

目錄

佛藝天地

International Buddhism Association Inc.

二〇〇八年三月 第三期

本刊園地公開，歡迎讀者投稿

卷首語	佛之道	宏毅居士
高僧傳奇	師生緣	通智
了生脫死之道	西藏生死書（連載）	編輯室
健康專欄	好的情緒是健康的良藥	唐琬喜
寺廟巡禮	仁慈的大相國寺方丈一心廣大和尚	宏毅居士
佛教小百科	（一）何謂「禪」？	
	（二）什麼是佛教？	
	「法」是什麼意思？	
	佛是神嗎？	編輯室
探索密宗	現任覺囊派法王	扎西江參仁波切
生命之旅	（三）藏地深山遇奇人	宏毅居士
菩提心	紐約普照寺一修覺法師	唐琬喜
禪味	禪定與生活	孫超剛
編後語	編者的心聲	宏毅居士
佛藝天地訂閱單		
功德芳名		
封面封底攝影		徐益健
刊名提字		宏毅居士

卷首語

佛之道

宏毅居士

辛勞忙碌遊娑婆，
聽聞覺知妙法多；
放下身心坐佛前，
萬緣皆空登彼岸。

茫茫人海，繁華都市，看自由女神在海上佇立；看帝國大廈在曼哈頓鶴立雞群；憶世界之最一世貿大廈於 911 瞬間變成廢墟，經歷了成、住、壞、空的大都會，紐約還是紐約。

初來美國時，多少新移民，淚流滿面，離別各自的故鄉、親人、校園、國土，踏上向往中的「黃金」地，那種心情充滿詩情、充滿畫意、充滿神秘。然而，事實讓幻想破滅，「神話」靠自己打拚。

在餐館的超時工作，甚至通宵營業，乃至衣廠、超市、電器、五金、雜貨舖等等行業，是初來者的首選，無論什麼種族、什麼膚色、什麼國家的人，來到這裏，都得打起十分的精神，放下「身段」進入「打仗」狀態，埋頭苦幹，為租房、為生活、為汽車、為小孩、為家庭、為身份，一年、三年、五年、十年、二十年，光陰飛逝，白髮滿頭，皺紋遍布，這是歲月的痕跡，是千千萬萬移民的艱辛歷程。

正因如此，佛法在美國象星星之火一樣燃起；像夜明珠一樣，在黑夜裏照亮大地，為千千萬萬忙碌的人們帶來光明、帶來希望、帶來甘露、帶來寄托、帶來安慰。佛法的「四大」皆空（生、老、病、死），讓人們放下名利和執著；佛法的「六度」（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）讓人們明白了如何從生死苦海的此岸到達涅槃安樂的彼岸；佛法的經（契經—上契十方諸佛所說之理，下契一切聽經眾生的根基）、咒（即佛菩薩從禪定中所發出的秘密語），讓人們獲得無上的大智大慧而身心自在。

看初一、十五的廟宇，總是人來人往；看星期六、日的共修法會，總是經聲嘹亮；看顯宗的講經開示，總是座無虛席；看密宗的灌頂法會，總是莊嚴肅穆；看莊嚴寺的禪七、佛七，人們總是法喜充滿……

人忙心忙，身倦神不倦。當我們走進佛堂，五體投地的禮佛時，一切萬緣都放下了；當我們再把一切善行回饋給父母、師長、六親眷屬時，我們的慈悲之心由然而生，與佛相應，無明、煩惱、業障等自然消除，光明現前，身心輕安，從艱難中修煉身心，乃成佛之道也。



高僧傳奇

師生緣

通智法師

人與人之間緣份，有時是道不盡說不明的，家師和我雖是同鄉（中國江蘇），可稱得上近在咫尺（只有兩個小時的車程），卻在那遙遠的南方佛國（斯里蘭卡）相遇，師生緣從此拉開了序幕，真正劇情的發展卻是在西方（美國）。

金島（斯里蘭卡）拜師

「你怎麼沒帶一塊布來？」沒頭沒腦的問題好象是半路上殺出的程咬金，令我本就誠惶誠恐的心，更感招架不住。幸好一塵法師接口道：「是具了，我妹妹不懂，因她前兩天看到有人拜師時有帶具。」原來如此，唬我一跳。了中長老問我帶海青和衣沒有，我搖搖頭。具也就無需再問了。一切都是在我意料之外。按原計劃，在我幫助接待完五天的世界佛教僧伽會執行委員們之後，就該回科倫坡，拜師純屬意外。

在斯里蘭卡佛牙舍利大廟旁邊的一個賓館中，了中長老主持了也許是世界上最簡單的拜師儀式。待師坐定，徒弟頂禮三拜，就算是拜師了。因家師生有彌勒般的福慧肚，禮拜三下之際，觀想受皈於彌勒菩薩，冥冥之中，從那一刻起，我就心寄彌勒淨土。記得那天晚上，家師親傳彌勒菩薩大明神咒，並令時時奉持。

我倆的初次見面，是在會議進行中的第二天，他肩負一香袋，四下找尋自己的位置，我走上前去，卻不知用中文還是英文和他打招呼，因那時有越南、菲律賓、泰國、印度尼西亞等國的華僧，他們中的大多數不會講中文。我也不能確定他是從哪裏來，儘管他們的名字都必須經過我的計算機，匆忙之中用英文問他叫什麼名字？他回過頭來看我一眼，不知怎的他又轉過身繼續找尋他的位置，我望著他那汗流浹背的身影茫然不知所措。

隔天下午，全體與會代表都到皇家大廟接受應供。結束後，我同代表們一起乘車回賓館，當我和司機、導遊用僧伽羅文寒暄幾句剛剛坐定，便聽到一個非常熟悉的鄉音從我後座飄來。沒想到，他就坐在我的後面，我便問他從哪裏來，老家在何處？當得知是自己老鄉時，欣喜之間，趕忙移座與他同排，天生不受拘束的我，在他老面前同樣顯得自在，不知怎麼就單刀直入問了一句「您年紀這麼大了，怎

麼不隨身帶個侍者或徒弟？」他嘆了口氣，無可奈何地說道：「我徒弟在兩個月前還俗了，聽說到什麼地方開餐館了。」我便十分感慨，自作聰明地答道：「當今很多長老都是太疼愛自己的徒弟，都給寵壞了。我想您就是其中之一。一定是您給他錢太多了，他才有機會出去開餐館。」他看了我一眼，我突然意識到自己的放肆，趕緊把話題扯開。

接下來的一天，全體代表朝禮 Anurudapura 的菩提樹，及那附近的大塔、法顯村等名勝古跡。

最後一天，參拜 Danbula 的佛教石窟。剛下車，了中長老便叫住我，讓我和他一起爬山，並負責攙扶浩老上山，剛至山上的三分之一不上不下之處，了中長老突然開口道：「能持，我想和你商量一件事。」我還未及回答，他便接著說：「我們浩老至今，還沒有徒弟，我看你們是同鄉，言語相通，你可不可以拜他為師？」我一下被這突如其來的問題給楞住了。正在我不知所措、左右為難之際，浩老突然冒出一句：「還不知人家同意不同意？」這句話讓我開悟了，我便接口道：「我們佛教講一切隨緣，既是有緣何不珍惜呢？」於是就發生了本文開頭拜師的那一幕。

這次拜師首先要感激了中長老的從中介紹，其次當然是感恩家師的慈悲引渡，讓我更加明確了修行道路的方向。

初來乍到就想溜

美國好像有著讓第三世界國家人民神魂顛倒的魅力。這可能歸功於它佔據世界前列的經濟、軍事、科技，甚至體育等。我的向往之心雖沒那麼強烈，但亦有所好奇，況且，我的指導老師一直鼓勵我到美國繼續深造。

我在完成自己哲學碩士論文答辯和筆試通過之後，正趕上北約聯盟軍轟炸中國駐南斯拉夫的大使館，中美關係十分緊張。我便抱著試一試的心理去美國使館簽證。令人出乎意料之外的是，上午申請，下午等就通過了，因緣俱足，順利抵美。

在機場接我的是，兩位 60 開外的如印、印吉法師，還有萬嬋觀居士，他們叫了一輛出租車，因從斯里蘭卡到英國轉機來美需二十多個小時，似乎很困，沒有精神觀賞沿途的紐約風光。

一進寺門便禮佛三拜，環視四周，大殿如此之小的並不多見，接著，他們帶我到離寺廟不遠，可以說是斜對面樓上的第二層辦公室，那是一個堆了大約佔據整個房間三分之二面積的書庫，門一開就有一股濃烈的氣味撲鼻而來，幾乎可以把人

熏倒，他們趕緊把窗戶打開，裏面只有一張床、一個寫字台、一台電視。由於天氣特別熱，空調又不工作，真不知如何是好。幸好，他們找到了一個台式風扇。

見此情景，我心涼了半截，我便立即找電話給我的學長兼同學印亮法師，他就住在我附近的佛恩寺，不到五分鐘，他來把我帶到他的住處，自斯里蘭卡分手約一年多了，我倆當然先敘舊，然後，他向我介紹了紐約唐人街佛教發展的現狀。我也談到初來乍到的感覺：世界有名的唐人街，原來是又臭又臟，衛生狀況之差比起斯里蘭卡有過之而無不及，呆在這裏只會縮短人的壽命，與其如此，倒不如趁家師未歸之際，遛之大吉。但在印亮法師的再三勸諫之下，我答應等到家師從台灣回來，對他有個交待再走。在紐約的第一個晚上，我雖很累，卻因燥熱和讓人難以忍受的氣味，而輾轉難眠。

幸好，如印、印吉二師對我不錯，生活上所必須具備的如：牙膏、牙刷、毛巾、早餐等等，無需要求，他們早已幫助準備好。他們倆很有道心，深知因果不爽，不怕吃苦，一個管廚房，一個管大殿，工作量不少，但他們都能默契配合，讓法務照常運轉，這使我寬心不少。

家師回美是在我來美後的一個月左右，他問我習慣不習慣，我說還可以。「唱念學得怎麼樣？」「還在學習之中。」因我從未趕過經懺，只會五堂功課，什麼大悲懺、大慈懺、水懺、齋天等等，從沒有參加過，所以，這些還得從頭學起。當他問及我是怎樣做早晚功課時，我心裏感覺很奇怪，早晚功課還有什麼不同嗎？僅管如此，我還是如實稟報，就是一般的早晚功課。他說：「我做的課誦，和你有所不同。早晨起床，洗臉、刷牙、上香、供茶、供水果和花等等，然後進行大禮拜 108 下，出一身汗，洗澡，換衣服；接下來誦經。早晚功課自不在話下，另需念 108 遍彌勒菩薩大明神咒，彌勒菩薩淨土發願文，最後再打坐。」我便好奇地問：「發願上升你彌勒淨土（即兜率內院），是不是契合末法眾生的需要呢？因為時下，修行者大都主張禪淨雙修，此處禪自然是指參禪打坐，淨則指彌陀淨土，而非彌勒淨土，到底彌勒淨土有何不同？彌勒淨土有何殊勝之處呢？」他回答說：「如果你能講完彌勒上升經，你就會知道其中奧妙。」於是，他給了我兩本彌勒菩薩上升經講記，一本是唐玄奘徒弟窺基大師的注疏和太虛大師講記合訂本，另一本則是印海長老所著的講記。家師就是這樣把我領進了彌勒淨土的大門。（下期待續）

了生脫死之道

西藏生死書

(連載)

關鍵時刻的長短會因人而異，第一明光的時間有多長？

獲取第一明光的關鍵時間雖說只有常人吃一頓飯的工夫，但也有可能更長或更短，就看臨終者的心靈狀態以及生前瑜伽修行的成果。

當亡者吸入最後一口氣，尚未吐出最後一口氣卻停止呼吸的這段時間，就是亡者能看到第一明光的時間。此時，意識並未完全離開肉身，而是處於無意識狀態（舊譯版本譯為昏迷狀態），也就是一般所說死前的「彌留狀態」。而代表生命力量的「生命之風」將停留在肉身的中脈，體驗第一明光。這個無意識狀態相當寶貴，是獲取第一明光的關鍵時刻，雖說通常只有常人吃一頓飯的時間，但也有可能更長或更短。這主要是要看臨終者的心靈狀態以及生前瑜伽修行的成果。

生前有很好的瑜伽訓練，將延續關鍵時間

瑜伽修行者禪定修習次數多，並且能在觀想狀態中抱持寧靜與靈敏的穩定狀態者，獲取明光的關鍵時間可以比常人更久。擁有這種修持的臨終者除了提供更充裕的時間體認明光之外，也能讓上師不停地幫助他將生命之風安住於中脈，讓獲取第一明光的機會將會大為提升。據說，有些禪定功夫甚深的瑜伽行者，能在死後保持禪定坐姿達七天，甚至更久的時間。有時，身體會有虹光圍繞，並發出香味，有別於常人的腐敗惡臭。在密教本續（Iantra）則說，這種無意識狀態可以延續約三天半。其他經論則說持續四天。

生前心靈狀態不佳的亡者，只能有一彈指的時間

反觀，生前思想或行為欠缺純正，與氣脈不健全的人看見明光的時間，可能只有一彈指的時間。上師在這種狀況下，並無足夠的時間協助亡靈的生命之風順利進入中脈，體驗明光。

體悟第一明光的關鍵時刻，生命之風向中脈匯聚

當死者停止呼吸並進行了五大分解之後，在體內流動的生命之風將往中脈集中並

在此短暫地匯聚停留。這就是獲取第一明光最關鍵的時刻。

中脈吸取生命之風

身體內的中脈，也稱為「智慧脈輪」(wisdom dhuti)，將吸收體內的生命之風(prana)，並讓它短暫地停留在中脈裏。

這種生命之風是流動的生命能量，有時被譯成生命之流，許多典籍認為生命之風就是指瑜伽修行中所說「氣、脈、明點」中的「氣」。無論是譯成生命之風或生命之流，都是在表達「流動」的生命能量。而生命之風匯聚到中脈則是獲得解脫必經的秘密通道。

明光脫離生命體

當中脈吸取生命之風時，第一明光（就是根本明光的第一次顯現）將脫離亡者這個「複合體」(complexity) 清晰地閃耀在亡者的意識之中。在《中陰聞教救度大法》中所謂的「複合體」，是指意識與肉體的結合體。「明光脫離複合體」即是「意識脫離肉體」，不過這種意識不是人類表層的感官意識，而是最深層的清淨意識，接近唯識論中所說的阿賴耶識。

因此，當生命之風在中脈停留的短暫時間裏，臨終者必須把握機會，體悟這即將脫離肉身的明光，如此一來，生命之風便能筆直而上，逸出頭頂的梵穴，獲是解脫或轉世美好淨土。

假如臨終者無法把握這關鍵時刻，讓生命之風逆流，逃竄於肉體左、右脈，那麼，中陰境相將頓時顯現於前，正式走入死亡歷程。

生命之風的掌握如此重要，也因此讀誦者必須掌握時間，在生命之風竄入左脈與右脈之前，立刻進行讀誦。

臨終者意識離開身體的密技

獅子臥姿

為了協助亡者的臨終中陰狀況下體認第一明光，還必須留意頸部動脈震動的現象，動脈振動將導致臨終者進入睡眠的狀態，非常不利於亡者。

避免臨終者睡著

臨終的人不但應該在死亡過程完全保持清醒，而且應該清楚意識到整個死亡歷程，因此必須避免睡著。讀誦者必須讓臨終者採獅子臥姿，並按住頸部的兩條動脈，此法除了有來防止臨終者睡著之外，並可阻止「生命之風」的逆流，如此，生命之風可順利保持在中脈，成功圓滿地透由梵穴逸出。(下期待續)



好的情绪是健康的良药

唐琬喜

進一步是黃昏，退一步是人生

懂得生活的人，會快樂地享受已擁有的東西。

每個人之所以會有情緒壓力或情緒誘發病，並不是因為有許多無法克服的困難，而是他們沒有學會如何面對生活中的困難，在困難中生存，這是一種正常的人生規律。

「成熟」在生活中佔據了決定性的位置。成熟意味著在逆境中依然情緒穩定、沉著、勇敢、謙讓、樂觀。當一個人擁有了這份成熟，他是一個多麼可愛、可敬，並有藝術魅力的人。

讓我們來探討一下情緒對人體的影響

胃部的肌肉的反應，是我們情緒的最佳的憑證，當生活一切順利時，我們會有很好的胃口，這是因為胃部已感受到我們情緒上的快樂；而當生活變得諸事不順，情緒一團糟，我們頓會覺得一點胃口也沒有，甚至當你十分生氣的時候，你的胃部會產生明顯的疼痛。

在很多醫學研究實驗中，大部份胃病患者都以為自己患了胃潰瘍，因為他們的胃會經常疼痛，但從醫學報告顯示，他們並沒有真正的胃潰瘍，那種疼痛是由情緒上的變化而引起的胃部肌肉疼痛。

情緒與內分泌腺

內分泌腺分為：垂體、腎上腺、甲狀腺、副甲狀腺、胸腺、胰腺和性腺。它們管理和調節著我們人體的正常功能。垂體對情緒壓力的產生是通過一種或多種荷爾蒙數量上的激增來體現的。

我們生活中常會遇到精神上的壓力，來自於生活、學習、情感、工 …，人類的腦下垂體，是我們身體的控制調節器，而荷爾蒙是一種在血液中流動的物質，對人體的其他部位有著重要的作用，腦下垂體則產生了令人驚奇的各種荷爾蒙。

健康的情緒會產生良好的各種荷爾蒙，負面的情緒則會產生出對人體有害的荷爾蒙。

經濟富裕的人，同時能擁有駕駛情緒的本領，是成功及高智商的人。

擁有好的情緒是治病的良方

曾有一位醫生，將兩位病人的化驗報告不小心對換了，以至於已患了癌症的病人，醫生對他說：「你是健康的，你沒有癌症。」反之，另一位本是健康的人，醫生對他說：「你患了癌症」，並開了藥給他。

約一年後，醫生在整理資料時，無意間突然發現，一年前的兩位病人的化驗報告對換了。這時，他十分擔心與緊張，即刻與兩位病人聯繫，讓他們來醫院重新做身體檢查。化驗報告結果顯示，原本沒有患癌症的人已確實患上癌症，而原本已患癌症的病人，癌細胞已消失了。

相信看到這裏，大家都明白了情緒壓力對身體的影響是多麼的重大！

生活物質不豐饒的人，能大方地接受挫折，冷靜、幽默，這種成熟是一種高尚美。

寺廟巡禮

仁慈的大相國寺方丈心廣大和尚

宏毅居士

心廣大和尚是我南京栖霞山佛學院的第一屆同班同學，在我的心目中，他與其他來自不同省市的同學的最大區別是：靦腆、老實、善良、總愛笑，又總愛臉紅。畢業後，他和大多數同學都選擇回各自大寺去弘法做實事，我們一部份人進了北京中國佛學院繼續深造，轉瞬二十多年過去了，可巧的是，我去參加白馬寺印樂老同學陞座典禮時，雖人山人海，但在法會結束各自離場時，我卻在茫茫人海中一眼認出了他。

驚喜！差異，讓我們緊握雙手，慶幸再相聚，我們各訴弘法心聲。他，還是從前的他，滿面紅光，精神煥發，兩眼炯炯有神，有力的雙手表示他對荷擔如來家業的自信和責任，接到他的名片，方知他已是相國寺的方丈。

翌日，我們一行五人，來到了千古名剎——大相國寺。此寺座落於「七朝古都」的開封市中心，開封是「富麗甲天下」、「自古帝王都」的歷史文化古城。而元、陳孚寫的「大相國寺天下雄，天梯縹緲凌虛空」的詩句令我肅然起敬。氣宇非凡的大相國寺是一座在中國佛教史上有著卓越地位和廣泛影響的著名寺院。

此寺創建於北齊天保六年（公元 555 年），原名建國寺，後毀於戰火。唐長安元年（712 年），唐睿宗李旦為紀念他由相王即位當皇帝，遂欽賜建國寺更名為「相國寺」，並御書「大相國寺」寺名。

唐宗兩代是相國寺的鼎盛時期，尤其是北宋時，成為全國最大的佛教寺院，全寺佔地 500 餘畝，轄 64 個禪院、律院僧眾 1000 餘人，其建築之輝煌瑰麗，有「金碧輝映，雲霞失容」之稱。同時相國寺的住持由皇帝賜封，皇帝平日巡幸、祈禱、恭謝以至進士題名也多在此舉行。所以相國寺又稱「皇家寺」。現在相國寺的主要建築都是清代遺物，布局嚴謹，莊嚴亮麗，高大寬敞，雄偉莊觀，不愧為久負盛名的古寺寶剎。

1992 年 11 月 6 日，海內外 4000 餘位高僧大德參加大相國寺舉行的「佛像開光迎奉藏經和方丈陞座」等慶典活動，原中國佛教協會會長趙樸初出席，並贈送大相國寺《乾隆版大藏經》一部，共 7000 餘冊。

現在的大相國寺，佔地 30 畝，在老同學心廣大和尚的介紹和帶領下，我們在拜了天王殿、大雄寶殿、八角琉璃殿、藏經樓，以及於 1993 年由新加坡靈山寺贈送的釋迦牟尼真身舍利，令我記憶猶新的還有八角琉璃殿中心亭的一尊 7 米高，用銀杏木雕成的千手千眼觀音像，更是蜚聲海內外，像分四面，每面分四層，各雕手臂千隻，精美絕倫。雕像造於乾隆年間（公元 1736-1785 年），工藝之精，造型之美，舉世無雙，極為珍貴。

八角琉璃殿，又稱羅漢殿，為清代乾隆三十一年重修，建築奇巧，為漢地佛寺中罕見的古建築，歷史上因該殿曾遭水患陷於泥沙，1980 年 6 月至 1981 年 5 月，當地採用撬升技術，成功將此殿整體提升 1.67 米，在古建築修繕技術中取得重大突破。

與心廣大和尚見面是一種緣份，令我深深感動的是，他慈悲、善行、童心、友情卻沒有變，我們第一屆南京栖霞山佛學分院有五十多個同學，畢業後都各奔東西，而我如今和他見面，是我還俗後，走在人生的谷底，因我把紐約房子送給宏願法師（俗名：林欣旺）後，我兩手空空走入紅塵，那種艱難、困苦和無助，只有神明知曉。然而，和心廣大和尚走在這萬花簇擁的大相國寺，在這清新而聖潔的環境中，禮佛完畢之餘，卻內心忐忑不安，我想到連回程的路費都已用盡，不知如何是好？在方丈室裏，我只好鼓起勇氣，艱難啓齒。出乎意料的是：他不但真心幫助我度過了難關，還熱情款待我們食素宴，住上客堂，去古城參觀，爾後，再親自送我們夫妻去火車站……

在如今人情淡如水的年代，親友、同學、同事、師生，能講道義的太少，何況二十多年未見面，這種慈悲是真慈悲，這種修行是真修行，這種布施是真布施。我為有他這樣的同學、這樣的法門龍象、這樣的寺廟方丈而感到驕傲和自豪。「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，這是對他的真實寫照。



佛教小百科

編輯室

(一) 何謂「禪」？

禪宗是眾多中國佛教宗派之一，且是其中最具有生命力的一派，迄今為止，它仍然代表著中國佛教的主流。禪宗提倡心性「本覺」思想，強調主體精神自覺。

禪宗的實際創始者是惠能大師。菩提達摩及其弟子們實行的楞伽師禪屬於禪宗的準備階段，道信和弘忍提倡的「東山法門」是禪宗的過渡形態。早期禪宗思想和實踐以慧能說法集錄《壇經》為主要標誌。遲至唐末五代，禪門五家七宗相繼成立，禪宗思想學說精采紛呈，禪宗言行風格異花競放，進入百家爭勝的全盛時期。

禪宗具有獨特的思想體系，個性鮮明，不屑流俗。在禪宗廣泛傳播的歷史過程中，其思想學說不僅為陸九淵、王守仁等學者吸收改造，形成理學中的心學系統，也還對民族文化產生深遠而悠久的影響，唐以後的詩歌散文、繪畫藝術中可以隨處見其蹤跡。

「禪」是梵語「禪那」的略稱，意譯為「靜慮」、「思維修」，是印度各種教派普遍採用的一種修習方式，在佛教思想中具有特殊重要的意義。其淵源是印度婆羅門教的經典《奧義書》中所講的「瑜伽」。「瑜伽」即靜坐調心，制御意志，超越喜憂，體認「神我」，以達「梵」的境界。

據佛典《俱舍論》、《瑜伽師地論》的解釋，認為通過「心注一境」、「正審思慮」的習禪，可以有效地制約個人內部情緒的乾擾和外界慾望的引誘，使修習的精神集中於被規定的觀察對象，並按照被規定的方式進行思考，以對治煩惱，解決去惡從善、由痴而智，由「污染」到「清淨」的轉變。禪的修習也可以使信仰者從心緒寧靜到心身愉悅安適。

佛教大、小乘的禪並不相同。小乘禪按修習層次，分為四種，即所謂「四禪」、「四靜慮」。它們是：初禪，二禪，三禪，四禪。初禪的思維形式是「尋」（尋求、覺）、伺（司察、觀）：由尋、伺的作用而厭離「慾界」（具有食慾和淫慾的眾生所居之處），進而產生喜、樂的感受。二禪的思維形式是「內等淨」，因進一步斷滅以名言文字為思慮對象的「尋」、「伺」作用，形成內心的信仰，故名：由此獲得勝於初禪的「定生喜樂」。三禪的思維形式是「行舍」（非苦非樂）、「正念」（正確的

記憶)、「正知」(正確的智慧活動)；捨去二禪所得的喜樂，住於非苦非樂之境，並以正念、正知修習，獲得「離喜妙樂」的感受。四禪的思維形式是「捨清淨」、「念清靜」，捨棄三禪所得妙樂，唯念修養功德，由此獲得「不苦不樂」的感受。

中國佛教早期流行的小乘禪法主要為安世高介紹的「安般守意」法。「安般」指出入息，即呼吸，「守意」專注一心。它是用數息的方法，令浮躁不安的散亂之心平靜下來，同當時道教神仙術中的呼吸吐納，醫學健身中的氣功，有很多相似之處。

問：什麼是佛教？

答：佛教，廣義地說，它是一種宗教，包括它的經典、儀式、習慣、教團的組織等等；狹義地說，它就是佛所說的言教；如果用佛教固有的術語來說，應當叫做佛法（Buddha Dharma）。

問：「法」是什麼意思？

答：「法」字的梵語是達摩（Dharma）。佛教對這個字的解釋是：「任持自性，軌生物解」。這就是說，每一事物必然保持它自己持有的性質和相狀，有它一定軌則，使人看到便可以了解是何物。例如水，它保持著它的濕性，它有水的一定軌則，使人一見便生起水的了解；反過來說，如果一件東西沒有濕性，它的軌則不同於水的軌則，便不能生起水的了解。所以佛教把一切事物都叫做「法」。佛經中常見到的「一切法」、「諸法」字樣，就是「一切事物」或「宇宙萬有」的意思。照佛教的解釋，佛根據自己對一切法如實的了解而宣示出來的言教，它本身也同樣具有「任持自性、軌生物解」的作用，所以也叫做法。

問：佛是神嗎？

答：不，佛不是神。他是公元前六世紀時代的人，有名有姓，他的名字是悉達多（Siddhartha），他的姓是喬達摩（Gautama）。因為他屬於釋迦（Sakya）族，人們又稱他為釋迦牟尼，意思是釋迦族的聖人。

探索密宗

現任覺囊派法王扎西江參仁波切

扎西江參仁波切

覺囊派傳承法王扎西江參仁波切，於一九六六年（藏曆第十六饒迥火馬年）出生於青海省果洛州甘德縣秋容牧區的一個普通牧民家庭。法王誕生後隨即睜眼觀看各方，口誦「班匝古入」（蓮花生大士心咒）三遍，當時有許奇特的吉兆，天空出現七色彩虹，大地百花開綻；尤其在法王誕生後的七天內，一隻雪獐狍像個人似的守護著法王。後來諸多高僧講：「那雪獐狍就是智慧主紮夏」。

法王自幼醒悟大乘之理，天賦聰慧，具足大悲菩提心，凡軌範師所賜教，均能通達無礙。一九八三年，法王在龍什加寺出家為僧，拜阿旺班瑪南傑法王為上師，阿旺班瑪南傑法王認定他為「多羅那他」的轉世活佛，並賜予法號。扎西江參仁波切親近了阿旺班瑪南傑法王等諸多大德高僧，接受了時輪金剛六支瑜伽為主的覺囊派的所有灌頂、傳承、教導及修法，並證得大圓滿。法王謙恭謹慎，苦學不倦，先後在藏傳佛教寧瑪派和噶舉派等諸多大德高僧處，系統地學習了顯密二乘教理和藏傳佛教文化課程。

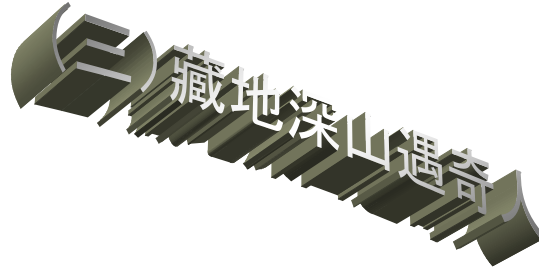
法王於一九九一年前往佛教發源地印度，朝拜佛陀居住以及修行過的諸多聖地。一九九三至一九九五年間，先後在美國和臺灣創建了時輪金剛中心。

一九九六年，法王親臨家鄉，為龍什加寺重新修建了彌勒殿、菩提塔及佛堂等。次年，法王還為當地百姓創辦了「孤兒學校」和「養老院」等造福眾生的無量善舉。

覺囊派傳承壤塘寺法王雲登桑布和藏哇寺法王等諸多覺囊派大德高僧們一致認定扎西江參仁波切為覺囊派大師至尊多羅那他的轉世活佛，尊稱法名為阿旺德欽且巴熱架扎西江參白桑波。於是，在至尊上師之命及在弟子、施主之請求下，於一九九九年九月三十日，授記為覺囊派傳承的法王，並在四川壤塘寺舉行了隆重的座床大典。

生命之旅

宏毅居士



重山峻嶺潤萬物，
良師苦心傳醫術；
大悲神咒顯威力，
深山偶遇苦行僧。

佛法不可思議，人心難以推測。當我離開楊柳坪這個住著三萬人的雲母礦工廠，前往東谷鄉的師父家，路經大渡河旁的森工局時已中午了，再前往水子鄉已是下午，要趕往東谷已不可能，我只好用隨身攜帶的簡單理髮工具，為這些我熟悉的村民理髮。

晚上住在村民家，當我奔忙一天和他們的家人圍著爐火取暖時，突然看見坐在對面中年男子用不友善的眼光看著我，然後用樹枝在爐旁劃符念咒，身旁的小男孩小聲對我說：「鄭哥，小心！他在對你念咒。」我說：「沒關係。」我本來就在默念大悲神咒，十分鐘後，這位中年男子急奔門外嘔吐，回來後即對我說：「對不起，我本想用所學的邪術來對付你，因為我不想你搶我的『理髮』生意，結果我法力不夠，害不了你，我反而受害，請你原諒，我以後再不做違良心的事了。」我語重心長的告訴他，邪不勝正，我正在學佛，深感佛法不可思議，希望你從此改邪歸正，修學佛法，他點頭答應。

第二天回到東谷鄉，我告訴師父此事原由，師父說：我們絕不學害人的咒術，看你心善正直，我傳你一個治病的咒語—九龍神水，於每日子時修練，四十九日即可見效。我尊從師言，於每日深夜在一個小房間裏，面對一碗放有七支一寸長竹筷的清水，掐訣持咒，四十九天後，果真有奇效，我一口氣把水和竹筷吞下了肚，師父說：你成功了。

接著，我回到楊柳坪找二叔做實驗，因他的胃病長期吃藥都不見效，我想用「此方」試試。當他看到一碗水中有七節一寸長的竹筷時，猶豫地說，你的咒語真靈

嗎？我吞得下去嗎？接著又說：我是當兵打仗的，什麼都不怕，什麼都不信，如果你真能治好我的胃病，我就相信世上有神靈存在。結果他一口氣喝了下去。當晚深夜，他就從值班室趕回家煮了一大碗麵吃。第二天他告訴我真有效，問我要什麼回報，我說從現在起，你別去釣魚、殺生，相信佛法，相信因果。他竟欣然答應。

一個月後他又介紹他們工廠的一位同事，因嘴角潰瘍，久治不癒，甚至影響交男朋友，讓我幫她治療，結果，我用持誦咒訣的方法讓她的頑疾很快收口，結疤、痊癒……

回東谷後的採藥途中，我告訴了師父這些事，師父對我說，此咒不是佛法，是治病行善，因你身心清淨無染，咒術自然很靈，你是有悟性的人，根器很利，我已反復考慮，決定讓你單獨去蓮花山洞拜見我的皈依師父——紹雄苦行僧，他或許能讓你更上一層樓。

那天清早，天氣晴朗，風和日麗，師父準備好了酥油、麵條、麵粉、粘巴、香油等，讓我再帶上理髮工具，去拜訪洞中苦行僧，並囑咐我：要幫他理髮、修面、請教佛法。

清早的東谷鄉，只見雲霧在半山繚繞，我背著食物沿著嘩嘩的清徹河流從東谷向水子方向的公路下行。一路上心曠神怡，快樂無比，總想早點見到洞中奇人，請教真正的佛法。

蓮花山洞位於水子鄉的半山上，山路崎嶇，陡滑不平，背著東西沿著蜿蜒的小路上行，很吃力，臉部有時快碰到地面。我到達洞口時，已下下午四、五點了，雖然又飢又渴、又累，汗流夾背，但內心深處的喜悅難以言表。當我抬頭準備進洞時，只見一位體型瘦削、腦門寬大發亮、兩眼炯炯有神，手持長佛珠，面帶微笑，氣色紅潤，身著長袍的一位清風傲骨、慈顏悅色的長者站在我面前，我立刻放下背襁，五體投地向他行禮，並道明來意。

隨高僧進洞後，我發現這是一個很簡陋，但充滿溫馨的崖洞，此洞分上下兩邊，上邊是佛堂，下邊是吃住。下邊的中間是爐灶，爐灶上正煮著一壺清茶，右旁的角落是被子，但看不見床，再外邊放著一張小小矮矮的木板桌，桌上放著茶杯和碗筷。我再好奇的走進佛堂，只見洞內有一個用木板搭的供桌，上面供著一尊小小的南海觀音站像，以及阿彌陀佛和地藏王菩薩像，佛像前供有九盞酥油燈，中間放著一個香爐，上面的三柱香正冒著清煙，整個佛堂莊嚴而寧靜，令人肅然起敬。

我正納悶一個長者在洞中連床都沒有，如何度過春、夏、秋、冬時？一個洪亮的

聲音在耳邊響起：「小鄭，你人生的理想是什麼？」我回答說：「學好醫術，治病救人。」他又問：「你能治好他們身體上的病，但你能治好他們心靈的病嗎？」我說：不能！他又問：你即使治好了他們身體上的病，但他們總有一天照樣會衰老而死，你有辦法讓他們死後獲得解脫嗎？我啞口無言。他接著又說：要救人先人救己，你自己還在苦海輪迴中卻盲然不知，如何救他人？我向他請教，該如何做，才能救自己和他人，他斬釘截鐵的說：「留在這裏出家，是救自己，用佛法去治療眾生的『身心』疾病，才是最高明的醫術，才是真正的救人。」（下期待續）



菩提心

紐約普照寺「慈悲王」——修覺法師

唐琬喜

紐約是世界上最大的城市，也是世界經融中心，歷經 911 後，已恢復生機和活力。此地住著來自世界各地的不同族裔的人，大家都有著不同的信仰和愛好。然而，以華人聚集的中國城、法拉盛和布碌倫等地區已成立了不少佛教寺廟供信眾禮佛、燒香。然而，「普照寺」是佛教信徒最熟知的寺廟，因為該寺讓世界各地來的法師掛單或常住，正因如此，該寺的主持修覺法師，被大家尊稱為「慈悲王」。

修覺法師，祖籍福建，建陽市水吉鎮人，俗名謝有福，生於 44 年 8 月 15 日，73 年皈依廣賢老和尚，79 年 9 月在福州市北峰林陽禪寺剃度出家，83 年移民美國，為幫助師父修建林陽禪寺，和師弟去衣廠工作四年半方滿願。89 年在阿倫街 79 號成立紐約佛教會——普照寺。93 年秋，他的師父和師弟回國常住後，一人獨自發心創建永久道場。

皇天不負有心人，在佛菩薩的加持和十方信眾的支助下，於 97 年冬於愛列治街 20 號成立永久道場——十方叢林，接納世界各地的法師掛單，幫忙申請身份，為出家眾提供方便，以利弘法利生事業。

修覺法師並於 2000 年接師法脈，成為馮仰宗第十一代法子——道智禪師，2003 年被選為美國佛教聯合會副會長。

禪味

禪定與生活

孫超剛

「禪」是禪那的簡稱，譯為靜慮，意指我們處於娑婆世界的人，想遠離煩惱，要在思惟研修的基礎上，而得到安定，達到安祥的境界。「定」又是什麼呢？定是梵語三昧的譯語，是止心於一境而離散亂的意思，所謂：一心研修為禪，一念靜止為定。

禪定在佛教的修行中應用廣泛，自從達摩祖師一葦渡江來到東土，把「禪」傳入中國後，形成一大宗派「禪宗」而甚行於世，到六祖惠能大師提偈：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃」時，禪宗便成了家喻戶曉，深入民心的法門。然而，「禪」之高不可攀，深不可測的境界與日常生活又有何關係呢？

我們每個人生活在這個世間，都離不開穿衣吃飯，行走坐臥，而這其中本來就包含了「禪」，我們只是不知道而已，星雲大師曾打比方說：「禪」就是我們生活中炒菜用的鹽，菜裏放了鹽，就什麼味道都有了，如果菜裏不放鹽，就什麼味道也沒有，所以說，炒菜離不開鹽，那麼我們生活中也就離不開「禪」是一個道理，我覺得星雲大師的比喻很恰如其分。

就拿我們煉武功來說，沒有禪武的合一，功夫到不登峰造極的境界。因武功是從基本功開始的，馬步無禪，步子不穩，拳法無禪軟弱無力，輕功無禪，到達不了飛檐走壁的上乘功法。

再拿念佛來說吧，於禪定中念佛容易斷除六根煩惱，達到念佛「三昧」，淨念相繼念佛，容易驅除無明煩惱，定中見佛，是相好光明。

就我們日常工作來說，把「禪」運用到工作上，工作會敬業；在學習上，不會開小差、不會胡思亂想，而且會增強記憶力；在身體上，由於禪定的安祥，使七情六慾得到最佳的調節，不致過悲、過怒、過喜、過憂等現象產生，如此身心自然健康長壽。

「禪」是我們生活中不可缺少的一部份，正確地運用禪，我們的生活會多姿多彩，進入禪定的境界，我們會心曠神怡，分享禪悅帶來的快樂。「禪」就是調味品，它會把我們生活道路上的辛酸、坎坷、崎嶇、荊棘變成光明大道，覺悟的彼岸

編後語

宏毅居士

幸哉、慶哉！第三期《佛藝天地》雜誌終於又與大家見面了，然而，足足半年的籌資才得以圓滿出版，其中的心路歷程和種種阻礙、坎坷和挫折不言而喻。如今我才深深體會到當我離開西藏蓮花山洞時，紹雄導師含著眼淚對我千叮萬囑：「末法時代，度生艱難，你道高一尺，就會遇魔高一丈，希望你遇到困難時不要放棄普渡苦海眾生的弘願。」

儘管如此，「眾生度盡方成佛，地獄不空誓不休」的誓言，我銘刻於心。四川成都文殊院的老方丈上寬下霖恩師於往生前的二個月在方丈室為我說法：你雖還俗，只是穿的衣服不同而已，你不比別人差，你的大菩提心和普渡眾生的誓言，佛菩薩和龍天護法都是知道的，你帶上你的同修去美國弘揚佛法，自然會有貴人扶助你。在人生的轉折點上，師父給了我勇氣和力量，讓我重返紐約，以居士的身份繼續弘法。

回到紐約，今非昔比。從前任嵩德寺方丈、法音寺住持，佛教聯合會主編的我，千徒擁戴，眾人敬仰，思食有上等素，思宿有上客房，講經說法有車接車送，人稱我宏毅貴也，吾非貴也，此乃汝等內心尺碼掌控也；如今我寺廟慨捐，職位恭讓，成爲退隱居士，與常人無異時，千徒散去，眾人畏避，辛勞打工之餘，粗茶裹腹，租房栖身，陋室揮筆，人稱吾賤也，吾非賤也，此乃汝等無明、偏見作祟也。我還是我，一個重新踏入社會中去探索人性的我。

令我慶幸的事，在我兩袖清風、步履唯堅的創刊時，遇到一位「活菩薩」朱馮覺明居士，她笑容滿面的拿著本刊的每期募款單，不辭勞苦，走寺廟、進齋館，跑法會，見信眾就說：「請隨喜樂捐印佛刊。」有人慷慨，有人吝嗇、有人抗拒、有人給臉色。但她一個退休老教師，卻從不氣餒，五元、十元、二十元，積少成多，支撐著我的弘法事業，其功不可沒。

本刊已出版三期，成功舉辦了大中型的密宗灌頂法會，以及放生和合辦素宴活動。其中也有不少默默無聞的大德、居士的背後支持，如紐約東禪寺的通智法師，東方禪寺的妙才法師，以及護法居士：鄭新娟、韓麗珠、葉月華、朱馮覺明、林麗雲、鍾桂蓮、無名氏等等的鼎力相助。萬事開頭難，功德自在人心，希望真心學佛的信眾，敞開你的心胸，奉獻一點愛心，讓《佛藝天地》的弘法事業愈做愈好！

南無阿彌陀佛

《佛藝天地》訂閱單

本人訂閱《佛藝天地》____半年期，每期十美元，____新訂____ 續訂
本人訂購「唵麼拏鉢訥銘吽」觀音菩薩六字大明心咒____副（每副連郵費美元
100元），共____元

姓名：(中) _____ (英) _____

地址： _____

電話：(家) _____ E-MAIL _____

本人助印《佛藝天地》____元，贈送下列親朋好友，請從____期開始寄下址。

姓名：(中) _____ (英) _____

地址： _____

電話：(家) _____ E-MAIL _____

備註：「唵麼拏鉢訥銘吽」是觀世音菩薩的六字大明心咒，佛經曰：「此咒不但能避刀、兵、水、火、瘟疫，而且能增福增慧，消災免難，常持誦此咒其福德不可思議，掛在家中，家人自然福慧雙增，恆時吉祥！」（此咒由創刊人宏毅居士親筆書寫）

《佛藝天地》歡迎隨喜助印，訂閱或訂贈親朋好友，請填妥表格，連同支票賜寄編輯組：

I. B. A. INC.

69-06 198 Street, Fresh Meadows,

NY 11365

支票抬頭請填寫：I. B. A. INC.

請沿虛線剪下，寄回《佛藝天地》編輯組，謝謝。

功德芳名

紐約

\$500

東禪寺通智法師

\$300

韓麗珠（惟玉）合家

\$200

東方禪寺妙才法師

\$100

宜旭合家 郭慕玲 葉月華 陳超華合家

\$ 50

李旦雄合家

\$40

文賀乾、文海倫 謝嘉俊合家

\$30

Ben (步輝) 合家 韋琪 華姨 林麗雲 鐘桂蓮

\$20

陳家盈 陳家進

\$10

羅翠薇\$ 林碧瑩 林迪羸 林學森 林學鑫 朱庭新 朱業新 朱麗儀

\$5

智霞 黃杏樵 鍾智瑞 何智禪 李文卿 李錦華 何耀良 從明 紫明 劉祖而 宏慧
孟昭陳智瓊 阮頌平 阮逸平 阮智瓊 呂禪明 倪慧樹 黎洛枝 林凱星 李彩秀

中國

\$500

廣東台山 觀音山寺

西藏青海果洛庫頌林巴法王的心願請一尊在紐約曼哈頓佛俱殿的綠度母銅像，共需 1 萬 7 千美元，現收到捐款 300 美元，請十方信眾繼續發心樂捐，功德芳名如下：

JUI MEI LIN \$100 HELEN MON HO KIN MON \$100 林華添合家 \$100