

人乘

人乘菩薩道～修福・修慧・修莊嚴
2018年9月10日出版.第40卷第1期
佛刊（季刊・贈閱）

專題：禪宗

學佛不要怕窮

解構瞋心

球拍下・隱伏著藝術魂

～訪網球名將胡娜談她的靈畫啟蒙

第十二屆慈光山人文獎書法比賽報導

《人乘佛刊》徵稿啟事





問君塵夢，何時醒？

粥去飯來，茶喫了

松下獨坐，自閑閑

問君塵夢，何時醒

肯與老僧，看雲山

〈李蕭鋤·小沙彌雲水日記〉

編輯手札

自本期開始，《人乘佛刊》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，每期介紹一宗。

本期介紹「禪宗」；禪宗，不是一種理論知識，而是一種生活方式。禪宗祖師們開悟之後，在生活上，風趣幽默、機智、自在、恬淡、寧靜、安詳、無諍，令人著迷，千百年來，人們總是不斷在探究與追尋它的法味。祖師們究竟悟出了甚麼？又為何令人著迷？歡迎閱讀。2018年12月出刊的「淨土宗」、2019年3月的「天台宗」，歡迎教界四眾踴躍投稿，徵文啟事詳見第35頁。

佛陀成道後，曾在鹿野苑向五比丘進行首次說法開示，度化五比丘，這就是「初轉法輪」的聖地。鹿野苑就在恆河畔的瓦拉那西北方約10公里處，本期《雲水行跡》的〈瓦拉納西悟生死 鹿野苑初轉法輪〉一文，將以精采的圖文，帶您一遊此佛教聖地。

胡娜，國人皆知她曾是叱吒體壇的網球名將，令人難以想像的是，中年以後，她手中的球拍竟然變成了畫筆。如今的胡娜，又名明月仙子，數年來無師自通地畫起了油畫，且開了幾次畫展；她的創作主體是以佛經故事為主，自然緣於一番奇遇。本期專欄《藝海禪舟》採訪了胡娜，若想知道她何以轉變，歡迎閱讀〈球拍下，隱伏著藝術魂〉。

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

學佛不要怕窮 聖開導師 4

般若講堂

人生是苦 淨一 6

燃戒疤 大願法師 11

企愚禪說

漫話「六和」處世 蔡日新 15

專題：禪宗

禪門的棒與喝 大願法師 20

一花開五葉 釋子 26

佛印禪師與蘇東坡 揚旭 31

人間處處有禪機 白沙 36

馬祖創叢林 佛竟 45

菩薩行處

解構瞋心 王明坤 50

我什麼時候會死 覺一 54

隨喜 禪悅 56

四祖寺的雨 淨弘 59

十八界 智潭 64

藝海禪舟

球拍下，隱伏著藝術魂～訪網球名將胡娜談她的靈畫啟蒙 徐偉 65

雲水行跡

瓦拉納西悟生死 鹿野苑初轉法輪 胡靖宇 79

佛子童心

戰火浮生錄.....連寶猜 88

竹窗選讀

佛經不可不讀.....吳泥 90

醍醐養生

中秋，豆渣堅果黑糖餅.....葉淑秀 92

成語佛源

三不五時.....徐偉 95

佛學英文教室

師父上人法語（33）.....蔡澤生、Sandra Ko 101

活動報導

談佛寶節浴佛法會.....無生 103

記台中講堂藥師法會
共沐佛光消除業障.....慧育 106

「慶祝父親節活動」專題報導
父愛如山 厚德傳家.....編輯室 108

供僧植福報親恩 薦拔祖禰登蓮邦.....編輯室 111

慈光之聲

第十二屆慈光山人文獎書法比賽報導
520愛在墨香飄動時.....靖宇 113

慈光山人乘寺中小學獎助學金
陪伴二十屆學子畢業.....果穗 118

宗教場所低碳認證 人乘寺四道場均獲表彰.....
.....果穗 122

助印芳名錄.....125

《人乘佛刊》徵稿啟事.....35

人乘菩薩道

人乘佛子 乘人之乘
行菩薩道 直達佛地



封面：觀世音菩薩普門品（胡娜 油畫）

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、李若菖
李佛、吳泥、一鉢

美編特助：李若菖、明月、聿瑩

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

學佛不要怕窮

文◎聖開導師 圖◎聿瑩



有很多學佛的人常說：「我很貧窮，學佛困難。」其實不然。

有一句流行的話：

「窮禪富密。」修密當然要有錢，有錢財，才能供養上師，以求傳法；也有不要錢、不收供養的上師。如果是顯教一般學佛的人，就是家徒四壁，貧如水洗，也可學佛。窮得連居所都沒有的人，更好學佛，自己打坐參禪，在山洞裡也可以修持。

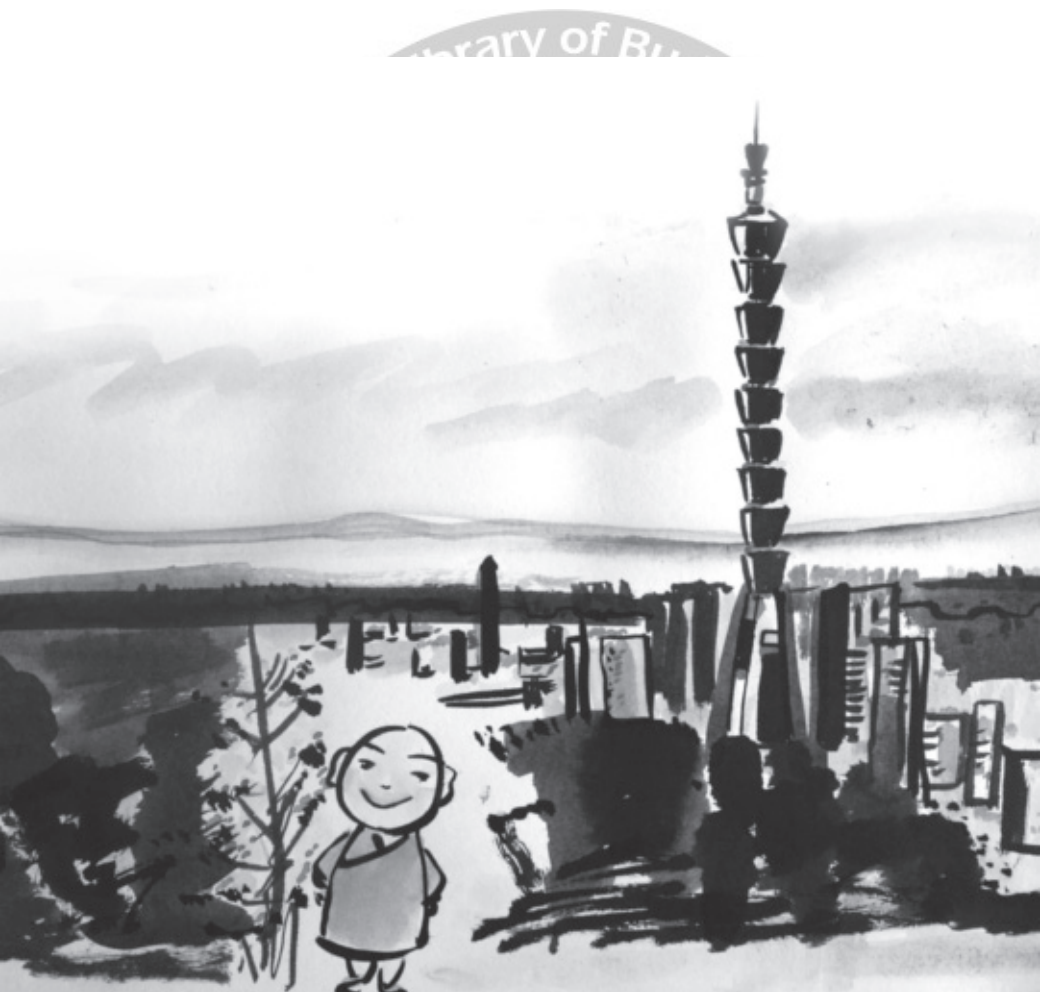
佛經裡，窮人學佛的故事，不勝枚舉。

在佛陀住世的時候，王舍城裡有一個極其貧窮的男子，為了一日三餐，終身勞苦。但他對信奉佛、法、僧三寶，至誠懇切，受持禁戒，毫無毀犯；利用閒暇，廣學多聞，正知正見，正行不邪，見人困難，寧願省吃節用，也要力行惠施，成就施德。後來他年老之時，人壽報盡，身壞命終，得生三十三天。到了天上，有三件事勝過其他的天眾：



「一者壽長、二者美妙、三者名好。」

別的天子乃將此事稟告三十三天的天主帝釋，帝釋回答說：「既能如此，也不是偶然的。這位天子前世為人時，是王舍城一個最窮苦的人，奉佛之後，嚴持禁戒，正智正解，毫不邪迷；多聞廣學，忍飢惠施，比那些富有人家，更能施捨濟眾。以此福德因緣，生到天上，福報自然要比別的天子更為殊勝了。」



人生是苦

文◎淨一 圖◎若菴



過去有五個國王，雖然國界相鄰，但長期和平相處，不曾發兵相互攻打，而且五人交情非常良好。

王問個人喜樂

其中最大的國王，名叫普安，長期學習菩薩，行菩薩道。另外四小王，常習不正邪行。普安王對他們心生憐愍，想要度化他們，共同來學行菩薩之道。乃召集他們來自己的國內，招待他們七日行樂。七日後，四小王向普安王表明因國內政務繁忙，想要啟程回國。普安王隨即命令左右，嚴駕車乘，群臣官吏民眾，同來送行。

車行至半途時，普安王向四小王說：「你們可否說說個人所喜樂的事？」

一位小王說：「我希望在陽春三月，樹木繁榮茂盛的時候，在原野上遊戲；這是我喜樂的事。」

另一小王說：「我希望常做國王，鞍馬服飾，樓閣殿堂，百官人民，左右圍繞，明亮光耀，出入行來，敲鐘打鼓，路人注目；這是我所喜樂的事。」

又一小王說：「我所喜樂的事，跟他們不一樣。我希望能擁有長相端正無雙的妻子、兒女，並與他們共相娛樂，盡情快意，享受一切；這是我喜樂的事。」

最後一位小王說：「我所喜樂的，都跟他們不一樣。我希望我的父母常在，有多位的兄弟和妻子，我準備好的衣服和美食，供他們享用，我們一起娛樂，享受人生；這是我喜樂的事。」



四小王各自說出喜樂之事後，一起回頭詢問普安王喜樂何事？

普安王答說：「我先說你們喜樂之事，然後再說我的喜樂。」

卿一人說：「希望在陽春三月，樹木繁榮茂盛的期間，在原野上遊戲；但這一切到了秋天就凋落了，非是恒久之樂。」

卿一人說：「希望常做國王，鞍馬服飾，樓閣殿堂，百官人民，左右圍繞，明亮光耀，出入行來，敲鐘打鼓，路人注目；但過去的諸王，享盡榮耀，快樂無比，一旦福德享盡，各國發兵來侵，互相攻伐戰爭，突然間就可能國崩人亡，所以這也非是恒久之樂。」

卿一人說：「希望能擁有，長相端正的妻子、兒女，並與他們共相娛樂，盡情快意，享受一切；但一朝染患疾病，當憂愁惱苦無量，故非是恒久之樂。」

卿一人說：「希望父母常在，有多位的兄弟和妻子，以好的衣服和美食，供他們享用，一起娛樂，享受人生；但一朝有事，被官府所捉，關在牢獄，無有救護，故此非恒久之樂。」

佛說八苦

四小王又齊聲問普安王所樂何事？

普安王說：「我樂不生不死，不苦不惱，不飢不渴，不寒不熱，生存死亡自在。」

四小王齊聲說：「此樂在那裏？有明師指示嗎？」

普安王答言：「我的師父稱號為佛，就在祇園精舍。」

諸王歡喜，隨著普安王一起來到佛的住處，向佛稽首作禮後，退下坐在一面。普安王胡跪，向佛稟白：「我們今世能夠做人，但根鈍愚闇，沒有智慧，深深染著世間的欲樂，但願世尊能為我們講說苦的真理。」

佛言：「卿等好好聽，我當為你們講說。人生在世，常有無

量種種的苦，逼迫身心，略說有八苦。那八苦呢？就是『生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、所求不得苦、怨憎會苦、憂悲惱苦』。

什麼是生苦？人死之時，不知精神趣向那一道，不知道來世生處？並受中陰（又云中有。命報終謝，名為死有；生後死前，名為本有；兩身之間，所受陰形，名為中有。）之形，至三七日，父母和合，便來受胎。一七日時如薄酪，二七日時如稠酪，三七日時如凝酥，四七日如肉𩚑，五胞成就，巧風入腹，吹其身體，六根開張。在母腹中，生臟（人腸上節食未變，是生臟。）之下，熟臟（人腸下節為糞穢，名熟臟。）之上，母親吃一杯熱食，灌入身體，就好像進入滾燙的湯鍋中；母親飲一杯冷水，就好像寒冰割體。母親吃飽時，壓迫身體，痛不可言；母親飢餓時，肚子空空，就好像倒懸，受苦無量。直到滿月，要出生時，頭向產門，劇痛如兩石挾山。要出生時，母親危險，父親怖畏。生出來時，身體細軟，碰觸東西，痛如刀割，哇哇大叫！這樣是不是很苦呢？」

大家齊聲說：「此時真是大苦。」

老、病、死之苦

佛言：「什麼叫老苦呢？父母養育，直到長大，自恃強健，擔輕負重，不自節制。生活過冷過熱，飲食過餓過飽，沒有節度。漸漸年老，髮白齒掉，眼視不明，耳聞不聰，壯盛遠離，衰老到來，皮鬆面皺，全身關節疼痛，行步艱難痛苦，起立坐臥，呻吟不已，憂悲心惱，識神轉滅，事過即忘，生命催促，步步接近死亡，起坐須人扶持。像這樣的生活，是不是很苦？」

普安王答說：「實在是大苦。」

佛說：「什麼叫病苦？人有四大，和合而成其身。何謂四大？乃地大、水大、火大、風大。一大不調和，有一百零一種病產



生；四大不調，就有四百零四種病，同時發作。地大不調，全身沉重；水大不調，全身膨腫；火大不調，全身蒸熱；風大不調，全身強硬，關節疼痛，好像被棍杖捶打過一樣。四大進退，手腳不聽使喚，氣力虛弱衰竭，起坐須人幫忙，口燥唇焦，筋斷鼻裂，眼睛看不到東西，耳朵聽不到聲音，流出污穢，身臥其上，心懷苦惱，所言悲哀；六親一旁，日夜看守，甘美飲食，入口皆苦。像這樣是不是很苦？」

答言：「實在是大苦。」

「什麼叫死苦呢？人死的時候，四百四種病，同時發作；四大將散時，魂魄不安。臨終之時，刀風解形，無處不痛，虛汗流出，兩手摸空。家人在其左右，憂悲哭泣，痛徹骨髓，不能自主。死者離世，風去氣絕，火滅身冷，風大在先，火大其次，魂靈離身，身體挺直，不再知覺。十日之間，肉腐血流，膨脹臭爛，不可言說。丟到荒野，眾鳥來食，肉盡骨乾，頭顱骨頭散落一地。如此是否很苦？」

答言：「實在是大苦。」

都是大苦

「什麼是恩愛別離苦？家庭內外，兄弟、妻子互相愛戀思慕，一朝破亡，被人抄家打劫，各自分開，父東子西，母南女北，為人奴婢，各自悲哀呼號，內心絕望，深遠難見，沒有相見之期。如此是不是很苦？」

答言：「實在是大苦。」

「什麼叫求不得苦？家有錢財，拿去买官，希望求得大富大貴。費盡心思，辛苦求得官位，時日不久，因貪求人民財物，被人舉發。一朝有事，囚車載去，日夜擔心害怕，不知死期何時到來，憂苦無量無邊。如此是不是很苦？」

答言：「實在是大苦。」

「什麼叫怨憎會苦？世人同居在愛欲之中，共爭不急之事，互相殺害，造成心中大怨。各自相互避免再見，但總是不期而遇，沒有地方可避。各自準備刀箭弓杖，恐懼相見。一旦狹道相逢，互相張弓澍箭，兩刀相向，不知誰勝誰輸？當此之時，怖畏無量。這是不是很苦？」

答：「實在是大苦。」

「什麼是憂悲惱苦？人生在世，壽命長者百歲，短命的人，在胎內時即因意外而消逝。長命的人，雖有百歲之壽，但扣除睡眠時間，僅剩五十年；因為酒醉、生病，又去掉五年；年小無知，十五年中不知禮儀；年過八十，老鈍無智，耳聾目茫，沒有法則，又去掉二十年；如此總計九十年，剩下約十年，這期間又有種種憂愁，如天下亂時愁；天旱水災愁；下霜也愁；親眷種種疾病纏身愁；持家理財，投資失利也愁；家人犯法，遭官繫縛，不知何時脫身更愁；兄弟、妻子遠行未歸也愁；家庭貧寒，缺乏衣食也愁；鄰居村落有事亦愁；不辦理祭祀神祇也愁；家庭有人死亡，沒有財物殯葬也愁；春天需種作時，缺乏犁牛亦愁；如是種種憂愁，常常沒有歡樂的時候。到了節日，難得齊聚一堂，理應歡樂，結果是對望悲泣。如此是不是很苦？」

答說：「實在是大苦。」

心開意悟，皆大歡喜

此時，五王及諸群臣，會中數千、萬人，聽聞佛說種種苦的真理，心開意悟，即得須陀洹道，皆大歡喜，作禮而去。

四小王齊向普安王說：「大王真是大權菩薩，方便化導我等，我們之可以聞法得道，都是大王之恩。本來我觀諸宮殿，深深愛染執著，不能遠離；今看諸宮殿，皆如穢廁，沒有任何可愛。」即捨王位付與其弟，出家為道，修諸功德，日夜不倦。



燃戒疤

文◎大願法師

修行菩薩道者，為求受淨戒，於戒壇內至誠懺摩後，以香燃燒身體之某部分以供養諸佛菩薩，此為求受清淨戒體而於身上遺留燃燒之痕跡，稱為「戒疤」。

燃戒疤的起源

燃戒疤本非佛制，印度本無，此為中國佛教所獨有，並未見於其他國家。燃戒疤，究起於何年何月？文獻上並無明確記載。

佛教傳至中國，僧侶深受國家、社會重視，唐代時，為防止俗人假冒僧眾，朝廷勒令僧眾於受戒時，應燃戒疤以為識別。

燃戒疤，據談玄《中國和尚受戒燒香疤考證》所載，相傳始於元世祖至元二十五年（1288），釋志德主天禧寺，每與七眾授戒，燃香於頂，指為終身誓。而後，逐漸演變成慣例，為中國漢族佛教徒燒香疤之始，更成為世人辨識僧人是否受戒的方式。



另有一說：「燃戒疤始於南朝梁武帝，當時他大赦天下死囚，令其信佛出家，但又怕他們逃出寺院，就以黥刑（在臉面刺字的一種刑法）為範本，在頭上燃戒疤以便識別。」

還有一說：「清雍正皇帝（1722～1735）中止官發戒牒後，出家眾轉借燃疤作為辨識之法。」

戒疤的數量

常有人問筆者：「和尚頭上燃的戒疤，有三個、六個、九個、十二個，代表什麼意思？」

和尚頭上戒疤數量的多寡，並不代表修行的程度、或是與出家戒臘有關，純為個人的發心而已。燃戒疤，是出家人登壇受三壇大戒（沙彌壇、比丘（尼）壇、菩薩壇），在登菩薩壇前夕，戒子們效法過去諸佛因地修行，行菩薩道，發心燃香供養，以表虔誠。至於燃戒疤幾個？戒子自己發心，基本是三個，最多十二個。

經典記載

《梵網經》〈盧舍那佛說菩薩心地戒品〉第十卷下〈四十八輕戒〉第十六條云：「若燒身、燒臂、燒指；若不燒身、臂、指供養諸佛，非出家菩薩。」

《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷第六，佛告阿難云：「若我滅後，其有比丘發心決定修三摩提，能於如來形像之前，身然一燈，燒一指節，及於身上爇一香炷，我說是人，無始宿債一時酬畢，長挹世間永脫諸漏。」

《妙法蓮華經》卷第六〈藥王菩薩本事品〉第二十三亦載：「若有發心欲得阿耨多羅三藐三菩提者，能燃手指，乃至足一指，供養佛塔，勝以國城、妻子，及三千大千國土山林河池、諸珍寶物而供養者。」



從上經文，說明燃身供養有三重意義：

一、用以表伸至高無上的供養。

二、為了消除業障。至於燃燒的位置，不局限於頭頂，身、臂、指，都是可以的。

三、破相。出家僧尼，剃度出家，已是一層破相；受戒時燃戒疤，更進一層破相；進而修行，而達破我相、人相、眾生相、壽者相四相。

《高僧傳》中〈遺身篇〉及〈亡身誦經〉中，專門收集捨身修行的高僧事例。千古艱難唯一死，人無不愛惜自己的身命，若能以身相捨或用火燒身，是需要很大的決心和耐心。

燃指焚身事例

1877年，敬安禪師在浙江鄞縣阿育王寺佛舍利塔前燃二指，並剝臂肉燃燈供佛，自此號「八指頭陀」。

清光緒二十三年（1897），虛雲老和尚感念母親之深恩，發願到寧波阿育王寺禮拜佛舍利，燃指供佛，超度慈母。

《虛雲和尚年譜》載：「予以生而無母，未見慈容，僅於在家時睹真儀耳。每思之，輒覺心痛，夙願往阿育王寺，禮舍利，燃指供佛，超度慈親，遂往寧波。」

1963年6月11日，廣德和尚在西貢的十字路口用汽油引火自焚，自焚動機是為了抗議南越政府領袖吳廷琰迫害佛教徒的政策。

在台灣，也有多位法師燃去一指。筆者至雲居山參訪，交流時，知客法師說，寺裏曾有二位比丘燃指供佛。

這些行者的發心和勇氣值得讚歎，但我們不一定要效法，否則就偏離了佛法的正見。

民國七十八年春（1989），一日近午，聽聞有位比丘燃身供佛，特地前往捻香致敬；抵達時，已入殮，未能瞻仰遺容。

他與筆者相識、與筆者同年齡，多年前到埔里郊區靜修，購一民宅，裝修後，匾曰「百衲精舍」。

聽他同參說：「法師對《妙法蓮華經》〈藥王菩薩本事品〉經文中的燃身供佛十分著迷。」是否因而燃身，不得而知。

另有一位居士，學佛後一直想出家，但父母反對。他個性木訥寡言，平日鮮少與人互動，曾在埔里幾座道場住過，也住過地藏院。

有居士對筆者說，他雙手手臂及背部燃了無數個戒疤。筆者問他，他回答說：「自己業障重，出家阻礙多，為消除業障，所以燃香供佛。」

筆者看了他雙手的手臂，的確，手臂上燃了無數個戒疤，背部亦是如此。筆者安排他去台東道場，沒幾天就離開了，之後他很少與地藏院聯絡。

一日，聽聞他服毒自殺，同修告知：「他似被冤親債主干擾，有天夜裡，幻聽有人叫他『喝下加米酒的農藥』，他信以為真，喝下農藥後發覺不對，馬上吐出，但農藥已滲入微血管，隨血液循環到心臟，送到醫院已藥石罔效，二天後便往生了。」

學佛修行若只出於虔誠心，定力不足，耐力不夠，燃香時，可能出現無法忍受的意念，如此反而是適得其反。

文革後，大陸教界恢復傳戒，廢止燃戒疤的規定；但，筆者近年來參訪時，發現不少僧尼又恢復燃戒疤。

現今台灣民眾的心中，普遍認為出家人還是要燃戒疤，方便辨識他是否是出家人。



漫話「六和」處世

文◎蔡日新 攝影◎慈眼

清晨打開電腦，發現小劉自署格言曰：「遇剛鯁人，須耐他戾氣；遇駿逸人，須耐他妄氣；遇樸厚人，須耐他滯氣；遇佻達人，須耐他浮氣。」乍看便覺得此語非常精謹，也不知是出自小劉之手，還是另有轉引。但無論作者是誰，這並不重要，重要的是它告訴了我們處世之道，教給了我們做人的基本原理。其實，我們所處的世間乃一大和合，世間之人性也遠非剛強者之執拗、駿逸者之狂妄、厚鈍者之迂滯與輕佻者之浮飄這四種，若細分起來可能會有更多。面對社會形形色色的人品，我們不可以回避，我們甚至還要與之親近，與之和平共事，這就需要我們不但具有和光同塵的襟懷，更要有無緣的大慈精神來支撐。

記得我剛剛研習佛學時，曾結識了湘籍老衲戒圓法師，他以修持忍辱著稱，且自署齋室曰「四攝精舍」。為此，我找了辭書查閱「四攝」的含義，方知乃菩薩攝受眾生的四種方法，即布施、愛語、利行、同事四者。所謂布施，即將財物分與他人曰布，輟己惠人曰施，其間自然包含了財施、法施與無畏施等；所謂愛語，即與人交流時要使用令人愛樂之言語，從而引攝他人步入聖域；所謂利行，即是勸人修正行，或以自己三業所起之善行讓一切有情共沾利益；至於同事，即與眾生一起生存一起共苦樂、分禍福。如果將小劉所說的那四「耐」擴充起來，則恰好說到了「四攝」中「同事攝」，和戒圓法師所修的「四攝」比起來，尚差布施、愛語、利行三攝。可見，我們要修到自身的圓滿，非但需要在物質上要

能施捨，且在精神上要具有與眾生感同身受的無緣大慈，方能逐步去掉自身的污垢，完具自我完美的人格。

若是出家人，他們在叢林共修，則更是主張「六和」精神，即身和共住（謂生活上互相照顧）、口和無諍（謂言語上互相勸善止過）、意和同事（謂思想上彼此友愛敬重）、戒和同修（謂遵守共同的戒律）、見和同解（謂見解一致地共同修學）、利和同均（平等受用合法的財物）。對於我們在家人，則非但要與家人和睦相處，還得與自己周遭的人和善相處，從而構建起一種與人為善的完美人文環境，以提升自我與他人的品位。誠然，這些道理如果只是嘴上說說，或者筆頭寫寫，那倒是不難，假如自己設身處在一種很不和諧的生活環境之中，且又無法擺脫那些刺耳的雜音時，則需要我們真正去修行才能獲得安穩。若是處在同一單位，有的人埋頭苦幹卻得不到應有的報酬，可偏偏一些人不幹實事，一旦好處臨頭他便捷足先登。似這種情況，一回兩回也



罷，可偏有那麼一些人每次得好處的是他，承擔責任時便溜之大吉，這對於那些一直踏實工作且從不逃避責任的人來說便很不公平。假如你討厭這樣的人，換一工作單位，但在新單位難免不再碰到與之類似的人，則你又將如何？

面對社會財富的分配不公，面對他人掠你之美，尤其是面對無端的誹謗與謠言，你又將如何面對，如何打發，這才說到了我們修行的要處。記得民間傳說寒山問拾得：「世間有人謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、騙我，如何處置乎？」拾得曰：「忍他、讓他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再過幾年你且看他。」這話雖不見於佛典文獻，但它能廣為社會流傳，說明其中必有顛撲不破的真理在。一般來說，人性的劣根在於一個「貪」字，貪財、貪名、貪色等等，均是從人性的低劣處發出的。說白了，這個「貪」字乃是人性的佔有欲，越是低層次人品其佔有欲越強，而一旦佔有則必然破壞他人所得，這便是造成社會不和諧的根本原因

所在。其實，面對別人的貪欲，我們無須生起瞋恚心，應反過來用慈悲的眼光去看待他，應可憐他對身外之物的執著。果能這樣，你將會看不到別人的貪婪，也不會感覺自己有所損失，這樣你的心態也就平和了。人生在世，溫飽固然重要，但在滿足了溫飽之後，多餘的財富也就不過是記在你名下的一個數字而已，又何必那般在意呢！

站在修行的角度來說，人生處在低谷並不可怕，可怕的是一蹶不振，如果能在低谷豁然悟道，則此番逆境乃是人生解脫的契機。東坡道人在「烏台詩案」之後的處境無疑是他人生的最低谷，可東坡因此逆境而開悟，請看他在《赤壁賦》中所說的這段話：「客亦知夫水與月乎？逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。而又何羨乎？且夫天地之間，物各有主，苟非吾之所有，雖一毫而莫取。惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色，取之無禁，用之不竭。是造物者之無盡藏也，而吾與子之所共適。」對於人生的有限與宇宙的無窮之慨嘆，東坡喻之以水與月，使之明白世間萬法在現象上雖千變萬化，然站在本體的角度乃是「旋嵐偃岳而常靜，江河競注而不流，野馬飄鼓而不動，日月歷天而不周」（《肇論》語）。而東坡之於「江上之清風，與山間之明月」，乃是其飄逸灑脫之人生觀之顯現，若非剿滅盡自家心中之奸賊者，斷不可等閒道出此語。

說千道萬，修行並不是要去改變別人，而是要去改變自家，去掉累積於我們身心的無量業障，這樣我們才會身心輕安，如坐春風。有志於斯者，不妨試試，只要能做到朝如斯夕如斯，則總有一天會撥開烏雲洞見天日的。



◎專題◎

禪宗

禪不是理論，是生活，
不能從知識分別上去理解，
必須在境界上去體會實踐，
達到心不隨外境轉，
內外一體，動靜一如，淨穢無別，人我不分。
是以人乘宗風，除弘揚佛說人乘佛教宗旨外，
法門上的修持，
著重於把佛法運用在日常生活中，
無論「搬材運水」（現代語即上班、下班），
行、住、坐、臥，均可修行。



禪門的棒與喝

文◎大願法師

「棒、喝、茶、餅」，是禪門宗師接引門人，隨機施教的一種方式。

「棒」，指「德山棒」。德山宣鑒禪師接引門人，機鋒峻烈，常以棒、喝截斷門人的情識妄念分別。禪師示眾曰：「道！道！道得也三十棒，道不得也三十棒。」「德山棒」，是其獨特接引學人的家風。

「棒、喝、茶、餅」中的「喝」，指「臨濟喝」；其喝猶五雷振頂，亦猶若指揮千軍萬馬之將軍，所以有「臨濟將軍」之說。

「喝」的起源，始於馬祖道一禪師。百丈懷海禪師曾云：「老僧昔日被馬大師一喝，直得三日耳聾眼黑。」

棒、喝，能振聾發瞶，斬絕情識，從擬議中喚醒執迷，迅速轉向內省。

歷代語錄中的棒喝

中國禪宗之形成，棒、喝居於重要地位，兩者於《語錄》中常被相提並論。

《佛果圓悟禪師碧巖錄》卷第九云：「德山棒如雨點，臨濟喝似雷奔。」

《黃龍慧南禪師語錄》〈筠州黃蘗山法語〉云：「德山棒似撒星，有中亦無。臨濟喝如雷震，如聾如啞，逼塞乾坤。知痛知痒，能有幾箇？」

《汾陽無德禪師語錄》卷下〈廣智歌一十五家門風〉

云：「德山棒臨際喝，獨出乾坤解橫抹，從頭誰敢亂區分，多口阿師不能說。臨機縱臨機奪，迅速鋒鏖如電掣，乾坤祇在掌中持，竹木精靈腦劈裂。」

臨濟禪法

《鎮州臨濟慧照禪師語錄》〈行錄〉載：「師諱義玄，曹州南華人也，俗姓邢氏。幼而穎異，長以孝聞。及落髮受具，居於講肆，精究毘尼，博蹟經論。

俄而歎曰：『此濟世之醫方也，非教外別傳之旨。』即更衣游方。

首參黃蘗，次謁大愚，其機緣語句載于〈行錄〉。」

師初在黃蘗禪師會下，行業純一。首座見他氣宇不凡，勉他參問。他三度參問：「如何是佛法的大意？」

如是三度發問三度被打，自恨障緣不領深旨，且辭去。

師去辭黃蘗禪師，禪師指向高安灘頭大愚禪師處問參，於言下大悟。

師開法後，接化學人，每以叱喝顯大機用。

一日，問僧：「我有時一喝如金剛王寶劍、有時一喝如踞地獅子、有時一喝如探竿影草、有時一喝不作一喝用，汝作麼生會？」

僧擬議，師便喝。

《五家宗旨纂要》卷上〈濟宗四喝〉載：「金剛寶劍者，言其快利難當。若遇學人纏腳縛手、葛藤延蔓、情見不忘，便



與當頭截斷，不容粘搭。若稍涉思惟，未免喪身失命也。……

踞地獅子者，不居窟穴，不立窠臼，威雄蹲踞，毫無依倚。一聲哮吼，羣獸腦裂，無你挨拶處，無你迴避處。稍犯當頭，便落牙爪，如香象奔波，無有當者。……

探竿影草者，就一喝之中具有二用。探則勘驗學人見地若何，如以竿探水之深淺，故曰探竿在手。即此一喝，不容窺測，無可摹擬；不待別行一路，已自隱跡迷踪，欺瞞做賊，故曰影草隨身。……

一喝不作一喝用者，千變萬化，無有端倪，喚作金剛寶劍亦得，喚作踞地獅子亦得，喚作探竿影草亦得，如神龍出沒，舒卷異常，迎之不見其首，隨之不見其尾，佛祖難窺，鬼神莫覷。意雖在一喝之中，而實出一喝之外。」

義玄禪師承嗣黃蘗家風，不但將黃蘗禪法傳播到北方，還開創了「臨濟宗」。師用棒打吆喝來剿除學人情識，擺脫束縛；更以「四賓主」、「四料簡」、「四照用」、「三句」、「三玄要」為門庭施設接引學人，展現臨濟宗機鋒峻烈、卷舒縱擒、殺活自在的家風。

德山禪法

《五燈會元》卷第七〈鼎州德山宣鑒禪師〉載：「簡州（今四川簡州）周氏子，卅歲出家，依年受具。精究律藏，於性相諸經，貫通旨趣。常講《金剛般若》，時謂之『周金剛』。」

嘗謂同學曰：『一毛吞海，海性無虧。纖芥投鋒，鋒利不動。學與無學，唯我知焉。』

後聞南方禪席頗盛，師氣不平，乃曰：『出家兒，千劫學佛威儀，萬劫學佛細行，不得成佛。南方魔子敢言直指人心，見性成佛，我當搜其窟穴，滅其種類，以報佛恩。』遂擔《青龍疏鈔》出蜀（今四川）。

至澧陽，路上見一婆子賣餅，因息肩，買餅點心。

婆指擔曰：『這箇是甚麼文字？』

師曰：『《青龍疏鈔》。』

婆曰：『講何經？』

師曰：『《金剛經》。』

婆曰：『我有一問，你若答得，施與點心；若答不得，且別處去。《金剛經》道：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，未審上座點那箇心？』

師無語，遂往龍潭。

至法堂，曰：『久嚮龍潭，及乎到來，潭又不見，龍又不現。』

潭引身曰：『子親到龍潭？』

師無語，遂棲止焉。」

有天夜晚，師隨侍在龍潭禪師身旁。

龍潭禪師說：「更深，何不下去？」

師向龍潭禪師道「晚安」，便走了出去。

片刻，又折回禪師處，曰：「外面黑。」

龍潭禪師點燃一支紙燭遞給他，師伸手正要接紙燭時，禪師卻吹熄紙燭的火。

師就在此一遞一接、一明一暗的接燭下，點燃心燈，豁然開悟，便禮拜。

龍潭禪師問道：「子見箇甚麼？」

師曰：「從今向去，更不疑天下老和尚舌頭也。」

次日，龍潭禪師陞座，對大眾曰：「可中有箇漢，牙如劒樹，口似血盆，一棒打不回頭。他時向孤峰頂上，立吾道去在。」

師將《疏鈔》堆法堂前，舉火炬曰：「窮諸玄辯，若一毫置於太虛。竭世樞機，似一滴投於巨壑。」遂焚之。

唐懿宗咸通六年（865）十二月三日，師告眾曰：「捫空追響，勞汝心神。夢覺覺非，竟有何事？」

言訖，安然坐化，壽八十六，臘六十五，諡「見性禪師」，門人以雪峰義存、巖頭全豁最為著名。

德山宣鑒禪師的禪法，強調「無心、無事、無求」，謂「於己無事，則勿妄求；妄求而得，亦非得也。無事於心，無心於事，則虛而靈，空而妙。」禪師明確告示門人：「我宗無語句，實無一法與人。」要門人著衣喫飯、屙屎送尿，做個尋常無事人。學禪學佛，一切靠自己，不假外求。反對崇拜偶像，打破經典的束縛；肯定自我，確立自我。



師上堂云：「謗我先祖，德山老漢見處即不然。這裏佛也無、法也無，達磨是老臊胡，十地菩薩是擔糞漢，等、妙二覺是破戒凡夫，菩提涅槃是繫驢橛，十二分教是鬼神簿、拭瘡膿紙，四果三賢、初心十地是守古墓鬼，自救得也無。」

師接引學人採峻烈的棒喝方式，其呵佛罵祖、否定經教，目的在破除門人對佛及經典的執著，強調佛無法幫助學人悟道；並非是謾罵，乃基於般若空觀，一切是假名所施設的方便法門。「棒打」，是其著名獨特接機的門風。

棒喝的旨意

棒喝，乃禪門用語。禪師接引初機學人，對其所問，不

用言語答覆，或以棒打、或以口喝，以驗知其根基的利鈍，叫「棒喝」。棒的使用，始於德山宣鑒禪師與黃蘗希運禪師；喝的使用，始於臨濟義玄禪師，故有「德山棒、臨濟喝」之稱。而後，禪師多棒、喝交施，無非借此促使門人覺悟。

往昔，德山禪師見學人來參，皆「道得也三十棒，道不得也三十棒」。禪師以棒打點醒學人，其目的有二：

一、截斷學人之心識活動，令彼在急遽間不假思索，得於當下見性。

二、不許學人直接說出悟境，以免觸犯自性不可說的忌諱；棒打，也是為測試學人臨機反應而設。

臨濟義玄禪師以「四喝」接引徒眾，「有時一喝如金剛寶劍、有時一喝如踞地師子、有時一喝如探竿影草、有時一喝不作一喝用」，充分體現臨濟家風的單刀直入，斬斷行人的邏輯思惟、覺悟心性的猛烈風格。

現今已無古人根器

禪門說，上等根機，可經得起棒喝；中等根機，就是正常教導；下等根機，就是對他禮遇也沒有用。因此，現今禪門的教育方式，不是研究往昔打罵、教導的方法，而是要研究受教者的根機如何？

所以，現今禪門教育的方法不是師父的問題，門人的根器佔絕大因素。古時禪門的棒喝教育，有人說已不合時宜，那倒不見得；禪門的教育，還是超越一切的。

一花開五葉

文◎釋子 圖◎聿瑩



世尊昔在靈山會上，拈花示眾，是時眾皆默然，惟迦葉尊者破顏微笑。世尊云：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」

「一花」，就是世尊拈花，是「如來禪」的象徵。

五宗源流

《釋氏源流五宗世譜定祖圖序》載：「七佛以來，號至釋迦文降靈之後，為天竺中華傳法之始祖也。住世四十九年，後告弟子摩訶迦葉，吾以清淨法眼，涅槃妙心，實相無相，微妙正法，不立文字，教外別傳，密付於汝。汝當護持，併勅阿難，副貳傳化，無令斷絕。」

由是，相繼二十八代，傳至菩提達磨。後，達磨復持佛祖一枝正法眼藏，併世尊衣鉢，航海西來，東至嵩山少林寺，面壁九年，又為東土之始祖也。

於是，繩繩螻螻，代代不絕。二祖有慧可大祖禪師，三祖有僧璨鑑智禪師，四祖有道信大醫禪師，五祖有弘忍大滿禪師，六祖有慧能大鑒禪師。

自六祖下，並出兩枝，一曰青原行思禪師，一曰南嶽懷讓禪師；其後列五宗者，又以二師為始祖也。青原下出石頭希

遷禪師，遷下復出二枝，一曰藥山惟儼禪師，一曰天皇道悟禪師。儼下出雲巖曇晟禪師，晟下出洞山良价禪師，价下出曹山本寂禪師，由是遂創立曹洞一宗。

天皇下出龍潭崇信禪師，信下出德山宣鑒禪師，鑒下出雪峯義存禪師，存下復出二枝，其一曰玄沙師備禪師，一曰雲門文偃禪師，由是遂創立雲門一宗。

備下出羅漢桂琛禪師，琛下出清涼文益禪師，以示寂後，（起塔）諡大法眼禪師，由是遂創立法眼一宗。以上三宗，俱青原之後也。

又，南嶽下出馬祖道一禪師，一下出百丈懷海禪師，海下復出二枝，一曰潯山靈祐禪師，祐下出仰山慧寂禪師，由是遂創立潯仰一宗；一曰黃蘗希運禪師，運下出臨濟義玄禪師，由是遂創立臨濟一宗。以上二宗，俱南嶽之後也。

爰自六祖下，分青原、南嶽二大枝；二大枝下，復分潯仰、臨濟、曹洞、雲門、法眼五小枝，是為五宗，以應『一花五葉』之識。此乃天倫有序，源遠流長之定式也。」

從上源流可知，中國禪宗自達磨祖師西來中國後，迭傳至六祖慧能大師，自此開展出臨濟宗、曹洞宗、雲門宗、潯仰宗、法眼宗五家；而後，臨濟宗又衍化出黃龍、楊岐二派，並稱「五家七宗」。一花開五葉，禪宗法脈廣布天下，度眾無數。

五家禪法

禪宗，五宗家風各具特色。潯仰宗，潯山靈祐禪師和弟子仰山慧寂禪師所開創，其宗風重視「體用」在生活中的運用，繼承馬祖道一禪師「平常心是道」的思想，提倡「自心是佛」，雖然主張頓悟，但也不排斥開悟後漸修的功夫。

《五家宗旨纂要》云：「潯仰宗風，父子一家，師資唱

和，語默不露，明暗交馳，體用雙彰。」

為仰宗，禪師和學僧唱和之間，看似機鋒相對，實是默契交心，和其他家相比，較為溫和平實。

《人天眼目》卷之四〈為仰門庭〉云：「為仰宗者，父慈子孝，上令下從。爾欲捧飯，我便與羹。爾欲渡江，我便撐船。隔山見煙，便知是火。隔牆見角，便知是牛。」

《宗門十規論》〈對答不觀時節兼無宗眼〉第四亦云：「為仰，則方圓默契，如谷應韻，似關合符。」

臨濟宗，創始者臨濟義玄禪師，以單刀直入的棒喝手法，來破除參禪者的迷惑，使其省悟。此外，禪師還提倡「四料簡」、「四喝」、「四賓主」、「四照用」、「三玄三要」等禪法，觀機逗教，引導學人進入「無位真人」的境界。

《五家宗旨纂要》云：「臨濟家風，全機大用，棒喝齊施，虎驟龍奔，星馳電掣。負冲天意氣，用格外提持。卷舒縱擒，殺活自在。埽除情見，迴脫廉纖。以無位真人為宗，或喝或棒，或豎拂明之。」

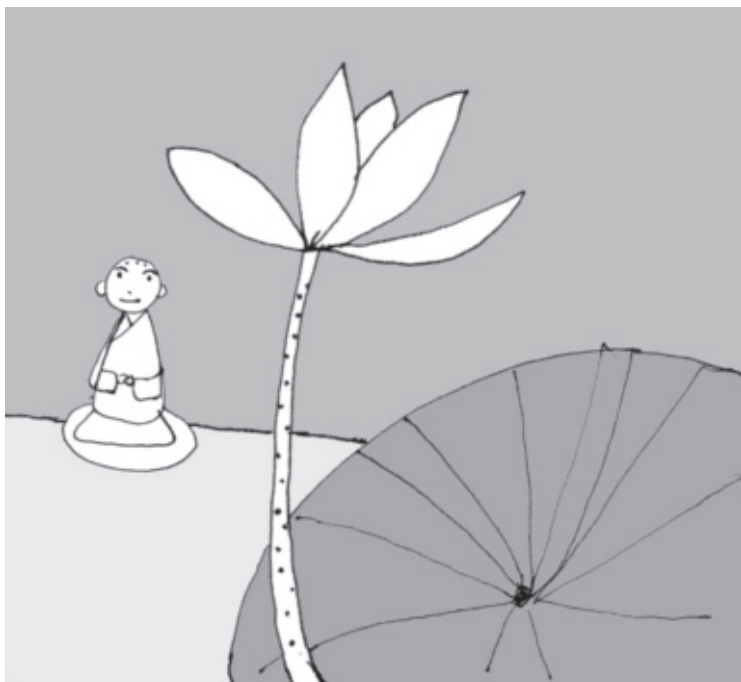
臨濟宗，正因為其門庭峻烈，在禪宗五宗之中，最富生命力，因此流傳最廣遠、最長久。

洞山良价禪師和曹山本寂禪師師徒共創曹洞宗；曹洞宗，家風細密，有儒、釋、道三家融合的傾向，其主要禪法有「五位君臣」。

《宗門十規論》〈對答不觀時節兼無宗眼〉第四稱：「曹洞，則敲唱為用。」其家風一敲一唱，回互綿密，較之峻急之機，頗異其趣。

《人天眼目》卷之三〈曹洞門庭〉云：「曹洞宗者，家風細密，言行相應，隨機利物，就語接人。」

古有「臨濟將軍，曹洞士民」之語，相對於臨濟家風有



如指揮百萬軍旅的將軍，而曹洞家風則似精耕細作的農夫，綿密回互，妙用親切。

雲門宗，創始者文偃禪師，其禪法特色為「一字關」、「雲門三句」（涵蓋乾坤、截斷眾流、隨波逐浪），彰顯出簡明爽利、孤危險峻的門風，片言隻語見真章。

《五家宗旨纂要》云：「雲門宗風，出語高古，迥異尋常。北斗藏身，金風露體。三句可辨，一簇遼空。超脫意言，不留情見。以無伴為宗，或一字，或多語，隨機拈示明之。」

《五家參詳要路門》說此宗為「擇言句」，即為此意。

最晚開宗立派的法眼宗，為法眼文益禪師所創。法眼宗，簡明處如雲門，綿密處似曹洞，應機言辭看似平淡，實則自藏機鋒。

《人天眼目》卷之四〈法眼門庭〉云：「法眼宗者，箭鋒

相拄，句意合機。始則行行如也，終則激發。漸服人心，剷除情解。調機順物，斥滯磨昏。種種機緣，不盡詳舉。觀其大概，法眼家風：『對病施藥，相身裁縫。隨其器量，掃除情解。』要見法眼麼，人情盡處難留跡，家破從教四壁空。」

法眼宗，明顯受到華嚴宗理事圓融思想的影響，漸漸失去禪宗本來的精神，興於五代，盛於宋初，流傳不過一百年即衰亡。

古人如是評論五家家風：「曹洞叮嚀，臨濟勢勝，雲門突急，法眼巧便，為仰回互。」

五宗興衰

五宗成立的時代各自不同，晚唐時，為仰宗、臨濟宗、曹洞宗三宗並傳；五代時，雲門宗、法眼宗形成。其中，為仰宗最早建立其禪風，法眼宗最後才成立。臨濟宗風活潑，到了北宋，黃龍慧南禪師創立了黃龍派、楊岐方會禪師創建了楊岐派，黃龍派與楊岐派和前面五宗，並稱為「五家七宗」。

到了南宋孝宗時，為仰宗、雲門宗、法眼宗三派，缺乏傳承法匠，先後衰亡。至晚清時期，只剩曹洞宗和臨濟宗平分秋色，惟臨濟宗獨盛於世。

禪門五家七宗的崛起，顯示南宗禪的興盛發展，真所謂「萬古長空，一朝風月」，直至今日，禪宗這一朵花，依然以其潛在而旺盛的生機，向全世界開放。

太虛大師曾說：「所謂宗門，實到慧能南宗始巍然卓立，六祖南宗下始波瀾壯闊。」正應驗了「一花開五葉，結果自然成」的預言。

佛印禪師與蘇東坡

文◎揚旭 圖◎聿瑩

《禪林僧寶傳》卷第二十九〈雲居佛印元禪師〉載：
「禪師名了元，字覺老，生饒州浮梁林氏。世業儒，父祖皆不仕。元生三歲，琅琅誦《論語》、諸家《詩》，五歲誦三千首。既長，從師授五經（《詩經》、《尚書》、《禮記》、《周易》、《春秋》），略通大義。去讀《首楞嚴經》于竹林寺，愛之，盡捐舊學。白父母，求出家度生死，禮寶積寺沙門日用，試《法華》，受具足戒。遊廬山，謁開先暹道者。暹自負其號，海上橫行，俯視後進。元與問答捷給，暹大稱賞，以為真英靈衲子也；時年十九。

已而，又謁圓通訥禪師，訥驚其翰墨，曰：『骨格已似雪竇，後來之俊也。』

時，書記懷璉，方應詔而西。訥以元嗣璉之職，江州承天法席虛，訥又以元當遷，郡將見而少之。

訥曰：『元齒少而德壯，雖萬耆衲，不可折也。』

於是說法，為開先之嗣；時年二十八。

自其始住承天，移淮山之斗方，廬山之開先、歸宗，丹陽之金山、焦山，江西之大仰。又四住雲居，凡四十年之間，德化緇白，名聞幼稚；縉紳之賢者，多與之遊。」

結識佛印禪師

蘇東坡謫黃州，廬山對岸，佛印禪師居歸宗，詼詡妙句，與煙雲爭麗。及其在金山，則東坡得釋還吳中，次丹陽，以書抵禪師曰：「不必出山，當學趙州上等接人。」

禪師得書徑來，東坡迎笑問之，禪師以偈為獻（或作戲）曰：

趙州當日少謙光，不出三門見趙王。

爭似金山無量相，大千都是一禪床。



一屁打過江

佛印禪師在金山寺時，有一天，蘇東坡作了一首詩偈曰：

稽首天中天，毫光照大千。

八風吹不動，端坐紫金蓮。

蘇東坡自以為體現了甚深的禪定功夫，立刻差書童過江，送給佛印禪師，讓他評一評自己的禪定功夫如何？

禪師看後，在蘇東坡的詩上寫了兩個斗大的字：「放屁。」再交給書童帶回。

本以為會受到讚賞的蘇東坡，看到斗大的兩個紅字「放屁」，一時無明火起，遂乘船過江找禪師理論。孰料，禪師早已出遊，只在門口留下「八風吹不動，一屁打過江」的對聯，蘇東坡看了恍然大悟，慚愧不已。

八風釋意

言八風者：「一利、二衰、三毀、四譽、五稱、六譏、七苦、八樂。」此之八法搖動人心，如世八風吹動諸物。

一、利風：凡得可意之事，利益於我者，身心皆喜，為此生貪，是為利風扇動，為利所轉也。

二、衰風者：失可意事，傷感悲悽，為彼所轉也。

三、毀風者：陰為訕謗，知而生怒，為彼所轉也。

四、譽風者：陰為讚美，知而生喜，為彼所轉也。

五、稱風者：陽為讚美，不覺喜悅，為彼所轉也。

六、譏風者：陽為誹謗，不覺生怒，為彼所轉也。

七、苦風者：違境逼迫，身心煩惱，為彼所轉也。

八、樂風者：凡好緣好境，適悅身心，為彼所轉也。

以上八種，皆常人不由自己者，不覺隨彼轉動，是為「八風」。

八法，即是八風。此八法，世間所愛所憎，而能扇動人心，名之為風。苟心有主持，安住正法，不為愛憎惑亂，即八風不能傾動之者。

虛雲老和尚曾謂：「行人遇著利風，便生貪著；遇著衰風，便生愁悵；遇著毀風，便生瞋恚；遇著譽風，便生歡喜；遇著稱風，居之不疑；遇著譏風，因羞成怒；遇著苦風，喪其所守；遇著樂風，流連忘返。如是八風飄鼓，心逐境遷，生死到來，如何抵敵？」

一切眾生為八所動，不自安心，故名八風。

何者動相？得利便悅，衰惱便憂，毀辱即瞋，譽談即喜，逢苦懷感，遇樂生逸，稱讚情歡，譏刺抱恨。此之八法，能令癡凡動搖不安，毀譽聲一，妄起二業，造三塗因，報四趣果，波浪五道成就十纏，永處樊籠，何時解脫？」

《維摩經義疏》卷第二亦載：「利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八法之風，不動於佛，猶如四風之吹須彌莫能傾搖。利衰，約財也；榮潤已為利，侵奪已為衰。毀、譽、稱、譏，此四約口，罵辱為毀，過分讚嘆為譽。當善導（古同「道」）善為稱，當惡導惡為譏也。苦樂就身，損身命為苦，益身命為樂。然，利等四，能生貪心；衰等四，能生瞋心。既

有貪瞋，必有癡使。佛三毒已斷，故八風不搖。於善不善等以慈，截手不惑，捧足不欣，善惡自彼，慈覆不二，心行平等如虛空。」

玉帶鎮山門

《五燈會元》卷第十六〈南康軍雲居山了元佛印禪師〉載：「師一日與學徒入室次，適東坡居士到面前。

師曰：『此間無坐榻，居士來此作甚麼？』

士曰：『暫借佛印四大為坐榻。』

師曰：『山僧有一問，居士若道得，即請坐；道不得，即輸腰下玉帶子。』

士欣然曰：『便請。』

師曰：『居士適來道，暫借山僧四大為坐榻，祇如山僧四大本空，五陰非有，居士向甚麼處坐？』

士不能答，遂留玉帶，師却贈以雲山衲衣。

士乃作偈曰：『百千燈作一燈光，盡是恒沙妙法王。是故東坡不敢惜，借君四大作禪牀。』」

是時，佛印禪師急呼侍者，收取玉帶永鎮山門，遂取衲衣作回報。

《冷齋夜話》卷七〈蘇軾襯朝道衣〉亦載：「哲宗問右璫陳衍：『蘇軾襯朝章者何衣？』

衍對曰：『是道衣』。

哲宗笑之。」

蘇軾穿的「道衣」，就是佛印禪師回贈的「衲衣」。

蘇東坡為此作了〈以玉帶施元長老，元以衲裙相報〉次韻二首：

（一）

病骨難堪玉帶圍，鈍根仍落箭鋒機。

會當乞食歌姬院，奪得雲山舊衲衣。

(二)

此帶閱人如傳舍，流傳到我亦悠哉。

錦袍錯落猶相稱，乞與佯狂老萬回。

老實修行

「說得一丈，不如行得一寸。」學佛修行要福慧雙修，行解相應，若只是一個勁兒地在文字上玩味，則永遠只是口頭禪而已。

《成唯識論觀心法要》卷第一亦云：「文字為觀照之門，若不句句消歸自己，則說食數寶，究竟何益？」

蘇東坡「八風吹不動，一屁打過江」的故事，為後人可資鑒照的「借鏡」。學佛者，既不求名利，又不逞才能，老實修行，最為難得。

《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，每一期一宗，2018年12月的「淨土宗」、2019年3月的「天台宗」，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



人間處處有禪機

文◎白沙 圖◎聿瑩

禪宗不是一種理論知識，而是一種生活方式，六祖惠能大師在《壇經》中，清楚而明確的告訴信眾：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」

近代高僧太虛大師也說：「仰止唯佛陀，完成在人格；人成即佛成，是名真現實。」

師父聖開上人提倡人乘佛教，簡白的說，就是人間佛教，要淨化人心，改善社會風氣，「隨其心淨，則佛土淨」，因此修禪必須在日常生活中著力。

禪宗的祖師們，在開悟之後，在生活上，那種風趣幽默、機智、自在、恬淡、寧靜、安詳、無諍，令人著迷，千百年來，人們不斷在追尋它的法味。他們究竟悟了甚麼而令人著迷呢？

「悟自本心，識自本性。」這是一種超越外在境界，超越語言文字，直接證悟的內證世界。這是在禪定的修持下，明心見性，破除煩惱，得到內心寧靜的妙樂，而又不貪求這種妙樂，走出禪定，在日用之間，發揮其心地的智慧妙用。而這種禪悟，完全要靠自己，覺醒的能力，與覺醒心的啟發。所以，禪不是理論，是生活，不能從知識分別上去理解，必須在境界上去體會實踐，達到心不隨外境轉，內外一體，動靜一如，淨穢無別，人我不分。

簡言之，禪是直指人心，見性成佛，以心印心，離於言說，離於文字，離於緣念，畢竟不可說相，但又不得不說。

從公案中瞭解，人間處處有禪機

禪師們彼此往來，接心印心之中，處處流露出，原來「人間處處有禪機」。要明禪機，得禪味，但向禪師們的語錄中直接契入，不殊為一穩當的方法，因此以下，引述趙州從諗禪師的部分語錄，讓我們來欣賞禪師們，在日常生活中，如何煥發出禪者的智慧風光。

實際大師，趙州從諗禪師，風趣幽默，人稱趙州古佛，世壽一百二十，筆者參考大願法師所著《禪門宗風》第二集中〈趙州茶〉一篇，選擇自己能解者數則，以白話加以敘述（以下簡稱禪師）。

禪師問新到的參訪者：「你來過沒有？」「沒有。」

禪師笑說：「吃茶去！」

又問一僧：「有來過嗎？」「來過。」

禪師也笑說：「吃茶去！」

弟子茫然不解問道：「為甚麼，曾來過的也吃茶去，未曾來過也吃茶去？」

禪師同樣笑說：「吃茶去！」

（吃茶是平常事，既是平常事，也可代表本分事；好好修行，是本分事，別人代替不了，修行「如人喝茶，甘苦自知」。）



有僧問禪師：「如何參禪悟道？」

禪師起立回答：「我要去小便。」

才走了兩步，便回首說道：「這樣一個小事，也得自己來啊！」

（參禪悟道得靠自己，反求內心，當下證得。）

有一天，趙王攜子上山，參見禪師，禪師非但沒有出門迎接，還坐在禪床上說：「對不起啊！大王，老衲自小持齋，現今老邁，無力下禪床見客。」趙王不但不怪罪，反而更加禮重。第二天，派遣一位將軍備禮參拜，禪師不但下了禪床，還親自接待。弟子們感到莫名其妙，議論紛紛。

禪師說：「你們不會懂的，我待客之道，上等賓客，禪床上接待；中等賓客，下禪床接待；末等賓客，開山門迎接。」

（正所謂：閻王好見，小人難纏也。）

有僧人問：「何謂趙州？」

禪師說：「東門，西門，南門，北門。」

（條條道路通羅馬，趙州的禪風，任運無礙，不受時空限制。）

有一次禪師與弟子文遠論議，如能把自己比喻成最下賤的東西，誰就得勝。

禪師說：「我是一頭驢。」

文遠說：「我是驢胃。」

禪師說：「我是驢糞。」

文遠說：「我是糞中蟲。」

禪師說：「你在糞中作甚麼？」

文遠說：「我在那裏避暑乘涼。」

（清淨的心，染淨一如，心淨佛土淨。）

禪師不僅自己掃地，也教人掃地。有一天，他在大殿廣場掃地時，有僧問：「和尚是大善知識，為甚麼掃地？」

禪師說：「塵從外來。」

僧又問：「既是清淨伽藍，為甚麼有塵？」

禪師說：「有一點也。」

（僧人也是人，也會有迷失和煩惱。）

若有僧人問他，如何參禪，他不是叫他們洗碗、洗鉢，就是叫他們掃地，他們不禁責問，除此以外沒有禪嗎？

禪師直白的說：除此之外，我不知道另外還有甚麼禪法？

（離開了生活，固然沒有禪；離開了作務，無法深入禪心，開悟聖賢，如惠能、百丈等等莫不如是。）

僧問：「狗子有無佛性？」禪師說：「有。」

另一僧問：「狗子有沒有佛性？」禪師卻說：「無。」

僧說：「上至諸佛，下至螻蟻，皆有佛性，狗子為甚麼卻無？」

（說有，指狗子有成佛可能；說無，指狗子尚未成佛。事實上，有與無，不必執著，不必分別。）

有位道士，眼見門下弟子，常去聽禪師講道，憤然前往寺中理論：「你以為你很了不起，我可不服氣，你搶我的徒弟，算甚麼東西，你行，你能說得我口服心服嗎？」

禪師說：「不要激動，我們到這裡談談。」

道人隨即趨前，禪師卻向左邊偏著頭說：「請站到我左邊來談。」

道士又站到左邊，而禪師卻又說：「啊，還是請到右邊好說話。」

一經道士站到右邊，禪師拍手笑說：「你看，你不也聽我的話嗎！」

道士滿臉羞紅的說：「算了，你只是會說話而已，但我仍然不服氣，要嘛，我們來比神通。」

禪師說：「你有甚麼神通？」

道士說：「我肚中會叫，口中會放光，你呢？」

禪師說：「那有啥了不起，肚子會叫有甚麼用？能當珠寶嗎？口中會放光，能了生死嗎？」

道士說：「哼！那你的神通呢？」

禪師哈哈大笑：「我會吃飯，一吃就飽；我會喝水，一喝就不渴，這樣喝水吃飯，你行嗎？」

（一般人吃要吃佳餚，喝要好茶，百般講究，而禪師們，吃飯喝茶，不過是日常事，全不放心上。）

打得念頭死，許汝法身生

參禪打坐，目的在明心見性。我們凡夫，執著五蘊和合的假我，誤為真我，執我我所有，種種計執，隨事攀緣六塵，迷於外境，失卻本心，妄認緣塵分別影事，所以我們要把向外攀緣的識心，回轉過來，來反觀自性，認識自己本來的面目。

要如何才能明心見性，找回自己本來的面目呢？「打得念頭死，許汝法身生」，迷妄執著，念念分別的假我，皆能遠離，自性自然顯現，所謂：「離妄即真，亦即離一切相，即一切法（法性、法身）。」

在佛教裏有一則故事，過去有一個人出門辦事，跋山涉水，好不辛苦。有一次經過險峻的懸崖，一不小心，掉到深谷裏去。此人眼看生命危在旦夕，雙手在空中攀抓，剛好抓住崖壁上枯樹的老枝，總算保住了性命，但人懸盪在半空中，上下不得，正在進退維谷，不知如何是好，忽然看到慈悲的佛陀，站立懸崖上，慈祥地看著自己。此人如見救星般，趕快求佛陀說：

「佛陀！求求您慈悲，救我吧！」

「我救你可以，但你要聽我的話，做一件事，才有辦法

救你上岸。」佛陀慈祥的說著。

「佛陀！到了這地步，別說一件事，就是一百件、一千件，我全部聽您的。」

「好吧！那麼請你把攀住樹枝的手放下，我才能救你上來。」

此人一聽，心想，把手一放，勢必掉到萬丈深淵，跌得粉身碎骨，那裡還能保得住性命？因此更加抓緊樹枝不放。佛陀看到此人執迷不悟，只好離去。

我們想明心見性，就要遵循佛陀的指示，把手放下來。在懸崖的地方，把手放下來，當然會殞身斃命，不得全身，但是我們的妄執，如果不跌得粉身碎骨，佛法的妙諦則無法進入心中。禪，就是要把吾人迷妄的人生，跌得粉身，使它大死一番，脫胎換骨之後，透徹地進入禪的大機大用中。（此則故事摘錄自《星雲大師演講集》（一），從佛教各宗派說到各種修持的方法。）

日常生活與作務是禪心

由異見王與波羅提尊者的對話中，可以明白，要見性，須於作用（作務）中見。

《景德傳燈錄》中，記載一則故事，話說二千多年前，印度有一國王，名異見王，不信佛教，甚至毀謗，達磨祖師派其弟子波羅提尊者去度化他，以下是他們的對話：

王問：「何者是佛？」

尊者曰：「見性是佛。」

王曰：「師見性否？」

尊者曰：「我見佛性。」

王問：「性在何處？」

尊者說：「性在作用。」

王又問：「是何作用，我今不見？」

尊者說：「（性）今見作用，王自不見（性）。」（用不離體，全體是用。）

王曰：「於我有否？」

尊者曰：「王若作用，無有不是；王若不用，體亦難見。」

王曰：「若當用時，幾處出現？」

尊者說：「若出現時，當有其八。」

王曰：「八處佛性，當為我說。」

尊者答以：「在胎為身，處世名人，在眼曰見，在耳曰聞，在鼻辨香，在口談論，在手執捉，在足運奔。」

由此可知，一切心行舉止，無非自性真心的妙用。因此六祖舂米推磨，黃檗開田摘菜，他如潯山、臨濟、百丈……等等祖師，無不於作務中，明心見性，超凡入聖。

又人在日常生活、待人接物中，最容易起貪嫉、欺詐、諂曲、瞋恚、邪見……等等分別心，自縛自苦，自作自受。因此，禪師在日用之中，超出這些煩惱，而能「不變隨緣，隨緣不變」。

唐朝龍潭崇信禪師，跟隨天皇道悟禪師出家，數年之中打柴炊爨、挑水作羹，不曾得到道悟禪師一句法要。一天，乃向師父說：「師父！弟子自從忝廁沙門以來，已經幾年了，可是一也未曾得您的任何開示，請師父慈悲，傳授弟子以法要吧！」

「自從你出家以來，我未嘗一日，不傳授你心要。」

「弟子愚笨，不知您傳授在何處？」崇信禪師訝異地問。

「你端茶給我，我就喝；你捧飯給我，我就吃；你向我合掌，我就行禮。我何嘗一日懈怠，不指示心要給你呢？這是生

活的般若啊！」

崇信低頭，沉思良久。

天皇禪師見狀，即說：「你不能想，想就有分別心，就不是般若了。」

崇信當下見性開悟。（摘自同《演講集》，並請參閱《禪門宗風》第二集〈龍潭崇信禪師〉。）

有源律師請教大珠慧海禪師：「和尚修道，還用功否？」

師曰：「用功。」

「如何用功？」

大珠說：「饑來吃飯，睏來即眠。」

有源不解的說：「一切人總如是同師用功否？」（一切人莫不如此，豈不同你一樣，都在修行嗎？）

大珠說：「不同。」

「何故？」

「他吃飯時不肯吃飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計較。所以不同也。」

律師杜口。（《大珠禪師語錄》卷下）

秘在靈山莫遠求

《銷釋金剛經科儀》說：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭；人人有箇靈山塔，好去靈山塔下修。」知道是知道了，若要真正明白，非經一番寒徹骨，才能大徹大悟。下舉兩首偈可以為證：

「趙州八十猶行腳，只為心頭未悄然；及至歸來無一事，始知空費草鞋錢。」（宋·張無盡）

「盡日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶拈梅花嗅，春在枝頭已十分。」（唐·無盡藏）

走遍天涯才知，道原來是在我們自己的內心裏頭。

誰是我？自己找

香巖智閑禪師飽學經論，後來參滄山靈祐禪師，一天靈祐對他說：

「你一向博學多聞，問一答十，現在我問你一個問題：

『父母未生我時，我的本來面目是甚麼？』」

智閑翻遍了書本，也找不到答案，就對禪師說：

「和尚慈悲，請您開示我。」

「如果我告訴你的話，那仍然是我的東西，和你不相干；我告訴了你，你將來會後悔，甚至怨恨我。」

智閑禪師一看師父不肯指示他，很傷心地把經典燒毀，哭泣地離開師父，到南陽白崖山，去看守慧忠國師的墳墓，晝夜六時如啞吧吞含火珠似地，思考這個疑團。有一天，在庭園掃地，聽到石頭打中竹子的聲音，頓然身心脫落，而大徹大悟，於是沐浴焚香對著滄山遙拜著說：

「和尚！您實在太慈悲了，假如當初師父您告訴了我，我就沒有今日的喜悅。」（摘錄自同前《演講集》）

我們凡夫，在日常生活、待人接物中，煩惱並非完全外來，多半起自於自己的內心，所謂作繭自縛，自己的心靈常與外在境界對立，不能「任性逍遙，隨緣放曠」；又因日日追求五欲六塵，「昏擾擾相以為心性」，若能每日參禪打坐片刻，讓紛亂的心沉靜下來，久而久之，真如佛性便能顯發，但不可執著於打坐，六祖說：「道由心悟，豈在坐也。」因為久坐，令心沉沒，荒廢日常作業，而忽略了自性在生活中的大機大用。因此在日用之間，必須效法諸佛菩薩，「善應諸方所，隨緣度眾生」，或能體會生活中的禪趣禪味。

馬祖創叢林

文◎佛竟 圖◎映芊

馬祖道一禪師，漢州什邡縣人（今四川什邡縣），姓馬氏，稱「馬大師」。容貌奇異，牛行虎視，引舌過鼻，足下有二輪文。幼歲，依資州羅漢寺唐和尚落髮，受具於渝州（今四川重慶市）圓律師。唐開元中（713～741），習定於衡嶽傳法院，遇讓和尚，知是法器，便以「磨磚作鏡」加以誘導。經懷讓禪師「磨磚既不成鏡，坐禪豈得作佛耶」的機語點撥，如飲醍醐。

懷讓禪師弟子六人，惟師密受心印。始自建陽佛跡嶺（今福建建陽），遷至臨川（今江西撫州），次至南康龔公山（今江西贛縣）。

大曆中（766～779），隸名於鍾陵（今江西南昌）開元寺。時，連帥路嗣恭，聆風景慕，親受宗旨。由是，四方學者，雲集座下。道一禪師於洪州開元寺弘傳懷讓禪師之言旨，故時人號為「洪州宗」。

禪師教學

有僧問：「和尚為甚麼說即心即佛？」

禪師曰：「為止小兒啼。」

僧又問：「啼止時如何？」

禪師曰：「非心非佛。」

僧再問：「除此二種人來，如何指示？」

禪師曰：「向伊道不是物。」

僧接問：「忽遇其中人來時如何？」

禪師曰：「且教伊體會大道。」

另僧問：「如何是西來意？」

禪師曰：「即今是甚麼意？」

一日，有僧於禪師前作四畫，上一畫長，下三畫短，問曰：「不得道一畫長、三畫短，離四句絕百非，請和尚答。」

禪師乃畫地一畫，曰：「不得道長短，答汝了也。」

洪州廉使問曰：「喫酒肉即是，不喫即是？」

禪師曰：「若喫，是中丞祿；不喫，是中丞福。」

禪師運用各種方法接引門人，取代古來看經、坐禪的傳統，機鋒峻峭，千變萬化，擒、縱、殺、活自如，形成一種自在活潑的禪風，開啟後世機鋒棒喝的先風。

弘化一方

懷讓禪師聞師闡化江西，問眾曰：「道一為眾說法否？」

眾曰：「已為眾說法。」

懷讓禪師又曰：「總未見人持箇消息來。」

於是，懷讓禪師遣一僧前往江西，云：「俟伊上堂時，但問作麼生？待渠有語記取來。」

僧至江西，依教往問之。

師曰：「自從胡亂後三十年，不少鹽醬。」

僧回，舉似懷讓禪師，禪師心以為然。

禪師禪法

馬祖禪師承襲慧能大師門下懷讓禪師南宗的禪法，除傳承達磨大師之《楞伽經》「如來藏思想」，闡述三界唯心，及三論宗的般若性空思想外，指出凡聖皆由心有妄取而生幻相，求佛只會離佛愈遠，正確的方法是不落二邊的自性如如。禪師主張「自心是佛，此心即是佛心」，心佛不二，真妄

一如，觸目是道。
若了此意，穿衣喫飯，日常生活中即可孕育智慧，任運隨緣，皆是佛事。智者無為，愚人自縛，只因人的意識分別，所以生出種種煩惱無明，虛妄差別。



《般若波羅蜜多心經》云：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」緣起即性空，性空故能緣起。（以有空義故，一切法得成。）離執而悟入空性、趣入佛道，道無處不遍，無處不在。

禪師的禪法思想以「即心即佛、非心非佛、平常心是道」為主，在修行實踐方面，又提出「道不用修」、「道不屬修」。禪師平日除上堂示眾開示說法之外，在接眾過程中，根據學人的根器、體悟，予以不同的啟發開導，採取靈活多樣的方式，如棒喝、隱喻、畫地、豎拂、手勢、拳腳等，目的是照破學人的迷執，脫離語言名相的束縛與表相的迷惑而達到徹悟。

禪師體現出禪宗的大機大用、大開大闢、機鋒峻烈、殺活自在的特質，蔚成一股活潑的禪風，開啟後世臨濟一宗的家風，並留下許多膾炙人口的禪宗公案。

平常心是道

無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖，是謂



「平常心」。禪師以「平常心是道」摒除善惡、染淨等相對的心念及妄執，時時提起覺性，在日常生活中體現清楚明白的心性，了知一切起心動念、揚眉瞬目皆是佛性的妙用。

禪師說法住世四十餘年，玄徒千有餘眾。唐德宗貞元四年（788）正月中，登建昌石門山（今江西靖安），於林中經行，見洞壑平坦，謂侍者曰：

「吾之朽質，當於來月歸茲地矣。」言訖而回。

既而示疾，院主問：「和尚近日尊候如何？」

師曰：「日面佛、月面佛。」

二月一日沐浴，跏趺入滅，世壽八十，僧臘六十。

元和中（806～820），憲宗追諡曰「大寂禪師」，塔曰「大莊嚴」，裴相書額，丹陽公包佶為碑紀述，權德輿為塔銘，淨修禪師頌曰：

馬師道一，行全金石。

悟本超然，尋枝勞役。

久定身心，一時拋擲。

大化南昌，寒松千尺。

弟子各主一方

《江西馬祖道一禪師語錄》載：「師入室弟子一百三十九人，各為一方宗主，轉化無窮。」從地域分布，以江西為中心，向外分布到湖南、湖北、浙江、福建、江蘇、安徽，又再延伸至陝西、山西、河南、河北等地。

《景德傳燈錄》卷第六〈懷讓禪師第一世〉載：「江西道一禪師……，西天般若多羅記達磨云：『震旦雖闊無別路，要假姪孫脚下行。金雞解銜一顆米，供養十方羅漢僧。』」

又，六祖能和尚謂讓曰：『向後佛法從汝邊去，馬駒蹋殺天下人。』

厥後，江西法嗣布於天下，時號『馬祖』焉。」

南宗闡於江西，符西祖之識「馬駒踏（蹋）殺天下人」之語。

《祖庭事苑》卷第八〈釋名識辨〉載：「『震旦雖闊無別路，要假兒孫脚下行。金雞解銜一粒米，供養十方羅漢僧。』此識，馬大師得法於讓和上（尚）之緣。

無別路，其道一也，故馬大師名道一。兒孫，嗣子也。脚下行，所謂一馬駒子踏（蹋）殺天下人也。金雞銜米，以讓和上（尚）金州人；雞知時而鳴，以覺未寤。羅漢僧，馬祖生漢州之什仿（郿）縣，受讓師法食之供。」

慈光山僧團屬臨濟宗法脈，家師聖開上人開創慈光山，倡行人乘佛教。人乘宗風，除弘揚佛說人乘佛教宗旨外，法門上的修持，著重於把佛法運用在日常生活中，無論「搬材運水」（現代語即上班、下班），行、住、坐、臥，均可修行。不執著於非靜中修、非動中修，可說是「即禪即淨」，也可說是「非禪非淨」；此與馬祖禪師的道風十分相契。

解構瞋心

文◎王明坤 圖◎聿瑩



薩迦法王在一次六波羅蜜多中忍辱度的開示中提到：「要摒棄瞋心，必須清楚認識生起瞋心的原因。當我們得不到所渴求的，就會生瞋心。我們必須了解，一切其實離不開業力，當感到憂慮或處於極渴求的狀態，卻又得不到想要的，心就會生氣和起瞋恚。如果事情是可避免或可以挽救的，那就沒有必要擔心或為此而激動；如果是無可避免或不能改變的，那麼擔心或焦慮都是毫無意義的。」

以下是撰文者所註：

註一：「業力」（kamma）與「行為」（sankhara）是同義詞，是故，業即是指行為非原罪。

註二：「我們必須了解，一切其實離不開業力」，這裡的「業力」不應以宿命來看待，應理解為：「我們必須了解，一切（指瞋心）其實離不開行為模式（行為取角）。」

瞋心所涵蓋的範圍，可以從微弱的不愉悅（小苦）到極端的暴怒（大苦），至於「渴求不得」，僅是引發瞋心的根源之一。另有，在生活中某些際遇之不定因素、人我問題、情感關係，以及不等值之回饋……等等，而產生壓力、沮喪、憂煩、激憤、挫折、掛心……等不快樂感。以上這些負面的情緒，也都是瞋心的呈現！而「苦」則涵蓋了所有的負



面情緒，是屬於感受上的一種承擔。

理性分析與感性經驗

上文開示提到對治瞋心的說明：「如果事情是可避免或可以挽救的，那就不必擔心或為此而激動；如果是無可避免或不能改變的，那麼擔心或焦慮是毫無意義的。」這種透過理性分析的論述，或是一些富有哲思的雋永語錄，對於某些觀念與見解上的問題，以及較微弱的不快樂感，應該會有些許的影響力。但對於一定程度的瞋心（苦），這種較強烈的感性經驗，則難以彰顯其效。

畢竟，我們絕大部分時間，並非都身處於概念的「理性分析」，而是在忙著反應現實的「感性經驗」。

因此，無論對人、對事或對物產生了瞋心，以理性思惟的方式來提醒自己，它只能作為對治的輔助工具，不能成為對治的主要手段。

四聖諦之解行

「四聖諦」（苦、苦集、苦滅、苦滅之道）之可貴處，乃是針對於「當下發生的身心現象」作處理。因為苦、樂是取決於行為的導向（對情境的反應模式），與動機的發展（善巧與非善巧的心理機制），徹底了知行為如何影響著苦、樂，以行為矯正術（改變行為取角的方式），讓負面情緒弱化，甚而徹底獲得釋放。所以，最好還是依循佛陀對「苦集」與「苦滅」如實知、如實見的教導下手。

前言，在生活中某些際遇之不定因素、人我關係、情感問題，以及不等值之回饋……等等，而產生壓力、沮喪、憂煩、激憤、挫折、掛心……等不快樂感，或如上文所言「渴求不得」，譬如渴望自己的努力，能獲得他人的掌聲讚揚；

預期事情能有一個完美的結局；期待自己的善意，能博取對方正向的回應……。結果，不遂己願，瞋心之苦油然而生。

倘若，僅了解生起瞋心的原因，卻不知瞋心（苦）為何能一直延燒著？換句話說，我們如何給予瞋心（苦）延燒的燃料？令其持續並壯大。所以，我們要探索的不僅是起瞋心的原由，更要了解我們如何提供給瞋心（苦）延燒的燃料，這對「苦滅」的修習是一個極為關鍵性的環節。

當下，只要能察覺到「苦受」有不斷延續之勢，如果願意的話，可透過觀察，就能很明確地看到我們的心，一直跟隨起瞋的箇中情節，在起舞、在纏結。譬如：「這樣是不對的……，你（你們）真的很不可理喻！」「我那麼努力地……，竟得不到絲毫的安慰與鼓勵，太過分了！」「事情怎會是這樣子啊！明明可處理得很完美……，實在太不公平了！」「哎！我處處都為他們設想，可是他們的態度……，太令人氣憤了！」等等情節。就這樣跟那些情節一直在起舞、在纏結，內心一直在埋怨、在鼓動，這就是提供苦延燒的燃料（苦集如實知、如實見）。

改變慣性行為的反應模式

明了這點，意味著你已洞察到，由於自己對當下的境況，也許是人我關係之杆格、不定因素之變異、情感問題之困擾，或待人以誠卻回報以怨……等事件，因歧異衝突，因無能掌控，因失落茫然，因不等值的回饋而受苦。同時，心又一直盤踞在那些事件的情節裡，不斷地嘀咕、埋怨、鼓動，在這樣的氛圍下，最好的方式，就是很專注地去觀察、去體會、品嚐，領受當下這個苦，如何啟動體內的生化機制，引發胸悶心悸、背脊發熱、肌肉緊繃、呼吸急促等現象。



當你專注地去覺察當下這個身心現象時，慢慢地你會發現，它是如何地受到行為的制約（心的導向所影響）。你會看到，只要心不再盤踞於事件的情節上（不提供燃料），苦會被弱化，甚至漸漸被解構（苦滅如實知、如實見）；這是用行為矯正術（改變行為取角的方式）來達到負面情緒的釋放。



註：有多樣滅苦之方，篇幅所限不再贅述。

結語

不過，這樣的訓練，前提是要經常保持警戒心，只要覺察到當下有不愉悅感，毫不遲疑地就把焦點轉移到當下的苦，對身體造成甚麼樣的效應？做這樣的訓練，是為了要養成心不再滯留於事件的情節裡（外境的抓取），並建立起深入苦中，與苦相隨的習慣（身心的探索）。這樣，才有機會去改變過去習於抓取、盤踞事件情節的特性，並培養如實知、如實見「苦集」與「苦滅」的智慧。

我什麼時候會死

文◎覺一

「人生天地之間，若白駒之過隙，忽然而已。」

～《莊子》

光陰似箭，歲月如梭，人生短暫霎間而過，每天一晃眼就走了，時間的迅速不可思議。自幼迄今轉眼五十餘載，生活盡在倥傯中飛快流失，總在回顧時，才體會到泰戈爾的名言：「任何事物都無法抗拒吞食一切的時間。」

過去歲月既如夢幻般消逝，如今剩餘的生命該如何精進，才能有效地保持正念，貼近佛心，並契入涅槃大道呢？

阿姜查禪師在《心靈的資糧》書中說：「要不斷地問自己：『我什麼時候會死。』如果以這種方式思惟，我們的心每秒鐘都會是警覺的，謹慎小心會一直存在。」

逾耳順之年的退休同事說，他發現自己的生命所剩無幾，所以每日凌晨四點起床讀經，語帶玩笑地說：「早課完畢，再來就胡作非為。」

雖是玩笑話，卻讓人聽得膽顫心驚，感覺同事是故做灑脫，但對生、老、病、死及未來世，似乎仍具有濃濃隱憂，因此清晨讀經自我交代，其餘時間就隨興地尋求快樂。

談話當時想起阿姜查禪師那句話，要常反問自己：「我什麼時候會死。」而法國詩人呂凱特也曾說：「生命不可能有兩次，但許多人連一次也不善於度過。」

「人身難得，如盲龜浮木。」《菩薩處胎經》〈定意品〉第二十四頌曰：「盲龜浮木孔，時時猶可值。人一失命根，億劫復難是。」已過半百的我，生命剩三分之一不到，生活中若抱持「想怎樣，就怎樣」的放任心態，念頭四處橫走，鎮



日隨興而為，應該會像已流逝的歲月一般，如同法國詩人呂凱特說的，對自己剩餘的生命，也將是不善於度過。

既然不善度過最後生命，冀望自己有大福報，能在臨終時念佛僥倖往生，那真是緣木求魚，不可能的妄想。既然不可能，那麼無常突然來到，自己念佛的資糧具足嗎？

好友的妹妹似乎也發生同樣狀況，家境富裕的她有天告訴姐姐，平日何須念佛，過自己喜歡的舒適生活就好，因為《阿彌陀經》不是說，只要臨命終時，執持名號連續七日念佛，就可以往生阿彌陀佛極樂國土。

一知半解的說辭，讓人冒出一身冷汗。學佛行者皆知，念佛乍看簡單易行，真正念起來，卻是時有時斷，思緒總會被其他妄念引開，一句佛號念到底，絕非易事。憶持力不夠，正念就時有時停，若平日讓身心沉溺在五欲享樂之中，臨命終全身病痛，煩惱怨懟襲來，簡單的一句佛號，能否念得出來是一回事，更能否達到《彌陀經》所云，連續七日「一心不亂」，始能順利往生西方淨土。

這些乍看簡單易行的條件，若平日無念佛的點滴功夫，絕非匆促可成的。

阿姜查禪師希望修行者能不斷反問自己：「我什麼時候會死。」點醒了自己，每天入睡前回顧一天歷程，是不是宛如泡影般。而當進入夢鄉，二六時中都在懵懵懂懂夢幻內打滾，憶佛念佛真正能做到幾分程度？

印順導師在《成佛之道》書中提到：「平常多多憶念：『人命在呼吸間、死亡不分老少、人身難得，多體會無常，才能警策修行。』」

既然瞭解自己生命已然過半的事實，也確定了修行是一點一滴的累積工夫，那麼更要時刻提高警覺，專注攝心念佛，久而久之，相信會有不一樣的自己，不一樣的未來。

隨喜

文◎禪悅 圖◎聿瑩



隨喜，就是隨著所見所聞，凡是有人做了善事，不論大事或小事，都能以至誠歡喜的心隨順應和、稱揚讚歎。修隨喜對我們學佛的人有莫大的助益，能隨喜的人看得到別人的優點，能欣賞別人的功德也就會學習別人的長處。但一般眾生的習性多是見到他人做事圓滿、功成名就便起嫉妒、瞋怨之心，簡單的說便是見不得別人好。於是，輕者，在背後說些風涼、諷刺的話語；重者，則加以毀謗，甚至多方阻礙其行事。其實，內心起嫉妒和瞋恚，傷害到的不是別人而是自身，所謂：「一念正，是天堂；一念邪，是魔；一念歪，便墮入地獄。」

見人行善要心生歡喜

《生經》中記載：過去有二位修行人，一位名為首達，一位名惟先；首達年高臘長，卻不如年少智深、辯才無礙的惟先。由於弟子們都想依止惟先，首達因此心生嫉妒，對弟子說：「惟先年幼慧淺，不可依崇。」惟先得知此事，即默然離去。首達雖然又重獲大眾的尊崇，但是因為不能降伏自心的瞋恨和嫉妒等煩惱，以致無法隨喜他人的善法功德，處處毀謗賢者，死後墮於地獄。



《大方廣佛華嚴經》〈入不思議解脫境界普賢行願品〉中有一願是「隨喜功德」，即見到他人做善事、做功德，就如同自己做一樣歡喜。別人做功德，自己雖然無法做，但只要生歡喜心，亦一樣會有功德的。相反地，如果別人做善事，不單不能隨喜，還生毀謗、妒忌心，出口嘲笑、譏諷，這樣是會有惡報的。

輕慢的業報

釋迦牟尼佛在世的時候，有一位名善和的比丘，相貌生得很醜陋，但是他的音聲特別清亮和諧，聽起來是很悅耳的。有弟子，很好奇地請問釋迦牟尼佛：「究竟這位善和比丘，前世做了什麼事，會今世音聲如此好，但相貌醜陋呢？」

釋迦牟尼佛說道：「在無量劫以前，拘留孫佛剛好進入無餘涅槃，當時的國王，得到佛陀的舍利，就召集了很多土木工人，要建造一座巍峨的七寶佛塔，用來供養佛的舍利。這個時候，有一個工人和大家講：『僅僅幾粒舍利，國王為何要建築那麼大的寶塔來供養呢？太浪費金錢和人力了。』其他人聽了之後，不贊成他所講的議論，勸他不要犯口業，因為建塔是一件好事，供養三寶，弘揚佛法，令人改惡向善，是很有功德的。」

當寶塔快要建成的時候，這個工人又生起輕慢心，但是大家都不理會他。後來，七層寶塔終於完成了，很多來觀光禮拜的人都異口同聲地讚歎，生歡喜心。這個時候，這名工人知道自己犯了口業，對莊嚴的寶塔不應該生輕慢心的。他為了表示懺悔，於是發心布施齋菜供眾，並且在塔尖上面安裝了一個金鈴，令寶塔外貌顯得更為殊勝莊嚴。」

釋迦牟尼佛告訴弟子們：「當時起輕慢心的那位工人，就是今世的善和比丘，由於他輕慢佛塔，今生遭受醜陋相貌



的果報。後來，他能夠懺悔並且奉獻金鈴莊嚴佛塔，所以今生，生而有特別和諧悅耳的音聲，使聽到的人，都能覺得舒適，感到歡欣。」

隨喜他人，亦得福報

因此，見到他人行善，千萬不要產生妒忌譏毀的心，也不必羨慕或自卑，而是隨喜讚歎，鼓勵善行。

《四十二章經》云：

「人施道，助之歡喜，亦得福報。」

質曰：『彼福不當減乎？』

佛言：『猶若炬火，數千百人，各以炬來，取其火去，熟食除冥，彼火如故，福亦如之。』」

故而可知，見人行善，若能盡己之力隨喜助之，功德殊勝不可思議。所以，對於一切公益善事，有力則助力，無力則歡喜讚歎。每個眾生都有無量劫累積的煩惱、習氣，佛教的隨喜功德就是對治傲慢、嫉妒等不良心態，特別是對治嫉妒。如果能將嫉妒與傲慢一念之間轉為隨喜，就會變成無量的功德了。

《大智度論》〈釋隨喜迴向品〉第三十九中說道：「隨喜福德者，不勞身、口業作諸功德，但以心方便見他修福，隨而歡喜作是念：『一切眾生中，能修福行道者最為殊勝。』」



四祖寺的雨

文◎淨弘

清明時節，松風竹露，遠山霧朦朧，十里回廊雨簾輕聲訴。今年清明，這場雨綿綿密密下了一天一夜。4月4日，由大願師父帶領的台灣人乘僧俗眾70人，以及南昌人乘居士十餘人，開啟了四祖寺朝聖之旅。上山時，一路燈火，一路晚風，待再下山時，已是雨後朝陽滿山金光。四祖寺的雨不早不晚，來得那麼巧。



山中晚風

到達四祖寺已是晚上七時許，大家早已饑腸轆轆，在寺院後山停車場剛下車，大夥都被這山中夜色轉移了注意力，一旁的宋彬居士興奮地拿出手機拍小視頻。寺在山中，又三面環山，此時光色黯淡，向山下看，視野遼闊，遠處萬家燈火，近處整個寺院盡收眼底，古牆黛瓦，飛簷翹角，似近似遠綿延幾里。突然，一陣涼風撩起，林中嗖嗖有聲……。

我一副淡定的樣子向宋彬居士炫耀，去年八月隨人淨、人航二位師父到此走江湖，也是此景，那時深藍色的夜空繁

星滿天，那才叫一個美呢！只可惜，今晚眼看一場雨呼之欲出，繁星是見不著了。

深夜大寮

用晚齋、入住寺院，一切聽招呼。夜色中的齋堂、禪房，在一片燈火通明中寂靜有聲。燈火漸熄時，我和幾位同住居士回房洗漱休息。躺在寺院寮房的大通鋪上，已是晚上十點多。此時，楊姐手機突然一陣鈴響……。

電話那頭似有什麼急切的事情，楊姐一聲驚疑的「啊」字，喚起我的注意，同房的居士都望向她，楊姐的母親很鎮





定地湊到她跟前，將耳朵貼到手機邊細聽。只聽得楊姐和她母親異口同聲，連連表態：「我們馬上來！」說著，楊姐掛斷電話，披起衣服就要出門。臨走，楊姐告知房內其他人，為確保明天中午300人的齋僧活動順利圓滿，幾十位台灣居士自發在大寮提前做準備，她和老母親要去幫忙。

我呆愣在一邊，不知所措。是啊！大家都忙碌一天，已然困倦，再去大寮，不知要忙到什麼時候。但是，轉念一想，楊姐70多歲的老母親二話沒說都去了，我這個年輕人卻畏畏縮縮，忽覺羞愧難當，乖乖起身一探究竟。

山中夜已深，涼風正緊，外面漆黑一片，而大寮內燈光照耀，熱火朝天。摘菜的、切菜的、洗菜的，三三兩兩圍作一團，大灶上兩口大鍋滿滿當當，熱氣騰騰，四祖寺大寮師父親自上陣，大願師父、人淨師父、人航師父等師父也來了。這才更覺慚愧，不由分說默默加入刮蘆筍皮的隊伍。

削皮洗菜時，兩岸居士圍坐一起，輕話家常。這些天跟隨師父們走江湖，參訪東林寺、雲居山、洞山、慈化寺等禪宗祖庭，行程緊，交流時間少，而這四祖寺夜半三更的一筐筐蘆筍、土豆、青豆恰似紐帶，將兩岸居士彙聚，安住於此，閒適交流。手上有活，心中無礙，似乎也都不累了，深夜寂靜，無限歡喜！

一聲佛號喚你回家

清晨，雨打在青石板地面，彈起一朵朵水花，寺院回廊四通八達，我在廊簷下的雨簾中漫步，任憑簷外雨滴滴答答。齋僧供僧法會即將在四祖寺大齋堂上演，此時的清明雨歡快地唱響前奏。趁著法會節目排練的間歇，我在寺院四處走走瞧瞧。不得不感嘆，這四大假合的世界常常令人陶醉，雨霧籠罩的山中之境太美！



路過齋堂的小四合院，覺真居士的女兒、七歲的小姑娘妮妮蹲在不遠處的走廊邊上，異常專注，雨濺濕衣衫也不顧。我湊上前提醒，這才發覺，小姑娘正喃喃地對著地上一隻蜻蜓說話。看到我，妮妮閃爍著明亮的大眼睛，拉起我的手央求道：「這只蜻蜓受傷了，一動不動，我們救救它。」我蹲下來仔細查看，蜻蜓身體乾癟扭曲，一隻翅膀折斷，已經死亡。得知後，妮妮滿臉憂傷地說：「我們將它埋葬了

吧？」天真的誠意讓人難以拒絕，我撐起雨傘，冒雨帶著妮妮將蜻蜓葬在一棵柏樹下，對它念誦三皈依。這時，雨濺濕衣衫也無關緊要了。生命無貴賤，以慈悲之心看待萬物，天真的妮妮天然懂得，我猛然懂得。

不知什麼時候，雨小了些，回到齋堂，伴著滴滴雨聲和大寮內陣陣菜香，我們一遍遍加緊排練……，一首首清涼佛樂、一道道台灣特色素食，兩岸居士合力以無上妙樂和妙味虔誠供養，當單膝跪於師父座前，高舉拖盤請師父親受時，我再也沒能忍住感動的淚水。一下面對近200位出家師父，很難不被當時的場面攝受住。除此之外，如果說這次齋僧供僧還有何特殊記憶，我想應該就是覺剛居士領唱、眾人合唱的一首《師父帶我去海邊》。「大慈大悲佛菩薩，一聲佛號喚你回家……。」在巡禮四祖寺、明基大和尚開示時，在四祖寺下院蘆花庵禪堂靜坐時，在晚間的「生活禪分享會」時，四祖寺明基大和尚三度提及，讚歎歌詞深意，深受感動。明



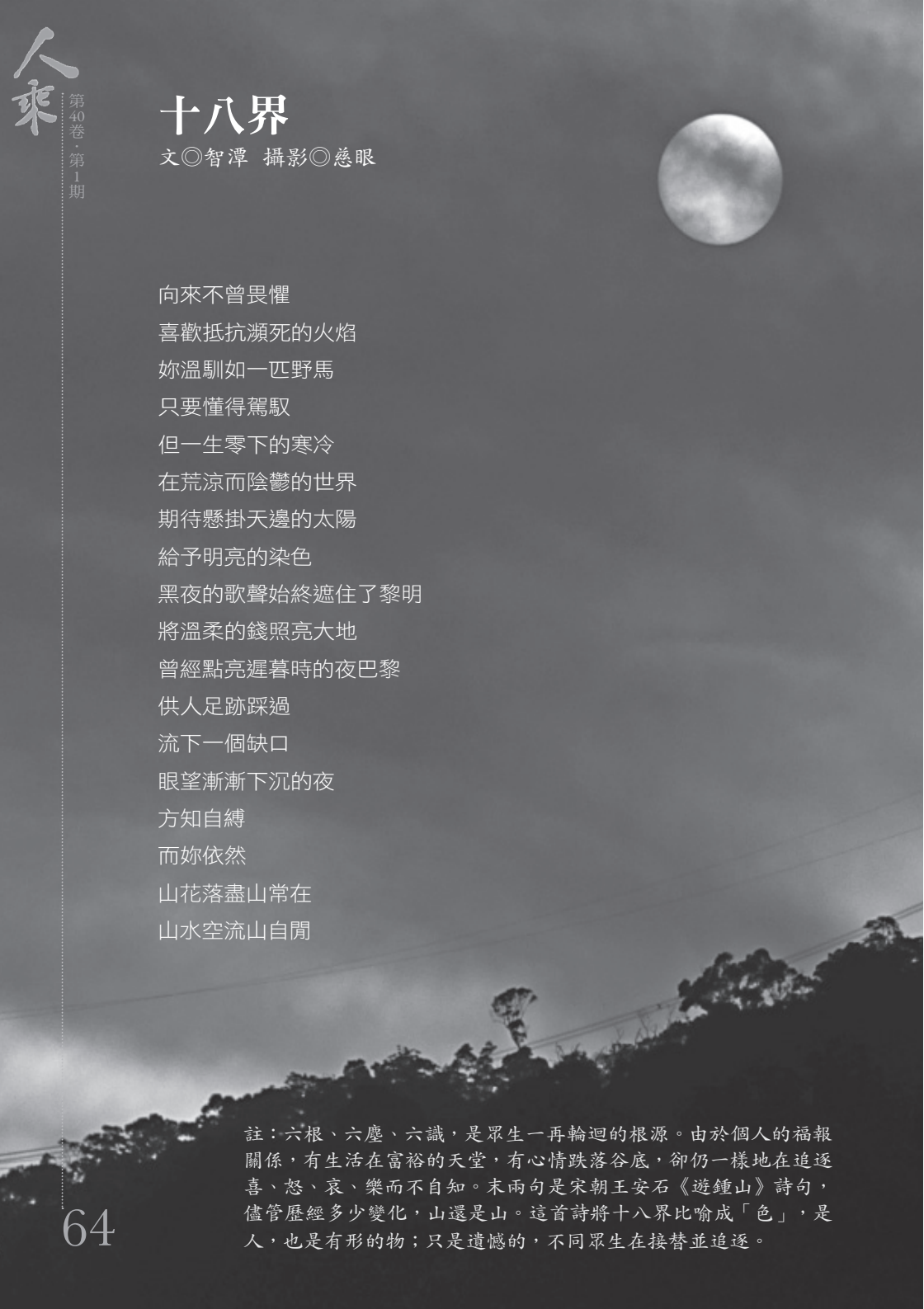
基大和尚先是讚歎大願師父的慈悲行願，每年一次走江湖並出書，「可以說是史料，也可以說是當代僧史，既有古代歷史，又有當代現狀，圖文並茂，還有大願法師的真知灼見和觀察，這一套書有相當的歷史地位；古代僧人行腳有一句話『一鉢千家飯，孤僧萬里遊』。我們今天中午聽的一首歌《一聲佛號喚你回家》，讓我感觸頗深；出家人，哪裡都可以是家，但是在家人家庭概念相當強，這個世俗的家真的可靠嗎？道理上明白不可靠，但是心裡還是拿不掉，所以才有愛別離苦、怨憎會苦。」真可謂是：「人生無根蒂，飄如陌上塵……。」

清明裡的四祖寺，雨聲不絕，一如那慈悲的法音有千萬種叩擊心靈的迴響。不知是紛紛清明雨裝點了我們的行程，還是兩岸居士的齊心感召來這如詩的雨？



十八界

文◎智潭 攝影◎慈眼



向來不曾畏懼
喜歡抵抗瀕死的火焰
妳溫馴如一匹野馬
只要懂得駕馭
但一生零下的寒冷
在荒涼而陰鬱的世界
期待懸掛天邊的太陽
給予明亮的染色
黑夜的歌聲始終遮住了黎明
將溫柔的錢照亮大地
曾經點亮遲暮時的夜巴黎
供人足跡踩過
流下一個缺口
眼望漸漸下沉的夜
方知自縛
而妳依然
山花落盡山常在
山水空流山自閒

註：六根、六塵、六識，是眾生一再輪迴的根源。由於個人的福報關係，有生活在富裕的天堂，有心情跌落谷底，卻仍一樣地在追逐喜、怒、哀、樂而不自知。末兩句是宋朝王安石《遊鍾山》詩句，儘管歷經多少變化，山還是山。這首詩將十八界比喻成「色」，是人，也是有形的物；只是遺憾的，不同眾生在接替並追逐。



作品〈法華經·見寶塔品〉

球拍下， 隱伏著藝術魂

訪網球名將胡娜談她的靈畫啟蒙

文◎徐偉 攝影◎連慧玲 作品提供◎胡娜

每次下筆，
她都能感受到被一股神奇的力量引領，
不知會用到哪些顏料，
一旦下筆，手就自動選擇了顏料來調色……



依約前往採訪，應門的是位年輕姑娘，第一時間竟然沒能認出這位前來接待的就是胡娜。我這個年齡的人所知道的胡娜，應該是個網球明星，曾經叱吒體壇、光彩熠熠，沒想到人生走到另一階段後，竟從運動員轉換跑道成了畫家。

緣自一場奇夢

繪畫，或許是從前的胡娜想都沒想過的事，然而，就在2011年的一天夜裡，胡娜做了個夢，夢見自己正在網球場上比賽，球來揮拍，卻怎麼也打不到球，緊張懊惱之餘，忽然感覺自己的意識升到高處，看著下方的自己，卻看到自己手上拿的不是球拍，而是一支筆。醒後覺得奇怪，卻也不得解。幾天後飛回重慶老家，心中一直有個聲音催促她去買



無師自通的胡娜，用色、運筆都極自由，且畫面經常出現非現實的景像。



筆、買顏料，回來作畫。

完全不懂畫畫的胡娜，胡亂買了各種顏料、畫筆、畫布，買完卻是無比興奮。回到飯店，忍不住開始動筆，於是畫了此生第一幅畫〈兩個外星人打網球〉。畫完後，創作慾仍不斷湧來，往後的一個多月，在飯店裡竟然完成六、七幅畫。

「回台後，朋友看到我拍下來作品，都很讚美，誇我有天分。」她因此想去正式拜師學藝，於是請教了李奇茂、黃光男、江明賢、李錫奇……等藝術大師。「本來是想和他們學習，但他們都稱讚我的天分，不必學畫，要我隨順靈感，繼續創作。」江明賢教授給她的建議，也是鼓勵：「妳是無師自通，不需要老師，妳的畫渾然天成，保有純真。若是進入科班的學習，反而會被束縛。」黃光男老師也這麼跟她說：「技巧固然能學，

但下筆時的感覺要從內心出來，這才最重要，也無法學。」這個她深有體會，每次下筆，都能感受到被一股神奇的力量引



〈兩個外星人打網球〉是她第一件作品。



美麗又帶著神祕的作品，很有夏卡爾的味道。



一動筆，就很難停下來。



領，畫前她會在調色板上擠出幾十種顏色，也不知會用到哪些顏料，一旦下筆，手就自動選擇了顏料來調色。

就像畫家江明賢所說：「現代繪畫所追求的『自我』創作理念，不在乎傳統技法表現與美學規範，甚至無厘頭的自由揮灑著濃烈色彩與筆觸，宣洩情感與思想，這不正是胡娜畫中所呈現的特色嗎？」是的，如果我們翻開現代美術史，看到表現主義畫家的畫風，幾乎都是極盡可能地丟掉傳統美學規範地「亂畫」。有趣的是，這些看似亂畫的作品，往往又讓觀者有著直探人心的酣暢。

居士是伯樂也是貴人

我們這次的採訪對象，正是非科班出身，也

就沒有學院包袱的素人畫家胡娜。在中年以後才拿起畫筆作畫，許多人是因為打發時間，有的人是為了圓滿幼時未竟之夢，比較之下，胡娜的繪畫因緣就有些傳奇了。



作品〈台北印象〉

有些年輕時沒見過也不相信的事，我在中年後陸續遭遇，就說因受「靈感」啟發而創作的人，就採訪過幾位，有的人原本就畫圖，靈感來時，畫風丕變；有的則是以前未有畫圖經驗，突然開始動筆畫畫。作為一個美術科班出身的我，對於這個現象很是好奇。就我的觀察，如果沒有學過畫，因為「靈感」而畫的作品，畫中物件往往少有正確的比例、也不在意空間的透視，就像古代壁畫或素人繪畫乃至兒童畫，空間層次幾乎都壓得扁平。不過，他們用色、下筆又



長年修學佛法的慧果居士（右）是胡娜的伯樂



作品〈法華經·序品〉

都非常大膽，且主題明確，陳述直接，有著一切理所當然、當如是也的果斷與魄力。

剛開始畫畫的胡娜，取材常是自己較熟悉的網球與芭蕾，當時沒什麼宗教信仰，偶爾也會畫些宗教相關的題材，但不限定在哪個宗教，因此畫面常會出現天使，甚至耶穌，直到遇上慧果居士。

慧果居士可說是胡娜的伯樂也是貴人。在畫《法華經》之前，胡娜從沒接觸過佛教，更沒聽過《法華經》。多年前，剛認識不久的慧果居士從中國大陸

回來，帶回一部《法華經》，他告訴胡娜，這是佛陀最後八年所講最精彩也最究竟的一部經。「以前的我，總認為佛經就是那些聽不懂的絮叨，但他才跟我講了第一個故事，我的腦海立即浮現出了畫面。」她要求居士為她說的正是《法華經》的〈序品〉：「佛陀在靈鷲山上準備說法時，天上下起了蓮花雨，大地出現六種祥和的震動。當時文殊菩薩告訴彌勒菩薩，佛要說法時，世間便會出現這些瑞相！」心中浮現各種瑞像的胡娜當即請命說：「我來畫畫看！」兩天後，2015



作品〈法華經・方便品〉

作品〈法華經・勸持品〉





年，《法華經》第一幅畫〈序品〉於焉完成。

不可思議的108隻手

此畫獲得慧果居士讚賞，認為掌握了經意精髓。當時居士正想將《法華經》全本譯為白話，此時閱經還有難度的胡娜，希望居士為她講說各品，每說一品，她就畫一幅畫。於是，兩年時間，居士的白話《法華經》譯本完成，胡娜的28幅畫作也同時完成。

胡娜畫圖從不打稿，作畫速度也快。畫〈普門品〉的千手千眼觀音卻用了兩個月，是耗時最長的一幅。她先在畫布上畫出觀音菩薩像，然後「背景中的每隻手，像是有種無形的力量帶著我畫，我先畫了30隻持法器的手，其餘都是空手……完成後細數畫中的手，剛好108隻。」聽到這個巧合，在場的我們，都不由自主地起了雞皮疙瘩。

〈普門品〉用了兩個月完成，因為細節較多，都得保持同一姿勢完成，畫完後頸椎竟出了問題，做了一個月的復健，內心卻很喜悅，感到幸福，甚至有著不枉此生的愉悅與滿足。以前參加各種網球比賽，不管拿過多少冠軍，她也從來沒有這種滿足與喜悅。聽到這些經歷，讓人欣羨她的福報，在人生不同階段擁有不同的幸福。

一旦靈魂進入作畫的情境，她往往十幾個小時持續作畫停不下來，幸好有著從前運動養成的體能勉強負荷，但凡人



創作力豐富的胡娜，每個房間都掛滿了自己的作品，她的客廳即畫室，也是展示的畫廊。

肉身終有極限，長期操勞，體力不免耗損。從畫《法華經》〈序品〉開始，兩年完成了34幅畫，於去年七月在世貿展覽。展後到今年五月，又畫了十餘幅《法華經》的內容補充與七幅芭蕾題材的作品，在中正紀念堂展出。展出前，由於固定的作畫動作僵持太久，畫完後頸部粘黏，必須戴護頸、吃止痛藥，每當感到撐不下去時，就會聽到內在有個聲音：「要堅強，要完成，這是妳要做的事……。」

球拍下隱伏著藝術魂

因為她那突如其來的繪畫衝動，讓我想要探究一下她在拿筆繪畫以前，對藝術是否原本就有愛好？對此，她說：「因為比賽，年輕時我有很多前往歐美國家的機會，比賽之餘，我並沒有想著到處去玩，反而常常前往當地的博物館、美術館，靜靜地面對眼前一件件的藝術品。」年輕女孩總是



作品〈法華經·從地踊出品〉

作品〈法華經·妙音菩薩品〉





運動健將時的胡娜，世界網球排名曾經進入前50。

喜歡逛街或看電影，這點她真是有些與眾不同。「當我靜靜坐在那些藝術作品前面，就有著滿滿的幸福感，比賽的壓力都會煙消雲散，甚至離開當前，進入油畫作品中的世界。」

我也好奇於她是否小時就已流露繪畫天分，然而，外祖父是網球教練，她自小拿起球拍後就沒放下來，童年必然和常人不同；問話還沒出口，我自己就想到了可能的答案。果然，「從七歲開始拿起球拍，我的外祖父發現我有天分，便教我打球，12歲開始比賽，一路得獎，16歲就得到全中

國成年組的冠軍，然後出國比賽，進軍職業，網球佔滿了當時的人生……。」當一項才能過於巨大且較早顯現，竟也可能掩蓋了其他才能，直到人生的另一階段才有機會萌芽，胡娜就是如此。

有時我會這麼覺得，一味追求技法的高超，會逐漸耽溺於技法營造出來的形式上的美感，這種普世皆以為美的符咒，反而會禁錮藝術家原該靈光獨耀、姿才秀異的個人風格展現，到頭來只能作個美術老師或者二流的藝術家，而喪失藝術家該有的原發性的情感表達。只有那些輕巧駕馭技法為其所用的大才，或是敢於棄絕技法束縛的勇士，才能火中取寶、更上層樓、開創新局，為觀者展現前所未有的視覺經驗，也才能成為大師。

靈感的最終目的是為了提升自我

人心難以理解，也難以捉摸。古今中外文學藝術的創作



作品〈法華經·妙莊嚴王本事品〉 下為作品〈法華經·藥王菩薩本事品〉





作品獲得溫布頓博物館收藏

者，不乏因「靈感」而產生佳作者。無論是「靈感」還是「天啟」，都屬於凡人無法理解、只能接受的事。言談之中，胡娜常謙稱自己只是一個工具，一個上天想要藉由她手來完成繪事的工具。不過我總認為，不論是「天分」還是「天啟」，自助還是天助，除了有著不可

思議的靈界表達外，天助的目的，也是為了幫助我們這輩子在世為人的修為提升，否則可能會耽於「心外求法」的喜悅與滿足。期待胡娜持續創作佛畫，且藉由「靈感」相助，找回前世的能力，並在今生完成自我更高的性靈。

即便不是畫佛，胡娜的作品色調美麗，也很具特色。

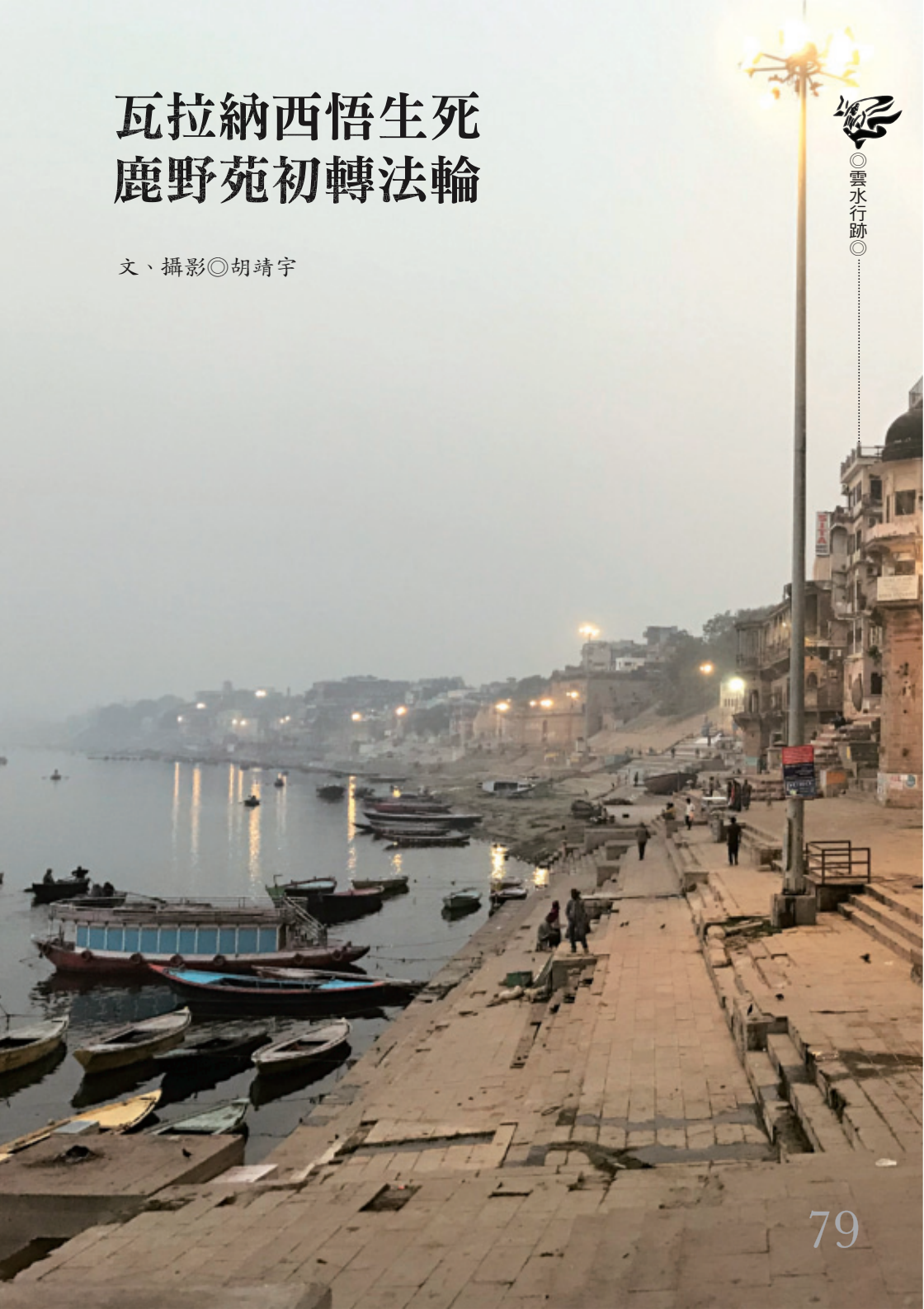


瓦拉納西悟生死 鹿野苑初轉法輪

文、攝影◎胡靖宇



◎雲水行跡◎





瓦拉納西恆河畔



瓦拉納西恆河畔

印度恆河，全長2510公里，發源於喜馬拉雅山南麓，一路奔流注入孟加拉灣，是數億印度人賴以維生的生命之河，流經北印度各大城市鄉鎮，其中最著名之一的就是「瓦拉納西」。相傳，這裡是印度第一大宗教印度教濕婆神下凡的地方，印度人相信恆河是由濕婆的頭髮流出來，可以洗去身上所有的罪孽，可洗滌靈魂「不潔」超越生前的痛苦，給死亡輪

迴帶來救贖；所以，許多印度教徒終其一生一定會到瓦拉納西朝聖，並在此沐浴與火化。

釋迦牟尼在菩提伽耶成道之後，曾在恆河畔瓦納那西北方約10公里的鹿野苑，向五比丘進行成道後首次說法開示，度化五比丘，這也是「初轉法輪」的聖地。

玄奘大師曾親自到此，根據《大唐西域記》載：「復大林中行五百餘里，至婆羅痾斯國。婆羅痾斯國，周四千餘里。國大都城西臨殑伽河，長十八九里，廣五六里。閭閻櫛比，居



人殷盛，家積巨萬，室盈奇貨。人性溫恭，俗重強學，多信外道，少敬佛法。氣序和，穀稼盛，果木扶疏，茂草藿靡。伽藍三十餘所，僧徒三千餘人，並學小乘正量部法……。

婆羅坭河東北行十餘里，至鹿野伽藍，區界八分，連垣周堵，層軒重閣，麗窮規矩。僧徒一千五百人，並學小乘正量部法……。」

恆河日出、河壇夜祭及火葬場

瓦拉納西，是印度教及多個宗教的聖地，根據估計，全城的寺廟超過1500座。這一段綿延6.7公里的恆河岸，有大大小小的石階河壇64座，吸引各個宗教及全世界的旅人。對印度教徒而言，人生有四大樂事，住瓦拉納西、結交聖人、飲恆河水、敬拜濕婆神，而這四件事最有可能發生在恆河畔的



印度教徒在恆河洗浴祈福



瓦拉納西河壇夜祭吸引許多印度教信眾參加



恆河河階上的火供

瓦拉納西。對於其他宗教人士及旅人而言，這也有如一條人生哲學的道路，自然、人文、地理、歷史的景觀，都會給人重大的啟發。

清晨，太陽從恆河的水平面緩緩升起，明亮的陽光投射在河面上，河壇上開始了忙碌的一天，有人走下河階沐浴淨身，有人端坐冥想，有行者焚香向著恆河及太陽禮拜，岸邊不遠處還有洗衣服、被單的勞動者，用力的揮動被單。上游機動船的馬達聲由遠漸近，無動力的小木船則由船夫操槳輕輕滑過，太陽的金光就照在河面及河階的建築物上，河畔的光線轉換迅速，黑、灰、淺白、金光、白光、紅光交錯，令人目不暇給。

瓦拉納西主要河階的兩端各有一座露天火葬場，修行人、送葬的隊伍、小販、百姓、牛群和從世界各地而來的旅人，就在這瓦拉納西狹小彎曲的巷弄裡不期而遇，每一個迎面而來的眼神，匆匆不經意看過的景象，重重的撞擊內心深



河階上的修行人



恆河畔的露天火葬場。火葬場後有專門秤火葬用木柴的地方。

處。日升日落的景象，日復一日出現，時間在這數千年的古城，並沒有特別的意義，旅人在此與時空對話，想找一個答案。

人生聚散如戲，出息不還則屬後世

我最怕走又最想走的是火葬場後的小巷，沿河而建的火葬場背後的小巷，印度人不用棺木，親屬用布將亡者緊緊包起來，用人力抬到火葬場；也常有重病者在此迎接生命的最後一刻。那蹲坐在一旁角落的老者，看著來往的行人，不經意地走過他們的身旁，20分鐘後，從河岸的小巷再經過他身旁，他可能已吐出人生的最後一口氣。經典上說：「出息不還，則屬後世。」在此每天都在上演。

印度教徒相信只要在印度教濕婆神的聖城「瓦拉納西」



火化，就能獲得保佑來世免於輪迴之苦，恆河之水更可以洗去人的罪惡，所以許多印度教的老人、窮人都會存好自己火化的木柴錢，來此等待。

火葬場後的小巷可以看到秤火化用木柴的巨大磅秤，木材分為數種，因香氣而有不同的價格，從百元台幣到數千元都有。據說，最便宜的一人份薪材只要100元台幣，是的，只要100元就可將一個人完全燒光，剩下的餘灰殘骨整理一下，逕入於河中。即便尚未燒完，工作人員整理一下，下一秒還是回歸恆河，生命的結束快到令人無法置信，無常迅速。

在河階上，幾乎每晚都有大大小小的祭典，一時燈火通明，人們在此誠心祈願禮拜。從河階而下，兩旁有上百位乞者，用悲傷的眼神乞討；基於財力及安全的考量，很難布施滿足所有的乞者。若是經濟能力許可要大量布施，需得善巧方便加以安排，貿然布施，可能引起大批乞者聚集、推擠而造成危險。乞者在此示現，讓人們珍惜眼前的幸福及所擁有的。熱鬧的夜祭結束後，從十方而來的人們及乞者也快速散去，夜間的河階又恢復寧靜，令人感覺一小時前河階上熱鬧的景象是幻化而成，擦肩而過的人們，又各自回到自己的國度，一切如夢幻泡影。



布施者與乞者

鹿野苑初轉法輪

距瓦拉納西北方約十公里的鹿野苑，因為曾有五通仙人居住及鹿群，又叫仙人園、鹿野園、鹿苑。玄奘三藏當年參訪時，所見到的鹿野苑，範圍相當廣大，殿宇莊嚴，僧眾有



鹿野苑建築遺跡；遠方圓筒狀的就是達美克佛塔，信眾們會在鹿野苑的樹下讀誦經典。



虔誠僧人正在為鹿野苑建築遺跡貼上金鉑

一千五百餘人。西元前三世紀時，孔雀王朝阿育王為宣揚佛教，在鹿野苑豎立石柱紀念碑，以紀念佛陀在此初轉法輪及僧團的成立。佛教持續擴充發展，到了西元五世紀笈多王朝，達到頂峰。西元十三世紀時，回教徒

入侵及印度教徒的破壞，漸成廢墟，目前僅存寺院的牆院基座及達美克佛塔（Dhamekh Stupa）。直徑二十八餘公尺、高

三十九公尺的達美克佛塔分成二層，下層為石造，上層以磚砌，許多信眾在此繞塔祈福。

從瓦拉納西搭乘嘟嘟車，約二、三十分鐘可抵達鹿野苑，著名的鹿野苑考古博物館緊鄰其旁。鹿野苑考古博物館，建於1910年，收藏許多重要的佛教文物，最引人注目的是大廳陳列的獅子柱頭，它曾是阿育王石柱的頂冠，高2.31公尺，大致成四個部分。鐘形的底座，覆以內捲的蓮葉雕刻。上面是圓形的柱頭板，刻有象、鹿、馬、獅子四種動物，每一動物間再以法輪隔開。接著是從一根石柱雕出的四隻獅子坐像，四隻獅子刻的栩栩如生，獅子的眼球甚至可以轉動。頂端是個法輪，原有三十二個輻條，目前只剩四條。獅子柱頭的象徵意義有許多說法，最簡單的一個解釋是：「頂端的法輪象徵佛法，四隻獅子代表佛面對四方在說法。」

而原有的阿育王石柱基座殘跡仍保留在原址，並建亭加以保護，還立了簡介；依比例看，原始石柱的高度應為十餘公尺。此外，大廳之外的陳列室還有一些淺浮雕和其他雕像，其中有一個石碑，由四塊石板組成，上面刻有佛陀從出生、成道、轉法輪到涅槃的圖像。另一個石碑則是佛陀八相成道圖，都是西元三～五世紀笈多王朝時期的石雕作品，非常精美。



阿育王石柱基座殘跡

現今鹿野苑以遺跡公園的形式對外開放，有許多僧眾特地來此研經，在樹下讀誦經典，禮讚佛陀的功德。旁邊的鹿園，仍可看見自在遊走的鹿群，彷彿回到佛陀的時代。朝聖者，則繞達美克佛塔誦經祈福，寧靜安詳。

戰火浮生錄

文、圖◎連寶猜

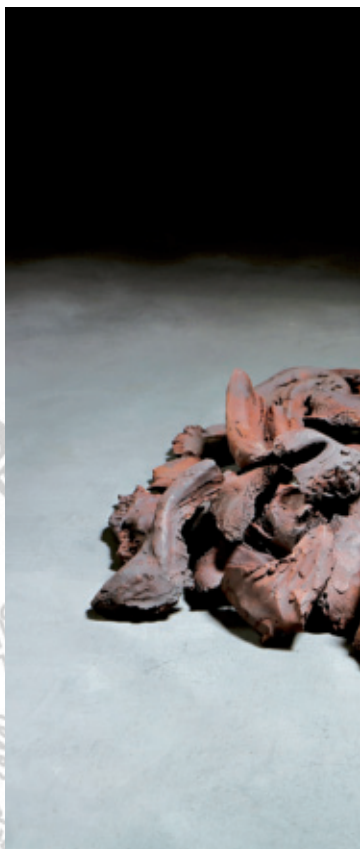
2011年，憤怒的敘利亞群眾走上街頭，聲援「阿拉伯之春」民主運動，反對政府暴力介入校園。事態演變至今，歡樂的春天似乎不曾再降臨這個國家，越演越烈永無休止的內戰，讓整個敘利亞進入水深火熱人間煉獄般的寒冬！

政府和反抗軍只顧打仗，為了不同的宗教派別，聖戰士也以伊斯蘭王國的名義加入戰局。鄰近的國家如土耳其、以色列、埃及、伊朗、黎巴嫩、沙特阿拉伯，也為本身領土與經濟利益，被吸納進來。歐美列強和俄羅斯、中國，幕後金錢、軍備的支持也源源不絕湧進，各為自己的支持者，為自己的利益盤算。

在一連串殘酷的戰役中，誰也當不了英雄，無辜的百姓變成最悲慘的犧牲者，死神吟唱著悲歌，無常隨時降臨，朝不慮夕的戰爭生態雖隨著佔領軍不同而改變，卻改變不了隨時死亡的命運與亡命式的逃難。已有數以百萬的難民逃到鄰近國家，幾十萬人死亡。

逃不掉的百姓，只能無奈面對家園毀滅、糧食匱乏、物價上漲、醫療與衛生條件惡化的日子。

聯合國善意地介入調停似乎讓和平的腳步越來越遠，政府軍和反叛軍互相指責。每一場戰役的現場，雙方總是將食物、水電封鎖，將坦克車、大砲對準住宅區轟擊，步兵在街頭巷尾尋找敵蹤，毒氣、炸





彈案、姦殺擄掠等血淋淋的事實淹沒真相，聯合國註定起不了作用，敘利亞全國像洪水猛獸般失控，古蹟毀損，百姓顛沛流離。

無辜的孩童在死亡的家人堆爬行，跌坐在血肉模糊的母親屍塊上，手撫著媽媽的耳朵，再也聽不到媽媽的叫喚，冰冷的嘴唇不再得到安慰，炸毀的奶頭無法回應孩兒的飢寒，撕裂的身心，緊握的雙手，張開大嘴在空蕩蕩的殘垣斷壁中不停哭泣，只有媽媽炸開的眼珠，空洞無神地陪伴著他無助的哭泣聲。

三界無安，猶如火宅，一場濫殺無辜的悲劇，永無休止反覆上演……。敘利亞的春天何時到來？

佛經不可不讀

文、圖◎吳泥

原文

予少時，見前賢闢佛¹，主先入之言，作矮人之視，罔覺也。偶於戒壇²經肆³，請數卷經讀之，始大驚曰：「不讀如是書，幾虛度一生矣！」今人乃有自少而壯、而老、而死，不一過目者，可謂面寶山而不入者也。

又一類，雖讀之，不過採其辭，致以資談柄⁴、助筆勢⁵，自少而壯、而老、而死，不一究其理者，可謂入寶山而不取者也。

又一類，雖討論、講演，亦不過訓字詁文⁶、爭新競高，自少而壯、而老、而死，不一真修而實踐者，可謂取其寶把玩之、賞鑑之、懷之、袖之而復棄之者也。雖然，一染識田⁷，終成道種。是故，佛經不可不讀。

註釋

- 1、闢佛：排斥佛教。
- 2、戒壇：僧徒傳戒之所。
- 3、經肆：陳列、流通佛經之處。
- 4、談柄：話柄，可供談笑的言行。
- 5、筆勢：文章的氣勢。
- 6、訓字詁文：「訓、詁」，用現代的語言解釋古語或方言，如同這些註釋。
- 7、識田：指八識田，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識（意根）、阿賴耶識（一切種子識）。

釋義

我年輕的時候看見先賢排斥佛教，先入為主，也跟著藐視佛教，無知啊。偶爾在戒壇經肆，請幾卷佛經讀了，才大吃一驚，說：「不讀這些書，幾乎虛度一生啊！」現代人有從少年、壯年、老年，直到死去，不看一眼佛經，可以說面對寶山而不進去。

又有一種人，雖然讀了，也不過取佛經中的辭句，用來充實言



論、豐富文章，而從少年、壯年、老年，直到死去，不探究佛經中的道理，可以說進了寶山而不取寶。

又有一種人，雖然討論、講演，但也不過死板解釋文字，或者自以為高明標新立異，而從少年、壯年、老年，直到死去，不實踐佛經教的修行，可以說是取了寶物把玩、鑑賞、收藏，最後卻把它拋棄了。即便這樣，佛理一進入識田之中，終究會成為得道的種子。所以，佛經不可不讀。

感言

隨著年歲的增長，人生歷練的增多，讀起佛經來的體悟，也就更不一樣了。從誦經、悟經、到行經，從內省改變自心，從改變自心影響外在行為，甚而看事情的角度都大不同了。

讀佛經，不但可以學習諸佛菩薩悲智雙運的願力，還能入宇宙天地浩瀚境界，和光同塵，內與己和外與眾和，寬大自己的心地。其中，幫助我最大的是般若空性的道理，教我凡事不著相，不落色空兩邊，一切無所有不可得，需放下執念無所取。而眾生皆有佛性，面是佛，學習謙虛但不看輕自己，也尊重他人。雖然未來仍有諸多生命的課題須面對，但一讀佛經，經常會適時找到相應的經文並迎刃而解；佛經，實在是我的至寶！

中秋，豆渣堅果黑糖餅

主廚、撰文、攝影◎葉淑秀

中秋月圓人團圓，團聚的時刻總是少不了美食助興。中秋賞月、品茶、吃月餅，是長久以來的文化習俗，圓形的月餅也象徵團圓吉祥。每到中秋，職場、親友間互贈月餅，也是季節問候的一種方式。儘管曾幾何時烤肉已經成為中秋節的全民運動，可見風俗習慣也會隨著時間的推移而改變，尤其現代人注重養生，不少人也會選擇健康取向的糕點取代高油、高熱量的傳統台式、廣式月餅，既能享受美食無負擔，也不失呼應中秋佳節的氛圍。

現今有越來越多人基於養生食安考量，會在家自煮豆漿，





在自製豆漿的過程中，剩下的豆渣是個寶，熱量低、富含蛋白質及膳食纖維等，可以入菜或製作糕點，更可以取代麥粉類食材製作無麩質料理，減少麥粉過敏情形，是應用性很廣的好食材。這回我們就利用豆渣來製作帶有淡淡豆香風味的「堅果黑糖餅」，一起歡慶中秋吧！

甜味豆渣堅果黑糖餅（原味&抹茶）

【餅皮材料】

1. 原味餅皮：中筋麵粉60克、有機黃豆渣60克、玉米粉30克、太白粉20克、鹽1/2小匙、砂糖10克、酵母粉1小匙、40度左右溫水或溫豆漿100ml。
2. 抹茶餅皮：中筋麵粉60克、有機黃豆渣60克、玉米粉30克、太白粉20克、抹茶粉1小匙、鹽1/2小匙、砂糖10克、酵母粉1小匙、40度左右溫水或溫豆漿100ml。



【內餡材料】

黑糖60克、綜合堅果50克、肉桂粉1小匙。

【做法】

- 1、將中筋麵粉、豆渣、玉米粉、太白粉、鹽、砂糖、酵母粉放入鍋盆中，再倒入溫水或溫豆漿，以切拌的方式拌勻成無粉狀的麵糰，蓋上保鮮膜或濕布，醒約1小時發至2倍大。
- 2、綜合堅果切碎成粗顆粒，加入黑糖和肉桂粉，混合均勻即為內餡。



- 3、整麵糰時，手上抹點油較不沾手。先輕壓發酵麵糰排氣，再平均分切成適度大小約3~4等分，分別揉圓後再壓平，包入約1大匙的餡料成包子的形狀，再靜置醒約15分鐘。
- 4、平底鍋倒入稍多一點的油，將包子形狀的黑糖餅，收口朝下放入鍋中，先煎一會兒後，再用平鏟慢慢輕壓成扁平圓狀，切勿一次重壓（易導致餡料爆出），煎至兩面金黃色即可。食用剛煎好的黑糖餅，要小心融化的黑糖內餡燙口。

鹹味豆渣南瓜薯泥起司堅果餅

【餅皮材料】

同原味豆渣堅果黑糖餅的作法。

【內餡材料】

南瓜泥30克、馬鈴薯泥30克、起司絲30克、綜合堅果20克、鹽適量、黑胡椒適量。

【做法】

將蒸好的南瓜和馬鈴薯壓成泥，混合

後再調味，並加入碎堅果拌勻，包餡時加入起司絲，可以增加滑順感也會牽絲；作法和甜味糖餅一樣，只需將內餡換成南瓜薯泥起司即可。





三不五時

文◎徐偉 圖◎胡娜

台語有句日常用語：「三不五時。」常人三不五時就會用上，或許因為好用、親民，如今即便是國語，形容常常、時常，也會隨口說出：「三不五時，如何如何……。」

成語，尤其俚語的來源，有些已難追索。有人說「三佛」是古越南的一個地名，從廣西去三佛，要五個時辰，因此叫「三佛五時」；也有人認為「三不五時」原來應該是「三不誤時」。然而，也有人說「三不五時」的來源其實是佛教所謂的「三佛五時」，若用台語來唸「三不五時」，確實和「三佛五時」非常接近。

寺廟中常供奉有三尊佛像，有的是「三身佛」，有的是





「三方佛」或「三世佛」。

三身佛

分別是法身佛毗盧遮那佛居中，報身佛盧舍那佛居左，應化身佛釋迦牟尼佛居右。

法身，是證顯真如的自性法體。真如法性既然無相，為什麼稱之為「身」呢？因為它是報身與應身所依的實性，所以取身的依止義，稱之為「身」。如來雖然自證圓滿法性，然而法身無相，不能為眾生所見，為化益眾生故，因而示現報身與應身。

一般人以為未出生前，自己從未存在過，死亡之後，也將永遠消失，認為生命就只是這活著的幾十年。實則，眾生真正生命是無始無終地永恆相續的，從出生至死亡這個過程，只是此生一期一會的輪迴報應身。

所以，法身本自具足，不生不滅，且能生萬法。它具有見、聞、覺、知等能力，千變萬化的世界，都是法身這念心所含融一切的顯現。且這念心永不斷滅、無始無終，也才是我們的真生命。

報身，就是酬報如來因行所修集的福慧資糧而成就的莊嚴佛體，又作「報佛、報身佛、第二身」。因為具有下列兩種受用功能，所以也稱為受用身、受法樂佛、受樂報佛、食身。

1、自受用：即如來自身恆常受用無邊法樂，具有無邊的色相莊嚴，周遍法界而無為常住。

2、他受用：即如來雖然自證圓滿，為了化導十地以上的



菩薩，所以由平等性智示現微妙淨功德身，使諸大菩薩在清淨佛土以大乘法喜為食。

在六道中輪迴，無論人、天人、動物乃至孤魂野鬼等，都是各種報應身。有人生來富貴、有人出身貧賤；有人生得莊嚴俊美、有人殘缺醜陋；有人身強體健、有人羸弱多病；有人天生聰明，有人生來愚鈍；有人多才多藝、有人笨手笨腳。這些都是因為過去多生累劫所造的業因不同，現在得到的果報身也不一樣。

化身，就是如來為化導六道眾生，隨眾生機緣顯現的人格身，又稱「應佛、應身佛、應化身、應化法身、化身」。《法華經》說佛陀早已在塵點劫前成道，所以二千五百年前在人間從受胎到入滅的「八相成道」就是他的化身。八相是：「降兜率、入胎、誕生、出家、降魔、成道、轉法輪、涅槃。」

例如一個人，在不同的境況下，會產生不同的身分。在兒女面前是父母的身分，在父母面前又成了兒女；在配偶面前是丈夫或妻子，在同事面前則成了主管或員工……。雖是同一個人，場合、對象不同，時節因緣不同，身分也會隨之改變，這也可以說是化身。

佛的法身空寂，本自清淨，周遍含融，能生萬法。山河大地、日月星辰，乃至一切物象、心念等，都是法身所現。然而，經云：「心、佛、眾生，三無差別。」眾生的心與佛並無差別，只因被各種無明所障蔽看不到自身清淨的法身其實與佛的法身沒有差別。若能證悟空性，漏盡無明，必能悟得清淨法身佛的境地；這也是我們學佛修行，乃至成佛的目的。

佛的報身，乃是因其智慧心起了觀照作用而感得的果報。報身佛位居淨土世界，例如釋迦牟尼佛的報身居於華藏

世界，此淨土世界中尚有諸多菩薩、諸多有情，都是報身佛所教化的對象。

瞭解了佛的三身，也就知道為什麼說：「清淨法身佛，圓滿報身佛，千百億化身佛了。」

三方佛

三方佛，又稱「橫三世佛」。分別是釋迦牟尼佛居中、藥師佛（東、左）、阿彌陀佛（西、右），這是按照佛教的空間方位的安排。釋迦牟尼佛是我們這個娑婆世界的教主，藥師佛是東方琉璃淨土的教主，阿彌陀佛是西方極樂淨土的教主。

阿彌陀佛與其脅侍觀世音菩薩、大勢至菩薩合稱「西方三聖」；藥師佛與其脅侍日光遍照菩薩、月光遍照菩薩合稱「東方三聖」；釋迦牟尼佛與其脅侍文殊菩薩、普賢菩薩合稱「華嚴三聖」。

由於寺院裡的三尊佛像面容都一樣，要想分辨或許可從手印。一般來說，釋迦牟尼佛是結說法印、觸地印（降魔印）或定印；藥師佛則手捧藥鉢、寶珠或寶塔；阿彌陀佛手捧一蓮花台，表示西方接引。

三世佛

又稱「縱三世佛」或「豎三世佛」，是以過去、現在、未來為順序排列的三世諸佛。燃燈佛（也稱定光佛）是我們這個世界過去的佛，釋迦牟尼還是菩薩時，他曾為之授記，預言釋迦牟尼未來必定成佛。燃燈佛代表著過去諸佛，他雙手結定印，表示已經進入涅槃。釋迦牟尼佛是現今這個時代的教主，結說法印，表示在宣布教化。釋迦牟尼佛也曾授記彌勒菩薩未來將要成佛，因此是未來佛；彌勒菩薩像常以垂足



坐、交腳倚坐，或偶有半跏思惟坐來表現菩薩俯瞰眾生，起憐憫慈悲之觀照形象；後世則統一為結跏趺坐。未來彌勒佛將於龍華樹下三次說法，因此也會做說法印。

五時

天台宗智者大師將佛教經典的內容予以分類，整理出「五時八教」。從佛陀說法的順序來看，分為「華嚴、鹿苑、方等、般若、法華涅槃」五時；從教導眾生的形式與方法，分為「頓、漸、祕密、不定」四教（化儀四教）；依眾生根機而教導的內容，分為「藏、通、別、圓」四教（化法四教）。

「五時」之說，便出於此。五時說教，起於華嚴，終至法華涅槃，既可視為說法的先後順序，也是義理邏輯的先後順序。

1、華嚴時：佛陀在菩提樹下成道後，最初的21天，在入定中，為大菩薩和天龍八部及具有大根性的凡夫們宣說《華嚴經》，雖是「譬如從牛出乳，名第一味」，卻因內容的程度與境界太高，猶如《華嚴經》所說：「如日初出，光照高山。」還不能照到平地及幽谷。在場的親隨弟子們如聾如啞，不是聽不到，就是無法理解。

2、阿含時：由於華嚴境界太高，一般人聽不懂，此後12年，佛陀遊歷16國，為四眾弟子講說四《阿含經》；由於最初在鹿野苑說法，此時期又稱為「鹿苑時」。此期針對根機較淺者誘導之，所說之教法較為簡單，僅為小乘法，算是「日照幽谷」。然而，佛陀看到阿含弟子證得羅漢後，只想做自了漢，不肯發心度人，十分痛心，於是又有「方等時」的說法。

3、方等時：《楞嚴經》中說：「歸元性無二，方便有多門。」回歸本元，法門平等，沒有差別，就叫方等。方等時，就是佛陀講大乘佛法之時。由於小乘修行者急欲求證涅槃、

了脫生死，證得阿羅漢果後，不肯發菩提心、行菩薩道，只求小法，得少為足。因此，佛陀說方等法門，對小乘修行者嚴厲批評，希望已能自度的聲聞弟子能夠幫助眾生脫離苦海，自身也能從羅漢果位更進一步學習大乘菩薩法門。此時指鹿苑時之後的八年間，佛陀為說《維摩經》、《楞伽經》、《楞嚴經》、《勝鬘經》、《光明經》……等大乘經典之時期，如日照平地之時。

4、般若時：方等之後，佛陀約用22年的時間，於王舍城之靈鷲山給孤獨園講說般若。「般若」的含義是智慧，佛陀在方等之後說般若，是因為小乘根性者，雖證得阿羅漢果，雖破我執，法執卻依然存在。般若之法，能融會貫通一切佛法，回小向大，能以般若空慧蕩滌聲聞行者對法的執著。此時的代表經典有《摩訶般若》、《光讚般若》、《金剛般若》、《大品般若》等諸般若經。

5、法華涅槃時：為使修行者進入最高境界，證入佛之知見，佛陀在最後八年間說《法華經》與《涅槃經》。法華是開佛本懷，彰顯真實的教法；涅槃則是追說，將佛陀49年的說法，從頭至尾簡略地再說一遍，仍未曾講的法，也在這時講出。《法華》如破敵軍大陣，《涅槃》如收拾殘兵，二經合併，能達佛出世本懷，因此稱法華涅槃為第五時。

能在「三佛」或「五時」遇到佛陀，得佛親身教化，肯定可以得度解脫。但這個機會實在太過難能稀有，因為幾千萬年之間只有那幾十年能遇上佛陀，我們現在活著的末法眾生都沒這個福報。所以，「三佛五時」的原始意思，本該是「千載難逢」的時機，不知為何，如今卻被用來形容「時常」或者「偶爾」。不過，若知道能在「三佛五時」接受佛陀的親身教導，是非常難得的因緣，有機會接觸佛法時，可別錯過了啊！

師父上人法語（33）

Excerpts from Master's saying on the Buddhist dharma (33)

翻譯：蔡澤生、Sandra Ko

209.說法要懂得眾生的心理，只要說出來的話與他有關係、對他有幫助，他就能歡喜信受。

In Buddhism preaching, you must understand the psychology of the audiences; if what you speak of is related or helpful to him/her, he/she would be delighted to accept and believe in it.

此處「眾生」，翻譯為「聽眾」。

210.修行，修行，行中修。修行不如修身，修身不如修心，修心不如無生。

Practice of Buddhist teachings means you must put it into your actions; however, the practice in actions is incomparable to cultivating virtues; regarding cultivating virtues it is incomparable to the training of the awareness of your mind, and regarding the mind training, the target would be reaching the state of a no-arising mind.

1、「不如」的翻譯，選了好幾個，最後Sandra還是覺得incomparable to就可以。

2、「修身」，本來翻譯為practice of conducts，後來改為cultivating virtues。

3、「修心」，原本用practice of mind，覺得不是頂好，改為開發覺性。

4、「修心不如無生」，如果還是繼續用incomparable to

覺得不妥，細想其義，改為「目標在於達到無生」。

211. 平時不胡思亂想，隨時保持澄念，讓澄念持續下去，就是定。

Refraining from wandering in your mind and bearing a pure thought any time, and keeping it sustained, that is the so-called stabilization of mind or composed mind.

1、Sustained，原本用continually。

2、「定」的翻譯比較複雜，禪定為meditative absorption、meditative stabilization，此處不是指禪定，似乎可用stabilization (of mind)。而一般的翻譯，「定」，可以翻譯為composed mind；反過來查composed一字的意義為clam and relaxed，可以適用，因此兩種都用。

212. 要做一個平凡的人，不做不平凡的人；要做一個了得起的人，不做了不起的人。

Be an ordinary people, not an extraordinary one. Being successful, be a humble and kind person, not a pretentious person.

這句話的困難點，在於中文的文字型式「了得起、了不起」，只好按其意思直接翻譯，無法維持中文的文字型式；而pretentious是Sandra改的。



談佛寶節浴佛法會

文◎ 無生

佛教，有許多和佛菩薩聖誕有關的特別節日，然，還是以三寶為中心。農曆四月初八浴佛節這一天，訂為「佛寶節」；十二月初八，佛陀夜睹明星而成正覺，這一天訂為「法寶節」；七月十五，這個報恩、超薦、供僧的日子，訂為「僧寶節」；這三個節日就稱為「三寶節」。

「佛寶節」，為什麼又稱為「浴佛節」呢？

宋代不動法師編輯之《禪門日誦》〈聖誕日期〉條記載：「農曆四月八日，是釋迦牟尼佛的聖誕日。」

印順導師在《佛教史地考論》〈紀念佛誕說佛誕〉文中，考證佛誕有三個日期：

- 一、中國佛教舊傳的陰曆四月初八日。
- 二、日本佛教的舊例，陽曆四月初八日。
- 三、南傳佛教所傳的，陽曆五月月圓日（陰曆四月十五日）。

《牟子理惑論》云：「佛從何出生……，以四月八日，從母右脇而生。」這是可考見的最早史料。據此，中國佛教以





四月初八日為佛誕。

1950年，世界佛教徒聯誼會在斯里蘭卡首都可倫坡舉行第一次大會，會中議決佛陀誕生於公元前六二三年，成道於公元前五八八年，涅槃於公元前五四三年。

「衛塞」，是出自梵文的「visa kha」，意思為月圓日之祭典，佛教徒在這一天同時紀念佛陀的「誕生、成道和涅槃」。

南傳佛教認為：「佛陀誕生、成道、入涅槃，都是在國曆五月的月圓日（陰曆四月十五日）。」所以，將這三個節日在五月的第一個月圓日一起慶祝，稱為「衛塞節」。將這一天訂為國定假日的有斯里蘭卡、馬來西亞、緬甸、泰國、新加坡、越南、柬埔寨、印尼、尼泊爾等國家。衛塞節，已獲得聯合國承認，因此國際的正式名稱是「聯合國衛塞節」。

但，五月的月圓日並非每年都是同一天，故慶祝的日期就有所不同。例如今年（2018）的衛塞節是4月30日，馬來西亞、新加坡則訂在5月29日舉行衛塞節慶典活動。

1954年，世界佛教徒聯誼會於緬甸首都仰光召開第三次會議，議決將衛塞日定為「世界佛陀日」，以此一節日顯示佛陀自覺、覺他、覺行圓滿之智慧光輝照耀全球，並藉以發揚佛陀慈悲平等之教義，倡導世界和平。

在中國，藏語系、巴利語系佛教徒，亦以每年五月月圓日為佛陀「誕生、成道、涅槃」紀念日。為了增強佛教徒之間的法誼和團結，已故中國佛教協會會長趙樸初倡議，中國佛教界將每年五月月圓日的衛塞節定為「佛吉祥日」，中國漢傳佛教各寺院除在農曆四月初八舉行傳統之浴佛法會外，



均於此日舉行佛吉祥日法會，與世界各國佛教徒共同慶祝。

台灣許多寺院為了避免非假日信徒不克參加浴佛法會，紛紛彈性調整時間，改成農曆四月初八之前的某個星期日舉行，以便信眾參加法會。本山每年的浴佛法會，都選在農曆四月初八前的星期日，今年訂在國曆五月二十日（農曆四月初六）；所屬分支道場的浴佛法會，則提前一星期舉行。

台灣寺院舉行浴佛法會，壇場會以鮮花布置一座（排）浴佛亭（台），亭（台）上置佛陀誕生佛像（太子像）。法會進行中，法師領眾唱誦〈浴佛偈〉：「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海；五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身。」大眾在〈浴佛偈〉的清淨梵音中，依序以香湯浴佛，儀式清淨莊嚴。

《景德傳燈錄》第十四〈澧州藥山惟儼禪師傳〉載：「師（藥山禪師）見遵布衲洗（浴）佛，乃問：『遮箇從汝洗，還洗得那箇麼？』」

遵曰：『把將那箇來。』

師乃休。」

《佛說灌洗佛形像經》載：「浴佛形像，如佛在時，得福無量，不可稱數。」眾生多生累劫在六道輪迴習染的習氣、無明充滿身心；故，浴佛的當下，當觀佛陀現前，加持的香湯從頭上灌沐全身，再觀身心的塵垢、習氣、業障、病障消除，並發願修善斷惡，智慧增長，復本心源。



記台中講堂藥師法會

共沐佛光消除業障

文◎慧育



107年7月1日上午，台中講堂舉行一年一度的「藥師法會」，近200位信眾扶老攜幼參加法會，懺除業障，祈佛光注照，本命元辰，消災免難，如意保安康。

為期法會順利圓滿，6月初，常住法師即每晚帶領居士誦經、持咒、拜願等加行功課，各組亦進行事前的準備工作。

法會當天，住持大願法師帶領僧團法師暨大眾虔誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，大眾收攝身心，以清淨心誦經、持咒、拜願，祈諸佛菩薩加被，業障消除，祛除無明，智慧增長。

與會劉玫吟居士說：「此次因緣能與許久未見的親戚齊聚講堂，讓我感到非常高興。尤其是隨著法師唱誦《藥師經》，煩躁的心慢慢平靜下來了，覺得很放鬆。」

曾葉蘭居士說：「感恩常住法師每天帶領居士誦經、持咒，而參與法會前的加行功課及法會，讓我體會到更需加緊用功精進學佛。」

曾宏斌居士說：「今年帶著姑媽及家人參加法會，和居士們一起盡心完成工作是件非常和睦圓滿的事，也更讓我感受到集體創作的重要性。」



黃秀芳居士說：「往年因執事無法參加法會，今年有機會在壇場內誦經、持咒、拜願及聽法師開示，心裡感到非常舒暢，祈願智慧能增長。」



擔任法會幹事的孫錦淑居士，感觸良深地說：「團體活動中，如何圓滿執事，除了覺照還是覺照；遇不圓滿時，自省檢討、學習及懺悔，下次就能成為沃土。」

王淑卿居士負責法師桌，剛開始內心感到惶恐，幸好有師父及組長的叮嚀指導，才安下心來。她認為：「用學習心、感恩心面對所有的境況，就如師父常說的：『與他人互動，內心才會成長。』」

許漢章居士說：「整理環境時，講堂居士不分你我，盡心盡力一起完成。在執事方面，組長更是發揮所長，劍及履及地規劃，有條不紊地布置道場，這些都是值得學習的地方。」

住持法師於法會後開示說：「受持『藥師琉璃光如來』名號，能令業障消除，遠離病苦，並舉去年住院治療期間，每日持誦《藥師經》、《地藏經》不輟，身體得以迅速恢復健康。期勉大眾除發心參與講堂各項活動外，平日仍需注意身體健康，每日持誦一部經為定課。」聽聞法師開示後，大眾信心更加堅定，法喜充滿，信受奉行。

法會圓滿結束，與會大眾領取結緣品並享受香積菩薩精心準備的菜根香午齋後，歡喜而歸。

「慶祝父親節活動」專題報導 父愛如山 厚德傳家

文◎編輯室



黃檗禪師見盲母因追尋他失足落水溺亡，悲慟地說道：「一子出家，九族昇天，若不昇天，佛有妄言。」黃檗禪師說後，即刻乘船返回，火葬母親，說偈曰：「我母多年迷自心，如今華開菩提林；當來三會若相值，歸命大悲觀世音。」語畢，即見其母在烈焰中昇天。

所謂孝順有三：一為小孝，甘脂奉養；二為中孝，光宗耀祖；三為大孝，度其學佛，靈識超昇。禪師度母昇天

乃大孝中之大孝，其學佛精進修行之範行為後人之典範、榜樣。

《佛說觀無量壽佛經》云：「欲生彼國者，當修三福：『一者孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業……』」孝養父母，是三世諸佛淨業正因，亦是家庭與社會和樂的一



大支柱，因此，僧團在父親節前夕，假地藏院舉辦父親節感恩活動，期再度喚起人乘佛子對孝道的重視。

是日八時一到，活動即刻開始，住持大願法師開示說：「常言道：『出了家，就忘了家。』這是一般世俗的看法，在三藏十二部之中，常可以看到佛教的孝親思想；再從歷代的《高僧傳》中，我們亦可一窺『孝道』在每個僧眾中的崇高地位，孝養父母不因出家而隱沒，而是身體力行，並以個人的精進修行，度化多生累劫的父母親眷。」法師以此勉勵大眾，在佛道上精進修行，接引父母學佛，度其靈識超昇。



接著，僧團法師帶領大眾持誦《大悲咒》、灑淨，隨後大湛法師開示、鼓勵大眾：「元氣滿滿，太陽花開；父愛如山，厚德傳家。《聖經》中有云：『孝順父母，能得長壽的果報。』佛教經典裡也明白指出，孝順父母是種下未來成佛的因，將來可以得到成佛的果。」最後，法師鼓勵大家，修行只要能堅持到底，接受考驗，任誰在佛道上都會有成就的。

活動中，特別安排了「禮佛謝父恩」的儀式，讓大眾以

禮佛、拜佛方式，向父親頂禮、獻花、奉茶，以感念父親如太陽花般對孩兒的無私奉獻。近午時分，法師準備了地藏院最高級的農禪蔬菜鍋，那淡淡的菜根香，讓人回味無窮。

佛教裡常說「大孝釋迦尊」，最孝者當是佛陀。佛陀昇天為母說法、回國為父擔棺，再再說明了他對父母親的孝順。開山老和尚聖開上人亦云：「在家人，孝順父母是第一福田。」又云：「要保持生生世世都是人身，首當孝敬父

母。」因此，為人者，當以孝親為本，時時刻刻警惕自己在佛道上精進，接引父母學佛修行，讓父母出離六道，這才是世間真正的大孝！



供僧植福報親恩 薦拔祖禰登蓮邦

文◎編輯室



◎活動報導◎

「盂蘭盆法會」，乃根據《佛說盂蘭盆經》所載，為報父母乳哺、長養慈愛之恩，而於每年農曆七月十五日舉行超度的佛教儀式。慈光山僧團為方便信眾參加此盛會，特提前於八月十二日（農曆七月二日），假人乘寺覺華園舉行「盂蘭盆暨瑜伽餓口施食大法會」。

《佛說盂蘭盆經》云：「行孝慈者，皆應為所生現在父母、過去七世父母，於七月十五日，佛歡喜日，僧自恣

日，以百味飲食安盂蘭盆中，施十方自恣僧，乞願便使現在父母壽命百年無病，無一切苦惱之患，乃至七世父母離餓鬼苦，得生天人中福樂無極。

佛告諸善男子善女人：『是佛弟子修孝順者，應念念中常憶父母供養乃至七世父母，年年七月十五日，常以孝順慈憶所生父母乃至七世父母，為作盂蘭盆施佛及僧，以報父母



長養慈愛之恩。若一切佛弟子，應當奉持是法。』」

七月十五日，台灣教界寺院大都會舉辦盂蘭盆法會，藉由供佛、齋僧功德，迴向一切有情眾生，超薦歷代祖先，乃至十方法界一切眾生。

上午八點整，壇場內妙法梵音繚繞，震撼人心，僧團法師領眾虔誠恭請三寶降臨壇場，齋主獻供，恭誦《佛說盂蘭盆經》、〈報父母恩咒〉。下午二點四十分，施放瑜伽燄口，以此施食勝緣，普濟幽冥眾生，令其脫離苦趣，同沾法益，並仗佛慈力加被，速超惡趣，得生善處。

今年參加法會居士踴躍，大陸南昌淨覺菩薩會一行30人，特地回山參加此殊勝的「盂蘭盆暨瑜伽燄口施食大法會」；此外，新加坡、越南的居士也趕回來參與盛會。

晚上九點五十分，法會圓滿結束，常住以麵包、壽桃、粽子……等與眾結緣，大眾協助收拾壇場及供品，而後踏著柔美的月色賦歸。



520愛在墨香飄動時

文、攝影◎靖宇



5月20日，第十二屆慈光山人文獎書法比賽在覺華園舉行，舉辦日期的諧音就是「我愛你」，有「我愛書法」之意；慈光山僧團也同時舉辦「浴佛法會」，也有「佛陀愛你」的意涵。

今年有1400餘人參加初賽甄選，長青組及社會組參加人數大幅增長，主辦單位依比例增加錄取決賽名額，使更多書友們有機會同台競技觀摩。

比賽當天風和日麗，正適合寫書法，參賽者在會場上振筆直書，墨香四溢。整個活動因交通組、香積組、服務組、事務組志工們的通力合作協助，比賽過程圓滿順利。



慈光山帶動書法風氣

慈光山人文獎書法比賽，分成國小中年級組、國小高年級組、國中組、高中組、社會組及長青組，讓每個年齡層的參賽者，都能一起參加。國小組、國中組大都是由家長們陪同參賽，小朋友們平常除了自行練習，也參加書法相關課程；書法已成為親子們及同好們最常討論的話題，人文精神素養就這樣點點滴滴培養起來。



主辦單位將書法風氣帶到學校，也秉持著推廣書法文化及佛教慈悲的精神，將書法推廣到監所，受理台中、台南、台東、雲林、澎湖等地監所愛好書法的受刑人報名參賽，每屆都有近百位以通訊方式報名參加。通過初賽者，主辦單位再帶著決賽用紙及題目到獄所監考，決賽作品與其他作品一同參與評選，今年就有多位進入決賽。

長時熏修得好字

書法比賽氣氛頗為緊張，參賽者們一早就到會場準備，筆、墨、硯、書畫毯一字排開就定位，開始練習。宣布開賽後，志工們派送比賽用紙及題目，每人有二張比賽用紙，可擇優交卷。參賽者們個個聚精會神開始書寫，展現多年研習成果，許多參賽者有十年以上研習練書法的經歷，每一筆劃、線條都令人驚歎，在耗費心神寫完二張比賽用紙後，要交那一張參賽呢？每一年都有參賽者為此苦思，這也是一種試煉。

今年有二位參賽者因交通緣故，分別在比賽結束前30分鐘及10分鐘抵達會場，只能迅速書寫。國中組女同學到場後僅剩30分鐘可以書寫，只見她動作迅速有條理，很快地進入書寫狀態。而最後10分鐘才抵達的社會組參賽者，到場時，現場超過三分之二的參賽者已提交作品，在時間的壓力下，仍按照自己書寫的節奏，以隸書寫出工整的作品，這是長久熏習書法的成果。

慈光山人文獎第十二屆全國書法比賽決賽得獎名單

決賽評審老師：李穀摩、林榮森、吳啟禎、莊永固、黃智陽



◎慈光之聲◎

國小中年級組	
第一名	魏以昕
第二名	林采葳、吳宇捷
第三名	梁鈞翔、張敬煊、蕭鼎祿
優選	陳祉瑄、葉昀霏、王鼎臻、李沛潔、張郡宜
佳作	蕭楷潔、謝鈺璇、陳君妮、李勻姪、吳孟茹、黃竝雅、陳靖雯、施政宏、陳啟祐、孫好婕、曾妍儒、李昀蓉、黃昱翔、許芝瑄、劉籽均、林采漪、陳怡嘉、黃如珣、張以辰、張紫晴、張筠悅、劉紘睿、廖科鈞、林鈺珊、洪梓宸
國小高年級組	
第一名	林千雅
第二名	呂在慧、武以耕
第三名	徐子媛、劉瀚云、林璟樺
優選	龔卉心、林珮澄、吳宜秦、王詩筑、童品慈
佳作	洪甄勵、楊絮米、黃詠晴、曹博崴、劉平勝、洪健富、沈采欣、湛凱婷、洪稚蛟、蔡佩軒、鄭聿芯、徐亦昕、吳宜恩、林沛藝、蔡旻恩、張書維、張水千、李昀芸、陳儀安、劉宏淥、張舒涵、邱鈺凌、黃琮期、張向甫、陳豫璋、許竣璋、陳律蓉
國中組	
第一名	林容
第二名	廖佑晨、李靖宣
第三名	施俊廷、張博安、方思穎
優選	陳亭安、巫沛倫、蕭盈盈、龔子妤、萬冠輝
佳作	陳順宇、李宜繡、劉亦庭、黃律齊、陳薪羽、王韋淳、王博觀、張弘庭、張絲貽、洪瑜君、林冠岑、徐璋恩、林宸熙、嚴中邑、蕭妘安、張軒銘、陳抒函、林晏羽、姚如謙、童渝璇、劉薰勻

高中組	
第一名	吳季祐
第二名	張語瑄、黃冠瑜
第三名	李欣諺、張珮珊、張議安
優選	洪晨璋、黃靖文、戴喬旻、邱舜葳、黃達理
佳作	曾言信、梁雅琪、曾佳玉
社會組	
第一名	莊一琳
第二名	蔡篤釗、姚吉聰
第三名	李重嶠、筆永源、王勝福
優選	鄭承旻、邱正偉、伍展利、施曉涵、黃玟菁
佳作	葉瑞堂、鄭价宏、王素杏、姜俊任、王文春、張志育、胡正宏、陳宥善、陳國香、侯清欽、張惠如、李佳汧、蕭國良、李欣鴻、葉奕君、鄒正府、葉景文、盧昭全、楊世銘、林家豪、莊進益、謝震宙、陳秉廉、陳韻鴻、王新猷、朱兆勤、潘寧民、吳華春、蕭聖儒、林漢業、柯榮忠、陳佳琪、藍文信、林勇忠、陳嬭君、沈志龍、方翠禪、柯潮政、李冠翰、許昭蓮、黃永松、林貞信、蘇詠棟、盧來全、徐昇暉
長青組	
第一名	劉真
第二名	張富南、洪毓秀
第三名	林杏嬌、林瑞煌、黃素梅
優選	許銀塗、董永隆、張碧珠、沈秋雲、林月枝
佳作	陳月華、賴滄淇、詹萬朝、葉政行、劉健士、林東妹、曾國修、曾美蓮、粘清遊、林伯勇、吳子平、王民志、梁清喜、郭聰敏、楊正護、宋洪終、楊峰雄、吳明賢、張淑珠、張三龍、紀清美、徐繼周、陳耀東、高兆佑、詹達雄、陳達禮、鄭清圳、林盈祿、張文峯、張懷仁



講評與勉勵

今年決賽依慣例聘請五位在書法藝術上學有專精、書藝兼備的書法家及學者，包括李穀摩、林榮森、吳啟禎、莊永固、黃智陽為決賽評審老師。因作品水準都很高，第一輪評分過後，有多組作品同分，再進行第二輪表決，才分出勝負，競爭激烈。

大觀法師在頒獎典禮上致詞表示：「慈光山佛教基金會，致力於弘揚正法、文化教育、慈善醫療、社會公益、暖暖



人間、佛教建設等六大項活動，以匡正社會風氣，啟發善良人心。基金會也藉由舉辦書法比賽推動人文書法藝術，因為書法的內涵博大精深，更與佛法相融合，研習書法可以修身養性，美化人生。基金會在101年及106年，更將得獎作品及評審老師墨寶集結成冊出書，供各界參考，並贈送各大圖書館典藏。」

吳啟禎老師代表講評時表示：「參賽作品都很有水準，國小、國中組以楷書最多，從其作品可看出參賽者認真研習歐陽詢、顏真卿字體，已有非常穩固的基礎，也很有墨趣。在高中組、社會組及長青組，行、草、隸、楷各種書體都有，作品水準很高，很值得觀摩學習。」

他指出：「得獎者都是一點一滴努力，在參賽的過程中被檢驗及累積而來。參賽過程中，難免因為現場緊張不適應，表現偶有失常，這都是正常的。若長時研習自然有所體會，也容易得獎，得失心不必太重。除台灣外，現今中國大陸也積極推動書法，也可以去參賽觀摩交流。」

第十二屆慈光山人文獎書法比賽，在專業講評、快樂莊嚴的頒獎典禮及合影後，圓滿結束，互道珍重，期待下屆比賽再見。

慈光山人乘寺中小學獎助學金 陪伴二十屆學子畢業

文◎果穗



鳳凰花吐露著一身艷紅，畢業季節又來臨。每年此刻，財團法人慈光山佛教基金會為獎勵埔里、魚池地區各級學校成績優異的清寒學生，激勵其奮發向上，認真求學，造就有用人材，均頒發中小學校應屆畢業學生獎助學金。透過獎助活動，讓一批批即將完成現階段學業的學子，帶著許多鼓勵與祝福，勇敢地邁向另一個精彩豐富的學習與生活，迎向新挑戰。

由於基金會長期關懷教育，了解偏鄉學童學習上的各種需求，為獎勵清寒學子勤勉向學，自民國八十八年六月起，「慈光山人乘寺中

小學獎助學金」即以新的方式來鼓勵學子。首由學校先行評選審查，再轉基金會審核通過，於各校畢業典禮中，僧團法師親自為學生祝福勉勵，見證學子的成長和喜悅。

轉眼間，此項獎助學金已歷經二十載，接受獎助學生多達四千餘人。並發現有多位品學兼優學生在不同的成長階段，連續獲得本項獎勵，其父母致謝表示：非常感恩基金會一路上陪伴

慈光山 人文獎

107年度大專學生獎助學金

申請日期

107年9月1日起至9月30日止

申請辦法

請至慈光山人乘寺各分支道場索取報名表或
慈光山資訊網「<http://www.zgs.org.tw>」下載

洽詢電話

049-2896352、2896025

財團法人慈光山佛教基金會



孩子成長，他們會珍惜這份榮譽，將來有能力時，也會學習慈光山，回饋社會，服務大眾。

滴水穿石，不是力量大，而是工夫深。人生旅途中，難免會遇到荊棘和坎坷，殷殷祝福學子展翅高飛，朝著理想，向著希望，勇敢堅強地前進，相信在不遠的地方，定會有一片寬廣的藍天，正在等待著他們。



請大家發心文殊院重建基金

文殊院重建第一期「行政大樓」工程，經三年多的建設，已竣工並完成搬遷。第二期大雄寶殿，日前已領得建造執照，並已報請開工展開建設。

由於建設工程費用浩大，若欲成就建設基金者，請至文殊院、地藏院寺務處登記，或洽各分支道場常住法師
或請利用：中華郵政 戶名：人乘寺文殊院 劃撥帳號：02884562；
或合作金庫銀行埔里分行（銀行代號006） 戶名：人乘寺文殊院
帳號：0700871000117，並註明「文殊院建設基金」。

共成聖業，功德無量



宗教場所低碳認證 人乘寺四道場均獲表彰

文◎果穗



隨著地球日益暖化，空氣污染問題，嚴重影響身體健康，人們也越來越重視環保議題。雖然造成空氣品質不佳的原因很多，但是任何一項有助於改善空氣品質的方案，都應是由全民共同努力的目標。因此台中市、南投縣、彰化縣、苗栗縣四縣市共同推動宗教場所低碳認證活動，希望寺廟善盡社會責任，響應推動金紙減量、香支減量、低碳節能，一起推動環保，打造一個清新健康的生活環境。

南投縣內很多宗教團體以實際行動響應共同減碳，今年有二十個宗教團體通過評選，獲頒低碳認證標章。慈光山僧團的人乘寺文殊院、人乘寺覺華園、人乘寺埔里精舍、金天堂四道場均獲得表彰。於表揚會中，南投縣與會各宗教團體代表也共同宣誓，願配合推動環保寺廟，為改善空氣品質盡一份心力。

住持大願法師表示，要落實推動普遍、長久性的環保，首要是由淨化人心做起。把我們的內心淨化清淨，轉煩惱為菩提，心淨國土淨，社會環境和自然環境也就能一起淨化。

為了愛護、守護我們所處的大環境，讓它變得清淨淨土，就必須由你我實際行動與改變開始，人人從淨化心靈做起，時時身體力行，相信每個人的行動，都可以為環保貢獻一份力量。



八關齋戒

戒 期：國曆12月8-9日（農曆11月2-3日）

名 額：限160名

報名方式：請向各分支道場、地藏院寺務處或般若圖書館索取簡章及報名表。郵寄、傳真、E-Mail，或親至本院報名。

慈光山網站：www.zgs.org.tw（下載報名表）

截止日期：國曆11月25日

報到日期：國曆12月8日（上午9:50分以前）

即日起開始受理報名



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	額幣 金新台(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

戶名	人乘佛刊雜誌社	
寄款人		
姓名		
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

歡迎訂閱電子報

本刊為因應資訊新時代的需求，以及節省龐大印刷與郵資經費，已於96年3月起，與紙本《人乘佛刊》同步發行電子報，並與慈光山人乘寺佛教資訊網站<http://www.zgs.org.tw>連結，在網上我們並為您提供僧團和分支道場的最新活動訊息，歡迎您上網瀏覽與訂閱電子報。



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

莫求佛兮莫求人但自心裡莫貪瞋貪瞋癡
病前頓盡便是如來的親內無垢兮外無
塵中間豁達無闕津神無障礙居三界恰似
琉璃處日輪

清揚守敬五福河南書美烟泉晴窗寫善形狀然玉衡未詳稿書如美人嬋娟
不勝羅綺註作其意也此于慈光山書法比賽歲在己酉孟夏三月傳統刻

清楊守敬云：「福河南書火燬，衆曉其書善狀，然其斷未評禱書如美人嬋娟，不勝羅綺，註仿其意，必此于慈光山書法比賽。」歲在丁酉孟夏三月，傅鏡和。



胡娜（明月仙子） 授學無學人記品（油畫）

國際知名網球選手、作家、詩人、畫家。

1963年，出生於中國重慶。1970年，由外祖父溫啓蒙，開始進入網球的世界。歷經9年的勤奮苦練，16歲獲得中國大陸全國成人組單打、雙打、混合雙打冠軍，隔年並獲得亞洲公開賽（香港）成人組單打、雙打、混合雙打冠軍，以及國際青少年組，白宮盃單打、雙打冠軍。1983年至1992年，參加世界職業巡迴賽，多次參加溫布頓、美國公開賽、澳洲公開賽以及法國公開賽等賽事，最高世界排名進入前50名行列。1993年至2014年擔任Star Tv 衛視體育台及ESPN 體育台，四大公開賽的專業球評。1996年，定居台灣，在新店成立胡娜網球俱樂部至今。2000年，發掘培育台灣青少年選手，長期栽培原住民小選手至今。2011年，靈感引領邁進繪畫的世界，成為一位專業畫家。2012年，台北世博爭艷館，舉辦胡娜油畫世界巡迴展第一站。2013年，新加坡國際會議中心，舉辦胡娜油畫世界巡迴展第二站。2014年，北京中信集團國際大廈，舉辦胡娜油畫展。2017年，台灣藝術博覽會，胡娜《法華經》油畫集世界巡迴首展。2018年，中正紀念堂一樓藝廊，胡娜《法華經》油畫集世界巡迴展第二站。