

# 慧炬

Torch of Wisdom Monthly

民國50年11月15日創刊 · 民國99年12月15日出版

經云若以色見我以音聲  
求我是人行邪道不能  
見如來

呂佛庭



敬寫嘉定九佛

愛是一個圓

/ 林彥宏

人生大學您選課了沒

/ 謝千如

呂故教授佛庭的禪意書畫

/ 陳清香

學佛不學空·到頭一場空(上)

/ 竹慶本樂仁波切

愛的主人翁——我

/ 妙慧法師

558期





# 人間有愛·就在行動

## ——記得要更愛自己

有人說：  
生命的酸甜苦辣，  
有時候教人不敢品嚐，  
但只要勇於行動，  
添加「愛」的調味料，  
人生的湯頭必然變得更加濃醇。

然而什麼是愛？  
愛是主詞、受詞，還是動詞？  
究竟要先愛別人，還是先愛自己？

慧炬誠心邀請您  
一起探索愛的真諦，  
吟唱愛的練習曲。

【主講】

**周進華**

(周大觀文教基金會創辦人)

【日期】

99年12月25日(週六) 下午2:00

【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  
(捷運板南線紅子翠站下車，3號出口左轉直行約3分鐘)

【主辦】

**財團法人台北市慧炬雜誌社**

**龍山寺板橋文化廣場**

這陣子最熱鬧的新聞盛事，大概就要屬二〇一〇年台北國際花卉博覽會的營運。會場以圓山公園為起點，緊鄰著美術公園區、新生公園區，以及大佳河濱公園區；展區涵蓋藍色公路、十四個主題展館，預計可吸引八百萬以上之參觀人潮。除了欣賞園藝植栽崢嶸的盛況，更重要的，是參加的人能夠了解到，人是大自然的一部分，我們的一舉一動，乃至於呼吸，都和這個地球共生共榮著。

本期專題為「人間有愛·就在行動——記得更愛自己」。法國文學大師羅曼羅蘭曾說：「當自私的快樂成為唯一目的時，生命很快就會失去目的。」自私與愛自己，儘管辭面的意思看起來如此相近，然而在實踐上，自私其實是離愛自己最遠的心態。要如何獲得究竟的快樂，而非徒然享受情緒、感覺的樂受，本期將有最全面深入的分析。「藝苑精華」中，陳清香教授鑑賞了「呂故教授佛庭的禪意書畫」。呂教授一直和佛門有深厚的因緣，很早就深受佛法薰陶，立意出家為僧，並稟承宋元文人畫的傳統，作畫以古人為師，師法自然，隨心走筆，畫山水「外師造化，中得心源」。教授筆下數幅極具禪意的畫作，均值得學佛行者詳參細究！「智海珠璣」裡，除了續刊徐正綸教授之「弘一大師與《格言聯璧》」，和卡盧仁波切「幸福人生的關鍵字·光與熱」一文，也為諸位推介「學佛不學空·到頭一場空」。想在證悟的修道上前進，最關鍵的重點，就是了悟空性的見地，如果沒有空性的見與修，即使付出努力，也無法使我們脫離迷惑。如何將所有佛法要點付諸行動、放入實修，也請參酌本文的使用手冊。

最後為讀者推薦的是「菩薩，我已經開始學著更加勇敢」，人生難免遇到難題，面對人際關係的相處，及過去遭逢的種種壓力挫折，究竟要如何處理才能圓滿，才能從習慣挑剔變成懂得珍惜，並用積極回應、以樂觀承擔？本文將提供另一種思維角度。以上諸篇敬請品讀。◎

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

#### 中區分社

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

#### 南區分社

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

#### 免費贈閱 歡迎助印

助印方式 全年十二期(十冊)

台灣地區 新台幣捌佰元(NT\$800)

港澳地區 航空/US\$40 水運/US\$33

亞洲地區 航空/US\$42 水運/US\$36

其他地區 航空/US\$45 水運/US\$36

美術編輯 睿奇森創意 richsense creative

印刷 鴻霖印刷傳媒事業有限公司

編輯室筭記 1

#### 本期專題

愛是一個圓 林彥宏 4  
人生大學您選課了沒 謝千如 11

#### 藝苑精華

呂故教授佛庭的禪意書畫 陳清香 14

#### 佛理抉微

菩提道上(二七八) 仁俊長老 20  
與仁俊長老相見歡 本刊編輯室 22  
般若心經略說(三) 日慧長老 23

#### 智海珠璣

弘一法師與《格言聯璧》(二) 徐正綸 28  
幸福人生的關鍵字——光與熱(二) 第二世卡盧仁波切 35  
學佛不學空·到頭一場空(上) 竹慶本樂仁波切 42  
愛的主人翁——我 妙慧法師 50  
菩薩，我已經開始學著更加勇敢 徐怡芳 54

#### 佛法msn

沒有金牌，也是英雄 本刊編輯室 59

#### 飛瀑流泉

慧炬近事 61  
活動訊息 63  
慧炬申謝 64

# 人間有愛，就在行動

## 記得要更愛自己

本期專題

有人說，這個世界缺少的不是愛，而是一雙發覺愛的眼睛。也有人說，黑暗並不可怕，因為只要轉個方向，陰影的背後，就是包容與關愛的燦爛光明。更有人說，生命的酸甜苦辣，有時候教人不敢品嚐，但只要勇於行動，添加「愛」的調味料，這鍋人生的湯頭必然能變得更加香醇濃郁。然而愛的定義是什麼？愛是主詞、受詞，還是動詞？如果已經有了愛跟仁慈，為什麼還會有煩惱呢？人際關係為什麼還有這麼多的衝突？

傳說，在還沒有發明鞋子以前，人們走在路上，都得忍受碎石扎腳的痛苦。當時有個慈愛的國王，靈機一動，便下了一道命令說：「只要把所有道路，都鋪上一層牛皮，就再也不用忍受腳被刺傷的痛苦。」然而，大家才鋪了一、兩公里，牛皮就用完了！眾人只能搖頭嘆息。有個聰明的大臣見狀，就向國王提出建議說：「尊貴的王，您何不用一塊牛皮，把腳包住，當腳走到哪裡，那牛皮就跟到哪裡，就好像用牛皮鋪滿了整個世界一樣。」國王聽了豁然大悟，自此以後，人民就再也沒有碎石扎腳的問題。

總是希望別人隨順自己心意的人，就像那位國王妄想用牛皮鋪滿大地一樣，顯得無知而愚昧。只會指責埋怨，或是冷眼旁觀的人，也像戴上了有色眼鏡，沒辦法看到鏡片以外的真實色彩。唯有當我們將脆弱的心用愛包覆起來，拿下有色眼鏡，才有辦法看見人間的溫情；人人如能將愛自己的心，擴大為對眾生關愛的慈悲心，社會必定處處充滿愛的溫馨與關懷，國家必然安定與祥和。

# 愛是一個圓

● 林彥宏

中國傳統文學中，對於愛的描寫實在美得令人動容，如漢樂府詩〈上邪〉：

上邪！我欲與君相知，長命無絕衰。山無稜，  
江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢  
與君絕！

因為相知相惜，我是如此堅定地與你相守！無論如何也不離分。

同樣的堅信，流傳在代代相傳的唯美故事中，如互結連理枝的韓憑何氏夫婦，如化身彩蝶雙飛的梁山伯與祝英台。

## 以仁為本的大愛

更早在孔子時代，便已說愛。孔子說的是更悠長的深情，這份深情來自於「仁者人也」，仁者是對人的愛、對生命的愛、對人間世的愛。也因此孔子進一步說：「人而無仁如禮何？人而無仁如樂何？」人間要是失去了這份愛，那麼禮儀與樂音的意義何在？古人的禮樂，固然有一種敬意性，不過它也有一種表演性。就像我們在媽祖繞境時所見的那種浩大陣頭，以及鑼鼓喧天的盛況，其實便是禮樂，是愛的一種形式、一種展現！可以說，禮樂就是藝術，而藝術的內涵不能失去愛。

## 大愛之一：藝術之愛

兩千五百年前的希臘，人們所探討的藝術，是一個「Idea」，也就是理念的展現。這個理念必須是完美的、遠離人世的理想世界。然而在中國，我們直接說所謂藝術的總體表現，就是情感的表現，就是愛的表現。換言之，藝術在中國如果沒有情、沒有愛，它就只能是技術而不能是藝術。只是藝術所傳達的情愛，並不是我們日用的情愛，日用的情愛太實用性、太直接、太粗糙，也太情緒！藝術的情感必須是從這日用情愛中提煉加工，進而使它更為純粹。

這個純粹，是來自於人們共同的嚮往。所以孔子還說：「詩三百，一言以蔽之曰：思無邪！」所謂的「無邪」並不帶有道德教說的成分，它的原意是「無斜」，也就是不歪，或者說就是「直」。原來，孔子認為《詩經》三百篇全然是人們情感的直接流露，在情感的流露中間含藏著我們共同的渴望。試看《詩經》首篇〈關雎〉：

關關雎鳩，在河之洲；窈窕淑女，君子好逑。

這大約是一位深情男子所唱的詩：每當春天來臨，沙洲上的斑鳩鳥便「關關、關關」地啼叫，牠們在求愛。男子見此因而唱起歌來，歌詞的內容說的是：「那位善解人意的姑娘啊！是滿懷理想且全力實踐的男兒最好的伴侶。」男子再暗示自己的心神就像水草隨著浪波「左右流之」，而這位佳人，讓自己無時無刻地想念，所以「寤寐求之」。

這首詩表達的正是人類普遍的渴求，這個渴求也呈現出人性的所



在。透過藝術化的表現而引起眾人的共鳴，然後傳達出那份藝術感人的力量，以提高人們在情愛上的純粹度。

這樣的情愛之所以超越日用情愛，在於它是人類的大情感，是普及而共同的。日常的情愛是一己的，它由欲而發。由欲而發的情愛，來自於生物的本能，充滿了佔有性。當人們一旦發生「佔有」的想法，隨之而來的便是「恐懼」，恐懼對方於我是否一樣地愛？因此想要試探，這般試探會接二連三，而每一次都是對所愛之人的傷害。由此而知，以仁為本的大愛是一體的，是在欲愛之上再注入體貼與關懷，泯除得失的恐懼，而獲致平和與心安。

## 大愛之二：眾生之愛

大愛的另一層意義，放在對象來談。

我們可以將以仁為本的個人情愛，透過藝術呈現而引發共鳴，擴展了意義以成其「大」。然而，我們也發現，除了藝術之外，還有一種方式也可以讓愛放大，讓愛昇華：當我們把愛的對象也擴大。

兩千五百年前，迦毗羅衛國淨飯王疼愛他的太子悉達多，希望他繼承王位，所以特別為他建築了華麗的宮殿，挑選許多美女服侍他，想讓他過著快樂的生活。但是悉達多太子對這世間的富貴、快樂卻似乎不感到興趣。他看見當時印度種姓階級制度下的不平等待遇，常想著：「首陀羅為什麼要做奴隸？他們不也是人嗎？有什麼辦法，能使他們也過自由平等的生活？」

有一天，太子隨著父王到田野遊玩，看見農夫在耕田，上身衣不蔽體，在烈日下曝曬著，全身裹滿泥漿而大汗直流，氣喘噓噓。而耕牛頸上勒著繩子，一邊皮破血流，一邊還受農夫的鞭打。至於犁過的泥土裡，翻出許多小蟲，鳥雀飛來爭著啄食。這一幅景象令太子生



起慈悲心，覺得為了求生存，眾生是多麼痛苦！而生命的互相爭鬥殘殺，更是一大悲劇！他便在大樹下靜靜的想著：「應該怎樣去救濟他們，讓大家過著合理的生活？」

後來他出遊四城，看見老人、病人、死人的痛苦情形，又目睹出家修士的安詳神情，因此領悟任何人都逃避不了生老病死的痛苦，而眾生為了求自己的生存，更做出種種罪惡，造成種種悲劇，進而步向死亡的道路，這悲慘的生命與矛盾不合理的人生，要如何解脫痛苦呢？

這些問題，使太子不能安住於王宮的尊榮富貴，終於在二十九歲那年的一個月圓夜裡，他下了大決心，拋棄了王位、財富、父母和妻子，翻出城牆離開王宮，到深山曠野去追求解脫眾生痛苦的方法。

同樣跨越這一道牆，讓愛放大的，是身材瘦小卻德澤廣被的德蕾莎修女。

德蕾莎修女原本是位地理老師，成為修女後擔任中學校長。當時印度貧富差距極大，雖然校園內能夠保有安寧，但校外卻是滿街無助的癡瘋病患、乞丐與流浪兒。修女向主教請求離開學校要為這些窮人服務，卻一直得不到准允。直到東巴基斯坦脫離印度獨立，加爾各答湧入難以計數的難民，傳染病在街頭爆發，加爾各達的街頭——學校的高牆外，越來越像人間地獄。終於，修女獲得教宗許可，跨出了高牆，以自由修女的身分行善。她始能將這份高牆之內的愛，推廣而成為街頭眾生的愛。

一位男子告訴修女：「那裡有一個印度教家庭，有八個小孩，他們已經餓很久了。」修女於是拿了一袋米前去探望。這家的母親接過修女送來的米，便取了一半走出去，當她回到家裡，修女問她去了哪裡？她回答：「他們也餓。」她知道，隔壁的伊斯蘭教家庭也正挨



餓。這位母親，可貴的不只是與鄰居分享，而是在她自己的困苦之中，在她的飢餓之中，仍然知道，有人也餓。她不只有米，更有一份愛可以與人分享。

修女告訴世人：

人們是不理性的、矛盾的與自我的  
但卻要愛他們  
行善會被人批評有私心和有機心  
卻要繼續行善  
成功會招來假友和真仇  
卻要成功到底  
今天所行的善事明天就被人忘記  
卻要繼續行善  
真誠和坦白容易受傷害  
卻要真誠坦白  
多年的苦心經營隔夜就破敗  
也要苦心經營  
危急的人需要幫助  
伸手幫助他人反遭他人攻擊  
也要幫助他人  
將最好的獻給世人  
世人反而以怨報德  
也要將最好的獻給世人

常人以為行善不難，行有餘力則致。而修女知道行善其實並不容易，然而仍要行善，這份氣度，便是讓高牆倒下的大愛。

德蕾莎修女大可以固守於學校高牆之內，在安寧的環境中傳教與任教。然而，窮人之渴將得不到救命的一滴水。悉達多太子也大可以安享於宮中的富庶逸樂，成為一國之尊！然而，眾生的解脫之道便無人開拓。因為他們的跨越，愛得以彰顯、得以放大。

## 愛自己，讓自己快樂的真愛

如果個人是全體的一部份，如果我們自己是眾生之一，當我們大愛眾生的同時，沒有理由不愛自己。而愛自己最明確的方向，是讓自己快樂。只是，我們必須確定我們所追求的是快樂而非快感。

快感可以帶來一時的宣洩與歡愉，可是「一時」過後，更沈重的壓力隨至，而痛苦延續甚而倍增。如暴飲暴食後的脹塞難消，如宿醉後的不省人事。快樂應該是一種更為深刻的綻放，它不只是情緒、感覺或心情，而是一種存在的最佳狀態。

每週，我搭火車往返兩地。在火車上，曾看過一位男子，打上車起便不斷抱怨：「火車怎麼開得這麼慢！」「便當怎麼還不端過來賣！」「冷氣？怎麼一點都不冷！」他似乎自認是個倒楣人，白花了錢，又受了一肚子氣。其實，買火車票時就已知道列車到達的時間，至於火車開得快或慢已經是心理感受，實際上並不致影響到達時刻；肚子餓了，其實可以主動前往服務餐車購買便當；而冷氣溫度的調節開關，就在眼前的自動門上方。

原來，快樂是一種詮釋世界的方法，事實上我們能改變的世界也許有限，不過我們可以改變自己如何看世界。生活，並不是去過所愛的日子，而是去愛所過的日子。

## 愛：一個大愛與真愛相循環的圓



然後，我們發覺，所謂的「愛自己」並不等於「自私」。羅曼羅蘭曾說：「當自私的快樂成為唯一目的時，生命很快就會失去目的。」自私與愛自己，儘管辭面的意思看起來如此相近，然而在實踐上，自私竟然是離愛自己最遠的心態。我們還發現，當周遭的人們正憂愁或痛苦著，我們自己怎麼樣也快樂不起來；如果強將自己的快樂與他人的快樂斷絕隔開，我們將發現其中一無所有，當然也得不到所謂真正的快樂。

愛自己，其實就是愛生命。而我們的生命，又是多少因緣的參與！因此，當我們令他人快樂時，就能讓自己快樂；當我們實踐著對他人的「大愛」，也同時完成了對自己的「真愛」。

真實的快樂來自從心而發的善念：全心利益眾生！那便是一種無時無刻的愛。🕒

| 徵 | 文 | 啟 | 事 |

## 夢幻泡影的虛擬世界

### —— 從網路遊戲玩出真實人生

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

#### | 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。

# 人生大學您選課了沒

● 謝千如

愛他人，首先要先學會愛自己。

## 選 課

筆者服務於宜蘭安寧病房將近一年，在病房裡我是位志工，陪伴臨終病患走完人生最後一程，盡可能的使他們安心、放心、寬心。在這裡，不勉強他們放下一切，但至少讓他們能減輕痛苦——身心靈的苦。安寧團隊包括醫師、護士、社工、宗教師、營養師、志工等，需要常花時間聽這些病床上病患們的聲音——身心靈的聲音。陪伴他們度過這段看似人生的低潮期，事實上是所謂的課程驗收期。筆者時常和他（她）們說：「每個人要出生時，都會填寫一張『人生選課單』，選擇這一生要修的課程，諸如親情、友情、愛情、疾病、事業、金錢……等。而這一期，我們正選擇了疾病這門課，學習如何面對病魔，與之共生存。」

在安寧病房中，我感受到的並非外界如所形容的「可怕」、「不潔」、「不吉利」，而是「溫馨」、「活潑」，因為安寧團隊照護病人的一舉一動中，都流露著愛。何謂「愛」？「愛」藏匿在溫暖的表情中、話語裡、行為上；愛是「施」也是「受」。常言「施比受更有福」，當我們有能力愛他人時，何樂而不為呢？星雲大師的《佛光菜根譚》裡曾寫道：「用慈悲的心靈關懷眾生，用慈悲的眼神看待萬物，用慈悲的話語隨喜讚歎，用慈悲的雙手廣做好事。」便道出了以慈悲心為出發點的重要。



## 考 試

安寧病房裡，除了機器的「答答」、「噠噠」聲，時常聽見的，其實是談天說笑，所感受到的是團隊成員與菩薩們及其家屬的天倫歡樂氣氛。雖然有時伴隨著些許感傷氣息，但我們了解此時的他們，是在學習道謝、道歉，與道別。看似容易的詞彙——謝謝、對不起、再見，說在這些菩薩的心裡面，甚至他們心愛的家人，會是多麼的不捨呀！菩薩們的淚水不是因為病痛，也不是因為害怕而流的，而是因為心疼家人、朋友們，捨不得他們難過。不禁令人讚嘆：「這是多麼偉大的愛啊！」

在病房中，安寧團隊會陪伴臨終病患回憶過去的點滴，提醒這些受苦受難的菩薩，珍惜現在的每分每秒，規劃未來的旅程。回憶，能使他們肯定自己的一生，曾經做過哪些有意義的事情。筆者曾經陪伴過一些老菩薩，他們的一生都在耕種菜蔬瓜果，時常會將自己的收成分送到廟宇及左右鄰居，甚至是生活較貧苦的貧民。筆者常讚嘆他們：「老菩薩啊，您好慈悲喔！這樣的發心，讓不少家庭的餐桌上，因為您的布施多一分溫飽。所以，您是多麼重要的啊！」安寧照顧的創始人——桑德斯女士有句名言：「你是重要的，因為你是你。即使到最後一刻，你仍然是那麼重要。」直到現在，這樣的精神仍然存在於每位安寧團隊成員的心中，堅守著這分精神，看待每位來到安寧病房的病患，肯定他們的重要性，而非輕看得來不易的珍貴生命。

臨終病人剛開始來到這裡的時候，其內心都是非常不安、害怕，所以安寧團隊要做的，便是同理他們的心情，並引導家屬進行溝通。因為，許多家屬與病患心中，其實都有好多好多話想說，但卻說不出口。我們透過一些藝術治療的方法協助他們對話。例如，將想說的話寫在紙上，折成紙鶴，或星星的紙裡；或是透過畫畫的方法，吐露內心的想法。筆者曾經引導兩姐弟和患了胸腺癌的父親，帶領他們作了一幅「全



家人的手——手牽手」的畫，讓孩子抓著爸爸的手畫在最外圈，接著畫上媽媽的手、姊姊的手、弟弟的手，彷彿大手包小手般。另外也作了「全家人的愛」、「全家人的吻」，讓他們了解彼此是多麼愛對方。每次的陪伴，都為他們攝影拍照，製作成專屬於他們一家人的回憶錄。也協助這名父親寫了幾封信，分別給未來長成至國中、高中、大學階段的孩子，希望能彌補未來沒辦法陪在孩子身邊，一同成長學習的遺憾。筆者相信，留下這些信鼓勵孩子們，遺眷絕對能夠體會到，即使爸爸不在身邊，但心早已與他們環環相扣在一起。

## 畢業

擔任安寧志工這一年來，筆者感受到的是莫大的安慰與感動，因為每位絕症末期病患，他的言談舉止，都好像現身說法，教導我們「何為生命」、「如何活出生命的意義和價值」、「珍惜生命，好好愛自己」等等生命課題。的確，當我們想要張開雙臂愛他人的同時，是否已將自己照顧好了呢？在安寧的領域裡，清楚的可以看見，團隊成員面對的幾乎都是末期病患，從來到我們手中接受照護到尊嚴的離開，時間往往不是很長。照護者該如何調適自己的心情，便是一堂很重要的課題，若沒預先做好準備，將很容易造成心理的傷害。既然我們有慈悲之心，想在人間發起愛，就別讓這分初衷輕易流失。人間處處有愛，只需要您常保愛的意念，就能使人感受到愛的魔力。愛，能使冰天雪地裡的旅人溫暖；愛，能使暴躁如雷的莽漢安定；愛，還能化悲傷為喜悅。愛，是如此的美麗、可愛。讓我們一起在此刻，點燃內心那盞「愛」的意念蠟燭，讓人間處處充滿愛。🕯



# 呂故教授佛庭的禪意書畫

慧炬精華

● 陳清香

今年十一月十二日下午，筆者應邀出席由「國立國父紀念館」、「國立台中教育大學」、「中華民國國風書畫學會」等單位，合辦的「呂故教授佛庭先生百歲冥誕書畫紀念展」開幕典禮。進入國父紀念館二樓左右兩側大型展覽廳中，便可見到四周牆壁，已掛滿了呂故教授的作品，包括氣勢磅礴的大幅水墨山水畫、古樸的楷體書法、創意的文字畫、水墨淋漓的禪意畫等，據統計共有一百四十餘件，另有陳列在玻璃專櫃內的數十部著作專書等。

開幕典禮首先由國父紀念館鄭乃文館長致詞，主辦的教育大學、提供展品的國立歷史博物館、國立臺灣美術館、國立故宮博物院、華崗博物館等單位負責人，隨後均以貴賓身分一一上臺致意。而現任國風書畫學會的理事長——杜忠誥教授更以總策展人的身分，最後上台作總結。筆者在會中遇到兩位慧炬人，一是與慧炬有深厚因緣的黃昆輝先生，另一為現任慧炬佛學會理事長簡茂發教授。

主辦單位除了舉辦呂故教授的遺作展之外，另外更於十一月二十、二十一兩日，假師範大學綜合大樓國際會議廳，舉辦名為「近代書畫藝術發展回顧」的國際學術研討會，會中邀請了潘示番、黃冬富、高木森、杜忠誥、陳肆明、黃智陽……等中外名家發表十三篇論文。

按，呂故佛庭教授，民國前一年生於河南泌陽縣，乳名天賜，字福亭，後改稱佛庭，北平美術專科學校畢業，擅畫山水林木、人物仕女，畫作曾在北京、開封、



武漢、南京展出，深獲好評。民國三十七年自西安渡海來臺，應聘至臺中師範學校；現任台灣團結聯盟主席黃昆輝先生，便是當時呂故教授入室弟子。民國六十一年，呂故教授自台中師專退休後，先後應聘任師大美術系、國立藝專、文化大學藝術研究所兼任教授。

呂故教授稟承宋元文人畫的傳統，作畫以古人為師，師法自然，隨心走筆，畫山水「外師造化，中得心源」。來臺後長年作畫，其中所畫大幅長卷軸式的山水畫，如「長城萬里圖」於民國五十二年，展示於國立歷史博物館；又如「長江萬里圖」於民國五十五年，展示於台灣省立博物館，並於當年十一月，榮獲首屆國家中山文藝獎，五十七年再展於國立歷史博物館。這些畫作因緬懷故國，故都取景於大江南北。民國五十六遊歷橫貫公路後，呂故教授有感於懸崖峭壁，地勢險峻，因而執筆作畫，終於在次年完成「橫貫公路圖」的長卷作品，而於民國五十八年元旦，展示於國立歷史博物館。此後十餘年，他再度畫長卷「黃河萬里圖」，於民國七十五年展出。這些大幅長卷山水畫，均展現了傳統文人的稟賦與情懷。

呂故教授一直和佛門有深厚的因緣，民國三十八年初到獅頭山元光寺時，便興起離俗出家的念頭，拜元光寺如淨法師為師。當時慈航法師、大醒法師、律航法師也經常到獅頭山講經弘法，由於因緣殊勝，呂故教授特別皈依慈航法師為師，並親赴開善寺聽慈航法師開示唯識法相學。自認長年飄泊，形同出家人，故自號半僧。初到臺中時，便與李炳南老師相識，常到慈光圖書館聽李老師講經，切磋佛法，每當呂故教授有大型展覽揭幕，李老師也會前往觀賞。

呂故教授畫「長江萬里圖」時，曾住在樹林山佳的淨律寺長達半年，在靜謐的山中佛寺蘊育下，想像名山必有古寺，或石窟佛塔，而寺內窟中必有佛菩薩像。又回味民國三十八年巡禮獅頭山遇高僧時，

曾三度使他動出家的念頭，而獅頭山的山形地勢，遍布在高低山崖谷間的佛寺，幾乎都和岩壁相結合，正有如小型的石窟佛寺。或許是這些潛在意識的因緣，呂故教授因而於民國七十至七十二年之間，畫了一批「中國石窟系列」，如敦煌石窟、雲崗石窟、嘉定大佛、西湖飛來峰石刻等。這些石窟石佛的構圖，均是以山壁為背景，佛菩薩像居中，四周再以花卉鋪灑在佛菩薩旁側。

如「西湖飛來峰石刻」一畫（圖一），以乾筆畫山岩石洞，洞前有一尊身披通肩白袍的倚坐彌勒佛，袍服褶紋用筆較粗，佛面則以細筆鉤勒，五官端嚴，螺狀髮紋，肉髻微突，右手上舉說法印，左手撫膝。佛兩側兩叢紅豔的花卉，畫筆鉤勒，近似裝飾圖案畫。此畫幅右上角題款曰：



■ 圖一：西湖飛來峰石刻

佛告須菩提，若菩薩有我相、人相、  
眾生相、壽者相，即非菩薩  
辛酉仲冬敬寫西湖飛來峰石刻  
佛說法相 呂佛庭（鈐印）

此款文出自《金剛般若波羅蜜經》〈究竟無我分第十七〉，從年款得知畫於七十年十一月。

又如「嘉定大佛」一畫（見封面），以半鳥瞰的視距，居高臨下探看，畫出世界上現存最高大宏偉的石佛。原像高七十一公尺，依山鑿造，與山融和為一體，面對嘉陵江，氣勢弘偉壯闊。畫中僅現佛的頭部與胸部，以細線鉤勒螺狀髮紋，五官線條，以較粗、較濃之筆

致，畫出覆兩肩的袍服衣巾。佛身後的岸偉岩石，以不同顏色分出明暗，佛面、身軀也同樣畫上岩石的皴紋，如此，更明白的表現「山是一座佛，佛是一座山」的氣勢了。此畫有題款，曰：

經云若以色見我，以音聲  
求我，是人行邪道，不能  
見如來 敬寫嘉定大佛  
呂佛庭（鈐印二枚）



■ 圖二：雲崗第五窟東脅佛像

此款文亦出自《金剛經》〈法身非相分第二十六〉，雖然沒有年款，但繪畫的主題、題款的字義，與前幅是連續性的，這表示創作的時間相近。

又如「敦煌石窟菩薩」一圖（見封底），正中菩薩像面作微側向身，五官端莊，人中下巴有鬚，頭上束高髮髻，髻上繫紅色寶冠，冠帶垂及前胸腹，胸前掛有圓串瓔珞，菩薩右手作法印，左手舉珠寶，肩披藍色天衣。就風格而言，保留了唐代敦煌莫高窟壁畫菩薩像的作風，是以毛筆中鋒運筆鉤勒而成，線條流暢，筆力渾厚，表現了深厚的人物畫功力。而菩薩像的背景，是以褐筆皴擦加上若干斧劈皴法畫石窟岩壁，岩石上菩薩左右兩側，再以雙鉤敷彩畫盛開的花卉，點綴其間，增添畫面的亮麗活潑。

這不是寫實的敦煌壁畫，在莫高窟中，除了菩薩像的神韻裝飾之外，找不到相類似的構圖，其左下角題款：

是男是女，非男非女，無有定相，  
是真菩薩。敬寫敦煌石窟菩薩  
辛酉臘月 呂佛庭（鈐印二枚）

雖然款文非出自《金剛經》原文，但字義延伸空觀經旨，深具禪意！

除了以明朗清晰的線條、鮮豔亮麗的色澤，表現石窟佛像的禪意之外，亦有以水墨渲染的筆法，架構出矇矓的佛像形影者，畫中題款曰：

佛說無我相，無眾生相，無壽  
者相，凡所有相，皆是虛妄  
佛庭（鈐印二枚）

前一句，散見於《金剛經》各分中，後一句出自《金剛經》〈如理實見分第五〉：「佛告須菩提，凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來。」

呂故教授在畫石窟佛像的同年，或已開始準備書寫《金剛經》了，因次年的九月，新文豐出版公司，即出版呂故教授所書寫的《金剛般若經》，全書共四百二十八頁，每頁三行，每行四字，共五千一百二十六字。其字體以正楷體為主，但擷取若干隸書的特徵，書體結構方中有圓，圓中有方，全經筆力渾厚，鉤勒勻整，成為佛經書法的標竿。因此七十年至七十一年之際，應是呂故教授全力投入《金剛經》的年分。

以禪為題的畫作，早在民國六十四年，呂故教授即曾以濃墨鉤勒



■ 圖三：敦煌第三二八窟菩薩像

出一葦渡江的達摩祖師，僅以粗筆與細筆交互繪作而成，並無彩色敷染，接近宋元時代的禪意水墨畫。然而上述三幅石窟佛像畫，雖是彩色亮麗，卻因《金剛經》句的題款，而呈現出另一種風格。

以上三幅石窟佛像畫，循著相同的畫風，均以著名的名山勝地命題，大約完成於民國七十年冬。翌年又畫「山中有洞天」一幅（圖四），畫中背景以較細的皴法，橫掃出明暗清晰的洞窟，洞窟內畫一跏趺坐像：以細紋鉤出頭上蓄短髮、頂無突起肉髻、面額寬廣、鼻樑高突，耳垂特長，具佛相特徵。以粗線畫身著交領右衽加肩披的褶紋白袍服。另外左手持念珠，右手撫膝之姿，亦以細線表示。畫幅左側上端題款曰：

地僻遠塵囂，山中有洞天  
清修常靜坐，忘我不知年  
壬戌夏月呂佛庭（鈐印二枚）

細觀此畫中人物，是否就是呂故教授自畫像的投射？

呂佛庭教授，以半僧為字，晚年再號迂翁。民國九十四年六月三十日，交代一切後事後，七月十五日禮請樹林山佳淨律寺住持廣元法師為之剃度，取法號「完僧」，終於完成出家為僧侶的宿願，十日後於七月二十四日，壽終往生。今年適逢百歲冥誕，瀏覽國父紀念館的一百四十餘幅遺作，感受到傳統文人畫家所蘊含的濃厚書卷氣息，十分深刻。只是未見到石窟佛像畫的作品，對於一位深受佛法薰陶，立意出家為僧的呂故教授，茲介紹數件具禪意的畫作，或可彌補紀念展的缺憾吧！🕯



■ 圖四：山中有洞天

# 菩提道上

(二七八)

## ◆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。

### 🌸三九六八

探得出大頭面的，沒一個不以淨慧凌越於自我之上，內無障覆外無懟；豁得透大胸襟的，沒一個不以大慈通涵於群眾之中，臉無慢色口無諍。

### 🌸三九六九

安身立命之要訣：念頭覺提、覺轉得明明切切，不沉不掉意穩平。健心（開）廓器（量）之巨力：業緣擇捨、擇持得落落淨淨，能斷能為誓弘深。

### 🌸三九七〇

持法最得力處——智慧攔截在煩惱頭上，語柔氣平化害怨。為人最發德處——慈悲徹致於暴惡群中，貌溫胸泰造樂利。

### 🌸三九七一












時間把握得巧當、緊切的人，念不離智，以智察法，善惡分明善日增；空間行得健穩、厚淳的人，願能契悲，踐悲致身，賢愚等敬（以）賢（聖佛）自勉。

### 🌸三九七二

無我觀透入心底，顯現念頭，則能遠離煩惱壓力，活得輕鬆、寧謐、和平；做得懇貼、了當、正大。世法不離佛法，佛法不雜世法的人，莫不從這麼透入、顯現中來。

### 🌸三九七三

真誠得不忽一念，不昧因果伏惑業；假幻得不著一切，能明因緣破魔障。

-  三九七四 為自我造體面的，越造越見不得人；學菩薩擴器量的，愈擴愈發得透願。
-  三九七五 平時不讓我作主的人，非常時佛法就用得夠力。命不著情念能離見，非常時佛法才用得夠力哩！
-  三九七六 時間持用得明準，念力明切隨智觀。空間學行得健穩，願德健固展慈（淨大）緣。
-  三九七七 意味（亂）盤舊我即魔，當下起惑造業。法明趣新智（悲）策願，當前與樂拔苦。
-  三九七八 立己處，淡得了了明明；為人處，真得懇懇切切；世出世間的骨力與心量，全都這麼練就、展開的。
-  三九七九 時間作為最明準的警鞭，意念覺提法現行。空間成為最淨廓的道場，境相看透願振昂。
-  三九八〇 玩煩惱者如玩火，愈玩愈烈焚身心。智觀明擇惱性寂，觸事會理消障難。
-  三九八一 正法，成為念頭的呼聲導光，舉目落足則穩明得不昧不倒，身心端挺常坦然。淨戒，成為緣頭警策典範，接人待物則肅慎得不苟不濫，風格整足畢健卓。
-  三九八二 高度的理性、智覺，判禁（制）自我，不讓自我彈展一念，惑業斂控得不再作祟、作害，身心從容得安明、雍穆而坦豁。高等的德性、忍行，化涵他人，不與他人爭鬥一語，怨憎消釋得永不爆臉、爆嘴，（淨善）因緣擴發得深廣、久遠而無盡。
-  三九八三 好狂者不能涵駭淨德，好簡者不能徹透妙法。
-  三九八四 常緣眾生淚血苦，不著個己聲色樂。🌀



## 與仁俊長老相見歡

◆本刊編輯室

二〇一〇年十一月四日下午，慧炬同仁與幾位法友前往拜見長年在海外弘法，而於最近回台休養的仁俊長老，臨別前，長老特賜法語鼓勵慧炬讀者：

- ◎了不起，起不了。
- ◎（把自己）抬得（越）高，跌得（越）低；吹得響，炸得快。
- ◎做人要把五戒守好。
- ◎明君子，暗小人——明的做事是君子，暗地裡做事的是小人。
- ◎做人要樸樸實實，真真誠誠。

雖然長老的身體微恙，但他澄澈的眼眸仍然炯炯有神，環視著每一位前來探望自己的弟子，且給予熱情的關懷問候。由於長老祖籍為江蘇泰興，所以說話時帶有濃濃的家鄉口音，需要隨侍一旁的果慶法師協助翻譯，這對貴為佛教界耆宿碩德的他而言，別具特色的開示口吻，反而讓人倍覺親和。辭別前，長老還特別提醒我們「要運動，不運動不行」，並且高舉雙手喊著「一、二、三、四……」的口呼。長老未泯的童心，不由得令人想起《六祖壇經》中所說：「佛法在世間，不離世間覺。」菩薩以種種方便教化眾生，我們該奉行的，或許不只在道理的聞思傳承，維持健康的色身，也是修行的必備條件，甚至更有助於道業的增進。回想著長老亦師亦友的懇切叮嚀，不禁在心裡暗暗嘆服著：仁俊長老，是真正的人間菩薩！🙏



## 般若心經略說(三)

### ◆日慧長老



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

觀自在菩薩續後又說：

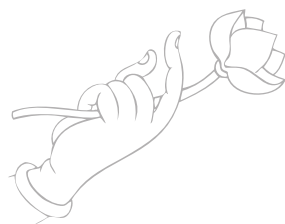
無智亦無得，以無所得故。

說法至此，乃總結上來所說義。謂：四諦法既無，則通達四諦之智亦無。四諦智無，則所謂用四諦智得涅槃，此涅槃亦無所得。如《中論》說：

無得亦無至，不斷亦不常，不生亦不滅，是說名涅槃。

復次，這裡說「無得」，不唯說涅槃無所得，亦說生死無所得，以生死、涅槃是相待成立的。又，上來所說的蘊、處、界，十二有支緣起，苦、集二諦都是說生死不可得；生死尚不可得，那有涅槃可得？生死、涅槃無差別故。《中論》又說：

涅槃之實際，及與世間際，如是二際者，無毫釐差別。





又，《思益梵天所問經》另有「不可得」義說：

爾時，思益梵天白佛言：世尊！若如來於法無所得者，有何利益說如來得菩提名為佛。佛言：梵天！於汝意云何？我所說法，若有為若無為，是法為實？為虛妄耶？梵天言：是法虛妄非實。於汝意云何？若法虛妄非實，是法為有為無？梵天言：世尊！若法虛妄，是法不應說有，不應說無。於汝意云何？若法非有非無，是法有得者不？梵天言：無有得者。梵天！如來坐道場時，惟得虛妄顛倒所起煩惱畢竟空性，以無所得故得，以無所知故知。

這段經教，對無所得義，解釋頗深，宜善思之！

總上所說，都是依般若波羅蜜多所通達的諸法實相第一義空而說，學者應依此說去理解、去悟入。緣起實相的第一義是不可說的，這裡仍以名言說，是世俗諦，非第一義。第一義是離一切思量、言說戲論的；為欲令知第一義，也是非依世俗諦言說不可。

觀自在菩薩從「色不異空」說起，到「以無所得故」止，是一氣貫下，不可分割的。

談到這裡，為了想把緣起性空，說得更淺近一些，擬引《大智度論》釋初品中，菩薩「能斷眾生種種見纏及諸煩惱」這句經，所說的一個故事，作為分析的憑藉。論說：

如佛在時，三人為伯、仲、季，聞毘耶離國婬女人，名菴羅婆利；舍婆提有婬女人，名須蔓（曼）那；王舍城婬女人，名優鉢羅槃那。有三人各各聞人讚三女人端正無比，晝夜專念，心著不捨，便於夢中夢與從事。覺已心念：「彼女不來，我亦不往，而婬事得辦。」因是而悟：「一切諸法皆如是耶？」於是，往到颯陀婆羅菩



薩所，問是事。颯陀婆羅答言：「諸法實爾，皆從念生。」如是種種為此三人，方便巧說諸法空，是時，三人即得阿鞞跋致。

這故事，兄弟三人，應有三個夢，這裡姑取一人之夢來說。

夢中，至少有兩人，一男一女。有了人，必有人活動的一片天地。所以，整個夢境，也是一個世界。假定這個夢是很清楚的，則夢中世界，夢中人、物，夢中際遇，做夢的人，在夢境中，必和醒境一樣的真实，不會知道自己是在做夢。這一點，應該是被肯定的。

佛法中，夢也是緣起法，今擬套用緣起性空的理趣，對這個夢提出幾句審問。

夢，不由自性有，或不由自體有，是嗎？

夢，自體無所有，畢竟空，此中，無有少法乃至一剎那、一微塵可得；夢的實相就是如此，不是嗎？

夢，雖無所有，畢竟空，然不能說無夢，是嗎？

夢中諸法，既以無自性的空性而有，則是無自性法生無自性法；空法生空法，是嗎？

夢，雖是空法生空法，空法非不可有，是嗎？

夢中雖有諸法，但我人卻不見有一法生，一法滅，有一法來，一法去，垢、淨、增、減等都不見有，是嗎？

《智度論》在這裡說，夢從念生；餘處也說，諸法從憶想分別生，然不能說，這是唯心論。無相法輪系諸經論，不許一切諸法實有，心法亦無例外。心法的存有，且不能成立，還談什麼唯心論呢？更何況色、心、……等諸緣起法，如何緣起，且不可說；經中說六相緣起，是緣起諸法空相之相，這緣起相是滅諸戲論、斷諸邪見的，如何又生有心的戲論邪見呢？今說諸法唯心，豈非臆語？不過，若說心是緣起諸法的主導或作者，用以遮諸法自作、他作、共作、大自在天作等邪見，則非不





可。唯應知是依世諦說，非第一義。

夢是緣起法，亦應如是知，不是嗎？復次——夢也是一個世界，如常說「夢的世界」，是嗎？夢裡的人，也會認為自、他、補特伽羅，都是實有，不是嗎？夢境，也可施設五蘊、十二處、十八界，是嗎？夢中人，也有見、聞、覺、知，是嗎？夢中人，也起煩惱造業，是嗎？夢中人，見夢世界的種種，都以為實有，是嗎？

在另一方面——縱使夢者當時，正在夢中與人歌舞狂歡；設或還有未睡的人，在酣睡者的身邊活動，然對睡者的夢境，是全然不知、不見、不覺的，不是嗎？另一個酣睡的夢裡人，也不知、不見、不覺這個非夢世界的，是嗎？在同一個空間裡，同時有夢、非夢兩個不同的世界，重疊在一起。而夢裡的人，和醒著的人，都各自活在自己的世界裡，彼此之間，完全不知、不見、不覺還有對方的世界存在。而這兩個重疊在一起的世界，居然都以無所有的狀態（空相）存在，沒有少物作重疊的障礙，是嗎？同上說情形一樣，再加上其他兩人，三兄弟同床異夢，成四個不同世界重疊，甚至再多，也疊得下，是嗎？

經說：緣起性空諸法，乃「無所有如是有」，誠然！這種情形，若不是「無所有如是有」之有，絕對不可能有。假定我們這個現實世界的一切，真的和睡夢世界一樣，只是一個做不完的大夢，也屬「無所有如是有」的真實空或畢竟空狀態，那末，觀自在菩薩的這番說法，當然真實不虛。不過，要想通達它，還得費點心力！即使如此，後來無著論師開創唯識宗，還是以夢喻喻知實有內識似外境生。指這個以遍計執存在的世界，是識變的如夢世界，成立唯識無境之論。結果又遭到中觀大論師月稱的力闢，其《入中論》有頌說：

無外境心有何喻？若答如夢當思擇，若時我說夢無心，爾時汝喻即非有。



同一夢喻，中觀、唯識之用卻有這樣大的差別，讀者能不深思明辨！  
下面，則出示般若波羅蜜多能成就之道、果。

## (二) 示般若波羅蜜多能成就圓滿大乘道



菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，  
遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

梵文菩提薩埵 (Bodhisattva) 即菩薩的具名，國人好簡，故有此略稱。菩提薩埵之義，照《智度論》的解釋：菩提名諸佛道，薩埵名能忍成道事的眾生，或大心眾生。是人於諸佛道功德盡欲得，其心不可斷、不可破如金剛山，是名大心。㊦ (待續)

# 談道義與膽識

讀聖賢書，如人飲水，冷暖自知。學佛修道從作人開始。如何作人呢？嚴長壽先生曾對學生說：「我無法期待你一帆風順，但我期待你永遠都有勇氣，當你面臨困難與挑戰時，永遠都有迎向它、改變它的能力；而且能夠為社會、為自己開創一個新紀元。」老子說：「智慧出，有大偽。」學歷越高，在作人的道義上可能相背；創業家的數量隨學歷遞減，為什麼書讀多的人膽識不見了？請大家一起來思維這些課題。

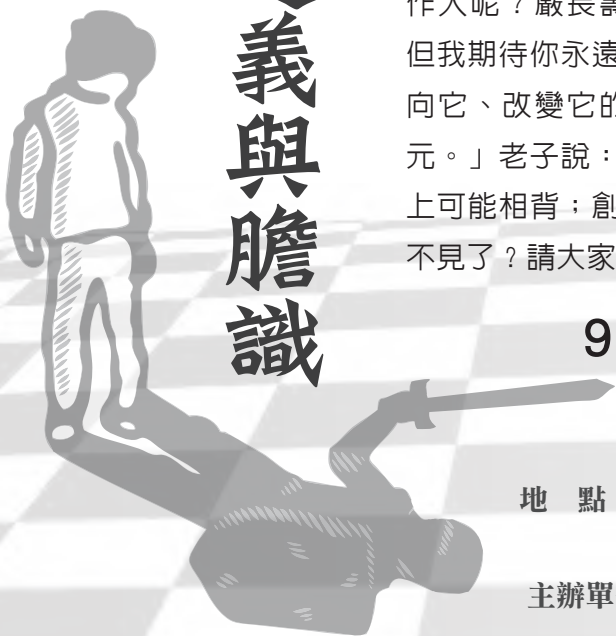
## | 人生講座 |

99年12月26日(星期日)下午2時30分

主講人：黃德舜 教授  
(國立中正大學企業管理學系教授)

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

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



# 弘一法師與《格言聯璧》(二)

徐正綸

編按：本文曾於二〇〇五年九月發表於第四九五期《慧炬雜誌》，今年適逢弘一大師——李叔同一百三十週年誕辰紀念，相關單位多有舉辦盛大的慶祝活動，值此殊勝因緣，徐正綸教授特將本文重新修潤增添，共襄盛舉。

駢文是一種以字句兩兩相對而成篇章的文體。全篇以偶句為主，講究對仗和聲律。它起于漢魏，形成於南北朝，從六朝到初唐，統領文壇幾百年。這是對漢文學語言的一種整飭，對語言美感的一種發揮。雖然在駢文文體的發展過程中，曾出現堆砌典實，炫耀詞藻，言之無物等等形式主義之風，但經過韓愈宣導的古文運動，扭轉此風以後，中國文壇仍然肯定並承續這一文體的某些成功的藝術技巧。如在行文中並不廢棄偶對句法、儷語麗詞；注重音節頓挫、聲調高低、語氣緩急、句式短長等等。筆者認為，《格言聯璧》的文體，在許多方面，特別在句式和對仗上，就是借鑒了駢文的成功經驗。全書各條格言，雖然

字數多少不同；但就每條格言而言，基本上都是偶句結構，即由相對的兩句、四句或六句、八句等構成，上句和下句字數相等，句式整齊；同時，上下兩句形成對仗，有同類詞語的相對，也有同類事物的相對，前後呼應，構思巧妙。此外，作者還善於運用取譬設喻的手法，對格言的辭藻、聲律也有所加工，這就使該書與其他格言集相比，顯得較有文采，琅琅上口，易於諷誦。早于《格言聯璧》二百餘年問世的《朱子家訓》，也是採用駢體撰寫格言的。但全書僅格言三十條，其規模遠不及《格言聯璧》。因此《格言聯璧》的這方面特色，在當年流行的格言集中，是較為突出的。

人們知道，弘一大師自少



愛好文學，他對駢體的技巧，也一直感到興趣。我們從他成年以後的某些史料中，可以推想到這一點。如一九〇〇年他在上海參加城南文社時，曾編過一本《李廬詩鐘》，序言中稱：「乃以餘閒，濫竽文社，輒取兩事，纂為儷句。」這雖是一種文字遊戲，但從中可見他當時對儷句（即偶句）創作的熱衷。一九一二年他初到浙江兩級師範學校時，曾採用駢體一些手法，寫過一篇膾炙人口的《西湖夜遊記》，文中還出現如「野火暗暗，疑似青磷；垂楊沉沉，有如酣睡」等偶句，成為該文可圈可點的精彩之筆。一九三六年舊八月、一九三七年舊二月，他在兩次給高文顯的信中說到自己對溫州、廈門二地某些對仗工整、平仄協調，而又構思巧妙的楹聯句的欣賞，「洵為佳句」、「為之驚歎」，當然也並非偶然。既然弘一大師對駢體的藝術手法如此熱愛，他對帶有駢文色

彩的《格言聯璧》，讀起來「如飲甘露」、「親切有味」，也就不足為怪了。

在弘一大師看來，《格言聯璧》由於在文體上具有前面所說的兩棲性特點，使得本書既有語錄體的簡短、淺近，又有駢體的文采，從而為讀者提供更多的閱讀方便，也給讀者帶來更大的閱讀趣味。這不能不說是大師推崇這本著作的又一個重要原因。

### 《格言別錄》是二度創作

弘一大師在一九三九至一九四二年間編過一本《格言別錄》，據他自稱這是「依《格言聯璧》錄寫」的。此前，大師也曾多次輯錄前人的格言，編過幾種本子。如他曾在一九二二年，把藕益大師的《靈峰宗論》中有關僧德的法語，輯錄為《寒笳集》（後又名《蕩益大師警訓略錄》）；一九二九年他把（明）薛文清的《讀書錄》、《讀書續



錄》和（清）梁瀛侯的《日省錄》中有關砥礪心性的格言，輯錄為《佩玉篇》；一九三四年他又把蓮池大師《緇門崇行錄》，輯錄為《緇門崇行錄選輯》。此外，他在一九四一年還曾把《金剛經》、《華嚴經》、《有部律》等佛經，和道安、蓮池等大師的有關修身養性的語錄，輯錄為《晚晴集》等等。

他當時為何在繁忙的念經、著律、弘法之餘，對這些著作的選編工作如此熱衷和投入呢？從他為各書所寫的「題記」中，可以看出這樣一個共同的緣由，那就是他要從上述諸位高僧名士所寫各種內容豐富廣泛的著作中，針對時人的弊習，挑選出有關加強道德修養的真知灼見，用來惕勵自己，並挽救社會頹風。請看：弘一大師在《佩玉編》的「題記」中這樣說：「其中（指薛文清《讀書錄》）說性理者，頗近佛法，惜模糊影響，似是而非，故無足取；但其習氣之言，皆精湛

切實，可資吾人省惕，故擇百餘首，以備尋覽焉。」可見大師對此書中討論哲學的部分，即所謂「說性理者」，不感興趣；而把目光對準關於個人身心修養的言論，即所謂「其習氣之言」，進行選錄，編成此書。大師將它交給胡宅梵時還說：此書「日習一二節，于身心大有裨益。」（見《弘一大師全集》十附錄卷）弘一大師在《寒笳集》的「題記」中也說到，這本書輯錄過三次，「挈錄之意，惟以自惕；故於嘉言，多有闕遺。」這就是說，儘管《靈峰宗論》中精彩的論述很多，他僅選錄直接用來「自惕」，即加強自我修省的警句，其他部分只能割愛。

對《緇門崇行錄》這本專門弘揚佛教僧侶行為規範的書，弘一大師也進行了選輯，據他在序言中說，要著重在該書「十門」之中的「清素」、「嚴正」、「高尚」、「艱苦」等四門，錄取較多的條目，「亦以針對時







風，補偏救弊耳。」

筆者不厭其煩例舉以上題記，意在說明：一、弘一大師的選輯工作，目標是明確的，即引導並促進人們提高道德水準，用胡宅梵為《佩玉集》發表所寫序言中的話來說，即「以聖賢之心，選聖賢之言」，「于挽救世道，不無小補」。二、大師的選輯工作，物件也是明確的，即針對時人的弊習。把握這兩點，對他為什麼要依《格言聯璧》錄寫《格言別錄》的目的和所遵循的原則，也就較容易瞭解了。

關於《格言別錄》，我們在《弘一大師全集》（八）雜著卷中，可以讀到大師親筆繕寫的原稿。據初步考證，筆者認為，此書在弘一大師生前並未定稿，更說不上印行。目前我所見到的某些《格言別錄》版本，其真實性如何，有待探討。因為第一，載於《弘一大師全集》中的這分《格言別錄》手稿，明顯帶有隨讀隨記，未經整理加工的痕跡。如該稿前半部分，按《格言聯

璧》的十類，依次分別錄寫格言三十二條；而後半部分，又同樣依此分類，錄寫格言七十條；最後還附有「持躬類」中格言「原注」一則。這些都是應歸類、合併卻尚未進行者。此外，在文內也發現個別錯字、漏字；甚至還前後兩次重複抄錄同一句格言。看來，這分手稿離正式定稿，還有一段距離。第二，以上所提到弘一大師選輯的各書，成書後都有他親自所寫的題記或序言；但至今尚未發現大師為《格言別錄》寫過類似的題記或序言，可見此書在大師生前並未印行。第三，據林子青《弘一大師年譜》（一九九二年版）一九四二條注（三十）稱：《晉江通訊》曾載，在發表弘一大師的遺囑後，「即將手書《藥師經》一部及《格言別錄》一本，交與蓮師供養。」這也說明大師圓寂的當年，《格言聯璧》還只是「手書」，即手稿，並沒有付梓成書。第四、據一九五四年（即甲午年）初夏高文顯為《格言別



錄》初次出版所寫的序言中稱：「偶憶南山律苑篋中，尚遺《格言別錄》一卷，大師出家後所精選者，特為檢出，由居士董君遍澈捐資流布」。高文顯是弘一大師晚年最親近的在家弟子之一，他所說的「南山律苑篋」，即是收藏大師圓寂前留存遺物之處。他從這裡檢出的《格言別錄》，應當就是那分由妙蓮法師「供養」的手稿；因此他交給董遍澈印製出書的，也當是該書的第一個版本。這是《格言別錄》在大師生前尚未定稿出版的又一力證。

儘管《格言別錄》在弘一大師生前沒有定稿、印行，但從中清楚地看到大師推崇《格言聯璧》，努力使它廣泛傳佈，發揮更大道德教化的良苦用心。值得研究的是弘一大師是怎樣依照《格言聯璧》輯錄《格言別錄》這本書的？也就是說，他是按照什麼思路進行輯錄，根據怎樣標準作出取捨的？我們現在就把大師這份《格言別錄》的手稿，和

金纓的《格言聯璧》（嶽麓書社二〇〇三年十月版）進行對照，分析一下這方面的問題。

一、類目的壓縮。《格言聯璧》原為十個類目，弘一大師在《格言別錄》手稿的前半部分，對「齊家類」和「從政類」，只列標題，不收條文；而後半部分再一次錄寫時，就連這兩個類目的標題也不列了，顯然他是有意避開這兩個類目。這可能出於對僧侶特殊身分的考慮；因為僧侶出離家庭，不問世事，不可能接觸「齊家」和「從政」之類的問題，於是他便作了這樣的處理，使其更有針對性。雖然他曾在《格言聯璧》的「題記」中說過，「齊家」、「從政」這兩個類目也適用於佛門，但應只是就少數寺院的執事而言，並非指全體僧侶。

二、條文的刪節。考慮到本文的篇幅，這裡僅以《格言聯璧》一書中的「持躬類」為例。該書《持躬類》原有格言一二五條；而弘一大師手稿中的「持躬



類」，前後兩次只錄寫了三十條，加上錄自「原注」部分的四條，共三十四條，僅占全書的四分之一強。特別要指出的是，大師對所錄各條格言中的文句，還作了重大刪節。如該類第二十八條，原為十句，六十字；而大師僅錄其中兩句，十字。又如該類第七十五條，原為二十句，一百字；卻僅錄其中四句，二十字。在大師錄寫的該類三十四條格言中，作過文句刪節的達十二條之多。弘一大師進行這些刪節，出於兩個目的，一是更切合佛門的狀況；二是更強調某些道德理念。前者如該類第四十二條，共四句，刪去了講「宜家」、講「用世」的兩句，只留下適宜於佛門遵奉的兩句。後者如該類第二十八條，共十句，刪去了八句，只留下「安莫安于知足，危莫危於多言」兩句，這就突出了大師當時反復宣揚的「知足心常樂」（見一九三二年為劉質平所寫的聯句）和「寡言最為緊要」（見《改過實驗談》中「改過」

的第五條）的思想。

三、文字的增添。弘一大師對所錄條文，並不只是停留於簡單的文句刪節；對其中的某些條文，還增補了文字。這些增補雖然字數不多，卻畫龍點睛，使所錄格言別開生面，含義更深。我們還是從「持躬類」中試舉幾例說明：如第一條，《格言聯璧》「持躬類」中原為四句，即「聰明睿知，守之以愚。功被天下，守之以讓。勇力振世，守之以怯。富有四海，守之以謙。」弘一大師把第二、第三句刪去；而把第四句的上半句改成「道德隆重」四個字，使這條格言最終變成了這樣兩句：「聰明睿知，守之以愚。道德隆重，守之以謙。」這樣一改，就把這條格言的內涵，提到了超越功利的更高的層面上；雖然沒有改變原格言勸謙戒滿的初意，卻把人們的注意力，吸引到不懈地追求自我道德的完善上來。況且，這樣的改動，也完全適應佛門弟子的要求。因為原來格言中所說的建



「功」、逞「勇」、致「富」，並不是出家人的努力方向；而持續提升道德修行，卻正是他們嚮往的目標。

又如，該類的第十一條，原為六句，弘一大師刪除了五句，只留下一句：「學一分退讓，討一分便宜。」他在這句格言後面，特為加上了這樣一句：「增一分享用，減一分福澤。」這就使這條格言增添了「惜福」的內容，對當時社會上的不正之風，具有更強的針對性。大家知道，弘一大師從少就接受「惜福」觀念的教育，那副掛在天津故居大廳抱柱上的「惜食、惜衣，非為惜財緣惜福」的楹聯，到他晚年還留有深刻的印象；他在一九三六年正月所作的《青年佛徒應注意的四項》演講中，講到第一個「應注意事項」，就是「惜福」。他在這條格言中增添了這一句，就是要把「惜福」這個他當時所強調的道德理念，傳遞到更多的僧眾和信徒心中。

此外，弘一大師還對該書作

了某些次序的調整（如把「持躬類」第十條「原注」中的一些文字前移，拼接到第三條「原注」的後面等）和某些詞句的修飾（如把第十四條下句中的「最難得」三字，改為「當不得」，以與上句更好地對稱等）。這裡就不一一贅述了。

綜上所述，《格言別錄》對《格言聯璧》有刪節，有增添，有調整，有改動，不是原封不動的「照錄」，也不是僅作文句刪節的「摘錄」，而是別一種形式的錄寫。它既不脫離《格言聯璧》，又不是《格言聯璧》的依樣畫葫蘆，而是對它進行了某些重要的改造。弘一大師稱之為「別錄」中的「別」字，正是指這個意義而言的。因此，說《格言別錄》是《格言聯璧》的簡化，並不確切；說它是《格言聯璧》的濃縮，也不甚貼合。它應當是《格言聯璧》的二度創作，傾注了錄寫者弘一大師新的思維和勞動。⑨（全文完）



# 幸福人生的關鍵字——光與熱(二)

◆ 第二世卡盧仁波切 講述 ◆ 福永喇嘛 口譯 ◆ 林彥宏 整理

## 在輪迴中作一個好人

如果我們真的想要從輪迴當中解脫的話，就一定要修持佛法，然後去關懷別人，把慈悲心分享出去。但是很多人把佛法當作生活的工具，到寺廟供養都是為了求自己或家人的健康、財富，佛法變成了有限而自私的。如果佛法的作用只是這樣，那麼佛菩薩就不用教導我們慈悲心了！我們要有福報才能了解佛法，才能利益眾生，如果我們只是自私的將佛法當成世間的生活的工具，這也是很難成功的。我自己不是真正非常了解輪迴，因為如果真正了解，就可以完全捨棄輪迴的生活，或是像密勒日巴一樣，去找一個洞穴就閉關起來了。我從閉關中體會到，一個出家人不是每天念經，就可以成為一個偉大的上師。上師的

偉大是來自於修持。在十四歲出家之前，我只是在寺廟裡過寺廟生活，感覺像是被勉強關起來的犯人一樣，實在很厭煩，每天就是佛法佛法的。雖然也會念經修持，但是並沒有真正把佛法融會到心裡。直到閉關第二年，開始修持觀音法門，因為修持「慈悲」，才真正對佛法有更深的了解。當離開關房又回到現實時，種種繁雜事務有時候也令我充滿壓力，有快樂的時候，也有低潮的時候。我們的修持，是要清楚的知道自己在做什麼，對自己要產生信心，當別人講法時，我們要去聽，去思維判斷，因為佛法好像包了一層外衣，我們一定要小心的檢查，才能把生命託付於此。有很多人雖然修持了很長的時間，可是發生突然狀況的時候，卻不知道該怎麼做，不知道怎麼面對與妥當處理。

今天大家可能想在這樣的佛法分享中，聽到高層次的內容，可是我們真的聽到後，是否真的能打從心裡了解？我們往往聽到很好聽的道理，但是卻沒有真正的理解。做任何事都應該打從心裡面去了解。

### 依止明師、常保明覺

佛陀給予眾生種種不同的教導，所以我們要得到證悟、要領悟佛法，並不是只有一種方法。不要給自己壓力，以為不做某個修持，就會墮入到地獄去，而要做某個修持才會開悟。如果真要確認的話，應該找到一個具格上師，從他那邊得到教法，得到建議，然後修持。如此，我們就可以越來越接近佛性的開展，讓佛性顯現。當我們得到這些教法或口訣之後，不管到哪裡都要保持住，常常提醒自己，然後依照教法修持。有些人在寺廟裡很虔誠做禮拜、做祈請，看起來像是一個很好的修行人，可是一離開寺

廟，就有很大的變化，什麼事情都不在乎，回到自己過去的習性。在寺廟，我們能開展慈悲心，也能放鬆地感到佛法的法喜，對眾生的愛心，但我們離開之後，還是要保持這個覺性、正念，不要讓自己又回到習性之中。

### 佛法每次聽起來都差不多

有時我們講太多了，但是修持太少了，我們應該把所聽聞的道理，應用在實修上面，如果我們不修而只是聽聞，又有什麼意義呢？透過修持，才能真正廣大利益眾生。佛法不像一般的演說，一般的演說可以編排得很精彩，但是佛法每次聽起來都差不多，重點在於是否落實於修持。

**問：仁波切提到，愛與關懷要沒有貪濁慾望地分享給眾生。請針對這一點再深入開示。**

**答：**我們要付出愛與關懷，首先我們必須要累積福報，例如做供養、獻曼達。而供養最重要的，

並不在於金錢，而要不斷觀想供養佛菩薩、本尊、僧眾等等，以此觀修來累積福報。如此供養，我們的慈悲心就可以開展出來。在我十五、六歲的時候，個性也非常倔強，常與別人打架。經過閉關之後，再有人挑釁，對我說再難聽的話，我也不會因此發脾氣，且能夠保持平靜，將對方視為需要關懷的眾生之一。即使發生誤會過後，對方想要再親近，我也覺得沒有問題。為什麼我可以做到這一點？是因為我做過修持。因此，當我們做過修持，我們會對眾生更有責任感。當然也不只是我們觀修愛、關懷、與慈悲心，還有一個重點是，我們必須有正確的動機，想要利益所有的眾生，以這樣的發心去做修持，才能對眾生產生幫助。甚至我們要隨時保持著對待眾生如同對待家人一般，如果我們能夠達到這個程度，事實上對自己也是非常有助的。此外，我們要對眾生有深入的觀察，進而讓眾生來了解佛法，得到佛法的利益。

這些慈悲、愛與關懷，其實都是幫助眾生瞭解佛法的方式，但如果只有這些的話，我們沒有辦法讓眾生得到真正的快樂與解脫，必須瞭解一切的本質是佛法，我們需要去增強佛法，讓眾生得到佛法的利益。就像平常我們已有愛心與慈悲，但是仍然無法讓我們得到真正的快樂、往生淨土、開悟成佛。我們要開悟成佛，必須依靠佛法，由佛法結合慈悲、愛心，讓眾生得到佛法的利益。事實上讓眾生得到佛法利益，也是我們對眾生慈悲的一環，這是菩薩所做的，也是我們所該學習的。所以我們的慈悲和愛心，要與佛法結合，來發揮作用。

當我們心情低落時，應該做皈依，當我們覺得孤單，而朋友親人都無法幫助我們時，佛法能夠幫助我們，這是一種深層的愛與關懷。我們會去做瘋狂的事，然後說這是「因為愛」，但是這樣的愛對我們有什麼幫助呢？對過去的自己有何瞭解？對未來的自己有何利益？事實上，這樣的

愛是很有限的。菩薩愛所有的眾生，這樣的愛是深入的，透過修持佛法，由佛法產生信心，讓愛的種子結果。我們一般的愛充滿了希望與等待，但是缺少信心。而菩薩之愛沒有自私，是對所有眾生的慈悲心，也因此深具信心。透過佛法，我們可以分享更深的愛與關懷。佛菩薩的愛深遠廣大，雖然我們的愛範圍較小，但我們能夠愛護家庭也是非常好的，但如果我們想要更多更大的利益，就要學習菩薩的愛。

**問：如何供養上師？**

答：最重要的是虔誠心，只要有虔誠心，我們就是在服侍、服務上師，如果沒有虔誠心，那麼服務上師就好像是一種表演而已。簡單來說，找到上師，然後以純淨的虔誠心對待。我一開始也沒有足夠的虔誠心，因而逐漸感覺到心情的低落，後來經過修持，知道要從心裡面去瞭解上師，看到上師就如同見到佛陀一般，就像佛陀出現在面前一樣，自己有

多麼幸運、多麼有福報，能見到如佛的上師。如果沒有虔誠心，就算佛陀出現在面前，也幫助不了我們。

小時候，雖然對老師存有尊敬，但是對根本上師的虔誠心還未生起。根本上師是能夠幫助我們瞭解心性的，不是透過閱讀書本的教學，而是直達內心。如果我們有這個虔誠心，就能走上證悟之路，如果沒有虔誠心，我們還會繼續墮入輪迴，如果我們沒有虔誠心，我們會去看到上師的缺點而思維：反正他也是很平凡，跟我有什麼不同呢？同時依循我們的惡習，繼續造作惡業，於是繼續墮入輪迴。如果有虔誠心，我們平常做的修持，便都是一種服務上師的方法。透過修持生起虔誠心，能讓我看到波卡仁波切、泰錫度仁波切、堪布仁波切的時候充滿歡喜，即使回到關房，那歡喜心仍然持續，這是我自己的經驗。

**問：現代人生活與工作都忙碌，**



很難靜下來修行，希望仁波切能教授我們簡易的懺除業障的法門。

答：這個問題很好，可以幫助很多人。在我們忙碌的生活中，最重要的是廣大的發心以及不斷精進，如果能夠依此修持，必能有廣大的結果利益。如果我們只是自私地一個人做修持的話，那當然也幫助不了我們自己了。即使是非常短的時間，我們仍然可以做發心與精進的修持。此外對於阿彌陀佛的淨土要有信心，因為去這個淨土沒有簽證的問題！阿彌陀佛親說，只要眾生能憶念名號，對淨土有願心，祂必會在眾生往生時接引，所以我們要有堅定的信心，相信佛法去做修持。至於修持，並不一定要到什麼地方去，如果我們能夠安住下來做修持，那麼我們所在之處，就是菩提迦耶，就是佛成道之處，就是淨土，如果我們的心安定不下來，那麼就算到了多麼神聖之處，一直受到妄念的牽引，到什麼地方去，幫助也是很有限的。

問：我們心中瞭解有究竟恆常的安樂，但是有些眾生卻也需要得到暫時的安樂，我們如何兼顧二者？

答：我們是依存著這個世界才能生存、才能修持，這個世界對我們是很仁慈的，我們為了回報地球，或為了利益種種的生命，我們可以有三種方式的發心，第一種是我們完全了悟佛法之後，帶領眾生、幫助眾生；第二種是跟著眾生一起修行，跟著眾生一起證悟；第三種是我們不斷服務眾生、利益眾生，希望他們先成就，之後我們自己再成就。佛法講很多慈悲，但如果光說不練是不夠的，別人也無法瞭解。透過行為，我們把慈悲展現出來，所以即使達到證悟是我們的終極目標，但對於眾生，還是要展現我們的慈悲心。我們需要學習更多的教法，而一面幫助眾生，一面修持。為眾生祈福持咒，也是利益眾生的方法之一。我們都有能力去幫助世上的人，要盡力去做。佛教是能夠展現慈悲，並且

落實在行動上的，所以我希望能跟更多人結緣，幫助需要幫助之人，有需要佛法的傳授的話，我也願意用這樣的方式去利益眾生，所以在這兩方面我沒有產生疑惑，我自己找到了建立去幫助眾生修持暫時與究竟利益的方法，所以我也建議大家去找出自己的方法，相信佛法是有力量利益一切眾生的。

**問：（一）能否請仁波切聊聊他平日的興趣、活動？**

**（二）仁波切是否有在上網，有facebook？如果有的話，我們信眾有問題是否可以直接在網路上向仁波切請益？**

**（三）仁波切在回答第一個問題時提到，自己在青少年時期也會跟別人打架，可是在我們的概念中，仁波切是高高在上的，是誰敢跟仁波切打架？**

**答：**（一）閉關時如果有休息時間我喜歡打坐，打坐也可以當作很好休息。此外念念咒語，停留在

自然的安定中也很棒。有時候喜歡聽音樂，是柔和的音樂，而不是搖滾、Hip Hop。因為你聽什麼音樂，就變成什麼人。我喜歡聽像Kenny G的薩克斯風演奏，因為很舒服，所以自然而然可以進入修持，讓人覺得自在放鬆。事實上，我的生活常常碰到棘手的問題，而我真的因為愛所有人，所以在這裡分享所有包括生活的經驗，但是仍有許多眾生不瞭解，所以我很忙碌。我喜歡這個問題，這問題也讓我放鬆。謝謝你！

（二）我的確有facebook，在上面很多人想跟我聊天，但是幾天的經驗下來，每個人都想聊天，如果大家都說一句：「你好嗎？」我就要回答數不清次的：「我很好！」後來我只好以公開、公佈的方式向大家問好。所以如果你真的有需要提問，那麼可以發訊息給我，我也會回答。當初我給自己的鼓勵是：「啊！你是卡盧仁波切！每個人都需要卡盧仁波切的幫助，如果只跟別人接觸短短幾分鐘，那怎麼能夠

符合別人對你的期望呢？」所以後來就設立了facebook能夠直接跟別人溝通。

（三）不要以為每個仁波切的故事都一樣，有些仁波切過得很普通，有些仁波切受到很好的供養，吃得越來越胖（如同過去的我），有些則要聽別人的話，無法獨立自主。在我父親往生之後，我向波卡仁波切求學，在那裡的生活，跟平常的僧眾是一模一樣的。十三、四歲時，也是跟小喇嘛們玩在一起，在平常時也許有點不太尊重我，而我也不敢把這些事告訴波卡仁波切，因為即使說了出來，也會被仁波切教訓，不會得到好臉色。我並不是特別調皮，只是跟一般青少年一樣。不同仁波切有各自不同的故事，有的可以獨立，有的很聽助理、總管的話。所有仁波切都是偉大菩薩的化身，但我是很平凡的從醫院生出來的。有些仁波切不管助手、侍者，而是以他們自己的方式做事，但是對於眾生都具有廣大的慈悲心。當然這樣會

比較辛苦，因為有自己的堅持，要做這個、要做那個，而我就是這樣的人。無論仁波切平凡或特殊，他們都是菩薩的化身。而仁波切重要不在相貌莊嚴或何等名號，重要的是他們的心是仁波切，有很高的證悟，所以在輪迴中可以利益廣大的眾生。當然我是很平凡的，沒有很高的證悟，這並不是我特別謙虛，而是表達我本來是什麼就是什麼。

## 結 語

二世卡盧仁波切的幽默、開朗，在妙趣橫生的演說中展露無遺，講座上笑聲與讚嘆不絕於耳。風雨之中，大崙山華梵大學因為仁波切的佛法開示，而綻放光與熱。這一份光熱，滋長眾生的慈悲、關愛，以及源源不絕的法喜，感恩仁波切慈悲，並願以此福德回向一切眾生，特別是梅姬風災中受苦的眾生。🕉️（全文完）

本文經佛教利生中心、華梵大學曉雲法師研究中心授權同意刊登

# 學佛不學空·到頭一場空(上)

◆竹慶本樂仁波切 ◆林瑞冠 英譯中 ◆陳曹倩 審訂

所有佛法的要點，都在於付諸行動、放入實修，否則，佛法只是一門無用的哲學。

如果我們能夠在生活中，善巧實踐佛法的見和修，佛法才能成為一門活用的教導。從大乘的觀點來看——

所謂「見」，是指透過學習而獲得空性的智慧或空性的領會。

所謂「修」是熟悉見地，並得到個人化實修而來的智慧的過程。

而「行」呢，是當見與修結合時，我們所有的行持，自然符合道德的行持，或正念的行為。

我們觀察自己在這世間的行為時，會發現每個人都要為自己的行為和行為所帶來的結果負責。由於學習和思維這些法教，我們開始直接瞭解到：

每個人都有能力創造快樂，並將快樂帶到這世上；同時也有能力製造痛苦，並將痛苦帶到這世上。如此，修持佛法才會對個人有用、有意義，也會為他人帶來很大的利益。

## 為什麼「空性」很重要？

想在證悟的修道上前進，並開展慈悲行持的潛能，最關鍵的重點，就是了悟空性的見地。如果沒有這個基礎，要幫助自己與他人從輪迴的「痛苦」和「痛苦的成因」中解脫，幾乎是不可能的。我們可以試試看，不過，沒有空性的見與修，我們即使付出努力，也無法使我們脫離迷惑。

許多偉大的成就者曾經開示，沒有空性的見地，即使你的禪修達到了最高深的境界，反而變成助長我執的工具。我們很容



易錯過了真正的道路，因為我們被吸引且迷失在追逐愈來愈高的見地之中。舉例來說，如果我們在大手印與大圓滿的道上修練，我們可能會迷戀在解釋這些見地的炫目名相中。而且，因為缺少了無我的正見，我們很可能在某個時刻就厭煩了這些開示。我們一再聽到相同的法教，但是，對於它們的實相並沒有真正的領會或洞見。一旦我們厭倦了大手印和大圓滿的名相，以後無論聽到多少次，或在任何情況下聽到，這些法教都無法為我們的心或修道帶來很多的影響。

因此，我們不只需要開展空性的見地，對於這個見地有一定程度的信心或確信，也是必要的。能夠親嚐到一些「無我」的真正法味，是非常震撼的體悟，因為「無我」是生起純正慈悲的真正成因。沒有放下自我，放下我執，我們是無法生起真正的悲心，因為這種悲心永遠都是帶有條件。我們先不管表面看起來怎麼樣，但是，它總是附加了條件

——就像一封很簡短的電子郵件，卻附上了內容龐大的檔案。

### **見到空性，接著結合悲心去行動**

我們一開始試著要修持悲心的時候，可能抱持著深切純正的動機；但是，當我們真正觀察自己的內心時，很可能發現自己的行為動機，其實已經受到了自我中心的影響。我們在幫助別人時，或許已經隱藏了對某個狀況或某人的特定期望。我們心想，因為我們釋出了悲心，應該會得到一些回報吧！為什麼我們會這麼想呢？因為我們仍有「我見」，因此我們的行為都帶有執著——執著珍愛的自我、意見和價值觀。

因此，許多大乘的大師們會先教導空性，繼而教導慈悲，或是布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧等波羅蜜多。有人會認為這樣的教學次第有點奇怪，因為空性是非常難以瞭解的。弟子們常問：為什麼先教導無我？為

什麼不先教導悲心？這個世界多麼需要真正的慈悲，而且學習布施和所有的善行是非常必要的，因為那是紀律和戒律生活的基礎。

答案是：如果我們無法瞭解空性的見地，也沒有一些真正的體會時，我們是無法將慈悲或六度等這些美好有益的事，真正的放入實修。我們會認為：如果先鍛鍊悲心的話，就可以幫助更多的人；我們也會以為：修持空性並不是實際在幫助別人，甚至會認為修持空性是自私的行為，以為這個修持只專注在自心和自我的體驗。然而，如果你真正看到這個修持的成果時，你會發覺完全不是這麼一回事。

在沒有無我或空性的見地下，所修持的悲心，經常都不是真正的利他——因為我們自身是迷惑的，沒有一顆清明的心，這樣的利他只會製造更多的迷惑。假使我們認為有某個方法可以幫助某人，我們以為自己知道對方的需要，其實這通常都是建立在

自己的詮釋上，並不是站在對方的立場替他想。我們所給予的是「我們」認為他們所需要的，而不是「他們」真正所需要的。這二者是不同的。除此之外，我們還帶著價值判斷，認為對方應該以某種方式接納我們的幫助，所以，我們的「幫助」還強加了條件和準則。

慈悲的心髓，是「沒有我執」。因此，我們可以從對方的立場瞭解他們的痛苦。我們可以看到超越自己想法和信念的事物。我們可以從對方的立場，看到他們的需要，同時也運用上自己的智慧。當我們以更寬廣、清晰的見地來觀察，我們會更真實的瞭解什麼樣的幫助，能滿足他們的實際需求，而且對他們有真正的利益。

### 乍見「無我」

當我們這樣與空性見地連結時，就成了生命中活生生的體驗，而且我們也培養了對智慧的



真正渴望。如此，對於證悟的追尋，才會成為真正的追尋。無論我們是在研讀佛法，或運用分析式的禪修方法，我們都是以清新、開放的心，審視實相的本性。就這樣一再地深入觀察身、心的體驗，一旦我們無法找到自我時，就會體驗到「間隙」，這就是確信「無我」的初體驗，也是「無二」了悟的開端。

當你的心續生起這樣的確信時，它就不是出自言詞和想法的冗長步驟。這不是說你被洗腦了，所以心裡要反覆地想：「我一定要有確信，我一定要培養確信」。這不過是心中生起「間隙」。「間隙」出現時，你心裡很清楚。在那個時刻，「確信」與你同在。而確信逐漸消退的時候，你心裡也很清楚。在那個當下，如果做一些無我的分析，體驗會再次的出現——證實了你的體驗，也因此激發了你的確信。

信心或確認的感覺必須來自於內心。我們必須自己去分析「我」和「無我」，直到乍見

「無我」。這可能在分析式禪修的過程中發生。問題是，這個經驗可能很短暫，以致我們有可能錯過。因為這是剎那的經驗，我們不重視，也不珍惜。我們預期有更偉大的經驗會發生。這就是我們主要的問題：我們在找尋戲劇化的經驗——像是整個自我會瓦解，或者是廣大的虛空，也就是我們以為的「空性」會出現在我們面前，還有所有的我執和我執的對境都會完全的消融。

其實，我們應該做的反倒是：一旦找不到「我」的經驗生起時，就安住在這個「間隙」並放鬆，這是很重要的。這並不難。禪修就是學習放下所有的妄念、執著和分析的心——只是放鬆地安住在無概念的境中。

## 視人生如夢又如幻

一旦我們瞭解了空性、人無我的見地，並且透過禪修更深入時，我們就將所學到的知識與經驗契入我們日常生活的行持。

「行持」指的是我們身、語、意的行為，尤其是帶有正念和覺性的行動。

堪布 竹清嘉措仁波切在《空性禪修次第》(中譯註：中文版書名《空·大自在的微笑》——空性禪修漸進次第，張老師出版社發行)的偈言中開示：

無論你要降服敵人或保護朋友，

都要記得「行者是無我」的見地。

反覆地憶持此生是業力的顯相，

要記得「造業者」是無我的。


我們要如何將「空性的見地」與「日常的行住坐臥」結合在一起呢？下座時，很重要的是：視我們的行住坐臥是如幻如夢，而不是實質和真實的體驗。在世俗的層次上，自我和各種的現象都顯現為真實和有作用的；而究竟層次上，自我和他人都不真實的存在。這些都「僅只是顯

相」，栩栩如生，卻是空性，就像是彩虹或海市蜃樓。

如果我們有這樣的見地，那麼我們在這世上無論做什麼，都會引領我們走向空性和無我的甚深體悟。不管經歷什麼，我們都不會體驗到這世上，經常讓人感受到的劇烈痛苦。舉例來說，我們為未來做計畫的同時，也知道事物的本質是無常和如夢一般，如此一來，無論我們計畫的結果是什麼，我們都比較容易掌握自己的體驗。

如果計畫很成功，我們得到所想要的，那麼就應該看待這個成果好像是「夢的體驗」；相反地，如果計畫沒有完全成功，我們也應該視這個經驗是無常和如夢般。如此，我們不會受制於巨大的壓力和痛苦。我們之所以會感受到強烈的痛苦，是因為我們執著這些體驗是堅實的。因此，無論你們做什麼，我給你們的忠告是：要記得「無我」的見地。究竟的層次上，要記得空性和無我的見地；世俗的層次上，要記





得體驗就像是夢、幻相，也就是說它由因緣和合而生。夢和幻相是由因緣的遇合而產生的。就像是魔術家大衛·考伯菲（David Copperfield）創造幻相的手法。同樣地，我們在這世間經歷的苦樂，都是由於因緣的聚合而產生的。

### **看著行為， 也看著引發行為的「心」**

要產生因緣的基礎是什麼？是「業力」的體驗。「業力」的字面意義是「行為」或「因果」，這是我們世間的自然法則。當我們說「業力」的時候，聽起來有點抽象神祕。我們經常會捨離日常生活和平常的體驗，而去探討一些深入複雜的哲學系統。如果有人問：「你相信業力嗎？」這個問題問得很奇怪，因為他其實真正要問的是：「你相信因果嗎？」我不太相信有人會不信因果，因為我們每一天、每一刻都可以看到因果的運作。我

們生活中的每一個經驗都跟因果的想法相關。

雖然業力與我們身、語、意的所有行為有關，但其實與我們的「內心活動」——起心動念，有最緊密的關連。這是因為我們的「心」引導了身、語的行為。我們可不會心想：「我的鄰居對我一直很好，為了表達感謝，我要送對方一分禮物。」但是在下一瞬間，卻偷了那個人的東西。

一旦我們決定要面對我們的行持，我們就是下定決心、承諾自己要在生活中的每一個行為都保持正念。我們對自己的行為保持正念時，不只會看到自己的行為，還會看到引發行為的「心」。我們看到了「心」與「行為」之間的因果關係，也培養了分辨善惡的洞察力。這致使我們擁有重要的辨識力——分辨「害他」與「利益自他」的行為。這是以正念、審慎的方式生活的練習，如此，我們的生命對所有的有情會更有貢獻、更有利益。

## 認出業力模式，真心想改變， 你就能做到！

為了要瞭解「業力」，我們就必須瞭解小乘的基礎教法——相依或緣起的見解。這個教法開示所有的事物，即萬物，是由於因緣而產生，因此，它們無法獨立的存在。它們的生起並非靠自己，而是依賴許多的要素。一旦止滅的因緣出現時，它們就會止滅。因此，萬法非實質、不恆常，這就是究竟的實相。

就某個層次來說，業的道理很簡單。從種子和芽的例子就可以知道，在這個例子中，種子是成因或行為，而芽是成因的結果。種子帶有生起「特定的果」：芽的力量。但是，種子並沒有完全的力量能讓「果」成熟。因為它也要依賴輔助的條件。種子必須在對的時間、對的條件之下，種在土裡，而且也要有足夠的水、陽光等等。當成因和條件在完全協調的情形下聚集

時，就會產生「果」。同樣地，我們在心續中種下了業力的種子，也必須配合適當的輔助條件，才能產生「果」。當這些條件聚集時，果的成熟和示現，就會在我們經驗中以苦樂等不同的形式呈現。

以什麼樣的形式呈現或達成結果呢？這受到我們過去到現在業力的影響。佛法開示：過去和現在的業都有一定的重要性或力量，去影響最終結果的形式。假設它們佔了百分之五十的影響力，而一旦因緣聚合，就有了百分之百的業力去形成特定的業果。但是，這個百分比並不是完全的準確。如果我們有一顆相當有「能量」的種子，換言之，種子的習氣會決定特定的生長方式，那麼，種子的「潛力」可能超過了百分之五十影響力，假設是百分之八十。那麼現世業力只剩下很小的影響力——百分之二十。這也是我們有時候與業力掙扎的原因。



假使我們碰到某種情況，氣到無法自己，舉例來說，我們可能會選擇痛扁對方或壓抑自己的情緒。然而，如果以前我們曾經有情緒失控的習性，習慣以暴力解決問題，那麼在業力發作的瞬間，就會難以克服了。在這種情形下，當下的條件：朋友的告誡或我們的正念，能夠介入和改變那個結果的影響力就很小。不過，如果我們認出這些業力的模式，而且真正決心要改變，我們是做得到的！這需要很多的耕耘，而且我們的修持力必須要強而有力。一旦我們更純熟地去面對心和情緒，並培養自己的智慧與悲心，我們就能夠轉惡行為善行。這就是面對行持的目的。

相反地，如果過去世的業力影響較弱，假設它只有百分之二十的力量；然而現世的業力：我們當下的起心動念，以及相關的條件，佔了百分之八十的影響力——在這樣的情況下，我們就很容易轉化這個

業。但是，無論業的種子是弱還是強，仍取決於我們怎麼面對並讓它展現。

我們應該要記得，從佛教的觀點來看，業力不是命運，不是命定，不是意味著事情是預先決定好的。如果真是如此，佛陀何必教導佛法呢？如果一切的事情都已經預先安排好了，以業力的藍圖佈局好了，你的行為不會影響到你的未來；假設你已經被安排在二〇〇八年會證悟，那麼無論你做什麼，都會在那個時間開悟，你不需要擔心，而且可以盡情做自己喜歡的事情。相反地，假使根據你的業力，你永遠無法開悟，那麼不管你做什麼，你都不會證悟；如果是這樣，那又何必努力呢？我們必須要知道，佛教對業力的看法並不是這樣的。☉（待續）

中譯自菩提 ( Bodhi ) 雜誌  
第八卷第三期

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

# 愛的主人翁——我



◆ 妙慧法師

自一念不覺三細起六羶，流轉生死至今，已是業惑相續，目前這個通常被自認為我的色身，其實是識心痴迷、隨業受報，為過去業力所驅，挾持所造善惡業種子而來投胎，於有緣父母交媾時，四周黑暗，唯見一幕敦倫喜劇，於明相（愛之光）發現處，神識聰利，剎那即到父母身邊，那時忽起一念愛心（男的愛母憎父，女的愛父憎母），流愛為種，納識為胎，於父精母血中而成胞胎，生死禍根於焉成立，眾苦亦隨之而來。這是吾人現量色身的由來，基本就是挾帶愛慾為受生的種子，出胎長大成人的過程。根塵相對，於所對境，能起貪愛，欲望展開，對五塵欲境，簡言之就是財色名食睡，心生貪著，廣取追求。有求便有苦，順境貪著，逆境厭離，總括不離生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離

苦、求不得苦、怨憎會苦、五陰熾盛苦。以上八苦總括不離身心諸苦，但能感受這一切苦的溯本追源，皆由一切眾生迷執五蘊，認此幻妄身心為實我，演成我執牢不可破，由我執故廣起貪戀取著。更切實的說：原因就是因我執故，不了色蘊非實，故對境貪戀，由領受而想相，依想相而造業，由業牽識而受生死，也就是愛取痴迷著萬塵，生死輪迴由此成立。既然一切眾生皆為五蘊身心所迷，以致生死無盡，現在就由五蘊來觀察此身心二法是否真的是我。

五蘊就是：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。「蘊」是積聚義，積聚色受想行識為元素而成眾生，積聚見思、塵沙、無明之煩惱而受生死。現將五蘊說明如下：

**色蘊**：色是質礙義，凡是有形質，有障礙的都稱為色。又可



分為內色和外色，內色指吾人現前地水火風，四大假合的色身稱為內色；外色則指宇宙萬有一切由虛空所幻現的（因緣和合，妙有非有，真空不空），包括山河大地、色聲香味觸法皆屬色法。現在色蘊單取吾人內色的色身而言。

**受蘊：**受是領納義，即對境而承受事物之心的作用。即有身故有眼耳鼻舌身五根，能對外領納色聲香味觸，而起眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，去領納一切境界。受順境能起樂受，則引起貪心；受逆境能起苦受，則引起瞋心；受不樂不苦境，則起中庸受，能引起痴心；這叫做受，即指前五識。因五識受力偏強故。本來受識當下具足十八界，通於六識，現以四蘊分配八識，故單明五受，將法塵一受攝於想蘊之內。

**想蘊：**想是想像義，即對境而想像事物之心的作用，對於前五識已受之境界，重加分別想像，這叫做想，指第六識。六識想力強，六境令心起念，念善行

善，念惡行惡。此即六識染著外塵，對外境念起分別，名為背覺合塵。

**行蘊：**行是遷流造作義，常緣一切善惡之心的作用，前念滅後念生，念念不停，所以叫做行，指第七識意根。意根即第七識，專執第八識見分為我，而成我執，由我執發生意識，而見萬法。故七識思力極勝。第六識執取六塵，愛念起，第七識意根即身心合一（意為精神，根即神經，指全身的神經系統），對外執取，行使造作諸善惡業。

**識蘊：**識是了別義，體則八識心王，及對境了別事物之心之本體者，能別諸識性境，執取一切種子，即一期壽命，指第八阿賴耶識（八識執持全身，若無八識見分映在諸根，則前七識皆無了別功能。在小乘宗中唯明眼等六識，大乘宗中則名八識）。第七識現量上差別能行使造作，第八識即決斷，差身去造作，現量上若不能行，則含藏在阿賴耶識的倉庫中，故第八識又名業識的



大倉庫，能含藏無始以來一切善惡業。

綜上所言，色蘊是生理上的現實生命體，是父母所生的四大假合之身；受等四蘊是精神的作用，屬心理，是觸境所起的幻妄之心。將色蘊列五蘊之首即因吾人執此身為我，不知此身是我執的大本營，是萬惡的根源，此我執可說堅固難破，若我執能破，其餘受想行識皆可迎刃而解。但觀察五蘊身心，皆是因緣所生法，色從四大假合而有，受想行識由妄想分別而有，究竟沒有實體，如同三界諸有亦不外色心二法一樣，色法屬物質，心法屬精神。

就物質方面而言：凡宇宙間所有的一切形形色色，都屬物質現象，因緣和合而生，因緣分散而滅，外指山河大地，內指身體形骸，哪一件能常住不壞？哪一樣是真實的？吾人迷故妄生執著，認妄作真，單就此色身，一旦一口氣不來，呼吸風停，火（體溫）即消散，水即膨脹破裂外流，骨肉屬地亦潰爛歸還

大地，此時身在哪裡？我又在何處？《圓覺經》云：「四大各離，今此妄身，當在何處？」

就精神方面而言：凡舉心動念，都屬精神作用，佛經說為六識妄心。此心念的生起，亦須藉六根、六塵、六識和合，此色身壞滅之後，沒有六根對六塵，六識不生，屆時誰去領受（受蘊），誰去想像（想蘊），誰去貪念（行蘊），誰去了別（識蘊）。可見受等妄心皆因對境而有，所對色蘊既空，能對之四蘊自無，受想行識莫不——皆空。

以上是約虛妄不實以明色受想行識——皆無有實體，都是仗因托緣所生起，緣聚即生，緣散即滅。既是由因緣而生而滅，那麼未生時本空，既滅時亦空，未滅時也不過是空體上，一時所現的幻相；是故三界諸法畢竟皆空，凡夫迷故執為實有。

若就真空實相而言，則五蘊虛妄相中，當體即是真空實相。若自性能通達，實相理體能圓徹一切事相都是明照無物，能明照





起用，則一切迷情幻境能解開。沒有迷執，真實本來面目能顯，寂而常照，照而常寂，寂寂照照，寂照無礙。一切真空妙有，都是自性所顯的真空實相，那麼五蘊當體即是真空實相。菩薩悟故了達五蘊皆空，故能在俗無塵，作我了我，悟身外身，大用現前，能觀行慧度有緣人，能福蔭眾生離業塵，此乃無緣大慈，同體大悲。

吾人現前的身心世界即是五蘊，迷時為凡夫，隨塵造業痴流轉，悟時以佛法為依皈，以佛法的智水洗滌身心的塵垢，以佛法為明燈照亮修行的道路，以戒定真香護持我們不被塵境所染，能安穩趣向菩提大道，能由觀行轉五蘊成四智，以四智成三德，成就常樂我淨四果。這才是真實的愛自己，能妙覺察一切宇宙萬有，皆是真空妙有，這須透過信解行證，親證本覺明照。此本覺是人人本具，只是目前迷，被五蘊埋沒，現在能回光反照了解，無始以來所造的業識若能頓開，

能圓通盡，這就是回復吾人的本覺明。只因迷故，不曾去審察，本來面目迷昧，對外迷執，妄造諸惡業，而妄受輪迴苦。現在利用這個色身，唯有在人間方能修行，亦唯有藉著眾緣和合，有一切眾生讓我們能有機會造善緣，能行布施等六度萬行，這一切眾緣和合就是讓我們能體相用，將愛取痴迷著萬塵轉過來，喜歡接觸善知識，接受善知識的啟示，愛行善行，能取三觀妙用，有四弘誓願。所依一切體事，我們的妙觀察中，以般若妙智慧能起用，色空能圓融無礙，一切無住無著，若無眾緣和合怎能起大用？學佛就是在人間才能學，亦唯有在人間才能成佛，若無眾緣，我們的慈悲、聖德、智慧皆無法顯現。行文至此，以一古德偈作總結：

心想引境則為礙，  
著身增愛生死涯。  
心境無著淨法界，  
靜慮開悟照本來。☉





# 菩薩，我已經開始學著更加勇敢

◆ 徐怡芳

慈悲的觀世音菩薩啊，弟子今天寫信給您，不是因為又被煩惱攻佔了自己的心，變得慌張、焦慮、淚流與不安，而是我開始知道怎麼從迷途中，重新走向幸福的道路。

上次寫信給您，提到這陣子為了生活，幫忙先生分擔家計，被裁員失業的我又開始找尋合適的工作。首先找到的第一分職務是在便當店裡幫忙。上班第一天，我先送孩子們去上學，之後便依照與老闆的約定時間，並提早了十五分鐘，想先吃完早點再進入便當店內，開始新的學習。沒想到一到店裡，正要享用早餐的時候，裡面一位歐巴桑就扯著嗓門，大聲地對我喊叫：「拜託，妳以後上班早點到行不行，後面廚房的大油鍋我已經幫妳先洗好了。」當時手裡還拿著尚未就口的麵包，先是傻傻愣了幾秒，才

猛然驚醒，顧不得早餐還沒吃，便趕緊跟著前輩，開始忙碌的切菜、洗米、端盤子、包便當、整理廚房……等等瑣事。經過了緊湊的五個小時，我終於完成新工作的初體驗。下班時接過老闆娘給予的愛心便當，一路上想著孩子們吃到這便當的滿足，今天的不愉快，就全部煙消雲散吧。

隔日，我比昨天還早到二十分鐘，看見便當店的鐵門都還沒拉開，我才放心坐在店門外的摩托車上，準備吃剛買的早點。沒想到約莫五分鐘過後，遠遠的看見昨天帶領我實習的歐巴桑蹣跚走來，一看到我又開始大叫：「妳坐在那裡幹什麼啦？鐵門旁有個小鐵門可以打開啊！吼，小姐哩嘛幫幫忙！」剎時我不知該說什麼，只好趕緊丟下還沒吃完的餐點，開始忙碌的工作。第三天，我一樣提早到了便當店，一



樣的大門深鎖，一樣只有我一人。回想前一天歐巴桑的說法，小鐵門果然真的沒有鎖，於是我趕緊先打開來，看見裡頭黑漆漆的，伸手不見五指，便從牆壁中摸索著開關，將電燈逐一打開。雖然還沒到上班的時間，已記取教訓的我，決定先到廚房，將大油鍋洗起來，怎知不一會兒，陣陣霹靂啪拉的聲音從店內傳來，高分貝嚷著：「吼！小姐，不要將電燈全開好嗎？不懂就先問一下嘛！」工作中不曾有過片刻的休息，連開水都沒有時間喝，加上歐巴桑一直不斷從中批評，我漸漸覺得委曲，眼淚不聽使喚流下。下班要回家時，我跟老闆娘說了聲抱歉，說明這樣的工作環境其實我很喜歡，只是那位歐巴桑前輩的不近人情與從中挑剔，令人真的難以忍受，於是我決定離職，結束短短三天的兼職。辭行前老闆娘說，我算是新人裡頭最能忍的一位，因為很多人也是受不了與歐巴桑相處，做不到二小時就走了，我是待最久的員

工。現在想想，如果當時可以忍得下這口氣，或許今天的自己，在面對生命中的挫折與試煉，是否會有不一樣的收穫。

結束這分工作後，我又在網路上找到一分家庭代工的缺，代工的步驟很精密繁複，完成一組代工品的工資卻很低，不到四十元。第一次去拿材料的時候，先花了半天學習拼貼，早、午餐都沒時間吃。學完後對方拿給我五組回家做，並交代我在三日內交貨。當天我開心的簽下契約書，拿了材料就坐公車回家。從那天開始，除了打理小朋友的三餐，陪伴他們做功課，其餘時間我都是不停的在趕工。第二日開始，我的脖子酸到無法左右轉動，手也隱隱作痛；最糟糕的就是眼睛了，因為看得很吃力的關係，眼睛刺痛的感覺就像是有人拿針在扎！為了分擔先生的重擔，只好不斷告訴自己要忍耐。就這樣，每天代工到清晨一點才休息，早上約六點起床，中午則趁小朋友們睡著後，再繼續追趕進度，因

為會一直擔心交貨來不及。妹妹及朋友們好言相勸，告誡我身體要顧，因為這點錢已經剝削掉我的健康，但我在第一次交貨時，「不做」這二個字還是說不出口，於是對方一口氣又給了十盤，交代得於三日內交貨。一心只想多賺錢的我，還是接下了這個苦差事繼續做，身心俱疲地趕四天內做完。

第二次拿十盤的那一週，剛好遇到小朋友感冒生病，一方面要照顧小孩，一方面要代工，完全沒有休息的時間，於是心裡萌生退意想選擇投降。交貨時，對方聽到我不做了，只淡淡的跟我說：「那妳這二星期做的這二十盤都是做白工喔！沒有錢喔！」我當時愣住了，質詢他原因，對方又說：「我們第一天簽的契約上面寫得很清楚啊！拿的次數不滿五次，就無法領工資！而你只做了二次。」我心想，這一次我真的上了賊船，只怪自己簽約時沒看清楚。當時我頭也不回的就走了，一切的鬱悶盡在心裡無形

地糾結著，覺得自己真的好傻好笨，為了不到八百元的工資，賠上自己的睡眠，脖子與眼睛的酸痛，還有與孩子間的相處。當初老公為了體貼我，還特地買了上千元的工業用放大鏡呢！回到家看到家人的那瞬間，想到辛苦工作，卻連一毛錢都沒拿到，滿腹的委屈心情，終於沒用的哭了。

好懷念之前上班的時光，回想當初被強制裁員前，雖然每天忙得不可開交，業務量總是比別人多，但日子卻過得充實。無奈景氣不佳，人事必須精簡，離開待了近二十年的公司，心情上完全無法調適，一日內不知哭了幾回，見了人就掉淚，加上失眠困擾我好些日子，甚至還有過想輕生的念頭！未滿四足歲的寶貝小慈，因為感受到媽媽的不快樂，那段期間她不吵也不鬧。

慈悲的觀世音菩薩啊，弟子帶著感恩的心來向您發露，這段日子，我經歷了許多挫折，與讓人灰心的事，最終的結果總是事與願違，不能盡如人意。心越

是著急，找工作的事越是艱鉅困難，遇到的挫折也越是多端。我的勇氣開始渙散；我的信心漸漸瓦解。孩子們慢慢長大，家裡的開銷也越來越大，而我卻一直在原地踏步，心很慌，但就是定不下來。記得當時還曾對著您說：「菩薩，為何我會這麼的不勇敢呢？端坐在蓮花上，微笑不語的您，可否給我一點指引啊？」

一直到最近，我又再度找到一間早餐店的職缺，店裡的情景似乎與便當店的雷同，裡頭同樣有資深的歐巴桑對我呼來喚去；同樣有成疊成堆的餐具碗盤，需要我去清洗整理；同樣有忙不完的大小瑣事，讓我戰戰兢兢、提心吊膽的向前輩請益。但，唯一不同的，是我發現自己的心好像慢慢在改變，以往資深同事的嚴厲批評，聽在耳裡是多麼冰冷，現在這些嚴苛的指導，卻逐漸有了溫度，像是朋友之間的貼心叮嚀。過去處理瑣事像無頭蒼蠅，總在狀況外的我，而今對於細節的掌握，也越來越得心應手。原

來難過也是過一天，快樂也是過一天，面對過去遭逢的種種壓力挫折，真的只有一句「感恩」！卓立的礁岩由於海浪的拍打，因而造就了奇峭嶙峋的姿態；翩飛的蝴蝶也因為蛹的困縛，才能蛻變得更加羽翼斑斕。當自己往上掙扎痛苦時，不也是激勵自己的最好時機。曾經在便當店裡接受磨練，才讓我感恩地且珍惜於現在的工作。想想自己先前被同事欺負的過往種種，內心的嗔恨曾經盤繞在心裡，甚至於打從心底真的好氣！然而，此刻回想著她的叨唸與責罵，卻令我由衷地感激。原來，是我自己欠缺人生的磨練，動不動就以淚洗面，動不動就有想輕生的傻念頭。「恨鐵不成鋼」，說的人不就是我自己嗎？對於古語說「不經一番寒澈骨，焉得梅花撲鼻香」的老生常談，我突然有了深刻的領悟，這句話也成為砥勵我堅持到底的人生座右銘。

前幾天在網路上看到這麼一段話：

當我還在嫌棄沒有鞋子穿的同時，我看到了一位連鞋子都無法穿的人，只因他沒有了雙腳。

當我還在埋怨沒有衣服穿的同時，我看到了許多緊縮在角落的街友時，他們竟連家都沒有。

因為有了令我深刻的工作經驗，我逐漸從習慣挑剔變成懂得珍惜；因為有了佛法的寄託，我慢慢地走出這段憂鬱的日子。我感受到菩薩的慈悲，孩子的貼心，先生的關懷，妹妹及弟弟的親情支持，與朋友們的問候關心。面對問題，我開始用積極回應、以樂觀承擔，漸漸地我不再哭泣，並且有了勇氣。借用網路作家塵襲的作品「留一盞燈給自己」，文章中的一段話：

開不起四人座的大車，那就全家一起同心踩協力車，穿不起名牌的衣服，那就回歸人類原始的單純，僅求冬暖夏涼就好。粗茶淡飯真不算什麼，全家同心，那幸福的滋味才真是甜美。

求不得苦，那就別求了，暫且隨波逐流，順著時運在起伏中學習無所依附，境是境，心是心，心美了看什麼都美。之後，安然等待機會，機會一來，一上岸，不又是一尾活龍。

慈悲的觀世音菩薩啊！請寬赦我的嗔恨心，讓我能勇敢地承擔與放下。請原諒我先前無法面對自己，無法解開心底的難題！


慈悲的觀世音菩薩啊！弟子試著唸佛，將煩躁的心先靜定下來。弟子試著寫作，將紛亂的思緒歸類出一個光明方向。弟子試著將緊皺的雙眉打開，用微笑迎接每一個生命轉折。其實，我深深相信，菩薩您早已聽到弟子的祈請，並將我的恐懼與不安調伏。謝謝您給予我光明的未來希望；謝謝您總是願意靜靜地聽我懺悔。

菩薩，我已經開始學著更加勇敢。🙏





## 沒有金牌 · 也是英雄

某日，編輯和塵襲師兄在msn上對話著。


**編輯：**塵襲師兄早安！昨天回家瞥見電視新聞，報導亞運選手被取消資格，這事件您聽說了嗎？

**塵襲：**這麼大的新聞，想忽略都不容易。


**編輯：**您覺得當事者應該怎麼調適自己的心情？

**塵襲：**我想，人生面對大考驗的機會不多，我們希求的也許不該是風平浪靜，而是有面對大風大浪的智慧。這次的挫敗對選手來說，也許是很好的機會，可以思考金牌對自己的意義。再換個角度來看，有時候失格，換來的是更多的成長，金牌只是一時的。

**編輯：**重要的是不斷地超越自己，而不迷失於虛幻的名氣與掌聲中，是嗎？

**塵襲：**您答對了，正是如此！ 噶當派格西朗日塘巴尊者，所造《修心八頌》的第五個偈子也談到：「他人出於嫉妒心，非理辱罵謗我等，虧損失敗我取受，願將勝利奉獻他。」身為佛教徒的我們，如果遇到相同的情況，最好能夠生起將煩惱轉為道用的心念，如果不行，至少也不要對他人起嗔恨心。換言之，如果這名選手能夠堅持夢想，繼續在專業領域耕耘，往後就算不比賽了，也可以考慮轉當教練，那麼他對體育的貢獻，就不單是個人的光榮，而是讓所有喜愛運動的年輕選手，都能夠在世界舞台上發熱發光。懂得放下、懂得給予，這樣的人生，就是金牌人生。

**塵襲：**昨天去看了廣告教父孫大偉的紀念攝影展，他最近病逝了！聽說他是一個很有意思的人，努力工作、努力生活，雖然很年輕，在五十八歲就走了，但週刊形容他精彩的人生，彷彿比別人多活上一輩子，他的朋友就說：「孫大偉其實活了一百二十歲的雙倍人生。」其實佛法也說「人身難得、壽命無常」，我們既然已經得到這暇滿人身，就應該積極活出生命的真價值，若是讓自己的時間浪費在悔恨與失望之中，就很可惜了。

**編輯：**感謝師兄的分享，也願所有眾生皆能遠離痛苦，得到喜樂滿足。

# 心的鍛鍊

禪修的觀念與方法

修定為了鍊心，鍊心為了修慧

即使佛陀有他心通，知道我們起了惡念，他也不能代勞，能夠息滅煩惱的——唯有自己。

禪修——向內觀照，  
當心達到某種程度的專注與穩定，  
便能由粗而細地覺察、剖析心識活動，  
讓心念產生淨化作用；  
進而在定中觀無常、觀無我、觀緣起，  
讓般若智慧融入我們的生命。



心的鍛鍊

釋繼程

禪修的  
觀念  
與方法

未經鍛鍊的心，有著各種雜念，煩惱，  
往往是人走神，經過禪法鍛鍊的心，  
才能顯現出智慧的光芒，讓智慧更顯明。

智慧人

心的鍛鍊

釋繼程

法鼓文化

2011法鼓禪修  
推薦閱讀

新書上市75折  
(2011/1/31止)

◎作者：釋繼程

◎定價：220元

## ◆精采內容推薦◆

- ◇正觀念：修行須先建立正知正見，以減輕「我見」、「我癡」。
- ◇正方法：在生活中盡量捨離種種物欲、淡化染著，對治「我愛」。
- ◇正心態：時時刻刻提起正念，覺照「我慢」——超越卑心與慢心。

法鼓文化

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

# 慧炬近事

## 二〇一〇年雲嘉南地區高中職校獎助金頒發會

【本刊訊】鮮妍的百花一朵朵褪去了夏日的濃妝豔抹，微寒的天候時而陰雨，時而放晴，在陣陣秋風的吹拂下，慧炬來到了寶島南方，向來自雲嘉南縣市的清寒學子分送溫暖。「雲嘉南地區高中職校獎助金頒發會」於二〇一〇年十一月二十日下午一時三十分，假國立成功大學光復校區管理學院演講廳隆重舉行。

頒發會開始前，由慧炬機構莊南田董事長致詞。莊董事長首先嘉勉所有得獎的同學，因為今天能夠參與這場盛會的學子，都是品學兼優、具有上進心，而經師長推薦者。回顧民國四十七年，周宣德居士以獎學金的方式，鼓勵大專學生研究佛學；四十九年時，台灣大學更在慧炬創辦人周宣德居士的鼓勵輔導下，成立國內第一個大專佛學社團——晨曦學社，首開國內大專學生研究佛學之風氣。五十年來，慧炬秉承周居士栽培青年，鼓勵研究佛學的宗旨，受獎學生當在萬

人以上，豐收的成果如同開枝散葉一般，把佛法的菩提善根，深植到社會上各個階層，蔚成知識分子研習佛法的風氣，十分令人感佩。莊董事長也提醒今天得獎的所有同學，希望所有人都能夠學習佛法、聽聞佛法，珍惜寶貴的青春，畢竟佛經上說「人身難得」、「世事無常」。如果我們沒有辦法知道明天和無常究竟哪一個先到，我們就應該努力，惕勵自己，存心向善努力上進，以期有成勿負此生。

在莊董事長的引言過後，今年慧炬機構再度邀請現任嵩山少林寺文化學院院長——張元隆居士以「幸福人生不設限——變美變帥變有錢」為題，與同學們分享「幸福人生」與變美變帥變有錢的大祕密。張居士首先談到什麼是「幸福」的定義，以及人生有沒有「變」的機會。他以日本著名的漫畫「航海王」中的西爾爾克醫師為例，這位醫師不但長得不英俊，也並不富有，醫術也不精湛，但他卻能在臨終之前，向上天感謝自己的人生過得心滿意足，這或許就可以

證明一點，那就是幸福人生不見得必須和身分地位，或是財產容貌的優劣高低有所聯結。

張居士接著談到人生中能夠「變」的機會。「變」這個說法，在佛教裡面叫做「無常」。不論是器世間的金銀銅鐵物質，乃至於我們的身體、想法，無時無刻不在變化。正因為世間事是無常的，所以壞的終究會過去，痛苦才有被轉為快樂的可能。至於要變成什麼呢？佛教有一點主張和其他的宗教不一樣。其他宗教通常認為人經過努力，最多只能站在神的旁邊，人不會變成宗教的教主，但以佛教來說，人經過努力，每個人都可以成佛。雖然我們現在都不是佛，不是菩薩，但正因為會改變，所以我們都有成為佛菩薩的機會。

在聆聽張元隆居士精彩的演講後，接著進行的是獎助學金頒獎儀式。頒獎前首先由慧炬董事劉勝欽居士為大家說明審核的經過，並針對慧炬能持續接引知識青年學佛的弘法利生事業，特別感恩所有海內外大德的認同與贊助，劉董事希望所有獲獎的同學都能珍惜並善用

這筆獎助金，他同時也鼓勵受獎同學，要怎麼收穫，先要怎麼栽，種善因、得善果，相信因果，自然不會做壞事，有機會聽聞佛法並知道努力上進，自然有能力改變外在環境，將來就能夠有所成就。

在劉董事的分享後，曾經領過慧炬獎學金、目前也擔任慧炬董事的文化大學陳清香教授受邀上台，以自己求學時期家境清苦，但仍堅持理想、發奮讀書，終於完成博士學業、在大學任教的人生經驗為例，勉勵同學面對困境不要氣餒，如能樂觀進取、努力不懈，就有圓夢的一天。接著由莊南田董事長、劉勝欽董事、陳清香董事、蘇榮焜居士、鄭慶海居士、張元隆居士等多位貴賓親自頒發獎助金，受惠學子共計六十人。頒獎完畢之後進行的是傳燈儀式。現場貴賓在莊董事長帶領下，以接力的方式，將一盞盞慧炬之燭光傳到受獎學子手中，一同祈願佛法之光傳承遍照。演講暨獎助金頒發會就在溫馨的氣氛與熱烈的掌聲之下圓滿結束。🕯



# 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

## 志蓮淨苑十方世界聖凡水陸普度 大齋勝會

時間：12月22日至12月29日  
地點：九龍鑽石山志蓮道5號  
電話：(852)2354-1888  
網址：<http://www.chilin.org/>

## 佛教觀音線協會 「美好關係——寬恕與和解」專題講座

時間：12月25日  
內容：人際關係的美麗與哀愁  
講者：惠敏法師  
人數：80人  
地點：台北市松山社會福利服務大樓  
(台北市南京東路五段251巷46弄5號8樓)  
電話：(02)8787-3072  
網址：<http://www.kuanyin-line.org>

## 香港佛教律儀淨苑八關齋戒

時間：12月25日  
主持：衍慈法師  
地點：九龍彌敦道242號立信大廈E, F座四  
字樓  
電話：(852)2367-3091  
網址：[http://www.hk-luyi.com/luyiintro/  
introduction.htm](http://www.hk-luyi.com/luyiintro/introduction.htm)

## 龍山寺板橋文化廣場佛學專題講座

時間：100年1月9日09:00~17:00  
講題：中觀今論  
主講：寬謙法師  
地點：板橋市文化路二段242號7樓  
電話：(02)8252-0103

## 印儀學苑佛學研讀班初級班招生

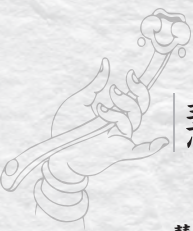
時間：100年1月5日至5月13日  
報名：即日起，未滿45人不開班  
地點：台北市中正區濟南路二段36號  
電話：(02)2394-6800  
傳真：(02)2322-2837  
信箱：yinyi@gaya.org.tw  
網址：[http://www.gaya.org.tw/yinyi/  
file100/100class.htm](http://www.gaya.org.tw/yinyi/file100/100class.htm)

## 圓光佛學研究所「台灣佛教論壇 ——從清朝、日治到當代台灣佛教」

時間：100年1月9日  
內容：探討近現代「台灣佛教」相關議題  
報名：12月20日截止  
地點：中壢市月眉里5鄰78號(圓光佛學院  
男眾佛學館一樓視聽教室)  
電話：0911-438-506  
傳真：(03)498-6980  
信箱：aureola748@yahoo.com.tw  
網址：<http://www.ykbi.edu.tw/>

## 台中佛教蓮社二〇一一年 寒假大專明倫講座

時間：100年1月20日至1月27日  
內容：淨土導言、唯識簡介、共修念佛  
報名：99年12月31日截止  
地點：蓮社本部(台中市民生路23巷14號)  
電話：(04)2222-7583  
傳真：(04)2222-2382  
信箱：minlun.society@gmail.com  
網址：[http://tclotus.net/modules/  
eguide/event.php?eid=1](http://tclotus.net/modules/eguide/event.php?eid=1)



# 慧炬申謝

慧炬申謝（二〇一〇年十一月一日至十一月三十日止。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 林朝宗
- 2,000元 簡素琴
- 1,000元 毛玉惠、邱慶福、游璉娥

## □捐助中華慧炬佛學會

- 2,000元 王蘭英、陳秀玲、鄧思潮、三寶弟子
- 1,000元 葉雲特、陳麗卿、蔡秋菊

## □助印慧炬雜誌

- 2,000元 王雪娥
- 1,000元 彭素珍

## □捐助大學論文徵文獎學金

- 10,000元 台大晨曦社友

## □捐助慧炬出版社

- 2,000元 尤秀凌

## □捐助高中職校清寒獎助金

- 50,000元 黃演鈔
- 10,000元 陳秀玲、鄭慶海、郭森滿
- 5,000元 郭乃慧
- 1,000元 林雅芳、王鏡彬闔家

## □助印經書

- 1,000元 黃益祥、蘇美金、陳慶昇

# 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

二〇一〇年

### 雲嘉南地區高中職校 獎助金頒發會

1. 獲獎同學依序向服務台報到
2. 慧炬莊南田董事長致詞
3. 演講主講者張元隆居士為大眾分享幸福的祕密
4. 慧炬劉勝欽董事為大家說明審核的經過
5. 慧炬陳清香董事勉勵得獎同學
6. 莊南田董事長親切的恭賀受獎同學
7. 貴賓蘇榮焜居士與領獎同學合影
8. 貴賓鄭慶海居士頒獎予得獎同學
9. 貴賓們一同點亮祈福心燈
10. 所有人捧起燭燈在內心許願
11. 所有貴賓與受獎同學大合照





是男是女非男非女無有它相  
是真菩薩

辛酉臘月

呂佛運



**TORCH OF WISDOM MONTHLY**

No.558 Dec. 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  
郵政書撥：0003484-5 慧炬雜誌社  
Web : [www.towisdom.org.tw](http://www.towisdom.org.tw) E-mail : [tow.wisdom@msa.hinet.net](mailto:tow.wisdom@msa.hinet.net)  
行政院新聞局出版事業登記證·局版台誌字第1121號  
中華郵政北台字第6372號執照登記為雜誌交寄