

慧炬

Torch of Wisdom Monthly

民國50年11月15日創刊・民國99年9月15日出版



佛教是否相信靈魂、輪迴的存在

/ 聖嚴法師

佛教觀點談靈魂

/ 張元隆

生從何來・死往何去

/ 妙慧法師

參與二〇一〇敦煌國際學術研討會記要

/ 陳清香

555期

從人道到佛道

如何在生活中修行

有人說生活中的修行最難，
行住坐臥、起心動念都是考驗，
所謂「人成即佛成」，
只要存了佛心，
生活中的紛紜雜沓都將別具滋味？！



然而，何謂修行？
我們又如何在生活中如實的察覺自我？
如何從五濁人道走向清淨佛道？
請聽法藏法師如珠妙語、幽默風趣的精彩開示。



主 講：法藏法師 佛教僧伽林教育院院長

時 間：99年10月16日(六)下午2：00~4：00

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)

洽 詢：(02) 27075802分機202/www.towisdom.org.tw

近年來，慧炬雜誌陸續為讀者介紹一系列的經典專題，從最初的《金剛經》，一直到本期接續的《大勢至菩薩念佛圓通章》，我們搜集了普羅大眾所熟知的佛教經典，並刊登祖師高僧的箋注釋文，呈現數千年前，釋迦牟尼佛在菩提樹下證悟的智慧教言，期能為讀者爬梳出較有系統的佛法開示。

隨著時代的變遷，人心的思維已不同以往，越來越多的「方便法」，讓學佛的目的漸漸產生了模糊，許多人不再是為了了脫生死而修學，而是為求這輩子能夠快速的累積更多財富、擁有長壽健康、名聞與利養。有感於此，為能接引更多學佛者，認識佛法的本質，從本期開始，除依例登載歷代先賢高僧的實修心得以饗讀者，慧炬亦將透過徵文，經由現代語言的詮釋，依循「依法不依人，依義不依語」的準則，藉著更多貼近生活、生命的佛法分享，讓有心成長於修行道上的同修，得到更細膩的覺察與豐沛的心靈啟思。

本期專題為「有沒有輪迴轉世」，除了研討佛教是如何看待輪迴的因果關係，也透過西方哲學與中國儒學、文學的視角，檢視靈魂的定義與轉世的可能性。「藝苑精華」中，陳清香教授賞析了敦煌莫高窟的壁畫塑像，反映吐蕃統治時期的敦煌，君主對佛教的推崇，與唐式佛教的大力流布。「無盡寶藏」分享自他眾生均是生命共同體，若能關懷他人的福禍，我們的心就會因此開展，包容下更多世間生死、愛恨的悲歡離合。

最後為讀者推薦的是「我們都是孩子」。怎麼樣才能回到童年時的純篤質樸？除了禪坐、念經，吃東西能不能也成為一種修行？本文將有令人會心的答案。以上諸篇敬請參閱。🕉

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

佛教是否相信靈魂、輪迴的存在 聖嚴法師 4
佛教觀點談靈魂 張元隆 9
生從何來·死往何去 妙慧法師 17
生死輪迴大家談 林彥宏 21

藝苑精華

參與二〇一〇敦煌國際學術研討會記要 陳清香 29

佛理抉微

菩提道上(二七五) 仁俊長老 36

無盡寶藏

關懷、提升、圓滿(二) 高明道 38

智海珠璣

從玉樹說起(二) 希阿榮博堪布 48
我們都是孩子 徐怡芳 58

飛瀑流泉

大學院校佛學論文徵文獎學金申請辦法 61
慧炬近事 63
活動訊息 67
慧炬申謝 68

有沒有輪迴轉世？

時常有人問自己上輩子造了什麼惡業，為何今生窮困潦倒？也有人羨慕別人大富大貴，問他上輩子燒了什麼好香？更常有人祈求來生能夠受用無盡，五福臨門。前世與來生，真的存在嗎？

佛教徒通常將死亡稱為往生。耶穌宗教認為人死後，將接受上帝的審判。民間信仰則是由閻羅王審判，並交由陰司地府的行政體系來執行。伊斯蘭教對天堂和地獄，有著相當具體的描述。道教還有三魂七魄的說法。各大宗教普遍認為，死後的世界並非虛無，且都相信行善之人，必有善報，做壞事的人則要受懲罰。

「探索頻道」曾經拍攝一部「輪迴的故事」，以實地訪談的紀錄片，探究輪迴的可能性。個案身上的胎記、身體特徵、莫名的創傷症候群等，或多或少都與前世今生產生了關聯，更提供了信仰之外，對輪迴內涵的科學思維。

究竟人有沒有靈魂？輪迴轉世存不存在？前世今生是如何貫穿？還是綿延不斷的因果循環？歡迎讀者與我們一同從佛法的角度、科學的態度，對無所不在、深奧複雜的「我是誰」進行探索。

佛教是否相信靈魂、輪迴的存在

● 聖嚴法師

佛教相信靈魂的實在嗎

不。佛教不相信有一個永恆不變的靈魂，如果相信了靈魂的實在，那就不是正信的佛教徒，而是「神我外道」。

不錯，在一般人的觀念中，除了他是唯物論者，往往都會相信人人都有一個永恆不變的靈魂，晚近歐美倡行的「靈智學會」，他們研究的物件，也就是靈魂。基督教、回教、印度教、道教等的各宗教，多多少少也是屬於靈魂信仰的一類，以為人的作善作惡，死後的靈魂，便會受著上帝或閻王的審判，好者上天堂，壞者下地獄。

在中國的民間，對於靈魂的迷信，更是根深蒂固，並且還有一個最大的錯誤，以為人死之後的靈魂就是鬼，靈魂與鬼，在中國民間的信仰中，乃是一個糾纏不清、分割不開的大問題。更可笑的，由於鬼類有些小神通，又以為靈魂是「三魂六魄」組成的集合體了。

其實，鬼是六道眾生之一，正像我們人類也是六道眾生之一一樣，生為人，固然有生有死，生為鬼，同樣有生有死（人是胎生，鬼是化生），何況人死之後不一定就生為鬼，這在下一節中另予說明。

而於靈魂，中國民間的傳說很多，往往把人的生死之間，用靈魂作為橋梁，生是靈魂的投胎，死是靈魂脫離了肉體，把靈魂與肉體的關係，看同房子與屋主一樣，老房子壞了，搬進新的房子，房子經常在汰舊換新地搬進搬出，住房子的人，卻是永恆不變地來來去去。這也就是說，人是靈魂套上了肉體的東西，肉體可以換了又換，靈魂是一成不變的，以為靈魂就是我們生死之流中的主體。

事實上，正信的佛教，並不接受這一套靈魂的觀念，因為這在緣起緣滅的理論上不能成立，站在「生滅無常」的立足點上，看一切事物都是生滅無常的，物質界是如此，精神界亦復如此。用肉眼看事物，往往會發生「成而不變」的錯覺，若用精密的儀器去看任何事物，無不都在剎那變化之中，《易經》所說的「生生」，其實在生生的背後，也包含著死死，也就是變變或化化。

物質界的物理現象，既然是生生不息的，再看精神界的心理現象，那就更容易覺察出來了，因為心理現象的產生，就是由於精神的變動而來。心理現象的變動，促成了我人行為的或善或惡，善惡的行為，又會反轉身來影響到心理現象的傾向，我們的前程遠景，便是靠著這種心理促成行為，行為影響心理的循環作用而定。

那末試問：靈魂的不變性，靈魂的永恆性，那是可能的嗎？當然是不可能的，不要說死後沒有固定的靈魂，縱然活著的時候，我們的身心也都是活在剎那不停地變了又變而變變不已之中。照這樣說，佛教既不相信靈魂，那末，佛教所說六道輪迴與超凡入聖的本體，究竟又是甚麼呢？

這就是佛教特殊優勝的地方，既不看重自我的永久價值，卻又更加地肯定了自性的升拔價值。

佛教主張「因緣生法」、「自性本空」，佛教看物質界是因緣生法，看精神界也是因緣生法。因緣聚合即生，因緣分散即滅，大至一個星球、一個天體，乃至整個的宇宙；小至一莖小草、一粒微塵、一個原子，無一不是假藉了內因與外緣的聚集而存在，除去了因與緣的要素，一物也不可能存在，所以，從根本上看，是空無一物的。這在研究物理化學的科學家們，可以給我們正確而正面的答案。

至於精神界呢？佛教雖不承認靈魂的觀念，但決不是唯物論者。佛教的精神界，是用一個「識」字作為命名，小乘佛教只講六個識，是以第六識作為連貫生命之流的主體，大乘佛教增加兩識，共有八識，是以



第八識作為連貫生命之流的主體，我們把小乘的放在一邊，單介紹大乘的八識。

大乘佛教的八個識，前六識同小乘的名稱一樣，只是將小乘第六識的功用更加詳實的分析，而分出了第七識與第八識。

實際上，八個識的主體只有一個，由於功用的劃分而給了它們八個名字，因為前七識的為善為惡，都會把賬目記在第八識的名下；第八識是一切業種業因的倉庫，這個倉庫的總管是第七識，搬進搬出是第六識，製造作業是前五識。

這樣說來，第八識的功能，是在儲藏，但不等於只進不出的守財奴。不斷地由外面藏進去，也不斷地從裏面搬出來，藏進去的是行為影響心理而印入心田，稱為業因或種子，搬出來的是心理促成行為而感受行為，稱為業果或現行。就這樣進而出，出而進，種子而現行，現行而種子，在二期生命之中是如此，轉生到二期三期乃至無數期的生命中去也是如此，由現世今生的因果對流，到無數過去和未來世的因果回還，都不出於這一種子而現行，與現行而種子的律則，因此而構成了生命的連貫與生死的相續。

正因為種子與現行的經常乃至剎那不息地進進出出，所以第八識的本質，也在經常乃至剎那不息地變動不已，不要說這一生的第八識的質量與前後生是不同的，即使前一念到後一念也就不同了，正由於念念生滅念念不同，我們才會有浮沈生死而至越超生死的可能。所以，第八識的存在，便是存在於這一剎那變動的業因與業果的連續之間，除了業因與業果的變動連續，也就沒有第八識的本質可求；正像水的潮流，是由於水的連續而有，離了相續不斷的水性，也就沒有潮流可求了。佛教教人修持解脫道的目的，就是在於截斷這一因果相續的生死之流，等到第八識的作用完全消失，既不藏進去什麼，也不拿出來什麼，那就成了空性，那在佛教稱為「轉（煩惱）識成（清淨）智」，不受生死的支配，

而能自由於生死之中。

可見佛教的第八識，並不等於永恆的靈魂，如果迷信有個永恆的靈魂，那麼超凡入聖的解脫生死，也就成為不可能了。佛教在觀念上否認有靈魂，在目的上也在否定第八識，唯有否定了由煩惱無明接連而假現的第八識之後，才是徹底的解脫。不過，第八識被否定之後，並非等於沒有，乃是非空非有的智體的顯照，而不是無明煩惱的纏繞不清。

佛教相信輪迴是確實的嗎

這個問題的答案是肯定的。佛教相信，除了已經解脫生死（如小乘的阿羅漢）或已經自主生死（如大乘的聖位菩薩）的聖者之外，一切的眾生，都不能不受輪迴的限制。

所謂輪迴，實際上是上下浮沈的生死流轉，並不真的像輪子一般地回環。輪迴的範圍共有六大流類，佛教稱為六道，那就是由上而下的：天道、人道、修羅（神）道、傍生道、鬼道、地獄道，這都是由於五戒十善及十惡五逆（十善的反面是十惡，殺父、殺母、殺羅漢、破壞僧團的和合、出佛陀的身血，稱為五逆）而有的類別。五戒十善分為上中下三品，感生天、人、修羅的三道；十惡五逆分為下中上三品，感生傍生、鬼、地獄的三道。作善業，生於上三道，作惡業，生於下三道。在每一類別中的福報享盡或罪報受完，便是一期生死的終結，便又是另一期生死的開始，就這樣在六道之中，生來死去，死去生來，便稱為輪迴生死。

不過佛教特別相信，眾生的生死範圍雖有六道，眾生的善惡業因的造作，則以人道為主，所以，唯有人道是造業並兼受報的雙重道，其餘各道，都只是受報的單重道，天道神道只有享受福報，無暇另造新業，下三道只有感受苦報，沒有分別善惡的能力，唯有人道，既能受苦受樂，也能分別何善何惡。佛教主張業力的造作薰習，在於心識的感受，



如若無暇分辨或無能分辨，縱然造業，也不能成為業力的主因。所以，佛教特別重視人生善惡的行為責任。

正因為造作業力的主因是在人間，所以上升下墮之後的眾生，都還有下墮上升的機會，不是一次上升永遠上升，一次下墮永遠下墮。

人間眾生的造作業因，是有善有惡的，是有輕有重的，人在一生之中，造有種種的業，或善或惡，或少或多，或輕或重。因此受報的機會，也有先後的差別了。所以，人在一期生命的結束之後，朝向輪迴的目標，有著三種可能的引力，第一是隨重：一生之中，善業比惡業的分量重，便先生善道，善道的天業比人業重，便先生天道；如果惡業比善業重，便先生於惡道，惡道的地獄業比傍生業重，便先生於地獄道，受完重業的果報，依次再受輕業的果報。第二是隨習：人在一生之中未作大善也未作大惡，但在生平有一種特殊強烈的習氣，命終之後，便隨著習氣的偏向而去投生他的處所，所以，修善學佛，主要是靠日常的努力。第三是隨念：這是在臨命終時的心念決定，臨終之時，如果心念惡劣，比如恐怖、焦慮、貪戀、鎮惱等等，那就很難不墮惡道的了。所以佛教主張人在臨死或新死之時，家屬不可哭，應該代他佈施修福，並且使他知道，同時宣說他一生所作的善業功德，使他心得安慰，使他看破放下，並且大家朗誦佛號，使他一心向往佛的功德及佛的淨土；若無重大的惡業，這種臨死的心念傾向，便可使亡者不致下墮，乃至可因亡者的心力感應了諸佛菩薩的願力，往生佛國的淨土——這是佛教主張臨終助念佛號的主要原因。

民間的信仰，以為人死之後即是鬼，這在佛教的輪迴觀中是不能成立的，因為鬼道只是六道輪迴的一道，所以人死之後，也只有六分之一的可能生於鬼道。④

本文摘錄自聖嚴法師《正信的佛教》——法鼓文化出版
文章大標為本社編輯所加

因緣果報，流轉六道，這是佛教的基本思想之一。經典就形容眾生像車輪滾動般，無始無終、不停地在六道中生死輪迴（註一）。釋迦佛在身為太子的時候，也曾因為看到眾生，即使成為天人，還是會因福報用盡，而再墮落，感嘆眾生造作苦因，自受苦果（註二），流轉於生死，難有出期。因此，「出離六道，了脫生死」也就成為學行者修持佛法，常見的目標之一。

其他宗教或民間信仰，也都相信在人往生以後，會受到上帝、神、或閻羅王等等的審判，賞善罰惡。好的，或投胎到富貴人家，或到天堂，永遠過著幸福快樂的日子；壞的，當然也會被送到更不好的地方。為了貫穿那個受報的主體，所以就主張在生命結束以後，還會有靈魂存在，一來方便傳教與說明，有個靈魂可以去接受好壞大結局；二來，對死亡也就不那麼恐懼，因為死亡以後，「我」還是可以用靈魂的形態存在。

但是佛教的觀點，並不認為有靈魂。

這個說法，對其他宗教人士，或相信有靈魂的人來說，無疑是相當傷感情的。因為如果沒有那個「亙古長存、永恆不變、在表面現象千變萬化的後面的那個不變的實體」，那個被稱為「靈魂」的存在，那麼，在死後又要叫誰來接受賞罰呢？更可怕、更令人難以接受的



是，如果沒有靈魂的話，死亡以後，「我」豈不是要永遠消失了？即使對當今很多佛教徒來說，也會產生不少疑惑：既然說沒有靈魂，那麼又是誰在輪迴？誰在接受因果呢？善惡業力又是如何從今生傳遞到來生？要探討這個問題，應該從佛教的基本教義「緣起法」來談（註三）。

因為緣起，世間所有的一切，都是由於因緣和合而產生。依於緣起，所以佛教肯定一切的物質、精神、生命，都在息息變化中，沒有絲毫是不變的（註四），這就是無常的道理。而因為無常，再加上無我，就沒有一個恆常不變、可以自我主宰的本體，三世流轉，更是成立於無常無我的緣起觀上（註五）。一切生命就像瀑流一般，都在生滅變化中延續，並非有一個累世貫穿、本質不變的自我存在，這也就是三法印中「諸行無常」與「諸法無我」的基本道理。

這個如瀑流般的生滅，並不是靠靈魂來延續的生命，在佛教的歷史上，就有許多流傳很廣的著名譬喻。

譬如說點燃了一盞油燈，讓燈火通宵照明。初夜的火燄、中夜的火燄，和後夜的火燄，彼此並不完全等同，並不是相同的一個火燄，可是卻也彼此延續著，每一個火燄都要依靠著前面的火燄，才能共同照亮一整個夜晚。

還有奶酪的譬喻。由牛奶發酵，漸次可以製作成酪（酸乳或優格）、生酥（奶酪）、熟酥（乾酪或起司）、醍醐（酥油）等等，但不可以說奶和酪、酥等是相同的東西。在牛奶裡面，找不到酪、酥等的影子；在酪、酥裡面，也找不到牛奶（註六）；所以奶和酪、酥不是相同的（非一），而酪、酥等的確也是要依靠牛奶才能製作出來，所以他們也不是彼此毫無關聯的（非異）。並不是有一個什麼不變的東西，從牛奶裡跑到酪、再跳到酥，生命也是如此，



這種非一、非異，沒有主體卻能延續的事實與觀念，使得佛教的輪迴和其他宗教，大不相同。

再說一個較為人知的果樹譬喻。以我國南部常見的芒果樹為例，人從樹上採了芒果吃，把果核種到土裡，幾年後長出新的果樹來，又結了芒果，人又吃了果子，種了果核，又再長出新的芒果樹來，如此週而復始，重複著更新果樹的循環；生命，亦復如此。這個譬喻更進一步解釋了業力的傳遞，每一棵芒果樹，彼此並不相同，這棵芒果樹並不等於那棵芒果樹，雖然沒有靈魂從一棵樹投生到另外一棵樹，可是彼此間還是有一種能量的傳承，那種能量就稱為業力。就像在芒果樹身中找不到芒果，可是芒果一定要依樹而掛，在我們的身體裡，找不到一個叫業力的東西，但業力卻如影隨形地，跟隨著我們，且會影響新果樹的優劣品種，影響下一個新生命的好壞命運，但業力本身卻又明顯地不構成輪迴的主體，業力並不是靈魂。

前文提到如瀑流般的生命，就好像一條奔流的河流瀑布，只要有水，都可以看見那條瀑布在那邊往前奔流。瀑布看起來似乎是同一條，可是其實在分分秒秒之間，組成瀑布的水珠，並沒有任何一滴相同，嚴格來說，我們看到每一剎那的瀑布，彼此都是完全不同的瀑布。

我們在課堂上分享無常觀的時候，會用年紀的推理，來體會這個如瀑流般生命的傳遞。大家會先思惟四十歲的我和四歲的我，是不是同一個我？這點很容易看出，這兩個都被稱為「我」的個體，其實是根本不同的兩個人，身形、外表、智商、感覺、經驗、想法、擁有、環境、友人等等，內外條件狀況因緣，統統不一樣，勉強來說，只不過有個相同的姓名而已，還不論有些人甚至連名字都會改變。如果四十歲和四歲是不同的兩個體，那麼，四十歲和十四



歲應該也是不同的個體，同理可推，四十歲和十八歲、二十四歲、二十八歲、三十八歲……都是不一樣的個體。如此越推越細，今天的我和去年的我，也不相同，今天的我和上個月的我、上星期的我、前天的我、昨天的我、前一個小時的我……，以至這秒的我和前一秒的我，也都可以說是不一樣的我。這些個個不同的我，像流水般串起了「我」的想法，其實根本沒有一個不變的我，從過去到現在，以至於未來。

在這個譬喻中，大多數的人，經過思惟，都可以接受並沒有一個固定不變的「我」，從這一秒跳到下一秒，從這一瞬間移動到下一瞬間。那麼，既然可以接受活著的時候，並沒有一個具體不變的個體傳遞，為什麼往生以後，就一定要有一個「靈魂」，從這一個生命跑到另外一個生命去呢？說穿了，還是我們對死亡的恐懼，對這輩子生命的依戀，對自我的執著不捨等等，情感的作祟而已。

其實靈魂的想法，往往經不起仔細的邏輯思惟。靈魂是不變的，還是會改變的？靈魂和身心的關係又是如何？靈魂是存在於身體的哪個部分？以什麼方式存在？靈魂是根據哪一輩子的樣貌而存在？或是靈魂自己有一個獨立的形象？靈魂會不會累積歷代的記憶？如果靈魂知道自己的前世，又為何在身體裡的時候，大部分人卻毫無所悉？是心還是靈魂在主宰身體？靈魂會不會死亡？還是永恆長存？其實，如果真有一個恆常不變的物質，那可會讓我們人生毫無希望，因為人間難免總有不圓滿的問題，我們總希望生命能向上提昇，越變越美麗。如果靈魂一樣是會變異、會生死的，那更是把原本生命的問題，推延到靈魂身上，只是讓問題更為複雜而已。

更多的混淆，是有些人把靈魂當成了鬼，這兩個觀念在民間

信仰中，一直糾纏不清。靈魂一下子是個獨立的眾生，一下子又變成了「這輩子到下輩子」中間的橋樑，靈魂投胎到身體裡面就出生了，靈魂離開了身體就死亡了，靈魂穿梭於肉體與肉體之間，好像是衣服穿老舊了，在換新衣服，或是房子住壞朽了，要換住新房。這兩個混淆靈魂的想像，都不是正信佛教的觀念。

前者所提到的鬼，也是六道輪迴的眾生之一，人有生有死，鬼也一樣有生有死，人死了之後不一定變成鬼（有可能升成天人，或一樣轉世為人，甚至變成其他動物等生命形態），鬼死了以後也一樣在六道輪迴。所以，鬼不是一般人想像中的靈魂，一旦混淆，就會成為兩個根本矛盾的概念。

後者所說的更衣換房的想像，還是起因於對今生的依戀不捨，對自我的執著，所產生一廂情願的看法。在正信佛教的觀念裡面，所有的物質都是由因緣和合而產生，適合它產生的有形、無形條件齊備了，就叫因緣聚集了，於是就生出來了；因緣散滅了，就叫壞了、死了或不見了。所有一切的存在，都會經歷「成、住、壞、空」的階段，不惟只是肉體的、物質的東西會變壞、會消失；心理的、精神的內容，一樣也會成住壞空。尤其我們的心裡，起落不定，變化無常，歡喜悲傷，來去無蹤，相信人人都有這方面的經驗。不能只因為我們對身體的生老病死，無可奈何，就安慰也欺騙自己說，有一個不會老死的精神層面（叫作靈魂或任何稱呼），以滿足我們對今生的執著與依戀。

在我們初步理解，並暫時接受了，並沒有一個不變的，叫作靈魂的主體，從這一生跳到下一生，躲在肉體裡面，作為生命的主宰以後，接著我們還是稍微說明一下，因果業力是如何影響來生，以至於以後的生命。

我們的善惡業行，是在「識蘊」裡面儲存輸出、產生影響。因



為前六識是隨著生命的結束而終止，所以這邊是指第八識「阿賴耶識」。阿賴耶識就像一個分分秒秒、隨時在搬進搬出的倉庫，因為每一瞬間的起心動念、造作行為，都是過去的因累積出的果，也同時將成為未來的因，循環不已。而第七識「末那識」則是管理著倉庫的儲存，依循因緣，由第六識來搬進搬出，交給前五識來運作製造，產生影響。這些因果，就如同前面舉例的芒果種子，搬進去的叫業因，搬出來的叫業果，果又會造因，因又會結果，累積著因果種子的業力瀑流（註七），形成了過去、現在，與未來的每一期生命，連貫了前世今生，傳遞了生死相續。

這邊最容易產生的誤解，就是把靈魂換一個名字，借屍還魂，改名叫阿賴耶識，還是讓我們想像成一個永恆不變，貫穿累世生命的本體，所以佛陀也曾在經典上，提醒過我們（註八），阿賴耶識是相當深細微妙的，千萬不要把它當靈魂看，又落入我執的邪見幻覺裡。

我們可以把識，看成果種子的累積，離種子就沒有識，而生命的連續，也是五蘊聚集的產物，一生與一生之間，五蘊生了又滅，而由阿賴耶識載著因果種子來貫穿，但阿賴耶識一樣是不離緣起，隨著生滅，變化無常（註九）。這些觀念的辨正，在大小乘經典裡，都可以見到佛陀殷切的叮嚀。生滅的阿賴耶識，不但不能被誤解為靈魂，甚至也不等同於我們的「心」，《楞嚴經》裡面就曾形容它是第二個美麗的月亮，而不是原本月亮的影子顯現（註十）。

如果接受了沒有靈魂貫穿的「無我」觀念以後，因為太過於震驚，有些人難免會「自暴自棄」，認為所謂的下一輩子，豈不就是一個「不是我」的新生命？那麼作惡業、受苦果的又不是我呀？從某個角度看，似乎是的。但我們設身處地想一想，如果我



們今生遭受了許多挫折苦難，命運多舛，當我們知道這些不幸，是由於過去生某個「不是我」的人所造下的苦果，我們對「他」是不是會有幾許哀怨？是不是很希望「他」當年能作好一點，多累積一些善因緣呢？更何況，造作惡業，讓我們又離菩薩遠了一些，離成佛就更遙遠了。

再深入一點說，這樣子的想法，只是因為「無我論」自古以來，即很難被外道接受。有我的時候，偏向於「常」，無我的時候，又落入於「斷」；當我們用靈魂貫穿不同的生命體時，我們認為是「一」，那個生命體「就是我」，當我們發現根本沒有靈魂存在時，我們又會把來生的個體，認為是「異」，立刻把「不是我」的他，推到和自己沒有一丁點關係，這些都是偏見、邊見呀。

話說回來，靈魂的觀念，其實是深根蒂固在一般人的心裡面。近來由於科技發達，物質享受從工業革命開始，數百年來，無止無盡，所以人們開始省思精神的層面，坊間掛名「身心靈」的講座、活動、課程、甚至產業，如雨後春筍般地興盛起來。究其名稱，指的是我們的身、心以外，還有一個靈魂（或靈性等等）的存在，這是和佛教的觀點大相違背的。對於社會大眾，能夠在物質以外，開始也重視精神層面的探討，深入身心的探索，當然是生命提升、社會進步的表徵，理應樂觀其成。我們佛教徒，或許也可以方便隨俗地詮釋「身心靈」是指「身」與「心靈」兩方面，但若是佛弟子也人云亦云地，舉辦取名為身心靈的活動，認為「身、心」以外，還有一個「靈」可以探求，那就不知道該怎麼說了。

最後，前面提到不一、不異等中道的概念，如果從般若空觀的深慧來看，直接敘述說「沒有靈魂」，似乎也不盡圓滿，但那不在本文所探討的層面和範圍。對於在通俗環境中，充斥我執、恆常



高漲的一般觀念裡面，初學凡夫如筆者人等，還是先從「佛教的觀點，並不認為有靈魂」來開始學行，較為妥善。⑨

註一：《大乘本生心地觀經》卷三〈報恩品第二〉：「有情輪迴生六道，猶如車輪無始終，或為父母為男女，世生生互有恩。」唐闍賓三藏般若譯。

註二：《過去現在因果經》卷二：「諸天雖樂，福盡則窮，輪迴六道，終為苦聚。汝等云何修諸苦因，以求苦報？」宋天竺三藏求那跋陀羅譯。

註三：巴利文學會版《中部經》第三集，《雜部經》第三集：「比丘們啊，要在一切處、一切事、一切物中見緣起。」法嚴法師譯。

註四：《學佛三要》第二章，印順導師著。

註五：同前註。

註六：《大般涅槃經》卷二六〈師子吼菩薩品之二〉：「乳時無酪，亦無生酥、熟酥、醍醐，一切眾生亦謂是乳。……」北涼天竺三藏曇無讖譯，宋沙門慧嚴等依《泥洹經》加。

註七：《本事經》卷一〈一法品第一〉：「世間諸有情，居前中後際，皆屬於自業，業為其伴侶，業為彼生門，業為其眷屬，業為所依趣，業能定三品，隨業彼彼生，不定如輪轉，或處天人中，或居四惡趣，世間諸有情，皆隨業力轉。」唐三藏法師玄奘譯。

註八：《解深密經》卷一〈心意識相品第三〉：「阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流，我於凡愚不開演，恐彼分別執為我。」唐三藏法師玄奘譯。

註九：《雜阿含經》卷一三〈三三五經〉：「云何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處。如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。」宋天竺三藏求那跋陀羅譯。

註十：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷二：「佛告阿難：且汝見我，見精明元，此見雖非妙精明心。如第二月，非是月影。」唐天竺沙門般刺蜜帝譯。

生從何來 · 死往何去

● 妙慧法師

「人有沒有輪迴轉世？」這是一個大哉問的問題，說「有」說「沒有」都是邊見。佛法首重「緣起法」，緣起的當下果報即具足，修習佛法應先了解因、緣、果及緣起性空的真實意。偈云「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」眾生迷時認妄作真，妄認萬法為實有，如夢裡情景宛然，錯認為真，覺悟的時候，方知萬法幻妄無實，如同醒後情景頓空，此時方知是南柯一夢。

人生一夜之夢是小夢，一生之夢是大夢，而無始劫來的入驢胎出馬腹、鑊湯蹈火鍋裡轉的，又何嘗不是夢？這都是因根深蒂固的虛妄我執，將身、心、世界執為實有，被虛妄緣影所惑，於中顛倒執著，妄造諸惡業，妄受生死苦，而受苦的人是誰？人有沒有靈魂？前世今生是一個具體的靈魂？還是綿延不斷的因果關係？這一連串的問題，在佛法的十二因緣法中，清楚明白地指出一切眾生涉歷三界，輪迴六道的由來。

此刻要探討的這一連串問題，應可具體簡化為「生從何來？死往何去？」而主宰者是誰？這對修學佛法的行者來說，是最切身的問題，否則空生妄死一場，一失人身萬劫難復多可惜！

「生從何來？」推根究源吾人的本來面目「明」，自從一念不覺，三細起六麤，業惑相



續至今，這個身體的主宰者究竟是誰？就是「去後先來做主翁」的識蘊，又稱為「阿賴耶識」，也可說是五蘊中的識蘊，就是能對境了別識知事物之心的本體，俗稱靈魂，神識，或主人翁。（註一）它了別諸識性境，執持一切種子，及一期壽命。簡單說就是阿賴耶識就像能儲存一切善惡業種子的大倉庫，且了別吾人當下的感受、想像，及遷流造作，在這個業報身謝幕時，萬般帶不去，唯有業隨身，能帶走的只是無實無虛的善惡業種子。而下一期的報命亦是隨業受報，為過去業力所驅，挾持所造善惡業種子來投胎，於有緣父母，忽起一念愛心，流一念愛欲心為受生種子，於父精母血之中成胞胎，將此神識處於臭穢胎中，生死的禍根於焉成立，眾苦亦隨之而來；又進行下一段時空旅程，在因緣果報中重複進行討債或償債的循環，當然其中又加上了喜悅或怨懟的利息。

「死往何去？」緣起法中有因有果，前際因生後際果，隨著業力的牽引，因果不亡，遂演成三界輪迴的事實。死往何處去的果報範圍很廣，但不出依報與正報。依報指環境，不出欲界、色界、無色界。正報指色身，則不出胎、卵、濕、化四生。

而這三界、四生、六道生死流轉不息，都是因為不了解「緣起有自性空」。本來面目「明」能照，有照無物謂之「空」，於空相中圓明寂照，圓徹真空實相無諸雜染而寂靜無礙，只因一念不覺，障蔽真心（無明），依無明妄惑而行使妄造一切業因（行），依所造業而（識）心投胎故有（名色），依父精母血漸次發育，於胎中六根初成（六入），出胎後根塵相（觸）感（受）對境的苦樂，漸漸對境生起欲望（愛），廣（取）追求五欲的享受，由是貪愛執取而（有）業力，依所造業力又去投（生）受報，又有（老死）轉變無常，根身敗壞的現象。這一連串連綿不斷的因果關係，有人稱之為前世今生，有人稱之為輪迴轉世，佛法上稱之為十二

因緣的流轉門，前者生起後者續之，順著過去的無明、行的因，產生現在識、名色、六入、觸、受五支現在身心活動的果。果中又造新因，貪愛妄取追求而有業有，因中又感果，一生一世的生死循環不息。輾轉依因感果，果上又造因，因因果果循環不昧，前後相繼不斷，生死輪迴無盡，故曰流轉門，如長流水般流動不息，跳脫不出輪迴苦。

幸好，除了流轉門外，尚有「還滅門」，既然清楚了流轉的問題在於一念不覺，明變成無明，而依無明惑起了行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死的循環，可見生死輪迴、三世因果的根源就是「無明」。這個無明就是不明白，如翳眼見空華，現前的身心世界，就是病眼所幻現的空華，亦就是緣起有，但忘失了自性空。既然是空華無實性，當體就是自性明照所起的空相，能於空相中審察事實，背塵合覺，回光反照，自然不被境轉。於明照有照無物的空相中，了知身、心、世界都是緣起的幻象，能起智觀察，世間昏昏擾擾相，當下瓦解冰銷，無明滅，真心顯，自然不被我、法二相所迷，不再顛倒取著妄造諸惡業——無明滅則行滅。既不造業，就沒有依業受報的業識——行滅則識滅。沒有業識，自然不再入胎產生名色——識滅則名色滅。沒有名色就沒有六根的構成——名色滅則六入滅。沒有六根，誰去接觸——六入滅則觸滅。沒有觸，何來領受——觸滅則受滅。沒有領受，貪愛不生——受滅則愛滅。貪愛不生，則無妄取追求——愛滅則取滅。沒有妄取，自無業有——取滅則有滅。既無有業，誰去受生——有滅則生滅。既無投胎，那有老死？——生滅則老死滅。十二因緣法的還滅門，即因無明回復真性「明」，而流轉門亦如骨牌效應般無明滅，其餘十一支亦皆全滅，而不再順生死潮流，能逆生死潮流，而獲得解脫。



人到底有沒有輪迴轉世呢？

「有」，順觀十二因緣，觀察世間生死的緣起，是流轉門，由智慧起觀照，了解生死的流轉。

「沒有」，是逆觀十二因緣，是還滅門，是吾人能依理起行，進修出世解脫的方法。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來。」《心經》云：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」又云：「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。」由經文的銷文可知，無論流轉門或還滅門，在般若智照下諸法，皆是真空實相中不立一法，既無無明的流轉，也無無明盡的還滅。如禪宗六祖惠能大師所云：「識本是智，更不需轉，只是悟得八識自性清淨，當體便是大圓鏡智。」凡夫終日兢兢業業，有能有所的盲目追求，接觸佛法後能放下萬緣，有能觀之智對所觀之境，能辨別、審查真實，方能達到能所雙亡，境智一如的中道實相第一義空。此時方能恍然大悟「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」，正與《金剛經》結尾「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」呼應。真空實相的理體上，究竟清淨解脫，迷時森羅萬象的因果林立，悟後在諸法空相中是離一切相，即一切法，所謂自性空不礙緣起有，緣起有不礙自性空，當下「有」、「沒有」皆兩邊，方合中道實相第一義空的佛法正義。◎

註一：從《楞嚴經》：「佛告阿難，且汝見我，見精明元，此見雖非妙精明心，如第二月，非是月影。」得知，這是佛陀的方便說，阿賴耶識其實是真心與生滅和合而現，非真心也，真心還要更深一層的體悟。

每個人都「知道」生命會消逝，然而很少人「相信」自己的生命正在消逝。即便生命的消逝時時刻刻都在發生，但畢竟沒有一次感覺「真的」發生在自己身上。果真如此？拿起梳子檢查一番，梳齒林間橫陳的「頂級上絲」是否仍存活於頭上？一般人對生死，通常有兩種說法，一謂生命消逝即一切消散、空無；一謂生命消逝僅是表象的覆滅，生命另有一套超越表象的運行。前者直接為話題下了結論，後者則掀起古今中外熱烈的探討。

壹、西方哲學家談生死與靈魂

畢達哥拉斯認為，靈魂可以附著於任何肉體或物體上，肉身即便有壞死的一天，靈魂卻永不消亡，它可以轉附到另一個體上。這位早期希臘哲學家繼承了民間思想，進一步闡明靈魂可以獨立於動物軀體之外的觀念。在此時期，哲學家們普遍認為靈魂是由最精細的「物質」組成，這種物質與肉體的組成元素並無二致。直到蘇格拉底提出新說，才讓精神與物質間的分野漸趨明朗。

蘇格拉底對死亡以及死後狀況的意見，都被記錄在學生柏拉圖的《對話錄》中。在〈辯護篇〉，蘇格拉底對法官們說，他對死亡並不感到畏懼，因為死亡不見得是一件壞事。他說，人死之後有兩種可能的情形。第一，像長久的睡眠，果真如此則完全沒有痛苦、煩惱，免去人世間的種種折磨，及違背正義與人



道的事件，何樂而不為？第二，如果靈魂不死，則可與古聖先賢交往學習，這更是一大樂事，所以死亡並不足懼。他甚至說，如果自己的推論無誤，「我是不惜死上許多回的！」

至於柏拉圖自己，在《理想國》中不但主張靈魂不死，而且提出了輪迴之說。他認為人死之後，靈魂可以選擇再生，有的要做人，有的要做天鵝、夜鷹、獅子、猿猴，甚至鳥類與獸類也可以彼此轉生。

柏拉圖的學生亞里斯多德進一步注意到，生死與靈魂不滅的問題，不過他不贊成輪迴的說法。在《靈魂論》中，他主張一切生物皆有魂。植物有生魂，動物有覺魂，人有理智魂。而理智魂是單純的，它不能夠再分解，因此是永恆、不死的。

中世紀的聖多瑪斯以《聖經》為基礎，再加上哲學思辨，主張人生的目的是來世的「真福」。他的見解為：今生只是一個旅程，而靈魂是不死的。每個人的靈魂，都要帶著他前世的一切功過去見上帝。有的受賞，有的受罰。它不可能變為他人或動物的靈魂。

德國數學哲學家萊布尼茲由科學思維認定，人與其他一切動植物，皆由「單子」組成。這些單子個個都是精神體，因而都是不死的。靈魂是人的主要單子，負責指揮其他單子的活動。

同樣出生德國的康德，對生死的觀點近於基督教，然而他的想法極為特殊。他主張，從「知識」的觀點出發，要「證明」靈魂不滅，是不可能的。因為知識的對象屬於現象界——具體的，而靈魂屬於本體界——抽象的，就此觀點而言，靈魂是不可知的。但是靈魂不滅的事實，卻可以經由「設定」而得，人們接受此設定的行為就叫做「信仰」。

貳、中國思想家看生死

儒家肯定現世，對於死後的討論並不多。子路曾經向老師請教生



死的問題，孔子回答：「未知生，焉知死。」孔子的這句話並非無意探討死亡，而是一次因材施教，鼓勵子路：若知死，即知生！我們同樣在《論語》裡讀到，孔子宣稱：「朝聞道，夕死可矣！」早晨明白了人生正途，即使晚上死去，也能心安。由於明白了生死的道理，一旦面臨抉擇，也就不至於困擾了。

另外一則故事，記載在《荀子·大略》篇。話說子貢感到厭倦，想要遠離事君、事親、養妻、耕種等責任。孔子不贊成，告訴他：人只要有一口氣在，便不能逃避人生的責任。子貢因而嘆曰：「大哉乎死！君子息焉，小人休焉。」對君子而言，一生為理想與責任奮鬥，臨到死時終於可以安息了。

至於孔子對於人死亡之後的看法，則依循周朝人的信仰，相信人死為鬼，應該虔誠祭祀，所謂「事死如事生，事亡如事存，孝之至也。」陰陽兩界的區隔，在當下的誠意正心中打通。

相較於儒家對死後「存而不論」的態度，道家把死亡當作回家一般自然。其代表人物莊子便做了最直接的示範。莊子之妻去世，好朋友惠施前往弔喪，卻看到莊子正擊樂高歌。惠施覺得荒謬，出言責斥莊子無情，莊子卻說出一番道理：「人在最初未生之時，只是荒野中的一股氣。有氣、有形、有生之後，成為人。人活了一生，最後死了，形體消解回歸大氣，好像舒舒服服地睡在一個巨大的房間裡。死者如此快意，而生者卻為之哭嚎，豈非更為荒謬嗎？因此，我正為愛妻高興而歌呀！」

人們或許認為過世的不是莊子自己，他當然可以把生死說得如此瀟灑、淡然！其實，當莊子臨終之時，直挺挺地躺在床上，弟子們圍繞身邊，正商量著如何厚葬老師。莊子聽到他們的談話，立刻坐起而說：「我以天地為棺槨，以萬物為送終者，這樣的喪禮還不夠隆重嗎？」弟子們說：「但是，我們擔心您的身體被老鷹給吃了。」莊子



回答：「你們怕我被老鷹吃掉，便將我埋進土裡，難道就不怕螞蟻吃掉我嗎？這樣厚此薄彼，似乎太偏心了吧！」生命即將終結之際，莊子依然輕輕鬆鬆，開人生最後一次玩笑。

面對生死提問，儒家以實現價值，為人生目標之主要信念，排除死亡的陰影與威脅。道家「視死如歸」看透兩界，以生命本身即為存在目的，隨遇而安，與萬物同化。然而，這是哲學的高度，是生命的高層境界。相對於高層，在民間則流傳著一則則或奇異、或唯美、或引人深思的生命輪轉故事。

參、生命輪轉的故事

七世夫妻

金童與玉女原本隨侍玉帝左右，某年七夕，玉帝設宴邀集群仙聚於斗牛宮，並命金童玉女向群仙敬酒。不料，敬到南極仙翁時，金童竟然一個不小心，失手打破琉璃盞。一時之間，金童失色、群仙啞然，卻聽見玉女一旁撲嗤而笑，此舉觸怒玉帝，於是吩咐太白星君將二人謫下凡塵，需歷七世劫難，徒具夫妻之名而無連理之好，以示懲處。此七世夫妻之名則為：一世夫妻孟姜女、萬杞梁，二世夫妻梁山伯、祝英台，三世夫妻郭華郎、王月英，四世夫妻王十朋、錢玉蓮，五世夫妻商琳、秦雪梅，六世夫妻韋郎保（燕春）、賈玉珍，七世夫妻李奎元、劉瑞蓮。

民間流傳著唱本，亦唱道：

你我不是凡間客，金童玉女下天堂，只因打破琉璃盞，怒了凌霄張玉皇，罰下紅塵為夫婦，七世為人不成雙，難得今日閒無事，慢慢談說老家鄉。

邵士梅與高小槐

蒲松齡的《聊齋誌異》記錄著子不語的種種趣味。有一則輪迴故事這麼說著：

邵士梅是位天賦過人的傳統書生，幼年即入私塾，對於諸子百家之學皆能通曉，因此頗受師長疼愛。邵士梅童年時常常嚷著要前往高家莊，母親問他：「高家莊位於何處？」他竟能回答：「就在浙江省棲霞縣，那是我原來的家。」有時候，邵士梅還向友伴們透露：「我是高小槐，不叫邵士梅。」友伴們都當他開玩笑，不當一回事。

長大後，滿腹狐疑的邵士梅私下拜會老師，傾訴長久隱藏心中的秘密：「我的前世真是浙江棲霞高小槐，是位里長。由於年老病重，進入彌留，終至不省人事。醒來時，卻發現換了新環境，不僅房中擺設驟變，就連身體也不是我自己的，我急哭了，卻說不出話來。到了三歲，才知道這裡是山東海寧邵家莊，然而我確實是高小槐呀！」老師聽聞這段經歷之後，要他嚴守秘密，以免遭人誤解。

從此，邵士梅不再提此事，一心埋首讀書，直到多年之後中了進士，被分派至南方任官，途中路過棲霞高家莊，他決定踏入一探究竟。

眼前的景物與當年一模一樣，彷彿未上任的新官便已衣錦還「鄉」了。邵士梅向村人問起高小槐，得知這位老里長已過世幾十年，他的忌日卻正是自己的生辰。邵士梅拜訪村中故老，認得一位九十老翁是前世鄰居，兩人一見如故，相談甚久。談畢，邵士梅題了辭「兩出頓開生死路，一身曾作古今人。」之後便離去。

五馬喧嘩

繼《聊齋誌異》之後，紀曉嵐的《微閱草堂筆記》也有這麼一篇記趣：有位書生赴外地考秀才，天色暗了便暫宿客棧。當晚，萬籟俱寂，隱約之間聽見馬棚傳來吵雜聲，他附耳一聽：「哥兒們，我肚子

餓極了！以前為了私留盤纏，貪瀆了不少公家準備給馬兒買糧草的經費，那些錢現在不知道又在哪兒啣？」馬大哥頻頻嘆氣、悔不當初。馬二哥道：「我們前世替官家養馬，現在遭了報應，才曉得做人時心存僥倖、只顧眼前利是何其愚昧呀！」馬三接著說：「閻王老爺真不公平，王五前世跟我們一樣黑心貪污，怎麼能有福氣投生為狗，被主人供得吃穿不愁？」「聽牛頭馬面說，由於王五娶了個性喜邪狎的老婆，兩個女兒也不守婦道，家中三女暗地裡偷了他大半家產，讓王五在世時吃足苦頭，因此可抵銷一半罪業。」馬四解釋。「別發牢騷了！」馬五也出聲了：「人間作奸犯科之徒，罪業本有輕重，你們看看那位姓姜的同事，已經投生七世為豬，每次都被宰得嚎啕大哭，死後還得挖心掏肺，刨骨析肉，比起咱們苦得多啦！」

前述幾則故事，或集他說而成，或寄諷喻之意。以下這一則〈人面瘡〉的故事，則提出輪迴的積極意義。

人面瘡

唐朝悟達國師前世是袁盎。當時，他向漢獻帝獻策，將晁錯斬於東市，因此晁錯累世都想報仇，無奈悟達國師歷十世皆為高僧，持戒嚴謹，晁錯根本無法接近，更別說報仇了！怎料，到悟達國師時，唐懿宗倍加禮遇，竟令國師生起一念驕慢。晁錯把握此一機會，化身為人面瘡，生長於國師腿上，此瘡眉目口齒皆具，且可開口吞食，令國師疼痛萬分。

國師想起過去所遇的一位奇僧，當時此僧身染惡疾，眾人紛紛迴避，唯獨國師無微不至地照料。臨別時，僧人叮囑他，日後遇事可至西蜀彭州茶隴山間，找兩棵高大松樹，便可相見。於是悟達國師帶著人面瘡來見奇僧，僧教國師以泉水清洗傷口，泉水一經人面瘡，便痛徹骨髓，人面瘡因而大喚，並告訴國師這段宿世因緣。悟達國師

當下懺悔，瘡傷逐漸痊癒。國師蒙受救護，洗除多生的宿冤，因此編寫懺本，早晚恭敬禮誦，來報答僧人的恩德，並命名為《慈悲三昧水懺》，取尊者以三昧水洗人面瘡，解開兩家累世冤業的典故。

肆、佛教的輪迴觀

在中國，傳統儒、道二家對人過世之後的世界並未細談。這方面的討論在西方則頗為盛行。其中，也有主張「輪迴」之說者。換言之，談及輪迴，並非佛教獨有，在原始部落、西方宗教、印度傳統思想，甚至現代心理治療學說，都有輪迴的論據。然而，佛教的輪迴觀與他者不同的關鍵點，在於「是否有一個永恆不變的靈魂」。依照以上諸說，要成立輪迴，必須先承認有一個進行輪迴的主體，稱之為「永恆不變的靈魂」。

然而，佛教則打破了這個先入為主的觀念。佛教主張輪迴是一種「現象」，而促成輪迴的，是眾生因緣的集合，或稱為「業力」。此因緣分分秒秒變化不定，且緣生則必然會緣滅。好比木柴燃燒，需具足木柴、氧氣、溫度等等因緣，而此等因緣時時刻刻都在變化著，當因緣條件都到達，木柴始能燃燒，也必然會燒盡。而其中，氧氣的濃度、木柴的質料、溫度的高低，也都時時刻刻影響著燃燒的情況。

關於佛法中剖析「輪迴」的深入詳解，應從經典去探求，在此只能指出佛教輪迴觀，相較於一般輪迴觀念的殊異與獨到之處。至於「佛教輪迴觀」在現代科學的印證之下又呈現了如何面貌呢？

由化學角度檢視佛教的輪迴

各種物質生命的消滅，都可以看做化學變化。人死之後，身體裡



的細胞失去了新陳代謝作用，也失去抵抗細菌的能力，因此肉身開始腐爛、分解。一般而言，先從內臟、皮膚、肉體，而後骨骼、牙齒、毛髮等。如果就生物觀點來看，此人已不存在；若從化學觀點而視，此人身體內的元素諸如：二氧化碳、金、銀、銅、鐵、鈣、磷、矽、硫……等等，全又再次回到泥土與大氣之中，經由動、植物吸收，而重組成另一型態的生命，由此看待輪迴的現象自是合理。

由物理角度檢視佛教的輪迴

當電子被侷限在庫倫力的範圍內，因於溫度差異，有時處在低能階，有時處在高能階。當電子所獲得的能量低於「游離能」，則此電子將一直困於其內不斷徘徊；若高於「游離能」，則此電子便可逃出，成為自由電子。

將此原理與輪迴對照著看，眾生因於業力而在不同的精神層面升降，善業力大，則升往高層；惡業力強，則降於低層。如此不斷升降，恰如電子在不同能階升降一般。經由修證，將精神層面提升，超越業力束縛，便猶如自由電子而稱為「解脫」。

至於「受束縛的電子」變成「自由的電子」之後，二者是否相同呢？物理學的說法為，此二者的質量相同，但是能量不同。同理，當生命自輪迴解脫之後，其佛性與處於輪迴時無異，然而智慧與境界畢竟超越以前了。如果於此認為前後完全一樣，則落入「常見」；若認定前後完全無關，則偏於「斷見」了。

誠然，宗教的探討，有許多地方遠超過目前人類科學之所及。本文所舉出科學與輪迴的相對類推，或許在修證角度，並不能直接等而視之，但其要旨則指出了宗教觀點，一樣可以用科學的態度來面對。而輪迴，在各式文化傳統之下，自有其不同的解說。然而，「提出輪迴」的意義，又遠高出對於此一問題所設想的各種解答。⑤

西元一九〇〇年，看守莫高窟的道士王圓籙，偶然間發現堆積在洞穴內的數萬部佛經、樂譜和文獻。傳聞他將珍貴的敦煌石室古物，低價賣給英國探險家——斯坦因，導致這批古文物運出中國或散落民間，卻也因此開啟西方學者對東方古文明的探究風潮。

一九八七年間，敦煌莫高窟被聯合國教科文組織，指定為「世界文化遺產」之後，石窟內的壁畫塑像，引起中外學者的重視與研考，更使得敦煌學成為近年來，國際知名的顯學之一。近半世紀以來，中國學人研究敦煌藝術，早就蔚為風潮，不但詳考舊有經典文獻，更遠赴東瀛取經，找回空海大師從長安攜去日本的密教經像修觀法門，引領敦煌研究員走向密教相關研究的風潮。

敦煌研究院曾多次舉辦國際性的學術研討會，最近一次的學術饗宴，在今年七月二十一日登場，其名曰「二〇一〇敦煌論壇：吐蕃時期敦煌石窟藝術國際研討會」。本次會議，筆者躬逢其盛，得以在會議上宣讀論文，故於七月十九日，和賴文英、林怡蕙共同搭機，經三小時的飛行後，抵達西安咸陽機場。第二天遊覽後離開西安，下午五時住進敦煌國際大酒店。

七月二十一日一早，筆者搭車赴敦煌研究院，參加此次國際研討會的開幕典禮。會議首先由樊錦詩院長致詞，典禮後所有嘉賓一同至莫高窟九層樓前拍團體照。

本次會議收到四十五篇論文，正式發表的有

三十四篇，分成八個場次，主題分別為「洞窟藏文題記，密教文獻與洞窟思想研究」、「政治與樣式」、「歷史與藝術」、「石窟經變畫、圖像專題研究」、「密教尊像研究」、「西藏考古與藝術」、「毗沙門天王像研究」、「莫高窟第四六五窟研究」等。內容涵蓋了敦煌學、西藏學、民族學、考古學、佛教哲學、修持法門，以及藝術學等不同領域。與會專家除了來自中國的北京、南京、甘肅、四川、廣州等各地學者之外，另有來自法國、日本、瑞士、新加坡、台灣等各國學者。

此次會議除了研討主題的涵蓋面，涉及不同層次領域，研究方法亦推陳出新。回憶四十年前初次研讀有關敦煌的介紹文字，總喜好將北朝時代的壁畫《本生經》故事，作為批判的對象，且把捨身飼虎、割肉貿鷹認定為消極不健康的人生觀。其後二十年，才開始對敦煌壁畫的主題逐漸予以肯定，詳加討論唐代的經變畫，如西方淨土變、維摩變等經典義涵與圖像風格。但焦點較著重於單幅壁畫內容情節的考訂，以及人物造形、景物安排等圖像的繪畫風格。除了各別畫幅題材外，每個洞窟整體的總主題，與其所涉及的教派，彰顯的修持禪觀法門，尤其是密教的曼陀羅、壇城布局等議題，在近年學者研究的主題中，逐漸成為焦點。今年大會擬定以吐蕃統治六十七年時期的敦煌為



■ 榆林25窟文殊變



■ 莫高窟159窟西壁（插圖一）

題，凝聚以不同方法學、不同地區、不同視距，所撰述的近五十篇相關論著，真是一大豐收！

在第一個場次中，第一位發言人法籍日裔學者——今枝由郎，提出「莫高窟與榆林窟的T形題記框」，是從過去學者所忽略的藏文題記，來考訂榆林二十五窟的斷代問題。第二位發言人日籍學者——田中公明，則以「旁唐目錄與敦煌密教」為題，《旁唐目錄》是研究敦煌密教的新資料，乃過去學者所未見。

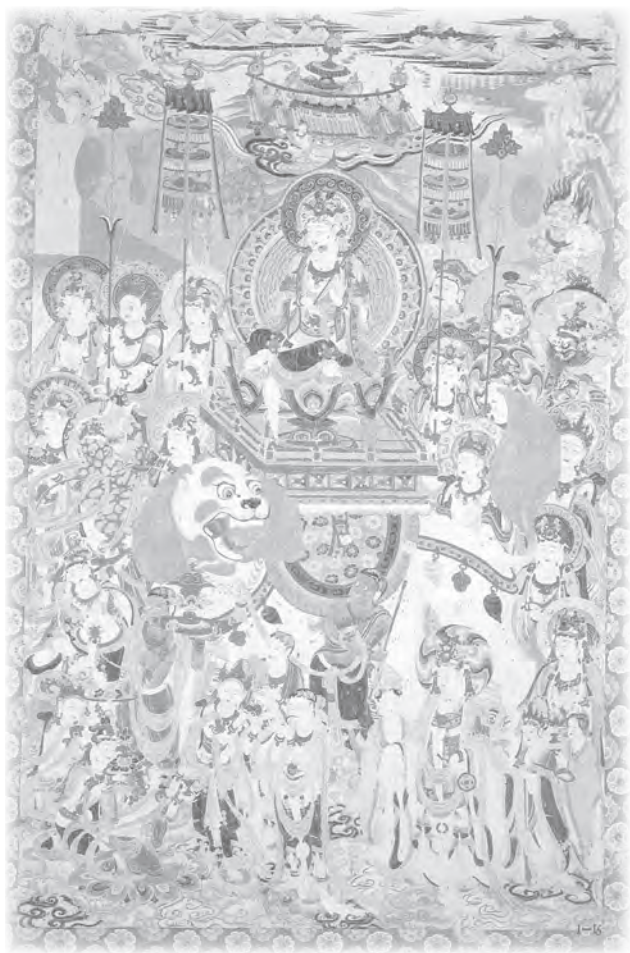
來自臺灣的學者中，郭祐孟仁棣被安排為第三位發言人，提出「密教『新月輪觀』的學理與實踐——以敦煌石窟為例」，這是一篇以密教修持法門為論題的文章，開拓了敦煌學研究方法的新領域。祐孟由於勤於論著，受到敦煌學同道的肯定，原被安排為第三場次的主持人，又謙讓拱筆者作主持人。

以密教圖像修法為論題的文章，尚有安排於第八場次，由華梵大學助理教授黃英傑，提出「從藏傳佛教看莫高窟第四六五窟藝術」。作者謂密教圖像作為修觀對象的需求下，宗派與圖像文本關係強烈，在舊譯寧瑪派與新譯噶舉、薩迦派的傳承基礎下，就上師、本尊、空行、護法等議題，分別討論其傳承史、經文、圖像等。最後的結論是四六五窟非吐蕃時期所畫，也非蒙元時期所畫，而是西夏時期的作品。

另外，甫得華梵大學東方人文思想研究所碩士學位的林怡蕙，亦以「敦煌莫高窟第四六五窟圖像結構之分析」為題，先就四六五窟洞窟的形制、前室、甬道、尊像描述起，討論主室的西壁、南壁、北壁、東壁等四壁的圖像結構，進而歸結每一尊像所賦與修觀的不同特徵。

研討會中，來自臺灣的學者共計五位，除前述三位之外，尚有賴文英和筆者。賴原是賴鵬舉醫師主持的「台灣佛教圖像學」研究中心的研究員，今年已考取蘭州大學宗教研究所博士班，被安排為第五場次——「密教尊像研究」的第五位發表人，其題曰「榆林二十五窟藥師佛及其相關問題——兼論正壁的盧舍那佛與八菩薩」。此文先提藥師佛圖像特色，再論與地藏菩薩、盧舍那佛之關係，並與新疆阿艾石窟第一窟作比較。

筆者則為同場次的第二位發表人，以「敦煌吐蕃時代的文殊菩薩圖像探討」為題，文中探討文殊師利菩薩圖像，舉吐蕃統治時期，顯密各兩種不同題材為例，顯教題材包括「問疾維摩」的文殊，與普賢菩薩對應的文殊。此二題材的表現形式，是在敦煌盛唐之前既有的基礎上，再作增添，而臻富麗華貴的地步。至於密教題材，則舉八大菩薩中的文殊，與千臂千鉢文殊，以此時期敦煌莫高窟、榆林窟，以及原藏莫高窟十七窟的絹畫為例證，就不同洞窟布局、不同經變題材，所創作的不同文殊風貌，對證原經典文義，以探討其宗教內涵。最後討論的千鉢文殊，由於外形與千手觀音有相似之處，因此也特別提出比較。



■ 莫高窟159窟文殊變（插圖二）

四天會議期間，除了密集研討，也赴敦煌石窟實地考察，如七月二十二日，會議第二天早上考察莫高窟，第三天整天考察榆林窟、東千佛洞、瓜州博物館，第四天考察西千佛洞。會議在七月二十四日下午舉行閉幕式，並由羅世平、張建林、謝繼勝、筆者、今枝由郎、田中公明等人依序上臺，各自發表對此次會議的感言，共同肯定論題的意義與成果。晚上主辦單位並設宴歡送，由樊錦詩院長致詞表達謝意。

會議雖已結束，許多學者仍停留酒店，經過登記申請，第二天以車載至莫高窟，各自考察欲探視的洞窟。筆者亦於七月二十五日，考察了十個窟。

吐蕃佔領時期所完成的莫高窟新窟龕，共計六十六窟，其建窟的規模與數量，均超過盛唐時代。就窟內的塑像與壁畫題材而言，既繼承舊有，又增加新意，反映了吐蕃統治時期的敦煌，統治者對佛教的推崇，長安敦煌之間文化交流的活絡，與唐式佛教的大力流布。

舉建於此時期的代表性石窟，如一五九窟主室覆斗頂，頂上畫華麗的團花藻井（見封底），四坡畫千佛，西壁佛龕內（見插圖一），主尊

佛已失，但左右兩弟子比丘、兩脅侍菩薩、兩力士等六立像尚存。佛龕外兩側壁，分別畫文殊變（見插圖二）與普賢變，東壁門兩側畫「維摩詰經變」，南壁東起畫「彌勒經變」、「觀無量壽經變」、「法華經變」等。北壁東起畫「天請問經變」、「藥師經變」、「華嚴經變」。



■ 莫高窟361窟東壁南側千手千鉢文殊（插圖三）

此窟壁畫題材中，大型的文殊出現兩次，一為東壁門南側「問疾維摩」的文殊，文殊頂上華蓋，項上身後圓光，坐高台上，與作文士的維摩居士遙遙對立。一為西壁北側文殊變中的文殊。

西壁北側的文殊變，文殊菩薩高髻寶冠，身著僧祇支，腰繫錦裙，瓔珞臂釧為飾，手持利劍，結跏趺坐於獅背上，一昆崙奴牽獅，另一昆崙奴捧香爐供器，周圍眷屬、天龍八部、帝釋、梵天護衛，又有天人奏樂舞蹈等，描繪十分生動。下部兩條屏風畫為五台山圖。

至於源自密教經典的千首千臂文殊菩薩，在圖像上，千隻手排列成一圓圈，手中各舉鉢，類似千手觀音，因此形成對應，亦為曼陀羅的表現，例如三六一窟（見插圖三）就是一例。

總之，吐蕃統治時期的敦煌，佛教顯密並盛，百姓生活安樂，從華麗的壁畫布局上，便可解讀出來。佛法最珍貴的重點在於行持實修，自古以來，很多觀行法門，總藉著文學、藝術、經變、圖像等等來隱喻表現。未來敦煌學的研究，若能加入更多實修行者的寶貴經驗，擴增學術與行持的交流驗證，相信能利益更多的眾生。☉

我該怎麼辦？ 49則逆轉生命的智慧

Dealing with Life's Issues: A Buddhist Perspective

關係，是生命的一面鏡子，映現我們的心。

不安，敵意，悲傷，恐懼……制約思考與行動的創造力，
正念，轉念，觀照人與人、人與環境的深層連結感，
帶領我們超越封閉式的愛，療癒自己，療癒全世界。



◎作者：圖丹卻准 (Thubten Chodron)

◎譯者：雷叔雲

◎定價：200元

◆愛的禪修主題◆精采內容推薦◆

- ◇如何在愛情、親子關係中禪修？
- ◇在暴力事件中，如何思惟業力法則？如何思惟愛與慈悲？
- ◇佛陀為什麼說：快樂與痛苦，全看自心如何體驗？

10/31前至法鼓體系書店購買本書，即享**79折**優惠！

合掌，代表著人我的融合，
感情與理智的統整，福慧同時兼修。

——鄭石岩



修人我關係 《我該怎麼辦？》&
◆延伸閱讀◆ 《真心就自在》

◎合購優惠價**360元** (原價500元，10/31止)
對人懷抱仁慈與溫情，是一切快樂的起點。無論是誰，
若能嘗試培養悲心，便是為世界祥和做出了貢獻。

——達賴喇嘛

◎作者：傑佛瑞·霍普金斯 (Jeffrey Hopkins)



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

菩提道上

(二七五)

◆仁俊長老

仁俊長老，現年九十二歲，六歲半出家，曾任教於多所佛學院，一九七二年應聘赴美弘法迄今。現任美國佛教會會長，曾任美國佛教會紐約大覺寺住持。仁老深入經藏，戒行嚴謹，親近印順導師多年，深得導師器重，讚曰：「志性堅強，在這末法時代是很難得的。」並言：「與我同住中以仁俊最為尊嚴。」仁老學養俱佳，時以文章、詩詞、偈語示人「慈悲、智慧」，激發菩提心。

🌸三九一九

真剛者——黑濁中心持得最極光正，淨淨烈烈離俗染，導拔溺於俗染者；大強者——俊豔中幻悟得畢竟明徹，巧巧善善行真空，點度昧於真空者。

🌸三九二〇

怎樣培育有德的生命？不著一念情私，拋卻敬養惟持法。怎樣振卓有力的生活？不續一息怠昧，操切精誠必服膺。怎樣鍛磨有光的生死？不肯一瞬含糊，頂當艱苦永致力。

🌸三九二一

第一等悲行：（私）情冷甚於冰，願熾旺於火；第一等智觀：緣滅（不著）如虛空，業淨如白蓮。

🌸三九二二

人海中面目光淨的，悲潮灌熄了情燄，內在清潤化躁悶；法門中身心挺直的，智光導脫的見坑，外在坦夷離遮錮。

🌸三九二三

以智劍開闢思路，情窟見綱則纏陷不著身心了；以悲潮濯汰識浪愛燄痴河則溺焚不了自他了。










🌸三九二四

解脫之因——學聖之念日明日決，入神不忘常警憶；菩提之基——覺他之行日切日真，觸緣不亂（逸）必察導。

🌸三九二五

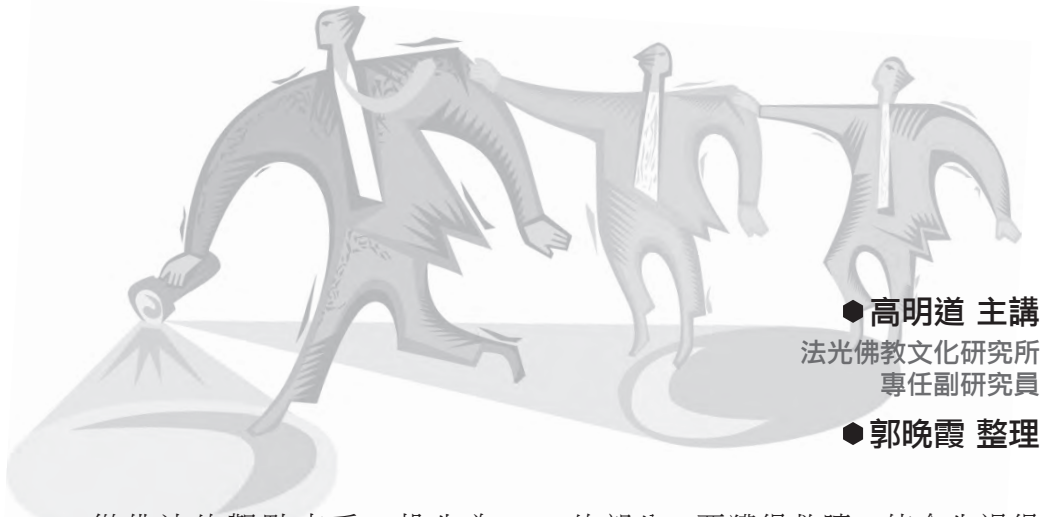
智不及聖猛驚愧，正聞正覺呵倦怠；悲心效佛常

策荷，大受大行練果敢。

-  **三九二六** 無聲無臭中正得直透心底，大鎮定的覺持志，以此為本；有光有熱中明得洞照緣頭，真操存的頓制性，憑此發力。
-  **三九二七** 平常時把敬心與淨念，提得、注得不昧不濁，非常時大魔幻、大昏亂，便吸不去惑不倒了。
-  **三九二八** 淨智——絕不隨順愛染，猛制敏覺入理觀；深悲——決定止息瞋暴，平消寬廓現事行。
-  **三九二九** 正覺與深心從何處體踐？智觀勘破了自我愛著，忍行涵展著菩薩悲護。
-  **三九三〇** 最必須的人格：智慧的品質清正挺實，明暗一如沒覆隱；最應致的人德：慈悲的器量坦平恢宏，逆順一味無憎愛。
-  **三九三一** 大黑濁中一念不苟，一切平正得不動不偏，世出世最光鮮而通廓的根器，無不從此奠基紮根。
-  **三九三二** 情，運用、發揮得遠離邪惡，呵絕私便，手眼快銳得能展能導，不縮不躡，腳跟著地善根紮。願，試煉、兌現得直當惱苦，罄致公誠，財法饋捨得無怖無慳，因緣（智簡）擇事（理）光力徹（無得無著）。
-  **三九三三** 真救苦的人：不造苦，受苦不訴苦，以苦勵志振氣；真施樂的人：不戀樂，捨樂能助樂，藉樂結緣展願。
-  **三九三四** 厭絕了討便宜的積習，做的一致公誠潔明，入世的手腳則挺拔淨落，持己立人能警導。鼓起了求真實的活力，學的一貫精嚴諦當，出世的法門則洞關徹達，捨我做佛恥怯狂。⑤

關懷、提升、圓滿(二)

二〇〇八年八月三十一日講於台南文化中心



◆高明道 主講

法光佛教文化研究所
專任副研究員

◆郭晚霞 整理

從佛法的觀點來看，投生為人，其實需要很大的福報。雖然現代人的學佛因緣沒有如早期佛教經典中記載的四眾弟子，可以聞佛開示十二因緣之法，即因修行得悟；或有獨覺出生無佛之世，自觀世間興衰法，生滅無常、因緣之理，而能覺悟無生，證入涅槃。但我們仍然可以依止佛、法、僧三寶，仰仗三寶功德的加被，找到安身立命之處。

皈依的真諦

信仰佛教與信仰其他宗教不同，別的宗教可能只會強調「信」

的部分，要獲得救贖，使今生過得有意義，只要入我的門，死後還能進入一個永恆不變的幸福世界。而佛教的「皈依」不是一時的崇拜，是盡形壽的信仰，超越生死輪迴，進而不斷提昇自己的生命層次，植下趣向菩提的智慧種子。傳統上，皈依的對象即佛、法、僧三寶，所謂「皈依佛，兩足尊」，皈依佛的二種法身（勝義佛寶），及二種色身（世俗佛寶）。「皈依法，離欲尊」，諸佛菩薩所說一切的經論，是佛子修學的依靠。「皈依僧，眾中尊」，皈依虛空法界一切諸佛剎土裡面的僧團。佛如同醫生，法如



同藥，而僧伽如同護士，只有三寶可以給予庇護，如同避難所。憶念三寶，跟三寶相應，即是將終極關懷推展至長遠的相續，為未來準備，而非將所有精神放在虛幻無常的這一輩子。

所謂的皈依，不是單指參加某種儀式，也不是皈依某一位法師、某一座寺院。釋迦牟尼佛當年為弟子傳授三皈五戒，並未頒發皈依證與五戒證書，因為這都是儀式，不等於擁有皈依的心。有些學佛很久的佛教徒，家裡存放厚厚一疊來自各大山頭、宗派的皈依證。也有一些人甚至驕傲自己曾在許多大師級的修行人門下皈依過，這些心態是有問題的。實際上，皈依要培養的是一種思維，了解佛陀的功德，法的超邁殊勝。佛法與其他的理論學說、信仰不同，並不是參加一場法會、一個儀式，突然被佛光籠罩，自此開悟解脫，面對一切輕安自得，不再有恐懼、痛苦。相反的，佛陀教導我們要面對自己的人生難題，堅定自己向佛的心，將心安立在三寶上。當病痛、老死的無

常來臨，仍然依止佛、法、僧，希望生生世世得以受到佛法的庇護。學佛的這條路是細水長流而非一蹴可幾，從當下開始，我們就應該將平日累積的功德，乃至於點滴的善念，都迴向成為來生繼續接觸佛法，生在學佛家庭、得遇善知識的因等等。要是無法放下這一輩子在俗務上的牽絆、執著，思維念死無常是最簡易、有力的法門，它不但不涉及複雜的思惟或哲理，並能夠使我們的心轉向佛法，摧毀煩惱的魔軍。

除了念死無常，我們可以想得更正面積極。比方思維皈依的功德，能積聚廣大的福德，減輕業障、不墮惡趣。佛經裡曾有這麼一則故事：過去，有一位三十三天的天子，天福盡了，只剩七日天壽，昔日的歡樂，都離開他，美麗的天女，不再親近他，本來是威威堂堂的相貌，現在變得毫無氣色了，他的身體衰弱污穢，整日流著臭汗。他看到自己即將生到豬胎中去，因此躺在地上哀傷、流淚。此事給天主知道了，指示他誠心皈依三寶，



在七天的大限一到後便死了。天主想知道那位天子死後究竟生到何處去，但他的能力無法看到天子的下落，最後只好向佛陀求助。佛陀告訴他：「因為天人的神通，只能往下面看，沒有辦法向上觀察，所以才看不到他的投生處。不過您放心，由於皈依三寶的功德，天子已經轉生到兜率陀天去了。」如果我們心裡很清楚自己為什麼要皈依，我們的起心動念、所作所為，自然會希望成為家庭、社會大眾的好榜樣，不該學、不該做的壞念頭也都不會起，一步步走往生命更高的位階。

戒是一切佛法的根基

這一輩子能夠獲得人身極為難得，該怎麼珍惜、利用，可以從防護身口意三門犯戒來著手。一般我們活動有三個管道，第一種是身體，比如餽贈禮品給親友，或是對仇人拳腳相向，這屬於身業的部分。第二種是語言文字的活動，屬口業；第三是內心思維，屬

意業。戒可作二種解釋，即消極之防惡（止持戒）與積極之行善（作持戒）。所謂「諸惡莫作」即止持戒，「眾善奉行」即作持戒。如規範身體行為不殺生，不隨便剝奪其他有情的生命，並且積極的護生，常懷慈悲之心，便能召感長壽、健康的世間福報。再舉另外一個例子，如果用偷竊、盜取、搶奪的方式，拿走他人的所有物，必須要負因果責任。在戒律中，最難受持的就是盜戒，因為凡將無主以外的東西，私自據為己有，就犯了戒。持守盜戒所能感得的善報，便是享有外在條件充足的物質生活。

關於口業，俗諺有云：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」口說善言能令人心生歡喜，出惡言則令人生惱，還得自受惡業苦報。口業的過患有四種，分別為兩舌、惡口、妄言、綺語。學佛之人，要鍛鍊不惡口，還要學會溫柔愛語。「妄語」就是說謊話，顛倒是非，常說謊的人，人格無法建立，別人不信任他，他也懷疑他人，終至使得彼此人格皆受到傷害。兩舌就是



搬弄是非、挑撥離間，破壞人與人之間的和諧。綺語即為口是心非、口蜜腹劍，光是嘴巴講好聽的話，內心卻不這麼認為。為人處世要經常反省檢討自己有沒有這些過失，無論大是大非，乃至於細微的善惡念頭，都應辨別取捨。即便是陌生人問路這種小事，能夠指引他正確方向，即是積累了一分功德；如果因為對方的問路態度不佳而故意誤導，這也是會種下惡報的種子。《地藏菩薩本願經》云：「莫輕小惡，以為無罪，死後有報，纖毫受之。」學佛之人不可不慎。

輪迴的過患

為了來生能夠成就，或生在人間修行，擁有更多生活物質條件的善緣，得以趨往菩提大道，這一輩子，除了皈依之外，還須在戒的範疇多下工夫，這是第一個提升的方式。假使我們內心在乎的，僅是這輩子的富貴榮辱、快樂痛苦，而非來生的超越，即使參加多少法會，做的都不是佛法；拜得多麼虔誠，

種的都不是解脫資糧。再來分析第二個提升，如果現在把握來生，將來能夠生在人間繼續學佛，累功積德，在智慧方面多下工夫，這樣的福報是比較大的。常人容易認為只要投生天界，一切問題都會得到解決，事實上天人的壽命雖然很長，但是活著的時候整天放逸散亂，從沒有修持正法的概念，所以快樂的時光一晃就過去了。而欲界所有天人都會在死前七天之間感受死亡之苦。當身光消失、不喜坐於寶座之上、花鬢枯萎、衣著污垢和出汗等五種衰相出現時，天人會知道自己的福報即將享盡，此時所有眷屬在散花祝福後離他而去，只剩下一個人孤苦伶仃地面對死亡。最痛苦的是天人可用天眼看出死後的投生之所，如果他看到自己將要墮入地獄等三惡趣的恐怖悲慘景象，內心會更加痛苦。雖然天界的過患亦是令人難以安忍，但相對於三惡道的環境，仍是比較好的。

前文談到畜生道的眾生，為了生存必須相互殘殺之外，還會因自身的皮毛骨肉等被人類捕殺，或





如犛牛和馬受人役使。但據佛經記載，更可怕的是鬼跟地獄的環境。例如，在八熱地獄中，大地是燒得滾燙的鐵；在八寒地獄中，風雪肆虐、寒凍難耐，身上的皮肉凍裂得如蓮花一般，哀號聲不斷。或在極度炎熱的鐵地上，眾生因為業力相感，聚集在這裡，身體承受著以前因瞋恨業力所造作的惡報。他們本身已經很痛苦了，再加上互相之間形同仇敵、彼此瞋恨，用武器自相殘殺，無比痛苦。然而地獄有情並不會死亡，每當業風一吹就會復活，重新受苦。六道輪迴中最希望「死」的就是地獄眾生，唯有其罪業基本清淨時，才能到另一個痛苦較輕的地方，繼續償報。地獄眾生之所以長劫遭受極冷極熱的折磨，與毆打殺戮等痛苦，大部分是因為前世常懷著瞋恨心傷害眾生，讓眾生痛苦，不管是用肢體、語言或其他方式，都變成墮入地獄的因。當被殺生命感受到極度恐懼和疼痛，於是加害者就會在地獄裏嘗受類似的苦果，這就是因果。

輪迴之中，沒有任何一處安

穩，地獄眾生受寒熱燒殺之苦；餓鬼道的眾生受飢渴燃燒之苦；傍生互相啖食役使之苦；人間受生老病死、求不得、怨憎會等痛苦；阿修羅受嫉恨鬥爭之苦；天人受墮死之苦。因為不能自在，就會有人希望生在最好的環境，以為得到權勢富貴，就能得到最大的自由。事實上，如果抱持著這樣的心態，唯恐只會帶來更大的遺憾。以佛法而言，解決輪迴痛苦最好的方式，就是持守戒、定、慧三無漏學。戒的內容如五戒十善，若不能持守，則無法收心、攝心，不受外境動搖。心念能專注集中定於一境，就能得到智慧解決生死問題，進而了悟諸法實相，卸除三界輪迴的鐐銬。譬如在晴朗氣候底下的一把乾草，日光本身不會突然加溫將乾草點燃，但如果拿一支放大鏡，調整好角度，當陽光集中熱度夠的時候，紙張或乾草就會燒灼起來。一般人的心都非常散亂，如果能藉著持戒、禪定的放大鏡，讓心專注、聽話，便能夠生起智慧之火，燒盡所有煩惱的乾草。有些人為了來生的

福報，能夠繼續享受豐足的物質生活，所以向三寶皈依。雖然這樣的依止也需要某種程度的虔誠與智慧，但是這種智慧層次，跟能夠了脫生死的智慧差別很大。如果是從八正道來說，第一個「正見」——正確的見解，即是屬於智慧，如初學佛者，第一步就是要相信、接受輪迴的觀念。所以，任何學習的開頭都需要智慧。

生命的實相是無常

由於錯誤的知見，我們總以為這個世界是恆常不變的，沒有人不希望外表永保年輕，家人朋友永遠陪在身邊，一旦事與願違發生了變遷，便覺得痛苦萬分。事實上，緣聚即生、緣散即滅的「無常」，才是宇宙人生一切現象的真理，我們所住的世界，每件事物都在變化中。《八大人覺經》云：「世間無常，國土危脆。」正說明無論是山河大地，乃至於人體細胞的生老病死，自出生以後就一天天走向衰敗損壞的終點。蓋世的功名、宏偉的

皇城，自古多少英雄霸業被歌詠傳頌，但這些戰功彪炳的輝煌事蹟，如今卻只能留下文字記錄以供後人緬懷。心的喜怒哀樂也是剎那生滅，比如青年人崇拜名牌，今天喜歡的新潮商品，來日卻可能成為俗氣老土的滯銷品。今天的相愛男女，明天就可能因為第三者的出現而變心，因愛生恨，或由恨意轉成愛情，沒有恆常不變的可能。

禪修的訣竅在於觀照每一個起心動念，將心安住於自然狀態中，並且在念頭、情緒和感官知覺顯現時，完全開放地接受它們，自然會覺察心的念念生滅。同理，如果觀察外在環境的現象變化，我們將能發現豔麗的鮮花，其實分分秒秒都在凋謝枯萎，沸熱的茶水也不斷地以極小的溫差變涼。鏡子前的我們看起來是如此青春貌美，然後皺紋與斑點正悄悄地在皮膚底下蔓延生根。了脫生死的智慧就是幫助我們看到「實相」。又比如常人眼中的講桌，是堅固厚實的，但若是通過物理學的角度剖析，就能發現講桌的組成分子可以再細分為原子、質



子、中子……等等。表面看似堅實的物質，其實是能量的運動過程，前一秒的河流和下一秒的河流不是同一條河；睡前的我與起床後的我亦是不同。圓滿的東西應該是恆常的，而非有瑕疵。傳統將「不圓滿」翻譯成苦，意喻有遺憾，所謂「無常」，也是相同的概念。

佛法說「無我」，指沒有「我」這一個實體，也沒有相對應的「我所有」。不單是佛法談生滅，其實別的宗教也會談無常，讓人明白生命並非無窮無盡。佛陀一再的告訴我們，萬事萬物不離緣聚緣滅，任誰也無法掌控誰，除非是我們自己願意被「欲貪」所束縛。然而一切生命的共同特質，就是對於自我生命的執著與戀慕，因此眾生依此貪著而行為造業時，通常都是以「自我」為中心，謀求個人的生存、利益與幸福，卻不知因而常常傷害了別的生命。於是彼此鬥爭、傷害，反使怨憎煩惱日益加多。所以業力輪迴觀的提出，旨在破除以「自我」為中心、為出發點的想法，而以一切眾生為著眼點。

我們活在生死裡面，並不是獨立的個體，人與人之間其實是息息相關。試想，中午吃的米飯、炒菜用的油、滷製的豆腐、豆乾都不是自己做的；開燈、用電腦、看電視所耗費的電力，需要電力公司提供；砌築高樓大廈所要用的水泥、鋼鐵、磚塊，也全靠建設公司供應。換言之，無論洗手、洗衣，或是搭乘高鐵、飛機出國旅遊，我們能夠生存，享有美好的物質環境，沒有哪個環節不是依靠眾生而成辦的。

證得怨親平等覺

從整個生死輪迴分析，佛法說是無始無終，正因為我們找不到輪迴的起始，在六道中流轉過這麼恆長的時間，所以每一個眾生都可能做過我們的父母親，無論是人道或畜生道，所有擦肩而過的陌生路人，也許都與自己建立過父女、母子那樣的親密關係。想一想這一輩子，父母親總把自己最好的一切給予子女。新生兒剛出生，就像一團肉一般，什麼都不會做，沒辦法打

理自己吃喝拉撒，要是沒有父母幫忙洗澡、餵奶、換尿布，是不可能存活的。長大後求學步入社會，知識的學習、技能的培養，無不依賴師長、上司、同儕的指導、幫忙，才略有成就，在社會上佔有一席之地。眾生對自己的恩惠是如此深厚，假設我們只求個人的解脫，只是關心自己，其實很不道德。身為佛教徒，面對生死大事，同樣應該懷著慈悲心，對一切眾生，不論是冤或親，都能一律平等，不起愛、憎。如果對親近者特別關愛，而對仇敵卻疏離漠視，這並不符合佛法所說的大悲平等心。

所以透過這種邏輯，可知我們對眾生有責任，但怎麼幫助別人，得看自己的能力，分析自己的長處專才，而非急著分享自己在佛法上的獲益。假使我們遇見一位陌生人，觀察他的外表打扮，也許可以猜測出他的身分、年齡、階級、工作性質，但內在的興趣、優缺點、做事態度就不是那麼容易看透。也許我們今天閱讀了一部《金剛經》，覺得法喜充盈，得到了一

些法益，可能就會想馬上和其他人分享。但分享的對方如果是初學佛者，平日只懂誦念佛號，觀想佛的相好，我們卻以「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」的經文告誡對方，反而誤人子弟、害人害己，斷了對方與佛法的緣分。在尚未成佛之前，身為凡夫有很多侷限，很多能力的不足，要真正幫助眾生，只有一條路，就是讓自己走往最圓滿的境地。能夠成就佛的果位，不管是什麼根機的眾生，就能給予最有力的幫助。

我們是生命共同體

許多法師都會告訴信眾說：「學佛要發菩提心！」菩提心即是覺悟的心，是修學佛法的基礎。菩提心可分有兩種，一是世俗菩提心，一是勝義菩提心。勝義菩提心就是證悟空性的智慧。世俗菩提心又分願菩提心與行菩提心。為了度化一切眾生而願獲得佛的果位，就叫做願菩提心；不但心裡有這樣的願望，而且去實踐六度萬行，則



為行菩提心。發心的心力大小可分為「國王式的發心」、「船夫式的發心」，和「牧羊者式的發心」三種。什麼是國王式的發心呢？好比一名仁者，要當上一國之君之後，才能擁有權勢，為全國百姓造福，讓所有的人民過得舒適安樂。同樣的，自己發心先證得佛果，再接再引一切眾生，這就是「國王式的發心」。「船夫式的發心」，有如船夫用船載運人渡河，自己和船客一起到達對岸一樣，對所有的眾生和自己一樣慈悲，發心要救渡眾生，不讓任何一個眾生比自己晚成佛，也不願意比眾生早成佛，希望大家一起同登彼岸，共證佛果。「牧羊人式的發心」，就像牧童牧牛羊一樣，擔心牛群或羊群的安危，自己走在牛羊群的最後面。這種發心是希望所有的眾生，都比自己先成佛，把眾生放在自己的前面，心態是所有發心中最宏大的。

除了談發心，還有所謂的「波羅蜜」。波羅蜜是古梵語的音譯，意思是度到彼岸。修行者斷除了煩惱，就是已經出離了生死輪迴，到

達沒有生死之彼岸，稱為波羅蜜。發菩提心者，必須修種種的六度萬行，以完成他成佛之願。六度就是「六波羅蜜」，即是所謂的布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧。「布施」除了財物的布施外，還包括佛法的傳揚和信心的給予。「持戒」指恪守戒律，如五戒、十戒等。「忍辱」則是不把任何對自己或教義的侮辱或攻擊放在心上，坦然面對苦難，以及培養耐性。「精進」簡而言之，就是勤勞地修行。「禪定」能除去散亂，「般若」增進對佛法的瞭解、增長智慧。「六波羅蜜」加再加上「方便波羅蜜」，以種種間接方法，啟發其智慧；「願波羅蜜」，常持願心，並付諸實現；「力波羅蜜」，培養實踐善行，判別真偽之能力；「智波羅蜜」，能了知一切法之智慧，即構成所謂的「十波羅蜜」。無論是「六波羅蜜」或「十波羅蜜」，最重要的，我們分成兩大類，一個是屬於自己的部分，另一個是屬於眾生的部分。譬如說布施，布施的重點在於培養一顆圓滿慷慨的心，把



最珍惜的物品樂捐，而不是執著在布施的功德，強調自己做了了不得的事。

佛法有所謂的「三輪體空」，即行布施之時，能體達施者、受者、施物三者皆悉本空，摧破執著之相。若是常想著自己的恩德，獲得的將是世間有漏的福報。如果修布施不著相，心裡痕跡都不落，修的就是功德。如果心是狹隘的，

只想到這一輩子要追求好的物質條件，這樣的念頭只會成為輪迴的因。反之，如果我們將自己與其他眾生看成是生命共同體，不單是考慮自己的得失，也關懷他人的福禍，我們的心可能就會因此開展，包容下更多世間的悲歡離合、甘苦酸甜；生與死、愛與恨的一線之遙，也在「無緣大慈、同體大悲」的同理心下消融。🕉️（全文完）

| 徵 | 文 | 啟 | 事 |

從人道到佛道， 如何在生活中修行

有人說生活中無處不有禪機，吃飯、喝茶，乃至於洗碗、掃地，都能參悟到佛法的智慧。但究竟如何在人道中修行？修行有時間性嗎？修行需不需要拿著木魚、引磬？是不是放棄所有的休閒娛樂，隱居深山苦行，才算是好的修行者？歡迎您一同用文字砌築從人道走上佛道的階梯。

| 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。

從玉樹說起(二)

◆ 希阿榮博堪布

我並不是說物質進步本身增加了人類的痛苦。如果大家都回到原始社會去鑽木取火，不見得就會更快樂。認為棄絕物質進步就能解決人類的所有問題，是短視的，也是捨本逐末，根本就沒抓住問題的根源。現代社會的大多數人卻是陷入了另一個極端：認為只要物質豐富了，一切問題就會迎刃而解，再不會有痛苦。所以人們貪婪攫取、惡性競爭，盡可能多佔有物質資源，以為這樣就能獲得幸福。物質的確能給人們帶來滿足感，但僅限於感官上的滿足，也就是眼耳鼻舌身意、色聲香味觸法；而人之所以有別於動物，在於他需要的不僅是感官的滿足，他還需要精神上的滿足。

在這個時代裡，除了物質資源，人們還試圖通過擁有更多的智力資源，來獲得幸福感。高學歷、高智商被視為人生成功的一項標誌。雖然無知不一定就會過

得幸福，知道得多也不能保證過得幸福。事實上，很多人每天瀏覽海量資訊，收發無數郵件、短信，不停地接打電話，心裡還是焦躁不安，害怕錯過了什麼而被社會邊緣化。

我們生活中的一些問題，通過消除貧窮和無知，就可以解決；但很多情況下我們陷入苦難，更深刻的原因在於長期以來對精神世界的忽略。真正持久寧靜的快樂不是向外馳求能得到的。

如果繼續忽略精神修持，我們的問題，無論是外在的戰爭、暴力、災難，還是內在的情感和心理危機，都無法從根本上得到解決。

肆、自律

我所理解的修行，不是去追求神祕的體驗，或為獲得某種超常功能。修行是修養仁愛、寬容、謙讓，及與人為善等等，能給自他

帶來安樂的精神品質，也就是說，要關注其他生命的福祉，並且自覺調整自身行為，以讓其他眾生感到安適快樂。所以修行有兩個不可或缺的方面，一是替其他眾生著想，二是為此而採取轉化內心的實際行動。

我們能夠感同身受他人的喜怒哀樂，這種能力與生俱來。看見另一個生命受苦，我們會本能地生起惻隱之心，儘管不是所有人都表現出強烈的同情、憐憫並實施幫助的行動。比如地震發生後，很多人看見災區的圖片會情不自禁地流淚，很多人自發地行動起來進行援助，大家在第一時間的反應都是驚懼和傷痛，那也正是震區災民的感受。大家發自內心地感覺到與震區災民，與所有同此愛心的人之間的那份緊密聯結。在那個時刻，不必是佛教徒，大家也能真切體會什麼是悲心。當然也有人表現冷漠，這並不是說他們就沒有惻隱之心，相信他們看到流血傷亡的情景，也會感到不安、不舒服，會下意識地閉上眼睛

或把目光移開。

不忍心看見另一個生命痛苦，這就是惻隱之心。在此基礎上進而參與、分擔另一個生命的痛苦，就是悲心了。悲心是我們本具的能力，雖然我們有時候也表現得自私冷酷，但這種能力始終存在。

災難來臨的時候，作為普通人，我們能做些什麼呢？我想，儘管不是所有人都能夠直接參與救死扶傷的援救行動，但是至少我們可以在情感上分擔他們的痛苦，讓他們感到被關注、被關愛、不孤單，沒有被遺棄。

為亡者念經超度也是這種分擔的表現，我們陪伴亡者走過中陰，分擔他們的恐懼和孤獨。

大家可以設身處地想一想，如果自己受災會需要什麼，首先當然是物資，吃的、住的、用的，同樣重要的是，還需要關愛。被關愛不僅是心理的需求，也是生理的需求。從小到大，每個人都需要被關愛才能生存、成長、健康地生活。對於別人的善意、關愛，我們似乎


天生就能領受其中的美好。任何友善的表示，不管多麼微小，哪怕是陌生人一個真誠的微笑，也會觸動我們的內心，讓我們感到欣喜。所以，由己及人，我們要盡其所能去關心災區的人，持續關注他們的問題，分擔他們的痛苦。

從長遠來說，我們若真心替別人著想，首先須做到自律，不僅在別人遭受災害的時候幫扶一把，而且更切實地在平日生活中時常檢討、克制那些會給自他帶來痛苦的身心行為，這樣才能從根本上減少人與人、人與自然、群體與群體之間的矛盾衝突，使大家享有一個更和諧的生存空間。只有整體的生存環境和氛圍祥和了，人們才能有更平等的發展機會，通過自己誠實的勞動去創造美好生活。這一點對於包括災區災民在內的所有弱勢群體來說，尤為重要。

身體的行為主要由心決定，我們如果能夠調伏內心的負面情感和思想，外在行為自然會隨之改變。負面情感是指會給自他帶來痛苦的內心活動，如憤怒、仇恨、

嫉妒、貪婪，以及焦慮、抑鬱、恐懼等等。我不用大家熟悉的「煩惱」一詞是因為：首先，煩惱涵蓋的範圍更廣，它包括未圓滿覺悟的眾生，因無明而起的所有行為。其次，也是更重要的一點，無論是「五毒」、「三毒」還是其他煩惱，我希望大家都能把它們看成是情感而非人的本性。說「煩惱」，大家也許不自覺地就往本性上靠，覺得心本身是煩惱的；說「情感」，不用提醒，大家也知道是表面的、波動的，只不過有些情感出現的頻率非常高，能量也很大，不容易克制。如果憤怒是我們的本性，我們就不可能有高興的時候，但事實不是這樣。我們不僅能高興，而且在生氣的時候還能知道自己在生氣，這說明意識與情感不完全是一回事。我們是有可能有意識地去控制調整負面情感的。

自律的第一步是覺察，留心觀察自己身、語、意的活動，觀察負面情感是怎樣發展起來的，它的破壞性、欺騙性何在。即使像憤怒這樣狂暴的負面情感，也有



一個逐步發展的過程，也需要各種條件才能產生和壯大。如果我們能瞭解這些，就有辦法克制、削弱、化解憤怒的情緒。我們每個人身上都會顯現很多負面的東西，對此保持敏感、警醒，是我們一輩子都要去做的事。

然而大多數人對待負面情感的態度都是聽之任之，反正遲早會過去，那就等它自己過去好了，何必那麼認真地對治。這主要是因為沒有認識到負面情感的破壞性。它使我們失去對整體局面的判斷力，而愚蠢地陷入憤怒、嫉妒或惶恐中，在這種狀態下，我們很難做出明智的決定和行動，很難照顧到自他的利益，甚至會使自己和他人處於危險的境地。

負面情感的一個特點是，如果你不對治它，下次它再出現時能量會更大，如果你一直不加以對治，它就會慢慢擠走其他的情緒，使你的情感世界成為它的天下，不論你遇到什麼情況，你都會習慣性地訴諸一、兩種負面情感。比如一個愛生氣的人，即使遇到

本該高興的事，他也能找出讓人生氣的理由。我們往往會認為這種人本性如此，其實他只是每次在惱怒的情緒生起時，沒有認真加以對治。他的心本身並不是一顆憤怒的心。

負面情感會破壞我們內心的安寧，有些是短暫的，有些更持久，而這種更持久的破壞，往往也來自於我們自己對負面情感的看法。比如說，當我們身陷危險中，恐懼可能讓我們更加警覺、靈敏，做出一些在平常狀態下無法做到的事，這種恐懼對我們的身心不會造成很大的傷害，有時甚至能化險為夷。但是如果我們左思右想，抓住恐懼感不放，還不斷添加豐富的想像，心裡只能越來越害怕，最後完全被自己製造的恐怖情緒淹沒。仇恨、悲傷、焦慮等等也都是這樣。人們常說凡事要想開一點，想開一點就是不強化對事件和情緒的負面認知，不在心裡編故事誇大、加重感受。自律的一個重要方面，是不讓自己沉浸在對人、對事的無益想像中。

我們根據自己的經驗可以知道，情緒具有傳染性。當一個人情緒不好的時候，周圍的人都會受到影響，大家先是感到心裡不痛快，接著不知不覺中傳染上壞情緒，繼而又把壞情緒傳給別人。久而久之，大家就會共同形成一種慣常的氛圍，可以是家庭氛圍、工作氛圍，也可以是更廣泛的社會氛圍。比如你早上出門坐計程車，下車時司機找零找給你一張假幣，你後來才發現，心情一下就變得很糟。到公司臉色還沒緩過來，跟你打招呼的同事就會想是不是你對他有意見；他心裡有氣，轉身就把氣撒在正好進門的快遞員頭上；快遞員沒頭沒腦地被人訓斥，很不服氣，騎著摩托車在路上也就沒那麼禮貌了；拐彎時搶行一步，一輛轎車躲避不及撞上前面的車，兩位轎車司機開始互相指責……再說你收到假幣，很自然的反應就是想辦法把它花出去，那位計程車司機也是從前面的乘客那裡收到的假幣，他也是被騙了，他又接著騙你；你被騙了，轉過頭

來又想著騙別人。你們平時都是和氣、誠實的好人，可是在壞情緒的傳染、影響下，卻侵犯性十足地生氣、遷怒、互不相讓，甚至騙人。如果大部分人都這樣，就會形成一個焦慮、不信任、自私、粗暴的氛圍；在這樣的氛圍裡生活，大概沒有人會感到幸福。

負面情感具有欺騙性，它讓我們相信可以從中得到保護和滿足。很多時候，我們發怒是因為覺得這樣我們會更強大，可是你看辯論中，往往是理屈詞窮、眼看敗局已定的那一方先失去耐心，甚至開始攻擊謾罵。同樣地，傲慢恰恰暴露的是一個人性格的不成熟，和內涵的不夠豐厚。沒有什麼比貪婪更具欺騙性，我們總以為自己不快樂的原因，是擁有的太少或想要的沒得到。雖然正當合理的需求與過度奢求之間的區別，不是三言兩語能說清楚，也沒有一個統一的標準，但如果我們更多關注的，是得到某種東西或實現某種狀態，而不是這個東西、這種狀態給我們帶來的快樂和滿

足，我們就該小心，不要被貪婪牽著鼻子走。比如我們要生存就必須吃東西，但是如果我們關注的是吃而不是吃飽，就很容易吃過頭。過度飲食的結果不是強壯身體，反而給身體帶來損害。

對負面情感進行仔細觀察，我們會慢慢發現，負面情感的存在，直接意味著幸福感的缺失。沒有自律，無論是建設自己的幸福生活，還是建設大家共同的生活，都不會有太大的效果。然而，自律不是壓抑情感，不是遵循強制的規定，也不是要做出一副道德楷模的樣子給人看。自律的動機是考慮他人的感受，不想因為自己的不當行為給他人帶來傷害，讓他人痛苦。作為佛教徒，我們遠離十惡業，守持居士戒、別解脫戒，都是出於這個目的——不傷害。

伍、慈悲

幸福感源自內心的安寧，而僅僅克制負面情感尚不足以建立強大、平和的內心世界，我們還需要主

動去培養正面、積極的心態和情感。

像前面講到地震過後，大家慷慨地向災區伸出援手，與災區的人們共度難關。其實，大家克服的不僅是外在的自然災難，也是自己內心的消極面；建設的不僅是外在的家園，也是自己的精神家園。

有一位五歲的小朋友回到家不好意思地對爸爸說，她今天不夠堅強，在幼稚園哭了。爸爸問為什麼？她說，因為想到了災區的小朋友。這位父親後來說：女兒的善良讓我感到驕傲、幸福。地震帶來了巨大的苦難，但人類美好善良的情感卻能夠化解心中的苦難，僅僅是一念同情也是一股淨化人心的力量，它讓我們的人格不斷成熟完善。

每個人都有善良的一面，關鍵是我們要知道怎樣去激發和培養這些會給自己和他人帶來幸福感的品質。

布施是突破自我局限性的有效方法。有人把布施比作贈人玫瑰，手留餘香。布施中，受者、施者雙方都會獲得利益。受者免受匱乏之苦，施者也從中收穫了喜

悅和自尊。布施有很多種。像大家給災區捐款捐物，就是財物布施。這不是只在災難中才能去做的事，日常生活裡，我們照樣可以布施，比如去資助貧窮的人和其他處境不利的人，去幫助那些上不起學的孩子，讓他們有機會受教育。

不要覺得非得有多大的財力才能去布施，關鍵不在財物多少，而在發心是否真誠。布施不是為了做給別人看的，所以它甚至都不必與所謂慈善行為掛鉤。你可以特意繞道，去關照社區門口那家速食店的生意，也可以為了創造一個就業機會，而請保姆來家裡幫忙。很多人都生活在匱乏之中，需要改善生活，但並不是所有人都願意接受施捨。給別人一個自食其力掙錢的機會，從廣義上來說，也是一種布施。

我們不僅可以捐助財物，還可以貢獻時間和精力，去幫助有需要的人。我知道，很多人去災區做志願者，照顧傷患，協助溝通。災難過後，我們的社會繼續需要

這種志願服務，幫助孤兒、殘疾人、孤寡老人、流浪者。這個問題不僅是貧窮和饑餓，還有孤獨和冷漠。

佛教中有法布施，就是為人講解佛法，讓人獲得利益。其實我們可以從更廣泛的意義上理解法布施。就思想而言，凡是符合四法印（諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜）的思想都可以納入佛教思想的範疇；就行為而言，凡是棄惡揚善的行為都是佛教宣導的行為。所以，勸人行善，在別人困難的時候給予安慰、鼓勵，幫助人樹立積極的價值觀、人生觀，使人成為更有愛心和責任感，人格更完整的人，這些都是法布施。

布施讓我們學會放鬆，不再把一切都緊緊抓在手中，也不再只關注自己。我們驚奇地發現，原來給予是會讓人感到豐足，而不是感到貧乏的。布施的目的是學習放下對自我的執著，從而更好地幫助別人，所以布施的發心很重要，如果是為了做秀或者競爭，那麼布施反而強化了對自我的執



著，並且施者從中得到的快樂和自尊也會極其有限。

我們一直以來都有很強烈的貧乏感，覺得自己各方面都不夠令人滿意。這種情況在現代社會表現得更為突出，尤其是在大城市，人們或多或少都被一股莫名的焦慮、不滿困擾。這背後的原因很複雜，不過我想一些看上去簡單的方法也許會有所幫助。比如學習欣賞自己生活中的亮點。情緒低落的時候想一想：其實自己還不是很慘，至少還有一個人關心我，還有一個地方棲身，還有一分工作，自己也不是一無是處，唱歌不錯，還會修電腦，也曾經做過好事，比如在公車上給人讓座……多想想自己的優點，心情會開朗一些。樂觀、知足是現代人很需要去培養的心態，否則，面對競爭的壓力，各種各樣的選擇和誘惑，生活很容易便會失去平衡，並籠罩在焦慮的陰影中。調整心態從來不是一件容易的事，但為了自己和其他人的幸福，我們應該努力去做。

有時，我們的悲慘處境可能

完全是自己想像出來的，實際情況遠沒那麼糟，但即使是真的陷入困境，也要學會忍辱。忍辱指不畏艱難，能夠忍耐並有勇氣克服困難，同時對一切，即使對有可能傷害自己的人，也不失去慈悲心。

講到不畏艱難，人們總認為那主要與意志力有關。的確，有人僅憑堅強的毅力就可以挺過難關，但這不是我所說的忍辱。忍辱是因為了知事情的緣起、因果，而坦然接受自己的處境，這與怯懦完全不同。忍辱中的勇氣也不是來自於意志力，它來自於內心的柔軟和開放，在生活的困難打擊下，努力不讓內心變得僵硬麻木，就算在最難的時刻，也要努力保持心中的善意。

地震中有一個女孩子在廢墟下壓了十幾個小時，被救出來的那一刻，她對營救隊員說：「打擾你們了；我一輩子都不會忘記你們。」很多人被女孩子的話深深打動，也有人說她只是漢語表達能力不好，情緒激動之下詞不達意。也許她真的漢語不夠好，用詞

不夠準確，但是她要表達的意思是很明顯的：給大家添麻煩了，她感到很抱歉！在這種情況下，這位可愛的女孩沒有想自己是多麼不幸、無辜，她滿懷謙卑地向別人表達著心中的感激和善意。

因為忍辱，我們在困難中才不會輕易被負面情緒擊垮，而是保持判斷力，採取適當的、平和的方式解決問題，避免進一步的傷害。忍辱也讓我們寬容、理性，與人融洽相處，建立友誼，所以忍辱的另一層含義是容忍，承認世界的多樣性，尊重分歧和不同。這的確很難，因為人人都只想改變別人，不想改變自己。

轉化內心是艱難的，無始以來形成的頑固習氣不是一朝一夕能夠改變，我們要學會忍辱，忍受、克服修行路上的困難挫折，心中始終不忘我們的目標是有情眾生都遠離痛苦、獲得安樂。

願逝者往生西方極樂淨土！
願通過我們的善心善行，為生者創造一片人間淨土！

玉樹地震以來，一些弟子向

我表達心中的困惑：為什麼災難如此頻繁？為什麼在佛法興盛之地也會發生災難？佛法的加持力何在？為什麼修持佛法還是不能避免無常？諸如此類的問題不少。我沒有立刻給予解答，一來現在仍然是為地震死難者念經超度的共修法會期間，我希望大家都能專心為逝者念經回向，不受其他事情過多的干擾。其二，這些問題不是三言兩語能說清楚，而自去年底以來我便一直在病中，每天吃藥、治療，體力、腦力均不濟。我想，災難頻發，我們的確應該從更深的層面去思考一些問題了，而不必急於給出簡單化的答案。所以，近一個月來，我斷斷續續把自己的一些想法請身邊弟子記錄下來，最後整理成了這篇文章。

我並不認為文章對與災難相關的問題做出了較為全面的分析，那也不是我的初衷，我只是試圖去回答一些弟子提出的問題，以幫助他們澄清疑惑，而在解答的過程中，我有意地把大家觀察的焦點，從表面的災難引向災難



背後更深層的原因，希望這種嘗試能激發大家去思考，去提出更多更精闢的見解。

關於這篇文章，我的基本思路是這樣的：我發現弟子們提出的一些問題與他們對無常的理解不夠全面有關，所以文章便從無常講起，講到什麼是無常，如何看待無常。然而，光講無常只是停留在現象的表面，為什麼會有災難，還得探究現象背後的原因，這樣，文章第二部分就自然講到因果。在這一部分，我著重講的是因果不虛的道理，而沒有一條條具體地列出災難形成的原因。那很不現實，除了佛陀，沒有人能做得好。但這並不是說我們就不用去思考災難的成因了。我只是想請大家注意：任何現象背後的因果關係都是極其複雜的，不可武斷、簡單化、孤立地分析問題。文章第三部分仍然在講因果，講到事物的相互關聯，人們短視的行為造成種種問題。第四、第五部分講的是為災區，為這個災難頻發的世界，我們能做些什麼，應該不僅是

一時的捐款、捐物，更重要的是在日常生活中自律和培養慈悲心。

佛教認為我執是一切痛苦的根源，所以要從根本上止息痛苦，必須放下我執，建立空性的見解。在這篇文章中我沒有談到空性，我認為對大多數人來說，證悟空性還有待時日，而在證悟空性之前，仍然有很多事值得去做，比如自律、助人，比如培養基本的倫理道德，參與建設有利於眾生共存的祥和環境等等。這些都能在一定程度上減輕眾生的痛苦、增加眾生的快樂。

我們一方面要在日常生活中最平凡、細微之處取捨善惡因果，另一方面要精進不輟聞思佛法，努力建立空性的見解。證悟空性之後，痛苦自然止息，菩提心自然堅固。

讓我們把修持善法的功德回向眾生，願一切眾生離苦得樂！

希阿榮博完成於藏曆鐵虎年三月二十二日（西元二〇一〇年五月五日）🕉（全文完）

本文轉載自菩提洲網站
<http://www.ptz.cc/page/index/index.aspx>

我們都是孩子

徐怡芳



七月二十四日星期六，我和二個小寶貝一同參與化育基金會舉辦的「快樂一夏・尋找童心」兒童禪修活動。來到化育已經是第二次了，與化育之間的緣分，從第一次聽到大寶法王的聲音開始，便逐漸地在我與孩子們的心中，悄悄開啟一扇又一扇的學佛之門。

這次活動是從下午三點開始到五點，但由於路況不熟加上塞車，著實有一點小遲到。坐上電梯到達七樓，一進到門口，就聽到大殿裡頭大伙的談笑聲。坐在正中央的慶喜師遠遠地瞧見我們，隨即喊了二個寶貝的名字，「那二位是以真與以慈對吧？」我笑著點頭稱是。眼看著大伙早已坐齊了，只有我們母女三人有點狼狽的進入場中，真的有點不好意思！

坐定位後，活動正式開始。我們首先依著慶喜師的引導，尋找一位舞伴共舞，但師父特別要求，這個人選必須要是不認識的。好不容易才「配對」到舞伴，沒想到音樂下沒幾秒後，慶喜師突然又說了一聲「換」！這時就得趕緊再找另一位不熟識的目標邀舞。剛開始我還挺擔心孩子們會因害怕與陌生朋友接觸，而無法進入狀況，讓我感到意外的是，沒想到她們玩得比我還要投入，反倒是我自己「多心」了。在遊戲的過程中，我拉著好多不認識的「舞王」、「舞后」跟著音樂隨興搖擺。剛開始，我實在很放不開，因為我從未在陌生人面前跳過舞。我害怕自己跳不好，害怕被別人嘲笑，要我跳舞是真的萬萬不可能，



但那天的我竟然做到了！後來師父說：「只有自己會在乎自己跳得好不好看？根本就沒有人會去注意到別人跳得好不好？」的確！我們總是如此在乎別人的眼光，動念之間始終放不下我執，當我執被去掉了，自然也就能放下偽裝。

還有另一個有趣的遊戲，慶喜師要我們扮演別人口中的動物，師父先將參與的三十五個人分成二組，甲方的人先出題給乙方，乙方就得依照指令模仿動物的姿態。舉凡恐龍、大象、青蛙、蛇……等飛禽走獸，大家完全顧不了面子，盡力用自己的身體去推演揣摩。其中有個孩子還大喊著「蜥蜴」，當時大伙還真不知該怎麼學蜥蜴的肢體扭曲，並且吐舌爬行？真的很有意思。

每一次遊戲結束後，慶喜師會要我們原地順時針安靜地經行，連小朋友們也都乖乖的跟著繞圈圈，跟著自己的呼吸

前進，一步步穩穩的踏出，眼觀鼻、鼻觀心，一呼一吸間深刻去觀照當下的感覺。當時有好幾秒鐘，甚至忘了自己……

接著是吃點心的時間，與其說是享受美食，不如說是「吃」的禪修。慶喜師要我們一人先拿一顆桃子，在咬下口之前，她說：「自己吃自己的桃子，大家都不要說話，安靜、慢慢的吃，細細地去體會吃下的每一口桃子的那分甜度，用心感念農夫種植桃子的辛苦。」也因為慶喜師的這些話，讓我到現在都很感恩，因為在那當下我學會了如何專注，品嚐桃子在嘴裡的每一口酸甜滋味。原來吃東西也是種修行啊。慶喜師還說她喜歡看孩子們吃桃子的感覺，因為只有孩子能夠樂在吃桃，享受舌尖的味道，而大人總有千百件要掛心的事，只知道幾點幾分要開始開會、幾點幾分要煮飯，被時間的框架所限制，卻從未想過框框中的我們，究竟



快不快樂。即使嘴巴正在吃著桃子，但心裡面卻永遠有想不完的心事，完全忙碌於現實的框框，總不能像孩子們那樣單純而不複雜。

活動最後，慶喜師要我們以跳舞的方式，搖擺到她的面前索取禮物，與一分「愛的抱抱」。一向習慣都市人之間的冷漠，突然要相互「熊抱」實在有些害羞，但經過師父再次「調伏」，我才明白放手擁抱是這麼的簡單，只是在於拘謹的我們肯不肯敞開心胸而已！喜歡一個人可以很簡單，愛就要讓對方知道。

這次的兒童禪修有動有靜、有喜有樂，慶喜師將每種禪修方法，用最簡單的遊戲模式呈現。我們從彼此陌生到相互牽手、跳舞玩樂；也透過互動，去掉內心許多的自我執著，回到孩提時代的純篤質樸。



原來……

自己也可以如此的快樂！

原來……

快樂都被自己隱藏起來了！

原來……

快樂的藥方就是單純的心！

原來……

每一個人都是孩童！

原來我曾經也是孩子，只是隨著年齡越增，隨著煩惱漸多，隨著髮鬢染白，我似乎已經忘記了很多事；忘了那個曾經快樂地盪著鞦韆，綁著兩條辮子的自己；也忘了小時候曾經閉起眼睛，默唸著

經咒的那種輕安喜樂。原來生命中有這麼多單純的感動，只是，忙碌的我們，都忘了。

距離禪修活動結束後已經第三天了，現在的我還沉浸在當時禪修的每分感動。當孩子真好！🕉

大學院校佛學論文徵文獎學金申請辦法

修訂日期：99年8月11日

一、緣起

為實踐本社創辦人周宣德老居士鼓勵知識青年研究佛學，裨益世道人心之弘願。

二、申請資格

(一) 國內外公私立大學院校及研究所(含佛學院及佛研所)在學學生，上學年學業成績75分以上、德行成績乙等以上，並依本社所規定各組題目提出心得報告或論文者。

(二) 每年得申請一種名義之獎學金，以三年為限，不得連續四年申請。

三、錄取名額

依心得報告或論文成績及其他有關資料決定。

四、內容格式

(一) 題目：

研究所組：下列指定主題請任選一種撰論參賽。

1. 主題：佛教傳教史(或人物)專題研究

2. 主題：台灣佛教專題研究

——子題(由投稿者依個人所長自行訂定)

大學組：下列學佛、讀書心得請任選一種主題撰文參賽。

1. 如何鼓勵大學生學佛

2. 讀書心得寫作：請就下列慧炬叢書任選一本參考：

《佛陀的啟示》中文版(訂價150元)

《佛教徒信仰的是什麼》(訂價200元)

《人類的宗教——佛學篇》(訂價70元)

《菩提樹的心木》(訂價120元)

郵撥帳號：19182176戶名：慧炬出版社

(二) 使用文字：中文

(三) 文章須分段撰寫(有小標題者更佳)，標點清晰。

(四) 字數：研究所組限一萬五千字~二萬字。

大學組限四千字~五千字。

(五) 凡引用他人文字，須以引號標記，並註明出處。文中有關其他學科之專門術語，應予解說或附註。

(六) 如抄襲他人之著作、請人代筆、一稿數投或以舊作申請者，一律不予錄取。

(七) 請用電腦打字，並裝訂成冊。

(八) 研究所組請提供博士或碩士論文，以供參考。

五、獎學金金額

依論文評審成績及其他有關資料給獎。
研究所組（博士班）：每名二萬元。
研究所組（碩士班）：每名一萬五千元。
大學組：每名一萬元。

六、評審

由本社評審委員會密封評審。以文章分數為主要評審標準，自傳列為第二評比。

七、申請期限：99年10月31日截止。（以郵戳為憑）

八、應繳文件

- （一）申請表1份。
- （二）上學年度上、下學期正式成績單1份（含德行成績）。
- （三）學生證正反面影本1份。
- （四）限時回郵信封1只（信封務請詳明申請人姓名、地址、郵遞區號，並請貼足郵資）。
- （五）二吋半身照片2張（申請表請貼1張）。
- （六）自傳3份（六百字以上，正本1份，影印本2份）。
- （七）文章3份（正本1份，影印本2份）。
- （八）在佛學社團擔任職務者，請附證明，無則免附。
- （九）請於截止日前，除將以上文件以掛號郵寄本社外，並請另將文章以電子檔傳送至慧炬E-mail信箱（逾期恕不接受補件）。

九、版權

凡得獎論文，版權概屬本社所有，並得擇優發表於《慧炬雜誌》或交由慧炬出版社印行。

十、頒獎

- （一）不論得獎與否，均於評審核定後郵寄通知，並於《慧炬雜誌》公布得獎名單。
- （二）擇日舉行公開儀式頒發獎學金。
- （三）頒發日期為每年12月中下旬。
- （四）獎學金於頒發會當天由受獎人親自到現場領取支票，未能親自出席並全程參與大會者，視同棄權。（支票將以受獎人為指定抬頭，為免存款時造成困擾，務請提供正確的帳戶名稱。）

主辦單位：財團法人台北市慧炬雜誌社
地址：10656台北市建國南路一段270巷10號
電話：02-2707-5802分機202
傳真：02-2708-5054
電子信箱：tow.wisdom@msa.hinet.net
網站：www.towisdom.org.tw（可下載申請表）

慧炬近事

身心靈整體健康系列講座——「悲傷的陪伴·從有效的溝通開始」暨「看見心靈神醫」活動報導

【本刊訊】時序漸入仲夏，不覺間，庚寅虎年已過大半。慧炬機構二〇一〇年系列講座，於七月十七日假國立台灣師範大學，邀請蓮花基金會生死教育委員——劉乃誌心理師，與大家分享「悲傷的陪伴——從有效的溝通開始」。劉乃誌心理師一開始便以「夥伴」稱呼到場來賓，並以此揭開以密切互動方式，進行本次講座的序幕。

在與癌末病人及其家屬溝通的多年經驗裡，劉老師發現知識大家都懂，只是「自己所懂的東西」究竟是什麼？首先，劉老師以電影「十分鐘前：小號響起」中張藝謀導演拍攝的「百花深處」為例，娓娓訴說遊子返鄉，發現老家已被夷為平地，唯有老樹依舊。哀傷的遊子竟然找來搬家工人，試圖搬走他記憶中的紫檀衣櫃、雕花大床與前清花瓶……。只是，這記憶中的家該怎麼搬？搬運費又該付多少？劉

老師認為在陪伴悲傷者時，我們就像電影中的工人，在悲傷者的指揮下，胡亂地搬動他人過往的悲傷記憶，但悲傷是看不見也摸不到的，只要稍有不慎，我們就會將別人珍藏的花瓶摔得粉碎……

為了讓大家有更深刻的體驗，劉老師開始帶領與會者進行溝通練習，他請所有來賓兩兩一組，互相分享一件最近覺得有意義的事，接著要每組寫下自己與夥伴想表達的各五個重點，再互相對答。對於別人想表達的意思，我們常常都以為自己整理好了、整理對了，但在七零八落的對答過程中，我們發現，原來真正的溝通這麼困難！要聽懂別人話中寓意多麼不容易！

為什麼會聽不懂別人話中涵義呢？陸續做了幾個溝通練習，我們發現人常容易把他人講的內容忘記，反而只是聯想到自己的記憶與習慣，所以給對方的回應，總是自己的東西。因為大腦「聯想」的特性，讓我們在不經意間，總會以自己為中心，這便

構成了我們與人溝通的第一個困難。

另外，大腦的構造有「理智」與「情緒」兩部分，只要接收進來的訊息與情緒有關，就由大腦的情緒部分來處理。所以即使理智上懂得該如何面對悲傷者，但在事情真的發生時，我們卻常常不知所措，這是因為他人的悲傷，同時也勾動我們心中的難過情緒，這時的大腦，便是由情緒來主宰了。

劉老師也舉了在醫院常聽聞的例子，當病人想向家屬訴說心中的疑問與不安時，家屬會說：「唉呀！你就別想太多，慢慢就會好啦。」仔細思索這句話，你會發現其實是家屬不願想、不願聽，因為再深入聽下去，伴隨而來的多半是傷痛與眼淚，誰又想要這樣的情緒呢？若家屬「不願多想」，又如何能真正安慰病人呢？這種以自己為中心的思考是大腦的天性，只是當我們有心想幫助別人時，便應該要以對方為主，所以劉老師十分強調「覺察」的重要。

劉老師同時說明溝通的祕訣。第一、找出「對方到底想告訴我什麼」。一邊對話就必須一邊思索、留意對方的需求，不要太急著去「教」別人該怎麼做，因為我們根本就還不明白對方要什麼。第二、清楚了解「對方的情緒是什麼」。在溝通時，要仔細捕捉對方的情緒狀態，而非急著問「那邊是發生什麼事？到底是怎麼一回事？」但這情緒捕捉不是大喇喇地詢問，而是從對話中了解，這樣才能真正幫助到悲傷者。

最後，劉老師以另一個溝通練習讓所有「夥伴」們實地演練，試著捕捉同組「夥伴」的情緒，並且回應。在熱烈的問答與朗朗笑聲中，為本場講座畫下最快樂的句點。

【本刊訊】繼上一場演說之後，慧炬機構接著在八月廿一日，假龍山寺板橋文化廣場，邀請現任台大醫院緩和醫療病房臨床宗教師培訓帶領法師、蓮花臨終關懷諮詢專線諮詢宗教師，以及擁有台灣臨床佛學

研究協會常務理事等職銜的德嘉法師，主講「看見心靈神醫」。

本次演講由慧炬機構的陳肇璧董事擔任引言。他首先讚嘆德嘉法師豐富的諮商經驗，並表示科技日益昌明，物質生活不斷進步，但我們的心靈層次卻仍像個原始人，沒有隨著時代進化。因此，「看見心靈神醫」這個主題就越顯得重要，因為生命之流的每一天，我們都要面對家庭中每個成員的生老病死，以及彼此的生離死別。試想，將身分、地位抽離，在生命裡面，還有什麼比面對死亡更重要的事呢。

在引言後，主講者德嘉法師首先介紹緩和醫療病房，是針對癌症末期病患特別規畫的全人關懷，住進來的病人都已經進入「不可逆」的生命狀態。所謂「不可逆」，即是病人的病情，已無法再依靠任何醫療系統挽救了。在緩和醫療的照顧中，病患擁有最大的自主權，不僅能滿足病患及家屬的身心靈需要，也大大提昇癌末病患與家屬的生活品質，讓癌末病人能得以安詳往生、活出尊嚴。

也許有人會問，心臟病、高

血壓、糖尿病，甚至於洗腎，都是常見的病，為何只針對癌症病人設置安寧醫療。法師解釋，癌末病人的特徵就是病情變化得非常快，今天在病床前和家人談笑風生，明天的病床可能就是空的，再也見不到彼此。再者，平常人生病，出現喉嚨痛、嘔吐、噁心、發燒等症狀，就已夠令人難受了，但癌末病人身上會同時具有七到十一種極不舒服的症狀，所承受的病苦是難以想像的，所以需要更好的照護。除了忍受身體的折磨，病人和家屬其實還要承擔許多的身心及經濟壓力，畢竟照顧癌末病人非常辛苦，甚至可以將整個家庭、家族拖垮。如果本身的經濟條件又不寬裕，未來該何去何從？這也是為什麼要針對末期病患成立緩和病房，讓他們得到比較好的疼痛控制的原因，因為唯有當身體被照顧好了，心靈才有成長的空間。

推動臨終關懷服務多年的德嘉法師，非常讚嘆天主教、基督教在這方面投注的心血，相較起來，佛教徒還有許多該努力的目標。所以台大醫院自從開設安寧療護之後，

就不斷地在培訓臨床宗教師。出家人雖然受過寺院的嚴格訓練，在修行與經論研讀都有多年的熏習，但對於醫療常識、心理諮商卻可能是門外漢。若是遇見家屬、病患需要宗教師的慰藉開示，僅僅告訴對方要「放下萬緣，什麼都不要管」、「一心祈求阿彌陀佛接引去極樂世界」，對完全沒有信仰的人，要放下對親人、身外之物的執著，談何容易，這恐怕只會加重彼此的心理負擔。所以臨床宗教師不僅需要學習看病歷，與醫師開會討論病情，也應當學習如何回答病人心中的疑

問，撫慰病人及眷屬的心靈。

演講結束前，現場息了燈，德嘉法師以充滿寧靜氛圍、祥和配樂的影片，與來賓分享印地安人的祝禱「讓我走在美聖中」、聖方濟的和平禱詞、德蕾莎修女最喜愛的祈禱文，以及多位佛教賢德者的祝願詞，並期許大家在每晚臨睡前，都能做慈悲觀想，感謝今天發生在生活當中的每一件事情，而非將能夠走路、飲水等每件「好」事的發生，都視為理所當然，變得麻木不仁。精采的演說就在感動的淚水與喜悅之中畫下了圓滿的休止符。

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。

法身不響 分身響叮噹 文／方力脩

米胖仁波切曾說：「離了心，就沒有解脫和束縛，也沒有快樂和痛苦，也沒有佛陀和眾生，因為一切都只是心的顯現而已。」顯現法中有好的顯現，也有壞的顯現。譬如交朋友，你認為他是你的好朋友，看到他時很高興，這是有對境顯現的關係。幾年後，這位好朋友變成敵人，看到他時就不爽、不高興，這也是對境顯現的關係。……顯現是否是真的？男人看年輕貌美的妻子是好看的，這是一種對顯現的執著，隨著歲月的飛逝，妻子老了，則顯現也會有不同，所以顯現不是長久不變的。我們覺得是否有佛也是由顯現而來的，我們也可以說顯現決定宗教的信仰，我們對顯現的認識會取捨，因此基督教、天主教及伊斯蘭教信徒們認為他們信仰的宗教是最好的，當然佛教徒也認為佛教是最好的。當我們對顯現的取捨發生改變時，我們就會從一種信仰轉變成另一種信仰，這是常有的事。……

欲讀全文，請參閱92年8月《慧炬雜誌》第469/470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

法藏寺圖書館「寶王三昧寶懺法會」

時間：9月26日
地點：香港九龍彌敦道454號安昌大廈一樓C座
電話：(852)2771-7015
網址：http://www.hkbuddhist.org/functions/ovl_funt.html

佛教諦聽工場「心理協談研習僧伽班」

時間：9月29日至11月3日(第二期)
內容：心理協談概念、同理心的熏習等等
名額：15名
地點：台北市民生東路一段69號3樓
電話：(02)2568-2707
信箱：shuehen1112@hotmail.com

蓮花基金會「蒐藏生命風景」系列講座

時間：10月2日9:30~11:30
講題：生命的滿全與依歸
講者：張寶方老師
地點：台北縣板橋市文化路二段242號7樓
電話：(02)2596-1212 傳真：(02)2593-3535
信箱：tina@lotus.org.tw
網址：<http://www.lotus.org.tw/>

美國佛教會莊嚴寺活動

時間：10月3日10:00~12:00
內容：觀音菩薩出家紀念法會
地點：2020 Route 301, Carmel, NY 10512
電話：(845)228-4287 傳真：(845)228-4283
信箱：bauscym@aol.com

慈明佛學園地「學佛入門」課程

時間：10月7日至12月9日
主持：法忍法師
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：www.tszmingbuddhistc.org

龍山寺板橋文化廣場佛學專題講座

時間：10月9日9:00~17:00
講題：中觀今論
主講：寬謙法師
地點：板橋市文化路二段242號7樓
電話：(02)8252-0103

靈鷲山三乘佛學院「哈佛族雲水禪」

時間：10月9日至10月10日
內容：佛門行儀、寂靜修四步驟教學、養生功法
資格：18~35歲青年朋友
備註：需確認食宿安排，請提早一週報名
地點：台北縣貢寮鄉福連村香蘭街七之一號
電話：(02)2499-1100 傳真：(02)2499-1860
網址：<http://www.093.org.tw/>

美國佛教會大覺寺法會

時間：10月24日9:30~16:30
內容：恭誦〈普門品〉及〈成道品〉
地點：3070 Albany Crescent, Bronx, NY 10463
電話：(718)884-9111 傳真：(718)884-7894
信箱：toe@baus.org



慧炬申謝

慧炬申謝（二〇一〇年七月一日至八月三十一日止。除註明者外，單位為新台幣，稱呼從略。）

□捐助慧炬雜誌社

- 150,000元 淨成
- 6,917元 吳錦霞
- 6,000元 聯合報股份有限公司
- 3,000元 陳幸香、林俊良
- 2,000元 鄭美麗、楊建華、邱慶福
- 1,440元 Linda Hung
- 1,000元 財團法人印順文教基金會、黃秀鳳、謝芒
- 800元 佛光山叢林學院
- 60元 廖美華
- 美金100元 曾恭聖

□助印慧炬雜誌

- 1,000元 林紫榆、陳玉麟、杜怡德
- 300元 張添明

□捐助慧炬出版社

- 350元 林株楠
- 220元 孫慧娟
- 150元 林淑媛
- 130元 劉國璋

□捐助大學論文徵文獎學金

- 5,000元 歐俊男

□捐助高中職校清寒獎助金

- 10,000元 陳碧玲
- 5,000元 歐俊男
- 1,000元 李寶彩、林雅芳
- 500元 黃于真

□助印經書

- 50,000元 顏慧芬
- 10,000元 果宣
- 5,000元 李怡庭、(Daw Khem Mar Sala、三寶弟子眾等)
- 2,000元 賴惠苹、崔天行、陳美雲
- 1,500元 文承興業股份有限公司
- 1,000元 吳玄昭、杜怡昶
- 770元 郭和明
- 500元 曾員祥
- 200元 孫美瑜、林逸昀

□捐助中華慧炬佛學會

- 5,000元 洪慧育
- 2,200元 蔡文容
- 2,000元 吳桂英
- 1,000元 傅偉鈴、胡靜雲、鄭雪麗、陳昭宇
- 500元 蕭家華
- 400元 三寶弟子
- 300元 林宜諄
- 200元 鄭國強

□捐助中華慧炬佛學會南區分會

- 3,000元 王惠雯

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

近期活動翦影

2010 身心靈 整體健康系列講座

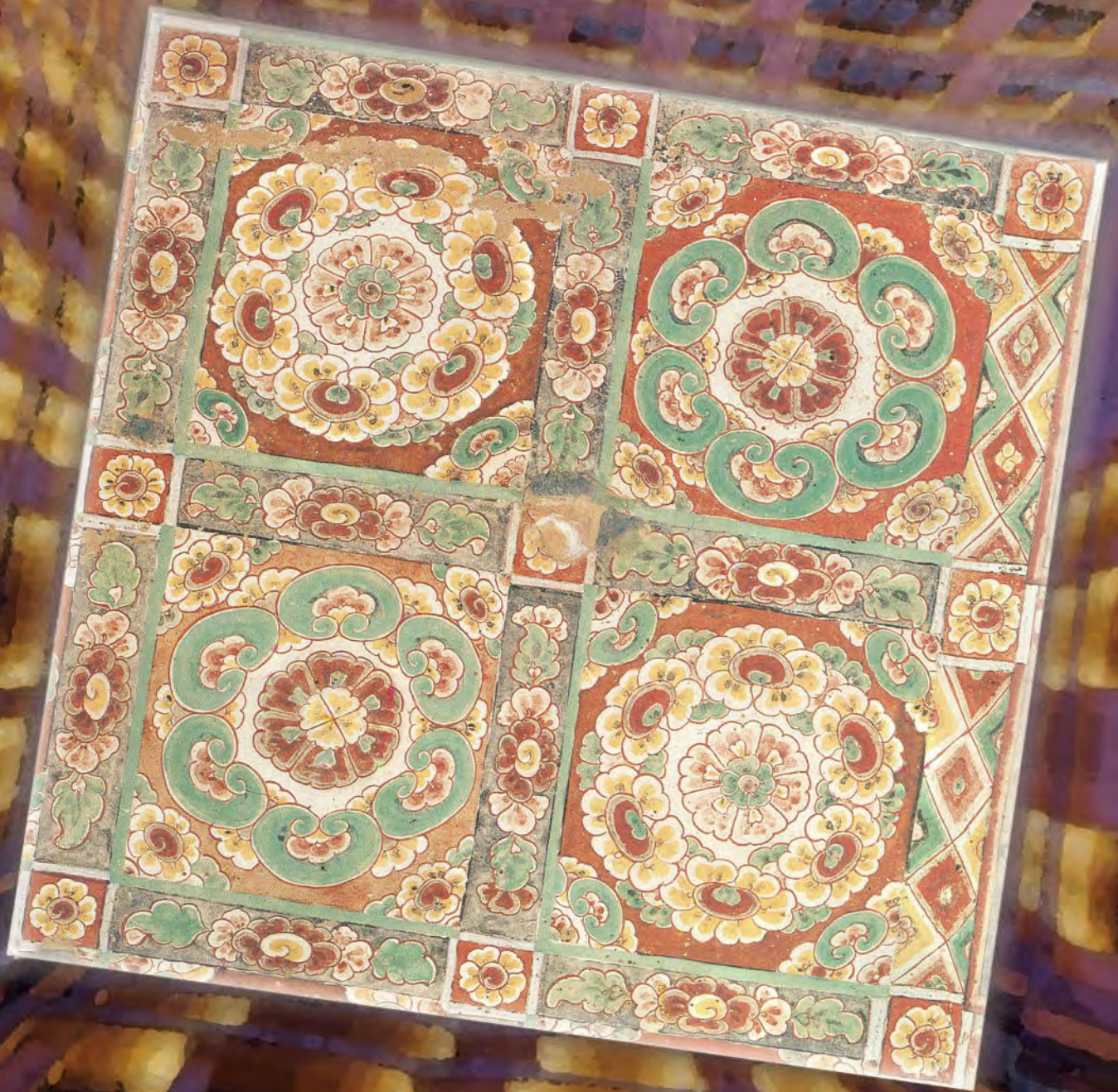
— 悲傷的陪伴從 有效的溝通開始

1. 主講人劉乃誌心理師
分享溝通的祕訣
2. 練習捕捉同組「夥伴」
的情緒
3. 嘉賓兩兩一組互相分
享有意義的事
4. 來賓選讀慧炬好書

— 看見心靈神醫

5. 慧炬陳肇壁董事擔任
引言
6. 德嘉法師親和的演講
神情
7. 法師帶領現場來賓學
習禪修
8. 嘉賓與法師的熱情互
動





TORCH OF WISDOM MONTHLY

No.555 Sep. 2010

收件人姓名、地址若有異動請洽：(02)27075802
退件請寄：慧炬雜誌社 10656台北市建國南路一段270巷10號
郵政畫撥：0003484-5 慧炬雜誌社
Web : www.towisdom.org.tw 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

封面與封底圖皆為數位合成