

### 佛教飲食篇

——什麼是佛教徒的飲食觀？

/ 聖嚴法師

### 精進料理食譜篇

——週末在家中體驗精進料理

/ 吉村昇洋禪師

### 過午不食篇

——過午不食有助辦道

/ 本刊編輯室

### 佛教齋戒篇 (一)

——八關齋戒的修行精神

/ 明霽法師

### 佛教齋戒篇 (二)

——千手千眼觀音齋戒

/ 本刊編輯室

### 法鼓山北齊佛像瞻仰記

/ 陳清香

### 不一樣的精采

/ 林彥宏

### 「你今天業力引爆了嗎？」

——法藏法師演講摘要

/ 徐朕宇

### 慧炬機構南區分會二十五週年慶

——談慧炬機構南區分會之成立歷程

/ 郭森滿



2015年 慧炬

# 大學院校佛學論文及文學創作徵文獎學金

## 一、緣起

本社為秉承創辦人周宣德居士栽培青年，鼓勵研讀佛學，並將心得撰寫佛學論文或創作佛教文學，特設「慧炬大學院校佛學論文及文學創作徵文獎學金」，申請人得依照下列規定提出申請。

## 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，前一學年(含上、下學期)學業成績平均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論文、心得報告或文學創作作品。
- (二) 每人每年得任選一組申請，同組別曾獲獎者不得申請。
- (三) 大學、研究所學生皆可申請「創作組」與「心得組」，唯「研究所組」僅限研究生申請。
- (四) 加分選項：申請人經由大專院校佛學社團指導老師與社長推薦者，優予錄取。如校內無佛學社團，有創立佛學社團意願者亦可。

## 三、徵文組別及獎勵辦法內容說明

徵文內容				獎勵辦法			
組別	主題	書寫體例	字數(字)	獎狀	獎學金金額(元)		
					首獎	優選	佳作
研究所組	佛教經論與文獻研究，或任何與佛教相關之議題	學術論文	10,000 ~ 20,000 字 (含摘要、附錄及注腳等全文)	乙紙	15,000	10,000	8,000
創作組	任何與佛教相關之主題，依書寫體例創作	散文、雜文、論說文	3,000 ~ 4,000 字	乙紙	10,000	8,000	6,000
心得組	讀書心得寫作	散文、雜文	4,000 ~ 5,000 字	乙紙	10,000	8,000	6,000
	參加佛學社團心得與經驗分享	散文、雜文	4,000 ~ 5,000 字				

【備註】心得組「讀書心得寫作」，請就下列書目任選一本閱讀：

- 1.《佛陀的啟示》羅睺羅·化普樂著 顧法嚴譯 / 慧炬出版社
- 2.《武藝中的禪》漢喬伊 / 慧炬出版社
- 3.《金剛經的研究》沈家楨 / 慧炬出版社
- 4.《醫院與道場》佛教醫事人員聯合會會員合著 / 慧炬出版社
- 5.《愛就要行動》一行禪師著 鄭維儀譯 / 慧炬出版社
- 6.《金剛般若波羅蜜經句解釋義》江味農著 張泰隆選輯 / 慧炬出版社
- 7.《法相唯識學的真實觀與諸法唯心萬法唯識合刊本》張泰隆編著 / 慧炬出版社
- 8.《流浪者之歌》赫曼·赫塞著 楊玉功譯 / 漫遊者文化

## 四、投稿格式

請至慧炬官網查閱或下載附件——「文稿書寫格式說明及論文格式範例」並請依規定格式撰寫及裝訂。不符規格者，本社得請申請者更改或恕不受理。

## 五、評審辦法

- (一) 資格審查：由本社依作品規格、參選資格等資料進行審查，文稿及相關文件均符合申請資格者，文稿即送交評審老師審閱。資料不足、規格不符者不予受理。
- (二) 評審委員：由本社聘請專家、學者組成評審委員會，進行評審工作。
- (三) 評審方式：進行初審及複審二階段評審，評審要點由本社訂定。若同組文稿水準未臻理想時，獎勵名次將重新調整或從缺。
- (四) 文稿如抄襲他人之著作、請人代筆、一稿數投或以舊作申請者，一律不予錄取。

## 六、收件日期：2015年9月1日至9月30日(以郵戳為憑)



{主辦} 財團法人台北市慧炬雜誌社  
{地址} 10656台北市大安區建國南路一段270巷10號  
{洽詢} (02)2707-5802 分機202 活動組  
{網站} www.towisdom.org.tw {信箱} tow.wisdom@msa.hinet.net  
{臉書} www.facebook.com/towisdom



紙上禪食——粥品



纓絡粥  
(蔬菜粥)



茶粥

# 紙上禪食

—— 搗磨芝麻



吉村昇洋禪師搗磨芝麻

# 紙上禪食

—— 高湯



昆布



昆布高湯

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  
總編輯 周寶珠  
藝苑主筆 陳清香  
執行編輯 周文玲  
校潤 陳浥塵  
出版 孫治明  
活動企劃 許余鴻  
門市 林怡均  
會計 陳玉禎  
總務 沈明娟

## 南區分社

社長 郭森滿  
總幹事 龔顯榮  
地址 台南市東區崇明路187巷11號5樓之1  
電話 06-2881677  
傳真 06-2881678

## 免費贈閱 歡迎助印

助印方式 全年六期(共六冊)  
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·林耀軒  
印刷 鴻霖印刷傳媒事業有限公司

## 本期專題——佛教飲食特色與修行

- 佛教飲食篇——什麼是佛教徒的飲食觀？ 聖嚴法師 3  
精進料理食譜篇——週末在家中體驗精進料理 吉村昇洋禪師 10  
過午不食篇——過午不食有助辦道 本刊編輯室 17  
佛教齋戒篇(一)——八關齋戒的修行精神 明霽法師 20  
佛教齋戒篇(二)——千手千眼觀音齋戒 本刊編輯室 25

## 藝苑精華

- 法鼓山北齊佛像瞻仰記 陳清香 26

## 菩提心要

- 菩提道上(三〇九) 仁俊長老 31  
廣欽老和尚的法藥(二)——粗衣淡飯，去除貪念 廣欽老和尚 33

## 童心童語

- 不一樣的精采 林彥宏 35

## 萬素茹易

- 辣炒菜脯 / 金瓜三角 / 菜脯煮阿給 Arula 39

## 佛青園地

- 「你今天業力引爆了嗎？」——法藏法師演講摘要 徐朕宇 42  
祈願正法久住各大專院校！——台大晨曦學社舉辦佛法講座的點點滴滴 陳子豪 44  
緩和醫療病房實習心得 何 暉 46  
有沒有功德？——從《六祖壇經·疑問品》談起 曾楚壬 48

## 南區訊息

- 慧炬機構南區分會二十五週年慶——談慧炬機構南區分會之成立歷程 郭森滿 51

## 飛瀑流泉

- 二〇一五年第二期夜間佛法課程簡介 56  
慧炬近事 61  
教界訊息 63  
慧炬申謝 64

# 佛教飲食特色與修行

近來食安問題是國人擔心的議題，我們平時聞、思、修佛法，除了應注意食品安全外，也須了解佛教的飲食特色，才能更有助於自他的修行。

《金剛經》的開頭，從世尊持鉢乞食開始說起，可見飲食雖是平凡瑣事，但修行就在平日的食、衣、住、行中見真章、看出功力，從日常飲食也能導入金剛的般若智慧：「如是我聞。一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。」

食有九種——四種世間食（段食、觸食、思食、識食），以資養色身；五種出世間食（禪悅食、法喜食、願食、念食、解脫食），以資益法身慧命。食存五觀，則為進食前應作的五種觀想——計功多少，量彼來處；忖己德行，全缺應供；防心離過，貪等為宗；正事良藥，為療形枯；為成道業，應受此食。

本期專題特別介紹佛教徒的飲食觀和精進料理食譜，以及與飲食相關的修行——過午不食戒、八關齋戒和千手千眼觀音齋戒等。

佛教的飲食方式如何？哪些東西可食用、哪些東西不可食用？為什麼吃東西前需要供養？然而生活就是禪，修行者是如何看待平常的飲食？

早齋時唱誦：「粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟常樂。」那麼，該如何煮出好吃的粥？有禪滋味的精進料理又是什麼？

修行者在了解了佛教的飲食特色後，亦須了解佛教的齋戒方式和利益。在禪宗寺院裡，午後飲食稱為「藥石」，因為飲食應當有所節制，所以禪林的晚齋稱為藥石，其為隱語，有服藥而食之意。眾所周知，弘一大師和雪公李炳南老居士，皆為過午不食者，但何謂過午不食？過午不食又有何功德利益？

八關齋戒是在家眾一天一夜，修出家眾的戒；千手千眼觀音齋戒，藏語稱為「紐涅」，為藏傳佛教的修行法門。此修行法主要持誦的是：觀音菩薩六字大明咒和十一面聖觀音菩薩大悲咒，並須持守大乘八關齋戒和依儀軌觀想。

以上在本期專題都會一一介紹，使大眾更加明瞭佛教的飲食特色與其相關的修行方式。

# 佛教飲食篇

## 什麼是佛教徒的飲食觀？

● 聖嚴法師

佛教出現於印度的時候，佛教徒並沒有特殊的飲食習慣和規定，因為印度是一個宗教信仰普遍的國家，凡是有宗教信仰的人，一定有大同小異的飲食觀念。所以，原始時代的佛教徒乃至出家的比丘、比丘尼，過的是沿門托鉢，所謂「一鉢千家飯」的飲食生活；他們不選擇托鉢的對象，也沒有所謂潔淨或不潔淨，神聖或不神聖的飲食禁忌，為的是一律平等、廣結善緣。相沿迄今，斯里蘭卡、緬甸、泰國等上座部的佛教區域，還保留著當時的古風，也就是供養者供養什麼就接受什麼，沒有選擇、挑剔的餘地，只要不是特為某一些托鉢者而殺，縱然魚肉等食物，也不拒絕，這就是為什麼小乘佛教不規定必須素食的原因。

素食是佛教所強調和鼓勵的，如果能夠辦到的話，這是基於慈悲的立場，不是現代人為了健康和經濟的原因。事實上，肉食既傷慈悲，也的確有損健康，所以，大乘經典如《梵網經》《楞嚴經》等都強調素食，嚴禁肉食。

至於葷腥，應有分別，所謂「葷菜」，是指具有惡臭味的蔬類，例如：大蒜、蔥、韭菜、小蒜等。《楞嚴經》說：葷菜生食生瞋，熟食助淫。在比丘戒律裡面則規定：吃了葷菜要單獨住，或者距離他人數步以外，並位於他人下風而坐，或者必須漱口至沒有惡臭為止。這主要是為了不擾亂大眾，所以，不得食葷。並且在誦經之前，为了不使聽經的鬼神發瞋和起貪，最好不吃葷菜。所謂「腥」就是指肉食。



辣椒、胡椒、五香、八角、香椿、茴香、桂皮等都算是香料，不算葷菜，不在戒律所限。

至於不得飲酒，在印度乃是佛教徒的特色，其他宗教不僅不戒酒，甚至認為酒能通神。本來釀酒不須殺生，並且可以成為藥物之一種，不應列為宗教的禁忌；但因為佛教重視

智慧，若多飲酒容易亂性，而飲酒之後還能夠自制而不致昏亂的人不多，所以，為了保持經常清醒，利於精進的修行，特別是為了達成修定的目的，必須戒酒。至於一般大眾，若據孔子所說的「飲不及亂」，無傷大雅。所以若受五戒而不能戒酒，也可以捨掉酒戒或不受此一酒戒，還不失為三寶弟子。



泰國寺院中，集體用膳的小沙彌們

若將酒當作菜的佐料，如已沒有酒味，失去醉人的力量，應該不在酒戒之限。故在中國的新興宗教——所謂理教也戒酒；當在必須用酒的場合，以醋代理，例如以醋代替烹飪的佐料，因為此時的醋已無酒性。

如果進入葷菜館或居家時家人之中有人吃素，也有人吃葷，能夠使用葷素兩種不同炊具和餐具，是最為理想。因為葷素的氣味不同，對於飲食者的感受也不一樣，為了習慣上的理由，保持清淨是必要的。可是禪宗的六祖惠能大師，在開悟傳法之後，隱於獵人隊伍之時，僅吃肉邊菜，而避菜邊肉。不吃肉是為了慈悲眾生，還吃菜是為必須生存，因此在生活條件無法強求的條件下，用肉食的炊具來煮素食，那也不是不能接受的事。

對於菸、麻醉品的觀念，在佛制的戒律，可因病而由醫生處方使用；不僅是菸，乃至於酒，在不得不用的情況下，不算犯戒。當然，不能假借治病而貪口腹之欲去吸飲菸酒和麻醉品。抽菸是為防止瘴氣，在瘴癘發生和彌漫

的地區，出家人可以適量地吸菸；否則，為了威儀，應該戒除。若是為了刺激、嗜好、無聊等原因而抽菸，那就不為佛戒所許。在南方熱帶地區，嚼檳榔也是為了防止呼吸器官感染疾病；但是在不為治病的情況下，那就成了有失威儀和損傷形象的一種惡習。

菸、檳榔都非飲食中的必需品，對人體少用是為了治病，多用則有害無益。例如：酒精過量者中毒；菸的尼古丁則傷肺損氣並為致癌的原因；檳榔的液汁，有損牙齒的健康，令琺瑯質受到腐蝕，佛教徒能夠不用最好不用。

至於蛋類，應該是屬於腥類，因為它可以孵成為雛，而且它的味道，就是腥味，如果持素清淨的人，最好不吃。雖然現在養雞場所產的雞蛋，是無性的，在消費市場所買到的都是屬於無生命的；但它很顯然地並非植物，若從殺生的立場，吃無性卵，不算犯戒，也無損於慈悲，若以素食的習慣而言，便應當避免了。

關於乳製品，不屬於肉食，也不屬於腥食，因為牛羊吃草及五穀，所產的乳汁也不含腥味。飲乳既未殺生，也不妨礙牛犢、羔羊的飼育，而且是由人來飼養、控制乳量的生產，不會影響

雛兒的生長與發育，所以，在佛的時代，普遍飲用牛乳，而且將乳製品分為乳、酪、生酥、熟酥、醍醐等五級類，是日常的食品，也是必需的营养品，不在禁戒之列。而目前由於對乳量需求大，遂產生畜牧業密集式生產採乳，忽略動物本身的生理條件，有不少保護動物的團體抗議飲用乳製品，所以基於佛教護生慈悲立場，在購買乳製品時，應當考量乳品來源及其畜牧方式是否合乎自然方式畜養。



本文轉載自《學佛群疑》，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

## 延伸閱讀 | 聖嚴法師談飲食

### 吃的修行



#### 供養的意義

平日用齋前，大眾唱〈供養偈〉究竟是以什麼來供養？是以碗盤中的食物供養嗎？若是如此，用蓋子將盤中的食物蓋住是否如法？又初一、十五在大殿佛前大供，諸位手中是否持有一份食物？

供養，是三寶弟子表達對三寶的恭敬和感恩的方式，主要是以佛法和清淨的身語意來供養，食物只不過是象徵而已。中國的佛教施食時要唸〈變食真言〉〈施甘露真言〉〈開咽喉真言〉等咒語，然後才施食。可是南傳的佛教並未唸真言，日本禪宗及淨土宗的寺院也沒有，他們照樣供養眾生，只是唸一些佛法的偈子，說法供養。

又有一些法會上，如盂蘭盆法會，有時會放蒙山及焰口。但是日本的超度法會，禪宗唸《金剛經》《心經》；天台宗唸《法華經》其中的一品，以此濟施餓鬼，既未開咽喉，也未施甘露及唸其他的咒語，這些鬼到底有沒有吃下什麼東西？

事實上，中國現行的佛事是在元朝之後，中國人從密教中節取了一些咒語，觀想一粒米大如須彌山，七粒米等於七座須彌山，可以讓鬼界眾生永遠吃不完。而有些鬼喉嚨很小，唸〈開咽喉真言〉，就能吃得下所施的食物。

甘露並不是水，是一種不死之藥，吃了這種藥後，從此就可以得到了不生不死的法益。在蒙山施食中，甘露一滴能令眾鬼飽滿，唸個咒語能使餓鬼的喉嚨打開進食，這些都是密教的觀念。

#### 法供養為真供養

但是，真正的供養是以法供養為主，另以食物為表徵，大家不要誤認

為僅是以碗盤中的食物供養。

當我們進食時，首先要想到並且感恩三寶，這不僅是以食物供養，而是以我們自己虔敬的身心來供養佛、法、僧三寶。施主們供養、布施飲食給我們，相對地，我們是以如法如律清淨的三業，供養三寶，布施眾生，這才是正信的佛法知見。若是一味地相信一些民間的傳說，卻不知佛法中許多儀式的象徵意義，這實在是大顛倒。

對法界眾生的布施，也是以供養物來做為象徵。布施時，實際上是在說法，願他們聽聞佛法之後，貪心、瞋心、愚癡心能減少，三毒心去掉才能得度。大家千萬不要以為我們是用什麼神祕的力量來超薦法界眾生，以為好像是一股很大的力量，就如同原子彈、氫彈、核子彈那種力量。所謂「法力不思議」的意思，是用佛法來開導、化解以及消融貪、瞋、癡等煩惱心，這才能使得眾生解冤、釋結，超生離苦。

本文轉載自《食在好素》，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

## 一日不作，一日不食

**問：**「一日不作，一日不食」是百丈懷海禪師的家風，它看起來很淺顯，如果一天不工作，就一天不吃飯。我們大多數人也是天天工作，不過是擔心如果不工作就沒得飯吃，好像被動的成分居多，跟這句話原來的境界相差很遠。請師父為我們開示。

**答：**普通人是以果為因，百丈是以因為果，在觀念上並不相同。百丈並非沒飯吃，但他說，如果我不工作就不應該吃，如果我要吃就一定要工作。這也就是說，要付出才能獲得，若不付出就沒有資格獲得。這是正確的因果觀念。有時，付出也不一定有回收，何況根本不付



出，哪有回收？昨天付出是昨天的事，如果今天尚未付出，今天就得付出，要一天一天地算。一般人則是為了等一下有飯吃才工作，或是明年可能沒錢所以今年要工作，或者老年可能貧苦無依所以現在要儲蓄，這都是被動的。

「一日不作，一日不食」，這種從每一天來著眼的精神，從古到今一直影響著佛教積極付出的精神。在釋迦牟尼佛時代，有一位農夫看到釋迦牟尼佛托鉢乞食，農夫就問：「喬答摩，我們工作種田，所以有飯吃；你不工作種田，怎麼也要吃？」佛陀回答：「對！你是在耕田，我也在耕田。你耕的是土地，我耕的是心田，我在眾生的心田播撒善根的種子，讓它長出豐富的善根福德來，所以我也在耕作。」農夫說：「既然如此，你也該有得吃。」

本文轉載自《聖嚴說禪》，由法鼓文化出版，並同意授權轉載

## 平常飲食，處處禪機

生活就是禪。在今天的社會，除了家庭生活還有工作的環境、社會的環境，在工作的環境之中，又有工、商、農，還有軍、公、教，乃至自由職業的宗教、文化、娛樂、餐飲等生活方式。不像古代禪者生活那樣的簡單，從早到晚只有寺院的作息。所謂吃飯、睡覺、走路，以及廚房和莊園的工



作。所以在禪宗的語錄中，常常發現禪師們就用這些生活現象，來表達他們活用的智慧。例如：

有源律師問大珠慧海（唐代建州人，生卒年不詳，馬祖道一的弟子）：「和尚修道，還用功否？」

師曰：「用功。」

問：「如何用功？」

師曰：「飢來吃飯睏來眠。」

有一僧問瀉山靈祐（西元七七—八五三年）：「師的道法為何？」

師曰：「一粥一飯。」

有一僧問趙州從諗（西元七七—八九七年）：「學人迷昧，乞師指示。」

師云：「吃粥也未？」

僧云：「吃粥也。」

師云：「洗鉢去。」

黃檗希運（西元八四七—八五九年）曾云：「終日吃飯，未曾咬著一粒米；終日行，未曾踏著一片地。」

以上四個例子，都講到吃飯，其中一個例子講睡眠，一個例子講行路，實際上，就是以此而代表了我們日常生活中的行、住、坐、臥，衣、食、住、行的生活行為。未悟的迷人，把「道」看得很玄，想得很遠，真像儒聖所說：「瞻之在前，忽焉在後。」又說：「仰之彌高，鑽之彌堅。」可是通常禪者的體驗，「道」並沒有那麼神祕。只要凡事離瞋、離愛、離自我中心的價值判斷，那就是道、悟、解脫、智慧。總之，禪不離現實的生活。⑨

本文轉載自《食在好素》，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

編者按：日本曹洞宗的始祖道元禪師，著有《典座教訓》的禪門清規。「典座」是佛門中負責大眾齋食的人，道元禪師藉由典座之職，闡述修行不一定只是坐禪、念佛、拜佛，他認為調理食物，只要有道心，也可令大眾受用安樂，也是屬於辦道修行，因此生活中的所有活動，包括吃飯、打掃等都是修行。

本文作者吉村昇洋禪師，一九七七年生，現任日本曹洞宗八屋山普門寺副住持，同時亦為大學外聘講師、醫院臨床心理師。他除了出版書籍、在雜誌撰寫文章外，也經常上電視、廣播等節目，透過各種媒體宣揚活用於日常的佛教。

本文所介紹的是禪門精進飲食，由禪師示範，非常難得。這些食譜，已經過改良、適合現代人，希望讀者諸君在休閒假日時，也可試著料理、品嚐，感受一下舌尖上的禪滋味。



吉村昇洋禪師

假日想做點新鮮事，有這種想法時，大家都做些什麼呢？我想每個人各有不同的方法，諸如旅行、購物、運動等，不過透過我自身的體驗，想建議大家做的事是「花點時間慢慢地烹調和用餐」。

不用高湯粉，改用昆布熬高湯，仔細地分切食材等，在忙碌的平日經常省略的事，在「當下」一件件專注地進行，很神奇地，心情也會跟著平靜下來。而且，當你一面享用完成的料理，一面品嚐食材原有的美味，將發現從未注意到的事，並能以嶄新的心情迎向明天。

本書中介紹的食譜都是經過改良、容易融入生活、有益身心的精進料理。我想在許多人的印象中，精進料理就等於素食料理。這點固然沒錯，不過那只是精進料理的一個面向而已。禪宗認為並非讀經、坐禪才是修行，生活中的所有活動，包括吃飯、打掃等都是修行；換言之，精進料理這種飲食，是透過食材的處理、烹調的方法、素食料理的吃法等，做為面對自己心靈與身體的佛法修行。

在本週末，務必請你試著煮頓精進料理，體驗一下小禪修，相信你一定會有許多新發現。

### 什麼是精進料理？

**有禁忌的食物＝對食物心存感謝**

## 洋蔥、薤菜、蒜、蔥 韭、肉、海鮮類、蛋

上面列舉的食物，是「禪僧齋（精進料理）」不使用的食材。不採用肉、海鮮、蛋等動物性食材，源自佛教「不殺生」的觀點，也就是不殺害生物。此外，也不食用上面所列被稱為「五葷」的蔥科蔥屬的蔬菜。這是因為修習佛道之人不需要蒜和韭等刺激性欲的蔬菜。但是，根據不同的國家、時代或思想，五葷的種類多少有異。本書是遵照我在曹洞宗永平寺修行當時所遵行的規定。

禁止食用某些食物的規定，除了戒殺生之外，還有其他意涵。人類具有想飽嘗一切美味食物的欲望，但重要的是透過精進料理，擺脫那樣的欲望，特別是食物有所限制，讓我們察覺到自己是靠著吃那些食物賴以為生，讓我們重新對食物、生產者及大自然的恩賜心存感激。

### 料理的基本「高湯」

#### 時間熬煮出美味

精進料理的味道基礎仍然是「高湯」。每當我打開熬煮昆布高湯的鍋蓋時，氤氳飄散的香味，難以形容地迷人，讓我感到十分滿足。對忙碌的人們來說，或許會覺得煮「高湯」耗時又費工，但是如果只在週末製作，就只要在週五晚上費點工就行，之後隨時可用，能夠使料理更美味。

請享受能夠充分發揮食物美味、也可說是精進料理精髓的「高湯」的風味。

#### 昆布高湯

##### 材料

1l 的水，配 15x5cm 大小的乾昆布一片。

### 高湯作法

在鍋裡放入水和乾昆布，約浸泡三小時，以小  
火加熱至80℃後熄火，直接靜置，讓它變涼備用。

※ 也可以將水和乾昆布放入容器，置於冷藏庫一天。

※ 急用時，在鍋裡放入水和乾昆布加熱，保持60℃加熱約  
三十分鐘；取出昆布後，立即轉大火加熱，撈除表面的  
浮沫即完成。



### 昆布的種類

昆布大致分為真昆布、羅臼昆布、利尻昆布及日  
高昆布四種。我常使用味道較淡、能突顯蔬菜美味的  
利尻昆布。採收後暫放的昆布，表面會附有白粉，那  
是名為甘露糖醇（mannite）的甜味成分，請勿擦除。



### 吃粥的十大好處

我在永平寺修行時期，粥是早晨的基本餐點。為何吃粥，詳細原因不  
明，但是據說這個慣例始於開山祖道元禪師的時代，在記載著齋飯作法的  
《赴粥飯》中，有關於粥品的記述。書中寫到「粥有十利」，敘述粥有十個  
功德，分別說明如下：

一、有助血液循環；二、增加氣力；三、長壽；四、不過食，身體舒  
適；五、言語正向清爽；六、不積食，不火燒心；七、不感冒；八、好消  
化，化為養分消飢解餓；九、止渴；十、利通便。

早餐吃粥被認為具有以上這些好處。我回想起修行時期，非常同意這樣  
的看法。剛開始修行時，我因為不適應生活中的緊張，胃腸的消化功能也連  
帶著變弱，早晨的粥讓胃好消化，不知不覺間我便恢復了精神。

此外，米飯的美味理所當然使我恢復元氣，那是一種沒有任何矯飾、樸  
素的美味。粥品具有那樣的魅力與風味。

## 粥是調整身心的基本味

### 白粥和芝麻鹽

#### 材料（2人份）

〔白粥〕	米	1/2盒（75g）
	水	900ml
〔芝麻鹽〕	天然鹽	適量
	白芝麻	1g



沒有用鹽調味的粥品，都可以加芝麻鹽

#### 白粥作法

1. 米洗好後，放在網篩上，靜置五～十分鐘備用（後面兩道粥品的米也是同樣作法）。
2. 鍋中水煮沸後，放入米，為避免溢出，以小火熬煮二十五分鐘。
3. 米煮到喜歡的軟爛度後，盛入容器中，佐配芝麻鹽。

#### 芝麻鹽作法

1. 以中火炒鹽，注意勿炒焦，用研鉢輕輕研磨備用。
2. 以中火炒芝麻約十秒，放入大研鉢中，不按壓地慢慢搗磨。
3. 在乾淨的報紙上攤放芝麻，一面慢慢混入鹽，一面讓報紙吸除多餘油分。邊嘗味道，邊混合鹽，混合到適度的鹹味即完成。

譯註：報紙的油墨或許有毒性，建議可改為白紙

在修行時期，我一年三百六十五天的早餐都吃粥。用沾滿粥的湯匙前端沾點芝麻鹽送入口中，在坐禪堂肅靜的空氣中，交織著米飯特有的甜味與芝麻鹽的鹹味，那是一種讓味蕾感到至福喜悅的獨特感受。離開永平寺至今，那味道我依舊會想吃。

## 具有怡人芬芳和淡淡的苦味

### 茶粥

#### 材料（2人份）

白米 1/2 杯（75g）  
焙茶（Hojicha） 900ml

#### 作法

1. 將焙茶放入鍋裡煮沸。
2. 在1.中加入洗好的米，為避免溢出，以中火煮約三十分鐘。
3. 米煮到喜歡的軟爛度後，盛入容器中。

在開祖道元禪師及二祖懷奘禪師的月命日早晨，永平寺必定會食用茶粥。其原因不詳，不過吃茶粥讓人精神飽滿。

譯註：「月命日」意指在忌日當月除外，每月的忌日當天。例如忌日若為1/1，月命日則為2/1、3/1……12/1，共十一天。



## 蔬菜和高湯的甜味溫潤可口

### 纓絡粥（蔬菜粥）

#### 材料（2人份）

白米 1/2 盒（75g）  
白蘿蔔碎料（葉或皮） 適量  
胡蘿蔔碎料 適量  
綜合高湯 昆布高湯700ml、蘿蔔乾高湯200ml



## 作法

1. 將白蘿蔔和胡蘿蔔的碎料切粗末備用。
2. 將綜合高湯煮沸，於鍋中放入洗好的生米和白蘿蔔、胡蘿蔔碎料；為避免溢出，以中小火約煮三十分鐘。米煮到喜歡的軟爛度後，盛入容器中。

以熱水煮粥，能夠縮短製作時間，完成後米粒清爽。不論使用何種蔬菜都無妨。蔬菜會滲出柔和的甜味，粥品會非常美味喲！

## 用全身品嚐高湯的風味，找回敏銳味覺

精進料理很重視所謂「淡味」的清淡口味。這種清淡口味的一大優點，是能讓人直接享受食材的味道。此外，尤其是我覺得清湯等湯品，須透過鼻子嗅聞香味、舌頭品嚐味道，以全身感官來品嚐出其中使用的高湯和食材的味道。

持續淡味飲食，味覺感受會逐漸變得敏銳，能夠嘗出細緻風味，感受到重疊的複雜風味等。換句話說，一定會感覺到餐點更加美味。

重視淡味這一點，可說是受到重視高湯的日本飲食文化的影響，也符合精進料理重視完整食材的精神。

精進料理是修行時的飲食，希望透過那樣的飲食，覺察到我們需要仰賴許多生命才得以生存，進而珍惜地善加運用每一樣食材。而且，精進料理的飲食，不用調味料增加濃厚風味，而重視活用各食材的特性，徹底發揮食材的優點。請透過精進料理，讓自己習慣清淡的風味，以尋回敏銳的味覺吧。

## 享受從容用心的烹調

修行時期，當我看到凜然佇立在僧堂穿著黑衣的雲水（修行僧）們，以及廚房值班者肅穆搗碾芝麻的姿態，就會覺得「好帥」。尤其是後者，在寧靜的

典座寮，正確、規律搗磨芝麻的聲音，即使我自己來搗磨，心情也會神奇地靜肅起來。

碾磨芝麻的訣竅是，不施力，只朝一個方向輕輕搗磨。用力的話會榨出許多芝麻油，這樣就做不出乾爽的芝麻粉，所以相當花時間。忙碌的人通常是購買磨好的芝麻粉，不過烹調時享受仔細搗磨的過程，有時也能轉換一下心情。

開始料理前，請先試著磨磨芝麻，隨著平靜搗磨的聲音，你也能感受到心中逐漸沉靜下來的感覺。若心情感到焦躁，也可以按照自己的節奏來進行，我想這樣能使忙碌而僵化的日常心情產生變化。

在烹調精進料理的過程中，能夠瞥見找到自己真心的瞬間。如果你能夠享受稍微費工的烹調過程，我想那時心就已經放鬆、從容了。🕉

以上文章和圖片轉載自《舌尖上的禪滋味：六十道精進料理食譜》  
由商周出版，並同意授權刊載

佛學講座

# 談「大乘起信論」中的修養觀念

《大乘起信論》是一部討論眾生必可成佛問題的佛學論著，透過心真如的永恆薰習作用，保證眾生必能破無明而成佛。文中除了勸說眾生相信佛法之外，還有五種修行法門，即布施、持戒、忍辱、精進、止觀五種，禪定為止，智慧為觀。能精勤修習止觀法門者，必得種種利益，為諸佛護念，否則，易生種種妄想執著之病，修行中人切戒之。

2015年7月12日(星期日)下午2時30分

主講人：杜保瑞 教授 國立臺灣大學哲學系教授

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

主辦單位：台南市政府文化局、中華慧炬佛學會南區分會  
聯絡電話：06-2881677

〔公益講座·歡迎各界人士自由入座〕

## 過午不食篇

## 過午不食有助辦道

## 過午不食為佛教戒律

《四分律名義標釋》中說，佛律以早晨至中午為用餐的時間：「律本云：時者，明相出，乃至日中，準此時為法。四天下食，亦爾。非時者，從日中，乃至明相未出。律攝云：非時者，有二分齊。一謂過午，二明相未出。薩婆多論云：非時者，從日中，至後夜、後分，名為非時。從晨至日中，名時。」又說：「世尊性離非時食者，言佛自誕王宮，以至涅槃，於其中間，曾無非時之餐。謂諸佛性，恆處中道，不著二邊，故遠離非時之過。」

《佛說沙彌十戒儀則經》則說：「若受齋食時，不得過中午，日出至午前，可許受齋飯。」

《滄山警策句釋記》云：「日中一食，午前不食，中後不飲果漿，正為斷除三界之習因，不著二邊之過失。亦表頓超方便，不由門戶而證入者也。」

過午不食是佛教的戒律，指過了中午後，就不再進用餐食。持守此戒律的僧人，比如弘一大師（一八八〇～一九四二），平日即是過午不食。

夏丏尊在《子愷漫畫》序中說，看弘一大師吃飯，雖只是吃著蘿蔔白菜，他卻能吃出真滋味，吃得非常喜悅：「他是過午不食了的。第二日未到午，我送了飯和兩碗素菜去（他堅說只要一碗的，我勉強再加了一碗）在旁坐了陪他。碗裡所有的原只是些菜菔白菜之類，可是在他卻幾乎是要變色而作的盛饌，丁寧喜悅地把飯劃入口裡，鄭重地用箸夾起一塊菜菔來的那種了不得的神情，



Photo: Diana Schnuth (www.flickr.com/photos/dianaschnuth/2744765001/)

我見了幾乎要流下歡喜慚愧之淚了！」

另外，雪公李炳南老居士（一八九一～一九八六）則是日中一食，一天只吃一餐。

## 四食時

天人、佛、畜生、鬼神進食的時間各有不同。《淨土資糧全集》說，不同類別有不同的進餐時辰：「律儀要略曰，諸天早食，佛午食，畜生午後食，鬼夜食，僧宜學佛不過午食。」

《法苑珠林》也說：「一、天食時，清旦之時，即諸天之食時也。二、法食時，午時也，三世諸佛以午時為如法之食時，過午則為非時。三、畜生食時，日暮也，是畜生所食之時。四、鬼神食時，昏夜也，是鬼神所食之時。」

《毗羅三昧經》則說：「瓶沙王問佛，何故日中佛食？答云：『早起諸天食，日中三世佛食，日西畜生食，日暮鬼神食。』」

由以上可知，天人為早上、佛中午、畜生道中午過後、鬼神則是夜晚進食。

## 過午不時的功德利益

《四分律名義標釋》說：「佛言中後不食有五福：一、少婬，二、少睡，三、得一心，四、無有下風，五、身得安穩，亦不作病。」

《法苑珠林》說：「一日持齋有六十萬歲餘糧，復有五福：一曰少病、二曰身安穩、三曰少婬意、四曰少睡臥、五曰得生天上，常識宿命所行事也。」

《十住毘婆沙論》說：「食後不受非時飲食亦有十利：一、不多食，二、不滿食，三、不貪美味，四、少所求欲，五、少妨患，六、少疾病，七、易滿，八、易養，九知足，十、坐禪讀經身不疲極。」

蕩益大師（一五九九～一六五五）在〈非時食戒十大益論〉中說：「夫齋法是十方三世諸佛弟子通行大道，出生死法之要津……如來立制本意，盡善盡美，何能殫述？略而舉之，大益有十。」現在將此十大利益，簡述於後：

一、斷生死緣：婬欲固生死正因，飲食乃生死第一增上緣也。設得時食，尚作曠野食子肉想，何容恣意於非時邪？

二、表中道義：非同俗人夜猶飲食放縱之不及，亦非同外道日啖一麻一麥之太過。

三、調身少病：脾主信，數數食，最能傷脾，故玄門以戒晚食為養生善術。

四、道業尊崇：趙州云，二時粥飯是雜用心處。恪守齋法，專精辦道，道業自隆。

五、堅固戒品：晚食助火助氣，增長婬心；今寂爾清淨，戒體堅牢。

六、堪能修定：斷其雜食亂想，身心輕利，取定不難。

七、出生智慧：晚餐助昏蓋；今清淨惺寂，不障觀慧。

八、離鬼畜業：畜生午後食，鬼夜食。不持齋法，鬼畜無異，牽入其類；持此齋法，遠離二趣生緣。

九、不惱檀信：長乞食者，設午後更復持鉢，則終日但見沙門往還，必令施主生惱；今午後惟晏坐修道，能令僧俗皆安。

十、不擾行人：叢林晚餐，廚人惟事炊爨，終身碌碌，不異傭工；齋法若明，則無此煩擾，共修道業。◎

慧炬文庫：寶鬘叢書 8005、8006

## 《佛學今詮》

上、下冊（合售）

作者：張澄基

佛學號稱智慧之學，揭開宇宙人生的奧秘，浩瀚精深，雖智不能入。本書以現代言語和治學方法，理出佛學的脈絡。因指見月，得魚忘筌。佛法之美，盡在於斯。理機兩契，獨步當代。



七折優惠！特價：新台幣560元（原價800元）歡迎把握機會！洽詢專線：02-27075802 分機 218

生命的深度，在於懂得取捨之道。

生命的寬度，在於明白放下計較。

人生的長度，在於智行滋養之德。

——明靄法師



明靄法師

### 為什麼要受持八關齋戒？

八關齋戒是世尊慈悲在家修行者，讓在家人也能感受出家戒行的生活，藉由修行佛法，達到解脫生死輪迴，究竟圓滿，因而設立的。

為什麼我們需要受佛戒？為了正法久住、大轉法輪、護持道場等關係。因為有了戒行生活，我們才能一步步走向究竟解脫的智慧。所有一切佛法的修行，都環繞在戒行生活，也就是戒律的生活方式。

在此，首先必須先了解一些修行觀念。佛陀在《阿含經》裡提到，三界中，眾生因執著欲望，故名為「欲界」，因為眾生對欲望產生種種貪婪、執著，這些眾生就稱為「欲界眾生」。「色界眾生」是對色界生活、福報產生執著、貪婪心。而「無色界眾生」，則是對無色界的執取。現在有些年輕人，認為自己是無神論者，其實無神論也是一種信仰，是對無神觀念的執取心。並非無神論者就比較理性，並非如此。佛法所談的理性，是理性的智慧。是因透過智慧，洞觀世間一切而不被迷失，才稱作理性。而透過理性的方法，才能夠產生正信。

再者，為什麼要受佛戒？就是要讓我們透過戒行生活，展轉地將對欲界、色界，乃至於無色界的執著，也就是統稱對「三界」的執著，能夠全然放下。

三界在哪裡？三界就是我們對世間種種精神與物質的執著，假名為三界，實無三界。三界共有三十三天，這些都是我們不斷地對三界中的精神和物質的執著，所釋放出來的執取心。

《華嚴經》說：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」這段話清楚地說明佛法的修行次第。若人想要深切體認佛法的究竟解脫，達到過去、現在、未來，也就是三世一切佛的圓滿智慧，應從空、假、中三觀的修行層次，了解法界性，也就是空性等一切唯心所造。因本具足的如來智慧德相，被妄想、執著覆蓋而不得證知。世尊了解三界眾生被世間種種一切掛礙纏縛，為了幫助我們早日獲得究竟解脫，因而讓我們受戒。

## 戒體的重要

在這三界內，若沒有佛降生於世間，無人能制定戒律。例如，道場有道場的規矩，學校有學校的規矩，佛學院有佛學院的校規，我們在人世裡，也要遵守人世的規則，不過以上這些都還不能稱為「戒律」。

唯佛所制定，也就是透過三番羯磨、比丘們聚集，以及由佛親自領導的僧團等制定而成的，才能夠稱為「佛戒」。因此，唯佛出現，而能制戒；無佛出世，無人敢制戒。

戒律流傳至今兩千多年，哪一條不合時宜？過去眾生有此煩惱，現在眾生依然有此煩惱，來世眾生也一樣有這些煩惱，所以佛陀才訂定戒律，讓大眾解脫煩惱。

受戒在於斷除煩惱，對治種種困境。而出家與在家，最明顯的界限就是受戒，並不單單只是穿著服飾的不同、或者剃除鬚髮的不同。

現在，我們利用佛訂定的戒律，將世間雜染、欲望斷除。八關齋戒從不殺生、不偷盜，乃至不非時食，每一條都是幫助我們遮斷對世間雜染所產生的執著。

受戒後，我們必須有一個很有力量的「戒體」。若沒有戒體，我們沒有



信眾虔誠受持八關齋戒，恭請明霽法師傳授

辦法全然對治，乃至斷除煩惱。

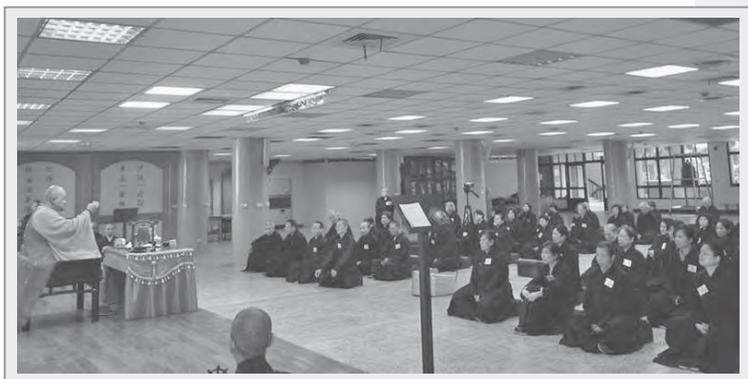
戒體有力量，但卻看不到、也摸不著，八關齋戒就在我們做三皈依時，在皈依佛境、皈依法境、皈依僧境，一日一夜的這個當下戒體成就。一直到隔天早上，戒體才消失。

然而戒體的力量有一日一夜、盡形壽、盡未來際之分。例如，五戒的戒體力量，是盡形壽。也就是從受戒那一剎那直到生命結束，戒體才會完全消失、完全沒有作用。盡未來際的是菩薩戒，也就是直到成佛為止，戒體才會消失。

八關齋戒是，八戒：不殺生、不偷盜、不淫泆、不妄語、不飲酒、不著華鬘香油塗身（杜絕香、觸二塵）、不歌舞觀聽（杜絕色、聲二塵）、不坐臥高廣大床（杜絕觸塵），再加上一齋：不非時食（節制食欲）。這些是要我們放下對世間種種的貪婪、物質的享受。例如，世間很多人追求名牌，什麼東西都要用名牌。名牌當然有它相當的水準和一定的口碑，但其實最好的名牌在哪裡？——就是佛陀制訂的戒律。歷代祖師都是因這個名牌而解脫的，哪一位祖師不受佛戒、沒有因這個名牌而解脫？所以大家應該祝福自己，大家所受的戒都是真正的名牌。

今世，我們可以持戒、修福，是累劫修持得來。戒體既是我們普天之下最珍貴的名牌，失去了這個，就真的沒有保障。我們在受持八關齋戒的那一剎那，真的比現在世上所有大家認為的大戶人家還富有。我們的富有，不是世間財的富有，而是因為有佛戒的珍貴，這是用錢買不到的。

唯受佛戒，天下最為尊貴；唯受佛戒，世間最有智慧、最有福報，因此，要好好珍惜。普天之下，有多少眾生想受佛戒？色界天、無色界天眾生想受佛戒，都沒有機會。佛還告訴我們，天人有神通卻受不了戒。



明露法師主法八關齋戒

然而，我們可以藉用一日一夜的力量，珍惜每分每秒、珍惜生命，尤其珍惜每天可以用功的機會。時間最為寶貴，所以我們利用這一日一夜用功辦道、受持戒法，持之以恆做下去，總有一天，會因為這樣的精神，從不殺生、不飲酒，乃至不對世間、自己執著而獲得解脫。

## 以戒為師

我們現在可以好好體會一件事情：我們到底對佛法的信念、對佛法的忠誠度，以及對自己修行的精進有多少？受八關齋戒，就是自我反省、自我打分數最好的時刻。

我們把心靜下來思惟一下，自從接觸佛教、信奉佛法後，我了解生死多少？我們是不是距離解脫生死越來越近？是不是透過佛法的修行，在道業上，一天比一天成長？

能夠信奉佛法、受持佛戒，表示我們還有一點點的福報，我們現在能夠接觸佛教、唸誦佛經，一定要感到知足和感恩。天底下沒有過不了關的事，只有放不下的心，天地之間唯生死事大，所有事情、人生一切境遇，都在考驗著我們；每一件事情，都在成就我們。成就什麼？也就是成就我們的智慧。因為有智慧，我們不會對世間一切遭遇感到迷惑。

不過，佛陀制戒，絕不是用來檢驗我們行為的對與錯，最重要的是「以戒為師」——透過佛陀制定的戒律，以戒律的精神，達到圓滿的智慧。也就是說，出家人信守出家人的戒法；我們今天受八關齋戒，就應持守八關齋戒。

今天，我們接觸了佛法，透過學習佛法，找到人生的方向，達到解脫。人生不須害怕吃苦，就怕沒有道心，有道心，我們必然可以成就！🕉



八關齋戒

## 受持八關齋戒的功德利益 ●本刊編輯室 整理

《佛說無量壽經》說：「齋戒清淨一日一夜，勝在無量壽國為善百歲。」

《賢愚經》說：「常聞人說：若世有人，受持八關齋者，眾邪惡鬼，毒獸之類，一切惡災，無能傷害。」

《優婆塞戒經》說：「善男子，若能如是清淨歸依受八戒者，除五逆罪，餘一切罪悉皆消滅……若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報至無上樂……善男子，是八戒齋，即是莊嚴無上菩提之瓔珞也。」

《普達王經》說：「道人即為臣下說王本變，欲知王者，本是先王時，執蓋小兒，常隨先王，齋戒一日，奉行正法，清淨守意，不犯諸惡。其後過世，魂神還生，為王作子，今致尊貴，皆由宿行齋戒所致。」

《佛說觀無量壽佛經》說：「中品中生者，若有眾生，若一日一夜持八戒齋，若一日一夜持沙彌戒，若一日一夜持具足戒，威儀無缺。以此功德，迴向願求生極樂國。戒香熏修，如此行者命欲終時，見阿彌陀佛與諸眷屬放金色光，持七寶蓮花至行者前。行者自聞空中有聲，讚言：善男子！如汝善人，隨順三世諸佛教故，我來迎汝。行者自見坐蓮花上，蓮花即合，生於西方極樂世界。在寶池中，經於七日蓮花乃敷。花既敷已，開目合掌讚歎世尊，聞法歡喜得須陀洹；經半劫已成阿羅漢，是名中品中生者。」



photo by Michel Genko Dubois Shino 121007\_46.jpg  
(www.flickr.com/photos/98942680@/000210121410)

## 佛教齋戒篇

(二)

## 千手千眼觀音齋戒

● 本刊編輯室整理

千手千眼觀音齋戒，為藏傳佛教的修行法門，藏語稱為「紐涅」。此法門是由受具足戒的帕嫫比丘尼所建立。相傳，她曾是佛國阿富汗的公主，她有豐富的學識，因為修持了紐涅，使得本身罹患的癲瘋病痊癒，也親見了觀世音菩薩。

圓滿一次紐涅需要多少時間？約為兩天：第一天是前行，日中一食（素食），並且可喝飲料。第二天為正行，禁飲食和飲水。直到第三天清晨修圓滿法後，即可進用早餐。

齋戒期間主要持誦：觀音菩薩六字大明咒和十一面聖觀音菩薩大悲咒，須持守大乘八關齋戒並依儀軌觀想。

## 持誦六字大明咒的利益

《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》中，觀音菩薩對大梵天王說大悲咒的相貌是：「大慈悲心是，平等心是，無為心是，無染著心是，空觀心是，恭敬心是，卑下心是，無雜亂心是，無見取心是，無上菩提心是。當知如是等心，即是陀羅尼相貌。汝當依此而修行之。」因此，持誦大悲咒時，應具上述這十種心。

《佛說大乘莊嚴寶王經》說：「此六字大明陀羅尼，是觀自在菩薩摩訶薩微妙本心，若有知是微妙本心即知解脫。」又說：「若有善男子善女人，而能依法唸此六字大明陀羅尼，是人而得無盡辯才，得清淨智聚，得大慈悲。」<sup>①</sup>

典藏於美國伯明罕美術館的  
清代銅鑲金千手千眼觀世音菩薩像

(Photo by Sean Pathasema - 引自commons.wikimedia.org/wiki/File:Thousand-Armed\_Avalokitesvara.jpg)

## 法鼓山北齊佛像瞻仰記

菩提苑精華

● 陳清香

由於每週遠赴法鼓山開授「佛教藝術」課程的機緣，在校長室外會客室的玻璃陳列櫃中，無意中瀏覽到一連串的石佛殘像，在仔細瞻仰考查下，意外地感到一陣驚豔，因這些石造佛菩薩頭像，就外形風格而言，是可斷為北齊時代的作品。

北齊的佛教造像遺品，主要為出土於山東青州、河北曲陽的單獨石佛，以及山西太原天龍山、河北響堂山的石窟雕像，而在臺灣的公私立博物館，及私人收藏家中，亦藏有為數可觀的北齊石佛。

自印度傳入中國的佛教造像，約在一、二世紀初傳時期，從北方入華者，多因襲中亞的犍陀羅式樣；而自南亞北上登陸者，可溯自恆河流域的秣菟羅風格。此種帶著域外風貌服飾的佛像，經漢魏傳至南北朝時代，始終傳承。其後因北魏孝文帝推行華化運動，佛像一度呈現秀骨清像的儀容、褒衣博帶的服飾。但到了北齊時代，佛像脫去厚重的漢式衣袍，回歸印度風格，又接續了笈多式樣。佛像袍服緊密貼身，薄衣透體，衣紋猶如水波流動的韻律，而人體身軀肌肉起伏的線條，仍然清晰可見。

就佛像頭而言，來自印度笈多式樣的螺狀髮紋，附在頭頂的肉髻之上，此頂上肉髻造型，在北齊有二式樣，一為如山形緩和上升，一為中央作覆鉢形突起，稜線分明。頭形加上寬闊額頭天庭，端莊顏面五官，便成為特殊的北齊佛頭。

法鼓山所藏北齊佛教造像，除了校長室會客室外，尚有一尊「佛陀立像」陳列於圖書資訊館的窗臺前。每當走入此館，在一樓的入口處附近，樓梯間的下方窗口，便見一尊佇立窗前，面向窗外的佛立像背影，似乎在欣賞著每日映在峽谷中的晨光晚照、朝暉夕陰。若趨前近觀，佛像背面自頭部至足踝處，身軀筆直傾洩而下，只見到淺淡的線刻衣紋，斜掛自

背脅間，下端延至腰臀以下。

為了仔細瞻仰此尊佛像的正面，於是走出圖書資訊館一樓玄關大門，倚牆右拐，直下階梯，站立於溝渠之側，貼近窗臺，向內窺視。便在隔著玻璃窗臺外，貼切地瀏覽到此尊佛陀立像全身的正面。

正如前述，佛像頭上布滿螺狀髮紋，頂上作山形突起的肉髻，天庭飽滿，眼眉弧線彎曲，連接突起的鼻梁，眼瞼下視，口鼻端正，兩頰飽滿，兩耳特長，與下巴齊高。整體顏面視之，雖然面上彩繪，經千年以來，多有剝落，仍然不能掩蓋佛所具的智慧光芒。（圖一）

佛伸直頸項，連上雙肩，雖兩手臂已經殘損，但挺拔的雙肩仍存，偏袒右肩的袍服斜掛左肩，敞開寬廣平坦的前胸。腰身內縮，腰下再趨外張，呈現寬闊的腹臀，兩腿之間裳服再向下凹陷，緊密貼身而下，直垂至足踝邊。

此尊斷臂的佛陀立像，承襲著五世紀的笈多風格，展現著佛陀內蘊的慈悲智慧，以樸實無華的身軀曲線，將北齊風格發揮得淋漓盡致。

而陳列於校長室會客室內的殘像，有數尊只剩頭像，其殘損的程度比此佛陀立像更甚。雖如此，如以文物的角度視之，仍然是價值無匹。

首件，為一佛頭像，筆者暫且標名曰：「佛頭像一。」（圖二）此像就外形而言，其顆粒較細的螺狀髮紋，突起的山形肉髻，垂瞼下視的雙眼，鼻梁下端的人中刻有凹陷紋，略近橢圓形的臉頰頭形等等，均是和前述的「佛陀立像」的頭部造形十分相似。但不同於前者的是，此頭像腦後附有一圈頭光，頭光外圈光滑，內圈刻有內、外兩層九瓣蓮花花瓣。若從全像側面觀察，此頭光甚具厚度，故推測原件或是件具背屏式的



圖一：佛陀立像

佛雕，這是與「佛陀立像」所不同者。

陳列櫃中的另一尊佛頭像，筆者標名曰：「佛頭像二。」者，其外觀、頭形、法相以及頭光內層九瓣蓮花瓣紋飾等，均與「佛頭像一」相似，其中僅有些微差異者，為頭上螺髮、每顆較為碩大，人中凹線刻劃較深等。（圖三）

除了佛頭像之外，另有菩薩頭像，其中筆者標名「菩薩頭像一」者，菩薩像的五官面容、神情等，均與佛像無異，但菩薩額上髮紋作尖拱形，頭戴寶冠，寶冠下圈拴在髮上，上方正中以花朵為飾，戴在頭額中心頂上，寶冠左右兩側各垂寬帶，掛在兩鬢之後，此種裝飾是北齊的特色。（圖四）

而標名「菩薩頭像二」者，面容法相一如前者。菩薩髮紋作三段弧形彎曲，髮上寶冠裝飾十分華美，冠正中刻一坐姿化佛，化佛四周兩旁垂掛著瓔珞珠寶，直至菩薩額前，側面尚有玉環、伎樂天人等為飾。而冠束的後方兩側，亦突出寬帶，垂於兩鬢之後，一如前菩薩像，表現了北齊的特色。此像後附有蓮花瓣形的頭光，其厚度也一如「佛頭像一」、「佛頭像二」，原件也有可能呈背屏式的佛雕。由於此菩薩像頭戴化佛冠，因此可視為「觀音菩薩像」。（圖五）

四具佛菩薩頭像之外，另有較完整像者，其一曰：「釋迦、多寶二佛並坐像」。以大理石雕刻兩尊善跏坐的佛像，並列地坐在方形石座上的蓮花花托之上。兩尊佛像造形對稱一式，均肉髻高突，顏色和樂，面部修長，腦後頂著大圓光。微作削肩、細瘦的身軀，內衣呈偏袒一肩式服（一袒



圖二：佛頭像一



圖三：佛頭像二



圖四：菩薩頭像一

右肩、一袒左肩），服上尚殘留淡綠色彩繪。外披兩肩覆蓋的漢式袍，敞開前胸，中繫腰帶垂及下裳服，淡紅色彩繪尚存。兩尊佛的手印呈對稱式的一上一下，一上高舉似施無畏印，一下平托似禪定印，但均可視為說法印。二佛的二足，在薄裳貼腿下，併攏地踏在大蓮花前的小蓮花上，十分淡雅。（圖六）

釋迦、多寶二佛並坐的題材，出自《妙法蓮華經》（見寶塔品），多寶佛是過去佛，釋迦佛是現在佛，二佛同時出現在寶塔中，一齊說法。此反映著佛的境界中，是沒有時間隔閡的，時間是虛妄的。

在會客室所陳列的佛像中，唯一沒有罩上玻璃櫃者，便是此座「背屏式一佛二菩薩立像」（見封底）。此石雕全像狀若一株菩提葉，葉柄狀若蓮花花托，插在插座上，主尊佛便是站立在花托之上。主尊佛頭上布滿螺髮，頂上肉髻高高突起，肉髻呈覆鉢形，此稍異於前述佛頭像，但佛的面容、垂臉的神韻等是一式的。

佛上身內著偏袒右肩式服，腰中結衣帶，外著覆蓋兩肩、兩臂腕的寬袍服，下垂及裳服。佛左右兩側脅侍菩薩，均頭戴高寶冠，兩肩披天衣，瓔珞自頸項垂掛，在胸下腹前作X形交叉，再垂至膝下，表現貴族華麗的氣息，也顯示了東魏至北齊間的佛像服飾風格。

佛頭後多圈的圓光，文飾十分繁複，最接近腦後中樞者為蓮瓣紋，外加數圈線刻紋，線刻紋外圈為捲草紋，呈現上下捲曲環繞的文飾，而最外圍的文飾為火焰文，面積最廣，將佛的智慧光明表現得燦爛輝煌。

菩薩頭後的圓光亦以蓮瓣紋為基礎，而外圈的線刻紋外，便和佛的圓光連成一體。

主尊所站立的花托兩旁，各自刻了一隻遊龍，張牙舞爪，口銜蓮花枝葉花托，以供脅侍菩薩雙足所踩踏。

北齊是繼東魏的政權，定都於河北鄴城，領有今山東、河北、河南，



及山西一部分統治權，與北周政權並立華北。在立國僅二十八年（五五〇～五七七）的國祚中，經歷六主，所建造佛寺及所度僧尼，根據統計鄴城大寺略有佛寺四千座，僧尼八萬，講席兩百多處，每次聽眾學者達萬人之多。

文宣帝將每年全國的稅收分成三份：一份為國用，一份為皇室所用，另一份為建立道場度化僧尼的支出。

文宣帝曾於天保七年（五五六）下「斷酒肉」的詔書，即不准百姓飲酒食肉。天保八年，更下詔禁取蝦蟹蛤蜊，只准捕魚，又不論公私禁絕以鷹鷄狩獵。天保十年，文宣帝一度赴鄴城的甘露寺深居，修行禪觀。

在北齊的佛教政策推行之下，佛教已是國教，佛寺僧尼數量既如此龐大，造像數量必然可觀，因此，今日遺品仍是到處可見。

回溯自三十年前以下，國立歷史博物館與震旦藝術博物館等私人收藏家，亦曾在臺北盛大展出屬於中國古代的佛教石雕，其中珍貴的北齊石佛亦為重要的展品主軸。

而今年五月，在高雄佛光山佛陀紀念館盛大舉行的「金身合璧，佛光普照」佛首捐贈儀式，以及「河北幽居寺塔石佛暨佛塔寶藏藝術展」中的主軸佛像，為北齊時代的作品。

在北齊佛教造像再度為人探討，且成為媒體報導新寵之際，一窺法鼓山收藏的北齊佛像，處在炎夏氣溫中，令人頓覺清涼暢快，亦是一得也。◎



圖五：菩薩頭像二



圖六：釋迦、多寶二佛並坐像



## 菩提道上 (三〇九)

### ●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。

- 四二八一 什麼人精神與意勢最雄渾而牢強？透聲脫色的品操與出生入死的膽略結成一體，不畏不疑不迷染。什麼人腕臂與腳跟最健絕而挺拔？捨（物、智）財（為眾生）創（成佛因）緣的弘誓與赴難拯苦的壯氣增益無間，必熱必誠必迅捷。
- 四二八二 要想把心發得、驗得落得實、透得靈，常以菩提心點醒自己吧！要想把願立得、擴得莫可壞、莫可堵，常以菩提願昂振自己吧！要想把行續得、成得能無間、能徹達，常以菩提行策導自己吧！
- 四二八三 一等人，發福不享，以福施苦，植福不倦福成德，發智不矜智，以智導愚，運智不昧智成光。
- 四二八四 什麼人意志最堅韌挺持？內不為煩惱困纏，外能受苦難考驗，能（調）伏能耐（鎮）能持念。什麼人品德最厚重潔白？私底裡不藏一物，現實中能淨一心，必（觀）空（捨所有）必猛（斥混昧）必懇（摯）決（絕）。
- 四二八五 克己的大決心——菩提心容不著一念虛誑，做人做得畢畢直直，為人為得切切真真，觀佛觀得明明正正，學佛學得精精嚴嚴的，徹始徹終的念頭之銘：不著一念虛誑！
- 四二八六 日常中體驗處——法入於念，念與法應不著我，智思則澹默得漸



漸觸悟聖道，警治貪染積習，精精嚴嚴底接人待物；非常時勘印處——竟契於空，空與意融不驚怖，忍力則穩鎮得寧寧不耽命根，離卻憂惱俗態，端端明明底憶佛乘(持)囑(累)。

 四二八七

菩提心正得意念澄清，兩目端莊，明裡暗裡思的做的，都讓個正字帶頭結尾，胸襟坦敞少困惱；菩提願真得命不戀我(愛)，情不染人(相)，獨處群處見的交(往)的，都存個真字銘懷作證，器量弘廓堪布涵；菩提行直得(正)「見」不著(二)邊，「思」能趣中(道)，事相理性察的悟的，都用個直字瞻前為導，人海浩蕩度沉溺。

 四二八八

以大決心：從情化中直趣法化，從法化中澄清心地、開豁面目、抖擻精神，做人做得智慧分明，學佛學得慈悲懇摯，平常及非常中的一切，就會減少許多滯戀和恐怖了。

 四二八九

空義體會行持得作證、作準，內存外現的一切，就都正直得沒遮掩了；有相察照解悟得即假、即幻，送往迎來的種種，就都澹淨得不耽染了。

 四二九〇

無形而最有力的革(個己染惡之)命者——菩提心，這樣的革命成功了，人形象中的智威與悲德，運持發揮得沒沾汗缺損，內在一片明正，外在一切嚴淨，佛法中所學的，世法上所用的，就都有一番徹頭徹尾的光光新新的作略與品概，不讓「故我」自造自受(六道中)雜異面孔，抬頭見得、學得諸佛，低頭看得、救得眾生。我們盡快建立、發揮、完成這種革命觀行吧！

 四二九一

最清淨從何時開始？明得不見我，了絕私圖意坦曠；最雄厚從何時發端？健得盡為人，荷踐大誓志(神)壯挺。

 四二九二

腦思最靈明的菩提心，暢豁得了無覆昧，淨智擇抉事理明；膽識最旺足的菩提願，壯烈得絕不衰靡，堅忍勵淬態神卓；風操最曠淨的菩提行，如實得盡治虛誑，勤勇趣發脫(二)遍(三毒)底。◎

(本文由果慶法師整理提供)

## 廣欽老和尚的法藥(二)

### ——粗衣淡飯，去除貪念

#### ◆廣欽老和尚

廣欽老和尚(1892~1986)，祖籍福建省惠安縣，自幼家境清寒，宿具慧根。稍長，投泉州承天寺出家。三十六歲時，於瑞芳法師座下剃度，法名照敬，字廣欽。民國三十六年渡海來臺；四十四年，板橋信眾在臺北縣土城(今新北市土城區)購地供養，後興建大雄寶殿，命名「承天禪寺」。

廣欽老和尚自五十六歲到八十四歲，只吃水果，人稱「水果法師」；平日常坐不臥，持不倒單，至年近百歲，仍身輕體健，行不拄杖；一生踐履頭陀苦行，實修念佛，堅毅篤樸，昭示修行典範，度眾無量，乃佛教界之國寶。其臨終偈言「嚙來嚙去嚙代誌」，更為佛弟子們傳頌不絕的智慧之語。

#### 多說話，易「散亂心」

- 一六九 某某師到客堂來，常常一坐就開始說人眾的是非，且往往耗去很多時間，今天又是如此，等他走後，老和尚就對傳某師說：別人來與你談論是非，我們唯唯諾諾就好，不去參與，則對方自退，且自己亦不被度走，別人走錯路，自己不要跟上去。

#### 粗衣淡飯，去除貪念

- 一七〇 有所貪著，就有所掛礙。貪名利就掛礙名利的事，不會清淨。貪一樣就有很多樣出來。
- 一七一 貪一樣則多一樣；少一個念頭，少一個業、多一個解脫。出家人若不依佛理行持，則十人有十人差錯。
- 一七二 只要貪一樣，就要再來輪迴。承天寺這樣蓋，我也不執著任何一樣，否則還要再來輪迴。
- 一七三 不要期望施主送東西來，不要依靠施主(勿四處攀緣)，只要努力修行，有了成就，天龍八部皆會擁護我們。
- 一七四 修行人不能有「要受人供養」的念頭，有這個念頭就是「貪念」、



就是「我相」。要下心，才能去我相，以平常心來行持，就是修「戒、定、慧」。

- 一七五** 出家人不要有貪念，才能除煩惱、去除貪瞋癡。不要和在家人一樣，吃要吃好、睡要睡好。出家修行謙說「貧僧」，就是每樣要愈簡單，才愈有修行。不是愈充足，否則貪念還在，而他也說他在修行。妄想是從貪念生出來的。
- 一七六** 這個世間不是給我們貪的，貪人家多少就要還人家多少。出家就要知足，要死心來修，不要一直向外貪，貪到了便是欠人，要還人！一隻鳥到處飛，一天的目標是找吃的，我們也是為了三餐，可是小鳥吃飽就好了，不再去貪；而我們為了吃，貪念更加多。
- 一七七** 在吃的方面，出家人是人家布施什麼就吃什麼，不執著、不貪求，少一些、壞一點也吃。否則吃太多、吃太好，業障不易消，如又起貪念，則仍在輪迴中。其實真正說起來，什麼東西拿去化驗也都有毒，如水中也有毒，人家都這麼吃，我們就跟著吃，不起煩惱掛礙。
- 一七八** 出家修行不要像在家人一樣，犀牛望月，要穿好、住好、吃好，到後來就要披毛戴角還。只知道吃而不知道修行，吃多了就難消化。
- 一七九** 好吃、不好吃，吃過喉就都不知其味，香或鹹、甜或苦。
- 一八〇** 用齋時要默念：「願斷一切惡，願修一切善，誓度一切眾生。」所謂的願斷一切惡，是指要斷除所有的惡念。當我們拿著筷子爭夾好菜的時候，心中就已經起了「分別」及「貪念」的念頭，這便是惡念了，像這些都要斷除。
- 一八一** 對廚房煮出來的飯菜，如果嫌好嫌壞地挑剔，不但自己本身會損福報，反而還會增加煮的人的福氣。
- 一八二** 吃東西時，想想這些東西是從哪裡來的？怎麼來的？想想自己有沒有修？如果不懷慚愧心，即使只嫌一句「不好吃」，也是損福。（對「境」當下已起了壞的念頭）

本文轉載自《廣欽老和尚的法藥（二）》，由承天禪寺出版，並同意授權刊載

# 不一樣的精采

◆ 林彥宏



我們在課程中觀賞影片，偶爾會有人說：「老師，這部電影我看過了，可以不要看它嗎？」或者當我們關注與學校所學類似的主題時，有人反應：「這個我們學校教過了，我可以不要學了嗎？」每當遇到這種情形，我們會邀請孩子給自己一次發現新奇的機會。「試試看，也許這次會不一樣。」其實，在我心裡早已有非常肯定的答案：每一次，都是不一樣的。

我們相信，在這廣大而無常的世間，少有什麼是一模一樣的。同一部影片，當我們用不同的觀點去欣賞時，感受與收穫都會不同。相同的題材，當我們嘗試以多元的角度切入，也能迸發出不一樣的火花。

## 主題設定——不一樣的精采

人類的大腦講求效率，善於歸納，從而形成慣性思維。慣性思維簡化我們對於感受與認知的多樣性，因此對於表象看起來相似的一切事物都化約為一，如此一來容易忽略了各種存在的獨特性。

如果我們暫時將效率擱置一旁，而認真地去對待感受與認知，將套用的模板移開，將釋放出更多各自活躍的精采。

## 課程現場

### 一、戶外寫生課

來到課堂，幾位先到的孩子臉上表情憂喜參半。喜的自然今天原訂的戶外寫生安排，憂的則是外頭的天空



灰蒙，不曉得活動是否照常舉行。一路上頂著烏雲前來課堂的我，其實早在心裡讚嘆，知道今天將是一次「不一樣」的經驗。「就算下雨，我們也要出發，走向雨中的大安森林公園吧！」他們一聽，高興地手舞足蹈，這是孩子才能常有的追雨熱情。

因為飄著細雨，我們選擇從建國高架橋下停車場穿行。有些孩子從來沒來過，心裡滿是好奇。而家長也將車子停放於此的孩子說：「我在這個停車場裡幾乎都是跑著趕去上課，從來沒有像這樣慢慢地、悠閒地走。」我們甚至還沒展開課程導引，然而孩子的感覺敏銳，已將有別於以往的獨特感受，自然而然地流露出來。

穿過停車場，進入公園，微雨暫停。一旁的老人家們卻比我們一行人還勤快，早在草地上擺設起槌球道具。孩子戲稱這是「長者世界盃槌球大賽」，紛紛拿起相機與手機，為在場的爺爺、奶奶們留下動感十足的身影。一旁的小樹林等待我們以靜謐，來到這裡，孩子們自動地沉下了心思，安安靜靜。每人選擇一棵樹，來到樹前，提出親近的邀請。靜心等待著樹的允許，我們才展臂環抱，跟樹說話，同時也聽樹的回應。

繼續前行，松鼠不怕生地在我們的身邊環繞，一下嗑嗑果子，一下溜上樹梢，逗得孩子們笑聲連連。而生態池裡的魚、龜和悠游池面的水鳥，便又讓我們放下了方才的熱鬧，再度靜定在遙望的岸邊。緊鄰的兩地，卻牽引著人們的動靜。究竟是風動、旖旎，抑或是心的作用？我們沒去思索，只是盡心感受。

走了公園大半圈，我們在遊樂場旁的草地鋪開餐墊，席地而坐。打開神祕的紙盒，裡頭裝的是健康與美味兼備的手作點心。有人說：「這比店裡賣的還好吃！」還有人說：「第一次在遊樂場旁邊野餐，好新奇喔。」這時，有個孩子似乎發現了什麼寶藏，他驚喚著：



孩子來到大安森林公園，  
感受不一樣的精采

「哇，今天遊樂場都沒有其他人，被我們包場了！」

因為微雨的緣故，原本星期三下午是遊樂場的熱門時段，此刻竟備顯冷清。踏雨而來的我們，卻因為如此，得以在野餐之後盡情遊樂其中。仔細一想，這便也是種「不一樣」的精采吧。

## 二、童話故事新編

對於童話故事，國小中年級的孩子與高年級的孩子，常有不同的反應。與中年級的孩子談起童話故事，他們大多保有高度興趣，也多半對故事內容熟悉得如數家珍，一邊談著一邊笑著。而高年級的孩子，已經逐漸向青春期跨步，提到童話故事，有的意興闌珊，有的會提出反證來質疑。那麼，如果在課堂上同時聚集了中高年級的孩子，我們要如何引起各自的參與興致呢？

透過故事改編的方式，便能達到這個目標。我們設計兩份學習單，第一份是讓孩子將印象深刻的童話故

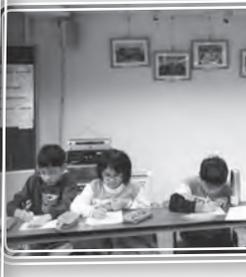
事記錄下來，並且分析其中的人物、情節、場景，與時間、故事轉折點以及最後的寓意。然後在第二份學習單上，開始嘗試改編，透過第一張的學習單，針對同一則故事，選取想要更動或調整的部分。

在初步完成改編的記錄之後，我們將每四人分成一組，然後兩兩一對，嘗試以學習單上的記錄為本，將自己改編的故事講給對方聽。互相講述與聆聽之後，再與同組內的另外一個人成為一對，重新進行一次講述與聆聽。於是一趟流程下來，這一則改編故事，將有三次被講述出來的機會，而在每次講述時，都是一次思考與修改的歷程。活動完成時，這篇新編故事經過三次的口頭修潤，接下來便要寫上稿紙，讓故事現身。

黃瑞函 熊兔賽跑（改編自龜兔賽跑）

熊大與兔子曾經是一對感情很好的情侶。不過，就在與我們面對面

透過故事的改編，  
也能迸發精采的創造力



時，他們竟然當面宣布決裂！

瑞函將通訊軟體的人物編入故事中，取代了原版的龜兔，而成為熊兔賽跑。光是題名就引人注意了，沒想到故事的開頭更有出人意料之外的安排。瑞函真是個說故事高手，在短短時間內，便將讀者的好奇心給引燃。同樣地，龜兔賽跑原型，我們看看一年級的于禎，又有怎樣的妙點子呢？

葉于禎 龜兔回家比一比

烏龜和兔子比賽跑，烏龜輸了。後來烏龜說要改比回家的速度，兔子答應了。比賽開始，烏龜把頭跟手腳一縮，躲進龜殼裡，一秒鐘就到家。這次烏龜贏了。

### 課後餘音

世間萬物，有其外在的各異姿態，以及內在的共通連結。當代生物學所談的「生物多樣性」便在其中探索。只是我們的慣性思維常反其道而行，總是致力於化繁為簡，如此一來，各異的姿態逐漸塑成樣板，所要探索的內在共通性，便難見端倪。為



引導孩子，  
發現生活中的新奇事物

了了解，我們先練習接受。當我們能夠接受各種外在的不同，才能深入一探那內在的共通連結。

法國雕塑藝術家羅丹曾說：「這世界不是缺少美，而是缺少發現。」我們之所以願意並且能夠發現，關鍵在於「尊重」，尊重每一次的機會與經驗都是獨一無二的，於是能敞開胸懷接納一切。

透過這兩個單元的設計，引導孩子以接納的態度，帶著好奇心，再次深入原本熟悉的領域。因為暫時將刻板的印象擱置一旁，於是發現了許多可能錯過的美妙。這樣的體驗很不一樣，而且非常精采。🕒

作者為慧炬兒童作文寫作班指導老師  
現任華梵大學中國文學系助理教授

萬  
素  
茹  
易

◆ Arula

編者按：現代人愈來愈注重「養生」的飲食原則，這不僅是當今的料理趨勢，也突顯了「飲食烹調」中所蘊含「滋養身心」的本質；透過簡單的烹調方式，更能展現食物的自然風味與豐富營養。

《慧炬雜誌》特闢「萬素茹易」專欄，由料理達人為讀者帶來簡單、易學的創意蔬食料理，與您一同發現大自然所贈予的絕妙好滋味。請各位不妨親手下廚，做給家人品嚐吧！

冬天是蘿蔔盛產的時期，過完年後，初春時節，有許多人會開始製作蘿蔔乾（「蘿蔔乾」台語稱為「菜脯」），蘿蔔經過日曬風乾的過程，才能成就蘿蔔乾的風味。這個時候，就可以品嚐到好吃、脆脆的古早風蘿蔔乾！

用蘿蔔乾來當重要角色的料理，傳統上有：菜脯蛋、菜脯炒飯、菜脯炒豆干等，本期「萬素茹易」專欄，則特別為讀者諸君介紹三款不同口味的菜脯創意料理，請大家嘗嘗它帶來的韻味。

## 辣炒菜脯

## 【材料】

1. 蘿蔔乾
2. 豆干
3. 辣椒
4. 豆鼓

## 【作法】

1. 蘿蔔乾以大量的水搓揉洗淨後，擠乾水份。
2. 豆干及蘿蔔乾切成細丁。
3. 鍋中不放油，直接將蘿蔔乾用小火炒掉水份，蘿蔔乾香味出來後盛出備用。
4. 用少許的油炒香辣椒後，依序加入豆鼓、豆干丁、蘿蔔乾丁炒到入味。
5. 起鍋前，加入少許麻油調味。

## 【Tips】

1. 醃製類的蘿蔔乾、梅干菜、酸菜，在烹調前都要先將水份炒乾，才能將食材的風味表現出來。
2. 如果試味道還是偏鹹，可以加少許糖調味。





## 金瓜三角

### 【材料】

1. 南瓜
2. 地瓜粉
3. 日本太白粉
4. 辣炒菜脯 (前項食譜)

### 【作法】

1. 南瓜去皮，蒸熟，趁熱磨成泥。
2. 待南瓜泥冷卻後，加入地瓜粉及日式太白粉揉成糰。
3. 南瓜糰分成數顆，將辣炒菜脯包入。
4. 盤子要事先抹油，放入蒸鍋中蒸約10~15分鐘。

### 【Tips】

1. 南瓜蒸好後，如果蒸盤上有多餘的水份，可先瀘出，用來調節加粉後所需的水份，以避免粉加太多，成糰體積過大。
2. 地瓜粉與日式太白粉的比率約 2：1。
3. 若是包起來覺得表面不平整，可用手沾少許水輕輕抹平。
4. 蒸好的南瓜三角，冰過會變硬，只要再回蒸一下，即可變軟。





## 菜脯煮阿給

### 【材料】

1. 蘿蔔乾
2. 油豆腐

### 【作法】

1. 先燒開一鍋水，將油豆腐放入後，繼續煮到沸騰，以去除油份。
2. 油豆腐撈出後，待涼後，切成約1公分厚度的片狀。
3. 蘿蔔乾切成細條狀，如果已經是蘿蔔乾絲，就切成適當長度。
4. 把蘿蔔乾的水份炒乾，經炒香後，加油豆腐及水於鍋中，之後加入少許醬油、糖調味。
5. 煮滾後，蓋上鍋蓋，轉小火，續煮10分鐘後，即可盛盤。

### 【Tips】

1. 白蘿蔔經過鹽醃、日曬和重壓之後，水分減少，使得蘿蔔乾中鈣和鐵的營養，反而比新鮮的蘿蔔還要多十倍。
2. 市售蘿蔔乾有的會添加苯甲酸來防腐，可以增加保存期限，雖然合法，但過量時，氣味會明顯刺鼻。如果是傳統用鹽醃的，則不會有刺鼻氣味。買之前聞一聞，若有類似消毒劑味道，或是顏色偏白，就不要購買，確保吃的安全。

# 「你今天業力引爆了嗎？」

——法藏法師演講摘要

● 徐朕宇  
台大農職學社社友



民國一〇四年五月二十九日，法藏法師於臺灣大學演講「你今天業力引爆了嗎？」

你做過壞事嗎？自私、說謊、傷害別人？你吃肉嗎、殺生嗎？

或許當你靜靜反省時，多少感覺到自己曾經做過一些不好的事，或許你隱隱有些愧疚。如果現在有人跳出來，告訴你他看到你做的這些壞事形成的「業力」就要「爆」了！但是——沒關係，只要你相信他，或者付出一筆小錢，他就施展神通，幫你抽掉引信！你的業力不引爆，自然逢凶化吉，你會怎麼想？

騙錢的吧？神棍吧？傻子才相信吧？但你知道

有為數不少的頂尖大學生真的相信了，也真的掏出血錢來嗎？「太瞎了吧！」可能你只把它當成八卦趣聞，跟朋友一起嘲笑這些人的愚蠢。

你沒有想到的是，這個現象背後隱藏著深重的社會問題。有道是：「病急亂投醫。」年輕人迫切想要得到救贖的心理，恰恰反映出他們面對現況的茫然、不安與絕望。臺灣的整個政治、經濟、社會氛圍，讓他們覺得即使再怎麼努力，未來仍是一片慘澹；而他們的心中，也暗暗期待著是不是有一條

捷徑，可讓他們迅速突破眼前的困境。

這種急功近利的心態，源自於臺灣人的移民情結，以及兩岸間的政經形勢，這是臺灣人的共業。成功絕非一蹴可幾，需要過去的基礎，也需要現下的努力；同理，惡業的果報，也是由從前所造的惡，再加上今日的惡心惡行才會引發。換言之，要避免惡報甚至引爆，最有效的方法便是懺悔。不只是杜絕此時此刻的惡，同時，對於在這之前所造的惡，也要發大慚愧心，誠心懺悔，才是雙管其下

的根本之道。

法藏法師在這次的「你今天業力引爆了嗎？」的演講中，以現今的現象為題，法師舉例說，我們過去所造的惡業如一塊拳頭大的鹽，若請你一口氣把它吃下去，自然苦不堪言。我們對於自己曾做過的錯事，當然要負責到底，但吃下這塊鹽的方法不只一種。若我們把鹽溶到一大鍋水中，入口就容易多了。懺悔的心就如同一滴滴的水，幫我們吃下今生的惡果。

過往的惡業是既成事實，我們無法否認它，但可以轉變它。現代人常把業看成是機械性或是命定性。所謂機械性，就是以

前我殺了一個人，現在我就必須要被人殺一次，沒有轉寰餘地。果真如此的話，那麼我們也都不用修行，每天睜眼閉眼就等著惡報臨身就好了。又有些人認為，人生中的禍福，都由一個至高無上的存在決定，例如上帝，這是用命定性的觀點來看待業力。

事實上，佛陀當年正是發現，改變業力的關鍵不在神力的加持，而在於每個人內心的轉變。既然如此，為何又有「業力難轉」、「定業不可轉」的說法？有兩種情況：一是有些人妄圖以小小修行轉重業，這當然不可能。第二，人力有時而窮，當我們過去所造的惡實在太

重、太大，以一人之力確實難轉、不可轉。這時，就要尋求佛力加持。我們都只是凡夫，都還在修行路上，沒有能力立即改過，所以請佛菩薩長期加被於我們，讓我們學著面對、減少我們的貪、瞋、癡。

造業來自於我們過去的虛妄無明，轉業則是現在的佛性本然作用。佛性就像大海，它的本質是平靜無波，照覽萬物而無餘。只是我們看不清，於是一起風就波濤洶湧，動念造業。一旦我們證悟了本然的佛性，任它風再狂再猛，心也不會再起波瀾，這才是我們面對業力最正確的態度。☉



現場座無虛席，聽眾專心聆聽法藏法師開示

# 祈願正法久住各大專院校！

——台大晨曦學社舉辦佛法講座的點點滴滴

◆ 陳子豪

國立臺灣大學政治學系四年級



## 緣起

由於去年暑假晨曦學社主辦了三天兩夜的學佛營，而與法藏法師結下緣分，覺得和法師的說法風格與內涵很相應，也認為非常適合時下的大專學生，於是本學期初，即有延請法師至台大的想法。雖然早已有構想，但我們期中考之後，才開始著手規畫演講活動。整體流程包括選擇講題、聯絡法師、申請場地、事先準備與宣傳，以及當天的各項行政工作。

本次演講主題是由一

些社員提出，盡量想出大學生有興趣的主題，接著讓大家投票選出最終講題。當時的選項包括：「你今天業力引爆了嗎？」、「人生的翻轉教育」、「從佛教看社會運動」、「什麼是Zen？」、「從佛教看社會責任」、「佛教與現代物理學」。最終，大家選出「你今天業力引爆了嗎？」因為這個標題看起來比較聳動，也相當呼應現在大專院校新興宗教社團蓬勃發展的生態。由於一些新興宗教社團常會使用一些佛法詞彙，但用法卻是以往較沒看過的，業力引爆即為

一例。因此希望藉由這場演講，能夠讓聽眾了解那些詞彙在佛法中的真實意義，以及佛法的核心意涵與價值。

## 事前與演講當天的準備工作

在確定講題之後，我們開始進行分工，有的人負責聯絡法師、有的人負責製作網宣與海報、有的人負責聯絡協辦單位、有的人負責海報張貼、有的人負責場地租借、有的人負責與校友會聯絡，還有大家都幫忙引介一些同學來聆聽這場演講。由於晨

曦學社人手並不多，因此過程中有一些事務是彼此互相幫忙的，只要有時間就幫忙做。

值得一提的是，我們的協辦單位名為「妙法無邊雷射蓮花宗」，許多人並不了解這個團體，也覺得這個團體很奇怪。其實這個協辦單位，僅是臉書上的一個粉絲專頁，管理者是交通大學的一位同學。他看到許多新興宗教團體的說詞與內涵，覺得有許多不合理之處，因此藉由反諷的方式，給讀者反思那些內容到底是否合理。而這正和我們辦理本次演講的核心關懷相契應，因此主動與其聯繫，希望能夠請他們幫忙宣傳。

我們於演講前，就已做好演講當天的工作分配，包括接待法師、場地布置、會場引導、報到處招待與發放問卷、開場白、問卷回收與聽眾題目篩選、場復等等。雖然當天時間有點

緊迫，但還是盡力做好每一件事情。

## 反省與感謝

我們雖跨出了第一步，但亦有許多要反省之處，作為未來的借鏡。首先，缺乏建立共識的過程。

大家或許都知道請法師來演講是好事，但我們沒有共同建立起辦活動的認同感與使命感。第二，早點著手進行規畫會更好。如上所述，我們在學期初時已有請法師演講的想法，但到了期中考過後才開始籌備，最後從籌備到活動舉辦，只有約兩週的時間。為使活動能夠更完善地籌辦，應盡量縮小從「發想」到「落實」間的距離。第三，在籌辦過程中因為時間較趕，而亦非所有社員都有時間與意願參與，因此有時候會產生「效率」與「民主」的衝突問題，如末學認為，可以自己決定

的事情，就不必讓大家決定；但有學長認為，應該讓大家一同來決定，因此自己於其中也起了煩惱。後來反省，社團的運作確實應要讓每一份子都有參與感，為了社團長期發展，必須修正急著自己把事情做完的觀念。

回顧整個過程，非常感謝指導老師林珍芳教授、授課老師解典衛居士，以及慧炬對我們的鼓勵；也謝謝校友會投注金源，讓我們能無後顧之憂地辦活動；亦要感謝法藏法師，願意配合我們的講題與宣傳手法，在說法內容與風格上有極大的彈性，讓聽眾留下深刻的印象。而最重要的是，感謝小晨曦們的付出，晨曦學社目前人數只有十人，卻能辦成此次活動，大家願意付出時間與勞力，促成這次的活動，實在令人非常感動！祈願正法久住各大專院校！🙏

# 緩和醫療病房

## 實習心得

◆何 暉

國立臺灣大學藥學系四年級

當人生剩下一年，你會做什麼？當人生剩下一個月，你又會做什麼？當人生剩下一週，你會做什麼？當人生剩下一天，你又會做什麼？人一出生就邁向死亡，那麼，為何我們要懼怕死亡？我想，一個健康的年輕人，與一位待在緩和醫療病房病人的差別在於，一是離自己五百公里遠的死亡炸彈；一是炸彈已拿在手裡，且已點燃引信。這種對於死亡的壓迫感，不是平常人可以懂的，所以我們要藉由思考人生尺度，才能有

同理心對待這些緩和醫療病房的房客。

在緩和醫療病房，很能體會到的是一種名為愛的東西。愛，是一個非常特別的事情，沒有辦法精確描述，但我們可以觀察得到，它可以很自私，卻也可以很無私。

佛教認為，心生我見，就生染著，染著就生五受陰，五受陰就生苦。五陰之中的其中之一就是愛染，愛染陰就是愛染苦。因愛而生的苦。為什麼愛生苦？因為染著就是一種執著，心有執著就起

分別，起分別就更在意有和無，情緒就隨著有和無波動，人就這樣被牽著鼻子走。愛一個人的時候，心中只在乎這個人，他的一切都與你息息相關，只要這個人快樂，你自然而然地就很開心；只要這個人傷心，你自然而然地就很難過。然而，當這個人要和你分開的時候，你就好像突然失去了自己的一部分，有種說不出來的失落和空虛，接著就進入了沒有辦法冷靜思考的狀態，所有的空洞都被悲傷占據。這時候有人就用其

他的愛的「有」來填滿這個心中的「無」；但有人則發現，其實本來就沒有這個有和無，在我不認識這個人之前，我還不是這樣活了這麼久？何必自己困住自己？所以佛說：「一切法由心想生。」你認為真的有這個「有」和「無」時，你的感受就是這麼的強烈、就沒有辦法不想這件事情，但其實這些事就像夢幻泡影，都是虛幻、自心生成。

然而我們卻也發現，愛實際上也可以不像上面的狀況。有一種愛，是能夠超越人、我的分別。那一種愛不是占有、不是執著，是來自智慧、無私、寬闊、無量。我認為那種愛就是「愛的極致」。孟子認為：人之所以為人的「根本」，其實是因為人有克制欲望的能力、良知良能和自省。這一種潛能在孟子的論述中稱作「人性」，也就是「性」，所

以他說本性為善。但是他並不否認人有欲望和自私的心態，他認為那是來自於動物本有的生物性，不是人之所以為人的根本，也就是「獸性」。

在我們討論的「愛」中，發現一般人所謂的愛，其實是一種執著和占有，最根本的原因是「我見」，也就是人、我分別。因著分別生出執著，表現出獸性，具有獸性的成分。但是愛卻也能夠同時做到無私和公益，那是因為消融了人、我分別，因此能夠展現出人性，所以讓愛也具有人性的部分。

由此我認為，當愛能夠放下人、我分別時，就能夠展現出人的本來善性，也就展現出愛的極致，我也稱那叫做「真正的愛」。因為「愛」這個字，在大多數情況下，我們都給予正面的看待。所以我認為當愛失去了智慧而生出了執著時，就不應

該屬於「真愛」，所以才稱為「染著」。

而當人能夠放下執著分別，用真愛去愛人時，「寬恕和成全」就在其中顯現出來。

一直以來，「成全」是我對真愛下的一個註解，而在緩和醫療病房的一個星期，我們可以看到家屬與病人之間各種愛的表現。這裡面有寬恕、有成全，是真愛的體現。這種愛並不完全是佛教中講的愛染、苦愛。因著寬恕和成全，這樣的愛已超越了個人的私欲，超越了占有。寬恕和成全之間，其實有著微妙的關係，寬恕的本身就有著「與受苦同在」的精神，所以消溶掉了人、我之間的分別；人、我之間的分別消失了，因而產生了理解。因著這樣的理解，自然選擇了成全。這是智慧，這是慈悲，真愛就是悲、智合一的顯現！🕉

# 有沒有功德？

——從《六祖壇經·疑問品》談起

◆曾楚壬

國防醫學院醫學系一年級



疑問，人人有之。在修學佛法的路上，當我們以世間的認知思惟佛法，好比坐在補習班聆聽名師授課時，卻依然執著於為何先前自學的方法行不通，這時總急需善知識的解答，在漆黑中燃起一把慧炬，引領迷途羔羊回到永恆的歸宿。

素有「菩薩皇帝」之稱的南朝梁武帝蕭衍，建寺、講經、懺罪、提倡中國僧俗茹素，乃至捨身同泰寺，一生為弘揚佛法盡心盡力，而有杜牧之〈江

南春〉的「南朝四百八十寺」一句；而在《六祖壇經·疑問品》中，東來的達摩初祖卻以「實無功德」四個字當場讓武帝顏面無光。時至唐代，韶州韋刺史依然不明究竟，便在一次齋會上，恭請惠能大師解答。大師以武帝不明功德、福德之別破解眾疑。

功德從何處來？大師遂以數例說明之——應從內在用心、進求佛智，而非向外貪取。武帝固然布施無數，然其所行皆屬有為法的布施，而非無為

法的布施；其布施終囿於表象，在意世人的眼光，而非內在的自性功德。自性功德本不生滅，無來無去，恆住我心；所謂求功德，充其量不過是顯發出自性的功德罷了。福德與功德不同<sup>1</sup>，外修事功的有漏善是福德，內證佛性無漏智才是功德。故大師道：「功德須自性內見，不是布施供養之所求也。」

大師昔日送柴時，在客人店前聽聞《金剛經》至「應無所住而生其心」即開悟，經中也說：「須菩提！菩薩於法，應無所

住行於布施，所謂不住色布施，不住聲香味觸法布施。須菩提！菩薩應如是布施，不住於相，何以故？若菩薩不住相布施，其福德不可思量。」

福德尚且應不住相布施，何況是功德！做任何事都不貪著，心念既來，也讓它便這麼過去，不再於心念上打轉，彷彿清風拂過竹葉，一葦橫渡江面不著痕跡。每思及此，便想起《維摩詰經》中天女做的有趣試驗：天女於會上現形，散花供養與會諸大菩薩及大弟子。神奇的是，花落於菩薩身上便自然飄落；而落在弟子身上則拂之不去，即使以種種神力加之，仍徒勞無功。隨後，佛說道：「結習未盡，故花著身；結習盡者，花不著身。」大弟子們個個早已開悟，具大神通，只因眼根一念貪著於花的色塵，有所執著而肇生此事。

大弟子們尚且如此，身為凡夫的我們更應當引以為鑑，一來一去，無所著、無所取！印順法師《成佛之道》亦述及：「心田事不同，功德分勝劣。」布施獲福之多寡，即是我們起心動念的顯現。有人布施的物品毫不起眼，卻因內心至誠無著，歡喜踴躍而感動人天；也有人布施無盡，只因內心執著布施之相，便有損這人天勝事。期許自己能圓滿「三輪體空」：布施者、受施者及所施之物，俱應不著於相，方為最上乘的布施，才能獲福無量。

《馬太福音》第六章一～四節也有異曲同工之妙：「你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。所以，你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裡和街道上所行的，故意要得人的榮耀。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你<sup>2</sup>。」無非教導世人布施為善不急於彰顯，慢慢把「相」



抽離，學習讓自己做個自在的布施者！

日常生活中也常有些令人啼笑皆非的事：有人到廟裡布施，卻到服務處爭吵功德榜上沒有自己的名字；有人到處布施錢財，卻斤斤計較受惠單位為何沒有開立感謝狀；有些護持佛法的發心菩薩，卻因在道場不受禮遇與尊崇而瞋心大起。這些景象或許就發生於周遭、甚至你我身上，我們應當捫心自

問——我這樣有功德嗎？

惠能大師在齋會上，對韋刺史與會眾開示功德的真實意，也透過《六祖壇經》與後世有緣佛子釐清功德、福德之不同。六祖所言功德，乃指自性功德，與武帝心想的福德善果大相逕庭！福德尚且應不住於相而行布施，何況是武帝所問的功德。功德應自方寸間拋掉「自我」，發顯這顆人人具有的摩尼寶珠；福德則應從生活中

求，時時提醒自己不住相，而行居六波羅蜜之首的「檀波羅蜜」——布施，方能獲福無量，以這些清淨福德滋養自己，在菩提道上，障礙消融，精進不退。龍樹菩薩更於《大智度論》中闡明：「六波羅蜜是佛道，檀為初門，餘行悉皆隨從。」透過本品第一問間接釐清「布施」的真諦，並期許自己由之入門，總攝六度萬行，向正覺之路邁開第一步。◎

#### 注釋

1. 福德與功德不同一句，摘自陳義孝《佛學常見辭彙》之「福德」詞條。
2. 有古卷作「必在明處報答你」。

生命講座

# 讓生命發光

禪宗六祖說：心迷則此岸（苦），心悟則彼岸（解脫）。

忽迷忽悟之間，關鍵在能否「正念相繼」，成就心無罣礙的人生。願大家遠離憂悲惱苦！邁向全新的發光發熱的人生，體現生命覺醒的價值。

2015年8月23日(星期日)下午2時30分

主講人：天唯法師 臺南法圓講堂首席講師

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

主辦單位：台南市政府文化局、中華慧炬佛學會南區分會  
聯絡電話：06-2881677

【公益講座·歡迎各界人士自由入座】

# 慧炬機構南區分會 二十五週年慶

## ——談慧炬機構南區分會 之成立歷程



● 慧炬機構終生志工 郭森滿

### 認識慧炬

#### 一、慧炬機構創立緣由與宗旨

二次戰後科技突飛猛進、促使社會繁榮奢華，相對地也讓社會物欲橫流百病叢生、作奸犯科者與日俱增，導致倫常義禮固有文化破壞殆盡，治安問題層出不窮，百姓安居樂業飽受威脅。

一九五八年代，一位先哲教育家周宣德教授有鑑於此一社會危機，乃毅然將其一生積蓄和家產傾囊捐出，並勸募社會有識之士協力創立財團法人「慧炬文教機構」，簡稱「慧炬機構」（其下設有獎助大專青年學佛基金會、清寒獎學基金會、出版社、雜誌社、中華慧炬佛學會等）。揭其宗旨為「宏揚儒佛東方文化、促進人類心靈改革、導正社會風氣、建立人間淨土」。

#### 二、大專青年學佛運動之父

##### 周宣德教授——菩薩行者

慧炬機構創辦人周宣德教授，係我國教育界耆宿、望重士林及儒佛教界。他洞察當時社會危機四伏，解決之道首要淨化社會風氣，必先振興佛教，而振興佛教非由社會知識青年，尤其大專青年率先學佛不為功，因此慧炬機構創立後，即全力倡導推動大專青年學佛運動。為達成這一崇高願景，周老師長年累月日夜不休，即使耗盡最後一滴血也在所不惜，以致積勞成疾。當時後學與多位受獎同學深受感動、誓願當慧炬機構終生志工，並共同發起創立「台大晨曦佛學社」（這是全國首創的大專青年學佛社團），以響應周老師此一別具時代意義之創舉。爾後數年，全國近百所大專

院校風起雲湧紛紛先後成立佛學社團，參與學生大約十幾萬人，知識青年學佛一時蔚為風潮。由於他們接近佛法，對其人生觀及處世態度必然產生正面影響。幾十年來學佛青年在社會各階層各自生活領域上發展，對於佛教現代化及對社會風氣之改善，產生難以估計之潛移默化影響力，必然也形成一股社會安定力量。（註：星雲大師對於周宣德老師為振興佛教及首倡推動大專青年學佛運動之奉獻極其推崇讚佩。二〇一四年一月十五日《人間福報》刊登星雲大師所撰〈周宣德居士熱心青年佛學營〉一文，茲節錄其中數小段——「周宣德居士是個充滿活力，做任何事都能擔當、負責的人，晚年長居美國仍傾全力設立南加州慧炬社。現在國內的大專青年活動，要找一個像他這樣

熱忱、發心的人，實在不易」、「現在台灣的佛教，也有一些出身於過去大專青年佛學社團的人分布國內外，為佛教增加光彩……」「現在我們要虔誠祝福周宣德居士，希望他在天之靈，還是要繼續幫助台灣佛教青年的發展，因為佛教唯有重視青年，才会有希望」分享大家。）

### 三、南區分會成立之歷史沿革

#### （一）創立構想

因深受周老師之精神感召，自大學畢業踏入社會多年，後學仍時時心繫晨曦、掛念慧炬諸事。直至一九九〇年，頓覺多為慧炬弘法效命已刻不容緩。當時依據觀察，全國各地大專青年佛學社團數目近百，輔導各地社團活動事項繁多，已非慧炬編制之人力所能負荷，若



一九九〇年四月八日，南區分會成立時，社務委員合照

未即時改善，將使中南部大專青年佛學社團逐漸流失，誠屬可惜。為此，後學萌生創立「南區分會」之念頭。構想中的「南區分會」，原則上與台北慧炬機構之間，就是宗旨相同、工作互相配合，財務上則自期「南區分會」能自立自強，以免增加慧炬機構之額外負擔。依此構想、後學自忖創立「南區分會」之路遙難測。然而，每想到佛學社團面臨流失迫在眉睫之事、就憂心惶惶不可終日，於是毅然抱著無中生有之決心去面對未來，決定擇期在台南創立「慧炬機構南區分會」，以協助慧炬機構照顧南部地區（包括雲、嘉、南、高、屏縣市）大專青年佛學社團，並將此事照會了慧炬機構負責人。果然初創伊始，一無所

有、百事待舉，唯賴「弘法利生」信念自我鞭策堅持向前走。

## （二）創立經過

為「信念」而工作再難也值得、再苦也快樂。後學依照規畫著手運用人脈，選擇性造訪地方工商企業界、公教界及自由業熱心公益社會人士或朋友，闡述介紹慧炬理念博取他們認同，並說服他們擔任社務委員（須年捐三萬六千元）或贊助委員（須年捐一萬兩千元）。經一段時間積極到處奔走，蒙佛菩薩加持，意外得到超越預期之結果，創會計畫得以如願進行（註：當時參與南區分會發心護法者——龔顯榮、張泰隆、蘇榮焜、許朝森、李仲坤、許順雄、陳建中、詹啟文、陳仁欽、王友仁、王重和、蔡平民、林永發、莊義廣、杜明哲、鄭慶海、劉錦發、黃敏智、許來發、葉一郎、簡久武、王晰生等諸大德，謹列名誌謝）。

南區分會選定於一九九一年四月八日正式成立，會址由太子建設借用，設在臺南市中山路太子大樓十三樓（大樓突出屋共三層每層約十二坪）。成立大會在簡單隆重氛圍



南區分會郭森滿會長與夫人

中完成，隨即召開第一次社務委員會，討論本會今後營運內容，作成如下決議：

1. 充分利用有限空間，在三樓設置佛堂兼禪修室、二樓設置圖書室兼會議室、一樓設置講堂。開設（1）佛學班每週上課、（2）唸佛班每週上課、（3）禪修班每週上課，公開招募學員，不限男女老少學生或社會人士免費參加，聘請專家任教。
2. 社務委員會議每兩月舉行一次，議決本會重要事項；其他日常事務委由會長決定執行、設總幹事一人襄助會長執行職務。
3. 遴選實際參與工作人員，經聘選龔顯榮居士擔任總幹事，另聘請社務委員蘇榮焜居士、許朝森居士擔任佛學課程講師，其他課程另聘專家任教。
4. 本會主要工作任務有二：
  - （1）資助輔導南部地區大專青年佛學社團各項活動；
  - （2）推動社會大眾佛學活動。推動大專青年學佛運動方式，完全配合慧炬機構本社方式處理、遇特殊情形得另採其他適當方式。

### （三）協助推動大專青年學佛運動執行概況

南區分會成立後，例行工作包括下列事項：

1. 積極資助輔導各院校舉辦各類研習活動，例如促使舉辦全校性佛學演講、常設禪修研習班、佛學研習班，推薦或代邀專家學者前往主講主持。
2. 每學期結束前舉辦跨院校儒佛學生社團領導幹部座談會或研習會，以瞭解社團實際需要、協助解決其難題，同時發給社團活動資助金各五千至一萬不等、另視實際需要專案補助者；促進跨院校社團領導幹部工作經驗交流。
3. 每兩年舉辦南區大專院校跨校儒佛學演講比賽、佛曲音樂比賽。
4. 每學年舉辦南區大專學生佛學、禪修冬令營或夏令營。
5. 每學年每逢各校佛學社團社慶，本會必由總幹事或後學，親自攜帶大批佛書前往道賀、送禮致詞勉勵並贈送佛書給參與學生。經由本會印贈佛書給各校學生約達五千冊以上。

6. 本會舉辦任何活動，參與學生來自外縣市者，皆發給交通費或誤餐費，絕不讓參與學生徒增負擔。

#### (四) 南區分會主要任務轉型

南區分會成立幾年後，發覺大專青年學佛生態日漸改變，臺灣佛教界山頭林立，利用龐大資源競相至各院校，運用關係設立社團爭取大專青年，以致往昔廣受眾多大專學佛青年愛戴的慧炬機構，也日漸缺乏吸引力，如何因應是慧炬機構應重視的課題。

南區分會為因應此問題，於十五年前即逐漸轉型，將工作任務漸移至關懷社會大眾。依據觀察，社會上有許多想認識佛教，或仰慕佛法又不願親近寺廟的知識份子，遍觀當今社會、除寺廟之外難找到專家學者弘法的平台，尤以南部地區為然。為使佛

教正法法音宣流於南臺灣造福眾多知識份子，南區分會將無限期持續舉辦佛法講座，同時將有關講座或其他相關活動，使用影音方式，設置在「慧炬機構官網南區分會專區」播放，以分享社會大眾，也期望有識之士共襄盛舉。

#### 結 論

弘揚佛法是千秋萬世之道業，人身在世又僅是匆匆數十寒暑，以如此短暫生命，欲踐行萬世恆久之道業，捨眾生共緣，點點滴滴努力不懈、綿綿不斷，延續佛陀慧命莫能竟其功。凡吾佛弟子倘能於營生俗務之暇，為佛教略盡心力、將佛陀智慧之火炬照亮我們社會，甚至全人類，做為我們努力之目標，則我們生命雖匆促短暫，亦感不虛此生矣！🙏



南區分會舉辦佛法講座的文宣海報



# 四部宗義

日期：2015年9月7日~12月21日

每週一 晚上7:00~9:00

授課老師：格西滇津明就

印度色拉寺拉然巴格西

※格西將以中文授課

## 「四部宗義」簡介

所謂《四部宗義》，是指佛教當中四大部主要宗派的思想義理之彙整。此四大宗派，分別為小乘的毘婆沙宗與經部宗、大乘的唯識宗和中觀宗。此四部宗的先後排列，有一定的次序，即：先毘婆沙宗，次經部宗，其次唯識宗，最後為中觀宗。蓋四宗如此排列並非按照時間先後，乃是依照對從有入空、由小乘到大乘，義理解釋由淺至深的排法。四部宗派在義理上雖然各自不同，甚且南轅北轍，其實有著彼此互相補充、相互針對的密切關聯。此四部宗在漢傳與藏傳兩大佛教傳承中，不但傳播很廣，且都影響深遠。

毘婆沙宗，是印度佛教「上座部」之下「說一切有部」的主流，「說一切有部」又稱「一切有部」，簡稱「有部」，相信「一切有為、無為諸法之本體皆為實有」，並且會詳加說明「一切實有」的原因，故又稱「說因部」。毘婆沙宗主要依據的論典即《大毘婆沙論》，故稱為「毘婆沙宗」。此宗主張「內心、外境及諸無為法皆是實有」，為小乘的有宗。

經部宗，主張「外境與內心為實有，但無為法並非實有」，屬於小乘的空宗。此宗在經、律、論三藏中，只以經為正量，因此不認同《大毘婆沙論》的說法，故名為「經量部」，簡稱「經部」，後世則稱為「經部宗」。經部宗的思想後來傳入中土，成為漢傳佛教「俱舍宗」和「成實宗」理論建構的主要依據。

唯識宗，主張一切諸法皆是「唯心所現、唯識所變」，故「唯識無境」。此宗之思

想，以分析宇宙森羅萬象的心識活動為最主要的課題，認為一切外境皆非實有，但認為眾緣所依而起之自性為實有。此宗派起源於彌勒菩薩，發揚於無著、世親等諸大論師，後由玄奘大師引入中國。此宗因詳細分析諸法變化的行相，故又稱為「法相宗」，為大乘法中偏向說「有」的宗派。

中觀宗，主張「一切法皆空無自性（即第一義諦、勝義），除此之外只有假名（也就是世俗諦、假名有）」。因此被稱為「空宗」。此宗相對於唯識宗，著重在分析諸法不生不滅的空性本質，故又稱「性宗」或「法性宗」。此宗屬於大乘法中專門深入講「空」的宗派。中觀宗的思想最早由鳩摩羅什大師傳入中土，其部分理論後來被三論宗和天台宗所採納；在藏傳部分，先由寂護大師將中觀學派融合唯識思想後引入西藏，影響藏傳佛教寧瑪派的理論。後阿底峽尊者再將中觀應成派思想引入藏地，形成噶當派，之後更被格魯派宗喀巴大師所推崇，成為藏傳佛教思想的重要依據。可見，中觀宗對漢傳與藏傳都有著很深的影響。

總括而言，毘婆沙宗為小乘有宗，經部宗則是小乘的空宗；而唯識宗即大乘有宗，中觀宗則是大乘的空宗。四部宗的排列，非按照發展的先後，乃是依由有到空、由淺至深的順序排列。四宗在佛教根本思想的整體建構上，分別在不同時期各自扮演著舉足輕重的角色和地位。因此，若想要進入佛法「空」和「有」兩大系統的思想般若之海，就不能不學習《四部宗義》！



# 曲折離奇維摩經

日期：2015年9月9日~12月30日

每週三 晚上7:00~9:00

授課老師：張元隆(果靖)居士

慧炬佛法課程專任講師

《維摩詰經》約成立於一世紀左右的大乘初期，是繼般若經典之後，大乘佛教最重要的經典之一。在印度即已盛行，許多印度佛教古籍，與《大智度論》等論典中皆常被引用，在漢地更廣被傳誦，相當受到歡迎。

本經係基於般若空觀，闡揚大乘菩薩的實踐之道，全經以維摩詰菩薩為中心，說明其所證的不可思議解脫法門，故又名《不可思議解脫經》。雖然傳授的是佛法嚴謹的不二教義，實相第一義諦，但內容精采絕倫，高潮迭起，自古以來，就被譽為是佛典中最優秀的藝術作品。

本經對無法言喻的不二理論，以種種不可思議的故事表現，如借座燈王、天女散花、請飯香土、手接大千、室包乾坤、男女互變等等膾炙人口的著名典故，具體化大乘佛教思想。這些敘述生動活潑，形象鮮明，充滿文藝價值，故遠自隋、唐以來，運用這些豐富多采的情節，作為繪畫、雕塑、戲劇、詩歌、小說、音樂等各種題材，超越教界，廣泛地深入民間，留下了深刻的影響。

本經主人翁維摩詰大士，是中印度毘舍離國的長者，也是佛陀的在家弟子，更是大乘佛教中，最重要的居士角色。他曾經供養無量諸佛，深植善本，得無生忍，入深法門，辯才無礙，遊戲神通，並具足六波羅蜜，能以種種方便善巧度化眾生。

由於他示現居士身分，所以也有妻子眷屬，但卻常修梵行、常樂遠離。雖然對於世間一切，他或擁有、或涉足，甚至對外道也

不排斥，但他受諸異道，不毀正信，至博奕戲處，輒以度人，甚至入諸淫舍，示欲之過，是相當奇特的在家菩薩，以不拘常格、隨機設教為其法門，方便攝化。本經就是由於他示現生病，世尊派遣諸大弟子和菩薩問疾，最後由文殊大士率領大眾前去，因而展開曲折離奇、珠玉繽紛的精采內容。

魯汶大學拉莫特教授 (E. Lamotte)，認為本經是大乘佛教文獻的寶冠之珠。充滿著幽默與生命的激盪，既不像其他經典冗長繁複，也沒有佛教論書之深澀專門，卻含蘊著不可思議、最高深的智慧神通。

而巴黎大學戴密微教授 (Paul Demiéville)，認為本經除了在印度有重要地位外，也是少數真能融入漢文化的佛典，對宗教、哲學、政治、社會，以至文學、藝術都有莫大影響。歷代典故眾多，喜好本經的僧俗帝王名士不勝枚舉，如：殷浩、王維、白居易、蘇東坡、支遁、謝靈運、顧愷之、張僧繇、杜牧、蕭子良、昭明太子、吳道子、孫尚子、普明、僧慶等。

張老師講課生動幽默，譬喻風趣，旁徵博引，深入大藏，緊扣核心，實相無相，內容豐富，見解精闢。不只介紹經典內容，更深入解析文字背後的正法密意，闡明經藏的修學方法與次第，著重大乘的離相行持與禪法實踐，是相當殊勝罕見的講經風格，在漢傳佛教中獨樹一幟，歡迎大家把握這個難得的機會，一起來分享。

「曲折離奇維摩經」課程主題表

堂次	日期	主題	說明
1	9月09日	以經典修行	課程說明。環境簡介。因緣分享。學行與基礎打坐方法等教學。
2	9月16日	讀經的方法	由正見、正思惟開始。每部經典都是修行的法門與次第。深入經藏，智慧如海。
3	9月23日	《維摩經》的本懷	跳脫名相的沼澤，以離相的方法，探觸實相的核心，直取不二法門修行宗旨。
4	9月30日	觸類旁通《維摩經》	《圓覺經》《金剛經》《楞嚴經》《華嚴經》《地藏經》《六祖壇經》，與本經的相應法門。
5	10月07日	大乘與小乘辨析	慈悲的呵彈。從離相的學行中體驗解脫次第。佛和阿羅漢簡介同異。
6	10月14日	維摩詰大士法門	諸相非相，真空妙有，在修行與不修行之間，不二法門的學行。
7	10月21日	文殊師利大菩薩	漢傳佛教威猛的修行方法與次第簡介。從離相、無相以至於實相的學行旅程。
8	10月28日	以方便現身有疾	權實二智簡介。直照空有名般若，行空不證，涉有無著，故名方便。
9	11月04日	凡夫說法根普被	遠離起俗的因緣典範。無常苦空無我不淨的次第。當身即是修行道場。
10	11月11日	智慧與神通學行	凡所有攝眾教化必依緣起，悲智雙運，定慧並行，以境疾臥，無為為座。
11	11月18日	乞食與解空學行	捕捉聖者的行蹤。妄認四六，迷己為物，觀大觀小，皆為顛倒。
12	11月25日	說法與論義學行	善觀根器，是菩薩法。具四悉壇，生五淨居，無以生滅心行說實相法。
13	12月02日	天眼與持戒學行	四枯四榮，世出世間，非有為非無為，常在三昧，諸佛國不以二相。
14	12月09日	密行與多聞學行	十八羅漢，世間福田。內懷喜，護彼意，隨禪定，離眾過，是真出家。
15	12月16日	解脫法門不思議	智空和執空的差別。空有並融，無相無執，圓滿佛，定慧等持。
16	12月23日	大悲心與大光明	三十二相，八十種好，是成佛前必修的實積法門，建設當來的佛國淨土。
17	12月30日	慧炬禪坐會結業	本學期課程總結。落實四眾弟子的生活行持。心得分享。

◎ 本表格僅供參考，課程內容依主旨，並隨同學解行狀況因緣而調整。



# 佛說觀無量壽佛經

日期：2015年  
9月10日~12月31日  
每週四 晚上7:20~9:00

授課老師：明靄法師  
桃園佛教蓮社住持

## 略述《佛說觀無量壽佛經》要義

明靄法師

《佛說觀無量壽佛經》又稱《無量壽佛觀經》、《十六觀經》，略稱《觀經》，為淨土宗立論與行持所依據的重要經典，與《佛說無量壽經》、《佛說阿彌陀經》合稱「淨土三經」。

### 《觀經》緣起

《佛說觀無量壽佛經》（以下簡稱《觀經》），內容緣起於印度的頻婆娑羅王，遭到逆子阿闍世王子幽禁於獄中，王后韋提希夫人為了解救國王，祕密地前往獄所、奉上食物。頻婆娑羅王獲得飲食、逐漸恢復體力後，朝著闍崛山的方向，合掌恭敬遙禮釋迦牟尼佛，請求大目犍連尊者授予八戒；世尊派遣大目犍連尊者為之授戒，並遣富樓那尊者為其說法。

經過二十一日後，阿闍世王子詢問獄卒：「父王是否存活？」獄卒將韋提希夫人祕密奉食、及兩位尊者從空而來為王說法等事一五一十地稟告。阿闍世王子聽後，遷怒於母后韋提希夫人，甚至想取劍傷害她，經月光、耆婆等大臣極力勸阻後，阿闍世王子改為幽禁母后韋提希夫人。

韋提希夫人遭逢逆子幽禁，內心憂急苦惱，頂禮祈請當時在耆闍崛山的釋迦牟尼佛慈悲開示，佛陀應韋提希夫人的請求，與目犍連、阿難兩位尊者親臨宮中，示現十方佛剎樣貌，在韋提希夫人選擇往生西方極樂世界之後，佛陀為其宣說修持三福與十六觀等法門的方法與功德利益。

### 《觀經》的觀想念佛法門

若說《佛說阿彌陀經》是持名念佛法門，《觀經》則是觀想念佛法門。經文中從最基本的「日想」開始，逐步以水想、地想、樹想、八功德水想、總觀想等諸多次第，依序解說觀想阿彌陀佛極樂淨土的方法、修持觀想法門的功德利益，實在非常殊勝。

釋迦牟尼佛為應眾生不同根機，開演三萬六千法門，《觀經》之觀想念佛與《佛說阿彌陀經》的持名念佛，同為念佛法門，相輔相成、不可偏缺。如果平日以持名念佛為日課，輔以《觀經》所指引的理路，更能加深信、願、行三資糧，廣修自利利他的菩薩行。

自古祖師對於《觀經》的注疏甚多，歷來有隋朝智顛大師所講說的《觀無量壽佛經疏》、慧遠大師撰寫的《觀無量壽經義疏》、唐朝善導大師所撰之《觀經四帖疏》、宋朝知禮大師所講述的《觀無量壽佛經疏妙宗鈔》等。祖師詳加詮釋、註解「念佛得以成佛」的究竟之理，本經的重要性不言而喻。因此，聽聞《佛說觀無量壽佛經》，不僅可一窺淨土宗念佛法門的堂奧之美，也可依循經典中的方法觀想淨土，累積菩薩道上的善業資糧，不容錯過！

晚上  
週五 7:00  
9:00

# 開心玩寫作——心靈書寫與觀照

日期：2015年

9月11日~12月25日 每週五 晚上7:00~9:00

授課老師：林彥宏教授 華梵大學中國文學系助理教授

## 我們為何書寫

可以為了記錄、為了表達，或者為了創作。然而，能否不特別為了什麼，只是讓自己安然處於當下？當書寫不再為了任何特定目的而行，始能在其中如實而安心地觀照，我們啟動了「心靈書寫」。從此，我們梳理生命的脈絡、覺察意識的流轉變幻、開放自己的心。

「心靈書寫」是筆上的冥思、紙上的靜坐。當意識之流化身為文字在紙上展開旅行，我們不但肯認、接受、面對，並樂於請它們參與人生。在「心靈書寫」中，我們準備這麼做。

「心靈書寫」適合任何人，只要能寫字，僅需一支筆、一張紙，隨時可以進行。在書寫的過程中，我們不批判，接受一切的本然。我們允許內在的聲音被聽見，允許看似荒謬的思維四處晃蕩，允許自己的心、手、紙、筆，交鋒、奔跑、合作或各自自在。學員無須寫作經驗，亦無須懷抱寫作企圖，只要願意與自己真實相處，我們便在安靜的空間裡，讓心靈深處的思緒與情感，開始傾訴、也開始傾聽。

星期五的夜晚，讓自己安靜下來，抽離喧囂的生活雜訊，抽離失序的生命節奏，抽離怪誕的角色扮演。回歸內在，回歸一心。我們一起真誠、有趣、智慧、懇求、寧靜、狂野地，寫！



請列出：  
「我曾不求回報地  
為他人做了...」

May 15, 2015



# 慧炬近事

## 中華慧炬佛學會

### 第八屆第二次會員大會

【本刊訊】民國一〇四年五月十七日上午十時，中華慧炬佛學會於慧炬印光祖師紀念堂舉行「第八屆第二次會員大會」，大會由簡茂發理事長擔任主席。

大會開始慧炬機構莊南田董事長受邀致詞。莊董事長首先代表簡茂發理事長感恩大家利用星期天的假日，抽空前來參加開會表示大家重視佛法，佛緣深厚，非常難能可貴。

莊董事長也提到現今世界各地有很多亂象，尤其發生許多天災地變，假若我們有佛法的觀念，瞭解人生無常、國土危脆，遇到特別的災難，就可從容應對，不會那麼慌張、恐懼，這是佛法對我們的幫助。

接著，除了秘書組以投影片詳細報告一〇三至一〇四年度上半年度舉辦的各項活動與課程外，同時提請大會討論並追認通過各項提案。此外，劉勝欽常務監事去年因病往生，其監事遺缺，依章程規定由後補監事蔡明田居士遞補；並由三位監事中，選出陳肇璧監事擔任

常務監事。最後，本次會員大會於順利、祥和的氣氛中圓滿完成。

## 2015年身心靈整體健康系列講座

### 第一講活動報導

【本刊訊】財團法人慧炬雜誌社與中華慧炬佛學會於民國一〇四年五月十七日（星期日）上午十時四十五分至十二時，在慧炬印光祖師紀念堂聯合主辦本年度第一場身心靈整體健康系列講座，邀請嘉南藥理大學黃創華教授以「正念療癒力——e世代的減壓良方」作專題演講。

首先，由慧炬機構莊南田董事長引言並介紹黃教授。莊董事長表示，正念議題在歐美相當受到重視，不僅用於佛法方面，也應用於心理、醫療、親子教育等。黃教授在學生時代，曾擔任台大晨曦學社社長，除在心理學的專業領域造詣精湛，同時積極致力推廣正念療育課程，因此常受邀於國際正念相關研討會及課程擔任講師及主講人，可謂為台灣正念心理療育領域的開拓者與引領者。

接著，主講人黃創華教授於演講中表示，時下流行的西方正念治療和

教育，對一般人有很大的幫助，有無宗教信仰者皆可學習。若能在此基礎上，進一步對佛法有更清楚的了解，對人生就能有更堅固、穩定的力量。

黃教授強調，學習正念不需要到山上閉關，可從日常生活中慢慢練習「覺察知道自己正在做什麼」開始，比如，「我知道我在講話、知道講話時的音量、知道講話的動作」等等。經過覺察練習後，進一步再開展「慈心」——例如，經由唸誦「願自己能夠平靜喜悅；願自己身體健康、強健；願自己沒有仇敵、瞋恨；願自己能夠合宜、適當地照顧自己」的文字，從對自己的慈心開始訓練，讓自己變得柔軟、有智慧、安穩後，再進而擴大到對自己有恩惠的人、一般人與仇人的慈心。黃教授表示，像這樣的慈心練習，可修至三禪，那個狀態

是非常穩定、非常強的。

黃教授指出，正念很重要的關鍵就是歸零——歸到最純淨的身心中觀察。有些癌症病人，即使治療結束，其實還有很多擔心。他會擔心復發，因此心情不安、焦慮，此對病情有不好的影響。正念則可讓他學會接納、了解，與自己身體，以及與照顧他的人和諧相處，適應與復原都會達到比較良好的效果。

最後，黃教授表示，「我的善念是我快樂的因，是別人快樂的緣。我的惡念是我痛苦的因，是別人痛苦的緣。別人的善念是他快樂的因，是我快樂的緣。別人的惡念是他痛苦的因，是我痛苦的緣。」讓大家了解善惡念的因緣關係和影響，使大眾對正念的療癒有更深切的認識。

活動  
預告

2015年  
第9期  
正念療育  
&  
深度轉化  
工作坊

課程時間：2015年8/1（六）~8/5（三）

授課地點：臺北市大安區建國南路一段270巷10號B1（慧炬印光祖師紀念堂）

授課老師：呂凱文、黃創華

授課時數：共54小時

報名截止：2015年7月26日

主辦單位：台灣正念學學會

場地贊助單位：財團法人慧炬雜誌社

課程報名聯繫：許鈺玲0933-201-715／黃先生0972-111-388

sabina101463@hotmail.com

報名網址：<http://goo.gl/mpNMSE>

# 教 | 界 | 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

## 香光尼眾佛學院一〇四學年度招生

◎出家眾／四年學制  
 ◎行者學園（在家眾）／一年學制  
 報名：即日起簡章報名表備索（上網下載或來電索取）  
 電話：(05) 254-0359  
 報名表下載網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi

## 法光佛教文化研究所暑期密集課程招生

報名辦法：即日起受理報名，至上課日截止，  
 不拘學歷，免試入學  
 開課期間：104年7月27日～8月28日  
 地點：臺北市松山區光復北路六十巷二十號四樓  
 電話：(02) 2578-3623  
 報名表下載網址：http://fakuang.org.tw

## 農禪寺梁皇寶懺法會

日期：104年8月16～22日  
 時間：08：30～17：30  
 地點：農禪寺（臺北市北投區大業路65巷89號）  
 報名時間：104年6月27日起  
 電話：(02) 2893-3161分機801-804  
 報名網址：http://ncm.ddm.org.tw/

## 財團法人台北市華嚴蓮社2015華嚴金獅獎

截稿日期：104年8月31日  
 電話：(02) 2351-8333或(02) 2356-0758  
 簡章及報名表下載網址：  
 http://www.huayencollege.org/frameset.html

## 2015國際青年華嚴學者論壇徵稿

截稿日期：104年9月5日  
 電話：(02) 2351-8333#143、146或(02) 2356-0758  
 簡章及報名表下載網址：  
 http://www.huayencollege.org/frameset.html

## 財團法人印順文教基金會一〇四年度論文獎學金

申請資格：臺灣地區公私立大專院校及研究所，或佛教  
 研修學院、佛學研究所、佛學院之在學學生  
 報名時間：104年9月16日至10月8日  
 電話：(03) 555-1830  
 簡章及報名表下載網址：http://www.yinshun.org.tw

\*敬請您洽郵政下使用本存款單\*

◎寄款人請注意背面說明  
 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

單 款 存 金 儲 撥 劃 政 郵

98-04-43-04

00034845

收 款 帳 號

金額  
 新台幣  
 (小寫)

元 拾 元  
 仟 佰 拾 萬  
 萬 仟 萬 拾 萬  
 億 仟 萬 拾 萬

收 款 戶 名

財團法人台北市慧炬雜誌社

寄 款 人  他人存款  本戶存款

姓 名

地 址

電 話

主管：

經辦局收款戳

通訊欄（限與本存款有關事項）

1. 捐助獎助學金  大專院校佛學論文獻文獎學金 \_\_\_\_\_ 元

2. 贊助活動及課程

夜間佛法課程 \_\_\_\_\_ 元

佛法修行活動 \_\_\_\_\_ 元

國小學童作文寫作課程 \_\_\_\_\_ 元

一般經費 \_\_\_\_\_ 元

3. 贊助出版品

《慧炬雜誌》 \_\_\_\_\_ 元

結緣書/書名： \_\_\_\_\_ 元

4. 請購書籍

書名： \_\_\_\_\_ / 本 \_\_\_\_\_ 元

書名： \_\_\_\_\_ / 本 \_\_\_\_\_ 元

書名： \_\_\_\_\_ / 本 \_\_\_\_\_ 元

5. 其他 \_\_\_\_\_ 元

合計金額： \_\_\_\_\_ 元

免寄收據

請寄收據(可報稅用)/收據姓名： \_\_\_\_\_

虛線內備供機器印錄，請勿填寫

# 金剛經的研究

慧炬文庫：結緣書9005

作者：沈家楨

一九八九年初，沈家楨居士於美國紐約僑聲廣播電台開講「金剛經的研究」，他的講詞先後發表於《慧炬雜誌》，並結集成書與大眾結緣。本書行文深入淺出，理事圓融，讀來有如醍醐灌頂，智慧頓開，極具價值，獲得全球各地熱烈迴響。

【免費結緣，歡迎索閱】 洽詢專線：02-27075802分機218





# 謝|申|炬|慧

二〇一五年四月一日至五月三十一日止  
除註明者外，單位為新台幣，稱呼從略

## □ 捐助慧炬雜誌社

- 3,000 蔡春枝
- 1,740 林聯安
- 1,000 林雅芳
- 300 (朱貴陽、朱貴章、阿榮)

## □ 捐助《慧炬雜誌》

- 5,000 達和法師
- 2,000 邱慶福、崔天行
- 1,000 王淑妙、謝芒
- 500 李芳依、林桂金
- 300 申玉蘭
- 215 黃書英

## □ 捐助夜間佛法課程

- 6,000 林瑞玉
- 2,000 洪誌宏
- 1,000 周惠莉、曹令玟、杜惠玲、林雅芳、陳秋蘭
- 500 余素蘭、林桂金、黃郁安、陳菊玲、鄭石覺、鄭瑞予、鄭喻文

## □ 捐助大學院校佛學論文徵文獎學金

- 30,000 陳秀玲
- 20,000 江朝陽 (指定江不桌居士獎學金)
- 10,000 歐俊男 (指定歐劉金治居士獎學金)
- 1,000 (詹玉華、詹玉鳳)

## □ 助印出版社經書

- 5,000 達和法師、郭湘蓮
- 3,000 余依婷
- 2,000 湯鐘璣、黃書玉
- 1,500 廖敏娟
- 1,200 陳金月
- 1,000 吳成吉、杜淑芬、林美蘭、林貽成、黃偉銘
- 500 林素卿、賴美如
- 372 羅先生
- 300 潘秀蘭
- 200 邱雅婷

## □ 捐助中華慧炬佛學會

- 8,000 王覺寬 (南區分會)
- 2,000 陳金玲

## □ 捐助2015《入中論善顯密意疏》講座

- 2,000 葉育典、黃芳誼
- 1,600 馮天勁
- 1,000 林正杰

## 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收  
本聯由儲匯處存查，保管五年。

## 《慧炬雜誌》贈閱意願問卷回收

- 請繼續寄贈《慧炬雜誌》紙本
- 請改為寄贈《慧炬雜誌》電子報
- 無意願繼續閱讀《慧炬雜誌》，請停寄。

姓名：\_\_\_\_\_

手機：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

E-mail：\_\_\_\_\_

敬愛的法友：

感謝您長期以來對《慧炬雜誌》的護持，為使十方大德捐助的善款有更妥善的運用，並響應減碳節能愛地球，請您填妥下列的《慧炬雜誌》贈閱意願問卷表，並以E-mail、傳真或郵件等方式寄回本社，謝謝您的體諒與配合。

電話：(02)2707-5802 分機 214

傳真：(02)2708-5054

地址：10656 台北市大安區  
建國南路一段270巷10號

Email：tow.wisdom@msa.hinet.net

愛護地球·珍惜資源  
《慧炬雜誌》贈閱意願問卷

請沿此虛線裁切剪下後寄回，謝謝！



以此功德 消災除厄  
增長福壽 心安身健  
家庭幸福 社會祥和



週一  
晚上  
7:00  
~  
9:00

## 四部宗義

《四部宗義》，是涵蓋毘婆沙宗（小乘有宗）、經部宗（小乘空宗）、唯識宗（大乘有宗）和中觀宗（大乘空宗）等四大主要宗派思想的經論集。此四大宗派，從毘婆沙宗依序到中觀宗，乃是從「有」的方便法門，再進入「空」的究竟義理，由淺入深，分別闡述小乘與大乘的「有」、「空」思想，在佛教思想的整體發展上皆有舉足輕重的影響。《四部宗義》，是欲深入佛教「空」、「有」思想者，不能不學習的教法。

【日期】2015年9月7日~12月21日

【授課老師】格西滇津明就 印度色拉寺拉然巴格西  
※格西將以中文授課

週二  
晚上  
6:45  
~  
9:00

## 念佛共修會

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，國土自然成為安詳樂利的人間淨土，一切天災人禍的威脅恐懼自可遠離。

念佛共修會課程，行、解並重，本期安排行門「念佛二支香」，解門課程涵括「彌陀要解研討」、「論語研討」、「印祖文鈔」與「專題演講」等。

【日期】2015年9月8日~12月29日

蓮友輪流主持

慧炬  
佛法課程  
2015年  
第二期

# 夜間佛法課程

週三  
晚上  
7:00  
~  
9:00

## 曲折離奇維摩經

《維摩詰經》又名《不可思議解脫經》，傳授的是佛法嚴謹的不二教義、實相第一義諦，內容精采絕倫，高潮迭起。自古以來，就被譽為佛典中最優秀的藝術作品，故事也廣泛地深入民間。本課程生動風趣，不只介紹經典內容，更深入解析文字背後的正法密意，闡明經藏的修學方法與次第，著重大乘的離相行持與禪法實踐，是相當殊勝罕見的講經風格，歡迎一起來分享。

【日期】2015年9月9日~12月30日 【授課老師】張元隆(果靖)居士 慧炬佛法課程專任講師

週四  
晚上  
7:20  
~  
9:00

## 佛說觀無量壽佛經

《佛說觀無量壽佛經》為淨土宗立論與行持所依據的重要經典之一，經文中依序解說觀想阿彌陀佛極樂淨土的方法，以及修持觀想法門的功德利益。聽聞《佛說觀無量壽佛經》，不僅可一窺淨土宗念佛法門的堂奧之美，也可依循經典中的方法觀想淨土，累積菩薩道上的善業資糧，不容錯過！

【日期】2015年9月10日~12月31日 【授課老師】明霽法師 桃園佛教蓮社住持

週五  
晚上  
7:00  
~  
9:00

## 開心玩寫作——心靈書寫與觀照

「心靈書寫」適合任何人，只要能寫字，只需一支筆、一張紙，隨時可以進行。在書寫的過程中，我們不批判，接受一切的本然。我們允許內在的聲音被聽見，允許看似荒謬的思維四處晃蕩，允許自己的心、手、紙、筆，交鋒、奔跑、合作或各自自在。學員無須寫作經驗，亦無須懷抱寫作企圖，只要願意與自己真實相處，我們便在安靜的空間裡，讓心靈深處的思緒與情感，開始傾訴、也開始傾聽。

【日期】2015年9月11日~12月25日

【授課老師】林彥宏教授 華梵大學中國文學系助理教授

上課地點 | 慧炬印光祖師紀念堂

台北市大安區建國南路一段270巷10號B1

洽詢 | (02)2707-5802 分機202活動組

費用 | 課程免費，依課程需要酌收教材費。歡迎隨喜贊助！

主辦 | 財團法人慧炬雜誌社、中華慧炬佛學會



第13期

2015年9月9日  
~12月30日

文字的魔法世界

輕鬆玩寫作

兒童作文寫作班



珍貴的記憶是  
獨一無二的寫作素材！

Apr 15, 2015



第四課：不一樣的故事

慧炬 余氏基金會 兒童作文寫作班

Apr 1, 2015

**[指導老師]** 林彥宏 教授  
現任華梵大學中國文學系助理教授

**[時間]** 每週三 下午14:00~16:30

**[地點]** 慧炬印光祖師紀念堂  
台北市大安區建國南路一段270巷10號B1 近福容飯店

**[對象]** 就讀台北市國民小學三、六年級學生

**[名額]** 20名 (請電話報名)

**[費用]** 保證金1000元  
出席課程  $\frac{2}{3}$  以上者 將於課程結束時全額退還



第三課：用一個字交換  
猜字、解字玩遊戲，化身為「妙趣解字大師」



期待新的班級圖書

Mar 18, 2015

上台主持、分享好書吧  
【小小說書人】

(主辦) 財團法人台北市紀念余家菊先生文教獎學基金會  
(電話) (02)2707-5802 分機 202 活動組  
(E-mail) tow.wisdom@ms.a.hinet.net  
(Web) www.towisdom.org.tw  
(Facebook) www.facebook.com/towisdom

# 慧炬機構 | 近期活動翦影

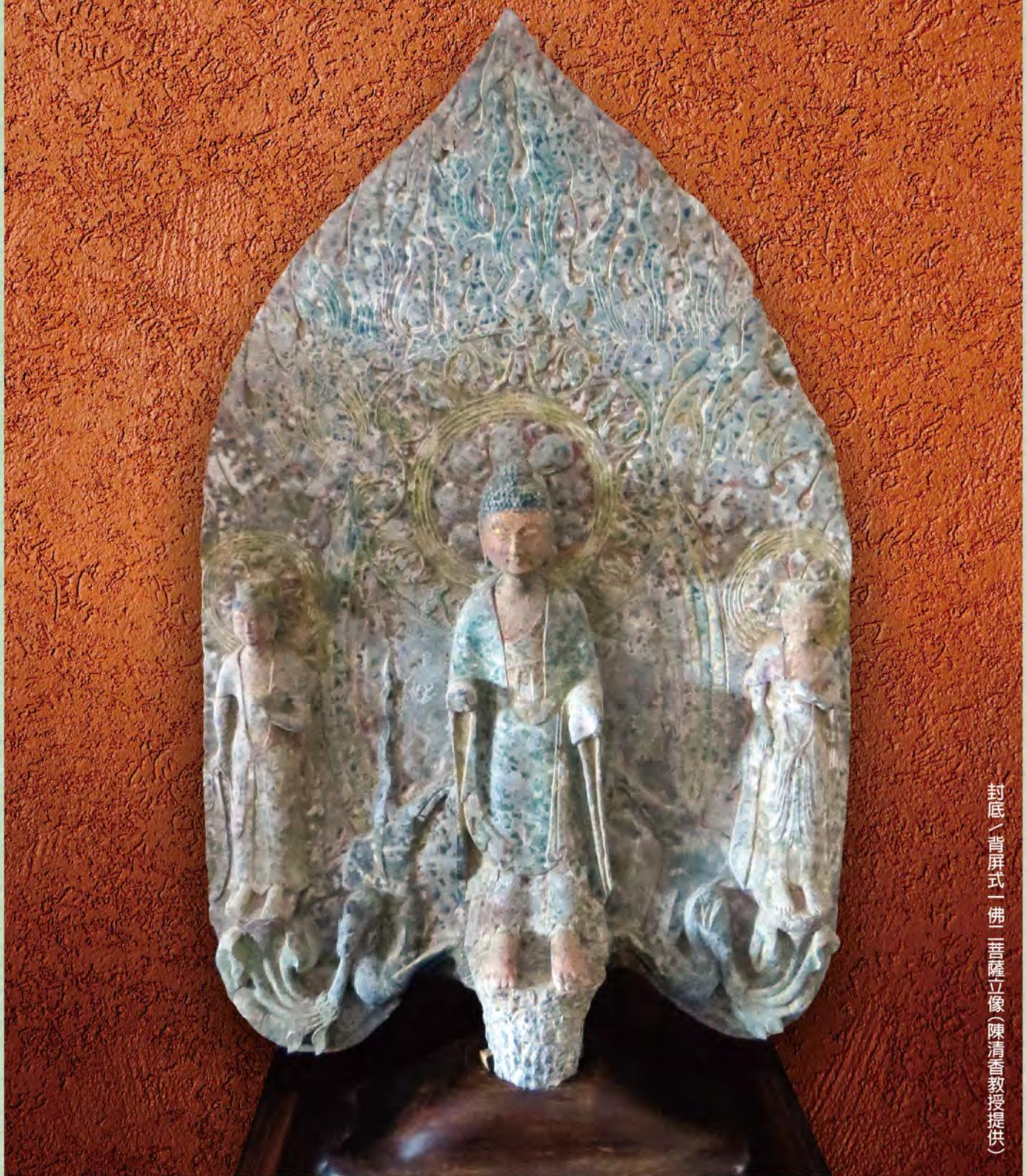
## 中華慧炬佛學會第八屆第二次會員大會

1. 慧炬機構莊南田董事長受邀致詞，左一為中華慧炬佛學會簡茂發理事長
2. 秘書組同仁以精心製作的投影片，報告年度會務工作
3. 與會大眾專心聆聽會務報告

## 2015年身心靈整體健康系列講座第一講

4. 莊南田董事長介紹主講人黃創華教授
5. 黃創華教授以「正念療癒力——e世代的減壓良方」作專題演講
6. 莊南田董事長致贈禮物予黃創華教授





封底／背屏式一佛二菩薩立像(陳清香教授提供)


**財團法人台北市 慧炬雜誌社**  
 10656 台北市建國南路一段270巷10號  
 No.10, Lane 270, Sec. 1, Jianguo S. Rd., Taipei City  
 10656, Taiwan, R.O.C.  
 Tel: (02)27075802 Fax: (02)27085054  
 Web: www.towisdom.org.tw  
 Facebook: www.facebook.com/towisdom  
 E-mail: tow.wisdom@msa.hinet.net  
 郵政劃撥: 0003484-5 慧炬雜誌社

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



國 內  
 郵 資 已 付  
 台北郵局許可證  
 台北字第4309號  
 雜 誌

收件人姓名、地址若有異動，請儘速告知本社處理。謝謝您！  
 (無法投遞時請退回)