

# 中華寶筏季刊

中華民國76年9月10日創刊

中華民國102年1月10日出刊

發行所：中華佛教居士會

發行人：陳聲漢

社長：鄭振煌

總編輯：鄭振煌

主編：李倫慧

編輯：中華寶筏雜誌編輯委員會

攝影：吳文成、昌國燕、李倫達、

江宏昌、許世穎

社址：台北市大安區羅斯福路三段281號12樓

郵撥帳號：00153196

戶名：中華佛教居士會

電話：(02)2362-0223

(02)2364-1948

傳真：(02)2362-8824

網址：<http://www.laybuddhists.org>

e-mail：[laybatw@gmail.com](mailto:laybatw@gmail.com)

承印：博創印藝文化事業有限公司

電話：(02)8221-5966

出版登記：行政院新聞局出版事業登記局版台

誌第2362號

郵政登記：中華郵政台北雜字第1308號執照

封面：

丁一攝影作品／

尼泊爾加德滿都Boudhanath大佛塔

封底：

殊眼法師畫作「佛光」

# 編輯室報告

漢傳、南傳和藏傳佛教因時、因地制宜，迥異於印度的佛教，但皆源自釋迦牟尼佛應機說法。

〈漢傳佛教與南傳、藏傳佛教的對話〉從分佈、文字、經律藏、宗派等角度，分析三大傳承的不同著重處，它們的對話應求三贏，以戒定慧為本。

發心的動機決定成就的道果。〈與你談談心經〉繼續從色、受、想、行、識五蘊談空性，理解其義，找到根絕苦的根源。再從事上實踐，〈心經修持法門——日常生活中般若的運用〉即是從生活中實踐無執無著，放下萬法，廣結善緣。

〈心眼中的菩提〉以感性的筆觸，如詩如畫般地描繪從尼泊爾進入西藏的美麗與哀愁。想像作者的所有感受，走著他的行程，由心眼看見西藏，時間在此似乎停止，沒有來者，也沒有去者。

〈文殊遊戲 慧眼觀緣〉描畫韓國殊眼禪師與台灣文創者的一段異國禪緣。禪師隨機與眾生結法緣，法語、畫風皆富禪意，所寫散文重樸實農村生活。禪師在台義賣其畫作並全部佈施弱勢團體，在他鄉奏出美妙樂章。

〈臨終關懷實務與助念要領〉系列文章，本期刊登最後一篇〈助念功德利益〉。本系列文章將臨終關懷、臨終助念、中陰助念應注意事項重點整理，讀者於平時讀誦熟練，遇事時可善加運用。

發廣大菩提心利益眾生，即是為自己鋪上平坦無礙的菩薩道。

中華佛教居士會

LAY BUDDHISTS' ASSOCIATION  
OF TAIWAN



# 目錄 Contents 第54期

編輯室報告.....	01
------------	----

## 寶篇

漢傳佛教與南傳、藏傳佛教的對話（二） 鄭振煌.....	04
與你談談《心經》（四） 敏林堪千仁波切.....	10
心經修持法門——日常生活中般若的運用 李茱莉.....	14
心眼中的菩提（一） 丁一.....	19
Buddhism and Life (II) Ven. Ming Kuang.....	26

## 花篇

文殊遊戲 慧眼觀緣 鄭惠中.....	34
無度不丈夫 圓光.....	44
放下 鄭秋雄.....	48
臨終關懷實務與助念要領 第捌篇 助念功德利益 連亮森.....	51
暇滿人身之所依 陳俊仲.....	56

法音傳播..... 60

喜覺廣訊..... 64

徵信錄..... 76



寶箏



# 漢傳佛教與南傳、藏傳佛教的對話（二）

鄭振煌

## 三、三大傳承的互益模式對話

茲先就互益模式的三個對話橋樑，探討漢傳佛教如何與南傳、藏傳佛教對話。

佛教在公元前六世紀出現於印

度，卻也在十二世紀末從印度消失。幸而佛教先後傳入南亞、東亞等地區，法燈常明，延續至今，形成三大傳承。下表顯示佛教傳入各個國家的大約時代。

南 傳					漢 傳				藏 傳	
斯里蘭卡	緬甸	泰國	高棉	寮國	中國	越南	韓國	日本	西藏	蒙古
3rd BC	11th C	13th C	3rd C	14th C	67CE	3rd C	372CE	6th C	7th C	13th C

佛教隨著時空的演進，與傳入地區的固有信仰和文化相激盪，不斷在開展之中。傳入的時間越早，越接近印度的原始和部派佛教；傳入的時間越晚，越有印度佛教後期的思想。傳入的地區，文化越低，越能保存印度佛教的風貌；文化越高，越能開創新的佛教思想，建立迥然有異於印度佛教的宗派。

南傳佛教流行的區域，文化水平普遍比印度低，而且佛教傳入斯里蘭卡的時間最早，再由斯里蘭卡傳入其周圍地區，因此最能保持原始佛教的風貌。

藏傳佛教流行的區域，文化水平

也比印度低，但因佛教傳入西藏的時間最晚，帶有整體的印度佛教思想，尤其是濃厚的密教色彩。

中國文化和印度文化一樣源遠流長，呈現分庭抗禮之勢，所以印度佛教傳入中國，必然經過衝突、格義、磨合、自創宗派、融合等階段。雖然中文佛經翻譯從第一世紀持續到第八世紀，甚至到第十三世紀還再零星進行翻譯，卻受到中國傳統「大一統」思維的影響，中國佛教的融合傾向，是南傳、藏傳佛教所沒有的。印度佛教重視分析思辨，中國佛教卻處處講求圓融，最後以佛性統一萬法。譬如：天台宗的會三歸一、開權顯實、

## 漢傳佛教與南傳、藏傳佛教的對話（二）

性具、中道實相、一念三千、五時八教、十如是、一心三觀、一法三諦等思想；華嚴宗的四法界觀、一真法界、十玄門、性起等思想；法相唯識宗的圓成實性、境無唯識、阿賴耶識種子說；禪宗的教外別傳、不立文字、明心見性、見性成佛、即心即佛、是心是佛等思想；淨土宗的一心念佛、導歸極樂等思想；律宗的菩薩戒思想；三論宗的空性思想；密宗的

金剛界、胎藏界、阿字緣起、六大緣起等思想；唐末以後，思想和修持法門完全不同的禪宗和淨土合流為禪淨雙修、甚至與密宗結合為禪淨密三修；迨至宋朝，佛教與儒道二家融合為理學。

如果就哲學思想而言，三大佛教傳統更是大異其趣，中國佛教本身的各宗派更是南轅北轍。茲列表如下：

	南傳佛教	漢傳佛教	藏傳佛教
就分佈言	流傳於錫蘭（斯里蘭卡）、緬甸、泰國、高棉、寮國等。	流傳於中國、越南、韓國、日本等。	流傳於西藏、蒙古、俄羅斯三共和國等。
就文字言	巴利文	由梵文譯成中文	由梵文譯成藏文
就經律藏言	強調戒律至上，藏經汎稱聲聞藏。	三藏經典以經藏為先，用梵文書寫，藏經汎稱菩薩藏。	尊經重論，思想依顯教，修持重密法，藏經汎稱甘丹、經續密續。
就宗派言	由斯里蘭卡大寺派傳承上座部思想，流傳至南亞、東南亞。錫蘭分為暹羅派、阿摩羅普羅派及羅曼那派；緬甸分為善法派、瑞琴派及門派等；泰國、高棉、寮國分為法宗派與大宗派。各宗派的教法和修持幾乎相同。	小乘二宗（阿含、俱舍）、大乘八宗（三論、天台、華嚴、淨土、律、禪、法相唯識、密）。後世以禪、淨、密、律獨盛。各宗派的理論和修持相去甚遠。	寧瑪、噶舉、薩迦、格魯四大派，各派又分成若干小派。顯密教法和修持方式，各派之間大同小異。講求即身成佛、三密相應、中陰度亡、上師和傳承。
就部派言	保有上座系統中和法藏部相類之面目。惟其上座部學說實非純粹正宗，印度佛教史家遂視之為上座部之別傳，常以「分別說」一稱加以區別。從南方七部毘曇中「論事」一書，可知南傳佛教主張：(1)過去未來法無體，(2)並非一切都實有，(3)四諦可以頓得現觀，(4)一定沒有「中有」，(5)阿羅漢不退，(6)無真實之補特伽羅。	佛教與中國傳統倫理思想與宗教觀念消融，發展為獨特之宗教，而且大小顯密兼備，德學並重，解行相資。	以朗達磨（836~841 在位）法難為界，其前稱為前弘期，其後稱為後弘期。前弘期以寂護大師所傳之清辨自續中觀和蓮華生大士所傳之密法為基礎。後弘期以阿底峽尊者之《菩提道燈論》為基礎，陸續發展為宗喀巴大師之《菩提道次第廣（略）論》及《密宗道次第廣（略）論》。

# 寶篇

就典籍言	有七部論書：法集、分別、界、人施設、雙、發趣、論事。除論事之外，餘皆相傳為佛說。又此等論書大體即由「舍利弗毘曇」各分發展變化而成。	三藏十二部。	經續（甘珠爾、丹珠爾）、密續。
就學說言	有：(1)心性本淨說，主張從離染心得解脫。(2)佛道不共說，聲聞等始於厭離，佛始於悲，故其發展不同。(3)佛陀觀，係以歷史上之釋迦牟尼佛為主，並非如大眾部敘述理想化之佛陀。然佛陀為超越之存在，故不止於今生，早已於過去歷劫積集菩薩行，具足三十二相、十八種不共法，教化一切眾生。	以佛性論統攝一切思想，十方三世皆有佛菩薩。	以印度晚期主知派佛教為主流，論理色彩極強，重因明思辨，講求次第。宗義學分小乘二宗（毗婆沙宗、經部宗）、大乘二宗（唯識宗、中觀宗）。
就實踐言	南傳佛教有一套組織完備之說法，其有關之論書，先有優波底沙注釋之《解脫道論》，繼有覺音尊者之《清淨道論》。清淨道依戒定慧三學之次序，而以定學為中心，從十遍處（特別是從地遍處）入手，能達到四種禪定。十遍處以外，尚有十不淨觀、十隨念、四梵住、四無色、食厭觀和界差別觀，合為四十種業處，隨學者性格不同，業處各有所適。此等學法實與北方以遍處等作禪定之功德看待者大異其趣。	禪、淨、密獨盛。	顯教修持法門亦重視戒定慧之解脫道及大菩提心之菩薩道。密法則重視加行、上師相應法、觀想曼陀羅、持咒等。寧瑪派有九乘佛法之次第，其他各派則分密法為事續、行續、瑜伽續、無上瑜伽續四部。

限於篇幅，以上所談實在是掛一漏萬。對話必須知己知彼，虛懷若谷，開放心胸，才能使各方受益、成長。

## 四、三大傳承的接受模式對話

佛教三大傳承都源自釋迦牟尼佛的應機說法，我們可以把整體佛教看

成一棵樹。世尊是種子，他所說的法是根、幹、枝、葉、花、果俱足；三大傳承是接枝，因同緣不同所開的花和所結的果。在不同時空的環境中，掌握契理的大前提之外，應有契機的彈性，否則必然被淘汰。

佛教內的對話，應以三法印和四



印度菩提迦耶



南傳佛教--斯里蘭卡

聖諦為標竿，容許各傳承、各宗派的因時因地制宜，認識到彼此是命運共同體，互相依存，互相成長，差異是必然而重要的，沒有任何預設立場，沒有任何既定議程。

### 五、結論：雙贏的對話策略

他山之石可以攻錯，家和萬事興。宗教對話應採用雙贏策略，以創造人類社會的向上提升和共生共榮。

1944年 Von Neumann 和 Morgenstern 出版《賽局理論和經濟行為》Theory of Games and Economic Behavior 一書，將賽局分為規範性賽局（rule-based games）與自由式賽局（freewheeling

games）兩類。前者參賽的規則明確，且參賽者的各種反應是可以預知的；但後者沒有明確的規則限制，參賽者互動可有較大的變化空間，這種思維比較容易創造雙贏的機會。運用賽局理論的分析方法，將有助於我們發展出雙贏（Win-win Game）而非零合遊戲（Zero-sum Game 或 Win-lose Game）的對話策略。

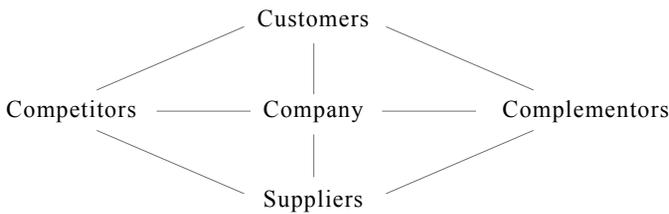
自由式賽局的原則是，每位參賽者所贏得的不能超過他對於整場賽局的貢獻（You can not take away more than your added value.）。所以重點將是如何在賽局中創造價值（added value），而不是如何掠奪他人的成

# 寶箴

果。由於經常需要所有參賽者齊心協力經營賽局，才能增加整體賽局的價值，並使每一個參賽者獲得較大的報酬，因此一場賽局的獎賞，要靠其他參賽者的配合才能獲得。

在創造雙贏的賽局中，如何改變賽局進行的方式，要比打倒對方來得重要。例如，當市場（信眾）處於供（宗教活動）過於求（信眾參加宗教

活動的願望和可能性）的情況，彼此以降價（宗教世俗化）進行流血競爭（討好信眾），最後必然沒有真正的贏家（宗教喪失理想和道德）。處此情境，要思考如何改變市場環境（信眾教育）與競爭規則（傳教方式），使所有有實力的競爭者（正法宗派），都能獲得合理的市場（信眾）佔有率與利潤空間（資源）。



圖一 賽局中參賽者的網絡關係（信眾 Customers, 佛教界Suppliers, 佛教團體 Company, 競爭團體 Competitors, 補充團體Complementors）



台灣正覺寺舉辦漢傳法會

自由式賽局中追求雙贏的對話策略稱為競合理論（Co-opetition），以下為競合理論中的一些對話基本原則：

- (一) 寬容（tolerance）：揚棄自我本位，多元思考。
- (二) 理性（rationality）：以聖教量、比量、現量對話。
- (三) 專業（speciality）：深入經藏，老實修行。
- (四) 誠信（sincerity and

belief）：知之為知之，不知為不知。

- (五) 前瞻（looking forward）：從遠處想，從高度看，從深度理解。
- (六) 六波羅蜜（six paramitas）：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。
- (七) 四無量心（four immeasurables）：慈悲喜捨。

（全文終）



藏傳佛教於茱蘭舉辦法會

## 與你談談《心經》（四）

敏林堪千仁波切 講解  
勝義 口譯



敏林堪千仁波切

在說法之前，我們應以先前所述及發心與動機來調整自心。在今天的法會中，我們所做的一切是否如理如法、是否不虛度、是否成為淨罪的資糧，皆由內在的發心所決定。是以平時不論是聽聞佛法，或是領受灌頂，再或供養三寶，倘若我們具有良善的

發心，如此所做的一切，都能成為淨罪資糧，成為佛法。

如果我們只是嘴上誦著：「欲一切眾生具足樂及樂因，欲一切眾生遠離苦及苦因……。」可是內心卻未有利他的思維，如此所做的一切，徒然是外在的表象罷了，對自己的內在並未具有絲毫的意義。若口念著：「噶嘛呢貝美吽」，卻做著殺生的行為，即是口是心非，內心所思與實際所為有所矛盾。

因此，我們必須時刻觀照自心，觀察此刻我們是否發心正確，動機是否良善；至於顯現於外在的威儀好壞與否，並非最重要。

若認為累積持咒的次數是重點，發心的動機不重要，這是本末倒置。經典談到：倘若內在的發心不正確，既使持誦再多的心咒，也無法發揮強大的力量。所以必須清楚的觀照自心的動機，否則做任何事情就會漫不經心，產生不良的習性與我執。

「色即是空，空即是色。」形形色色的一切是空性，空性本身就是形形色色的一切。「色不異空，空不異色。」

這是更深入的詮釋：色法以外，更無空性，空性以外，更無色法。

當我們在看待一件事物時，譬如說面前的這花朵，既是色法，也是空法。換句話說，色法與空法兩者並不相異。

理解空性的意義必須先從色法上著手，首先我們必需了解色法為什麼是無自性？為什麼是自性空？為什麼我們稱呼其為空性？若將色法視為實執有，因此相續落於實執，因而延伸出一切的貪、瞋、癡。眼前倘若沒有花，就不會延伸出花朵美否？味道芬芳否？需要花否？送給他人否？等等。因此，如果沒有花朵，就不會產生因為此花所產生的分別心，就能夠慢慢理解何謂空。

故云：「色不異空，空不異色。」不僅僅是色法如此，「如是，受、想、行、識，亦復如是。」色法性空，受、想、行、識，每一個法都同樣的無自性。

接下來談談受蘊。如同「色法性空」一樣，「受」亦為性空。何謂受？諸如樂的感覺、痛苦的感覺、冷熱的感覺。然而，色蘊已云為空，受蘊自然就不具有能夠產生的基礎。一如所講的譬喻：倘若了解花朵是無自性的，因花朵而產生的「受」，由於失去了基礎，自是無法產生。

是以外境色法無自性之故，感受自然也是無自性的。同樣的，想蘊亦復如是。想蘊指的是思考；想蘊依靠外境而起，相同的，當你了解外境無自性，自然而然的，想蘊也就失去具自性的基礎。

無自性並非是沒有色蘊，沒有想蘊，沒有受蘊。對初學者而言，由於與其所思所想截然不同，往往無法理解，無法深入的詳細觀察，無法生起深刻的體會。所以，即使無法於初始就認同空性，但是能夠先了解一切萬法是假立而存在的。透過人生的歷練，累積經驗後，逐漸去思考空性的道理，在對空性有更深入的理解體悟之後，我們會發覺真理。

修行是透過經驗的累積所產生的覺受。但是許多人卻認為修行就是躲到深山，蟄居於山洞裏。修行的是人，如果不改變自己的心，無有是處。將自己所體驗空性、覺性的義理，於山洞裡不斷的去修持、累積經驗，而獲得成就。因為身處深山的山洞，遠離了許多的紛擾，能夠穩固的培養內心。

所以，不論是文殊或觀音的課誦和咒語，最主要是能夠結合空性的思維以累積修持的經驗。

正如我們對於本尊擁有非常強烈的信心，自現為本尊、誓言尊；迎請

## 寶箴

本智尊降臨於己之心間，念誦咒語，觀想本尊融入自心，無二無別，故其名為本智尊。是以我們時常能於儀軌裏看到「融合」、「無別」的字句，由於空性才能展現此能力！

「行蘊」指的是作為，既然外境是無自性的，故行蘊無自性。「識」也無自性，心也無自性。

「心所」：受、想、行，它們所產生的境，亦為無自性，無境之故，「心王」，也無從生起。換言之，既然外境無從成立，內心自然無法成立。「萬法因緣生」，透過了「有」，方能建立起「無」；透過了建立「此」，才能建立起「彼」；所以是為緣起。

既然外境無法成立，有境的內心，也就無從成立。倘若前方沒有花朵，內心自然不會生起：這花朵是白的或黑的呢？因為沒有花，種種之思維不會生起。色、受、想、行、識，也都是無自性，一切都不成立！

這時觀世音菩薩要說明以什麼樣的方式來學習空性：

**「舍利子！此一切法，如是空相，無所生、無所滅，無垢染、無清淨，無增長、無損減。(舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減)」**

註：敏林堪千仁波切所開示為藏文版之《心經》，共有七百多字，和漢地的《般若波羅蜜多心經》略有不同，後者不若前者涵括前後相關敘述。

這段話出自觀世音菩薩的口中，觀世音菩薩稱呼舍利子的名號。一切法空性、無相、無生、無滅、無垢、離垢、無增、無減，觀音菩薩於此說明了空性的意義。

第一個所談到的是無相、無性相的意思。《大智度論》中：「性言其體，相言可識。……如火，熱是其性，烟是其相。」性相所指的是定義。例如，從性相而言，火的定義是熾燃性、熾熱。可是，當觀察火的時候，發覺「火」不可得，故云無性相。

接著談及無生、無增、無減，指的是空性不會有多，也不會有少，其本來如是。於此段經文，觀世音菩薩稱呼了舍利子的名號，並且說明了萬法空性的特點。但是在這裏的法本上少了一段：「舍利子，菩薩是故無所罣礙」。

**「舍利子！是故空中無色，無受、想、行、識。」**

由於空性的緣故，所以無色、受、想、行、識。但並不是指空性當

中，無色、受、想、行、識，而是緣於空性之故，沒有了這一切的執著。由於瞭解實相的道理，明白這是虛妄的顯現。受、想、行、識，也都是虛妄的。

現代的多變，可以做一些非常不可思議的事情。然而往昔生活單純，許多人將時間用以修行，過去的人聽到佛法時，往往會被佛法所震懾，原來有「佛」的神奇果位，於是想要證求佛果。現代人所處環境已異，有著各式各樣的散亂，生活在五光十色的紅塵當中。所以，過去的人較能實修累積經驗，而獲得成就的果位，當然這是宿昔的業力與福德力所致。而現在，外在的物質非常進步，甚至進步到我們的內心無法追趕的速度，內心的恐慌焦慮更加重。不安是什麼所造成的呢？當我們看到他人擁有好的車子、好的衣服、或者是好的飾品、好的房舍、好的成就等等，也令自己增強了貪著的心。

一旦產生追求比較的心，要獲得這些目標並非易事，於是加深了內心的不安全感與恐慌，現代人的內心總無法輕鬆自在。如果我們無法與社會的價值觀相處，就會被目前的社會淘汰。這些物質就算追求到了，苦卻更多了，內心的不安全感、憂慮也更多了！由於內心當中不斷的追求物質與欲望，為了跟上現代生活體系的科技

腳步，也因此導致身心的疲累，甚至有些人會選擇自殺。

科技的進步為我們帶來了便利，但是，也造成了許多的問題，影響所及，還有人際之間的親疏。目前的生活充滿了各種的壓力與紛擾，許多人於此當中感受到強烈的苦，所以想要回歸鄉野過樸素的生活。內心對於色、受、想、行、識的貪著越多，痛苦就越強烈。

《般若佛母心經》當中出現答案，我們可以透過此般若經，為人生找尋到快樂的方法。痛苦與安樂的感受，無疑來自自心，而非他人。當我們死亡成為一具屍體時，此時不會有感覺，因為已經沒有心。最主要的是，我們的內心要快樂，就必須令內心「知足」，這是佛說般若經的緣故。般若波羅密多的作用是使內心得安樂，並且從中找到根絕痛苦的方法。

佛經非僅是閱讀、諷誦。過去的尊者、羅漢記錄佛陀的法語，令我們了解義理並修持，離苦獲得快樂。釋迦牟尼佛入涅槃，八萬四千種法門業已說完。

對於行者而言，學習般若經可能無法完全理解當中的意義。不過，初學者可以透過般若經，去理解一個道理：一切的事物，它的實際情況並非由真實的自身成立，一切只是假名安立罷了。（未完待續）

# 心經修持法門

## ——日常生活中般若的運用

李茱莉

「般若」乃印度梵語，中文解釋為智慧，但又與我們世俗一般的聰明智慧，大不相同。世俗一般的智慧，是「識心」所生，對境分別、妄想、執著，造成生死煩惱中的種種苦與厄。

世間法中，看似聰明的人，往往由於「貢高我慢」及「豐富學識」所造成的自保系統，形成封閉自己的城堡。故世智辯聰可能造就一個「與佛無緣」的人，正如佛陀所說它是八難之一。

而「般若大智」體性圓融，照見諸法皆空。「空而不空，有而不有，妙有非有，真空非空」的「真空妙有」而能通達一切諸法實相。正如《佛說佛母出生三法藏般若波羅蜜多經》卷十三所說：「般若波羅蜜多為諸佛母，出生諸佛。」《摩訶般若波羅蜜經·勸持品第三十四》也說：「是般若波羅蜜攝一切善法，若聲聞法，若辟支佛法，若菩薩法，若佛法。」「般若」就如同金剛寶石般，是至尊、至貴、至高無上的法寶。

然而，在我們凡夫眾生的八識田

中，認為世界的一切是「有」的，對這個「有」的習性很執著，千百年來，我們對周圍的社會、周圍的人類，都用我們八識田中，最熟悉的習性來思維、來對流。因此在我們的八識田中，一接觸外境美好的人與事，就「粘」上去了，就在那起妄想執著：「我下一生，還要與這個人緊緊的綁縛在一起，因為我喜歡這種愛的氛圍和感受，我享受生命具體存在的肉體。我更希望累積更好的善緣，而在下一世可以過得更好。」因此我們會再一次投射在這三世的「嘉年華柱」的世界裡。正如《楞嚴經》：「汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，經百千劫，常在纏縛。」因為我們視「五蘊」為實有，視一切的塵境為實有，就拚命往外追逐抓取，而造下種種生死輪迴之苦。

最近拜讀單國璽樞機主教，在他人生最後一篇文章裡，提及了三件事，卻是讓他放下一切萬緣、身心脫落的展現。此處我引用二件事：

第一件事情，因肺部積水，醫生讓他吃了強烈的利尿劑，但在舉行

「聖祭」時，藥性發作，讀經後，褲子已尿濕了一半，地板上也撒滿了尿水，他卻說：「這是天主治療我虛榮心的開始。」

第二次，他有兩天沒排便，醫生讓他吃了瀉藥，當天半夜他叫醒男看護，攙扶他上廁所，但還來不及到馬桶前，已經全拉出來了，男看護將他全部衣褲剝光沖洗，還不忘教訓這位九十歲的老翁說：「離馬桶才兩三步，你都不能忍住嗎？」

單樞機說：「那時他感覺自己好似小孩子般無言以對。」他在文章中寫道：「感謝天主，用強烈的勁風，將他這棵老樹上所留下幾片『阻礙』的殘葉，吹得淨盡，就連從小養成的羞怯及矜持自尊的性格，也吹得無影無蹤，使我煥然一新，返老還童。」

我們赤裸裸的來到世間，也盲目的追求財、色、名、食、睡。

許多約定俗成的框架及價值觀一層層包裹我們，我們也一直戴著種種的面具，無形中，也豢養出巨大的「我執」，虛榮的妄想和分別讓我們失去原來天真自在的面目。

對於集一切榮耀於一身的樞機主教，這是多深刻的自覺、反省和放下。「我執」至此，蕩然無存，重生的生命，生死自如。

我是法鼓山的勸募會員，也幫助過其它的道場募款，在募款當中，讓我體會最深的就是下列兩件事：

我曾向我學校的校長募款，那真是一大挑戰，不但要拿出勇氣，而且募化的說詞要能打動對方的心，於是我鼓足勇氣，進入校長辦公室對他說：「校長！法鼓山印製的《大智慧過生活》一書，與本校三、四千同學免費結緣，學生讀完後，若其中的一句話或一篇文章，能影響或改變他們的一生，功德無量！校長大人代表學校飲水思源，法鼓山亦感激您的回饋。」於是，前後兩位校長都願贊助。

我曾有兩次，幫忙寺廟舉辦的「齋僧法會」募款。當時我的左手也不方便（因車禍左手斷三節，鋼釘還在體內），在酷熱的暑假，頂著大太陽，有時徒步，有時坐公車，再轉捷運到較遠的地方。

舉凡市場、醫院、商店、電器行、素食館、早餐店、住處鄰居，甚至進入考場，向考生家長攀緣。困難的是在經濟不景氣的時局下，又要在極短的時間裡，宣說「布施」的意義，請他們發心，真是不易之事！

讓我最難忘的事，就是到我家附近的一所中醫醫院，向副院長募款

## 寶篇

時，他對我說：「李老師，其實其它的慈善機構，我們也有在護持；我佩服妳，能放下『老師』的身段，那我就布施陸佰元！」一個多月下來，加上自己的布施，募到了五萬多，由於大家的發心，才能圓滿此事。

我平常都會拿經書或購買書籍與他人結緣，或有機緣與道友分享佛法，因此就種下了「眾生緣」，日後的「廣結善緣」也就很快相應。

「無相布施」則要做到「三輪體空」，沒有布施的我，沒有受施的人，也沒有布施之物，若未能「三輪體空」，必有「人我」之分，雖有布施善行，卻不明「般若真空」之理。《金剛經》云：「菩薩於法應無所住行於布施，所謂不住色布施，不住聲、香、味、觸、法布施。」

說到「無相布施」，最令我感動的就是我的「忘年之交」八十四歲的黃媽媽，十七年來省吃儉用，幫助四川馬家鄉一千多位清寒學童，完成他們的學業。更原諒將她先生撞死的肇事者，不但沒有要求賠償金，反而還拿錢去幫助這位窮困的肇事者。黃媽媽與生具有大慈大悲大愛胸懷，試問世上又有幾位能用「大愛」去化解這場「殺夫之仇」的情結呢？她的先生更是偉大，臨終時還掛念這一千多個

孩子：「節省安葬費，支助窮困學生。」

《心經》：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」色、受、想、行、識都是虛幻的，都是因緣所生，都是依他起性，所以五蘊並沒有真實的本體。因此觀自在菩薩，是無分別、無所得的「空慧般若」，已沒有人相、我相、眾生相、壽者相。

本著「無緣大慈，同體大悲」的精神才能度化一切眾生的苦與厄，黃媽媽夫婦二人，正是「悲智雙運」的「人間菩薩」！

我曾為社區的一隻又老又病名叫小黃的流浪狗，寫了一篇捍衛我們社區種種貢獻的文章，挨家挨戶的去募款。最後我募到壹萬伍仟元，鄰長認為有兩戶是鐵公雞者，也主動響應此事。

令我們不可思議的兩件奇妙之事發生：有一次我和郭小姐要帶小黃去較遠的獸醫院看病，正要進醫院門口時，牠因害怕居然掙脫脖子的套圈跑掉了，害得我和郭小姐在大街小巷找個不停，叫著牠的名字，而當時的心情就如同找到自己丟掉孩子般的難過及著急。

我每天都祈求家中的觀世音菩

薩，小黃又老又病，從未出過遠門。獸醫院路途公車要十幾站的距離，我非常為牠擔心！每次下班後親自餵牠吃藥看病，互動的過程中，我和小黃建立極深的感情。

皇天不負苦心人，小黃在第四天下午居然拖著疲憊不堪的身軀回到社區，我真是喜極而泣。但好景不常，因牠有太多的病癥，最後還是離開了我們。那位女醫生對我們說：「其實小黃生命隨時都會往生，牠的腎衰竭指數已是天文數字168，而正常是5—28。狗是非常有靈性的，牠為你們多活了一個半月。因為你們很愛牠，牠知道，只是不會說話！」

我去爬山，經常看到蚯蚓爬到人行道上，我一定會將牠們移至樹樁裡，否則就會面臨被踩死的命運。有人問我：「你不覺得蚯蚓好噁心嗎？」「不覺得，當你悲心生起時，救牠們都來不及，就不會感到害怕及噁心了。」

在「空性」的般若智慧中，它是大圓鏡智、無分別相、無執著妄想，所以才會有下面的境界——心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。

其實我們凡夫眾生最害怕的就是「病與死」，要知「病與不病」是

一體的兩面，正如「真心與妄心」也是一體的兩面。因妄心覆蓋真心，等病除後，健康自然顯現。只因在我們意識型態裡太害怕生病、病痛、病苦、病死，於是愈害怕就愈苦惱。

當我們沒病的時候，從來也不會去感謝它，讓我們活得那麼自在，一旦生病了，我們才在乎病痛。就好像在白紙上畫了一個黑點，我們一眼望去，只見那個「黑點」，而不見其範圍較大的白紙，是何原因？只因我們太在乎、執著這一「黑點」。

正如地震、海嘯、火山爆發等，本是法爾如是，只因地震、海嘯帶給人類傷亡，故在我們「八識田中」，已種下不可磨滅的恐懼、害怕感。而病與不病、地震、海嘯皆是法界中的一法，「法法平等」又何來的對立？生、老、病、死是生物界的自然現象，內心具有空性的般若智慧，這也就是「病中有個不病的我」。

了解「空性」，對於生死，總是談笑自如，一般人怕死，以為死後，就什麼都沒有了，那是斷滅空。死了還會再生，再流轉是不空的，只是換掉色身的臭皮囊罷了！老子也說過：「吾之大患在吾有身。」要知道這個臭皮囊是個大患呀！

有了「般若的空慧」，日常生活

## 寶箴

就可無往不利！如吃飯有了般若，飯的味道就不一樣。攝影、繪畫、舞蹈有了般若，畫出來的畫，拍出來的照片，就不一樣！

我學國畫才一年多，我努力嚐試黃君璧、李可染、文徵明的畫；我學拉丁舞的倫巴，我的舞蹈老師就說：「妳可真厲害，連小學的課程都沒上，就跳至大學的課程。」

當進入山水國畫的意境時，會是「物我合一」，是「自在的」；而一般人，以太難，或說沒天份為藉口。要在大大太陽下，不是上山，就是下海，往往是獨自一人，追逐蝴蝶拍照；如果怕流汗、怕晒黑、怕沒伴，設限太多，計較太多，往往都是「修行」的最大障礙。

其實，這「般若的智慧」是我們每個人「與生俱有」的，是「不假外求」的，正如六祖慧能大師所言：「何其自性本自清淨！……何其自性本自具足！」

我走在菩提道上，行的也都是有相的布施、持戒，也都是「有功用行」的，而八地菩薩才能修證到「無功用行」的境界，也就是修證到「無生法忍」的境界，煩惱從此不生，只有「智慧和慈悲」自然的運作。本著「只問耕耘，不問收穫」的精神，修

行下去，總有一天，必證得「實相般若」。

而《心經》的妙旨，就是要我們以觀自在菩薩為榜樣，學習觀自在菩薩，明白「真空妙有」之理，行般若波羅蜜，時時觀照「五蘊皆空」，才能度一切眾生的苦與厄。而人身難得，佛法難聞，只要累世累劫精進的修行，總有一天，因緣成熟，就能圓滿打造出你自己心中的「佛國世界」。

方東美教授說：「學佛是人生最大的享受。」

在此祝福大家：

自在！自在！大自在！

圓滿！圓滿！大圓滿！

阿彌陀佛！



# 心眼中的菩提（一）

丁一

## （一）

那是一個無異於一般日子的早晨，飛往加德滿都時，一朵雲也見不著。計劃多年的西藏之旅總算成行了，心中懷著難以言喻的興奮和期待。

飛機降落在初入雨季的尼泊爾，雨露把這個雅馴古城鋪上一層水綠色，和遠處的喜馬拉雅山影互相輝映，勾勒出一幅水墨畫。

我和隨行的幾位泰國朋友下榻於塔米爾區的背包民宿，並決定三日後北征西藏。

這是我第六次造訪尼泊爾，感覺上像回到老家一樣。眼底的一切都那麼熟悉親切。塔米爾區內幾條交錯的小陋巷覆蓋著我多次尋訪的足跡。春也好，冬也罷，舊的足跡躲在幽幽的一角，期盼著熟悉的腳步聲。

討價還價過的小商店，用過餐飲的館子，借宿過的旅舍，依舊如往昔般溫馨熱鬧。民宿旁那家提供精神糧食的「信徒」老書店，更是我佇足依依不捨之處。

還有幾位尼泊爾老朋友，正好趕得上登門造訪。

## （二）

三日內不可能遊走太多景點，舊地重遊實屬難免。巴蘇巴迪納興都廟的火葬與苦行僧，加德滿都魯峇廣場的舊宮和猴子山上的蘇瓦布迪納的大佛塔皆免不了。巴坦博物館內百看不厭的佛跡展示，我依然有興一探，而繪在普達納佛塔天蓋下金色相輪上的四方佛眼，無論我繞著轉經筒走到那兒，始終未曾忽視我。

進藏的前一晚，我多看一遍重要提示。書中提及的登山必備、高原效應、缺氧癥狀及藏民風俗，我已牢記在心。但我也聽說過許多有備而來的旅人，最終還是逃不過高原的蹂躪。

關上燈，闔上雙目，我仿佛窺見到藏地上那張神聖不可冒犯的臉孔，在遙遠處移晃不定。

## （三）

天微亮，吉普車已在民宿外停



候。匆匆用完早點，安排好行李上車，浩浩蕩蕩開始了我們的西藏之行。

約五小時的車程後，我們抵達尼泊爾的貢塔里邊境，過了塞滿色彩斑斕的大卡車及背夫的友誼橋，正式進入西藏的樟木鎮。

隨行的導遊叫布鐘。他在辦理短期過境手續的同時，安排我們在一家藏餐館吃午飯，這也是我進藏後吃得最溫飽的一餐。因為在接下來的四天裏，每餐都不超過三口飯。

過境手續一辦好，我們即刻驅車前往三十公里外的聶拉木。山突路迴

的途中突有瀑布出現，經過時直接瀉瀉在我們的車頂上，徒然間增添幾分驚悚感。

我們在一家名為雪域旅館的藏式樓房駐腳。隊友們顯然已無法再熬下去。白天在山谷中翻越幾千米的山口，已令我們的體力透支。任何誘惑在此時都抵不過那張沉甸甸的床。

同房的泰友吐了一地，隔房的也陸續作嘔。我則上了兩趟廁所，拉得肚腸內空無一物，惟有猛喝著水。

在冰冷刺骨的公共盥洗室內，望著鏡中那張倦容，我小心翼翼地把手放進水裏想洗把臉，夜晚的西藏寒意

就順著我的每根手指，突兀地闖進我似有似無的記憶中。

這是進藏後的第一個夜晚。我的知覺一半在床上，一半遺留在公共盥洗室內。洗得發硬的棉被擱著我的臉頰，堵住了原已稀薄的空氣，令我陷入一片昏茫中。

我的睡夢始終在海拔3800的水平線上遊走著，像曠野上飄蕩的遊魂，無處安身，徘徊在深不可測的夜晚中。

#### （四）

晨起，我索性不吃，只喝了兩大杯熱茶暖身，急急披著寒衣往外而去。

循著昨日路經的山口，漫步於靜謐的山徑，邊走邊瀏覽西夏邦馬峰的怡人景致，發覺自己走遠時人已不在聶拉木鎮內。

攝看四周，山嶺密疊，古木參天，蒼茫的雪頂，湍急的河水，藍得發亮的晨空，幽柔的流雲，交織錯落成神異的線條和色塊，猝不及防地陳列於太陽的聚光燈下，像天上覆蓋下來的一幅巨大的唐卡，在我眨眼的瞬間驟然出現。

很難相信這些眼前的色彩與圖形並非上天有意的佈置。如果我真得能

站立於天上的視角，定會為大地萬物的顯露真身而驚呼，並一絲不苟地用眼睛記錄下來。

折回旅館的途中，碰上一群修路的藏族工人，他們當中男女老少皆有，幹起這麼粗礪的活兒還哼著歌，一副悠哉閒哉的模樣。

#### （五）

從聶拉木往老定日，我們決定繞道尋訪西藏聖哲米拉日巴的最終歸所。

他風塵仆仆地雲遊在高原上，寂寥的高原賦予他一種機敏的生命觀察力。那時的米拉日巴以動人的詩句和曲調，感動了許許多多的藏民，澄亮的音色跨過群山之巔。

這條山路流行著他的一首詩謠：

「我的床鋪雖小，但很安適。

我的衣服雖薄，但很溫暖。

我的食物雖少，但很滋補。」

而這條通往異鄉的山路，也帶領米拉日巴踏上靈魂的返程之旅。最終在一個石洞前，他找到了屬於自己的天堂。此刻，在他坐化900年後，我赫然出現在他的石洞前。

在4000米高度上的疾走，使我聽見了自己的心跳，酥油和藏香的混合味又令我暈眩。我從石洞外的小窗口

## 寶箴

望進去，獨見一個只容人身大小的空間。

石洞裏頭沒有死亡，只有靈魂的飛翔。

### (六)

翻越過5050米的拉龍拉山口，我們悄然抵達老定日，並投宿於安多旅舍。安多這個名字與歷史掛勾，因它是十四世達賴的出生之地。

但此地並非安多，而是足有4400米高的老定日。剛喝下肚子的素菜湯，連帶昨夜的麵湯，一併從我的胃中翻滾而出。

我的身子簌簌地發抖著，上氣接不著下氣地猛咳著，僅片刻功夫，我已汗如雨下，雙目呆滯地望著滿地的齷齪。

吸了幾口瓶裝氧氣也於事無補，惟有入眠方能暫解痛苦，頭部的每條神經，彷彿硬梆梆拉緊的弓弦，起伏不定的心跳在胸口間交纏著。

在無論怎樣裹緊棉被也無法驅走的寒冷裏，我的身子好像逐漸被封凍成堅硬的冰塊般，即使費盡全力也敲打不開來。

寒冷有一種超強的麻醉作用，我想一定是這份寒冷將妄念從腦中驅逐出去。腦海一片空蕩蕩的，像曝了光

的膠卷，搜尋不著影像。

### (七)

告別了在老定日熬過的寒夜，往珠峰的路上，我們的車速就再也沒超過二十公里，再也沒看見樹木叢林，只有灰白色的石頭和永無止境的山坡。

在這空氣稀薄、寸草不生的高原上，時而會遇見一些小村落和寺院；冷漠的荒蕪中卻會意外看見馱鹽者安詳的臉。這很像虛構，但這並非高原的幻像。

8848米的珠穆朗瑪峰在我們轉過山角時突然出現，山峰以無與倫比的體量與高度，拒絕一切的遮擋，即使在遙遠處，我也能感覺到它巨大的投影。

真正來到珠峰的腳下，更顯得自己的渺小。石頭掩埋了道路，使攀登過程異常艱辛，每個登山動作顯得笨拙和緩慢。大家都沒說話，只顧艱難地喘息，甚至沒有勇氣仰望一下懸在頭頂的山峰。

上了小山丘望著珠峰下的基地營，我還是感覺到輕微的激動。儘管此行並不以攻頂為目的，但這次的經歷，讓我跨越了一道對自己封禁多年的門檻，我顯然有足夠的理由為自己的冒險而沾沾自喜。

我吃力地站在小山丘上約略十分鐘，懸在半空的高度令我暈眩。我像樹枝上一個搖搖欲墜的果子忐忑不安，連拿相機拍照的力氣也出奇的小。

潛意識裏的下一個動作就是下山，而且是越快越好。

#### （八）

從珠峰基地營到絨布寺，車子須在一段崎嶇顛簸的山路上蜿蜒行進，直到峰頂從反光鏡裏越退越遠，才發覺我們已來到世界上海拔最高的寺廟。

絨布寺位於珠峰北面5200米的絨布河谷裏，距峰頂只有20多公里。寺廟依山而建，腳下的絨布河源自珠峰北坡的冰川。氤氳瀰漫的水氣在被陽光映出的花斑裏，現出風馬旗一般的吉祥色彩。

我們一行五人被分配留宿在寺廟的僧舍內，睡在僅鋪有棉被的老木几上。

用晚餐時，布鐘遞給我兩杯酥油茶，說喝了有助於身體適應高原效應。反正飯我也吃不下，喝喝高熱量的酥油茶或許會恢復體力。

返回僧舍的途中，夜空竟下起雪來。白斑斑的銀色雪花，隨著柔和的

月光灑瀉下來，小徑像發亮的燈管，指引我的路向。

高原上的酷寒與缺氧，合謀在途中向我發動突襲嗎？無法呼吸的記憶是那樣深刻，肺部缺氧的痛苦要遠勝於胃部的缺食。

我至今仍清楚記得自己努力拉長呼吸，為肺部爭取一點氧氣的艱辛。那點吝嗇的空氣，如同爬過一片山石一樣，艱難地穿過我的喉嚨，到達肺部時已所剩無幾。

好幾次我從近似窒息的半睡狀態中驚醒，在伸手不見五指的寂黑中猛吸著氧氣瓶。

我背靠牆，盤起雙腿坐在老木几上，闔下眼皮觀想佛陀的慈顏，佛號在一呼一吸間默念著。每一分鐘都像用冰水深化冰塊一樣緩慢和艱難。

直至天微亮，我才被一陣時續時斷的藏獒聲叫醒。

醒來時有點恍惚，不知道自己身在何處。我急不可耐地尋找著熟悉的參照物，重建時空的坐標。

窗外的珠峰，全貌一覽無遺地映入眼中，我本能地拿起相機，卻看不清楚鏡頭裏的對焦指示。

#### （九）

當我連近距離也看不清楚手中的



菜單時，才意識到自己的雙眼出了問題。

接踵而來的第一個反應是：情況到底有多嚴重？我會因此而失去視力嗎？工作該如何維持下去？

緊接著，腦海中浮現出一張張熟悉的臉廓，我還想見見家人親友，還想畫畫及寫作，還想看看亨利卡地亞布蘭森的黑白照，還想讀讀亞倫迪堡登的「快樂建築」，還想繼續攝影及背包遨遊世界。

我甚至連布達拉宮都還沒見到！

思緒像前幾天的山路般起伏不定。我闔上雙目，叮嚀自己的心，務必冷靜下來，才能找出解決之道。

根本沒有折返路線的餘地。往前走，從珠峰大本營到拉薩非得花上三天的車程，途經拉孜、日喀則、江孜、曲水，方能抵達拉薩。問題是：

我的雙眼能等下去嗎？

在這片天山瀚海、揚沙飛石的巖峻高原上，求人不能，唯有救己。

我掏出佛珠，心中默念聖號，祈望佛陀有所指示。

## （十）

我選擇繼續往前走，三天時間在中尼公路上翻山越嶺，走了270公里的崎嶇路段。

道路是時間的物質載體，是視覺化的時間。道路的長度，實際上就是時間的長度。

而我像一個被拋棄於失明恐怖中的朝聖者，在長長的時間隧道中摸索著方向。

路經著名的薩迦寺，我們也未久留停觀，一路驅車直往日喀則。

海拔從5200米滑落至3800米，

壓迫感也相對減弱。我吃了點稀飯，隨即鑽進棉被裏不起來了。

整個人像癱瘓似的，雙目尤其疲憊，電視及書本都看不得。我心中默念著佛號，祈望佛陀的慈悲庇佑，明早起來還依然能見到窗外的藍天。

（十一）

是靈動斑斕的晨光將我弄醒。

這座常年日照時數長達3200小時的山城，宛如一個剛洗淨擦亮過的銀器，我只能從惺忪的眼縫中去觀察。

離開日喀則之前，先造訪享有盛名的黃教寺院：扎什倫布寺，歷代班禪喇嘛的駐錫地。扎什倫布藏語意為「吉祥的須彌山」。除了主殿外，尚有四世至九世班禪合葬的扎什南捷、十世班禪的靈塔殿，及世界最大的強巴坐佛，淨高22.4米。

每年的藏曆八月，這裡都舉行三天的宗教跳神活動，而一年一度的曬佛節也是重點慶典之一。

（未完待續）



# Buddhism and Life (II)

By Ven. Ming Kuang  
English translation by Chen-huang Cheng

## 佛教與生命 (二)

作者：釋明光／英譯：鄭振煌

### 3. The life view of Buddhism

Next, let me introduce the life view of Buddhism. How does modern science view life? Although biology has so-called embryology, it studies only the growth process of the embryo of animal or plant into organism. The true origin of life still remains a puzzle. Not to mention other, the question of “chick exists first or egg exists first” is an unanswerable problem.

#### 三、佛教的生命觀

現代科學對生命抱什麼樣的看法呢？雖然生物學中有所謂的「發生學」(Embryology)，只是研究動、植物胚胎形成有機體的生長過程而已，對於生命的真正起源問題還是一個謎。別的不說，單說「先有雞還是先有蛋？」就是一個無法解答的問題！

Now, let us discuss the Buddhist view towards the origin and evolution of life. Buddhism has not only a definite view



明光法師

regarding the origin of life but also a definite and unified view about everything in the cosmos, from the spatial planets to the mountains, rivers, grass, tree, and even human beings. According to the teachings of Vijñāpti-mātratā-veda School, the origin and evolution of all things in the cosmos, simply speaking, are the function of seeds in the ālaya consciousness.

(Therefore, Buddhists say that “All things are nothing but the consciousness.”) If it is explained in details, all things are produced according to the principle of cause and effect by the seeds of ālaya consciousness when pushed by the “karma” and assisted by relevant causes and conditions. Here, I want to emphasize “the function of karma” particularly. Karma can be good or bad. If one does good karma, good retribution will be resulted. If one does bad karma, bad retribution will be resulted. If an individual does karma, the same individual will receive individual retribution. If a group does karma, the same group will receive group retribution. Therefore, karma can be divided into individual karma and group karma. The twelve links of interdependent origination in Buddhism, from ignorance to old age and death, describe precisely and vividly the formation of life and the process of evolution. The eight consciousnesses in Vijñāpti-mātratā-veda School include eye consciousness, ear consciousness, nose consciousness, tongue consciousness, body consciousness, mental consciousness, mano consciousness and ālaya consciousness. The

former five consciousnesses emphasize the five bodily and physical senses while the latter three consciousnesses dominate the psychological and spiritual functions, and in the meantime undermine the physical function of the former five consciousnesses. The former six consciousnesses are the result of the interaction between the six sense organs, i.e. eye, ear, nose, tongue, body and mind, and their respective sense objects, i.e. form, sound, fragrance, taste, touch, and thought. The two sets support and affect each other respectively. Their relation is very delicate. Please pardon me for my not elaborating on it due to the limitation of time. The various activities of the two high-leveled “mind kings”, i.e. the seventh mano consciousness and the eighth ālaya consciousness, are explained deeply and widely in more details than modern psychology. For example, the sub-consciousness in modern psychology is only the single-image consciousness of the sixth mental consciousness in Vijñāpti-mātratā-veda. Furthermore, the principle of “Seeds produce mental formations, and mental formations fumigate the seeds” in Vijñāpti-mātratā-veda can really provide

references of research to modern psychology and genetics.

佛教不但對於生命的起源有一個明確的看法，同時對於宇宙的一切，遠至太空星球，近到地球的山河大地以及一草一木、一鳥一獸、乃至人類都有一個明確而統一的想法。根據唯識宗的教義認為宇宙一切的起源與演變，簡單說，都是八識心王阿賴耶識的種子作用（故佛家認為『萬法唯識』）；詳細說就是「阿賴耶識」的種子受「業力」的推動，並配合相關的因緣而依照「因果律」所造成的。業力可善，也可惡，造善業得善報，造惡業得惡報，個人造業個人受果報，團體造業團體受果報，所以業力有別業、共業之分。而佛教十二因緣從無明至老死的十二個步驟正精確而生動地描述了生命形成與演變的過程。唯識宗的八識包括眼、耳、鼻、舌、身、意、末那和阿賴耶，前五識是偏重肉體和生理的五種官能，後三識則偏重掌理心理和精神的作用，而同時掌握前五識的生理作用。前六識有所謂六根——眼、耳、鼻、舌、身、意——及其對應之六塵——色、聲、香、味、觸、法，彼此相輔相成互為影響，其間關係十分微妙。而第七識末那及第八識阿賴耶兩個高層次

的「心王」，其各種活動現象，實在不但不亞於現代心理學上的研究成果，而且超過現代心理學研究的深度與廣度。（例如現代心理學所講的潛意識『Subconsciousness』），只到達唯識學第六意識中的獨影意識；至於唯識學「種子生現行，現行熏種子」的定則，實在可供現代心理學、遺傳學等作參考研究。

As regards the problem of the conditions conducive to the appearance of life, modern science consistently proposes that sunlight, air, water and soil are the four necessary conditions to produce life. What is the viewpoint of Buddhism? Since the life view of Buddhism is in broad sense, not only the appearance of life but also the appearance of all things needs following four conditions: earth element, water element, fire element, and wind element. In other words, all things in the cosmos are formed by these four elements. Our human body is exactly made up by these four elements. The four elements of Buddhism correspond to the four conditions for the appearance of life in modern science. The earth element represents solidity, the water element represents liquidity, the wind element

represents air, and the fire element encompasses temperature and pressure; this coincides with the concept of physics. As to the four necessary conditions for the appearance of life in modern science, sunlight is fire, air is wind, water is water, and soil is earth. Isn't this in complete compliance with the statement of Buddhism?

關於生命出現的條件問題，現代科學一致認為陽光、空氣、水份和土壤是產生生命的四個必須條件。由於佛教的生命觀是廣義的，不僅是生命的出現，乃至萬物的出現都必須具備下述四個條件：地、水、火、風。換言之，宇宙一切都是由這四大因緣和合而成。我們人體即由四大構成。佛教所謂的四大與科學上的生命出現的四大要件互相對應。四大中的「地」就代表固體，水就代表液體，「風」代表氣體，「火」涵蓋溫度和壓力；這跟物理學上的觀念是吻合的。而現代科學認為生命出現的四要件——陽光、空氣、水份和土壤，陽光就是火，空氣就是風，水份就是水，土壤就是地，與佛家的說法完全符合。

Next, let's talk about the way life appeared. In Buddhism, there are four forms of birth: birth out of fetus, birth out of

egg, birth out of moisture, and birth out of metamorphosis. The birth out of fetus and the birth out of egg are equivalent to the so-called sexual reproduction in biology while the birth out of moisture and the birth out of metamorphosis to asexual reproduction. Accordingly, Buddhism and science are also consistent in this regard.

其次，再談到生命出現的方式問題，佛教有所謂胎生、卵生、濕生和化生的說法。胎生和卵生相當於生物學上所謂的有性生殖，而濕生和化生則相當於生物學上所謂的無性生殖和細胞分裂。由此看來對這個問題的看法，佛教與科學也是一致的。

When speaking of the phenomena and definition of life, modern science proposes that metabolism as well as growth and reproduction are the special phenomena of life, thus the definition of life too. Buddhism accepts this point. But the definition and phenomena of life in Buddhism are much wider and profound.

說到生命的現象與定義問題，現代科學認為新陳代謝和生長繁殖，乃至死亡是生命的特有現象，也可說是生命的定義，這一點佛教是承認的，不過佛教對生命的定義和生命現象的看法是更廣義、更深刻的。

## 寶篇

Now, let us talk about the level of life. Modern science classifies all things into three categories of animal, plant, and mineral; lists human beings, the crown of all things, as animal; considers that animals and plants all have the phenomena of birth and death such as metabolism as well as growth and reproduction; the difference between animal and plant is that animal can move at will while plant is fixed at a certain point; animal and plant have different types of taking foods and biology; but some plants such as mimosa and sunflower have rather high level of sensation and activity, even in Africa there is man-eating grass. The classification of animal, plant, and mineral seems to have very clear-cut boundary. Actually they have inextricable intermediate body.

再來談談生命層次的問題：現代科學把博物分為動物、植物和礦物三大界；而把萬物之靈的人類列為動物界，認為動、植物都有新陳代謝和生長繁殖等生滅現象，動物和植物所不同者，前者能隨意活動，後者則固定在一定位置上。二者吸取食物的方式不同，生態不同。但植物中的含羞草、向日葵等卻有相當程度的知覺和活動，甚至非洲還有吃人的草哩！動

物、植物和礦物的分類好像界線很分明，實則彼此之間都有難解難分的中間體（intermediate body）。

The most extra-ordinary example is the virus discovered in 1920s and 1930s. The virus can be crystallized into salt-like mineral. But, when the circumstance (for example temperature, water) is adequate, it can transform into plant-like bacteria, and also has astonishing power of reproduction. Buddhism considers that not only animal and plant have life but also mineral has certain degree of life, although mineral has cruder structure and form, and lower level of life. Speaking more precisely, mineral has birth but no fate. What does it mean by “having birth but no fate”? In the words of Buddhism, “birth” has the phenomena of birth and death, but no karma and retribution; while “fate” has not only the phenomena of birth and death but also the function of “seeing, hearing, sensing, and knowing.” In modern language, “birth” refers to cruder life structure, and lower-leveled life form and contents, while “fate” to more complicated life structure and higher-leveled life form and contents. The life activity of former one, because of lacking

sensory organs and nervous system, is more difficult to detect; but not the case for the latter one. Modern science classifies all things into three levels of animal, plant, and mineral. Actually, among them there is a continuum and they are indivisible. The virus just mentioned is a typical example of the absolute indivisibility between mineral and plant. Buddhism has a deeper understanding, than modern science, about the difference between animal and plant, i.e. animal has “mysterious consciousness.” Therefore, we often say that “other animals also have spirituality”. But, plants lack “mysterious consciousness,” therefore their “spirituality” is very difficult to be found. What does it mean by “mysterious consciousness”? It means the magical and unthinkable “mental spirituality” of sentient beings. Although plants have no “mysterious consciousness” as high as animals, they have early form of “mysterious consciousness.” Except the mimosa and sunflower mentioned above, the growth, development and result of some plants can be stimulated or accelerated by not only chemicals but also music. However, the reaction of plants is passive and unobvious while the

reaction of animals is positive and obvious! (To be continued)

譬如，最特殊的例子，就是二、三十年代「濾過性病毒」（Viruses 濾過性病毒，通稱病毒，由於其顆粒小到可通過細菌過濾器，且能引起疾病，故名之。病毒不能算是一種細胞，甚至於被視為介於生物與無生物之間，蓋因其本身之成分，僅有內部之去氧核酸或核酸之遺傳物質，包以蛋白質層，其外另一脂肪蛋白膜則僅為部分病毒所具有，而無一般細胞之細胞膜、細胞質、細胞核等之分；而且病毒在其他生物細胞之外時，完全沒有活性，而可視同無生命現象之有機物聚合體，但當其進入其特異之寄主細胞內時，則能破壞寄主細胞，進而依其本身固有之遺傳物質，以寄主細胞之物質為原料複製數十、百套之相同個體，而顯現有生命現象。病毒大小介於0.01至0.5微米之間，呈十二角立體狀、桿狀，或二者兼具，其遺傳物質或為去氧核酸，或為核酸，而絕無二者兼備者，遺傳物質外被之蛋白質層，或屬立體對稱，或屬螺旋對稱結構，最外層部分病毒具有之脂肪蛋白膜，可因易溶於乙醚，而以之破壞。病毒對寄主生物種類及組織類別，多具特異性，因而對特定生

## 寶篇

物之特定組織器官，產生病變。其屬於人體病毒者，有小兒麻痺、狂犬病、腦炎、天花等。屬於動物者，有新城雞瘟、蹄嘴病等；屬於植物者，有菸葉病等；屬於細菌者，另稱噬菌體。）的發現，這種病毒可以結晶變成像食鹽般的礦物，但當環境（如溫度、水份）適合的時候，它會搖身一變成為像植物性的細菌，而且具有驚人的繁殖力。佛教不但認為動、植物有生命、而且認為礦物也有相當程度的生命，只不過礦物生命的結構和形式比較簡陋、層次比較低級罷了！更準確地說，礦物是「有生而無命」。什麼叫做「有生而無命」呢？用佛家的話來說，就是「生」具有生滅的現象，但無業報；而「命」呢？不但有業報，而且具有「見、聞、覺、知」的作用。用現代話來說，所謂「生」乃是指比較簡陋的生命結構和更低級的生命形式和內容，而「命」是指比較複雜的生命結構和更高層次的生命

形式和內容；前者因為缺乏感覺器官和神經系統，因之在生命活動上比較難以覺察，而後者則否。現代科學把博物分為動物、植物、礦物三個層次，其實三者之間是連續的，是不可分的。前面說的濾過性病毒就是礦物與植物之間不可絕對區分的典型例證。佛教對動物、植物之間的差異也有一個比現代科學更深一層的看法那就是動物有「神識」，因此，我們常說「動物也有靈性」；而植物則缺乏「神識」，所以「靈性」很難看出。什麼叫做「神識」呢？「神識」就是有情的「心靈」，靈妙而不可思議。植物雖然沒有如動物那樣高級的神識，但卻具有些許雛形的神識。除了前面提到的含羞草、向日葵外，還有些植物不但可以用化學藥品、甚至可用音樂刺激或加速它的生長、開發和結果。不過植物的反應比較偏於被動而不顯明，而動物的反應比較偏於主動而顯明罷了！（未完待續）





茂  
岸

## 文殊遊戲 慧眼觀緣

鄭惠中

若有一天，一位老和尚抱著二隻木雕野雁站在家門口，不說二話就住進您的生活，會與您產生什麼樣的漣漪呢？

### 禪緣無求

殊眼禪師，我習慣稱為老和尚，是韓國通度寺鷺棲庵的住持，該庵有四百七十餘年的歷史，位於通度寺正北方。老和尚與一位我認識的韓國圓鏡禪師一起出現在我家，還沒有反應過來，圓鏡禪師已先行離開，老和尚就進入我的生活。回想起來還真奇怪，怎麼會有一小和尚帶著老和尚，手中抱著兩隻鴨子，敲我家門，之後，小和尚離開了，老和尚留下來。原來老和尚以野雁來表示他是從韓國飛過來，與眾和好，每次看到這二隻野雁，就想起這韓國和台灣很美的友誼故事。

我用護持心去接待，用平常心去互動。當時我剛創業，每日清晨就開始工作，老和尚則在一旁書寫《心經》，作觀照定課。下午出去送貨，

老和尚就像家中安靜的親人一般，隨我外出。偶爾起煩惱心，他便助我轉念，指導我該如何應對，學習以感恩欣賞的態度面對人群。送貨完畢如有空檔，我們一起在台北近郊旅行，走訪陽明山、東北角海岸、烏來、石門水庫等地。老和尚時常隨緣教我如何以「出離心」欣賞三界眾生，從此，我對人事物的觀察多了一雙「文殊」的「天眼」。老和尚的教導時而微細溫和，時而鮮明嚴厲，日後我面對煩惱，稍微免疫，完全歸功於他的啟發。

就生活所需，老和尚非常隨緣，標準僧人氣質，給什麼食物就吃什麼，不曾挑剔。我在物質上的供養只是盡心罷了，相形之下，老和尚給予我的精神食糧則是多得太多，令我常懷孺慕反芻感恩供養之情。往後兩年，老和尚時常隻身來台，帶著畫作在我家歇腳，家人亦習以為常。

### 禪機互動

有一次我帶老和尚去石門水庫遊



世界一花

湖，到時已經超過下午四點，所有的船都已經停擺了，心裡感覺：「我怎麼可以跟師父打妄語呢？」我以較貴的價錢包船，繞水庫一週。

老和尚說他是畫家，我想看看他的素描基礎，當我靠近的時候，老和尚看著山水，卻在寫《心經》，我心裡想：「師父您在我家寫《心經》還不夠嗎？現在包了船，我以為畫家應該是畫畫或素描，而且想看您畫得好不好？」我就問：「師父，寫《心經》有什麼用處？」老和尚說：「度船上的眾生。」我心裏想：「船上就只有我們，是度我嗎？我心眼太小了，他應該是在度一個比較大的船。」再問老和尚：「那您怎麼度他們？」老和尚就說：「我所寫的《心經》，到七月盂蘭法會，會在佛前焚化。」然後把他寫的經本給我看，老

和尚說：「我這一篇在飛機上寫的，我這一篇就在這湖面上寫的。你看飛機上剛好遇到亂流，看字就知是在什麼狀況下寫的。」老和尚給我看每一篇《心經》旅行素描，後面都會簽字、時間和地點。好棒！不是用圖，是寫《心經》！每一篇《心經》都有它當時的因緣情景，原來就是我們當下憶佛、念佛，用心活在當下活在淨土，一句佛號代表一切，一篇《心經》代表一切世間事，當時的時間空間都在這一篇《心經》裡。每篇《心經》都是老和尚當下因緣的畫作，老和尚為當下所接觸的眾生作祈禱。

還有一次帶老和尚到靈泉寺，老和尚穿我家衣服，沒有穿僧服，到了知客室，我介紹他是通度寺的住持。過了幾分鐘，整個寺院鐘鼓齊鳴，法器大響，老和尚直接走進三寶殿中間坐下，要我坐在他旁邊，靈泉寺的師父梵音繞樑，忽然覺得老和尚宛如一尊佛像。靈泉寺是禪宗的道場，按照儀軌接待，真的是心心相應。

特殊的眼睛看事情，結善因緣。我帶他到歷史博物館，館長與他談他的畫作，與館長結成好友，與台灣的藝文朋友與藝術團體友好互動，縱使菜市場小攤，他也會以畫結緣。他不挑食，小吃攤的食物也如同珍饈。任



殊眼禪師

何人不管地位高、地位低，都以平常心打破框框。

老和尚的初發心是願中韓二國友好，於是跟著小和尚，帶著二隻鴨子，就來到台灣。老和尚每做一件事，都不忘初發心。韓國人有尊卑的傳統觀念，對待出家師父有很多的規矩，可是在台灣，他遇到我什麼也不懂，為了兩國友誼，一切安忍。當然老和尚修行深厚，完全包容我的愚昧行為。

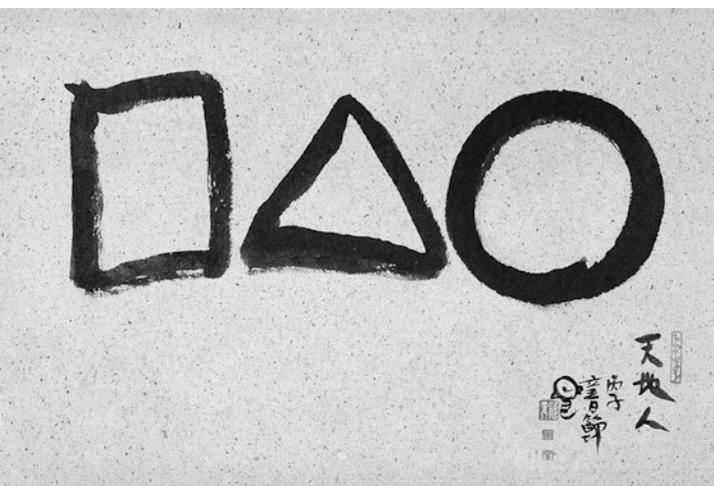
老和尚是一個文學家，會寫散文，我說：「您寫的韓文我也看不懂，是真的還是假的。」他回韓國後，就把他的一篇文章和新聞稿，翻譯中文傳真過來，只為證明他是真的會寫文章。他也把書籍與畫冊全部寄給我，包括聯合國畫展邀請

函。

## 禪林漫遊

老和尚跟我提及韓國通度寺座落於國家公園內，是南韓釜山境內最大的叢林禪院，開山於西元六四六年，內有十七座庵，鷺棲庵便是其中之一。他老人家每日以書畫、作詩和篆刻修行，與眾結緣，老和尚邀請我們全家到鷺棲庵作客。

一九九四年七月炎夏，家人與好友一行十餘人，老老少少，飛往釜山通度寺鷺棲庵，參訪殊眼禪師，實際體會一位禪師作畫的心路歷程與主客觀環境。就發覺和尚管理國家公園，並演化各式的法器，板是給所有空中的飛鳥聽的，木魚是給水中的生物，鼓是給猛獸，鐘是人心靈，法器與整



天地人

個生態合成一體。

第二次去通度寺時，禪師帶我們去滑雪，到滑雪場先上兩個小時滑雪訓練課程，得到證書後，才能正式滑雪。坐纜車搭到最上面的時候，就要跳下來往下滑，雪像棉花田，一路半走半滾回到原點。禪師說再一次，要我握住他的腰靠著他，心、眼和聽覺跟他成為一體，享受快速感，體會勇猛感。禪師將我們帶進他的世界。

禪師安排一天讓我們住在通度寺裡，早課時，遠遠的聽到鼓、鐘、木魚等響起，我們就進金剛戒壇。所有的飛鳥、走獸都來了，啟動整個道場，每一個鐘樓鼓樓都在做法會。由於小孩子留在戒壇外面，早課結束後，就看到住持和幾位師父在哄小孩，外面一片亂。

金剛戒壇中沒有一尊佛像，靠北一面一排橫窗，沒有玻璃，完全是空的，可以看到遠山有一座佛陀舍利塔，做早晚課時，從金剛戒壇看著舍利塔，你與舍利塔一同做功課。

### 禪風熏習

殊眼禪師一九四〇年生於南韓南部的慶尚南道晉州市，二十四歲，依止海印寺高僧石鼎禪師，開始學習藝術創作並受沙彌戒，法號文殊眼，通稱殊眼禪師。翌年往通度寺，依止鏡峰大和尚習禪。

由於通度寺與附近十餘座獨修的庵，彼此之間相互尊重，特立獨行的韓國僧人，可以在該寺方丈默許下，發展出深具個人風格的修行道路。殊眼禪師等韓國少壯派僧人由此紛紛走出韓國傳統佛教格局；有些僧侶在都市叢林中，將寺院飲食改良為文化茶食，與國際友人結緣；有些僧侶擅長於禪園佈置；有些僧侶擅長於陶藝製作；而殊眼禪師專精於禪書畫作、篆刻及文字，每每開書畫個展，老和尚將所得直接撥往通度寺慈悲院，照顧孤苦無依的韓國老人，始終秉持度濟眾生的初心。

當問及殊眼禪師如何創作獨特的禪畫風格時，一句「繪畫如同跳舞」



的答案，揭開了禪師作畫與修行一體的心要。禪師說：「繪畫如跳舞，必須注意腳底的湧泉穴，運氣直通腦頂的百會穴。」禪師還提到他年輕時，為了進行嚴格的禪修，避免外人干擾，曾經在禪房外寫上「精神療養院」的字樣，讓外人望之卻步。如此閉關苦修十年，才開門與眾生結緣，對他來說，創作禪畫就是修行。老和尚說：「過去年輕，自我無法控制，因此需要嚴格的戒律與獨修，現在任何的起心動念已能觀照自如，因此隨時隨地皆可以與大眾同修遊戲三昧。」

我有興趣的是禪師一日生活，他就讓我坐在他旁邊，當一個隱形人。禪師早上除草，壓成小麥汁喝，打太極拳，到大殿裡念經誦課。接著扮演心理輔導醫生，輔導完畢，就送一幅

畫，對方就會給他供養金。禪師將與他互動的人做紀錄，就好像病歷表；病歷表裡面有鄭惠中三個字，我打開看，上面全寫著韓文，問答內容他都有記錄，很負責任，他讓你的心更開闊。輔導結束後，開車出寺，到老人安養院、孤兒所，走進負責人室，捐出今天全部供養金。禪其實就是承擔當下每個念頭，每個當下都抱持六波羅密的心。

韓國民眾一向以「鶴僧」稱呼殊眼禪師，一則是因為他的鶴拳打得很好，另一則是因為他常畫鶴，神韻奇特。禪功提升藝術，轉變藝術呈現。文創假如沒有靈魂，就只是物質；一注入靈性，才是好的生命文創，不用透過語言，心跟心互相溝通。

## 禪畫參話

第一次參訪，賦別前夕，殊眼禪師特別為我們設宴，席間討論在台灣舉辦畫展，我提及這一次畫展是第一次結緣，將以義賣方式進行，義賣所得全部捐給台灣本地，照顧孤苦貧弱。殊眼禪師當下允諾捐出禪畫四十七幅，支持台灣畫展義賣，在場友人莫不歡喜讚嘆。離開通度寺鷺棲庵的清晨，我們清晰聽見殊眼禪師課誦《般若心經》的聲音，此時更為殊眼禪師堅持出家人本色而感動。

一九九六年是我較忙碌的一年，忙著簽訂合約，忙著安排宣傳翻譯，忙著編印畫集海報，忙著擔保搬運事宜等，這些工作和接觸，都是我的第一次經驗，像是禪畫與眾生的接觸一樣，我僅是護法，以平常心護法，沒有執著、沒有對立。五月四日到五月二十九日，展期近一個月熱絡成功，各媒體爭相報導，許多護持者亦相約收藏，各方朋友也因此畫展而共結一段美好的法緣。

畫展結束後，盤點售出二十一幅畫，所得金額台幣七十三萬八千元整，全額捐出，照顧孤苦貧弱，這是禪師眾生緣。禪師的「畫」與「話」，處處皆帶禪意，一切皆虛相，畫亦是虛相。

如何用菩提心去發放這筆獎金，

是老和尚慈悲給我的課後習題，這個習題讓我花了兩年的時間生活於老和尚所設定的「見聞行」三個字。親身拜「見」孤兒院、老人院、啟智中心、植物人照顧所、受虐婦女庇護所、青少年中途之家。讓我「聞」到生命的悲苦，也讓我「願行」生命的溫暖。

問禪師何謂「禪」？禪師答：「不要去找方法，這是識性之道。不要動用情緒，這是情性之道。禪是中道，沒有執著，全神貫注，沒有對立，事事無礙。」

有一位基督徒原住民寫給禪師的感謝函：「殊眼禪師如晤：感謝您惠予三萬幫助我們原住民朋友，希望你有機會到部落來玩，我可以當您的嚮導，願上帝也幫助你，關懷你，阿彌陀佛。」

禪師有一畫作，用英文寫著「我愛耶和華」，原來，見性無礙就是禪。

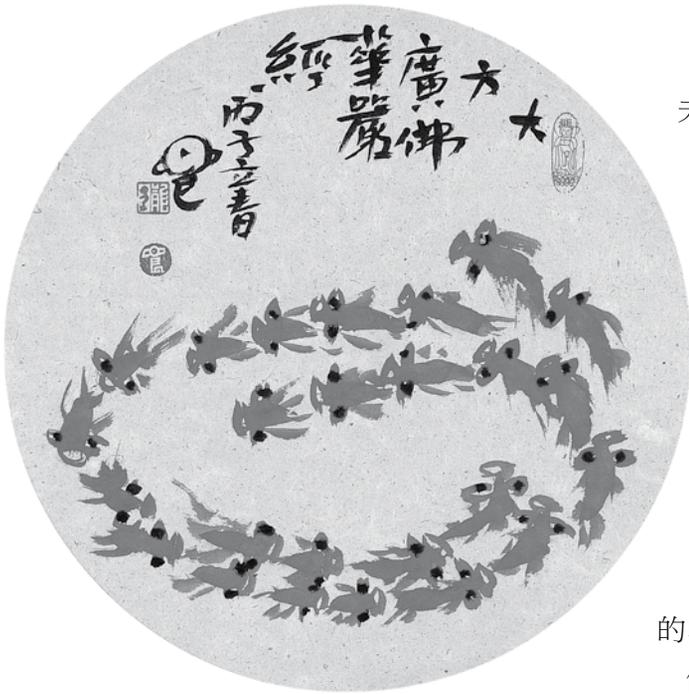
最後願以殊眼禪師所贈法語一則，與大家分享：

「念起念滅，謂之生死。

當生死之際，須盡力提起話頭。

話頭純一，起滅寂靜，起滅寂靜處，謂之寂。

寂中無話頭，謂之無起。



大方廣佛華嚴經

寂中不昧話頭，謂之靈。  
即此空寂靈知，無增無雜，如是用功，不日成之。」

### 殊眼禪師隨筆四篇短文：

#### 西瓜與故鄉

居住在南海的朋友，送給我幾十顆柿樹苗，我與住在山下的農夫，一起掘了個坑，施肥後，一棵一棵很謹慎的栽種下去。

「大師，種這些樹有什麼用呢？還不是被頑皮的村童給破壞了。」農

夫又說：「自己過日子，買幾個吃不就好了嗎？」

偶而，我會思念起某一個埠口的小小海村裡，住的一位德高望重的老人。

他住在村子的中央，有兩畝土地，由他親手栽種西瓜和甜瓜。大概是因為盡力去培植之故，西瓜長的又大又甜，真所謂「上等产品」。村子裡的人都稱讚西瓜的收成太好了。

他將西瓜田地圍了一道矮牆，又用木頭架成一個木台，最後老人索性住在那裡了。村子裡喜歡咬舌根的人，把他當作話柄來譏笑他。

「那個老人真是財迷心竅。」

「真給已有聲望的子女丟臉。」

又傳出他用西瓜與小麥交易，謠言紛紛傳遍了整個村子。

有時，年輕男女在家裡偷點農作物，夜深時偷偷地帶出來，跟西瓜、甜瓜換了一籬筐，在野地裡吃，一直玩到半夜才回去。大人們雖然知道此事，但因看到他們玩得很高興，所以也都裝著不知道。

這樣和和樂樂的村子裡，有一天忽然起了個大風波。「哪一個壞蛋把我的西瓜都偷走了？」老人在村子裡

從早開始大吵大罵起來。村裡頑皮的年輕人心中雖然非常驚惶，卻裝著若無其事的樣子。跟老人親近的幾位村夫，都到木台來安慰他，並且都痛快的吃了一頓西瓜、甜瓜回來。雖然又經過一、兩次偷瓜風波，老人每到春天依然種植著西瓜和甜瓜。

有一年，偷瓜事情屢次發生。警察先生就對老人說，他一定抓到偷瓜者，要他受罰。

老人搖著雙手說：「我不是為了錢，我是要年輕人以後到外地去生活的時候，使他們對故鄉有一種濃厚的鄉愁。」

雖然這一位老人現已故去，只要是談到故鄉，我會自然而然的想起這位老人。

### 機張 妙觀音寺

偶爾思念起海水腥味的時候，我就會到寂靜而溫馨的妙觀音寺去參拜佛。

妙觀音寺位於慶南梁山郡機張面月內里林浪部落後面低垂的山邊，寺內有禪院。在機張海濱生產的海苔，味道特香。因為海潮急湧，所以海苔的味兒特別好。

「月內林浪」的字義為「月亮裡面的藍色浪濤」，其名字極富詩意。

東海南部線的鐵路通過寺廟的前面，斷斷續續經過的火車聲，可以驅走坐禪時的睡意。禪院距離海邊不遠，午餐或是放禪後，在沙灘上來來往往行走，可以增進健行的效果。

當月亮懸掛在久老的海松樹之枝頭時，與夜深的浪濤聲交換著無言的對話。像一枝白色花瓣的夢幻，霎時變成一隻海鷗高飛天空。這是多麼純樸也是多麼有趣的一個夢幻。每逢初一和十五，剃頭、洗澡、休息的時候，夜裡農村裡一對夫妻，供奉西瓜和甜瓜。我坐在田中的木架上，耳邊不斷響著澎湃洶湧的波濤聲。

### 南瓜

在荒山丘陵的田野上，翻鬆了泥土，施肥後，撒上南瓜種子，再將泥土覆蓋。南瓜發芽生長，生出長莖，莖上開著黃花。

雌蕊內含著晶瑩的胚珠，雄蕊只開著黃花。黃花的莖長到約一步長時，需要將枝折斷才能多結南瓜。這是很久以前，住在蔚山的老婆婆告訴我的，我就照著老婆婆的方法去折枝。過了些日子，結出有拳頭那麼大的南瓜長滿在長莖上。

今天晚餐要吃麵疙瘩湯了，麵疙瘩湯放進嫩南瓜一起煮，是最美味可



行仁者壽 知足者富



鶴壽千年

口了。

愛爾蘭畫家莫卡其與一位女畫家和廟裡的人，圍在一起享用，真是標準的傳統韓國口味。

有客人來了，是住在蔚山的老婆婆，由一位年輕人攙扶著。「老婆婆來了嗎？為何這麼晚來到此地呢？」說著也拿了一碗麵疙瘩湯給老婆婆吃。

我與這位蔚山老婆婆很有緣，她是我永遠忘不了的恩人。在我年輕時，因咳血而在死亡的邊緣掙扎時，她把我帶回家看護，用南瓜加上生薑、蜂蜜熬成湯來治療我的病，用這種偏方使我恢復了健康。

老婆婆與我和南瓜，真有著奇妙

的緣分。吃完晚餐後，老婆婆拿出厚厚的兩個信封說：「給在極樂庵的明正大師一份錢，給在悲盧庵的智宗大師一份錢，給殊眼大師兩份錢。」我就問老婆婆：「為何殊眼是兩份呢？」她笑著說：「以前得病的殊眼一份，今天健康的殊眼一份。」老婆婆說外面的車在等她，起身要走，並一再叮嚀我要保重身體。

此刻，夕陽西沈，餘暉照在周圍老松頂巔，我目送著一位九旬老人獨行的背影。

人與人活在世上，彼此不要計較。

在大自然裡，求能心無羞愧的生活。



山色文殊眼 水聲觀音耳

### 茶與宗教

「青山教我沈默寧靜  
蒼天要我純潔無瑕  
脫去諸貪欲與瞋怒  
如水似風瀟灑走一生」

這是一首常被引用在畫題上的古詩。

人們如生起貪欲之心，金石不分，會導致敗家亡身的地步。無論是多麼名貴的茗茶，倒入茶杯裡，只能倒到七八分滿，才能品嚐出好茶的味道與價值。如果溢出杯外，就必須用抹布擦乾了。

人活在世上，需要知識，亦需知其價值。但是，不論如何貴重或需要，如果過份地依恃所擁有的學識，就變得面目可憎。

即使正直的人講的是邪理，人們仍會視為真理。而邪惡的人所講的即使是真理，人們仍會視作邪理。新羅時代的元曉大師說：「倘若牛喝的水

可變成牛奶，那麼蛇喝的水只能變成毒。」這個意思是說明了環境的重要性，然而比環境更重要的是要有一顆誠實的心。

近來通過媒體所發表的「五大洋事件」，或似是而非的宗教之狂信徒，也是由於對事物起了貪欲，而成為貪欲的奴隸，喪失了判斷是非的理性；帶給我與他人不幸的痛苦，所以佛經上說：要抑制貪欲與愚昧的瞋怒之心，菩薩心如清涼月，常遊太虛畢竟空。

我們要銘記，惡魔的手掌隨時會試探於我和你。

如果茶的文化是花，那麼宗教的文化則是果實。因為宗教的真理是在實踐與他人共同分享，完成大慈大悲的胸襟。

如同茶與宗教的關係，不要使我們周圍的人受到惡魔手掌的觸及，綻放出慈悲與大愛的花朵。

# 無度不丈夫

圓光

古時候文人吟詩作對，往往會犯孤平，唸聲驚扭。在本文中這副對聯式諺語裏的「無度不丈夫」也是一樣，很容易把仄聲的「度」字讀為平聲的「毒」字。

平常會聽到「無毒不丈夫」的論調，但此句出處的原句是「量小非君子，無度不丈夫」。強調的是「無度」不丈夫，而非「無毒」不丈夫。

「量小非君子，無度不丈夫」，充分運用了對仗，前者顯示陽剛有力的氣魄，後者呈現胸懷坦蕩、度量大器的男人形象。沒有度量而心胸狹隘的人，就不能被尊稱為「君子」和「丈夫」或「大丈夫」。

「無毒不丈夫」被一些不肖的男人作為「為非作歹」的藉口，這般人可能知而不提或根本不知「無毒不丈夫」的前面還有一句「量小非君子」。這「度」與「毒」的一字之差，其字義判若天壤之別。

像這種一字之差，成為錯別字或字義完全不同的情事，時有所聞。就如同某人問：「請問您貴姓？」答

曰：「我姓一尤ㄅ。」又問：「那個一尤ㄅ？」答曰：「木一、楊。」某人更正確認說：「喔！是木一尤ㄅ楊。」答曰：「是木一、楊，不是木一尤ㄅ楊。」某人又更正確認說：「是木易楊，從易字的一尤ㄅ音，木的旁邊是“易”，而非“易”，易字的日與勿之間無一橫，如陽、暘、瘍，皆從易音。」答曰：「管他的，我們都叫了那麼多年了！錯了就錯了，已經習以為常，將錯就錯也罷。」

綜上妄作放縱、麻木不仁，把自己的姓氏給予正名都不願意，欺宗背祖而不自覺知。世事之處理若也如上的習性，不當言行舉止，將錯就錯，習以為常，既沒有雅量、度量來承認自己的無知之錯，也不思改錯補正，諒想諸事難以成就，實不可取。

沒有度量接受指正與改過遷善的人，無心改正歸真，知錯不改，以小觀大乃知此類必多以假亂真、模擬兩可的惰性習性之人，恐怕會有陽奉陰違，知行不合一的言行，無法辦正

事，更無法辦大事，重要之事不宜付托。

然而，把「度」的字音誤讀為「毒」的人，或許是無意間讀錯，但是後來的引證者未必不知。可能是不以為意，或無心導引輔正，甚至以事不關己而一笑置之。一直將錯就錯地致使一個被誤讀的「毒」字，把不明就裏的人理直氣壯地往惡道上牽引。

歷史證明，靠「毒」竄起的「丈夫」終被人們所鄙視、唾棄與誅夷，靠「度」立身的「丈夫」才能為世人所稱道、懷念與效法。

「量小非君子，無度不丈夫」的主旨是「度量」。何謂度量？

度量是忍耐、忍辱、寬容、包容、圓融。從世俗的角度來論，是以寬宏之心待人，藉以贏得信任和幫助。有寬容、圓融之心，方能信服於人而納聚人才，相輔相成地同赴事功。以佛家的理念而言，度量是高貴的人品，仁慈法愛之光輝，也就是「忍辱波羅蜜」、「慈悲為懷」和「與人方便」；擴而言之，即是「慈悲喜捨」，達到「無緣大慈、同體大悲」的身、語、意三昧。這幾個字看似簡單，實則包含了心胸開闊的精深智慧和慈悲關護，它需要有佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等「六

度波羅蜜」的認知與實踐，即是福慧雙修，萬德莊嚴。

有度量者，能知恩、感恩，必能發菩提心，即為具足慈悲與智慧知行合一之實踐者，面對一切人事物，不會自覺委屈、常生抱怨，更不會諉過而怪罪他人。

有度量者，多行內斂、自省。事有爭議時能先檢討自己，客觀地聽取對方的意見，再參酌自己的見解，果斷是非，既不剛愎自用，也不會優柔寡斷。凡事懂得充分尊重他人，同時也讓個人的自性、法性、佛性發光發熱，照亮自己也照亮他人，顯現自他圓滿、自利利他、自救救他、自度度他。

有度量者，要學習子路的「聞過則喜」，要放下我執、我見，坦然接受批評、指教、責難或屈辱，並心存感恩。惡語謗譏更是不犯，「話到口邊留半句，理執是處讓三分」、「理直而心氣平和，得理能寬恕饒人」，切勿「口言無遮攔」、「仗理欺負人」、「理直而氣壯」、「得理不饒人」。因為批評、指教、責難或屈辱我們的人，是本著道義而忠言逆耳，不怕得罪我，他的發心是可敬的、是可貴的，應以誠摯的心，痛哭流涕地感恩才是，何可瞋恚？

有度量者，於糾正人過時，應採宣導、勸導和執行三步曲。先以道理規定來宣導，再委婉疏導，舉證引例，最後依現行犯舉證引弊而執行取締。或者以另三步驟，設若我交代屬下辦事三件，其中一件已完美辦好；第二件事雖辦得尚好，但有些瑕疵；第三件事則辦得不好，有嚴重缺失，需要重新檢討改進，甚至應立即停止而改轍易轍，另擇方向、方法處理。此時，應先讚歎已辦得甚好之件；再提供意見修正尚有瑕疵之件，希望能更好；最後再提示有嚴重缺失之件，予以建議要點，責付重新檢討改善。所有闡述過程之言詞皆應和諧、委婉與懇切。

六度萬行之源的「慈悲」要先養成，可從內而外、由親而疏分為三個階段來漸進。首先面對的是所愛的人，其次是較疏遠的親朋戚友或一般世人等不愛不恨的人，最後是自己或公眾所不歡迎或痛恨的敵人。當怨親平等的慈悲心生起時，就視法界的一切眾生法性一真、平等無分別，達到聖凡不二，心、佛、眾生三無差別。果能如此，則「無緣大慈、同體大悲」的度量已臻完美。

度量是犧牲，能犧牲就是無私的愛，有了平等無別的大愛、法愛，才

能表現犧牲奉獻的行為。佛門倡導「捨得」、「我不入地獄，誰入地獄！」都是這種愛的最佳註解。度量是忍耐，佛家所強調的是「忍辱」，乃至昇華到「忍辱波羅蜜」。孔子曰：「小不忍則亂大謀。」俗云：「委屈求全」、「忍辱負重」；又云：「為人處事有量就有福」。

成大事者必有遠志，謀大事者必要度量，能懂得忍耐、忍辱，就是以理智、智慧來謀求長遠目標的體現，善於忍耐、忍辱者才能成大事。忍耐、忍辱並不是示弱，有時候「認輸就是贏」，它是以退為進，積極地養精蓄銳，也是對命運的默默挑戰。

世事多變，挫折難以預料，一個人有多大度量，就表明他能做多大的事業。所以說「無度」不丈夫。

在事理真義上來論述，所謂「丈夫」，並非專指身體生理結構上所說的男人。在「事」義上來說，他是成年男子的通稱，也是妻對夫的稱呼；「丈夫子」則是古時對男子的通稱，而「丈」也有對長者或有德行的人表示尊稱之意。例如，「丈人」即是長老的通稱，妻子的父親通稱為岳父，也尊稱為「丈人」，妻子的母親通稱為岳母，也尊稱為「丈母」；又如「丈人行」即指年輩較尊的人，就是

老前輩之意。

在「理」義上來論述，所謂「丈夫」，是指心懷雅量氣度非凡、正直勇敢的人；若是稱「大丈夫」，更是英傑氣度出眾的大器之人。不論男女之身，能有上開心懷雅量、氣度非凡、正直勇敢的人，皆能稱為「丈夫」，若是能為人表率、英傑出眾的大器之人，則稱為「大丈夫」。我們對於不論男女身，能夠表現如上的言行者，尊稱說有「丈夫相」，或說「大丈夫相」。對男人有尊稱為英雄或男子漢大丈夫，對女人則尊稱為巾幗英雄、巾幗鬚眉、巾幗丈夫（或大丈夫），或稱女中丈夫（或大丈夫）。若是心胸狹隘，多以假亂真的習性，模擬兩可的惰性習性，或有陽奉陰違，表裏言行相違，知行不合

一，為非作歹之人，不得稱為「丈夫」，也不配稱作為人，堪稱為不肖小人。

僧寶二眾有著福慧雙修的殊勝因緣，能精進學佛修持，以弘法利生為志業，福慧諸德莊嚴，本著「無緣大慈、同體大悲」的法愛，實踐忍辱波羅蜜，續佛慧命，令正法久住，法輪常轉，為眾生破迷啟悟，導入修證無上菩提，成就佛道，堪為人天師表。所以，我們尊稱清淨賢聖出家僧眾，現「丈夫相」或說「大丈夫相」，亦說「佛門龍象」。

萬般的成就需要慈悲與智慧，也必須要實踐忍辱波羅蜜。因此，我們能確切體會到「量小非君子，無度不丈夫」裏所說「度量」之深遠意義。

# 放下

鄭秋雄

現在佛教界最常聽到的話可能是「放下」這二字了。如此頻繁提起，「放下」這詞應該有很深的道理。

在各種場合中常聽大德說道：「放下、放下，把煩惱放下就好了。」初聽覺得很有道理，把煩惱放下當然就沒有煩惱了。隨後就覺得很迷茫，因每個人都很想把煩惱放下，但如何放下？既然要放下煩惱，就要知道煩惱是什麼？是怎樣發生的？是什麼性質？是藏在何處？然後才能把它放下。每個人都試著要去放下煩惱，但放來放去最後總是演變成：「放下煩惱」又成為一個新的煩惱。

釋迦牟尼佛留下一代經教，要眾生真正的離苦得樂，也就是要使眾生放下煩惱。三藏十二部，八萬四千法門內容浩瀚無邊，因眾生有種種不同習性、煩惱，而設立的種種方便法門，中心只有一事，就是要眾生了脫煩惱。佛出現在娑婆世界的一大事因緣，就是要開示眾生佛知見，要眾生悟入佛知見。就是要眾生成佛，只有成佛了才是真正的放下煩惱。

現代的人本來狐疑性就較深，尤其是有受教育的文明人，從小就被訓練要有科學精神。對每件事都要追根究底，直到他明白了道理才會去實行。像了生脫死、放下煩惱這等的大事，更是須要條理分明地說清楚，他才會心甘情願去實行，也由此才可能得到「放下」的功德。佛四十九年講經說法，以各種方法和角度闡釋，讓各種習性的眾生都能了脫煩惱，這也是佛大慈大悲的本懷。

從《般若心經》的諸法空相，《金剛經》的諸相非相，《法華經》的諸法實相等，都是在說一切皆空。也就是在說我們所認為五塵的世界，原來都是虛幻無實的，如夢幻泡影，如露亦如電。

我們要知道外面世界的五塵也是虛幻不實的，所有的煩惱都是因為有個「實在的我」的觀念才會產生。這是我的財產，我的財產失去了，所以才會煩惱；這是我的愛人，愛人離開了所以就會煩惱；這是我的名譽，我的名譽被破壞了所以就會煩惱；所有

煩惱的事都因為有「我」這個觀念存在才會產生的。如果沒有「我」這個念頭，所有的事都只是宇宙間一個現象而已。好像遠山飄過的一片雲，何曾讓我們產生煩惱？

「我」這個想法就是佛經上講的「我見識」，是所有一切煩惱的根源。所謂要「放下」，就是要放下我見識。我見識是從那裡來的呢？是從五蘊來的，所以《般若心經》講「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，就是放下了。那五蘊是什麼？五蘊有五個內含的事項就是色、受、想、行、識。色蘊分內色五根和外色五塵；五根眼、耳、鼻、舌、身，五個要跟外面世界聯繫的門戶；五塵色、聲、香、味、觸，要被五根認識的對象，也就是所有物體所共有的五種性質。其實五根五塵都是真如本性發起地水火風空識妙用後的延續狀態，五根對五塵就會產生五種各別的認識，這樣各別性的認識作用就是受蘊。如眼根對色塵只能知道是什麼形狀和顏色，無法分辨物體的其他性質；耳對聲只能知道是什麼聲音，無法分辨其顏色或香臭；所以單根只能局部分辨外界的狀態。但由真如本性發出的識大妙用，能夠把這眼、耳、鼻、舌、身五種各別的認識功能總合起來，有認識整體

輪廓的功能，這就是意根。也把色、聲、香、味、觸變成一個整體輪廓被認識的對象，這是法塵，這總合性的認識一般稱為第六識，也就是所謂的意識。每一瞬與外界接觸的認識，會一直不斷的連續下去，本來都是單一獨立的接觸，這樣一個個六識的發生，會產生一個相關聯的誤認，而有前後的分別，產生一個中心點的誤認出來，這就是行蘊，也就是有一個認識或行為主體的觀念產生了。這個誤認的觀念是第七識「我見識」，誤認的主體就是「我」。所以就無中生有弄出了一個我，從此就有自他、前後、多少、苦樂、榮辱等等相對的分別出來。這個誤認出來的我以他自己為中心而產生意志力，用第六識的材料去進行一切的行為，造出善業、惡業、無記業、淨業四種業記憶在第八識中。這些記憶的總和就是我們來世的藍本。好事做多了自己畫個快樂的天人，出生在天界去享樂；壞事做多了畫個三惡道的形狀，出生在三惡道去受苦。以無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，行一切善法的淨業圓滿了，畫個慈悲莊嚴相成佛菩薩。雖然本性是空，但因因果歷然公平無欺，這是佛法無限智慧中因果的基本觀念。

既然要把我見識放下，那就要先了解我見識和它的性質。從上面知道「我」是從色蘊而來，所以先要了解色蘊的本質是甚麼？色蘊可由析空觀和體空觀這兩種方法來稍許認識。析空觀很類似現代科學的分析方法，把物體（色）分析到最小是什麼，一直分析下去，最後得到只是一種能量的狀態，並無實質性的東西，由這種方法可微微體會色蘊是空。體空觀是當體即空的認識，最好的方法是禪定，當進入四空定時，就會體會到萬物有如雲煙毫無實質，最後連身體也空了。這兩種方法都是間接的方式，卻比較會被現代人所接受。知道色蘊空了，由色蘊而來的受蘊當然也是空的，類推之想蘊、行蘊和識蘊也都是空的。既然萬法皆是空性無實，如夢如幻，有何道理不能放下？

由於從無始劫的誤認，我們習慣於「有」的實質觀，以我為主。雖然一時了解到這個我原來是虛幻無實，那也只是表面微薄的顯意識的範圍而已，稍深點的心識一樣還逗留在實質觀中。所以要放下，就是要隨時隨地不斷加強一切皆空觀念的薰習，使我們心識的深層也認同這觀念，佛法就是佛開示要達到這個目的的方便法門。我門佛教徒只要依照佛的教導，

選擇一種適合我們的法門老實去做，功夫成熟了，自然會顯出其功德，到時不必去提什麼放下不放下，自然就放下了。

## 戲夢人生

人生本是夢中戲	只是演得太出力
處處用心精算計	時時不忘名與利
演得逼真又有趣	這集演完別集續
本本劇情有根據	幕幕無盡演下去
上回演出行善記	這回就演事如意
戲碼雖是千萬億	同個主角無代替
美景消失難再覓	惡境到時無處避
幾度歡欣幾度氣	好好壞壞如潮汐
換來換去少安逸	難得一時好休憩
苦苦樂樂身歷歷	直到因緣成熟際
夢說作夢無意義	想要醒夢卻不易
明者說盡八萬例	不辭艱辛勤鼓勵
夢者甚難會真諦	依然抱夢不放棄
等到龍華沒關係	哀哉哀哉復何議

臨終關懷實務與助念要領

# 自度度人安詳往生之鑰

## 第一輯 助念功德利益

連亮森

人生最大的恐懼與悲苦，莫過於死亡！助念是在一個人最恐懼時給予適時協助，令其免於畏懼，甚至往生極樂世界，獲得永恆壽命。

助念本身即是甚深禪定修持，亦是六度齊修之菩薩道。

### 一、智敏·慧華金剛上師開示之助念功德

(一) 助念即六度齊修，為最殊勝之體用兼修法。更重要者，常參與助念，最易掌握往生淨土要訣，了知人生無常、一切皆幻；故一旦自己捨報之時，即會因平素累積的功德善行，於臨終之際，放下一切罣礙、執著，安住正念而往生成就。

1. 法施度：為他助念。
2. 持戒度：以清淨身、口、意持咒度他。
3. 忍辱度：無論家屬如何反對，仍然安忍為他助念。
4. 精進度：助念時不生妄

念，一心利他。

5. 禪定度：安住於法報化三身而修。
6. 智慧度：三輪體空如幻觀他往生阿彌陀佛之剎土。

- (二) 任何一位亡者經諸位助念往生，他們必然會默默地護佑各位，讓各位都能事事如願，究竟圓成。
- (三) 您曾幫助過他人往生，都是在累積您自己將來往生的福德。
- (四) 幫助一個人往生，何止是成就一位菩薩？他還會乘願再來，度無量的眾生往生；而這無量眾生往生後，又將再各度無量眾生。
- (五) 助念是為了大悲度生，而非為了成佛作祖。也正因如此，功德更廣大殊勝，長此利益眾生，積功累德，上焉者有自己的剎土，中焉者匯歸諸佛剎土，最低限度亦可

淨業往生阿彌陀佛極樂剎土。

- (六) 一個人壽命之長短，及其價值，並非以活了多少歲月來計算，而是以他利益眾生之廣度深度來衡量，就以各位助念團的菩薩而言，您們活一天就比一個普通人活一生的功德還大。
- (七) 為亡者助念實為覺照無常、激發精進心、長遠心及實修的最佳方法。
- (八) 為亡者助念勝於接引人們來皈依。原因是一般人皈依後退轉、怠惰、亂跑道場、不依正法盲目追求神通，導致解脫無期者不少。
- (九) 助念不僅是救人一命，而是救他千千萬萬劫的生命。所以其功德之大是無法比擬的。
- (十) 助念雖然自己一時不能專心修，但是積了很多的資糧，所以他一旦開始修，說不定一下子就能證入；而閉關三年的人卻未必能證入。
- (十一) 是覺照無常最佳方法，因為經常看到人們的生死關頭，捨報的情景，每當助念時，

就不得不思惟生命的無常與短暫。若能時常覺照無常，必能遠離五欲（財、色、名、食、睡）誘惑，此生必定成就。

- (十二) 當我們在度眼前的一位亡者時，又何妨將心光分化億萬同時去度化法界一切的有情。一念之大悲，就使更多、更廣的有情得度或深種成佛之因。
- (十三) 助念時若心胸僅及於亡者，那我們所度的也祇有亡者一人而已；若住心於虛空乃至法界，則同樣地持咒助念，度生的幅度卻無限的深廣。此時亡者所在的房間消失了，對面的壇城，化為無邊的華藏剎海，處於虛空之中。因此，在助念的當下，即是甚深的修持。

## 二、筆者實際助念體驗心得

助念是落實發菩提心、行菩薩道之行為，「眾生有病我有病；眾生受苦我受苦。」為免眾生受苦，於眾生最惶恐無依時，前往救度。助念時，若能不只助念眼前一位亡者，也能發大心普度法界一切有情，則助念即是

甚深心法修持！越念會越輕安自在，可培育吾人以下十三種心。

(一) 大悲心：菩提心須以四無量心（慈悲喜捨）為基礎。若無基本的悲心，則不用談及菩提心。有時自己身心疲勞（上了一天班）或身體不適或正逢颶風下雨，但一有助念，想及亡者正愁苦無助，自當抱著「我不度眾生，誰度眾生；我不去助念，誰去助念」的心懷勉力趕赴。愈是勞苦自己，或風雨愈大，則自己的悲心愈是增強。如此一次次日積月累，自能培養廣大悲心，遍度六道有情之悲願。

(二) 平等心：由於我們助念對象是所有社會大眾，不論遠近親疏。助念久了，除了生起悲心，更能去除對人之分別心。陌生人我都肯大老遠去助念，更何況自己身旁之親朋更需關懷。即使有人對我不利，或如打我、罵我、辱我者，若其將來需我助念，亦應一視同仁，沒有分別。故對眼前自己不喜歡之人皆應放下分別、愛惡、取捨。

(三) 能捨心：一有助念，為了救度亡者，應立即捨下自己手邊事務。且在念佛、持咒當下，若察覺自己有煩惱亦應立時放下，以救度亡者為第一要務，如此久久自能培養隨時放下的工夫。

(四) 出離心：時時接觸亡者，除了容易體會無常外，為救度眾多亡者，時時心繫助念，則使自己不被工作牽絆，不被世俗紛爭染著，保持出離心與清淨心從事助念。

(五) 覺照力：助念時為全心利益亡者，當妄念起時，很快就可以察覺，不會一直流轉，自能加強覺照力。反而在自家修甚或閉關時，因為沒有「使命感」驅使，好像打妄想也不會怎樣，妄念容易繼續流轉。

(六) 觀想力：為確實救度亡者，觀想必須清晰，久之觀想力自能加強，並有信心一觀彌陀即現前。

(七) 大信心：為確實救度亡者，除觀想外，亦不斷祈請佛菩薩加持。可感加持力隨自己悲心不斷加強，對佛菩薩之

信心亦隨之增長。且隨助念次數之增加，及所顯之瑞相（如亡者身軀保持柔軟、面現紅潤與微笑或蠟燭燒出燈花舍利等），對修持更具信心。

- (八) 安住體性：為真實利益亡者，對周遭事物置之不理，對外境不分別、不愛惡、不取捨，正是修「假觀」。助念時不敢打妄想，放下過去現在未來一切想念，正是修「空觀」。一心祈求彌陀現前接引，一心不亂地念佛，覺照妄念之起而不流轉（不著有念），因大悲不住於空（不著無念），如此內心不住空有，對外不染六塵，於相離相，於空離空，正是修「中觀」。可知助念正是修「一心三觀」，即是「心地法門」。其他如《六祖壇經》所講「一行三昧」、「一念三昧」等亦能在助念時體會。
- (九) 六度萬行：六波羅蜜與慈悲喜捨齊修。例如在助念時偶爾遇到家屬不信佛或對密法有偏見，當對自己有不敬之

行為時（例如筆者曾面臨家屬嫌我們礙事，中途拿走座椅），仍須忍辱、安忍為亡者助念，不能負氣離開。畢竟亡者正處於亟需救度之處境，亡者才是主角。如此可培養自己「利他無我」之胸懷。

- (十) 接引眾生：在佛菩薩加持下，即令未接觸佛法之人均能感莊嚴、殊勝，將太平間化為淨土。使亡者家屬體會佛法之殊勝與慈悲，更是接引其進入佛門之因緣。
- (十一) 廣結善緣：助念是幫助亡者往生淨土，將來亦會是我們到極樂世界的助緣。而助念之同時亦慰問亡者家屬，行「無畏施」。將「喪事」變為「佛事」，「喪氣」化為「瑞氣」，令家屬安樂。
- (十二) 心想事成：只要發大菩提心、精進修持，自然護法擁護，世間法如意。所以只要真發心助念，護法自然護持您事業順利，得有閒暇圓滿助念事業。如此良性循環，與佛愈近。反之，若遇世法不順，又處處為己，不行利

他事業，則恐惡性循環，離佛愈遠。

- (十三) 身心輕安：真正發心助念，即是在修心法，培訓安住體性，久之自感身心輕安，於動中亦能常保安詳自在與歡喜，處處是道場，處處是淨土。

### 三、結語

只問自己是否真發悲心助念，不必問是否有功德，也不要為了面子（大家都去，不去不好意思）去捧場，更不要因比誰念的多而助念。只見眾生待度，我們就去拔苦予樂。

助念既是心地法門，亦是體性法。因「體用不二」，故助念即修一

切法，不必心存「我要精進修法，無暇助念」。普願大眾均能積極助念，共行「度生大業」。

### 四、筆者發願文

- (一) 願盡形壽、盡未來際，永遠參與助念。願一切眾生，臨命終時，不待請求，我皆能分身無量，普現其前而救度，並接引往生極樂世界；若不爾者，我誓不取正覺。
- (二) 普願閱讀此系列文章中任一篇者，皆能世間法及出世法吉祥如意，身體健康，離苦得樂，究竟解脫。
- (三) 願以自己修行之功德，普皆迴向一切有情，同登極樂！

「臨終關懷實務與助念要領」系列文章 完

# 暇滿人身之所依

## ——103歲崔介忱爺爺養生保健心得分享

陳俊仲



崔介忱爺爺

### 一、受歡迎尊敬的崔爺爺

中華佛教居士會於101年9月9日下午二至五時，假龍山寺板橋文化廣場舉辦「生命關懷」講座，邀請崔介忱老先生主講「養生保健」，並示範床上保健功夫。

學員見到崔老先生都報以熱烈的掌聲，真是太神奇了。103歲的老人家，在他身上時光倒退了30多年，神清氣爽、身手矯健、聲音宏亮、慈眉善目、謙虛又有涵養。他的保健功夫都是日常可做、不佔空間，只要持之以恆，一定有效。

老先生從66歲起至今已近37載，沒有感冒，沒有進入醫院。更神奇的是，他沒有一般老人家白內障、青光眼、老花眼，看報紙不用戴眼鏡。他的筋骨柔軟、行步輕便、背脊挺直，所有老人的徵候在他身上完全不見，他說這是持之以恆的保健效果。老先生的養生哲學，除了重視生理的健康，更兼具心理的保健。身心平衡，才是真正健康的人。

他的全方位養生哲學，才是吸引我的興趣所在。老先生的演講，掀起了學員的討論，想活得健康自在，並非遙不可及。老年人也會有快樂的生活，不會替家庭帶來負擔，崔老先生就是一個最好的示範。在發問時間裡，學員的問題不斷，老先生都很有耐心的回答。結束後大家都爭相和老先生合照，個人及團體合照都不放過，老先生人氣之旺，可想而知。替大家帶來了健康、長壽、快樂的希望。

### 二、崔爺爺的全方位養生格言

崔爺爺以他103歲的人生經驗及



一定要數到1080下才換動作

親自實踐心得，分享大家如下：「飯勿吃太飽，覺要睡得好，運動每天做，營養不可少，盡量找快樂，卻莫尋煩惱，赤子心常在，百年也不老，不做虧心事，人格比天高，為人不貪墨，子孫也逍遙。」

崔爺爺強調：多食蔬果，莫貪肉食，吃宜適當，勿過飽增加胃腸負擔。營養攝取要均衡，不可偏食。覺要睡得好，不宜多思耗神，作息正常，每日運動不可少。心情怡然，不自找煩惱，而且要化解不必要煩憂。保持赤子之心，做人要俯仰無愧，不欺暗室，人格品性自然高。不可存非

份貪心，尤其是不可貪非份之財，為子孫留下好榜樣。心安理得，必然逍遙自在。

### 三、床上保健功夫的緣由及其功效

民國22年，崔老先生在察哈爾省涿鹿縣清涼寺得光明法師傳授。66歲起就每日實踐這套保健功夫，距今有37年多。沒有到醫院看過病，沒有吃過藥，看似常識的保健，但老先生持之以恆，獲得健康長壽的實證，將心得公佈，不私自珍藏。祈願世人皆得健康無病，快樂長壽，望有緣者能共同實踐。將其20式床上保健功



休息時間學員仍圍著請教崔爺爺養生的問題

夫及功效簡述如下：

1. 胎息：慢吸慢吐，細而勻長，可以返老還童。（不可急吸急吐、急吸慢吐、慢吸急吐、閉口時舌抵上顎，可通任、督二脈，血氣暢通。）身體器官都健康，只要功夫深鐵杵磨成針。（閉氣持咒時間慢慢拉長，最後可以返老還童，可配合默持觀世音菩薩的六字大明咒，得加持一切吉祥如意）。
2. 梳頭：頭頂各穴，血管保持軟化，防頭痛、腦溢血。
3. 搓頭：軟化頭頂各穴血管，不患頭痛。
4. 洗臉：面部血管暢通，防止皺紋、黑斑、頭痛。
5. 揉眼：刮風不流淚，眼睛沒血絲，沒飛蚊症、結膜炎、角膜炎等。
6. 搓眼皮：上下眼皮血暢通。
7. 揉耳朵：治療耳鳴、耳重聽。
8. 揉耳垂：兩耳有120個經絡，通全身器官，耳部氣血活絡，周身暢通。
9. 揉肚子：預防腸胃病，治便

秘，促進內臟健康。

10. 揉大腿內側：避免攝護腺肥大，治療率極高。
11. 揉下腹：臍下一吋半——氣海。三吋——關元。四吋——中極。三穴治頻尿，使膀胱有彈性。
12. 擺臀：預防坐骨神經痛、骨刺。
13. 提肛：內痔、外痔自癒免醫。腳尖內勾，防抽筋。
14. 踢腿：預防抽筋，增加膂力。
15. 挺腰：(1) 肩膀、手臂有力，預防五十肩，膝蓋、腿部保持彈力。(2) 湧泉穴著地，促進腎臟健康。
16. 兩手托天，調理三焦之火（上、中、下焦）及預防五十肩。
17. 仰臥起坐：增強腹部力量，消除脂肪。
18. 彎腰：(1) 彎腰三個動作，避免肋膜炎，強化內臟、脊椎，消除腹部脂肪。(2) 增強腰腿彈力。
19. 伏地挺身：增強腰、腿彈力。
20. 靜坐：讓心靜下來，讓身體、呼吸恢復自然。

心的重要。記住：「耐心練功，勤練口訣，延年益壽，身體健康。」崔爺爺秉持菩薩利他的慈悲心懷，不私心祕藏，而公開傳授，普令一切大眾無病無惱。

現今芸芸眾生，身心苦惱，病痛尤多。年紀尚輕，病因已種，未來歲月漫長，負荷必重。家中年長者多有諸病，家庭憂心，若本崔爺爺的養生要訣，早做預防保健，可使病體轉健康。不僅是一人之福，一家之福，更是社會之福，國家之福。

學佛之人應以此暇滿人身為修行之依。精勤不退，則成就可期也。崔爺爺的發心與勝行令人讚嘆：「願大家健康、長壽，將事情做得周周到到，完美完美，心想事成。」

附記：若想索取DVD崔爺爺的床上保健功夫示範。請向以下單位查詢：

中華佛教居士會

電話：(02)2362-0223

(02)2364-1948

台北諾那華藏精舍

電話：(02)2753-2621

#### 四、結論

崔爺爺在最後總結中特別強調恆



# 法音傳播

## 維摩詰生命講座解行並進

中華佛教居士會「2012生命關懷」第七場講座，於2012年10月7日，假龍山寺板橋文化廣場7樓大會堂舉行，由該會副理事長暨中華維鬘學會理事長鄭振煌教授主講。

上午，鄭教授主講《維摩詰所說經·見阿閼佛品第十二》。世尊為教化下劣眾生在《維摩詰經》中共出現淨土三次，一是第一品佛國品，心淨則國土淨，垂唯心淨土之教；二是第十品香積佛品，欲使小乘之機轉小向大，行菩薩道，揚淨土之教；三是本品阿閼佛品，淨土穢土不離當處，圓滿淨土之教。

長者維摩詰觀佛如觀自身實相，來自阿閼（無動）佛的東方妙喜國，彼佛教導眾生法性空寂故得如如不動，慈悲不瞋而常住於菩提心。不動而動為化眾生，動而不動三輪體空。

下午，鄭教授指導禪修「一心三觀」。首先，鄭教授領眾經行，再由中華維鬘學會卓元信副理事長帶領學員拉筋伸展運動。接著，鄭教授講解「一心三觀」含意，觀察諸法實相，

將散亂的第六識安止，自然智慧生起，諸法即實相，實相即諸法。

指導禪坐的觀法，注意三項：一、不思善、不思惡，不分析身心五蘊。二、不斷法的生住異滅，一切法皆空，並非真實。三、不起念，安住勝義諦（空）、世俗諦（有）和中諦（空有不二）。

禪修課程圓滿時，大眾身心輕安，法喜充滿，願能解行並進，證得無生法忍。

## 《維摩詰經》的生命意義與關懷」講座圓滿

中華佛教居士會「2012年生命關懷」講座，特邀該會副理事長暨中華維鬘學會理事長鄭振煌教授，主講「《維摩詰經》的生命意義與關懷」，假龍山寺板橋文化廣場7樓大會堂舉行，於去年11月4日圓滿。

上午，首先以舞台劇表演經文內容，接著由鄭教授演繹〈法供養品第十三〉和〈囑累品第十四〉。

態度決定人生，學佛要從內而外，打破我執和法執，開啟覺悟新生

命。本經稀有難得，揭櫫諸法實相，圓融世出世間法，入不二門，究竟解脫。帝釋天王、四大天王、天龍八部等聞已，發願盡未來際供養如來，護持正法。世尊為說寶蓋王和其千王子各事佛五劫，並引藥王如來對月蓋王子的開示，聽聞深經、如理思維、如法修證才是最上法供養，能究竟成佛。精進修習善法者，必受帝釋等庇佑，離眾魔事及諸邪見，無有障礙。

世尊付囑彌勒菩薩以神力廣宣，守護奉持此經，廣宣流布，利益眾生；也告訴阿難結集此經。

一切大眾，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

下午，由中居會佛教藝術委員會主委暨鹿野苑藝文學會會長吳文成老師，主講「佛像藝術與佛法修行」。

他從四主題分析：一、印度佛像的起源與發展；二、何謂三十二相與八十種好；三、如何認識各種佛菩薩像；四、觀賞佛像與念佛修行。從諸佛菩薩的外相特徵，導入佛法智慧與修行。

中居會理事長陳聲漢居士為推廣「生命關懷」，每年均以不同經書舉辦系列講演，2010年是「西藏生死書」，2011年是「圓覺經」，2012年是「維摩詰經」，2013年是「六祖壇經與禪宗」。

中居會名譽理事長暨台北市艋舺龍山寺副董事長黃書瑋博士率其同事全力指導，在志工的真誠服務和學員

的熱烈參與下，方能法輪常轉，利樂眾生。

## 中華佛教居士會緬甸供佛齋僧贈塔之行

中華佛教居士會2012年12月3日至8日緬甸齋僧行，由理事長陳聲漢居士和副理事長陳金財居士領隊。

12月3日上午首先抵達羅漢寺，由陳理事長致贈世界和平吉祥塔一座，由羅漢寺住持宏興法師接受；大眾參加午供法會並用午齋。接著到南傳佛學院供養430位僧人以及佛學院裡工作的孤兒。

12月4日上午至緬甸宗教部，致贈世界和平吉祥塔一座予緬甸政府，由宗教部部長（Mr. Thura Oo Myint Maung）杜拉吳敏貌先生代表接受。官方三個電視臺於晚上8點播出新聞，各報紙並以顯著版面報導。

現場由十方觀音寺住持明思法師翻譯。本次贈塔，妙音寺住持妙慈法師、羅漢寺住持宏興法師、十方觀音寺明思法師、華僑巫居士和臺灣的慈月居士居中聯繫，讓過程順利圓滿。

為緬甸和世界祈福，故陳理事長與部長商議，安奉一座3米3高的世界和平吉祥大塔。部長建議安奉於緬甸佛教博物館內，立即請特助帶領至現場勘查。

陳理事長表示，世界和平吉祥大塔是中華佛教居士會及北京「佛教在

線」共同發起贈送，希望該塔能夠聳立於更多國家。

12月5日於仰光十方觀音寺舉辦齋僧贈塔法會。陳理事長致贈一座世界和平吉祥塔，由住持明思法師接受，法師並致歡迎詞。三位小師父則用中文分享學佛心得，主題是「一念之間」、「好心出家」及「十善法」。

羅漢寺住持宏興法師也感謝中居會代表來緬甸齋僧。

應供的201位法師來自八個漢傳寺院：十方觀音寺、羅漢寺、妙音寺、藏經樓、觀音山達本禪寺、小南海三祝精舍、極樂寺、中華寺。由於緬甸長年酷熱，故此次供養蚊帳。僧寶是供養、佈施、修福的無上福田，能使施者累積修行資糧。

齋僧團也與各寺院結緣《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》經本、掛牌和貼紙、助念手冊等。陳理事長表示，明年會參訪其他漢傳寺院，並且希望宣導臨終關懷的理念、義診。

接著二天，參拜佛塔和寺廟，如舍利寺、大金塔、水中佛寺、白玉佛寺、佛牙寺、臥佛寺等，圓滿緬甸之行。

## 觀音海潮妙功德 大悲寶懺淨圓覺

以「祈求世界和平，建立人間淨土」為宗旨的〈大悲寶懺〉法會，特

禮請新加坡淨名佛教中心主席吳鈞居士為主罄師，副主席徐華佗居士司大木魚，其他理事司各種法器，於2012年12月23日，假艋舺龍山寺板橋文化廣場十樓江翠講堂舉行，二百五十餘位四眾佛弟子參與盛會。主辦單位為中華維鬘學會，合辦單位有新北市海明禪寺、台北市艋舺龍山寺、中華佛教居士會、新北市法明學佛會。

吳鈞居士出生於1955年。自幼學佛，依<sup>上</sup>演<sup>下</sup>培法師三歸五戒本師，並在演公座下修學佛法。由於對漢傳佛教梵唄的熱愛，曾先後受益於<sup>上</sup>性<sup>下</sup>仁長老與<sup>上</sup>松<sup>下</sup>年長老，學習漢傳佛教傳統的唱念及儀軌，深得真傳。<sup>上</sup>松<sup>下</sup>年長老的書法溫潤柔美，常為新加坡前總理李光耀先生贈送外國元首之禮物，終身修持焦山定慧寺海潮音大悲懺法，音聲唱腔獨步當世，堪稱一絕。當年一起學習者共三人，吳主席為唯一在世者，領眾共修迄今四十一年。

《普門品》以「妙音觀世音，梵音海潮音，勝彼世間音」，形容觀世音菩薩尋聲救苦，適機說法，如海潮之無念，一波接一波，聲勢懾人，稱俗照機，若熟若脫，時節不差。

〈大悲懺〉自宋朝天台四明知禮（法智）大師創制至今，已成為漢傳佛教最主要的共修法門之一。結合禮拜千手千眼觀世音菩薩及持誦大悲咒，身語意三密相應，諸惡業普皆懺

悔，消災解厄，進修福慧，清淨身心，普度眾生，證無上正等正覺，圓滿佛道。

上午九時講演會開始，恭請海明禪寺住持<sup>上明</sup>下<sup>下</sup>光大法師致詞，提及<sup>上</sup>悟<sup>下</sup>明長老一生弘揚觀音法門，老和尚開示拜大悲懺，能消除業障，念佛較得力。接著由台北市艋舺龍山寺副董事長黃書瑋博士致詞，他說龍山寺以觀世音菩薩為主尊，江翠講堂壇城模仿龍山寺，經常舉辦佛一念佛和八關齋戒、佛七等法會。

中華維鬘學會理事長鄭振煌教授致詞，歷述他與淨名佛教中心的甚深因緣，並稱此項〈大悲懺〉法會具足六成就：一、信成就：深信觀世音菩薩大慈大悲救苦救難，發菩提心真誠修持者必得無上感應；二、聞成就：禮誦時六根都攝，身語意清淨，聲聲入耳，隨文觀想；三、時成就：眾緣和合，殊勝今日吉祥今時，破「世界末日」邪說；四、主成就：主尊千手千眼觀世音菩薩於十方世界度眾，更垂大慈大悲於娑婆世界；五、處成就：江翠講堂莊嚴光明，清淨寶飾；六、眾成就：參加盛會者平時均修持觀音法門，有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、天龍八部、法界一切眾生；主合辦單位通力合作，殊勝因緣成妙和合。

吳鈞主席在贈送主合辦單位上書「法輪常轉」的琉璃彩盤之後開講，他說〈大悲寶懺〉是法智大師根據

《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》所編制的懺法，禮懺者應發廣大菩提心，齋戒沐浴更衣，身語意三業清淨如法禮拜、供養、運心觀想。吳主席詳細講解儀軌，並示範唱誦與法器。

下午二時正式禮誦〈大悲寶懺〉，吳主席領眾唱誦爐香讚，諸佛海會悉遙聞，祥雲寶蓋加持會場。大眾拜懺時，如實觀想，恭敬供養，一心頂禮佛足。吳主席海朝音聲優雅美妙，高亢時響徹雲霄，遍虛空界；低沈時盤旋縈繞，沁人心脾。虔誠持誦大悲神咒，繞佛三匝，請佛加被，令吾等早證無生忍。如觀世音菩薩發大悲願，欲令法界一切眾生同入佛智，清淨業障，普皆回向，身心清安，法喜充滿。

法會圓滿，中華佛教居士會理事長陳聲漢居士和法明學佛會護法會邱東茂會長致謝詞。主合辦單位致贈感謝中堂，上書「觀音海潮妙功德 大悲寶懺淨圓覺」；中華佛教居士會陳理事長亦致贈世界和平吉祥塔。

隨後，主客三十餘人參訪樹林海明禪寺，在方丈和尚<sup>上明</sup>下<sup>下</sup>光大法師接待下，禮拜觀音老人上悟下明長老全身舍利。

十二月二十五日，吳鈞主席一行十三人又駕臨中華維鬘學會教授梵唄，參加者無不法喜充滿，發願以音聲度眾。



# 喜覺廣訊

## 中華維覺學會／鄭振煌居士 佛學講座暨共修活動

10648台北市新生南路三段2號14樓 Tel: (02) 2369-3998 Fax: (02) 2369-3778  
Amala Association 14Fl., No.2, Xincheng S. Road Sec.3, Taipei, Taiwan 10648  
<http://www.aaa.org.tw> Email: [secretary@aaa.org.tw](mailto:secretary@aaa.org.tw)

2013年	時間	活動名稱		地點
2/13~16(六)	全天	禪修	新春尖石禪修	新竹縣尖石鄉
3/30(六)~31(日)	09:00~17:00	國際佛學論壇	第一屆國際南傳漢傳藏傳佛學論壇	台大集思會館 國際會議廳
4/21、5/26、 6/16 7/28、 9/15、9/29 10/20、11/17	09:00-12:00 14:00~16:30 每周日	佛學講座	《六祖壇經》與禪宗	龍山寺板橋文化廣場 七樓大會堂
週一 3/25開課	09:30-12:00	唯識學	《瑜伽師地論》	法光佛教文化研究所
週一	19:10-21:00	佛學英文	中英文 《大般涅槃經》	法鼓學院愛群教室
每月第三週二	12:00-13:30	原始佛法	《阿含經》故事選	公路總局人生哲學社
週二	08:30-21:30	中印大乘佛教	《大般涅槃經》	高雄淨覺僧伽研究所
週三	09:50-12:00	唯識學	《成唯識論》	市長官邸 藝文沙龍
週四	19:30-21:30	原始佛法	《雜阿含經論會編》	新店 法明學佛社
週五	19:30-21:30	禪修	基礎禪修	新店 法明學佛社

週六 3/23開課	14:00-16:00 16:00-18:00	大乘佛教 西藏密宗	《圓覺經》 英文《西藏生死書》	中華維覺學會
週二	19:00~21:00	法會共修	彌陀／觀音法門／ (第三週二) 法師領眾	
週三	19:00-21:00	禪修	伸筋拔骨功·禪修	
週五	19:00~21:00	梵唄、法器	佛曲梵唄、法器練習	
週六	10:00~12:00	養生	瑜珈、靜坐	
週六	14:00~16:00	國中、小班	中英文讀書班	
	16:00~18:00		書法	

**中華維覺學會**

台北市新生南路三段2號14樓

**法光佛教文化研究所**

台北市光復北路60巷20號4樓 電話：(02)2578-3623

**法鼓佛教學院 愛群教室**

台北市忠孝東路四段124之6號7樓B1 電話：(02)2773-1264

**淨覺大學大乘佛教研究所**

高雄市阿蓮區港後村76號 電話：(07)631-2069

**法明學佛會**

新北市新店區光明街112號5樓 電話：(02)2917-5152

**台北市長官邸 藝文沙龍**

台北市徐州路46號 電話：(02)2396-8198、2358-3548

**龍山寺板橋文化廣場**

新北市板橋文化路二段242號7樓大會堂 電話：(02)2364-1948中居會許世穎

**台大集思會館國際會議廳**

台北市羅斯福路四段85號B1

中華佛教居士會  
「2013生命關懷」系列講座

## 專題演講：《西藏生死書》導讀

講者：鄭振煌教授（中華維覺學會理事長、中華佛教居士會副理事長）

時間：2013年3月24日 09：00~16：30

《西藏生死書》主要依據藏傳佛教大圓滿傳承《中陰聞教得度》的內容而寫成。

是當代最偉大的生死學鉅著，最實用的臨終關懷手冊。

此書能成為生者、瀕死者與死者的解脫指南。

願有緣者，有所助益，能引領其邁向證悟的旅程。

本書作者是索甲仁波切；中文譯者為鄭振煌教授。

## 系列演講：《六祖壇經》與禪宗

講者：鄭振煌教授（中華維覺學會理事長、中華佛教居士會副理事長）

時間：2013年4月~11月

禪是最豐富的東亞文化資產，其源頭是《六祖壇經》。《六祖壇經》記錄六祖惠能大師的生平與開示，開啟全人類的光明自性。惠能出身貧寒，父親早逝，與母相依為命。二十四歲參訪黃梅五祖弘忍大師，以「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？」一偈令大眾駭然，夜半三更，五祖為說《金剛經》至「應無所住而生其心」，言下大悟說：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」蒙授衣法為六祖，黎明前南下廣東，遁身獵人隊十五載，三十九歲出山出家弘法。《六祖壇經》佳句俯拾皆是，如「菩提自性，本自清淨，但用此心，直了成佛。」「不思善不思惡，恁麼時哪個是明上座本來面目？」「無念為宗，無相為體，無住為本。」「心迷法華轉，心悟轉法華。」

課堂	時間	講題／演講者	簡介內容
1	4/21(日) 09:00~12:00	釋經題 ／鄭振煌教授	講解《六祖法寶壇經》經名涵意
2	4/21(日) 14:00~16:30	自序品第一 ／鄭振煌教授	惠能聞《金剛經》言下感悟，又作理悟偈：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？」又蒙五祖為說《金剛經》至「應無所住而生其心」，而大悟萬法不離自性：「何其自性本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法。」受法衣，南行隱獵人隊一十五載，出至廣州法性寺，以「不是風動，不是幡動，仁者心動」驚訝大眾，印宗為其剃髮，得開東山法門。
3	5/26(日) 09:00~12:00	般若品第二 ／鄭振煌教授	開演摩訶般若波羅蜜多深義。般若之智，本自有之，只緣心迷，不能自悟。自悟者不假外求，若識自性，一悟即至佛地。
4	5/26(日) 14:00~16:30	決疑品第三 ／鄭振煌教授	抉擇達摩祖師曰梁武帝造寺度僧，布施設齋實無功德。求福非功德，功德法身中；見性是功，平等是德，念念無滯，常見本性真實妙用。又解念佛生西之疑，迷人念佛求生西方，悟人自淨其心，佛向性中作，莫向身外求，心清淨即自性西方。
5	6/16(日) 09:00~12:00	定慧品第四 ／鄭振煌教授	揭示「定」與「慧」一體不二。定是慧體，慧是定用。即慧之時定在慧，即定之時慧在定。一行三昧，於一切處，常行一直心，於一切法勿有執著。立無念為宗，無相為體，無住為本。能善別諸法相，於第一義而不動。
6	6/16(日) 14:00~16:30	1).妙行品第五 2).禪修： 無念、無相、 無住禪觀 ／鄭振煌教授	1. 確立頓悟禪法。坐者，外於一切善惡境界，心念不起；禪者，內見自性不動。外離相即禪，內不亂即定。於念念中，自見本性清淨，自修自行，自成佛道。 2. 無念者，於念而離念 無相者，於相而離相 無住者，於諸法無繫 珍貴此心能生誠稀有
7	7/28(日) 09:00~12:00	懺悔品第六 ／鄭振煌教授	傳「自性五分法身香」，授「無相懺悔」、四弘誓願、無相三歸依，須從自性中起，念念自淨其心。
8	7/28(日) 14:00~17:00	兒童繪本說故事比賽 ／鄭淨元教授	培養孩子表達、傾聽與溝通的能力，啟發孩子從故事中學學習，讓孩子學會如何使用肢體語言豐富個人的生活。透過競賽讓孩子的學習更具目標性，藉此加強孩子的人際互動關係。

※下半年度後課堂日期確定後，公布於中華佛教居士會與中華維鬘學會網站。請先報名，便於通知參與此殊勝法緣。

## Ngagyur Nyingma College Reconstruction/ 敏卓林雅久寧瑪佛學院之重建學院重建計畫ing 中 ~~ 願能募請您的祝福與護持！

親愛的善友，

敏卓林佛學院已展開重建的工程了。

我們稱此重建計畫為「希望樹」。

因為：「樹」的意象，象徵著四季如世代的循環。此外，樹木的開枝散葉以及綠蔭，更是前人留予後人最珍貴的禮物；

而佛學院，便是佛法傳承上的希望樹！

親愛的朋友，

您是否願意和我們一起照顧這棵樹呢？

它需要您時時澆水、施肥和關愛；有形的資糧施援，無形的祝福繫念。

有一天

當您仰望天空時，

這棵種在心裡的希望之樹，

已因您的愛而拉拔成長....

它結出智慧和福德的果實，聳入天際！

歡迎您成為愛樹的人。

### 【關於雅久寧瑪佛學院】

由尊貴的敏林堪千仁波切所執掌之「前譯派高級佛學院·經續善說州」（雅久寧瑪佛學院），於1985年經達賴喇嘛破土後於印度重新建校，時因財力維艱，經費拮据，權以少數鐵條、簡便技術之便宜建材建立，以提供僧眾精進、辦道之處所。

由於時空天候之浸摧，加以建商使用劣下之建材，故而結構與室內狀況呈現劣牆朽樑受浸闕漏、水泥粉化如塵紛下，莊嚴寺院外表，卻暗為頹頃危樓。故而自2005年起，敏林堪千仁波切已逐年對佛學院最需儘快改善之處籌募資糧重新整建。

勉為其用多年，由於學僧之居處已不足，又深感居處對學問修證與衛生健康之影響，加以建物安全結構之虞，幾番思慮及會議後，敏林堪千仁波切毅然獨自肩負此重建之重擔；自2012年五月起，已展開「敏卓林佛學院重建」之計畫。過去數年由十方善信所發心護持敏卓林圖書館與學舍興建計畫之資糧，正為此次佛學院重建（仍涵括圖書館與學舍之建設）之基金。然而重建之規模與所需已比先前宏大，故而仍需十方大德支持。

眾所周知，諸佛如來三身、歷代傳承上師都具有無量無邊福德和智慧，修建供養上師三寶之寺院、佛殿、經堂確為延壽消災、滅罪度亡、往生淨土之廣大資糧。曾有公案云一頭渾身是泥的豬在一佛塔上蹭泥，恰巧補合了一處裂縫，其死後便轉生到天界中。《廣戒經》中亦明載：「所謂實福者，由大果、大利、大威嚴、廣大義，若善男子、善女人，是行、是坐、是臥，其善根恆時增長。何人建造經堂，乃為七種實福之首……」

《俱舍論大疏》說：「在有漏的善法中，修經堂的功德最大。為僧眾修經堂，隨力支持隨喜者，將來在此經堂內進行的所有聞思修行的善根，皆同等獲得。」

《妙法蓮華經》云：「若人發心起塔、建寺、造像，如是諸人等，如見無數佛，自成無上道，廣度無數眾。」《俱舍論釋》說：「若為出家人建造經堂，可獲得梵天福德，於四十中劫享受無比安樂。」《地藏菩薩本願經》亦云：「復次地藏，遇先佛塔廟，或至經像，毀壞破落，乃能發心修補。是國王等，或自營辦，或勸他人，乃至百千人等布施結緣。是國王等，百千生中，常為轉輪王身。如是他人同布施者，百千生中，常為小國王身。更能於塔廟前，發迴向心，如是國王，乃及諸人，盡成佛道。以此果報，無量無邊。」

所謂「路遙碧天唯冷結，沙河遮日力疲殫，後賢如未諳斯旨，往往將經容易看。」敏卓林佛學院是寧瑪派僧眾與行者修學佛法的重要學府，教育更是「任重道遠、百年樹人」，更遑論一如佛陀教法之深遂長遠，饒益有情。謹盼十方大德宿植德本，共同護持佛學院僧眾之安居與學習，並能將此訊息傳達給您四周的朋友，令具緣者共植此福田，饒益有情！謝謝您！

高僧求法詩中嘗生動地描述西行取經：

「去人成百歸無十，後者安知前者難。後賢如未諳斯旨，往往將經容易看。」

## 喜覺廣訊

各位善友：胡適嘗言：「我借出的錢，從來不盼望收回；原因是，永遠有利息在人間！」無私心意的涓滴匯集，能使他人得以脫離難處，能使他人身心得以安住，能使他人光明溫暖，而我們也能在來日相應此身心輕安、自在美好的微笑。

### ◎敏林堪千仁波切台灣辦事處

【諮詢】(02)2242-1210 · 0958-934288

【傳真】(02)2301-0260

【英文官網】<http://www.khenchenrinpoche.org/>

【中文官方部落格】<http://tw.myblog.yahoo.com/theeasternsun-khenchen>

【Face Book 敏卓林金剛薩埵專頁】<http://www.facebook.com/mindrolling>

【信箱】[easternsun9@yahoo.com.tw](mailto:easternsun9@yahoo.com.tw)

【護持】郵政劃撥1981-1739【戶名】鄭志雄

【線上刷卡護持】<http://www.khenchenrinpoche.org/> (於英文官網首頁或support 頁面皆可使用paypal線上刷卡護持， 迴向名單敬請email：[easternsun9@yahoo.com.tw](mailto:easternsun9@yahoo.com.tw) 謝謝)

【備註】歡迎隨喜贊助；海外善友如需銀行帳戶，敬請來電洽詢。



## 諾那·華藏精舍

### 2013年 1月-3月 十方大德共修行事曆

國曆	時間	周	備註
1月1日	09:00~17:00	日	<p>諾那活佛對近代密宗弘法的貢獻與影響</p> <p>地點：龍山寺板橋文化廣場／大會堂 (新北市板橋區文化路二段242號7樓) ※師兄及一般大德皆可參加</p>
1月6日	14:30	日	中陰共修
1月19日	14:30	六	釋迦牟尼佛成道日、中陰共修、供燈花、持誦「寶篋印陀羅尼經」及咒及遶塔
1月26日	01:30:00 PM 出發	六	金山骨灰堂共修【請先報名：02-2753-2621】
1月27日	9:00	日	「一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經咒」、遶塔及念佛持咒、誦「摩利支天陀羅尼經」消災祈福共修
2月3日	14:30	日	中陰共修
2月10日	09:00~14:00	日	彌勒菩薩聖誕 供燈花
2月14日	9:00	四	慧華上師圓寂紀念日 放生法會
2月16日	14:30	六	中陰共修
2月23日	01:30:00 PM 出發	六	金山骨灰堂共修【請先報名：02-2753-2621】
2月24日	9:00	日	「一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經咒」、遶塔及念佛持咒、誦「摩利支天陀羅尼經」消災祈福共修
3月3日	14:30	日	中陰共修
3月16日	14:30	六	中陰共修
3月23日	14:30	六	金山骨灰堂共修【請先報名：02-2753-2621】

- 本精舍每月：第一週日、第三週六14:30「中陰共修」。歡迎往生者之家屬前來參加各項法會，願以念佛持咒共修功德，迴向往生者早登阿彌陀佛極樂淨土。
- 往生4天後起算49日內為「中陰期」，往生者徬徨無依，若親友能為他多念「阿彌陀佛」，或持誦觀音六字大明咒「唵嘛呢叭吽(om mani beme hom)」，行善功德迴向，則可解除其苦惱，助他往生善處。
- 雙月第三週日9:00舉行「放生法會」，欲參加現場放生，請電(02)2763-3733報名車位。
- 智敏·慧華金剛上師開示每月至少讀誦地藏菩薩本願經一部，歡迎各位大德於農曆十五或三十日在家讀誦。讀誦本經得二十八種利益，諸如衣食豐足、消災解厄、人見欽敬、有求皆從、先亡離苦、畢竟成佛，詳如囑累人天品所述。
- 精舍地址：台北市南京東路5段63號14樓，電話(02)2764-1117、2753-2621公車站牌「南京三民路口」。每日開放時間9:00-18:00。
- 本精舍參加全球「千億佛號大念誦活動」，歡迎家屬及十方大德參加在家念誦。家屬若能為往生53天內的親人，持誦「六字大明咒」(om mani beme hom)回向，將使其遠離惡業牽纏及中陰恐怖，蒙觀世音菩薩救度，往生善處或極樂世界，平安吉祥，若能圓滿10萬遍以上更佳。
- 本精舍開發成功全世界第一台APP「助念機」，世界各地皆可用智慧型手機至「google play」(Android系統)或「Apple store」(Apple系統)搜尋「助念機」，直接下載App助念機。
- 網路助念及誦經室(網址：<http://room.e-lotus.org>)「聯合助念室」每日17:00~21:00網路助念，「寶篋印共修室」每日6:30、9:30、20:00同誦寶篋印經，「普賢行願品共修室」每日7:00誦普賢行願品，「藥師經共修室」每日10:30誦藥師經，「阿彌陀佛經共修室」每日15:00誦阿彌陀經，歡迎上網誦經、助念。
- 本精舍24小時免費助念專線：02-2763-3733、0912-473000

## 鹿野苑藝文學會課表

星期	時間	課程	講師	備註
一	19:00-21:00	佛像入門	吳文成老師	費用：隨喜
二	10:00-12:00	書法共修	林進興老師	免費（歡迎加入）
	19:00-21:00	中阿含經	果相法師	1. 公益課程 2. 費用：隨喜
三	19:00-21:00	佛陀身心安樂自在 法門禪修班	浮光法師	1. 公益課程 2. 費用：隨喜
四	19:00-21:00	大乘大集 地藏十輪經	隆迅法師	1. 公益課程 2. 費用：隨喜
五	19:00-21:00	生命的四書	陳弘學老師	1. 公益課程 2. 費用：隨喜
六	10:00-11:30	兒童繪畫班	陳櫻容老師	1. 每期:12堂 2. 費用:2,600元
	第一周下午 14:30至18:00	吳哥窟之旅心得分享	吳文成老師	1. 2013年元月5日 2. 歡迎對吳哥窟有興趣的朋友參加
	第一周下午 18:00至21:00	會員聯誼		1. 2013年元月5日 2. 敬請事先報名
	第三周下午 14:00-17:00	解開2500年來 中國佛教的迷惑	陳義雄老師	2013年元月19日
日	第二周下午 14:00-16:00	藝文講座:茫茫西藏路	邱顯德老師	2013年元月13日
	第三週下午 14:00-17:00	文物雅集欣賞	吳文成老師	1. 需報名2013年元月20日 2. 費用：隨喜
推薦課程				
一	10:00-12:00	茶藝課	趙崑秀老師	十堂課一期4000元 八人額滿即開課
三	10:00-12:00	書法教室	蔡淑華老師	1. 三個月一期3000元 2. 滿十二人即開課
四	14:30-16:30	佛畫班(隔週)	高鳳琴老師	1. 每期：三個月 2. 費用：1000元 3. 滿12人即開課
		琵琶教室	余檣老師	1. 一小時800元 2. 一人即開課

網站:<http://www.lyu.org.tw> 電話：(02)2511-3131

地址:台北市松江路90巷15號(捷運松江南京站3號出口附近)

## 邱顯德老師演講： 茫茫西藏路——一個台灣畫家在西藏漂泊的日子

時間：2013年元月13日14：00～16：00

空靈遙遠的可可西里高原——

這裡是人類難以到達的天堂，也是人類難以生存的地獄。

邱顯德的藝術創作之行，便是從這個無人之境開始的。

西元2011年，數次在西藏漂泊寫生的邱顯德再度回到西藏，這次他與西藏好友們深入藏北的無人之境——高達五千米的可可西里高原，這裡是人類難以到達的天堂，也是人類難以生存的地獄。邱顯德說：「我要在縹緲中，尋找一點永恆的記憶，同時也在尋找一種原始自然的偉大感悟。」

可可西里的天是蒼茫的，地是廣闊的，遠離眾聲喧嘩的塵世，在神祕原始的藏北高原中，邱顯德再度陷入狂熱的藝術創作世界，身體與心靈皆與西藏山水融為一體，西藏的寂天寞地便是他今生藝術創作永恆的天堂。

誠摯邀請您前來參與邱顯德老師的西藏寫生世界。

## 陳義雄老師演講： 解開2500年來中國佛教的迷惑

時間：1月19日 14:00～17:00

主辦：大千出版社

協辦：鹿野苑藝文學會

演講內容簡介：

- 1.解開99%中國人都搞混的佛教觀念：中國第一本佛書——牟子理惑論
- 2.解讀佛教初傳中國的第一手資料：《牟子理惑論》是中國最早思辨佛學的論著，也是中國歷史上第一本佛學著作，收錄佛教初傳中國的第一手資料，在中國佛教史上開啟儒、釋、道會通的典籍，本書是研究中國佛教形成和發展的一部重要文獻。

## 協辦法賢精舍兒童「熱愛生命」學佛冬令營

「法賢精舍」為培養兒童德育兼備，舉辦兒童「熱愛生命」冬令營，邀請多位優秀講師、透過佛法故事、益智課程與遊戲，啟發兒童的善念與道德觀，更懂得對生命的熱愛與珍惜，同時學習謙讓尊重他人，以惜福感恩之心，成為社會小尖兵，幫助兒童發展完整的人格。締造社會良善風氣！

本次營隊課程內容豐富，期盼家長善握良機，讓孩子另有一個成長空間，藉以由外而向內的生命成長課程，為孩子保有一個富饒意義的童年寒假記憶，也歡迎家長一起加入熱愛生命的德化教育行列義工，共成善事！

活動內容：學佛禮儀、提昇品德、啟示生命可貴、知福惜福、歡樂晚會、致勝雙師、甘露法語、燃燈之夜…等等。

活動時間：102年1月25日～27日(星期五～日) 共三日。

活動地點：板橋區沙崙國小大禮堂（板橋區篤行路二段132號）

報名資格：國小二～六年級(男生、女生各75名)請儘速報名

報名地點：法賢精舍（樹林區中正路248巷28弄2號3樓）

報名專線：02-2682-5602、02-2267-5346

傳 真：02-2687-5697 費 用：隨喜贊助

協辦單位：鹿野苑藝文學會

## 海天佛國普陀山+天台山六日朝聖之旅

預定出發日期：2013年03月23日（六）～03月28日（四）

行程特色：

【海上佛國—普陀山風景區】普陀山是我國四大佛教名山之一（觀音菩薩道場），同時也是著名的海島風景旅遊勝地。如此美麗，又有如此眾多文物古跡的小島，在我國可以說是絕無僅有。

普陀山—慧濟寺(纜車上下)、法雨寺、普濟寺、紫竹林、不肯去觀音院、南海觀音寺廟。

【洛迦山】傳為觀音菩薩修行之聖地。凡朝拜普陀山的信徒，必到洛迦山，有“不到洛

迦山不算朝完普陀”之說。山上有圓通庵、大悲殿、大覺殿、伽藍殿、五百羅漢塔、四十八願塔、水晶宮等。遠望洛迦山酷似一尊觀音菩薩安詳地躺在蓮花洋上，頭、頸、胸、腹、腳均分明可辨，故有“睡觀音”、“海上大臥佛”之稱。洛迦山有二處“水晶宮”，相傳為觀音大士靈現處。

【**佛教聖地-天台山**】天台山因奇特的地形斜向台地的樣子，被稱為「登天之台」，故天台山因此得名是中國佛教天台宗的發源地、道教南宗祖庭和活佛濟公的故鄉，以「佛宗道源，山水靈秀」而著稱，也是中華十大名山之一，唐代詩人更以「龍樓鳳闕不肯住，飛騰直欲天台去」的詩句來表達對天台山的嚮往。

【**阿育王寺**】是國內現存的惟一以印度阿育王命名的千年古剎，寺內珍藏著一座名聞天下的佛祖舍利寶塔而享譽中外佛教界，在這座寺廟的舍利閣上，珍藏著一顆綠豆般大小的舍利子，舍利呈深褐色，發著墨綠色的光澤。

### 鹿野苑藝文學會

地址：台北市中山區松江路90巷15號

（捷運松江南京站3號出口附近）

電話：(02)2511-3131

Email：lyu25113131@gmail.com

網站：<http://www.lyu.org.tw/>

粉絲團：<http://www.facebook.com/lyufans>



中華佛教居士會

# 徵信錄

<b>地藏王菩薩誕辰農曆101年七月卅日</b>	
壽桃結緣	蘇金香、方秀堅、鄭月玉、賴淑櫻、謝桂周
打齋1000元	陳聲漢、張定中、賴淑櫻、(董小龍、賀閔)、(萬良、馮達善)、徐萬城
打齋500元	陳玉美
打齋300元	賴慧玲、陳春
<b>三昧水懺 農曆101年六月廿四日</b>	
打齋1000元	陳聲漢、趙俊英、周台台、戴鄭錦鈿、馮達善
1000元	潘海濤、楊惠華、陳玉美、陳金財、(吳天富、吳賴仁育)
600元	三寶弟子
500元	蔡明曉、連慧娟、李紅英、鄭長椿、廖文卿、蔡罔市、董小龍、武梅邨
300元	朱建忠、(徐佳士、秦代珍)、蔡婕涵
200元	陳春
<b>仁王護國法會 農曆101年七月一日</b>	
打齋1000元	陳聲漢
<b>仁王護國法會 農曆101年八月一日</b>	
打齋1000元	陳聲漢
<b>中元法會 農曆101年七月八日</b>	
打齋3000元	陳聲漢
打齋2000元	鄭長椿、徐萬城、蔡耀菁、
打齋1000元	張碧蓮、(萬良、馮達善)、吳秋月、馮肅蘭、曲効蘭、陳石艷枝、賀蓉、周劉蘭香、張定中、周秀芬、魏慶玲
打齋500元	呂美鳳、蘇芝慧
4400元	陳聲漢
4200元	陳梅麗
4000元	劉玲慧
3500元	黃祥蓉、魏慶玲

3000元	宋厚民、樂崇輝、張定中、周秀芬、林文龍
2800元	趙正芳
2500元	林也好、孫國海
2300元	宋鳳妹
2000元	戎立民、王艾、張瑞陽、袁春樂、楊惠華、蔡明曉、周台台、李紅英、蘇金香、(楊廣明、鄭月玉)、戴鄭錦鈿、陳賽玉、蘇桂蘭、林展紋、任惠明、(鄭應星、鄭自由、鄭民生)、王碧君、呂美鳳、錢桂蓮、(馮肅蘭、周幹)、陳金財、吳秋月、蔡耀菁、劉敏茹
1500元	張日旺、鍾禮寧、鄭彥富、林富美、陳心怡
1200元	陳安雄
1000元	吳彥隆、王月琴、吳宗霖、吳武佑、吳陪寧、董小龍、賀彥彪、丘國彰、王建魁、傅誠、施之光、黃祥蓉、趙俊英、陳寶華、李文偉、張碧蓮、朱建忠、陳春、胡俊智、賴福招、賴淑櫻、張淑美、楊許端娥、馮道宏、潘海濤、邊國華、韓勤偉、祁文中、徐萬城、陳韻伊、(陳賽聖、楊瓊鳳、楊中芝、林金燕、孫碧榕)、陳姿妙、陳蓉蓉、陳雪花、翁淑美、黃金菊、楊淦、王美君、王湘君、陳石艷枝、張愛寶、巫金珠、宋伯瑛、曲効蘭、范振杰、慎竹行、徐萬城、李倫慧、周劉蘭香、周子堯、李碧真
900元	徐佳士
600元	梁絹絹
500元	施文高、武梅邨、朱政華、吳堃寶、徐家湘、張炳熙、何祖鳳、劉麗婷、陳春桃、郭華旭、連慧娟、張寶元、蘇芝慧、樂科忠
300元	蘇素微、賴秀英、黃秀鳳

## 徵信錄

200元	鄭游梅、馬慕乾
十月份放生	
4000元	(陳聲漢、方秀堅、陳蓮華、陳韻伊、關偉康)
1740元	講座功德箱
1500元	故陳侯素蘭
1100元	蕭豐憲闔家
1000元	倪克修、陳金財闔家、吳秋月、台球營造工程有限公司曹寶玉、凱因師、趙俊英、(徐萬城、徐翰興、徐玉穎、林秀君)、(唐學敏、唐為順)、(黃自強、陳佩君)
600元	釋大乾
500元	釋性寬、賴慧玲、黃吳菜闔家、侯炳照闔家、阮月英闔家、韓月英闔家、杜咏琴闔家
410元	功德箱
400元	劉照子闔家、葉佳宏闔家
300元	蘇綢
200元	蘇朝廷、蘇奕弘、賴窓妹、羅陶英、李志同、(王文通、王文煜)、(羅天媛、戴龍女)、林妙、陳玉美
100元	張蘊玲、陳世偉、盧陳賽、康桃英、黃詩媛、趙廖文卿、陳玉美
<b>十月份放生(細泥鰍31500元)(龜1600元)共新台幣叁萬叁仟壹佰元正</b>	
<b>十一月份放生</b>	
4000元	(陳聲漢、方秀堅、陳蓮華、陳韻伊、關偉康)
1740元	講座功德箱
1100元	蕭豐憲闔家
1000元	丘國彰、魏寶蓮、倪克修、陳金財闔家、吳秋月、台球營造工程有限公司曹寶玉、凱因師、趙俊英
600元	賴慧玲、(釋性寬、蘇朝廷、蘇奕弘、郭彩潔)
500元	釋大乾、鮑建宏、黃吳菜闔家、侯炳照闔家
400元	劉照子闔家、葉佳宏闔家、文化講座弟子一同
347元	楊惠華
300元	蘇綢闔家

200元	賴窓妹、羅陶英、(王文通、王文煜)、(賴秀蘭、張世恒、世凱、張曉慧)、(羅天媛、戴龍女)、黃煜鈞、陳怡君
100元	張蘊玲、陳世偉、盧陳賽、黃詩媛、朱傳大、朱傳愉
<b>十一月份放生(細泥鰍21060元)(龜900元)(小鰍8970元)共新台幣叁萬零玖佰元正</b>	
<b>十二月份放生</b>	
4000元	(陳聲漢、方秀堅、陳蓮華、陳韻伊、關偉康)
1500元	丘國彰
1100元	蕭豐憲闔家
1000元	倪克修、陳金財闔家、吳秋月、台球營造工程有限公司曹寶玉、愷因師、趙俊英
600元	(釋性寬、蘇朝廷、蘇奕弘、郭彩潔)
500元	賴慧玲、釋大乾、黃吳菜闔家、侯炳照闔家、阮月英闔家、杜咏琴闔家
400元	劉照子闔家、葉佳宏闔家
300元	蘇綢闔家、陳玉美
200元	周婷婷、賴窓妹、羅陶英、(王文通、王文煜)、(羅天媛、戴龍女)
100元	張蘊玲、陳世偉、盧陳賽、黃詩媛、朱傳大、朱傳愉
<b>十二月份放生(大鰍16900元)(細泥鰍12200元)(龜2000元)共新台幣叁萬壹仟元正</b>	
<b>個人會員會費</b>	
1000元	林琬蓉、陳伊琳
<b>團體會費</b>	
5000元	慈慧寺
<b>國內齋僧</b>	
3000元	陳金財
<b>國外齋僧</b>	
10000元	陳金財、洪玉綉、許且又
5000元	阮月英
3000元	楊惠華
2000元	劉照子、(謝億明、李惠玲、謝東洋、謝修賢)
1200元	(王辰雄、王辰御、王國治、將晶莧)
1000元	鄭長椿、章莉美、蘇綢闔家

## 徵信錄

500元	蔡良宗闔家、黃吳菜闔家、楊麗雲、江宏昌、謝巫素娥
400元	賴秀蘭、張世恒、張世楷、張曉慧
200元	謝易宸、謝來福、謝坤龍闔家、謝昆明闔家、廖婉婷、黃瑞卿
<b>捐款功德金</b>	
6000元	徐家湘11月
1000元	許旦又
500元	李育慧
<b>中華寶筏</b>	
2000元	徐憶中
200元	韓秀珍
<b>三昧水懺 農曆101年九月廿八日</b>	
打齋1000元	(王姚仁娥、李紅英)、(董小龍、賀閔)、周秀芬、徐萬城、周台台、潘海濤、錢桂蓮、萬良、馮達善)
打齋500元	張黃柳鶯、趙正芳
1000元	張定中、陳玉美、曾樹蓉、陳金財
500元	張黃柳鶯、吳陪寧、鄭長椿、廖文卿、連慧娟
300元	卓秀雲、賴慧玲
200元	陳春、趙俊英
100元	張玉燕、丘國彰、陳怡君
<b>三昧水懺 農曆101年十月廿五日</b>	
打齋1000元	周台台、(董小龍、賀閔)
打齋500元	黃金菊
1000元	張定中、陳玉美、曲効蘭
600元	潘海濤
500元	朱建忠、趙廖文卿、鄭長椿、蔡明曉、錢桂蓮、王雯華
200元	趙俊英
<b>仁王護國法會 農曆101年九月一日</b>	
打齋1000元	陳聲漢
<b>觀音出家日法會 農曆101年九月十九日</b>	
壽桃結緣方秀堅、賴淑櫻、朱建忠、謝桂周、蘇金香、鄭月玉	
打齋1000元	陳聲漢闔家、潘海濤、徐萬城、賴淑櫻、馮肅蘭、趙正芳、(蔡文惠、蔡永清)
打齋500元	(萬良、馮達善)、賴慧玲
打齋300元	王獻文
打齋200元	韓秀珍、陳怡君

<b>藥師懺法會 農曆101年九月廿七日</b>	
打齋3000元	陳聲漢
打齋2000元	曾德龍、許旦又
打齋1000元	洪玉綉、王艾、吳秋月、徐萬城、曲効蘭、趙俊英、李紅英、馮肅蘭、韓杜福娣、(萬良、馮達善)、張定中、周秀芬、(王旭、蘇芝慧)
打齋500元	陳蓮華、陳石艷枝
4000元	張定中
2000元	韓勤偉、陳金財、錢桂蓮、戴鄭錦鈿、陳韻伊、陳聲漢、陳姿妙、曾德龍、(江乾增、陳鳳尾)、魏慶玲
1000元	陳春、萬本儒、朱建忠、蔡明曉、潘海濤、王雯華、趙俊英、趙正芳、周秀芬、董小龍、陳俊中、胡有福、楊廣明、(楊中芝、楊瓊鳳、林金燕、孫碧蓉、陳賽聖)、陳聲漢、陳蓮華、(梁漢忠、梁李淑錦)、(徐進峰、梁絹絹)、鄭游梅、陳賽玉、(利冬貴、王昭貴)、張黃柳櫻、韓霞駿、曲効蘭、宋伯瑛、陳石艷枝、陳玉美、周劉蘭香、(李宗憲、李得添)、莊雪、趙廖文卿、馮肅蘭、陳明淵、蘇秦誼、吳陪寧、洪玉綉、徐萬城、吳秋月、王湘君、徐桂英、王玫蓉
500元	溫許好、(徐佳仕、秦代珍)、楊宜純、武梅邨、謝惠美
400元	謝興芝
300元	(陳依幸、林樹輝、陳念華)、黃秀鳳
200元	韓秀珍、陳怡君、蔡睿紘
100元	張柔思、陳啟德、蔡偉龍
<b>仁王護國法會 農曆101年十月一日</b>	
打齋1000元	陳聲漢、(蔡永清、蔡文惠)
<b>慶生法會 農曆101年十月十五日</b>	
打齋1000元	陳聲漢闔家、趙俊英、黃金菊、(萬良、馮達善)、王月琴
2000元	張定中
500元	王方群
200元	王鶴霖
<b>仁王護國法會 農曆101年十月一日</b>	
打齋1000元	陳聲漢、郭善明
<b>梁皇寶懺法會 農曆101年十一月4~10日</b>	
懺主	陳聲漢

## 徵信錄

副機主	張定中、陳金財
副總功德主	(王艾、蘇金香)、丘國彰、方秀堅、陳蓮華、陳寶玉、(林文龍、湯金月)、(陳文敏、卓慧娟)、台北諾那華藏精舍、圓覺彌陀村、(萬良、馮達善)
功德主	黃書瑋、李紅英、鄭淨元(張祐誠、張靖敏)
上堂齋	潘海濤、(黃金菊、楊玉林)、蔡耀菁、(葉偉黨、陳姿妙)、台灣靈友會
吉祥齋	鄭長椿
如意齋	(周秀芬、郭明鈺)
羅漢齋	張賴淑櫻、周台台、鄭應星、陳俊維、(楊辰涵、楊松浦)、許旦又、(王中婷、王中軒)、趙俊英、馮肅蘭、趙正芳、江玉卿、陳俊維、梁漢忠、徐萬城
打齋1000元	心慈師父、吳秋月、周劉蘭香、吳陪寧、(董小龍、賀閔)、賴慧玲、陳玉美、林琬蓉
打齋500元	陳春、趙廖文卿
<b>紫米粥結緣全宏志</b>	
3500元	任惠明
3000元	蔡明曉、樂崇輝、王雯華、張定中、周秀芬、宋鳳妹、傅兆瀛、魏慶玲
2500元	劉秋菊

2000元	陳玉美、張瑞陽、趙廖文卿、董嘉潔、徐憶中、戎立民、朱建忠、許旦又、錢桂蓮、張燕萍、蕭榮華、趙正芳、(周幹、馮肅蘭)、楊惠華、周台台、李碧真、劉麗婷、詹玲玲、蔡耀菁、吳陪寧、張靖敏、林也好、吳棋、戴鄭錦鈿
1500元	鍾禮寧、范國基、楊宜純
1300元	全宏志
1000元	陳春、蔡文惠、莊雪、王月琴、鄭自由、張黃柳櫻、賀彥彪、連慧娟、陳石艷枝、宋柏瑛、曲効蘭、梁吳桂香、陳錫琦、許端娥、徐孝祐、林琬蓉、郭善明、張陳秀櫻、陳伊琳、王錦惠、王辰雄、楊廣明、陳俊仲、吳菊女、徐桂英、趙劉花妹、張清子、巫金珠、張愛寶、徐萬城、楊宜容、劉正宇、王美君、王湘君、韓勤偉
500元	武梅邨、(鄭民生、陳毓璟)、(鄭自由、林足)、施文高、鄭義峰、黃秀鳳、方小毛、富秀蘭
300元	蘇素微、朱遠漢、蔣有為
200元	全宏諭、黃家笙、施文高、楊中芝、楊瓊鳳、林金燕、孫碧蓉、陳寶聖
<b>光明燈一盞500元</b>	
王中婷、張炳熙、何祖鳳、蔡宗穎、楊斐菁、楊斐君、楊斐萍、楊鴻祺、陳俊維、梁絹絹、徐進峰、戴鄭錦鈿、汪妙珠、彭林彩鳳、(陳聲漢2盞)、(許彩鸞2盞)	

## 大覺禪舍【圓燈及大悲懺法會】通告

日期：國曆1月26日(星期六)

時間：上午九時起至下午五時止

內容：上午圓燈及大悲懺法會、下午打掃佛堂

※ 歡迎踴躍參加，洗滌心靈、消除業障、同沐

佛恩、共享法喜

地址：新北市新店區光明街126號2樓

電話：(02) 29110019；0932388983

郵撥：11440176戶名：張碧蓮

## 大覺禪舍【觀音法會】通告

日期：國曆3月30日(星期六)

時間：上午九時起

內容：普佛、誦經

※ 歡迎踴躍參加，滅罪消愆、共沾法喜

地址：新北市新店區光明街126號2樓

電話：(02) 29110019；0932388983

郵撥：11440176戶名：張碧蓮

# 中華寶筏 邀稿啟事

- 一、凡以弘揚佛法，導正人心，培養社會善良風俗為宗旨者，歡迎來稿，為教為法共襄盡一份心力，同赴事功。
- 二、本刊園地歡迎下列稿件：
  1. 闡揚經典義理之學術專論。
  2. 於諸法門修行上有獨到之驗證心得。
  3. 彰顯佛陀精神之詩詞短篇散文等。
- 三、來稿請以稿紙繕寫，文長以3000字為限，特約稿件例外；若有圖片請隨附；有光碟片、電子檔傳輸者更佳。
- 四、來稿若有剽竊、抄襲之作品或有關無稽阿諛之文字者，恕不刊登。
- 五、來稿內容本社有刪改權，如有不願被刪改者，請於稿末註明。
- 六、來稿請寫明真實姓名、地址及電話，可使用筆名或法號、法名發表。
- 七、凡剽竊抄襲者，一經查證，文責自負。
- 八、本刊為交流學佛心得平台，恕無稿酬，敬請見諒。
- 九、來稿請寄：10647 台北市羅斯福路三段281號12樓  
或傳送本社網路電子信箱：  
E-mail：laybatw@gmail.com

中華寶筏雜誌社編輯部 啟

中華佛教居士會102年同修日期及課目預定配當表

國曆		農曆		星期	同修課目
月	日	月	日		
一月	六	十一月	廿五	日	慈悲三昧水懺
	十二	十二月	初一	六	仁王護國法會
	十九		初八	六	年終祭祖
	廿六		十五	六	慶生報恩法會 上午普佛 下午誦藥師經
二	廿二		六	慈悲三昧水懺	
二月	十	正月	初一	日	佛前大供
	十七		初八	日	供佛齋天
	廿四		十五	日	慶生報恩法會 上午普佛
	二		廿一	六	禮三千佛
三	廿二	日			
四	廿三	一			
三月	十二	二月	初一	二	仁王護國法會
	廿六		十五	二	慶生報恩法會 禮藥師懺
	三十		十九	六	觀音大士誕辰
	卅一		二十	日	清明法會 地藏經小蒙山 地藏經小蒙山 地藏經大蒙山
一	廿一	一			
四月	二	廿二	二		