



本期專題

止觀法音 覺諸世間

- 《圓頓止觀探微》摘要
- 「不思議解脫法門」基礎禪修研修營參與記
- 初期瑜伽行派之止觀要義——「七覺分」的完滿開展

今年二月寒假，本院學衆忙著籌辦第十屆印順導師思想研討會，編者負責編務出版工作，最感到歡喜與榮幸的，便是為院長^上性^下廣法師主編其新著《圓頓止觀探微》。本書是廣法師中央大學哲研所博士論文之增訂本，是繼《人間佛教禪法及其當代實踐》、《禪觀修持與人間關懷》、《燃燈引路——禪七開示錄》之後的第四本禪學專書，指導教授李瑞全所長在序文中點出本書的特色：

一方面能深入佛教修理論與實踐的理解與掌握，另一方面亦能運用哲學分析的工具，條分理析，以申論智者之止觀與修行之繁富多樣的內容。此自是由於性廣法師多年之實踐修行，於工夫與境界之領會與反省，與傳授引領信眾禪修之經驗累積，顯然較一般學者純從義理文獻之分析上，更能切近智者之修行境界與心路歷程，得以如實疏解智者在生平實踐上的一些印證與境界之爭議。

的確，當今有關「禪」的學術或實修著作汗牛充棟，但要兼有實修體驗與經論印證，且能化為系統性教材來指導禪修，在多方面皆卓然有成者，實屬甚難稀有。無怪乎2001年性廣法師出版第一本專書時，佛教史學者江燦騰教授作序〈一個新禪學思想家的誕生〉，即不吝讚譽道：

吾人若回顧整個漢民族的佛教傳播史上，近一千多年來，可以說皆屬男性禪學思想家的天下。換言之，在過去從無有一位佛教比丘尼，夠得上被稱為所謂『禪學思想家』者。若有，也只有在臺灣地區剛出現這位——正擔任『弘誓學院』院長的——性廣上人。

讀者從本期《弘誓》雙月刊中的首篇主題文章——《圓頓止觀探微》之摘要，即可見其端倪。作者於抉發智者大師天台止觀思想時，透出了止觀實修與哲學思辨的深厚功力；第二篇是耀行法師參加「人間佛教禪法」基礎禪修營的記錄與心得，從中得窺性廣法師指點初入禪門者的融會與善巧；第三篇是邱敏捷教授對性廣法師之訪談，簡述其出家尋道之歷程，其中有法師深刻獨到的禪觀見地，發人深省。訪談錄後半部，法師從智者大師的修行主張中，對比並剖析印順導師禪學思想的特色，讓吾人對大乘菩薩道的「不思議解脫」，將有更深刻的釐清。

本期既以「止觀法音，覺諸世間」為主題，因此第四篇刊載的是昭慧法師的〈初期瑜伽行派之止觀要義——「七覺分」的完滿開展〉，法師依《解深密經》〈分別瑜伽品〉中的止觀要義而作詮釋分析，提出其重要見地：初期瑜伽行派的禪觀學理，還是十足的「定慧綜合修行觀」，緊扣佛陀的「十二分教」作為修習止觀的基礎，完全符應《雜阿含經》中定慧綜合的禪觀教學，也是「七覺分」的完滿開展。礙於篇幅所限，本期先刊出該篇論文的前半部，後半部將於下期刊載。

主題文章之外，本期刊出兩篇本院學僧的短文，分別是來院參學的耀行法師之〈淺論學習「唯識學」的方法〉，以及本院研究部德行法師之〈澎湖監獄弘化感言〉，兩位年輕學僧受到人間佛教思想的啓迪，在菩薩道上有其體會與實踐，已各弘化一方、播灑菩提種子。隨之報告兩起教界佳音，一是《印順法師佛學著作全集》獲中國出版集團出版獎・綜合獎。中華書局陳平教授歷時四年的心血，促成《全集》的面世，可以預見，海峽對岸對導師思想的弘闡勢將方興未艾；另一好消息是，證嚴法師獲選《時代》TIME百大人物，台灣社會與佛教徒都深感與有榮焉。令人感動的是，證嚴法師毫不居功，將此榮耀歸功全體信眾，而且不擬前去領獎，展現一代宗教家的人格典範。

本期並預告弘誓將刊行《法印學報》的消息。由於歷屆印順導師思想研討會之論文，迄今猶有部分尚未在其他學報刊登，其中不乏品質甚佳的作品。因此，《法印學報》之發行，將讓未參與過這些研討會的讀者，也有閱讀或參考這些論文的機會。除了選輯印順導師思想研討會論文之外，該刊也將徵求未曾刊載於其他學術期刊的論文。本學報之責任編輯，同樣將是敝人，懇請舊雨新知不吝指正。

本期《弘誓》雙月刊，即在端午過後的炎夏出刊，內容若有錯漏，尚祈讀者不吝指正。

總編輯 釋傳法



弘誓 111

目次

■封面說明：

1.主題照片：天台宗創始人智者大師德像。

2.背景照片：寬城法師畫作——花開蓮現。依天台之蓮花三喻，花開譬開權，蓮現譬顯實：意指佛於法華會上，拓開三乘之權方便，顯一乘之實義也。

1 編輯室報告 / 釋傳法

本期專題：

止觀法音 覺諸世間

6 《圓頓止觀探微》摘要 / 釋性廣

17 人間佛教禪法

——「不思議解脫法門」基礎禪修研修營參與記 / 釋耀行

29 人間佛教禪修行

——性廣法師訪談錄 / 邱敏捷

51 初期瑜伽行派之止觀要義

——「七覺分」的完滿開展（上） / 釋昭慧

菩提苗圃

58 淺論學習「唯識學」的方法 / 釋耀行

62 澎湖監獄弘化感言 / 釋德行

教界近訊

65 賀！《印順法師佛學著作全集》獲中國出版集團出版獎・綜合獎

66 賀！證嚴法師獲選《時代》TIME百大人物

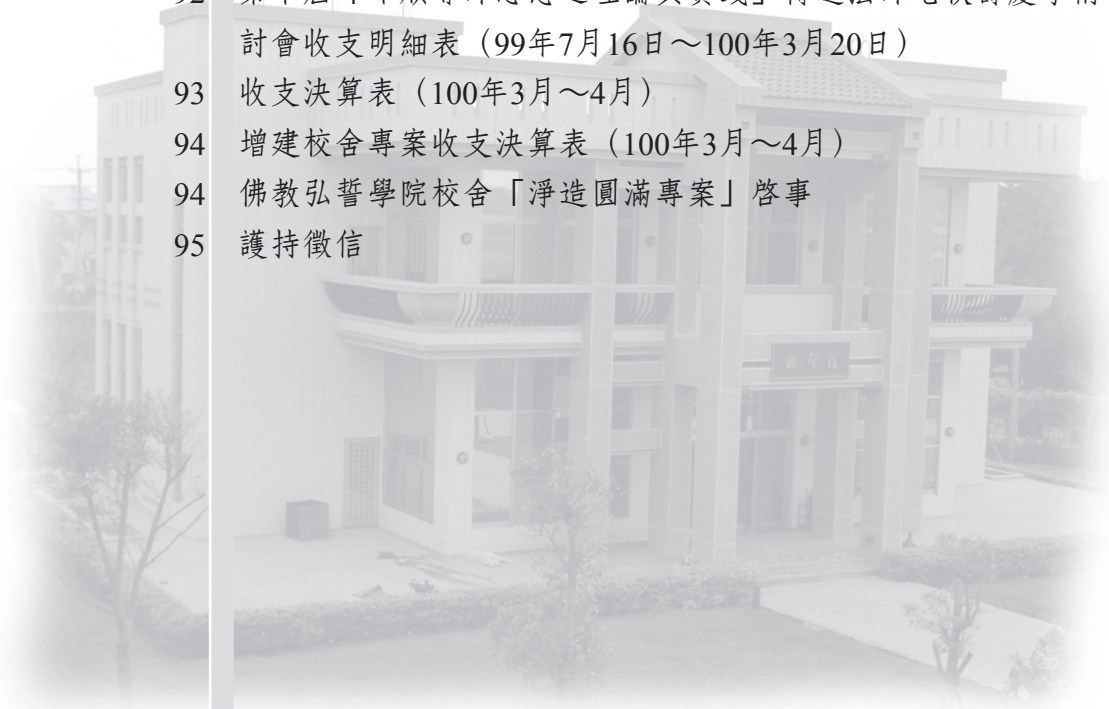


弘誓 111

目次

院務資訊

- 16 性廣法師新著《圓頓止觀探微》出版訊息
- 57 《法印學報》創刊啓事
- 64 本院近訊
- 68 暑期禪七共修通啓
- 69 暑期弘法講座：「印度佛教思想史」專題講座、第三期《阿含經》研習營
- 70 訊息託播：《玄奘佛學研究》徵稿啓事
- 71 學團日誌
- 91 暑期第二屆「開心一夏兒童營」活動啓事
- 92 第十屆「印順導師思想之理論與實踐」傳道法師七秩壽慶學術研討會收支明細表（99年7月16日～100年3月20日）
- 93 收支決算表（100年3月～4月）
- 94 增建校舍專案收支決算表（100年3月～4月）
- 94 佛教弘誓學院校舍「淨造圓滿專案」啓事
- 95 護持徵信



《圓頓止觀探微》 摘要

■
釋性廣



性廣法師於「第十屆印順導師思想之理論與實踐」學術會議中發表新書《圓頓止觀探微》。(100.3.13)

一、研究脈絡

智顗所建立的天台圓教學說，識者咸稱道其思想玄妙而境界高深。天台學說對於佛教學理的闡述，除了整理、融貫各家說法以分判頓漸偏圓之外，其中之法華圓頓教義，更是源自於智者個人精勤禪思的體會與創發。智顗重視「心」的覺知能力與涵攝一切法的特性，故說「一念三千」；依此，從能觀之心開始，以「一心三觀」的「觀心」修行，契入即三即一，微妙難思的中道實相觀智。

筆者深入研讀所有智顗著述與傳記之相關文獻後，有如下印象：

一、智顗講述諸多止觀修行典籍，其意旨在於運用統貫融攝方法，以匯整佛教所有修行法門；而秉持一己實修圓悟之法華圓頓止觀門，把它與其它法門共同並列於其止觀著述中。因此，若欲了解圓頓止觀的詳細內容，唯有從其畢生修行事蹟加以探尋。

二、《釋禪波羅蜜次第法門》（簡稱《次第禪門》）、《六妙門》與《摩訶止觀》等三種止觀著述，被視為天台重要修行文獻，是為智顗立足於天台法華圓教宗義，貫通聲聞與大乘修行所整理而成的重要典籍，故智顗以諸多止觀行法紛呈並列的方式加以論述。若欲得台宗圓頓止觀實修實用的具體內容，則仍須深入而全面地探討智顗本人的止觀實修經歷，與前述三種止觀著述。

三、天台圓教止觀屬於佛教的功夫實踐之學，其中有文獻學、史學與哲學等研究角度所不能契及之處。故筆者在討論的過程中，將兼顧上述學門的研究方法，再佐以佛教定慧修行原理之討論，冀能從功夫論的角度，掘發智顗圓教止觀學說的真義與特色。

本文首先就著智顗個人修行的實際經歷與所得證量而作分析詮釋，接著逐一討論天台止觀之修行概念與內涵，以此兩項研究基礎，探究圓頓止觀之具體內容與三昧行法之操作方式，以期能切要掌握圓教止觀的實踐特色，並提出筆者在天台學之系統理論（特別是功夫論）方面的研究結果。

二、章節安排

本書論述天台圓頓止觀行法之章節架構與具體內容如下：

第一章回顧前人研究成果，並說明本書的問題意識、研究進路與論述架

構，作為研究智顗止觀學說的文獻回顧與論述基礎。

第二章探討智顗一生行道之經歷與證量，以作為研究天台圓頓止觀法門之基礎。主要著眼於智顗是天台教觀學說的創立者，故深具實踐性格之圓頓止觀行法，必然根源於首創者的佛法體悟與實修經驗；然而此一範圍涉及止觀實修的功夫論，究非一般學者之所長，故於筆者所廣為涉獵的海內外天台相關學術著述中，尚未見有在這方面的詮釋分析，至感可惜！故本文特闢專章，以掘發此中深義，作為進一步瞭解圓教止觀行法精髓與特色的論述基礎。

第三章是對圓教思想做一探源與抒義的說明，以為討論圓頓止觀法門從理論到實踐之間的架接。原來，天台圓教之所以為圓教者，必有其獨特的詮釋方法與抒義模式。故在探討天台圓頓止觀修行法門之前，有必要對智顗所擘畫建構之圓教思想，做一探源與梳理。此中，從圓教的教證，也就是圓義理論的經典依據開始說明，並對於「互入相即」與「不思議斷」等不共圓義的教說做一說明，最後匯歸到圓頓觀行與圓實佛果之間的聯結。

第四章是對於智顗漸次、不定與圓頓等三種止觀思想的探討，與《次第禪門》、《六妙法門》等兩本止觀著作的研究。由於智顗的止觀思想與著作，其見地精微而論著豐富，故於討論天台最

主要的修行著作，也就是《摩訶止觀》之前，有必要先討論其圓頓止觀思想與實修的前行內容。此中，《次第禪門》乃修行圓教止觀的增上定學方便，而《六妙法門》則為統攝次不次第，從漸次以至於圓頓的天台觀行指引與綱領。

第五章正式分析天台圓教最主要的「圓頓止觀」修行法門，其文獻則以《摩訶止觀》為主。過往的研究中，天台宗人多著力於文義的疏解與紹述，而佛教學者則重視圓教義理的引用與研究，此方面，中日學者累積了可觀的研究成果。在如此豐富的研究成果上，本文對於《摩訶止觀》的討論，則嘗試發掘不同的研究面向。筆者認為，《摩訶止觀》之講述，是以修行實踐為其根本立論精神，故本文所欲探討的重點，是交雜在此龐大與繁富圓教思想中的止觀行法之具體內容，以及由此所呈現的圓教修行特質。故著眼的角度，則側重於圓教止觀修行的實際內容，以及有關圓教修行特質等重要問題的討論。

第六章著眼於天台圓頓止觀之核心，也就是以一念三千，相即互入的，不思議「觀心法門」的闡述與討論。這是在立足於全面了解智顗修行之經歷與證量，確切掌握天台重要止觀學說綱目的基礎上，也就是在第二到第五章的研究成果之上，所做的探究。本章從實修內容的研究角度出發，依於智顗重視慧解智思的特質，與傾賴信願救拔之三昧

行法，從聞、信、觀、證的四個止觀修行進境，以建構圓頓止觀而為具體可行的修行方法與路徑。並著重於智顗即事入理而不偏廢，圓妙義理與淨妙佛土兩相成就的修行證量之基本立場。

第七章為結論。乃回顧智顗一生止觀修行的經歷與成就，再總述其圓頓止觀法門之要義與成果，並歸結智顗止觀思想的特性與影響。最後，則回應到本文的問題意識，提出筆者對於天台止觀的看法與評價。依此，以三個面向，分列為十項結論。

三、結論：寓創新於融貫的圓教止觀

智顗大師所創說的圓教止觀法門，孤明獨發而卓然成家，上承漢魏六朝以來禪學之遺緒，於印度佛教傳統的定慧二學，既有繼承又有創發，更有精湛高深的實修體證。

本文從定慧實修的角度，深入探討天台禪學著作與圓頓止觀學說，除了闡釋法華圓教止觀的意涵與特色，亦著重於初學者修行要領的分析。主要研究成果，總結為三類，一是分析智顗個人修證經歷與法華圓頓止觀之間的對應關係；二是對天台圓教止觀，提出新的觀點，三是針對部份學者意見，提出不同的主張。茲分十點結論如下：

（一）智顗修行經歷，符應觀行五品次第

本文首先探討智顗一生行道之經歷



性廣法師指導人間佛教禪法——「不思議解脫法門」第二期（秋季班）第一次上課。（99.10.2～3）

與證量，從實修經驗的內容中，探討其止觀學說的實證依據。此中發現了智顗一生修道歷程與人生閱歷的過程，頗能符應其所創說之天台修道階次中「觀行即」「五品弟子位」中的五個過程。

灌頂在《摩訶止觀》序文中言及，智顗之圓頓止觀，可分為「金口相承」、「今師交付」與「說己心中所說法門」等三個部份。第一部份是止觀思想所出之經教依據，第二部份是受學慧思的法脈師承，第三部份是最重要，也最具特色，由智顗孤明獨發，「說己心中所行法門」的止觀修行創見。

筆者將智顗所立的天台圓教修行果位，也就是六即佛中的「觀行即」位中，其中所含的五品弟子位，對照智顗一生的修學經歷，分為五個修行階段與成果。其中：第一「賢山潛修期」，這是智顗初出家時的潛修期；在修持上以《法華經》系的念誦信願行門為主，並曾感得勝相現前。筆者認為，這對於智顗後來著力於以信願行為主的大乘三昧

行法的闡述與贊揚，有根本而親切的關聯。第二是「大蘇妙解期」，此期智顗投歸慧思門下修學教觀，在慧思的指導與印證下，得到「旋陀羅尼」與「法華三昧前方便」的修行成果。「旋陀羅尼」境界是對於經文義解的深刻體會與成就說法的無礙辯才；至於「法華三昧前方便」的具體證境為何？經對照《法華三昧懺儀》一書，智顗將修行「法華三昧」所得之證量境界，分為戒定慧三項，又各分有下中上三品，合而為九品證境。經披尋文獻，筆者認為智顗是證到了「中品慧根」境界，然以未達慧根上品，故云得法華三昧之「前方便」境界。第三是「金陵弘法期」，此時主要講述《次第禪門》，這是智顗依於自身所修之不次第法證量，轉入禪籍經論之研習與講說，並依於經證，以印證次第禪境的修行成果，由此也顯示了他精進於高深禪定境界的努力。第四是「天台圓悟期」，此期是智顗禪悟思想發展的重要時期，其在天台華頂峰上的奇遇，與悟入一實相法的深刻體驗，凝鑄成後期偉大的天台圓教學說，與深妙的圓頓止觀思想。第五是「江淮遊徙期」，智顗於期間完成天台三大部的講述，確立了天台圓教之義理與修行的宗門學說。筆者對照圓教「觀行五品」的修道次第，認為此期可稱為「正修六度」時期；智顗臨終時自述一生修行之努力，言及因為領眾度生，「損己利他」之

故，只證得圓教外凡五品弟子位，於此樹立了一代大師弘宗演教，「不爲自己得離苦，但願衆生得安樂」的大乘菩薩行的典範。

（二）重視禪定與慧悟雙修

智顗在闡揚大乘圓教中道實相的顛觀深智中，仍然重視禪定的修學，視之爲生發智慧的有力因依，不若後來有些宗派獨舉慧悟而疏於修定的偏向。

對於共三乘的定學，智顗的代表著作爲《次第禪門》，其中，更依於龍樹菩薩之《大智度論》，以「大悲心」導攝共世間與共離群獨修解脫道的禪定之學，故稱爲「大乘禪波羅蜜」。

再者，有關《次第禪門》內容，是否有所闕略的問題，從智顗止觀行道的觀點並輔以修證經驗的記載，筆者主張《次第禪門》應可視爲完整之作。因爲著重於禪定的修證只是基礎，並非就是圓教果位的完成，故智顗雖然依循戒定慧三學的修行次第，以建構《次第禪門》的講述綱目，然而也非常明顯地傳達了其書唯專志在於共三乘定學的意旨。故推斷智顗乃依於三乘共學的立場而講述此書，並視爲法華圓教行人增強定力的輔助行法，故本身已自成其完整性。

（三）以不次第體證，對應次第證境並建構圓頓觀行

從智顗止觀思想發展以觀，介於《次第禪門》與《圓頓止觀》之間的

《六妙法門》，實爲了解其前後期思想之形成與轉變的重要文獻。從實修經驗提供止觀學說的依憑來說，筆者認爲，首先，智顗在「賢山潛修」與「大蘇妙解」時期，修行的法門是屬於「不次第」方法，而在講述《次第禪門》時，則依於修不次第法之體證，依於禪籍經論，以對應次第禪境之證量。此一依於「不次第法」自在對應，並穩合「次第法」所修證量之經驗，應該給與智顗融貫次第與不次第學理的甚深啓發。再者，其所得「旋陀羅尼」之「旋轉解」的深刻信解，不但成爲講述「六妙門」的經驗，也成爲其入天台山靜修時，得圓悟實相的信解基礎。

另外，從隨「根機」（爲慧性人說「六妙門」行法）與隨「對治」（善巧運用大乘教法之止觀妙義）兩個角度，綜觀《六妙法門》之內容與結構，筆者認爲此書除了闡述圓教「不定止觀」的修行原則，更匯整凡外與佛教三乘所有不次第行法的方法與證相；以此爲基礎，進一步闡述智顗個人對不次第修法的體悟與發明，故可以視爲是圓教定慧二學不次第法的止觀學理概論。

最後，針對此書少被講說與研究的現象，筆者認爲，《六妙法門》雖然在天台止觀理論的架構上，有其不可或缺的地位，在研究智顗止觀思想形成的過程也相當重要，但也因爲它的內容中含藏有：一、「可被取代」，也就是說

內容可被《次第禪門》與《摩訶止觀》取代的因素、二、「綱要概論」，因為其書的綱要與形式意義大於實用價值。歸納以上二點，這是《六妙法門》歷來講述與研究者較少的原因。

（四）融匯二乘止觀前方便與主要道品

本文探究《次第禪門》與《摩訶止觀》二書中所說，遠近、外內與別行等三種圓教止觀助行方便，其中所立說之因緣與助行之意義，發現到智顗匯總解脫道與菩薩乘之重要方便行法，方創說圓頓止觀「正行」方便，顯示了天台圓教修行法門廣大周延的特性。

1、「廿五方便」是同於藏教的修行基本要件

「廿五方便」是修行天台圓教止觀的基礎，講於智顗入「法華三昧前方便」境界，以不次第行之慧解得「旋陀羅尼」成果之後。筆者認為，智顗於此根據藏教《阿含經》中之解脫道「六種前方便」，而說圓教止觀「廿五方便」，應有重視增上定力的考量。其內容於《次第禪門》與《摩訶止觀》二書皆有出現，並於《小止觀》中，列為修習止觀之童蒙入門要件，可見智顗對此方便法的重視。

2、「五悔方便」是通於大乘增長信願心的特殊行法

「五悔」方便行法，其中之懺悔、勸請、隨喜與發願等內容，多以佛陀為禮敬與修法的對象，並從初發心以至於

入聖位的過程，一皆以此五法為前行方便，是大乘信願行門的典型修行方法。智顗特別用為修行「法華三昧」的前行方便，以及生發法華圓教大乘的勝善方便，在大乘慈悲、般若與信願三要門中，見到了天台圓頓止觀對於大乘信願方便法門的重視。

3、「十乘觀法」融會二乘道品

圓頓止觀的「十乘觀法」，主要以「觀不思議境」做為圓智觀行的殊勝所緣境，而其中之助修內容，則包羅了解脫道、藏教「三十七道品」與菩薩行「六波羅蜜」之主要道品。

又因「十乘」之觀行與「十境」對舉，故先說「十境」。

比對《次第禪門》「內方便」之「五法」，與《摩訶止觀》「內方便」之「十境」名相多有雷同，這應是智顗於講述《摩訶止觀》時，以前書內容為基礎，後再增益而出者。「十境」是智顗列舉修行止觀過程中所可能發生的境相，除了第一項之「陰入界境」為普遍之外，其餘九項則是視機緣之缺具與否而現前或不現前的。依此十境，說對境練心的十種方法——「十乘觀法」。

而在觀「陰入界境」時，智顗強調的是「心」在修行中的重要性，它是圓頓止觀主要的所緣境，也是法華圓教特有的「觀不思議境」的止觀所緣。

障淺利根之圓教行人，入於「不思議境」的圓觀時，自然能相應無量廣大

的悲心，此一「發慈悲心」的大乘特德與菩提勝願，是依於法華圓義，中道實相而有的深智與悲行。然而對於不會「觀不思議境」，不得圓悟起慈的障重鈍根行人，即逐項增說修行圓教止觀的助行方便。此中，「巧安止觀」、「破法遍」與、「識通塞」，是對圓妙義理增上開解的淨信願心，以及針對修「一心三觀」入三諦三智的覺照過程中，產生妄見與偏執時，逐一破斥與疏通的方法。接著，就以解脫道的三十七道品與菩薩道之六波羅蜜，做為助開圓覺之道品；於此顯現了智顗的圓頓止觀法門，有包羅融攝二乘道品的特色。

接著，在列明圓教修行次位——「知次位」時，特說具大乘信願行特色的「五悔方便」，以為修行觀行五品弟子位時，首尾貫徹的助行方便。最後，並告誡在證「六根清淨」位之前，皆應善攝諸根，不妄說法度人，以免止觀進境退失，虛耗寶貴光陰與生命。故「六根清淨」之「相似即位」，可為眾生依怙，乃云「化他位」。

總結而言，「廿五方便」是天台共於藏教的出離方便助行，「五悔方便」是圓教融攝大乘信願行的增上方便，而智顗立「觀不思議境」為圓頓止觀主要法門，以「觀心」為主，善巧修習「十乘觀法」之圓教止觀正行，以入於天台圓頓果位次第。其行法內容，包羅聲聞以至於大乘——藏通別三教之道品項

目，並一以圓頓觀心法門融貫會通諸多止觀法門，具見其不棄一法，圓具頓觀心法的止觀學說特色。

（五）發揚大乘三昧精神，詳說「法華三昧」細行

一般學界對於天台止觀思想前後期的轉變，大都注意從初期說「禪波羅蜜」到後期闡揚圓頓「止觀」的改變，而忽略智顗對於大乘三昧行法的重視，以及其中所蘊含的意義。本文分析《摩訶止觀》設立「四種三昧」，並溯源大乘止觀的精神，也就發現到了智顗重視大乘三昧法門的特色。筆者認為，智顗對於佛教定學的認知，早期是根據《大智度論》，而以「禪波羅蜜」為主；晚期則分向兩個面向發展，一是以含義更廣的「止觀」，來建構圓教的定慧二學；二是繼承「三昧法門」在大乘法中的角色。

天台圓教所重視「法華三昧」，經文中對於具體的修行方法說明不多，大師自稱原師承南嶽慧思，並在光州大蘇山受學其師時，曾入此三昧前方便而有省。然而比對慧思所做《法華經安樂行義》與智顗所述之《法華三昧懺儀》，更旁及《次第禪門》與《摩訶止觀》中所說，則顯然其中有他個人後來的實修體驗。在止觀所緣的施設上，他擷取《法華經》、《觀普賢菩薩行法經》等大乘經典的精華，再糅以個人戒定慧三學的實修持果，設計出一套完整表現大

乘三昧與法華經義的修行儀軌，為經典原來的「法華三昧」，增添了许多行法內容與證境。

相應於圓教觀行的精髓，是於一切時地，皆能「直觀一切法空」的「法華無相行法」，並分立戒定慧三學各有下中上三等，合而為九品的修證次第。在有相行的懺願儀軌方面，則重視培養信願，感召佛光注照，以為大開圓解的信願方便，此亦開啓了後來的中國大乘佛教，盛行懺願儀軌法門之濫觴。

（六）統攝全體且即心而備的「觀心法門」

圓頓止觀的修行，著重以現前的一念心為止觀修行的主要對象，稱為「一念無明法性心」，而所觀內容則是「一念三千」、「一心三觀」等。

天台圓教義理基於「統攝法界」與「匯歸自性（心）」的思想，從即有真空，即空妙有的圓中性德根源，闡發一切法皆是「法界全體」具體而微的顯現，故本來圓滿，具足無餘。在法界的造作生成上，重視「心」為主導，故在止觀修行上，則統攝一切法於現前的一念心，使此「心」成為「匯歸自性」的主要代表，而「觀心」——觀此「一念無明法性心」，就成為開圓解為得解脫的關鍵。智顗體悟到「心即實相」的圓教意旨，指出此即具三千界，故在即具三千界的一念心中，若能依於十如是實相而觀照，則能盡得圓理，鑒照無餘。

（七）依推理知圓義，以慧觀證圓智

圓頓止觀的修行特色，乃依循重視觀慧智覺的佛教修行傳統，亦繼承《大智度論》以「三三昧」觀智為解脫關鍵的精神，重視從一心三觀修學一心三諦，以證一心三智的慧悟。又如在施設「四種三昧」行法時，一以無作四諦與空、假、中一心三觀之圓教諦理而涵攝統貫之，除了修行經典所載原有三昧法門內容，並在每一行法中之「意修止觀」項下，皆用圓教觀心法門以引導收攝行者之智解內容與方向，由此可知圓頓止觀的修行相當重視圓義的慧解與圓佛的智證。

天台圓教的修行要領，首要步驟是依「理門」而入。而通理之法，雖說有止觀二門，然而主要的是修觀，因為修「止」——定學雖然能伏心妄想，但是唯有修「觀」——慧學，才能徹底斷除無明，所以修行乃以「觀」行為主要。

在入門之時，首先是對圓義的「推理」與論究，此一「推理」的智思活動，在「依推圓理發菩提心」的始發大乘心時，就扮演了抉擇修行取向的關鍵；而在後續的修行過程中，對於所遇、所觀察的對象——所緣境、十境，皆應一以圓理內容為推求參究之準則；接著是一系列現觀與體證的進程。於此，智顗肯定人類心智有推求真理的能力，並且透過推理即能體顯，也就是藉由推理，能得知一切法之體性、實相，

也就是真理、諦理。

（八）以念佛信願助開圓解

性具圓教「一念三千」、「無作四諦」與「中道實相」等思想，理境高蹈而進路玄妙，以推理得解與般若深觀的修持方法，畢竟唯上根睿智者能勝任。對於障重鈍根與初學行人，智顗以早年的實修經驗，順應大乘信願法門的發展趨勢，將念佛懺悔之信行法門引入圓教修行中，藉由念佛威德，以助益開發了解圓妙諦理的方便。

依發心內容與行法特質，大乘法門可歸納為大悲心、空性慧與菩提願等三類；以念佛懺悔為主的信願法門，初期大乘佛教時期即流行於教界，故相應亦傳出諸多念佛三昧的法門與經典。智顗注意到大乘重視三昧法門的特色，故說「圓頓止觀」法門中的「四種三昧」。修法特色則以念佛懺悔的有相行為入門，並收攝導歸於觀心入理的中道實相圓義。

（九）即事證理，圓超三教的證量準則

圓教義理雖然深奧巧妙，但是智顗更重視事理的對應，在闡述「一念心即如來藏理」的勝理時，即強調此唯是「理即」，並非即是「事就」。為避免修行者執理廢事，妄生「謂己均佛」的驕慢之心，故衡量眾生實際情狀並參照經論所說大乘修證之四十二階位內容，建構圓教菩薩的修行階次，並匯整而為「六即佛位」之說。

關於「六即佛位」，值得注意的有兩項，一是智顗在「理即」（眾生皆具）與「名字即」（聞（圓）法生信）的階次基礎上，於經典所說十信位之前，特別增加了「五品弟子位」一科，是為「六即」中第三「觀行即」的修行內容；屬於圓教外凡位，相當於別教之十信位。經比對研究，認為這是智顗一己修行的體證與成果，也是天台圓教不共其它的修行位階。二是圓教修至「相似即」佛位時，雖於自身圓教系統，只是「十信位」，然已等同藏、通二教之佛位，與別教十信、十住、十行、十迴向等位，至於圓教十住以上聖位，在藏通別三教中則已不曾論及。

（十）證圓妙理，感極樂境的淨土觀

有關於智顗臨終感得聖境現前而往生極樂淨土之事蹟，安藤俊雄認為智顗一生提倡法華圓教，臨終卻轉而求生西方淨土，所以是修行失敗的表現。筆者認為這是推論與認定上的錯誤，故從智顗的學行與修證成就，以及天台圓教的理論到事證等方面分析，主張智顗臨終往生淨域的事蹟，乃是符應圓教義理「淨土觀」的表現。也就是：依於圓頓觀行的修證，必然感召極樂淨土功德，也是智顗一生修行的高度成就與總結。

原來，智顗無論早年的願生兜率淨土，還是晚年臨終的改向彌陀淨土，都應從圓教的淨土觀，而不能以後來專念佛號的淨土宗義來理解。筆者認為，

智顗晚年誦《無量觀經》，並往生淨土，其原因並不如日人安藤氏所說，是智顗「修行失敗」，所以從圓教轉修淨土（宗），求生西方。據智顗自述：「發心之始，上期無生法忍，下求六根清淨，三業殷勤，一生望獲。」也就是智顗對自己今生修行成果的期許，是得「無生法忍」與「六根清淨」。此一修道的願望，在智顗往生西方時，即得具足之。如云：「彌陀淨土，但生彼國已，悉得無生法忍。」這反應了智顗一生精勤修行所感召的成果，也是夢示：「它方華整，相望已久」的具體呈現。再以十乘觀法的不思議境，對應圓教「十信位」逐次修行的次第內容，更反映了天台圓教中之信行——圓信行的止觀修行成就的特色。故在應理對境中，智顗的一生修行，終於功成果滿地在臨終時召感了西方淨土的勝果功德。

有關智顗臨終以信願行感生淨土的事蹟行誼，不應視之為天台圓教修行失敗的無奈轉向（如安藤俊雄之日本學者），也不應過度解讀為其為受政治迫害，憂憤而終（如潘桂明等大陸學者）；而應視為是信解與行持相應，因行與果德輝映的修行表現。此一天台圓教思想特有且行解相應的殊勝淨土觀，實不能以後來厭此（娑婆）欣彼（西方）的淨土宗思想來理解；故後世之淨宗行人，自不應以智顗為「改天台而宗淨土」而視之。筆者認為，智顗最後往

生西方淨土，是以體悟中道實相與創說法華圓教的偉大思想成就，加上一生精勤修行後所得的修行感應，故不可以扭曲為是修行失敗的無奈轉變。智顗往生淨域，乃為圓理與妙境相符，又是圓頓止觀中信願三昧法門的修行特色，是其在義學思想的引領下而有的「重修行」的表現。

總結而言，智顗的圓教修證學說，將二乘重要法門與道品，一一匯入圓頓止觀修行內容；然其融會傳統佛教經論的種種定慧方法，並非只是舊名目的援引，而更以圓教義理與觀心法門，賦予新的觀行內容與境界意義，依此成就圓頓止觀的功夫論。相較於「教外別傳」、「不立文字」的中國禪宗，其所創之止觀學說，更有寓創新於融貫的特色。

智顗一生精勤止觀，弘法利生，學教與實修兩相具足，所建構之圓頓止觀，經證與實修兼顧而雙美。其中，一、以《阿含經》與《大智度論》中所說共三乘定慧前方便為藍本，匯結而成「廿五方便」，做為圓頓止觀的助行方便。二、以「四種三昧」掌握大乘禪波羅精髓，成為極具信願特色的圓教大乘三昧。三、以「十乘觀法」為主而說「觀心法門」；此中，以「一念三千」之圓頓思想為主，以「觀不思議境」為主要修行所緣，對於不能一觸即悟的行人，則依次敷陳「發菩提心」、「巧安

止觀」與「破法遍」等其餘九種觀行以爲助成。最後，更從智顗修證所得之依報國土以觀，則依於圓教「不斷斷」修行理則而修，以「觀行五品」爲因，六根清淨之「相似即位」爲果的圓教修證勝義所得的殊勝能力。

天台之「觀心法門」涵蓋「理境」與「觀智」兩個面向。在實修上，是從聞解、信解、觀解與智解之慧學觀行次第，以契入理解、觀智與圓境的證得。在觀心入理，即事證理的面向，智顗更安立圓教「六即佛位」與「四種佛土」；以此圓教淨土觀，則能了解智顗晚年念佛往生西方淨土與圓教學理根源的合理性，並回應學界與淨宗學人負面的質疑。

智顗的天台圓頓止觀思想，依於深入經教的甚深學思與堅實篤行的強毅禪風，凡所教說與施設，皆能教證、理入與實修兼備，在定慧思想與止觀實修上的成就，皆燦然可觀；展現了漢魏兩晉南北朝以來，漢人學習印度佛教思想的高度成就，亦爲後來學習止觀行人的最佳典範。



法界出版社新書出版訊息



《圓頓止觀探微》

本書探討天台止觀的意涵與特色；對於懸絕高妙的法華圓教，提出具體的修行進徑。處處可見斬新的觀點，如：一、將智顗一生行道的經歷，與天台五品弟子位的階次逐一比對，主張法華圓教外凡位，乃智顗個人實修之體證。二、掘發圓教「觀心法門」的修學進路：以「推理」了達真諦，並貫徹到聞解、信解、觀解與證智等四個過程。三、分析「四種三昧」的淺深意涵，發現智顗的大乘三昧修行特色是：強調以「信願」為方便，感召佛光護佑，厚植「大開圓解」的善根。

■作者：性廣法師

◇台灣嘉義縣人

◇國立中央大學哲學博士

◇現任佛教弘誓學院院長、玄奘大學宗教系助理教授

◇專研中、印佛教禪學理論與實修

◇主要著作有：《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》、《禪觀修持與人間關懷》、《燃燈引路——禪七開示錄》。

■全書：455頁

■訂價：500元

■出版日期：2011年3月

■出版：法界出版社

◇電話：02-87896108

◇郵撥帳號：15391324 法界出版社

人間佛教禪法

■ 釋耀行

「不思議解脫法門」
基礎禪修研修營參與記



院長性廣法師主持「人間佛教禪法——不思議解脫法門」基礎禪修研修營。
(99.5.22~23)

第一單元 (99.5.22~23)

本院舉行為期兩天的人間佛教禪法——「不思議解脫法門」研修營，由院長性廣法師親自主持。每一期研修營由四個單元組成，就課程安排與設計要領，性廣法師特別說明：「雖然由四個單元構成基礎禪修的一個循環，但是學員可以從任一個單元開始學習，不必擔心沒有學過前面的課程，會影響後來的修學。因為顧及每個人接觸佛法的時節因緣或有前後不同，故設計了可以單獨完成的四單元的課程內容。那些沒有上過的單元，等待下期開課時再補足就可以了。」

一、入堂聞法

22日上午9點報到，全體學員齊聚「無諍講堂」，性廣法師先講解舉辦這次禪修營的目的、意義，以及課程安排與設計要領。

之所以命名為人間佛教禪法——「不思議解脫法門」研修營，是因為秉持人間佛教入世利生的宗旨，菩薩行者以

「四念處」為定慧的基礎，開發深徹廣博的觀照覺力，在證入大乘諸多的利生三昧中，達到真俗無礙的不思議解脫境界。

四念處的下手處，首在「觀身」。性廣法師長期領眾禪修，有感於學員雖有心向道，希望在禪堂精進用功，但由於平日不良的生活習慣，例如：坐姿不當、飲食無度，作息失調、情緒不穩等因素，引發身體的僵硬、粗重、疼痛或昏沉等不適，種種身體反應的干擾，讓心念無法專注。所以，此次禪修營就從



禪修學員專心聆聽性廣法師開示。(99.5.22)

「調身」開始，性廣法師首先帶領大家認識自己的身體，透過投影片圖文並茂的講解，讓學員瞭解人體骨骼及經絡的結構，詳細分析錯誤姿勢對身體造成的傷害。性廣法師指出，佛教重視四威儀的訓練，並不僅僅是姿式得宜所有的視覺美感，而是保持端正的姿式，才能維持身體的健康，所以在日常生活中，要時時注意行、住、坐、臥的威儀。

爾後，性廣法師又具體而微地傳授身體伸展的方法。現代社會的高科技帶來了生活的便利，也讓人們越來越依賴

汽車、電腦、電梯等文明社會的產物，加之習慣性熬夜、缺乏運動、吃不潔淨的飲食，種種不良的生活慣性，造成身體的緊繃、失衡。身心無法協調，結果心帶動不了身，性廣法師形容為：「好像拖了一具死屍在走路。」因此性廣法師教大家伸展與鬆身的方法，它沒有場地的限制，最重要的是循序漸進，持之以恆地，從頭到腳拉伸四肢與身體的肌肉與筋腱，疏通身體裡淤塞的廢物，對於久處靜態生活的人們，無不大有裨益。聽性廣法師介紹拉筋有這麼多的好處，學員們個個顯得躍躍欲試。

接下來性廣法師又簡單介紹了下午的經行課程。說起經行，禪和子們大都不陌生，同禪堂裡的跑香有些相似，所謂靜極而動。律典裡提到經行有五種利益：「堪遠行，能思惟，少病，消食飲，得定久住。」現代醫學也認為，健走可以減緩老化、預防疾病。但俗話說：走路誰不會？在性廣法師示範了正確的經行動作後，大家才突然發現，這幾十年的路都算「白走」了。因為，我們自以為簡單的走路，由於長期姿勢錯誤，著力不當，已經讓身體失去端正的記憶，不知道何為正確了。

二、端坐禪修

本次禪修營安排每天兩堂課禪坐，每堂90分鐘。為了照顧新學員，性廣法師在禪修前教授大家安般念的要領。

有鑒於學員坐姿不當，影響禪修品質，性廣法師還慈悲教導盤腿或跪坐時的重心正確著力點，減緩久坐導致的身體不適。調整好坐姿後，胸部沒有壓迫感，腰也不會酸痛，呼吸順暢，令筆者有種前所未有的輕鬆，可見坐姿正確也可得小小的輕安。

靜坐結束後，性廣法師又教導學員幾個調節呼吸、伸展筋骨的動作，完成全套的調身、調心課程。

三、經行調身

兩天課程的下午，都有90分鐘的調身課程，前40分鐘經行，性廣法師讓我們配合緩而深的呼吸，雙臂擺動，跨步輕快地前行，並提醒學員在行進中，要注意身體重心與邁步著力的要領。然後學員分組，兩人一排列隊，迎著初夏的徐徐清風，在庭院中有序經行。因為是第一次同組共行，有些領隊的組長不諳組員的腳力，在前面一路疾行，後面的組員努力跟隨，於是經行變成了跑香，大家氣喘吁吁走完了這40分鐘。對於這些平常少有運動的人來說，也算是小小的一次戰勝自我。

那麼經行速度到底要如何控制？性廣法師說明，就個人而言，在自然呼吸的情況下步行，達到汗微出，身發熱的感覺，就能達到健身的效果。若以步計，則一天若能走一萬步，對身體的健康極有助益。而集體列隊經行，帶隊的

組長就要注意觀察後面組員的狀況，善調快慢，掌握行走的節奏。筆者覺得，這也是以同理心攝眾的一種實踐吧。

經行完畢回到講堂，性廣法師以分解動作教導伸展的方法，透過寬大的投影螢幕，示範每個標準動作。讓學員嘖嘖讚歎，性廣法師的身體為什麼可以如此柔軟！接著當輪到我們做的時候，就千姿百態了，恰好應驗了所謂的「心有餘，而力不足」。大家都想拉到位，可



性廣法師指導學員作伸展操。（99.5.23）

是身體實在是不配合，不是肚子太大彎不下去，就是腰無力撐不起來。看著學員的慘狀，性廣法師一邊協助，一邊鼓勵：「下去一點，再一點點，專心感受，乃至於『享受』身體適度酸痛的感覺……。」可想而知，這樣僵硬的身體，在禪堂中又怎會不與腿痛天人交戰呢？這也是性廣法師安排「調身」這堂課的關鍵所在。

四、分組討論

以往學院舉行的禪修營，少則七天，多則兩個月，是全程禁語的。因為這

個禪修課程是針對初學，所以經過聞法、禪坐與調身的學習之後，傍晚則讓小組長帶領，讓學員分組探討學習的心得。

以往單純聽法的課後討論，受限於每個人的因緣條件，在法義的領納上淺深不同，所以討論往往顯得有些寂寥。而此次禪修營的討論，卻異常的熱烈，學員對於上午的拉筋酸疼、經行步調、禪堂觀息，都深有感觸，紛紛各自表述，欲罷不能。



傍晚分組討論。(99.7.3)

第一天討論的，幾乎都是「此疼非彼疼」的問題，雖然當場拉筋拉得很辛苦，但是身體都感到放鬆的舒暢。到了第二天的討論，學員的感受更加深刻，雖然疼痛還是存在，無論是拉筋時的疼，還是禪堂中腿的酸麻，但性廣法師教導：「不要對身體的反應，立刻本能地排斥，給自己一個機會……，」大家依教奉行後，紛紛回饋心得：「真的沒有那麼疼了！」嚐到了法喜，對於回去後實踐「基本行法日課」，又有了些許信心。

五、行法日課

此次兩天的禪修營從課程設計到時段安排，包括回去後的「基本行法日課的設計與教導」，性廣法師都是親力親為，不假他人。每一堂課都在學員身旁，諄諄善誘地親自指導，對學員修行信心的樹立，起了關鍵的作用。性廣法師的悲心，令大眾十分感恩。

依照性廣法師的課程設計，人間佛教禪法——「不思議解脫法門」的初階課程，包含四個單元，一單元兩天，分別在四個月內教授。性廣法師認為，修行要有進步，決不可好高騖遠，貪求躐等，而要腳踏實地，累積修行的「點數」，以養成身心健全淨化的好習慣。因此，他總結出一套「三三三原理」，意即：行者先以三十天為第一階段，在三十天中做好每天的日課，接下去就保持到三個月，再來就是三年，如此下來，一定可以奠定良好的修行基礎。

因為這次是第一次開課，性廣法師要求學員回去後，首要的是做好三件事：1、早睡早起；2、行住坐臥保持正確的姿勢；3、吃潔淨的飲食，在適當的時間喝足夠的水（下午2點到5點左右是喝水的最佳時段）。每人一張「基本行法日課記錄表」，表格包含九個項目：早起、禪坐（早、晚）、伸展、經行、拍打、早睡、飲水、淨食。學員每天做好定課後，打勾記錄，下個月參加第二次課程時，交上自己本月的修行成績，如果沒有認真去做，就有被取消繼

續聽課的可能，將機會讓給想要學習的人。這些功課看似簡單，但要持之以恆，也要勤修精進才能做到。

六、小結

雖然每次上課的時間只有兩天，但同樣重視三學增上，除了聞法、禪修，也受持八關齋戒，讓學員在最短的時間，感受最大的修行利益。有學員因為入課堂之前腿部意外拉傷，原本擔心自己無法完成課程，豈料在坐香時間，學習呼吸法，觀察腳傷時，在一念一息間，當下腿痛竟然消失得無影無蹤。這位學員很可愛，去向性廣法師報告說：「這真是『不可思議』的法門！」

性廣法師表示，這套課程並非他的獨出新裁，其實在《阿含經》中，佛陀就時時提醒弟子要「觀身如身！」，只是佛教發展到後期，過分強調心的作用，才略過了先學觀身的次第，而轉變為直下觀心。歸納性廣法師的教導，其實就是印順導師在《成佛之道》「三乘共法」章中所說的：「密護於根門，飲食知節量，勤修寤瑜伽，依正知而住」的白話詮釋與具體呈現。

參加這樣的研習，既有經典的教證，又有善知識的提攜，豈不是我等學員之福？在這樣的修行氛圍中，不想進步也難。

5月23日出堂之日，學員們紛紛相邀下次再見，法喜充盈地結束了這次課程。

第二單元（99.7.3～4）

第二單元的課程總計83名學員參加，既有前一期的老學員，也有許多慕名而至的新生。假日禪修課程迄今仍未發公告招生，因為單是輾轉傳告而陸續加入的學員，就已滿額。

一、認識與實踐「觸食」

3日晨間的開示，延續第一單元的課程，性廣法師進一步指出，在《阿含經》中「世尊告諸比丘：有四食資益衆生，令得住世攝受長養。何等爲四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。」因此第一單元的功課，要求學員吃乾淨的食物、多喝水、早睡早起。實際上這些內容就是四食中的「搏食」。

此次第二單元的主要課程內容是：認識和實踐第二類的「觸食」。性廣法師透過投影圖片的展示，教學員認識人體骨骼的結構，瞭解錯誤姿勢對身體的危害，接著教授進一步的伸展拉筋動作，性廣法師親自示範，囊括了從頭到腳的主要關節和肌肉的伸展動作。並指出「心有多柔軟，身就有多柔軟」的寓意。反之，如果身體很僵硬，就證明心不夠柔軟，因為心理的種種活動將影響我們的生理。

表面看來，這兩個單元的內容都在教導學員如何調身、養生，但性廣法師更從佛法的面向提醒：「如果我們此生的修行，都僅僅只是在重視身體的健康，雖

然也可以達到健康的目的，但是我們仍然無法抗拒衰老、乃至死亡的侵襲。所以，做運動健身如果沒有一個更深刻的價值、更好的理想，那麼這樣的健康永遠無法對治我們貪生怕死的我執心病。」

二、分組討論

下午分組討論，有許多參加過第一單元的學員，興致勃勃地分享她們這一個多月來，因為認真實踐「基本行法日課」，身心狀態有了顯著的改善，所以此次又早早報名第二單元的課程。在做完全套伸展運動後，在接續的禪修課程中，身體變得柔軟而具足了堪能性。體驗到學習、實踐後的身心改變，學員對自己有了信心，對佛陀的教法也有了如人飲水般的直觀感悟，歡喜踴躍地期待下一單元的功課。

第三單元（99.7.31～8.1）

根據性廣法師的課程設計，第一期研修營的四個單元，都圍繞佛法四念處的「觀身」而展開，第一單元的重點是「姿勢」，將身體重心放在正確的位置；第二單元是「伸展」，以調柔身體、釋放緊繃與僵硬；第三單元的重點是藉由「拍打」來活絡氣血。藉著這三個重點以「觀身」，將心念放在肢體的動作，有集中意志之效果。

一、「拍打」的原理與部位

性廣法師深入淺出地講解了「拍

打」的原理。她以房屋的下水管為例，說明如何疏通淤塞在我們血管、經絡中的廢物。房屋的下水管如果堵塞，需要敲打水管壁讓黏附在內的髒物脫落，循環暢通，而「拍打」身體的原理也是如此。性廣法師透過幻燈片，展示身體不同部位淤塞所發出的身體示警訊號，隨後教大家以揉搓、拍打來疏通，尤其最重要的「五心」——頭頂百會穴、胸口膻中穴、腹部丹田處、手心勞宮穴、腳心湧泉穴與「五行」——木行肩井穴、火行極泉穴、土行髀關穴、金行雲門穴、水行環跳穴，最好能天天震敲與拍打。

性廣法師特別強調：「拍打的關鍵是『心念專一』，專注於每個當下的動作。」這調身的過程實則也是在調心，也就是在整個修身、練身、觀身的過程中，加入佛法正確的觀念——「心的主導作用」。以心來帶動身的淨化，待身、心淨化後，還要觀其無常，不以無明的執著來執取它。

二、解答疑難

下午的分組討論，學員們各抒己見，提出課程實踐所遇到的問題。由組長記錄下來，在晚間得到了性廣法師的圓滿答覆。問題雖不盡相同，但反觀自身，往往發現也有相似的思維盲點和誤區，因此在此擇其一二以分享讀者。

第二組提問：「拍打」的力度要多大，是否要拍出痧才有效果？

性廣法師回答：

我們的身體需要鍛煉，安逸對它只有害處。身體若因為長期缺乏運動，致使筋脈僵硬，體液淤濁，則需要時時在關鍵部位震、敲、拍、打，以物理外加之力，幫助身體的氣血循環與通暢。動作之力道以能使皮膚感覺熱、麻即可，這是助以通氣活絡的「生」之力；若過度用力，致使拍打部位腫脹、出痧，這是快速調動體力，排除嚴重濕寒瘀塞的「剋」之力。以「生法」做為平日之正常調養方法，而「剋法」則要視個人情況，施用在嚴重寒淤的關節處，比較溫和而沒有傷害。

第三組提問：院長以前教禪修都是教「安般念」，這次為什麼改為觀察胸部的呼吸？

性廣法師回答：

禪修是選擇一個能夠專注的所緣，持續長期的專注，慢慢訓練定力的提升。所以從定力增強的角度而言，用什麼所緣都可以，只要這個所緣具備兩個特性：1、能淨惑障：能夠對治煩惱；2、順向正理：對於智慧的開啟是有幫助的。

「安般念」在佛法中是最標準、最能入色界禪的定，以「觀息」作為專注的對象，把注意力放在人中，能生起較集中而專注的定力，所以我們以前教禪修都是用觀鼻息來修「安般念」。但是，現在為了帶領大家從初學開始慢

慢進步，需要解決幾個問題：1、因為「安般念」目標太小，有些人觀不到人中呼吸的觸點；2、專注的部位距離眉心、頂門太近，有些人專注後念力會往上，這時如果調心不當，就容易產生頭痛、頭脹的禪病，乃至有些人希望息長而綿密，會因憋氣而產生胸悶的狀況。

因此我這次教大家觀察胸部的呼吸，這方法有幾個好處：1、避免頭痛、頭脹、胸悶等禪病；2、有助於呼吸順暢；3、以後修「安般念」到某個層次，開始轉修「四大」時，對於身受中的某些四大相就會很熟悉，這時再轉換所緣，就比較容易。因此，我教導初學者先將意念放在胸部，觀察呼吸時胸部擴張、收縮的感覺。

第四組有學員建議：工作因素無法每個單元都參加，感覺所排課程時間都滿寬裕的，所以提議是否可安排得更緊湊些，例如將四個單元濃縮成兩個或三個單元，這樣就可以每個單元都參加到。

性廣法師回應道：

一期課程安排四個單元，我覺得並不寬鬆，因為它跟「積功累數」有關。如果單純要求教學速度，則一天講完所有課程也是可以的，但是學員如果少了累積時日的實踐力行，單純只是聽聞深刻的法義，則對於業習與煩惱的淨化，並沒有實質的幫助。之所以安排每個月一個單元的功課，讓學員實地練習、體會之後，回去後還要繼續照表操課，

修學一個月。我們曾提出所謂的修行「三三三律」，亦即：初學者先持續、不間斷地累積30天的修學日數，使之內化為生命中的良好習慣；以此為基礎，再修學三個月，這總共就是四單元的課程所需要的時間，所以這個時日——數是不能縮減的。

聽課是知見上聽懂了，則「利使」——錯誤觀念就導正了，可是「鈍使」——情愛染著的慣性，則需要反復地練習才能有所改變與淨化，因此修行的時程無法濃縮。例如禪修，之前我就只教「安般念」，後來發現同學的問題很多，這也是我將「安般念」分解成多個步驟來教學的原因。

第五組提問：院長所教導的調氣循身法中，觀想丹田中溫煦的能量循行身體前後。但有學員覺得自己只是在想像，他不明白「觀」和「想像」是不是一樣？而這樣的想像，到底有沒有作用？另外，專注「安般念」時，廣師父一再要大家放鬆，可是放鬆又如何能專注呢？

性廣法師回答：

這兩個問題的性質，實際是相同的。當我們觀察不到時，就只能運用想像，所以我們用言語來引導：「細心體會覺察丹田處有一團溫煦的能量循行前後身，這團能量有顏色、有亮度、有溫度；身體越強健，心地越良善，它就越清徹、光明而溫暖……。」初學者縱然只能運用想像，但還是有作用的，只要

循序漸進、不間斷的練習，有一天必然會親自體證到。

所以，禪修時的小參非常重要，學員覺知到什麼，都不要驚慌、恐懼，當然也不要太張皇高亢，清楚覺知就好，繼續用功。小參時來問我，我再教你怎樣處理。

另外，禪修時一專注就緊張，一放鬆就想睡覺，這正是初學者的真實經驗。慢慢用功下去你們就會知道，什麼是「只有真正的放鬆，才能夠真正的專注」。

答問結束後，性廣法師表示：歡迎大家提問，因為在修行體系中，「疑」是障礙禪修的五蓋之一，它讓我們不能從欲界禪進升色界禪，所以有疑當問。

第四單元（99.8.21～22）

21日大堂開示，性廣法師首先總結了四個基礎單元的主軸：也就是圍繞佛陀所教的「四念處」中的「身念處」而展開（把注意力放在自身的姿勢、息、四大）。從這個第四單元開始進入「四大」的教學。

一、各單元的修習重點

為什麼要將注意力放在身體的姿勢？性廣法師解析道：就佛陀的教法而言，觀察身體姿勢的變化，可以讓我們真實覺知、印證「諸行無常」的法則。此外，在教學中加入了一些對於修行乃至身體健康，有非常大幫助的周邊知

識。例如：正確的姿勢可以令我們身心端正、健康，即所謂「誠於中而形於外」。因此不僅要觀察姿勢，而且要保持正確的姿勢。

再者，要大家定時吃飯、睡覺、喝水的原因在於：人在世間要脫離此異熟果報身，不只是單純處理我們的身體而已，外在環境的因緣也十分重要。天地自有其運行的規律，日出時代表光明，代表人精神體的一種覺醒狀態，所以要「日出而作」；等到天地呈現黑暗狀況時，人也就要休息。這是順應天地自然的律，有助身心的健康與平衡，這是在「三法印」法則之下的次一層級的規律。

第二、三單元分別教授了「伸展」和「拍打」，這些都是處理物質層面。修行不是只針對「心」的精神層面，因為無始以來，我們的身體累積了太多的塵垢，拖累我們的心，所以要推、拉、拍、打來疏通它，這些動作都是在「身念處」的基礎上，給大家作的調理，並沒有離開「身念處」的範圍。

接下來教導「安般念」，首先專注於胸部的呼吸，因為胸部的範圍比較大，「推」的力量比較明顯，以此作為進修「安般念」——以人中鼻息作為觀察對象的前階。「安般念」的定力，可以到達色界的四禪，如果轉向慧觀，也可以觀察「法」——苦、空、無常、無我的真諦，從而達到解脫。所以選擇「安般念」作為禪定的所緣。

第四單元開始系列學習「四界分別觀」，即四大的十二種相。

二、四界分別觀

修「四界分別觀」，可以達到欲界的「未到地定」，但不能入色界的「初禪」。在佛法的修行系統中，觀四大的重要意義在於：觀身開始進入精微的特性，而不只停留在觀察姿勢變化的粗顯層次。只有在過去、現在、未來三個階段位移的過程中，親自體會、經驗、觀察它，才能真實地體證「色無常」的真諦。

在生活中觀察四大的十二種相，對於我們身心的平衡和調柔，也有非常大的幫助。例如：在日常生活中對事、對物生起瞋惱，這時不要本能地反應，應該反觀因心而起的身受，你就會發現，這時情緒會慢慢平息下來。因此，所有的痛苦、快樂都會過去，保持一種平穩專注的心，面對當前的境界，做此時應該做的事。情緒生起時，觀察呼吸、觀察四大，然後調整它、平衡它，我們的心就會朝著正確、清淨的方向走去。



每日安排禪坐兩支香。(99.7.4)

三、解答疑難

到了問答時間，學員有許多修持中產生的身心問題，透過性廣法師智慧而生動的解說得以釋疑。

例如：有學員將注意力放在頭頂觀察時，就產生頭脹的覺受，因為很不舒服，所以就轉移注意力去觀察其他部位，這樣的方式不知對不對？

性廣法師首先詢問他產生脹之覺受的具體經過，然後回答：

這樣的情況有幾種可能。如果往上覺受很強強、往下不強，這是頭部有問題，其實透過「觀身」可以發現身體的問題；反之，如果你的每一個覺受都很強，這是正念力增長的表現。

學員所說「脹」這個形容詞，並不是「四界」十二相之一，顯表了用字不精確與混亂名言的現象。

因為透過禪修以增上身受的覺觀力，就是以身為所緣，取色法四大中的某一個特性去覺知它，就會有彼相的覺受出現，這種覺受出現後，心的運作會以一個名言去摹想它——想蘊的作用。所以要注意，身有身觸，從心意的覺知來說，受就單純只是受；此後再賦予名言形容，例如名為「粗」，但是接下來一旦進入「想蘊」時，它就會有膨脹、收縮、舒服、不舒服等名言的構作於運用，其實到這個地步，心念已經在牢固的我執基石上，加入了思維與妄想了。

再者，因為不舒服，你就逃避它、

轉移去觀察其他部位，這其實是在逃避痛苦。我們平日面對人事的挫折、生活中的困頓，以及心性的殘缺與軟弱，不都是同樣在這樣地逃避嗎？這就是習性。所以一個禪修者，他要能夠敏銳覺知所有的狀況，還要以平穩專注的心與堅強的意志力，去面對他、處理他；最後發現真相，超越他。至於處理的方式，待教授「循身觀」時再詳細說明。

解答這個問題時，性廣法師順帶也分析了樂受生起時的應對。她說：

在禪修中覺觀到某些部位時，當有非常強烈的樂受生起，於是就戀著不捨，這是貪心；感覺痛苦立刻逃開，則是瞋心作用。此中，瞋的特性是排斥，貪的特性則是抓取。因此修行時，最重要的就是不做強固的抓取，也不因瞋惱而排斥，當下只是做自己該做的事——繼續觀察所緣。當你繼續觀察時，接下去這種感覺就會消失。

有學員問到，「音聲唱誦」因為跟修心性有關，是否可以搭配來做。性廣法師回答：

就修行的精髓與真義而言，所有的動作都要能達到遠離三毒，斷除我執的修行功能。所以，如果在修行中所選取的項目，可以令自己的身、口、意三業清淨，就可以用為修行的對象。但這樣的定義又太空泛，因此在道場中就會設計、編排一些明顯看來是修行的功課，例如早晚課誦，可以把它加入作為禪修

課程中初學者修行的項目之一。

那麼，「聲音」是什麼？未來修至「四大」的精微處時，就會知道，它只是「地大」與「地大」的摩擦，加上風大的推動而已。我們的身體本身就是一個「法器」，當我們唱誦莊嚴而有意義的內容時，可以引發虔誠、敬仰、精進、歡喜的心。而一般人的心念總是常常漂浮不定的，所以用音聲來繫心專念，就成了法門之一。修「四大」之初，偶而以名言來繫心，也是同樣的原理。

「聲音」，是一種頻率共振，中晚期的印度佛教因為受到印度宗教文化的影響，對「聲音」特別重視。傳來中國之後，吸收中國音樂的成素而形成有本土特色的梵唄。其中宮、商、角、徵、羽的五音又與五行、五時、五臟相配，每一個音階、曲調，都可以與身體的經絡氣脈產生共振頻波，因此發出這些「音聲」對身體是有好處的。大眾共修，透過旋律產生的共振，會令我們的身體受到一種洗滌，這也是修行。所以，課誦是很好的修行功課項目。

課誦產生的音頻旋律會旋繞，而所有的物與心，都有運動的方向。聲音有所謂的「樂音」與「噪音」，「樂音」的方向是順向轉，它會一直往上迴旋，故有「餘音繞梁，三日不絕」之說。所以共修時唱誦得好，就會帶著音頻往上，可以處理掉身體一些不好的雜波。

反之，不好的音樂不要聽，因為它是斷裂的噪音，聽久了會傷身。所以檢視我們喜歡的音樂，就知道自己身上的頻波是與「樂音」還是「噪音」相應。

樂音雖好，但終究是「無聲勝有聲」，音頻畢竟是有為法，初階安排有課誦，但到更精進的禪修時就沒有了。修行者是不需要聲音的，禪修到後來，外界任何的聲音都是干擾；所以《阿含經》中說「禪以聲為刺」。沒有其它的頻率比寂靜更好，最終要停止所有的頻率，進入一種寂靜的無為——無聲境界。

就此而論，如果初學者的音頻亂到需要透過好的音頻來帶動他、引導他，那麼梵唄是好的、有幫助的。可是一旦修行進入更高層次，特別是入色界禪後，聲音是「入禪之刺」，則不可以有聲音，再好的聲音都是干擾，都會將你往下拉，令行者不能入禪。

所以，修行是有階段性的，有些方法現在可用，以後就不要用。不能抱住一個法門不放，如果膠著其上，則進步的空間就有限了。

有學員問：什麼時候開進階課程？

性廣法師回答：

最好初階四個單元至少上過兩輪，再當一次以上的研習營志工，所以最少參加三輪。接下來繼續初階禪修，現在只是前方便。

就個人而言，初階四個單元（100天）是打基礎，學了之後回去要用功蘊

釀，在三年中還要多參加幾次正式的禪修，否則如果你的身心跟不上，進禪堂是很痛苦。這樣三年後，你的姿勢體態、氣血經絡都會得到改善，而更在正見增上的基礎上，再參加精進禪修，則是比較好的循序漸進的修行方式。

第五組提問：禪修時可不可以心中念「阿彌陀佛」？

性廣法師答：

這跟剛才說的梵唄原理一樣，禪修時是直接觀察色身所緣，只有覺受而沒有名言構作，待大家修到「名法」時就會瞭解心意是如何運作的。心意的運作首先是「觸」，觸對所緣，這時就起一個警覺心（作意），而有了覺「受」，接下來「想蘊」開始製造名言，賦與覺受與思維名言，緊接著意志就開始運作。

我們生命中的慣性從觸對境象開始，就起一連串反應，所以如果我們的心很散亂，那麼用一個佛號收攝亂意也是很好的；一般人的身心頻波常是散漫而斷裂、支離的，以梵唄來調理修整是很好的。但是修行要進步，就要進入直接的「觸」、「受」，沒有名言、文字的境界，那時所有的語言、文字都要放下。

當念佛念到某種瓶頸，你會感覺無法進步，這其實與修學「定」、「慧」的原理有關，因為只有進入直接觀察、直接覺受，才能超越名言的境界。而「念誦」需要我們的意識處於「想蘊」之後的「思心所」——意志執作，才能

發出那些聲音。此時，如果心念是比這樣的狀態更粗躁散動，則念佛是很好。可是「念力」的層次就只能停留在這裏，不能進步了，因此終究要放下佛號，所謂「心行處滅，言語道斷」是也；不但如此，就算修「安般念」、「四界分別觀」，最後也要捨去的。這就是《金剛經》所說：「我所說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」

所以，這並不是對某種法門的排斥，它只是修行的原理所然。任何法門都只是在某一個根器與時節的因緣中，用此或彼的方法來修；修到最後，全部都要捨掉，唯有捨掉，才能更上層樓。

總結

第一期人間佛教禪法——「不思議解脫法門」研修營，於此劃上圓滿的句號，經歷四個單元的學習，箇中滋味可說是「如人飲水，冷暖自知」。雖然人人都希望有個好的身心狀態，可是什麼樣的觀念和方法，才能達到這樣的目標呢？課程結束後，看看自己的改變，答案就有了。感恩性廣法師的教導與啟發，令我們在修行之路上走出踏實的第一步，正因為有了佛法智慧的滋養，所以修行不再是空泛的口號，讓我們在實踐中體會到：「修行就是生活，生活就是修行」的真諦。藉此再次向性廣法師，致上無限的感恩之情！



人間佛教禪修行

性廣法師訪談錄

■ 邱敏捷（台南大學國語文學系教授）



第九屆「印順導師思想之理論與實踐」論壇——人間佛教解行研習營，性廣法師發表論文，右是主持人邱敏捷教授。（99.4.17 檔案照片）

一、前言

筆者為探討「印順學派的成立、分流與發展」（國科會專題研究計畫，NSC98-2410-H-024-015），乃於2010年4月17日（星期六）晚上6點左右，趁著參加玄奘大學宗教學系、弘誓學院主辦的第九屆「印順導師思想之理論與實踐論壇——人間佛教解與行研習營」活動，訪問釋性廣（1962～）。這是本研究案的第十六次訪談活動。

記得2000年2月13-19日，參與弘誓學院舉辦的「佛門基礎禪觀課程」。在禪修中感受到性廣法師的慈悲教導，印象特別深刻。法師也持續辦了好幾屆的禪修，嘉惠不少出家眾與在家居士。

性廣法師主要的著作有：《人間佛教禪法及其當代實踐》（臺北：法界出版社，2001年3月初版）、《燃燈引路——禪七開示錄》（臺北：法界出版社，2008年5月新版）、《禪觀修持與人間關懷》（臺北：法界出版社，2006年5月初版）等，並有與釋昭慧共同編著之：《成佛之道偈頌

科判表》（臺北：法界出版社，1993年10月初版）、《千載沉吟——新世紀的佛教女性思維》（臺北：法界出版社，2002年4月初版），以及博士論文《天臺智顗大師圓頓止觀研究》等。

近年來，性廣法師對於天臺學的研究不遺餘力，有精彩之作，如今天（2010年4月17日）所發表的〈智顗大師圓頓止觀特色之研究〉一文便是，故摘錄為本次訪談內容之一。

二、筆者問：

請法師談談學佛與出家之因緣？

法師答：

我出生於1962年。因為父親在日本教書，所以我高中畢業時，原本準備到日本去讀大學。日本的學期制度與我們不同，在臺灣等待日本入學的期間，我就在這段空檔接觸了佛教並且成就了出家的因緣。

我學佛的因緣，一是同學進了大學後參加佛學社，我們聚會時就會一起討論佛法。二是假日會去參訪道場，比如廣欽老和尚（1892-1986）當時住錫的土城承天禪寺，以及福慧比丘尼當時位於苑裡的道場等，也拜見過兩位大德。一起研習佛法與參訪道場與大德的經驗，也不知不覺種下了我學佛出家的因緣。

其中很特殊的一段因緣，是有一回我獨自去土城爬山，到承天禪寺時，已

快近傍晚時分，平日遊客眾多的寺院，此時靜寂無人。在大殿禮完佛之後，我信步走到偏側的祖師堂，依序禮完佛後一抬頭，才發現廣欽老和尚一個人坐在西單靠牆的籐椅上。老人家看到我發現了他，就向我招手，當時的我十九歲，可能是年紀小，見到一代大德的反應卻是嚇一跳，因為害羞，怕聽不懂老和尚的口音，所以一轉身往外就跑走了。直到出家後五、六年，一次跟隨師兄弟們到承天禪寺，才有機緣再向他老人家禮座。當到了祖師堂，驀然記起當年的那一幕，就趁著大家請法的空檔，問老和尚記不記得我？當時我認為那麼多年前驚鴻一瞥的印象，一般人是不會留下記憶的。哪知我開口一問，老和尚卻很快速而且篤定地回答說：「記得！」這樣的答案令我相當驚訝，於是再問：「您當時向我招手，是想向我說什麼？」老和尚以清澈迴然的眼光看看我，說：「想叫你出家！」這是我與一代大德一段特殊的會遇因緣，經過了二十多年，已全然忘記，不知為何會在此受訪時又突然想起。

我出家的直接因緣，是當時在等待出國留學的空檔期間，曾到國小擔任代課老師，代課的學校在汐止山下。課餘帶學生去汐止的大尖山爬山，學生會指著山腰中的寺院，告訴我：「那是慈航紀念堂。」

有一天早上，與在大學同學約好

到汐止爬山，對方卻忘記時間，來不及赴約，我就一個人上山。到了慈航紀念堂，拜完佛，見到大殿中有出家師父，初學佛時，見到出家師父，總有說不盡的景仰，也就向他問訊請安。師父與我寒暄了幾句後，就問我想不想出家？由於前幾日剛看完陳慧劍居士寫的《弘一大師傳》，也跟同學談起對出家的嚮往，所以就回答說：「想是想，但是由於還在讀書，而且很多事也需要再考慮。」師父聽了之後說：「是要慢慢來吧！」我聽到「慢慢來！」這句話觸動了我，心裡驀然湧現許多的感懷。心裡想：「到底要慢到什麼時候呢？」念頭一轉，當時就決定出家了。

我出家的道場在汐止慈航紀念堂，剃度恩師是慧妙上人（1933-1981）。出家時是20歲，世間的高等學位碩士、博士都是出家後才陸續完成的。

三、筆者問：

請法師回顧過去親炙印順導師的歷程？有何珍貴軼事？

法師答：

我出家的道場是「慈航紀念堂」，主要是供奉慈航菩薩的肉身舍利，這是紀念慈航法師（1895-1954）的道場。

在法脈的傳承上，我們屬於山下「靜修禪院」，分燈自大湖法雲寺，屬於覺力老和尚的法脈。當年主持靜修禪

院的兩位比丘尼法師，是達心上人與玄光上人（其中玄光上人是我的師公），她們兩位一同迎請慈航法師到汐止講課。由於靜修院是女眾道場，於是在半山腰蓋了「彌勒內院」，以護持慈航法師以及跟隨他的男眾比丘法師們。慈航法師圓寂後裝缸，經五年之後開缸，肉身不壞，裝金身之後，才又蓋了慈航紀念堂供奉慈航法師的肉身舍利。我的師父慧妙上人當時從新竹壹同女眾佛學院畢業，就回到山上協助慈航紀念堂的建設與管理。

我的師父慧妙法師在壹同女眾佛學院就學期間，與印順導師（以下簡稱導師）的弟子慧理法師（1939-）是同學，我們道場在思想與情感上，跟導師很親近，慈航紀念堂也收藏了《妙雲集》供住眾們研讀。家師雖然讀過佛學院，但是在我出家時，她的身體已經很不好了，所以當時我很少有親近、請教她的機會。後來，我在寺裡的圖書館閱讀到《妙雲集》，受到啓發。那時對導師只是私淑，自修研讀導師的書，在精神上景仰他。

我與導師有進一步的因緣，則是昭慧法師（1957-）的關係。當時，昭慧法師三十幾歲，我在《師子吼》雜誌上讀到了她的文章，對法師義理思辨與駕馭文字的功力，留下很深刻的印象；後來又閱讀過她的《如是我思》（按：1989年初版，臺北：慈雲雜誌社），知

道她在福嚴佛學院教書。於是在1987年的寒假，我就向住持師兄建議，禮請昭慧法師到慈航紀念堂來講課，這是我親近昭慧法師的因緣。當時昭慧法師除了在福嚴佛學院教書，寒暑假也會到能淨法師（1937-）的「妙德蘭若」與「慈航紀念堂」授課。

從此以後，我就開始聽她的課，向她學法。她與導師很親近，常去拜見老人家。1988年暑假，她引薦我去臺中華雨精舍拜見導師，這是我首次見到導師。後來，只要昭慧法師去拜見導師，我大部分都會跟隨她一起去。

我對導師一直懷著高山仰止的心情，然而面見大德，卻常又無言。而昭慧法師則能與導師做深刻的法義對談，所以每次跟隨昭慧法師前去拜見導師，都是靜默的陪坐一旁，分沾導師與昭慧法師法談的睿智與歡喜。記憶中最美好的印象是，夏天時導師會到南投寄廬避暑，昭慧法師常領著我去寄廬見導師。他們師生二人見面，總有說不完的法義深論、教界時態，我靜默地陪坐一旁，聆聽導師與昭慧法師的法談，周遭時而響起滿山的蟬鳴，這樣的畫面與情境，一直是我難忘的。

四、筆者問：

請法師談談接受導師思想所引發的思想轉折是什麼？

法師答：

剛出家的四、五年間，很精進於念佛、拜佛；由於熱衷修行，也嘗試過斷食與苦行。在我出家幾年後，發生了香光寺大專女青年大量出家，而引起社會關切的事件，這也反應了當時臺灣佛教正慢慢地累積由弱轉強的能量。

雖然在出家前也曾接觸大專佛學社團，但我的學佛因緣是出家以後才開始的；初學者並沒有太多擇法的能力，而是像海綿一樣，先遇到什麼就學什麼。最初是阿彌陀佛的淨土思想與念佛法門，我曾全心地投入修行過幾年，可以說以念佛為主的淨土法門，陪伴了我初出家時的修行時光。後來之所以轉向導師的學說，服膺人間佛教的思想，主要是有一個契機，促使了我的反思。

我一個小學同學，她是天主教徒，知道我出家後，曾上山來看我。當時，她對佛教還有一些錯誤的刻板印象，像是崇拜偶像啦、逃避世間啦、沒有做慈善事業等等。當時初出家的我，並沒有太多教義與教史的知識，也以為一心念佛的淨土法門就是佛教思想與修行的全部。就向她說：「佛教認為：我們現在是沒有力量幫助人的，不如努力求取往生淨土，修完之後再回來幫助他人。就比如一個不會游泳的人，看到有人溺水跳下去救，還不是兩個人都滅頂。」云云。

話就這樣說過了，但是當時對這樣的說法，不但我的同學表示不以為然，

私下，我自己也是不滿意的；於是許多的疑惑與思想沒有出路的感覺就日漸地強烈起來。早先，我從傳統佛教的修行方式——誦經、念佛、拜佛與持咒等方法，也得到一些很好的身心體驗。但這些經驗沒有次第，就是連當事人，也不知如何再三地複製、有效地檢證。後來接觸到導師思想之後，學佛的正知見才漸漸被開啓。

當時受到導師思想感召的是人間佛教積極入世的精神，而也正好回應了我同學的提問，也就是「不忍聖教衰，不忍衆生苦」的大乘精神。具體的方法是，依於當時的因緣，從事護教與社會關懷等活動。

有關弘法的活動，是我在山上的時候，有時會有居士前來聽聞佛法。我想，大家上山不方便，不如我自己下山去講說。所以開始每週定期從汐止到臺北，與信衆一同研究佛法。所成立的弘法團體，則效法太虛大師（1889—1947）當年的願心與事行，故取名為「弘誓協會」。開始時由我一人講授《成佛之道》中比較基礎的第一到第四章，到第五章〈大乘不共法〉時，則禮請昭慧法師前來講授；而《成佛之道偈頌科判表》就在這時候編製出來。致力於講經說法的同時，在假日也會帶學員去精神病院、養老院、低收入戶等處，做家訪、社福的工作。這是因為受到導師「肯定佛法在人間」的思想影響，於

是不再只是聚守在寺院裡自修用功，而是主動投入社會，走入人群，期望佛法能撫慰苦難人心，引領世界思潮。

在護教方面，則是跟著昭慧法師的腳步，如杯葛國立藝專「思凡」戲曲的演出、抗議報章雜誌譏毀僧尼的報導等。接連幾起的護教行動，做得轟轟烈烈，也很起勁。

五、筆者問：

在修行觀念與作法上的轉變又是如何？

法師答：

我個人很喜歡禪修，雖然長期投入弘法衛教的事務，然而一直沒有減少對禪修的熱愛，但是自從服膺「人間佛教」思想，就勉勵自己要實際投入利益衆生的行動；而將禪修定位為是個人的修為，就像吃飯睡覺等日常生活，應該自己安排時間調心淨念，而一切活動仍以利生事務為主。

導師一生的成就是在義學思想，他老人家並非不要或不重視禪修，而是他所處的是戰亂的時代，在那兵荒馬亂的亂離之世，能心繫聖教，努力尋找興盛之方，已非常不容易了！只有社會安定、經濟穩定的時候，才能有更好的禪修條件。然而平常時節，出家人躲在山裡，不務世事，依然會給世間人打上很多問號，認為是逃塵避世。

到了後來，北伐、抗日、國共戰爭，誰又能躲避得了時代大環境的災劫？在那樣的環境，沒有什麼條件談閉門修行，連弘一大師（1880-1942）都要說：「念佛不忘救國，救國不忘念佛。」導師一生的成就在義學，也很關心佛教傳到中國來為什麼會變質的問題，等到他研究印度佛教後，才明白這種改變，也是其來有自。雖然他治學的重心與成就，主要是在印度佛教，但他思思念念的還是如何振興中國佛教的方法。

1986年，我們成立了「佛教弘誓協會」，開始定期講授導師的《成佛之道》，這時，臺灣佛教已然默默累積了二十多年的能量，也漸漸受到了社會的重視。當時沒有刻意思過要如何讓佛教變「強」？只是認為佛教不該只是關注個人修行，所以一直追隨昭慧法師做了很多社會關懷與護教護生的事情。那段時間沒有特別去想到禪修這個領域，因為每日靜坐，本來就是出家人應有的定課。但是若仔細討論，則佛法修行也牽涉到解門與行門，也就是理論與實踐。在實踐的部分，比方說念佛，在學習了導師的思想之後，我就沒有特別固定於某一尊佛號名稱，記著數目去念，而是常提醒自己憶念「三寶功德」、佛陀的「五分法身功德」，這是導師思想給我的啟發。提醒自己要身心常與清淨的三寶同在，而不僅是形式上的念佛與

拜佛，而更要投入弘法與護生的工作，希望以實際的行動來體念佛德，報三寶恩、眾生恩。

當時在繁忙法務的工作中，亦曾向幾位法師學習靜坐，並留意禪修的資訊與動態。那時教界較為風行的是泰國的阿姜查（1918-1992）、佛使比丘（1906-1993）與緬甸的馬哈希的書；臺灣也有很多人到泰國、斯里蘭卡去學習南傳的戒律與禪修，而接著就是葛印卡（1924-）的內觀法門傳到臺灣。

我們一般很籠統地講南傳佛教或南傳禪法，其實細分的話也可以發現其中有許多的差異。如同藏傳、南傳佛教或歐美人士看漢傳佛教，若沒有進一步的觀察，則不能細分其中差別；如是，我們看待南傳、藏傳或日本佛教，若沒有深入，也會覺得都是一樣的。然而我們熟悉自己的環境，就知道其中尚有很多宗門、學派之間的不同。針對禪修法門而言，屬於同一南傳佛教系統的泰國、緬甸、斯里蘭卡等禪修法門，也是各有差異的。比如阿姜查與佛使尊者的禪法，其修行次第比較模糊，可以說是「重慧不重定」的學風。就我的所知與接觸的經驗，在教法上，比較重視次第的是葛印卡與馬哈希的禪法。他們都依本於《阿含》的四念處，並對於觀息與觀身的方法，有較清楚的說明，並且在戒律與教法的說明上保留了原始佛教純樸的一面。其中，對於戒定慧三學，馬

哈希較不重視禪定，故偏向於以剎那定而入於慧證；葛印卡雖然在說法上強調三學的均衡增上，但實際操作時，所教導學人的禪定仍停留在基礎的層次。

我接觸緬甸帕奧禪師（1934-）的因緣，是1997年的暑假，一群出家同道想結伴到緬甸去參學，也邀我同行。大家當時並沒有明確的目的地，只想到了緬甸的首都仰光，先到華人住持的寺院掛單，再各處去參訪禪修的道場。行前，我徵詢昭慧法師的意見，那時不知從哪裏找到一份介紹緬甸各禪修道場與方法的資料，昭慧法師與我一同閱讀裡面的資料。其中有一項資料，提到了帕奧禪林的禪師能教導禪修的定慧次第，依次從色界以至於無色界禪，接著是五清淨十六階智的觀智方法。昭慧法師建議我：不要到處遊走浪費時間了，就直接去帕奧禪修處參學。

那時候，臺灣知道帕奧禪師的人很少，我到了緬甸，沒有同其他人四處參訪道場，而是直接經仰光到毛淡棉，進入帕奧禪林，依止帕奧禪師座下學禪。我返臺之後，陸陸續續有臺灣的出家眾到緬甸的帕奧禪林修學，其中有禪修者熱心邀請帕奧禪師來臺弘法，但因為是年輕的僧侶，沒有在寺院裡擔任重要職務，所以場地、人力與物資上的支援是很薄弱的。因為我是帕奧禪師在臺灣較早期的學生，他們就問我要不要加入禮請禪師蒞臺弘法的事務。由於我們一行

人離開帕奧道場時，曾一同禮請禪師有機緣時來臺灣弘法，而我個人因為主持寺院，可以承擔申辦入臺手續與場地籌措的事務，也有許多學生可以幫忙，所以聽到禪師應允到臺灣來的消息，就歡喜地承擔下來。以此開端因緣，由佛教弘誓學院主辦了五屆的帕奧禪修營，帕奧禪師分別在新竹壹同寺、基隆月眉山、臺南妙心寺與弘誓學院教授禪法。

在緬甸禪修系統中，帕奧禪法是近幾十年來才漸漸傳開來的，其教法之特色是定慧境界高深、法相分別嚴謹而又階段次第分明。現在坊間較流傳的南傳禪法，多以觀身為入門基礎，在定慧二學的修習上，多強調觀智的獲得；認為只有無漏慧才是解脫正途，故主張以少分的剎那定而專意投入觀智的修學。這雖然不離《雜阿含經》的主要精神，然而相對來說，對於禪定力的均衡修學與發展，則未免薄弱。如此，則所證之觀智境相，是否能明晰肯定，則是有所疑慮的。依我的經驗，帕奧禪法是南傳禪修系統中最重視三學均衡增上的，其依戒清淨得心清淨；依心清淨，得慧解脫。「心清淨」就是定學範圍，教導學人修習色界「四禪」與無色界「四空定」。即依此較深定力，轉入五蘊、六處、六界與緣起法的覺觀修行。我覺得這樣的方法是比較如實遵循《清淨道論》七清淨十六階智的修行方法。

帕奧禪師的禪法非常銳利而明晰，

我個人在禪修的基礎概念與實地操作上，受到帕奧禪師很大的啓發；但在整體大乘禪法精神的掌握上，則是從導師對修行的觀念與態度上，得到了最根本的指引。有關於我對導師禪學思想的體會，在寫作《人間佛教禪法及其當代實踐——印順導師禪學思想研究》一書時，已經嘗試將這些觀念整理出來。

六、筆者問：

導師思想是否有所不足，所以需要帕奧禪法來補充？

法師答：

我們並不認為是導師的思想有所不足，所以才去學習帕奧禪法；也不曾將帕奧禪法視為是與大乘禪法截然對立的法門。在導師的《成佛之道》中有說：「依下能起上，依上能攝下。」以禪修來說，有五乘共法、三乘共法與大乘不共法等三個不同系統的止觀法門；此中，五乘禪法的「依慈住淨戒，修定最爲樂。」與三乘禪法的「能發眞慧者，佛說有七依，……道同隨機異，或是淺深別，……三乘諸聖者，一味涅槃城。」二者同是大乘禪法的入門與基礎。導師的禪學思想，主要在於仰體佛陀悲心濟世的胸懷，擘劃整體大乘三昧法門，引以為入世利生的開闢正見與修行鴻圖，這是他老人家所留給我們最珍貴的思想遺產。

所以，如果將南傳的帕奧禪法視為聲聞定慧二學的代表，則闡揚大乘入世精神的人間佛教禪法，其基礎的定慧二學知見，就正是這三乘共學的內容；而並沒有另闢他途，別開路徑。此一問題，在我的相關講演與論文中，都曾提及。所以，我是將帕奧禪法視為三乘共學的定慧基礎學門，於此基礎上，再進修以大悲心為主的，入深法界，得不思議解脫的大乘諸多利生三昧法門。大乘修學的精神是不厭法門深廣，凡是能利人利己者，皆當修學，故云：「法門無量誓願學」。所以我們學習帕奧禪法，不能誤解為是導師思想的不足，故需向外取經；此一菩薩三昧涵攝聲聞定慧二法的學風，在初期大乘龍樹的《大智度論》，乃至天臺智顗（538-597）的「十乘觀法」中，都尚可見其流風遺緒。

再者，禪法修行，相當重視技巧的操作，需要技巧操作的知識，單只是看書，依文索驥，則語言文字有時而窮，未必能盡其意，故需要有老師親自指導。

我們提倡人間佛教，除了導師思想外，不是就完全排斥其他；我們採用了其他的一二法門，也並不表示就是自己的不足。再從學術思想的演變以觀，古今中外集大成的大思想家，沒有一位是完全自行創新，而都是兼容並蓄的。如西方蘇格拉底（469-399 B.C.）、柏拉圖（427-347 B.C.）、亞里斯多德

(384-322 B.C.) 三位師生，他們的學問是總結了先蘇時期哲人們的所有思想，才進一步提出理想國或理型界的主張。又如康德（1724-1804），他是總結了理性主義與經驗主義的集其大成者。而釋迦佛陀所教導的禪定層次，也與當時印度的禪修文化有密切的關聯。又如天臺的智者大師，其圓教三種止觀中，聲聞禪法也攝為其中，在其《摩訶止觀》「十乘觀法」的「道品調適」中，專門講三十七道品，在「二十五方便」中更可以看到從《阿含經》到《清淨道論》裡面聲聞佛教的修行方法；而所著之《釋禪波羅蜜次第法門》，其內容則專門討論聲聞的禪定之學，以助成天臺大乘圓頓法門的「漸次止觀」之教。

可見能成就為大思想家者，都同有此兼容並蓄的治學風範，其中整個學問的基底是非常廣闊而深厚的。當一個宗派走到甚麼都不學，只是師心自許，閉門造車，這也未免太狹隘、太貧乏了。

筆者案：有關唐·智者大師《摩訶止觀》之「道品調適」，參見《大正藏》第46冊，頁87下。

七、筆者問：

法師如何轉入天臺的研究？

法師答：

作學問可以看從哪一個角度切入。比方說大乘三要門：慈悲、信願、智

慧，導師側重於智慧與慈悲，也就是以悲入世，以智導行；而智者大師則側重於智慧與信願，也就是以圓智啟悟，依信願立心。此種分別，是從比較差異所得的結論；這兩個學派的止觀思想都高舉緣起性空，脫落無執的中道智慧，只是在首發的行門內容上，導師側重於慈悲利生的實踐，智者大師則強調以信心來堅定願行，二者加起來則是三者具足。

人間佛教重視積極入世，我個人服膺人間佛教思想，是感動於它在諸多學派宗門中，特別闡揚了大乘佛法入世利人的可貴精神。「人間佛教」思想肯定我人在人間修行的價值，並鼓勵我們要實際投入世間的利生事業，我覺得這相當能彰顯佛法的精神，故舉揚人間佛教的勝德，其動機並不在於凸顯與其他宗派的差別而揚己抑他。

能被確認為一個宗派，那是後來的人對前代人的努力所做的定位。智者大師在世時尚不知道有個天臺宗，他認為自己是站在整體佛教的關懷，如何掌握諸多異說的經論，才去分判出「藏、通、別、圓」四教與「頓、漸、秘密、不定」四法。

凡是佛教的大思想家，義學的大成就者，多能溯源佛教的根本思想，重視經教傳承，熟諳各家異說而又能提出一貫而條理的理論詮釋系統，且更能對止觀有精確的定義分疏，在實修上又有它

從理論到實踐的貫通性。這是佛教大思想家，成立佛教學派所具備的因素與條件。如中觀學派的龍樹菩薩（約150-250），其代表論著，如《中論》的深觀（屬於學理），與《大智度論》的廣行（屬於實修行門）。又如瑜伽行派的無著、世親菩薩，其《瑜伽師地論》即其義理與學行的主要論著。而中國佛教在思想與實修上，同樣有此大格局、大氣勢、大成就的則非智者大師莫屬。天臺思想，無論是圓教理論還是止觀實修，他的成就皆能與印度佛教的義學大德們並列媲美。

我近幾年來以智顗大師的圓頓止觀為研究的重心，除了延續個人對禪修主題一貫的學問興趣之外，主要也著眼於智顗大師止觀思想的系統與結構上的成就是全面性的；而且與導師一樣，皆能從學理思想貫穿條理到止觀實修的法門的安立。如此，修行的學問就不再只是個人的體悟，而是建構在佛法深廣的義學基礎上而創發的實踐綱領。

當然，中國其他如重實踐而輕教理的宗派，如淨土與禪宗，其中亦多有點滴撼動人心的指點與清空靈動的神光。我個人就非常敬仰歷代淨土與禪宗祖師大德們，從其淨靜樸質的生命力中所透發出來的道人丰采。我曾有一個願心，若將來時間與能力允許，也想深入研究禪宗大德的事跡與行儀，以及禪宗思想中的人間性格等面向。

八、筆者問：

法師〈印順導師對變質禪法之批判及對禪宗之肯定〉文云：「中國的禪者，雖稟承達摩（?-528）禪法，但是向來偏重行持，忽略教理的研究；因專重『理入』，終於形成了偏重理悟的中國禪宗。」（釋昭慧、江燦騰編著：《世紀新聲——當代臺灣佛教的入世與出世之爭》，頁167）。此所謂「理入」，與達摩所言：「夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入，二是行入。」（〈菩提達磨略辨大乘入道四行〉，宋·道原纂《景德傳燈錄》卷三十，《大正藏》第51冊，頁458中）是否意義不同？

法師答：

這裡說的「理入」是禪者自己心中的理，是他自己的體會。由於各家禪說對於「心」中所入之「理」或有不同，故限於篇幅，只能略標「理」義。

九、筆者問：

法師〈印順導師對變質禪法之批判及對禪宗之肯定〉文云：「當無分別智任運現前時，也是能所不起的，但與從直下『念念不著境』的不作意（離念），而得無分別，是大大不同的。」（釋昭慧、江燦騰編著：《世紀新聲——當代臺灣佛教的入世與出世之爭》，頁181）。這如何說明？

法師答：

這句是說明無我慧「無自性分別」與禪定力「等持無分別」之間的不同，重點在釐清並提醒切莫以無分別的禪定為無自性分別的智證。舉個日常用心的例子，比如我們現在是清醒的，當我們很專心在談話時，你會很特別的去意識到你自己身體的覺受嗎？不會！當專心於訪談、記錄時，是用智覺力在思擇，這是因思擇心所產生的忘我——忽略其他覺受。而睡著了也可以說是一種忘我——忽略其它覺受，但那不是思擇而是由於昏昧產生的忽略其他的狀態。所以，能入於禪定，也是一種（相似）「無我」的境界，但那種「無我」，是由於定心專注於一境，所以對於眼、耳、鼻、舌、身共起的意識不能相應，不會現起。那是一種與「定」相應的無分別——對其它周遭事物無所分別、不能分別的狀態。而佛法解脫慧的證入，是泯滅能所，斷除一切思擇攀緣的無分別——無自性分別，以入於無我空性的證智——無分別智相應。《金剛經》中常說的無相、無念、無所得，是貫通於《阿含經》中空、無相、無願三三昧而有的智證，這與念念一心得等持三昧力現起的禪定境界是天壤之別的，一個是不知分別的「無分別」定，一個是破除我執的「無自性分別」慧，前者是定境、後者是慧證。

佛法修行重視的是慧證，禪宗雖

以「禪」為宗派名稱，然而其修行精神仍然是重慧悟的。只是因為長期忽略定學，故也產生了面睹而不能辨識的現象，許多禪宗公案的表述，多有以三昧等持的無念心認作是慧證無我的智覺境。由於是訪談，我們無法在此舉出許多的文獻來加以說明。故「當無分別智任運現前時，也是能所不起的，但與從直下『念念不著境』的不作意（離念），而得無分別，是大大不同的。」這段話，是對於混濫定境與慧證的鄭重提醒。切莫以不見相（眼根不俱起之禪定）叫「無相」，沒有念頭（定境）叫「無念」，這是定境。慧境是雖見相而不起自性執，能知心念起伏而不住著於某一特定情況，並已進一步去執斷惑。因此，導師強調：「先得法住智，後得涅槃智。」的佛法正智修行。

如果從戒定慧三學依次增上來說，則定學要修到色界四禪，在《阿含經》中，佛陀說「四禪」是根本定，也是修行觀慧最好的定力，要清楚觀察、覺照有情微細迅捷的身心組合與變化，則需要這麼強的定力。也就是要能觀色法以破極微，接著觀名法以破和合相；更從過去、現在、未來的三時位移中覺觀色心在依緣聚散的過程中生滅不已，其中無不變恆存之主體，唯有無自性的和合假法在依緣生滅。說到正法修行的最緊要關鍵處，在於要能破我執，也就是能斷除對此一和合假我的妄執，如此方

能真正勘破生死，滅相續流。

佛法以「破我執」為斷生死得解脫的根本，如共三乘而為出世間法基礎的聲聞禪法，其已破除我執的聖者，當他觀察自己在三世位移中的因緣時，可以見到自己的過去世，而當觀察未來時，則可以看到自己未來延續的業力已盡滅、永斷。故證果是「自知、自作證」——自己能確定知道已經脫離輪迴。

十、筆者問：

大乘與聲聞最大的不同何在？

法師答：

從最根本的差異點來說，大乘與聲聞不同的地方是在於「悲心」的有無，驗證之於實際，就是實際投入利益眾生的行動。

然而仍需辨明的是，在諸多大乘學派與宗門中，有關「起慈悲心，行利生事」的主張，也就是「實際投入入世利生的行動」這個屬於大乘特有的信念，是在修行的什麼階段從事？導師「人間佛教」主張的是要「即時」，也就是從生發菩提心的當下開始，從初學時就是要學習從利益眾生中自利。而有的學派或宗門則分成兩段，前段要求自利，因為領眾，則難免干擾止觀的進步；又有的雖號稱大乘，但卻不強調利益眾生，故太虛大師說這是「說大乘而行小乘」

的宗派，而導師則說這是「特殊的大乘」。若仔細論究起來，不著重於利益眾生的心行，與大乘的真精神還是有所距離的。

十一、筆者問：

2009年5月10日慈濟宣佈成立「慈濟宗」的意義為何？

法師答：

從功能性來看，他們可能有凝聚會眾的需要。立宗行動因為標誌鮮明，或許有增益「眾志成城」的力量；才能讓有心認同的人加入，越多人加入，團體才能去做更多、更大、更好的事。若以功能來考慮成立宗派的效益，則我個人是樂見其成的。但是在歷史上，有關宗派的產生，開始時多是某一立宗祖師，個人對於學理或修行的獨到見解或體會；而宗派的確立，則是當此法流傳多時而追隨紹繼者眾之後，所產生的共識與認定。在開始之初就明確立宗的做法，的確與古代宗派的形成方式，也就在歷史時空中演化而自然成宗的現象有所不同。

十二、筆者問：

1999年藍吉富教授（1943-）編輯《臺灣佛教辭典》時，即提出「印順學派」，並分為「傳道（1941-）一系」、「宏印（1949-）一系」、「昭

慧一系」、「臺灣地區的其他弘揚者」與「海外的弘傳者」等。又於2008年〈印順學的形成與發展〉，判定「印順學派」比「印順宗派」一詞較為「印公的崇仰者」所接受。「成立學派的主要用意，當然是在弘揚或詮釋印順學的內涵，以供後世之佛子或佛學研究者取資。」對藍老師所提「印順學派」，您有何看法？

法師答：

藍老師提出後人追隨導師一生學問思想，其影響所及的現象為「學派」而非「宗派」，或許是著眼於其中有明確井然的學理建構，故名之「學派」。而我個人則認為，之所以稱導師思想及其所影響者為「學派」，並不是「只學不修」的純哲理思想的「學派」，並不能只是偏重於義學的研究；而應該闡述並發揚其中的「實踐」面，也就是以正見導正行，並實際投入於人間利生的正行而入緣起中道智，而證悲智圓滿的究竟佛果的「即人成佛」的理想與目標才是。

有關中國佛教中特別強調某一修行方法的宗派，導師在《成佛之道》中就引用太虛大師的話，認為修行不妨有宗門的偏重，然學佛則不能有宗派的偏執，而應重視整體佛教的圓滿發展。故云：「福德資糧，則人天具攝；智慧資糧，聲緣相協；律及經論，皆所依止；

僅取一分，不成菩提。」

接著，談到「印順學派」。從以上對於「學派」的定義，則導師判攝印度大乘佛教為三系，而宗本於性空唯名思想，並以「人間佛教」的學思與行持，重新抉發菩薩利生的大乘真義。以其思想的成就來說，稱為「學派」則頗能相應。

既然提到了「學派」，也談一談我對「宗派」與「學派」這兩個詞的了解。簡要而言，所謂「宗」，是心有所崇，行有所主；「學」是析相入理，構作學說。從這樣的意義出發，來看佛教的各家主張，則若有明確主張以建構境行果之學理思想者，可稱為「學派」，如印度之中觀學派、瑜伽行學派等；而特別舉揚某一行持法門，但無別有學理構作之說者，可稱為「宗派」，如中國之禪宗、淨土宗等。依此，則日本之凝然，通泛地分立中國佛教為八宗，但個人以為，其中的天臺與華嚴，因其學理內容燦然，故可視為學派；而如禪、淨、律等，因為特別重視於某一修行方法，故可視為「宗派」。

而有關「印順學派」的形成，我想這一股閱讀、學習與實踐導師著作與思想的風氣與潮流是自然形成的。以我個人為例，當初學佛出家時，最先接觸到的是淨土法門，也用功了好一段時間，留下了早年美好的修行回憶。後來接觸到導師的著作，解答了我許多修行的疑

惑，開啓了我學佛的正見，所以也就越讀越法喜，越學越深入；無論是投入護生的行動，還是護教與禪修，都能從導師思想中得到很大的啓發與指引。

十三、筆者問：

藍吉富教授2003年〈臺灣佛教思想史上的後印順時代〉，將弘揚印順思想的人物與道場劃分為四：一是釋昭慧主導的弘誓弘法團體；二是釋傳道住持的妙心寺；三是釋宏印主導的學佛團體；四是福嚴精舍及慧日講堂等（頁271）。沒有將釋證嚴（1937-）及其「慈濟功德會」列入討論，法師看法如何？

法師答：

這或許要看藍老師的定義範疇為何。有關於學統或宗派的判立，像對於宋明理學與大陸新儒家的劃分與歸類，唐君毅（1909-1978）與牟宗三（1909-1995）二位先生，他們對於哪些人要列入，哪些人要排出，哪些人是「別子為宗」，哪些人是「同中有異」，自有他們從學理判準出發的不同看法，這是反映了學者敏銳的思辨風格所得的研究結論。

此一從同中辨異的取向所得的結論，導師自述一生治學的風格也多傾向於精嚴與辨異。我曾寫過一篇〈大乘禪波羅蜜「止觀法要」之抉擇——以智者大師與印順導師禪觀思想為主軸之比較

研究〉，也曾就「融貫」與「精嚴」兩個對比概念，來討論智者大師與導師二人治學的不同特色。

因為有鑑於「融貫」、「圓融」在止觀修行次第與證量境界所可能產生的流弊，所以我在研究三乘定慧學說與諸多止觀修行法門時，也多從「分析」與「辨異」的角度著手。然而對於大乘佛教悲心利生的精神與特德，對於肯定在人間修行的價值，則依人而成佛道的「人間佛教」理念與佛陀的根本教誨，近年來希望多從大處著眼，於各家各宗的不同主張中，試圖以「異中求同」的角度，肯定各家宗派的「利生心」與「人間性」，以求能整體彰顯大乘各宗各派的悲心與願行。比如印光大師提倡的「敦倫盡份，閑邪存誠」；又比如弘一大師所說：「念佛不忘救國，救國不忘念佛」，這不都也是一種人間關懷的思想？

如果是從「分別」的角度，想把許多東西分別開來，則就會強調它們之間的「差異」——不同的那一面；如果是從「統合」的角度，想把許多東西匯合起來，則就會著眼於它們彼此之間的「共通」——相同的那一面。我近年多從南傳、藏傳與漢傳佛教中各宗門學派的利他面向去體會，並肯定佛在人間的殊勝價值，這並不是為了維護導師思想，也不是為了獨尊人間佛教，而是想如何讓佛法的正知見流傳人間，讓所有

衆生離苦得樂，這才是真正的衆生之福。

以吃素來說，我就認為一貫道做得很好。這是站在「吃素可以利益衆生」的角度所得的結論。又比如近年響應昭慧法師提倡「動物保護」，彼此攜手合作，推動立法與社教的對象，更擴及友教與生態保育、動物保護的朋友；我們心中存念的，應該是如何實踐佛陀護生的教誨，而不要本末倒置地以弘法利生爲手段，以之爲拓展自家學派宗門的「工具」。所以，我是將「人間佛教」做爲自己學佛的「正見」；而爲了實踐慈悲護生的理想，則多以「異中存同」爲方法，在天臺、華嚴、淨土、禪宗等，找到其中任何積極入世的觀點，與所有的佛弟子，共創正覺解脫的圓滿淨土。否則只是一味揚己抑他，將所有的力氣都拿來「製造」對立與敵人，這不但不是學佛的初衷與結果，也更會將自己的心胸越弄越窄。

十四、筆者問：

法師今天（2010年4月17日）發表的〈智顗大師圓頓止觀特色之研究〉一文，特別指出導師與智顗大師在弘揚佛法上的不同，這也是筆者覺得很珍貴的研究。可否請法師概述其要？

法師答：

對於導師的學說思想，我個人認

爲可以從兩個角度去繼承與發揚。一是學說思想的深化與廣化，二是實踐依於慈悲心投入人間利生行動的初期大乘精神。前者是學理思想的討論與研究，它能累積研究能量，形成學派更廣大深刻的理論成果。後者則是導師「人間佛教」的理想所在，也是佛陀應化於人間的本懷。

在「人間佛教」思想的深化與廣化方面，弘誓文教基金會已經舉辦了九屆的導師思想研討會，每次我都會提供一篇論文以共襄盛舉。論文主要的研究方向，多是根據我個人的學問興趣，慢慢地累積一些對止觀、修行，從理論到實踐的研究心得。在第四屆的研討會上，我曾爲文討論智顗大師的圓教止觀與導師的禪學思想中，對於大乘禪波羅蜜基礎法要的不同觀點。這是從「比較」的方法，去討論導師思想的特色。當然，做爲比較的「對照組」，亦應具足相當的「可比性」，才能構成分析與討論的份量。之前的那篇論文，主要是著眼於智顗的止觀思想，與導師同樣立足於龍樹中觀學，目標並同樣爲闡揚大乘佛教；然而「天臺圓教」與「人間佛教」，卻又對於大乘止觀法要，有不同法門取捨與修行偏向。因此緣故，引發了我對天臺圓頓止觀的注意，這是我後來博士論文，選擇以天臺圓頓止觀爲研究主題的原因之一。而訪問者邱教授所說的論文，則是節取其中段落再加以增

訂而成。

在導師思想的研討會上，為何會發表天臺止觀的論文？這主要是從中國禪觀思想的發展史來看問題。我認為，要能進一步掌握導師禪學思想的特色，以及他的重要性跟特殊貢獻，應該從整體漢傳佛教禪學思想的流變中，去研究、比較才得以凸顯。

在漢傳佛教的禪學思想史上，智者大師是一位非常重要的大德，他在止觀方面的成就，一是對於實修的重視與親證，二是他依循經教並加上他個人特殊的融貫治學方法，開展出了大乘圓頓止觀思想。這與後來發展出來的，多偏向於「教外別傳」的禪宗，可以並列為中國人吸收印度佛教後的偉大成果。與禪宗不同的是，智顗大師非常重視禪修過程中，依經教以印證自己修證過程與成果的如不如法，合不合於正見。

對於整個印度的禪學經論與傳統，智者大師做了非常深刻、廣博的研究，也完成了相當有分量的著作，重要的比如《釋禪波羅蜜次第法門》、《六妙法門》，以及《摩訶止觀》等。可以說，在漢傳的禪學（止觀）思想史上，智者大師的成就是非常顯著且重要的。

以下約略說明我今天所發表的論文中，學界比較少注意的幾個角度：

第一，討論定力淺深的優劣及其功德。什麼是「三昧」？「三昧」跟「禪那」有何區別？「禪那」與「三昧」都

是對於心專注與安靜狀態的一種描寫。

「禪那」這個專有名詞——名相在佛典中出現時，常是特指色界的四種定心狀態；而「三昧」——等持，平等持心，則泛指從欲界的未到地定，以至色界四禪，而到無色界四空定，都屬於「三昧」的範圍。從禪定深淺的角度來看，依於（色界）四禪力而說的「禪（定）」，比寬泛包羅下地（欲界）的「三昧」，其定力來得專注、穩固而深細。如此一來，則「禪（定）」與「三昧」，哪一種的定力比較好呢？若只是強調定力的高深，則一般人的直覺常會認為「禪定」優於「三昧」。幾年前，有些人不就對於導師提出的「不入深禪定，不斷盡煩惱」這句話，認為是導師不重修行的證據。我在另一篇論文中，就曾指出，其實導師這樣的主張，在經論中是有依據的。現在我們再從菩薩從事利生事行的實際需要，來探討甚麼樣淺深程度的定力，對於菩薩行是切要而有用的。

試舉個例子：金塊很值錢，可是拿金塊來做什麼？你說桌腳不穩，拿金塊來墊桌腳，可以嗎？當然可以！但是這未免太浪費了吧！拿個紙板或木片就能墊桌腳的事，為何要動到金塊呢！當然，譬喻只是譬喻，修行禪定，不是拿金塊或木片墊桌腳的事；但是我覺得此喻有深刻凸顯的效果。在原始經典中，空、無相、無作之「三三昧」，在《雜

阿含經》中，是邁向聖法印、得解脫的主要修行法門；而被譽為開發名色觀慧最有力道的根本定——四禪定，則在重視定慧分別的《中阿含》中，得到了更全面的說明。然而到了大乘時代，諸多菩薩三昧法門，則是更廣泛、更多樣地被宣揚、讚嘆起來，並且成為大乘修行的主要禪波羅蜜行法特色。分析其中的原因，是因為（以四禪為主的）「禪那」定力，其心意狀態是不同於眼、耳、鼻、舌、身五根共起的「定中獨頭意識」，所以定力雖然深，但對於需要在日常生活中投入利生事業的菩薩行法是不適用的，也是不可能生起的。反觀寬泛包含欲界下地之等持心、三昧力，才能平等持心，心念專注地投注於從事利生的現場中；所以這種不廢利生事行，並且能於利生現場中增長恆定心的菩薩定學——大乘三昧，就被特別的重視並強調起來，並且在大乘經典中，成為菩薩禪波羅蜜的主要定學——大乘三昧法門。

第二，是對於大乘三昧法門的命名與歸類。智者大師在《摩訶止觀》中，分立大乘菩薩的修行法門為「四種三昧」，其中有：「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」與「非行非坐三昧」。有關於大乘菩薩所行的諸多三昧行法，龍樹菩薩在《大智度論》中，列舉出多種，乃至無量菩薩三昧等。而智顗大師則進一步地為之分類與

處理。他是如何分類的呢？我們從表面的文字就可以發現，他以修行時所用的姿勢來命名；也就是將這諸多菩薩修行方法，分為坐著，站著，有時坐有時站，以及將不能單純歸類為坐著與站著的其它方法等四種法門。

姑且不論這樣的分類方法好不好，從導師《初期大乘佛教之起源與開展》中發現，導師提到了初期大乘佛教興起時，在佛教界中就流傳出諸多的大乘三昧法門，並且特別對於有入世利生特色的「百八三昧」多所著墨與讚揚。於此，我在討論智顗的「四種三昧」分類方法時，也就進一步關聯、比較了導師對於大乘三昧的意見。並進一步地主張，可以依於「智慧、慈悲與信願」之大乘三要門的修行綱領，提出另外一種大乘三昧的分類方法。具體而言，其中被龍樹菩薩譽為一切三昧之首的「三三昧」法門，是屬於大乘的「智覺三昧」；第二，以培養種種辯才、入世利生能力的「百八三昧」，就屬於大乘的「慈悲三昧」；第三，所有以增長信心為主的「念佛三昧」法門，則皆可歸類於「信願三昧」中。

另外是有關於「三昧行法的偏重」問題。在《大智度論》裡面，龍樹菩薩整理的「百八三昧」，其中有「必入辯才三昧」（《大智度論》卷九下），有「集諸功德三昧」（《大智度論》卷九下）。從名稱中可以知道，此中三昧

法門的立名，前面標立的是利生的具體方法，後面則冠以「三昧」，也就是定力——平等持心的力道，以此做為菩薩行法的特德與殊勝。其前面所舉之三昧法門為例，「必入辯才」與「集諸功德」是利生的方法，後面冠以「三昧」，則為大乘「禪波羅蜜」的特色與精神，也就是菩薩寓實際利生法門而得定心的修行目標與理想境界。這是大乘禪定的真精神。但是大乘修行法門也在傳衍流變之中，我們可以從諸多大乘經典中，發現到其中的轉變，也就是從智覺與慈悲三昧為主的，以緣念眾生苦，修諸利生行為主的三昧法門，漸漸轉向為持誦佛號，觀想佛相，憶念佛之威德，虔心感召佛力救拔的「信願三昧」法門。

我們從智者大師對於「四種三昧」的分類與說明，看到他意會到了大乘三昧法的特殊與重要，也看到他整理的圓頓止觀「四種三昧」法門，多偏重於信願行法的特色。而印順導師的人間佛教，其「不修深禪定，不斷盡煩惱」的大乘三昧特色，我們覺得是又重新舉揚初期大乘「百八三昧」，也就是以利生為主的慈悲行精神。

第三，是「人間佛教」對於「念佛法門」的會通與融貫。這還是可以對比於智者大師以信願念佛為主的圓頓止觀「四種三昧」行法。應當注意的是，天臺圓頓止觀中最重要的「觀心法門」，

是依於中道實相而有的「智解」，也就是「依法增智」的法門。而為何會在實修的三昧行法中重視「念佛」，強調佛力、佛光的救拔與護念呢？再者，智者大師在《摩訶止觀》的「四種三昧」中，更將此一「念佛三昧」融會條貫為依「圓信」而起「圓修」的行法次第；此中，「圓信」就是強調念佛、拜佛、懺悔，以佛力的加持而得到六波羅蜜的完成。我個人認為，這是智者大師以圓頓止觀修法深化具有信願特質的「念佛法門」，以成為圓教的「念佛三昧」，而這也是依於信行——信願門而入的圓頓修行次第的特色之一。

有關於「念佛」——念佛三昧法門，龍樹菩薩將之判為「易行道」，以之與大乘菩薩行的六波羅蜜——「正常道」並列，並指出依於信願行而有的念佛法門，是為鼓勵「怯弱眾生」啟大行的善巧，而非志幹丈夫所應行。到了智者大師，他所用的方法是：因愍念根淺障重的眾生學習大法——大乘菩薩行的需要，因為無法一下手就對於法界甚深中道實相智慧，起圓觀，生圓解，發圓悟，故安立「四種三昧」做為圓頓止觀的修行方便，這就是以仰仗佛力、佛光、佛德救拔、護念的天臺圓教「念佛法門」。可以說，相較於龍樹菩薩，智者大師的止觀思想，相對的給與「念佛法門」更重要的位置，並以其所創發的圓頓止觀「觀心法門」，賦與「念佛三

味」，在符應「中道實相」中的智解會通與修行指引。

接著，反觀印順導師禪學思想對於「念佛法門」的處理又會是如何呢？記得導師曾說過一段話：「以念誦、懺悔培養宗教情操，將身心安頓於聞思經教中，不求速成，以待時節因緣。」就我個人對這句話的體會是：首先，在原則上，導師肯定念誦、懺悔有助於我人信仰情操的培養與增上；所以，導師絕對不會反對依於信願心而有的念佛法門。但是在「念佛」中，不可口到、身到而心不到，應該配合誠摯殷切的懺悔反省，並有切實改過、向善的實際事行。此中，「念誦」的內容，則不一定只侷限在單一佛號，而是對於生發慧解的所有經教，皆應念誦持守，並能真切懺悔過，以法淨心。如此以佛法諦語為安住身心的有力資糧，再切記不可有冒進妄求，避苦貪功的心行，因為這樣的行為，正是蔑視時節機緣，不識因果法則的愚妄表現；所以，應該安住於一己現前身心條件與福智因緣的所應斷、應修與應行。如此，只求一心精進努力，勤墾力耕，不問：何時收穫、何處收穫、多少收穫。則當一切的累積花落蓮成，功圓果滿之時，則所有的福德智慧，自然都能豐收滿盈，無量無邊，這是因果法則必然的道理。我想導師所開示的這段話，用在培福、問學，做事、做人，修行、求道，都是同樣的道理與原則。

就此，「人間佛教」的修行思想，如何看待，乃至定位依於信願心而有的「念佛法門」？我認為，有形有相的持一名號以專意「念佛」是需要花費許多時間的，由於人菩薩行者的正業，是投入實際的利生事行，所以，不可能多有餘裕的時間，排除一切瑣事，萬緣放下的專心念佛；所以應重視提純「念佛」的真精神，也就是從有形有相的持名念佛，到符應佛慈與佛智的無相念佛，在所有淨化身心、利益眾生的事行中，淨身口意，彰顯佛德。如此「無相念佛」的道理與應用方法，在智顗大師「圓頓止觀」的「四種三昧」行法中，就有透徹的說明與善巧圓滿的應用。

而在此中，我們從「比較」的角度，指出天臺圓教的「念佛法門」，是對於「有相」的「念佛法門」，直接以圓教智解，做「觀心實相」的「無相念佛」；而導師「人間佛教」的修行理念，則不會主張用所有的時間來修行「有相」念佛的方法；而是要真切體會法理的精髓，以「念佛法身功德」的正理，直接投入實際利益眾生的事行，以「慈心利生」為「無相念佛」的體現與彰顯。

更具體的說，「人間佛教禪法」的思想，在禪修的緣分上，擇取的是人間利生的事緣；所以，在表面上雖然不以「有相」的止觀與念佛來顯現修行，但是在弘法利生的事行中，若能心住靜

定，意常擇法，仰體佛德，以救衆生苦爲報佛恩澤的具體表現，則也就同樣地蘊含了定慧與念佛的精髓於其中。這是更能彰顯大乘入世真精神的「無相止觀」與「無相念佛」的修行。如此作爲，則與「少事、少業、少希望住」的聲聞禪法不同，與「已事未明，如喪考妣」、「水邊林下，長養聖胎」的禪宗，以及「一心不亂，專意念佛」、「一心念佛，往生西方」的淨土法門，的確有所不同。

第四，是「利生事行是否會障礙修證解脫？」的問題。智者大師在晚年時期，游化江淮，勤懇地講經弘法，度衆利生，這相當符合他所立「六即佛位」中「觀行五品位」最後一階的「正修六度」行。然而，他在臨終的時候，應弟子問而自述一生行道與證量，卻以「爲他損己」，故只入「五品弟子位」，而不能進證「六根清淨」的原因。也就是不能進步是因爲領衆，如果不領衆的話，則必淨六根。不只是他這樣的認定，乃至於他的老師慧思，也有同樣的感慨。如云：「武津嘆曰：『一生望入銅輪，以領衆太早，所求不克！』」（智者大師：《摩訶止觀》卷7，《大正藏》第46冊，頁99中）也就是他們師徒，都有共同因爲度衆生而耽擱了修道的進程，以致於不能有更大的進步。

我們依此提出的討論是：大乘菩薩道的特德與殊勝，不就正是這「但願衆

生得離苦，不爲自己求安樂」的精神？如果說「度衆生」就會妨礙個人止觀道業的進步；則此一「度生會妨礙修行」的觀點，則明顯與初期大乘的思想有所扞格。如果「度生是圓滿菩薩道的必要修行內容」，則倘若不是天臺圓教修行思想的自身有所矛盾，就是智者大師的菩薩行思想，與「寓自利於利他」，「集此利生法門得不思議解脫境界」的大乘佛教真精神，顯然有所距離。

要說明天臺大乘圓教法門所產生的這個問題，我們可以從智顗實際的事行表現來加以理解。原來，雖智顗曾言，行者應待己身證入「六根清淨」之位，方得利人化他；但是在五品弟子位的第四、第五位，也就是「兼行六度」與「正修六度」的階段（智者大師：《摩訶止觀》卷7，《大正藏》第46冊，頁85上），則已要求實際投入利益衆生的事行了。由此以觀，若以大乘菩薩「智慧、慈悲與信願」的三要門，來了解天臺的圓教修行思想，則其圓頓止觀，是以一心三觀、一念三千的智解爲主的法門。但是智顗又體會到圓觀中道實相的深妙與難入，故要輔以圓信、發願的信願行法。那圓教行人的慈悲行要在甚麼階段才實踐呢？是要等到證入六根清淨位時，才大顯身手，大開圓行；此一階段，在天臺判教的證量等第中，已同於藏教的佛位，通教、別教的菩薩位，其果位是不低淺的。如此，我們就可以了



邱敏捷教授於第九屆「印順導師思想之理論與實踐」論壇——人間佛教解行研習營，擔任主持人。（99.4.17 檔案照片）

解，天臺圓教的大乘利生行法，是起源於中道實相的慧解，與築基在殷切的信願行中，而甚深禪定證量的獲得，也成為入於六根清淨位的有力因依；也只有在具足了慧解與信願，並輔起強大深刻禪定力的「六根清淨」境界，其所生發的度生力道，才能有效而切實的助益眾生。我們認為這是以慧解與信願先行，再迴入大乘慈悲心的天臺圓教修行法門的特色。

最後，提一個衍生的問題，也就是「先成佛，再度眾生；還是依於度眾生而成佛？」的次序問題。

如果放在累積福智資糧而成佛的正常因果序列中，則應是「圓滿度生願行而成佛」；所以，「先成佛再度眾生」，這句話是有矛盾，是不通的。但是這句話如果放在智者大師天臺圓教的「被接」修行理論中，則是可以會通，

可以理解的。也就是仿以「圓接通」與「圓接別」的方法，先遠離眾生，專意念佛與禪思，待到「六根清淨」的相似佛位，也就是藏教的佛位——成佛以後，再迴入於利生的慈悲三昧法門。

依於以上的討論，我們從研究智者大師的圓頓止觀，天臺大乘法門的修行主張中，更深刻地了解導師禪學思想的特色。導師人間佛教的修行主張，溯本探源，直接繼承了佛陀入世利生，依人身而成佛道的精神，也繼承了龍樹菩薩依正常道而行菩薩道，以入於佛位的初期大乘精神。他肯定入世利生就是菩薩三昧的正行，透過入世利生的菩薩三昧正行，以累積成佛的福慧資糧，而不是從信願入手，再轉向迴入大乘慈悲行。

從這樣的比較中，我們發現人間佛教的解與行，其理路是直切而貫通的，此中，度眾生是成佛的正因行，成佛道要從度眾生中累積而來；他主張在初心修行的開始，就實際投入人間利生的種種菩薩三昧行法中。我曾以導師在《印度之佛教》一書的序言中所提菩薩行之三個信念為：忘己為人，盡其在我與任重致遠，以爲人間佛教禪法之重要修行特色。

以上所說，我們從對於智者大師圓頓止觀思想的研究，發現其中在初入菩薩行時，是比較偏重於信願行的念佛法門，這與導師人間佛教修行中，強調直入於慈悲利他行思想，的確有很大的不同。

十五、結語

綜上可知，性廣法師出家因緣簡單而殊勝，因剃度師慧妙法師讀壹同女子佛學院，與導師門下慧理法師是同學，在思想與情感上，跟導師這邊很親近；慈航紀念堂也有導師《妙雲集》，便於閱讀而受到啟發。法師與導師進一步的因緣，則是昭慧法師的關係。

法師出家四、五年間，念佛、拜佛、不吃、不喝、不睡等，各種法門都體驗過。然而，這些修行的體會沒有次第，它沒辦法複製，沒辦法言傳。後來接觸導師思想後，知見才漸漸被打開。導師沒有特別強調修行，當時受到感召的是，積極入世的精神。積極入世有兩個方面，一是護教，二是投入社會關懷。加上法師個人一直很喜歡禪修，有機會到緬甸帕奧禪師主持的禪林用功。法師認為，帕奧禪師之禪法特色就是次第分明，重視依戒清淨、得心清淨；依心清淨，得慧解脫。在她看來，帕奧禪法是三乘共學的基礎，其方法清晰，比較遵循《清淨道論》。但法師在禪修知見上，則得力於導師對於禪修的觀念、態度、主張與分別。

依法師的觀點，天臺智者大師在義學的成就，足以與印度佛教的大德們媲美；而禪宗祖師大德所得的是定境還是慧證，有待釐清。佛法講「破我執」是斷生死的根源，以聲聞為共三乘的基礎修行，一個破我執的聖者，回過頭來觀

照自己的心，觀過去、未來好幾世，這個心的連續是沒有的了。證果由己，是否輪迴自己是知道的。

此外，法師認為，「慈濟宗」之成立有其功能性之考量，但成不成宗，宜讓後人來定位，比較自然；同理，印順學派亦然。慈濟之所以會被討論，是因為它裡面有不是導師思想的成分，然我們也該看看非導師人間佛教思想中的「相同」的想法，異中求同，才不致自我窄化。

法師〈智顗大師圓頓止觀特色之研究〉一文，得出智者大師與導師在智慧、慈悲與信願上各有偏重。智者大師圓教之修行，要先遠離眾生，修到六根清淨位的相似佛位後，才開始利益眾生；導師則是直接繼承佛陀依人而成佛，接棒了龍樹菩薩依正常道而行菩薩道而入佛位的堅貞精神。

在訪談過程中，筆者感受到性廣法師在佛法上的用心，不僅在禪修上有其功夫，在學術的辯析上也達一定水準。



（本文原刊登於邱敏捷：《「印順學派的成立、分流與發展」訪談錄》，台南：妙心出版社，2011年）

初期瑜伽行派之止觀要義

「七覺分」的完滿開展（上）

■ 釋昭慧（玄奘大學宗教學系教授兼系主任、文理學院院長）

【中文摘要】

本文依〈分別瑜伽品〉中的止觀要義而作詮釋分析。「毘鉢舍那」與「奢摩他」有共通性與差異性。共通性在於，兩者都能因專注於所緣境而得三昧，證身心輕安；差異性則在於對此所緣境的有分別作意與無分別作意。

禪者不但要修止，也要修觀。修止可以得定，也可以打下修觀的基礎。

慧證來自修觀，必須修觀方能得慧。但倘若沒有修止工夫，那麼觀力是十分微弱的，無法達到對法（實相）的「勝解」（印證）。反之，倘若行者不先行於十二分教聞思熏修，繫念法義，而只是一味鎖定所緣境而修止，那麼即使止成就而映現定中影像，依然無法印證實相。

初期瑜伽行派的禪觀學理，還是十足的「定慧綜合修行觀」，從頭到尾緊扣佛陀的「十二分教」，作為修習止觀的基礎。若配合《瑜伽師地論》「聲聞地」以觀，這可區分出四種所緣境事：以契經的蘊、處、緣起等相應教，作為「善巧所緣」的範疇；當然還可依於對治羸重煩惱的需要而修「淨行所緣」；修止不脫此諸範疇，是為「事邊際所緣境事」，修觀亦然；因圓而果滿，止觀成就的境地，就是「所作成辦所緣境事」；這正是不共世間的出世道「淨惑所緣境事」；這完全符應《雜阿含經》中定慧綜合的禪觀教學，也是「七覺分」的完滿開展。

【關鍵字】

瑜伽行派、奢摩他、毘鉢舍那、三摩地、十二分教、七覺分

一、前言

在佛法的修學中，《解深密經》（Saṃdhinirmocana-sūtra）不但是瑜伽行派的要典，從唯識論典的頻繁引述與唯識學家的多種注疏中，亦得窺見《解深密經》在瑜伽行派的重要地位。本經把性相之理、因果之事，作系統性的分析與論述，對事理與性相有十分綿密的分析論述，頗具阿毘達磨之風格。

〈分別瑜伽品〉談述「止觀」定義與範疇，以及「止觀」的修學觀念、要領與技巧。在初期瑜伽行派的修行觀中，《解深密經》〈分別瑜伽品〉甚為重要，它說明由凡夫而至佛位的勝行，這是依大乘瑜伽師的禪觀慧悟，而流傳出來的教法。從本品而作研究，可以瞭解初期瑜伽行派的修行內容與特色。

由於本品內容相當豐富，限於字數，本文僅就本品前半部有關「四種所緣境事」、「奢摩他」與「毘鉢舍那」的經文段落，討論瑜伽行派「止」與「觀」的教學內容與教學特色。

二、大乘止觀不共聲聞的要訣

在〈分別瑜伽品〉中，慈氏（彌勒）菩薩向佛陀請教修習止觀的內容，佛陀於是開示了完整的禪觀定義、範疇、類別、內涵與技巧。彌勒首先請教佛陀：

菩薩何依、何住？於大乘中，修奢摩他毘鉢舍那？（T16, 697c）

亦即：在大乘中要修「奢摩他」與「毘鉢舍那」，究竟依於何所？安住何所？「奢摩他」（梵：śamatha，巴：samatha），意譯為「止」；「毘鉢舍那」（梵：vipaśyanā，巴：vipassanā），意譯為「觀」。止與觀有所不同：「奢摩他」是依念、定心所，繫緣一境（將心歸趣專注於一境）且止息一切緣念思慮的狀態。「毘鉢舍那」則是以「奢摩他」寂靜專注的心為基礎，而對所繫緣境生起以慧心所為主的「簡擇」作用。以五蘊、六處、六界等內外諸法為所緣境，經由揀擇而體悟其無常、苦、空、無我的實相。止與觀有所不同，前者是讓心專注於所緣境而達心一境性，後者則是以此專注一境的強大心力，進而觀照所緣境相。

「奢摩他」能夠遮伏煩惱，但是只有「毘鉢舍那」才能根斷煩惱；「奢摩他」成就者，能夠自然捨除欲樂，產生離欲功德；而「毘鉢舍那」則是能夠究竟離苦，並得離繫（煩惱繫縛）之樂。就佛弟子而言，禪修不只是學習禪定，而是在修學止與觀，定學與慧學；這必須以親近善士、多聞熏習、如理作意為基礎，進而法隨法行。修習止與觀，是在「法隨法行」的階段。

「奢摩他」修學成就，可得「三摩地」（samādhi，又譯「三昧」）。三摩地既通定位也通散位，既通雜染也通清淨。原來三昧未必來自禪定，如果修學

「毘鉢舍那」，乃至從事書數射藝等工巧事業，對所緣境非常專注，也往往能獲致相似定境的身心輕安，觀慧成就，或是於該工巧事業的純熟創新，達致出神入化之境。

中國文學深受佛家影響，因此出現如下成語——「箇中三昧」；稱人「深得箇中三昧」，即指在該領域中業已掌握精義與要訣。這都指涉非屬定境的心專注力，對某種工巧的運用，業已達到出神入化的境界。此專注狀態，一般在佛經中都是依淨法而說，但不排除有依染法專注其間而得三昧者。

修奢摩他、毘鉢舍那，這原是聲聞共學的功課，在此慈氏卻問道：作為行菩薩道的菩薩，究應何所依止，何所安住，方能於大乘中修習奢摩他與毘鉢舍那。顯然這重在大乘有別於聲聞的止觀不共義。

對此詢問，佛陀答道：

菩薩法假安立及不捨阿耨多羅三藐三菩提願為依、為住，於大乘中修「奢摩他」、「毘鉢舍那」。¹ (T16, 697c)

菩薩修學止觀所依止與安住的對象，第一是「法假安立」，第二是菩提心。這兩者「於大乘中」，都有不共聲聞的特色。菩薩以「法假安立」為依，是指依佛所說的種種教法而作聞思修學。原來，菩薩觀五蘊、六處、六界等緣所生法，以及四諦、緣起等世出世間

因果法則，不能止於觀見自蘊之無常、苦而已，倘若作此觀照，發的會是厭離心。必須緣眾生之無常、苦而發成佛度眾的菩提心，方能依其悲心願力而排除萬難，行菩薩道。此外，菩薩依「無我」觀慧，觀見緣所生法皆無自性，無生無滅，本來寂靜，自性涅槃，因此於空性的智見中不畏生死，不趨涅槃。以上是菩薩修學止觀的第一特質：諸凡五蘊、六處、六界、四諦、緣起等教法，皆屬假名安立而緣生無性的文字般若。以此「法假安立」為依、為住，即是於此大乘教法聞熏、思維，然後啟修止觀，方為菩薩不共聲聞之止觀修學。

菩薩止觀修學的第二特質是「不捨阿耨多羅三藐三菩提願」。阿耨多羅三藐三菩提，即是無上正等正覺。不捨無上正等正覺之願，亦即以成佛為目標，鏗而不捨的堅固願力。菩薩以此菩提心為依、為住而修止觀。原來菩提心十分重要，如果止觀修學的目標不在於成就佛道，那麼依於法假安立的蘊、處、界、緣起、四諦等教法，即可順其脈絡而證入無餘涅槃；這是因為觀蘊等諸法的「苦、集、滅、味、患、離」，自將「生厭、離欲、滅、捨」，順向涅槃。所以必須要讓成佛的目標明確，以菩提心作為依止的對象與安住的目標，這才能於法假安立的大乘教法，聞思修學，而於無上菩提所作成辦。

總之，本品開宗明義講述的，就是

大乘止觀法門不共聲聞的修學要領：以「法假安立」的大乘教學與「不捨菩提心」的成佛目標為所依、所住，這是大乘止觀不共聲聞的要訣。

三、四種所緣境事

彌勒菩薩進一步請教佛陀：

如世尊說四種所緣境事：一者有分別影像所緣境事，二者無分別影像所緣境事，三者事邊際所緣境事，四者所作成辦所緣境事。於此四中，幾是奢摩他所緣境事？幾是毘鉢舍那所緣境事？幾是俱所緣境事？（T16, 697c）

佛陀曾說的四種所緣境事，哪些是「奢摩他」所緣？哪些是「毘鉢舍那」所緣？哪些是「奢摩他」與「毘鉢舍那」共俱的所緣境事？在此得先瞭解「四種所緣境事」的定義與範疇。

四種所緣境事，語出《瑜伽師地論》「本地分」「聲聞地」。四種分別是：遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣與淨惑所緣。傳說這是佛為頡隸伐多（Revata）所說，這應是大乘瑜伽師對於聲聞禪法，依《阿含經》所述禪觀所緣，所作的總整理。

頡隸伐多（Revata），《中阿含經》稱其為佛弟子中坐禪第一，這是佛滅百年後，第二次七百結集時的西方領袖，對於西北印屬賓有部的禪法，有相當的影響。²這以屬賓為主的北傳聲聞禪法，被保留在中國早期的禪經中，並

對中國禪學產生影響。《瑜伽師地論》「聲聞地」中，止觀部份的說明，是以頡隸伐多所傳聲聞禪法為本，整理成為大乘瑜伽行法。

「聲聞地」將其中第一種「遍滿所緣境事」分成四類，這四類才是《解深密經》〈分別瑜伽品〉在此所提到的「四種所緣境事」：第一、有分別影像所緣，第二、無分別影像所緣，第三、事邊際性所緣，第四、所作成辦所緣。為何名為「遍滿」？原來，遍滿所緣境事，依其「遍滿」的特質而立：

如是四種所緣境事，遍行一切，隨入一切所緣境中。去來今世正等覺者共所宣說，是故說名遍滿所緣。又此所緣遍毘鉢舍那品，遍奢摩他品，遍一切事，遍真實事，遍因果相屬事，故名遍滿。³

就教者而言，這四類所緣境事，是三世諸佛共同的教法，依此而有普遍性。就內容而言，它們又有遍行且隨入一切所緣境的普遍性：

一、二、遍毘鉢舍那品，遍奢摩他品：對一切所緣境，就著心識的運作而言，可區分出「有分別」之毘鉢舍那與「無分別」之奢摩他兩種性質，故名「有分別影像所緣」與「無分別影像所緣」。

三、遍一切事，遍真實事：對於一切所緣境，就著所緣的範疇而言，不外乎遍一切事的「盡所有性」與遍真實事的「如所有性」，故名「事邊際」。

四、遍因果相屬事：毘鉢舍那與奢摩他是修因，就著修學的效益而言，當然要達成世、出世清淨的修果，故名「所作成辦」。

總之，這是佛門禪觀的上述四類普遍性原則，依其普遍性之特質，而將這四類總名「遍滿所緣」。並非在淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣之內容之外，另有第四種所緣內容。因此雖然分為四種所緣境事，但實質上遍滿所緣境事，反倒是其他三種所緣境事的總綱。

淨行所緣之「淨行」二字，顧名思義，就是清淨其行，也就是針對貪、瞋、散亂與慢等增勝煩惱而加以特殊對治的方法。例如：欲心熾盛，要多修不淨所緣（不淨觀），觀內身不淨、外身不淨、內外不淨等。瞋心熾盛，對眾生冷漠無情，要多修慈愍所緣（慈心觀），學習著讓心量擴大，分享快樂給所有眾生。癡心太重而不明事理，應多修緣性緣起所緣（因緣觀），學習善觀因緣。散亂心重，要多修安那般那（念息法），使心專注於出入息的單純境相。慢心熾盛，應多修界分別觀，觀身內的地、水、火、風四大相，覺知色身不過就是四大聚合，生滅迅速，空界、識界亦然，此中不見有一法可以獨立、恆存，值得好樂、執持，如此降伏慢心。

其次，善巧所緣的所緣境，不外乎五蘊、六處、六界、緣起、處非處等；其中觀五蘊與六界重在觀色等法之

一一自相，以體悟其「無常、苦、空、無我」之共相；觀六處則重在體悟根、境、識三和合，不實而生，生已即滅的共相——空相。處非處善巧是指對因果律的印證，確實觀見行善與造惡將到達是處（善趣）或非處（惡趣）。善巧所緣，是要於蘊等諸法中，善巧體證諸法的自相、共相、因相、果相，並於差別相底裡印證共通的法則，在這自相、共相、因相、果相、現象與法則的體悟中，獲得聖證解脫。

淨惑所緣之「惑」，分成所伏與所斷之惑，即暫時壓伏的煩惱，與從根源上斷除的煩惱。依此分為世間道與出世道兩種淨惑所緣境事。四禪、八定等共世間定，是為「世間道淨惑所緣境事」。上達每一地，都必須要壓伏下地的麤性而欣慕上地的靜性。未入初禪，要有壓伏欲界麤相並獲證初禪靜相的強烈意願，是為「厭下欣上」；進入初禪已經壓伏欲界麤相之惑，但與二禪靜相相較，初禪依然有著定力未深的「麤相」，因此必須要厭離此一「下地」而欣慕二禪「上地」，如此「厭下欣上」，才能繼續往二禪修學。二禪生三禪，三禪生四禪，乃至生四空定都是如此，一定要有「厭下欣上」的驅策力，讓下地之惑加以淨除而進入到上地，所以叫做淨惑所緣境事，這所淨除的惑由於未能根除，所以屬於世間道的淨惑所緣境事。至於出世道的淨惑所緣

境事，就是以四諦、緣起爲所觀境以根斷諸惑的修持。

前三種所緣境事，嚴格而言都是爲了同一目的，就是爲了淨惑。以聲聞地而言，是要斷除煩惱，而不祇是伏除煩惱，是出世道而不是世間道。如何達到這個境界？這要有觀照蘊、界、處、緣起、是處或非處等的善巧方便。一般初修者或許會有欲、瞋、癡、慢、散亂嚴重等問題，所以要先針對強盛的煩惱來作矯治，以淨其行。所以這三種所緣境事的目標一致，都以「淨惑」爲目的。

回顧第一種遍滿所緣境事的四類：有分別影像所緣境事，無分別影像所緣境事，事邊際性所緣境事（或事邊際所緣境事），所作成辦所緣境事。

所謂有分別影像，就是對於所緣境有所分別的「毘鉢舍那」，這屬於慧觀而非定境。這必須善思維佛所說法，將所緣境作正法的觀照、揀擇、尋思、伺察的內容。這「正法」，包括了以上所說的不淨觀、慈愍觀、緣性緣起觀、界分別觀、安般念、蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧。在淨惑所緣中，以下地粗性、上地靜性、苦集滅道等作爲所緣境而起勝解，專注地印證、尋思、伺察、簡擇，就叫做有分別影像所緣境事。

無分別影像所緣境事，即是對於所緣境，不作印證、揀擇、尋思、伺察等之作意分別，只是專注於獨一所緣境而

達心一境性，令「奢摩他」成就。禪觀心中不會沒有影像，但修奢摩他時，對此影像是作分別的；一旦作意分別，就不是在修止，而是進入慧觀。無論是止是觀，都不能沒有專注力；但前者入於安止定，於所緣境不作分別；後者則是可在欲界未到地定與中間禪，以定的餘勢來對所緣境作強而有力的觀照。

事邊際所緣境事，依《瑜伽師地論》「聲聞地」所述，即諸法之「盡所有性」與「如所有性」。「盡」就是窮盡，窮盡了所有的所知事——蘊、處、界等。如色蘊之外更沒有其他的色法，受想行識亦復如是，這就對「有情事」業已窮盡所知。如果確知受用境界只是根境識三和合的因緣生法，這就對有情受用境界的「受用事」業已窮盡所知；將感官、境界與心識分成十二處或十八界，這也窮盡所有能知、所知、能緣、所緣的四個邊際的「一切事」，所以名爲「事邊際性」，這是「盡所有性」。

「如所有性」者，「如」就是眞如，或稱法性、空性、無自性，一切法皆緣生性空，是爲諸法「眞實事」之「如所有性」。

盡所有性與如所有性，都名爲事邊際性。一切所知事，以蘊、處、界、緣起等法則歸納，已經窮盡邊際，沒有尚未被歸納到的成分，是爲「盡所有性」。若於諸法建立最高的共相，那就是空性。沒有一法不是無自性空以爲其

性，因此「如所有性」同樣是事邊際性。事邊際性的所緣境事，無非是以這一切事或真實事為所緣境，兩者都屬事邊際性，因為這兩種所緣境事，都已窮盡事與理的邊際。

所作成辦所緣境事，是指對止與觀的修習圓滿，於有分別或無分別影像所緣境事，所有作意都能夠圓滿成就，於是獲得轉依——轉雜染依身而為清淨依身，轉執迷而為啓悟的心理狀態，此時一切羴重都將消滅。這又可分為兩種，一是世間道的所作成辦，如證入初、二、三、四禪乃至四空，在定中所獲致的種種禪支，可說即是世間道中淨惑功能的所作成辦。這是配合著前述世間道「淨惑所緣境事」。另一種所作成辦，是一切羴重息滅而獲得轉依，包括聲聞行者證得初、二、三、四果，包括菩薩證入初地，乃至於地地增進，最後證得究竟菩提，都可說是所作成辦。

(待續)

註釋

- 1.《解深密經》卷三，唐·玄奘譯（T16, 697c）。
- 2.印順導師：《說一切有部為主的論書與論師之研究》，頁634～637。
- 3.《瑜伽師地論》卷二六，T30, 427c。

《法印學報》創刊啓事

在台灣，一般學術期刊大都限制投稿人之資歷，在助理教授或博士候選人以上資格，這使得部分精彩的學術作品或會議論文，無緣刊登於學術期刊之中。

以歷屆「印順導師思想之理論與實踐」研討會之論文為例，迄今猶有部分論文尚未在其他學報刊登。而會議論文本已徵得作者同意，於會後上網以供瀏覽，近年來主辦單位考量到，這將會影響到部分學者投稿學報的權益，因此會議論文數位化之做法轉趨謹慎。於是，會議論文經常伴隨著會議結束而被塵封，減少了被參考、閱讀的機會，殊屬可惜！

有鑑於此，弘誓文教基金會將自本（民國一〇〇）年度起，於每屆「印順導師思想之理論與實踐」研討會後，不限作者學歷以選輯優質論文，經審查通過後，編入《法印學報》年刊。爾後各屆「印順導師思想之理論與實踐」學術會議之餘款，將轉作《法印學報》之編印、審查、發行基金，以期發揮弘揚印順學暨人間佛教之效益。為了節約成本，紙本年刊將限量發行，以提供圖書館及學界人士為主，但數位化之期刊論文則將全文上網，並視需要而作多重授權。

本刊由選輯第十屆「印順導師思想之理論與實踐」學術會議之論文開始，兼具慶祝傳道法師七秩壽誕及「人間佛教薪火相傳」之重要意義。

本次《法印學報》創刊號，將於暑期著手編為論文集，預計十月出版。欲取得本刊紙本者，敬請來函索取。

歷屆「印順導師思想之理論與實踐」學術會議之精彩論文，或是其他會議論文、學術創作及思想性論述、評議，倘若未曾刊載於其他學術期刊，亦歡迎作者修訂後供稿，本刊將提交專業審查，並逐期刊登。

淺論學習「唯識學」的方法

■ 釋耀行



耀行法師於香港妙華佛學會做佛學專題講座，講題是「初期唯識思想概論」。
(99.11.6)

2010年11月6日～7日應香港妙華佛學會邀請，筆者前往該會做兩日佛學專題講座。之所以選擇「初期唯識思想概論」這個講題是因為：來聽講的學員大都是妙華佛學進修班的學員，通過三年初階班的學習，對佛法義理已有基本的認識，加之該班本學年開設的正好是唯識課程，有這樣的學思經歷為基礎，再聽唯識思想史，不但不會感覺艱澀、枯燥，而且有助於走出自我的思考盲點，超越宗派情見，瞭解唯識學在整體佛法坐標中的定位。二來就筆者個人的學佛經歷而言，日常對於唯識學的研讀、講學也著力頗多，所幸在於得善知識之點撥、提攜，雖不能盡窺其堂奧，但也略具二三心得。以上是就著聽者與講者的因緣，令筆者選擇唯識學作為講座內容的原因。

再者，如果對於佛法義理沒有高度的好樂之心，面對邏輯縝密、體系龐大的唯識經論，多數學佛者是望而卻步的。況且佛弟子研修唯識，也大多不是出於學問的興趣，所以筆者以下回溯和探討的範圍也只限定為：佛弟子基於修持的理由學習唯識的體會。

唯識學派的產生與部派佛教的「說一切有部」有著甚深的淵源，其論學方式帶有濃厚的阿毗達磨風格，向來以思維縝密、艱澀難讀著稱。初學者如果沒有把握其思想要義，下手就在一經一論的解讀，很容易受困於龐大的名相體系，喪失學習的興趣。而有心向學者即便是

熟記偈頌，也難知其學理形成的原因與背景。總而言之，要在短短的四堂課中時令聽者瞭解什麼是唯識學？就著時間與筆者的能力是無法做到的。因此將教學重點放在三個方面：1、簡單歸納初期唯識學產生的學理背景，瞭解其源於根本佛教，承續部派佛教，吸納中觀思想的發展脈絡；2、結合日常生活中的修行，令學員體悟唯識學不是純然的學問之學，它其實是佛弟子探索、解析流轉與還滅的生命之學。3、培養學員後續研讀唯識學的興趣。

所謂「工欲善其事必先利其器」。要想有效率的認識、瞭解唯識學，學習方法就顯得尤為重要，筆者當年修學唯識產生困頓的主要原因也在這裏。所以但凡時間允許都要在授課之初，對於該學門的研讀方法做一詳細介紹，從而令學員回去繼續自修時可以按圖索驥、有法可依。可是，同樣基於時間的關係，本次講座無法在方法論上做全面的分析，這是在教學上感到不圓滿的部分。好在講座結束後，《妙華會訊》的何翠萍居士向筆者邀稿，於是乘此機會補充這方面的不足，謹以此點滴學法心得來供養與會大眾。

1、理解各個「名相」在不同經論中的定義

記得當年初學唯識，遵循傳統的學習方法：先熟記偈頌，再聽師長依文解

析，而後通過學友間的展轉「複講」加深記憶。「複講」也是驗證學習程度的手段，所講內容與師長所授相似度之多寡是衡量優劣的標準。這樣的好處是可以訓練強記的能力，對經論中的說法亦能一一道來，但是為什麼要提出這些問題？同一學派甚至同一論師早期所著的論典與後來的作品，為什麼有不同的說法？唯識思想產生的活水源頭在哪裡？這樣的問題意識但憑依經解意的學習方式是難以產生的。不具足問題意識研讀經論往往人云亦云，即便發現有所差異，也無法了達是因為思想的前後轉變，反而容易站在宗派的立場想辦法巧為會通。

初學唯識最大的障礙是不知典籍中各個「名相」的定義。唯識學者在學派形成發展的過程中，對佛法的思考自有其特殊的見解，表現於經典的著述與詮釋就相應創立了不同的「名言」體系。例如：根本佛教的重要思想——「緣起」，在唯識學派早期的經典《解深密經》中就命名為「依他起」。從該經中可以看到，雖然解釋「依他起」的定義實質上等同於「緣起」，可是因為採用了不同的名稱，對初學者來說還是有待熟悉和瞭解的，因此很多老師要求學生根據字典背誦「名相」。但是，即便同樣在唯識學派的經論中，這些「名相」的定義也不盡然相同。同樣稱為「依他起」，在《解深密經》中的定義還是等同於「緣起」，到了無著所著的《攝大

乘論》，就發展為與阿賴耶識聯結，有了「從自熏習種子所生，依他緣起故名依他起」的新意義。所以，看似相同的「名相」在不同時期形成的經論中，其實是有著不同的意涵。

那麼應該如何儘快熟悉這些「名相」所指為何呢？依筆者的經驗，即使背熟了字典的解釋，隨著時間的流逝也會逐漸淡忘。要想牢記它的意義，除非你真正理解它的含義，就像認識一位朋友，你不只是需要記住他的名字就算熟悉了，凡是與他相關的外形、職業、性格等信息也要瞭解，久而久之才能從陌生人變成熟人。所以要理解各種「名相」在不同經論中的意涵，才是幫助認識和記憶的方便。

2、從早期經論入手

唯識典籍卷帙龐大，歷代論師的注釋也多如星辰，初學者面對這些經論的文海往往不知所措。佛學院開設的唯識課程，初級班大都從《八識規矩頌》、《百法明門論》入門，進階到高階班才開始學《解深密經》、《唯識三十論》、《唯識二十論》等經論。這樣的學習次第不容易瞭解唯識思想發展的脈絡，經論之間也無法貫通彼此的差異與聯繫，造成思考的脫節，套用禪宗一句話，就是「功夫不能打成一片」。筆者當初也是受困於此。

後來開始接觸印順導師的著作，

在導師的《妙雲集》中，專論唯識的是《唯識學探源》和《攝大乘論講記》這兩本書。但是讀過的人都知道，如果沒有「部派佛教」的基礎，這兩本書是看不懂的，直到拜讀了昭慧法師著的《初期唯識思想》，才明白學習陷入迷宮的癥結點在於：以傳統的「橫面解析」方式研讀唯識典籍，雖然可以瞭解某論師整理的某部論典的細節，但是無法以整體的眼光來審視、揀別——該經論之所以出現所表顯的思想內涵，久而久之就容易形成「見樹不見林」的思維慣性。

所以先有「唯識思想史」的學習背景，再選擇善巧的研讀方法，從早期的經論入手，學習的次第反而是先《解深密經》（因為該經典的出現標誌著唯識學派的正式形成），再《攝大乘論》、《唯識三十論》、《唯識二十論》。後三部論典是無著與世親兩兄弟分別撰寫的，同樣是建構唯識思想體系的重要論典，但是思想已經發生轉變。印順導師總結為：《攝大乘論》是以「阿賴耶識」為中心的「一能變」思想，到了世親的《唯識三十論》形成「此能變唯三」的「三能變」思想。因此，循著思想演變的脈絡選擇經論閱讀的順序，對我們真正讀懂經典是有幫助的。

3、不能孤立的看待「唯識學派」

前面談到讀導師的《唯識學探源》，如果沒有「部派佛教」的基礎是看不懂的。其原因在於：但凡站在宗派

的立場研讀唯識學，往往忽略它也是「佛法」中的一個有機體，其學派思想的醞釀產生離不開整體「佛法」的大環境。因此，想要深入的學習「唯識」，就必須對「根本佛教」、「部派佛教」、「大乘三系」的思想有所認識和瞭解。

可是學「唯識」已經不容易了，要瞭解「部派佛教」就更是難之又難。筆者當初就因為畏於「部派佛教」繁複的論義，想要避開而直接學習「唯識」與「中觀」。可是思想的承續不能因你的不耐煩而做斷然的切割。當然，如果你僅僅是滿足於只瞭解唯識的幾個名相，還不足為慮。但是，想要進一步探詢「三界唯心、萬法唯識」的思想源頭，就必須上推到部派佛教。加之許多唯識的根本論典都有破他宗、以立自宗的論述（包括中觀的論典也有這樣的特色），即所謂「摧邪顯正」。因此如果你不瞭解對方的思想，又如何能做這樣的比對。正因為無法讀下去了才回頭補課，所以深深地認識到學養不足是無法從整體瞭解唯識學的。

另外，學「唯識」必須善於使用參考資料，除了研讀該學派重要的經論外，印順導師的書是不可不讀的。導師研究唯識的書籍既有《唯識學探源》、《攝大乘論講記》等專著，也有許多對唯識的精彩見解散見於他的其他著作中。導師論「唯識」，不是只談這一系列的思想，而是通過上探「根本佛

教」、「部派佛教」的脈絡，下承「大乘三系」的比對研究，從而清晰的呈現出「唯識學派」的特質。閱讀這些資料可以幫助我們在入門階段就清楚的瞭解「唯識」思想的演繹路徑，在此基礎上進一步研讀初、中、後不同時期的典籍章疏，「唯識」學的輪廓就會了然於心。

但是，導師論「唯識」的著作主要針對的是已有「唯識」基礎的讀者。初學者要怎樣找到一本既囊括「唯識」思想要義，又能讀得懂的「唯識思想概論」呢？其實筆者在教學「唯識」課程時，尋找教材也遇到了相同的問題。好在後來拜讀了昭慧法師所著的《初期唯識思想》這本專著，本書不僅導正了筆者研習「唯識」的方向，而且成為後來教學「唯識」的必備教材。該書從研究方法的介紹到唯識思想形成過程的嚴謹論述，勾勒出學習「唯識」的完整路徑。因為是教學講記改寫成的著作，所以讀來有現場聽聞的親切感，從而令讀者產生進一步學習「唯識」的興趣。尤其可貴的是：法師論述「唯識」要義時，不廢「解行」，時時提醒讀者該學派存在指向的修行意義，以具體實例導正因觀念錯誤產生的修行偏差。綜上所論即是筆者選擇該書做為教材的主要原因。

本文的撰寫是為補充講座的内容，而筆者在學習的過程中，亦希望透過教學相長的方式增加個人的學養，因此謹將上述學法心得供養大眾，敬請方家不吝指教。



澎湖監獄弘化感言

■ 釋德行（澎湖妙雲講堂）



德行法師於阿含經研修營結業式中代表小組報告。（檔案照片）

在澎湖監獄，我認識了一些受刑人，在她們身上，可以感受到一股想要強烈出離監獄的欲望，每一個人都力求表現良好，希望可以早日假釋出獄。這麼討厭被關的人為何偏偏被關？在社會上常常看到，很多假釋出獄後的更生人，才步出討厭的地方，沒多久又因同樣過錯回鍋了，這些人為何不願為而偏為？明知不可為而又為？

97年夏天我回到澎湖妙雲講堂，時學院專修部二年級課程已修習結束，初步規畫一面進修自己未竟的學業，一面則以入門佛法分享老菩薩及引領新學者，期以教學相長來勉勵自己和有緣人，這樣的功課對我而言實已飽和，也就安於現狀，樂於學習。到了98年初，澎湖監獄向一位教誨師（男眾居士）提出請求，希望能找到一位女眾法師至女監擔任教誨工作，這位居士轉而向妙雲講堂提出請求，當時我就讀專修部三年級，也在妙雲講堂帶了基礎學佛班，又加上常住有固定執事、法會及不定期各種關懷，自覺已無餘力勘任，所以就沒有答應前往。

原本以為因緣已了，巧在98年4月上昭慧法師「佛教倫理學」課程時，探討到死刑問題，聽法師提到：「生命是持續流轉的，惡習性只要未被對治，會等流至未來生中，是為同類因生等流果。死刑並不足以讓巨惡者因此而對治殘暴的習性，即使讓惡人服刑也不一定能使

人向善。根本之道，唯有矯治惡習，才可遏止此生的惡念惡行，斷除來生惡習的延續。」（此為筆者記憶所及依法師開示大意概述）這讓我思考，在業果相續的生命之流，我們的生命智慧，生命態度、習性，是持續累積而成；犯錯，每一個人都會，關鍵在能不能知錯，願不願意改過，其中教育是一股不可忽視的力量。於是當下，我不再在意自己是否有餘力，而決定向獄方表示，我要進去與女監的受刑人分享佛法，一起學習成長。就這樣，98年5月22日開始，我固定在每星期五上午進澎湖監獄女監弘化。

剛開始，我準備的教材是以三世因果及生命輪迴為主軸，可能是比丘尼的身分對她們太陌生，也許是因果和輪迴對她們不親切，或許是監獄生活太緊繃，初期的相遇，覺得彼此的距離很遙遠，總是少了一份熟悉感。看著她們，內心生起濃濃的不捨，心想到底該給什麼，才會讓她們得到心安和喜悅，才是對她們有用的。後來，我開始嘗試說故事，說三世因果的故事，說生命輪迴的故事，說改變生命向度的故事，談她們的故事、談時事。我發現，我們的距離變近了，我們的語言相通了。現在，我會先帶她們唱誦一段《成佛之道》偈頌，然後講解《成佛之道》的部分課文，或者解釋少許《般若波羅蜜多心經》的經文，再說一些故事；有時候，

也只談時事和說故事，總是開放大眾一起討論當日上課內容，鼓勵她們提出個人看法及見解，期許自己也勉勵別人。這樣的方式，讓我們的見面變得自然而歡喜，當我看到她們有參與的喜悅與意願，我自己的喜悅更甚於她們。

在獄中，有一位泰國新娘，也算是佛教徒，因為媒介召妓案而入獄，年紀已過半百，判刑十年，在心裡，她認為自己是清白的，所以有著千萬分的不甘願，又想到多年出獄後的蕭索，生命已然無趣，情緒總是不佳，精神痛苦。我問她：「在未進監獄前的五十多年，正是妳生命的黃金期，妳做了什麼？又留下什麼？如果過去的五十多年已有所為，何憾之有？若無所為，殘餘的老年時光，妳計畫要做什麼呢？如果要修行，監獄也可以是修行的道場，時時注意自己的心念，可靜坐、抄經，不就是在增長智慧、改造生命嗎？如果妳真的認為妳是清白的，而竟然入獄了，那就相信因果法則下，凡事總有因緣果報的足跡可尋，在當下努力，就歡喜接受一切結果，不管在那裡，妳都能坦然而自在。」說完後，我看到她臉上露出了淺淺的笑，我的內心也跟著溫暖起來了。

還有一位在勒戒所戒毒的小女生，當我上完課帶大眾以慈心迴向時，迴向文中有特別提到祝願父母親能身心康寧，她難過得不能言語，因為在她戒毒

期間，父親往生了，她非常悲傷，抄了經要迴向給父親，覺得自己對不起父親，沒有好好孝順父親。聽完她的故事，我為她解釋生命是如何流轉，生命際遇如何錯綜複雜。聽完後，她接受了父親雖不在，仍有可循之道來報親恩，知道自己在現在乃至未來，若能做個利益社會的有用之人，努力造善迴向父母親，並且讓自己過得安心、快樂，就算見不到父親，父親仍能得到利益。在她臉上，我也看到希望的展露！

在澎湖監獄，我把所有受刑人都當作朋友，在我心中，我們是平等的。我以為，這一生，我也曾經犯過太多錯誤，但我的家人、師長、師兄弟以及朋友，還有曾經共事過的同事們，總是原諒包容我，讓我可以一次一次重新來過，這一切讓我總是感恩，所以我的生命可以樂觀、持續進步。我也相信，沒有一個人是不值得原諒和信任的，我更相信，只要願意，再頑強的陋習都有改變的機會。

身在女監的她們嚮往自由，卻陷自己於受困之中，心念的偏差是主要的原因。大部分的人都能看到自己的問題，也都想要改變，如果能讓自己堅持當為而為，不當為而不為，那麼聰明的她們出獄後，一定可以過自己想過的生活。在那裡，我沒有個別去問她們對我的感受，也不知道她們聽課是一時的感動，或是能有深刻的體會。我歡喜看到她

們，就如同她們也習慣每星期看到我，我期許自己好好備課，在每一次與她們相聚的時光，都能給她們最適合的關懷和鼓勵。我不在意她們能吸收多少，我只是祝福她們，不管在哪裡，都能過得喜樂和自在。

我要感恩她們，因為在互動過程中，也是相對的提醒自己，要努力向上向善，從她們身上我學習到，要時刻照顧自己的心念，因為很多人都是一念之差而鑄錯。感恩所有促使我進監獄弘化的因緣，這讓我開啓特別的一扇窗，看到更不同的視野。



本院近訊

■本院師生金榜題名

本院同學紹和法師、王秀珍居士考上玄奘大學宗教學研究所碩士班，紹和法師榮膺榜首。本院師生謹致賀忱！前此，慧月法師已於該碩士班甄選入學時上榜。

■本院網站改版，6/1正式上線

在昱得設計工作室楊宗誌、陳淑娟老師伉儷的設計與規劃之下，學院網站改版業已完成，於6月1日正式上線（網址不變：www.hongshi.org.tw）。新網站版面雅致美觀，在首頁下方增加「行事曆」功能，網友可看到本院年度行事曆，相當方便。若網友在使用上遇到任何問題，請不吝來信通知本院，謝謝您！

賀！ 《印順法師佛學著作全集》 獲中國出版集團出版獎・綜合獎

《印順法師佛學著作全集》近日入選第五屆「中國出版集團出版獎」，且獲得其中最具份量的「綜合獎」。4月8日，中國出版集團公司於成立九週年慶祝大會時舉行頒獎典禮，負責出版《全集》的中華書局哲學編輯室副編審陳平教授，代表出席受贈獲獎證書。典禮共有六百餘人參加，盛大隆重。

中國出版集團出版獎是大陸出版界較有影響的一個獎項，參與角逐綜合獎的都是各出版機構的重頭項目。中國出版集團出版獎每兩年評選一次，設榮譽獎、綜合獎，以及優秀選題獎、優秀編輯獎、優秀校對獎、優秀設計獎十個單項獎。綜合獎是其中最具分量者，旨在獎勵在選題策劃、編輯加工、裝幀設計、校對印製等方面均表現突出，文化傳承價值高，在廣大讀者中有廣泛影響的圖書。

參與角逐出版獎・綜合獎的圖書，多為中華書局、三聯書店、商務印書館、人民文學出版社等著名出版機構的重點項目，《印順法師佛學著作全集》（23卷）經過層層評審最終勝出，實屬不易。同時獲得本屆綜合獎者，還有《顧頡剛全集》（62冊）、《商周金文摹釋總集》（8冊）、《中國新詩總系》（10卷）等圖書。

中國人民大學宗教學系宣方教授表示，《全集》的獲獎，能讓大陸文化界更看重導師著作的出版價值，這一層更有意義。

可以預見的是，未來大陸佛學界對導師著作的閱讀、研究，乃至對導師思想的繼承、弘傳，勢將有更好的開展。 ●

賀！證嚴法師獲選《時代》TIME百大人物

美國權威的《時代》（TIME）雜誌昨公佈2011全球年度百大最具影響力人物「TIME 100」，慈濟創辦人證嚴法師是今年台灣唯一上榜人物。《時代》形容她既是超凡脫俗（has an ethereal quality）的精神領袖，也是行善效率驚人的非營利組織領導人。

歸功信眾不會去領獎

人在花蓮的證嚴法師昨透過慈濟基金會發言人何日生表示，這是對台灣愛心的肯定，也是對慈濟慈悲情懷的肯定。證嚴法師不願彰顯自己，她不會出國領獎。

玄奘大學文理學院院長釋昭慧說，她從平時與證嚴法師的互動就知道，證嚴法師對名利看得非常淡薄，或許外界認為慈濟有過多個人崇拜，其實她只為滿足眾生期待，希望能把社會最基本價值觀轉化成慈善的行動力，讓更多世人能從中獲得幫助。

聯合大學經濟與社會研究所副教授林本炫說，台灣從過去接受他國的愛心，到如今能用公益貢獻全世界，證嚴法師獲獎實至名歸，也彰顯台灣社會良善的可貴。

創立慈濟 救濟70國逾千萬人

慈濟如今在全球50個國家設有分會，會員超過400萬，志工超過200萬，在全球70國家從事救援濟貧工作，上千萬人受惠。

創辦慈濟的證嚴法師本名王錦雲，1937年出生於台中市清水區，家中排行老三。11個月大時，生父母將她過繼給叔、嬸為女。證嚴事親至孝，15歲時因養母、即嬸嬸王沈月桂胃出血住院，證嚴在心中向觀音菩薩發願，後來養母果真不藥而癒，從此證嚴虔心禮佛。

證嚴23歲離開老家，在因緣際會下，由佛教大師印順導師在台北臨濟寺為她正式受戒，並賜法名「證嚴」、字「慧璋」，以一句「一切為佛教、一切為眾生」期勉，帶領證嚴正式進入佛門。

1966年發生了「一攤血事件」，證嚴赴一診所探望因胃出血開刀某位弟子的父親，從病房走出來看到地上一攤血，民眾轉述是一名原住民婦女小產付不起保證金，無法就醫而亡，證嚴悲痛之餘發願以

功德救世，後來她號召6名弟子及30名會員，正式成立「佛教克難慈濟功德會」。當時證嚴要求出家眾每天多做一雙嬰兒鞋，信眾每天存下5毛錢菜錢，每月存下1千多元的善款，用這些微小的善款，開始從事救貧、救急、救苦志業。

Dharma Master Cheng Yen

精神領袖 證嚴法師

《時代》TIME雜誌／Zoher Abdoolcarim

Buddhism teaches that suffering is inescapable but that everyone has the potential to overcome it. Taiwan's Dharma Master Cheng Yen is the embodiment of such a soul.

As a spiritual guru, Cheng Yen, 73, has an ethereal quality. Yet the Buddhist nun is also the well-grounded, no-nonsense head of a non-profit humanitarian machine with divisions in 50 countries and nearly 10 million supporters and volunteers. The Tzu Chi Foundation (tzu chi means compassionate relief) is known for the astonishing speed and efficiency with which it brings aid to victims of natural disasters. Wherever calamities occur, Tzu Chi volunteers and experts arrive promptly, dispensing food, medicine, blankets and warm clothing (as they did recently in

Japan) and, in the long term, rebuilding homes, clinics and schools. Countless numbers have drawn succor from Tzu Chi's beneficence.

Buddhism also teaches that beings with good karma (deeds and thoughts) can be reborn into a higher state. The hereafter is the realm of the unknown but, in this life, Cheng Yen is already a saint.

根據佛教的教導，雖然苦是生命中難以逃避的，但是每人都有生命的潛在本質去克服它。台灣的證嚴法師就是這種精神的化身。

身為一位宗教導師，現年七十三歲的證嚴法師有著無比超凡的品格。然而他也同時是一個務實的、深具理念的、擁有五十個國家分會所、與一千萬個會員與志工的人道組織之領導人。慈濟基金會以驚人的動員救災能力馳名於全世界。他們出現在各種災難現場提供各項救援物資給受難的災民。慈濟志工與救援專家每每即時出現在災區，發放熱食，提供醫療救助、毛毯、以及保暖的衣物。在長期救助部份，慈濟援建住房、醫療院所、學校等。在苦難中受到慈濟幫助的人數已經難以計數。

佛教也教導世人要種下好的因果（亦即好的思想與行為），人就能在重生轉世後，達到生命更高、更好的境界。雖然來生未可知，但在此生，證嚴法師已經是一位聖者。



佛教弘誓學院 一百年暑期弘法禪七共修通啓

戒、定、慧三學是佛陀的圓滿教法。此中，有外顯的行為規範——戒學，有內隱的心意鍛練——定學，更有超越自我幻執的般若觀照——慧學。此一理想之教學綱領，實屬三乘共學，非僅聲聞道品；如菩薩六度行門中的「禪波羅蜜」與「般若波羅蜜」，即是大乘的定慧二學。

本次禪修重視解行並重。行門依「三增上學」以為綱領，以嚴持淨戒為基礎，學習三項止觀所緣：（一）以「持息念」攝意修心——學禪定。（二）以「四界分別觀」開發觀力——修觀慧。（三）以「慈心禪」為五乘共貫之津糧；而此中更有「勸發菩提願心」以立志學行大乘之寓意存焉。

在解門方面，從身心的安頓到生命的超越，闡示佛法不共世間的禪觀正見。每日安排晨誦時間，由主七法師為學眾誦念並解說「阿含」根本教典與「般若」、「華嚴」等初期大乘經文；晚間大堂開示，則闡明定慧正確知見與重要止觀要領，並提醒學人簡別種種錯謬之修行觀念與心態。共修期間，更重視學員向主法法師報告修行心得與進度之小參時間，使學員能針對個人身心情況，善巧調整修行方法。

欲嘗禪觀法門之清涼法味者，歡迎參加本次專精禪思之結期共修。

■主辦單位：佛教弘誓學院

■主七法師：性廣法師

■課程大要：

◆解 門：從身心的安頓到生命的超越——佛法不共世間的禪觀正見

◆行 門：

◇戒 學：嚴淨律儀，受持齋戒 ◇定 學：定前方便、安那般那念

◇慧 學：界分別觀 ◇五乘共貫之禪觀所緣：無量三昧

■時 間：100年7月30日 下午2～4時入堂報到

◆7月31日～8月6日 正修七永日 ◆8月7日 中午圓滿出堂

■地 點：佛教弘誓學院〈桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號〉

■報 名：佛教弘誓學院 Tel: 03-4987325 Fax: 03-4986123 電子郵件: hong.shi@msa.hinet.net

■聯 絡 人：心謙法師

■費 用：全免

■報名方式：即日起受理報名，額滿截止。可於網站下載報名表，以E-mail、傳真報名；或來函索取，以郵件報名。

■報名規定：能全程參與者

■優先錄取：1.曾完成假日禪修初階班四個單元及參與護法志工者
2.依報名先後順序

■備 註：請自備睡袋、禪修及盥洗用具、個人常用藥品。

在家眾著灰色居士服或灰色寬鬆便服

出家眾著灰色長衫，備袈裟與戒本，以為入眾禪坐與誦戒之用。

佛教弘誓學院

第三期《阿含經》研習營

■課程簡介

本課程以教師與學生共讀原典的方式，讓學員浸潤在經典所記述的情境之中，熏習阿含本教。宛若回到佛世，與諸聖眾繞佛圍坐，恭聆佛陀的誦音。

■教師：昭慧法師

■上課時間：

100/7/23～7/30（農曆6/22～6/30），每日上午由昭慧法師講授三堂課，每堂課50分鐘。下午由學生依規定進度讀經、研討。晚間由性廣法師配合授課內容，指導禪觀修行。（7/22下午入堂，7/30下午出堂）

■必備教材：

- 1.《雜阿含經》，大正新修大藏經（二）。
- 2.《中阿含經》，大正新修大藏經（一）。
- 3.《增一阿含經》，大正新修大藏經（二）。

■報名截止：100年7月10日

■備註：

- 1.本研習營重視解行並重，學員須全程住校；住宿期間，須早晚靜坐，隨眾出坡。
- 2.本期課程進度，將延續第二期內容，但亦有其獨立性。新學員若已有佛法基礎，亦可直接參加本期研習活動。倘若毫無佛法基礎，建議提早到院，事先觀看第二期《阿含經》研習營教學DVD。詳情請洽本院秘書室心宇法師。

暑期弘法講座通啓

「印度佛教思想史」 專題講座

■課程簡介

介紹印度佛教之起源與發展，中間的流變，乃至最後的衰弱滅亡。包括各期、各派的根本學理，及彼此之異同。

■教師：悟殷法師

■上課時間：

100/7/3～7/12（農曆6/3～6/12），每日五堂課，每堂課50分鐘。（7/2 報到）

■必備教材

印順導師著《印度佛教思想史》，正聞出版社。

■報名截止：100年6月22日

■備註：

- 1.因赴本講座而需在本學院住宿者，敬請於報名表中註明，以方便本院安排膳宿等相關事宜。
- 2.住宿期間，須隨眾早、晚課誦、出坡。

■報名方式：

- 1.網路報名，請至「佛教弘誓學院」網站下載報名表，填妥後回傳本院電子信箱。
- 2.以電話、郵寄或傳真方式，向本院秘書室索取報名表，並於限期內寄回。
- 3.全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

■上課地點：佛教弘誓學院

◆電話：(03)4987325 傳真：(03)4986123

◆地址：桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號

◆網址：www.hongshi.org.tw

◆email: hong.shi@msa.hinet.net

《玄奘佛學研究》徵稿啓事

本學報主要刊載有關佛學相關領域之原創性論文，包括與佛教有關之義理、教史、藝術、文學、心理、社會、教育等，歡迎各界投稿，來稿應未曾以任何文字形式出版。本學報每年出版兩期，上半年出刊日為三月三十日，下半年為九月三十日。

本刊全年徵稿，不設期限。若有針對特別主題，請於投稿時說明投稿專輯，茲將近期預定專輯名稱及專輯總編輯列表於後：

專輯名稱	專輯主編	期數	出刊日期	截稿日期
跨宗派之人間佛教視野	釋昭慧教授	第 17 期	101 年 3 月	100 年 11 月
玄奘學	黃運喜教授	第 18 期	101 年 9 月	101 年 5 月
台灣佛教史	侯坤宏教授	第 19 期	102 年 3 月	101 年 11 月
佛教文學	邱敏捷教授	第 20 期	102 年 9 月	102 年 5 月
佛教與生態	釋昭慧教授	第 21 期	103 年 3 月	102 年 11 月
佛教藝術	黃運喜教授	第 22 期	103 年 9 月	103 年 5 月

本學報徵稿，請將惠稿電子檔傳至 hcu10@hcu.edu.tw，玄奘大學應用倫理研究中心堅意法師收。為了避免傳送信件因被攔截而收不到，敬請同步將回條與論文傳到 part55410@gmail.com。所有惠稿均經編輯委員會送請專家學者評審，通過後，始予刊登。

作者來稿請依本學報之【學術性論文撰寫格式要點】撰寫，並以WORD/A4規格/直式橫書/11pt新細明體繕打，字數以不超過二萬字為原則。備稿件一式三份並附光碟片，敬請交寄：300新竹市香山區玄奘路48號玄奘大學宗教學系收。來稿如經審查通過並獲刊登，由作者校對並自負文責，版權則歸本學報所有，作者可免費獲得學報五冊，校外投稿通過審查，本學報另支稿酬每篇新台幣2,000元。

投稿於本刊經收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館『遠距圖書服務系統』或其他資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為符合『遠距圖書服務系統』或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。

聯絡人：03-5302255轉6025，0982-215-945 堅意法師

100.4.2

■中午，游祥洲教授、陳玫瑰賢伉儷及張呂章居士來院拜會昭慧法師，商請法師於一行禪師寶島諦聽之旅的台北科技大學演講場中回應一行禪師的演講。



游祥洲教授來院拜會昭慧法師，邀請法師擔任一行禪師演講的回應人。（100.4.2，左起：游夫人陳玫瑰居士、性廣法師、昭慧法師、游祥洲教授、張呂章居士）

■下午5時，天主教洪山川總主教蒞院與昭慧、性廣法師晤談，並與兩位法師、劉德芳醫師及住眾在慈暉台合影。

100.4.3

■晨起，為迎請緬甸帕奧禪師（Pha-Auk Sayadaw）蒞院，學眾緊鑼密鼓準備各項工作，師長叮囑做好前置作業，以示慎重恭敬。

帕奧禪師曾親臨台灣五次，親自主持「帕奧禪修營」，其中四次都由本院擔任主辦單位，與本院



天主教洪山川總主教蒞院，於慈暉台合影。（100.4.2，前排右起：性廣法師、洪山川總主教、昭慧法師、劉德芳醫師）

之法緣甚深。禪師精通經律論三藏，性廣法師曾至緬甸求法，是禪師座下高徒。禪師此行來台，行南走北，行程緊湊忙碌，在新加坡時特別囑咐侍者要安排來本院一趟。昭慧、性廣法師因此恭邀禪師開辦法筵，學團格外珍惜此一殊勝難得的因緣，週知各年級學生及就近居住的護法志工齊來聞法、同霑法益。

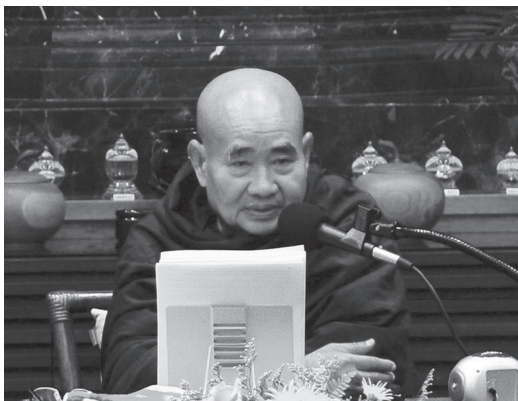
■晚間六點，昭慧、性廣法師至高鐵站迎接禪師。將近七點，禪師一行座車蒞臨本院，大眾約兩百人，從鹿野苑門口至無諍講堂，夾道排成兩列，恭敬合十，恭迎禪師蒞臨。七點半，禪師專題演講正式開始，主題是「安止禪：徹悟真理修行的方法」，聽眾約兩百人。



聽眾約兩百人，無諍講堂為之滿座。（100.4.3）

禪師開示：四念處是得解脫的唯一道路，四念處也就是止觀，亦即八正道的修行。禪修者必須通過自己親證的修慧，來止息苦，並證悟四聖諦。四念處從身念處為基，止禪主要以安般為所緣。禪師詳細說明修安般念的方法，及四種典型的問題：用眼睛觀呼吸、注意力跟隨呼吸進到鼻腔裡、過度專注皮膚、咬牙，一一說明處理的方法，並說明了從初禪到四禪的種種禪支。

禪師已高齡七十八，精神樂礪，神情清朗，連續



帕奧禪師蒞臨學院做專題演講。(100.4.3)

講了三個小時，中間只稍事休息五分鐘，絲毫不見疲態，令人感佩！聞法眾等皆深深感動，並且法喜充滿，不捨離座。

本次演講，由玄奘大學宗教學系鄭維儀教授擔任口譯。鄭教授是鄭振煌教授之千金，倫敦大學宗教學博士，為了此次翻譯，準備得非常用心，事前研讀禪師著作，現場的即席翻譯非常流暢精準，受到禪師與大眾的讚嘆。

十點半演講結束，昭慧法師領眾頂禮禪師，感恩禪師慈悲教授。事後，禪師助理林金華居士驚訝表示：「禪師在台期間，至幾處禪觀中心的開示，都極其簡短，想不到在弘誓竟講了三個小時，可見與弘誓的法緣特別深厚。」最難得的是，禪師於演講結束前表示：本次只講到四禪，未來還要續講毘鉢舍那。這一宣示給大眾極大的鼓舞，咸信禪師下回來台時，應會再次來弘誓續講觀禪。

禪師本次演講內容，即將成書出版《證悟涅槃的唯一之道》，禪師並指示由本院出版中文版，令本院師生深感歡喜與榮幸。本院護法李芳枝居士聞言，立即捐贈印刷款，希望在該書譯文定版之後，能早些面世，嘉惠中文讀者。

100.4.4

■近午，禪師一行人準備前往機場，學眾於師長帶領下，向禪師禮座送駕。昭慧法師向禪師請教梵文中譯用詞的問題，頃刻登機時間已近，昭慧、性廣法師率部分學眾送禪師至機場。留院學眾則鳴鐘擊鼓，恭送帕奧禪師。

100.4.5

■澳洲深層生態學家John Seed居士應靜宜大學生態系林益仁教授之邀請，首度蒞臨台灣進行系列參訪及演講活動，其中一站是到本院與昭慧法師進行對談。下午約一時半左右，John Seed居士與林益仁教授翩然到來，午餐之後，2：30，座談會於嵐園舉行，主題是「佛教與深層生態學」，由林益仁教授及David擔任翻譯，本院師生聽眾約五十人。

林益仁教授首先開場，介紹John Seed居士在深層生態學界的重要性。原來John Seed不只是言說著述，更是戮力實踐的社會運動者，尤其他是一位佛教徒，認為靈性修練與自然關懷是一體的，個人與地球的療育是合一的，為生態運動做了更細膩的思想建構。

接著John Seed居士開講，昭慧法師予以回應，



澳洲深層生態學家John Seed蒞院，與昭慧法師進行對談。
(100.4.5，右起：林益仁教授、昭慧法師、John Seed、David)

之後趁天色尚佳，大家先到觀景台合影留念，昭慧法師帶領來賓參觀法印樓。應衆人之請，John Seed居士在回到嵐園後，拿出隨身攜帶的吉他，為大家獻唱三十年前澳洲「反水庫運動」之歌「We are here for the river」以及另一首歌曲，接著開放提問，現場互動溫馨，輕鬆愉悅。John Seed居士率真自然的性情，與無私投入生態運動的大悲情懷，讓大家非常感動。晚餐之後，林教授先行告辭，John Seed居士於本院居住一晚。他對本院環境的寧靜清幽，氣氛的自由溫馨，留下深刻印象，並於回澳之後，記述了他本次的台灣之旅，以相當篇幅提到他在弘誓的感想。詳見他的遊記TAIWAN3：<http://www.rainforestinfo.org.au/taiwan3.pdf>。



John Seed 居士演講告一段落，中場休息時間，於觀景台合影留念。（100.4.5）

這場有關「佛教與深層生態學」的對談，三位教授皆發表了精闢的見解，發人深省。正由林慧婷、陳悅萱撰擬摘記當中，將擇期刊載以饗讀者。

100.4.7

■上午，昭慧法師前往新北市金寶山墓園，參加鄭南榕先生逝世22周年紀念追思會。下午至輔大授課。

100.4.8

■早上十點，昭慧法師接受圓通人文關懷協會



昭慧法師參加鄭南榕先生逝世22周年紀念追思會。（100.4.7）

《大象腳印》編輯曹麗蕙電話採訪，曹主編為其第十二期特別企劃「用慈悲法水化解仇恨——探討佛教的觀點」，請教有關如何看待戰爭、暴力與仇恨？如何本著佛法化解仇恨，力行寬恕，達到和解共生等看法。

■下午，大陸耀真、通慈、脫塵三位法師來院參訪。耀真法師曾聆聽民國89年昭慧法師在梅州千佛塔寺講「戒學述要」，通慈、脫塵法師則來自浙江及湖南，這回來台參訪道場，特地來本院參訪，想了解學院制度及上課情形。由本院院秘書心宇法師接待，在庭院中巧遇昭慧法師，與法師相談甚歡。法師贈送她們茶葉禮盒及巧克力，並於法印樓前合影留念。



大陸三位比丘尼來院參訪。（100.4.8，左起：脫塵、通慈、昭慧、心宇、耀真法師）

100
年
4
月
1
日
至
100
年
5
月
31
日

100.4.8~9

■連續兩晚，性廣法師於花蓮慈善寺續講《大智度論》。

100.4.9

■下午三點，昭慧法師率學眾前往台北科技大學，聆聽一行禪師演講「讓我們互相傾聽」，慕名而來的信眾約八百人。一行禪師開示中提到：讓我們互相傾聽，傾聽是一個非常重要的佛教修行，能學會傾聽，我們就會少受點苦。自己內在的苦，壓力、憤怒、恐懼、悲傷等，如懂得正念聆聽，穿透內心，就能釋放壓力與悲傷。唱頌和專注的聆聽，會創造一種慈悲正面的能量，具有療癒的功能，能消融我們內心的苦，也會有能力去了解別人內心的苦。

要快樂的活在當下，給人快樂的五個咒語：「親愛的，我為你在這裡！」「親愛的，我知道你在我身邊，我很開心！」「親愛的，我知道你在受



昭慧法師率學眾前往台北科技大學，聆聽一行禪師演講。
(100.4.9)

苦，所以我在這裡！」「親愛的，我在受苦，請你幫我！」「我知道你受苦了，過去沒能幫你解除痛苦，因我的固執，讓你受苦更多，我不是有意讓你受苦，我會那樣，是因我沒看到你所受的苦，我會有能力幫你！」柔軟語、愛語是八正道



演講結束，昭慧法師應邀發言回應。(100.4.9，右：游祥洲教授)

之一，當用愛語慈悲的聆聽，他很願意告訴你，這時你即在修觀音法門——慈悲的聆聽。

每個人深層意識裡，都有慈悲與愛的種子，經由禪修中練習灌溉，會變得更有力量。佛陀教我們：了解痛苦，能生起慈悲，療癒痛苦。若不能了解對方的痛苦，是不可能去愛他、幫助他的，你不可能帶給他快樂。由知苦，才能開展出苦集滅道四聖諦，依正念、正見起八正道修行，產生定慧，來與人溝通，也幫助周遭更多的人解除痛苦。

一行禪師的教導簡單明瞭，直接實用。演講結束，主席邀請貴賓昭慧法師分享，法師回應道：禪師柔和的聲音，散發著非常強大慈悲的能量，深深震撼著我的心。禪師的演講值得深思，讓我印象最深刻的是，禪師說：「當我很生氣時，可以這樣說：『親愛的，我受苦了。』」這給我很強大的反思，我靜靜的思考，在我修道過程中，當我發現別人受苦時，我願意低下頭、彎下腰跟著一起哭泣，陪伴他走過痛苦的歲月；當我有錯誤時，我願意謙卑地站在他面前說：「對不起，我錯了，我願意改過。」但我從來沒想到，當我很生氣時，要跟他說：「我受苦了，請你幫助我。」其困難是，當面對讓我們生氣的人，我們

經常希望我們是強者，擔心會受到對方的傷害；再者，當你告訴他：「我受苦了」，你必須承受被拒絕的難堪和沮喪；更可怕的是，他知道你正在受傷、需要幫助的狀態，他可能針對你的傷口再踹你一腳。所以當一個人告訴對方：「我受苦了」，那是非常深層的、心靈中對別人的繳械。難怪一行禪師說，這項功課最為困難，有人修了五天才能成功啓齒。

另外，我也感覺到，當我們在修行時，有些規制或意識型態在傷害著我們，例如八敬法，在歷史長河中女性受到很大的壓制，讓沒有修行的比丘面對有修行的長老尼，也擺出高高在上的姿態。這樣的互動是不適當的、不健康的，因此我提出廢除八敬法。但若告訴那些男性沙文主義者說：「我受苦了。」他們豈不更是認定「妳確實就是業障深重的弱者，難怪會受苦。」豈不更是認定女性是第二性？這些困惑，還留待我作更深刻的思維。

因時間已晚，昭慧法師結束簡短的分享，之後師生一行至鄰近的蓮池閣用餐。對於這次聆聽一行禪師演講，體驗很不一樣的正念禪修，大家皆深感法喜，也感恩禪師對大眾法身慧命的照顧。



中國社科院宗教所楊曾文教授蒞院。（100.4.10，左起：昭慧法師、楊曾文教授、性廣法師）

100.4.10

■上午舉行共修，信眾踴躍參加，虔誠以共修功德迴向至親。大眾誦念《金剛經》、《普門品》與佛前大供，隨後聆聽昭慧法師開示，法師提到：這次日本遭遇百年強震與海嘯侵襲、核能災變，全球仍籠罩在輻射的陰影下。無疑是以最悲劇性的方式，殷重提醒我們，沒有人能保證核電絕對永遠安全。全世界有14座最危險的核電廠，皆居於斷層帶上，臺灣的4座竟然全都上榜。呼籲大家參加4月30日反核大遊行，給我們與下一代一個安全與永續的無核環境。

■共修的同時，兒童學佛班由校友會會長定持法師、副會長唐幼蘋率幹部定如法師、高慶珍、涂晏婷等，規劃了有趣的活動，讀誦弟子規、戶外活動、益智拼圖、閱讀繪本及佛典故事等，小朋友們洋溢著純真又快樂的笑容。兒童學佛班一方面讓小朋友領會佛法的生活教育，一方面讓參與共修的家長可以安心共修，甚得家長們的好評。

■下午三點，德發驅車前往台北新驛旅店接楊曾文教授，楊教授任教於北京中國社會科學院世界宗教研究所，此行應昭慧法師之邀來院於研究部講課。

100.4.11

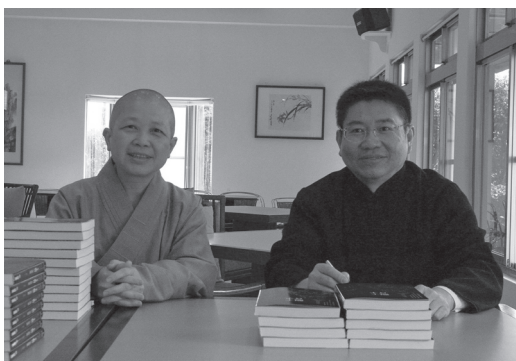
■上午，楊曾文教授為研究部同學，從他個人研究佛學的經歷與心路歷程，講授「佛學研究方法論」，楊教授是大陸資深佛教學者，研究領域以中國佛教史、日本佛教史與禪宗見長，他著作豐富，見解精闢，待人溫厚，洞達世情。特別是談到過往與他有深厚因緣的國內外師友時，讓人感受到他情義深重的儒者風範，有幸聆聽的研究部同學，深感獲益良多。



楊曾文教授為研究部同學講授「佛學研究方法論」。(100.4.11)

100.4.12

■上午，小說創作作家李念祖老師來到學院，為請購其新書《千手觀音》的同學們親自簽名，昭慧法師至嵐園與李老師會晤，向李老師致以謝忱，李老師並致贈一冊予本院館藏。應昭慧法師的邀請，李老師將從下學年開始擔任本院專修部「中國語文素養與運用」授課教師。



李念祖老師（右）來院為新書《千手觀音》的讀者簽名，於嵐園與昭慧法師合影。(100.4.12)

■中午，昭慧法師於玄奘大學宗教學系主持系務會議，與老師們共商100學年度開課事宜。

100.4.13

■上午，昭慧法師與玄奘大學行政主管一同至新竹市萬佛寺，參加了中長老所主持的玄奘文教基金會董事會議。下午參加系列會議。

■明（14）日（農曆3月12日），是印順導師106

冥誕紀念日，華雨精舍每年此時都舉辦般若法會，並邀請導師座下的法眷與門生參與，今年並同步舉行靜室增建之演淨儀式。昭慧、性廣法師因明日有課，因此提前於本日公忙完畢後，晚間驅車前往華雨精舍，禮佛捻香致意，並向精舍法師們請安。

100.4.14

■是日為印順導師106冥誕紀念日，適逢本院每月上課之期，於中午舉行佛前大供，晚課時近百位學生一齊諷誦《金剛經》，祈願導師早日乘願再來，度化有情。

100.4.15

■上午，昭慧法師前往花蓮慈善寺為學佛班，連續兩晚講授《中阿含經》。

■早上九點，與本院淵源甚深的雙林寺三嫂陳楊幼的令姐陳桂香居士舉行告別式，監院心謙法師率學眾等八人前往大同村陳宅關懷致意。

■果定師父之令尊程玉麟居士意外跌傷腿部，下午，監院心謙法師率學眾前往龍潭探望。程居士感念昭慧法師鼓勵果定師父去玄大讀書，夫妻兩人時常來院當志工，或烹煮點心供養師父們，與常住結下溫馨的法緣。

■下午五點，性廣法師特別為學眾開課，配合ppt檔分析人體骨骼構造，腰、頸椎在不同姿勢所承受的壓力，教導如何保健脊椎，均衡體態，以正確姿勢來修道，達到念身於身、正念而住的目標。

■由於中壢圓光寺有久病比丘尼往生後，素無聞問的子孫訟討遺產。晚間，自由時報記者楊久瑩電訪昭慧法師，詢問出家人或神父的遺產如何處理的問題。昭慧法師指出，出家眾的遺產糾紛確

實存在，過去就曾出現寺產因不符宗教目的要件，無法登記在法人名下，只好以住持名字登記，結果住持往生後，寺產被子女拿走，寺內師父只好被迫搬離。現有的寺廟相關管理法令不足，並無這方面的完善規範，面對這類難題，目前佛教與天主教的作法，多是預立遺囑，以避免引發不必要的遺產糾紛。但依據民法，即使有遺囑，兒女仍有特留分，可以主張相關權利。因此正本清源之道，還是趕緊通過宗教團體法。

100.4.16

■下午兩點，李念祖老師於台北五南文化廣場舉行新書《千手觀音》發表暨座談會，明一法師等六位學家前往祝賀致意。

■由於日前昭慧、性廣法師至華雨精舍時，住持明聖法師外出，本日傍晚，明聖法師特別蒞院向法師們致意，由於昭慧法師已赴花蓮講課，性廣法師熱誠接待，並感謝明聖法師長期對本院師生之護念與護持。

100.4.16~17

■接連二日，舉行人間佛教禪法「不思議解脫法門」春季基礎禪修課程第二單元。一早學員陸續報到，還有學員腳踝骨折，也來參加禪修，聞法熱情令人感動。住眾也把握因緣參加，學員總計有八十人。

第一天上午先是聞法課程，性廣法師說明持戒的重要性：

現代人行為諸多失序、失控，戒律生活是要讓我們回歸秩序、步上軌道，言行能夠就緒，禪修才能著力，進一步由定發慧。修行分三個階段，首要能革除自己失序失控的行為，所以聞法很重要；要培養正確的觀念，依正見起正行，檢視修

正自己的錯誤，持續不斷的練習；再依於禪修，培養專注、敏銳的心，以清明覺知的心念，來過八正道的生活。因此，戒是佛道的基礎，一切善根功德悉由持戒而生，持戒就能從心所欲不逾矩，也是邁向解脫自在的根基。



性廣法師主持假日禪修營。(100.4.16~17)

性廣法師舉中醫「精滿不思食，神滿不思睡，氣滿不思淫」，讓學眾了解身心相依持的修行觀念，因此要培養健康有序的生活。接著指導伸展動作，舒解肌肉緊張與壓力，增加柔軟度，以為禪修的前方便。並闡釋「果從因生、事待理成、有依空立」的意涵，鼓勵學員透視無常，把握因緣，努力修行，必能應證諸法實相。

性廣法師開示日常修持要領，讓學員相當受用，例如：「以專注敏銳又穩定的心，去覺察自己，並關心處理周遭的一切，切莫擺出修行相。」

「順境逆境一如，面對所有的喜歡不喜歡，以平常心視之。正念分明，智慧面對抉擇，知道自己是否與貪瞋癡相應，有則遠離。」「念住於身，把注意力放在身體的動作，全心的投入。制心一處就是定，尋常日用即是修行。」

下午分組時間，學員們熱烈討論，大堂開示中，性廣法師詳細回答學員們的問題，深入淺出，善

舉譬喻，大眾時而發出笑聲，個個禪悅法喜賦歸。

100.4.18

■本日起連續兩日（4.18～19），玄奘大學舉行100年度校務評鑑，共有16位大學新舊任校長或副校長前來實地訪評。王鼎銘校長率領所有一級行政主管與各院院長迎接委員，簡報校務，並安排參觀、座談、晤談、回應「待釐清問題」。在實地訪評過程中，委員對玄大的校務規劃與執行情形，均有高度評價，也提供了一些改善意見。

這16位訪評委員中，隆遜法師（原名馬遜）係華梵大學前校長。18日下午，昭慧法師接受台科大林河木教授（前副校長）的晤談。19日上午，於「待釐清問題座談會」上，隆遜法師關切宗教學系之未來，王校長、林博文副校長與昭慧法師分別作答，林副校長特別指出：董事會十分重視宗教學系，會支持它的辦學。昭慧法師則簡述宗教學系招生的大幅改善與實務課程增加的策略，以回應隆遜法師的善意關懷。

■下午一點，本院護法（銓敘部專門委員）漆衛民居士令尊漆重信老居士告別式，本院非常感念漆居士長期護法衛教，由監院心謙師父率眾等一行十人前往捻香致祭。

100.4.20

■上午，昭慧法師參加玄奘大學系列會議。

■下午，玄奘大學舉行「性別教育評鑑」。迎接兩位教育部訪評委員劉淑榮與王儷靜教授。王教授來自屏東教育大學，於舉行教師晤談時段，特別請校方安排昭慧法師與其晤談，兩人相談甚歡。

■晤談完畢，昭慧法師趕至台北，與關懷生命協

會執行長張章得居士及前公督盟執行長何宗勳居士於寬心園餐敘，共商後續之反賭聯盟運作。

原來，自前年澎湖博弈公投中反賭陣營大勝之後，反賭聯盟的盟友們就各自回到工作崗位，聯盟暫時停止作業。但促賭政客與財團依然步步為營，並已推出了「博弈專法草案」。規畫中未來台灣博弈事業繳交的特別稅、特許費和執照費，是其營業收入的百分十二至十五，低於澳門百分之卅九、新加坡百分之十七。其圖利財團之心，昭然若揭。而交通部自本月15日到金門舉辦第一場「離島開放博弈說明會」，還預備於22日在馬祖、5月6日在澎湖，舉辦第二、三場「博弈法草案」說明會，9月全案送立法院審議。為了因應此一形勢，昭慧法師與張居士禮請反賭聯盟執行長何居士，率領反賭聯盟展開研究、回應與具體行動。為了支持反賭聯盟，張居士將率先提供30萬元，作為聯盟基金。

100.4.21

■本日，100學年度大學甄選個人申請入學考試放榜，玄奘大學入學的最高級分（62級分，可申請到清華大學人文相關學系）落在宗教系，且8位上榜者的學測級分，都在48級分以上。全系上榜考生，也囊括了全校前10名的其中七名。

■上午，玄奘大學接待來自浙江傳媒學院與齊魯師範大學的校長與主管，各院院長奉陪接待。緊接著參加校課程委員會，昭慧法師再行趕往輔大授課。

■上午九點半，監院心謙法師率紹容、果定師父與慧婷，出席桃園縣政府主辦的「桃園縣公益寺廟資訊網」啓用典禮。與會貴賓包括桃園縣長吳志揚、副縣長李朝枝、文化局局長張壯謀以及

二十多家公益寺廟住持及代表等。啓用儀式由吳縣長及貴賓一起啓動資訊網模型，並觀賞公益網站的介紹短片，最後全體至誠祝禱國泰民安。桃園縣公益寺廟資訊網網址：<http://www.tycgtemple.org.tw>，網上二十多家寺廟，皆是熱誠推動公益，經選拔、評比及認證，才置入該網站。本院為績優優良寺院，亦為受邀單位之一。



心謙法師（右）代表本院參加「桃園縣公益寺廟資訊網」啓用典禮。（100.4.21）

100.4.22

■為了加強學衆的身心健康，下午5：00，性廣法師召集學衆，教導正確的調身與養生觀念。

100.4.23

■心謙師父的弟媳孫李雪嬌於日前往生，心皓、心慈、果定師父隨同前往致祭並關懷其家屬。

■下午5：00，性廣法師指導學衆原始點療法與穴位按摩，鼓勵大家以健康的身心，服務三寶與衆生。

■下午6：00於嵐園召開學團會議。由於有一學衆於信衆家屬往生時，隨順信衆要求而帶領學衆為亡者拜藥師懺，昭慧法師向學衆分析「此事不宜」，原因不是拜懺不好，而是學團對生死關懷必須拿捏分際，否則容易淪為經懺道場，僧侶會變成點歌就唱的「伴唱機」。如何做到恰到好处——既能照顧信衆的生死大事，又能兼顧學團的道風，以及學衆的體力、時間，這必須要有擇法的中道智慧。法師再次申明學團對助念佛事之立場，以及特殊狀況的處理方式，叮嚀學衆在護念信衆心情的同時，亦應深體規約背後的理由。對於學衆能依不收襯資之原則，長期發心為信衆助念乃至主持追思儀軌，法師則深表讚歎。分析這樣的心態正是「與法相應」。與法相應才是法事。

法師並勉勵學衆，只要無私並善運用「中道」智慧，那麼所有工作與執行的過程皆是修行。因此須以智慧解決問題，以不放逸的精進力來對治彈性疲乏，培養增上善法成為生命中的慣性，常念為法為衆生，必能有所成就，堪為佛門龍象。性廣法師亦以「依住堪能性，能成所做事」開示靜心的重要，勉勵學衆公忙之餘不應荒廢禪修。

100.4.24

■性廣法師接受法界衛視的邀請，南下高雄十方法界基金會帶領一日禪。

因性廣法師的「禪修理論與實踐」講座，自91年起在法界衛視播出至今，非常受到歡迎，因此報名相當踴躍，有遠自嘉義、台南來參加者，不少已長期聆聽課程，但受限於場地，學員限額80名，許多人有向隅之憾。

課程中，性廣法師開示禪修必備三部分：正確的觀念、具體的技巧操作及向老師請小參。所謂正確的觀念，首要相信因果，只要肯努力必能帶來好結果；以持續不斷的練習，培養禪定力及智慧力，訓練心為主導性，以專注的心、清明的智慧去覺知，面對生命中的所有遭遇。

性廣法師佐以ppt介紹人體脊椎構造，講解正確的



性廣法師應法界衛視之邀請，南下高雄帶領一日禪。
(100.4.24)

姿勢對調身至關重要，並教導正確的調息方法。性廣法師觀機逗教、教學生動活潑，掌握初學者現階段之所需，實用易學。分組討論時，學員的提問與性廣法師的解答都很有深度。

南部佛友難得有親炙性廣法師的禪修指導，如獲至寶般歡喜，祈請性廣法師擇期南下再開法筵。

■心謙師父協同明一、心皓、心慈、耀仁師父前往板橋殯儀館，參加其弟媳孫李雪嬌居士的告別式。

■晚上7:00，新象電腦公司董事長林治民居士及吳竹蘭教授賢伉儷率親屬蒞院參加晚課共修，為其姪子吳國強居士誦經迴向。

100.4.25

■關懷生命協會刻正推動「動物保護法」增修案，希望進一步限制捕獸鉗之製造與販賣。是日下午，公共電視「我們的島」記者陳佳利採訪秘書長傳法師父。

■晚間，心謙、心皓師父前往桃園國際機場接機，歡迎來自廣東惠州的耀行、彰妙師父來弘誓參學，並參與「建國百年宗教回顧與展望」國際學術研討會。

100.4.26

■中午，昭慧法師於玄奘大學主持系務會議。

■向日葵廢核行動總部將在4月30日舉行全台串連大遊行，本日，昭慧法師赴洪建全文教基金會出席「車諾比廿五週年，遠離核災祈福」記者會，出席者包括：基督長老教會總會助理總幹事許承道牧師、辛歐拉姆牧師、裁權會、綠黨潘翰聲、及綠色公民行動聯盟秘書長崔愷欣、主婦聯盟環境保護基金會秘書長呂美鸞、台灣人權促進會文宣部主任邱伊翎、全國社大促進會秘書長高茹萍、人本教育基金會副執行長謝淑美、荒野保護協會秘書長林金保等。

昭慧法師指出，日本福島核災給我們一個警訊，震災、海嘯儘管給我們震撼和不捨，但是震撼會過去，不舍會化為愛的行動，而核災卻是長久的影響。為了營造人間淨土，佛教徒沒有理由不反核。430當天，桃園佛教徒也會一起北上聲援全



昭慧法師赴洪建全文教基金會出席「車諾比廿五週年，遠離核災祈福」記者會。(100.4.26，右二起：辛歐拉姆牧師、許承道牧師、昭慧法師)

台大串連廢核活動。

廢核聯盟請佛教法師和基督教牧師帶領祈福，昭慧法師謙讓，由基督長老教會辛歐拉姆牧師帶領禱告，悼念日本核災罹難者，為全球祈福遠離核災威脅。

100.4.27

■本日，昭慧法師參加玄奘大學系列會議。

100.4.28

■早上，昭慧法師至輔大上課。



為銀髮族舉辦報恩禪修營，性廣法師主持。（100.4.30）

100.4.29

■下午，長期投身反賭運動的東華大學葉智魁教授從花蓮搭火車抵達松山，與昭慧法師會合後至關懷生命協會，與關懷生命協會執行長張章得、公民監督國會聯盟暨反賭聯盟執行長何宗勳、協會專員兼反賭聯盟執行秘書周瑾珊，共商因應交通部準備5月6日在澎湖舉辦第三場「博弈法草案」說明會之形勢。昭慧法師與張執行長禮請社運資深戰將何宗勳（原反賭聯盟執行長），結合社運力量，策畫後博弈公投時代之反賭運動。

■下午1：30，監院心謙師父率學眾一行十四人，驅車前往中正紀念堂，參加慈濟浴佛大典之彩排。

100.4.30

■性廣法師護念一般老人家身受老病之苦，而又無法時常前來聞法，於是為銀髮族舉辦一日禪。這是學院首次特別為銀髮族所舉辦的佛法研習活動，為了照顧學員的修學品質，因此希望人數稍有限制，參加者大都是假日禪學員的家屬，約有

四十多人。由於這也是孝親研習活動，因此性廣法師規定必須由兒女親自陪同父母前來參加，俾能學到日後如何照顧老邁的親人。於是師父帶著祖母、信眾帶著雙親、長輩，紛紛前來參加。有一位阿嬤有七十年沒上過學了，感覺很新鮮、很高興。還有心燈教養院邱董事長的阿嬤，已高齡96歲亦來參加。活動由中、青代志工全程服務，幫老人家洗碗、夾菜、按摩等，也有年輕媽媽帶著孩子來當志工，氣氛溫馨感人。

性廣法師以台語講課，鼓勵他們體認銀髮族是人生最好的時光，教導好的養生觀以保健身體，正確的生死觀以面對生死憂苦，以無常觀看待親人的死亡。性廣法師特別設計符合長者需求的高椅，以解決無法屈膝盤坐的問題。還贈送每位長者一條綁帶，幫助坐姿正確。多位長者就其身體狀況請性廣法師個別指導，咸認為上了很寶貴的一課。大家十分期盼下一次的銀髮族一日禪。

■中午，學團師生出發至台北國父紀念館，參加430向日葵廢核全台串連大遊行。台北遊行總計五千多人參加，要求政府停止興建核四廠、將三座核電廠除役，讓台灣早日達到非核家園的目標。



昭慧法師率本院師生參加430向日葵廢核全台串連大遊行。（100.4.30）

遊行隊伍於下午2:00準時出發，沿途行經光復南路、忠孝東路、林森南路及仁愛路。關懷生命協會、佛教弘誓學院由昭慧法師領隊，多家媒體採訪法師並拍攝出家師父們遊行的畫面。一向修梵行清淨的僧人，為尊重生命、關懷有情之福樂，不惜走上街頭，示現菩薩不捨眾生苦之悲心！

途中，發起單位邀請昭慧法師發言，法師表示：看到很多年輕朋友及生面孔，這意味著台灣反核運動進入到另一個關鍵期。蒼天悲憫臺灣，日本福島發生核能災變，災民遭受無窮無盡的苦難，受到社會廣大的歧視，動物遭到撲殺，這些警訊敲醒了台灣每一個民衆！台灣地小人稠，經不起核災威脅，特別是台灣四座核電廠全部「榮登」全球最危險核電廠榜單，如果核電廠不廢，臺灣離災難就不遠了。核災影響是不分藍綠的，廢核必須靠全民的覺醒和努力。所以我們是在跟時間競走，政府應該要致力於開發新能源，宣導民衆新的生活理念。



反核大遊行抵達終點站——總統府前，昭慧法師帶領佛弟子衆誦念心經為台灣以及日本災民祈福。（100.4.30）

核災造成永世的災難，殺業是如此的深重，希望台灣遠離核變災劫，核四已經建了，就讓它成為核能博物館或急難庇護所；一旦運轉，輻射危害

將使滄海變桑田，禍延子孫。因此，作為台灣第一大宗教的佛教，沒有理由不站出來，如果真的體會佛陀的精神，護念衆生，應給衆生帶來無有恐懼的布施，也應打造清淨的國土，大家請勇於站出來，向政府表達人民反核的心聲。

遊行隊伍於下午5:00，抵達總統府前凱達格蘭大道，各社運、宗教團體代表一一上台發言，日本福島災民大賀絢子也特地來台並到場聲援。主辦單位邀請昭慧法師與基督長老教會總幹事張德謙牧師帶領祈福儀式。

由於行政院吳敦義院長近期曾說：「台灣的核能發電廠比日本的安全，像菩薩坐在蓮花座上。」

此法師致詞表示：

蓮花座上的菩薩，正是在座諸位無私護念家園與衆生的朋友們。願大家用善良純淨慈悲的心，凝聚成強大的共願，來消融扭轉當代的共業。菩薩是讓衆生遠離顛倒夢想、心無罣礙的，核能發電卻是人類最大的顛倒夢想，因此以下將以遠離顛倒夢想的心經，虔誠帶領全體唱誦，祝禱人人在菩薩慈光的護佑下，遠離災厄，心無罣礙，過著幸福平安的日子；悼念核災受難者，生者平安，亡者歸投淨土；並為世人祈福，希望衆生能遠離核災之恐懼與威脅，祈祝台灣風調雨順、國泰民安。

昭慧法師領衆誦念心經，莊嚴肅穆的唱誦聲讓嘈雜的現場頓時沉靜下來。而佛教弘誓學院及關懷生命協會團體所有成員，各個虔誠合十唱誦，成為現場矚目的焦點及攝影機聚焦之重心。（詳見網站：<http://www.peopo.org/portal.php?op=viewPost&articleId=81546>）

傍晚5時30分，在凱道上演「大核照」，模擬大型核災發生時所有人都倒下的淒慘畫面，希望喚

醒更多人的重視與關心，讓大家理解：我們都是生命共同體，廢核沒有人能置身事外。

這次大遊行除了台北之外，包括新北市、台中、高雄以及台東也都有同步舉行反核遊行活動。

100.5.1

■適逢學院上課，下午4：00，與本院淵源甚深的三嫂陳楊幼居士帶家屬前來參加晚課共修，為令姐陳桂香居士祈福迴向。

100.5.3

■昭慧法師於玄奘大學召開管考會議。



昭慧法師主持玄奘大學宗教學系聯合班會。(100.5.4)

100.5.4

■昭慧法師於玄奘大學參加系列會議，並召開大一至大四的聯合班會，中午請與會師生用餐。法師於會中介紹下學年的課程規劃，並輔導學生預選下學期的課程。參與同學非常踴躍，大家開心享用系主任款待的豐盛午餐，氣氛十分溫馨愉快。校友政大博士班繼旻法師介紹新加坡一位法師前來就讀玄奘大學，亦同進午餐，與法師相談甚歡。

100.5.5

■早上，昭慧法師前往台北基督長老教會總會，



林金木教授於宗教學系聯合班會，代表系上頒發固特獎學金給十位受獎同學。(100.5.4)

參加德國教會禮拜日的行前會議。此一活動係由南與北出版社主編吳信如策劃安排，月底即將成行，與會者包括長老教會總會新任議長石連城牧師、總幹事張德謙牧師、王貞文女牧師、長老教會公報方嵐亭、彰化基督教醫院副院長陳秀珠。吳信如女士說明整個行程，大家討論流程細節並修改至訂版。

■昭慧法師於玄奘大學參加系列會議。

100.5.6

■上午，來自泰國法身寺的五位比丘法師及兩位隨行居士，在藍吉富教授陪同之下造訪本院。這些泰國來賓大都取了中文法名，包括法身寺佛學院院長日善法師、教務長日英法師、僧團公關負責人日威法師以及法身寺台灣分院住持心平法師。只有法身寺教師Phramaha chalersmak Promsungneon尚未取中文法名。其中有三位比丘通過巴利九級（最高級）檢定考試。五位比丘中只有心平法師會說中文。他們在藍吉富教授及黃侃如陪同下，來弘誓拜會昭慧法師，法師親自於嵐園接待並共進午餐。

訪談結束後即將進用午齋。昭慧法師請比丘們帶

領午齋的供養偈與結齋偈，比丘們表示，也很想聽北傳佛教的唱誦方式。於是昭慧法師先帶領學眾及全體志工，唱頌二時臨齋儀及結齋偈，他們再以巴利語唱誦，誦經內容與北傳佛教的「食存五觀」相近，並且還對布施者給予祝福。當日，四眾以感恩心愉悅地享用午齋。

此行由藍教授為雙方作介紹，黃侃如負責翻譯，對比丘所提問，法師均一一予以回覆。這種雙向、對等的交流活動，讓這場南北傳佛教修行人的會遇與法談，饒富意義。



泰國法身寺的五位比丘法師及兩位隨行居士，在藍吉富教授（右三）陪同之下造訪本院，於嵐園與昭慧法師（右四）座談。（100.5.6）

■翌日將舉行浴佛法會，一早即有數十名志工來到學院，協助佈置壇場、備菜、打掃庭院及測試影音設備等相關事宜。

100.5.7

■上午舉行一年一度的浴佛法會，8點多校園裡響起了浴佛偈，迎接前來浴佛的善男信女。有許多八、九十歲的長者，年輕的爸媽抱著襁褓中的嬰兒、牽著小朋友，還有佳甄老師帶著心燈教養院院友們首次前來浴佛，共約有五百人參加法會。9點整，浴佛法會開始，大眾誦念八十八佛大懺悔文，並由法師們帶領於校園繞佛。有位九十歲



舉行一年一度的浴佛法會，共約有五百人參加。（100.5.7）

的阿嬤腿不很方便，仍堅持一起繞佛，於是在志工攙扶下，歡喜與眾同行。繞佛結束，性廣法師開示浴佛之緣由，及說明佛陀教導的真理——緣起，如是因如是果，勉勵大眾種下好的因，未來就會有無窮的希望和光明。只跟眾生結好緣，以和善的心與人樂互動；更好的是結法緣，以清淨的心念，說清淨的言語，增上善緣、轉化惡緣。

昭慧法師接著開示無相布施的道理，說明浴佛法會的捐獻，扣除法會開銷，按慣例部分做為清寒獎助學金；另提撥一部分給玄奘大學，護持出家眾就讀玄奘大學。



善男信女攜家帶眷依序浴佛，法喜充滿。（100.5.7）

接著休息時間，大眾歡喜享用大眾準備的豐盛點心。同時，昭慧法師於大殿為信眾舉行皈依儀式，氣氛溫馨莊嚴。

緊接著由昭慧、性廣法師帶領佛前大供並浴佛。大眾禮讓知光師公等長者先浴佛，還有坐輪椅者、小朋友，然後會眾一一上前，虔誠禮佛獻香湯，期望在佛陀慈光之下滌淨內心的汙穢煩惱。

中午，學院師父和志工們用心準備了豐盛營養的佳餚及壽桃以饗大眾，餐後結束溫馨法喜的浴佛法會。下午，莊麗雪醫師為志工們義診，於下午4：00方才結束這項義診活動。

■晚上，昭慧、性廣法師協同彰妙、耀行、心謙師父及德發，前往機場迎接來自天津市河北區文化局的韓學香居士，韓處長已退休，此行來親近師長，學習佛法並擔任志工。



本院師生赴中正紀念堂參加慈濟舉辦的浴佛大典。
(100.5.8)

100.5.8

■今日是國定佛誕紀念日暨母親節，慈濟功德會於中正紀念堂舉辦浴佛大典。本院師生應邀帶領大眾浴佛，因此搭遊覽車在下午四點抵達中正紀念堂，先於現場進行彩排。晚間待降下國旗之後，6：20，浴佛大典正式開始，馬英九總統及

吳敦義院長、部會首長、民進黨蔡英文主席、在台使節、佛教界諸山長老、法師，以及慈濟志工總計兩萬多人參與盛會，全體齊聲唱誦讚佛偈，感念佛恩、父母恩及眾生恩，並祈願人心淨化、社會祥和、天下無災難，場面莊嚴肅穆，令人十分感動。

100.5.10

■明一師父的外甥女鄭雅如日前因意外往生，早上監院心謙師父率學眾七人，前往其三芝住處致祭並誦經迴向。

■中午，昭慧法師於玄奘大學主持院教評會議。

100.5.11

■昭慧法師參加玄奘大學系列會議。

100.5.13

■早上8：00，學院學眾與志工分乘幾部車，前往台北中央研究院，為翌日的國際學術會議進行事前準備工作，並於下午1：00正式彩排，期能使兩天的議程順利圓滿，讓與會者皆能賓至如歸。負責交通組的志工們從中午開始，數次前往機場迎接海外學者至中研院，貼心周到的服務，讓學者們感到非常歡喜。

100.5.14~15

■今年適逢建國百年，台灣宗教學會假中央研究



內政部民政司黃麗馨司長致詞。(100.5.14)



天主教台灣地區主教團主席洪山川總主教應邀到場致辭，簡述天主教在台灣百年來的發展概況。（100.5.14）

院舉辦「建國一百年宗教回顧與展望」國際學術研討會，除了邀請了國內宗教學術界的學者，亦邀請了來自美、加、日、韓、馬來西亞等地的學者發表專題演講及論文。內政部及文建會特別補助一百五十萬元，在主辦單位精心籌劃下，會議內容精采，會場服務細膩周到，與會嘉賓及志工共計438人。

大會在主席（台灣宗教學會理事長）昭慧法師的感謝致詞中開啓序幕，接著請內政部民政司黃麗馨司長致詞，她說明本次大會以百年回顧為題的意義，並期許能成為未來百年發展承先啓後的分水嶺。

天主教台灣地區主教團洪山川總主教應邀到場致辭，簡述了天主教在台灣百年來的發展概況，並宣讀天主教宗本篤十六世2011元旦的「世界和平日文告」，凸顯本次大會六大子題的相關重點。洪總主教於致詞時開場白就說道：他很佩服昭慧法師「能文能武，是個能寫文章又能上街頭的奇女子」，因此十分支持法師。由於洪總主教近期微恙，且上午另有行程，因此他的撥冗蒞會，讓大家非常珍惜這份跨宗教的情誼。

接著外國學者代表加拿大約克大學榮譽教授 Jordan Paper 致詞，他對受邀參與此一盛會深感榮

幸與感謝。

團體合照、茶敘之後，第一場由昭慧法師主持專題演講，請專研佛教及道教的兩位大師級學者藍吉富教授與李豐楙教授主講。藍教授以「『新漢傳佛教』的形成——建國百年台灣佛教的回顧與展望」為題，首次以「新漢傳佛教」一詞，從宏觀的視野勾勒台灣佛教百年來的發展，彰顯其迥異於傳統漢傳佛教的文化性格。李教授則以「道教與民間信仰的交流：道士與禮生的境意識及其實踐」為題，極具創意地運用「境意識」一詞，從空間的概念來說明民間信仰的實踐內涵，在建立本土宗教研究的主體性中，亦容納了西方的研究方法與概念，為本土宗教研究建立了非常清晰



外國學者代表加拿大約克大學榮譽教授 Jordan Paper 致詞。（100.5.14）

而具創意的理論架構。兩位主講人學養豐富、字字珠璣，極具啓發性與開拓性的觀點，為大家帶來知識的饗宴。

接著進行七場論文發表會，學者發表共計41篇，青年學子發表共計16篇，環繞「宗教發展與變遷」、「宗教立法與政教關係」、「宗教與社會」、「宗教與環保」、「宗教與性別」、「宗教與教育」等六個子題，探討百年來台灣宗教的發展與變遷、貢獻與影響，當今社會關切的

宗教議題，以及對於未來的展望。在學會理監事們共同戮力策劃之下，每一子題均邀集了於該領域長期研究的學者專家與官員發表論文，內容篇篇精采，而與談人除為發表人提供了非常珍貴的意見，充分達到學術交流之目的，也發揮老幹新枝、提攜後進的精神，為學子發表之論文，做了



第一場由昭慧法師主持專題演講，專研佛教及道教的兩位大師級學者藍吉富教授與李豐楙教授主講。（100.5.14）

關鍵精闢的指導。會場氣氛熱烈，往往欲罷不能，各篇論文之內容摘要，由釋紹和法師整理，並發表於近期電子報。

本屆台灣宗教學會於14日中午舉行會員大會，會中除通過工作計畫與預決算案之外，並通過江燦騰教授提議之「建議本會設置台灣宗教研究的『年度傑出貢獻獎』與『終身成就貢獻獎』」。接著進行第七屆理監事選舉。雖然理監事們非常希望昭慧法師能夠連任理事長，但是法師婉謝理監事們的愛護，堅持要將理事長棒子交出去，因此在大會召開之後，由第七屆理監事推選台灣大學社會學系林端教授擔任理事長。昭慧法師特以第六屆理事長身分，於會中致贈感謝狀予執行秘書堅意法師，感謝其兩年來為學會義務付出的貢獻與辛勞。

兩日的議程順利圓滿，甚獲內政部及與會來賓

的肯定。閉幕典禮中，即將卸任的第六屆理事長昭慧法師致詞，感謝行政部門的支持與各方的贊助，感謝理監事們共同策畫本次會議的主題與邀請對象，感謝國內外學者共襄盛舉。法師特別感謝工作團隊與志工們的付出及所有與會者的共襄盛舉，並向全程同步口譯的張璵文教授致以謝忱。黃麗馨司長致詞讚嘆發表者論議多元有趣，與談人見解精闢，回顧建國一百年宗教發展，鼓勵更多年輕學者一起來繼續努力，讓新的紀元有更亮麗的成績。「建國一百年宗教回顧與展望」國際學術研討會圓滿閉幕。

■研討會結束，本院護法黃女容居士招待昭慧法師、堅意法師、David與外國學者至陽明山上環境雅緻的名流湯村聽泉住宿。

100.5.16

■上午，堅意法師與David陪同外國學者參訪法鼓山佛教教育園區。下午與昭慧法師會合，至九份參觀了解台灣人文景觀之美。

100.5.17

■上午，昭慧法師陪同外國學者至慈濟內湖環保園區，參觀資源回收站與賑災物資集散中心。慈濟發言人何日生主任與內湖園區邱曜山居士帶領



一行人至慈濟內湖環保園區參觀。（100.5.17）

慈濟人熱誠接待，並送了大小伴手禮與點心給所有來賓。從慈濟環保園區出來後，昭慧法師先行返回學院處理公務。下午，堅意法師與David率一行人繼續前往參觀故宮博物院，到蓮香齋用晚餐，然後送外賓到桃園機場附近的城市商旅飯店，並將送機事宜安排妥當，於是本次研討會的所有行程，終於畫下圓滿句點。

■今日是農曆4月15日，上午學院舉行結夏安居行籌。



雲林縣民政處許根蔚處長拜會昭慧法師（100.5.18，左起：黃運喜教授、許根蔚處長、曾松彬科長、廖國展、林美惠）。

100.5.18

■上午，雲林縣民政處許根蔚處長，率宗教禮俗科曾松彬科長、林美惠、廖國展、高譚喻等民政處同仁一行五人，至玄奘大學文理學院拜會昭慧法師，宗教學系黃運喜、鄭維儀與蔡翊鑫老師均前來向許處長致意。許處長一心協助蘇治芬縣長推廣雲林縣之觀光產業，由於中國大陸已開放旅客來台「自由行」，許處長徵詢系上老師對未來雲林推動陸客自由行的看法。黃運喜老師提出了許多有效方案，其他老師也真誠地提供意見，讓許處長十分歡喜，深感不虛此行。午餐過後，這場賓主盡歡的座談會方告結束。

100.5.20~21

■連續兩晚，性廣法師於花蓮慈善寺佛學班續講《大智度論》。

100.5.21

■上午，玄奘大學舉行大一新生入學輔導活動。宗教系則一併舉行單招說明會。九時開始，文學院在隨緣廣場舉行「和太鼓」、動漫舞與和服展演，這是應用外語系日文組主任余金龍教授的創意。隨即由宗教系學會幹部帶領宗教系新生導覽校園，再回到教室中舉行宗教系及系學會活動說明會。校方同步舉辦園遊會，並致贈園遊券給所有新生及其家長。校園裡洋溢著溫馨歡樂的氣息。

100.5.22

■慧日講堂舉辦紀念印順導師圓寂六週年的金剛般若法會，香港妙華佛學會勞海新居士特地來台參加，並特意到新竹拜會劉德芳醫師，兩位居士連袂到玄奘大學文理學院辦公室拜見昭慧法師。

100.5.24

■早上9點，第二屆宗教人文社會學術論文發表會假玄奘大學慧光廳舉行，由玄奘大學宗教系主辦，蔡翊鑫老師籌畫，所長昭慧法師於開幕中致詞。

■隨後，昭慧法師與鄭維儀老師主持玄奘大學宗教所蕭如婷、王一如同學的論文大綱口考。

100.5.25

■上午8點半，玄奘大學宗教系假慧光廳舉行大四畢業生論文發表會，共有15位同學發表論文，昭慧法師到場致詞，讚歎大四學生從入學到畢業，宛如毛毛蟲蛻化成美麗蝴蝶，無論升學、考取證照或是發表畢業論文，均交出了漂亮成績。隨後為第一場發表論文的同學講評。整天的議程無論



玄奘大學宗教學系大四謝師宴於新竹市福泰飯店舉行，全體出席師生合影留念。(100.5.25)

是會外餐飲準備、現場佈置或議程規劃，都可看到宗教系同學的認真與細心。

午後，宗教系師生為慧嚴法師舉行退休歡送茶會。晚上，昭慧法師、黃運喜老師、蔡迦鑫老師、鄭維儀老師前往新竹福泰商務酒店參加宗教系畢業生的謝師宴。

100.5.24~26

■昭慧法師參加玄奘大學系列會議。

100.5.27~28

■上午，昭慧法師到花蓮慈善寺為學佛班講授《中阿含經》。

100.5.28~29

■舉行為期兩天的「人間佛教禪法——不思議解脫法門」春季基礎禪修課程第三單元，包括玄奘大學宗教系的12位精學專案同學，總計學員105人。

由於新學員有30多位，包括核四公投促進會執行長葉博文先生。因此性廣法師一開始為大眾講解整體課程架構、目的及內容，隨後為大家授八關齋戒。因為有12位年輕學子，性廣法師體諒地表示，如果覺得有哪一條無法做到，可以來說明狀況。然而出乎意料地，同學們不但全部持守，而

且不覺得飢餓或疲憊，初步感受到過午不食所帶來的輕安。

第一堂課性廣法師講解「修行即養生」的道理，說明禪修不是只在心地上下功夫，而是身與心、物質與精神的平衡開展。善巧地融入密護根門、飲食節量等禪修前方便，卻沒有生澀的佛學名相，善舉譬喻、深入淺出。再說明透過禪修培養專注力，以擁有平穩、清淨的心，擴大五官的功能，證覺而解決生死問題。

除了禪修、聞法課程外，還穿插經行、拉筋伸展、出坡、課誦、小組討論等課程，由外到內，從身到心，讓身體逐漸鬆軟、習慣清淨規律的生活飲食，讓心能面對自己，並運用於生活之中。

第二天晚上心得分享，幾位玄奘大學同學真誠率真的語言，讓現場充滿歡笑。兩天的禪修活動就在歡欣法喜的氣氛中落幕。



舉行為期兩天的「人間佛教禪法——不思議解脫法門」春季基礎禪修課程第三單元，學員總計105人。(100.5.28~29)

100.5.29

■上午八點半，舉行一百學年度專修部、研究部招生考試，總共有52名同學參加考試。

■晚上六點，本院舉行學團會議，由昭慧法師、性廣法師主持。除確認安居三月中的活動行程、職事變動外，已來院常住半年多的學法女林慧婷



舉行一百學年度專修部、研究部招生考試。(100.5.29)

請求出家，經大眾同意之後，擬於農曆6月19日舉行剃度典禮。四位沙彌尼性志、淨弘、智音、智宣師父則白衆，擬於年底登壇受戒。性廣法師將真理法師結緣的毛帽分贈給大眾。

100.5.30

■新坡寶蓮寺住持（本院校友）宏空法師之師公，澎湖普德寺第二代開山住持道心長老尼以99歲高齡示寂，上午院長性廣法師率學衆前往寶蓮寺參加公祭。

■上午10點半，心宇、傳聞、性志師父前往村民陳定朋居士經營的雅珍西點麵包店，參加陳居士令尊陳阿炳老居士的追思告別式。

■下午，昭慧法師到台北關懷生命協會，參加反賭聯盟第二次籌備會。

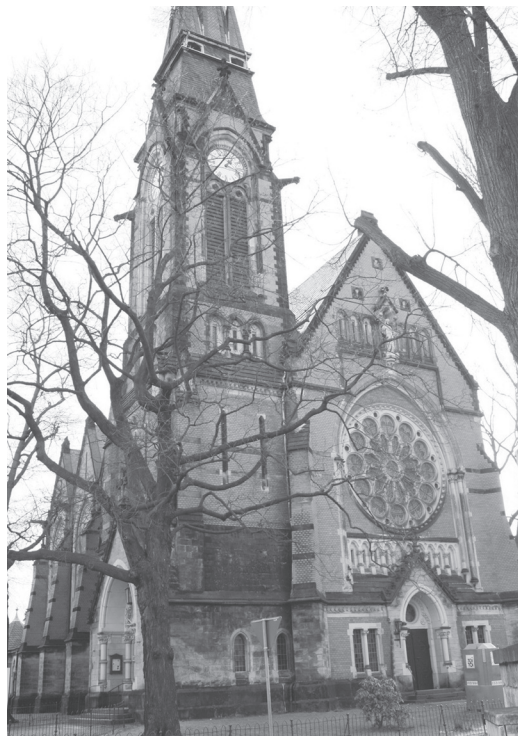
100.5.31

■2011年德國德勒斯登新教教會日的第一場活動——「心靈關懷與社會責任」跨宗教禮拜——信仰、公義與和平的國際經驗分享，將於6月2日開始，6月8日結束。6月2日第一場次的禮拜活動，由台灣基督長老教會總會策劃。該活動結合了基督宗教與佛教的跨宗教禮拜，邀請德國心靈大師古倫神父、台灣昭慧法師、東德蠟燭革命的富勒牧師，以及台灣基督長老教會張德謙牧師，就信

仰、公義與和平三個主題，進行國際經驗分享與跨宗教對談。這項活動的企畫案，獲得了德勒斯登新教教會日主辦單位的肯定，故被安排在系列禮拜活動的第一場次。這場禮拜的對話主題有二：

1、宗教對話與合作：由王貞文牧師主持，古倫神父、昭慧法師進行對談，以基、佛二教靈修的基礎，共同承擔世界責任，關懷人們的心靈需求。

2、「教會、民主與社會公義」的實務經驗分享：藉前東德教會與台灣基督長老教會的經驗，思考教會如何成為受壓迫者的堡壘及這個世界的鹽，普世宣教如何與人權、公義與和平緊密連結。由王貞文牧師主持，對談者為張德謙牧師、富勒牧師。



6月2日將舉行全球教會日跨宗教禮拜的德勒斯登大教堂外觀。



台灣基督長老教會預先已作好會場佈置的規畫（右邊看板代表佛教的圖像）。

本次活動由南與北出版社吳信如女士策畫，赴德隊伍由台灣基督長老教會總幹事張德謙牧師領團，張牧師等已先行踏上旅程，昭慧法師則於31日晚上前往桃園國際機場，與長老教會議長石連城牧師、王貞文牧師及彰基醫院張文信副院長一行四人會合，晚間11點15分啟航飛往德國。預計6月1日清晨抵達法蘭克福，航程約13個多小時。隨即轉機前往德勒斯登。回程則將於6月9日清晨返抵台灣。

昭慧法師本次德國之行，係應台灣基督長老教會總會之邀，因此全程之交通膳宿皆受長老教會之贊助。法師對於生平第一次有機會與牧師們相處長達9天，內心深感歡喜，十分珍惜這次跨宗教的心靈交流。

此外，吳信如女士還策畫了《跨宗教對話》一書，邀請古倫神父與昭慧法師，針對基督宗教與佛教的各種主題而作宗教對話。對話錄將由吳信如整理，並依德文、中文兩種版本發行。因此本次德國之旅，亦將安排這場跨宗教對話的進行。

暑期第二屆「開心一夏 兒童營」活動啟事

童心佛語捻手來
心蓮菩提處處開

孩子的心是一畝潔淨的田，要怎麼收成，
先那麼栽！

我們用心設計課程，寓教育於歌、
於舞、於創意，
讓孩子在歡笑中播下善與光明的菩提種。

■課程內容：

佛學行儀、佛典故事、生活技能、團康教唱、
闖關挑戰、美感創意、表演設計、隊呼設計

■活動日期：

100年8月19日～21日

■參加對象：8歲～13歲國小兒童

■報名人數：限額100名（額滿為止）

■報名截止：即日起至～7月15日止

■報名方式：傳真、郵寄或親到學院報名，或 於弘誓網站下載報名表，填妥後 回傳。

■主辦單位：佛教弘誓學院

■地 址：桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號

■聯絡電話：(03) 498-7325

～歡迎隨喜護持本次活動～