

1. 《瑜伽師地論》

／鄭振煌 週一 09:30-12:00

《瑜伽師地論》，彌勒菩薩說，玄奘大師譯，凡一百卷，詳細說明學佛人轉凡成聖的修行過程，是成佛之道的百科全書，也是唯識學的基本論典。本期講解聲聞地瑜伽處出離地第三之四「善友性」。瑜伽處，前者說明善友的四因緣：安住禁戒、具足多聞、能有所證、性多哀愍、心無厭倦、善能堪忍、無有怖畏、語具圓滿。後者說明眾生的不同根器、修持慧學的方法、成就四道四果的過程。本課程可以了解如何選擇善知識，親近善知識，證得涅槃寂靜。（本課程上課時間：2019 年 9 月 30 日起每周一上午 9:30-12:00 共十二堂。）

2. 古典佛教文獻翻譯實習

／黃奕彥 週一 16:00-18:00

本課程將從藏文大藏經中擇取文獻，由參予同學選擇其中段落翻譯，從實際的翻譯成果進行討論，累積翻譯經驗，掌握翻譯基本技巧。

3. 藏語入門（下）

／葉蕙蘭 週一 19:00-21:00

此課程分為上、下兩個學期，包含了 1. 拼音、2. 簡單的會話、3. 文法及 4. 基本閱讀四 個單元。本（下）期的課程中，包含了文法與基本閱讀二個部份，理論與實踐並重，讓同學不必出國，就能輕鬆且紮實地學好：拉薩與康巴兩種讀音，以及會話造句的能力。為日後向上師請益佛法，種下良好的緣起。

4. 藏語進階

／丹增南卓 週一 19:00-21:00

1. 本課所採用藏語教學法，透過西藏社會科學部的專家，與外國學者共同合作所主編的課本，西藏民間普遍流行的故事、現代藏語文章、音檔等教材，引導學員進行造句習作，主題討論與日常對話，讓學員自然進入拉薩藏語語境，迅速培養閱讀、聽力與口語能力。
2. 授課教師擁有標準拉薩口音及豐富佛學知識，將佛法精神融入課堂會話及主題討論，讓學生在練習日常藏語之際，還能輕鬆學會以流利藏語向上師請法，同時學會以藏語討論佛法。
3. 報名學員需具備基礎藏語拼讀能力。

5. 藏語中級

／葉蕙蘭 週二 14:00-16:00

本課程主要將以藏文基本句型延伸，來培養藏語會話基本功力。次要佐以情境式會話，貫穿前後對話的內容，使藏語會話更加活潑。參考教材：Bod kyi skad yig《藏語文》--西藏大學漢族同仁仁使用教材。每堂課會有自製講義，與影片配合。

6. 英語佛法選讀

／高明道 週二 19:00-21:00

一百多年來，介紹佛法的西文讀物日益增多，包裹學術性高的研究著作以及善巧談修行的弘法性作品。二者不乏字句流暢、見解無誤的佳作。此次課程考慮到國內佛友接觸東南亞佛教時，印象容易局限於片面的訊息，以致不知不覺以偏概全，所以選定以「遍羅佛教」為課程主軸，聽聽泰國高僧介紹當地佛教的聲音。講解一律採用國語，希望幫助學員增廣閱讀佛教文獻的經驗，加強對法義的掌握，同時也消除對英語的畏懼和陌生感。

7. 藏漢翻譯方法

／黃奕彥 週二 19:00-21:00

本課程將選出各種題材的短文，以現代藏文為主，分配予上課同學試譯，而後在課堂中講評，即時糾誤，並收互相切磋磨學之效。評講過程中，會針對選文中所出現的實例，提示字詞、詞組、句子及複句等各層次的翻譯技巧。

法光佛研所「佛學成人教育」 2019 秋季課程簡介

8. 藏文文法

／黃奕彥 週三 19:00-21:00

本課程從基本語感為出發點，盡量引導學者以簡單的語法原則去理解藏文。每學期的課程都會有不同的教學角度，已曾學習藏文法者或許可從不同進路增進對藏文的解讀能力。

9. 龍樹根本慧論中觀禪修法

／張福成 週四 14:30-16:30

1) 根本慧論有 27 品 448 頌，其中第 18 品詳 述空性禪修法
2) 本學期課程的主題在於討論如來，煩惱四諦，涅槃，破除其為自性成立
3) 方法上即是運用第 18 品的禪修法，以該品人無我禪修為主，另輔以法無我禪修法_抉擇蘊處界
4) 簡略說明藏傳佛教無我的禪修法

10. 書法寫經_進階班

／胡進杉 週四 19:00-21:00

1、隸書或行書之學習
2、隸書方面，禮器碑、曹全碑、鮮于璜碑等之臨摹；行書方面，王羲之聖教序、趙孟頫前後赤壁賦等之臨摹
3、佛經抄寫作品之習作

11. 《文殊真實名經》梵漢藏對讀

／劉國威 週四 19:00-21:00

《文殊真實名經》（簡名 Manjusri-nāmasaṃgīti；全名 Mañjuśrī-jñānasattvasya-para-māhā-nāmasaṃgīti）全部經文約 160 偈，內容大意为釋迦牟尼佛向金剛手菩薩宣說文殊師利菩薩真實自性清淨智，且為三世諸佛智慧的心要總集。西藏佛教傳統極重視此經，認為此經與多部密續修行有密切關連，從瑜伽部的《金剛頂經》到無上瑜伽部的《喜金剛續》、《密集金剛續》、《時輪續》等，北京版《甘珠爾》將之列為「密續部」中首部。西藏各教派祖師歷來註釋頗多，廣為講授持誦，並有觀修法門。此經梵文本即有多類抄本，藏文至少有二譯本，漢文四譯本，此外尚有蒙文、滿文、回鶻文、西夏文等譯本。上課內容：經文本文偈頌以梵藏漢對讀為主（梵文以 Janardan Shastri Pandey 與 Ronald M. Davidson 所校勘二版本為主）。對語意不明難解之處，將配合《丹珠爾》中的藏譯印度祖師註釋及部分早期西藏祖師註釋加以對讀。

12. 《中觀正理海》選讀

／丹增南卓 週五 19:00-21:00

大寶積經云：「空性寂靜無生理，眾生未解故深沒，悲尊以多百方便，及百正理令彼悟。」此經典明確告知若想解脫生死輪迴，就務必現證空正見，因此本課程以龍樹菩薩《中觀根本誦》之精華三品、與宗喀巴大師《中觀正理海》相應章節為教材。

首先第十六品敘述十二緣起的發生順序與轉變過程，揭示一切都是無明所造的事實。其次第十八品引導若欲解脫輪迴，就必須在止觀基礎上，通達並現證無我的智慧，以對治無明。再者二十四品由「緣起有與自性空」能徹底明白中觀思想在成辦解脫的宗見上不共的殊勝處。若依前述順序學修，將對這導解脫的行者有莫大饒益。

13. 根本佛教講座

／楊郁文 週六 09:00-12:00

1. 理解佛法的根本。
2. 了解阿含學的階梯。

3. 明白阿含道的修習次第。
4. 活用佛法於生活中。
以無漏戒學 過日常生活。
以無漏定學 過宗教生活。
以無漏慧學 過覺悟的生活。
以正解脫學 過無漏清淨的生活。
從生活中 隨緣消業障，解脫惑、業、苦。
從生活中 隨緣充實戒、定、慧、解脫，解脫知見等五分法身。
從生活中 隨緣相續慧命盡未來際，乃至成佛。

5. 成為多聞者，而「隨信行」。
6. 成為如理思惟者，而「隨法行」。
7. 成為法次法向者，而成就「信解者」／「見 到者」／「身證者」。
8. 成為見法涅槃者，而成就「慧解脫者」／「俱解脫者」。

本期 9 月 21 日開課講解 增上慧學

1. 無我法門
2. 無我引起的困擾
3. 世尊為何開示 無我法門
4. 世尊開示無我法門的 時代背景
5. 我
6. 於何、從何、因何見 我、我所
7. 種種 我 之同義語
8. 計 我 之形式
9. 計 我 表解
10. 觀察 無我
11. 無我之 範圍
12. 正見 ～ 邪見之無我

14. 書法寫經_初級班

／胡進杉 週六 10:00-12:00

1、楷書基本筆法教學
2、歐陽詢，顏真卿，柳公權等書家楷書碑帖之臨摹
3、春聯習作

15. 中觀學概論（下）

／劉嘉誠 週六 14:00-16:00

本課程接續前一期課程，介紹中觀學派的禪觀修習與宗教實踐等論題，並針對這些論題，輔以印順導師《中觀今論》相關章節做補充說明，讓學員能在短時間內把握中觀學派的根本旨趣，進而以中觀的學理為基礎，在生活上學習實踐，培養自己過一個以悲智為本的中道生活。

16. 《菩薩藏經》選讀(9月21日起,共10週)

／高明道 週六 14:00-17:00

唐三藏法師玄奘所譯《菩薩藏經》顧名思義是一部專門針對大乘行者宣說的契經，後因編入《大寶積經》，以《《菩薩藏會》第十二》的面貌傳流至今。在這部篇幅不小的佛經裡，世尊有慈悲喜捨、六波羅蜜等多方面開示，指導嚮往圓滿佛果的弟子如何實踐菩薩道。本課程以第五品，即《四無量品》，為主要教材，讓學員一方面多認識漢譯本的語文特性，一方面探究法門的意義和實踐方法。

17. 巴利偈頌選讀

／高明道 週日 08:00-10:00

佛典的文體中，以詩歌樣態呈現在讀者面前的偈頌不僅從文學角度頗具魅力，從傳達佛法旨趣饒富感染力，且更能活潑、細膩闡述法義，總令讀誦者印象特別深刻。當然，這些作品，無論是阿羅漢的證道歌、天神向世尊提出的疑惑，還是佛陀有感而發的教授，其語言表達有時並不易懂。為探討相關問題如何克服，並培養欣賞能力，引發宗教情操，本課程擬以傳統編入《小部》（Khuddakanikāya）的《行藏》（Cariyāpiṭaka）為主要教材。快樂和平靜的生活是人人都想要獲得的，但在真實生活

中我們卻遭遇到不同程度的煩惱與痛苦，如何將痛苦熄滅，獲得安祥與幸福快樂的生活，是本課程學習的主題。

18. 止觀研究與實習(免費課程) (9月15日,共10週)

／清如法師 週日 9:00-12:00

佛陀在《大念處經》教導以四念處(身、受、心、法)為基礎的禪修方法，一般稱為「毗婆舍那禪」或是「內觀禪」、「智慧禪」。此方法雖是以四念處為基礎，但在實際操作上卻發現它是屬於「心」的工作，是「心」去「覺知」的工作，而不是單純用「身體」(例如坐禪或行禪)能夠完成的工作。因此，依「正念覺知」有系統的修習，提昇心的品質，開發心的能力，面對日常生活及工作上的難題，是此課程學習的方向。

「覺知」只是禪修的一部分，如何「明智」地去覺知才是禪法能夠進步的關鍵。因此，擁有「正確的資訊」、「對禪修清楚的理解」以及「正確的禪修態度」是非常重要的。所以上課的內容著重在於，如何擁有「正確的資訊」、「正確的動機」和「正確的思維」，以便在禪修過程中，有能力深入的去「反思」所碰到的難題，並以此一種全新的角度和眼光來看待事物，從而獲得「內觀智慧」來達到苦的熄滅。如此，才能步上安樂的生活，通往究竟的解脫之道，這是此課程學習的內容與目的。

19. 巴利契經選讀

／高明道 週日 10:00-12:00

上座部所傳的巴利三藏浩瀚如海，而其中較容易切入的部分無非是經藏。因此，本課程教材選取的範圍限定於巴利語修多羅，即以《中部》契經為主要內容，並配合其他各部《相關經文段落，冀能增強學員的閱讀能力，同時又提高對佛典的熟悉度，也就是一方面對確切掌握語文有所助益，而另一方面讓大家有緣廣泛接觸古老經典所談的法義和法門。

20. 巴利注疏選讀

／高明道 週日 14:00-16:00

佛經記錄了世尊在各種不同因緣下給予弟子的教導與開示，因此，相較於阿毘曇論典的研究，讀經總是令人倍感親切。加上修多羅的內容豐富、多元，讀者不但容易感受到佛陀悲智雙運的身教與言教，且更對佛法的修持態度和方法獲得進一步的瞭解。本次課程教材主要選自《長部》，且適時參考《《長部》義述》、《疏》等相關巴利典籍。上課方式輕鬆，除讓學員對巴利語以及長老說傳統的詮釋方式更加熟悉外，還能薰習如理的思惟。

21. 藏漢翻譯實作_中觀班

／張福成 週五 14:30-16:30

1. 本課程以指導實作生學員協同翻譯中觀類典籍為主，其中以《根本慧論》為主，輔以其他各註，課堂完成之實作翻譯成果，應依翻譯計畫品質及整體要求，負責完成所譯稿件之修訂與校稿，最後完稿由主譯決定之。將來申請到翻譯計畫出版電子稿可領取稿費。
2. 預計每週討論實作生翻譯作品一到二篇，每篇以德格版頁葉 2 面為原則，包括老師講評、譯者答辯或請益，同學討論，每篇大約使用 30-50 分鐘。得依實際狀況檢討調整。
3. 本課程專供法光「藏文人才培訓獎勵計畫」參訓學員練習翻譯，實作生限額 4-6 名，旁聽生名額不限。實作生無故缺課達三次以上者予以除名，其所分擔之翻譯工作，無論進行到何種程度，均應立即停止，改由他人繼續完成，日後稿費由繼續完成者支領。（本課程為專案免費課程）

導 師：印順導師 創辦人：如學禪師
發行人：禪光法師（郭耀菊）
發行人：財團法人法光文教基金會
地 址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號
編 輯：法光雜誌編輯委員會
電 話：(02)2578-3623 (02)2577-7920
傳 真：(02)2577-6609
E-mail：fakuang@ms49.hinet.net
網 址：http://fakuang.org.tw/
印 刷：松霖彩色印刷事業有限公司
本雜誌經台北市政府核准登記
登記證為局版北市誌字第 2405 號
中華郵政台北字第 3295 號登記為雜誌交寄
郵政劃撥帳號：50179245 財團法人法光文教基金會

世出世間 談「人皆含靈」 高明道

依傳統印度佛教的理解，眾生由於無始以來的造作，今世就呈現千差萬別的樣貌，因此契經中也理所當然談到有的人頭腦不錯，有的人卻心智不足，毫不忌諱地透過各種故事（「譬喻」）襯托出賢、愚之別。此背景下，讀到中國的《禪林寶訓》裡趙宋南康軍雲居寺沙門釋高菴，亦即善悟禪師，寄給李都運的信上聲稱「衲子無賢愚」，難免會愣了一下。不過繼續往下看——「惟在善知識委曲以崇其德業，歷試以發其器能，旌獎以重其言，優愛以全其操，歲月積久，聲實並豐。蓋人皆含靈，惟動誘致」——，便可深深感覺到善悟禪師是站在教育的立場指出「衲子無賢愚」，而非提出違背佛理的見解，正如康熙年間楚衡雲峰沙門頻古智祥的《〈禪林寶訓〉筆說》所謂：「此篇謂住持當殷勤誘掖，使學者得以成其美材也。」

智祥對高菴這番文字的詮釋用提綱領、補詞語的方式，幾乎以清代的「白話文」闡述說：「此節明人才在知識曲成。凡為衲子原無一定是智是愚，惟在師家委婉曲成，使他進德修業。時中令勤勞以磨之，將事務以試之，使之發其美器才能。更須旌表之，獎勸之，以崇重他所發之言；又要優待之，眷愛之，以曲全他所持之行。如此從年至歲，日積月累，久久之間，使其聲名、行實二者俱豐。豈不為善知識之方便作成之也？」且特地針對「人皆含靈」加以釋義道：「蓋人皆含具有靈知之性。此性乃種子也。其助發靈苗要藉外緣，故須在殷勤誘致也。」避免讀者誤以為華夏空門的師父提倡靈魂之說。

《〈禪林寶訓〉筆說》把「靈」講解為「靈知之性」，並強調這邊的「性」指的是一種潛力。既然只是「種子」，自端賴外在助緣（善知識的引導），才能萌芽，獲得發揮。但它到底是什麼的種子？就唐朝古德的看法論，是智慧的種子。參慎水沙門玄覺撰《禪宗永嘉集》的《奢摩他頌》說：「忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷，無記昏昧昭昭，契真本空的的。」甚至宋人直接將此「性」看成智慧，像杭州慧日永明寺智覺禪師延壽的《心賦》注：「所言『般若』者，即一切眾生自心靈知之性耳。」這也可以參考明末清初華嚴老人聖可德玉著《〈禪林寶訓〉順硃》給「人皆含靈」的闡釋「人人具有如來智慧德相」及該句所淵源的唐柳州刺史裴休《〈注華嚴法界觀門〉序》：「世尊初成正覺，歎曰：『奇哉！我今普見一切眾生具有如來智慧德相，但以妄想執著而不證得！』」裴休此話又以唐終南山草堂寺沙門宗密《原人論》引述的《如來出現品》為根據：「大覺一開示靈覺真心清淨，全同諸佛。故《華嚴經》云：『佛子！無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想執著而不證得。』」

照德玉、智祥的體會，人乃至一切有情，盡具實現佛智的潛力，問題就在助緣具足與否。當然，其他含識跟人相比有段距離，正如元代《天如惟則禪師語錄》所云：「物之與人同稟靈知之性也。物雖不若人之最靈，然其愛身惜命之情、畏死貪生之念，則與人無少異也。」至於輔助的因緣條件，除前面所提根器上的差異外，智祥還特別注意到有心學習佛法的人在不同時代情況——是正法、像法抑或末法——就有迥異的機會開啟智慧，並不是全然看個人本身。因此，《與李都運書》總結表示：「學者才能與時升降：好之，則至；獎之，則崇；抑之，則衰；斥之，則絕。此學者道德、才能消長之所由也。」這的確是我們從事佛教教育者應銘記在心，以免失職。

DHARMA LIGHT MONTHLY
法 光
第 359 期 2019 年 8 月出刊

免費贈閱，敬請助印

第 359 期要目

一念動身心

祈願「正法眼藏」遍法光

法光「佛學成人教育」2019 秋季課程簡介



法光 2019 年秋季課程 9 月 15 日正式開課

- 開課期間：2019/09/15~12/28（全期 15 週）
- 上課地點：法光佛教文化研究所(台北市松山區光復北路 60 巷 20 號)
- 報名辦法：即日起受理報名。報名表請至法光網站下載（網址：<http://fakuang.org.tw>）。
- 報名方式：Tel: (02) 2578-3623 Fax: (02) 2577-6609 E-mail: fakwang@gmail.com
- 學員學習期滿後，可申請「台北市民終身學習護照」時數認證。（缺課時數超過六分之一者不得申請）
- 上課時間、課程名稱及任課教師：

	上課時間	科 目 名 稱	任 課 教 師
01.	週一 09:30-12:00	《瑜伽師地論》（本課程上課 12 週）	鄭振煌（法光佛研所教師）
02.	週一 16:00-18:00	古典佛教文獻翻譯實習	黃奕彥（政大、法光佛研所教師）
03.	週一 19:00-21:00	藏語入門（下）	葉蕙蘭（法光佛研所教師）
04.	週一 19:00-21:00	藏語進階	丹增南卓（甘丹寺拉然巴格西）
05.	週二 14:00-16:00	藏語中級	葉蕙蘭（法光佛研所教師）
06.	週二 19:00-21:00	英語佛法選讀	高明道（法光佛研所教師）
07.	週二 19:00-21:00	藏漢翻譯方法	黃奕彥（政大、法光佛研所教師）
08.	週三 19:00-21:00	藏文文法	黃奕彥（政大、法光佛研所教師）
09.	週四 14:30-16:30	龍樹根本慧論中觀禪修法	張福成（法光教師、資深翻譯）
10.	週四 19:00-21:00	書法寫經_進階班	胡進杉（故宮圖書文獻處副處長）
11.	週四 19:00-21:00	《文殊真實名經》梵漢藏對讀	劉國威（故宮博物院研究員）
12.	週五 19:00-21:00	《中觀正理海》選讀	丹增南卓(甘丹寺拉然巴格西)
13.	週六 09:00-12:00	根本佛教講座	楊郁文（中華佛研所研究員、法光佛研所教師）
14.	週六 10:00-12:00	書法寫經_初級班	胡進杉（故宮圖書文獻處副處長）
15.	週六 14:00-16:00	中觀學概論（下）	劉嘉誠（法光佛研所教師）
16.	週六 14:00-17:00	《菩薩藏經》選讀(9月21日起,共10週)	高明道（法光佛研所教師）
17.	週日 08:00-10:00	巴利偈頌選讀	高明道（法光佛研所教師）
18.	週日 09:00-12:00	止觀研究與實習(免費課程)(9月15日起,共10週)	釋清如（法光佛研所教師）
19.	週日 10:00-12:00	巴利契經選讀	高明道（法光佛研所教師）
20.	週日 14:00-16:00	巴利注疏選讀	高明道（法光佛研所教師）
21.	週五 14:30-16:30	藏漢翻譯實作—中觀班(專案免費課程)	張福成（法光教師、資深翻譯）

2019「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」

7月1日至9月30日受理申請

【本刊訊】財團法人法光文教基金會為獎勵國內博碩士研究生撰寫優良佛教文化學術論文，舉辦「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」，預計頒發博士學位論文四名，每名三萬元，碩士學位論文九名，每名二萬元，擇優發給。

凡具中華民國國籍，在國內大學院校或佛教學院修

讀博碩士學位，撰寫有關佛教文化學位論文、考試及格之應屆畢業生（指 2018 年 8 月 1 日至 2019 年 7 月 31 日期間通過學位論文考試者）。請於七月一日 起至九月三十日止，檢附下列文件：

1.申請書紙本含電子檔一份。（表格請從法光佛教文化研究所網頁下載或寄 E-mail 索取）

2.有考試委員簽名頁之學位論文紙本一份（審後送法光佛教文化研究所圖書館收藏）；

3.學校發給載有學位論文成績之畢業成績單一份；

4.論文摘述（紙本及電子檔）一份（4000~4500 字，得獎後刊載於《法光》雜誌）。向法光文教基金會申請。不論得獎與否，恕不退件。

主辦單位：財團法人法光文教基金會
地 址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號
電 話：(02) 2578-3623 傳真 (02) 2577-6609
電子郵件：fakuang@ms49.hinet.net
網 址：<http://fakuang.org.tw/>

一念動身心

黃雪琅（宗謙）

在日常生活中我們遇見困難時經常會起煩惱、起情緒，尤其是當身體有病痛的時候，更容易產生消極、懊惱、恨怒、報復等等的惡念。另外一面，在順境中會覺得快樂、歡喜，會產生慈悲、愛惜、寬恕、幫助人等等的善念。但是不論善念及惡念都是影響身心的健康，尤其是惡念更加要注意、要對治，人才會快樂。

就因為人有太多太多的念頭，這些念頭在我們的腦海中不停的轉，一念接一念不停止，其中如有一個較強的念頭出來，百分之九十九會去做。但是假使又有一念頭出現說不要做或不能做，那麼在我們心中就會開始辯論，如果再有第三念頭出現的話，那麼就會沒完沒了地考慮下去，最後產生沮喪、愛、恨、情、仇等情緒。這不但會影響我們命運，身體也會受影響，年輕時也許不覺得身體有什麼變化，隨著年紀漸大，就會感受到力不從心、疲倦，因為太多雜念會消耗我們很多的能量。

我去年因植牙感染，發炎流血不止，在美國看了三位牙醫師，都說我的植牙是日製材料，美國沒有材料，要我從台灣寄來零件他們才幫我處理。再三考量最後決定回台灣治療。

在台灣治療牙齒期間起了一個念頭，既然回到台灣就檢查一下血液，檢查後發現糖化血色素高達 7.3，醫生開了降血糖藥，只好乖乖服藥，一段時間後發現體重快速下降，於是又起了一個念頭，也許是胃發生問題，這念頭很強，所以念頭一起馬上到仁愛醫院照胃鏡。

在照胃鏡時又起一個念頭，順便請醫生檢查看有沒有「幽門桿菌」，檢查結果胃沒什麼，但是「幽門桿菌」是陽性，只好又乖乖的服藥。這次的藥是三種抗生素一起服用，連續三星期，服這藥在口內有很苦的感覺，且有含金屬在口中的感覺，非常不舒服。上網看那三種藥的說明，發現這三種藥對肝臟、腎臟、膀胱有很大的副作用，邊服藥邊害怕會損壞內臟，不吃又不行，只好含著苦的吃，三星期後還需再服一個月胃藥才能復健，再檢查後雖然「幽門桿菌」已治癒，但整個人已被折磨得不成人樣，臉色蒼白整個人瘦得只剩下皮包骨，洗完澡用吹風機吹乾手臂，清楚看皮膚像海邊一樣一層一層往上跑。

心裡擔心、害怕、沮喪、懊惱，那半年是我人生最不快樂日子。回到美國後，通常住了一星期，「時差」就會恢復，但這次竟然花了一個月的調養才恢復，一個月後回法光寺參加法會，相信很多人看到我，以為怎麼瘦得像外星人 ET。

像 ET 還不算什麼，最嚴重的就是，有一天友人靈智到我們家，那天中午就到一家越南素菜館吃飯，用餐後出來時，看見一位年紀與我相當的先生（越南人）坐在車內一直對我招手，我一看不認識，但他急忙拉下車窗看著我太太宗謙與靈智對我說「Grand daughter」是你孫女嗎？我差點沒暈過去。他看我沒反應知道認錯人了連忙說：Sorry! Sorry! 唉！道歉有什麼用，心已受傷了。

想起當年我 31 歲，宗謙 26 歲我們結婚後，無論走到那裡，大家都說我們是「金童玉女」想

不到 45 年後卻變成「爺爺跟孫女」，真夠悲哀。

難怪林肯總統說：『一個人四十歲之後，要為自己的長相負責』。四十歲以前，臉是爹媽給的，是指容貌是由遺傳來決定的。四十歲以後的容貌會因我們的性情不好，好生氣、孤僻、煩惱起變化。即便是一個天生的俊男、美女，如果整天愁眉苦臉，消極悲觀，也會越變越醜。

同樣，即便是一個天生的醜男、醜女，如果我們能積極樂觀地對待生活，自信開朗，就會有好的心情，好的表情，當然容貌也會越變越漂亮。即所謂佛教所說的「相由心生」。所以功夫不夠就會變成爺爺爺的臉，功夫夠的人就會變成孫女面貌，所以面相還是要自己負責的，怨不得別人。

經過這一連串衝擊後，我感覺我的個性不改的話，都會陪上，於是下定決心從那裡跌倒就要從那裡站起來，務必將健康的身心找回來。

那如何把健康的身心找回來呢？從那裡下手呢？從六根對六境下手。

人的六根對六境時會生出很多念頭，有時歡喜、有時悲哀。心情好的時候好像佛祖，什麼都好。心情壞的時候好像惡魔，不管在誰的面前，罵大罵小沒好臉色看。我們就是隨著我們的心情，起了很多善念、惡念，但是不論是善念或是惡念，在念頭出現的瞬間即會對身心產生了作用。

善念生起，不但自己爽快，讓人意識到其人目光柔和（慈眉善臉），有光澤清激，雖然不笑但看起來好像在笑，讓人看了歡喜。

但是惡念一起，不但自己懊惱，讓人感覺到那人目光如刀，讓人看了驚慌，嘴角緊縮下垂，使人不敢靠近，雖然不怒但看起來是在生氣，面色會變得更沒光彩，甚為醜惡。難怪宗謙有時會突然問我「今天又在生氣什麼？」，我說沒有呀！我說沒生氣，但別人認為你有。

人生在世，誰都想要活得多彩多姿，健康長壽。很多人注重飲食營養、運動、養生但卻忽略了「修為和德行」，其實這「修為和德行」才是最重要的保健方式。唐代醫學家孫思邈是一位長壽之人，相傳活到 141 歲，他表示養生在於德行，「德行兼備，雖不吃藥也可以長壽；德行不足，雖服玉液金丹（仙丹）也不能延壽。」

美國研究人員以「社會關係如何影響人的死亡率」為課題的研究中發現一個樂於助人且和別人和睦相處的人，其壽命顯著延長，尤其是男性。相反，心懷惡意，損人利己，和他人相處不融洽的人，其死亡率比正常人高出 1.5 至 2 倍。雖然不同種族、收入高低、以及生活作風都不能影響這個研究的結論。所以當人心懷善念、積極思考時，人體就會分泌出令細胞健康的物質、免疫力會增強，人就不容易生病，就會健康長壽。

那麼要如何才能心懷善念及德

行兼備呢？

就依照佛教的教義「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」來修練。但是明知要「諸惡莫作，眾善奉行」的道理，但在生活中難免會有種種邪惡的心念生起，要如何調伏？此時就必須用「自我觀照」及「反省悔過」來去除貪、瞋、痴、慢、疑等不好的念頭，這就是「自淨其意」最重要的內涵，那麼要如何才能「自淨其意」？

現在就以三位老和尚的行儀來與大家分享。

第一位是悟明長老，每次悟明長老來到洛杉磯時，我們都會去拜訪、請教，在言談中老師父如聽到有信徒讚嘆師父、感謝師父的時候，師父都會小聲地自語一聲「阿彌陀佛」，因我都坐在老和尚身邊所以聽得很清楚。隨著念這一聲「阿彌陀佛」提醒自己不要傲慢心生起，立即將心轉回清淨本性。不像有些人經不起讚嘆而自以為是的驕慢的表情顯現無遺，最後惹人厭。悟明長老的這一聲「阿彌陀佛」，表現出他做人謙虛、不傲慢、不放逸。

我們對人謙虛、別人也會對我們謙虛，我們對人不傲慢、別人也會對我們不傲慢，我們對人不放逸、別人在我們面前也不會放逸。大家相處得融洽，安祥自在，老和尚的身教令人敬佩，值得效仿。

另一位就是仁俊長老，長老慈悲常寫法語鼓勵我們，他主張隨心懺，他說與其趕經拜懺不如隨心懺來得實際有效。我們做事的人往往會做錯事情、說錯話，往往會得罪人，如能當人面前懺悔、道歉，更能得到諒解、化解怨恨。如果內心起了惡念而能隨念馬上懺悔也能清除不良的習性。

譬如動不動就罵人、動不動就生氣，罵人罵習慣了就變成業力，越罵越順口、不罵不爽快。仁俊長老隨心懺，教我們隨時都要注意身心意清淨、要活在當下，如有犯錯當下改過，不留後患，過著淨化的生活。

最後一位是幻生長老，長老筆墨很好，寫了一手好字。長老曾經親手寫了一首「如意頌」給我們。可惜我到生病後才體會出這如意頌的重要性。

「如意頌」的內容是「如意如意，如得人意如不得我意，如得我意如不得人意，欲得人如我意必須先如人意，先如人意而後再如我意，若能如是始得萬事如意。」

簡單的說就是給別人方便，我就不方便。我方便，別人就不方便。如想要自己方便，就要先給別人方便。如能先給別人方便，然後再給自己方便的時候，如此才能大家都方便。

幻生長老的「如意頌」提醒我們

要了知人心意，才能隨順人的心意。人心雖難測，但皆有其共通性。故有智慧的人深知人的心意，而不去抵觸別人的心意，這就是對人的尊重，如此才能與人和平共處。我們如能隨時給人方便、為別人設想，利人也利己，則皆大歡喜。

講到這裡我想到一個故事，這故事很普通，但用來描述「如意頌」

卻非常貼切。很久以前有一個人聽說世間有天堂及地獄，於是下決心去尋找什麼是天堂及地獄？翻山越嶺地尋覓，有一天來到一座高山看到一個山洞上面寫著「地獄」，他推開沉重的鐵門進入，看見有一大圓桌上面備齊又香又好吃的山珍海味，圓桌邊圍著十二張椅子，每張椅子上坐一個人，每人一隻手綁在椅背上，另一隻手綁著一根長長的湯匙，可挑起菜肴吃不到，因為綁著長湯匙太長了，看見對面的人在挑菜肴又怕被吃掉，舉起綁在手中的長湯匙打對面的人說：「反省悔過」來去除貪、瞋、痴、慢、疑等不好的念頭，這就是「自淨其意」最重要的內涵，那麼要如何才能「自淨其意」？

現在就以三位老和尚的行儀來與大家分享。

於是在再次起程尋找天堂，有一天在一座高山上又發現一個山洞上面寫著「天堂」，他推開沉重的鐵門進入，看見一樣有一大圓桌上面備齊又香又好吃的山珍海味，圓桌邊圍著十二張椅子，每張椅子上坐一個人，每人一隻手綁在椅背上另一隻手綁著一根長長的湯匙，可挑起菜肴但自己吃不到。這次情況不同，互相很客氣地問對方說「你愛吃什麼」他說「我愛吃炒飯」好的！我來給你吃」，他也問我「你要吃什麼」他說「我愛吃紅燒豆腐」好的！我寫給你吃」就這樣彼此問對方的需要，而滿足對方的要求。整個場面談笑風生、個個笑容滿面。原來生活在天堂的人是如此的快樂，互相照顧、互相幫忙，大家都好。

我有一位親戚，一家五口，個個高學歷、高知識、意見多，意見不同時心裡難免會有不舒服，當他們接受到幻生長老贈送的「如意頌」後，太太非常高興，直說這是我需要的生活，從此每天背誦一次，並以身作則，放下自己的成見，滿足家人的願望及需要，現在一家人互相尊重、互相配合，生活融洽、快樂。

所以讓人方便，人家也會讓我們方便，如能順人的心意，人家也會順我們的意思。如果體悟這「如意頌」並付諸實行，必得好人緣。尤其是對身邊的人，你如不順他意，他也不會讓你好看，表面上門不過你，他會到處說你的不是，吃虧的還是我們自己。

所以善、惡就在一念之間，這一念不但影響容貌也影響形象，更加影響生活的品質。二人同一屋簷下生活，一位生活在天堂，一位生活在地獄，一位變成老爺爺的樣子，一位經 45 年還是保持青春有朝氣、有氣質，所以我們要過什麼樣的生活，全部在我們一念之間。

這三位老和尚都是在佛教界地位崇高且眾人敬仰的老和尚。只要與他們坐在一起，即使不與他們深談，他們的言行舉止都會讓人覺得有所啟示、有所得、有所學，這是他們長期修行有成的感化力。

話說回來，我們如能依照三位老和尚的教導，以禮待人、隨心修正、善解人意，就能「自淨其意」，「常懷善念」也可以達到德行兼備與他人相處融洽、遠離痛苦，不但具足長壽的條件，而且所到之處一片安祥，人人快樂，這就是暇滿人身。

謝謝各位，阿彌陀佛！

感謝
諸位大德發心贊助
敬祝
福慧增長

印順導師語錄
在無限的光明、無限的壽命
中，既代表著一切諸佛的共同
德性；又即能適應眾生無限
光明與壽命的要求。
因此阿彌陀，不但一切即一、
一即一切的等於一切諸佛。
在後期的密宗的大日如來，
也即是以太陽的光明遍照而
形成的。現代修持淨土的思想
中，顯見是過於庸俗了。
七寶所成等，這在彌陀淨土
的思想中，顯見是過於庸俗
了。



歲月如梭，美國法光寺已成立四十週年了，記得一九八五年因為對佛教的打坐方式和講經內容存著好奇心，到法光寺聽禪師講道元禪師的《普勸坐禪儀》，與禪光師父學只管打坐，接著學梵唄、法器課，那時才三十八歲，就這樣匆匆過了三十二年，現在已是耆年了。

隨著歲月的累積，在學佛這條路上，感謝禪光師父以及已圓寂的照宏法師的指導外，因為踏進美國法光寺的因緣，又與禪師的法脈結了許多法緣，回台灣時除了禪師面對面的教導外，又接受台北法光寺已圓寂的禪得法師、南投碧山岩住持禪海法師、五股智光禪寺法師們及法光研究所高明道老師英文佛學的指導。為紀念法光寺二十週年慶寫了《法光集景》、三十週年時寫了《法光寶藏》，這第四十週年想寫自己皈依如學禪師後，在法光寺所學到的宗旨：即佛傳給迦葉的「正法眼藏，涅槃妙心」的不可思議妙法，以及如何將此妙法運用在日常生活中，另外也要分享在法光寺內，近幾十年實際活動的點點滴滴作為這些年來修行的回憶，因此撰寫此文，名之為《祈願「正法眼藏」遍法光》。

「正法眼藏」的由來

「正法眼藏，涅槃妙心」的因緣是根據《大梵天王問佛決疑經》記載佛在靈鷲山於大眾前拈一朵大梵天王送的花，大眾靜觀默然，不知佛意，只有迦葉面對開顏微笑。佛說我把「正法眼藏，涅槃妙心」傳於迦葉。「正法眼」亦名清淨法眼，「正法眼藏」因為佛心之德為「正」，此心微見正法，深廣而萬德含藏為「藏」。「正法眼藏」即佛心萬德藏眼目。「涅槃妙心」則闡示涅槃寂滅為佛心之本體，而妙心是妙不可思量分別（禪宗解說）。「正法眼藏、涅槃妙心」意指佛心寂靜，其萬德藏眼目。迦葉微笑會意佛心，佛以心印心。

其後，在宋朝時，有日本僧人道元禪師來中國學習禪法，回國後，撰寫了《正法眼藏》。

《正法眼藏》所傳達的訊息

道元禪師在《正法眼藏》的「辦道話」中，簡述佛法正法；在《普勸坐禪儀》簡述「只管打坐」的坐禪綱要；在《寶慶記》介紹「身心脫落」；在《典座教訓》中，強調日常作習中的修行。

「正法眼藏」破有我論

道元禪師駁斥先尼外道的有我論：執著人身中有神性，具有見聞覺知的作用，在身體滅壞時，神性歷劫常住，如人出故宅。又以為心意識作用，就是佛性覺知覺了的認知作用，具有見聞覺知之性能，「揚眉瞬目，去來運

祈願「正法眼藏」遍法光

張湘娥（宗謙）

用」，離此之外，更無別佛，亦即身是無常，其性常也。

我們在修行過程中，對五蘊、五蓋不清楚，對能所二元，能見所見、能聞所聞、能覺所覺、能知所知，有所住、有所執，以意識心思量，很容易以為我的見聞覺知就是佛性。

道元禪師也透過只管打坐，經歷「身心脫落」的經歷後，才達到佛性的體證。這個是「圓形式」不斷的循環歷程，不是直線式。「既修之證，則證無際；證之修，則修無始」（《正法眼藏·辦道話》）。兀兀坐定，思量箇不思量底。不思量底如何思量。非思量。此乃坐禪之要術也。停心意識之運轉，止念想觀之測量。（《普勸坐禪儀》）。

什麼是「身心脫落」？如淨禪師對道元開示：身心脫落就是坐禪，而在只管坐禪時，身境和心境必須「脫落」五欲（財、色、名、食、睡）和五蓋（貪欲、瞋恚、惛眠、掉悔、疑）（《寶慶記》）。

如學禪師在法光寺所弘揚的坐禪，坐禪不是習禪，不是練習禪定，不是枯禪，即是道元禪師所提倡的「只管打坐」。如學禪師在《普勸坐禪儀講記》中以簡單易懂的白話語氣，添加非常生動的禪宗祖師故事，把道元禪師在《普勸坐禪儀》書中，所教示如何「只管打坐」的坐禪重點：將「只管打坐」中只有坐，沒有坐的人，此深意表達得淋漓盡致。

香積廚的辦道

道元禪師的《典座教訓》書中，詳述一般人認為每天調辦齋粥的俗務，事實上卻是「長養聖胎之業」，即是佛法。

書中描述有位阿育王寺的老典座上船買日本出產的食菌類「槌」，以備齋僧。道元留他在船上說話。但是他為大眾備齋粥，必需趕回寺。道元說，「不欠缺一人備齋粥。」老典座答說：「因我老才讓

我掌此職，我老辦道，怎可讓他人做？」道元又說：「你這把年紀，為什麼不坐禪辦道，看古人話頭，當典座只管作勞碌的工作，有什麼用？」老典座大笑說：「你這位外國出家人，也不懂什麼叫辦道；你是讀書人，也不懂什麼叫文字。」道元一聽，忽然生起慚愧心，便問他：「如何是文字？如何是辦道？」老典座回說：「若不碰過問處，豈非其人也。」你不要去錯過那個問

辦道的當下，問讀文字的當下。還有什麼問題呢？

當時道元未能領會其意。兩個月後，老典座訪道元，提及有關文字和辦道的問題。典座云：

「學文字者為知文字故也，務辦道者要肯辦道也。」學文字的人，要知道文字表達的意義。想要辦道的人要肯知道修行。道元問曰：「什麼是文字？」典座云：「一二三四五。」又問：「什麼是辦道？」典座云：「偏界不曾修之證，則證無際；證之修，則修無始」（《正法眼藏·辦道話》）。

道元從老典座學到中國禪宗「偏處不曾藏」的辦道觀，瞭解到「搬柴運水，處處是道場」的禪風。典座一席話解除了道元禪師的法執。

回憶起在法光寺每月一次的大悲心會，以及觀世音菩薩聖誕、出家、成道等大法會中，每位發心大德備料洗菜、烹飪，擦桌、抹地的情景，每一環節都是與坐禪辦道一樣在修行。

法執也是執，學佛是活活潑潑的

我在《我心目中的師父》文中也提過禪師的教導：「法執也是執，學佛是活活潑潑的。」三十三年前禪師教我要注意不要執法，現在回憶學佛過程很容易住在舒適處不放，所以禪師也常講百尺竿頭更進一步。敢跳下去就顯出本來面目了。沒有可以抓、沒有一法可得，所以「辦道話」說：「不論是迷悟的情量，或是佛量、法量通通要脫落乾淨，不但是身心脫落連「脫落」也要脫落。」

有關「正法眼藏」的歌詞分享

由於「正法眼藏」這四個字，常在我的腦海中盤旋，於是書琅與我就在禪光師父的索稿下，寫了「法光寺之頌」，詞句如下：「法光法光，正法之光，散發著釋迦佛之『正法眼藏』，在生活中啟發覺光，將生命化為智慧之光；法光法光，正法之光，普照眾生宛如太陽光，清涼柔和，猶如星月光；法光法光，正法之光，禪悅法喜，延續佛流，引導我們沐浴在和樂自在，安祥之中，和樂自在，安祥之中。」

正法之光是心光，如太陽的體發散出太陽光，照耀宇宙大地眾生，如月光妙用，清涼自在，最後結尾和樂自在，安祥之中，正是佛心展現現在生活中。

簡略列出曾在法光刊登文章，和學佛心得報告主題：

「我心目中的師父」、「聽聞

雜記」、「法光集景」、「法光寶藏」、「心念和心行」、「心念和心境的作用」、「認識家庭和我」、「走入禪宗「十牛圖」的世界」、「諦聽呼吸的喜樂」、「大悲心會心禪」、「從耳根聞性談妙心」。

夏令營的講題舉例：
夏令營英語「生命的體驗」（2007 年）

夏令營禪修「默照禪」與「身心脫落」（2013 年在美國加州卡特利娜島）

參與三字經（2004 年中譯英）、三字經增補版（2009 年）、參與「普勸坐禪儀講記」（2009-2011 年整理記錄）。

介紹坐禪一研討佛法班：
佛陀的啟示（2003 年-2004 年英語班在圖書館）、簡要介紹法光寺和打坐（2005 年唐尼市高中生）、「安那般那十六勝行觀」、「普勸坐禪儀講記」、「佛法概論」、「覺悟必修」（2010 年-2015 年在禪苑）。
無處不在顯「正法眼藏，涅槃妙心」

隨著前往世界各地的交通工具日益方便，我們都會四處去旅遊。前年去敦煌，走了一趟絲路，在火車上過夜，車上床位客滿，我們老人優先睡在一車箱四人上下層床位，有些人就擠在許多人抽煙的團體大車箱。導遊小姐說，旅行對老人家是很辛苦，你們從枯燥無聊的地方到別人枯燥無聊的地方玩。導遊小姐這席話還說的很貼切。但是旅行觀光也可增長見聞、鍛鍊體力，旅途中能隨遇而安，隨緣自在、處處結善緣、結法緣，身心融入團體環境，無處不在示演「正法眼藏，涅槃妙心」的妙法。

只管活出「正法眼藏」

在這十年中法光寺痛失了許多位發心的老菩薩、白師兄、蕭師兄。記得教音樂的張老師往生時，蕭師兄與我們一起去探望張師姐，當時蕭師兄在桌上看到張老師寫的五句話如下：

沒有隔夜的氣 沒有隔夜的愁
就沒有隔夜的病
樹在受傷的地方生長出高枝
人在受傷的地方生長出思想

同樣的五句話，以此鼓勵蕭師姐，只管活出每一個當下，每個人都要在世上扮演一齣戲，戲演完後就下台鞠躬，雖然我們不捨戲中人，但是戲有長、有短，再長也有結束的一天。珍惜每一個當下，只管演，只管做，只有做，沒有我在做，沒有我在演，或和誰在一起演，就是「只管打坐」，就是如學禪師當初所教導的「只管打坐」。願這「正法眼藏」遍法光的訊息，能如太陽光、月光照法光寺，使大眾溫暖清涼、照大地，使眾生溫暖清涼。

