

慧炬

Torch of Wisdom Monthly

民國50年11月15日創刊·民國100年3月15日出版

二〇一〇年「菩提道次第略論」講座問與答

/日宗仁波切

略論菩提道次第(一)

/蕭金松

倡踐三不永懷念

/仁俊長老

巡禮仁俊長老踩踏過的道場足跡

/陳清香

561期

慧炬 2011 機構



一百年度講座簡介

慧炬 2011 身心靈 整體健康系列講座

【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)

【網址】www.towisdom.org.tw

【洽詢】(02)27075802 活動組分機 202

【主辦】財團法人台北市慧炬雜誌社
財團法人台北市龍山寺板橋文化廣場

【身心靈講座·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)



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，從理性之建立、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，配合佛道教三經（《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，屢誦卻幽默，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 | 明露法師 (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，是佛陀在切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

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。

【身心靈講座·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)

【身心靈講座·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)

本期專題為「菩提道次第論」。「菩提道次第」是西藏宗教改革者宗喀巴大師為了教導弟子學佛的途徑，於是總攝三藏十二部的要義，循龍樹、無著二大論師軌道，按「三士道」由淺入深的進程編成此論。三士道是從初發心乃至證得無上菩提，中間修學佛法所必須的過程。本論內容就是針對這些過程的次第、體性和思維修學的方法，加以如理闡述。三月十八日至四月五日，格魯派教主第一〇二任「甘丹赤巴」法座持有者——日宗仁波切慈悲應允弟子請求再度來台，續講並圓滿由慧炬機構主辦的《菩提道次第略論》講座，與會者在聽講之餘若能一併研讀專題文章，相信必定能夠獲得更多的法益。

「藝苑精華」中，陳清香教授回顧了「仁俊長老踩踏過的道場足跡」。仁俊長老的佛行事業，不但由舊而新，由東而西，以法語感化，環顧全球，周遍圓融。法語「菩提道上」更連續刊登於《慧炬雜誌》，長達二百七十九期，與慧炬建立深厚因緣。如今安詳捨報圓寂，四眾弟子無不深感難捨與悲仰。但願長老蓮生上品，乘願再來。

「無盡寶藏」裡，「如何綻放心中的蓮花（一）」一文，作者為讀者分享如何演好人生的戲碼，並且打造一把專屬於自己的快樂鑰匙。這其中的生命轉折究竟如何變化，且讓你我一起見證奇蹟的時刻。

最後為讀者推薦的是「佛典小品——須達拏施妻」。久遠以前有位太子，名叫須達拏，一生慈悲，普施貧乏，對一切眾生，皆視為親生之子，卻被自己的父親驅逐出國。太子的布施善心能否成就功德果位，本文有最動人的描摹。以上諸篇敬請參酌。🕉

創辦人 周宣德
名譽董事長 沈家楨
董事長 莊南田
發行人 陳榮基
社長 吳永猛
藝苑主筆 陳清香
地址 10656台北市建國南路一段270巷10號
電話 02-27075802
傳真 02-27085054
郵政書撥 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

二〇一〇年「菩提道次第略論」
講座問與答 日宗仁波切 4

《菩提道次第廣論》念死修習之心得 見寂法師 12

略論菩提道次第(一) 蕭金松 20

敬悼 仁俊長老圓寂 特輯

敬悼仁俊長老圓寂 29

仁俊長老行狀 30

倡踐三不永懷念 仁俊長老 42

永遠的明鏡 普益 53

菩提道上有您真好 本刊編輯室 55

藝苑精華

巡禮仁俊長老踩踏過的道場足跡 陳清香 57

無盡寶藏

如何綻放心中的蓮花(一) 蔡長鈞 63

佛典小品

須達拏施妻 聖開法師 75

飛瀑流泉

慧炬近事 77

活動訊息 79

慧炬申謝 80

顯密合一的《菩提道次第論》

西元十四世紀，中興西藏佛教的宗喀巴大師，有鑒於藏傳佛教當時多數修行者，對佛法的整體性、差異性和方便性不易融通，遂依彌勒菩薩之《現觀莊嚴論》以及阿底峽尊者之《菩提道燈論》二書為架構，再循著龍樹、無著二大論師的軌道，將三藏十二部聖典之精要，不論派別、傳承完整地涵攝，並將趣證佛果所必經的菩提道，分成淺深漸次、不可缺漏的三士道修學進程，由淺入深編寫成《菩提道次第廣論》。

在藏傳佛教體系中，《菩提道次第廣論》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。有鑑於《廣論》的內容豐富精深，不適合初學者修習，宗喀巴大師應弟子請求，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。

關於《廣論》的中譯本並不少見，常見版本如一九三四年，由漢藏教理院法尊法師漢譯的《菩提道次第廣論》(上)(下)冊，在漢地廣為流傳。持戒精嚴、廣研經論的日常老法師，於民國七十六年起先後在台中南普陀佛學院，及新竹鳳山寺宣講此論，講述之錄音帶其後也被整理成文字稿，名為《菩提道次第廣論淺釋》。

顯密三藏經論猶如浩渺的汪洋，有了「菩提道次第」的基本認識，就等於航行於大海時，有磁針羅盤指引方向，不會迷失於廣大無邊的八萬四千法門。對於沒有時間、精力細覽三藏的佛弟子而言，只要努力精研《菩提道次第論》，也可以掌握佛法基本的中心思想，進而增長定力、去除妄念，並了解生命的真諦，啟發人生的智慧，進而邁向開悟解脫的菩提大道。

二〇一〇年「菩提道次第略論」講座問與答

● 如性法師 中譯
● 日宗仁波切 講述

編按

二〇一〇年四月十八日至五月三十日，慧炬佛學會假劍潭海外青年活動中心，邀請第一〇二任甘丹赤巴——日宗仁波切，講解藏傳佛教格魯派祖師——宗喀巴大師，濃縮三藏十二部經典要義，寫成之《菩提道次第略論》。講座由如性法師負責翻譯，連續進行三十七天，每堂課程約有四百人次前往聽講。以下「問與答」，即為當時參與課程的學員，向仁波切請益的佛法提問。

關於日宗仁波切

日宗仁波切於一九二八年誕生於印度拉達克。襁褓時期，即由尊貴的第十三世達賴喇嘛圖丹嘉措，和上一世仁波切的老師認證為日宗祖古，並舉行座床大典。在此之前，仁波切前二世轉世，都與拉達克地區有著因緣。仁波切四歲到十八歲期間於拉達克的日宗寺學習佛法，大部分時候都由親教師陪同待在寺院中，學習讀、寫、背誦和佛法基本要義，依著藏傳僧伽教育的傳統，奠定日後深入經藏的基石。

一九四七年，仁波切滿十八歲時，由拉達克跋涉至西藏，初時待在拉薩城區，主要師事第九十四任甘丹赤巴座主，並住於一處，仁波切在其座下受比丘戒。如此過了三年後，仁波切入拉薩近郊的哲蚌寺學習，直至一九五九年，在這十年中，仁波切在哲蚌寺努力用功，進而對經論有了更深刻的了悟。在尊貴的達賴喇嘛離開西藏後，仁波切也回到拉達克，之後，當他得知在達爾豪斯（Dalhousie 在今北印度喜馬恰省 Chamba 境內）一帶有很好的佛學院時，仁波切即啟程前往就讀，在此圓滿了

經論部分的學習，並獲得大乘佛學教育的最高等學位「拉然巴」。成為拉然巴格西後，仁波切前往那時剛在南印度卡納塔喀省胡蘇爾（Hunsur Karnataka）復校的下密院學習了數年，仁波切起初擔任維那，後來成為下密院方丈。

仁波切成為哲蚌寺洛色林僧院及下密院方丈後，足跡遍及西方世界，年年造訪歐美，甚曾遠赴南非弘法，並慈悲給予各種顯密教授，在頂尖西方學府教育莘莘學子。仁波切在緊湊的行程外，仍精進禪修進行多次閉關，包括一次在拉達克僻處圓滿的三年密續閉關。仁波切從下密院方丈一職卸任後，成為哲蚌寺洛色林僧院的方丈，從哲蚌寺退休後，他開始接受各地學生的邀請至海外弘法，但仁波切仍懸念印度的眾生，例如在一九九九年至二〇〇〇年間，耗費寶貴的六個月時間在達蘭沙拉給予整部大藏經的口傳等。直到獲選為「蔣哲曲傑」法座持有者後方退休。

依藏傳佛教格魯派傳統，象徵宗喀巴大師父子三尊（宗喀巴、賈曹傑、克珠傑）的格魯三大法座，分別為「甘丹赤巴」、「蔣哲曲傑」及「夏巴曲傑」。其中「甘丹赤巴」實則為格魯派的教主，在藏族社會享有極崇高之地位；而代表「賈曹傑」尊者法座的繼承者，即是「蔣哲曲傑」。「蔣哲曲傑」和「夏巴曲傑」二法座的持有者，將輪替登上格魯派教主「甘丹赤巴」法座。二〇〇九年十月二十七日，在達賴法王、噶瑪巴法王、第一〇一任甘丹赤巴，及夏巴曲傑仁波切的見證下，蔣哲曲傑·日宗仁波切已於印度達蘭沙拉諾布林卡進行陞座儀式，成為第一〇二任甘丹赤巴法座持有者。

關於《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之要義，按下士道、中士道、上士道之修行，由淺



入深、循序漸進，詳細導示具緣眾生成佛次第而編成的論著。

本論擷取《菩提道次第廣論》之精華，於「下士道」中教授依師、暇滿、無常、三惡趣苦、歸依、業果；於「中士道」中傳授跳脫生死輪迴的四聖諦；於「上士道」中講授發菩提心及六度四攝之菩薩行。

把修法者分為三士類別，主要乃便於依著正確的先後次第教學。「三士道」雖以大乘之「上士道」最為殊勝，但在具體行持上，即使已發菩提心，亦須如實修習十善業及戒定慧三學等，若欠缺中、下士道之學養基礎，依然無法進入「上士道」階段。是故，不但中、下發心者必須修學中、下士道，上士發心者，亦須依次進入下士道及中士道之修持範圍，不可省略、顛倒或錯謬。

宗喀巴大師強調修行次第，要先顯後密，顯密並重、如實修持，方可成就。不論修習漢傳、藏傳佛教，《菩提道次第略論》都是教導如何修行成佛的重要論典，針對成就佛果的次第、體性、思惟和修學的方法，從初發心乃至證得無上佛果之間的次第，如理闡述、如實導引，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。

關於《菩提道次第略論》，日宗仁波切介紹宗喀巴大師所造的「道次第」，主要可分為「廣」、「中」、「略」。所謂的「廣」，就是平常耳熟能詳的「廣論」；「中」，就是「菩提道次第略論」，或是稱為「中論」；「略」，指的就是「菩提道次第攝頌」。要特別加入科判，是因為廣論有四種不同註解，簡稱「四家註」，無論是廣論或是四家註，內容都非常的深廣。科判則是把「四家註」當中比較重要的部分濃縮，所以內容比較精簡，而且容易了解。

問與答

一、請問「薩嘎達瓦」的起迄日期？且在此期間內所造善業的功德增長多少倍？

答：藏曆的四月初一到三十。在此期間內，每天福報增長都一樣是十億倍。

（編註：指氏宿月。藏曆四月氏宿出現，故名氏宿月。相傳釋迦牟尼于藏曆四月十五日降生、成道和圓寂，藏俗在此月中，宗教活動極為頻繁。）

二、宗大師所造的《菩提道次第論》分廣、中、略三種，其中略的《菩提道次第攝頌》其文為何？

答：其文為「俱胝圓滿妙善所生身，成滿無邊眾生希願語，如實觀見一切所知意，釋迦教主尊前稽首禮。無比導師最勝之長子，負荷佛陀一切事業擔，變現化身遊戲無量刹，彌勒文殊菩薩前頂禮。……」

三、根本上師、上師及傳承上師應如何區別？

答：「上師」是指具有功德的人；而根本上師是指我們透由心去認定對方為我們的上師之後，並在他的座前聽聞一個偈頌以上的法類，跟上師之間產生了法緣的關係，就可以稱為根本上師。所以從這個角度來說，一個弟子是可以有多位的根本上師。傳承上師指的是對於某種的法類具有圓滿的傳承者我們稱為傳承上師，或是傳承祖師。

四、「弟子」之質多不如「上師」，弟子應如何區分、辨識某師是否具德？具幾多德？某師所說的法是正法或相似法？

答：對於初學佛法的人來說，一開始不見得要馬上認定講法者為自己的上師，應該藉由道次第的內涵作如實的觀察。而觀察的方式可以一開始把對方當成是一位講法者，或是一位學法上的長輩，以跟對方討論佛法的方式，讓自己對於佛法有更進一步的了解。這時也可以透由自身閱讀經論，或是周遭的同行善友他們對這位上師的看法，讓我們進一步的去觀察這位上師是否具有論著當中所說一位上師所必須具備的德相。透由觀察之後，如果這位講法者具備了論著當中所說的種種德相，就可以將他認定為自己的上師，來作如理的依止。

五、一般對「慈心」的認知是予眾生樂，對「悲心」的認知是拔眾生苦，但對「菩提心」的行相較難體會。請法王慈悲舉例開示弟子，菩提心的行相是什麼？

答：菩提心的所緣是圓滿的菩提；在緣著圓滿的菩提時，內心中生起想要獲得此殊勝果則是菩提心的行相。這樣的一顆心在生起之前，必須以希求利他的發心為因，也就是之所以要緣著圓滿菩提最主要的原因是要利益一切有情。以這樣的發心為基礎，將我們的目標擺在圓滿菩提之上，而生起一顆想要獲得圓滿菩提的心，就可以稱為菩提心。

六、能否以菩提心思惟念死？如果可以，該如何思惟行持？

答：在道次第當中，不只是上士道的法類跟菩提心有關聯性，縱使是下士道以及中士道的法類，如果我們將目標擺在圓滿的菩提上，此時這些法類跟菩提心也會有直接的關聯性，所以也稱為共下士道及共中士道的法類。比方以無常來說，如果我們將目標擺在圓滿的菩提，更進一步地為了要去除自他二者被惑業所束縛的生死，所以策勉自己，希望透由修學大乘法能夠早日獲得圓滿菩提的這種修學方式，就可以將菩提心的法類跟無常的法類連結起來。而在修學念死無常時，也應該將我們的目標擺在為利有情願成佛的這點上，來思惟無常的道理。如果以這樣的一種動機來作觀修，這時我們所修學的法就能夠稱為是共下士道的法類。我曾經聽說，過去有位祖師，他在步行的過程中，每跨出一步，在這短短的時間裡都能夠將整個菩提心的內涵完全地思惟過一遍，這表示他平常有在不斷地串習菩提心的法類，所以在這麼短的時間之內能夠任運地思惟菩提心的法，而讓自己生起一顆菩提心。所以我們也應該透由這樣的一個公案，讓自己不斷地去思惟菩提心的法類。

七、皈依當中，應可皈依彼之原因裡第三點「大悲遍轉，無有親疏。」和第四點「普利一切有恩無恩者。」有何不同？

答：第三點「大悲遍轉，無有親疏。」是以意樂的角度來作解釋；第四點「普利一切有恩無恩者。」是以加行的角度來作介紹。

八、皈依二因中，深信三寶有救護之能，和所生的皈依，這兩者有何不同？

答：皈依的二因當中，藉由思惟三寶的功德能夠讓內心中生起對三寶的信心；皈依則是藉由皈依二因而讓自心誠心地去依賴三寶。所以「信」是指內心當中對於三寶的功德生起信心，而「皈依」是更進一步地想要去依賴、依靠三寶。所以這兩者是不同的。

九、吸毒販吸毒時所生的樂受，被虐待狂被毆打時內心產生的快樂，屠夫宰羊的快感，這些都是過去善業所感嗎？凡是樂受就一定是善業所感嗎？

答：以被虐待狂被毆打時內心所產生的樂受而言，可以分為身、心兩個層面來作探討。內心當中所生起的樂受，確實是善業所感的果報，但是身體所承受的痛苦，卻是過去的惡業所感得的等流果。不過，由於業果的內涵非常的深細，有些內涵確實很難解釋的。

十、依廣論教授得知，要以四力懺悔淨除惡業，但我們常常造作十惡業，有時候多到記不清楚自己所造的惡業，有時則是無知犯錯，若只針對有印象的惡業及總相的身語意懺除惡業，能淨除惡業嗎？

答：如果能夠回憶起過去所造的某些重大的惡業，這時可以藉由思惟業果的道理，讓內心當中生起四力來作懺悔；如果沒有辦法回憶起所造的惡業為何，這時也應該警惕自己、告訴自己，不應造作以十惡業為主的惡業，而將身語意三門所作的惡業總相，至誠懺悔，也能淨化惡業。

十一、淨罪之相，是依心中近日有否正在進行四力懺悔才算，或平時以斷惡行善的意樂而作種種善行時，所產生的種種淨罪之相也算？



答：內心當中是否生起淨罪之相，是以在近期是否以懺悔作為修學的重心，並且在晚上睡眠時如果一再地呈現淨罪的夢境，就表示已生淨罪之相。如果只是生起一、二次，並不能代表已透由懺悔而生淨罪之相。

十二、若是從小遭受母親遺棄的人，如何對母親念恩而修七因果教授呢？

答：對於這個問題可以從兩個角度來作思惟：一、雖然從小遭受母親的遺棄，但在母胎中之所以能夠長大，也是藉由母親的照顧所形成的，因此可以從這個方面來思惟母親的恩。二、如果藉由之前的方式，無法生起念恩的感受，也可以思惟自己的父親或是其他扶養我們長大的親人，對我們所付出的恩德來修學念恩。

十三、「愛我執」與「小乘的自利作意」有何不同？已破我執者是否仍有「愛我執」？

答：小乘的自利作意是屬於愛我執，對於小乘的阿羅漢而言，雖能斷除我執，但無法斷除愛我執。雖是如此，但他們心中的愛我執跟一般人相較之下，力量是比較微弱的。

十四、大乘的慈悲心和小乘的四無量心有何差異？

答：菩薩心續中的大悲心，與小乘羅漢心續中的悲無量，雖然都是緣著有情，並希望有情都能離苦，然而這兩顆心最大的差異在於所緣的多寡。菩薩心續中的大悲心，是緣著一切有情，而小乘羅漢心續中的悲無量，是緣著絕大部分的有情。之所以說是緣著絕大部分的有情，是因為他對於某一些有情，並沒有辦法生起希望他人離苦的悲心。比方說，當他緣著另外一位小乘的羅漢時，他會認為對方並沒有任何痛苦，跟自己目前的現狀其實沒有太大的差異，所以對於這樣的有情，他無法生起希望他當下能離苦的心。所以小乘羅漢的悲無量，他的所緣並沒有辦法緣著一切的有情。

十五、如果不是佛教徒，但他的所作所為，是符合十善業的內涵，只是沒有受戒，不能得人身嗎？只有佛教徒能得人身嗎？

答：如果不是佛教徒，但他的所作所為，是符合十善業的內涵，雖然沒有受戒，但他的行為等同是持守斷十惡的律儀，所以藉由十善的行為，來生還是能夠獲得人身。

十六、在三士道及奢摩他的部分中，《略論》均提到「正念」及「正知」，可否請仁波切以思惟三士道的法類，如業果、死無常等來舉例說明「正念」與「正知」。

答：以念死無常而言，首先我們必須要先了解念死無常的內涵。以道次第來說，道次第透由三根本及九因相的方式來介紹人身無常的道理。透由聞思，了解了這些內涵之後，讓我們的心專注在人身是無常的這一點上，生起正念；並且在此同時，藉由心的一分來觀察我們的心緣著人身無常的同時，是否生起昏沉或是掉舉，如此觀察自心的一顆心就是所謂的正知。

十七、論中提及修奢摩他的對境可以是佛身像，但是又說「然其所緣並非現為畫、鑄等相，應學令現真佛之相。」可是我們都未曾觀見過佛，要如何觀想真佛呢？

答：論中所謂「然其所緣並非現為畫、鑄等相」是指當我們仔細地觀察畫中的佛像之後，了解佛所呈現出來的面貌為何，而讓我們的心專注在這樣的一個境界上，把他想成是一個有生命的補特伽羅。比方說我們雖然沒有看過某人，但可以藉由對方的照片來想像對方是長什麼樣子；相同的道理，藉由仔細地觀察畫中的佛像，來想像真佛所呈現出來的面貌。⑨

《菩提道次第廣論》念死修習之心得

●見寂法師

楔子：遇見死亡

據說，世界上有兩種東西，人是無法直視的。一種是太陽，尚且不論直視，相信多數人都有在豔陽強光下睜不開眼的經驗；而另一種無法直視的，不是別的，就是死亡。

末學自幼生長在傳統家庭，任何與死相關的談論，是父母長輩絕對禁止的忌諱。爾後，以中國儒學為主軸的學校教育，也以「未知生，焉知死？」的聖賢教令來迴避死亡的課題。而且，不知道是幸或不幸，在成長的印象中，自己幾乎沒有面對死亡的經驗。直到考完大學聯考的暑假，五天前才在國中同學會上見面擁抱的同窗，五日後竟傳來慘死砂石車輪下的噩耗。那年我十八歲，生平第一次親嚐失去摯友的痛苦；我模糊地看見死亡的存在，但僅止於一瞥，更不敢直視。

兩年後同樣是暑假，因為一股年輕服務的熱忱，驅使我遠到花蓮慈濟醫院擔任志工一周。雖然早已知曉醫院是生老病死的活教室，但那僅止於理智的想像，等到親自接觸，才進一步地認識「生的無憂；老的無奈；病的無助；死的無常」。嬰兒房前的歡欣甜蜜對比著失親老人的床前哀嘆；前一日親手為之刮鬍的老伯，半夜一口氣上不來，隔日只見空病床……。短短的七天內，自己彷彿搭上生命的飛梭，用盡全身力氣和數不盡的淚流，穿越時空看見生死交織的世間實相。

從此，我收起天真浪漫的梦想情懷，正式向不諳世事的青稚思想告別，一心一意投注在彌補生命苦迫與缺憾的志工工作裡。我積極地向宗教探尋世間苦難的合理解答，

更由於出離心與菩提心的引領，在大學畢業後的數年，因緣具足出家了。然而，死亡無常的真理並未隨著髮絲的剃落而認清，面對法俗眷屬的往生離世，自己依舊難以轉出心的牢籠。

發願：走進死亡

出家這些年來，佛教出世道體系的學習，使自己明白個人死亡的超越，惟藉戒定慧三學的修持以達煩惱解脫、不受後有；而大乘菩薩道思想的薰習，猶令忝為宗教師的自己，很清楚還有廣大眾生面臨死亡的無助與悲傷，著實需要佛法的療慰。於是，揭開死亡的面紗，正式朝向它、面對它，並在平時積累解行資糧以熟悉死亡的降臨，乃至能夠隨分隨力地助益處於死怖、死苦的眾生，成了末學認定此生的修行大事。

佛教之中有關生死觀照的修行法門眾多，譬如：佛陀經常教示比丘，觀察生命的構成僅是五蘊、六處、六界之假合；或者勾勒出造成生死相續的十二緣起連環鎖鏈，提醒著流轉與還滅的兩條道路；乃至弟子們臨終懼死、喪親無助的事件，佛陀皆曾開導許多安頓人心的修持方法。而近代的淨宗高僧印光大師，也有將死字懸於寮房壁上，提醒自己切要念死、莫放逸的警策作法。依循著歷來佛教經典指引的修行軌跡，發現大致有兩類處理問題的應對方式，也就是轉換所緣的暫時降伏或者正面交手的對治根除。

選擇出家學道的身分，及其所帶來生命重心的轉換，常常迫使自己不得再找藉口推拖不修行，或是逃避去面對許多過去沒機會遭遇，也不願意碰觸的課題，其中之一的學習就是看清並直視死亡的挑戰。其實，從生理的角度而言，死亡本身僅是一極短暫的歷程。再者若反思自己從無始來，於死生之間的無數行旅，引渡往隔世輪迴的死亡經驗，應該不會太陌生。不過，隔世之迷和累劫的業習，以及世間教育



裡缺乏反觀覺照的宗教啟迪，使得末學此生二十多年來，在努力擴展生命寬度、積極攀登生命高峰的同時，幾乎同一比例地增長了貪染、瞋恚和愚駭。於是，面對死亡的思惟，成了很不容易超越的障礙。

在家之時，諸親好友的生離死別已讓自己難以從傷感中走出；披薙出家後，許多的世間不幸則使自己更容易濡濕雙眼。死亡無常的降臨會遇愈多，愈加認識自己心志的脆弱和修行智慧的不足。直到閱讀到《菩提道次第廣論》之〈念死無常〉篇章，一直以來內心那股想要直接面對、勇敢超克死亡的渴望，終於找到了出口。

修行：隨念於死

《菩提道次第廣論》（以下簡稱《廣論》）乃西元十四世紀，中興西藏佛教的宗喀巴大師，有鑒於當時藏傳佛教多數的修行者，對佛法的整體性、差異性和方便性無能融通，故於教理與修持二方面抱持偏執或棄捨的心態。宗喀巴遂依彌勒菩薩之《現觀莊嚴論》以及阿底峽尊者之《菩提道燈論》二書為架構，再循著龍樹、無著二大論師的軌道，將三藏十二部聖典之精要，不論派別、傳承皆完整地涵攝，並將趣證佛果所必經的菩提道，分成淺深漸次、不可缺漏的三士修學進程。

修念於死的教授位於《廣論》下士道的人道之首，這使得思惟死亡的課題，成為藏傳佛法修習系統中重要的區別指標；換言之，能夠進入死亡的念修，才是菩提道的下士。故可以說，《廣論》從念死修習揭開三士道正行的序幕，不論修行者之目標為下士道之來生善趣、中士道之解脫生死或上士道之圓滿佛果，都得依念死為起點作次第的修持。

一、未修念死之過患

首先，宗喀巴大師認為，一介凡夫欲踏入修行門檻，要能引導其



心從貪圖現世的利樂，轉而希求後世的安養。蓋大部分人在修行的嚮望培養起來之前，眼光常只關注在此生的幸福與否，終其一生勞碌奔波於財富、名望等人生美景的追求。反省這些行為的背後，可以發現源自於一種心念的根本錯誤：即「錯執無常以為常」的顛倒妄想，受到此類「身命將久住」、「今日定不死」的見解欺瞞，於是導致種種過患。大致可以分別為以下三類：

（一）起諸煩惱如瀑流轉：因以為身命尚久不死，故對此生名、利等起貪欲；如遇任何障礙到貪欲的追求，則心生瞋恨；然每日正處於未修念死的過患中，卻蒙昧無知。諸如此類的大煩惱、隨煩惱宛如瀑布，縛轉於生命之流中。

（二）惡業增長善業斷棄：由於煩惱的纏縛流轉，每日不斷地造作種種惡行，薰染發達諸惡業的力量；同時也因無暇修習對治惡業的法門，遂逐漸捨棄了善妙正法，斷除了能令增上的善業和功德勝利。

（三）命終之時墮諸惡趣：眾生是隨業招受來生的果報，臨命終時除了極重業或有憶念引導，大部分皆隨著慣習的業力而招感後報。平時若受惡業的牽引薰習，命終之時墮往苦痛惡劣的三惡道，則是必然之路。

由上可見，「執常不死」的顛倒妄想將引發連鎖的過患，造成生命體向下沉淪的惡劣循環。

二、修習念死之殊勝

繼未修過患的警策之後，《廣論》接著提出修習的殊勝。一反一正的說法脈絡，無非是想透過設身處地的劣勢與優勢分析，引導修行者從對念死的陌生無知，發起意樂並投入修行。而此處提及修念死理的勝處，包括：

（1）遮止惡行：若能踏實體認自己今日必死，於塵世種種劬勞、羈絆，遂不受迷惑或盲目追求，故能避免諸多參雜不良質素的惡業造作。

（2）修集眾善：再者，對死亡將至的透徹認識，內心會激發出一



股向上、向善的殷切力量，積極投入相應於佛法的善業積集。

(3) 自利利他：念死修持帶來的止惡行善的力量，不僅於己內心擁有安頓之道，成就勝妙果位；對於普世眾生，更能具無上的悲懷，願將自證的法益挹注世間。

總而言之，直接修念於死實是能夠摧伏惡法、成就善行的重要勝妙法門，佛陀更曾在《大般涅槃經》中讚譽：「一切想中，無常死想是為第一。」

三、釐清念死的正確發心

明白未修過患以及修習殊勝，主要是為了引起修死隨念的發心。而若真正發起心來念死，將能達到止惡、行善以及自利利他的功德。於是，啟發一種確實無誤的念死心態，避免盲修瞎鍊、白忙一場，實為進入念死修習的關鍵。

《廣論》採用破邪顯正之法釐清念死的發心。錯誤的念死發心，論中指為一種世俗上貪生怕死的心態，也就是想到死亡之時，將與愛戀的親友、財產分離，情感上遂生出不捨與害怕。若追本溯源，可以發現這是從未根本了解念死的發心道理而來，所以怖畏對象的選擇並不正確。反之，《廣論》說明真正當掛念、感到恐怖的，應是體認自己來不及修行，卻又將亡歿的事實。這乃從瞭解自己業報身的必死無疑開始，再發現種種能致墮落的惡因未除、能生善趣的淨因未集，於是感到憂悔與擔心。此外，這種死前未及斷惡修善的畏懼感，若是正確地思惟培養起來，不但不消極，反而是一種渴盼每分每秒皆修行的念死心。同時，修行者也將能因為積極地淨障集資、安住正法，臨終則不致有悔而害怕死亡。

由上所知，《廣論》所謂的發心念死，是一種源自於正見業果理則的死亡憂懼，然後決定修持的思惟和憶念歷程。

四、修念死理



在正確發起心來念死之後，《廣論》於修法上的教導，為一殊勝的「三種根本、九種因相、三種決斷門」修持系統。之所以稱為系統，乃宗喀巴大師先將念死的法則設計為三大根本，而每一根本下又分別有三支因相，修行者藉由思惟死亡的本質——即此「三種根本」和「九種因相」，然後次第生起「三種決斷」的修行誓願。

試將「三根本、九因相、三決斷門」的修持系統，敘述如下：

根本一：思決定死。第一個修持根本，是思惟死亡的必然性。

因相1-1 思惟死亡無緣能卻退：試想一個人即使擁有任何的身分、住所、時間或特權，然死亡必定到來，實無有一因緣能逃脫或退卻。

因相1-2 思惟壽量的無間遞減：每個人業報所感的壽量再長，總是晝夜不停地消逝，催逼著我們迅速向死亡靠近。

因相1-3 思惟未及修行又當死：人生再長，扣除睡眠、老病和無意義銷耗的時光，真能修行的餘暇甚少。

決斷A：必須修行正法。思惟上面三因相後，反省自己對世法的貪戀，如夢幻般受不實欺瞞，唯能肯定死亡的必然到來，於是發起在死前修行正法的決心誓願。

根本二：思惟死無定期。雖由思決定死而有修行正法的決定，然平時的散心妄念故相應於現法安樂的追求，所以為對治此的第二個修持根本，就是思惟死期的無法確定，以一種今日必死的心態隨時為死亡作準備。依據的是下列三因相：

因相2-1 思惟南瞻部洲壽量無定：不同於它處眾生壽量的固定，南瞻部洲人壽量的特色就是不確定，死期未知之下，不論老少皆有可能隨時離世。



三根本	九因相	三決斷門
根本一、 思惟決定死	1-1 思惟死亡決定當來，此復無緣能令卻退者	A. 決斷必須修行正法
	1-2 思惟壽無可添，無間有減者	
	1-3 思於生時亦無閑暇修行妙法，決定死者	
根本二、 思惟死無定期	2-1 思惟南瞻部洲壽量無定	B. 決從現在而修正法
	2-2 思惟死緣極多，活緣極少	
	2-3 思惟身極微弱	
根本三、 思惟死時除法而外，餘皆無益	3-1 思惟親情不可替死	C. 死時唯法是依是怙
	3-2 思惟財富無可持往	
	3-3 思惟身體必須棄捨	

表一：《廣論》念死法門之「三根本、九因相、三決斷門」修持系統

因相2-2 思惟死緣極多，活緣極少：疾病和四大不調的內緣損害，以及能致喪命的種種外緣侵擾極多；而能長養身體延長壽命的活緣極少，甚至會轉變成死緣。

因相2-3 思惟身極微弱：身體並非想像中的堅實，其實微劣脆弱得如同水沫，無須大損即能壞命。

決斷B：從現在而修正法。在壽量的不確定、死緣眾多和身命脆弱三因相的徹底思惟後，唯一能肯定的就是死亡隨時會來，而且絕無定期可言。這是三種根本思惟中最重要的想法，一旦具備死無定期的信解，將能扭轉眾生喜戀棧、好推延的心態，決定即刻開始精進修行。

根本三：思惟死時除法而外，餘皆無益。除了慎防死亡隨到而發起即刻修行的決斷，還有第三項根本法則必須思惟，就是臨命終時除了佛法，其餘皆無益處。思惟前二根本縱然發起精進勇猛的力道，仍需有正法作為眼目，引導行者向於正道，否則修行倚錯方向，也是徒勞無功。



因相3-1 思惟親情不可替死：命終之時，親友縱有再多不捨，也無人能伴隨或替死。

因相3-2 思惟財富無可持往：生前拼命追求的財物受用，死時一毛一角都帶不走。

因相3-3 思惟身體必須棄捨：畢生最珍愛呵護的身軀，死到臨頭也得棄捨。

決斷C：死時唯法是依是怙。此生擁有的親情、財富和身體，縱使幸福圓滿，然而死亡來臨的那一刻，只得一一的棄捨放下，這是何等令人哀慟不安。因此，除非收起外放尋求的心懷，反觀自省在孤寂的人生死路上，究竟可以幫助自己、解決痛苦的，唯能依靠佛陀的正法。

由上可見《廣論》的念死法則——「三根本、九因相、三決斷門」，從對治現實之不死倒見出發，藉著思惟各種根本與因相，次第透視死亡的本質，進而發起對死亡正念憶持的誓願。整體而言，《廣論》之〈念死無常〉，的確是一套完整具有因果、淺深階次的思惟修持系統。

◎ 自勉：恆持不懈

修行最忌知行不一，任何至臻圓成的法門義理，行持若僅三分鐘熱度，也是無法受用。何況宗喀巴大師更是殷切勸勉念死的修習，不僅是初學佛的法門，在修行的中期、後期，念死的道理皆為必修的資糧。如今，每日思惟死亡無常的恆課，正帶領自己審視總以為常的堅固見解，逐步消融誤解生死的茫然悲愁，學習將每個死亡的因相思惟當作增上的磨練，然後朝向安然直視死亡的境界，勇敢邁進。🕉

本文節錄自《慧炬雜誌》第五一一/五一二期
民國九十六年二月十五日出版

略論菩提道次第

(一)

● 蕭金松

(一) 西藏佛教是顯密合一

我們為什麼要學佛？學佛的目的，就是自己成佛，而後濟度眾生。成佛首先要發菩提心，從發菩提心到成佛的過程，在西藏稱為「菩提道次第」。西藏佛教可分為顯教和密教兩部分，有些人以為西藏只有密教，沒有顯教，這是錯誤的。其實，西藏佛教是顯密合一、顯密雙修。在成佛的次第上，西藏佛教的重心還是在顯教，當顯教的基礎具備了以後，為了要在有限的這一期生命中盡速成佛，才施以密乘的當生成就法門。離開了顯教，密教是根本不能成立的。所以，西藏的佛學研究，主要是建立在顯教的基礎上，而顯教的基礎則表現在菩提道次第上。

「菩提道次第」是由西藏宗教改革者宗喀巴大師所提出的。他是明代青海人，到西藏進修以後，得到很大的成就，創立了格魯派。他為了指示弟子學佛的途徑，分別就顯教和密教寫了兩部很有名的著作。顯教的部分稱為《菩提道次第論》，有《菩提道次第廣論》和《菩提道次第略論》二部。《廣論》先作，《略論》後出，《略論》的重要性並不下於《廣論》。有些人好略，有些人好廣，可以各隨其意，兩者都很重要。至於密教的原著講解修行次第，則總攝在《密宗道次第論》中。

(二) 宗喀巴與《菩提道次第論》

《菩提道次第論》是宗喀巴大師總攝三藏十二部的

要義，循龍樹、無著二大論師軌道，按「三士道」由淺入深的進程而編成的。三士道是任何一種根機的人，從初發心乃至證得無上菩提，中間修學佛法所必須的過程。本論內容就是針對這些過程的次第、體性和思維修學的方法，加以如理闡述。阿底峽的《菩提道燈論》，是本論的直接依據。

龍樹闡揚中觀法門，無著則發揚瑜伽（唯識）法門，他們是大乘佛教的二大論師。在大乘佛法中，不是唯識就是中觀，這是印度大乘佛教的兩個系統。傳到漢地以後，才開展出大乘八宗。

什麼叫「三士道」呢？三士道就是上士道、中士道和下士道。根性比較淺的人會對下士道非常有興趣，對中士道和上士道就覺得既難求又遙遠，絲毫不感興趣。所謂「下士道」，就是追求人天福報。我們現世的生命很可貴，但也很短暫，死了以後，怎麼辦？希望能投生到比現在更好的環境，那就是人天福報。所以，下士道的目標，就是在求得人天的快樂，其途徑就是修五戒十善。只要修五戒十善，好好做人，下輩子起碼還可以投生為人，甚至投生到天道。

有些人對下士道不滿意，認為人天固然有快樂，卻是短暫的，還在六道輪迴當中，為了脫離三界的痛苦，尋求涅槃的寂靜，就產生了出世的思想，就應該修中士道或上士道。「中士道」就是小乘的聲聞和緣覺，「上士道」就是大乘的菩薩。佛陀成道後，首先在鹿野苑講苦集滅道四聖諦，後來又講十二因緣。中等根機的人修中士道，主要是建立在對四諦或十二因緣的認知上，達到自我解脫的涅槃境界，也就是證得阿羅漢果或辟支佛果。但中士道只講求個人的出離和解脫，除了個人的解脫之外，他顧不了別人。所以，往往有很多阿羅漢一證涅槃之後，就不知別人，只有他自己。後來，大乘興起，才一個個叫醒阿羅漢。為什麼要叫醒呢？就是說，除了你自己之外，還有別人的存在，幫助別人成佛，才是自己成佛的目



的。這種成佛的觀念，主要還是大乘的思想，也就是上士道。上等根器的人了解，成佛不僅是為了自己，也是為了別人，要把自己成佛的成就體驗，毫無保留地幫助別人成就佛道，迴脫輪迴，這就是大乘菩薩道的思想。

所有發心學佛的人，不管是上、中、下那一種根機，從初發心到證得無上菩提，中間修學佛法所必須的過程，就是「菩提道次第」。宗喀巴大師的《菩提道次第論》，就是對這些過程的階梯、性質和聞思修的方法，如佛、菩薩之理加以闡述。宗喀巴大師完全不自己撰述，這點非常重要，他處處都是引經據典。阿底峽的《菩提道燈論》，就是本論的直接依據。

（三）阿底峽與《菩提道燈論》

阿底峽是西藏佛法傳承中一位很重要的人物，曾接受西藏國王的重金禮聘，把印度佛法非常有規則、有次第地介紹給西藏，前後十三年。他有一部很重要的著作，就是《菩提道燈論》，影響西藏各教派很大。燈能照亮一切，指示菩提道，所以稱為《菩提道燈論》。這本書的分量很重，屬於對誦文的型式，開示如何按照三士不同的根機，來研究佛學，來追求無上菩提。宗喀巴大師的《菩提道次第論》，並不是自己的發明，他連架構都取自阿底峽這位偉大的菩薩。西藏佛教有寧瑪、噶舉、格魯和薩迦四大派，每一派的顯教理論和修行過程都以《菩提道燈論》為根據。格魯派的創教者宗喀巴大師，比較晚出，他是集大成者，根據《菩提道燈論》，寫了《菩提道次第論》，主要內容就是闡述三士次第；前面還有概說，介紹如何聽受、講說和如何依止善知識、趣入佛門。



（四）如何聽受講說

學佛者應該怎樣聽？聽誰講？聽後又應該怎樣修？

學佛有聞思修三個步驟，多聞是成佛必要的階段。雖然有些人認為聽多了反而心亂，不如專一修行來得穩當，但實際上很多菩薩都主張應該多聞。不多聞怎能得到正見呢？不多聞怎能具備克服煩惱的知識和能力呢？所以，學佛首先要多聞。佛法的傳承要有虔誠的聽者和具格的說者，兩者都要有規律，不可違犯，否則無有是處。

「聽者的規律」有三：（1）思惟聞法的勝殊，強調聽聞佛法的重要。（2）於法及說者生起承事，也就是要尊敬、供養佛法 and 說法的老師。（3）除三種過失，依六種想。

聽者應除掉哪三種過失呢？（1）觀想自己是一個盛器，聽法就像以器盛水，要想器能夠盛水，就不能蓋著，否則水滴不進去，所以器要仰，不可倒覆，聽者應除盛器倒覆的毛病。（2）應除口雖仰而內不潔的毛病。固然你來了，也聽了，但是心裡亂七八糟，精神不集中，雖聽而不聞。這好比盛器裡面髒、有蟑螂，不管你倒茶或甘露，都會變髒。（3）應除內雖潔而下有隙的毛病，才不致於讓裝進去的水流失，比喻聽者要持之以恆，不能有漏。

聽者斷除了這三種過失之後，接著要有六種想法：（1）於已須如病者想，把自己當作病患，才會去求醫。（2）於說法者須如醫師想，因為他能夠診斷，開藥方、治病。（3）於教法生起藥物想，能治病。（4）於修行生起療病想。（5）於如來須作正士想，只有如來才是正人君子、大菩薩、覺者。（6）於正法眼起久住想，佛法很寶貴，要想辦法使正法長久住世。

「說者的規律」有四：（1）思說法的殊勝，想一想說法的機會很難得，說的法為聖言、很好，我自己已經聽受，就應該把它介紹給別



人。（2）於大師及法生起承事，聽的人要對說法者生起承事，說法者也要對上師和佛菩薩的著作，尊敬供養。（3）以如何之意樂與加行而說，擇善固執，好好準備，立下目標，全力追求。（4）觀機說教與默然的差別：佛法不一定要人勸請才說，好像鐘一樣，不叩不鳴，小叩小鳴、大叩大鳴。但有時候，真正需求者不方便或不能請求，說法者就要具備觀機察微的能力，主動把應該說的告訴他，這就是一種權巧方便。

最後聽者和說者要有「共作的規律」。所謂共作，就是聽者和說者雙方面都要同時具備，同時注意。共作什麼呢？要於說、聽諸善根，發普賢行等淨願印定之。換句話說，為什麼要聽法？為什麼要說法？主要動機還是菩提行、菩提願。行、願是很重要的，是成佛的原動力。

（五）依止善知識趣入佛門

「所依善知識之相」：具三學、通真實（真如）、有悲心。「能依弟子之相」：質直、具慧、求法義、敬法及師、善攝心聽。「依止法」有二：（1）意樂依止法：淨信為本，念恩生敬。（2）加行依止法。「依止的殊勝」有五：近佛位、諸佛悅意、不墮惡趣、速斷煩惱惡業、增長功德。「不依止的過患」有六：易為病擾、魔侵、後世墮惡趣、受無量苦、失德、增過。學佛者在了解如何聽受講說，和如何依止善知識之外，還應該「思惟人身難得，應修學佛法」。人身難得今已得，佛法難聞今已聞，就要勇往直前，不到究竟絕不罷手。

（六）與下士所共修心之道次第

這是讓根機小者離三惡趣、生人天善趣的法門，但中士、上士也



要修，所以稱為「共」。可分三點：（1）思惟人身無常，（2）思惟三惡趣苦，（3）明後世樂之方便。

怎樣「思惟人身無常」呢？要觀想我們生活在世間，壽命很短暫，不久住，多者百歲，少者幾十年，這是必然的現象，所以要興起「念死」之心，隨時考慮自己會死，一方面念惡趣之因未減未滅，一方面念善生之因未修而畏死。畏死並不是貪生怕死，而是因為該做的事情還沒有做，所以非常恐懼，所以要加緊努力。當下能斷惡趣因，就可避免下輩子墮入惡趣苦，否則一切從頭來，這是消極的斷除惡趣因。就積極的一面來說，就是要修善生因。至於「修念死」的法有三：（1）思惟定死，沒有人能不死。（2）思惟死期無定，人雖然一定會死，但死期不定，並不是我想明天死，明天就死；我想一百歲再死，就一百歲再死。死期無定！讓我們沒有預算可循，所以是很大的恐懼。（3）思惟死時除佛法外，餘皆無益。無常來到，萬貫家財帶不去，華廈美屋帶不去，親戚朋友不會跟你走，唯一能對你有幫助的是佛法。想到這一點，大家就更要賣力了。

其次，要「思惟三惡趣的苦」。因為人生無常，什麼時候要去不知道，去有兩條路，一是上善趣，一是下惡趣，不是往上就是往下，都是在六道輪迴。三惡趣就是地獄、畜生、餓鬼，多恐怖啊！多痛苦啊！《菩提道次第論》對三惡趣有非常詳細的描述，就是為了告訴大家三惡趣是這麼苦，要讓大家相信這是苦，時時刻刻思惡趣苦。任何人都想離苦得樂，認識了三惡趣的苦，就不會想去，不想去就必須斷惡。

下士道的第三個次第，是「明後世樂的方便」，也就是希望人天樂而修善。既然將來有苦有樂，為了讓後世能夠快樂，能夠生人天，就必須修善。怎樣修法？就是一種方便。方法有二：皈依三寶和深信業果。



「皈依三寶」可從皈依之因、皈依之境、皈依之法、皈依後應學的次第等四個方面來探討。皈依的原因，就是為了祈求三寶加被，斷惡修善而離苦得樂。皈依境，就是佛法僧三寶。皈依之法，就是皈依的程序。皈依只是一個開始，皈依後就應該修戒定慧三學。

在下士道裡頭，最重要的一點就是「深信業果」：善業有善果，惡業有惡果，因果絲毫不爽。可分三點說明：（1）總說業各決定、增長廣大、不作不得、作已不失；別說十業道及抉擇業果。（2）思惟差別相，差別相就是六道業果的關係，也就是作了什麼業，就會入什麼道。（3）思已應行止之法，就是考慮業果關係以後，就要積極行善止惡，以求人天報福。

或許有人會輕視人天福報的追求，認為這仍是貪，其實即使是菩薩道也要以人天為基礎，沒有基礎的話，上士道是上不去的。大家千萬不要以有色的眼光輕視追求人天快樂的人，假如他們真能實踐力行，至少這個社會會變得非常好，有好的設備、好的環境以後，成佛就比較容易了。

（七）與中士道所共修心的次第

為什麼說「與中士道共」？這是專對上士道而言，因為上士道也要修中士道。換句話說，中士道是根機中等以上者，當然包括上等根機在內，這是解脫三有輪迴、斷除煩惱、證得涅槃的法門，具有「斷證二德」。斷什麼呢？斷煩惱。證什麼呢？證菩提、證涅槃。證涅槃、斷煩惱就是解脫三有輪迴。三有就是欲、色、無色等三界。輪迴就是還在六道中輪轉。中士道可分三方面：（1）思惟流轉總苦，（2）思惟集諦趣入於流轉之次第，（3）抉擇能趣解脫道之自性。主要是介紹四諦。



「四諦」是佛陀成道後，在鹿野苑初轉法輪所講的苦集滅道四種真理，這是佛法的基本。屬於流轉生死門。脫離生死、證取涅槃，就是滅。到達出世果的原因就是道，屬於還滅涅槃。四諦是小乘教理的基礎，也是菩提道次第裡面中士道所要修行的內容。

在思惟苦諦流轉的過患時，首先要「思惟流轉總苦」，其次要「思惟六道別苦」。流轉是苦，什麼叫流轉？就是流進去然後在痛苦當中轉，叫流轉。「流轉總苦」又分：（1）三苦：苦苦、行苦、壞苦。（2）八苦：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五取蘊（色、受、想、行、識各有苦、行、壞苦）。（3）六苦：無有決定、不知滿足、數數捨身、數數受生、數數高下、無伴之過。三苦、六苦、八苦，是互相重疊的，並不截然分別，只是說明的方式不一樣而已，這是總苦。至於「六道別苦」，不僅三惡趣是苦的，而且三善趣的樂，在中士道的時候，就已經不是樂了。因為中士道對於輪迴生死已經產生厭離，他討厭輪迴，想離開輪迴，這叫厭離心，又叫作出離心。換句話說，中士道認為輪迴毛病很多，痛苦很多，雖然有樂，卻很短暫，不是究竟的。既然六道都是痛苦，為了離苦得樂，就要出離、厭離。

「集」是導致輪迴流轉的原因，它的次第就是煩惱和有漏業，使得眾生在生死中流轉而脫離不了。煩惱有所謂五毒（貪、瞋、痴、慢、疑）和五見（身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見），有漏業本身會積集增長，然後造成生死輪迴的痛苦。了解了痛苦的原因，就要把它擺開，追求涅槃，這就是滅諦。☉（待續）

本文節錄自《慧炬雜誌》第三〇二/三〇三期
民國七十八年九月十五日出版

虛空粉碎

聖嚴法師話頭禪法旨要

有些人也許會看著星星，心想：「多美啊！難怪釋迦牟尼會開悟。」但是你也可能看著星星，直到死亡的那一天依然沒有開悟。佛陀開悟的真正原因是：他徹底放下一切。

「話頭禪」的修行，是藉由迫切地詢問一個無解的問題，例如「什麼是無？」積累強烈的不安與好奇——當疑團持續生起與擴大——最終問題本身與自我感將徹底瓦解。



本書收錄 1998、1999、2006 年聖嚴法師在美國主持的四次話頭禪開示，以及對憨山德清、黃龍悟新、大慧宗杲等祖師語錄所做的闡釋。

- ◎作者：聖嚴法師
- ◎譯者：單德興
- ◎定價：250元

修話頭時，恰當的方法就是只問問題，讓話頭本身給答案。要點是讓心集中於話頭，而且要生起一種想要找到答案的感覺。有如把自我逼到牆角，藉著一再地問，自我終將無處可去而消失，親身體驗解脫的境界。必須記住兩個原則：

- 第一，不要分析話頭，因為那樣得不到正確的答案。
- 第二，不要試著用任何方式控制呼吸，壓制妄念。

——聖嚴法師



3/31前至法鼓體系書店購買本書，即享78折優惠！

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

敬悼 仁俊長老圓寂 特輯

為慧刊撰寫菩提道，三千九百餘則；
法音宣流，今成絕響！

助群萌脫離憂悲苦，六度萬行圓滿；
美善梵儀，亙古流芳！

民國一百年（二〇一一年）二月九日晚間十一點十七分，「同淨蘭若」、「印順導師基金會」創始人，與美國佛教會榮譽會長——仁俊長老，於台灣台北慈濟醫院安詳捨報往生。

仁俊長老俗姓劉，名寶根，江蘇省泰興市人，生於民國八年（一九一九年），童貞入道（七歲為沙彌），至私塾讀書，穎悟非凡，十七歲受具足戒，旋入常州天寧佛學院進修，後又負笈千里，至廈門閩南佛學院深造，博覽群經，深解經義，成為有名的般若僧。自民國六十九年十二月十五日起，為慧刊第一九八期撰寫「菩提道上」以來，從未間斷，今遽爾圓寂，慧炬同仁，莫不感傷，但祈長老，乘願再與慧炬續前緣！

仁俊長老行狀

仁俊長老俗姓劉，名寶根，江蘇省泰興市黃橋鎮人，生於民國八年（西元一九一九年，歲次己未）七月十一日。母親姓李，家有一兄一弟。家中開油麵店煎麻團，有五個夥計，經濟小康。七歲（民國十四年）時，因喜歡上當地鎮上一座寺廟，後入住寺院，方丈傳道法師為師剃度，成為小沙彌，取法名「仁俊」；早、晚念佛拜佛，白天上私塾讀書。師因寺廟經濟條件富裕，不需趕經懺，有機會讀書，為以後的作詩與寫作，建立了扎實基礎。

民國二十四年（十七歲），在傳道師父鼓勵下，自己一個人到江南的律宗第一道場——寶華山隆昌寺，受具足戒，此次有幾百人同時受戒。民國二十七年（二十歲），常州天寧佛學院招生，受傳道師父支持前往報名，幸被錄取。九月底，師「在小廟正聽經時，忽

然聽說大醒法師來了，當時就在驚喜交加中拜見了他，隨即請開示，聽的真夠味、真起敬！就這樣認識了醒師。」

民國三十年（廿三歲），廈門「閩南佛學院」招生，千里負笈，考入閩院受學。受到大醒法師「熱烈而爽快的啟示」，師在〈我念醒師〉紀念文中寫道：「我的個性原很孤獨，經過醒師的熱情融入後，我才將孤獨化為合群，這在我做人、待人上說，確是一種無限恩賜！」八月初，隨大醒法師到閩南佛學院。

民國三十二年（二十五歲）。閩南佛學院畢業，回天寧寺天寧佛學院擔任訓導主任。民國三十五年（二十八歲）。秋，再去靈岩山，到靈岩「西關房」參拜了然法師。民國三十六年（二十九歲）。因渴慕該浙江奉化雪竇寺幽靜，懇求住持大醒法

師允許前往閱藏，立即獲得大醒法師同意。

民國三十七年（三十歲）。在上海靜安佛學院任教，當時教的是古（國）文。學生有：聖嚴（常進）、幻生（魯愚）、了中、妙峰法師等數十名。靜安佛學院課程世學與佛學並重，師資陣容堅實，佛學部分幾乎都是改革派太虛大師輩的第二代，全為一時之選。聖嚴法師在《歸程》中說：「靜安佛學院，雖然算不上是佛教界中有名的學府，而且歷史又是那麼的短，但是，我們的老師，還是夠水準的，比如南亭法師、道源法師、仁俊法師、育枚法師、守成法師、妙然法師、圓明法師、本光法師、度環法師、度奇法師、林子青居士，以及幾位大學的教授和畢業生；至於來訓話的、客串的名法師，那就更多了，比如太虛大師、法航法師、能海法師、雪松法師、葦舫法師、天慧法師、呂秋逸居士等等。」在靜安佛學院期間，有一次太虛大師來，第一次見到太虛大師，感受到大師的慈和。

民國三十八年（三十一歲）。國共戰事惡化，京滬形勢緊張，他的師父要他到比較安全的地方，並幫他背行李趕路，經五、六小時跋涉，覺得已經安全了，師父才離開返回村莊。當他接過行李，發現棉被很重，原來師父在他的棉被縫處，縫製十二銀圓，以備急用。之後一塊陰影一直壓在他的心頭，他擔心的不是路途險惡，而是師父的性命與安全。這種情感上的壓力，使他幾乎承受不了。輾轉避難至廈門，繼而轉赴香港，結束師人生中四次逃難中最艱難的一次。到香港的船票取得不易，由於所乘之船走私香菸，為避免緝查，繞海道漂流，五天五夜沒水喝，抵達香港後，隨即病倒，被送至醫院，需緊急輸血，因不願用窮人賣出的血而拒絕。醫院裡有一位易教授，很有學問，但才大氣粗，看不起醫院裡的窮人。經師開導，才讓他恍然自悟。師自述本年逃難經歷云：「這一年夏天，我與演培學長由廈門逃至香港，先在南天竺暫住，後入鹿野苑討單（演培學長



沒有），除勉強『應赴』外，得暇，即讀經、寫文、吟詩，常至深夜不休。如是者過了兩年。」

民國三十九年（三十二歲）。在香港，隨印順導師住在青山「淨業林」，同住者有演培、續明、常覺諸師，約有四年之久。

民國四十年（三十三歲）。於香港淨業林親近印順導師，據印順導師回憶說：「三十九年所住的梅修精舍，是馬廣尚老居士為我們借來的，原是可以長住的。淨業林在青山九咪半，是鹿野苑三當家的精舍，最近翻修完成，邀請我們去住。三當家的一番好意，是應該感謝的！他肯這樣做，應有演培，特別是仁俊的關係在內。（仁俊住鹿野苑，與三當家的私交很厚）」

民國四十一年（三十四歲）。二、三月中，印順導師在淨業林，為住眾講「人間佛教」——〈人間佛教緒言〉，〈從依機設教來說明人間佛教〉，〈人性〉，〈人間佛教要略〉等四篇，由師負責筆記。由於負責紀錄「人間佛教」講詞，對「人

間佛教」的理念有更深入的體會。

民國四十二年（三十五歲）。本年由香港申請入臺。

四月二十四日，印順法師致道安法師函，提到「續明、仁俊入境證已發出」。

六月一日，師與續明法師由港抵臺，據師自述說：「到臺灣才斷斷續續地親近印順導師，對導師的身教與言教，才感到親切、真實而精湛莫測。而續明法師我總是以師禮敬之；直到現在，我晚課中總是「印導師、演法師、續法師，我當盡未來際恭敬之、歸依之」，藉以表示我對善知識的瞻仰、注念，因為沒有他二（案，指演培與續明）引介、稱歎，我就無緣親炙印公，知見與行思就會落差得太偏狹了。想到這裏，我越發感到善知識的可敬、可貴；也越發感到善知識的加持，太慶幸，也太感愧！」

十月十八日（農曆九月十一日），福嚴精舍舉行落成開光禮，精舍自是成為一獨立學團。師自述初來臺之經歷云：「四十二年夏，

續明學長和我來臺親近印公，他編《海潮音》，我學了教書。秋間，福嚴精舍落成，印公有暇輒講，每講我都由靈隱（寺）來聽，法乳滋潤，法樂不已。我因聽講得到了一個重大啟示：佛法深廣，非專莫精。從此我才知道專的重要。」

民國四十三年至五十八年（三十六至五十一歲）。在《海潮音》發表：〈我空與法空〉，〈佛教涅槃義略釋〉，〈阿含經與菩薩道〉，〈無常給我們的啟示〉，〈樸淨·柔和·健實·直透——為菩提樹二十週年紀念特刊寫〉……等七十餘篇文章。印順導師在《海潮音》月刊發表〈人間佛教緒言〉，〈人間佛教概說〉，由師紀錄。

民國四十四年（三十七歲）。年初，到福嚴精舍共住，師自述說：「四十四年夏，我來精舍專心學法，廣讀經論，常聽經論，深獲法益，我的學佛精神，學法觀念，都是這時樹立起來的」。

民國四十八年（四十一歲）。於靈隱佛學院任教，秋季開學前離去。由高雄道宣法師介紹，前往

屏東東山寺，在圓融比丘尼的護持下，閉關於東山寺半年。為感念其護持，特地於閉關期間撥冗開示，由天機法師擔任臺語翻譯，師自述云：「四十八年從碧山岩回新竹靈隱佛學院講學。不久，我又赴屏東東山寺禁足閱藏。這個期間，以研讀小乘論為主，以溫讀大乘經（論）為副。小乘論的嚴密組織，豐富包羅，使我知道它在佛法上的許多方面，是最基本而急需的。小乘論的特色，是以論解論，一分小乘論師雖肯定論藏是佛說的，但尋繹其中的理論，卻多半是他們各自從精實徹觀中得來。所以他們炫耀其為佛說，適足以顯示出他們的自信與承當氣魄非常強。以這種精神而造成的論，思想上雖未盡允當，而精義特見是非常多的。後代印度大德們造論，法相每每以毘曇作參考，自龍樹至無著、世親等大都如此。足見其價值殊非等閒！現在中國佛學界多輕視小乘學，所以對佛法中許多源流、頭緒就摸不清；而運用佛法的機靈性也有限了。」

民國四十九年（四十二歲）。



師自述自香港來臺近十年間，身體被病魔所纏之情形云：「四十九年秋間，閱藏正得力的時候，病魔又來糾纏了，逼著我又出關割治、電療，一晃又是半年消逝了！自四十年夏初至四十九年冬末，我從香港到臺灣，大小手術計共十次，平均每年一次。說我的體質及貧血、失血而言，實在受不了的，可是，卻竟然挨過去了。這，一面是三寶、師友、居士們的加護所致；一面是我敢於和病魔鏖抗，所以病雖多而未死、而未廢。」

民國五十年（四十三歲）。福嚴精舍改稱福嚴學舍，三月九日舉行開學典禮，計收學員十八名。師與印順導師、續明、幻生等為常住法師，教授佛學者有道源、演培、妙通等法師，教授世學有許巍文、龐慎言、楊家禮、吳巨卿等居士。

民國五十三年（四十六歲）。春間，在立法委員曾慧泰支持下，於臺北新店建立第一個道場「同淨蘭若」，共住學友有日常、惟覺等法師。據超定法師回憶，掛單於新店同淨蘭若時，生活嚴謹，每天打

木材取火燒飯。記憶中，有一天，仁公肚子痛得很厲害，汗流浹背，但他還是強忍著，大眾發覺不對，將他送醫院檢查，結果是腹膜炎，時肚子已腫得很大，旋即動手術，好不容易才保住了性命。

民國五十四年（四十七歲）。住臺北新店同淨蘭若。因皮膚癌在臺大醫院兩次開刀，每天去醫院接受鈷六十放射治療21次；由於同淨蘭若路險，於是在曾慧泰居士家中調養。

民國六十一年（五十四歲）。受紐約美國佛教會沈家楨居士之聘，與日常法師一同赴美弘法。

民國六十二年（五十五歲）起，開始在《慧炬》發表佛法專文，詩作等。本年，在美國佛教會大覺寺主持經論校釋，英譯《大寶積經》。淨海法師於美國佛教會大覺寺掛單和自修研究，在三、四年中，亦參加經論校釋。

民國六十三年（五十六歲）三月，哥倫比亞大學佛學研究社成立，應邀前往演講，師談〈佛學與身心的關係〉。九月出任師為大覺



寺住持，並任美國佛教會副會長。

民國六十四年（五十七歲）十二月十六日下午，與樂渡、妙峰、日常、會機等法師，及美國佛教會董事賀國權居士，到機場迎接聖嚴法師。

民國六十五年（五十八歲）一月，陪同聖嚴法師至沈家楨居士處，洽商寺務，鼓勵聖嚴法師學習英文及開設靜坐班。應美國麻省理工學院佛學社之邀，前往講授〈佛教之靜坐與修定〉，示範有關靜坐各種姿勢，以收理論、實驗並進之效。

十月間，親自參與莊嚴寺開山建設工程。師與敏智法師、聖嚴法師，領導三十多位信眾及哥倫比亞大學學生參與工作，三位法師一起鋸樹，搬石頭，開闢山徑，以便修建莊嚴寺工程。師之大力令人驚服，好幾塊重量逾噸，半埋土裡的山石，因擋路，須移去，但泥土堅、石頭笨重，難以著手，師揮動大鐵鎚猛砸了一、二十下後，石頭裂縫，土質鬆動，再集群力挖出。

民國六十六年（五十九歲）九

月，辭大覺寺住持，靜養於沈居士公寓，大覺寺住持由聖嚴法師繼任。

民國六十七年（六十歲）五月，紐約大覺寺住持聖嚴法師剃度一名美籍弟子（保羅）——果忍，日常法師為引禮師，師與敏智、幻生法師為證明。

民國六十八年（六十一歲）七月，師移居新州同淨學舍。十月間，聖嚴法師於紐約皇后區購得一棟道場，師贊助其所需部分經費。此為東初禪寺創辦之始。

民國六十九年（六十二歲）一月，師於美國佛教會主持佛七。三月於大覺寺宣講《般若經》〈魔事品〉。九月出任美國佛教會長。自是以後在《慧炬》雜誌發表之此類著作，即冠以「菩提道上」之名，計二百七十九期次。

民國七十年（六十三歲）五月，美國佛教會經六年籌備，在紐約博南縣肯德創建的莊嚴寺，由師與敏智兩位法師主持破土典禮，中外來賓300餘人參加。十月，應紐約海外電視公司佛學講座節目主持



人潘維疆之邀，在電視上發表專題演講〈改進生活與創造生命〉。

民國七十一年（六十四歲）六月，於大覺寺開講《佛說演道俗業經》。十月，應邀至紐約州立大學「東方哲學學會」發表演說。

民國七十二年（六十五歲）一月，因聽說日常法師身體不適，前往洛杉磯探望，並於大覺蓮社向大眾開示〈五三法門〉。六月，美國佛教會莊嚴寺舉行觀音殿奠基暨千蓮台落成安靈典禮，師代表美佛會四眾致詞。

民國七十三年（六十六歲）一月，於大覺寺宣講〈學佛三要〉，連續四講。三月講《華嚴經》〈淨行品〉。冬，因事辭美國佛教會會長及董事職，但表明如有任何事務需要幫忙，一定盡力以赴（晚年長老再出任會長職務，直至九十歲）。

福華傢俱公司張震海與盛寶平伉儷，於新澤西州Morris Town，提供一棟房子，作為師自修、共修，成就當地信眾之用。

民國七十四年（六十七歲）三月中旬起，應美西（三藩市、洛杉

磯）各佛寺、信眾邀請，前往弘法。此行演講內容不一，全視聽眾根基而定；要言之，大約為三通：人通、法通、神通；又常說三化：我化、人化、一切化。

四月間，在美國洛杉磯觀音寺發動舉行慶祝印順導師八十壽辰座談會，發表談話說：印公導師對佛法的分析，是「洗煉得最徹底，建立得最具體」。在美國洛杉磯法印寺主持觀音法會，慶祝印順導師八秩大壽。

五月，美國佛教會為慶祝莊嚴寺觀音殿落成暨顯明法師晉山大慶，舉辦傳授在家五戒、菩薩戒，敏智法師為得戒和尚，顯明法師為羯磨阿闍梨，師任教授阿闍梨，浩霖法師為開堂，法雲法師為陪堂。

民國七十六年（六十九歲）。十月初，聖嚴法師出家弟子果元法師在吳麗環及江慧嫻、黃玉燕居士陪同下，前來禮請師到東初禪寺講經說法，協助法鼓山在美國的弘法工作。

民國七十七年（七十歲）一月，於紐約法鼓山東初禪寺宣講

《佛說決定總持經》。

民國七十八年（七十一歲）。五月十四日，與聖嚴法師於紐約東初禪寺共同主持浴佛法會，約有400多人參加。法會從上午十點開始，內容包括中英文誦經、讚頌、浴佛、開示、皈依、上供、錄影帶欣賞等。師在開示中闡釋浴佛的意義，在於用佛的智慧之水洗滌我們的煩惱心，以顯現慈悲的願，表現出佛的光和力。慶祝佛誕，要由自我的內心做起。

民國七十九年（七十二歲）。二月，由美返臺。在十方禪林座講開示〈第一線精神與全天候性能〉，赴中部探訪印順導師，於慧炬演講〈發福驚·發慧愧〉。三月初，飛返美國。

五月，與聖嚴法師於紐約東初禪寺共同主持浴佛法會並慶祝創立十二周年紀念法會，共有東、西方信眾約500多人參加。師於會中開示大眾：紀念佛陀的誕辰，應該要以戒定為香、忍辱為水、精進為力、智慧為鏡、慈悲為藥等修行方法，致力於自利利他、弘揚佛法的

工作。

十一月，應南加州法印寺印海法師及信眾邀請前往開示，主題為〈學無量壽佛練逕行福德〉、〈學阿彌陀佛發無量廣大心〉。前往新澤西州羅格斯大學聽聖嚴法師演講《壇經》思想。

由於基金的來源來自王氏信眾巨額捐款，本年，眾姓文教慈善行願基金會改組Rocky Foundation，目標、方向不變，主要贊助四個方向：一、弘法：支助僧眾弘法；二、文化：與中國文化相關的活動；三、慈善：因應各方需要；四、教育：支助留美出家眾求學費用。

民國八十年（七十三歲）。五月，與聖嚴法師於紐約東初禪寺共同主持浴佛法會，參加者四百多人。法會先由與會大眾共同持誦《心經》、〈大悲咒〉及〈四弘誓願〉，隨後由師開示說，釋迦牟尼佛最善於沐浴，但他與一般眾生不同，他是以智慧、慈悲、空德、叢林四種沐浴自己。學佛者若能以此為範，身心便能清淨。下午，代表聖嚴法師，率果元法師、果稠法



師等前往參加紐約韓國佛教聯合會（The United Korean Buddhist Assoc. of New York）發起之佛教人士提燈大遊行。

九月，應南加州法印寺印海法師及信眾邀請，前往開示〈與諸上善人俱會一處〉。

十月，應聖印法師之邀參加臺中慈明寺落成暨佛像開光大典，教界出席者另有悟明、演培、成一、超塵、了中、妙蓮、妙峰、能學、本覺、今能、慧雄、本靜等法師。

十月下旬，參加新竹福嚴精舍舉行重建落成典禮暨傳授在家菩薩戒會。出席者另有演培、妙峰、印海、唯慈等法師，由悟明、超塵、覺光三位法師主持佛像開光。

本年，楊又清居士籌組「慈仁佛學會」，張婉如居士幫忙會計工作。學會成立後，邀請師開講《成佛之道》，連續四年。

民國八十一年（七十四歲）。三月，應加州大覺蓮社信眾邀請，前往開示、皈依，於加州圓融佛教中心（California Yuan Yung Buddhism Center）開講《金光明

經》〈空品〉。

九月，於加拿大溫哥華世界佛教會講〈現代學佛者最亟需的志神〉，〈菩薩道的修學與受持〉，由林耿如紀錄，後登於《慧炬》雜誌。

十一月，在大覺寺主持共修法會，為共修者開示〈常運四光續光健〉，師勉大眾，要以虛心、直心、深心、大乘心觀照自己、覺察自己。

民國八十二年（七十五歲）。十二月，出席美國新澤西州華人社區佛教徒在羅格斯大學（Rutgers University）工程館舉辦之聖嚴法師演講會，由該校宗教系教授于君方擔任引言，講題為〈從佛教談人生價值〉。

民國八十三年（七十六歲）。一月，開始在同淨蘭若講《成佛之道》，每星期講三天（已錄音成CD）。

三月，赴美國西岸加州弘法，於汪府講〈二富三發興四健、學海行空作日月〉，於法印寺觀世音菩薩誕辰法會上開示，並於正觀學佛會講〈常行八自造光健〉。

四月，法鼓山文教基金會、佛教青年文教基金會為印順導師舉行九秩誕辰祝壽，假法鼓山臺北安和分院舉辦「印順導師學術座談會」，師特地從美國趕回參加，會場討論到中國佛法的實質與演變，師以為「溯源不足，承後有餘」。

五月，在《美佛慧訊》發表〈法乳純圓·行願精誠——敬祝福嚴精舍重建落成致慶〉。於溫哥華福慧寺講〈念佛念人與念己〉。

民國八十四年（七十七歲）。三月中旬，第一次宣講《成佛之道》圓滿。九月，於法印寺開示〈漸次學作四種人〉，《勝解五知的實修法》，於Acadia宣講《中阿含·娑邏王迎佛經》。

「眾姓文教慈善行願基金會」(Rocky Foundation)。開始每年都會提供五萬美元給中華佛研所畢業的同學做為海外深造的獎助學金。「眾姓文教慈善行願基金會」於年後并入「印順導師基金會」。

民國八十五年（七十八歲），師在美國新澤西州成立「北美印順導師基金會」。

民國八十六年（七十九歲），二月，《正覺之音》創刊號出版。每期月刊都有長老的親筆撰文，總共有八十餘篇，「瑣語」幾百則。

三月，師講授《成佛之道》，由果慶法師編輯，梅英、金燕、婉如等師姐將錄音帶轉成mp3並製作成CD流通。為鼓勵大家背誦《成佛之道》，印順導師基金會特訂定《成佛之道》偈頌背誦獎勵辦法。

民國八十七年（八十歲）。一月，開始在紐約東初禪寺講《大丈夫論》。

五月，參加美國佛教會大佛殿落成開光典禮，開光儀式由達賴喇嘛、悟明、成一、戒德、淨心、妙峰、妙境、自立、蓮航、廣元、聖嚴、浩森、淨海、印海、永惺、嚴持、道海、宗聖、聖雄等長老共同主持。在觀音殿舉行「美佛卅三週年的回顧與展望」，師應邀前往致詞。佛學討論班開學，在完全沒有任何對外文宣、且只接受有意出家者的情況下，報名學員九人。佛學班辦學期間除了由師每週主講兩次印順導師的《佛法概論》之外，



其他時間著重在個人自修用功，每人每一個月交一篇至少1,500字的讀書報告，由師親自批改。每天除早晚課，真正的功課是「克服自我」，平常修學時，要好好隨聞入觀，身心集中，一天天深入佛法。師講課時，附近信眾也都來隨喜旁聽，由於學員國文程度較低，要求學員自修研讀《說文解字》，每天讀中文報紙社論。

六月，開講印順導師的著作——《佛法概論》。

十月，「中華佛典電子協會」（CBETA）的成立，曾得到長老的大力支持，由印順導師基金會贊助電子佛典五年的製作經費，每年20萬美金，五年總計100萬美金。經過多年努力，得以完成《大正新修大藏經》等佛典建檔工作，將電子佛典資料庫免費提供各界作非營利性使用，得到國內、外教界、學界高度的讚歎。

民國八十八年十月（八十一歲）。師發願：若能購下今日「同淨蘭若」的用地，願意再活十年。十一月，正式購下新州的天主教學

校，作為弘法接引信眾的新道場。十年來，長老每星期六都為當地的僧俗二信眾開示，週日講《成佛之道》，《佛法概論》，《中觀今論》，七月舉辦由師倡導的每年一次的『佛法度假』。早期的十年中，每年還有兩次出國的國際弘法，演講最多時可達二百場次，可以說是長老一生中最精進、燦爛而輝煌的階段。

民國九十三年（八十六歲）春，長老由弟子果慶法師陪同來臺弘法，順便進花蓮慈濟醫院檢查身體，發現患了早期的腸癌。經醫生的外科手術後，病情痊癒。

民國九十五年（八十八歲），四月十三日，長老由弟子果慶法師陪同，參加於浙江杭州舉行的首屆「世界佛教論壇」，共有來自世界各地法師、學者參加，會上長老親自宣讀論文〈從無邊慈慧中發揮無上大願〉。

民國九十八年（九十一歲），長老再次由弟子果慶法師陪同，以九十一歲之高齡，參加在大陸無錫靈山梵宮和台北舉行的第二屆「世

界佛教論壇」。

民國九十九年（九十二歲）九月八日，長老舊疾肺癌復發〔民國九十六年年中發現得了早期肺癌，在美國進行了十次放射療後，病情得到控制。〕，由弟子果慶法師陪同來臺，住進慈濟醫院台北新店分院進行治療。九月三十日出院，接受「法鼓山」的供養，住進台北縣金山鄉「法鼓山」總部的貴賓寮進行療養。

十二月二十七日，立法院長王金平特來法鼓山拜訪。院長見師驚語：不愧為一代高僧，清淨、慈祥、莊嚴，一點看不出病相。

民國一百年（九十三歲），一月十日，長老呼吸氣喘嚴重，血氧很低，發現是因肺部積水引起，再次進入慈濟醫院治療。但因為長老年事已高，醫師們的會診，認為已經不能承受更多藥物治療，只能作些支持性的緩和性治療，以改善積水引起的疼痛。可是，對一位九十三歲老人而言，體力也是一大負擔，自此之後，身體日漸虛弱，二月九日晚，長

老年邁的危脆色身，於正念寂靜中安詳捨報。

師經常在週末開示中講：「我的身體雖然衰老了，但我（學佛）的心卻永遠不會老！」師也一直遵循自己諾言：「菩薩清涼月，常遊畢竟空，為償多劫願，浩蕩赴前程！」真真實實地實踐了「願生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身」的大乘佛法精神。

長老一生修行，嚴厲克己，身心受到佛法的加持，得到了深刻而廣泛的淨化；不用說日常中的粗重煩惱不得現前，就連大乘行者所對治的微細煩惱也得到自在的控制。弘揚正法，利濟有情，續佛慧命，成為佛法的真實弟子，長老為我們下一代樹立最真實的榜樣！我們永恆懷念長老！我們也相信長老定會乘願再來，決定會實踐自己許下的諾言——再來人間，實踐菩薩行！🕉

本文轉載自福嚴精舍出版之
《上仁下俊長老圓寂追思讚頌法會手冊》

倡踐三不永懷念

一九九八年十二月三日講於淨廬

● 仁俊長老 開示
● 沈惠珠 整理

劉先生、鄭先生，還有諸位善人：本人今天特地為了追念周、胡二位老居士（編註：周、胡二位老居士為慧炬創辦人周宣德居士及夫人胡安素居士）而講「倡踐三不永懷念」。茲分四段說明：

一、周胡伉儷倡佛囑 護持三寶解三空

周老胡老二位居士，他們提倡佛的最根本囑咐。佛法的根本，主要就是三不可少，《阿彌陀經》上說：「不可以少善根福德因緣。」這三不統攝了一切大乘佛法，能夠倡振這三種最根本大乘佛法的人，不論是僧是俗，應該值得我們永遠懷念。因為把握了這三不，才能真正生生世世護持三寶。真能護持三寶的人，最主要的瞭解，就是

已了知佛法的三種空：內空、外空、內外空。

內空是指內在身心，從智慧的觀照當中，沒有像一般人所執著的那個實在的我。真瞭解身心空，也就自然瞭解與身心相呼應的一切外境，瞬息變化，也是沒有實性的，這便是外空。至於內外空，那是總合說內外一切都是空。佛法講空，都是先從這三空講起。因為絕大多數人，都是為身心所困，也為外境所縛。那麼現在了解了內空，解除了內在的困惑；了解了外空，解除了外境的迷惑。如果是這樣子了解了，內外就都空了，所以身心就能寧能安。

（一）解空發慧了卻二

佛法講空也講有，說到真正的空，是就相對性說的。瞭解裡裡外外沒有實我，沒有實

性，自然就領會到一切都是緣起性空，這樣子就能啟發智慧。簡單地說，智慧就是徹底的迴脫了自己，也看清楚了外境，這叫做慧。「了卻二」，是說有了這樣的智慧，就能夠了卻自我，也能夠把自我所有一切了卻了。大多數人，都是在那兒貪自我享受，因此永遠困在「二」界之間。

現在我們舉一現實的例子說，周、胡兩位老人家，就是把自己的身心看空了，也把自己所有的都奉獻出來了。比如說這個淨廬，就是他無條件奉獻出來的，因此，現在台北才有這麼佛法的道場。現在談到「了卻」了他們二位能夠了卻了自我的牽掛，但不會了卻佛和眾生。

（二）一心徹踐三不少

因為他了卻了自我，所以才能一心一意地、徹底地實踐三種不可少。四十多年前，從大陸到台灣來的信佛的老居士非常多，有的提倡某一宗，有的隨意修學，沒有一定宗派的觀念。他們二位老

人家，把握了佛法的整體。佛法最主要的是什麼呢？就是善根、福德、因緣。現在說善根：

過去久遠久遠，聖人已深深地培養了，所以到現在才能真正地發力。佛法最根本的善根，就是不貪不瞋不癡。普通說癡是煩惱的總源，但是由一切大乘經論來說，談到三不善根，都是先從貪說起，談到三善根也是從責說起。因為一切人，大多數都是貪欲心非常強烈，而且離不開現實生活，可以說貪從來沒有離開念頭心地。

如果你們真正能控制這個我，才有可能把貪忍住。我們通常說的貪愛，可以說是通三世的。由於貪戀現在的生命，相信一切都為自己所有，就自然而然貪愛了。即使到了最後這一期的生命快要結束了，他還希望將來的生命比現在更好。從這樣來看，貪這染著心，可以說全身全心，染著透了。說到真正地修學，它是從心底裡面最微細的貪控制起，時日久了，那些粗重染污的貪，才能控制住，因為這



個貪啊、那個癡啊都非常深，都非常微細，如果能夠控制住日常微細的貪，久久癡也就受到控制了。

二、宿善深培今發力

宿善深培今發力，是說真正能控制微細之貪，一定要宿世善根深深地培植，這一生才能發力成就。「力」，是說從許久許久以來，學佛法，體驗佛法、從佛法當中儲積力量，非常充實。因此，從今以後，生生世世為佛法盡力，為眾生盡力，永遠不再匱缺。有了佛法這個力，他才能控制因為情見所造成的劣根性。一個學佛得到佛力的受用、法味的受用、佛力的作用的人，他生命內在奮發心就強，儘管為眾生，為佛法，原本看起來辛勤勞苦，甚至於疲倦無盡，他呢，絲毫也不感到勞累。

(一) 力足二耐二更堅

就是佛法當中，真正佛力充足，並有兩種能耐。既耐得住

種種的倦，同時也耐得住種種的怨。說到眾怨欲譏，若干年前，台灣的佛教，不要說在家居士的認識傾向不同，就是出家人與出家人之間，也有許多不同調的異音。周老居士奔走於各出家人、各宗派之間，他平等的恭敬，平等的護持。有的人不瞭解他的個性，說他太圓融，說得不好聽是圓滑，這是一種譏笑、諷刺，但是他能夠耐得住這樣的譏，這是他了不起的地方。

二更堅，就是他的願、行更加進步，佛法中所說的願，簡單的說就是體怨進道。一般的人學佛法受了種種的怨害刺激，受到種種的苦頭，因此退心。但真正有願力的人，他反而從這種種的怨害當中，能夠體會佛法，知道只有這樣，才能真正地發心，真正地與佛道相應。

例如，釋迦佛晚年，提婆達多想盡種種方法傷害世尊，破壞僧團。從因果說，他下生當然就掉到地獄裡面。但是佛在大乘經裡，照常為他授記，說他將來還可成佛，

這就是體怨進道的一個例子。

我們現在學佛法，要真正願發得很進步，一定要能夠面對種種迫害，深深地體諒對方。在某種情況之下，要盡量地，不管是明地暗地，能夠用種種方法啟發他，不能同他鬧對立，這樣自己的願才能愈堅強。這個願強了，願力就寬大了，心量也就寬大了，臉色也才能寬鬆、暢豁。

如果我們想開始過好生活。你就要對那些怨害你的人，不再記恨，不再掛懷，反而要感激他。為什麼呢？因為你懂得修忍辱，有這個願，承受得了。如果不懂得這個願力，就會受不了，因為懂得願，受得了，你的願愈受得多，便化得愈透，這樣心量和願力才能廣大，才能堅強，你才能真正步上佛道。

佛說要普度眾生，我們學佛的人，也要學佛的普度眾生心，你如真想普度眾生，你就要發這個大願，這個願你保不住，只拚命求生西方，我認為你不能到西方去。

「行」是說消惱通人。佛

法當中，行是什麼？是指我們內在的念頭起了種種煩惱，尤其是那些癡人的煩惱，或者是人造成自己墮落的那個染污，這是惱的方面。現在說真正的行，是不論有形無形，要能夠消除那些惱。

「通人」，學佛法也就是學通人。佛在因地，當然禮佛，但也更要禮人。一般人只知道禮佛，不知道禮人。有時候反而說人傷害了我，我要報復他，你這樣，是沒有念到佛。你真正禮佛，要與佛相通，佛是怎樣成佛的？他一面真正地念人、見人，一面真正地學佛，這樣才能生生世世地見人見佛、通人通佛。

說老實話，你光禮佛不禮人，你若想要見佛，幾乎不可能的。為什麼？因為佛主要的是他見得一切人，受得一切人的。因為能受得一切人，他深深的與眾生打成一片，深深的觀察眾生。眾生的好處，他盡量的學，眾生的壞處，他盡量的原諒。因為這樣的學，這樣的原諒，他才能真正地發菩提心。



（二）堅持廣植不享果

直迴直趣直脫粘

是說發堅固心修持，執持佛法，同時發廣大心植福德，不享果。也就是廣結善緣，植善因不享果。即使得到種種善果，他也不以這樣的果視為自己。不享福果的人才能真正有福，我們看一切佛、一切大菩薩，他們的福果福德大極了，要他們享受的話，歷經千百劫也享不完呀。因為久遠以來，積的福德善根太深了。若依佛菩薩的眼光來看，知道自己過去一直受人家的供養、幫助，也太多太多了。現在自己所有的福德，也可以說是人家給予我的。我現在才開始償還，不應該同一般人一樣享福果。

近代歐陽竟無老居士，精專唯識學。他有一句名言：「不留一毫自用。」就是說他學佛法，在經濟方面絕對不留一毫錢自己享用。這樣簡單的一句話，卻真是了不得呀。論他的學問，他是一位大書法家，以他的書法，足可以為自己賺許多財富，但他絕

不肯拿自己的字去賣。這樣的人才真正是盡整個生命之力，奉行佛法，不享佛果。「直迴直趣直脫粘」，就現實生活來說，人要吃飯，要住房子，但只要粗衣淡飯，他最簡單的地方就好，其餘的一切完全奉獻給眾生，奉獻無上菩提，這樣的直發大心，向成佛的大道邁進。

「直脫粘」，是說不要粘手粘腳。許多人貪著心重，抓名位，抓財寶，將他喜愛的粘在身上，捨不得放開。這兒我要拿周宣德老居士來說，若干年前，印順老法師談到周老居士的為人。也就是四十年前，那個時候，中華民國為了邦交，凡是佛教國家，都請出家人或者有名的居士去訪問。政府命令，派人出去，所有的費用都由政府供給，那時的外匯緊得很，少了怎麼辦？要自己想辦法，多了，也不要再繳給國庫。周老居士很了不起，他呢，出國應用的用，應省的省，回到台灣來，還剩下一筆美鈔，他完全地一文一毫都繳進國庫。一般人會想不繳庫不犯法嘛，拿去好

了。他不肯，這就顯得他不粘手，這個手很正，很清淨。這種典範，不論出家、在家人，都應該學習。

三、植廣攝遍佛策己

由於他的善根善行，因此，受攝持的眾生相當普遍。這是周老的一個特色，不管是老年、壯年、青少年，他都能同這些人打成一片。他特別關心學校裡的青少年，在許多大學，如台灣大學等，推動輔導組織佛學社，讓那些青年能夠接受佛法的薰習。現在，許多已進入中年信佛虔誠的居士，都曾受到他的號召和影響。我們慧炬的鄭先生，就是其中之一。如果不是四十多年前，周老提倡青年學佛，也許現在你我坐在這個地方講經的立場都沒有耶。「佛策己」，就是說他們完全以佛菩薩的精神來勉勵自己。

（一）福不覆己德效佛

由於善根深培，知道福相當可怕，雖然他有大福，但他不被福

蓋覆。福會顛覆人，這在古今中外的歷史上，例子舉不勝舉。所有王朝在閉國的時候，都是戰戰兢兢，知道好好地振作，把國家的基礎奠立得很牢固。傳到二、三代以後，就怠惰了，那些皇子皇孫，或者豪門貴族，一個一個都在那裡享福，一享福渾身都癱瘓了，振作不起來了，這樣就被福蓋覆了。所以，中國歷史上改朝換代的時候，老百姓固然痛苦，那些皇子皇孫比老百姓更痛苦。

「德效佛」，是說世間的人，有福不一定有德，有德又有大福。從佛法的因果來說，如你持守人乘的五戒，將來就可以感到福報。像這樣的福報，因為缺乏智慧，貪享這福果，到臨了反被這個福弄得愚癡顛倒。佛經上說，有一個老鼠，貪吃瓶子裡面的酥。牠吃呀吃，覺得滋味太好了，索性鑽進瓶子裡面去，到吃肥了，便跑不出來了。當被人看到的時候，連瓶子跟老鼠摔破，這命就送掉了。許多人享福，也同這個貪吃瓶酥的老鼠差不了多少。



真正以佛菩薩來策己的人，他知道自己福積得太少，不夠推福給別人，因此永遠不會被福所蓋覆。有這樣一個基本觀念，一切的功德，都盡可能向上修學佛法。總括地說一句，「德」就是一切善法的總名稱。比如說，釋迦佛，眾生稱讚他「萬德莊嚴」我們要修學佛法，也就是發這個菩提心。發菩提心，可以分三方面：

1·發菩提心，要與一切智慧相應，換句話說，就是要求得佛的圓滿清淨無上菩提智慧。

2·要具有大悲心，就是說要深深體念眾生苦，要盡可能減輕眾生苦，到必要的時候，有真誠的悲心代眾生受苦。

3·要想完成德，要以無所得為方便。菩薩們儘管行了種種不可思量的功德，在他看起來，是太少太少，不會向自己得意洋洋，說我作了許多許多的好事情，菩薩從來沒有這麼樣的意思。假使你認為自己已經作了許多了不起的事情，想得到好的果報，像這樣就是貪著嘛。貪著福

報，你會停止下來，久了，就退下來了。現在說自己所作，沒有滿足的心，就永遠不會貪著，這樣才能真正積聚種種福德。若不想不為福蔽覆自己，要有一個基本觀念，就是把種種修的福德，盡量效學佛那樣無念無得。

（二）崇德節福驚發福

修學佛法，要崇敬功德，也要崇拜那些有功德的人，盡量跟他們學。「節福」，是說自己儘管有福，也要盡量節用這福，也就是盡量惜福。我們學佛法，所謂「發福容易發慧難」，就是說你這個人，家庭教育好，人又聰明，讀書作事，經濟、地位都有了，這是福呀。發福容易得很，發慧就太困難太困難。為什麼呢？因為現在許多人，儘管有世俗的慧，但這是有漏的世俗慧，是與我們意識相應的，意識的特徵是什麼呢？是執取，就是說我有本事，我要怎麼怎麼，執取自我，自以為是。假使你這樣子執取，無漏智慧便不能生起。所以

說發福容易發慧難，難在如何以清淨無染的智慧，控制世俗有染的有漏慧。這樣才能精嚴精進，才能在無漏慧上體會深入。

據我所瞭解，現在台灣的佛教，表面上看，興旺得很，也是事實。但另外一種現象，就是福報廣，智慧荒。這是佛法的致命處。真正了悟佛法的人，懂什麼叫做福？什麼叫做慧？清楚了知，就會「驚發福」。現在在座的諸位，大家都有福，我也有福。但是在我的觀念中，我時常警覺，我發這個福太快了，因為另外一方面，我沒有發慧呀！

（三）愧慧推福福成德

由於沒有發慧，就要起大慚愧心。從佛法上說，愧的作用在對治愚癡。愚癡心重的人沒有慚愧。即使是一個大學問家、大思想家，他很了不起，在某種情況之下，人家罵了他一句，他氣得不得了，你說，他智慧在哪兒啊？假使你能有這個大愧心，便能控制愚癡，便不會生氣，不

會動怒。儘管你有學問有思想，若你偏一邊，不落於斷，即落於常，都是滴漏苦惱的根本。現在你有了大慚愧心，你就能控制大愚癡，這樣激發久了，清淨智慧就能一天一天地增長。

「愧慧推福」，是說你真正有了愧心，你才真正知道智慧的作用，從智慧當中，發生真正的力量「推福」。有這個決心，把應享的福盡量推開去，讓那些沒有福享的人，盡量滿足他們的享受，這樣，你才能「更推福」。

「福成德」，是你能這樣作福，這個福就是淨福，也就能應福而成就種種功德善根。

學佛法要知道次第。什麼叫做學佛法的次第？分三個步驟來說：

一開始，就是盡量的植福，也盡量的把福推出去，這樣才能把過去久遠和今生的種種罪業減輕、捨除。第二，中間破除我，修學的歷程長得很，不像現在一般人說的頓悟頓成、即生成佛，那真是害人不淺的話。中間



破除，是修學歷程的中間長得很，要盡量破除我見、我愛。因為這個見、愛簡化的說，是一切煩惱的代名。為什麼要破除見、愛呢？就有漏生命方面來說，見是造情緒、造有漏生命的動力，情是延續有漏生命的。現在你要去轉這有漏的生命成為無漏的慧命，中間就要好好的控制一般人所執著的實我，或者真常大我。

後斷一切見，是說到了最後，快要圓成佛果了，一切見都要徹底的掃蕩。不但邪見要掃蕩，就連你執著「我見到佛、我見到法、我見到僧」也要掃蕩，因為這也是一個見，一個執著。譬喻說，鐵、銅打的鎖，鎖在腳上，走起來不方便。金子打成的鎖，鎖在腳上，走起來同樣不方便嘛。所以到了最後，快要悟真正悟的時候，所有的一切見完全銷融掉了。這個時候，才能真正見到世出世間的差別實相和一味真理。自思能善巧，是說要知道修學歷程的三個大階段，才是真正善巧修學佛法的人。

四、慧炬燦導修善福

深受信眾喜愛的雜誌「慧炬」，這也是周老取的名字。慧炬一直在那兒不斷地發燦爛的慧光，指導許多迷夢中的眾生。

「修善福」？是說有智慧的光照，才能真正修善根、修福德。說到「修」，正學普賢「行」不偏撥。「行」中間要有一個單獨的括弧。佛法講修行，分成兩大類：一是自力行，聲聞、圓覺聖者他們著重自力，也就是以自力和法力兩種力量總合起來，破除一切煩惱，自己又深思斷見了，得到真正的究竟，了脫生死。第二種叫做普賢行，這個行即是一切善根、福德的總稱。普賢行就是廣大行，真正攝入廣大善根，久久的生死當中，利益眾生，圓成佛道。

談到「不偏撥」，現在修學佛法的人，總是說我是學哪一宗的，我這一宗了不起，學到了這一宗，就概括一切了。或者許多人到現在還說，我是創哪一宗的

幾代幾代的什麼什麼。其實，說老實話，這樣的修養，學佛法，真是太小太小了。真正學佛法的，知道要修學一切的法門，「法門無量誓願學」，不是光學哪一宗，或者是哪一門哪一派，就自以為足啊！如果是這樣，整個佛法，可以說拋棄得差不多了。有人曾問我，一某某人，你學的是哪一宗啊？我說：我是學的是佛法。佛法是什麼呢？就是普賢行，普賢行的內容是什麼呢？就是三不可少啊，不可以少善根，不可以少福德，不可以少因緣。

（一）慧擇因緣辨染淨

為何說不可以少因緣？因緣是一切佛法的心髓。如果佛法不講因緣，就不成為佛法。學佛最重要的就是用智慧來抉擇因緣。因緣有染有淨，染的因緣造成生死流轉的苦因苦果，淨的因緣就是學成超出生死的清淨因清淨果。佛在世的時候，有人問：「世尊，你說的是什麼法？」他說：「我說緣起，或者是說，

我論因說因。我說的完全是緣起。」宇宙萬有的現象，它的通智是什麼？就是緣起。最近有一部書，說到我論因說因，我哪，就討論這個因，也說明這個因，也就是說，我是說因說果。因是主體，緣是種種助力，有主體，也有種種助力，好事、壞事就能夠出現或者是完成。關於因緣或者緣起的意義，《慧炬雜誌》時常有論述提及。

現在我說佛法的因果，同世間人講的因果，許多都不相同。世間的因果，說「種瓜得瓜，種豆得豆」。這話沒有錯；種什麼得什麼，或者也可以說是自作自受。但深一層去研究，就有問題，為什麼呢？種瓜得瓜，瓜永遠是瓜；種豆得豆，豆永遠還是豆呀，這是直接因果。你怎樣改良，只是改良而已，不能根本改變。佛法說的因果，不但是改良，還能徹底改變這個因果，論因論果都無自性。

佛法真關心的因果，是對照起來講的。說因果之因，有果



故因，有果故因，故非真因。說這個因的本身，它不是自己本身形成的。說到對照方面，有果，才顯出因。既然因為有果才顯出因，這個因就不是真實的因，不是絕對獨存的東西。果，也可以比照這個因來解釋。照這樣說，因果是絕對可以改變的。因可以成果，果也可以成因，因果久久地受到互相關聯。比喻說，父母生孩子，父母是因，孩子兒女是果。兒女長大了，又變成父母，他又生孩子，這果又成為因。因果、果因，生生世世就在有漏當中顛倒循環。

（二）染絕淨純創大緣

我們現在修學佛法，要把種種微細的、粗顯的染緣去掉，把純淨的、清淨的因緣盡量培植，這樣，才能創造大緣。

再說「慧擇因緣」，簡別精嚴不濫雜。我們修學佛法，要真正具有簡別的力量，一定要簡別精嚴。大乘經中，有最清淨、最純正的，也有為了適應那些外道

的，所以就有一部分外道的思想滲透到佛法中來了，久了就喧賓奪主。舉個簡單的比喻來說，佛法是以諸法無我為中心，一接觸到外道的思想，便轉過去為真常大我，真常大我是印度婆羅門吠陀的一個中心思想。現在，你學佛法，就要把真常大我踢開，好好的深研修學緣起的假我，這樣才不會再雜染。

（三）超卓風範永懷念

說到周老，他不是大富翁。因為他心量大，所以能把握整個佛法，「不可以少善根，不可以少福德，不可以少因緣。」他以這個善根、福德來創這樣的大緣。「超卓風範永懷念」，是說他的風範，超出一般學佛的人，就因為這樣，周、胡一位老人家，值得我們永遠懷念。🕉

本文轉載自《慧炬雜誌》第四一九期
民國八十八年五月三十一日出版

永遠的明鏡



● 普 益

■ 印順導師（左）與仁俊長老（右）合影

淨心第一·利他為上

民國九十四年六月四日，著述等身的印順導師圓寂，追思會上醒目的導師法語「淨心第一·利他為上」，為導師一生的風範立下最佳的註腳。而今年二月九日捨報圓滿的仁俊長老，追隨導師行誼，則是這八個字的最利行者，僧伽的表率。

慧擇因緣辨染淨

民國八十七年，在十方禪林與仁俊師父結上法緣，開啟了個人此生與導師及師父的不解因緣。尤其是師父在慧炬雜誌社，懷念創辦人周宣德老居士賢伉儷所作的開示（註），一句「慧擇因緣辨染淨」的偈子，對初學佛法的我，剎那丟下一顆威力無比的震撼彈，再也不能錯過師父在台灣的任何一次開示。

當時的撼動，是肇因於佛法的「緣起觀」，我只聽到人際間的緣份說法，卻沒有得到進一步有關於因緣的主動性與抉擇性說明。看到

許多學佛的人，在男女因緣上，沒有「慧觀」、沒有「抉擇」，因而呈現出諸多是非雜染。師父這一句話，驚醒眾生，原來因緣是要以智慧來抉擇，辨明染淨知進退取捨。

經過了十二個年頭，現在更體悟師父這句話，含蓋了佛法「戒、定、慧」三學的根本學習，所以師父說：「學佛最重要的，就是用智慧來抉擇因緣」，因為「染的因緣造成生死流轉的苦因苦果，淨的因緣就是學成超出生死的清淨因清淨果」。這最初的醍醐，也是最終的究竟。

不將佛法當人情

師父持戒嚴謹，常示人「不將佛法當人情」。平時應眾，絕不閒言，所有言語必以有益眾生而發，分秒不浪費於無益應酬，但求無愧於有限人生。師父說，只要還有一口氣，就作到最後一口氣。得空，即一再重覆閱讀導師著作，就是在飛機上，也是一部《成佛



■ 仁俊長老的骨舍利



■ 弟子恭送長老的骨舍利返美

之道》在手。等待舟車、飛機或眾人閒戲時，師父即一旁經行，抓緊時間用功。

師父的開示，精要以詩偈為綱領，再逐句以詳解，一如師父讚歎導師是將佛法用得透徹一般，沒有贅語，沒有綺語，痛下針砭，直入人心，光明遍照。

師父是傳授我五戒的戒師，簡單莊嚴的儀式後，師父說：受了戒，生命才出生，肉體的出生不是生命的開始，受戒後才是生命的開始。一般大眾都怕受戒，擔心不能持受，師父的開示卻讓人忘了持受的憂慮，只有滿心的歡喜，為自己即將開始的新生命雀躍不已。

永遠的明鏡

導師圓寂前，師父每年春、秋二季必回台灣探望導師，也成就了大眾在佛法修持上的檢視。

師父就像一面大明鏡，語默動靜中，照映出無明大眾的一切是非善惡與缺失，牽引眾生上「菩提道上」，一步步發揚奮起。縱於師父以病相示現時，明鏡依然是光耀明亮鑑人，絲毫無差。淨心不著病苦，血壓、脈搏尋常如故，未曾隨色身苦痛而有任何波動起伏，始終安詳寧靜。看到師父骨舍利已然是無比危脆的衰敗，心中深深感懷，是怎樣的一份菩薩願心讓師父可以自在支撐若此！而今師父色身雖報盡，但明鏡依然在我們面前，永遠存在，繼續指引著我們趣向「成佛之道」。

師父的德行，拙劣如我，實難以筆墨勾勒形容，唯刻骨銘心，勉力略記一二，與眾分享，聊寄追思之情。我相信，師父不忍眾生苦，必然會早日回娑婆，明鏡輝映，救度沈溺諸有情。阿彌陀佛！^①

註：參本期「倡踐三不永懷念」一文

菩提道上有您真好

◆ 本刊編輯室

在仁俊長老圓寂前，慧炬機構莊南田董事長、慧炬佛學會陳榮基名譽理事長、周寶珠執行長，與沈惠珠律師等諸位法友，曾於二〇一一年一月二十五日上午九時，一同前往拜見當時仍在新店慈濟醫院治療休養的仁俊長老。病榻中的仁老雖然身形瘦弱，說話的力道低沉微細，臉上卻看不見憔悴的病容，雙目依舊有神，不忘惠賜法語鼓勵學佛弟子：

- ◎記得牢要用得恰。
- ◎應該不留情的，什麼事都不留情。
- ◎要走的走不了，要做的做不活，這叫活死人。
- ◎人不願意做，人不肯發心的你能做，這才是真正做人的開始。



■ 仁俊長老於法鼓山靜養時與慧炬同仁合影

長老懇切誠摯的叮嚀，彷彿醍醐灌頂，為所有在場諦聽法音的弟子，挹注了心靈甘露的源頭活水。回味長老的慈心訓誨，不禁憶想起佛陀涅槃前，自知捨壽的時間將至，在到達拘尸那羅的娑羅樹林時，雖然身體極為疲憊痛苦，但仍向弟子開示最後的遺教。《大般涅槃經》裡，記載了釋尊告誡弟子：「汝等當知，一切諸行，皆悉無常。我今雖是金剛之體，亦復不免無常所遷。生死之中極為可畏，汝等宜應勤行



精進，速求離此生死火坑。此則是最後教也。我般涅槃，其時已至。」《佛遺教經》中亦曰：「汝等比丘，常當一心勤求出道，一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相。汝等且止，勿得復語，時將欲過，我欲滅度，是最後之所教誨。」當時佛陀說完最後的言教之後，便右脅而臥、兩腳交疊，心境安穩像獅子安睡般地入於涅槃。而仁俊長老如今圓寂，也恰似佛陀的肉身入滅一

般，法身將長住常寂光淨土。過去他的「行」，彷彿甜美涼沁的甘露清泉，撫慰了佛弟子求法若渴的心；未來他的「願」，也必如春日的陽光一般，無餘普照每一位佛弟子心中，初萌茁長的福慧枝芽。在這裡深深祈願長老早日乘願再來，繼續為接引眾生，守護在菩提道上的彼端。☉

※仁俊長老開示的「菩提道上」，因文稿尚在整理中，故本期停刊一次。

| 徵 | 文 | 啟 | 事 |

音樂、禪修與身心靈健康

音樂可以穩定情緒，紓解身心的緊張，協調全身器官功能，加強人體的免疫系統。《聖嚴法師教禪坐》書中則說：「打坐的功能有三項，第一是達到身心平衡，第二是達到精神穩定，第三是達到智慧心及慈悲心的開發。」透過聆賞音樂所得到的身心安定，與經由禪修使身心靜謐祥寧有什麼不同？如果將禪修與音樂彼此結合，二者調融之後所發揮的作用，是否能使人更加專注，身心更趨平靜？歡迎讀者一同分享如何在日常生活中，透過音樂與禪修，祛煩解憂，讓身心安定自在的經驗。

| 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。文稿請自行備分，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。

巡禮仁俊長老踩踏過的道場足跡

● 陳清香

一代佛教弘法高僧，法語「菩提道上」連續刊登於慧炬雜誌，長達二百七十九期，與慧炬建立深厚因緣的仁俊老和尚，以高齡九十三，戒臘七十五的嵩壽，於今年二月九日，安詳捨報圓寂。消息傳來，慧炬機構同仁及《慧炬雜誌》讀者，無不深感難捨與悲仰。

仁俊長老祖籍江蘇省泰興市黃橋鎮，俗姓劉，名寶根，生於民國八年（西元一九一九年，歲次己未）七月十一日。長老自幼童時期，即入佛寺，剃度為沙彌，承師父傳道取法號「仁俊」。及長，入叢林古剎受具足戒，進佛學院就學，其後深入經藏，修行弘法。因值戰亂，為避戰禍，遂在盛年之際，即遠離家鄉道場，南下尋求駐錫場所，隨著逃避戰事因緣，棲止的道場，便一再遷移。據統計，由江蘇、浙江、福建、香港，入臺灣，再飛北美，一生所駐錫的道場，不下一、二十餘處。

為紀念這一位長年為《慧炬雜誌》執筆撰寫法語的慧炬老作者，本文便循著俊老歷來所棲止駐錫的佛寺道場，一一踏查俊老走過的足跡，探訪每座道場的創寺源流與史蹟，以作尋根巡禮之旅。但由於俊老棲止的道場數量眾多，僅舉著名具代表性者，依駐錫時間之先後為序，述之如下：

一、江蘇句容市隆昌寺

民國二十四年，長老年方十七歲，在師父傳道法師的鼓勵下，獨自由江蘇家鄉佛寺直赴句容市寶華山隆昌寺，受具足戒，此次有幾百人同時受戒。

寶華山隆昌寺是江南律宗第一道場，群峰圍繞，



風景秀麗。隆昌寺始建於南梁天監元年（502），初名千佛寺，有高僧寶誌登山結庵說法，因名寶華山。明萬曆三十三年（1605）因妙峰禪師的奏請而擴建。依《寶華山志》所載，寶華律宗為金陵四百八十大梵剎之最，故稱律宗第一山。其研習律法以《十誦律》、《四分律》、《摩訶僧祇律》、《五分律》等為基本經典。

明代以下，隆昌寺殿堂巍峨，氣勢軒昂，有堂九九九間，歷朝皇帝御書匾額，羅列其間。其中如大雄寶殿、戒壇、大悲樓、銅殿、文殊無樑殿、普賢無樑殿、方丈樓、藏經樓等是具代表者。

俊老在此律法最完備的江南律宗第一道場寶華隆昌寺受具足戒，自是因緣殊勝。

二、常州天寧寺

民國二十七年長老二十歲，赴常州天寧寺，進入天寧佛學院受學。

天寧寺始創於唐貞觀年間，一千三百年來，歷盡滄桑，經大德祖師的努力維護，使殿宇宏偉，香火興盛，而與鎮江金山寺、揚州高旻寺、寧波天童寺等，並稱禪宗四大叢林。

長老就讀天寧佛學院之前，已由中興祖師冶開募捐修復了天王殿、文殊殿、普賢殿、地藏殿、羅漢堂等，殿宇多達六百餘間。長老在此初次拜見大醒法師。當長老於閩南佛學院畢業後，於民國三十二年，又回天寧寺，在天寧佛學院擔任訓導主任。

三、廈門閩南佛學院

受到大醒法師的鼓勵，民國三十年八月初，隨大醒法師到閩南佛學院，長老考入廈門「閩南佛學院」受學。

廈門南普陀寺位於廈門大學北端，背倚五老峰，氣象宏偉。初建於唐代陳肇，初名普照寺，宋僧文翠曾募款修葺殿宇，明清以下，歷

經興廢。清康熙初年，施琅重建寺宇，改名南普陀寺。

南普陀寺有山門、大雄寶殿、大悲殿、藏經閣、鐘鼓樓等，殿頂覆琉璃瓦，屋脊飾有剪黏雕塑雙龍護塔，充分展現閩南殿宇華麗的建築風格。殿宇右側即閩南佛學院，為民國十四年由會泉法師創建，並任首任院長，是新式學制的佛學院。二年後太虛大師繼任院長，增漳州南山寺的佛學院為第二院，民國十九年又增設研究部。其後常惺法師繼任第三任院長，弘一法師也曾講學其間，是近代名僧雲集，佛教人文薈萃之勝地道場。

仁俊長老在閩南佛學院就讀了三年，而於民國三十二年畢業。

四、奉化雪竇寺

民國三十六年長老二十九歲時，曾離開常州天寧寺赴浙江奉化參訪雪竇寺，並在此閱藏，那是雪竇寺住持大醒法師所允准的。

雪竇寺位於浙江奉化四明山，相傳晉時即有尼僧在此修行，唐末稱「十方禪院」，五代時屬吳越國領地，永明延壽曾住此，北宋末年雪竇重顯駐錫此地，盛興教化，長達三十年，大弘雲門宗風，增廣寺基。南宋中葉，石室祖瑛在此弘傳臨濟禪風。元代受帝賜額「天下禪宗十刹」之一。民國初年，太虛大師住此寺，定為彌勒道場，與普陀、九華、峨嵋、五臺並稱。民國三十五年大醒法師繼任住持。寺內安奉百丈、黃檗、臨濟三祖木像，寺庭尚存六角石幢下段殘部，山門外，千丈岩下松林中，有重顯禪師塔。

五、新竹福嚴精舍

民國四十二年長老三十五歲，由香港申請入臺。六月一日，長老與續明法師由港抵臺。十月十八日，新竹福嚴精舍舉行落成開光禮。

福嚴精舍位於新竹市郊青草湖附近，由印順老法師於民國四十二



年創立，最初七年，學眾以大陸來台之僧青年為主，長老受印老感召，與演培、隆根、唯慈、正宗、妙峰、幻生、印海等，均為早期僧眾。民國五十年，福嚴精舍改稱福嚴學舍，計收學員十八名。長老與印順導師、續明、幻生等為常住法師，續明為學社主持，教授佛學者有道源、演培、妙通等法師，教授世學有許巍文、龐慎言、楊家禮、吳巨卿等居士。學社開始招收臺灣青年比丘為學僧。

此時的福嚴學舍，儼然是臺灣佛學院的泰斗，而在台駐錫福嚴的仁俊長老，十餘年間追隨印老，由受教的學生，而成為師長。

福嚴精舍於民國六十六年，成立福嚴佛學院，真華法師任院長，招收女眾學生，包括出家與在家二眾。此時仁俊長老已然離臺赴美。

六、新竹靈隱寺

民國四十八年長老開始於新竹靈隱佛學院任教，秋季開學前離去。

靈隱寺位於新竹香山青草湖畔，創辦於一九二四年，最初原供諸葛孔明於前殿，因稱感化堂，其後大殿供觀音菩薩，而稱靈隱寺，住持保真師，其後無上師繼任。

七、同淨蘭若

民國五十三年。春間，仁俊長老住進新店「同淨蘭若」，與日常、惟覺等法師同住。

八、屏東東山禪寺

由高雄道宣法師介紹，前往屏東東山寺，在圓融比丘尼的護持下，閉關於東山寺半年。

東山禪寺創建於一九二四年二月，初名「屏東佛教臨濟宗佈教所」，由吳錦和、林慶雲、莊阿隨、林石宇、黃水權、陳和尚、邵

烏頭、林英、藍利、許振元等信徒共同發起，由日僧東海宜誠任首任住持，一九二八年詮淨法師繼任住持，民國三十八年圓融法師再繼任住持，增建寺宇、重塑佛像，並創辦「東山佛學院」，聘道源老和尚為院長。



■ 新澤西州同淨蘭若寺景

九、紐約大覺寺、紐約莊嚴寺

民國六十一年，長老與日常法師一同赴美弘法。民國六十三年九月出任大覺寺住持，並任美國佛教會副會長。民國六十五年十月，親自參與紐約莊嚴寺開山建設工程。

十、新澤西州同淨蘭若

民國六十八年七月，長老移居新州同淨學舍。

同淨蘭若占地非常廣大，原是基督教神學院，仁俊長老移居後，將主建大教堂改為大雄寶殿，大殿中上供緬甸玉石釋迦牟尼佛，大殿門口供觀音菩薩坐像，十分別致，大殿之外，尚有圖書館、齋堂、大寮、寮房等大建築物，相當寬敞完備。寬謙法師每年應邀赴美弘法時，經常駐錫此道場。（見插圖）

十一、紐約東初禪寺

民國六十八年十月間，長老贊助聖嚴法師於紐約皇后區的道場，此為東初禪寺創辦之始。



■ 仁俊長老於同淨蘭若留影

縱觀仁俊長老一生受教最深的師長，是大醒法師與印順長老，所踩踏過的道場，包括

一、出家、受戒、就學、聽法的道場：有寶華山隆昌寺、常州天寧佛學院、廈門閩南佛學院、新竹福嚴精舍。

二、閱藏、閉關的道場：奉化雪竇寺、屏東東山禪寺。

三、香港逃難時讀經、寫文、吟詩的道場：南天竺、鹿野苑、青山淨業林。

四、任教、講學的道場：上海靜安佛學院、新竹靈隱佛學院。

五、晉山任住持、講經弘法的道場：紐約大覺寺、新店同淨蘭若、新澤西同淨蘭若、紐約莊嚴寺、紐約東初禪寺、新竹十方禪林、洛杉磯觀音寺、南加州法印寺等。

而早年在江浙地區的道場，或禪或律，都是歷史悠久，宗風遠播遐邇的大叢林。而就學的佛學院，由傳統舊規制者，而至具創新學制者。是故走過一世紀的仁俊長老，處於新舊文化交替之際，既能繼承過去豐富的禪學與戒律精華，又能迎向新世紀的文明；既涵養了東方佛教的叢林規制，又遠赴西方播向新大陸的異民族。所駐錫的道場由東方最傳統的禪院律寺，到西方歐洲教堂式的蘭若。仁俊長老的一生，奔馳於菩提道上，由舊而新，由東而西，以法語感化，環顧全球，週遍圓融。但願長老蓮生上品，乘願再來。🌀

如何綻放心中的蓮花 (一)

二〇〇八年六月二十九日講於台南市立文化中心

◆蔡長鈞 主講

明道大學企業管理系
副教授兼系主任

◆連珊屏 整理

各位好朋友早安！有一位大學教授在上課時，發現講台前的同學全都在忙自己的事情，實在講不下去，所以就停下來對學生說：「各位，如果明天就是世界末日，你們要怎麼把握明天最後一天？」學生本來已低著頭，為了擔心被點到名，硬是把頭壓得更低。眼看沒有人願意主動回答，教授只好指定班長替全班同學作答。心不甘情不願的班長在起身的同時，一邊對鄰座的同學低聲叨念：「衰！為什麼一定要叫我不叫其他同學？」等

到抬起頭，班長以堅定的語氣說：「報告優秀的教授，我向來不回答假設性的問題，所以我不知道怎麼回答，報告完畢。」教授聽了這樣的回答，實在覺得無奈，於是又點名副班代起身，他說：「雖然從出生到現在，我已經享用過不少美食，但世界上還有很多我沒嘗過的好東西，所以我一定會把握機會，在世界末日的前一秒吃飽、撐死。」這個令人捧腹的答案，令其他同學都笑了起來，只有教授面無表情。他感嘆地說：「教了你兩年書，



現在總算知道為什麼你會那麼『渾圓』，真是在哪用心，就會在那收穫。如果你再繼續吃，可能就需要參加瘦一公斤花費一萬塊的減重班。」

聽到教授的黑色幽默，笑得最燦爛的第三排同學主動發言說：「好問題！如果不是父母把屎、把尿，就沒有今天的我，所以我一定會把握最後一天，好好陪著家人、父母，克盡孝道。」聽到此，所有同學全部豎起大拇指，直呼優秀，老師也很高興，因為已經好久沒聽到有年輕人這麼尊崇孝道了。「最後一排同學，你不要一直忙自己的事，同學在講話應該要尊重人家，看著他講話才有禮貌。」由於有同學不專心，所以受到教授的責難。只見那位同學無辜的站起來應著：「報告老師！要是真到了世界末日的最後一天，我一定會排除萬難，克服所有問題，到學校上您的課。」這時旁邊的同學伸出腳踢弄，嘴巴嘲諷著：「狗腿！最後一天你不陪家人、

父母，卻願意花時間陪教授，是不是腦袋壞了？」但教授在旁邊聽見學生的真情告白，差點高興死了，教了快三十年書，從來沒有在課堂上被同學肯定。感動之餘，教授趕緊問學生為什麼？這時學生回答：「那我就不客氣說囉！每次來學校上您的課，都有一種度日如年的感覺，所以我希望在末日的最後一天還能聽到您的教誨。」教授聽了差點從台上摔了下來。

演好人生的戲碼

一句話可以使人如沐春風，也可以讓人痛心疾首，為什麼呢？這與心靈的控制有關係。今天早上我從彰化趕過來，一路告訴自己經過永康、新市，要記得下交流道。念頭的念，其實就是方向盤。就像釋迦牟尼佛是一個很好的心念嚮導，導引大家通往正路，至於前進與否，過錯不在於嚮導，而在於行人。佛陀曾說：「我就像大醫王因病給藥，

服不服藥的選擇權不在醫生，而在病人。」佛陀為何要說八萬四千法，以對治八萬四千種心？正因為眾生的心五花八門，容易偏離正知正見，糊裡糊塗被誤導目標，總是虛度日子瞎忙。有博士班的學生問我，應該怎麼解決這樣的問題？我告訴他們要用對方法，才不會常作白工。人生有三個非常重要的「ㄇㄨˇ」，首先是「盲」，不要像隻盲眼的鹿，迷失了方向，沒有目標的亂撞。其次是「忙」，如同無頭蒼蠅隨風飛舞、無的放矢，人云亦云非常的忙碌。要有自己的想法，不要被環境影響，不要被境所轉，受外物奴役，要懂得變通。第三個字是「茫」，就是在人生大海中茫茫然，找不到生存的價值。當生命結束前，才感嘆自己讀書、結婚、生子沒多久，為什麼眼前已經是此世的終點站？釋迦牟尼佛說人身難得，若不能及早於自覺中醒悟，勤修善道則更難得可貴人身。幾十年很快就過去，若平日花天酒地、尋

歡作樂，當面臨要離開人間的那一天才著急害怕，想累積去天堂的資糧已來不及了。佛經常講：「生死事大，無常迅速。」綠燈時盡自己的本分，當紅燈亮起，不能再前進時才不會有所憾恨。

未來的日子如果希望過得幸福快樂，個人提供「愛我所愛、作我當作、珍惜當下、活在現在」這十六字訣以資參考。「愛我所愛」，每個人都有自己所愛的對象，但我們對父母、妻兒真的花時間關心過嗎？還是只在外面花天酒地？「作我當作」，即作正確的事情，且要合乎道理，依著善良本性而行。現在有那麼多社會案件，就是因為作了違背常理的事。「珍惜當下，活在現在」，不管布施也好，精進、禪定也好，選擇提昇自己的心靈，修忍辱波羅蜜，就是明智之舉。每個人來到這個世界都有共同使命，不光是為了自己，而要像太陽一樣普照世間，分潤自己的愛，讓其他生



命也變得富有意義價值。生命稍縱即逝，時光飛逝亦是一眨眼的轉瞬，如果我們知道該往那裡走，識透了生死，了悟了無常，瞭解《維摩詰所說經》中所謂：「心淨則國土淨。」那麼人間何處不是淨土，何方沒有喜樂？我們的心裡本來就有一朵不沾塵土的蓮花。舞臺戲就像人生的縮影，今朝有演出，必使掌聲如雷，演什麼像什麼；身為父母親就演好慈愛之道，兒女則詮釋孝順之情，兄弟朋友之間禮敬彼此，這就會是一齣票房最高、收視最好的影集。不論是別人眼中的主角或配角，當戲拍完最後一集，演出謝了幕，曲終人散，我們又該往那裡去？這才是平日需要省思的人生劇本。

快樂的鑰匙在自己手中

現在台灣社會不談倫理，不講孝道，家庭破碎，離婚率居高不下，就是因為我們沒有

管好自己，把快樂的鑰匙交給別人。事實上，幸福應該要由自己創造爭取，常言「積善之家必有餘慶」，命運要靠自己來運命，而非將夫妻口角、兒女溝通的問題交給風水、地理師這些江湖術士。甚至企求藉由法器、水晶的擺設，就想平息家中不包容、寬恕，不互相體貼、尊重的衝突。只要心裡的污泥、思想的垃圾沒倒乾淨，所有的爭執都依然會存在。所以改變一定要從習慣模式下手，從行為、思維、價值觀，把個性徹底改造。由此，和各位分享三個字，第一個字是「淨」，淨化自己，讓我們日日新，充滿法喜。就像每天洗澡，把心裡的垃圾、六塵的煩惱逐步驅除，就可以有第二個「靜」字，也就是安靜。第三個是恭敬的「敬」，敬於事，敬於能，對上司、國家懷著敬意，由此甚至可以天人合一，跟佛相契，溶入靜謐祥寧的境界，多好！在座各位請將三

個「淨」、「靜」、「敬」，記起來，這對修行是非常重要的。《孟子》曰：「反身而誠，樂莫大焉。」反躬自問誠實無欺，是最大的快樂，所以自己本身快樂，才可以恭敬於事，而非拿大把香在菩薩面前競賽，最重要的是心能沉於中、形於外。

插到頭香高中金馬獎

以前考碩士班時，我的母親時任鹿港天后宮的委員，她在除夕夜前幾天告訴我：「兒子阿！你四月分要考碩士班，一定要在大年初一，去廟裡好好跟人家比賽，插到頭香，媽祖就會庇佑你考上碩士班，這叫做雙掛號。」媽媽還說，媽祖會讓出題委員出的題目，都是我讀過的，一定穩當。那時我笑著回答：「這樣媽祖會很辛苦，要先掃描，看我讀到那裡！」後來反正大年初一也沒事，心想就試試吧。當活動開

始，廟門一開，因為媽媽幫忙卡位，我一路衝鋒陷陣、過關斬將，很快就到了香爐前。眼看離頭香只差一步，沒想到後方的香客竟然偷吃步，雙手一拋，就從後方把香丟了出來。更令我錯愕的，是爐口那麼大，丟香的信眾竟然丟不進爐裡，直接將頭香插到我的頭上。那一年，我沒戴安全帽，差一點就這樣點了「戒疤」，整顆頭被插得香噴噴。

經過這插香的洗禮，隔沒多久，放榜的成績揭曉，果然是第一名，插到了頭香。不過，這榜首的前面還加了「備取」二個字……。一般來說，只要考上備取，幾乎都有很大的錄取機會，但備取第一的我，最後仍然名落孫山，只好等人伍服役。之後當了兵，被徵召到永康附近的一所砲校，接受五個多月的訓練。當時心裡想著，反正受訓後成了排長，在部隊中也不會太辛苦，說不定還可以一邊看書，等服



完役之後再回來考試。辛辛苦苦磨練了五個月之後，砲校校長很有自信的對我們說：「因為你們都是預官排長等，所以抽籤都會抽到本島，去外島的很少很少。」聽到校長這麼保證，能夠在家裡附近當兵，當然忍不住在內心竊喜著。到了抽籤時，前面的弟兄籤運果然極佳，好多人因為自己抽到新市、新化，忍不住開心尖叫。於是當我抽完籤後，當然胸有成竹，微笑等待接受其他弟兄的祝賀。這時，一旁唱名的士官，在核對籤號後，便大聲廣播「金門一二七，金門！」聽到這個「惡耗」，我嚇得差點摔倒！我竟然又「插到頭香」，難道姓蔡就得背負這樣的宿命！此刻，旁邊弟兄的歡呼聲依然此起彼落，那時我才發覺，得到「金馬獎」，到金門、馬祖服役，讓周圍的人高興得以倖免於難，也很有意義，或許這也是我的使命！

到外島之前，所有的新兵

都要先往高雄前送營報到。在這裡等船的，都是預備到前線保衛國家的「戰士」。我一共待了七天，中間還有懇親假，最後一天，就去了碼頭，等待坐軍艦，乘風破浪至金門。因為我從大一開始就吃素，還是全齋，所以行前媽媽特別提醒：「你去金門，有辦法吃全齋嗎？要不要跟媽祖請二年假，回來再開始吃素。」我那時才知道原來吃素，也可以請假！因為大四那年準備研究所的考試，變得很瘦，天才的媽媽因為愛子心切，擔心我姓蔡又吃菜，於是就開始燉補。這就像頭等艙的服務，才剛把食物吃完，後面的餐點又一盤接著一盤端上。媽媽的如意算盤，就是把未來十幾個月的戰備糧，讓我像反芻的牛一樣，集中在七天全部貯存完畢！母親的愛心真的很偉大，效果果真是立竿見影，七天以後，所有衣服我都不能穿！到了辭別母親，準備到第一線保家衛民

的那天，來到碼頭，才知道坐的是平底船。上了艦艇，前十分鐘，船身的搖晃就像是媽媽的搖籃，二十分鐘後，所有人嘔吐的都有；母親行前打的如意算盤失算了，因為我連本帶利，連八天前的食物都吐了出來。想起自己就像要去刺秦王的荊軻，正所謂「風蕭蕭兮易水寒，壯士一去兮不復還」，我這個從來沒有坐過船的「壯士」，對於暈船的感想，只有「痛不欲生」四個字可以形容。在船上，吃什麼就吐什麼，那真是痛得想從甲板跳下去，唯一的獲益，就是讓我生起慈悲心，對於那些海軍士兵的苦開始能夠感同身受了。

母親的搖籃整整搖了二十四小時，當船靠了岸，踩在金門的土地終於有種踏實感。下了船，處理報到的連長一看見我，就高興的向我擁抱。「你知道，我等你已經等很久了！這個排長的位子，已經空很久了，進到這個連上，從此都是一家人，一家

都是人。」在連長熱情的感召之下，此刻的我又再次對軍旅生活燃起希望。沒想到連長接著又說：「你知道嗎？來得早不如來得巧，今天剛好排了夜行軍，你們就一塊參加吧。」聽到這「好消息」，我不禁兩腳發軟、臉色蒼白。金門的地理位置分為金東跟金西，每晚都必須有二個連隊的士兵，保持清醒，為人民的安全夜行巡邏。跟臺灣不一樣的地方，是金門路上的水溝沒有溝蓋，像我這樣不知情卻勇往直前的菜鳥，就這麼朝深溝走了下去。更令人「驚」畏的是道路上到處都有拒馬，交纏著鐵絲，部隊中的老鳥都知道繞過去，只有我義無反顧擁抱了鐵絲網，最後還被抬著回去。隔天十點，連長又來敲排長室，一見到我就問：「排長，昨天感覺不錯吧！以後就兩個禮拜一次哦！」我不禁在心中吶喊著：「天啊！以後日子難過了！又被插了一次頭香！」



初入伍的新兵訓練時，仁慈的長官通常只要求阿兵哥能跑完三千公尺，下部隊以後，身為排長的我便得以身作則，一定要有跑完五千公尺的戰鬥力。那時候帶著部隊上山下海，走遍崎嶇不平山路小徑，前三千公尺已經夠令人不堪負荷，為免拖累大家的速度，我只好請班長帶頭，繼續領著部隊前進，為自己在最後壓隊喘息，找一個堂而皇之的理由。結果不到一分鐘，帶頭的班長感覺情勢不對，喊了一句「部隊停！」的口令，所有的阿兵哥對隊伍急停的原因摸不著頭緒。那士官趕緊向上級報告：「蔡排消失了！」於是全員就地解散，尋找我的蹤跡。最後，他們在先前經過的路邊，發現躺在一旁的我。所以，對我而言，在金門的日子真的是種磨練，為了提升自己，我也不能夠逃避，必須善用壓力，越壓越有力。

吃素的爆發力

有一天，輔導長跟我說：「蔡排！開始吃肉吧！你這樣的體力，遲早會將整個部隊的成績都給拖垮。要是遇上三天兩夜的野戰行軍，看你要去哪裡找菜。」我自信地回答：「輔導長！我跟你打賭，如果三天兩夜後我不單能走回來，還可以帶著部隊一邊唱歌、答數，你可以跟我一起吃素嗎？」「沒問題，你要是回得來，我跟你吃素！但如果你是被抬著回來，就得跟我吃肉。」「沒問題！」就這樣，我們用男人的方式——打勾勾，協議輸贏的後果。當三天兩夜的營測驗開戰，身為排長的我依照規矩，背了一個小書包。袋子裡本來應該只能放指北針與地圖，但為了方便吃素，我還加放了一些罐頭，以保萬無一失。由於隨行的軍用車上面都是煮一些簡單的肉類食物，所以一開始我就得開罐頭果腹，又因為五

臟廟實在祭不飽，忘了按照天數配給，沒多久，就彈盡援絕。在叫天天不應，叫地地不靈的情況下，我開始以水果充飢，自製「香蕉飯」，用一口香蕉配上一口白飯，熬了過去。俗諺說：「心安茅屋穩、心定菜根香。」由於平日都吃太多過鹹的食物，那幾餐，我反而經驗了平常體會不到的飯香感動。

營測驗結束那天，眾人跌破眼鏡，我真的領著所有阿兵哥，一邊唱歌、答數，雄赳赳、氣昂昂的歸營。回來的時候，我肩背四支卡賓槍，因為有些士兵體力不支，我只好幫他們一起扛回來。當我在進營區的哨所前與輔導長四目相交，我看見他的臉綠了，因為我如期完成長官交付的任務，從此之後，輔導長必須和我一樣，成為一位素食者。測驗過後的一個星期內，每次部隊集合用餐時，輔導長果真遵守男人的約定，在所有人的見證

下，開始茹素，那時，我深深讚佩輔導長真是一諾千金。我開玩笑問：「輔導長你怎麼那麼優秀呢？」「沒什麼啦！簡單啦！」他自豪的回答。某天我心血來潮，去了廚房巡視，順便問伙食兵輔導長這陣子有沒有來過廚房。「有！每一餐完都會來報到。」我又追問伙食房他來報到是不是因為例行巡視。「報告排長，不是！輔導長都是來吃肉的。」所以說，吃素也是需要因緣，我自己是已經體會到吃素的好處，但其他眾生可能就得等自己的佛緣成熟。

現在回過頭看這些過往雲煙，真的很感恩那支頭香，讓我能分發到金門從軍，這十幾個月的軍旅生活，可說是我體能各方面最顛峰的時刻。退伍之後，我開始教書，現在，連三千公尺都跑不完呢！的確，適度的壓力能夠提升能力的進步。不論遇到什麼磨難，其實最好的解決辦法，就是微笑



嘛！感恩就不會有所抱怨。

環保從心靈做起

二十一世紀的現在，世界各國紛紛倡導心靈環保，環保就是不要製造垃圾，留給後代子孫一片淨土。想想，未來的人類實在「歹命」，臭氧層被破壞掉，強烈照射的紫外線引發各種疾病，水污染的問題日趨嚴重；據科學研究顯示，因為地球暖化造成的溫室效應，三十年以後，臺南會有百分之十的土地都在海平面底下。環保要做好，其實必須先從心靈的環保做起，環境淨化之前，要先淨化心靈。如果心靈很清淨，自然影響住的地方也能夠整潔。所以當我們到陌生人家拜訪時，看看他們的客廳環境，就可以對這家人的生命品質猜測出一二。有一次，我到一位朋友家中探訪，他請我入坐，我卻找不到空位，因為沙發上堆滿了衣服。聽說，

有些上司在審核部屬的做事能力，也會從員工抽屜的整齊與否評鑑，如果東西放置得井然有序，這個人做事的條理自然不會相差太遠。從心的細節，真的可以判斷日常生活的表現，乃至於推測這個人未來的前途發展。

所以佛家常說，要使這個娑婆世界變得莊嚴，就要先莊嚴自己的心，讓每個起心動念都變得善美純真，如同不染塵泥的蓮花一般。據天台宗智者大師主張之「五時八教」教判，他依佛教經典的內容分類，把釋尊說法之順序分為華嚴、阿含、方等、般若、法華涅槃等五時。第一時期，就是華嚴期，華嚴期講的就是像蓮花般莊嚴的世界。在華嚴世界中，每一個種子都是平等而無有差別的。所謂「一花一世界、一葉一如來」，每一個眾生的心都是一個世界，像蓮花一樣，花實同存，代表一個因果。華嚴世界既展現了生命的差別性，

也呈顯出生命共同處，生命的良性循環就在這裡無限開展。佛陀說法當時有五百人退席，因為講得像博士論文，但聽的大眾全部是幼稚園的程度，所以釋尊後來又講《阿含經》，由淺入深。

出淤泥而不染的洗手間

約三年前，我受邀到印尼雅加達演講，傍晚，邀請我的那位董事長就招待我到他住的豪宅作客。說是豪宅，一點也不為過，華美建築旁的庭園可比美成功大學的榕園，不但有人工湖，還有室外泳池、網球、籃球場，同時有十幾個園工在整理維護。沒想到進入室內，更讓人瞠目結舌，因為客廳不僅挑高，還吊了一座氣勢驚人、璀璨耀眼的水晶燈；一旁昂貴的平台鋼琴，以及陳列滿滿陳年好酒的木櫃，更令人目不轉睛。裡面又是銅雕，又是藝術品，還有一座很大的浴

缸，可說是極盡奢華。我問董事長住在這樣金碧輝煌的高級住宅是否特別覺得幸福，沒想到他的回應卻是感嘆！原來，他有好多房產，太太住在柬埔寨那間，兒子則住在大陸的房子，現在這間其實只有傭人住，並幫忙管理。當下我打趣地問：「董事長，我可以當您的傭人嗎？」

幸福快樂怎麼買

許多人以為幸福就是擁有，殊不知擁有不一定要享有。就像我待會演講過後，可以放輕鬆享受午餐，放假時，陪陪家人到郊外遊山玩水；或是趁周日租台腳踏車，御風而行。能開開心心與家人互動，就會是全世界最快樂的人，並非成了首富權貴，才買得起快樂的入場券。E世紀時代，最好的福氣其實是善終，安安心心、快樂樂的微笑離開。反觀富貴顯達者，臨終時若因為遺產分



配，或是親人不捨，硬是急救拖延，反而只有徒增痛苦。現在醫學雖然發達，但對於臨終者，延緩的卻不是快樂，而是痛苦的時間。有些晚輩，就是硬要急救，插管、抽肺水，不肯讓自己最愛的親人乘上通往天堂的班機。這樣的愛，算是真愛嗎？

其實我會學佛，會從大一開始吃素，受祖母的影響很大。記得我的祖父九十幾歲往生前很瀟灑，他利用晚上家屬在旁邊休息的時候，自己拔管子就離開了。我的阿嬤更厲害，她是傳統的農婦，不識字、看不懂經文，但從我國中開始，就曾跟著她幫許多往生者助念。當時我曾偷偷地注意她，會不會背錯經句，把想去西方淨土的往生者送到東方，畢竟經文裡頭有很多的古梵字，常人讀起來都覺得辛苦，何況是身為文盲的阿嬤。沒想

到，她誦得比平常更大聲，經懺師有時候還要看法本，她卻不用，真的是很優秀呢！祖母一共生了十二名子女，最小的小叔竟跟我同歲！那時祖母跟我媽媽同時做月子，所以，誰也不用幫誰。記得小時候，總被祖母強迫要背誦經典，對很多佛法名詞根本不能理解，可是，久而久之，這些經句就深深烙印在我的心裡。我想，學佛最重要的，應該就是保有一顆虔誠心，只要努力用心，佛菩薩都會保佑我們智慧增長；念經持咒也許就像給佛菩薩摸頭，自然也會在無形中累積福德。小時候學校師長要求學生背誦《論語》、《孟子》或是佛典，「子曰」念習慣了，孔子自然到家裡作客；相信「佛說」念久了，釋迦牟尼佛一定也樂意登門拜訪。家裡自然充滿高能量、高磁場，何必再花大錢買水晶呢！🕉（待續）

須達拏施妻

◆ 聖開法師

從前中印度，有一座大城，名叫王舍城，城郊有五大名山，最高的是「靈山」，其次是「鷓山」，都是佛陀經常居住的地方。

有一次，佛在鷓山，五百羅漢及菩薩千人，在大講堂裡聽佛陀講經。在座的會眾中，有一位名為「阿泥察」的菩薩，聽佛陀講經說道，心中摒除萬念，一意專注，湛然淨寂，眾所周知，皆感敬佩。佛陀講到菩薩修行六種波羅蜜多，而達到很不容易達到的程度，那就將近成佛了。說到這裡，提出了這位精進聽經的菩薩名字，問道：「阿泥察啊！你知道六度無極是哪六種嗎？」阿泥察合掌恭敬的回答：「第一，是布施利眾。第二，是持戒律己。第三，是忍辱承受。第四，是精進不退。第五，是禪定治心。第六，是智慧光明。」佛說：「這就是菩薩自度化他的最高法門了。」又說這六度是不容易做得到的，就以布施一度來說吧！要慈育一切人和物，恩澤普施，對那些邪魔的人們，亦要心生悲憫，以歡喜心，成就道德之行為，而達到圓滿度化之功德，以愛護慈濟一切眾生；就是天上地下，一切陸海空行的眾生，菩薩也要有布施心。有饑渴的人，要施以飲食；遇寒冷的人，要施以衣物；有疾病的人，要施以醫藥；如遇行旅不便，就濟以舟車。一個行菩薩道的人，不但如此，就是所有的金銀珠寶，以及財物，有人需索，皆要施對。

如過去有位太子，名叫須達拏，一生慈悲，普施貧乏，對一切眾生，皆視為親生之子。國王見他如此情形，一怒之下，竟然太子驅逐出國！然而太子的心中，卻非常平靜，一點也不生怨恨，亦不出一句怨言。你們想想看，如此布施，除了菩薩之外，世人哪能做得到呢？」

須達拏太子，即是佛陀的前生。須達拏三個字，如果譯成中文，就是「善與」、「善施」的意思。他一生樂善好施，因善施而得名，曾將自己所生的兩個兒子，都施與婆羅門，施了兒子再施妻子，心不後悔，一時為世人所樂道。◎

本文轉載自《六度集經白話故事經》 聖開法師述作 台北松山寺倡印

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：林忠億

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

慧炬近事

仁俊長老圓寂追思讚頌法會報導

【本刊訊】在陣陣冷風微拂，絲絲細雨飄落的寒冬季節，慧炬機構莊南田董事長率領佛學會簡茂發理事長、董事黃書瑋、陳肇璧、游明純、郭哲彰及慧炬同仁等一行十人，於民國一〇一年二月十六日上午九時，一同前往座落於新竹市的福嚴精舍，參與「仁俊長老圓寂追思讚頌法會」。

追思法會由埔里中道學院真華長老、基隆靈泉禪寺晴虛長老，及彌勒內院寬裕長老主法，在法眷祭拜、上供之後，接著便進行追思讚頌，首先由嘉義海印精舍宏印長老介紹仁俊長老的生平事蹟，之後並禮請諸山長老及各地佛寺住持法師，依序上台致詞。仁俊長老的侍者果慶法師，也藉此回憶過去隨侍長老的生活點滴，追懷長老的慈悲與智慧，期望能繼續秉承長老的精神，將佛陀遺教發揚光大、繼往開來。下午的茶毘儀式由晴虛長老主法，十二位比丘恭迎長老法體進入茶毘場。火化後，長老的色身遺末則由果慶法師帶回美國，灑入大海當中。

仁公長老一生獻身教界，曾擔任美國佛教會會長，及在紐澤西州創建同淨蘭若，於西方世界出大獅子吼。長老曾謂：「願生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身。」祈願長老早日乘願再來，為度化十方苦難有情再轉法輪。◎



仁俊長老圓寂追思法會現場（一）



仁俊長老圓寂追思法會現場（二）



莊南田董事長（圖中捧花者）率領慧炬同仁向仁俊長老法相前獻花



果慶法師分享過去侍奉仁俊長老的點滴回憶



美國德州佛教會美洲菩提中心

TEXAS BUDDHIST ASSOCIATION, INC.

AMERICAN BODHI CENTER

37979 FM 2979 Hempstead TX 77445

電話：281-498-1616 979-921-6969 網址：www.jadebuddha.org

德州菩提人文夏令營

主辦單位：美洲菩提中心、台灣大學晨曦社校友會

日期：7/7/2011 ~ 8/2/2011

地點：美洲菩提中心

費用：US\$ 2400.00 (機票自備)

洽詢：Tracy Chiang 電話：713-553-5580

tracychiang2007@gmail.com

Tracy Tien 電話：281-376-1988

tientracy@yahoo.com

活動內容：

教學 (英語授課)：佛典故事、心靈成長、領導統御、人際關係、理財規劃、汽車修護、美姿美儀、專題講座、ESL 及 SAT 課程、Hip Hop、Break Dance、烹飪教學及餐桌禮儀等。

團康：水球大戰、遊戲時光、時裝表演、牛仔之夜、卡拉 OK 之夜、華裔青少年交流、美國家庭寄宿三日、Camp Allen 一日營等。

參訪：太空中心、San Jancito 古戰場、休士頓市區、港口一日遊；A&M 及 Austin 大學、德州奧斯丁州政府、聖安東尼遊河、各處名勝及 Alamo 古蹟等三日旅遊等。

生活：球類運動、增強英文聽說能力、禪坐靜修、林間經行、出坡作務、抄經培福、莊嚴行儀、教堂禮拜、體驗德州人文、美國傳統飲食等。

報名截止日期：3/31/2011



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 信箱：tow.wisdom@msa.hinet.net

龍山寺板橋文化廣場活動

時間：4月1. 2. 3. 9. 10日
內容：2011安寧照顧／臨終關懷研習營
合辦：財團法人佛教蓮花臨終關懷基金會
地點：板橋市文化路二段242號7樓
電話：(02) 8252-0103

慈明佛學園地活動

時間：4月1日19:00~21:00
內容：大悲懺共修法會
主法：僧徹法師
地點：香港筲箕灣東大街159號東輝大廈3樓
電話：(852) 2539-8301
傳真：(852) 3520-4180
信箱：info@tszmingbuddhistc.org
網址：http://www.tszmingbuddhistc.org/

香港佛教聯合會活動

時間：4月2日至4月8日9:00~21:30
內容：清明思親法會
主法：諸山長老
地點：銅鑼灣東院道十一號佛聯會文化中心
電話：(852) 2574-9371
傳真：(852) 2834-0789
信箱：enquiry@hkbuddhist.org
網址：http://www.hkbuddhist.org/

美國佛教會莊嚴寺活動

時間：4月3日上午10:00
內容：清明法會
地點：2020 Route 301, Carmel, NY 10512
電話：(845) 225-1819 傳真：(845) 228-4283
信箱：bauscym@aol.com

美國佛教會大覺寺活動

時間：4月3日上午9:30
內容：清明法會
地點：3070 Albany Crescent, Bronx, NY 10463
電話：(718) 884-9111 傳真：(718) 884-7894
信箱：toe@baus.org

第一屆兩岸跨宗教與文化對話學術研討會

時間：4月9日至4月10日
主辦：台灣經典悅讀協會、鼓岩世界教育基金會
費用：費用全免，並備午齋
地點：新北市新莊區常青街17號 元亨寺台北講堂
電話：(02) 2828-6535 傳真：(02) 2823-2912
信箱：jwlius@gmail.com

法鼓佛教學院100學年度 學士班招生考試訊息

時間：筆試4月23日（口試4月24日）
報名：3月1日至4月6日
地點：台北縣金山鄉西勢湖2-6號
電話：(02) 2498-0707
信箱：bdu@ddbc.edu.tw
網址：http://www.ddbc.edu.tw/

華梵蓮華學佛園正科班暨研究所在職班招生

時間：即日起
地點：台北縣石碇鄉豐田村華梵路2號
報名：繳交自傳一份、二寸半身照片三張、申請書及介紹人
電話：(02) 2663-1505
信箱：lotus590905@yahoo.com.tw
網址：http://www.lotus-garden.org.tw/home.php



慧炬申謝

慧炬申謝（二〇一一年一月一日至二月二十八日止。除註明者外，單位為新台幣，稱呼從略。）

□捐助慧炬雜誌社

- 300,000元 新聯祥廣告股份有限公司、淨成、淨月
- 10,000元 章瑞芝
- 3,000元 莊秀美
- 2,000元 邱慶福、(楊祥豪、楊佳嫻)
- 1,000元 黃璇
- 800元 陳素月
- 500元 陳黛蒂、葉永鳳
- 240元 遠東牙醫診所

□助印經書

- 20,000元 黃稻
- 4,610元 張慶源
- 3,000元 溫陳幸香
- 2,000元 盧麗雪、林琳蕤、王錦華
- 1,070元 宋隆業
- 1,000元 熊淑珍、陳慧珠
- 600元 陳聆瑄
- 300元 陳漢榮

□助印慧炬雜誌

- 1,000元 劉白霞、李志浦
- 500元 邱舜亮

□捐助大學院校佛學論文徵文獎學金

- 100,000元 志聖工業股份有限公司
- 10,000元 郭怜妙

□捐助慧炬出版社

- 30,000元 謝明珠
- 2,000元 劉謹瑄、劉豐嘉

□捐助高中職校清寒獎助金

- 10,000元 李建仁
- 2,000元 張璧聆
- 1,200元 林雅芳

□捐助中華慧炬佛學會

- 3,000元 黃淑文、黃淑慧
- 2,000元 魏琴樺
- 1,200元 (余金檀、鄭雪麗)
- 1,000元 周美貞、林高極
- 800元 呂妙香
- 500元 葉永鳳

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



文字的魔法世界 

輕鬆玩寫作

——兒童作文寫作班 第三期

輕輕鬆鬆玩文字，快快樂樂寫作文，
讓您的孩子作個輕鬆又快樂的寫作高手吧！



主辦單位：財團法人台北市紀念
余家菊先生文教獎學基金會
招收對象：國小三～六年級學生
(具清寒證明者優先受理報名)

招收名額：30名
課程費用：完全免費
上課時間：2011.3.30～2011.6.29
每週三下午2：00～5：00

上課地點：台北市萬華區西園路一段156號
(鄰近艋舺龍山寺)

洽詢專線：(02)27075802分機202

網址：www.towisdom.org.tw (可下載報名表)





TORCH OF WISDOM MONTHLY

No.561 Mar. 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
郵政書撥：0003484-5 慧炬雜誌社
Web : www.towisdom.org.tw E-mail : tow.wisdom@msa.hinet.net
行政院新聞局出版事業登記證·局版台誌字第1121號
中華郵政北台字第6372號執照登記為雜誌交寄