

# 慧炬

Torch of Wisdom Monthly

民國50年11月15日創刊·民國100年2月15日出版



遊戲人生·活在當下

/ 王開府

幻中出幻·轉輾相生

/ 妙慧法師

從法門寺地宮出土文物看古今香爐的差異

/ 陳清香

學佛不學空·到頭一場空(下)

/ 竹慶本樂仁波切

559/560期  
合刊

菩薩化雨春毓秀

慧炬光風福成蔭



慧炬機構董事長 莊南田 暨全體同仁 敬賀  
慧炬佛學會理事長 簡茂發



# 牟尼密意顯明論

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

日期 | 100年3月7日~6月27日 / 9月5日~12月26日

時間 | 每週一 晚上7:00~9:00

主講 | 堪布索南辛格 (印度宗薩佛學院堪布) 中文口譯 | 確尊法師

## 念佛共修會

念佛掃塵埃 蓮花朵朵開

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

日期 | 100年3月1日~6月28日 / 9月6日~12月27日

時間 | 每週二 晚上7:00~9:00

## 以經典修行——禪坐共修會

行住坐臥悟禪機

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

日期 | 100年3月2日~6月29日

時間 | 每週三 晚上7:00~9:00

主講 | 張元隆居士(果靖居士) (台北市佛教觀音緣協會理事)

## 維摩詰經

佛法在世間 不離世間覺

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

日期 | 100年3月3日~6月30日 / 9月1日~12月29日

時間 | 每週四 晚上7:20~9:00

主講 | 明霽法師 (圓光佛學院學務長)

## 地藏經

眾生度盡 方證菩提

地獄未空 誓不成佛

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

日期 | 100年3月4日~7月1日 / 9月16日~12月30日

時間 | 每週五 晚上7:00~9:00

主講 | 仁朗法師 (華梵大學東方人文思想研究所助理教授)

慧炬佛學會  
一百年度課程簡介



| 講 | 座 | 地 | 點 |

慧炬印光祖師紀念堂

台北市建國南路一段270巷10號B1

主辦 | 中華慧炬佛學會

網址 | [www.towisdom.org.tw](http://www.towisdom.org.tw)

洽詢 | (02)27075802 活動組分機202

另有兒童寫作班、佛教經典課程，將不定期陸續開課，敬請參閱慧炬網站。

【講座地點】

龍山寺板橋文化廣場

板橋市文化路二段242號7樓大會堂

(捷運江子翠站3號出口左轉直走2分鐘)

【主辦單位】

財團法人台北市慧炬雜誌社

財團法人台北市艋舺龍山寺板橋文化廣場

【第二場】

音樂、禪修與  
身心靈健康

【日期】

100年4月16日(週六)下午2:00~4:00

【主講】

王育雯 教授

(國立台灣大學音樂學研究所助理教授)

【第一場】

心靈深處的摯愛  
——如何經營親子  
好關係？

【日期】

100年3月13日(週日)

下午2:00~4:00

【主講】

鄭石岩 教授(作家)

【第四場】

少年十五二十時，  
青春光陰不虛擲！  
——宗教信仰與家庭教養

【日期】

100年6月18日(週六)下午2:00~4:00

【主講】

法藏法師(佛教僧伽林教育院院長)

【第三場】

我的孩子在想什麼？

【日期】

100年5月15日(週日)

下午2:00~4:00

【主講】

紀潔芳 教授

(吳鳳技術學院國際企業管理系教授)

揮別二〇一〇年之前，眾所期待的大盛事，大概就屬跨年煙火秀的施放。按照往例，除了台北城舉行跨年晚會，在桃園、台中、高雄……等縣市，也一同舉辦晚會活動，以最熱鬧的排場、最溫暖的祝福迎新送舊。而座落於信義區的一〇一大樓，一向擔任台北縣市跨年活動的煙火主秀，今年也不例外，邀請到國際知名藝術家蔡國強，操刀二〇一一年的跨年焰火，設計長達二百八十八秒、三萬發三百六十度環繞的煙火秀。這次的煙火一共劃分十五個主題，讓八十五萬聚集的人潮，感受煙火迷幻絢爛的氛圍，並揉合現代與古典元素，給予大家最難以忘懷的跨年煙火。

本期專題為「夢幻泡影的虛擬世界——從網路遊戲玩出真實人生」。今日各類網路遊戲琳瑯滿目，提供了一個別開生面的新天地，增加了玩家之間的互動性。然而有許多老師、家長與專家學者，卻認為網路遊戲影響人們的身心，造成人際關係疏離、道德感缺乏。究竟如何讓遊戲玩得更有意義，開創出更健康、更清新的內容，本期將有最全面完整的分析。

「藝苑精華」中，陳清香教授鑑賞了「從法門寺地宮出土文物看古今香爐的差異」。法門寺地宮文物展，充分展現了大唐宮廷文化的富麗、豪華、精湛、華美，可謂集聚全世界文明的精華，更可反映七、八、九世紀間佛教的國際化，值得讀者詳參。「智海珠璣」裡，除了續刊竹慶本樂仁波切之「學佛不學空·到頭一場空（下）」，也為諸位推介「無盡寶藏」之「我的學佛因緣」。作者自述學佛之路才剛開始踏步，但最終將會走向一塊寧靜心土，僅以此生命經驗分享給所有需要啟發的朋友。

最後為讀者推薦的是「一口九蓮粥·餘溫五十年」。為了重溫當年「慧炬粥會」的溫馨，慧炬特別舉辦「九蓮粥會」，邀請舊雨新知一同前來共襄盛舉，也歡迎大家一起透過文字回味九蓮粥會的餘香。以上諸篇敬請參酌。🕒

# 慧炬

559/560

Torch of Wisdom

中華民國100年2月15日出版  
Jan./Feb. 2555 B.E./2011 C.E.

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

## 中區分社

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

## 南區分社

社長 郭森滿  
總幹事 龔顯榮  
地址 台南市中山路90號13樓  
電話 06-2881677  
傳真 06-2881678

## 免費贈閱 歡迎助印

助印方式 全年十二期(十冊)  
台灣地區 新台幣捌佰元(NT\$800)  
港澳地區 航空/US\$40 水運/US\$33  
亞洲地區 航空/US\$42 水運/US\$36  
其他地區 航空/US\$45 水運/US\$36

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

編輯室筭記 1

## 本期專題

遊戲人生·活在當下 王開府 4  
幻中出幻·轉輾相生 妙慧法師 18

## 藝苑精華

從法門寺地宮出土文物看古今香爐的差異 陳清香 23

## 佛理抉微

菩提道上(二七九) 仁俊長老 28  
般若心經略說(四) 日慧長老 30

## 無盡寶藏

我的學佛因緣 黃孟萱 35

## 智海珠璣

學佛不學空·到頭一場空(下) 竹慶本樂仁波切 41  
一口九蓮粥·餘溫五十年 本刊編輯室 49

## 飛瀑流泉

慧炬近事 55  
活動訊息 59  
九十九年度大學佛學論文徵文獎學金獲獎名單 60  
九十九年度高中職校學生獎助金獲獎名單 62  
慧炬申謝 64

行政院新聞局局版台誌字第1121號  
中華郵政台字6372號執照登記為第一類新聞紙  
版權所有·轉載請註明出處

# 夢幻泡影的虛擬世界

## 從網路遊戲玩出真實人生

《商業週刊》曾經報導，金氏世界紀錄中，「全球最受歡迎」的線上遊戲——魔獸世界，該遊戲上市六年至今，付費玩家只增不減，總數突破一千二百萬人，狂賣了新台幣一千二百億元，超過排名第二、三、四名線上遊戲的總和，足以蓋兩棟台北一〇一大樓，更比皮克斯（Pixar）《玩具總動員三》的票房收入高出三倍。

「遊戲」在人類文明中存在已久，「網路」則緊貼現代人的生活，當兩者合而為一，則「網路遊戲」所具有的莫大吸引力自是不言而喻。它承襲長遠的遊戲歷史而開出新局，也滲透進人們的生活，存在得極為自然。而今，逐漸發展出琳瑯滿目的各種網路遊戲，有角色扮演的、有攻城掠地的、有養成經營的、有探險救難的。它們共同的特色是：可供多名玩家同時進入遊戲中，玩家可以扮演遊戲中的許多種角色，透過此一角色，在遊戲天地任意遊走、經營或探險，也可與其他玩家藉由交談來互動，進而連結出社群，發展出初步的社會結構。

然而《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影。」為何比真實人生更加虛幻的網路世界，會使人甘願投注金錢、時間，前仆後繼地競逐相爭？除了打寶、衝裝、練等級，線上遊戲還有哪些令人目眩神迷，甚至容易成癮的吸引力？有人為了虛擬的遊戲錢幣，挺而走險、盜取詐騙；有人為了追求更高的能力，不惜廢寢忘食，甚至賠上了性命。當我們敲打鍵盤、手握滑鼠時，究竟是我們在操控角色的人生，還是我們的人生被網路支配了？遊戲到底要怎麼玩，才能成為知識的來源與娛樂的調劑？慧炬誠心邀請您與我們一同連線下載，登錄真實人生的伺服器。

# 遊戲人生·活在當下

二〇一〇年十一月廿八日講於台南市立文化中心

● 王開府 主講

臺灣師範大學國文系教授

遊戲認真的玩才好玩，但太在意得失、成敗，就會嚴肅起來，令人焦慮。遊戲時不要老是猜想後來，也不必回憶當初，只活在當下的遊戲中。這樣你可以活得逍遙自在，這是智慧也是福氣。讓我們一起來探討遊戲的人生吧！

## 一、遊戲人生

### (1) 孔子之遊

子路、曾皙、冉有、公西華侍坐。子曰：「以吾一日長乎爾，毋吾以也。居則曰：『不吾知也！』如或知爾，則何以哉？」……「點，爾何如？」……曰：「莫春者，春服既成；冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」夫子喟然歎曰：「吾與點也！」——《論語·先進》

語譯：

子路、曾點、冉有、公西華陪侍著孔子而坐。孔子說：「不要因為我年紀比你們稍大些，就不敢說話；平時卻說：『沒有人了解我！』如果有人了解你們，那麼你們想出來做什麼呢？」……「曾點，你想做什麼呢？」……曾點說：「春天三月時，春天的衣服已縫製好了，帶著年輕人五六人，孩童六七人，到沂水沐洗，在舞雩享受涼風，唱著歌回來。」孔子深深嘆息說：「我贊同曾點啊！」



## (2) 莊子之遊

在《莊子》第一篇〈逍遙遊〉就暢談了一種悠遊自在的精神境界：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。……風之積也不厚，則其負大翼也無力。故九萬里而風斯在下矣，而後乃之培風，背負青天而莫之夭闕者，而後乃今將圖南。蜩與學鳩笑之曰：「我決起而飛，搶榆枋（而止），時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」……之二蟲又何知！小知不及大知，小年不及大年。……此小大之辯也。……夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反；彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：「至人無己，神人無功，聖人無名。」……今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉、廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下；不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！

### 語譯：

北冥有魚，名叫「鯤」。鯤身體之大，不知有幾千里。化作鳥，名叫「鵬」。鵬的背，不知有幾千里。奮力飛起，牠的大翼像垂在天上的雲。這隻鳥沿海飛行時激起波浪，牠將飛到南冥，南冥就是天池。……所蓄積的風若不寬厚，就沒有力量負載巨大的鳥翼。因此要飛九萬里，就需有風在其下。今後可以培養風力，借著青天的負載，而沒有受阻中斷，而後可以按計劃往南飛。蟬和小鳩譏笑說：「我竭盡全力飛起來，碰到榆樹和枋樹就停止了，有時飛不到那裡，被迫落地也就算了，何必



要往南飛九萬里呢？」……這兩隻小動物知道什麼？小智不能瞭解大智；壽命短的不瞭解壽命長的。……這是小大的爭辯。……列子乘風飛行，姿態輕盈美好，十五天後才回來。他對幸福的追求，沒有那麼急切。但即使他不必在地上行走，還是有所等待、依賴的。至於憑藉宇宙的原理，統御「六氣」的變化，在無邊的天地遨遊的，還要等待什麼呢！因此說，人格最高的人，忘了自我；神力無上的人，不自以為有功勞；聖德完美的人，找不到可以稱頌他的名號。

……現在有一顆大樹，你擔心它沒有用處，何不把它種在一無所有的地方、廣大無垠的原野。你可以徘徊流連在它旁邊，逍遙的躺在樹下。它不會遭到砍伐而夭折，沒有什麼東西會傷害它。你為什麼對沒有任何用處，感到苦惱呢！

莊子的〈逍遙遊〉說明了人需要透過努力，累積自己的實力，才能由小智、短壽、有所等待的生命相對層次，提升到「無待」的絕對精神境界。這個境界就是「至人無己，神人無功，聖人無名」的境界，也就是表面看來沒有任何用處，卻是逍遙自在而無所傷害的境界。這種人生境界又稱為「和」，請見下段：

……與時俱化，而無肯專為。一上一下，以和為量，浮遊乎萬物之祖。物物而不物於物。——《莊子·山木》

語譯：

……在隨時變化中，沒有固定不變的行為。往上或往下，都以「和」（自然的和諧）為原則。悠遊於萬物的本源，看「物」祇是「物」，並不把自己視同於「物」。

《莊子》的最後一篇〈天下〉篇，也對這樣悠遊的人生境界作了生動的描述：

……獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。……彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。其於本也，弘大而辟，深閎而肆；其於宗也，可謂稠適而上遂矣。——《莊子·天下》

語譯：

……他獨自跟天地精神往來，卻又不傲視萬物；不批判是非，而能與世俗相處。……他不斷的自我充實，上與造物者共遊，下與超越死生、終始的人為朋友。他對於道的體會，宏大而幽隱，深廣又無限；對於道的宗要，可說是諧和調適而達到了最高的境界。

(3) 柳宗元之遊

自余為僇人，居是州，恆惴慄。……因坐法華西亭，望西山，始指異之。……

一攀援而登，箕踞而遨，則凡數州之土壤，皆在衽席之下。

……然後知是山之特出，不與培塿為類。悠悠乎與灑氣俱，而莫得其涯！洋洋乎與造物者遊，而不知其所窮！

引觴滿酌，頽然就醉，不知日之入，蒼然暮色，自遠而至，至無所見，而猶不欲歸。心凝形釋，與萬化冥合。然後知吾嚮之未始遊，遊於是乎始。…… ——柳宗元〈始得西山宴遊記〉

語譯

自從我成了受貶辱的人，住在永州，心裡一直憂懼不安。……因為坐在法華寺的西亭，眺望西山，才發現西山的奇特。……手攀牽引著登山，恣意伸腿而坐，盡情遊賞，幾個州的土地，都在我的坐席之下。



……於是我知道西山的特出，和一般小丘不同。它悠遠的與宇宙浩氣共生，而看不到它的邊際；它廣闊的與造物者同遊，而不知道它的盡期。

我舉杯斟滿了酒，喝醉倒地，連太陽已經下山都不知道。昏暗的夜色從遠而來，直到什麼都看不見，我還不想回去。只覺得心神凝一、形體化解，與萬物融為一體。這時，才知道過去從未真正的遊山，真正的遊賞，從這一次才開始。……

#### ◎馬斯洛（Abraham Maslow）「高峰經驗」（peak-experiences）

這種經驗能使自己心醉神迷、渾然忘我。

它是人性表現的極致狀態。

這時你達到忘我、超我、無我的境界。

你在自身之中體會到內在價值，也洞察了存在本體的真善美之價值。

這種經驗實有助於開啟和展現個人之最佳層面。

#### （4）維摩詰之遊

爾時，毘耶離大城中有長者，名維摩詰，已曾供養無量諸佛，深植善本，得無生忍；辯才無礙，遊戲神通，……欲度人故，以善方便，……雖處居家，不著三界；示有妻子，常修梵行；現有眷屬，常樂遠離；……若至博弈戲處，輒以度人；……遊諸四衢，饒益眾生；……入諸淫舍，示欲之過；入諸酒肆，能立其志。——《維摩詰經·方便品》

語譯：

那時，毘耶離大城中有一位長者，已曾供養無數的佛，深深種下修善的根本，證得無生無滅的智慧。他辯才無礙，遊戲世間，顯現神通妙用……因想度人，展現善巧方便。……雖居處家中，不貪著世間三界。



示現有妻子，卻時時修清淨的德行。現出有家眷，內心則常以遠離為樂。……如果到賭博博弈的遊樂處，往往是為了度化人。……在大街上遊走，也是想幫助眾生。……進入妓院，宣說淫欲的過患；進入酒家，也能讓酒客正立心志。

### （5）惠能之遊：游戲三昧

見性之人，立亦得、不立亦得，去來自由，無滯無礙。應用隨作，應語隨答，普見化身，不離自性，即得自在神通游戲三昧，是名見性（頓漸第八）

語譯：

見到自性的人，可以有所作為，也可以無所作為。他來去自由，毫無滯礙。

隨應世用，有所行動；隨應人語，有所回答。到處示現應化之身，總不離於自性。就能自在神通，遊戲於定中，這就叫做「見性」。

### ◎自在遊戲

「遊戲諸神通」者，先得諸神通，今得自在遊戲，能至無量無邊世界。菩薩住七地中時，欲取涅槃。爾時，有種種因緣，及十方諸佛擁護，還生心欲度眾生；好莊嚴神通，隨意自在，乃至無量無邊世界中無所罣礙。（大智度論卷五十，T25, 418a20）

語譯：

所謂「遊戲諸神通」是指：先得到各種神通，如今能自在的遊戲，



能到無數無限的世界。菩薩修行到第七地時，想要入涅槃。這時有各種因緣，以及各方佛的護持，菩薩又起心想度眾生；以美好莊嚴的神通，隨意自在，以至於在無數無限的世界中，沒有任何掛礙。

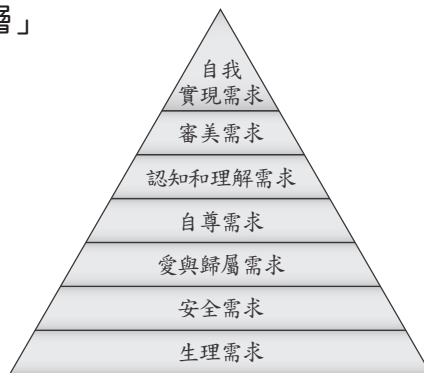
### ◎人生三境界

德山有三句語：一句函蓋乾坤，一句隨波逐浪，一句截斷眾流。

吉州青原惟信禪師上堂云：

老僧三十年前未參禪時。見山是山，見水是水。及至後來親見知識，有箇入處。見山不是山，見水不是水。而今得箇休歇處，依然見山只是山，見水只是水。

### ◎馬斯洛「需求階層」



### ◎終極關懷 (ultimate concern)

它自身包含有關我們生命意義的問題之答案。因此，這種關懷是無條件的誠懇的，它顯示一種意願要犧牲與這種關懷衝突的任何有限之關懷。——德國神學家田立克 (Paul Tillich)

## 二、活在當下、隨緣自在

## (1) 《心經》

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。……菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。——〈摩訶般若波羅蜜多心經〉

### 語譯：

觀自在菩薩，修行深入「般若波羅蜜多」（智慧度彼岸）法門時，明白洞察色、受、想、行、識五蘊都是空無自體的，滅除了一切苦難。……覺有情的菩薩，依於「般若波羅蜜多」法門的緣故，心裡沒有了掛礙；因沒有了掛礙，就沒有了恐懼。遠離了錯誤的幻想，到達至極的涅槃。過去、現在、未來的所有佛，都依於「般若波羅蜜多」法門的緣故，證得無上正等正覺。

## (2) 四念處

有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？壹身觀念處；貳受觀念處；叁心觀念處；肆法觀念處。《雜阿含，607經》

### 語譯

有可以一路直達的大道，讓眾生清淨，使他們可以度過悲傷，滅除苦惱，到達真實的境地，這就是所謂「四念處」法門。那是哪四個呢？是觀察、念住於「身」處；觀察、念住於「受」處；觀察、念住於「心」處；觀察、念住於「法」處。



由「走路」去修身念處，往往有頗大的效益。當我的心緒比較紛亂時，我就會特別放慢腳步，看看自己能不能把生命的步伐也調，整而趨向單純、統一。當我的心比較昏沈時，我就會加快腳步，加大步幅，但仍不斷覺照地走，看自己能不能走出昏沈的心之世界，而讓自己沐浴在明朗的覺觀裡。——苟嘉陵《作個喜悅的人—四念處今論》

### ◎慢活

慢慢的走，穩穩的走，保持心境平和寧靜，總有一天，驀然回首，發現自己是那個走得最遠的人。緊張、繁忙的生活，需要「慢」來鬆弛；許多生活情趣，祇有細細深邃的品嚐，才能享受箇中三昧。唯有放慢腳步，失去的自我才能在「慢」中尋回；唯在放慢腳步，生活才能一點一滴重新流回心裡。——《從冥想中覺醒：放慢腳步，生活更有味》，麥克·湯姆斯編著

現代人熱愛速度，執著於用更少的時間做更多的事，要追趕得上就必須不斷加快腳步。我們因此罹患了「時間病」，快速無疑成了一個癮頭、一種崇拜。唯有透過回溯人們被時間搞得筋疲力竭的歷史，探討該如何因應那讓全人類著魔沉淪的快速文化，釐清為追求速度所付出的代價，我們才能在這個沉迷於快還要更快的世界裡，找到放慢腳步的前景。「慢活」運動於焉成型，但它並不是將每件事牛步化，而只是希望活在一個更美好而現代化的世界。一言以蔽之：慢活便是平衡——該快則快，能慢則慢，盡量以音樂家所謂的 *tempo giusto*（正確的速度）生活，放慢速度沒有一成不變的公式，正確速度也沒有萬用守則。每個人都有權利選擇自己的步調，如果騰出空間容納各種不同速度，這個世界會變得更加豐富。——



《慢活》（In Praise of slow），歐諾黑（Carl Honore）著

### （3）《六祖壇經》

#### ◎無念、無相、無住

我此法門，從上已來，頓漸皆立無念為宗，無相為體，無住為本。何名無相？無相者，於相而離相。無念者，於念而不念。無住者，為人本性，念念不住……。念念時中，於一切法上無住。……自性起念，雖即見聞覺知，不染萬境，而常自在。《維摩經》云：「外能善分別諸法相，內於第一義而不動。」

#### 語譯：

我的法門不論頓法、漸法，從一開始都以「無念」為宗旨，「無相」為自體，「無住」為根本。無相是在形相上無所執取；無念是在意念上無所掛念；無住是人的本性，心念無所停駐。……在念念時，對任何法都不執取，由自性起念，雖在見聞覺知中，染著於繁多的外境，而永遠自在。《維摩經》說：「對外能分別各種法相，在內能安於無上真理，無所動搖。」

#### ◎不取不捨

何名無念？無念法者，見一切法，不著一切法；遍一切處，不著一切處。常淨自性，使六識從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無行。



### 語譯：

什麼叫「無念」？無念的方法是，見一切法，不執著一切法：遍及一切處，不執著一切處。常在清淨的自性中，使眼、耳、鼻、舌、身、意六識從六門出去，在六塵（六境）中不相離也不染著，來去自由，就是般若三昧（智慧禪定），自在解脫。也叫做「無行」（無所行、沒有刻意造作）。

用智慧觀照，於一切法不取不捨，即見性成佛道。

雲門垂語云：「十五日以前，不問汝；十五日以後，道將一句來。」自代云：「日日是好日。」（碧巖錄·卷一）

「不取不捨」是活在當下、隨緣自在，面對一切不執著也不捨棄的「中道思想」，這就是「日日是好日」的遊戲人生。

### 附錄：四念處修習法

摘錄自苟嘉陵先生著作：《作個喜悅的人——四念處今論》（縮寫為：作）、《覺的宗教——全人類的佛法》（縮寫為：覺）

#### 一、為何修「四念處」？何謂「四念處」？

（1）四念處修行方法最大的特色，就是它要修行人時時直視自己的生命，看清自己真的是在做什麼。使人類真的「見到」自己在做什麼，我覺得是解決人類問題所迫切需要的。（作28）

（2）修行從來都不建立在任何假想或假設上，他只是如實地透過身、受、心、法，去直觀自己的執著。能見到了執著，放下了執著，他當下就是喜悅的人了。（作200）

(3) 四念處可同時鍛鍊人的智慧與心的活動能力，因為它同時具有二種基本力量。一是「洞察力」，二是「離執力」。(作62)

(4) 任何一個念頭如果有了四念處的「觀照了知」，它本身就有洞察與離執的兩種作用。……對事情的真相看得清楚（洞察力明澈），同時自然也就會放鬆、放下、自在（離執力的作用）。(作6)

## 二、修習「四念處」的基本原則

要修四念處，就要在日常生活中培養自己時時「活在當下」的覺的個性。不要以為生活中的雜事無足輕重，事實上這些事都是鍛鍊自己覺觀力的良好時機。當自己對生命覺得無聊不安時，切不要找事情分散注意力。要學會和自己相處與溝通的藝術。唯有能和不安相處，才有機會能瞭解它，看穿它形成的原因。(覺146)

### ◎身念處

(1) 對自己身體的狀態覺觀而清楚明白。對局部肌肉的緊張、皮膚的疼痛、癢等感覺，皆要靈敏地覺察。覺察到了就要能加深自己身體放鬆的能力，逐漸做到身體的「輕安」。愈是輕安，做事就會愈有效率，因為許多原先的肌肉緊張消除了，人不再會容易疲倦。(覺138-139)

(2) 由「走路」去修身念處，往往有頗大的效益。當我的心緒比較紛亂時，我就會特別放慢腳步，看看自己能不能把生命的步伐也調慢而趨向單純、統一。當我的心比較昏沈時，我就會加快腳步，加大步幅，但仍不斷覺照地走，看自己能不能走出昏沈的心之世界，而讓自己沐浴在明朗的覺觀裡。(作103)

### ◎受念處

對心中一切的感受，及其程度、性質、長短，皆觀察清楚明白。不要作意地改變任何感受，但也不可任由感受推動。要把感受當成



「風」，由它去吹。但自己也要立定腳跟，不可為風捲走。當感受太強烈而要推動修行人了，則更當加深覺觀，把身心放鬆，讓它來去而不要和它為敵。（覺139）

人通常皆是煩惱的「逃避者」，一旦覺得不舒服了就去找一些刺激來分散注意力。……煩惱是不能靠分散注意力來解決的。（作124）

### ◎心念處

覺觀心的整體及其他現象。包括心中是不是散亂、是不是緊張、有沒有喜悅，及對他人是否有關懷及愛心等等。此時觀察的對象，已經由局部的點和線擴大而為精神世界的整體。此時修行人所面對的，已經不只是一些較浮面的感覺，而是自己的人格及「心地」了。尤其重要的，是自己的心是有欲還是無欲？有瞋還是無瞋？自己的心是自在還是不是？這些都是心念處的範圍。而修心念處最主要的原則，仍是放鬆而不與萬法為敵。只要能讓覺的力量自然發出來，再深的貪與瞋，都不是真東西，都終將在「如日處晴空」的般若智光朗照下，被發現其虛妄的本來而自然「來去如風」。（覺139-140）

四念處中另外一樣可令我們體會到喜悅的修行方法，就是「心念處」中的「慈悲觀照法」……當隨時明白地了知自己心中有沒有愛。修心念處若沒有愛，當深刻地照見沒有的原因，而能克服那些原因，使愛心在自己心中生起。（作206-208）

### ◎法念處

（1）由心中想出來及建立出來的東西，就是四念處中法念處所講的「法」。法念處及心念處的不同，在於心指的是一個「整體」狀態，而法指的是一個「個別」的東西。法在心之中，就好像演員在舞台上一樣。心有心的整體狀態，就好像舞台上燈光的明暗、佈景的強弱等等。而

「法」是在心中來去運作，有不同台詞及角色的「演員」。（作83）

（2）法就是思想、觀念。修行人若只修了身、受、心三個覺觀，他還不能算究竟解決了生命的問題。因為他尚未見到情執背後真正的因——也就是思想、概念與價值觀。以佛法來看，生命中的問題是「見」與「情」。沒有見，情起不了。故佛法覺觀的修行，終究是要講究智慧，也就是看出生命中究竟有那些見，是情之所依。（覺140-144）

（3）能清楚地看清了一個東西的「自相」，就能看見它的「邊」和有限性。如果同時也能深刻地了知一切法的「共相」——也就是其由緣所生而無有自性的道理，我們的心就「自由」了，生命也就開始會透著法的芳香。（作301）

（4）如果沒有智慧而不能在「法念處」上親見一切法無我的道理，就總會黏著於「我」與「法」實有的觀念，而不能把修行提升到所謂的離相自在。（覺103）

（5）在法念處上見到自己形式主義的修行心態。（作325）

### ◎修習法總結

第一步可先試著修修身念處的放鬆，在日常生活中靈活融合二大入道要訣——「安那般那法」與「定點循環觀照法」的反覆修習，看看能不能使身心作到初步的輕安？再藉著修定來加強自己的離執力，並由「慈悲觀照法」的修習和「利他行」的實踐，看看自己能不能走出以自我為中心的牢籠，作一個有愛心和喜悅的人格的人？再由「無憂無悔地活在當下」為原則，去在日常生活中深化身、受、心、法的洞察與離執，去更深入地瞭解自己，找出自己的缺失和執著，再去調整自己身語意的行為。能如此精進地不斷覺觀再覺觀，離執再離執，最後終究能體會到佛教中講的解脫自在的法味。（作351）🌀

# 幻 中 出 幻 · 轉 輾 相 生

● 妙慧法師

根據市場研究機構NPD調查，遊戲產業是全球最重要的娛樂產業，規模遠大於音樂和電影產業，其中成長率最高的就是線上遊戲和手持行動遊戲（註一）。如知名的線上遊戲——《魔獸世界》，上市六年至今，玩家總數突破一千二百萬人，並創下狂賣一千兩百萬套，價值新台幣一千二百億元，超過排名第二、三、四名線上遊戲的總和，是金氏世界紀錄中「全球最受歡迎」的線上遊戲。我們可以說，電玩正在改變世界娛樂的生態！

筆者年輕時也曾視金庸及倪匡為偶像，科幻小說及武俠小說可說愛不釋手，但學佛後恍然大悟，佛法讓我放下了這層迷霧，猶如慧炬五五七期張泰隆大德之〈佛法之「差別境界與不可思議」〉一文，拆穿了科幻作品的迷思。星際爭奪戰都是界內六凡眾生的影射，人類智慧及豐富的想像力，在不同時代發揮不同的創意，科學的發展改變人類的文明，由游牧演進到農業時代，進而工業時代破壞農業的優閒。現代發展到知識經濟下的網路時代，改變人類的生態，網路發展漸漸改變社群活動，無論娛樂、商業、知識、社交皆進入網路時代，這全都拜科技發展所賜，但亦未曾脫離凡夫精神思想層面。如電影《魔戒》裡魔王之眼，在看東西的當下，立即知道關於這東西的一切。這不就是佛教所謂的魔王波旬，障難吾輩凡夫，永遠沉迷於三界不得超脫，對聲光幻

影的虛擬情境一再沉溺不能自拔？佛法明示一切種智是佛果獨證，妙照圓明，能通達化導斷惑的中道實相第一義空，乃至十法界的一切性相、事理、染淨、因果等，於一念中洞徹無遺，這是諸佛所證的大覺圓滿般若智。

《閱微草堂筆記》卷七有句「陽羨鵝籠，幻中出幻，乃轉輾相生」（註二）。安知網路遊戲的虛擬世界，亦是幻中出幻，輾轉相生？就如同吾輩凡夫一切貪瞋痴慢疑，皆由堅固我執所幻化而有般。佛法講求轉識成智，在虛擬世界中，虛雲老和尚談及時光長短，唯心所造。一切苦樂，隨境所遷。舉一例，某禪和子在鼓山掛單，很慈悲細心的照顧一生癩病僧。病僧好了與禪和子一同起單，邀禪和子一起到他的小廟住，禪和子朝完五臺，回鼓山訪那病僧，那病僧倒杯開水給他喝，說稍等一下再喫飯，病僧便去牽牛、犁田、播種、拔秧、插秧、薅草、割稻子、碾米、做飯，不知怎樣攪的，頃刻間飯就弄好了。喫完飯，留一宿。迨天明下山，則江山依舊，人事全非，已改朝換代過了很多年月（註三）。時間長短，是否唯心所造呢？只要吾人能不被境轉，如如不動，由佛法中去深解真空實義，虛擬世界與我何干？

真空實義對外指真空妙有，對內指真空實相，無論外的真空妙有或內的真空實相，都緣起性空，何以故？萬有的山河大地與所看到的物質，都不異空。現量上看到的物質，都免不了成住壞空，都是緣生緣滅，所以終究都化為塵土，空就是指萬有的本質都是不斷地衰變。萬有畢竟空就是指我們所依存的地球亦會毀滅，仍是歸宇宙的真空妙有。萬有皆是真空妙有所幻現假有，所以真空妙有就是因緣成自然的變化，在真空中本來無一物，說無嘛，萬有齊全。因緣成自然，因就是空間，空間中有妙有；緣就是時間，宇宙的妙有若緣起，就是時間問題，一緣起一點微塵（冰晶）旋轉起來，愈轉愈大，愈轉愈大，經



過好幾萬劫的轉動，一直轉成地球渾沌狀，再一直旋轉到地水火風分離形成一個地球，這就是因緣成自然。此自然的變化，即生成地球，誕生人類，這個緣起依相應與相剋而相生，一直變化，此變化即真空妙有轉進來的氣層間有微菌，微菌受塵著，對緣起若能成就相應就會變化，不能成立（相剋）就消滅。例如：山上並無魚種，吾人若挖個大窟，此中並無魚種，但空間中地水火風具足，亦具足微菌，若下場大雨，微菌被沖刷到窟中，此窟水若滿，不需四個月，水中即有小魚，如鯽魚、鰻魚、鱔魚、蝌蚪等，這些生命就是自然的變化，因緣相續，由相剋相應而相生。空氣中的微菌被雨水沖刷下來（相剋），不過相應到水、日光的變化及土壤，而成濕生（魚苗）。各種各類的變化不同，隨機應變，在自然環境中的自然變化。

地球上的萬物，都是因緣與自然相剋與相應而相生，甚至種種的獸類、人類，仍然是此中變化而成，科學以進化論相稱，但吾人須了解因緣有相剋與相應，萬有都是因緣成自然，吾人現前的身心，亦是因緣成自然。人類無始以來，一切貪瞋痴的習氣，隨生死輪迴不只是人類，甚至蟲魚鳥獸都是自然，有身當下就有我執，有我，自然有生理狀態和心理狀態，因生理的需求自然有愛慾，以愛為種就是愛情相續，只要是人，無論男女都有愛慾的習氣，因緣成立，身體自然的變化是自然生態現象，小孩長大成人，生理現象即出現，愛慾亦跟著產生，而這個世間就是為了愛慾，而生出苦惱。怎麼說呢？男女之間結合，有家庭成立，種種問題跟著發生，夫妻之間難免相剋，行動舉止都受家庭的牽罣，有了小孩，世人稱為甜蜜的負擔，丈夫須拼命賺錢養家，照顧兒女長大成人，中間難免種種煩惱，兒女的煩惱，生活的煩惱，種種都是牽罣，這就是因緣成立，自然的變化，讓人生忙、盲、茫。夫妻的恩愛若有三分，苦楚足足有十分以上。這就是吾人不了解自己本來面目是非因緣非自然，在有身的自然境中捲入了因緣的





漩渦中，迷失自己本來面目真空實相，對外財色名食睡執取追求。

所以，真空實義對外就是指萬有的根源，其本質就是真空妙有；對內就是吾人的本來面目，明照有照無物的空相——真空實相。吾人的色身當下就是本來面目，只因自己迷失本性，不了解自己，因有身即有六根，才會對六塵去接受，由接受六塵而有根塵識十八界的和合，第六識才會起愛念，因愛念成立貪瞋痴，第七識意根身心合一，對外執著，產生能所，行使殺、盜、淫、惡口、兩舌、妄語、綺語。第八識含藏種子，隨善惡業流轉六道受報。如果沒有顛倒迷執，那麼色空平等當下就是真如。

說了這麼長篇大論的真空實義，只是要吾人了解網路遊戲亦不過是「幻中出幻，轉輾相生」。既然現實人生已發展至此，仍是念頭的貪瞋痴作祟，此乃迷中倍迷，但現實人生既然脫離不了網路世界，吾人仍可由轉念下手，轉識成智。識只是凡夫所用的妄想迷惑心，為了虛擬的遊戲錢幣，鋌而走險，不惜盜騙詐取；為了練等級，不惜廢寢忘食，甚至引發心血管循環疾病，賠上了生命。但亦有為數不少的年輕人，他們在網路上揪團作志工，例如南部八八水災，他們自動自發揪團作志工，運送救災物質；揪團協助重建受災者家園；利用網路協助農產水果產銷；甚至利用線上遊戲規則的公平透明，帶入辦公室，將工作如遊戲般人性化，將員工當玩家，分別提供初級者快速成就感，升級者過關挑戰感，使員工更有動機加入跨部門的協同合作，透過競賽與遊戲，可以建立團隊成就感，亦可組成麻吉（match）團隊，增加工作的向心力（註四）。往往水能載舟亦能覆舟，時代快速變遷，網路遊戲亦是人工智慧的產品，是由六識妄心分別出來的一種妄知妄見，吾人若能善用之，則能有益於人。若能勘破世間諸有為法，內而自己四大色身，外而一切萬有，都是緣起幻相，沒有實法實我，而能進一步了悟心佛眾生三無差別之妙理，證同人人本具不生不



滅之常住真心。總之，對於世出世間一切諸法都能徹底明了，於中無染無邪，亦無障礙，方各為般若妙智慧，方能離一切迷情妄相，通達一切法自性空，自能不被夢幻泡影的虛擬世界所左右。

一切萬法唯心造，花時間練等級，不如深入經藏，由證入初果開始，一直修練到二果、三果、四果，得到虛擬寶物：真空實相，跳出三界，回過頭來利化眾生，超越自己的心魔，不被魔眼所控制。🕉

註一：取材自商業周刊1199期P. 150

註二：閱微草堂筆記卷七P. 114大中國圖書公司出版

註三：虛雲老和尚方便開示錄P. 151中台山佛教基金會印行

註四：綜合取材自商業周刊1197、1198期「兩岸八〇世代趨勢白皮書」專題報導

|人|生|講|座|

## 現代人的生活修鍊

100年2月26日（星期六）下午2時30分

主講人：洪啟嵩

（台大、政大等通識課程教師）

## 走在生命的十字路口：安命與創命

100年3月6日（星期日）下午2時30分

主講人：許永河

（國立成功大學經濟學系暨政治經濟學研究所教授）

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳  
（台南市中華東路三段332號）

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



## 從法門寺地宮出土文物看古今香爐的差異

● 陳清香

民國九十九年歲末，活動項目特別緊湊，十二月十六日下午，筆者在國立台北大學台北校區，為指導的民俗藝術研究所之研究生何佩真，舉行碩士學位論文口試。何同學的論文題目是「台灣寺廟香爐研究」，她考察了台中、彰化地區數十座寺廟內的香爐，論文從香爐在中國古代的起源談起，列舉自清代、日治時代、當代的台灣香爐，主要討論香爐的製作素材、供奉位置、香爐外型、香爐紋飾等。

小小的香爐，卻能背負著人們的虔誠信仰，與不同時代的審美文化，幾位擔任審查口考的老師，在審查完所舉香爐例證後，均仍覺餘韻猶存。

而在兩天後，我又看到了不同時代的香爐。

十二月十八日中午，筆者在出席慧炬機構的理監事會議之前，約了我授課的兩班學生，包括文化大學的史研所研究生，與法鼓佛教學院學生，僧俗共計二、三十位，浩浩蕩蕩的衝進南海路的國立歷史博物館，以便參觀名曰「皇朝秘寶」的法門寺地宮與大唐文物特展。

法門寺，座落於距離西安西方一百一十公里的千年古剎。唐朝皇家在此重修佛塔，建造地宮，以供養佛指舍利。由於皇室崇佛，曾經經歷大唐八位皇帝供養真身舍利的輝煌歲月。當時在長安與法門寺之間，盛大舉辦過六次奉迎、二次送還佛骨舍利大典，而在唐懿宗咸通十四年（873）最後一次送還佛骨之後，地宮宣布封閉。

佛骨舍利封閉一千餘年後的一八九一年，寶塔受不了雷電風雨的侵蝕，轟然倒塌，只留半壁塔身，埋藏其下的千年寶物，因得以現身。一八九七年考古人員正式

將地宮所發現的稀世文物，稍加考證整理，並公諸於世。地宮封閉之前，是被布置成舍利供養法會的壇城。壇城正中為佛指真身舍利，靜臥於五重寶函中，外罩以彩繪四鋪首阿育王石塔，所謂五重，即由鐵、銀、木、水晶、白玉等不同材質的錦（箱）函，層層相嵌，而舍利置其中心。

此佛指舍利，早在二〇〇二年二月至三月間，曾經來臺巡禮三十七天，但無地宮文物，此次來台在史物館展出的，則以地宮文物為主，所展出文物，分成數個單元。其中第一單元包括高七十八點五公分的彩繪四鋪首阿育王石塔，以及五重寶函、捧真身菩薩、大興善寺三藏法師智慧輪捐造的純金和純銀寶函，以及象徵守衛護法的一對彩繪石雕持斧與持劍天王，與一對彩繪石雕獅子。

其中陳列於展場大廳正中的捧真身的菩薩（見封底），作蹲跪的姿勢，頭上戴著鑲滿珠寶，高度超過頭高一倍以上的化佛金冠，全身上下綴滿寶珠瓔珞。菩薩寶座高度與菩薩身高相當，由三層以鉢鑲住的仰俯蓮花瓣組成，而仰蓮瓣上鑿刻菩薩與伎樂天人等，鉢上刻四天王，蓮座底部所刻八大菩薩與八大明王，已構成金剛界與胎藏界相合的曼陀羅。

充滿奢華富貴的菩薩，雙手擎著荷葉平盤，盤上置銀匾，匾上銘文曰：「奉為睿文英武明德至仁大聖廣孝皇帝敬造捧真身菩薩，永為供養。伏願聖壽萬春，聖枝萬葉，八荒來服，四海無波。咸通十二年辛卯歲十一月十四日皇帝延慶日記。」

第二單元是大唐歷代皇帝送迎佛骨舍利的供養物：包括智慧輪捐獻的鍍金羯摩三鈷杵紋闍伽瓶（淨水瓶）（見插圖）、鍍金仰蓮瓣圈足銀碗等（見插圖），另有如意長柄銀手爐（見插圖）、鍍金三鈷杵文銀臂釧、鍍金羯摩三鈷杵文銀臂釧、迎真身素面金鉢盂、迦陵頻伽紋金



■ 鍍金羯摩三鈷杵紋闍伽瓶

鉢盂、鎏金迎真身銀金花四輪十二環銀錫杖、卷荷圈足銀羹碗子等金銀器，另有非金銀器的八棱淨水秘色瓷瓶，及玳瑁開元通寶。

第三單元為與法門寺相關文物，由於法門寺文物偏於密教系統，反映唐皇室對密教的護持，於是將惠果住持的長安青龍寺出土的石造阿彌陀佛三尊像、太平寺出土的藥師佛、藍田水陸庵出土的金銅佛、菩薩像等，也一併展出，此彰顯大唐造像之風。

第四單元為表現唐代宮廷的茶文化，展出一些茶具，如銀籠子、銀火箸、茶羅子、茶槽子、香寶子（見插圖）、銀則（茶匙）、龜盒、銀碇軸、茶托、茶碗、鹽台等。

除了茶具外，尚有第五單元為表現唐代宮廷華麗的金銀器，是第二單元的延續。如鎏金雙獅紋菱弧形圈足銀盒、鎏金雙鴛團花紋大銀盆等。

其中尚有三件香爐，一曰「鎏金臥龜蓮花紋五足朵帶銀熏爐」（見封面），全器由爐蓋、爐身、爐足組成，爐蓋圓弧形，上有臥龜蓮花捲草紋浮雕，蓋頂為蓮蒂形鈕，鑿空蓮瓣空隙，使燻香氣透孔而出。爐身直口，深腹平底。爐足由五隻澆鑄成形的獸足鉚接技法釘於爐身外壁，而獸足之間，另懸掛五具鏤空帶環花結。

二曰「鎏金雙鳳紋五足朵帶銀爐臺」，此爐台平底、斜壁。外壁亦鉚接五隻怪獸面翹足腳，間隔懸掛五具不同圖案的鏤空花結帶。此二件在造形與文飾上，是前後呼應，故原設計當是成組，出土時是上下相疊。二件皆是唐懿宗御供之物，原置於法門寺地宮後室。爐臺底有銘文，曰：「咸通十年文思院造八寸銀金花爐一具，並盤及朵帶子，全共重三百八十兩，匠臣陳景夫，判官高品臣吳弘毅，使臣能順。」

三曰「鎏金鴻雁紋壺門座五環銀香爐」。此爐由爐盆、爐座組成。上為爐盆五花瓣形，每一瓣外壁鉚接銜環鋪首，環下另圈小扣環，鋪首兩側為線刻（鑿刻）捲草紋，作為花瓣之間隔。下爐座以



■ 鎏金仰蓮瓣圈足銀碗



焊接相連上爐台，其肩部飾有華麗的蓮瓣紋，下端開五個鏤空壺門，壺門間鑿刻展翅飛翔的雁鳥，壺底有：「五十兩臣張宗禮進」的刻銘。

這些金銀器均表現了高度的鑿刻、鍍金、鎏金、鉚接、焊接等複雜的工藝技巧，就風格而言，是源自西亞、中亞、印亞的文飾式樣，再融合中原本土的造形。

密教以闍伽、塗香、花、薰香、飲食、燈明為六供養。而《妙法蓮華經》以花、香、瓔珞、末香、塗香、燒香、繒蓋、幢幡、衣服、伎樂等合稱十供養。此均以供養諸佛菩薩為主，因此，在諸佛菩薩像或真身舍利前，便經常擺置這些供品的容器，法門寺地宮出土的闍伽瓶、香寶子（香盒）、秘色瓷碗、秘色瓷瓶、羹碗子、小銀盒、以及香爐等，均屬供具。

其中鎏金羯摩三鈷杵紋闍伽瓶即是淨水瓶，是六供養之一。智慧輪法師供奉了四件闍伽瓶，比較特別的是，闍伽瓶腹部有四個對稱的羯摩三鈷杵，三鈷杵在密教是斷煩惱、伏惡魔的象徵。與闍伽瓶成套的，是鎏金仰蓮瓣圈足銀碗。此碗猶如一朵蓮花，蓮瓣上面有法輪文飾，而底座有摩羯魚，十分具有特色。而無論六供養或十供養之說，均包括香供養。

在大唐時代的香供養可分（1）燒香，亦即薰香：即將香料置於爐中燃燒，使香氣透爐而出，瀰漫在空中。由於中國自古不產香料，香料由外國進口，只有貴族才能享受得到，故漢代王公貴族墓出土物，每每出現薰香器，如博山爐。（2）塗香：即將香粉塗在身上。（3）末香：或作抹香，即於道場、佛寺撒粉末之香。燒香或薰香的供養器具即稱香爐或薰爐，至於塗香或末香的供養器具，則以香盒來表現。

而這些唐代供香的器皿，器身上往往刻劃花文，最常見的文飾是蓮花文，其次是寶相華文，這些文飾可溯自西域、印度，是當時最流行，最華麗的文飾。



■ 如意長柄銀手爐

參觀瀏覽完了法門寺地宮文物展後，感受到大唐宮廷文化的富麗、豪奢、精湛、華美，那是集聚全世界文明的精華，透過絲路的傳送使得東西交通大暢，故大唐文化充滿了世界性，而由大唐宮廷所展示的崇佛文化，更可反映七、八、九世紀間佛教的國際化。

由法門寺地宮那充滿宮廷富麗的佛指舍利供養具，再跳回一千二百年後，看看那充滿庶民文化的台灣佛堂佛前供養具。台灣稟承明清文化的系譜，寺廟天尊前的供物，以香、花、燈、果四類為主軸，必要時再加水供，如此供式，其實是符合密教的六供養，只差密教將香供分成兩項罷了。

兩個不同時空的供養具，均有香具，但其間的使用功能是有差距的。

策劃法門寺展的主辦單位，將地宮出土三座香爐與盆、盒、碗等歸納為同一單元，同屬宮廷文化，而未歸納為皇室迎送佛骨舍利的頂級供養物之一。此意味著此種香是作為薰香，香爐是大唐上流社會人士洗浴、盛裝、薰香的工具之一，多少是沿襲了漢代薰香器的功能。

但台灣佛寺香爐供具則不然，香爐必置於天尊供像正前方的供桌中央，兩旁配以燈燭、瓶花合稱三具足。香爐內必盛灰，香料製成長線狀，以細竹撐之，是為香腳，以便插在香爐內。而香供的對象，除了佛菩薩之外，更及於諸天、神明、及過世的祖先牌位等。而點香有時可用來計時，因此禪坐時間，以一枝香、二枝香計算之。

臺灣自明清以下，除了寺廟必備香爐，在庶民化的信仰習慣下，每家必有供桌，每桌必有香爐，香爐除了是供具之外，也是繁衍子孫的象徵，這點是不同於大唐香爐的地方。◎

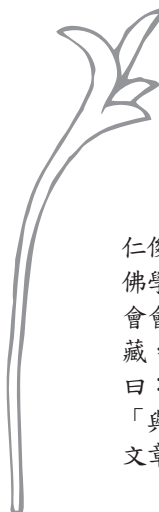


■ 鎏金人物畫銀香寶子

# 菩提道上

(二七九)

## ◆仁俊長老



仁俊長老，現年九十三歲，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迄今。現任美國佛教會會長，曾任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。

### 🌸三九八五

撇脫身心掛慮的，為法為人則決絕得不為情見膠著。肝膽敞豁得眉稜軒昂，人格的氣勢節義操得切，日常的神志慧光（提）發得足者，莫不從這番撇脫中振氣邁步的！

### 🌸三九八六

精神界奮提得最強的，總對念頭防護得節志挺拔，淨淨烈烈地澹泰做人，厲猛克己。事相界諦察得最正的，都把器量開拓得意境周延，深深密密地精誠觀佛，勤懇濟世。

### 🌸三九八七

如何體契菩薩精神？情不受惑，願不怕累，出生入死沒怯悔。如何仰倣佛陀意境？悲能等攝，智能圓覺，行（畢竟）空入（如幻）有不偏傾。

### 🌸三九八八

最肯得奉獻的人，最能改造、提昇、充實，發達生命，因為無盡福慧、悲願，都從積極奉獻中攝聚而完成的。









### 🌸三九八九

從何處翻身豁眼？對自我防制得絕情斷（我見、邪見、法）見，事相理性了了明。從何處通聲應氣？對他人關照得披肝瀝膽，身心血汗懇懇盡。

### 🌸三九九〇

真活人——都從不體貼自己開始。大通人——都從肯溝通化他（一切）人起步。菩薩行，首先都這麼開始、起步的！



-  **三九九一** 真能感動人心的人，手頭總展伸得直直淨淨，無價珍奇視若塵芥。真能貫通佛法的人，意興都充旺得健健昂昂，無盡妙義勝於甘露。
-  **三九九二** 死了一般心眼兒的人，佛法才能活在念頭上；空擴非常悲智的人，世法才能挺在緣頭上。以佛法轉世法，藉世法悟佛法的人，都必須透過這麼種的活與挺，生死關與涅槃境，方能即觸即明，不著不離，用得智慧也行得方便！
-  **三九九三** 菩提心把念頭提點得正正嚴嚴，內情不染外相不逐，人形上表露的，便有一番光正氣象。凡能自致自安，自忘自覺者，把法用得決，人點得活，都具有這番氣象的。
-  **三九九四** 智觀發力處——不為自我顧慮，身心潔明離逸亂。悲行踐德處——盡為他人設想，財法敬奉汰耽戀。
-  **三九九五** 最夠力的無形之力——暗地裏不被自我蔽堵、惑困，直了了地治三毒。最夠量的無量之德——明地裏直分眾生難苦、患憂，懇摯摯地踐三施。
-  **三九九六** 佛法，成為時常現行的意念，智與法運持得如水乳相融，名利尊榮的俗化淡脫了，品相樸淳的道化正立了，自家做的人家看的，才會安心豁眼哩！
-  **三九九七** 日常中的自悟自了，的歷得虛默無著；非常中的自空自當，雄毅得鎮泰無畏；學行時時以此證印，無著之念與無畏之行，則能沈毅發揮得不誑不折，必能必決。
-  **三九九八** 菩提心安住念頭，常念眾生不盤我，因自我而引致的貪憂，則減少得等於零；菩提願明驗緣頭，常擴淨緣捨染緣，因染緣而構成的惱患，則擺脫得纏不著；菩提行慎擇路頭，常趣正路堵邪路，因邪路而投陷的險黑，則凌越得沒牽涉。🕉

# 般若心經略說（四）

## ◆ 日慧長老



日慧長老，民國十五年五月九日出生，於九十七年七月六日圓寂。私立武昌中華大學肄業。剃染後於法義與實修上深耕潛修，深解經論，學德兼備。歷任台、港諸佛學院校教師。晚年，他將半生遨遊法海，已臻圓熟的佛學思想化為著作，先後著有《佛法的基本知識》、《禪七講話》、《佛教四大部派宗義講釋》、《華嚴法海微波》、《伏心察聞思集》等書，交由慧炬出版社出版。《般若心經略說》與《金剛般若箋註》是他生命最後深得般若法味、中觀正見後的力作。長老在弟子們的心目中，彷彿文殊菩薩，用生命與智慧照亮大家，分分秒秒都活在為求佛法與利益眾生當中。

如前說，菩薩行般若波羅蜜多諸法實相中，既不得生死，也不得涅槃，其心遂無所罣礙。行於生死，不罣礙世法；究竟涅槃，不恐怖退墮二乘。如是，遠離顛倒夢想，得畢竟寂滅——涅槃。

復次，所謂依般若波羅蜜多，心無罣礙，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃的菩薩，應是指三清淨地的淨覺人而言。

《華嚴經》說：菩薩入第八不動地為深行菩薩，難可知，無差別，離一切相，一切想，一切執著，離諸喧諍；若如是，有何罣礙恐怖？又說：此菩薩入大乘會，有大神通，放大光明，入無礙法界。如是，何罣礙恐怖之有？又說：此菩薩得十自在，謂：命自在、心自在、財自在、業自在、生自在、願自在、解自在、如意自在、智自在、法自在；如是自在，何罣礙恐怖之有？

「遠離顛倒夢想」者，一如第八地經說：此菩薩住不動地，即捨一切功用行，得無功用法，身、口、意業，念務皆息，住於報行。譬如有人，夢中見身墮在大河，為欲度故，發大勇猛，施大方便，以此之力，便即覺寤，既覺寤已，所作皆息。一切顛倒夢想，悉皆遠離；故所謂遠離顛倒夢想，應是指此。

「究竟涅槃」者，此說究竟，別於二乘，與二乘涅槃相比，菩

薩名為究竟，若上比佛，則不名究竟。二乘涅槃之不究竟者，以與生死作障隔故；菩薩摩訶薩，於七地中，雖住肉身，示現生死而深愛涅槃；雖心常住寂滅，以方便力而還熾然。第八地法身菩薩，則住於法界無所動，隨眾生心普現前，喻如日、月住於虛空，於一切水中普皆影現，是生死、涅槃全無障隔，無礙自在之相。如是寂滅，方稱究竟。除世尊，無能比者。

觀自在菩薩承上所說，又續言：

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

阿耨多羅三藐三菩提（*anuttara-samyak-sambodhi*）是梵文的音譯，意譯為無上正遍知。這裏，說三世諸佛亦依般若波羅蜜多得無上菩提，乃說明佛與菩薩無有二道，皆依般若波羅蜜多一道，先通達諸法實相空，究竟涅槃，後於諸法實相空中行菩薩行，圓滿正覺，離此般若波羅蜜多，幾乎是無路可通！



### 三、以總持語讚般若波羅蜜多作結

故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

（梵文咒語：*gate gate pāragate pā-rasamgate bodhi svāhā。*）

古印度的咒語，或明咒（*vidyā*），乃智慧語、真實語之意，如印度古代五種學問「五明」之「明」，皆用此字，故此字亦具有讚揚、褒美之辭。又是陀羅尼（*dharani*）義。陀羅尼意譯總持，謂能總持



一切法。《智度論·釋初品》中陀羅尼義說：陀羅尼有二義，一者、能持，二者、能遮。能持者，集種種善法，能持令不散不失，譬如完器盛水，水不漏散，這是總持義的最好說明；能遮者，惡不善心生，能遮令不生，若欲作惡罪持令不作，是名陀羅尼。讚般若波羅蜜多為咒，即具此義。這一點，從鳩摩羅什將心經譯作大明咒經，即可知之。《般若經·大明品》佛且自讚般若波羅蜜義說：



是般若波羅蜜是大明咒，是無上咒，是無等等咒。若善男子，善女人，於明咒中學，自不惱身，亦不惱他，亦不兩惱。何以故？是善男子，善女人，不得我，不得眾生，不得壽命，乃至知者、見者皆不可得；不得色、受、想、行、識，乃至一切種智亦不可得。以不可得故，不自惱身，亦不惱他，亦不兩惱。學是大明咒故，得阿耨多羅三藐三菩提，觀一切眾生心，隨意說法。

這是指般若波羅蜜多本身即是大明咒，大明咒即是般若波羅蜜多，於此中學，不得我，不得眾生，不得凡夫法，不得佛法，是故無所惱；並因此能得無上菩提等，如是無量功德。同時，亦顯示佛法中大乘經所出咒語的最高法味，並肯定觀自在菩薩說本經之義。聖教中這樣地宣說咒義，就遠非一般咒術所可比擬了；後期發展出來的密教，若依此聖教量衡之，便應善加思擇。

復次，此照什公譯《摩訶般若經》，只有三咒，謂大明咒，無上咒，無等等咒。《智度論》自然亦僅解釋此三咒，謂：此般若波羅蜜咒，能除貪、瞋等粗煩惱，能滅禪定、佛道、涅槃等諸微細執著，是故言大明咒；能作如是利益，故名為無上；諸佛於一切眾生中名無等等，此般若咒乃佛所說，故名無等等咒。奘大師所譯此經及《大般若》，都說有四咒，即於此三咒之前，加一「大神咒」。這情形，

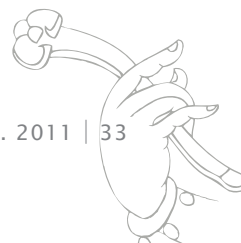
可能是誦本之異，亦無關宏旨。惟「大神咒」之義，無古論師之釋可據，私意擬權作神力莫測之意釋之。

「咒語」或「咒法」，時下，因藏密傳入，其道大行。但在我國文化領域中，早已淪為旁門左道或低級社會神教的詞彙，不登大雅之堂，今在這裏，我們仍應回到印度古義上。又，據說，咒是古印度仙人利益眾生的一種方法，佛陀在大乘教中，偶亦隨俗用之，無傷也。至於小乘，則是禁用的。

總之，咒法是古印度文化之一類，含有神祕推崇之意。今此四咒或三咒，所謂「大神」乃至「無等等」，都是推尊讚揚的脩飾語——推尊讚揚般若波羅蜜多的。

「能除一切苦，真實不虛」者，上來以讚美及推尊之詞讚揚般若波羅蜜多咒後，此二句，則略讚其實德。此實德，即觀自在菩薩示其行深般若波羅蜜多所照見者，亦即此經之結語。

「即說咒曰」者，是觀自在菩薩即上所說般若波羅蜜多心要或總持義，說一總持語也。此語——「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」意譯作：到了，到了，彼岸到了，殊勝的彼岸到了，菩提圓滿。此中，照西藏傳釋，旁計凡夫地，則是資糧道到了，加行道到了，見道到了，修道到了，無上菩提圓滿了。若正依經說，菩薩十地同在一切智中，差別得名；則應簡除凡夫地，照《伽耶山頂經》菩薩四種發心釋作：初發心到了，行發心到了，不退發心到了，一生補處發心到了，無上菩提圓滿成就了。此中，初發心在初地，登此地名生如來家；行發心在第四地，名以內法生如來家；不退發心在第七地，由到彼岸乘轉乘清淨乘；補處發心在第十地，得受一切智勝職位；無上菩提亦名一切智，即是佛果。此智在菩薩名般若波羅蜜，故《智度論》亦說「般若波羅蜜中有十地」。印度文化背景，公認密咒有不可思議的大威力，這裏，遂亦隨俗以密咒形容般若的威力，顯





示大乘惟一般若波羅蜜多道，波羅蜜多雖是因位，然此般若波羅蜜多船，從初發心，便逕行諸法實相海，直到真實岸的。

故以為：本經的前所說義是般若波羅蜜多的總持義；此所說咒，則是般若波羅蜜多的發趣相。然是世俗諦，非第一義諦。第一義，由般若波羅蜜多離語言絕思惟，乃諸行所不及處，咒語還有什麼力量？如是，此般若波羅蜜多咒，並不是供人念誦的咒語。若專念誦此咒，企圖能獲得到彼岸的般若智慧，那到頭來，恐怕只落得個說食不飽，背書不暖！

有開元密宗三大士之稱的善無畏三藏所說，一行法師所記的《大日經疏》，曾引《大智度論》的話說：「禪定、智慧不可以福願求，亦非羸觀能得，要須身、心精勤，急著不懈，爾乃成辦！」狂熱咒道的朋友，可否冷靜一些。㊦（全文完）

歡迎來信索取，同人佛法的寶山。  
出版五十年的慧炬雜誌，一定還有許多您未曾品讀的遺珠。

### 心在哪裡（一） 文／淨心長老

唐朝有一位德山宣鑒禪師，他對《金剛經》非常有研究，寫過了一部《金剛經青龍鈔》。他聽說南方禪師講禪的道理不符合邏輯，他認為這些禪師簡直胡說八道，所以他就從北方要到南方，破除這些他所謂的邪知邪見……結果他在路上遇到一個賣點心的婆婆，婆婆就問他：「師父，您挑的是什麼？」禪師回答是《金剛經青龍鈔》。婆婆又問：「那您對《金剛經》很有研究囉！」禪師答：「不敢！不敢！」婆婆再問：「師父我請問您一個問題，如果您答得出來，我的點心送您吃，不要錢。如果您答不出來，就對不起，請便吧！」禪師答：「好啊！你問吧。」於是婆婆就問：「請問您，《金剛經》講『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得』，對不對？」禪師答：「對呀！」她說：「我請問您，您要點哪個心？」……

欲讀全文，請參閱96年5月《慧炬雜誌》第515期  
雜誌免費結緣，歡迎索取。（數量有限，每人每期最多限  
請兩本，以收信 / 郵戳日期為憑，贈完為止。）



# 我的學佛因緣

九十八年度大學院校佛學論文徵文——佳作組

編按：民國四十七年，慧炬創辦人周宣德老師發心刊印《佛說八大人覺經》，普贈大專青年，徵求心得報告，其後並集結付梓、資印千冊，彙編為《大專學生佛學論文集》。在大環境更迭的五十年後，慧炬仍持續沿溯大學院校佛學論文徵文的歷史淵源，只為能鼓勵青年學子勇於伸展初萌的學佛枝芽，涵泳佛法的深妙大海，提昇生命意義，讓佛法得以成為年輕生命的指引磁針，在每一次困挫磨練的纏縛中破繭重生。初啼之聲或許生澀，但學佛的青年總是別具慧眼，且讓我們獻上最誠摯的祝福與欣慰，並說聲「加油！佛陀的孩子們！」

◆ 黃孟萱

修平技術學院  
國際企業經營系

## 壹、卸下無知的防備，才是與智慧真實接觸的機會

學佛的理由人人各異，有人想探索生命當中，生老病死的真實模樣究竟為何？懵懂的人也許曉得人生的追求，不該如此汲汲營營於物質，但他們卻不懂得該怎麼去改變，所以才踏上宗教之路，尋求走向生命更高位階的途徑。

無知無助時，有宗教信仰得以倚靠，是一種希望與慰藉，但平常時候，人們總是憑恃自己的價值觀行事。我見過許多活得十分扭曲，不懂什麼是快樂的

人，他們不太明白什麼樣的人生才是有意義的。沉靜的心靈是人人珍貴的本質，但是執著與衝動等負面情緒，卻讓人的心披上了一層武裝。無知者會將執著說成堅持，衝動說成拼勁，很多很多的理由、藉口，只是為了掩藏錯誤，妝飾出自己最完美的一面。說穿了，他們不過是想要得到尊重的目光，想讓人看得起，但卻往往到了人生的終點才察覺，這輩子活著，只要能認同自己一生的作為，無愧於人、無愧於心，才是難能可貴的功勳。可惜，多數人跌跌撞撞了半輩子，卻不見



得能了悟人生的道理。

某些人以為宗教信仰，只是對超自然現象——「神蹟」，產生的一種崇拜狂熱。有了煩惱就「臨時拜佛腳」，祈求仁慈的佛菩薩幫幫我們；自己拿不定的主意，則歸給天吧！死板板的戒條、不食葷腥、清心寡慾，這是無神論者的刻板印象！其實，隨著時代的進步，並透過科學的檢視，信仰除了是對覺者的一種崇敬之外，先人的人生經驗，及啟聾發聵的箴言，都是難求的大智慧。要反省自己的無知，要增廣一些見識和學問，該做的不是粉飾太平，或是張牙舞爪想要武裝自己，唯有卸下心防，將姿態放低，虛心求教才能追求到真正的智慧。現在，就來分享我的學佛因緣……

## 貳、當一個人無助時，更有機緣開啟對的門

我的生長環境比起一般的人來說，更容易接觸到佛法。由於

祖母的姐姐以前曾經擔任竹山明善寺的住持，我們一家子總會在暑假時去參訪，並且住個幾天。寺院裡那種寧靜的環境，與城市快速忙碌的生活步調相比，真的相差甚遠。於是每年的暑假，我都能擁有其他同學享受不到的寧夏。偌大的明善寺中，經常迴響著富有節奏的念經聲，與不絕於耳的蟬鳴，最令人難忘的，還有美味可口的素粽。那時的我，雖然常有機緣受到佛法的熏陶，但如果問我是否想學佛，我是不會應允的，畢竟那對年幼的我來說，還是很有距離的一件事。當時，我只是一個會因為犯錯，被父母打手心而難過，以及不知道為了什麼目的而唸書的孩子！

我人生當中的第一個低潮，是在小二那年，父母的離異讓我成為單親家庭座談會中的一員。我那時性子鈍，還不知道要難過，只是無所適從罷了。要是換成其他的敏感孩子，反應肯定與我不同。同年，最疼我的孀孀因為氣喘病過世，我和弟妹以及失



去母親的堂妹，度過了沒有笑聲，也無法團圓的中秋夜；印象令人深刻的是，那年的柚子似乎嗅不到一點香氣。雖然如此，我仍還算有福分的，因為未婚的姑姑將我們全都視如己出，我們這些沒能再享母愛的孩子，也由於她的愛，把這些遺憾都給補齊。

平順的讀書到六年級，那年父親和叔叔協同前往大陸創業。我們這一夥小蘿蔔頭就賞給姑姑帶了。入了國中，還沒來得及染上叛逆的性子，家裡又因為叔叔當朋友的保人，卻讓那位「好友」丟下一筆爛帳躲了起來，以致丟了工作；父親又在大陸失聯，於是我們家再次陷入愁雲慘霧，這是人生中的第二次低潮。那段恐慌的日子，不時有「陌生叔叔」找上門，並且橫眉豎目的扯著大嗓音說話。雖然我當時仍是個孩子，不需要負責家中經濟，卻也感受到了生活中無形的壓力，三餐常是以一個只包蛋的飯糰充饑，看著奶奶常常皺著眉念經。後來我們在一個月黑風高的夜

晚搬了家，心驚膽跳的度過每一天，卻還是不懂平凡如我們是哪兒犯了錯，要受到如此的苦楚？

第三次的低潮，沒多久便接踵而來。搬家之後，奶奶某次摔了傷，她腦中一顆水腫瘤被檢查出來，同年她平安的度過手術，只是那時的我們並不知道她所罹患的是無法救治的疾病。高二那年，失聯的父親因為染病回了台灣，他脊椎上的韌帶被原因不明的骨刺給壓著，即使前後動過兩次手術，他的腳始終無法正常走路。向來意氣風發的爸爸，不只領了殘障手冊，還失去了工作，奶奶的精神不知為何越來越差。我們家還是拜神，但拜的次數減少了，因為我們連平常的生活都無法顧及，那些「先人」的侍奉工作，實在難以做到全心全意。那時的我們是怨懟的，生命的大智慧被我們捨棄，茫茫無助的狀態持續至今年的四月。

爸爸對於奶奶愈發詭異的精神狀態提出看法，他認為自己的母親應該是得了老人失智症。奶



奶有幻聽、幻覺，常常說話說不清楚，有時會指著我的鼻子問我是誰，還會邊哭著要我帶她回自己的家；到了疾病的後期，她甚至會拿著危險的物品玩鬧，大小便也無法控制！想起過去健康勇敢的奶奶，那個天塌下來，會幫我們頂著的奶奶，竟然認不出我們！我們在她的記憶中如同死去一般，除了哀悽、不捨，大伙都難過得不知道該說些什麼。我們多心疼她！這是我們家的第四個低潮。

當我們幫奶奶換穿成人紙尿褲時，她就像個無助的嬰孩一樣亂動不聽話；當我們餵她吃飯時，她便弄得一桌湯水。我們對她的愛，似乎也在積累的不耐煩之下日漸消磨，問答的口氣不禁透著怒意。早就意識不清奶奶，似乎也感覺到自己給家人帶來了麻煩，她曾哭著喊叫：「不如死死算了！」那句話震撼了所有人！我們感到強烈的自責，因為這是迷失！是本末倒置呀！早說好要一塊陪伴奶奶面對這不能解

的病，最後卻將氣出在奶奶的身上，奶奶並不是自願的呀！

我們的心都病了，比起漸漸忘了大家的奶奶，我們才是病重的人！無助的氣息瀰漫在家中的每個角落，要照顧奶奶的人每個都信心不足，所以照顧的品質也差勁透頂。

這是我們家最無助的時刻，卻也是一家人找到另一扇門的契機。因為極度的無助，當我們看到大愛劇場中，那些同樣經歷人生風雨的師兄、師姐，在宗教上找到了他們的皈依處時，我們的心都非常激動。就像看到一扇透著光的窗櫺，只要願意靠近窗邊，就能看到不同的景色！當時家裡借了好幾本慈濟基金會出版的《靜思語》，證嚴上人那些溫潤的文字暖了我們的心。得到省悟後，姑姑重新調整了自己的態度，不再拿同樣的淚眼，去面對雙眼朦朧的奶奶；她購買了照顧失智老人的手冊，要我們每個人都讀過。我終於知道怎麼才能捨棄固執，面對自己的人生，找到



善的堅持。

除了《靜思語》之外，我也開始在學校圖書館借閱聖嚴法師的作品，或是恭讀其他法師的著作，對於學佛有了粗淺的理解，尤以聖嚴法師所提倡的「心六倫」運動最令人讚佩，這正是我們家所需要的！

### 參、當你捨時，那才是得呀

在《聖嚴法師·最珍貴的身教》一書中，有一章名為「蝴蝶飛舞了」的短篇裡頭寫道：「佛教以反方向的思維，講求放下自我，所以總會反觀『我應該怎樣』，我應該付出，我應該奉獻；而且在奉獻付出時『三輪體空』，不覺得自己在付出，不覺得為誰付出，不覺得付出什麼東西。當施者、受者、施物三者都無所執著，心中沒有捨、沒有得的觀念時，其實所得最多。師父倡導的心六倫，著重從『心』的角度去作觀念改變，這就是『心靈環保』。」對一個摯愛的人付

出，那不是一分捨，而是一分得來的福。

聖嚴師父的話讓我明白，原來，當我不再將照顧奶奶而失去的自在時間視為「捨」時，我的奉獻對奶奶來說才是需要的。父母對子女應該如此，當子女回報時也當這樣，彼此的關係才能圓滿呀！

在本書的另一短篇「新時代，心六倫」中寫道：奉獻，是聖嚴法師所提出「心六倫」的核心價值。不論我們扮演什麼角色，都應該要有正確的觀念：我們是為了奉獻，而不是為了爭取；爭取不是倫理，奉獻才是倫理的價值。這個真理讓我如獲至寶，我的人生觀也隨之改變。這道理並非要求我們放棄積極爭取夢想的機會，而是告誡著當我們面對奉獻的機緣時，別將它當成了犧牲，那只會讓人自哀自怨，以為自己才是唯一的奉獻者。這時的奉獻就會成為犧牲，心態的不同會導致結果的差異。



現今很多家庭即是如此，父母認為自己為這個家盡心盡力，給下一代最好的物質，卻不認為能和孩子多一席心靈交流的會談，是多麼的難得。卸下你的無知吧！這樣才能和智慧之窗有真實接觸的機會；正視你的無助吧！因為那往往是開啟正確知見大門的好機緣；別執著於捨得吧！認清真正的奉獻才能得到最

多的福分。粗略的一些感想，算不上深，但還是想分享給憂愁無助的朋友們，這是我們共締結的善緣，願你我種下更好、更圓滿的善因。

我的學佛之路才剛開始踏步，但我知道，最終我將會走向一塊寧靜心土的。僅以此分享給所有需要啟發的朋友。☺

| 徵 | 文 | 啟 | 事 |

## 顯密合一的《菩提道次第論》

《菩提道次第廣論》是由藏傳佛教格魯派（黃教）創始人宗喀巴大師，總攝佛經三藏十二部要義，按「三士道」（下士道、中士道、上士道）由淺入深編寫而成的重要論典，在藏傳佛教體系中，是總攝顯教教義的重要論典，提供出家不久的修行人，依據次第修習。宗喀巴大師強調修行次第，要先顯後密，顯密並重，出家人如對顯教教義沒有堅實的理解，及行持基礎，是幾乎難以走上密宗道的。《菩提道次第廣論》在一九三四年由漢藏教理院法尊法師漢譯，在漢地廣為流傳。而有鑑於《菩提道次第廣論》內容豐富精深，不適合初學者修習，宗喀巴大師因此應弟子請求，擷取其精要，另作《菩提道次第略論》，以作為修習《廣論》入門之用。

二〇一一年三月十八日至四月五日，第一〇二任甘丹赤巴日宗仁波切即將再次來台弘法，續講並圓滿《菩提道次第略論》，無論您是老參或是初學者，慧炬誠心邀請您與大眾分享您的修習經驗，一起邁向成佛的菩提道。

### | 投稿注意事項 |

- 一、稿件如經採用，文稿版權歸慧炬所有，若要提供其它單位轉載，請事先徵得本社同意。
- 二、本社雜誌發行日期為當月十五日，來稿請於出刊日一個月前，以電子檔Email至：tow.wisdom@msa.hinet.net，或以中文繁體字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。文稿請自行備份，恕不退件。
- 三、文稿字數以二千至四千字以內為佳。本社享有修改權，如經修改採用後，將酌贈稿費（轉載文章，不另付稿費），並刊載於《慧炬雜誌》及慧炬電子報。
- 四、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。
- 五、來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。

# 學佛不學空・到頭一場空（下）

◆竹慶本樂仁波切 ◆林瑞冠 英譯中 ◆陳曹倩 審訂

## 絕對的真理，如何平息相對的痛苦？

當面對困難或挑戰時，我們應謹記這是過去的業力所致，然後運用我們的修持、智慧與悲心，來轉化這些業力的種子。這即是非常重要的世俗諦修持。我們也應該記著：當談論世俗的因果業力、緣起相依時，我們即是在討論世俗諦。

從勝義諦的角度而言，所有的經驗都是性空無我，如夢似幻。若是我們能記住這一點，那麼我們即是把勝義諦的見地運用到世俗諦中，同時也將勝義諦的部份洞見，運用至世俗諦的修持中。在世俗諦的修持上，我們必須對業力——亦即因果與緣起相依有所瞭解，然後運用見地，來轉化我們的惡業、增長善業。

當你看到或厭倦世俗生活中的種種痛苦時，謹記勝義諦的見地，並認出每一件事如夢的本質，將可以幫助你放鬆。但是，你也必須記得世俗諦的因果業力，並且面對它。在佛陀的教言中說到，你對空性的證悟愈深，愈是能覺察到世俗諦的精微之處。當你真正地證悟到了空性時，你會對業力相對的本質與其精準的運作更為敬重，同時你也能夠更善巧地轉化業力。

根據佛經記載，有位瑜伽士，聲稱已了悟了勝義諦的真義，但卻不信因果業力，他其實尚未了悟空性。事實上，你對勝義諦的了悟愈深，對世俗諦就會愈重視。這是要點。否則，單單只是相信空性會產生危險，而導致斷滅空的見地與行為。因為我們可能會這麼

想：既然每一件事都是空的，那你殺一個人、或是幫一個人都沒有關係。這不是空性的正見。空性的正見是：在絕對的層次上視每一件事的本質為空性，但在相對的層次上視因果業力絲毫不爽，並且知道如何清晰精準地轉化它。

在蓮花生大師、帝洛巴、那洛巴的傳記中，有許多關於他們顯現神通的故事。我們應當明白這些顯現，如穿越岩石等等，是他們已證悟空性的展現。他們在世俗諦當中展現勝義諦的見地。

當眾人因見密勒日巴穿越過岩壁石牆而瞠目結舌時，大師對他們說道：「你們才是展現奇蹟的人，我不算什麼。萬法的本質性空，但是你們卻能令它們堅實存在，那才真是個奇蹟！」證悟了勝義諦的瑜伽士，能夠清楚地看到眾生在世俗中的迷惑，並且透過他們的證悟將之轉化。

堪布 竹清嘉措仁波切根

據密勒日巴大師一首叫「轉顯相為道用」的道歌（Taking Appearances to the Path），寫了一首名為「朋友」的道歌，內容是這樣：

朋友即是空相，猶如水中月，  
設若執以為實，徒令痛苦增。  
若知皆是空相，猶如水中月，  
如幻三昧離執，悲心將增長。  
無焦點見增長，離執修增長，  
遠離能作所作，行持將增長。  
一切奇蹟之中，最大之奇蹟，  
一切美妙之中，無上之美妙。

當我們在修持無我時，可以唱唱這首歌，提醒自己所有的顯現，都是如幻，亦如水中月。

證悟的體驗，或者說是完全覺醒的體驗，可以用意識清醒的夢，來做為最好說明的例子。那即是，雖然在夢中，但是你認出了你正在做夢。當你證悟了空性但仍然身處在這個世界中時，你看每一件事物都

是如實清晰地呈現，但是你明白這些都是夢境。你的證悟開端於你有些許空性的瞥見（短暫的經驗），繼而又回到了以為堅實的執著，間又經驗到些許空性的瞥見。對於空性的完全證悟來自於許多瞥見空性的體驗。如果你能夠來回地在空性的瞥見與堅實的執著之間遊走，那麼對你將會是很有幫助的。因為，在你能夠完全證悟空性之前，你必須儘可能地多次體驗到對於空性的瞥見。當所有這些短暫的體驗湊在一起時，你就能夠有對空性的完全證悟，而這就是能令真正的悲心出現於世的基礎。

我們自身創造並累積自己的業力的這個觀念，是佛法的中心思想。它指出並沒有一個外來的造物者、超自然的生命體，或是自然界的力量，來創造出我們苦樂交織的世界。唯一能創造出你所經驗的世界的人，那個如夢似幻的人——就是你。我們製造出自己的痛苦，

也製造出自己的快樂，我們可以說是相當地「自給自足」。我們不需要仰賴任何外在的事物就可以如此。但是，我們也可以自立自強地去處理我們所製造出的痛苦和快樂。這真是個好消息。

### 如何讓空性禪修，成為行持中的悲心？

做為大乘佛法的修行者，重要的是我們能謹記空性的見解，並且修持世俗諦的慈心、悲心與因果業力。我們應該以悲心來幫助每一個需要幫助的人。同時，也努力修持令自身得解脫的方法。我們應試著去讓他人明白，最好的幫助是來自於他們的自身。我們也應該瞭解到我們的能力有限；當我們證悟到佛的無我、智慧與悲心時，我們將能夠更有效地幫助到眾生。這時，我們可以透過悲智的力量去創造出喜樂，並轉化痛苦與痛苦的原因，不

僅僅是為自己，也可以是為其他的眾生。

因果業力的修持，是一種間接幫助眾生的方法，也可以說是一種「寂靜的悲心」。當你對治自己的惡業，並將它轉化為善業時，你就是在幫助眾生。你為世界樹立了一個絕佳的榜樣，你也為創造出一個人人祥和安居的美好世界，而貢獻出了一分力量。

因此，極為重要的是去開展真正的悲心，去保守菩提心（註二）的純正動機，並且在勝義諦空性與世俗諦因果的見解上取得平衡。我們應當瞭解，所有業力的參考點——這個人、這個自己、這個我的本質是空的。並沒有一個我，也沒有所謂的我的行為，因此，也就無所謂的我的業力。業力之所以存在，之所以有作用，完全是在世俗諦的層面上而言。在究竟的層面上，它並不存在。當我們能夠將空性的見解與我們在世俗中的行為結合在一起，


我們會變得很有用處。一個可以做到這樣的人，我們稱之為菩薩；菩薩即是一個住在人世間，並且很努力地創造一個光明的環境，以利益他人的人。

### 聚積福德，以破我執

據說，如果你沒有聚積足夠的福德，那麼你將無法證悟萬法的空性。「聚積」指的是什麼呢？「聚積」一詞指的是許多小片段的集合，在這裡它是指許多的知識、智慧以及悲心的行為等等的集合。這也是代表著行持或者是覺知我們生活中的每一個行為，並且讓它成為一個正面、良善的行為。事實上，行為與業力密不可分；在某方面來說，正面的行為本身即是福德。因此，聚積福德的修行道，也就是增長良善行為的行持。

福德的聚積是基於我執的對治；因此，聚積福德的修行，涉及去除執著與放下。在





佛法傳統的修持上，通常是以佈施的行持為開始。我們首先由對治自身對物質的執著下手，如我的衣服、我的食物、我的財產等等。佈施的行持，是直接斷除我們的執著，斷除我們對自身肉體形相的執著。因為，這種執著是產生惡業的根基與原因。透過訓練自己實踐善行，我們即是在斷除我們惡業的根。我們先由放下對外物質的執著開始，然後一步步地，我們練習放下對思維概念的執著，或者說是放下對整個所執取之內在宇宙的執著。

聚積福德最如法的修行，即是不要求如何回報的放下。換言之，放下的修持即是單純地給予。無論所給予的，是你正面念頭、你的悲憫心，或是一個物質上的東西，如果你能自在地給予而不求任何回報，那麼這即是正確如法的聚積福德的修行。

透過學習與思維，如果我們能發展出某種程度的洞見與

對心的瞭解，那麼就有可能將它延伸至我們的行持當中，來對治我們的情緒或是煩惱。這種行持的目的，是能覺知到我們執著的每一個層面，然後放下它。當我們能夠這樣做時，我們執取的習氣與我執就可以消除。自然而然地，我們通常會對任何所感知到的，或是任何意識中生起的對境產生執著；而當意識每一次的執取，都會在我們的心續當中留下一個執著的印記。隨著每一個留下的印記，我們建立起自我的形像，並且更加地確信有我的存在。當我們練習放下，再三地反覆修持後，不執取的習氣就會取而代之，印入我們的心續當中。如此這般，我們破除了我執的圍牆與以自我為中心的想法。因此，聚積福德的行持能引導我們至更高層次的了悟，而證悟到無我、智慧與完全的解脫。

### 轉化痛苦，改變業力

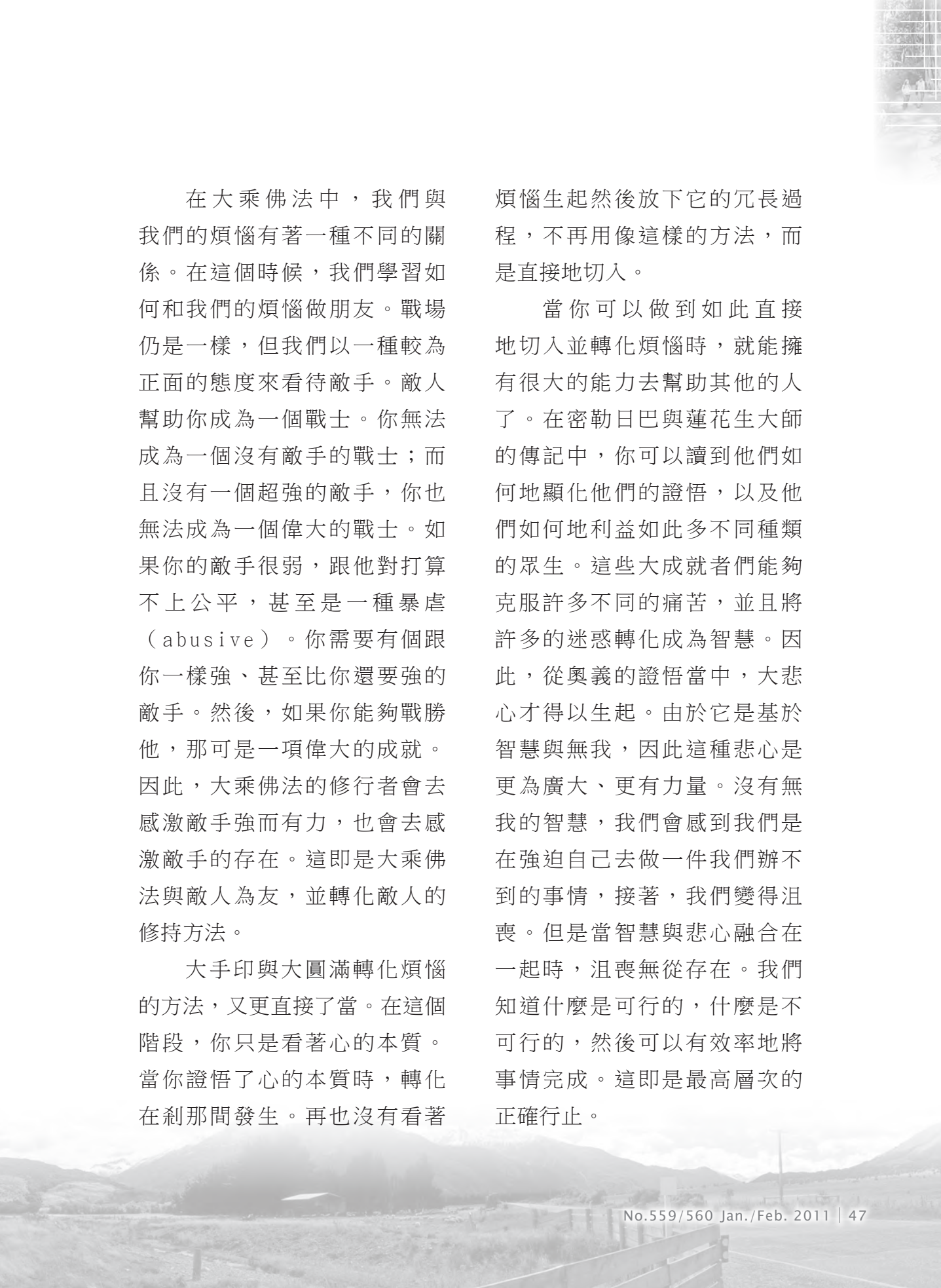
從日常生活當中，我們體

驗到我們無法直接將一些複雜微妙的觀念，教導給那些極度困惑的人。因為，他們深陷在自己的痛苦中，什麼也聽不進去。我們首先必須做的是透過清除他們心中的妄念，而將他們的痛苦轉化。類似這樣，只要我們的心還仍然受到我執與惡業聚積的障蔽，我們是無法證悟空性的。因此，為了暢通我們的修行道，我們必須轉化負面的業力，並聚積正面的行為。

轉化的行持有幾種不同的過程。在小乘與大乘佛法使用的一種方法是：透過正念的修持，來轉化我們的煩惱或是負面的情緒。當瞋恨生起時，我們首先必須能夠認出它。這即是正念的修持——當瞋恨生起時，即能覺察到它。當瞋恨已經在那兒了，我們就看著它的變化。無論它歷經怎麼樣的改變，我們就這麼看著它，然後放下，看著它，然後放下。對治其他的煩惱，也是採取同樣的辦法。當然，最終的轉化將是看到我們心中如幻的

煩惱本質是空性，而證悟到勝義諦的見解。但是，首先主要練習是能覺察到念頭、煩惱的生起，看著它們，然後放下。依照我們不同的修持程度或是訓練，還有其他不同的方法來對治煩惱。

從小乘佛法的觀點而言，我們與我們煩惱的關係，就好比是在戰場上的戰士面對一個危險的敵人一般。我們將煩惱視為強而有力，且能破壞（disrupt）、擾亂（disturb）我們心的敵人。我們嘗試著以各種我們學過的方法，來對治並且轉化我們心的負面傾向。當我們發現自己當下缺乏戰勝敵人的能力時，我們就採取另一種善巧的方法——策略性的撤退，也就是拔腿快跑！逃跑也可以是有智慧的一種表現。當你逃離敵人時，你逃向哪裡去？你逃回你的禪修蒲團上，讓自己可以培養更好的正念、鎮靜與洞見。然後，你才能夠有機會再度回到戰場與你的敵人搏鬥。



在大乘佛法中，我們與我們的煩惱有著一種不同的關係。在這個時候，我們學習如何和我們的煩惱做朋友。戰場仍是一樣，但我們以一種較為正面的態度來看待敵手。敵人幫助你成為一個戰士。你無法成為一個沒有敵手的戰士；而且沒有一個超強的敵手，你也無法成為一個偉大的戰士。如果你的敵手很弱，跟他對打算不上公平，甚至是一種暴虐（abusive）。你需要有個跟你一樣強、甚至比你還要強的敵手。然後，如果你能夠戰勝他，那可是一項偉大的成就。因此，大乘佛法的修行者會去感激敵手強而有力，也會去感激敵手的存在。這即是大乘佛法與敵人為友，並轉化敵人的修持方法。

大手印與大圓滿轉化煩惱的方法，又更直接了當。在這個階段，你只是看著心的本質。當你證悟了心的本質時，轉化在剎那間發生。再也沒有看著

煩惱生起然後放下它的冗長過程，不再用像這樣的方法，而是直接地切入。

當你可以做到如此直接地切入並轉化煩惱時，就能擁有很大的能力去幫助其他的人了。在密勒日巴與蓮花生大師的傳記中，你可以讀到他們如何地顯化他們的證悟，以及他們如何地利益如此多不同種類的眾生。這些大成就者們能夠克服許多不同的痛苦，並且將許多的迷惑轉化成為智慧。因此，從奧義的證悟當中，大悲心才得以生起。由於它是基於智慧與無我，因此這種悲心是更為廣大、更有力量。沒有無我的智慧，我們會感到我們是在強迫自己去做一件我們辦不到的事情，接著，我們變得沮喪。但是當智慧與悲心融合在一起時，沮喪無從存在。我們知道什麼是可行的，什麼是不可行的，然後可以有效率地將事情完成。這即是最高層次的正確行止。

因此，在行持中需要結合世俗諦與勝義諦的修持方法。經由培養正面的行為，我們得以對治世俗諦上的業力。然後經由無我見解的修持，視每一件事情如夢似幻、如水中倒映的月光，我們得以在勝義諦上轉化業力。

在此修行道的階段，我們行持的成果是對「人無我」的證悟（註三）。當直接證悟到了無我的真正本質時，其結果是非常顯而易見的。痛苦，或者說是痛苦的幻相，是來自我執，而當我們的我執被連根拔起、被轉化時，痛苦的原因將被消弭，輪迴也將止息。

在究竟的意義上而言，輪迴與涅槃並不是兩件分開的事

情。當痛苦的本質被認出來時，當下即是涅槃，即是覺醒。當它沒有被認出來時，即是輪迴。因此，這兩者為一；它們是心的本質以及心的顯現。不可分的輪迴與涅槃，是為菩提心智慧的遊戲顯現，也是悲心與空性的雙融。在覺性的空間中，悲心任運地顯現，不受制約、也無任何作意。在這當中，我們發覺到對一切眾生真誠的愛。如是的悲心，即是我們本然的狀態；當它圓滿地開展出來時，即變成了無我的悲心，而帶領我們超越出我執以及二元對立的境界。☉（全文完）

中譯自菩提 (Bodhi) 雜誌  
第八卷第三期

本文轉載自化育資訊網  
<http://www.hwayue.org.tw/index.html>

註一：堪布 竹清嘉措仁波切於1997年8月，在英國馬爾巴之屋 (Marpa House) 所著。金·史考特 (Jim Scott) 翻譯並編輯為英文。馬爾巴翻譯委員會版權所有。

註二：菩提心可譯為覺醒的心。它指的是為能帶領一切眾生出離痛苦，同證圓滿正等正覺的利他動機。

註三：在小乘佛法中，空性的見解與行持，是基於「人無我」的見地。但在大乘佛法中，無我有兩層涵義：「人無我」與「法無我」。

# 一口九蓮粥·餘溫五十年

◆ 本刊編輯室

您還記得來慧炬聽聞佛法的喜悅與感動嗎？您或您的父母兄長們可曾品嚐過周師母（慧炬創辦人周宣德居士夫人）費心熬煮的九蓮粥？您是否親近過曾在五十年前推動大專青年學佛運動的慈悲長者周宣德居士？為了回味當年「慧炬粥會」的溫馨，重現「九蓮粥香」的盛況，慧炬特別於「建國一百、慧炬五十」的二〇一一年一月十五日（星期六）中午十一時三十分至下午二時，假印光祖師紀念堂舉辦「九蓮粥會」，出席參加的有慧炬夜間佛法課程的講師朗望格西、慧澄法師、明靄法師、張元隆居士及慧炬機構的莊南田董事長，劉勝欽、陳榮基、簡茂發、黃書瑋、陳昭義、陳肇璧、游明純、郭哲彰、李叔玲、賴鈺玫等董事、理事與學



■ 周宣德居士與夫人於八秩大壽時留影

員們，共有七十五人一同前來共襄盛舉。

活動當日，為了讓前來聚餐的師長及學員們，能享用到美味養生的鮮蔬菜餡，慧炬同仁一早就趕著將當天要烹煮的菜蔬瓜果浸水、切丁、去皮、削片。烹煮九蓮粥的材料計有：綠豆、紅豆、花生、黃豆、糯米、蓬萊米、芋頭、地瓜、桂圓肉、葡萄乾、蓮子。據《本草綱目》記載，這些食材能夠



■ 莊南田董事長歡迎與會的來賓



■ 劉勝欽董事憶念周居士軼聞



■ 佛學會簡茂發理事長也分享參與慧炬創辦的緣起



■ 朗望格西的分享

潤肺舒脾、厚腸胃、除寒熱、清熱解毒、利水消腫……等等，對人體有許多好處；從中醫養生的角度來看，喝粥則可健脾暖胃，又能補身抗寒。除了料多味美的九蓮粥做為主食外，負責掌廚的寶珠師姐還為大家精心烹調了五道精緻的創意素食料理，並準備了口感扎實飽滿的雪菜包子，與口味豐富多變的鮮甜小饅頭，讓賓客得以盡興，一飽口福。

在開動前，大家先欣賞「慧炬簡介」的影片播放，影片中逐一介紹了慧炬的創辦緣起與周宣德居士如何帶領大專學生研究佛學之風氣。一幀幀珍貴的歷史照片，召喚了在場來賓的共同回憶，大家一同憶起周老師節衣縮食，為學佛青年慨捐獎學金的慈悲胸懷；思念周老師穿梭在各所學校佛學社團，演講佛學、鼓勵研究的菩薩身影。然而「哲人日已遠，典型在夙昔」，五十年前，周老師開始廣播菩提種子，於今業已發榮滋長，德澤所及，



■ 慧澄法師的分享



■ 明靄法師的分享



■ 張元隆居士的分享



■ 九蓮粥會用餐情形（一）

望著手裡捧的這一碗九蓮粥，真覺得幸福極了。

回溯「慧炬粥會」的緣起，周宣德居士為增進大專佛學社團間彼此的了解和觀摩，遂於每學期初始，定期召開「慧炬粥會」。每個月一次的九蓮粥會，是許多青年引頸期盼的聚會。一位當年擔任社團幹部的師兄如是回憶著：「當年那是為了學佛，都是為了那碗令人垂涎、香味四溢的九蓮



■ 九蓮粥會用餐情形（二）



■ 九蓮粥會大合照



■ 周居士與台灣大學農藝學社員合影



■ 周居士於政治大學東方文化社演講



■ 周居士應邀在師範大學中道學社演講



■ 周居士與中央大學覺聲學社師生合影

粥來的。在大家都窮的時代裡，那碗料多味美，又充滿周師母及慧炬同仁愛心的九蓮粥，絕對是多數學生不能錯過的營養補給來源，為了補充能量，只好勉強自己來聽佛法，沒想到，從此研讀佛書，飽嚙法味，難以棄捨。」周居士與周師母生活簡樸，自奉甚儉，平常桌上的配菜，都只有小小的一碟青菜、豆腐。有時因天熱，菜已敗壞略有酸味，請老人家就別吃了，但二位老人家仍笑笑的表示：『還能吃，還能吃。』自在惜福的吃完。但若遇與同學共餐，二老必體貼添加菜色，招待水果茶點，宛若款待上賓。九蓮粥各項材料煮熟所需的時間不同，每次需烹煮的量又大，溫婉瘦弱的周師母得花許多時間逐一熬煮，再一一調和，對於長時間站在爐灶前，用厚實的大長杓不停地攪拌大鍋子的事，卻始終甘之如飴。」因為有慧炬粥會，早期的大專學佛青年，得以親

# 周宣德居士與知識青年





■ 周居士參加清華大學慧鐘學社成立大會



■ 周居士贈旗嘉勉中興大學正覺學社演唱佛曲

沐過周師母如慈母般的和煦，與周居士如慈父般的關懷，並就此深入佛法的智慧大海。

如今看著冒著寒流前來參加「九蓮粥會」的每一位嘉賓，一口口啜嚙溫熱的粥品，與鮮美的珍饈，臉上不時浮現幸福滿足的笑顏，不禁令人想起以前每次聚會後，周居士總是要留大家一起吃個飯再走的溫馨話語，這不僅是他老人家的一分心意，也是一種傳承。九蓮粥的好味道，不但跟著慧炬一起走過了五十年，同時也承繼了周居士及周師母這對菩提道侶，對晚輩們細心關懷的菩薩心腸。這一「九蓮粥會」，為寒冷蕭瑟的歲末，帶來最深摯的溫暖情意。⑨



■ 聖嚴法師受邀在慧炬粥會演講



■ 周居士及周師母與佛學社團幹部於「慧炬粥會」話家常（一）



■ 周居士與佛學社團幹部於慧炬粥會話家常（二）

# 學佛的浮光掠影

# 日日好日。

每個清晨，以微笑祝福自己，展開全新的一天。  
每個晚上，以微笑感恩自己，祝福自己一夜好眠。

每個人都擁有如此美麗的生活。  
佛說人生是苦，並不是否定人生，  
而是實觀生命——領悟快樂與不快樂的因緣，  
自在享受平常心、平常事。



◎作者：釋繼程

◎定價：220元

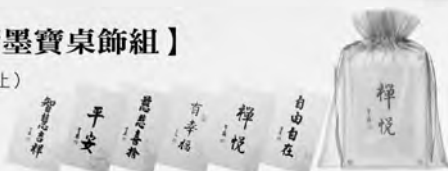
3/31前至法鼓體系書店購買本書  
即享**79折**優惠！

日日好日  
聖嚴法師的祝福  
限量組合

《日日好日》&【聖嚴法師墨寶桌飾組】

合購優惠價**360元**（原價470元，3/31止）

●內含六款吉祥法語，多用途相框一個，  
珍珠紗袋一只



法鼓文化

郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 <http://www.ddc.com.tw> 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送

# 慧炬近事

## 慧炬機構董理監事聯席會議

【本刊訊】冷氣團持續發威，天氣忽冷忽熱的寒冬季節，慧炬於九十九年十二月十八日下午二時三十分，假慧炬印光祖師紀念堂，首先舉行余家菊先生文教獎學基金會第七屆第二次董事會議。機構所屬慧炬佛學會第七屆第二次理監事聯席會議，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六屆第七次董事會議，亦於該日下午三時三十分起於同一地點分別召開。四時三十分，則再舉行出版社、雜誌社、詹氏基金會第七屆第一次聯席董事會議。

今年景氣已有略微回升的趨勢，余氏基金會董事們除審查民國一百年度經費收支預算，更讚賞針對清寒學童設計的「輕鬆玩寫作」作文教學課程，能在萬華地區深耕有成，引發孩子對閱讀及寫作的興趣實為不易，並期許未來能夠在慧炬其他單位的支援下，持續開辦作文課程，讓清寒學童有機會免費受到藝文的輔導，涵養其身心，以栽培民族幼苗。



慧炬機構莊南田董事長致詞



佛學會簡茂發理事長主持會議（左一）

慧炬出版社、雜誌社、佛學會、詹氏等單位的會議，由莊南田董事長擔任主席。秘書組首先宣讀上次會議各項決議執行情形，並逐一審核通過民國一百年度工作計畫，及經費收支預算表，會中並播放九十九年度各項精采活動與夜間佛法課程剪影。會議最後，在全體董、理、監事禮佛問訊的虔敬祝禱中圓滿結束。



佛學會陳榮基名譽理事長提供建言（右一）



董事們專注審閱會議資料

### 九十九年度大學佛學論文徵文及高中職校獎助學金頒發會活動報導

【本刊訊】為鼓勵青年學子努力上進、學習佛法，由慧炬主辦之大學佛學論文徵文及高中職校獎助學金頒發會，暨慧炬與龍山寺板橋文化廣場，共同合辦的專題演講，於二〇一〇年十二月二十五日下午一時三十分，假龍山寺板橋文化廣場舉行，由慧炬

佛學會陳榮基名譽理事長代替因公出國，不克參加的莊南田董事長擔任主席。

本次頒發會邀請周進華居士作專題演講，周居士曾在民國六十三年前後，獲得兩次慧炬舉辦的大學佛學論文徵文獎學金，目前任職於法務部，同時也是「財團法人周大觀文教基金會」創辦人。演講中，周居士以「萊恩的願井」及他的愛子周大觀如何對抗病魔，成為抗癌詩人為題，向台下獲獎的青年學子，分享痛苦必然會過去，命運的試煉就像是能夠磨亮生命的磨刀石，在往後會成為人生中無比珍貴的學習經驗，鼓勵得獎同學鼓起勇氣，昂首闊步面對生命的磨練，不凡的考驗必然能夠造就不凡的成功果實，而更加具有意義。

在周居士的演講後，大學佛學論文徵文獎學金及北市、新北市高中職校清寒學生獎助金頒發會隨即展開，由與會的慧炬機構董理事們親自頒獎。本次獲得「紀念周宣德居士獎學金」及「台大晨曦社校友會獎學金」

等十七種佛學論文獎學金的學生計有研究生組的碩、博士生各四人及大學、佛學院組十五人，北市、新北市高中職校清寒學生獎助金六十人，受惠學子達八十三人。今年大學佛學論文徵文參加者比往年增多，論文水準也提高，值得重視鼓勵。當頒獎完畢之後，最後進行的是傳燈儀式，以佛教來說，光明代表智慧，黑暗代表愚痴。只要我們懂得愛、懂得關懷，懂得和其他人分享自己的快樂。透過分享，這一盞小小燈火，就能照亮自己，也溫暖別人，讓整個世界都發熱發光。當所有來賓及受獎同學許下心願後，頒發會就在溫暖的燭光與溫馨的祝福下圓滿。

### 慧炬「九蓮粥會」活動報導

【本刊訊】慧炬於民國一百年一月十五日（星期六）中午十一時三十分至下午二時，假印光祖師紀念堂舉辦「九蓮粥會」，邀請慧炬董理事、夜間佛法課程的授課講師與上課學員，共有七十五人參加，回味當年為大專佛學社團

幹部特別舉辦的「慧炬粥會」餘香。當年慧炬創辦人周宣德居士，為栽培大專佛學社團幹部，定期在慧炬社內舉辦九蓮粥餐會，敦請知名學者、佛門大德為同學開示佛學精義、講解中華文化，佛門大德李炳南居士及國學大師錢穆教授，均曾蒞臨。九蓮粥是周師母胡安素居士精心配方，親自下廚熬煮而成，當年曾參加而品嚐過的人無不稱讚懷念。

粥會進行之前，首先請慧炬莊南田董事長致詞，對一年來在慧炬授課的講師表示感謝。接著播放了十分鐘的慧炬簡介影片，讓蒞臨現場的大眾，得以認識慧炬創辦人周宣德居士五十年前創辦慧炬的緣起，及如何接引知識青年學佛，蔚成國人所豔稱之「大專青年學佛運動」，而當年的學佛青年畢業後投入社會，成為中堅、精英份子，而且多能踐行佛道，貢獻社會，對於社會風氣及倫理道德也能發揮正面的影響作用，裨益世道人心至巨。影片欣賞後，大眾便開始享用由慧炬同仁親自準備的九蓮粥。用餐

之後，各課程的授課講師，包括朗望格西、慧澄法師、明靄法師及張元隆居士等均肯定慧炬在弘法利生上的努力，並十分珍惜在慧炬講課的機緣，呼籲學員多多護持慧炬。慧炬機構的董事、理事也一一分享當年親炙周宣德居士時的點點滴滴，深以有緣親近受教為幸，語云：「經師易得，人師難求。」周居士正是當年學佛青年心目中的人師，懷德感恩之情，溢於言表，令在場來賓益加感佩周居士為栽培青年及甘願為佛法耗盡

最後一滴血的菩薩胸懷。

《華嚴經》中有言：「譬如一燈入於闇室，百千年闇悉能破盡。」佛陀的覺悟之光經歷二千餘年，此時此刻仍能照耀著我們，是匯集無數的因緣及無量眾生的心血而來，慧炬創辦至今經歷五十年，弘法利生的志業未曾間斷，今後，慧炬將秉持周宣德居士創辦宗旨及大乘菩薩道的精神，結合各方大德及善心人士，繼續努力，實踐佛道，代代相傳這把智慧之火。🕯

佛法沒有末法，是「人」末法——是人不懂敬佛、重視法，老是把佛法擺在生活之最末；擺在財、色、名、食、睡之後；更擺在「茶餘飯後」之後，「人情應酬」之末。把學佛重要性擺在最末後的人，就是末法時代的人。如果是敬佛重法的人，永遠是在正法時代的！而從不在乎佛法，甚至和佛唱反調的，就是滅法時代的人了！

——廣欽老和尚

# 活 動 訊 息

歡迎海內外讀者提供各地佛教活動訊息，以為廣宣。

傳真：(886)2-2708-5054 Email：tow.wisdom@msa.hinet.net

## 安慧學苑《週一行門共修》

時間：每月第一個星期一共修《大悲懺》  
其他週次念佛共修、講解《佛遺教經》  
每月最後一個星期一《大迴向》、  
誦講「在家菩薩戒」  
地點：嘉義市文化路820號  
電話：(05)232-5165 傳真：(05)232-6085  
信箱：anhui@gaya.org.tw  
網址：<http://www.gaya.org.tw/anhui/index.htm>

## 千佛山佛學院99學年度第二學期 大學部行者部招生

時間：2月19日（採口試），經甄試審核  
後通知入學。  
對象：高中職以上學歷，無婚姻關係之在  
家、出家女眾  
待遇：學雜費全免並提供膳宿  
報名：即日起至2月16日截止  
地點：台南縣關廟鄉旺萊路466巷1號  
電話：(06)595-8106 傳真：(06)595-8610  
信箱：buddha.999@hotmail.com  
網址：[www.chiefsun.org.tw](http://www.chiefsun.org.tw)

## 佛文化禪觀研發社清淨道禪修營

時間：2月4日至2月13日  
內容：依據《清淨道論》道次第指導安那  
般那禪修等  
主法：大乘比丘  
地點：新竹市寶山路 188 巷 2 號  
傳真：(02)2469-7385  
信箱：10000buddha@gmail.com  
網址：<http://www.buddha-culture.org.tw/>

## 龍山寺板橋文化廣場佛學專題講座

時間：2月12日09:00~17:00  
講題：中觀今論  
主講：寬謙法師  
地點：板橋市文化路二段242號7樓  
電話：(02)8252-0103

## 佛教三德弘法中心新春祈福法會

時間：2月13日至2月15日  
主法：淨雄法師  
地點：尖沙咀街坊福利會大禮堂  
電話：(852)24127808 傳真：(852)24127618  
網址：<http://www.3vt.com.hk/>

## 華梵大學蓮華學佛園禪藝慢活營

時間：2月18日至2月23日  
內容：中國佛教藝術、佛學、儒家思想、  
茶藝、禪法  
資格：16歲以上無不良嗜好者  
截止：即日起至2月10日  
自備：2吋照片2張、個人碗筷  
盥洗用品、禦寒衣物、睡袋  
地點：台北縣石碇鄉豐田村華梵路2號  
電話：(02)2663-1505  
網址：<http://www.lotus-garden.org.tw/>

## 法鼓佛教學院100學年度佛教學系招生

時間：4月9日；口試日期：4月27日  
報名：3月7日至3月24日  
地點：法鼓佛教學院教務組（台北縣金山  
鄉西勢湖2-6號）  
電話：(02)2498-0707 傳真：(02)2408-2492  
網址：[www.ddbc.edu.tw](http://www.ddbc.edu.tw)

財團法人台北市慧炬雜誌社  
九十九年度大學院校佛學論文徵文獎學金獲獎名單

總金額：貳拾玖萬元整

【研究所組】

紀念余家菊先生文教獎學基金會獎學金貳萬元

黃詩茹 國立政治大學宗教研究所 博士班三年級

紀念周宣德居士獎學金、鄭西漳居士獎學金

聯合提供獎學金貳萬元

劉興松 國立政治大學宗教研究所 博士班二年級

鄭西漳居士獎學金貳萬元

(鄭振煌居士提供)

錢怡君 國立中央大學哲學研究所 博士班一年級

釋正持 國立彰化師範大學國文學系 博士班二年級

紀念周宣德居士獎學金壹萬伍千元

余永湧 國立東華大學中國語文學系 碩士班一年級

高登海居士獎學金壹萬伍千元

(高明芳居士提供)

梁國超 南華大學宗教學研究所 碩士班二年級

釋性禪 法鼓佛教學院佛教學系 碩士班三年級

紀念周宣德居士獎學金、鄭西漳居士獎學金

聯合提供獎學金壹萬伍千元

釋海門 佛光大學生命與宗教學系 碩士班四年級



財團法人台北市慧炬雜誌社  
九十九年度大學院校佛學論文徵文獎學金獲獎名單

【大學組】

**台大晨曦社校友會獎學金壹萬元**

王湘富 國立臺灣大學物理治療學系四年級  
田正宗 國立臺灣大學醫學系七年級  
陳弦韋 國立臺灣大學生物環境系統工程學系  
鄭明健 國立臺灣大學醫學系四年級

**江鳳程居士獎學金壹萬元**

楊筑鈞 國立政治大學法律學系二年級

**周海德居士獎學金壹萬元**

曾怡庭 國立台北大學社會工作學系五年級

**范道南居士獎學金壹萬元**

江嫻書 國立清華大學資訊工程學系一年級  
林宜慧 國防醫學院醫學系一年級

**高永川居士獎學金壹萬元**

郝代琳 臺北醫學大學老人護理暨管理學系四年級

**慈航法師獎學金壹萬元**

陳語柔 國立清華大學外國語文學系四年級

**楊白衣居士獎學金壹萬元**

釋道哲 香光尼眾佛學院佛學系四年級

**楊管北居士獎學金壹萬元**

花憲男 私立中原大學財經法律學系五年級

**鄭公僑居士獎學金壹萬元**

郭聿璿 國防醫學院醫學系二年級

**謝幼偉居士獎學金壹萬元**

釋如恆 法鼓佛教學院佛教學系三年級

**懷恩居士獎學金壹萬元**

釋常慈 淨覺僧伽大學佛學系四年級

# 財團法人台北市慧炬雜誌社

## 九十九年度北市、新北市高中職校學生獎助金獲獎名單

每名獎助金壹萬元 總金額：陸拾萬元整

于喬元	縣立永平高中	陳韻心	市立中山女高
王品琄	縣立石碇高中	彭雅璉	私立泰北高中
王若存	市立景美女中	黃美雪	私立稻江護家
余子芸	私立南強工商	黃莉芸	私立華興高中
利佳芳	私立稻江護家	黃蘭雅	市立內湖高中
吳怡萍	私立清傳高商	葉星怡	縣立海山高中
吳亭瑤	市立永春高中	褚 婷	國立師大附中
呂志豐	國立三重高中	蔡妮蕓	國立三重商工
呂思嫻	縣立雙溪高中	鄭光佑	市立陽明高中
呂 慈	市立松山家商	蕭純書	市立萬芳高中
巫明峰	市立士林高商	賴淑萍	市立木柵高工
沈欣諳	縣立金山高中	戴書擎	市立大同高中
周千又	國立板橋高中	薛淪燦	市立麗山高中
周心瑀	市立華江高中	謝孟庭	國立海山高工
林俊廷	市立建國高中	謝易中	國立新莊高中
林姿秀	私立十信高中	謝昇恩	市立第一女中
林恬伊	私立復興商工	謝婷如	縣立三重高中
林郁璇	市立南港高中	關翊玲	縣立秀峰高中
林家弘	市立西松高中	魏宏曳	市立成功高中
林 苙	市立大安高工	涂佑奇	市立南港高工
邱怡嘉	私立智光商工	石毓堂	國立桃園農工
姚 昕	市立永春高中	林 俐	國立中壢高商
施韋伶	縣立三民高中	林冠役	國立陽明高中
徐碩彥	國立瑞芳高工	林品賢	私立泉僑高中
張瑀珊	市立松山工農	洪文婕	國立中壢家商
張嘉紋	市立大理高中	馬翊慈	國立武陵高中
陳亭予	國立淡水商工	張家榕	私立新興高中
陳庭儀	私立金甌女中	黃鍵淞	私立啟英高中
陳祐民	國立政大附中	蔡巧筠	國立楊梅高中
陳詩婷	私立樹人家商	鄭珮甄	私立振聲高中

# 財團法人台北市慧炬雜誌社

## 九十九年度雲、嘉、台南縣市高中職校學生獎助金獲獎名單

每名獎助金壹萬元 總金額：陸拾萬元整

吳孟達	國立北港農工	吳燦阡	縣立竹崎高中	林欣儀	國立善化高中
李亭	國立虎尾高中	李致毅	私立輔仁高中	林威銘	市立南寧高中
沈昀瑩	私立大成商工	周孟音	國立民雄農工	林繼凡	國立台南高工
周竹旺	國立西螺農工	林玉春	國立嘉義家職	洪佩吟	國立白河商工
林延輯	私立大德工商	林佳貞	私立萬能工商	紀長霖	國立台南附中
紀柏先	私立文生高中	高培森	新港藝術高中	翁淑晴	私立陽明工商
許皓翔	縣立麥寮高中	陳佳杏	私立立仁高中	康景媚	私立育德工家
陳昆懋	國立北港高中	陳淑芬	國立華南高商	郭彥均	國立台南海事
陳品宏	私立揚子高中	黃梅香	國立東石高中	陳政傑	國立玉井工商
章世賢	私立義峰高中	楊水河	國立嘉義高中	陳偉杰	國立新化高中
彭韋儒	國立斗六高中	董宗賓	國立嘉義高商	陳錦綾	市立土城高中
曾麗莉	國立虎尾農工	謝佳蓉	國立嘉義女中	曾梧鈞	私立亞洲餐旅
程世豪	私立正心高中	鐘幻苹	國立嘉義高工	黃泓愷	國立台南一中
賴依韓	縣立斗南高中	吳沛珊	私立光華女中	黃彥菁	國立台南護專
駱琬伶	私立巨人高中	吳晴瑜	私立天仁工商	楊智榮	私立德光高中
謝佩諭	國立土庫商工	李怡潔	私立崑山高中	楊瓊玉	國立台南高商
韓芸婷	國立斗六家商	李啟弘	國立台南二中	董軒佑	私立南英商工
方郁庭	國立嘉義家職	沈啟文	國立新豐高中	蔡依珊	國立新營高中
王時今	私立弘德工商	林玉如	國立北門高中	薛名淳	國立家齊女中
何書萍	私立協志工商	林佩嫻	國立台南女中	羅揚智	國立曾文家商

### 感恩與祝福

慧炬機構於二〇一〇年十一月二十日與十二月二十五日，分別舉行雲嘉南地區高中職校獎助學金頒發會，及北市、新北市地區高中職校獎助學金暨大學院校佛學論文徵文獎學金頒發會。衷心感謝諸位善心大德的慷慨解囊，謹代表所有受獎同學感恩您的愛心與付出。祝福諸位大德在新的一年里福慧雙修，平安自在。



# 慧炬申謝

慧炬申謝(二〇一〇年十二月一日至十二月三十一日止。除註明者外，單位為新台幣，稱呼從略。)

## □捐助慧炬雜誌社

- 100,000元 陳榮基
- 50,000元 陳國鴻
- 30,000元 陳昭義
- 5,000元 洪石獅
- 3,200元 周進華
- 2,000元 郭南菁、廖美玲
- 1,200元 杜顏錦足
- 1,000元 邱慶福、菩妙圖書館
- 921元 謝千如
- 500元 呂春富、蘇金淑
- 314元 遠東牙醫診所

## □助印慧炬雜誌

- 1,000元 楊思騰、林聖旦
- 500元 江白屏

## □捐助慧炬出版社

- 800元 蔡明田
- 500元 盧靜儀、千佛山佛學院

## □助印經書

- 500元 陳昭燕、(王以真、王以慈)

## □捐助中華慧炬佛學會南區分會

- 8,000元 黃德舜

## □捐助中華慧炬佛學會

- 10,000元 簡茂發
- 4,000元 王蘭英、黃瓊慧
- 2,000元 (余金檀、鄭雪麗)
- 1,000元 邱郭春香、林雪玉、蔡生平、蔡寶鳳、(詹玉琴、詹玉鳳)
- 500元 莊邱風蘭、林素麗、倪彩雪、江賴花、郭香吟
- 150元 黃怡潔
- 100元 三寶弟子

## □捐助大學論文徵文獎學金

- 20,000元 宏哲
- 10,000元 洪錦淳

## □捐助高中職校清寒獎助金

- 20,000元 紀念江丕泉居士獎學金
- 5,000元 龍山寺三寶弟子
- 2,000元 三寶弟子
- 1,200元 林雅芳

迴向

以此功德 消災除厄  
增長福壽 心安身健  
家庭幸福 社會祥和



# 第102任甘丹赤巴法王

## 日宗仁波切

### 《菩提道次第略論》續講



第一〇二任甘丹赤巴法王 日宗仁波切

一九二八年日宗仁波切誕生於印度，由尊貴的 第十三世達賴喇嘛（一八七八一—一九三三）認證為日宗祖古，後於三大寺長期學習，獲得第一等格西學位。  
日宗仁波切曾任哲蚌寺洛色林僧院及下密院方丈多年，並應各國弟子之邀至海外弘法，是極受大眾崇拜之藏傳佛教大師之一。二〇〇九年十月底在尊貴的 第十四世達賴喇嘛見證下，仁波切於印度達蘭薩拉附近之諾布林卡進行陞座儀式，成為格魯派教主——甘丹赤巴——法座的第一〇二任持有者。

#### 《菩提道次第略論》

《菩提道次第略論》是藏傳佛教格魯派祖師——宗喀巴大師，總攝三藏十二部經典要義，按下士道、中士道、上士道之修行，由淺入深、循序漸進，詳細指示具緣眾生成佛之次第而編成的論著。

本論擷取《菩提道次第廣論》之精華，於「下士道」教授依師、暇滿、無常、三惡趣苦、歸依、業果；於「中士道」傳授跳脫生死輪迴的四聖諦；於「上士道」講授發菩提心及六度四攝之菩薩行。不論修習淺傳或藏傳佛教，本論都是教導如何修行成佛的重要論典，是任何根機的行者、有心成就佛果的弟子，不可不認識、不可不學習的慧命寶典。

中文翻譯  
如性法師

仁波切慈悲應允佛弟子請求

2011年再次蒞台續講並圓滿《菩提道次第略論》

主辦單位：中華慧炬佛學會、慧炬雜誌社 [www.towisdom.org.tw](http://www.towisdom.org.tw)

洽詢專線：(02) 27075802分機202、214

上課地點：劍潭海外青年活動中心（台北市中山北路四段16號）  
（捷運劍潭站2號出口直行10分鐘）

上課日期：2011.3.18(五)~4.5(二)

上課時間：3.18(五)、3.20(日)、3.22(二)、3.23(三)、3.24(四)

3.30(三)、3.31(四)、4.1(五) 晚上7:00~9:30

3.19(六)、3.26(六) 上午9:30~12:00

3.27(日)、4.2(六)~4.5(二) 下午2:00~5:00

\* 會場冷氣較強，請自備外套保暖。

# 慧炬機構

## 近期活動翦影

二〇一〇年大學院校  
佛學論文徵文暨北  
市、新北市高中職校學  
生獎助學金頒發會

1. 得獎同學按順序至服務台報到
2. 慧炬佛學會陳榮基名譽理事長代表致詞
3. 演講者周進華老師為大眾分享如何更愛自己的訣竅
4. 慧炬劉勝欽董事說明高中職校獎助金審核經過
5. 慧炬陳肇壁董事為大家說明大學院校佛學論文徵文獎學金的評審經過
6. 慧炬佛學會簡茂發理事長與領獎同學合影
7. 慧炬涂煌鎮董事頒獎給受獎同學
8. 慧炬吳永猛董事與受獎同學合照
9. 慧炬李榮輝董事與得獎同學合影
10. 來賓與同學一起點亮祈福心燈
11. 所有人捧起燭燈在內心許願
12. 所有貴賓與同學大合照





# 慧炬好書結緣

免費結緣·歡迎助印

畫撥帳號：19182176 慧炬出版社

您的涓滴布施，都將匯流至成佛的菩提大海中。



書號：9001

**五眼**

作者：沈家楨



書號：9002

**禪與生活**

作者：張有恆



書號：9003

**唯識學十二講**

作者：于凌波



書號：9004

**中國近代佛門人物誌 第三集**

作者：于凌波



書號：9005

**金剛經的研究**

作者：沈家楨



書號：9006

**沈家楨居士演講集**

作者：沈家楨



書號：9007

**武藝中的禪**

作者：漢喬伊



書號：9008

**佛學名詞  
中英巴梵彙集**

作者：林忠憶

## 索取方式

歡迎您親至本社索取或請附回郵25元（詳註姓名、地址、電話及本數）。

凡欲索取2本（含）或多本以上者，煩請先來電洽詢回郵金額，以利發行部寄書作業，謝謝您！

詳情請洽慧炬出版社門市部：（02）2707-5802 分機218



**TORCH OF WISDOM MONTHLY** No.559/560 Jan./Feb. 2011

收件人姓名、地址若有異動請洽：(02)27075802  
退件請寄：慧炬雜誌社 10656台北市建國南路一段270巷10號  
郵政畫撥：0003484-5 慧炬雜誌社  
Web :[www.towisdom.org.tw](http://www.towisdom.org.tw) E-mail :[tow.wisdom@msa.hinet.net](mailto:tow.wisdom@msa.hinet.net)  
行政院新聞局出版事業登記證·局版台誌字第1121號  
中華郵政北台字第6372號執照登記為雜誌交寄