

身心安頓・睡場好覺

- 長舒兩腳臥
- 邊睡邊修行
- 失眠不再是夢魘
- 撥開昏沈的迷霧
- 和日夜顛倒說再見
- 吃得對睡得好

■ 聖嚴法師談禪與荒誕不經
■ 朱少麟、星星王子、王介安心五四心對談



ISSN 1563-1788



00150

9 771563 178001

人生的答案 盡在人生

每

個月以最精簡的時間，

享受佛法運用在現代人生的清淨與自在。

請不要錯失任何一段精彩的人生……



【改寫一場新人生】

聖嚴法師、施振榮、黃達夫……談人生中的淡放與轉運。



【電影中的人生悟境】

宋少麟、林隆璇、王尚智
從最新的電影中趣談人生。



【人生領航員】

昭慧法師、楊惠南……在熱鬧的
選舉季節詮釋轉輪
聖王的領導人。



【人生的出走與走出】

從感情、生活、角色、科
技、財經……出走。
聖嚴法師與林懷民、張學
友、侯文詠、費與誠心靈
對話。



【擺脫耽溺的枷鎖】

工作狂、購物癮、吃不
吃、沉迷虛擬網路、算
命、麻醉品……
聖嚴法師「開悟值得
嗎？」精彩開示。

訂閱贈品



【我為你祝福】

革命性現代佛曲
(\$360)

每冊僅150元，全國誠品均售

最方便的方式，請用P.125訂閱人生，每個月把福慧吉祥的佛法人生，寄到府上。

現在訂閱除了優惠價外，還奉贈「我為您祝福」(CD或錄音帶任選)，

請支持人生。



編輯人語

5 理出安頓的線索

辜琮瑜

本期主題

11 身心安頓・睡場好覺

秦就

14 長舒兩腳臥

陳威迺

20 邊睡邊修行

黃國媛

26 失眠不再是夢魘

楊春玉

30 撥開昏沈的迷霧

黃國媛

34 和日夜顛倒說再見

陳威迺

38 吃得對睡得好

秦就

新思路

禪的智慧

52 禪與荒誕不經

原著/聖嚴法師・中譯/單德興

東亞佛寺之旅

66 日本京都妙心寺

秦就

終身學習

佛法貼心話

42 退伍新鮮人如何自我調適？

楊蓓

甘肅門

60 失去生命的熱忱怎麼辦？

編輯室

參實語

82 境隨心轉處處淨土

83 水漲船高

故事取材/聖嚴法師・繪圖/朱德庸

不一樣的聲音

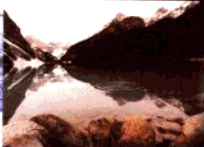
102 面對人生・珍惜所有

——心五四心對談之（二）：四福、四它

編輯室



▲ 袁桑多傑的唐卡作品



特別報導

113 佛學數位圖書館暨博物館正式開幕

陳威遐

歡喜過日子

6 人生月曆

攝影/林豔卿・撰文/編輯室

素食天地

92 香煎地瓜餅・可口小米粥

編輯室

學佛行囊

94 牽手成就菩提姻緣

齊秀玲

120 填字遊戲

編輯室

人間情事

禪語

58 一切踏實而清楚了

馮天根

紅塵行腳

62 遇見一整座普賢講堂

王尚智

寶字備記

72 阿難陀將軍

釋果圓

牧牛心語

76 雨中禪照

楊果深

佛教藝術

84 華麗唐卡下的定靜心念——袁桑多傑

楊麗玲

隨師配行

98 馬尼拉追「師」族

張光斗

人物專訪

110 Gilbert Bueso——在死亡的課題中修行

採訪/徐玲雅

心靈禪徑

封面書 手繪法鼓山

野桐

凌拂

典藏寶明寺

8 蓮乃花中君子

導覽/陳清香·作品/妙禪法師

故事波羅蜜

46 賄賂閻羅王

撰文/陳辰·繪圖/劉建志

平安物語

51 田野小故事

李亦園

文學講座

114 凝視死亡的面孔

清心自在

45 雁邱

克柔

65 文化使命

釋繼程

80 顛倒看世界

劉大立

心的觀點

75 這是一句好話 (89.97.109.112.118)

122 人生新聞

編輯室

人生雜誌全球資訊網 網址: <http://www.ddc.com.tw/> E-mail: hnmmail@ddc.com.tw

人生雜誌262期

1949年5月10日創刊 2000年6月1日出版

創刊人: 董柏松人 總編輯: 聖嚴法師

發行人: 釋聖元 總經理: 張元雄

(編輯部)

人生雜誌主編: 董柏松

副主編: 胡國華

法鼓雜誌主編: 釋聖元

副主編: 游淑惠

採訪編輯: 楊嘉玉

陳淑惠、張金財

採訪組長: 黃淑儀

執行編輯: 黃秀玲

特別策劃指導: 古·HAGIS

美術編輯: 陳之強、孫毓清

特別編輯: 宋秀容

特別攝影: 陳世佳、李東陽

(廣告部)

執行總監: 王瑞賢

編輯: 賴月鳳、張淑儀、張淑儀、張淑儀

有聲編輯: 王嘉梅

(發行部)

經理: 釋寶秀

陳昌、黃敏珠、張榮榮

黃寶、陳其通、李江澤、楊舒德、黃舒琪、張世明、

黃達嘉、薛弘

(行銷部)

陳昌、洪華雄、黃昌、邱文英、王莉惠、謝淑玲、周玉點

(行政資源部)

經理: 張美萍

行政秘書: 林淑華

總經理特別助理/李海陽

發行所/人生雜誌社 112台北市大業路266號6樓

6F No. 266 Ta-Ya Road Penton, Taipei, Taiwan

電話: (289)4446 傳真: (289)6731

郵政劃撥: 第19296480號 戶名/人生雜誌社

北市第一商業銀行/字第226456號

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

印刷/中華造像股份有限公司

電話: 一(五)五五

國內訂閱/一年十二期, 新台幣1440元 (稅與郵資本社負擔)

二年二十四期, 新台幣2760元 (稅與郵資本社負擔) 掛號一年

另加400元

國外訂閱/亞洲地區, 一年十二期, 新台幣2600元, 美金90元

亞洲以外地區, 一年十二期, 新台幣3200元, 美金110元

國外掛號費每年另加郵資美金800元, 美金25元

國外訂閱支票抬頭: 人生雜誌社Humana Magazine

銀行帳號: First Commercial Bank Per-Tai Branch Taiwan R.O.C.

191-16431980

掛號認爲新聞紙類, 一萬元, 商業利貼一年

商業利貼, 十萬元, 商業利貼十年

商業利貼, 金額不限, 不寄利貼, 稅心利貼, 功德無量

法律顧問: 宋惠敏律師 陳清法律師事務所

張又明律師事務所, 林世明律師

理出安頓的線索

● 辜琮瑜

歷經這些日子來的擾攘不安，你睡得好嗎？

大地的成住壞空，使人在無力中驚覺國土危脆，以及無常的迅疾；人心在不確定的環境中，隱隱顯現著幽微的浮動與焦慮。這樣的人、天、地的交錯，你睡得好嗎？

然而，如果不是因為有這樣的體驗，以及對「苦」有如許親切的覺受，有些生命歷程似乎就無法完整地實踐，事實上，成長的契機也在這當中被引發出來。

從身心惶惑導致睡不好、睡不著，到即使外境如何混亂、焦灼，都能從中找到身心的安頓，並且，在該睡的時候有一場好眠，確實需要內在深刻的轉化。而無論這當中觸發生命超拔的力量從何而來，是對心理學、醫學等科學上的信靠，抑或是對宗教力量的仰望，尋找安心的力道，提供安睡的良好，正是本期《人生》期望與讀者一同分享的經驗。

畢竟安心是這個大環境最期待的力量，也因此以「台灣加油」為主題，安頓身心的「心五四」為主軸的法鼓山佛誕日花車，也在參與大眾的票選下，得到花車遊行的首獎，這似乎也是一種人心的印證。

因此繼上一期年輕代言人與聖嚴法師就「心五四運動」進行的座談，本期繼續由朱少麟、星星王子與王介安等新世代發言人，與法師暢談如何以「四福」、「四它」來珍惜人生，並如實面對生命。

此外，從本期開始，我們還新闢「東亞佛寺之旅」的專欄，陪伴讀者參訪漢傳佛教系統下的諸多寺院，從佛教教理、歷史、美學、文化，乃至於生活層面，更深刻地體會佛教世界的豐富與精采。

至於最為大家所期待的專欄「禪的智慧」，本期由聖嚴法師與其西方弟子深入討論「禪與荒誕不經」，在法師清晰的闡述與弟子的對話中，破除了許多人對禪宗、禪法修行上的誤解。或許對置身這個充斥雜音的環境中，想對正信、安全、健康的佛法得到清楚認知的讀者，可以得到明確的點撥。

在逐漸加溫的天候中，期待您從拿起《人生》開始翻閱的那一刻，身心的節奏也能隨著我們用心製作的「如何好好睡一場覺」的字裡行間，慢慢找到安頓的線索。

□



● 攝影者/林豔卿

陸月
July

誕聖菩薩藍伽

無論是梵音天鼓的悠揚，
還是妙美的天人威儀，
佇立在菩薩身旁的護法善神，
總隨時護佑著佛子虔敬的心，
與不斷長養的佛種，
小心翼翼地抽長……

2日：大悲懺法會
4日：安和地藏法會
6日：端午節
4~11日：
(一) 第86期精進禪七(初階)
(二) 第87期精進禪七(中階)
8~11日：精進禪三
11日：
(一) 聯合奠祭
(二) 精進禪一
13日：文化館藥師消災法會

觀音消災法會

千眼照見
千手護持
隨著眾生的祈願
楊枝淨水如清涼甘露
消解眾生灼熱的煩惱與悲苦

14日：伽藍菩薩聖誕
16日：安和大悲懺法會
18日：「快樂學佛人」成長系列
——法鼓山大家庭
20日：文化館觀音消災法會
23日：安和菩薩戒誦戒會
24日：法鼓山朝山大悲懺
25日：安和精進佛一
6月25日~7月2日：
第88期精進禪七(初階)
27日：文化館菩薩戒誦戒會

庚辰年

AD
2000

誦戒會

搭起菩薩衣那一刻
願學菩薩的心再再生起
而持續的誦戒會
則不斷不斷地
調伏剛強的心
並隨著菩薩的柔軟接引
一步步、顛危危卻堅持地
行走菩薩道

齋明寺



蓮乃花中君子

妙禪法師繪

● 陳清香導覽

本幅乃是題為「蓮乃花中君子」的水墨畫，畫中以寫意的手法畫出池塘的景緻。池塘中以蓮花為主題，以墨線勾勒出三株白蓮，二朵盛開，一朵含苞待放，另有蓮蓬一只，花朵之外，又陪襯以蓮葉三株，那是濕筆側鋒的暈染法。在蓮花叢中，又夾著分出的雜草花卉二株，以增加池塘植物的多樣性，而池中另一隻水鴨正昂首悠游其間，更添無限的生趣。

這幅寬九三公分、高六四公分的小幅橫幅，畫中有題款曰：

「蓮乃花中君子，甲寅春月，臺島妙禪寫。」

款下有二方鈐印，一刻「齋明堂」，一刻「妙禪之印」，均宋文篆字。

就畫風而言，這是典型的沿襲前清文人畫的構圖筆法，遠可溯自明代青藤白陽的畫風，近可追清代揚州畫派的花卉畫法，布局蕭疏簡逸，用筆酣暢，意境高雅恬淡。

按：繪者妙禪法師，俗姓張，字開雲，號臥虛，生於前清光緒十二年（1886），卒於民國五十四年（1965），是新竹客家籍的高僧，一生的盛年幾乎都活動在日據時代，因而以日據時代的高僧名之。

妙禪法師自幼聰穎，父萬史公以醫術享名於鄉里，妙禪幼承庭訓，入私塾，研習經史詩文，又師事書畫名家張榮香，在一般文人所具備的棋、琴、書、畫均有相當

的造詣之外，又精研塑作佛像，興建房舍，岐黃醫道。可謂天絕奇才，秉賦高妙，冠於當代。

妙禪法師後來棄儒皈佛，曾遊歷大陸名山，而後建獅頭山金剛寺、水濂洞，也開山了湖口鳳山寺、台中寶覺寺、北埔金剛寺等。所任開山住持，必為該寺設計興建大殿，親自塑作所供奉的佛像，至今手蹟尚存。

立寺之外，又擔任台北圓山獅南學林漢文教師，又遠赴日本，遍訪名剎，獲京都臨濟宗大本山管長授與開教使之職，兼任南瀛佛教會教師。

妙禪法師的書畫藝術造詣高，其手蹟流散在台灣南北各道場之中，主要題材有山水、花卉、四君子畫、羅漢、祖師、觀音、三寶佛像等等。

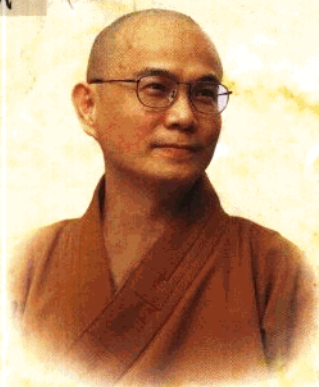
本幅水墨畫，完成於甲寅年，即1914年，是年妙禪年方二十八歲，是畫齡中最早期的作品。這一年也是妙禪創建獅頭山金剛寺，初任開山的那年。值得注意的是，畫中有二鈐印，其中「妙禪之印」及題款字體均和妙禪其他作品一式，可證明此畫必是真跡無疑，而畫中的另一枚「齋明堂」之印，則為其他畫蹟所無。齋明堂在1914年，是大雄寶殿剛蓋好二年，江建枝就任第四任住持之時，妙禪此畫正意味著和齋明堂的關係深厚。

□

恭賀水野弘元教授百歲壽辰

佛教 教理研究

叢論所研佛
新書快訊



◎惠敏法師 譯◎

敝人拜讀本書之最大收穫是：再次確認了佛教證悟的內容，也就是「一切集法，皆即此滅法」……所以依於正確理解四諦的道理，即能得到法眼

～惠敏法師

原著：水野弘元 教授

- ◎ 出生於1901年。
- ◎ 國際佛教學術界巨人，南傳佛教研究權威。
- ◎ 駒澤大學校長、東京大學、慶應義塾大學教授。
- ◎ 曹洞宗天祐寺住持。
- ◎ 1967年日本紫綬褒章。
- ◎ 1979年印度東方學術特別表揚。

譯者：惠敏法師

- ◎ 東京大學文學博士
- ◎ 國立藝術學院學務長
- ◎ 中華佛研所副所長
- ◎ 西蓮淨苑住持
- ◎ 中華電子佛典協會主任委員

本書從佛教史的觀點，主要是以原始佛教及巴利語聖典為基礎，再發展到與部派佛教及大乘佛教的教義比較。本書討論佛教證悟（得到法眼）的內容，這也是所謂「在哪裏跌倒，就從哪裏站起來」、「煩惱產生之處，也是煩惱解決之處」的世間與出世間的智慧。

本書訂價600元，本月優惠500元

與惠敏法師《生命緣起觀》、《梵語初階》、《大乘止觀導論》、
《戒律與禪法》五書合購，只要1800元（原價2560元）

請劃撥 18772366 法鼓文化

應讀者熱烈要求，優惠延至六月底止

Sleep and Live Well

身心安頓 睡場好覺



睡覺不就是睡覺，會有什麼問題？

其實如何睡得好，大有學問。

有人「眼花落井水底眠」，掉到井底可以繼續睡，

有人「孤燈挑盡未成眠」，身如煎餅，翻來覆去，想睡睡不著，

有人「江楓漁火對愁眠」，煩惱太多，心浮氣躁，如何入眠？

甚至有人「春色惱人不得眠」，因季節變換影響睡眠。

本期雜誌特別為芸芸衆生的睡眠大事，

以失眠、昏沈、日夜顛倒及飲食等多重角度加以探討，

當然，還包括佛法對睡眠的特殊觀點和睡覺方式。

對於正為睡眠困擾，以及關心睡覺品質的讀者，

提供解決困擾和睡一場好覺的方法。

身心安頓 睡場好覺

想睡的時候睡不著，
不想睡、不該睡的時候睡意濃濃，
日夜顛倒的人睡得不好。
原本不過是上床靠下枕頭就可以完成的休歇，
對現代人卻辛苦萬分。
睡一場好覺真的很難嗎？

● 秦就

人生不如意事十之八九，想要好好工作、好好聽課念書時，偏偏瞌睡蟲不聽話，調皮地佔據眼皮，於是忍不住開始釣魚。如果你是開車的運匠，打個盹可能傷己傷人傷物，例如撞到重要電線引起大停電；如果是趕考的學生，在考試前夕或考試當時控制不了濃濃的睡意，抱個不堪的分數回家也很有可能。

生命中三分之一的大事

只是嚴格說起來，睡眠這件事還真的不是容易控制的，有時明明不想睡，但瞌睡蟲來時也不會跟人打個招呼，以致害人措

手不及；有時實在累乏了，偏偏睜大眼睛，夜折騰到天明。因此睡覺這個佔了人生三分之一時間的事，實在不可等閒視之。如果能早知道昏沈、失眠怎麼造成，或許未來的日子可以過得身心自主些。

睡眠的問題經緯萬端，有的人陷於失眠之苦，有的人瞌目昏沈沒精神；而造成的原因也千百種。不過除了生理因素外，佛教還有許多獨特的看法可供參考，例如昏沈現象，佛教認為心的深沉力量未能發揮，也是重要原因，尤其如果對所從事的事情有「好樂」之心的話，就不容易產生昏沈現象。因此在禪修活動中，常會提醒

大眾提起心力，用功精進。

此外，現代人才會出現的日夜顛倒族，或是所謂的貓頭鷹、夜貓族，也逐漸變成普遍現象。這也是討論睡眠問題時，不可輕忽的課題。尤其日夜顛倒容易傷害身體，佛教雖認為肉體不過是修行的工具，心才是主人，可是如果身體不行，心想用也用不了。

睡覺故事說不完

面對這些現代心理學、醫學界多所探討的尷尬情事，究竟古今中外的大修行者又有什麼樣的看法與對治之道？他們曾經發

生過哪些有趣的睡眠故事？能給我們什麼樣的啓示？例如一般人熟知的阿那律尊者，曾因遭佛陀斥責後用功過度以致眼盲的故事，對學佛的現代人來說，確實有種打動人性的力量。

此外，究竟飲食和身心現象又有什麼樣的關連，中醫師、營養師們提供許多吃得健康又有活力的正確觀點，並且認為佛教的一些方法如念佛、萬緣放下的做法、觀念對失眠也有所幫助，值得細細思量。

希望透過本期的討論與深入，大家都能藉此在睡覺時，無憂無惱到天明；工作時，也能了了分明不昏沈。 □

長舒兩腳臥

生活中八萬細行禪機處處，
佛法教我們認真對待每個當下，
吃飯的時候吃飯，
睡覺的時候睡覺，
把握現在才是充實人生。

● 陳威廷

睡覺跟呼吸一樣，是我們與生俱來的本能，不需要學習便人人能睡，但也因為如此，很少有人正視這個佔去我們三分之一人生的人事，更別提好好經營睡眠了。然而若展讀佛陀時代及歷代祖師大德的睡眠故事與公案，卻不難發現許多跟睡覺有關的故事，值得我們省思與體會。

佛陀開示上床七法

佛陀時代，兩位比丘晚上準備睡覺前起了爭執，一個抗議另外一人上床就寢時動作太粗魯，影響別人清修。另外一人則說，他不過弄出了點小小的聲響，何須小题大作，此外，更質疑睡覺和修行有什麼

關係？

佛陀知道此事後，便召集僧團的大眾開示：「修行人心要柔軟敏銳，時時保持正念的覺知。不論是動靜語默，乃至開門關門、上床下床的舉措，內心都要保持清淨光明，不被散亂之魔擾亂。」

為此，佛陀還提示比丘們晚上上床睡覺時，必須具足七法，也就是不可盤踞床身，要右脅而臥；不可匍伏身體，慵懶怠惰；不可大聲拂床，干擾他人；不可臥床出聲，令他人煩惱；不可嘆息思惟世間俗事；不可如狗群臥，喪失威儀；不可貪戀睡眠，退失道業。

比丘們聽了佛陀的上床七法後，個個心



▲ 佛陀開示上床七法，讓我們知曉上床睡覺也內含無限禪機。

（方石生攝）

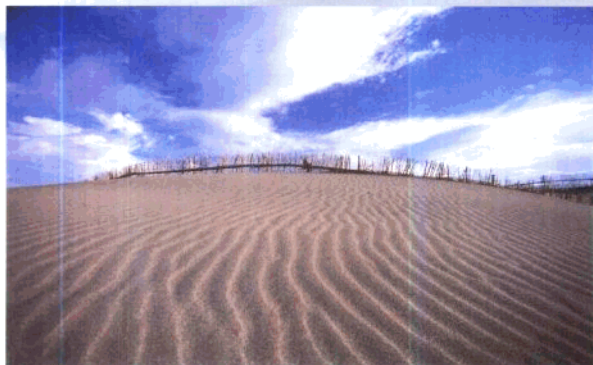
開意解，對於生活的八萬細行，從此不敢輕忽怠慢，因為他們了解到，不管燒茶煮飯、挑水搬柴，都是禪機處處。

舍利弗也是一位在睡覺上懂得修身的大阿羅漢，有一天深夜，佛陀在屋外經行散步，看到舍利弗坐在樹下，佛陀問：「舍利弗，夜深了，怎麼不回寮休息呢？」舍利弗回答說：「今天來了很多遠方的新學比丘，所以床鋪都睡滿了，沒有多餘床位，我就在樹下坐一坐，一夜很快就過去了。」舍利弗瀟然平靜，不與人爭的性格，讓佛陀感到欣慰又感動。

從這些故事中，我們發現連睡覺也不離

菩薩道。然而在這個繁複的工商社會，遑論修行，連想好好睡個覺，都因為置身高壓狀態，而很難達到。有些人甚至不惜巨資，買最好的床具、最好的香精油，營造一個好眠處，卻不知其實能知足、心安，處處都是好床鋪，就如佛陀在《佛遺教經》所說：「知足之人，雖臥地上，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。」

印度阿育王與他修行得道弟弟之間的故事，便能表現出這樣的精神。當時阿育王希望弟弟能長住皇宮，接受他的供養。但弟弟卻說：「財、色、名、食、睡，是修行人的五大障礙，唯有棄除，內心才能真



▲高臥錦繡珠玉大床，不若與萬籟、與山色同呼吸。

／何世生攝

正寧靜。」他認為少欲知足，依傍林野，才能悠遊自在如水中魚、空中鳥，而不希望再回到世間泥沼；對於高臥錦繡珠玉大床，他卻說不如與萬籟、與山色同呼吸，一席蒲團，可以含納山河大地，日月星光。常行宴坐，更有十種利益：一不貪身樂、二不貪睡眠樂、三不貪臥具樂、四無臥時覺著席苦、五不隨身欲、六易得坐禪、七易讀誦經、八少睡眠、九身輕易起，以及十求坐臥具衣服心薄。阿育王聽了弟弟的說法，也就不再堅持，從此更加

敬重安貧樂道的修行人。

貪睡也會障礙修行

雖然睡個安然的覺，對恢復體力很重要，但若貪愛睡眠卻有礙學佛精進，所以佛門裡重要的法器——木魚，便是作成魚狀，即是取魚在水中從不閉眼，晝夜常醒來警醒修行者。曾有僧指著木魚，問神鼎洪譚：「這是什麼？」師回答：「驚回多少瞌睡人。」清幽的禪院裡，梆、梆、梆的木魚聲，彷彿聲聲激勵衲子們，要像魚