

修行...從溫暖的微笑開始吧!

編輯室筭記

五十幾年前，有不少佛教高僧和青年學僧，為遠離戰禍，渡海到台灣，這對台灣人民而言是件極為重大的事，他們帶來了寶貴的漢傳佛教戒法、殊勝的叢林規範和豐富的佛教內涵。若以宗派而論，禪淨律密各宗完備，老中青三代具足，有的講經說法，有的閉關修行，有的殷勤度眾，弘法利生，佛門龍象群聚寶島，可謂人才濟濟。

除了能以身行言教弘揚正法的出家僧眾，在家居士之中更有李炳南居士、周邦道居士和本機構創始人周宣德居士，他們一生無怨無悔地奉獻，帶動知識分子追求佛法的熱誠，引導大量的年輕學子披剃出家，為佛門注入新血，也為居士學佛留下可貴的典範。而當年的學佛青年，現今亦已深入社會各階層，帶領更多同願同行之人精進佛道。高僧大德和居士菩薩們同心協力為社會安定貢獻心力，並且開枝散葉，讓佛法遍佈全球五大洲，的確功不可沒，這是台灣佛教徒的驕傲，慧炬亦與有榮焉。

另外，密宗在台灣也有相當重要的發展。早期代表有：內蒙格魯派的最高領袖章嘉活佛、甘珠爾瓦活佛，和寧瑪巴西康諾那上師的弟子吳潤江上師、陳引舟上師、韓同上師，噶舉派貢噶上師、屈映光上師和東密的傳承，他們都是受人尊敬的大成就者。二十餘年前，因緣際會，寧瑪巴的蔣波佛爺，噶舉派的卡盧仁波切、創古仁波切，和大寶法王座下四大攝政仁波切，薩迦法王，寧瑪巴貝諾法王都陸續來台為信眾開示正法，至達賴喇嘛的二度台灣行，更將學密的熱潮推向高峰，至今全台各地幾乎都有西藏喇嘛在宣講佛教，這是令人無法忽視的現象。

台灣信眾真誠學佛和歡喜供養的求法熱忱，二十年來促進了尼泊爾、印度、青海、西康、西藏和大陸各大名山大寺的復興，佛教的法音已經響遍了亞洲、歐美、加、澳、紐等地。本刊嘗試引導讀者理解佛陀的另一種教法——今後將陸續介紹西藏密宗各宗派概要。

感謝林綺雲教授提供講稿「談生死教育的理論與實踐」，陳清香教授介紹的台灣傳統寺廟密教圖像勝跡亦極具參考價值，敬請參閱。🕉

中華民國96年11月15日 出版
Nov. 2551 B.E. / 2007 C.E.

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 02-27031014 · 02-27026772
02-27075802 · 02-27554807
傳真 02-27085054
郵政畫撥 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 04-22229520
傳真 04-22217339

南區分社

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

免費贈閱 歡迎助印

助印方式 全年十二期（十冊）
台灣地區 新台幣捌佰元（NT\$800）
港澳地區 航空/US\$40 水運/US\$33
亞洲地區 航空/US\$42 水運/US\$36
其他地區 航空/US\$45 水運/US\$36
美術編輯 睿奇森創意 richsense creative
印刷 鴻霖印刷傳媒事業有限公司

編輯室笥記 1

經典專題

大悲觀音法門與大悲出相 陳清香 3
藏密四大教派之一格魯巴傳承簡介（一） 蓮 肇 9
三主要道 第十四世 15
達賴喇嘛

佛理抉微

菩提道上（二四七） 仁俊長老 22

漫天法雨

楞嚴經講記（一） 淨心長老 24
皈依學處 那然巴格西 32
索南曲培

無盡寶藏

生活的智慧——平常心（二） 蕭武桐 36
憂鬱症的剖析與處理
——整合心理學與佛學的觀點（二） 黃創華 44
關愛你！疼惜你！
——談生死教育的理論與實踐（一） 林綺雲 50
試論人生佛教的兩個弘化典型
——印光與太虛（一） 吳孟謙 55

飛瀑流泉

慧炬近事 62
活動訊息 63
慧炬申謝 64

大悲觀音法門與大悲出相

以
救
之
死
精
華

● 陳清香

一、密教東傳的歷史源流

密教最早可溯源於印度古吠陀時代，其所信仰的為諸天神祇及所傳誦的吠陀典籍。佛教創立後，吸收真言陀羅尼咒術法，逐漸建立體系。至七世紀，完成了有經教有儀軌的純正密教。

八世紀中葉，善無畏、金剛智、不空金剛等三大士，於唐開元年間，先後齎持密教經典圖像入長安，在大唐皇室的支持下，從事譯經，善無畏譯出《大日經》，金剛智譯出《金剛頂瑜伽中略出念誦經》，不空金剛譯出《金剛頂經》等，密法遂流傳中土。其後會昌法難時，密法一度與他宗被禁於京洛一帶；但傳自惠果（師不空）的日僧空海大師持密法經像返回日本（即所稱的東密），未受影響，且流傳至今。

而中土至宋代以後，天竺僧侶亦攜梵經至汴京，其中法天譯出《大乘聖無量壽決定光明王如來陀羅尼》，天息災譯出《大方廣菩薩藏文殊師利根本儀軌》，施護譯出《一切如來真實攝大乘現證三昧大教王經》（係不空所譯《金剛頂經》之補譯本），均屬於密教圖像經典，密法遂再度流傳於京師與民間，不過此時官方的思想主流，為儒釋道三家的融和，自印度傳承的密法，許多均滲入



民間宗教之中，成為雜密，明清以下，相傳至今。

二、四百年來佛寺中所見密教的圖像

密教的修持傳法重視身口意三密相應，每當修法時，首先必建立方圓的土壇，供養著諸尊寶相，行者口誦祕密咒語真言，手指結作特殊法印，心作觀想住三摩地，如此嚴修儀禮，即可產生不可思議的功德。由於欲供養諸尊，必須畫造合乎儀軌的佛菩薩法相。因此從歷代所遺密教圖繪供像，也可揣摩當時密法的流傳。



台灣自清代以下，密法的傳承約可分成四個系譜：一、清代禪門行持中的準提法等，二、日治時代的東密法，三、戰後初年的清宮或漢地的密法遺存，四、近年的藏傳密法。

現存在台佛寺所供密教系統諸尊法像不少，若從戰前二系譜中的有關圖像略作統計歸納，有以下諸尊像：

1. 十八手準提觀音像。
2. 八大菩薩。
3. 大悲出相。
4. 千手觀音。
5. 聖觀音。
6. 十一面觀音。
7. 如意輪觀音。
8. 其他六觀音。
9. 不動明王。
10. 弘法大師空海等。

茲舉數例述之。

1. 十八手準提觀音像

就清初入台的準提法而言，康熙二十八年鳳山龜峰岩即供有十八手準提觀音像，而早期的佛寺，如法華寺、大仙寺、龍湖岩等均供有形像不大的準提像。而且禪門日誦中，早課必誦十小咒，其中包括準提咒，可知那是滲入於禪法中的密法。專門持準提法門的行者，往往祕而不宣，代代相傳至今。

2. 八大菩薩

台南法華寺與竹溪寺大殿均供有八大菩薩，其名曰：文殊菩薩、觀音菩薩、天藏菩薩、妙音菩薩、普賢菩薩、勢至菩薩、地藏菩薩、妙德菩薩等，其中法華寺大殿乃戰後重建仿刻，但竹溪寺所供，卻是嘉慶二十四年製作，此反映了嘉慶年間密教八大菩薩的信仰。

3. 大悲出相

大悲出相是將《千手千眼觀世音大悲心陀羅尼》八十四句，與以擬人的圖像表現之，共計八十四圖。由於彩繪圖畫容易汙損，不易保留長久，寺壁中的大悲出相大都是晚近所繪，且將八十四句陀羅尼，衍化成八十八句，即八十八圖。

以上題材為清代密教常見圖像，至於千手觀音以下諸像，則屬於日治時代諸派佛寺所供奉者。

三、密教圖像所表現的修持法門

密教的修行者相信，只要行者的身口意能與諸佛的身口意相應，即可速得成佛，而諸佛的身口意，即大、三、法、羯等四種曼荼羅，大曼荼羅即諸佛的身密，三摩耶曼荼羅即意密，法曼荼羅即語密，羯磨曼荼羅即其他三曼荼羅的業用。而曼荼羅意即圖畫，是故無論修持何種密教法門，均有曼荼羅圖像依據。

台灣早期所有密教的圖畫供像中，以大悲咒文為基礎所表現的各式人物形像最具變化性，而大悲咒文出自《佛說千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》所載，該經或簡稱《千手經》，以出自唐西天竺三藏伽梵達磨所譯譯本最流行。經中敘述釋迦世尊在補陀落山，觀世音宮殿的寶師子座上，與眾菩薩、眾聲聞、諸天等聚會，時觀音菩薩密放神通，頂放大光





明。佛因總持王菩薩發問，而引出觀世音菩薩向佛說出「大悲心陀羅尼咒」的由來：

「為諸眾生得安樂故，除一切病故，得壽命故，得富饒故，滅除一切惡業重罪故，離障難故，增長一切白法諸功德故，成就一切諸善種故，遠離一切諸怖畏故，速能滿足一切諸希求願故。」

當觀音菩薩一聽到「千光王靜住如來」持此神咒時，所反應是：

「我於是時，始住初地，一聞此咒，故超第八地。我時心歡喜故，即發誓言，若我當來，堪能利益安樂，一切眾生者，令我即時身生千手千眼具足，發是願已，應時身上千手千眼悉皆具足，十方大地六種震動，十方諸佛悉放光明照觸我身。……」

此經屬於密教觀音法門，所載咒文八十四句，誦此咒能得十五種善生，不受十五種惡死，誦一百零八遍者，一切煩惱罪障，悉皆消滅，得到身口意之清淨。由於此咒靈驗，流傳廣遠，後世遂將每一句咒，皆畫一尊像，象徵八十四位觀音的化身，其後又增加四身的金剛護法神，而成為八十八身的大悲出相圖。

台灣早期所創建的佛寺，雖來自禪門的法脈，但持法卻是禪密雙修，持誦大悲咒，與圖畫大悲出相，同等盛行，著名的古剎，如白河關子嶺大仙寺大雄寶殿牆壁，台南竹溪寺觀音殿壁面，法華寺圓通寶殿樑坊上，大崗山龍湖庵觀音殿藻井，大崗山超峰寺大殿樑坊，鳳山佛教蓮社舊殿藻井，艋舺龍山寺大殿藻井橫樑等等，都有大悲出相的蹤影。

四、潘麗水所繪的「大悲出相」圖

以下便舉民族薪傳獎得主彩繪大師潘麗水所繪「大悲出相」壁畫為例，以見其畫風與所彰顯的修持法。

潘麗水生於一九一四年，卒於一九九五年，台南人，是「台展」入選畫家潘春源的長子，一生作畫無數，長於寺廟彩繪，一九九三年榮獲教育部頒發全國民族藝師「民間彩繪」類薪傳獎。

麗水繪師曾在台南白河大仙寺及台南法華寺各留下一組「大悲出相」彩繪名蹟，其中大仙寺的彩繪，創作於癸丑年（民國六十二年），位於大雄寶殿正中佛龕的背面，向著第二殿，橫寬500公分，豎高134公分，畫面正中畫一結跏趺坐的三面十八臂千手觀音，正坐在黃色泛光四周圍著紅色火燄的正圓光輪之中。觀音頭頂挽上雙髻，戴上寶冠，眉心白毫，臉頰圓滿。顏面兩側又各多出一面，形成三面。其十八臂中，頂上一雙為化佛手，雙舉著阿彌陀佛坐像，其次一雙日月手，各舉著日月輪，再次為持旛手，再次為金剛杵與寶劍手，次為楊柳寶鉢手，次為弓箭手，次為腹前宮殿手，而當胸為合十手；另有一對無持物而作手印者，一上舉作說法印，一下垂作與願印。總計十八臂以胸口為圓心，向四周





作放射狀的排列。用筆精準細緻，設色明豔，紅綠相映，更有金粉，敷於花冠上、瓔珞上、臂釧上，益添亮麗。（見封面）



千手觀音本尊的四周則繪滿了八十八位造形不一的尊像，造形有披頭巾或戴冠的各式菩薩像、天王像、鬼神像、報身佛像、法身佛像、神王像、夜叉像、阿羅漢像、佛弟子像、梵王像、阿彌陀佛像、大力天將像、騎獅像、金剛像、金盃地將像、諸天魔王像、騎象像、多臂菩薩像等等，深具身分階級的多樣性。每一尊像，面容慈寧美醜不一，盔帽髮飾、甲冑袍服與飄帶的轉折等，更是深具形像變化性。姿勢上，雖多數立像，少數坐姿，但佐以跳躍、前行、騎獸像、飛騰雲端間像等，外加雙手不同的手印、持物等，實超出了現實的人物造形之外。（見封底）

尊像共排列成五排，千手觀音像的頂上兩排，左右兩旁各三排。每一尊像旁，各有楷書墨字所題陀羅尼，自大悲咒始句「南無喝囉怛那哆囉夜耶」起，至末句「唵悉殿都漫哆囉跋陀耶娑婆訶」止，計八十四句八十四尊，最後再加四句四尊，其名曰「金剛勝莊嚴娑婆訶」、「聲聞勝莊嚴娑婆訶」、「摩羯勝莊嚴娑婆訶」、「唵拔闍悉囉悉唎曳娑婆訶」等，共計八十八尊，俗稱八十八佛。

麗水繪師又於丙辰年（民國六十五年）畫台南法華寺圓通寶殿的樑坊畫「大悲出相」，此畫呈長條形一字排開，八十八尊橫列於殿中佛龕前的樑楣上，無中央的千手觀音像。另外高雄哈馬星代天宮有泥塑的「大悲出相」，八十八尊立像，排列整齊的黏貼在牆壁上，也是麗水師的作品。④

（感謝潘岳雄先生提供潘麗水繪師的彩繪圖版）

藏密四大教派之二 格魯巴傳承簡介 (一)

● 蓮 肇

格魯，意為善規，亦稱黃教，是西藏班智達——宗喀巴羅桑扎巴於十四世紀所創立。

一、宗喀巴大師簡傳

宗喀巴大師，西元一三五七年，元朝至正十七年十月廿五日，生於青海湟中縣塔爾寺附近，是當地地方官員魯本格之子。家中子女六人，大師排行第四，三歲時，從第四世大寶法王若比多傑受居士戒。七歲入夏瓊寺，正式拜法王頓珠仁欽為師，受沙彌戒，法號羅桑扎巴（意譯善慧稱）。少年時期的他，學習顯宗經論和密宗儀軌的基礎修練。九年後，追隨當代各主要的傳承——薩迦、噶當派大師學醫方明、聲明、詩詞、中觀論、因明論、般若、律經及密宗時輪。因天資聰穎，一學即悟。他先後在衛藏各教派的寺院中巡迴辯經，因為聰明，辯才無礙，使他經常獲勝，十九歲時即已因此而成名。在辯論中，加深了對佛教理論和教義的理解，辯經的活動也在各教派中蔚然成風，格魯派尤甚。廿九歲時，他的表現已極為出色。同年在雅隆的南傑拉康寺，從楚臣仁欽等受比丘戒。隨後在沃喀曲隆、洛紮等地經過不斷苦修後，完成了生起次第和圓滿次第，成為顯密兼通的大修行者。之後更加努力學習十五部大論，曾經在桑普、薩迦、澤當等地對五部大論進行辯經時，折服群雄，令當地人大為讚歎，聲名遠播。西元一三八八年，大師年三十一歲，毅然改戴黃色桃形僧帽，表示



嚴格遵守戒行。在西藏佛教史上只有兩個人戴這種黃帽，一個是喇欽·貢巴饒賽，另一個是喀且班欽·釋迦室利，這兩人都是以重視戒律聞名。大師身體力行，是向當代僧侶宣示奉行釋迦室利大師的說一切有部的戒律的戒法，具有時代的意義。

大師在三十四歲時已精通密乘教典，經常應邀講經。從一三九七年始，他在隨從弟子的鄭重啟請下，為使佛法甘露滋潤眾生，在門喀紮西東寺首創轉法輪會。據說，在首次講經會上，他為三千多僧眾講經傳法，一天中略述以中觀、般若為主的十七部經論，毫無混亂遺漏，廣大聽眾對他無不歎服，認為絕非一般人的才能所能達到，大師聲望日益崇高，追隨弟子眾多，由此逐漸形成格魯派的傳承。

西元十四、十五世紀時的西藏，薩迦派與噶舉派爭奪權力，戰火不熄，衛藏各萬戶群龍無首。後經一系列鬥爭，逐漸壯大的帕竹萬戶勢力最後取代了薩迦政權。但此時的藏傳佛教，佛門風氣日益頹壞，戒律鬆弛，這是大師當時的大環境。

大師主張修行應該顯密並重，提倡苦行，教導弟子們嚴守戒律，並極注重修行次第。不娶妻（當時薩迦派以父子相傳來延續法脈，可以結婚），不飲酒，日日體察自身過犯，倘有誤犯，當即還淨。針對當代的佛門風氣，大師除從教義理論上進行正本清源外，還整頓了戒律和教風，建立學院式的寺院，重視經學正規教育，培養戒律嚴明、兼通顯密教理的知識型的僧侶，這一股清流影響深遠。大師在西藏帕竹萬戶的大力支持下，清靜佛門，在佛教史上可稱為一次「宗教改革」。

西元一四〇二年，宗喀巴大師完成了一部密教極為重要的論著《菩提道次第廣論》，次年又完成了《密宗道次第廣論》，這是格魯派的理論基礎，也是大師曠世的代表鉅作。西元一四〇九年正月，他在拉薩大昭寺舉行了藏傳佛教史上前所未有的祈願大法會（又稱傳召大會），近萬名僧人參加。之後在拉薩附近創建了甘丹寺，擔任首席法台，格魯派至此正式成

立。此後，大師聲望遠播漢地，時值明朝永樂皇帝年間。永樂帝兩次遣使迎聘，都因病或忙於宗教事務不克進京，後遣弟子釋迦益西報聘，帝熱烈歡迎，封西天佛子大國師，進封大慈法王，賞賜極為豐厚。

西元一四一六年，大師在拉薩西北創建哲蚌寺，由其弟子絳央卻杰擔任住持。西元一四一九年，弟子釋迦益西在拉薩北郊創建色拉寺，與甘丹寺，哲蚌寺，合稱拉薩三大寺，對西藏的政治宗教產生極長遠的影響。大師弟子一〇六人，著名者有八人，都是大成就者。西元一四一九年，明永樂十七年，大師在甘丹寺圓寂，享年六十三歲，其一生著作有一百七十卷流傳後世。

由於後代的師徒們極力傳播法教，因而成為西藏最大的教派。隨著時日演進，拉薩三大寺與日喀則的札什倫布寺、青海的塔爾寺、甘肅的拉卜楞寺，號稱為格魯派六大叢林，影響力遠及青海、甘肅、內外蒙古、雲南、四川等地。

二、格魯派的思想

《菩提道次第廣論》和《密宗道次第廣論》兩部論著，是格魯派的最大特色。大師一生編著了上述兩論及《中觀廣論釋》等為代表的經典十八部函，為創立格魯派奠定了堅實的理論基礎。

格魯派認為釋尊的正法不外「教」與「證」。一切「教」的正法總攝於經、律、論三藏；一切「證」的正法統攝於戒、定、慧三學。主張「三藏不可偏廢，三學必須全修」。是故格魯派針對當時藏傳其他教派重顯輕密或重密輕顯的偏頗，取阿底峽「道次第」教法的見解，提出「顯密並重，先顯後密」的佛法學習次第，認為一切經論應當是為了修行證果的教授。格魯派的教理大致如下：

（一）、清淨見、修、行方面，宗喀巴以噶當派的思想為基礎，針對當



時各教派中的弊端而提出見解。

在見上，格魯派承認萬法是緣起性空，假名安立，否認有一個絕對本真為依託處，若承認有此本真，則為因中有果論，在四邊生中為自生論，違背龍樹中觀學說。說勝義實有是空性，實有論墮常邊。說非空非有，是言語矛盾，不合邏輯。說空性是都無所有，是否認緣起業果，屬外道見，大師是以中觀應成派的見解來作批判的。

在修上，大師提出許多修心方便，尤其是注重止觀的修習，要止才能定，定而後才能發慧，修觀才能實證諸法實相，在實相中才有解脫之智。

在行上，有些自許為大乘的人，不學菩提學處，不知大乘以菩提心為主，不守菩提心戒，大師主張出家人應實踐六度萬行，保持佛教的優良道風。

（二）、顯教實修次第，主張依《菩提道次第廣論》而修學。菩提道就是成佛之道，由於眾生的根器不同，從凡夫到成佛內容包括三個階段，即下士道、中士道、上士道。其內容可以包括為八觀、三行和三取捨。即：下士道：具緣人身難得觀，人生無常觀，惡道苦重觀，善惡業報觀；中士道：世間過患觀，解脫利益觀；上士道：行願菩提心觀，真理菩提心觀。

三行：下士道：皈依三寶，中士業報行；中士道：一心解脫，修習「三行學」；上士道：發利眾菩提心、修六度四攝行。

三取捨：下士道：捨去今生今世貪圖享樂心，求取後世的利樂；中士道：捨去對輪迴身世的貪戀心，求取寂滅涅槃之樂；上士道：捨去對自身利益的貪心，求取一切眾生的利樂。

（三）、密乘實修次第，依《密宗道次第廣論》而修學。規定先學顯教後學密乘，在學顯教中首先注重發菩提心，學密則是為利益眾生願急速成佛，現證三身，才能利益更廣大的眾生，故發菩提心最為首要，如此學密才有基礎，學密之前先依止具德上師，求其灌頂。灌頂後受三昧耶戒及別解脫律儀，須嚴謹守護。其次精研密教教理，密教的經典分四續部，即作、

行、瑜伽、無上瑜伽四部。四部的道次第首先講事部。修四支念誦靜慮，修六天與及住火、住聲等靜慮，或加供養懺悔，修四無量心等。大師指出在修密中無論四種續部，皆要運用緣起性空的觀點來作修習。細部詳解，應參考各部專著。

三、僧侶教育制度

格魯派的僧侶教育制度對藏傳佛教產生深遠的影響。僧人在進入寺廟正規學經，通常分為三種類型：一是先顯後密，即先進入顯宗學院學習直至畢業，考取格西學位後轉入密宗學院，畢業後仍屬顯宗學者；二是直接進入密宗學院學習，或進入醫方、時輪學院；三是僅在顯宗學院學習，不轉入密宗學院。

顯宗學院的課程就是五部大論：量論、現觀論、中觀論、律論以及俱舍。學完一科再學第二科，並特別強調背誦熟記、融會貫通。經過二十年以上的養成學習後，可參加格西學位考試。

上密院為格魯派密續部傳承，宗喀巴大師的弟子貢噶敦珠，於明成化十年（西元一四七四年），創立於拉薩小昭寺。從格魯派三大寺院哲蚌寺、甘丹寺、色拉寺之顯教格西學習圓滿，並通過上密院考試後，始可入學，依密宗道之次第修習，約八至十年方可結業，再依其志願返回各本寺或留於上密院，開始協助密續部之弘法。宗喀巴大師弟子之一，喜饒僧格則在後藏建立下密院。

兩個專修密宗的上、下密院共有五個康村，僧人定額為各院五百人，都是顯密兼通或通各種儀軌之人，被稱為「喇嘛舉巴」，在藏族社會是普遍受到人們重視的。學院裡通常分為初、中、高三個學級，分別有固定的課程和不同的規定要求。學完密宗學院的規定課程，經考試合格，授予相應學位。



醫明經院與時輪經院一般說來都隸屬於各大寺廟，也分為初、中、高三個學級，學完三個學級所有的專門課程，可以考取醫學博士和曆算博士學位。

四、獅子法座——甘丹池巴

密宗學院是格魯派僧人學習密法的地方，甘丹寺設有上下兩座密院，是格魯派的最高學府，宗喀巴大師的獅子法座——甘丹池巴，即宗喀巴大師獅子法台的繼承人，就是從這上下兩所密院的僧人中產生的，是格魯派的最高教主。甘丹池巴的產生首先要獲得顯宗學院的第一等那然巴格西學位，再進入上下密院深造五年以上，學完全部密宗課程、參加密宗立論考試合格後，充任格歸四個月，之後擔任「喇嘛」翁則三年，堪布三年，堪蘇若干年，再擔任上密院或下密院的院長，若有空缺，才有資格被推選為甘丹池巴（任期七年）。所以一個學僧要想登上甘丹池巴的寶座，可謂難於上青天，但是只要努力，人人有機會。故藏族才有諺語曰：「只要男兒有本事，甘丹法台是無主的。」在格魯派中地位僅次於達賴喇嘛和班禪。甘丹池巴常住甘丹寺。◎（待續）

三主要道

● 第十四世達賴喇嘛 講述

在修學道次第時，聲聞、獨覺及阿羅漢，只能圓滿自利，安住在自我解脫的涅槃中，無法利益一切有情，因為愛他的力量，不夠堅強的緣故。菩薩在修學道次時，可以在剎那間累積無量的功德，有如此強大的心力是因為緣一切有情的心，希望一切有情可以離苦得樂的清淨意樂而能快速的累積資糧。如沒有一切有情，則菩提心發心的心力，無法如此強大，所以《入行論》中說：能從輪迴苦海中解脫，是由至尊及一切有情而得到的。因為佛果是由希求利他的發心，加上希求佛的功德而成辦，所以成就佛果的功德，一半靠佛陀，一半由眾生。而得到此功德，因此在感恩佛陀時，也要感恩一切有情。否則即沒有道理。

龍樹菩薩在《寶鬘論》上說：佛果位的自利法身和他利色身，須有無量的福智功德方能成辦，所以須要具足四無量資糧——所緣一切有情無量、時間無量。「時間無量」是指：我們利益眾生的時間沒有限量。在此長久的時間裡，可以提起心力利益眾生，因為我們以強大心力的緣故，所以我們許下承諾而快速成就佛果。（註原文：1. 諸住無量時；2. 為無量有情；3. 求無量菩提；4. 作無量善法。菩提雖無量，由四無量聚，無須經長時，如何不能得。）另外一種人沒有此強大心力，覺得佛道太遙遠，所以想要快速的成就佛果，實際上，因為心力不夠，反而產生與佛果的境界更加遙遠的危機。所以我們應該如《入行論》說的：「乃至有虛空、有



眾生，我一定要住在世間，為了盡除一切有情的痛苦。」（註原文：乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。）

自己的身體、受用和一切安樂，從內心深處，都認為是屬於他人的，當有此想法時，心力會非常強大。在未證道諦功德前，不管是資糧道、加行道的菩薩，所做的一切都是為了他人，因有此心力而獲得殊勝的功德。達到十地菩薩位，或成就佛果位時，也是由此不可思議的心力而能廣大的利益一切有情，所以這個心力是非常希有的，值得讚歎的。

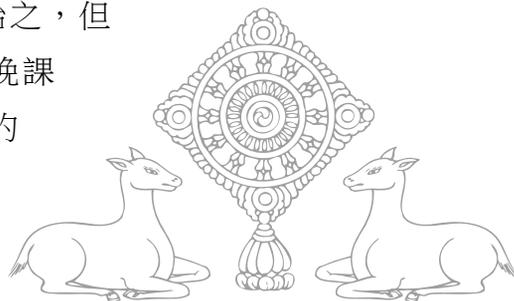
我們皈依的對象是佛陀，導師釋迦世尊有如此無量、殊勝的功德，反觀我們，又有何功德可與佛陀相比呢？佛陀，能遠離一切的過失，成就一切的功德，是因為愛他心；我們充滿一切缺失，由此缺點及所有的煩惱形成了蘊體。我們不想痛苦，卻無奈的受無量痛苦的原因是因為愛我心。我們一直想著自己的利益，從意識形成到現在，無始以來一直想要幫助自己，一切的離苦得樂都是為了自己，為了得到快樂，不惜犧牲一切有情，但是沒有得到真正的快樂。想想看：我們快樂嗎？如果沒有，問題出在哪裡？這要好好的思惟！在思惟時、在夢中，都覺得「我是非常重要」的，這種唯有「我」的過分貪著，和「我是真實」的自性執著，我們總是站在「我」的立場下，傷害我自己。

佛陀也有我執，這是由「我」的認識而產生的，因為有我，所以有他，這種我的認知是不需要否定的。佛陀也會緣我而有我的念頭，這種我是不能、不需要、也無法破除的。因為每個人的立場都有我的概念，這是確實的而不是顛倒的。所以愛自己而求樂是可以的、需要

的。成佛時有「自利法身」的原因在此。並不是說因為愛他，所以有關愛自己的事都不要做，正因為愛我，所以在自利和利他的比較中發現利他較為重要。這並不是要對自己毫不理睬，因為不在乎自己則不會在意他人，所以首先要愛自己，進而愛他。因為愛自己，加上離苦得樂的推動，佛以智慧找出愛自己的方法——在自利、利他的事業中，應以利他較為重要，以此認識來愛自己、行善，可圓滿一切功德。愛自己是需要的，但是方法錯誤，我們在自利利他的比較中，永遠不要他人，在此狹隘的思想下，反而綁住自己，讓自己受苦，糟蹋自己的究竟目標。有時候我會一半開玩笑，一半認真地說：真正為自己的就是菩薩，因為菩薩的內心深處是完全為他人著想的利他事業，所以菩薩非常善巧地成辦自己的功德事業。相反地，我們因為無明、愚蠢，只為自己而不在意他人，所以痛苦源源不斷。總之，菩薩是非常為自己著想的。

「我」這個強烈的念頭不一定是壞的，這是需要的，為了利益一切有情，所以我有承擔一切有情利益的責任。我願意做而且我想做的念頭是應該的，為了他們而有強大心力的我之概念是合理的；但是，因為無明而有，因為有我而傷害別人，不在乎別人，則是必須斷除的，這是所有惡罪的禍害。

總而言之，從無始至今，真實的執著和愛我的執著，一直深沉地存在我們的內心中傷害我們。所以無奈的受到此二執著的傷害而痛苦無量，如果這兩種情緒、執著不斷除的話，未來必會傷害我們而令我們痛苦，所以我們對此二執著必須視為仇敵而斷除之。如何斷除呢？首先須保持距離再對治之，但是這對治非由發願、迴向而來，非由早晚課誦、修法而來，非由禪定而來。愛我執的對治是愛他心，真實執著的對治是空





正見，所以佛陀所說的八萬四千法門的精髓是菩提心和空正見。

所以為了能生起愛他的菩提心，我們應該多多閱讀龍樹菩薩的《寶鬘論》和寂天菩薩的《入行論》，透由內容的學習和實際的修持，才會生起極大的覺受；為了能生起空正見，我們必須學習龍樹菩薩所寫的《中論》，提婆菩薩著作的《四百論》以及如實解釋龍樹父子的月稱菩薩的著作，如此的學習，我們就能生起空正見。

至尊的龍樹菩薩是那蘭陀寺大論師之頂嚴，所以無論是漢系或藏系佛教徒，有機緣能看到龍樹菩薩的論典是非常難得的機會。如同龍樹菩薩的善巧論典所說的：當勝義菩提心和世俗菩提心有覺受時，再看其他經續的論典，將會體會其中深奧的內涵，所以菩提心有如一把鑰匙打開了經續之門而更能體會其內容。如此的了知愛我執的過患和愛他執的功德，加上數數的思惟串習，則無論眾生對我們的表情如何，我們都會對一切有情產生悅意的愛心。

這時候可能會有一種矛盾或鑽牛角尖的想法：我有什麼理由要承擔這一切眾生的苦呢？他們又不認識我，這樣做豈不是很無聊嗎？他們沒有幫助我，又不認識我，為何要幫著他們、在意他們呢？生起這想法時，應思惟：假如我們愛一個對象或重視這對象時，會要求對方愛自己我們才尊重他嗎？假如是的話，涅槃果位是無為法，並沒有任何的想法要愛我們、幫助我們，但因為涅槃的功德、利益是快樂的，所以我們追求涅槃、想得涅槃，同理，空性、道諦，它並沒想要如何幫助我們，但由於我們可依此獲很大的功德而想證得空性與道諦的功德。所以，想證聖者的功德更應尊重一切有情，無論他對你好或對你壞，一切的有情都會讓你獲得無邊成佛的功德利益。

就如同我手上的手錶，我非常的在意它、珍惜它的原因是因為它對我有幫助，而它並沒想到要幫助我，這錶在我睡時或醒時，日夜的跑著，不是只戴在我手上才會跑，在仇人的手上也會跑，縱使戴在不認識的人的手上也會繼續跑，我願意去擦它使它保持乾淨，並把它放在不潮濕的地方，是因為它對我有幫助的緣故。

這時，可能又有另一個問題，當對方不想幫助我時，我們有理由幫助對我們有利的人，但仇人傷害我、困擾我，那我有什麼理由去幫助他呢？一般而言，對自己好，愛自己的人，遇到苦時，我們會悲憫他，遇到快樂時，我們會替他歡喜。對自己喜歡的人生慈悲心，不必刻意的作意，大家都有，甚至沒宗教的人、動物也都有。而我們是佛教徒又追隨佛陀導師的教誡法，他教我們要對傷害我們的人生慈心。假如我們所學的慈心與常人的慈心是一樣的話，那我們所修的法就不是與眾不同，這裡要求的慈心是不共的，我們是佛陀的弟子，要學佛陀對敵人應該生起慈悲的力量。

以另一角度思惟悲。佛果位的功德，一半屬於佛陀的教導，一半由有情而得到。仔細想，我們皈依佛，對佛產生強烈虔誠的心，這對佛沒有幫助，如果對別人、一切眾生慈悲心，反對他們有幫助的。所以對佛生虔誠的信心，倒不如直接對眾生幫助是更有利的。

如是反覆的思惟、去想、去做，自然對自他相換有更深的體悟。這不是一下就做得得到，但長期努力是可獲得改善的。自他相換並不是把自己變成他，把他換成自己，而是把愛自己的心轉到他人，把排斥他人的心轉向排斥自己。「排斥自己」就是在他利自利比較下，抉擇他利是比自利更重要之後去修取捨。

龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：由悲心希望讓自己取代一切眾生的





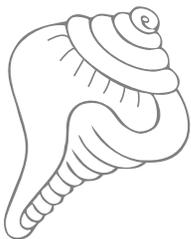
痛苦及苦因叫做「取」。由慈心把自己的一切快樂、善業回向一切有情，捨於有情叫做「捨」。取捨次第無固定。悲心是希望眾生的苦由自己承擔，自己的一切善與一切眾生分享。雖然很困難做取捨，但透過取捨的修持，可令我們的心力變強大。佛因此心圓滿無邊資糧，使弟子獲得相當的利益。

所以反覆的修持取捨會令我們的心力變得非常強大，有時候覺得修取捨，可使自己累積無量資糧。而眾生苦反正不會發生在我們身上，這樣的想法是沒有作用的，由心深處真正想取代一切苦，將自己好的回向一切有情，由心做起才可累積無邊資糧，由愛我執去做的取捨是無明的取捨。

因為如此取捨，愛他人的離苦得樂是我的責任的心力就會生起，可是我們現在憑什麼力量幫助他們？除了自己的發願，此外無實質可幫助的，這是非常困難的。佛曾說，眾生的惡業、苦非由甘露水可洗除，非用手可去除。那要靠什麼力量幫助眾生離苦得樂？佛由此宣說真理，過去的佛如此，現在的佛也如此，所以佛說解脫，至於會不會解脫就看你們。為你們宣說解脫之道，這道理自己要先知道，自己先了解才能教別人，因此要給眾生圓滿的利益，我們必須成就無上菩提的發心。

所以「菩提心」的生起次第是先讓我們自己了解菩提心的修法及內容。之後產生精進，如是不斷地串習、反覆修學，之後會感受到「我只要努力，菩提心應該會生起」的想法。再繼續修學下去，遇到因緣時，我們只要努力想，就會生起強而有力的覺受。若沒仔細想

時，感受不會生起，此為蓄意、刻意的菩提心。再反覆不斷地長期串習，之後遇因緣時不須刻意花心力去想，菩提心的感受自然流露，稱為任運菩提心，此為真正菩提心發起之量。



同樣以「空正見」而言，無論看到悅意境或不悅意境而生起貪、瞋時，會覺得作用真實從境上產生，會完全相信諸法真實從境上而有，生起完全真實的執著。透由《中論》的學習，反覆不斷聽聞中觀正見的解釋，會生起「咦！真的是這樣的嗎？」這時已去除了完全真實的執著，內心產生了疑惑的狀況。再反覆不斷串習生起「應該是無自性才對！」的想法。再繼續反覆串習完全通達空性，這是比量證得空性。當反覆不斷串習，對空性的二相慢慢消除，對空性的現象越來越清楚之後，就能現證空性。現證空性時，剛開始根本定和後得道是有次第生起，之後反覆串習，根本定及後得道可以在同一時間一起成辦，我們的心會隨著因緣越來越細微，功德越來越增長。

這種證量，也就是福德資糧的「菩提心」和智慧資糧的「空正見」，這二者是成佛的二十大主因。因為這二者，所以證得佛果時，由空性而成就自利法身，由菩提心而成就他利色身。因為因果論，所以在緣起下能產生這樣的因果作用。因為菩提心與空性而成辦二種資糧，最後成就二種果位。密乘功德也是透過菩提心和空性的基礎下才能獲得密乘的成就，沒有這二者，密乘成就是不可能的。

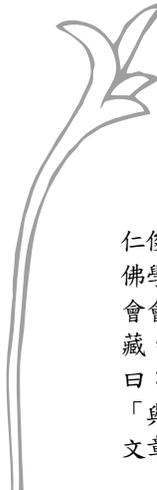
密乘講「生起本尊」是以空性智慧淨除凡夫相，不是叫我們什麼都不必想。沒有空正見，本尊就無法觀修，依緣空智慧觀本尊之修持，若無空正見則不能成辦。而且觀修本尊的目的是為了成佛，沒有菩提心縱使有強而有力的空正見，也不可能成佛，所以密乘的成就也是建立在菩提心之上。這是密乘最下限的基礎，所以般若波羅蜜多（顯教）的菩提心和空正見必須成辦，才能進入密乘的修持。🕉️（達賴喇嘛於西元2001年4月5日在臺灣林口體育場講述）

本文由財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會提供，特此致謝。

菩提道上

(二四七)

● 仁俊長老



仁俊長老，現年八十八歲，六歲半出家，曾任教於多所佛學院，一九七二年應聘赴美弘法迄今。現任美國佛教會會長，曾任美國佛教會紐約大覺寺住持。仁老深入經藏，戒行嚴謹，親近印順導師多年，深得導師器重，讚曰：「志性堅強，在這末法時代是很難得的。」並言：「與我同住中以仁俊最為尊嚴。」仁老學養俱佳，時以文章、詩詞、偈語示人「慈悲、智慧」，激發菩提心。

- 三五〇五 最有意義的生命——時間比生命可貴；最有價值的生活——空間將生活淨化。
- 三五〇六 業緣命根不肯纏盤在念頭上，佛法慧命決提注在腦海裡；一等品概法器，全都這麼蕩絕、體持的。
- 三五〇七 淨廓廓地開敞心門，柔和和地培護嘴臉，凡是見得一切佛、一切人的，沒一個不這麼樣修練的。
- 三五〇八 什麼人做的說的最切實？治我不離空觀，為人不說空話。什麼人學的知的最正明？度世不為（我所）有困，悟法不味有幻。
- 三五〇九 智觀把我看得輕於鴻毛，就不會被情私搞垮了。慈行把人看得重於泰山，就儘會讓功德發力了。
- 三五一〇 淨力勢從何處起用？明決、猛捷得直伏自我，端端敬敬地以智治我，以法做人。真道德從何處施展？和易、懇摯得立即為人，果果毅毅地策悲現身，致願忘苦。
- 三五一一 佛法體現念頭者，身心安重少躁率；世相看穿眼底

者，魅幻淡絕離惑困。

-  **三五一二** 最能控制而最精於利用時間的人，膽子最大，因為準備充分啊！最能拓關而善於發達（精神）空間的人，眼光最遠，因為觀察深廣啊！
-  **三五一三** 極正常者始能鎮受非常，極冷澹者始能的踐精誠。做人須作個射不穿的箭垛，為法須為個中不倒的槍靶。
-  **三五一四** 探得出絕大頭面的，沒一個不決絕地撇脫自我愛著的；豁得透無比大心量的，沒一個不淨快地展開拯苦手臂（敬施常提）的。
-  **三五一五** 饒恕而遷就自我者，永遠不能自覺；體諒而察慰他人者，始能永恆覺他。
-  **三五一六** 最有威力的生命——降伏自我轉「愛見」；最有意味的生活——善（勤）用時空印慧悲；最有德能的生死——久練行願超俗常。
-  **三五一七** 智慧把時間用清楚了、活絡了，六根則斂照得不著塵勞；慈悲把空間闢廣闊了、通涵了，六度則施展得常拯劣頑。
-  **三五一八** 不讓自我從腦中現形，煩惱火就自然熄滅了。常見眾生在心頭叫苦，慈悲願就時常湧現了。
-  **三五一九** 知法者必善（慎）用其情，行空者能暢發其心。
-  **三五二〇** 真活人——邪私不從念頭上現形。大通人——公正常在眼面前發力。🌀

楞嚴經講記（一）

◆ 淨心長老 講述

我聞 約理來解釋，是依無我的真我，發起不聞之真聞。聞如是之法，法法皆如，法法皆是，一切諸法唯是如來藏性，是這部《楞嚴經》的理體。所謂「無我之真我，發起不聞之真聞」，就是從本覺的理體，發起始覺的智慧，再以始覺的智慧向內迴光返照，返聞聞自性。能聞及所聞，都是如如不動的理體，所以說是「法法皆如，法法皆是」，一真一切真，一切法都是真的，所以一切法都是如來藏妙真如性。

在這部《楞嚴經》中，世尊指真心顯根性之後，即會四科融七大，指出一一皆是如來藏妙真如性，沒有一樣不是如來藏性的妙理。如果能夠體會這個道理，就能夠用返聞聞自性的方法去用

功了。以上就是約理解釋「我聞」的意思。

一時 是時成就，就是指講經的時間。如果約文字來看「一時」，是說有一個時候。但是為什麼不說出一個明確的時間呢？約事相來解釋，這部《楞嚴經》並不是一天、兩天就講完，乃是講了很久才講完，所以沒有辦法說是某年、某月、某日講這部經，只有用「一時」來表示時間。又印度當時有很多的國家，每一個國家所用的國號及曆算都不一樣，如果用一個特定的年號及月日，現在講經的人一定會查得很辛苦，因為每一個國家所用的年號不同，到底是什麼時候呢？就很容易產生困擾，所以只用「一時」來表示時間。

約理來解釋，「一時」是師

資道合、說聽相契之時。世間的事物，能夠得到會合，必須要有機緣，更何況是要弘揚大乘佛法，一定要有個適當的時機，尤其是像這部《楞嚴經》，有這麼豐富道理的經典，世尊並不是隨便開示，也不是任何人都能夠接受這種妙理，所以必須要師資道合、說聽相契。

「師資道合」的「師」是師長，「資」是徒弟，師父和徒弟的道會合叫做「師資道合」，所謂「師資道合」，是做師父的講這部經的因緣到了，做徒弟的聽這部經的因緣也到了，兩個人的因緣都成熟了，這就是「師資道合之時」。

「說聽相契」的「說」是講經的人，「聽」是聽經的人，就是要講經的人和要聽經的人，兩個人的因緣契合的那個時候，就是「說聽相契之時」。這就表示必須機緣到了，才能成就講一部經的法會。

世尊當時講經說法，必須要師資道合、說聽相契，我們現在

要講經說法，同樣也是要師資道合、說聽相契。例如我在民國六十七年的時候，已經在淨覺之聲空中佈教中講過一遍《楞嚴經》，現在又再講一遍，那個時候，有機緣的人就已經聽過《楞嚴經》了。可是假如那個時候聽經的機緣還未到，雖然我講了，他也沒有機緣聽到。要一直等到現在才有機會聽。而過去曾經聽過一遍的聽眾，或許現在就沒有機緣再聽了。因此，要講的人與聽的人的機緣會合之時，才能成就講經的法會，而這就是「一時」約理的解釋。

佛 是指教主本師釋迦牟尼佛。阿難尊者在背誦經典時表明，下面所要背誦的經典，是我阿難所聽到的，有一個時候，佛在室羅筏城祇桓精舍講了這部經。講經一定要有講經的主講者，而這部《楞嚴經》的主講者是世尊，所以在這個地方所講的「佛」，就是指我們的教主本師釋迦牟尼佛。

到底需要什麼條件才有資格



稱做佛呢？佛的印度話叫做「佛陀」或「佛陀耶」，翻譯中國話叫做「覺者」，就是大覺悟的人。約本經來說，覺有三種意義，分作二種解釋：第一為本覺、始覺、究竟覺。「本覺」是說本來所具足的佛性，也就是一切眾生本來都有的靈覺不昧的佛性；「始覺」是說現在開始覺悟，眾生都有本覺的佛性。為什麼說現在才開始覺悟呢？眾生雖然都有本覺佛性，但被無明煩惱所覆蓋，於是成為不覺。藉著善知識的開示，以及自己佛性本覺的力量，從本覺的理體，開始發出智慧的功能來學佛修行，這就是始覺；「究竟覺」是始覺契合本覺，到達究竟的覺悟，就叫做究竟覺。依據這一部《楞嚴經》所說，就是依著六根中不生不滅的根性，發起智慧照了之用，向內迴光返照，能夠照到煩惱盡了，智慧圓滿了，始覺的智慧和本覺的理體，二者合而為一，那個時候就是成就究竟覺，也就是成佛了。

一切眾生都有佛性，也就是本覺的理體是每個人都具足的，雖然個個具足，卻不是每一個人都能夠發起始覺智慧照了之用。那些沒有信佛的人，在世間的紅塵中，渺渺茫茫的過日子，像這樣的人必然沒有始覺的觀照；學佛修行的人，聽到善知識的開示或看到經典的時候，就會覺悟而要發心修行，這就是從本覺的理體起始覺智慧的作用。有始覺的智慧，就會發心依著世尊所開示的法門用功修行，在用功修行的過程中，就能夠逐漸的斷煩惱、證真理，直到最後把所有的煩惱都斷盡了，所有的真理都體證了，就是到達究竟覺的地步，也就是成就佛果了。以上是就本覺、始覺、究竟覺來說明「佛」的意義。

第二為自覺、覺他、覺滿。「佛」譯為覺者，也就是必須具足自覺、覺他、覺行圓滿的三種條件。「自覺」是自己覺悟，覺悟自己本來就是佛，因為迷了佛性所以淪為眾生，雖然是迷了，

可是佛性依然沒有遺失，也就是覺悟在自己的生滅心中，有不生不滅的佛性。「覺他」是覺悟了人人本具有佛性的道理之後，把這個道理輾轉教化眾生，使眾生也能夠覺悟這道理。「覺滿」是自覺、覺他都到達圓滿的境界。自覺是智慧圓滿，覺他是福德圓滿，若福慧都圓滿了，萬德都具備了，就是超九界而獨尊了。由於自覺、覺他、覺行圓滿，而成就無上菩提，所以稱為佛。

以上是約本覺、始覺、究竟覺，以及自覺、覺他、覺行圓滿這兩種道理來解釋「佛」的意義，就是告訴我們如何從凡夫成就佛道的過程。自覺、覺他、覺行圓滿是成佛的條件，也就是說，如果要成佛，就必須自己先有覺悟，而這種覺悟和一般凡夫不同之處是，凡夫眾生是迷迷茫茫，在世間起惑、造業、受生死輪迴的苦果，而佛是有智慧的，不會起惑、造業、受苦，所以「自覺」是超越六道凡夫的境界；「覺他」是把自己所覺悟的真理

去教化眾生，使眾生也能夠得到覺悟，這和小乘人所不同者，小乘人雖然有自覺，卻沒有覺他，小乘人觀三界如牢獄，視生死如冤家，因為生死是痛苦的，就把生死當做是冤家對頭，二乘人只為自己求了脫生死，就顧不得度眾生了。「覺他」是菩薩的發心利他，也是超越二乘人的境界，同時唯有菩薩才能覺他。「覺滿」是自己覺悟的程度已經圓滿了，教化眾生的責任也已經完成了。覺滿和分證法身真理的菩薩有所不同，菩薩雖然有自覺、覺他，但是還沒有到覺滿的境界。菩薩一方面斷煩惱，一方面證真理，但還沒有到達自覺圓滿的境界，同時菩薩度眾生的責任還沒完成，所以無法得到覺他圓滿的地步，唯有佛才是自覺、覺他、覺行圓滿，也就是唯有佛，才是真正得到阿耨多羅三藐三菩提——無上正等正覺——成就佛果。

「佛」是十種德號的一種，在這裡所說的佛，是娑婆世界的

教主本師釋迦牟尼佛，就是出生在中印度迦毘羅衛國為淨飯王的太子，他在十九歲出家修行，三十歲成就佛道，稱為世尊，佛就是主成就。

在室羅筏城，祇桓精舍

「室羅筏城」是祇桓精舍所在的城市，「祇桓精舍」是世尊所住的地方。「在」是住的意思，就是說佛住在那個地方。「佛」有法身佛、報身佛、應身佛的三身佛，而現在要解釋「在」的意義，必須要提出三身佛來配合解釋。

一、法身佛：「法」是真理，以真理為身，所以稱做「法身佛」。法身佛是眾生本覺的佛性，是宇宙萬物的本體，所以法身佛是無在、無所不在的。為什麼是「無在、無所不在」呢？法身是真理，真理是無形無相的，無形無相的真理，就不能說它是在什麼地方。真理是看不到的，不像世間的事物，有一件東西，就一定存在某個地方，真理是無形無相，所以沒有一個存在的地

方，所以說是「無在」。又因為法身真理是遍一切處，無論什麼地方，都有真理在，因此說是「無所不在」。經典上說：「清淨法身，猶若虛空」，這就是說明「無在、無所不在」的道理。

二、報身佛：報身佛具有無量莊嚴相好，但報身佛是在蓮華藏世界中。報身是由於修行所得到的果報身，由於修行而斷盡煩惱，證到究竟的真理，這就是報身佛。因為報身佛把所有煩惱斷盡，而開顯真如理性，能把本體所具足的一切功德都顯現出來，成就無量相好的莊嚴身相，而他就是住在蓮華藏世界中。

三、應身佛：應身佛是應眾生的緣所示現的身相。就是那一個地方的眾生需要去度化，就應身去度化。世尊在靈鷲山或竹林精舍，或在室羅筏城祇桓精舍等處教化眾生，就是應身佛。世尊大部份都在恆河流域附近說法教化，這部《楞嚴經》是世尊在室羅筏城祇桓精舍中所開示的。不論是在那一個地方教化眾生多

久，世尊的去來行止，都名為「在」。

室羅筏城 是憍薩羅國的首都，就是波斯匿王的國都。

「室羅筏」是印度話，翻做中國話是豐德；「豐」是說室羅筏城那個地方，有五欲財寶之豐；「德」是表示當地的人有多聞解脫之德。五欲財寶之豐，是表示室羅筏城那個地方，生活的物質很豐富，而人也具有多聞解脫之德。就是說室羅筏城的人，雖然生活物質很豐富，卻不會沉淪於物質的享受，而是多聽聞佛法，因此，該地方的人都有多聞解脫之德。把地多五欲財寶之豐，及人有多聞解脫之德合起來，叫做「豐德」。

祇桓精舍 「祇」是祇陀太子。「祇陀」亦名逝多，翻做中國話為戰勝，是戰爭勝利的意思，這是波斯匿王太子的名。為什麼叫做戰勝呢？因為這位太子出生的時候，國王出征和別國打戰，正好打了勝戰回來，所以就以「戰勝」來取太子的名，也就

是紀念國家戰爭的勝利。

「桓」是林的意思，就是樹林。「精舍」是世尊帶領弟子精進用功修行的住處。「精舍」本來是須達多長者為世尊所建，用來供養世尊與出家眾精進修行的地方。為什麼稱為祇桓精舍呢？因為樹林是祇陀太子所佈施，精舍是須達多長者所建立的，為了要把這兩位發心佈施的功德事蹟，永遠留在世間，所以就叫做「祇桓精舍」。「祇桓精舍」在《彌陀經》中叫做「祇樹給孤獨園」，「祇樹」是祇陀太子所佈施的樹林；「給孤獨」是須達多長者的美稱，因為這位長者家裡很有錢，也樂善好施，常常用財物來布施給孤獨的人，所以才被譽為「給孤獨長者」。花園本來是祇陀太子的花園，因為這位給孤獨長者，有一天到他親戚的地方，瞻仰到世尊的聖容，他就想邀請世尊到憍薩羅國來講經說法，世尊對他說：「你要邀請我可以，但是我有一千兩百多位常隨眾跟著我在修行，你必須



準備他們居住的場所。」須達多長者隨即回答說：「只要世尊肯光臨，場所沒有問題。」因為他很有錢，所以回去後，就開始去尋找面積大又有樹林，適合修行的場所。而他找來找去，覺得祇陀太子的花園是最為適合的，因此須達多長者就去和祇陀太子商量，希望把花園賣給他。那個時候，祇陀太子就開玩笑的說：「你能夠用金塊把花園鋪滿，我就把花園賣給你。」長者聽了之後很高興，因為他能夠買到這座花園的話，就可以請世尊來講經了，所以他回去後就把金塊搬出來，打成金鉞，搬到花園來鋪地了。看到長者真的用黃金在鋪地時，祇陀太子嚇了一跳說：「我是跟你開玩笑的，不是真的要把花園賣給你。」須達多長者對太子說：「你貴為一國的太子，以後是一國的君王，君無戲言，你怎麼可以戲言呢？這花園不賣給我是不可行的了。」須達多長者就用黃金鋪地，把整個花園都鋪滿了。太子看到他那麼發心，很

受感動也想發心，因此告訴須達多長者說：「我和你共成功德，一起供養佛，好嗎？」須達多長者說：「這個功德還是我自己做就好了。」由此可知，當時這位須達多長者是多麼的發心，真的是用黃金來鋪那座花園，用來供養世尊。祇桓精舍的面積很大，而這麼大的面積要用黃金把它鋪滿，可想而知，這位須達多長者是多麼有錢。祇陀太子要一起發心成就這項功德，希望能一人發心一半，可是須達多長者不肯，因此祇陀太子就說：「這座花園的地，是你用金磚鋪滿所買的，黃金鋪到的地都是你的，但是樹木、樹葉你總不能用黃金去鋪它，這黃金鋪不到的樹木是我的，我要把樹木砍回去。」須達多長者嚇了一跳，因為他要買那座花園的目的，就是因為裡頭有樹木和花草才有價值啊！所以須達多長者只好答應祇陀太子的請求，於是回答說：「好吧！這座花園的地算我向你買的，這些樹木花草，就算是你布施的了。」

因為這個緣故，所以稱為「祇桓精舍」，就是表示這是祇陀太子所布施的樹林，給孤獨長者所布施的花園。這位祇陀太子對世尊也是很虔誠，自己主動的建一座門樓，請世尊從那個門樓出入。這就是「祇桓精舍」的由來。

從這段經文來看，我們就可以知道，世尊是在室羅筏城的祇桓精舍講解這部《楞嚴經》的，

也可以瞭解到世尊講說楞嚴大法時的殊勝場所，而能有這麼好的地方來弘揚楞嚴大法，這就是「處成就」。以上已經把「如是我聞，一時，佛在室羅筏城祇桓精舍。」這一段經文解說完了，也就是證信序的第一科先明五義講完了。㊟（全文完）

摘錄《楞嚴經講記》(一)
甲五、別解文義、丁初

佇立在府城四周的幾座古剎，不僅是百姓信仰的中心，且是四百年來移民墾拓的見證，不僅發揮宗教藝術的美學境界，更展現了東方人文的精神義涵。陳清香教授以其豐富的藝術涵養，就竹溪寺、彌陀寺、法華寺、開元寺等寺院之創寺因緣、殿堂布局、寺宇外觀、供像的宗教寓意和彩繪裝飾為題材，為您一一深入講解。

時間：96年11月24日（星期六）下午2時30分

主講：陳清香 教授

現任中國文化大學史學研究所及藝術研究所教授
國立台北大學民俗藝術研究所兼任教授

**地點：台南市立文化中心國際會議廳
（中華東路三段332號）**

**主辦：台南市立文化中心·財團法人慧炬南社
電話：06-2881677**

◎凡參加本講座貴賓可獲贈珍貴書籍

東方人文與宗教藝術

文化藝術講座

【免費自由入座】

皈依學處

◆ 那然巴格西 索南曲培

學習皈依，首先除了要了解皈依有什麼利益、有什麼殊勝功德外，還要了解皈依有哪兩種因素？以及如何在日常生活中修習皈依，當我們了解了這些之後，便可以開始修習。

在修習上，不必執著必須在某個時間專門去修皈依，我們可以在早上起床後，心中皈依佛法僧三寶，或者在每天睡覺前皈依，或在一天的任何時候，例如在工作時，我們的手雖然在動，在做事，但內心還是可以皈依，是故皈依不需要特定時間，只要有誠心，便可以時時皈依。如果我們能時時訓練自己的心念，能時時去串習直到熟練，那麼在往生時，就能憶念起佛法僧三寶，皈依佛法僧三寶。此外，修學皈依不能只是了解，還要能夠實修，進行真實的串習，如此，皈依

體才會在我們的心中相續生起。

佛法僧三寶是我們的皈依境，如果要一一區分，可分成很多種，譬如，可分為大乘、小乘的皈依，或三士道的皈依，現世的皈依和究竟的皈依，還有最主要的因皈依及果皈依，主要是皈依我們的因救護者，以及皈依果位時的救護者，這兩個因果皈依非常地重要。

皈依因救護者，是指我們要去成就無上佛果，由於救護者能幫助我們成就無上佛果，是故我們皈依因救護者。

果皈依是指我們經過修持之後，在心相續中慢慢生起道，當我們修持到見道位，我們的心相續生起真實的法寶時，此法寶能斷除障礙，讓自身獲得功德，此時我們得到真實的法寶，自身也成就了僧寶，最後再經過大乘法的修行，自

的善法，都可歸類為增長佛性。

我們如果不懂得增長佛性，或者因為懈怠而荒廢修行，那麼我們將永遠無法完成究竟佛果，這就好比自己擁有很珍貴的寶物，卻不懂得享用而浪費了這些寶物的道理是一樣的。正如一個明明擁有一大塊黃金，可惜因為不知道它的價值，把它放在鍋子底下，當作支撐鍋子的墊石的乞丐，白白浪費了這塊黃金。同樣的道理，我們每個眾生相續中都有如來種性，自性佛性，如果不去修持，不去利用，等於是浪費自己的人生，所以我們應該要好好的修學。

皈依是進入佛法之門，佛陀的教法可分教證兩種法，稱教正法和證正法，最初以皈依為入門，且皈依貫穿整個佛法。

要多思維多了解果皈依，如同尋寶者，如果了解在海中、海島中有珍寶，他就會努力去尋求寶藏；同樣地，如果了解自身也可以成就佛果，就會趣入佛法，努力修持。

皈依還可以分成：現世的皈依和究竟的皈依。現世的皈依指功德

未圓滿的，如見道位僧寶、聖僧、菩薩等等。僧寶們本身雖已證得聖道位，獲得法寶，是我們現世的皈依主，可以救護我們，但是他們的功德並沒有完全的圓滿，他們繼續修持的話，還可以更上一層樓，所以稱他們為現世的皈依主。佛寶是我們最究竟的皈依主，因其修持功德已經達到圓滿境界，所以稱為究竟的皈依主。

皈依還可以分為勝義諦的皈依和世俗諦的皈依等等。大家對皈依可能不太了解，因此聽聞很重要，一切法都從皈依開始，然後進入三藏，也就是經律論三學，依次第慢慢修學，達到十相圓滿。在佛陀教法中除了戒學，出家人的戒比在家人較為殊勝之外，在定學或慧學的功德，經藏、論藏等方面，在家、出家其實沒什麼區別。不管在家出家，只要在心相續中生起道諦功德，這就是聖人，聖人的區分不是以出家或是在家而別，是以心相續中有無真正生起對佛陀教證兩法的修持，證悟力來做決定。

皈依又可區分為三士道的皈

依：即下士道的皈依、中士道的皈依及上士道的皈依。我們可以依自己的根器、興趣行三士道任何一種皈依。

上士道的皈依是對一切如母有情眾生產生悲心，緣一切如母有情眾生的苦，不忍眾生去受苦，而向佛法僧三寶請求救護。

中士道的皈依，在於了解到六道輪迴之苦，無有一究竟安樂之處，了解解脫的意義，因懼怕輪迴苦，而向佛法僧三寶請求救護。

下士道的皈依，則是了解到三惡道之苦，懼怕來生墮入三惡道受苦，而向三寶請求救護。其中，最圓滿的是上士道的皈依。

皈依的學處分為兩種：所應斷及所應承辦（所應修）。

所應斷：當我們皈依三寶之後要斷除哪些行為？

所應修：當我們皈依三寶之後，哪些行為我們應該要去行？

皈依僧寶之後要尊敬僧寶，真

實的僧寶是指證得見道位以上的聖者。僧寶沒有出家人或在家人的限制，但是現世中的出家人是代表僧寶，故皈依後要尊重出家人。

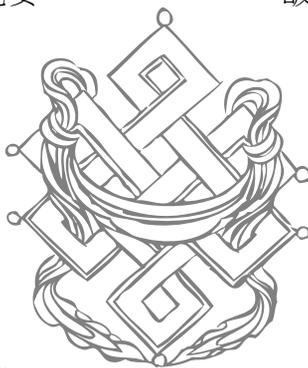
皈依法寶之後，對於佛教經典要心存恭敬，不可放置低處或隨便亂扔、不愛護它，要恭敬供養，或放於高處，不和其他低劣的書放在一起。

皈依佛寶之後所應修：對任何的佛像，要生起真實的佛寶想，如此做禮敬及供養。

接下來談所應斷：這是指皈依三寶之後我們不應做的行為。除了佛法僧三寶之

外，我們不再皈依世間的大力鬼神，像自在天、山神、地祇，如果皈依，會失去皈依體。因為唯有佛寶才是真正的皈依處，唯有佛寶，才能救護我們，世間的山神、地祇，可向他們祈請幫助，這些幫助只像朋友之間的幫助，但卻不可以向他們皈依。🕉

本文由中華民國甘丹講哲佛學會提供



生活的智慧——平常心 (二)

二〇〇七年一月二十七日講於台南市立文化中心



● 蕭武桐 主講
● 呂妙香 整理

有智慧的人知道，死亡其實就是出生啊！最近有一個老人，終於出院了！孫越。已經戒了二十幾年的煙，竟然還會發病，得了肺癌。他沒有怨天尤人，而且還說很好啊！在座學長還有抽煙的，以孫越為楷模，為標竿，趕快戒掉。孫越其實就是一個有智慧的楷模，他的一生其實和我們一樣，但是中年以後，一個轉折，拍麥斯威爾咖啡，並將那兩三百萬捐出來，最後還做社會的終身義工、志工。如果以他信仰

的宗教，我常半開玩笑說：孫越已經蒙主寵召了，他已經在那裡註冊，而且拿到護照，可以入境了，現在只是在等時間啊。他和邵曉玲的父親一樣，不怨天尤人，這個都是「平常心是道」的另一種詮釋。不然，孫越也可以怪上帝，我做你的僕人服務社會二十幾年，為什麼在我要走之前還要接受這麼大的手術？

儒家、老莊與佛智

禪宗叫我們要看破，放下，

才能自在。《般若波羅蜜多心經》第一句話「觀自在」，不是用眼睛看，是要用「觀」。用觀的功夫，就能照見五蘊皆空，就不會被世間法所迷惑，不然有時候我們「老來還是會暈船（台語）」。

學長，你會不會跟女同事三更半夜跑到陽明山去談國家大事？所以不修行，老來還是會暈船耶！我再問年輕的朋友，有一天你的老闆派你和一個很漂亮，你心儀已久的女同事出差。你開車，半路上她跟你說肚子痛，但是眼神一直暗示，給你放電，你要送她到哪裡去？

所以這個都要修練，不然情境一發生，人就迷惑啦！儒家的智慧很簡單，智者不惑，所以一定要做到禪宗的基本功。孔老夫子勉勵我們：時習有助於學。活到老，學到老。現在因為變化的事情太多，所以你要學到老，才能夠活到老啊！



學而時習之，不亦說乎。三十而立，三十歲你的人生要有一個定向。我剛才講的那個費奧麗娜，去年天下雜誌做了專訪，記者問了許多問題，最後問她最終的人生目標、理想的境界是什麼？她真的蠻有智慧的，一個年薪好多億美金的人，她人生的理想目標竟然是要幸福，要值得驕傲的人生。不是有錢就有幸福。最近有些電視媒體，爆了一些富豪的生活，年輕人如果價值觀念不正確，很可能就會被誤導。所以平常心是道，有錢，可以做公益，君子愛財取之有道，不能巧取豪奪，這就是西方文化的優點！

西方很多富有的人，他們的錢財不留給子弟。去年美國商業周刊報導了五十個捐款最多的人，第五十名捐美金1.5億。比爾蓋滋是第二名，那個第一名比比爾蓋滋多了近二十倍，這就有意義，這就是智慧。這個人和比爾蓋滋，包括孫越，他們在宇宙銀



行，從智慧的角度看，已經存有
很多錢，以後到宇宙的另一個時
空，他們隨時都可以去提領。

我們文化裡有很多很重要的
智慧，需要有更多的智者將其傳
承下去，我在這裡祈請各位，包
括四、五十歲這一代，包括像蘇
主持人這個更有智慧的長者，應
該要把這些智慧傳承下來，不然
現在的人都只顧賺錢，生活品質
差，又不知道賺錢要做什麼。台
灣文化裡有一尊很普遍，到處都
有的財神——土地公。土地公的
全名叫什麼名字？福德正神啊！
希望各位學長記住，我們有時候
向一尊神或佛菩薩祈求，你要和
他的願行，和他因地所發的願相
應，你的祈求才能夠靈應啊！為
什麼叫福德正神？正、神兩字不

用我解釋，福德這兩個
字大家都了解，福應
該由德來，這個福就
不會有「禍」啦！

老子講「禍福相
倚」，所以父母累
積財物給子女沒

有用，只有積德給子女，可能多
少還有點用。讀書人沒有錢，只
有很多書，可是孩子也不一定能
讀。所以要積德，要以身作則。
剛才講那個第一名，去年捐四百
多億，他就是股神巴魏特。他兒
子也捐十幾億，這就是上樑正，
下樑就正！爸爸有這樣的作風，
兒子就受影響。巴魏特幾乎捐出
了百分之九十，只留一點點給子
女，而子女也會捐。有那個德，
自然有那個福。假定各位有看外
電報導，美國大樂透中獎的人，
大概三至五年不只花光了那些
錢，而且家破人亡，妻離子散，
比沒中的時候還糟糕。可見那是
沒有德行，若沒有德行，那個福
不是真的福，禍福相倚，反而是
禍啊！

學佛的人，不要求人天福
報，因為人天福報這個福德還
是在陰陽五行裡，很短暫的！我
們要提昇境界到功德的境界，叫
做功德無量。如果你去寺院，注
意功德箱，它不是寫福德箱，而
是功德。我們要有智慧，在行
有餘





力時去幫助人，但對方要不要回報，我們不要想。有時候我們做好事為什麼會睡不著？就是一一直在想人家會不會回饋？心經說：心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。涅槃不是死掉，嚴格來說，就是你的心已經清淨，達到平常心是道這個境界了，就是禪宗所講的三輪體空，就是不要有布施的對象，不要有你布施的人，不要有布施供養的這樣東西，當下做過就把它忘了。

世間法也講道，道最後流傳到日本，被發揚光大。花有花道，茶有茶道，什麼都有道。台灣人現在喝茶，喝到走火入魔，都先問人家：「你們這個茶是不是冠軍茶？一兩多少錢？」我住在茶山的山下——貓空，常看到一些開著名貴轎車的人，一遇到老闆就說要最上等的茶，老闆拿出來他又不滿意，一定要喝一兩兩萬元的。其實最好的茶是什麼茶？白開水。平常心是道，要適應環境，你才能夠自在啊！我

們看有的機關辦自強活動都要自備茶具、茶葉，因為物化，一定要大禹嶺的茶、福壽山的茶才最好，再來是梨山的茶，杉林溪的茶……，如果我們要能夠自在快樂，就真的要為道日損，能夠不被這些名相把自己困住。

知所進退，則近道矣

《金剛經》、《般若波羅蜜多經》是佛法禪宗最後印心的根本經典，裡面有很棒的話。

「所謂茶，即非茶，是名茶。」
「所謂總統，即非總統，是名總統。」你有上，就一定有下。很多高官大人，退位後，變得不會生活，會生活很重要。我常勸那些做大官的朋友要學會走路，搭公車。在台北，要學會搭捷運，坐計程車。我曾經遇過一個十四職等的大官，他退下來後，坐計程車不知道要付錢給人家，因為平常都有人幫他付，也不會自己開門，因為做機關首長都有隨扈幫忙開門，還要伸手擋在車門上



沿保護，避免撞到頭。下台以後，就常常會去撞到，因為沒有人幫忙扶他上車；也不知道今天要幹嘛，因為以前行程都有祕書安排，所以多不自在呀。

我剛講垂直發展，做大官確實可以做大事。台南市市長和總統的權利有沒有差別？當然有！假定你有一個發菩提心、發大心的朋友，當了總統，他當然可以照顧到兩千三百萬人的生命福祉。台南市民有七十萬，當台南市長至多只照顧七十萬人，所以公務員的品德應該要比私人企業高，因為公務員所掌管的都是全民的血汗錢，都是公共利益、公共福祉！台南市市長或是一級單位首長的一個決定，一件事情，可能就影響到七十萬的台南市民。所以智慧很重要。

東方、西方，須決策有方

去年年底，有個重大的訊息，明碁合併西門子，因為沒有考慮到文化的差異，一年之

內付出兩百五十億台幣的學費。所以說管理的重心就是decision making決策，決策要靠右腦直觀的智慧。以前說讀歷史，讀藝術是沒有用的，現在都變得很有用，因為這些都是要靠想像力。右腦顯性的想像力、創造力、直觀的能力剛好是女性的特質，所以未來高階的主管會有越來越多的女性。當然我們男性陽中也有陰，但是隱性的，所以要好好開發。有想像力的人，就能夠成功。孔子說：「三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順。」八風吹不動。七十而從心所欲不踰矩，所以他才講：「朝聞道，夕死可矣。」所以心裡要有某種準備。

從第二層智慧的角度來講，不要說我們的先生、太太、孩子、金錢，這些外在的東西，連自己的身體，我們都無法真正的自主控制及擁有。所以為什麼要照見五蘊皆空？觀照，才能夠認識到諸法實相，本來的清淨本質。阿扁在兩千年，第一次選上

總統，上法鼓山看聖嚴法師，聖嚴法師送他兩句話——「智慧不生煩惱」、「慈悲沒有敵人」。莊子說：如果我們能夠忘己、忘功、忘名，我們就能夠逍遙遊。但是我們對於功、名、己，就是忘不掉，所以要進入禪宗的境界，要有儒家的基礎。其實有空還是要多讀一點國學，因為它有品德的涵養在裡面。

另外，我要特別介紹〈第五項修練〉作者彼得聖吉（Peter M. Senge）的例子。他是學理工的，是一位動力機械學博士，但是他現在在學我們東方的禪學。從最早翻譯的〈第五項修練〉〈改造心思的模式〉開始，目前約有六、七本著作在台灣銷售，字裡行間充滿了禪意。他教那些位居高階管理階層的人，認識生命的第一課——怎樣體會生命存在的價值意義。



最近坊間有關心靈組織、心靈管理方面的書越來越多，「生命的價值意義是什麼？」可能會變成以後的主流教育議題。靈性的管理很困難，因為我們的身心靈難以捉摸，要如何才能使我們心智的模式有所改變？德瑞莎修女

以及剛提到的孫越，都可以當作我們的標竿。德瑞莎修女沒有一官半職，為什麼能夠得到諾貝爾獎？我們從她在靈修的祈禱文就可見微知著，

她的祈禱文是這樣寫的：「一顆純潔的心，很容易見到耶穌基督。」那些修士、修女每天修行的功課不必太長太多，但要和自己的靈性契入。

永保赤子之心

儒家也講大人不失赤子之心，所以小孩子最值得我們學



習，因為小孩子最天真。大人如果不高興罵他，三秒鐘後，他又回來叫你媽媽了，對不對？如果我們被罵，說不定明天就辭職了，「此處不留人，自有留人處。」我碰到很多學生朋友回來跟我講，「老師，他不過XX私立大學畢業而已，經歷有什麼了不起？我是國立的，……」你有沒有發現？讀國立的孩子，如果沒把他教好，出去越是適應不良。以前一個和我差不多同屆的女生，只會讀書，考上台大醫學院，生活打點什麼都要靠她媽媽，已經喪失了生活能力。讀到大七時談戀愛，結果戀愛失敗，竟然自己配藥打針，自我了斷，死掉了。失戀很正常，沒有什麼啊！可是她就是不會處理，所以生活的智慧真的很重要很重要。你要能理性獨立，自主成熟，但是又不失赤子之心，有

新鮮的心，就不會工作異化。假定做第一線的服務人員，要學著把每一次接到的申訴抱怨電話，都當作是第一次，雖然已經聽了千萬次，還是要表現出好像從來沒有聽過，這樣客戶也才會滿意。

結婚為什麼有七年之癢？現在是七個月，甚至七天就癢了，就是因為沒有了赤子之心，一下子就不新鮮了、膩了！所以德瑞莎修女說要有一顆純潔的心，才能見到耶穌基督，這後半段其實很有禪宗的意味喔。耶穌基督在哪裡顯現？她說在癲瘋病人的身上，在垂死的人身上，在飢餓的人身上，在窮人的身上，在酗酒

的人身上……，都是在那些身分很卑微的人身上。

也就是說，道不一定在大雄寶殿，

不一定在國際會議廳，不一定在清真寺，不一定在聖家堂，道是無所不在的。所以禪宗才有偈語：「盡日尋春不見春，





芒鞋踏破嶺頭雲；歸來手把梅花嗅，春在枝頭已十分。」可以把春當作智慧，意思是說，你整天都在找智慧，找自性，找寶貝，但是找來找去，「芒鞋踏破嶺頭雲」，穿著Nike的鞋子一山翻過一山，都找不到，可是「歸來手把梅花嗅」，看到自家門口長的那棵梅花，本來想到信義風櫃斗去看梅花，原來自家門前就有一株梅花，而且梅花開得那麼漂亮！

我們都喜歡人家給我們灌頂、加持，灌頂加持沒有什麼不好，但是我們現在都走火入魔，以為給人家灌一下，我們就會怎麼樣。其實灌頂加持就是啟發我們本來的智慧，最後去開發完成，還是要靠我們自己，不是靠師父灌頂加持，不勞修練就可以了，這不對。德瑞莎修女後半段所講的，其實很接近平常心是道，不二的那個觀點。

假定各位學長也是學佛的，必定知道，禪門寺院的洗手間、盥洗室叫淨房，清淨的房間。道

家也有類似的話，小便叫小香，大便叫大香。假定你有一天，覺得這個是香的，那代表你的武功已經更進一層了。禪宗裡這種公案很多，所謂公案，有點像我們管理的個案，就從這個case study裡，看看能不能夠啟發我們的智慧。比如說，有一天有個小朋友在這裡尿尿，被學長看到了，對小朋友說：「喂！囡仔！這國際會議廳是很乾淨的地方，又有鋪地毯，你怎可以在這裡尿尿？你應當去不乾淨的地方尿尿啊！」那個小朋友已經得到宇宙真理的智慧灌頂，就回答學長：

「告訴我，哪個地方不乾淨？我去那個不乾淨的地方尿尿。」我們這位學長終於記住九十六年一月二十七日在國際會議廳，聽過一個蕭某某講過類似這種話：「心淨國土淨，心穢國土穢。淨穢不二，哪個地方不乾淨？所見一切皆清淨。」這是禪宗，其實就是平常心是道的另外詮釋。☉

（待續）

憂鬱症的剖析與處理

——整合心理學與佛學的觀點 (二)

二〇〇七年四月二十八日講於龍山寺板橋文化廣場



●黃創華 主講
●陳月英 整理

練功與進階

以上對憂鬱這個現象做了一些介紹，接著談我們應該要怎樣抗鬱？分兩個部分，一個是基本功，一個是進階功。基本功就要有永續利用的概念，不要一下把能量用光光，能夠快樂的做事情比較重要，因為快樂，才可以長久做下去，能夠開關自如，才能永續利用，這是需要練習的。晚上上床就當自己死了，死了還有什麼事情沒做，照樣會有人做，不是嗎？所以強迫自己該關的時

候就關掉。

台大心理系的柯永河教授，整理了心理學的概念，認為最重要的叫做「習慣」，所以他的書叫「習慣心理學」，好的習慣就是你最好的朋友，壞的習慣就是你最大的敵人。什麼叫好，什麼叫壞？就看現在能不能幫助你。抗鬱的好習慣就是要能開能關，開大概沒有問題，但不懂得關的哲學，不懂得慢或停下來來的哲學，可能就會很辛苦。要分清主從輕重，我們的身心本體才是最重要的，有良好的身心狀

態，才能做其他的事情。譬如傳統婦女同胞很有愛心，一天到晚在服務別人，一天到晚都考慮到別人，做到後來，覺得身體也出問題，心裡也不舒服，那樣的付出，還是有要商榷的地方。

兼愛人、我

愛別人也要愛自己，只要撥一些時間為自己做一點，把自己顧好，一定可以為別人付出更多。以前的觀念是「春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾」，可是現在不一樣了，要懂得永續利用，千萬不要春蠶到死，好人都死光了，這世界怎麼辦？好人要懂得互相幫忙，自己照顧自己，而且互相支持，才能夠讓這個好慢慢的散播出去，不要像過去都認為好人是讓人家欺負，好人都是犧牲奉

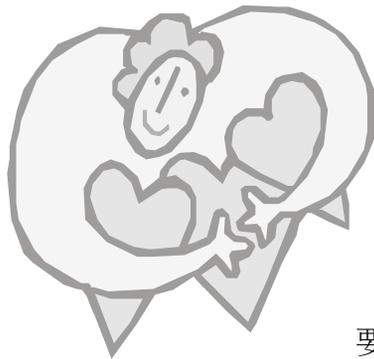
獻，好人都是春蠶到死，千萬不要！新時代的好人不是這個樣子。

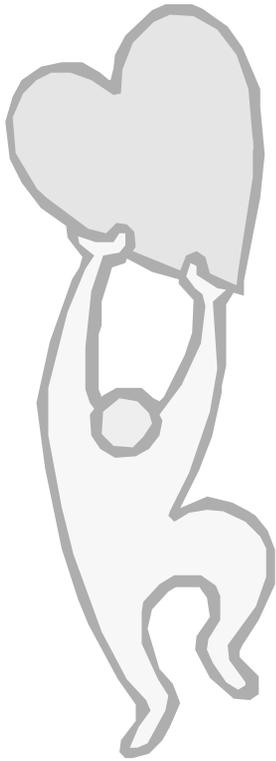
想法爭如佛法

認知治療有好多學派，在長久的輔導、臨床實驗裡面發現，真正困擾我們的，不是那個事

情，是你對那個事情的解釋。首先你要知道自己的想法是不是事實？不一定。你的想法有沒有其他的解釋？會有可能。

要認清想法不一定是事實，想法雖然接近事實，但可不可以有其他的解釋？心理學很清楚的知道，造成我們情緒起伏的，不是外在的事情，而是我們對事實的解釋，所以佛法裡面講：「萬法唯識」，當然這個更廣更深，但只就心理學來講，我看到的事實，是我們透過我們的經驗，或者我們的習慣所塑造





出來的事實，
而不是真正的事實。

例如你打電話給男朋友或老公、老婆，電話響了一聲就掛掉了，你會想什麼？不同的想法就有不同的情緒。你可能想：耶！跟哪個女人在一起？

你的心情一定很糟糕；如果你想：會不會剛好沒電，你的心情又不一樣了，對不對？或者想：喔！剛好在開會，你就比較不在意。事實很簡單，就是手機響了馬上掛掉，但是你的情緒為什麼會有這麼多種？因為你對這個事情的解釋不一樣，所以造成你情緒不一樣的是那個事情，還是你的想法跟解釋，這就很清楚了，雖然很清楚，但是我們的想法是很自動化的喔，所以要提醒

自己。

打坐有一個好處，就是要慢的時候可以慢得下來，更重要的是訓練自我觀照的能力，這樣我們就可以一點一點的修改自己的習氣。有個外國醫生，跟瑪哈希大師學南傳禪法，他就將這些方法用來治療一個罹患憂鬱症、躁鬱症和精神分裂症的二十七歲離婚婦女。她之前住院兩個半月，接受藥物治療，後來又參加團體治療，但是跟憂鬱症有關的狀況如沮喪、焦慮等都無法改善，這醫生就教她做專注練習和打坐方法，幾天後她就改善了，幾個月後出院，搬到別的城市，重新開始生活。他教她怎麼做？一般打坐是眼觀鼻、鼻觀心，觀察一個東西，或唸一個咒語或佛號，但外國人不習慣做這些。這個醫生利用打坐專注的精神，教她看著牆上時鐘的分針，如果她發現自己離開那個分針，就提醒自己回去，不是要她注意呼吸或什麼，而是注意一個動態固定的東西，這對病人來講是比較能做到的。

一段時間後，她發現自己可以集中注意力，並發現她的想法不是她的，想法是來來去去的，所以她脫離了那些一直環繞的想法。另外，西方完形治療有個方法，就是每個人發一顆葡萄乾，你先觀察它的色澤，聞它的味道，其實這也是一種專注練習，對初入門的人會感覺比較有趣。我們的傳統方法，有時候加上一點創意還是蠻有意思的，一般人一下子進不來，給他一個階梯會好一點。

社會方面是說，你必須有志同道合的好朋友。如果沒有好朋友，還是要相處，但至少維持一定的關係，不要讓他太影響你。人生一定會不斷的碰到事情，有人作伴，就會覺得好多了。我們當然要培養獨立的人格，但獨立不是不需要別人，好的朋友可以互相學習，慢慢學會製造身邊環境好的氣

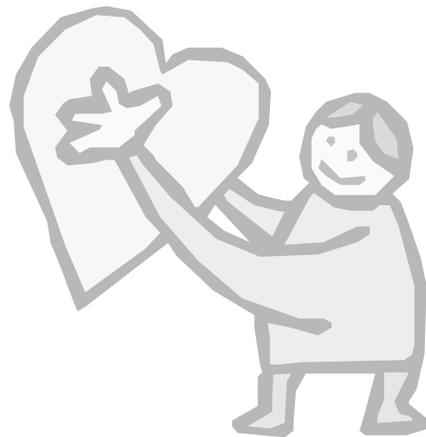
氛，慢慢影響其他人也有比較好的互動方式。各位！這個是基本功，基本功可以讓你保持能量不會消耗掉。

進階三要素

接下來我們來談進階功是什麼？進階功是我們再往上拉一個層次來看，包括（一）中等智商，（二）專注有恆，（三）循環往復。研究發現，一個人成功並不是他要有高度的智商，心理學家所謂的智商，主要是用來測量你的學業成就，一個人成不成功，跟智商沒有絕對的關係，跟我們一般定義的成功不太一樣。譬如日本得諾貝爾文學獎得主大江健三郎，他的兒子大江光就是一個

一個智障兒，在父母用心的關愛之下，他成功的表現了異於常人的音樂才華。

就一般而言，我們





的工作都需一般智力以上。我們發現這些人都有特定的條件，通常他們很專注，在做自己有興趣的事情時，非常專注、非常有恆心的一直做下去，這很重要。我們的身心或內在，還是我們的人際關係，都必須要有往有返，一直循環才能夠長久，所以保持循環很重要。

其次，要找一個你有辦法終身做下去，覺得很有興趣，且願意花時間做下去的事情，找出這輩子值得做下去的事情。賺錢當然重要，賺錢要賺來做一些自己適合且有意義的事情，可大可小，只要自己願意做就好。這個很重要，每個人不一樣，要自己選。

幾個重要觀念

有人會問，我到底應該做什麼？這是一個很好的問題，但不是這樣問法，這是生命對你提出的問題，你應該去回答，而不是反過來問生命，我應該做什麼？

我們都具備某些條件，要怎麼去用它，是我們該給生命的答案。人不是完全被塑造的，是要創造的，我們除了要創造自己的目標，還要創造自己的意義。

再來是「無常」的觀念，事情不是一下子就做成功，我們知道人生本來就是這樣，一旦碰到變局的時候，有無常觀念的人承受力會比較大，這也是佛法基本的觀念。人生無常，講起來是很悲觀的，其實一點都不，這是很實在的話。

然後是「助人最樂」，這雖然是老生常談，但國外曾做過一個調查，從事什麼職業的人是最快樂的？他們發現是跟助人有關的職業，譬如心理師是很快樂的，而做心理研究不如臨床工作的快樂，做老師也是很快樂的。有很多人憂鬱，去參加慈濟的志工，發現很多人比他更可憐，他也發現自己可以做很多事，覺得自己其實還不錯。醫療措施有基本的幫助，但其實自己能走出去很重要。

再來，修習止觀。止是你能夠停下來，觀是你有機會看清楚全局，這東西要談就多了，有興趣的話，慧炬有很多訊息可供參考，時間到了，我就講到這裡。

問與答

問：打坐時，完全沒辦法進入情況，雜念紛飛。我不曉得什麼是冥想，在情緒狀況比較不好的時候，也不會打坐，只是躺在床上，放點音樂，然後去想一個美麗的風景，不知道這樣是不是好方法？

答：我想這是一個好辦法。有關打坐，這邊都是專家。就我自己經驗來講，的確心理學也用到了很多東方的東西，只是做了些改變。心理學比較少強調專注的訓練，但佛法的專注是基本功，我們講制心一處，無事不辦。現代人就是散亂，病人進來我們都會先

測他的專注力，阿薩鳩利的心理綜合學認為專注力是啟發心理能力的有效方法，他輔導就教病人用簡單的觀想方式，例如觀想一個三角形，觀得起來嗎？（聽眾回答「觀得起來」。）OK。三角形是紅色的，觀得起來嗎？（聽眾回答「觀得起來」。）OK，沒問題對不對？他就用這個方法。小孩子好動，注意力不集中，他就跟他玩這一種遊戲，練習一陣子之後，小孩子的功課突然就變好了。我們其實有很多元素可以運用，冥想、放音樂，團體治療常用到，就當做一個基本的方法，只要沒有副作用就好，如果

有副作用就要找專業人士，因為有些人一冥想，就想到一些可怕的東西，就會害怕。如果你冥想是很舒服、很放鬆，當然沒有問題。🕒（全文完）



關愛你！疼惜你！

——談生死教育的理論與實踐（一）

二〇〇七年五月十九日講於龍山寺板橋文化廣場



● 林綺雲 主講
● 黃儀娟 整理

很多人問我生死學是什麼？如果要給它下一個定義，就是人生最後階段的學問。各位有沒有想過，你人生的最後階段，什麼時候會發生？我們中國人都有一個迷思：我們都不會死，但當死亡接近的時候，我們都會嚇倒。當別人或者我們的親人發生意外的時候，我們才知道，原來我們也會死啊！所以人生最後的階段什麼時候會來，不知道，但是也快來了，每個人都會碰到。

人死後會去哪裡

跟人生最後階段有關的學問是什麼呢？宗教。宗教很重要，我自己沒有很明確的宗教信仰，但是由於研究生死學，所有的宗教我都認識。為什麼要認識宗教呢？如果你把生死學教得很科學，就只能教出生到死亡，可是孩子們最在乎的是，「我死後去哪裡？」當有一天人生最後的階段來臨時，你會躺在哪裡？雖然我沒有很明確的宗教信仰，但是當那一天來臨的時候，我大概會很清楚，我想要哪一個宗教，因為



我都很熟悉了。或者，我不需要任何宗教，因為我活得很有意義，很充實，我想做的事情都做了，不會有遺憾。宗教有個優點，它給我們永恒。我們中國人最喜歡追求永恒，而死好像是結束了。假如，死後還有生命，那就是永恒。所以，許多人很喜歡宗教，因為，它的確可以告訴我們生命是源源不斷的，甚至死後還會再來。死後的這個議題，宗教都在回答。

人生當中有很多的儀式行為，一定要進行。最近殯葬業都在討論，以前所謂的做七，七個七，七七四十九天，現今已濃縮成一個禮拜。第一天頭七，第二天二七……在一週內把它結束。我覺得七七這種禮俗很好，它有輔導緩解悲傷的功能。第一個七誰來辦，第二個七誰來辦，一個禮拜後，大家再相聚，回憶我們的長輩、親人。這是儀式行為，它具有深層的意義。

死亡的準備

你準備好自己的死亡了嗎？我

想請教各位，如果此時此刻你死了，你在天堂，你會不會想急者要回人間？我的意思是，你可以死得很安心啦！當你有黃金三百兩埋在某棵樹下，你會不會想趕快回去告訴家人？這叫死亡準備，如果你有很多的寶貝，很多的事情要交代，請趕快寫遺囑。你們可知道悲傷輔導是在做些什麼嗎？都在連接一個活著的人跟一個死了的人。被輔導的人往往跟我說：「老師，我有好多話都沒跟他講，他就突然走了，怎麼辦？我好想他…」我說：「好多話要說是不是？來，搬一張椅子，假設他就坐在那裡，跟他講吧，假設他就在那裡。」這叫「空椅法」。所以，各位，有什麼話要說，趁某人活著的時候，趕快，毫無保留的說清楚。最好不要來找我，因為我頂多也只是搬一張椅子，讓你跟椅子說。人往往會有好多的遺憾，等一下我們會提這個課題。

死亡之前要怎麼做準備呢？如果我死了，很多事情沒有交代，我當然會想回來，或者托夢給家



人，讓親人知道。既然如此，那為什麼生前不交代呢？因為中國人大多沒有預立遺囑的習慣，而老外都有，那是由於他們宗教信仰的關係。

外國人預立遺囑，不是為了死亡而準備，而是為了上天堂，因為基督教設計了一個天堂，讓死後的人可以去。他們相信當人在死前跟上帝徹底地懺悔，就可以上天堂。所以他們設計了類似的遺囑，即使這一生又偷又搶，是個罪人，只要現在懺悔，把罪狀都寫出來，上帝一定會原諒我，免除我的罪，這是外國人立遺囑的起源，後來內容變得越來越多，要交代遺物，要交代財產分配，演變得越來越複雜，然而早期純粹是為了懺悔。反觀華人社會，比較不受宗教的約束，很自由。西方社會，人一出生就要受洗，若沒有宗教信仰，就會有社會壓力，他們雖然很科學，但是宗教跟科學並不抵觸，宗教信仰是個人的靈性生活，靈性上的問題是科學沒辦法處理的，而你必須經營。但我們不是，很多人不依賴宗教，那依賴什麼

呢？當要死的時候，就會很困惑，很徬徨，很恐懼。

成熟的死亡概念

各位有沒有想過，你會因為什麼因素而走？告訴各位，根據統計，有60%的人會因為疾病而死亡，如果你是那60%中的人口，你會因為什麼疾病而走？通常答案都是家族性的疾病，所以我們要去研究，家人最常得的是哪些疾病。另外30%的人是因為意外而走，如天災、地禍，或者人為的戰爭，砍人、被殺、他殺、自殺等，都是。10%的人才是你我期望的壽終正寢，所以，不會每個人都壽終正寢，很少。壽終正寢可能也有病因啊！可能是心臟衰竭，還是本來就有一些隱疾，所以我想大家都要很理性地面對那一刻，不能因為醫生宣佈你得了肝癌末期等等之類的疾病，只剩下三個月壽命時，你才驚訝：「怎麼可能是我？」

早期人們對死亡的定義，被討論最多的就是，一定要所有的器官

都停止運作才算死亡。後來的說法則是，只要腦死就是死。那腦死之後呢？還可以器官捐贈哦。如果各位很樂意，可去器官捐贈學會登錄中心去登記。如果你有器官捐贈卡，隨時放在你的身上，放在你的皮夾，當你出了意外，你已經腦死，你的器官隨時都可以捐贈給別人用，不需要家人的同意。

好，我們都很怕死，對不對？我們怕死，到底怕些什麼？害怕死後不知去哪裡嗎？有一個未知的世界令我們那樣地害怕嗎？如果是這樣，你要認識宗教，我剛剛講了，宗教會解答你的困惑。

小孩子都不怕死，他們只怕跟爸爸媽媽分離。在兒科的癌症病房，護士小姐有時會來問我：「老師，我可不可以告訴他？他真的快死了。」我說：「他爸爸媽媽能接受你告訴他嗎？」「我走進去要跟孩子講，孩子的爸爸媽媽就在旁邊制止。所以，有的孩子都不知道自己快死了。」對於這種分離的恐懼，其實可以在生前去解除。確定要走了，走之前小孩可以對爸爸媽媽

說：「謝謝你們照顧我一輩子。」這一類的話會講嗎？如果不講，親子雙方都有遺憾。若等小孩死了，父母說：「老師，我好愛他哦！我都沒講，他就死了。」所以，趁小孩活著的時候，就算生命只剩下三天，趕快說吧！

再來談談死亡形貌的恐懼跟死亡過程。談到死亡過程，問題很多，靈魂出竅會不會痛啊？身體上有什麼感覺？死亡過程、死亡形貌是什麼？死的那一刻，會不會很醜啊？還有心願未了，怎麼辦？青少年的恐懼，大概都是：「我還有好多事情沒有做，我怎麼可以這麼年輕就走呢？」每次處理恐懼問題的時候，我問學生，你的未了心願是什麼，趕快寫出來。學生的答案是什麼你知道嗎？真正的心願都是去化解跟別人的恩怨。諸如：「我恨爸爸，因為爸爸拋棄媽媽，我再也不跟他講話。快死了，我覺得跟爸爸快五年沒講話了，可不可以去跟他講講





話？」是啊！趕快去完成你的心願吧！有的人：「我恨他一輩子恨到死。」可是，當他從死亡裡回來，生命剩下有限的時候，突然之間會選擇原諒對方。

「只要爸爸快樂就好，其實我也沒有那麼恨他。」未了心願很有趣哦！我很喜歡跟孩子們討論這些問題。人在不同的階段，會變來變去，如早期時有分離的恐懼，但等老的時候，可能那個恐懼就沒有了。

個案輔導

在做失落與悲傷的輔導時，我問學生：「你到底失去了什麼？」有的學生會說：「老師，人家都有男朋友，我沒有，好失落哦！」此時我就問她：「沒有男朋友，你失去什麼？你本來就沒有啊！」我最怕的是那種談戀愛談了五年的學生對我說：「老師，我男朋友

最近跟我談分手，我以為一畢業就要跟他結婚了…」我幫她認

清事實，到底失去什麼？失去男朋友，一定很難過，對吧？如果你要做悲傷輔導，以下兩句話千萬不要講，那就是：「不要傷心了，把他忘了吧！把這件不愉快的事情忘了吧！」這些話會讓人引發悲傷。你失去，你當然會難過啊！怎麼會不難過呢？你是因為愛才會受傷，你不愛就不會受傷啊！愛這個男朋友，被他拋棄，當然受傷啊！

「他不愛我，不要我，啊！太好了，我也不愛他，再見！下一個男人會更好。」能夠這麼想，很快就能走到重建新關係的階段，都不用我輔導了。後來找我輔導的，通常是什麼問題呢？不外是「我沒辦法接受，我對他那麼好，他怎麼可以這樣？」現在的高中、大學學生，只要失戀，就想要自殺，就活不下去了。但當他慢慢走出來之後，就會接受這個人不存在了，不一定是逝者，拋棄你的人，不要你的人，或者一個跟你關係很複雜的人，也許他跟你關係不存在了，你要怎麼過日子？答案是重建新關係。🕒

（待續）



試論人生佛教的兩個弘化典型

——印光與太虛（一）

本文榮獲九十五學年度周海德居士獎學金

● 吳孟謙

台灣大學中國文學系碩士班

一、前言

近現代的中國，經歷了一段風起雲湧、波浪濤天的歷史，西方文明的強烈撞擊，讓沉浸在天朝美夢的中國人甦醒過來，也使得政治、經濟、社會、文化等各層面的內部問題一一浮上檯面，檢討傳統與謀求生存的強烈意識，在知識分子心中不斷蔓延，即使是超然於世的佛教，也無法自外於此一時代巨變，而必須重新反省自身的價值與出路。

近代以來，中國佛教自身出現了許多流弊，包括義學空疏、

態度消極、制度腐化等，遂在清末以來歷史環境的挑戰與危機中，逼出佛教界眾多的高僧與居士。人才的輩出，使民國以來的中國佛教呈現了復興之象，而其中影響力最深最廣者，當屬印光（1861-1940）與太虛（1889-1947）二大師。當時積極投入中國佛教改革運動的大醒法師（1900-1952）即曾明言：「在近二十年中的中國佛教界，能尊稱為第一流高僧的僧侶，首推印光大師與太虛大師。雖然在這二十年之間，中國第一流的高僧，過去有諦閑法師，現在有弘一法



師、虛雲和尚、興慈法師、仁山法師等，但引起全國佛教徒信仰之心的，祇有印、太二老。這個事實，一者可以二老的皈依徒眾之數量斷定，二者可以二老對於中國佛教的實際貢獻證實。」印光與太虛的一大共通點，乃是把握傳統中國佛教的精神，在其自身有修有證的基礎上，廣泛地弘揚切合人生現實之所需的佛法。故「人生佛教」一詞，雖為太虛所特創，但就廣義而言，實可同時涵蓋二人的思想精神；而在此共通的精神下，兩人又就其各自之關懷與見地，樹立了風格相異的弘化典型。若能就二大師的弘化典型加以探討比較，對於未來中國佛教的發展，將具有提供省思與啟導價值的重要意義。

本文將試圖從「弘化宗旨」、「弘化特色」與「弘化方法」等三個層面，分別闡述並比較印光與太虛的弘化典型，並在此基礎上，進一步思考中國佛教當前的課題與未來的方向，以彌補過去相關研究的不足。

二、弘化宗旨：敦倫盡分與即人成佛

清中葉以來，中國佛教內部的解行工夫，都有衰弛的現象，相對而言，導民化俗的正面功能也逐漸削弱。僧人們不是消極地避居山林，就是以經懺事業牟利維生，佛教的形象遂漸漸被定為封閉的、消極的、鬼神的或迷信的。面對此一情況，印光積極地強調佛法不離世法而以世法為基礎的精神，他說：

學佛一事，原須克盡人道，方可趣向。…良以佛教該世出世間一切諸法。故于父言慈，于子言孝，各令盡其人道之分，然後修出世之法。譬如欲修萬丈高樓，必先堅築地基，開通水道，則萬丈高樓方可增修，且可永久不壞；若或地基不堅，必至未成而壞。

正因學佛與為人密不可分，

所以印光十分重視傳統儒家的倫常，務使佛法的精神結合儒家倫理，落實在日用常行中，他說：

欲為真佛，須先從能為真儒始。若於正心誠意、克己復禮、主敬存誠、孝友弟恭等，不能操持敦篤，則根基不固，何以學佛？

此外，印光畢生反對人出家，亦不收出家徒眾。此一方面是有鑑於當時大環境惡劣，欺僧奪產之事頻繁，出家修行不如居家有益；再則若未能取得親人諒解，反易使人毀謗佛法、墮落惡道；三則因出家實屬大丈夫之事，必須能住持道場、續佛慧命，故不能不慎重考慮。重視在家修行的傾向，自然也使得印光的思想同步重視世間倫理，強化了佛教的普世性。

印光是淨土法門的弘揚者，故他除了說明佛法與世間倫理的關係，更時時闡發淨土行者應有的人生態度，以及念佛法門所具

有的人生意義，他說：

念佛最要緊是敦倫盡分、閑邪存誠、諸惡莫作、眾善奉行。存好心，說好話，行好事。

又說：

不計他對我之盡分與否，我總要盡我之分。能於家庭，及與社會，盡誼盡分，是名善人。善人念佛求生西方，決定臨終，即得往生。以其心與佛合，故感佛慈接引也。

一般人總認為淨土法門是以一句佛號渴求生西，而於現世放棄努力，無所作為。印光的觀點則是闡明念佛人要能往生西方，重要的是「心與佛合」方能感應，而一個以佛心為己心的人，自當積極的活在當下，善盡自己為人的一切義分。他說：



直須將一死字（此字好得很）挂到額顱上。凡不宜貪戀之境現前，則知此吾之鑊湯鑪炭也，則斷不至如飛蛾赴火，自取燒身矣！凡分所應為之事，則知此吾之出苦慈航也，則斷不至當仁固讓，見義不為矣！如是則塵境即可作入道之緣，豈必屏絕塵緣，方堪修道乎？…人生世間，不可無所作為，但自盡誼盡分，決不於誼分之外，有所覬覦。士農工商，各務其業，以為養身養家之本，隨分隨力執持佛號，決志求生。

此處，印光以一種「生死對揚」的方式，既揭示出人生應當善盡本分，積極有為；也同時本於淨土宗的宗旨，提醒人應當念死無常，不可貪戀執著本分以外之事業，而仍須以求生西方、速成佛道為終極關懷。與一般勸善利世的世間學說或宗教相較，印光為佛法標示出其特有的「入

世而不戀世、出世而不厭世」的人生態度與生死學高度。而淨土宗的殊勝更在於它的修持簡易平實，不求當生斷惑了生死，故「一切世間事務，均無所礙」，處在任何的身分地位，皆可修行（另詳下文）。同時它不僅不叫人放棄在此一世間的各項義務與責任，反而因為在心靈上擁有佛力的憑仗與淨土的依怙，使人們能夠更精勤的在此世間為善去惡，奉獻生命。陳兵與鄧子美的《二十世紀中國佛教》一書中，詳細敘述了淨土信仰者在二十世紀中無與倫比的社會貢獻，並言：「整個20世紀，哪裡佛教界對社會貢獻大，哪裡的佛教公益、文化教育事業發達，哪裡就高懸著淨土信仰的指引，閃動著淨土宗人的身影。」由此成效可知，印光從淨土法門來提倡「敦倫盡分」的積極人生，確有其非眾可窺及的慧識與卓見。

印光本人並未提出「人生佛教」之名，此乃太虛所首倡。在《太虛全書》中，有關人生佛教

的文章共有42篇，足見其倡導人生佛教的不遺餘力。太虛曾經引述當時著名學人梁漱溟在《東西文化及其哲學》中的一段批評並加以回應：

「似乎記得太虛和尚在《海潮音》一文中藉著『人天乘』的一句話為題目，替佛教擴張他的範圍到現世生活裏來。…其實這個改造是作不到的事，如果作到也必非復佛教。」我（太虛）要發揮佛教原來直接佛法的人乘法，以施行到現在人世的生活裡來，可謂一語道著。然我發生此願望之動機，全不是替佛教擴張他的範圍，以為此原為佛教範圍內的事。

梁漱溟本虔誠學佛，後來則從佛家轉入儒家，其《東西文化及其哲學》一書在當時極受矚目，故其質疑對太虛具有直接的刺激與影響。太虛對人生佛教的積極提倡，目的在於發揚佛學

中積極入世的精神，以消除一般人對於佛法無益於現實社會的負面評價。他積極吸納當時流行的思潮與學說，用新式的語彙重新詮釋佛法，其重點也是為了開演佛學的現實意義，加強學界與社會大眾對佛教的認同感。

太虛曾言：「眾苦方沸騰，遍救懷明達，仰止唯佛陀，完就在人格，人圓佛即成，是名真現實」，認為末法期眾生應「直依人生增進成佛」、「發達人生進化成佛」，故提倡所謂「即人成佛的真現實論」。也即以人天善行為基礎，進趨於大乘菩薩道與究竟佛果，希望以此為世間提供一條趨向至善的道路。他說：

於現代交通的互助的人類底共存共榮關係上，於東西各民族的人生哲學基礎上，以大乘初步的十善行佛學，先完成人生應有的善行，開展為有組織有紀律的大乘社會生活。再漸從十住、十行、十迴向、十地的佛學，發達



人生中潛有的德能。重重進化，以至於圓滿福慧的無上正覺。

可見太虛不僅強調佛法之於現實人生的價值，更希望運用佛法來造就人間淨土。民國十五年，他即提出〈建設人間淨土論〉，民國十七年，又仿三民主義而提出「三佛主義」，欲建立一個普遍佛化、時豐物阜的安樂國土。這種改造世界的宏願與烏托邦式的理想，是他從年輕時代就發起的，而此種思想，太虛曾自承頗受到當時國內外學人的改革思潮之影響，包括康有為的《大同書》、譚嗣同的《仁學》、嚴復所譯的《天演論》與《群學肄言》，以及孫中山、章太炎、梁啟超，乃至托爾斯泰、克魯泡特金等人的思想。正因如此，其學說主張就與這些學人一樣，皆具有濃厚的浪漫主義、理想主義色彩，而不免忽略其付諸實行的各種現實困難。雖然如此，太虛身先士卒地推動佛教改

革（詳下文），回應時代課題，確實為當時死氣沉沉、消極保守的佛教，注入了滾滾源泉。

綜上而言，印光與太虛的弘化宗旨皆注重佛法與人生的聯結。印光結合儒家倫理，教人建立敦倫盡分的人生態度，並同時「生死對揚」地標立出求生西方的終極目標，從而使佛教在積極導向世間的同時，仍保有念死無常、無執無貪的超越性；太虛的入世傾向則較印光更為濃厚，他從以佛教改造世界的悲願出發，教人秉持即人成佛的菩薩道精神，全面投入人間淨土的經營與建設。對於現實社會的種種問題，太虛可說比印光更為積極務實；然而回到佛法本身，太虛即人成佛與人間淨土的理論，或多或少減損了佛教的出離性格。就煩惱具足、生死未了的凡夫而言，不免過度理想化，反不如印光的敦倫盡分、念佛生西來得切實可把握了！⁹（待續）