



佛國心旅

心靈皈依的堡壘

藏傳佛教文化是東方佛教文化中一顆璀璨的明珠。承德外八廟中的「普陀宗乘之廟」(一七七一年竣工)，大小建築共四十餘座，融匯藏族與漢族建築的藝術，氣勢磅礴，巍峨壯觀。「普陀宗乘」即藏語「布拉達」的漢譯，意指「普陀山是觀世音菩薩的道場」，也是佛教聖地，整座建築是仿西藏布達拉宮而興建，素有「小布達拉宮」之稱。

歷經兩百多年歲月更迭遞嬗，全高四十三尺的主體建築——「大紅臺」，其下是近十八公尺的巨大白臺基座，藏式碉樓的高牆，裝置梯形盲窗，嵌飾琉璃佛龕。像心靈皈依的堡壘，屹立時空長廊，與古老松柏相映日月光華，並典藏清朝藉宗教以綏撫蒙古諸郡，所建立的皇家寺廟群建築色彩。

當我雙手合掌禮拜一尊尊銅鑄藏密佛像，六字真言的梵樂輕輕迴旋，我心法喜。我想起去夏，遠在中甸迪慶州的「松贊林寺」大經堂，我們敬獻哈達，跪伏承受喇嘛加持，以及他把紅絨線掛在我們的頸上，尤其，那顆海拔三千三百公尺的牛奶糖，甜蜜至今，如佛長在你心、我心。

一九九九年 中國承德
撰文／劉姍姍 攝影／王居發

ISSN 1027-5126

香光莊嚴

60

民國88年12月出刊
民國74年2月創刊

【季刊】

香光莊嚴

大悲觀音

中國的觀音信仰(中)

第六十期

中華民國八十八年十二月出版

中國的觀音信仰(中)

大悲觀音



目次

〔編輯手札〕

2 千手護持，千眼照見——編輯組

〔大悲觀音——中國的觀音信仰（中）〕

6 大悲懺與觀音信仰——于君方

20 大悲咒與大悲觀音——于君方

34 大悲懺與天台教觀——于君方

〔薄伽教藏〕

70 七論與《攝阿毘達磨義論》——菩提比丘

〔森林法音〕

86 四聖諦（二）——蘇美多比丘

〔佛教社會踏查〕

106 業力的佛教——一種接近解脫的宗教（二）——麥爾福·史拜羅

〔談戒說律〕

120 戒學問答（一）——釋悟因

〔見聞現場〕

124 在閨夜裡點燈——關懷九二一震災——編輯組

〔心聲長流〕

136 我們感謝您！——李水娘

137 感恩的日子——羅明輝

139 無塵的淨土——郭素玉

141 石岡與我——林子楨

144 共築愛的城堡——周秀美·林照希

147 孩子對我說：「我愛您！」——徐淑美

148 難忘的心靈體驗——林黛玉

〔菩提道上〕

150 月到中秋——釋自敦

154 我的學佛心路——黃耕予

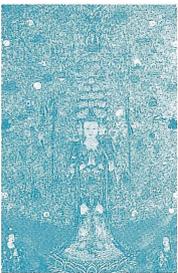
〔山草對話〕

158 秋日·天涯——山／小草

〔春風化雨〕

18 讓彼此好過活——釋悟因

69 大地震讓人學習謙卑與儉樸——釋悟因



〔圖片提供：于君方〕

〔封面設計：唐亞陽〕

〔封面故事〕

在所有流傳至中國的密教觀音中，千手千眼觀世音菩薩最受青睞。

許多例子可以證明：

千手千眼觀音造像的製造；

僧俗信眾持誦大悲咒而得到感應；

《千手經》的抄寫，

與在儀式中誦念十大願、大悲咒等。

這促使宋代知禮編寫《大悲懺法》，

使得中國各階層的民眾，

都能與熟悉的千手千眼觀世音菩薩

結一份善緣。

而從這部《大悲懺法》中，

我們可找到了千手千眼觀世音菩薩

轉化成中國的大悲觀世音菩薩的

重要線索。

教育

律制

社會

教理

專輯

生活



大悲觀音

宋代的知禮編寫了《大悲懺法》，
用天台的教理詮釋《千手經》，
將原本密教的內容，
完全轉化為具天台思想的懺本，
提供崇拜觀音的宗教儀式，
推動了大悲信仰的流行。

【編輯手札】

千手護持，千眼照見

編輯組

《禪苑清規》中記載，僧人每天都要自問：「千手千眼否？」用來檢視自己是否有效法大悲觀世音菩薩的行誼。這樣的自省，真是令人動容，在凡夫有限的身心中，如何能做到千手千眼？除了「大悲」的願力，似乎無從解釋。

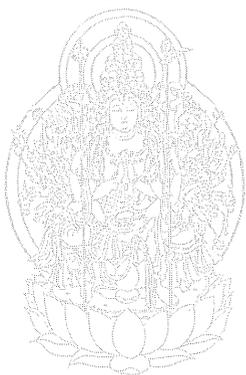
宋代著名的禪宗公案集《從容庵錄》中，就提到為什麼大悲觀世音菩薩會現千手千眼？答案是：「千手者，示引迷接物之多也；千眼者，示放光照暗之廣也。苟無眾生無塵勞，則一指不存，而況千萬臂乎；一瞬不具，而況千萬目乎……」因為眾生塵勞，所以現千手眼；因為現千手眼，而能成就大悲。千手千眼的大悲願力與眾生塵勞之間，有著密不可分的關係。

千手千眼觀世音菩薩原本是密教的菩薩造型，在唐代《千手經》傳入之後，千手千眼觀世音菩薩便以「大悲」為人所認同，這個新的大悲信仰快速流行於當時的社會，乃至於在千餘年後的今天，依然屹立不墜。那麼，千手千眼觀世音菩薩是如何轉化成中國的大悲觀世音菩薩呢？

唐宋、五代的高僧展現了宗教的熱誠，他們持誦大悲咒的靈驗故事廣為流傳；在民間，持誦大悲咒而降魔治病的感應事蹟也屢屢發生。到了宋代，人們對大悲咒的解與信仰更是普及，大悲咒獨立於《千手經》之外而日漸盛行。

在此風氣的影響下，宋代的知禮編寫了《大悲懺法》。幼時即能背誦大悲咒的他，後來修習天台禪觀，再檢視《千手經》時，發現大悲咒可以透過慧觀增長智慧，又可以達成事儀的需要，因此編寫了《大悲懺法》。他用天台的教理詮釋《千手經》，將原本密教的內容，完全轉化為具有天台獨特信仰思想的懺本，提供了崇拜觀音的宗教儀式，成為推動大悲咒與《千手經》流行的強而有力的媒介。於是大悲咒與以誦大悲咒為中心開展的懺儀，在中國受到廣大的歡迎，促成千手千眼觀世音轉變為大悲觀世音。

大悲觀世音菩薩具千手千眼，是行者效法的對象，每天，當我們自問：「千手千眼否？」可曾想到如何才能成就千手千眼呢？一位參與伽耶山基金會「石岡國小課業輔導安親班」的志工說：「我們沒有菩薩的威神力，可以救度所有的眾生，只能就自己能力所及，手伸得到的地方，盡一份心力……，我們大家的手合起來就有千隻手，大家的力量加起來就是菩薩的力量！」是的，我們每人只有一隻手，但集合眾人的力量，就有一千隻手；我們每人只有一雙眼睛，但集合眾人的力量，我們就有一千隻眼睛。原來，只要我們大家願意伸出溫暖的手，把眼光投向需要關懷的眾生，就可以創造千手千眼觀世音菩薩的大悲奇蹟——「千手護持，千眼照見」。



【專輯】
中國的觀音信仰（中）

大悲觀音

在中國，觀世音菩薩的傳奇訴說不盡，
尤其千手千眼大悲觀世音菩薩，

流傳著許多奇妙的靈驗故事，

它們多半與持誦大悲咒或拜大悲懺有關，
如驅逐厲鬼、制伏邪靈、往生淨土等等。

除了感應事蹟的傳布之外，

今天，大悲咒是佛門課誦中固定的內容；
而大悲懺則是佛教法會中常拜的一部懺；

其中感人的發願文，引發許多人的宗教情操……

令人不禁要問：

為什麼大悲信仰能在中國歷久不衰？



宋代的知禮是推動大悲信仰的重要人物，他編寫的《大悲懺法》，用天台的教理來詮釋

唐宋以來盛行的十大願與大悲咒，讓儀式中的觀行成為儀式的中心，使這些誓願成為修習十乘觀的入門；

更使大悲咒從原本的神咒轉變為悟道的入口，禮懺者藉由懺悔及觀想自己與觀音合而為一，便能增智除惡、行如菩薩……

如此一來，

原本屬於密教的大悲咒、《千手經》，

便被移植到天台的傳統思想與儀式架構下，得以「熟悉化」，在中國生根，

也因此，密教的千手千眼觀世音菩薩，便轉化成中國的大悲觀世音菩薩……

大悲懺與觀音信仰

大悲懺的成形與流行

于君方 著

張譯心 譯

大悲咒是推動觀音信仰的一個有力媒介，唐、宋時記載許多誦大悲咒獲得的奇妙感應。

宋代知禮所以製作《大悲懺法》，很可能是受了唐代以降大悲咒盛行的影響，

這部懺能如此受歡迎的主因，是源於它提供了中國人崇拜觀音的一個宗教儀式。

參加大悲懺法會

一九九六年一月我在台北時，參加了北投農禪寺的「大悲懺法會」。或許因為當天是星期五下午，來參加的五百多名信眾大部分都是女眾，年齡層大約是從十幾歲到六十幾歲左右，有些人還帶了小孩子一起來參加。雖然在場的男眾顯然只佔少數，還不到一百位，但在年齡上則較



為一致，約二十歲到四十歲左右，大多是大專學生與社會人士。法會從下午兩點到四點，歷時約兩小時。根據農禪寺與在市區的安和分院所排定的活動時間表，平均每個月都舉行兩次大悲懺法會。通常，法會舉辦的時間，也會為了方便信眾參加而稍加更動，有時是在下午，有時則在晚上，同時也會選擇在星期一至星期五的其中一天或週末舉行。當我詢問聖嚴法師這樣的拜懺儀式為何會舉辦得如此頻繁時，他的回答是：「這是因為中國人與觀音特別有緣。」大悲懺法會受歡迎的情形，當然不只限於農禪寺與其分院，事實上，在台灣、香港、中國大陸與海外華人社會的道場，都較其他的法會更常定期舉辦。

大悲懺的儀式是由一位法師——「懺主」所主持，引導大眾一起唱誦節錄自《千手千眼廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》中的經文（《大正藏》No.1060），此經又略稱《千手經》，是由婆伽梵達摩（Bhagavadharma）於唐高宗永徽元年（650-660）間譯出。參加這次法會是一次令人感動的經驗，在兩個小時內，悠揚的梵唄旋律，以時而緩慢、時而輕快的節奏交替著，身體也持續地變換各種不同的動作，大眾或站或拜，有時長跪約十幾分鐘後又再起立，整個儀式的高潮是誦二十一遍大悲咒與懺悔罪障。台灣與其他地方大悲懺儀式的進行是根據清代（1644-1912）的懺本，它是出自於較長且繁複的《千手千眼大悲心咒行法》（《大悲懺法》），這部行法最初是由宋代的知禮（960-1028）所編寫⁽¹⁾。

鎌田茂雄一九七三年在香港也觀察到相同程序的大悲懺儀式（鎌田 1973）。早在宋代之前，

知禮尚未編寫出這部懺儀時，大悲咒便已廣受歡迎，各行各業的人會因不同的目的來念誦禮拜。但是它在宋代以後，不再只是一種神奇的咒語而已，知禮為大悲咒的唱誦提供了救世觀與制度化的基礎。從此以後，人們必須到佛寺裡參加儀式的舉行，並在僧人的指導下，才能確保陀羅尼所帶來的精神與物質上的利益，這也難怪在這部重編於清代而今日仍使用的懺儀中，知禮的名字被列在諸佛菩薩的名號之後，一同受人禮敬。

現今大悲懺的儀式

相較於知禮的原作，現今大悲懺的版本大大地簡化了許多。今日的儀式，一開始先三稱「南無大悲觀世音菩薩」，緊接著以香華供養，再來是一段白文，解釋行此儀式的緣由。這段白文直接引自知禮所編寫的版本：

南無過去正法明如來，現前觀世音菩薩，成妙功德，具大慈悲。於一身心，現千手眼，照見法界，護持眾生，令發廣大道心，教持圓滿神咒，永離惡道，得生佛前。無間重愆，纏身惡疾，莫能救濟，悉使消除。三昧辯才，現生求願，皆令果遂，決定無疑。能使速獲三乘，早登佛地。威神之力，歎莫能窮。故我一心，歸命頂禮。



接著是頂禮釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、正法明如來、大悲咒、千手千眼觀自在菩薩、大勢至菩薩、彌勒菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩與其他諸大菩薩，摩訶迦葉與其他無量無數大聲聞僧。大眾在稱念各名號之後，頂禮一拜。而在這一段落的最後，在禮拜護世四王、江海神、河沼神、藥草樹林神、山神、地神、宮殿神、舍宅神等之前，知禮的名字也被稱念。禮拜之後，則開始唱誦《千手經》的精華部分：

經云：若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、童男、童女，欲誦持者，於諸眾生，起慈悲心，先當從我，發如是願：

南無大悲觀世音 願我速知一切法

南無大悲觀世音 願我早得智慧眼

南無大悲觀世音 願我速度一切眾

南無大悲觀世音 願我早得善方便

南無大悲觀世音 願我速乘般若船

南無大悲觀世音 願我早得越苦海

南無大悲觀世音 願我速得戒定道

南無大悲觀世音 願我早登涅槃山

南無大悲觀世音 願我速會無為舍

南無大悲觀世音 願我早同法性身

我若向刀山 刀山自摧折

我若向火湯 火湯自枯竭

我若向地獄 地獄自消滅

我若向餓鬼 餓鬼自飽滿

我若向修羅 惡心自調伏

我若向畜生 自得大智慧

之後，大眾稱念觀世音菩薩、阿彌陀佛名號各十遍。接下來另一段經文是描述觀世音菩薩對佛陀說明所發之願：

觀世音菩薩白佛言：

「世尊！若諸眾生，誦持大悲神咒，墮三惡道者，我誓不成正覺；

誦持大悲神咒，若不生諸佛國者，我誓不成正覺；

誦持大悲神咒，若不得無量三昧辯才者，我誓不成正覺；

誦持大悲神咒，於現在生中，一切所求，若不果遂者，不得為大悲心陀羅尼也。」



往下則是誦大悲咒二十一遍。誦畢後，大眾長跪，念一段懺悔文，此段文中有一部分是由知禮所寫：

比丘某甲等，與法界一切眾生，現前一心，本具千法，皆有神力，及以智明，上等佛心，下同含識，無始闇動，障此靜明，觸事昏迷，舉心縛著。平等法中，起自他想，愛見為本，身口為緣，於諸有中，無罪不造，十惡五逆、謗法謗人、破戒破齋、毀塔壞寺、偷僧祇物、污淨梵行、侵損常住飲食財物，千佛出世，不通懺悔。如是等罪，無量無邊，捨茲形命，合墮三塗，備嬰萬苦。復於現世，眾惱交煎，或惡疾縈纏，他緣逼迫，障於道法，不得薰修。今遇

大悲圓滿神咒，速能滅除如是罪障，故於今日，至心誦持，歸向

觀世音菩薩及十方大師，發菩提心，修真言行，與諸眾生，發露罪罪，求乞懺悔，畢竟消除。唯願

大悲觀世音菩薩摩訶薩，千手護持，千眼照見，令我等內外障緣寂滅，自他行願圓成，開本見知，制諸魔外，三業精進，修淨土因，至捨此身，更無他趣，決定得生阿彌陀佛極樂世界。

懺悔之後，接著大眾歸命禮敬三寶。儀式結束前再稱念釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、千光王靜

住佛、大悲咒、千手千眼觀世音菩薩、大勢至菩薩與總持王菩薩。

當我緊跟著儀式的進行，並試著跟上時常變換的行儀時，我不禁注意到在壇場後方牆角有一排裝滿水的容器，大小不一的塑膠瓶都是由參加的信眾帶來，並要在法會之後帶回家的。有人告訴我，這些水因為受了法會加持的力量，變成有治病療效的「大悲水」。這樣的信仰，可追溯到宋代或更早之前。自清代起，誦大悲咒與《心經》已是中國寺院內早晚課誦的一部分；而上述的大悲懺法會也是慶祝觀音「誕辰」不可或缺的一部分，它分別在三個日子舉行（農曆二月十九日、六月十九日、九月十九日）。大悲咒與《千手經》受歡迎的程度，也可以由信徒自行將這二者印刷成小冊子贈予寺院，在結緣書區處處可見的情形獲得證明。

大悲懺提供了崇拜觀音的宗教儀式

大悲咒無疑是推動觀音信仰的一個有力媒介，唐宋時記載了許多誦大悲咒之後獲得的奇妙感應。這不禁令人好奇地想要追問，到底大悲咒與《千手經》為什麼及如何能在長久以來大受歡迎？它畢竟只是許多讚揚觀音的密教經典中所提到的陀羅尼之一。雖然另一部經《請觀音經》早先因天台宗四祖智顛大師的提倡而大受歡迎，但這種情形並未延續到宋代之後。即使在宋代之前，《請觀音經》中的三段陀羅尼，便似乎沒有很多僧人持誦，更別說像大悲咒一樣受到一



般人的歡迎了。因此，雖然也有與知禮同時並相從甚密的遵式（963-1032）根據這部經所作的懺儀，但此懺儀並沒有流傳下來。（2）

所以，我認為宋代知禮所以製作《大悲懺法》，很可能是受了唐代以降大悲咒盛行的影響，這個儀式一旦成形後，便是推動大悲咒與《千手經》流行的另一個重要管道。這部懺儀能如此受歡迎的主要原因，是源於它提供了中國人崇拜這個原本外來密教神祇的一個宗教儀式。知禮與遵式同是天台宗的大師，在編寫懺儀時，他們都忠實地承續了天台的傳統典範，這個典範最初成形於智顛大師的《法華懺儀》之中（《法華三昧懺》的儀式）。之後，在天台九祖湛然大師的《法華三昧行事運想補助儀》中，更詳細地為《法華懺儀》作了大部分的補充（鎌田1973:283; Stevenson 1987:475-476）。知禮將念誦大悲咒容攝於天台傳統思想與儀式架構之下，使得這個原本密教的儀式得以成熟化（domesticated）。

首先，我將提出自唐代以至宋代，大悲咒日漸受歡迎的證明；然後，提出宋人何以對這密教經典感到興趣的原因；最後，我將分析知禮的懺儀。我希望證明知禮依據天台宗傳統所作的懺儀，在陀羅尼「熟悉化」（domestication）的過程中，扮演了很重要的角色，也因此促成了千手眼觀世音轉變為中國的大悲觀世音。在宋代，千手觀音能獲得普遍的了解，當歸功於大悲咒與以誦大悲咒為中心開展的懺儀所受到的廣大歡迎。而這一特殊形象的觀音，祂的盛名也促使了妙善公主傳說的產生，中國人因此認為她是觀音菩薩的化身。

第一部密教經典《請觀音經》很受天台宗法師們的喜愛，天台大師智顛獨重視此經，並且依據它提出了四種三昧行儀的最後一種——非行非坐三昧（Stevenson 1986:50; Donner and Stevenson 28: 275-280）。與知禮同時的天台大師遵式，寫了一部《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧懺》，它是根據一部更短的文本《請觀世音懺法》寫成的，這部懺法收錄在天台五祖灌頂於隋煬帝大業元年（605）所編纂的《國清百錄》中，儀式進行需歷時四十九天。在這部懺法中，觀世音菩薩被稱為「大悲」，且被視為「救世者」，為了救苦救難而「在五道中輪迴」（《大正藏》卷二十，頁36b）。

知禮的《大悲懺法》

有關記載千手千眼觀音不同版本的經典，全數都在唐代譯出。其中以婆伽梵達摩與密教的不空大師的譯作最受青睞，知禮編寫的懺儀即是以婆伽梵達摩所譯的其中一部經作為參考。正如現今的《大悲懺儀》有選擇性地保留了知禮原著的一部分，知禮也是很有選擇性地引用經典中的原文，保留了特定的一部分，而將其餘悉數略過。更重要的是，由於編寫出這一部與天台《法華三昧懺儀》相似的懺本，他已將原本密教的內容，完全地轉化為具有天台獨特信仰思想的懺本。



在知禮的懺本中，一開始便參考引用了經典中起始的一小段落，敘述觀音如何揭示此陀羅尼；佛陀在普陀洛迦島的觀音宮說了這部經。在說明了陀羅尼的出處與功效之後，觀世音請那些想要以此陀羅尼喚起自己對有情眾生悲心的人，隨祂一起發十大願。這十大願被知禮保留下來，同時也保留在台灣所使用的懺本中。

知禮節錄自經典的內容還包括下面的這一段：如果有人偷取或毀壞僧伽的物品，因誦大悲咒而能消罪。若有人犯了五逆罪、十惡行、謗法、謗僧，或毀塔壞寺、偷僧伽物，因誦大悲咒的緣故，就能免除這些罪障。但若有人懷疑這陀羅尼的利益，即使是輕罪的果報也不會消除，更何況是重罪呢？知禮用這段文作為懺本中「懺悔」這一部分的基礎，但他並不是一字不漏地引用。他省略了接下來的一段經文，內容是在說明誦此陀羅尼所得到的益處。

接著，知禮的版本取材自經中下面的幾個段落：首先是陀羅尼，本身包含了八十四個句子；再來則是以下的段落：

觀世音菩薩說此咒已，大地六變震動，天雨寶華，繽紛而下，十方諸佛悉皆歡喜，天魔外道恐怖毛豎，一切眾會皆獲果證，或得須陀洹果，或得斯陀含果，或得阿那含果，或得阿羅漢果者，或得一地、二地、三四五地乃至十地者，無量眾生發菩提心。……

梵天王請曰：「惟願大士，為我說此陀羅尼形貌相狀。」觀世音菩薩言：「大慈悲心是，

平等心是，無為心是，無染著心是，空觀心是，恭敬心是，卑下心是，無雜亂心是，無見取心是，無上菩提心是。當知如是等心，即是陀羅尼相貌。」

知禮的懺本又省略了經中下一段文，內容是敘述誦陀羅尼能得到神奇的保護，但他保留了經中提及如何結界的段落。經文中教導許多對治各式各樣問題的密法，或者傳授如何達到特定目的的方法，但在知禮的版本中都沒有保留這些。此處正如前面所提到的一樣，知禮每每會刪除涉及到神蹟或咒術的部分。

在所有介紹至中國的密教觀音造像中，唯有千手千眼觀世音菩薩最受青睞。許多例子再再能為此做證明：千手千眼觀音造像的製造；僧俗信眾持誦大悲咒而得到感應；《千手經》的抄寫與在儀式中誦念主要的段落，如十大願與大悲咒等，這些乃促使宋代的知禮為此制立了拜懺的儀軌。

（本期專輯內容節譯自于君方教授所著的《中國的觀音信仰》（*Kuan-Yin: The Chinese Transformation of Avalokitesvara*）一書，文中標題為編者所加。最初譯稿由國立台南藝術學院潘亮文副教授協助校譯，謹此致謝）

【註釋】

(1) 讀體律師（1600-1679）將知禮的版本加以簡化，取消原來儀式的十個部分，並刪除大量原文。同時，他也



賦予這個版本新的名字——《大悲懺儀》，也就是今天我們所用的懺名。之後，智賢在清高宗乾隆六十年（1795）將上述的兩個版本合印在一起，並參考了自元代（1280-1368）起所用的一些版本，於清仁宗嘉慶二十四年（1819）印製了另一個新的版本，也就是現今我們所用的懺本。（Reis-Habito 1993:321-322；鎌田 1973:284；Geiz 186, note 76）這就是為什麼在《卍正藏經》所發現的現行版本中，知禮、讀體、智賢三人會在懺本上同列為作者的原因。

(2) 雖然遵式以《請觀音經》為基礎所寫的懺儀在中國已不復存在，但在日本卻幸運地被保留了下來。根據瑪利亞·瑞絲哈比托（Maria Reis-Habito）的說法，日本的《觀音懺儀》並非以知禮的版本為基礎，而是以遵式的版本作為雛型。儀式中，不但持誦《請觀音經》中的六字章句，也持誦大悲咒。（Reis-Habito 1993:331）

【參考書目】

- 鎌田茂雄 1973. 〈香港の佛教儀禮：大悲懺法について〉，《印度學佛教學研究》22, 1:281-284.
- Stevenson, Daniel B. 1986. "The Four Kinds of Samadhi in Early T'ien-t'ai Buddhism." In *Traditions of Meditation in Chinese Buddhism*, edited by Peter N. Gregory, 45-97. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Stevenson, Daniel B. 1987. "The T'ien-t'ai Four Forms of Samadhi and Late North-South Dynasties, Sui, and Early Tang Buddhist Devotionalism". Ph. D. Diss. Columbia University.
- Donner, Neal and Daniel B. Stevenson. 1993. *The Great Calming and Contemplation: A Study and Annotated*

Translation of the First Chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan. Honolulu: University of Hawaii Press.

Reis-Habito, Maria. 1993. *Die Dharmni des Groben Erbarmens des Bodhisattva Avalokitesvara mit tausend Händen und Augen: Übersetzung und Untersuchung ihrer textlichen Grundlage sowie Erforschung ihres Kultes in China.* Nettetal: Steyler Verlag.

Getz Dan. 1994. "Sinning Zhili and Tiantai Pure Land in the Sung Dynasty". Ph.D. Diss. Yale University.

于君方簡介

1 民國二十七年生，河北人。美國哥倫比亞大學哲學博士，現任教於美國新澤西（New Jersey）州立羅格斯（Rutgers）大學宗教系，教授佛教與亞洲宗教等課程。一九九九年被選為美國中國宗教學會副會長。
2 早期興趣偏重宋、明佛教史，寫過蓮池大師的生平及著作，另有多篇有關禪宗清規與公案方面的論文。
近十年作有關觀音信仰的研究，所著《中國的觀音信仰》（*Kuan-Yin: The Chinese Transformation of Avalokitesvara*）將由美國哥倫比亞大學出版社出版。

【春風化雨】

讓彼此好過活

釋悟因

社會亟待重建

九二一大地震把台灣震得橫七豎八！本來大家都興致勃勃、自信滿滿地要迎接未來，卻



無奈受此重創！停電，超市生鮮魚肉、鮮奶沒人買，只好丟棄；有二千多人罹難，受傷、失蹤的人口還不止此數，另外還有很多老弱、孤獨、殘障者需要人照顧……。震災帶來的各種現象，除了驗證「世間無常，國土危脆，四大苦空、五蘊無我」之外，也可以讓我們驗證佛教緣起的道理，讓我們重新思考生存的價值與生命的意義，並且可以觀察社會共同體依存的關係。

九二一震災以後，社會問題的災難才要上演。例如社會不景氣，失業人口驟增至四十萬人，為了爭取社會資源，企業界討論稅賦問題。許多軍警人員都在協助拆除危樓，日夜加班，非常疲累；從中央到鄉鎮基層工作人員面臨震災重建的考驗。在這社會急需重建的時刻，我們不要錯過這大時代的學習機會，「不錯過」的意思是為別人做一點事。

讓彼此好過活

重建的工作可謂千頭萬緒，其中最大的挫傷是經濟結構的變動，而導致貧富的差距。這一次大地震，會讓貧富差距拉大，如果台灣社會貧富懸殊，社會就會惡質化。前幾年東南亞金融風暴，東南亞的很多國家都發生搶劫的亂象，慶幸台灣並沒有發生。為什麼？因為台灣人的經濟貧富懸殊沒有那麼大，當社會貧富差距拉大以後，社會就會愈不安穩，不要以為沒你的事，我要說你儘管仍有錢，但會活得不安穩。

我們要有眼光去看到這些，而且要發起慈悲心，有錢出一點錢，有力出一點力，一起來建造我們的家園，重新讓彼此好過活。

大悲咒與大悲觀音

千手千眼觀世音菩薩成為大悲觀音

于君方 著

徐雅慧 譯

到了宋代，人們對大悲咒有降魔治病威力的了解更為普及，

雖然比丘們有時扮演傳布的角色，但誦持大悲咒的人絕非僅限於比丘，

各行各業的人，無論男女，似乎都經常地誦持大悲咒。

千手千眼大悲觀音流行的原因

雖然「救苦」與「大慈大悲」在早期都曾用來形容觀音，但當《千手經》在唐代傳入之後，

千手千眼觀世音菩薩即特別以「大悲」為人所認同，這是因為唐代時中國人信仰祂的風氣快速流行，而在密教中，觀世音菩薩也化現成許多不同的形貌。這位神祇是較晚才傳入中國的，但



由於三位密教大師（善無畏、金剛智與不空都曾翻譯過此經典）致力提倡這樣的信仰，以及朝廷的支持，千手千眼觀世音菩薩才能後來居上，並且最後吸納了其他形貌的密教觀音的聲名與威望。

在與祂有關的論述和發表的文章中，瑪利亞·瑞絲哈比托（Maria Reis-Habito）比較了讚揚千手觀世音菩薩密教經典的不同中譯本，以解釋婆伽梵達摩的版本為何能獲得最後獨特的地位，並追溯大悲咒信仰在僧侶與平民之中擴展的原因，且將修習大悲懺儀的動機歸因於儒家孝道的美德。雖然她使用來證明上述觀點的主要是宋代以後的資料，而這些也許確實可以呈顯在懺儀與慎終追遠的祭典之間有重要的關連，但是這個論點卻無法加諸在宋代及之前的朝代。(1)我以下將證明，知禮明顯地把這個儀式，架構於更廣泛的道德重整與提昇心靈的脈絡中。

小林太一郎（1983）在其一篇長而有權威的研究中，追溯唐代大悲信仰的發展，他從範圍廣泛而分歧的資料中抽絲剝繭，包括僧侶的傳記、題銘、繪畫記錄（不幸的是大部分並沒有保存下來）以及詩歌與民間傳說，提供了關於這位新的外來神祇受到大眾歡迎的生動解釋。而從藝術作品的形象與繪畫的證據顯示，這個新的大悲信仰主要盛行於京城長安，但是也流傳到四川。

〔高僧的宗教熱誠〕

每有新的譯本出現時，緊接著即會有關於菩薩的藝術展現。(2)小林認為唐末與五代是大悲信仰的「黃金時代」，他將三位僧侶的宗教熱誠視為典型的例子（小林 1983:8）。以持誦經咒、

塑造菩薩像與毀損自己的身體來供奉菩薩，用這三種特殊方式來表達他們的虔誠，《宋高僧傳》中便載有他們的生平事蹟。

◎持誦大悲咒

知玄（809-881）是四川眉州人，他素以廣博的佛學素養聞名，特別是對淨土經典的了解，李商隱與其他的文學家也曾讚歎過他。但當他被延請至長安講經說法時，卻因他那濃重的鄉音，使聽者無法了解。於是，他回到家鄉，前往象耳山虔誦大悲咒，據說那裡是大悲信仰的中心。有天晚上，他夢見一位神祇截去他的舌頭並換上另一根新的舌頭，隔天早上他起來後，竟然能講一口流利的長安話（《大正藏》卷五十，頁763C）。

神智（819-886）與知玄是同一時代的人，從十二歲起即開始不斷持誦大悲咒，二十歲出家為僧後，遍遊西南地區且以大悲水為人治療各種疾病，許多人都跟隨他，稱他為「大悲和尚」。唐宣宗大中元年至十一年（847-850）間，他到長安治療宰相裴休的女兒，她正被鬼魔附身，經神智持咒七日後才得以平復（同上，頁869C）。

◎塑像與毀損身體來供奉菩薩

道舟（863-941）原是一位音樂家，他唱誦佛曲的微妙音聲遠近馳名，因虔誠信仰大悲咒，他以自己的血繪製菩薩的立像。僖宗中和二年（882），值黃巢作亂佔領長安時，他截斷左前臂（肘



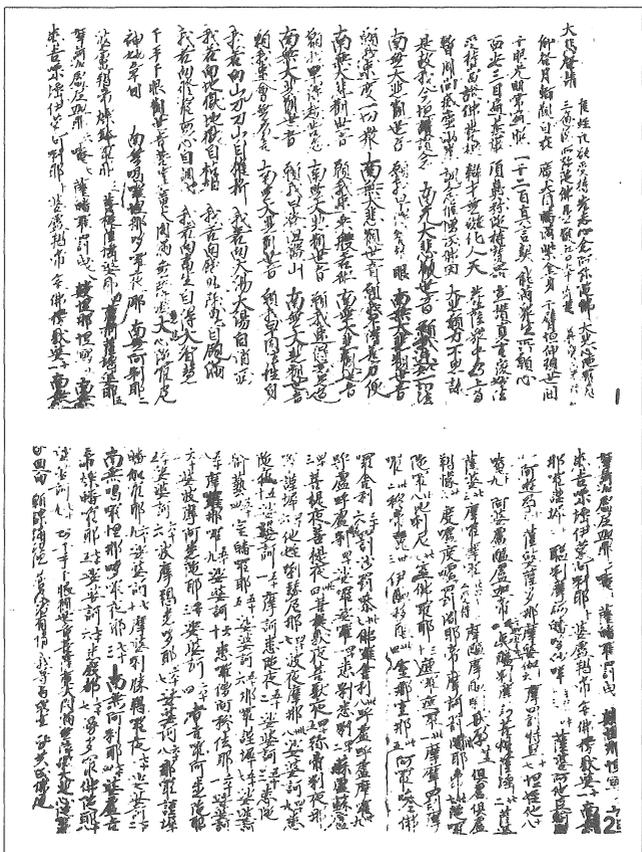
與手腕之間）並燒掉它，來供奉觀音並祈求和平；而在代表村民祈求時，他也割下左耳。由於他的虔信，當他七十八歲圓寂時，身體並沒有敗壞，看起來就好像是入定一般，後來人們將他的身體上漆，製成肉身。（同上，頁 859b）

◎抄寫經書

當持咒的利

益廣為人知之際，刻有大悲咒的陀羅尼經幢開始矗立起來，較早的是唐咸通十二年（871）在長安的臥龍寺，由比丘洪惟所造的經幢。

敦煌手抄本



◎唐末抄本的製造或代表虔誠的奉獻，或為了立功德。（圖為惠鑾所抄寫的《大悲啟請》（S.4378背面）書影。圖片取材自《敦煌寶藏》，新文豐出版公司出版）

中也顯示關於這種崇拜的證據，收錄觀音十大願與大悲咒的《千手經》略本也廣為流通。眾所周知的《大悲啟請》（《大正藏》no. 2833）則在有禮拜儀式時唱誦，它經常與《尊勝陀羅尼經》（《大正藏》nos. 967, 971）一起出現在抄寫的書中。

例如，比丘惠鑾所抄寫的兩本書中即包含這兩部經。一本是於唐昭宗光化二年（899）抄於湖北大悲寺，文後有迴向偈：「願課誦功德，普及諸有情，我等與眾生，皆共成佛道。」（S. 4378 背面）；另一本（S. 2566）也有迴向偈：「願課誦功德，普及諸有情，我等與眾生，皆共成佛道。」惠鑾在十九年間一直抄寫同樣的經文，由於對觀音充滿信心，他從湖北遊歷到敦煌，皆以教導大悲咒為己任。唐末，經文與咒語皆傳布於僧侶與平民百姓之間，抄本的製造或代表虔誠的奉獻，或是為了立功德。（Reis-Habito 1993:127-132）

〔靈驗故事的流傳〕

◎持誦大悲咒可驅逐鬼神

唐代時，因持誦大悲咒而有不可思議的感應，也出現在短篇故事集中，《廣異記》中有五個關於觀音的故事，其中一個提到大悲咒的利益。杜德橋將其摘錄於下，因為其中的主角並非僧人，這可見當時的老百姓也了解咒的威力且知道如何持誦：



李昕平時念誦千手千眼觀音真言，這給予他力量祛除瘧鬼。有次當他作客遠行時，他妹妹卻生病死了，之後又活了過來，她解釋說是在墓中折磨她，後來認出她是李昕的妹妹，便因為懼怕他的報復，所以在李回來之前就釋放了牠。（Durdridge 1995:182）

在經典中有記載，以咒的力量驅逐鬼神是持咒的許多利益之一。事實上，如下面的故事所示，在宋代，關於咒的奇聞軼事大部分是著重於它驅邪的威力。不只平民大眾知曉如何持咒，其中有些人也會培養讓水變為治病萬靈丹的特異功能，像之前所提到的神智和尚一樣。除了第一則是關於唐代一位僧人的故事之外，其餘的故事都發生在宋代。

◎持誦大悲咒可治病

智益和尚是湖南長沙人，俗姓吳。他出身軍旅且喜好打獵，有天他抓到一隻白龜，將它烹煮而食。突然之間，沸水噴灑而出，濺了他一身，他的眉毛、鬚鬚、手指與腳趾全部掉落，陷入極大的痛苦，幾乎瀕臨死亡，他無法持續工作，變成了一個流浪的乞丐。當他在安南乞討時，一位僧人看見他，起了憐憫之心，對他說：「你應該懺悔，並持誦我將教給你的大悲咒，假如你勤於念誦的話，你將會有好的報償。」於是 he 聽從僧人的勸告，一心誦念大悲咒，他的傷勢就漸漸痊癒了，手指也再長回來，最後他剃除鬚髮而出家。（《觀世音菩薩靈感錄》卷一，頁二）

◎持誦大悲咒可往生淨土

第二則是有關結合持咒與淨土信仰的故事。張抗是宋代的一位讀書人，他曾在佛前立誓要誦四十萬遍的大悲咒，以求能往生淨土。當他六十歲時，雖然有病在身，卻仍一心念佛。他將家人召集到床前，對他們說：「西方極樂世界就在當下，阿彌陀佛正坐在蓮台上，我的孫子文兒（三歲時去世）正跪在黃金地上頂禮彌陀。」說完即在念佛聲中往生（同上，卷二，頁8）。

◎大悲水可治病

而另一則是關於大悲水的故事。門下員外郎吳宏之妻吳氏，虔信觀音而且經常有不可思議的感應。她在一間清淨的小室中備有幾只裝水的瓶子，且手持楊枝念誦大悲咒，她看到觀音放光至瓶中，那些經常生病的人喝這些加持過的水就痊癒了。這些大悲水可以保存很久都不壞，冬天時甚至不會結冰，人們因此都稱她為「觀音院君」。她的兩個婢女修持淨土法門，其中一個特別精進，有時一整個月都不吃任何東西，每天只喝一杯大悲水（同上）。

巴特哈（Barend J. ter Haar）注意到洪邁（1123-1202）於宋寧宗嘉慶元年（1198）編成的《夷堅志》中，有關於持誦經咒、佛號的故事是很普遍的，合計有四十九個有關持咒的故事與十二個關於念佛的故事。在這些故事中，持大悲咒的有十一個，念觀音名號的有七個。持咒的七個故事是用來驅逐惡鬼，其他持咒二個或念佛號的五個故事是為了治病。觀音兩次以僧人的身分出現，在其中一個故事中，祂持著錫杖與繖瓶，另一個故事則對祂沒有任何描述（同上，卷二，頁



141)；兩次是化現穿白衣的老婦(同上，卷一，頁8889)，而其他的並沒有提供關於觀音性別的訊息。由從事這些宗教活動的人來看，總計在六十一個事件中，三十四件發生在平民百姓身上，二十五件則是宗教專業人士，如僧侶、道士及巫師等，其餘二件仍不確定。

大悲咒的利益

我將選出《夷堅志》中，描述大悲咒有制伏鬼神威力的四個故事。

〔驅逐厲鬼〕

有個人叫做洪洋，一天坐著轎子要從江西樂平回家，當時太陽已下山，兩個僕人負責抬轎，另一個僕人則幫他挑行李，他想要在半夜之前趕回家。距離樂平南方二十里是吳口市，再過去五里則是魚陂畝，當他們到達那裡時，已經是半夜二更時分了，有點微微的月光照著。

突然間，巨大的聲響從山中傳出，聽起來就像是數十棵的巨樹同時被砍倒一般，那聲響愈來愈近，洪洋最先以為這可能是一隻老虎，但他所聽到的聲音又不像是發自於老虎。他急忙下轎，尋找避難的地方。心想若要回到吳口市已不可能，若要再往前走，則距離有人居住的地方路程還很遠，正不知是該前進或後退時，他們看到在道路左邊有處小澗溝沒有水，可以蔽身，

便趕緊爬下去，但那不明的怪物早已站在他們面前。它的身長足足有三丈高，從頭到腳都像似燈籠，兩個抬轎的僕人幾乎快嚇死了，挑行李的僕人則竄入轎中屏住呼吸。

洪洋平素有持誦大悲咒的習慣，他很快就開始持咒，數百遍後，那怪物便站立不動，洪洋雖然嚇得匍匐在地上，但仍誦咒不停，最後那怪物慢慢退後且大聲地說：「我要走了！」便逕自朝向約一里外的方向離去，進入一戶民宅後就不見了。

回到家中後，洪洋病了一整年才痊癒，幫他挑行李的僕人也是如此，抬轎的兩位僕人則都嚇死了。後來，洪洋到魚陂販那戶民家打聽，才知道全家有五、六人都死於瘟疫，因此斷定那怪物就是癘鬼（《夷堅志》，乙志卷第十四，頁3034）。

〔降伏蛇怪〕

江西餘干縣鄉民周生的妻子，生性淫蕩。高宗紹興十八年（1148）三月的某一天，周妻在回娘家途中，看見路上躺著一條大蛇，她以為牠已經死了，就用腳跨了過去。走了幾步路後，蛇突然立起來，且開始追趕她，當她仔細看牠時，牠突然變成三個年輕人，看起來像是三兄弟一般。年紀最長的一個開始調戲她，想跟她發生關係，周妻不順從，其餘兩個弟弟則試圖阻止他，但沒成功。

當幾個人正拉拉扯扯時，鄉民龔犁匠剛好經過，他看到婦人正被一條大蛇纏住躺在地上。



他想上前去營救她，但苦於身上沒有帶任何工具，所以不敢靠近。但由於他有誦大悲咒的習慣，便開始大聲念誦，並奮勇地大聲喝叱牠，那條蛇立即鬆開爬走了。當牠轉過山腰回頭望時，再度變回三個年輕人的樣子，身穿白色粗麻布衣，繫著紅腰帶，一轉身就消失不見了。這是我同鄉張時濟告訴我的故事（同上，支庚卷第八，頁1195）。

〔制伏邪靈〕

張誠是江西吉水縣人，在孝宗乾道元年（1163）八月時，到潭州省親。當他到湖南禮陵時，住在一間客棧中，客棧主人看到他很高興，殷勤地款待他，很恭敬地準備了一桌酒席，邀他共飲。張誠對這個沒來由的隆重招待，內心感到非常訝異，他開始懷疑，於是以前途趕路而致身體疲憊為藉口，推辭說不能喝酒，便早早上床睡覺去了。

他在半夜時醒來，看到廳堂上燈燭照耀，於是下床向內偷窺。看見客棧主人穿衣戴冠，備設酒菜，正在一幅畫像前禮拜祈禱，張誠仔細聽著他的禱詞，發現他一直唸著自己的名字。張誠心想客棧的主人一定是要把自己獻祭給惡鬼，於是便不敢再入睡。直等到客棧主人離開廳堂後，他才仔細端詳客棧主人所膜拜的那幅肖像，只見是一個眼如大燈的邪怪，他知道自己必然已經落入險境，無法逃脫了。他突然想起聽說大悲咒可以制伏邪靈，他平時就有誦習，於是便開始虔誠地持念。才誦了幾遍，就看見那大眼邪怪從卷軸中走了下來，在供桌上盤旋，一會兒

便發出剝剝的聲音，更化作無數的小眼睛，看起來非常恐怖。張誠趕忙於床上閉目，更迫切地持誦大悲咒，他聽到有人猛力敲門的聲音，想進來但沒有辦法，不久聽到烏鴉啼叫，天就亮了。

張誠來不及收拾行李，便驚慌地離開客棧，只聽到店家全家人正聚集哭泣的聲音，沒有人出來追他。離開兩里遠之後，他才敢停下來休息。聽到過路人說：「客棧主人在昨晚突然暴斃了！」他詢問原因後，才知客棧主人三代以來都膜拜妖鬼，據說每年必須要有一個人犧牲獻祭，過去遭到殺害的人不計其數。假如他們沒有找到陌生人，那麼家中的主人就必須死，這次就真的靈驗了。這是湖南的陋習，境內大部分地區都是如此，張誠自此不再出外遊歷。（同上，支茨

卷第四，頁 1247）

〔嚇退蛇精〕

高宗紹興二十九年（1159）時，有個人從福建政和縣到莆田去買一個姑娘，起初說要娶她為妾，但當他買了她之後，便要她沐浴、化妝，穿起鮮豔的衣裳，不跟她同房，也不敢冒犯她。在回家鄉的半個月旅程中，他如侍奉主人一般地供奉飲食，除了一個緊緊上鎖的籠子以外，他也沒有其他任何行李。每天晚上，他必定會焚香開鎖，然後恭敬地跪在它面前祈求。這姑娘非常聰明，覺得事情有異，心想那個人一定有某種詭計，自己定會有不測之禍，所以就拒食葷腥，靜心不停地持誦大悲咒。



當到達他的家鄉時，他並沒有回家，反而另外租了一間空屋，將那姑娘與籠子放在那裡。幾天之後，有天晚上他在籠子前準備了酒菜與水果，祈求完畢後，便點燈鎖門離開了。那姑娘戰戰兢兢地坐在床上，更加用力持誦大悲咒。到了午夜，籠子發出聲響並突然自動打開，她知道自己死定了，恐懼萬分，可是一點辦法也拿不出來，只能向佛陀默禱，祈求冤家解免，諸佛護佑她免於災禍。過了很久，一條巨大的蟒蛇從籠子裡爬出來，盤繞著身體四處張望，看起來似乎害怕著什麼，然後就消失不見了。

她料想自己已脫離險境後，才慢慢起身下床往籠內看去，那兒只剩下一些碎紙錢。那時天還未亮，她打破牆壁跑出去告訴左鄰右舍，鄰里的人早已知道那人的行徑，相約等他回來後，就將他扭送縣衙法辦。縣令調查他所犯下的罪行，才知原來這是嶺南流傳的妖法，以生人來獻祭惡鬼，在此之前已殺了好幾個人來供奉蛇精了。這人最後被判了死刑，那女孩則被送回家鄉去了。（同上，補志卷第十四，頁1683-4）

到了宋代，人們對大悲咒有降魔治病威力的了解更為普及，雖然比丘們有時扮演傳布的角色，但誦持大悲咒的人絕非僅限於比丘，各行各業的人，無論男女，似乎都經常地誦持大悲咒，這也是為什麼他們在生命受到威脅時，會自動地向它求助的原因。其他與大悲咒有關的信仰，例如大悲水有治病的功效，或是誦持大悲咒能往生淨土的說法，也變得十分普遍。然而，並沒有證據顯示任何人曾使用《千手經》中所提及的密法，而達到精神上的解脫，或解除生命中的

困境。大悲咒獨立於《千手經》而存在，一般人可能相信大悲咒是對抗所有邪惡的神咒，但可能不知道它與觀音有關。

【註釋】

(1) 瑪利亞·瑞絲哈比托 (Maria Reis-Habito) 引證了德輝在元順帝至元四年 (1338) 所著的《敕修百丈清規》，其中規定在和尚忌日與開山歷代祖師的紀念法會上，要誦持大悲咒。她也引用編纂《觀音慈林集》的弘贊 (1610-1680) 的生平記述，來點出拜懺的強烈動機是來自於為了祭拜祖先與克盡孝道。她所摘錄的生平事蹟是弘贊所著《觀音慈林集》的後記：「贊甫二九，而二親鄰亡，每誦蓼莪，空慚烏鳥，聞說持齋，能資冥福，遂斷葷羶。未三載，閱壇經，便會宿懷，知人能作佛，即捨家趣於非家，冀立身行道，以益先靈。雖晨夕代為禮懺，及逢孟蘭必薦，而中情耿耿，愧誠力之未滿。爰于丁酉春，以西洋白氈，繪千手千眼大悲聖像，舉高七尺，革除皮膠，而用香汁和彩。仍令畫者，日別沐浴更衣，像成罄衣鉢資，延集僧眾，先為講釋大悲懺法宗趣，次乃三七日修禮。遂感大士身放金色光，手所執青紅二蓮華，頻放白光。縑素咸睹，誠為希有，私衷慶慰，必蒙慈力，度親靈於上界矣。爾後凡於像前修禮，蓮華白光常湧，睹者莫不欣發淨信。」在《千手經》中記載，青蓮華是指「欲得往生十方淨土」，紅蓮華則是指「往生諸天宮」。(Reis-Habito 1991:49)

(2) 約在婆伽梵達摩翻譯《千手經》的同時，尉遲乙僧在長安慈恩寺塔前畫了一幅千手千眼大悲像。在菩提流支譯出同一部經(經名為《千手千眼觀世音菩薩姥陀羅身經》)之後，唐玄宗開元元年(713)，成都妙積寺



一位魏八比丘尼，時常誦念大悲咒，她年僅十一歲的弟子柳意兒於禪坐中，感應到菩薩於寺中顯現。為證明她所說的不假，她便在庭院中撒灰，一天傍晚，確實見到長約數尺的腳印。於是便請了一位畫師，將她所見的形像畫下來，但始終無法畫得相像，有位比丘楊法誠說他可以做到，意兒於是雙手合掌仰望，並告訴比丘依她的指示來畫，他們共花了十年的時間才完成。之後，約唐玄宗開元十年（722）左右，在成都造了二百尊的菩薩像，每一尊都有四十二隻手，同時並將這些塑像畫成十五卷圖卷。不久之後，圖卷在長安流行，並上呈給玄宗（713-756在位），玄宗又把它賜給高力士。玄宗開元元年至天贊十四年（713-755）間，名畫家吳道子畫了三幅大悲菩薩像。天贊十二年（753），鑑真去日本時，帶了一尊白旃檀刻成的千手千眼觀音像，還有一幅繪於絲綢上的相同畫像，從此觀音信仰被介紹到日本。（小林 1983:39-136）

【參考書目】

- Dudbridge, Glen. 1995. *Religious Experience and Lay Society in Tang China: A Reading of Tai Fu's Kuang-ichi*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 小林太一郎，〈唐代の大悲觀音〉，《觀音信仰》，速水侑編，東京，一九八三，頁 39-139。
- Reis-Habito, Maria Doorohea. 1993. *Die Dharaani des Groben Erbarmens des Bodhisatwa Avlokiteswara mit tausend Händen und Augen: Übersetzung und Untersuchung ihrer textlichen Grundlage sowie Erforschung ihres Kultes in China*. Netetal: Steyler Verlag.

大悲懺與天台教觀

知禮的《千手眼大悲心咒行法》

于君方 著

張譯心 譯

知禮為何把天台的架構加到《千手經》這樣一部密教的經典裡呢？

藉著提供密教儀式、天台宗的架構，知禮並非想要與密教對抗，反而是要更熟悉它。

由於把密教的儀式移置到完全中國的背景，促使密教可以在中國生根。

知禮編寫懺儀的動機

根據瑪利亞·瑞絲哈比托 (Maria Reis-Habito) 的說法，第一份顯示以誦持大悲咒作為懺悔的資料，是智覺禪師每日行門功課的記錄，智覺禪師就是大家所熟知的永明延壽 (904-976)。文沖在他重校編集的《智覺禪師自行錄》中，列舉了其師智覺禪師每日所做的一〇八件佛事。其



中，在第九項說到：

常六時誦千手千眼大悲陀羅尼，普為一切法界眾生，懺六根所造一切障。

在第七十項也提到大悲咒：

初夜普為盡十方眾生，擊爐焚香，念般若、大悲心陀羅尼，悉願諦了自心，圓明般若。

（《正續藏經》卷一一一，頁155b, 161a; Reis-Habio 1991:43-44）

這些記錄非常有趣，因為它們是很重要的證據，證明延壽是個大悲咒的信受者，並將它運用在普遍的懺悔之中。既然智覺禪師在當地很活躍，並且於知禮（960-1028）十幾歲時仍健在，那麼，生在同一地區的知禮必曾耳聞其名。如此似乎也可以推論，智覺禪師的例子鼓舞了知禮對大悲咒的熱衷及信奉。

但延壽並沒有制定誦大悲咒的固定儀式，反而是由知禮所完成。是什麼樣的動機，使得知禮把天台的架構加到《千手經》這樣一部密教的經典裡呢？雖然我並未找到知禮本人對此一問題的相關敘述，但我想就我們所知的當時朝廷對佛教的態度，提出可能的解釋。

知禮所生的時代，正好是政府大規模贊助新經典翻譯的時候，當時宋太宗於太平興國三年（978）在太平興國寺建立三館（昭文館、史館、集賢院，賜名為「崇文院」），二年之後，正式設立譯

經院。自唐憲宗元和五年（810）後，政府贊助佛經翻譯的計劃逐漸停擺，太宗此舉無疑是恢復唐代的先例。直到宋神宗元豐五年（1082）譯經院解散前，約有一百多年的時間，正是譯經事業蓬勃發展的時期，總共譯出二五九部經典，共七二七卷，僅次於唐代的數量。天息災，這一位外國譯經師所翻譯的《大乘莊嚴寶王經》，大大地提高了觀音成為「宇宙創造者」的地位。太宗也派遣中國僧人到西域求法，因此在十世紀後半葉的四十年到十一世紀的前半葉，中國與印度都有持續不斷的接觸。（Jan 1967:135；黃 1990,1995）

冉雲華指出，許多新翻譯的經典都是密教的經典。選擇這類經典與皇室對於天息災及其他密教傳教士的偏愛，似乎造成中國僧人與他們的一些對立。華嚴宗、法相宗、律宗自唐代以來，一直受到皇室的護持，為了保護他們固有的權益，屬於這些宗派的僧人不可能坐視這種發展而不在乎。（Jan 1967:136-138; 140-142）

一位目睹了這種發展的律師——贊寧（919-1001），在他為不空寫的傳記中，感歎後來的密教法師（他的同時代）缺乏能力，於此，也可說間接表達了他的偏見。（曹 1990:149-151）

系曰：傳教令輪者，東夏以金剛智為始祖，不空為二祖，慧朗為三祖，已下宗承所損益可知也。自後岐分派別，咸曰：傳瑜伽大教，多則多矣，而少驗者何？亦猶羽嘉生應龍，應龍生鳳凰，鳳凰已降生庶鳥矣，欲無變革，其可得乎？（《大正藏》卷五十，頁714a；曹 149）



北宋時，天台宗與禪宗一開始並不受歡迎，因此密教並不會因皇室的偏愛而備受威脅，但知禮與他的師兄弟遵式（964-1032）會以彰揚觀音的密教典籍，作為編寫與增編懺儀的基礎，絕非偶然。他們提供天台宗的架構於密教儀式中，並非試著想要與密教對抗，反而是要更熟悉它。然而，由於他們把密教的修行方式——如持誦陀羅尼——移植到完全中國的背景下，促使密教可以在中國生根。因為，正如學者們所指出的，儘管皇室在唐代與宋代初年給予密教支持贊助，但密教並未廣泛地深入民間，它並未真正地被知識分子或一般人所接受。（Chou 1974: 52-46; Jan, 142）因為如此，如果遵式與知禮不曾把密教的一些元素，加入到他們所編的懺儀中，那麼密教的儀軌可能早已完全從中國佛教中消失了。但在我們深入了解時，很重要的一點是，他們並沒有照密教本身原來的方式來保存密教，而是用天台的教理與修觀的方式，將之加以轉化（domesticated）。

知禮的自我犧牲與奉獻

〔受戒與求法〕

知禮就如與他同時期的遵式一樣，篤信教理與修觀。他是浙江人，浙江是宋代天台佛教的中心。知禮與遵式二人是好友，他們的生平也有許多相似之處。

知禮俗姓金，家住四明（今之寧波），其父一直未有子嗣，便與妻子一起向佛祈求。之後有一天，知禮之父夢見有一印度僧人與一個小男孩，僧人告訴他：「這是佛陀的兒子羅睺羅。」醒來之後，他的妻子便懷孕了，當知禮出生後，便命名為羅睺羅。他七歲喪母時哭泣不止，要求父親讓他出家。他十五歲時受具足戒，並開始研讀律藏；二十歲時開始研習天台教理，並禮寶雲為師。雖然知禮已出家為僧，但與父親之間親情的聯繫顯然仍很強烈，就在他到寶雲座下的第二年，他的父親夢見知禮跪在寶雲前，法師將水由瓶中倒入他的口中。從那時起，知禮對於天台的圓頓教理，一聽即能明瞭。從二十二歲起，他便常在寶雲那裡講經。

〔以手供佛與焚身供養《法華經》〕

宋太宗雍熙元年（984），遵式來到天台山，也在寶雲座下學習，知禮視他為好友，待他親如手足。十世紀時，一場大旱威脅了整個州，知禮與遵式為祈雨一同修持光明懺（據《金光明經》而來的懺儀）。(1) 知禮發願若三天內不降雨，則要自斷手臂供佛，不到三天，天降甘霖，當時的牧守蘇齊（987-1035）驚訝萬分，便記下這則奇蹟，並將它刻在石頭上傳予後人。（*Gen 67*）

宋真宗大中祥符九年（1016），當知禮五十七歲時，他發願修持法華懺三年，並於圓滿之時，焚身供養《法華經》以求往生淨土。真宗天禧元年（1017）初，他將弟子們叫到跟前說道：「半偈亡軀，一句投火，聖人之心，為法如是，吾不能捐捨身命，以誓發懈怠。」（《四明尊者教行



錄》，《大正藏》卷四十六，頁 838a）他與其他十位僧人共同約定，一起完成這個計劃。但當他要自焚的消息傳開後，包括遵式、翰林學士楊億、駙馬都尉李遵勗等許多人，皆請求他不要這麼做。最後，他與其他十位僧人都答應了，於是當法華懺圓滿之後，以繼續修持三年大悲懺代替原先焚身供養的計劃。儘管知禮並沒有達成原本的誓願，但聽說他最後仍以燃三指供佛。（《大正藏》卷四十六，頁 838a）

知禮為了解除旱災，準備以手供佛與後來想要焚身供養《法華經》的舉動，在當時並非特例，而是一種狂熱於信仰的普遍象徵，遵式也有同樣的決心實踐類似的苦行。學者們對於中國中世紀時，在宗教上為顯示

自我奉獻的決心而自焚與自殘的行為，感到非常著迷與好奇。（Gernet 1960, Jan 1965）在他們兩人之

前的僧人，雖也有以自焚或犧牲自己身體的一部分以供養《法華經》的例子，但我想要指出的是，在知禮與遵式的例子中，他們的自我犧牲與奉獻不只是宣誓為法的奉獻，更有為了利益大眾的心願。這些當然是在許多佛本生故事與譬喻文學中，所提到的菩薩所行的典型事蹟。



◎編寫《大悲懺儀》的天台知禮大師。

〔柳本尊自我犧牲的崇高行誼〕

另一個在時間與地理位置都更相近的例子，是柳本尊（844-907）自我犧牲的崇高行誼，他被趙智鳳（1159-1249?）尊為密教五祖。在趙的努力傳布之下，柳的種種自我犧牲的苦行被刻在四川三處的崖壁上，在安岳的昆盧洞與寶頂山大佛灣⁽²⁾的二個地方都刻有描述柳自殘肢體的圖像與銘文，名為「十煉圖」。其中描繪柳於唐僖宗光啟二年（886）燒其左食指；在晉高祖天福二年（937）於左腳燃香；天福四年（939）挖出自己的左眼，並割下左耳；天福五年（940）的四個不同時間，分別在心上放置點燃的蠟燭，在手上拿了一束五枝的線香，切斷左臂，用塗上臘的布包住自己的生殖器，以火燃一天一夜；最後在天福六年（941）於雙膝上放了一把點燃的香。柳如此做的目的是宣誓解救眾生，他們其中某些名字並刻在石碑上。（《大足石刻研究》，頁169-174；490-492）

雖然我們無法得知知禮與遵式是否知道柳這個人，或者柳本尊的事蹟能否在歷史上得到確認，但犧牲自我肢體與為大眾謀福祉之間的關係，仍是一個有趣的問題，此一現象也呈現了宋代佛教宗教儀式的另一個新型態。

從上述可知，知禮就如他的好友，我們稱之為「懺主」的遵式一樣，對於天台宗懺儀的建立貢獻良多。自宋真宗咸平二年（999）起，他傾所有的心力，不是舉行拜懺法會，就是為大眾



開示說法，從未離開過他的常住道場。他共舉行了五次為期二十一天的法華懺、二十次七天的金光明懺、五十次七天的彌陀懺、八次四十九天的請觀音懺與十次二十一天的大悲懺。除此之外，還包括了之前所提到的為期三年的法華懺與大悲懺。(3) 知禮對於懺悔儀式的強烈興趣，包括編寫大悲懺，這點可以從他在宋代天台宗山家派、山外派爭議上的哲學角度予以了解。

知禮《修懺要旨》的內容

知禮是山家派的發言人，對他而言，「一念三千」是實相，真心與雜染無別，淨穢不二，人人皆具，不像同為天台宗的山外派與禪宗擁護者所強調的無明的本質如幻，知禮視惡與不淨為實有，並主張必須要去對治它們。因此，對他而言，修持懺法極為重要，因為他認為雜染一如智慧，最終都不能被除盡，然而，經由修行，雜染可以被轉化。我們可以看到在知禮的大悲懺中，主張雖然人無法完全斷惡，但藉由懺悔及觀想自己與觀音合而為一，便能增智除惡，兩者皆是人本性中所具有的，因此，藉由在儀式上的「扮演」觀音，我們終有行如菩薩的希望。

宋真宗天禧五年（1021），知禮六十二歲時，真宗要求他作三天三夜的法華懺以祈求國泰民安，而在太監總管俞清源的要求下，寫下《修懺要旨》，說明法華三昧十種修持順序的旨趣。大悲懺既是依此為雛型，那麼其中的說明對於我們了解他對懺悔儀式的看法，會有極大的幫助。

所以，《修懺要旨》是一份相當重要的資料。

〔修習法華三昧儀的十種方法〕

他首先例舉了修習法華三昧儀的十種方法：（一）嚴淨道場；（二）清淨身器；（三）三業供養；（四）奉請三寶；（五）讚歎三寶；（六）禮三寶；（七）懺悔六根與四悔法（勸請佛、隨喜功德、迴向功德、發願）；（八）行道旋繞；（九）誦法華經；（十）坐禪與正觀實相。《大正藏》卷四十六，頁888a-870b。雖然他依循著智顛所制定的步驟，但也結合了坐禪與正觀實相於同一個步驟，因為他深信所有事儀是理觀的境（對象）。

〔天台的三種懺儀——作法懺、取相懺、無生懺〕

知禮在論述一開始，即談到儀式中每一部分的意義與進行方法，也對每一部分加以解說，其中最長的論述是在第七與第十部分。依照天台的模式，知禮將三種懺儀區分為「作法懺」、「取相懺」與「無生懺」。第一種「作法懺」，是身、口所作的一切都要依於嚴謹的法度；第二種「取相懺」，是以定心運想，直至佛菩薩相在心中生起為止；第三種「無生懺」是最重要的一種，知禮的解釋如下：

了我心自空，罪福無主，觀業實相，見罪本源，法界圓融，真如清淨，法雖三種，行在一



時，寧可闕於前前，不得虧於後後。無生最要，取相尚寬，蓋妙觀之宗，是大乘之主，滅罪如翻大地，草木皆枯，顯德如照澄江，森羅盡現。以此理觀，導於事儀，則一禮一旋，罪消塵劫，一燈一水，福等虛空。故口說六根，懺時心存三種懺法，如是標心，方堪進行法華三昧儀。（《已續藏經》卷一〇〇，頁905a）（4）

〔法華三昧儀的第七部分——發露懺悔〕

知禮在第七與第十部分對於發露懺悔與正觀實相做了更多的解說。以下我引述相關的段落：

初修懺悔者，所謂發露眾罪也。何故爾耶？如草木之根，露之則枯，覆之則茂，故善根宜覆，則眾善皆生，罪根宜露，則眾罪皆滅。今對三寶，真實知見照我善惡之際，窮我本末之邊，故原始要終，從微不至，悉皆發露，更不覆藏。所謂逆順十心，通於迷悟兩派，故迷真造惡則有十心，逆涅槃流，順生死海，始從無始無明，起愛起見，終至作一闡提，撥因撥果，所以沉淪生死，無解脫期。

今遇三寶勝緣，能生一念正信，先人後己，改往修來，故起十心，逆生死流，順涅槃道⁽⁵⁾，始則深信因果不亡，終則圓悟心性本寂，一一翻破上之十心，不明前之十心，則不知修懺之法，故欲行五悔，先運十心，故默想云云。

想已當說六根罪過，然此六根懺文非人師所撰，乃聖語親宣，是釋迦本師說，普賢大士為三昧行者，示除障法門。蓋由洞見眾生起過之由、造罪之相，又知諸法本來寂滅，全體靈明，無相無為，無染無礙，互攝互具，互發互生，皆真皆如，非破非立，迷情昏動，觸事狂愚，以菩提涅槃為煩惱生死。是以大士示懺悔法，開解脫門，令了無明即明，知縛無縛，就茲妙理，懺此深愆。故懺眼根罪時，即見諸佛常色；次懺耳根罪時，即聞諸佛妙音；乃至懺悔意根，即悟剎那住處，三身一體，四德宛然。

以要言之，一切罪相無非實相，十惡、五逆、四重、八邪，皆理毒之門，悉性染之本用。以此為能懺，即此為所觀，惑智本如，理事一際，能障所障皆泯，能懺所懺俱忘，終日加功，終日無作，是名無罪相懺悔，亦名大莊嚴懺悔，亦名最上第一懺悔，以此無生理觀為懺悔主，方用有作事儀為懺悔緣。（《大正藏》卷四十六，頁 869a-b）

〔法華三昧儀的第十部分——坐禪實相正觀法〕

知禮稱法華三昧儀的最後一部分第十個步驟為「坐禪實相正觀法」，並且視它為整個儀式的目標。他指出這部分為「正修」，因為修習者應純用「理觀」，其中雖以「理」觀之，但事修本身才是修習者當下觀照的對象（事即理而心不偏，因為事理不二，心便能專注統一），事修絕對是修習者當下的觀照對象。那麼，如何觀呢？根據知禮的說法，有所謂的「觀門」：



所謂捨外就內，簡色取心，不假別求，他法為境，唯觀當念，現今剎那，最促最微，且近且要，何必棄茲妄念，別想真如？

當觀一念誠心，德量無邊，體性常住，十方諸佛，一切眾生，過現未來虛空剎土，遍攝無外，咸趣其中。如帝網之一珠，似大海之一浪，浪無別體，全水所成，水既無邊，浪亦無際；一珠雖小，影遍眾珠，眾珠之影皆入一珠，眾珠非多，一珠非少。現前一念，亦復如是，性徹三世，體遍十方，該攝不遺，出生無量。……

今觀諸法即一心，一心即諸法，非一心生諸法，非一心含諸法，非前非後，無所無能。雖論諸法，法相本空，雖即一心，聖凡宛爾，即破即立，不有不無，境觀雙忘，待對斯絕，非言能議，非心可思。故強示云不可思議微妙觀也，此觀非減罪之邊際，能顯理之淵源。

(同上，頁 870a-b)

知禮《千手眼大悲心咒行法》的內容

現在讓我們看看知禮大悲懺本中的一些細節。知禮在序中陳述，雖然在他小時候便能背誦大悲咒，但他並不知道其持法。後來，在修習天台禪觀之後，當他去檢視《千手經》時，他發現大悲咒其實有雙重的功能，透過慧觀可增長智慧，同時又可以達成事儀的需要。所以，最初

他只是為個人而作《千手眼大悲心咒行法》（《大悲懺法》）。根據智顛的四種三昧行儀，這種方式是最後的一種——非行非坐三昧，或隨恣意三昧。

此行儀共進行二十一天，包含十個部分：（一）嚴道場；（二）淨三業；（三）結界；（四）修供養；（五）請三寶諸天；（六）讚歎申誠；（七）作禮；（八）發願持咒；（九）懺悔；（十）修觀行。知禮參照智顛的《法華三昧懺》而編寫《大悲懺法》，但當我們以此十步驟與《法華三昧懺》比較時，我們會發現知禮以「作禮」與「發願持咒」代替《法華三昧懺》中的「行道旋繞」與「誦法華經」兩部分。

就我們前面所了解的，知禮以「身行」、「觀想佛菩薩」與「觀想無生」來區分三種懺儀，而大悲懺也從這三種懺悔方式中抽取一些元素。我現在就擷取知禮版本中的一些段落來說明，以使我們對於這個儀式有更清楚的認識。

〔一、嚴道場〕

《千手經》上說：「住於淨室，懸幡燃燈，香華飲食，以用供養。」《國清百錄》記載的《請觀音儀》中寫道：「當嚴飾道場，香泥塗地，懸諸幡蓋，安置佛像南向，觀音像別東向。」

在這個儀式中，應該要安置千手千眼觀音菩薩像或四十手觀音像，若無，則六臂或四臂觀音亦可，若連這兩種也無，你可以用任何觀音的造像都行，如果你沒有任何觀音像，那麼安置



釋迦牟尼佛像或勢至菩薩像也無妨。

參與的十位行者須向西席地而坐，若地勢較低或土壤潮濕，可以放置矮床而坐。你必須盡全力每天供養，若無法做到，至少在第一天也要盡力布施供養。法會必須持續二十一天，不可縮短。

〔二、淨三業〕

《千手經》與《法華三昧懺儀》中都要求行者必須沐浴、著淨衣，且要收攝身心，即使身體不髒，也必須每天沐浴一次。法會期間，不能小聲交談或應對問訊等。對於俗事一念也不能生起，但使自心依著經典的教導而思惟，當需要大小便利或飲食時，也要收攝身心而不散失，辦完雜事之後，儘快回到道場，不可以藉機拖延。簡而言之，在身業方面，要清楚知道那些行為是被允許或禁止的；在口業方面，要知道何時該說話或靜默；在意業方面，要注意如何止息意念或觀照意念。

〔三、結界〕

法會第一天，在未做正式禮拜之前，所有行者必須在修法處劃定一個界限。依經上的規定，在此「界」的邊緣上，可用加持過二十一遍大悲咒的刀、水、白芥子劃出界限，或以內心所想

像的範圍為界，或用淨灰、五色線，加持二十一遍大悲咒後圍出四方界限。

〔四、修供養〕

結界之後，站在千手千眼觀音像前作如是想：一切三寶、法界眾生與我的身心，無二無別。一切諸佛已經覺悟，而所有眾生仍在迷障之中，我為一切有情眾生向三寶祈求，希望能破除無明的障礙。作如是想後，所有人跪下，懺主供香，並誦偈：

願此香華雲，遍滿十方界，

一一諸佛土，無量香莊嚴，

具足菩薩道，成就如來香。

〔五、請三寶諸天〕

這時，拜懺者長跪供香，而作如是想：

當念三寶，雖離障清淨而已，同體慈悲，護念群品，若能三業致請，必不□而來，拔苦與樂。

之後，開始奉請文：「一心奉請南無本師釋迦牟尼世尊」，接下來依序奉請阿彌陀佛、千光



王靜住佛、正法明如來、大悲咒、一切菩薩摩訶薩與《千手經》中所提到的諸神。

〔六、讚歎申誠〕

在《千手經》中並沒有讚歎的偈文，下面這部分是依經略說讚歎：

南無過去正法明如來，現前觀世音菩薩，成妙功德，具大慈悲，於一身心，現千手眼，照見法界，護持眾生，令發廣大道心，教持圓滿神咒，永離惡道，得生佛前。無間重愆，纏身惡疾，莫能救濟，悉使消除。三昧辯才，現生求願，皆令果遂，決定無疑，能使速獲三乘，早登佛地。威神之力，歎莫能窮，故我一心，歸命頂禮。

在說完讚歎觀音的偈文之後，以最懇切的心，依自己的智力，如實地宣說。然而，所祈求的不應是增長自己的壽命，所發的心應是為利益一切有情眾生。只有誠心專注，才會有所感應，千萬不可輕率而行。

〔七、作禮〕

行者應念三寶的體性是無緣慈悲，常要拔濟一切眾生。你必須深信，雖然肉眼無法看見諸佛菩薩，但祂們必定已在法會壇場。因此，應燒香供養、五體投地、禮敬三寶，但提及諸天鬼

神時則無須如此。當提到大悲咒與觀音菩薩聖號時，各須禮拜三遍。

〔八、發願持咒〕

接下來，「發願持咒」這一段是最長的，知禮完全以天台的教理來解釋它的修法。再來是發十大願與誦《千手經》中的大悲咒。這十大願是：

願我速知一切法

願我早得智慧眼

願我速度一切眾

願我早得善方便

願我速乘般若船

願我早得越苦海

願我速得戒定道

願我早登涅槃山

願我速會無為舍

願我早同法性身



這是千手千眼觀音廣大而深遠的願望，它們包含了俗諦與真諦兩個層次，除非我們以天台
的教法與禪觀來詮釋，否則無法領悟此弘誓之深。在經中，原本有十六願，前十願指出所要達
到的目標，後六願則是：

我若向刀山 刀山自摧折

我若向火湯 火湯自消滅

我若向地獄 地獄自枯竭

我若向餓鬼 餓鬼自飽滿

我若向修羅 惡心自調伏

我若向畜生 自得大智慧

這六願是說明要斷除的部分，前面的十願在於增長善，而後面的六願則是要摧毀惡。既然
聞此咒能證得四果與十地，那麼此經明顯地是屬於方等部，此誓願可通四教(6)與二乘，修習者須
根據對天台教理的了解來發願。前十願皆以「南無大悲觀世音」起頭，應知大悲觀音即是我們
的本性，現在因要回復此本性，所以必須稱本發願，而此誓願也正是由我們的本性所發而為力
用的。

◎以「四弘誓願」解釋十願

這十願的意義可依據二種義理來解釋。第一個是以大乘經典中的「四弘誓願」來解釋，第二個則可以天台的「十乘觀」來說明。

四弘誓願建立在四諦之上，四諦中的苦、集二諦說明世間苦的因與果；滅、道二諦則闡述出世間樂的因與果。所有菩薩都是要救拔眾生脫離世間苦，予眾生出世間樂，這也就是何以會有四弘誓願的原因。當你發願「眾生無邊誓願度」，這是依苦諦而立；發願「煩惱無邊誓願斷」，則依集諦而立；發願「法門無盡誓願知」，是依道諦而立；發願「佛道無上誓願成」，則是依滅諦而立。

但《千手經》中十願的次第卻稍有不同，原因在於它以滅苦為先，然而這些發願都兩兩相成，如知一切法而得智慧眼，以救度眾生；渡越苦海必須要乘方便船；登上山頂才能找到地方棲身。因此，初二願是依集諦而立。第一願，願知有如微塵般的一切諸法皆是法界。第二願，願得圓滿清淨的慧眼，若無此慧，則無法了知諸法實相。

第三、四願則依於苦諦而立，必須先救沉溺的有情眾生，然後才有可能迅速得到善方便，若無方便之法，便無法普度一切眾生。

第五、六、七、八願則依道諦而立，雖然解脫之道有無數方法，但都不出戒、定、慧三學。

第五願，願求了知實相的般若慧，即是慧學；第六願，願求出世間的無上戒、定；第七、八兩願，則願戒、定二學成就，能入於三德。涅槃三學是道諦的開始，超越苦諦而證得滅諦是道諦



的最終目標。

第九、十兩願，則依滅諦而立。之後，便可以無為法安住其心，則無明寂滅，心行止息。最後一願，則願自己等同法性，回復本來的清淨法身，至此，便能達到永恆的寂靜了。

其實，不只是這十願，縱使有百千願也不出這四弘誓願，若有願不依四諦而立，就是狂願。因此，雖然所有的發願都不離四弘誓願，但因觀音深切的慈悲與善巧的智慧，才將四願開展為十願。

◎以「十乘觀」解釋十願

接下來，是以天台的「十乘觀」來了解這十願。為什麼經中要求在誦咒之前須先發此十願？為何經中在說示大悲咒後，以短短九句話來解釋此咒的「相狀形貌」？附加在咒之後的解釋包含十法，而此十法並無異於天台的「十乘觀」。(7)這十願可以用十乘來解釋，怎麼說呢？

第一願「願知一切法」，即是顯示不可思議的境界，若非一念三千，否則又怎能包含一切法？

第二願「早得智慧眼」，就是透過止觀的成就而達到如佛眼般的智慧，若沒有這樣的智慧，妙境無法顯現。

第三願「速度一切眾」，是發了極大的菩提心，願救拔一切眾生。

第四願「早得善方便」，是為破除三惑⁽⁸⁾，唯有悉盡破除三惑，菩薩才能任運一切，普度眾生。

第五願「速乘般若船」，是指能識知通暢（理至菩提涅槃）與阻塞（墮落生死煩惱），就如有船才能渡水，雖然原本阻礙不通，今卻因此能渡過。

第六願「早得越苦海」，是指能有所修證，成就三十七道品。若非以無作心修成道品，便無法跨越二死海（因自然與外力助緣之故）。

第七願「速得戒定道」，戒與定二者是成道的助力，以無作心修習戒、定，最能對治惡。

第八願「早登涅槃山」，是指知道修證的次第，如同登山必定由低至高，雖然說「觀」即是「理」，但在修道上仍然有次第性的階段，絕不可躡越。

第九願「速會無為舍」，即不為褒揚與毀譽所動，成就安忍行。

第十願「早同法性身」，即是捨離對法的執著，因為只有當我們不再執著「相似道」時，才能證得佛的法身。

關於上述十願，雖然有修與證的區別，但我們應知現前的每一念本自圓成，因此，全性起修，即因成果。當我們發此十願時，便要以此來導正自己的心念。

在前十願之後的六願全與破惡有關。前三者為破除地獄，其中第一與第二願分別破除刀、火兩種惡，第三個則是破除所有的地獄，接下來的三願則與破除三惡趣有關。因此，這六願皆



屬於「對治悉檀」。這也就是為什麼說地獄會摧折、枯竭，餓鬼能飽滿，惡心能被調伏，畜生能得大智慧，就如六觀音降伏六道一樣(9)。在這些誓願中，皆以「我」為稱謂，雖然這裡指的是修習的行者，但也可能是因為一切眾生本來便具足真常我性，一念千法，神咒與我兩者本體即是法界，也就是中道，舉一法即涵蓋所有一切法，但因人的迷惑愚痴，才會有「感應」這樣的說法。

〔九、懺悔〕

誦完大悲咒後，應當想到今天所發生的一切災障，都是因過去所造的業因而生。現世以至於過去世，什麼惡我們不曾造作？我們與一切有情眾生世世相逢，他們有的與我是敵人，有的是親人，有的是障礙我們的人，有的是使我們煩惱的人，除非我們真心懺悔，否則無法解脫，道法也不能成就。因此，要披陳罪業，懇求三寶滅除我們的罪障。行者禮拜時，口誦兩段偈文，前段是列舉自己的一切罪障與其他傷及僧伽的重罪，另一段則祈請觀音加護，令消除罪障。

〔十、修觀行〕

◎咒的本體與九種心合為「十乘觀」

行者禮懺之後，應離開壇場到另一處，於繩床上禪坐依經修觀。要注意經文上觀音被問及

大悲咒「相狀形貌」的部分，這裡定義它是大慈大悲的心，也等於另八種心（平等心、無為心、無染心、空觀心、恭敬心、卑下心、無雜亂心、無上菩提心），這九種心屬於依境，菩提心藉此九境而發，而大悲咒是理境，這個很難說得詳盡。上根的人，一聽聞此咒語，便能得證，有的或證四果，或登十地。

另一方面，這九種心是九種令菩提心生起的方法，它們只是依境，是為了中、下根基的人而說的，稱為「相貌」。理境如同車體，而相狀形貌則如車輪，所以咒的本體與九種心合為「十乘觀」。經文不斷催促著行者要對一切有情眾生發慈悲心，若不能依理，又怎能捨棄貪愛與妄見呢？因此，理境是慈悲之本，後八心是培養慈悲心的方法。整部經實際上是在「正明悲行」，由此可知，此經是屬於方等經之一。

◎大悲咒的「相狀形貌」——九種心

以一念觀遍法界一切諸法，雖然就只是一念，千法展現無遺，世間一切皆是空、無常，但我們不應只執著於其中的一邊。若觀照到事物這樣的本質，卻也無法用言語、意識思想來表達，而要以心觀照這不可思議的境界。一旦了解了自己的心，便能知道一切眾生也與自己一樣，九界原具於一念之中，也就是無異於佛界。因此，一苦一切皆苦，我與眾生因沉溺於貪、瞋、癡而造身、口、意業，致使千萬劫以來隨業受報，因此要對自己與他人升起悲痛哀愍之心，生起



深切的悲心，想要救拔一切出離痛苦。

從另一方面來說，佛界也涵攝於一念之中，佛界與另九界沒有差別。因此，一樂一切樂，因我與諸有情只發小願，希求人天或二乘果，只滿足於微小的所得，而孳生苦痛。於今我對自己與眾生起大慈悲，誓願常帶給人人喜樂，因這樣的心能給予終極的快樂，拔除一切苦迫，所以被稱之為「大慈悲心」。

但儘管這樣的慈悲願力是普及一切的，然而，心仍會散亂，因此要透過不二止觀使其安於法性，使安止與觀照雙運平衡，這就稱為「平等心」。

理境無法呈顯是因為被三惑所覆蓋，我們應去觀照此三惑體性是空，而法性原本清淨無染，無一物可立可破，這便稱為「無為心」。

若執著此能觀的心，就會於通暢之處生起阻塞，能辨識通暢與阻塞，便稱為「無染心」。

雖然諸法皆空，但要證得這樣的境界必須透過觀照道品，如果沒有正確的觀照，則無法證得位次。道與位次相生，便成「空觀心」。

因惑障蔽理，而更孳生煩惱，真如無法顯現，須藉事修來助益開啟，見眾生與佛無異，稱為「恭敬心」。

「卑下心」是指當我們的粗心止息時，表示已達到較深的境界，若知道還有圓滿果位可證，則上等的我慢才能祛除。

遠離名、利、眷屬，才能達到三摩地（定），稱為「無雜亂心」。

最後，實踐以上的九種方法，超越內在與外在的障礙，若生法執則不能向前，唯有離此法執才能登地證果，這樣稱為「無上菩提心」。制立十願之後，再呈顯「十乘觀」，希望行者能依此修習。倘若行者不能依觀而修習，應當斷除所有疑心，生起

深信，只要依文誦持，現世必定能脫離苦難，若單單誦持，便能讓人得見妙境。

由此可知，有許多方法可以下手，但希望所有的人，包括知識分子、一般民眾、僧人或在家人，都能信受大悲咒，精進修持大悲懺。因為如此去做，不但現世的災障消除，往生淨土之



◎精進修持大悲懺，不但現世的災障消除，往生淨土之願必定達成。
（圖為觀音菩薩接引眾生往生西方，十二世紀，現藏於蘇俄冬宮（Hermitage）博物館。圖片提供：于君方）

願必定達成。（《大正藏》卷四十六，頁 973a-978a）

大悲咒轉變成悟道的入口

當我們研究知禮所寫的《千手眼大悲心咒行法》時，可以很清楚地看到，他不只採用了法華三昧懺的架構，也借用它整個懺儀的內容作為模式。就如我前面所指出的，雖然他以大悲咒代替法華三昧懺中「誦法華經」的部分，但毫無疑問地，儀式的整個架構仍建構在天台宗教觀並重的基礎上。知禮與在他之前的兩位天台大師智顛、湛然一樣，堅持儀式與理觀之間的調和，並主張儀式要完成三種懺悔之法的目的。

◎以天台理論詮釋大悲咒

正如《大悲啟請》與其他在敦煌所發現的《千手經》手抄節錄本，知禮的版本與那些版本大致相似，都將十大願與誦大悲咒作為懺儀的中心主旨。不同的是，知禮完全將這些誓願以複雜的天台教理加以詮釋，這些誓願不再只是單純的信徒所發出的願望，而是通往修習十乘觀的入門。藉著把「九心」——大悲咒的「相狀形貌」注入天台的註釋，他讓儀式中的觀行成為整個儀式的中心，以這樣的方法，他等於把大悲咒由原本單純的神咒轉變成悟道的入口。



專輯

根據知禮的說法，既然行者的現前一念與實相無差無別，而此實相也包括了一切諸佛、眾生、理、毒，那麼行者的所思所念便極為重要了。再進一步地由知禮的邏輯推知，雖然智與毒都是我們本性的一部分，但如果一個人能憶念觀音，懺悔罪障，那麼智增毒必滅，正如知禮所言「觀音即我本性」。由此，便可以完全理解為什麼懺儀對我們的精神轉變有強而力的作用，也可以明白知禮為什麼選擇以《千手經》編寫新懺儀的原因。

《千手經》在宋代已非常受歡迎，而大悲咒更是如此，觀音至宋代也已被中國人民崇拜有六百年之久，還有什麼比以這樣一個人們熟悉的咒與敬愛的菩薩，來做為救贖與開悟的更好方法呢？但也因為如此，他成功地使得原本是密教的經典完全地「成熟化」(domesticated)了。

知禮在文中，很清楚地表示，大悲懺有益於所有的人，不論是僧人或在家人、知識分子或一般普羅大眾都是如此。雖然他不斷強調止觀的重要性，但對於那些無法這麼做的人，他也提出了方便之道，只要能深信而懇切地誦持大悲咒，他確信仍有可能超脫此生的障礙而往生淨土，獲得心靈上的開展，甚至能親見菩薩。

◎誦持大悲咒可超脫此生的障礙

根據收集到的證據顯示，知禮在世時，大悲咒已廣受歡迎，遵式更是深信不移的一位。舉例來說，當他在杭州下天竺寺蓋光明懺殿時，每架設一柱、蓋一瓦，必定親誦大悲咒七遍。(10)



另在《佛祖統紀》中的兩則例子，也提供了宋初大悲咒與大悲懺受歡迎程度的訊息。知禮的弟子慧才（997-1083），致力修持大悲咒，當他年輕時，資質昏鈍，無法通達義理，於是他每誦大悲咒以求能領悟天台的教義。之後有天他夢見一位印度僧人，身長數十尺，這位僧人脫下袈裟披在慧才身上，告訴他說：「慧才，一生都要記得我！」隔天早上，慧才於講堂聽課，豁然開朗。他晚年時，居住在杭州雷峰塔旁，每日單腳站立誦大悲咒一〇八遍，也以同樣的方式又誦彌陀聖號一日一夜。（同上，卷四十九，頁215b-c）

至於修習大悲懺，則另有一個例子。與知禮同時的慧舟，與十位同參相伴，在宋仁宗天聖年間（1023-1032）修習二年的大悲懺。知禮曾在真宗天禧四年（1020）時，以馬拉松的方式完成大悲懺的修習，因此他極有可能鼓舞了慧舟去做同樣的事。慧舟又與十四位同參修習普賢行法，修懺一開始，他便在佛前起誓，若他在此次修習中有所成就，願焚身供養，而他真的這樣做了，僧人與在家人提供木材燃燒，慧舟寧靜而安詳地坐在火中。（同上，頁216b）

◎大悲咒原在特殊場合中誦持，後成為定課的一部分

在宋代，大悲懺法會舉行的頻繁與將誦持大悲咒作為定課的一部分，是否也與今天的情形相同呢？宗隲於徽宗崇寧二年（1103）所編的《禪苑清規》中（現存最早的清規）並沒有這麼說。其中有關大悲觀音的內容，是在《清規》第八卷〈一百二十問〉中的第二十一問：「千手千眼

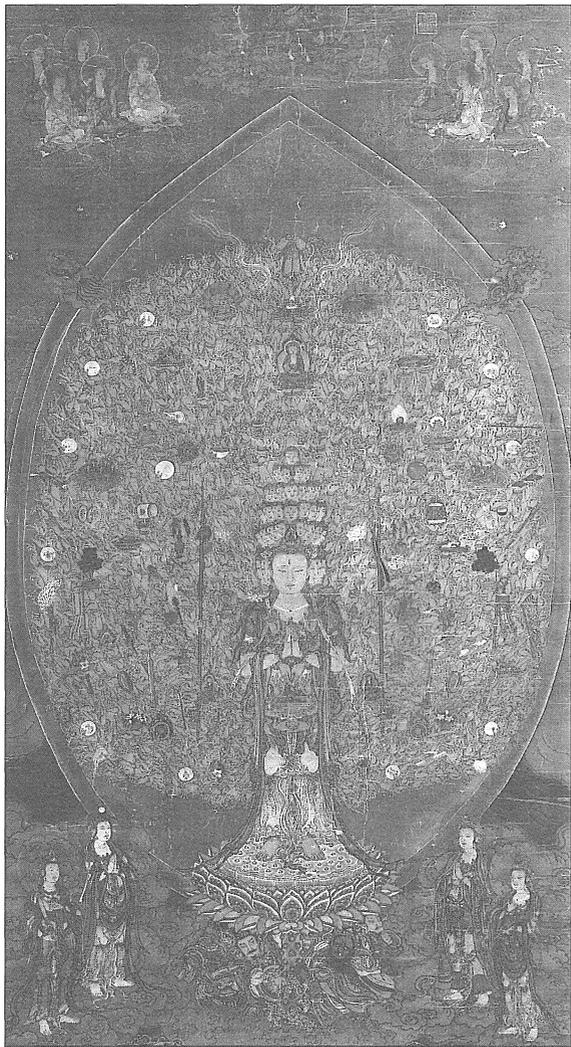
否？」這些問題是讓禪修者每天用來檢驗自己的（Yu 1989:101），同時它們也很可能指示行者有必要發願模倣觀音菩薩。（11）

最早由德輝（1142-1204）編纂的《敕修百丈清規》中，特別強調在某些特殊的場合中誦持大悲咒。這部清規於元順帝至元四年（1338）修訂發行，提到大悲咒處如下：

在禪院方丈示寂日與紀念開山歷代祖師的法會上，在為帝王祈福的儀式中（日本曹洞宗寺院現今每月十五日仍舉行此儀式），在祈雨的儀式及所有比丘與住持的喪禮中，都會持誦大悲咒。由此可見，《清規》勸告居士們集體念誦此咒，明白顯示出知道使用大悲咒的並不限於僧人，也是在家居士們的共識。（Reis-Habito 1993:310）

同樣的情形也發生在天台的僧院中，元順帝至正四年（1347）自慶所寫的《增修教苑清規》中也提到那些場合要誦持大悲咒。除此之外，當中還有一部分是有關修大悲懺的方法，規定如何於四月二十日舉行大悲懺（《正續藏經》卷101，頁101:751a）。從在特殊場合誦持大悲咒，直到清代將它納為《禪門日誦》所記載的每日定課之一，這整個轉變的過程是相當漸近且合理的。相同地，大悲懺法會的舉行，也從經常性到定期性地舉辦，做了上述的平行改變。

大悲觀音的流行



◎多手觀音每隻手掌中又各有一隻眼睛，這樣的造型令宋代的藝術家與詩人為之驚歎。（圖為宋人所繪千手千眼觀世音菩薩，現藏於國立故宮博物院。圖片提供：于君方）

宋代大悲咒與大悲懺因此而廣受歡迎，相繼地在其他作品中也提到大悲觀音。雪竇重顯（980-1052）編纂的《碧巖錄》是一部著名的宋代公案集，其中便有提到祂。在第八十九個公案中問道：「大悲菩薩用許多手眼作什麼？」而另一本由萬松行秀（1156-1236 或 1166-1246）所編的公案集《從容庵錄》中，第五十四個公案也有相同的問題。（《大正藏》卷四十八，頁 261a-c）

多手觀音每隻手掌中又各有一隻眼睛，這樣的造型令宋代的藝術家與詩人為之驚歎。如收藏在台灣故宮博物院的幾幅大悲觀音像與雕像，在宋代便極受歡迎。在北宋京城開封有一尊鐵鑄的觀音，另在成都尊紫檀木所雕的觀音，雖然蘇舜欽（1008-1048）與蘇東坡（1036-1101）都未親眼看過這兩尊造像，但它們卻都成為他們筆下的題材。蘇東坡在〈大悲閣記〉中寫道：

吾將使世人左手運斤，而右手執削，目數飛雁，而耳節鳴鼓，首肯旁人，而足識梯級，雖有智者有所不暇矣！而況千手異執，而千目各視乎？

及吾燕坐寂然，心念凝默，湛然如大明鏡，人鬼鳥獸雜陳乎吾前，色聲香味交違乎吾體，心雖不起而物無不接，接必有道，即千手之出，千目之運，雖未可得見，而理則見矣！

但大悲懺之所以能日益盛行，實際上是以「代價」換來的。今天拜懺的儀式已比原先知禮的版本縮短簡化許多，儀式的重點在於誦持咒語與部分經文，其中包括十六願，但理觀的部分則完全刪除，為了使拜懺更實際、更有效用，拜懺的動機當然也隨之改變。原先知禮所設想的希望以懺儀作為提昇個人心靈與開悟的工具，相對於此，拜懺後來成了帶來各種福報、利益的手段，包括孝子祈求過世的雙親有好的來生等。

然而，再進一步來想，或許這樣的發展並非全然令人遺憾，如前所說，知禮肯定儀式所進行的各項行動與現前一念之間所呈顯的重要性，誰能說即使儀式中沒有禪坐，而參加的僧人或



在家人，就不能在與觀音結合的一念之間得到短暫的轉變呢？我們能懷有這樣的期望，證明知禮已達到他的目的。因為知禮編寫出這麼一部大悲懺儀，使得各階層的中國民眾，都能與熟悉的千手千眼大悲觀世音菩薩結一份善緣。

【註釋】

(1) 光明懺最初的記載是出現在《國清百錄》中，知禮與遵式兩人都曾為此懺寫下懺本，知禮所著的是《金光明最勝懺儀》（《大正藏》no. 1946），而遵式所作的是《金光明懺法補助儀》（《大正藏》no. 1945）。

(2) 在許多遊客與朝聖者都曾遊歷的名山寶頂山左側，有一個較不為人熟知的地點。前者為「大寶頂」，後者為「小寶頂」，柳本尊的「十煉圖」便是描繪於這兩處。安琪拉·郝渥德（Angela F. Howard）對這兩處已研究了相當長的時間，並準備以此發表專書。她認為「小寶頂」就如密教的曼荼羅，而且只開放給密教行者，它是建構「大寶頂」的模型。我感謝她與我分享她的這項發現。

(3) 有關知禮生平的參考資料出處有：宗曉的《四明教行錄》第一卷〈年譜〉；《卍續藏經》第一百冊，頁 880-883 頁；《四明教行錄》第七卷；知禮弟子則全所著的《四明法智尊者實錄》；志磐所著的《佛祖統紀》第八卷。

(4) 知禮對此三種懺的看法與天台的傳統是一致的。在天台懺儀的基礎文本——《釋禪波羅蜜次第法門》中，認為「作法懺」能增長戒，「取相懺」能增長定，而「無生懺」能增長慧。「作法懺」屬於小乘，「取相懺」與「無生懺」則歸屬於大乘。（《大正藏》卷四十六，頁 485c）

(5) 知禮在此處指出十種隨順輪迴的心：(一) 無明與闇識；(二) 惡友煽動；(三) 於他善都無隨喜；(四) 縱恣身、口、意三業，無惡不為；(五) 惡心廣布；(六) 惡心相續，晝夜不斷；(七) 隱蓋過失，不欲人知；(八) 不畏投生惡道；(九) 無慚、無愧；(十) 撥無因果。另有十種逆輪迴之心：(一) 深信因果；(二) 懇切生慚愧心；(三) 怖畏投生惡道；(四) 發露無覆；(五) 斷相續惡；(六) 發菩提心；(七) 增善斷惡；(八) 守護正法；(九) 常念十方諸佛；(十) 觀罪性空。見《摩訶止觀》第四卷。(《大正藏》卷四十六，頁30c-40b)

(6) 智顗把佛法分為四類，分別為藏教、通教、別教、圓教。(Donner and Stevenson 14-16)

(7) 「十乘觀」是：(一) 觀不思議境；(二) 發菩提心；(三) 巧安止觀；(四) 破法遍；(五) 識通塞；(六) 調適道品；(七) 對治助開；(八) 知道位次；(九) 安忍；(十) 離順道法愛。

(8) 「三惑」為天台特定的名相，涵蓋了會造成行者痛苦的「惑」——見思惑、塵沙惑與無明惑。第一種惑普遍於所有人，後兩種惑則為菩薩所有。(一) 見思惑：如身見、邊見等邪分別道理而起，謂之見惑。如貪欲、瞋恚等，倒想世間事物而起，謂之思惑。離此見、思二惑，即離三界，聲聞、緣覺以之為涅槃。(二) 塵沙惑：為化道障，菩薩教化人之障也。菩薩教化人必通如塵如沙、無量無數之法門，人心性闇昧，不能達此塵沙無數之法門，自在教化，謂為塵沙之惑。……菩薩欲斷此劣慧，得所謂道種智，必於長劫之間學習無量之法門。(三) 無明惑：障中道之惑，為障蔽中道實相理之惑，……根本無明也。(《實用佛學辭典》，頁234b-235a)

(9) 知禮解釋《請觀音經》的《六字章句》中，「一六」表示輪迴的六道。他認為當行者持咒時，即是奉請

「六觀音」，每一種化身各會在所屬的六道之一顯現，並解救其中的苦難眾生。根據史蒂文生的說法，此「六觀音」為：（一）大悲觀音：示現於地獄道；（二）大慈觀音：示現於餓鬼道；（三）師子無畏觀音：示現於畜生道；（四）天人丈夫觀音：示現於人道；（五）大光普照觀音：示現於阿修羅道；（六）大梵深遠觀音：示現於天道。

(10) 宗鑑，〈釋門正統〉，第五卷。（《正續藏經》卷一三〇，頁 834-838）

(11) 觀音在第三十四問中再度被提及：「普門示現否？」

【參考書目】

Chou Yi-liang. 1944-5. "Tantrism in China" *Harvard Journal of Asiatic Studies*. 8:241-332.

Gernet, Jacques. 1960. "Les Suicides Par Le Feu Chez Les Buddhistes Chinois du Ve au Xe Siecle." *Melanges publies par l'Institute des Hautes Etudes Chinoises*. II:527-558.

Getz, Dan. 1994. "Siming Zhili and Tiantai Pure Land in the Sung Dynasty". Ph.D. Diss. Yale University.

黃啟江，〈宋代的譯經潤文官與佛教〉，《故宮學術季刊》7,4 (夏 1990):13-32.

黃啟江，〈宋太宗與佛教〉，《故宮學術季刊》12,2 (1995 | 夏):107-134.

Jan Yun-hua. 卞雲華 1966-7. "Buddhist Relations between India and China", *History of Religions*. 6,1(August):24-42; 6,3(January):135-168.

Jan Yun-hua. 卞雲華 1965. "Buddhist Self-Immolation in Medieval China." *History of Religions*. 4,4:243-26.



Reis-Habito, Maria Doorothea. 1993. *Die Dharani des Groben Erbarmens des Bodhisattva Avalokitesvara mit tausend Händen und Augen: Übersetzung und Untersuchung ihrer textlichen Grundlage sowie Erforschung ihres Kultes in China*. Nettetal: Steyler Verlag.

Reis-Habito, Maria Doorothea. 1991. "The Repentance Ritual of the Thousand-armed Guanyin", *Studies in Central & East Asian Religions. Journal of the Seminar for Buddhist Studies*. Copenhagen & Aarhus. 4 (Autum 1991):42-51.

鄭僧一，〈觀音——半個亞洲的信仰〉，台北，鸞炬出版社，一九八七。

曹仕邦，〈中國佛教譯經師論叢〉，台北，東初出版社，一九九〇。

Yü, Chün-fang. 1989. "Ch'an Education in the Sung: Ideals and Procedures." 57-104. In *Neo-Confucian Education: The Formative Stage*. Edited by Wm. Theodore de Bary and John W. Chaffee. New York: Columbia University Press.

《大足石刻研究》，劉長久、胡文和、李永翹編，成都：四川社會科學院，一九八五。

【香風化雨】

大地震讓人學習謙卑與儉樸

釋悟因

佛法說財產是五家所共——水、火、盜賊、官、不肖子。有時水災；有時火災；有時遭



盜賊；還有不肖子孫，三兩下把三代省吃儉用的財產花光光；至於「官」，是用國家的公權力把人民的財產徵收。台灣的天然災害除了水災、火災之外，還有風災、震災。今年九二一大地震是天災，帶給社會的傷痛難以言喻，老天爺生氣了，移山倒海來個大翻身，讓二千多個人罹難，受傷在醫院的還不知有多少，地震實在太可怕了！經歷此次大地震，大家都看到了地震的威力，可是我們從地震的災害學到什麼？

在台灣光復前後出生的人都還親身經歷過戰爭，那時是由日本人統治。我小時候也經歷過戰爭，還親眼看到美軍轟炸台灣。說起來台灣已經太平很多年了，從三十四年以後到現在，有五十五年的太平盛世。

四、五十多年前，那時物資非常缺乏，家裡就只點一盞電燈泡，電費以幾盞燈計算，不像現在是以電錶來計算用電量。當時還要限電，晚上點燈，天一亮就沒電了，天黑才來電。而且實施夏令時間，所謂「夏令時間」是每天提早一個小時工作，例如八點升旗，就提早到七點。從前是靠太陽的起落作息，沒有日光就早早休息，而現在民生用電都相當充裕，工作的時間也拉長了許多，生活在現代的人很難想像當時的情況，因為現在水、電、電話、行動電話，實在太便利了。

我們用盡各種心思，克服各種自然障礙，只為生活更便利、充足。當我們擁有這些生活用品時，好像理所當然是我的，然而一次大地震後，水沒了、電沒了、電話線路中斷，你還能擁有什么？所以經歷這次大地震後，相信會讓人學到更謙卑，生活也將學會儉樸。

七論與 《攝阿毘達磨義論》

香光莊嚴【第六十期】民國八十八年十二月 ▼〇七〇

《攝阿毗達磨義論》為學習上座部阿毗達磨的第一本教材。在緬甸，沙彌與比丘必須將本論熟記在心，才准許研讀阿毗達磨藏及其註釋。

七論

簡述阿毘達磨七論的內容，將對《攝阿毘達磨義論》濃縮及摘要過多的原文資料，有深刻的了解。

《法集論》

七論的第一部論《法集論》（*Dhammasangani*）是整個阿毘達磨系統的根源，書名可被譯為

「法的列舉」，而這部作品也確實編輯了一個與存在究竟要素有關的詳細目錄。本論以整個阿毘達磨分類組織架構的「論母」（*matika*）開始，共分為四品。

第一品（心生起品），占了約半部論的篇幅，分析論母的第一組「三法」——善、不善與無記。文中依其倫理特質的分類，列舉了一百二十一種心(1)，以利



分析。每一種心依序剖析與其相應的心所，每個心所也都有完整的定義。

第二品〈色品〉，藉由列舉、分類不同的色法，然後繼續探討從倫理上來屬屬於無記的「法」。

第三品〈概說品〉，簡要解釋了阿毘達磨論母與「經的論母」中所有的名相。

最後，作為總結的〈義釋品〉更扼要地說明阿毘達磨論母，但

並沒解釋「經的論母」。

《分別論》

《分別論》(Vibhanga) 共有十八品，每品都是獨立的論述，依序處理蘊、處、界、諦、根、緣起、念處、正勤、神足、覺支、八正道、禪、無量、學處、無礙解智、智的種類、小事(煩惱的數字目錄)與「法心」(dhammahadaya)——一個「佛教宇宙的心理世界分佈圖」(psycho-cosmic topography of Buddhist universe)。

《分別論》的大部分章節(雖然並非全部)都包含三小部

分：(一)依「經的方法」所作的分析；(二)依「阿毘達磨方法」所作的分析；(三)問難的章節，即運用論母的分類審察主題。

《界論》

《界論》(Dhātukathā) 完全以問答的方式著成。它探討所有與蘊、處、界三綱要相關的「法」，試圖確定它們是否含攝在三綱要之中(或到什麼程度)，以及是否與三綱要相應。

《人施設論》

《人施設論》(Puggalapa-

nñatti) 是阿毘達磨藏中一部較類似「經的方法」而非「阿毘達磨方法」的論。

本論一開始概括地列舉了施設(概念)的種類，這表示本論最初的目的在於補充其他的論，以便說明那些因為嚴格運用「阿毘達磨方法」，而被排除在外的「概念的實在」^[1]。

這作品對不同種類的人提出了正式的定義，全論總共有十品，第一品處理單一種類的人；第二品處理一對；第三品是三類的人等等。

《論事》

《論事》(Kathavathu) 是部

辯證的論述，被認為是目犍連子帝須長老(Elder Moggallputta Tissa) 所著。據說他為了反駁非上座部佛教學派的異端見解，而於佛陀般涅槃二百一十八年後，於阿育王時代編輯本書。

註釋書為正典收藏本論提出辯解，認為是佛陀自己預見會有錯誤發生，於是事先定下了抗辯的大綱，目犍連子帝須只是依照世尊的用意，而將內容填入而已。

《雙論》

《雙論》(Yamaka) 的目的

是解決模稜兩可的說法，並定義名相的精確用法。稱其為「雙論」，是因為其論述的方式，普遍使用一對以正反兩面表達問題的組合。舉例來說，第一品的第一雙問題是：「所有的善法都是善因嗎？或所有的善因都是善法嗎？」

這部論共有十品：(一) 因；(二) 蘊；(三) 處；(四) 界；(五) 諦；(六) 行；(七) 隨眠；(八) 心；(九) 法；



(十) 根。

《發趣論》

《發趣論》(Patihana) 可能是阿毘達磨藏中最重要的作品，因此，傳統上稱之為《大論》(Mahapakarana)。它的範圍與內容都十分龐大，在緬甸文的「第六次結集版」(Sixth Council edition) 中共佔五冊，計二千五百頁。

《發趣論》的目的是對所有編入阿毘達磨論母的「法」，使用二十四緣的體系。本論的主體有

四大部分：(一) 順發趣；(二) 逆發趣；(三) 順逆發趣；(四) 逆順發趣。每一部分依次又有六小部分：(一) 三法發趣；(二) 二法發趣；(三) 一法三法發趣；(四) 三法二法發趣；(五) 三法三法發趣；(六) 二法二法發趣。

在這二十四段的模式中，二十四緣以其能想到的排列組合，依次運用在一切存有的現象上。若不管它的枯燥無味與表格的格式，而僅從世俗的人性觀點來看，《發趣論》無疑是人類心靈真正偉大的作品之一，它寬廣的

見解、嚴格的一致性與對細節的謹慎注意，都在在地令人驚歎。對正統上座部來說，這部論是佛陀無礙智最具說服力的證明。

註釋書

阿毗達磨藏的論典刺激了大量註釋文學的產生，它們藉由解釋與例證，以充實由正典所建立的架構。

〔註釋書的撰寫〕

這類著作中最重要的作品，一般都會認為是覺音論師 (Acariya)

rya Buddhaghosa) 的註釋，其共

每本註釋依次有錫蘭長老阿

資料。

有三部：《殊勝義論》(Artha-

難陀論師 (Acarīya Ananda) 所

這些資料的年代必定早於這

salinī) 是《法集論》的註釋；

著的「根本疏」(mūlaika)，而

位偉大的論師好幾世紀，代表著

《愚癡排除》(Sammohavinodanī)

這些「疏」又順序有阿難陀的學

幾世代以來，博學的佛教論師們

是《分別論》的註釋；《五論註》

生法護 (Dharmapala) 所著的

集體努力闡述阿毗達磨正典意義

(Pañcappakarana Atthakatha) 則

「小疏」(anūka)。(不同於為覺

的成果。雖然它試圖辨別註釋書

同時對其他的五論作註。

音作品註疏的法護論師)

超越隱藏在阿毗達磨藏中思想的

屬於這一類文學的著作還有

當註釋書的出處被歸於覺音

歷史發展證據，但將這界線推得

《清淨道論》(Visuddhimagga)，

論師時，我們不應認為它們絕對

太遠是很危險的。因為大量的阿

也是由覺音所著。雖然它主要是

是最早的，或甚至是最先嘗試去

毗達磨正典似乎需要註釋來統一

關於禪修的百科全書，然其「慧

解釋傳統資料的作品。它們只不

內文，才能使個別的要素成為整

地」(Visn. XIV-XVII) 的章節，

過是覺音在錫蘭阿耨羅陀普羅

體系統的一部分，若沒有它們，

敘述了修觀之前必先精通的理

(Anurādhapura) 大寺 (Mahā-

個別的要素就失去了其意義的重

論，因此成為實際簡述阿毗達磨

vināya) 所發現長久累積下來，

要方向。

的作品。

並經被仔細地編輯過的大量註釋

因此，假設大部分註釋組織



的來源與阿毗達磨正典密切相關，並與後者同時地流傳下來是合理的，雖然這假設缺乏決定性的印可，但註釋在某種程度上，向著修正與擴充開放，卻是正典所沒有的情況。

〔註釋書的特色〕

記住這點，我們可以很容易地注意到，一小部分阿毗達磨的概念是註釋書的特色，而這些概念在阿毗達磨藏中若不是沒有，就是隱藏於其中。

其中一例是有

關「路心」(citta-

ṇi) 的詳盡內容，雖然這概念在正典中似乎被默許，但現在則被取出來作為當然的解釋工具。

心的作用、不同種類的心被詳細說明，而最後心本身變成依其作用而命名。「剎那」(khaṇa) 一

詞取代了正典中的「時分」(sama-ya)，成為限定事件發生的基本單位。色法持續的時間被

決定為心法的十七剎那；一剎那被分為三個「次剎那」——生、

住與滅，對註釋書來說似乎也是新的概念⁽²⁾。

色法組織成「色聚」(ka-lāpa) 的說法，在含義上有大種

色與所造色的差別，也首次出現在註釋中。又如將「心所依」(hadayavāṭṭu) 作為境界與意識

界的色法所依的詳細說明，也首次出現於註釋中。

註釋書介紹了許多（但不是全部）區別「業」的類別，並發展出「業」與「果」之間的詳細

關係。它們同時完成了「心所」(cetasika) 的總量，《法集論》

說：「或者，在那時有任何（未提及的）緣生非色法。」這段話很自然地令人想到一個心所的無

限世界，是註釋書想藉由闡述「或者有任何法」(yevāpanaka

dhamma) 所確立的。

同時，註釋書也正式地定義「法」(dhamma) 為「具有自己本質的事物」(artano sabhāvam dhareṇti ti dhamma)，而完成了「法的理論」。它們並且為特定的「法」下定義，最後以廣泛地運用「相」、「味」、「現起」與「足處」這四種定義的方法而完成。這方法是從一對古老的註釋經典——《藏釋》(Peṭakopadesa) 與《導論》(Nettipakaraṇa) 中，所衍生出來的。

《攝阿毗達磨義論》

當正典的阿毗達磨系統已十分龐大，在卷數與複雜度上都成長時，必定增加了學習與理解的困難度。因此，在上座部佛教思想演進的某個階段，必定感受到概說整體阿毗達磨的需求，以提供新學者其主要大綱的清楚圖象——忠實且完整的，但沒有那些不能處理的細節。

〔阿毗達磨的概論〕

為了滿足這樣的需求，最早或許是從五世紀開始，直到十二世紀，阿毗達磨的略本或概論開始出現。在緬甸，這些被稱為

「小指手冊」(let-than) 的概論

一共有九部：

一、《攝阿毗達磨義論》(Abhidhammattha Saṅgaha)、阿耨羅陀論師 (Acariya Anuruddha) 著。

二、《名色差別論》(Nāmarūpa-pariccheda)、作者同上。

三、《勝義決定論》(Paramattha-vinichaya)、作者同上(?)。

四、《入阿毗達磨論》(Abhidhammāvatāra)、佛授論師 (Acariya Buddhadata、與覺音同期的長老) 著。

五、《色非色分別論》(Rūpā-

rupavibhāga)，作者同上。

緬甸人)著。

佛教的世界，總是用《攝阿毗達

六、《諦要略論》(Saccasankhepa)、法護尊者(Bhadanta Dharmapala)著(可能是錫蘭人，但不是那位偉大的義疏家)。

在這些作品中，約從十二世紀以來，主導阿毗達磨研究至今的就是第一部——《攝阿毗達磨義論》，它的廣受歡迎可歸功於在精簡與廣博間的非凡平衡。

磨義論》作為學習阿毗達磨的第一本教材。在佛教的寺院，特別是在緬甸，沙彌與年輕的比丘必須將本論熟記在心，才准許研讀阿毗達磨藏及其註釋。

七、《斷痴論》(Mohavicchedani)、迦葉尊者(Bhadanta Kāssapa，南印度或錫蘭人)著。

在短短的篇幅中，所有阿毗達磨的要點都簡單且仔細地概述。雖然本書的論述方式極度簡潔，甚至到了獨自閱讀會難以了解的地步，但只要受學於一位合格的老師，或求助於解說的指導，必定可以引導學生穿越這系統的纏繞迷陣，而清楚地了解它的整個架構。因此，整個上座部

〔《攝阿毗達磨義論》的作者——阿耨羅陀論師〕

八、《開曼論》(Khemapakarāna)、開曼尊者(Bhadanta Khema，錫蘭人)著。

有關本論的作者——阿耨羅陀論師的詳細資料實際上已不存在，他被認為是另外二部論的作者，已如上所述。在佛教國家中，一般相信他共寫了九部論，但只有三部流傳下來。

九、《名行燈論》(Nāmacārādi-

paka)、善法星護尊者(Bhadanta Sādhamma Jotipāla、

者(Bhadanta Sādhamma Jotipāla、

者(Bhadanta Sādhamma Jotipāla、

但只有三部流傳下來。



《勝義決定論》是以高尚優雅的巴利語所寫成，並且達到高水準的文學成就。根據本論的後記，作者出生於南印度香至城

(Kāncipra) 的卡維里 (Kaveri)。

佛授論師與覺音論師也被認為曾住在該處，而義疏家法護論師更可能是該地人。顯而易見地，好幾世紀以來，香至城一直是上座部佛教的重鎮，博學的比丘也從這兒前往錫蘭進修。

我們確實不知道阿耨羅陀論師生於何時，又於何時著作本論。一個古老的寺院傳說，認為他是佛授論師的同窗，受學於同

一位老師，如果真是如此，那麼他就是西元五世紀的人了。根據

這傳說，這二位長老各別寫了《攝阿毗達磨義論》與《入阿毗

達磨論》以禮謝老師，而老師的評論是：「佛授將各種各樣的實

物填滿了一屋子，並鎖上了門；而阿耨羅陀也填滿了一屋子的寶藏，但將門打開著。」⁽³⁾

然而，現代的學者並不贊同這傳說，堅持以阿耨羅陀作品的

風格與內容為基礎來判斷，如此他不可能生於八世紀之前，較可能是在十至十二世紀初之間。⁽⁴⁾

在《攝阿毗達磨義論》的後記

中，阿耨羅陀說他在慕拉蘇摩寺 (Mulasoma) 著述本論，所有的

註釋傳統都認為此處在錫蘭。有好幾種方式可將這事實與《勝義決定論》的結論偈頌所說——他生於香至城——加以調和。

其中一種假設是，他是南印度度的後裔，但來到錫蘭完成本論。另一種假設是由 G. P.

Mulasakera 所提出的，他認為阿耨羅陀是錫蘭人，曾經住過香

至城（然而，這說法忽略了阿耨羅陀說他「生於」香至城之說）。第一種假設是由佛授大長老 (A. P.

Bhadhadata Mahāthera) 所提



出，他認為有兩位阿耨羅陀比丘，一位在錫蘭，為《攝阿毗達磨義論》的作者，另一位則在香港寫了《勝義決定論》。(5)

《攝阿毗達磨義論》的註疏

由於《攝阿毗達磨義論》極度地精簡，若沒有解釋說明，實在難以了解本論，因此為了闡釋阿毗達磨哲學如此簡潔有力的綱

要，大量的註疏

(*tīkā*) 即因應而生。事實上，本論

可以說比其他的巴利經典刺激了更多的註釋產生，其中不只有以巴利語寫成的，更有緬甸文、錫蘭文、泰文等的作品。從十五世紀開始，緬甸已成為阿毗達磨研究的國際中心，我們因而發現許多緬甸學者同時以巴利語與緬甸文為本論作註，單單以巴利語註解的就有十九種，以下所列舉的是當中最重要。

《攝阿毗達磨義論疏》

《攝阿毗達磨義論疏》

(*Abhidhammattha-sangaha-Tīkā*)，也以《古疏》(*Porāna-*

Tīkā) 之名為人所知。這是本非常小的註釋，於十二世紀由新羅垢覺 (*Navavimalabuddhi*) 長老在錫蘭所著。

《阿毗達磨義分別疏》

《阿毗達磨義分別疏》(*Abhidhammatthavibhāvinī-Tīkā*) 或簡稱《分別》(*Vibhāvini*)，是在十二世紀，由著名的錫蘭長老舍利弗大主 (*Sariputta Mahasāmi*) 的弟子——妙吉祥主 (*Sumangalasāmi*) 論師所著。

這本註釋很快地超越了《古疏》，而且普遍認為是對《攝阿

毗達磨義論》最深刻且值得信賴的註釋作品。在緬甸，本書以《名疏》(Tika-gyaw)之名為人知曉。

作者以其對阿毗達磨的博學

與精通為人所敬仰，他十分倚重古老權威之說，如《阿毗達磨小疏》(Abhidhamma-Anutika)和

《清淨道論大疏》(Visuddhimagga-

Mahatikā，此書亦名《勝義筐》

Paramathamajūsā)。雖然雷地尊

者(Ledi Sayadaw, 1846-1923)在

他對《攝阿毗達磨義論》的註中

(見以下所述)大肆批評《阿毗達

磨義分別疏》，但本書受歡迎的

程度並未因此稍減，甚至反而增

加，許多緬甸學者也起而為其辯

護，以對抗雷地尊者的批評。

《略疏》

《略疏》(Sankhepavanna-

na)，是十六世紀時，由善法星

護尊者(Bhadanta Saddhamma

Jotipala)，亦稱為「六足摩訶長

老」(Chapada Mahāthera)所

著。他是一位緬甸比丘，曾於柯

德(Kotte，十五世紀)的勇勤腕

王(Parākrama-bāhu)六世執政

時到過錫蘭。(6)

《勝義燈疏》

《勝義燈疏》(Paramatha-

dipani-Tika)，由雷地尊者所

著。緬甸的雷地尊者是近代上座

部佛教傳統中，最偉大的學者比

丘與禪修大師。他針對上座部佛

教的各層面，包括哲學、倫理、

禪修法與巴利文法等撰述了七十

本以上的著作。

他的註疏在阿毗達磨研究領

域中造成轟動，因為他在受人尊

重的《阿毗達磨義分別疏》中，

指出了三百二十五處他認為錯誤

或誤釋的地方，然而他的批評也

引發了維護古老作品的反應。

《嫩芽疏》

《嫩芽疏》(Ankura-Tika) 為離垢尊者 (Vimala Sayadaw) 所著。本疏寫於《勝義燈疏》出版後十五年，它支持為人普遍接受的《阿毗達磨義分別疏》之見解，並反對雷地尊者的批判。

《新醍醐疏》

《新醍醐疏》(Navania Tikā) 是由印度學者法喜憍賞彌 (Dhammananda Kosambi) 於一

「奶油註釋」，之所以會這麼稱呼它，或許是因為它以簡單、平實

的方式來解釋《攝阿毗達磨義論》，而避免了哲學上的爭論。

《攝阿毗達磨義論》

概說

《攝阿毗達磨義論》共有九品，以列舉四種勝義——心、心所、色與涅槃而開啟本論。

第一品〈攝心分別品〉

前六品詳細分析這四種勝義，第一品為〈攝心分別品〉，

將八十九心與一百二十一心（或心的種類）加以定義及分類。

第一品的範圍涵蓋了《法集論·心法》一章中的同樣領域，但處理的方式不同：《法集論》以「論母」中的第一組「三法」開始分析，因此它首先以善、不善、無記的三種倫理特質為基礎，而將「心」分類。接著在這些類別中，又以「地」為基礎，再將心分為欲界、色界、無色界與出世間等類別。《攝阿毗達磨義論》則於此相反，不受限於「論母」而先將心依「地」分類，才依倫理的特質再分類。

教理



九三三年以天城體所出版。本疏書名字面上的意思是

第二品〈攝心所分別品〉

第二品〈攝心所分別品〉，

首先列舉出五十二心所，並將之分為四類：（一）遍一切心所；（二）雜心所；（三）不善心所；（四）淨心所。

之後，以兩種值得稱頌的方
法來審察這些心所。第一種是
「相應法」(sampayogana)。此
法將心所作為審察的單位，而引
出與其各別相應的心。第二種是
「相攝法」(sanganaya)。以各
種的心為審察單位，而引出與每
種心組合在一起的心所。這一品

主要也是依《法集論》的第一章
而衍生出來的。

第三品〈攝雜分別品〉

第三品為〈攝雜分別品〉，

此品將心的種類及其相應的心所
編入以下六個項目中：（一）因
(hetu)；（二）受 (vedanā)；
(三)作用 (kicca)；（四）門
(dvāra)；（五）所緣 (āramma-
na)；（六）所依 (vāhu)。

前三品主要是與內在及外在
變數相關的心之結構，接下來的
二品則相反地處理「心」的活
動，也就是「心」產生的方式。

依阿毗達磨的說法，「心」依二
種不同卻又相互關連的方式生
起，即「主動的（心識）過程」
(active process) 與「被動的流」
(passive flow)。

第四品〈攝路分別品〉

第四品探究「路心」（認識
的過程）的本質。

第五品〈攝離路品〉

第五品則探討被動的「離路」
之流，當中以傳統佛教宇宙觀的
觀察作為開始，此處的解釋大部
分依阿毗達磨註釋的說法。



第六品〈攝色分別品〉

第六品〈攝色分別品〉則從心法的領域轉向色法的世界，主要的立論基礎是《法集論》的第二章。

本品列舉出色法的種類，依各種方式將色法分類，並解釋其生起的方式，它也介紹了註釋書概念中的「色聚」，並詳細地介紹、描述色法在不同存在的「地」中發生的過程。

本品最後以第四勝義——涅槃，這系統中唯一的無為法——簡短

的一節作為結論。

到第六品，阿耨羅陀論師已完成了對四種勝義的分析解釋，但仍有許多重要的論題須加以說明，以了解阿毗達磨的全貌，這些就在最後的三品中處理。

第七品〈攝集分別品〉

第七品〈攝集分別品〉，以四個廣泛的標題，將勝義安排到不同的分類架構中，即：（一）攝煩惱；（二）攝雜，具有不同倫理特質的項目；（三）攝菩提分；（四）攝一切，為阿毗達磨存有論的整體探討。本品大多倚

重《分別論》，某些部分則依

《法集論》。

第八品〈攝緣分別品〉

第八品〈攝緣分別品〉，用來涵蓋阿毗達磨對色法與心法相互關係的教法，因此，使用一種揭示其交互作用關係的綜合處理方式，來補充對勝義的分析方法。

在巴利經典中，對「緣」（條件關係）的解釋，概要地呈現出二種不同的處理方式。一種是在經中十分顯著的「緣起法」，在《分別論》（*Vibhanga*）中，則同時

以經與阿毗達磨這二個角度來分析，這種方法是根據仍束縛於生死輪迴中的因果模式來研究「緣」，而另一種方式則是《發趣論》的二十四緣。

本品是以「施設」(pannatti)的簡短內容作為結束，其論點引自《人施設論》，或至少是含蓄地引用該論。

第九品〈攝業處分別品〉

第九品〈攝業處分別品〉，也是《攝阿毗達磨義論》最後的一品，它與理論無關，而是關於實修。

本品可作為《清淨道論》的

摘要，它精簡地檢視所有在《清淨道論》中被詳細解釋的禪修法，也扼要地敘述了「止」與「觀」這一種禪修系統中的修道階段，如同所摘要的那本鉅著，本品也是以出世間的四種覺悟者、果定與滅盡定作為結束。

《攝阿毗達磨義論》的安排方式，或許是在強調阿毗達磨究竟解脫的意向。所有對名色的理論分析，最後都集中於禪修與修持成就佛教最高的目標——由無執取而達到心解脫。

【註釋】

(1) 將相應於五禪的每一禪而分出的道與果心集合起來，就成為我們熟悉的八十九心。

(2) 在《雙論》的〈心雙論〉一章中，使用「剎那」(khana)一詞來指稱一剎那再細分的單位，同時也介紹了「生剎那」(uppāda khana)與「滅剎那」(bhanga-khana)，即生與滅的「次剎那」。然而，這次剎那的三體系似乎是首次出現於註釋中。

(3) 見 A. Devananda Adhikarana Nayaka Thero 法師著，《勝義分別論與勝義分別記說》(Paramattha-vinichaya and Paramatthavibhāvinī-vyākhyā) 的前四 (Colombo: Vidya

Sagara Press, 1962, p. iii)。

(4) G. P. Malalasekera 所著之《錫蘭的巴利文學》(*The Pali Literature of Ceylon*, Colombo: M. D. Gunasena, repr., 1958) pp. 168-70。

Malalasekera 指出 James Gray 在

他所編輯的《覺音的出生》(*Buddhaghosappatti*) 一書中，根據 Taling 的記錄而提供了南印度德高望重且博學者的年表。其中，我們發現阿羅

羅陀被認為生於七或八世紀後的作者們之後。然而，舍利弗大尊者者 (Bhadanta Sariputa Mahasami) 在偉大

文改寫的《攝阿毗達磨義論》，這使得阿羅羅陀被認為是屬於十二世紀中期以前的人。

(5) 見《佛教百科》(*Encyclopaedia of Buddhism* Fasc. 4) 中，「阿羅羅陀」的文章 (Govt. of Ceylon, 1965)。佛授

尊者的觀點也被《印度佛教》(*India Buddhism*, pp. 533-34) 的作者渥德 (Warder) 所接受。

(6) 這位作者通常會與另一位緬甸的六足 (Chapada) 比丘混淆。緬甸的六足比丘於十二世紀時來到錫蘭，

的勇勤腕 (Parakrama-Bahu, 1164-97) 王朝時，編了一本以錫蘭

之下受學，佛授法師 (A. P. Buddhadata) 在《訂正蓋格 (Geiger) 的大史》(*Corrections of Geiger's Mahavamsa*

Etc) 中，極力主張有一位六足比丘 (Ambalangoda: Ananda Book co., 1957, pp. 198-209)。

【譯註】

[1] 指相對於勝義的世俗諦。

[2] 淨海法師所著之《南傳佛教史》，解釋「三藏」(Tipitaka) 的是「註釋」(Athakatha)，解釋註釋的是「義疏」(Tika)，解釋義疏的是「小義疏」(Anutika)，有如漢文佛典的「抄」。

編者按：本文譯自菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 編著的《阿毘達磨廣解手冊》(*A Comprehensive Manual of Abhidhamma* 斷譯) 的前言部分。

教理



【森林法音】

蘇美多比丘 著 法園編譯群 譯

四聖諦 (二)

知道自己在放下欲望是很重要的，
當你認清欲望的本然就是如此時，當你真的平靜、安詳時，
那麼你就會發現自己不再執著任何事物了。

〔戒德與慈悲〕

這就是為何我們必須有諸如
「禁止蓄意殺人」的戒條，因為
「殺」是我們直覺的本能：如果
牠阻礙了我，那就殺了牠。你可

以在動物的世界裡看到這種情
形，人類本身就是種擅於掠奪的
動物，我們認為自己是文明的，
但我們卻有相當血腥的歷史，充
滿了無止盡的屠殺，與各種對他

人的罪行所作的辯護，更別提動
物了。這一切都是由於無知的緣
故，這類沒有反省能力的心在告
訴我們，把我們的眼中釘消滅
掉。

然而，有反省能力的我們會
改變它，我們要超越那基本的、
直覺的動物本性，我們並不只是
個遵守法律的社會傀儡——因為
怕受刑，所以不殺人。現在我們



要確實地承擔，要尊重其他生物的生命，即使是昆蟲與其他我們不喜歡的生物的生命——沒有人喜歡蚊子或螞蟻，但我們卻可以反觀：其實牠們也有生存的權利，這是心的反觀，而不只是「那裡有殺蟲劑」的反應而已。

「我」也不喜歡看到螞蟻在「我的」地板上爬，我第一個反應是：「那裡有殺蟲劑？」但反觀的心告訴我：雖然這些動物令人討厭，可是我卻希望牠們走開，因為牠們也有生存的權利，這是人類內心的良知。

至於不高興時，也該如法炮製。這麼一來，當你感到憤怒時，就不會說：「噢！我又生氣了」，反而會反觀：「這是瞋」。

就以恐懼為例，如果你開始視恐懼為「我母親的恐懼」，或是「我父親的恐懼」，或是「狗的恐懼」，或是「我的恐懼」，如此一來，所有眾生便變成一張錯綜複雜的網，有所牽連或不牽連，因而很難有真正的了解。而且人類的恐懼與卑劣狗的恐懼其實是一樣的，「此是恐懼」，如此而已。

我所經驗的恐懼與他人經驗

的恐懼是無有差別的，這便是我們對下賤的老狗也要慈悲的原因。因為我們了解，賤狗的恐懼與我們的恐懼是一樣的，當一隻狗被皮靴重重地踢了一腳，與你被皮靴重重地踢了一腳，所感覺的疼痛是一樣的。疼痛只是疼痛、冷只是冷、生氣只是生氣，這些都不是「我的」，而是：「此是痛」。

這是個善巧的想法，有助於我們更清楚地看清事物，而不致於增強個人的主見。於是，在認識「苦」的聲明——「此是苦」後，所得的結果是產生第一聖諦

的第二行相——「應知苦」，應該審察「苦」。

那只是微弱的、不滿足的感覺，然後去了解它（苦）。

而是我們的內心造作了什麼。這是人的內在覺醒——對苦諦的覺醒，也就是苦聖諦，因為我們不

〔審察「苦」〕

我鼓勵各位試著去了解「苦」，確實地注意它，站在它之下，並接受你的苦。當你感覺到身體上的痛，或失望、焦慮、仇恨、嫌惡，不論它是什麼形式，不論它是什麼性質，是強烈或輕微，都試著去了解它。此教法並非主張要開悟就一定得過完全不辛的生活，你不必將所有的東西都丟掉，或被綁在刑台上受折磨，而是要我們能看著苦，即使

要為自己的問題找代罪羔羊

並不難：「如果我母親真的愛過

我，如果在我身邊的每個人都很

有智慧，而且完全奉獻地提供我

一個完美的環境，我就不會有現

在的情緒問題了。」有這種想法

是很愚蠢的！不過，有些人就是

真的如此看待這世界，總認為他

們之所以迷惑與悲慘，都是因為

他們沒有得到公平的待遇。

但是，若以第一聖諦的公式

來看，縱使我們生活不幸，我們

所要觀照的也並不是外來的苦，

再因自己的痛苦而責備他人。因

此，佛教徒在尊重其他宗教的態

度上，是相當獨特的，因為佛教

強調的是以智慧離苦，解脫所有

的愚痴，而非只是達到一些喜樂

的境界，或是與極致的境界合而

為一。

我並不是說我們的挫折與憤

怒不是源自於其他人，但是以這

個教義來看，我們所針對的是自

己對生命的反應。如果有人對你

不好，或故意地、惡意地給你製



造痛苦，你因而認為造成你痛苦

「諒你」在裡面。

感到憎惡。人有可能對這類的事

的是那個人，那你就還沒有了

然而，不要等到有人要拔出

感到生氣、憤怒，也許這個人並

解第一聖諦。縱使他把你的手指

你的指甲時，你才要修行第一聖

沒有真正傷害到你，或對你做任

甲拔掉或對你做出其他更糟糕的

諦。你可以從小事情開始試試，

何事——例如拔出你的指甲，然

事，只要你認為你的痛苦是那個

像是有些人對你不够細心、粗

而你還是痛苦。如果你不能以這

人所造成的話，那你就還沒了

魯，或忽視你的存在等等。如果

些簡單的公式來看待「苦」，若

解第一聖諦。

你的痛苦是因為有人看輕你，或

真有人要拔出你的指甲時，你是

所謂的「了解苦」，是指看

在某方面冒犯你，你可以就在這

不可能勇敢地觀照這件事的。

清自己對拔掉我們指甲的人的反

上面下工夫。

我們要在日常生活裡的不如

應——「我恨你」是苦。若真的

在日常生活裡，我們有可能

意上下工夫，要觀照自己如何地

將我們的指甲拔出來，這是非常

多次被冒犯或惹惱，也許只是因

被鄰居、共住的人，或柴契爾夫

痛的，但是在這痛苦中，還包含

為某人走路的方式或長相，使我

人，或事情的本身，或我們自己

有「我恨你」、「你

們感到煩惱或生氣——至少我會

所傷害、冒犯或惹惱、刺激。我

怎麼可以這樣對我」

如此。有時你會因為某人的走路

們知道應該要了解這個「苦」，

與「我永遠不會原

方式，或不做他們應該做的事而

藉由真正審視痛苦是一個所緣境

(對象)，並了解「此是苦」，這麼一來，我們就具備了對「苦」的內觀見解。

〔喜悅與不喜悅〕

我們可以審視：快樂主義主張追尋快樂，結果我們被帶到那裡去了？它已存在好幾十年了，但結果人類有沒有比較快樂呢？如今我們似乎都被給予了權利與自由，可以做任何喜歡做的事，如吸毒、性愛、旅行等等，不論做什麼事都被允許，任何事都被允許，並沒有什麼事會被禁止。以致於你必須做非常下流、暴力

的事，不然你就会被排斥。可是順從我們的本性，會使我們更快樂、更輕鬆又更滿足嗎？

事實上，它反而使我們變得很自私，完全不考慮自己的行為會不會影響到他人，我們只想到自己——我與我的快樂，我的自由與我的權利，因而使自己變成一個人人眼中的麻煩人物，是煩惱、困擾與痛苦的根源。如果我喜歡做什麼就去，或想說什麼就脫口而出——即使是在犧牲他人的情況下，這麼一來，我對社會而言，便是一個不折不扣的麻煩人物。

當「我要什麼」與「以為應該如此或不應該如此」的意念出現，並希望能以生活當中的一切喜悅為樂時，懊惱仍舊無可避免，因為生命往往都毫無希望。再者，每件事彷彿都不如意，我們被生活弄得團團轉——奔竄在恐懼與欲望的境界中。

然而，縱使我們已經得到想要的一切，我們還是會覺得若有所失，生活依舊不夠圓滿。因此，即使處在最好的生活情況時，仍然會意識到痛苦——仍覺得有所未完成，以及有某種懷疑與恐懼籠罩著我們。



例如，我總是喜歡美麗的風景，有次我住在瑞士指導禪修，他們帶我到美麗的山上走走，當時我發現心中總是有種焦慮的感覺，原因在於有太多的美景不斷地在眼前流過，導致我有種想要抓住每件事物的感覺，所以我得一直保持警覺，才能吸收眼前所見的一切。那實在很疲累，這就是「苦」，不是嗎？

我發現如果忘失正念地做事——縱使是一些無關緊要的事，

例如望著美麗的山，只要一想往外抓住個什麼，總會

帶來不愉快的感覺，少女峰和艾格爾山怎麼抓得住呢？你頂多只能照張相，試圖在一張紙上去抓住每件事物。如果你因為不要與美麗的事物分離，而想去抓著它們不放，這就是「苦」了。

如果事情發生在你不喜歡的情況下，那也是種「苦」。例如我從來不喜歡在倫敦坐地下鐵，我一定會抱怨：「我不喜歡在地鐵裡看到那些可怕的海報與骯髒的地下車站，我不想在地鐵裡被擠在那些小車廂中。」我發現那是個完全不愉快的經驗，但我會去傾聽這個抱怨、悲嘆的聲音

——不想與不喜歡的事物在一起的痛苦。

接著，在觀照結束後，我停止對它們的任何作意，如此一來，我才可以與不喜歡與不美的事物共處，而不感到痛苦，我了解事情就是如此，沒什麼問題。

我們無須製造問題，不論是在骯髒的地鐵車站也好，或只是看著漂亮的風景也罷，事物只是事物而已。

這麼一來，我們便可以在它們遷變的色相中，認清並珍惜它們，而不去執著。「執著」就是想抓住我們喜歡的，除去我們所

不喜歡的，或是想獲得我們沒有得到的事物。

在遇到像阿姜 查這樣的老師時，我還記得自己希望他圓滿無瑕，我想：「噢！他是個不可

思議的老師，真的很不可思議！」但是，他可能做了一些讓我不以為然的事，我就想：「我不希望他做任何令我難過的事，因為我認為他是不可思議的。」

我們也會因他人而感到痛苦，我記得在泰國時，我對一位法師相當反感，只要他做一件事，我就想：「他不應該那樣做」，或只要他一開口，我也會想：「他不該開口的」。我老是把這個法師背在心裡，縱使我到

這就好像說：「阿姜 查，為我永遠不可思議吧！永遠別做出會讓我留下負面印象的事。」

我憤怒至極，因為他們正在批評我所珍愛的，我很憤怒：

了其他地方，也都還會想到這位法師，他的影像會在我的心中升起，於是同樣的反應就來了：「你記得他何時說這個？何時做那個的嗎？」與「他不該說這個，不該做那個」。

因此，即使找到你非常敬愛的人，依然會有執著的痛苦。不可避免地，他們會做出或說出一些你所不喜歡或不認同的事，而

讓你感到不解，接著，你就會產生痛苦。有一次，幾個美國比丘來到巴篷寺——我們在泰國東北的道場。他們非常喜歡批評，似乎只看到不好的一面。再者，他們並不認為阿姜 查是個好老師，而且也不喜歡這個道場。

「好！如果你不喜歡這裡，請滾蛋！他是世上最好的老師，如果你們不識貨的話，請離開！」這種的執著——喜愛或忠誠——是痛苦的，因為如果你珍愛、喜歡

某些痛苦，因為如果你珍愛、喜歡

某些痛苦，因為如果你珍愛、喜歡



的人或事被批評時，你就會感到生氣、憤怒。

〔對境的內觀〕

◎大太陽底下掃落葉

有時內觀會在最不可預期的時候生起，當我住在巴篷寺時，這種情況就曾發生在我身上。

泰國東北部並不是世界上最漂亮或是最令人嚮往的地方，那裡只有矮小的森林與平坦的平原。到了夏季時，氣候極熱，我們必

須在中午正酷熱時，在布薩前出去掃開水道上的樹

葉。要掃的範圍相當大，我們必須花整個下午的時間在大太陽底下，流著汗並用粗糙的掃把將樹葉掃成堆，這就是我們的工作之一。

我不喜歡做這件事，心想：

「我不想做！我不是來這裡掃地上的樹葉的，我是來這裡求開悟的，他們竟要我掃落葉。此外，天氣很熱，我的皮膚很白，在這麼炎熱的天氣下，我可能會得皮膚癌。」

我在那裡站了一下午，覺得自己很不幸，心想：「我在這裡做什麼？我為什麼要來這裡？我

為什麼待在這裡？」我就這麼地站在那裡，手拿著長長的粗掃把，一點精神也沒有。內心裡不但為自己感到悲哀，且痛恨周遭的一切。

然後，阿姜查來了，他微

笑地對我說：「巴篷寺很苦吧！對不對？」說完就走開了。於是我想：「他為什麼這麼說？」而且「事實上，我知道，其實並不是那麼糟糕的」。

他使我思考：「掃落葉真的沒有那麼不好嗎？不！不是的，那是無關好壞的事，你只是在掃落葉，如此而已。流汗有那麼糟糕

嗎？掃地真是那麼不幸、卑賤的經驗嗎？流汗真的有如我裝作的那麼不好嗎？不！流汗並不是問題，它是天經地義的事。我沒有皮膚癌，而且在巴蓬寺的人也都很好，師父是一位仁慈的智者，比丘們對我都很好，還有居士來供養我食物，我還有什麼好抱怨的呢？」

就在我反觀當下的實際經驗時，我想：「我很好！人們都很尊敬我，對我也很好，我身在一個快樂的國家，被快樂的人教導，其實並沒有什麼真的不好——除了『我』，是『我』在製

造問題，因為『我』不想流汗，『我』不想掃樹葉。」

於是，我有個非常清明的內觀，我突然意識到我心中有些東西總是在抱怨與批評，使我無法接納任何事物，乃至無法安住在任何情況中。

◎三十個比丘洗一個人的腳

另一個讓我有所學的經驗，是當長老比丘從外面托鉢回來時，我們要幫他們洗腳的傳統。當他們赤腳走過村落與田埂後，沾得滿腳都是泥濘，所以需要到齋堂外洗腳。當阿姜 查來到

時，所有的比丘——或許二十或三十位，會衝到門外為阿姜 查洗腳。當我初次看到這種景象時，心想：「我是不會那麼做的，我不會！」第二天，當阿姜 查出現時，三十個比丘衝到外面幫他洗腳，我又想：「多蠢的事啊！三十個比丘洗一個人的腳，我絕不會那樣做的！」

第三天，我的反應變得更加激烈……，三十個比丘衝出去洗阿姜 查的腳……，「這真令我憤怒，我受夠了！我就是覺得那是我看過最愚蠢的事——三十個男人去洗一個男人的腳！他大概



認為這是他應得的，你知道嗎？

這是在增長他的我慢，每天有這麼多人洗他的腳，他的我慢一定很大，我絕不會去做那種事！」

我開始築起強烈的反應——

一個過度的反應，我會坐在那裡深感不幸與生氣，我看著比丘

們，心裡想著：「他們看起來都很笨，我不知道我還在這裡幹嘛？」

但是，後來我開始傾聽與思考：「在這種心理框架裡真是不

愉快，真有什麼值得懊惱的事嗎？他們並沒有叫我去做

那件事啊！三十個男人洗一個男

人的腳並沒有什麼錯呀！也不是

什麼問題，那並非是不道德或不

好的行為。或許他們喜歡洗，或

許他們就是想這樣做，或許那樣

做很好，或許我也應該那樣

做。」

所以，在第二天早上，有

「三十一」個比丘跑出去洗阿姜

查的腳。自從那次以後就沒有問

題了，我覺得真好，我心裡那種

骯髒的感覺沒有了。

◎走向「苦」，看著「苦」，

承認「苦」

我們可以反觀那些會讓我們

內心生起傲慢與憤怒的事：「到

底是它們的錯嗎？還是我們自討

苦吃？」於是，我們開始了解我

們在自己與周遭他人的生活裡，

之所以會有問題的原因所在。

有了正念，我們願意承受生

命的全部，無論是興奮與無聊、

希望與失望、歡樂與痛苦、活潑

與了無生氣、開始與結束、生與

死，我們的內心願意接受生命的

全部，而非只接納快樂的，而壓

抑不快樂的。

內觀的過程是：走向

「苦」，看著「苦」，承認「苦」，

認清各種形式的「苦」。這麼一來，那你就不会再只會放縱與壓抑的慣性反應，因此，你可以忍受更多的「苦」，對「苦」也更有耐心。

這些教義所說的並不外乎我們的經驗，事實上，它們是我們實際經驗的反觀——不是複雜的知識性議題。因此，確實地精進增長，不要一直陷溺在死胡同裡。對於你過去所做的墮胎或曾犯的錯誤，有幾次讓你感到有罪惡感？難道你必須把所有的時間，花在回憶你身上與自己生命裡所發生過的事，並沈溺在無盡

的推測與分析之中嗎？有些人使自己變成如此複雜的人格，如果你光沈溺在自己的記憶、觀點與意見裡，你將會永遠陷在這個世界，永遠不可能超脫這個世界。

如果你願意善巧地利用這個教法，就能放下這個擔子，告訴自己：「我不願再被困在這裡；我拒絕參加這個遊戲；我將不會向這樣的心情投降。」開始讓自己覺知：「我知道這是『苦』，此是『苦』」。下定決心去面對痛苦，並與痛苦安住在一起，這是很重要的，唯有藉由審察與面對痛苦，才有希望具備深

度的內觀——「此『苦』已被了解。」

所以，這些就是第一聖諦的三轉，也是我們必須使用與應用在我們生活上的反觀。當你感到痛苦時，首先做這樣的認知：「此是苦」，然後「應遍知苦」，最後，「已遍知苦」。這個對「苦」的了解，就是第一聖諦的行相。

第二聖諦

何謂苦集聖諦？即貪求來生，伴隨喜、貪，隨處生



喜，亦謂：欲愛、有愛、無有愛。此愛由可愛、可喜而生、而長。

如是苦集聖諦，為本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺明。

如是苦集聖諦，應斷而遍知……。如是苦集聖諦，已斷而遍知：為本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺、明。

（《相應部》，LVI, 11）

第二聖諦的三轉是：「此是

集，亦即執欲，應

捨欲，已捨欲。」

第二聖諦聲明

了：有苦集，苦之所以集起，是來自於對三種欲望的執著——欲愛（Kama tanha，感官的欲望）、有愛（bhava tanha，對「有」的渴愛）與無有愛（vibhava tanha，對「無有欲」的渴愛）。

這是第二聖諦的教說（pariyatti），各位要如此觀照：苦之所以集起是源自於對欲望的執著。

〔三種欲望〕

巴利語所說的渴愛（tanha）或欲望，是件很重要且必須要了解的。事。

◎欲愛

什麼是「渴愛」？對感官的渴愛很容易了解，這種渴愛是想要從身體或其他感官上，得到感官上的快樂，而且會時時去尋找事物來刺激或取悅自己的感官，這就是「欲愛」。你可以確實地思惟一下：當你對愉悅的事物產生欲望時，會是什麼樣子的？

例如在吃東西時，如果正好肚子很餓，而且食物也很好吃，你可以去覺知自己很想再吃一口的欲念。當你嚐到好吃的東西時，就去覺知那種感覺，並覺知你想要再多吃一點的欲念。別只

是相信而已，要去試試看，別以為它過去一直都是如此，便認為你已經知道了，當你吃東西時，不妨去試試看，嚐些美味的食物，看看會發生什麼事？結果你一定會發現有更多的欲望產生，那就是「欲愛」。

◎有愛

我們也要觀照那想要「變化（有）」的感覺，但是只要無明存在，當我們沒有在尋找好吃的東西或好聽的音樂時，我們就會陷入抱負與成就的框框裡——想轉變（有）的欲望，我們沈溺在努

力要變得快樂，想要變得更加富有，或試著藉由努力使這個世界更好，以使我们感到自己的生命處在更重要的潮流裡。所以，去覺知這個捨去當下的你而求變的意念。

聽聽你生命中的「有愛」：

「我想要修習禪坐，這樣就可以離苦；我想開悟；我想出家做比丘、比丘尼；我想在家修得開悟，我想要擁有妻子、小孩與職業；我也想享受感官的世界，但不必捨棄任何事物，就能成為開悟的阿羅漢。」

◎無有愛

當我們從「求變（有）」中恍然大悟時，就會想要捨離，因此，我們要去觀照「（欲）無有愛」：「我想要無有痛苦；我想捨棄嗔怒；我有嗔怒，所以要捨離它；我要捨離嫉妒、恐懼與焦慮。」覺知這些，便是「無有愛」的反觀。

我們確實在心裡觀照我們想捨離一切，不過卻不是要捨離「無有愛」，我們的立場絕不是要反對「無有愛」，但也不鼓勵「無有愛」，相反地，我們要觀照：「事情是這樣子的：有這種想捨離的感覺；我必須調伏我的



嗔怒；我必須斬魔並去除貪欲，然後我就可以轉變成……」我們可以從這一連串的思想看到「變成」（有）與捨離的關係是非常密切的。

但是，切記！這三種渴愛——欲愛、有愛、無有愛，只是

觀照渴愛的方便法，它們並非是全然不同的欲望，而是一體的多面罷了。

第二聖諦的第二行相是：

「應放下渴愛」。「放下」就是這

麼在修行中產生

的：你必須具備

「應放下欲望」的內

觀，但是這內觀並不是個要放下

一切的「欲望」。如果你的智慧

不夠，內心也沒有確實觀照的

話，你會很自然地認為：「我想

捨離，我想放下所有的欲望」，

但這不過是另外的一種欲望罷

了。

你可以去反觀這欲望，並可

以看清這「待捨離」的欲望，看

清「想要轉變」或「貪求感官享

受」的欲望，一旦了解了這三種

欲望，就可以放下它們了。

第二聖諦並不是要你去想：

「我有很多感官的欲望」，或「我

很有野心，我有非常想求變的欲

望」，或「我是個虛無主義者，

我只求一死，我是個禁欲狂，這

就是我」。這並不是第二聖諦，

第二聖諦絕不會認同任何欲望，

它是在認知欲望。

過去我花了很多時間，去注

意我的修行有多渴望要有所轉

變。例如：身為一個出家人，我

的修行必須有多少善念，才會被

人賞識；我與其他比丘、比丘

尼、居士的關係，有多少是與想

被喜歡或認同有關，那就是「有

愛」——渴望被讚美與成就。

身為一個比丘，你會有希望

人們了解一切，並且能珍惜佛法

的「有愛」，即使是這些微細而幾乎神聖的欲望都是「有愛（欲）」。

此外，在精神生活裡也有「無有愛」，可以讓我們義正嚴辭地說：「我要捨離、摧毀、消滅這些染污。」我誠摯地傾聽自己的

想法：「我要捨離欲望，我要捨離憤怒，更不想再被驚嚇或嫉妒了，我要勇敢，我要內心充滿喜悅與快樂。」

在「法」的修習裡，不要因為有這些想法而憎恨自己，相反地，要確實看清這些都只是心的制約反應罷了。它們也是無常

的，欲望並非真正的我們，它們只是當我們不了解四聖諦的三轉時，因無知而產生的慣性反應。因為無明，使我們對於每件事物的反應皆是如此，所以這些反應都是正常的。

但是我們不需要繼續受苦，因為我們並不是無助的欲望受害者，反之，我們可以允許欲望原形畢露，然後再開始放下它們，除非我們抓著欲望不放，並相信欲望，對欲望有反應，它才有力量控制我們並愚弄我們。

〔執著為苦〕

我們通常都會把痛苦與感覺畫上等號，其實感覺本身並不是痛苦，而執著欲望才是痛苦。欲望本身並不會導致痛苦，真正導致痛苦的是對欲望的執著，這個說法是依據我個人的經驗，提供給各位反省與思考。

你必須確實審視欲望，並認識欲望的本來面目。你必須知道什麼是自然與生存的必要，而什麼不是生存的必要？我們的思想可以非常理想化，如認為連食物的需求都是一種我們不該有的欲望。我們可以如此荒謬，可是佛陀卻不是個理想主義者，更不是



個道德主義者，他並沒有去譴責任何事，而是要喚醒我們去認識真理，讓我們能看清事物。

你一旦有了清明，並對事物

有了正確的看法，就不會覺得有苦了。這時也許你仍然會有飢餓感，不過，卻可以擁有食物而無欲望。食物是身體的自然需求，但身體並不是自己，它需要食物的滋養，不然就會變得很虛弱，然後死亡。

這就是身體，它會這樣並沒有什麼錯，如果我們太講求道德或理想過高，而且相信

我們就是身體的本身，飢餓是我們自己的問題，甚至因此而認為不應該吃東西的話，那便不是智慧，而是愚痴了。

當你真正地去看清「苦集」

時，就會了解問題是出自於對欲望的執著，而不是欲望本身。所謂「執著」就是被它所迷惑，認為它真的是「我」與「我的」：「這些欲望是我的，我有這些欲望，所以我有問題」，或「我不喜歡現在的我，我必須做些改變」，或「在我能如願轉變前，我必須先捨離某些事物。」

這些都是欲望，所以你只要

專心地傾聽它（欲望），而不評斷好或壞，只須認清它（欲望）的本來面目即可。

〔放下〕

如果我們去思惟欲望、傾聽欲望，其實就已經沒有在執著欲望，只是讓欲望保持在它們本來面目罷了，然後我們才能了解苦集、欲望，其實是可以擺在一邊並放下的。

該如何放下呢？意思是要你把它們放在一邊不管，但並不表示要你把它們消滅或丟掉，應該說是把它們安置好，隨它們去。

經由「放下」的修習，我們會了解有苦集——對欲望的執著，並明瞭我們應放下這三種欲望，最後我們會覺察到，我們已經放下這些欲望了，對欲望也不再有任何執著了。

你一旦發現自己開始執著時，記住要「放下」，絕非「拋棄」或「丟棄」。如果我握著這個鐘，你叫我「放下它」，這並不意謂要我「丟掉它」。因為我對它有所執著，所以一聽到「放下它」，可能便會認為必須丟掉它，但那可能就已經變成是想要捨棄了。

我們通常都認為，除去目標就是除去執著的方法，但是如果我可以觀照執著——對這個鐘的執取，我會了解其實捨棄它是不必要的，它是個好鐘，而且很準時，攜帶也不重，問題不在於這個鐘，而是在於對這個鐘的執取。所以，我該怎麼辦呢？放下它，把它放到一邊去，不帶一點瞋怒地將它輕輕放下，未來我可以再把它拿起來看看時間，需要時再把它放到一邊去。

你可以將這個內觀應用在「放下」愛欲上，或許你想要擁有更多歡樂，但你該怎麼把那欲

望放在一邊而不帶絲毫嫌惡呢？只要不帶任何批判地去認清這欲望即可。你可以觀照要去除欲望——因為有這樣的愚蠢欲望，讓你感到有罪惡感——可是你只須把它放到一邊去，當你看清它的本然，了解那只不過是個欲望時，你就不會再執著它了。

因此，這方法時時都與每天生活的每一剎那在運作，當你感到沮喪與難過時，去拒絕沈溺於那種感覺的剎那，就是一種開悟的經驗了。當你能看清這點時，就無須沈入沮喪與失望之海而耽溺在其中，你可以藉由不讓自己



對事情有第二想的學習，來確實達到「停止」的作用。

你必須經由修行才能發現這門學問，才會親身體認該如何放下「苦集」，你可以經由想要放下欲望而放下欲望嗎？任何時刻裡，是什麼在真正地放下？你必須觀照「放下」的經驗，真正地審視並探究，直到內觀生起，保持觀照直到那「噢！放下，是的，現在我了解，正在放下欲望」的內觀產生。

這並不是意謂
你將能永遠放下欲
望，而是說在那一

刻裡，你實際上已經放下，而且是在完全清醒的意識狀態中放下的，如此一來，才會有內觀，這便是我們所謂的「內觀覺知」。

在巴利語裡，我們稱它作 *ānāpānassana* 或「深奧的領悟」。

在我第一年的禪修中，有了第一次對「放下」的內觀，我理解到必須放下一切事物，後來我心想：「那該如何放下呢？」但又似乎無法放下任何事物，我持續觀照：「該如何放下呢？」然後我又想：「要藉由放下來放下」，「那麼就放下吧！」然後我又心想：「但是我放下了嗎？」

而且「該如何放下」呢？「放下了就是了嘛！」

我就這麼持續不斷地想，感覺愈來愈挫折，不過事件本身最後終於明朗了。如果你試著仔細分析「放下」，就會使它更複雜而無法自拔，那不再是語言文字所能理解的，不過你卻已經做到了。因此我「放下」了一會兒，如此而已。

以個人現有的問題與執見，也只能放下那麼多，這絕對無關分析以及事後不斷製造出的更多問題，而是在修習將所有一切置於一邊，然後放下它們的境界。

起初，因為執取的習氣根深柢固，所以當你一旦放下時，又會再把它們提起，但至少你已經有概念了。

甚至當我有那種「放下」的內觀時，我可能只是放下了一會兒，又會開始執取，心想：「沒辦法！我有太多壞習氣。」但是，別去相信內心中的嘮叨與輕視，那是完全不值得的，它很單純的只是一件修習「放下」的事。當你開始愈來愈了解如何放下時，就愈能夠保持在「無著」的境界了。

〔成就〕

知道自己在放下欲望是很重要的，當你不再批判欲望或想去除它時，當你認清欲望的本然就是如此時，當你真的平靜、安詳時，那麼你就會發現自己不再執著任何事物了，你並沒有受困於試圖獲得或試圖解除什麼之中。所謂的幸福是：認清事物的本來面目，而不帶任何批判的感覺。我們總是說：「事情不該是這樣的」、「我不該這樣」、「你不該像這樣，你不該那樣做」等等，我確定我可以告訴你應該怎

樣，你也可以告訴我應該怎樣，我們應該仁慈、博愛、大方、良心、努力、勤勞、勇敢、有勇氣與慈悲，我不必認識你就可以告訴你了！但如果要真正認識你，我應該是要接受你，而不是自認為理想的女人或男人應該如何，一個佛教徒或基督徒應該怎樣地開始，但問題並不在於我們不知道自己該怎樣啊！

我們的痛苦來自於對理想的執著，以及我們將事物複雜化，我們認為它應該怎樣，但我們從來沒有達到最高的標準。生活、其他人、我們所處的國家、世



界，好像從來沒有達到它們應有

——閉上眼睛，然後開始想：

到一邊去。

的標準，我們變得抱怨每件事與我們自己：「我知道我應該更加耐心，但我就是辦不到呀！」

「我不喜歡這個，我不想要那個」、「那個人不該這樣」與「這世界不該那樣」，我會一直傾

我們愈去觀照與探究執取，內觀就會愈湧現：「應放下欲望」。然後，藉由真正的修行，

去傾聽所有的「應該」、

聽著這些批判的魔不斷批評，批

與了解「放下」到底是什麼，我們就具備了第二聖諦的第三行相

「不應該」與欲望——想要快樂，想要轉變或想捨離醜陋與痛苦，就像隔著籬笆聽某人說：

判著你、我與這世界，然後我會想：「我要快樂與舒服，我要感到完整，我想被愛。」我會仔細

（內觀）：「已經放下欲望」了。我們確實已知道要「放下」，這並非理論上的「放下」，

「我要這個，我不喜歡那個，應該這樣，不該那樣。」確實地花

地將這些事一一抓出來，然後傾聽它們，以便認清它們只是心中

而是一種直覺的內觀，你知道已經成就「放下」了，修行就是如此而已。（下期待續）

時間去傾聽所有抱怨的心，並清楚地認知它。

生起的念頭。

所以，將它們從你心裡帶出來，將所有的希望、欲望與批評

過去當我感到

不滿或想批判時，

通通帶出來，並覺知它們，最後

我常做這樣的事

你會認清欲望，而且可以把它擺

編者按：本文譯自蘇美多比丘

（Ajān Sumedho）所著的《四聖諦》

（The Four Noble Truths）。

業力的佛教—— 一種接近解脫的宗教（二）

香光莊嚴【第六十期】民國八十八年十二月 ▼ 一〇六

大部分緬甸人看待涅槃的態度，基本上就可分為兩種——認為涅槃是完全止息的人，並不把它當作渴求的目標；以涅槃為追求目標的人，則把涅槃當成某種更高級的天堂。

涅槃概念的轉移

因為「涅槃」在規範性佛教中是個模糊的概念，而且它的實意意謂著（不管其意義為何）輪迴存在的止息，那麼，人們對它的態度很明顯地取決於兩個條件——他的涅槃觀與對輪迴的評價。

以「涅槃佛教」來說，若輪

迴的存在被視為絕對的「苦」的狀態，同時若涅槃（不論它還有其他的意義）被認為是「苦」的止息，那麼，涅槃在邏輯上就會成為最可意的目標。然而，若至少有一種形式的輪迴存在被認為是高度快樂的（如同在緬甸的情況），那麼，人們對涅槃的渴求，就建立在他對輪迴與涅槃相對快樂的評價上。



因為大部分的緬甸人拒絕佛教「苦」的教義，於是看待涅槃的態度，基本上就可分為兩種——那些認為涅槃是完全止息的人，並不把它當作渴求的目標；而那些以涅槃為追求目標的人，已將它的意義轉化為一種極快樂的狀態，某種更高級的天堂。現在我們就來探討這兩種態度。

〔再生比止息再生好得多〕

雖然佛教時常被文化相對論的支持者引用為所謂「民族優越感」信仰的反證，

即以「追求不死」、

「厭惡死亡」為普遍的信念，但這論點在佛教徒身上簡直找不到支持。大乘佛教（如果曾經有這樣的觀念）早已放棄涅槃是「完全止息」的觀念。上座部佛教則依某些學者的說法，仍認為「涅槃是止息」，但只有非常少數的佛教徒追隨這種信念。而在緬甸，大部分認為「涅槃是止息」的人，根本不想成就它，對他們來說，輪迴比涅槃好得多，再生比止息再生好得多⁽¹⁾。

當然，緬甸人並非是唯一認為快樂的來生優於涅槃的上座部佛教徒，所有我們的證據都顯示，這種偏好在上述部世界中處處可見。下述的態度雖然指的是泰國人，卻也是任何地方佛教徒的典型（至今他們仍被如此描述）。

一般的泰國人從不拿涅槃來自尋煩惱，甚至連提都不提它，他們相信戒行會得到升天堂（Savan）的善報，所以只談天堂而不提涅槃。泰國人會告訴你佛陀已般涅槃，但對他自己來說，他的眼中只有天堂。有學問的人會認為這個天堂就是帝釋的天界——一個非永恆的天

堂；而一般的泰國人並不考慮天堂是否永恆，它至少是個長期轉生的快樂地方，是個他不認為有什麼缺點，且

十分符合他期望的地方。

(Alabaster 1871: xxxviii)

我們要注意的是，這種對涅槃的態度並非是現代化、西化、都市化或任何你所認為的產物。

以上所描述的是一百年前泰國的情況，普塞爾與桑德斯（Purser, Saunders 1914:47）憑著廣泛地訪談許多基督傳教士的基礎，得出緬甸在五十年前也有相同情況的報告。事實上，如我們將看

到的，這同樣的態度在古蒲甘時代（Pagan）^[1]，也就是緬甸佛教歷史初期就有了。

那些認為「涅槃是止息」並拒絕以其為目標的緬甸人，將陷入嚴重的衝突中。所有的佛教教

義，不論是經文記載或僧侶所教導的，都說生命是「苦」，而涅槃是至善。

進一步地說，所有佛教的祈禱文都以「願我入涅槃」的期望結尾，虔誠的緬甸人時常重覆這不時從僧侶（及其他人）那兒聽到的祈願，也就是說，所有的宗教行為都應該由想證入涅槃的期

望所激發。他們確實也會加上：布施與持戒將導向更好的來生，即生於人或天界中。但是（他們

也會提醒）這些行為的結果不應與動機混淆，或成為動機的基礎。佛教徒唯一合法的目標是涅槃；宗教行為為唯一合法的動機是期望成就涅槃。如一位村民說：

若是由想投生到更好的住所而發出的行為，那麼即使是「布施」都是不好的；任何宗教行為的唯一動機必須是成就涅槃，其他都是不善的。



另一人則說：

虔誠的人只祈求涅槃；不會為富有或生到其他的住所而祈禱。如果祈求這些，他們就不虔誠。

因此，每位緬甸人都已學會使用這種涅槃佛教的修辭模式，而許多緬甸人也已充分內化這個目標，並會對他們源自於非涅槃動機的佛教行持感到罪惡(2)。然而，他們對涅槃的渴望只不過是傳統辭彙的表達，而非個人的

心願。事實上這確實如此，因為許多

緬甸人已失去了比丘與其他人所強調的涅槃理想——即祈求涅槃是佛教行為唯一的正確動機。

這的確如此，因為人們所要的是功德的結果（更好的來生），但他們被警告說這是不正確的動機。不管動機正確與否，緬甸人還是不想追求涅槃，因為涅槃若意指存在的息滅，對當中較有思想的人來說，在規範性期望與個人希望的衝突間，產生了極為痛苦的矛盾。

這點野畿村村長（在其他人中）強烈地表達了出來，當他回答我的問題時，他說比較喜歡涅

槃而非生為富人。然而，因為他

之前說過涅槃意指「完全的止息」，我就問為什麼「息滅」會吸引他？他笑了，用一種特別的緬甸式尷尬笑容，並壓低了聲音告訴我，事實上他比較喜歡富有的來生，但他似乎不應該承認這項偏好，因為如果公開承認這件事，他就會被人稱為「邪惡的人（Lu-tso:）」。他接著以一種為難的語氣來談論涅槃，他說：「真是不了解！渴望『虛無』（Da-hma. Mash:bu）真的很難理解，而且非常、非常難以接受。」(3)

當緬甸人表達這種異端的眼光

法時，身為一個好的佛教徒會感到罪惡與尷尬，他們大部分會接著說希望有個快樂的來生，並不表示絕對不要涅槃。他們說這樣只是短時間內希望獲得來生的快樂，若擁有之後，就會想趣入涅槃了。他們並沒有拒絕涅槃，只不過是像聖奧古斯汀（St. Augustine）處理「獨身」這件事一般，不過是想延後罷了。

這種態度很明顯地，與他們幾乎十世紀前古蒲甘時代的祖先表現類似。下面的碑銘（還有許多類似者）記載著一位祈願者行善後的禱辭：

此時，在我因所做的大善行而入涅槃之前，願我來世為人，而且比其他所有的人更快樂。或者化作精靈，願我

多采多姿，擁有比其他精靈更眩目的光明與殊勝的美麗。更特別的是，願我長壽，免於疾病，擁有可人的膚色、悅耳的聲音與美麗的外表，願我為所有的人、精靈所喜愛與尊敬。金、銀、

寶石、珊瑚、珍珠等無生命的寶貝；象、馬種種活著的寶藏——願我擁有很多很多。憑著我的力量與榮耀，

我將因壯大的隨從、名氣與光彩的成就而神采飛揚。不論我生在何處，願我充滿神聖的恩寵、慈愛、信心、虔誠、智慧等，不知道任何的痛苦。在我嚐到、享受到這種種精靈的快樂之際，當神聖的解脫法則召喚聖潔的果實成熟之時，我終將進入平靜、幸福的涅槃。（Ray, 1940:165）

〔涅槃什麼都沒有，那誰要涅槃？〕

然而，某些緬甸人甚至不為



涅槃的教說尋找藉口，就直截了當地否定了它。如一位政府工程師所說：

涅槃不適合我。涅槃指的是沒有動作，沒有動作的地方就沒有行為，那我會覺得很無聊。

另一位受訪者是商人，與前者一樣是仰光的居民，他這麼說：

在涅槃裡，既沒有身體，也沒有靈魂，什麼都沒有，那誰要涅槃？

既然大部分視涅槃為止息的

緬甸人，都求助於一個世俗的目標，也就是來世成為富人或天神，而拒絕了它，那麼須特別注意的是：當直接地問他們，如同我依照一個佛教訪談的計劃表來問「你期望的來世是什麼」時，絕大多數（野畿村的家長）回應是「涅槃」（見表一）。

因為抽樣的回答似乎與非訪談時（實際的生活）的表現矛盾，我們有必要再進一步地討論。

〔你期望的來世是什麼？〕
訪談調查〕

根據我的判斷，在正式的訪

談中，「涅槃」的回應佔多數的原因至少有兩個：第一是規範性與言辭上的壓力，暗示了以上的回答，受訪者會認為「涅槃」將是多數人的答案。事實上，若考慮這些壓力，這回應的種類並沒有我們想像的多。若不管這些壓力，只有百分之七十三的男性和百分之五十六的女性渴望涅槃。

如我們所了解的，第二個影響調查結果的因素是，許多緬甸人並不視涅槃為止息，而是一種極快樂的狀態，類似色界天或甚至更幸福的狀態。對那些視涅槃

為天堂般的超級樂園的人來說，這訪談的回應就完全與他們在非訪談時所表達的救世期望一致。

對表示渴望涅槃的

大部分受訪者來說，他們確實將「涅槃」視為某種超級的天堂，可從表一的內在證據中找到支持。既然男、女性在回應上有明顯的差異，我們就依性別來個別地探討他們的回應。

若暫時不管涅槃，而探討表一中第一選擇以下的其他答案，我們

很明顯地可以看到，對於男性來說，成就某種物質快樂的主題，幾乎遍及他們所有的人。因此，

投生為富人、明咒師（Weikza）與天神等，囊括了男性主要的回應。除了「成佛」以外，其他

【表一】

野畿村民對「你來世希望成為什麼？」的回答。

〔第一選擇〕

希望	男性	女性	總數
涅槃	61	43	104
富有	8	6	14
明咒師	3	0	3
佛陀	2	0	2
農/工/商	2	0	2
男性	2	16	18
天人	2	1	3
與今世相同	1	0	1
不入地獄	1	0	1
不知道	1	2	3
富有的男性	0	7	7
聖者（有學）	0	1	1
僧侶	0	0	0
富有的女性	0	0	0
	83	76	159



的回答也都屬於投生到物質享樂的範圍中（雖然強度比較低）。簡單地說，不以涅槃為第一選擇的百分之九十的男性，由對來生的選擇中，投射出一種追求享樂的目標。若是如此，有鑒於「涅槃」是一種刻板回答的事實（而且它的意義甚至模糊不清），那麼許多以「涅槃」

為第一選擇的人，是將它視為一種超級天堂，至

野鬮村民對「你來世希望成為什麼？」的回答。

〔第二選擇〕

希望	男性	女性	總數
富有	19	7	26
涅槃	10	4	14
僧侶	5	2	7
天人	3	2	5
男性	2	7	9
富有的男性	2	4	6
聖者（有學）	2	0	2
農/工/商	1	0	1
明咒師	0	0	0
佛陀	0	0	0
與今世相同	0	0	0
富有的女性	0	1	1
不知道	0	1	1
不入地獄	0	0	0
	44	28	72

少也是近乎合理的。

當審查他們的第二選擇時，我們會發現這解釋的似合理性大大地增加了。如同圖表所顯示的，他們的第二選擇全面顯現出追求享樂的目標。因此，得出第

【表三】

以「涅槃」為來生第一選擇的
野巖村女性受訪者的第二選擇

希望	人數
富有	20
工作	4
涅槃	3
其他雜項	3
天人	2
聖者（有學）	2
	34

【表二】

以「涅槃」為來生第一選擇的
野巖村男性受訪者的第二選擇

希望	人數
富有	20
工作	4
涅槃	3
其他雜項	3
天人	2
聖者（有學）	2
	34

一選擇是以追求享樂（甚至更多是如此）

以享樂的目標（財富、天人、明咒師）作為第一選擇。

(4) 來認知的結論，是十分合理的。

對許多緬甸人來說，「涅槃」意謂著某種超級天堂的說法，甚至受到女性受訪者更強烈的支持。毫無例外地，在表一中所有表達了喜好（當中二位說不知何種來世為其所好）並不以「涅槃」

這結論同

為第一選擇的女性，都指出屬性是享樂的目標。

「涅槃」為第二選擇的十位

男性的第一選擇的支持，雖然並沒有顯示在圖表中，但他們有一半是

更

重要的是（表三），第一選擇為「涅槃」的百分之八十

九，其第二選擇很清楚是享樂主義的目標。(5)

更



〔從輪迴到涅槃觀念的轉換〕

比這些調查結果更有趣的是：大部分渴望涅槃的緬甸人，因為他們已經把涅槃佛教在享樂上的二分法，轉變成享樂的連續（也就是從最底層極苦的地獄到極樂的涅槃），也就有意或無意地破壞了輪迴與涅槃在存有論上的二分法。即使認為輪迴與涅槃在存有論上是不連續時，它們也不再被視為是由兩個分開的層面所組成，而是在同一層面上佔據不同的位置。以圖來表示的話，涅槃佛教

在（圖四）存有論上平行關係的二個層面，變成在存有論上連續（圖五a）或不連續（圖五b）的單一層面。

在涅槃佛教的平行層面中，從輪迴到涅槃是無路可走的（圖四），通往每一層的認可都受到一組不同的條件與資格的控制。若輪迴的先決條件是業（或更精確地說是福行或非福行），那麼入涅槃的先決條件就是業的止息。而這些條件

【圖五b】



【圖五a】



【圖四】



就依次建立在不同的資格上：前者的資格從倫理上看來是指適切的（道德或不道德的）行為；後者則是禪修。

對業力佛教來說，即使認為輪迴與涅槃兩者在存有論上不連續，仍意味著同一層面上的不同地點而已（圖五b）。涅槃，如其

本然，是始於輪迴終於涅槃這條路上的最後目的地。如同一位受訪者所說：證入涅槃就像搭火車，好比從曼德勒到仰光的旅程中，火車沿途會經過很多站。同樣地，旅行到涅槃也會經過很多「站」，也就是一系列的居所，每

一站都比前一站更快樂，直到極樂的涅槃實現為止。

許多緬甸人認為輪迴與涅槃處於同一層次，這點不僅是從他們視涅槃為天堂的觀念推斷而出，也是從他們相信兩者都需要同樣的先決條件與資格才能進入來推斷。

這觀點與止息福德與非福德才能入涅槃的涅槃佛教不同，緬甸佛教堅持涅槃與輪迴一樣，都是靠福德的累積來成就。當我們問他們為什麼這麼關心福德時，抽樣中的大部分人，甚至是老參的佛教徒都說：因為想證入涅槃。

依他們的看法，福行同時是輪迴與涅槃的先決條件：非福行愈大，離涅槃就愈遠；福行愈大，則離涅槃愈近。(6)

在末談論孩子們對這佛教中心概念的看法如何之前，我還不能結束對涅槃的討論。關於此點，我們最驚人的調查結果發現，從七歲到十二歲的十九個小孩的抽樣中，十人堅持他們從沒聽過涅槃，三人雖然聽過，但不知道涅槃是什麼意思，而所有聽過且了解一些意義的，至少都是十一歲。對他們來說，涅槃毫無例外地被認為是個超級天堂。在



涅槃裡，他們能享有天堂一切美好的歡樂，就好像一位小女孩所說：「涅槃是最享受的生命形式。」（下期待續）

【註釋】

(1)雖然大部分認為「涅槃」是止息的緬甸人，並不以其為追求的目標，但也並非全部如此。我確實遇過某些少數的緬甸人——他們幾乎全是比丘，真的渴望入涅槃，因為他們視其為「止息」。他們多半不快樂且厭世，唯一的希望是結束他們的痛苦。例如有位

（住在禪寺的）比丘說
他投注大部分的時間

於禪修，以期能進入他定義為「止息」的涅槃。當我問他為什麼渴望止息時，他說：「諸事皆苦，因此止息比輪迴好得多。」

或舉另一個例子來說，有位在家人（後來也出家了）說他想要入（定義為「止息」的）涅槃，因為「只有在涅槃中才沒有苦」。當我問他是否找不到任何身體活動的快樂時，他回答：「是的，根本沒有快樂，

不管是吃、性、睡等都是如此。」接著我問他，有沒有其他種類的快樂呢？難道沒有從孩子那兒得到快樂嗎？（我知道他十分喜愛他的孩子）

針對這一點，他說與他們在一起當然很快樂，但「終究他們也給我苦

受」。

令人注意的是，這兩位與其他少數將「止息」當作渴求目標的人，似乎都有嚴重的沮喪。他們不像一般的緬甸人，至少外表上看起來是友善且快樂的，這些人表現出

明顯的退縮，或以醫學來說是——沮喪。如果「延續」意謂著（如同對他們的影響）與深度沮喪連結的痛苦，那麼他們追求止息而非「延續」，就一點也不奇怪了。

理論上來說，厭世並不需要成為那些歡迎「止息」，或至少將「止息」作為可接受目標者的唯一模式。也有過了好幾世圓滿生活的人，準備迎接死亡（對來世不抱任何

期望），因為，如同《聖經》上所說

的長老們，他們已「過足天年」

（《創世紀》25:8）。然而，一般來說，

無論在緬甸或其他的地方，從經驗

上來看，這理論的可能模式都是不

存在的。

(2) 要看出罪惡感並不難。就在我們

兩人都奉獻了建塔基金後，我的房

東村民說，他希望我們來世會有富

有的果報。但我說並不希望富有，

而期望入涅槃時，他很顯然地變得

難過了起來。

我相信這兩個原因：身為虔

誠的佛教徒，他應該自己表達入涅

槃的期望，他的不舒服來自於那非

正統的期望，無疑地被非佛教徒批

評，而感到五味雜陳。

(3) 就這點來說，更有趣的是一位普

通的村莊僧人的談話。他一方面煩

惱著要符合涅槃的理想，另一方

面，又很明顯地享受著目前的生

活。

在長時間的訪談中，他承認喜

歡目前的比丘生活，所以若不管比

丘生活中的挫折，他仍願來生成為

比丘，而非成就他認為是「止息」

的涅槃。但他接著說並不知道自己

來世的命運如何，他可能會生為動

物或其他更苦的形式，與其要面對

這種偶然性，他寧願選擇涅槃，儘

管它意謂著「止息」。

(4) 更令人驚訝的是，雖然他們尊敬

僧侶，並普遍接受寺院生活是入涅

槃的重要媒介的觀念，但只有很少

數的人表示願意來世為僧人。

(5) 對於女性最重要的一個調查結果

是（但更完整地討論要延到後面的章

節），許多人希望來世生為男性。生

為男性僅次於涅槃，為出現最多的

第一選擇，而且，對那些以涅槃為

第一選擇的人來說，在第二選擇中

它也是最多的答案。

確實，生為男性幾乎充斥於所

有女性受訪者的回應中。在不是單

獨地提出或明示之處，就與其他特

性結合在一起而表現出來，譬如

「富有的男性」；另外也隱含在比丘

以及「富有」的回答中（因為在村裡



有錢的通常是男性)。

身處於世界上最解放婦女之列的緬甸女性，希望來世為男人，雖然十分矛盾，但並不令人吃驚。男性被兩性公認為比女性優秀，我從一位女性那兒第一次聽到緬甸人的俗語：「一隻公狗還勝過個女人。」這位女士或許是村中最解放的女人，當我提出她本人看起來並不太相信這個諺語時，她表現出明顯的敵意。

男性的優越可由許多方面來說明，也就是只有男人可以成佛、男性比女性「更高貴」、男性比女性有更快樂的生活、女性

有生小孩的工作等等。

(6) 在這點上，我們很有趣地觀察到，沒有一位受訪者相信他們已有足夠的功德，能在下一生入涅槃。

【譯註】

[1] 蒲甘王國 (Pagan)，別譯為「巴岸」。西元九世紀時，緬甸的驃族王國 (Pyu) 滅亡後半世紀，原驃族王國與留在悉里察怛羅 (Sriksheṭṭa) 之驃族後裔共同建立了蒲甘王國。十一世紀時由亞諾拉塔 (Anawraha) 稱王，為該國的極盛期，西元一二八七年為元朝忽必烈征服而亡國。見《世界百科全書》，光復書局，民國七十五年，台北。

之驃族後裔共同建立了蒲甘王國。十一世紀時由亞諾拉塔 (Anawraha) 稱王，為該國的極盛期，西元一二八七年為元朝忽必烈征服而亡國。見《世界百科全書》，光復書局，民國七十五年，台北。

[2] *weikza* 一字來自於巴利語中的

vijā，可譯為「明」、「智」、「咒文」、「魔法」等。*Weikza* 事實上可由另一字 *weikzadou* 來說明，即巴利語的 *vijādhara*，為「持明者」、「魔法師」、「明咒師」等意思，本文中統一使用「明咒師」一詞。請參見 *The Encyclopedia of Religion*, Vol.1, p.574, ed. By Mircea Eliade, Macmillan Publishing Company, N. Y.。

編者按：本文摘譯自麥爾福·史拜羅 (Melford E. Spiro) 所著《佛教與社會》(*Buddhism and Society*) 一書。文內部分標題為編者所加。

戒學問答（一）

香光莊嚴【第六十期】民國八十八年十二月 ▼ 二〇

比丘、比丘尼吃飯時可以含「菜」語嗎？

比丘尼可以去故宮看展覽或聽佛樂嗎？

同住比丘尼之間誰可諫誰？是以戒臘為準，或住的時間長短為準？

問：何謂「富羅」？

答：依《國譯一切經》的解釋是「短靴之類的東西」。

《四分律》中記載：

有比丘從寒雪國來，腳凍壞，詣佛所，頭面禮足，卻坐一面，佛知而故

問：「比丘汝何故腳破？」

白佛言：「寒雪處來，故凍壞。」

佛問：「比丘，彼國法何所著？」

比丘言：「著富羅菴鞮。」

佛言：「聽著，若須鞮，聽作鞮，聽

從非親里居士、居士婦乞作，不得作

餘用，若餘用如法治。」（《大正藏》卷

二十一，頁839a）

文中的「鞮」字音「ㄇㄛˊ」，又音「ㄨㄚˊ」，足衣，同「襪」，是穿在腳上的鞋、襪之類。

在《四分比丘尼戒本》中〈眾學法〉

第六十五條「不得著富羅入佛塔中」、第六

十六條「不得手捉富羅入佛塔中」與第六

十二條「不得著革屣入佛塔中」、第六十三

條「不得著革屣繞佛塔行」、第六十四條



「不得手捉革屣入佛塔中」比較，顯然「富羅」與「革屣」是不同的足衣。

依《五分律》：「比丘……雪寒國著富羅、著革屣。」（同上，頁 146）「革屣」是指皮製的鞋履，至於「富羅」，近代有人解「富羅」是指拖鞋，《四分開宗記》卷八：「富羅者，以木綿及諸雜物與皮合縫，使中央起也。」由此可知，「富羅」是指經裝飾的短靴。律中規定凡是入塔中或繞塔而行，均不得穿著或捉提革屣、富羅等足衣。

問：比丘、比丘尼吃飯時可以含「菜」語嗎？《四分比丘尼戒本》說「不得含飯語」中的「飯」是否為「食」之誤？（比丘戒為「食」字）

答：依《四分比丘尼戒本》中《眾學法》第三十八條：「不得含飯語，應當學」，其他諸部律都譯「不得含食語，應當學」。「飯」、「食」或「菜」均指食物，凡口中含有食物時，發音不清楚，實不宜說話。各部律中都有如此的共同規定。

問：比丘尼可以去故宮看展覽或聽佛樂嗎？

答：至故宮看展覽，可從《四分律》比丘尼戒「波逸提」第一〇〇條（同上，頁 748b）來作參考，其制戒緣起：

爾時、六群比丘尼，往觀王宮、畫堂、園林、浴池。諸居士見皆共譏嫌。此諸比丘尼，不知慚愧，犯梵行，外自稱言：「我知正法，如是有

何正法？」乃往觀王宮、畫堂、園林、浴池。

因為有比丘尼觀賞王宮、畫堂，遭到居士譏嫌，所以，佛陀才制此戒。

但本戒開緣如下（同上，頁748c）：

若入王宮有所白，若喚，若請，若路由中過，若寄宿，若為強力者所執，或被縛將去，或命難、梵行難，若復為僧事、塔事而往觀看畫堂，欲取摸法，不犯。

若以現代來說，到故宮看展覽或聽佛樂演出，應不致構成「不知慚愧，犯梵行」的譏嫌，但行者仍要以修行為要，不可因雜務而荒廢道業。所以，是否前往觀聽，個人仍應衡量自己的動機與目的而定。

問：同住比丘尼之間誰可諫誰？是以戒臘為準，或住的時間長短為準，或是否有智慧為準？

答：比丘尼同住，應互相勸諫，若以論是非對錯「為準」，則三者皆是，也三者皆非。既然佛陀制立「相互勸諫」的軌則，就應從對戒律與法義的掌握來看，尤其是和合共住的修行僧團，勸諫要達到有效的勸諫，故三者皆可以勸諫。這點可以參考〈拘談彌健度〉（同上，頁879b）。

又依《毘尼母經》記載：

諫法者，若有比丘犯罪，餘比丘或見聞疑，應先白上座及僧，上座僧若聽，復應問犯罪者：「今欲諫汝為聽不？」若上座及僧、犯事者與欲得



諫，若二俱不聽，若一聽、一不聽，皆不得諫。諫者要內立五德然後諫之：一者知時而諫；二者實心非虛偽心；三者為利益故，不為不利益故諫；四者柔軟言辭，非麤惡語諫；五者慈心故諫，非不見過故諫。（《大正藏》卷二十四，頁 813c）

由上可知，若有比丘犯罪，眾僧中任何一人皆可諫，而要達到有效的勸諫，須具足的條件包括：被勸諫的人是否願意接受，也要注意勸諫者的態度。

《摩訶僧祇律》記載：

時尊者阿利吒謗契經，作如是言：「如來說法我知，世尊說障道法者，習此法不能障道。」

時諸比丘作是言：「長老！阿利吒莫

謗契經，此是惡見、不善見，墮惡道入泥犁中，一諫、二諫、三諫不止。」諸比丘以是因緣，往白世尊：「阿利吒謗契經，作是言：『如來說法我知，世尊說障道法，習此法不能障道。』一諫、二諫、三諫不止。」

佛告諸比丘：「是阿利吒謗契經，作是言：『如來說法我解知，世尊說障道法，習此法不能障道。』一諫、二諫、三諫不止者，汝等當於屏處三諫，多人中三諫，眾僧中三諫。（《大正藏》卷二十一，頁 367a）

由上可知，任何在大眾中舉見、聞、疑的過失，應先於屏處勸諫，乃至多人勸諫不聽，再提出眾僧中羯磨。因此，諫與被諫者都要心懷慈悲與智慧，以此為準。

【見聞現場】

在闇夜裡點燈

關懷九二一震災

編輯組

九二一震災，震毀無數的家園，震驚我們的心，面對無數與我們呼吸共同空氣，腳踏同一塊土地的災民，香光尼僧團全體法師及居士、志工，秉持著佛陀無緣大慈、同體大悲的精神，適時、適因緣地付出全面、具體的關懷行動，點燃盞盞希望的心燈，照亮黑暗的每一個角落，我們深信闇夜總會過去，天總是攏會光……

關懷行動

一、宗教關懷：(一)前往災區慰問，並協助處理傷亡事宜及助念。(二)聯合佛教界舉辦「九二一震災超度安靈祈安法會」。

二、社會關懷：(一)送食物、衣被等民生用品到災區。(二)成立「九二一震災協助重建專案」。



三、教育關懷：（一）認養石岡國小，成立「學童課業輔導安親班」。（二）設立災區國中、小學生獎助學金。

四、文化關懷：製作廣播節目：「佛陀未曾遺忘的角落——香光尼僧團伽耶山基金會九二

一 震災協助重建工作報導」。

五、生活關懷：舉辦「天總是攏會光」祈福音樂會。

關懷行動記事

〔八十八年〕

◎九月二十一日／台中養慧學苑送食物、衣被、水等民生用品到台中縣大里、霧峰等災區。

◎九月二十二日／養慧學苑法師率居士到大里、霧峰等災區協助處理喪亡事宜，並助念、

教喪家眷屬做功課，安頓心靈。

◎九月二十三日／（一）香光寺法師到南投縣中寮鄉災區協助處理喪亡事宜，並助念、教

喪家眷屬做功課，安頓心靈。（二）香光尼眾佛學院舉辦「九二一台灣大地震罹難者超

薦法事」。

◎九月二十四日／香光尼眾佛學院師生四十餘人，分十組前往台中縣市、南投縣市等災區慰問災民。

◎九月二十五日至二十六日／(一)伽耶山基金會聯合佛教各界舉辦「九二一震災超度安靈祈安法會」，在省議會廣場旁設壇超度三天。(二)紫竹林精舍舉辦「走過世紀災難」徵文。

◎九月二十六日／伽耶山基金會派專員蒐集災區資料。訪問台中縣石岡鄉石岡、萬安、九房等村村長，洽談協助重建的需求條件。

◎九月三十日／香光尼僧團各分院委由伽耶山基金會成立「九二一震災協助重建專案」，全體投入重建專案工作。

◎十月五日／伽耶山基金會慰問南投、台中縣市災區，並進行問卷調查，了解受災狀況及災民需求。



◎伽耶山基金會「九二一震災協助重建專案」負責人自曜法師(左三)拜訪石岡鄉石岡村村長黃朝志(右一)洽談認養社區事宜。

(照片提供：伽耶山基金會)



- ◎十月九日／伽耶山基金會設立「石岡服務中心」，以方便就近提供災民各項服務。
- ◎十月七日至十日／伽耶山基金會「九二一震災協助重建專案」負責人自曜法師與石岡鄉民政科長、石岡國小校長、石岡村村長等人洽談認養社區事項。
- ◎十月十三日／伽耶山基金會三十餘位志工，協助石岡國小搶搬震毀教室內的教具、教材。
- ◎十月十四日／成立「石岡國小學童課業輔導安親班」。
- ◎十月二十八日／安慧學苑文教基金會「菩提樹下」節目製作策劃心靈重建單元：「佛陀未曾遺忘的角落——伽耶山基金會九二一震災協助重建工作報導」專輯。
- ◎十一月五日／石岡國小校長李水娘頒發感謝狀，感謝伽耶山基金會免費提供學生安親活動。
- ◎十二月十八日／伽耶山基金會於石岡鄉舉辦「天總是攏會光」祈福音樂會。
- ◎十二月五日至十二月二十五日／伽耶山基金會提供石岡



◎伽耶山基金會法師探訪石岡鄉，慰問災民，以了解其受災情況與重建的需求。（照片提供：伽耶山基金會）

地區各國小及國中在學學生獎助學金，並舉辦「畫我石岡，寫我家鄉」徵文、徵圖比賽。

◎十月至十二月／香光尼眾佛學院每週有兩組學僧法師到石岡鄉做家庭慰問。

〔八十九年〕

◎一月九日／伽耶山基金會贈送台中縣和平鄉自由村雙崎部落組合屋閱覽室百餘冊兒童讀物及文具用品。

◎一月十六日／伽耶山基金會針對石岡鄉民舉辦「親職講座」，講題是「現代父母教養之道」。

◎一月二十七日至二十九日／伽耶山基金會舉辦「協助災後重建認養石岡國小學童課業輔導安親班」成果展。

◎一月二十九日／（一）「畫我石岡，寫我家鄉」徵文、徵圖比賽頒獎典禮。（二）石岡國小安親班學童感恩回饋晚會「無盡燈之夜」。



◎在志工們熱情的參與中，「趴趴熊的家」安親班就這麼誕生了。

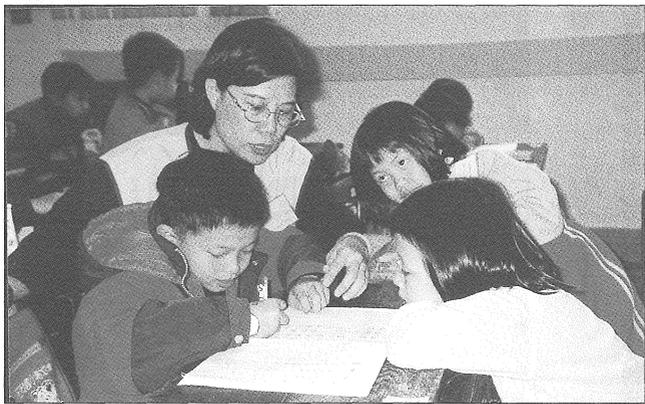
（照片提供：伽耶山基金會）



創造愉悅的學習環境——「趴趴熊的家」安親班

在九二一大地震後，香光尼僧團各分院與伽耶山基金會有感於災區的重建，除了物資上的提供，更重要的是後續的、教育文化的建設與心靈的安頓，因此成立「九二一震災協助重建專案」，在經過災區探訪、評估後，決定從認養校舍全毀的石岡國小著手，設立「學童課業輔導安親班」，輔導學童的課業及照顧他們的安全，期盼創造愉悅的學習環境，陪伴幼小的心靈走過九二一震災的陰影，藉此也接觸家長，支持他們全心上整家園而減少後顧之憂。

安親班的班名為「趴趴熊的家」，由法師帶領志工們一起投入，時間自八十八年十月十四日起至八十九年一月二十九日止，每週一至週六，於石岡村活動中心開辦。此安親班由伽耶山基金會「九二一震災協助重建專案」負責人自曜法師



◎輔導課業與照顧安全是安親班活動的兩大重點工作。

(照片提供：伽耶山基金會)

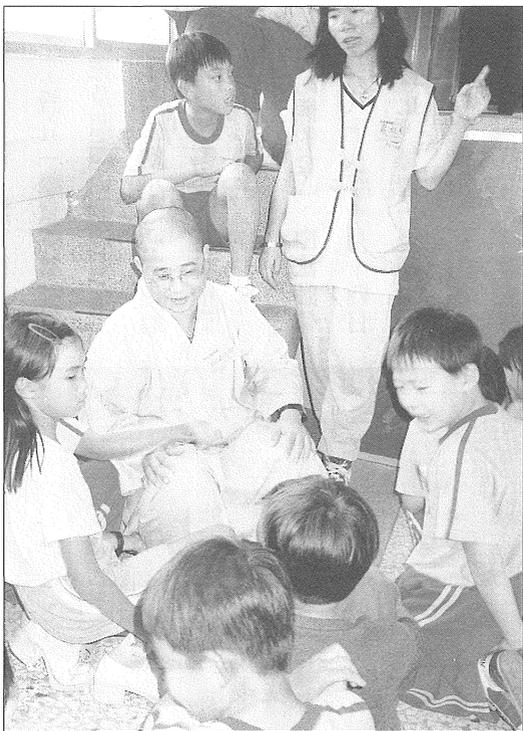
統籌，先後總共動員了近二百位志工老師，參加的學童從開始的三十幾名，陸續增加到近百名，後因空間有限，只得限制名額，但若有特殊的家庭狀況者仍接受報名。

安親班針對

不同年級的學童，設計了不同的課程，共分為五大類：

(一) 固定課程——有勞作課、作文課、影片欣賞、唐詩教唱、說故事、師父時間、心靈重建課「水果奶奶」等。

(二) 鄉土課程——首先由江藝花坊工作室老師帶領「自我成長、自我超越」課題，藉著捏、揉、轉氣球的過程突破學童對地震的恐懼。



◎伽耶山基金會的法師、志工用最大的耐心與愛心，陪伴小朋友們走過九二一地震的陰影。

(圖為自曜法師與安親班小朋友合影。照片提供：伽耶山基金會)

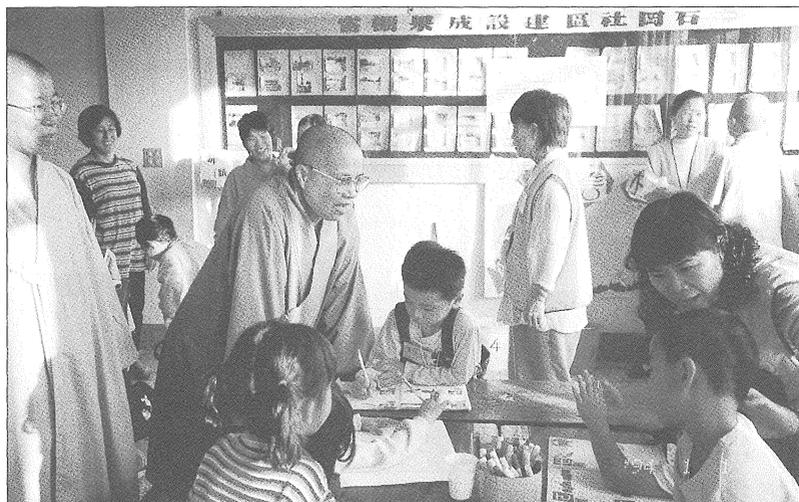


還有邀請客家文化協會、大甲溪生態協會、種子媽媽讀書會，教導童認識石岡鄉的歷史文化、認識國寶魚、九二一寫景、故事表演等，散播「珍愛鄉土」的種子，使學童在完成課業之餘，更能充實人文內涵，關懷自己的家鄉。

(三) 社團活動——有摺紙、麵包花、繪畫、美語等內容。

(四) 彈性課程——依各年級與老師的專長，在輔導課業與固定課程外，加入小朋友學習單的練習及團康活動等。

(五) 輔導課程——定時輔導學童的家庭作業，特別協助低成就學童增進基本能力，如注音符號、九九乘法、數學基本運算。又對全體學童進行性向測驗及心理測驗，並請專業人士做分析，再針對少部分



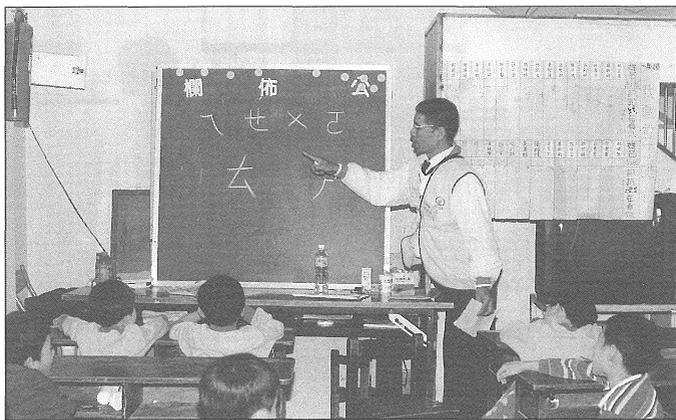
◎香光尼僧團方丈悟因法師探視安親班學童學習情況。(照片提供：伽耶山基金會)

行為偏差的學童進行輔導，法師及志工老師也去家庭拜訪，推動親子教育。

此外，安親班也重視學童們的生活教育，教導小朋友日常生活禮儀，每個月設引導主題，如十一月的主題是「把愛說出來」、「說好話、做好事」，鼓勵小朋友把愛說出來，並為別人做一件好事。十二月的主題是「互相幫助、關心別人」，練習彼此關心、互相幫忙。一月的主題是「感恩與惜福」，鼓勵小朋友對父母親來接放學要致謝、回家學做家事等。

安親班受到石岡國小校方及家長們的認同與肯定，許多小朋友不僅功課進步，也變得懂事且有禮貌。為使走過震災的安親班的成果能分享給更多人，伽耶山基金會將於八十九年一

月二十七日至二十九日，於石岡村活動中心禮堂舉辦「協助災後重建認養石岡國小安親班」成果展，將展出安親班的教學理念、目標、課程設計、志工老師的心得分享等，也有小朋



◎為協助低成就學童增進基本能力，志工老師特別加強注音符號的練習。
(照片提供：伽耶山基金會)



友的作業、圖畫、麵包花等作品。二十九日當天並有小朋友感恩回饋晚會「無盡燈之夜」，晚會當中，小朋友將表演節目，獻花、獻卡片等，表達彼此陪著走過這段路的感恩。

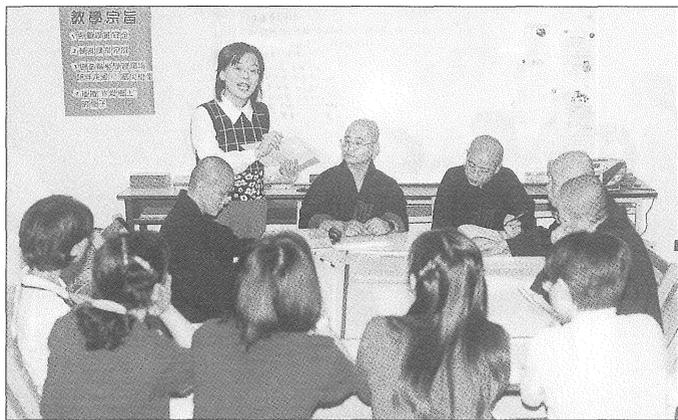
在石岡國小校方的邀請下，伽耶山基金會

預計於八十九年寒暑假期間，仍將協助石岡國小舉辦受災戶兒童的課業輔導及營活動。

聽！那嘹亮的歌聲——「天總是攏會光」祈福音樂會

由香光尼僧團伽耶山基金會、石岡鄉公所

主辦，石岡國小、諦聽文化公司、紫竹林精舍、香光寺、安慧學苑文教基金會、養慧學苑、中興紡織公司協辦的「天總是攏會光」祈福音樂會，於八十八年十二月十八日晚間七時三十分，在石岡鄉公所夜市廣場舉行。期盼藉由嘹亮的歌聲傳遞社會各界的關懷，跨越震災



◎安親班志工老師每天都有行前會議及課後教學輔導檢討，彼此提供意見及分享心得，最後由法師帶領修習慈悲觀。（照片提供：伽耶山基金會）

的創痛，並為台灣點亮祈福的燈，相攜重建家園，迎向即將來臨的二〇〇〇年。音樂會當天雖然風雨交加，仍吸引了五百多位民眾撐著雨傘聆聽，台上一下一齊歌唱，現場一片祥和溫馨，至為感人。

香光尼僧團方丈悟因法師表示，九二一大地震是百年來台灣的創痛，此時我們最需要的是協助同胞從廢墟中堅毅地站起來，消弭震災所造成的心理傷痛，這是不分彼此的。因此，香光尼僧團伽耶山基金會出面邀集地方政府機關與許多社團共襄盛舉，在大家一致願為災區盡力的因緣下，「天總是攏會光」祈福音樂會順利舉行。

此次音樂會節目是以「從悲情到光



◎「天總是攏會光」祈福音樂會中，石岡人唱出自己的希望，走出悲情，迎向未來。

（圖為石岡國小合唱團演唱一景。照片提供：伽耶山基金會）



明」為主軸，內容有宗教性、本土性、音樂性等三大類，包括台灣民謠、客家歌謠、樂器演奏、舞蹈、點燈祈福等，上台表演者有本地社團、師生、佛教居士與法師們，象徵各界同心協力，攜手同行。

音樂會一開始由郭耿維老師「梅花三弄」的簫聲揭開序幕，鼓勵大家如梅花般積極奮發，綻放生命的芬芳。接著有奕院居士演唱「天總是攏會光」組曲、敦親元極舞的表演、韻聲合唱團演唱「咱的希望攏在這」等台灣民謠、交工樂隊的林生祥老師演唱客家歌謠「搖兒曲」，以及石岡鄉老人會演唱「客家本色」、「皇天不負苦心人」等兩首客家民謠，展現石岡人面臨重大災難時，依舊堅毅卓絕、樂天知命的生命力。還有石岡國小合唱團演唱「微笑吧！朋友」等歌曲，「趴趴熊的家」安親班老師與小朋友表演可愛的ㄉㄨㄨㄨㄨㄨ舞，最後的壓軸節目則是由奕院居士演唱「菩提吟」心靈組曲，引領聽眾進入佛教祥和的心靈世界。

音樂會最讓人感動的是由香光尼僧團方丈悟因法師率五十餘位法師，帶領全體與會大眾一起燃燈祈福，並一一佩戴觀音菩薩項鍊，祝福在場的每一位鄉親大眾，在三寶的加持下，以堅定的信心，走出悲情，迎向新的紀元，共同打造美麗的新故鄉。儘管夜愈來愈深了，風雨不停地打在身上，但相信在石岡人心中，已聽見希望之歌，燃起了光明之燈，伴著師父們的祝福，攜手走在佛光中。

【心聲長流】

我們感謝您！

石岡國小校長 李水娘

一、感謝伽耶山基金會石岡服務中心在本校（石岡國小）設立安親班，輔導災區民眾子女課業，照顧九十多位學童安全。創造愉悅學習環境，陪伴孩童走過九二一震災陰影，勇敢地站起來，更努力用功求學，發展他們的潛能，將來成為社會上有用的人。

二、感謝志工老師很用心地收集、編排各類學習單，及美勞、唱遊等資料，提供教師教學時使用。

三、感謝志工老師每日配合上下學指揮交通，把學生安全地送回父母手中帶回家。

四、感謝志工老師教導學生禮儀，使學生更有禮貌；感謝師父每天辛苦地教導孩子。

五、更感謝週休二日的時間，老師還安排課外活動。上午認識鄉土，下午社團活動及團康活動；社團活動包括手工藝麵包花、摺紙、繪畫、美語等。

六、感謝老師指導學生的回家作業習題。（學生回家後，父母忙著災區重建工作，沒時間



指導孩子作業。）

七、小朋友好喜歡「趴趴熊的家」，連週休二日都喜歡來此，反而不喜歡在家，可見這安親班很有吸引力，辦得很成功。

總之，伽耶山基金會於九二一震災後，協助學童課業輔導成果豐碩，石岡國小的全校師生及家長們都很感謝伽耶山基金會能開辦安親班。尤其是在十二月十八日晚上七點，在石岡夜市廣場所辦的「天總是攏會光」音樂晚會，學生的表演生動活潑，很精彩；其他配合的高水準的音樂節目也都是「一級棒」。雖然天空下著細雨，但是「風雨生信心」，風雨無阻，節目進行得很順利成功。雨過天晴，黑夜過去，「天總是攏會光」的，使我們化悲傷為力量，更有信心去重建學校、重建家園。

感恩的日子

石岡國小訓導主任 羅明輝

當電視機傳送來全世界正為了迎接千禧年到來，而歡欣鼓舞、熱烈慶祝之際，而我們卻仍必須生活在世紀末大災難——九二一集集大地震所造成的殘破環境中，而沒有一絲對

新世紀的期許與企盼。當時的天崩地裂、家破人亡，兩千多條人命一夕消逝，多少孩子一夜失怙，這樣的椎心之痛，並未能隨時間的遞嬗而稍有減弱，即使一百年也無法忘記。

「這是一個最壞的時代，也是一個最好的時代」，我們的鄉親、孩子們何其不幸，經歷了這一場百年來首見的殘酷世紀災難；但卻也何其有幸，讓我們體驗出人類內心中最為珍貴的關懷與慈悲。誰說台灣民心消沉、冷漠，在如此巨大的災難中，我們強烈地接收到來自周遭許許多多人所散發出來的大愛，令我們感到窩心、溫暖。當目睹一個絕望的人生重新燃起希望，一個支離破碎的家庭得以重建，我們深信，如「伽耶山基金會」等慈善團體所散播出的愛與希望的種子，必能深深地撼動每一個人的心靈，更可以讓世界變成美麗的花園。

基於「重建必先安親」的理由，基金會自曜師父及義工群即刻於本校開辦學生課後托育活動，開始將源源不斷的愛心輸運進來，如此以免除家長對孩子學業成長問題的後顧之憂，可專心一意地投入家園重建工作。

三個月來，與其說是課後托育活動，不如說是發揮教育愛的工作來得貼切，每每到「趴熊的家」看看孩子的學習情形，從義工群組織的健全、計劃與理念的完善，再加上每位義工的專長、絕技（有多位退而未休的老師，精神令人感佩），不難理解為何環境佈置是如此地



精緻，符合教育主張的境教精神，從優良作品展覽欄到榮譽制度揭示板的設置，這就是一個完備的教育場所，一個融入各方關懷愛心的執行教育愛的地方。

一天晚上，接到安親班義工李老師的電話，方才得知家住嘉義的李老師，此時才回到家，時間是晚上九時整，這般無私奉獻的大愛之心，或許就是我們面對下一個一百年，不再感到徬徨的原因。在「天總是攏會光」的祈福晚會中，您們的堅持與執著、不畏風雨、勇往向前，終於順利地呈現出一場成功的晚會活動，還更是我們身處九二一絕境、失意喪志者支持與鼓勵的力量。

在距離九二一已超過百日的今天，感謝這些日子以來陪我們一起走過、關心我們、愛護我們、照顧我們的眾多團體，我們將如浴火鳳凰般地重生，帶著您們的關懷與祝福，迎向晨曦，展現往日歡顏，衝向光明燦爛的前方。

無塵的淨土

志工老師 郭素玉

世紀末的九二一大災難，隨著時間一天一天地過去，那天崩地裂的景象逐漸淡去，然

而如今災區中的東勢、石岡、草嶺，仍有少數災民還睡在帳篷中。而我住的豐原也是災區之一，慶幸的是家人平安，所以我很感恩。在這寒風刺骨的冬夜，當我睡在溫暖、柔軟的被窩裡，心裡想的是那些露宿帳篷的同胞，以自己的渺小，真不知道要如何幫助他們。

十月底開始參加「趴趴熊的家」安親班，每週四天與小朋友相處下來，發現他們實在太可愛了！天真無邪、聰明乖巧，讓人看了真想親近。偶爾他們鬧情緒時，給幾顆糖就能滿足他們的心了，而他們叫我「老師」的童稚聲音，以及拿學校分的點心與我分享的可愛模樣，我一輩子都難以忘懷。相對於社會成人在塵世名利中飄浮的心態，他們實在善良、純潔多了。

香光尼僧團的師父，為了盡心辦好「趴趴熊的家」，經常與眾多老師們，認真地研討要如何教導好我們的下一代。老師們有的遠從台北、嘉義、高雄、新竹、苗栗而來，還有像李昌美、龍淑惠、張譚心、劉菊蘭等多位老師，幾乎每天都從台中來報到，他們不為任何代價而付出。尤其師父們，身為出家人卻不能在深山叢林清閒一生，而投入滾滾紅塵，獻身教育工作，為的只是希望安頓災區的孩子，把他們教導成為有用之才。居家近在豐原的我，如果不能替災區的小朋友盡一點力，不是愧為養慧學苑的同學嗎？更對不起師父們兩年來辛苦的教導。



經過這場大災變，我更體會失而復得的悲喜，體會人生的無常，也知生與死之間只有一剎那，我更下定決心不浪費生命的每一天。人的生命價值不在於為衣食住行奔忙度日，生活的意義也不是名利、愛欲的追逐，而是在於如何散播自己的愛，奉獻自己的身心，為淨化世間而努力。經過此次災變，我更懂得如何助人，也體會能呼吸真好，因為還能呼吸，才有機會踏出來幫助他人。更希望受此災變的朋友們，遠離陰霾，重建心靈，重整家園，勇敢地面對未來！

石岡與我

志工老師 林子楨

石岡國小小朋友，我們來到伽耶山，
快快乐樂來讀書，師父老師很和氣，
還有還有做遊戲，還有還有來唱歌，
還有還有來畫畫，快樂無比伽耶山。
這首既溫馨又親切的歌詞，正是我們「趴趴熊的家」安親班班歌。

緣起

記得九月二十一日凌晨，突如其來地上下、左右劇烈搖晃，把我從睡夢中搖醒。因狀況太突然了，我只能呆坐在一片烏黑的床沿，無奈、無助、害怕地不知所措的我，拼命地吶喊著「阿彌陀佛」的尊號。那天晚上，可說是我畢生中，佛號念得最真、最勤、最專注的一個晚上。

因緣際會

因為水電一時中斷，又加上餘震不斷，使得人心惶惶，不知道該怎麼辦，也無法預知下一秒鐘，又將會是如何呀！當時我想著：生命是如此無常，何不把握寶貴的餘生，為社會做點有意義的事呢？

一天，在花藝研究會上，從前輩的口中，得知伽耶山基金會正為災區作籌劃，認養了石岡鄉的石岡國小，幫助他們走出陰霾，目前正招募志工，哎呀！這不是正合我意嗎？或許跟他們有緣吧！我馬上答應了下來。

自我成長

在安親班中，我們例行的工作除了維持秩序及檢查家課外，還陪著他們背唱唐詩，以



及做團康活動。

每次我都能學到很多東西，因志工老師們來自各方，各顯專長及經驗，也使得小朋友們都能在寓教於樂、鼓勵啟發式的教育環境中學習成長。尤其我彷彿又回到童年的時光，跟著一群天真無邪、無憂無慮的小幼苗，一起玩遊戲、做功課。快樂的時光總是很快地又過了一天。

童稚心聲

時間總是會拉近彼此的距離，和小朋友們的互動、默契不在話下，甚至和我話家常，談餘震等等。有一回給小朋友們畫畫的主題是「天才老媽」，有一位同學就在老媽身旁，加畫上一個人，當我走到他身邊時，他就向我吐苦水說：「老媽身旁的是我爸爸，可是我爸爸很愛喝酒，每天都在喝，不知怎麼辦？」剎時沉思著，好像很憂傷的表情，這那像是一年級的小朋友？

又有一位小朋友，正在學國字的筆劃，寫「姐」這個字，他把右邊的「且」寫得很大，我要糾正他，他卻告訴我說：「老師，這是大樓，地震來時，這大樓就會倒下了！」哎呀！在小小的心靈中，地震的陰影似乎仍然存在著，真令人不忍。

衷心祝福

歲末將近，也是要跟小朋友們說再見的時刻了，我真心地祝福他們，希望這一群活潑、又可愛的小天使們，將來在社會各角落都是棟樑，對社會有所貢獻。

最難能可貴的是香光尼僧團伽耶山基金會的師父們，從策劃到進行，無時無刻地規劃、編排等，樣樣無不求真、善、美。就好像一艘慈悲、智慧的船，引領我們航向光明。師父為了使志工們了解如何推動安親班，每天都有行前會議；又為使志工們有穩定的心情，提高教學的品質，每天帶領我們誦念「心經」，發願以輕安的身心來對待一切的人和事，也將此功德迴向給九二一罹難的眾生及眷屬。而每天下課後，還要檢討今天的教學輔導情況，彼此提供意見及分享心得，最後師父還帶我們修習慈悲觀，來長養我們的智慧及慈悲的心。我以最感動、最感恩的心珍惜所擁有的一切，依照師父的教導，以慈悲的心欣賞周遭的事物，以喜捨的心幫助需要幫助的人。

共築愛的城堡

志工老師 周秀美·林照希

歲暮時節，傍晚七點不到，天色已暗，涼風拂過，略有寒意。在豐原車站月台等候火



車，淡淡的燈光下，除了車聲，四周靜靜地，但腦海中卻有一股股的波濤翻覆著。兩天前帶著歡喜心來學習，現在則滿懷感恩心踏上歸程。伽耶山基金會舉辦的石岡國小安親班，在師父的帶領下匯集眾人的力量，用愛築成一座城堡，不求什麼，只為了照顧可愛的幼苗。

香光尼僧團伽耶山基金會在九二一震災後，為了小朋友的安全，陪孩子走出地震恐懼的陰霾，舉辦了認養石岡國小課後輔導的「學童安親活動」。此項活動在師父的帶領下，幾位居士組成了工作團隊，作了完善的規劃並準備一連貫的課業輔導。藉由每日的課前說明及課後檢討，不斷地修正與改進，讓隨時加入現場工作的志工，都能得到充足的資訊並掌握工作原則。

然而小朋友們，尤其是幼稚園及低年級的兒童，是不按牌理出牌的，幸好有資深的退休教師——李昌美老師作整個課程的規劃及指導。在李老師的帶領下，小朋友的課業及秩序都能按部就班地進行。志工老師則幫忙維持秩序及課後的團康活動，因為並非每個人都具有教職的經驗，因此照顧學童的工作成了一項具有挑戰性，且能充分發揮團隊合作精神的任務。如檢討會時有人提出個案討論，在專業教師的指導下，大家達成共識，採取一致的原則輔導該學童，居然達到出乎意料成果，讓大家頗感欣慰與鼓勵，也許這就是最大的回饋吧！

又如另一案例，小翔機靈好動，老師走到旁邊看他做功課，並誇獎他字寫得好整齊，沒想到小翔居然將紙揉成一團，丟棄一旁，並露出一副不屑、叛逆的表情：「我就是這這樣，你能奈何？」真令人想一巴掌打過去。但是志工老師想著：「穿著背心即代表基金會，代表學苑，也有師父託付的使命感。」因而能按捺住脾氣，平和地開導這位小朋友，讓他懂得是非，並引導他改過的機會。

諸如以上種種都是共同切磋所得的經驗，夥伴們互相支持與成長，一起研究採用啟發式的指導，及如何讓學童彼此尊重，在團隊中合群、懂得感恩、讚美別人、把愛說出來等，都是我們共同努力的目標與期許。而在這溫馨的教學相長的體驗中，彼此鼓勵，更增加了自信，豐富了自我的成長，這真是個令人感恩的、難得的學習機會。最令人感懷的是師父那謙敬、溫和的包容心。活動期間，師父百般忙碌，經常早、午餐都在車上解決；但是師父在待人處事各方面仍保持著穩重親切、圓融的態度，令人發自內心地對三寶更加恭敬。

另外，台中諸多居士對來自外地的志工夥伴，提供了生活起居上的照顧與方便，讓大加感恩於心。籌備整個活動進行的工作人員及專業教師，扮演著靈魂人物的重要角色，其敬業精神更是令人尊敬，因為有他們，活動始得圓滿。在活動中看到了團隊匯集的力量與愛的發揮，但願大家在走出災難的悲情後，能以悲憫與謙遜的胸懷，共同珍惜每一份關愛。



孩子對我說：「我愛您！」

學生家長 徐淑美

師父、老師您們好：

歷經這次九二一大地震的洗禮，造成莫大的震撼，也使得人心惶惶，心靈重創，但是我們並未被如此巨大的殘酷事實所擊敗。相反地，更拉近彼此間的距離，因為來自世界各地的愛心、關懷之情，不斷地湧入我們的心中，讓我們親身體驗人間處處有溫情。正如同伽耶山基金會為我們提供「趴趴熊的家」，給半日制的學童有個安頓之所，同時也解決了許多家庭中最大的問題。因為正當身處重整家園之際，無暇周全照顧到孩童，這個擔子便落在各位愛心老師的身上，您們無怨無悔、完全義務地幫忙，讓我們無後顧之憂地能繼續重整家園，真是由衷地感激。

自開辦至今，快三個月了，在這段不算長也不算短的日子裡，敝子女在「趴趴熊的家」，在師父、老師的愛心及諄諄教導帶領下，成長了不少。更能體諒父母的心，回家後更能自動幫忙家務，打理一些事情，最教人窩心的是，昔日從未說過一句「我愛您」，現在每入睡時刻，便一句「爸、媽，我愛您，晚安！」令我們做家長的即使身處現在的環境之

下，也感到很值得、很窩心了。這些還是要歸功於師父、老師的用心、愛心、耐心，我想這也是辦此安親班的最大宗旨與成效，再次感謝伽耶山基金會舉辦「趴趴熊的家」安親班，更感謝所有參與這次南北奔波的師父、義工老師。您們的不辭辛勞，讓每個家長及學童畢生難忘，由衷謝謝。最後，敬祝各位師父、老師，身體健康、萬事如意，愛心的種子灑遍每個角落，造福人群。

難忘的心靈體驗

林黛玉

給所有參與音樂會的表演來賓、法師及義工們：

很高興參與「天總是攏會光」音樂會，因為有你們及許多人像陽光般的愛，才得以成就這場別具意義的音樂會，得以圓滿地點燃人們那顆徬徨不安且受創的心，像希望的曙光乍現，為黑暗帶來一盞明燈，彷彿打開了生命的另一扇窗。

音樂會當天由於氣候的關係，一切不如預期的順利，但種種的困難似乎都無法阻止法師、參與表演的人熱切的心。他們一直事先彩排、練習，工作人員不畏風雨繼續工作，直



至音樂會正式開始，小朋友仍忍著寒冷而熱情地表演著，那種無形的溫暖令我好感動！

許多人盡情地表演，為了帶給鄉民溫情，師父、志工們，每個人盡最大的心力做好自己份內的工作。即使當天的氣溫持續下降著，雨也愈下愈大，但台上的節目卻一個接著一個熱情地演出，……當在場每個人揮著手中那盞蓮花燈時，我的心一直激盪不已。而在悟因師父加持的那一情景，我的眼淚再也忍不住地流了下來，這一切的一切若非菩薩慈悲加被及法師、所有人的護持，怎會有令人難忘的心靈體驗。黑暗中的那一盞燈，彷彿在告訴我們：繼續向前，不畏懼地向前，陰霾終會散去，天總是攏會光！

兩次的石岡之行，增添了許多以往所無法體會的生活經驗，也才發覺生命中有許多不可避免、無法預測的變數，牽引著我們的心，與我們的生活息息相關。縱然一切無常、一切未知，但人類卻擁有一顆堅韌不拔、不為環境所屈服的心。

也感謝香光尼僧團的師父們，您們就像人間菩薩，都將最好的一切給予眾生，給予有情。您們的心猶如菩薩的心，黛玉真的很幸運，也很感恩，願自己能永遠記住這一份「美」，付諸生活中。……也願千禧年的來臨，能為台灣、為社會帶來安定與希望的力量。並由衷地祝福師父們及義工們，順心如意、平安無礙。

月到中秋

香光莊嚴【第六十期】民國八十八年十二月 ▼ 一五〇

銀色的月光，順著山形、房舍，任何凹凸起落的地方都遍照到了，無怪乎要以「智月朗秋空」來形容佛陀的悲智了。

我站在月光下，平等地接受到佛光，不再遮掩內心醜陋的影現……。

自從因病早課請假後，已許久沒聽到鐘鼓聲了。那天卻聽到「晨扣鐘」的梵唱，心下一驚：「難道已是八月初一了？」雖說出家修學的日子並不清閒，但沒有國定假日、日復一日緊湊的行程，還是不如在家時對日期來得敏感。查了月曆，果然已是農曆八月了！難怪太陽已不那麼霸氣，早晚的山風已帶有涼意了。

從那天起，我不知怎麼地總覺得有點不安。看到居士送月餅來供佛，我又一驚：「中秋節要到了！」從此，這句話變

成了我掛在嘴邊喃喃的咒語，法師們也覺得我奇怪。多麼想避開這節氣的種種訊息，免得我總有惡夢將來的心慌。但時光的流轉、自然的秩序，絕不會因我莫名的情緒而中斷、混亂。初八的誦戒日很快地來了又過去了，午齋時餐桌上也開始出現柚子、月餅。夜裡照入長廊的月光也愈來愈明亮了，而低頭盪入長廊的我，心中的焦慮也充塞了滿懷，我害怕中秋的來臨嗎？把寮房的窗簾放下掩住月光，盤腿而坐，我心想可得把這一團的心緒理一理。



「月到中秋分外明」，難道問題出在月亮上嗎？不過，讀過自然科學的我，早已沒有關於「舉杯問青天，明月幾時有」的雅興了；何況學佛後，這類宇宙天體的哲學問題也不是我最主要關心的重點了。

難道是「每逢佳節倍思親」嗎？的確，出家前，這句話令我頗感壓力。在中國人團圓的節氣，我因反叛表面形式上的團圓而不回家，一人獨自在異鄉的月下與自己的身影相伴時，不禁羨慕著別人家的喜樂團聚，又嗟嘆著自家人的散落，如此年年反覆著這樣矛盾的心情。現在出家了，處處無家處處家，跳脫出家庭網絡和情感義務的牽扯，已不再讓我處於那糾葛的情結中；然而，過節的時候還是多少會想到親人的，會想到因他們的容許與護

持，才能讓我安心地免除家庭的義務來出家辦道，而我是否一如曾向家人宣說的那樣，一直朝著出家的本願努力呢？或起碼能讓他們感到安心呢？想到這裡，竟有些鼻酸。

於是聯想到，在僧團，中秋節也是個大日子，因為我們在這天慶祝悟師父的出家紀念日，大眾一起向師父慶生。這天晚上大家一起玩、一起笑，分享出家後的糗事或從師父受教的心得。師父會說許多早年出家的故事，也總是不忘要我們大家一起在這天「慶生」——慶祝自己的出家，回憶自己的初衷。曾經師父還以「出家以來最值得慶祝的一件事」為題，要我們為文一篇共襄盛舉。過這個節日可不輕鬆，得好好的檢點自己啊！莫非，我像嫦娥一

樣，害怕在碧海青天的澈照下，淘洗自己悔恨的心情，所以逃避著這時節的來到？

出家短短幾年，對我來

說，不論外在的人事或內在的心境，都有了好幾番的變化；不說「人面桃花」

之類的情境轉移，從最現實的層面來說，光是因身體每下愈況的情形，面對因身心有限所要作的調整，就夠我難以招架的了。雖說「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全」早有明訓，但我卻還是

「口念無常經，心懷有常想」，惹得我在種種洪流中生盡了煩惱，於道業上卻乏善可

陳。難怪在月光的清明下，我因自慚形穢而窘得想躲起來。

今年秋颯特別多，看到

在風雨中飄搖的竹叢，不禁覺得自己也是如

此，然我的心念能堅強幾許、性情又能調柔幾許呢？近來自己因天氣變化而感冒了，颯風

過境後趕緊找人陪同去看醫生。一路

上，涼風襲來，斷枝殘葉好不蕭索。我心裡嘟囔

著：「這般情景，難怪還不識愁滋味的少年也要強說愁了。」遠方收割後的稻田，



（繪圖：陸承宗）



提醒著我，秋天是收穫的季節，然而這一季因為心靈土壤的貧瘠，我是欠收了，心情便因此遠離不開颱風的低氣壓與陰霾。

回程時，烏雲逐漸散去，已是雨過天清。同行者體貼地換了一條路，果然山迴路轉便有不同的風光。這裡的人家在稻田休耕時，又栽種其他經濟作物，此刻已冒出青綠的新芽，充滿了生機的氣象啊？我怎麼沒想到秋天也是播種耕耘的季節！

「知否？知否？應是綠肥紅瘦」，不是早有智者點出，不同的時節條件於不同的對象總是「有肥有瘦」的嗎？我儘是為「瘦的」悲戚，何不為那「肥的」歡喜？就算上一季沒什麼滋長，但往者已矣，還不如把握這一季播種，讓秋涼來蘊藉、秋露來滋潤、秋霜來鍛鍊，或許經一季的肥壯後，

再遇冬寒徹骨便能得撲鼻的馨香呢！回到寺中，我知道我的颱風已經過境了。

當晚回寮房，我特地到長廊盡頭抬頭眺望月亮。銀色的月光，順著山形、順著房舍，不管多麼凹凸起落的地方都遍照到了，無怪乎要以「智月朗秋空」來形容佛陀的悲智了。我站在月光下，也平等地接受到佛光，不再遮掩內心醜陋的影現，因為那也是我該平等去面對的。古時的大德曾以月光流遍全身的柔順與清涼來形容修行的法喜，我掀起一角窗簾，讓月光遍灑在床頭靜坐的我，想像那是什麼況味。我嚮往著「菩薩清涼月，常遊畢竟空」的境界，就在今夜，我學習跨出一步，超越煩惱，我想這該是這一季在心靈土壤中翻耕、播下的第一顆種子。

我的學佛心路

香光莊嚴【第六十期】民國八十八年十二月 ▼ 一五四

很多人都不相信我今年三十二歲，總是驚奇地問我是怎麼保養的？

這時我會認真地告訴他們：「我用比SK-II還好的東西哦！那就是『佛法』！」因為學佛使人心境更平和，用智慧觀照身心，一點一滴地去除煩惱……

我的老爸是虔誠的基督教徒，我從小就跟著老爸在教堂進出，可以說是教堂長大的孩子，但是我並沒有因為這樣就和老爸一樣可以去包容媽媽的一切行為。

老爸比老媽大二十五歲，因為媽媽覺得嫁給爸爸很丟臉，所以她對老爸總是惡言相向。我國中時，老爸已經將近六十歲了，媽媽對老爸更是嫌棄，對於老爸煮的菜，媽媽吃了就罵：「你死人啦！煮什麼菜，沒鹹沒味！」老爸洗的衣服，媽媽穿上就說：「洗什麼衣服，洗都洗不乾淨，

泥人嘛！」老爸年紀大了走路比較慢，媽媽又會諷刺老爸：「你是要死不死，連走路都要死了！」所以，我常跟老爸說：

「你是不是男人？媽媽這樣罵您，您都不修理她，這種老婆不要也罷！」因為我很愛我老爸，我討厭媽媽對老爸的態度。

媽媽自己年輕愛玩很少回家，我心裡總是怨她不曾為我們煮過一頓飯，不曾為我們縫過一粒釦子，怨她只會打人、罵人，卻不曾關心我們。怨氣使我的個性變得非常叛逆，本來我國一是資優班的學



生，到了國二時就開始打架、蹺課、蹺家，差點就被退學。

只因為討厭媽媽，國中一畢業我就蹺家，獨自一人從屏東跑到基隆去讀書，當時因為沒有生活費只好打電話向媽媽求救，結果媽媽生氣地說：「只知道打電話要錢，你還會什麼！」當時我聽了心中充滿著悲傷與怨恨，發誓從此以後再也不去求她，從那時起，我只有為了老爸才會回家。在我二十三歲那一年，老爸在家中自殺，我心裡萬分悲傷，唯一愛我的老爸也離開我了，心裡對媽媽更是怨恨，怨老媽對老爸不好，害我失去了老爸。

一次師父在開示中提到，父母就是家中的「活菩薩」，我們學佛恭敬頂禮大殿的佛菩薩，回家後也一樣要恭敬孝順家中的

「活菩薩」。這使我徹底反省自己的不該，我發現自己除了會怨媽媽之外，又曾為她想過什麼？做過什麼？其實在失去老爸之後，我也只有媽媽了，不管她過去再怎麼自私，她總是我親生的媽媽。於是當天晚上就鼓起勇氣打電話給媽媽，但是我什麼也說不出口，只說了一句：「我現在人在花蓮，沒什麼事。」就匆匆地掛了電話。

到了去年，應同修的要求去讀紫竹林精舍佛學研讀班之後，才真正改變了我的想法。記得有次上課聽到授課法師說：「一個杯子缺了一角，把它轉個方向看，還是圓的。」我開始反省自己，是不是只看到媽媽的缺角，而沒看見媽媽的圓？是我心中的怨懟使我忽略了身邊最寶貴的親情嗎？

當天下午一回到家，立刻撥電話給媽媽，告訴媽媽說：「媽！星期天我們會回家去。」媽媽回答我說：「幾點回來？我去買菜，回來吃哦！」三十歲了，第一次

吃到媽媽煮的菜，心裡真是感慨萬千，因為自己的怨恨，讓自己

不斷在苦惱與憎恨

之中翻騰。現在

想來，真是多麼

地愚痴啊！或許是

老爸的去世使我不再

計較兩老間的關係，抑或

是隨著我在世間的磨鍊，使我坦然於爸媽的成長差距？總之，佛法給我當頭棒喝的反省，令我對人生有更深的體會。現在的

我更懂得惜福、惜緣，過去的錯誤已經過去了，現在重要的是把握當下，珍惜每一個和媽媽相聚的時刻。

學佛之後，我總習慣將在佛學研讀班

上課所聽到的法語抄

下來，貼在公

司的佈告欄

和同事分

享，也在

桌墊下提醒

自己時時觀

照起心動念。

我是一個相片沖洗公

司的部門主管，負責分配內部同仁的工作，有次和一位同事在工作上溝通了很多次，但她仍然不肯配合時，我很生氣就大



(繪圖：陸承宗)



聲指責她說：「你要不好好完成，要不馬上起來換人做！」說完就轉身離去，一轉頭就看到自己在公佈欄上寫的：「掃地掃地掃心地，心地不掃空掃地。」如當頭棒喝般，令我頓時清醒不少。回到座位一坐下來，又看到自己壓在桌墊下的偈子：「向前三步想一想，退後三步思一思，瞋心起時要思量，息下怒火最吉祥。」使我覺察到自己的情緒失控，馬上為自己的態度向同事道歉。

在佛學研讀班的學習讓我懂得從最細微處去觀照生活，開發智慧，充實心靈。我深切地體認到，學佛就是要從覺察自己的心念開始，要運用智慧來轉化習氣、用願力來扭轉業力，放下心中的怨氣、怨氣，漸漸地更懂得體諒別人。生活中會遇

到許多不如意的事，不妨把它當作修行的「逆增上緣」，因為它使我們懂得時時自我覺知，學習生活中的智慧。

我常常自己實在很有福報，能有因緣修學佛法，我非常珍惜這份因緣福報。我今年三十二歲，很多人看到都不相信，總是驚奇地問我是怎麼保養的？這時我會很認真地告訴他們：「我用比SUN還好的東西哦！那就是『佛法』！」因為佛法會讓人心境平和，自然地保持微笑，長期下來更能使我培養歡喜心、恭敬心，學習用智慧觀照身心，一點點地去掉貪、瞋、痴種種煩惱，當然會讓我看起來更年輕了！

我也由衷地希望人人都能把握每一個學佛的機會，使身心清涼，自在無礙，看起來永遠年輕！

秋日 · 天涯

香光莊嚴【第六十期】民國八十八年十二月 ▼一五八

山：

相信嗎？香光寺竟也有蘆葦了！那是一個黃昏，我攜帶著稿子到活動中心菩提樹下沉思時發現的，它就長在早已荒耕的菜園中。

但這迎著秋風飄蕩的白色蘆葦，轉眼已被「怪手」一把抓起！是的，怪手正在香光寺一大把一大把地掘起黃土，送往他處。土愈挖愈深，水湧了出來，卡車、怪手的轟隆聲、工人的吆喝聲、飛揚的塵土及哀怨的流行音樂，正穿透門窗、牆壁、耳膜……從此以後，結滿果實的老龍眼樹、滿樹啾啾的鳥兒、星空下的階梯，都只能在記憶中搜尋了。

這一切的「破壞」、「巨變」中隱藏著一個希望——建設弘傳佛陀教育的殿堂，綿延僧伽教育的慧命。想起八月時曾和幾位法師到後山山頂上種下一排鳳凰木，希望以後來山的法師、居士，一踏入山門就能看到滿山綠蔭中那一片燦紅花海……。這個美麗的梦想，讓我們忘了扛樹爬山坡的辛苦。現在眼前的坑坑洞洞，將來矗立莊嚴的殿堂，孕育一個個能承擔如來家業的僧人，這樣的破壞，更是一種建設吧！如此老龍眼樹與階梯的「犧牲」才有意義吧！

站在大殿前的碎石子廣場上，遙望這住了五年的伽藍淨地，寒風一陣陣吹過，秋漸漸深了，只覺得未來的路還好長、好長……



小草：

生命本身就是一連串「變」的過程，佛陀講生、住、異、滅，是多麼精準地刻劃出「變」的規則啊！我不禁想起與你的對話，自己從來就不擅於經營文字的，這一年來，是自動也是被動，陸陸續續寫了幾篇不成氣候的「黑豆」，其實是想藉著對事情的觸發與描述，構成一種自我整理，整理出自己的觀念、思想及行為準則。結果發現：往往由於切入的角度不同，或是內心處於不同的層次，或是時間、環境的差異，有時會發生不太統一的情況。

世間相不就是如此嗎？就好像看一個杯子，人永遠沒有辦法站在一個角度而能看見全貌，杯子的背面總會存在著另一份亮麗或晦暗。自己對事情的剖析前後都會有所差異，何況是兩個以上有獨立思考能力的人呢？想想也覺得可笑，是非人我要爭的是什麼？

然而，就在不斷認識、調整、再認識的當下，自己逐漸體悟了佛陀一再強調的緣生緣滅，它不再只是白紙上的黑字，而是緊貼著心念，讓自己在生活中有一種豁然的實在，不能說沒有憂悲苦惱，但是，可以比較客觀地去看待一切。不知這是否也算是一種心靈上的「變」？只是不如外相上的破壞後再建設，那樣令人驚心動魄罷了！

香光寺的外觀，在師長悲願的引領下，正進行著一次不大不小的轉變；已是而立之年的我，也在反省的推動下，漸次地在修行路上蛻變著，而且，內心有一股力量在蘊釀……

山

助印芳名

肆萬元整

歐淑滿

壹萬貳仟伍佰元整

吳承宗

壹萬元整

黃正嘉 羅淑雷

伍仟元整

楊茂寬

參仟元整

陳福 許菊

貳仟元整

盧蕙馨 陳豆觀 簡茂林

方秀枝 承遠寺

壹仟伍佰元整

林清輝

壹仟貳佰元整

薛麗美 李素英

壹仟壹佰元整

晉嘉實業有限公司

壹仟元整

趙惠卿 楊清源 王瓊瑤

張瑞玉 無名氏 許麗純

王荷硯 吳淑娟 唐玉佩

賴顏如 釋悟穎 黃品毓

陳曼玲 柯幼珍 陸承邦

花蓮淨宗會

南華學會圖書館

捌佰元整

楊智堯 楊智安 楊智竣

楊侯于

柒佰元整

陳進興

陸佰元整

楊紹恩

伍佰元整

段寶嵐 楊設 賴惠美

龔麗雲 李明燕 黃文言

簡秀珠 彭玉枝 張瑞玲

張瑞音 林素妃 釋覺弘

王居發 劉玲珠 陳蕙蘭

洪德美 何迪雨 侯政通

侯政道 林素花 黃彩雲

侯景鴻

肆佰元整

陳秀枝 釋照觀

管文慧子

參佰伍拾元整

劉鳳

參佰元整

薛倩惠 李月純 洪玉玲

周黃譽 蔡宏晉 蔡欣婷

林惠娟

貳佰陸拾元整

張瑞雲 張淑貞 潘博瑜

呂碧華 潘榮居

貳佰伍拾元整

郭珀誠 郭賢仲 釋自佑

許森雄

貳佰元整

薛雅芬 謝和樺 孫秋月

洪麗霜 鄭秀惠 陳新育

柳美華 劉麗萍

壹佰伍拾元整

郭冠顯

壹佰元整

呂敏慈 呂柏賢 呂丞龍

盧月味 呂文雅 林春生

釋慧中 黃錦雲

(以上助印芳名自民國八十八年八月二十一日至八十八年十一月二十日止)

香光莊嚴雜誌社

Luminary Publishing Association

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：釋見澈 釋見介

美術設計：唐亞陽

單元標誌設計：釋自顯

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49~1號

49-1, Hsiyachao, Nei-pu, Chu-chi,

Chia-I, 60406, Taiwan, R.O.C

電話：(05)2542134轉803 傳真：(05)2542977

郵政劃撥：03308694—香光寺

網址：http://www.gaya.org.tw/magazine

E-mail: magazine@gaya.org.tw

本刊流通處

香光寺／嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49~1號

電話：(05)2541267 傳真：(05)2542977

紫竹林精舍／鳳山市漢慶街60號

電話：(07)7133891~3 傳真：(07)7254950

安慧學苑／嘉義市文化路820號

電話：(05)2325165 傳真：(05)2326085

定慧學苑／苗栗市福星街74巷3號

電話：(037)272477 傳真：(037)272621

印儀學苑／台北市羅斯福路2段100號4樓

電話：(02)23641213 傳真：(02)23641993

養慧學苑／台中市西區大墩十街50號

電話：(04)3192007 傳真：(04)3192008

製版印刷：台欣彩色印刷製版有限公司
行政院新聞局局版台誌字第4548號
中華郵政台字第0343號登記為雜誌交寄
中華民國七十四年二月二十日創刊
中華民國八十八年十二月二十日出版

◎讀者若重複收件或需變更地址，
請通知各流通處，以便修改。

◎轉載文圖請先徵求同意。



一朵開敷的蓮華，表達香與光的意象。
有兩種意義：

- 一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；
 - 二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。
- 香與光的結合蘊涵著香光尼僧團
悲願、力行、和合的理念，
期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，
共同活出「香光莊嚴」的生命。

ISSN 1027-5126

【香光印象】××○○和□□

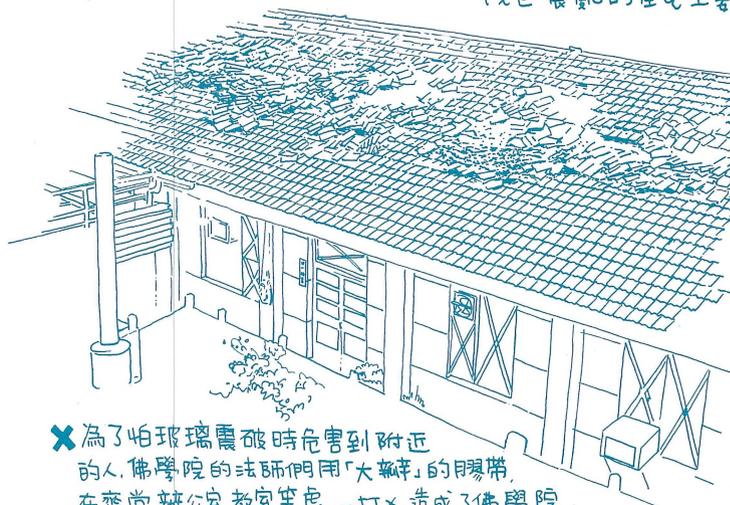
世紀末真是難熬。

Q21後，台灣一片重建加油聲，處於嘉義的我們，卻仍不時處在地震的威脅下。地震包總是隨侍在身，逃生動線則牢記在心，隨著五級、四級、三級乘以一次、二次、三次的餘震，各色裂痕、裂紋與裂縫聯合起來，暗中伸展自己的版圖，將人們對鋼筋水泥的信賴推到了谷底，對大自然力量的恐懼卻拉出了長紅。

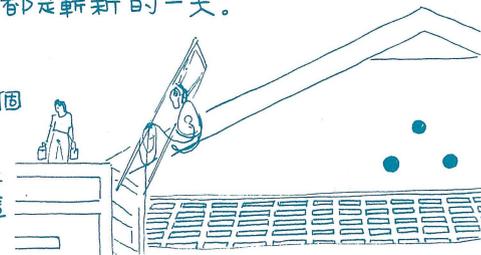
平日將修行道切成好幾段的生涯來規劃，大地震一下子使得它走位、擠壓，成為尚未準備面對的瞬間。對無常的認識，也在生命中的偶發事件，一躍而成為燃眉之急。

在尚未習慣變動的外境之時，卻也不得不隨順環境而有所改變——將學院區震亂的屋瓦全數換新，將有危險的裂縫加以補強。只是腳下

似乎還平靜的大地，又震壞了鋪好的瓦可怎辦？舊的裂縫尚未發現補好，新的卻因餘震不斷發生，……大地震即將降臨的謠言甚囂塵上，……現在真的是重建時機嗎？但一個月、二個月這麼地搖過去了，還真應該要重建，因為新的年度新的世紀就要來了，因為總不能一直處在失序中，因為不論曾經發生了什麼事，明天永遠都是嶄新的一天。



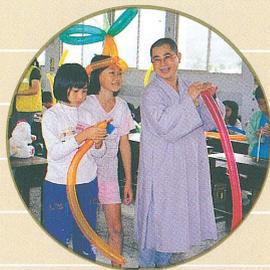
- ×為了怕玻璃震破時危害到附近的人，佛學院的法師們用「大無神」的膠帶，在齋堂、辦公室、教室等處一打×，造成了佛學院區放眼皆×的異象，這可不是迎接新年的特別造景喔！
- 瑞里大地震才修好的屋瓦，Q21時稍稍排列了一番，在佛學院區的每個屋頂上擺出個“○”，再經過震央在嘉義的1022，已經變成○○○○。
- 重鋪新瓦！師傅們在工程周圍搭上齊整的鷹架，接著在屋頂上打上小格子，好將瓦片拼排上去。等下回來香光寺時，看你會不會發現這新驚喜——像冬至的紅豆湯圓一樣溫暖的顏色。



(繪圖·文字書寫：釋自州／撰文：釋見燕)

虔敬心影

各各
 親愛的師長老師 玉蓮您 我們唱歌
 套心 寫字 寫字 做手工 一筆玉蓮您
 先我們 來到 您 玉蓮您 坐
 巧巧的 坐我們。



祝玉蓮節快樂



一九九九年 台灣台中縣石岡鄉

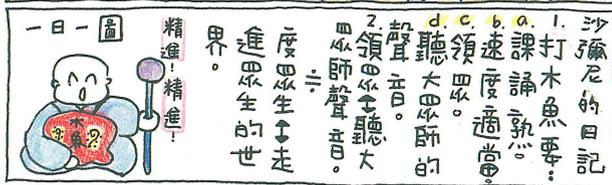
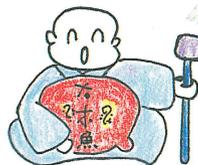
撰文/石岡國小黃美珊 圖片提供/加耶山基金會

【關懷佛教教育 共創人間淨土】

精進!精進!

沙彌尼的一天

第一篇:行門..一堂課誦
 警西星の木果 vs 混亂的拍子



梵唄:有旋律地誦經、歌詠三寶的功德。
 一堂課誦:早課、晚課。早晚要做的功課。早晚都認真修行。

(圖文:釋見錄)