

Buddhist Hongshi College
2025 FEBRUARY

HONGSHI

眾生無邊誓願度
煩惱無盡誓願斷
法門無量誓願學
佛道無上誓願成

弘誓

Vol.193

◎ 民國一十四年二月出刊 | 佛教弘誓學院刊行

本期專題

人間佛教選佛場

- 慈心與悲心的禪觀要領
- 人間佛教選佛場
- 師友的無邊恩澤



h o n g s h i

弘誓編輯室報告

玄奘大學創校初期臨時搭建的玄大建校籌備處——慈恩精舍建築群，經歷三十餘年襄助興學的歲月，此時已有屋頂漏雨，樑柱鏽蝕的情況，考慮房舍老舊，安全堪輿，本會著手規劃整修開山堂與寮房等建築群。

第一期修繕工程，將整修原舊禮堂為禪堂——選佛場。此外，將拆除慈恩精舍右側方丈室、客廳與一間客房，闢建創辦人「了公長老紀念堂」〔編按：了公長老係指玄奘大學創辦人^上了_下中長老〕，以紀念了公長老創建玄奘大學之偉大貢獻。

——財團法人玄奘文教基金會

慈心與悲心的禪觀要領〉，記錄了緬甸燃燈禪師（Sayalay Dipankara）在佛教弘誓學院的開示。他是帕奧大禪師（Pa-Auk Sayadawgyi）座下傑出弟子，熱心弘化的佛法傳播者，足跡遍及世界各地，他的教導影響了許多人，特別是那些真誠修行的人。禪師勸勉學人：修習悲心要想著人們的苦難，在每個地方都帶著善思，所以不管你在做什麼，你都在修習慈心。

〈慈心使我們彼此連結在一起〉，在「玄奘大學禪修營」，燃燈禪師首先指明生命中感恩的重要，感恩是修習慈心的基礎，正面的心會得到善業，會得到很快樂的感受以及正面的力量。對於禪修中生起的五蓋，禪師次第教導如何正念精進於業處，調御內心防五蓋。詳細講解觀禪所緣目標——二十八種色法的一一觀照。勉勵學員帶著慈心去禪修，帶著慈心去專注於入出息，很快就培育出定力，禪相會為你現前。

〈佛陀的法來了〉，是長期追隨護持燃燈禪師的寂悅法師，在「燃燈禪修營」的分享筆錄，談到在僧團中從擔任法工到出家修道的經歷。她說：很多人都說禪修不能工作。這個我必須很懇切的告訴所有人，禪修跟生活不衝突，有非常多的法工，也是一邊工作一邊禪修。法工裡面有禪相的人很多，從找不到呼吸到有禪相。所以，如果你只能坐在蒲團上才能用功，你要明白你的心態是不平衡的。

專輯文章〈人間佛教選佛場〉，專訪玄奘大學董事長性廣法師和慈恩精舍「選佛場」設計師心玄師父。了公長老為玄奘大學暨玄奘文教基金會創辦人，為了籌辦佛教大學，長老歷經重重困難，不辭辛勞在校地旁搭建慈恩精舍，作為建校的籌備處。歲月滄桑，慈恩精舍建築群，經歷三十餘年襄助興學的歲月，已經不敷使用。於是基金會開始著手規劃整修開山堂與寮房等建築群。作為大學中的禪堂，「選佛場」有什麼樣的建築人文空間，其意義和價值何在？有什麼樣的特色？後續的運行規劃？從訪談中可知詳情。

「古仙人道」欄目，連載昭慧法師「阿含」講記：〈佛陀度化驕傲的苦行外道——「阿含」導讀（九）〉。《雜阿含經》卷5，生動記錄了毘舍離國薩遮尼犍子挑戰佛陀的故事，這部經故事情節緊密而且張力很高，佛經中熟悉的人物，例如當初以威儀度化舍利弗的阿濕波誓尊者等將次第登場。透過故事有情景再現的親切，佛陀是善說譬喻者，昭慧法師的詮釋，讓我們超越故事去見法的真實。

「師友恩澤」欄目，刊載2025年昭慧法師、性廣法師新春感恩行履。兩位法師前往嘉義妙雲蘭若、台中華雨精舍、慎齋堂，拜訪長期護持玄奘大學、佛教弘誓學院的常光老法師、明聖老法師、普暉老法師。在這些長老尼心中，昭慧、性廣法師是永遠的佛教青年，老法師一如往例的給兩位法師發紅包。昭慧法師感悟到：無論自己的年紀多大，壓歲錢代表的，永遠是長輩對他心目中的「孩子」一份盈滿的疼惜與護念之情。

「菩提清音」，刊載曾欏震撰寫的〈弘誓學院蔬食野餐日心得〉。暮鼓晨鐘的修行生活對於外界而言是神秘、好奇，想要探索的領域，多元的社會，傳統寺院那種嚴肅的氛圍往往令世紀青年望而卻步。陽光下選一個舒服的位置，或坐或臥，或用自備的、買來的蔬食；或只是靜靜的看風景。在寺院，也可以享受如鳳毛麟角般少有的身心安寧時光。

寫完本期「編輯室報告」，室外已有零星鞭炮聲響起。

在此，《弘誓雙月刊》同仁恭祝讀者朋友新春吉祥！法喜禪悅！

副總編輯 釋耀行

弘誓

FEBRUARY 2025
Vol.193

民國一十四年二月出刊 |



封面說明 |

大學裡的禪堂—選佛場

此一命名，源於昭慧法師的倡議，寓含提醒禪修者：在精進禪思的修行場所中，仍不忘實踐大乘菩薩行門，積極入世利生的止觀深義。

弘誓通訊（雙月刊）NO.193

導師 | 印順導師

發行人 | 釋見岸

總編輯 | 釋印悅

副總編輯 | 釋耀行

美術排版 | 龍岡數位文化股份有限公司

編校 | 釋印悅、釋心皓、翁秋玲

編政 | 黃秀娥、張沛寧、釋心謙、釋傳聞、王彩虹

發行 | 弘誓文教基金會

地址 | 桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電話 | (03) 4987325

傳真 | (03) 4986123

電子信箱 | hong.shi@msa.hinet.net

弘誓學團網址 | www.hongshi.org.tw

劃撥帳號 | 19139469

戶名 | 財團法人弘誓文教基金會

行政院新聞局出版事業登記證局版台

(誌)字第2541號

中華郵政中壢雜字第49號登記證登記

為雜誌交寄

無法投遞時請退回

民國八十二年二月創刊

民國一十四年二月出刊

ISSN 17292786

CONTENTS

目次

編輯室報告 | 釋耀行

【本期專題】人間佛教選佛場

6 慈心與悲心的禪觀要領

——2023年燃燈禪師「佛教弘誓學院」開示

| 翻譯：寂悅法師·筆錄：王哲滄、涂晏婷·修潤：釋耀行

17 慈心使我們彼此連結在一起

——燃燈禪師「玄奘大學禪修營」開示

| 翻譯：寂悅法師·筆錄：王哲滄、涂晏婷·修潤：釋耀行

34 佛陀的法來了

——寂悅法師「燃燈禪修營」分享

| 筆錄：王哲滄、涂晏婷·修潤：釋耀行

40 人間佛教選佛場

——玄奘大學 慈恩精舍「禪堂—選佛場」

暨「創辦人了公長老紀念堂」整建修繕記事

| 採訪：釋印悅·筆錄：釋耀行、歆融

古仙人道

44 佛陀度化驕傲的苦行外道

——「阿含」導讀（九）

| 主講：昭慧法師·筆錄：Christiane·修潤：釋耀行

師友恩澤

52 師友的無邊恩澤，讓我鴻福齊天

（昭慧法師臉書留言錄之一二三〇） | 釋昭慧

菩提清音

56 弘誓學院蔬食野餐日心得 | 曾欏震



院務資訊

- 58 佛教弘誓學院114學年度招生啟事
- 60 玄奘大學114年「精進禪修營」招生公告
- 61 「弘青網路學堂」開課公告
- 62 法界書訊： *The Buddhist and the Ethicist* (《佛教徒與倫理學家》)
- 62 法界書訊：《令梵行久住——僧制與戒規之當代詮釋》
- 63 學團日誌
- 87 法界書訊：《生命倫理與環境倫理——倫理抉擇的中道智慧（一）》
- 88 收支決算表（113年1月～12月）
- 90 收支決算表（113年11月～12月）
- 92 專款收支一覽表（113年1月～12月）
- 93 2024「INEB國際青年菩薩營（IYBP）」專款收支明細表
- 94 護持徵信（113年11月～12月）



慈心與悲心的禪觀要領

——2023年燃燈禪師「佛教弘誓學院」開示

時間 | 2023年11月21日

地點 | 佛教弘誓學院

翻譯 | 寂悅法師

筆錄 | 王哲滄、涂晏婷

修潤 | 釋耀行

燃燈禪師生平簡介

大業處導師的誕生

最 尊敬的燃燈禪師（Ven. Sayalay Dipankara）於1964年5月9日出生於緬甸。巧合的是，那天也是衛賽月（Vesākha）的滿月日——這一天在上座部佛教傳統中被紀念為佛陀的誕生、成道和涅槃之日。

年幼時，燃燈禪師每當看到僧伽成員經過時，心中便充滿了敬意和信仰。她年幼時在沒有任何人的指導下便開始禪修。隨著年齡的增長，她在緬甸各大

禪修導師的指導下繼續練習。然而，她無法與任何老師及其禪修指導產生共鳴，直到她遇到了最尊敬的帕奧禪師（Pa-Auk Tawya Sayadaw）。在帕奧大禪師（Pa-Auk Sayadawgyi）的指導下，她在一週內完成了禪修課程，並在25歲時決定在帕奧大禪師的指導下出家，放棄了大學學位和其他世俗興趣。

修復破碎之罐的旅程——所有眾生的修復心靈之旅

自從在緬甸毛淡棉的帕奧禪林出家為十戒尼，燃燈禪師接受了成為禪修老

師的訓練。

自1995年起，她開始出國弘揚佛法。

她教授佛陀所教導的40種禪修業處，如出入息念、四界分別觀、慈心禪、佛隨念、死隨念、不淨觀、十遍禪和八定（初禪至八禪），以及名色分別智、緣起觀和完整的觀禪修習。

1996年，她受到了受人尊敬的已圓寂聖法大長老（The Most.Ven. Late Ariyadhamma Mahāthera）的邀請，前往斯里蘭卡協助她的老師，尊敬的帕奧大禪師教禪。不久之後，她受到了世界各地佛教中心的邀請，教授和進行指導密集禪修營。

在英國期間，牛津大學和曼徹斯特大學邀請她討論心靈訓練。2001年，她還受邀參加在新墨西哥州聖塔菲的胡比拉多斯基金會（Jubilados Foundation）／雷伊·布雷辛頓（Leigh Brasington）舉辦的西方禪那會議。

燃燈禪師經常在美國、墨西哥、加拿大、法國、德國、意大利、日本、英國、台灣、香港、韓國、中國、馬來西亞、印尼、新加坡、斯里蘭卡、印度、澳大利亞和越南教導禪修。她在祖國緬甸則舉辦長期禪修營。

這就是燃燈禪師開始她「修復破碎之罐的旅程——所有眾生的修復心靈之旅」的方式。

弘揚佛法

作為一名在緬甸出家的上座部十戒尼，燃燈禪師是一位傑出的老師。她四處遊方，走遍各種文化的土地，不懈地弘揚佛法。她的教導影響了許多人，特別是那些真誠修行的人。

目前，她的許多學生從世界各地邀請她到他們的家中或國家進行禪修指導。她的謙遜、真誠和不懈努力是她成功的主要原因。燃燈禪師在每次講座和禪修營中都全力以赴。

由於她對在家信徒的慈悲和感性，她的學生數量迅速增加。

燃燈禪師是一位傑出的佛法傳播者而享有盛譽。

榮譽和獎項

2019年3月20日，緬甸宗教事務和文化部及緬甸聯邦共和國政府授予她「大業處導師（Mahākammaṭṭhānācariyā）」榮銜，以表彰她在世界各地廣泛弘揚佛法。

隨後，她於2021年1月4日獲得緬甸共和國總統授予的另一個高度的榮譽頭銜「大正法傳播者（Mahā Saddhamma Jotikadhaja）」。

（中譯：寂悅法師Rev. Sayalay Khemānandā）



▲ 燃燈禪師 (Sayalay Dipankara) 蒞臨佛教弘誓學院演講，演講主題為「悲心」。(112.11.21)

追隨佛陀修習波羅蜜、四梵住

昭慧、性廣兩位法師都是我的姊妹，也像是我的老師，許多年以前，從他們身上學習很多東西。再次感謝所有籌辦者、所有的法師及寂悅法師，謝謝你們幫助我再次來到這裡，護持今晚的佛法分享。

非常高興見到大家，你們在這裡研究學習，全部都是佛教徒。所有的佛教徒對於佛法都非常熟悉。「法」，是指從佛陀而來的佛陀教導。有許許多多過去諸佛，我們只著重最後一位佛陀，喬達摩佛。我們試著記得佛陀過去生曾經是如何修行，直到最後一生體證涅槃。在他許多的過去生中，遇見了諸佛中的

一位，燃燈佛，這位佛陀悲心宣揚佛法並且幫助人們，令他非常仰慕，生起對於燃燈佛的信心。我也想要在未來成為像他一樣的佛陀。這樣的想法非常強烈的指向他的心。在那之後他供養燃燈佛，然後禮敬和祈願，他得到了燃燈佛授記：「你未來必定成佛。」

過去生中的許多歲月，他修習了波羅蜜（覺悟資糧）。在上座部傳統的修行中，他曾經修習過十波羅蜜。修習波羅蜜，是為了得到成為佛陀所需的至上智慧，每尊佛陀、每一位菩薩必須修習十波羅蜜，或是大乘佛教傳統中的六波羅蜜。主要是波羅蜜，或者說慷慨（布施），每個人都非常容易實行布施。所以他過去許多生都曾經修習過布施。十波羅蜜是布施波羅蜜、持戒波羅蜜、出離波羅蜜、智慧波羅蜜、精進波羅蜜、真實波羅蜜、忍辱波羅蜜、決意波羅蜜、慈愛波羅蜜、中捨波羅蜜。為了至上的體證之智，全部的波羅蜜都已經圓滿，而且同時也修習梵住行。

對我們而言，這種修行也非常重要。它們非常相似，當你修學十項波羅蜜的時候，梵住行的修持也會同時加在一起。四梵住行對於佛教而言是基本，

每個佛教徒都應該修學。波羅蜜包括了慈心（慈愛），然後是悲心（自我共感的喜悅），以及中捨。慈心是基礎，非常重要。我們都有心路過程，有善的心路過程、不善的心路過程，以及中捨的心路過程。作為人類的生命，所有的人類都具備有智慧，並且同時有與慈心相關的快樂的感覺。所以，每個人想要修習慈心也是非常容易去理解、修習、感受的。

散播慈心給我們的師長、家人、朋友

我們總是喜歡為自己家人著想，不想要他們遭受任何危險，想要他們遠離危險。有四種專注，我們可以常行思惟。第一種，是專注我們自身。我不想要遭受任何危險，然後散播慈愛給你自已，我們需要這個基礎。慈心非常重要，我們於內在建立起慈心充滿著慈愛，只有那時我們可以試著去修習悲心會比較容易。新冠疫情期間，我們每天都有散播慈心給自己，一直散播慈心給我們的家人、朋友。因為我們有不希望他們任何人遭受危險的動機（思），我們想要他們遠離危險，那是善思。

如果有人生病，我應該如何幫忙？我們想要做對他們有益的事。假如他們需要食物，我們想護持，想布施食物給窮人和正在受苦的人們。這全然是慈心的範圍，是基於慈愛。所以，假如我們想要修習慈心，非常容易。你內心已然具有慈心，你知道嗎？現在可以從頭開始專注我們自己，當你站在鏡子前，試著記得自己的臉是最好的，接著去專注自己的身體。這只是基礎，當你修慈心，而不僅僅只是唸誦，我們必須專注。然後，你將會得到有力的慈心，你將會得到定力。散播慈心，你內心將感受到樂受，由思（動機、思維）以及專注的心產生的快樂，無論對你自己還是對其他人。

假如你能夠修習到慈心的定力，你的慈心會變得非常有威力。當你散播慈心給你的兄弟姐妹，或是父母親，我們需要去想著他們。誠摯地從內心散播慈心，願她遠離危險！慢慢地，一遍又一遍的散播，並且放鬆，直到感覺寧靜安詳。這時你會慢慢地看清楚她的臉，散播你的慈心給她，由於你快樂地散播給她，她就能夠接收到你的慈心。起初無法感受到快樂，持續保持散播，持續散

播，願她遠離危險。慢慢地如是思惟，當你得到快樂，得到定力，由於有定力的心，她能夠慢慢地接收到你的慈心。由於你的慈心，她能夠可以遠離危險。因此，我們必須修習，直到修得定力。

我們相信業，相信當你布施的時候，每個人都知道的。行布施，我們將從布施中得到善業，以及從善業中得到布施的果。然後持戒，對於居士而言，戒是指五戒，你們都已經知道五戒的意義，今天我就不多解釋。持戒那份善業將會護持我們和禪修。戒是道德，布施是慷慨，修行是禪修。在這條線上，禪修是最高尚的業，你散播慈心得到定力，這份業遠遠高於你行布施，這是佛陀所說。慈心禪的力量非常強大，一點也不難，你不需要花費許多金錢，就只要坐下來，然後想著給你自己慈心，想著給他人慈心，給你的朋友、你的家人慈心，你將會積累許多善業，甚至更多更高尚的善業。因此我們需要修習慈心。

所以我想要你們多多禪修。可以嗎？每個清晨，當你在廚房準備食物，在準備的過程中，帶著慈心為他們準備，我不想要他們遭受任何危險，我想

要他們健康、快樂。我們如是做的時候，你就是在廚房修行。在禪修中心也一樣，出家尼師們也必須做很多作務，我們帶著慈心去做我們的作務，心中抱持著想要護持佛法的想法。我們想要護持其他年長的尼師，任何想要修習佛法的人來到中心，我們都想要護持。如是思惟也是慈心，所以你可以在任何一個地方修習慈心，並不僅僅是只有坐著的姿態。

在每個地方都帶著善思，所以不管你在做什麼，你都在修習慈心。面對每個人都是正面的思維，慢慢地、慢慢地，你就習慣了。當你跟人們交談時，你懷有慈心，與慈心相連，每一天無時無刻你都想要這麼做，想要為人們做些什麼，想要護持人們。修習慈心，在未來你的心會變得強大有威力，有定力的心會幫助我們。

修習悲心要想著人們的苦難

悲心也容易修，慈心只是散播善意念給他人，悲心需要想著人們的苦難。當你看到某人正在受苦，或是正遇到危險，不管是在醫院或是戶外，或是某人



◀ 昭慧法師介紹燃燈禪師時，特別提到這場法談的難能可貴。(112.11.21)

非常貧窮，窮到沒有食物可以吃。我們必須要照顧他們內心的感受，如果我們只是說好可憐，不想照顧就這樣走開，那並不是真正的悲心。

如何幫助他們脫苦？需要在內心思考他們的苦受，我們必須與之同在。假如這件事發生在我家人身上，或是我自己身上會怎麼樣？我們會擔憂，而且不想要遭受那樣的苦，想要從這樣的痛苦中解脫。其他人受苦我該如何幫他們？假如我有錢，我將與乞丐分享我的錢。人們在醫院裡需要鮮血，假如我有同樣血型的血，我想要奉獻給他們。我真的

想要這樣做，那就是悲心。所以，悲心的成分是更高尚的，遠遠甚於慈心。

佛陀具有大悲心，佛陀也具有慈心，大悲心只有佛陀才具有。每天清晨佛陀會證入大悲定，悲心的修行，先專注在自己身上，然後對整個輪圍世界散播悲心。思惟誰是今天要幫忙的人？今天應該到哪裡弘揚佛法？佛陀與我們不同，他的波羅蜜非常高，有能力看到人們的過去世，也有能力見到人們的未來世。這個人聽完佛陀的佛法開示後可以離苦，或是可以體證道果涅槃。無論多遠佛陀都會去給予佛法開示，就是為了

幫助人們從痛苦中解脫。

佛陀也說過，無論是投生到人類的生命，還是動物的生命，這個世間無論是誰，只要還有許多世的重複投生，所有的重生都是苦的。你可以見到在重複投生中有不同形態的苦。對人類來說，每個人只要是進入人類的生命型態，就可以看見身體的老化，我們會生病，然後死亡。修習禪修就是從受苦的生命，以及一再重複投生之中解脫。

如何修習悲心，直到證得禪那

我只是要解釋，應該如何修習悲心，直到證得禪那。與此同時也解釋佛陀如何修習悲心，證入大悲定。下一次我們就能修習名色法。佛陀所教導的五蘊是什麼？苦諦是什麼？由於有心與身，我們受苦。應該如何斬斷這樣的苦？那時我們就可以修習觀禪，所以現在要多修習基礎定力。慈心的修習需要以四種方式來散播慈心，但是對於悲心而言，只需要一個句子而已。

就修學方法來說，慈心禪與修習悲心都是一樣的。第一個人是我們自己，我們對自己散播慈心或是悲心。剛剛只是提及了心，心直接試著去記起自己的

臉和身體，然後對自己散播慈心。站在鏡子前，你會在鏡中看到自己的臉，跟那一樣的，在心裡我們會製造出我們的影像，臉與身體。假如看不到影像，你心中沒有清晰的影像，沒有關係，不要擔憂，你可以直接對自己的身體散播慈心，從頭部開始到全身，從頭到腳。我們因此就有了定力的練習。

定力的修習非常重要，我們的心必須對禪修所緣（目標）感到快樂歡喜，假如你對禪修所緣感到不歡喜，那就不容易培育出定力。當你想到自己的時候，你感到快樂還是不快樂？只要想著我非常漂亮就會感到快樂。所以試著去想，要感到快樂，不要責備自己，讓自己不開心，要照顧自己的身與心。你可以每天檢查自己，醒來的時候是快樂還是生氣？有些人剛睡醒就生氣，沒有原因，那樣對你的業，對你的身體都不好。

接下來，將專注於自己，有四個句子讓我們修習慈心。第一個，願我遠離危險。對著自己的身體一遍又一遍的以這個「思」去想，就像淋浴，當你淋浴的時候，水從頭部流向全身，慢慢地浸潤你的身體，你會感到清涼，這個

感覺很重要。清涼的感覺必須生起，可以融合，很快你就會得到它。「願我遠離危險」，慢慢地，速度不要太快，一遍又一遍。不要想到其他的所緣，只專注自己的心與身，然後放鬆，漸漸地身體會感到安穩，非常安靜。你的身體會感受到定力，你的心能夠融入於身體，懷著那樣的思，「我不想要遭遇任何危險」，「願我遠離危險」。一遍又一遍，一遍又一遍。

第二個，「願我遠離心理的痛苦」；第三個，「願我遠離身體的痛苦」；第四個，「願我快樂並且安詳」。散播慈心一共有四個句子，我們一個一個的散播，直到感受到非常放鬆而且非常寧靜，不要去想任何事情，就只是專注在自己身上。我們造下了善思，漸漸地你的感受會變得比較好，你感到放鬆，慢慢地會得到快樂的感受，我們因此得到定力。這就是慈心禪。

第二項是悲心禪，悲心禪只有一個句子「願我遠離苦難」。不像慈心禪，慈心禪有四個句子。慈心禪共有528種慈心需要修習，悲心禪是132種悲心。這些數字等一下會解釋，你們應該很容易理解，不困難。每天清晨，佛陀是如何修

習悲心禪證入大悲定的？是132種悲心。

現在談實修，我們剛剛想著自己來散播慈心，我們是受苦的眾生，可是你們或許認為現在是好的生命型態，但實際上你們正在受苦。我們有病苦，有失去所有事業的苦，有受到災難的危險，你會遇到水災、火災，我們也有許許多多的擔憂，這些全是苦。每個人都有經驗，所以我們的生命一點也不美麗，一點也不平靜，總是有許許多多的苦、欲望、執著充斥著我們的生命。

我們想要從這樣的痛苦中解脫，悲心禪的「思」和慈心禪一樣，「我不想要遭受任何痛苦」，就像散播慈心那樣去散播悲心給自己。所以從基礎開始，我們需要選擇四種類型的人讓自己的心平衡。我們的心有時候不平衡，當你有喜愛的人的時候，有些人不喜歡，討厭生氣，所以凡是修習慈心禪或是悲心禪的人，首先要去平衡自己的心。我們應該如何修習？第一組人是我們自己，以慈心來說是「願我遠離危險」。以悲心來說是「願我離苦」。一遍又一遍地修習。

第二組是我們生命中所敬愛的人，家人或是師長、朋友，凡是你所敬愛的

這一類人，要試著想這些人的影像，他們會清晰地呈現在你心中，當你得到影像的時候就比較好修了。凡是你想要散播慈心或是悲心的人，而你不能夠得到他們的影像，那就很難證得禪那。就只是想起這個人，一直想著，有時候影像會顯現或是消失。沒關係，試著一遍又一遍地憶念，慢慢地影像就會變得清晰。

當你得到清晰的影像時，試著從內心裡散播，從你們內心反應而出的「思」，慢慢散播到任何你所敬愛的人身上。「願她能夠離苦」、「願她能夠離苦」，像這樣，慢慢地送（散播）。起初他可能不是那麼快樂，你散播之後他們會改變，他們的心態被改變了，這個改變也同時在他們的臉上，因為他們的笑臉會呈現在你心裡。

第三組是既不愛也不恨的人（中捨），第四組是敵人（有敵意者）。一共是四種類型的人。你有敵人嗎？沒有？那非常好。所以你具有慈心的力量。假如你有敵對的人，不喜歡的人也包括在敵對的人裡面。任何你不喜歡的人，也是可以想起他們，然後散播慈心給他們。就像對你的家人、你所喜愛的

人那樣散播，在你的感受中全部都要平等，那麼，你的慈心才平衡。平衡之後，我們開始修習慈心或是悲心。所以，以慈心而言，我們可以分成三類。

悲心也一樣，有三類人。要記得不能忘記，等一下我們會一個一個的問，因為有一點點難，你們必須更專心。第一類，有五種人，我們散播慈心或是悲心。第一種人是所有眾生，我們也包括在其中。我想要散播悲心給所有眾生，要這樣想著，然後慢慢地影像會出現在心中。

許多影像的出現是基於你們的波羅蜜，某些人擁有非常好的波羅蜜。波羅蜜是過去生所造下的，假如你過去生曾經修過了慈心禪或是悲心禪，你將會看到許多人出現在你心中。你看到許多人，你要試著讓出現的影像穩定下來，如果一開始時影像晃動，要一直保持專注，直到影像中全部的人都是穩定呈現在你們面前。過後影像在你心中穩定，那時，你可以散播慈心或是悲心給他們：「願他們遠離危險」，以散播慈心而言。對悲心禪來說是：「願他們能夠離苦」。持續保持散播，直到你們感覺快樂，快樂的感覺生起。

第二種，是所有有呼吸的眾生。動物有呼吸，天人也有呼吸，我們都是有呼吸的眾生。第三種，是所有已得自身者；第四種，是所有受生者；第五種，是所有個體。所有群體，所有人，以四種句子（角度）散播慈心，悲心只有一種。

第二類裡有七種人。第一種是所有女人。我們想著一點點或一大群，都沒有關係，這基於你們的定力。你們可以在心中看到多少人，你會有一個影像。我們也可以對所有女人散播：「願她們遠離危險」。以這種方式散播慈心或是悲心：「願她們能夠離苦」。散播得愈多，就愈能得到定力以及寧靜的感覺，漸漸地就能夠證入禪那。第二種是所有男人；第三種是所有聖者；第四種是所有非聖者；第五種是所有人類；第六種是所有天神；第七種是所有惡道眾生（低界眾生）。所以，在第二類中有七種類型的人。

兩類共有十二種人，第一類裡有五種人，第二類裡有七種人，5加上7，12種。這是慈心禪和悲心禪的主要所緣（目標）。慈心群要修習四種，「願他們遠離危險」、「願他們遠離心理的

痛苦」、「願他們遠離身體的痛苦」、「願他們快樂」。

悲心群，一種，「願他們能夠離苦」。我們會散播慈心給以上十二種人。12乘以4，一共有48種慈心。12乘以1，有12種悲心。

第三類是方向性的群組，一共有十個方向。每一個方向我們要修48種慈心。12種悲心，要針對每一個方向。東方、西方、北方、南方、東南方、西南方、東北方、西北方、上方、下方，總共十個方向。每一個方向我們修習48種慈心禪，每一個方向我們要修習12種悲心禪。10乘以48種慈心禪，是480種慈心禪。10乘以12種悲心禪，是120種悲心禪。要非常快。以慈心禪來說，要在480種慈心禪加上48種慈心禪，變成528種慈心禪。以悲心禪而言，是12加上10乘以12，就是132種悲心禪。佛陀每天以這樣的方式不是修習慈心就是修習悲心，每個方向，整個輪圍世界，以這樣的方式散播悲心和慈心給所有眾生。

在家裡就可以像這樣慢慢地練習

因此，我想要你們修習，一點也不

難。在家裡，我們一開始就針對自己進行基礎修習，來增長定力。未來假如你有空，你已經知道如何修習的方法，在家裡可以像這樣慢慢地練習，你修習得愈多，就愈能增長心的力量。你們的心會培育慈心和悲心，非常有威力。有威力意味著任何你所見正在受苦的人，你想要讓他們離苦，你就只要散播定力給這個人，散播慈心給這個人，那麼你也能改變人們的心。假如受苦的心可以離苦，那麼在這樣的方式中，他們將會有快樂的感受。

佛陀很多次也是這麼做的，人們想要殺他，或是他所見的人們正在受苦，以及失去知覺者，他也一樣散播悲心給這個人，就像波塔恰利長老尼（有譯波羅遮那），以及許多人的故事。即使大象想要以瞋怒來攻擊他，他專注於牠們，牠們的影像會出現在他心中，佛陀散播慈心或是悲心給牠們，牠們因此可以接收到，接收到之後，心能夠從不善心脫離，轉變為善心。不善轉變為善，不快樂的心轉變為快樂的心，也得到了更多的保護。牠們不會有瞋，由於慈心的力量。那是非常實用，非常有威力的。

修習培育悲心。因此，我想要你們



▲ 本院學眾聽講踴躍，共約130人聽講。（112.11.21）

每一天都禪修，至少十分鐘，可以嗎？假如你沒有十分鐘的時間，五分鐘也可以。一天有二十四小時，假如你散播慈心五分鐘，你就有許許多多的善業。而且這也非常有益於身體，心和身是相互關聯的，你們可以在自己身上實驗。

只有Sayalay講你們不一定相信，你實修你才能得到，也會對慈心和悲心理解得更多。有一天你們散播慈心，散播慈心十分鐘後，那對你們一整天都有益。而且你們和善業同在，人們會愛你，許許多多人都會愛你。反之，當你生氣，總是生氣，人們都不想和你往來。以這樣的方式我們嘗試，然後慢慢地變得熟練。無論你身在何方，人們都會愛你，而且覺得與你往來很好。這比瞋怒好得多，所以我們需要那樣修習。◎

慈心使我們彼此連結在一起

——燃燈禪師「玄奘大學禪修營」開示

時間 | 2023年11月26日

地點 | 玄奘大學

翻譯 | 寂悅法師

筆錄 | 王哲滄、涂晏婷

修潤 | 釋耀行

一、學習感恩與理解感恩

在我們的生命裡感恩非常重要，不僅僅是對於這個禪修營，而是從我們小時候父母照顧我們，所以我們必須想起父母，對此恩惠我們感到快樂以及感恩。我們也同時要想起學校裡的師長們，以及所有支持過我們的朋友，當你想著這其中任何一個對象（目標），這其中任何一人，你必定要感恩。以善的動機，你將得到正面的感受：你總是想著「這非常好！非常快樂！」

當你享用食物時，在享用食物之前

我們必須思惟：對食物不要如此執取。我們必須對每日供養食物的施主感恩。特別是我們出家法師，我們總是對施主很尊敬，我們是這樣思惟來生起正面的感受：現在經濟這麼不好，施主們還是護持我們。

所有的禪修者也一樣，現在你們在禪修營中，每一天就是正在出離，人們護持我們，對施主一樣要感恩，必須這樣滿懷感恩的想著：禪修營所有的籌辦人，他們為我們準備了這麼多，我們只是進去齋堂享用食物。這是多麼美麗



▲ 燃燈禪師於玄奘大學行政大樓國際會議廳大堂開示。(112.11.29)

的一件事！想到他們為我們所準備的一切，以及對我們的護持。

一旦你能這樣想，你的心就會得到正面的力量，而這個正面的力量就充滿你的心。這個力量造成的心路過程是善心。正面的心會得到善業，會得到很快樂的感受，以及正面的力量。所以今天我們要談我們的心是如何與身有所關連，以及我們應該如何來照顧。

二、不要忘失學習佛法和禪修的初心

一開始我們理解應該如何感恩，再進一步深刻思惟：心裡生起了快樂的感受，你想維持住這個感受。我們要瞭

解這其中的關聯。就像一個朋友、家族一樣，彼此是相互聯繫的。具有智慧與正思惟，正面的感受生起，這個家族必定非常安詳寧靜並且快樂。社群也是如此，就像現在我們許多人相聚於此，我們就像一家人分享同一個房間，雖然來自不同的環境、不同的家庭背景，但是我們現在看起來是一樣的。我們覺得非常好，因為很多法友在這裡，許多教法內的兄弟和姊妹，彼此感到快樂，沒有人想到負面的，我們都想彼此護持。

同樣的，護持我們的施主也一樣，內心充滿慈愛。一旦你理解了這個，就會感到快樂，內心會充滿感激，不僅僅只是接受而已，我們還必須回饋。我們如何回饋？施主與法工是如何護持我們的？原因是因為我們想修學佛法。我們修學佛法人們歡喜，所以人們想護持我們。我們應該時時記得這個原因，千萬別忘了。

所以正念很重要，我們的心要有正念，不能忘失禪修所緣（業處），真誠地發自內心修習。正念地吃、正念地走、正念地在房間內不要講太多話，隔天當我們如是修行，施主和禪修營籌辦者，看到我們身心充滿正念會感到非

常高興、開心。那也是源自於我們的感激而回饋。由於我們內心生起真誠的感恩，我們的心因此充滿正面的力量，因此無論見到我們的施主、禪修營籌辦者，甚至房間裡、禪堂裡見到我們全體都是如此安詳寧靜，這真是在這裡最好的禪修營。

當我們（教學者）見到這個，我們也想要護持各位修行，所以就會想要為禪修者多安排幾次禪修報告。我以及二位協助教學的助理法師，還有性廣法師都看到禪修者正在盡全力培育定力。我們在聽取禪修報告的時候，交換意見，很快樂地認為在明天的禪修報告中，一定會聽到禪修者報告「有禪定了」。我們看到禪修者有進步，因此就想要多跟禪修者面談幾次。這是我們彼此護持的方式，這是我們稱之為一種懷有理解和慈心的關聯（連繫）。

慈心，是一個群組，使我們彼此連結在一起，我們在慈心群中彼此交流、連繫。慈心、智慧結合在一起非常重要，我們要鼓勵所有人持續禪修，持續嘗試努力，持續與禪修所緣在一起。日復一日投入精進，不要懶惰，必定要對禪修所緣感到快樂，這樣一定會得到定力。

三、正念精進於業處，調御內心防五蓋

有時候，當我們投入禪修一陣子以後，五蓋會生起，我們的心會跟隨著五蓋。比如說，昏沉生起，我們就昏昏欲睡；今天早上我去看了你們禪坐，錄了影，可以給你們看。所以不能睡覺浪費時間，必須停止！第一天沒有關係的，因為第一天、第一支禪坐，你帶著疲憊剛到禪修營。但是現在不可以了，你並沒有太多的時間，要想：在這個禪修營結束前，我一定要證入禪那（安止定）。內心立下強大的決意非常重要，心是非常有力量的，所以我們一定要鼓勵自己，這樣的鼓勵我們稱為精進（Viriya）。同時我們要想：我想要修行，我想要正念、我想要一心專注在禪修所緣上。

有時懶惰會在心裡生起，專注一陣子之後，就不想再繼續專注於覺知入出息，會覺得無聊，生起很多感覺。然後心裡會想起很多事情，這些事情一直在你心裡打轉，你的心去了這裡、那裡然後又回來。這很浪費時間，我們需要調御我們的心，要斬斷，不要跟隨妄念，要這樣想：我這樣東想西想是浪費時

間，我不要跟隨，妄想很無聊。假如昏昏欲睡了，喔！我不要。像這樣，控制住（調御），然後鼓勵自己繼續禪修。如是做，你將會很快得到成果。你必須從中得到快樂。

關於懶惰，一共有十六個原因。心總是對禪修所緣（業處）不快樂，當懶惰生起，人們總是抱怨：喔！太冷了，我不想去禪堂打坐，禪堂太遠了。早上早起也抱怨，說太早就要起床。懶惰的人總是想：我不想去禪堂，我不想走路，我不想去打坐。時間太晚也抱怨：太晚去睡覺，我好累。太餓也抱怨：今天清晨還沒有吃早餐，好餓好餓，沒有辦法打坐，太餓沒有力氣。吃得太飽也抱怨不能禪坐，因為吃太飽就昏昏欲睡，就像早上大家吃完早餐，進來禪堂禪修就睡著了。說是吃太飽沒辦法專注、沒辦法坐下來禪修。所以，佛陀解釋過一共有十六個懶惰的理由（抱怨），像太冷、太熱、飢餓、太飽等等理由，都是懶惰生起的原因。

各位禪修者可以檢查自己，你面對這些情境的時候，是想抱怨？還是不想抱怨？假如你檢查了自己的心是想抱怨，是在這十六個原因之中，那你要瞭

解到你的心正在生起懶惰，轉向了懶惰的傾向。所以，當你覺察到自己的心正在傾向懶惰，你要決意斬斷它：我不能允許懶惰生起，我一定要耐心。耐心（忍耐）對一個禪修者是重要的。要如是思惟：對我而言，耐心很重要，痛也要忍耐，不要抱怨；昏昏欲睡也是可以克服的；冷或熱也不要抱怨太多，你只應該對禪修所緣感到快樂。

四、調御自心，只念住於呼吸

我們要常常提醒自己「正念」。正念很重要，在座的每一位禪修者都有很好的波羅蜜（菩提資糧），凡是具有菩提資糧（波羅蜜）的禪修者，智慧的培育和進展都會非常迅速，你只需要將心投入在對的方向。假如沒有菩提資糧（波羅蜜），你們現在不會在這裡參加禪修營。由於你們都具有很好的菩提資糧（波羅蜜），所以你們才想要學習佛法，才會想要修習佛法，因此不要丟失了屬於你們的機會。

所以現在我想要你們專注在入出息上，呼吸（入出息）是一個很簡單的禪修所緣，一點也不困難。與呼吸在一起（念住於呼吸）很簡單，打從我們出

生就有呼吸，因此這個禪修所緣是每個人都具備的。我們的心只要專注去覺知呼吸，稍微控制自己的心不要去東想西想，不要神遊去了這裡那裡，告訴自己我只想要專心覺知入息與出息，我只想要跟呼吸在一起，只覺知呼吸進出的律動。有時候，呼吸變得入息長、出息長，呼吸的整個過程都變長，然後你就告訴自己，現在我覺知了入息長、出息長。有時候呼吸的律動變得短又快，這時你可以覺知入息短、出息短。

佛陀解釋了四種階段，我們有二種修習入出息念的方式，有些人很輕易就可以覺知到入出息，並且很快具有定力。他們只是覺知呼吸，就輕易地生起愉快的感受，在很短的時間內迅速地就能轉變成微息。這一類人不需要經過所謂的四種階段，去覺知長息、短息，他們只需要覺知呼吸。

但是有些人很容易妄念紛飛，覺知呼吸時也不容易感到快樂，這樣的人就需要跟隨佛陀解釋的四個階段去培育入出息念，或者透過覺知長息、短息來練習，你需要觀察呼吸，心要快樂地覺知，這樣你就能捕捉到入息與出息。有時候需要專注去覺知全息，從呼吸的

開始到呼吸的結束，但是專注的心不要跟隨著呼吸進到身體內部，也不要再在覺知呼吸的時候追隨著到身體外很遠的距離。心，就只是停留在鼻孔前端覺知入息與出息，會很安詳，就在鼻孔前端可以覺知全息的進與出。

心，在此時不會想到其他的所緣目標，謹慎地看著你的呼吸律動，捕捉每一個呼吸。最終我們會培育出定力，心會變得非常柔軟、非常微細，入出息就會變成微息。當呼吸變成微息，你可以感覺到入出息的波浪（氣息律動）也變得非常柔軟，你會在此時感受到快樂的感覺，而此時微息會伴隨著樂受，這已經是有定力了，定力正在進展中。你就只需要帶著快樂的感受去覺知呼吸，非常簡單的方法。

你的心和光亮是有關聯的，當呼吸柔軟時心也會變得柔軟、放鬆，快樂的感受會油然而生，當你培育出定力時，心會變得更加明亮。最後，當你的心愈來愈亮的時候，你會在臉部前方見到顏色（禪相）展現於前。那樣出現的顏色，是定力的徵兆，不是從外面來的，而是由具有定力的心所產生的。

有些人已經見到了禪相，有明亮

的光，持續保持嘗試練習入出息念。假如在很短時間內，你就可以有微息並伴隨樂受，那你很快就可以體證，很容易的。帶著愉快的感受伴隨呼吸。你們愛呼吸嗎？有感覺愛嗎？沒有感覺的話，定力不夠。假如感覺不到快樂，就得不到定力。

另一個問題，當你處在微息的時候，呼吸變得非常微細，然後你的心跟隨著安詳的感受，甚至覺知力來到了身體，此時你會想要專注自己身體上的快樂安詳的覺受，然後你就漸漸忘失了去覺知入出息，你要知道那並不是太好。當微息時，持續保持覺知入出息，不要跟隨著安詳、寧靜的感受，心不要陷落在某處。要一次又一次的去捕捉、去覺知呼吸，入出息要跟樂受融合在一起，而不是樂受與身體融合在一起。假如你專注於樂受融合身體，那就不容易培育出禪相，這是很多禪修者遇到的問題。

當很多種顏色出現在面前的時候不要去專注它，心仍舊持續專注覺知呼吸，直到面前的禪相轉變為又白又亮就像星星一樣，它會慢慢地靠近你並且停在鼻孔前端。最終，你要專注這個小小的穩定的白光，然後心要去注意：禪

相、禪相、禪相，在如是專注禪相十分鐘、十五分鐘之後，你會感到非常快樂，一旦禪相穩定，你就會漸漸地進入到禪那（安止定）。

你看，入禪非常快！我們只需要控制住內心二十分鐘，快樂地看著（覺知）。假如很困惑要怎麼修，不知道要如何繼續，然後你擔憂，那就不容易入禪（進入到安止定）。各位需要信心，要相信自己可以做到。去嘗試：我可以照顧好自己的呼吸（禪修所緣），然後，我要快樂的看著（覺知），或許明天禪相就會出現在面前。

各位培育到定力之後，下一場佛法開示我會多解釋一點跟禪那相關的細節，像初禪、二禪、三禪、四禪。

五、理解身體的實相

今天我想要解釋色法，所以先跳過跟定力相關的解釋。各位在專注於禪相之後會進入禪那（安止定），會擁有一顆具有定力的心。有定力的心就像太陽能一樣，在陽光的照射之下，太陽能源源不絕地注入，這樣的力量收集起來，就能創造很多用途，比如燈就會亮，這個力量就可以被我們所用。

同樣的道理，我們的心也一樣，當我們得到定力的力量時，我們的內心會得到力量，那樣的力量是一種能量可以被使用，會幫助我們去看任何我們想要專注的所緣。之後心可以專注於身體，佛陀解釋過我們先要修習定力，修習到定力之後可以開始修學毗婆捨那（觀智）。所謂觀智，是如實知見實相：我們身體與心的性質。我們可以洞穿身與心的內部，一開始我們只需要先洞見自己的身體內部，這是你唯一能夠明白實相的方式。

當然，有些人看到身體內部的三十二身分，都是一些器官。假如你看不清楚，你不會感到三十二身分的可厭，仍舊擁有許多的執取。你會想要自己，你會忙著照顧自己的身體，每天早晨都忙於照顧自己的身體所需。同樣地，你愛著自己的家庭以及你所愛之人，那也是因為執取。當你培育起定力時，就像面前有一面鏡子一樣，你不要去看到自己的臉，你可以直接看到關於身體內部的一切，看清楚後我們可以停止執取自己的身體。我的身體內部是這樣的，為什麼我要花這麼多的時間在身體上。看清楚之後，我們暫時停止執



▲ 性廣法師將典雅的董事長室，提供燃燈禪師作為休憩與小參（指導個別學員）的地方。左起：燃燈禪師、性廣法師、昭慧法師。（112.11.23）

取，不會執取太多。

在我們死後，我的身體會變得怎麼樣？一旦我們理解了，每天思惟身體的不淨（可厭），就漸漸的可以斷除對身體的執取，也不會再想要為這個身體花很多錢。我們總是想要先照顧身體，如是，我們知道其實先要照顧好自己的心。

同樣地，我們對自己所愛之人也有很多的執取，不管是家裡的孩子還是家人也是一樣，你愛他們想照顧他們，一旦你理解了真實，你就不會太過執取。有時候家人之間有一些不公平的事情，對彼此都沒有信任和信心，大家哭泣不高興，那也是執取。一旦你有所理解，

就可以教導大家從身體去思惟三十二身分。就好像你愛的人想去別人的身邊，你就可以思惟他的三十二身分，他想去誰身邊就隨他去，我們會很容易斬斷執取。你就會把對方看成：他是三十二身分，她是一具白骨，非常容易就可以放下對於對方的執取。

所以，佛陀希望我們以這樣的方式思惟。我們真的需要向內看，那就容易理解關於身體的實相。我們是需要看實相的。當你擁有禪相和具備定力的心，我們專注在自己的身體上，就好像一隻手電筒的光照耀著你的身體，然後慢慢地慢慢地你就可以感覺到。我想看我身體的頭髮，你只要專注於頭髮，漸漸地頭髮就會出現在你心裡。

一開始不要在乎看到的頭髮數量，而是一旦影像清晰穩定，你就作意「可厭」。我們都愛我們的頭髮，你覺得頭髮很漂亮，每天都想照顧它，然後覺得沒頭髮不漂亮，很怕把頭髮剃掉。你愛它你就執著，當頭髮長在你頭上的時候，你覺得很美，當頭髮離開我們身體掉在某個地方的時候，你就不喜歡了，甚至還不想撿起來不想碰。

因此佛陀教導我們將頭髮放在面

前，思惟它的可厭，思惟身體的可厭。同樣的，身體裡還有指甲、牙齒、其他的部分，當這些身體的一部分（身分）被移出體外時，一點也不漂亮，我們會覺得骯髒。同樣地，身體裡還有心臟、肝臟、尿液、糞便、血液、汗液等，全都裝在我們這個身體裡。當你一樣一樣的從身體裡拿出來放在面前，變得沒有人喜歡，覺得骯髒。我們需要如是常常思惟自己的身體，你能夠取到影像（取相），那是最好的。

人們看著自己的身體，你知道這是色法，這也是人們理解的。並不僅僅只是看到身體是三十二身分，身體內這三十二身分每一個身分也都是色法。一步一步地你可以逐漸看得愈來愈深。慢慢地，我們開始專注身體內部，等一段時間讓身體的本質自然現前，然後我們以具有定力的心專注在身體上稍微等一段時間，這時候以定力的心你會自然感知到「界」的感覺，有時候你感覺到冷或熱，有時候你會感覺到震動（推動），有時候你會感覺到硬和重。

像聽聞佛法開示的時候，你是非常歡喜地聞法，所以會想要專注和禪修，你得到定力現前，你坐著一段時間了，

可是你不會感到疲憊、沉重，而是感到喜悅、輕快。所以輕快性是和喜悅連結在一起的，心喜悅身體也會發生變化，色法是會跟隨而變化的。我們必須要看到這二者之間的連繫，以及二者相互之間的交流所造成的影響。

六、人的心路歷程

地界、水界、火界、風界，每一個人的身體都有四界為基礎。當你有定力專注它，會自然感知到這些感覺。沒有定力要專注，有時候是不太容易的，只有在沉重的感覺出現時你才容易感知到。以具有定力的心去專注，會非常快的就感知到這些感覺。所以我們理解，這些都在我身體內，我們的身體就是只有四界（由四界所成）。當四界變得明顯時，我們的心就開始去觀察、想要接觸那個感覺，那個色法的所緣。心想要試著去接觸色法、感覺它。

有些人不喜歡太熱，所以不高興，太沉重，一會兒你就感到身體痛，而且感覺很緊，這時黏結的感覺正在生起，所以有些人是不高興。但是對有些人而言，是覺得還好，軟、滑、輕的感覺正在發生，你有快樂的感覺。所以心會接

觸四界，一陣子之後就會製造出快樂和不快樂、中捨的這些感受就會混淆在一起。這些感受夾雜輪流生起，我們稱之為心路過程。

每個人都有感覺，當感受生起時，你喜歡什麼樣的感覺是要去觀察的，要觀察心路過程；在快樂的剎那，是什麼樣的心製造了這些，當這些心發生時，從四界而來的力量也正在身體產生。在心思惟了四界之後，這些變化都是我們時時要去隨觀的。

佛陀說過：色法可以支援名法，有時是名法支援色法，有時是色法支持色法，有時候是名法支持名法。所以，因與果之間是由於緣（關係）。但是現在我只專注解釋四界，而不會去解釋這些因、果、緣。今天的內容有點難，請你們在聽講的同時也觀照自己的身體，試著去觀察身體內部。唯有如此，你才能在聽講的同時捕捉到法義。

1. 地界的特相

剛剛我們解釋了四界，大家都明白了。地界有六種特相，當這類感覺出現時，你應該要知道這是地界。「硬、粗、重」是一組，「軟、滑、輕」是一



▲ 燃燈禪修營期間，燃燈禪師巡行禪堂，諦觀學員坐禪的狀況，整個過程中默默散發出一股慈悲與祝福的能量。(112.11.23)

組。每一組有三種，這二組是相反的，稱之為地界。我們想要觀察身體內的地界，那麼我們可以檢查身體內的器官，哪些器官有硬的特質？像骨骼、肌肉。有時候當你專注時，你控制自己坐著一陣子身體不能動，由於不能移動，心就會從身體感受到硬、非常硬，肌肉裡有硬的特質的感覺。過一會兒，你就能輕易感受到硬的特質出現在體內的器官裡。你會感到身體整個緊繃的感覺，好像全部黏在一起，肌肉非常緊，像骨頭也是一樣。

佛陀解釋：在身體內感受特相。佛陀將身體分開成三十二種身分，這三十二種身分裡面有二十種器官屬於地界，在這些器官中很明顯很容易去感知

到硬的特質的感覺。當你感知到體內硬的特相時，我們依序去感知地界的其他特相，這些地界特相是一個群組，在硬的特質之後，粗的特質不舒服的感覺出現，接著沉重的感覺會一起出現。這是我們所知道的地界。

有時候當你得到定力時，心非常高興，感覺輕快、非常柔軟，那樣的知覺生起時你應當知道，體內的器官也會出現這樣的感覺，像心臟等等，肌肉也變得鬆軟，然後滑和輕也會一起出現。這是相反的特質。所以當你感到硬的特質明顯時，另一組的特質就不明顯。當我們感到硬、粗、重的時候，軟、滑、輕就不明顯，當你明顯感受到軟、滑、輕的時候，硬、粗、重就不明顯。

所以我們把它分開，理解在體內有些什麼、發生了什麼，四界是如何支援我們體內的器官，我們可以用這樣的方式去檢查，我們需要有定力的心去知道。在你專注之後，可以慢慢地知道更多關於我們身體的本質。發生了什麼？怎麼發生的？四界在我們體內如何相互支持？這就是色法支持色法。

我們的心只想專注每一界的一個特相，那是可以的。以地界的一個特相

舉個例子，有時候接觸到太硬、太重非常不舒服，跟隨著那硬或重的色法的感覺，心會開始否認、拒絕，會不喜歡這樣的感受，你想要移動，想要改變位置或姿勢。所以，心和身會再次接觸。你有定力的時候，感覺呼吸柔軟、輕快，因為心接觸到了呼吸，接觸到了微息，你會感覺到非常輕快、非常快樂，然後軟、滑、輕會一起發生。所以你會非常喜歡它，就會一直持續與入出息在一起（持續念住呼吸）。

這是以地界舉例，色法如何支持色法，以及名法與色法（心與身）。

2. 水界、火界、風界的特相

水界有二個特相：流動和黏結。當我們理解水界的特相之後，我們再次洞穿（透視）我們的身體，我們的身體中哪一些屬於水界？可以從我們的三十二身分去檢查。佛陀說有十二個身分屬於水界。是哪一些我們要檢查。非常簡單，眼淚屬於液體這一類，身體裡有汗液、血液，尿液，所有的液體屬於水界。

火界是熱和冷，我們很容易從身體內感受到熱和冷。佛陀解釋有四種熱，

我們可以看到有不同的熱在體內。風則有六種，入出息是風，腸內也有風，腸外也有風，在體內上升和下降也是一類的風。因此，佛陀要我們以有定力的心去檢查、去感覺、去明白，現在到底是什麼樣的元素（界）在我們身體內。有時候你發燒，火界非常強，太熱的感覺也會讓你感到不快樂，我們也可以再次交流色法與名法（身與心）。太冷你也不快樂，太緊繃是水界的黏結，而風界的特質是推動和支持。

我們一共有這四界在身體內，需要逐一去檢視，你是如何感覺的？然後要思惟名法和色法。這些很容易理解，很容易在我們的身體上感覺到，我們每個人都有四十二身分，學會了之後才能輕易地進行到下一階段。

七、觀禪所緣目標——二十八種色法

下一階段，佛陀也解釋，在我們身體內一共有二十八種色法，這二十八種色法是觀禪的所緣目標。不難，一點也不難，各位只是聆聽然後觀照（觀察）也是可以的，這很重要。這二十八種色法我們可以分成二組：十八種是真實的

色法，唯有這十八種真實色法我們修習觀禪；另外十種是非真實色法，這十種非真實色法不能修習觀禪，但是可以支援我們修習觀禪。

1. 十八種真實色法

十八種真實色法作為觀禪所緣目標，頭四個色法是四界：地、水、火、風。當你聽到二十八種色法，會覺得很難，像這十八種真實色法在身上都可以看到，你一一去看，就不會覺得很難。另外五個也很容易。我們有眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體，當然還有心，我們現在不談及心的部分，只談及色法。

我們有以上感官的五門，在這五個感官裡面都有明亮的淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。四界加上五淨色一共是九種，眼睛裡的淨色會接觸外面的目標（境色），比如花朵，現在我們眼前所見的這個花朵也是色所緣目標（色所緣），只有當外在的色所緣接觸眼睛裡的淨色，我們才能看見眼前這朵花。假如色所緣沒有和眼淨色接觸，我們無從知道這是什麼，所以外在的所緣目標也很重要。像你們現

在想要彼此認識：她是誰？那我們的眼睛就需要去接觸外在的色所緣目標，然後我們才會知道：這是某某法師、某某人。這就是因為外在的色所緣與眼淨色接觸。

顏色對應眼淨色作為所緣目標，聲音對應耳朵裡的耳淨色，香（臭）味對應鼻子裡的鼻淨色，味道（酸甜苦辣）對應舌頭的舌淨色，身淨色對應的是接觸。但是觸屬於地界（地、火、風），所以我們沒有算進二十八種色法裡，外在境色只算四個，所以只算色、聲、香、味四個所緣。現在有多少個色法？四（界）加五（淨色）加四（境色），一共十三種色法。依照佛陀所教導的，我們如是思惟身體，一共有十八種真實色法，每個人都有經驗，可以知道自已的眼睛、耳朵需要對應的所緣，這樣去理解就會懂得非常快。

另外二個是男性和女性有性根色。性根色造成男性和女性有不同的器官，性根色帶給男性、女性有不同的特質。這也是二種色法。十三加上二個性根色是十五，已經十五個色法了。第十六個是命根色，色法有命根色，心也有命根色，它維持色法的生命。色法是生起、

住、滅去，生、住、滅我們稱為壽命，色法的壽命。這是所謂的命根色。下一個是心色（Hadaya rūpa），它的位置在心臟，我們稱為心所依處，它可以在那個區域內製造心，所以心色也是我們身體內的一種色法。那是唯一製造心的地方，使得我們能理解這個、那個，理解所緣目標。

最後一個是食色（āhāra rūpa），我們可以說它是營養色法。營養是不管你吃進身體什麼食物，經過消化之火去消化，經過消化會產生營養，你全身的器官像眼睛、耳朵等等都會得到營養，營養色法（食色）也是我們身體內非常重要的色法。假如我們幾天不吃食物，身體會沒有力量變得虛弱。所以我們可以在吃進食物之後，去分析食色是如何一代又一代的支持我們的身體，這也是非常重要。

你們還記得午餐吃了什麼食物嗎？試著去想像一下，讓畫面清楚浮現，試著去記得。下一步當畫面浮現，你看著食物的時候，今天是快樂還是不快樂？（大家回答：快樂！）為什麼你們會感到快樂？為什麼你們會喜歡？所以食物也是色法，你的眼睛看著，有接觸。食



▲ 性廣法師致贈玄奘大學臺灣佛教研究中心「南傳止觀法門研習營」指導老師聘書予燃燈禪師，致贈助理教師聘書予寂悅法師及淨如法師。（112.11.29）

物是色法，眼睛有淨色，所以接觸很重要。

你的眼睛接觸到食物（色所緣）之後，產生了眼識，在那之後慢慢地你開始吃，將食物放進嘴裡咀嚼。請試著回憶這個過程，試著回憶你是如何咀嚼食物的。各位現在心裡可以看到這個畫面嗎？可以浮現你所吃的食物嗎？可以看到當你咀嚼時，食物與唾液經過咀嚼後混合在一起的畫面嗎？當你看著這個畫面時，是快樂還是不快樂？（大家回答：快樂！）好，接下來會發生的是它會漸漸進入胃裡面，試著看向你胃裡的食物。在胃裡面，試著看你胃裡的食物，它就在那裡。可以看到嗎？（大家回答：不可以。）好，看不到想像也可以。你看不到、想像不出來，你可以把

它吐出來，這樣你就會得到畫面。

消化之後，你感到不舒服嘔吐，嘔吐之後你看到這個咀嚼後在胃裡的食物，是快樂還是不快樂？（大家回答：不快樂！）所以看到的才真實。當我們的眼睛看到吐出來的食物你不喜歡，但是在身體的裡面的食物，跟你吐出來的食物是一樣的，它就在你們的胃裡，現在你可以看到了所以感到可厭。胃裡面與生俱來有消化之火，讓我們容易消化食物。食物會分解成小粒子，這是一定會發生的，把它打破變成色聚，我們稱之為這是透過食物正在變成時節生食素色法。在這個色聚中有八種特質（成分），但是今天不談這麼多。

在這個色聚中有火界，這個火界會再次支持產生下一代色聚，一代又一代新的色聚都是如此產生。隨著新一代色聚產生，舊的色聚就會消失，就像媽媽與嬰兒。一個新的色聚會產生大概九到十代的新色聚。正因為如是方式，一代又一代的產生新色聚，所以營養可以從胃裡，透過一代又一代的新色聚，散播到耳朵乃至全身，使得你身體強壯、健康。進食的方式也非常重要，假如食物不是很好消化，不是很營養，這個食物

是無用的，就會變成垃圾在腸子裡面，因為它們是食色。

現在回來到十八種真實色法，第一個是「地、水、火、風」四界；接著是「眼、耳、鼻、舌、身」，所以現在是九個了，然後是「色、聲、香、味」一共四個；然後是男性、女性的「性根色」有兩個，現在一共是十五個色法；第十六個是「命根色」，維持色法的壽命，第十七個是「心色」，第十八個是「食色」。這十八種真實色法很重要，在這之後才可以修觀禪，因為這些都是觀禪的所緣目標，這些都不在外面，而是在我們身體裡，我們每一個人都有。

2. 十種非真實色法

有十種非真實色法，我們也必須在我們的身體裡去檢視。第一個是「空界」，它是空間，可以在我們的身體裡檢視。檢查一下你的皮膚，皮膚有毛細孔，汗液會從裡面流出，那就是空間、空界。第二是「語表」、「身表」。當你想要說話，會表現出動作，人們會因此而理解，比如你招手叫他，對方能明白，這是語表和身表。另外三個是「色輕快性」、「色柔軟性」、「色適

業性」。然後是色法的開始「色積極性」、色法持續「色相續性」、色法的成熟和老化「色老性」，以及色法的壞滅「色無常性」。

這十個非真實色法是如何支持我們原來的色法，我們也一樣要思惟。對觀禪修習而言，如果想要修習實相（究竟色），我們就想要打破（分解）這個身體。現在很難去打破它，就看不見色聚，我們需要洞穿皮膚裡的毛孔（空界），當你穿透這個皮膚裡的毛孔一會兒之後，修四界分別觀，全部會被打破分解，就會變成色聚。這是因為空界會支持你觀禪的修習。

八、從非真實色法理解身心之間的關連

我們的心也非常重要，透過眼、耳、鼻、舌、身接觸到所緣之後，有時候你快樂，有時你不快樂。快樂的時刻，你身體所有的色法會感到柔軟輕快，你有非常舒適的感覺。這是心與身的關連，身體的色法會跟隨你的心。假如你不快樂，感覺到瞋恨的所緣目標，生氣的時刻你也可以分析身體內部是什麼樣的。你可以感到身體的動作不穩定

一直顫抖，心臟的地方跳動非常快，因為那樣的震動，心也變得不穩定，心也會變成瞋恨的心，你想要打人、罵人。為什麼有時候想要罵人，因為太生氣了聲音出不來，你想要咆嘯聲音卻出不來。有時候你身體的動作變得暴力，你想要打人，全都跟心和身的動作有關。

這些我們都需要去透視，洞穿究竟發生了什麼。心是怎麼生起成長的？是因為瞋心影響到我的心跳、身體的動作，使得身體顫抖不穩定。分析之後我們必須透過觀禪控制（調御）並且從內改變。我們如何修習？非真實色法如何產生持續？我們可以看到真實色法，顫抖震動生起然後消失，馬上我們就可以理解這是無常的、苦的、無我的。

我們必須思惟無常、苦、無我，唯有如此才容易停止我們內心的瞋恨，否則心會一直持續瞋恨下去。以此方式佛陀解釋：我們需要看著自己的心路過程，並且看著身體的動作是怎麼產生？身體發生了什麼？我們如何知道並且試著讓它停下？如實知見色法的本質如何生起、壞滅和持續，以及心路過程，以及一直修無常、苦、無我，最後我們才能停止自己的不善。關於善，你想要繼

續善的部分可以繼續，像剛剛柔軟性的特質，你身體的輕快性，它們會融合在一起，你可以這樣修習久一點，我們必須以如是方式修習觀禪。

九、培育慈心使得身心健康

理解了身和心的本質，我們可以在任何一天看著自己的心，白天、傍晚我們只看著自己。晚上上床睡覺之前你檢查自己：這一天我都是什麼樣的心？是善還是不善？每一天檢查自己都是甚麼樣的心。這是粗略地理解，像剛剛你修習觀禪，顫抖的時候就很容易透過觀禪去解析自己的內在。

你試著去內觀瞋恨的時刻，心是如何感覺的？血液是怎麼流動的？連顏色也變了。當你快樂心有定力這是善心，善心的產生像是慈心，修習慈心的時候感到非常快樂，因為善心血液非常清澈，這個清澈的血液會支持你的臉，讓你的臉顯得透亮。同時，因為心清淨，所以血液也清淨，慢慢地清淨的血液會流向你的眼、耳乃至全身。你生氣瞋恨血液就慢慢變黑，變黑之後會變得非常黏稠，然後會慢慢阻塞心臟，有時候就變成心臟病。血液的變化是因為我們的心。

心與腦也相連，所以大腦的功能就會運作，大腦也支援著全身各個器官協調運作。當我們隨觀理解到底發生了什麼？快樂的時刻我的血液是怎麼流動的？是怎麼流向全身的器官？器官功能有時候有損傷，專注受傷的地方對自己散播慈心，此時會產生快樂寧靜的心，這時候血液是清澈的，它流向全身使得我們臉色透亮，然後看身體哪個部分不好，就對那個部位散播慈心。例如癌症病人，腫瘤在肌肉裡而且液體是不好的，你如是散播慈心，血液會慢慢地清澈，然後慢慢地會逐漸康復。心可以幫助我們的身體變得健康、安詳和美麗，因此瞋恨會短命，會四處破壞，會使得大腦不好，因為太多震動，而且血液也不自然。這些很有趣，只是看著心如何驅動你的身體，也會支持你的身體。

佛陀總是鼓勵弟子們要多禪修，要多修習慈心、悲心。我們必須想著其他人，散播慈心會培育出定力，你漸漸會快樂起來，這些是善心、是美心。修習慈心的時候，心路過程在散播的來去之間非常快，善的感受快樂的感受會出現，你會非常快就修得定力。

佛陀解釋，你散播慈心一秒鐘，



▲ 法師們蒞會支持，與180名學員和志工一同聽講。
中排左起：法源講寺住持真理法師、性廣法師、昭
慧法師、福隄精舍住持浮月法師、監院如遵法師。
(112.11.23)

非常有威力的心會在我們心中生起，你會長壽快樂。假如你想長壽、快樂，不要殺生！要時時向所有有情眾生散播慈心，慈心會製造出非常高尚的業和快樂的心。由於幸福快樂，血液變得清澈並且流向全身，所以修習慈心並不會浪費時間，你會得到定力，也由於慈心的感覺，進而會產生健康長壽的身體。現在歐美國家也覺得禪修會使人類長壽、快樂，他們現在也開始修習入出息念，所以佛陀的教導非常正確。

你可以真誠地對自己和他人散播慈心，你散播得愈多愈加能夠得到力量以及有威力的心。當你具備有威力的慈心時，你散播慈心給他人，對方會收到你的慈心，可以使對方的心軟化釋放，也

可以像佛陀一樣改變對方的心。當你定力專注向對方散播慈心，假如對方生病他會收到，假如有些人發瘋喪失心神，甚至失去意識認不得人、記不得事，分不清現狀，你專注於對方去散播慈心或是悲心。這都不要花錢，只是以一顆慷慨仁慈的心去幫助對方，我們一直散播、一直散播，他的心會改變，會康復。就像佛陀一樣，你也可以這麼做。

我們需要日復一日去訓練自己，任何時候你訓練出一顆仁慈的心，一顆好的心，你就可以用它。慈心的人、悲心的人是受到其他眾生護持的，我們需要如是修習。所以我要鼓勵在座的每一個人，每天都要在你心中修習慈心，同時帶著慈心去禪修，帶著慈心去專注於入出息。試著愛入出息，這樣你會很快就感到快樂，很快就培育出定力，禪相會為你現前。

所以，請每個人持續禪修。非常謝謝你們！◎

佛陀的法來了

——寂悅法師「燃燈禪修營」分享

筆錄 | 王哲滄、涂晏婷 修潤 | 釋耀行

謝性廣師父，非常感激在場的所
有法師，我不太習慣在台上講
話，在台上講話都會壓力比較大。我們
其實沒有預期要辦這一次禪修營，它也
不在我今年度的弘法工作計畫當中，但是
我很高興，因為這次的禪修營，真的
純粹是所有人的善業跟弘法願望的圓
滿。禪師在疫情過後一直希望再跟台
灣結上緣分，性廣師父這幾年當中也沒
有跟我斷過聯絡，每一次都很誠懇的邀
請燃燈禪師還有我能夠到玄奘大學來弘
法，我們覺得是不敢當。

佛陀的法來了

疫情過後我剛好有留在台灣的機

會，我在國外已經十年，為國外的僧團服
務。那時候沒有想什麼，只是看到阿姜查
坐在樹下的照片，有個傘帳，我想這就是
我要找的。當時是去做法工，那時候很年
輕二十幾歲，每天就是很認真打坐，都
不知道為什麼會打坐。2000年在台灣出
家，然後就去念佛學院。很高興在北傳
佛教出家，他們培育我，給了我出家身
份，讓我學習怎麼做事，否則我是一個不
知道怎麼跟別人相處、沒有太多社交往來
的人。後來有一個因緣到緬甸禪修，看到
《智慧之光》這本書的時候，我就說佛陀
的法來了，這個就是。

去緬甸前剛好碰到曼德勒帕奧的
Sayadaw UK，他是我的第一個禪修老



▲ 燃燈禪師於佛教弘誓學院演講後，於無諍講堂合影。左起：性廣法師、昭慧法師、燃燈禪師、翻譯寂悅法師、淨如法師。（112.11.21）

師，而我是他在台灣的第一個學生，就跟著他修了一整年。我當時也不清楚什麼叫做波羅蜜，但是就是很順利的修課程。後來因為看到聖法大長老的照片，然後去了斯里蘭卡，在森林裡禪修，非常簡單的過著森林禪修的生活，托鉢，重新學習所有應該學習的。因為過去願望的關係，我重新在上座部出家，沒有多久之後就必須接手僧團很多的工作，包含管理女眾道場，就這樣一路做下來。

業就是業，我要講的是，如果你曾經許下承諾，你就必須要完成，不管善業還是惡業，你沒有辦法逃過，因為因果就是真實實相，所以佛陀教我們從輪

迴裡解脫，從善惡業當中解脫。我們必須修完所有的梵行，完成三學的訓練，到最後能夠確確實實的，可以很肯定的說：「所作皆辦不受後有。」這個是真正完成佛陀的教導，報答佛陀恩惠，完成我們出家使命的一條路。我在斯里蘭卡受到的這個栽培跟薰陶很多，我也為僧團做了非常多的工作，後來是緬甸的因緣還沒有結束，所以必須為緬甸為燃燈禪師服務，我是非常高興的。

禪修跟生活不衝突

很多人都說禪修不能工作，這個我必須很懇切的告訴所有人，禪修跟生活不衝突。在這次禪修報告裡面，有非常多的法工，也是一邊工作一邊禪修，法工裡面有禪相的人很多，從找不到呼吸到有禪相。所以一定要拋開那個觀念，如果你只能坐在蒲團上才能用功，你要明白你的心態是不平衡的，你的持戒不好，戒不只有單純的去持守這五戒，它還包含美德，很多美好的心，你要謙虛、柔順、忍耐。我們把所有的禪修者當成自己的孩子一樣，像母雞呵護雞蛋一樣來保護，所以當你們享受到這樣的

慈愛的時候，不需要為他們做什麼，只需要好好的散播慈愛，好好的禪修。

在這個時候最好用功得到最大的效果，你去瞭解你的心，去瞭解怎樣透過專注入出息念、透過禪師的開示，瞭解什麼是正念。實修之後你就會知道什麼是正定，什麼是正精進，它不是書本上的東西，書本上看了那樣的智慧很薄弱，唯有實修的智慧是非常強而有力的，能夠一次又一次的幫助你壓住煩惱，五分鐘、十分鐘、二十分鐘、一個小時……。

定力成熟之後你可以修觀禪，透過觀禪一次砍一點點，一次砍一點點，到最後你可以把這個很粗暴、很不好的錯見連根斬斷。這樣你可以關閉去惡道的大門，可以當須陀洹（srota-āpanna）初果聖者，這好不好？這是非常好的生命。而且你確定在輪迴裡的旅程是有限的，確定可以去好的地方。

很多人問說，我很擔心我下一輩子要去哪裡？你不用擔心，因為擔心沒有用，你唯一要擔心的是你現在在做什麼，有沒有好好的看著你的心。禪師給你指示的時候你有沒有專心聽，然後把功課記下來，步驟記下來，你要跟著法

學，跟著老師的指示學，而不是跟著自己的習慣、自己的想法學，不是跟周圍還沒有修行經驗的人學。那非常危險！

所有好的經驗，壞的經驗，通通都要放掉，執著這麼多做什麼，你來打坐不就是為了要斬斷執著嗎？一支香坐不好就那麼挫折，那你接下來要怎麼辦？生命當中不會都是成功的，80%的時間你要跟挫折度過。如果你執著你的挫折，你這是浪費時間，那是沒有智慧的人做的事情，有智慧的人馬上能夠接受，這就是自然的一個現象，這是我的果報，我應該怎樣把握正念。

正念是什麼？你們現在正在學安那般那念，那就把注意力專注在呼吸上面，或者你實在覺得心太亂了，那你修慈心，再找不到方法，就想一想禪師在禪修營所有的開示跟鼓勵，讓你的心得到滋潤，讓你的心能夠得到再次修行的力量。這不是很好嗎？為什麼要讓你的心去想東想西，那些東西不是自己跑來你的心裡，是你去想的，你只是還沒有發現它而已。

所以好好的照顧自己的心，就是好好的照顧自己的生命，也是好好的照顧自己的業，照顧越多你就越有自信，越

有把握，在最後的一刻因為心的訓練，你比較有機會去到好的地方。哪怕只想到禪師的臉，只想起他最後一句話，如果你正念，你的訓練非常好，你甚至是最後一刻可以入定，那非常好，你馬上帶著禪定投生到梵天界，如果還沒有修到安止定，即便只是近行定，在欲界天也很好。

禪師一直講我們這次禪修營好成功，幾乎60%的禪修者都有禪相，而且定力都有進步。還有很多人從來沒有參加過禪修營，從找不到呼吸到幾天之內看到禪相，然後到能夠證入初禪，他很感動我們也很感動，因為真正的自信是這樣累積來的，不是別人給你的，靠別人給那你會活得非常辛苦。

關於禪修報告，第一，一定要學會仔細聽禪師所有的教導；第二，學會總結你的經驗。你要有省思的能力不要慌亂，你慌亂我們也沒有辦法幫助你，你講得越清楚我們越能夠幫你，你越坦白我們也越能夠幫到你的忙。怎樣可以讓你的戒定慧成長？如果你關上你的心，然後只想把最好的講給我們聽，其實我們幫不上忙。

簡單說一下這麼多年做助理禪師的

經驗，聽了很多的禪修報告，大家不要糾結在經驗裡面，每一天打坐，好的經驗要放掉，不好的經驗也要放掉，你必須每一天都學會歸零。以前我們在禪林每一天都要聽教誡（ovāda），教誡的重要的目的是，白天激勵你的心，晚上放掉所有的經驗，重新帶著歸零的心去用功，不要執著，執著很辛苦。

我們到現在都還在輪迴，所以要解脫，要繼承佛陀的遺產。我們今天能夠坐在這裡，遇到很好的老師、很好的師長，廣師父以及在座的所有護持的法師，這是非常難能可貴的，是善業的成果。帶著這個善業的成果，帶著這個美好的回憶，生活裡持續用功，直到下一次比較長一點的禪修營，系統地跟著老師來學習，不要東跑西跑，不要道聽塗說，自己在家裡用功是非常重要的，佛法的力量不可思議。

相信修行的力量，相信善業

你們都看不出來我是一個癌症病人，我在接受治療。分享我的經歷不是什麼秘密，但是平常我也沒有說，只是想鼓勵所有的人，相信修行的力量，相信善業。我回到台灣正在做弘法的工

作，從發現生病到化療，開刀然後放射線治療，到後來的後期治療，從頭到尾沒有人知道我生病了。醫院的志工也看不出來我生病，一直到要開刀住院，他們才不好意思跑來問說，他們才發現原來是我生病，不是來探病的。

我的病房永遠都擠滿了人，沒有人相信我是一個生病的人，所以我在病房裡面還要開示。主治醫師說從現在開始，例行治療如果有異常的通通帶到師父這間來，我就要跟大家分享佛法的力量，生病本來就是一個自然的過程，不管你遭受到什麼樣的。這就是為什麼一定要學習佛法，透過學習佛法，透過禪修是非常重要的。

特別是我們出家人，你會感到非常自信，甚至不會感覺到任何痛苦。我在做弘法工作時師長們也不知道我生病，一直到要開刀前夕，因為不曉得會發生什麼事，我必須像交代身後事一樣全部交代。我跟斯里蘭卡僧團師長報告，跟燃燈禪師（Sayalay Dipankara）報告，跟Bodhi Sayadaw報告，開刀前一刻才跟所有師長報告，所有的人都很震驚，大家馬上散播慈心。所以我是很忙的病人，開刀結束後推回病房第一件事情是請人

拿手機給我，然後一個一個報平安，所有人都看不出來我剛開完刀，連寺院大長老跟我視訊時都說，這個真的是那個重病的？

我現在就是要告訴所有人，不要認為生病不可以修行，生病了要修行，不生病更要修行。一定要好好禪修，讓法的力量在你心裡生根，變成你生命的一部分，想著佛陀，想著教法，想著聖僧伽，想著所有照顧我們的師長，這會比較快樂。然後想著你的禪修目標，想著你的業處，不管你正在修什麼業處，記得你的業處，你的業處會保護你。

業處就是心工作的地方，造業的地方，你要造好的業還是造不好的業，你真的想要保護，那你就應該修行，靠不了別人。沒有人可以代替誰修行，沒有人可以代替你生病，沒有人代替你老，也沒有人代替你死去，所以真正能夠照顧自己的人是自己，一定要打從心底堅強起來，不要認為我就只要在蒲團上坐，這個非常不好。

階段性的時候是可以允許的，但是在某些階段性的時候是必須調整的，所以修行一定要依靠老師，依靠善友，這也是佛陀教的，梵行的路上需要師長的



◀ 性廣法師、燃燈禪師率禪修營大眾，於玄奘大學行政大樓前拍攝團體照。
(112.11.27)

帶領，善友的陪伴，你才有辦法完成梵行的修持。

再次感謝廣師父，所有人都應該學習他的柔軟，他的謙卑，還有他這種無私的付出。廣師父像一個大家長一樣照顧所有人，我們不可以忘記廣師父給我們的恩惠。淨如法師非常好常常及時補位，我不是故意不上臺，因為我們同時做速記，每一次下場之後，我都會告訴他這個地方怎麼翻，重新整理中文會比較好，一次又一次他翻譯得越來越好。但是口譯永遠有錯漏的地方，我過去也是這樣的。

我不是一個拐彎抹角的人，有時候太過直接，小參報告的時候可能沒有讓大家很滿意，所以請大家原諒。教學是

有重點的，你們遇到的燃燈禪師是一位非常高明的禪師，他在教學上面是非常卓越的，所以我們不是故意截斷大家，你要去想為什麼我被截斷，我有沒有去真的好好把握，我有沒有真的在聽，我有沒有想到後面還有在等的人。我是來跟禪師聊天還是來跟兩個助理老師聊天的，那個想講話的心一定要控制下來。

所以再次感謝廣師父！也謝謝我們非常優秀的淨如法師，謝謝所有法師無私的付出，謝謝智永法師，燃燈禪師非常讚歎他，也要我們跟這邊所有的法師們學習。無論出家、在家，我們女眾是佛陀的女兒，只要你跟著佛陀的教法。男眾只要你願意跟著佛陀的教法，不管出家、在家，你是佛陀的兒子。◎

人間佛教選佛場

——玄奘大學 慈恩精舍「禪堂—選佛場」暨 「創辦人了公長老紀念堂」整建修繕記事

訪談時間 | 2024年12月28日

訪談地點 | 玄奘大學

採訪 | 釋印悅

撰稿 | 釋耀行、歆融

印悅法師：

佛 教界所創辦的玄奘大學，經過多年的耕耘，已成為設施完善的綜合性大學，今年（2024年）在宗教與文化學系成功申設博士班時，特別修繕增設「玄奘文教園區」，提供系所宗教專業教室，以嘉惠學子。其中專門修建「禪堂—選佛場」與「創辦人了公長老紀念堂」〔編按：了公長老係指玄奘大學創辦人^上了^下中長老〕等的建築空間，其意義和價值何在？有什麼樣的特色？

緣起：

玄奘大學籌建初期，成立玄奘文教

基金會以推動大學的籌建與募款工作，了公長老膺任基金會第一屆的執行長，承擔起籌辦大學的重責大任。當時為了尋找適合的校地，長老多方尋訪合適的土地，然而或因位置、價格或因法令限制等因素而作罷，其間歷經重重困難，最後選定新竹市香山區現在的校址。為了匯聚大眾的力量，長老在校地旁搭建「慈恩精舍」，作為建校的聯絡與籌備處。

長老不辭辛勞，經年率領四眾弟子舉辦活動，如：三藏取經園遊會、水陸法會、傳戒法會、校地啟建梁皇法會等等，以籌募淨資，挹注於龐大的玄奘建校基金。在校地開發期間，了公長老親



▲ 玄奘大學 慈恩精舍「禪堂—選佛場」外觀。(慈恩精舍提供)



▲ 玄奘大學 慈恩精舍「禪堂—選佛場」室內。(慈恩精舍提供)

力親為，緊盯各項工程進行及解決繁雜的施工問題，常常會看到創辦人頭頂著驕陽，不辭勞苦地巡視工程；或是在精舍開山堂前的樹蔭底下，因地就簡，以便當草草果腹的場景。

創校初期臨時搭建的玄大建校籌備處——慈恩精舍建築群，當時是鐵皮屋結構，經歷三十餘年襄助興學的歲月，此時已有屋頂漏雨，樑柱鏽蝕的情況；考慮房舍老舊，安全堪輿的現況，開

始著手規劃整修開山堂與寮房等建築群。預計的第一期修繕工程，是將整修原舊禮堂為禪堂——「選佛場」與開山堂——「創辦人了公長老紀念堂」，後者是為了紀念了公長老於擔任本會執行長、董事長期間，對會務、建校與法務的偉大貢獻，而與玄奘大學校園內紀念先後董事長：「白聖長老紀念大樓」、「悟明藝文中心」等紀念建築互相輝映。¹

性廣法師：

民國76年，玄奘大學開始籌備的時候，在緊鄰校門入口右手邊搭建鐵皮屋——慈恩精舍，作為玄奘大學的聯絡與籌備處。創辦人了公長老來學校時就住在這裡。從建校理念乃至規劃、設計、籌備等事項，老人家都不辭辛勞繁瑣而事必躬親。更為了募集玄奘大學的建校資糧，在精舍旁蓋了一座面積較大的鐵皮屋作為禮堂，期間舉辦各種大型法會，以募集建校淨資，後來也曾用為三壇大戒的傳戒地點。玄奘大學開始招生後，因為學校的大禮堂尚未建成，第一屆的畢業典禮，就在此舉行。一直到學校內的各個大小建築物落成，精舍的建築群都是提供給學校使用。

1 〈「禪堂—選佛場」暨「開山堂—創辦人了公長老紀念堂」整建修繕記事〉，《玄奘文教園區》系列一，2023年，財團法人玄奘文教基金會。

民國108年我接任董事會工作，玄大也陸續成立了臺灣佛教研究中心，宗教與文化學系博士班等，與先前的藏傳佛教研究中心，以及南傳佛教的精進禪修活動，儼然漢傳、南傳、藏傳世界三大佛教傳承在此匯集。依此，即構思以慈恩精舍建築群為主，規劃玄奘文教園區，除了提供宗教系作專業教學場地之外，更可以舉辦大型的精進禪修活動，開山堂闢建為紀念堂，更是對創辦人公長老的恆久紀念。創辦人為人謙虛低調，玄大主要有供奉玄奘大師舍利的「三藏館紀念堂」，希望在「白聖長老紀念大樓」、「悟明藝文中心」，「廣欽樓」、「妙然樓」等教界長老的紀念建築中，增建創辦人公長老的紀念堂，表達大家對公長老的追思與紀念。

印悅法師：

「選佛場」的命名有明顯的佛教文化意涵，後續的運行有什麼規劃？

性廣法師：

「禪堂一選佛場」的命名，源於昭慧法師的倡議，法師現任玄大宗教與文化學系主任與「臺灣佛教研究中心」主任；此一命名，寓含提醒禪修者：在精進禪思的修行場所中，仍不忘實踐大乘菩薩行門，積極入世利生的止觀深義。這是玄奘文教基金會名下的土地與建物，自建校以來即



▲ 玄奘大學 慈恩精舍「禪堂一選佛場」佛像。設計師法成憲與性廣法師討論後，佛像採犍陀羅風格，呈現佛陀初成道時年輕俊秀的形象，結「法界禪定印」。（慈恩精舍提供）

無償提供給玄大作教學活動使用。

規劃完整的玄奘文教園區，計有五座建築，分別是禪堂一選佛場、開山堂一了公長老紀念堂、自在軒、松筠軒、講堂、齋堂與僧寮等。基金會主要是襄贊玄大興學，為節省修繕經費，第一期先完成「選佛場」與「紀念堂」，除了提供宗教系作為專業教室，舉辦禪修活動，也將成為玄大每年浴佛法會盛典的莊嚴場所。

禪堂落成之後，臺灣佛教研究中心將聘請緬甸籍的燃燈禪師（Sayalay Dipankara）為研究中心的禪修指導老師，燃燈禪師師承緬甸帕奧大禪師，在禪法的實修與教學領域中，有很高的成就，成為駐校禪師之後，對於台灣的禪修者是個好消息。

另外則計畫在學期中，定期舉辦一

個月兩天的假日「養生禪修營」，以佛法的禪修智慧，教授正念靜心與調身健康方法，以利益初學者

印悅法師：

關於選佛場佛像的設計理念是什麼？

心玄法師（玄奘文教園區設計與監造）：

一棟佛教的，禪修用途的建築物，可以從「佛與人」、「空間與人」、「環境與人」三個面向來考量。首先是建築外觀，著重與玄大校舍做整體上的融合；第二是加入一些佛教的意象元素。

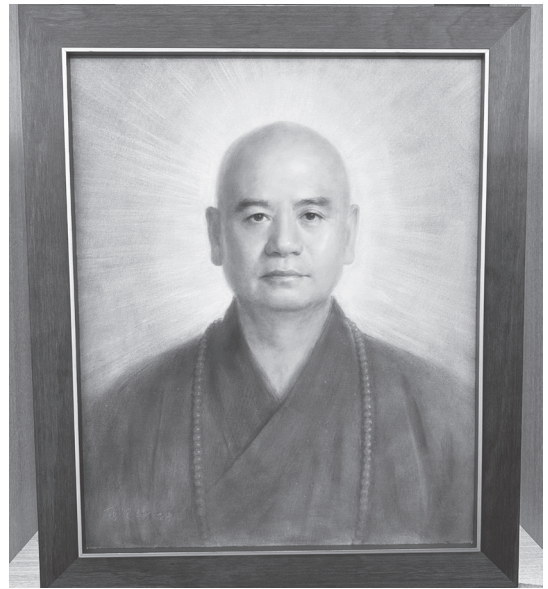
在「佛像」部份，選佛場供奉的是釋迦牟尼佛聖像，參考犍陀羅造像形式，呈現為白色石雕塑像，聖像背光——佛光鑲嵌在壁面，大小涵蓋佛像的肩部與頭頂上方，表現為圓漫寬整的視覺效果。聖像背景以光點彩繪，呈現滿天星空與淡淡的銀河光暈；為純白的佛陀聖像做托底，表現出對比強烈的襯托與彰顯效果。

在「空間與人」的部份，室內環境注重燈光與聲音的設計與調度，因為是禪堂，柔和的光線以燈光與天光搭配調和，溫度適中以空調來搭配，而降低雜音則會考慮隔音與吸音器材的加強。又如覆門式的天花板，在雲門石窟以及唐代佛寺佛龕中都出現過。

還有「環境與人」的考量，禪堂外



▲ 玄奘大學 慈恩精舍「創辦人了公長老紀念堂」。
（慈恩精舍提供）



▲ 紀念堂懸掛創辦人了公長老畫像，為當時任教於玄大的李健儀教授所繪，留下長老在大學建校初期的珍貴影像。（慈恩精舍提供）

原本是停車場，我們將大部分面積改為庭園，以柔化視覺。鋪設一片茵綠草皮，種植疏落有致的樹叢，當面對校園的南向風吹過來，或在駐足於戶外草地，或從室內臨窗迎風，一定能使禪修的心境更加調和適意。◎

佛陀度化驕傲的苦行外道

——「阿含」導讀（九）

主講 | 昭慧法師 筆錄 | Christiane 修潤 | 釋耀行

一、薩遮尼犍子欲挑戰佛陀

上次講到佛陀看見比丘們吵架，告訴他們「貪想、恚想、害想」引起了「貪尋思、恚尋思、害尋思」，而這就是爭執的源頭。所以要怎麼做？只是道德勸說是不夠的，要告訴他們方法。那就是以四念處來繫心，用四念處去觀察就會發現，你的那些「貪想、恚想、害想」引起的「貪尋思，恚尋思，害尋思」，其實是懲罰自己。這樣一整套從故事帶進來的理論。

緊接著引一則競勝說法的經典《雜阿含經》卷5。¹ 這部經故事情節非常緊密而且張力很高，佛陀與外道薩遮尼犍子彼此問答對話非常有趣。「一時佛住毘舍離彌猴池側」，佛陀弘法傳道大部分在東方跟西方兩大城，王舍城在東邊，舍衛城在西邊，經典裡常常看到佛在舍衛國祇樹給孤獨園。毘舍離在哪裡？從王舍城往北走，那麼也在舍衛國的東邊。毘舍離是一個國家的首都，非常繁榮可謂是物富民豐，在這裡有各種

1 《雜阿含經》卷5：「毘舍離國有尼犍子，聰慧明哲，善解諸論，有聰明慢。所廣集諸論，妙智入微，為眾說法，超諸論師……。」（CBETA 2024.R3, T02, no. 99, p. 35a18-20）



▲ 昭慧法師應花蓮慈善寺邀請，於慈善寺佛學班講授《增一阿含經》。（113.12.20 吳淑君攝）

宗教，所以宗教的自由度很高。

這個故事的主角是毘舍離國的薩遮尼犍子，尼犍子意即離三界繫，也就是要遠離捆綁得到解脫。他們在佛陀時代就已經存在，甚至比佛陀出家修道還更早，佛陀最初修道有六年的時間，就是跟著這些苦行外道學修苦行希望得到解脫。

薩遮尼犍子因為太過聰明，善解諸論，難免產生一種傲慢心，認為這些修道人沒有人能跟我抗衡，那些善於論辯的論師只要聽到我的名字，額頭就已經冒汗了。我的論議好像一陣大風，能讓所有的草低頭，能折斷樹木，摧破金石、伏諸龍象。

此刻有位比丘名阿濕波誓，他是佛陀證悟以後最早度化的五比丘之一，他威儀詳序，走在路上舉手投足都很攝

受人，包括佛陀身邊的兩大脇士，智慧第一的舍利弗和神通第一的目犍連。這兩位當時已經是某一個沙門團的最高領袖，很有地位分量，有很多徒弟跟隨。一天舍利弗在路上看到了阿濕波誓，立刻被他的威儀攝受於是趨前問他：請問你的師長是誰？他對你有什麼教導？

你得佩服舍利弗的洞察力，他想要知道是哪位高明的師長，調教出這樣的威儀。阿濕波誓緩緩地回答：我的師長是喬達摩佛陀，我因為修道不久，所以對師長的智慧沒有辦法完整陳述，我只複誦他所說的「諸法因緣生，諸法因緣滅。」後來這句話被編成一則很簡短的詩歌，讓大家喜歡背誦，就是「諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說。」

他講得很簡單，就是佛陀所說那麼多法裡面有一個重點，就是所有的現象都是因緣和合，所有的現象也會因為因緣的離散而解構。他們一聽就決定放棄在原來宗教中的身份地位跟所有資源，立刻皈依佛陀座下，成為兩位非常精彩的比丘。講這樣的一個背景就是讓大家知道，這位阿濕波誓不是忽然間出現的一個人，他的背後有這麼精彩的故事。

二、你師父沙門瞿曇教你什麼？

這一天阿濕波誓入城乞食，薩遮尼犍子從城門而出，一出一入正好撞上了。這裡「火種居士」要解釋一下，這是拜火婆羅門的通稱。婆羅門為什麼拜火？因為古代的火不像現在這樣方便，用各種方式好不容易生起的火焰要小心保護火種。因此婆羅門教的傳統就是非常尊重火神阿耆尼，每一家都要有長明燈，讓這個火長滅而不熄。

可是薩遮尼犍子是苦行僧，怎麼是拜火的婆羅門？好像有點差距。比較有可能的是，這位薩遮尼犍子在還沒有當尼犍子沙門之前有這個背景。他們應該彼此認識，否則這位尼犍子不會開口就問，你師父沙門瞿曇教你什麼？

為什麼每一個模組句型都跟大家講得那麼仔細？就像現在這一段話，如果前面聽過就不會覺得太難。那就是觀照五蘊的無我。「無我，無我所，非我、非異我、不相在。」既然你把這五蘊抓著不放，那麼就要注意，凡是你所抓的就是你所在意的，而你所在意的偏偏抓不住，那就「如病、如癱、如刺、如殺。」令你痛苦不堪。

接下來薩遮尼犍子不高興了，他

說：阿濕波誓你一定聽錯了，我不認為他會這麼說，如果他真的這麼說，那就叫做邪見，我一定到他那裡去難詰，責問並且請他閉嘴。你看他多驕傲。他原本今天跟離車們有一個集會，他是這些離車們的師長，這些離車非常尊敬他。

「離車」有各種翻譯，主要是指毘舍離的貴族。

他立刻就去找這些離車，然後告訴他們：我今天見到了沙門瞿曇第一弟子，我稍稍跟他交鋒了一下，如果像他這麼說，我一定會去找那個沙門瞿曇跟他當場論辯，進卻回轉必隨我意。其實阿濕波誓排不到第一，可是他為什麼要這樣講？就是拉高自己的身段，表示連沙門瞿曇第一弟子我都不放在眼裡。

接下來他講了四個譬喻。第一個譬喻是拔草，他說我會抓住要點，就像拔草的人抓住莖抖掉草根的泥一樣，跟他你來我往進退回轉都能隨心所欲。第二個譬喻是沽酒家製酒，先讓米慢慢地發酵變紅，然後把它放在布袋裡壓，再讓酒液一滴一滴流下來，剩下的就是酒糟了。我也是這樣，到時候會進退自在的取其清真，去諸邪說。

第三個譬喻是織席師，暫時性的

以席包裹穢物，欲市賣時以水洗濯去諸臭穢。「我亦如是，詣沙門瞿曇所，與共論議，進卻回轉，執其綱領去諸穢說。」後面的譬喻幾乎一樣，就是要把臭穢的東西去除。四個系列的譬喻都在彰顯我很了不起，我是一等的，如來絕對不是我的對手。

他要這些離車們跟來看誰贏誰輸，腦子裡充滿的是征服他人，打敗他人的欲望。於是這些離車們就七嘴八舌了，有兩種不同的看法，有的說他想要跟沙門瞿曇論辯是不可能的，他辯不過。又有人說，他聰慧利根一定可以好好地論辯一番。五百離車浩浩蕩蕩出發了，薩遮尼犍子要的就是這個排場，他要讓這些離車們覺得我們的師長真了不起。

三、「無我」哪來的善惡？

「爾時，世尊於大林中，坐一樹下，住於天住。」比丘們在外面經行，遙見薩遮尼犍子來。他問佛陀「我聞瞿曇作如是說法，作如是教授諸弟子，教諸弟子於色觀察無我，受、想、行、識觀察無我。此五受陰勤方便觀察如病、如癱、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。為是瞿曇有如是教，為是傳者毀瞿

曇耶？」第一個問題，你真的這麼說嗎？還是別人在誹謗你。

「如說說耶？不如說說耶？」第二個問題，是照你所說的複述，還是沒有照你所說的複述？

第三、四個問題，「如法說耶？法次法說耶？」這是扣合著宇宙人生的真理而說嗎？什麼叫著法次法？這邊有時候會說「法次法」，有時候會說「法次法行」或者「法隨法行」。原來佛陀說的法是有次第的，可能先講最綱要的部分，然後從這個綱要又分出幾個次要的層次來做說明，從綱領到次級的綱目，再到再次級的綱目，都要清清楚楚。所以他問佛陀有沒有依次第而說。

「法次法說」，講到五蘊無我這個綱領的時候，下面就有四個譬喻「如病、如癱、如刺、如殺」。再來有四個分項「無常、苦、空、非我」。所以就第二層次，而且還夾帶著譬喻以及法理的敘述。再講下去，苦是怎麼苦呢？各位只要讀過佛學，立刻就可以背出生老病死、愛別離苦、求不得苦、怨憎會苦、五陰熾盛苦。這就是所謂的法次法說。

第五個問題，「無有異忍來相難詰

令墮負處耶？」這個忍是認同，有沒有人不認同來質疑，讓你辯論輸了。薩遮尼犍子提出這五個問題，所以佛陀也必須就著這五個問題回答他。

佛告薩遮尼犍子：「如汝所聞，彼如說說、如法說、法次法說，非為謗毀，亦無難問令墮負處。」我確實就是這麼跟他們說法的，而且教他們要這樣觀照五蘊。

薩遮尼犍子說我現在要說譬喻。第一個譬喻，世間一切所作皆依於地，善惡都從色、受、想、行、識生起。他的意思是，這五蘊就是我就是你，就是每一個人，我們的善惡依於五蘊長出，果報也依於五蘊長出。你怎麼可以說五蘊無常、苦、空、非我？就像沒有地東西從哪裡長？如果無我哪來的善惡？善惡不就是我們自己的五蘊長出來的嗎？他對佛陀的質疑是非常犀利的，如果你沒有接下來聽佛陀說，會不會被他說服。

四、五蘊可以自在做主嗎？

佛陀直接問你確定嗎？他回答了可是心虛，他要用群眾的壓力來讓佛陀屈服，所以他說我們這邊五百離車都是這麼認為的。這樣的說法有意義嗎？首先

多數說的不一定是真理，再來現在是你要跟佛陀論辯，那管別人怎麼說。

薩遮尼犍子對佛陀說：五蘊真實就是我。佛陀說：我問你就隨著你的想法回答我。就像國王在自己的國土中，對有過的人殺、綁、驅逐、鞭刑、斷手足，有功的人賞賜象馬、車乘、城邑、財寶。因此做得了主，自在才能夠說自己是主人。現在回到正題了。你認為五蘊是我，請問這個五蘊我們能夠隨意自在，讓它這樣或不這樣嗎？薩遮尼犍子默然，他知道他辯輸了。

他之前譬喻說，就像依於土地所有的東西才能安住長得出來，所以依於五蘊才會有善惡，善惡出來才會有各種各樣你我他的風貌。可是佛陀直接問他，那個五蘊可以自在做主嗎？因為所有的我應該是做得了主才有我，做不了主那就不是我。

不能自主就表示，那個我表象上看起來有一個相對穩定的綜合體，可是深入一看我們做不了主，我們不希望老去、死亡，不希望怨恨的人跟我相處，不希望親愛的人跟我離別，可是所有這些事情都是我做不了主的。

如果做得了主就表示我們永恆快

樂，佛陀就不會跟我們講離苦得樂之道，祝福我們就好了，為什麼還要苦苦修道找出一條出路呢？正是因為生命做不了主有多麼苦，佛陀才讓我們去洞察，原來這五蘊沒有我們想像那麼真實，那個相對的我很像可以抓得住，其實是抓不住的。抓不住你又想抓它，這不是苦的源頭嗎？所以要加強我們洞察力，功夫就在這個地方。

薩遮尼犍子傻眼了，他這個時候怎麼能夠去回應呢？不要忘記他對面有五百離車正在等著看他們的師長一級棒一定會贏，而且前面有這麼多吹噓的話，他現在怎麼收拾善後。佛告火種居士：「速說，速說！何故默然？」如是再三，薩遮尼犍子猶故默然。

佛陀雖然脾氣好如如不動，可是旁邊的金剛力士鬼神持金剛杵，猛火熾然，在虛空中臨薩遮尼犍子頭上，作是言：「世尊再三問，汝何故不答？我當以金剛杵碎破汝頭，令作七分！」金剛力士是夜叉，夜叉其實是很兇暴的，這位金剛力士非常衷心地敬愛佛陀，所以皈依佛陀座下願意護持佛陀。佛陀擔心大家受到驚嚇，所以只有薩遮尼犍子一個人看得到，其他人看不到所以大家沒

有感覺。

薩遮尼犍子嚇到了立刻說：「不是」。佛告薩遮尼犍子：「徐徐思惟，然後解說。汝先於眾中說色是我，受、想、行、識是我，而今言不，前後相違。……火種居士，我今問汝，色為常耶，為無常耶？」答言：「無常。」後面就是模組句型。「受、想、行、識亦如是說。」表示受、想、行、識也是這樣的。

復問：「火種居士，若於色未離貪、未離欲、未離念、未離愛、未離渴，彼色若變若異，當生憂悲惱苦不？」答曰：「如是，瞿曇。」如果對於我們的肉體，包括我們的感受，我們的思想，我們心理的運行，還有我們的心事，我們沒有離於貪離於欲，當生憂悲惱苦。

「貪」表示對於那個瞬間戀著；「欲」表示對於那個境界渴求；「未離念」就是念頭被它綁住了；「未離愛」喜歡他；「未離渴」得不到的時候很焦渴，恨不得立刻得到他。沒有離於對於色的這些現象，你的肉體發生變化，會不會生起憂悲惱苦？那麼離苦得樂是生命的本能，這點你我應該有共識了。那

你還認為這個五蘊是我，我可以自主，不需要受到痛苦嗎？

接下來佛陀直下用譬喻來論議。男子持斧入山是要砍伐堅實的木材，看到芭蕉樹肥大傭直，就斷其根葉剝剝其皮，結果發現裡面什麼都沒有。妥善地去尋求真實義就會發現，你的論義不夠堅實，像芭蕉樹一樣看起來肥大好看，其實經不起大風的摧折。那麼你前面那些自我的誇大就收回去吧，你不可能撼動如來一毛。

五、你對弟子怎麼說法讓他們離於疑惑？

爾時，世尊於大眾中被鬱多羅僧，現胸而示：「汝等試看，能動如來一毛以不？」薩遮尼犍子默然低頭，慚愧失色。此刻大眾中有一離車名叫突目佉，從座而起對佛陀說，請您也聽我說譬喻。第一個譬喻，就像有人拿著斗斛於大聚穀中取二三斛，今此薩遮尼犍子亦復如是，只不過得到少少的一點論義就誇耀起來了。

第二個譬喻，譬如長者巨富多財，忽有罪過，一切財物悉入王家，薩遮尼遮子亦復如是，所有才辯悉為如來之所

攝受。第三個譬喻，譬如城邑聚落邊有大水，男女大小悉入水戲，取水中蟹，截斷其足置於陸地，以無足故不能還復入於大水，薩遮尼犍子亦復如是，諸有才辯悉為如來之所斷截，終不復敢重詣如來命敵論議。

薩遮尼犍子忿怒熾盛，罵唾突目佉離車言：「汝粗疏物，不審諦何為其鳴？吾自與沙門瞿曇論，何豫汝事？」復白佛言：「置彼凡輩鄙賤之說，我今別有所問。」佛陀說你儘管問，我一定回答。

現在他問到關鍵，就是你對弟子怎麼說法讓他們離於疑惑？這對於薩遮尼犍子是一個疑惑，因為他心裡還是沒有解除一個問題。確實我做不得主，但是我真的感覺有個我，如果沒有我，沒有我的善惡，哪來後面我的果報呢？理上都明白，可是我的情感意志上還是那麼強烈地有個我。這件事情要怎麼處理好。

接下來佛陀又講了「若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近」這十一個面向，不但色如此，受、想、行、識亦復如是。也就是從知道到做到是要有功夫的。每個人的根性不同，有些人可

能很快修學完畢，有些人可能很慢，可是無論如何你要從知道到做到，知道五蘊的無我到終於能夠擺脫對五蘊的依賴、戀著、渴求，這是一個過程，所以要修這十一項。

如果這樣學一定可以見道，見道是四種聖果中的第一聖果須陀洹。從此知見不會再斷壞，接下來可以成就下一步的厭離，對於自己牢牢抓緊的五蘊終於會斷捨離，雖然沒有得到一切究竟的阿羅漢果，但是在朝向涅槃的方向精進。這些弟子們就是跟隨我學這套教法而離於困惑的。

薩遮尼犍子復問：「復云何教諸弟子，於佛法得盡諸漏，無漏，心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有？」漏是煩惱，能夠把所有的煩惱斷盡。定力如果增強，就不會再被欲望擋住，這就是定力的解脫，叫做心解脫。

可是只是定而離欲解脫是不夠的，一定要智慧的解脫。因為在定中你的心是離欲的，可是從定中出來慢慢退失定力，又會回到欲界的原點，又開始有了種種的漏，尤其是愛欲的漏。所以心解脫只是暫時把它壓服，慧解脫才是把愛欲從根挖除。因為從智慧的觀照中發現



▲ 慈善寺佛學班學員專心聆聽。（113.12.20 吳淑君攝）

根本就沒有我，哪來我所愛的內容呢？因此「現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有？」

為什麼同樣的這套教法，可以見道又可以斷除所有諸漏而證果？因為對於五蘊的觀照也是由淺到深，雖然在見地上不再疑惑，可是我們的情感跟意志是有慣性的不容易降伏，所以必須反覆地在五蘊上做這樣的觀照，從內到外，從粗到細，直到把戀著於自我的習性去除。

這時就得到了三種無上的成就，首先智慧圓滿，其次解脫圓滿。再來「解脫知見無上」，就是對於自己解脫這件事情的洞察是無上的，完全不需要別人告訴你證得了阿羅漢果，他自己了了明明，這就是前面所說的「自知不受後有」，自知作證就是解脫之見。成就三種無上已，於大師所恭敬、尊重、供養。◎

師友的無邊恩澤，讓我鴻福齊天

釋昭慧

臉書留言錄（之一二三〇）

114.2.5

昨天與今天，行程滿檔。
今天上午，至妙雲蘭若，向我敬重的長輩常光老法師（二師父）拜年，並在已故慧理老法師（大師父）法像前上香禮拜。

兩位法師長期以來，為妙雲蘭若的購地建設，積勞成疾。二師父這幾年又主持寺務，同時抱病照顧大師父，身心過勞，消瘦不少，讓人相當不捨。

但她老人家隨時隨處正知而住，談起自己身邊人事，眼光炯炯有神，堅毅不拔的英雄氣魄自然流露，看到她神采

煥發，我也就放心多了。

從妙雲蘭若離開後，驅車直奔中華雨精舍，拜訪明聖法師與長叡法師，並在此享用豐盛午餐。

* * * * *

明聖法師已經高齡八十五歲了，近年因老病而消瘦許多，但依然神采奕奕。四個月前，法師於慈濟醫院接受脊椎微創手術。由於微創手術的傷口不深，感覺癒後良好；但除夕前幾天忽然疼痛得難受，不得不去打止痛針。華雨精舍志工許月梅居士（也是弘誓校友）告知：前幾天給明聖法師看印順導師蒞臨佛教弘誓學院的影片（<https://www.>



◀ 昭慧法師、性廣法師南下嘉義妙雲蘭若，向住持常光法師（右一）拜年。（114.2.5）

youtube.com/watch?v=b5gHQj3Emqs），她看後心情大好，連病痛都減除不少。

我們抵達華雨精舍已是午後，明聖法師帶著志工熱情地將菜餚加熱、取出，忙前忙後。坐下來閒聊時，她很高興地說，最近得知悟殷法師有出書，見面時請她送書給華雨精舍。沒想到竟然收到這麼多本，這才知道悟殷法師著作等身，跟導師一樣淡泊苦研文字般若。

明聖法師自青年時代開始，數十年如一日地隨侍佛門瑰寶印順導師。她無私而細心地全神照顧導師的飲食起居，可說是導師得以久住世間的強大助力。

與導師的內斂、好靜不同，她活潑

熱情，慈藹親切，誠懇細心地招呼著回來拜望導師的弟子門生，並且讓導師在時間與體力允許的範圍內，適度地接見各方遠道而來的仰慕者。所以我曾讚她是「天下第一侍者」。

法師雖已身軀老邁，心靈卻依然年輕，活潑、慈藹如故。慧璨法師說，她一天三餐飯後都帶著外籍看護駕車外出，拜訪老邁或病苦的法師與信眾。慧璨法師不禁揶揄道：「我看大概也只有這位看護敢坐她開的車。」令人聞言不禁莞爾。（以上到訪華雨精舍紀事，係2月8日臉書貼文）

* * * * *



▲ 至台中華雨精舍拜訪明聖法師（右二）、住持長觀法師（右一）。（114.2.5）

下午從華雨精舍出來，我們驅車前往山西路上的慎齋堂，向另一位敬愛的長輩普暉老法師禮座拜年。

汽車於慎齋堂對面的收費停車場停妥後，抬頭看到慎齋小學大樓牆面鉅大的觀世音菩薩壁畫，忽然想起健儀院長的「大愛問病圖」油畫，以及證嚴法師對他深切惜才的知遇之情，想到原本可成永垂不朽的曠世鉅作，卻因人心複雜而失之交臂的點點滴滴，內心不免有些悵然。

* * * * *

普暉老法師一向樂觀通透，即使晚年中風而不良於行，長期坐著輪椅，但仍保持高度幽默與樂天知命的態度。我們來看望老法師時，每每被她逗得不時爆笑。

好在慎齋堂的弟子們，為她老人家

妥切安排長期性的專業復健與指壓，並且小心照顧她的飲食起居，所以老法師的體能與氣色還是非常不錯的。

今天看望她老人家，氣色依然良好，但不像從前那般健談。可能是背脊無力，頭部容易下垂。貼心的宏任法師，隨時為她調整坐姿，並為她輕輕按摩腿部以紓解不適。

但老人家凝視我時，眼神非常清亮，握住我的手，也還是一樣強而有力。話雖不多，但在言談之中，淨土願行的正念正知非常堅固。

一如往例，老法師不但大力護持玄奘大學與佛教弘誓學院，還給我們倆一人一包壓歲錢。

* * * * *

講到壓歲錢，忽然想起，印順導師在世之時，過年期間知道我將到來，總是預先將一個大紅包放在抽屜裡，見到我時，老人家藹然一笑，從抽屜裡將這份厚厚的壓歲錢交到我手裡。性廣法師當然也有份兒，但她的紅包確實沒有我的那麼豐厚。

那時我就感悟到：無論我的年紀多大，壓歲錢代表的，永遠是長輩對他心目中的「孩子」，一份盈滿的疼惜與護



▲至台中慎齋堂，向住持普暉法師（中）拜年。
（114.2.5）

念之情。

爾後年復一年，我總是如是收受導師與長老法師們的壓歲錢。待到在大學任教之後，體會到長輩嘔心瀝血傾囊辦學的艱辛困苦，於是發願將薪資盡捐玄大。因此雖然在帳面上的「年收入」相當豐盈，實際上能運用的資財十分有限。連知光師公老病時期的看護費，都好在有達瑩老法師、圓定老法師、紹聰老法師對我的賞識與知遇，以及浮月、如遵法師對我的大力護持，讓我足以應付窘境。加上自己左手進，右手出的「過路財神」習性使然，因此自己的存款簿裡，往往只留個十餘萬元，以備不時之需。連代步的二手車與加油錢，都是性廣法師發心護持的。

正因如此，每個新年，送出給子

弟們的壓歲錢，金額非常有限，但收到的長輩壓歲錢，卻總是十分豐厚；有時連晚輩都怕我捉襟見肘，過年不忘遞給我一個大紅包。真不知這種「施少而受多」的懸殊，意味的是福報不足，還是鴻福齊天！

今天上午在妙雲蘭若，喜見從高雄六龜偏鄉翻然而至的傳燈老法師，他正準備離去，一看到我們，立刻從僧袋裡掏出兩個大紅包遞給我們。而二師父常光老法師、喜歡聆聽我說《阿含經》之影音的圓定老法師，以及華雨精舍的明聖老法師，亦復如是。想到逐漸逼近「不逾矩」之年的我，竟還有機會蒙受到這麼多長輩的無限恩澤，內心無比珍惜，無任銘感！

* * * * *

臨行時，慎齋堂的師父們為我們備辦了兩大箱與好幾袋的食品、咖啡與水果。老法師還在宏任與宏愿法師的陪同下，坐著輪椅下樓，在慎齋堂山門口目送我們離開。

車行逐漸加速，我們揮手互道珍重。一向對聚散離合感覺淡然的我，不知為何，竟對普暉老法師在高聳山門下的弱小身影，格外地依依不捨！◎

弘誓學院蔬食野餐日心得

曾權震

佛教弘誓學院在2024年5月18日星期六舉辦「WOW！弘誓蔬食野餐日」活動，吸引了許多與弘誓有緣的大眾前來。

暮鼓晨鐘對於大眾而言是一個怎樣的詞呢？就我的經驗，大家會想到的是佛寺暮鼓晨鐘。我大學是讀中文系的，即便現在研究所主攻語言學，但是詩與遠方的浪漫，也許還留在心裡，不曾散去，暮鼓晨鐘對我而言，其實是一個有意境的事。

但是對於一般普羅大眾而言，說到寺院，馬上敬而遠之。倒不是寺院裡頭有虎豹狼蟲利牙銳爪，而是一打鼓、一撞鐘，接著馬上就要拜、要跪，要經歷一連串的誦經。對於一般人而言，當然希望走為上策，且越遠越好，哪裡還管得上「暮鼓晨鐘」的浪漫。

梵唄與法器的交融，是佛弟子們與諸佛菩薩的對話。但非佛門中人，恐怕覺得不堪其擾。這是我觀察到的大眾對於「佛



▲ 佛教弘誓學院校友會於本院舉辦別開生面的「Wow！弘誓蔬食野餐日」，大眾於帳篷或天幕下席地而坐，或是圍桌聚談，氣氛溫馨而喜氣。(113.5.18)

寺」的印象。

但說起教堂，大家的印象通常是純潔、浪漫，怪哉，難道這是基督宗教的專利？基督宗教比較容易氣氛熱鬧、活潑愉快？

其實不然，弘誓學院這次舉辦蔬食野餐日，就是一個很好的案例。不論男女老少，不論是否是佛弟子，都可以來參加蔬食野餐日。當天，看到許多人扶老攜幼，爸媽帶小孩、祖父母帶孫子，或者有些像我們這樣的青年人三五成群的相約一起在野餐日走進弘誓。

這一天的弘誓，大家選一個舒服的

位置，或坐或臥，或用自備的、買來的蔬食；或只是靜靜的看風景，看孩童嬉笑玩耍；又或與同伴談天說地；又或在寺院中隨意散策。這個時候，若非看到三五步路就可以看到常住師父們與人攀談、說笑，恐怕一時之間便忘卻了這裡是寺院。

這一刻，其實深深感受到佛教也可以很貼近大眾，也可以讓大眾覺得是容易親近的、是有趣且活潑的。

此外，弘誓學院也安排了各式各樣的課程，例如當天的手作苔球，聽聞大家是趨之若鶩。比起傳統的寺院，嚴肅的氣氛，講求威儀，講求規矩；弘誓的蔬食野餐日一下子讓人有了生氣盎然的感覺。

弘誓學院不是個沒有規矩的地方，但是在野餐日那天，大家不論僧俗，暫且都可以放下壓力，在舒服的環境中享受如鳳毛麟角般少有的身心安寧時光。

在我看來，這也是一種廣開方便之門的菩薩道，野餐日讓人知道原來佛寺不是都如外界所說的這麼嚴肅，它也有著令人歡快、可以一起齊聚一堂談天說地的一面，大家透過這種機緣，走進道場，或見世尊、菩薩聖像，一時興起恭敬心，乃至禮拜，豈不是種下了善因緣？起碼在弘誓學院，大家知道，是歡迎大家進來走走的，而不是看到佛寺山門，惟恐擾了佛門清淨而自動迴避，那麼法要如何弘？願又何時成？

如同文中所說，即便如此，弘誓學



▲ 蔬食野餐日大眾合影。(113.5.18)

院也不是沒有規矩的地方，只不過大家放鬆放鬆。當天我發現大家都會自動自發的做起垃圾分類，大家享受完美好的野餐日後，地上也乾乾淨淨，如船過水無痕。比起外頭有時辦起市集，結束後便杯盤狼藉、遍地髒亂而言，弘誓學院的大家豈不是相當規矩？

這些規矩沒有人千叮嚀萬囑咐，應該如何、不應如何，但來參加的大眾們都有這樣的默契，可見，佛教也可以像基督宗教一樣，在同參道友之間有良好的默契。

敝人拙於文章，僅僅分享我參加弘誓蔬食野餐日的所見所得。也許野餐日這種活動接下來還會繼續辦，但無論是平常還是野餐日，若有讀者，有緣哪日經過弘誓學院，不妨請進，體驗一下弘誓這片人間淨土，相信這將會讓心靈得到休憩。◎

佛教弘誓學院一一四學年度聯合招生啟事

研究部第二十二屆、專修部第二十五屆

- ◆教育理念：研習印順導師思想，提倡智慧、慈悲、勇健之菩薩精神，推展解行並重且契理契機之人間佛教。
- ◆教育目標：戒、定、慧三學兼備，漢、藏、南傳教理並重；以養成心胸開闊，深思篤行，關懷人間之行者為教育目標。
- ◆學制特色：1.每月集中上課，以兼顧道場職務與學業進修；修課期間，可通勤往返。
2.專修部——三年畢業；每月集中上課四天。
研究部——採學分制；每月集中上課一至四天。
3.本院已與玄奘大學宗教與文化學系合作，學眾若入玄奘大學宗教學系、所或學分班就讀，已修相同科目得於入學後申請抵免學分。
- ◆報考資格：（一）僧眾，或有心修道之信眾。（學雜費全免）
（二）專修部不限學歷。
（三）研究部：1.曾於佛學院修滿六十學分以上之佛學專業科目。
2.大專以上學歷（錄取後須補修四門專修部課程）。
- ◆本期課程與師資：
 - （一）研究部：（至少選修一門，每一門課程須滿20人方纔開班）
 - 1.妙雲集研究(一)
 - 2.妙雲集研究(二)
 - 3.天台學專題研討
 - 4.阿含經
 - 5.藏傳佛教專題研討
 - 6.宗教倫理學
 - 7.瑜伽師地論專題講座（暑期開設）
 - 8.「印度佛教思想史」專題講座（暑期開設）
 - 9.當代佛教專題研討（暑期開設）
 - 10.巴利文(二)（暑期開設）
 - （二）專修部：（課程皆必修）
 - 一年級：（每一門課程須滿30人方纔開班）
 - 1.基礎佛學。2.佛門儀軌與佛教戒律學。3.佛教經典導讀。
 - 4.禪學概論。

二年級：

1.佛教哲學。2.妙雲集研究(一)。3.印度佛教史。4.唯識哲學。

三年級：

1.宗教倫理學。2.妙雲集研究(二)。3.中國佛教史。4.中觀哲學。

◆本期師資陣容：

昭慧法師、悟殷法師、圓貌法師、劉宇光老師、見岸法師、劉嘉誠老師、越建東老師
仁朗法師、見日法師、郭鎧銘老師、自憲法師、地寬法師、妙玄法師、真啟法師
德憶法師、照量法師、洛桑汪秋老師、印悅法師、耀行法師、心皓法師

◆考試日期：114年5月17日／佛教弘誓學院

◆報名日期：即日起至114年5月10日止

◆報名手續：請於弘誓網站線上報名或下載報名表。線上報名者請將600字以上自傳以e-mail
傳遞，並儘速另行郵寄學歷證件影本、佛學院成績單影本（研究部）、最近兩
吋照片2張。郵寄佛教弘誓學院秘書室：

地 址：328010桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電 話：(03) 498-7325

傳 真：(03) 498-6123

網 址：www.hongshi.org.tw

電子郵件：hong.shi@msa.hinet.net

◆入學考試：(一)專修部：作文、面談。

(二)研究部：佛學思想（含印、中佛教思想史、《成佛之道》、《佛法概
論》）、作文、口試。

(三)114年6月上旬，榜單公佈於弘誓學院網站，隨後寄發錄取通知。

玄奘大學 玄奘文教基金會 慈恩精舍

114年「精進禪修營」招生公告

戒、定、慧三學是佛陀的圓滿教法，其中的止觀實修，更是三乘菩提聖果的證道樞紐。今禮請緬甸燃燈禪師（Venerable Sayalay Dipankara）為本次營隊主法禪師，教導實修，資益學人。

禪師是緬甸帕奧大禪師（Pa-Auk Sayadawgyi）座下最傑出的女眾弟子，止觀成就高深，盡得帕奧禪法精髓。禪師的教學方法溫和綿密，更能善觀根器，給予修行者具體而有力量的指導，誠為當代不可多得的止觀實修大善知識。希望學人把握此一殊勝求法機緣，踴躍報名參加。



時 間：報到入堂：3月15日 下午2:00~4:00

精進正修：3月16日~22日 正修七永日

圓滿出堂：3月23日 中午圓滿出堂

地 點：玄奘大學 慈恩精舍

報 名：1.開始—114年1月1日起受理，填寫資料，提送表單。

2.截止—114年2月28日截止報名。

網 頁：報名訊息載於「弘誓學院網頁」與「玄奘文教基金會臉書」

名 額：報名「學員」者，請全程參加。

歡迎報名「志工」，護持營隊。

費 用：隨喜護持

住 宿：1.雲來二館：玄奘文教基金會贊助。

2.雲來一館：視個人需求申請，清潔費自付，禪修期間7折優惠。

聯 絡：張莉筠居士 0935-043323

電 話：0911-036897

傳 真：03-5391299

郵 箱：yunlai1052@gmail.com

其他詳細內容，載於報名表說明事項。

報名方式：

1. 掃描QRcode線上報名。

2. 請線上下載報名表填寫後回傳yunlai1052@gmail.com



「弘青網路學堂」開課公告

一、緣起：

自113年10月13日弘誓青年會成立以來，弘青們闖蕩南北與各地的青年互動。但有鑑於許多青年沒有機會透過線下的方式接觸佛法，因此決定在今年創辦「弘青網路學堂」。透過線上會議的方式，邀請富有學養的法師大德，每個月一次在線上說法，為大眾解答疑惑，提供認識經典的方向，並給予青年之間互相交流的機會。

課程結束後，本會會將每次講課的影片與課程檔案，上傳至弘誓青年會的YouTube頻道與網站上。因此不論您身在何處，是否具有時差，弘青網路學堂與弘誓青年會都與您同在！



二、活動：

114年上半年（2月至7月），本會邀請佛教弘誓學院指導老師昭慧法師主講具有十大願王之稱的《華嚴經·普賢行願品》。

〈普賢行願品〉在《華嚴經》中具有重要地位，透過認識普賢菩薩，我們可以將之作為榜樣，學習普賢菩薩奉行十種行願，直到「虛空界盡、眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡」乃得休止的精神。藉此我們也能時時關注自己身、語、意業的不足之處，時刻提醒自己改進，如此，我們就能在學習菩薩行的道路上走得更加穩健踏實。

三、講師簡介：

昭慧法師為佛教弘誓學院指導老師，現任玄奘大學宗教與文化學系系主任，曾在玄奘宗教系開設「華嚴專題研討」等相關課程。

昭慧法師具有不同於尋常出家人的獨特護教、護生、性別平等理念，更有實際參與社會運動的經歷。法師與眾不同的菩薩道實踐方式，使其在講解普賢菩薩的廣大行願時，更能以跨越「宗教界、學術界、社運界」等領域的視角，與青年們分享菩薩道的意涵與踐行方式。

本次上課實屬難得的機緣，不容您錯過，若您對於本次的弘青網路學堂課程有興趣，請立即填寫報名表，與普賢行願品、昭慧法師，以及眾多參與課程的青年結緣！

四、活動時程與報名：

上課日期：2/13、3/13、4/10、5/8、6/12、7/3，週四晚上 19 點至 21 點，共計六次上課。

上課方式：以 Zoom 上課，報名後，將寄送課程連結。

報名方式：請掃描 QR-code 填寫資料。



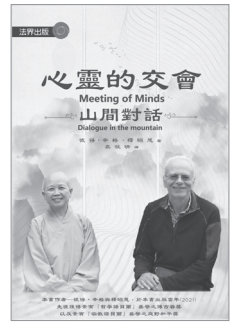
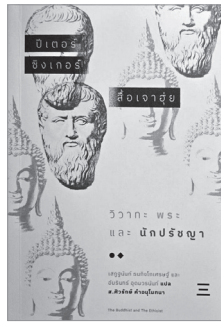
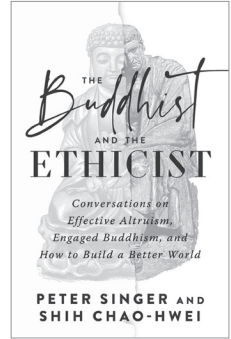
【法界書訊】

The Buddhist and the Ethicist (《佛學家與倫理學家》)

Peter Singer教授與昭慧法師共同著作的英文版新書，書名：*The Buddhist and the Ethicist* (《佛學家與倫理學家》)，美國Shambhala出版社已於2023年12月12日正式發行並全面推廣。這本書在亞馬遜(美國)的「效益主義哲學」類中排名第一。它的有聲書版本，在「東方哲學」類的新出版品中排名第一。

這本書的中文版，即是《心靈的交會——山間對話》，已於2021年11月由台灣的法界出版社發行。但是英文版在主編的建議下，做了若干調整，包括書名，也改成對本書內容一目了然的*The Buddhist and the Ethicist*。

本書泰文版已於2024年3月由ส.ศิริรักษ์ คำนวนโมทนา (Samyan學生辦公室出版社) 出版。



《心靈的交會——山間對話》

訂 價：360元

郵撥帳號/15391324 戶名/法界出版社

The Buddhist and the Ethicist (《佛學家與倫理學家》)

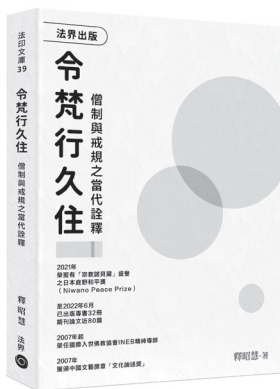
法界出版社代售

訂 價：750元

郵撥帳號/15391324 戶名/法界出版社

洽詢電話：(03)4987325 傳真：(03)4986123

令梵行久住——僧制與戒規之當代詮釋



作者 | 昭慧法師

簡介 |

本書以「令梵行久住」為題，因為這是佛陀的制戒目的，也是僧制與戒規的核心價值。

作者以整個修道框架——三學、八正道，定位戒學的角色，分別從理論與實務層面，進行戒律學的當代詮釋，具有以簡馭繁、詮釋清晰、與時俱進、彙編分類等特色。

無論出家還是在家，均可透過本書，掌握「戒增上學」的核心價值、系統理論與修學要領。

規 格 | 372頁

出版日期 | 112年8月

訂 價 | 400元

113.11.16



第三屆「臺灣佛教論壇」開幕式，玄奘大學董事長性廣法師致詞。（何筱淇攝）



第三屆「臺灣佛教論壇」開幕式，大會主席昭慧法師致詞。（何筱淇攝）

■由玄奘大學臺灣佛教研究中心、玄奘文教基金會、弘誓文教基金會共同舉辦的第三屆「臺灣佛教論壇——臺灣佛教之傳承與展望」國際學術會議，本日上午九時，於玄奘大學圖資大樓慈雲廳隆

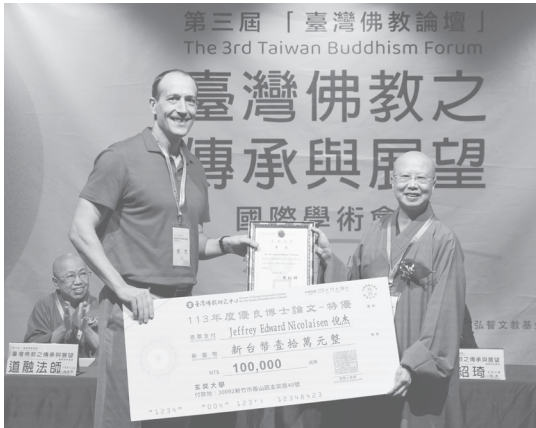
重展開。會議為期二日（16、17日），共計有三場專題演講、一場新書發表、五場十四篇論文發表，並另有「臺灣佛教之傳承與展望」國際互動與政教關係兩場圓桌論壇。

開幕及頒獎典禮同步於慈雲廳和線上（YouTube）舉行，邀請玄奘大學董事長性廣法師、玄奘大學簡紹琦校長、慈濟慈善基金會何日生副執行長、中華佛寺協會理事長道融法師、華梵大學董事仁華法師致詞，接著介紹貴賓，並由大會主席昭慧法師致謝辭。

開幕典禮後，大眾於戶外菩提樹前階梯合影留念。茶點時間，大家開心享用大會精心準備的茶點。今年三學會創會會長陳明茹老師特別訂製不含蛋的旦糕供眾。

之後，於慈雲廳進行第一場專題演講，由玄奘大學宗教與文化學系侯坤宏教授主講〈從「修行」角度看戰後臺灣佛教〉，本場由林朝成教授主持。緊接著是第二場專題演講，中華佛寺協會林蓉芝秘書長主講〈宗教立法之路迢迢〉，由葉海煙教授主持。

下午，於慈雲廳進行第一場「臺灣佛教利他實踐的時代新思維」論文發表與第



開幕典禮，進行玄奘大學臺灣佛教研究中心優良博、碩士論文獎助頒獎典禮，博士論文特優獲獎人是倪杰先生（左）。（何筱淇攝）



開幕典禮，貴賓與得獎者合影。右起：博士論文特優獲獎人倪杰先生、慈濟慈善基金會何日生副執行長、大會主席昭慧法師、玄奘大學簡紹琦校長、玄奘大學董事長性廣法師、中華佛寺協會理事長道融法師、華梵大學董事仁華法師、碩士論文特優獲獎人白錫珍先生。（何筱淇攝）



開幕典禮後，大眾於戶外菩提樹前階梯合影留念。（林柏勳攝）



第二場專題演講，中華佛寺協會林蓉芝秘書長（左）主講〈宗教立法之路迢遙〉，由葉海煙教授主持。（何筱淇攝）



第一場論文發表會，由嚴璋泓教授（左二）主持，海外學者黃穎思助理教授（右一）、史芬妮副教授（右二）與朱麗亞博士候選人（左一）發表論文。（何筱淇攝）



第一場圓桌論壇，主題為「臺灣佛教之傳承與展望——國際互動」，由何日生副執行長（右二）主持，張玉玲理事長（右一）、鄧偉仁主任（左二）、劉宇光副教授（左一）擔任引言人。（何筱淇攝）



貴賓合影。左起：邱敏捷教授、傳徹法師、慧修長老尼、昭慧法師。

二場論文發表，於慧日軒進行「臺灣佛教歷史傳承的案例研究」論文發表。最後，於慈雲廳進行「臺灣佛教之傳承與展望——國際互動」圓桌論壇，由何日生副執行長主持，張玉玲理事長、鄧偉仁主任、劉宇光副教授擔任引言人。

本日論壇與會者共計170人，線上觀看YouTube直播累計1462觀看次數。

研討會於傍晚六時結束，晚宴在雲來會館二樓景觀餐廳、多功能廳舉行，採歐式自助餐模式，由弘誓志工團隊組成香積組，協助雲來會館，烹調了20餘道菜供眾，賓主盡歡。

詳見本院電子報特刊：

<https://www.hongshi.org.tw/...../hongshi%20pic5/519.html>

113.11.17

■第三屆「臺灣佛教論壇——臺灣佛教之傳承與展望」國際學術會議進入第二天議程，上午九時由第三場專題演講揭開序幕，由鄧偉仁教授擔任主持人，慈濟慈善基金會何日生副執行長主講〈臺灣佛教之時代適應與創新〉。

茶點交誼後，緊接著進行新書發表會，由昭慧法師主持，光持法師發表新書《興衰 挑戰 轉機——當代臺灣大專青年學佛運動》。

接著，於慈雲廳進行論文發表。下午最後一場是「臺灣佛教之傳承與展望——政教關係」圓桌論壇，由王韻副教授、侯坤宏教授、闕正宗教授擔任引言人。晚間16:50，於慈雲廳舉行閉幕典禮，由大會主席昭慧法師致謝詞，侯坤宏教授致詞。

緊接著進行交接儀式，由昭慧法師將象徵「臺灣佛教論壇」薪火相傳之琉璃工藝信物，交接給第四屆「臺灣佛教論壇」主辦單位代表圓光佛學研究所教務長性嚴法師。該項琉璃工藝信物（題為「薪火相傳」），由玄奘大學藝術創意學系翁梁源主任與該系玻璃工藝專家黃瓊儀老師設計、製作，作為「臺灣佛教



新書發表會，由昭慧法師主持，光持法師發表新書《興衰 挑戰 轉機——當代臺灣大專青年學佛運動》。（何筱淇攝）



玄奘大學藝術創意學系翁梁源主任（右）與該系玻璃工藝專家黃瓊儀老師，設計、製作琉璃工藝（題為「薪火相傳」），作為「臺灣佛教論壇」主辦單位交接典禮的信物。



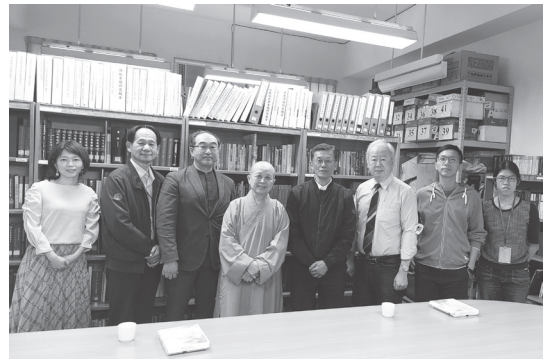
閉幕典禮，大會主席昭慧法師致謝詞。（何筱淇攝）

論壇」主辦單位交接典禮的信物。交接後，由性嚴法師致詞，最後由昭慧法師帶領大眾迴向，第三屆「臺灣佛教論壇——臺灣佛教之傳承與展望」國際學術會議圓滿落幕。



昭慧法師將象徵「臺灣佛教論壇」薪火相傳之琉璃工藝信物，交接給第四屆「臺灣佛教論壇」主辦單位代表圓光佛學研究所教務長性嚴法師。（何筱淇攝）

113.11.18



昭慧法師主持玄奘大學宗教文化旅遊教師社群會議。於會議中邀請台灣國際觀光救援服務協會許高慶理事長（右四）演講，題目為「台灣觀光產業的未來發展」

■下午，昭慧法師主持玄奘大學宗教文化旅遊教師社群會議。於會中邀請台灣國際觀光救援服務協會許高慶理事長演講，題目為「台灣觀光產業的未來發展」。

113.11.19

■晚間，昭慧法師主持玄奘大學生命禮儀教師成長社群會議。

113.11.20

■下午，昭慧法師參加玄奘大學宗教系師生聯合餐會，這是每學期一次的師生交流餐敘活動。由於系、所學會的期初大會遇到颱風假，因此本次例會與系所學會期初大會併同舉行。



玄奘大學宗教系師生聯合餐會後，賴建誠教授從經濟史的角度切入談「宋代已有活字，為何《四庫》還用手抄？」

緊接著敦請賴建誠教授演講。賴教授是巴黎高等社會科學研究院博士，哈佛大學燕京學社訪問學人，也是國際知名的經濟史學家。他長期任教於清華大學經濟學系，現為該系榮譽退休教授，研究專長為經濟史、經濟思想史。

賴教授近年在玄奘大學宗教系兼任，講授宗教與經濟專題，甚受學生愛戴。該系甚受學生歡迎的賴文老師，即是賴教授公子。本日講題是：「宋代已有活字，為何《四庫》還用手抄？」

由於他近期眼疾，不宜再進行耗眼力的研究工作，因此賴教授告訴大家，這應是他的最後一項研究成果，而且也是首度發表這項研究成果。師生聞言，備感榮幸。

113.11.22

■上午，昭慧法師主持玄奘大學宗教系大四學生實習成果發表會。

■中午，昭慧法師前往台北天成飯店，參加動保行政監督聯盟緊急募款餐會。

原來，動保行政監督聯盟今年四月募款不理想，連動到後續預算與支出的緊縮，情況已緊急到連聯盟內的薪水發放都有問題。何宗勳執行長於臉書上告



昭慧法師前往台北天成飯店參加動保行政監督聯盟緊急餐會。(何宗勳提供)

急，昭慧法師留言建議發起募款餐會，因而促成了本次緊急募款餐會，期望藉由餐會吸引社會關注，一同支持動保行政監督聯盟。

113.11.23

■上午，昭慧法師帶領本院學眾至新店慈濟靜思堂參加台北慈濟醫院歲末祝福大會。大會前，先參加與證嚴上人溫馨座談。昭慧法師向上人報告，已遵囑寫



昭慧法師帶領本院學眾至新店慈濟靜思堂參加台北慈濟醫院歲末祝福大會，證嚴上人勉勵大家「盤點生命的價值」，勤修「對人類有利益，對社會有幫助」的菩薩行。

完上人交代的送行歌詞，待身心沈澱以殷重心靜思修訂之後，另日再行呈上。

歲末祝福大會開始，依往例播放慈濟大愛團隊精心製作的2024「行入慈濟大藏經」紀錄片。緊接著證嚴上人進場，為新進委員授證，並為在場大眾廣發福慧紅包。之後為大眾開示。



新店慈濟醫院趙有誠院長（左二）率領醫護團隊，在證嚴上人面前長跪合掌，虔誠發願以佛心為己心，以師志為己志，行菩薩道。

緊接著，新店慈濟醫院趙有誠院長帶領醫護人員200多人，展開一場「入經藏演繹」，以舞臺劇重現八仙樂園慘案與新冠疫情奇蹟，那是院內醫護同仁奮勇救護傷患與確診重症患者的艱辛歷程。演繹完畢，趙院長率領醫護團隊，在上人跟前長跪合掌，虔誠發願。

最後，上人再次登台主持祈福大典。大眾緩唱「祈禱」，燃燈供佛，在悅耳動聽的歌樂聲中，在上人叮囑祝福聲中，台北新店慈院的歲末祝福大會，劃下了

圓滿的句號。

本次活動流程與上人開示內容，參閱昭慧法師臉書留言錄：〈痛而復快，悲欣交集——慈濟歲末祝福觀禮側記〉。

■上午十時，弘誓青年會於高雄淨心圖書館舉辦青年客廳會，共有8位青年參加。由吳國源法青帶領，討論佛法與生活的議題，以及當代青年對佛教的看法與應對之策。青年客廳會結束，用完餐後，下午兩點，法青們前往高雄同遊現場參加遊行。途中遇到高雄性別所蔡麗玲教授，她讚嘆：弘誓青年會是全台灣第一個公開參與同運的佛教青年會，這是個重要的里程碑。



弘誓青年會於高雄淨心圖書館舉辦青年客廳會，共有8位青年參加。

113.11.24

■上午，本院監院心謙法師、傳聞法

師、修合、校友會會長林金鳳，前往苗栗鶴岡禮儀公司，與玄大慈恩精舍如慧、德清法師會合後，共同為志工趙瑞翎令堂古細妹老菩薩誦經祈福。

■下午，於高雄羅雅長老教會舉行2025年「性別友善自在營」籌備會議，討論、暫定會議主題、講員與分工。

113.11.26

■下午，昭慧法師參加玄奘大學社科院院務會議、教師評審委員會議。

■晚間，昭慧法師參加「第19屆海峽兩岸高等教育高質量發展與現代化產業體系建設論壇」晚宴。

113.11.27



本院監院心謙法師代表本院致贈5箱麵條、1箱白米予大同里老人供餐，由大同里劉秀華里長代表受贈。

■上午，昭慧法師與玄奘大學國際暨兩岸事務中心陳昭志先生到國泰醫院探視因公受傷的玄奘大學邱琪萱研發長。

■上午，本院監院心謙法師代表本院致贈5箱麵條、1箱白米予大同里老人供餐，由大同里劉秀華里長代表受贈。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學實習委員會會議。

113.11.29

■下午，監院心謙、心宇法師前往中壢白蘭禮儀公司，為校友葉月芬師姐令郎楊峻翔誦經祈福。

■下午，關懷生命協會（簡稱LCA）理事長吳宗憲教授偕同其令妹吳宗蓉、協會同仁周瑾珊、辜雅禪、林勃嚴等一行五人蒞訪本院，與昭慧法師討論明年



關懷生命協會理事長吳宗憲教授（左五）偕同其令妹吳宗蓉（左四）、協會同仁蒞訪本院，與昭慧法師討論明年Peter Singer教授著作*Animal Liberation Now*出版的系列活動籌備事宜。

Peter Singer教授著作*Animal Liberation Now*出版的系列活動籌備事宜。

吳理事長自去年七月起，即籌備翻譯彼得·辛格（Peter Singer）教授大作《動物解放在今天》（*Animal Liberation Now*）。這是繼1975年出版之《動物解放》（*Animal Liberation*）而全面修訂、大幅擴充內容的一本新書。

從*Animal Liberation*到*Animal Liberation Now*，關懷生命協會一貫致力於這部經典鉅著的翻譯與出版。*Animal Liberation*的翻譯者，是國內知名的哲學家錢永祥教授與已故哲人孟祥森先生。如今正準備發行的中文版*Animal Liberation Now*，則是由吳宗蓉女士翻譯，錢永祥教授校訂。錢教授還將書名訂為《動物解放在今天》。本書之翻譯工作已近尾聲，預計明年下半年出版。LCA並期待明年九月以後邀請辛格教授蒞台，親自發表新書。

如今吳宗憲教授帶領LCA團隊，規劃出版及出版後的系列活動，包括Peter Singer教授來台活動等事宜。看到他們費心費時地投入相關籌備工作，昭慧法師十分感動，允先致函辛格教授，告知新書翻譯與出版近況，並將理事長的邀請心意先行帶到，並與辛格教授初步敲訂

適合的來台日期。(12月16、17日，辛格教授前後兩次回函給昭慧法師，惠允了這項邀請。日期方面，吳理事長將致函辛格教授，作進一步討論。)

今天的籌備會議，除了LCA同仁之外，本院住持心皓法師、監院心謙法師與秘書心宇法師，也都以LCA理監事身分出席。越南姊妹阮氏晝烹煮豐富美味的晚餐招待、犒勞長年外食的LCA同仁，大眾對餐點驚豔備至且贊不絕口。

113.11.30

■晚課期間，本院學眾與志工為許春連老居士舉行《金剛經》共修法會，祝願老居士蒙佛慈護，往生淨土。

113.12.1

■本日至7日，本院於法印樓三樓禪堂舉



1日至7日，本院於法印樓三樓禪堂舉行學眾禪七，期間學眾遵循時刻表各自精進用功。

行學眾禪七，期間學眾遵循時刻表各自精進用功。

■本院住持心皓法師率心宇法師、修合居士至桃園市中壢區殯葬服務中心思賢廳，為校友葉月芬令郎楊竣翔主持追思讚頌典禮。



本院住持心皓法師率心宇法師、修合居士至桃園市中壢區殯葬服務中心思賢廳，為校友葉月芬令郎楊竣翔主持追思讚頌典禮。

■晚間，昭慧法師參加本院青年幹訓營主協辦單位整合會議。

113.12.2

■下午，昭慧法師參加玄奘大學宗教與文化學系系務會議、課程精進小組會議，以及線上《臺灣宗教研究》編輯委員會議。

113.12.4

■上午，昭慧法師至玄奘大學行政大

樓，參加教師評鑑指標修正作業小組會議。



久元電子汪秉龍董事長（右二）陪同宏碁施振榮董事長賢伉儷（右三、四）、創傑科技吳廣義董事長（右一）、智利旺科技黃國展董事長（左三）一行，參觀玄奘大學餐飲系與久元電子產學合作的室內LED燈照明水耕蔬菜工廠。左四：簡紹琦校長，左一：賴廷彰招生長，左二：餐飲系李家豪主任。



玄奘大學董事長性廣法師贈書予施振榮理事長賢伉儷後合影。

■中午，昭慧法師至玄奘大學雲來會館，陪同董事長性廣法師與簡紹琦校長接待貴賓。久元電子汪秉龍董事長陪同宏碁施振榮董事長賢伉儷、創傑科技吳廣義董事長、智利旺科技黃國展董事長一行，中午抵達玄奘大學，參觀玄奘大學餐飲系與久元電子產學合作的室內LED燈照明水耕蔬菜工廠。參觀結束後，至雲來會館用餐。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學招生委員會、行政會議、新聘教師甄審小組會議，並於行政會議上獲簡紹琦校長代教育部頒發銀質獎章。



玄奘大學行政會議上，昭慧法師獲簡紹琦校長代教育部頒發銀質獎章。

■下午，刻在澳洲布里斯本Griffith大學醫學院任教的曾廣志教授來訪。玄奘大學董事會同仁豔秋女士受昭慧法師請託，帶



澳洲布里斯本Griffith大學醫學院任教的曾廣志教授至玄奘大學訪昭慧法師，曾廣志教授與昭慧法師臨別自拍。

領曾教授參觀校史館，至三藏館頂禮玄奘大師頂骨舍利，並助其滿願——於戒光堂向玄奘創辦人白聖長老法相頂禮。他並將自己八歲那年在檳城極樂寺，受到白老慈悲護念的溫馨往事娓娓道來，令昭慧法師與豔秋深為感動。

晚間，昭慧法師邀請曾教授到雲來會館用餐暢聊別後近況與修道體會。

113.12.5

■晚間十一時，花蓮慈善寺達瑩長老尼安詳圓寂。

達瑩老法師生於民國29年，民國52年出家，54年受具足戒。世壽八十五歲，僧臘六十二年，戒臘五十九年。

師父法相莊嚴，戒行潔淨，生平熱心公益，護法愛教，事上以孝，待下以慈。

昭慧法師與性廣法師長年蒙受師父護持



晚間十一時，花蓮慈善寺達瑩長老尼安詳圓寂。



與達瑩長老尼情同手足的普暉長老尼，5日就從台中搭機趕至花蓮，想與老友見最後一面。昭慧法師與性廣法師向普暉長老尼問安。

恩澤，至深且鉅。昭慧法師長期於慈善寺講經，性廣法師則每年定期回來主持佛七與禪修營。師父更愛屋及烏，恩澤廣被本院與玄奘大學。前些年慨然接受

性廣法師敦請，擔任玄奘大學董事，大力護持教育志業。

隔日（6日）上午，昭慧法師得悉長老尼圓寂的消息，遂與本院學眾兵分二路；昭慧法師與性廣法師從新竹玄大出發，心皓、心謙、印悅、傳聞、德安師父從桃園觀音出發，匆匆整裝，兼程趕至花蓮慈善寺。

眾人趕至慈善寺，正值入殮儀軌的尾聲。在大眾宏亮的唸佛聲中，瞻仰師父遺容，並俯身向師父輕聲告別。

大眾留住一晚。昭慧法師因體諒慈善寺法師需處理繁多圓寂事務，乃承擔起翌日（7日）上午、中午與下午，率領弘誓學眾與慈善寺信眾，為達瑩法師誦經祝願。



昭慧法師率領慈善寺信眾為達瑩長老尼誦經祝願。

113.12.8

■上午，本院舉行每月一次的共修法會，住持心皓法師帶領大眾恭誦《金剛



本院舉行每月一次的共修法會，住持心皓法師帶領大眾恭誦《金剛經》、《普門品》與佛前大供。

經》、《普門品》與佛前大供，敬祈三寶光照、龍天護祐、風調雨順、國泰民安，同時為本院護法志工、弘誓護法會會員祈福迴向。

113.12.10

■下午，昭慧法師參加玄奘大學一級主管會議。

■晚間，昭慧法師至福華飯店，參加達賴喇嘛西藏宗教基金會慶祝達賴喇嘛尊



昭慧法師至福華飯店參加達賴喇嘛西藏宗教基金會慶祝達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎35週年暨歲末感恩餐會，與格桑堅參董事長、格西丹增南卓仁波切合影。

者榮獲諾貝爾和平獎35週年暨歲末感恩餐會。

113.12.11

■上午，昭慧法師至玄奘大學圖資二樓，參加通識教育中心「生命教育成果展」開幕式。通識教育中心展示學生豐



昭慧法師參加玄奘大學「生命教育成果展」開幕式並致詞。



昭慧法師至玄奘大學圖資大樓二樓國際公民村參加教育部高等教育深耕計畫成果展，「宗教文化旅遊」、「生命禮儀」兩大教師社群由昭慧法師任召集人，皆榮獲113年度教師教學核心能力獎勵。

富的學習成果，將教學與學習成果結集成書，並且舉辦了溫馨熱鬧的成果展開幕式。陳光紫主任請法師於開幕式上致辭，講述本校通識教育中心加入「生命教育」必修課程緣起。

隨後，昭慧法師至同在圖資大樓二樓的國際公民村，參加教育部高等教育深耕計畫成果展，昭慧法師擔任「宗教文化旅遊」、「生命禮儀」兩大教師社群召集人，皆榮獲113年度教師教學核心能力獎勵，由簡紹琦校長頒獎。

近午時分，一行人到三樓參加全媒體直播中心啟用儀式。這是全國唯一全媒體直播中心，也是一座「全媒體」實作教學基地。該中心由玄奘大學大眾傳播學系劉敦瑞主任花兩年時間籌備，集結多元媒體技術，旨在訓練學生從管理、企劃、製作到行銷的全方位實務能力，充分展現玄奘大學在媒體教育領域的創新。



玄奘大學啟用全媒體直播中心，這是全國大專院校唯一且最亮麗的全媒體直播中心。（劉敦瑞教授提供）

當日，簡紹琦校長、新竹國泰醫院曾英智院長，以及竹北高中、新竹高商、成德高中等多所合作學校的校長蒞臨現場，見證這一重要時刻。儀式結束後，來賓們受邀參觀直播中心內部設施，並且近距離體驗專為學生設計的專業設施與創意教學空間。中心並且安排了二十多分鐘的首場直播，由簡校長擔任主持人，邀請昭慧法師與成德高中沈永昆校長、新竹高商劉曉雯校長、竹北高中陳瑞榮校長及昭慧法師受訪，暢談AI與自媒體帶來的衝擊與願景。

新聞連結如下：<https://emtoday.tw/974/>

■下午，昭慧法師參加玄奘大學招生專業化工作坊，聆聽藝創系翁梁源主任與視傳系吳敬堯主任之招生心得分享。

■晚課期間，本院學眾為李詩文居士舉行《金剛經》共修法會，祝願其蒙佛慈護，往生淨土。

113.12.12

■上午，昭慧法師陪同玄奘大學董事長性廣法師、簡紹琦校長、中華佛寺協會林蓉芝秘書長至台中參訪華德福海聲學校。該校創辦人張宜玲校長親自導覽校區，分享她筆路藍縷的創校歷程，中午



昭慧法師與玄奘大學董事長性廣法師、簡紹琦校長、中華佛寺協會林蓉芝秘書長（左一）至台中參訪華德福海聲學校，張宜玲校長（左二）分享她筆路藍縷的創校歷程。

留來賓用餐，下午提供華德福海聲學校簡報。臨行前，張校長還將她精心調製的按摩精油，以及華德福以「生機互動農法」（Bio-Dynamic Agriculture，簡稱BD農法）種植的有機花茶，贈送給每一位來賓。

113.12.14



晚課期間，本院學眾與志工為許春連老居士、楊竣翔居士舉行《金剛經》共修法會，祝願蒙佛慈護，往生淨土。

■晚課期間，本院學眾與志工為許春連老居士、楊竣翔居士舉行《金剛經》共修法會，祝願蒙佛慈護，往生淨土。

113.12.16

■中午，昭慧法師主持玄奘大學宗教系系務會議，下午參加玄奘大學課程精進小組會議。

■上午，本院住持心皓法師率本院與慈恩精舍學眾，搭火車前往花蓮，至慈善寺擔任達瑩老法師追思讚頌大典籌備志工。

113.12.17

■下午，昭慧法師參加玄奘大學社科院課程委員會與教師評審委員會議，接著參加一級主管會議。隨後與性廣法師搭火車趕往花蓮，晚間抵達慈善寺。

113.12.18

■上午，花蓮慈善寺舉行第二任住持達瑩老法師追思讚頌大典，由中國佛教會副理事長心茂法師、大高雄佛教會理事長悟豪法師、金門縣佛教會理事長性海法師、毘盧淨苑監院宗悟法師、嘉義縣佛教會理事長傳願法師主法，中佛會秘書長修懿法師總籌其事，副理事長見引



花蓮慈善寺舉行第二任住持達瑩長老尼追思讚頌大典，昭慧法師向與會大眾介紹緬懷長老尼懿德景行。



玄奘大學董事長性廣法師致贈感謝狀予達瑩老法師，感謝其對玄奘大學的護念與支持。

法師擔任司儀。老法師生前廣結善緣，恩澤普被，讚頌大典場面莊嚴，參加者眾，可謂備極哀榮。昭慧、性廣法師率



本院學眾參加追思讚頌大典。

本院與慈恩精舍學眾送長老尼最後一程。昭慧法師於大典上介紹達瑩老法師行誼與事功。性廣法師代表玄奘大學頒贈褒揚狀。

老法師法相莊嚴，戒行潔淨，性格真誠，心地淳厚，事上以孝，待下以慈。判事精準，勇於承擔，其毅力與魄力超群。凡有任事，必當鉅細靡遺，貫徹始終；事成之後，又能功成不居，急流湧退。凡此懿德景行，具為後學楷模。

民國一一三（2024）年，師之世緣已盡，迺於十二月五日晚間十一時許，安詳圓寂，世壽八十五歲，僧臘六十二載，戒臘五十九夏。

大愛新聞報導如下：<https://www.youtube.com/watch?v=W4Xwge44SzM>

■下午，本院學眾與志工齊聚齋堂協助包裝、郵寄192期《弘誓雙月刊》。



本院學眾與志工齊聚齋堂協助包裝、郵寄192期《弘誓雙月刊》。

113.12.20

■20至21日，昭慧法師於花蓮慈善寺講授《增一阿含經》。



20至21日，昭慧法師於花蓮慈善寺講授《增一阿含經》。（吳淑君攝）

113.12.21

■上午，弘誓青年會在台北召開第一次會員大會，會中選舉出2025年上半年度的幹部：張辰璋、吳國源擔任召集人，曾權震、楊永清、肖楠、林峻右、徐浩倫擔任委員。



弘誓青年會在台北召開第一次會員大會。

■下午，弘誓青年會在台北通法寺邀請光持法師進行演講，主題是「台灣青年學佛運動的過往與前景」，主題演講和討論活動都非常熱烈。演講完後，光持法師親自準備豐盛的藥石招待與會人員，讓大家都大快朵頤。

113.12.23

■下午，玄奘大學宗教與文化學系陳省身老師教授的宗教科儀課程，邀請新竹關西儒教蔡碧桓老師至課堂演示「客家儒教謝平安儀式」，宗教系碩士生新竹



玄奘大學「宗教科儀」課程陳省身老師，邀請校外專家蒞系演講，昭慧法師於課後請老師們於雲來會館茶敘。左起：蔡碧桓老師、古國良法師、陳省身老師、昭慧法師。

立善誦經團古國良團長與大一李易霖同學共同搭建壇場，隨後由李易霖同學代表全班擔任「爐主」一職。

恰逢簡紹琦校長至教室發送聖誕禮物，於是有了中西合併共同祝福平安之殊勝因緣。典禮圓滿，昭慧法師來到會場，致贈蔡老師感謝狀與香茗禮盒，隨後於雲來會館與他們溫馨茶敘。

113.12.24



玄奘文教基金會舉行第十三屆董事會，由董事長性廣法師主持，會中簡紹琦校長代致贈教育部獎狀、獎牌予護持玄奘大學者。

■下午，玄奘文教基金會於玄奘大學雲來會館舉行第十三屆董事會議，董事長性廣法師主持。

恰逢玄奘大學與久元電子產學合作的植物工廠，有機水耕蔬菜萵苣收成，菜葉十分嫩綠。簡紹琦校長致贈董事每人兩包，雲來會館則為大家將水耕蔬菜與燕麥飲混合，用果汁機製成清香淡甜的「綠拿鐵」，甚受好評，董事們紛紛加

入長期購買水耕蔬菜的行列。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學校園災害防救暨交通安全委員會、一級主管會議等一系列校級會議。

113.12.25



玄奘大學於圖資大樓一樓大廳舉行「慶祝佛陀成道紀念法寶節臘八粥結緣」活動。共施臘八粥1100千份。董事長性廣法師、簡紹琦校長親臨會場，為備料、煮粥、施粥與場佈的清涼禪學社師生以及校外志工加油打氣，並品嚐鮮美好吃的「臘八粥」。



玄奘大學慈恩精舍、佛教弘誓學院學眾、志工一同進行臘八粥結緣活動。1100份臘八粥，被教職員生一掃而空。

■本日，玄奘大學於圖資大樓一樓大廳舉行「慶祝佛陀成道紀念法寶節臘八粥結緣」活動。本項活動由玄奘大學宗教與文化學系暨清涼禪學社主辦。

中午，玄奘大學清涼禪學社在宗教系助理教授光持法師帶領下，與慈恩精舍、佛教弘誓學院學眾、志工一同進行臘八粥結緣活動。1100份臘八粥，被教職員生一掃而空。董事長性廣法師、簡紹琦校長親臨會場，為備料、煮粥、施粥與場佈的清涼禪學社師生以及校外志工加油打氣，並品嚐鮮美好吃的「臘八粥」。

■下午，昭慧法師主持玄奘大學宗教文化旅遊教師社群會議，接著參加玄奘大學招生委員會、校教評會。

113.12.28

■上午，昭慧法師搭乘高鐵前往台南，台南大學文學院長邱敏捷教授悉心安排，請黃文樹教授及高雄正信佛青會許惠珍居士於台南高鐵站相迎，前往台南大學，赴本日「臺南府城佛影：人間菩薩傳道法師圓寂十週年」學術研討會開幕式，並發表專題演講。

上午舉行簡單的開幕式後，接著進行專



昭慧法師於「臺南府城佛影：人間菩薩傳道法師圓寂十週年」學術研討會擔任專題演講人。左起：昭慧法師、鄭邦鎮、陳玉峰。（主辦單位提供）

題演講。由鄭邦鎮（臺南市政府教育局前局長）擔任主持人，昭慧法師和陳玉峰教授發表專題演講。昭慧法師的演講題目是：〈傳道法師生命史回顧——從傳統佛教、人間佛教到入世佛教〉。

弘誓青年張辰璋同學（台北教育大學台灣文化研究所碩士生），也於下午發表論文，題目為：〈傳道法師與台南妙心寺對印順學派成立之貢獻〉。

113.12.30

■中午，本院舉行學團會議，討論如何支援本院青年會之推動。

113.12.31

■下午，昭慧法師參加玄奘大學一級主管會議。

■下午，弘誓青年會會員回院跨年，青

年們靜默聆聽暮鼓聲，並隨著扣鐘偈的吟唱，就著一〇八響鐘聲，禮拜十方諸佛菩薩，感恩過去一年中，無數善知識對自己的引領，也為新的一年許下了美好的願景。

114.1.4

■4日至5日，本院舉行第28屆社運沉澱日。本院每半年舉行一次社運沉澱日，提供社運界的朋友一處沉澱身心、相聚



4日至5日，本院舉行第28屆社運沉澱日。何宗勳執行長主持座談，邀請昭慧法師向大家法談「在此世亂之際，如何安頓身心」。



社運友人於嵐園前庭合影。

暢談之場所。本次沉澱日有動保盟何宗勳執行長（社運沉澱日發起人）、婦運與環運領袖陳曼麗（前立委）、陳秀惠、民主運動前輩艾琳達、前桃園文化局長莊秀美、千里步道協會周聖心執行長，以及動物平權林憶珊執行長等共35位社運朋友與會。

上午10時前後，社運朋友陸續到來，在嵐園輕鬆茶敘。本院學眾與志工準備了豐富茶點款待大家。至11點坐定，昭慧法師簡單致歡迎詞，何宗勳執行長開始主持座談，於簡介所有與會成員後，邀請昭慧法師向大家法談：

1. 世亂如麻，我們如何自處？
2. 座中有人至親辭世，如何在悲傷中獲得安頓？

昭慧法師認為這兩項「大哉問」，必須從「安頓身心」與「應對事件」兩個方向，以適當的時間配比尋求平衡，以中道智慧善巧處理。由於時間有限，昭慧法師於「安頓身心」層面先做回應，並提出應以「身念處」及「憶念佛菩薩、聖者」（基督徒可憶念天主或耶穌）的兩種途徑，簡要說明其觀念、技巧與效應（法談內容已由何宗勳現場直播於臉書，URL: <https://fb.watch/>

xcPJn4kKWS/）。

隨後眾人於嵐園前庭的美麗花叢中合影，並至齋堂享用午餐。午齋十分豐盛，主廚是學團的阮氏畫姐妹，她精心製作著一道道手工菜與越式甜點。

用餐期間，有社運友人表示，想於晚間學習身念處。昭慧法師於是請印悅法師於晚間7時在法印樓三樓禪堂帶領身念處的初階修習。



印悅法師於法印樓三樓禪堂帶領社運友人進行「身念處」修習。

114.1.6

■上午，浮月、如遵法師至玄奘大學，與昭慧法師、性廣法師討論新店妙慧精舍修繕規劃及進度。

114.1.7

■上午，昭慧法師主持第二屆臺灣藏傳佛教論壇籌備會議，並在玄奘大學雲來會館餐敘。



玄奘大學於雲來會館舉行歲末感恩餐會，董事長性廣法師致詞。



玄奘大學舉行歲末感恩餐會，於雲來會館席開22桌。

■玄奘大學舉行歲末感恩餐會，於雲來會館席開22桌。董事長性廣法師與簡紹琦校長，以及竹南高中呂淑美校長代表所有蒞會高中職校長致詞，餐會中有學生精采的表演、教職員卡拉OK，以及致贈大小獎項。

董事長性廣法師在校長陪同下，逐桌發紅包，並就今年歲次生肖而諧音題詞：

「曉龍精勤 福慧豐盈」。

餐會尾聲，簡紹琦校長邀昭慧法師上台

合唱「明天會更好」，唱到最後兩段，校長把董事長性廣法師也一起拉上台，形成三人同台，全體教職員工搖動手機閃光燈大合唱的溫馨畫面。

114.1.8

■下午，昭慧法師參加玄奘大學行政會議、宗教系系教評會等系列校級會議。



本院舉行歲末感恩祈福法會，由本院指導老師昭慧法師帶領大眾禮八十八佛洪名寶懺並開示。（林柏勳攝）

114.1.10

■上午，台中普陀精舍慧南法師、道晟法師蒞臨本院，向昭慧法師與學眾拜早年。由於法師不在學院，本院秘書心宇法師代表法師，熱誠接待來賓。

114.1.11

■上午，本院舉行歲末感恩祈福法會，



弘誓青年會共同召集人吳國源向大眾簡報去年度青年會的活動與114年度的預定計畫。



歲末祈福感恩會前，楊美蘭居士率同圓光金剛護法等十多位志工前來佈置場地。



歲末祈福感恩會上，李湘雲居士帶領慈濟志工設春聯攤位，所有她們即席揮毫的春聯，全數義賣，並將義賣款捐贈弘誓文教基金會。

由本院指導老師昭慧法師帶領大眾禮八十八佛洪名寶懺，接著住持心皓法師

帶領大眾佛前大供。

午供圓滿，昭慧法師以「反戰、備戰與和平」與「佛陀也有無奈時——慈院壁畫風波，應作如是觀」兩項主題向大眾開示，當日開示傳上弘誓YouTube後，五天之內就有超過10,000的點閱次數，可見大眾對此議題相關關注。

接著，由印悅法師作113年寺務工作成果報告，包括各項弘法活動、文教志業，感恩諸位護法、志工與常住學眾，同心協力轉法輪。

接著舉行歲末圍爐，香積志工推出熱騰騰的火鍋、藥膳大補湯、關東煮、刈包等三十餘道美食。大眾大快朵頤，輕鬆聚談，氣氛無比溫馨。用餐期間，弘誓青年會幹部吳國源，向大眾簡報去年度的活動與114年度的預定計畫。

齋堂現場有李湘雲居士帶領慈濟志工設春聯攤位，所有她們即席揮毫的春聯，全數義賣，並將義賣款捐贈弘誓文教基金會。她們熱情而甜美的笑靨，與掛在齋堂天花板下的精緻燈籠，以及掛在牆上的對對春聯相映成趣，讓會場充滿著濃厚的年節氣氛。

是日，約300位護法善信餐敘同歡。圍爐約在下午一時半結束，大眾合力收拾善

後，歡喜賦歸。

■下午，弘誓文教基金會於嵐園召開董事會。首先進行113年會務工作報告，接著審核113年決算與114年預算、114年業務計畫書與提案。



弘誓文教基金會於嵐園召開董事會。

114.1.12

■上午，本院學眾紹容、印悅、心謙、傳聞法師前往新竹法源講寺參加慈悲三昧水懺共修。

■下午，本院社區學苑進行養生瑜珈課程，由蕭秀端老師指導。

114.1.13

■上午，昭慧法師主持玄奘大學宗教系系務會議與系務發展座談會。中午於雲來會館宴請系上同仁，除了慰勞辛苦一學期的教職同仁，更為歡送屆齡退休的宗教系陳悅萱老師。法師特別準備了一



昭慧法師於雲來會館宴請系上同仁，同時歡送屆齡退休的宗教與文化學系陳悅萱老師。

個乾唐軒磁瓶作為退休禮物，老師與系秘則在感謝卡上共同簽名，感謝並珍惜十餘年來悅萱老師共同為系務發展、學術活動與社會公義而併肩作戰的美好時光。下一階段，悅萱老師將擔任臺灣佛教研究中心執行長一職。

■下午四時，無垢舞團創辦人（也是世界八大編舞家之一）林麗珍老師與植物



無垢舞團創辦人（也是世界八大編舞家之一）林麗珍老師（右二）與植物學家陳念舟老師（左一）賢伉儷，蒞臨玄奘大學。玄奘大學董事長性廣法師、簡紹琦校長及昭慧法師歡喜迎接。

學家陳念舟老師賢伉儷，蒞臨玄奘大學。玄奘大學董事長性廣法師、簡紹琦校長及昭慧法師歡喜迎接。

茶敘時，彼此互相分享各自在專業領域以「專注力」與「洞察力」提昇生命境界與專業水平的過程中，覺知到的輕安與法喜。

■下午，法鼓山齋明寺常寶法師、楊晴萍居士蒞院，特地帶來法鼓山年節禮品予昭慧法師，並向法師拜早年。由於法師不在學院，由監院心謙法師代表法師受贈並懇致謝忱。



法鼓山齋明寺常寶法師、楊晴萍居士蒞院，特地帶來法鼓山年節禮品予昭慧法師，由於法師不在學院，監院心謙法師代表接受並誠懇致謝。

■下午，本院住持心皓法師暨監院心謙法師，前往早期護持本院的鄰里信眾陳楊幼與陳東民家，表達感恩與關懷之意。



本院住持心皓法師暨監院心謙法師，前往早期護持本院的鄰里信眾陳楊幼家關懷。

■本院贈送物資至桃園市新屋區善永寺，以表對該寺弱勢學童安心班等教育活動之支持。



本院贈送物資至桃園市新屋區善永寺，以表對該寺弱勢學童安心班等教育活動之支持。

114.1.14

■下午，昭慧法師參加玄奘大學社科院教師評審委員會、一級主管會議。

■下午，蘭揚食品公司創辦人陸根田、

何明娥賢伉儷和令郎陸定祥，蒞臨本院拜訪昭慧法師，並以豐富的蘭陽食品與時令水果供眾。賓主於嵐園相談甚歡，傍晚，典座阮氏畫準備了豐富美味的越南特色大餐，來賓贊不絕口。



蘭揚食品公司創辦人陸根田、何明娥賢伉儷和令郎陸定祥蒞院拜訪昭慧法師。

114.1.15

■下午，昭慧法師參加教育部獎補助經費規劃專責會議。

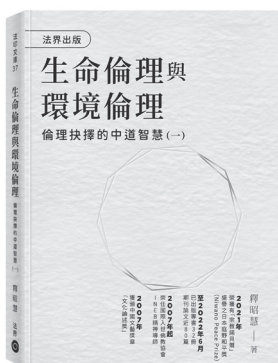
■本院監院心謙法師代表本院致贈白米、青菜、蘿蔔予大同里老人供餐，由大同里劉秀華里長代表受贈。

◇本刊192期〈第二十二屆「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議側記〉與〈論壇紀實〉兩篇文章，漏列撰稿整理者吳曙帆，特此更正。

◇本刊192期封底裡第三張照片說明，「隨從翻譯七美格西、登增達扎法師」更正為「隨從翻譯登增達扎、其美格西法師」。

【法界書訊】

生命倫理與環境倫理——倫理抉擇的中道智慧（一）



作者 | 昭慧法師

簡介 |

很多時候，人們面對的不是善惡明確的「是非題」，而是涉及價值優位考量的「選擇題」，有的更是涉及兩難困境的「選擇題」，每個選項都不完美（甚至有重大倫理疑義），但又都似乎言之成理。這時，「中道智慧」的領悟與操作，就顯得格外重要！此所以昭慧法師將2022年出版的兩冊新書，總名為《倫理抉擇的中道智慧》。

本書題為《生命倫理與環境倫理》，上編是基礎理論，證成佛法的利他主義；下編是應用倫理，依議題分為生命倫理、環境倫理與動物保護。「中道智慧的倫理抉擇」，散見於書中的每一篇章。

規 格 | 368頁

出版日期 | 111年8月

訂 價 | 380元