

慧炬

Torch of Wisdom Monthly

民國50年11月15日創刊 · 民國100年4月15日出版

梵唄的意義及起源

/ 本刊編輯室

音樂，身心狀態，與道德性情

——由韓國宮廷音樂《壽齊天》的經驗談起（一）

/ 王育雯

吳榮賜神刀下的羅漢群像

/ 陳清香

如何綻放心中的蓮花（二）

/ 蔡長鈞

562期

慧炬



慧炬 WISDOM

一百年度講座簡介

慧炬 身心靈 2011 整體健康系列講座

【講座地點】

龍山寺板橋文化廣場

新北市板橋區文化路二段242號7樓大會堂

(捷運江子翠站3號出口左轉直走2分鐘)

【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)

【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)

2011

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、不住輪迴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

2011

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

2011

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，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)

2011

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)

2011

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)

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

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。

二〇一一年三月十一日，日本東北地區發生芮氏規模九級強震，同時引發巨大海嘯，造成民宅建築坍塌淹沒，死亡和失蹤人數合計超過上萬人。強震過後，又影響核電廠輻射外洩污染，使得當地民生物資短缺，人心惶惶。在新聞被電視媒體強力播送後，台灣的紅十字會以及各慈善單位，紛紛發起捐款活動，呼籲大眾慷慨解囊。政府及企業家所捐助，和民間團體募得的款項，截至目前為止，共計超過新台幣十七億餘元，有日本網友甚至說，台灣是「擁有世界最好的人的民族」。這些義舉，不由得讓人對台灣同胞的愛心豎起大拇指！

除了感動於國人的熱情與慈悲之外，天災人禍的發生，也不禁令人深思，當生命中突如其來的苦難到臨時，我們究竟有沒有能力面對？在佛陀的傳記中，有一段記載，淨飯王為了擔心年輕的悉達多太子拋棄王位的繼承，走向修行的道路，所以費心打造了四季住的宮殿，終日有妙齡歌伎舞女侍候，輕歌曼舞不絕於耳際眼眸。平民吃的是米糠、酸粥，這裡卻能享用到最精緻的美食佳肴。然而，太子卻在出宮遊玩時，分別在東城門看見齒搖髮落的老者；在南城門遇到氣若游絲的病人；在西城門瞥睹出殯的葬禮隊伍，因而對無常的人生興起厭離。最後在北城門與沙門行者相遇，從此便立下尋求解脫之道的決定。

佛陀圓寂的二千多年後，身為現代人的你我，在住處安裝冷、暖電器，營造最舒適的居家環境；鬧區裡電影城、KTV的聲光享受，絲毫不遜於古印度王室貴族的歌舞昇平；美食街、高級餐廳能品嚐到的各類珍饈，可謂極盡奢靡。然而，物質生活富裕的我們，當一次次生老病死示現在眼前時，是否曾反省自己為死亡準備了多少？能否效仿悉達多太子，就此立下從輪迴當中出離的決心，而不是在事過境遷後，又變得健忘放逸？

祈願所有在日本強震中傷亡的有情，業障悉皆消除，能往生善趣、永離苦厄；祈願所有無常的發生，帶來的不僅是一時的同情悲憫，而是生生世世想要利益自他從煩惱之中解脫的菩提心。🕉

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

梵唄的意義及起源 本刊編輯室 4
音樂，身心狀態，與道德性情 王育雯 6
——由韓國宮廷音樂《壽齊天》的經驗談起(一)
台灣本土漢傳佛教音樂文化(一) 余永湧 14

藝苑精華

吳榮賜神刀下的羅漢群像 陳清香 27

佛理抉微

菩提道上(二八〇) 仁俊長老 34

無盡寶藏

如何綻放心中的蓮花(二) 蔡長鈞 36

智海珠璣

略論菩提道次第(二) 蕭金松 48

佛法名詞釋疑

我執 本刊編輯室 57

飛瀑流泉

慧炬近事 58
活動訊息 63
慧炬申謝 64

音樂、禪修與身心靈健康

據現代科學研究發現，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。早在中國古書《禮記·樂記》中，就已經提到：「樂也者，聖人之所樂也，而可以善民心；其感人深，其移風易俗，故先王著其教焉。」除了可以使民心向善、感動人心，《論語》「述而」篇亦言：「子在齊聞韶，三月不知肉味。曰：『不圖為樂之至於斯也！』」在西方，哲學家柏拉圖也曾經說過：「音樂之於心靈，猶如空氣之於身體。」他主張音樂反應宇宙間的和諧，是上帝創造宇宙與人類靈魂時所用的比例，能夠提昇粗糙的性靈，能夠安撫疲憊的心情。

相較於音樂，禪修也能達到身與心的靜定沉穩。《聖嚴法師教禪坐》書中說：「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。」內觀法門的導師葛印卡 (S. N. Goenka) 更明確指出觀呼吸的同時，也在觀心察意，其著作《開示集要：內觀十日課程開示》提到：「呼吸不僅可以幫助探討身體的實相，也可以探討心的實相。」生理上，禪修能夠釋放壓抑情緒，紓解肉體疼痛，增強對疾病的免疫力。心靈上，則能清淨身心，增強定力，去除妄念，啟發個人智慧，使身心靈達到平衡。

音樂與禪修同樣擁有久遠的歷史，二者對於身心的影響也有許多相似處。然而，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交互作用，是否能使人更加專注，身心更趨平靜，引發出更深廣的智慧啟悟？在宗教儀式當中，信眾常以吟唱的方式祈禱修持，這是否間接證明二者的緊密關係其實有跡可循？歡迎讀者一同窺探如何透過音樂與禪修，祛煩解憂，讓身心安定自在的核心。

梵唄的意義及起源

本刊編輯室

梵唄是佛門中讚詠歌頌佛德的音聲。廣義而言，從一心至誠的唱頌到歡喜虔敬的伎樂供養，皆屬梵唄的範疇。

梵唄有別於世間歌曲，如《長阿含經》中記載，音聲具足五種清淨，乃名梵音：一、其音正直。二、其音和雅。三、其音清徹。四、其音深滿。五、周遍遠聞。微妙清淨的梵音是從清淨心、慈悲心中所流露，所以其聲和雅、正直、清澈深滿、周遍遠聞。

中國的梵唄，相傳起源於三國曹魏時代，陳思王曹植遊魚山，聽到空中梵音繚繞，深受感動，於是摹仿其音節，撰文制音，寫為梵唄。至唐代，梵唄漸漸盛行於民間。

梵唄利人天

殊勝的梵唄又名「音聲佛事」，能夠感通萬物、利益人天，和世間上的絲竹、靡靡之音，大相逕庭。所以梵唄之聲，無論是誦者、聞者，皆能獲大利益。

《南海寄歸內法傳》載：清淨的梵唄，能獲六種殊勝功德：

(1) 能知佛德深遠 (2) 體制文之次第 (3) 令舌根清淨 (4) 得胸臆開通 (5) 處眾不惶 (6) 長命無病。《十誦律》云：如聽梵唄，其利有五：一者身體不疲，二者不忘所憶，三者心不懈怠，四者音聲不壞，五者諸天歡喜。相傳昔時有僧諷誦《大佛頂首楞嚴神咒》，天上的天神聞聲，長跪合掌恭敬諦聽，直

待咒文誦完始起身離去。

《百緣經》中記載：在佛世時，舍衛城的人民見佛威儀寂靜、百福相好，心大歡喜，即作伎樂供養佛陀，發願而去。佛陀微笑的告訴阿難：「這些人由於作諸伎樂供養佛陀的功德，在未來世一百劫中，不墮惡道，天上人間往返受樂。」

因此，虔誠的唱誦諷詠，不僅清淨舌根、清淨口業，專注讚佛的恭敬心，更能令意業清淨，乃至一念相應，頓捐凡情。所以，清朝玉琳國師勉勵後學，早晚課誦，宜當恭敬慎重：「凡在報恩者，切莫以課誦出坡為虛應故事。須知無不是佛祖秘密法門，無不是佛祖之總持門，無不是佛祖之不傳心要，無不是佛祖之自利利人捷徑！」

梵唄比丘

《法華經》云：「若使人作樂，擊鼓吹角貝，簫笛琴箏篪，琵琶鐃銅鈸，如是眾妙音，盡持以供養，或以歡喜心，歌唄頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道。」

《賢愚經》記載：一次，波斯匿王率領百萬軍隊行經祇洹精舍時，耳際忽傳來一比丘陣陣悠揚悅耳的梵唄聲，頓時百萬軍眾象馬皆為梵音所攝，猶如入定般，駐足諦聽，不肯前進。直至梵音止，百萬軍隊才如夢初醒。波斯匿王即入精舍問佛因緣，佛告波斯匿王，此梵唄比丘，前世曾持鈴供養懸於迦葉佛塔，並發願來世得能見佛，度脫生死，得好音聲，令一切眾生莫不樂聞。以此因緣，故今生得值佛出家修行，得銅鈴般的殊妙音聲，復證阿羅漢果。由此可知，梵唄意義深遠，功德更是不可思議！^⑨

本文轉載自「中台世界網站」<http://www.chungtai.org.tw/index.htm>

音樂，身心狀態，與道德性情

由韓國宮廷音樂《壽齊天》的經驗談起 (一)

● 王育雯

〈樂記〉、《史記·樂書》及柏拉圖的著作中，都提到音樂對人性情的作用。這些作用，如今卻少有人將其用在音樂的聲音現象，及聆聽經驗之探討分析上。本文由聆聽《壽齊天》之後的身體、心靈與能量感知的經驗出發，探討音樂如何能引發〈樂記〉、〈樂書〉以及柏拉圖所提到的效果。方法上，一方面參考中外文獻，對此現象的相關解釋；另一方面則對《壽齊天》進行樂音現象的分析。

不論在東西方文化，古代常有關於良善的音樂，能夠使人「高尚聖潔」，「雍容氣象」，以致「耳目聰明，血氣平和」等等觀察。今人對這些說法，也有所謂「莫札特效應」這種音樂治療的研究。然而，目前所見與此相關的探討，往往不是從醫學治療的觀點，就是從歷史的觀點，看待這種說法，視為一種古人的音樂理解。很少考慮到它作為一種審美的觀點、欣賞音樂的角度，以豐富我們現代人的音樂經驗，並拿來作為分析或詮釋音樂出發點的一種可能性。本文便由此角度出發，以韓國宮廷音樂《壽齊天》為例，參考歷史上相關文獻的解釋，嘗試說明音樂的聲音現象，如何對於人的精神性情氣度產生影響，以及樂曲的審美性與這種影響的關連。

《壽齊天》樂音進行的速率，極為緩慢——如同韓國音樂學者LeeHye-Ku所說，慢到讓人難以掌握其節奏。加上所用的樂器音色，對於習慣西方古典音樂或流行音樂的聽者很陌生，因此很容易讓第一次接觸的人，覺得冗長而無趣，甚至刺耳。然而，筆者第一次聽完《壽齊天》起身後，突然感覺身體能量高昂，精神飽滿，甚至覺得全身充滿「正氣」。這是在我研究西方音樂多年的經驗中，從來不曾發生的。

這種高昂的能量狀態其實對於修習氣功、靜坐的人

應是熟悉的。常常在筆者靜坐了幾十分鐘之後，能夠體驗到這種情形。然而聽一聽《壽齊天》竟然就有此等效果，令我非常震驚。當時的身體，除了舉手投足依照《壽齊天》的緩慢律動外，同時上半身由頭頂至尾椎很自然地變得保持「正」而「直」的姿勢。這種「正」、「直」的姿勢，配合緩慢而規律的動作，在心理上造成一種「行得正，坐得端」的自覺，似乎自己頂天立地，有條不紊，甚至氣度恢弘。原先內心所帶有對日常瑣事的種種「戚戚然」反應，此時都清清楚楚地，顯示為不值一顧的雜念，再也不重要，也無心再對瑣事升起各種好惡反應了。似乎由於身體軀幹受到《壽齊天》音樂的緩慢規律影響，能量感增強，心理上也暫時達到一種「不為外物所惑」的道德境界。

事後我曾在不同的場合，對十八到五十歲等不同年齡與背景的聽眾，要求他們專心聆聽《壽齊天》。結果發現年紀較輕的聽眾，如大學部學生，較無特別反應。然而，在身心年齡較成熟的，像研究所學生及大專老師之中，頗有一些人，能體驗此樂曲，在身體與精神能量上的特殊正面效果。有一位清大資訊科系的老師，自述當天感冒，聆聽前感冒症狀原本頗嚴重，而聆聽之後，竟覺身體舒爽不少。也有向來接觸西方古典音樂的鋼琴老師坦言她在乍聽之時，覺得非常刺耳難聽，但聽完後，覺得身心舒暢，精神比先前還好。這種身心上的效果，在韓國傳統宮廷音樂中，可能並非《壽齊天》所獨有。舞蹈老師陳玉秀在其《雅樂舞的白話文》書中，以及不同的演說場合中，都提到了她在練習韓國傳統宮廷舞蹈《春鶯囀》時，曾有片刻的意識轉換：

就在數次練習中的一次，竟然有一個短暫但不知是數秒或數分鐘，覺得身心視野，既寬又遠，然後身體似乎不見了，當意識到這種知覺時，全身是非常的舒暢，身體就好像完全自己在動，不需要再去記憶動作，自在的跳完了全舞。



事後陳玉秀與其韓國宮中舞老師朴淑子女士談起，發現她也有類似的經驗。可見這很可能並非個人與樂舞無關的偶發經驗。

文獻中的說法

這些經驗，令人想到古代典籍，不論西方、中國，或是鄰近的日本、韓國，都有關於音樂對人身心，以至道德狀態所引起的特殊效果，以及音樂與道德心靈之間密切關係的觀察。〈樂記〉中就提到「樂者所以象德也」，「和順積中而英發於外，惟樂不可以為偽」，指出了音樂與道德性情與氣度的密切關係。此外：

禮樂不可斯去身。致樂以治心，則易直子諒之心油然而生矣。易直子諒之心生則樂，樂則安，安則久，久則天，天則神。天則不言而信，神則不怒而威。

這段話明白指出音樂提升人的道德層次，不僅使人心生「易直子諒之心」，並進而增強其精神力量，使其「不言而信」，「不怒而威」。

音樂的這種道德精神力量在古代社會中，極為重視，甚至用作教育的工具。在繪畫、雕刻、戲劇、舞蹈等各類藝術當中，音樂是唯一列於「六藝」之一，被視為具有教育意義的科目。《禮記·文王世子》中說到：「凡三世教世子，必以禮樂。樂，所以脩內也；禮，所以脩外也。禮樂交錯於中，發形於外，是故其成也懌，恭敬而溫文。」這種教育功能並進而用於對人民的教化上。〈樂記〉中，便提出「君子反情以和其志，廣樂以成其教，樂行而民鄉方，可以觀德矣」，以及「樂也者，聖人之所樂也，而可以善民心，其感人深，其移風易俗，故先王著其教焉」的說法。

在西方，音樂與道德性情的關聯，自古希臘時期就受到重視。柏

拉圖認為內心有「真正音樂」的人，總會「調節身體，正如他維持靈魂的和諧那般」。

他相信音樂中好的節奏和聲與人心中穩健美好的性情相通。相反的，不適當的音樂與壞脾氣相通，會使人叛逆，唾棄宗教。成長於美好音樂的人，不僅能夠培養出適當的審美能力，並且會使自己也變得美好。由於這些原因，他主張音樂應善加利用於教育：

樂教較任何其他工具更有效力，因為節奏和和聲會進入並牢附靈魂的深處，賦予雍容氣象，並使受過恰當訓練的人靈魂優雅，受不恰當訓練的人靈魂粗俗。再者，受過適當音樂教育的人能夠立刻就辨認出粗製濫造的事物中粗糙不美，並且能夠讚賞美的事物，將其接引到靈魂中滋長，而使自己變得美好。他年紀輕輕就能夠正確地拒絕並厭惡醜陋的事物，只是還無法理解原因；但等原因找上他時，他自然就會藉著這種聯繫而理解並歡迎它了。

當然，並非所有的音樂都有正面的效果。柏拉圖在其《理想國》中，明白列出哪些種類的音樂會使人勇敢堅毅，謙和中肯，可用於教育年輕人（Dorian與 Phrygian）；哪些種類的音樂則使人憂愁或過於鬆懈，必須廢除（Ionian， Lydian與soft Lydian）。同樣的，在〈樂記〉中，也區分不同特性音樂的不同效果：

夫民有血氣心知（智）之性，而無哀樂喜怒之常，應感起物而動，然後心術形焉。是故志微焦殺之音作，而民思憂；單諧慢易繁文簡節之音作，而民康樂；粗厲猛起奮末廣賁之音作，而民剛毅；廉直勁正莊誠之音作，而民肅敬；寬裕內好順成和動之音作，而民慈愛；流辟邪散狄成滌濫之音作，而民淫亂。



不當的音樂包括「鄭衛宋齊之音」與「桑間濮上之音」：

鄭衛之音，亂世之音也，比於慢矣。桑間濮上之音，亡國之音也，其政散，其民流，誣上行私而不可止也。

鄭音好濫淫志，宋音燕女溺志，衛音趨數煩志，齊音敖辟喬志；此四音者皆淫於色而害於德，是以祭祀弗用也。

那麼，那些所謂良好適當的音樂，其正面的效果究竟是如何來的？〈樂記〉中論及音樂與天地宇宙間的和諧呼應：

大樂與天地同和，大禮與天地同節。和，故百物不失，節，故祀天祭地，明則有禮樂，幽則有鬼神。如此，則四海之內，合敬同愛矣。樂者，天地之和也；禮者，天地之序也。和故百物皆化；序故群物皆別。樂由天作，禮以地制。過制則亂，過作則暴。明於天地，然後能興禮樂也。

音樂不僅與天地同和，它本身就展現了天地間的和諧。各種音樂上的安排甚至代表著不同的自然現象中的秩序：「清明象天，廣大象地，終始象四時，周還象風雨。五色成文而不亂，八風從律而不姦，百度得數而有常。小大相成，終始相生，倡和清濁，迭相為經。」音樂中的清明，廣大，終而復始，反覆循迴更迭等現象均象徵著大自然的週而復始，有條不紊的本質，並與天地間的這些本質相呼應。然而，天地間、音樂中所共有的這些本質，與人的道德性情如何關聯？音樂如何作用於後者？

在西方，音樂與天地宇宙間的和諧，也被認為與人身心的和諧密切相關。古希臘的畢達哥拉斯學派，就主張音樂中音程比例與天體中星球運行的比例相應和。柏拉圖也主張音樂反應宇宙間的和諧，並



提出詳細的說明。與〈樂記〉不同的是，他指出與音樂相應和的，是上帝創造宇宙與人類靈魂時所用的比例，而非大自然四季更迭循環的現象。

良好的音樂之所以對人的心靈道德引起良好的效果，關鍵之一就在於音樂—宇宙—人三者之間所共有的「比例」上的一致性。音程間的比例，如1:2，3:2，4:3，9:8，256:243等等，均為上帝創造人的靈魂時所採用的比例。在柏拉圖的思想中，靈魂是由Existence（存在）、Sameness（相同）與Difference（不同）三種成分組成的；其中的每一種，本身都是可分（divisible）與不可分（indivisible）成分的組合。這個整體又再分為二部分，二者並形成環狀的雙圈結構——外圈的是「同」（the same），內圈的是「異」（the different）。

藉著音樂，宇宙天體，與靈魂三方面的配合一致，音樂具有影響人心，使人美善的效益。由於音樂之美與靈魂之美配合，使得「受過適當音樂教育的人能夠立刻就辨認出粗製濫造的事物中的粗糙不美，並且能夠讚賞美的事物，將其接引到靈魂中滋長，而使自己變得美好。」同樣的觀念，柏拉圖也用於區分優質與劣質的演說：

（音樂）的優雅與否，有賴於節奏的好壞……再者，如果照我們先前所說的，節奏和和聲要遵循文字，而非文字遵循它們，那麼良好節奏會伴隨好的措辭，不好的節奏伴隨劣質的措辭；和諧與不和諧的音調也是如此，分別伴隨著良劣的措辭。同時，……措辭與文字的方式……會依循靈魂的性情。……因此，好的演說，好的諧調，好的優雅，和好的節奏都仰賴著一個好的性情。

音樂中的音程之間，與宇宙中星體的距離與運行速率之間，能夠有「比例」上的相應，這個不難推想，但人的「靈魂」如何與音樂、星體運行相配合？要理解柏拉圖如何說明音樂與靈魂之間的相應關係，



並從而釐清他如何解釋音樂對人身心道德所具的力量，這是一個關鍵問題。在其Timaeus書中，他指出音樂的「和聲」與靈魂間的相應情形：

在人聲與聽覺中的音樂，是為了和聲的緣故才賜予我們的；而和聲具有與我們靈魂的運轉同類的運行，在繆斯（muse）女神的智信者看來，它並非是為提供不理性的樂趣而來的，但這種看法在我們這個時代卻以為是（音樂的）目的。（在他們看來，和聲）它的目的是為了要矯正靈魂運行中所升起的任何不協調，並幫助我們將靈魂帶往和諧而與其自身一致。節奏也是為了相同的目的而來的，要幫助一般人克服他們之中常見的不規整與不優雅。

和聲與靈魂間的相應，發生於二者的「運行」（motions）。然而靈魂如何「運行」？柏拉圖提出「靈魂繞著自己運行」，且其中的「同」與「異」二部分以不同方向運行——前者是在水平面向右運行，後者是在垂直面向左運行。這些說明，非常類似天體運行的描述。的確，他所談的「靈魂」其實與宇宙整體的「靈魂」及「天」（heaven）的概念密不可分：「靈魂瀰漫於天的裡裡外外，並包圍整個天……。天的形體可以被看得到，但靈魂卻看不到。」

柏拉圖關於靈魂之運行的解釋，似乎非常抽象，很難與實際經驗聯想。現代人可能將音樂與靈魂間相應的運行，視為樂音現象與人體間的「共振」（sympathetic vibration）。然而，柏拉圖並非用「共振」的概念來解釋和聲與靈魂間的相應。雖然西方歷史音樂學者Ann Moyer在解釋柏拉圖時，用到「共振」此一詞彙，但仔細觀之，這種「共振」不見得是人類實際經驗之現象中的相應：

一旦畢達哥拉斯學派建立好和諧的音樂比例之觀念，就得處理「人類對這些音程的反應」之議題。柏拉圖的〈諦美斯篇〉做到



了這一點，藉著論述：人類的靈魂是以「世界靈魂」為藍本，因而也是用這些比例構成其秩序。同樣的，靈魂的三個部分，甚至人類身體本身的物理比例，全都參與這些比值。因此，和諧的音程之所以悅耳，乃因它與聽者內在的這些比例接近。這種論述解釋了音樂對靈魂、情感的效應：藉著一種共振，聲音與靈魂中類似的面向共鳴，並加以強調。美醜的欣賞因此可以看做既是一種生理學反應，又是理性的知覺判斷。

儘管Moyer提到了「生理學反應」，但如她所指出，與音樂聲音「共振」的，是身體結構中的「比例」（physical proportions of the human body），這與生理物理上的實際振動大不相同。也就是說，柏拉圖所謂音樂與靈魂間的相應，不見得是音樂聲響與人體物理「共振」的這種相應。㊦（待續）

| 徵 | 文 | 啟 | 事 |

佛經中的孝道

自古以來，中國人對於孝道就非常重視，許多古籍都提到孝順的重要。如《孝經》云：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」《詩經·蓼莪》寫道：「父兮生我！母兮鞠我！拊我畜我，長我育我；顧我復我，出入腹我。欲報之德，昊天罔極！」元代郭守正也將二十四位著名孝子的故事，輯錄成《二十四孝》流傳世間。「孝」的觀念不僅為儒家所稱揚，佛教經典也非常強調。如《梵網經》言：「一切男子是我父，一切女人是我母。」需以孝順父母之心對待有情。《佛說父母恩重難報經》謂：「父母恩德，無量無邊，不孝之愆，卒難陳報。」《地藏菩薩本願經》更被譽為佛門的孝經。然而，「孝」要怎麼盡？佛教徒認為的「孝」和傳統的定義又有什麼不同？慧炬誠心邀請您一起探討孝道的真諦。

| 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。

台灣本土漢傳佛教音樂文化 (一)

● 余永湧

系民間文學研究所
東華大學中國語文學

九十九年度大學院校佛學論文徵文——紀念周宣德居士獎學金

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！」

摘要

梵唄由於僧侶、教徒們每天的課誦產生巨大的影響力，逐漸演變成佛教文化，而擔負起部分教義傳承、修行，和宗教情操的陶養，以及供養諸佛菩薩的功能與使命。梵唄也因為服膺於佛教思想而產生了其獨特的音樂文化。不過，這樣的音樂文化卻隨著時代、環境、傳播科技的變遷，無可避免地發生流行和汰換，這也意味著佛教本身面臨現代化社會的衝擊與調整。本文是筆者親身體驗到的佛教音樂並結合相關文獻所作的論述，文中的內容將先略談漢傳佛教音樂文化的發展歷史，再論述漢傳佛教音樂文化的基本型式，漢傳佛教音樂文化對民間傳統音樂的影響，台灣漢傳佛教音樂文化的主要模式等四大內容。

一、前言

佛教是外來的宗教，但是長期的在我國流傳下來，至今的佛教在我國已經完全本土化，至於佛教音

樂也廣深的融入我國傳統的國樂之中，喜愛國樂的人在演奏或欣賞時都會不知不覺的使用佛教相關音樂。筆者認為台灣漢傳佛教本土音樂文化，所帶來的佛教信仰及安定社會的重要性是值得肯定的，音樂結構與音樂精神已與目前梵唄所呈現的狀況緊密結合，進而發現台灣本土漢傳佛教所有禮儀儀節的發展，與各個儀式的精神之圓滿都必須仰賴著梵唄的互相配合。然而，在不同於一般世俗所認定的佛教音樂觀念中，梵唄在台灣本土目前的表現發展上，大部分已經傾斜於通俗化的音樂演奏及唱法。筆者針對台灣目前漢傳佛教音樂本土化的現象，發現漢傳佛教禮儀儀式的操作，已經隨時代而做改變，讓筆者對於漢傳佛教傳統儀式精神認知已改變，此改變將形成台灣本土化的佛教音樂。

佛教音樂古時稱為梵唄或梵音，原始的佛教音樂，是指三寶弟子們歌頌佛陀功德的清淨音聲或曲調。在釋迦牟尼佛時代，出家人對於歌舞的態度頗為謹慎，佛陀涅槃後，為了佛教的弘傳與教團的維持，遂有經典朗誦的產生，而逐漸發展成為音樂，至於梵唄主要以儀式用的「歌詠法言」為其發展重點。佛教音樂原稱為梵唄，主要作用於下列三方面：第一、講經儀式。一般行於講經前後。第二、六時行道。即後世之朝暮課誦。第三、道場懺法。旨在化導俗眾，此為所謂法集三科。這三科法事，創始於晉代道安，至今已有一千五百餘年的歷史。其佛教禮儀儀式尤重歌詠讚歎，如此讓佛教的梵唄，在佛教的儀軌中佔有相當重要的地位，於讚、偈、懺或經文等的唱誦，其音韻之優美莊嚴，動人至深。

漢傳佛教常用的音樂，經典中的讚、偈、咒、文等文字，以及法會常唱誦的佛號、寶懺、寶卷、佛歌等型式為主，並以儀軌及所搭配的法器與樂器做為探討，其音調無法在此展現，只能以文字做為研究內容。研究發現台灣各自佛教團體會以經文為基準，而在音調上會各自做調整，是為本文的主要限制。另在台灣其他相關新興佛教團體



所編的音樂型式，並不包括在本研究範圍之內。目前台灣本土化的佛教，也把佛教音樂視為宏揚佛法的舟楫，宣揚佛法教理的利器。筆者認為目前本土化的佛教，以音樂來宣教的目的主要有下列三點：第一為唱誦稱讚宏揚佛法的功德力量、第二為唱誦教理，開導信眾的迷失心、第三為娛佛及娛人，安定信眾信仰基礎。

二、略談漢傳佛教音樂文化的發展史

在這一本神聖的《大乘妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》中有一句經文云：「梵音海潮音，勝彼世間音。」這是後人讚歎佛教梵唄時的常用話語。「梵唄」就是一種清淨的聲音，具有讚歎佛德、宣唱佛法及收攝身口意三業的功用。至於佛教音樂傳入我國後，經過歷代的變遷，在僧團及教徒和信眾們有組織的經營下，把梵唄所融入的音樂藝術形象，表達出佛與人之間的濃厚感情思想，為往後帶來具有一股強大的佛教音樂藝術的支柱力量。

梵唄傳入我國的起源有多種說法，其中最著名的是：相傳始於曹魏時代，陳思王曹植嘗遊魚山（一作漁山，在今山東東阿縣境），聞空中有一種梵響，清揚哀婉，獨聽良久，深有體會，乃摹其音節，寫為梵唄，撰文制音，傳為後式。相傳這天上傳來的音聲，落實到人間，成為中國佛教梵唱曲樂的特色，而後僧人更將梵唄的功能，落實到內修與外弘兩大部分。

現在來略談漢傳佛教音樂文化的發展歷史，在我國漢傳佛教音樂史上，大致可以區分為下列五個階段：

- 第一階段、佛教初弘時期的「西域化」階段；
- 第二階段、自東晉時期至齊梁時期的華化及多樣化階段；
- 第三階段、唐代時期的繁盛及定型化的階段；



第四階段、宋元以後直至明清時期的通俗化及衰微的階段；

第五階段、民國時期直至今日心靈安定的漢傳佛教音樂文化追求階段。

今日的佛教認為教育是百年大業，今日培育出僧眾幼苗，在百年以後可以成為庇蔭眾生的大樹，但是這一過程需要耐心的灌溉與照顧，而佛法又說「一佛出世、千佛護持」，這一句話更不斷勉勵自己要寫好這一篇文章。在培育僧團的苗圃佛學院裡的作息來做說明，我們可以從早到晚一天的僧侶工作看出他們，自從早晨的起板板響、法華晨鐘偈、日常早課、過堂用齋、日常晚課、蒙山施食，到晚上安板的法華暮鐘偈，等等課程都可以看到梵唄儀軌貫串其中。至於各大佛學院中，他們有專門的教授群，為院內的僧侶教唱梵唄的種種課程，並納入正規的課程裡面。

另在傳統的佛教寺院中，梵唄的學習主要是以老一輩口耳相傳的方式來教導，基本上是由老一輩的師父一次又一次反覆的示範，後學跟著演練熏習。然而，在這些佛教儀軌中的唱誦與法器的拍打方法，是有詳細的規範說明，無論僧人與信眾對於梵唄的領域，在由入眾到領眾的學習過程當中，需要學習的例如：了解法器板眼原則、背誦經讚、起腔唱法、執法器的威儀等等，各有其學習的次第，必須有漸次引導及提供演練的機會，這樣才能夠促使佛教的梵唄音樂很莊嚴的呈現在諸佛菩薩及信眾的面前。

現代化的年輕僧人與信眾們所接觸的知識層面，比過去廣闊，在學習方面的需求，也比過去來得高，因此在教學與學習的課程中，除了對學術的傳遞之外，例如指導法器的拍打、唱誦的方式等等之外，另需要在唱誦的情意方面，做一莊嚴面的表達，這時則需藉由祖師及大德們的開示，或教授者自身體驗的分享，來加強梵唄優良觀念的傳承，以提昇佛教音樂文化的情操。



除此之外，在今日心靈安定的漢傳佛教音樂文化時期裡，擁有大量的愛好佛教音樂的音樂家及歌手們，融入了這一文化圈裡，讓漢傳佛教音樂帶來更多元化的世界，有人將傳統的經讚唱調做一莊嚴的改變，也有人把從前未有的唱法及音調鋪上五線譜，唱起現代化的佛教音樂。

甚至近年來出現了有舞曲的〈大悲咒〉音樂，讓信眾們大大的嘆為觀止，但是堅持傳統的僧人或信眾都大大的反對，這畢竟是一種時代文化的變遷，如果不違反佛教的教義與倫理文化，反而以另一層面讓世俗人來接觸佛教，這也不失為一種由《大乘妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》中所說的，經云：

佛告無盡意菩薩，善男子，若有國土眾生，應以佛身得度者，觀世音菩薩即現佛身而為說法，……

應以執金剛神得度者，即現金剛杵而為說法。

所以說，佛教的諸佛菩薩要度化人間的芸芸眾生，是有很多種類的度化方式，諸如上述所說的有舞曲的〈大悲咒〉音樂，因為佛教文化的變遷，但願此一音樂應該也是觀世音菩薩要度化我們的一種度法。如果以文化的角度來看，此音樂型式的出現可說是佛教音樂的一種現代化，也正是為往後寫下這一段佛教音樂的歷史文化。

三、漢傳佛教音樂文化的基本型式

梵唄的佛教音樂主要形式，包括「讚」、「偈」、「咒」、「文」等四大形式。我們現在依據目前台灣佛教常用的《佛門必備課誦本》、《佛門常用儀式軌範》、《佛門日課》、《禪門日誦》、



《禮讚課誦本》等科儀書籍，來加以探討漢傳佛教所衍生的音樂文化及其基本形式內容。

（一）讚

是讚頌佛菩薩功德力量所構成的一個儀式單元，可以看出來讚是一種有長短句所組成的結構內容，可以把它們區分為：五句讚、六句讚、八句讚、十句讚等等形式的結構。

1. 五句讚

在《佛門常用儀式軌範·教主聖誕祝聖儀》中的〈寶鼎香讚〉裡，可以看出它是一個屬於五句讚的讚文。〈寶鼎香讚〉云：

寶鼎爇名香，普遍十方，虔誠奉獻法中王，端為如來祝聖壽，地久天長。

由上述五句讚所組成的〈寶鼎香讚〉中，其讚中的每一句字數結構，依序為：五、四、七、七、四，等數字所組成，總計一組是由五句二十七個字的讚句。這一讚句，基本上是在一個很神聖的諸佛菩薩聖誕的佳節中才會使用，例如：慶祝佛教教主釋迦牟尼佛聖誕所舉行的浴佛法會，第一個香讚是由此讚做為開始。

2. 六句讚

在日常課誦時所唱誦的經讚，基本上是為六句讚，或是各個經典的起頭及結尾的經讚，幾乎都是用此類型的讚句來做搭配，或是科儀儀式的開始與圓滿，也都是使用六句讚者較多。在各個經典的起頭及結尾的經讚中，例如：〈金剛經讚〉、〈藥師經讚〉、〈彌陀經



讚〉、〈地藏經讚〉……等等皆是。又以《消災延壽藥師懺法》所做的懺法儀式中，是以〈爐香讚〉為起頭，並以〈藥師海會讚〉做為圓滿結束的讚句。〈爐香讚〉讚云：

爐香乍熱，法界蒙熏，藥師海會悉遙聞，隨處結祥雲，誠意方殷，諸佛現金身。

下列介紹《消災延壽藥師懺法》圓滿結束時，所唱誦〈藥師海會讚〉的經讚文，這也是一段為六句讚所組成的科儀儀式，其讚云：

藥師海會，熾盛光王，八大菩薩降吉祥，七佛助宣揚，日月回光，福壽永康。

由上述這兩段六句讚所組成的〈寶鼎香讚〉及〈藥師海會讚〉，其讚中的每一句字數結構，依序是：四、四、七、五、四、五，等數字所組成的，總計一組是由六句二十九個字的讚句。前一個讚句，基本上是在很神聖的，恭請藥師海會諸佛菩薩光降的讚語，並在每一個法會中幾乎都會使用，此讚句中的「藥師海會悉遙聞」一句話，會因法會的種類而做改變，基本上是以「諸佛海會悉遙聞」為基準。至於後面這一個讚句，是在做一場消災延壽藥師法會將要圓滿時，在做回向前的一個吉祥讚句。

3. 八句讚

在八句讚語裡頭，諸如：〈佛寶讚〉、〈法寶讚〉、〈僧寶讚〉、〈三寶讚〉…等等皆是。其讚句中以字數的搭配，區分為三種類型，又以第一種〈戒定真香讚〉為其討論的重心，此讚句幾乎都在重要的科儀裡頭，排序為第一的唱誦讚語，如：大殿供儀的「午



供」，以及瑜伽焰口參禮的「啟法儀式」。其讚語云：

戒定真香，焚起衝天上；弟子虔誠，爇在金鑪放，頃刻紛紜，即遍滿十方；昔日耶輸，免難消災障。

由上述這一個八句讚所組成的〈戒定真香〉讚，其讚中的每一句字數結構，依序為：四、五；四、五；四、五；四、五；等數字所組成的，總計這一組八句讚是三十六個字所組成。在大殿供儀裡的「午供」中，是強調讚句中的「弟子虔誠」這一句話，供養諸佛菩薩需要有一顆虔誠的心，才能夠與諸佛菩薩相溝通。又在瑜伽焰口參禮的「啟法儀式」，是注重於「即遍滿十方」這一句話，因為啟建普渡施食道場，第一需灑淨道場，恭請十方諸佛菩薩降臨證明功德。第二是召請十方一切虔誠的佛子、有情、孤魂等眾，來臨普渡道場，接受甘露法味等等施食供品，第三勸導來臨普渡道場的有情眾生們，皈依佛教。上述諸儀式都需要音樂來配合完成。

第二種的八句讚，其讚句是以：五、七；七、五；七、七；九、五等數字句組成；合計是五十二字。此類型的讚句，我們以供養諸佛菩薩的〈供養讚〉所組成的讚句來做說明。讚云：

虔誠獻香花，智慧燈紅焰交加；淨瓶楊柳灑堪誇，橄欖共枇杷；蒙山雀舌茶奉獻，酥酪普供養釋迦；百寶明珠奉獻佛菩薩、衣獻法王家。

此一〈供養讚〉裡，已全部包含了佛教教徒對諸佛菩薩，獻上「香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣」等最大十獻供養禮儀的唱誦讚句。

第三種的八句讚，其讚句中是以：六（或五）、六；七、五（或



六）；七、六；七、五；合計是四十八、四十九、五十等數字所組成的。我們以〈藥師讚〉所組成的讚句來做說明，總計這一組八句讚是由四十九個字所組成的讚句。讚云：

藥師佛延壽王，光臨水月壇場；悲心救苦降吉祥，免難消災障；懺悔眾等三世罪、願祈福壽綿長；吉星高照沐恩光，如意保安康。

上述這一個〈藥師讚〉，是佛教在啟建消災延壽法會，或是日常消災禮讚，常唱誦的讚句，此為三寶弟子向消災延壽藥師佛懺悔三世罪，祈求福壽綿長的唱誦法。

4. 十句讚

在十句讚語裡頭，以〈禮讚西方〉一讚做為探討，此讚在佛教度死儀式裡是一個重要唱誦讚語。啟建超度法會，在誦完經懺之時，法師們會帶領著孝眷恭念「南無阿彌陀佛」佛號，到亡者靈前做回向科儀儀式，也就是要向亡靈稱讚西方極樂世界的美好，來安慰亡靈，促使誦經功德回向給亡靈，早日參隨佛道，其讚語云：

禮讚西方，極樂清涼；蓮池九品華香，寶樹成行；常聞天樂鏗鏘，阿彌陀佛大放慈光；化導眾生無量、降吉祥；現前眾等歌揚，願生安養。

分析上述這一個十句讚所組成的〈禮讚西方〉，其讚中的每一句字數結構依序為：四、四；六、四；六、八；六、三；六、四；等數字所組成的，總計這一組八句讚是由三十六個字所組成的。綜和上述所說明的五句讚、六句讚、八句讚、十句讚等讚語，在現今台灣本土

的佛教文化中，除了大部分會遵從古老的傳承音樂唱法，然而這些年來，筆者發現台灣本土佛教音樂，作風將慢慢的出現很大的改變，也因為音樂家對佛教音樂有興趣者，將投入新創作的行列。

（二）偈

「偈」的運用是在誦經與唱誦儀式的段落連接，在現今佛教的經懺本、課誦本、科儀本中，偈通常在誦經前有〈開經偈〉、誦經圓滿或中途休息時有〈回向偈〉，以上可以區分為：四言、五言、六言、七言等方式，此一方式皆是以四句而形成的偈比較多，也有好幾段組合而成。

1. 四言偈

談到四言偈，佛教大殿上每日晚課時所需唱誦，是警惕我們大眾的〈普賢菩薩警眾偈〉，就以此做說明。這一完整的偈可區分為兩段，偈云：

是日已過，命亦隨滅；如少水魚，斯有何樂？（第一段）[大眾]

當勤精進，如救頭然；但念無常，慎勿放逸！（第二段）

偈中第一段與第二段相接的[大眾]一句，在唱誦時僅由維那師一人唱誦，總說這個偈，是在說明人的生命無常、危險得很，一口氣喘不過來、就會死了，所以要格外盡力的用功，以求上進。

2. 五言偈

至於五言偈中的〈回向偈〉，可以區分為短偈與長偈。基本上是以五言四句，總共二十字；或者再加一段演變成五言八句，總共四十字；甚至還有出現更多段的組合。如偈云：



願以此功德，莊嚴佛淨土；上報四重恩，下濟三途苦。（第一段）
若有見聞者，悉發菩提心；盡此一報身，同生極樂國！（第二段）

上述是第一段加上第二段所組成的淨土回向偈，依據經書得知此回向偈，是恭誦《佛說阿彌陀經》或者是《地藏菩薩本願經》在圓滿結束前，所做的一個圓滿準備唱誦儀式。

3. 六言偈

至於六言偈中的〈回向偈〉，和五言偈一樣，可以區分為短偈與長偈。基本上是以六言四句，總共二十四字；或者再加一段，演變成六言八句，總共四十八字；甚至還會出現更多段的組合。如偈云：

以此經咒功德，迴向護法龍天；三界嶽瀆靈聰，守護道場真宰。（第一段）
祈福保安平善，莊嚴無上菩提；普願法界有情，共入毘盧性海。（第二段）

上述這一組六言偈是由第一段加上第二段所組成的回向偈，此一回向偈是從《消災延壽藥師懺法》的嚴淨壇場中所用的唱誦讚偈，這一個讚偈是要做為淨壇儀式將轉入主要儀軌之準備唱誦的儀式。此一個六言偈通常是與十小咒裡的〈聖無量壽決定光明王陀羅尼〉所組成的〈大祝筵〉來做唱誦的結尾，此結尾音樂唱誦的儀式非常的有力，且節奏也非常的快，另外鐘鼓也需要齊鳴，這一個場面非常的莊嚴熱鬧。

4. 七言偈

在此七言偈中，我們不得不介紹本國歷史上唯一的女皇帝武則天，她所寫的〈開經偈〉來做說明，確實這一首開經偈能夠精簡的表達出，後學喜獲佛教法寶的心境。它是出現在唱誦經典前，所念誦的四句偈，偈曰：



無上甚深微妙法；百千萬劫難遭遇；
我今見聞得受持；願解如來真實義。

上述這一首開經偈，在佛教裡的每一部經典中，無論它的內容或多或少，在唱誦香讚或其他讚語完後，一定會恭誦這開經偈。此偈的文筆暢順精簡，且能代表佛法意義深奧之話語。千多年來，雖然有後人欲將此偈做修改，但是還無法取代它的真意。

論述完上述四言、五言、六言、七言等偈語，以目前的佛教音樂之唱誦法，得知這些偈語已從古早只用鐘、鼓、大磬、引磬、大小木魚…等等法器的搭配念誦方式，改變為有各種樂器搭配的唱誦，這一個改變將是傳統漢傳佛教對台灣本土佛教音樂文化的一大突破。

（三）咒

所謂咒：就是濟世渡人修道成佛的重要口訣，又稱為真言、咒語，梵文稱為「陀羅尼」。咒語在任何一場佛教儀軌中，它的運用可以說是非常廣泛，例如：〈大悲神咒〉……等等。其咒語曰：

南無喝囉怛那哆囉夜耶；南無阿唎耶；娑盧羯帝爍鉢囉耶；菩提薩埵婆耶；摩訶薩埵婆耶；摩訶迦盧尼迦耶；唵；薩皤囉罰曳；數怛那怛寫；……；南無喝囉怛那哆囉夜耶；南無阿唎耶；娑盧吉帝；爍皤囉夜；娑婆訶；唵；悉殿都；漫哆囉；跋馱耶；娑婆訶。

上述這一篇〈大悲神咒〉，是南無觀世音菩薩大慈悲心所說的，出自藏經裡頭，本咒是觀世音菩薩《大悲心陀羅尼經》中的主要部分，共計有八十四句咒文。這一篇神聖的〈大悲神咒〉，是南無觀世音菩薩大慈悲心、無上菩提心以及濟世渡人，修道成佛的重要口訣。



咒文中的每一字每一句，都包含著正等正覺的真實工夫，沒有一絲一毫的虛偽。談完〈大悲神咒〉的出處後，將談現今台灣的佛教音樂之做法，此咒文是每一場法會在灑淨儀式的時候，所必須諷誦的。法會的時候唱誦法大部分還是會依照傳統的諷誦法，一般是以木魚做為押韻的搭配，以一字一木魚的方式來做樂聲的唸誦。

（四）文

以經文來談本土佛教音樂文化，目前以唐代三藏法師玄奘翻譯的《般若波羅蜜多心經》，最能表達出佛教音樂風味，大約在民國七十年代，此經文被佛教音樂界，配上五線譜，開始以唱誦的方式來唱，其唱法也是非常有意義的。經云：

觀自在菩薩；行深般若波羅密多時；照見五蘊皆空；度一切苦厄；……；故知般若波羅密多；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；故說般若波羅密多咒；即說咒曰：「揭諦揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶」。摩訶般若波羅蜜多。（三稱）

《般若波羅蜜多心經》是應其問而應機說法，充滿了釋迦牟尼佛的證量精華以及慈悲為懷的諄諄教誨方式。故知般若多麼的珍貴、多麼的重要，所以全經的主旨，正是字字句句都是在重覆這一個「般若波羅蜜多」，就是說要到彼岸的大智慧。經文最後的「摩訶般若波羅蜜多」一句，如果佛殿裡的儀式是以傳統的諷誦法來誦心經，在最後這一句需以鼓、磬、木魚來搭配唱誦，以莊嚴的唱誦方式來做該《般若波羅蜜多心經》經文的圓滿結束。🕉（待續）



吳榮賜神刀下的羅漢群像

藝苑精華

● 陳清香

今年氣候，似乎反常，時序已經入春，然而乍暖還寒，且寒暖溫差仍然相當大，寒冷氣溫持續甚久，真是異乎往年。就在這寒颼颼的台北三月間，週末一大早，筆者應邀與數位研究生一同搭乘高鐵赴高雄，在兩個小時的快速車程之後到達左營。車站外早有佛光山負責世界佛教美術圖典編輯的覺了法師前來迎接，於是一行人驅車往大樹鄉。雖然台北天氣極冷，南部的氣溫卻比台北高了一、二十度以上。

到了佛光山，先參觀即將於年底落成的佛陀紀念館，進入禮敬大廳後，遠遠便看到主體建築，再徒步於名曰「成佛大道」的參道。兩旁八座寶塔前，每隔數公尺，依序聳立著二、三公尺高的十八尊石雕羅漢，那是國內著名雕刻家吳榮賜的新作。

十八羅漢像，是宋代以後興起的佛教藝術題材，更常見於明清具規模叢林佛寺中，大雄寶殿釋迦主尊兩旁壁間，必供的尊像。而台灣傳統於清代所立的佛寺，多數將十八羅漢像供於主尊觀音像的兩側四週，或兩側壁間，其體量不是很大。十八羅漢題材源於唐代玄奘法師所譯《法住記》一書所載，十六位佛弟子受佛陀囑咐，為使大法永住在世，弟子們莫般涅槃。此十六位佛陀時代的大阿羅漢，各有梵文名諱。但流布於中土至五代宋元之際，十六之數衍成十八，且逐漸加入了非佛陀時代的人物，甚至取漢文名諱者。到了十七世紀以後，羅漢們紛紛又渡海入台，此時已經不再使用又長又拗口的梵文名字了。

傳統的羅漢，無論是中土的版本，或是渡海後的



臺灣版本，都沒有女性羅漢。

考佛陀在世時，度化四眾弟子，何只萬千，佛姨母摩訶波闍波提夫人曾率領五百釋迦族女出家，其中多有成就大阿羅漢果者。

雕刻家吳榮賜，一九四八年生於南投名間鄉，二十三歲時拜福州巧匠潘德為師，從此踏入木刻的行列。記得民國八十年，筆者籌備「第二屆當代佛藝創作展」時，吳榮賜所提供參展的「觀音」木刻，法相莊嚴，刀筆靈活流暢，當時即留下深刻印象。

此次應邀在「佛光緣美術館」所展示的木刻作品，共有六大子題，首要子題是以樟木為材質，鑿刻十八羅漢像，每尊羅漢高度約四十八公分左右，安置陳列於展覽場上。又以青斗石形刻三公尺以上高度的石造羅漢，每尊加高台，立於成佛大道兩側。

此十八羅漢各取其名曰：「舍利弗」、「目犍連」、「阿難」、「羅睺羅」、「賓頭盧」、「迦旃延」、「大迦葉」、「阿那律」、「周利槃陀伽」、「迦留陀夷」、「富樓那」、「降龍羅漢」、「伏虎羅漢」、「優波離」、「須菩提」、「蓮華色」、「大愛道」、「優波遮羅」等。

依佛經所載，此十八尊者之中，「舍利弗」號稱智慧第一，「目犍連」稱神通第一，「大迦葉」稱頭陀第一，「羅睺羅」密行第一，「迦旃延」論義第一，「阿難」多聞第一，以上均屬佛陀十大弟子之內，而另加「賓頭盧」、「周利槃陀伽」、「迦留陀夷」等九尊，是《阿彌陀經》所載十六大弟子之內者。而「須菩提」是《金剛經》中受教的主角，解空第一，「富樓那」說法第一，「優波離」持戒第一，「阿那律」天眼第一，同屬佛十大弟子之內。以上所述中「賓頭盧」、「羅睺羅」和「周利槃陀伽」同是《法住記》所載十六羅漢之內。



■ 大愛道比丘尼



■ 觀音與善才龍女

至於「降龍羅漢」與「伏虎羅漢」，不具名諱，推為後世在中土形成，宋代以後方加入羅漢圖像的團隊。

無論是十大弟子或十六尊者之說，無論《法住記》或《阿彌陀經》所載名諱，均無女性。然而吳榮賜卻鏤刻了三位跟隨佛陀出家女性修行人，其名曰：「蓮華色」、「大愛道」、「優波遮羅」等。

其中大愛道比丘尼（見插圖），梵名音譯曰「摩訶波闍波提」，義譯為「大愛道」、「大勝生主」、「大世主」。為古印度天臂城善覺王之女，佛母摩耶夫人之妹，世尊之姨母。當世尊誕生後七日，摩耶夫人去世，由姨母代為養育，世尊成道後第五年，淨飯王命終，大愛道率耶輸陀羅及五百釋迦族女，請求追隨世尊出家，是為佛門有比丘尼之始。大愛道出家後，統理比丘尼，住於精舍後面的尼院，為出家女眾授具足戒，助佛化道。佛陀入滅前三月，不忍見佛滅度，於毗耶離城，結跏趺坐，由初禪而二禪漸入四禪天而捨命。

吳榮賜所刻的大愛道比丘尼，分別以青斗石雕及樟木刻像，陳列於佛陀紀念館前的戶外廣場，及佛光緣美術館內。其中，青斗石雕豎立在鐘樓下，比丘尼頭披風帽，雙手置胸前，風帽覆蓋兩肩，垂及腰下，衣袍下端呈上下兩層，褶襞流暢，深具美感。陳列於美術館內的樟木作品，尺度較小，但手勢及立姿是相同的，唯一差別的是，頭上不披風帽。因光頭無髮，五官端莊，故眉宇間透出如佛菩薩像相同的莊嚴氣質。而大型的青斗石雕，則因披上風帽，額頭上有三圈紋路，



故呈現出中年婦女的韻味。符合佛陀姨母的身分。由於大愛道比丘尼辭世時，已年逾百歲，雕刻家為彰顯其「壽」，遂以雙手捧壽桃表示之。

蓮華色比丘尼，義譯作「蓮華鮮」，或「優鉢羅華色」，在佛弟子比丘尼中，被譽為神足第一。原是王舍城人，自幼美貌馳名，初嫁鬱禪國人，婚後曾生一女，因發現其夫與其母私通，故獨自離家至波羅捺城，另嫁一長者。日後長者至鬱禪國經商，娶一少女歸波羅捺國，此少女竟是蓮華色之女。蓮華色深感命運悲涼，年青時與母共夫，年長時與女共夫，因而自暴自棄，自怨自艾，至毗舍離城過淫女生活。一日，聽聞目犍連說法而歸依佛法，乃依摩訶波闍波提比丘尼出家，後得六神通，證阿羅漢果。

吳榮賜所雕蓮華色比丘尼，面貌姣好，五官甜美，眉心加白毫，嘴角含笑，身著袒右肩袍服，胸下繫帶，長袍垂至足間，左臂裸露，右臂寬袍覆蓋，雙手一上一下握住二隻蓮莖，整個身子姿態優美動人。

優波遮羅比丘尼是舍利弗的妹妹，後來跟隨佛陀出家，在禪觀中，魔王波旬以難題考問，優波遮羅不為所動，克服難題。吳榮賜的優波遮羅，呈現坐姿，右臂穿環，衣服為偏袒右肩式，雙腿一橫陳一豎起，整體坐姿顯出十分的自在安怡。

就羅漢造型而言，十八尊者的面容，或老或少，或漢或梵，除少數特殊外，均光頭無髮，其中阿難、舍利弗、羅睺羅等，五官勻整，呈現少年俊秀、充滿稚氣的面容。而「目犍連」、「周利槃陀伽」、「迦留陀夷」、「富樓那」等，則深目高鼻、濃眉短鬚、皺紋滿面，是中年以上男子，有經歷人世滄桑的寫照。至於「降龍羅漢」與「伏虎羅漢」，則頂門雖禿，但後腦蓄髮，人中下巴鬚鬚滿腮，加上深蹙的雙眉、突出的顴骨、圓瞪的眼神，或張嘴喝叱，



■ 提籃觀音

或抿嘴聳鼻，顯出無比的威勢與神通，是十八尊者中，最具震撼表情者。

就羅漢姿勢而言，有站有立，站姿羅漢，神情態度恭敬，坐姿中兩腿深具變化，如「大迦葉」雙足結跏雙盤趺坐，阿那律結跏單盤趺坐，「賓頭盧」半跏擊一足，「迦留陀夷」、「富樓那」作善跏倚坐式，「須菩提」與「優波遮羅」均擊一足半跏坐，「迦旃延」作跨腿交叉坐。

就羅漢雙手姿勢與持物而言，阿難合十，羅睺羅屈指，賓頭盧撫眉，迦旃延抱膝，大迦葉作手印，手中均無持物，其他或持鉢、或持蓮、持壽桃、持大繩、持掃帚等，不一而足。

而在佛光緣美術館所陳列的名曰「神刀傳奇吳榮賜雕塑藝術個展」的展品，主題包括：十八羅漢、文字藝術、萬佛世界、神話傳奇、史傳俠義、刀痕心跡等六大項，純佛教議題，除了木刻十八羅漢外，尚有萬佛世界一項，展品有各式觀音、達摩、手印、持蓮手、小沙彌等。

其中一件題名曰「悟道」的木雕（見封面），是取一塊方形樟木材，上端留原木結年輪紋，充作樹葉，中間是悟道的主題，樹幹為背景，樹前一位修行者額頭寬廣，頂上肉髻突起，但面容枯槁，眼瞼下垂，右肘腕支頤，右膝擎起，右臂頂右膝，正作沉思神情。而身子瘦骨如柴，肋骨突出，左膝橫置盤腿，是苦行的象徵。身上薄衣巾褪至



■ 禪坐達摩



胸下，覆蓋左臂、左腿，垂至地上。

這是沿襲傳統釋迦八相成道中的苦行相題材，從顏面造形到枯瘦身軀的筋絡，薄衣透體的褶紋等等，莫不傳神而寫實。由於此時的世尊尚未成道，所呈現的形影，與羅漢相似，故亦在此陳述。

總括吳榮賜的十八羅漢造形，有老有少，有男與女，有圓滿慈悲面，有凹凸威喝面，有坐有立，衣紋有厚有薄，十八尊造形，無一雷同，舉手投足，深具巧妙變化之能事。此無論題材造形，均顛覆了傳統羅漢，尤其可藉每一位羅漢的形影，探究其生平事蹟，讀出其曲折的修行旅歷，真是感人肺腑，發人深省。瀏覽其作品，可感受到那純熟的技巧的背後，必有一顆永不止歇的學習心，從事佛教題材的創作者，的確需要具備比一般匠師更深厚的菩提心。在此祝賀吳榮賜大師的藝術個展圓滿。🌀



■ 不動明王

561期雜誌 更正啟事

頁數	欄位	行次	字數	原文	更正後內容
43	左	倒11	倒2	這麼佛法	這麼一個像樣的弘揚佛法
43	左	倒9	1	「了卻」了他們	「了卻」了，他們
43	右	10	倒2	從責說起	從貪說起
46	右	6	3	他最簡單	住最簡單
47	右	3	3	閉國的時候	開國的時候
47	右	倒13	倒2	有德又有	有德必有
48	左	8	倒2	莊嚴」我們	莊嚴」。我們
51	左	9	2	問我，一某某人	問我：某某人
52	右	倒4	倒4	一位老人家	二位老人家

以上勘誤謹此致歉！您的指正，是我們進步的動力。

三十七道品講記

◆覺悟者的修行地圖◆

「三十七道品」是佛法的基本修行方法。
從聲聞的立場來看，它是解脫道；
從大乘的立場來看，則是成佛的菩薩法。
共分七個階段，依次為：
四念處、四正勤、四如意足、
五根、五力、七覺支、八正道。

◎作者：聖嚴法師

◎定價：260元

古來傳統的禪師們是很少講三十七道品的，因為這是次第法，而非頓悟法門。我則試著把次第法門當成頓悟法門的基礎，能頓則頓，不能當機開悟的人，就從三十七道品來著手修行練習，之後再用頓悟的禪法，與三十七道品接軌，那就很容易得力了。

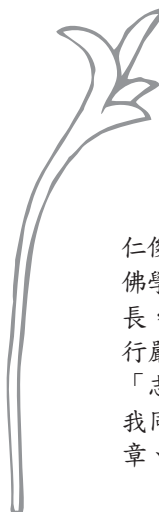
——聖嚴法師



菩提道上

(二八〇)

◆仁俊長老



仁俊長老(1919~2011)，六歲半出家，曾任教於多所佛學院，一九七二年應聘赴美弘法，擔任美國佛教會會長，與美國佛教會紐約大覺寺住持。仁老深入經藏，戒行嚴謹，親近印順導師多年，深得導師器重，讚曰：「志性堅強，在這末法時代是很難得的。」並言：「與我同住中以仁俊最為尊嚴。」仁老學養俱佳，時以文章、詩詞、偈語示人「慈悲、智慧」，激發菩提心。

🌸三九九九

展得開手腳，了卻了身心的，沒一個把命根懸注胸門，熱切豪凌罄己獻。勘得破聲色，契得著佛法的，沒一個讓利名掩蓋本願，淨曠快毅為眾謀。

🌸四〇〇〇

佛法的智光、智潮常從心頭湧照，湧照得汰淨暗濁。人欲的識浪、識窟被消平得淨淨坦坦，體驗與操持的，則驗證得直直了了、光光泰泰的了。

🌸四〇〇一

最大的魄力——絕情地撲絕自我，身心敞豁得了無遮覆。最好的風度——忘懷得不(計)量他人，氣象寬平得畢竟汪洋。

🌸四〇〇二

真勝利者——不為自我所困所敗。大健全者——常為正法所照所持。

🌸四〇〇三










佛法默持得的真準決，暗地裡則不作味理之事，意境朗豁無陰影。因緣深觀得淨信勝解，明地裡則不起乖智之念，法相森羅破見網。

🌸四〇〇四

慧根從何處肇因？不為命根動念起惑，清清醒醒做人。悲願從何處奠基？不讓「情願」困圍摧毀，健健懇懇拯苦。

🌸四〇〇五

法明智巧堪利他，謬誑盡絕契本願。深治久印空無我，常用無得常無礙。

-  四〇〇六 最善於說話的——不讓自我開口，有力有光有所覺；最善於作事的——都為他人致力，無求無得無所怨。
-  四〇〇七 勘破了我愛的，一切時處就展得開手掌了。調伏著我見的，一切佛法就現得上心頭了。
-  四〇〇八 念頭上的佛法用熟了，世俗相上則觸事翻得了身。緣頭上的意象廓清了，實相境中則隨時豁得開眼。真用心處——對自己察覺得無微不知，不昧於己不惑人。大發心處——對眾生照護得無微不至，不忽於（淨）因不享（欲樂、定樂、涅槃樂）果。
-  四〇〇九 怎樣建立一等人品？無貪無得中淨化自（私）欲，兩袖清風一心空，澹澹泰泰做人。怎樣涵發一等人德？無瞋無亢中平化自意，三（緣）慈常培惱念消，雍雍和和為人。怎樣修積一等人智？無痴無邪中正化自業，三（解脫）門直趣一道明，坦坦曠曠導人。
-  四〇一〇 心平得氣惱常消，臉寬學佛慰人人。緣明得惡見不起，眼淨行空念佛佛。
-  四〇一一 一切人都是我的反光鏡，一切相都是我的發心緣。
-  四〇一二 見佛較易見人難，見人不難見佛易；人佛等見習等敬，興願運智常瞻感。
-  四〇一三 什麼人最有膽概？截斷自我退路，銳決猛厲了無畏。什麼人最有德量？闢拓他人進程，寬待平涵永不悔。
-  四〇一四 因緣諦察得明確的切者，無我觀凌越無明，語默動靜中的體持、悟解，猛伏戲論不受惑。因果勘驗得精嚴細致者，有為（福道）行覺治有漏，生死往來中的創闢、肯決，常捨幻身不吃驚。㊦

如何綻放心中的蓮花 (二)

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

我有個同學的爸媽，都七十幾歲了，在過年時，還為全家十口人各花三萬元改名呢。我問為何花大錢做這種事，爸媽都活到古稀之年了，竟然還想要改自己的名字。他回答因為家運不好，又不知道是那個人的運勢拖累大家，乾脆全改就不會漏掉了。當時我心裡想著「積善之家必有餘慶」，如果能夠將這些錢捐給孤兒院或是育幼院，也許就真的能夠「改運」！以前曾有學生跑到我的研究室，要我幫他改個可以考第一名的名字，我回答他：「如果一班有四十個同學，都要我幫忙改成榜首的姓名，

那麼誰要當第二，甚至是最後一名呢？」其實何必一定要改姓名，只要改變「個性」，綻放心靈的蓮花，讓每個心念都變得清香、柔軟就夠了！

蓮花有柔軟、潔淨、端莊、清香四種德性，所以文人雅士常以花中君子自許、相互共勉。老子《道德經》說：「和其光，同其塵。」「和光」是讓本具的高尚品德與優秀才能所散發出的光芒柔和下來；「同塵」則是讓自己與他人同化、融合，使鋒芒內斂與世無爭，而與囂雜塵俗相融合，無住而生其心，在塵不染塵。像《維摩詰



經》中的維摩詰居士，如常人一樣行謀生之道、積聚財富；雖然也在城中遊樂，卻能時時事事利益眾生；參與政治、司法，但以救護世俗人已任；進入鬧市酒館，便勸人戒酒立志，那怕進入妓院青樓，也是為了顯示色欲的罪過；處處以大乘佛法化導世人。雪峰禪師有一首禪詩：「竹影掃階塵不動，月輪穿沼水無痕。」這偈子顯示禪者當以虛心應物，悠然忘我。事實上，日照並未分別竹葉與竹影，而是人在本體的自我觀感上，起了別念。《心經》曰：「色不異空，空不異色。」空與色並不是兩個，色即是空，色從空生，當體即空，不是色滅了才有空的實際存在。竹葉、竹影本是一體，只是，我們皆被這表相的世界給迷住了。雪峰禪師或想以此偈的禪機告訴我們心即是本體，只要能守住本心，就能夠不再為外物所動搖，如同蓮花般出污泥而不染。

上善若水·水善萬物而不爭

世間最柔軟的物質是什麼？答案是水！前面剛好有個水杯，插根吸管下去再拿起來，絕對不會留有痕跡，這叫「船過水無痕」。不能像楚人過江，劍掉水中，便於船舷刻一記號，待船停止，從刻記號處下水尋劍的故事主人翁一樣拘泥固執，不知變通。所以，我們的心一定要修練得像水一樣柔軟，看不見固執的紋路。太過僵化容易受傷，如同樹枝遇強風吹襲，免不了摧折枯朽。世間有三種人，最高超的是像佛菩薩，心如水般柔軟隨順，卻不會受到外境的影響。用上班族的例子來比喻，假設有某某課長直接到自己的辦公桌前，劈頭就罵：「蔡某某，你昨天實在很過分！為什麼你會說出那樣的話，如果下次再讓我聽到，我就讓你離開這公司。」聽完以後，你連忙說：「課長您說得是，我一定會改，課長英明！我一定不會再讓您失望。」課長離開後，旁邊的夥伴、同事就過來問：「課長吃錯藥？為何對你大吼大叫、不留情面？那根本不是你的錯，為什麼不解釋，



任他謾罵？」聽完同事安慰的話，要是能回答：「有嗎？剛才課長有罵我、唸我嗎？」這樣子的人才厲害，幾分鐘以後就像「船過水無痕」，將所有的不愉快忘得一乾二淨。第二種人的個性就像在沙上寫字，雖然下筆時會留有痕跡，一旦有潮水襲岸、海風吹拂，沙上原有的字畫也就煙消雲散。如果調適得好，就能越來越趨向佛菩薩心性若水的境界。第三種人的性格，是最令人感到同情悲憫的，因為當他們的情緒生起時，就如同在石頭上刻字，鑿砌墓誌銘一般刷洗不掉！

記得幾年前曾巧遇熟人，當時他問我：「教授！您還記得二十幾年前發生的事嗎？還在讀大學的時候，曾經說過我是醜小鴉！」玩笑話若是傷人，固然需要反省，但這件痛苦的記憶斂藏在心裡二十幾年，無法解開，不正代表他受了七千多個如地獄般煎熬的日子。所以我們不要把別人的過錯刻在心版，應該將別人的好印上心頭，這樣互相共勉才會活得快樂。擁有像水一般柔軟的心，說出

來的話，行為舉止都會變得柔順有彈性，周圍的人能受益，自己也會變成一個最有魅力的人，不會硬碰硬導致兩敗俱傷。

一人之下，千人之上的魅力

曾認識一位三十歲的女強人，是一人之下、千人之上的總經理。她總能以完美的行銷策略，將自己公司的產品推銷得很好，可惜卻一直沒辦法把自己推銷出去。每次參加同學會，不管是小學、中學、大學，返家後的驚嚇程度，幾乎可說是腦震盪！因為她的同學，都早已經有兒女，而且年齡都蠻大了，但是她八字卻還沒一撇。她坐在鏡子前檢討、反省，看著鏡子裡卸妝後的自己，明明是個美人胚子；拿起抽屜裡面的存款簿，也看見好多個零！她自問有錢、有權的自己怎麼會落得如此孤單？經過不斷的檢討之後，內心終於有了答案……她以堅定的語氣回答自己：「因為四周的男人全都瞎了眼！」有一天，她的公司舉

辦了一場心靈講座，邀請了一位很有德行的法師去演講，擔任總經理的她理所當然代表招待。會後，她利用機會向法師請示，自己很有錢、有權、又美麗，為何還是嫁不出去？是她的魅力不夠嗎？要如何才能變成有魅力的女人呢？禪師回答她：「一個有魅力的人，先要有一顆柔軟的心，有了柔軟的心，言行舉止才會像水一樣，將別人的心靈污垢滌淨。我們洗臉的感覺不也正是如此，當清水潑在臉頰上，感覺是多麼清爽！」師父一語點破她的問題，要她效法水的精神，如老子《道德經》所說「上善若水」。最上之善，就是像「水」一般，唯有「水」的善德本性，才能善利於萬物的滋潤成長，卻不與眾人爭名、爭利、爭功、爭大。「若水」的大菩薩，居處皆是淨土，處事待人，圓通無礙。

莽漢與瞎子

我帶過一個博士班的學生，在最後口考前，將自己的博士論

文郵寄到我的電子信箱，就在我開啟檔案準備瀏覽時，沒想到信件有毒，我那台電腦就這樣中了獎，半個月動彈不得。這讓我想到我們現在的思想其實也有毒，自己有毒就算了，也會連帶誤導身邊的人中毒，如同我的經驗一般。有個故事是這麼說的：有個瞎子，每到晚上出門時，總要帶著燈籠，點燃燭火。鄰居問他明明看不見，為何需要點燈？原來，他的用意是讓別人可以看得見他，不至於與全盲的自己發生擦撞。某一天，瞎子提著燈籠走出門才十幾分鐘，竟然就在某個轉角角落被撞倒。氣急敗壞的瞎子一翻身站起來就罵：「你是瞎子嗎？沒看到我的手上提著燈籠嗎？」撞人的那方也不甘示弱回應：「你才是瞎子！沒看到你手上的燭火早就熄滅了嗎？」身處現代的我們最怕的就是這樣，如果自己本身觀念不正確，燈火熄了，卻不斷的怪別人不好，這個社會怎麼會幸福和諧呢？如果身為領導者，是個長輩，底下的人又怎麼會服氣，當然會在檯面下嘀咕：「明明



是主管自己有問題，還不斷責怪我們。」所以自己的知見一定要正，上樑正，下樑才會正。

搶佔機位的阿嬤

有個阿嬤從來沒出國過，某天，老太太應住在日本的女兒之邀前往旅遊。啟程的當天，一上飛機，弄不清楚要坐哪兒的阿嬤就找了頭等艙的位子坐下來。沒多久，某董事長上了飛機，看見位子有人佔了，便客氣地說：「阿嬤，您坐到我的位子了。」「你的位子？這位子是我先佔的呢！旁邊有那麼多位子你不坐，偏偏要衝著我來，真是不懂敬老尊賢！好啦，不然你就坐我旁邊，我不會嫌棄你的。」阿嬤一臉堅決地說著！由於董事長覺得自己「秀才遇到兵，有理說不清」，就找來空姐解決問題。空姐在瞭解狀況後，輕聲細言的告訴老太太：「阿嬤，這是伯伯的位子哦！您坐錯了。前面是頭等艙，您要坐到後面的經濟艙啦！」阿嬤不服

氣的回應：「妳是助紂為虐喔！妳不會帶他去坐後面嗎？後面的位子那麼多，妳還陪著他跟我嗆聲喔！我就喜歡坐這裡啊！」

空姐第一次碰到這種人，不知如何是好，就再把問題交給空少。空少一過來，老太太就講：「安怎！文的不行用武的，妳叫一個男的，是要用武的，還是要用殺的？你們是服務公司，怎麼服務那麼爛。機位是我先佔的，你不要搞不清楚！」這位空少就講話了：「阿嬤！您誤會我的意思了，我不是要請妳走，我只是要問您等一下是要飛到那裡？」老太太答：「我要飛到日本，看我女兒，她在那邊等我啦，好幾年沒見面了啦！」知道老太太目的地的空少接著就說：「對了！伯母！妳坐錯地方了，前面的機位是到美國，後面那些才是到日本。」此時老太太才一邊提著行李，一邊叨唸著：「死孩子！你沒早說，害我差點飛到美國去！」對於那些不可理喻的人，真的不能硬槓，而是要用智慧來化解衝突，以談笑風生來解決問

題，否則只會傷了自己，養成胡亂發脾氣的毛病。

吃不完的披薩

還有一個天才媽媽也發生了類似的情況。某日，天才媽媽來到了披薩店，站在點餐櫃檯前就大聲嚷著：「老闆！來一個大號的披薩，讓我孩子吃個夠，整天都吵著要吃，披薩有什麼好吃的。」店家老闆賣了十幾年的披薩，第一次被人嗆聲，心裡不是滋味。但為了生意，也只好繼續擺出最燦爛的笑容問：「請問要這邊吃還是外帶？要等二十分鐘哦。」天才媽媽又接著說「外帶啦！要二十分鐘啊！要不要幫你烤？家中還好多衣服沒洗耶！趕快啦！」看到天才媽媽火氣上來了，老闆只好把別人的披薩先調給她，趕緊問道：「太太，要幫妳切嗎？」「這基本的服務還要問啊！不切要叫我自己切啊！」「那麼您是要切八塊，還是十二塊呢？」天才媽媽氣沖沖地說：「當然是切八

塊啦，切到十二塊孩子怎麼會吃得完！老闆你怎麼那麼囉哩囉嗦的，八塊才不會造成地球資源的浪費，懂嗎！」在場的聽眾聽了這麼多笑話，看到別人笑要記得跟著把嘴角上揚，不然會被誤認為在睡覺，或是沒有幽默感，這樣做人處事怎麼會成功呢！

最美的生活就是簡單

話說這個天才媽媽有一個就讀大學的孩子，因為念子心切，有一天就寫了一封信到學校給孩子，信的內容是：「親愛的小華，你好嗎？爸媽都很想念你哦。媽媽知道你從小讀信就慢，所以媽媽在台北也慢慢的寫，好讓你可以慢慢閱讀。想想，你已經兩個月沒有回台北了，這二個月中，爸爸媽媽已經搬到了新家，因為不小心把舊家的門牌也一起帶過來，所以提醒你，新家的地址沒變，還是和舊家相同。小華，告訴你一件好消息，你住在基隆的姐姐，早上已經生了一個小baby，



但因為信寫得很慢，媽媽還沒時間問姐姐生的是男生還是女孩，所以也不知你是要當舅舅還是阿姨了。記得你小時候，常吵著要買隻小狗或小貓，媽媽當時堅決反對，因為家裡的食物都不夠我們吃了，怎麼還能讓給狗狗呢。不過，等下次你回台北新家，會發現家裡多了一位成員——一隻黃金獵犬！牠之所以會入住我們家，是因為媽媽前些日子去逛大賣家血拼，碰到一個狗飼料打對折的千載難逢機會，於是媽媽趕緊把賣場裡三十大包的飼料全部扛回家。雖然飼料包很重，但這畢竟是甜蜜的負擔，可以說從折扣中賺了不少錢呢。不過，當媽媽把一包包狗食堆好，整理完畢的同時，才想到我們家並沒有養狗！為了消耗這些狗食，媽媽只好又花了半天的時間，到寵物店買了剛剛說的小狗回來。」這個天才媽媽的故事告訴我們，有些事真的不需要去牽腸掛肚，或是貪婪罣礙。簡單就是美，生活越是簡單，不去想要佔有什麼，

也就越不會造成生命的痛苦。人之於這個世界，其實只是過客而已，客居他鄉的我們總有一天要回到自己的家。雖然生命只有短暫的數十年，但如果我們能夠好好運用這個寶貴的人身，堅定使命，讓更多眾生有機會學佛、登上法船，讓周圍的人更加快樂喜悅，就不會白來世間一趟。

開刀前需要被安慰的醫生

再繼續剛剛的話題。天才老媽的職業是醫院的護士，某一天輪晚上十二點到早晨八點的大夜班，她在十一點五十分聽完醫生、護理長的交代後，便於十二點零五分，胸有成竹地推開一一二號病房，把已經熟睡、流口水的王先生叫醒。第一次喊不醒，第二次她就大聲喊叫、用力搖床！終於，疲憊的王先生被挖了起來，同時間大叫：「地震！地震了！」天才老媽趕緊安撫他說：「沒事了！沒事了！把您叫起床只是因為醫生很善良，擔心您睡不著，特別吩咐我

要交給您兩顆安眠藥，幫助您入眠。」同時，她的手上已準備好水杯和助眠藥物。這並不是天才媽媽捅的第一個漏子。有一回，一位林先生來到醫院就診，說要割盲腸，由於這只是小手術，林先生換上衣服，就被要求躺上病床等待醫生開刀。奇怪的是，不到兩分鐘，林先生突然奪門而出，來到電梯前面，恰巧與院長撞個滿懷。受驚的院長見到熟識的病患，便問：「林先生，您不是正要接受盲腸手術的開刀治療，怎麼突然跑得這麼倉皇，手術間裡頭究竟發生了什麼事？」驚魂未定的林先生才以顫抖的聲音說著：「院長，是這樣的，在我剛要躺平的同時，我聽到護士安慰的話。」院長回答：「這不是很好嗎？每個人面對開刀都會害怕緊張，能夠這麼做，這代表為您服務的，一定是個貼心且專業的醫療人員。」林先生接著又說：「不是啦，院長，我是看到旁邊的護士正在安慰醫生說：『醫生啊，不用緊張害怕，這只是小小手術而已，一定可以順利完成的。』聽完後我嚇

死了，當然要奪門而逃。」

什麼時候說什麼話真的很重要，就像我上台演講的經驗這麼久了，仍然不斷地學習、觀察其他演講者上台時的肢體語言跟眼神。如果講演者走上台只是照稿唸，內心的口白是：「我好怕喔，聽眾那麼多，像老虎要把我吃掉一樣，等一下我會死得很難看。」要是念錯或講稿飛走，情況將變得一塌糊塗、難以收拾。所以身為演說家、演奏者一定要有信心，在每一次上場前好好觀看自己的心，觀想自己成為自由自在的「觀自在菩薩」，上台才能夠好好表現。有信心的人，通常一到台上，就會忘掉自己的存在，只管盡力為台下的觀者賣力演出，盡力讓聽眾都能夠如癡如醉。這也就是我要跟大家分享的，一定要有正確的知見，才懂得如何引導別人，往正面走，也才有正確的目標。其實人生快快樂樂的也是過一天，為什麼要把快樂的鑰匙交給別人呢！有夢最美，希望相隨，迎接挑戰，不會有多困難。



可以說的秘密——吸引力法則

在場的各位是否都知道《秘密》這本書，書裡頭最重要的內容即是「吸引力法則」，整個宇宙運行的規律也都不出這幾個字。《秘密》說要如何心想事成，全來自於心的問題，三千大千世界莫不唯心所現。所以，當我們的每個念頭都是正面的，吸引的人、事、物自然都是正向能量；如果老是哭窮叫哀，負面的事物當然全都會被召感過來。某次下午我開車上了高速公路，下坡的時候沒踩油門，只有滑行，時速卻高達一百三十公里，被員警把我攔了下來，一邊開三千元的罰單，一邊警告我說：「先生，去鬼門關也不用開這麼快吧！」殊不知五十台車子在這段下坡狂奔，唯獨我被逮個正著。要是一般人，一定會在心裡嘀咕著：「早知道就開更快一點，也不要做最後一台。」如果只是自怨自艾，連家人的心情，甚至是寵物都有可能被影響。唯

有轉化我們自己的情緒，以微笑面對人、事、物，用正面觀想，所有的美滿幸福便會加諸在你身上。換個方式說，如果拿到了罰單，回家應該告訴家人，自己帶回了一張喜氣洋洋的紅單，這張紅單保護了自己的行車安全，這會是多麼棒的轉念。我們每個人這輩子的功課，就是化不可能為可能，要是對某人反感，就嘗試著和對方和諧溝通；什麼地方有缺角，就去圓滿它、和諧它，從自己的心下手。以前不講話的親戚朋友，開始與他們合作和解，難道要等到下輩子再碰頭？也許有一天兒女回來，會對自己說：「爸爸、媽媽快過來看，我拿了一張滿江紅的成績單哦！」屆時身為父母有沒有勇氣鼓勵孩子說：「是不是最後一名啊！媽媽好優秀，果然一猜就中！真的很了不起哦，最後一名很難，何況你包辦了三個學期。不過不要難過，排名最後也代表成績最穩定，不會再退步，有最大的空間能夠成長！你看看第一名的同

學，他的學業成績就沒辦法再前進了。何況第一名不代表他有個第一甜蜜的家庭、不代表擁有第一愛他的父母親、不代表是身心靈第一健康，更不代表他有一個第一會煮飯的媽媽！所以過來享受晚餐吧，我的乖兒子，我們一起為你擁有一個最寬廣的成長舞台乾杯！」

轉惡緣為善緣

有一個成大的博士班的學生聽過我放的「快樂笑聲錄音帶」後，要我再放十次，因為他從來沒有笑得這麼痛快！當時有個同學一針見血地說，他能這麼開懷是因為還沒遇上博士論文的壓力，等他開始為了考試苦讀，還有辦法這麼樂觀嗎？其實如果真的能以微笑面對那些壓力，心靈的蓮花將永遠潔淨地綻放著，我們就會是最最喜悅的人。所謂的「喜悅」和快樂不一樣，法喜加禪悅才叫做「喜悅」，是打從內在生起。放下一切的罣礙，瀟

灑自在，才有辦法笑；而快樂是假借外在的條件和合而生。老子《道德經》謂：「專氣致柔，能如嬰兒乎。」我們的心要是能像嬰兒般柔軟，當遇到他人惡口，罵自己是豬時，就能夠瀟灑笑看自己就是一隻胖胖圓圓可愛的豬，躺下去就呼呼睡著，不像有些人，數羊的數目破萬卻還是失眠。要是有人說自己三八，不妨也笑著說：「我是的確三八二十四，一直保持著二十四歲時的青春年華。」要是車子掉了，就安慰自己舊的不去，新的不來；學科被當掉，就感恩教授，讓自己有多陪學弟妹一年的機會；被詐騙集團騙錢，也當成是花錢消災，累積布施福報，把過去生欠別人的債償一償。總之，無論遇到什麼困難，只要懂得微笑感恩，就能夠改變一切負面思考，讓未來的命運不會再重蹈覆轍。幸福人生的一切，都從感恩開始，這就是「綻放心中蓮花」後會有的飄溢清香。

佛家菩薩行有所謂的「四



攝法」，即布施——有財施、法施、無畏施。布施若無智慧毫無功德可言；愛語——對人發出至誠愛護的語言；利他——專指智慧的給予，普度眾生的工程，幫助眾生斷除無知，利他是佛教與外道不同之處；同事——共同為真理傳布，而貢獻心力的人。四攝法中，有一法叫「同事攝」，也就是要度哪一類惡行惡業的人，先把自己變成與他們同行同業的人，然後再把他們化導出來，離開惡業惡道。所以到哪一道，就可能變成哪一道的樣子。佛菩薩一次又一次地在天上、人間、畜生、鬼道及地獄中度眾生；在天上就像天人，在人間就像人，在異類傍生乃至地獄中，也會以各種不同的形相出現。若某人的緣很好，那是因為他的德行令人讚歎，總是在散布愛與關懷。比如有些人習慣在辦活動是提早到場，先準備布置桌椅；活動結束後，也是最後一個收拾善後離開的。這樣的人，當然像雲來集菩薩，會有很多人喜歡和

他在一起共事。

藥到病除不如笑到病除

剛剛大家都看到我讓燈管變亮的魔術，如果我們都能綻放心靈的蓮花，我們將發覺自己就像那支燈，亮度永遠夠能增加。看完魔術表演，可以得到二個結論，第一個結論是，不要打電話問我，為什麼會亮？第二個結論則是，若有辦法讓一支壞掉的燈管發亮，還有什麼不可能的任務？化不可能為可能的先決條例就是《秘密》那本書裡談的「信心」，「信、望、愛」的第一個字也是信心的「信」。如果有信心，就必然看得見真實；如果相信自己的孩子是天才，孩子必將因著父母的信任與鼓勵踏上成就天才的路。綻放心靈蓮花的另一個方法，就是讓生命充滿笑聲、歌聲、書聲「三聲」。今天的演講中，很多人笑得開懷，也有些人的嘴角只是微微上揚，如果還沒笑出聲的來賓其實要趕快笑出

口，因為我們的演講快結束，一直悶在心裡會變成悶燒鍋。有句俗諺說：「一天三大笑，醫生來不了。」心情只要高興、快樂，免疫系統、抵抗力，全部都會被強化了。除非家人就是醫師，天天見面那就另當別論。常人只要大笑三分鐘，促進健康的效果可是比運動三十分鐘還有用，不過這個養生方法有個先決條件，就是得先將門窗關緊，以免鄰居抗議。得過諾貝爾獎免疫學的博士曾說：「治療癌症、治療憂鬱、躁鬱症的唯一方法，就是笑！就是開心、快樂的笑！導引你四周的人笑，笑到病魔都跑了，真的開心、快樂是唯一的對症下藥！」就像我們剛剛已經唱了幾首開心快樂的正面歌曲，無論是唱歌或是讚美，這些說話聲、音符都有一分強而有力的能量。不要唱一些悲傷的歌，像是「苦酒滿杯」、「最後一夜」，唱多了要是真的心想事成、得到感應，豈不是「一語成讖」！所以不能罵自己孩子豬腦袋，或再補一槍

「腦震盪」，常被指責的孩子將來是很難有成就的。再者，豬腦袋的孩子又是誰生的？胡亂謾罵終歸罵到自己頭上，還不如好好虛心反省自己。

再來要談的是「書聲」！多讀一些佛經、《論語》、《孟子》、《道德經》，就可以將孔、孟、老、莊各教教主請到家裡作客。只要家裡有歌聲、書聲、笑聲滿庭園，客廳就是天堂淨土了，何必再擔心死後的世界不會美滿幸福。各宗教教徒應該把天堂淨土搬來人間，等到往生才去已經太慢了。笑容和品質好的睡眠對我們生活上的舒壓，真的有很大的幫助。就算是失眠患者，只要能笑笑的睡，睡到一半要是驚醒睡不著，起來再笑著繼續睡，自律神經各方面免疫系統絕對全部都能夠被提升。最後祝大家心想事成！身體健康！闔家平安！福慧圓滿！謝謝！🕉️（全文完）

略論菩提道次第(二)

◆ 蕭金松

「抉擇能趣解脫道的自性」，也就是要選擇能趣解脫的「滅諦」和「道諦」，可分二部分：(1) 依何等身滅除生死，(2) 依何等道而為滅除。解脫要靠什麼身？要靠具足暇滿之身。滅除生死要修何等道？要修心靈昇華之道。為什麼要依臭皮囊、修心而滅除生死？因為身心是求法者證菩提、成佛道的主體。佛教講求身心協調、身心合一。實際上，心離開身就要從頭開始，又進入了另一個過程。比較起來，還是心重要。為什麼？在輪迴的過程中，這臭皮囊由小孩子而成長，然後老死，老死之後，臭皮囊有沒有帶走呢？沒有，臭皮囊完全留了下來，丟掉。帶走什麼東西呢？帶走心。心或稱為神識、靈魂。人一死，神識就出離了，到另外一個地方去，經過中陰身的階段後再「投生」另外一

個生涯。靠什麼東西拋到另外一個地方去？不是靠身體的力量，而是靠心理的力量。其次，心理為什麼比身體重要？我們可以舉生病的例子來說明。病人會覺得痛苦，這是心理的痛苦呢？還是身體的痛苦？手受傷、斷掉，會痛，是什麼在痛？手在痛？還是心在痛？是心在痛。心痛，痛在哪裡呢？痛在手，心痛在手。所以，心才是最主要的。還有，病人的心要是能夠轉移，就會忘掉痛苦。當手被割到以後，一開始不知道，就不感覺痛，一知道割到以後，就感覺痛啦！人生是苦，苦的感受要靠心靈，只有從心靈來治療，才能離開痛苦。所以，佛教認為心是修行的重點。身無從修起，頂多是練練氣，健健身。佛教雖講健身，也講練氣，但並不很追求。佛教強調練心、修心，練心、修心就是學佛，就是修法。

（八）上士修心之道次第

這可從四方面來討論：（1）發菩提心為入大乘之門，（2）發菩提心之次第，（3）以軌則受法，（4）發心已學行之法。

「發菩提心」是入大乘之門，而上士道其實就是大乘道，大乘道就是菩提道。大乘包括波羅蜜多乘和金剛乘，「波羅蜜多乘」是依顯教修行的乘，「金剛乘」是密教修行的乘，兩者同時構成大乘。大乘或菩薩乘的第一個要件就是發菩提心，菩提心有願菩提心和行菩提心，嚴格說來前者只是想修大乘還沒有實踐行動。發了行菩提心，不算正式修大乘。

什麼叫「發心」？捐錢只是世俗的發心，真正的發心是發菩提心。所謂菩提，就是自求佛果，同時還幫助別人求佛果，這叫作自利利他、自度度人。至於「心」，則是一種「願」。發菩提心，完全是一種自願。

「修菩提心的次第」，可以依阿底峽尊者或寂天菩薩的教授

而修。

阿底峽尊者從他的老師戒護大師傳承「七種因果言教」：知母、念恩、報恩、慈、大悲、增上意樂、菩提心，最後圓滿佛果。菩提心最重要的一點就是「大悲心」，大悲心要從知母而發。所謂知母，就是要了解母親懷胎、生產、哺育、教養子女的辛勞，能夠認識媽媽，必然會知道感恩。輪迴從無始以來就在進行，就有我的存在，只有跟現在的面目不同而已。因此，自無始以來就有無數的人際關係。有情是有限的，但時間是無限的，有限的有情在無限的時間裡輪迴，所以每一個眾生都是我過去世的母親，都有恩於我。我念念不忘母親給我的恩惠，我會盡最大的力量，來報答母親。換句話說，我會幫助世界上所有的人離苦（悲）得樂（慈）。有了慈悲之後，自然就會不斷追求對的事情，這叫作增上意樂。在慈悲和成佛的目標之間，要靠菩提心來貫通，發菩提心之後，才有希望圓滿佛果。從知母到圓滿佛果，

共有七個層次，構成一個鎖鍊，能夠如此認知，學佛就非常穩當了。

現在從「生起之次第」和「正修之次第」二方面來說明：（1）生起之次第：大悲是大乘道的根本，我們不是為自己成佛，而是以大悲救人，為了幫助別人，自己不得不成佛。因為如果自己不成佛，怎麼有能力救人？二者是互相的，這裡增一分，那裡就超一分，不斷的自他兩利，不管為自己也好，為別人也好，都是一體的兩面。至於其他六種因果，則是大悲的因果。往前推，大悲是知母、念恩、報恩、慈心的果。往後推，大悲又是產生增上意樂、菩提心、圓滿佛果的因。總之，大悲最重要，是大乘道的中心。（2）正修的次第：初修求利他之心，也是出於大悲；次修求菩提之心；最後是認定修果發心利他。修果本身就是發心，因為追求目標可以促進發心、鞏固信心。

「修菩提心的次第」，還可以依寂天菩薩教授而修。寂天菩薩也是印度人，撰有《入菩薩行論》和《集菩薩學處》二部名著。

發菩提心之後，要作菩薩行，要學菩薩，實際上也就是修行的次第，可分為二：（1）思惟自他互換之功過，設身處地，站在別人的立場來發菩提心，譬如把別人的痛苦當成自己的痛苦，起大悲心想辦法幫助他。（2）若能修習，則能生起將自作他、視他如自之心。真正的菩薩，應該如是學、如是作，佛在因地時捨身飼虎，也就是這種發心了。實際上，如果以這二種修菩提心的方式來處世待人或學佛，必將受益匪淺。

（九）以軌則受法

發菩提心有一定的儀規，就是要「受菩薩戒」：（1）未得令得，（2）得已守護不失，（3）犯已還淨法。為什麼要受菩薩戒？因為菩薩戒可以幫助修行人，提醒修行人，強化修行人。菩提心不是發過就算了，也不是發一次就夠了。發菩提心是一條長久漫長的過程，從初發心到成佛，中間不能間斷，菩提心要永

遠存在，不斷增長，不可衰退，這就要靠菩薩戒來規範，有如法治時代要靠法律來規範一樣。以軌則受法，未得菩薩戒要令得，得到了菩薩戒要好好守護，不可違犯；萬一違犯，就要反省、懺悔，覺昨非而今是，不斷改過遷善。人在還沒有成佛之前，難免會有過失，連大菩薩也有過失，把過失改完，也就成佛了。

（十）發心已學行之法

發心之後，就要行，這是菩薩道最重要的內容。知而不行，等於不知道；知而能行，才是真知道。怎麼行？可分積集福德和智慧二資糧。「福德資糧」能長養一切有情，「智慧資糧」能斷除一切煩惱。前者是方便度，包括布施、持戒、忍辱、精進和靜慮等五項；後者就是慧度。所謂資糧，就是旅行所需的盤纏。也就是說，成佛之前，要先累積福德和智慧二種資糧，同時要憑藉方便和智慧二種方法。

前面說過，大乘可分波羅蜜多乘和金剛乘，所以大乘也有兩種修法：（1）總於大乘修學法，（2）別於金剛乘修學法。

「大乘總的修學法」，可從三方面來討論：（1）於菩薩學處求學：我們要在哪裡求學？在菩薩學處。一個菩薩應該學的，都要學，也就是要學菩薩行，學習菩薩當學的內容。（2）學已受菩薩戒：了解菩薩乘或菩薩學處之後，就要受菩薩戒，當作行為的規範。菩薩戒三聚律儀，包括分別解脫戒，攝善法戒、饒益有情戒。（3）受已修學之法：依六度、四攝、止觀。

所謂「六度」，就是布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、智慧六項，能夠幫助我們脫離生死，到達涅槃彼岸。六度中的前五度是方便或手段，也稱為善巧方便。六度是到達彼岸的過程或手段。誰到彼岸？自己到彼岸，所以叫「成熟自佛法」，自己成熟了自己的佛法，就是「自己成佛」。學行六度時，要各就自性、差別，於身心生起之法而說。《菩提道次第論》對六度

解說得非常詳細，譬如，布施可分法施、無畏施、財施三種。法施，就是指導學佛的次第。無畏施，就是看到別人有危難或恐懼，能夠安他的心或解救他，使他免於恐怖。財施，就是有錢出錢，有力出力。布施是建立在大悲心或發菩提心上。所以，發了菩提心以後，六度就變成理所當然了。布施可以對治貪，戒是一切行為的準則，氣忿難平就用忍辱來對治，精進就是勤於增善，靜慮能夠除煩惱障，智慧則用以除所知障。總之，從布施到智慧，都是在去煩惱障和所知障，以求證菩提，這時候還不算真正成佛，因為只是自度並沒有度他，成熟他有情就要靠學行四攝了。

自度以後，還要靠菩薩學處和菩薩行，用四攝來度化有情。所謂「四攝」，就是布施、愛語、利行和同事。六度和四攝的目標不同，所以其中布施的作用也不同，六度的布施是度自己，四攝的布施則是要幫助別人。愛語是要和顏悅色地講別人能夠接受的話，這樣講話才有用。利行是幫

助別人，使別人起行，真正能夠去作。同事是能跟志向相同的人修學，也就是大家有志一同去修學，互相討論，結伴而行。靠著這四樣方法，可以攝持、提攜、利益其他有情，自利利他覺行圓滿。

「止觀修學法」是專指六度中的靜慮和智慧。靜慮即禪定，智慧即般若。止觀修行法是大乘很重要的部分，可從學止法、學觀法和學雙運法三方面來討論。

「學止法」可分修止法和修止量二種。「修止法」首先要加行，「加行」就是預備，以少欲知足和調息修心為加行的工夫。

《八大人覺經》和《四十二章經》都講知足少欲，調息就是調節呼吸，最後就要修菩提心。加行圓滿之後，就進入「正行」，這是進入禪定的方法。

首先要「住心之所緣，修行靠什麼？要緣想，緣就是尋覓，就是將心思放在某處。佛家講「九住心」，是九種修心的過程。事實上，佛法要如理實修而不是用講的，否則成不了佛。

九住心可從（1）斷五種過失，（2）修八種對治，二方面來討論。所謂五種過失，就是懈怠、遺忘、沉（昏迷掉舉）、不作行（該辦而不辦）、作行（不該辦而辦）。其中，以昏迷掉舉的毛病最大，最難斷除。心定不下來，心猿意馬，七上八下叫掉舉。掉舉不對，昏沈也不對，中庸最好，這就是定。既然有過失，就想要辦法去掉，如生病，要靠藥來治一樣。佛家講對治，就是對症下藥。靠什麼來對治？靠八種功夫。其中，前面四種是專門對治懈怠的，後面四種則分別對治其餘四種過失。對治之後，毛病就去除了。譬如，遺忘就靠念來對治，健忘就靠常念來對治。昏沈掉舉的對治，就是三摩地，或稱禪定。不作行靠作行來對治，作行靠不作行來對治。該作而不作，要對治這個毛病就靠作。同理，不該作而作的毛病，則要靠不作來對治。不管是學佛法或入世用，止觀都有相當大的效果，可以告訴我們怎樣專心？什麼事

情該作？什麼事情不該作？

最後到了「修止量」，也就是身心輕安的境界。輕安的相反詞就是粗重，粗重是有煩惱的關係。煩惱無盡，心靈縱橫，靠禪定這個止，專注一心，修到最後能得輕安，身體輕安，心理也輕安，達到心一境性就是止的目標。

什麼叫「學觀法」？可從「總明觀資糧」和「別明抉擇見」二方面來介紹。觀是一種考察，靠什麼來考察？靠「正見」來考察。怎樣抉擇正確的見解？觀念非常重要。觀的資糧有三：親近善知識、聽聞正法、如理思維。依彼資糧抉擇真實義之正見，要依龍樹、提婆、佛護、月稱等中觀論師之見。

談到「別明抉擇見」，可從「明染污無明」和「尋求無我見」來說明。所謂染污無明，是指凡夫從無始已來以妄念分別，將因緣所生法執為真實的邪見。以無始妄念執彼境上自體成就，其所執之境，即名為「我」，或名「自性」。此俱生人我執和法我執，是生死根

本，為欲求解脫所應破除者。

至於「尋求無我見」的方法有二：（1）人無我，（2）法無我。我執生起之次序，謂從法我執生人我執，修無我之次序，則應先修人無我，次修法無我。首先，「抉擇人無我」，初業者應觀察四事。第一要義謂決定所破，非執於身心總聚上假名安立，乃執假立之我為有自體，彼俱生我執所執之我，即所破法。第二要義謂決定二品，彼堅固我執所執之我，與自五蘊為一為異，離此二品更無第三品。第三要義謂破一品，若所執我與五蘊一者，應成一性，此有三過，以次推察，即知所執我與五蘊非一。第四要義謂破異品，若所執我與五蘊異者，則離色等五蘊，應有我得，然色蘊等一一除後，實無我得。依此四義觀察，便知身心上全無俱生我執所計之我，是為初得中觀正見。依此相續修習，引生定解，定中修如虛空。出定後得位，則修如幻化，觀察行住坐臥，皆為分別假立，如同幻事，都無自性，但非全無，能作善惡業，受苦

樂果，一切緣起作用皆應正理。

其次，「抉擇法無我」又分抉擇有為法無自性、抉擇無為法無自性二項。有為法又分色法、心法、不相應行三項。法就是一切認知的外境外物，譬如杯子、椅子、黑板等等都是法。法存不存在？當然存在。只是不以自性而存在。換句話說，桌子不是以桌子的自性而存在，黑板也不是以黑板的自性而存在，而是靠其他因素因緣和合而成，是緣起法。桌子不是本來就是桌子，以後也不可能還是桌子，桌子是一些條件聚合而成，條件一分散或不具備了，桌子就不存在。這就是法無我或空無自性。從色乃至一切種智，皆是分別假立，佛順眾生意樂立地道等名言，所化眾生依地道等名言而修，秉無自性義，「法尚應捨，何況非法」，了無執著。幫助我們去掉執著的最好方法，就是能正確知道法無我和人無我的存在，也就是「觀」。

從已得奢摩他為依止乃修觀察，若時由觀察力獲得無功用轉作意，即得「止觀雙運道」。

由緣無分別影像之止，與緣有分別影像之觀，二品俱證，相續而生，若由觀察力引生真奢摩他時，有緣如所有性之擇法毘鉢舍那，與專住如所有性之三摩地相應而轉，能得如是止觀和合平等俱轉，必已得修所成之智慧。

以上是菩提道次第的大乘修法，如是於諸顯密共道淨修之後，不應猶豫當入密乘，此道能速疾圓滿福慧二資糧，較餘法特

為寶貴。有關金剛乘修學法，詳載於宗喀巴大師的另一名著《密宗道次第論》，其分量和《菩提道次第論》差不多，就不在這裡講了。總之，就大乘顯教而言，藏傳佛學和漢傳佛學並沒有太多差異、只是藏傳佛學比較著重方法論，比較有系統地把五乘佛法融納在一起罷了。☉（全文完）

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

生命關懷與 創造力啟發

| 生命教育講座 |

生命關懷乃關懷自己（智慧型關懷）、關懷他人及關懷大自然。目前大多數人抗壓性低，因缺乏創造力，在生命教育中以啟發大眾創造力及溝通藝術為主。本講演以多媒體方式探討生命關懷、臨終關懷、創造力啟發及溝通藝術，關懷對象包括學生、成年人及銀髮族的朋友。助益探索生命意義及澄清生命價值。

100年5月7日（星期六）下午2時30分

主講人：紀潔芳 教授
（吳鳳技術學院國企系教授兼系主任）

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳
（台南市中華東路三段332號）

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

[預告]

100年6月4日 呂凱文教授主講
「彩虹神話：尋找美麗人生的七色橋」

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

我執

◆ 本刊編輯室 整理

《大方廣佛華嚴經·如來出現品》云：「無一眾生，而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著，而不證得，若離妄想，一切智自然智無礙智，則得現前。」《釋量論》曰：「有我知有他，執嗔自他分，與此等系屬，生一切過失。」《俱舍論》言：「由我執力，諸煩惱生。三有輪迴，無容解脫。」「我執」又作人執、生執，因執著實我之意，而產生「我」與「我所」等妄想分別。一切有情眾生之迷惑妄亂，都是因為執著而生起煩惱，造作種種善惡行為，因此才會在六道當中流轉。

依唯識宗的說法，「我執」是因為迷惑於五蘊和合的作用，而認為有「常一主宰的我」，「我」可以永遠存在之妄情。此可分為俱生與分別二種：有情之身與生俱來的先天我執，稱為「俱生我執」；由於邪教等而生起的後天性我執，即「分別我執」。《成唯識論》亦云：「如是所說一切我執，自心外蘊，或有或無；自心內蘊，一切皆有。是故我執，皆緣無常五取蘊相，妄執為我。」自我可以界定為不斷執著「我」和「我所」，自己和他人的虛妄觀念，以及因而產生的概念、思想、慾望和活動。

我執相重的人，事事會以「我」為出發點，將利益往自己身上攬，壞處則往別人身上推，與人爭權奪利，互相毀謗、攻擊，無非不是以「我」為主體的思考模式。人與人之間，若以「我」為思考模式，則不會有安詳的日子，每天爭爭吵吵，永無寧日。然而，要去掉我執極為不易，我執是生死的根本，要得到解脫也必須從我執之處下功夫，並不是離開我執，另尋一個無我可得。

《法華經》云：「諸法從本來，常自寂滅相。」煩惱、業果的生起根源即是我執，我執若無法斷除，眾生將永遠流轉生死，無法超出。若能了悟我執僅是由無明妄生的迷亂執著，「我」本不存在，實為空性。如此便有可能將虛妄的我執斷除，徹底堪破我執，獲得超越生死輪迴的解脫之鑰！◎

2011年身心靈整體健康系列講座

【本刊訊】慧炬機構二〇一一年身心靈整體健康系列講座第一場，在三月十三日（星期日）下午二時至四時，假龍山寺板橋文化廣場，邀請曾經擔任教育部訓育委員會常委，從事心理諮商與心理學研究多年的鄭石岩教授，主講「心靈深處的摯愛——如何經營親子好關係」。

本次演講由慧炬佛學會黃書瑋理事擔任引言。黃理事首先讚嘆鄭石岩教授不僅是一位知名作家，在佛學涵養上更具有高妙的造詣。鄭教授的學經歷不但完整出色，在心理學方面學有專精，從小也跟著星雲法師、淨空法師等高僧，接受了很好的訓練，所以不但在世間學問上有研究，在佛學、禪學方面也有獨到的見解，能夠結合心理學、教育學與禪學，應用在日常生活中。黃理事提及最近剛好有朋友分享了一段名為「天堂的午餐」的影片，內容以簡單的鏡頭、樸實的畫面，講述一名兒子為在天堂的母親，做了一頓豐盛午餐，傳達了

「孝順父母不能等待」的道理，剛好與和今天的主題很契合，也歡迎有興趣的聽眾上網觀看。

黃理事引言後，鄭石岩教授便在來賓的熱烈掌聲中出場。鄭教授首先談到剛剛在出門前，就不斷思考有沒有一個好的例子，可以當作整個演講開場白。當他穿好衣服，準備要走出家門的時候，家裡那個二歲三個月的小孫子突然對他說：「阿公，等一下！」原本心裡想：「糟了，孫子不讓我走！肯定是睡不著，還要我陪他玩。」沒想到小金孫竟然拿來幾個小玩具、小汽車，天真的對教授說：「這些讓阿公帶去演講。」對於孫子的孝心雖然覺得很感動，但他還是趁孫子不注意的時候，悄悄放在門旁邊，趕著出門。沒想到才要把門關上的時候，孫子又拿著那些玩具走出來，用可愛的童言童語說：「阿公，你要記得把這些帶著去玩哦！」於是最後，教授決定把孫子的愛，帶來演講的會場。這件事情不免讓人深省，其實心靈深處的摯愛貴在了解，了解父母、了解

兄弟姐妹、了解同儕之間，乃至於能夠了解一個幼小心靈的想法。今天出門前孫子給的禮物，也許一般人會覺得沒什麼用，但對鄭教授來說，其實還是有用處，因為這些造型可愛的小玩具，至少可以當成今天的開場白。

教授接著說，曾有一個媽媽告訴他：「鄭老師，過年的時候我突然心血來潮，很想要和親朋好友、左鄰右舍分享年節的喜悅，但是我們家很窮困，一直不知道可以送什麼？有一天，家中讀小學一年級的孩子告訴我，雖然家裡並不富有，但可以考慮編幾串中國結，祝福親友來年能夠諸事吉祥。想不到，當身邊的人一一收到這分禮物之後，都不約而同地謝謝我們，並且說這是自己過年時收到最真摯的禮物了。」原來，人與人之間的朋友相處、親子關係，如果能打開心房，彼此了解，願意傾聽他人的內心，就會感受到自己是被溫馨的人情所環繞的，生命的每一個起伏轉折也都能充滿喜樂。

演說下半場，鄭教授分享自

己的孩子以前念國小的時候，有一天回家告訴他說班導師要全班同學選一本書寫讀書心得，但孩子沒有時間看完一本書。於是教授建議小孩遲一天再交，或是以速讀的方式大略翻一翻，將報告完成。這分作業完成後，老師給小朋友的分數是甲下，旁邊還寫眉批說：「你的文筆很好，也很認真的寫，所以我給你一個甲，但這本書你沒有仔細閱讀，所以我給你一個下。」導師給予孩子的智慧評語，在教授心中留下極好的印象。原來，親子相處其實不一定非得一板一眼、嚴肅正經，父母親如果能夠保持幽默，家長對小孩、阿公阿嬤對孫子，乃至於老師對學生，都可以透過幽默的轉化，消弭原本可能會發生的衝突對立，使緊張的關係趨於和緩，進一步讓情感加溫。

演講最後，教授的結語提及，即使是最不懂說話技巧的父母親，只要心裡懷抱著愛與美善，透過肢體表情讓小朋友感受到父母親的關懷，就能夠給予孩子最有啟發的教導。

「菩提道次第略論續講」講座

【本刊訊】由慧炬佛學會及慧炬雜誌社共同主辦，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續講的《菩提道次第略論》講座，已於二〇一一年四月五日圓滿結束。課程圓滿當日，慧炬機構大家長——莊南田董事長代表學員向仁波切致謝，並與慧炬佛學會——顏慧芬理事，一同向仁波切獻曼達，結束為期十五天的講經活動。

去年，由顏慧芬理事遠赴印度拉達克向仁波切請法，促成了從九十九年四月十八日至五月三十日，為期一個半月，共計四十堂課的《菩提道次第略論》講座，每堂課程約有四百人次前來聽講。由於去年課程只講完下士道、中士道、上士道的修學進程，未及講述「觀」的部分，所以仁波切慈悲應允弟子的請求，在今年用十五堂課的時間，續講《菩提道次第略論》。仁波切提到：「其實《菩提道次第略論》觀（毗婆奢那）的部分，相較於

《菩提道次第廣論》毗婆奢那來說，它的內容比較精簡，也比較容易了解。聞法信眾若有時間，應該多閱讀經文，並從文句當中，去了解文字內涵的意趣。」如今課程結束，透過仁波切對「觀」詳盡的開示，相信聞法大眾在未來必定更能掌握修行的訣竅，進而增長定力、去除妄念，啟發生命的智慧。

佛法說，無始以來，我們都在輪迴當中流轉，跟每一位有情眾生都有關連性，更進一步思維，所有的眾生都曾經做過我們的父母親，功德均難以回報。近年來，天災人禍不斷，從一九九九年台灣九二一大地震，二〇〇四年南亞大海嘯，二〇〇八年中國汶川大地震，一直到今年（二〇一一年）三月十一日的日本九級強震，所引發的大海嘯，造成死傷無數，災情慘重。這不禁讓人想起《佛說八大人覺經》中談到的：「世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變易，虛偽無主。」然而仁波切每次在講經前都會提醒：「在聽

法之前，我們必須要調整自己的動機，為了利益一切有情眾生，我希望能早日獲得圓滿的佛果，以這樣的動機作為攝持聽聞今天的大乘佛法。」所以，在講經法會圓滿，除了為自己，也讓我們一起將這段期間聽經聞法的一切功德，迴向所有苦難有情，透過各自的祈願，祝福傷者消災除障、早日康復，亡者離苦得樂、往生淨土，並願所有見聞者，都能福慧增長，整個世界吉祥和平。

慧炬機構董理監事聯席會議

【本刊訊】二〇一一年三月二十六日下午，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三次董事會議。機構所屬慧炬佛學會第七屆第三次理監事聯席會議，及慧炬出版社、慧炬雜誌社、詹煜齋居士佛教文化獎學基金會第七屆第二次董事會議，亦於該日下午分別召開。

今年全球各地的天災與人禍頻仍，余氏基金會董事們除回顧



慧炬機構莊南田董事長致詞（右一）



黃書璋董事為余氏基金會兒童作文寫作班提供建議（右一）



莊董事長（左）與佛學會簡茂發理事長（右）聽取會務報告



董事們專注審閱會議資料

二〇一〇年「文字的魔法世界——輕鬆玩寫作」兒童作文寫作班第二期的活動紀實，也對作文班第三期將在三月三十日開課表達支持。本期課程在黃書瑋董事的大力幫忙下，改在艋舺龍山寺附屬圖書館舉辦，以便讓萬華區清寒的國小學童，能有機會免費受到藝文輔導及涵養其身心。

慧炬出版社、雜誌社、佛學

會、詹氏基金會等單位的會議，由莊南田董事長擔任主席。除審查九十九年度工作報告書及財務報表外，秘書組也宣讀上次會議各項決議執行情形，並播放去年度各項活動的精采剪影與夜間佛法課程的照片紀錄。會議最後，在全體董理監事的熱烈討論下圓滿結束。🕒

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。

佛教是什麼？ 文／阿難達·瑪諦亞長老

今天晚上要講佛教是什麼，這一題目，每個人都可以用他自己的方法，合理的作答佛教是什麼。但是，唯一能最正確回答的只有佛陀本人，我們看看佛陀怎麼說。在若干場合裡，在若干弟子的陪伴之下，世尊走過森林，走到某一個地方，世尊停了下來，從地上拿起幾片葉子，問他的弟子：「你們看，是我手上的樹葉多，還是樹上的葉子多呢？」弟子們回答說：「師尊！您手上所拿的葉子可以說是非常的少，比起樹上葉子，樹上的葉子是那麼多，是不可計數的，您手上的葉子只不過少少的幾片而已。」佛陀就告訴弟子們說：「弟子們，同樣情形，我告訴你們的，也只是我證悟的一小部分，我告訴你們的只有二件——苦和苦解脫，除了這二件事之外，我都沒有教你們，為什麼呢？……」

欲讀全文，請參閱88年11月《慧炬雜誌》第425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。）

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

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/>

淨律寺淨界法師演講會

時間：4月29日19:00~21:15
 4月30日及5月1日14:45~17:00
 內容：菩提心修學述要
 主辦：大乘妙法弘護學會
 地點：台灣大學社會科學院大禮堂
 (台北市徐州路21號)
 電話：0936-101-443
 信箱：admin@dhamiufa.org
 網址：<http://www.dhamiufa.org/>

法藏講堂附設上座部學院第四期禪修營

時間：4月30日至5月8日
 師資：禮請烏拱大長老為營隊禪師
 報名：預定錄取男女各15名全程參加者、
 若干名隨喜參加者
 地點：靜樂禪林(男眾)南投縣國姓鄉長
 福村長雙巷29號對面
 菩提禪林(女眾)中市太平區長龍
 路四段148號
 電話：(049)243-2891、(04)2275-3024
 網址：<http://www.taiwandipa.org.tw/>

美國佛教會莊嚴寺活動

時間：5月8日10:00~16:00
 內容：浴佛法會、暨母親節園遊會
 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：5月8日10:00~12:00
 內容：浴佛法會
 地點：3070 Albany Crescent, Bronx, NY 10463
 電話：(718)884-9111 傳真：(718)884-7894
 信箱：toe@baus.org

靈鷲山三乘佛學院「哈佛族雲水禪」

時間：5月14日13:00至5月15日16:30
 內容：佛門行儀、養生功法
 資格：三十名(18~35歲青年朋友)
 備註：需提早一週報名
 地點：新北市貢寮區福連里香蘭街七之一號
 電話：(02)2499-1100
 傳真：(02)2499-1860
 網址：<http://www.093.org.tw/>

圓光佛學研究所一百學年度第二十五屆招生

時間：6月19日筆試與口試
 報名：5月31日截止
 地點：圓光佛學研究所(中壢市月眉里五
 鄰七八號)
 電話：(03)498-4449 傳真：(03)498-6980
 信箱：yung91010@yahoo.com.tw
 網址：www.ykbi.edu.tw



慧炬申謝

慧炬申謝（二〇一一年三月一日至三月三十一日止。除註明者外，單位為新台幣，稱呼從略。）

□捐助慧炬雜誌社

- 3,000元 黃益祥
- 2,000元 吳桂英
- 1,000元 林一男、邱慶福、三寶弟子
- 800元 財團法人人乘文教基金會
- 228元 遠東牙醫診所

□助印慧炬雜誌

- 1,000元 財團法人玄深佛教基金會

□捐助慧炬出版社

- 1,288元 林茂豪
- 1,000元 李桂娟

□助印經書

- 2,230元 劉俐伶
- 2,000元 廖桂毅
- 1,000元 王資生、姚曼菁
- 800元 陳聆瑄
- 600元 李寶彩
- 500元 張命春、陳錦連

□捐助大學論文徵文獎學金

- 5,000元 徐陳娥
- 2,000元 吳桂英

□捐助高中職校清寒獎助金

- 20,000元 陳秀玲
- 6,182元 張裕民
- 1,000元 林雅芳

□捐助中華慧炬佛學會

- 50,000元 黃瑞柔
- 10,000元 鄭雪麗、練欣怡
- 8,800元 鄭秋爾
- 8,000元 黃瓊慧
- 5,000元 陳永春、陳林阿玉
- 3,000元 藍進士、曾德壽闔家
- 2,000元 黃織、吳桂英、鄧恩潮、林繼堃
- 1,000元 劉秋萍、三寶弟子、王維麗、翁凡凱
- 500元 朱家寬
- 200元 洪玉枝
- 100元 陳櫻芽

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



慧炬機構

近期活動翹影

2011 身心靈整體 健康系列講座 ——心靈深處的摯愛

1. 慧炬佛學會黃書璋理事擔任引言人
2. 鄭石岩教授分享親子保持良好互動的經驗
3. 來賓專注聆聽演講的神情
4. 演講結束後鄭教授接受台下聽眾致謝

2011「菩提道次第 略論續講」講座 ——第一〇二任 甘丹赤巴·日宗 仁波切 主講

5. 慧炬莊南田董事長（中一）與顏慧芬理事（中二）代表迎香
6. 講經前法友們齊聲唱誦儀軌
7. 仁波切講法的專注神情
8. 莊董事長代表聽法者向仁波切致謝詞
9. 莊董事長向仁波切獻曼達（左三）
10. 大眾輪流上台向仁波切獻上哈達
11. 講座圓滿後大眾列隊恭送仁波切離場
12. 慧炬同仁與志工大合照





TORCH OF WISDOM MONTHLY

No.562 Apr. 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
郵政直撥：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