

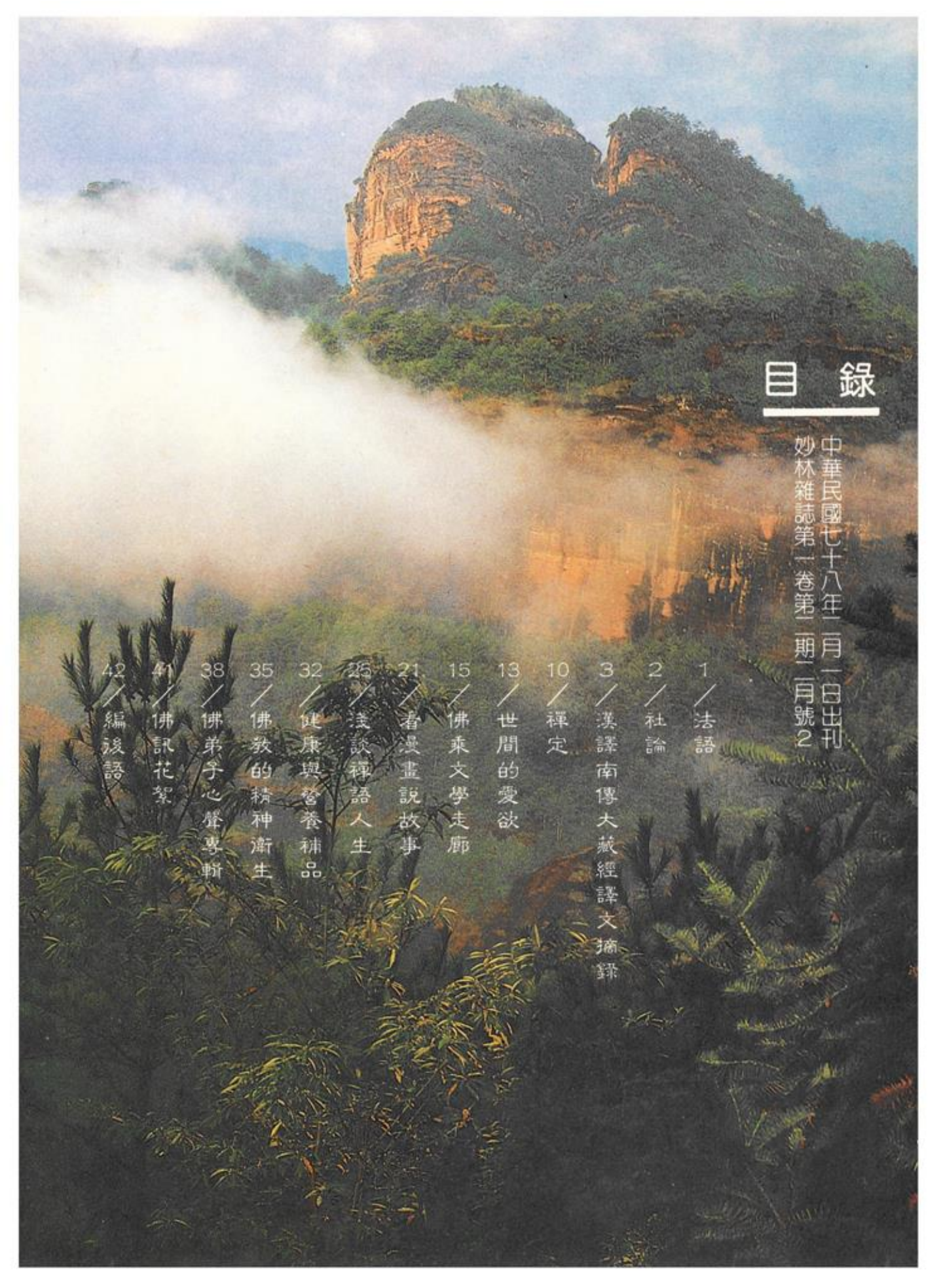
沙木

2

贈閱

中華民國七十八年二月一日出刊





目錄

中華民國七十八年二月一日出刊
妙林雜誌第一卷第二期二月號2

1 / 法語

2 / 社論

3 / 漢譯南傳大藏經譯文摘錄

10 / 禪定

13 / 世間的愛欲

15 / 佛乘文學走廊

21 / 看漫畫說故事

25 / 淺談禪語人生

32 / 健康與營養補品

35 / 佛教的精神衛生

38 / 佛弟子心聲專輯

41 / 佛訊花絮

42 / 編後語

法語



法語

◎釋菩妙大和尚◎

佛法雖有大小乘眾多之法門，要而言之，不出三業清淨也。古人言：「病從口入，禍從口出」。即口業之不淨也。暴飲暴食，不注重衛生，或固執自己之所愛好，以致偏食而發生營養失調，眾病叢生；此乃害己之口禍也。由口而出之災禍，無不是惡口、綺語，兩舌乃至挑撥離間等，以使人忿恨、鬭爭，乃至殘殺者；此乃害他之口禍也。然而身口動作之本源，乃出自人之心意，故維摩經云：「心淨國土淨」。六祖慧能言：「心平何勞持戒」，皆是此義也。今引無門和尚偈以為法語，並敬祝大家新春愉快法喜充滿。了身何似了心休，了得心兮身不愁；若也身心具了了，神仙何必更封侯。

（大正藏·48冊·無門關·P.141·上）

今年是蛇（巳）年，蛇在中國人的心目中是不甚受歡迎的動物。但在世界的民俗信仰上卻有它不平凡的地位和神話價值。基督教的舊約全書之創世紀就曾記載蛇教唆亞當和夏娃吃禁果，人才開始有了智慧。如果沒有蛇的教導，人類至今恐怕還生活在愚蠢中吧！牠觸犯了神意，而遭受永遠無足的處罰，如果這是事實，那麼牠在人類的文明發展史上，可說是第一位大功臣者。

印度教的須彌山浮在大海，全靠海龜及大蛇支持着。日本神社的 MUSU-BINAWA，

新年神前的藤薯都含有祠蛇之意義。但一般言到蛇就連

想到陰毒，一咬即致人於死地，故大多數的人，望蛇不唯厭惡，甚且驚惶色變。而捕蛇者總喜歡百步、龜殼花、眼鏡蛇，毒性越強價值越高。原始佛典亦常以毒蛇為喻。有一位阿利達比丘心生惡見，誤解佛法，佛陀即喻捕毒蛇教誡之。喜歡毒蛇，到處尋找毒蛇者，一旦發現了大毒蛇，因不知捕蛇之法，却捉蛇身或捕蛇尾，手足即免不了被咬中毒；或致死、或受苦痛欲絕。所以愚癡之人，學習佛法，然不究佛法之真義，唯求論詰、饒舌之快意，錯解

社論

蛇年話蛇

求法之目的，即永遠不得法益而致不幸也。（南傳大藏經第九卷P二四四—二四五）。

後來的小部經中亦有蛇品經。此經所喻，言修行者之調伏忿恨，捨棄愛着，即如蛇脫故皮也（南傳大藏經第二十四卷P一—六）。蛇的舊皮如人的惡見執着，不把惡見執着（固執非合理、非正確之見解）捨脫，即永遠無法更新進步，所以故步自封者即不得解脫就是這個意思。現在我們的社會亦是如此，日日新亦即日日在變舊，刻刻在進步，同時亦刻刻在退步。

因為相對的矛盾，故進步的速度越快，我們的生活空間就越窄，越危險。上有空

氣的污染，造成酸性雨的腐蝕，使山林漸枯，鳥獸無以生存；下有工業廢水橫流，造成穀物積毒，魚、蝦等水卒皆不能倖免。經濟物質的競爭，生活日益富裕，造成離婚劇增，犯罪嚴重，是禍乎？是福乎？是否應該自我覺醒，應該如蛇脫故皮？我們相信二十一世紀的人類是道德的競爭，共存共榮，愛心體貼，無公害的幸福社會，亦即精神文明的世紀！

【漢譯南傳大藏經譯文摘錄】

沙門果經

(Samanna-Phaia Sutra.)

◎楊郁文 譯

【編按】：漢譯南傳大藏經，主要是譯自南傳巴利三藏；以巴利文為主，再斟酌英、日文本潤飾為漢譯。在學術研究上，提供北傳梵文三藏之所無的原始佛教與部派佛教的聖典。在原始佛教漸受重視的今日，為使佛弟子們不因原典巴利文的艱深難解而畏怯，高雄市元亨寺善妙老和尚尚不惜斥鉅資，窮畢生之心力以完成譯經之偉業，值得隨喜讚歎！南傳大藏經的譯出，不啻為中國佛教譯經史上開創一新的里程碑，更象徵中國佛教追求圓滿的願力。自本期起，本刊編輯室將不定期擇要摘錄南傳巴利三藏之譯文，藉此雪泥鴻爪之跡，略窺原始部派佛教之全貌。本譯文與二千年前有所不同，內容力求忠於原著，文筆則以簡潔為尚，務使現代人能易讀易懂為主。歡迎讀者來函賜教，是則至禱！

譯文說明：

〔……〕（……）〈……〉符號內文字，為原經文所無。茲分別說明如左列：

1. [……]——別處經文常有之句法，在此處補足之。

2. (……)——印歐語系不同於漢語，省略之部分，為補足行文之語氣。

3. 〈……〉——譯音之原文。不常見或一般辭典少見之名相，作簡單之夾註。

1 如是我聞：

一時，世尊住在王舍城小兒依存者（小兒科醫師）耆婆（Jivaka）之菴羅（Amba）園內，與大比丘衆千二百五十（人）俱（住）。又，以其爾時，摩揭陀（Magadha）國王——韋提希（Vedehi）之子——阿闍世（Ajatasattu），於布薩日，第四月滿月十五日——哥姆利（Kumudi）_{〔Kamika月滿月日〕}滿月夜時，着座於屬殊勝之高樓上，王之大臣圍繞（於傍）。是時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世，於布薩日發感興之語：「哇！月明之夜，（諸）卿！真是愉快啊；哇！月明之夜，（諸）卿！真是美麗啊；哇！月明之夜，（諸）卿！真該觀賞啊；哇！月明之夜，（諸）卿！真能淨心啊；哇！月明之夜，真是祥瑞啊！今，予等是否應該近侍那位沙門或婆羅門；因為近侍彼，予等之心得淨信之？」

2 已如是說時，某一大臣對摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世奏言：「大王！有這位不蘭迦葉（



Purana Kassapa) 是有僧伽(學眾之主)、有教團、教團之導師、有名聞、有稱譽、一派之開祖、甚受眾人之尊敬、有經驗者、出家已久、已達晚年之老者也；大王近侍彼不蘭迦葉者，由於近侍料想不蘭迦葉得使大王之心淨信之。」已如是說時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世默然「不應」。

3 [是時]，另一大臣亦對摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世奏言：「大王！有這位末伽梨瞿舍利(Makkali-Gosala) 是有僧伽、有教團、教團之導師、有名聞、有稱譽、一派之開祖、甚受眾人之尊敬、有經驗者、出家已久、已達晚年之老者也；大王近侍彼末伽梨瞿舍利者，由於近侍料想末伽梨瞿舍利得使大王之心淨信之。」已如是說時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世默然「不應」。

4 [是時]，某一大臣對摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世奏言：「大王！有這位阿耆多翅舍欽婆羅(Ajita Kesa-Kambala) 是有僧伽(學眾之主)、有教團、教團之導師、有名聞、有稱譽、一派之開祖、甚受眾人之尊敬、有經驗者、出家已久、已達晚年之老者也；大王近侍彼阿耆多翅舍欽婆羅者，由於近侍料想阿耆多翅舍欽婆羅得使大王之心淨信之。」已如是說時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世默然「不應」。

5 [是時]，某一大臣對摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世奏言：「大王！有這位婆浮陀迦那(Pakudha Kaccayana) 是有僧伽(學眾之主)、有教團、教團之導師、有名聞、有稱譽、一派之開祖、甚受眾人之尊敬、有經驗者、出家已久、已達晚年之老者也；大王近侍彼婆浮陀迦那者，由於近侍料想婆浮陀迦那得使大王之心淨信之。」已如是說時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世默然「不應」。

8 爾時，耆婆——小兒之依存者，在摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世之不遠處，為默然而着座。是時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世，對耆婆——小兒之依存者言此：「好友耆婆！然而，汝為何默然耶？」

「大王！有這位是世尊、應、等正覺者，與大比丘眾千二百五十(人)俱，住在予等之菴羅園。又，彼瞿曇(Gotama) 世尊實有如是美好稱譽、名聲上揚：「彼世尊正如此，是應供(供養、讚歎、禮拜、奉事)者、等正覺者、明行具足者、善逝者、了解世間者、無上士、當調御士夫之調御者、諸天人之教師、佛陀(Buddha)、世尊也！」大王近侍世尊者，由於近侍世尊，得使大王之心淨信之。」

「若然，好友耆婆！汝(替予)準備象乘(坐具)！」

9 「如是，大王！」耆婆——小兒依存者，應諾摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世之(命令)；準備數五百之牝象及王之將騎龍象，為摩揭陀國王稟報：「大王！彼等象乘已準備(妥當)，為此，今思



正是（往詣之）時也。」是時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世騎上該乘之龍象，於五百牝象諸婦人各自騎上，火炬正被（諸隨行者）持着，以王之威力從王舍城出發，行往耆婆——小兒依存者之菴羅園。

10 摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世於菴羅園之不遠處，是時，的確（心）是恐怖，（身）是僵硬，是身毛豎立。當時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世是位生恐怖、悚懼、身毛豎立者，對耆婆——小兒依存者言此：「好友耆婆！汝是否不欺予耶？好友耆婆！汝是否不瞞予耶？好友耆婆！汝是否不與予諸怨敵耶？實在，有千二百五十人那麼多之大比丘眾怎能無噴嚏聲、無咳嗽聲亦無（人發出之）音聲耶？」

「大王！勿恐懼；大王！予不欺汝；大王！予不瞞汝；大王！予不與汝諸怨敵也。大王！（放心）前進；大王！（放心）前進。周圍堂裏諸燈通燃着。」

11 於是，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世，以龍象行至龍象（能通過）為限之地，從龍象下乘，為步行者，往詣周圍堂之門口；詣已，對耆婆——小兒依存者言此：「然而，好友耆婆！世尊在何處耶？」

「大王！世尊是這位；大王！這位依止中柱，面對東方着座，為諸比丘眾面向前（尊敬）者是世尊也。」

12 是時，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世往詣世尊所；詣已，在一邊住立。住立一邊已，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世轉（首巡）視默然狀態、默然狀態之比丘眾，如湖（水）清淨（無流水聲；見已），發感興之語：「凡是現在比丘眾具足之寂靜，令予之太子優陀夷跋陀（Udayi-bhadda）具足此寂靜！」爾時，世尊告王曰：「

「大王！實在，與愛一致，汝之（心）行往（何處）？」

「尊者！是為予所愛者——太子優陀夷跋陀也。尊者！凡是現在比丘眾具足之寂靜，令予之太子優陀夷跋陀具足此寂靜！」

13 於是，摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世對世尊問訊敬禮，為比丘眾合掌敬禮坐於一邊；已坐於一邊之摩揭陀國王——韋提希之子——阿闍世對世尊言此：「尊者！若世尊聽許，對予之質問與解答者，予想向世尊問某些要點也。」

「大王！就汝意願問之！」

14 「尊者！〔世間〕有此等種種技能（職業）者——即如：諸調象師、調馬師、御車師、弓術師、軍旗手（先鋒官）、元帥、給食者（後勤補給官）、王子身分之高級軍官、斥候兵、有龍象（力）者、有神（



力)者、裝甲兵、奴隸出身者、廚師、理髮師、助浴者、飲料調理者、華髮師、漂白業者、織師、作籠者、陶師、算數師、(印章)指環作者、又凡是有關種種技能(職業)者！彼等於現世，只以現見之技能(職業)報酬而依存之。彼等以此(技能之報酬)使自己幸福之、滿足之；使母及父幸福之、滿足之；使子及妻幸福之、滿足之；使朋友及同僚幸福之、滿足之。為高尚之目標，於沙門、婆羅門所建立供養，導至天界，(受)天之樂報。如是、如是，尊者！是否可能於現世施設現見沙門果報耶？」

15 「大王！於其他諸沙門、婆羅門處，汝確實體驗問過此問題否？」

「尊者！於其他諸沙門、婆羅門處，予體驗問過此問題也。」

「若然，大王！若汝不介意，如彼等所作解答述說吧！」

「尊者！若是世尊或諸像世尊者所在處坐下，予實無不方便也。」

「若然，大王！請速說吧！」

16 「尊者！一昨，此予往訪不蘭迦葉（Purana Kassapa），詣已，和不蘭迦葉一起（互相）慶慰致候，交換可憶念（友誼）之語，坐於一面；尊者！坐於一面之予對不蘭迦葉言此：『迦葉！[世間]有此等種種技能（職業）者——即如：諸調象師、調馬師、御車師、弓術師、軍旗手（先鋒官）、元帥、給食者（後勤補給官）、王子身分之高級軍官、斥候兵、有龍象（力）者、有神（力）者、裝甲兵、奴隸出身者、廚師、理髮師、助浴者、飲料調理者、華髮師、漂白業者、織師、作籠者、陶師、算數師、（印章）指環作者，又凡是有關種種技能（職業）者——彼等於現世，只以現見之技能（職業）報酬而依存之。彼等以此（技能之報酬）使自己幸福之、滿足之；使母及父幸福之、滿足之；使子及妻幸福之、滿足之；使朋友及同僚幸福之、滿足之。為高尚之目標，於沙門、婆羅門所建立供養，導至天界，（受）天之樂報。如是，如是，迦葉！是否可能於現世施設現見沙門果報耶？』」

17 尊者！如是說已，不闍迦葉對予說此：「大王！實在，對傷害（他人）者、令傷害（他人）者、裁斷（他人）者、令裁斷（他人）者、烤煮（他人）者、令烤煮（他人）者、「使（人）悲傷者、令（人）使（他人）悲傷者、「使（人）疲勞者、令（人）使（他人）疲勞者、使（人）戰慄者、令（人）使（他人）戰慄者、「殺生者、令（人）殺生者、「不與取者、令（人）不與取者、穿隙破壞（潛入他家）者、掠奪者、盜竊者、立路傍（搶劫）者、私通他人之妻者、妄語者、「如是主動在作者、被動在作者無罪；又，以利劍輪將此大地生物作成一肉聚、一肉山，由此因緣無罪亦無罪報。又，若來恒河南岸之害人者、「令害人者」、「殺人者」、「令殺人者」、「截人者、令截人者、烤人者、令烤人者由此因緣無罪亦無罪報；若來恒河北岸之布施者、令人布施者、祭祀者、令人祭祀者，由此因緣無福亦無福報。

；具布施、調御、自制、實語，無福亦無福報也。」

18 實如此，尊者！在尋問現世沙門（行）之果報時之不蘭迦葉答以無作用。尊者！猶如菴羅（ambra 橡樹）果之詢問答以羅浮閣（Rabuta 鮑鮑樹）果；羅浮閣果之詢問答以菴羅果。尊者！確實如是，在詢問現世沙門（行）果報時之不蘭迦葉答以無作用。尊者！彼（時）予之（念）是：「實在一如予者，為何在領域內居住着沙門或婆羅門，予思量之而不得淨信（心喜）耶？」尊者！實在，彼（時之）我對不蘭迦葉之所說不歡喜之亦不非難之；已不歡喜，不非難，不適意之（予）不出不滿之言。對彼之言不攝受、仰頭之予從座起立而離去。

19 「尊者！一時，此予往訪末伽梨瞿舍羅（Makkhali-Gosala）：詣已，和末伽梨瞿舍羅一起（互相）慶慰致候，交換可憶念（友誼）之語，坐於一面；尊者！坐於一面之予對末伽梨瞿舍羅言此：瞿舍羅！〔世間〕有此等種種技能（職業）者……乃至〔56〕……瞿舍羅！是否可能於現世施設現見沙門果報耶？」

20 尊者！如是說已，末伽梨瞿舍羅對予說此：「大王！諸有情之雜染無有因亦無有緣；無因無緣而諸有情雜染之。諸有情之清淨無有因亦無有緣；無因無緣而諸有情清淨之。無有自（所）作，無有他（所）作，無有人（所）作，無有力，無有精進，無有人之剛毅，亦無有人之勇猛。一切有情、一切生類、一切有類、一切命者是無自在、無力、無精進，由（命運）決定——（種姓）結合——（自然）現象而變化，如是於六種階級感受苦、樂。並且實在〔經過〕百四十萬為首及六千又六百之胎（生），五百（種）業、五（種）業、三（種）業、一業、半業，六十二之道跡，六十二之中劫，六階級，八人地，四千九百之活命（職業），四千九百之普行法，四千九百之龍住處，二千之根，三千之地獄，三十六之塵界，七有想胎，七無想胎，七節胎，七天、七人、七鬼、七湖、七山、七百山、七崖、七百崖，七夢、七百夢，八百四十萬大劫；凡愚者及智者輪迴已、流轉已，將作苦之邊際（解脫一切苦）。於此期間，無有：『以此予之戒（行）、誓戒（行）、苦行或梵行，使未熟業徧熟之，或觸觸（次第受報）使已熟業將作終結（滅盡）也。』如是〔上述〕實在無有。樂、苦於斗（定）量，輪迴是作制限（定數），無有增、減亦無有盛、衰；猶如於系毬（執線頭，站高）擲下，裂解到一直被解完（為止）；如是愚者及智者已輪迴、已流轉（完了）將作盡苦邊也。」

21 實如此，尊者！在尋問現世沙門（行）之果報時之末伽梨瞿舍羅答以輪迴淨化（說）。尊者！猶如菴羅果之詢問答以羅浮閣果；羅浮閣果之詢問答以菴羅果。尊者！確實如是，在詢問現世沙門（行）果報時之末伽梨瞿舍羅答以輪迴淨化。尊者！彼（時）予之（念）是：「實在一如予者，為何在領域內居住着沙門或婆羅門，予思量之而不得淨信（心喜）耶？」尊者！實在，彼（時之）予對末伽梨



瞿舍羅之所說不歡喜之亦不非難之；已不歡喜，不非難，不適意之（予）不出不滿之言。對彼之言不攝受、仰頭之予從座起立而離去。

22 「尊者！一時，此子往訪阿耨多羅含欽婆利（Ajita Kesakambali）；詣已，和阿耨多羅含欽婆利一起（互相）慶慰致候，交換可憶念（友誼）之語，坐於一面；尊者！坐於一面之予對阿耨多羅含欽婆利言此：『阿耨多！世間有此等種種技能（職業）者……乃至[16]……阿耨多！是否可能於現世施設現見沙門果報耶？』」

23 尊者！如是說已，阿耨多羅含欽婆利對予說此：『大王！無有布施、無有供養亦無有獻供，無有善、惡業之異熟果，無有此世間（今世）亦無他世間（來世），無有母亦無有父，無有諸化生有情；於世間上無有諸沙門、婆羅門正行、正行道者，彼等對此世間、他世間由有通智已作證而公開使（他人）知之者。此人是四大種（所成）的，死後之時，地歸入、還歸地身，水歸入、還歸水身，火歸入、還歸火身，風歸入、還歸風身，諸根移入虛空。[四]人而與床為第五，擔死者前行，到墓場為止，諸句『讚歎死者功德』被知之；（火化後）骨轉成灰白色，供物終於成灰。對愚鈍者之教說，即此布施；凡任何說『死後之』存有論者，彼等即是虛偽、虛妄、戲論者也。諸愚者及智者由身之破壞，斷滅之、消失之；死後成為無有。』

24 實如此，尊者！在尋問現世沙門（行）之果報時之阿耨多羅含欽婆利答以斷滅論。尊者！猶如菴羅果之詢問答以羅浮閣果；羅浮閣果之詢問答以菴羅果。尊者！確實如是，在詢問現世沙門（行）果報時之阿耨多羅含欽婆利答以斷滅論。尊者！彼（時）予之（念）是：『實在一如予者，為何在領域內居住着沙門或婆羅門，予思量之而不得淨信（心喜）耶？』尊者！實在，彼（時）予對阿耨多羅含欽婆利之所說不歡喜之亦不非難之；已不歡喜，不非難，不適意之（予）不出不滿之言。對彼之言不攝受、仰頭之予從座起立而離去。

25 「尊者！一時，此子往訪婆浮陀迦旃那（Pakudha Kaccayana）；詣已，和婆浮陀迦旃那一起（互相）慶慰致候，交換可憶念（友誼）之語，坐於一面；尊者！坐於一面之予對婆浮陀迦旃那言此：『迦旃那！世間有此等種種技能（職業）者……乃至[16]……迦旃那！是否可能於現世施設現見沙門（行）果報耶？』」

26 尊者！如是說已，婆浮陀迦旃那對予說此：『大王！此等七身是非造作的、非安排造作的、非化作的、非化作者，[如]石女（不生）、山頂住立、石柱（界標）直立（不動）；彼等不動搖之、不變化之、不互相損害之，不足以互相之為樂、為苦、為樂苦也。何等七（身）耶？地身、水身、火身、風身、諸樂、諸苦，命者（靈魂）為第七。此等七身是非造作的、非安排造作的、非化作的、非化作者、



「如」石女、山頂住立、石柱直立（不生不動）；彼等不動搖之、不變化之、不互相瞋害之，不足以互相之為樂、為苦、為樂苦也。就此，無有殺者、令殺者、聞者、令聞者、識者或令識者。凡以銳利刀劍斷頭，無任誰奪取任誰之生命；只是七身之間隙揮下刀劍而已。」

27 實如此，尊者！在詢問現世沙門（行）果報時之婆浮陀迦旃那以異對異（以甲答對乙問）解答之。尊者！猶如菴羅果之詢問答以羅浮閣果；羅浮閣果之詢問答以菴羅果。尊者！確實如是，在詢問現世沙門（行）果報時之婆浮陀迦旃那以異對異解答之。尊者！彼（時）予之（念）是：「實在一如予者，為何在領域內居住着沙門或婆羅門，予思量之而不得淨信（心喜）耶？」尊者！實在，彼（時）予對婆浮陀迦旃那之所說不歡喜之亦不非難之；已不歡喜、不非難，不適意之（予）不出不滿之言。對彼之言不攝受、仰頭之予從座起立而離去。

28 尊者！一時，此予往訪尼乾陀若提子（Nigāṇṭha Nataputta）；詣已，和尼乾陀若提子一起（互相）慶慰致候，交換可憶念（友誼）之語，坐於一面；尊者！坐於一面之予對尼乾陀若提子言此：『阿耆吠沙那（Aggī-vessana 火種）！世間有此等種種技能（職業）者……乃至[26]……阿耆吠沙那！是否可能於現世施設現見沙門果報耶？』

29 尊者！如是說已，尼乾陀若提子對予說此：『大王！關於此，離繫者（nigāṇṭha）有四禁戒律儀之防護也。大王！離繫者四禁戒律儀之防護是如何？大王，關於此，離繫者是對一切「冷水」（回避飲用）而防止（殺生之惡）、對一切「冷水」（回避飲用而與防止惡）相應、對一切「冷水」（回避飲用而）抖落（惡）、及對一切「冷水」（回避飲用而得防止惡之）觸達；大王！如此是離繫者四禁戒律儀之防護也。大王！實在因為離繫者有如是四禁戒律儀之防護，大王！此離繫者被稱為自達（完成）者、自制者、自住者也。』

30 實如此，尊者！在詢問現世沙門（行）果報時之尼乾陀若提子答以四禁戒律儀。尊者！猶如菴羅果之詢問答以羅浮閣果；羅浮閣果之詢問答以菴羅果。尊者！確實如是，在詢問現世沙門（行）果報時之尼乾陀若提子答以四禁戒律儀。尊者！彼（時）予之（念）是：「實在一如予者，為何在領域內居住着沙門或婆羅門，予思量之而不得淨信（心喜）耶？」尊者！實在，彼（時）予對尼乾陀若提子之所說不歡喜之亦不非難之；已不歡喜、不非難，不適意之（予）不出不滿之言。對彼之言不攝受、仰頭之予從座起立而離去。（待續）

作者簡介：楊郁文居士，一九三七年生。高雄醫學院畢業。曾任如意婦產科醫院院長，中華佛學研究所教授、圓光佛學研究所等職。



禪 定

◎吳老擇

「禪定」在印度很早就非常盛行，認為禪能脫離生死輪迴及現生的苦惱，是一種最高的解脫。釋迦牟尼佛為在家的太子時，曾在樹下入定數個鐘頭，證明其出家以前，對禪定的工夫就已經相當不錯了。出家後，參訪阿羅羅仙人及鬱陀仙人，他們皆是當時頗負盛名的禪定大師。阿羅羅仙人所修的禪定是「無所有處定」，即不執著任何事物，以至心無一物之狀態，得此禪定就是達到人生最高理想的境界；鬱陀仙人所修的則是「非想非非想定」，在此定境中非有精神作

用，亦非無精神作用，是一種無念無想的精神統一，為理想之禪定，至此境界即得輪迴之解脫。雖然兩位仙人的禪定非常高超，但還是不能使釋迦牟尼佛滿意，因為他們的禪定仍非究竟，因佛陀所追求的目的不是高超的禪定，因此後來就離開了這兩位仙人，到苦行林去修苦行。

在佛教中，禪的種類很多，有中國禪、日本禪、印度禪……，綜合起來，可分為兩大類：一是「觀」的禪定；另一是「止」的禪定，合稱為「止觀」。「觀」是集中觀察，在此情形下，判斷思惟及分辨能力的精神作用相當明顯，能使精神統一在某一點上，排除一切雜念，此即「繫心一處」（攝心於一固定點，全神貫注）。「止」的禪定是心止靜於無念無想的狀態，不分別任何境界，既非睡眠亦非痴呆，它是指心住於一境性，雖無分別狀態，但如安定靜待，萬一有任何事情發生，其心立即反應，予以迅速且正確的判斷，並進行妥善的處理。如果坐禪坐到腦筋痴呆、瘋瘋癲癲，那就失去禪定的意義了！禪就是要讓心靜定下來，集中注意力以隨機應變，如此任何事皆可辦成，所以說：「制心一處，無事不辦。」

由以上可知，修禪首先要修至「繫心一處」或「制心一處」，把心制約在一定的地方；其次是「心一境性」，無念無想、無有分別。並不是糊塗或迷糊的恍惚。

佛陀時代的印度，禪是一種漸次的修鍊，不能

急於速成。但是有人認為此種修鍊不足取法，這是下根下智的漸教，上根下智的可修「即心即佛」或「即心是佛」，所謂：「放下屠刀，立地成佛。」一念之間，煩惱即菩提，這是中國人「頓悟」的想法，認為「即身成佛」的頓教才是最上乘。然而這種修行方式很容易走入魔，因其往往強烈地將心神一下子就壓縮、擠在一塊，以期立時收宏效，導致失眠或神經分裂；較激烈的則全身發抖，成為自律神經失調症；更嚴重的便如癡癲那樣不拘形儀的瘋癲，認為這是靈異神通，是修禪到家開悟的結果。宗教至此情況，不但無益於現實社會，反有礙於正常人的生活，以宗教心理學來看，完全是一種心理病態，並非成佛。研究這一種病態的人，首先都會調查其病歷與心態，以及其過去的生活狀況，有這種宗教天才的性格，就容易產生毛病，中國的天才詩人亦有這種傾向。又禪的修習方法若不正确，也會看到各種詭異的事情（如：神、鬼）；但如果修習正確，病痛就會痊癒，身體也會健康，煩惱自然減少。目前我們沒有專門的人來指導，所以才會出現奇奇怪怪的禪。

漸修比頓悟殊勝，當時釋迦牟尼佛就是主張漸修漸練，雖然苦修了六年，卻毫無益處，非解脫的根本，但在精神上則是一項特殊的訓練，這只能說是以後開悟的助緣。漸教的修鍊乃日積月累的工夫，把心固定在某一範圍裡，譬如胡亂奔跑的猿猴或野馬，我們用一條繩子把牠繫著，牠照樣可以行動，

但只能在繩索圍繞的範圍內跑來跑去，跑倦了，自己就會乖乖的停下來，時日一久，就成為習慣，即使不用繩子也不亂跑了，所以中國禪宗常用「十牛圖」來表現這種習禪的心態。中國式的「頓法」不但難修，亦易錯誤。若有人說：有一種方法能馬上令人開悟，那是騙人的！但是一般人都很盲目，不能判斷是非，一聽什麼可以立即開悟成佛，即趨之若鶩，惟恐不及！這是由於從沒有人開導他們或者雖有經典也束諸高閣的緣故。不去參考前人經驗，所以無法直接從佛陀所證悟的佛法去領悟。中國佛教的宗派太多，既不能判斷誰是誰非，也不能全盤否定，因為各宗各派皆有其風格特色與歷史背景，不容輕易評斷，在此情形下，唯有直接向佛陀學習，才是最真切明瞭。

其實，修禪定並非解決煩惱的根本之道，因為修禪與開悟是兩回事，彼此無因果關係。如果認為修禪學會神通，即是成佛，那就大錯特錯！關於這一點，我們可以從長阿含第十四梵動經中（大正一、九三頁中下）說六十二見中找到根據：

「諸有沙門婆羅門作是見，作是論說，我於現在五欲自恣，此是我得現在泥洹。是第一見。」

如我去欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂入初禪，此名現在泥洹是第二見。

復有沙門婆羅門作如是說。此是現在泥洹，非不是復有，現在泥洹微第一，汝所不知獨

我知耳！如我誠有覺觀內喜一心，無覺無觀，定生喜樂入第二禪。齊是名現在泥洹，是為第三見。……」

梵語「泥洹」亦稱「涅槃」，外道以五欲自恣為得現在泥洹，佛陀認為這是不究竟、非徹底解決問題的辦法。我們的眼、耳、鼻、舌、身，無時不在察覺周遭的事物，品嘗東西時，全神貫注，彷彿入定；孔子「三月不知肉味」而陶醉於優美的音樂裡，也是一種禪定的作用。但問題是，這樣就得到解脫了嗎？印度有一首頌歌和羅歌，聽了之後即不由自主地婆娑起舞，因此佛陀禁止修行者聽這種音樂。凡是五欲（色、聲、香、味、觸）都會使人陶醉，而非真正的解脫。修四禪（初禪、二禪、三禪、四禪）也是一樣，入定時，雖能離一切惡不善法，但出定後，又恢復貪、瞋、痴，所以這種禪非究竟，非佛陀所追求的目的。

真正的開悟，必須經得起各種考驗，摒棄所有的貪欲、惡念，並且沒有煩惱升起。佛陀開悟之後，說出種種道理，我們才知道他已開悟；否則也不知道他悟到了什麼。如何修行始能像佛陀一樣真正開悟呢？這就要修「觀」，以「因緣法」分析理解每一事物的因果關係，體認世間諸行無常，萬物皆因緣所生，都會起變化，正如「千金散去還復來，復來千金又散去！」隨時都在流轉變化，非永久性。试想：我們的身體都沒有保障，財富又如何能保障呢？有人到大海去取寶，採取珊瑚、真珠等寶物，滿載而歸。途中遇大風雨，就把所有的寶物拋棄

海中迅速而回，有人問他，為什麼把辛辛苦苦獲得之寶物丟棄？他說，我是眾寶之本，此本沒有了，再多的財寶又有何用？可見生活的憑藉甚至自己本身皆不可靠，唯有皈依三寶，才是我們真正的依靠。

人人皆有我執、我見，凡事都以「是否與我有利害關係」來衡量，看到某種東西，覺得對我有好處或很合意，就非常歡喜；反之，則不悅。外界事物對我們個人的好惡影響竟如此之大！如要去除這種極端的偏見，首先必須了解本身是怎麼一回事，也就是生老病死、諸行無常。無常即苦，是一種執著，一時的快樂也只是相對，所以沒有真實性的快樂。了解此道理之後，再理解環境的事實，也如身體一般，隨時會起變化，既非真實亦不可依靠，若能明白這一點，對世間的一切便不起貪著。例如有一堆火球放在那裡，你絕不會伸手去拿，因為你知道會傷到手，因此再怎麼美麗的火球，你都不敢去碰。由此可知，凡事得全盤認識之後，再作精確判斷。這種判斷不是來自禪定，而是來自真正超拔的智慧。諸行無常，無常是苦，苦即無我，無我即空，這些都是緣起法。緣起法的判斷就是智慧，離開智慧就是無明，無明便無法理解自身及身外事物的真相。如果我們能實際去領悟，即使遭到如何大的變故，仍能處之泰然，既不隨境轉，更不怨天尤人或自怨自艾，其心境就如中國禪宗所說的「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」的得大自在。

世間的愛欲

◎吳信一

佛教認為「愛欲」是痛苦的根源，所以中阿含中禪室尊經說：「心著欲境不能離，是非解脫之因。」渴愛是引人進入苦惱絕望的主因。有如兩隻牛綁在一起就纏來纏去，纏得沒有辦法走動，不能怪甲牛纏乙牛或乙牛纏甲牛，主要的原因是在繩子，把繩子解開，問題自然迎刃而解。人的苦惱亦是如此，把那作祟的渴愛解除，苦惱絕望就不復存在。所以南傳的《法句經》開始就這樣說：

「不傷深固根，雖伐樹還生，愛欲不斷根，苦生亦復爾。」

隨逐愛欲人，馳逐如網兔，纏縛於煩惱，屢再受苦。」

渴愛如同深固的樹根，倘若不把樹根拔除，即使砍掉樹幹，還會再生枝葉。所以說愛欲不斷根則苦生亦復爾。下一偈是以比喻來說明追逐愛欲的人，如同在網中的兔子一樣，隨時都有遭受殺身之苦，所以纏縛於煩惱的人亦如是常受痛苦。其他的經典中亦曾說，如果一個人中了毒箭，若不把毒箭拔掉，就不能安心地飲食睡眠，因為毒性發作就會氣絕而亡。為了結束苦惱的生活，一定要修道，修道的目的是使這不真的渴愛貪欲，給予妥善的處置，這就是解脫，解脫就是愛盡。

那麼，愛盡的意義是什麼呢？如果把生存的欲望（即發動生存力的愛欲）斷除，豈不等於人生的生活全部歸於消滅？所以佛教講修道，不是把人生全部的生活消滅掉，這是很明顯的。如果人生生存之本質的欲望消滅掉，就等於死亡。佛陀所說的愛盡，就是欲望的淨化，或是欲望的合理化。欲望的淨化和合理化，就契合於正法的「法欲」，亦就是利人濟世的願力。依此「法欲」（*dhamma chanda*）來駕馭錯誤不正的愛欲，是佛教修行的目的，亦是佛陀的宗教特性。佛陀對世間及對人的觀察，不受傳統法則的束縛，對於愛欲的批評，均能冷靜而公平合理的觀察，導人性於正直，所以佛陀不言滅絕人的欲望，而是引導欲望趨於正途，曉以虛榮、虛飾、排他、獨占等欲望是苦惱的原因。如果是欲望的否定，那就是生存的否定，佛陀完全以肯定的態度來教人，使人的欲望歸入正途。以現代的語意來說，就是欲望品質的改善，所以大乘佛教說煩惱（欲愛）即菩提，即心即佛，迷惑與覺悟是不一不二的同一體質。所以肯定人的生活價值是佛陀的本懷，故不可以消極厭世或出世來形容佛教。

中國人很喜歡用「看破紅塵去出家」，以出家人六根清淨過著世外桃源的優閑生活來形容中國僧

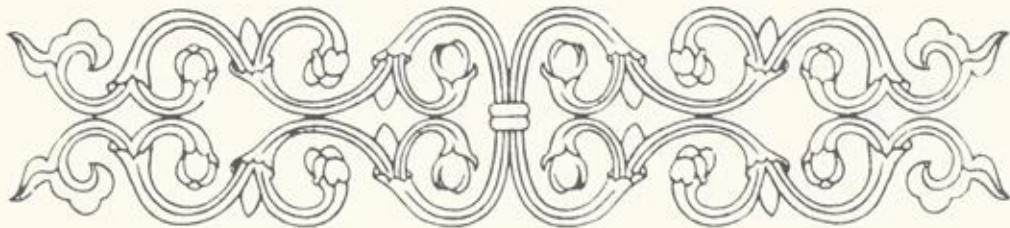
人的人生觀，這是歪曲佛教真義的言行，久而久之即成了中國社會的風俗習慣。清朝順治皇帝讚僧偈說：「日出三竿猶未起：不如僧家半日閑……」這位皇帝似乎吐露自己的業務勞累、不自由，羨慕僧家的優閑生活。我認為這是諷刺出家人的懶惰，不是讚歎。本來出家為僧的目的，是淨化自己煩惱來救度污濁的苦惱眾生；反而受到消極厭世的風俗習慣之壓力，本來具有為人服務的宏願精神，卻因此往往而自然萎縮或消失，只好心求出世。期望將來轉生於清閑快樂的清淨國，或者離世絕俗，日日過著恍惚冥想的快樂生活。

『阿含經』中，常說到愛欲的恐怖，對於人的欲望似乎完全作否定的說明，這有什麼含義呢？這是為了進入正當的欲望生活，對於日常易生苦惱的表面欲望，不得不給予徹底否定，才能擴大客觀的觀察力，為回歸真實的現實而捨棄浮面的現實。如同都市人清早就去登山一樣，並不是厭棄城市而登山，是為了使城市生活過得更快樂而去登山的。倘不了解此點，自會誤解佛陀是欲望的否定者。否定此生活發動力的欲望，就等於阻礙資生產業的發展，這樣的誤解就抹殺了佛陀的真意特性。這可以由佛陀的宗教全體行動得以了解，因為佛陀不單准許在家生活者修行，並且贊成在家修行者參加資生產業的活動，除了殺生、竊盜、欺詐、酒肆，乃至公開或不公開之色情行業外，沒有如其他外道禁止金融、農、工、商等正常的產業行動。這在原始佛教的文獻都可看到。如『大苦陰經』說：

「如何是欲患也？善男子於此行種種技藝……耕作、商賈、或牧牛、或弓術、或王臣等，……諸比丘，如是活動勞力奮鬥，彼善男子若不得財物，彼等悲愁疲急打胸而泣，以成愚癡！即云：『予之活動，歸於徒勞，予之奮鬥無果而終。』諸比丘！此之苦患是現實之苦患也。若如是活動勞力奮鬥，彼善男子，若得財物，為守財物而受憂苦。」（南傳大藏經第九卷 1121-1122）

這是佛陀對出家修行之弟子們敘述世間一般求生活之苦惱；求不得財物即失望喪志而悲愁苦惱。得到了又為守護而懼盜賊、惡王、水火之災及不肖子孫之嘆，是世間現實問題之痛苦。是出家者所不應追求也。

原始佛教的僧團，禁止農耕種植、技巧工藝以及商賈買賣，但在家修行的佛教徒卻不在此限。我們知道，佛陀對世間的現實生活，完全持肯定的態度，這是毋庸置疑的。中國禪宗叢林自食其力的修行方法，雖和印度佛教不同，也自有其價值。佛教傳入西藏後，藏民以為農耕會殺死昆蟲，乃以竹竿插地，插種於穴內，讓其自然生長。似乎是徹底地遵守殺生戒，昆蟲不可以殺，卻寧殺牛羊來供食用，這種見其小不見其大的西藏信仰，我們不作評論，讓民俗學者去裁斷吧！



浴乎沂，風乎舞雩

—— 他蹲著，也睡著了。厚度眼鏡架在臉龐，無邪無怨；
好像不計較別的小朋友在陽光鋪滿碎珠的路面嬉遊。他只
要靜靜佔有無人打擾的地道，靜靜午寐。

像賣火柴的女孩，他臉上有夢。——◎王靜蓉——



〈引起〉

簡短兩日春假後上班的，只有我們「少年部」這些少年。

春似來，陽光晴好，張忍不住在窗前呼喊：「天氣這麼好，應該出去採訪，天氣真好真真好哦！」

是啊，讓我們移師陽光草原耕鋤吧！

辦公室空盪盪，彷彿守著春之穀倉。看門的。

於是當下班前妹妹來問加班否，啞然失笑，彷彿得和夜豔星子牛羣孤守穀倉似的。

夜裏，鐘敲得清脆，我守著穀倉與大地共枕難眠。

喝多了茶，所以難眠。想起我這靠藥、靠茶、靠靜坐支撐精力的身，想起身外之物之情之苦，想著此心悲願能有幾多解了……不眠了，起身，發明

心地，筆書。

1.

晚飯後，公寓的天井傳來劉媽的罵聲。

罵的不外是女兒天冷不加衣而著涼了。明知故犯，母親罵的非常非常用力。

「每次我苦口勸你們的，就是怕你們生病吃苦，為什麼老是不聽？」

「我知道我錯了……」女兒只反覆一句，沒有頂嘴。

獨自帶妹妹住在台北已久，住到叔叔的住處後，劉媽頗能以舊鄰之誼照顧我們。她樸樸素素的為人改衣縫補，侍奉公婆和成羣兒女。先生不知是做了什麼的，後來在狹窄的公寓前豎起一塊水電裝修牌子。劉媽聲音未曾高過，即使家人大打出手，她亦

細聲勸解。

可是今天她卻說了好多好多。我聽著，那親情糾纏的畫面，像是我與媽媽。

沒有一個媽媽會停止罵小孩。這是媽告訴我的，除了我沒有人會指正妳的缺點。她說。

可是我每每在媽媽嘮叨大篇時就噁心大發，耳聾了心盲了，任她淘淘聲浪逆返。

真是不肖呵。我之所以不願為人妻為人母，不就是自知不能克盡此責，耳提之面命之。母親的良藥苦口我當體恤，如我處境。

2.

兒童節，一張兒童的臉在我腦裏。

中山北路地下道春風也徐徐行來。地下道沒有其他攤販，靜的午後，城的车聲響成樂音，風為他伴奏。可是呀，我在地下道遇到一個賣玉蘭花的小孩。

他蹲著，也睡著了。厚度眼鏡架在臉龐，無邪無怨；好像不計較別的小朋友在陽光鋪滿碎珠的路面嬉游。他只要靜靜佔有無人打擾的地道，靜靜午寐。

像賣火柴的女孩，他臉上有夢。

出了地下道。與美兒碰面。她受大自然哺育長大，長大後從事兒童教育，居於熙攘都會。她的苦悶是「不知給孩子怎麼樣的環境？」如果她真有個孩子。

兩難題。如果有個孩子，我與她都將因育幼教育而喜悅生命之發軔、磨難、賀成。但我們真的不夠寬裕以進入婚姻以育兒。

「藍色啤酒海，我想有個小孩……」唱唱是可以的。

「不要想給他什麼好的環境，讓他認識實有，做個能轉境的人。」我對美兒說，這是在塵勞人世的體會。

3.

有人找我幫忙做慈善事，我欣然答應，也進行了。

漸行漸知，此事棘手，非我等閒之人能理。因此更了解自己主中庸注重心靈空間的人。

即使是渡眾事業也不必燃眉之急。否則，焦灼志忘，豈不壞事？當我們在做事時把完好空間放在將來而不是現在，不就是「離世覓菩提」嗎？

每一個美好可能在目前，即使是燃眉之急也不妨先放下聖礙得失，領會存有的啟悟吧。

4.

六點正，台北街頭業力正起，張送我回家。

「妳認為佛法是幻想嗎？」張在前面問。

「當然，我心裏已有答案。」我未答，他又說。

「對未身體力行的人是。」我在後面說。

車在亂巷旋繞，午後六點的台北，光明散盡，業障正起，而我們穿梭其中要吸吮多少晦氣？多麼無辜？這無辜的業卻要靠辛苦去執才能散去。

知道張正在思索思辯宗教與信仰宗教一事。這種事我見過，便拍拍他的肩：

「信仰不是隔岸觀火，說食不飽的。對於那些在思辯宗教徘徊的朋友，不妨默化潛移，悄悄的，隨機點染，成不成，看他的業與福德了。」

我趕向將收拾的黃昏市場，讓張先放我下車：「不一定要多久，可能睡八個小時，醒來那一秒就悟了，可能萬古長夜。」

再拍拍他的肩，自己保重吧！

5.

「問你們一個問題。」C君對大家說：「在社會運動這麼浮動的狀態下，年輕的你們怎麼感受？」

陳欲言又止，靜默著。

楊抒發已見，見解明正。

張偶然兩語，支持著。

許進進出出，不知我們談些什麼。

我在欲語利那，千言化做一悟。世事波濤要人

三省吾身，定靜安慮，得。

聽大家的聲音，也沒料到當夜便有夢，噩夢。

夢見回到中國。很方便去的，只要到本城邊緣

臨湖地帶，那兒有一帶牆，翻牆而過，即是北平。

天候陰亮，我在北平走像走在童年不愉快的記

憶裏。街市的個體戶羅列，冬衣臃腫的販子蹲踞在

門庭，看著牆那方來的我，伺機而動的表情，神態

蕭索而疏遠。

走一小段我便心生抵抗，而我不願意抵抗，返

身回島。

攀回島的牆卻屢屢上不去，矮矮的牆啊。

6.

整間辦公室，像座書院。

聽說十多年前，只一房一廳，一衛。小小暗房

借在衛室裏。胼手胝足，文化的根便自這一房一廳

一衛連綿於島的土壤。

現在，大約有五房五廳五衛了吧，依然根紮鄉

土意，依然胸懷故人情。

我來，默默可以穿越空間裏的歷史，一壁一櫥

，泛黃的紙頁與言談的過往，都凝聚成我對工作的

貞靜和動容。

這「書院」當著南來北往的火車軌道，我們偶而趁著休閒的午間，陽光出來聞棉被香的時候，到鐵軌上去沐浴。

這天，把從鐵軌邊撿回的石子塗成彩繪玩偶後，我們送它回家，為它拍照留念。

暖陽處，美兒背著相機為彩繪玩偶捕捉倩影。風搶著暖陽的鏡頭，吹得我們就要騰空飛去。我與康康坐在石堆上，火車呼嘯而過，天噢，石偶兒人兒紛紛傾倒。

書院就在陋巷底，我們日日急足緩足去來，就在這凌亂的巷弄裏，風，吹散工作的疲意，步履衣襟間間清明。拍完石偶，我們一同去巷口買蘋果。水果攤上上色鮮翠欲滴，搶著講述色彩天書，搶著說大地寶藏。我們望得興歎，不知如何揀起。

於是倚著水果攤太陽傘，話起桑麻來。

風帶著菓香檀香人兒香。午陽映射，世界光如水月。我們的歡喜極大極大，正是「浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸」那一幕，那一幕。

無違



正式學佛之後，為了讓生命在瞻仰中有一依止，決定請購一尊釋迦牟尼來迎供。

決定後，總在途經商店多事流連，一般均以觀

音像為多，觀音的雍容柔美，有著普遍性的宗教美感。但別忘了，觀音只是菩薩，而非佛陀，菩薩只是我們的師兄呀，因此學佛的人當取乎法上才能得其中。

尋找佛像的過程和學佛的因緣一樣迂迴；在過程裏，我再次體會所謂「天意」不外自己與昇華的自己相印相悟相證罷了。

一方面，我知道對尋找佛像的謹慎和考究已落入欲求的習氣了，於是我停止它，直接訂購。

這家佛像彩繪公司是一修密團體，對手印和色澤另有講究，這又與我親近原始佛法的模範有別，思忖再三，敬慎有之，却也麻煩。

步出彩繪公司，我在行路時自問為何需一尊佛？為何學佛？又為何來人世一遭？而一尊佛對我的不精進又能有多少改善呢？

我在心裏一問一答，漸漸了然，至於我又為何需要這麼一尊佛像來增添聖潔和警懼呢？因為要提醒這顆心無罣礙、無恐怖、無顛倒夢想啊。

錯肩



天寒某日，拜訪一座在虛無縹緲間的禪寺。

初叩殿門，來時路十分曲折。從山寺高處眺望人塵，天候陰沉中，一切格外淡遠。

天黑了，不知如何返抵人塵處？
幸遇見蘇。

一行四人便碎語步行而下。

那山間小徑清幽，濕意沁心，行來足履灑落。蘇對我十分好奇，帶些戲謔，但頑固的不肯透露他的一點點。

我知悉蘇。若我們早日相逢，也許因緣湊巧。但是此刻相見，友誼的建立變得費力！

我於朋友已是隨喜。

那夜，蘇隨我聽了場鋼琴演奏，直到夜沉沉，方分離。這一路，我只隨機與他談話。心靈與心靈的相遇，或契合或錯肩過去都只是溝通方式而已，不必太執着。

契合是剎那，錯肩亦是剎那。

之後，蘇來了信與電話。

最後一次電話裏，彼此都以忿怒的聲音談論錯肩。

什麼障隔了我們？因緣不巧罷了。

望過靈魂的瞳仁，生命與生命十分地知悉，相似的七情六慾、不相似的六根六塵。際遇疏離了人，蒙垢了人，即使以光明以諄懇都不一定能如意。

心靈與心靈的相遇，超越形體、超越時空，更超越障隔，我們來於一，也將歸於一。

聲明啟事：

創刊號刊登戒香一文，作者為王靜菴居士，因編輯作業疏失，謹此聲明致歉。

來無所從，去無所至。十方微塵，
顛倒衆生。盡同一虛妄也。

《楞嚴經》

◎吳明興

疾風絕馳

一抹電閃的車影

只在肆意之際

便流俐的滑過了

彎弧圓美

宛如蒼穹邊限的陡陁

淙水離離的小溪

不慌不忙的散行蹣跚

野露那樣安適

那樣無為的把晚秋

清暢的意緒

任情任性的搖曳

落葉離枝

回到厚實的泥土

不要啊

不要在斜陽的柔光裡

為亙古的靜寂

發出傷感的歎息

微塵飛颺

又一輛超速的車

驚馳而去

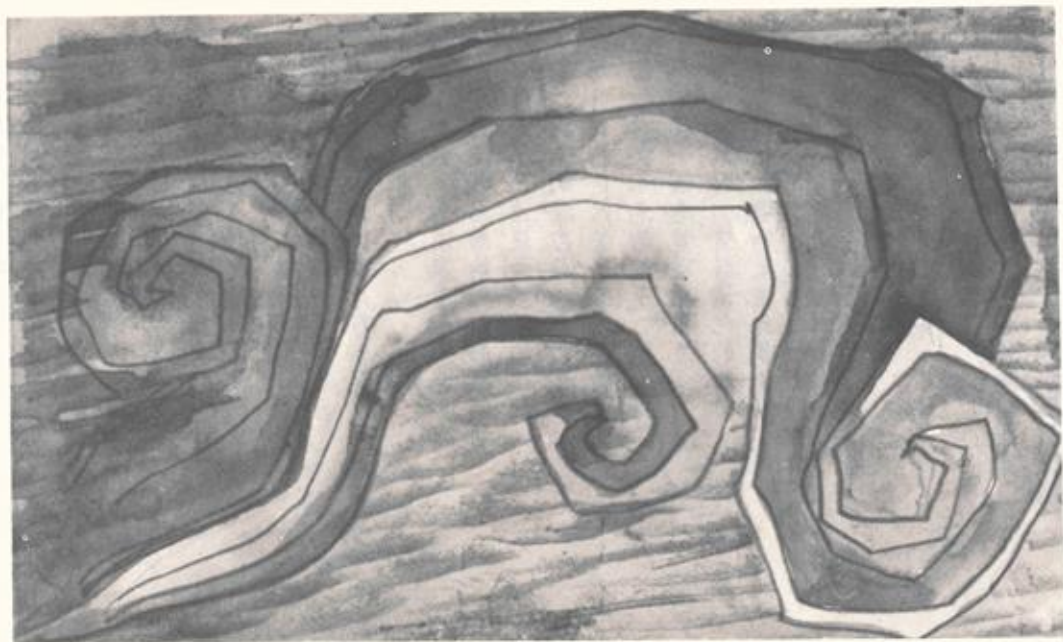
也許在趕路吧

只是不知道逆旅的歸宿

究竟在何處

疾風絕馳

• 寫於芳川



共修，自有六道輪迴以來

芸芸眾生如何洞盡苦海的茫茫

欲望是永不結束的棋局，步步

為營，難以盡棄無明的黑白子

一任風雨的命運在框框的

棋格內打轉；恰似浮萍隨浪漂流

檀香升起寂寂的燦爛自虛空

靜靜流成時間的長河

自你我心中千迴百折

繞過暗夜無數重，彷彿善惡

如影隨形；是不生不滅的真如

掌中的罪垢如塵，彷彿花葉

沾滿了朝露晨霜

緩緩融化於慧日的朗照而清明

共修，且讓我們端坐凝望

放下我身的塵念，靜靜沐浴佛顏

的慈暉；在紛沓如浪的心靈之外

一切苦行是不朽的智慧在當下傳遞

永恒的安樂遂住於掌中的虔誠

合掌頂禮吧！蓮花、佛、菩薩

將現身見證金剛經說：

罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡

罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔

共修，讓我們以懺悔的心禮佛

誦念佛名聖號猶如面對諸佛的垂憫

堅定的正念是心門的守護神

發心面壁的修持是連綿的梵音

心懺

◎陳 倫

聲聲響徹永恒的時空……

呵，你是否聽見這塵閉關的聲息

沈默如雷霆的轟響，悲重而鏗鏘

在你我心靈深處架起佛海無踪的

長虹；是盪盪不思議的光明燈

引導我們脫離罪障之路的闍闍

是的，一〇八拜是陣陣溫柔的風

輕輕吹散了一〇八的煩惱

跪拜中，懺悔的淚珠是舍利子

顆顆照亮心鏡佈滿厚厚如塵埃的罪業

呵，共修，自有無量世以來

死生交織成無形的網，而我們的

業障，早已漬成泥沼的江河

難以洞澈的重力無時無刻不在

誘引我們走入苦惱及迷惑的輪迴

恰似循環不息的鏈子

一個接一個惡習環環相連

共修，讓我們追隨佛陀的腳跡

努力開拓心境的光明與菩提

讓佛的聲音在我們的心坎上生根

孕育眾善的幼苗拔除罪惡的莠草

逐漸結成繁榮的菩提道果

合掌頂禮吧，蓮花、佛、菩薩

將現身見證金剛經說：

罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡

罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔

朝三暮四

猴子不知道一天吃的食物總共有多少，減少晚上的食量，增加早上的食量，不知情的猴子反而大為滿足。

只注意眼前利益不同，却不知道其結果仍是一樣的，對於只顧近利者，常用此來諷刺其無知。

典故出處：

戰國時代的學者列子，集古人之生活和智慧，而作成的「列子」之「黃帝編」。





斷腸

斷腸之悲傷，猶如無以言喻的苦痛。

過分的悲傷或激烈的憤怒，均足以刺激人的神經，嚴重者導致腹內的腸腐爛。故事雖顯得過分誇張，其間多少却也隱含一些事實的真相。

典故出處：

源自南北朝時代的文學家劉義慶之「世說新語」的「黜免編」。

晉國的武將桓溫，在征討蜀國之途中，要通過長江著名的險地——三峽。

啊！
是一對母子猴。





淺談

「禪語人生」(上)

◎林新居

• 一則現代的公案

美國有一位卡普樂禪師，有一次弟子問他：「師父，什麼是禪？」當時，師父沒有說一句話，順手拿起一根香蕉剝皮，咬了一口，然後心滿意足地吞了下去。弟子覺得好奇怪，為什麼我問你禪，你却吃香蕉給我看呢？趕緊再問：「這是禪嗎？」師父回答：「你靠近一點，讓我告訴你什麼是禪。」當他靠過去時，師父把吃剩的香蕉全部塞入嘴裏吞進去，告訴他這就是禪。也不知道那位弟子是否聽懂沒有，向師父禮拜便告退。

這是現代的公案，這境界是高或淺？大家不妨參參看。

• 何謂禪？

很多人都會面臨這個問題——什麼是禪？如果我們以第一義諦來講，禪是「言語道斷，心行處滅」的，就像一般禪師喜歡講的「動念即乖，開口便錯」；因為，禪不在舉心動念，而是直覺的反應，所以禪是般若的直觀。那什麼是禪呢？南嶽懷讓禪師說：「說似一物即不中。」這句話很簡單，可是包涵了極深的意義。簡單地說，如果我們把「說似一物」看成像一件事情、或一件物品的話，離禪就有一段距離了；因此，怎麼說都不中。因為禪是絕對的、本體的禪，它不具有任何形象，也沒有任何言說；而是超越一切思想、概念、理論後才可出現。畢竟禪乃依據自我直覺的心，了了明知；一切必得自覺自悟，始可真正見到禪的真實面目。所以，禪師在面對這個問題時，常常告訴我們要找到本



來的面目，即所謂「父母未生我時，我是誰？」

熟悉「六祖壇經」的人都知道，道明禪師得六祖指示心要，開悟後說了一句話：「如人飲水，冷暖自知。」這道理很簡單，一杯水究竟是溫的、冷的或冰的……總有千百句語言來形容，而沒有一句是相同的；禪正是如此。依個人的證悟，禪就有多少的分量；沒有證悟的禪，只是「口頭禪」、「文字禪」，而不能稱為真正般若的禪；我們可以利用自己的覺知、直覺，依體悟的多少，印證對禪的體驗。從這些話當中，我們可以瞭解禪宗乃是經實修、實證而得的境界。那麼禪是什麼呢？龐蘊居士初參石頭希遷禪師的故事，會給我們一點啓示。他問：「不與萬法為侶者是什麼？」石頭希遷不講一句話，只是用手把他的口掩住。為什麼把口掩住，不讓他講話呢？因為，這是言語道斷心行處滅，是不能用口說的。那時龐蘊居士有所省悟了，因此寫了一首詩，其中兩句寫道：「神通並妙用，運水與搬柴。」其實，神通跟妙用，運水與搬柴，以我們現代的生活來說，像扭開水龍頭、瓦斯爐，或是燒一壺開水時，裡面都有禪在。後來，龐蘊居士第二次參訪馬祖道一禪師，問了相同的問題向禪師請益，結果，馬祖道一禪師告訴他：「待汝一口吸盡西江水，即為汝道。」龐居士當下領悟玄旨，開悟了，而且是大悟。其實，我們有這能力嗎？馬祖道一禪師說這話的用意，無非是告訴他不要打妄想；即使經過思惟辯證，也是不可能見到禪的，快快打消妄念，始可瞭解什麼是禪、什麼才是佛法！

• 禪究竟是什麼？

禪就是告訴我們如何去認識自己，即所謂的：「如實知自心」——它是一種正確的智慧開展方法；它是啟發性的引導，而不是灌輸式的說教。禪乃是活的智慧，也是活的方便。

我們每一個人都有一面清淨無染的鏡子，只因無明、起惑、造業的灰塵佈滿了鏡面；而禪，就是拂去塵垢的器物，讓我們重見、認識自己生命本來面目的鏡子；也是統一我們的情智、集中精神意志的祕密鑰匙，一旦獲得它，我們一生受用不盡！

• 禪的超越性

禪是具有超越性的。也是一個奇妙的東西！從古至今無人不喜歡禪的；包括一些沒有學佛、習禪的知識分子、作家，甚至販夫走卒，雖然他們不懂禪是什麼，但聽了禪却很高興（見到佛也許會搖頭）；這就是禪可愛之處，也是吸引眾生習禪之處。禪，它不是任何物，更沒有任何東西所能形容；任何事物都不出它的範圍，因為它涵蓋了一切，同時也泯滅一切。為什麼？因為，只要我們安心歇，菩提便顯現；也就是說，妄心一停止，禪就出現了。所謂動念即乖，妄念愈多，離禪就愈加疏遠，因而始終看不見禪。但是，禪必須經過一種體驗，要能實踐；所以，禪是超越一切，是真正的真理。

達摩四聖句

當我們翻閱禪宗典籍，常常可以看到達摩四聖句：「不立文字，教外別傳；直指人心，見性成佛。」很多人看到「不立文字」時，總覺得很奇怪？禪宗主張不立文字，為什麼禪宗典籍在所有的宗派中佔的分量却是最多？這是很奇怪的現象。但是鈴木大拙講過一段話，意思是說，要瞭解不立文字，其實是需要很多文字才能表達。事實上，不立文字這句話，主要是讓我們明白，當深入文字裡面時，而不要執著文字的假相；之所以用了很多文字形容，其實是方便我們去瞭解，讓我們懂得如何止息妄念，而真正進入文字般若的境界，才能真實見到禪的本來面目。倘若我們離開文字，也找不到禪。文字雖然是方便，但仍有其極限；畢竟禪是不可言說的。假如，我們能真正領略出文字的本意，也才能由文字的表面探索出文字所深藏的涵意！記得蘇東坡有一首詩，其中有一句：「柳綠花紅真面目」，為何如此說呢？柳是綠的，是很自然的現象啊，花是紅的，當然也是！所以，它們體現出了本來的面目，沒有分別、執著、妄念的呈現，是厚厚本本、清清白白、自在在的表現出本來的樣貌。如果，我們瞭解這層涵意，在我們的生活當中，有很多地方都可以發現禪，也體會禪的所在！禪宗有許多詩歌、繪畫，雖是人為造成，但若無大自然的啓示，我們不一定能見到這些美好的，而又富於禪機的

詩畫。所以，如果我們能面對大自然所呈現的本來面目，我們的心就可以與大自然一切平等，漸漸地就能瞭解什麼是禪。

所謂「教外別傳」，一般人大都誤以為，只有佛教徒才能習禪，我們是教外，就不能學禪。但事實上，禪宗的以心印心，是指說禪的教授，乃是師父的心直接與徒弟的心相傳達，這種便叫做「教外別傳」。也就是禪師把真理傳授給弟子，弟子領悟了，才是真正的開悟，得到解脫，這是「教外別傳」的意義；亦即真理本在人心，當迷失之時，禪師告訴我們；或者經過「教外別傳」的手段，讓我們自覺覺悟；原來禪就在我們裡面，佛心也是。所以，禪心人人具足，佛心人人也具足。因此，只要我們能銷歸自性，就能瞭解禪是什麼。

我舉牛頓發明萬有引力的例子。其實，這句話是有毛病的；就像佛陀夜睹明星開悟時說：「奇哉！奇哉！一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著，而不證得！」佛陀發現這宇宙萬象的真理，因此告訴我們每一個人都有一片真理的天空。所以，只要我們能去掉妄想執著，如來智慧德相即在我们的自性之中。因此，是牛頓「發明」了地心引力嗎？不是，是他「發現」了地心引力。其實，在牛頓未出生以前，在牛頓沒有看到蘋果落地以前，地心引力早已存在了。所以，佛法不是我們所創見，而是我們發現了，在我們日常生活中、大自然裡……或書本裡，經過智慧的開啓，慢慢地體會到真理就在裡面，不假外求。

什麼叫「直指人心」呢？就如剛才我所講的，我們不要只是往外看，而是經常返觀自照，看清楚自己的心；當妄念升起時，要真實去面對它，千萬不要以妄念為敵。當我們清楚認識它，相信這些事就不會發生，因我們有足夠的勇氣與智慧，所以能去克服它。反之，如果我們只是害怕、逃避、討厭，甚至手足無措時，這時，妄念、煩惱皆乘虛而入，所謂魔由心生，魔就是由內心的妄念、煩惱、無明所起來的一切，一旦因緣條件聚合，魔便乘虛而入了。像《楞嚴經》所講的五十陰魔，它離不開我們的八識。因此，直指人心的意思是說：讓我們能清清楚楚地看見自己的心，思考、分析等都沒有用；而是要直接徹底的瞭解那藏在我們心中深處的純粹人性。

稍微細心的人，一定發現了禪宗其實並沒有第二人稱、第三人稱，它沒有過去，沒有將來；它經常都是現在第一人稱，活在現前當下。我的禪修老師李元松先生常講只管打坐，活在當下，亦即不要懷念過去，妄想未來。我們唯有看守自己的內心，實實在在觀照我們清清白白的心，才能真正進入佛法的大海，進入禪的領域！所以，經過我們瞭解到不要執著過去、未來，不要掀起煩惱、妄念，慢慢地，當我們能直接、真正接近自己之時，那麼智慧便開啓了，而悟性也昇起了，自然能打破無明，真正得到開悟。因此，直指人心，就是告訴我們真正徹底的見到我們的心！

什麼叫「見性成佛」呢？有一位至道無難禪師

說過：「一切經典，都是佛的教訓，坐禪就是佛。」所以我覺得，禪心就是佛心。打坐時，我們的心念著禪，念著佛，佛在心中，禪在心中。因為，經典是佛所教示的言語，禪心本來就是佛心。但是，我們人總是執著於知識與思想，而失去了認識的自由，忘記了自己的心中還有個偉大的佛性在那裏活躍著。也就是說，我們的本性，常因自己的妄念、執著而被覆蓋住了；一旦打破這層障礙時，我們的本性才能夠抬頭，佛性才能顯現，回到原本真實的自己。或者是說，只要我們能恢復到自己本來的面目，那就是真正的佛了。因此，一念無明，即是眾生；一念覺，就是佛——念念覺、念念佛。所以，只要我們能像佛陀所說的楞嚴大定，無時無刻，二六（二十四小時）時中，分分秒秒都在覺悟當中，我們就是真正的佛了；甚至，一天之中，我們若有一分鐘、十分鐘，乃至一個鐘頭沒有妄念，那一刻就是佛了。所以，佛不是人，不是凡人。人有妄念、無明，有貪、瞋、痴以及種種的煩惱，而佛沒有。所以，用普通的話來說，佛就是「變成真正的人」；只要能打破一切無明障礙，就能成為真正的人了。我們真正純粹的人性，只有打破無明障礙時，才能真正見到；而純真的人性就是我們本來的人性。臨濟禪師所謂的「無心道人」，還有所謂的「真人」，像默照禪師所講的「無位真人」，就是沒有位次、階級，沒有分別的真正的人；真人，就是佛！

見性成佛的「性」，指的就是真正的心，也就

是達摩所說的「以心傳心」；當我們能見到本性時，就能見到我們的真心。也就是說，我們要時常看住自己的心，不要讓妄念紛飛；看住妄念，就能看到自性。因為我們都是有感情的人，一旦面臨外在的困擾，我們常起心動念，而煩惱紛飛，離禪、佛也就愈來愈遠了。我常看到某些人說，這好漂亮、那好醜；他很有錢、他沒有錢，其實這是妄念、妄心在作祟。我們對待任何一切都不要有分別心，但要有判斷力，如此才能真正修學佛法和禪。佛、禪，直截地說，就是：等心觀世界。

• 禪的現代意義

禪的現代意義是什麼呢？就是沒有過去，沒有現在，沒有未來；但為了現代人的方便，用現代觀點來看的話，不得不說禪的現代意義。聖嚴法師曾提過，禪的現代意義有六點：一、是不反對知識而超越知識；二、順乎科學而不受科學的限制；三、從時間的支配到時間的消失；四、從空間的阻礙到空間的粉碎；五、從急如星火到徹底悠閒；六、從檢回自我到自在無礙。這六點已涵蓋了禪的現代意義。

• 禪是什麼？

講了那麼多的禪、禪是什麼？現在，我講一個比較詳細、具體的例子：有一位小沙彌問鵝湖大義

禪師：「什麼是禪呢？」這位禪師很高明，就以手指點天空，小沙彌沒有回答。不知道這位小沙彌是否懂了？我想，禪師是告訴他，禪乃徧佈虛空、一切法界；什麼地方沒有禪呢？天空就有禪，你的心就有禪，而一切都有禪，所以「翠竹黃花，無非般若；山河大地，盡是法身。」就這是禪。只要我們等心觀世界，就能發現到。

從鵝湖禪師這個公案裡，我們可以瞭解到，禪其實就是我們的真心。有些禪師回答弟子什麼是禪時，回答得更妙，像：禪是碌磚；禪是胡孫上樹尾連顛；禪是猛火著油煎……。禪師所示，並不是標準答案；而是，禪在於我們無妄念、分別心裏。這個碌磚，它是什麼禪呢？磚頭並不是禪，但我們可以從磚頭體會出禪，再看這胡孫上樹，牠的尾巴動來動去，不是很奇妙嗎？而猛火著油煎，如火上加油燃得厲害。所以，禪師告訴我們這些，就是要我們不要分別妄想；只要守著我們的真心，處處都是禪，無處不是禪。

法演禪師曾說過一個故事，用來譬喻禪：

有一個老賊的兒子擔心父親老了，他沒辦法養家活口，所以向父親請教偷盜的方法。「好極了！我的絕技不怕絕後了。」有一天晚上，父親帶他去富貴人家，在牆上挖個洞進入宅裏。父親把衣櫃打開，教兒子到裏面取衣帛。當兒子才入櫃，父親很快把櫃子關上，再把鎖鎖上。然後故意在大廳上敲敲打打，希望引起那家人驚覺。之後，老賊不管兒子的死活，從牆洞溜回家去了。那富貴人家聽到聲

響醒了過來，點上燭火查看，知道有賊來過，但已經離開了。老賊的兒子在櫃中，自言自語：「老爹實在太不夠意思了！他為什麼這麼做？」正悶悶不樂的當兒，忽然計上心頭，於是裝出老鼠咬東西的聲音。那家主人吩咐婢女點燈開櫃，櫃子才剛打開，老賊的兒子跳了出來，吹滅燈，推倒婢女，逃了出去。富貴人家派家丁追趕到中途，老賊的兒子忽然看到路旁有一口井，就把一塊大石頭推入井中。衆人以爲他跳入井中，趕快進入井中尋覓。這時，他很快地逃回家裏，正開口與師問罪時，老爹搶先說道：「你先別責罵我！快告訴我，你是怎麼逃出來的？」兒子一五一十地把脫逃的妙計說了一遍。老賊高興地說道：「你這麼做就對了！我們做賊的第一個原則，就是千萬別給人家逮著了。啊！你已經畢業了，你餓不死的。」

這老賊教子的故事很簡單：告訴我們面對困難時，要以智慧去解決問題；若不用智慧，定爲境所困，得不到真正的解脫。一如我們坐禪、參禪時遇到困境，我們要懂得觀照，像故事中的小賊運用智慧脫逃。禪師講的故事都是禪法，絕不是隨便編故事騙人。所以，當我們能清楚認識自己，面對困難時，才能迎刃而解。在此，我們要討論另一個問題，就是禪在何處？

• 禪在何處？

大慧宗杲禪師曾說過：「禪不在靜處，不在鬧

處，不在思量分別處，不在日用應緣處。雖然如此，第一不得捨却靜處、鬧處、日用應緣處、思量分別處。忽然眼開，都是自家屋裏事。」我很佩服大慧禪師，他能將日常生活最簡單的道理舉例說出佛法。試想，當我們靜時，妄念紛飛，那時有沒有禪？當車聲、喇叭聲，還有其他各種聲音吵擾時，禪在何處？而當我們思量分別之時，禪又在那裏？禪是很簡單的，但我們一起心動念，禪就離我們很遠了。而在日常生活中，我們處處攀緣之時，禪也不見了、不存在了。大慧禪師雖然如此說，但還是不能離開靜，因爲從靜中可以得到三昧；靜對我們來講是一種考驗，也是一種境界，但我們不要被這境界所迷、所障礙。我們應該藉這禪定三昧，真正內守幽閒，才能清清楚楚見到禪在心中。然而，當我們面對外在時，也不要忘記隨緣度化；因爲唯有在隨緣度化衆生的智慧裡，我們才體會得到禪在那裏。習禪之初，會有一些妄念，但妄念也是一種考驗，等到入高境時，妄念自在，而覺輕鬆舒服；這並不是說沒有了妄念，而是粗野的妄念已不在，微細的妄念仍存在，也許一、廿年前的煩惱紛飛起現，但由於禪坐的體驗，讓我們懂得如何去克服所有的起心動念，而不使其困擾；唯有如此，才算真正進入禪定功夫。如果，我們無法做到「自心起妄想境」時，就無法進入禪定。禪師曾說，有了小悟後，千萬不要執著它，因爲還有未解開的結；而真正開悟的人，是沒有任何疑惑的，對任何的經典、或世間法都沒有障礙。所謂「小疑小悟、大疑大悟、

不疑不悟」。《博山和尚警語》曾說過，要起疑情

——起斷生死煩惱的大疑情，才能大開悟——大徹大悟。但是有些人，獲得了小小的見解，就自以為是天下第一人，不將任何人看在眼里；如起這種貢高我慢的心，禪、佛就離我們很遠了，而很多心魔即因此乘虛而入。

魏府華嚴禪師說：「佛法在日用處，行住坐臥處，吃茶吃飯處，語言相問處，所作所為處。舉心動念，却又不是也。」這跟前面大慧宗杲禪師所說的有著異曲同工之妙。當我們在行住坐臥中，吃茶吃飯，或與人交談，一切的作為裡都有禪機在，但最重要的是：「舉心動念，却又不是也」。一如我們吃飯時，都沒有任何妄想，不會因為美味而引起貪食的念頭；我們之所以得不到禪，主要是因貪而起妄念。我們學佛，主要是心靈清淨，而慾望愈少愈好；如果在日常生活中，我們起分別心、執著心、妄念心，就無法真正得到佛法。我們要有判斷力，而不要有分別心，知道這東西好吃就好了。記得有一次聖嚴法師與一些大德吃飯，很有趣，聖嚴法師老是揀不好吃的菜吃，結果有位師父開玩笑地說：「你盡些吃不好吃的，那好吃的菜給誰吃？」聖嚴法師說：「這是從小在刻苦環境中培養的觀念啊！」那位師父回答得更妙：「這是你的分別心，好吃、不好吃都一樣，你都要吃。」我想，聖嚴法師言下頓悟了。雖然這是生活小事，可是都有禪機在；如果我們能時常觀照自己，生活都有禪，但像魏府華嚴講的：「舉心動念，却又不是也。」這句

話值得奉為座右銘。

還有一則很有趣的公案。有一位修行人住在山上，他每天都在參無心：吃飯時想無心、搬材時想無心、砍材時也想無心……睡覺、打坐也想無心……有這麼多無心，但無心在那裏呢？結果他一想，無心還是在，無心還是有心。有一次，他到鎮上去辦事，經過一家妓院時，一名妓女不知有意或無意地從窗口拋來一句話：「你今天無心來看我。」這位修行人一想，對啊！我本無心去找她。霍然頓悟無心：原來無心就是這樣子！

一般人都以六根對六塵，起了六境的染心，這都是我們的障礙。因起分別心，而無法真正瞭解自己的真心，所以，真心即無心；這個境界，甚至都沒有「無心」的觀念，不執著在空或有之中。《華嚴經》說得很妙——佛法無邊，就是不執著空、有兩邊；而更高明的是：「此語亦不受」（連這句話我都不接受），這才是真正的禪、真正的佛法。華嚴一真法界，沒有過去、現在、未來，没有三世，没有十方；只有這一真——如如不動，所謂生命大圓滿的境界。從這些話當中，我們應該可以瞭解到，真正最高的禪，應是達到這種境界。

依我個人的體驗，禪是很個人的，我們無一個人對禪師所講的話、或者公案的體會都不同；因為禪是絕對對的，且從自性中產生出來的，所以禪是個人的；如果加上別人的意見，就不是禪，當然更不是自己的體悟。因此，為什麼禪師在最緊要關頭還不說破，就是要讓我們自個去參。（待續）■

健康與營養補品

◎妙林月刊編輯室

中醫言補品的意義和西醫的依據不同，中醫之補品，不外乎補氣補血兩大類。或者言滋陰補陽，以及補心、補肝、補腦等。總括而言，中醫補品都是味甘溫熱之物，苦寒之涼性物不言為補品。所以說甘溫之上藥，常服者健康無病，延年益壽；苦寒之下藥為一時治療之用，不可久服；久服必傷人性命。因此中國人常用之補品皆是溫熱之上藥，所以到了立秋之後，家家戶戶多多少少都想進補以禦寒，添補冬天熱能的消耗量，以預防風寒邪氣之侵襲，此乃中國人日常生活經驗累積的智慧。

補的反義就是欠缺，意思是有欠缺才需補給。如無所缺，或者體中血氣旺盛，用猛熱之上藥補之，可能會一補成災。所以進補是針對虛弱而言的。以前有一位五十多歲的親戚，到了冬至，家家戶戶都在食補，他不知道自己血氣旺盛，亦到肉店買了一粒豬心，順便到藥舖買一服大補藥。燉好後再加上高粱酒，芳香撲鼻，令人垂涎不已。他非常得意地吃了補品，並自言自語地說：「我是有口福的人，你們食菜人那能像我享受如此豐盛」。得意揚揚的語氣，似乎全身充滿了幸福。當他已經有點醉意時，他的太太就請他回房休息，以為這樣可以延年益壽。那知到了深夜就壽終正寢，一睡長眠不醒了。這種火中添油的補法是何等的危險。當時鄰居的大伯小嬸等，一致認為是被鬼所害，故而滿面瘀血，必須延請道士牽亡魂。現在想來可診斷是腦溢血病發而亡。那時候我的醫學知識還甚淺薄，只知補藥用之適當可延年益壽，用之不當即可致人於死地。所以學中醫已近二十多年，對於食心補心，食肝補肝，食腦補腦的信仰，至今還是不敢領教亦不敢教人。

所謂營養品是現代人常用的口語，營養的意義和中醫的補品有很大的不同。營養是一種構造身體的物質。我們日常生活中，不曾覺得昨天和今天有什麼變化，其實如溪流一樣，時刻都在變遷。身體內的物質元素新舊交替，西洋醫學稱為新陳代謝。新陳代謝是體內細胞活動功能不可或缺的條件，如新陳代謝作用停止，就可以說是死亡。所以身體中有新生和敗壞的兩種物質，新生的物質為身體中的營養熱能，敗壞的就排瀉於體外，成為廢棄物。此新舊交替的物質代謝，如不平衡就會引起各種疾病的發生。如



最容易為人熟知的泌尿系統，如兩三天沒有排尿，即知道泌尿器可能發生變化，若不妥善處理，到了尿毒症發生，毒性從血管傳至大腦而昏倒送醫，最起碼也要數次洗腎（透析），若尿毒症侵襲視神經即有失明之虞。

構造人的身體，有三種重要的物質，即蛋白質、糖質（含水碳素）及脂質，亦名為三大營養素。此三種營養素，有的可在體內自行合成製造，有的要靠外來的補給。補給後和其他物質燃燒化合而吸收為營養。

蛋白質在體內經過化學作用後，可變為酵素和荷爾蒙，動物的身體細胞都是蛋白質，在細胞中進行物質代謝也是蛋白質。由分解反應而轉變為其他物質者，就是酵素的作用。酵素能分解食物中的澱粉、脂肪，轉變為氨基酸、葡萄糖，及脂肪酸等。酵素又從唾液腺和胰臟分泌於口中及腸內，胃腸粒膜中亦有酵素，故能使食物在胃腸進行消化。缺乏酵素就會發生消化不良，所以要吃一些酵母片就是這個道理。

植物性蛋白質，以黃豆蛋白為最高品，一般穀物蛋白的營養價值很低，一部份可由雞蛋等來補給，或者合理調合互相補充，始有可能產生高貴的營養價值。人在生長期對蛋白的需求量很高，在生長期若缺乏蛋白，就會引起發育障礙，智能發達遲緩。

維他命在身體中是非常重要的物質，在各種食物中其含有量非常少。有的在加工或調煮過程時損失。現在對維他命的發現雖然很多，但我們日常生活中必須要的只是其中的一部份而已。

維他命大約可分為脂溶性和水溶性兩大類。前者和脂肪一齊吸收，後者容易溶解於水中而消失。脂溶性維他命有A、D、E、K四種，水溶性維他命是B羣（B₁、B₂、B₆、B₁₂、尼克酸）屬於C。在日常生活缺乏維他命A，會患夜盲症，皮膚和粘膜會發生角化，便失去抵抗力。在體內酸化即變為視黃醇（retinol）而為角膜細胞的光覺物質。A在動物的油脂中，魚肝油含有量最多，植物中雖然含有量很少，但多攝取黃色色素的胡夢卜素（carotin）在體內會變成維他命A，便會顯出其效果。胡夢卜素的含有量，以植物的紅蘿蔔、南瓜、有色彩類及綠色菜類中最豐富。

缺乏維他命D，小兒即易患佝僂症（小人症），妊婦、授乳婦亦會發生骨軟化症，D是鈣質代謝的重要元素。鈣質能促進腸內的吸收及對骨的石灰沈着作用，因此成人除妊婦、授乳婦外，並無多大的需要。不攝取D，存於體內的膽固醇（cholesterol）由皮膚的紫外線照射，即會產生D₃的有機物質，太陽浴就有此作用。



其次缺乏維他命B₁，其最明顯的是，會引起多發性的神經炎和腳氣病，並會發生糖代謝障礙，而增加血中的乳酸及丙酮酸（Pyruvinsure），B₁在穀物的胚芽、胚乳外側含量最多，白米因加工而大部份皆損失掉，其性質溶解於水中亦易流失。加熱亦容易破壞，所以對糖大量的吸收，就會越感B₁的不足。缺乏B₁₂，小兒便會發生發育不全，一般人即容易發生口角炎、口內炎、舌炎、肛門周圍炎等症。牛乳的乳清部份或蛋白的黃色就是B₁₂，B₁₂比較能耐熱，但溶解於水中或在調煮過程時易消失。

缺乏維他命C會患壞血症，C的成分在新鮮的蔬菜及水果最豐富，維他命C是水溶性的酸性物質，遇空氣中的氧氣，其酸性即易破壞，加熱亦易損失。C的缺乏，血管壁容易破壞，瘡疾易出血而不易治癒，所以稱為壞血症，幼兒即容易發生骨折。

人的體重約二%是鈣質，鈣質和鎂是製造骨骼的主要成分。鎂在食物中含量很多，日常的需要量不會發生缺乏，但食物中的鈣質含量却很少，往往不能滿足日常的需要量。供給來源，最主要的是乳汁。幼兒的成長及骨骼形成都需要鈣質，離乳後不能不靠食物來補給，妊婦及授乳婦需要大量的鈣質，主要來源是高成分的鮮乳、小魚干或海藻類。要注意的是，鈣質的吸收率主要依消化器的狀況及食品種類的不同而定。

其次是鐵分，鐵分是血液中最重要血紅蛋白（Hemoglobin）成分。很少排出於體外，故健康的男子其需要量很少，唯小兒及妊婦需要製造新的血紅蛋白，故需要量比較大。但思春期後的女子，由月經的損失，及男子痔疾的出血，對鐵分供給不敷所需時就會陷入貧血。鐵分的吸收依食物的種類而有很大的差別。蛋白質和維他命C對鐵的吸收有很大的幫助。但過量攝取食物中的肌醇六磷酸及磷酸，就會阻礙鐵分的吸收。

以上所說的營養，是維持身體健康不可缺少的條件。但過分攝取營養，會如前面所說的，補藥一樣可以妨礙健康。台灣光復前，因戰災而食物不足，故死於營養失調者不計其數。現在經濟發達，世界上所有的東西，在台灣都可看到。食品、營養補助品，亦成為國際市場必爭之地，故營養不足是由偏食所引起，多數因營養過剩而造成肥胖，這不是發福的現象。因為肥胖會引起細胞物質代謝的障礙，而發生心臟病、高血壓、糖尿、胆結石、尿道結石，及關節炎等疾病。

食是中國人的文化藝術，毒蛇、小鳥、熊掌、鴨掌皆可以成為珍貴補品，故中國料理馳譽世界可謂其來有自也。



佛教的精神衛生

◎妙林月刊編輯室

所謂健康，除身體健康之外，還有精神的健康。人要兩方面都健全，才算是真正的健康。

我常說到佛教心理學和生理學的問題。目前中國佛教或許有人不滿意、不習慣這種說法。但對現在已漸國際化的中國佛教所奉行的法門，可以現代的研究方法去考察和追究。不像一般學者為研究而研究，而不關心信仰。我是虔誠又熱心的佛教徒，對研究和寫作都本著良心的使命感，使佛教的教友們或多或少能得到身心愉快，並獲法喜充滿是我最大的期望。有些信奉妖魔鬼怪的人，往往弄得精神頹廢，家庭不和，事業受挫……。此乃由於邪信作祟，是一種精神污染，也可說是精神的不衛生。

佛教是智信而非迷信，所信仰的非一神論亦非多神教。世界各民族的宗教信仰，因教義不同，對宗教之體驗內容亦有很大的差別。猶太教徒、基督教徒或回教徒都相信人的幸福是由神的安排和決定，相信他們是神所創造的；自己的命運掌握在神的

手裡，在神所設計的藍圖內以完成自己。如果自己的人格和行動離開神所指定的範圍，最後的歸結則是罪惡和處罰。

印度教徒信梵天、信施婆神。錫克教則是印度教和回教的混合體，錫克教徒認為只要誠懇虔敬地持念咒語，所得到的報應是繁榮、快樂和解脫；但其一生之思考和行動，必固定在那嚴格而冷酷的階級制度內。

佛教沒有以上的人格神，佛教的教主是人，祂是覺悟了宇宙人生的真理，可說是一位教師、一位模範或榜樣，「佛」是一個理智、情感和能力都同時達到最圓滿境地的人格。祂以自身的體驗告訴婆娑世界的芸芸衆生，如何擺脫煩惱，出離苦海。祂不賞善，也不罰惡，一切全在人們自身的作為。行善者得善果，作惡者受惡報。

所謂衛生，是指身體之外事，於現在乃至將來，不致妨害身體之健康。反過來，凡是妨害健康的



都是不衛生。俗話所謂「病從口入」，就是提醒大家要注意衛生，舉凡過饑過飽、暴飲暴食，以及所謂「眼不見為淨」等飲食觀念皆是不衛生。精神不是物質，雖然看不見摸不到，但在人們表現出來的意志、感情或行為上是否有害健康，可以作為精神衛生不衛生之依據。憂、喜、思、恐、怒等五情之過分的激動，中醫解釋為：怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎，由精神上過分刺激而引起身體上之病變，就是精神不衛生的證據。

人受著強烈的驚恐，心跳加劇，脈搏快速，四肢發冷，滿身冷汗，有時連聲音都沒有辦法發出來，甚至於手足發抖，小便失禁。當他清醒以後，根本記不清剛才發生的是什麼事情，這就受了極大驚恐而喪失記憶的緣故。還有一種人，沒有受到什麼刺激，却恐怖戰慄，心悸脈速，這是心神有病；有的只要看到車禍、流血事件，甚至類似的新聞報導，就會感到恐怖，心悸戰慄而坐臥不安，這也是心神病態之一。

中醫所說之「五情」，都屬佛教的「煩惱」。佛教不管是內因性或外因性所引起之精神恐怖、憂鬱、苦慮等等皆稱之為煩惱（梵語 KLESA，中國譯為煩惱），意思是身心失去平衡，對各種事情之打擊不知如何處理。由於精神失去理智，因而引起心理和生理之激變，所以稱之為惱亂或煩惱逼惱。任何人的身心混亂，均由於「事、理不明」，佛教稱之為「迷理及迷事」。所以倘欲消惱亂使精神

恢復平靜，必須修明理才能做到。佛法中「迷理」是見惑，是一種不清明的見解或不正確的思維，具有智慧的洞察力才能解消錯誤的理惑。「事」就是事物之境界，由事物境界所發生的煩惱名為修惑，是屬於修道所斷的煩惱。綜合起來，煩惱的根本來源是貪、瞋、癡、慢、疑、見等六種，故稱之為「諸惑之根本」，亦名「根本煩惱」。有此煩惱往往在無意中會使你坐臥不安，心亂如麻，這就是精神的不衛生。

煩惱的發生，使得精神活動失去平衡，首先很明顯可以體驗到的就是食慾不振、消化不良，乃至睡眠障礙亦相繼出現。睡眠是恢復疲勞和維持健康的重要條件，如果日夜不睡，可能不出幾天就會發生生命危險。現代的精神神經醫學者，到底不睡覺能忍耐多久，曾以動物來做實驗。讓狗站在鐵刺釘的上面，刺釘的長度至狗的腹部，狗站久就會因疲勞而想睡覺，一蹲下會被鐵釘刺到就驚醒起來。連續到第八天就站不住而死亡了。把它解剖檢查，死因是胃腸潰瘍，內臟出血。這不是用藥物試驗，故不能以藥物之成分、分量和體重作比例；也不能用人來做試驗。所以人能忍耐多久可以不睡，只可作推測，無法準確的判斷。依照人的忍耐力和精神力來推斷，恐怕不能忍耐到六、七天就會死亡。可見睡眠對健康是何等的重要。

煩惱逼惱而引起不眠實在很痛苦！『法句經』說：「不眠夜長」，就是這個意思。在這欲睡却不眠

的情況下，有的呈現出輕度的精神分裂，或妄想、強迫感、無力性格等神經質。日本東京慈惠醫科大學的精神科，曾經有這樣的調查報告：將三十個不眠症的患者予以編號，從夜裏十二點至凌晨五點做呼名式的調查，連續呼五次，一呼即答者就是不眠；二呼三呼才答者，則在人睡；四呼五呼不答者，則在酣睡中。三十人中一呼回答的只有一人，進早餐時，問大家昨夜的睡眠情況如何？三十人都說整夜沒有睡。這樣的不眠症，其實只有一個人，其餘的百分之九十七都有睡覺。如果完全沒有睡，那才是嚴重的不眠症。

關於睡眠，佛教常以「怠惰」或「煩惱」相配稱，儘量減少睡眠時間，就認為是精修苦練的修行家。但過分的不眠會引起心神失調而影響健康。睡眠有假眠和熟睡之不同，坐、站都可以假眠，主要是善不善眠而已。世尊有善意睡眠和不善睡眠之說法。善意睡眠就是沒有惡夢的熟睡；反過來就是亂意睡眠。上面所作之調查，連呼五次沒有回答的應該是熟睡，但是都說沒有睡，這就是佛陀所說的亂意睡眠，這種人在睡眠中還在胡思亂想，精神神經還沒有休息。所以佛陀告誡弟子們不要亂意睡眠，因此十調律有善意睡眠五善事和亂意睡眠的五過失。

睡眠的五善事是：

一、無難睡之苦。

二、易覺醒。

三、睡無惡夢。

四、睡時善神來護。

五、醒來心易入善覺觀法。

相反的就是亂意睡眠：

一、難睡之苦。

二、難醒之苦。

三、常作惡夢。

四、睡時善神不護。

五、醒來心不易入諸善覺觀法。

醫學上雖然說做夢可以恢復疲勞，但惡夢則有損健康，例如夢見毒蛇猛虎，或被凶神惡鬼所迫，因而哀叫恐怖，悚然驚醒，滿身冷汗。有時候遺精夢洩，這些都有害健康。

『大智度論』卷第六：「若身中不調，若熱氣多則多夢見火、見黃、見赤。冷氣多則多夢見水、見白。若風氣多則多夢見飛、見黑。又復多聞多見，多思念故則多夢。」

這是說明心理和生理所引起的做夢原因。所以煩惱雜念多的人，一定坐臥不安，睡時必定心煩意亂做惡夢。

身為一個佛教徒，只要能夠堅守「諸惡莫作，眾善奉行」的信條，慈心善良，安守本分，有錢無錢，均能安居樂業，愉快地度過一生。

《菩提園地》

參加「彌陀精進佛七」



後感言

◎真吉

民國七十七年十二月十九日（農曆十一月十一日），高雄市元亨寺舉辦精進「彌陀佛七」。很倏倏的，此時黃家大師兄適有年假可請，托他鴻福終能如願前往參與佛七的精修會，雖只區區二日於心已足矣。

當晨鐘緩緩敲響十八下後，正值清晨四時整，鐘聲彷彿有心無意似地在叫醒參加佛七的同修們：「該起床了，一日之計在於晨，趕緊起來精進罷！」（當然，那些早已習慣的修行者勿須聽由大鐘的呼喚）。參與的人羣中，女眾為多，其中又以年齡五十以上者居多。看到這些未來菩薩們的精進，個個精神煥發，如魚貫串般擁進大雄寶殿，真為我們年輕的這一代感到汗顏，「莫等閒，白了少年頭，空悲切！」不是嗎？

莊嚴而又感人的佛號，整齊宏亮的發出，每個人口裡唸著彌陀聖號，耳裡聽著彌陀聖號的迴響，心裡更不時浮映起彌陀的聖像。此時此刻，整個身心都與「阿彌陀佛」融會在一起，忘了「我」的存在，遠離了煩惱的束縛，其意境之美妙豈可言之！

【編按】：本欄園地公開，題目自定，文長以一千字內為宜。藉此小小的角落，表達對佛陀、菩薩的感恩之情，或是對周遭人事的種種，以慈悲的心眼去看待，由衷表現出對佛的虔誠與讚嘆！來稿依序刊登，不奉稿酬，純屬佛弟子一己心靈之抒發，歡迎各界人士踴躍賜稿。

祇有置身在其中者，方能體會出那短暫的渾然忘我，多自在多逍遙啊！不信嗎？那就請找個機會試試吧，但不要忘记，這需要花功夫的；需要你自己虔誠融入彌陀聖號中，才能得到一時的真正自在祥和。

在莊嚴的佛號中，想到經中所言，極樂世界的清靜。然而，我們却處身在這麼現實、混亂、可悲可怕的社會，真恨不得能就在這清涼的佛聲中消失掉，遠離這些煩亂、貪瞋癡的地方，但我終究是個業障深重的凡夫。當彌陀聲停止後，我又不得不回顧現實。想到現實社會中的不平，人倫不彰、道德墮失，個個只求自利（大多數衆心）而忽略利他，只求自樂而忘了他苦，為人父母者只尋自需而忘了兒女所需，為人兒女者只求自在而忘了父母尊長的存在。整個社會弄得神魂顛倒，把個「人性本善」弄得不存在，舊時的那些四維八德也只有在學校裡唸唸唱唱，離開了校門又有幾個再在意它呢？怎不叫人悲哀、感嘆呢？

現今的社會，文不行武亦不能，那又該如何

心戒



呢？依我的淺見，只有依賴諸佛菩薩把個人被無明染著的「心」給找出來，讓每個人能在清靜中找出「自我」、反省「自我」、排除「自傲」、產生「知足感」、脫離貪、瞋、癡的束縛與誘惑。以佛門弟子而言，除了年齡較大者之外，幾乎人人會唸會背「心經」，也幾乎人人在求空我，「佛說五蘊皆空經」（阿含經卷下）中云：「……色不是我。若是我者，色不應病及受苦惱。我欲如是色，我不欲如是色。既不如是，隨情所欲，是故當知。色不是

我，受想行識，亦復如是。……」此段經文在告訴我們無一是永久存在的、也無須執著妄想的欲念，了悟身邊的事物都是短暫的。那麼，我們應該遠離誘惑我們的情欲，回到真實的我，這種反應必須以佛法來安住。所以當你全心全意的溶入了慈悲彌陀聖號中，真會令你感到無比的慚愧，會令你懺悔得涕淚泗流，恨自己亦是芸芸眾生中的一員，却無法使這娑婆世界也成為安樂淨土，此時此刻又怎不對著「阿彌陀佛」喊出內心的激昂呢？！

◎佛弟子

。所謂佛門多一個弟子，社會就多一份安樂。

一年一度的傳授護國千佛三壇大戒會，去年在基隆海會寺舉行。海會寺為此盛會，特地增建寮房、齋堂及臨時戒壇。這一次發心求授出家戒的共有五百多名，發心求授在家三皈五戒、菩薩戒的竟有一千五百多名，超過主辦單位預算時的人數。雖然海會寺不斷增建，但是，四眾佛弟子聚集受戒，戒壇上不但仍顯空間不足，甚至齋堂、寮房等不敷所需。故在家三皈五戒、菩薩戒的授期只好擱後，待出家戒三十二天圓滿結束後才開始，由國曆七十七年十二月十一日至十八日圓滿。每年發心受戒的人數很多，且有漸增之勢，可見佛教已普遍受到大眾的信仰與護持，確實是佛弟子深以為榮的一大盛事。

在這一千五百多位求授戒當中，我是其中一名求授三皈五戒。一年前皈依佛門，從經典上摸索及聆聽法師的開示，漸漸了解佛法，深覺有需要朝向這「大道」邁進。首先由戒開始，所謂「無規矩不成圓」、「慧由定生，定由戒生」、「修五戒十善，方才得人身」、「人身難得今已得，今生不向此身度，更待何時度此身？」、「一失足成千古恨，萬劫不復此人身」等等；人生短短數十寒暑，而今有幸得聞佛法，若不珍惜此機緣修佛，豈不白走一遭。在這娑婆世界裡，人人無不在充滿了貪瞋痴的五濁惡世中打滾，忙個不停，彷彿醉生夢死，追求

物質上的享受，精神上却十分的空虛貧乏，到後來還不是轉頭空的走了？想到這些問題，正如佛經上常常告誡的，猶如驚醒夢中人，直震人昏瞶，非得趕緊向這條道路跨進——求授三皈五戒，進而菩薩戒……

雖然受戒期限僅只五天至七天，但那裏的生活猶如進入幼稚園，無論你在社會上是甚麼地位、階級，在此就要從頭開始學，所有一切都要放下。儘管時間很緊湊，但是在法師的安排下，不但恭請幾位佛教界德高望重諸山長老分別為得戒、羯磨、教授、依止、開堂、陪堂和尚且予以開示佛法；並恭請上會下性長老為新戒子授經阿闍梨講解菩薩戒法及諸位引禮、引讀師嚮來帶領新戒子，真是太難得了。其實，諸位長老法師都很忙，能夠有時間來為我們授戒，真是我們的福報呢！一般人都認為出家衆無所事事，相反的，法師比一般人還要忙，一年到頭忙著四處弘法，所謂「不披袈裟已是忙，披上袈裟事更忙」。那段時間，除了佛法的滋潤外，且在行、住、坐、臥及用齋等種種威儀都要學。譬如用齋（餐）前，必須先供養三寶，食存五觀；坐要挺，端碗如龍含珠，先從左邊夾一口飯吃默念「願斷一切惡」，右邊一口默念「願修一切善」，中間一口「誓度一切衆生」，然後才開始夾菜吃。用齋（餐）完畢要結齋「飯食已訖，當願衆生，所作皆辦，具足佛法，財法兩施，等無差別，檀越波羅蜜，具足佛法」。又如睡覺要「吉祥臥」，睡如弓等

等日常生活上的行儀，無一不是在修行。因為人數很多，故分組輪流做行堂、洗碗等工作。一千五百多位新戒子披上海青共修時，那種莊嚴的場面和嘹亮的唱誦，令在場每個人都法喜充滿。期間我們還一大早乘游覽車到中正紀念堂，披上戒衣拍團體照，甚是莊嚴肅穆。一部份三皈五戒的新戒子在前五天正受後就回家了。隔天晚上，舉行菩薩戒「燃香供佛」儀式。雖然只有菩薩戒規定必要之外，其他留下來的五戒新戒子也都參加。「燃香供佛」的意義是要行菩薩道，先要看你是否能夠忍受這一點的痛，是否會因為這個假體受到一點痛苦而退怯道心呢？這個身體是假的，我們現在是借假修真，千萬不要太執著，太過疼惜它。這就是行菩薩道的第一步。第七天也就是菩薩戒正受、圓滿日。菩薩戒正受後，全體頂禮禮謝諸位長老、法師、引禮、引讀師傅，同時向諸位法師告假，然後各自整理行李回家。

雖然僅有幾天的相處作息，如今要各分東西，心裏難免有些依依不捨，故互相交換地址俾他日聯絡。這段期間，每天都有法師、居士們打齋，護持戒壇，藉此機會向諸位大德致謝意，功德無量。還有非常感激那位借我棉被的菩薩，祝福他，功德無量。

自受戒歸來後，覺得自己在學佛上，心境上確實有了很大的轉變。至今猶記得戒壇上諸位和尚的開堂法語，在此願引出一句偈語，與同修互相共勉：「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒」。

慈恩義診普濟衆生

懇請各界大德發心護持

宏法寺慈恩義診慈善會中醫診所林秋月及顏頂立醫生，精研內科、婦科，深受患者所敬佩。最近幾個月來，高雄地區登革熱肆虐，患者皆採取西醫治療方式。今顏頂立醫生特將研究出之效果顯著濃縮中藥，提供該所義診之用，歡迎患者，於每週二、四、六上午九時至十一時三十分到仁愛一街二九四號就診。

宏法會義診慈善會自創會以來，造福民衆不計其數，附設中醫診所患者愈來愈多，經費也日漸不足，呼籲社會大德，多多發心贊助，讓更多的人拔苦得樂，若蒙捐助，請洽電話：（〇七）二三二一一八九

元亨利文佛教研究所招生啓事

- 一、宗旨：爲弘揚佛法，深入探討原始佛教之真義，故巴利文人才之訓練，實爲研究佛學之基礎。
 - 二、資格：大專或同等學歷畢
 - 三、對象：不論男女，在家出家皆可報考（無誠勿試）
 - 四、年齡：35歲以下
 - 五、時間：另外個別通知
 - 六、考試內容：（一）英文 （二）日文 （三）佛學概論 四口試
 - 七、意者請附自傳、履歷、照片二吋（半身）三張錄取後（備取二名），供膳住，比照一般公立大學院校研究生之待遇。
 - 八、詳情請逕行來函或電（02）7690508 吳老師居士洽
- 地址：台北市 10597 寶清街18之1號

大乘精舍專題演講

- 一、講題：「懺悔的意義與方法。」主講者：大乘精舍弘法教師上圓下果法師。時間：2月11日。
- 二、講題：「禪式管理」。主講者：統一電腦公司陳雨鑫居士。時間：2月25日
- 三、講題：「藏密簡介（一）密宗的源流及顯密的差別」。主講者：藏密學者湯吉田居士。
- 四、講題：「藏密簡介（二）密宗四大支派及修學密宗的方法」。主講者：同前（三）。時間：3月25日。

編後語

永 恒 的 悲 願

◎陳 侑

妙林雜誌自元旦創刊以來，即受到各界佛友們的支持與熱烈的迴響，妙林同仁深感心血沒有白費，心中充滿了無限的鼓舞與歡欣，在這新年伊始，妙林創辦了一份典雅而又具前瞻性的佛教刊物，無論在刊物的內容上、編輯理念及印刷品質，無不要求盡善盡美；希望能以嶄新的面貌呈現給國人，更歡迎諸位佛友能不吝惜給予妙林最具建設性的評議，是實是虛，我們一律竭誠歡迎您（們）的金玉良言來斧正。唯有如此，妙林才能投以針砭，不斷檢討改進，以最前衛的胸襟與魄力，為佛教界創造一片錦繡瑰麗的天地。

近年來，黨（報）禁的解除、大陸探親的開放、股市狂飆狂跌及社會犯罪率的上升等等，在在顯示了我們的社會因政治、經濟體制的改革及開放等，導致整個社會結構產生暫時性的脫序現象。雖終有恢復的時日，然其間所帶來的破壞性，是不容吾人等閒視之。所以，宗教對人性的疏導，即扮演了舉足輕重的地位。我們都知道，處身在五濁惡世的時代，彌漫著貪、瞋、痴的社會，即使法律再嚴明周延，畢竟僅能在犯罪之後發揮它的制裁效力；於預防犯罪的發生，卻不能產生遏阻作用，正所謂「人心如洪水猛獸，法雖嚴亦不能禁」也。因此，正本清源之計，唯有宗教美善的情操，導人性無明於正軌，如此國家社會才有安定可言。在安定中，我們方始能追求進步，創造奇蹟。

而妙林雜誌的問世，自有它的時代意義與使命。雖是一份小小的宗教刊物，然而對人心思想的啟迪，卻同樣能發揮無與倫比的影響力，感化眾生，進而渡化眾生。此為妙林同仁一致秉持的永恒之悲願。基於這樣的認知，妙林同仁無不以戰戰兢兢的心情，毅然承擔起宏揚佛陀教法的重責大任。因此，本期在內容上比前期要求質的提升。本期摘錄漢譯南傳大藏經譯文「沙門果經」，由佛學專家楊郁文教授主譯，譯筆甚流暢，愈見其佛學之素養與巴利文之造詣。咸信譯文之刊登，對有心想了解或深入研究南傳原始經典，卻又礙於巴利文之艱深難懂者，無異是開了一道方便法門，迨今年冬，漢譯南傳大藏經一付梓，對佛教界影響之深遠，是不難預期的。

值得一提的是，本刊主任吳老擇居士，就其本身中醫醫理之學養，於日本探親其間，仍念念不忘眾生疾苦，振筆寫就「健康與營養補品」、「佛教的精神衛生」二篇論文，治佛法與醫學於一爐，內容平易紮實，對於有心養身以延年的佛友而言，可謂獲益匪淺，敬請萬勿錯過，另外要感謝的是，本刊自創刊以來，即蒙諸位佛友們的護持與贊助，使本刊的慧命得以延續發皇；而林新居居士等人的熱心賜稿，更提升了本刊內容水準，一期比一期更精彩，光大本刊篇幅，妙林全體同仁謹此致上無限的謝意與虔誠的敬意！

再過五天即為中國舊曆年春節，妙林在此先向佛教界大德先進們拜個早年，恭禧！恭禧！萬事如意，新年快樂。

妙林雜誌 刊登廣告辦法

- 一、除封面及封底外，為免影響雜誌風格，封面裡（P1-P3）及封底裡（P1-P3）均對外開放內頁部份，每期以四頁為限。
- 二、委登之廣告必須純淨確實，凡是事實不符，有違法律道德者，本刊拒絕刊登。
- 三、所有委刊之廣告，儘可能為完稿之作品，未完稿者酌加製作費（另議）。
- 四、廣告稿或相關資料請於每月一日前交本社。
- 五、委刊之廣告按定價收費，並按登記次序先後，依序刊登，其定價如左表所列。
- 六、備註：意者請逕洽陳美君小姐即可。

區分	封面	封底	內頁	內頁
位置	裡	裡	裡	跨頁
全	25000元	24000元	22000元	22000元
頁	14000元	13000元	12000元	13500元
半	13000元	12000元	11250元	12300元
頁	8000元	7000元	6000元	4000元
內	10000元	45000元	21000元	23000元

二月份雜誌 助印功德芳名錄：

郭義隆	10000元
王信德	10000元
齊榮英	10000元
三寶弟子	5000元
蘇華電腦排版	5000元
周原興	5000元
蔡啟慧	5000元
林武忠	5000元
韓連寬	10000元

98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款通知單

收 帳 號		4 0 3 7 6 9 6 7		帳號末滿八位數者，帳號前空格請填0。	
戶 名		妙 林 月 刊 雜 誌 社			
新臺幣： (請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字並於數末加一整字)					
寄 姓 名	住 址	電話			
郵局郵號					

本聯經劃撥中心登帳後寄交帳戶

手	次	元
壹	次	元

局號：

收據號碼：

郵政劃撥儲金存款單

收 帳 號		4 0 3 7 6 9 6 7		帳號末滿八位數者，帳號前空格請填0。
戶 名		妙 林 月 刊 雜 誌 社		
新臺幣： (請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大字並於數末加一整字)				
寄 姓 名	住 址	電話		
郵局郵號				

經辦局號 帳 號 日期 存款金額

登帳編號 工作站號

手	次	元
壹	次	元

本聯由劃撥中心存查

◎存款後由郵局掣給正式收據為憑，本單不作收據用。◎
帳戶本人存款此聯不必填寫，但請勿撕開。

請注意：一、帳號、戶名及寄款人姓名住址請於通知時，應由電大以電話存查，以免誤事。二、存款人自由存款人，必要時，可請如請。

春釐

恭賀

邀約

在你學佛禮佛的過程中，是否常感受於佛菩薩的慈悲法喜？而這份無以言喻的法樂，是否常圍於一己語言傳達能力之有限而無從與同道分享？儘管文字不能全然開示些許什麼，然而它却是佛弟子心靈抒發中，仍是探求般若智慧不可或缺的利器。舉凡學術性佛學的究覈及文學性的詩歌、散文等，皆是我們精神上賴以生活的寶糧。在此，妙林雜誌即提供了多元化的菩提園地，竭誠歡迎你提筆共同耕耘。

來稿請自留底稿，俾利編輯作業；本刊有刪改權，不願者請先註明。一經錄用之稿，稿酬從優。編輯部地址：台北市松山區10501寶清街18之1號2F 妙林雜誌收。

月份

1. 漢譯南傳大藏經預約款

2. 助印南傳大藏經

3. 助印妙林月刊雜誌

4. 助印佛經

5. 訂約中華續藏經

6. 普濟功德金（普施中藥）

7. 贊助巴利佛教研究所

請寄憑證及感謝狀 ☐ 請勿寄憑證及感謝狀

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該

次劃撥事項為限。否則應請換單另填。

創刊日：中華民國七十八年元月一日

發行日：中華民國七十八年二月一日

社長：釋菩妙

發行人：吳老擇（通妙）

總編輯：陳 衍（學仁）

編輯：妙林編委會

美工：陳 衍 涂修瑞 吳進生

編輯部：台北市 10597

寶清街 18 之 1 號 2F（妙林精舍）

電話：（02）7699508

發行所：妙林月刊雜誌社

社址：高雄市元亨街 7 號（元亨寺）

郵撥：4037696-7

妙林月刊雜誌社 帳戶

本期發行 6000 份，歡迎隨喜贊助。

印刷所：錦龍印刷實業股份有限公司

排版所：顏峯電腦排版股份有限公司

行政院新聞局登記證局版台誌字第 7157 號

中華郵政南台字第 413 號執照登記為雜誌

歡迎隨喜贊助·福慧更增長
追求心靈淨土·人生更圓滿

請存款人注意

一、如須限時存款請於存款單上貼足「限時專送」資費

郵票。

二、每筆存款至少須在新臺幣一元以上。

三、倘金額誤請另換存款單填寫。

四、本存款單不得附寄其他文件。

五、本存款單帳戶亦得依式自印，但各欄文字及規格必須與本單完全相同，如有增刪或改印其他文字者，應請存款人另換本局印製之存款單填寫。



妙林學苑簡介

兩年前創立妙林學苑，本想和泰國佛光學苑做中泰文化交流及通妙回國的休宿所；並流通泰國的玉佛文物。至前年底承慧藏法師等推薦翻譯南傳大藏經，遂為高雄元亨寺文教堂的一部分，發刊妙林雜誌

、創辦巴利文佛教研究所、辦理元亨寺慈仁文教基金會等業務。

妙林創刊號得到甚多讀者的稱譽，使我們增加不少勇氣和信心。漢譯南傳大藏經，完成初稿已有二十五卷，妙林雜誌自本期起，陸續刊出長部沙門果經譯文。敬請愛好原始佛教的同修們批評指教，使我們有更多的收穫。

譯成的南傳大藏經只保存於藏經樓或圖書館，並無多大意義，必須培養弘揚原始佛教的人才。所以善妙老和尚願創辦巴利文佛教研究所。今後不單於中華民國對國際佛教，亦能提出更好的研究和介紹。使二千年來，釋尊教化之本懷能普遍地流傳於每位佛教徒的心中。這個小小的妙林學苑，祈望教內外的朋友們能多多惠予護持和指教，使其成為傳布佛陀教人救世的聖地。



（圖·文 吳老擇）



漢譯南傳大藏經



興盛佛學的活水源頭

楊惠南(國立臺灣大學哲學系教授)

原始佛法(佛滅後一百年內的佛法),被視為「根本佛法」,一切大、小乘佛法都流自這一活水源頭。因此,也是最重要、最能暢述佛陀本懷的佛法。沒有原始佛法,就沒有後來的大、小乘佛法;其珍貴性可想而知。

在中國,了解原始佛法的途徑,以前都是借重漢譯《阿含經》、《律典》,以及比較早期的一些論典。這自然是一件正確的研究方向。但是,當代的佛教學者,卻開始注意巴利語系的「南傳大藏經」的價值。一者,這是因為「南傳大藏經」是公認比漢譯《阿含》、《律典》還要早一點集成的原始佛教文獻;二者,這是因為除了漢譯的資料之外,我們又多了巴利語系的另外一種參考文獻,這對於原始佛教研究的客觀性,自然有所助益。基於這兩點理由,「南傳大藏經」成了理解原始佛法,甚至全體佛法的不可或缺的文獻寶庫。

以前,研讀《南傳大藏經》必須先學習艱深的巴利文。後來,有了日文的全譯本和英文的部分譯本,我們也可以透過它們而窺其一斑。但是,畢竟它們都不是我們自己熟悉的語言,研讀起來事半功倍。而現在,竟然有高雄元亨寺,願意投下鉅資,並在吳老擇居士的主持之下,將「南傳大藏經」譯成流利的白話中文。這確實是一件令人振奮的大事情!相信這部漢譯「南傳大藏經」的出版,不但可以帶動當代中國佛學的研究風氣,也會帶來佛法的更加興隆!而筆者也非常真誠地把它推薦給學術界和佛教界。