中華寶筏季刊

中華民國76年9月10日創刊 中華民國101年10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、李倫逵、

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

傳 真:(02)2362-8824

網 址:http://www.laybuddhists.org

(02)2364-1948

e-mail: 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:

洪志雄國畫 白描觀音像

封 底:

陳文輝油畫「畫室節奏 1991」

編輯室報告

宗教在全世界中擔任著重要的角色,人除了需要宗教的信仰,更要深入精神層面。透過宗教的對 談進而產生共識,讓心更加開放、包容與尊重。

〈漢傳佛教與南傳、藏傳佛教的對話〉先從人 類文化對話及宗教對話做前言,宗教的產生與人類 文化息息相關,在此二十一世紀,資訊發達無遠弗 屆,不入煩惱大海,不能得一切智寶,故應悲智雙 運,為世人盡心,為和平盡力。

〈與你談談心經〉強調除了實際修持外,再多 的譬喻來形容空性,都無法讓讀者真正明白,唯有 內心的實踐,才能產生證悟。

《心經》主要闡明空性智慧, 〈以空性的三個 特質來談心經〉明白因緣所生法,我說即是空。試 以圖片說明相續、相待皆因緣和合故空,能將空性 實際融入生活中。

〈Buddhism and Life〉從四個面向探討才能了解佛教的整體觀,本期刊登的是先從佛教的宇宙觀來探討,宇宙的生滅現象說明成住壞空無常現象,佛陀的智慧是我們應追求的目標。

〈八風吹不動〉是蘇東坡居士知名的故事,此 八風調侃人間,若無如如不動之心,不明白世間皆 心所化現,就只能繼續流轉於世間,徒增煩惱。

一位成長在四代天主教家庭的女生,讀書都在 天主教的學校,全身的細胞都經洗禮。第一次擔任 佛教活動的志工,完全不排斥,而且樂意接受所安 排的工作,從此與佛教結成善緣。感動的是她居然 願意短期出家,而且全家都是天主教徒也不反對這 件事,何等的善因緣成就此事!願眾生修行皆能無 礙!皆能如願!



LAY BUDDHISTS' ASSOCIATION OF TAIWAN

目錄 Contents 第53期

編輯室報告		01
	漢傳佛教與南傳、藏傳佛教的對話(一) 鄭振煌	09 14 20
	八風吹不動 黃書瑋	32
	見心即見佛 劉燕兒	36
	短期出家感言 林慧芬	38
	臨終關懷實務與助念要領 第柒篇 中陰救度要領 連亮森	42
	您不能不了解的老人自殺防治 蔡英玲/李惠珠	49
	法音傳播	58
	喜覺廣訊	64
	徵信錄	78
		1





漢傳佛教與 南傳、藏傳佛教的對話(一)

鄭振煌

一、人類文化在對話中挺進

依大乘唯識學,有情眾生以分別 心妄計相上之名,故惑業苦生死輪 迴;聖者以正智觀諸法如如,故解脫 自在。佛以智慧、慈悲、方便度眾, 而非以報復、仇恨、權威服眾。因 此,佛一代時教可說是佛與弟子眾等 的宗教對話。佛滅後,經過原始佛 教、部派佛教、大乘佛教等時期的發 展,流佈全世界,也可以說是一部宗 教對話史。

擴而大之,人類文化的發展亦有 賴於對話。對話激盪出人類的智慧, 目的在發現真理、嚴土熟生,而不是 在創造對立、辯勝對方或增長貪瞋癡 慢疑。

佛與人對話的目的在闡揚真理, 度生死煩惱。《長阿含經》卷一第1 經載,世尊告諸比丘:「善哉!善 哉!汝等以平等信,出家修道,諸所 應行,凡有二業:一曰賢聖講法,二 曰賢聖默然。」行人常保默然,正念 正知,凡所開口,講法度眾。

《長阿含經》卷二八第780經



阿姜塔第26窟一笈多時最華麗佛塔

載,世尊告諸比丘:「惡知識、惡伴 黨、惡隨從者,能令未生邪見令生, 已生邪見者重生令增廣。未生正見不 生,已生正見令退。如是未生邪志、 邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、 邪定令生,已生者重生令增廣。未生 正志、正語、正業、正命、正方便、 正念、正定令不生,已生者令退。… 善知識、善伴黨、善隨從,能令未生



多元宗教高峰會議讓世界更和諧與安定

邪見不生,已生邪見令滅,未生正見 令生,已生正見重生令增廣。如是未 生邪志、邪語、邪業、邪命、邪方 便、邪念、邪定令不生,已生者令 滅,未生正志、正語、正業、正命、 正方便、正念、正定令生,已生者重 生令增廣。」善知識引導眾生修四正 勤,靠的也是對話,以理服人,不是 徒逞口舌;惡知識則反之。

世親菩薩於《阿毘達磨俱舍論》 卷一<分別界品第一>開宗明義云: 「諸一切種諸冥滅,拔眾生出生死 泥;敬禮如是如理師,對法藏論我當 說。論曰:…言一切種諸冥滅者,謂 滅諸境一切品冥。以諸無知能覆實義 及障真見,故說為冥。唯佛世尊得永對治於一切境一切種冥,證不生法故稱為滅。…拔眾生出生死泥者,由彼生死是諸眾生沈溺處故,難可出故,所以譬泥。眾生於中淪沒無救,世尊哀愍隨授所應正法教手拔濟令出。…」佛法所論,均為人生宇宙之真理,旨在斷除眾生一切無明,拔眾生出生死泥淖。

龍樹菩薩於《大智度論》卷一 <初序品中緣起義釋論第一>說: 「智度大道佛從來,智度大海佛窮 盡,智度相義佛無礙,稽首智度無等 佛。有無二見滅無餘,諸法實相佛所 說,常住不壞淨煩惱,稽首佛所尊重

寶箒

法。聖眾大海行福田,學無學人以莊 嚴,後有愛種永已盡,我所既滅根亦 除;已捨世間諸事業,種種功德所住 處,一切眾中最為上,稽首真淨大德 僧。一心恭敬三寶已,及諸救世彌勒 等;智慧第一舍利弗,無諍空行須菩 提。我今如力欲演說,大智彼岸實相 義,願諸大德聖智人,一心善順聽我 說!」造論是為了闡揚「大智彼岸實 相義」,究竟滅除有無二見,度生死 彼岸。

凡此都在說明佛菩薩、高僧大德 的大智慧、大慈悲、大方便。

彌勒菩薩於《瑜伽師地論》卷 八十五<攝事分中契經事行擇攝第一 之一>說:「善說法律,略由三種不 共支故,不共外道,墮善說數。一者 宣說真實究竟解脫故,二者宣說即 彼方便故,三者宣說即彼自內所證 故。」佛說法殊勝,不同其他外道, 佛善說法律,必然合乎三個原則:一 是能導致真實究竟解脫的真理(契 理),二是隨順眾生根機(契機), 三是自內證(不徒託空言)。

二、宗教對話

宗教對話可以促進個體和群體的 心性發展。眾生由於無明業力的束縛 而煩惱痛苦,宗教是為了解脫人的煩 惱痛苦,而不是束縛人。宗教對話可 以揭示各自宗教或宗派的優缺點,可 以看到各自存在的問題,可以從對話 者獲得新啟發和真誠建議,可以成為 交換資訊的方式,可以成為消除宗教 間偏見、懷疑和衝突的方式,可以互 相豐富,在不和諧中看到和諧。但 是,宗教對話不得不面對各宗教或宗 派間的真正差異,彼此之間存在著競 爭,都在試圖證明自己是最好的。

天主教神學家保羅·尼特(Paul F. Knitter)是當代西方最具有影響 力的天主教思想家之一。1984年他 與九十六位神學家和宗教人士簽署 <有關多元論和墮胎的天主教聲明 ——基督宗教對世界宗教的態度之 批判研究>(A Catholic Statement on Pluralism and Abortion, A Critical Survey of Christian Attitudes toward World Religions),要求針對墮胎 問題,天主教會應採取多元主義 並進行內部討論,以確定教會的 立場。1990年他與羅哲‧柯雷斯 (Roger Corless) 含編出版《佛 教空性與基督宗教三位一體:論文 及研究集》(Buddhist Emptiness and Christian Trinity: Essays and Explorations),探討佛教空性與基 督宗教三位一體的異同。1985年他

出版了成名作《沒有其他的名?》 (No Other Name?),提出以上帝 為中心的宗教對話模式,成為宗教對 話領域的經典作品。1995年他出版 了《一個地球多種宗教——多信仰對 話與全球責任》(One Earth Many Religions: Multifaith Dialogue and Global Responsibility),提出相互 關聯的、全球負責的對話模式,認為 世界各大宗教在人類許多問題上需要 相互合作而不是對抗,各個宗教需要 對人類的基本難題(人類的苦難(貧 困、受害、暴力、父權制)與生態 的苦難)負起責任。1996年他出版 了《耶穌和其他的名——基督宗教 的使命和全球責任》(Jesus and the Other Names: Christian Mission and Global Responsibility),為相互關 聯的、全球負責的對話模式做辯護。 2002年他出版了《諸宗教的諸神學 導論》(Introducing Theologies of Religions),對其他的宗教對話模 式,採取了更加開放的、包容的態 度,對當前宗教對話理論進行了全面 梳理和分析,歸納出四類模式:置換 模式(the Replacement Model)、成 全模式(the Fulfillment Model)、 互益模式(the Mutuality Model) 和接受模式(the Acceptance

Model),沒有特別判定某種模式是對的,而其他模式則是不可取的。他開始強調基督教內部需要多多對話,而在不同信仰之間需要加強合作。此外,他還主編一套「信仰與信仰相遇系列」(The Myth of Religious Superiority)叢書,對全球信仰對話產生重要的影響。2009年他出版了《沒有佛陀,我成不了基督徒》(Without Buddha I Could Not Bea Christian: A Personal Journey of Passing Over and Passing Back)。他的開明態度,一直是包括現任教宗本篤十六世(Pope Benedict XVI)在內的保守派神學家的強烈批判。

置換模式和成全模式帶有基本教 義派的色彩,顯然不適合強調尊重、 平等、包容的現代宗教對話思潮。

互益模式採用三個對話的橋樑: 哲學-歷史橋樑,宗教-密契橋樑, 倫理-實踐橋樑,它的最大優點是開放,使各方都有互益、成長的可能。 接受模式建立在相容論之上,突出差 異性的重要,又是不加議程的對話。 因此,互益模式和接受模式是比較可 行而理想的對話模式。

宗教是人類文化的一種呈現方 式,與地理環境、氣候、物產、生活 方式、民族性、歷史背景等天文、人

寶箒



文、地文因素息息相關。佛教除了 重視契理之外,尤重契機、方便。 《法華經》的會三歸一、開權顯實、 十如是等觀念,最足以說明佛教在 二千六百年的發展過程中,必然出現 不同的傳承、宗派、法門和思想。

宗教對話可分「宗教間對話」 (inter-faith dialog)和「宗教內對 話」(intra-faith dialog)。處於新 興宗教如雨後春筍般出現、宗教自 由、思想自由、資訊爆發、即時通訊 的二十一世紀,「宗教內對話」的重 要性和迫切性,決不下於「宗教間對話」。同一宗教內的各種傳承、宗派,雖然系出同門,也可算是差異性較小的不同宗教;即使是同一傳承、宗派,還是有對話的必要。對話是一種溝通方式,目的在獲得雙贏的結果,善盡世界公民、法界眾生的責任。

就佛教的漢傳、南傳、藏傳三大 傳承而言,必須積極進行互益模式和 接受模式的對話,才能令正法久住, 度眾生於涅槃彼岸。(未完待續)

與你談談《心經》

敏林堪千仁波切 勝義

講解口譯

「觀自在菩薩,照見五蘊皆空。」無自性之際,釋迦牟尼佛亦入 甚深之光明三摩地。

時具壽舍利子,承佛威力, 白聖者觀自在菩薩摩訶薩曰:

舍利弗由於釋迦牟尼佛於甚深光 明三摩地的加持,故而請示觀自在菩 薩。

舍利弗為聲聞,而觀自在為菩薩。此時,舍利弗究竟對觀自在菩薩 說了什麼呢?

「若善男子、善女人,樂於修學 甚深般若波羅密多,當云何學?」

舍利弗向觀自在菩薩請教:「如 果有善男子、善女人,想要修行甚深 的般若波羅密多,究竟該如何學習 呢?」

這是昔日所發生的一段歷史,而 這些敘述都是經由阿難尊者闡述的。

作是語已,觀自在菩薩摩訶薩,答具壽舍利子言:

於是觀自在菩薩回答了:

「若善男子、善女人,欲修 行般若波羅密多者,應如是觀

察: ……」

如果有善男子或善女人,想要修 行甚深的般若波羅密多,應該以這樣 的方式來觀察。

接續所述及的即為修行般若波羅 密多的方法。修行的方法是什麼呢? 應觀五蘊自性皆空。

又談到了「色即是空,空即是 色。」一切的形形色色,皆無自性; 換句話說,自性都無法、也不能成 立。

色法是如何的無自性呢?如先前 所談到的,當我們看到一朵花時,要 去思惟:花究竟在哪裏?花的顏色為 花否?花的形狀是花否?或花的哪一 個部位謂之花?就像我們尋找「陳先 生」一樣:陳先生的頭是陳先生?或 陳先生的手是陳先生?我們發覺,甚 麼都找不到,是以不可得。同樣的, 即使是面對一朵白色的蓮花,透過觀 察和抉擇,最終仍是「不可得」。

此段說明空性的道理。就算不知 道什麼是佛法?或不知何謂歸依?必 然也聽過空性。然而,空性只是一

寶等



敏林堪千仁波切

個名詞,我們想要直接由字義來瞭解 內中涵意,其實並非易事。即使欲以 合理的方式來體會空性,也是非常不 容易。當人們問:「大乘的見地是什 麼?」我們回答:「大乘的見地是空 性。」那空性是什麼意義呢?如果以 為空性就是空蕩蕩的,什麼都沒有, 如同虚空一樣摸不著,看不到,一時 便會被空性嚇到,我們需要正確的理 解空性之理。許多人並不了解甚麼是 佛法?但是對於空性,懷有濃厚的興 趣,想要了解什麽是空性?儘管對於 空性懷有好奇心,不過,於佛法當 中,能夠通達、圓滿究竟空性者少, 若說能百分百了解空性者,其實,唯 佛而已。

當我們談及唯佛方能百分之百了 悟空性時,有些人可能以為此佛是賢 劫千佛當中的第四導師,於二千六百 多年前誕生的本師釋迦牟尼佛,非 也!因為佛陀可以存於任何時空剎 土。現在,依然有許多佛的化身存 在。

於經、論中便知,菩薩可分為許 多種類型。初地的菩薩、二地的菩 薩,乃至九地、十地。何以菩薩有諸 多的安立方式與位階?這是緣於對空 性證悟的力量有大有小,故而安立次 第。簡單的說:道的次第,乃緣於內 心證悟的功德。然而,於未成佛之 前,對空性的證悟並不完整,有知曉 百分之十或百分之二十的,透過其所 了解的層次不同,所以安立了不同的 次第;以一地、二地、三地等名稱來 歸納。

般若心經的意義,是否讀聽後即可 馬上證知、了悟?可以肯定的說:「非 也。」雖然為各位介紹了空性,也說明 了究竟的見地是空性,或用各式各樣的 字句來形容空性,以及空性的次第。以 電腦是空性為譬喻,當我們以觀察、理 路加以抉擇後發覺,找不到電腦,電腦 不可得,所以「性空無自性」。雖然 以如斯方式一再解說,然而無論如何努 力,都無法體會到空性的百分之五十。 事實上,若能夠了解到百分之五十,已 非常了不起。



對於「法」的見地,無一不是用 心修持才能感受、顯現;其所獲得的 種種經驗才是空性,這是無法透過言 語、字句來表達的。釋迦牟尼佛也一 直強調,佛法是拿來實踐、修持的, 並不是拿來閱讀的。唯有內心的實 踐,才能產生證悟,擁有力量,這才 是真修持。

使用再多的字句、語言來解釋空性,所獲得的只是空性的概念,並非空性。我們必須將自己目前所理解到

的空性,用來修持和實踐。而實踐的 第一步,便是透過空性的理解,減少 內心的貪執。

食執並非無緣無故憑空冒出,它 是我們無始以來,不斷熏習,將之認 為合理的現象與道理。過去,我們有 著強烈貪執的心,是因為我們認為貪 著有正當的理由。同樣的,現在我們 想要消除貪著的心,必須先了解:貪 執帶來什麼痛苦?它對我們的人生帶 來什麼負面性?令此成為因,才能斷

寶箒

除貪執。

經典所提及的種種道理,我們必 須運用於實際的人生與工作中。必須 時常思惟:何謂苦?何謂樂?清清 楚楚的把它找出來。此外,對於種種 苦樂,由何所引致?是貪執,或不貪 執?對於種種關鍵皆能了然於心時, 就了解到真正的痛苦乃貪執所引起, 進一步產生實修的經驗。

同樣的,對於輪迴仍懷有貪執之心,以為隱躲至山洞就能得獲解脫,這是不可能的。如果對於輪迴、情器世間或人身有貪執,就必須先解決這個問題。了解什麼是我們所貪執的境?什麼是輪迴的本質?引發厭煩與出離的心,故而去山洞修行,這才是正確的心態。

每一個人修行都有不同的動機。 如果有人覺得人生非常快樂,熱愛工 作,世間非常美好,這並非真切的認 識。因為他不知何謂貪執?更不識貪 執所帶來的苦。他認為週遭、生活都 是美滿的,要他去深山洞窟裏修行, 等於是要他離開美好的事物,與其內 心所求與所做之事決然矛盾的,豈非 只是令其痛苦?

空性的道理,很難透過言語加以 表達,過去的祖師只能以種種譬喻描述。正如鄙人想要對一個人說明瑞士 巧克力如何好吃?形狀如何典雅?形容再多,都無法令他感受到瑞士巧克力的滋味。

空性好比瑞士巧克力一樣,如果 沒有吃過的話,講得再多,都是沒有 用的。同理,無論智者說得再多再 好,都無法讓各位證悟空性,此中況 味,唯有透過自己的努力!

當我們透過空性的實修,獲得什麼呢?令自己成為智者。我們要恭敬佛陀,成為我們的依怙主和導師。因為佛陀了知一切,知道如何分辨好、壞、善、惡?如何取捨?對一切的關鍵,佛陀都能掌握自如,不落入苦。佛陀成為我們的導師,為我們闡述此道。

在我們的思維中,或許認為佛非 凡人,這是錯誤的想法。佛之出生, 跟我們一樣,都是平凡的人。他透過 學習與不斷的進步,才成為我們的導 師。

在人生中,我們感受到各式各樣的苦,包括事業失敗、病痛、家庭問題或各種意外。這一切之所以成為苦,是因為我們不知其因、緣為何?由於無法斷除苦的因、緣,才導致痛苦。

知道苦的因緣,消除苦的因緣,就可以滅苦。同樣的,可以透過學

習,了解自己究竟處於哪個階段?是屬於加行道,還是屬於初地、二地或 十地?

我們會繫上各式各樣的加持物、護輪、守護神,代表我們並不了解佛法的真理。我們每個人都會回家中呢?當然要如何才能平安的四到家中呢?當然要先知曉回家的路。人生想要獲得其一次不是鎮日追逐加持、帶記中人生想要不是鎮田。他最注重因果,這是最實際的大學,不如努力修行,內心清楚了知此會大學,不如努力修行,內心清楚了知此會獲得什麼樣的果?這才能夠確保人生的幸福圓滿,而非鎮日追逐加持、帶著一大堆加持物以求趨吉避凶。

雖然如此,也不要曲解了鄙人的 意思。並不是說護輪、加持聖物沒有 任何的作用,當然也多少會有加持的 力量,也會有些許的幫助。現在釋迦 牟尼佛並不在世間,但透過某一些事 物,我們可以獲得幫助。只是行者需 要明白,最好的方法,無非就是消除自己對於業果的無知,了解種什麼因,會得什麼果。唯有令內心的功德不斷增長,不斷進步,才能確保未來的美好圓滿。加持物和護輪對某些人都沒有效,完全決定於一個人的業與福報。加持物為什麼會有幫助呢?這是緣於內心非常清淨,有著利他之心,否則繩子與鐵如何幫助我們?真正幫助我們的是利他心,以及對真理堅定不移的信心。

我們今天就在「色即是空,空即 是色」的部份告一段落。接下來讓我 們一起做迴向:將今天講述佛法、聽 聞佛法所累積的任何善根迴向過去已 逝的有情,無論他們現在在何處,都 願他們能擁有喜樂。同樣的,也迴向 現在的有情,無論他們當下的情況如 何,願今天的善根能夠令他們充滿 樂。未來也會有許多有情的出生,無 論他們出生在何處,願他們能夠充滿 喜樂。並非僅只是人道的有情而已, 而是迴向所有的有情。(第一天課程 圓滿,未完待續)

以空性的三個特質來談《心經》

李倫慧

《摩訶般若波羅蜜多心經》主要 闡明空性智慧。明時簡單易懂,不明 時艱奧難瞭,吾只明白一分,以淺薄 之力,予以表達。試以空性的三個特 質來闡述其義理:

一、和合故空:

「照見五蘊皆空」,蘊的意義是 積聚,五蘊於每一蘊當中都有他的獨 具本能——和合積聚。色蘊是由四 大五根和合積聚而成身,色與集合而 有,是物質的一切現象;受蘊是由五 識與五塵和合積聚而有受。受以 是塵境接觸所生之感覺;想想 是由意識與六塵和合積聚所有想, 是由意識思為 是由意識思為 之本體, 表不停和合積聚以為行, 表本體,執持一切染淨種子,和 合積聚以為識, 識以了別為相,是統 一前四之心力。

> (一) 因緣和合——多種元素結 合,由此產生萬事萬物,為 聚合體。諸法之起滅,仰賴 於眾緣,無固定之實性,即

無實體。《中論·四諦品》 偈:「眾因緣生法,我說即 是無(空),亦為是假名, 亦是中道義。未曾有一法, 不從因緣生。是故一切法, 無不是空者。」

- (二) 此有故彼有,此無故彼無, 生即一切生,滅即一切滅, 隨時改變的無常性質。
- (三)「諸法唯假名,但依名字立,我說一切法,皆是藉緣生。」色從四大假合而有,各元素或組成分子分開後,無顯示萬法的存在,是物屬眾因緣,無獨立的性質,空無自性故。
- (四)因緣諸法過去滅後不再生 起,無更生性;現在法剎那 滅,無堅住性;法於未來離 因緣,無自然生性。

人身執著難以客觀角度觀察為 幻,而外境事物較易明辨,以同一個 位置,看影子的變化,以下圖片表示 因緣和合,時刻改變,無固定性:

以空性的三個特質來談《心經》



上午10:15拍攝,影子在前方的位置。

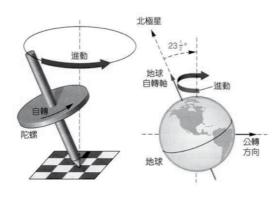


中午12點拍攝,影子縮小,在人的下方。



下午4:00拍攝,影子在左後方拉長。

野常



影子的變化是由眾因緣和合而產生。

試以地球自轉和繞太陽的公轉, 產生光和影的時間變化,呈現出眾因 緣和合的複雜關係,無法分開來單獨 成立。有相的萬事萬物如同影子般分 秒無恆定性,都有其各自因緣,隨時 改變;若眾因緣分散,就不會有眼前 的事物(實體)顯現。

以此來看《心經》的「五蘊皆 空」就較易明白了,「空」並非空 無,是一切事物的基礎性質,因無實 體,故名為空,空的意義是破我執。

由於是眾因緣和合而成,緣生無 性,五蘊為空,空無色受想行識; 十二處為空,空無眼耳鼻舌身意(六 根),空無色身香味觸法(六塵); 十八界為空(六根、六塵、六識), 盆花的生滅來譬喻無有始,無有終:

空無眼界乃至無意識界。

二、相續故空:

「無無明,亦無無明盡;乃至無 老死,亦無老死盡。」此處空十二因 緣,事的起源為因,中間助成為緣。 十二支,從無明緣行起,至有緣生, 生緣老死,是一切眾生,六道輪迴的 由來。

- (一) 凡夫生死流轉無盡,無明是 無始一念不覺,障蔽真心, 處處顛倒,前者生起,後者 相續,生死輪迴無盡。
- (二) 若以這世人生的生老病死來 看,似乎死亡是終點;但從 下一世流轉的生命來看,這 一世的死亡又是起點。無有 始,無有終。
- (三) 以一個圓圈來看,圓圈上任 一點不為始不為終。
- (四) 《大智度論·卷31》: 如 《大般若經》中,佛語諸比 丘:「眾生無有始,無明 覆, 愛所繫, 往來生死, 始 不可得。破是無始法,故名 為無始空。」「今破是無 始,亦不應著有始中,是則 行於中道。」

每一個人的人生長短不定,故以一

以空性的三個特質來談《心經》



新生命開始,花一朵一朵的開了,代表成長。



花兒都謝了,代表生命的結束。

鄭振煌教授的「唯識學的七種真如與六種無為」中的流轉真如:「一切的流轉現象,無前後的分別。」心、意、意識是生生不息的相續流轉,由無明而生十二因緣,因緣所生之法,而有了生住異滅的無常的假象。

因緣所生法,我說即是空。既然 明白空的性質是無常的,十二因緣是



花兒全開,茂盛的生命力,代表顛峰期,但有幾朵先 開的花,開始要謝了,開始走下坡。



長出新的花苞,代表新的生命。沒有凋謝的花兒,就 沒有新生。

空,空無顛倒,故空無無明,空亦無 無明盡;空乃至無老死,空亦無老死 盡。

三、相待故空:

「是諸法空相,不生不滅,不垢不淨,不增不減。」眾生迷,不明實相,認世間萬物都相對而存在,緣聚妄見有生,緣散妄見有滅;有垢就有淨,有增就有減。

寶帶

- (一) 圓瑛法師講述《大乘起信 論》講義:「諸法同以真如 為體,則性同也。真如亦以 諸法為相,則相同也。」有 依空顯,空依有立,相互依 存,相不離性,真妄一體。
- (二) 色不異空,空不異色,色即 是空,空即是色,色空的相 對性,彼此相依相成。
- (三) 諸法皆是因果關係相對相待 而存在的,是假名不實, 是緣起幻相。圓瑛法師講 述《大乘起信論》講義: 「染淨相待,皆是真如隨 緣顯現,似有非實,故通名 幻。」

以下圖片表現相對性:



貧富相對

以空性的三個特質來談《心經》



對錯相對 世間法是相待而存在的

萬法現象相對相依存在,是複雜 的和合關係,但少了其中一個組合元 素,現象散滅不再存在,其義理又顯 簡單不複雜;有對待就有生滅因緣, 即顯示無常無自性。

真空實相,是絕待平等的,不因 有生而隨其增加,不因有滅而隨其減 少;不因眾生迷,而使其垢染,不 因眾生悟,而使其潔淨。以空觀之, 即不生;以假觀之,即不滅;以中觀 之,即不生不滅。所以說:「諸法空 相,不生不滅、不垢不淨、不增不 減。」

結語:

「無智亦無得,以無所得故,菩 提薩埵,依般若波羅密多故,心無罣 礙,無罣礙故,無有恐怖,遠離顛倒 夢想,究竟涅槃。」

以能觀之智,得所證之理,然無智之智才是真智,無得之得方是真得。實相本自清淨空寂,故無五蘊煩惱,無一切諸相,無一法可得。內不著身心,外不著萬法,不執著則無罣礙,身心自在解脫無恐怖,真常真樂真我真淨。

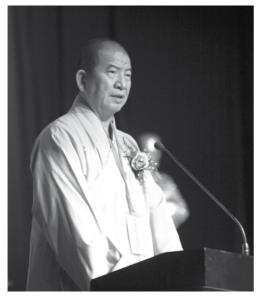
空性是一切萬物的本質,包含了 廣大的人生觀和宇宙觀,藉由《心 經》的義理不斷內化思惟,不斷體證 其涵意,更要超越思惟,超越時間、 空間,終究通達《心經》的智慧。

將空性融入生活行住坐臥中,於 萬法中,處處是妙用。止息一切妄 念,安住正定,依止甚深般若波羅密 多故,究竟涅槃。



Buddhism and Life (I)

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



明光法師

Foreword

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

In 1983, Korean Buddhist community held the Fifth National Youth Conference, and invited the Buddhist youths from Singapore, Hong Kong, and Taiwan to join and present papers in the conference. Ven. Liao Chung, the then secretarygeneral of the Buddhist Association of the Republic of China cum the chairperson of its Youth Committee, recommended and asked me to organize a delegation and write a paper. Thereupon, I formed a delegation made up of five young bhikkus: Ven. Ch'ung Jih, Ven. Ch'uan Hsiao, Ven. Ti Hui, Ven. Wu Yuan and myself. I was the chief delegate and was supposed to present a paper. With the sentiments of joy, fear and caution, I asked the advice of Prof. Lee Wu-chung for several times. The paper entitled "Buddhism and Life" was thus produced. This was my first time to go abroad, and the first time to represent the Buddhist Association of the Republic of China to participate in the international exchange activity. The Fifth Korean National Buddhist Youth Conference took place at the Dongu University, Seoul. I was much moved by the Korean youths who mostly

wore the traditional costume. Dongu University was founded by the Jogye Order of Korean Buddhism. After the conference, the organizer arranged a trip, for the youths from Southeast Asia, to the traditional monasteries in central Korea such as Bugusa, Tongdosa, Haeinsa, etc. It left me a very deep impression. Several days ago, I found time to arrange my bookcase and happened to find this article by chance. In the Avalokitasvara Function in the evening of the 19th day of the 2nd month of lunar calendar, 2012, I shared this article with the participants. I was deeply moved by the attention of the audience. Therefore, I decided to reprint this article for free distribution, and thereby express our heartfelt thanks to: Most Ven. Liao Chung's guidance,

Prof. Lee Wu-chung's excellent and minute advice to my article; and Korean Buddhist community's holding the National Youth Conference, and in particular inviting youths from Southeast Asia to join the conference.

support, and encouragement to young

generation;

序言

作者:釋明光 英譯:鄭振煌

公元一九八三年(民國七十二 年),韓國舉辦「第五屆全國青年大 會」,特別邀請東南亞新加坡、香 港、中華民國台灣等國家地區之佛教 青年代表與會,並歡迎提供論文於會 上發表。時擔任中國佛教會秘書長了 中法師,也是中國佛教會青年委員會 主任委員,舉荐並吩咐末學代表組團 參加,並準備一篇論文與會發表。於 是, 末學即聯繫邀請從智法師、傳孝 法師、體慧法師、悟元法師連同末學 共五位青年比丘,共同參加韓國第五 屆全國佛教青年大會, 末學擔任團 長,須負責準備一篇論文與會發表。 末學抱著既歡喜、惶恐又謹慎的心情 向李武忠教授多次請益研討,「佛教 與生命」這篇論文就是在如此因緣之 下產生的。

這是末學第一次出國,第一次代 表中國佛教會參加國際交流活動,韓 國第五屆全國佛教青年大會在漢城東 國大學舉行。看到韓國青年大都穿著 傳統服裝與會,令人感動,東國大學 是韓國佛教曹溪宗所創辦的大學。大 會圓滿之後,主辦單位特別安排來自

寶帶



東南亞各國的青年代表,到南韓中部 參訪巡禮名山古剎,莊嚴的叢林道場 ——佛國寺、通度寺、海印寺等,印 象極為深刻。

數日前在書櫃裡偶而的整理翻閱中,發現到這篇:「佛教與生命」論文,在觀音法會民國一0一年農曆二月十九日晚上的佛學講座,末學以該文與大眾分享,看大家那麼專注的聆聽,連自己也深受感動,因此決意,再重印此文與大家結緣,並藉此感念當年

了中長老對於青年後學等的提攜 愛護鼓勵。

李武忠教授對末學論文習作睿智 細心的指導。

韓國佛教界舉辦全國青年大會, 特別邀請東南亞各國青年代表與 會,共沐佛恩,同享喜悅。

表達吾等衷心的感謝!

Buddhism and Life(I)

(A paper presented at the Fifth Korean Buddhist Youth Conference in Seoul, Nov. 4-6, 1983)

By Ven. Ming Kuang

English translation by Chen-huang Cheng

佛教與生命(一)

(論文發表於1983年11月4日至6日,漢城舉辦「第五屆韓國佛教青年大會」。)

作者:釋明光 英譯:鄭振煌

Chairperson of the Organizing Committee, Ven. President, Eminent Monks, Distinguished Guests, Ladies and Gentlemen:

1. Foreword

Today I am very pleased to present a paper on the topic of Buddhism and Life. The objective of this topic, from the surface, seems to explain the relation between Buddhism and life; but from the essence, it is to explain the life view of Buddhism. To understand the life view of Buddhism needs to understand the cosmos view, human life view and world view of Buddhism at the same time. Otherwise, it will become a fallacy of "seeing the tree only, but not seeing the forest." Now, I will present the report on

the cosmos view, life view, human life view, and world view of Buddhism in order.

主席、會長、各位貴賓、各位高 僧大德、各位會友:

一、前言

今天我所要報告的題目是「佛教 與生命」。這個題目的主旨從表面看 好像是說明佛教跟生命的關係,但從 骨子裡看是要闡明佛教的生命觀。要 想瞭解佛教的生命觀,必須同時要瞭 解佛教的宇宙觀、人生觀和世界觀, 才不至於只見樹木不見林。現在我就 按照佛教的宇宙觀、生命觀、人生觀 和世界觀的次序提出報告。

寶箒

2. The cosmos view of Buddhism

In the broad sense, the cosmos view of Buddhism includes not only time and space but also the origin and evolution of all things in time and space. What is the cosmos view of Buddhism? Buddhism proposes that time is a beginningless and endless stretching, and space is a boundless existence. In this everlasting and boundless time and space, there are colorful worlds and diversified things as numerous as the sands of Ganges River. Therefore, there are so-called "three thousands of small thousand worlds," "three thousands of medium thousand worlds," and "three thousands of great thousand worlds." The term "three thousands" is a rough number, and means "many." This cosmos of "no beginning and no ending, no inner and no outer" is called "dharma-dhatu" in Buddhism. What will happen if we compare the cosmos view of Buddhism with that of modern astronomy? We may say that basically they are the same. However, thanks to the progress of technology and the advance of tools, modern astronomy is more precise in the observation of cosmic phenomena! For example,

astronomy knows that earth is one of the nine planets of solar system. Our solar system is located at the border of Galaxy system. Each Galaxy system usually has dozens of billion or even hundred billion solar systems. How many Galaxy systems are there in the cosmos system? The answer is countless. Every Galaxy system is extending outwardly in all directions at very fast speed or nearly light speed. The astronomical concept about the time and space of whole cosmos can be summarized into two sentences: "Time exists because of space. Space grows up or expands because of time." What does it mean by saying "Time exists because of space?" For example, when the earth is destroyed, there will be no more the time of earth; at least there will be no more time specification of earth. What does it mean by saying "Space exists or expands because of time?" It is because that time is a beginningless and endless everlasting continuation which can allow space to expand or grow up incessantly. Modern astronomy not only assumes that the earth will be destroyed one day but also figures out the age of the earth, about 4.5 to 4.7 billion years old and in its middle age.

Not only the earth will be destroyed one day, but also the solar system or Galaxy system will be the same. The appearing and extinction of the cosmos has been a common sense in modern astronomy. These phenomena of appearing and extinction are the commonly existent and objective facts in the cosmos, also the direct experience we may encounter in daily life. In the starry night, we often see a bright light flashing through the sky. That is the meteorite. When we Buddhists see this phenomenon, we usually will say, "Amitabha Buddha!" The Buddhist view about the appearing and extinction of the cosmos is not only definite but also very precise. We may use four words to conclude: "birth, existence, deterioration, and emptiness," the so-called four great kalpas. Therefore, we know that all things are impermanent. The ever-changing and impermanence of all things is also a commonly accepted and objective fact in modern science. The fore-mentioned Buddhist concept of three thousands of great thousand worlds and the arising and disappearing phenomena of the four great kalpas of "birth, existence, deterioration, and emptiness" are exactly

the two most fundamental and important concepts of astronomy. From this we can see that the cosmos views of Buddhism and modern astronomy are basically consistent. Regarding this, young friends may ask: More than 2,500 years ago, there was no telescope, how could the Buddha understand the various things of the cosmos so thoroughly? There was no microscope, how did the Buddha dare to say that "The drop of water in front of us has 84,000 insects"? Buddha was not an obstetrician, how could he see very clearly the growth process of fetus in mother's body? If we say a little bit mysteriously, he had clairvoyance; if we say correctly, he had extraordinary wisdom. Therefore, the searching of wisdom is the most fundamental and important object of all Buddhists. (To be continued)

二、佛教的宇宙觀

廣義的宇宙觀不但包括時空,而且包括時空中一切事物的起源和演變。 佛教的宇宙觀是怎樣的呢?佛教認為時間是無始無終的綿延,空間是無邊無際的存在,在這永恆無際的時空裏有恆河沙數的多彩多姿的世界和林林總

寶等

總的事物,故有所謂三千小千世界、 三千中千世界、三千大千世界的說法。 所謂「三千」,乃是一個約數,言其 「多」也。這個「無始終、無內外」的 宇宙,便是佛教所稱的「法界」。我們 佛教的宇宙觀跟現在天文學上的宇宙觀 比較一下如何呢?可以說在基本上是一 致的。不過現代天文學由於科技進步、 工具發達,對宇宙事象的觀測比較更精 密罷了!比如天文學知道地球是太陽系 九大行星之一。本太陽系是位於銀河系 的邊緣,每個銀河系動輒就有數十億乃 至千億的太陽系。宇宙間有多少銀河系 呢?有無數個。每個銀河系都以快速或 近似光速向四面八方奔馳而去。天文學 對整個宇宙時空的概念大體上可用兩句 話包括:就是「時間因空間而存在,空 間因時間而生長或擴充」。什麼是時間 因空間而存在呢?比如地球毀滅了地球 的時間就沒有了,至少地球的時間規格 就消失了。什麽是空間因時間而生長或 擴充呢?因為時間是個無始無終的永恆 的綿延,可以容許空間不斷的擴展或生 長。現代天文學不但認定地球有毀滅的 一天,而且地球的年齡都已經算出來 了,大約是在四十五至四十七億年之 間,正屬中年。不但地球有毀滅的一 天,太陽系乃至銀河系,亦復如是。字

宙生滅現象在現代天文學上已經是個常 識。這些生滅現象是宇宙間普遍存在的 客觀事實,也是我們日常生活中可能碰 到的直接經驗。在滿天星斗的夜空,我 們常常可能看到一道亮光劃空而過,那 就是隕石現象。我們佛教徒們看到這種 景象時多半會念一聲「阿彌陀佛!」。 佛教對於宇宙生滅現象的看法,不但明 確而且十分精到,可以用四個字來包 括,就是「成、住、壞、空」,也就是 所謂四大劫;故知萬物無常。萬物動變 無常的現象也是今天科學公認的客觀事 實。前面提到佛教的三千大千世界的觀 念與剛才所說的「成、住、壞、空」四 大劫的生滅現象,這二者正是天文學上 兩大最基本而重要的概念,由此可見佛 教的宇宙觀跟現代天文學的宇宙觀,在 基本看法上是一致的。朋友們也許要 問:佛陀在兩千五百年前沒有望遠鏡, 怎麼能夠把宇宙間的事物看得那樣透徹 呢?沒有顯微鏡,怎麼敢說「眼前一滴 水八萬四千蟲」呢?佛陀不是產科醫 生, 怎麽能夠對胎兒在母體內的生長渦 程看得那麼一清二楚呢? 他憑什麼有這 種能耐呢?神秘一點說,他有天眼通; 正確的說,是因佛陀具有高超的智慧。 因此,追求智慧是所有佛教徒最基本而 重要的目標。(未完待續)

從我所認識的阿含

--談人間佛教

黄書瑋

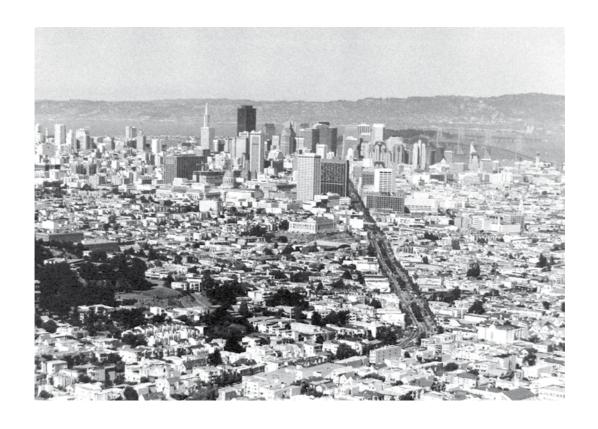
阿含是部派佛教基本經典,記述 佛陀及其弟子的修道和傳教活動的言 行,還涉及印度社會風俗等內容。述 及佛教的基本教義如四諦、四念處、 八正道、十二因緣、無常、無我、五 蘊、四禪、輪迴、善惡報應等論點。 包含佛陀的世界觀、人生觀及實踐的 方法綱要等,具有大乘菩薩道的思 想,並以人間佛陀的弘揚為其特色, 增一阿含《等見品》云:「諸佛世尊 皆出人間,非由天而得也」。

佛陀曾在對其侍者彌醯談到修行之法:「人若要消除心中隨時會生起的貪、瞋、痴等惡念,要想從煩中解脫出來,就必須學習五種法,一、跟隨善知識學習,並和合相處。。二、根隨善知識學習,亦是是威儀,二、人類,生佈畏心。三、廣說起表,生佈畏心。三、廣說起表,使心地柔軟,去除煩惱。四、養活行精進、斷除惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,數於惡念等不善法,以於為於惡念等不善法,以於為於惡念等不善法,以於為於惡念等不善法,以於為於惡念等不善法,以於為於惡念等不善法,以於為於惡念等不善法,以於為於惡念等不善法,以於惡之。

修行要重視實質,不能流於形式,修行必須要有了戒、定、慧,才能熄滅貪、瞋、癡,在日常生活中從根本上鏟除一切心理疾病的根源。事實上,只要遵照佛陀的教化,必能解脫煩惱。即使在繁華的紅塵生活中,但能息下妄想,拋卻雜念,即便在繁華的紅塵生活中,每轉,反之,若無法拋開雜念,息止妄想,就算到深山古剎去,一樣無法安心修行。所以古德曾說:「參禪何須山水地,滅卻心頭火亦涼。」

在長阿含《善生經》中,佛陀曾 遇見一位男子,為遵守父親遺言而每 日禮拜六方的善生,就為其解釋聖賢 法中的六方:「禮拜六方並非禮拜方 位的東、西、南、北、上、下六方 而是禮拜聖賢法中的六方:父母為東 方、時長為南方、夫妻為西方、親朋 為北方、禮拜這聖賢法中的六方,則行 為端正,心離頑愚,努力工作,精進 行道。他一定會廣交善友,親近善知 識,多行慈悲喜捨,發四無量心,多

寶帶



作愛語布施,行四攝法,這才是真正 的孝心。」

父母為東方:為人子女當以五事 侍奉父母,供養父母,不令匱乏;凡 有所為,必先稟白;父母所為,恭順 不逆;父母正令,不敢違背;父母正 業,不為中斷;立宗祠、守遺產,父 母死後,要常布施。而父母也要教育 子女,不讓為惡;指其善處,使高尚 品格;慈愛入骨,使其廣博學問;善 為滿意婚嫁;隨供所需,成就事業。

師長為南方:弟子應以五事敬奉

師長,師來立迎,承順其意;禮讚供養,恭敬受教;尊重仰戴,不違其意;師友教敕,敬順無違;從師明理,善持不忘。為師亦應以五事愛護之,順法調御,以愛教導;誨其為聞,增廣知識;隨其所問,令善解義;示其善友,樂於交遊;盡己所知,誨授不吝。

夫妻為西方:為人夫者,五事敬 愛其妻,相待以禮,相敬如賓;守貞不 二,使妻信任;衣食隨時,不使缺乏; 威嚴不褻,體貼其愛;委付家內,悉任 主使。妻亦應五事敬夫,早晨先起,打 掃家內;請夫先坐,然後入席;和言愛 語,不談粗言;敬順其意,不可違背; 先承意旨,而後作為。

親朋為北方:為人當以五事對待 宗族朋友,若有缺乏,布施給濟;溫 和愛語,恭敬禮遇;利益均分,有 我有他;困難之事,助其成就;誠實 相待,不可欺騙。宗族朋友亦應以五 事對待,不令放逸,常常鼓勵;不令 失財,勸其惜物;不令恐怖,助長其 威;屏相教誡,不令作惡;常相稱 讚,隱惡揚善。

僮僕為下方:主人當以五事對待 僮僕,每呼使役,莫令過分;飲食以 時,彼飢如己;勞動定時,有暇令 息;病與醫藥,速令康復;多餘財 富,常為賜予。僮僕亦應以五事敬對 主人,早起做事,勤勞為本;為事周 密,絕不敷衍;不與不取,忠實事 主;工作認真,次第完成;稱揚主 名,說其善事。

沙門為上方:檀樾當以五事親奉敬沙門,身常行慈,不殺不盜;口常行慈,不說妄語;意常行慈,不貪不瞋;供養四事,不令缺乏;門不制止,自由進出。沙門亦當以六事教授檀樾,善為防護,不令為惡;指授善處,多做好事;教懷善心,不起惡念;未聞令聞,

常教正法;聞者令解,多施法益;多為 講說,得救之道。

善生聽了佛陀的教示,開智慧 眼,無量歡喜,信受奉行,立即皈依 佛陀,當下即捨棄過去愚昧的禮拜方 位上的六方,成為三寶的信奉者,佛 陀教導弟子善生禮敬父母、師長、夫 妻、親朋、僮僕、沙門等六方,可以 看出佛陀對世間倫理的尊重,更可以 了解佛陀對佛教在人間弘揚的重視。

「人間佛教」是印順導師從太虚 大師在民初倡導的「人生佛教」中, 思惟現況而做出的思想延續。

太虛大師有鑒於明清以降國人對 佛法的知見不十分正確,佛教變成死 人的宗教,沒有在人活著時發揮正面 的作用,提出來糾正這一種錯誤的佛 教思想與人格的佛學思想,因而提倡 「人生佛教」。

「人生佛教」的思想主旨,即是 以「發揚大乘佛法的真義,應導現代 人心思正」轉換而來,他說:「仰止 唯佛陀,完成在人格,人成即佛成, 是名真現實。」說明「學佛要從人乘 行果完成大乘佛道」凡是能關懷眾 生,解除眾生苦惱的佛教,就是人間 佛教。

他曾發表佛教對資生事業的看 法,主張在不違背佛法原則之下,修

寶箒



行菩薩行,養成高尚的道德和品格, 精博優良的佛學和科學知識,參加社 會各階層的工作。而且人間佛教必須 是能用佛法幫助眾生離苦得樂。

誠如六祖惠能大師說的:「佛法 在世間,不離世間覺;離世覓菩提, 恰如求兔角。」釋迦牟尼佛出生、 修道、弘法、度眾與成道涅槃都是在 人間,佛法就是「活法」,佛教就是 「人間佛教」。人間佛教重視的是心 靈解脫,人與人之間的和諧,現實生 活的美滿與福德。佛陀的出家,是精 神得出世,是人格的昇華,深度的悲 願,使佛陀回歸人間,擁抱困苦中的 眾生。佛陀不但沒有離開過人間,更 深入社會,教導眾生如何離苦得樂。 人間佛教是使佛教回歸佛陀本懷,走 出山林遁世,邁向現代化、國際化的 必然方向。

人間佛教要能徹底打破宗派主義 及宗教的界限,而真正把佛教提昇, 也就是佛法本來就是屬於全人類的 宗教。如果人人依此修學,人間即淨 土,這就是人間佛教的真意。古德有 一偈頌說:「在家菩薩智非常,鬧市 叢中作道場;心地若能無罫礙,高山 平地總西方。」則可以做為本文最好 的註腳。



八風吹不動

黄書瑋

宋朝知名的大學士蘇東坡居士, 當他被貶到江北瓜州做官的時候,經 常和一江之隔的金山寺高僧佛印禪師 談經論道,金山寺成為他公餘之時, 安頓失意與寂寞心靈的最佳去處。

有一天,蘇東坡居士有了靈感, 隨即寫出一首自以為不朽的五言絕句 詩偈:「稽首天中天,毫光照大千; 八風吹不動,端坐紫金蓮。」他再三 吟詠,心中十分得意,自認為如果讓 佛印禪師看到這首相當有修持工夫的 創作,一定會讚不絕口,於是立刻派 書僮專程過江,送去給佛印禪師欣賞 並請加以印證。

誰知佛印禪師看後,只是莞爾微笑,略一沉吟,便寫了兩個字,交給書僮帶回。蘇東坡以為禪師會大加讚歎,連忙打開,卻只見紙上寫了「放屁」兩個大字。蘇東坡見到佛印禪師的題字,怒髮衝冠,拍著桌子說:「豈有此理!」立即叫書僮操舟渡江,親自到金山寺去找佛印禪師興師問罪。

船才靠了岸,便發現佛印禪師已

「八風吹不動,一屁打過江」, 一般人都具有喜怒哀樂的常情,而對 於這「人之常情」,宗教上總是以自 然的態度來看待。可是,很多人常常 為了某些原因,總將常情擴大到超出 正常的程度,誇大吹噓。對於這種情 況,禪宗便顯得非常嚴厲,經常以辛 辣的,甚至狀似粗魯的霹靂手段,或 幽默地予以當頭棒喝。蘇東坡本是個 虔誠的佛教徒,可他卻自詡具有八風 吹不動的修為,在佛印禪師看來,便 是一種狂妄自大的心理表現而已,故 而藉著禪來點醒他。

所謂八風,指的是「稱、譏、 毀、譽、利、衰、苦、樂」八種世俗 常情的表現。古往今來,真正能夠不 為八風所吹動的人,包括許多高僧在 內,實在很少。蘇東坡自認為修行已 經達到八風不動的境界,然而卻是自 大心理的顯現。所以,佛印和尚便以 上述的幽默予以回應,使蘇東坡能體 認到自己的缺點,進而克服這種缺 點。這便是禪的幽默,並非藉以嘩眾 取寵,而是有著深刻的佛學目的。

這八種風,對我們精神世界的震撼力,比起威力強大的颱風,可以說是不相上下!因為這些無形的風,對我們的身心領域損害非常大!必須要了解這八種風的內涵:

- 一、稱:每逢碰到別人「當面稱 讚」我們時,總不免感到滿懷 的歡喜!
- 二、譏:每當受到人「當面責罵」 的時候,總會令我們感到無限 的羞辱。
- 三、毀:有些人總愛「背後說人家 的壞話」,一旦讓我們知道 了,總感到忍受不了,甚至心

存報復。

- 四、譽:當聽到人家在「背後褒 獎」我們,認為是一種榮譽, 而內心不禁沾沾自喜。
- 五、利:當我們的事業成功時, 「順利通達」的感受,令我們 內心感到十分滿足。
- 六、衰:當我們的事業衰敗時,面 對各種打擊,心裡難免會感到 萬分的頹喪。
- 七、苦:當種種的煩惱逼迫,使得 身心難以承受時,深感人生的 痛苦。
- 八、樂:當我們的身心獲得舒服適意 時,總認為是人生快樂的享受。

這八種順逆外境的旋風,時時在 我們身邊循環不斷地吹著,吹得我們 一輩子為它團團轉,永無寧日!我們 必須建立正確的信念,放下世間一切 毀譽、成敗、苦樂、幸與不幸、種種 的是非觀念;運用我們無上的智慧, 一心觀照緣起性空的真諦,不再為虛 妄的外境所迷惑,要真正達到「八風 吹不動」的境界,才能做一個世出世 間、頂天立地的大丈夫。

禪的幽默不僅僅是用於諷刺挖 苦,有時也運用到教學之中,使參學 者對所問的事物能有更加深刻、直接 的體驗。例如唐朝宰相郭子儀,是有

祝滿

名的政治家、將軍,同時也愛好佛法,與許多禪師們交遊甚密。有一次,他去拜訪一位禪師,問道:「和尚,佛法如何解釋傲慢?」聽了這話,禪師的臉色立即變了,說:「你這個昏了頭的呆子,你在說什麼?」郭子儀聽到這種不禮貌的回答,感到受了侮辱,臉上立現慍色。於是,禪師微笑的說:「大人,這就是傲慢。」

如果那位禪師將佛經上解釋傲慢 的話告訴郭子儀,那郭子儀所得到的 只不過是書本上的文句,沒有親身的 感受。禪師用諷刺挑起郭子儀的傲慢 之心,所得到的就是生動的體驗,而 非呆板式的教條了。這也是禪師運用 幽默的一種方法。

男外一個例子:唐代宦官魚朝恩 專權跋扈,據說他相當自負精通佛 法,尤其心儀禪宗,向以言詞機敏鋒 利著稱。卻沒見過談吐機敏的國寶慧 忠禪師,於是找機會拜訪慧忠禪師 他心想:「慧忠名為高僧,卻靠宣之 吧?」魚朝恩想當眾賣弄自己的學 問,便昂首闊步走到慧忠禪師面前問 道:「請問禪師,佛法所指的無明是 什麼?無明又從何而起?你既是當世 名僧,對這個問題應該總有些心得 吧!」魚朝恩的問話裡充滿了不屑與 譏諷之意,慧忠禪師怎麼會聽不出來 呢,就回答說:「當人快死的時候, 滿臉會衰相畢現,這時候即便是奴才 也會問學佛法了。」魚朝恩一聽慧忠 禪師竟侮罵自己,不禁勃然大怒。這 時慧忠禪師只是微微一笑,說道: 「大人,這就是無明,無明就是從此 而起的。」禪言語道斷,必須自己深 刻體會才能悟道。

參禪雖然可以得到「定」,卻很 難達到「明心見性」,只是「身戒清 淨」,不易「心戒清淨」,也就是 說,如果殺、盜、婬、妄、酒的念頭 沒斷,是不能開悟的,不但念佛無法 一心不亂,持咒也不能夠三密相應。 所以戒律是修行的根本,「因戒生 定,因定開慧」,沒有根本淨戒,修 行要想成就是非常困難的。

在當今社會中,有些人喜歡咬耳 朵,以「東家長、西家短」來炫耀自 己的廣識,可是當自己聽到有人傳話 說某某人說到自己不想聽的話語時, 立刻怒火中燒,也不會去印證事實的 真相,更沒有躬自反省,非但無法 「謠言止於智者」,也因為沒能當下 駁斥,反而迷失在兩舌的禍害中。所 以我們應該遏止這種兩舌的行為,才 不會徒生煩惱,增加困擾。 佛教五戒中的不妄語正是明示我們:不妄語戒,包括「不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口」四個方面。而所謂妄語,則包含說謊(顛倒是非,是說成不是,不是說成是)、誇大不實(五十說成七十或說成三十)、兩舌(搬弄是非,對某人如此這般說,對另外一人又那般說)、惡口(罵人、毀謗中傷人)、綺語(有動機、有私心地說好話,或說無用的廢話)等。

五戒之外,還有十善。十善主要 強調眾善奉行。十善簡單地說就叫 「身三、口四、意三」,基本上包括 了五戒的內容,身口七支罪不做了, 就可改變七惡為七善——不殺、不 盗、不淫、不妄言、不綺語、不兩 舌、不惡口,再加上意三支一一不 貪,不嗔、不癡,就是十善。「十善 法」是人類普遍的基本道德要求,不 僅是宗教上的意義,它也具有做人處 世全方位的意義。所以「諸惡莫作, 眾善奉行」,普遍且眾所詳知的社會 意義來認同佛教五戒的精神,就能真 正具有八風吹不動的修為。

走筆至此,驟然想起多年前,曾 經在台北市萬華區公所王鴻裕前區長 辦公室的牆上,看到一幅智慧法語: 「是非長短耳邊風,切莫於中覓異 同,欲得八風吹不動,須教心量等虛 空。」正好可以做為本文最適切的結 語。

見心即見佛

劉燕兒

為了寫一篇心得,一再修改,一 再拖延,希望累積多一些體驗,多看 一些書籍與文章,再依據雜阿含802-808經的教導,交一篇較有成就的報 告給老師。說穿了是心有所求,有所 染著。我自問日復一日拖了一個月又 一個月,要累積多少的體驗才算是達 標?每日的靜坐都希望有新發現能, 在報告上。照見自己內心的狀態,趕 緊放空妄念與有所求的心,決定如 數寫一份報告給老師,不為什麼,不 長篇大論,不用優美的語句,只是誠 實的告知老師自己目前的修習狀態。

依據雜阿含802-808經的教導, 佛弟子當修習安那般那念以得到內心 的寧靜,完全無瑕。在每一天的生活 起居與作息中,專注身行入息出息, 心行息出入息,心解脫出入息。時時 守護六根,清楚覺照外境,不生起貪 噴癬等煩惱。

經過這些日子的修習,感受呼吸的一吸進一呼出並非我所以為、所聽聞的那般難掌握,呼吸和我心念的起伏狀態是息息相關的。以前剛開始練

習,總是用意識不斷告訴自己放鬆放 鬆,也用意識感覺呼吸,其實是在控 制自己的呼吸。所以雖然很專注數呼 吸,但是越數越不放鬆,心情緊繃, 妄念亂竄。再加上平日都沒有守護六 根,不察覺散心,這是禪修的強大障 礙。

從那時候開始,深刻感受禪修是要在日常作息中守護根門。坐上蒲團,只是領取日常專注功夫的成績單。一整天如果都很努力守護根門,晚上臨睡前,一盤起腿就不必用任何的意識和心念告訴自己放鬆,覺察呼吸。有時甚至不須前奏的數息,就自然的直接進入隨息,一吸一呼溫柔深長,體內一股氣(不知如何形容)流遍全身,目前我只維持在這樣的狀態,沒有起觀想。

我在專注守護根門的同時,也一 幕幕看見從很粗到很細的妄念一再侵 襲著我的心,稍不小心動了念,就會 被牽著走。現在,就算是不小心被牽 走了,也能很快的收回來。以前我心 的力量都消耗在無明煩惱和妄念上, 現在根門守護好,心也自然守護得好,心便有了力量。外在惱人的事件發生時,就馬上專注在內心妄念的起伏上。看見了它,瞭解它的存在,它的出現,它習性蠢蠢欲動的狀態,不去抵抗它,保持靜心,靜觀它自己消失。

修習禪修,讓我回想小時候學習 騎自行車的過程。剛開始,心裏越緊 張,車子越無法平衡。一旦掌握了平 衡的技巧,就可以一腳在地、一腳在 踏板上,一上一下設法平衡,然後坐 上馬鞍,雙腳踩踏板,順利前進。一 分心,心就緊張不平衡,自行車也會 失衡倒下。駕輕就熟之後,心裏沒有 了障礙,不必前奏,很自然的就坐上 了自行車,順暢行走。 禪修也一樣,開始時非常緊張, 掌握方法後,慢慢調勻呼吸,功夫用 上去了,還會戰戰兢兢,一分心,身 心息都不調和了。調心功夫深,一盤 起腿,內心沒有雜染與障礙,身心就 自然順暢的止息了。

之前曾經思考,怎樣才算是真正 瞭解佛教,瞭解佛法?也曾自以為是 對佛教佛法相當有認識。現在我有 了答案:真正看見自己的心,才是真 正的看見法,瞭解佛教,瞭解佛法; 不然只是停留在文字上或意識分別而 已。

看見了心,也就看見了法,看見 了眾生的心,看見了眾生的煩惱和痛 苦根源。

門號短期出家感言

林慧芬



有人說:愛情來了,擋不住。我 說:佛緣來了,同樣也擋不住。

2011年10月,在我出國參加天 主教朝聖團的前三天,老同學鍶鍶說 要借車子到吉隆坡國際機場,接貴賓 到馬六甲參加漢學院動土儀式,並要 我當義工,我義不容辭的答應了。

擔任義工的第一天,淨空老法師

在馬六甲河邊飯店為參與的貴賓們開示。一直以來,只能在網路上看見老 法師的講經畫面,如今活生生出現在 我面前,真令我受寵若驚!

動土儀式完畢後,義工團長要求 我再多當一天的臨時導遊,以便陪伴 蔡禮旭老師、法師及貴賓們,做馬 六甲老街半日遊。原訂隔天先坐車去



新加坡機場,然後飛往羅馬。團長還 叫我別擔心去新加坡的事,一定趕得 上後天的飛機。我又糊里糊塗地再度 說:「好!」

傍晚,半日遊後,我們和老法師、攝影組及幾位護法侍者一同去新加坡,就在路上,有機會和老法師拍照留念。這是我第一次當義工最大的福報,更是許多人求之不得的難得機會。

我出生於一個四代的天主教家 庭。小學、中學和大學先修班都上天 主教創辦的學校,完成良好教育。生 活單純,在校時參加主日學、教會及 學校活動,沒有任何不良嗜好。大專 畢業後,我與台灣籍的丈夫和一位乖 巧的女兒過著平凡幸福的生活。目前 先生在馬六甲從事飲食生意,我則在 媒體報館工作。

12月中,朝聖歸來,鍶鍶同學說 森美蘭呱啦比拉(距離馬六甲約60 公里)有場法會,邀我去當義工。當 時的我不知道什麼是法會?更不知道 什麼是地藏經、牌位、海青等?海 青,我還以為是海外青年的簡寫。我 自嘲當時的自己多麼無知,哈!



凌晨三點,所有義工必須到佛前 懺悔,我也「糊里糊塗」照做,沒想 過這樣會不會對不起我38年來信的 主耶穌。不懺悔還好,這一懺悔後, 我哭個不停,莫名其妙,自己也說不 出原因。突如其來的感動,複雜的情 緒,剎那間被眼淚洗淨了。我的義工 生涯就此打開,一發不可收拾。遲來 的佛緣,讓我更積極充實自己,開始 上網尋找資料,看佛書、聽經等等。

幾場法會後, 鍶鍶又邀我參加 短期出家。我考慮了兩天, 又說: 「好!」這說好, 惡夢來了, 我該如 接著第二個煩惱,剃度還是不剃度,我心想隨緣,等師父開示再決定。我曾問過13歲的女兒有甚麼看法,女兒說:「難得出家就剃度吧!不然不夠完整,我不希望妳帶著遺憾回來!」特別感恩我可愛的家庭,獨立懂事的女兒,報館同事們,客戶朋友們對我的愛戴諒解,讓我的短期出家期間,更能放下自如,順利地「畢業」。因此我帶著38年天主給我的愛,參加此次短期出家。

這七天出家,有諸多感動的事, 或許我的感受不比一般信佛已久的佛 友們,但是這短短七天的出家,絕

致敬!

第三個晚上,我夢到有位師父向 我說《華嚴經》,我從來不知道有 《華嚴經》,師父還強調兩次。隔天 起床問朋友,她也感到奇妙。深信 《華嚴經》將對我未來學習之路起更 大的作用力。

現在的我和半年前判若兩人。佛 法的力量無量無邊,盼望更多的朋友 和佛結好緣,早日披上義工服,打開 生命的寬度;披上縵衣,走進生命的 深度!更重要的是未來世往生西方極 樂世界。

阿彌陀佛!



茯苓

臨終關懷實務與助念要領

自度度人安詳往生之鑰一

第柒篇 中陰救度要領

連亮森

一、人生六種中陰

人在生命流轉過程中,因為無明 而受限於中陰狀態,共有六種:

- (一) 生處中陰:從出生到死亡的 身心活動。
- (二) 夢裡中陰:從入睡做夢到夢 醒的身心活動。
- (三) 禪定中陰:禪定的種種境 界。
- (四) 臨終中陰:死亡的過程,會 面臨四大分解,斷氣,而後 明光現前。一般的臨終助念 是在這階段。
- (五)實相中陰:從斷氣後三個半 或四個禪定日起算兩週內, 靈魂離開身體成為中陰身, 文武百尊自然現前,接引中 陰身往生淨土。
- (六) 投生中陰:實相中陰後,最 長五週內,輪迴的種種境 界現前,吸引中陰身投生轉 世。

前三種中陰是人活著時的處境,本篇介紹後三者的境界

與如何得度。以佛眼觀之, 六種中陰皆是夢境。

二、臨終中陰

(一) 四大分解

人在瀕臨死亡時,會有四大 分解的現象,修行人當善自 把握這四種現象,當作死亡 已經來臨的信號。一生修行 即為解脫,此時面臨死亡, 當摒除萬緣與妄念,依平日 修持法門安住正定。

- 1. 地大融入水大:身體變瘦, 虚弱無力。外在感覺像被高 山壓住;內在徵兆看到陽焰 景象(猶如沙漠中熱氣上 飄,好像水蒸氣一樣)。
- 水大融入火大:口水、汗、體液漸乾涸。身外感覺波浪滔天,自己快被淹死;內在徵兆覺得煙霧瀰漫四週。
- 3. 火大融入風大:不能再喝水 或是不能再消化,體溫下 降,身體漸漸變冷。感覺身 外有大火在燒,自己像要被

燒死;內在徵兆看到煙霧狀 的螢火光影。

4. 風大融入識大:呼吸漸漸停止。感覺身外飛沙走石,自己好像被颱風吹到空中,將要跌死;內在徵兆看到好像蠶豆大的煤油燈火將熄。

當風大融入識大時,呼吸會停止,藏密稱為「外息停止」。此時, 五官功能失去,沒有知覺,但是仍感到親屬家人的聲音,其聲逐漸遙遠而微弱,是此生終了之時。應明瞭世間一切皆因緣法、皆無常,六根與六塵接觸的一切法,體性本空,當依平日修持法門,念佛持咒,求生淨土。所謂把握臨終最後一念,就是在這時刻!

筆者個人心得:臨終四大分解, 就好像電腦關機,一個功能(程 式)、一個功能(程式)關閉,最後 終止。而電腦關機後,螢幕黑暗,全 無作用。但人臨終四大分解及五官功 能逐漸關閉後,自性本有的光明會現 前。

(二) 明光現前

人在甫斷氣時,會有兩次自 性本有明光現前,稱為「初 期明光」與「續發明光」。 此時若能識得明光,與之合 一,則可在此階段成證法身 佛,過此剎那亡者即陷入三 至四個禪定日的昏迷期,而 進入中陰階段。

由於明光顯現時間僅有剎那、一彈指頃,在生時若無甚深修持,或無上師傳授密法,於此時不易證得圓滿法身境界。換句話說,一般人大都不能掌握這剎那明光現前而成證佛果。

法界明光特性:法界明光, 不遮不礙,光彩燦然,活 活潑潑,愉悅安適。明光所 被一切空虛,一如青藍晴空 萬里無雲。自身神識無瑕無 蔽,猶如真空,通體透明無 中無邊,此清淨本色即是明 光。

三、實相中陰

在「臨終中陰」時,若不能認證 明光,成就佛果,也不能掌握最後一 念,安住正定,一心不亂念佛持咒, 往生極樂世界,則將進入「實相中 陰」。

一般所稱「中陰身」,是斷氣8 至12小時後,若尚未往生淨土,隨 即進入昏迷,於禪定日三天半或四天 後醒來,此時神識(或稱靈魂)已離

祝蒂

開身體,成為中陰身。

中陰身所經歷的第一個階段是「實相中陰」(兩週),第二階段是「投生中陰」(最長五週)。換句話說,中陰身最長有49天。

有三種人不會經歷「中陰身」 ——修行有素的人往生淨土;大善的 人在命終直接升天道;大惡的人直接 下地獄。

亡者將依生前修行與所造善、惡 業,以及家屬為中陰身所做的佛事功 德,決定中陰身將在49天中的某一 天,往生淨土或投生輪迴。

中陰身是虛幻的「意識身」,與 六道眾生的身體不一樣,沒有色身的 纏縛,智慧高於生前九倍,但是心念 善惡的變化、喜怒哀樂的情緒起伏不 定,也比生前嚴重。

中陰身有種種神通,飛天遁地行動無阻、眼耳無礙,具他心通知道一般人的思想。中陰身常會回到自己遺體旁、家裡或他不捨的地方,但一般人完全無法察知他的存在,如果家屬太過悲傷哭泣,會使中陰身不捨世間,不容易往生淨土。

中陰身初期並不確定自己已死 亡,因無法與家屬溝通,十分懊惱, 悲憤交加,去了又回,懊惱愈烈,瞋 心一起,面臨畏怖境界,不顧善惡境 地,反而投入惡道。因此善加引導中 陰身,開示解脫之道,舉行佛事功 德,更顯重要!

救度中陰身之法:於亡者遺體 旁、生前床椅、牌位前,每日依教法 誦唸導示、共修。

在「實相中陰」14天中,依眾生 本有佛性,會有「文武百尊」(42 寂靜尊,58忿怒尊)佛菩薩自然現 前,接引中陰身往生淨土。

眾生本具佛性,無論亡者生前信何宗教,「文武百尊」都必現前,所見的文武百尊身形與光明都是相同的;佛性本具的無量莊嚴與智慧,總攝為五方五佛與五智,文武百尊就是五方五佛與其菩薩眷屬。

「文武百尊」現前的時候,會見 到像天或山一樣高大的佛像,或是具 有種種野獸頭的女神,祂們有些顯 得慈悲,有些則顯現三頭六臂的忿怒 相,從祂們心中放出強烈的藍色,白 色,黃色,紅色,綠色光明(超越 百千太陽但不刺眼),或者是藍白 紅綠五種顏色一齊放射的強烈光明和 火焰,並發出巨大而尖銳的吼聲,如 打雷一樣。不要駭怕,不要驚慌,這 是自性智慧之光,都是由自己的內心 所變化出來的佛菩薩,是脫離肉體後 真正的自己,只要毫不駭怕,全心投 入祂們心中放出的強烈佛光中,和佛 光融合為一,就可以脫離生死的痛 苦,往生到佛的世界。

(一) 中陰身第一週

中陰身在第一週中,每天會 見到慈悲安樂佛像(寂靜 尊)放射強烈佛光(猶如 百千太陽)接引,要勇敢地 投入佛光,即能得證報身佛 果,安住佛土。

(二) 中陰身第二週

中陰身在第二週中,每天會 見到忿怒尊佛菩薩(三頭 六臂、四足挺立,或具有種 種野獸頭的女神)放射強烈 佛光(猶如百千太陽)與火 焰,且有巨大咒音出現,好 像千萬個雷鳴的聲音,不要 駭怕,要勇敢地投入佛光, 即能立即得度,得證佛果。

這二週要特別注意,在強烈佛光 周圍會同時出現黯淡、模糊色光及煙 霧之處,乃是六道輪迴之光,不可靠 近或喜歡,否則立刻墮入六道輪迴, 求出無期。

四、投生中陰

中陰身在第一階段「實相中陰」 14天內,沒有投入文武百尊強烈的 光明與火焰,往生淨土;也沒有被黯 淡的輪迴光明吸引、靠近,而投生轉世,接著就進入第二階段——「投生中陰」。

在「投生中陰」,隨著中陰身不同的業力,會顯現種種不同的六道輪迴境界,若動心或靠近,即墮入輪迴。遇到任何恐怖或美好的情景,應知皆是自心幻相,既不貪戀,也不害怕,那裡也不去。

此時佛菩薩雖然不像「實相中陰」期間會自然顯現,但是中陰身只要一心念佛(持咒),或想一切境界都是佛菩薩所顯現,也可往生淨土,「投生中陰」最長五週。

此階段將面臨業力狂風、灰白曙 光的天色、無邊的黑暗,不能任意停留,到處流浪。也將見到白、黑、紅 三色絕壁,乃是貪瞋癡所幻現,並非 實有。遇到任何恐怖境界,只要不斷 念佛或持咒就能化解。

若見到喜歡境界亦不可貪愛,例如中陰身會見到男女同房(行淫),若起淫欲心,想要參與,立刻投入人道或畜生道中。這時要觀想他們就是佛菩薩的示現,不斷念佛(或持咒),並向他們禮拜。

若見到閻羅王、判官、獄卒、牛 頭馬面和種種妖魔鬼怪追殺,不要害 怕,因為這些都是自己的幻覺,何況

從滞

中陰身已經沒有肉身,他們無法傷害 自己,只要把他們想像成阿彌陀佛, 或觀世音菩薩所變成,不可以逃避或 躲到任何地方。

- (一) 中陰身不可靠近之處 若是見到以下景象,一定要 立刻回頭,千萬不可靠近:
- 1. 雌雄天鵝在湖上(人道,東 勝身洲;沒有佛法)。
- 2. 牛馬或牲畜散處在湖邊林下 (人道,西牛貨洲、北俱廬 洲;沒有佛法)。
- 3. 金寶造成的宮殿(天道;過 於享樂,無心學佛,天福享 盡,仍要下墮)。
- 4. 美麗的樹林,相背旋轉火圈 (阿修羅道;喜好鬥爭)。
- 5. 岩洞、地洞瀰漫煙霧的地方 (畜生道)。
- 6. 草木不生的荒野、林中沼澤 地(餓鬼道)。
- 7. 有可怕悽厲歌聲、黑白房相 交錯、地上有黑洞,且有黑 路穿插的地方(地獄道)。

(二) 中陰身自救之法

1. 往生淨土 遇到任何恐怖或美好的情景,一定要明白這是自己心中的幻相,既不貪戀,也不 害怕,一心一意祈願往生阿 彌陀佛的極樂世界。

2. 返回人間學佛

如若上述第一種「往生淨 土」已不可能,而又得入胎 時,需慎選佛法興盛的地方 投生。

由於業力牽引的關係,選擇 胎門時,可能會發生謬誤: 善胎可能顯出不善的樣子, 而不善者卻顯出善胎的樣子!

《西藏度亡經》:「縱見 其胎顯出善相,不生欣喜 之情;縱見其胎顯出不善 之相,不生憎厭之心。欣 厭兩頭不著,向背之間超 然一安住無偏無倚的等持之 境一是為無上妙法」、「設於此時不能去除欣厭之心,則有落入畜生道之可能」、「呼喚三寶,請求加被。祈禱大悲世尊,挺胸抬頭而行……。」

筆者個人心得:持續念佛持 咒,觀想進入佛的世界,發 願行菩薩道,利樂眾生。

五、《西藏度亡經》

《西藏度亡經》是藏密開山祖師 蓮華生大士所開示,又稱為「中陰得 度」或「中陰聞教得度」;藉由呼喚 中陰身的名字,對他讀誦這部經典, 即可解除中陰險境,乃至證入不生不 滅的法身境界或得報身佛果。

《西藏度亡經》:「這個得度密法,乃是一種不假禪定而證佛果的教法;乃是一種只要聽聞即得解脫的教法;乃是一種可將惡業眾生帶上密乘大道的教法;乃是一種可使契入之人與不契入之人立見差別的教法;乃是一種可以令人當下澈悟的甚深教法。凡遇此法的有情眾生,悉皆不致墮入悲慘的惡趣之中。」

本篇文章主要參考《西藏度亡經》整理而成,其他亦參考《臨終自救手冊》(天華出版公司),及諾那,華藏精舍出版之《夢幻生死》、

《了生脫死》、《人人必備-往生淨 土必成要訣》、《圖解臨終與中陰解 脫法》、《助念通用手冊》等。

六、救度中陰之法

《西藏度亡經》:「在亡者遺體 近處讀誦中陰聞教得度之法,讀時需 正確而又清晰。設使遺體不在面前, 讀者應該坐於死者生前常臥、常坐之 床鋪或座位之上,闡述真理的法力。 接著召喚亡靈,想其在前諦聽,而後 依法讀誦。」

若未能取得《西藏度亡經》,或 因不知如何讀誦時,筆者建議可依據 諾那·華藏精舍出版之《助念通用 手冊》(網路上可下載)之導示內容 對亡者讀誦與念佛共修,自臨終(尚 未斷氣)乃至中陰身49天,天天進 行,則可救度亡者。

七、結語

人在活著時,就要多做善事,發 大菩提心,為度眾生而精進修行。否 則在中陰身時,因為所造惡業,將有 強大業力逼迫往三惡道,猶如強大吸 鐵,難以擺脫。

修行應當精進到在夢中以及中陰 身時,都能憶起念佛持咒,了知一切 如夢如幻,否則被恐怖境界逼迫,會 驚駭得亂跑亂躲,反而落入三惡道的 陷阱。故必須於日常行住坐臥時,即

祝滞

養成念佛(或持咒)習慣,了知一切如夢如幻,一切不執著、不計較。

許多人常說:「我很忙,沒空念佛(或持咒)!」那只好到了中陰身,但還是很忙,忙著躲避各種恐怖境界,被驚駭得忘了應該念佛!

所以,念佛(或持咒)是隨時隨 地應進行的,不論工作或生活中,應 念到一心不亂,持而不持,不持而 持。念佛之時,心中有佛,心即是 佛,佛即是心,心、佛、眾生三無差 別。

另外,在中陰時期看見佛的強烈 藍色、白色、黃色、紅色、綠色光 明,或者是藍白黃紅綠五種顏色一齊 放射的強烈光明和火焰,就像大火 炬,也像原子彈爆炸,雖然強烈,但 不刺眼。由於平日無修持、無見過, 中陰身多會駭怕而躲避,其實中陰身 已無肉身,也不會死亡,只要勇敢投 入火光(不管任何顏色光明),才到 了火炬的邊緣,即感全身清涼、快樂 無比!只要投入,即能往生佛國淨十!

因中陰身的自身業力,同時會出 現六道輪迴的黯淡、模糊、柔和色光 及煙霧區域,絕不可靠近和喜歡, 否則將立刻墮入輪迴。因這種黯淡、 柔和光明為世間常見,一般人易感熟 悉、舒服而想靠近。故在平時應養成 習慣:喜歡強光,少靠近弱光處所 (例如夜店、柔光咖啡廳)。

最後,要鼓勵亡者家屬,於中陰身七七四十九天中,為亡者多唸誦中陰可能面對之種種境界(可依據《西藏度亡經》、《助念通用手冊》,或本文內容),引導他出離痛苦,就好像亡者就在旁邊聽一樣,既能度他,也能自度。

中陰身49天中,是亡者成佛或墮 三惡道最緊要關鍵,是家屬對亡者所 有恩情、摯愛回報之最關鍵時刻,務 請對亡者多做佛事功德,並念佛迴向 亡者往生淨土。

您不能不了解的老人自殺防治

~如何及時拉他一把 台北市佛教觀音線協會 理事長 蔡英玲 總幹事 李惠珠

回應近日雨起老人殺妻後 自殺的悲劇新聞 ~「銀髮悲歌 不忍妻病痛 溺斃她再自縊」 ~「醉翁悶死老伴 雷線繞頸自縊」

6月27日台中發生的長者悲劇「銀髮悲歌,不忍妻病痛,溺斃她再自縊。」看到這則新聞時,令人心痛,心疼長者為國家、家庭奉獻一輩子,卻是如此無奈而離開,也心疼其孩子面對家庭、工作的雙重壓力,以及照顧長者的盡心盡力,依然難以預防此深深的遺憾。不料7月2日,又發生桃園市八十歲老爺爺悶死老奶奶而後上吊自殺的悲劇,令人不勝唏噓。

身為關懷長者的社福機構,希望 與大家分享關懷長者經驗,讓大家共 同成為老人自殺防治的守門員,盡量 降低類似的遺憾。

台灣老年人口比率

1993年,台灣老年人口佔總人口

數7.1%,已經達聯合國世界衛生組織所訂的高齡化社會指標。2006年已高達10.4%。若依據經建會統計估計,2029年後,65歲以上人口將達全台灣人口數的25%。換言之,四個人之中就有一位長者,如此的比率是相當高的。

有關協助老人因應身體、心智和 感情的變化的全面性方案,以及因應 高齡化社會之食衣住行育樂等需求的 政策,是我們當今極為迫切的公共議 題。其中最重要的是老人的心理與靈 性健康,以及如何使長者活得更有尊 嚴。這些都是值得我們用心思考與守 護的。

老人自殺率知多少

老人自殺危機現況分析如下: 根據行政院衛生署於民國100年6 月15日所公布的統計資料顯示:

- · 民國99年全國自殺死亡人數為 3,889人、粗自殺死亡率為每十萬 人口16.8人。
- 民國99年臺北市自殺死亡人數為

祝藩



329人、粗自殺死亡率為每十萬人口12.6人,較98年之每十萬人口粗自殺死亡率減少0.4人、降幅3.1%。

歷年來自殺粗死亡率均隨年齡之增加而增高:

- · 民國99年全國各年齡層每十萬人 口自殺粗死亡率,以65歲以上者 之35.8人為最高。
- · 且當各年齡組自殺死亡率與上年 比較均呈現減幅的狀況下,僅65 歲以上年齡組反而增加5.6%。
- 根據衛生署的統計資料,台灣老人自殺率為平均自殺率的兩倍以上,我國65歲以上人口自殺率還高於美國、德國、英國、義大利

與澳洲;在亞洲,亦高於日本、 新加坡,僅低於韓國。

老年族群的自殺企圖者自殺近因 分析:

- · 25%的自殺企圖老人是因為「久 病不癒」所造成的身心困擾。
- 23%是因為「憂鬱傾向」。
- · 18%的自殺企圖老人是因為「家 人間情感因素」。
- · 整體而言,有約30%的自殺企圖 老人,因為兩種以上的因素綜合 影響而選擇採取自殺行為。

高危險群之特質

由以上統計資料以及分析了解, 蓄意自殺之高危險群長者,造成其自 殺的特質,包括具有憂鬱症狀、個性 較為神經質或封閉、有單項或多項慢 性疾病、經濟困難、人際糾紛、家庭 性疾病、經濟困難、人際糾紛、家庭 理的悲慟反應、家庭與社會關係較 立或社會網絡資源較薄弱等因素。這 些因素導致孤獨感與無助、無望感, 使得高危險群老人自殺身亡的比率較 其他老年族群為高。

台灣的長者尤其體恤與疼惜晚輩,希望自己不要成為孩子的負擔。 面對自己的身體與智力的衰退,例如漸漸失智、久病不癒或是行動不便,

老人自殺行為的防治

如何防治老人自殺,以下相關訊 息提供大家參考:

- 一、注意事前徵兆
 - (一) 開始清點或出清個人所有,送人、銷毀或丟棄。
 - (二) 寫遺書或交代後事,探訪老 友,準備正式或遠行的衣 服,收集藥品、繩索等。
 - (三) 情緒憂鬱,悲觀而且負面, 有時絕望激動,甚至有異常 行為,比如不吃不喝,長時 間臥床或呆坐,或長時間憂

管、憤怒或沮喪,不與人交談。

(四)常表達負面感受,說自己是 老廢物,只是等死,人生毫 無意義,只有痛苦,早死早 超生,活著只是拖累孩子。

若發現老人有以上徵兆,應多加 陪伴和關心,了解其行為之可能意 涵,協助紓解負面情緒,協助處理生 活上的困難,肯定其生命的價值與尊 嚴,轉介就醫或諮商,以期及早預防 不幸之發生。

二、注意罹患憂鬱症的可能性,及 時送醫

半數以上企圖自殺的老人都有程 度不一的憂鬱症,感覺痛苦,生活品 質亦欠佳。憂鬱症的處理很重要,但 經常被低估或未被治療。憂鬱症的形 成有心理因素,但神經生理因素也非 常重要,需要就醫治療。老年憂鬱症 常以身體不適或記憶力退化來顯現, 因而經常被輕忽罹患憂鬱症或自殺的 可能性。察覺老人有嚴重無助感,及 厭世情緒時,應立即協助就醫,由醫 師診斷是否需要服藥改變其神經心理 因素,以緩解低落情緒。

- 三、協助克服負面想法,並陪伴正 視死亡議題
 - (一) 進入晚年,並不就是只能面

祝滿



對無望與死亡,哀哀度日。 過了一輩子,遺憾雖然免不 了,但是值得誇耀或感到安 慰的得意事情一定也不少。 人生的成就是自信與自尊的 基礎,我們陪伴老人時,多 讓他有機會暢談往日的得意 情事,對他的心理衛生是會 有助益的。

(二) 老人談論負面想法時,與其 與他辯解駁斥,不如仔細傾 聽,了解其背後的真正原因或隱憂,能協助處理或能勸解者則盡量協助,若是已無法處理,則勸其接受。比如喪遇者一直埋怨老伴棄他而去,留下他孤單一人、同情、同情、同情、同情、同時被拋下在後的孤單感,也要勸其了解老伴要拋下也要勸其了解老伴要拋下也要勸其了解之時,他的大限已到,就如葉子黃了自然會

落下一般,這是不可避免的 自然現象,我們雖不樂意, 但也只能豁然接受。多陪 伴,多同理,多表達真心的 關懷,老人的心是能夠得到 安慰與寬解的。

- (三) 死亡議題的出現在老年期是 正常的。仔細聆聽老人對死 亡的理解與期望,或陪伴他 作一些宗教上或靈性上歸屬 方面的探索與定位,多少 人克服死亡的恐懼與擔憂 , 甚至可以正面面對死亡, 甚至可以正面面對死亡。對 未來的生命終點安排一個美 麗莊嚴的休止符,再安然進 入另一個生命的循環。生命 結束叫做「往生」,這是有 意義的。
- (四) 老人談論負面想法或死亡議題,並不表示就會自殺。若經常提起,並夾帶強烈負面情緒,則需要注意,可能是有不可解的問題,感覺絕望,或純粹是神經生理異常有重度憂鬱的現象。不論是有實際困難或是嚴重憂鬱症,我們都必須正視關心,將它視為求救,盡量給予協助,或迅速轉介就醫。約

70%的自殺個案在自殺前會 向親屬提及死亡,但是被妥 善處理者不到20%,這是大 家都容易疏忽的遺憾。

- 四、若已出現試圖自殺的行為,如何協助?
 - (一)若已出現自殺行為,則應迅速就醫。專業醫生、心理師與社工師較易協助老人打開心門,了解其想法、動機與目的。
 - (二) 家屬切勿責備或避談,而應 以疼惜、包容、同理、愛護 的態度傾聽長輩這些行為的 動機與原因。家人的態度是 有決定性的影響的。
 - (三) 長輩的自殺行為,是一種失去平衡、適應不良的行為表現,也是一種求救行為。大家應該正視之,以愛護疼惜的態度積極處理,切不可視為家醜與禁忌,掩蓋而不處理。

銀髮要樂活 關懷需用心

自殺防治從平常的關懷陪伴長者 開始,長輩比較不會表達內在困擾與 低落的情緒,需要多問、多聽、多陪 伴:



一、關懷長輩身體健康與生活起居 作息

長輩由於不習慣求救或說出心理 困擾,擔心給孩子心理負擔或是讓人 嫌棄。晚輩也很容易疏忽長輩透露的 情緒訊息,一方面不願意承認父母從 堅強超人的角色轉換為身心衰退者, 一方面也不知如何回應長輩的情緒, 有的子女會認為父母在指責而生氣, 或是有的子女會自責造成長輩的失望 與孤單。所以長輩長期壓抑情緒漸漸 會選擇遺忘某些不堪的記憶,以讓自 己表面暫時不痛苦,這些壓抑的情緒 則透過身體的不適而呈現出來,以引 起晚輩的重視。

因此老人的憂鬱症,有時是透過 記憶力退化或身體不適來呈現,如果 我們想了解長輩的心理狀態,不宜單 刀直入問長者的情緒狀態,否則會讓 長者覺得突兀與不適應。可以先關心 長輩身體健康狀況,例如入睡困難、 多夢、夢見往牛者、睡眠中斷或早 醒,以及其他疾病狀況。關懷食慾變 化情形, 近日吃得較多或較少, 吃不 下東西,或原來喜歡吃的東西沒興趣 食用。了解長輩是否對事情失去興 趣,放棄以往會做的休閒嗜好,例如 不看電視、不看報紙、不想散步等 等,便不難觀察出情緒變化的訊號, 並進一步提供陪伴與傾聽,漸漸讓長 **遣**很自然說出自己的情緒狀態。

二、專注且有耐心傾聽與陪伴

長輩多數不願意主動表示需要關心,現代子女因為生活步伐較快且工作壓力大,很少有人耐心傾聽長輩心聲,或老人家重聽、表達慢,子女則不耐煩,很快終結談話,讓老人家愈來愈靜默。

同時晚輩以為「幫忙」解決問題,就是盡到為人子女的責任,而忽略了長輩所在乎的是可以發發牢騷或怨氣而紓解情緒,或是想共同討論如何解決問題。所以幫助長輩說出心中的痛苦與恐懼,需要週遭親友放下

手邊的事情,尤其是電腦、電視、 iPhone、iPad,給予專注、仔細、耐 心而開放地傾聽。長者可以感受到您 的真誠陪伴和關心,不但能幫助他處 理擔心的事情,也能避免長輩感到孤 單以致情緒低落。

三、尋求專業評估

心理生病跟身體生病是類似的, 當發現身旁長輩情緒或行為有異狀, 不知如何處理時,可陪同長者透過尋 求醫療診斷和專業評估,以了解長者 的身心困擾,及解決處理的方法。

除了醫院之外,還有社區資源可以就近協助,例如健康服務中心及社區心理衛生中心設有「社區心理諮商門診」,晚輩可以陪同長者就近到住家附近的健康服務中心,進行一對一的心理諮詢。

家人面對照顧長者~如何愛自己與愛 長者?

身為子女需要照顧長者,也需要 愛自己:

一、連結親族資源,邀請其他家人 協助照顧長者,適時給予自己 喘息機會,出外散心郊遊或做 自己喜歡的事情,跟好友輕 鬆地吃頓晚餐,聊聊天說說心 事,如此可以幫助自己繼續更 有能量照顧長者,因此不要為 了要求他人額外的幫忙而有罪 惡感。

- 二、連結社區老人社會福利資源, 以協助關懷陪伴長者,例如居 家服務、陪同就醫服務等,另 外台北市佛教觀音線協會提供 主動電話關懷長者服務、社區 關懷訪視長者、團康保健活動 等,與家庭共同守護長者的身 心靈健康。
- 三、時時肯定自己的關懷陪伴,以 及維持正常社交生活與生活作 息。讓自己時時保持在健康平 衡狀態,有需要時,即時向政 府或社福機構求助,才能健康 照顧自己與長者。

在此呼籲子女在忙碌中,依然需 要耐心傾聽陪伴長者,共同創造「老 有所安」的幸福安祥社會。

花蒂

關懷長者與家人相關資源網絡

(文書行政人員 謝佳容整理)

				人自门以八貝 砌 庄谷正任 /
心理輔導				
機構名稱	區域 電話 服務時間		服務時間	服務內容
觀音線	全國服務專線	02-2768-7733	週一到週五 09:00-12:00 14:00-17:00 19:00-21:00 週六 09:00-12:00	心理協談專線、心不老主動關懷 專線、心不老關懷訪視、美好關 係課程。
生命線	全國服務專線	1995	24小時	電話協談、晤談輔導、網路輔 導、舉辦生命教育活動。
張老師	全國服務 專線	1980	24小時	電話輔導、晤談輔導、網路輔導 與函件輔導。
行政院衛生 署安心專線	全國服務專線	0800-788995	24小時	自殺防治熱線服務。
老朋友專線	全國服務專線	0800-228585	週一至週五 8:30~12:00 13:00~18:00	電話諮詢、諮商諮詢服務、問安 關懷、信函輔導與網路諮詢、資 源轉介與追蹤輔導服務。
家庭照顧者 支持中心	諮詢專線	0800-580097	週一至週五 9:30-12:30 13:30-18:30	心理協談、0800諮詢專線、抒壓 室、舉辦各種照顧者支持活動。
社區心理 衛生中心	各地區			網路諮詢、社區心理諮商服務、 心理衛生資源連結、衛教宣導活 動等。
醫院身心科 精神科	各地區			身心疾患之門診評估與治療(睡眠障礙、憂鬱症、自殺危險評估、失智症等)、一般病房及急診之身心醫學科照會業務、身心醫學衛教活動、心理衡鑑與個別心理治療。

您不能不了解的老人自殺防治

社區關懷中心與機構

機構名稱	區域	服務內容
長期照顧管理中心	各縣市	照顧服務(包含居家服務、日間照顧、家庭托顧服務)、 居家護理、社區及居家復健、輔具購買、租借及住宅無障 礙環境改善服務、老人餐飲服務、喘息服務、交通接送服 務、長期照顧機構服務等。
弘道老人 福利基金會	各地區 服務處	社區照顧(居家服務、老人送餐、全國互助連線、志工關懷、成人監護、老人福利服務諮詢、據點輔導等)、舉辦各種弘揚孝道與再創老年人生命價值的活動。
天主教失智老人社 會福利基金會	台北市、 新北市部分	機構服務、居家服務、社區服務等。
社區照顧關懷據點	各地區	健康促進活動、關懷訪視、電話問安、餐飲服務等。
老人服務中心	台北市	長青大學、日間照顧、團體家屋、社區服務(獨居長者電話問安與關懷訪視、資源連結、送餐服務)、居家照顧、 據點服務等



【治音傳播

《維摩詰所說經》第五場講座圓滿

「2012生命關懷」系列講座——「《維摩語經》的生命意義與關懷」,由中華佛教居士會、中華維鬘學會與財團法人台北市艋舺龍山寺共同主辦。

第五場講座於7月15日上午9: 00,假板橋龍山寺文化廣場7樓大會 堂舉行,由本會副理事長暨中華維鬘 學會理事長鄭振煌教授主講。

於演講前先由志工舞台劇演出, 採生動有趣的表演方式,學員能先瞭 解每一品的大致內容,再由鄭教授深 入演繹,讓學員均能通達義理。

上午場,在<入不二法門品第九 >中,三十一位菩薩倡言入不二法 門,文殊菩薩說是「於一切法,無言 無說,無示無識,離諸問答。」維摩 詰默然無言,是真入不二法門。有說 無說,皆方便度眾。法身大士泯名、 相,離分別;住如如義,證正智。真 如法性非一非異,故不云一門,而言 不二。圓頓妙理,會歸一心。

下午場,鄭教授演繹<香積佛品

第十>:萬法無非悟道的方便,眾香國如來無文字說,其國眾生以鼻根最利,故香積佛以香塵大作佛事,令眾生聞香得三昧,菩薩所有功德,皆悉具足。然娑婆眾生剛強難化,故釋迦佛以剛強語度化調伏之,廣施佛事,饒益眾生。娑婆一世行,勝淨土百千劫行。香國諸來菩薩讚嘆釋迦大悲,顯國土淨穢應機所現。

中華佛教居士會第十二屆第十一次理監事會議



中華佛教居士會第十二屆第十一 次理監事會議,於101年07月29日上 午09時30分,假本會佛堂舉行。

主席陳理事長聲漢居士致詞,感 謝出席會議的理監事,感謝法務組整 年度的辛苦。 於9月14日起,至內地拜會中國佛學院副院長暨中佛協副會長湛如法師;至北京參加寶篋印塔十周年紀念典禮;中國佛學院舉辦「西藏生死書、生命關懷的佛學講座」,邀請鄭副理事長主講;並至深圳弘法寺、光孝寺參訪,及與居士互動;20日返台。

建立與中佛協、中國佛學院、宗教 局和居士林的互動平台,強調內地佛學 交流的重要性,更深入利益大眾。

王艾秘書長工作報告,及各委員 會報告。

國際交流委員會由陳理事長報告,5月20日至25日應邀至泰國曼谷參加「多元宗教高峰會議暨慶祝佛陀成道2600年大會」。6月11日至16日赴韓國麗水參加世佛會第26屆大會。

佛教文化藝術委員會由王艾秘書 長代為報告,冀中居會組團前往宜蘭 傳藝中心參觀敦煌石窟與古佛像特 展。

寶塔推廣委員會主委黃山明居士報告,主要推廣的工作是引導誦經和繞塔,並說明其功德,讓大眾更具信心。彌陀村每日上午六點半恭誦《寶篋印經、咒》,迴向國泰民安,社會祥和,風調雨順,世界和平,災劫永息,家庭和樂,平安吉祥。今年網路寶篋印共修室啟動,預計明年可達萬人網路同步誦經祈福,請大德菩薩們都能積極參與。

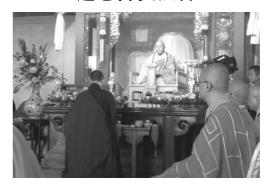
生命關懷委員會主委陳俊仲居士報告,將生命關懷議題推廣到全世

界,敦請教授、法師、老師、社會賢達等,分享講授相關議題,讓大眾蒙受利益。感恩龍山寺板橋文化廣場提供五星級講座場地。請大德菩薩們能夠參與全球助念網,每日晚上五點至九點的網路助念,以及全世界千億聖號的活動。

編輯委員會由副主委李倫慧居士報告,感恩社長鄭教授於寶筏雜誌的內容知見上的指導,菩薩大德不吝將文寶刊載,護持寶筏雜誌,而最大的支持是繼續將修持的心得分享讀者。

討論提案:提案一、本年度國內 齋僧與中華國際供佛齋僧功德會共同 辨理。提案二、國際齋僧預計11月 底舉辦。提案三、成立資訊弘法委員 會,由資訊工業策進會南區資訊處處 長連亮森居士擔任主委。以上提案決 議通過。

上悟^下明老和尚圓寂周年 追思傳供法會



新北市樹林區千霞山海明禪寺開 山祖師悟明長老,去年以一百零二歲 高齡圓寂於觀世音菩薩成道紀念日 (農曆六月十九日),於八月六日屆 滿周年。

為感念老和尚一生護國衛教,廣開普門行誼, 等方舉行「上悟下明老和尚圓寂周年追思傳供法會」, 恭請諸山長老、法師等四眾弟子到場追思傳供, 共同緬懷其道範。

吳副總統敦義先生親臨會場捻香 致意,與樹林淨律寺方丈廣元長老共 同為「千霞山海明寺開山祖師上悟 下明融公老和尚紀念碑」進行揭碑儀 式,眾人虔誠觀禮,場面殊勝莊嚴。

傳供大典藉香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣等的傳遞與 上供,表達四眾對悟明長老的追思 與禮敬。接著由海明禪寺監寺果印 法師,領眾唱誦《心經》、《大悲 咒》、《祝禱文》和《觀音靈感讚》 等經文。

為傳揚悟明長老慈悲濟世的精神,特舉行「仁恩義捐」儀式,等方以悟明長老名義,分別捐贈新北市政府、中國佛教會、世界佛教僧伽會,用以推動弘法利生、慈善救助等工作。

法會最後由海明禪寺住持明光法 師致感念詞:老和尚生前本著「不忍 眾生苦,不忍聖教衰」的理念,在慈 善、教育和社會福利等領域推動不遺 餘力;恭逢老和尚圓寂周年,寺方精 選悟公親書手札法語,編輯成《悟明 老和尚法語真跡手札經典》,藉以流 通廣結善緣,共享法益。

到場追思的各界代表雲集,中華 佛教居士會黃名譽理事長書瑋博士、 陳理事長聲漢居士和王秘書長艾居士 亦參與盛會。

身心康泰的生命講座

「《維摩詰經》的生命意義與關 懷」第六場講座,於2012年9月9日, 假板橋文化廣場7樓大會堂舉行。

上午場,由本會副理事長鄭振煌 教授主講《維摩詰所說經·菩薩行品 第十一》。諸佛威儀進止,諸所施 為,依空性智慧生起妙有,令眾入一 切諸佛法門。如來智慧不可思議,菩 薩當學盡(有為)無盡(無為)解脫 法門,不盡有為是慈悲度眾,不住無 為是智慧解脫,空有不二,雙融二諦 以顯中道。

下午場,由103歲崔爺爺談養生



學員仔細觀看崔爺爺養身運動

與運動,傳授其長壽又康健的秘訣。 健康的身體有四個要件:一、營養 夠;二、睡眠足;三、運動夠;四、 愉快心情最重要。並要行如風,立如 松,坐如鐘,臥如弓,每天持之以 恆,必有成效。要有健康的身體,崔 爺爺認為練氣功很重要,內練一口 氣,外練筋骨皮,有氣才有力。

崔爺爺建言:話到嘴邊留半句, 不管幾時莫出頭,他人說我對和錯, 點點頭笑笑就好,一天到晚沒煩惱。

中居會圓滿北京之行

世界和平吉祥塔於2012年9月16 日建造十周年,「佛教在線」安虎生 總幹事特邀中華佛教居士會參與盛 會。

中華佛教居士會由陳聲漢理事長、鄭振煌副理事長、王艾秘書長、

資訊弘法委員會連亮森主委、教育委員會鄭淨元主委、兩岸交流委員會蕭 時明副主委代表參加。從9月15日至 17日「佛教在線」安排講座和鄭振 煌副理事長演講活動。

15日下午,於北京福慧慈緣會館舉行「生命關懷與和諧社會」座談交流會。北京佛教居士林辦公室吳炎主任及居士林林員,就臨終助念及佛教教育等互相交流,座談會由安虎生總幹事主持。

首先由鄭振煌教授主題演講,題 為「生命關懷與和諧社會」。社會由 個人組成,和諧除與政治、社會有關 外,更重要的是要讓每個人都安身立 命。四種因緣促成人的生命,分別是 段食、觸食、思食、識食。強調觸食 是指我們接觸的環境,所以大家應該 接觸好的人、正面的思想,社會才能 充滿正能量,才會和諧。鄭教授講解

生的生陰法明由有一分完體性階、終陰和及三是解性的、終陰的義階終時期,含。段中,自然陰來的臨:陰分己程投中、說緣終第的解佛



和平塔建造十週年座談會現場

性之光。第二是法性中陰的顯光階段,心識呈現光明,地水火風空五大轉換成光的顯現。第三是受生中陰的轉世階段,如錯過前述證悟機會,現 六道輪迴景象。

北京佛教居士林與中華佛教居士 會就臨終助念、佛教教育等相關問題 探討交流。大眾分享了參加助念的經 驗和收穫。

16日上午9時,「世界和平吉祥 塔建造十周年」紀念座談會,假北京 福慧慈緣文化會館隆重舉行。

「佛教在線」安虎生總幹事首先 致辭,就世界和平吉祥塔十周年歷 程,從緣起、建造、設計、問世以及 首屆世界佛教論壇贈塔、世界和平吉 祥大塔問世、寶塔奉贈臺灣埔里圓覺 彌陀村、寶塔遍十方等為現場嘉賓和 長官作了詳細介紹。

為發揚中華民族傳統文化,促進 世界永久和平、人類幸福安寧,秉 承佛陀的言教,效學古聖先賢,於 2002年9月16日發起了建造世界和平 吉祥塔的活動。這是繼阿育王、吳越 王之後的第三次大規模造塔活動。經 過十年的不懈努力,世界和平吉祥塔 遍及全球100多個國家和地區,佛塔 流布全世界。

接著各級長官致辭,本會陳聲漢理事長也應激致辭。

本會副理事長鄭振煌教授則受邀 至北京龍泉寺演講並參訪,由中國佛 教協會副會長、北京龍泉寺方丈學誠 法師熱情接待。

鄭教授演講主題為「生命關懷與 和諧社會」,從佛法的角度來看無 常,生命關懷是與每一個人息息相關 的重要課題。

佛經內容都是在關懷生命,而關 懷生命的方法,就是透過覺照。鄭教 授並介紹死亡的過程,死後的狀態, 轉世投胎過程中應該要注意的事項,

下午, 龍泉 寺研修處和翻譯



中居會與北京居士林一行於福慧慈緣相互交流

中心主管悟光法師,邀請鄭教授與龍泉寺翻譯中心團隊進行交流,其中有參加多語種交流活動的十幾位外國學員。鄭教授長期從事南傳、漢傳、漢傳、漢傳、對人人,與書籍的翻譯和深解法義。大授國際自教授請教翻譯相關的問題,教授翻譯相關的問題,從翻譯的經驗以及修學的心得,從翻譯的回答。交流結束後,悟光法師問為投參觀圖書室、有機農場等,和對大寶、大學觀圖書室,有機農場等,如對投參觀圖書室,有機農場等,如對投參觀圖書室,有機農場等,和對大寶、大學與關語,又能夠靈活應用現代科技廣弘佛法。

9月17日晚上6時30分,本會副理事 長鄭振煌教授應邀在中國佛學院禮堂, 為中國佛學院師生及居士信眾演講,主 題為「穿越生死——中陰教法」。

講座由中國佛學院副院長兼教務 長宗性法師主持。中國佛學院張厚榮 副院長、副教務長廣如法師、教務處 主任理證法師、副主任永興法師、辦 公室張軍主任等出席聆聽。

鄭教授從子曰:「不知生,焉知死?」引出生死這一重大問題,繼而從佛教角度對生死問題進行了闡述。 生死相續,知生即知死,知死即知生,要怎麼死先怎麼生,要怎麼再生 先怎麼死,即要怎麼收穫,先怎麼 栽。

隨後鄭教授依次對「為死亡做準備」、「走過臨終中陰」、「法性中陰的根本明光」、「法性中陰的根本明光」、「法性中陰的五大問題明光」、「走入投生中陰」五大問題進行了深入生動的講述。在佛教的講話中,死亡離不開每一個瞬間。不知是無常。一個當下,這就是無常。不知知意,並導致不滿和無上盡的痛苦。反之,與寒深入探討之後,死亡和無常就變成生活經驗,如明之之,死亡和無常就變成生活經驗,因然後,我們就能開始真正欣賞每一刻的生命,並且感恩當前的福報。



與中國佛學院交流甚歡



鄭振煌教授於北京中國佛學院演講「穿越生死——中陰 教法」



為影惠訊

中華維鬘學會/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, Xinsheng S. Road Sec.3, Taipei, Taiwan 10648 http://www.aaa.org.tw Email: secretary@aaa.org.tw

2012年	時間		活動名稱	地點
9/9(日) 10/7(日) 11/4(日)	09:00-12:00 09:00-16:30 09:00-12:00	專題演講 (如來藏 思想)	維摩詰說什麼(八) 維摩詰說什麼(九、十) 維摩詰說什麼(十一)	龍山寺板橋文化廣場
9/12 (三)	13:30~15:30	專題演講	101精緻祭拜文化論壇 以經為方、以典為法	交通部民航局(敦化 北路) 國際會議廳 B1
10/13(六)~15(一)	全日	禪修	秋季覺觀禪修營	三峽禪林
10/17 (三)	19:00~21:00	專題演講	我不入地獄 誰入地獄	台北市立圖書館十樓
11/11 (日)	09:00~16:00	第二次維 鬘論壇	心經修持法門般若的運用	中華維鬘學會
11/18 (日)	13:30~16:30	專題演講	阿彌陀經的意義治療法門	佛光山台北道場
12/23(日)	09:00-12:00	法會	禮誦大悲懺 新加坡淨名佛教中心領眾 Vimalakirti Buddhist Center	龍山寺板橋文化廣場 10樓大佛堂
週一10/1開課	09:30-12:00	唯識學	《瑜伽師地論》	法光佛教文化研究所
週一9/3開課	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
週二10/9開課	08:30-21:30	中印大乘 佛教	《大般涅槃經》	高雄淨覺僧伽研究所
週三8/29開課	09:50-12:00	唯識學	《成唯識論》	市長官邸 藝文沙龍

週四8/30開課	19:30-21:30	原始佛法	《雜阿含經》論會編	新店 法明學佛會
週五9/7開課	19:30-21:30	禪修	基礎禪修	新店 法明學佛會
週六9/1開課	14:00-16:00	大乘佛教	《圓覺經》	
四八9/1 用床	16:00-18:00	西藏密宗	英文《西藏生死書》	
			彌陀/觀音法門/	
週二	19:00~21:00	法會共修	每第三週二 恭誦〈梁皇寶懺〉	
	19.00~21.00		道雲法師領眾	中華維鬘學會
週三	19:00-21:00	禪修	伸筋拔骨功・禪修	台北市新生南路三段
週五	19:00~21:00	梵唄、法	佛曲梵唄、法器練習	二號14樓
211.	19.00 -21.00	器	加加光·英 石品林目	
週六	10:00~12:00	養生	瑜珈、靜坐	
週六	14:00~16:00	國中、國	中英文讀經班	
四八	16:00~18:00	小班	書法	

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

「2012生命關懷」系列講座 維摩詰經的生命意義與關懷

在家修行的理論與實務 善分別諸法相,於第一義而不動

來自東方妙喜國的維摩詰菩薩, 在娑婆世界示現居士身, 持淨戒修梵行, 以一切如幻之方便法教化眾生, 由凡夫心入不生不滅之心, 更以不二法門引導眾生入解脫境。 維摩詰居士與諸菩薩又以精深微妙的辯論方式, 闡述一乘佛教與三乘佛教的分別。 維摩詰居士為化度眾生入婬舍酒肆博戲處, 入非道而行佛道, 大慈悲,大智慧,大方便, 出汙泥而不染, 即入世為出世, 對中國乃至東亞佛教產生了極其深刻的影響。

本系列講座將突破傳統的講經方式, 添加生動的舞台劇演繹, 讓學員回到二千五百多年的毗耶離大城, 親炙佛陀和維摩詰居士的無上密法。

【主辦單位】中華佛教居士會、中華維鬘學會、財團法人台北市艋舺龍山寺 【合辦單位】國立台北教育大學生命教育研究所、智敏・慧華上師教育基金會 【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,捷運板南線江子翠站3號出口,左轉直走350公尺。)

【報名方式】完全免費,即日起至額滿為止。E-mail:laybatw@gmail.com

【洽詢電話】電話:02-2362-0223/中華佛教居士會

【洽詢地址】台北市羅斯福路三段二八一號十二樓 / 中華佛教居士會

【講題內容】

課堂	時間	講題/演講者	簡介內容
13	10/7(日) 09:00~12:00	觀佛如觀自身實相 /鄭振煌老師	〈見阿閦佛品〉:維摩詰來自阿閦(無動)佛的妙喜世界,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。
14	10/7(日) 14:00~16:30	禪修 「一心三觀—— 幻觀、空觀、中觀」 /鄭振煌老師	對境不迎不拒不二 念念即空即假即中 事事即真即俗即中 菩提圓覺圓融圓滿
15	11/4(日) 09:00~12:00	1) 法之供養勝諸供養 2) 菩薩有二相 /鄭振煌老師	1 〈法供養品〉:一切諸佛所證所說皆是真實究竟解脫法,故信受奉行為人解說,功德智慧無量無邊。佛弟子當誓作佛法干城,常轉法輪;學佛者亦必受諸天護持,不遭魔怨。 2 〈囑累品〉:釋尊囑付彌勒菩薩,守護此經利益後人。一切菩薩發心廣宣此經,四天王發願擁護聽經者,阿難決定受持。一切大眾聞佛所說,皆大歡喜,信受奉行。
16.	11/4(日) 14:00~17:00	佛像藝術與佛法修行 /吳文成老師	我國的佛教藝術,蘊含豐富的宗教智慧和人文藝術 內涵,透過認識佛像的歷史文化藝術發展史,走入 佛法修行。

演講者簡介:

鄭振煌教授

中華維鬘學會理事長、中華佛教居士會副理事長、淨覺僧伽大學大乘佛教思想研究所所長、新加坡佛學院資深客座教授。翻譯西藏生死書、藏密度亡經等及三十餘部著作。

吳文成老師

台北市鹿野苑藝文學會創會會長、中華佛教居士會佛教文化藝術委員會主委暨 常務理事。佛光山人間大學及艋舺龍山寺板橋文化廣場講師。

諾那・華藏精舍 2012年 10月-12月 十方大徳共修行事曆

國曆	時間	周			
10月7日	14:30	日	中陰共修		
10月20日	14:30	六	中陰共修	1.	本精舍每月:第一週日、第三週
10月21日	9:00	日	放生法會		六14:30「中陰共修」。歡迎往生
10月27日	15:00	六	金山骨灰堂共修【請先報名:02- 2753-2621】		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。
10月28日	9:00	日	一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀 羅尼經咒祈福共修 六字大明咒與念佛共修	2.	在生生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
	09:00~17:00		觀世音菩薩出家日供燈花		誦觀音六字大明咒「唵嘛尼唄咩
11月2日	19:00	五	恭誦觀世音菩薩普門品、六字大明 咒、度母觀音咒		吽(om mani beme hom)」,行善功德迴向,則可解除其苦惱,助
11月4日	14:30	日	中陰共修		他往生善處。
	09:00~17:00		佛陀天降日供燈花]3.	雙月第三周日9:00舉行「放生法
11月6日	19:00	_	恭誦普賢菩薩行願偈、寶篋印陀羅 尼經、華藏祖師修訂版「金剛般若 波羅密經」(一億倍功德)	4.	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
11 🗆 12 🗆	09:00~17:00	_	藥師琉璃光如來聖誕供燈花		迎各位大德於農曆十五或三十日
11月13日	19:00	=	誦藥師琉璃光如來本願功德經]	在家讀誦。讀誦本經得二十八種
11月17日	14:30	六	中陰共修	1	利益,諸如衣食豐足、消災解
11月24日	15:00	六	金山骨灰堂共修【請先報名:02- 2753-2621】		厄、人見欽敬、有求皆從、先亡 離苦、畢竟成佛,詳如囑累人天
11月25日	9:00	日	一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀 羅尼經咒祈福共修 六字大明咒與念佛共修	5.	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
12月2日	14:30	日	中陰共修		三民路口」。每日開放時間 9:00
12月15日	14:30	日	中陰共修		- 18:00 °
12月16日	9:00	日	放生法會	6.	本精舍參加全球「千億佛號大念
12月21日	09:00~17:00	五	四面佛聖誕		誦活動」,歡迎家屬及十方大德
12月23日	9:00	日	一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀 羅尼經咒祈福共修 六字大明咒與念佛共修		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
12月29日	15:00	六	金山骨灰堂共修【請先報名:02- 2753-2621】	7.	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24小時免費助念專線: (02)-2763-3733、0912-473-000

鹿野苑吳哥窟奇景五星之旅

出發日期:101年12月18日(星期二)~12月22日(星期六)

★失落的古城~吳哥王城再現

強盛國力曾經稱霸中南半島的吳哥王朝,文明璀璨即便是當時的歐洲也望塵莫及。但隨著國力銳減竟消失到連高棉人也忘了它的存在。如此恢弘精緻的藝術瑰寶,終在十九世紀重現,找到它的法國人,憑藉的竟是六百年前中國人的手稿記事。

★吳哥華美恢弘~千年無可憾動

曠世巨構,即便隱沒於樹根老藤盤結糾扯的叢林千百年,古城如老樹地底網絡般,與大地結為一體,牢牢聳立。不動如山且震懾後世之傑作,得力於古高棉人 鎮密精確的建築技法,吳哥寺廟與皇宮華貴恢弘,遠觀近炙都令人讚嘆驚豔。

★世界七大遺跡~建築四大藝術

吳哥王朝的建立由於無文字的記載,因此始終帶著神秘的色彩,現今外界對它的瞭解是從片段記載所拼湊出來的。宗教信仰及建築藝術受到印度直接影響, 創造出永垂不朽的古城藝術,從它尋找一段滄桑的記憶、一座古老的藝術王朝、一探久遠的風貌。電影【古墓奇兵】更將它深沉的輪廓清晰勾勒出來。

行程安排:

第一天:台北→吳哥窟【法式風情下午茶、洞里薩湖遊船、熱帶水果市集、東式古法藥草熱敷紓壓按摩2HR、民俗舞蹈晚宴秀】

柬埔寨(昔稱高棉)之暹粒省【吳哥窟Angkor Wat】, 祂是名列「世界七大人工奇蹟」之一,也是名列「東方四大古文明」中的翹楚,吳哥王朝千年前叱剎整個中南半島版圖,卻無生無息的曾消失於叢林中五百多年,直到19世紀才又重現世人眼前,吳哥窟總建築群佔地約長24公里,寬8公里,祂集合了歷史、建築、宗教、藝術、雕刻及神話於一身,此趟「尋幽訪古之旅」將是完成您一生之宿緣,深度又感性,究竟能帶回多少記憶,那要看您能留下多少腳印了。

第二天:大吳哥城神殿群【南大門(環保電瓶車)、巴戎神殿、巴本宮殿、空中宮殿、門象台、古代法院、12生肖塔】、羅洛士遺址群【巴孔廟、卜力芶廟、羅來寺】、微笑吳哥雷射聲光舞蹈秀

【大吳哥城Angkor Thom~南城門】在進入都城前,遠遠便會看到高達七公尺 的南城門大石雕上頭,四面都刻著吳哥王朝全盛時期國王加耶拔摩七世的面 容,唯與印度教不同的是此乃象徵眼觀四面耳聽八方的四面佛菩薩,無時無 刻送暖關注您的意思。【巴戎廟 Bayon】接著進入城中參觀由 49 座大大小小 寶塔構成一座大寶塔的巴戎廟Bayon,其中最特殊的設計,是每一座塔的四面 都刻有三公尺高的加亞華爾曼七世的微笑面容,兩百多個微笑浮現在蔥綠的森 林中,國王的微笑反而勝過建築本身的宏偉,「高棉的微笑」一語就是從此而 來。【空中宮殿 Phimeanakas】<真臘風土記>記載為「金塔」,是吳哥城裡 最高的建築,為當時皇城中的聖廟,整個建築構築於高台之上,所以給予「空 中宮殿」的感覺,整個迴廊式的建築,可以說是後來小吳哥皇城的雛型。【巴 本宮殿 Baphuon】此遺址是於十一世紀初建築完成的Baphuon國廟建築群,為 當時柬國境內面積最大、高度最高的了神廟,根據考古學家估計塔高 50公尺, 所以中國元朝大臣周達觀著作的<真臘風土記>所記載,給了「比金塔更高, 望之鬱然」的印象。【皇宮遺址 Royal Palace】整個皇宮遺址建於13世紀初, 經歷了歲月、戰爭、風雨的洗禮,除了北牆岩石砌成的宮廷浴池、考古學家開 挖的溝壑及散落的瓦片外,木頭建築的皇宮已經荒草頹圮、蕩然無存。【羅洛 士遺址群 Roluos Group】被稱為高棉藝術的開端,西元八0二年,加亞華爾曼 二世結束了柬埔寨分裂的局面,在靠近羅洛士地區登基為王,為了試圖將王權 神格化,以維持柬埔寨的統一,於是他建廟舉行祭典,是為現今的羅洛士遺址 群,其中包含【巴孔寺 Bakong】、【羅來寺 Lolei】、【卜力芶寺 Preah Ko(神 牛寺)】此地區為吳哥窟遺址的前身,更是柬埔寨最古老的歷史建築,遺址群現 由法國主導下開展,為了設法保持遺址原貌,學者們對於建築細節莫不費心研 究,譬如每塊磚的黏合並不用現代水泥取代,而以棕糖、石灰、糯米漿混合而 成,還有部分神廟的石塊被一一編號拆下,準備在電腦的輔助下重新建造。 第三天:金色吳哥【小吳哥觀日出】、大環圍神殿群【變身塔、東美蓬寺、達

第三天:金色吳哥【小吳哥觀日出】、大環圍神殿群【變身塔、東美蓬寺、達 松將軍廟、涅盤寺、寶劍塔、達高寺、荳蔻寺、班蒂喀黛】、珠寶展示中心、 巴肯山落日餘暉-嘟嘟車街景巡遊

【小吳哥觀日出奇景】世界遺產小吳哥皇城遺址,等待旭日東昇,當朝陽自小 吳哥神殿後方緩緩升起,光芒萬丈視之為奇景。【達松將軍廟 Ta Som】完成於 12 世紀末,用來祭祀達松將軍因戰勝占婆族入侵而加以興建,屬於佛教神廟, 四周卡波克樹(Kapok)環抱,西門可以看到巨樹包裹了整個門廊的景象。【涅槃 宮 Neak Pean 】 Neak Pean 的意思是(纏繞的巨蛇),神廟在水中央,藍天白雲的 襯托下,亭亭玉立,美得像一顆水中明珠。在加亞華爾曼七世(Jayavarman Ⅶ) 在位時期,積極進行各項建築工程,其中涅槃宮(Neak Pean)算是一座寺廟休養 所,供奉婆羅門教,在當時是一個大醫院,最神奇的莫過於此地的聖水,具說 它有神奇治病的療效!【達高寺 Ta Keo】又名「茶膠寺」, 寺中供奉三大天 神之濕婆神,此寺建造過程中跨越兩個王朝,因此四面門中僅有東面大門有雕 刻,旅客在此處可了解吳哥窟遺址群之建築,都是先將石頭堆積再行雕刻,證 明當時建築技術為「先堆後雕」為考古學者研究重要之神殿。【荳蔻寺Prasat Kravan(喀拉凡寺)】吳哥窟少有的紅磚雕刻建築,共分三座塔,中央塔內的紅 磚浮雕刻有仳思奴大型磚雕,磚頭的紋理映著從塔中央透進來的陽光,泛著淡 紅色的古樸質地,是超凡入聖的美神吉祥天女的神聖寶地。喀拉凡寺的浮雕精 細繁複,華麗而又崇高,有了戲劇性活潑生動的人物肢體動態,又能呈現細膩 的心理靜態藝術之美,媲美世界任何文明的雕刻藝術。喀拉凡寺和大多吳哥寺 廟一樣朝向東方,如繞到五座磚塔的東方,還可以看到地面上引道的遺址,以 及殘餘的部分塔門。這幾座磚塔在1960年代整修渦,也在基礎舊磚上補進一些 新的磚。新磚與舊磚的分別在於新磚上面印製了CA兩個字母的標誌。另外喀 拉凡寺最迷人的是磚塔內的浮雕;塔內吉祥天女是印度教帶來「美麗」與「幸 運」的女神,及毗濕奴神頭戴寶冠騎神鳥加魯達上、四隻手臂各持法器,下身 短裙,裙帶飄揚配合渡海的優美動態。【班蒂喀黛 Banteay Kdei】建於12世紀 末~13世紀初,此處遺址顯現的是別於吳哥恢弘氣勢之外的玲瓏與精致,她靜 靜地守候在【皇家浴池 Sras Srang】的旁邊,是由砂岩所建造的神廟,穿過小 四面佛的門洞,沒有了高高在上的神佛彙聚的殿堂,而只有親切的回廊似的院 落,幽深的回廊,似迷宮般穿插著,可以很輕易地從一個門裏看到重重疊疊地 許多門,透過這些門,你可以看到遙遠的景致,彷彿時空隧道一般,門的另一 端就是那個世紀的繁華與永恒。【巴肯山觀落日 Phnom Bakeng 】傍晚時分,前 往吳哥遺址群中第一高峰巴肯山觀賞日落美景,從這裡可以遠眺叢林裡的吳哥 窟遺跡群,也可以遠眺洞里薩湖,登上60公尺左右斜坡,坡高且陡,也因為巴

肯山山頂神殿已塔多聞名,所以也「塔林」之稱,此處乃是觀看吳哥日落最佳 的場所;亦為電影【古墓奇兵】羅菈跳傘降落之拍攝地點。

第四天:探訪吳哥三大美景:女皇宮【班蒂斯蕾古剎】、塔普倫廟【古墓奇兵拍攝場景、敲心宮殿】、小吳哥皇城遺跡【世界遺產-人工七大奇蹟之一】

【班蒂斯蕾古剎 Banteay Srei】又名【女皇宫】位於大吳哥東北面21公里,距 離省會35公里的建於十世紀,公元967年時值加亞華羅曼五世王朝,此地為尊奉 婆羅門教三大主神之一的【濕婆神】。由於建造此座古剎的石頭為美麗的粉紅 色,此廟壁畫的雕刻是所有吳哥古蹟中最精緻細美的,其中最令人讚賞的是創 作者竟能將堅硬的石塊,如雕刻木頭般琢磨出層次分明線條柔纖的精細作品, 不論門楣或石壁或窗櫺,都刻鏤的一絲不茍巧奪天工,妙不可言,是吳哥所有 亨廟中石雕作品最上乘,也是柬埔寨藝術的顛峰之作,故又有「吳哥藝術之鑽 (Jewel in Angkor Art)」的美譽。【塔普倫廟 Taprohm Temple】電影「古墓奇 兵」在此拍攝,此廟建於12世紀末,由於經過500年滄桑,卡波克樹(Kapok)盤 結在圍牆廟門口,並覆蓋遮天,樹根向四面八方蓬勃發展,盤根錯節如巨蟒般 纏繞著佛塔及廟牆,蔚為奇觀。【小吳哥皇城遺跡Angkor Wat】名列世界七大 奇景,小吳哥窟總建築群佔地 24 公里長,寬8公里,中心塔的高度達65公尺, 相當20層樓高,它是山形廟的最高峰,城內精雕細琢,一磚一故事,一瓦一神 話,是高棉吳哥王朝全盛時期所遺留下來的不朽宗教建築;全城雕刻之精美有 「雕刻出來的王城」美譽。此為高棉有史以來最宏偉的都城,也是200多座古蹟 中唯一正門向西的神廟,小吳哥的主殿四周,共有八處巨幅石雕,每幅都長達 120公尺,分別敘述印度教的神話故事,這些故事都和戰爭與國王的功蹟有關。 主殿內有一座高塔,建在三層台上,塔下方圍繞著廣場,據說這是「海洋包圍 高塔」的意念設計。廣場四角的仙女浮雕和高塔內的神話雕刻,刻繪細致,藝 術價值極高,許多藝術家的作品,都是從這些石雕像中獲取靈感。吳哥窟,不 只是座榮耀神祇的廟宇,也是人間對天堂的極致想像與體現。

第五天 吳哥窟-黃金蠶寶寶藝術學院-吳哥藝術學校-吳哥西街尋寶樂+台北

台北市鹿野苑藝文學會 http://www.lyu.org.tw e-mail:lyu25113131@gmail.com 報名電話:02-2511-3131、0916-083659 地點:台北市松江路90巷15號

埔里圓覺彌陀村10~12月份行事曆

*每日早上9:30共修一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經(一部)、咒(七遍)

迴向點光明燈大德及眷屬

*每週二下午14:30共修阿彌陀經

日期	農曆	時間	內容	備註
10/7(日)	8/22	16:30	觀音燒施法	
10/10(三)	8/25	19:00	度母薈供	
10/13(六)	8/28	14:00	大解脫經	
10/14(日)	8/29	10:00	苗栗助念團參訪	
10/14(Д)	0/29	16:30	嘛哈嘎拉、吉祥天母合修法供酒成就法	
10/22(一)~10/28(日)	9/8~14		智敏師父圓寂紀念日點燈	
10/25(四)	9/11	9:30	放生、薈供、點燈、遶塔	
10/26(五)~11/1(四)			密七	
十一月				
11/2(五)	9/19	19:00	觀音菩薩修持法	觀世音菩薩出家日
11/4(日)	9/21	16:30	觀音燒施法	
11/8(四)	9/25	19:00	度母薈供	
11/10(六)	9/27	14:00	大解脫經	
11/12()	9/29	16:30	嘛哈嘎拉、吉祥天母合修法供酒成就法	
11/13(二)	9/30	19:00	藥師佛修持法	藥師佛聖誕
11/23(五)	10/10	19:00	蓮師薈供	
十二月				
12/2(日)	10/19	16:30	觀音燒施法	
12/8(六)	10/25	14:00	大解脫經	
12/8(/\)	10/23	19:00	度母薈供	
12/12(三)	10/29	16:30	嘛哈嘎拉、吉祥天母合修法供酒成就法	
12/22(六)	11/10	19:00	蓮師薈供	
12/29(六)	11/17	14:30	阿彌陀經	阿彌陀佛聖誕
12/30(日)	11/18	8:30	朝山、轉經輪、叩祈福鐘21響遶塔、 誦寶篋印經、咒	祈福法會 線上或現場填寫祈福卡 為2013年祈願,願世界減 少災難

圓覺彌陀村四面佛殿

每日早上 $10:00\sim11:00$ 共修一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經(一部)、咒(七遍)、大梵天王心真言21遍向點光明燈大德及眷屬

每日早上11:00~下午6:00一樓佛教文物及唐卡展,二樓敦煌石窟藝術及壁畫、雷峰塔地宮文物及寶篋印經、塔之介紹及導覽解說。

國曆12月21日(農曆11月9日)當天為大梵天王四面佛聖誕,本殿於12月16日(農曆11月初四)開始為四面佛聖誕 生日暖壽慶祝

台北市佛教觀音線協會 「美好關係~幸福圓滿人生」系列講座

擊愛人生~如何照顧有憂鬱傾向的年老父母 認識老人憂鬱症

學習照顧有憂鬱傾向的家中父母及其長輩 重視照顧者的自我關愛與疼惜

講師:戴月明醫師

經歷:1.台北醫學大學醫學科學博士

2. 國軍北投醫院精神科醫師

※時間:101年10月24日星期三19:30-21:30

※地點:台北市松山社會福利服務大樓 八樓禮堂

(台北市南京東路五段251巷46弄5號8樓)

※費用:免費

※對象與人數:本會志工與社會民眾 共70名

※報名方式:

1.即日起開始報名,額滿為止。請用電話或E-mail方式確認。

2.報名電話:8787-3072、2768-5256

3.電子信箱: kuanyin.line@gmail.com

※觀音線網址:http://www.kuanyin-line.org

主辦單位:台北市佛教觀音線協會、道安老和尚紀念講座

協辦單位:東區單親家庭服務中心

地圖與乘車資訊

公車路線:

- 1. 可搭279、306、282、307、622、605、675、668、204、711、 53、紅25、棕9、棕10在「南京公寓」站下車。
- 2. 604、藍26、藍10、612在三民路「西松國小」站下車。
- 3. 0東、254、278在健康路「健康新城站下車」

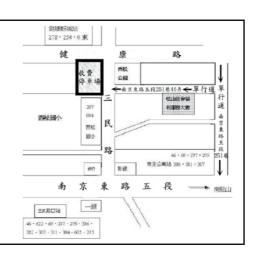
捷運路線:

- 1. 板南線「國父紀念館站」→光復南路國有財產局轉乘254公車。
- 2. 文湖線「南京東路站」
 - →轉乘279、282、306、307公車,在「南京公寓」站下車。
 - →轉乘604、605公車,在三民路「西松國小」站下車。

3 火車

於「松山火車站」→於八德路轉搭306、204公車

停車位請停在三民路西松公園對面的私人收費停車場,再請由三民路 西松公園進入南京東路251巷46弄的「松山社會福利服務大樓」八樓





台北市佛教觀音線協會 「美好關係~幸福圓滿人生」系列講座

照顧自己的靈性~般若波羅蜜多心經研討 在庸庸忙碌與紅塵滾滾之中 找回自己的「心」,擁有愛與智慧。 打破迷惑執著,使人平心靜氣。 找回自我,不陷入生活的焦慮不安。

講師:謝水庸老師

經歷: 1. 曾任交通部國際電信管理局正工程師、中心主任

2. 曾任多屆佛教觀音線協會理事

3. 現任佛青文教基金會常務董事兼副執行長

4. 法鼓山顧問、法鼓山聖嚴書院佛學講師。

※時間:每月一次 共8次

101年 8/27 9/24 10/22 11/26 12/24 102年 2/25 3/25 4/29 5/27 6/24

週一 19:30-21:00

※方式:短講一小時,半小時討論如何融入與運用家庭、工作與生活之中。

※地點:台北市松山社會福利服務大樓

(台北市南京東路五段251巷46弄5號8樓)

※費用:免費

※對象與人數:本會志工與社會民眾 共70名

※報名方式:

1.即日起開始報名,額滿為止。請用電話或E-mail方式確認。

2. 報名電話: 8787-3072、2768-5256

※電子信箱: kuanyin.line@gmail.com

※觀音線網址: http://www.kuanyin-line.org

主辦單位:台北市佛教觀音線協會、道安老和尚紀念講座

協辦單位:東區單親家庭服務中心



大悲寶懺法會 通啟 新求世界和平、建立人間淨土

主持:新加坡淨名佛教中心(Vimalakirti Buddhist Center)

主席吳鈞居士、副主席徐華平居士等

日期:2012年12月23日(星期日) **時間:**上午九時至下午三時三十分

地點: 龍山寺板橋文化廣場佛堂(江翠講堂)

新北市板橋區文化路二段242號十樓

法會流程:

08:30~09:00 學員報到

09:00~10:10 吳主席講解〈大悲寶懺〉之緣起意義與儀軌

10:10~10:30 休息

10:30~11:30 吳主席講解〈大悲寶懺〉之緣起意義與儀軌

11:30~13:30 午齋、午休

13:30~15:30 禮誦〈大悲寶懺〉

15:30~ 參訪新北市樹林區海明寺

說明:

吳鈞主席於七十年代初,向新加坡菩提閣開山住持松年長老學習大悲懺法。松年長老的焦山定慧寺海潮音大悲懺法功力深厚,猶如海潮般起落的波濤,音聲唱法堪稱一絕。無論在聲量的高低仰揚、節奏的急緩、唱誦時呼吸的吐納等都非常講究。當年學習者僅吳主席住世,大眾勿失親逢盛會,殊勝難得之法緣。

主辦單位: 財團法人台北市艋舺龍山寺 中華佛教居士會 社團法人中華維鬘學會 新北市法明學佛會

大覺禪舍【藥師法會】通告

日期:國曆11月11日(星期日) 時間:上午九時起至下午六時止 內容:上午藥師經普佛、下午藥師懺

※備有長生祿位,歡迎踴躍參加,消除病苦、減滅罪障、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【阿彌陀佛八關齋戒法會】通告

日期:國曆12月29日(星期日)

時間:上午九時起至下午六時卅分止

內容:上午受持八關齋戒祝聖普佛、下午念佛大迴向禮祖

※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



中華佛教居士會 ナ 致 イ 言 全 表

七月份放生	
4000元	(陳聲漢、方秀堅、陳蓮華、陳韻伊、
4000/1	關偉康)
13000元	(心慈師父、愷因師父、詹貴枝)
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、陳英、張碧蓮 (釋道華、釋天誠)、趙旺宋、愷因師 父、程鵬軒
600元	(釋性寬、蘇朝延、蘇奕弘、郭彩潔)
500元	蔡明曉、釋大乾、吳國輝、杜咏琴、陳 吳阿甘、黃吳菜闔家、侯炳照闔家、阮 月英闔家、韓月英闔家、李美女
400元	劉照子闔家、葉佳宏闔家、三寶弟子一 同
300元	蘇綢闔家
200元	賴窓妹、羅陶英、謝寶桂、、戴龍女、 (王文通、王玉煜)、林妙、陳玉美
100元	張蘊玲、陳世偉、盧陳賽、康桃英、朱 傳大
	角6000元)、(泥鰍8400元)、(鱔魚 合幣壹萬玖仟捌佰元正
八月份放生	
4000元	(陳聲漢、方秀堅、陳蓮華、陳韻伊、 關偉康)
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、(吳陪寧、董 廣平)、陳英、徐萬城
600元	釋性寬

500元	賴慧玲、釋大乾、(吳國輝、蘇真)、 陳吳阿甘、黃吳菜闔家、侯炳照闔家、 阮月英闔家、韓月英闔家、鮑建宏闔 家、(吳滿華、林敬恆、林益丞)
400元	劉照子闔家、葉佳宏闔家
300元	釋寂靜、蘇綢、朱遠漢
200元	賴窓妹、羅陶英、(王文通、王文 煜)、林妙、李志同、戴鄭錦鈿、巫金 珠
100元	張蘊玲、陳世偉、盧陳賽、康桃英、賴 錦榮、邱銀燕、賴家凱、黃雅蕾、賴以 霏、賴玟瑀、賴蕙茹、鍾明樺、鍾成 浩、賴秀蘭、張曉慧、張世愷、張世恆
八月份放生(細穌 1800元)共計新台	オ23400元)、(中大泥鰍800元)、(龜 冷幣貳萬陸仟元正
九月份放生	
4000元	(陳聲漢、方秀堅、陳蓮華、陳韻伊、 關偉康)
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、陳英
600元	(釋性寬、蘇朝延、蘇奕弘、郭彩 潔)、三寶弟子
500元	賴慧玲、釋大乾、黃吳菜闔家、侯炳照 闔家、阮月英闔家、韓月英闔家、(吳 南、蘇真、吳國輝)杜咏琴闔家
400元	劉照子闔家、葉佳宏闔家
300元	蘇綢
200元	賴窓妹、羅陶英、李志同、(王文通、 王文煜)、(羅天媛、戴龍女)、林妙
100元	三寶弟子、張蘊玲、陳世偉、許有娥、 盧陳賽、康桃英、黃詩媛、朱傳大

九月份放生(泥鰍21420元)、(細泥鰍6800元)、(龜 1800元)共新台幣三萬元正

十月份放生	
200元	李志同
慶生會 農曆101	
打齋2000元	張賴淑櫻
打齋1000元	陳聲漢、黃金菊、戴鄭錦鈿
500元	連慧娟
300元	徐佳士、王睦涵
慶生會 農曆101	年六月十七 年六月十七
打齋1000元	陳聲漢、何世鈞、董小龍、楊惠華、吳 秋月
打齋300元	(祈文中、張美珍)
打齋200元	王友聞
慶生會 農曆101	年七月初六
打齋1000元	陳蓮華、何世鈞、何國維
2000元	林也好5~8月
200元	王健宇
三昧水懺 農曆1	01年五月廿六日
打齋2000元	(張淑美、陳文標、陳俊維、鄭玉卿)
打齋1000元	陳聲漢、潘海濤、趙俊英、周秀芬、周 台台、(萬良、馮達善)
打齋500元	黄金菊
1000元	張定中、董小龍、陳金財
500元	朱建忠、連慧娟、鄭長椿、蔡明曉、馮 肅蘭、廖文卿
300元	林彩鳳、(徐佳士、秦代珍)
捐款功德金	
3000元	蘇榮焜
2000元	徐家湘6~7月
1000元	黃美媛、涂俊得、蘇淑琴、吳滿華、蔡 宗哲、郭清慕、陳蓮華、袁春樂
500元	林群能、蔣芳香、李姮儒
300元	徐于棠
光明燈	
600元	梁漢忠、陳彩錦
會費	
1000元	徐家湘
團體會費5000元	台北常精進佛學會、永德聖苑
中華寶筏雜誌	
35000元	陳聲漢
2000元	李俊渠
500元	林逸欣、鄭炎煒、吳滿華

	徵信錄
300元	徐家瑜全班
200元	張美珍
49元	于國強
講師費捐款	
20000元	陳聲漢
3500元	三寶弟子
2630元	三寶弟子
2100元	三寶弟子
500元	何朝惠
200元	三寶弟子
國內齋僧	
20000元	張定中、陳聲漢
10000元	簡嘉宏、林文龍、諾那華藏精舍台北總 舍、諾那華藏精舍高雄分舍
5000元	吳秋月
2000元	丘國彰、程鵬軒、王艾
1800元	(賴錦榮、邱銀燕、賴家凱、黃雅蕾、賴以霏、賴玟瑀、賴蕙茹、鍾明樺、鍾成浩)
1000元	郭安男
500元	歐萊爾國際有限公司、蘇素微、武梅 邨、黃春綢
400元	(賴秀蘭、張曉慧、張世愷、張世恆)
300元	朱遠洋、朱遠漢、朱遠治、朱傳大
200元	戴鄭錦鈿、林聰皇(林明伸、林軒秀)
國外齋僧	
5000元	吳秋月
2000元	程鵬軒
1000元	萬本儒
500元	蘇素微
助印經書	
2000元	黄志祥
觀音菩薩得道日	農曆101年六月十九日
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、潘海濤、吳秋月、何國維、許 旦又、周幹、(吳陪寧、唐學敏)、王 姚仁娥、曲効蘭石艷枝
打齋500元	黃金菊、(董小龍、賀敏)、錢桂蓮
500元	周秀芬
200元	萬良
地藏王菩薩誕辰	農曆101年七月卅日

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。
- 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101年同修日期及課目預定配當表						
國	國 曆 農						
月	日	月	日	星期	同修課目		
	十三	八月	廿八	六	慈悲三昧水懺		
十月	十五		初一	_	仁王護國法會		
	廿九		十五		慶生報恩法會 禮藥師懺		
	11	九月	十九	五	觀音大士出家紀念日		
	+	7 47 3	廿七	六			
, ,	+		廿八	日	禮藥師寶懺三永日		
十一月	+=		廿九				
	十四		初一	三	仁王護國法會		
	廿八	十月	十五	三	慶生報恩法會 上午普佛 下午禮大悲懺		
	八		廿五	六	慈悲三昧水懺		
	十三		初一	四	仁王護國法會		
	十六		初四	日			
	十七		初五	_			
	十八		初六				
十二月	十九		初七	三	虔禮梁皇寶懺七永日		
1 —/3	二十	十一月	初八	四			
	廿一		初九	五.			
	廿二		初十	六	唐八·如田·本人 「 与·** (H)		
	廿七		十五	四	慶生報恩法會 上午普佛 下午誦藥師經		
	廿九		十七	日	阿彌陀佛誕辰		
附記	本會每月國曆第四星期日上午誦《寶篋印陀羅尼經》。						