

讚念長老的菩薩行及其內觀法門

/ 本刊編輯室

佛陀的教導

/ 葛印卡

以明點禪修法闡述奢摩他

/ 第一世 卡盧仁波切

禪的生活·日日是好日

/ 聖嚴法師

慶祝本師釋迦牟尼佛誕辰

/ 陳清香

念佛與孝親簡述

/ 洪石師

2012 9/22

高雄元亨寺  
高雄市鼓山區元亨街7號

第23屆  
全國

# 佛學論文

聯合發表會

論|文|主|題

佛教經論與文獻研究，或任何與  
佛教相關之議題。

主|辦|單|位

 元亨佛學院

 中華慧炬佛學會

協|辦|單|位

(按輪流主辦次序排序)

玄奘大學宗教學研究所  
華梵大學東方人文思想研究所  
佛光大學樂活生命文化學系  
福嚴佛學院  
法光佛教文化研究所  
華嚴專宗研究所  
圓光佛學研究所  
法鼓佛教學院  
佛光大學佛教研修學院佛教學系  
香光尼眾佛學院  
南華大學宗教學研究所  
台灣大學佛學研究中心



2012conference.blogspot.com

聯絡人 | 第二十三屆全國佛學論文聯合發表會籌備處秘書組  
地 址 | 10656台北市大安區建國南路一段270巷10號  
電 話 | (02)2707-5802分機202活動組 傳 真 | (02)2708-5054  
E-mail | 2012buddhism.conference@gmail.com

## 內 觀

# 十日課程

近20年來由印度的葛印卡 (S.N.GOENKA) 老師推廣的「內觀十日課程」，接引不少國內外人士的學習。「內觀」意為觀察事物的本來面目，是一種如實覺察自己身心的實相，而達到淨化心靈的過程。從觀察自己的呼吸開始，使心專注，而後用這種敏銳的覺知，去觀察身上的感受，體驗無常、苦、無我的真諦。這種修練可以直接對治煩惱的習氣，不管任何種族、社會、信仰、時間、地點都可以練習、體驗，不會有所衝突。

【日期】

2012年6月9日(週六)~6月20日(週三)  
(6月9日報到；6月10日~6月19日禪修；6月20日賦歸。)

【導領】

「財團法人台灣內觀禪修基金會」資深老師

【地點】

佛陀教育基金會華藏教學園區  
(新北市深坑區阿柔村5鄰大崙尾9號)

【名額】

限女眾50名  
(即日起開放報名，額滿為止。)

【費用】

活動完全免費

【諮詢】

活動組(02)27075802分機202

(詳細內容請參閱慧炬網站 <http://www.towisdom.org.tw/>)

【主辦】

慧炬雜誌社  
財團法人台灣內觀禪修基金會

【備註】

招募女眾法工 (大寮組、護法組、交通組)

臺灣的春天，時而陰雨，時而晴雲；傍午仍懸滯著悶熱空氣，午後狂風一起，氣溫驟降，暴雨直落。若準備不及，總免不了為這一週內可起四季變化、難以捉摸的氣候，起若干煩惱。但，生活似乎總是如此，就像春日般變幻無常，無可預料。

不禁想起紀錄片《無米樂》裡的老農——黃崑濱。崑濱伯說：農人種田不只粗重，還要受風吹日曬，有時甚至是颱風，那都是無法抵抗的……農人都是如此忍受的，就像和尚修禪；禪，就是不讓你抵抗，你甘心忍受。

生活，就是修禪。

許許多多的證悟者，也如同我們這樣的生活著，他們因遵循佛陀的步伐而得到解脫。本期以「禪修」為題，藉由過去及現在諸位禪修大師的教授與開示，讓我們瞭解「禪」與生活乃為一體兩面的真實；學禪、修禪無需與世隔絕，離群索居，在忙碌庸擾的日常生活中，正是體悟禪機與檢驗自我的最佳時機。

適逢陰曆四月佛誕日暨陽曆五月母親節，本期「藝苑精華」介紹各地於佛誕節日所舉行的慶典儀式，並以臺北士林報恩寺的「佛傳故事圖」，帶領讀者透過浮雕畫藝術，追溯世尊由誕生至成道的輝煌事蹟。而「智海珠璣」，則以作者長年學佛的感悟，與讀者分享為人子女在行住坐臥中，如何以念佛來尊親盡孝，回報父母養育大恩。

日慧長老所著的《金剛般若波羅蜜經箋註》，至本期已全文刊載完畢。長老甚深的般若及中觀正見，在這部箋註中展露無遺，於後學弟子有如醍醐灌頂，得獲無邊利益。

尚請詳參本刊其餘諸篇，相信讀者大眾必能各有所獲。◎

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

## 中區分社

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

## 南區分社

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

## 免費贈閱 歡迎助印

助印方式 全年十二期(十冊)  
台灣地區 新台幣捌佰元(NT\$800)  
港澳地區 航空/US\$40 水運/US\$33  
亞洲地區 航空/US\$42 水運/US\$36  
其他地區 航空/US\$45 水運/US\$36

美術編輯 睿奇森創意 richsense creative  
印刷 鴻霖印刷傳媒事業有限公司

編輯室筭記 1

## 本期專題——生活即是禪修

讚念長老的菩薩行及其內觀法門 本刊編輯室 3  
佛陀的教導 葛印卡 13  
以明點禪修法闡述奢摩他 第一世 卡盧仁波切 19  
禪的生活·日日是好日 聖嚴法師 25  
武藝中的禪 漢喬伊 33  
——空出你的杯子·認識真正的威脅

## 藝苑精華

慶祝本師釋迦牟尼佛誕辰 陳清香 39

## 佛理抉微

菩提道上(二九〇) 仁俊長老 46  
金剛般若波羅蜜經箋註(十) 日慧長老 48  
《金剛經講義》精要擇錄(七) 張泰隆 53

## 無盡寶藏

華嚴淨土思想暨念佛法門(三) 李貴蘭 58

## 智海珠磯

念佛與孝親簡述 洪石師 63

## 飛瀑流泉

活動訊息 67  
慧炬申謝 68

# 讚念長老的菩薩行及其內觀法門

本刊編輯室

編者按：本文摘錄自林崇安教授的〈內觀大師讚念長老的菩薩行〉（刊登於2009年第241期《法光雜誌》）及〈泰國讚念長老的禪修方法及其特色之研究〉（發表於2009/10/31法鼓佛學院「東亞的靜坐傳統暨佛教的禪坐傳統國際研討會」）兩篇論文。希望透過本刊的介紹，使讀者對讚念長老的生平、菩薩行與其教授的內觀法門，能有所瞭解。

林崇安教授曾任教於中央大學，目前於法光及圓光二佛研所講授佛學課程。林教授自1975年學佛以來，多次聆聽淨空法師講解《金剛經》、《華嚴經》，並皈依三寶，又學習藏傳佛教寧瑪派（紅教）的密宗修行法，及格魯派（黃教）的顯教論典。1992年開始至今，陸續學習禪七、原始佛教的十日內觀，以及南傳佛教的正念動中禪等法門，不僅圓通顯密，亦具足實修法門。

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀（Ajahn Jannien Silasettho或Ajahn Jumnien Silsettso），華文舊譯為阿姜朱連。泰文「讚念」的字意是「持久」。阿姜讚念年紀大後，泰人稱之為「隆波讚念」，意為「讚念長老」。

讚念長老現年七十六歲，是泰國南部最有名望的高僧，並且是難得一見的菩薩行者。目前，他於世界各地隨緣弘法，並傳授內觀（毗婆奢那）禪法。

## 早期生涯

1936年5月1日，讚念長老出生於泰國南部鄉村，有五位兄弟。從三歲開始，讚念的父親開始教他用唸「佛陀、



內觀禪修大師·阿姜讚念



佛陀」的方式來靜坐，但孩提的他心中卻想著風箏等外面的玩樂，父親知道他有此想，立刻給予糾正。

後來有一次，又要隨唸「佛陀、佛陀」，他內心不樂意，改唸「死、死」，一直靜坐到隔日中午，約有十八小時進入禪定。出定後，父親告訴他這只是世間的定。這一靜坐經驗，類同世尊為悉達多太子時，春耕節於樹下進入初禪的體驗。父母繼續鼓勵他學習民俗療法和禪坐。

六歲時，母親不幸往生，他心中生起出家報答母恩的想法；不過，因為父親身體不適，因緣不具作罷。七歲時，讚念向鄰近一位四十多歲從不生氣的在家修行者，學習下列四法：

- (a) 讓自己和別人不自卑（自卑就難以助人）；
- (b) 讓自己和別人不傷心；
- (c) 讓自己和別人不生氣；
- (d) 讓自己和別人不鬥氣。

他聽後發誓終身奉行這四法。如果有所違犯，要在一天內改正；如果心智強時，要在一小時內立刻改正。後來，他才知道這是菩薩的慈心法門。

八歲時，讚念又向一位修行很好的九十二歲的頭陀行者，學習五法：

- (a) 不接受別人不好的事物；
- (b) 不給予別人不好的事物；
- (c) 只接受好的事物；
- (d) 只給予好的事物；
- (e) 自淨其意如白布（只要有一點髒立刻清洗，就能一直保持潔淨）。

他同樣發誓終身奉行這五法。這是菩薩精進修行的法門。這位頭陀行者說他有菩薩心腸。

從八歲到二十歲之間，讚念除了禪修、幫助村人之外，他閱讀研習巴利文的佛經，奠定了佛法的無我正見。他天性善良，為人熱心，

常不忍眾生苦而幫助他人。十九歲時喪父，讚念即準備出家，以圓滿父親的心願。

## 青年生涯和禪修經歷

讚念於二十歲出家，依止隆波開大師熏習佛法，也從泰國其他有名的禪師，修習各種禪修法門。他並到墳墓荒地苦修七年（1956-1963）；苦修時不睡覺，輪流以靜坐一天、經行一天的方式來禪修。有時入定七天七夜，並有很深的體驗。讚念自己以為已經證果，別人也如此認為，後來知道那只是世間的定境而已。

1963年，二十七歲的讚念到托國寺聽阿姜達摩多羅（1913年生）講解四念住和八正道，內容非常精湛，聽了很喜歡。讚念在寺內密集修行，練習「名色」的分別智。有一天，察覺到自己對外境仍有喜歡和不喜歡的心理，也警覺到自己的專注禪修，並不能免除內心生起這種微細的波動。他下定決心要完全依據四念住的步驟，徹底照見自己的內心，從觀照身、受、心、法，一步步仔細觀照下去。修到「心念住」時，發覺到要以大正念將識智（泰文yana）從想蘊、行蘊分離出來，安住於眉輪，如此，便能行於中道，不被喜歡和不喜歡所左右。由此得到突破，生起了真正的內觀智慧。

他掌握這內觀禪修的精髓後，自證自知，從此一直處在覺、空的狀態中，沒有日夜之分。此時，阿姜達摩多羅有事要到別處，請讚念於托國寺帶眾，讚念覺得自己還年輕，只答允暫帶。

## 中年生涯和度眾

不久，讚念到泰國各地參訪。三十歲時，參見了著名的大禪師阿姜



查。接著，讚念用九年的時間（1966-1974）在泰國南部蘇拉塔尼省，感化山區的反抗軍。當他到達那裡開始教學時，別人告訴他，離開這地方，否則會被槍殺。經由他的慈悲願力，他教導了鎮上的政府軍，隨後也受邀教導山區的反抗軍。經過多年的努力，讚念終於平息了衝突，在正法下保持和諧。於雨季期間，讚念在世空塔瓦寺指導一、二百位的僧尼禪修。有六位西方人士曾在此學習；雖然讚念不會講英語，但通常可找到翻譯者。

這一時期開始，讚念每天身上掛六十公斤的重物，用以檢驗自己對「感受」有無執著；此後這一圓胖的裝扮，變成讚念的「標誌」。

1972年讚念三十六歲，美國的傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）來世空塔瓦寺訪問他。讚念才三十出頭，當地人都已知道他闡述佛法的智慧以及他的慈悲力量。讚念笑顏常開，容易親近。《當代南傳佛教大師》一書作者康菲爾德，訪問讚念時間：

「你寺廟周遭的省分，一直陷於東南亞常有的政府和共產黨的政治鬥爭。你認為僧眾或像你這樣的老師，在這鬥爭中，有可擔當的角色嗎？」

讚念答：

「佛陀教義留存兩千五百多年的方式，是僧眾不介入政治，正法在政治之上。我們的寺廟是戰場的避難所，就如同正法是欲望戰場的避難所。我跟所有來此的人平等分享我的指導。當我外出時，我也教導所有那些求法的人。在山中，我教導革命軍正法，也教導市鎮的政府軍；但祇在他們放下武器後。真正和平，真正快樂，不是來自社會秩序的改變，這些戰鬥的雙方可能有合法上的爭執；但，真實的和平是內在的，僅能經由佛法而體驗到。對

出家人和在家人也一樣，安全來自法，來自看清世界中萬物無常的智慧。」

1975年，三十九歲的讚念到泰國南部有很多洞窟的克拉比山上，調伏老虎，並以慈悲心與回教徒維持良好的關係，改善當地居民的生活，蓋建了「老虎洞寺」。同樣於雨季時期，指導上百位比丘和兩百位八戒女在此禪修。約1977年，傑克·康菲爾德的《當代南傳佛教大師》出版了，書中，最年輕的讚念成為名聞國際的內觀大師。

老虎洞寺建好後，不久也變成泰國南部的觀光勝地，讚念的名聲更是遠播，每到假日，各處前來祈求平安和消災的善男信女，絡繹不絕，成為泰人心目中的「加持大師」。

### 最近十年和度眾

最近十年，傑克·康菲爾德每年邀請讚念長老到美國的禪修中心，傳授他所體驗的內觀法門。讚念長老說：

「佛陀清楚開示，『苦』是無從逃避的。你可以盡你所能去跑，它仍然是和你在一起。我們所需要的是：停在當地，培養出大覺性的力量；只有以這種方式，就在當下、當處，我們能使自己脫離了『苦』。」

「有三層次的眼睛：第一是肉眼，看到外在的形形色色，內心跟著生起貪瞋癡，是世間的眼。第二層次的眼睛，是從觀照身心的無常和苦，最後觀照到無我，成為出世間的眼。第三層次是涅槃的眼睛；進入涅槃境界，照見五蘊皆空。內觀禪修是由第二眼到第三眼。」



讚念長老在美國教導內觀法門的精髓：直接開展第三層次的涅槃之眼。教導時，透過二十多張彩色的具體圖片，傳授他的經驗。他二十七歲時自行發現體內的七輪：1. 海底輪、2. 世間輪、3. 禪定輪、4. 心輪、5. 喉輪、6. 眉輪、7. 頂輪。這七輪和東方的傳統瑜伽雖相通，但是他發現喉輪以上才是出世間法。以眉輪的識智來照見「五蘊皆空」，是內觀的捷徑，涅槃之眼就在眉輪處。

他的內觀次第，是由「正念」提升到「大正念」，由大正念生起「般若」（慧），由般若生起「般若智」（慧智），由般若智生起「解脫智」。

他不吝將這經驗傳給禪修者分享。在泰國等地，經由他所指導而證果者所在多有。目前讚念長老到世界各地隨緣度化，所到的地區有：美國、馬來西亞、印度、緬甸、新加坡、德國、英國等地。

### 三種布施

菩薩的真正護生，必須能夠財施、無畏施和法施兼顧。讚念長老幾十年來一直都在布施：他以加持的吉祥物行財施、無畏施。這種加持力完全是來自修行者本身長期所累積的波羅蜜。

當讚念以九年的時間處理山區的反抗軍時，要求「不要有任何一人死亡！」他以這種大悲心終於化解了大的危機。多年來，長老在泰國和美國等地教導內觀，使禪修者經由修習而徹底滅苦；這是菩薩行的法施，而且是究竟的利他。

讚念長老認為三愛（欲愛、有愛、無有愛）是苦之因。貪心和瞋心的發展過程是：

- A. 欲愛→有愛→喜歡→貪心
- B. 無有愛→不喜歡→不滿→忿心→瞋心

他的內觀禪修是指導禪修者培養大正念，以識智透視身體並使心走在中道上；超越喜歡和不喜歡的心理，最後拔除三愛，得到究竟的解脫。

讚念長老能夠兼顧財施、無畏施和法施，也能指導聲聞、獨覺、菩薩等三乘的修行者，可說是罕見的菩薩。

### 內觀禪修的基本觀點

讚念長老的禪修指導，是依據學習者的根器來引導，但是最後都導向內觀。在《當代南傳佛教大師》中，記載讚念長老說：

『（1）我並不祇教一種禪修，而是許多種，為每個學生選擇合適的一種。有些人修習入出息念，其他人觀照身體的感覺，有些人則修慈悲觀。來這裡的人，有些人我教授「初步的內觀」修習，其他的則教授「專注方法」，最後引導他們進入「更高的內觀練習」和智慧。

（2）最通常的是學生開始內觀修習。然而，有時我開始是教專注修習，尤其是如果學生曾有禪修經驗，或是他們的心容易傾向專注。最後，最重要的是每個人回到內觀修習。

（3）那些修習禪定的人，利用呼吸或徧處，直到他們到達專注。那時，他們在專注出來之後，換到內觀修習。有時，我會和他們一起禪修，停留在相同的層次上，來督導他們的修習。假如一個人可以同樣達到專注和內觀，會有額外的益處。在經典中，有很多關於佛陀各種解脫弟子進入禪定的參考。甚至在他們完全正覺後，他們清楚的從這種修習中獲益。所以，對我們也是同樣的，獲致專注成果的心理強度，是有利於增加平靜、身體健康，和透視「法」。



(4) 整個佛教的修習可以歸納成一句話：「不要執著」。通常即使是很有智慧的人，仍然會執著一種對他們有效的方法；他們仍不能完全不執著他們的方法、他們的老師，他們仍未達到我們所有修習的共通性。這不是說，他們不是好老師。你必須小心，不可對他們武斷，或執著自以為一個師父應該如何的想法。智慧不是我們可以抓住的。祇要很簡單地去除執著，就可讓智慧流動。

(5) 修習應朝向你主要的阻礙或執著的相反方向。假如你對自己誠實，你就能容易辨識這些。例如：你的性向冷漠，那你需特別努力於修習慈悲；假如問題是貪欲，那就利用厭離身體的禪思，直到你能更清楚的看到本質，消除你貪欲的執著；假如你受惑迷糊，就培養省察和敏感力、清楚研究及觀照，來克服這傾向。

但你必須真誠盡全力修習，用永不停止追求真理的願望來追求，否則，你的修習會停滯，變成一種儀式。祇有止息心中的貪婪、瞋恨和迷惑才有用。

(6) 不管我們觀照身體或心的哪一方面，都可導致專注的深化，並瞭解我們是誰。在看到我們是誰的全體時，也看到整個宇宙也有相同的特性。我們看到無常所有經驗的變遷，我們看到堅守任何狀態的不可靠，最重要的是我們會認識所有事物的空無。人可以在我們直接經驗的任何一部分，看、聲音、味、嗅、感覺、感受或心法上觀照。專心於這些範圍中的任何一個，是一齊加深專注和內觀的好方法。但在某些程度，心變得如此清楚和平衡，以致不管生起什麼，都可看到，且不受干擾的離去。

人停止專心於任何特定的內容，看到的所有一切祇是單純的心和物質，自身生起和消滅的空無過程；或看到的祇是振動或能源、空無的經驗。在這完美平衡、不再隨境動搖的心，我們發現真解脫、超越痛苦、超越自我。諸行止息，不再有一「能覺知者」的

感覺，一切如其本然，空無所有。

(7) 禪思我們所知一切祇是持續改變的色蘊，我們的世界祇是不斷變化的元素。我們也可在日常生活的所有狀況中思惟無常、苦、無我三種特性。就法而言，我們可以想想生命和即將發生的死亡，作為瞭解我們的經驗的方法。這所有一切就是培養「正見」。從書籍和教義，我們轉到我們自己引導的觀念和思惟，最後到禪修，以求從內心深處寂靜的領悟。

(8) 通常在吃的時候我們會有強烈的渴望。我們禪修是個超越渴望的方式。食物的接受、準備和食用，應特別注意其過程。有些飲食禪修的種類，包括：檢視所有食物和在你周遭所謂四大元素的物質；那時，你能知曉元素流動出入你的身體，或你能在吃時警覺著接觸。手上、嘴內觸覺到食物，鼻子嗅覺到，手中有碗的觸覺。清楚地將注意力集中在接觸與整個吃的過程，然後你會超脫你的欲望。

假如你的欲望特別強烈，你可在食物準備、消化、排泄期間，作食物的不淨觀，或是禪思食物從農田到胃中持續的改變。最簡單的就是清楚的知道得到和食用的整個過程。當意識變化、欲望生滅、想吃、咀嚼、品嚐等時，觀察心，不管意識到什麼，就觀照那個過程。任何飲食禪修，會幫助我們突破渴望，到達超脫渴望的明晰和解脫。

(9) 對一個修習者而言，「現在」才是重要的。你必須試著警覺不是什麼讓你接觸法，而是要知道，此刻你的心、你的渴望、你的意向。正念和內觀修習，有切除過去業的力量。我們有真正的正念，放下我們的渴望，且停止造新業。我們一些舊業會結果，但正念可以讓我們打破淪入過去業或行為模式的鎖鏈之中。

(10) 從小我就修習慈愛禪，這仍是我生命中一股強大的力量，



並伴隨著助人的掛念。我希望他們由法受益，快點禪修；我要他們痛苦止息。現在，我試著將這慈愛和掛念，轉換到更精細的憐憫和平靜。知道人必須負責自己法的成長，是重要的；它是個自然過程。佛法就是種智慧自然成長的催化劑。現在就在於你了。』

## 結語

讚念長老的菩薩行，對一般只求平安的芸芸眾生給予消災解厄，對想出離輪迴之苦的眾生，教導內觀法門。讚念長老在2009年5月初次訪臺；發現臺灣的禪修已經有很好的基礎，所以一回泰國結夏安居後，立刻再次來臺，希望給有緣的禪修者們「臨門一腳」，打開「涅槃的眼睛」。今日讚念長老的內觀法門弘揚於國內外，已經成為一個重要的禪修法門。

最後，我們引用傑克·康菲爾德的評語：

「阿姜朱連（阿姜讚念）是個非常開明的師父，使用許多修習方法。他研究不同技巧，並依學生的需要、品格和主要執著，開示不同禪修法。但無論發展哪種技巧，他最終指導學生回到內觀修習，看清身心過程的真正本質是變異的、不能滿足的和無我的。他不祇傳授一條正確途徑，並教學人們在正法中成長，就好比在實驗和省察我們的渴望及痛苦，視我們的禪修過程為內觀發展的另一面。

雖然他密切的指導學生，尤其是當他們發展高層次的禪定，或正突破密集修習中的痛苦時；但，他常提醒你，你的法門之道就是持續觀察和省察。就如他所說：『人對自己在正法中成長負起責任，是很重要的。』」

# 佛陀的教導

● 葛印卡

編者按：本文摘錄自臺灣內觀禪修基金會網站〈佛陀的教導〉一文，為葛印卡老師於一九九五年，在中壢圓光寺帶領內觀十日禪修時，所作的開示。

葛印卡 (S. N. Goenka)

老師，祖籍印度，於緬甸出生成長。在緬甸時，與已故內觀大師烏巴慶長者相遇，並向他學習內觀禪修法門長達十四年之久。

一九六九年，葛印卡老師返回印度定居後，開始傳授內觀法門，並陸續在印

度及世界各國傳授課程與成立靜坐中心，讓來自宗教信仰不同及生活階層有別的學員，能夠齊聚一堂，共同學習內觀禪修法門。



尊貴的法師以及法友們：今天我們聚集在這裏，討論佛陀的教導——如何將它應用在日常生活之中，使得每一個人能過著快樂、和諧、健康的生活。佛陀的教導具有「當下得果」的性質；這意思是說，它可使你此時此刻就得到結果。任何一個人修習佛法，能於此時此刻就得到利益，而且延續至往生後。佛陀當時，以及其後，許多導師們都聲稱，如果人們修習他們的教導，「在死後」將得到這個或那個。但是，佛陀說你「當下」就能得到修習的利益。

對佛陀的教導，不只是在感性或熱誠的層面來接受，也不只是在理性的層面來接受，它必須在實際的層面、體驗的層面來接受。熱誠，扮演一個重要



的角色，因為經由熱誠才使你有信心進入第二步——在理性上來了解佛陀的教導。理性的了解佛法，也是很重要的，因為它幫助你進入下一步——體驗佛法。

但是，如果有人只是在熱誠的層面，或者再進一步在理性的層面上接受佛法，而不去修習，那麼，他就不能得到佛法的真正利益。假如有人生病去找醫師，醫師給這人開出一些藥，這人回家後對這位開藥的醫師非常尊敬，並且試著了解「這藥是什麼？這個藥如何能幫助我？」但是這個人卻不服藥，那麼，這兩個步驟並不能得到結果。

對那些身為佛教徒的人，他們自然能對佛及佛法有很大的熱誠；而那些不是佛教徒的人，當他們讀到佛陀的教導，並在理性的層面來了解它，他們被佛陀的教導所吸引——它是如此的奧妙——因而開始喜歡它，也對佛開始生起熱誠。但這兩種人如果不去修習，那麼，他們都不能得到佛陀教導的果實。

每個人應將（佛陀的）教導應用到自己的生活之中；每個人應過著正法的生活，去遵行佛陀的教導。佛陀的教導，不外是「生活的藝術」——如何對內活得安詳和諧，如何對外只產生安詳和諧的氣氛，使別人也活得安詳和諧。因此，佛陀教導的第一步驟，是道德——戒律。任何人不應在身體或語言的層次上，對別人做出任何傷害的行為：不要殺生、不要偷盜、不要邪淫、不要妄語、不要飲酒。這（五戒）就是一種道德的生活。

如果佛陀的教導只是一些教誡：「啊！世上的人們，你不要做這個！你不要做那個！」那麼，佛陀的教導就不完全。佛陀非常清楚的知道，眾人都想過著道德的生活，但他們卻不能這麼過著。他們不能過道德的生活，是因為他們尚未控制他們的心靈，他們不是自己心靈的主人。因此，佛陀教導下一步驟——禪定。其意義是控制心靈，掌



握心靈。當你掌握你的心靈，你就能奉行所有的道德行為，你就能適當地奉行戒律。

但是，如果只有戒律和禪定，那麼，佛陀的教導仍不完全。佛陀之所以成為佛陀，是他了解到雖然人們控制他們的心靈，以過著道德的生活，但是在他們心靈深處，仍有不淨的情結存在，它們仍會呈現出來，並不斷擊敗他們。因此，他教導第三步驟，發展自己的智慧——般若。如此，每個人便可以深入自己的心靈深處，將深植在內心的情結和不淨拔除掉。當所有深層的不淨都去除掉，那麼，每個人就可以非常容易地過著健康的生活、和諧的生活、道德的生活。為了這個目的，佛陀發現內觀禪修的法門。

每尊佛都經由內觀法門而得到解脫，但是，隔些時候這法門就消失了。而後，另一位修行人、一位菩薩將成佛，重新發現這個法門使自己解脫，並以此法門教導別人，使他們也得解脫。這個法門一直純粹地保留在緬甸這個國家。在過去的二十六年，它開始傳到世界各地。

為了學習這個法門，我們必須參加十日的內觀禪修課程，必須在這十天內與外界隔絕。首先必須發誓：「在這十天內，我謹慎地遵守五戒。」因為五戒若不能遵守，則禪定不能堅強；禪定若不堅強，則下一個步驟——心靈的淨化，就不能達成。

在遵守五戒之下，我們開始修鍊禪定，經由觀察呼吸——氣息的進入與氣息的出去，將心集中。我們必須觀察自然的呼吸，氣息的自然進入及氣息的自然出去，必須如其本然地觀察呼吸：如果它是長就是長，如果它是短就是短。觀察呼吸——只是呼吸，自然的呼吸，沒有其他，就只是呼吸，而不要口誦，不要觀想，不要想像，不要深思！

必須將注意力集中在鼻孔入處的小區域內。長時間將注意力集中



在小區域，則心會變得非常敏銳。三天下來，開始會體驗到身上某些區域有一些感受，也許是熱，也許是汗，也許是悸動、脈動、刺痛、沉重、麻木等等，會開始察覺到種種不同的感受。

第四天起，我們開始探察從上到下，從頭頂到腳趾的整個身體結構，開始體驗到各處的感受。我們要求訓練自己不要對這些感受生起盲目的反應，而應客觀地觀察它們。學員們開始體驗到每當經歷快樂的感受時，心的舊習性就生起貪愛的盲目反應；當經歷不快樂的感受時，心的舊習性就生起瞋斥的盲目反應。每當做出貪愛或瞋斥的盲目反應時，就會失去心靈的平衡而變得痛苦。經由觀察自己心的習性，我們開始體會到，自己對真理是多麼的無知。快樂或不快樂的感受，生起後必然會消失。幾天下來，經由對感受的觀察，開始體驗到每當自己不做盲目的反應時，心就會變得愈來愈純淨，愈來愈快樂。

心、物的第一個特性就是「無常」，這在經由體驗後會變得非常明白。其次，第二個特性：「大的痛苦」，也會變得更清楚——痛苦是來自不斷對這心物現象做出盲目反應。當我們更進一步，第三個特性就變得非常清楚——「無我」。我不能掌控它，並沒有「我」，也沒有「我所有」。經由體會無常、苦、無實質及無我，心就變得愈來愈純淨，而後會達到一個階段，覺得整個身心結構只是小波動、小波動、小波動而已。然後，開始體會一個真理——空的真理、空性——並沒有實質，沒有任何東西可被執為永久；事物只是變化而沒有任何實質，而這些仍是在心與物範圍下的體驗。當我們再繼續前進，經過一些時日，更多的不淨被去除後，將到達一個境界——體驗到超越心與物的一個究竟真理。

整個過程不外是心靈的淨化，但不是只在表面的層次，而是在深入的層次。我們在道上的每一步，都會呈現在每日生活的結果上。此

刻，道德的生活不是藉由心靈的控制，而是變成心的本性。一個純淨的心，不會做出任何傷害他人的行為。我們會開始體認到只有當心中產生煩惱時，才會破壞戒律；如果不在心中產生這些或那些不淨，就不會犯任何戒。如果不產生瞋、恨、惡意，就不會殺生；如果不產生貪，就不會偷盜；如果心中不產生愛慾，就不會邪淫；如果心中不產生這些或那些不淨，就不會說出不善的語言。

內觀修行者開始在經驗的層次上體會到這個真理——當我心中產生不淨時，我變得非常痛苦，同時也開始體會到，當我不生起任何不淨時，心中是多麼安詳與和諧。經由內觀訓練，在經驗的層次上，自然的法則變得愈來愈明顯。如是，它不再只是一個熱誠的遊戲，它不再只是理性的遊戲，它是實際的經驗。從此，我們便脫離了不道德的行為，一方面不斷修習內觀來觀察內在的真理，一方面繼續應用在每日的生活之中。

沒有修內觀前，我們只是理解到：過道德的生活是不干擾別人的安詳和諧、不傷害他人；但是，有了內觀的修習，我們會明顯地看出，過道德的生活並不只是幫了別人，也是幫了自己。在這種理解下，我們得以開始過一種較好的生活、健康的生活、善良的生活，對自己好也對別人好。這就是為什麼我們會將佛陀的教導，認為是「生活的藝術」——不傷自己、不傷他人，不害自己、不害他人。內觀幫助我們過著正當的生活，成為社會中的一個好分子、一個健全分子。

沒有修行內觀，當不想要的事在生活中發生了，而想要的在生活中卻不發生，人就會激動，生起煩惱、負面的心理。修行內觀，則開始體會到，當我開始以負面心理做盲目反應時，我就變得痛苦；當我在心中產生任何負面心理時，就一定有不快樂的感受在身上生起。如果不是一個內觀修行者，我們將不斷在痛苦中打滾，因為我



們不斷在增強負面的心理。由佛陀的教導及內觀的修習，每當負面心理生起時，就開始觀察身上的感受。當繼續觀察感受，理解到無常的變化定律，我們的心就會愈來愈平衡，很容易就脫離了負面的心理。當我們在負面心理中不斷打滾，不但傷害自己也傷害別人。經由觀察呼吸及感受的修習，我們可以從負面心理解脫，並且開始過著較好的生活，學會了「生活的藝術」。

修習內觀同時也是學習「死亡的藝術」。每個人遲早都會死，內觀修行者也是。但，若曾規律地修行內觀，那麼，在臨死時則會因全面地覺察到感受，而死得非常安詳。內觀禪修者不會喪失意識地死去，也不會哭著死去，不會懷著恐懼死去，而是永遠微笑地觀察感受而死去。因此，不但此世有保障，來世也有保障。佛陀的教導不只是對此世好，對來世也是好。

在道上的每一步都是有益的，沒有無果的一步，沒有無果的努力。但是，每個人必須往道上走，如果只是在路邊看，只是描寫路途而未踏上一步，就不能得到任何益處。這條道路是共通的，任何一個人踏上它，將得到相同的結果。佛陀的教導不是只為佛教徒而已，它是為一切眾生的。不同的人，從不同的國家、不同的社會、不同的宗教、不同的信仰，只要開始踏上這條道路，都會得到快樂與安詳的結果。身為佛教徒有一個好處，他們對佛陀的教導不會有懷疑，可以充滿熱誠地去實行。

願你們騰出時間來修行內觀！

願你們脫離痛苦！

願你們體驗安詳、和諧及快樂！🙏

本文轉載自財團法人台灣內觀禪修基金會「台灣內觀中心網站·法的開示」  
網址：<http://www.udaya.dhamma.org/>



# 以明點禪修法闡述奢摩他

● 第一世卡盧仁波切

編者按：本文轉載自佛教利生中心『達香寺法訊』第三十四期（民國八十八年三月刊），為第一世卡盧仁波切所開示。

第一世卡盧仁波切（1905～1989）是藏傳佛教的禪修大師，為噶瑪噶舉傳承上師暨香巴噶舉傳承持有者。過去許多藏傳四大教派的上師們，皆曾向其求賜法教。一九七〇年代，卡盧仁波切開始出訪歐美弘法，足跡徧佈世界各地，亦曾二度到訪臺灣。

仁波切所到之處，皆啟建閉關中心及佛塔，是將藏傳佛法弘揚西方國家的先驅，同時更是第一位在西方建立傳統三年閉關中心的導師。

## 奢摩他（samatha，止）——內心的穩定及安靜

有許多方法，可以利用來尋求內心的穩定及平靜。例如，我們可以對佛、菩薩的形像進行觀想禪修，或者可以將心專注於一個種子字的字形上，或是一個有形的物體上，如一塊木頭或石頭。理論上，任何有形的物體，都可以被當成禪修的基石或輔助物。在對一個特殊形像的禪觀經驗裡，我們的內心可以得到休息，而不藉助任何物體，皆可以有效的發展「奢摩他」（編註：梵文samatha，即「止觀」禪修的「止」；或譯作「三摩地」），也就是內心的穩定及安靜。

在這篇文章之中，我們將探討一項十分有效的禪修方法——明點（bindu）禪修法，意指對一個小光球的禪觀教授。

禪修一向指對心的修鍊。我們以「奢摩他」為道之基，來建立內心的平靜與安定；以「毗婆奢那」



（編註：梵文vipassana，即「止觀」禪修的「觀」）法，來深固對內心本質的直觀；或以大乘的教法來開展慈悲及空性，更可以利用密續法門的生起與圓滿次第來達成。

我們是以「心」來進行禪修，所以必須先談論「心」的本性。在瞭解心的本性之後，每一種不同的禪修法門都將產生利益。

### 首先要瞭解心的本性

當談論到「心」時，我們並不是在說一個物體。在究竟層面，心及意念，是無法被以某件事情來加以描述的。心的本性，既非實體亦非虛無，並且不具任何固定性質，或可由某種形式、顏色、外型、大小及位置所界定。心的展現，一如宇宙空間般不可捉摸，既沒有參考點亦沒有邊界。

身體的姿勢是很重要的，因為藉此能讓我們經驗到心的開闊性及難以臆測的本質。首先，身軀必須維持直挺，不要緊張僵硬，將心靜靜地安住在自然無作的狀態下。不要去思維心是在身體的外面還是在身體內，不必將注意力放在這個方位或那個方位。我們所必須做的是，讓心靜靜地安住在心本來的開放性體驗之中，沒有任何的分心、計畫或造作。

因為根本不可能就一個固定、具體的形象，去體會到心的本性，因此便不能說「我的心只能開展到這裡」，或說「在這界限之上，心是不存在，是空的」。沒有任何隨意的界限，可以劃定「在這之上心是不存在的、在這之內心是存在的」，心並非依循著這些參考點而行為。

然而，因為我們對心根本不可觸知的本性，缺乏直觀體驗，這令我們習慣於感受到，心是有所局限並固定不動的。我們存有「我」、



「我的心」、「我的身體」這麼一個無知的概念，並且認為心是存在於身體的某一個部位；我們也依據著認為心是可以固定、界限、可以貼上標籤——這樣的一個錯誤概念而行為。心等同於光明，不是視覺上的感覺，是全知、無所不覺的。這光明是與空性同時並存的，二者是不可分離、獨立的，然而卻是自心體證的兩面。

### 心識與五根之間的作用

這種空性與光明的同時體證，具有一種以積極活力開展出來的能力，及解脫桎梏的自由，是一種敏銳的覺知。在此認知層面下，心不僅具有覺知力與覺受力——真實地覺知與覺受——在我們所具足的珍貴人身條件下，心的覺知層面掌握了五種身體感官，以及產生思考和想法的內在意識（如第六種感官一般）。

假設以我們的聽覺感官來說明，我們可以觀察到心的空明本質，是藉由聲音來顯現的，也就是我們所稱的「耳識」。耳朵是一個作用十分簡單、特別的器官，它猶如一個運輸工具，藉由它，心識得以展現出來。當我們聽到一個聲音時，代表著一些不同物體的存在。那麼，心識的展現就如耳識與耳根間的作用，就像主體意識與被察覺到的客體物質——物理世界中的聲音。這是真實地發生了，是一種空性與明覺的展現，及心性自身超脫一切障翳的自由。

若我們修習奢摩他禪定時，利用現象環境中的某些參考點，那麼，便同時將「所觀之物」、「感官」（或「運載意識的工具」）、「意識」這三者加進來。這三項要素相互連結，並組構成「知覺」的狀況。如果我們這樣的一個知覺作用形態——發聲的物體、聲覺感官或通道、意識力或認識力——這三要素所架構的特殊知覺形態，可以生起許多不同次第的覺受成就（指對心性的了悟程度）。運用這樣的方法，



可以令心安住穩靜，這便是奢摩他的禪修。如此亦會對心性生起某種程度的直觀，以及得獲一種不圓滿的自性證悟成就。雖然這尚未到達我們所謂的完全開悟，但已進入了毗婆奢那的禪修。當完全開悟之時，內心的覺受已不僅僅是自心明覺的展現，而是我們所說的「大手印」。完全證悟時的知覺狀態，就修行者的角度來看，可以是「奢摩他」或「止」的體證，可以是「毗婆奢那」或「直觀」的體證，也可以是對心性及萬物本性直接且究竟的體證。

當我們使用一個物體、一個專注點來進行奢摩他禪修時，我們所需藉助的，是一個可以經由感官感受到的特殊物形。舉例來說，觀一尊佛像，在觀的同時，我們便和周遭環境中的一個物體有了關連，而運載意識的工具或通道（以此例而言，所指的是雙眼或視覺感官），還有意識本身，心的覺知力，便是藉由視覺感官而作用出來的，它是對這一個被觀物體的視覺經驗。

如果我們只利用冥想，不藉助於身旁的任何物體，而是在心中創造出一個東西，如一個發光球體或一個佛菩薩的形像，這時覺知的狀況是相同的。有一個被觀想的物體，它不是出現在外界環境之中，而是於內心所專注的一個物體。這裡有代表第六蘊的內在意識，它不是一種有形的視覺或聽覺，而是一種心的作用，如感官組織所製造出來的某些形體一般。總之，是一個空性的狀態，光明且超脫出意識本身的一切障翳，以心識的形態彰顯出來，以便感覺內心所冥想之物。以佛菩薩的形貌或小光球進行觀想禪修，是一樣的方法。

### 以「我」作為禪修的工具

在《心經》裡有一段經文說到：「首先有一個『我』的存在，而一切的發生便源於這一個『我』的感覺。」（先有「我」，而於「我」生萬



物)在這麼一個以「我」或「我自己」的假設基礎下，有了我的身體、我的心，我的這個或我的那個，整個世界便從這個相信自我的觀念中發展出來。

既然心的習性傾向於去感覺到「我」及「我的」，去依附一種成見，認為心是固定於身體的某一部位，如此，我們便能以此習性來做為禪修的工具。我們觀想身體之中有一個球形物或是小光球，或許它位於心輪的位置上。不論如何，過去我們的心一直注意著自己及身體，現在我們將專注力放在心輪上的這個小光球。此時，同時有小光球及感受到小光球存在的意識，這兩者同時在虛空中生起，是內心無礙、空明本質的作用顯現。

對以上所述事實的瞭解是非常重要的。意識主體是心的顯現，所觀之物(光球)或是對光球的客觀經驗，這兩者同是心的作用彰顯。

我們可以觀想自身心輪之處有一個如雞蛋大小般的光球，它是一個完整的球形。光球本身是耀眼的白色、透明，以三度空間的型態發光。它並不具真實性。觀想光球位於心輪上，並讓心安住在這個小光球上。無可避免的，我們會在心中產生一些思緒及紛擾。就禪修而言，只要將這些紛擾區隔開來，並將注意力放回到心輪上的白色發光球體就可以了。

## 禪修進步的徵兆

感覺到這些在心中突如其來的思緒起伏，意味著禪修正在如實地進行著。傳統上認為，修習奢摩他禪定進步的第一個徵兆，是體驗到思緒不斷湧現，如山間的急瀑湍流一般，我們可以意識到內心的一舉一動。在一步步不斷修習奢摩他禪定之後，內心的平靜與穩定會自然生起，而妄念思緒、內在情緒等紛擾，會漸漸消退遠離。



## 最大的問題是「我執」

在奢摩他禪修的第二階段，心中會生起如流水漫行般的覺受，會不斷感覺到內心的活動。但此時心變得比較容易控制，而且比較有力、不散漫。不過可惜的是，許多人無法跨過第一個階檻。這些人在注意觀察內心時，會覺得這樣的修行只是一個樣子，或是覺得修行佛法不會有任何功德，或認為自己的表現實在不是一個好的禪修者。然而問題之所在，不是禪修缺乏功德利益或修行者缺乏信心，而是重重的無明及翳亂障礙著內心。最根本的無明是人我的執著、情緒的混亂及不斷造作的業因。心識的運作裡，人我的執著及情緒的不安，這兩者在禪修的過程中扮演著非常重要的角色。

問題的解決之道，是我們必須無悔地努力，持續不懈地禪修。我們還必須以虔誠力來淨除所有的惡業與無明障礙，並且累積功德善業，以使我們的修行能開花結果。根據傳承上種種教法所明示的是，禪修，不等同於要人去適應及遵循一個新的習慣；禪修，是要我們去熟悉對自我內心轉變的真實體驗，以及擴大內心意識的疆界。禪修是我們所要學習的，藉由禪修，我們會生起心識無礙之覺受，並習以為常。🕉

### 573期雜誌 更正啟事

頁數	欄位	行次	字數	原文	更正後內容
13		8	7	懸知蓮萼已標明	懸知蓮萼已標名
13		10	13	憶佛念佛盈聯	憶佛念佛楹聯
13		11	4	順境逆境不求生西方	順境逆境不忘求生西方
58	左	4	12	船上的富麗堂煌	船上的富麗堂皇

以上勘誤謹此致歉！您的指正，是我們進步的動力。

# 禪的生活 · 日日是好日

● 聖嚴法師

編者按：本文是聖嚴法師於一九八一年八月九日，在「農禪寺禪坐會」所做的開示，後收錄於法鼓文化出版的「禪修指引系列」《禪的生活》一書中。聖嚴法師以平實的言語和善巧譬喻，為廣大信眾在學禪及日常生活的行持上，做了清楚而正確的指引。本刊特節錄轉載此文與讀者分享。

## 一、日日是好日

「日日是好日」，你們看過這句話吧。「日日是好日」，每天都是好天。這句話也可以這樣講：人人是好人，事事是好事，處處是好地方。人沒有壞人，天氣沒有壞天氣，事情沒有壞事情，隨處都是淨土。那麼，可以再加上「心心是好心」、「念念是好念」。「日日是好日」是雲門祖師所講的一句話，但是，後來很少有人理解它究竟是什麼意思。我在《禪門囀語》的序裡頭用到這句話，我說：如果真正達到「日日是好日」的話，那麼我在禪七期間所講的一些瘋癲話，可以不要忘了。如果沒到達「日日是好日」的程度，那我在禪七中所講的話一定要忘掉，要不然會有麻煩。我在禪七裡講的是什麼話呢？是瘋話。什麼是瘋癲的話呢？應該是看起來、聽起來不合邏輯、不合道理的話，甚至是不合佛法的話。

前天，有位日本教授到我們文化館來，看到《禪門囀語》裡有一篇心得報告，題目是〈師父是騙子〉。如果根據一般佛法講，這是大逆不道的話，怎麼可以說師父是騙子？師父騙了誰啦？如果以禪的立



場來講，這種騙子越大越好，那釋迦牟尼佛也是騙子，而且釋迦牟尼佛所講的經典，通通是「胡說」。佛在《金剛經》中說：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」但他又說：「若人言如來有所說法，即為謗佛。」可見佛也是大騙子。

## 二、乖牛與笨牛

其實這個「騙」是有安慰、鼓勵、引導、誘導的意思在裡頭。小孩子不肯吃飯，母親會說：「乖乖！你趕快吃，吃過飯後，再買糖果給你吃。」小孩子吃過了飯就忘了，他已經吃飽了，還要什麼東西！所以母親對孩子也是用騙的。不單是騙，而且是哄、嚇、詐、騙。最好聽的話、聽起來最舒服的話，是哄。哄是真的嗎？當然不是。在佛陀的時代，佛看到一個人在罵人，他說不能罵人，不但不能罵人，連牛都不能罵。佛講了一個牛的故事作例子：

過去有兩頭牛，拉著兩輛車子走，一頭牛走得快，一頭牛走得慢，走得快的越走越快，走得慢的越走越慢。原因何在？原因是駕車的人不一樣。前面那頭牛走得快，因為那駕車的人對牛說：「我的乖牛，你是我的寶貝，你是我最聰明、最好的牛。我就靠你而已，你替我趕快拉，拉到盡頭，我給你好東西吃，好的草、好的糧。」等到這頭牛拉不動了，駕車的人又說：「我不相信你拉不動了，你的力氣比現在更大、更多，你是世界上最好的牛，所以我最喜歡、最疼愛你。」於是，那頭牛又拚著老命繼續拉。在後面那頭牛就不一樣了！趕車的人老是罵牛：「你這笨牛、懶牛、壞牛、糊塗牛！怎麼老是休息，又是小便，又是大便，這麼沒出息！你看前面那頭牛，人家跑得多快！你再也不走，回去以後，我把你賣掉；再也不走，回去後乾脆把你殺掉！」這頭牛想，

反正是死，反正是壞，反正是懶，是沒有用，於是牠就蹲下來，索性不走了。

所以，三藏十二部的佛法裡面，沒有一句真話，都是講這些哄的、騙的。那麼有沒有詐或嚇呢？《地藏經》中講到：「你們不能做壞事；你們如果做了壞事，存了壞心，要做畜生，墮地獄、餓鬼。」這是什麼？這就是嚇。禪宗祖師善用詐，詐就是詭計多端，不直接了當跟你講。譬如說，本來希望你向東走，可是曉得你這傢伙不聽話，叫你向東，你一定不向東；所以跟你說：「不要向東走，東邊最不好了，我不希望你向東邊去！」你想想：「哼！你不要我向東邊去，我偏偏向東去！」這下子便上當了，本來就希望你向東邊去。像這種情況，在經典裡叫它作方便法。方便法不是究竟法，方便法是可以依不同的人而用不同的方法。比如同樣的希望大家向東邊去，對某甲叫他向東邊去，對某乙則叫他往西邊去，而達到的目的卻是一樣的。比如令一人自臺灣向東走，令另一人自臺灣往西走，最後這兩人可能是在美國的紐約會合。這就是詐、騙。

### 三、魚在天上飛、羊在海底吃草？

比如「魚在天上飛、羊在海底吃草」，這是沒有意思的話，是不可能的。有時候我說：最高的地方是海底；最深的地方在山上。這是不是相反呢？就常識而言，這是沒有道理。可是，講道理會使你頭腦想得更多。為了叫你不要講道理，祖師們講瘋話，甚至講逢佛殺佛。有的祖師講，念一句佛要漱口三天。這到底是什麼意思？如果你能達到「日日是好日」的程度，你就可以體會到這些話的真義。



「日日是好日」是心中沒有分別，沒有你我、好壞、大小、長短、男女等，這些相對的全部都沒有。那麼是不是有統一的、絕對的呢？統一的時候如果覺得統一了，那麼統一的本身還是分別心。真正的無分別心，是沒有矛盾，也沒有統一。如果執著於統一，表示在統一之外，還有矛盾。自以為：我是在無分別、沒煩惱這一邊，其他的人則是有分別、有煩惱；別人無智慧，我有智慧。

一般宗教、哲學，大致上在追求一個理想，追求超越現實，追求超越我們平凡世界的一個境界。所以有神的世界、有人的世界；有戰爭的世界、有和平的世界。大家追求和平的世界，反對戰爭的世界；又追求聖和靈的世界，希望離開凡夫或人的世界。這是哲學、宗教上的二分法，就是希望從人間、現實的超出，而達成一種理想，或者是從我們的現實生活得到解脫。像這種情況，永遠是追不到的，永遠是沒有的、虛幻的，永遠是假的、不可能實現的。這好比一條狗，背上綁一根桿子，桿子上掛一塊肉，狗要吃這塊肉；狗在跑，知道有一塊肉在牠前面，可是永遠吃不到它。為什麼吃不到？因竹桿子綁在身上，狗跑，竹桿子也被狗帶著跑。所以要追求一個統一的、永恆的、聖靈的，或者是理念的、理想的境界，那是永遠不能實現的。

再說我們所講的無分別心，到達無分別心的時候，現實的世界就是理想的世界，理想世界和我們的現實世界不分，煩惱本身就和智慧一樣，我們凡夫的生活和聖人的生活沒有兩樣，所不同的，就看你的心是不是平了。如果心很平、很穩、很實在，那麼一切本身都是好的，沒有什麼不好。如果自己的心常常在動，那麼一切外在的現象，通通是扭曲的了。



#### 四、海面無風三尺浪

我常常作這比喻：一面鏡子如果被擺動的時候，影子就看不清楚；一盆清澈的水，用嘴巴吹動它，再看水中的影子，一定是扭曲的。我們的心，經常在動，大概像颶風時海面上的波浪；如果心比較穩定，那大概像颶小風。我們國人常常講「海面無風三尺浪」，船在海面上走，我們不覺得有風，可是浪還是有的。平常的人，在有煩惱的時候，恨不得要殺人！或者想要追求什麼，譬如想追求一個女孩、男孩，或是發生三角、四角關係的時候，挖空心思，用盡辦法，想去對付他人。社會上發生的罪惡，不外是為了金錢、男女，還有名譽。

有一次，我在美國，對一位中年的中國徒弟說：「你不夠坦白！你有問題為什麼不明白講？偏要兜著圈子講。」又說：「你已經這麼大年紀了，要好好改過。」聽了這些話，他好難過，他已經是五十多歲的人了，聽了這些話受不了。回去之後，他好幾天睡不著覺，三個多月不來看我，又接二連三地寫了好幾封信來罵我，每封都是四、五千字的長篇大論。我也不去理會這些惡毒的信，何必動那麼多頭腦！如果也像他一樣，他寫來幾千個字，我也回他幾千個字，這樣我不是和他一樣起煩惱，何苦呢？後來這個人變得很和氣，很感謝師父。他說：「您真是師父！我做不到。您說我一句話，我就受不了，我說您這麼多，您都受得了。」我就告訴他：「你遇到事情，心裡太容易激動，這樣子身體不容易健康，平常睡覺一定睡不好。你多思、多慮、多憂、多累、多鬥，只有增加苦惱。學禪第一就是要我們身體健康，第二就是晚上睡覺睡得好，第三就是要我們平常無憂、無慮，不要自找苦惱。這就是我們學禪的人最基本的態度！至於高深的開悟是什麼，我們且不要去理它。」



從此以後，這個人非常精進，努力用功。

這段話是什麼意思？就是說我們的心容易受環境影響而波動，我們自己常常跟自己過不去，自己找自己的麻煩。

## 五、直心是道場

我們要在「無」處用心，要以無得失心、不計得失來做一切事，使我們的心處在平凡之中。平凡的心就是好心，好心就是無分別心，無分別的心就是直心。佛教有一句話：「直心是道場」，一般人不懂直心，以為心直口快就是直心；其實所謂直心就是心不扭曲，沒有波紋，念念都是平直的。道場又是什麼？就是與道相應的地方。中國人有時把道解釋作一條路，平的路大家都喜歡，如果路上都是坑，大概就不喜歡。心是直的、不扭曲，那就像一條筆直、平坦的大路。

如果是扭曲的心，還不是很壞的心；混亂心和顛倒心比扭曲的心更糟糕。所以修行的人，先要從亂心、倒心著手，修成不亂、不倒、有秩序的心，再從有秩序的心變成直心。真正的直心，是一片很平的心，不只是一條直線；直心不但是普遍的，而且是永恆的，因而直心也叫作不動心。

到怎樣的情形才是不動心呢？心要完全不動是很不容易的，從菩薩道的修行過程來說，到了第八（不動）地，才是真的完全不動。平常人的心在時間上會動，在空間上也會動；在此地、此時不動，而換了一個環境可能會動。所以，平常人不能維持完全不動，就是我們修行學禪的人，也很不容易做到日日是好日。如果在任何時間、任何地方，心永遠不動，到了這種程度，可以說是到了無心、無智的階段。學禪的人由散亂心變成單純的心，由單純的心變成一心，從一心變成



無心，這是三個階段。證到阿羅漢果，就是無心；不單是沒有分別心，連統一心也沒有。心統一而不自覺，就是連和「分別心」相對的「統一心」也沒有了，這就是無心。若有統一的心，仍是凡夫外道的境界，這還不及佛法的小乘。

## 六、無智亦無得

《心經》裡講到「無智亦無得」。有說不要智慧，那就不用開悟了；沒有悟可開，就沒有智慧可得；既然沒有智慧可得，我來修行做什麼呢？所以說這種人很矛盾。有人很喜歡念《心經》，也念得很好。可是，如果告訴他沒有智慧這樣東西，沒有智慧可得，他就怕得不得了！有一位老居士，已經學佛多年了，然在禪七期中，聽我說沒有阿彌陀佛，沒有釋迦牟尼佛，沒有悟可開。這麼一講，那位老居士就跟我說：「師父，我想走了，我不能再住下去了。幾十年，我好不容易信了佛。這下子佛也沒有，什麼也沒有，再下去不得了了！我還是希望有佛。」結果他真的中途先走了。這位居士有沒有念《心經》呢？他每天都念呀！我們早晚課都要念到《心經》的，他有沒有看到「無智亦無得」這句話呢？有的，可是不能接受。

有智仍舊是小乘，無智才是成佛。有智慧還不是好日，無智慧以後才是日日是好日。為什麼有智不是好日呢？因為證到阿羅漢果以後，他有涅槃在，就覺得有凡夫、有聖人、有生死、有涅槃；他厭離生死而願意永住涅槃，得無餘涅槃，不再來世間受生死、六道輪迴之苦。可見羅漢並不是究竟無分別，他還是有分別的。相對的沒有了，統一的也沒有了，這個時候便是智慧；如果連無相對、無統一也都沒有了，這才可以說是無智。

我在《禪門囑語》中講到人人都在做夢，做夢的人在做夢，醒



的人也在做夢。那麼，佛做不做夢呢？佛也在做夢，而這個夢是做給我們看的。「無智」不是愚癡嗎？不是的。空有幾個層次：第一層是空掉分別、相對，第二層是空掉統一，第三層是空掉「空」。第一層是外道之統一，第二層是空，第三層是空非空。一定要到空非空的程度，才算日日是好日。一個人到了日日是好日的時候，還會看到壞人、見到壞事嗎？

《六祖壇經》講道：「煩惱即菩提，生死即涅槃」，也可倒過來講：「涅槃即生死，菩提即煩惱」。對一個大徹大悟、一悟永悟的人來講，根本不再分別生死與涅槃。因為眾生有生死，所以他有生死，而不是因為他自己有生死，他是因為眾生而有生死，他只是眾生的一種反映。他本身已不存在，因有眾生而他存在。沒有佛這樣東西，因為眾生而有佛；沒有菩薩這樣東西，因為眾生而有菩薩。佛菩薩已經是最高、最圓滿、最究竟，在他們已經沒有生死和涅槃的問題，但是為了眾生，所以佛菩薩還往來於生死。菩薩自己存不存在？他們自己並不覺得自己的存在。如果自己還覺得自己存在著，那就是還有我——我存在於涅槃，我存在於智慧；我能入涅槃，我有大智慧。既然無我相、無人相、無眾生相，這些相通通沒有了，當然他本身是沒有的。因此佛是沒有的，菩薩是沒有的；但是對眾生來講，佛是有的，菩薩是有的。

日日是好日，人人是好人，事事是好事——對已徹悟的禪者來講，既沒有壞人，也沒有壞事。因為沒有人可以傷害到他，也沒有事可以使他煩惱，他本身是沒有好壞等價值觀念的。他們既不如凡夫以個人為中心作價值判斷，也不像外道以全體的宇宙為中心作價值判斷。正因為泯除了所有的分別心，所以對他們來說，日日是好日。☉

# 武藝中的禪

## 空出你的杯子 · 認識真正的威脅

◆ 漢喬伊

編者按：《武藝中的禪》（慧炬出版社）作者漢喬伊，為美國新聞記者、專欄作家及影評人。一九五二年，漢喬伊開始拜師習武，後於一九七九年將其習武心得彙集成膾炙人口的《武藝中的禪》一書。作者透過敘述自身二十多年的習武經歷，強調「禪」在武藝中的重要性，以及在他生活各個層面所產生的影響。本刊節錄〈空出你的杯子〉和〈認識真正的威脅〉兩篇短文，與讀者分享。

### 空出你的杯子

一九六四年的一個夏日，長堤運動場內的空氣悶熱而帶有汗臭。空氣調節故障了，國際空手道大賽的觀眾，在看了幾個小時的比賽後，變得有點煩躁。那時候，年度大賽的主辦人派克拿起麥克風，向大家介紹李小龍；李小龍準備示範空手道。整個會場立即安靜下來，大家向前張望著。李小龍在電影生涯之前，早已是武術圈中的傳奇人物了。

李小龍身穿簡單、黑色、合身的功夫裝，走上突起的拳擊臺。他文靜地簡單說明他的武藝，然後就開始示範。看一位身材魁梧、肌肉發達的男人表演空手道，是很過癮的事。表演者展現純然、生龍活虎般的力，全場觀眾無不為之懾服。但對我來說，能夠看到身材苗條的男人以使人目眩的速度發揮技巧，他的動作像飛鳥一般的迅速和優美，更會叫我歎為觀止。李小龍表演完之後，全場鴉雀無聲，隨著又響起如雷的掌聲。

幾個星期後，一位朋友替我安排與李小龍見面，我希望從他那兒獲得個別教導。李小龍在選擇學生方面是很挑剔的，這次見面可說是給我一個試聽的機會。



因為他只個別傳授，沒有正式的道館，所以我們約定在我家見面。他準時來到，我走向前院接他。乍看起來，他似乎比在臺上還小。他穿著合身的長運動褲和綠色罩衫，露出結實的肌肉。當我們握手時，他微笑著，但立刻就轉入正題。

「你為什麼要跟我學習？」他問。

「因為我很喜歡你的表演，我也聽說你的功夫最好。」

「你學過其他的武術嗎？」他問。

「很久了。」我回答：「不過，不久前停止不練了，現在我想從頭開始。」

李小龍點點頭，叫我表演我所知道的功夫。我們走到車道上，我就把從其他師父所學得的功夫一套一套地表演，他很用心地看著。然後他就叫我做幾樣踢、蹬的基本動作，並槌擊掛在車庫橡上的沙包。

「你知道你必須忘掉你所學過的一切功夫，從頭開始嗎？」他問。

「不知道。」我說。

李小龍露出笑容，把手輕輕地放在我的肩膀上。「讓我告訴你一個我從師父那兒聽來的故事。」他說：「這是一個日本禪師接受一位大學教授邀請的問禪故事。」

「很明顯的，這位禪師從他們開始談話的時候，就覺得該大學教授對於學禪並沒有多大的興趣，因為後者總是在發表他的意見和學識。禪師耐心地聽著，最後建議去喝茶。禪師把教授的杯子倒得滿滿的，而後仍繼續倒茶。

「教授看到茶杯的茶溢出來了，忍不住說：『茶杯滿了，不要再倒了。』」

「『就像這個杯子一樣。』禪師說：『你充滿了你自己的意見和理論。除非你先空出你的杯子來，否則，我怎麼樣教你禪呢？』」

李小龍盯著我的臉。「你知道這一層嗎？」



「我知道。」我說：「你要我把過去的知識和舊習慣的心空出來，如此，我才能學習新的東西。」

「一點都不錯。」李小龍說：「現在我們可以開始上第一課了。」

這並不是說李小龍禁止我用批判的心對待他的教導。事實上，他歡迎討論，甚至辯論。但，當我老是在某一點上鑽牛角尖時，他總是說：「至少先空出你的杯子，試試看。」

後來，我知道李小龍身體力行他所教我的。年輕時，他在香港跟著名的武師學習詠春拳的功夫。十幾歲他來到美國，他觀察派克的肯波空手道（編註：艾德·派克Ed·Parker，美國空手道之父，創立空手道肯波流派別「KENPO-KARATE」），從中學到了他所喜歡的手的功夫。從跆拳道中，他學到了威力無比的踢法，使得這項韓國武術如虎添翼。他也學習其他的武術，擷取他認為有用的技巧。雖然他被視為當代功夫最好的高手之一，他卻一直在學習，一直在改變和進步。他確實讓他的杯子空著。

李小龍不僅將他的體能發展到圓滿的程度，他也藉著學禪來修心。他在洛杉磯的住所，滿屋子都是用中文和英文寫成的禪書，從地板一直堆到天花板。

自從我首次跟李小龍學武以來，到現在已經十多年了，而且年逾五旬。雖然我有超過半個世紀的生活經驗，但，有時候對新觀念或新技巧仍會不耐煩。但當我感到心煩氣躁或自以為是的時候，我就將李小龍教我的，拿來提醒自己，試著空出杯子，以容納新的方法和觀念。

這是我第一次學到武藝中的禪，以及它在生活上的應用，雖然當時我並不知道它就是禪，它只是良知而已——這就是禪的真諦。

## 認識真正的威脅

在我開始學習武藝之前，我很容易被力的假象所嚇唬——來勢洶





洵的威脅、倔強不妥協的人、魁梧粗壯的人、傲慢自大的知識分子、桀驁不馴的侍者、死糾活纏的推銷員、面目可憎的汽車商。每回一碰上這些人，我常常以極端的態度反應。有時候，我會很快就從現場退縮，感到渾身不自在、窘迫並對自己發脾氣；有時候，我卻立刻不假辭色地怒斥對方，把自己捲入直接的衝突之中。

在道館中，當我面對威猛的對手時，我的反應也常常如出一轍，症狀也一樣。我變得緊張、臉紅和劍拔弩張。

有一天，李小龍把我帶到我家的車道上。他要我站著不動，並把一隻腳盡量往前伸。然後，他要我慢慢地轉個圓圈，他就會拿著粉筆在我腳所伸到的地方做記號。

李小龍於是隔著一段距離站在圓圈之外，對著我猛揮拳和做些佯攻的動作。我僵住了，等待著他的攻擊。

「你太緊張了！」他說：「但又為了什麼呢？從這個距離我根本傷害不到你。」

他把距離稍微縮短一點，直到他的腳侵入我的圓周為止。我又開始緊張了起來，李小龍再度揶揄我：「我還沒有靠近到傷害你的程度，你有什麼好緊張的？」

突然間，李小龍整個人踏進我的圓圈。我出於本能地往後退。「好極了！」他說：「你把你的圓圈往後挪了，因此，我再也威脅不到你。現在，假設我就站在你的圓圈邊緣上，我真的對你構成威脅嗎？」

我搖搖頭。「不構成威脅。但，假設我在圓圈內，身體受到威脅，又該如何？」

「當你的對手就在你的圓圈內，你不能或不願進一步後退時，你就必須戰鬥。但在這之前，你必須控制你自己，維持安全的距離。」

當我的武藝能力增加時，我的信心也增加了。我可以冷靜地站在後面，讓對手在佯攻或威脅的企圖中筋疲力盡；因為我信心十足，我



知道必要時我可以打敗他們。

不久之後，我有了機會可以把這種態度應用到企業生活上。有一天在會議中，我遇到一位攻擊性很強的人，他總是把部屬置於防禦的狀態，以贏得爭論。我很快就了解他的恐嚇並不會真正威脅到我——再怎麼說，我都不是靠他吃飯——我沒有必要採取攻擊性的反應，我自信我的工作做得很好。他只是用言語對我挑釁而已，所以如果我能夠不加理會，他很快就會筋疲力盡，單掌拍不響啊！

恐嚇者執意要激起他威脅對象的反應。當他的企圖失敗時，他很快就會筋疲力盡，事情就是這麼簡單。對我挑釁的人終於聳聳肩，放棄了。我們二人之間並沒有真正發生衝突，但他卻輸了這場比賽。

如何應付威脅你的人和情境呢？韓師父（編註：韓奉洙，韓國武師，漢喬伊向其拜師，從他學合氣道）的忠告是：「即使這件事發生在朋友之間，我也從不遽下決定。」他說：「正確的方法是三思而後行。其中有一部分要靠忍耐。為了避免被嚇倒，你必須多思考、少反應。」

| 禪學講座 |

## 妙定功 · 超享壽

洪啟嵩老師以禪學原理所創出的妙定功，簡單易學，提供大眾如何解開身心的壓力點，開展無盡的生機與力量。透過練習，成年人可身心解壓，銀髮族可長壽長春，兒童專注力、學習力可增長，並能改進呼吸與心念，產生最深刻的寂定！

101年6月23日(星期六)下午2時30分

主講人：洪啟嵩老師

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

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

預告 101年7月21日將邀請慧開法師主講  
「生死兩無憾——認識安寧照顧與臨終關懷」

# 禪修指要

## 六門教授習定論講錄

意樂門、依處門、本依門  
正依門、修習門、得果門  
六門環環相扣  
是止觀入門與止觀雙運的禪鑰

《六門教授習定論》是以唯識學為基礎所建立的禪修教學系統，由無著菩薩所造，世親菩薩作釋，唐朝義淨大師漢譯。繼程法師參考呂澂教授的現代釋文，融入天台止觀及話頭禪法的個人實修體悟，為讀者完整介紹：修行的意願與終極目標，修定所應具備的條件，調心的方法與歷程，親近善知識的態度，如理作意、寂因作意、定慧等學的效果，以及覺悟者的生命境界等。

### 精采內容推薦

禪修能培養專注力。我們在作意時，一旦察覺到心散亂的情況，要立即捨掉它，不需要抗拒或生氣；因為負面情緒會讓心產生掉舉，形成更大的干擾，所以盡量保持客觀、中立的態度，回到方法上，讓心安住就對了。平時生活中，有些人會以佛號、咒語或重要經文做為依止的正念，心會比較容易與正法相應。



止觀  
禪修

### 解行相應組合

繼程法師詳細解說天台止觀的二十五種方便，禪定過程的各種境界與對治之道。

《禪修指要》&《小止觀講記》

●合購優惠價399元（原價560元，5/31止）



◎作者：釋繼程

◎定價：260元

5/31前至法鼓體系書店購買本書  
即享78折優惠！



# 慶祝本師釋迦牟尼佛誕辰

耘苑精華

● 陳清香

時序進入四月後，佛教界道場均舉行浴佛法會，以慶祝教主釋迦牟尼佛的誕辰。釋迦牟尼佛是紀元前五百多年，誕生在印度迦毗羅衛城的王子。其一生事蹟十分輝煌，以出家悟出的佛法教化眾生，直到今日仍歷久彌新。

為紀念世尊，每年在四月八日舉行浴佛法會，以花草作一花亭，亭中擺設誕生佛像，以香湯、水、甘茶、五色水等物，灌沐佛身，並唱讚頌辭；此稱為「浴佛節」。

浴佛的儀式源自印度，隨著佛教傳入東土。如依文獻記載，在東漢靈帝時，有丹陽豪族笮融曾造佛寺、立佛像，也舉行過浴佛儀式。

臺灣的佛寺在清國時代，每年陰曆的四月八日，必舉行浴佛儀式。到了日據時代，改成陽曆的四月八日舉行，但民間仍依舊時慣例，多半依陰曆，即陽曆的五月間舉行，如艋舺龍山寺、大稻埕龍雲寺，均在五月下旬舉行浴佛式。

近年來，每年陽曆的四月八日，臺灣中國佛教會盛大舉辦不同形式的慶祝節目，或演話劇，或以歌唱，或辦展覽；在諸多熱鬧的活動中，總少不了浴佛的儀式。傳統佛寺在舉行儀式時，主法法師必有唱辭，其辭稱為〈浴佛讚〉：

「九龍吐水，沐浴金身。天上天下獨為尊，七步寶為尊，七步寶蓮生。威德光明，法界永沾恩。」



圖一：太子降生

「菩薩下雲中，降生淨飯王宮；摩耶右脅娩金童，天樂奏長空。目顧四方周七步，指天指地稱雄。九龍吐水沐慈容，萬法得正宗。」

「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。」

而南傳系統慶祝釋迦世尊誕辰日，與北傳稍有出入。南傳定古印度的陰曆六月十五日為「衛塞節」，如斯里蘭卡政府，配合當日佛教徒供養三寶，佛寺舉辦法會，下令禁止殺生、賣酒，釋放部分囚犯；僧人則日夜演說佛法，或念誦守護經文，以消災祈福。

一九五〇年，世界佛教徒聯誼會於斯里蘭卡首都可倫坡，舉行首屆會員大會，會中決議世尊的誕生日為西元前六二三年，成道日為西元前五八八年，涅槃日為西元前五四三年。而南傳上座部佛教徒，更認定佛陀誕生、成道與涅槃，都在陽曆五月的月圓日。將此三節日匯集於一日，統稱「衛塞節」，三事集成一慶。

一九五四年，世界佛教徒聯誼會於緬甸首都仰光，召開第三屆會員大會，會中，決議「衛塞節」為世界佛陀日。而五月的月圓日，往往是五月第二星期日。此日在西方社會已定為「母親節」，因此每年五月的第二個週日，便有多重的紀念意義——衛塞節、佛誕節、母親節，以紀念釋迦世尊的誕生，也同時感懷世尊母親摩耶夫人。

慧炬機構往年也曾在印光祖師紀念堂舉辦浴佛會。淨廬念佛會亦曾於民國一百年，舉辦一場慶祝佛誕暨母親節的活動，假臺北市立啟聰學校隆重舉行。在廣大的室內操場中，講臺前安排佈置了香湯及悉達多太子像，外框再罩以花架，形成典雅的花叢。與會者隨著頌辭，按序一一舉瓢舀盛香湯淋澆在悉達多太子身上，並加以禮拜。

今年陰曆四月逢閏月。早在陽曆的四月八日，中國佛教會已於二二八紀念公園舉辦了佛誕慶祝會。其次，陽曆的四月二十八日，為陰曆四月八日，臺北大部分道場亦在此日舉行浴佛法會。如佛光山臺北道場啟建浴佛法會，而後又在五月五日至十三日於佛光本山，結合衛塞節，假佛陀紀念館，連續演出精彩節目。

紀念釋迦世尊誕生的圖像，自兩千餘年以來，徧佈印度、中亞、南亞、東北亞及東南亞等地，可說只要是佛教流佈的地區，便有佛傳圖像。中土早期在南北朝之際的表現方式，可分釋迦一生事跡的佛傳圖像，與單純的佛誕圖像二類。前者將佛誕歸為佛傳的一部分，後者以佛誕事蹟為主軸，可分右脅而降、九龍沐太子、七步行等三個畫面。而唐、宋以後的佛誕圖，則以九龍沐太子與步步生蓮為常見圖像。

臺灣佛寺建築彩繪裝飾，屬於前清時代所立的古蹟佛寺中，



以佛傳或佛誕為主軸者，並不多見。到了日據時代所創的佛寺，則多以釋迦的供像為主尊；若以觀音為主尊的古佛寺，亦增添了緬甸玉雕釋迦佛。雖然孩童模樣的悉達多太子像，並非佛龕中的長設供像，但佛傳圖像在殿宇內已是較常見的繪飾。

近半世紀以來，臺灣所創建的佛寺，回歸以釋迦世尊為本尊，大雄寶殿內四周也掛上了佛傳故事的圖片。如民國四十九年創立的臺北慧日講堂，大殿內兩旁側牆上下窗戶間，便懸掛了十幅版刻印刷，

外加木製邊框的「釋迦佛傳圖」。再如臺北法光寺，原為如學法師所創建，民國五十初年，請臺府展畫家陳進，以膠彩畫畫了十幅「釋迦行誼圖」，主題分別為「釋迦誕生」、「周行七步」、「釋尊幼年時」、「釋尊少年時」、「悉達多太子離城」、「太子修習苦行」、「最初說法」、「佛陀授沙彌十戒」、「佛陀教化農夫」與「佛陀入大涅槃」。懸掛在大殿四周，極具特色。此



圖二：四門遊觀



圖三：剃髮向道



圖四：六年苦修

十幅畫中，第一幅「釋迦誕生」描述摩耶夫人產子。第二幅「周行七步」，畫面中以明朗單純的空間，描繪出童稚的悉達多太子；太子頂上外加數圈佛光，腳下六朵蓮花成列，四周散落飛舞著蓮花瓣。十餘年前，此十幅圖畫曾遭盜竊，被偷走三幅，至今仍下落不明。「周行七步」圖沒有被竊，仍留存在法光寺中。

又如位於士林的報恩寺，原創於日本大正十一年(1922)，由禪覺禪師擔任第一任住持。現任住持普瑛法師為第三任。民國七十四年改建完成的新大殿內，其左側牆、右側牆，以及主尊佛正前方門額上端的實牆，均鑲嵌著浮塑畫。三面共計九幅「釋迦佛傳」，每幅寬度約有一公尺以上，其標題分別是「太子降生」、「四門遊觀」、「剃髮向道」、「六年苦修」、「初轉法輪」、「富商獻供」、「度弟難陀」、「釋尊說法」及「佛般涅槃」。

其中位於佛龕左側牆面下端的畫面主題，是以「太子降生」為題的佛誕圖——畫面正中央，悉達多太子作童子造型，頭頂上為舟形光背，赤裸身子，腰圍絲巾，立於七朵一字排開的第二蓮華花蕊上，一手指天一手指地，正是七步生蓮的表現。悉達多太子身旁為摩耶夫人，頭頂戴著寶冠，微側身子，右手下垂，左臂彎曲，上身以薄紗輕披，下裳亦以巾帶緊束；頸項、手臂、手腕、足踝等，亦均有項鍊瓔珞為飾，以彰顯其身分的尊貴。夫人的右側身旁為四位隨從，三位雙手合十跪姿，一位手捧燈具站立姿勢。悉達多太子右側亦有四位隨從，三位跪姿，一作立姿，頭上冠飾，身上披帛，全然印度式樣。值得注意的是，右側一位三頭四臂的天人，亦前來禮拜。(見圖一)

「太子降生」，全幅描述在花木扶疏，欣欣向榮的景致中，摩耶與太子身後是一片茂盛的樹林，樹葉片片，清晰可見。三面四臂的天人身後，是一群浮在雲端或飛翔或舞蹈的伎樂天人。這



是一幅結合透視學與空間美學為基礎的圖像，平面的架構中，表現了立體寫實人物的美感。

「四門遊觀」，描述在大道上，悉達多太子坐在華麗的馬車上前行，太子轉身向右注視一棵大樹下的拄杖老人、蹲踞病人、橫陳枯骨，以及盤腿的修行人。佈局生動，人物造型鮮明對比，具視覺震撼力。（見圖二）

「剃髮向道」畫中，悉達多太子盤腿坐在草地上，左手高舉頭髮，右手舉劍剃髮，表現欲離家修行的堅毅決心。身前為馬夫車匿及寶馬犍陟，二者神情哀傷及無奈。（見圖三）

「六年苦修」，在一片自然的原野中，一棵大樹下，悉達多太子盤腿苦修，身上肌肉枯槁，肋



圖五：初轉法輪



圖六：富商獻供



圖七：度弟難陀



圖八：釋尊說法



圖九：佛般涅槃

骨突出，但神情篤定。在他四周，陪襯著一些人物或供養人，以襯托釋迦的苦行。(見圖四)

「初轉法輪」，描述佛陀放棄苦行，在菩提樹下成等正覺。釋迦世尊面容豐腴，面對著憍陳如等五位比丘，正在做第一次的說法。(見圖五)

「富商獻供」，乃描述佛陀成道時，富商大力捐輸以為供養(見圖六)。「度弟難陀」，描述世尊的從弟拋棄富貴的宮廷生活，隨佛出家修行(見圖七)。這二幅是比較創意的題材。「釋尊說法」則描述世尊面對百千群眾說法，場面壯闊。(見圖八)

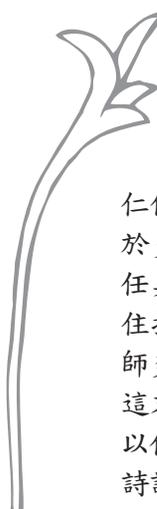
「佛般涅槃」圖，以臥佛形態出現。圓滿的世尊容顏，雖入涅槃像，仍具三十二相，八十種好。四周弟子們圍在身前與身後，神情肅穆而莊嚴。(見圖九)

此九幅佛傳故事圖浮雕，約製作於八十年代，是一位住在陽明山的匠師創意製作的。人物比例合度，主旨鮮明，佈局深具變化，是一組難得一見的佛傳佳作。🌀

# 菩提道上

(二九〇)

## ●仁俊長老



仁俊長老(1919~2011)，六歲半出家，曾任教於多所佛學院，一九七二年應聘赴美弘法，擔任美國佛教會會長，與美國佛教會紐約大覺寺住持。仁老深入經藏，戒行嚴謹，親近印順導師多年，深得導師器重，讚曰：「志性堅強，在這末法時代是很難得的。」並言：「與我同住中以仁俊最為尊嚴。」仁老學養俱佳，時以文章、詩詞、偈語示人「慈悲、智慧」，激發菩提心。

### 🌸 四〇九七

最善於操心、警心、治心、用心的人，菩提心點悟得不執自我，不忘緣起，深觀緣起蕩遣我，我空法明（現）、意底通豁得脫離壅滯，不悶不慮。昏散、逸亂、顛倒、頑固的妄識，以菩提心監管、降伏、拗轉得間不容髮，力能奪私，做人應具而必盡的真使命、大道義，才會從容、服膺、現形得爽朗明快，果決足實。

### 🌸 四〇九八

佛法從念頭上出入往來得分明落實，所思所行的一切，則不受感染，能轉感染者。「正學」，全從不受惑上見出；「正修」，全從能轉惑者練就。不說空話，不墮空願的究竟畢真者，莫不這麼直豁肝肺，篤摯摯雄渾渾地襯涵、迸發一片無盡佛法。注意呀！凡能體肯、護持、承續慧命的，佛法「鉏鋤」總是猛下得透骨（痛沉）徹心（愧沸），端的這麼琢鍛品象，陶鑄範儀，樹立風徽的。我們必須受得了、耐得住、透得過如此絕情絕見的鉏鋤，才會練出絕不受惑，永不敗倒的一群哩！

### 🌸 四〇九九

菩提心不離眼前，眉稜舒展得直直豁豁，內在則澄廓得沒什麼遮盤了；菩提願直懸胸門，意地通涵得平平澹澹，外在則穆和得沒什麼諍對了；菩提行徧察事緣，

「法印」覺示得露露敞敞，身心則空明得沒什麼耽戀了。生活過得不滯的，生命忍（攝）得不倦的，生死練得不（敗）倒的，全憑這樣的不離、直懸、覺示啊。

 四一〇〇

人做得不苦惱的，不讓「我見」作主，以智治見猛伏我；佛學得最安樂的，不許「我愛」盤心，以悲代愛常為人。

 四一〇一

菩提心的大作用是什麼？一切時處成為與人群結識、交往、貫聯性的暢流流的大動脈，永不滯塞堵閉。菩提願的真功效是什麼？一切場合作為與人際化合（一體）、交融（一味）、無障礙的壯闊闊的大通道，蕩絕棘刺險黑。菩提行的淨力能是什麼？一切境緣視為以人事（紅黑倏變中）歷練（慈忍慧默）、植積、總持得穩正正的大道程，透脫悖僻詭崇。

 四一〇二

講德行，常與苦難者接觸得聲氣相通，血淚相見，則不敢、不忍享世俗福，救苦之心數數迸發。談智行，常以奮愧心將經（律）論體解、體持、體悟得語（意）必詮法，身不造（染）業，身心則健振光潔，與法相應續慧命。

 四一〇三

最真實的人，用熟了菩提心，忘卻了真實我；最深厚的人，開廓了菩提願，笑迎著大怨家；最遠大的人，看清了菩提行，提扶著苦惱者。

 四一〇四

財上不被人看小了，法上不讓己昧卻了，人格與智慧就有番真切契融，心眼光正不腐僻；「命根」不被「我」看重了，志能不讓人看「怯」（省）了，人德與慈悲就有番充分發達，肝肺鮮旺常振荷。☉

（本文由果慶法師整理提供）

# 金剛般若波羅蜜經箋註(十)

## ◆日慧長老

日慧長老，一九二六年五月九日出生，於二〇〇八年七月六日圓寂。私立武昌中華大學肄業。剃染後於法義與實修上深耕潛修，深解經論，學德兼備。歷任台、港諸佛學院教師。晚年，他將半生遨遊法海，已臻圓熟的佛學思想化為著作，先後著有《佛法的基本知識》、《禪七講話》、《佛教四大部派宗義講釋》、《華嚴法海微波》、《伏心察聞思集》等書，交由慧炬出版社出版。其中，《般若心經略說》與《金剛般若箋註》是他生命最後深得般若法味、中觀正見後的力作。長老在弟子們的心目中，彷彿文殊菩薩，用生命與智慧照亮大家，分分秒秒都活在為求佛法與利益眾生當中。



如夢幻泡影，如露亦如電：有相行聖者，已見緣起如幻等。這裏故舉如幻等六喻，今亦分別說之。觀諸法如夢，虛妄無所有，無作者；觀如幻，如幻師變男變女，無體性，無決定。觀壽命如水泡，極易破滅。觀善、惡業如影，遇緣則必得苦、樂果報，而此中無作業者、無受報人。觀少年氣盛力壯猶如朝露，歷時不久。觀心行如電，剎那不住。從這六喻專心一意觀察一切有為法，便能生起般若，修習般若度乃至成就般若度，得無上道。

復次，由這一偈還可說明，被凡夫執為實有的諸法乃至正覺諸法的大覺世尊，及被指為一合相的世界，都應視同如夢、如幻……的虛妄現象，這種現象於世俗中可說為有，但無少許實物，而是畢竟空無所有；佛說：「如無所有如是有」【註十】，即是此意。按：無所有謂空，謂無自性；如是有謂諸眾生諸法乃至大千世界。以此義故，亦說空法生於空法，或無自性法生無自性法【註十一】。此中說生實是不生，不生則不滅，不常、不斷等皆如是廣說。諸法若如是，說有，有固應遮，說空，空亦應遮。如《中論·觀行品》偈說【註十二】：

大聖說空法，為離諸見故；若復見有空，諸佛所不化。

話說到這裏，應回到主題——如夢、如幻的虛妄有為法，正是建立二諦的基礎。在這個基礎上，方可說「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色……」等，方可說煩惱、菩提，生死、涅槃是一味法。故我以為最後這一偈，是世尊說本經的重要咐囑。

其次，初分將結束時，佛說：「善男子，善女人，受持讀誦此經，（乃至）先世罪業則為消滅。」正是「使因清淨」的結說。按：《大寶積經·善注意會·神通讚說品》記【註十三】：會中有諸菩薩但得四禪五通，自見往昔多生作多逆罪，憂悔耿耿，滯道不前。這時，文殊大士承佛的神力所加，持劍徐步向佛，作欲害狀。佛曉諭說，得無我法者，害佛不犯逆罪。彼諸菩薩聞之，頓捨憂悔，悟入甚深法忍。今述此故事，以為此註之補，亦兼說明菩提心及般若波羅蜜道能滅罪業之理。接下來便是第五次校德，隨後，並以「是經義不可思議，果報亦不可思議」之誨，補足因清淨所得果報。

後分——顯因清淨相，即是略顯因清淨所通達的法相。最後的結偈，不但是本經的深邃處，同時也是世尊第二時教無相法輪諸經、論的深邃處。

若論本經章節或科判的劃分和標目，那恐怕不是我能辦得好的。但又不能完全不分段落，僅憑箋註，亦不能窺知本經心要。今約本經八次校德，亦即比較修布施度與修般若度所得功德的層次以明之。本經始從初發菩提心至第一次校德為一段落，依此例推諸餘七次校德，合為八次校德，即此八層次校德，施設八段落，正可顯示本經心要。

如何顯示？且從八次校德義說起：

一、總顯般若波羅蜜的殊勝。菩薩發菩提心有三因緣：一者，有度眾生的決心；二者，見眾生及滅度法皆無所得而能忍；三者，菩提心離





相。而此離相菩提心又是菩薩修道之所依，復由菩提心離相是因修般若波羅蜜現得，故般若是能修慧亦是所修道，修一切法到彼岸都是以它為尊為導。布施當然亦不例外，今以布施與之校德，與其說是校德，倒不如說是藉此以明般若的殊勝。復次，此中校德，示修道以無所住為方便勝。

二、示般若以無所得為方便之勝。

三、示般若以離語言為方便勝。

四、示般若以忍無相為方便之勝，此忍乃順無生法忍的柔順忍。

五、示般若清淨相之勝。般若清淨相，此處唯以滅先世罪業說，未用斷煩惱。蓋用斷煩惱，則共二乘道，有證二乘涅槃的語病，滅罪業，則福業不失，成為成佛之福德資糧，經言不思議果報，即是指此。

後分有三次校德：

六、得實無有法發心，是菩薩因。菩提心清淨相：此發心，唯已到彼岸無虞退轉的大士事。廣說如經。

七、示清淨般若波羅蜜是無生法忍。菩薩住是忍中不見相好佛，亦不見因相好得佛。按：此說應是指唯因般若波羅蜜得一切種智。

八、示般若波羅蜜於清淨第一義中無法可得，世俗諦法如夢如幻。按：這是發菩提心者於法不說斷滅相之義。

此八次校德，初分中第一、第二皆以財物施，第三、第四以身施，第五、佛自說因位累世供養承事多佛，悉數計其功德，亦不及後末世有人受持讀誦此經功德，此功德最勝，故在初分後說。第三、第四功德，次後勝前，故置中間。後分中，皆以財施不用身施，蓋此菩薩已得法性身，不復忍割切身肉之苦，無功德增上之義，故不用。

縱觀八次校德，讓人對《金剛般若波羅蜜》教，庶幾得其義趣。而這義趣即是從八次校德顯示出來的；即此也是我不用科判分割本經的原因。

其次，箋註用了《大正藏》十四冊中《伽耶山頂經》的四菩提心為

次第，隨順本經理趣，提供一簡要的修道進程。四菩提心為初發心、行發心、不退發心及補處發心，前二心乃本經初分，合菩薩十地的前六地。初發心在前三地，行發心在次三地；後二乃本經的後分，不退發心從菩薩七地至九地，補處發心在第十地。若要進一步瞭解為什麼能這樣分，似乎要讀讀《華嚴經·十地品》和《伽耶山頂經》纔好。這裏，限於篇幅，也非主題，無意及此，抱歉！

在這個尾聲中，我還要談一事，本經常見的佛說甚麼，即非甚麼，是名甚麼，這類遮詮辭句，讀者不可嫌它重複囉嗦，這正是《金剛般若》說法的要處。這樣說法，原本出於《大經·三假品》，所謂教授假、法假、名假，其具體方式如「佛說」、「即非」、「是名」。即非居中，既指法假，兼指上之佛說為教授假，下之是名為名假；餘處悉皆依此隨宜而說，未嘗越出此之施設一步。如本經說不住相布施及修一切法，不住相見佛，乃至不住相生心……等等，都是三假的主要義趣。不過，秦經有偽筆，這裏是依唐譯校訂後說的。

深邃難解的般若，本經藉由與布施校德開顯，極為善巧！在校德過程中，般若方面，始終是以受持、讀誦，或為人演說少至僅有四句偈作立足點，不動不搖；布施方面，從滿三千大千世界七寶起，次第增上，至滿無量阿僧祇世界七寶，所得的廣大福德，仍然不及受持本經這一少分所得福德。什麼道理？由般若波羅蜜無有齊限、無量、無戲論，不可以有量說；修習次第，亦如空中鳥跡，無從分別；於是，藉布施校德方式，把深不可說的《金剛般若》從使因清淨到德行清淨，用言說完全開顯；並用八次校德一舉貫穿。故我誠言地讚說：「《金剛般若》甚深理，用彼布施一箭穿。」

本經以布施為經，三假為緯，構成一個精純完美的體系，希有！

### 結集後記

佛說是經已，長老須菩提及諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，





一切世間天、人、阿脩羅，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

### 【箋註】

比丘、比丘尼：是梵文的音譯，玄奘大師新譯作苾芻、苾芻尼。比丘意譯乞士，尼表女性。即佛教出家僧或教團中男、女二眾。優婆塞、優婆夷：也是梵名音譯，意譯作男居士、女居士。阿修羅：通作六道之一，不過，什公譯此道為鬼神道，陳真諦譯典亦同。然經中與會者多舉阿修羅，這大概是以阿修羅族為代表之意。此族首領乃北天的多聞天王，據《智度論》末卷後記，阿修羅宮藏有大量佛典，是具備代表資格的。

天、人、阿修羅都是三善道的眾生，有緣的都可以到佛所聽法，三惡道眾生就沒有分了。人身是多麼可貴，宜善珍惜。這裏的文句，過目便解，不需我來關心，我關心的是大家對《金剛經》的歡喜奉行。這話不是面子話，是一個老比丘的一片至誠的心。說二偈以共勉，偈曰：

離是非二邊，不著名字相，說易行不易，時習自芬芳。般若波羅蜜，從心因緣生，先當修一念，水到渠自成。

《金剛般若波羅蜜經》箋註完。

民國九十五年十二月六日箋註者日慧記 ㊦（全文完）

附註：

十：語出《小品般若·初品》，詳《大正》八·五三八中。又，下文「如是」乃至「名無明」句，「如是」二字，應是「不知」二字之訛，否則費解。

十一：此二句，不論那一句都似乎很難理解，如果把它換一句話說：「名字法生於名字法」，也許適合我們的口味些。

十二：見《大正》三〇·一八下。

十三：見《大正》一一·五九〇中、下。



# 《金剛經講義》精要擇錄(七)

——無實無虛

## ◆張泰隆

張泰隆居士於一九六一年自台灣大學藥學系畢業，返鄉前，登門拜訪慧炬創辦人周宣德居士，曾蒙周居士贈予《金剛經講義》一本。時隔五十年，張居士於二〇〇五年，年近七旬，忽然大夢初醒，瞬覺人生短促，常於工作之餘，研讀《金剛經講義》，並將其所領會之精要，擇錄整理，歸結成十篇心得，每篇均先擬定題目，而後再將所擇錄精要相關者歸在主題之下，如此相信將有助於研讀《金剛經》者之瞭解。《金剛經講義》是江味農居士傳世之作，內容發揮般若要旨，既詳且盡，又復旁通諸大乘經，闡發勝義，自一九四二年流通以來，被譽為歷年來《金剛經》註釋中最完善之註釋本。



## 精要擇錄

(I) 「如來所得法，此法無實無虛。」(上半部)

無實無虛：如來所證之性，無可名言，姑為汝等形容之曰無實無虛。無實者名其雖得而實無所得，無虛者名其以無所得而實有，故而得證性。法指證性而言，得乃證性之謂。

(一) 無實者：生滅滅已（凡情空），無智亦無得（聖解亦空）。  
無虛者：寂滅現前（體現），能除一切苦（用現）。

(二) 無實無虛，猶言寂照同時，寂則無實，照則無虛。如來如是，凡夫妄心亦無實無虛。覓心不可得，無實也。蓋爾一念，具十法界無虛也，由此可知凡聖同體。因凡夫執實而不知無實，故不能成聖，二乘又執虛而不悟無虛，故不能成菩薩。一類菩薩能無實不虛，復不虛實俱無，故不能成如來。





無實無虛由虛實俱遣而得來，若存有無實無虛，便是法執，故必遣之，有遣方能證得空寂之性體。虛實俱遣亦即心經所謂無智亦無得，無所得。

- (三) 無實無虛與不生不滅同。本自無生故曰無實，今亦無滅故曰無虛。
- (四) 無實無虛，與有即是空、空即是有，義同。無實，有即是空故；無虛，空即是有故。
- (五) 無實無虛亦與空有同時義同：以其有即是空，空即是有，故曰空有同時（空有俱不可說也）。
- (六) 知無實則知性本空寂，故須遣蕩情執。知得無虛，則知因果如如。故應如所教住，住而無住，無住而住，生無住心，亦即無住生心，寂而照。生心無住，照而寂。生無住心，寂照同時。
- (七) 一切聖賢皆以無為法而有差別。無實無虛，正所謂無為法也。
- (八) 菩薩行六度，此中無實無虛：

1. 當知六度萬法，因緣聚合，乃能生起，緣生之法，當體即空，無實也。然行此六度等法，而得自、他兩利，無虛也。
2. 若能心不住法（無實），而勤行布施（無虛），是人道眼明徹（有目），空有雙離（虛實俱遣），如佛日增輝，日光明照，當得徹見如實空（無實），如實不空（無虛），具足體、相、用三大之性（見種種色）如佛所得，開正智，破無明，分分現起恆河沙數之性淨功德！故見種種色。經云：若菩薩心住於法而行布施，如人入闇，即無所見。若菩薩心不住於法而行布施，如人



有目，日光明照，見種種色。

3. 是故菩薩既不應捨六度之事不為，而落虛，亦不應有六度之相，常情而執實，執實則心住於法，如人入闇，則不見性矣！
4. 凡所有相皆是虛妄，何以故？莫非虛妄非實有也，不無虛妄，非實無也。
5. 諸法既平等一如，有何可得。故曰無實，正當無有少法可得時，平等一如之法性圓滿顯現，故曰無虛。

(II) 「如來所得阿耨多羅三藐三菩提，於是中無實無虛。」（下半部）  
如來所得者，唯一無實無虛，即諸法如義。

- (一) 前半部明法真實、謂如來所得之法乃是實相，無相無不相。無相即無實，無不相即無虛，實相者，相不相皆無，故無實無虛，虛實均無，是為真實之法。後半部言此中無實無虛，則明實無有法。既已無法，更何論得。以實無有法故，得假名之得為無實也。以所得惟如故，得此乃稱如來，無虛也。
- (二) 阿耨多羅三藐三菩提，即真如覺性，如來已證真如覺性，足證如來所得惟是一如也，於所得中無實也。因覺性空寂，故亦無虛也。覺性圓彰，故曰於是中無實無虛。總之，無有有得之得是無實，非無無得之得是為無虛。
- (三) 無實是明其照而常寂，無虛是明其寂而常照。無實無虛便是雙遮、雙照，寂照同時。是中一法不生，寂故。復無法不現，照故。一法不生，實無有法也，故無實，無法不現，諸法一如也，故無虛。此之謂阿耨多羅三藐三菩提，如來



得此也。

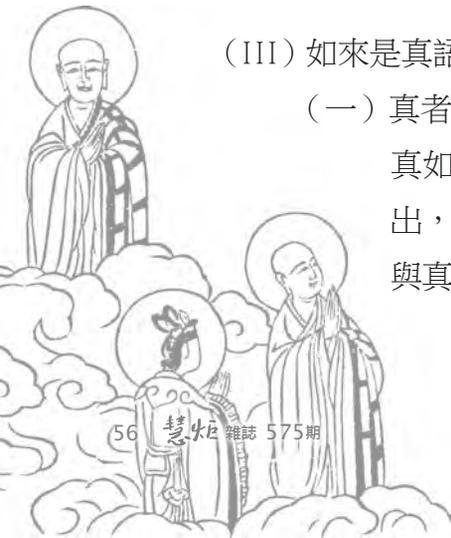
（四）無實無虛，即起信論，如實空義，如實不空義：

所言空者，從本以來，一切染法不相應故，調離一切法差別之相，以無虛妄心念故。所謂空者，即空其妄念差別相，如實空者無實也，如實不空者無虛也。空而不空，無實即復無虛也，不空而空，無虛即復無實也。此是一切法如如不動之真體，故此中佛說如來所得阿耨多羅三藐三菩提，於是中無實無虛。

（五）諸法緣生故無實，真如不空故無虛，諸法之相，雖緣生而無實，諸法之性則同一真如而無虛，故曰此中無實無虛。無實無虛是空有一如，性德本然，若觀一切唯實即凡夫，若觀一切唯虛，二乘也。即觀一切法實中有虛，虛中有實，亦是權位菩薩。唯佛不然，觀一切無實無虛，諸法一如也。以一切法皆是佛法故耳，即無虛無實，即諸法如義之謂。由是諸法緣生而無實，同一如實而無虛故，所以如來說一切法皆是佛法。蓋由諸法如義，開出無實無虛，即以無實無虛顯明一切皆是，還以一切皆是，證成諸法一如，展轉相生、相釋、相成，其實皆明一義，即應無所住耳。此佛法之所以無一不圓妙也。

（III）如來是真語者、實語者、不誑語者、不異語者。

（一）真者一如，不異之意，實者非虛，不誑之意，配法言之，即真如實相。所有說，即謂如說，一一皆從真如實相中自然流出，平等如如之性海中自在流出，故曰真語者、實語者。既與真如實相相應，故為不誑語者、不異語者。



- (二) 真者非虛妄，明其非相，如者無差別，明其無我，故經上有我、人、眾生、壽者等則非菩薩。說凡所有相皆虛妄。說無我相，無法相，亦無非法相。若心取相，無論取法取非法，皆為著我、人、眾生、壽者。說應離一切相，說離相名諸佛，如是一空徹底之語，是之謂真語者，意在令人依如是語以修觀行，則離相忘我，乃得契證無相、無我，空寂平等之真如也。
- (三) 蓋實者非實非不實之意。明相雖非體，然是體之用，用不離體，相者無相，無不相之意，明體雖非相，然體必起用，用不無相也。故經上說無眾生得度，而又度一切眾生。說於法應無住行於布施，說不應取法，不應取非法。說則非又說是名。說應無所住而生其心。說應生無所住心，如是空有二邊，雙遮雙照，雙泯雙存之語，是之謂實語者，意在令人依如是語以修觀行，則合乎圓中，而得契證有體有用，寂照同時之實相也。
- (四) 蓋眾生迷真逐妄久矣！聞此真語實語，一定驚怖其言，以為河漢，望而生畏，故諄切以告之曰不誑語者，即佛不誑眾生也。
- (五) 又恐聞者未能深解，以為何以忽言非，忽言是，其他自相違反之語，甚多甚多。故有先聞不了義者，必又懷疑何以經所語又復不同，故更叮嚀而告之曰不異語者，所謂雖說種種乘，皆為一佛乘也。
- (六) 如來者，離一切法差別之虛妄相，證一切法一如真性耳。
- (七) 佛不見有諸法差別之相謂之如，佛不見有一法獨異之相，是之謂諸法如，如者無差別亦不異之義，法性無有差別者其空寂也。☉（待續）

# 華嚴淨土思想暨念佛法門(三)

李貴蘭 (法鼓佛教學院佛教學系碩士班)

本文榮獲九十七年度大學院校佛學論文徵文——高登海居士獎學金

佛土約三：(一)約漸教，娑婆世界為地前、化佛土，安樂世界為地上、報佛土，乃至賢首刹土位於十地後不可說處；(二)約同教，娑婆等為三乘土，漸漸入於一乘乃至賢首刹土方究竟；(三)約別教，娑婆世界是蓮華藏，是見、聞、解、行處，中間諸土唯解、行，末後佛土通解、行圓滿並證入。《探玄記·盧舍那佛品》明小、三、一乘種類為：(一)小乘教唯娑婆界，無別淨土；(二)三乘教分(1)約佛自住處(法性土、實德土、色相土)、(2)約佛

攝化處(化染、淨身土、變染土、他受用土)：釋迦佛所處娑婆世界為化染身土、餘佛為化淨身土；足趾按地變染土；十八圓滿等謂他受用土。(三)一乘有二：(1)約果分，十佛自體國土海當不可說，寄緣說十、(2)約攝化處有三：第一類從須彌山界及樹形等已去乃至一切眾生形世界海、第二類三千界外別有十世界、第三類十蓮華藏莊嚴世界海具足主伴如帝網是佛境界。茲表列法藏淨土、佛身觀及教判如下表：

表(三) 三祖唐·法藏之淨土觀、教判暨佛身觀

	淨土觀	教判	佛身觀
三祖 法藏法師	小乘：娑婆是佛報土始教：釋迦身為實報終教：釋迦佛報土在三界外，實報淨土頓教：寄言說釋迦身即是法身 別教一乘：釋迦身非伽三身亦即十身	《華嚴一乘教義分齊章》	三乘中，釋迦佛化身別教一乘：究竟十佛身十佛境界所依：一、國土海圓融自在、二、世界海(蓮華藏莊嚴世界海、三千界外十重世界海、無量雜類世界皆遍法界)
		一、小乘教	
		二、始教	
		三、終教	
		四、頓教	
		五、圓教	



《探玄記》於初地立念佛十門。「念當得」念他成已為總門，以「念」他佛成就之歡喜心信已當如是得。餘別開九門，為：念法、念佛菩薩、念佛行、念佛淨、念佛勝、念佛不退之力、念佛教化之法、念佛能廣利益眾生、念佛所

入善巧智門。法藏並詮釋：初句念佛，餘雖念別事，依一乘無盡緣起無礙相成、一緣中攝一切諸緣，迴九入一，俱名念佛。《探玄記·入法界品》，法藏將功德雲比丘之二十一種念佛法門再分德相、業用二門：

**(一) 念佛勝德圓備：**

- (1) 得圓滿普照念佛三昧門：具見佛主、伴依、正；
- (2) 得一切眾生遠離顛倒念佛三昧門：念佛令眾生離倒之德，名清淨；
- (3) 得一切力究竟念佛三昧門：念佛是處、非處等十力之德，亦是大力那羅延等十力；
- (4) 得諸法中心無顛倒念佛三昧門：念佛於法無倒，能說、能授，亦是菩薩心於法無倒，能見佛已，聞法受持；
- (5) 得分別十方一切如來念佛三昧門：以達佛海智分別如來，約能念智為名；
- (6) 得不可見、不可入念佛三昧門：念佛微細境，謂一念具八相等，云自在；下位菩薩總不能見上位菩薩，雖見不能證入；
- (7) 得諸劫不顛倒念佛三昧門：以念佛常住，云無倒；
- (8) 得隨時念佛三昧門：念佛應機未曾斷絕，云隨時；
- (9) 得嚴淨佛剎念佛三昧門：念佛依土現身；
- (10) 得三世不顛倒念佛三昧門：念窮三際佛。

**(二) 念佛妙用自在：**

- (1) 得無壞境界念佛三昧門：念佛遍滿一切差別境中；
- (2) 得寂靜念佛三昧門：念佛涅槃相；



- (3) 得離月、離時念佛三昧門：念佛超時不離時；
- (4) 得廣大念佛三昧門：念佛身滿法界；
- (5) 得微細念佛三昧門：念佛毛孔重現；
- (6) 得莊嚴念佛三昧門：念佛於一切處現成正覺；
- (7) 得清淨事念佛三昧門：念佛光照離染轉淨法輪；
- (8) 得淨心念佛三昧門：唯心念佛；
- (9) 得淨業念佛三昧門：由念佛見所作業，由如鏡像，無體有相，離執著染；
- (10) 得自在念佛三昧門：念佛修生功德嚴真如法界
- (11) 得虛空等念佛三昧門：念佛大智等功德遍照法界。

法藏雖有豐富之思想、著作留世，依閩朝隱撰「大唐大薦福寺故大德康藏法師之碑」中述，其辭世所留詩偈卻是：「西方淨域離俗塵，千葉蓮華如車輪，不知何時成佛身？」

#### 四、四祖澄觀五門念佛論

澄觀，越州山陰（浙江紹興）人，俗姓夏侯，號清涼國師。依寶林寺霽禪師出家，從法洗法師習《華嚴經》，從湛然法師（西元711—782年）習天台止觀，謁牛頭山慧忠禪師（西元683—769年）、徑山法欽禪師（西元714—793年），洛陽無名師（西元722—793

年）學南宗禪法，見慧雲禪師習北宗玄理。巡禮五臺、峨眉後，還居京師大華嚴寺，講《華嚴》大經。澄觀並未直接受教於法藏。法藏圓寂於唐玄宗先天二年（西元712年）冬，澄觀出生於玄宗開元二十六年（西元738年），未有直接師承關係。法藏與澄觀間之師弟尚有慧苑及法洗，師承關係應為：法藏、慧苑、法洗、澄觀。因此《佛祖統紀》說「法藏滅後百年得澄觀」。

大曆十一年，澄觀遊五臺山、峨嵋山，後返居五臺山大華嚴寺，專修方等懺法。德宗貞元十二年（西元796年）入長安，與般若三藏共譯四十《華嚴經》。奉詔於終南



山草堂寺製《貞元新譯華嚴經疏》十卷，貞元受賜「清涼國師」。開成四年示寂，世壽百二歲。澄觀身歷九朝，先後為七帝講經，弟子有宗密、僧叡、法印、寂光，其他得法者凡百餘人。著作有：《大方廣佛華嚴經疏》（以下簡稱《華嚴經疏》）六十卷、《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》（以下簡稱《隨疏演義鈔》）九十卷、《華嚴經綱要》三卷、《大華嚴經略策》一卷、《五蘊觀》、《三聖圓融觀門》等三十多種。

《華嚴經疏》將八十《華嚴經·入法界品》善財童子首參德雲比丘之二十一念佛門，創釋三身（念法、報、化）、六觀（三身中各有依、正）：（一）法身依、正：念法性身土（二）報身依、正：念華藏等剎為依、十身相海等為正（三）化身依、正：念餘淨土，水、鳥、樹林為依，三十二相等為正。澄觀以「約能念之心」納歸成五念佛門：（一）緣境念佛門、（二）攝境唯心念佛門、（三）心境俱泯念佛門、（四）心境無礙念佛門、（五）重重無盡念

佛門。此與天台宗隋智顛法師（西元538—597年）《五方便念佛門》之「念佛五門：第一稱名往生念佛三昧門、第二觀相滅罪念佛三昧門、第三諸境唯心念佛三昧門、第四心境俱離念佛三昧門、第五性起圓通念佛三昧門」雷同。澄觀納「第一稱名、第二觀相滅罪念佛三昧門」為「緣境念佛門」，改「性起圓通念佛三昧門」為「重重無盡念佛門」，成為其念佛五門。

佛身說，澄觀於《行願品疏》理出六種十身，其中第八地之十身說與另一著作《大華嚴經略策》吻合，本文擬採此以為說明。十身有二：（一）融三世間以為十身：眾生身、國土身、業報身、聲聞身、緣覺身、菩薩身、如來身、智身、法身、虛空身，初三染分、次六淨分、末一不二分非染淨，三無礙，緣起故，即遮那佛無礙身雲；（二）如來身自有十身：菩提身、願身、化身、力持身、相好莊嚴身、威勢身、意生身、福德身、法身、智身。十身即佛十德，具體具用、有應有真，圓融無二稱圓妙。



所謂十德：覺樹道成朗然大悟、願周法界兜率上昇、化應多端若水分眾月、力持永久有全身碎身、相好無邊碎塵難數、威勢映奪如月映星、感而遂通如意速疾、福德深厚若海包含、法性真常湛然周遍、

智慧決斷頓覺圓明，不離一身，更無別佛，不同三身四智體用不同。至於澄觀之「普遍吉祥無垢光神」十身、念佛法門說，筆者尚未尋出經證，暫不引用。表列澄觀淨土觀、教判暨念佛法門如下：

表 (四) 四祖唐·澄觀之淨土觀、教判暨念佛法門

	淨土觀	教判	念佛法門	
四祖 澄觀法師	將二十一種念佛法門，寄三身（念法、報、化）、六觀（三身中各有依、正）：法身依、正、報身依、正、化身依、正。 諸佛唯一法身或二或三，圓教須具說。報身必契法身；離法無報、離報無化，說為一無障礙身；一不為一，為破諸數。	《大方廣佛華嚴經疏》	◆五門念佛論：緣境念佛門、攝境唯心念佛門、心境俱泯念佛門、心境無礙念佛門、重重無盡念佛門。 ◆五方便念佛門：稱名往生念佛門、觀像滅罪念佛門、攝境唯心念佛門、心境無礙念佛門、緣起圓通念佛門。	
				一、小乘教
				二、始教
				三、終教
				四、頓教
五、圓教				

四十《華嚴經》云：「唯此願王不相捨離，於一切時引導其前，一剎那中即得往生極樂世界。」因四十《華嚴經》譯於西元796—798年間，法藏未遇，最早註疏應是《行願品疏》。《行願品疏》云：報盡捨命，一切不墮二乘等，唯普賢願王引生極樂淨土。澄觀詮此「不生華藏，而生極樂」為彌陀佛淨土與娑婆眾生之因緣，略說四意：（一）有緣、（二）欲使眾生歸憑情一、（三）不離華藏、

（四）即本師故。賢度法師《華嚴淨土思想與念佛法門》以為：澄觀以修行玄樞與《華嚴經》幽鍵，主張「極樂不離華藏，彌陀即本師」，是異於往昔淨土往生傳統一貫之見解。

筆者據《法界宗五祖略記·五祖圭峯大師傳》：宗密親禮澄觀時之所印：「毗盧華藏，能從我游者，舍汝其誰歟？」大膽設定澄觀必將以「華藏淨土」為依歸吧！🕉️（待續）

# 念佛與孝親簡述

● 洪石師



## 前 言

人生在世，天賦二命：一者父母生我、育我、教導我如何處世為人之生命。二者佛陀為我揭示宇宙（世間外在環境之依報），以及人生（自身健弱智愚之正報）之所由來，進而惠以改善環境與健全身心之法寶，使吾人終將遠離幻苦，得其真樂之慧命。因此，為佛弟子，當思窮盡心力，上報父母與諸佛二重大恩，即於父母克盡人子孝順之道，於世尊更須重道尊師，是為大孝也。

時移清明四月，是佛子浴佛感恩之大時節，吾等憑藉紀念佛誕因緣，落實以佛心（清淨平等之覺心），用之洗滌眾生污垢雜染五欲六塵之凡心。故浴佛偈云：「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。」佛子即當如法修持法要，期以了生脫死，出離六道輪迴，則圓成佛果，亦當指日可待。然諸佛

者，義通三世，有過去、現在及未來等佛，且吾人之過去父母，皆是未來佛也。

溫馨的五月，將是母親節之來臨，思恩報恩，必然當為。明末高僧蓮池大師，嘗著七筆勾「恩重山丘」嘉訓：「恩重山丘，五鼎三牲未足酬，親得離塵垢，子道方成就，嗟！出世大因由，凡情怎剖，孝子賢孫，好向真空究，因此，把五色金章一筆勾。」此中「親得離塵垢，子道方成就」，是為佛子克盡孝親，深思玩味之核心。今屆末法時期，思之再三，唯有勤修「當生成就」之淨土念佛法門，以期天下父母至親，同生西方極樂，俾累世恩重雙親，永離煩惱塵垢，是為回報親恩生我、育我之無上良策。

## 念現在佛以孝親——經論法語為據

《佛說阿彌陀經》記載：「（極樂國土）其土有佛，號阿彌陀，今現在說法。……阿彌陀佛成

佛以來，於今十劫。」足見現今所念彌陀，正是其土——正在說法度生之現在佛。今時值末法，若欲親聞佛說法，而速證聖果，唯有念佛往生西方，一生便可成辦。再如《大智度論》：「末法億億人修行，罕一得道，唯依念佛，得度生死。」近代古德警策，當今濁世，學佛且捨淨土，其人非狂即愚。以其事倍功半，捨易就難，不智之一斑乎！

《阿彌陀經》又云：「不可以少善根福德因緣，得生彼國（西方極樂世界）。」所言多善根者，其人平素必是孝養父母之士，先賢經驗亦告誡：忠臣必出孝子之門；又百善孝為先。以故，平日行孝，是念佛者厚培善根與福德之修持，他年功德圓滿，必生蓮邦無疑，絕不可與經違逆，背道而馳。

其次，《觀無量壽佛經》云：「三福，是三世諸佛，淨業正因。」《觀經》示修觀想、觀像及持名念佛等十六種，求生西方極樂世界之念佛方法，然三福中第一福云：「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。」即告誡以孝親為培植多善福之最妙法要，再次顯

示，淨業行人，其孝親尊師，止惡修善，當視作基礎必修之課業。

再者《楞嚴經大勢至菩薩念佛圓通章》：「十方如來，憐念眾生，如母憶子（善養），子若逃逝，雖憶何為？子若憶母，如母憶時（孝養），母子歷生不相違遠。」此母子連心，心佛相應，以母子相憶（明記不忘），引喻眾生念佛（念茲在茲），情景心態類似，則念佛即感效益。君不忘世間名言：「慈烏失其母，啞啞吐哀音…夜夜夜半啼，聞者為沾襟。」令人扣人心弦，感觸良深其然也。

甚者，民國初年，印光大師法語，具千篇萬句念佛孝親開示，如〈復于歸淨居士書〉中某段：「汝母既長齋念佛，當將淨土宗旨及修持要義，與汝母說，庶可母子同生蓮邦。又須以此普為一切親朋有緣說，俾大家同沐佛化，同修淨業，同生西方。」又如〈致高契理居士書〉：「汝母年已七十一，來日無多，須為家中眷屬說，大家日常在母前換班念佛。何以故？以彼等平常若不念佛，到汝母臨去時，也不肯念，平時念慣了，到時就會

念。要把《飭終津梁》請一本，寄到家中，令他們看，就曉得人到臨終如何有益，如何有損。既知世俗所行，通是落井下石之事，便不致以此事為孝，而令親不得往生，反（為）墮落也。」大師又於〈蓮宗正傳跋〉文中說：「周師導之母，幸得助念之力，故得正念昭彰，現諸瑞相而終，今又以母所遺資，印《蓮宗正傳》一萬冊，廣結淨緣，冀其母未往生則即得往生，已往生則高增品位……庶一切正信念佛者之父母、兄弟、妻子、眷屬，生則深種善根，歿則神超淨土。」

以上三段印公法語，皆是末學近年來，有緣至北市「中山老人中心」，每週四為之講解大師短篇文鈔之心得，以享佛子助親念佛，求生西方，是為E世紀臨終孝親之最後機會，極甚緊要，絕勿錯失，免得遺憾。

### 個人參與臨終助念——孝親數例

大約民國八十二年間，台大醫院陳副院長，以孝親作智慧抉擇，誠為慈母於助念室，偕親友助

念佛號，歷八小時不輟，老人家安詳善逝。

民國九十年之夏，好友陳居士，夫唱婦隨，為病母克盡孝道，竭誠勸導母親，念佛求生安養，幾經數月之善誘，即於台大醫師宣佈：「醫藥罔效，可以回家善終了。」居士隨即敬邀蓮友，鼎力共襄助念，經通宵達旦之念佛，至清晨時刻，老人家原本半昏迷的情況，終於張開大口，配合念佛節奏，歷時三十分鐘，合口斷氣往生，正是一場極盡孝道助念，殊勝益親之佛事。

民國九十一年秋，慧炬機構財務主任，席淑媛老居士之長女，遵母遺囑，請求蓮友助念，即於北市宏恩醫院，單人病房，深夜三時，於孝女及諸蓮友念佛聲中，安詳捨報，行禮如儀。

又台大醫院牙科博士江醫師，以父病經年在床，遂參加台大醫院慈光佛學社講座，尋找為癌末父親消災免苦之良策，最後亦在慈父同意下，選擇返家念佛生西。返家後，徹夜助念聖號，即於隔日晨間飯訖，無有病苦，

壽終正寢，是為成就孝親，學佛念佛之善男子。

民國九十四年，善女人黃賴老居士，即陳居士之岳母，時因中風，入林口長庚醫院加護病房觀察中，原本終日穩定之病情，正值夜間時分，吾等蓮友共四人，前往臨終關懷。念佛當下約莫五分鐘，突然血壓下降，幾近彌留，孝眷急電問家中長者，亦決定返家念佛善終，真實不可思議之感應（曾有專文發表）。

最後，節錄上悟下永法師，為母助念，端坐往生事略。法師之母李老居士，真正學佛念佛不過五個年頭，雖然晚景不佳，罹患癌症末期，其依然精進念佛，願生淨土心切，又於臨終時刻，要求坐起念佛，就在孝子助念彌陀聖號，同念「阿彌陀」。最後「阿」字，當下斷氣往生，時眼睛三分目，眼角一點點淚珠，這是看到佛的一種象徵，微笑著走了。

### 結語——孝親念佛

古德言：家有一老如有一寶。

又說：學佛之人，家中常有兩尊佛（父母），自當孝敬。誠哉！善言也，故欲令雙親永離塵垢，離苦得樂，當今濁世，捨往生西方，已無他法，以淨土容易，他法難如登天；且淨土法門者，三根普攝，利鈍全收，不即自他不二之妙法也。

大勢至菩薩嘗白佛言：「我本因地，以念佛心，入無生忍，今於此界（娑婆世界），攝念佛人，歸於淨土，佛問圓通？我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。」以故，吾人念佛之際，自當萬緣放下，攝心專念，攝耳諦聽，如救頭然，一心繫念彌陀聖號，久之自有不可思議之感受。更以此止惡修善，及與念佛功德，勸親助親同修淨業，同生淨土。印光大師亦勉「勸親修淨盡儒道，祈眾往生暢佛懷」，即為孝親、報佛深恩之最上楹聯。再者，往生是生，非為死亡，之後有朝一日，因緣成熟時節，必然乘願再來，廣度含識，圓滿菩提大願，是所至盼。

以上謹述簡陋心得，敬祈賢達，諸多賜教，深謝不另。☉





# 慧炬申謝

二〇一二年四月一日至四月三十日止。  
除註明者外，單位為新台幣，稱呼從略。

## □捐助慧炬雜誌社

6,000元 仁朗法師  
1,000元 邱慶福

## □助印慧炬雜誌

3,000元 詹玲純  
2,000元 林壯淇、楊建華、陳妙華、徐醒民  
1,000元 黃詩峰、謝惠娟  
100元 張榛庭  
美金80元 新加坡佛教居士林

## □捐助慧炬出版社

2,500元 賴瑞鑽  
150元 張昀庭

## □助印經書

2,000元 林壯淇  
1,670元 柯師姐  
1,000元 曾菊英、周仁華  
500元 林秋蓮  
400元 張榛庭  
300元 連秋琴  
280元 劉小蘭  
244元 盧淑快

## □捐助大專院校佛學論文徵文獎學金

20,000元 江朝陽

## □捐助高中職校清寒學生獎助金

10,000元 黃詩峰、戴慧洋  
3,000元 林壯淇  
2,000元 陳妙華  
1,000元 仁思法師、林煜辰  
500元 善知識學願

## □捐助夜間佛法課程

1,000元 田玟玲  
800元 三寶弟子

## □捐助佛法修行活動

1,500元 熊林華  
1,200元 高秋馨  
1,000元 林世琦、陳福隆  
500元 陳美芳

## □捐助國小清寒學童作文寫作課程

5,000元 黃詩峰  
300元 陳亭宇



以此功德 消災除厄  
增長福壽 心安身健  
家庭幸福 社會祥和



## 郵政劃撥存款收據 注意事項

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

## 請寄款人注意

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

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

## 《慧炬雜誌》贈閱意願問卷回函

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

姓名：\_\_\_\_\_

手機：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

E-mail：\_\_\_\_\_

請沿此虛線裁切剪下後寄回，謝謝！

敬愛的法友：

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

電話：(02)2707-5802 分機 214 傳真：(02)2708-5054  
地址：10656 台北市大安區建國南路一段270巷10號  
Email：tow.wisdom@msa.hinet.net

《慧炬雜誌》贈閱意願問卷  
愛護地球·珍惜資源



請贊助

慧炬高中職校  
清寒學生獎助金



有「世界最偉大的乞丐」之稱的德蕾沙修女曾說：「我們無法做大事，但我們可用大愛做小事。」倡導愛與非暴力的和平使者達賴喇嘛也呼籲：「愛心與慈悲是不會浪費的，它們總會另有一番氣象，讓受者幸福，同時也讓施者幸福。」也許我們不見得有機會到加爾各答或其他國家行善送暖，但絕對可以省下一杯咖啡或一罐飲料的花費，將小錢化做大愛，幫助台灣的清寒高中職校學生有機會完成學業、改善生活。

請大家一起「捐助零錢、劃撥幸福」，幫助這些孩子改寫人生的劇本。

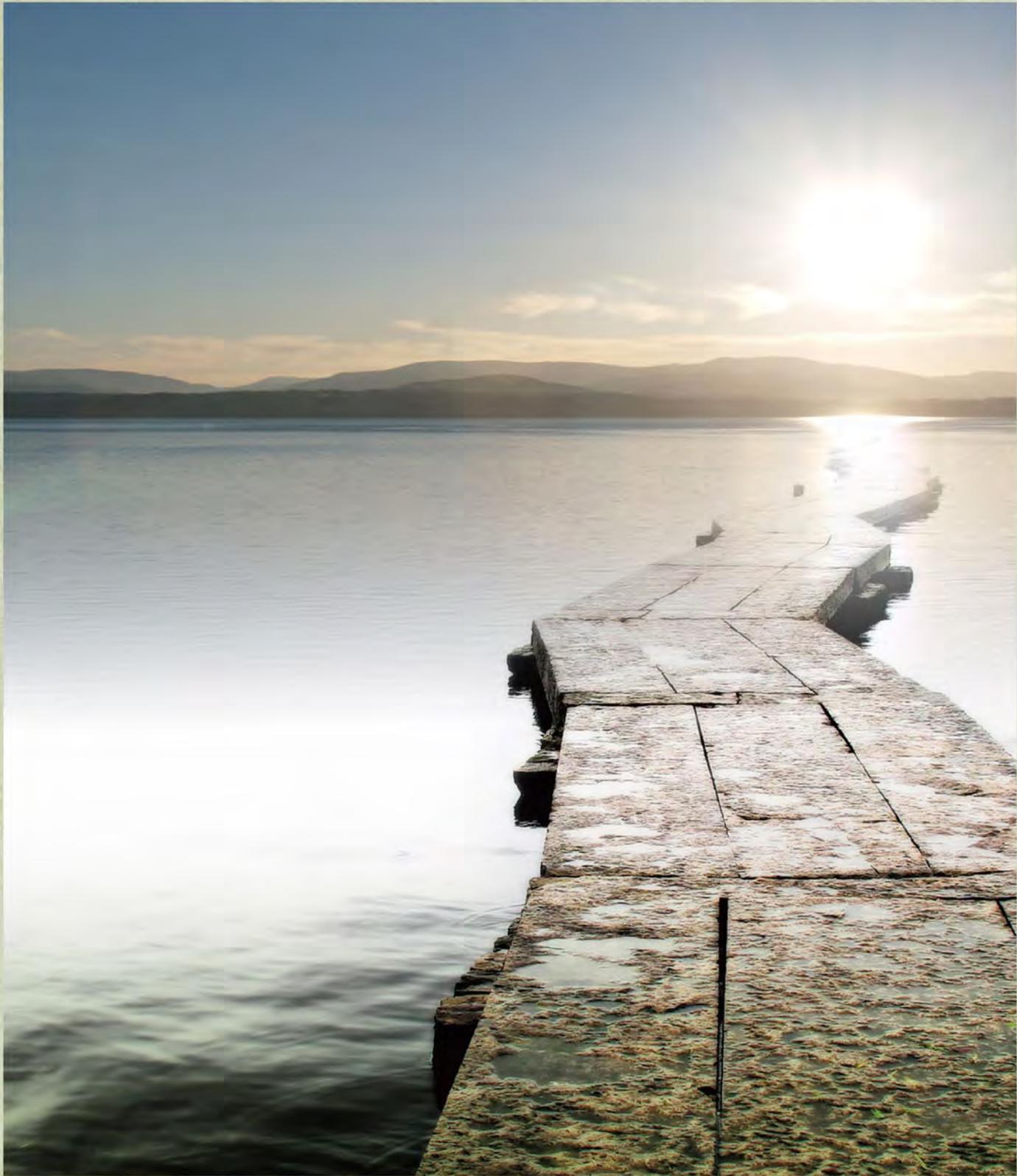
捐款  
方式

1. 銀行匯款：土地銀行仁愛分行 帳號：057-001-007-663 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社

2. ATM轉帳：帳號：057-001-007-663 土地銀行（銀行代碼：005）

※採用上述兩種方式者，敬請將匯款單或ATM收據及姓名、地址、電話傳真至02-2708-5054，並來電02-2707-5802確認。

3. 郵政劃撥：00034845 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社（劃撥單在本雜誌最後一頁，可剪下使用）



 財團法人台北市  
**慧炬雜誌社**

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

行政院新聞局出版事業登記證·局版台誌字第1121號  
中華郵政北台字第6372號執照登記為雜誌交寄



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第4309號

雜誌

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