳》故事是廣為流傳、家喻戶曉的民間傳說,內容歷經多朝代不同創作者的創意激盪,是民間集體創作的典範。白蛇故事最早約可以溯源至《太平廣記·博異志》的〈李黃〉、〈李琯〉,此時的白蛇形象傾向於害人的靈怪;宋代

本刊編輯



洪邁《夷堅志》〈孫知縣妻〉,描寫白蛇化為女子嫁予知縣為妻,「蛇」的性格由先前的冷酷、無情,轉為溫婉、心懷愛情的女子形象。至明代《清平山堂話本》的〈西湖三塔記〉,其結構與角色互動成為馮夢龍〈白娘子永鎮雷峰塔〉依據的底本,將白蛇加入人性化的傾向。清代方成培改編黃圖珌《雷峰塔傳奇》,在角色性格、情感互動與故事架構上臻於成熟,融合主角白娘子的妖性、人情兩項特質,使白娘子成為美好善良的形象,更具藝術感染力,感動由古至今讀者的心,其富涵人性探討空間的故事內涵,亦啟發無數藝術家的靈感,衍生出許多具有當代意義、結合新媒材的藝術展演。

#### 書法中的蛇

筆走龍蛇 釋義:形容書法十分優美熟練。常用於祝賀人書法比賽獲勝的賀辭。

驚蛇入草 釋義:用以比喻草書筆勢矯健,豪放不羈。龍蛇飛動 釋義:形容書法的筆勢蒼勁有力,自然生動。春蚓秋蛇 釋義:比喻書法拙劣,如蚯蚓和蛇般彎曲。

#### 蛇年成語趣

新春歲慶時,人們多會引用與當年生肖有關的諧音吉祥話、成語,以取吉祥、祝福 的意涵。在此也引介一些趣味的諧音成語,並附上原成語的正確用法,與讀者分享。

諧音成語:「蛇燦蓮花」 原成語:「舌粲蓮花」

形容口才極好。

典出《高僧傳》記載佛圖澄的勸化事蹟。佛圖澄為感化石勒相信佛法,對著盛水 的缽燒香持咒,水生青蓮,石勒當下信服,聽從佛圖澄的勸諫勿事殺戮,也讓很 多得以逃命的人信奉佛法。

諧音成語:「蛇我其誰」 原成語:「舍我其誰」

意指除了自己以外,沒有更適當的人選。亦作舍我復誰。

典故出自《孟子·公孫丑下》:「如欲平治天下,當今之世,舍我其誰也?」

諧音成語:「畫蛇添福」 原成語:「畫蛇添足」

比喻多此一舉,反將事情弄糟。

典出《戰國策·齊策二》:「……楚有祠者,賜其舍人卮酒。舍人相謂曰:『數人飲之不足,一人飲之有餘。請畫地為蛇,先成者飲酒。』一人蛇先成,引酒且飲之,乃左手持卮,右手畫蛇,曰:『吾能為之足。』未成,一人之蛇成,奪其卮曰:『蛇固無足,子安能為之足。』遂飲其酒。為蛇足者,終亡其酒。」

在美術文物的領域中,建築也是其中四項之一,而傳統的建築匠師,向來留名很少。進入二十世紀以後,建築師終得以與教師、醫師、律師齊名。但一棟建物的完成,除了建築師的設計規畫之外,按圖施工的營建者,也是功勞不可否定。本文為祝賀農禪寺水月道場的落成開光,除了景仰原創建者聖嚴法師,與建築設計規畫者姚仁喜之外,也拜訪包工程營建施工者——福住營造公司董事長簡德耀。

民國一〇一年歲末的一個週三下午,筆者早上 於華岡授課完畢後,中午搭華岡校車下山,在齋明 寺江金曄師姐的事先安排下,與美香、鈺軒等同赴 龍江路,拜見了預先約見的簡德耀董事長。

簡董事長,桃園人,今年高齡已屆八十八歲, 仍然臉頰紅潤、記憶清晰,言談思路有條不紊,絲 毫不見老態。

簡董事長早年師事陳海沙技師,海沙畢業於 台北工業技術學校(今台北科技大學前身)建築 科,曾任「中華民國營造工程工業同業公會全國聯 合會」主任委員,學習了嚴格而精準的建築營造技 巧,對於每一棟建築物的每一座牆、每一根樑柱, 其鋼筋混凝土的製作過程中,是嚴加遵守水泥、 沙、石的成分比例,按率執行,把關嚴謹,絕無偷 工減料之事。若有一絲瑕疵,絕對拆掉重作。

簡居士自十八歲起接工事以來,至今已近七十年,所接大小工程已超越數百件,約在四十五年前,成立福住建設公司,約在二十年餘前,與佛教界的建築工程結了較深厚的緣分。本文為尊重行布

施度的大功德主,而以下稱簡董事長,曰:「簡居士」。

由於早期臺灣的生活環境中,總是忽略了廁所的衛生,因此,如何將 現代化設備融入古蹟文化中,在民國八十年前後是一項重要課題。面對這 個課題,艋舺龍山寺首先規劃其大殿西側的地下廁所。台北艋舺龍山寺的 主要殿宇,經過一番整修之後,在高而潘建築師的設計下,決定將公共廁 所位移於殿宇西側的地下室。

此項工程的 許多細部,在當 時是屬於必須突 破技巧之處。簡 德耀居士接任此 工程後,由於面 臨西園路,諸多 公共排水管道均 埋地下,工程一 推行開挖, 西園 路上意外地引起 地下水管破裂,



地面馬上積水盈尺,造成交通大堵塞。經過簡居十一番緊急處理後,才未 釀成大事故。

廁所雖然位居地下,外表看來面積不大,但因細節多,前後共花費了 一年多的時間才竣工。在二十餘年前,砌建這樣的寺廟公共廁所,算是一 項創舉。

完工後的龍山寺地下廁所共分三層,最底一層為化糞池,第二層為 維修室,第三層為廁所,男、女廁分開,地面層設置殘障廁所。由地面通 往廁所的階梯是大理石砌成的,牆壁貼上暗紅色壁磚,外表與古蹟頗為搭 配,廁所內有空調設備及臨時發電機,連自來水龍頭都是自動偵測分段式 沖水。



由於設備周全,能 經常保持乾淨, 寺方亦 管理得官,令各方讚不 絕口,譽為全台模節公 **廁。因此不久之後,此** 項廁所工程也獲得市政 府的獎賞。

龍山寺的廁所完成 後,高而潘建築師又將 其所設計、十層高的板 橋文化廣場大樓,託付 給他營建。這棟三面臨



華梵大學世學館(照片提供:福住建設)

街、視野遼闊的公共建築,經過兩年的精細施工,方建造落成。此棟建築 落成後,一、二、三層租與銀行等營業,其他樓層除了佛堂大殿之外,所 規畫的會議廳、演講廳、展示空間、教室等,免費提供、成就諸多佛教界 單位舉辦的專題演講、展覽會、研習營、國際研討會等公益活動,卻是簡 居士默默督工、一手建造完成的。

除了龍山寺之外,位於石碇大崙山的華梵大學校舍,也和簡居士因 緣深厚。當曉雲法師籌備了十年之時,約於民國七十八年之際,有一天,法 師帶著幾位尼師,在沈祖海建築師的介紹下來找簡居士,大意是說:「明年 華梵就要招生了,但校舍尚未完工,很急,可否請簡居士代為工程管理?」 有些護持委員甚至當面下跪請求。簡居士在如此盛情難卻的情況下,勉為答 應,先代墊付一筆款項,繼而開始招募工人動工砌建,緊接著,校舍在數年 之間,世學館、五明樓、佛學研究所、圖書資訊大樓、明鏡樓、民先館、精進 軒、統理館、學而時館、薈萃樓、覺照樓等一棟棟地砌建起來, 簡居士因此 被聘為創校校董。而校董一職,在簡居士的推辭下,後由莊南田居士取代。

期間,創辦人曉雲法師,為了表達感謝,而於民國八十四年,特地撰 述一篇文章,以彰其功德。曰:



百年樹人功德海

華梵人文科技學院校舍整體完善監工人力物力資助乃福住建設公司簡 德耀董事長之功德

民國七十八年孟夏開始動工建校,第一期工程艱辛重負 簡董事長特選 派黄正典先生,任工地監工主任,風雨無間刻苦耐勞。期於七十九年秋季 第一屆能夠開學之使用,其感人之事,永誌弗忘、前後七年。工地主任林 明吉先生,至今則有郭建文先生,一本初衷。簡董事長關懷校地。隨時抽 空時間,上山視察,如有欠妥之處,又自動捐資修繕。如此功德巍巍。華 梵同人感激銘誌五中,於今建校尚未完成,感盼再垂於后。

> 創辦人釋曉雲 敬立 民國八十四年五月望日

想想當時如果沒有簡大功德主的大力布施,國內第一所佛教界主辦的

齋明寺禪堂





華梵大學,能否順利在次年招生,可是個未知數呢。

簡居士的第三個所結緣分的佛教道場,是位於三峽的普賢寺。普賢 寺的開山住持為宗道法師,畢業於師範大學美術系,善於水墨繪畫,民國 七十六年時,無意中看到報章上一則新聞:一位孤苦的老人,在風燭殘年 中,自知來日無多,想到全身癱瘓的腦性麻痺兒子,在他走後必定處境悲 凉,於是選擇了殺子後自殺。此一人倫悲劇,啟發了宗道法師發大願心救助 殘障兒童的動機。



齋明別苑 (照片提供:福住建設)

宗道法師發大悲 願心,為了成立智障 孩童的收容所, 積極 覓地建院,無意間發 現三峽現址的一塊山 坡地要賣,他以微薄 的儲蓄,就毅然決定 買下這塊原是梯田的 小山坡。在徵得地主 同意後,法師以自己 親繪的山水畫義賣所 得,分六期購買,再 以兩年的時間,自己

設計、監工,一瓦一石從無到有,四年不到,以隻身之力開闢了三千五百多 坪的山林道場,並開始收容二歲到十八歲的重度智障兒,這就是「佛教懷仁 教養院」。簡德耀居士也發心替宗道法師營建教養院的院舍工程。

「懷仁教養院」從民國七十八年十二月正式開始收容病童。

簡居士的第四個佛教緣分道場是法鼓山系統,當民國九十二年大溪 齋明寺古蹟修復完成後,開始規畫增建禪堂。齋明寺的禪堂,原由黃永弘設 計,但後來僧團改變主意;原設計法鼓山的陳柏森建築師曾提出,增建禪堂必 須配合原有古蹟,而孫德鴻建築師更提出以「清水模」的建築技巧,來興建禪

堂。所謂「清水模」是建築物完工的一種手法,因其表面平整,猶如裝飾,故 也稱裝飾混凝土。基本上是在現場澆灌混凝土的上面,省卻塗裝、貼磚、鋪石 之類的完工工程,讓混凝土維持取下模板後,即為完工狀態的手法。由於建築

物以混凝十灌入模型, 凝固後,即是定型,不 得再施以任何的修飾, 因此那是只准成功,不 准失敗的工程。

而最後由孫德鴻 建築師設計的齋明寺禪 堂,以及僧人寮房、志 工寮房等,均由簡居士 承包營建。

此全棟以「清水 模 」建造的禪堂,屋 頂斜坡四垂脊,屋身



齋明別苑一景 (照片提供:福住建設

牆面顯灰泥本色,無補貼水泥、粉刷或彩繪油漆的痕跡,無任何窟窿或凹 洞,外觀平整,樸實無華,沉潛內斂,深具禪意。

孫德鴻建築師又接著設計位於桃園市內的齋明別苑,斜坡屋頂,線條 直線流暢,與齋明禪堂有著相同的韻味。此別苑已接近落成,同樣是由簡 德耀居士承包營建完成。

於民國一〇一年歲末週日,盛大舉行開幕儀式的北投農禪寺水月道 場,為姚仁喜建築師所精心設計,而承接包工程營建者,也是簡德耀居士。

農禪寺新建的水月道場,重要布局的建物為:大殿、L形建築、金剛 經牆、禪堂、連廊、水月池等,是一顛覆傳統寺院造形、充滿禪家意境的 景觀道場。

簡徳耀居士,佛緣深厚,以行布施度的菩薩心腸,成就了臺灣北部代 表性的大道場,真是功德無量。 ①



## 菩提道上(二九五)

#### ●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。

**四一三七** 

學佛法最應著意、覺警、提點、勘擇、肯決處:振得(畫) 脫(二)邊,活得(直)透(栽栽所)底;不自屈不乞憐,不誑他 (她)不謀賺,韌韌固固地對治,健健朗朗地施展;把定著: 偉大與苦難同在,平易與精誠並行。

❤四一三八

把不準時間的人,永遠學不上智慧,惑業困縛墮顛倒;觀不透空間(行解廣大如虛空)的人,畢竟行不了慈悲,福樂受用致痴蠢。

**四一三九** 

菩提心成為腦海中最新的影像,儘讓這影像活現、活躍、 活絡於腦海中,我們有了這樣的心與腦:無量無滯,則能 從無明黑窟中脫躍出來,光天化日見人人。菩提願成為胸 膛中最熱(沸)的血潮,儘讓這血潮震騰、震吼、震呼於胸 膛中,我們有了這樣的願誓與血潮:(內)不戀(命,外)不 佔(物),則能斷斷決決地掙斷慳貪枷鎖,剖肝掏肺為(窘 急中)人人。菩提行成為生死中最正的法幢,儘將這法幢 矗立、矗奠、矗固於生死中,我們目注於這樣的行門與法 幢:直瞻直入(直來去),則能於生死長夜中觸處光明豁現, 不偏不滑度(憂悲中)人人。

₩四一四〇

從自我興味、榮耀、風光中直直猛猛地透脫出來,三業就會 止作得淨落通豁,無私無量,能自了,決不了;能了(三毒) 處決不觸染,不了(☆度)處決定踐荷,這形成了觀念與事行,才真底活得興味充實,死得光明安樂。

- ★四一四二 什麼人死活最分明?念頭的佛法昭昭彰彰,盡絕欺誑深寂 點。什麼人安危最平穩?緣頭的智觀直直了了,遣蕩幻惑淨 (脫)戲論。
- 內在最有力的廓清者——菩提心,廓清得盡絕後遺,眉稜上的氣象舒展得敞敞豁豁,見人見佛兩分明。外在最有能的健全者——菩提願,健全得脅誘不動,膽概中的(處靈)志性端挺得泰泰鎮鎮,處安處危恆一致。無形中最有光的吸引者——菩提行,吸引得洞照精(不雜邪濫)妙(遠脫二邊),腳跟下(意地中)的道次踏踐得穩穩的的,投生投死導迷困(者)。
- **四一四四** 植福少享福不覆,身心安平少患累,「憂患」警已思國難; 學慧深思慧不縱,志行健明常察覺,「憂悲」度他致己責。
- 智慧用得活活切切,慈悲做得懇懇摯摯,日常中面對的:菩提心、菩提願與菩提行就把自己點警、激發、琢鍛得不作「無事道人」,常學「有為(不造有漏的)菩薩」。
- **四一四六** 真成器者——大氣頭不動氣,態神安穩契智觀;真立足者——大關頭能度關,腳跟健挺趣空行。
- 最有品概與膽量的:了情不了願,願勝於情度迷情;能學智 見與空觀的:畏(鱼家)惱不畏(桑眾生)苦(惱),以悲忍苦必 濟苦(人)。**⑥**

(本文由果慶法師整理提供)

# 廣欽老和尚的法藥(-)——在家修

#### ●廣欽老和尚

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(今新北市土城區)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。

- **二九** 國家也不是不安定,是人心不安定,人心若安定,國家就安定。 拜佛就平安啦!我們往善法,不要往惡法,我們共同來念佛。四 生裡,餓鬼呀!他們聽到了都會超生,何況安定人心?佛法的力 量是很大的!
- 至一來這個世間,每個人都有生老病死苦,我們要知道——生從哪裡來?死往哪裡去?兒子、媳婦對你越好,你越離不開,貪戀世間,不知脫離苦海,仍在六道中輪迴。這都是業障重,業障就是煩惱、掛礙。如掛礙家裡的男女老少等,每個人掛礙不同,但都把自己的生死路忘記,甚至連臨命終時將往哪裡去也不關心了。
- **三二** 有些小孩子現在就知道拜佛,這都是前世有種善根。所以說眾生 隨業轉,各人業障不同,若不能轉業,就得輪迴,煩惱無盡了。

老年人如果知道回頭念佛,就不會到四生裡去,否則四生仍有份。 有人問:

定業不可轉嗎?

老和尚:

「我認為,人若知道信佛,回頭念佛修道,即可轉。」

每個人的業感不同,如果不覺悟,將娑婆以為極樂,這就如同是 糞坑裏的蛆蟲; 又如同吃葷的人在市場買雞鴨魚肉, 以為很快 樂,但悟了以後覺得那是罪過,吃素的人看吃葷的人是罪過,他 就覺得吃素是極樂。享福的人以為自己是在極樂世界,卻不知道 不可能永遠如此享受,等到福享盡時,則苦惱、煩惱業障就都來 了。所以,我們既然能皈依三寶,就應該要念佛,不要貪求子 孫,要放下一切,不要掛礙他們。很少人一輩子都享福,有多少 福享,就有多少苦。

- 三三 在家中應儘量拜佛、念佛,閒話少說,以求脫離苦海。人的一生 沒多久,每個人都有煩惱,有煩惱則仍在生死中,仍在六道四生 輪迴。一起了煩惱就投胎於四生中,四生也有牠們自己的煩惱, 如雞有雞的煩惱,所以要念佛才能了脫生死。
- 三四 我們這個人身,實在是很寶貴的,也是不容易得的。我們說人 生人、狗生狗,各有其類,但是,不論是生人或生狗,都是我 們這個靈靈覺覺、不生不滅的靈性在轉變的。我們這個心所行 的,如果是佛菩薩的行徑,那將來就在佛菩薩的境地;如果心 行所作的是貪婪、是愚癡、是瞋恚,那以後就是三惡道的一份 子。甚至昆蟲類、空中飄浮的微細眾生類,都是經由我們這個 人身,不同的心行作為而轉化的。十法界中的一切眾生,無一 不是經由我們這個人身而轉化,我們這個人身並不是那麼輕易 過的,事實上,我們是在過這個「人身劫」。◎

本文轉載自《廣欽老和尚的法藥(一)》,由承天禪寺出版,並同意授權刊載

# 實容

# ——給犯錯的世 世給自己一份爱的希望

●林彦宏

在「慧炬兒童作文寫作班」總是充滿喜悅的。

孩子對生命不質疑,文字中呈現深層的精神信念,那往往便是良善的心寶。有時靈光閃現,常令我們讚歎佩服;有時吐露妙語,可以是久浸塵勞的人們一記醒鐘棒喝。穿梭在這樣的真心交流中,常常,我不覺得自己是在「教寫作」,而是透過寫作,與一群澄淨靈敏的生命「交心」,在孩子們純真的文字裡獲得啟悟。

感恩慧炬雜誌惠賜這方天地,於 是有機會將每篇交心的文字中,那一 次次的生命感動與讀友們分享。透過 孩子的創作,可以照見我們的本心, 若能因此引動迴響,讓更多的慈悲與 智慧增長,則是我最衷心的盼望。

### 主題設定——實容,是慈悲的前行

世上種種的爭執紛擾,莫不起因

於缺乏慈悲的觀照。回頭看著孩子在成長過程中逐漸形成的人際好惡,我們不忍心,孩子即將涉入這樣的對立之中。

慈悲是大愛,在慈悲的修練之前,「寬容」將是一項前行。當我們寬大得容得下原先的不願原諒,我們便開始踏上了慈悲的修練之道。基於這樣的信念,便以「寬容」作為這次的寫作主題。

### 課程現場——自世交換,感通兩端

首先請孩子發表自己所「不能 原諒」的人與事,並將內容記錄在學 習單上,同時回答學習單上的提問: 「不原諒他,自己的心情如何?」完 成後,我們討論:「有誰出生到現在 沒犯過錯?」然後再依次縮短範圍 「一年內沒犯錯的」、「一個月內沒 犯錯的」,結果大家發現,犯錯是如



此容易發生的事。隨後,請孩子閉目 靜心,回憶自己曾經犯過的錯,回到 當時那個情境,感覺當時心裡有個很 卑微的聲音說著:「希望你能原諒 我!」

張開雙眼,將學習單與周旁同學 交換。現在,請同學秉持那份「希望 你原諒我」的心聲,化身為同學學習 單上那位不被原諒的人,針對所犯下 的過錯,在學習單上寫下造成此錯的 原因與當下內心的感受,然後真誠道 歉。學習單完成後再交還給同學。

孩子在取回自己的學習單後,紛紛急著閱讀對方的回應,我們可以在孩子閱讀時,那深鎖眉頭轉為面帶微笑的表情中,看到書寫的療癒實景。此時,每位孩子手上的學習單,皆記錄著自己「不願原諒的錯」、「『不願原諒』對自己身心的影響」與對方「犯錯的說明與道歉」和「請求被原諒的心情」。以這四項元素,孩子便組織起這樣的段落:

### 高智勇

那天同學把我鉛筆盒裡的橡皮擦偷走,在我發現之後還不願意承認, 因為這樣,我們好幾天不說話,因為 我一直無法原諒他。直到某天,我在 校園裡散步,路過過去我和他一起打過那毛球的球場,想起過去的我們其實非常要好,我的心裡有個聲音告,而是了,他可能因為橡皮擦不見了,他可能因為橡皮擦不見了他們。」看見我的鉛筆盒裡有一個跟走了,他們就大悟,於是我快然大悟,於是我決定原諒他。沒想到這個念頭才一生,我真正的感到解放。

在智勇的書寫中,我們看到他找 到了一個化解對立的方法,是「回想 對方的美好」。走過記錄著彼此快樂 身影的球場,他發現與好友之間的相 處一直都是愉悅的,如果因為一次的 小摩擦就全盤推翻,實在不公平也不 捨得。經過這樣的返照,他 展開了寬容的悲懷。

### 李霖

新聞曾經播報挪威殺人魔的駭 人事件,他無情地殺害與他不相關 的人,當下我感到非常憤怒,認為他 完全沒有人性,永遠不能原諒!這樣 的心情持續了好多天,我甚至還因此 作了噩夢。然而我始終無法相信一個 人可以無緣無故的殺人,於是我想:



「或許他生了病,失去了理智。」沒想到,這個想法一出現,原本在心中的憤怒竟然一溜煙的飛走,讓我重新找到平靜。

李霖所呈現的是面對不平之事 所生起的一種情緒反應—— 憤怒。無 論什麼原因,憤怒都將對身心造成負 面影響,它所帶來的破壞甚至會波及 旁人。文字裡透露了他擺脫這個折磨 的重要力量—— 慈悲。由慈的觀點, 他無法相信一個人可以無緣無故地殺 人,由此他去揣想此人犯行的背後 「或許他生了病」這正是悲的精神。 當慈悲一現,安定了憤怒所造成的身 心震盪,讓他重回平靜。

#### 胡昱庭

 焉。」於是我決定原諒她。頃刻間,心 中那耿耿於懷的烏雲便消散了。

昱庭示現的是另一種面對「不可原諒」時所進行的修練——自他交換。她前後經歷了「被犯之人」與「犯錯之人」的過程,發現犯錯的人都會有的共同希求,便是「被原諒」。於是她以這樣的體會去重新面對CC,那耿耿於懷的烏雲消散,「寬容」為她重現晴空。

#### 課後餘音

人世的變化是無常的顯現,我們無法為孩子預約一個無爭的未來。 然而萬法唯心造,如果我們在孩子心中先播下慈悲的種子,養成寬容的氣度,當風暴來襲時,這樣的守護將使生命安然鎮定。而這樣的寫作課,是我所認為「寫作」在語言文字的訓練之外,能與孩子們更具意義的「心交流」。

以此作為專欄初篇,與讀友分享。**②** 

本文作者為「紀念余家菊先生文教獎學基金會」 兒童作文寫作班指導老師





# ● 蔡佩珊 ● 蔡佩珊

#### 活出自己的如來

對於佛教徒,尤其是修習淨土法門的人而言,應該聽過《佛說大阿彌陀經》 這部佛典。《佛說大阿彌陀經》最完整的中譯經題是:《無量壽莊嚴清淨平等覺 經》。「無量壽」即阿彌陀佛,代表每個人所具足的如來法性,每個人都是法界的 一分子,具有佛性、無量壽佛的特質,這也代表我們應將人間的旅行,過得有意 義、有價值,實踐「莊嚴」的意義:一個人願意用自己的因緣、興趣與環境,活出 真正的自己、接納自己,而非把自己變成別人。

世上沒有兩個完全相同的人,每個人都貢獻了獨一無二的自己,走出人生美 好的一面,因此,每個人都莊嚴了,大家都生活在「無量壽莊嚴」之中。不論是工 人、工程師、醫牛、護十、計程車司機……各行各業的人們,都在各自工作的專業 領域中行菩薩道,主婦擔任家管之職,也能慶幸居家的生活多麼地珍貴,以歡喜心 讚歎,則生活中處處可見佛菩薩的加持。每個人都應該在自己所處的環境、領域 中,活出自己的如來,而不是想把自己變成別人、或者物化自己。

每個人都值得我們學習、讚歎,同樣地,我們也應讚歎自己:可以活出精采 的生命!好比登山時欣賞的山林美景,林木長得高大而美麗,令人讚歎,而樹下的 小花叢也同樣可愛,小花草迎風招展,彷彿向人打招呼說:「我好快樂!」《妙法 蓮華經・藥草喻品》說:「如彼大雲,雨於一切卉木叢林及諸藥草,如其種性,具

足蒙潤,各得生長。」雨水一來,所有花草樹木都繁茂、開花、結果,不論長得嬌 小、中等或高大,皆悉成就,活出自己。「無量壽」的智慧教人看到人生的成就, 千萬不要物化自己,不論從事什麼行業,所有人皆同樣地莊嚴、清淨、平等。

「莊嚴、清淨」,意指每個人都平等。我們不要用別人的成就矮化自己,而要 覺悟到:在佛面前,自己與別人一樣平等,此即「無量壽莊嚴清淨平等覺經」帶給 我們的啟示。在生命世界裡活得莊嚴、清淨、平等,就是軟實力Soft Power的展現。

#### 持續求知 培養軟實力

「培養軟實力」,不論就佛法融 會、或心理成長而言,都是十分重要的 課題。面對快速變遷的社會,一個人越 有足夠的軟實力Soft Power,自我調適 的能力越好。不僅國家經濟發展領域 需要Soft Power,每一個人也都需要Soft Power •

年輕時,我做過很多粗重的工作, 包括農事、建築工、伐木工、小水果



販、批發等各類打工。我在台北做批發生意時,母親說:「我硬把你推出家門,做 一點生意,原是希望你能多讀書,沒想到你現在賺到一點錢,就不讀書了。」那時 我在生意上初有獲利,生起貢高我慢的心,覺得母親不如自己懂得多,也沒有回到 學校念書的想法。

我到南部批貨,時常聽到南部的鄉親對我說:「年輕人,你長得這麼清秀,一 定是讀書人,怎麼會跑來做生意呢?」我原本不以為意,漸漸地,越來越多人對我 說相同的話,——後來回想起來,當時的這些話語,有如活菩薩示現般,幫助我回 到讀書的環境中。——一天,我做完生意返家,母親再度告訴我:「老實講,我好 後悔硬把你推出去做生意,沒想到你賺了錢就不想讀書,讓我非常後悔。」當下, 我聽得懂母親的意思,母親覺得「求學」能提升我的視野、使我發展得更好。於 是,我下定決心參加考試、回校讀書。

讀大學時,我的活動空間越來越大,除了偶爾回中央市場做點生意之外,我也 可以兼任家教、或在學校工讀,藉此維持生活所需;如此一來,不僅家庭的經濟情 況逐漸好轉,我的心態也因此變得更有彈性。

軟實力Soft Power即佛教說的「智慧」,是培養一個人思考性、延展性的基礎, 讓人看到生命的究竟意義。具有思考力的人,才有向未來前瞻的能力。我從過去豐

富的工作經驗中,發覺每個人都會遇到很多機緣,而軟實力越好的人,越 能在機緣中運用智慧發揮、創造價值。

#### 人格四向度:自由性、個體性、社會性、宗教性

人生有如一趟旅行,自己既然是其中的旅人,就要好好享受旅途。人 生也像演戲,儘管我們在戲台上是一把鼻涕、一把眼淚的苦旦,但在戲劇 圓滿之後,觀世音菩薩可能會對我們說:「你剛才演得很好!」若我們希 望扮演好人生中的任何角色,就需要以生命力作為根基,「生命力」即是 「人格」、「軟實力」,也是精神動力的泉源。

「人格」是人適應環境的模式,包括想法、價值觀、態度,每個人都 應該正向地發展自己所有的特質。簡單而言,「人格」涵括四個向度:自 由性、個體性、社會性、宗教性(或稱為「意義性」)。一個人的人格向度越好, 越具有軟實力。

#### 一、自由性

一個在台北任事的職員,就算臨時被主管調派到紐約工作,也能在短時間 內適應勝任,這就是具有「自由性」的特質;若一位工程師,除了自己專業的 技術工作之外,也能夠勝任主管的管理職、亦能適任於業務,表示這個人適應 環境的能力、不斷重組知識的學習能力很好,展現極好的人格自由性。

菩薩在修行道上,可以引領娑婆世界的眾生,也能化度地獄的眾生,這 就是自由性高的展現。人格自由性越高的人,表示他越肯負責任,願意不斷學 習、累積經驗,充實自己的能力。

最近,我時常參與高中教師們的座談,不少老師認為當今的學生不易教導,學生不僅好辯,還會說些似是而非的內容,讓台上的老師不知該如何是好。舉例而言,有位學生在上課時起身作勢離開,被老師叫住,老師說:「你已經曠課2次了,我們這門課程有10堂課,若你曠課5次,就要接受懲處。」學生說:「老師,你懂不懂得人權自由?我今天不想上課,這是我的自由,我又沒有超過學校規定40堂課的上限,你為什麼規定我5堂課不來就受罰?」老師說:「雖然學校規定曠課上限是40堂課,但就我這門課而言,不可曠課超過5堂!」學生回說:「老師,那你就不懂自由了,你知道你很落伍嗎?我今天不想上課,就是不想上課!」這位高中教師與我分享這個經驗,他說,當下還真不知該如何回應才好!

於是,我便分享自己將如何回應這個課題——跟孩子講清楚:人不僅有人權的自由,也有人格的自由,"Human rights"與"Personality"並不相同。若自己所做的事並不違法、未傷害到別人,則「只要我喜歡,有什麼不可以?」的確說得通;然而,就人格發展與學習的面向而言,若你今日不學習、明日也不學習,將來考大學測驗的分數不夠理想,選填志願的自由度就會變低,甚至無法申請到任何一所學校,造成自己的不自由。人權自由的應用原則,不能等同於人格成長歷程的規則。我們應該學習佛法當中「精進」的精神,努力面對人生,不斷地累積實力,當自己學習的領域越來越深廣,適應環境的自由性就越來越高,這樣的人,才是真正自由的人;否則,今天不學一些、明日也荒廢怠惰,在社會上找不到適任的工作,這樣的人生並不自由。

當今社會中,時常聽人怨嘆薪資過低,有些上班族一個月領22K或19K薪資 (編者按:月薪二萬二千元或一萬九千元新台幣),社會各界紛紛拿這個話題大作文章,講 了半天,卻依然繞著薪資不調漲的表面問題打轉。一個求職者應該具備高自由 性,願意不斷地學習、成長,讓自己不只有22K的價值,就算社會普遍薪資水 準還在22K的數值上,自己也能夠很篤定地要求30k、40k的薪資。社會上還有 許多公司正在尋覓優秀的人才,重要的是,求職者願不願意透過學習,持續增 長自己的自由性?自由性低的求職者,沒有能力面對自己的問題,很容易認為 低薪資是政府、社會造成的過錯,將挫敗歸咎於大環境沒有工作機會。

一個人若總假設「別 人有錯,自己沒錯」,人格 容易傾向於異常;若總假 設「別人沒錯,是自己的 錯」,則容易變得神經質、 被自己的心理負擔壓垮。佛 法教導我們「清楚地觀察事 情」,了解自己手中有那些 優勢條件,並不斷地成長, 適應於任何環境之中,創造 人生的自由性。在人生道路 上,有些人越走越沒有路



子,然而,有些人的路卻越走越寬,心境也越來越廣闊,充分展現了「人格的 自由性」。

#### 二、個體性

每個人所擁有的特質、條件、環境各有異趣,不要與他人比較、計較。 「個體性」不是拿自己跟別人比較,而是抱持著歡喜、甘願、認分的心,以自己 所擁有的特質為基礎,向外延伸、成長,漸漸地,一片良田將延展在我們眼前。

農人種植番薯時,番薯先是慢慢地發芽,逐漸延伸成長,最後變成一大片 番薯田地,菜瓜、絲瓜、冬瓜與稻子皆循著這樣的成長過程,將稻米種子一顆 顆栽入土中,也會成長為整片黃澄澄的稻田,讓人歡喜收成。懂得運用自己的 特質,並努力不懈充實自己的人,可以展現旺盛的生命力。

今天在座獲得獎學金的同學們(編按:此指民國一〇一年十二月十五日,參加「佛學論文及 佛教文學創作獎學金」頒發會暨專題演講的受獎同學),應該為自己感到高興。能夠獲得這樣 的獎勵,表示自己曾經付出努力,並得到他人的肯定,展現了各位的人格「個 體性」。

#### 三、社會性

人與人之間若有良善的人際連結,彼此會感到溫馨、有安全感,這是人格的「社會性」。佛法非常強調「社會性」的特質,也就是「和合」:僧團要和合、家庭要和合、社會也必須和合,人與人相互產生很好的社會性,會使得個體的生命力越來越好。

我初中畢業時,家中的經濟情況無法供給我唸高中,母親於是教我賣水果賺錢。家母是個說到做到的人,三天之後,她便買了數十斤芭樂回家,又借來一把秤子,要我隔天挑出去賣。

但是,我無論如何都跨不出門去。母親傍晚回家時,我嘟著嘴說:「我不敢(去賣水果)。」晚飯過後,我還是沒有勇氣走出家門。當晚,在夜間九點 多的煤油燈下,母親剛、柔並濟地對我心理輔導一整晚,對我講道理:「你要



聽媽媽教你的話,一定要腳底長肉 (鼓起勇氣擔當),才走得出去; 若腳底不長肉,只是軟腳蝦,那會 很淒慘。你一定要走出去。」母親 講的道理,我不是不懂,然而,我 還是不敢走出去啊!看到我依然膽 怯,母親又殷殷教導我,走出門去 賣水果時,要如何招呼客人、用什 麼方法比較容易賣出商品……我 朵聽著,卻依然嘟著嘴。最後,母 親說了重話:「你若是要吃死雞 腸,你就去吃死雞腸吧。」——雞

瘟流行時,大家都不吃死雞,只有窮人才會撿死雞來吃,並且先將頭、內臟、 尾椎的臟器去除之後,才將雞肉燒烤食用。閩南語當中的「死雞腸」一詞,意 指最次等的人,連死雞都撿不到,只能撿別人丟棄不要的腸子。——儘管母親 講出這麼重的話,我還是默然不語。最後,母親對我說:「你若不敢出去賣, 明天媽媽自己挑出去賣。我們三餐都顧不飽了,怎麼還可能買40斤芭樂自己 吃?街坊鄰居若問我為什麼改行賣芭樂,我只好回答:因為我兒子不賣,只好 自己挑出來賣,不然該怎麼辦呢?自己也吃不起啊!」接著,她拍拍我的肩膀 說:「去睡覺吧,明天我會叫你起來。」

母親這最後一招,終於逼著我走出家門,開始買賣生意的第一步。走出家門之後,我便開始發展「社會性」,接觸許許多多的人。有趣的是,一個人「社會性」好的時候,接觸的事情多,許多機緣也隨之而來。我從最初賣40斤的芭樂、到將批發生意發展到台北,這些因緣都從「社會性」而來。因此,我養成一個好習慣:不論到什麼地方,都會跟人打招呼、搭訕,透過說話建立起關係與機會,此外,面對問題時,我也能靈活運用適合的方式來解決。這是我生命歷程中,最大的一次改變。

每天早上,我要騎腳踏車十六公里,將前一晚批來的一百多斤芭樂送到批發市場販售,待芭樂賣出之後,再騎車十公里回宜蘭中學,時間往往超過早上八點,只好在校門罰站,罰站的感覺很無奈,我也曾經為此哭泣,覺得自己很淒慘;——自己可憐自己是最要不得的事,我就是在自己可憐自己的時候,萌生不想繼續讀書的念頭。——而後,當我又有機緣繼續就學、讀書時,我便開始想辦法運用「社會性」的能力,縮短賣水果的時間。

首先,我與一位在傳統市場販賣水果的老太太商量,由我替她到產地買水果,請她給我一斤2毛錢的報酬,老太太問:「我怎麼知道你報的價格是否實在?」我向她保證:「我是學生,又是茹素的佛弟子,不會打誑語騙人。」她一聽,便與我達成協議,這是我第一次成功協商的經驗。之後,我陸續用相同的模式,與許多人協商合作,而最初與我合作的老太太,也幫我介紹許多合作對象,一個月之後,我已無法單憑一個人的力量搬運所有貨品,遂雇用幫手協助運貨,這是我第一次當老闆的經驗。由此可見,人若願意發展「社會性」,才走得出自己的「路」,單就一個人的力量沒有辦法成事。

#### 四、宗教性(意義性)

今天前來參加演講的受獎同學們,能夠獲得獎學金(編者按:一○一年度慧矩大學 佛學論文及佛教文學創作徵文獎學金)的鼓勵,證明你不僅具有:「自由性」、「個體

正念治療的實踐與理論

禪修治療講座

性」、「社會性」這三種人格能力,還具有「意義性」——以正確的信仰作為自己的人生觀。星雲大師常說:「有佛法,就有辦法。」在人生的道路上,以明確的目標與意義作為嚮導,使人打從內心瞭解自己應行之事,令我們的步伐越來越穩健,將生命力突顯回到人格內涵之中。

如果「信仰」僅建立在「我是被保護的對象」這種認知中,而沒有實際運用信仰中的智慧,連佛菩薩都會搖頭。佛菩薩與我們之間的關係是「迷時,師度;悟時,自度」,當我們尚未開智慧前,祂保護著我們,一旦我們開啟內在的智慧,就要能夠度化自己,開啟自己真正的軟實力、開拓我們的人生。

人若保持正向的心態、具有解決問題的能力和執行力,看得出新希望與生命藍圖,就有自在感、幸福感。一個人的「軟實力」包括:願意對自己負起責任、肯承擔,願意接受歷鍊、行善、養心和信仰這幾個重要的功課。��(未完待續)

本文主講者為知名作家,二〇一二年十二月十五日演講於龍山寺板橋文化廣場

此次講座內容包含理論與實踐兩部分。

理論部分,介紹醫學界與心理治療界對正念治療的 理解、應用情形,亦説明正念治療理論與方法的佛典依據。實踐部分,説明正念療癒師如何帶領學員記錄生活觸境的觀察日記,培養正念禪修的興趣,並透過分享生活觸境的心得,在體會經驗、描述經驗與暫時中止批判的覺察基礎上,培養正念舒壓的自我治療能力。臨床研究實驗證明,正念治療的力量能改善憂鬱症等身心症疾病。

102年3月24日(星期日) 下午2時30分

主講人: 呂凱文 教授

南華大學宗教學研究所教授兼所長

地 點:台南市立文化中心國際會議廳地下一樓會議廳

(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〕

## 法的旅程



覺證「法」,是佛 陀弘化足跡的開始。追隨 「法」,是道人修學聖道 的開始。

這一段旅程,「以法 為標的,以法為終點」。 法舟上的旅客, 來去不 止,唯有共以法為乘,共 以法為的,才能殊途而同 歸。

#### 一、起點

「旅程」,一個平 凡不過的開頭,卻是心靈 萬般風華的開始,有哭有 笑,有悲傷有歡樂。每個 人,生命都只是宇宙中的 過客,不論對自己有多重 要,總有說再見的時候。

程的開始,十年的浪跡, 也累、也收獲豐富,在這 十年之間,來來去去的旅 客,沒有誰能真正地駐 足,陪伴自己走完人生的 路,或許這就是人生的現 實:佛陀說的愛別離、求 不得。真正能夠支持著自 己的,是佛法的可貴、聖 道的難得。人是流動的, 人與人之間的感情更是瞬 息萬變,但對法的認可、 對聖道崇高的景仰,才是 堅定求法心志的力量。師 長曾以四句話提示修道路

走得長遠的要訣:「對法 有樂欲,對人要淡然, 出家,是另一段旅 對時要珍惜,對心要清 禁。」

#### 二、驛站

#### (一)對法有樂欲

以前讀到:「當為 發心出家者,預說出家 苦事。」雖略有疑慮, 不能明白何者為出家苦 事。然而,隨著修學的時 日漸增,才知追求聖道之 路,實是逆生死流、逆煩 惱流,非是順習之路。因 此,同在一處共學,但每 個人的成長卻各各不同,

原因就在彼此發心有別, 所為何事各不相同。

越學越知道「接受 自己的不足」是一件重要 的事,因為發現這些經論 越來越有深度,我們上課 的内容、自己的吸收,都 沒有辦法像以前一樣,可 以那麼輕鬆地駕馭。然 後,就會發現以前的自我 滿足,是因為自己站的位 子不夠高、看得不夠多、 不夠遠,所以覺得自己很 不錯; 面對這些深邃的義 理,要用更謙卑的態度來 學習,深知這些都不是我 的智慧,只是借用古德智 慧的精華,都還不是自己 的,實在不想自己滿足於 此。這一短暫時間的修 學,希望學得面對困境、 自己、不同的考驗、不一 樣的聲音,有更從容的態 度與智慧可以應對,對於 經論的智慧可以內化為自 己生命的內涵。

好與不好,其實在 生命的過程,只是一個短



暫的片刻,得到再多的掌 聲、再多的批評,也只是 那一時一刻的事情,但是 的是什麼,這是要如實觀 照的。掌聲、讚美不可能 跟我們一輩子,然而歷境 的智慧,卻可以幫我們走 一輩子的路。在面對順逆 境界時,自己的內心究竟 要順習,抑或順道,實是 個人抉擇的問題。

自己内心對法的那分 真摯、熱誠,是否能遠勝 外在的順逆境界,在修道 的生命中,會不斷地經歷 考驗。所以,無論自己在 什麼樣的環境、是什麼樣 的身分、角色,是出家、

在家,環境是好是壞,學 > 習佛法的心始終不動搖, 才能綿密而長久。依賴環 在面對的當下,自己所要 境,依賴身分的束縛,是 脆弱的。只有自己的內心 真正養成好樂佛法的心跟 習慣,才能長久地學習下 夫。

> 以前覺得那些被欺 壓關進牢裡的喇嘛, 能堅 持地修行,真是偉大!但 現在慢慢理解到,對他們 來說,不管在什麼樣的環 境,修行聖道的心都是一 樣的。只有內心堅決地認 定:唯有這條修行之路, 是真切可行的!才會願意 為聖道的修學,吃盡一切 的苦而無怨尤。唯有在修

行上不斷地對治自己的習性,才可能做到蕅益大師 所說的:「三界津津有味 之境,如嚼蠟矣!」

#### (二)對人要淡然

然而,當我們還只是 幼弱的小樹時,實需共同 修學的力量,以助自己在 風雨中仍能屹立不搖。對 於道友之間的情誼,應該 如何掌握得恰到好處,又 是一門學問了。寫書法, 墨跡要有濃淡才會好看, 但是要有濃淡,就要自己 磨墨;生命也是如此,想 要活得精采,就要自己用 心經營,如果只是接受別 人安排的去做,沒有一點 自己的意志,那就像是用 買來的墨水寫的書法一 樣,雖然這樣比較快,但 總不像有濃淡的墨韻可以 表達出自己的精神。生命 不可能一成不變,就好像 墨汁沾少一點,也會有乾 枯;太多水了,就會量開。 就像禪宗的問答:「是榮

的好?還是枯的好?」

人與人相處的情感, 也不可能一直濃得分不 開,總會走到平淡無奇的 一天;濃的時候是好朋 友還不算好朋友,走到淡 的時候,還是好朋友、還 是依然珍惜相處的時光、 珍惜對方,那才是好朋 友。生命起起落落、有濃 有淡,在濃淡之間、起落 之餘,自己的心依舊平 和、依舊淡然,路才能走 得長遠。雪白的瀑布間絢 麗著七彩的光芒,但流向 大海的,終究是那平坦的 大河;人生有精彩的歲 月,但最長最長的時光, 依然是每天平淡簡單的生 活,淡到不能再淡的體 會,人生的路就可以一直

走下去。需要萬丈光芒、 照亮別人的時候,就盡力 地展現;需要曖曖內含光 地保任自己時,就靜靜地 退下。當動則動,當靜則 靜,就能活出生命不一樣 的光彩,有如寫出一幅有 濃有淡的書法。



—— 罵!菩薩要不住相 (三) **對時要珍惜** 學、大精進學、為眾生 學、速疾道學,自己究竟 為何而學?他是凡夫,同 我一樣愛自己、有煩惱, 不瞋他、不惱他,我們都 是煩惱的奴隸, 瞋你的是 煩惱、罵你的是煩惱、羞 辱你、惱你的是煩惱,是 煩惱折磨你,不是他,他 也只是一個無力阻擋煩惱 侵害的人,又何需加惱? 他是菩薩,同我一樣愛菩 薩道,真真切切地彼此鼓 舞、互相砥礪,明知菩提 道難走,風雨大,也要一 起發大菩提心,在風雨中 行走!

年、十年,只是我們蜉蝣 生命的短暫停留,在這一 段停留的時間,我們想要 學到什麼?我們該學什 麼?時間分分秒秒過了, 我們一直讓它流過,過了 的時間永遠不會回頭。學 佛的人都知道無常、都知 道佛法難聞,可是有的時 候,我們常常不記得那些 沒有機會讀書的人,或不 能前來學佛、跟佛法擦身 而過的人……。

知不覺中,成了那個沒有

機會讀書、跟佛法擦身而 生命沒有過渡、不 過的人。到時,我們不能 能等待,三年、四年、七 嘆息,因為我們就是讓機 會流逝、讓佛法的珍寶在 我們心中沒落的人。有沒 有發現自己是年輕人?有 沒有發現長老接續著在離 我們而去?有一天,當擔 子壓在我們身上的時候, 我們能否承擔得起如來的 家業、眾生的慧命?還是 只能當一個扶不起的阿 二斗?

修行人走到什麼地 方、做什麼事情,都不能 忘了自己的心。越是稀鬆 有時候,我們也在不 平常到每天都在做的事, 要更加地「用心」。修行 不能放逸,不是合掌的時 候才不放逸,放掌的時候 也不能放逸;不是上課才 需要認真,做早晚課的時 候也要認真。不是佛三、 禪五才要把道心、道念提 起來,每天的早晚二課、 過堂用齋、誦經拜佛、與 人相處、上課、寫作業、 沐浴、洗衣服,無一不是





心工作的地方。只要是心 工作的地方,那個地方就 要有道、有法。

古詩云:「春蠶到 死絲方盡,蠟炬成灰淚始 乾。」我們是可以死,但 我們的絲要貢獻到哪裡 去?每個人每天的時間都 一樣多,然而我們的每一 個選擇——行為、語言、 處事方法、花時間在什麼 地方,都在影響著別人對 我們的認識,想一想別人 什麼時候會想到你?而你 又希望別人是什麼時候想 到你?如果現在別人想到 的時機,並不是你希望 的,又該如何調整?我們 可以成灰,但不能讓眼淚 白流;可以為護法、護教 而奉獻生命,但蠟燭之所

以燃燒,也許並不一定是 護法、護教,就如同這首 古詩是為了感情,我們也 可能因為情感、也或許外 務繁忙、在人事中周轉, 因緣瞬息萬變,要學著把 能欺騙自己度過了一生, 時間花在值得的地方。

內心總有許多的理想 等待實踐,然而,我們修 行也要時時為自己可能即 將大病、死亡做準備,在 心地上多下點功夫,哪天 眼瞎了、耳聾了、變啞巴 了、手廢了、腿瘸了,不 能做利益眾生的事了,自 己的內心還能把握住那一 點修行、那一點安住身心 的力量繼續修道。

#### (四)對心要清楚

初出家時,得到的第

一個修行提示就是:「觀 心」,道友曾共勉應當時 時觀心、返照,才不致失 足而不覺。人生,是在一 個接一個不停的選擇中度 過,然而自心所願、所樂 究竟為何?是道法還是五 欲?是夾雜著名聲、利養 的道法,還是單為成就聖 道的道法?蕅益大師曾 說:「修行,要有毫釐心 術之辨。」有時,極有可 直至臨命終, 方知萬般放 不下,怎奈當初不肯修。

修行,念念迷失,便 成糊塗道人;心心向法, 方不致失足。越是觀察身 心,越覺此心難調,忽爾 一念不覺,夢中便現;多 念不覺,煩惱便出身口, 失之毫釐, 差之千里, 不 足為喻。此心一差,縱有 功勛, 亦成空幻, 然而只 能就著一片赤誠,念著慚 愧,錯了就改,即使進一 步而退十步,亦要努力地 步步前進, 豈非如戒體,



念念不守,則越見羸弱; 念念防護,則越見堅固。 輪迴的終點,是夢心妄想 停止的時候;修行的起 點,就是清淨心相續不斷 的時候。

與人相處,亦要時

時觀心。一個人的所作所 為、言行都是中性的,但 有些潛在的想法或習性, 可能會影響這一行為給人 的感受。我們可以選擇如 何去認識、去理解。有 時我們對別人的行為下不 好的評語,是一種傷害。 我們看到、聽到、感受到 的,如果都能夠善解,那 麼也許對方本來是不善意 的,會因而感到慚愧;如 果本就是如你所解的發 心,就會因而感受到無比 真誠的肯定與鼓勵。我們 對別人的作為、言語,如 果理解為不好的,我們自 己的心會發出不善的意 念、言語與行為,如果對 方本來是善意的,那麼我 們的話就會成為惡意的中

傷,而傷毀了那分純淨的 發心;如果對方本來是不 善的,那麼會讓他更感到 無所謂了。一念心,可以 造就不一樣的世界。

#### 三、終點

路有盡頭,生命也有 限期,然而菩薩的悲願, 求法的意志,卻是無盡期 的綿延。對於志求的法, 有無限量的熱誠、好樂, 並以此為標的;一起共學 的道友,在這樣共同目標 的努力下,平淡而充滿法 喜地互相砥礪、增上,反 省彼此是否都能在道法上 提攜、增進;現有的時間, 能否運用得恰到好處,盡 心地在修行上紮實地步步 邁進;對於自心,能時時 清楚它的變化是否在聖道 的修學上不斷前進。

這一段旅程,也許你 我不能同行至終點,但若 能把握目標不移,相信會 在旅程的終點相見!

### 《密勒日巴尊者傳》》

●本刊編輯室

佛法的傳承,不僅記載於佛典、經論,更藉著歷代大師的修證事蹟, 展現法脈繼往開來的活力。其中,西 藏噶舉派傳承的一代宗師——密勒日 巴尊者(1052-1135),是「雪域」西 藏「實踐佛法」的代表,其生平傳奇 為西藏家喻戶曉的故事。《密勒日巴 尊者傳》一書,即是展現大師修行典 範的經典讀物。

本書講述密勒日巴大師始於復 仇、而後改邪歸正,步上成佛之道的 修行事蹟。他現身說法,展現勇猛精 進的向道精神,以「一個博地凡夫, 此生此世因刻苦修行而得成就」的 實修經歷,具體示現了「佛由人成」 的深刻證悟,以及大、小、密三乘共 融不離的道法。其中,密勒日巴尊者 由殺人的黑業轉向修學正道的心境轉 折,以及面對上師給予嚴酷教誨,仍 以堅定不移的信心忍辱奉行,凡此種 種難行、難忍之事,背後皆蘊含極為 細膩、深刻的意義,值得讀者仔細體 會。

《密勒日巴尊者傳》由著名佛學

張澄基先生佛學翻譯與論著全集(一)

密勒日巴尊者傳

家張澄基教授 (1920-1988)譯

為中文。張教授流暢而清朗的譯筆, 將尊者的生平及優美詩歌,以莊嚴、 寫實的風貌呈現於讀者眼前。曾任教 於賓州大學宗教學系的張教授,年少 時寄居貢噶山貢噶寺學習密法,以其 深厚之佛學素養、對密勒日巴大師的 崇敬之心,及其精通英、藏、梵、巴 之語文長才,潛心翻譯《密勒日巴尊 者傳》,以尊者依教篤行、實現理想 的真實事證,為世人闡明佛法不是夢 想,是切實可行的真理。

本書自出版以來,即獲得讀者 廣大迴響,從民國六十九年至八十九 年歷經二十刷次。慧矩出版社並於民 國九十八年將本書重新排版,與張澄 基教授所譯著之《密勒日巴大師歌集 (上)、(下)》合為全集。

在慧炬歷年舉辦的「大學院校佛學論文徵文獎學金」活動中,《密勒日巴尊者傳》感動了許多青年學子。例如東海大學林品青體會到:「凡事要學會放下,學會控制『心』…如果

《密勒日巴尊者傳》

由内心的深處,對因果 的道理生起堅定的信 心,怖畏惡道的苦 痛,和希求無上 的佛果,那麽, 人人都可以和他一 樣,對上師絕對的 虔誠,在修行 時用最大的努 力,得悟正等 正覺。 」 華 梵大學慧泉法



銅鎏金密勒日巴像 15~16世紀,魯賓(Rubin)博物館珍藏

者深刻的求法精神:

師則咸受到尊

佛教的純樸、厚道、堅定忍苦與實 修。」法鼓佛教學院如恒法師,則以 學習尊者行誼而自我砥礪:「將法當 成牛命——如實地看待自己,踏實地 修習,將法視為生命,視為生活,視 為自己身體的一部分, 就算是得到密勒日巴 尊者的教導了! \_ 而輔仁大學道禮法 師歸結尊者給予的 啟發:「只要有決 心、出離心、耐煩 心,並與菩提 心相應,任何 人都可以成 佛。」

大師的生平宛如

密勒日巴

震人心弦的史詩,大師

「他的修行作風和精神,可見到原始 」 教誨眾生學佛深信因果,了解宇宙的 一切現象和人生的苦樂,皆不違背因 果律。對於生活在紛擾世界中的我們 而言,《密勒日巴尊者傳》不僅激勵 人心,亦給予讀者面對生活挑戰的勇 氣及啟發。◎

#### 延伸閱讀

《密勒日巴大師歌集(上)、(下)》 作者:密勒日巴尊者諸大弟子集成 譯者:張澄基

密勒日巴大師是西藏「實踐佛法」的代表・他現身說法・以自己的生平遭遇為實例・教 誨眾生學佛要深信因果,了解宇宙的一切現象和人生的苦樂報應,皆受因果律的支配。 他因對因果業報有堅定的信心,決心拋棄世間的一切,終生刻苦修行而得成就。密勤日 巴大師的生平像一首動人心弦可歌可泣的史詩,他在修持上的成就可謂獨步古今,而他 所說的法是人人能懂,直接了當的。我們生活在此災難和痛苦不斷的紛擾世界裡,閱讀 本書使我們有醍醐灌頂的受用。

## 好書、推薦

### 《密勒日巴尊者傳》讀後心得

● 見覩法師 法鼓佛教學院佛教學系本文榮獲一○一年度慧炬大學院校佛學論文獎學金

#### 一、前言

讀完《密勒日巴尊者傳》, 讓我對於密勒日巴尊者的精神,深 深地感到佩服。因為這樣的修行歷 程,並非一般人所能承受,尤其密 勒日巴尊者對於忍辱的修持及其精 進求法的精神,更是讓人讚歎。

#### 二、出家因緣

末學未學佛前,並不知道什麼是佛法,只覺得大人的世界很複雜,我不想長大。因為兒時生活在鄉村的大家庭,直到受教育才至都市定居;大家庭人多,事當然也多,家家有本難念的經。年紀輕輕的我,什麼都不懂,只要有玩伴就好了,但也在這個大家庭看到人生百態。

我小時候就有了「人生很苦」的感受,在我的周遭,常常有菩薩的示現,告訴我人生很苦;其中,外婆的一生對我的啟發非常大。我自

幼由外婆撫育,當我發現外婆的一 生都很苦時,便開始尋求人生的答 案。我開始思維:人生為何而活?我 問遍了學校的師長,有人告訴我:人 生以服務為目的; 甚至有人說是為 了錢而活。我的心中始終充滿了疑 惑,但沒人可以給我一個滿意的答 案,直到有一天,我進了禪堂打七, 我才知道自己要的就是這個!於是, 我決定出家修行。在寺院常住一段 時間之後,才有機緣出家。其實,出 家並沒有想像中簡單,我求了師父 三次,前二次師父並沒有答應,都 說再發心,直到第三次,我心想: 「如果師父不答應,我就要回去讀書 了。」後來,遇到貴人的相助,師父 才答應讓我出家。

這段出家的歷程,我以前會 覺得很不容易,為了出家,我忍受 著一個人獨自在外、離鄉背井,內 心受到無比的煎熬及種種考驗,才 能夠順利出家。然而,出家之後, 真正的苦才開始,因為要面對自己

難調難伏的習氣,面對人我是非的 磨練,真的很苦。修行人必須練習 接受種種逆境的考驗,沒有所謂的 對、錯,唯有忍,在自己的功夫不到 時,這種忍是很難熬的。但是,當我 讀到《密勒日巴尊者傳》,再回想以 前自己覺得是苦的苦,相較之下,其 實微不足道。密勒日巴尊者的師父為 了消他的大業障,用種種方法來磨鍊 他,光是一棟房子,蓋了又拆、拆了 又蓋,再加上打罵的教育;若非有大 願心、大願力,實在是待不下去。想 想自己以前的師父,也沒有像密勒日 巴尊者的師父這樣考驗我。讀到密勒 日巴尊者的忍辱過程,自己心中深深 覺得慚愧。

#### 三、反省自我

孟子曰:「天將降大任於斯 人也,必先苦其心志,勞其筋骨, 餓其體膚,空乏其身,行拂亂其所 為,所以動心忍性,增益其所不 能。」我們都知道這樣的道理,但 是在日常生活當中,要真的實踐實 在不容易。那麼,我們的問題到底 出在那裡呢?難道我們的資質不如 密勒日巴尊者嗎?我想應該不是這 樣,而是我們並沒有將學佛的觀念 釐清:到底該如何走?為什麼很多 人當初發大心、發大願來修行,後 來又放棄了?

「人非聖賢,孰能無過!」 在修學菩薩道時,難免會信心不堅 定。修行人要接受自己的不完美, 時時刻刻反省、檢討、改過,不 等。密勒日巴尊者為了滿母親的 願,殺了很多人,造了極大的惡 業,雖然如此,他卻能改過、 大成就。正如上聖下嚴師父所 教導的處事原則——四它:「面對 它、接受它、處理它、放下它。」

現在的社會,很多人遇到複雜 困難的事情,選擇解決的手段就是 自殺。但是,自殺真的能解決問題 嗎?不能。因為並不是死了就一了 百了,如果自殺能解決問題,密勒 日巴尊者早該做這件事,為什麼他 每次都要忍下來呢?因為自殺不是 解決之道,只會為自己再添一條罪 業罷了。

佛法講因緣果報,一個人每天所 面對的一切問題,決不是無緣無故發 生的。「此有則彼有,此生則彼生, 此無則彼無,此滅則彼滅」,所以,

好書推薦

當任何事情現前時,要自己「面對它」、「接受它」:不論是好是壞,唯有接受它,才能讓自己的心情平穩,否則始終會在不安的情緒當中,便無法好好過自己的生活。當自己接受之後,下個動作就是「處理它」,想一想:要怎麼解決這些問題。遇到壞事時,告訴自己:「一切都會過去,我要老者實地面對自己,一定要走出這個不好的情緒。」密勒日巴尊者知道自己以往犯了很大過錯,他選擇面對這一切,而不是逃避現實。最後,學習「放下它」,因為懊悔也沒用。

《菩薩善戒經》卷六〈18 三十七助道品〉:「云何名為菩薩 摩訶薩慚愧?慚愧有二種:一者 官三者因緣。性者,菩薩摩門生 自知所作非法,怖畏惡報而生慚 愧;因緣者,菩薩若於自所作惡, 以知故而生慚愧。性慚愧者 是一五 以為得如菩薩性;菩薩修慚鬼 以為得如菩薩性;菩薩修慚鬼 以身為一個菩薩行者,時時為一個 要檢討自己的起心動念。」(刻 是心動念,將來就感得一個果報道。 唯有不斷地改過,才能成就佛言:眾

生以十事為善,亦以十事為惡。身

密勒日巴尊者知道自己過去 所造的極大惡業,日後會感得極大 的苦果,便開始尋求解決之道,而 不是浪費自己的生命——等死。為 了求法,無論他的師父對他做出任 何無理的要求,他都依教奉行。雖 然身體苦痛不堪,就是忍耐,對上 師的信心堅毅不搖。在這背後支持 他的願力為何?無比渴望的求道之 心,就是為了求無上甚深之妙法。

反省自我:看看自己有密勒 日巴尊者的願力嗎?我們常常因為 別人的一句話或別人的不肯定而心 生煩惱。當這些菩薩示現怒目金剛 相時,我們會因自己無始來的習氣 一我執,而起種種惡念,更別說 是用感恩的心去面對一切。因為願 力不夠,所以心就發不出來。

#### 四、不識本心學法無益

《六祖大師法寶壇經》卷一:「不識本心,學法無益;若識自本心,見自本性,即名丈夫、天人師、佛。」(註3)若不認識自己的這念心,學法是沒有益處的。密勒日巴尊者以前學咒是為了要復仇,雖然他成功地學會咒語,也復了仇,但是所做的一切都對修行沒有幫助。

何謂本心?本心即是菩提心,即是人人本具的佛性。《善慧大士語錄》卷三:「夜夜抱佛眠,朝朝還共起,行住鎮相隨,坐臥同居止,分毫不相離,如身影相似,欲知佛何在,只這語聲是。」(註4)每個人都有菩提心,行住坐卧的這念心。所謂「萬法歸一」,所有的修行都是歸到這念心,而不是從心外去求。心外求遠是不相應的。《六祖大師法寶壇經》卷一:「凡夫即佛,煩惱即菩提。前念迷即凡夫,後念離境即菩提。前念著境即煩惱,後念離境即菩提。」(註5)煩惱即菩提,前念因境

而起了執著,生了煩惱;後念卻又離 境生了智慧。其實煩惱的那念心和智 慧的那念心是一個,不是二個。每 個人都有清淨的智慧,只因妄想、執 著,不能見到自己的佛性。人人都 有覺性,覺性就是指我們的佛性。 眾生是不覺,沒有覺悟,天天起貪瞋 痴、殺盜淫,執著外面的一切眾界 為實有,這就是眾生的境界。《地 藏經》:「眾生起心動念,無不是 業,無不是罪。」為什麼呢?因為眾 生的這念心是不覺的境界,沒有覺悟 的界是什麼?就是貪、瞋、痴。所以 隨便起心動念,都不離開貪瞋痴, 當然將來就要受報。如果覺悟了, 依照自己所覺悟的道理去用功、去修 行,在日常生活中經常保持自覺,推 一步發揮覺他的心,即行自利利他的 菩薩道,用佛法利益他人。所以,識 本心乃修行人首要之務。

#### 五、菩薩道的行持

密勒日巴尊者以種種方便轉大 法輪,行菩薩道,度了無數眾生。 而究竟菩薩道要如何行持呢?行菩 薩道必須要修四攝法、四無量心、 四弘誓願……等法門。若沒有這些 行持的方法,要圓滿佛果,是不可 - 再配合定慧,才能行同事攝。 能的事。

#### 1. 四攝法

「四攝」中的「攝」有「攝 取」、「引導」之意。凡修自利利 他的菩薩行的行者,必須先行四攝 法——布施、愛語、利行、同事, 用這四種方便法攝受眾生,先讓眾 生能夠對我們有好印象, 進一步才 能度化他。

第一、布施攝。經云:「未 成佛道,先結人緣。」佛法有財布 施、法布施、無畏施。眾生受到幫 助,自然會想要親近佛法。

第二、愛語攝。愛語,就是不 說惡語。說話要客氣、謙卑,不要 得理不饒人。否則別人看到我們就 討厭, 更不用說要聽我們說話。

第三、利行攝。以身口意行 利他的行為,以攝引眾生,即是利 行攝。當別人有困難時,就給予方 便、幫助他即是利行攝。凡是對眾 生有利的,不分冤親,不分貧富, 發揮人飢己飢、人溺己溺的精神即 是利行。

第四、同事攝。以同理心,投 其所好。但是這要有度眾的悲願, : 能發出四弘誓願。

#### 2. 四無量心

四無量心(註6)乃慈無量心、悲 無量心、喜無量心、捨無量心。有 了四無量心才能夠發大願,因為觀 眾生苦,實為不忍。

- (1) 慈無量心:能與樂之心也。 給予眾生歡喜,幫助他遠離 煩惱。
- (2) 悲無量心:能拔苦之心也。 菩薩見眾生苦,如自己的孩 子受苦一樣,甚至不惜一切 要幫他拔一切苦。
- (3) 喜無量心:見人離苦得樂生 慶悅之心也。看見他人離苦 得樂而牛歡喜之心。
- (4) 捨無量心:如上三心捨之而 心不存著也。又怨親平等, 捨怨捨親也。即行一切善, 不執著一切善, 怨親平等, 心不著相。

#### 3. 四弘誓願

「眾生無邊誓願度,煩惱無盡 誓願斷,法門無量誓願學,佛道無 上誓願成。」有四無量心,才有可

- (1) 眾生無邊誓願度:因為看到 觀眾生的苦,不忍其受苦, 才會發誓度一切眾生之願。
- (2) 煩惱無盡誓願斷:無明煩惱 為生死之因,所以發願要斷 盡一切煩惱。
- (3) 法門無量誓願學:眾生有種 種煩惱,對治不同煩惱的法 門也很多,因此法門無量誓 願學。
- (4) 佛道無上誓願成:到達涅 槃,圓成佛道是最終的心 願,佛道無上誓願成即為我 們的目標。

#### 六、結 語

古德云:「人身難得今已得, 佛法難聞今已聞;此身不向今生 度,更向何生度此身?」修行雖是 生生世世的事,若不把握今生,不 把握當下,很難保證來生能夠再得 人身修行。密勒日巴尊者示現了他 的一生,讓我們在修行上,有更明 確的道路和方向,我們應該好好明 確的道路和方向,我們應該好好歷 盡千辛萬苦,最後圓成佛道的示 現。感恩諸佛菩薩的慈悲教導。阿 彌陀佛!

- 註1. 《菩薩善戒經》卷6〈18 三十七助道品〉(CBETA,T30,no.1582,p.993,c6-11)
- 註2. 《四十二章經》卷1(CBETA,T17,no.784,p.722,b6-10)
- 註3. 《六祖大師法寶壇經》卷1(CBETA, T48, no. 2008, p. 349, a 21-23)
- 註4.《善慧大士語錄》卷3(CBETA,X69,no.1335,p.115,c17-18//z2:25,p.12,c14-15//R120,p.24,a14-15)
- 註5. 《六祖大師法寶壇經》卷1CBETA,T48,no.2008,p.350,b27-29)
- 註6. 《丁福保佛學大辭典》「四無量心」: (術語)又名四等,四梵行。十二門禪中之四禪也。一慈無量心,能與樂之心也。二悲無量心,能拔苦之心也。三喜無量心,見人離苦得樂生慶悅之心也。四捨無量心,如上三心捨之而心不存著也。又怨親平等,捨怨捨親也。

#### 延伸閱讀

更多《密勒日巴尊者傳》感動心得分享·詳見慧炬機構官方網站「一〇一年度慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金」徵文入選作品

網址:http://www.towisdom.org.tw/

#### 一〇一年度慧炬大學院校佛學論文 及佛教文學創作獎學金頒發會

【本刊訊】一〇一年度「慧炬大學院校 佛學論文及佛教文學創作獎學金頒發 會」暨慧炬雜誌社與龍山寺板橋文化廣 場合辦的專題演講,於一〇一年十二月 十五日下午二時三十分,假龍山寺板橋 文化廣場七樓大會堂舉行。受邀出席的 慧炬董理監事及貴賓有簡茂發理事長、 劉勝欽董事、李榮輝董事、陳昭義理 事、陳清香董事、戴慧洋理事、賴鈺玫 董事、陳雪娥董事、郭哲彰董事、游明 純監事、龍山寺副董事長夫人詹玉蓮居 士及自在法師等人。

今年為慧炬第五十一年頒發大學院校佛學論文獎學金以及第一年舉辦佛教文學創作獎學金徵文,包括今年獲獎的二十八位同學在內,歷年累計共九千九百八十五位僧俗四眾學子受獎,頒發的獎學金共計三千二百二十五萬七千八百五十元。慧炬機構莊南田董事長於頒發會致詞時,讚歎慧炬創辦人周宣德老居士當年為鼓勵知識青年學佛並將心得撰寫成論文,特設佛學論文獎學金,不但為國家及佛教界培植人才,對推動臺灣佛教現代化更是貢獻卓著。莊董事長同時勉勵受獎同學持續努力學習,並感謝各界善心大德在人力、財力上的踴躍捐助。

本次頒發會特別邀請知名作家鄭石 岩教授專題演講「培養生活軟實力」, 由「責任」、「歷練」、「行善」、 「養心」、「信仰」五大主軸,與大家 分享如何培養樂觀、積極的人生態度, 規畫生命正向的藍圖。鄭教授幽默、風 趣的口吻,深入淺出地闡述生活哲理, 令與會大眾在喜悅聽講的同時,獲得許 多啟發及體悟。

演講之後,隨即由莊南田董事長與 出席貴賓分別頒獎予受獎同學。頒發會 最後,由莊董事長帶領大眾一起「點燈 祈願」。所有與會來賓以虔敬的心,雙 手捧起象徵智慧的光明燈燭,一齊讀誦 點燈祈願文,祝福所有眾生福慧增長, 遠離煩惱與災難,為本次專題講座及頒 發會畫下圓滿的句點。

#### 「文字的魔法世界——輕鬆玩寫作」 兒童作文寫作班第六期結業典禮

【本刊訊】由慧炬機構附屬紀念余家 菊先生文教獎學基金會、台北市政府 社會局社會救助科福民平宅共同合辦 的「文字的魔法世界——輕鬆玩寫 作」第六期兒童作文寫作班課程,於 一〇一年十二月二十六日下午五時在 福民平宅活動中心舉行結業典禮。

結業式前的最後一堂作文課,由 指導課程的林彥宏老師以名著《悲慘世 界》當中,犯人尚萬強被神父感化而改 過向善的故事片段,引導學生分享生活 中原諒自、他的經驗;林老師也勉勵同 學,以「寬恕」作為自己身、心力行的 新年期許。慧炬機構賴鈺玟董事特別蒞 臨結業式,鼓勵同學從學習中獲得喜悅 與成就感,福民平宅陳淑珠督導提到寫 作對於學業、生活的重要性,她也稱讚 同學精進不懈的學習心;師長們諄諄關 懷與期勉,令在場同學備感溫暖。

結業式後,賴鈺致董事代表慧炬機 構感謝林老師多年來對清寒學童的關懷 與用心教導,不僅增進孩子們的藝文涵 養、提昇作文的寫作能力,更在他們的 心田中播下良善的種子。此外,主辦單 位也特別贈送每位學童保溫杯、詩集與 蛋糕等小禮物,以鼓勵小朋友在課程中 認真學習的態度。結業式在每位小朋友 帶著師長們的鼓勵與祝福,歡歡喜喜地 互道「明年見」後,溫馨且喜悅地圓滿 完成。

#### 慧炬機構董理監事聯席會議

【本刊訊】一〇一年十二月二十九日下午二時三十分,慧炬機構於印光祖師紀念堂分別舉行「余家菊先生文教獎學基金會第七屆第六次董事會議」、「慧炬佛學會第七屆第六次理監事聯席會議」及「慧炬出版社、慧炬雜誌社、詹煜齋

居士佛教文化獎學基金會第七屆第五次 董事會議」。

首先召開的是余氏基金會董事會議,會中通過民國一〇二年度工作計畫及經費收支預算表。其中,余氏基金會繼續舉辦的「兒童作文寫作班」,將由第七期起增加「讀經」的授課內容,期使學童在寫作的同時,受到國學經典的薰陶,由於福民平宅將進行內部整修,因此課程將移回慧炬印光祖師紀念堂舉辦,也歡迎原本在萬華地區上課的同學,來到慧炬參加課程、繼續學習。

接著,召開慧炬佛學會、出版社、雜誌社與詹氏基金會等單位會議,由佛學會簡茂發理事長及慧炬機構莊南田董事長分別擔任主席。會中除播放一〇一年度各項精彩活動、講座及夜間佛法課程剪影外,同時逐一審核通過民國一〇二年度各項工作計畫及經費收支預算表。一〇二年度工作計畫將以「大學青年學佛社團」為活動主軸,推動以大學青年為主的相關營隊及活動,期能以符合時代的弘法方式接引年輕人學佛,承繼並發揚慧炬創辦人周宣德居士早年鼓勵知識青年學佛、提昇倫理道德、淨化人心的悲願。會議在董事們相互祝福、期許中圓滿結束。

#### 一O一年度慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金獲獎名單





#### 總金額:參拾陸萬元整

#### 【研究所組】 每名獎學金貳萬元 共計貳拾貳萬元

#### 江丕泉居士獎學金

林佳鍁 中興大學中國文學系 碩士班三年級

#### 范道南居士獎學金

張冠葶 佛光大學佛教學系 碩士班一年級 釋見空 圓光佛學院佛學研究所 碩士班三年級

#### 高登海居士獎學金

謝智光中正大學中文所博士班 二年級 釋傳徹 南華大學宗教學研究所 碩士班二年級

#### 楊管北居士獎學金

釋宏育 華梵大學東方人文思想研究所 博士班一年級

#### 慈航法師獎學金

吳慧苑 台灣大學哲學系 碩士班三年級 劉興松 政治大學宗教研究所 博士班四年級

#### 謝幼偉居士獎學金

陳均柔 佛光大學佛教學系 碩士班一年級 釋振宗 壹同女眾佛學院 碩士班一年級

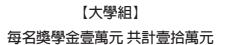
#### 懷恩居士獎學金

釋洞崧 法鼓佛教學院佛教學系印度組 碩士班一年級



#### 一O一年度慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金獲獎名單





台大晨曦社校友會獎學金 鄭明健 臺灣大學醫學系六年級

#### 周海德居士獎學金

林欣儒 嘉義大學生管學系四年級 釋達信 圓光佛學院佛學系四年級 釋道禮 輔仁大學宗教系四年級

#### 范道南居士獎學金

柯宥妤 文藻外語學院西班牙文系二年級

#### 章瑞芝居士獎學金

釋見覩 法鼓佛教學院佛教學系二年級

#### 詹煜齋居士佛教文化獎學基金會

蔣佳融 高雄大學法律系三年級

#### 歐俊男居士獎學金

杜嘉恩 輔仁大學哲學系三年級

#### 謝幼偉居士獎學金

許俞屏 中國文化大學法律學系四年級 萬慧靜 佛光大學佛教學系三年級



#### 一O一年度慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金獲獎名單





#### 【佛教文學創作組】 優選每名獎學金壹萬元 佳作每名獎學金伍仟元 共計肆萬元

#### 台大晨曦社校友獎學金

阮祥水妝 台灣大學法律系碩士班四年級

#### 如灝法師獎學金

林悟石 法鼓佛教學院佛教學系碩士班一年級

#### 紀念周宣德居士獎學金

釋真傳 壹同女眾佛學院碩士班二年級

#### 慈航法師獎學金

王孟穎 高雄大學資訊工程系二年級

#### 達和法師獎學金

鄭安琦台灣大學外文所碩士班三年級

#### 蕭瑞雯居士獎學金

彭渙婷 師範大學物理學研究所碩士班四年級 陳品仲 聯合大學電機工程學系四年級



#### 一O一年度雲、嘉、南地區高中職校清寒學生獎助金入選名單





#### 每名獎助金壹萬元 總金額:伍拾陸萬元整

#### 雲林地區

江明靜 縣立斗南高中 吳欣倪 國立北港高中 吳美珍 國立虎尾農工 李佩珊 私立大德工商 周孟蓉 私立義峰高中 林克展 私立揚子高中

林芳萱 國立北港高中 林峻羽 國立北港農工 林慧茹 國立土庫商工 紀柏先 私立文生高中 張家豪 私立巨人高中 張嘉富 國立斗六家商 張慰慈 私立大成商工 辜郁心 國立虎尾高中 黃郁筑 國立斗六高中 劉羿佩 私立正心高中 蔡明村 縣立麥寮高中 蔡美鳳 國立西螺農工

#### 嘉義地區

林湘婷 國立嘉義家職 侯雅芳 私立萬能工商 洪云泰 國立民雄農工 洪昌佑 國立嘉義高工 徐 安 縣立竹崎高中 張文娟 國立華南商職 張舒涵 國立嘉義女中 張慈晏 私立輔仁高中 莊家瑞 國立東石高中 陳俞斌 私立立仁高中陳國玄 私立弘德工商 劉芹均 國立嘉義商職 謝政寬 私立協志工商

#### 台南地區

王文裕 國立台南高工 王怡方 國立新化高中 江紫寧 國立曾文家商 余佳進 私立南英商工 吳采妮 國立北門高中 吳旻玶 私立陽明工商 李亞芹 亞洲餐旅學校 周陳周 國立台南護專

林宇哲 台南第一高中林廷彦 國立新化高中林欣慧 市立南寧高中林曉筠 私立德光中學邱浣媚 國立台南高商邱靖 台南女子高中金思妮 台南家齊女中胡欣怡 市立土城高中

徐佩甄 私立天仁工商 張琬偵 私立育德工家 陳雪玲 國立新營高中 彭仙婷 國立台南附中 曾彥博 台南第二高中 黄晴鈺 台南海事學校 葉映晨 國立玉井工商 蔡喬官 私立崑山高中



## 《慧炬雜誌》歡迎您投稿!

#### {徵文主題}

**◎ 581期・民國102年4月15日出刊**(截稿日:民國102年3月10日)

主題:「善終,是最美的祝福」

您是否曾經歷過親人在臨終前被無效的插管急救,因而受盡折磨、含恨往生的痛苦經驗?急救究竟延續了生命,抑或拖延了死亡的時間?請您化悲痛為大愛,分享您的親身經驗,讓抱憾終生的家屬少一點,讓安詳善終的往生者多一些。

**◎ 582期・民國102年6月15日出刊**(截稿日:民國102年5月10日)

主題:「青年學佛面面觀」

民國四十九年起·臺灣大專院校先後成立佛學社團·蔚成國人所豔稱的「大專青年學佛運動」·您是否也曾躬逢其盛呢?而五十年後的今天·當年的大專佛學社團所剩無幾·面對零距離的網路時代·如何讓年輕人抬起頭來做個「哈佛族」?歡迎與我們分享您參與佛學社團的寶貴經驗與建議。

#### 徵文説明如下:

#### 一、主題

《慧炬雜誌》將固定刊載徵文主題及截稿日期、歡迎您惠賜文稿。

#### 二、文章形式與字數

請以散文體裁撰寫,字數以一千至二千字以內為佳。

#### 三、投稿

- A. 本刊發行日期為雙月15日,來稿請於單月10日之前,以電子檔Email至:「tow. wisdom@msa.hinet.net」,或以中文字體端正書寫於有格稿紙上,掛號寄至:「10656台北市大安區建國南路一段270巷10號 慧炬雜誌社 編輯部收」。
- B. 來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。
- C. 文稿請自行備分, 恕不退件。
- D. 文稿嚴禁抄襲、或改編他人作品,若引用參考資料,請註明出處。

#### 四、投稿人與本社關於著作權之特定條款

投稿人對其作品享有著作權,但同意授權財團法人台北市慧矩雜誌社(以下簡稱本社)於該著作之著作權存續期間,有在任何地方、任何時間、以任何方式利用、轉授權他人利用該著作之權利。著作人不得撤銷此項授權,且本社不需因此支付任何費用。投稿作品一經採用,文稿出版權歸本社所有,本社享有文稿刪修權,著作人未經本社同意,不得將該著作投稿或公佈於其他單位,若要提供其它單位轉載,請事先徵得本社同意。

五 · 文稿如經採用·將酌贈禮物及當期雜誌乙本(轉載文章·不另酬謝)·稿件若未採用·恕不另行通知·亦不退稿。

**六、**以上徵文辦法,本社保有更動及解釋之權利。

# 禪心

# 默照

默照禪只有一個方法,就是放鬆! 直到「默」與「照」顯現出來。 這個禪法,是守住清淨佛性而發揮心的功能; 定是默,慧是照,定慧一體,即是默照同時。



# 人生圓滿之道

人生的目的是甚麼?吾人在 世間努力工作以養家活口, 那只是生命的一部分,不少 人雖然衣食無缺,但是卻內 心空虛,人生不快樂。生命 的真正價值在於拓展生命的 無限時間與空間,當自我實 現時,自心與宇宙本體融合 一味,慈悲心量由心中自然 流露,滋潤吾人的生命,本 體的智慧自然生起,得未曾 有的喜樂自在,斯為圓滿的

102年4月27日(星期六) 下午2時30分

主講人:王覺寬 教授

人生。

國立成功大學航空太空工程學系教授

地 點:台南市立文化中心

國際會議廳地下一樓會議廳

(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〕

○等款人請注意背面說明○本收據由電腦印錄請勿填寫 經辨局收款戳 政 え 本户存款 华 經辨局收款戳 圌 百 救 # 他人存款 存 虚線內備供機器印錄用請勿填寫 华 佰萬 4 諢 點 萩 後 第台 (小寫) 嶶 种 校 足 事 電話 15 15 15 15 完 元 元 元 元 通訊欄(限與本次存款有關事項 00 政  $\forall$ 敬請您治線剪下使用本存款單多 □國小清寒學童作文寫作課程 □請寄收據(可報稅用)/收據姓名: □大學院校佛學論文徵文獎學金 徴 □高中職校清寒學生獎助金 2.贊助活動及課程 □夜間佛法課程 口佛法修行活動 □結緣書/書名 98 - 04 - 43 - 04□《慧炬雜誌》 3.贊助出版品 □一般經費 □免寄收據 **合計金額**: 。請購書籍 書名:



慧炬文庫:結緣書9002

# 禪典生活

作者: 張有恆

#### 〔免費結緣・歡迎索閱〕

《禪與生活》是張有恆教授對日常生活的觀察與體驗,透過七十一篇清涼小品,與讀者分享佛法利益。讓現代人在忙錄的生活中,學習如何觀照自心,減少煩惱,讓身心清涼,安然自在。

111 列印 本收據 杏 华 派 गि 旗 辨理 गिर् 幾 浊 绞 請 查 果 眯 N 檢附 經 <del>5</del> N 阊 查 屈 存 闿 荢 塗 敳 本收據 改 多 孙 熈 杏 谯 典 大源 匝 44 效 谯 架 校 兹 爕 及 1

#### H 瞢 存款 京 校

١

•

11

CU 浦

B

111

汁 H

\* 寅 校 Ш 樣 恢 謂 查 频 湫 尴 0 籴 河 以

器 中

>

4

\*

存

款

聖

燕

器

與

禹

窗

藏

龍

艾

Ē

甘

合

蠳

4

ψ

何

X

由儲匯處存查,保管五

# 晔

\* 拔 杰 存 存 談 票 1 跚 談 T 今 N 90 額 作 及 N 裁 裁 翰 • 西 務 女 謳 狘 於 烨 90 地址 10 兴 幣 璨 严 各欄請詳 1 体 筆 K 存 存 萩 淄 KH 填 Ÿ 肥 須 , 在 汉 烨 免 課 10 蝌

\* \* 疸 H 存 存 墨 K 裁 裁 艾 跚 多 塗 1 窟 K 改 • 斧 郡 ⋇ 田 谿 绺 謳 景 旗 跚 思 更 腦 與 挨 KH **1 3 4** 存 夏 K 杰 裁 严 白 跚 滋 午 狘 叵 • 重 F 烨 K X 0 斧 伞 填 何息 1 謳 O 被 [II]

何 箈 \* 0 歳 存 • ٠. 裁 艾 杏 D 坐 告 跚 在 愿 K 艇 痽 扭 箈 籴 写 5 문 0 • 存 勿 ‰ 呕 裁 焸 應 噐 僚 慈 處 • 讀 B 理 平 兣 • 換入 請 X 邻 芝 更 Ħ Ħ 換郵 規 結 格 H 厄 整必 4 溪 量 數 與 何色 N \* 並 存 跚 完 É 藍

代號 帳 灦 存 T : 0501、0502現金 萩 \*  $\succ$ 쏀 在 田 歳 车 萩 T 存 K गि 甘  $\sqsubseteq$ 校 定 0503票據存 在 # 續 百 播 费 中 羰 典 꺓 2212劃撥票據託收 以外へ [80]

護地

意願問券

#### 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

4 跚

> 盐 量里

# 二月

日至二〇一三年一月十五日止 除註明者外,單位為新台幣,稱呼從略

#### 口捐助慧炬雜誌社

2,000,000元 種德堂

300,000元 淨成、淨月、新聯祥廣告股份有限公司

30,000元 陳昭義 6,000元 賴鈺玫 2,900元 施郁芬

2,000元 江貞慧、倪彩雪、陳惠奇、陳秋鈺、歐月星

1,600元 邱慶福、鄭明堅 1,000元 楊玉里、汪濟平

#### 口助印慧炬雜誌

1,000元 邱慶福、菩妙圖書館、菩薩園林精舍、汪濟平 陳慶昇、劉秋變

800元 崔天行

#### 口捐助慧炬出版社

32,494元 淨成

#### 口助印經書

117,506元 淨成 12,000元 洪筠雅 2,000元 林耿徽

> 1,000元 曾菊英、汪濟平、吳坤靜、吳亘泰、吳秋月、 林炳陽

500元 蔡如瑾 420元 陳怡蓁 300元 吳青臺 194元 林艾葦

100元 陳冠亨 15元 柯弘毅

#### 口捐助大學院校佛學論文徵文獎學金

20,000元 江朝陽(江丕泉居士獎學金)

10,000元 章瑞芝 3,000元 蔡明田 1,000元 林昱廷 200元 陳美芳

#### 口捐助高中職校清寒學生獎助金

10,000元 黃詩峰 5,000元 蔡明田 1,000元 林雅芳

#### 口捐助中華慧炬佛學會 420,000元 種德堂

200,000元 梁茂生 100,000元 簡進土

#### 口捐助夜間佛法課程

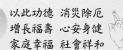
1,000元 汪濟平

《慧炬雜誌》贈閱意願問卷回函

□請繼續寄贈《慧炬雜誌》紙本



以此功德 消災除厄 增長福壽 心安身健 家庭幸福 社會祥和



□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。	
性名:		
手機:	電話:	
Hr I-L •		

F 回

E-mail:

**燃線裁切** 

剪





#### 請贊助

# 慧、姫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、劃撥幸福」,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)



## 張澄基先生佛學翻譯與論著全集 特惠價優待!

張澄基先生為知名佛學家,不僅學貫中西,同時精通梵文、巴利文、藏文、英文、中文等語言。其譯作流暢優美,具足信、達、雅,將辭意美學推向極致;其論著系統嚴謹,義理精闢允當,使妙法寰宇盡收眼底,誠可名之為佛門寶物,值得藏諸名山。

慧炬特將其著作《密勒日巴尊者傳》、《密勒日巴大師歌集》上下冊、《岡波巴大師傳》、《佛學今詮》上下冊、《甚麼是佛法》等書籍以特惠價優待與讀者結緣,機會難得,欲購從速。



《密勒日巴尊者傳》訂價300元/特惠價210元 《密勒日巴大師歌集》(上下冊不分售)訂價800元/特惠價560元 《岡波巴大師傳》訂價400元/特惠價280元 《佛學今詮》(上下冊不分售)訂價800元/特惠價560元 《甚麼是佛法》訂價150元/特惠價105元 上列書籍七冊合購特惠價1650元(可單本請購)

國內郵資:訂購1本者,酌收80元。訂購2本(含)以上者,請先來電洽詢郵資。

洽詢專線: 02-27075802 分機218

地 址:10656台北市大安區建國南路一段270巷10號

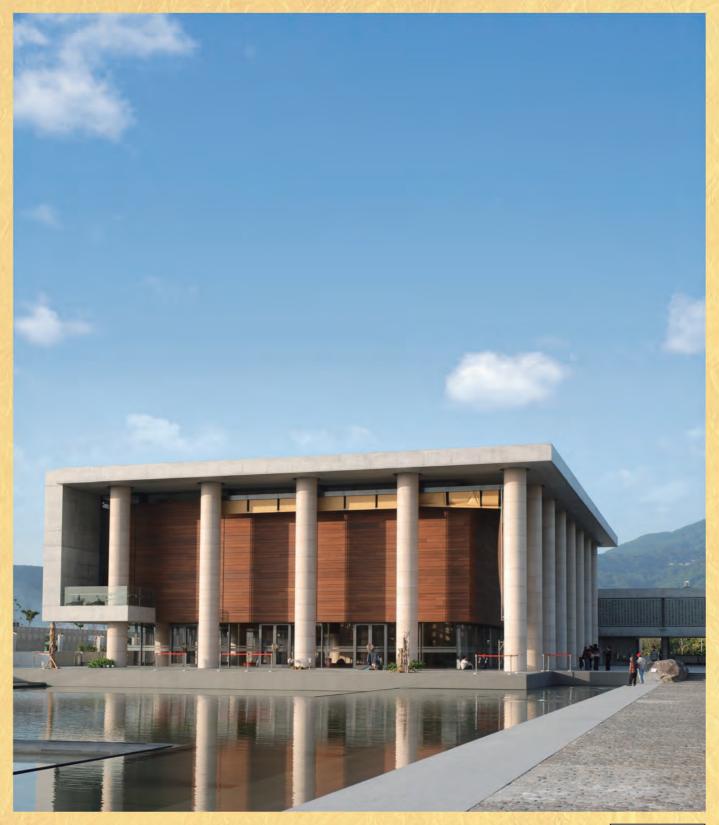
劃撥帳號: 19182176 慧炬出版社

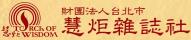
- 1. 慧炬機構莊南田董事長首先致詞, 勉勵受獎同學創造無可限量的前程。
- 2. 頒發會中特別邀請鄭石岩教授,演講「培養生活軟實力」鼓勵獲獎同學。
- 3. 與會大衆手持象徵智慧的心燈,在悠揚樂聲中虔敬地唸誦點燈祈願文。
- 4. 林彦宏老師於結業式前的最後一堂作文課, 勉勵同學以「寬恕」作為新年期許。
- 5. 慧炬機構賴鈺玫董事特別蒞臨結業式, 致贈感謝狀予林彥宏老師。

## 烈空機構 近期活動寫影

- 6. 余家菊先生文教獎學基金會董事們詳細審閱民國一〇二年度工作計畫 及經費收支預算表。
- 7. 董理監事於會中逐一審核佛學會、雜誌社、出版社及詹氏基金會民國 ─○二年度工作計畫及經費收支預算表(前排由右至左為佛學會簡茂 發理事長、慧炬機構莊南田董事長及劉勝欽董事)。







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



國 內郵資已付

台北郵局許可證台北字第4309號

雜