

人乘

人乘菩薩道～修福・修慧・修莊嚴
2018年6月10日出版.第39卷第4期
佛刊（季刊・贈閱）

專題：八正道

四種不可輕

清時有味

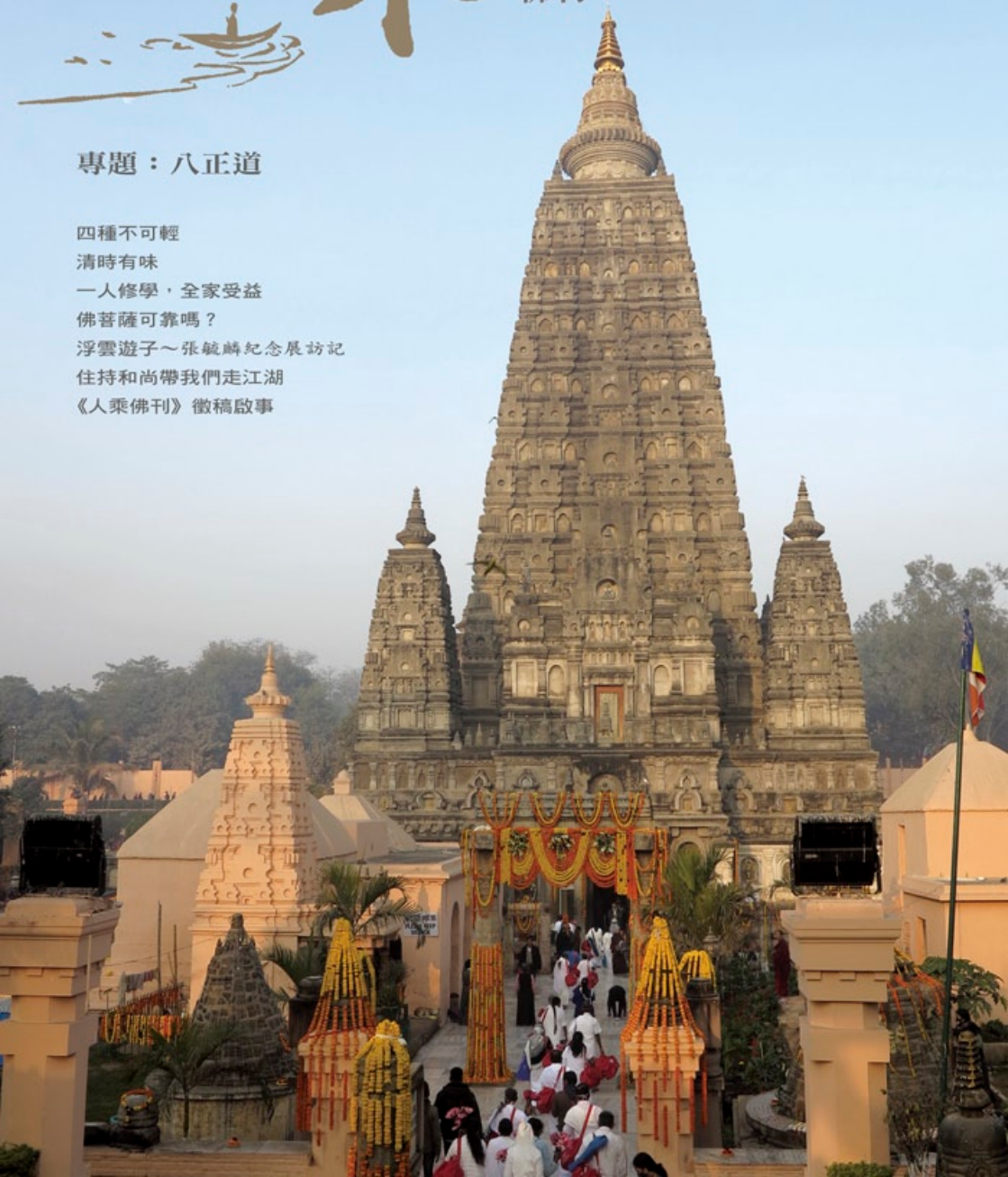
一人修學，全家受益

佛菩薩可靠嗎？

浮雲遊子～張毓麟紀念展訪記

住持和尚帶我們走江湖

《人乘佛刊》徵稿啟事





人生只若初荷

人生只若 初荷
不為塵染 不為淨
一生 只待花開
一生 只待見佛

〈李蕭鋌·小沙彌雲水日記〉

編輯手札

由於住持大願師父常年參訪中國各地佛教祖庭，與十方結下諸多法緣，對岸的居士於兩年半前成立了「南昌人乘淨覺菩薩會」，經常與師父進行網路法談，2017年更組團來台參訪。今年2月，台灣居士也組成「臺灣慈光山人乘寺參訪團」跟隨師父西進，行走江湖，前往南昌回訪交流。在此往返互動中，期待兩岸居士未來的交流，更頻繁、愈深層！

八正道，是佛陀告知世人離苦得樂的八個項目。在生命的過程中，世人會遇到個人身心及社會際遇與自然環境等問題，而感到不快樂。八正道能幫助我們解脫，讓人面對種種的困難時，不自擾擾人；面臨死亡時，也不會恐懼、害怕與無奈。除此，八正道亦是聞慧、思慧、修慧及戒、定、慧三增上學的次第內涵，更是過去、現在、未來十方諸佛都要歷經的成佛之道。

《人刊》，自2017年3月號起，每期專題以《三十七道品》（四念處、四正勤、四如意足、五根五力、七覺支、八正道）為題，每期一科為探討，至本期（6月號）的「八正道」已圓滿刊載。感謝各方賜稿，也希望讀者能展卷受益。從下一期2018年9月號開始，《人刊》專題，將以中國佛教八大宗派概述（禪宗、淨土宗、天台宗、華嚴宗、律宗、唯識宗、密宗、三論宗）為題，每期一宗。9月的「禪宗」、12月的「淨土宗」，歡迎教界四眾踴躍投稿，徵稿啟事請詳閱本刊第34頁。

人乘佛教宗旨

推行人乘佛教 弘揚佛教真理
淨化社會人心 發揮慈悲濟世
建設人間淨土 創造人類幸福



目次

法雨甘露

四種不可輕.....聖開導師 4

般若講堂

一個梵志的故事.....淨一 6

又聞救護車聲.....大願法師 9

企愚禪說

清時有味.....蔡日新 13

專題：八正道

八正道之淺釋.....大願法師 16

成佛必經之道.....釋天玄 23

八條成佛的實踐法門.....白沙 30

生活中如何落實八正道.....釋子 35

從小乘出發，完成大乘佛法.....揚旭 40

菩薩行處

一人修學，全家受益～2018南昌菩提晚會上的講話.....淨霖 45

一輪明月在心中～2017年9月29日觀音古寺中秋晚會紀實.....淨弘 48

止語.....禪悅 51

人生如戲.....覺如 54

月徘徊 舞翩翩～惠兒舞蹈發展協會107年新春發表會側寫.....淨參 57

佛菩薩可靠嗎？.....白沙 60

在平淡無味中.....覺一 62

藝海禪舟

浮雲遊子～張毓麟紀念展訪記.....林明成、石杏淑、羅忠平、鄭淑貞 65

雲水行跡

印度聖地巡禮～菩提伽耶、正覺山.....胡靖宇 73

佛子童心

人之初，王者之座.....連寶猜 82

竹窗選讀

靜友.....吳泥 84

成語佛源

胡說八道.....徐偉 86

醍醐養生

法式蔬菜凍&繽紛水果凍.....葉淑秀 89

活動報導

住持和尚帶我們走江湖.....許秀娟 92

寒冬暖夜的幸福

埔里精舍106年度歲末幸福晚會記實.....淨參 99

禮地藏懺 蒙山施食 持名念佛 冥陽兩利.....

.....編輯室 105

第廿九屆八關齋戒.....編輯室 108

佛學英文教室

師父上人法語（32）.....蔡澤生、Sandra Ko 112

慈光之聲

書香傳愛到美濃.....果穗 116

甘露及時雨 一圓上學夢.....果穗 119

朗朗讀經聲 遍傳魚池鄉.....果穗 122

助印芳名錄.....125

《人乘佛刊》徵稿啟事.....34

人乘菩薩道

人乘佛子 乘人之乘
行菩薩道 直達佛地



封面：摩訶菩提寺大塔（胡靖宇 攝）

民國六十八年十月創刊

出版者：人乘佛刊雜誌社

創辦人：聖開導師

發行人：李文達（釋大願）

社長：胡靖宇

總編輯：張碧員

編輯特助：羅麗卿

美術設計：徐偉

特約作家：蔡澤生、李清波、李若芭

李佛、吳泥、一鉢

美編特助：李若芭、明月

攝影：釋果磐、淨雨、陳英文、慈眼

電話：（049）2896352・2896025

傳真：（049）2898193

社址：55541台灣南投縣魚池鄉東池村
東興巷24-8號

ADDRESS：

NO.24-8 TONG-HSING LANE,
TONG-CHIH VILLAGE, YU-CHIH HSIANG,
NAN-TOU COUNTY, TAIWAN, R. O. C.

法律顧問：趙建興律師

慈光山資訊網網址電子報：

<http://www.zgs.org.tw>

投稿信箱：zgs.editor@gmail.com

郵撥帳戶：人乘佛刊雜誌社

第0209280-2號

印刷者：中原造像股份有限公司

行政院新聞局局版台誌字第2126號

中華郵政中台字第15號執照登記為

雜誌交寄

四種不可輕

文◎聖開導師 圖◎映芋



舍衛國的波斯匿王，聽說到拘薩羅人間遊化的佛陀，已回到祇樹給孤獨園，乃去拜見

佛陀，並問佛說：「世尊！我曾聽世尊說過自己成就無上正等正覺這話，有許多外道傳說世尊如此說法，是虛妄不實的，這莫非是外道毀謗之詞嗎？」

佛說：「大王！他們這種說法，站在他們的立場來說，是真實的，沒有虛妄，也許是隨順他人之說，絕非有意損害如來。因他們不是如來，不知如來，說此眾生常說的話，並無不當。何以知道呢？即因我今實得無上正等正覺之故。」

波斯匿王說：「世尊雖然如此說，但我心中未竟全信，因為我所認識的好多位外道領袖，都沒有自己稱說他們已證得無上正等正覺，為什麼世尊少小出家，修行未久，而就證得了無上正等正覺呢？」

佛說：「大王！世間有四種雖小而不可輕視：

- 一、太子雖小，當為國王，所以不可輕視。
- 二、毒蛇雖小，當能殺人，所以不可輕視。
- 三、星火雖小，可以燎原，所以不可輕視。



四、沙彌雖小，可得成聖，所以不可輕視。」

當佛陀說完這四種比喻，已排除了波斯匿王心中的疑惑，深知外道們的說法，是絕對不正確的。他認為佛陀的宿世修行，正知正見，乃是多生累劫修來，今生雖然年輕，即能修證成佛。外道永執邪迷，就是年邁髮白，萬劫苦行，仍是外道，他們那裡會知道有無上正等正覺這回事呢？

佛陀知道大王心中已經明白了，乃又說了許多佛法，波斯匿王聽的心花怒放，歡喜而去。



一個梵志的故事

文◎淨一 圖◎聿瑩

有位證得四禪，並具備五通：「徹視、洞聽、自在飛行、自察心念、知人來生」的梵志，非常會講說經法，不但遠近居民前來聞法，連帝釋天、梵天王、四天王等諸王，及諸鬼、神龍、閻羅王，都深受感動，常來人間，成為他法座下的聽法大眾。



有一天，閻羅王在梵志說法結束後，竟傷悲嘆息，流下眼淚。梵志看了，覺得很奇怪，問他為什麼？

閻羅王回答說：「我老實跟你講，雖然你口才犀利，說法義理深妙，但你再過七月生命將盡，而且死後當墮落地獄我管轄之地。想到今日來人間受法於你，而來日地獄之中，卻要加刑法於你身上，深感憂悲惋惜，不禁淚流滿面。」

梵志聞言，深感驚訝，乃問閻王：「我獲得四禪，成就五通，獨步四域，超生天上，無所障礙，且未犯罪過，何以來日會墮地獄受你管轄呢？」

閻王答：「因為當你臨終之時，會有你所厭惡之逆境現前，引發你恚恨之心，起意要傷害他人，使得你修行功德喪失，因而墮落閻界。」

梵志聽了，心生恐懼，愁苦煩悶，不知要如何才能免除這個災難，坐也不是，站也不是，左思右想，不得其解，不禁面露無奈，仰天長嘆，徒呼奈何！



諸天見梵志如此表現，深感奇怪，關心的問他何以如此不安，長嘆不已呢？

梵志說：「再過七天，我壽命就盡了，臨終的時候，會有惡境現前，讓我失去定力，生起惡心，將因此使我墮落地獄，所以我心惶恐，不知如何以對！」

這個時候，在場當地幾位曾經到過佛所，聞佛說法的善神，向梵志問說：「仁者！難道你不知道，佛陀已經興出於世了嗎？」

梵志搖頭以示不知。

善神又說：「佛為一切三界的救星，度一切未度，脫未脫眾生，安未安群靈，濟諸危厄，令至無為之道。你為何不去拜問佛陀，必可除你憂悶，讓你得度，永得心安。」

梵志聽此一說，大為喜悅，如暗見明，歡欣異常，兩手分執梧桐樹、合歡樹，騰空飛行，前往佛所。

梵志未到，佛已知他得度因緣已經成熟。梵志來到佛所，並未下地，而是端立在半空中，向佛歸依。佛陀對梵志說：「放捨！放捨！」梵志點頭應諾，如佛所教，將右手執取的梧桐樹放下，種在佛陀的座位右面。

佛陀又向梵志說：「放捨！放捨！」

梵志又捨去拿在左手的合歡樹，種在佛陀的左面。

佛陀又說：「放捨！放捨！」

梵志答說：「剛才手拿的兩樹，皆已種在佛陀左右兩面，如今我已空手而立，還有什麼可捨呢？」

佛陀告梵志曰：「不是要你捨棄手中之物，是要你捨前、捨後、捨中間，無方處，無所在，才能度脫生死諸患。」

於是佛陀以偈頌曰：「仁者當捨其源，也當捨其末，中間也無處所，此乃度脫生死的根源。內沒有六根，外六塵也不得現前，捨棄眼、耳、鼻、舌、身、意六識，即能快速成就

無為正道。」

梵志聞佛所說，心開意解，猶如盲者得目，聾者得聽，乃歡喜從虛空下來，稽首佛足，站在一邊。佛陀乃應其根機，開演解脫法門，當下梵志即得不退轉地，滅除憂患。隨即以偈歌誦佛陀功德說：「光明超越日月，智慧猶如大海，大慈大悲十方同欣戴。眾生流轉三界，無數億萬載，應眾生病授佛法藥，宣暢妙法大辯才。雖現生死，周旋世間其實無往無來，勸化眾生令精進，開示罪福無人能替代，努力勤精進，不要被欲望所害。降伏六衰，滅除煩惱魔、五陰魔、死魔、天魔，道成無罣礙。」

梵志要求隨佛出家，佛應允，隨即鬚髮自落，袈裟著身，成為一個威儀齊整的出家人。並且前去再見閻羅王，告訴他們今為沙門，神通已具，諸漏已盡，苦患已消，超越外道異術，自在住心，更無數劫。

閻王聽了，為他歡喜，讚他有福遇佛，應病授法，滅除三毒得解脫自在之法。

一位已證四禪、具足五種神通的修行人，只因染著，愛憎心未斷，臨終之時，面對惡境，起瞋生害，就讓自己長修的功行淪失，招墮地獄之報，可見瞋的可怕，難怪貪、瞋、癡是為三毒。而這個典故也印證了佛經所說：「遊禪世俗通，至竟無解脫；不造滅盡跡，復還墮地獄。」；「戒律之法者，世俗常數；三昧成就者，亦是世俗常數；神足飛行者，亦是世俗常數；智慧成就者，此是第一之義。」

禪定神通，迷眩許多世人，也為一些缺乏正知見的修行者所渴求，以為擁有它們，就是最高境界，了生脫死，所作皆辦，一切圓滿。殊不知，以修行人來說，這些都非究竟，因為它們還在輪迴之列。唯有正見諸法實相，一念不生，無相、無作、無染、無著，才是無上之道。



又聞救護車聲

文◎大願法師 攝影◎慈眼

O～E～O～E～的救護車聲，劃破了寂靜的夜空。徹夜未眠的醫護人員早已全副武裝等待，準備搶救送來的患者，分秒必爭與死神拔河。

近一星期來，全台急凍，不只在夜晚傳來O～E～O～E～的救護車聲，連白天亦時有所聞。日前，南下弘法，途中也遇到疾駛而過的救護車，半夜亦被O～E～的聲音吵醒。

2018年01月14日〈全台5天累計約有261人因寒冷而猝死〉報導：「入冬寒流發威！台灣正面臨最強大陸冷氣團，嘉義地區更出現4.7℃低溫，截至13日下午4時許最新統計，全台5天累計達261人猝死，其中台北市55人、新北市42人，雙北合計97人猝死。消防與醫療單位提醒民眾，一定要做好保暖準備，心血管疾病患者與老年人，低氣溫時不要外出，以免身體受涼而造成疾病發生。」

台北市消防局統計，5天約有62人因心血管疾病因素送醫，其中有55人猝死，發生時間多半在清晨與晚間，70歲以上的民眾就有53人。新北市高達42人猝死，其中新莊區一名男子年僅32歲，感冒併發心肌炎導致；另外也有一名罹患糖尿病44歲的女子，到醫院前失去呼吸心跳。

基隆9人猝死中，年紀最輕者為58歲，年紀最長者為86歲，7人患有心血管疾病；其中一對60多歲的邱姓夫妻，不幸猝死在13樓家中，手上還握著電話筒要求援卻猝死，獨留一名可憐的2歲孫子在門口大哭，孤獨伴屍2日，令人鼻酸。

桃竹苗地區，分別是桃園11人、新竹22人、苗栗11人猝



死。桃園消防局接獲猝死案，大多患有心血管、糖尿病、中風病史。新竹縣消防局統計，疑因低溫猝死案17人，其中14位長者已70歲以上，寒流期間疑因天冷導致無心跳呼吸案件有2人，分別是87歲男子與85歲女子。

中部5縣市約有87人，疑似因天冷造成心肺功能停止而死亡，不過，台中市消防局強調，死因是否為寒流因素，仍需要醫師與檢察官認定。彰化32人猝死，平均年齡為73歲，最年長為92歲。南投一位72歲小貨車駕駛，行車時，疑天冷導致突發心臟病，昏迷不醒，自撞圍牆，妻子在車內親眼目睹，悲痛不已。

台南消防局受理31件失去呼吸心跳的救護案件，未確定是否與寒流有關。高雄市消防局、屏東縣消防局也表示，無法查證病患是否因寒流而導致身體不適，因此並未列入統計。

至於花東地區，宜蘭縣接獲2案，花蓮縣消防局接獲8位老人疑失溫而猝死，台東縣猝死5人，其中有89歲男子與76歲女子，於清晨分別在自家被發現無呼吸心跳。

醫師指出，由於年紀大的民眾身體較為虛弱，因此當天氣冷、著冷的時間長，可能會誘發中風與心肌梗塞的發生率增加，也會造成猝死機率的增加。因此，叮嚀民眾除了保暖準備之外，心血管疾病患者與高血壓、高血脂、高血糖（糖尿病）『三高』族群必須多加注意。

氣象專家吳德榮指出，13日，白天起冷空氣雖然已經逐



漸減弱，陽光加熱略升2至3°C，但入夜因輻射冷卻又會迅速轉冷。14日，清晨嘉義以北又有部分地區會降至10°C以下，隨後冷空氣逐漸減弱，氣溫會逐日回升，日夜溫差仍超過10°C，民眾要注意保暖。

吳德榮表示，17日，又有一波微弱系統接近，水氣略增，有帶來局部零星降雨的機率。18、19日鋒面通過，盛行東北風，使天氣轉涼、迎風面降雨而已。未來一週不會有新的『寒流』，但冬季才過一半，還是有寒流南下的機率。」



2018年01月15日〈7天暴斃300人！殯葬業者：冰櫃都爆滿了。〉報導：「急凍寒流來襲，全台氣溫下滑，一星期下來，已有超過300人疑因寒流猝死，其中，台北市、新北市約占逾100人。據殯葬業者指出，北市殯葬處的冰櫃也因這次寒流而『爆滿』。從元月8日至今一週以來，全台已有超過300人，疑似因天氣寒冷，導致心肺功能停止而死亡，其中多數是60～70歲以上的年長者。」

根據北市消防局統計，自寒流來襲後，確實有部分高齡以及心血管疾病患者，因氣溫等因素而猝死或送醫不治。而台北市殯葬處也做出公告，指出一殯、二殯館內的冰櫃，因送來的大體太多，導致冰櫃全滿，殯葬業者們也在臉書的群組中向同業通知，要大家對冰櫃已滿的狀況緊急應變。

台北市消防局指出，自寒流來襲的一週，更迭死亡率確實略顯增長，其中，年齡區間在60歲左右高齡者，呼籲高齡以及心血管疾病患者應注意低溫的保暖。」

上週有位居士發Line給筆者：「師父，我的主管到大陸出差，昨晚心臟病復發，送醫急救無效，已往生。他太太半夜撥電話給我，問我：『要怎麼辦？』」

筆者回覆道：「他的遺體要火化才送回台灣嗎？告訴他親人，多念佛迴向，開示他要看破放下。」

星期一清晨回文殊院途中，在地藏院下方一百米處，見有村民往生；在二處紅綠燈口，也看見有喪家；車子行經魚池鄉村落，又看見一處喪家。心想：「怎麼會這樣？」

近日，後山寶塔每天都有家屬送骨灰上山；一波寒流來襲，竟有那麼多人往生，亡者年齡以60～70歲居多。為何以這個年齡層居多？應是平日缺少運動，導致血壓高、血糖高、血脂肪高外，加上腹部肥胖，罹患心血管疾病的機會也較大。根據種種的研究顯示，猝死的發生，與心血管疾病呈現正相關。

生、老、病、死，是人們所不能逃避的，隨著日月的流轉，成為人生四種必然的現象。

漢朝司馬遷《報任少卿書》曰：「人固有一死，或重於泰山，或輕於鴻毛，用之所趨異也。」

文天祥《過零丁洋》亦曰：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青。」

人生在世，切莫為蠅頭小利，利己損人，作奸犯科，罔顧天理，東窗事發，法網恢恢，疏而不漏，悔之莫及。而佛家所說的因果，造惡因，結惡果，死後墮入三途惡道，受苦無量。

今世人因物質生活高漲，貪圖享受，暴飲暴食，日夜顛倒，以致人未老，卻已疾病纏身。若未能即時醒悟，改變生活作息，極可能會帶來致病隱患，就如這波寒流來襲，心血管疾病者首當其衝，一命歸天。



清時有味

文◎蔡日新 攝影◎慈眼

杜牧《將赴吳興登樂遊原》云：「清時有味是無能，閒愛孤雲靜愛僧；欲把一麾江海去，樂遊原上望昭陵。」看來，處在晚唐江河日下時期的樊川居士杜牧，他本人還是不甘寂寞、很想幹一番事業的。因而，葉夢得在《石林詩話》中評曰：「此蓋不滿於當時，故未有『望昭陵』之句。」與杜牧相比，鄙人一介寒儒，文不能驚世，武不能縛雞，晚年能日有一食即足矣，自然倍感「清時有味」了。

晨朝起來略食糜粥即飲茶，可以是鐵觀音，也可以是普洱，總之每日但一泡茶，隨其沖水次數而茶味轉淡、乃至轉清。飲茶與讀書可以交互，也可以茶後讀書，一般均在飲過新泡茶水之後乃展卷。及日中便有腹中饑餓之感，於是便食米飯一頓，足以療饑罷了。飯後即塗鴉，無論字跡工劣，但適己意，足以自娛即心滿意足矣。及晡，略食水果數顆，即



沿江行吟，亦或嘯歌，日暮乃歸。晚間則杜門不出，亦不交遊，鄰里無人知我，鄉里亦不我顧，純然一人境遺民也。

讀書時因不受外部條件限制，以故可以無書不讀。可以一口氣讀完一部書，也可以開卷有益淺嘗輒止；讀書的姿勢可以坐著，也可以躺著，均不受限。特別是讀《詩經》中〈關雎〉或〈草蟲〉等篇，戶外鳥語蟲鳴，頗為吾助興，那種情韻則更不可言說。塗鴉時也不擇紙筆，更不臨帖，但率性而書，唯適我意而已。又兼老夫不曾冠有「書協」之頭銜，因不忌憚有人譏彈；加之老夫塗鴉純然率意，從不賣字，故爾筆到、意到、興到，不知字是老夫，抑或老夫是字耳。無怪乎《南華》有「夢蝶」之說，誠古之人不我欺也。散步時獨自一人，不攜友朋，亦不期有人陪伴，吾一人縱意獨享，豈外人可知焉？可以慢步，可以疾走，可以且行且觀望江景，還可短暫地仰臥草地接受和煦的陽光。總之，無論怎樣走路均可，沒有人催你快走，也沒有叫你慢行，一切均適己意，誠為難得的人生境界。

鄰家似是官宦中人，朝出晚歸，假日尚且門庭若市，雖是好不熱鬧，然其心力到底不曾一刻閑休。且人之一生，衣足以蔽體禦寒，食足以裹腹，餘者皆是長物，多而無益。似老夫日食一餐，以素菜為主，足以養著這臭皮囊即可，因而不再貪圖外在之錢物。惟其如此，心志不受牽累，樂得瀟灑自在，堪為下神仙一等人也。反觀官宦人氏，晝夜辛苦，何其可悲！而今，縱使以萬戶侯易我遺民身分，某亦拒而不允也！

有樂於斯，幸與大眾分享。

寫完本文之後，反思自家，覺得杜牧之並非無能，而某乃誠無能也，是以安於此狀。



◎專題◎

八正道

八正道是八條改善心性，
修證阿羅漢的正確途徑。
將「八正道」融入生活中，
在日常生活中身體力行，
個人道業當可日益精進，
世界也會充滿和樂、安詳。

2017.4.17

八正道之淺釋

文◎大願法師

近兩年，《人刊》專欄闢《三十七道品》，每期一科，深得讀者喜愛。又，近兩年筆者在本山所屬各分支道場弘法，講題亦以《三十七道品》為題。

八正道，是《三十七道品》中的第七科，也是聲聞出世道品次第中的第七科。八正道，涵蓋其他六科，可說是《三十七道品》的濃縮版。

八正道，以「正見」為首，學佛要有正知見，否則因地不真，果招迂曲，猶如蒸沙不能成飯。故，學佛者依止善知識，不可不慎。

八正道的定義

《中阿含經》卷第七〈舍梨子相應品〉《分別聖諦經》第十一云：「云何苦滅道聖諦？謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」

若以梵漢對照，則如下列：一、正見。二、正志（正思惟）。三、正語。四、正業。五、正命。六、正方便（正精進）。七、正念。八、正定。

茲簡述八正道如下：

正見：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中擇、遍擇、次擇，擇法、視、遍視，觀察明達，是名「正見」。

正志：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道

時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中心伺、遍伺、隨順伺，可念則念，可望則望，是名「正志」。

正語：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中除口四妙行，諸餘口惡行遠離除斷，不行不作，不合不會，是名「正語」。

正業：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中除身三妙行，諸餘身惡行遠離除斷，不行不作，不合不會，是名「正業」。

正命：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中非無理求，不以多欲無厭足，不為種種伎術呪說邪命活；但以法求衣，不以非法；亦以法求食、床座，不以非法，是名「正命」。

正方便：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中若有精進方便，一向精勤求有力趣向，專著不捨，亦不衰退，正伏其心，是名「正方便」。

正念：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中若心順念、背不向念、念遍、念憶、復憶、心心、不忘心之所應，是名「正念」。

正定：聖弟子念苦是苦時，習是習，滅是滅；念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念觀善心解脫時，於中若心住、禪住、順住，不

亂不散，攝止正定，是名「正定」。

八正道的內容

一、正見

「正見」，就是正確的見解、正確的觀念。一個觀念，往往可以改變一個人的一生。學佛修行，就是要修正過去不好的習性，改往修來，所以正確的觀念、見解更形重要。

佛教經典中，對「正見」有諸多的詮釋。

《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》〈顛倒真實章〉第十二云：「或有眾生，信佛語故，起常想、樂想、我想、淨想，非顛倒見，是名『正見』。」

八十《大方廣佛華嚴經》卷第三十〈十迴向品〉第二十五之八云：「於深妙道，正見牢固，離諸妄見，了真實法。」

《大智度論》卷第十九〈釋初品中三十七品義〉第三十一云：「正見，是智慧，如四念處、慧根、慧力、擇法覺中說。」

《法界次第初門》卷中之下〈三十七品初門〉第三十六云：「若修無漏十六行，見四諦分明，故名『正見』。」

綜上諸經所述，正見，是離諸顛倒邪見的正觀，是如實了知世間與出世間因果的智慧，是透過三法印、四聖諦、十二因緣等佛教的教理，來觀察宇宙萬象而獲得的正確見解。

二、正思

「正思」，又作正志、正思惟、正分別、正覺，或諦念；是正確的意志、決心、思量、分別。

諦念為何等？所意棄欲、棄家、不瞋恚怒、不相侵，是為「諦念」。

《瑜伽師地論》卷第二十九〈本地分中聲聞地第十三第二瑜伽處〉之四載：「由此正見增上力故，所起出離、無恚、無害分別思惟，名『正思惟』。」一切分別，皆虛誑不實，從顛倒起。因此，以智慧分別揀擇，令身、語、意三業無失，遠離諸過咎。

三、正語

「正語」，即是以四種妙行（不妄言、不兩舌、不惡語、不綺語），遠離四種口過（妄言、兩舌、惡口、綺語），常作如實語，故名「諦語」。

正語，必然是合乎道理的話，所以又稱「順理語」，如佛陀說法皆為真實語、如實語、不異語、不誑語，這就是正語。正語，必須要離開四種不好的語言：（一）、妄語（說謊）；（二）、兩舌（挑撥）；（三）、惡語（粗話）；（四）、綺語（花言巧語及戲謔的話）。

四、正業

「正業」，又作正行、諦行，指正當的身業。即是身三妙行（利益眾生、廣作布施、淨修梵行），離三類身惡行（殺生、偷盜、邪淫），清淨合乎正道的行為，故名「諦行」。信諦行者，斷惡意。

《瑜伽師地論》卷第二十九〈本地分中聲聞地第十三第二瑜伽處〉之四載：「或於住時，於已追求衣服等事，若行、若住、若坐、若臥，廣說乃至若解勞睡，正知而住，是名『正業』。」

因此，規律的生活習慣，也是正業。譬如適當的睡眠、飲食、運動、休息、工作，既能增進個人健康，提高工作效率，也是家庭美滿、社會安定的主要因素。

五、正命

「正命」，又名諦受，是正當的經濟生活和謀生方式。

諦受為何等？是聞有道弟子法求不可非法，飯食床臥病瘦正法求不可非法，是為「諦受」。

信諦受者，不犯戒。諦不墮貪者，但求一衣一食為賤醫。

《瑜伽師地論》卷第二十九〈本地分中聲聞地第十三第二瑜伽處〉之四載：「如法追求衣服、飲食乃至什物，遠離一切起邪命法，是名『正命』。」

六、正勤

「正勤」，又名正精進、正方便、正治、諦法、諦治，即是朝真理的目標勇猛邁進。《釋論》云：「在家懈怠失於俗利，出家懶惰喪於法寶。」

《正法念處經》卷第四十三〈觀天品〉之二十二載：「彼懈怠者，如是懈怠，則是一切不饒益事，亦是一切惡道之本，生死種子。是故，世間一切苦惱由之而生。是故，世間若有欲脫生死縛者，則應精勤，捨離懈怠。」

有了正見、正思惟的慧學基礎，又有了清淨身、口二業的戒行，自然能得身安心安，便可以勤修正念和正定，而趣於證得解脫涅槃，故名「諦法」。

諦治為何等？生死意共合行，所精進行，出力因緣行，乃精進不厭意持，是為「諦治」。

正精進，即《三十七道品》中第二科之四正勤：（一）、未生的惡法，使之不生；（二）、已生的惡法，使之斷除；（三）、未生的善法，使之生起；（四）、已生的善法，使之增長。學子當勤精進於善業，斷除惡業。

正方便，又稱為正精進，是於諸道品一向精勤，勇猛向前，專著不捨，勉力不退，伏煩惱心。

正精進，涵蓋了全部的八正道，也就是努力不懈地遠離戒、定、慧三無漏學的障礙。然而，僅僅遠離還是不切實

際，必須積極地去修諸道品，才能伏除各種障礙。

七、正念

「正念」，又名諦意，就是清淨的意念，即不生邪念，意念正道。

諦意為何等？生死行合意念、向意念，不妄不共意求，是名為「諦意」。

正念，是如實憶念諸法之性相，令不忘失，即是依四聖諦理，順念、遍念、憶念，念諸道品。《佛遺教經》云：「若念力堅強，雖入五欲賊中不為所害，譬如著鎧入陣，則無所畏。」所以，學佛的人不要把念頭專注在人我是非、得失成敗、金錢名利、感情欲望之上，應該時時心存正念。

以六念法門為例，一心憶念，念佛、念法、念僧、念戒、念天、念施，便是「正念」。若以淨土法門的念「南無阿彌陀佛」的六字洪名為例，念佛念至臨命終時，能夠心不顛倒，意不錯亂，便名之謂「不失正念」。

八、正定

「正定」，又名諦定，是以正確的禪定集中意志和精神，而收攝散亂的身心，培養完美的人格。真正的禪定，不在於形式上的打坐，而是在內心能源的開展。

諦定為何等？生死意合，念止、相止、護已止、聚止，不可為，不作所有罪，不墮中庭，是名為「諦定」。

正念修習成就，即能成就正定，即是離五欲及五蓋的惡不善法，成就初禪乃至四禪。由世俗有漏的世間禪定，依四聖諦的「苦、苦思惟、集滅道、道思惟」，無漏思惟相應，便是趣向涅槃的勝定，故名「正定」。依正定而起現證緣起寂滅性的無漏慧，那便是涅槃智，也就是斷煩惱，了生死，得解脫。

正定，是八正道裡的第八項，也是《三十七道品》最後

的一個道品。《三十七道品》，始是四念處修觀，而後修四種神足的禪定；正定，便是與四神足、定根、定力、定覺支相應的解脫定。

八正道的重要性

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷第九十六〈智蘊第三中學支納息第一〉之四云：「由正見故起正思惟，由正思惟故得正語，由正語故復得正業，由正業故復得正命，由正命故發起正勤，由正勤故便起正念，由正念故能起正定。」

一個人有了正知正見，對於是非、善惡、真偽才能做正確的思惟判斷，發諸於身、口、意才有正確的行為，才能向正確的目標努力精進，長養善念慧命，安住清淨無漏的禪定中。

八正道，是一體的，其中任何一項的實踐，必然使其餘七項伴隨同時圓滿成就。八正道中，正見居首。正見，就是明慧，是修行的導師，如行路需要眼目，航海需要羅盤一樣。正見，又像一部照相機，拍照時必須調好光圈、距離、速度，畫面才能清晰美麗，洗出來的照片也才不會走了樣。學佛者，必須具備正知正見，才能看清宇宙人生的真相，而不致於產生錯誤或偏執的思想、行為；由此可知正見的重要，而八正道的重要性也不言而喻。

八正道，是八條改善心性，修證阿羅漢的正確途徑。如果我們能將「八正道」融入生活中，用它來美化人生，在日常生活中身體力行，相信個人的道業當可日益精進，不僅如此，世界也會充滿和樂、安詳。誠如慈航老法師所言：「國法者，乃治世之法也，非國法難以治世。佛法者，乃救世之法也，非佛法難以救世，二者相倚不可相離明矣。」

成佛必經之道

文◎釋天玄 圖◎映芊

八正道，是古仙人道，亦是出世間之道。釋迦牟尼佛於菩提樹下夜睹明星成正等覺，三稱「奇哉！奇哉！一切眾生皆具有如來德性，只因妄想執著不能證得！」眾生因妄想執著而造就十二緣起之生死流，若欲逆流證還滅，那麼佛陀教導之「四聖諦」即是對治良藥。

世尊臨般涅槃，於《遺教經》中三唱：「汝等若於苦等四諦有所疑者，可疾問之，毋得懷疑，不求決也。」四聖諦：「苦（病）、集（病因）、滅（病癒）、道（藥）。」《法華經》中，世尊以「火宅喻」來告誡弟子們三界如火宅，無一處得安穩，欲出火宅應知苦斷集，以八正道來滅絕三界生死。

所謂八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

一、正見：

（一）、世間正見：正見有因有果、有善有惡、有業有報、有凡夫有聖人。

「菩薩畏因，眾生畏果。」世間之五欲樂人人喜歡，殊不知今生之善、惡果報，皆是過去世所殷勤累積，自作自受無人替代。吾人平日之身、口、意所造作之業痕，如種子般潛藏堆積成阿賴耶識，遇境逢源造業起惑，祖師告誡吾輩「萬般將不去，唯有業隨身」，念念正觀己之三業，以佛陀正教如實奉行方能去凡入聖。

(二)、出世間正見：正見諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。

「三法印」，是佛教出世間之修行次第，亦是檢視佛經真偽之印記。佛陀說法四十九年，有為上三道說出離法，有為下三道說端正法，但總不離「三法印」之內容，因此吾人亦須以三法印來警策自己，於行住坐臥間是否有偏離「三法印」之法則。

《雜阿含經》卷第二十八：「爾時，世尊告諸比丘：若無明為前相，故生諸惡不善法。時，隨生無慚、無愧；無慚、無愧生已，隨生邪見。」與正見相反的是「邪見」，「邪見」與「無明」相應，造就錯誤的認知：「世間是恆常，是有個不變之『自性』實我，那要跳脫三界即猶如龜毛兔角般無一處可得。」正見是修行的藍圖，有正確的觀念才能引導自己趨向清涼的彼岸，故正見是八正道首要之道。

二、正思惟：

四預流支：「親近善士、聽聞正法、如理思惟、法隨法行。」是入聖流四要件，以如理思惟為關鍵。

《阿毘達磨法蘊足論》卷第六，佛告苾芻眾言：「苦集聖諦，若於如是未



曾聞法，如理思惟，定能發生眼智明覺；此苦滅聖諦，若於如是未曾聞法，如理思惟，定能發生眼智明覺。」聖弟子應於空閑處如理思惟所聞正法，於「蘊、處、界」思惟其苦、空、無常、無我，並於每一色法嚴密地思惟它的「自相」與「共相」，即能覺知有為法之緣起性，離不開「生、住、異、滅」四相；無常故苦故空，色法如此，心法亦復如是，如理思惟即能眼智明覺。

三、正語：

不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語。邪語：虛誑語、離間語、粗語、雜穢語。

《巴利大藏經·增支部》卷5章〈第一百九十八經〉：「比庫們，具有五個要素的言語為善說，而非不善；為無疵，不為智者所責備。是哪五個呢？適時、真實、柔和、有益、慈愛而語。」佛陀對語言的善說藝術非常重視，尤其以「適時」為彼此謀合的先要條件，並具「真實、柔和、有益、慈愛」之語，亦是現代學府中人際溝通課程倡導之研究方向。

《佛遺教經》：「汝等比丘，若種種戲論其心則亂，雖復出家，猶未得脫……。若汝欲得寂滅樂者，唯當善滅戲論之患，是名不戲論。」

談論少欲、知足、遠離、離縛、精進、戒、定、慧、解脫、解脫知見，是為非戲論之語。凡夫之口業離不開種種戲論，故常追逐生死。善護於口言，出家修道者，即能趣向寂滅之樂。

四、正業（正行）：

（一）、世間正業：五戒、十善。

（二）、出世間正業：梵行具足，離貪、離瞋、離癡。

「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」三界唯心，心造三界，只在一念之間；以五戒十善為規範之身、口、意業能防非止惡，得到人天善果，將來因緣成熟時，出家修行自淨其意是大仙人道。

五、正命：

在家：不違反法律、不違背因果，符合正當與清淨之營生職業；例如開賭場、屠宰場、或販賣殺生用具等，為非正命。

出家：《瑜伽師地論》卷第二十九：「如法追求衣服、飲食，乃至什物，遠離一切起邪命法，是名正命。」

《大智度論》卷第十九：「何等是五種邪命？答曰：『一者、若行者為利養故，詐現異相奇特。二者、為利養故，自說功德。三者、為利養故，占相吉凶，為人說。四者、為利養故，高聲現威，令人畏敬。五者、為利養故，稱說所得供養，以動人心。』」

佛弟子以戒為師、以法為食，自然對世間之愛欲淡薄，資生之物夠用即可，所有非法擾亂心性之愛貪追逐，不與涅槃相應。

六、正精進：

又名正方便；精而不雜、進而不退，努力斷惡修善。

《巴利大藏經·長部》卷22《大念處經》：「諸比庫，什麼是正精進呢？諸比庫，於此，比庫為了未生之惡不善法的不生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之惡不善法的斷除，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；為了已生之善法的住立、不忘、增長、廣大、

修習、圓滿，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤。諸比庫，這稱為正精進。」

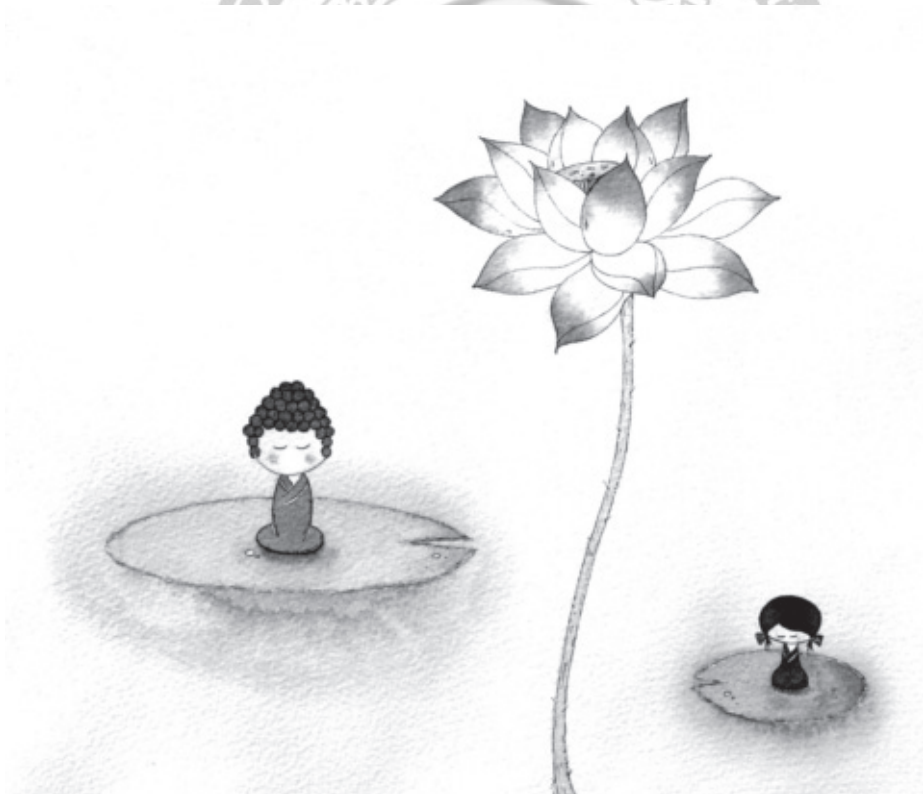
而在《正法念處經》卷四十三更說：「懈怠是一切惡道之根本，是生死之種子，世間一切苦惱，皆由此而生。」佛弟子欲斷生死縛著，應當精勤精進，捨離懈怠。

七、正念：

（一）、身念住：正念覺知「入出息、威儀路、正知、厭惡作意、界作意、九墓地」之共相與別相。

1、入出息：觀入出息、長短息、全息、微息。

2、威儀路：如實了知行、住、坐、臥四種威儀。



3、正知：在一切行為中保持有益、適宜、行處、無癡四種正知。

4、厭惡作意：思惟身體之髮、毛、爪、齒、皮；肉、筋、骨、髓、腎；心、肝、肋膜、脾、肺；腸、腸膜、胃中物、屎、腦；膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；淚、油、唾、涕、關節液、尿；觀三十二分身不淨以克服對身體之貪愛。

5、界作意：

(1)、地：地界的特性是硬、軟、滑、粗、重、輕。

(2)、水：水界的特性是流動、黏結。

(3)、火：火界的特性是熱、冷。

(4)、風：風界的特性是支持、推動。

6、九墓地：人死後之各種肉體敗壞的色相：「膨脹青瘀膿爛相、食殘相、斷壞相、血塗相、筋腱連骨相、散亂相、白骨相、陳年白骨相、骨粉相。」

(二)、受念住：觀察覺知樂受、苦受、不苦不樂受（捨受）的剎那生滅、無常、苦、無我；正觀覺知受蘊之虛幻無我，即能斷愛、取、有、生、老死之鎖鏈。

(三)、心念住：觀察十六種心：有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有癡心、離癡心、昏昧心、散亂心、廣大心、不廣大心、有上心、無上心、得定心、無定心、解脫心、未解脫心；修心念處必須覺知心的剎那生滅、無常、苦、無我。

(四)、法念住：

《瑜伽師地論》卷第二十八：「云何為法？謂：若貪，貪毘奈耶法；若瞋，瞋毘奈耶法；若癡，癡毘奈耶法。若略、若散法，若下、若舉法，若掉、不掉法，若寂靜、不寂靜法，若定、不定法，若善修、不善修法，若善解脫、不善解脫法。如是當知，建立黑品、白品、染品、淨品，二十種法……。若能如是、如實遍知諸雜染法，自性、因緣、過患、對治，是為法

念住體。」

「萬法唯心造」、「煩惱即菩提」，離開煩惱何處覓菩提，如實正觀吾人之起心動念，覺察善、惡、無記之心念如幻如化，剎生剎滅無一住處。

四念處為佛教重要的修行解脫方法，能清淨有情，免除憂、悲、苦、惱，趣向涅槃。

八、正定：

《巴利大藏經·長部》卷22《大念處經》：「比庫已離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，具足初禪而住。尋伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，具足第二禪而住。離喜，住於舍，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的：『舍、具念、樂住。』具足第三禪而住。舍斷樂與舍斷苦，先前的喜、憂已減沒，不苦不樂，舍念清淨，具足第四禪而住。諸比庫，這稱為正定。」

八正道之前七支修行，能協助行者離開欲界之貪著，方便習定而漸次的由近行定進入色界之初禪、二禪、三禪至捨念清淨之四禪，再加行修習空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定之無色界定，是為定學。定學是共外道，故於內學之「無常、空、無我」增上慧學習定，方是出世間正定。

《三十七道品》以八正道之理入，正見、正思惟及行入，正語、正業、正命、正精進、正念、正定為概括其總相。八正道，亦是佛教之聞慧、思慧、修慧及戒、定、慧三增上學之次第內涵，此古仙人道是過去、現在、未來十方諸佛所歷經的成佛之道。

八條成佛的實踐法門

文◎白沙 圖◎映芋

《三十七道品》通大小乘，是修行入道的法門。《大智度論》云：「三十七品，無所不攝，即無量道品，亦攝其中。」雖攝無量道品，但因眾生根行不等，受解緣別，廣說有無量義，略說則攝入「戒、定、慧」三無漏學。約要言之，就是四聖諦：「苦集滅道」中，道諦的修證內容。首標四念處，要行者先破我、法二執，出煩惱、所知二障，證得我、法二空，親見真如，轉煩惱為菩提，轉生死為涅槃。

以八正道為生活準繩

持戒為修定的基礎，因此，次說四正勤；四正勤就是持戒，斷惡修善，止惡防非，所以說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」又因「由戒生定」的關係，復次修習四神足，得四種神勝如意的定境，安住於正念正知。

另為鞏固四念處與四正勤等的道果，發揮其增上的力用，復談五根五力，才能如樹之根深葉茂，不怕風吹雨打，結實纍纍，成果豐碩。

到此行者，應繼續按次第修習七覺支，七種覺悟的法門，便能開悟，不過古德說：「開悟雖同佛，多生習氣深；風停波尚湧，理見（現）念猶侵。」就是說開悟的時候，還沒有成佛，無始習氣，還在不停幽清擾動著行者的心，必須再修八正道，才能究竟。換句話說，開悟以後，我們要過什麼樣的生活，才能成佛？那就是以「八正道作為我們生活的準繩」。

所謂八正道，就是正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。首舉正見，以正見為實踐其餘七正道的根本。《雜阿含經》卷第二十八，佛言：「正見者，能起正志（正思）、正語、正業、正命、正方便（正勤或正精進）、正念、正定。」準此，從二個層面，來述說八正道的含義：



分述八正道

一、佛所說的一切法，即是真理，是正見，從此面向闡述：

1、**正見者**，就是正確的見解、人生觀、宇宙觀。而佛所說的宇宙人生的道理，是現量自證境界，是確切真實的見地。我們深信佛的教誨，殷勤修行，發菩提心，行菩薩道，就是直取佛道的正確道路，否則「因地不真，果招紆曲」。

2、**正思者**，謂於日常生活中，對於自己身、口、意的所做所為，要經常觀察思索，是否符契佛法的真理。

3、**正語者**，要說正確而真實的話，也就是口業要清淨，尤其不可妄言、惡口、兩舌、綺語。

4、**正業者**，謂正確的業報，也就是身業要清淨，做正確行為，善行必得善報，惡行必得惡報，尤其不可以犯殺、

盜、淫的惡行。

5、正命者，謂正確生活，也就是要從事正當的行業，以養家活口，不可以販毒，販售有毒食品，也不可以賣淫，或詐騙財物……等等；若出家者，則須依戒律的規定而生活。

6、正勤者，依佛之教，晝夜六時，精勤勇猛，精進不懈。

7、正念者，於佛所說的正法，明記不忘，刻刻令其身心，與真理相契合。

8、正定者，依佛所說法，攝心修習禪定，湛然不動，智慧朗照。

此八正道攝三無漏學，即正語、正業、正命三者，攝於戒學；正念、正定、正勤攝於定學；正見，正思攝於慧學。

二、從修四聖諦智，與無漏慧相應，從這一面向，來敘說八正道：

此節根據滿益大師的《阿彌陀經要解》及圓瑛法師的《阿彌陀經要解講義》，摘述如下：

1、正見者，由前擇法覺支，不依偏邪，故入正道。無漏聖法曰正，能通涅槃曰道；而修無漏行觀（四聖諦）者，不落生死輪迴，慧眼分明，見解正確，名正見。

2、正思者，以無漏心（四諦智，名一切智心。）相應思惟，動發四諦觀，令觀智增長，斷惑證真，入大涅槃，名正思惟。

3、正語者，以無漏慧，除四邪命，不以曲媚、咒術、卜算等邪心求利，以此等養活身命者，多有口業，故應攝諸口業，不妄言、不惡口、不兩舌、不綺語，住一切正語中，名正語。

4、正業者，以無漏慧，除身一切邪業（不正之行），住清淨正身業（清淨梵行）中，名正業。

5、正命者，以無漏慧，除身、口、意三業中五種邪命（詐現異相、自說功德、占相吉凶、高聲現威、說所得供養），誘動人心，邪心取利，以自活命，故住清淨正命中，以道自活，名正命。

6、正勤者，以無漏慧相應，修涅槃道，勤行精進，不倦不怠，行契於智，謂之相應，名正精進。

7、正念者，以無漏慧相應，除諸妄念，一心專念真如，佛果菩提之正道，及萬行莊嚴之助道法，名正念。

8、正定者，以無漏慧相應，入於正定，遠離不定、邪定與有漏禪定，名正定。

此八正道者，「等前念處、正勤、如意足；等餘四攝六度，十力無畏，無量法門也。」

修八正道，得增上三無漏學

通常修習三無漏學，從戒入手，攝心修戒，由戒生定，由定發慧。但修八正道的戒定慧，是由慧學（正見）著手，從聞思修，入慧增上學、戒增上學、定增上學，而得四種慧位，即聞慧位、思慧位、修慧位及現證慧位，而得解脫。聖嚴法師在《八正道講記》中說：「佛說的脫苦之道，即是八正道，其內容是戒定慧三無漏學……。由聞慧（聞所得慧）的正見，生起思慧（思所得慧）的正思、正語、正業、正命（戒增上學），再由思慧而進入正精進、正念、正定（定增上學），而生起修慧（修所得慧），依修慧而得現證慧（慧增上學）……。因為八正道是由正見等而入正定故，不同於世間禪定，所以得到定增上，也就得到慧增上，究竟便俱解脫。」

（請參閱印順法師《成佛之道》中有關三增上學與聞思修四種慧位，與八正道關係。）

八條通往成佛大道的實踐法門

《注大乘入楞伽經》云：「唯有一大乘，清涼八支道。」

《涅槃經》亦云：「若人能觀八正道，即見佛性，名得醍醐。」

《六祖大師法寶壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」

太虛大師說：「仰止唯佛陀，完成在人格；人成即佛成，是名真現實。」

而八正道能攝一切世間法、出世間法，因此修行人生活在人間，修行在人間，成佛也在人間，為人處事，便離不開八正道，才能圓滿人格，成就菩提涅槃。

星雲法師說：八正道，是「學佛修行的生活準繩」，是「八條通往成佛大道的實踐法門」，誠哉斯言！

《人乘佛刊》徵稿

2018年9月號至2020年9月號《人刊》專題，以中國佛教八大宗派概述（禪宗、淨土宗、天台宗、華嚴宗、律宗、唯識宗、密宗、三論宗）為題，每期一宗。

2018年9月的「禪宗」、2018年12月的「淨土宗」，歡迎教界四眾踴躍投稿，文長請勿超過3000字。文稿請勿一稿多投，且本刊保留刪改權。

來稿請寄：zgs.editor@gmail.com，並請註明真實姓名、詳細地址、電話，與佛同在。

《人刊》編輯室 謹啟



生活中如何落實八正道

文◎釋子 圖◎映芋

學佛，要依法不依人，要學佛陀的慈、悲、喜、捨四無量心，及布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度萬行。有些人學佛存有一種錯誤的觀念，認為佛教是用來祈福求財、消災化凶、進趨名利的，一旦身體、家庭、事業上遭受到不如意時，便開始罵佛怨祖沒保佑，完全謬解了學佛的本意。又有些人追隨法師學佛，有一天，突然覺得法師疏遠了他，或是耳聞法師的一些流言，就像世界末日一般，對佛法也失去了信心，甚而誹謗三寶，造惡口業；這些都是因為沒有正見、正思惟所引起的。

如果我們都持有清淨心，息滅貪、瞋、癡惡念，明辨是非善惡，心存因果的觀念，進而能隨緣布施行善，累積福德，自利利他，自他兩利，不僅是個人的福德，無形中也增長了佛教的聲譽。

何謂八正道？

八正道：「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」是基本的佛法，是四聖諦中滅苦的道聖諦，指的是如何使煩惱的眾生，從苦惱和痛苦中出離。

出離就是解脫，一般人在生活中，有的是心理的苦惱，有的是觀念上的迷惑。多數人以為心理和觀念似乎是相同的，其實並非如是。觀念上的迷惑，是一種思想；心理上的困惑，是一種情緒。思想，可以用理論及邏輯來說明解釋，所以在觀念上，往往是屬於理性的掙扎；情緒，是心理的活動，它不屬於理性，是一種感情的掙扎。

八正道，就是要解決這兩種困擾：「其一是思想的、觀念的，其二是心理的、情緒的。」

八正道的「正見」、「正思惟」，主要是處理和解決觀念及思想上的顛倒，從困擾中獲得解脫。「正語」、「正業」、「正命」、「正精進」、「正念」、「正定」，則是處理心理及生活上的一切煩惱。這兩類的煩惱能得到解脫，即出離三界，證得阿羅漢果。

諸經論述

《佛說法乘義決定經》卷中載：「云何八聖道？佛言：『所謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。』」

云何正見？於所見境，有取有與，有善惡行，有善惡行所招之果，有世出世間一切眾生所作之業，乃至須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果，此世他世，微妙善行，皆以正見，通達明了，淨修梵行，永斷惑障，所作已辦，到於彼岸，是名『正見』。

云何正思惟？謂以智慧分別揀擇，令身、語、意三業無



失，離諸過咎，是名『正思惟』。

云何正語？謂能永斷妄言、綺語、惡罵、兩舌，是名『正語』。

云何正業？謂諸有情永離殺生、偷盜、染欲，是名『正業』。

云何正命？謂受世間衣服、臥具、飲食、醫藥而為資養，非邪命故，是名『正命』。

云何正精進？謂能勇猛破煩惱魔，常修善行，無有懈怠，是名『正精進』。

云何正念？謂憶過去所修善法，念念攝持，而無錯謬，是名『正念』。

云何正定？謂心能安住於奢摩他、毘鉢舍那，寂然不動，是名『正定』。

佛告比丘：『是名八聖道。』」

《圓覺經析義疏》卷第二載：「八正道者，第一正見（見理真正故）、第二正思惟（思惟真修故）、第三正語（說正法語，令他生真信故。）、第四正業（正行具足，除身邪業故。）、第五正命（如法乞食，離五邪命故。）、第六正精進



（淨煩惱結故）、第七正念（不忘無為道故）、第八正定（定住無為道故），亦名『八正道分』。

然，正道即是斷果，亦佛果方圓。今既皆名道分，依分行之，轉生死而證涅槃，將不外是矣。」

八正道為道諦的內容意義

八正道，是佛陀成道時初轉法輪所說，而後又增說四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分等，共成《三十七道品》，是四聖諦中「道諦」的內容。八正道與《三十七道品》，僅是詳略之分，其意義並無差別。

《三十七道品》中，以八正道最能代表佛教的實踐法門；因此，一般以八正道為道諦的內容意義。茲簡述如下：

- 一、正見：正當的見解。
- 二、正思惟：正當的思想。
- 三、正語：正當的語言。
- 四、正業：正當的行為。
- 五、正命：正當的生活。
- 六、正精進：正當的努力。
- 七、正念：正當的意念。
- 八、正定：正當的禪定。

八正道的定義

「苦」，是人生的實相，如何離苦得樂求得究竟的解脫，是我們學佛的目的。佛陀成道之初，為了讓眾生從煩惱痛苦中解脫，特別開示了八條進趣聖人之境的修行方法，稱為「八正道」。

正，不依偏邪而行，故名為「正」。道，是諸賢聖之所遊履，而通至涅槃，故名為「道」。循此八正道，可使眾生

永斷苦集煩惱，證得涅槃的聖賢境界，因此又稱為「八聖道」。八正道如同船筏，可使眾生從迷界的此岸度到悟界的彼岸，因此又稱為「八道船」、「八筏」。

《三十七道品》七科之中，敘述最圓滿的，是第七科的八正道，所以經中常將四聖諦與八正道合起來說；簡要言之，無漏道品，便是戒、定、慧的三種增上學。

八正道，是佛陀告知世人離苦得樂的八個項目。在生命的過程中，世人會遇到身心及社會環境、自然環境等問題而感到不快樂，不同的人有不同程度的感受，福報大的，受的苦難少；福報小的，受的苦難就多。

人，到最後都得面臨死亡，八正道，就是幫助世人解脫「一、如何度過種種的困難而不自擾擾人；二、面臨死亡時，不會恐懼、害怕與無奈」的方法。

八正道的實踐

佛法不是一種學說，不能單做理論上的瞭解。如何把八正道落實在日常生活當中，在日常生活中去實修、體證，例如，日常生活中不管遭遇到任何的委屈、不平、困難、迫害，都不會改變自己對佛教的信仰，這就是「正見」。平日所思、所想，契合佛法真理，這就是「正思」。與人交談都是慈顏愛語，令人生起信心、歡喜、希望，這就是「正語」。平日所做所行，皆合於道德禮義，不會為了一己之私而去侵犯、傷害他人，進而主動扶弱濟傾，樂善好施，努力行善止惡，遇到各種狀況，都能沉著、冷靜，運用智慧去判斷、解決事情等，這都是在日常生活中實踐八正道的方法。

「八正道」，不論世間或出世間，都是不可或缺的重要德目。在世間依八正道而行，可成為一位德養兼備的人；於出世間行八正道，則可獲得生命的自在解脫。

從小乘出發，完成大乘佛法

文◎揚旭 圖◎聿瑩

八正道，是八條通往成佛大道的實踐法門，是脫離煩惱痛苦的方法，是佛弟子正確的修行之道；奉行八正道，可以完成學佛的目的。所以，佛弟子應了解八正道的意義。

八正道，為《三十七道品》的第七科。前六科，是以四念處（又名四念住）修觀慧、修禪定，配合四聖諦，次第證聲聞道品。第七科的八正道，是依四聖諦的正見、正思惟，實踐身、口、意之清淨無染行，精進於正念及正定而超凡入聖，故又名為「八聖道、八聖道分、八支聖道、八賢聖道、八正聖道、八正聖路、八正法、八正路、八直道、八品道」，亦即是求趣涅槃的八種道支（品）。

經典釋意

《阿彌陀經略解圓中鈔》卷上載：「八聖道，諸經或云八正道，一正見、二正思惟、三正語、四正業、五正命、六正精進、七正念、八正定。」

謂此八法，不依偏邪而行，故名為『正』。復能通至涅槃，故名為『道』。

一、正見：謂人修無漏道，見四諦分明，破外道有無等種種邪見，是為『正見』。

二、正思惟：謂人見四諦時，正念思惟，觀察籌量，令觀增長，是謂『正思惟』。

三、正語：謂人以無漏智慧，常攝口業，遠離一切虛妄不實之語，是為『正語』。

四、正業：謂人以無漏智慧，修攝其心，住於清淨正業，斷除一切邪妄之行，是為『正業』。

五、正命：謂出家之人，常離五種邪命利養，常以乞食而活其命，是為『正命』。

六、正精進：謂人勤修戒、定、慧之道，一心專精，無有間斷，是名『正精進』。

七、正念：謂人思念戒、定、慧正道，及五停心助道之法，堪能進至涅槃，是名『正念』。

八、正定：謂人攝諸散亂，身心寂靜，正住真空之理，決定不移，是名『正定』。」

《法界次第初門》卷中之下〈三十七品初門〉第三十六載：「八正道分：一正見、二正思惟、三正語、四正業、五正命、六正精進、七正念、八正定。

一、正見：若修無漏十六行，見四諦分明，故名『正見』。

二、正思惟：見四諦時，無漏心相應，思惟動發，覺知籌量，為令增長入涅槃，故名『正思惟』。

三、正語：以無漏智慧，除四種邪命，攝口業住一切口正語中，是為『正語』。

四、正業：以無漏智慧，除身一切邪業，住清淨正身業中，是名『正業』。

五、正命：以無漏智慧，通除三業中五種邪命，住清淨正命中，是為『正命』。何等五種？一為利養故，詐現異相奇特。二為利養故，自說功德。三為利養故，占相吉凶為人說法。四為利養故，高聲現威，令人畏敬。五為利養故，稱說所得供養，以動人心。邪因緣活命故，是為邪命。

六、正精進：以無漏智慧相應，勤精進修涅槃道，是為『正精進』。

七、正念：以無漏智慧相應，念正道及助道法，故名『正念』。

八、正定：以無漏智慧相應入定故，故名『正定』。

是八通名正道者：『正，以不邪為義，今此八法不依偏邪而行，皆名為正；能通至涅槃，故名為道。』」

正見為首

正見，八正道之首，道行之眼目，猶如領導者。以正見為基礎，修行其他七個項目時，才能清楚知道什麼是真正的正道。譬如夜間行車，沒有車燈或地圖時，或許碰巧能到達目的地，然而，這種機會畢竟不多。正見，就是車燈，就是地圖，能讓人平安、正確、快速順利地到達解脫的目的地。

正見，是見苦是苦、見習（集）是習、見滅是滅、見道是道。苦、習，是世間因果，即十二因緣的流轉；滅、道，是出世間因果，即十二因緣的還滅。

正見，是依四聖諦而得的知見，即是正確的看法，故又稱為「諦見」。彼名諦者，心無有虛妄，言無有二。

正見與不正見是相對的；不正見，又名邪見、顛倒見；無漏智慧相應的空、無常、無我，是正見。

行於正見而不顛倒，如是見，如是說：「有施、有齋、亦有呪說、有善惡業報、有此世彼世、有父有母，世有真人往至善處，善去、善向，此世彼世，自知、自覺。」如此見於世間及出世間的因果法，便是如實知見。所以，依正見而先得「法住智」（法者是果，住者是因，知果法所住因故，名法住智。）及「涅槃智」。（知生死增長智是法住智，知生死增長滅智是涅槃智；復次，知十二緣起是法住智，知十二緣起滅是涅槃智；知苦集智是法住智，知滅道智是涅槃智。）

正見的標準如何？說法見仁見智，需靠各人的明智抉

擇。就佛教觀點而言，破見之最甚於破戒（破戒尚可懺悔惡果）；破見，是破根本思想，思想若偏，則萬劫難挽了。僧團六和合中，「見和同解」列為第一，即明示正見的重要性。

印順導師亦云：「佛法的修學，以正覺解脫為目標。到達這一目標，要先有聞、思、修慧。『正見』，最先是聞慧，即對因果、事理、四諦、三法印等，從聽聞正法而得正確深切的信解；理解佛法，以佛法為自己的見地。正見，是分別邪正、真妄的，知邪是邪，知正是正，捨邪惡而信受純正的，這是於法『選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察』的抉擇正見。」

正見，有世間、出世間之分。正見雖只是堅定不移的見地，但力量極強，如《雜阿含經》偈言：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」

八正道是三乘共法

聞佛所說的四聖諦法，如法修習而得解脫的，稱為「聲聞」；未聞佛說四聖諦法，自觀十二因緣法而得解脫的，稱為「緣覺」，梵名「辟支佛」；合此二者，總名為「二乘聖



者」。相對於大乘的菩薩道而言，二乘，又名為「小乘的解脫道」。

然，大乘的菩薩道，同樣必須以解脫道為基礎。不論大乘或小乘，出離生死的才是佛法，所以解脫法門的八正道，是大小三乘共通的涅槃門，也即是《阿含經》中所說別無二法的「一乘法」。因此，不僅小乘的《中阿含經》及《雜阿含經》宣揚八正道，諸大乘經中，亦盛讚八正道，如：

《佛說阿彌陀經》，敘述阿彌陀佛的西方極樂世界，稱揚「七菩提分、八聖道分」。

《大乘入楞伽經》卷第五〈無常品〉第三之餘頌言：「惟有一大乘，清涼八支道。」

《維摩詰所說經》卷中〈佛道品〉第八偈曰：「象馬五通馳，大乘以為車。調御以一心，遊於八正路。」

《維摩詰所說經》卷上〈菩薩品〉第四亦云：「三十七品是道場，捨有為法故。」

依據《摩訶止觀》卷第七上的引文：「《涅槃》云：『能修八正道者，即見佛性，名得醍醐。』」

由此可知，從大乘聖典的立場而言，八正道便是大乘法。

雖然有許多人認為四聖諦、八正道是屬於小乘佛法，但在大乘的經論中，皆主張用八正道來修行菩薩道，此即是說：「菩薩道的完成，是需要八正道的。」

八正道，是從小乘出發，卻也是完成大乘佛法的基礎。



一人修學，全家受益

2018南昌菩提晚會上的講話

文◎淨霖



我叫淨霖，出生於80年後，從事心理工作。俗話說，醫生能給別人治病，卻治不好自己的病，我就屬於這類。我的性格比較倔強，以致於和父母的關係時好時壞，通常自我療癒的方法是，心情不好的時候來一場說走就走的旅行，但治標不治本，煩惱依舊很多，直到遇到了佛法。

從改變不良串習開始

學佛的第一年，主要是以人生佛教為基礎，比如如何正確看待人生和世界，改善生活中不良的舉止行儀。佛法告訴我們，習慣是影響我們生命形態的一個重要因素，影響著我們的生活，控制著我們的人生，左右著我們的命運。在我們的成長過程中，由於無知，總會不知不覺沾染許多不良習氣，使自己的身心受到極大摧殘。

想要健康，先要從改變不良串習開始。剛開始學佛的我，還很不習慣，按模式必須每天拿出一小時來聞思法義，每週空出兩個半天來參加共修，包括後來每天定課時間還要從十分鐘延長至半小時。那時我心裡直犯嘀咕，這樣就意味著下班後不能再像往常一樣和小夥伴們吃喝玩樂了？週末不能再享受閒情逸致與小姐妹們喝個下午茶、看個電影之

類了？早上不能再睡到臨近上班時間才起床了嗎？以至於滑手機的時間都不能隨心所欲了嗎？聽後想了想，既來之則安之吧，就這樣堅持了一段時間，發現改變其實也沒想像中那麼難，只是把以前在外的吃喝玩樂回歸到了書桌前的自得其樂，把愛通宵熬夜換成了早睡早起，從看泡沫劇換到了看與佛法相關的視頻，以至於父母都在懷疑，是什麼巨大的東西改變了我。

藉著父親愛出遊的喜好，2017年3月，我悄悄安排了一次隨「南昌人乘淨覺菩薩會」團體遊臺灣的機會，在大願師父的引領下，我們一行17人的隊伍參觀了臺灣眾多禪修道場，這一行徹底改變了父親對佛教的看法。父親說：「原來佛法還可以這麼活潑啊！素食還可以做出這麼多花樣！回家後我練練手看能不能也做出點有法味兒的菜品！」這時，我心裡竊喜，「詭計」得逞了，無形中傳了一盞最有力量的燈！

熄滅負面情緒

接下來再說說我媽媽，30年來我和媽媽的相處模式可以說是「水火難容、愛恨交加」。媽媽是個完美主義者，凡事要求嚴格，因此也愛生煩惱。我曾認為，我們之間的矛盾，今生今世都化解不了，唯有我們其中一人的生命結束了，才能徹底解脫，直到遇到了佛法；修學佛法後，我才知道：「佛法說，萬事都有緣起。」這時，我想到媽媽經歷的年代，慢慢理解了，她的煩惱情緒，也源於她的經歷和她內心的脆弱與無明。佛學導師常說，學佛就是學習佛菩薩的慈悲與智慧，才能普度眾生。而我，對自己的母親都未能生起慈悲之心，未有解除雙方煩惱的智慧，何來普度眾生？

認真思考後，我反省跟媽媽之間的阻隔，主要源於言語上的傷害，於是決定從修習愛語開始。當我聽媽媽嘮叨不



耐煩時，就告訴自己要學會傾聽；當她抱怨跟身邊的人發生不愉快時，我告訴自己要努力調節和平息所有矛盾。首先熄滅自己的負面情緒，用心觀照自己的言語，再用佛法智慧幫助媽媽分析問題，勸導她。幾次溝通後，我驚喜地發現，她的抱怨逐漸減少，我們可以分享的話題越來越多了。這一改變，對之前的我來說，是根本無法想像的。

愛語、傾聽，可以改變世界

一直以來母親都很重視身體健康，殊不知心理的健康才是源頭。通過我修學佛法再加上父親善巧的引導，母親現在知道了身體健康加心理健康才能稱為真正的健康。現在開始，她也給自己每天留下了定課時間，願意主動去調整自己的心態。

母親還說：「我要為老了以後不變成一位招人嫌棄的老太太而努力！」

原來，多一句愛語，多一分傾聽，就可以改變世界！

原來，學佛並不是要我們放棄世間的一切，而是在生活中多一種超脫恬靜的心境，多一種如理如法的遵循。

感恩三寶！感恩佛法！祝大家新年快樂，六時吉祥！



一輪明月在心中

2017年9月29日觀音古寺中秋晚會紀實

文◎淨弘



明月夜也是團圓夜，觀音道場，歡樂吉祥！

琴簫古樂，菩提梵唱，悉數上場；梵唄大師，演藝達人，皆來集會。

2017年9月29日，籌備半年之久，一場聲勢浩大的中秋晚會在南昌青雲譜觀音古寺如約上演。夜色中，天高地闊，數百觀眾聚集於此，燈火映照的古寺殿宇造就絕美的舞臺背景：「殿前寬闊的紅毯舞臺、高大的電子顯示幕、殿周五彩的追光、鬱蔥的樹林、平靜的河水，露天晚會禪風古韻，隨明月朗朗升起……。」

如果將時間拉回到年初的1月19日，那麼就能看到這場晚會的最初樣貌。它是觀音古寺

2017新年家宴上的「新菜」，由南昌人乘淨覺菩薩會居士們臨時起意，經五天時間研發，節目倉促設備簡陋，觀眾也就百來人，但反響極佳。



一次小小的嘗試激發一個大大的心願——我們要傾最大努力辦一場「高大上」的晚會，讓更多人到寺院感受梵唄音樂。

當地藏院的樹葡萄剛好盈盈滿樹時，南昌人乘居士旅台歸來，我們的晚會籌備正是從這開始的。

好像一切都是冥冥之中的安排，從發心籌備開始，很多不可思議的助緣不用我們費心去找，它們就自然彙聚而來……。

音樂才子熊先璟隨居士團旅台歸來，靈感大爆發，創作出〈師父帶我去海邊〉，晚會的第一個原創節目就此落定。

三月，一位神秘來客到訪觀音古寺。梵唄音樂歌唱家行



婷居士攜帶〈觀世音菩薩〉專輯，到觀音菩薩的道場各地巡迴演唱，以此回向。聽聞此處將舉辦中秋晚會，行婷居士積極回應，梵音海潮，佛樂舞曲，她要大放異彩。

七月，大願師父攜人淨師父、人航師父到訪南昌，在傳法之餘，一次輕鬆的音樂交流中，人淨師父拿出改編的〈驛動的心〉，在眾居士中引發不小的轟動；曲還是原來的曲，而歌詞則大不一般，禪味十足，引人深思。眾居士堅信，晚會上一曲人乘版〈易動的心〉唱響，將感動全場！

八月，江西省話劇團原創話劇〈陽明三夜〉在南昌上演。經羅莎居士牽頭，〈陽明三夜〉中王陽明的扮演者及其得意弟子、同事，熱情關注晚會進程，多次現場指導晚會工作。

類似的助緣還有很多，比如南昌晶生晶世、卓梵教育、盤古傳媒等來自各個企業的居士們鼎力支持，出錢出力、選送節目，朗誦、禪舞、古琴、合唱，一個都不少！

因緣彙聚，諸緣具足，觀音古寺有史以來最宏大的中秋晚會，在祥和歡樂的氣氛中慢慢行進。晚會以「一輪明月」為主題，共分四個篇章：「感恩萬物、尋禪問道、晨鐘暮鼓、一輪明月。」當晚雖無明月，但明月已在心中。



止語

文◎禪悅 圖◎聿瑩

諺語有謂：「人平不語，水平不流。」凡夫眾生喜歡雜心閒話，其實是由於內心裡貪、瞋、癡、慢的煩惱習氣太重，不說話就難受，總要找話題來消遣說說。話既然是由煩惱習氣所引發，難免在言談當中不知不覺就會誤導人、傷害人，於是由許多的小摩擦而演變成大摩擦，終於破壞了彼此之間的和諧。再者，與人多說，若談得投機則產生感情，若不投機免不了產生嫌隙。散心雜話的習氣一旦開始發酵，那麼對人誹謗、攻擊、諷刺、挖苦、說話刻薄，甚至詛咒他人等種種惡口行為便接續而來，使得被罵的對方精神沮喪，產生痛苦，心生恐怖。



綺語十種

《瑜伽師地論》中，對於綺語做了十種的分類：第一是「非時語」。所謂的非時語，就是這個話不應該是在這個時間說的，即說話不看時機。例如：大家正在很傷心的時候，你卻在那邊講笑話，那就是時機不對了。第二是「非實語」。這個「實」是老實、是真實的，也就是說這個話與事實不相符，也是綺語。另外一種叫作「非義語」。就是講這個話是沒有意義的，對自己或對方都沒有幫助，這叫非義語。還有就是講這個話是非常粗狂的、是非常不如法的，這叫作「非法語」。第四種是這話講出來，會讓他人心裡產生



瞋恚；也就是說，講這個話是故意要引起他人心行起伏、不平靜的，這叫作「非靜語」。還有就是在邪說法的時候，未經審慮慎思就說出來，這叫作「不思量語」。或者是我們在說話的時候，是為了要戰勝對方而說，是依於靜勝心而產生的語言，這叫作「不靜語」。或者，前面所講非時而說，這個非時而說還有一種情形，就是前後義趣不相屬，也就是說這個事情應該在前面那個時機說，你不說，事情過了以後才說，這就有些雜亂了，所以叫「雜亂語」。或者這種語言是不合於正理的，叫作「非有教語」。最後是這種語言能引起不好的、雜染的心行，這叫作「非有法語」。

法談及聖默然

在《阿含經》中，佛陀教誡聲聞弟子：「聖弟子唯作二事，哪兩件事呢？就是法談及聖默然。」也就是說，佛弟子當他要說話的時候，他所說的言語一定是與修行有關的，只



要與修行無關的言語，他不會去說；但是如果現在沒有什麼好說的時候呢？他也不會去找一些無關緊要的話來說，他會寧可在自己的禪定當中、在自己的寂靜當中去安住，而不會去造作一些沒有必要的言語。「利刀割體痕易合，惡口傷人恨難消。」如果一個人一天到晚說三道四、東家長西家短的，不但自己的律儀沒有辦法守護好，也會因為自己這樣的行為，造成許許多多的煩惱。

兩年學說話，一生學閉嘴

「我們花了兩年學會說話，卻要花上六十年來學會閉嘴。大多數的時候，我們說得越多，彼此的距離卻越遠，矛盾也越多。在溝通中，大多數人總是急於表達自己，一吐為快，卻一點也不懂對方。兩年學說話，一生學閉嘴。懂與不懂，不多說。心亂心靜，慢慢說。若真沒話，就別說。」這是美國著名作家海明威的人生感悟，值得我們深思的一番話。

止語，是佛菩薩之所歡喜，是依教奉行的表現。因為止語，受到別人的干擾會比較小，於是就有更多的精神照顧自己的起心動念，煩惱習氣生起之時也能較迅速地察覺，並且令其息滅，久而久之，煩惱習氣就會被控制住，同時也常常比較容易覺察出自己的毛病和過失，能較快地改正過來。因為止語，漸漸地就學會了隨緣度日，同時也不斷學習在一切順逆善惡境緣中保持心平氣和，久而久之，就能伏住煩惱了。因此，一位真正的行者，心裡常存慚愧，珍惜光陰，把精力用在聽經、誦經、靜坐、念佛、拜佛上，怎還有時間花在閒言雜語上呢？

人生如戲

文◎覺如 攝影◎慈眼

孫子小時候有一陣子，不知怎麼忽然迷上了布袋戲，假日嚷著要看布袋戲。現在較少人喜歡看布袋戲，除了廟宇信眾為了酬神而演出野台戲和布袋戲，要去尋找還真不容易。情急之下，突然想到草屯南埔陳府將軍廟，位於草屯國道六號交流道附近，香火非常鼎盛，去那邊碰碰運氣，說不定有布袋戲的演出。果然不出所料，將軍廟幾乎每天下午及晚上都有酬神的布袋戲演出，只是觀看的人不是很多，反正是酬神演給神明看的，哪怕是一個人也沒有，戲班也會照常演出。將軍廟的康樂台，也就是戲台，前方有四根大紅的柱子，提了四句對聯，非常醒目，深深觸動了我的心弦。人生，不也正是如此；人生如戲，似乎印證了這四句對聯。



人生如戲如夢

其一是「一曲歌來文武衣冠皆入夢」，當鑼鼓響起，歌聲繞耳，燈光閃爍，群眾喧嘩，好不熱鬧。戲台上出將入相，文武演員穿著各種不同身分的戲服，演出各種忠孝節義、



悲歡離合的故事。當戲演完了，燈火盡滅，曲終人散，一切又恢復平靜，剛才精彩的演出，彷彿入夢。永嘉大師《證道歌》說：「夢裏明明有六趣，覺後空空無大千。」所謂「浮生若夢」，夢醒了就是一場空。人的一生很短暫，忙忙碌碌不停地追求名利，即使追求到了，也會付出很大的代價。其實，這一切都是過眼雲煙，夢醒後萬般皆休。《金剛經》所說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」就是這個道理。

其二是「做盡許多富貴貧賤看看也好」，人生的境遇波折起伏，今日的富貴不代表著永遠富貴，今日的貧賤也不代表著永遠貧賤。別人富貴我們不必羨慕嫉妒，自己一時的落魄、不如意，也不必自暴自棄，不計較、不比較，煩惱自然少。古人云：「不求名利不求榮，只麼隨緣度此生，一個幻軀能幾日，為他閒事長無明。」演戲，就是如此，今天你演富貴就是富貴，明日你演貧賤就是貧賤，下了舞台又恢復真實的你。因此，我們在順境時不要得意自滿、盛氣凌人，逆境時不要怨天尤人，一切隨順因緣，自然活得快樂逍遙。

哪能諸事如意

其三是「唱來無限悲歡離合聽聽何妨」，人的一生就是一部悲歡離合的組曲，憨山大師《醒世歌》說道：「榮華總是三更夢，富貴猶如九月霜。老病死生誰替得，酸甜苦辣自承當。」這輩子不管活成什麼樣子，一切喜、怒、哀、樂，都是自己造成的。自古萬事難得圓，人生，不如意事，十常八九。杭州靈隱寺內有這樣一副對聯：「人生哪能多如意，萬事只求半稱心。」家家有本難念的經，酸甜苦辣自己承受，才能知道個中滋味。我們要在挫折中奮起，在悲傷中自覺，禍福本無門，惟有人自招。多種福田，與人為善，慈悲



喜捨，自然快樂，無憂無慮過日子。

其四是「三通鼓罷榮華富貴皆成空」，再怎麼精彩的演出，最後總是會曲終人散。憨山大師《醒世歌》又說：「勸君切莫要爭強，百年混世戲文場。頃刻一聲鑼鼓歇，不知何處是家鄉。」人生在世，短短幾十寒暑，一切如戲，有啟幕，也有落幕；有激情，也有平淡；有悲情，也有歡樂，勞累時不妨歇一下，煩惱時不妨靜一下。人生不能倒帶重播，過去的事必須看淡、看開，活在當下，知足常樂，享受人生。

掌握自己的人生劇本

達賴喇嘛曾說：「人類，為了賺錢，他犧牲健康。為了修復身體，他犧牲錢財。然後，因擔心未來，他無法享受現在。就這樣，他無法活在當下。活著時，他忘了生命是短暫的。死時，才發現未曾好好地活著。」人生的劇本，完全掌握在自己的手中，如何讓它演得精彩而有意義，全靠你的智慧與努力了。



月徘徊 舞翩翩

惠兒舞蹈發展協會107年新春發表會側寫

文◎淨參

多年前，飛到美國中部一個叫More Head的小鎮找朋友，在那裡待了半個多月。有一天傍晚，走過Downtown的小廣場，場內有樂團正在調音準備演出，場邊已有一些人三三兩兩坐在階梯上，有些人還帶著食物，一邊聊天一邊享受美食，等待演出。這樣的巧遇，我們當然不會錯過，也找了個好位置坐了下來。月已出東山，但山頭卻是一片金黃的夕陽餘暉，美得很奇異。

那晚，我們聽著現場演奏，在夕照及月光下度過十分愜意的黃昏時刻，那經驗過了多年，還是在心底美美地醉著。

今年元宵暝後一天，月亮還是圓圓地掛在天上，我在仁愛公園看了一場演出，那份美好的感覺又複製了一次！

擔綱整晚表演的是由謝燕惠老師義務指導的在地團體——惠兒舞蹈發展協會，成員是一群熱愛舞蹈的婆婆媽媽





們。她們在柴米油鹽的忙碌中擠出時間，每週定期聚會練習，接受指導、互相切磋是精進；揮汗跳舞、不斷練習是另一種生活的喘息；而受邀表演、散播歡樂則

是她們的成就與奉獻；她們是一群值得敬佩與學習的美麗隊伍。

開場，是由13位舞者為大家獻上的〈千手觀音〉。在莊嚴的樂聲中，舞者柔美的舞姿和虔誠的神態，為這月下的廣場帶來一片祥和，也祝福在場所有的人新的一年平安順遂。第二個節目是〈青花瓷〉，5位身著明黃旗袍、手持白地青花紙傘的舞者翩然而出，在古典和現代揉和的音樂裡，她們用古代仕女的身段演繹著女子對情感的執著，那身影像極了在煙雨西湖畔等待的白娘子。

最應景的是第三個節目〈荷塘月色〉，編舞的發想，來自散文大師朱自清的文章〈荷塘月色〉。光若水、裙如荷，一時間，眼前幻化成荷塘，在舞者的旋轉間，荷花時而含苞時而綻放，妙不可言。取材敦煌石窟中各種菩薩姿態所編成的敦煌舞〈禪悅〉，在輕靈的動態中呈現出圓融自如的感覺，帶來當下自在的喜悅。

第五個節目，開始一改之前沉穩寧靜的舞風，一支〈最炫民族風〉，將這群資深美女認真的美和自信的搖擺完全釋放！接下來不得了，一支接一支的熱舞：瘋了瘋了、姐姐、



踩踩踩、西洋電音、南美熱情……，中間只用了現代舞〈相思的債〉和慢版的〈風鈴聲〉、〈哎喲哎喲〉做間隔，活力四射的她們根本不像被家庭和生活束縛三、四十年的千歲團，而是最接地氣的本土AKB48，整個廣場因之沸騰！

最後，所有成員送給大家的是由〈最親的人〉、〈Sily Sily〉和〈人生按個讚〉三支舞組合而成的節目，在歡樂的舞步裡透露著「青春年少，月圓花好，別自尋煩惱」的訊息，自娛娛人的她們用舞蹈祝福了我們，帶給大家一個美好的夜晚。

十八個成員完成一個晚上十四個節目的演出，每一次換裝只有一個節目約五分鐘的時間，這對體力是很大的考驗，而且，舞風貫串古今、跨越中外，風格多變，但她們卻精準完成了！這不得不讓在場的人們報以熱烈的掌聲，想為她們按一百個讚！

看完表演，不禁充滿期待，期待她們持續對舞蹈的熱愛，可以很快地讓大家再度分享她們的新作品。



佛菩薩可靠嗎？

文◎白沙 攝影◎慈眼

佛菩薩可靠嗎？這得看您學佛的心態而定。

佛菩薩，如父如母，「善護念」我們，長養我們的法身慧命，怎可懷疑？《大乘起信論》說：「一切諸佛菩薩，皆願度脫一切眾生，自然熏習，恒常不捨，以同體智力故，隨應（眾生的）見聞，而現（不可思議的）作業。」也就是說，佛菩薩常在您的左右，護念您，隨時想伸出援手，救拔於您，至於您，能不能得到救拔？就必須檢視自己學佛的心態，是否正確？

《楞嚴經》卷第一，阿難白佛言：「我是如來，最小之弟，蒙佛慈愛，雖今出家，猶恃憍憐，所以多聞，未得無漏，不能折伏，娑毘羅呪，為彼所轉，溺於婬舍，當由不知，真際所指。」阿難又說：「自我從佛，發心出家，恃佛威神，常自





思惟，無勞我修，將謂如來，惠我三昧，不知身心，本不相代，失我本心，雖身出家，心不入道。譬如窮子，捨父逃逝，今日乃知，雖有多聞，若不修行，與不聞等，如人說食，終不能飽。」



《楞嚴經》卷第五，大勢至法王子說：「十方如來，憐念眾生，如母憶子，若子逃逝，雖憶何為？子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠。」

一日，宋太文豪蘇東坡與佛印禪師，同遊杭州，見一觀音聖像，手持念珠，東坡問佛印：「觀音手持念珠，念的是誰啊？」

佛印答以：「念觀音。」

東坡又問：「觀音念自己的名號，為什麼呢？」

佛印又答以：「求人不如求己。」

從上，可得到三點淺見：

一、見地不正確，自己又不肯努力，光靠佛菩薩加被，便能「無勞我修」，持這樣的心態，即使在佛菩薩的左右，佛菩薩也幫不了您的。

二、求佛、拜佛、學佛，要悲悲切切，誠誠懇懇的，與佛菩薩法性相應，與佛菩薩感應道交，心心相印，如是這般，雖與佛菩薩相去萬里，也必得其加被，速速得度。

三、諸佛菩薩恒念眾生，只要自己肯努力，便是入佛道的關鍵，所謂天道酬勤，自助天助，《易經》大有上九曰：「自天祐之，吉無不利。」

所以，修行人應該常繫念現前，檢討自己的學佛態度，是否正確，時時反問自己，我靠得住嗎？

在平淡無味中

文◎覺一 攝影◎慈眼

人生真理，常存於平淡無味的生活中。佛家常云什麼是佛？心即是佛。什麼是道？平常心即是道。平凡之間往往隱藏著真理。

只要保有平常心，像玩捉迷藏，說不定就可以順利逮到它！

幸運

過年前，咬斷牙齒，深入神經，醫師緊急處理，年後再填補另外半顆牙，一切恢復正常。

無常，當下就是道場。

觀想，若年節期間發生，找不到任何牙醫，那才是一場痛苦災難的開始。

我不倒楣，而是天底下最幸運的人。

放生

喜歡走路運動，沿路發現小動物（如蝸牛、蚯蚓、蚱蜢），總習慣將牠們拾回草叢，以免遭車輛壓扁。

某日，撿起一條十公分長的蚯蚓，腦海剎間浮現禪宗一段話：「我們要天天放生，放生不是放走『小動物』，而是『煩惱生起時，放走它』。」

智慧話語，彷彿幻化成片片彩蝶，在陽光中璀璨發亮。

欲求

參加麗星郵輪石垣島之旅，同伴談及船上食物粗糙，不



禁竊竊自喜，我果然比別人幸福。

不挑食的我，粗食或精食只代表身體所需熱量，甚少去分別與執著，當感恩享用每餐的福報時，各種食物宛若變成絕妙佳餚。

南懷瑾《圓覺經略說》書中曾說，人生的痛苦乃因欲而來的，與欲相違或是欲望不滿足，便耿耿於懷，渾身就不自在，所謂「有求皆苦，無欲則剛」。

真是有道理。

得失

隨著年紀漸長，生活中與人互動漸失彈性，心常生不快，甚至橫結惡緣，老一輩人說，年紀大本來就會孤僻，果真如此？



每個人，都生存在現實生活中，但又需超越現實，才能獲得真正的快樂。佛陀教導弟子修「四念處」，保持精勤，觀察外境導致內心的變化，再從中徹知無常，然後超越執著。

別人若有錯誤，應當要學習包容和諒解。佛陀曾反問弟子們說：「你不諒解對方，你就能得到快樂嗎？你諒解對方，你會失去什麼？」

寬恕是可以化解彼此的過節，又可以昇華自己內在的修養。

變化

北韓試射導彈、禽流感、炸彈氣旋、臭氧層破裂，與真理藏在平淡生活中有關嗎？

人的煩惱源頭，往往在無法透視「無常」本質，凡事有因必有果，中間透過緣而產生變化，因緣所生萬法，本質都是緣起性空，不會恆久存在。

那如何使自己常保清淨心？最好方式是活著時候，將身心產生的妄執，布施給空性；將安祥喜悅，布施給眾生。然後保持正念，專注當下，心就不會隨境而轉，反倒在清淨心之下，境隨心轉。

炫耀

遇到愛炫耀的朋友，炫手機、美食、孩子、工作都是其範圍，轟得我腦袋呈現空白，忽然想起網路文章有句話是這樣說：「你炫耀什麼，說明你缺什麼。人生在世，不是用來和別人比較的。活出最偉大的自己，做出最偉大的貢獻。別說你認識多少人，就看你有困難時還有多少人認識你。」

頗令人會心一笑。

鞋子

鞋子終於磨破，歷經千餘公里徒步環島，曾在鳳山鞋跟分離，用黏膠處理，雖殘破但沒壞，捨不得丟。老友看不下去，一起運動時故意踩我鞋跟，想讓它徹底崩壞，但它依然屹立不搖。鞋底磨穿，美好回憶該畫下圓滿的句點了，感恩它曾給我的一切。

《圓覺經》說：「一切世界始終、生滅、前後、有無、聚散、起止，念念相續，循環往復，種種取捨，皆是輪迴。」

任何現象界都離不開「生」與「滅」，生活中各項歡喜或痛苦事物，沒有恆久的，終將歸零，因此毋需念念相續，而有種種取捨。只消讓心徹底放下，體認無常運轉法則，就不會掉入繞圈子的生命流轉陷阱中。



浮雲遊子

張毓麟紀念展訪記

聯合採訪◎林明成、石杏淑、羅忠平、鄭淑貞

攝影◎陳英文

毓麟在依止法師的慧眼中，是位善根深厚、宿世修習的願行者。在老師的觀察中，他是個才華洋溢、充滿創造力的可造之才。在張爸爸、張媽媽的心目中，永遠是那麼懂得自律、乖巧、貼心、善解人意、有目標、有願景、有行動力的春風少年；他同時也是弟弟彩繪世界中的標竿與偶像。他短暫、驟逝的青春生命，曾在繪畫天地裡盡情揮灑，展現豐富的藝術創作力。這浮



阿兵哥烏士兵（國小時期）

展出者當年年僅18歲，曾以文藝青年自勵，在升大學的小自傳中，他如此介紹自己：

張毓麟，1994年2月1日生於鹿港，目前就讀員中（員林高中）美術班高二。

興趣：聽古典樂、閱讀、拉琴、寫生、騎車、打籃球。

嗜好：騎車到海邊，欣賞落日餘暉、倚直發呆、看著藍天白雲。

一句話：在這苦悶的高中生涯的第二個年頭，若有「寫生」、「速寫」，是排遣鬱悶的最佳方法。偶而翹個課，到頂樓吹吹風、寫生，也不錯。



向日葵（國小時期）



龍山寺山門（國小時期）

雲遊子一人乘菩薩行者，也為有情眾生留下太多的緬懷與美好記憶，事雖已歷三載，至今仍讓人難以忘懷。

紀念展

張毓麟生前就讀鹿港國小，展露藝術天分，考上雲林縣東南國中美術班、國立員林高中美術班、台北藝術大學美術系。

「媽媽，我要走了。」許翠萍居士回想102年10月17日上午，她的兒子張毓麟出門之前一連道別3次，過去從來沒這樣！數小時後噩耗傳來，張毓麟在雲林縣虎尾鄉車禍身亡，留下近百幅作品。張金龍、許翠萍夫婦及弟弟張毓洲整理他的遺作，從東南國中、員林高中到台北藝大母



校巡迴展覽，「以畫代人」舊地重遊。這次回家鄉鹿港展出，雖然浮雲終日行而遊子絕塵去，惟期待透過籌辦展覽，開啟至親自我療癒之路，並分享毓麟菩薩短暫、豐富的藝術人生。

鹿港鎮鎮長黃振彥表示，張毓麟繪畫主要以風景題材之描繪為主，高中時每逢假日必騎著單車帶著畫具四處出遊，尋覓心儀景色。常徘徊於鹿港老街繪製風景，其中系列作品亦獲入選聯邦美術印象大獎之殊榮，倍受肯定，並進行全國巡迴展覽。



黑白素描作品「鋼琴」（國中時期）

黃振彥鎮長指出，本檔是公會堂一次非常特殊的展出，展出者毓麟同學在天上有所知，當能感受到父母親及家人對他濃濃的愛與思念。本次展覽名稱為「浮雲遊子」，除了作者本身宛如浮雲喜好徜徉自然之外，「浮雲遊子」亦為其所喜愛之民歌歌名，歌詞內容亦似作者本身之描述，故以此為展名。



逝去的童年（國中時期）

與毓麟對話

畫展從幼稚園時期的「農場」、「蘿蔔」剪貼作品開始，那時他已展現使用空間與顏色的支配能力。國小時期的「阿兵哥烏士兵」，則顯露鳥身人面的童趣；還有「廟會」、「龍山寺山門」等作品，透過繪畫開始他人生一系列豐富的鹿港廟會文化記實與創作之旅。靜態的「油彩向日葵」、動態的「人物、魚鳥」，都是他臨摹的素材。

就讀東南國中時的「鋼琴」黑白素描，在老師專業的指導下，逐漸建構結構之美。一幅「逝去的童年」，呈現作者已具備敏銳的觀察力、專注的記憶力、豐富的表現力，從對境界的攝受、揀擇到重現，已漸趨精純。

高中，長大以後的文青，終於可以騎車遠行去了！展開留有「西螺旅行」的寫生畫作。以筆者觀之，他眷戀不捨、心中永遠的最愛，應該還是鹿港小鎮。故鄉魂縈夢牽的「天后宮」、「七爺八爺」等諸多畫裡，用色更多元了，線條更寫意了！那時看似有「想突破框架、大膽嘗試、一股想飛」的衝動了！這可由「稻田」、「夕陽・落日」、「海灘」作品



水墨作品「七爺八爺」（國中時期）

裡看出端倪。文青心中也常惦念著親情，一幅「阿嬤家的黃昏」，道盡了他對家與親人的依戀。

當年帶著名為「翹課的日子」去參加大學應試之素描集錦，本次也參展了。文青敢用翹課當應試主題，未免太有自信了吧！這就是張毓麟，容他有一點小小的傲氣吧！他辯說：「翹課是去寫生創作，又不是貪玩去！老師如果看不出這個梗，忝為人師矣！」



水墨作品「西螺旅行」（高中時期）

短暫的台北藝大生涯中，毓麟同學開始奔放演出。一幀擺設於展場正中央的「媽祖出巡」，氣勢磅礴，渾然天成，記錄文藝青年善於捕捉剎那，畫作永恆的天分，宛如現實的鹿港小鎮依續傳承著媽祖出巡盛況，躍然紙上。來自生活的細心觀察與經驗，取材更多元了，舉凡廟會、古蹟建築、廟宇、街景、山水、田園風光都納入筆下；水墨、油畫、水彩、沾墨、蠟筆各種畫法，盡情涉獵、揮灑，想從寫實與創意中，在現實與理



水彩作品「偉士牌」（大學時期）

想中，或選擇主流或非主流中，不斷尋找生命的定位，創造一切的可能。

採訪後記

受訪中，許翠萍居士表示，毓麟從小就懂事、勤奮、上進、貼心，自我要求高，每次看到媽媽身體不舒服，都會關懷，曾跟她說：「媽媽，我讀美術班，花用家裡很多錢。」她回答，孩子能快樂發展興趣，能上進、有創作，就是給父母最大的安慰，當父母的不會計較花費。然，「毓麟的驟逝，當下實在無法接受」。許翠萍居士說，事後細細回想，他是行動派，19歲爆發創作能量，完成來到人間的任務，精彩、了無遺憾。當然，家人、親友對他的思念像長河，她相信終會導歸到彌陀大海，她也相信毓麟會回到佛祖的世界。



毓麟往生前，在媽媽的夢境中現出之異相，冥冥之中應自有其因緣果報。往生後，先後在至親家人之夢中或實境中，現出總總瑞相，意在傳達他已往生善道甚或聖道，持續修行。相信此生未竟之一切善願，如今也持續圓滿中！

祈願張居士闔家透過籌辦一場場的畫展，引導大眾進入繪畫藝術的殿堂，一起用繪畫藝術之美，淨化人心，並以此功德迴向毓麟居士蓮品增上，福慧無量。如今我們要選擇慢慢放下，而不是漸漸遺忘。我們要選擇默默祝福，而不是綿綿情纏。人乘佛教主張離情尚義，時時發願生生世世，六親眷屬一切有情，彼此扶持勉勵，乘人之乘廣修福慧，轉化五濁惡世一切善惡因緣及順逆情境，自利利他，直達佛地。此時，莫問我們能否再度相逢？當問：「再次重逢之時，我們是否認得彼此？識得本來面目？」我想唯有老實修行正法，方能了悟解惑，而更加惜緣當下。採訪小組願與大眾互勉互勵之！

印度聖地巡禮

菩提伽耶、正覺山

文、攝影◎胡靖宇



對於佛教徒而言，印度可說是心靈的故鄉，有無限的嚮往，對我也是。2018年初春，在眾因緣和合下，我踏上印度的旅程，造訪瓦拉那西、王舍城、菩提伽耶、吠舍離等聖地，沿途看著佛陀走過的山川、河流、森林、荒野，遙想釋尊在此悟道成佛，為大眾開示。

世尊在此證悟成佛

釋迦牟尼悟道成佛的菩提伽耶，是全世界佛教徒心中的聖地，也是佛教四大聖地之一。釋迦牟尼佛在菩提樹下證悟，該樹就位在菩提伽耶的摩訶菩提寺；摩訶菩提寺有豐富的佛教史跡，2002年被列為世界文化遺產。中國歷代西遊的僧俗大德，幾乎都曾到過菩提伽耶，從法顯、玄奘、王玄策、義淨，有關菩提伽耶道場的記載不絕於書。在這裡，一天24小時都有人用不同的方式修行，來自世界各地的朝聖者，在此磕長頭、經行、繞塔、禮佛、誦經、轉經輪、靜坐，



來自世界不同地方的人們帶著佛經在此誦讀

以不同的語言文字唱誦經典法語；用跪拜、經行，不同的身體動作，禮拜心目中崇敬的釋迦牟尼佛；以不同的方式來修行求法，表達對釋迦牟尼佛的尊崇及求法的渴望。

菩提伽耶金剛寶座塔，主塔高約50公尺，底部基座是一個邊長15公尺的正方形，由下往上逐漸收縮，塔頂為圓柱形，名為「正覺大塔」，通稱「大塔」。塔北側有轉經輪，四周還有數以百計的小塔、佛像、雕塑圍繞。信眾在大

塔東門脫鞋後，可進入塔內，塔內供奉釋迦牟尼佛聖像，法相莊嚴，來自世界各地的朝聖者，在此禮拜祈願。大塔東門兩旁設有佛龕，立貼金佛像數座，其餘三面為高2公尺的石欄杆，共計60根，係公元前5世紀到公元2世紀的作品，現今分藏於各地博物館；菩提伽耶西南方約350公尺的考古學博物館就有



僧人圍繞著摩訶菩提寺大塔誦經祈福

典藏，館內可看到當時翻修前後的珍貴照片、8到12世紀的佛像，及其他珍貴文物。

塔西側是著名的大菩提樹，樹下立有紅砂石板金剛座，用以代表佛陀成道處。往昔，世尊在正覺山苦修六年，氣力虛弱，受牧羊女善生供奉乳糜後，到達大菩提樹下，發願若不能證悟終不起此座，終於在此樹下證悟；許多信眾在此祈求佛陀的智慧，並為家人親友祈福。

因為佛陀的緣故，菩提樹備受佛教徒敬仰，多次分枝送



佛陀在此菩提樹下證悟



菩提伽耶旁的中華寺



菩提伽耶旁的泰國寺

往世界各地的佛寺供養，繁衍生長。據說，菩提伽耶的原樹1870年被風颳倒，現在這棵菩提樹是當年分枝移植到斯里蘭卡供養的樹，重新分枝再移植回菩提伽耶栽種，現今枝葉繁茂。

因為敬仰佛陀，世界各國僧侶都在附近修建寺廟，例如泰國寺、緬甸寺、斯里蘭卡寺、日本寺、中國寺、台灣寺、西藏寺，展現各國不同的寺院風格，有許多僧人在此修行，也有些修行者在此長住一到二個月。（依照印度的電子簽證，每次最多可停留60天。）

佛陀成道七週聖地

為使朝聖者能更加體會佛陀成道的事蹟，摩訶菩提寺在大塔四周設有佛陀成道七週聖地的七個告示牌，介紹佛陀成道後經過的七個地點。立牌的所在地並非當時發生的確切地點，有些在數公里之外，但是透過這七個告示牌，讓朝聖者更能明瞭佛陀成道的事蹟。

第一週聖地：菩提樹、金剛座，佛陀在菩提樹下金剛座上體會悟道的喜悅。

第二週聖地：佛陀連續7天目不轉睛地注視著所悟道的菩提樹，以報答菩提樹的恩德。



摩訶菩提寺大塔可見佛陀足印石

第三週聖地：佛陀在菩提樹的北方來回走七天，走過的地方蓮花自然湧現，成為蓮花步道。經行是動中修行，有身動心不動之意，還可體會活在當下的意義。

第四週聖地：佛陀在菩提樹下再禪坐7天，探索更高深的法義。禪坐時，佛陀身體放射出藍、黃、紅、白、橙五色光芒，而後佛教也用這五色做為佛教的旗幟，也就是佛教的五色旗。

第五週聖地：佛陀在榕樹下對一婆羅門教徒表示，人的尊貴與否，並非因為出生家族的背景，而是在於個人的行為。當時的印度實行並深信種姓制度，人們一出生即決定其社會階級的高低貴賤。佛陀主張人人平等，可藉由修行改變自己，此主張在當時是非常前衛的言論。

第六週聖地：佛陀在菩提樹南方的一個水池旁禪坐，突然間狂風暴雨，佛陀不為所動，時，龍王現身用自己的頭、身



龍王現身以自身為傘為世尊擋雨

體為佛陀擋避風雨。

第七週聖地：佛陀在樹下禪坐後，剛好有兩位緬甸商人帝利富婆和跋梨迦經過，二人將路上充飢的米糕及蜂蜜供養佛陀，佛陀為他們說法後，二人成為最早皈依佛陀的俗家弟子。據說，佛陀後來給他們八根頭髮，兩人

帶回國後造塔供奉，目前髮舍利還存放在緬甸的大金塔中。

走過菩提伽耶

在菩提伽耶停留近一週，所住的旅館距離摩訶菩提寺僅



出家僧人在此誦經共修

數百公尺，每天晨起，步行10分鐘左右就能抵達，無論晨昏都可以看到朝聖者，在那裡經行、禮拜、唱誦，我也跟著禮佛，感受這神聖氛圍。然而，我也私心的希望能在這裡做早課，但周遭誦念的聲音太大，來去走動的人太多，心浮動得厲害，在開始早課後，課誦本始終停在第二頁。但，這麼殊勝的因緣，若不能完成就太可惜了，幾經思考後，終於想出辦法，從安坐的地方起身，背起小背包，拿起經本，跟著大眾一起經行繞塔。在繞塔過程中讀誦，在這條經行的道路上，隨時都可以聽到不同的語言及唱誦聲，身心安定自在，沉穩地隨著眾人的腳步緩緩前行。

正覺山 世尊苦修六年

在菩提伽耶停留期間，參訪臨近的聖地正覺山，這是世尊苦修六年之處，因為印度鄉間發展較慢，仍保有原始的風貌。清晨陽光清爽怡人，從熱鬧的菩提伽耶搭乘電動嘟嘟車，經過長長的水泥石橋越過尼連禪河前往正覺山，路上還巧遇泰國來印度朝聖的僧侶們，他們手持五色旗及泰國國旗步行前進。行進約二十分鐘，抵正覺山的山腳下，當地居民不多，有一片樹林，走一段小山坡路，抵佛陀苦修六年所住的山洞。洞口很小，僅能一人彎腰鑽進，內部大約只有2.5公尺見方，供奉世尊苦行像，胸前肋骨清晰可見，法相莊



菩提寺每天供養修行人早餐



信眾在摩訶菩提寺擇地而坐讀經



佛陀在正覺山苦行的山洞入口

嚴。從山洞外遠眺四周的樹林，恬靜的山居，微風輕輕吹拂，內心感到無比的平靜，遙想當年世尊在此苦修六年，而後步行經過荒野的樹林，越過尼連禪河，在菩提伽耶的菩提樹下證悟。

在菩提伽耶期間，除參訪臨近聖地外，都在摩訶菩

提寺拍攝聖地及朝聖者，並就近禮佛，用經行的方式從外圍上層繞佛，再逐層往下禮佛祈福，用相機拍下所見的景象。停留菩提伽耶的最後一天，我將相機留在住處，帶著一顆恭敬心到菩提伽耶向佛陀告假，如同以往在塔前恭敬的深深一拜，抬起頭，遠眺大塔，心想不知何年何月才能再來，不禁眼眶泛淚，期在人生有限的時間裡努力修行。

聖地加持 善願皆成就

《佛說長阿含經》卷第四《遊行經》第二後載：「佛告阿難：『汝勿憂也！諸族姓子常有四念，何等四？一曰念佛生處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。二曰念佛初得道處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。三曰念佛轉法輪處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。四曰念佛般泥洹處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。阿難！我般泥洹後，族姓男女念佛生時，功德如是。佛得道時，神力如是。轉法輪時，度人如是。臨滅度時，遺法如是。各詣其處，遊行禮敬諸塔寺已，死皆生天，除得道者。』」

過去諸佛菩薩及歷代祖師大德們都曾在各個聖地發過廣大的善願，祈願未來有緣朝禮聖地的眾生們，都能因為

見聞、憶念或到聖地，痛苦都能暫時平息，善業都能圓滿成就，最終證得清淨的佛果。因為諸佛菩薩廣大善願的加持力，所以朝禮聖地時很容易感受到這股力量，自然生起感動與信心。讀者前往印度朝聖時，可善加體會。



從尼連禪河遠望摩訶菩提寺大塔

前往印度朝聖旅遊之建議

佛陀一生行化，大都集中在北印度，包括八大聖地：誕生地藍毗尼園、悟道之處菩提伽耶（Buddha-gayā）、第一次為五比丘講說佛法的鹿野苑（Saraṅga-nāthā）、降伏外道的舍衛城（Śrāvastī）、修行及說法度眾之地王舍城（Rāja-grha）、自忉利天重回人間的僧伽施（Sankasia）、宣布將捨壽處的吠舍離（Vaiśālī）、涅槃之地拘尸那羅（Kūśi-nagara）娑羅雙樹。11月至2月冬末初春，氣候涼爽，平均氣溫約20度左右，是最佳旅遊季節，因為各個地點距離頗遠，火車誤點的情況很常見，規劃時宜寬鬆些。若要在有限時間全部都參訪，則要請旅行社詳細規劃，自助旅行者可參考旅遊書及背包客棧等網站。我個人是在主要參訪的聖地停留住宿，住定後再前往其他地點參訪；考量住宿、交通及治安等因素，建議最好結伴同行。

人之初，王者之座

文、圖◎連寶猜

期盼著，期盼著，
嬰孩在母親痛苦尖叫中誕生，
第一道哭聲夾纏著父母滿足的眼眸。
餵奶、換尿布、吐奶、生病，晝夜無厘頭地哭鬧，
逐漸加深的貓熊眼，
道盡為人父母的辛酸。
孩兒開始爬行、站立、說話，
上幼兒園、小學、中學、大學，
父母責任加重了，
除了教養，
不停增加的學費、補習費、出國深造的學費，
逼得父母到處兼差、做家庭手工。
歲月流逝，父母白髮蒼蒼，駝背彎腰，視眼模糊，
孩子終於研究所畢業，載譽歸國。
他找到一份令人稱羨的高科技高薪工作，
卻在感情不順遂時選擇自我放逐，浪跡天涯，
像一只失控的風箏，隨著強風消失在天際的彩虹之中。
父母終日以淚洗臉，
求神問卜，行蹤杳然。
母親思念成疾，
終日抱著孩子七彩虹的小木偶落淚，
掙扎在甜美的夢幻交雜殘酷的現實中。
在母親嚥下最後一口氣時，孩子回來了！



攜著外國太太和二個混血兒子。
這時，他已經是跨國企業的老闆，成功的大企業家，
但彌補不了這段失落的歲月，父母親嘔心瀝血思念之情。
王者之座，
是漫長艱苦的時光之河，
年老的父親扶起長跪在母親墳前哭泣的兒子，
用激動顫抖的聲音說：
你回來，媽媽知道！明天會更好。

諍友¹

文、圖◎吳泥

原文

予初出家時，皋亭²茶湯寺老僧，以誕日延予齋。時大嶺有立禪³，北人也，慇直⁴無諂，顧予曰：「彼延子為佛法耶？人情耶？彼以人情重子耳，何往為？」予大慚。

又友古溟者，謂予言：「子以後不出世⁵為妙。」

予告以素所願，願終身居學地⁶，而自鍛鍊。

溟笑曰：「子卻有出世日在，未免也。」

今思如二友者不可復得，淒然傷感者久之。

註釋

- 1、諍友：能用直言相規勸的益友。「諍」，音「出ㄣ」。
- 2、皋亭：皋亭山，又名半山，在浙江省杭州市北郊。「皋」，音「ㄍㄠ」。
- 3、立禪：當時一種結合傳統武術的修行法門，佛教稱「立禪」，道家稱「椿功」，南拳稱「坐馬」，北拳稱「站椿」。
- 4、慇直：忠厚耿直。「慇」，音「出ㄨㄣˊ」。
- 5、出世：出世住持，接引後學，此處「出」指的是「出現」而非「超脫」。「智德兼備，所作已辦後，隱退長養之人，一旦人天推轂，住於大小寺院，謂為出世，蓋比之佛世尊之出現於世也，此宜訓為出於世之義。」——《佛學大辭典》
- 6、學地：梵文「waiksa-bhūmi」，意譯「waiksa」為「有學」，「bhūmi」即「地基」，可直接理解為「尚有學習餘地」。「指修學佛道時，尚殘留有餘地之修行境地。」——《佛光大辭典》

釋義

我剛出家時，皋亭茶湯寺有老僧，以生日為由邀我赴齋宴。當時大嶺有位修立禪的人，是北方人，為人憨厚剛直，不會奉承討好

別人。他對我說：「他邀你是為佛法呢？還是為人情呢？我看他是因為人情而重視你，你為什麼還要去呢？」我大為慚愧。

還有一位叫古溟的朋友對我說：「你以後不要住持寺院比較好。」

我告訴他，我一直以來的願望，就是終身以居學地，從而自我鍛鍊。

古溟笑著說：「你卻是有住持寺院、接引後學的一天啊，這是無法避免的。」

如今想想，要再遇到如這兩位一般的朋友，已經不可能了，不禁淒然傷感許久。

感言

年過半百，才能深刻體會，那些曾經用言語揶揄譏諷，或是直接用行動中傷讓我難堪的人，也許是我生命中的大貴人！曾經有一友人，在我忙於各種琴、拳活動而無暇專注於畫事時，就開門見山說我「徒有才情，蹉跎歲月」。另有親人，在我東奔西走接案餬口困苦之際，不但不伸出援手，還在生活中百般挑剔，讓我在艱難之中，內外疲於應對。前者我學會回到生命主軸的興趣安住，後者讓我學習獨立與包容的智慧；他們都是住不思議解脫大菩薩，來成就我的。

人生的旅途中，直言勸助他人是美意，但我們不是完人，也許因時因事、有意無意也因此傷過他人，但願這些也都能成為別人的逆增上緣，善願成就的大助力。



胡說八道

文◎徐偉

佛教傳入中國，約在西漢、東漢間。一說，東漢明帝曾經夢見一個頭頂放光、身材高大的「金人」，醒後詢問百官，某大臣回奏：「西方有一位神，身長一丈六，通體金黃色，被稱作佛。」皇帝深信之，於是派遣郎中蔡愔等使者前往西域訪求佛法。永平十年，蔡愔返國，邀得大月氏迦葉摩騰、竺法蘭來華，並以白馬馱回佛像及經卷。明帝為了供奉佛像及傳揚佛法，在洛陽興建了中國最早的佛寺「白馬寺」。

東漢以後，經過魏晉南北朝之五胡亂華，乃至於唐，中原與西域胡人的交流空前頻繁，許多來自古印度與西域的佛教僧人在朝廷王公貴族的支持下，自西東來，譯經弘法。例如北魏的菩提流支、武則天時翻譯《華嚴經》的實叉難陀與翻譯《楞嚴經》的般刺密諦等，這些胡僧中，最有名的莫過於禪宗初祖達摩祖師與大譯經師鳩摩羅什。「五胡亂華」之胡，指的就是當時西、北部的匈奴、鮮卑等少數民族。胡人說話中原人聽不懂，因此，當時的中原人把胡人的話叫「胡說」。

可以想見，佛教初傳東土的那段時間，多有胡僧四處講經弘法。然而，當時中原一帶的平民百姓，大都還沒聽聞過佛法，更沒讀過佛經，對於胡僧們所說的八種成佛之道，不知其然，於是隨口說是「胡說八道」。就這樣，原本該是莊嚴殊勝的傳法，進入俚俗市井口中，不明究理地，漸漸被用來形容不負責任地「隨口亂講」了。



佛陀悟道之後，最早宣講的佛法教義為苦、集、滅、道「四聖諦」。簡單地說，修道之人要先感受生命之苦（苦），找到苦的源頭（集），進而滅苦（滅），方能脫離輪迴、趣向涅槃（道）。道諦是滅苦的良方，因此佛陀又將道諦詳細開展出《三十七道品》：四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。

當時胡僧們所說的八項成佛之道，就是這《三十七道品》中的「八正道」，其內容為：「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

正見：指的就是真正的智慧，其來自正確的思惟，在



佛法三無漏學（戒、定、慧）中，它是堅持不懈地修定的結果，有了正見，面對任何境界才能如理面對。

正思惟：常懷慈悲喜捨，遇事對境，便能遠離顛倒瞋恚，沒有害人害己的計算，心自然清淨，思惟必正。

正語：不顛倒黑白、搬弄是非、不罵人……，出口總說實話，讚美他人或安慰他人，就是良善的口業；正語往往也是來自有正念與正見。

正業：行住坐臥，待人接物，進對應退，行為得宜，便是正業。

正命：指的是良善的生活方式，包括工作、職業以及生活，都不可傷天害理，或傷害自己，且能維持清淨的生活，方能提升自我、朝向大道。

正精進：有了清淨如理的生活，得暇滿人生，便可朝向成佛大道精進。其準則便是「未生惡令不生，已生惡令棄舍；未生善令生，已生善令增長。」緊握此準繩而上，便是正精進。

正念：隨時觀照自己的身心反應、語言、行為等，避免所有影響修行進步的干擾。

正定：正定能夠加強心理的安定，不受內外陰魔的干擾，面對阻礙與誘惑時，心不動搖。

英國前首相柴契爾有句名言：「注意你的思想，它們會變為言語。注意你的言語，它們會變為行動。注意你的行動，它們會變為習慣。注意你的習慣，它們會變為性格。注意你的性格，它會變為你的命運。」雖然她篤信基督，不是佛教徒，但這番話卻像是白話了「八正道」中的前五項。我們確實可以從正見、正思惟、正語、正業、正命中，養成良善慈悲的性格，並以正精進、正念、正定的修為，走向涅槃大道。

法式蔬菜凍&繽紛水果凍

主廚、撰文、攝影◎葉淑秀



◎ 醞 釀 養 生 ◎

炎炎夏日很容易陷入食欲不振、對熱食提不起勁的倦怠感，就從前菜到甜點，徹底來從頭涼到底吧！端上桌的料理，不僅上相、顏值高，光看也覺得清涼消暑，再也不會令人熱到想「冰的」了！

法式蔬菜凍，看似繁複困難的一道料理，卻意外的簡單，一次滿足多種夏日彩蔬的補給，製作的方法發揮自由度很高，沒有一定的擺放規則，也不侷限盛裝容器，猶如藝術般的隨心所欲；切開的瞬間是最驚喜的一刻，做為夏季宴客料理的前菜，不但吸睛也能立即炒熱話題。

繽紛水果凍，也是一樣的概念，只是把蔬菜換成水果搭配



不同的塑型容器，一樣清涼養眼，豪邁的放入各式當令水果，五顏六色的餐後甜點，為聚會畫下美好的句點。

法式蔬菜凍

【材料】

A：大白菜（或高麗菜）6大片、小番茄15顆、綠蘆筍1小包、紅黃甜椒各1、四季豆1小袋、玉米筍1盒、秋葵1盒、胡蘿蔔1條。



B：蔬菜高湯400ml、吉利T粉10克、鹽1小匙。

【容器】

磅蛋糕模型、長型牛奶盒或其他容器。

【做法】

- 1、大白菜取下半部綠葉的部分，粗梗的部分可略為劃開；綠蘆筍去掉纖維較粗的部分、紅黃甜椒切細條狀、四季豆去絲、胡蘿蔔切條狀、秋葵去除蒂頭粗硬的部分備用。將所有蔬菜加少許鹽水汆燙，每種蔬菜水煮的熟成時間不一，再依序撈起，過冰水瀝乾水分備用。
- 2、製作蔬菜高湯吉利T液：先將高湯和吉利T粉混合攪拌，再開火慢慢攪拌至煮沸並加入鹽，放涼至略為溫熱備用。
- 3、先將模型整個鋪上一層保鮮膜作為包覆蔬菜凍之用，再將大白菜鋪在模型底部及四周，先倒入一些高湯吉利T液再



排入一層蔬菜，再加入高湯吉利T液並排入一層蔬菜，依序排列好之後上層再用大白菜覆蓋，最後倒入一些高湯吉利T液，使全部的蔬菜都能完全浸入高湯吉利T液，再用保鮮膜包覆定型。可以在上方壓重物，有利於蔬菜凍的結構更緊密，而後放入冰箱冷藏至完全凝固即可。

水果凍

【材料】

A：紅西瓜（約300克）、愛文芒果（1顆）、奇異果（2顆）、甜橙（1顆）、鳳梨罐頭（1罐）、藍莓（20顆）；可依個人喜好選擇水果，以當令水果較佳。

B：寒天粉（4克）、鳳梨罐頭汁（100ml）、水（220ml）、砂糖（1大匙）、蜂蜜（1大匙）。

【容器】

中空蛋糕模或其他容器。



【做法】

- 1、先將冷開水加寒天粉攪拌開來，加入鳳梨汁後開火，慢慢攪拌至煮沸，加入砂糖及蜂蜜，放涼至略為溫熱備用。
- 2、各種水果去皮，配合容器或想要呈現的效果，切成適度大小備用。
- 3、水果切塊，依個人喜好交錯放入容器中，再倒入寒天液淹過所有水果高度，放涼後再放入冰箱冷藏至完全凝固即可。

住持和尚帶我們走江湖

文◎許秀娟



江西省，
簡稱贛，面積
是台灣的五倍
大，人口卻只
有台灣的兩倍
多，可謂地廣
人稀。在地大

物博的中國諸省中，它沒有超級現代化的一線城市如上海，沒有歷史久遠的古都如西安，也沒有特別壯麗的山水如黃山。當我告知友人將有八天江西行時，他們都很訝異，為什麼要選擇江西？殊不知，這是我學佛後千載難逢的祖庭尋根之旅，更何況南昌還有一寶，慈光山僧團分支的「人乘淨覺菩薩會」，太值得探訪了。

沒有領隊、導遊的旅程

今年二月份「地藏法會」時，側聽到有居士將跟隨住持法師參訪禪宗祖庭及齋僧之行，當時除羨慕外，也只能羨慕。十天後，竟意外接獲住持法師通知，團中有一對夫妻因臨時有事無法成行，希望愚夫婦能遞補，當然我們欣然接受。火速再度拜讀兩年前大願法師所寫的《江西黃梅行》，想到書中描述的禪寺、祖庭種種，不久將出現在我眼前，很是興奮。

三月中，出席霧峰講堂行前說明會時，這才得知此行是



由10位法師和60位來自五處不同精舍、講堂的居士所組成的大團體。行程由住持法師依他多年來走江湖、參訪各寺院的經驗規劃，並一手安排住宿事宜。此行沒有領隊，也沒有導遊，完全由兩岸居士發心合作自理。八天中，要參訪十五座佛寺，西到江西中部的宜春市，北則橫渡長江跨省到湖北省黃梅縣的四祖寺，南北縱貫路途遙遠，如繞台灣一圈。抵達後的第二天和第七天，還各別要辦30桌宴席、齋僧，並演唱《人乘佛歌》莊嚴會場。住持法師叮嚀大家此行要弘揚人乘道風，展現居士威儀；至此，我和同修才知這趟走江湖，任重道遠矣。

排除萬難，3月30日晚上，抵江西省省會南昌市的昌北機場。兩年半前成立的「南昌淨覺菩薩會」居士們，在入境大廳，拉起寫著「歡迎臺灣慈光山人乘寺參訪團」的紅布條，想著他們一樣是我們人乘居士，雖說學佛、修習正法，應無分別心，但得見人乘道風在海峽之外開花結果，真有其鄉遇





故知的悸動。

收到特別的禮物

南昌菩薩會居士們請假、全體動員，設想周到，將一行70人分成A、B兩車，每車都有南昌居士隨車當地陪。又機動應變，將大夥超出無法由遊覽車承載的大件行李另覓行李專車載運，他們做事井井有條，效率超高，令人讚歎。更慚愧的是，一上車，每個人都收到南昌居士們特別訂製的兩份禮物，一對大小楷毛筆，和一對茶杯，每樣禮物上面都有「人乘淨覺」字樣，是他們花了不少時間用心設計的成果，不啻宣說這份兩岸一家親、血濃於水的

的同門師兄弟情誼。

除兩部遊覽車之外，其他南昌居士則開私家車一路隨行。南昌居士都是優秀人才，精進學佛，聽說他們去（2017）年的台灣行後，覺量居士作了一首〈師父帶我們去海邊〉的歌曲，詞、曲優雅動聽。第二天，在蓮花寺彩排時，他們一開口就讓我濕了眼眶，自嘆弗如。

陪伴我們B車的是廖浩然、劉佳夫婦和他們倆一歲半的女



兒小金剛，廖居士彈得一手好吉他，配著好歌喉，讓車上歡笑不斷；劉居士則一口標準的普通話，讓我們清楚車外的風光；而乖巧可愛的小金剛，則從初始的怕生到最後給大家眼神放電，讓一些爺爺奶奶族們，想起家鄉的小寶貝。聽說小金剛是在媽媽胎中聽著《金剛經》誕生的小菩薩，她小小年紀在八天中跟著我們一路顛簸，披星戴月，實在讓人心疼，也可見南昌居士們的深重情誼。

高檔的素食品嘗會

另外，不得不提的是香積組的張福全、廖仕榮等香積菩薩們，此行首尾兩場的素食品嘗及齋僧辦桌，如果不是他們嫻熟的廚藝和長年的默契，根本無法達成。許多碗盤、食材是從台灣運過去的，聽張居士說，江西人喜歡辦桌方式，同樣的菜色若以自助餐方式呈現，無人動筷；換成一道道出菜的桌宴，則一掃而空。所以，全體居士分工合作，同心協助香積。

次日，在蓮花寺舉辦的素食品嘗會，因蓮花寺尚在籌建





中，香積寮設備不足，無法提供足夠的廚具、刀具、炊具、碗盤。因剛抵南昌，不同精舍所屬的居士們還帶著初來乍到異鄉的生澀，一時無法發揮全部的實力，真是對香積菩薩們過意不去。所幸，菩薩加被，南昌當地的一群志工，有六和書院一山谷讀書會，和正覺義工兩組人員，幫了大忙，協助成功地辦了第一場素食品嘗會。

不過，這次有緣參加的居士們，都是利根器的護法菩薩，就如師父聖開上人所寫〈修持歌〉中所述，「二六時中，光明覺照」。

第七天，在四祖寺舉辦的供僧及齋僧活動，居士們表現的可圈可點，合作無間，女眾法師亦捲起長衫，一起動手，





菜色更精緻，秩序也更井然。

B車的司機一萬先生，對我們豎起大拇指說：「想不到，素食竟然可以做出能跟葷菜媲美的可口，若在南昌開業，絕對是高檔次，座無虛席。」此團70位成員中，有24位是65歲以上的長者，60以上未滿65歲者有13位，有一半是老菩薩了，惟，薑是老的辣，可證之。

與大願法師的法緣極深

此行行程豐富，參訪了多座佛寺，車程也長，住持法師慈悲，深怕我們錯過行程表上的參訪佛寺，為此，抵達婺源那晚是晚上十點半才用藥石，而抵達四祖寺當晚，亦已晚上八點半了。正因為如此緊湊的行程，所以得早出晚歸。

因參訪的叢林有多座位於山區，無法通行大巴，因此只有37個座位，只能容兩位南昌居士隨車，很遺憾沿途無法與南昌居士們交流學佛心得。還好，在此行唯一的旅遊景點—婺源篁嶺鮮花小鎮途中，剛好有機會和吳玲娟居士交談；吳居士高雅大方，剛從銀行退休，對台灣居士也很好奇，難得互相交換一些心得，相見恨晚。

對於南昌居士為何心悅誠服皈依台灣法師的這個謎團，尚未能拼湊得解；就說是南昌居士宿世與大願法師法緣極深吧！我們對雙方交流時間太少而扼腕，也衷心希望南昌居士能在今年八月「盂蘭盆法會」成行，來一睹盛會，做更深層的交流。

何其有幸，躬逢其盛

八天的時光說過就過，記得才剛去，就已經回來。雖說最後三晚的下榻處，因是蹲式馬桶，久已遺忘生疏的生活習慣，讓我心慌，歸心似箭。但是，返台後的這幾天，竟讓我又動了想再次參訪祖庭的念頭，彌補幾座無法深入參訪的叢林，及行程太緊走馬看花的遺憾。住持法師說得好，這個行程可是他老人家多年備極艱辛的行走江湖，跟諸佛寺結的善緣，此行才能備受禮遇，所到寺院，寺方派人詳細導覽，又蒙禮見方丈，真是打著燈籠也尋不著。

吾等這批西進領頭羊，不能辜負法師的用心，定用心寫下心得，讓後來者有跡可循。吾等何其有幸，躬逢其盛。與佛同在。





寒冬暖夜的幸福

埔里精舍106年度歲末幸福晚會記實

文◎ 淨參

一月二十七日這天，忙完當天既定行程與工作，梳洗畢便迫不及待前往埔里精舍參加晚會。

到了精舍門外，看到樓下開著燈，一排排的拖鞋擺放整齊，彷彿列隊迎著客，但是門卻關著，二樓也未開燈。一邊往裡探一邊納悶：「是我記錯時間了嗎？」法師發現在門口張望的我，走了出來。我趕緊請問法師工作人員幾時會到？法師說道：「七點半晚會開始，工作人員六點五十分以前到就可以了。」

一看錶，還不到五點五十，真好笑，我在急什麼呢！轉轉再回來吧！

身心靈的大掃除

六點四十五分回到精舍，工作人員已就位，和參加晚會





的居士們彼此熱絡地招呼寒暄，人航法師在門邊和大家說著話，那是一種很家常的畫面，有那麼一瞬間，我覺得這裡像個家，像個讓人心依止安住的家。

上樓後，找個視野好的角落坐下。很快地，擺滿半個講堂的座位已所剩無幾，大家輕聲聊著節目，期待著演出。

晚會開始前，主持人張清財居士再次向大家說明晚會緣起，在歲末年終之際，家家戶戶大掃除之餘，我們的身心靈同樣也要加以洗滌，因為多年甚至累世的習氣一如厚厚的塵垢，會蒙蔽我們原本清明的心，而透過晚會中「收習氣」的活動，讓我們進行身心靈的大掃除，以便迎接美妙的一年。

晚會開始，住持大願法師親臨開示，除了祝福與會大眾新年快樂、法喜充滿之外，法師也告訴大家：「幸福晚會開辦將近有三十年的歷史了，不管是本山或各分支道場都有類似的活動，埔里精舍則是此活動的『原始店』。就在去年，我們還把晚會移植到江西省的南昌，他們循著這個模式辦了中秋晚會，十幾個節目也很精彩。埔里精舍所籌畫的幸福晚會中，『幸福童子』單元及佛歌頌唱是晚會的主軸，期盼這個形式所承載的精神和意義，能在我們到其他分支道場交流時，好好傳遞出去。」



精進，永遠的現在進行式

聽了住持法師的開示，我心裡升起了要更加精進的念頭，相信大家應該也和我一樣。結果，第一個節目開始後，發現別人的「精進」已經是進行式，而不只是個念頭般的未來式！聽！那寧靜多情的揚琴，將時空瞬間轉換成煙雨江南，繼之而來的，是踽踽獨行的胡琴。接著彷彿一陣風吹來，那是琵琶，而我則成了心傷的旅人，走在鶯飛草長的江畔。〈雨碎江南〉，碎的既不是雨也不是江南，是旅人的心！短暫的停頓後，大夥兒回到臺灣，由〈望春風〉、〈家後〉、〈甲你攬牢牢〉……串成的組曲，形塑了婚前待嫁女兒心及婚後對婚姻忠貞的女子溫婉堅定的形象。第三首，一開始，俏皮的笛子一改〈蘭花草〉慢版傷情的氛圍，取而代之的是活潑的期待，期待落空後有短暫的胡琴嗚咽。很快地，笛音用更高亢的音符鼓勵大家再接再厲，只要用心付出，總有春暖花開的時候！

這是第一個節目，演出者是由邱新文老師指導的五十甲社區芭樂半調子樂團，去年他們也受邀前來表演，今年表現比去年更令人驚豔，可見「精進」一詞，對他們而言永遠是現在進行式。



第二個節目是鋼琴獨奏，卡農的浪漫與舒服，來自豐原國小四年級潘柄鈞同學的指尖。耳熟能詳的曲子雖然會給聽眾帶來親切感，但對小小演奏者也有不小的挑戰，因為每個聽眾都成了識曲周郎，一丁點差錯都出不得，所以，能順利完成演出的小柄鈞，真是好樣的！

從小學就開始參加幸福晚會演出的林立大同學，現就

讀臺藝大四年級，甫獲全國大專院校個人組及創作組雙料冠軍，今天演奏的第一首曲子〈Enjoy the feeling〉和去年相同，但手法似乎更純熟華麗了。第二首原本安排〈Keep the Groovy〉，立大同學臨時改為下週要發表的〈Forgot〉，讓大家先聽為快。一開始，琴弦飄出了一連串迷濛的音符，像極



了我們忘記東西放在哪裡，開始回想時腦中的那片混沌。接著片段片段的小節加上不太規則的休止符，忽左忽右的，有讓人想起那東西似乎在這裡又彷彿在那裡的錯覺。後來節奏流暢了，曲

調也明朗了，我的呼吸也跟著順了點，結果出現扣琴箱的動作給了我彷彿敲頭的無奈，還是沒找到啊！而融入吉他樂音中的我，完完全全「Forgot」自己只是個聽眾呢！

幸福童子心叡和湘玲，在幸福阿公和阿嬤的帶領下出場了，歡喜的兩老和一對可愛的孫兒女，幸福直接滿點。大家將習氣球丟入幸福童子的袋子裡，把習氣「Forgot」！

歌聲，迸發無限活力

當古月絲竹樂坊演奏〈月亮代表我的心〉時，依稀聽到有人跟著輕輕唱著歌詞，也是，這首歌大家再熟悉不過，而我們心底也有一輪共同的明月。到了第二首〈岷江夜曲〉時，因為清亮的笛音一襯托，這才發現，二胡拉出的不僅是音符，它在我耳裡竟是唱著歌詞的。溫柔版的〈陪我看日出〉，少了悲傷，卻多了點按摩耳輪的舒服呢！

上課了！「黃昏遠海天邊，薄霧茫茫如煙；微星疏疏幾點，忽隱又忽現。」歌聲帶領我們回到數十年前的中學課堂



；〈散塔露琪亞〉，是中學音樂課本裡必唱的歌，今天教我們的老師是誰呢？是男高音黃烱山老師！大家唱完了〈散塔露琪亞〉還不過癮，黃老師繼續帶來〈歸來吧蘇連多〉，最後，陳致平老師也加入了，兩人飆唱〈我的太陽〉；閃亮的太陽，在他們的歌聲中迸發無限的活力，我也不自覺張大了嘴巴，太讚歎了！

惠兒舞蹈發展協會謝燕惠老師帶領15位舞者為大家表演〈千手觀音〉，在莊嚴的音樂氛圍中，看著舞者演繹著，內心觀想著，祈願眾生消除障礙、化解災難、一切吉祥。

幸福阿公和阿嬤帶領幸福童子再度出場，這一次，他們帶來了幸福球。今天進場前，我故意不寫習氣球，看看抽中的法語，會不會依舊對應我最近的困擾？結果實在太奇妙了，我抽中的是；「當你包容他人時，雙方的問題就解決了。」對我而言，完全是對症下藥，不，簡直是當頭棒喝呢！



歌曲，帶人走向光明

埔里合唱團分享了二首歌，〈雪花的快樂〉帶來飛揚的心和積極的態度，而〈幸運草〉卻讓我淚水盈眶。「小時候最喜歡幸運草，媽媽說它能帶來幸福，我每天找啊找，每天找啊找，怎麼也找不著它的蹤跡，媽媽笑著說：『幸運草就在妳心底，失望時帶來安慰，灰心時帶來鼓勵，不知所措時，它會帶來希望。』今年我們又回到這裡，但媽媽早已離我而去。我忽然看見那幸運草，在草地上迎著風搖曳。我的幸運草，幸運草，媽媽就是那幸運草。」淚眼朦朧中聽完了這首歌，記住了致平老師說的一段話：「父母養育

恩，山高海樣深；社會眾生恩，世人得生存；聖化師教恩，智慧有技能；衛民國家恩，樂業保安寧；四恩時時報，道德日日增。」

感恩何勝國、劉鳳蘭老師和團員們用歡樂的烏克蘭麗麗為我抹去淚痕，在〈It's a beautiful day〉旋律中，大家開心拍手唱和，緊接著〈讓我們看雲去〉、〈火鳥〉，都是節奏輕快的歌；看來，帶領人心走向光明，輕快的歌曲也是個好處方。

勉勵，隨音樂深入人心

壓軸的是埔里精舍佛歌團，指導老師林鴻傑和王綉珍老師，將法師所寫的偈語譜成一首首的歌曲，在傳唱的過程中，勉勵大家精勤修行的意涵也就隨著音樂深入人心。

「眾生都有佛性，學佛之人最重要的就是找到自身的佛性」、「有佛法就有辦法，但一切仍需我們自身的努力」，在人航法師的開示與殷殷叮嚀中，晚會已近尾聲，由大堪法師帶領大家誦念〈點燈祈願文〉後，將手上的酥油燈供在釋迦牟尼佛座前，願修行道業薪火相傳、光明永續法輪常轉！



禮地藏懺 蒙山施食 持名念佛 冥陽兩利

文◎編輯室



◎活動報導◎



曾子曰：「慎終追遠，民德歸厚矣。」慎終追遠，是華人傳統孝道之具體展現。社會得以長治久安，皆因眾人感懷先人的德行與恩澤，長養感恩心，才得令民風淳厚。地藏院以供奉地藏菩薩為本尊，地藏菩薩因地修行時，曾示現婆羅門孝女、光目孝女，為救度母親，發了「救拔所有地獄及三惡道諸罪苦眾生，令離地獄惡趣畜生餓鬼等，如是罪報等人盡成佛竟，然後方成正覺」之大願，其孝行懿德堪為世人的典範。每年「清明報恩法會」前一週，地藏院早課調整為禮拜《地藏懺》，藉禮懺之功德迴向，以報答祖先、父母、國家、眾生之恩德。

今年，適逢三年一度的「幽冥戒」傳授戒會。3月24日，法會前夕，為亡靈傳授幽冥戒，與會代受的親人以深信心、



孝心，感應諸佛菩薩與十方賢聖僧降臨法筵，證盟授戒。十方眾生亦藉此戒會所發的懺悔心與願心，消除往昔所造諸惡業，啟發八識田中之善根及佛種，仰仗受戒的功德，早日脫離惡道，往生善道。

3月25日，一早，前山寂祥樓與後山的七佛寶塔兩處法會壇場，湧進人潮。上午八點十五分，僧團法師領眾禮拜《地藏懺》；下午三點至五點半，施放大蒙山。居士隨文入觀，至誠禮懺、誦經，以此禮懺、施食功德迴向過往親人、祖先及法界有情眾生，同蒙加被，蓮品增上，早日

往生善道或佛國淨土。

後山七佛寶塔，由大堪法師領眾持誦「阿彌陀佛」聖號，沒了世俗的喧嘩塵囂，只剩佛號回盪在山際間，來山祭祖的信眾隨著佛號唱誦，身心亦為之暢然。大眾藉著梵唄



聲，祈願三寶加被，讓現世父母皆得安樂，先亡祖靈獲得超昇。

聖開老和尚生前曾說：「父母撫養、教育恩，山高海樣深；社會眾生恩，世人得生存；聖化師教恩，智慧有技能；衛民國家恩，樂業保安寧；四恩時時報，道德日日增。」孝順父母即是培福厚德，為人子女者，當知恩報恩，力行不懈。

藉「清明報恩法會」的因緣，與會信眾不僅拔薦過往親人、祖先，亦為自己種下因地修行的善根，遠離六道輪迴之苦。



第廿九屆八關齋戒

文◎編輯室

慈光山第廿九屆「八關齋戒」戒會，於107年4月21～22日假地藏院舉行，計有119位戒子參加。29屆、119位，諧音99，意味久久，期此方便戒會，一屆屆順利圓滿地辦下去。

《受十善戒經》云：「八戒齋者，是過去、現在諸佛如來，為在家人制出家法。」良以居家學佛之士，有覺悟人生

無常，急欲出家學佛了生死，卻因家務之累，無法達成其願者，諸佛為憐愍斯類，乃制定一日一夜出家戒法，令其受持，而種出世正因。

報到後，第一節課





教過堂用齋。下午，得戒和尚講解八關齋戒的九條戒義，讓戒子明白其開遮持犯。夜間懺摩，洗滌多生累劫業障，以堪納受清淨妙戒。

次日，上午八時正授，戒子們依戒法如儀接納戒體，場面莊嚴，氣氛肅然。

圓香前，得戒和尚勉戒子道：「當知



受持一日一夜，看似甚易，然而奉行一日一夜，實為甚難。因不可於剎那頃，起世俗想；亦不可於剎那頃，起懈怠心故。當勤修六念，謹護八支齋業，煩惱習氣，自然除滅；淳善本心，自然開朗；出世正因，由之成就。」戒會於下午四點半圓滿，戒子心懷法喜，信受而去。



107
慈光寺
人乘寺

盂蘭盆

瑜伽餞口施食大法會

法會時間表

08:00	盂蘭盆法會
10:40	上堂、上供
10:45	皈依法會
11:30	午齋過堂
14:40-21:40	瑜伽餞口超薦施食法會

法會當日：

地 址：南投縣埔里鎮墘溪路 26-1號 覺華園
電 話：049-2992095，2981402

謹訂於民國107年8月12日(農曆7月2日)

上午舉行「盂蘭盆大法會」，
下午施放「五大士瑜伽餞口施食大法會」，
歡迎十方大德、護法居士踴躍參加。

法會當天設有消災長生祿位、超薦往生蓮位，
俾使現世父母增福延壽，多生父母、
六親眷屬離三塗苦，光明無量。

法會期間，若欲參加打齋、拔薦先靈者，諮詢電話：
文殊院：049-2896352 地藏院：049-2932588
劃撥帳號：02884562 人乘寺文殊院
傳 真：049-2898192



師父上人法語（32）

Excerpts from Master's saying on the Buddhist dharma (32)

翻譯：蔡澤生、Sandra Ko

202. 出家人要像煉鐵一樣，打了再燒，燒了再打，經得起磨練，才能成就寶劍。

The process of becoming a good monk/nun is like blacksmith. The iron is to be stricken while hot then heated again to be stricken until a perfect sword is made.

1、「煉鐵」，原本用ironmaking，Sandra改為blacksmith，才想到ironmaking應是屬於煉鋼的階段，而這句話所講的煉鐵，是屬於blacksmith打鐵的範疇。

2、「打了再燒，燒了再打」，原本笨笨的說「...to be stricken while hot and heated again and stricken again」，Sandra改為簡單的「...then heated again to be stricken」。

3、原本說「...until a perfect sword can be made from it」，太囉嗦了，Sandra改為「a perfect sword is made」，簡潔多了。

203. 我們要離四相，就要忍住無生，對這些相不起分別心，就能離三心、去四相。

If we want to be free of the four forms, idea of self, idea of a person, idea of a living being, and idea of a soul, then we should bear a mind of without arising and discrimination of all forms, so that we can be free of the four forms as well as the three minds of the past, the present, and the

future.

1、本來三心、四相的翻譯後面用括號加了三心跟四相的內容，Sandra把括號拿掉，顯得比較直接、單純。

2、本來用you should bear a mind of no arising, having no discrimination of all forms, Sandra改成「...a mind of without arising and discrimination...」，簡潔多了。

204.天天看無心，叫做觀心。

Watching our mind of no arising every day is called “mind observation” .

觀心，可以有不同的說法，「mental observation」、
「contemplation of the mind」，甚至似乎也可以說
meditation upon the mind。

205.修行，先要把人做好，否則基礎不穩，猶如空中樓閣，總有一天會垮下來。

On cultivating one's mind, first one must conduct well as a human being; it is like the foundation of a building, without a fixed foundation, the building would collapse eventually.

1、此處「修行」沒有用practice of Buddhist teachings，而用cultivating one's mind，意義比較廣泛。

2、原本用you當主詞，Sandra改成one。

206.出家人，乃道德的推行者。

Those who left home and became monks or nuns are those who advocate the morals.

Became原本用現在式，Sandra改為過去式，這才是對的，因為出家是以前的事。

207.每人都各有所長，故訓練人才必須把所有鐵鏽打掉，丟入熔爐，千錘百煉，才能成鋼。

Everyone has one's own strength or advantages. Therefore, the training of human resources is like blacksmith, starting with striking off the rust of the iron, then throw the iron into the furnace, and repeat the process of striking the iron while hot and heating again until the steel is made.

這句話的翻譯，與第202句差不多。

208.行、住、坐、臥，保持常樂我淨，心地清淨，無雜念妄想，自然平靜快樂。

In the four activities of demeanor in walking, standing, sitting, and lying, you keep the four transcendental qualities of nirvana, i.e. the state of permanence (no change, arising, nor extinction), joy (tranquil and peace, freely move as wished), personality (states of great ease), and purity (liberated from all dirt and stain), and bear a pure mind without wandering and illusion thoughts, you would be calm and happy naturally.

「常樂我淨」，查了相關佛學辭典之後，按照其解釋翻譯，特附相關資料如下：

《佛學大辭典(丁福保)》

【四德】

(名數)大乘大般涅槃所具之德也。一常德，涅槃之體，恆不變而無生滅，名之為常；又隨緣化用常不絕，名之為常。二樂德，涅槃之體，寂滅永安，名之為樂；又運用自在，所為適心，名之為樂。三我德，解我有二種：一就體自實名為我，如《涅槃經》〈哀嘆品〉中所謂：「若法是真，是真是主是依，性不變易是名為我。」二就用自在名為我，如《涅槃經》〈高貴德王品〉所謂：「有大我故名大涅槃，

大自在故名為大我。云何名為大自在耶？有八自在則名為我。」

四淨德，涅槃之體解脫一切之垢染，名之為淨；又隨化處緣而不污，名之為淨（《大乘義章》十八）。

《法華玄義》四曰：「破二十五有煩惱名淨，破二十五有業名我，不受二十五有報為樂，無二十五有生死名常，常樂我淨名為佛性顯。」說此常樂我淨，為《涅槃經》一部之所詮，故《涅槃經》謂之談常教。

【八大自在我】

大般涅槃有常樂我淨之四德，其我德以自然為義，自在有八義，名曰八大自在我：「一、能示一身為多身，二、示一塵身滿大千界，三、大身輕舉遠到，四、現無量類常居一土，五、諸根互用，六、得一切法如無法想，七、說一偈義經無量劫，八、身遍諸處猶如虛空。」（見《涅槃經》二十三）

《佛光大辭典》，指如來法身所具有之四德，即：「(一)常，謂如來法身其體常住，永遠不變不遷。(二)樂，謂如來法身永離眾苦，住於涅槃寂滅之大樂。(三)我，謂如來法身自在無礙，為遠離有我、無我二妄執之大我。(四)淨，謂如來法身離垢無染，湛然清淨。」

書香傳愛到美濃

文◎果穗

臺灣M型社會的趨勢，城鄉差距日益加劇，雖是每鄉有一圖書館，然因地域幅員因緣，進出圖書館交通也不便利，加上家境不富裕、隔代教養等問題，使得偏鄉學校資源匱乏，欠缺軟硬體資源，有心推動閱讀學校都熱切期盼有書籍資源的挹注，以給孩子更多的閱讀機會。

財團法人慈光山佛教基金會深信一本書就是一個希望，一個持續發光的種子，為能拓展偏鄉孩子的視野，期讓學童進入書的世界，進而喜歡上閱讀、養成隨時隨地閱讀的習慣，讓他們從書籍文中挖掘更多的寶藏。2018年3月6日由基金會致贈千餘冊中英兒童圖書予高雄市美濃區龍肚、東門、中壇三所小學，期能協助





有意願深耕兒童閱讀但欠缺資源的偏鄉學校，注入多元性的閱讀設備，以順利推動兒童閱讀教育，營造書香校園的學習環境。

「一本書可以改變人的一生」，看到孩童們一個個被琳琅滿目圖書吸引的企盼目光，臉上流露出的靦腆笑容，心中那份幸福溫暖油然而生，久久無法自己。深切希望藉由我們的一步一腳印，讓閱讀的觸角深入每一個孩子的心房，在他們小小心田中散發出滿園書的芳香，開啟無限的智慧，即如「耕千畝田樂自在，讀萬卷書慧心來」！





甘露及時雨 一圓上學夢

文◎果穗

多年來，臺灣經濟持續蕭條，貧富差距日益懸殊，在社會的角落中，有著一群遭逢變故的孩童，或面臨父母失業、生病、離異，或單親死亡、入獄、出走，或處於隔代教養……種種家庭失能因素，除了要面對生活無依的壓力外，還要擔心無力繳交學校註冊費的困境。

小小年紀的他們即面臨如此困頓生活環境，著實令人憂心孩童心理能否正常發展。處於偏鄉及長期關懷學生教育的慈光山佛教基金會、人乘文教基金會秉持菩薩循聲救





苦精神，深信唯有「教育」才能提升孩子的素質，協助他們翻轉未來。因此，自九二一地震後，即積極協助埔里、魚池、國姓地區清寒學生解決困境，四月中旬資助八十四位學生順利完成學業。

「甘露助學」是本著聖開老和尚訓示學習森林救火的小鳥，隨緣隨力不斷地播撒種子，不求回報地關懷眾生。雖然我們的力量微薄有限，但只要用心不憊停地向社會傳達向上向善的力量，相信日久，良善小種子也會有成長的一天。



朗朗讀經聲 遍傳魚池鄉

文◎果穗



一早，「人之初，性本善；性相近，習相遠。苟不教，性乃遷；教之道，貴以專……」兒童歡悅的讀經聲，聲聲傳來，直扣人心弦。三年來，財團法人人乘文教基金會和魚池鄉內八所小學齊力推動兒童讀經教育。期能把握孩童學習黃金時間，透過讀經促進兒童潛能開發，讓兒童精熟經典，汲取古代聖賢的智慧結晶，瞭解經典文句奧秘和文辭之美，提升孩童語文能力，並由古聖先哲仁德風範，以達潛移默化之功，涵養良好品德，落實品德教育，端正社會風氣。

為讓學生深入了解讀經教育的意義與價值，並啟發讀經樂趣，一〇六學年度「大家來讀經」活動首先由書法、四格漫畫、讀經心得寫作等比賽揭開活動序幕，各校學子將讀



經和藝文課程結合，做了很好的反芻和詮釋。4月12日各校菁英學生更在文殊院舉行讀經精英賽，參賽學生個個全力以赴，努力展現平日學習的成果，表現值得鼓勵，相信這一次上台的難忘經驗，為孩童留下許多美好的回憶。

4月17日全鄉七百多位師生齊聚於魚池國小活動中心，將「大家來讀經」活動帶至最高潮。各校展現不同學風特色，結合平日各項藝文課程的展演，或唱或跳，動靜皆如，小朋友們唸著弟子規、孝經、唐詩及論語等經書，陶醉在優美的詞句中，彷彿走入書香世界，讓人感受到讀經不是枯燥無味，而是活潑生動、多元有趣！

「蒙以養正，聖功也。」重視童蒙養正，才能有聖人教化的功德。魚池鄉童蒙教育，在大家的用心努力經營中，把握孩童記憶的黃金期，以品德倫理教育善加教育紮根，相信在長久潛移默化的薰習下，未來定能看到遍地開出一朵朵的美麗心花。



助印佛書祝願偈

財施印佛書 增福開智慧 善願皆成就 身心長安樂
遠離諸煩惱 光明又幸福 子孫又聰睿 功德實無量



98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款單

帳號	0	2	0	9	2	8	0	2	金額 (新台幣) (小寫)	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

通訊欄(限與本次存款有關事項)

- ☐ 助印人乘佛刊_____元
- ☐ 助印佛書_____元
- ☐ 供養常住三寶_____元
- ☐ 慈光山建設基金_____元
- ☐ 請寄布施功德單

人乘佛刊雜誌社

戶名			
姓名	寄款人		
通訊處	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐		
電話	經辦局收款戳		

◎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
--------	------	------	--------

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 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、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須存新臺幣十五元以上，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折疊。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，需由帳戶內古收手續費。

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

慈光山人文獎第十一屆全國書法比賽優勝作品

莫於他邊見過失勿
說他人是與非不著
他家淨活命諸所忌
言當棄捨

慈光山人張博安書
丁酉年秋月

國中組 張博安

若人有貪欲瞋恚癡不盡於善漸有
減猶如月向盡若人無貪欲瞋恚癡
亦盡於善漸有增猶如月盛滿

慈光山人文獎第十一屆全國書法比賽優勝作品
丁酉年秋月施曉涵書

高中組 施曉涵



張毓麟 媽祖出巡（油畫）

1994年2月1日生於鹿港，就讀鹿港國小時，即展露藝術天分，爾後就讀雲林縣東南國中美術班、國立員林高中美術班、台北藝術大學美術系。2013年10月17日上午，毓麟在雲林縣虎尾鄉車禍身亡，留下近百幅作品。他短暫、驟逝的青春生命，曾在繪畫天地裡盡情揮灑，展現了豐富的藝術創作力。毓麟的繪畫創作以風景為主，高中時每逢假日必騎著單車、帶著畫具，四處出遊，尋覓心儀景色。常徘徊於鹿港老街繪製風景，系列作品亦獲入選聯邦美術印象大獎，倍受肯定。