



封面故事 INEB吉隆坡雙年會之旅

本期專題 人間佛教禪法之解脫知見

- INEB吉隆坡雙年會之旅札記
- 人間佛教禪法之解脫知見
- 《雜阿含經》的蘊相應教

hongshi

弘誓編輯室報告

今年11月初，國際入世佛教協會（INEB）精神導師之一的昭慧法師，在輔仁大學英語系張璦文教授的陪同下，遠赴馬來西亞吉隆坡，出席該會兩年一度的國際大會。在行旅中，法師隨時做了札記與攝影，在臉書上實況轉播，讓四方佛友宛如親臨現場。

INEB是亞洲入世佛教最重要的國際網絡，曾於2007年移師台灣，假本院舉行雙年大會，創會者阿姜蘇拉克（Ajarn Sulak）是泰國當代民主運動的先驅、社會運動家、及非政府組織運動的領袖，曾幾度遭到當局起訴入獄，甚至被迫流亡海外，卻始終不改其志。他與法師因該屆大會而結識，彼此惺惺相惜，因而邀請法師擔任INEB精神導師，且是四位導師中唯一的比丘尼（另三位是達賴喇嘛、一行禪師與佛使尊者，尊者辭世後續請其弟子Ven. Phra Rajapanyamedhi擔任之）。

此行的另一項任務，是向當代印度佛教復興的重要推手——世友居士（Mr. Lokamitra）做第二度的口述歷史訪談。世友居士是英國人，常年在印度推動佛教復興、去種姓階級的社會革新運動，與阿姜蘇拉克同被美國學者David W. Chappell譽為「世界十八位為世界和平而努力的偉人」之列。在法師札記的字裡行間，生動描繪了她與這兩位當代入世佛教（Engaged Buddhism）的典範人物，溫馨相知的友誼交會，以及行旅見聞。

本期《弘誓》雙月刊即以「INEB吉隆坡雙年會之旅」作為封面故事，刊出精彩札記與照片。

接著推出「人間佛教禪法之解脫知見」專題，輯錄了六篇與禪法有關的文章。

前兩篇是兩位法師前（100）年12月，至香港妙華佛學會的弘法講記。性廣法師主講「人間佛教禪法之解脫知見」，在「人間佛教禪法」的主題下，做了兩個面向的闡述，第一是佛法對世間的基本觀點，也是聲聞與菩薩共同的知見，第二是大乘佛法特有的菩薩心行與定慧內容。昭慧法師主講的「《雜阿含經》的蘊相應教」，針對佛陀（與弟子）所講述與五蘊相關的經文，解析「蘊相應教」的三種相應，重要的修行觀念和修行要領：對於色法的無常，分析其四大原理。

兩場演講分別由劉潔芬、何翠萍居士做了逐字記錄，並已刊於香港《妙華會訊》，由於本刊讀者大都未訂《妙華會訊》，因此本刊特予轉載，以饗讀者，並將分為上、下兩次刊出。

接著〈法味純正、契理應機——2013四念處禪七會上開示摘記〉，針對禪修初學者常

有的偏差觀念與行為，摘錄部份性廣法師所作的正見開示。關於「氣動」部份，編者在臉書上分享後，頗獲迴響，之後昭慧法師回應佛友而撰為〈覆函答佛法之「氣」論〉，進一步辨析儒道二家的「養氣論」與佛家「四大論」的歧異。對於「氣」論的獨到見地，有助於吾人釐清禪修知見的重要關鍵。

陳淑霞的〈妙雲蘭若102年人間佛教止觀研習營側記〉、周玉蓮的〈102年弘誓禪七心得〉，這是參加廣法師禪七的心得分享，對法師的禪七開示，她們也作了一些精彩的摘記。

「輝映法界」單元，是昭慧法師的海外行履札記——〈第二屆「中華佛教宗風論壇」圖像拾興〉，藉由照片的畫面，分享與會片段。由於不久前，大陸才發生詆毀僧伽的「法海事件」，鳳凰網「華人佛教」頻道趁此而向法師作一專訪，其後於鳳凰網刊載報導文〈昭慧法師首談法海事件：詆毀出家人也應付出代價〉，本刊亦予轉載，因為這是佛弟子何以必須「護法衛教」的精要論述，甚有「破邪顯正」之價值。

最後「高教采摭」單元，收錄了三篇昭慧法師的臉書文章，〈國內大學有2/3科系不值得讀？〉，質疑回應嚴長壽先生的言論；〈玄奘大學16週年校慶札記與校慶感言〉生動記錄了熱鬧的校慶典禮，與同事、學生之間的互動，及在高教體制內奉獻的感觸；〈雖非職責所在，亦有奮不顧身〉，描寫兩位友人——社運夥伴賴芬蘭居士及林博文副校長。

本期《弘誓》雙月刊，即以如上篇章供養讀者。時節業已進入嚴冬，希冀本期諸文中所蘊涵的佛法正理，及諸位人間菩薩所閃現的人格光輝，讓讀者對「大乘三昧不可思議解脫」的行止，雖不能至，而心嚮往之！

總編輯 釋傳法



弘誓126

目次

■封面說明：

右上：昭慧法師與張璠文教授赴馬來西亞吉隆坡，參加INEB（國際入世佛教協會）雙年會會議，與會者團體大合照。（102.11.2）

右下：Ajarn Sulak請法師、青年志工與一位泰國僧侶合照，留下這禎「見證佛門性別平等運動」的歷史鏡頭。（102.11.2）

左上：Ajarn Sulak（立者左一）特地向與會大眾鄭重介紹：昭慧法師是INEB的精神導師，且公開表達對法師義助同性戀者的嘉許與讚歎。（102.11.3）

左下：大會結束，昭慧法師與INEB秘書長Moo（右）、馬來西亞INEB負責人K V Soon（左二）、廖國民居士（左），在Vihara大門口留下臨去前的合影。（102.11.3）

1 編輯室報告 / 釋傳法

■封面故事：

INEB吉隆坡雙年會之旅

6 INEB吉隆坡雙年會之旅札記 / 釋昭慧

■本期專題：

人間佛教禪法之解脫知見

23 人間佛教禪法之解脫知見（上） / 釋性廣講·劉潔芬筆錄

37 《雜阿含經》的蘊相應教（上） / 釋昭慧講·何翠萍筆錄

49 法味純正、契理應機

——2013四念處禪七會上開示摘記 / 釋性廣講·釋智音記

51 覆函答佛法之「氣」論 / 釋昭慧

53 妙雲蘭若102年人間佛教止觀研習營側記 / 陳淑霞記

57 102年弘誓禪七心得 / 周玉蓮

輝映法界

63 第二屆「中華佛教宗風論壇」圖像拾興 / 釋昭慧

70 昭慧法師首談法海事件：詆毀出家人也應付出代價 / 崔明晨專訪



弘誓126

目次

高教采撷

- 73 國內大學有2/3科系不值得讀？／釋昭慧
76 玄奘大學十六週年校慶札記與校慶感言／釋昭慧
83 雖非職責所在，亦有奮不顧身／釋昭慧

院務資訊

- 75 出版新訊：《你信什麼？——基督宗教與佛教的生命對話》
85 2014「動物解放、動物權與生態平權——東、西方哲學與宗教對話」國際會議公告
88 103年春季止觀課程：禪七共修通啓
89 玄奘大學《玄奘佛學研究》徵稿啓事
90 《法印學報》徵稿啓事
91 學團日誌
115 收支決算表（一〇二年九月～十月）
116 第四屆「開心一夏」兒童夏令營決算表
117 第二屆「觀自在」青年學佛營決算表
118 佛教弘誓學院校舍「淨造圓滿專案」啓事
119 護持徵信

INEB 吉隆坡雙年會之旅札記

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之一二二）

編按：

10月31日至11月3日，昭慧法師與輔仁大學張璿文教授連袂搭機至馬來西亞吉隆坡，參加INEB（國際入世佛教協會）雙年會會議。INEB於1989年成立於泰國，以落實佛教正法核心價值，追求社會正義與社會福利為宗旨，是一個具有批判性與前瞻性的國際佛教組織。聯合二十餘國有志一同的佛教人士，積極就入世佛教的國際合作網絡，展開行動。

INEB從成立到現在，一直受到國際社會的高度肯定。創辦人Ajarn Sulak Sivaraksa從事多項社會、人道、生態及心靈運動與組織，在國際頗孚聲望，並於2011年獲頒「第28屆庭野和平獎」。

2007年，INEB雙年會會議假本院舉行，於該次大會中，Ajarn Sulak Sivaraksa當眾宣佈敦請昭慧法師擔任INEB精神導師。這是INEB第四位精神導師，也是唯一一位比丘尼精神導師。今年INEB大會假馬來西亞吉隆坡舉行，以「和平與永續之跨信仰對話」為主題，來自二十多國、四大宗教逾二百名國際入世佛教友人共襄盛會，昭慧法師應邀出席會議並發表論文。

102.11.1

INEB雙年會首日記

昨晚抵達吉隆坡。下午在桃園國際機場登機前，與同行的璿文教授討論，若趕到INEB（國際入世佛教協會）本次舉行雙年會所在地的Maha Vihara住宿，恐有不便，於是臨時致電INEB順達旅行社，請小朱幫我們在吉隆坡訂了Meridien大飯店（就在Hilton隔壁大樓）。

上午，舉行INEB（國際入世佛教協會）雙年會——佛教與伊斯蘭教



馬來西亞吉隆坡INEB（國際入世佛教協會）雙年會會議團體合照。（102.11.2）



對話之論壇，地點在Institute of Islamic Understanding Malaysia。與璨到文來之後，看到幾位南傳比丘在廣場合影，覺得這幅畫面挺溫馨的，很有伊、佛對話場域的象徵意義，於是趁大會還沒開始，我們也在大門口與會場前廣場照相留念。

這場名為「International Buddhist-Muslim Forum on Peace And Sustainability」的論壇，大約有200人左右參加。上午在開幕式之後，隨即展開了三個主辦單位（Institute of Islamic Understanding Malaysia、INEB、JUST）代表的宗教對話：Inter-Faith Dialogue for PEACE and SUSTAINABILITY。五位 發言者左起：

YBhg. Prof. Datin Dr. Azizanbt. Baharuddin (Deputy Director-General, Institute of Islamic Understanding Malaysia)、Sulak Sivaraksa (Founder and Co-Chair Advisor Committee of INEB，一般敬稱他為阿姜蘇拉克)、主持人：Prof. Dr.MohdHazim Shah、Rev. Alan Senauke (Advisory Committee of INEB and Clear View Project, USA)、Dr. Chandra Muzaffar (President of International Movement



for a Just World (JUST)。

第三張照片是司儀先生，不知其名，只知他是穆斯林。



上午場次結束後，與阿姜蘇拉克合影留念。高壽80歲的阿姜，談到公義話題，總是正氣凜然，但笑起來又十分燦爛、可愛。他曾爲了反對泰國皇室擴權，坐過牢，也曾展開驚險的逃亡生涯。他到會場時一看到我，非常愉悅，立即合十爲禮。



午餐後，於離開會場前，與可愛的INEB秘書長Moo（全名：Somboon Chungprampree）合影。

我的發表時間是11/3，因此下午的逛市區時段，我趕回旅館處理公務，順便製作ppt檔。這回論文是由歐家瑋居士幫我翻譯的：「同性戀情」的佛教觀點（Buddhist Perspective of "Homosexual Love"）。

102.11.2

INEB年會第二日記（一）

上午，於早餐後，於Meridien大飯店搭計程車至INEB雙年會的會場——Maha Vihara（大精舍）。

Maha Vihara就在飯店前不遠，同在吉隆坡Brickfield區，車程約5分鐘即可抵達。飯店內的旅遊諮詢員，已向司機將地點說得很清楚，未料糊塗司機竟將我們載至一華人神祠，告知「就在這裡」。我與璽文立即依常識判斷，這絕非南傳風格的佛寺Maha Vihara，於是請他依地址找到正確地點。他帶我們繞了好大一圈，中途甚至又走岔了路，折騰將近20分，終於抵達目的地。這時已超過九點的開幕式時間了。



完成報到手續後，進入了會場。會議以很別緻的南傳佛教風格進行。前面半數都是席地而坐的座席，兩旁及後面則擺置坐椅。僧尼大都席地而坐，但 璽文與我選擇了右邊的座椅。入座不久，Ajarn Sulak進來了，看到我在右邊，特別走了過來，送我一本他的近作與一束好香，以及預製的賀年卡。我趕緊把與古倫神父合著的《你信什麼？》致贈給他。

緊接著，Ajarn Sulak到左前方與Maha Vihara住持Ven. Sri Dhammaratana Nayaka Maha Thera共坐，正式舉行開幕式。首先由南傳僧侶吟唱巴利經典，接著由Ven. Sri Dhammaratana致歡迎詞，然後是INEB執行長Harsha Kumara Navaratne致詞。慈祥的Ven. Sri Dhammaratana竭誠歡迎大家蒞臨該寺，

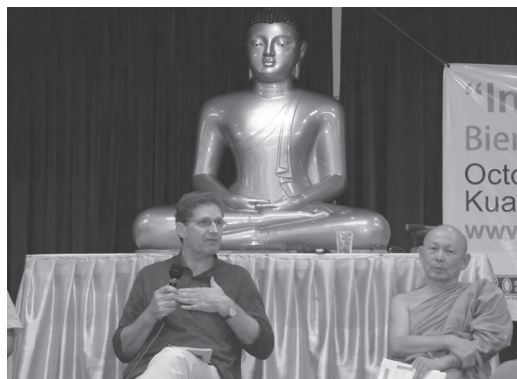


並為寺裡未能有足夠寮房，只能讓許多來賓席地而眠，深感歉意。

102.11.2

INEB年會第二日記（二）

開幕式與主題演說結束後，舉行第一場研討會（Spirit of the Future ~ Is Peace possible?），來自印度的世友居士（Mr. Lokamitra）就在這場研討會中發言。另一泰國比丘Ven. Paisal Visalo，曾於2007年送我一件南傳比丘袈裟，在交談中知道他支持「公平貿易」社會運動，提倡「Fair trade coffee」（公平貿易咖啡）。其餘發言者，我就不熟悉了。



會場內的僧俗來賓或坐在座椅，或席地而坐，大家聆聽得十分專注。

由於這次有宗教對話，因此到了翌日，我發現來賓中，有些是披戴頭巾的穆斯林婦女，還有印度教與錫克教徒。

102.11.2

INEB年會第二日記（三）

由於南傳僧侶必須持午，因此在研討會進行至11:50時，主持人請僧眾先行

離席前往齋堂用餐。我一看所有僧眾都走了，只好也跟著離席。在齋堂前看到魚貫而入的僧侶們，我於是排到隊伍中跟著進去。本次協助主辦INEB會議的馬佛青前副會長黃俊達居士，親切地招呼我入座。

午餐時，與比丘及藏傳比丘尼、泰國八戒女一同進入齋堂，首次參加南傳上座部的僧侶過堂。感覺這座南傳寺院較諸「唯比丘主義」的作風已有很大改善，例如：南傳比丘經常是不得與尼眾及信眾同桌用餐的，但在這裡，比丘們與尼眾是共同坐著用齋的，但是尼眾們仍得坐在比丘後排（我當然也被如此對待）。但這裡不是我「推行性別平等運動」的平台，我只是此間的一介過客，安靜地坐到右側第二排第一位，並且抱著好奇心，瞭解整個午齋過堂的程序。

讓我擔心的是同行的璩文教授，她與我一同進到齋堂之後，看到這裡坐的都是僧侶，原本習於與我同坐的她，一時不知如何決定。依我平素作風，一定會堅持請她與我共坐。但在這個陌生的供僧場域，似乎理所當然沒有安排「居士入座」的空間，與北傳佛教過堂用齋時，僧俗共餐的習俗，確有很大差異。



這令我甚感不安。想請她共坐，又怕一會兒出現執事人的突兀行爲，傷害到她的感受。在遲疑間，正巧有些穿白袍的泰國八戒女進來而沒有座位，璩文教授立即客氣地讓位，俊達居士帶她到外頭，與INEB會員及來賓共同用餐。

比丘們坐定之後，開始吟哦祝願，供齋的居士們則於齋堂中間跪地俯首接受祝福。我沒有俯首傾聽誦經，而是拿起相機拍攝此一景象。畢竟在北傳佛教的齋堂裡，雖然同樣有過堂儀式，卻不曾見到居士跪地接受祝願的一幕。



有趣的是，事後我在這張照片裡發現：坐在前頭（畫面左一）那位剛才發表論文的泰國比丘Ven. Paisal Visalo，正巧也拿著智慧型手機，拍攝著居士跪地接受祝願的一幕。

誦畢，居士們開始將食物逐一放入僧眾的食盤內，並依僧眾的個人需求以添加飯菜。食畢回向時，供齋的居士們再度跪地接受祝願。

102.11.2

INEB年會第二日記（四）

在齋堂右前方（畫面右上角）牆面

上，吊掛著「馬來西亞南傳佛教之父」達磨難陀法師（Ven. Dr K Sri Dhammananda，1919-2006）的相片，猜想本寺與達磨難陀長老，一定因緣甚深，於是順手攝影下來。後來得知：達磨難陀長老是該寺的前任方丈，對該寺的貢獻良深。

達磨難陀是馬來西亞和新加坡上座部佛教的首席上座，心胸非常開闊，致力於眾生的安樂和世界的和平，是很多不同傳承宗派的佛法和精神導師，已於2006年圓寂，高壽87歲。

出得齋堂，趕緊去找在齋堂一旁大眾食區就座的璽文，看到她與世友先生及其他INEB來賓用餐並愉快交談，心裡石頭稍稍放下，於是優哉地逛逛Maha Vihara，並攝取了一些寺景畫面。



102.11.2

INEB年會第二日記（五）

Maha Vihara已有百餘年歷史。1895年，一批發心的錫蘭人士正式在馬來西亞成立錫蘭佛教會。自1894年起，他們就開始向當時的英殖民政府請求一塊兩英畝的土地建佛寺。由於當時大部分錫蘭人都居住在吉隆坡的十五碑

（Brickfield），因此十五碑也就成為了他們建佛寺選擇。

回到齋堂前方，我在大太陽下將齋堂門口照了下來，兩位南傳比丘走了過來。我依他們的番紅花袈裟顏色，研判他們是緬甸比丘。果然在與兩位比丘交談時，確認他們是在馬來西亞緬甸系統寺院出家，一位華裔（右），一位韓裔（左）。華裔比丘十分友善，與我以中文夾英語交談了一會兒，臨別時我問他們，能否為他們拍一張照片？他們爽快答應了。



接著走到左方，將南傳INEB會場所所在地的大樓Wisma Dharma Cakra攝入鏡頭。Wisma Dharma Cakra是該道場面積最大的建築物。從遠處就可遙見一尊莊嚴的佛像，屹立在大樓頂上。這裡的一樓是多功能禮堂，稱謂阿育王禮堂，可容納將近一千人。許多INEB外賓就在此席地而眠。樓上都用作課室、講堂及研討室，INEB會場就在三樓。

102.11.2

INEB年會第二日記（六）

Wisma Dharma Cakra前方的主殿饒



富南傳寺宇風格，建於1894年，是Maha Vihara成立時，最初的建築結構。主殿面積不大，供奉了一座佛像，旁邊有一座臥佛。通常信徒來到十五碑佛寺時，都在此禮佛。除了平常一些誦經儀式外，許多信徒也在此打坐寧靜的環境讓信徒心靈獲得一時的平靜。

在主殿旁邊，有一座58英尺高，長40英尺的塔。這座佛塔（Chetya）於1971年8月完成，除了供奉佛舍利，也收藏了來自世界各地不同傳承的佛像，就如一座佛像博物館一般。

塔婆左前方有三座佛像小亭，最右邊的小亭前，有兩位居士跪地接受一



位上座部僧侶的誦經祈福！午後豔陽高照，就在不遠處，INEB國際會議大量來賓與在地眾多香客湧來，熱鬧無比。但此地清風徐來，僧侶吟哦聲映襯著無比寧靜的氛圍，所有塵勞憂苦，在佛陀慈視與僧侶祝願聲中，悄然止息。



102.11.2

INEB年會第二日記（七）

回到Wisma Dharma Cakra前廣場，與璿文會合，等待著下午一點的大合照。趁此空檔，我與璿文教授，以及本次參與主辦INEB大會的前馬佛青副會長黃俊達居士，分別合影留念。

順便攝下阿育王講堂大門前的「DEWAN ASOKA」字樣與浮雕，並詢



問俊達，什麼是「dewan」，他說，這是馬來文「講堂」的意思。

102.11.2

INEB年會第二日記（八）

下午一點的大合照，由於高齡八十的Ajarn Sulak法體不適，正在接受整療，大伙兒在廣場等了一會兒，未能待到Ajarn Sulak到來，於是先行就位。

前排放了幾張坐椅，依例應請Ajarn Sulak坐在正中，但由於他還沒有到來，於是一群南傳上座部僧侶，理所當然地坐滿了第一排。我從人群左側進到第四排（畫面右方），在我右後方（畫面在我左上方）的Mr. Lokamitra兩度向璽文教授說，我是INEB的精神導師，應該安

排我到第一排就座。

原來，INEB有三位精神導師：達賴喇嘛（藏傳佛教）、一行禪師（大乘佛教）、佛使尊者（南傳佛教），佛使尊者圓寂後，又推其傳人Ven. Phra Rajpanyamedhi。至2007年，INEB閉幕式上，Ajarn Sulak親自宣告，聘請我為INEB的Patron。因此Mr. Lokamitra認為應請我坐於第一排，理由在此。



我不特別介意自己是否因為Patron身份而受到禮遇。坦白說，我比較介意的是：第一排永遠沒有比丘尼的空間，連象徵性的一、二席禮遇都別想。然而我沒有發出任何抗議聲，因為我知道，在南傳寺院的地盤上，來者是客，我不便把這裡當作性別平等運動的平台，這會讓借場地辦雙年大會的INEB主事者感到困擾。

照相結束後，饒富正義感的Mr. Lokamitra向璽文說，他非常不高興，他覺得自己當場應該更為堅持，要求把我安排到第一排就坐。我聽了非常感動，這正是INEB的精神——超越僧伽主義與

大比丘主義，回歸「衆生平等」的佛陀本懷。不禁想到前些時對他訪談時，他訴說自己爲何不願成爲比丘的理由之一是：他不喜歡那種「高高在上」的感覺。

102.11.2

INEB年會第二日記（九）

走到齋堂門口，赫然看到INEB精神領袖Ajarn Sulak，他面容嚴肅地站在那裡，不知站了多久。

心有靈犀的是，他一看到我，立即露出招牌式的燦爛笑靨，請我回到廣場合照。那裡有許多青年志工與一位泰國僧侶合照，他老人家揮揮手，教他們讓出中間的位置給他，又揮揮手，把他左手邊的座位清出來，請我就座，就這樣，我反倒很幸運地與這位長者共同拍下這禎「見證佛門性別平等運動」的歷史鏡頭。

佛門的性別正義，這是Ajarn Sulak這位泰國佛教精神領袖所強烈關注的重要話題。因此他不但禮遇我爲INEB的四位Patron（精神導師）之一，更曾在



2007年INEB年會時，在嵐園門口對我說了一句我畢生難忘的話：「我們不必多作交談，但是妳了解我，正如我了解妳！」

我們不必多作交談，就已成爲忘年知音！

102.11.2

INEB年會第二日記（十）

緊接著，回到齋堂旁的穿廊就座，我們與Mr. Lokamitra展開了第二度口述歷史訪談。

Mr. Lokamitra於1947年出生於英國倫敦，1974年在西方佛教會（WBO）創辦人、安貝卡博士的好友，英籍僧護法師（Sangharakshita）的授證下，成爲西方佛教會（WBO）的成員。Mr. Lokamitra在國際佛教界聲名卓著，1977年來印度巡覽佛教聖蹟，並爲學習瑜伽而出家，他在龍城西郊的Deekshabhoomi，見到安貝卡博士率領五十萬人皈依佛教21週年的紀念大會，深受感召，從此定居於印度，爲印度佛教復興運動奉獻一生。

他在印度組織了TBMSG（Trailokya Bauddha Mahasangha Sahayaka Gana），爲復興佛教展開具體行動，嗣後又成立龍樹學院，學生幾乎來自印度各地（大多數爲賤民階級），教導他們佛法義理及推展社會工作等。

10月27日，Mr. Lokamitra已於嵐園

接受我的首度訪談，由黎淑惠、江曉音義務擔任即席翻譯。我請世友居士敘述其生平、家庭、學佛經歷，於印度推動佛教復興的因緣與歷程。但受限於時間，許多問題無法進一步作深入訪談。

本次，我請璦文教授協助口譯，並且儘量讓她流暢的口譯直接留在我的手機錄音裝置中，好讓後續整理資料的同學，順利進行聽打、紀錄的工作。可愛的璦文還將她的手機架在層疊的書上，錄了十幾分鐘的影音畫面，可惜十餘分鐘後，因手機電源耗盡而終止錄影。



這回我將上次訪談時的一些問題，作了進一步的確認，並且詢問了一些更為深入的話題。其深入程度包括，表達對他超越西方優越意識，進一步又超越印度種姓意識，選擇與一位印度所謂 untouchable 的女性結婚的無比敬佩，並詢問他：與達利族女性締結婚姻，有沒有什麼困難？如何保護自己的女兒，讓她的心靈不受種姓歧視的社會性傷害？

當我問到他與夫人締結婚姻，有沒有什麼困難時，他幽默地反問我：「是



指婚前還是婚後？」然後回答道：「婚前是有些困難，佛友們當然很感意外，但他們更為感動，因為我以具體行動，讓他們感受到我是達利族的一份子。更大的困難是在婚後，因為我必須改變長期獨身的修道生活習慣，並且兩人的文化落差實在是太大了，彼此必須努力適應對方！」

這前後兩場精彩的口述歷史訪談，將待曉音與于禎作後續整理，並將於明年擇期於《弘誓雙月刊》登載，希望透過世友先生生命故事的呈現，讓佛友們看到這樣一位平凡偉大的菩薩行者，他的所想、所見、所作所為，並對他所主導的印度佛教復興運動，給予最大的支持。



102.11.2

INEB年會第二日記（十一）

訪談持續了兩個多小時，結束時已是下午三點多，我們回到Wisma Dharma Cakra的阿育王講堂前，正巧看到方丈和尚Ven. Sri Dhammaratana 溜狗回來，那隻名為Markis的狗真是漂亮極了！於是請Ven. Sri Dhammaratana與那隻帥呆了的大狗Markis，與我們合影留念。



Wisma Dharma Cakra的阿育王講堂前走廊上，有一些菩提工作坊的可愛青年，在為大會擺攤，義賣一些客製化產品。璣文特別訂製一件本次大會志工所穿的黑色圓領T-shirt（背後印有金黃色INEB大圖，前面印製INEB小標與個人英文姓名），我則直接購買了幾件賣給一般大眾的INEB黑色T-shirt（INEB黃金色大圖就印在胸前），準備送給常住居士

眾與我的姐妹、妹夫、姪子、姪女們。

我們請青年志工何俊杰幫忙叫計程車，未料計程車久未到來，正巧前馬佛青秘書長廖國民居士要回家，於是他熱心地把我們載回了Meridiern大飯店。

11/3在會議結束前，與菩提工作坊青年合照。右一即是聰明、善良、能幹的何俊杰，右二是他哥哥。



11/3上午，由於我必須發表論文，璣文則須站在旁邊進行口譯，因此兩人都無法照相。璣文於是委託俊杰幫我們照相。他為我們留下許多歷史鏡頭，但這些照片就得等過兩天，我得空撰寫〈INEB年會第三日記〉時再予show出囉！

102.11.2

INEB年會第二日記（十二）

從Maha Vihara出來，看到素有「小印度」之稱的街上，處處架設著小圓拱牌坊，四衢道頭還有大象背負圓盤與覆鉢的裝飾。我在車子行進中，隔著車窗匆匆照了兩張街景。

原來11月上旬連續五天，是印度最



熱鬧的節慶Deepavali，華人翻成「屠妖節」，又名「排燈節」，也稱光明節。Deepavali是女神名，象徵著「以光明驅走黑暗，以善良戰勝邪惡」，於每年印度曆八月（天蠟宮）裏的第15個滿月日（即西曆10月下旬或11月上旬）舉行。

由於Brickfield是宗教聖地區，也是印度裔民衆住宅區，因此我們得以恭逢其盛，看到「小印度」的熱鬧街景。據俊達告知：在他們入駐Maha Vihara當天，是節慶活動的顛峰期，街頭大塞車，志工們進出Maha Vihara被塞在車陣中，入夜則鑼鼓與歌舞喧天，十分熱鬧。

102.11.2

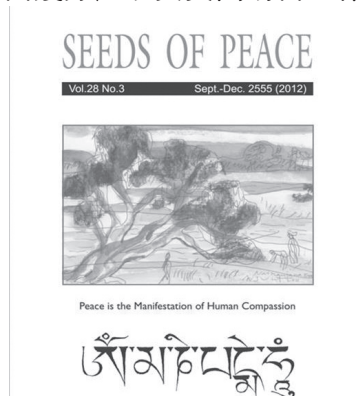
INEB年會第二日記（十三）

回到旅館之後，璚文與我這兩個工作狂，才嚷著說「好累」，打算在床上躺平，沒想到喝了一盅自我犒勞的熱茶以後，我們又開始瘋狂工作起來。

前一天我們從佛伊論壇的Institute of Islamic Understanding Malaysia回來也是如此，才嚷著說「好累」，又忍不住開始工作。我將公務處理到一段落後，還將首日的幾張相片po上臉書，又作了些說明。轉眼到了八點半，才與文從十四樓的住房下到八樓的義大利餐廳，點素食披薩與義大利麵裹腹。

但晚間吃得很飽，腸胃反而不適，因此這一晚，我請璚文自行下去用餐，自己則繼續工作。待到璚文用餐完畢，我才與她討論明天的發表會，並且開始製作ppt檔。

我本來預備全程以英文宣讀論文，再請璚文幫我口譯接下的來的問答討論。然而衡量首日研討會形式，每人只能發表10分鐘，我決定改變形式，除了前面幾分鐘以英文開場白，作整篇論



SEEDS OF

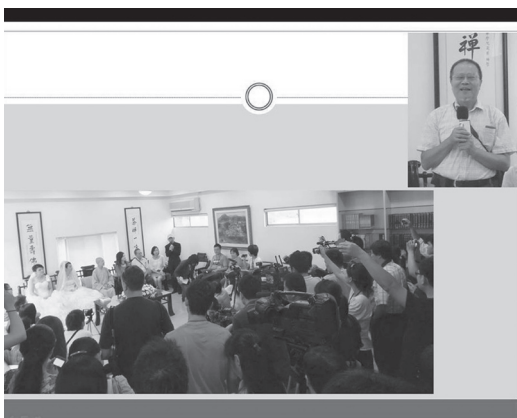
CONTENTS

Editor & Publisher
David Horowitz
10000 Wilshire Blvd., Suite 500
Beverly Hills, CA 90210
www.davidhorowitz.com

Executive Editor
Natalie Gold of Book Gods
10000 Wilshire Blvd., Suite 500
Beverly Hills, CA 90210
www.bookgods.com

Published by
Book Gods
2nd of 4 Issues #2: 01/24/2014
3rd of 4 Issues #3: 02/18/2014
4th of 4 Issues #4: 03/11/2014
5th of 4 Issues #5: 03/25/2014
6th of 4 Issues #6: 04/08/2014
7th of 4 Issues #7: 04/22/2014
8th of 4 Issues #8: 05/06/2014
9th of 4 Issues #9: 05/20/2014
10th of 4 Issues #10: 06/03/2014
11th of 4 Issues #11: 06/17/2014
12th of 4 Issues #12: 06/30/2014
13th of 4 Issues #13: 07/14/2014
14th of 4 Issues #14: 07/28/2014
15th of 4 Issues #15: 08/11/2014
16th of 4 Issues #16: 08/25/2014
17th of 4 Issues #17: 09/08/2014
18th of 4 Issues #18: 09/22/2014
19th of 4 Issues #19: 10/06/2014
20th of 4 Issues #20: 10/20/2014
21st of 4 Issues #21: 11/03/2014
22nd of 4 Issues #22: 11/17/2014
23rd of 4 Issues #23: 11/30/2014
24th of 4 Issues #24: 12/14/2014
25th of 4 Issues #25: 12/28/2014
26th of 4 Issues #26: 01/11/2015
27th of 4 Issues #27: 01/25/2015
28th of 4 Issues #28: 02/08/2015
29th of 4 Issues #29: 02/22/2015
30th of 4 Issues #30: 03/08/2015
31st of 4 Issues #31: 03/22/2015
32nd of 4 Issues #32: 04/05/2015
33rd of 4 Issues #33: 04/19/2015
34th of 4 Issues #34: 05/03/2015
35th of 4 Issues #35: 05/17/2015
36th of 4 Issues #36: 05/31/2015
37th of 4 Issues #37: 06/14/2015
38th of 4 Issues #38: 06/28/2015
39th of 4 Issues #39: 07/12/2015
40th of 4 Issues #40: 07/26/2015
41st of 4 Issues #41: 08/09/2015
42nd of 4 Issues #42: 08/23/2015
43rd of 4 Issues #43: 09/06/2015
44th of 4 Issues #44: 09/20/2015
45th of 4 Issues #45: 10/04/2015
46th of 4 Issues #46: 10/18/2015
47th of 4 Issues #47: 11/01/2015
48th of 4 Issues #48: 11/15/2015
49th of 4 Issues #49: 11/29/2015
50th of 4 Issues #50: 12/13/2015
51st of 4 Issues #51: 12/27/2015
52nd of 4 Issues #52: 01/10/2016
53rd of 4 Issues #53: 01/24/2016
54th of 4 Issues #54: 02/07/2016
55th of 4 Issues #55: 02/21/2016
56th of 4 Issues #56: 03/07/2016
57th of 4 Issues #57: 03/21/2016
58th of 4 Issues #58: 04/04/2016
59th of 4 Issues #59: 04/18/2016
60th of 4 Issues #60: 05/02/2016
61st of 4 Issues #61: 05/16/2016
62nd of 4 Issues #62: 05/30/2016
63rd of 4 Issues #63: 06/13/2016
64th of 4 Issues #64: 06/27/2016
65th of 4 Issues #65: 07/11/2016
66th of 4 Issues #66: 07/25/2016
67th of 4 Issues #67: 08/08/2016
68th of 4 Issues #68: 08/22/2016
69th of 4 Issues #69: 09/05/2016
70th of 4 Issues #70: 09/19/2016
71st of 4 Issues #71: 10/03/2016
72nd of 4 Issues #72: 10/17/2016
73rd of 4 Issues #73: 10/31/2016
74th of 4 Issues #74: 11/14/2016
75th of 4 Issues #75: 11/28/2016
76th of 4 Issues #76: 12/12/2016
77th of 4 Issues #77: 12/26/2016
78th of 4 Issues #78: 01/09/2017
79th of 4 Issues #79: 01/23/2017
80th of 4 Issues #80: 02/06/2017
81st of 4 Issues #81: 02/20/2017
82nd of 4 Issues #82: 03/06/2017
83rd of 4 Issues #83: 03/20/2017
84th of 4 Issues #84: 04/03/2017
85th of 4 Issues #85: 04/17/2017
86th of 4 Issues #86: 05/01/2017
87th of 4 Issues #87: 05/15/2017
88th of 4 Issues #88: 05/29/2017
89th of 4 Issues #89: 06/12/2017
90th of 4 Issues #90: 06/26/2017
91st of 4 Issues #91: 07/10/2017
92nd of 4 Issues #92: 07/24/2017
93rd of 4 Issues #93: 08/07/2017
94th of 4 Issues #94: 08/21/2017
95th of 4 Issues #95: 09/04/2017
96th of 4 Issues #96: 09/18/2017
97th of 4 Issues #97: 10/02/2017
98th of 4 Issues #98: 10/16/2017
99th of 4 Issues #99: 10/30/2017
100th of 4 Issues #100: 11/13/2017
101st of 4 Issues #101: 11/27/2017
102nd of 4 Issues #102: 12/11/2017
103rd of 4 Issues #103: 12/25/2017
104th of 4 Issues #104: 01/08/2018
105th of 4 Issues #105: 01/22/2018
106th of 4 Issues #106: 02/05/2018
107th of 4 Issues #107: 02/19/2018
108th of 4 Issues #108: 03/05/2018
109th of 4 Issues #109: 03/19/2018
110th of 4 Issues #110: 04/02/2018
111th of 4 Issues #111: 04/16/2018
112th of 4 Issues #112: 05/03/2018
113th of 4 Issues #113: 05/17/2018
114th of 4 Issues #114: 05/31/2018
115th of 4 Issues #115: 06/14/2018
116th of 4 Issues #116: 06/28/2018
117th of 4 Issues #117: 07/12/2018
118th of 4 Issues #118: 07/26/2018
119th of 4 Issues #119: 08/09/2018
120th of 4 Issues #120: 08/23/2018
121st of 4 Issues #121: 09/06/2018
122nd of 4 Issues #122: 09/20/2018
123rd of 4 Issues #123: 10/04/2018
124th of 4 Issues #124: 10/18/2018
125th of 4 Issues #125: 11/01/2018
126th of 4 Issues #126: 11/15/2018
127th of 4 Issues #127: 11/29/2018
128th of 4 Issues #128: 12/13/2018
129th of 4 Issues #129: 12/27/2018
130th of 4 Issues #130: 01/10/2019
131st of 4 Issues #131: 01/24/2019
132nd of 4 Issues #132: 02/07/2019
133rd of 4 Issues #133: 02/21/2019
134th of 4 Issues #134: 03/07/2019
135th of 4 Issues #135: 03/21/2019
136th of 4 Issues #136: 04/04/2019
137th of 4 Issues #137: 04/18/2019
138th of 4 Issues #138: 05/02/2019
139th of 4 Issues #139: 05/16/2019
140th of 4 Issues #140: 05/30/2019
141st of 4 Issues #141: 06/13/2019
142nd of 4 Issues #142: 06/27/2019
143rd of 4 Issues #143: 07/11/2019
144th of 4 Issues #144: 07/25/2019
145th of 4 Issues #145: 08/08/2019
146th of 4 Issues #146: 08/22/2019
147th of 4 Issues #147: 09/05/2019
148th of 4 Issues #148: 09/19/2019
149th of 4 Issues #149: 10/03/2019
150th of 4 Issues #150: 10/17/2019
151st of 4 Issues #151: 10/31/2019
152nd of 4 Issues #152: 11/14/2019
153rd of 4 Issues #153: 11/28/2019
154th of 4 Issues #154: 12/12/2019
155th of 4 Issues #155: 12/26/2019
156th of 4 Issues #156: 01/09/2020
157th of 4 Issues #157: 01/23/2020
158th of 4 Issues #158: 02/06/2020
159th of 4 Issues #159: 02/20/2020
160th of 4 Issues #160: 03/06/2020
161st of 4 Issues #161: 03/20/2

18



心瑩因憂鬱症而在父母陪同下，到學院來小住三天。長期吃不下又睡不好的心瑩，與師父們的緣份很深，來到學院後，竟然又能吃，又能睡，感到十分愜意。101年8月11日當天，她參與同志婚禮後，還向我與性廣法師叨絮著她無比快樂的心情，當晚快快樂樂地在父親（邱垂貞委員）與母親的帶領下返家，過沒幾天，竟然自殺身亡，帶給父母無比的悲痛。

看著一張張歷史相片，講著一則則血淚交織的生命故事，璦文與我都十分動容。

璦文等我將英文前言稍事修訂並貼

入簡報之後，仔細幫我修改成非常優雅的文句。想到家瑋為我日夜趕工，將4500字左右的全文翻出，以及璦文在修改譯文時的字斟句酌，他們這些嘔心瀝血的默默付出，讓我內心既感恩，又感動！

待璦文入睡之後，我繼續忙到半夜兩點多，終於把整個ppt檔完成，方纔上床入眠。

——102.11.4～5撰於臉書

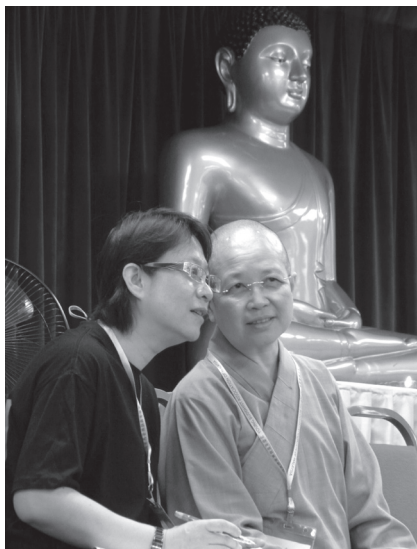
102.11.3

INEB年會第三日記

11月3日上午，輪到我發表論文。一到會場，璦文教授就把相機交給菩提工作坊的俊杰，請他幫我們照相。俊杰真是「受人之託，忠人之事」的好青年，雖然他擔任會場志工，不免忙進忙出，但儘可能在會場中擷取鏡頭，只要一出會場大門，就將相機交給他哥哥，絕不錯過任何重要鏡頭！他特別把握住璦文與我共坐前方彼此交談（背後是佛陀聖像）的鏡頭，作了很精彩的特寫。

本場次由日本Okano先生主持，其主題是「Spirit of the Future ~ Is Sustainability Possible?」（未來的精神——「永續性」有否可能？）此一主題的立意，應是要談生態環境的永續性。

由於我一開始受邀，就已回覆INEB秘書長Moo，將主講「同志婚姻之佛化



觀點」，因此在接近開會時日時，接獲議程表，方知我的場次被安排在這個主題（而非下午的「性別主題」場次）之下。原來我們告訴Moo，4日上午有課程與會議，必須於3日下午搭機返國，因此主辦單位很貼心，將我的場次改在上午。

算起來，環境倫理的佛法觀點，這是我所熟悉的研究領域；而以璽文口譯的功力，我就算是趕不及改寫論文，而採取臨場講述方式，她臨場口譯也不是問題。但我還是與璽文商量道：「我不宜更動題目，以免家瑋趕著辛苦翻譯4500字全文的心血全盤虛耗！」但我



將PPT的題目稍事修訂成〈同性戀的佛教觀點：同志婚禮增強戀情的持續性〉（璽文譯作：“Buddhist Perspective on “Homosexual Love” the Same Sex Wedding Enhances Sustainable Relationship”）。

於演講內容中我將Sustainability（永續性）主題，導向同志戀情的持續性與親屬關係的穩定性——戀情是「因緣生法」，倘若有法律的認可，親友的祝福，當能增強戀情的穩定性。因此同志婚姻合法化，將可促進同志戀人的安定感，增強戀情的持續性。

當我把INEB精神領袖Ajarn Sulak當日為同志佛化婚禮事件，請秘書長Moo來函鼓勵我的信函，以及INEB刊物的特別報導，Show出來以表達謝意時，全場揚起了熱烈鼓掌。這時，我真是十分感謝昨晚璽文貼心的提醒——「把INEB對法師的支持呈現出來！」



講完之後，意想不到的，INEB創會人暨精神領袖，泰國民主運動前輩Ajarn Sulak，竟然從後頭右側的座位起身，走到前面，拿起麥克風，對我謬讚有加，並且正義凜然地表示：「昭慧法

師是INEB的Patron。INEB期待的不但是坐而言，還必須起而行。我與INEB願意與法師站在一起，共同為同性戀者爭取權益。」

這番話擲地有聲，全場立刻揚起熱烈掌聲。



本場次的發言人很特別，不但是跨國界，還有跨宗教的特質。以本場次的主持人與發言人為例，除了Okano先生（右）來自日本，我來自台灣，另三位佛教徒分別是來自泰國的西方女青年（右二）、來自巴西的青年（右四）、來自拉達克的比丘，還有一位是錫克教長老（右三）。

研討會後，有一位美麗的穆斯林女



性（右），特別趨前向我打招呼，告訴我她來自印尼，並且表達她對我的觀點十分贊同。由於我知道伊斯蘭教律法嚴禁同性戀，因此對她的支持鼓勵，備覺感動！

用完餐後，璦文與我搭計程車到機場。Moo（右）與馬來西亞INEB負責人K V Soon（左二），以及前一天開車送我們回旅館的廖國民居士（左），特別送我們步出Maha Vihara，我們遂在Vihara大門口，留下臨去前的合影。



本次由於去程與回程都很趕，為了配合適切的航班，以免過晚抵達吉隆坡，讓主辦單位困擾，因此我們選擇了亞洲航空。這是第一次搭乘廉價航空班機，感覺處處新鮮。例如：機上的食物與飲料須另行購買。但正因為是另行購買的，我發現它所提供的餐食，比一般航空公司經濟艙所附贈的餐食，口味實在是好太多了。感受得出烹調的用心，不會給人「草率」之感。

還有，近十餘年搭機出國，已罕見到空服員親自示範飛安與緊急措施的優

雅動作（除非是小飛機），因為一般航空公司，大都已用影片乃至動漫畫面，來取代當場示範。但亞航的空服員竟然很「復古」，中規中矩地作出了完整的示範動作。我發現左鄰右舍的旅客們，個個都與我一樣目不轉睛地觀看他們，這與平素搭機時的景象大不相同——大多時候在放映飛安示範影片時，旅客不是呼呼大睡，就是拿起手上的報刊、書籍，對影片來個相應不理。那麼此刻他們是否與我一樣，感到空服員當場示範的此情此景，業已「甚難希有」了，所以備感珍惜呢？

又如，吉隆坡雖有嶄新且龐大的國際機場，但廉價航空起降點可不是那座機場，這裡好似菜市場，人聲喧雜，清潔度差，還有蒼蠅、蚊蟲擾人（但據說年後將有新機場可用）。

我們來回搭乘的航班，飛機停靠處都離機場大廈稍遠，上、下飛機並沒有接駁車，大隊人馬拖著隨身行李，得步行約5分鐘，才能抵達飛機停靠處。在蒼茫暮色中，有點逃難的感覺。於是我停下腳步，拿出手機，「喀擦」照了幾張相片，璣文甚覺有趣，回頭燦然而笑，向我比了個V字。唉！光那美麗燦爛的笑靨，就讓我想要經營「彷彿逃難」畫面的意圖「破功」了！

回程在候機室時，遇到一對年約六十的台灣旅客夫婦，先生很有氣質，原來是來開會的。太太與先生同來，會



後順便旅遊。這位可愛的太太，就像鄰家歐巴桑一般，話匣子一打開，就熟絡起來了。她向我抱怨吉隆坡的諸多不是——捷運設計不佳，街道很難辨識，環境清潔太差……，每講一樣問題，就忍不住說：

「要是在台灣啊，這樣的政府早就被丟鞋子了！」

微要聆聽著這位可愛的太太絮絮叨叨的話語，忽然想起這句話：「美不美，故鄉水；親不親，故鄉人！」

說真的，在台灣，即便數落它千般不是，萬般不好，但只要出國回來，很多人都會覺得：「還是台灣可愛！」

我，當然也是如此認定：走遍天涯海角，還是台灣可愛啊！



■會議實況影音請參見：

<https://www.youtube.com/channel/UCGnQSBzJpIDJX6sQWGWPPlw>。

人間佛教禪法之解脫知見 (上)

■ 釋性廣講・劉潔芬筆錄

■ 時間：2011年12月2日

■ 地點：香港妙華佛學會

這次的講座，是在「人間佛教禪法」的主題下，做兩個面向的闡述，第一是佛法對世間的基本觀點，也是聲聞與菩薩共同的知見，名曰「解脫知見」。第二是大乘佛法特有的菩薩心行與定慧內容，稱之「大乘三昧」。

一、知道了，就要去實踐，對生命才有幫助

佛陀所傳授的殊勝教法，不只是空談抽象的概念與高懸的理論，更教導確實可行的方法，以引導衆生從缺陷與殘缺，憂惱與擾動中，走向清淨、安樂與圓滿的境地。所以學佛不能只是停留在概念的聽聞，而要知解與實修並重，如此才能得到佛法的真實受用，是為：「解行並重」。

譬如當我們受了風寒，以致發燒、疼痛，身體不適時，我們會去看醫生。但是光只是聽聞醫生診斷病症，卻不遵從醫囑而治療，則身體是不能恢復健康的。學佛也是同樣的道理，若只是停留在理論的聽聞，但卻不實修與親證，那又怎能得到法的受用呢！



昭慧、性廣法師出席香港妙華佛學會結業典禮，結束後與會者合影留念。前排坐者左二是梁志高會長，其餘是妙華佛學老師。（100.12.4 檔案照片）

所以，弘揚印順導師的人間佛教思想，也不能停留在想法與觀念，而更需有實際的利生作為。

二、同在人間，心態不一

印順導師曾自述其治學，志在掘發佛陀本懷，以闡揚淳正的佛法真義。故以一生治學心得，提出：「佛（法）在人間！」、「人間佛教」的學佛意旨與弘法方向。

乍聞「人間佛教」，可能會產生的疑問是：「人間法有甚麼好特別重視的？我們每一個人，不都存活在此『人間』嗎？」「只局限在『人間』，而不舉揚他方聖境或特殊能力，會不會忽略了佛法的超越性，淺化了佛法的神聖性？」！乍聽之下，想到我們生存在此「人間」，無論氣候寒暑，居處環境，總是多有殘缺，平時日以繼夜重覆著吃喝拉撒睡的種種生理需求，更要從事學習與勞務，要面對家庭與工作，……，總也是煩擾多，清閒少。這如此不圓滿的環境，庸凡人生的平常事，怎麼會是佛法所重視的呢？

然而，以上所舉對於「人間佛教」的一些質疑，其實大都是浮面接觸所容易產生的誤解。殊不知「人間佛教」所強調的「此人、此地、此時」的佛法，在契機的對治意義上，有矯正當時學佛風氣的特性。故強調修學或弘揚佛法，不可只是重視祭鬼與度亡，而忽略了人



昭慧、性廣法師至香港弘法，下機後先到志蓮淨苑，探望慧瑩長老尼。（100.12.2 檔案照片，左起：劉德芳醫師、昭慧法師、慧瑩長老尼、性廣法師）

類自身品德的淨化；不要一味的否定此地，企求他方，而忽略了人間環境的改善。進而言之，在契理的佛法真義上，更以《阿含經》中說：「諸佛出人間，終不在天上成佛。」的經文，肯定「人間」為有情修道的正境，將修行的重心與慈悲的關懷，重新聚焦到現實的人間，即此人身而修練之，即此方土而淨化之。所以，學佛不能棄絕人事，荒殆現實；人生的種種煩惱，就是修學對治的重點，人間的所有缺陷，即為戮力改善的對象，此乃「人間佛教」的意義。

三、「解脫知見」是超越世間的正見

從修行的角度以觀，人間佛教的具體修行內容，涵蓋兩個面向：一是「解脫知見」，也就是對於世間諸法的流轉與還滅，有正確的觀念；二是「大乘三昧」，也就是秉持慈悲的菩薩精神，從事各種利生工作，並在專心投入中，證入三昧（等持）的境界。從表面上來

看，所有的人都身處於此「人間」，但是因為懷有清淨無執的信念，並且認為幫助他人與改善環境，方為大乘佛法修行的正道，此乃菩薩入世精神的大乘佛教之精髓。

首先說明，「人間佛教」的「解脫知見」，即是共三乘的佛法基礎知見，也可以說是佛法的出世思想。所謂「出世」，不是背離、否定世間，而是當能不懷預設立場，依照世間的實際情狀，作正確的觀照——如實正觀諸法實相時，就能發現其間的無常、無我相，故而能出離執著世間的顛倒想。對於世間的特性，佛法總攝為三個基本原理，也就是：諸行無常、諸法無我與涅槃寂靜——三法印。意為：一切有為造作之世相，都處於變動轉化中；此不穩固、不安定的生滅情狀，又皆隨因緣條件的湊合、離散而成毀、生滅，非個人意志所能任意轉移更易，故曰「無我」——非我所能主宰。然則此變動流轉、聚散短暫、假合幻化的現實，從一體的反向來觀察就可以發現，此變動差別，也即是寂靜平等的；此種種差別將歸於平等，變動則趨於平靜，曰：涅槃寂靜。舉例以喻：有如海水與波浪之間的關係，海水因刮風而起波浪，風若停息，則波浪——海水自然歸於平靜，波浪與海水乃是一體的動靜二面相。而且海水的平靜，無需待風平浪靜之時，即於此波浪互相激盪推移的當下——無常、



性廣法師在妙華佛學會演講「人間佛教禪法——解脫知見」。(100.12.2 檔案照片)

無我之法，此海水的本然即是寧靜的。有情衆生在無常的生死流轉中，亦是如此；貧富貴賤、好醜差別、人我是非，即於此動亂流轉、萬千差別之中，亦應要能了知涅槃的平等寂靜。我人若欲解脫此一苦樂貧富間雜、變動流轉不居的處境，唯有徹觀諸法實相，並逆向操作，斷除我人堅牢執著的煩惱情障，引導行為走入正軌，即能達到涅槃寂靜的境地，也就得到了生死苦痛的解脫。

能建立對世間種種現象的正確認知，我人方有解決苦惱現狀的可能，而這也是佛法的基本觀念，稱為「解脫知見」。如《雜阿含經》中所云：「多聞聖弟子，於色生厭，於受、想、行、識生厭，厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」以上所引經文，指出透過對於五蘊的正確觀察、覺知，會對於無常、無我的世間相生起無執的遠離，以此解脫知見，則能入於涅槃，不再受輪迴之苦。

以闡述「解脫之見」為主的解脫道內容，是大乘共聲聞的三乘共法。

「共」是共同，「共法」意指三者都相同的基本觀念。比如大學課程，不論選擇商業、建築、法律或人文等培養專業能力的不同科系，都有共同的必修科目，譬如語文、倫理與邏輯訓練等等。同理，在佛法中，「解脫知見」是大乘和聲聞行人共同要學習的內容。

所以，我們學習以大乘精神為主「人間佛教」思想，也需要了解一切佛法的基礎觀念——「解脫知見」，因此我們這次的演講，也以此內容做為開始。

四、人為何會痛苦？

佛法所說的「解脫知見」，有幾個大的主軸與核心。

首先，佛陀指出：人活著，為什麼覺得痛苦？能覺知痛苦，則一定是有一個能夠感知的主體。舉例：譬如我們現在坐在課堂裡，外面的情境，我們都不知道；所以，室外的溫度再冷再熱，對我們而言，一點也沒有感覺，沒有關係，也就不會生起對彼情境的苦樂感受。又如，如果我們沒有眼睛可以看、沒有耳朵可以聽、沒有身體可以感知，就不會與之產生種種互動，不會感知這個世界的種種情狀，也就不會產生許多憂悲惱苦的身心狀態。所以，擁有感覺、感知的基本能力，是我們覺知世間

的根本。

然而，有了感知的能力，也不過就是能知曉外在環境的情況，比如感知氣溫的冷熱，經歷人事的聚散等等。這些隨時間而生滅變易的自然現象，為何會引生我們種種苦樂憂喜的感受？乃至於覺得苦多樂少難聚易散的心理情緒？如果感知也不過就是感知，則有了感覺，也不一定產生痛苦。會對於境界產生感知情緒，乃是因為把這種種感知材料收集起來，對於喜歡與厭惡的種種事物，以挑揀分別、愛執憎恨的心念，而逐愛避苦。更從中生發許多強制的意念、追逐的欲望，也就是這種種身心的貪執與心意的起落，導致了痛苦產生。

眾生所執取的痛苦，有多少數量？而其間又有多少差別？佛經將眾生所有的無邊苦惱，歸納為八類，也就是我們都熟知的：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得與五蘊熾盛苦。而其中又以「五蘊熾盛」為主因。我人之色（身體）、受（感受）、想（思惟）、行（意志）與識（認知）等五種組合成素——「五蘊」，又稱「五取蘊」，所以強調「取」，乃因身心自體並非即是繫縛，而生死流轉也是諸法的必然，這些種種會成為苦迫的因素，真正的問題則是在於「愛染」，因有愛染心而取執不能如我意的各種境界，也就產生的了苦，故稱「五取蘊」。佛法對於「愛」的剖析極深而疏義很廣，簡要言之，那

是一種如膠漆一樣粘黏而不易擺脫的心理狀態與抓取慣性。衆生愛染的對象與執著的樣貌，有種種不同，然最主要的是對於自己——身心自體的染著。

「愛」又不僅只為粘縛，而且是熾熱的、逼切的與緊張的，故經中常稱為「渴愛」與「欲愛」等。從染愛自體說，這是衆生生存意欲的根源，依此而稱「有情」；由此愛執力而急急的追求、緊緊的抓住，故名為「取」。想要脫困，則須有正確的「解脫知見」，也就是對於因愛而繫縛的根源，以及其在三世時間、十方空間流轉的因緣果報，有徹底的了知。

五、佛陀是病死的嗎？

接著，我們以釋迦佛陀求道與證悟的經歷，來說明愛執生苦與斷惑解脫的不同。

釋迦佛陀出生於王家，享用最好的物質生活，得到父母與衆人的許多疼愛；然而這樣的生活，佛陀並不戀著，反而是常有不愜於心的沉思。據經典記載，佛陀年少時曾因出遊四城門，見到衆生老病死的憂惱苦迫，而有許多的觸動。

有一次年少時的佛陀乘馬車出遊，在道途中見到一個老人。

他問駕車的車夫：「啊！這是誰？看他皮皺髮稀、腿顫身搖、行動遲緩的樣子。」

車夫答：「王子！這是老人！」

佛陀再問：「那我以後也會像他一樣地老去嗎？」

車夫回答：「會啊！縱然您貴為王子，但是與我們一樣，有一天也是會老去的。」

佛陀聽了，當下心中沉吟，無心再繼續遊賞。

再過一段時間，年少的佛陀又外出到另一城門遊觀，這次碰到一個倒臥在道途中的病人。

他問駕車的車夫：「啊！這是誰？看他面赤氣喘、體瘦身弱、痛苦呻吟的樣子。」

車夫答：「王子！這是病人！」

佛問：「我以後也會像他一樣生病嗎？」

車夫回答：「是啊！縱然您貴為王子，但是也不能免除病痛的侵擾。」

年少的佛陀聽了，當下心意觸動，無心再繼續遊賞。

又過了一段時間，年少的佛陀再出城遊賞，這次碰到的是個送葬的隊伍。

他問駕車的車夫：「啊！橫臥在擔架上的是誰？他一動也不動，而旁邊的人又是如此的悲悽哭泣！」

車夫答：「王子！這是死去的人，旁邊是一些送葬的親友！」

佛問：「我以後也會如此的死去嗎？」

車夫回答：「是啊！王子！任何人



昭慧、性廣法師出席妙華佛學會結業典禮，性廣法師頒獎給學員。（100.12.4 檔案照片）

都不能避免於死亡！」

年少的佛陀聽了，內心慄然，無心遊賞。

釋迦佛陀年少時的在俗生活，雖身處皇家勝妙的五欲之樂，然而內心對於生死無常，老病有時的的生命現象，常有疑惑，時而沉思，更想探究生命的真義，尋找遠離所有苦惱的方法。於是在盛年棄俗出家，經歷靜心禪定與嚴格苦行的參訪修學，終於在菩提樹下，以自知自覺的甚深智慧，照見諸法實相，徹知生死輪迴的根本，並究竟斷除、證入無上圓滿的涅槃境界！一般就是俗稱：佛陀成道了！

成道之後的佛陀，以四十年時間「轉法輪」，他不辭辛勞，僕僕風塵、盡心盡力地，願將所證知的真理與解脫苦惱的方法傳授給世人。

我們來探討佛陀一生的經歷：從表面上看起來，佛陀八十歲時，色身也衰老了。他說：「現在，我的身體就像用了八十年的舊車，一切都衰朽了。」是

的，我們可以想像：開了八十年的車子，一定是破舊不堪，可能是所有組件都搖晃不穩，噉噉作響，就只有喇叭不響了！

佛陀晚年臨入滅前，與幾位隨行弟子遊方到波婆城，遇到打鐵工人純陀，誤用有毒的菇類供養，佛陀吃了之後嚴重腹瀉。這時，他知道自己在人間的時間不多了，就跟阿難和幾位留侍在身邊的弟子說：「我們到拘尸那羅去吧！我與這世間的因緣已盡，將在彼處入滅！」佛陀在幾位弟子的隨侍下，於拘尸那羅城的娑羅雙樹之間證般涅槃。

我請問各位同學呀：「佛陀年輕時，因為想要解決老病死的苦惱而出家修道，也證道成佛。但是，佛陀老年時，與所有眾生一樣，也老了、病了、離開了人間。那佛陀到底有沒有解脫老病死的苦惱呢？佛陀也老、病了，然後佛陀也病死了，對嗎？」

（同學們點頭）什麼？大家都點頭啊！你們都說佛陀是病死的呀！

我們要鄭重的聲明：佛陀不是病死的，佛陀是取證涅槃！二者的不同之處，到底在哪裡呢？

六、凡夫的死亡與佛陀的涅槃

從表相上看，病人得病而死亡，而佛陀晚年也衰老，也得病，也死亡，好像與一般人一樣！然而這是表象相同而實質大不相同！

其中有一個最大的關鍵，是什麼？
（同學答：他不怕死）

「不怕死？」好像也對！在傳記中的佛陀，安然順處一切境界，對於老、病、死，內心沒有憂惱與恐懼，所以也能說不怕病、不怕老、不怕死。

但是，一般有些人也會說：「我也不怕死啊！」

告訴大家，佛陀的不怕死，不像一般的莽夫，在無知或盛怒之中衝口：「誰怕死？好漢不怕死，而我也不怕死，二十年後又是一條好漢！」因無知而不怕死的人，卻也因無明而不能免於輪迴呀。

佛陀能不畏懼死亡，則是因為在知見上能真正了解生命從生到老到死的真相，更是徹底地斷除了情意執取的堅牢慣性，這與凡人矇昧無知的莽撞，是大不相同的。

佛陀所徹知的世間生滅與身命流轉的實相，簡要而言，衆生有生死，器界有成毀，這是有為世間的定律，凡有造作，就有生成與壞滅的變化現象產生，這是必然的過程，不變的律則。進以觀之，這一切事物生滅聚散，變動不居的樣態，更透出了一切因緣合會，無我無主的特質。以大家現在坐著的椅子為例，表面上看來是完整的一張椅子，但事實上它是由幾塊木板的組合，是在因緣條件聚散中所產生的暫時組合，合成的前後，都不是椅子的樣態。所以，真

相是：沒有常存、永恆、不變的「椅子」，可以做為我們永遠執取的對象，一切都是在因緣聚散的變動中的暫存狀態。無感知的物質存有是如此，有情識的衆生生命，也是如此。在《金剛經》中，將所有因緣合和的諸法稱為「一合相」，如「椅子」，其本質是無常、無我，這即是諸法的實相與真諦。

凡夫在面臨死亡的時候，直接反應的心識反應，就是還想繼續活下去，也很排斥、畏懼死亡。因為「我」很想活下去，所以「我」就緊緊的抓住命根，努力的呼吸，努力的呼吸！「我」要活！不要死！有情以不如實觀照的無明，與盲動追逐的愛執，面對生命自然的，必然的衰老、死亡的過程，總會產生不必要、無意義的排斥抗拒與憂惱痛苦。佛陀指出：對於無常、無我的「一合相」所產生的「我見」與蔓生的執著煩惱，就正是一切憂悲惱苦的根源。

有情在這一期生命壞滅後，因為愛執的力量很堅牢強烈，所以會趨使心識再去執取另一投生的因緣，這就是輪迴生死，永無出期的成因。

反觀佛陀，面對生命自然生滅的現象，其心境與態度與凡夫則完全不同。佛陀證悟之後，五根與心念活動的狀態，則「看」就只是單純的眼根觸境而視，對於顏色也知青黃黑白，然而其間再也沒有了貪染心的執著與造業，論典將此聖者的心念，稱做「唯作心」，也

就是能辨知，然無執取，所以也不再受後有——輪迴。

已取證涅槃的佛陀，其心行純淨無執，也因為沒有了造作的因，所以也就不再召感未來的果報。淺顯地說明，也就是聖者每個觸境逢緣生起的覺知，都是與智慧——「明」相應之觸，所以不會抓取境相而造身口意業，而召感未來果報。對應於眼耳鼻舌身意六根，色聲香味觸法六境所生起的六識，都是如此的純淨、無執而不動亂，也就讓一切法自然生，自然滅。故佛陀說：「法性、法住、法界，本爾如是！」

佛陀已經改正了種種錯誤的心態，解除了無謂的掙扎與啼哭，從無明矇昧與愛染錯執的漩渦中超脫出來；他徹底地了知法的真相，所以面對色身自然的衰老，澄徹覺照的「唯作心」，並不抓取絲毫，不再投生，故稱「涅槃」！一般指稱眾生的「死亡」，是預示其未能斷除執取的業力，所以必將再投生；相對於「生」，故云「死」。以淨智超脫了生死，不再執取與投生的聖者，盡此生而不再投生，所以不能說是「病死」，而是證「涅槃」，也就是徹底、真正地解脫了生死苦迫的境界。

七、「涅槃」的原理很簡單！

一般人想到「涅槃」，會認為神秘不可思議，會想到千生苦修，萬劫精進；然而「涅槃」的基本原理與操作方

法，說起來卻是很簡單很直接的。重點是：只要我們的心念，不再習慣性地抓取境相，就能證入涅槃。

如何涅槃？就是一口氣呼出去，心念不指揮要再吸一口氣進來；這不是呼吸現象的停止，而是愛染執取的平息。不緊緊抓住呼吸，不再掙扎求生，這就「涅槃」了！「涅槃」一點都不神秘，就是不再抓取的寂靜境界，很簡單，不是嗎！

人類死亡的原因，無論病故還是外傷，大概可分類為缺氧、缺水與缺食等幾種，而哪一種死亡形式，時間最短？最快的應該是停止呼吸。人沒有呼吸，能活多久？只能幾分鐘！沒有氧氣的供給，幾分鐘就會死亡，無論是腦缺氧，還是心臟停止跳動，幾分鐘就沒命了！但是沒有喝水，多久會死亡？約七、八天。人只喝水，不吃飯，能活幾天？據我知道的最高紀錄，是五、六十天都還能維持。不喝水、不進食還可以活一些時間，可是不呼吸，幾分鐘就會死亡。

大家想取證涅槃嗎？還想要有來生嗎？（有同學說想，有些說不想。）內心有不想再輪迴的意念嗎？現在就可以來測試一下，看我們有沒有這個能力做到？來！我們把鼻子捏住，手不要放鬆，這時氧氣無法進入，在缺氧的過程中，心意都要保持平靜、自在、喜悅，不會因缺氧而生惱，不會鼓動吸氣的意欲與求生的想望，……，只要能撐過

二十分鐘，無氧支持故生機當斷，命根必壞，只要「畢故不造新」，就可以當場在這裏證涅槃！

生命的來去與生死，說到底，不由他人，關鍵唯在自己。不想有來生，欲證涅槃，其實原理非常簡單：只要一口氣呼出，不要再推動造作吸進來的力量，即能成辦！

來！我們馬上試試：把鼻子捏起來，不要再吸氣！只要我們能把氣一直吐出去，而不再吸進來；心意不會有想要活下去的意欲，而強烈執取命根，一分鐘，兩分鐘，三分鐘，……，只需不到二十分鐘，我們就可以當場在此「取證涅槃」了！

大家可以這樣如法操作嗎？做得到嗎？哈！你們看，都沒有人能支持一段時間！這困難嗎？真是說來簡單，做來大不易呀！為什麼做不到？這是因為現在縱然了解了「涅槃」的理論，但是愛執的慣性卻是太根深蒂固，堅牢不破了！所以存活下去的意志，會引動我們「不由自主」的「呼吸」——「活下去」！

理論知道而行動卻做不到，這是其中尚有堅牢的愛染力量在執取命根，所以一口氣往外吐，我們就慣性地一口氣吸進來。縱然命根已斷，也會在去執取另一色法來延續生命；這時，心念處於何種狀態，就會投生於何處；但總之是不會超出三界而流轉生死！所以，一切

流轉業力，苦樂果報，都是我們自己的求生意願所召感。

說到這裡，大家更應明白，每一個人，都要為自己所有的遭遇，負百分之百的責任！我們今天所感召到的一切，無論順境、逆境，幸與不幸，都是自己心識的造作所召感來的。如果把自己的不幸怪罪別人，那也就沒有從根源去除的可能了！因為，我們將不會檢討自己，而只會怪罪是別人！反過來，若能把所有不好的遭遇，都誠懇的、徹底的承認是自己的無知與過錯，並能改過向善，那就有救了！

須知：吵架，需要兩個人；不吵架，只需要一個人。

吵架要怎樣才能吵得成？就是你一句來，我一句去；也就是一定要兩個人以上才會發生。然而，要不吵架，一個人就夠了；那就是看哪一個先停止！你一句惡言來，隨你！你再一句粗話來，再隨你！你更加惡劣地罵戾，一切都隨你！……。這樣看你能吵多久？累了，沒氣了，就不吵了，對不對？所以只要有一個人先停止、不相應，也就平靜了。可是，為什麼大家總是容易吵架，而且一再揪鬥不休？癥結在於彼此都不甘願，不肯臣服，最後一句的戾言總是要由自己說出！逞強到最後一句，一定是要自己說，那才會覺得是自己贏了！這樣一來就熱鬧了！我們總希望別人停止，但卻不反省由自己先停止。要求別

人停止是困難的，因為嘴巴生在別人身上；別人停不停，是別人的事，我們很難如願，很難控制別人的。但是，卻可以要求自己停止！因為嘴巴長在我們自己身上，我們可以指揮自己閉嘴，所以，不吵架，只有從自己開始。這是很簡單的道理，但在實際生活中，卻也千難萬難！不是嗎！對照於「涅槃」的道理與生命輪迴不息的現狀，不也是如此嗎！

此一對生命的執著與緊緊抓住不放的力量，是從哪裡來的？它也是從己身發出來的！如是！問題從何處生來，就要從何處解決；要取證涅槃，就要直接針對己身的強烈愛執，施以強力之矯治，以期徹底斷除！

舉個例子：種植於土地上的植物，能由根部吸取水與養份，所以能存活長久。然而一但截根，轉置瓶中，縱然同樣施與水份，然而沒有了樹根，也就只能短暫存活了。同理，何謂聖者的「有餘涅槃」？其斬斷愛執命根力量的境界，就如同斷根的花朵，一但斷根，再也存活不了多久；唯色身尚有生機，只待其衰敗期至，就會滅而不生。什麼是「無餘涅槃」？就是證入涅槃時，其色身生機亦同時斷滅，以斷無明愛取的同時，亦不再留存——沒有餘留生命存活的能力，故稱之。所以，「涅槃」是指心意無染執，徹底斷除生死輪迴的狀態；至於色身餘留之自然生機，則可有

亦可無。

取證涅槃的原理與方法，現在都知道了，它其實很簡單，只要鬆動、斷除心意中「想要活下去」的力量，也就得涅槃了！這也是「解脫知見」主要的操作原理。

八、「解脫知見」是如實觀察「我」之真相

佛陀在菩提樹下，到底覺知了什麼？證悟到什麼？

要了解它，還是要回到人的核心問題，也就是從我人是如何緊緊抓住命根之處說起。

（一）苦惱的根源，來自我執

先舉個例子：你們隨身都帶著提包與手機，是吧？當講座結束，下課了，你轉身要走，卻有人叫說：「喂！這裡怎麼有個包包呀？」

「啊！是我的。」你會轉身回來取。

所以，當有人問：「這是誰的提包？」若自己根本沒有帶提包來，那就頭都不用回，很瀟灑地走了！

當有人問：「這是誰的手機？」你就想：「我有手機！」就會回頭看看是不是我的。

同理，為什麼我們會對生命緊緊抓住不放？那是因為我們認為這是「我的」生命的緣故。

又如前幾年以美國雷曼兄弟銀行為

禍因的金融海嘯，那次的金融風暴，你們有沒有受到影響？（有些同學答有，有些同學答沒有。）有些有，有些沒有？是吧！對於沒有被波及的同學來說，想到這事件，大都心情平靜，沒有特別的感覺；反過來，對於被嚴重波及而損失大量金錢的人來說，一想到它，就思緒擾動，心痛不已！為何同一事件，而卻有許多不同心情，主要的原因都在於「我」有否受影響呀！

再舉例，大家有沒有察覺，我們在公共場合面對大眾時，多半是客客氣氣的。為什麼在外面，對別人比較客氣，回家就放鬆恣意呢？為什麼對家人諸多苛求，老是認為：「妳是我太太，怎能不聽我的話！」「你是我兒子，怎麼可以不順服！」對外人客氣，對家人霸氣，其中的關鍵就在這「我的」與「不是我的」的認知差別呀！

對於生命的執著亦是如此！為什麼我們捨不得離開？為什麼不肯走？是因為我們覺得無法將「我」以及「我所」擁有的都帶走！

「我的」，佛法稱為「我所」，也就是自認為「我所擁有」的一切。心念一但生起「我」與「我所」的念想，則一切生老病死、憂悲惱苦、純大苦聚的問題就層出不窮了！所以，「我」是種種痛苦與煩惱產生的主要根源！經典中歸納出「八苦」：生老病死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰盛苦，再再都因

有「我」而產生。

佛陀在菩提樹的覺悟，就是徹底地觀察到：人之所以有那麼多的痛苦，不能覺悟、解脫與自在，都是因為這個「我執」——執著「我」與「我所」在作祟。因此，要覺悟，就須從了知「我」的本質開始。

（二）剖析「我所」的本質

何謂「我」與「我所」？我們先從「我所」的意涵來探討。當我們說：「這件東西是我的」時，是意指此物為我所擁有，我能操控與支配它。

好！依於此意，則請問：（我的）身體是不是「我的」呢？如果是！那就表示身體為我所擁有，我能掌控它，是吧！但是我們沒有要它長皺紋、現黑斑，也不願意它生病、老化呀！為何件件不能如願？為何「我的」身體要病就病，要老就老，要死就死，一樣也由不得我們？如此不能掌控，不聽從我們指揮，不如我所願的「身體」，又怎麼能說它是「我的」呢！不但色身如此，心意活動的內容，也是不聽我們的指揮，遇事或緊張、或沮喪、或惱怒，件件不能作主，般般由不得我！更且，我們也常為親自生養的孩子不聽話而氣惱；從內向外層層推演思維：從我身、己心，親眷家人，到朋友、陌生人，又有誰是由我們掌控，聽從我們指揮的呢？一個都沒有！思維至此，再也不能認為世間有哪一事物屬於「我」，是「我

的」；所以，「無我」才是世間的真相，「我執」——執著有「我」，是錯誤的認知，是一種邪思。

世間人在本來不屬於「我」，將「非我」之事物與境相，錯執為「有我」，故引生種種無謂的煩惱！在事相上：我們直覺心念屬於「我」，身體從屬於我，一但變化、壞滅，也就產生痛苦。生養多年的孩子屬於「我」，一不聽話、不孝順，我們就瞋惱、怨懟。嫁娶而得的配偶隸屬於「我」，不配合，他有外遇，我則痛不逾生。……這一切憂惱苦痛的本質，源自於不能正知事物非我、非我所的實相所引生。

（三）觀察「我」的真相

進而觀察，所謂的「我」是為何物？「我」，不過就是一堆物質與精神活動的組合物——「一合相」。

在經典中，佛陀從各個角度，多種面向，解析「我」的本質，指出「我」乃因緣生，假名、無自性、空的真諦。

粗略以觀，所謂的「我」，是由物質（色）與精神（心）合成的組合體；更從心理活動，生理功能與物理特性的不同角度來觀察，說為五蘊、六處與六界。無論是劃分為兩種、五種還是六種，從顯相的色法特性來說，它們都在時間的移易與空間的轉換中，呈現顏色、亮度、大小、輕重等不同的樣態，時時變化，不曾停留；從隱秘的心法以觀，則只是總總收集、攝持與統領的意

識功能，與一堆善惡心念的對境生滅，它們緣生即滅，無有自性。

分析至此，我們從理論上已經知道「諸行無常」，「諸法無我」道理，但是請問各位：我們在一次又一次六根觸六境而起六識的感知過程中，是不是都感覺有一個「我」在主動的觀看、聽聞與思維，我們一直都無法身證親知：唯有因緣生滅，緣起無我的境界。我們只是在理論概念上說「無我」，但是在意識上總是認為有一個「我」的統覺與慣性的狀態中，是不能證入涅槃的；因為那只是觀念上的思維，而在生命的直觀裡，「我見」卻如影隨形，恆恆時，常常時地伴隨生起，一但觸境則生愛，則起貪、瞋、癡、慢、疑，也就引生顛倒夢想，輪迴不已。

那個「我」的統覺，在哪裡出現呢？佛陀指出：是在一切以能知心識觸對所知境相的當下，在觸、作意、受、想、思的五遍行心所作用中，「我見」的邪思，一定伴隨出現。

九、觀智的意義與次第

針對衆生錯誤的邪見與牢強愛執的慣性，佛陀教導我們要先得正見，再斷貪愛；前者是確立正確的解脫知見，後者是矯治頑強的貪愛習性。

（一）觀智的內容

想要得到正見因緣法相的甚深智慧，首先要有禪定力的輔佐，進而開發

徹底而周延的覺觀力道。所觀察的對象，則是直接以苦惱的根源——我執，依於次第，作正確、如實的觀察。

對於觀察「我」的觀智內容，可以再分析為「橫向」與「縱向」的觀察面向。以下分別說明：

A. 橫向觀察

橫向觀察，也就是先不管有情生命在時空中，不斷生滅變化的過程與樣態，而作基本組合成素的簡擇與觀察。譬如某人現在三十歲，就按照三十歲此時的他，觀察其五蘊、六處、六界，破除其執著有「我」的無明妄想。對有為法的組合因素，作橫向的觀察，也就是對於一一法的自相與共相的觀察。如諸色、心法的一一自相，五蘊、六處、六界的法的自相，以及「無常、空、無我」的法的共相。觀察於此，可以了知一切都是依因緣乍生還滅，不能掌控，無有「我」。以眼根觸色塵，生眼識起意想為例，真相是：是從眼見色而生起對於境相的認識作用，其本質是因緣所生法，無有（眼）根、（色塵）境與（眼）識等三個條件的組合，是不能生起認識的。然而眾生不肯如實觀察，卻習慣地墮入顛倒妄想的泥淖，產生了一個「我」的錯覺；進而許多無益的愛執與無邊的煩惱，也因之而生起。其實在聖者的淨智中，這是多麼可笑又可悲的妄執與幻想。

雖然對於因緣做橫向的觀察，已能

確知無我的出世正見，然生命的流轉樣貌，更在時間的三時相與空間的十方位中，以因緣果報的方式呈現。也因為眾生愛染「我執」的生命慣性非常頑強牢固，所以佛陀再教導從縱向來觀察。

B. 縱向觀察

縱向觀察，亦即觀察一一法的過去、現在、未來的三時相——十二緣起相，唯是因緣前後輾轉相生的時間幻象；再觀察趨生上下四方的空間相——六道輪迴。有為法的生滅現象，在觀察中，會以過去、現在與未來的三時相來做對比與理解；也就是說，因為有為法的生滅現象，而有時間概念的產生。無論是無情器界還是有情眾生的遷流變化，都是如此。這樣相對時空觀，與古典物理學中，牛頓認為的絕對時間觀，的確大不相同。

有情生命一直處於活動中，從投胎受孕到成長，到壯年、中年、老年到死亡，這是我們所能看到、知道的。但是還有不易見，不知道的下一生的投生，乃至千生萬劫的頭出頭沒，生死輪迴、變動不已的樣態。

如果我們能對有情生命，在時間三時相與空間十方位中，做深徹而周延的如實觀察，則將能深畏因果，親證緣起性空，無有顛倒妄想，脫離憂悲苦惱。

（二）修觀的次第

修學觀慧需有次第，如此方能循序

漸進，積功累德。

以對象的特性來說，物質的樣態與心理的活動，哪一個比較容易觀察？（同學答：物質）對！是有形有相的物質比較容易觀察。

大家想想看：我在講台上站著，你們能看見我的身形姿式，但卻不能知道我心念思慮的內容，是吧！一個人無論是站著，還是坐著、躺著，我們都很容易從外表，得知這個人姿勢的變化。可是，心念的起伏，從表相是看不到的。所以，若論觀察的先後次序，則物質比較容易觀察，心念不易觀察。從佛陀所教導的「身、受、心、法」四念處的禪修所緣，就顯示了從粗顯到微細，從單純到廣博的觀察要領與次第。

佛陀教導我們次第的觀察，從明顯以至於細微。因為色法——物質明顯且變化較慢，名法——意念起伏隱微而快速，先從色法開始觀察，再進而觀察名法。如果能依序而不躐等；正確而不偏邪；如實覺觀而不預設成見地觀察，漸漸的，「我」的主觀臆想就沒有了！也就能體證到經典所說的境界：「但見於法，不見於我。」

（三）生活的態度：平靜隨緣，不造新殃

當我們能修行到正見諸法實相，覺證緣起無我的觀智，此時雖然尚未能斷盡愛執，究竟生死；然而因為已有親嘗法味，親證法性的功德，所以在日常生

活中，就能平靜面對一切順逆因緣，時時保持正念，做自己當下該做的正善之事，而不再趨策身口意三業，造下感召來生苦果的深重惡業。

我在台灣認識一位學員，是中年的母親，丈夫已過逝，單親輔養一個男孩。孤兒寡母，相依為命，然母親敬信三寶，慈祥勤儉；男孩也很有善根，聰敏而孝順。幾年前，這位母親罹患癌病，幾經痛苦的開刀與化療，男孩則在工作與照顧母親之間奔忙。他們母子與我們學院親善，而法緣深厚，所以大眾師父也常去探望問候。近日見他病情轉壞，大家心中不免憮然。

依佛法知見，因緣聚散，生死無常，是世間法的必然理則；生時隨喜相聚，死則平靜體觀法爾如是，那麼，我人就不會因為生離死別而悲傷哭泣，痛苦不堪。只是，道理雖然明擺在這裡，一般人不免也說得容易，做到很難！◎

【未完待續】

——原刊於2012年第二季《妙華會訊》

《雜阿含經》的蘊相應教（上）

■ 釋昭慧講・何翠萍筆錄

■ 時間：2011年12月3日

■ 地點：香港妙華佛學會

編者按：2012年第一季《妙華會訊》轉載了昭慧法師主講的〈初善、中善、後亦善〉，文中佛陀要羅睺羅受持讀誦、為人解說「蘊相應教」等三種相應，而證得阿羅漢果的故事，和差摩比丘得了惡性重大疾病的時候，為人解說「蘊相應教」而證得阿羅漢果的故事，以及孵小雞的譬喻、木匠握斧柄的譬喻、船纜的譬喻，昭慧法師在妙華也對大眾講解了一遍。本文為節省篇幅，不再重複記錄這些故事和譬喻，讀者若要重溫這些內容，請參閱2012年第一季《妙華會訊》或《弘誓》第115期的〈初善、中善、後亦善〉。

《阿含經》：「老少咸宜」的課程

各位居士、各位女士、各位先生：
大家好！我來妙華很多次了，每次都一般性的演講，這對於在妙華常聞佛法的人來說，可能會淺了一些，所以這次我

香港妙華佛學會學員在貴德宮私房素宴餐廳，宴請昭慧、性廣法師。（100.12.3 檔案照片，後排左起：勞海新、胡昭源、薄淑貞、關鼎協、何翠萍、鄭桂英、周玉蓮、梁志高會長、湯偉萍、余慶熏、鄧美賢。前排左起：顯寶法師、明廣法師、智淳法師、性廣法師、昭慧法師、劉德芳醫師、耀行法師）

挑了一個比較深的題目，也許能切近常隨慧瑩老法師學習佛法的同修道友的根基。希望這樣能公平地照顧到比較資深的學佛朋友，分享一個較具深度的佛法議題。本來我以為，很多聽眾會被這個題目嚇跑，沒想到還有這麼多佛友，竟然很有勇氣前來聆聽，真是讓人讚佩！

早年我在研究所教唯識、中觀，後來把唯識、中觀課程讓給其他老師教授，自己又另闢新課程以自我挑戰，於是又教了天臺、華嚴。近年來又返樸歸真，最喜歡教原始佛教；一教原始佛教，自己就教上癮了。

我剛出家時也讀過《阿含經》，可是入不了那甚深法味，淺淺地讀過去，只知它很好，但不知其所以然；經過這麼多年，真是「五嶽歸來不看山」，看遍大江、大河、大海的壯闊奇觀，反倒想找一個「降伏其心、安住其心」的入處。後來，我再看《阿含經》，就發現《阿含經》正好對應了這個問題，而且，《阿含經》教學有個非常奇特的地方，它真可說是一門「老少咸宜」的課程。

《阿含經》是一部應世又超凡的聖典，大家不要以為，今天的題目看起來挺難的，內容一定非常艱澀。在我的教學經驗中，即便是一個完全沒有接觸佛法的人，只要聽到了《阿含經》的課程，就會深深地喜歡上《阿含經》。資深的學佛者聽此經典，也就能掌握最核



下午，昭慧法師在妙華佛學會為香港佛友講授「《雜阿含經》的經相應教」。（100.12.3 檔案照片）

心的佛法；未曾學佛的人，或其他宗教的人士，一聽到阿含之教，他就會即刻知道，這是佛法，與其他宗教不共的佛法。所以這些年來，講《阿含經》變成我人生最大的享受。

在生活中總有許多事情讓自己非常忙碌，人生境界也漸漸進步到衡以公務為首要，公務之餘，以他人之急事為首要，以急人之所急。在忙碌之中，我總是想著：千萬別耽誤了公務，別耽誤了別人的要事。在公忙與急人之所急之後，剩下的時間還有多少？於是，在忙碌之中，我們自己的內修功課往往受到時間的限縮。

但我們總不能說：「這樣害得我都沒時間修行。」好像公忙與利他都不是「修行」似的。以菩薩道來說，並不是要切開一個時段，讓自己來打坐才叫作修行，其他就不是修行。反之，菩薩道的修行，可以用在任何時、地與任何人、事。我們做的所有事情，只要都在無私無我的、柔軟慈悲的、隨喜平等的

正念之中，都在急人之所急的利他心念和行爲之中，就叫做修行。這樣，行菩薩道時「沒時間修行」的遺憾就不會存在。

自己讀經的時間，難免被公務與利他的時間分配犧牲掉了，而講《阿含經》正巧就彌補了我這個遺憾。每次講《阿含經》前，我都會翻開《阿含經》，把要講的經文靜靜地讀一遍，讀完了就即刻上台跟大家分享，所以我在臺灣講《阿含經》，真是講上了癮，聽的人也聽上了癮，因為他們跟我一樣，有著忙不完的塵勞俗事，於是，講者、聞者，大家一同聚首來讀《阿含經》，就變成了我們的一大樂事！

有時候我也會在寒、暑假過後詢問他們：「這段假期有沒有閱讀《阿含經》？」他們大多回答：「沒有。」可想而知他們也一樣，都在忙忙碌碌之中生活。所以，《大藏經》即使在你身旁，都不表示你能與佛法有緣，能夠深入經藏。有些人奔忙的是名利和權位，菩薩學人奔忙的是公務或利他，能夠用慈悲喜捨的心來分配自己的時間資源，並且能夠兼顧讀經，這變成我們生命中最大的享受。所以我很高興今天來到香港，與大家分享《阿含經》義。

四部《阿含經》，以《雜阿含經》最爲古老，但《雜阿含經》，偏偏很多人覺得最難入手的經典。打開第一卷，每一則都是短短的經文，有些人，

包括初出家時的我在內，最初讀了幾篇經文，感覺內容都差不多，就有點讀不下去，會覺得：「爲什麼那麼繁瑣？爲什麼不把它們湊成一部經？」後來我發覺，這是因爲不理解它的內容與形式的意義，所以讀不進去。

所以，讀經要有要領，一旦掌握了要領，回過頭來從第一卷慢慢細讀，就會越讀越歡喜。有了歡喜心之後，不妨帶著大家一起讀經，先讀幾部比較輕鬆並有故事情節的阿含經文，然後再回到第一卷，把這些短小的經文，當作是「《阿含經》的基礎功法」，慢慢就讀出了深刻而雋永的法味，大家終於會發現，每一則經文的陳述都是非常精準的，從而掌握到重要的修行觀念和修行要領。所以，在教阿含的過程中，可以說是教學相長，教者、聞者，大家都法喜充滿，這就是教阿含的好處。

何謂「蘊相應教」

《中阿含經》以後的經典，還有一些是弟子們陸續追憶佛陀過去所說的法，而《雜阿含經》則是最初結集的佛（及弟子）所說法，是最精準、最原始的結集成品，它的精純度最高。因此，今天我先從《雜阿含經》開始講述。

《雜阿含經》的「雜」，不是雜七雜八，而是指「相應」，相同或相類似的內容聚成一類，所以《雜阿含》就是「相應教法」；阿含是「來」，凡是加



妙華講堂演講會場。(100.12.3 檔案照片)

了「ā」字頭的，就是倒過來的意思，gama是「去」，因此加ā而為āgama，這就成了「來」。是怎麼來？是輾轉傳來，也就是把佛陀的教法，輾轉傳遞給我們。南傳佛教把它命名為「Nikaya」（部類），則是著眼於它們依部類而聚集之義，因此稱作是「相應部」。

今天這麼短的時間，我不可能把所有「相應」教法，一類一類拿來與大家分享，只能針對「蘊相應教」來作略述。佛陀（與弟子）所講述與五蘊相關的經典，彙總在一起，那一類經典，就叫「蘊相應」。

相應教是如何傳來的

蘊相應、處相應、因緣相應這三種相應教法，是佛陀教法的核心。我們要證得解脫，一定要有這三種解脫知見——於蘊、處、因緣如實知見的解脫。於是我們對《雜阿含經》裏分類的輪廓就清晰了。在《雜阿含經》裏，一開始就講「蘊相應」，其次是「處相應」，然後是「雜因誦」，含「緣起、

食、諦、界、受」等相應。

「誦」就是詩歌，為什麼有詩歌？因為佛陀說法當時，並不是佛陀一邊講，大家一邊寫筆記，古代沒有MP3，沒有錄音筆，連紙張與印刷術都還沒有發明出來，再加上印度宗教傳統習於將經典背誦下來，因此佛陀教法也就在師徒口耳傳承中流傳下來。佛陀寂滅後，摩訶迦葉發現有必要結集佛陀的教法，因此於佛滅第二年的安居日，舉行佛教史上第一次結集大會。當時由阿難擔任佛陀教法的背誦者。阿難是佛陀座下「多聞第一」比丘，他腦中的記憶體容量，比現在的錄音筆還大，佛陀四十五年的教法，他全部記在心中並且背誦出來，與會的五百阿羅漢在座中逐一檢驗，都證明阿難憶持得完全正確。然後他們展開經典的分類結集，第一類是蘊相應，第二類是處相應……

光一個相應已有那麼多經，怎麼憶持才能無所缺漏呢？他們於是把十經結成一誦，每一經找出一個關鍵字，十部經有十個關鍵字，以此湊成一個誦。誦也叫做「偈」（geya），翻譯出來就如同五言詩一樣，但又沒有平仄對仗，只是照著漢文的詩歌形式，把這些偈整理成五言一句，四句一首的樣貌。事實上在梵文中，它是八個音節成一句，一誦有三十二個音節。唸起來音韻曲折非常好聽。這些超級背誦家的念力很強，他們依這一誦三十二音節所湊成的十個關

鍵字，就可照著順序，把十部經背出來。

佛陀教法的三大板塊

佛陀的阿含教法，就這樣分成三大板塊——「蘊相應」、「處相應」、「因緣相應」；後面還有講「道品誦」，講述以八正道為主的三十七道品。「道品誦」看起來也很重要，可是，你倘若把「蘊相應」、「處相應」、「因緣相應」看得透徹，就會知道，「道品誦」其實是幫我們復習「如何修行」這個核心議題。並非前面的三種相應都只講道理，不講修行，佛陀每講一個相應，其實也就同時告訴我們相關的修行方法、修行特色，乃至方法背後有原理，配合解和行而作講述。不但是修行人要「解行並重」，佛陀在講述過程中，也不會把「解」與「行」硬生生分開。因此蘊、處、因緣三種相應雖以「解」為主，但已同時在講述修行要領了。

這三十七道品，可以說是把四諦中的道諦抓出來，不但是八正道，把所有修道的途徑、方法加以分類，然後構成三十七道品，這等於是把前面的蘊相應、處相應跟因緣相應，作了一個修行的總復習。

至於「八衆誦」，則是佛陀跟天衆、人衆在互動的時候，教導他們的內容，大都富有趣味性和通俗弘法的特



專程從廣東、浙江前往聞法的（前左起）耀行、顯寶、明廣法師。（100.12.2 檔案照）

色。這些內容在今天這麼短的時間，不可能講到。以今天的有限時間，也不可能把這三大相應全部講完，所以我今天只能跟大家略講「蘊相應教」。

何謂五蘊

《雜阿含經》第一卷，開宗明義就是「蘊相應」，佛陀向我們講蘊相應教，到底要表達什麼？我們大家都知道，五蘊就是色、受、想、行、識，色是所有的物質，不止是顏色，它的形狀、樣貌、內涵，通通包括在內；受是領納，屬於情感、情緒的心理作用；想是構思、概念、言語的基本作用，各種概念與思想，都是從想蘊的基礎上，加入了其他心所的作用而發展出來的；關於行，昨天玉蓮居士問我：「心不相應行法是什麼？」我先從「行」解釋：在佛典之中，意志的推動，包括所有生、心理或物理的運轉，都屬於行。

佛經說「諸行無常」，又說「諸法

無我」，用字是十分嚴謹的。一字之差，往往意味著千里之別。為什麼不說是「諸『行』無我」呢？因為行的意思是運轉，有為法才是會運轉的，有造作、有生滅、有變遷的，才叫作有為法，才會有無常變化。

至於不生不滅的內容，被名之為「無為法」。不生不滅的無為法，根本沒有所謂常與不常，從未生起也沒滅去，怎能說是常或無常？所以我們只能說「諸行無常」，「無常」的規則，限定在「諸行」（諸有為法），而不能用更廣義的「諸法」（含無為法）來指涉它。

「諸法無我」，不能只說是「諸行無我」，因為無論是有為法還是無為法，通通都是「無我」（無獨立性）的。無為法包括了虛空，虛空從來沒有誰去造作，也沒有所謂的生滅、變遷，虛空就是虛空；寂滅也是無為，選擇性地滅除掉煩惱以後，就不會再造新業而更受苦報。一般的滅，一定會在因緣和合下再生，但寂滅無為，正是指滅而不再生，既不再生，也就不再有所謂的「滅」。這種不生不滅的境界，名之為涅槃，歸納為無為法，是屬於「擇滅無為」。

另有一種名之為「非擇滅無為」，不是經過智慧的選擇斷除的內容，而是因緣不具足，因此沒有出現結果，既然沒有出現（生），當然也就沒有所謂的

消失（滅）。

「諸法無我」，不但是教我們對於有為法不要起自性見，連對各種無為法（乃至涅槃），都不要從那裏抓一個「我」的幻相，因為任何一法都沒有「我」相可得。

行是有為法，但五蘊裏的「行」，就不能無限擴大到廣大的有為法，它主要是有別於色、受、想以及識的其他心理運行。受是情感，想是理智，我們的心理作用還有意志。因此「行」以「意志」為主，有了情感、理智、意志以後，就開始有很多的心理作用，有善的，有不善的，這都叫做心所法，唯識把它歸納為五十一種心所法，廣義而言，它們通通都可以名之為「行」。

但五蘊教沒有講得那麼複雜，只講三項心所，第一、受——情感，第二、想——理智，第三、行——以意志為主的其他所有心所。意志在佛典裏，一般用「思」來代替，所以，「行」是把其他所有的心所都納入。

「識」是心理的總機構，對應於「心所」而名之為「心王」。它可以分辨了別，在了別之中，進一步會產生對色的執著，對受、想、行的執著。也就是說，對色的分辨，對受、想、行的分辨，是識所分辨的內容；而識不但去分辨它們，也經常會安住並執持它們。

「識」有色、受、想、行的四住處，是名「四識住」。

四種識所安住的地方，要安住得正確，才能產生超越性的智慧（般若），而這就是《金剛經》裏，須菩提向佛提問的內容：「應云何住？云何降伏其心？」我們在修學過程之中，應該如何安住其心？如何降伏其心？我們每個生命，住在哪裏？原來就住在色、受、想、行——肉體、感情、理智及意志為主的心理的活動中，但是因為欲貪太多，因此雖然是有在「住」，卻很難「安住」，而是擾攘不停、浮動不已、追逐不休。

佛陀為何要講五蘊

佛陀講五蘊是爲了什麼？這就是蘊相應教的重點。佛陀講說五蘊，重點不在做生理解剖，也不在做精神分析，重點是教我們要「離苦得樂」。佛陀看見生命中有大苦，無法透過世間的制度和學問來解決，所以才會修道，他念茲在茲的，就是如何讓生命離苦得樂。他已有所成就，接下來他要教我們，要讓我們知道「苦」是些什麼內容，有著什麼樣的特質？我們想像中的生命與情境，認為這個好苦，想要擺脫；那個好樂，不想擺脫。五蘊的享受很快樂，生病好苦，死亡好苦，因此我們既不要死亡，也不要生病，只需求五蘊的享受，但是這樣一來，對五蘊「無常故苦」的本質就無法了然，而會產生各種錯誤期待。所以，佛陀要用蘊相應教，

把我們帶出一個超然的境界。

回過頭來看，到底苦是什麼組成的？苦是怎麼發展出來的？他要告訴我們「苦」的內涵、類別、根源，以及「苦」的寂滅境界與滅除方法。

在我們的經驗中，我們都知道老病死是苦，可是，我們認為快樂的事情，就真的能給我們帶來快樂嗎？當你在快樂的時候，如果對你說：「那不是快樂，不應耽戀，你要放下。」你會服氣嗎？會甘願嗎？那明明是讓你的感官很舒服、讓你的心理很快樂的東西，叫你放下，你絕對不會甘願。

所以，佛陀一定要我們知道真相，讓我們徹徹底底地知道，我們的身心狀況、身心結構，我們的身心正在發生什麼事情，在發生事情的過程中帶來了什麼問題，這樣，我們才會在理智上完全清楚，在情感上趨向超越，修道的願力、動力、精進力才會出現。所以在告訴我們「苦」之實相的同時，佛陀也告訴我們勘察「苦」之實相的正確方法。

五蘊無常

佛陀在五蘊相應的教學中，告訴我們一個重點：「色無常，受、想、行、識無常，無常故苦，苦故非我、非我所。」色、受、想、行、識這五類身心的質素都是無常的，無常就會帶給我們苦感。既然一切都在因緣成就之中變化，那麼因緣就不能片面操控、掌握在

我們的主觀意志之中。例如，我們想要快樂，卻沒有如預期地發生；我們想讓痛苦不會發生，又不見得能夠避免；想迴避的，沒有如預期地避開；已經得到手的，沒有如預期地長久掌握。這些都是苦，不光是老病死才苦。所以，苦，意味著我們沒有辦法自我掌握，並掌握住那些讓我們快樂的內涵，包括那些讓我們的色法（生理）舒服的內容，都是因緣生法，都是無常變化而帶來苦感的。

以下先從色法講起，因為它比較具體，我們比較容易稍作掌握，不像受、想、行、識的心念是無形的，閃得太快，初學者不容易看得清楚。對色法如果能夠清晰體會它是怎樣無常變化的，我們才能知道該怎麼下手，讓自己於色法離苦得樂。

色無常

一切色無常，例如：這個杯子、這個鬧鐘都是無常的，終有變壞之時。雖然如此，可是我們不會太關心它們。有些人發脾氣，甚至會摔掉它。我們最爲關心的，其實是我們的肉體，我們捨不得摔掉它，否則我們會痛、會苦，我們會想盡辦法保護身體，萬一摔傷了，也會想盡辦法就醫，好讓它減除痛苦。總之，我們最寶愛的就是自己的身體。

佛陀在《阿含經》裏對弟子說：「你們看一下祇樹給孤獨園，樹林飄下

了樹葉，還有一些枯枝，有樵夫過來，把它加以砍伐撿拾，揹負而去，你們會不會不捨得？」你不會不捨得吧，因為他拿走的枝葉與你毫不相干。但如果他拆了你的房子，取走了房間的寢具，你就會不高興了。若他進來把你的腎割掉拿去販售器官，你更會憤恨難受！話說回來，我們最關心的還是自己的色身，就著自己所關心的事情，我們才會去用功；我們越關心的內容，就越是我們要用功的內容。

我爲什麼特別先跟大家強調這一點？因爲，正確的知見倘若沒有建立起來，我們往往會瞎用功。

有一次，我的學生跟一位禪師學禪法，起先我都隨喜讚歎，因爲我覺得學禪法總是好事，所以鼓勵、隨喜。但等她學到一半，我就覺得不對勁，因爲她說：這個禪師教她們觀諸行無常時，要大家靜下心來聽，聲音是無常，風吹樹葉的嘩嘩聲，鳥叫蟲鳴的啾啾聲，通通是無常的，就如剛才有一救護車在路上鳴笛聲響，現在沒有了，這也是無常的。

我對這位學生說：「不對！你觀這些無常，是無法解脫的，因爲這些東西的常與無常，你都都不會在乎的。但是自己的肉體不能夠恆常舒適，你才會在乎的。」可以說，她用錯了功。也許她這樣坐久了，可以稍稍得到一點心的安定，因爲只要禪坐久了，心就像鐘擺一樣，擺盪久了終會停下，會有點安定的

力度，可是這還不足以印證「諸行無常」的解脫智慧。所以，色無常，雖然這個「色」包括了內色跟外色，但是，我們要先行起觀的，還是內色。

色為什麼無常？我們當然可以說，因緣生法，所以才無常，可是這樣說還是太籠統了，讓人不知從何處著手用功。畢竟生起此色法的「因緣」實在太多了。所以，我們得把色法的無常，歸納出四大原理：

1、業生色法

我們的肉體會被業所規範，我們為什麼要投生在張三或李四家？為什麼會生到人道，而且投生在富貴家或貧窮家？為什麼會長成男相或女相？為什麼會有現在這個容貌跟這個膚色？現在的科學家用「基因決定論」來解釋：爸爸媽媽的基因各占一半，爸爸的精子跟媽媽的卵子，兩種基因湊合在一起。但「基因決定論」只講對了一半，它沒有辦法解釋：為什麼這個生命會長出這對爸爸媽媽的基因。

其實這是業力使然，人死之後，「萬般帶不去，唯有業隨身」。業隨什麼身，當然不是隨肉身，肉身已被火化掉，已經變成塵土了。所謂「業隨身」，業隨在生命核心的那種能量體，眼、耳、鼻、舌、身、意識還只是浮面的呈現，其中有根源性的核心內容，論師們把它叫作「有取識」，它執受著根身，使它增長廣大、不爛不壞，並且讓

六識發生作用。

《阿含經》裏提到的四種食，也就是四種資益長養生命的能量或食物，識就是其中一食。那「識」不單是指浮面意識，那是指核心根源的有取識，後來唯識學派的譯語，把它直接稱為「阿陀那識」。阿陀那（Ādāna）是抓、取的意思，把存有的五蘊抓得牢牢的，生命都有這種本能的動力。

「有取識」不叫作「靈魂」，佛法不承認靈魂，因為除了五蘊，其他諸如神、靈魂、真我之類，都是我們認知不到的。在《阿含經》裏，佛陀時常提醒我們：這些見聞覺知所不及的內容，「但有言說，非其境界」。到底有沒有靈魂？靈魂長成什麼樣子？有沒有神？神長成什麼樣子？你沒看過，他也沒看過，你卻跟他吵個半天，吵得厲害，這又何必？所以佛陀只談我們的經驗所能覺知的內容——色、受、想、行、識。

有取識是變易不居的，它會無常生滅，因此不是不變的靈魂。就著它是業所留下的資料庫而言，唯識學又名其為「阿賴耶識」（藏識）。所有的言語、行為，凡走過的必留下痕跡，生命必須概括承受這一切內容。識就像電腦中的資料庫，保存著一大堆資料。電腦我們還可以看到具體的硬碟，「藏識」卻是沒有形狀的，可是它的記憶體容量驚人，可以不斷存放，有時又會隨著果報的兌現而銷除掉一些紀錄。

業的資料放進去「藏識」以後，可以在因緣成熟時提取出來再予報償。生命在死亡的時候，業的資料庫裏就會相應於三種力量，而產生下一期的業生色法。哪三種力量呢？

第一種，隨重。如果有重大善惡業，力度太強，死亡的時候，立刻就被重業所牽引，上升光明的天界，或是下沉至黑暗的地獄，下一期生命的去處瞬間確定。

第二種，隨習。平時養成的習性是善習或是惡習非常重要，所謂，「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，「水滴雖微，漸盈大器」。要養成良好的習性，習性在死亡的關鍵時刻會發生力量的，屆時亡者一定會順著習性而對境相作出反應。因為死亡的時候心比較鬆弛，不像平時把持得那麼緊，當一些莫名其妙的幻相現前的時候，如果平時習性不好，業相一旦現前，亡者一定會用惡念去回應它；可是如果擁有善習，就會本能地用善念去回應它。這時習性會勾牽出相應的業系，決定自己到達光明或幽暗的受生之處。

第三種，隨念。若在臨終時刻，保持美好的、良善的、光明的念頭，業的資料庫所提取出來對應的，可能就會是一串良好的業系；反之，最後的念頭倘若是不好的、不善的、黑暗的，那麼提取出來的可能會是一串不好的業系。所以，最後那一念有著勾牽業果的力量，

其他的業就先繼續潛存於藏識之中。

由此可知，業生色法，即是受生的身根，主軸的力量依序是重業、習性、臨終一念。至於「基因」，是在這三種力量的牽引下，下一生的業力自然地趨近有緣父母，由父精母卵組合而成基因。因此「基因決定論」是不正確的，基因也是業生、業感的。

2、心生色法

肉體所有的變化，除了受到業力的支配外，第二大力量來源就是心念。前面所講的隨重、隨習、隨念，無不跟心念有關——心念造業，念念成習，念起業隨。佛陀在《雜阿含經》殷切地提醒我們：「當善思惟觀察心。」我們要好好觀察：「心如工畫師，能畫諸世間」，心會把我們打造成現在的樣貌，我們必須為我們承受的果報負責，其原因是，所承受的內容裏，有一大部分跟我們過往的心念有關。

我們的心念在每一刹那都影響肉體，可是我們毫無覺知，衆生傻就傻在這裏，佛法可貴也就可貴在這裏。我們平時是認認真真的面對情景，而產生快樂或負面的情緒，我們有時被某些人事的邪惡所激怒，或者是對某些情景的幻滅感到哀傷與痛苦。甚至於我們會把全副精神都投注在那件令自己憤怒或哀傷的情境上，抓著不放，產生對付、擺平、報復的意念，或是一直想一直想，哀傷的事情為什麼發生在我身上？為何

麼親愛的人會離開我？他為什麼會背叛我？我們的心就是這樣不斷地抓住對象不放，有人甚至想到發瘋。

佛陀是高明的，他不但醫我們的心，還醫我們的身。他教我們一個方法，那就是「迴光返照」——要修四念處。四念處的第一念處即是「身念處」，我們要檢視我們的身體，要培養我們的心念成為最敏銳的掃描機，掃描自己的身體，比電腦斷層的掃描機更管用、更厲害。X光只能掃描我們的肺臟與骨骼，而電腦斷層掃描則從皮膚到肌肉、骨骼、骨髓，一層一層都能掃描周全，好讓醫生正確地研判病情。

佛陀教導我們，每一個人都可以成為電腦斷層掃描機，我們要訓練自己觀照色身。於是我們就會發現，每個心念一旦生起，都會同時反應到肉體，肉體承受著心念的巨大影響，身心是相互交感的。我們有時候也有這樣的感覺，例如，某一件事情讓我們恐懼，這時全身會冒冷汗，皮膚會起疙瘩，心臟跳動會加速。悲哀的時候，立刻會心臟部位感到酸楚，並且掉下眼淚。憤怒的時候會臉紅脖子粗。我們確實也知道這些相應於情緒的身體變化，但是，真正注意到的時候，情緒往往已經非常強烈，而且大多時候我們是繼續去想那樁人或事，於是越想越傷心，越想越悲哀，越想越憤怒，越想越恐怖……我們是這樣在遇境繫心，很難將全副精神拿來對自己的

身體作「迴光返照」。

佛陀教我們迴光返照，「當觀色無常」，可是「當觀色無常」這五個字，若不去解釋它，我們如何知道用功的下手處呢？我們所知道的「色無常」其實很粗糙，只知道肉體反正會老病死；或是幾天不見，發現某人多長了些白頭髮，這樣的覺察實在是太慢了。幾個星期不見，可是你我長相還是一樣，好像都沒改變。

這就是我們無法「觀色無常」的致命傷，因為我們擁有相對穩定的色法，從表象上看，肉體的形貌相對穩定，所以我們就對它抓住不放。反之，如果看到它每一剎那都在改變，我們就不會如此執持；可是我們偏偏看不到它 那變化的過程，只看到它的相對穩定，於是我們不知不覺地將心安住在色法上。識住於色，同理，識也住於受、想、思的各種意念，識隨時在安住於這些無常的事務上，不斷在人生舞臺上充當主角，沒有辦法抽離自己來當一名冷眼旁觀其變化的觀眾。我們由於太過入戲，難免住在戲裏一直運轉。

要知道，色法不但被業力所決定，也被心念所左右。業力過去已經發生了，現在已經形成了，有些人就此認命，只等著果報發生，這其實是「宿命論」心態。佛陀說宿命論是邪見，為什麼？原來一旦有了宿命論的知見，那麼，人就跟死人差不多，因為他根本不

想努力奮鬥，就等著過去的業成熟來承受果報，所有發生的事情，他都認為理所當然——發生在我的身上，是我的業障；發生在你的身上，是你的業障。發生什麼人為或自然災難，則都說那是共業所感，然後就不聞不問了！

這種想法不對！雖然業力會招感出對應的色法，共業也會呈現出社會或國土的現狀，可是難道我們就只能無奈地等著它發生，看著它持續嗎？不行的，我們要知道，還有每一念、每一刻的新生之業，有待我們強力掌握。我們要把命運抓在自己的手裏，即使它只有一半的機會，我們也要強力掌握，怎麼可以自暴自棄而放手不管？所以說，觀念很重要，觀念如果不正確，就認定反正任何色身的呈現，都是業障、共業，觀念如果正確，明白心念會影響色法，就會立刻把心調在一個最美好、最光明、最喜樂、最善良的狀態，很謹慎地修正我們的身口意業。

因果並非全都在未來才能看到，因果就在你我身上可以印證。一部分會等未來形成業生色法而作總算賬，另一部分，你我的心念當下就決定了我們色法很大一部分的走向。現在的臨床醫學，發現很多疾病跟患者的精神狀況有關——心血管疾病、消化系統疾病，如高血壓、心臟病、糖尿病、十二指腸潰瘍、胃潰瘍、脂肪肝等等，都跟情緒有很大的關係，最可怕的是，癌症、腫瘤

也跟我們的情緒有關；中醫講的是整體，認為心只要有結，身就會打結，氣就會在某些點產生瘀滯，如果不能透過自身的覺知力或外在的指壓按摩力把它推開，那它將瘀結在那裏，結在那裏，因此會產生疼痛，這就是所謂的「通則不痛，不通則痛」。久而久之，連神經的傳導機能也慢慢被塞斷，靜悄悄地慢慢擴大，那才更是可怕，有時它轉成惡性腫瘤，我們竟也毫不知曉。

但請注意！有些癌症是來自心生色法，有些癌症則是來自業生色法——來自家族遺傳，例如：父系或母系的家族容易罹患某種癌症，他就容易得到那種癌症，他的業力使他去抓取爸爸媽媽的基因，形成某種癌症的高風險族群。還有的是因為食物中毒、空氣污染、輻射污染……，總之，罹癌原因十分多樣，我們千萬不要粗率地對癌症病人說：「你就是因為基因不好，心地不好，所以得到癌症。」那會被打死的。◎

【未完待續】

101.8.27昭慧修訂

——原刊於2012年第四季《妙華會訊》

法味純正、契理應機

■ 釋性廣開示・釋智音記

——2013 四念處禪七會上開示摘記

本院於102年8月10～18日，舉辦性廣法師主持的102年暑期精進禪七，學員於10日下午陸續報到，翌日起正修七永日。全程參加的學員78人，有19位來自美國、新加坡、馬來西亞、香港與大陸。志工約30人，在護七工作之餘，亦入堂靜坐、聆聽開示。學團住眾因之後有兩梯次上山禪修，因此本次大都發心護七。

報到日晚上大堂開示，主七禪師性廣法師說明禪修的意義、功能與目的，課程安排的內容與用意，叮嚀學員要注意的事項要點。禪七期間，每日清晨四時半早課，接著靜坐八支香、一支一個半小時；最後一支香聆聽大堂開示。每天第一支香結束，性廣法師晨誦一段《阿含經》經文，概說三十七道品，勉勵禪修者與清淨心、善心相應。

由於本次禪七有許多初學，且現代人大都久坐少動而健康不佳，故性廣法師的教授主題，先以行住坐臥四威儀為重點，要大家觀察自身的坐姿、站姿，並搭配運動調身幫助身體柔軟，如此能令靜坐更安穩、坐時更長久。性廣法師還以人體骨骼模型作為輔助教具，說明正確的姿勢對健康、禪修的重要性：「健康的姿勢，必是莊嚴的姿勢、正確的姿勢；健康的飲食，必是慈悲的飲食、乾淨的飲食。」

性廣法師將「四念處」的輪廓作一介紹，並依大部分禪修者的程度，著重說明「觀身如身——身念處」之安般念、觀四大的方法、作用、進境，解釋其對培養定力、慧力的功能；對於四大的觀照，則應機設教，而著重在觀風大的推動，以助益學員調柔羶重滯濁的色身。性廣法師說明四大的基本特質，對其所覺知的感受。四大平衡，身體就會健康，有助於禪修，但色法的其中一項重要根源，是心念的運作，凡「心種種則色種種」，心念的影響最為深遠，所以只注重養生，是有極限的。

性廣法師要禪修者善護其心：

心念坦然接受一切變化，任何疼痛升起，先觀察它、不抗拒它，逐漸你會發現，身體緊繃、疼痛，是對不可愛境抗拒的結果；當念力越強，疼痛會逐漸消失，要練到意念所到之處，緊繃全部鬆開；但無意義的苦不要吃，當發現已無法用功時，可起來做抬膀、伸展運動。

性廣法師也指出某些禪修者偏差的外顯行為。例如：情緒解放、慢動作，並逐一解析其錯誤的理由何在。性廣法師善舉譬喻、言詞幽默，大眾聽得津津有味。

本次禪七沒有安排固定的小參時間，學員依個人需求來請小參或提意見單。一些初學的共通問題，性廣法師會在大堂開示時一併回答。有學員提問：在靜坐中身體會自然震動，控制不了，怎麼處理？性廣法師回應：

有人在靜坐時會震動、晃動，而且動得很厲害，這其實是跟意念有關的。動是四大的作用，但心的力量往往增強它，覺得動得不錯，很好，很舒服。但是，如果動到不能控制，自己就會被它控制。修行，是要修到凡事都可以自我控制，如果不能控制自己的心，這不是很可怕嗎？如果不能控制自己的心，我們就會被煩惱所控制。呼吸不受控制，自主神經、自律神經不能控制，這些都依慣性而動，這表示我們對生命有多麼

深固的執著。

有很多功法都會產生氣動，但正派的功法是絕對可自我控制的，不會讓身體無法控制地自己亂動。如果真的不可控制，千萬不可助長、不可引導，解決的方法是，把意念放在肢體末梢。

觀四大能調身，當四大調柔，身體就會輕安。但是調四大只是為了身體健康嗎？這太辜負佛陀了，修四大能幫助我們在輕安中好修行，最後還是要回歸到心念，去除貪瞋癡，斷煩惱，觀實相。

最後一天晨誦，性廣法師帶領大家修慈心禪，勉勵大眾發菩提心、廣度眾生。早齋後團體合照，接著性廣法師作出堂開示，叮嚀學員日常生活中的修持要點：

要做個「正常」的修行者，切勿動不動現「修行相」。

心得分享時，學員紛紛感謝性廣法師教導的調身方法，讓自己有明顯的進步。讚歎性廣法師有深刻的實修體驗與禪學建構，不但法味純正，且教學善巧，在禪師經驗豐富的引導之下，體會到身輕安、心輕安，內心充滿法喜，對修行更有興趣、更有信心。

整個禪七期間的開示都非常精采，將有學員發心整理。筆者僅是就一部分印象深刻的開示，摘記如上。



覆函答佛法之「氣」論

釋昭慧

臉書留言錄（之一〇二）

102.7.11（凌晨）

雖然正在趕手頭的評鑑報告，但是難得看到妳的大作，因此還是立即點擊並拜讀之。這是一篇見解十分深邃的好文章！

特別是妳所提出的：「『氣』可能不只是四大混合運作的結果，它還含帶著情緒與精神層面的訊息記憶，否則就沒有所謂的淨氣、濁氣、正氣、邪氣、殺氣、銳氣、和氣、嬌氣、喜氣、衰氣……之分了；」還有妳提到有關「隨念」的功能，這都是很精闢的見解！

精確而言，「氣」本身雖是四大混合中一股「推」與「撐」的力量，但由於身心交感的緣起法則，「氣」奔馳於時空座標之中，當然是無時無刻不受內、外四大與心識、意念的影響。因此慢說是生命內四大的氣息受到識大與空大的影響，連非生命體的外四大，有時都還是會受到意念投射的鉅大影響，這也是量子物理學「測不準定律」背後，不可忽略的原理。

由於身心交感，「氣」確乎不可能不受心念的影響，孟子必然是有這樣的身心體驗，所以才會說出「志壹則動氣，氣壹則動志」的過來人語，並且很自信地告訴公孫丑，說他「善養吾浩然之氣」。

性廣法師那段開示：

「氣」是四大——地、水、火、風混合運作的結果，而觀風大的「推」，並不是「以意導氣」，而是單純像個旁觀者一般，靜看著風大的「推動」，決不可用意念去引導，否則徒然增長對境界的貪瞋癡。大家要清楚禪修的目的，不是要修精練氣、打通任督二脈，而是透過持續不懈地訓練自己的心，在任何情境中遠離貪瞋癡、增長戒定慧，這才是禪修真正的目的。任何有違此目的的修練方法，都必須心生警惕。

既然她教人不要「以意導氣」，這也就意謂著：她很明瞭「氣」確乎可以為心識之所導引。更且就她所常教學的安般念而

言，入出息恰恰是介乎「身」與「心」的觀察介面。

至於是否可「以意導氣」，依我親身體會的淺薄經驗，無論是「旁觀四大的變化而不帶情緒」的界分別觀，還是「以意導氣」的氣功，都立即會在內四大的流動中，帶來迥異的效果。早年我也學過以意導氣的方法，一旦氣機發動，全身的氣流會立即讓身體產生自然的律動；而且隨著意念的指揮，可以讓律動幅度變大或變小，方向也可隨意念而調整。

但是後來我沒再深入學習，因為我察覺到：在有欲凡夫很難對情境「置身事外」的情況下，一旦觸、受，就很難不產生愛、取，而若沒有無常、無我的智慧，那麼必然還是會陷入「有求皆苦」的泥淖中。

但倘若目標明確（如爲了對治氣滯血瘀之病），方法得當，或是妳所提到的特殊體質問題，那麼在階段性需求下，以意導氣也是有其功效的。這還是得看修學者要把目標放在哪裡，是爲了對治身病，還是爲了超越「愛、取、有、生、老病死憂悲惱苦，純大苦聚集」。

倘若要以意導氣，那麼就得如孟子所說的，要「配義與道」，要「以直養」（《孟子》「公孫丑上」：「其爲氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。其爲氣也，配義與道；無

是，餒也。」）

用佛家術語來解釋它：「直」，可說是純潔無染的意念，這樣的意念投射，才會合乎義（公正無私），順乎道（緣起中道）。

姑不論儒道二家的養氣論，就佛家而言，除了妳所提到的「界分別觀」與「佛隨念」（或對聖者的隨念），以及一般禪者最常修學的安般念之外，我特別喜歡修學「心與慈（悲喜捨）俱」的無量心解脫，正因其「無量」（打破了人我界限涇渭分明之限量），因此它恰恰乎是「以直養」而「配義與道」的美質心靈呈現，相當能夠「善養其浩然之氣」。

以上，僅供酌參！

祝福吉祥！

昭 覆

後記：

非常感謝○○居士的來函，讓我於夜半時分，「不務正業」地立即回函，把自己平素對修行的一些片段見解，作了較有系統的分享！茲將回函文字，放在臉書來與人共享，但隱去來函居士的姓名，以免其隱私權受到困擾！



妙雲蘭若102年人間佛教止觀研習營側記

■ 陳淑霞記（妙雲蘭若志工）

妙雲蘭若於102年11月9日至17日舉行「人間佛教止觀研習營」，參與禪修的學員有80多人，每晚的聞法開示，更是座無虛席！

9日下午報到、安單、藥石之後，全體學員聚集大殿，德謙法師講解舉辦這次「禪七共修」的目的、意義，與及共修規約；接著大師父慧理長老尼介紹主七和尚——性廣法師（以下簡稱禪師），並期勉大家的修行能更上一層樓。

晚上入堂，禪師首先向大家說明禪堂作息、課程安排、靜坐的基本事項。為什麼要先講清楚說明白，因為禪七共修過程中的種種規定與安排，都不是隨興的，而是依戒、定、慧三學增上修行的原則所作的安排。禪師希望每位學員都能管理好自己的身口意，少講話，多靜坐收心，並且要每日受持八關齋戒。

禪師開示，舉例說明人之所以痛苦的原因：

1.觀念錯誤：心念的功能是在收集資料、思惟資料，如果收集的負面資料過多，反而影響自己，產生負面的想法，越想越生氣、越講越生氣、越做越生氣；而假如正向的想法多一些，就越想越歡喜、越講越歡喜、越做越歡喜。

2.行為錯誤：如果觀念正確，但還是痛、還是苦，那就是自



妙雲蘭若禪七出堂日團體大合照。（102.11.17）



性廣法師於嘉義妙雲蘭若，主持精進禪七，學員加志工逾百位參加。（102.11.11）

己的行為做錯了。正確的行為從端正的身姿開始，走、站、坐姿皆端正，並每天鬆肩、抬膀各1000次，鍛鍊身力與心力。身體要健康，不只是觀念要正確，行為也要正確。

所有的苦都是無明造成的，不論是觀念錯誤，或是行為錯誤，這些都可從佛法中找到答案。如果我們打開智慧之眼，知道因緣變化，了解因緣的動向，學得佛法智慧的心要，就能度一切苦厄，邁向解脫。

10日起，展開為期七天的禪修。每天清晨四點半，學員依序入堂禪坐。第一支香早課、靜坐結束後，禪師揚聲唱誦鐘聲偈：「鐘聲傳三千界內，佛法揚萬億國中，功勳祈世界和平，利益報檀那厚德。」引導大眾依文觀想：當召集大眾誦經的鐘聲響徹三千大千世界；佛法傳揚於億萬國土之中；將我們修行的點點成就迴向眾生安樂、世界和平；

感恩信施的護持，願以修習善法的功德回報大眾，祈願大眾災障淨除，現世安穩，福慧增長，究竟圓滿。鐘聲偈之後，禪師再為大家讀誦並解說幾小段經典，經文的內容每天都有所不同，是禪師針對禪七期間學員的需要，應機援引經典而講解四念處、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八正道、安般念、菩薩道、慈心觀……等修行的資糧。

第二支香靜坐之後，受持八關齋戒，以長養出世善根，順向解脫功德。禪修期間，大家都持午（過午不食），以親身的經驗證明：在安詳清淨的環境中，經過一段時間的修行後，人是不需要太多的食物的。

每日的禪修課程中，禪師教導基本端正的走、站、坐姿，調身調息、安般念，提醒學員：

不要刻意控制呼吸方式及節奏，這

樣很容易受傷。當心靜下來後，自然會轉為腹式呼吸。佛法不難，難的是壞習性太強，這必須靠專注的觀照來對治。因此禪修的第一步，就是專注呼吸、端正坐姿，訓練心的專注力。

每晚大堂開示，禪師依當日學員修行狀況，講述不同的主題；小參時，學員提出修行所遇到的問題，聽取禪師給與的建議與指導。

七天中除精進禪修調心外，另一個重點在於調身，禪師教導學員依「身念處」，做些鬆筋抬膀的運動，一方面調整因長期久坐或姿勢不良所造成的錯誤體態，另一方面訓練自己在動作行進中的覺知能力。

16日晚，禪師教導大眾修習「慈悲觀」，接著總結七天禪修的內容及修行目標。17日是出堂日，禪師晨誦時再次帶領大眾修慈悲觀，發願效法印順導師的精神，常在人間為眾生作依怙，為正法轉法輪。

隨後學員陸續分享禪七的心得與法



性廣法師於嘉義妙雲蘭若主持精進禪七。晚間大堂開示，信眾踴躍聆聽。（102.11.11）

喜，除了感謝蘭若師父們的慈悲照顧、志工們的護持外，更感謝禪師以多年教學的經驗，深入淺出的教導，讓我們得以知道如何調身調心，也學會如何面對自己、觀照自己，曉得如何以人際間的三種關係作為修行功課。最後，學員紛紛表示：願將此次禪修所學的戒定慧三增上學，於生活中行菩薩道，以自利利他。

禪師總結：

人生凡走過的，必留下痕跡，成為一個軌道。檢視自己有沒有進步，就看我們如何理解過去。如果回憶中充滿悔恨、痛苦，那就代表過去的因緣沒成為自己成長的因素，反而造成生命中的殘缺；如果回憶過去的悲歡離合，都能淡化或默然，那不只是比痛苦還好，且和佛法修行中「定」的遠離、默視同性質；如果回憶過去的坎坷路，乃至那些對我們傷害的人，都充滿感恩，那就是進步，因為可以透過所有的因緣而成長，累積福報；過去若因無知而不知怎麼處理人事，下次碰到同樣的狀況時已學會處理，那就是增長智慧。

唯有智慧，才能讓我們脫離慣性的軌道，走出一條完全不同的軌道，先走向善軌道，再脫離軌道；善軌道就是人身善道，脫離軌道就是涅槃、得解脫；而菩薩道行人是先走大乘道，再跟眾生一起脫離業果循環的六道。

智慧的路怎麼走？要多觀察、審



禪七出堂日，住持常光法師（左）致謝詞，並帶領大眾頂禮禪師性廣法師（中）。（102.11.17，右：前任住持慧理法師）

視。下等人看到別人痛苦時，會幸災樂禍，當自己遇到痛苦時，卻糾纏不清；中等人遇到痛苦時，淡化、默然、默視，從此不再做、不再說；上等人從觀看別人的痛苦中，學得智慧，也能從自己所受的苦中獲益，從此有了智慧與光明，那不只是自己過得很快樂，也讓所有人都遠離痛苦。這些都是佛陀帶給我們的智慧，感謝佛陀！也祝大家福慧增長、同證菩提。

聆聽禪師懇切的叮嚀，學員臉上充滿著法喜的笑容，最後禪師帶領大眾感恩迴向：

誠摯感恩偉大慈悲的釋迦摩尼佛，在過去久遠劫中發無量心，為度苦難眾生行菩薩道，精勤弘法，將正法流傳人間，讓我們今天能遠離苦惱、得到光明、得到智慧。

感恩西行求法、東來翻譯的歷代祖師高僧大德，以無比的願心，為弘揚正

法堅忍不拔，為轉法輪常在世間接引眾生，讓我們可從經教典籍中，明白佛陀的教導。

感恩印順導師，以無比的智慧深入經藏，在千百法門中抉擇出人間的正道，提出人間佛教的修行方針，我們在老人家當年閉關靜修的妙雲蘭若，所有的一磚一瓦、一草一木、或新或舊，都有老人家的恩澤與思想的光芒，我們今天得以在此清淨道場中禪修，這無非是導師智慧光照的庇蔭。

感恩慧理法師、常光法師，兩位長老尼慈悲喜捨，上承導師思想，實踐人間佛教精神，敬祝兩位長老尼法體康泰，久住人間。

謹以七天受持齋戒、止觀雙修、聞法的種種功德，願消三障諸煩惱，願得智慧真明瞭，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。

接著大家齊聚大殿階梯前合影留念，出坡整理環境。用完午齋後，學員一一告假離去，結束了這次「人間佛教止觀研習營」的活動。



102年弘誓禪七心得

■ 周玉蓮（香港妙華佛學會佛友）



禪七入堂日晚間，性廣法師大堂開示。（102.8.10）

台灣佛教弘誓學院每年暑假都舉辦精進禪七，這回是我第二次參加，回想初次的時候，心裡有點發笑。雖然大多高僧或佛學班老師們都很強調禪修對學佛者是重要的，他們說，靜靜的坐下來觀呼吸就會生定，定中就會生智慧，噢！智慧是這樣生出來的嗎？只有法門，其重要性和作用何在呢？由於未能接觸到教觀等持、解行並重的教法，心中起了很大的疑惑。如果對整體修法的次第和完整性乃至於它的清淨、普遍的殊勝之處不能了解，什麼是定？什麼是慧？不知法，不知義；則在日常生活中不懂得依法而修，遇到境界現前時又不知怎麼辦，盲修瞎練是危險的啊！去年，好的因緣帶我走進弘誓學院的禪堂裡，初嚐禪修的法味，由於對禪修不了解便產生了無謂的恐懼，還要每天禪坐八支香，每支香一小時，我十分緊張，腰、背、腿痛得要命，雖然開著空調但汗水由頭頂不斷流向頸部項領。小參時請問老師：「為什麼我的頭頂會流出那麼多的汗水？」老師回答：「很正常，腳板底出汗更加好。」這個幽默的老師就是主七的性廣法師。

有了上次的經驗，這次我不再緊張，仔細聽著老師的每一句，她說為什麼禪修時會腰腿痛呢？因為坐姿不對和散亂的心有



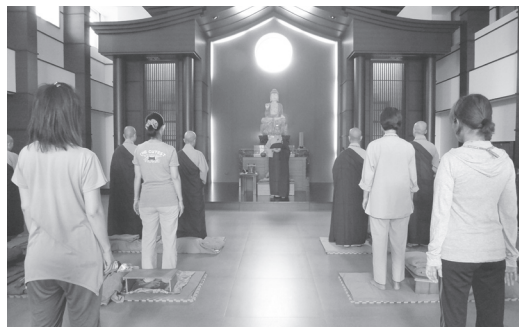
本院舉辦性廣法師主持的暑期精進禪七，禪修學員加上護七志工約百人，包含來自海外的19位學員。
(102.8.10~18)

關，又或是自身本有的舊患所至。不正確的姿勢讓支撐腰骨和坐骨旁邊的肌肉被受壓迫而導致痛楚。腰腿痛和散亂的心又有何關聯？老師認為不管是單盤雙盤或禪凳跪坐的方式都只是一種姿勢，久了雖有一點麻或痛的感覺，如果能夠的話最好就不要理它。可惜無始以來我們的生命已經習慣遇樂生貪、遇苦起瞋，躁動的心感到少許痛之後就急於要把腿放下來，成為反射性的移動，就是說當遇到不可愛境時起瞋和排斥。禪坐時感到疼痛不舒服，若能做到把專注力放在安般念上，緊抓鼻息，則這股強大的念住力只會和安般念相應而不和其他覺受相應，不斷的念安般念，疼痛好像一下子消失了，老師把經驗告訴我們。

配合禪修進度的經文是《雜阿含經》「二五〇經」，繫縛的真相。尊者舍利弗所舉的比喻作例子：一隻黑牛和白牛被主人用軛網綁在一起，不能各自走動，到底是黑牛牽制白牛，還是白牛牽制黑牛？然而兩者都不是，而是中

間的牛軛把牠們兩個聯結網綁在一起。意謂，不要認為是痛苦綁住了你，才使你煩擾不安而不能專心禪坐，其實不然，只是因為你有欲貪，想要趕快排除痛苦的欲貪綁住了你，如果是禪修所得的輕安你就會樂著，樂受的欲貪同樣地綁住了你。要明白的是你的心把痛苦或快樂抓住了以後，它們才會和你糾纏不清，有能力的話不要理會身心的覺受，把注意力放在有點麻的腳上觀察而不與之相應，不隨之生起貪瞋癡的煩惱時，它們就不會對你產生干擾。不過，老師慈悲，認為在疼痛已經嚴重干擾我們的專心時，就不需要做無意義的忍耐了，這時候可以先變換一下姿勢，再繼續用功。

另外，平常我們的心念如野馬、如彌猴，十分的散亂，無論在禪修或在日常生活中，當六根觸對六塵時，總認為自己的身心被外界網綁束縛，不得自在、不能專心。同樣道理，其實不是的，不是眼等六根綁住了形色，也不是形色綁住了眼等六根，而是因為我們心



性廣法師教導靜站，主張「靜坐閉眼修禪定，靜站睜眼修三昧」。(102.8.11)

裡有欲貪，想要知道外界的情況或被外境吸引到你的注意力，中間的欲貪把兩者綑綁在一起而已。

每天清晨的第一支香結束後，老師會為大眾讀誦並簡單解說幾小段經文，內容每天不同，但都是確立正見和道心的勉勵與祝福，不會是隨機散說而是有次第的耐心引導，並配合禪七期間的實修需要，援經引典，作為當時與當機的提醒與開示，讓學人知道禪七期間所學的法門經典何在；只是口語的闡述，比不上直接聽聞經典中的佛陀教誨，更有一種親嚐原汁原味的感覺，而且晨誦可以讓我們懂得如何善巧地擇法。

第一天晨誦：世尊告諸比丘：「有三學。何等為三？謂：增上戒學，增上意學，增上慧學……。」老師解說：「首先是『增上戒學』，佛弟子們應將身心安住於戒（波羅提木叉）——別別解脫戒中，行住坐臥四威儀都要具足清淨，身口意三業中生起微小的過失都要小心防護，亦能知所怖畏。大家嚴格執守自己所受持的戒法，依此戒學的基礎進而再修定學。在淨戒基礎下修學心念專注力的增強，以清明的正念、正知，以及從有覺、有觀，離欲界的苦惱、染污、過犯、濁重而生喜樂，得初禪具足住，乃至第四禪具足住，是名「增上意學」。依照佛陀的教導以安那般那念來修學禪定，修學增上意學、增上心學，希望以精勤的修行，得到色界的第四禪

根本定。透過佛陀教導的觀慧方法，以及苦、集、滅、道四聖諦中的世間諸法流轉與還滅的相狀，就能徹底地斷除欲貪、我慢、種種的愚癡及邪見。如實地去觀察世間法生起的共相與自相，以安般念為所緣，開始從修定轉為修學觀慧。」聽過了後，之前大德所說的定中生智慧可能就是「增上三學」。



晚上大堂開示，性廣法師以一具人體骨骼模型作為輔助教具，說明正確的站、坐姿勢對健康、禪修的重要性。（102.8.11）

是日，晚上大堂開示：能夠值遇三寶，聽聞正法就是世間最有福報的人；如果沒有佛法，生死長夜，何有出期，白白的受苦，無意義的輪迴！但是，有了佛法正見，所有的苦難都可以轉化為邁向解脫的資糧。舉一「苦」為例，當強烈的腿痛出現時，心中只有一種感覺就是很痛很痛……痛等，這正是我們想得的「心一境性」，因為苦受這個所緣，已經掩蓋過所有其他的昏沉、散亂、掉舉所生的障礙了。當然，要注意的是，絕不能起瞋心，否則就跟惡法相應。正法必須親自去現觀與體證，而不是光坐在那邊妄想或流於胡思亂想的妄

見與錯知。我們要把過去的成見、常見、斷見、邪知和邪見全部放下，如實知見地直接觀察諸法的實相，是無常、無我、無自性，禪修就是透過如實觀察，學習現見於法。佛陀教導我們不要趨樂避苦，用樂受來去除貪欲；苦受如刺，用它來去除瞋恚；用不苦不樂受來斷愚癡，修無常想。

每天的晨誦和開示都很受用，老師要我們知道，世間一切是無常、變異、生滅之法，不可能盡如人意，世間所有的順逆境界都不是別人加予我們的，是因為自己無明而造業，由業而感果所引至的。正法修行只是從遠離貪瞋癡到斷除貪瞋癡的一個過程，經中常說「自知自作證」，在整個禪修過程中要自問有沒有遠離貪瞋癡，有的話就是正法。老師循循善誘的教授佛教重要的正法知見與修行技巧，希望學人不致於迷亂了正道的方向。

有一天的晨誦內容為《中阿含經》的「念處經」，世尊告諸比丘，只有一條道路、方法，也是唯一的道路、



抬膀運動以柔軟筋骨，並持續觀身念處。(102.8.12)

方法，能令我們超越憂悲苦惱，就是「四念處」的方法。「四念處」是以專注力觀察、念住我們的身體、覺受、心意與一切因緣所生法，鼻息屬於身，安般念是觀身念處的其中一個方法。因為我們的煩惱是從身、受、心、法中生起的，如果能以正念正知，清楚地了知這四個因緣法的實相，也就是經典中所說的：「正念於身、受、心、法，有知有見，有明有達」，這樣，便能清楚地覺察到煩惱依因緣生滅的實相。只要二六時中，立心正住於四念處，早晚如此觀察，一定有甚深的領悟。

老師告誡我們，觀內外身如身，如實證知，內身是指自己，外身是指他人。我們不僅會對自己起執著，也會對他人起執著，乃至對世間一切的境相起執著，因此，要修學四念處，最好在面對容易增長煩惱的對象時，正念正知的如實觀照。禪修就是遵循佛陀所教導的唯一一條斷除苦惱、得究竟涅槃的道路，也就是四念處。因為習氣由來已久，我們的心太散亂，身心已經習慣長期在五欲煩惱中，所以，一切都要慢慢來，不要急於一時的進度。老師說：「佛陀在過去生已經累積了那麼多福德智慧資糧，都要在菩提樹下坐四十九天才證得佛果，我們急什麼呢！」之後的經文是遵照佛陀所教導的三十七道品，按部就班一個一個的用功。若知心有欲貪就用善法開始斷除它，已生之善法令



晚上大堂開示結束，學員來向性廣法師小參，心開意解，法喜充滿。（102.8.17，右：通韻師父）

增長，一定要切切實實的用功，這樣定慧力才能綿綿密密的持續進步。

第三天清晨第一支香完結，慢慢隨意的睜開眼睛，心裡沒有特定的焦點要看，但卻有一點影像在眼前浮現，我的心裡有點不舒服，自問這幾天都是閉上眼睛，並沒有被強光損傷，難道是飛蚊症！出坡了，走到戶外，在陽光下清楚看到那浮游物出現在眼前，好像看3D影片的模式。一條絲帶打了一個吉祥結，並有一點點好像字的黑色點在上面，它伴隨著我的眼睛打轉移動。小參時告訴老師，她說這是可以解釋的，在禪修中慢慢定下來時所呈現的心相，千萬不要味著，不要看它，否則，就會散心，停滯不前，這種表現只是初步萌芽，不繼續努力很快便會枯死。隨後幾天我都聽到老師解答同學相關的問題，看來，這幾天大家的腿麻腿痛和疲勞都是沒有白費啊！

經過老師一系列的禪七開示及解行

導引，禪法實修教學、止觀知見辨正與分析定、慧二學的特性，揀別錯誤的修行心態等，我對禪修開始有點認識，感恩性廣法師燃燈引路。對比之前接觸到以修心爲主的中、後期印度大乘與中國禪法，有顯著的不同。在此解釋架構上，性廣法師的人間佛教禪學理論顯得眉目清朗，層次有條不紊。我覺得那些偏依修心而落入唯心、玄想的方式，往往使人摸不著頭腦，不知從何起修。

智者大師的天台圓教止觀主要修行以「觀心」爲主要、六祖也有很多修心的法語。古德有自家的解釋：有情凡有造作，皆依心起，故主張修行止觀，應以「觀心」爲要，在觸對六塵之「境」時就會生起六受之際，其間皆有「心識」運作。又認爲心爲一切法之根源，所以，特別重視「心」的力用，故特別主張「觀心」法門的修行，但「觀心」法門對我這個鈍根初學者，無所適從。以一首偈語爲例：「佛在靈山莫遠求，靈山就在汝心頭；人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」這首偈語看似很有啓發性，古德說，我們要修行是應向心靈深處體驗覺性，而非向外界求，心靈深處才是靈明覺性的本源處。另有大德解說是佛在心中，心中有佛。我不敢妄想佛在心中，心中有佛，因爲我的心一向都是馳動散亂、剎那不住，現在禪堂中才稍微的靜下來。

「觀心」法門，微妙甚深，上根者

依此即至，若中、下根者不能一觸即悟。反觀原始的佛陀教法是依身、受、心、法作為念處，次第提昇進而培育定、慧之力，禪學基礎步驟有所依循。我閱讀印順導師的《成佛之道》其中一句：「惑業由分別，分別由於心，心復依於身，是故先觀身。」此身實為我們堅固執著的所在，所以生死不了。四念處以觀身為先，降服了對身體的妄執愛著，再觀身心外在世界的一切法空——無我、無我所。如今明白了生死是由於惑業，惑業由於分別，只有透過禪修親證諸法的無常、無我，緣生無自性，故能破除我執，依此慧觀自能斷疑生信。佛陀說，過往的惑業有了現在這個異熟果報身；有時難免於有苦痛的身受，但是，我們仍然可以透過攝護根門，以及種種修定、修慧的方法，以免除因色身的苦受而生起憂惱的心受。色身的樂受，也因禪觀的力用，而使心念不起貪染執著。故受可以區分為有染污的受和無染污的受，佛陀鼓勵我們修無染污的受，遠離有染污的受。老師繼續勸勉我



出堂日上午，學員心得分享。（102.8.18）



來自大陸的學員與性廣法師合影。（102.8.18，前左三起：智淳法師、性廣法師、耀行法師、輔大張璵文教授）

們，如果想從修行中得到受用的話，必須非常精進的用功，不可以懈怠，除了睡眠和必要的事務之外，都得綿綿密密的用功，不要散心放逸。堅持修行的心只有從禪修者的內心自動生起，才算是真精進。

日常生活中有許多事務與煩憂，忙忙碌碌，能夠萬緣放下走在古仙人道上真的不簡單，感恩志工菩薩們和老師的偉大，日以繼夜地成就這次的因緣，此時此地此刻坐在禪堂中修行，真是無比的幸福，滿心歡喜，雖然只有七天，卻是短暫而珍貴，感恩之情是長存心裡的。



——原刊於2013年第四季《妙華會訊》

第二屆「中華佛教宗風論壇」圖像拾興

■ 釋昭慧



昭慧法師赴廣東深圳，參加「第二屆中華佛教宗風論壇」並發表論文。（102.10.25，左：敦煌研究院民族宗教文化研究所楊富學所長，右：中國人民大學宣方教授）

■ 臉書留言錄（之一二〇）

102.10.23

已

登機，將出發前往深圳，於第二屆宗風論壇發表論文。

102.10.27

（一）

感謝諸位臉友，一則登機留言，竟有367個讚，真是不可思議！

昨天中午自深圳歸來，還未及在fb上談談此次參與的宗風論壇，不料志華已先傳來大公網的一則報導，將我的論文摘要刊載出來，還po了一張我發表時的照片。

剛才已有臉友來訊，問我為何還沒任何研討會訊息。

由於在深圳，完全無法上臉書（我不為翻牆），因此無法及時將研討會的精彩片段po在臉書，回來後則有些公務得先進行。

上午，姪兒曾青凱與德裔女友Sandra自加拿大來台，探視前些天腎結石動完手術的母親（回國擔任學院長期志工的德風大姊），晚上又有印度佛教復興運動推手的英裔友人Mr. Lokamitra

來訪，行程真的是滿檔！目前可能無法分身處理此行的照片，只好先將它連結，用以權塞版面！

<http://news.takungpao.com.hk/special/zflt/2013-10/19130.html>



(二)

這是前（10月25日）上午，第二屆中華佛教宗風論壇在深圳茵特拉根酒店大會堂隆重開幕的台上一景。

我被大會秘書長黃夏年教授邀到台上，才發現原本預留給我的位置，明明椅背上貼著名牌，卻被一位台灣來的比丘法師給佔住並坐穩了！情況還真有點小尷尬，我不太想戳破他的虛榮，想裝糊塗走下台去，但黃教授還是留住了我，請我到第三排中間坐下，因為正巧有兩位學者沒趕上開幕式。於是黃教授與我反倒坐在第三排的正中間去了（我右邊沒打領帶的那位高個兒就是號稱「黃大俠」的黃夏年教授）。

在這張照片中，司儀請全體起立，場中高奏中華人民共和國國歌。這首歌與抗戰歌曲是同一調調——激發鬥志的進行曲風！



可能是我小有「偏見」吧！總覺得怎麼聽，還是咱們的國歌好聽，黃自先生譜曲，四部混聲合唱時，聽來像是莊嚴偉大的聖歌！只不過「吾黨所宗」四字，將它的格局窄化了，真是可惜啊！

在最左方親自擔任司儀的，是深圳弘法寺方丈印順法師（與咱們導師同名），這次第二屆宗風論壇，即是由印順法師率領弘法寺百人以上的工作團隊，一肩承挑起了承辦工作，接待來自海內外數百位來賓。籌備工作相當辛苦，看他忙進忙出，接待高僧大德與達官貴人，我並沒有趨前向他打聲招呼，事後就在臉書上向他致謝罷（雖然他是看不到這份謝詞的）！

(三)

1. 會場觀眾席一隅。





2. 開幕式結束前，台上的前排貴賓向一顆金色大球灑淨，接著金球像花蕊開放一般緩緩剝開，小太子在雲煙中緩緩升起，給大會帶來了一份驚喜與感動！

3. 開幕式結束後，我走下台，來自我家鄉（廣東梅縣）的千佛塔寺住持明慧法師（前排左二）與來自台灣的佛青會會長明毓法師，走到前方與我歡敘，於是合影留念（前排左：曾來本院參學的千佛塔寺耀安法師）。



（四）

1. 10月25日下午，移師到會議室舉行論文發表會。右：來自北京的人民大學的宣方教授，他與中華書局編審陳平教授，是一對佛教學界的善財龍女，陳平於八月間還來台參加性廣法師的禪

七，但這次沒與宣方同行。宣方在發表演文時公開說：「我本來是不想來的，後來聽說昭慧法師會來，於是我就將一篇報告改寫成論文，來參加了！」聽到之後，真是感動！



2. 中午返回住宿的黑森林酒店（就在茵特拉根酒店不遠處），於午餐時，宣方特別拎了兩袋雲南普洱茶（以百年古茶樹的葉片採摘製成），送給廣法師與我！這真是非常貴重的禮物，不但茶葉貴重，他與陳平的心意更是無價！



3. 論壇結束前，與本次論壇秘書長黃夏年教授合影。

（五）

1. 這次剛從學院趕回惠州，放下行李，又立即從惠州趕來的智淳（左起）、耀行二師，從台灣到來發表演文



的堅意法師（右二），以及從香港特地到來聆聽我發表論文的陳玉嫦居士，我們五人在深圳黑森林酒店裡忙中偷閒，每晚都在我或他們的房間長談，喝著耀行法師所泡的好茶，不知覺間渡過了三天的快樂時光！智淳與耀行法師來台在學院參學四個月，他們都還不曾與我共享那麼悠閒的茶敘時光呢！



2. 25日下午於宗風論壇研討會場外，香港鳳凰網「華人佛教頻道」主編崔明晨女士向我作了一項專訪，談談「護教」與「忍辱」的份際。原來在本年2月間，鳳凰網為首的護法居士，在大陸掀起了佛教界護法衛教並釐清法海大師真相的「法海事件」，網友響應並熱烈討論者上達千萬人次！當時，這群

護法居士甚獲復旦大學王雷泉教授的支持，於訪談間，王教授提及30年前在台發生的「思凡事件」，因此鳳凰網循線找到了本院志工簡志華居士po網的「思凡事件」歷史影音（華視新聞廣場的一番論辯），並轉貼於鳳凰網中，並將我當年護法衛教時與人唇箭舌槍的應對經驗，當作教戰手冊，因此本日歡喜地與我特約作一訪談。



這份訪談稿，崔主編會在初稿完成後傳給我修潤，在此不贅！

3. 訪談畢，與鳳凰網朋友合影（右起：記者李保華，主編崔明晨，左：攝影記者-不知其名）

http://fo.ifeng.com/news/detail_2013_02/2/22377468_0.shtml



(六)

1. 10月23日抵達深圳時，佛山與廣州的佛友們爲了與我晤面，特趕來深圳，在大華興寺請我用了一頓豐富的晚餐，當晚又坐三小時包車趕回佛山。



2. 香港朋友們也特地趕來深圳，與我餐敘，然後又連夜趕回香港。



3. 這位慈祥老人名爲趙豔婷，高壽83歲，她跟在香港慧瑩老法師座下學法，數十年茹素唸佛，她告知：過往常聞老法師於說法時提到了我，但始終緣慳一面，因此特地在女兒（後立者）陪同下，與佛山佛友們一同前來見我。我聽了十分感動，祝願她老人家福壽康寧，六時吉祥！

23日與大陸香港佛友的晤面，全是

香港妙華會訊主編何翠萍居士居間促成的，惜乎她們正在茵特拉根酒店等我到來時，翠萍臨時接到家鄉親人打來的手機，聞知堂弟剛剛往生的噩耗，等不及見我一面，即匆匆下山，連夜趕搭火車返抵廣州！翠萍此番乘興而來，哀傷而去，讓我十分不忍，不捨！虔心祈祝翠萍之令堂弟：蒙佛慈力，往生淨土！



(七)

1. 10月24日下午，至茵特拉根酒店接受歡迎晚宴，於酒店大廈前的牌樓下，與智淳、耀行法師合影。茵特拉根酒店饒有德式風格，餐廳的麵包很有德國風味，讓我懷念起去年在德國漢堡，與古倫神父及吳信如女士一同參加基督





宗教教會日，在旅館早餐時，吃到各式德國麵包的美好時光！

2. 晚宴畢，來賓上車前往參加紀念本煥長老誕辰的萬人祈福法會，我們五人「溜單」步行，返回下榻的黑森林酒店。耀行法師在酒店前牌樓為我留影。黑森林，不是魔法師或巫婆的住處嗎？酒店竟以此為名，挺新鮮的！

3. 10月24日上午，我哪兒也不去，呆在房間處理公務。未料下午竟有人敲房門，來者是來自河北的梁建樓居士與蘇雲萍居士。他們打聽到我住這裡，特地送來梁居士自行出資主編並出版的《法舫法師全集》一套六大冊，以及梁



居士所撰的《法海寶舟》（法舫法師研究文集）。

梁居士原任河北井陘縣委統戰部長，在編縣誌時，看到法舫法師的大名，知道家鄉有此高僧，於是「上窮碧落下黃泉」，到處蒐尋有關法舫法師的著作與報導，連我於數年前對慧瑩老法師作口述歷史訪談時，老法師憶昔在法舫法師座下，聆聽唯識並作筆記的一段往事，都被他蒐羅並放在《法舫法師全集》第六冊中！他並且為了研究與推廣法舫法師思想，而成立河北井陘縣法舫文化研究會，刻擔任會長。

我十分驚訝，對這位素昧平生的訪客肅然起敬！由於法舫法師與印順導師，是太虛大師座下的兩大得意門生，因此我誠懇告知：明年另有國際會議，待到後年舉辦第十三屆印順導師研討會時，一定要邀您來參加並發表論文，談談您所研究的法舫法師！

4. 隨行的河北井陘縣法舫文化研究會蘇雲萍秘書長，也拿著我贈送給兩位的，與德國古倫神父合著的《你信什麼？》中譯本，與我合影留念，她是一位專業律師，因對梁居士的風範甚為感動，所以投入研究會中，支持法舫法師之研究。

想起王雷泉教授所慨歎的：「大陸佛教整體素質雖待提昇，但是十步之內，必有芳草，風範人物還是處處可見！」我很幸運，看到了像梁建樓會長

這樣的今之古人，爲了一位大家不熟悉或已淡忘的鄉親，高僧，長年獨力作他的冷門研究！



■附錄：

◆親近法舫法師，筆錄竟月，手指關節變形

1948年（二十九歲），暑假，我在佛教青山學校教書，暑假親近法舫法師一個月，做了一個月的筆記，天天趕給法舫法師看，寫到手指關節變形，到現在都未能平復。除了吃飯、睡覺，不停地寫，後來出版成書《唯識史觀及其哲學》，這是法舫法師在大埔碧廬講的。碧廬原本有兩個出家人，他們外出了，交給另一位出家人管，他就將這個地方借出來，大光園的慈祥法師於是請法舫法師前來講《唯識三十頌》。一放暑假，我就過去聞法，剛剛講完就開



1948年（二十九歲）暑假，長老尼於法舫法師座下聞法，做了一個月的筆記，除了吃飯、睡覺，不停地寫，天天趕給法舫法師看，寫到手指關節變形都未能平復。後來出版成書《唯識史觀及其哲學》。（民國96.12.12 檔案照片）

學了。那時我足齡二十九歲，虛齡三十歲。

《唯識史觀及其哲學》第一次出版時，書後列名釋儀模及黃本真記錄，而第二次出版時，則改爲張儀模和釋慧瑩，其實，釋儀模與張儀模爲同一人，釋儀模後來回大陸還俗，改名叫張儀模。黃本真與釋慧瑩也是同一人，這本書最初出版的時候，我還未出家，名叫黃本真，第二次出版時，我已出家。

以前很多法師來講經，我小孩子無所事事，晚上就去聽經。哪位法師來講，我都去聽，聽到哪裏在辦佛學班，我就前去聞法。我本來不是很會寫筆記，可是因爲我愛打瞌睡，寫筆記就不會打瞌睡，所以後來我就很習慣寫筆記。

——摘自〈淨若冰雪，堅逾磐石——慧瑩長老尼口述歷史訪談錄〉，《弘誓雙月刊》第94期。

詆毀出家人也應付出代價 昭慧法師首談法海事件：

■ 崔明晨專訪（鳳凰網「華人佛教」頻道主編）



鳳凰網華人佛教頻道在第二屆中華佛教宗風論壇上，專訪昭慧法師。（102.10.25）

編者按：

昭慧法師恐怕是當今華人圈子裏最出名的尼眾法師了，她以其強悍的作風與犀利的文筆，享譽佛教界，在上世紀80年代轟動臺灣的「思凡事件」中，昭慧法師挺身護教，蜚聲海峽兩岸。2013年10月25日，鳳凰網華人佛教頻道在第二屆中華佛教宗風論壇上，專訪了昭慧法師。昭慧法師首度就轟動大陸佛教的護法運動「法海事件」，發表看法。

背景提示：

2012年底，某電視臺跨年晚會上，歌手龔琳娜的一曲《法海你不懂愛》，高調戲謔佛教禪宗祖師級的宗教領袖法海禪師。這種直接針對宗教領袖的娛樂風潮，引起了佛教四眾弟子的強烈抗議，這也是當代中國佛教信眾首次公開向戲謔佛教的低俗文化說「不」，由此導致「法海事件」。鳳凰網華人佛教頻道圍繞「法海事件」先後發表著名佛教法師、社會學者、網友等評論文章40餘篇，合計近20萬字。網民評論計3萬多條，參與評論的網友高達上億人次！由此，「法

海事件」成為當代中國佛教史上，參與人數最多、社會反響最大的護法運動。

昭慧法師專訪文字：

你剛問了一個問題，「思凡事件」與「法海事件」相隔了三十年左右，是不是代表兩岸佛教有三十年的落差？我沒有辦法做明確的回顧，但可以肯定的是，這麼強而有力的聲音在社會上發出來，而且引起社會的震憾、很大的迴響，表示這個宗教團體已蓄積了相當的能量。這種能量已積累到了某種程度，所以它會迸發；當能量沒有到那個程度，它也就沒有能力迸發，只能夠採取漠然的姿態。因此，臺灣有位文學家王文興教授，在「思凡事件」當時，與我們有場座談，他提出一個很好的觀點：抗爭是在什麼時候會發生？一般來講，是當這個族群「由弱轉強」的階段會發生。

我覺得他的觀點很有道理。在這個族群很弱的時候，沒有能力發出聲音，即使發出聲音，也沒有人去理會；當這個族群夠強的時候，已有了相當程度的抗體，也經得起別人開幾句玩笑，沒有人會把玩笑當真，他也就很豁達、雍容大度，不去理這些玩笑，昂首闊步走他自己的路。所以，唯有在「由弱轉強」的階段，這個族群想要讓社會重新去認識它，不要再繼續扭曲它；而在這個階段，又已有了足夠的能力，可以發出讓

社會震憾和影響的聲音，這時候，就會有一群人發出這樣的聲音。

所以從這裏去回顧，可以說，中國大陸佛教在改革開放以後，漸進地在進步。我跟大陸佛教的接觸並不多，跟學界接觸比較多，但總體來說，最起碼，社會經濟能量夠強了，寺院也夠多了，出家人的素質也漸漸在提高了。於是，僧人不甘願再被如此定義，被如此扭曲，我覺得這是僧人的心情。護法居士也一樣，他們覺得他們心目中的師父不是這樣，他們也很樂意且更勇敢站出來，想要澄清這一點。所以我覺得，「法海」只是一個標的，真正要談的是：「出家人不是從明清以來戲曲小說所形容的那個樣子」，我覺得這才是重要的核心。

八〇年代的「思凡事件」跟現在二十一世紀所發生的「法海事件」，它本質上反映社會大眾有一種很奇特的心態。

「思凡事件」講什麼？它是跟情欲有關，「法海事件」也跟情欲有關，情欲是生命的本能，這使得世人看佛教的僧侶，有時候總是很好奇，好奇止欲你能做到嗎？禁欲能做到嗎？於是就有「思凡」劇中那樣的想像，一種意淫式的對於女性情欲的誇張想像。

世人又有另外一個角度，認為「禁欲也未免太沒有人性了」，視佛教僧侶是很「沒有人性」的一群人。所以他們

借「法海」來嘲諷，世間正常的情愛，硬生生被你打斷；更進一步指控，你不但自己禁欲，你還去掌控別人，讓別人不可以有情欲。這就是世人對佛教僧人的好奇、不解、置疑的擴大版、誇張版。

這種擴大誇張版，如果我們不去理它，它透過戲曲小說逐步深入人心以後，它就會成為世人共同對僧侶的想像。所以你看明清戲曲小說講到出家人，不外乎兩項，一項就是性，一項就是暴力，這兩項恰恰就是佛陀最不允許我們做的，而明清戲曲小說就是要用這兩項來顛覆出家人的形象。而且，詆毀出家人又最不需要付出代價，因為出家人如果敢對簿公堂，無論官司是贏還是輸，就先輸了形象。世人認為，你是個出家人，你就應該忍受，你怎麼可以做這種事呢？所以他們怎麼算都是贏，滿足他的偷窺欲，他的好奇心，他對於佛教的攻擊欲望。

這就是這兩套戲曲小說所展現的問題，雖然顯示出來的一個是高僧法海，一個是很卑微的小尼師，但同樣都是對佛教、對僧人的錯誤想像，不經過證實，就把自己的偏見極度擴大，以戲謔別人為快樂，且戲謔別人又不需要付出代價，滿足心中邪惡的欲念。

我覺得，這兩個事件的本質在於此。從這個方向來看問題，其次就進入到第二個主題，佛教有一群人會說：

「什麼都不要管，讓它過去就好了」，貌似很灑脫、很不執著，但是，這些人到底有沒有認清「什麼是佛法」？當你說「什麼都不要管，讓它過去就好了」，你也沒有看到因緣果報。在中國戲曲小說史上，當這類戲謔的聲音發出來之後，每一代的佛弟子都不發出聲音，其後果是什麼？其後果就是：整個世人對僧人的扭曲。

因此，見人毀法謗僧而不發聲，這不是「不執著」，而是執著於自己的冷漠，執著於自己的利益，卻無視於僧尼受辱所導致的嚴重後果：僧團「令正法久住」的功能遭到毀損，佛陀正法不能順利弘傳，世人的法身慧命無形中遭到斷傷。

反之，勇敢而出以護法護僧，這才是最大的「不執著」：為了僧團獲得公平與正義的對待，為了僧團得以維持「令正法久住」的正常功能，不計較自己的是否得以維持「不執著」的形象，不計較毀法謗僧者對自己施與種種羞辱與毀謗。試問：還有什麼比勇於公義而犧牲己利更大的「不執著」呢？

——原刊於鳳凰網華人佛教http://fo.ifeng.com/news/detail_2013_11/12/31167433_0.shtml

國內大學有2/3科系不值得讀？

■ 釋昭慧

■ 臉書留言錄（之一〇〇）

嚴 長壽先生說：國內大學有2/3科系不值得讀（<http://news.chinatimes.com/focus/130501/132013061300981.html>）。

他在事後面對媒體追問時說：台灣已面臨新的挑戰，因為現在國際網路學習非常開闊，其實未來的學生進入大學就讀時，就像進入一間書店，不一定為了學位把大學唸到結束，而是要萃取自己有興趣的相關知識，「這與我們看到哪一本書喜歡就去看，不一定要把書店內所有書全買下的道理一樣」。

其實嚴先生的許多言論，我都是很欣賞的，有關台灣的大學業已面臨新挑戰的上述說法，我也非常贊同。我甚至認為，大學中有哪些科系業已不值一讀，都是可以嚴肅論證的好議題。但我比較感到好奇的是：2/3科系這樣明確的量化數據，是怎麼統計出來的？

而精確的言詞，是「論述」的基本要件，否則就只能視作文學中的「夸飾格」，如「白髮三千丈，離愁似個長」，又如「君不見黃河之水天上來」，沒有人會在意：李白有丈量過他的白髮，確實長達「三千丈」嗎？黃河的源頭，真的是在「天上」嗎？因為那有美學上的意義，而且無傷大雅。但嚴先生的談話似乎無法歸類為文學作品，因此我還是期待他能提出一些精確的判準，用供莘莘學子研判：到底是哪些科系不值得讀呢？

前帖談論「國內大學有2/3科系不值得讀」這句命題的嚴謹度，這並非指我全盤反對嚴長壽先生針對高等教育的所有言論。台灣的高教問題十分嚴重！此中有制度的問題，有個人的問題，有社會風氣的問題，也有決策高層在教育政策上，前瞻性視野不足的問題。而技職體系升格大學後，所產生的種種問題，嚴先生過往已有鞭闢入裡的分析，不勞我在此叨叨。

本次留言意外引發許多精彩的跟帖。其中有熱心臉友宋宏一先生提到：應是指「老師有2/3不值得聽」，並指出：「現在多是依

老師開課能力為導向。讓老師有飯碗，但實際上老師的能力在自由市場中是垃圾。」我能體會宋先生對台灣大學現況的失望有理，但還是得指出：這樣的說法，並不比嚴先生的「國內大學有2/3科系不值得讀」論更見嚴謹。

當前大學的課程規劃，早已不能依「老師開課能力為導向」了。特別是本次系所評鑑，指明要求「建立學生學習成效之品質保證機制」，其目的即在於強力糾正「老師開課能力為導向」。

以我所任教的大學為例，系、院、校三級課程與教學品質委員會，其委員必須含校外專業人士、產業界人士、家長代表、畢業校友與產業界人士，大家共同加入診斷現有課程。目前「加強實作」或「與業界接軌」，幾乎已成天經地義且不容置疑的課程規畫方向。各系所必須製作「課程地圖」，好讓學生按圖索驥以點選適性課程。教育部的「大專校院就業職能平台－UCAN」，更是要求學校全面施測，好讓學生的選課能及早與就業接軌。至於少數指責「將大學矮化為職業訓練所」的微弱聲音，幾已無法起到什麼作用。

此時若還有大學以「讓老師有飯碗」為課程規劃的判準，那麼它能否通過高教評鑑中心的第二期系所評鑑，就是很大的問題。若再苟延殘喘下去，屆時將連大學都會面臨倒閉危機！因此一些大學面對系所堅持「老師開課能力為

導向」的課程規畫，已越來越不耐煩。就我所知，有一個大學系所即是因堅持「老師開課能力為導向」的課程規畫，不肯加強實務課程，而讓該校對該系所撤出資源，並祭出「停招」處分。

總之，台灣高教問題複雜而嚴重，在千瘡百孔的教育問題中，官員、校方、老師、學生、家長、業界交相指責。但是正因為問題複雜而嚴重，過度簡化的言論往往會「以偏概全」，這是不可不慎的。

至於老師能力是否都是「垃圾」，也需要有精確的判準與逐一的嚴謹判斷，否則會淪為情緒化的反智論。

物極必反，過去將讀書人過度高抬，「萬般皆下品，唯有讀書高」，這是非常病態而提倡單一價值的說法，實不足取。另一極端即是「反智」。中共十年文革，掀起腥風血雨，讀書人被定位為「臭老九」，紛紛下鄉勞改。待到文革夢醒，還是得趕緊加強大學體系的人才培育。因此無論是「垃圾」也好，「臭老九」也好，那都會過度簡化地將大學老師貼上汙名化的標籤。

我沒有義務幫所有的或2/3的大學老師背書，事實上「大學老師」這個集合名詞的內涵，是多樣而複雜的。教學、研究、服務，常有精於此而疏於彼的現象。慢說是「經師」與「人師」的二分過於簡略，連研究論文的品評，往往不同的審查委員，打出來的分數都有很大

的落差。一些頂著「學者」光環的人，甚至黨同伐異，運用匿名審查的方便，封殺「非我族類」的學壇新秀。

有的老師論文有一缸子「I」（EI、SCI、SSCI等），但其教學內容與技巧，不甚受學生歡迎。有的老師研究貧乏，但教學內容與技巧甚受學生好評。也有的老師真的很混，但是仗恃教師法與教育人員任用條例的保障，任誰都拿他沒辦法；倘若學校膽敢要他退場，他也會與校方在法庭上糾鬥不休。

我們都可瞭解，大學老師必然也有賢、有不肖，但我再強調一遍：我好奇的是數據的產出！

任何數據若提不出佐證資料，都會被合理懷疑它的產出過程！再講一遍：沒有統計過程，而就出現統計數字時，這是文學感言，而不構成嚴謹的量化憑證！未有量化憑證，而就品評大學或其中的學術社群，直指其中2/3是什麼樣的科系或老師，那樣的言論就有夸大其詞的成份！當我們要刮別人的鬍子時，自己的鬍子特別要刮乾淨些，才不會被質疑：你與你所品評的人，有很相像的地方！



出版新訊



內容簡介

*兩大宗教的相遇，不只是對話，
更是扶持與行動！*

在華人世界中，佛教與基督教始終是人們信仰的兩大主流。在日常生活中，兩個宗教的「民間對話」早已是一種共處的必然。

基督宗教的古倫神父與佛教昭慧法師的一場精彩對話，不只是宗教，也是西方與東方的文化對話。在兩造的對話中，他們各自使用淺近的方式，表述了彼此的核心教義，也各自介紹了兩種宗教的靈修方法與目的。此外，更真誠地討論兩大宗教的倫理思想與道德價值，甚至涉及許多「敏感」議題：例如「愛」與「性」的差異與連結，或對婚姻、離婚、同性戀、墮胎及兩性平權的看法。

而他們最深切的共同關懷就是：這兩大宗教的信仰力量，如何透過更深切的瞭解、尊重與自主，使其能夠在合作中發揮「大於二」的效果，為受造物的未來而努力，這是兩大宗教不可忽視的責任與使命。

- 作者：古倫神父、昭慧法師
- 譯者：吳信如
- 全書：205頁
- 訂價：280元
- 出版日期：2013年3月
- ◆電話：03-4987325
- ◆郵撥帳號：15391324 法界出版社（代銷）

玄奘大學十六週年校慶札記與校慶感言

■ 釋昭慧



玄奘大學舉行16週年校慶典禮，劉得任校長致詞。（102.10.3，右起：昭慧法師、劉昌偉會計主任，右四：許明財市長）

■ 臉書留言錄（之一一四）

102.10.3

一、玄奘大學16週年校慶札記

上午，玄奘大學舉行16週年校慶典禮。劉得任校長與貴賓致詞後，進行各項頒獎——優良教師、績優職員、資深教師、資深職員、傑出校友、優良導師……等。

今年我又獲得「教學、研究、服務」三項教師優良獎呢！已忘了這是第幾次獲三獎，只是，在學校已任職16年，真不容易啊！人生有幾個16年呢？

校長致詞的一句話印象深刻：教師這一行，左手賺錢，右手獲得學生的敬愛與福報，還有哪個行業比得上它呢？

今年的校慶好熱鬧！校慶典禮完，緊接著是兩場活動：教職員留在慈雲廳，聆聽資深媒體人陳月卿女士的「現代人的養生之道」。校長與院系主管則參加「潑水節」式的新生入門禮。新生被

潑滿一身的水，竟還待在元亨堂前聆聽校長勉勵，而沒有選擇「開溜」，很有「尊師重道」的精神！在此同時，學生宿舍自治會就在元亨堂內的走廊上，舉辦「巧克力節」活動，藉巧克力DIY活動，增進全校師生情誼。

下午於運動大會開幕式上，進行全台當夯的Color Run活動。雖然灑滿有色玉米粉，似乎不很環保，但總務處已作了清理現場與廢水回收的萬全準備。校長與主管們都將被潑滿Color，我則因僧人身份而倖免於run，可在一旁觀看熱鬧！

昨天於大四班會時告訴學生這系列活動，學生聽到我的陳述，都心動不已，並且頻頻歎呼。原來他們的課程，是職訓局補助的就業學程，不便給予彈性放假，因此不能與學弟妹同樂！

是日我有一機在手，不免還是低頭一族，時時將慶典現況攝影並作簡短說明，上傳臉書。下午到運動場參加校慶運動會開幕式，也在現場上傳了幾張照片。

晚間另有要事，因此沒參加「迎新演唱會」。聽說請來的堅強卡司，包括陳綺貞、頑童MJ116、蛋堡、女孩與機器人、宇宙人樂團。這所有的人名與樂團名，我向未之聞，據說這些都是知名歌手或知名樂團呢！得承認自己真的是「落伍」囉！

深夜回到宿舍，看到林副校長博文

教授遠從檳城留言告知，剛下飛機，就透過我上傳的照片與短訊，分享校慶的喜悅。又看到許多校友或同學分享我上傳的照片，感受到fb無遠弗屆的力量，因此將下午校慶運動會的照片，再挑幾張來分享fb讀友：

運動會開始，各系陸續進場，這是「創意繞場競賽活動」，既然是「競賽」，那各系當然會予以重視，因此他們莫不卯足全勁，出奇制勝。社工系同學還將朱雲珍院長抬起來，走到最前頭，宛若媽祖出巡而蔚為奇觀！

緊接著由新竹市許明財市長裝扮成「總舖師」，與學校一級主管下場，扭跳「總舖師」主題曲。我在司令部居高臨下，攝影了一小段。許明財市長（中）的總舖師造型，確實很夠「土」味。



運動會高潮，是全台最夯的Color Run。大會原本規畫：待到校長與許市長致詞完畢，接著由許市長帶著副校長與一級主管在司令台前，跟著台上的舞者大跳「總舖師」舞，然後才進行大會高潮的Color Run活動，沒想到學生太興奮

了，「總鋪師」還沒舞完，竟然就「兵變」，開始大灑玉米彩粉，於是一發不可收拾，學生們以玉米彩粉砲轟司令部，於是全場粉煙陣陣，主管、教師粉頭土臉，全部掛彩，非常地colorful！難怪本次校慶主題，竟然是「玄續奪主」——學生們興奮莫名，忍不住喧賓奪主！

緊接著玉米彩粉又隨著陣陣風浪，飄向司令台方向，因此還不等大家run起來，主管們跳舞回來，個個就已呈現colorful的狼狽狀，因此請他們集體照相存證。李健儀院長還為我與查重傳學務長、司儀光紫組長、曾國修主秘合影。別看這些主管們平時個個道貌岸然，此刻一身colorful，竟然童興大發，個個表情可愛！老師們的童心，真的不亞於同學們！

下午三時離開會場時，大隊接力賽正好開始。我走經廣場右邊，看到一些同學，三、兩成群，悠閒地坐在場邊座區納涼、聊天，這和場內選手與啦啦隊緊張、熱鬧的氣氛，恰成鮮明對比！令人驚訝的是，他們就在同一個場域，但是各行其是，卻也自得其樂！這正是大學最為可貴的自由氣氛！

回眸司令台與各系營帳，聆聽著喧天的加油聲浪，不禁深深地感染著學子們青春活躍的氣息！據悉，玄大許多學長姊都非常豔羨，本屆入學新生竟然擁有這一系列豐富繽紛的校慶活動。

然而所有的「歡笑收割」，都有「流淚撒種」的過程！查學務長領著學務處同仁及各系學會、各社團的會長、幹部默默耕耘，應是本次校慶活動最大的推手呢！

二、校慶運動會照片特寫

1、各系進場後，緊接著劉得任校長致詞。在那種歡樂氣氛下，我真不記得他講了什麼。但那不重要，他來了，與同學們一起同樂比較重要！（校長右手邊是許明財市長，我右手邊是劉昌偉會計主任）。



2、社工系、法律系、宗教系、應外系、資管系在運動會中以創意打扮或熱鬧歌舞，歡呼進場。





3、學生們以玉米彩粉砲轟司令部，於是全場粉煙陣陣，主管、教師粉頭土臉，全部掛彩，非常地colorful！前排左起：蔡耀弘（研發長）、李健儀（設計學院院長、查重傳（學務長）、曾光榮（副校長）、郭耀昌（教務長）、陳光紫（衛生保健組組長）、（前）高旭繁（應心系主任）、（後）曾國修（主任秘書、學務處同仁（大名待查）、杜聖聰（廣電系主任，杜大國師是也）、王振邦（資訊中心主任）、林順德（總務長）。後排左起：劉昌偉（會計室主任）、胡建勳（管理學院院長）、林至善（通識中心主任）。



4、李健儀院長幫我攝影了一張好照片：左起：查重傳學務長、本人、陳光紫組長、曾國修主秘。你真難以想像，右邊這位擺出可愛pose的曾主秘

（曾有兩年被許市長挖角去擔任新竹市副市長，後來還是接受董事長的召喚，回到行政團隊），平時是何等嚴肅的法律人呢！由此也可見Color Run的威力，老師們被Color Run活動，招回了久已停擺的童心！

5、運動會表演已畢，各系集合，各項比賽即將開始。但啦啦隊的社團表演竟還意猶未盡，抱起SUI妹妹們合影。



6、往司令台右邊一看，平時忙碌又嚴肅的五巨頭，竟優哉遊哉地從校地最高點的觀音聖地「踏青」歸來（左起：劉昌偉-會計主任、林順德-總務長、查重傳-學務長、郭耀昌-教務長、王振邦-資訊中心主任）。



7、可愛的傳播學院陳偉之院長，上得司令台後，還戴著花帽向著我的鏡頭雙手高舉V字呢！



三、校慶感言之一：四年的黃金歲月

最後，容我分享一張宗教系學會於9月17日傍晚，舉行迎新會的師生合影。



宗教系學會舉行迎新會的師生合影。（102.9.17，前排左起：系學會邱宣堯會長、大一班導師邢金俊老師、本人、大三學生領袖光持法師）

這些孩子中的好幾位，學測成績足以考上國立大學，但他們通通被貼上一記「後段班」的標籤！要不是他們的生命力非常牢韌，很懂得「自得其樂」，否則，光是那些不公平又帶有歧視意味的標籤，就夠令他們嘔死的了！

那一晚，我告訴宗教系同學：

「大學四年，是人生最可貴的黃金歲月，在這個年齡進入大學，滋養各位生命的養份，不只是課堂與老師，還包括校園內的各式社團與校內、校外各種活動。各位在大學不只是學習專業知

能，也要學習組織管理與人際互動，學習著學長姊（對學弟妹們）的無私奉獻精神，未來也要一棒接一棒，讓學弟妹們享有同樣品質的熱情款待。」

每當我看到玄大校園裡，一群一群可愛的孩子，抱著一落落的書籍，聊著無厘頭的話題，綻放著青春的笑靨，我總是打死不退地堅信「教改功德」！

將大學教育從「菁英教育」改成「普及教育」，這樣的教改路線何罪之有？這與「少子化」後的高教問題，不應被掛在一起談論！別忘了，在少子化浪潮湧到之前，二十餘年來，每年數以萬計的孩子——那些過往只能被提早放棄，被迫提前拋入職場，或是忐忑地在南陽街補習班自生自滅，黯然渡過高四、高五之灰暗人生的孩子們，因為及時進入大學，而享有了黃金歲月裡的陽光與歡笑！在這個暫卸下升學包袱的青春歲月裡，享有豐富多彩的大學生活，這絕非功成業就後的「回流教育」、「成人教育」所能替代的！

我們的教育政策，一向是劫貧濟富——社會資源較多的家庭，孩子容易考上公立大學，享有更多的學雜費優惠；而社會資源微薄的家庭，孩子反倒大都考入私立大學，以學貸與打工完成學業，還得要飽受「後段班」標籤所帶來的恥笑！

國家可以用五年五百億來培養菁英，去衝世界五百大之類的排行榜，然

則這些家境普遍弱勢，學習資源不足的孩子，只不過想圓一個「大學夢」，為何還要飽受歧視？這豈不是用「菁英理應獨享高教資源」的專斷思維，來看待他們的高教學涯與職涯規畫嗎？

四、校慶感言之二：人文學門的弱勢與優勢

不但新設立的私立大學輪為弱勢，連人文學門的系所也輪為弱勢。然而，許多技藝或可在一年、兩年內學完，人文素養卻往往須三、五年涵育方得薰就。俗諺云：「富過三代，才會穿衣吃飯。」誰都會穿衣，會吃飯，但穿衣吃飯要能擁有品味，而不流於粗鄙，那可就不簡單！

書香門第的子弟，書卷氣質是藏也藏不住的，它就掛在臉上。同樣的，人文學院的氛圍，自然擁有書香、道風，人文學院的孩子，確乎易於流露些許「書卷氣質」。一般人往往錯覺，以為人文學門的孩子，必然不易找到工作，但是恰恰相反，以本校人文學院為例，應外系、中文系、生命禮儀學程與宗教系，扣除當兵與升學人數，擁有九成左右的高就業率，宗教系96級畢業生（100年畢業），就業率竟高達百分百！

以宗教系所為例，宗教系所的專業知能，未必可以明顯對接到某類職業，但是他們在各種宗教智慧的長期熏習下，知、情、意的陶成良好，不自覺培

養出謙讓、體貼、忠誠、勤奮的品格，以及良好的情緒管理能力，這些恰恰是「主管們的最愛」！因此，即便他們邁出社會的第一步，只有22k的身價，但是時間會證明：他們的人文素養、良好品格與情緒管理能力，將會為他們開拓出光明、喜樂的人生！

五、校慶感言之三：讓弱勢孩子擁有一片廣懋天空

我個人已年過半百，過往曾發下豪語：「絕對不會為了一杯牛奶，而養一個牧場。」

在佛教弘誓學院，我確實做到了這一點！不以「擴充空間與資源」為走向，而以「量體小而道風清淨」為目標。我的好友，中國社科院黃夏年教授，曾面授機宜地說：「改天妳們『做大了』後，可以……。」我立刻回答：「感謝黃教授的好意，但我絕不『做大』。」

這不是因為我比較「善良」，而是因為我還夠「聰明」，知道經營規模與人性雜質往往同步增高！「家大業大」所帶來的人性陰暗，以及龐大組織必當科層化，卻也往往弱化了佛陀的「平等理念」，這些從旁觀察的體驗，讓我對「做大」一向裹足不前。

然而在玄大，我確乎日以繼夜地，為了「一杯牛奶」的理念，扛著一片說小不小的「牧場」，再加上僧團法務、

國際與社會的公共事務、個人的教學與研究……，總之，工作總是節節如潮水般地擁來，我必須每日將信箱「清倉」。只要一日不開機，第二天以後，就可能加倍忙上兩、三天，來將堆積的公、私事務料理完畢。「無絲竹之亂耳」，我早已是如此；但「無案牘之勞形」的美夢，則不知何時可以兌現。

我最近常告訴學團的工作伙伴們，我的腳步只會越來越快，而且在工作崗位上，迎面浪頭撲打而來之時，我必須率先站穩腳跟，好讓自己不被工作量的潮水淹到「滅頂」。

我也知道，未來佛教史上，必然會有人如是評價我（一如評價太虛大師一般），說：「此人若不是長年忙於學校行政，在佛教學術上必當會有更高的成就！」但「更高成就」或「歷史地位」之類的誘餌，並不足以讓我卻步，因為我已將眼前的工作，當作「如來家業」的一部分。我不必然要錦上添花地「教導菁英」，更可貴的「教育菩薩行」，是雪中送炭地，讓弱勢孩子也能擁有一片廣懋的天空。

「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴」，除非我終於不支倒下，或者，除非任職單位業已完全沒有「讓弱勢孩子也擁有一片廣懋天空」的理念，否則，這條「教育菩薩行」的艱困之路，我應該還是會繼續挺進。套句劉得任校長的豪語：「我將戰到最後一兵一卒！」

雖非職責所在，亦有奮不顧身

■ 釋昭慧



■ 臉書留言錄（之一一八）

102.10.12

社運老將賴芬蘭居士來訪，與昭慧法師餐敘後合影。
（102.10.12）

一、側寫社運才女——賴芬蘭居士

本日，社運老將賴芬蘭來訪，並將多住幾天，向性廣法師學習調身、調心的方法。

芬蘭與關懷生命協會結緣甚早，民國八十年代，就為協會提供了諸多與動保相關的專業諮詢；但直到近數年間，宗勳於弘誓學院舉辦「社運沉澱日」，她與我才有了較多生活面向的接觸。

芬蘭早年留學德國，在德國商界有很好的發展，算是商界女強人。但她為了陪伴病中的母親與兄長，而毅然放下手邊如日中天的事業，返國過著反璞歸真的日子。她篤信佛法，並且在看過關懷生命協會的「生命的吶喊」紀錄片後，從美食專家成為素食主義者。

她從德國回台後，依然不減其才情，只是轉而在媒體界與社運界發揮長才。曾關懷過的議題，有女性運動、動保運動、環保運動等（特別是反核議題，她研究甚深）。甚難得的是，她不祇有社運行動力，更於其所從事之每一社運議題，有著綿密完整的論述。有關她在社運與信仰面向的眾多論述，詳見其部落格：<http://tw.myblog.yahoo.com/green-tara>

二、側寫玄大招生的掌舵者——林博文副校長

剛才在側寫社運友人賴芬蘭的留言中，很意外地，看到了林博文副校長「按讚」，不禁忙中偷閒，點入他的臉書中瀏覽一番。一串大馬招生行程的留言與相片立即映入眼簾！我連看都看得頭昏腦脹，

更別說是風塵僕僕，席不暇暖以趕行程的林副座。據他告知：有時一個行程結束，晚上回到旅館，就得整裝待發，只剩一、兩個小時可以睡眠。

在諸多精采的玄大同仁中，我對林博文副校長，總有一份深深的敬愛與感動之情。

「雖非職責所在，亦有奮不顧身」。這十二個字，恰是林副座的最佳寫照。

玄奘大學於初創之時，校譽與排行，與元智、靜宜、義守等大學在伯仲間。然而到了民國九十八年，招生突然落入谷底，此時，林副座正在專心撰寫升等教授的論文。

升等教授是大學教職的完成！因此林副座確實可以繼續專注於個人的升等大事，沒有人有權利要求他「放下」這大學職涯的「最後一哩路」。然而他作了一項在世人眼裡很「傻」的決定：將升等一事完全擱置，為玄大的前途而兩肋插刀，奮力投入風雨飄搖的招生事務。從此以後，他不但與「教授」職銜絕緣，也不得不與「校長」職務絕緣（副教授不能擔任校長）。

此後連續四年，他在腹背受敵的險境中，帶著精采的招生團隊，出謀畫策，步步為營，從境內到境外，極盡所能以開拓生緣，可說是打了一場又一場的招生硬仗。他那風趣、樂觀而性格陽光的人格特質，使得這場場招生戰役，顯得揮灑自在而談笑用兵，饒富「選



玄奘大學林博文副校長於「新生扎根活動」中演講，介紹玄奘大學的歷史沿革。（102.9.5）

戰」節奏，但其間的辛酸、艱鉅，以及他個人為此所付出的健康代價，實不足以為外人道。

林副座以犧牲自己的功名利祿為代價，終於交出了漂亮的成績單，讓玄大的招生業務，從谷底逐年攀升。今年在學測個人申請入學的選填志願序中，玄大的排行再度攀高。

劉校長有一次感慨言道：「玄大可以沒有劉得任，但不可以沒有林博文！」

公允而論，玄大同樣不能沒有豪氣干雲的劉校長。但是在劉校長還未到來之前，玄大倘若沒有林副座奮不顧身以力挽狂瀾，可能早已在招生大海中載浮載沉，而繼「稻、德、國、真、遠」之後，淪為波臣了！

因此，雖然正在趕稿（寫一篇即將於本月下旬發表的會議論文），但仍然忍不住把論文暫置一旁，將自己對林副座的深切感念，記述如上。



2014「動物解放、動物權與生態平權 ——東、西方哲學與宗教對話」國際會議

公 告

一、主 旨

由玄奘大學宗教學系、中華民國關懷生命協會與財團法人弘誓文教基金會共同舉辦2014「動物解放、動物權與生態平權——東、西方哲學與宗教對話」國際會議。

二、說 明：

- (一) 值此多種人畜共通疾病流行之際，期能藉由本次大會，敦請國內、外專家學者與動保人士集思廣益，提供相關法律、政策、措施，以及兼顧動保與防疫之具體建言。並提供學術交流平台，進行動物解放、動物福利、動物權利或環境正義在科學、哲學與宗教面向之倫理論述。
- (二) 本次會議有四大子題：
 - 1. 「世紀性人畜共通疾病之動保觀點與對策」。
 - 2. 「環境正義與動物保護」。
 - 3. 「動物基因改造之倫理論述」。
 - 4. 「動物保護運動實務」。
- (三) 已邀請相關領域知名之英、中、法、德、印、日、馬、新、泰等國際學者、運動人士與國內學者、官員及動保人士，依大會規劃之四個子題發表論文，另特別邀請德國之Prof. Jörg Luy以歐洲的防疫經驗為題，以及英國的Joyce D'Silva博士針對工業化畜牧是否成為人畜共通疾病的爆發平台及其因應對策，分別發表演說。
- (四) 本次大會，期能達成以下效益：
 - 1. 藉由本次學術會議，提供相關領域之國際學術與實務交流平台。
 - 2. 藉此國安層級之「人畜共通疾病」議題，邀請主管動物之主管機關官員與會，借助國內外人畜共通疾病之防疫經驗，以及動物保護之實務經驗，共同探討既可達成防疫之目標、又減低動物傷害之雙贏對策。
 - 3. 藉由本次學術會議，促進動物行政主管機關、學術界與民間團體之溝通，以期對台灣的野生動物及同伴動物之福利，有更大的改善。
 - 4. 藉由本次學術會議，傳達動物保護與環境正義之內涵與重要性。
 - 5. 藉由本次學術會議，增強與會者對動物倫理之探索興趣，引發大家在生態環境與動物保護之政策上，深刻思考：如何落實理想又能兼顧現實處境。

(五) 本次學術會議之專屬中、英文網站，已建置完成。網址：<http://animalethics.hcu.edu.tw/>，敬請指教。

三、大會時間：2014年4月26、27日

四、大會地點：玄奘大學慈雲廳、聖印廳

五、報名名：行政院國家科學委員會

(一) 歡迎報名參加本次盛會。會議現場將備有中、英文同步傳譯設施，提供與會來賓使用。

(二) 報名期限：即日起至2014年4月10日止。

(三) 報名表格請向本次大會籌備處函索，或以電話、傳真、電子郵件索取，或上網下載報名表（<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-2.doc>），亦可直接於上述專屬網站報名。

六、主題演講人簡介

(一) Prof. Peter Singer：Peter Singer是位哲學家，常被形容為世界最有影響力的生活哲學家，他同時也是位極富盛名的作家，尤其在論證對待動物的道德倫理、以及論證富人道德上有義務救助極度貧困者的作品，更是著名。曾於2005年被美國《時代雜誌》評選為世界最有影響的百人之一。

講題：Animal Liberation: Past, Present and Future

動物解放：過去，現在與未來

(二) Prof. Tom Regan：Tom Regan是美國北卡羅來納州立大學榮譽哲學教授，在他超過30年的學術生涯中，因教學卓著獲頒無數獎項。Tom Regan獲選為大學校友特聘教授，發表過數百篇專業論文及出版過30多本專書，他所編寫及執導的紀錄片並曾獲得國際重要獎項。Tom Regan在全美及世界各地進行過數百場專題演說；2000年，獲北卡羅萊納州立大學頒予該校教授最高榮譽 William Quarles Holliday勳章的殊榮。

講題：Animal Rights: What They Are, and Why They Matter

「動物權」之哲學論述——什麼是動物權？動物權為何重要？



Prof. Tom Regan



Prof. Peter Singer



Mr. Sulak Sivaraksa

院務資訊

(三) Mr. Sulak Sivaraksa : Sulak Sivaraksa為泰國知名非政府組織Sathirakoses-Nagapradeepa基金會之創辦人及現任主席，同時為泰國多項社會、人道、生態及心靈運動與組織之發起人，例如植根於佛教智慧、生態永續性及社會正義理念而創辦成立的教育精神運動學院（Spirit in Education Movement）。在西方，Sulak Sivaraksa最為人知的身分，乃是國際入世佛教協會創始人之一（International Network of Engaged Buddhists，INEB）。

講題：The First Council and Suppression of the Nuns

泰國佛教與環保運動

七、備註：相關諮詢、報名事宜，請聯絡本會籌備處。

◆聯絡地址：桃園縣觀音鄉大同村十一鄰121-5號 佛教弘誓學院

◆電話：(03)498-7325

◆傳真：(03)498-6123

◆電子郵件：hong.shi@msa.hinet.net

■主辦單位：玄奘大學宗教學系、中華民國關懷生命協會、財團法人弘誓文教基金會

■贊助單位：國科會、農委會、外交部、教育部



中文網站首頁



英文網站首頁



貓咪娃娃玉照也登上了網站首頁

佛教弘誓學院 103年春季止觀課程禪七共修通啓

■課程內容

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。此修道綱領，乃為三乘共學；而菩薩六度行門中的「禪波羅蜜」與「般若波羅蜜」，即是大乘的定慧二學。於止觀實踐中，則以三學增上為原則，重視解行並重、與定慧等持的修行要領。

在行門方面，每日受持八關齋戒，時時勤修正念正知，從日常生活之行住坐臥四威儀著手，學習正確之呼吸、發聲、站立、端坐與行走等方法；並針對現代人多坐少動，濕寒淤濁之體質，教授簡易有效之調身功法，以助益身心健康與禪修進步。更修學「慈心禪」，以此為共貫五乘津糧，並有「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，重視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。欲嘗止觀修行之清涼法味，得身心健康清淨者，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

■時間：103年3月22日 下午2～4時入堂報到

3月23日～3月29日 正修七永日

3月30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）

■招生員額：108名，能全程參加者

■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：張莉筠居士

■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

（<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-1.doc>），以E-mail、傳真報名；或來函索取，以郵件報名。

■優先錄取：1. 曾完成假日禪修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，以為入眾禪坐之用。

《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	當期編輯	期 別	截稿日期	出刊日期
台灣佛教史	侯坤宏教授	第21期	102年12月	103年3月
佛教藝術	林保堯教授	第22期	103年6月	103年9月
佛教與國際動保論述	張璿文教授	第23期	103年12月	104年3月
佛教哲學	林建德教授	第24期	104年6月	104年9月
佛教與性別倫理	陳玉女教授	第25期	104年12月	105年3月

本學報徵稿，請將惠稿電子檔傳至r_ethics@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，字數以不超過一萬五千字（包含摘要、註釋、參考書目等）為原則。備稿件一式三份並附磁碟片，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6025，0982-215945 堅意法師

《法印學報》徵稿啓事

本學報係具有審稿制度之學術性刊物，誠徵兩類論文：

1. 業已於歷屆「印順導師思想之理論與實踐」學術會議上發表，但尚未於其他學報刊載的精彩論文。

2. 其他與佛教學術相關之會議論文、學術創作、書評及思想性論述。

歡迎各界投稿，來稿應未曾以任何文字形式出版。本學報每年出版一至兩期，全年徵稿。

惠稿電子檔請傳至hong.shi@msa.hinet.net，佛教弘誓學院編輯室 傳法法師收。為了避免傳送信件因被攔截而收不到，敬請同步傳到chuanfa@gmail.com。稿件隨到隨審，採雙邊匿名審查，通過後始予刊登，二個月內通知作者稿件處理意見。

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，含中、英文題目、摘要、關鍵字及作者名銜，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：「328 桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號 佛教弘誓學院編輯室 傳法法師收」。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。

投稿於本刊經收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館「台灣期刊論文索引系統」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。主編為符合「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫之需求，得酌作格式之修改。

■聯絡人：(03)4987325 傳法法師

102.10.1

■昭慧法師出席玄奘大學一級主管會報。

102.10.2

■昭慧法師於玄奘大學行政大樓大會議室，參加校務發展共識會議。此次會議由各學院院長與通識中心主任做院務報告。首場即是人文學院，由昭慧法師提出40分鐘的院務發展報告。

■中午，昭慧法師趕回系上主持系課程與教學品質委員會。



玄奘大學舉行16週年校慶典禮。(102.10.3)

■校務發展共識會議結束後，晚間六時，昭慧法師至妙然樓主持大四班會，向同學們作系務宣導，並作課程改革之說明。難得的是，同學們開始向法師分享自己面對畢業與就業的徬徨心情，於是法師向同學們分析：「宗教學系畢業生在過往的就業率幾達百分之百，因此不用擔心宗教系的訓練，無法對接哪一項專門的行業，事實上就業市場裡有許多工作，無論是導遊領隊、樂活產業，服務業還是公私部門的行政助理，都是系上學生可以從事的好職業，而在系裡不知覺間陶成的品格與涵養，認真與忠誠，將會是一往無礙的就業利基。」接著同學們進行拍畢業照、學士論文發表會、畢業典禮等畢業相關事項的報告與討論。



玄奘大學舉行16週年校慶典禮。昭慧法師第四度獲頒「教學、研究、服務」三項教師優良獎。(102.10.3)

102.10.3

■本日，玄奘大學舉行十六週年校慶，上午先於慈雲廳舉行校慶典禮。首先請劉得任校長與貴賓致詞，接著頒獎。昭慧法師今年第四度蟬連「教學、研究、服務」三項績優獎，系上黃運喜、林金木教授亦獲頒教學、研究績優獎，蔡素芳助教則榮獲績優職員獎。

典禮完畢後，教師職員繼續在慈雲廳，聆聽資深媒體人陳月卿女士的演講：「現代人的養生之道」。昭慧法師則邁出圖資大樓，隨喜參加新穎的「新生入門禮」——學長們在道路兩旁，為走向元亨堂的新生潑水為禮。劉校長親臨現場勉勵



典禮畢，進行「潑水節」式的新生入門禮，學生驚笑連連，老師也未能倖免於難，個個淋成落湯雞。(102.10.3)