

Buddhist Hongshi College  
2019 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

◎ 民國一〇八年二月出刊 | 佛教弘誓學院刊行

Vol. 157



本期專題

## 現法樂住

——身念處的養生智慧

- 「以無門入一切門」——專訪性廣法師佛教養生學
- 靜坐可以不疼痛，禪修令人心喜樂
- 生命是否可能幸福？



### 封面說明 |

性廣法師提倡「樂行道」的禪修學習方式，依於佛法中的「四大」原理，並活用「四念處」教學，深入淺出而推陳出新，設計「柔胯鬆肩」功法，以祛除四大不調、增強體能，讓學人「快樂、健康、輕鬆」地禪修或度眾，得到「現法樂住」的卓著效益。(照片拍攝 | 林柏勳)

### 弘誓通訊 (雙月刊) NO.157

導師 | 印順導師

發行人 | 釋見岸

編輯顧問 | 張慰慈

總編輯 | 釋明一

副總編輯 | 釋傳法、釋耀行

執行編輯 | 寰宇絲路團隊

校對 | 釋心皓、釋印悅、呂梅香、翁秋玲

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

民國一〇八年二月出刊

# CONTENTS

## 目次

### 【本期專題】

## 現法樂住——身念處的養生智慧

- 04 「以無門入一切門」 | 鄭志康  
——專訪性廣法師佛教養生學
- 10 靜坐可以不疼痛，禪修令人心喜樂 | 釋印悅  
——2018廣東梅州「佛教養生禪修營」側記
- 16 快樂禪修路 | 歆融整理  
——2018年梅州千佛塔寺佛教養生禪修營性廣法師授課節記 (一)
- 25 今朝與師一別後，他日相逢有期否 | 釋常演  
——性廣法師千佛塔寺佛教養生禪修營有感
- 27 寫在性廣法師佛教養生禪修營之後 | 釋耀霖  
——收益與感悟
- 31 性廣法師禪七法談摘記 | 釋印悅  
——於107年妙雲蘭若「人間佛教止觀研習營」

## 海外弘法

- 34 尼泊爾與香港之行拾遺 | 釋昭慧
- 43 入住香港Hyatt (凱悅) 飯店 | 釋昭慧
- 44 山間遠眺與音樂冥想 | 釋昭慧
- 46 彩繪人生的香港青年 | 釋昭慧  
——《立場新聞》記者訪談記

## 如理思惟

- 48 生命是否可能幸福？ | 昭慧法師主講 · 歆融整理
- 52 淺談佛教正義觀：隨筆八則 | 林建德



## 大千世界

- 59 永興宮作醮側記 | 釋昭慧
- 61 日常二三事 | 張慰慈
- 63 往生是開啟另一扇希望之門——安寧療護之前行護理於樂生院民 | 釋宏量
- 67 除舊佈新大合作 | 沈楠

## 院務資訊

- 15 再版消息：《人間佛教禪法：印順導師禪學思想研究》
- 33 法界書訊：《佛教養生學》
- 47 法界書訊：《浩蕩赴前程：昭慧法師訪談錄》
- 70 第二屆「宗教文化與性別倫理」國際學術會議暨第十七屆「印順導師思想之理論與實踐」兩岸學術會議公告
- 72 暑期弘法講座通啟：「中國佛教史」、「瑜伽師地論」第八期、日文（二）
- 73 108年春季止觀課程——禪七共修通啟
- 74 佛教弘誓學院108學年度聯合招生啟事
- 75 玄奘大學宗教與文化學系108學年度招生啟事
- 76 玄奘大學《玄奘佛學研究》徵稿啟事
- 77 學團日誌
- 92 107年專款收支一覽表（107年1月～12月）
- 93 收支決算表（107年11月～12月）
- 94 107年收支決算表（107年1月～12月）
- 96 2018燃燈禪修營收支決算表（107年10月～12月）
- 97 護持徵信
- 99 編後語

# 「以無門入一切門」

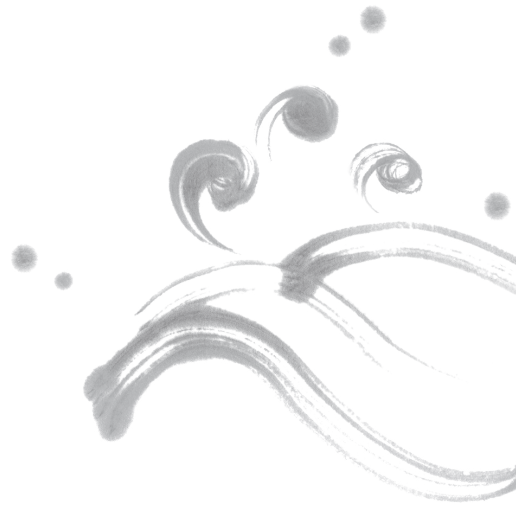
## 專訪性廣法師佛教養生學

撰文 | 鄭志康（佛門網高級記者）

佛經中說，四大不調則病生，四大調和則病癒。據性廣法師分析，疾病大致可以分為三類，一、活動障礙，這是筋骨的問題；二、代謝障礙，如糖尿病及高血壓；三、心智障礙，如憂鬱症。無論是哪種病症，都離不開四大不調。

**養**生是中國文化中的重要部分。這裏的「生」，有生生不息的意思，同是蘊含長養、培育的概念。佛法是以整體來看待生命的，有生必有死。那最究竟的死亡是甚麼呢？是涅槃。從生到死，我們的確要經歷的是一段漫長的人生。「佛教養生學」這個概念最初在法師腦海萌芽，是因為禪修初學者在打坐時經常碰到的問題，例如腿疼坐不住。另一種是有些人因為生病而主動接觸禪修。

「我們談生病，可以大致分為三種：身體、心靈及對生死的畏懼。於是我想，佛法能否去除疾病，使身心都回復到健康的狀態呢？」這驅使她思考現代西方醫學及中國傳統醫術的異同——西方多從生物性、解剖的角度來看，而中國則著眼於陰陽五行及經絡。「那佛弟子又該如何看待生命？經中說得很清楚了，五蘊——色、受、想、行、識，包括了肉體及精神層面。於是我便慢慢從這方面來建立理論基礎。」





▲性廣法師提倡佛教養生學，應機而教。「養生功法」看似簡單，但背後是變化萬千。  
(106.11.24，廖志添攝，佛門網提供)



#### 四大不調則病生，四大調和則病癒

事實上，在這之前，法師早已經歷無數次病苦，也許是這一連串的狀況，令她更認真思考佛法和健康的關係。在法師不足周歲時，她開始發燒，醫生來打針。據她母親憶述，針一打下去，痛到法師連哭也哭不出來，臉發黑，彷彿死掉一般。後來醫生拍打她，又活過來了。到了三、四歲，法師其中一條腿都是酸軟無力，白天走路是跛著，晚上睡覺時會痛到醒過來。「現在明白是當年打針，針傷到腿肌肉的筋膜及神經。」到年歲漸長，腿的毛病好多了，可人又開始腹瀉，經常拉、經常吐，一直都吸收不到好營養。法師笑言那時年輕，復元力強，她是靠意志力撐過來的，但到了三、四十歲，身體忽然走下坡，到處都疼痛，情況直到七、八年前，她覺得身體真的快要垮掉。「可我轉念想，我是佛弟子呢！《心經》有云：『觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。』」那按佛陀說，生死大

苦能度，老病的苦也應該能度。然後我去看經典，想在當中找到佛陀所宣說關於對治疾病的法。就是這樣我接觸到地、水、火、風的原理。」

套用現代科學語言來說，四大分別是物質的密度（地）、黏度（水）、溫度（火）及速度（風）。既然是「度」，那代表可以多可以少，一共產生八個向量。「讓我們又拿肌肉為例，密度高的肌肉會怎樣？會僵硬。僵硬好不好？對肌肉不好但對骨骼好；那溫度高又如何呢？細胞會燒壞掉；太低的話，身體功能會停止。如何讓火大平衡呢？……慢慢按著步驟調和四大，我發現睡眠好了，身體更健康了，腸胃開始好轉。」

佛經中說，四大不調則病生，四大調和則病癒。據法師分析，疾病大致可以分為三類，一、活動障礙，這是筋骨的問題；二、代謝障礙，如糖尿病及高血壓；三、心智障礙，如憂鬱症。無論是哪種病症，都離不開四大不調。法師創立的佛教養生學，是以操作「養生功法」為主。她奉行多年，現在學生跟著修習，得益不少。有學生深受胃病之苦，胃酸過多，引致逆流，現在胃部放鬆了，症狀也越見減少；有另一位患有梅尼爾氏症（Meniere's disease），身體站不正，常歪在一邊，眼球又不能左右轉動，否則會暈眩，但做法後症狀大為改善；還有心臟動脈剝離，不靠開刀，努力學習功法，度過了醫生所預估的半年存活期。這些看似不藥而癒的奇蹟，其實無一不切合佛法。「佛經說

法能治一切病，所以我們應該給自己一個機會，看看自己在修練上那強大的心念力量能不能夠提升身體的力量。但這絕不代表佛法神秘，神秘是作在甚麼原理都不知道的情況下操作。法的奧妙，背後有學理來支撐。」

### 養生功法很簡單！

性廣法師認為，她這樣並非要以佛教養生學取代西方醫學，畢竟就現今科技的水平而言，治療急症、外傷、甚至難產，西方以外科介入的成效是毋庸置疑。但我們不得不承認，很多慢性疾病是西方醫學都束手無策的。「《雜阿含經》有云：『心種種故色種種』——無形的精神運作，會以有形物質的狀態呈現。舉例說緊張，若根據心理學理論，我們會產生戰鬥或逃跑的反應（Fight-or-flight response）。再細心分析下去，你當時的肌肉都要非常有力量、具有彈性，筋骨要夠強韌支撐上半身，才能配合你做出這一連串的動作，來戰勝對方或逃走成功——這不正是心念（緊張）導致色身的顯現和變化（戰鬥或逃跑的反應）嗎？」

既然談到了背後的學理，性廣法師開示，她是以四念住——身、受、心、法為根源。佛陀教我們要先懂得用意念觀察自己的身體：假設我們坐著，雙腳踩在地板上。這時我們可以先從左腳開始，感受哪些部分是結實接觸地板，哪些部分是懸空的；接著右腳，依同樣的方法觀察；之後可以比較兩者間是否平均著力，再來沿著腳掌慢慢往上觀

察，小腿、大腿，也是先左後右，然後比較兩者間，如此類推。「所以正確的姿勢是養生功法的第一步！現代人坐姿錯誤，力量長期壓在腰部上，影響整個身體的支撐力及推動力，導致你被逼要用肩膀及頸部來支撐，這樣一來肩頸壓力便會跑出來。」這只是第一步，法師再次強調，觀想並不是神秘的事情，古來大德確實可以觀想自己的筋骨、脈絡，甚至細胞，最後到達「但見於法，不見於我」的境界。

所謂「養生功法」，性廣法師舉起兩個手指頭，說：「只有兩招。」一招是「柔胯」，另一招是「鬆肩」。人體共有近五百條肌肉，三分之二集中在下半身，因此鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法。「柔胯」重在養生、省力，初學者應該先練柔胯，務使下盤臀腿鬆活柔軟。法師言，這個功法，就好像在兩肩及兩胯裝了四個馬達。平常血液從心臟送到末梢，流速變慢，但透過反覆拉伸的動作，能增強其回流的力量，這樣身體便不需要只靠心臟吃力地跳動。至於「鬆肩」，法師有感現代人多習慣於前面胸腹出力，臟腑被壓迫成為支撐力量，導致功能失調，又無法正確分散力量，因此特別設計鬆肩法，加強鍛鍊背部肌力，使胸腹放鬆，身體各部分得以各司其職，發揮功用。

佛教養生學的另一個重要組成部分是它建基於「人生五論」之上——養生論、善生論、利生論、往生論及無生論，它涵蓋有情由生命本能而層層推進、步步提升並圓滿



◀性廣法師指現代人坐姿錯誤，力量長期壓在腰部上，影響整個身體的支撐力及推動力。  
(106.11.24，廖志添攝，佛門網提供)

正覺的全部內容。養生就是集中在到底如何按照生理及物質的運作，來增進身體健康；善生是增進生命福樂的方式，集中的是在內心的層面：「藥是醫病不醫命，一個人心有毒，物理性的藥是無法救治的。」當這兩點都做足時，身心都會隨順因緣，知因畏果，行善利生，分享福報。在努力完善這三「生」的過程中，卻還沒有到達涅槃（無生）前，中間還有往生——十方佛土，你要到哪裏去、你會到哪裏去？「沒有把好養生

這關，後面的根本都不需要談了。念佛，彎腰駝背是念，正襟而坐也是念，但我們一定要取後者！從這個角度來說，最高境界的法門是沒有法門。我到念佛堂，不會跟大家說，參禪不好，念佛最好。我會說，你好好念佛，但你頸椎歪了，要正一點；我去漢傳的禪堂，不會說你要參到四禪，我會說，你靜坐的時候駝背了，要坐直；我到了南傳的禪堂，不會說禪宗比較好，但我會說，你肩膀太緊繃，要放鬆。」跟隨法師這種「以無



門入一切門」，走到最後，會發現，養生原來是所有法門的基礎。

### 佛教養生學，只渡有緣人

性廣法師相信，健康是所有人的共同意願，修習「養生功法」並不是要大家成為佛教徒。「你可以不談生死寂滅，但我不認為有人會願意不追求長壽。」某種程度上，法師是隨順求助者的不同狀況及根器，應機而教。不過她還是覺得這要看緣分：「做人也好，學佛也好，你的接觸面永遠不會超過你所屬的因緣。在我看來，我是會把我的緣分都渡到盡——朋友、親人、學生……見到誰都對他講。但是超出這個緣分之外的，我不會想太多。還有，他學了之後，回去能做多少，我都不能生氣，更不能強求他超越自己的因緣來達到我的目的。我把方法告訴你，可是生命，還是要自己來養的。」

「一個病人來求醫，現在的醫生通常只給他五分鐘，看看、問問，然後叫他去配藥。其實細心想，醫生和病者都是這個制度下的受害者。」她認識一位醫生，無法接受治病都是速食文化，堅持詳細診症，到後來連在診所的護士都接受不了。法師於是勸說這位醫生：「有一個區塊，一定是要病人自己做的，西方叫預防醫學，我們叫日常保養。」

她以揉麵團為例，手擀麵大家都公認比機器造的麵好吃。那麼手擀麵要揉多少下？慢慢揉到麵團到柔軟為止，可能要幾十下、

幾百下；同樣地，我們肌肉裏有蛋白質，要它柔軟，不是你彈三兩下便成的，而是持續地進行。性廣法師的養生功法，講求的是慢慢地去揉、去動。「肌肉有血管、神經、淋巴，肌肉如果僵硬，壓著神經，自然會覺得疼痛，但那其實是肌肉不夠柔軟的問題。早年我過度熱心，看見人家辛苦，總想把他們調理到不疼痛的自然狀態。然而人有依賴性，他一痛，便來找我，久而久之，連運動都不用再做了，更加不用談保養了。」法師相信，痛不是一、兩天養成的，而到了最後，再好的醫生都會給最懶惰的病人拖垮。

回到最初，佛教談生，也談死。法師說，一旦眾生對這個世界存有欲望，心念的貪、瞋、癡便會驅策我們趁還有力氣的時候，緊緊抓住。「抓住的時候，你看到的是它的『生』，到你抓不住了，你看到它的『死』。生命在沒有智慧的觀照跟覺知的基礎上，永遠只是一遍又一遍地輪迴。」按她這樣說，佛教養生學其實只談了人生的一半，由於生之後有死，還有究竟寂滅。可是她想到，在這個不平衡、不對稱的世界，如果佛弟子老是談寂滅，老是談求往生，那我們反而又會忽略掉在現實人生的這副身體，以致於種種疾病、痛苦纏身。佛教養生學存在的目的，正是彌補世間出世間法之間的空隙。

——轉載自香港佛門網2018-02-27





▲107.4.7~4.13，性廣法師應廣東梅州千佛塔寺住持明慧法師邀請，前往主持身念處養生禪修營，此為團體大合照。（107.4.13）

# 靜坐可以不疼痛 禪修令人心喜樂

## 2018廣東梅州「佛教養生禪修營」側記

撰文 | 釋印悅

**四**月五日，性廣法師應大陸廣東梅州千佛塔寺住持明慧法師的邀請，啟程前往千佛塔寺，主持為期七天（四月七日至十三日正修）的「佛教養生禪修營」。德謙、印悅、空寂、智音師父隨行。

下午約五點抵達梅州梅縣國際機場，千佛塔寺首座、溫州慈濟寺監院明廣法師、千佛塔寺禪修中心耀普、耀常法師、以及禪修營總籌畫耀行法師暨智淳法師率眾迎接。這次由於明廣法師的安排，讓性廣法師一行人

性廣法師以四念處中身念處的四威儀、持息念為軸，教導學員如何透過端正的姿勢、養生功法、禪修法門，調理身體、鍛鍊心智，得到療疾病、治酸痛、通呼吸、調四大的「現法樂住」。

由台中國際機場直飛梅州，免去了轉機、舟車勞頓之苦。

晚間，抵達千佛塔寺，一行人向住持明慧法師禮座。言談間，性廣法師憶及十八年前與昭慧法師初次到千佛塔寺，那時寺院初具規模，許多建築尚在完善中，如今殿宇輝煌，設施完備，僧眾、信眾眾多，這些都是明慧法師的悲願感召大眾共願建設所致。面對這樣好的環境空間，修行者應以勤修三學報答眾生的護持。

四月六日，學員陸續報到、安單，下午六時耀行法師說明共修規約。晚間入堂開示，性廣法師以「靜坐可以不疼痛，禪修令人心喜樂」為題，以四念處中身念處的四威儀、持息念為軸，教導學員如何透過端正的姿勢、養生功法、禪修法門調理身體、鍛鍊心智，得到療疾病、治酸痛、通呼吸、調四大的「現法樂住」。

這次的禪修營，由於初學者眾，所以作息安排上與以往舉辦的禪修營略有不同，上課的時間較多。且由於人數眾多（平均約有335人，有時更達四百多人，其中有約150位出家眾），無法一一安排小參，因此安排小

組討論，由小組組長收集問題，在答疑時段以講課的方式解決學員實際的問題。此外，每日的作息，也安排了功法練習，調理學員因偏差的姿勢所產生的疼痛、疾病，也透過實際的操作，讓學員能對功法有更深刻的體會。

四月八日，明慧法師邀性廣法師晤談，除了表示歡迎之意，更以其賦詩並手書的「性廣禪師贊」贈與：

選佛場中三學求  
明師座下出華驄  
參尋知識通經教  
深入禪觀重實修  
散播菩提弘誓願  
普施法雨度春秋  
人間佛教傳心印  
覺海慈航入聖流

其後多次晤談中，明慧法師多次提及要性廣法師每年都到千佛塔寺舉辦禪修營，明慧法師更帶性廣法師到多處殿宇勘察場地，告知那些場地只要禪修營合適，都可以使用。



▲千佛塔寺住持明慧法師（右）邀請性廣法師指導禪修，致贈所書「性廣禪師贊」，讚歎其修持與德行。（107.4.8）

四月十四日早上八點，舉行結營心得分享。學員們分享這次禪修營點滴心得時提到，功法對於療疾病有很大的功效，禪修營期間所講述的養生與戒定慧三學的觀念、實際操作方法，也讓他們受益良多。而性廣法師精闢入理、舉例生動、詼諧且深入淺出的教學風格，更令大眾如沐春風。

四月十四日晚間，性廣法師一行人於木蘭園與明慧法師晤談。明慧法師提及其靜坐的姿勢不知是否正確，於是性廣法師就著上課資料PowerPoint解剖學的圖文向明慧法師說明如何調正姿勢。此外，明慧法師問及禪凳，性廣法師向其說明他所設計的禪凳原

理，並請明慧法師試坐禪凳，明慧法師試坐後，讚嘆禪凳坐起來相當舒服。

四月十五日，性廣法師應邀至廣東興寧觀音寺，住持彰智法師率二百多位信眾列隊迎請。在簡短的開示中性廣法師向信眾勉勵：《心經》云：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」禪修者的修行不應自以為是，要能令眾生歡喜，進階的禪修要做到「靜坐令人身輕安，禪修令人心喜樂」。若修行者心繫眾生，面對很多難題，自能福至心靈，難題迎刃而解。

四月十六日中午，一行人至花開素食應

供。下午三時半搭機返台。

這次禪修營，性廣法師以四聖諦作為講課總綱領，四聖諦總攝佛法世間、出世間的兩重因果。對於初學者，四聖諦可以深法淺學，亦即將苦諦焦點放在身之苦；集諦則是導致身苦之因；滅諦即滅身苦；道諦即是運用正確的方法滅身苦，如以正姿、功法、淨食、作息調身，以持息念、四界分別觀、慈心禪等禪修方法調心。

這次的養生原理，除了以往講述過的調正姿勢、功法操作外，性廣法師更加入了其近期體會的中軸筋膜理論，強調應以中軸筋膜作為全身往下支撐的重點所在，其餘全身各部位則應放鬆。若能正確使用中軸筋膜作為全身載重的受力線，身體的重量就能順著中軸筋膜從上到下傳導至地板或正確分散到身體其他部位。若中軸筋膜無力、萎縮或施力角度錯誤，身體其他部位就會因代償性作用必須成為支撐，由於錯誤受力，久之身體會產生疼痛或器官病變。

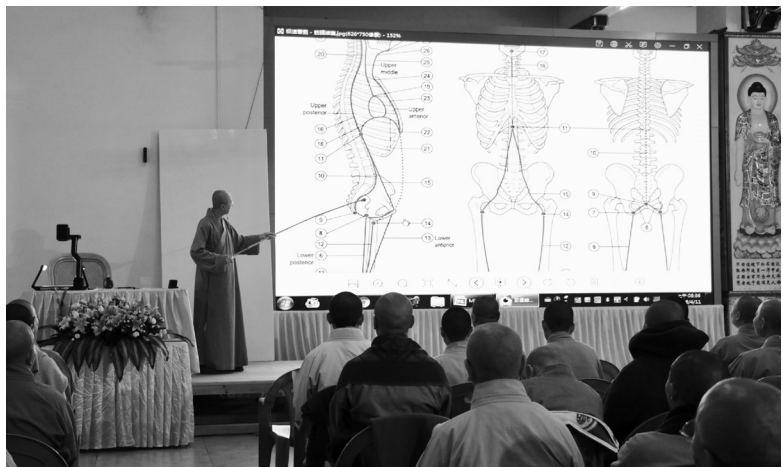
針對筋膜，性廣法師更提及：我們身

體有層層的筋膜之網，眾生在生死輪迴中則有層層的業力之網，我們被這些天羅地網束縛，要運用各種正確的方法掙脫、突破這重重的束縛。

課程的講學除養生方法外，也涵蓋戒、定、慧三學的修道次第與特色。除了概念、方法的講述外，也在每日禪坐間，引領學員實際操作上課所學，端正姿勢，練習禪修法門。

雖然近幾年來，性廣法師提倡「樂行道」的禪修學習方式，但他也勉勵同學：禪修時，對於疼痛要能安忍，不要心生厭煩、排斥、恐懼，修行是斷除、降伏貪瞋癡，不是避免痛苦，追求快樂，苦受、樂受都是禪修的所緣，苦痛更是聖者證入涅槃的增上緣。

此外他提及：有一種禪修方法教人觀「痛」，觀痛到後來痛會消失而變成不痛。但是禪修不是坐在那裡想像與等待，而是主動觀察，我們不可以等待不痛，心裡更不可以有任何的期待，佛陀要我們練習的是如實知見法的生滅無常。對於任何一法，我們不應想要控制它、掌握它，人生的痛苦來自我



► 107.4.6晚上開營，性廣法師以「靜坐可以不疼痛，禪修令人心喜樂」為題作入堂開示。



▲ 禪修營平均有335人參加，其中出家眾150人。大眾集合在廣場上做柔膊鬆肩，好不壯觀。(107.4.7)

◀ 千佛塔寺的雲門佛學院女眾部停課一週，全體師生參加禪修營。(107.4.12)

們想要指揮、控制那不受指揮、控制的法。若我們禪坐時期待從痛觀到不痛，這不是禪修，而是在製造貪瞋癡惡業，心對從痛到不痛的期許是貪執之心。不痛是禪修所得到的附加值、好結果，應讓它生則生、滅則滅。

由於這次很多學員之前是修學念佛法

門，針對念佛法門與禪修，性廣法師也作了許多的學理分析，並分辨兩者間的異同。其中他提到：禪修遇到任何境界，都不要驚慌、恐懼，不要將之歸諸於著魔、見鬼、業障等，禪修時任何情境的生起都可以以學理解釋。若身邊有善知識即可詢問，若無，則

「不理它」是保護自己最好的處理方式。透過「不理它」的方式可以讓心免於被好或不好的境相吸引而作出錯誤的回應，如產生執著或恐懼，讓心能夠在穩定、安全的狀態中進修，等待他日有因緣再請問善知識。

禪修時遇不解之境，也可以以心能作主或心不能作主分析。如念佛，若所念的是阿彌陀佛相，現得卻是觀世音菩薩相，這時不應理它，繼續禪修，因為依照心能作主原則，禪修是修什麼所緣什麼所緣現前。

若念阿彌陀佛相，阿彌陀佛相現，這是正修的所緣相現，這時要依心能作主或心不

能作主的原則分辨。若心要相放大它就放大，要它縮小它就縮小，心要相放到多大它就能多大，要它消失就消失，要它出現就出現，此時心能作主，這是得念佛三昧。相反地，若使它放大等卻不能，這時不應理它，因為心不能作主，應繼續專注於先前的禪修所緣。

這次的禪修營，由於各項因緣具足，學員們都感到非常法喜，不但身體改善，觀念改變，更學習了多種禪修方法，對此學員們心懷感激，更表達希望性廣法師能多到大陸弘法，利濟眾生。



再版消息

## 人間佛教禪法： 印順導師禪學思想研究

作者 | 性廣法師

簡介 |

民國八十九年六月，性廣法師以九十分之高分，第一名之成績，畢業於玄奘人文社會學院宗教學研究所。當年十二月至翌（九十）年三月初，復就著原約十萬餘字之碩士論文《印順導師禪學思想研究》，作全面之擴充改寫，成為約計二十二萬字之本書巨著。印順導師並親自為其書名題字，此一墨寶，與導師題字時作者躑立一旁之歷史性照片，置於本書之書名頁。

本書一出，立刻受到教界、學界之廣泛重視，請購之讀者相當踴躍。因為印順導師在戒學、禪學、教史方面之研究成果，都已有入進行研究，唯獨其卓越而豐富的禪觀、禪學史方面之見地，訖無完整之研究論文出現。且導師最常被質疑的，正是有關「修持」方面的問題；本書作者以禪者與學者之雙重身份，撰作此一領域之論文，可說是極具有權威性與說服力。不但深入淺出，而且可以說是對所有質疑，代導師作了完整而縝密的總回應。其學術價值與作為「實修指南」之宗教價值，不容小覷。



規格 | 內文450頁

出版日期 | 108年3月

訂價 | 450元

郵撥帳號 |

15391324 法界出版社



## 快樂禪修路

▲性廣法師講授佛教四大養生理論與操作實務。  
(107.4.7)

### 2018年廣東梅州千佛塔寺佛教養生禪修營 性廣法師授課筭記（一）

整理 | 歆融

#### 前言

2018年4月，應廣東梅州千佛塔寺住持明慧法師的邀請，性廣法師主持了為期七天（4月7~13日正修）的「佛教養生禪修營」，共約335人參加，其中出家眾約150人。

禪修營以「靜坐可以不疼痛，禪修令人

心喜樂」為主題，以「四念處」中身念處的四威儀、持息念為軸，教導學員如何透過端正的姿勢與養生功法調理身體，得到療疾病、治酸痛、通呼吸、調四大的現法樂住。法師授課精闢入理、舉例生動、詼諧且深入淺出的教導風格，令大眾受益良多。



我們的禪修系列課程，是以「四聖諦」為總綱領，依「四念處」的漸進修行次第來進行安排，希望大家通過用功修行，來達到超越世間的目標。

文中所引圖片均出自法師上課手書。

## 2018.4.6入堂開示（共修規約）

### 一、原則：

1. 禪修營期間雖然是大眾共處，但每個人應讓自己像個人獨處一樣，用功觀察自己的身體與心念。

2. 相互之間不要有所干擾，護持彼此的道業。

### 二、時間安排：

1. 上午用幾堂課的時間講觀念（因為觀念是最重要的）。

2. 下午和晚上實修。

### 三、有關靜坐的兩個觀念：

1. 靜坐可以不疼痛。

解決身體的疼痛，是初學靜坐者的目標。

2. 禪修令人心喜樂。

靜坐，能夠逐漸產生禪定力，可以讓自己不受環境和他人的干擾，過上清淨而善良、清醒而覺知的生活，進而心生喜樂。

### 四、靜坐中對身體姿勢的基本要求：

1. 頭擺正，收下巴。

2. 在蒲團上以坐骨作為支撐點。

3. 拉好身體表面（前面、背面、側面）的平衡中線。

### 五、動態的身體姿勢：動中的功法。

1. 抬胯（固定單腿抬胯、進退抬胯）。

2. 側起臂（上、下）

作用：培養堅強的體力，可以禪修數小時而身體不會疼痛。

訣竅：重要的動作重複做。

### 六、四威儀的靜態練習：

1. 靜坐時調身的意念導引

把眼睛閉起來，以一個自己覺得最自然、最輕鬆的坐姿坐端正，骨盆擺正，把注意力放在骨盆的底端，以坐骨作為身體底部的支柱點，左右坐骨平均施力，用注意力去覺知、觀察。

用意念覺知，整個的腹部放鬆，胸部放鬆，頸椎放鬆，整個頭部放鬆，頭擺正收下巴，上下牙齒輕輕咬合，從舌根到舌尖輕輕的貼住上顎，不要用力。

接著以頭部作為觀察的範圍，注意力放在人中。用意念覺知，人中往下，到臍中（雙乳的中間），往下到肚臍，從上到下拉一條直線。

意念來到骨盆底端，往後走，經過會陰，來到臀部，接著從尾椎底端向上，循著脊椎線，由下往上，拉一條直線，來到頭頂。如此練習從上到下、從前到後繞三圈。

意念來到頭頂，接著從頭頂開始往右，到右耳洞，右肩峰，右髖關節大轉子，來到骨盆底會陰，往左，左髖關節大轉子，左肩峰，

左耳洞，往上到頭頂，我們由右往左，用意念走三圈。

接著從前後左右的身體平衡中線，往內身貫穿，經過頸椎的前趨，往下，胸椎到腰椎的前趨，往下，到會陰拉一條直線，由上到下，由下到上拉一條直線。

接著把注意力放到骨盆底端的左右坐骨，用意念覺知左右的平衡，往上，整個的骨盆、下腹部放鬆，臀部和腹部輕輕的往內收，輕輕的提肛。這樣，骨盆和腹部的肌肉，就可以在放鬆中向內收攝。

接著再往上，橫膈以下、骨盆底以上整個的上腹部放鬆，往上胸部放鬆，肩胛往後輕輕的夾脊，整個的胸部就鬆開了。

意念繼續再往上，從頸部到頭部放鬆。

接著，意念引導著手臂、手肘、手腕、手掌放鬆。

然後，沿著胯經過大腿到膝蓋放鬆，注意力放在小腿，小腿放鬆，腳踝、腳掌放鬆。

全身放鬆。

以全身作為觀察的對象，感覺哪裡有不平衡跟緊繃，就放鬆那個部位。

好，張開眼睛。

以上是靜坐調身時，用意念引導放鬆的基本流程，初學靜坐可以據此入門。

## 2. 站立的練習

雙手平衡的往下垂，身體放鬆，雙手擺在身體的兩側，手腕突出的骨頭，對準髖關節大轉子，手背朝前，手心朝後，肩膀做夾脊的動作，靜靜的站立，頭擺正，收下巴，不要閉眼睛（但是可以把眼鏡拿下來），眼睛平視向前望，意念往內觀察。

接著從頭到腳，找前後跟側邊的平衡中線。

(1) 前後平衡中線：循著人中、臍中、肚臍向下到會陰，往後沿著整條脊柱線到頭頂。

(2) 側邊平衡中線：由右耳洞、右肩峰、右髖關節大轉子，往下，腳外踝骨，四個點拉一條直線，接著，往左，左腳外踝突出的骨頭，往上，左髖關節，往上，左肩峰，左耳洞，到頭頂。

## 七、四威儀的動態練習

所有的動作，都要在姿勢角度端正的前提下練習，鬆肩與抬胯不可同時進行。

### 1. 立定抬胯

左右腿交替，輕抬輕放，高度與肚臍平，以自己覺得舒適的速度，行雲流水般上下運動，如果哪一條腿比較僵硬，就專門做僵硬的那條腿，會有比較酸的感覺，直到酸的感覺消失了，說明那一邊就健康了。

### 2. 側起臂鬆肩

站好，手心朝前，手背朝後，開始，1、2、3……就這樣，面帶微笑，輕抬輕放，手臂不可彎，稍微夾脊，夾脊對我們的後背鬆緩有很大的功效。

有酸的感覺，就停下來。

這個動作要求做到鬆、柔、綿。

鬆，是不要緊繃。

柔，是不要僵硬。

綿，是速度不快也不慢，似行雲流水般。

祝福大家在佛陀的正法中，身心健康，心情喜悅，得定得慧，究竟解脫。

## 第一天 2018.4.7

### 第一部分 禪修理論

#### 佛法修行次第

一、在佛法中，正見是很重要的。有了正確的觀念，才能保證精進修行的正確性，並因此帶來福樂。

二、佛陀將有情眾生的身心，分為「色法」與「名法」。

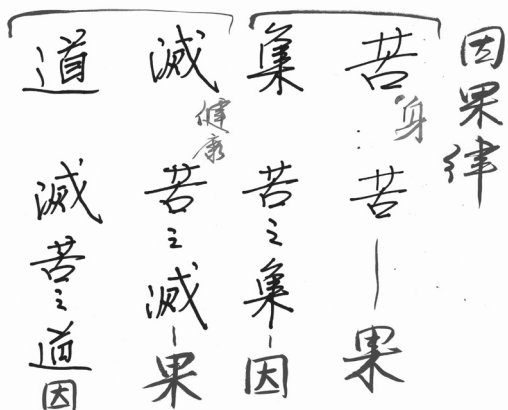
1. 色法：物質。
2. 名法：精神（心跟心所法）。

佛法中的色法可以用來養生。

三、佛教的總綱領和總說明，是苦、集、滅、道四聖諦。

四聖諦是在講因果的規律，它總攝了世間與出世間的兩重因果：

1. 苦、集，是世間流轉的因果。
2. 滅、道，是出世還滅（涅槃）的因果。



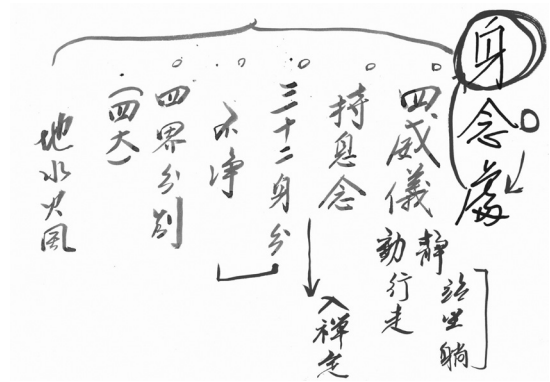
#### 四、四念處法。

在禪修中，如何依「四聖諦」去修行呢？佛陀教導我們用「四念處」來對治身心的

疾苦與煩惱。

四念處法的觀修內容：

1. 身念處：觀四威儀、持息念、32身分、觀不淨、四界分別。



2. 受念處：修慈、悲、喜、捨四無量心。
3. 心念處：修四禪定、四空定。
4. 法念處：

(1) 世間智：觀色法、名法、緣起法、入行捨智。

(2) 出世間智：四雙八輩。

五、我們的禪修系列課程，是以四聖諦為總綱領，依四念處的漸進修行次第來進行安排，希望大家通過用功修行，來達到超越世間的目標。

1. 基礎班：主要講身，修「身念處」。
2. 進階班：講心跟受，修「心念處」跟「受念處」。
3. 精進班：講法的時間很少，用更多的時間修「法念處」。

六、這次禪修營的課程設為基礎班，其中所談禪修和養生的觀念，都從佛陀的教法而來，故名「佛教養生禪修營」。

禪修營時間安排：

1. 聞法有3個小時。
2. 靜坐4個半小時。
3. 功法有1個半小時。

七、初階禪修，以修身念處法門為主。

身念處要求把注意力放在身，將心念專注於身，以觀身為主，著重對治身苦，可以減身苦而解決身體的疾病，趨於四大調和得健康。

身念處的現法樂住是：療疾病、治酸痛、通呼吸（息）、調四大。這是禪修應該得到的實際效果。

身念處，是很深的法，初學者也可以從基礎開始淺淺的學起，當修行越來越精進、越來越深入的時候，淺淺的法，同樣也能夠獲得很深刻的體會。

因此，佛陀教導禪修中的身念處時說：觀身（四威儀）如（照身體的那個樣子）身，如實知見。

八、修道形式與功效。

修行有苦（行道）和樂（行道），可修禪定；功效上有遲（通達）和速（通達），得智慧。

修禪定，是為通達做準備。

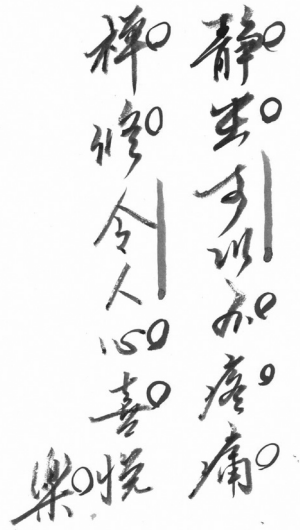
最佳的狀態當然是走樂行道而速通達。

九、靜坐可以不疼痛，禪修令人心喜樂。

入初禪時的五禪支，有喜心，有樂心，所以禪修令人心喜樂。

禪修，可治療身體的很多疾病和疼痛，但是，學佛修行是為了斷煩惱得解脫，脫離生死輪迴的痛苦，所以，我們不可以用禪修來治

病，治病只是禪修的附加值，它可以幫助身體得到健康而快樂，如果只是用禪修來治病就太可惜了，非常不值得。



十、佛教談的色法，純粹談的是物質，可以用來養生。

佛教養生可具體操作，且明顯可驗證所得效果：

1. 姿勢：四威儀。
2. 作息：早睡自然起。
3. 功法：鬆肩柔胯。
4. 淨食：淨食，吃乾淨的食物。

日中一食、過午不食，有營養學的基礎。

十一、禪者之心。

禪修者應以廣大心來修法、見法，證涅槃。

禪修者更應以「不願自己求安樂，但願眾生得離苦」的菩薩道精神，時時勉勵自己、提醒自己，在修行的過程中，遇到需要幫助的眾生，把自己的需要先放下來，去幫助需要你

幫助的人。

十二、建立正確的禪修觀念。

禪修，就是用身體的體感（感覺），直接去覺知一件真實的事情：什麼是快樂的、什麼是痛苦的、什麼是輕鬆的、什麼是吃力的。

在觀念上，要把「我執」斷掉，才能夠破除網絡的纏繞、包裹、束縛乃至生死輪迴。

佛法講緣起，任何一法都不是單獨而孤立的存在，這個概念是要在禪修的過程中修證出來的，因此，我們觀色法、觀名法時，要修觀緣起法，真實的瞭解我們具有這樣的色身、會有這樣的遭遇、會遇到這樣的人和事，那都是在因緣中。所以，修行人遇到不幸不應怪別人，如果要怪就只能怪自己。

基礎禪修小結：身念處之佛教養生觀，療疾病、治身痛、通呼吸、調四大。

## 第二部分 養生學理論

### 筋膜的概念

一、筋膜，是人體內部一條一條、一束一束的，緊密不可分的束縛在一起的網路，是貫穿身體的一層緻密結締組織，包繞著肌肉、肌群、血管、神經，延綿不斷貫穿身體器官、肌肉及骨骼。

二、筋膜的作用。

筋膜在身體發揮支撐、穩定和緩衝、避震的功能，將血管、器官、骨骼和肌肉分開來，產生空間，讓精密的神經組織、血管和組織液可以通過，例如：流汗。

三、「創傷」、「重複性動作」、「發炎」、或「不良的姿勢」，會導致筋膜組織變得僵硬、變厚、並且縮短，這些區域可產生高

達900公斤的壓力在1寸的面積內，巨大的壓力會導致許多不明的疼痛和功能障礙，例如：脊椎側彎、椎間盤突出、腰酸背疼、肢體無力。

四、筋膜在哪裡？

1. 淺筋膜：在皮下組織。

2. 深筋膜：包圍肌肉、骨骼、血管、神經。

3. 內臟筋膜：包圍內臟、固定內臟位置。

五、筋膜的概念在佛法中的運用，就是地水火風（四大）。它們的特性是：

1. 地：堅固。

2. 水：流動、黏著。

3. 火：熱、暖性。

4. 風：支撐

六、練習鬆肩柔胯養生功法，能夠舒緩筋膜的緊繃與沾黏。

在練習功法時，要注意動與靜的配合，因為一定要有固定，才可以動，所以，我們在做動作（乃至於在走路）時，注意力應放在靜止作支撐的那條腿，才能有流暢、靈活、沒有阻礙的動態的推動。

做鬆肩抬胯養生功法要適量喝溫水。

## 第三部分 答疑

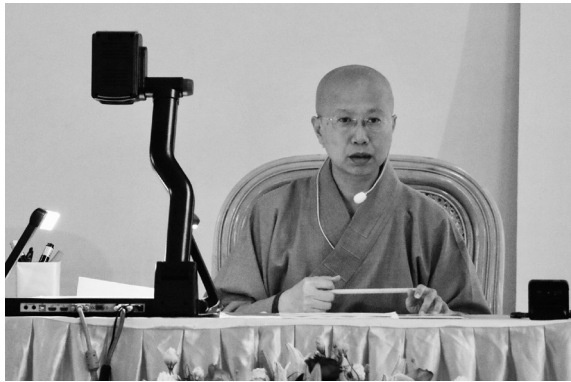
### 第一組提問：

1. 打坐時腳會痛會麻，抬胯時關節會響。

答：初學靜坐者，一般都會出現這個現象，還是由於姿勢的不正確所引起。

雖然知道是這個原因造成的，但是因為肌肉不會聽我們的心念指揮，所以，知道了還做不到。

可以有三個辦法來解決：不理它、觀察



▲性廣法師精闢入理、深入淺出的教學風格，令大眾法喜滿盈。(107.4.12)



▲性廣法師的禪修指導，令大眾受益良多。(107.4.12)

它、調整它（軸線）。

如果還不能解決，可以對自己說：我已經盡力了。然後，可以輕輕的移動身體，反復練習、反復練習……，整個的骨架筋膜就能夠鬆開來，到後來想要疼痛都不可能的。

2. 腰椎間盤突出坐不直，應如何調？

答：骨骼的位置，是由肌肉決定的，由於筋膜扭住而壓迫脊椎，因擠壓的緣故而使腰椎間盤突出，所以不須要處理骨骼，合理的做法是要處理肌肉和筋膜，讓周圍的肌肉鬆開，就可以了。

所以，可以多做法來調。

3. 功法對調理五臟六腑有沒有作用？

答：絕對有作用。

我們現在練習的是肌肉和筋膜，只要骨骼固定，就能夠通過血管、淋巴以及神經傳導，對五臟六腑產生調理作用。

4. 打坐時脖子會痛。

答：越坐越痛，絕對是因姿勢引起的。以前沒有這些概念，疼痛了就會亂動，亂動只是換一塊肌肉來壓迫它，解決不了問題。

所有的痛，都是在傳達姿勢錯了的訊號，只要讓姿勢和角度正確了，周邊肌肉就會放鬆開來，疼痛就會自然消失。

**第二組提問：**

1. 調整正面平衡中線時，感覺是往右偏移的。怎麼辦？

答：這是四大的相。

從原理上講，當靜下來調整時，由於風大和地大的支撐太強或太弱，都會影響到我們的體感，當覺知到兩邊的支撐強弱不勻時，就是我們體感到的偏移，這是想蘊在色法的基礎上，對這個狀態給出的一種定義。

過去我們的身體偏到完全亂掉了而不自知，現在終於能夠感覺到四大的不平衡。

所以，當身體稍微有點不調的時候，我們不一定要去問醫生「我怎麼了」，我們可以透過禪修的訓練來調整，透過前面講過的「姿勢、作息、功法、飲食」等等的方法，一直調、一直調……，終有一天把它調整過來了！

當然，如果你把自己的病弄得太嚴重，沒有了自己的體覺，我不會反對看西醫，不反

對看中醫吃藥。可是，最究竟的一定是要透過自己的用功來作調整。

所以，我曾經提出一個佛教養生的境界，叫做：縱然不能預知時至，也要無疾而終。我們縱然不能達到預知時至的修行目標，也要爭取做到無疾而終！

2. 修安般念時，找不到呼吸，有種想念佛的念頭。

答：當我們靜坐時，當不能夠覺知到呼吸，也不要念佛號。

因為，從定學的原理來講，念佛號本來是很好的，它也是要讓我們的心安靜，發願往生各個淨土。

安般念，在經典中又叫持息念，是身念處中一個非常基礎、非常重要的禪修方法，是要身體有很具體的觸覺，它要求把注意力放在呼吸上，覺知息在人中的觸覺，以此來訓練禪定力。

初學時不能覺知到呼吸，是因為沒有經驗、不熟練、心念太弱的緣故，而絕不會是沒有呼吸的緣故，因為，只要是活著，或者是還沒入四禪，就一定有呼吸。

所以，這時你可以把注意力放在人中，用數息法來幫助練習，一呼一吸數1……，慢慢數、慢慢數，心靜下來，念力、定力增強之後，一下子呼吸又可以被自己覺知到了。

而念佛號還是想蘊，它是沒有觸覺的。

在練習的過程中，如果無法覺知呼吸，就去念佛號，這時是在用想蘊，而沒有以身體的觸覺來覺知息，不能持續的練習安般念，就難以取得進步，這無關乎念佛好不好。

將來有時間，會跟大家分析禪學、定學的次第跟原理，讓大家知道，在什麼樣的情況之下，要用什麼所緣來修習。

因此，修定不用念佛號。

3. 靜坐的時候，雙手怎麼擺？

答：可以像佛陀一樣打手印，初學可以很輕鬆的結個法界定印，哪只手放在上面放在下面，都沒有關係。

或者，輕鬆隨意的放在腿上，只要感覺放鬆、舒適即可。

4. 在一個小時的打坐中，身體會歪，整個過程中調了3次姿勢，最後呼吸都不能均勻了，因此產生了煩躁情緒，如何解決？

答：靜坐中感覺身體歪了時，不要調，不要理它。

因為在四大不調的時候，就會有很多的想蘊出現，想蘊一出現，會對你當前的狀態產生許多的想法。有時也並非真正的歪掉，它只是四大不調的時候，往那邊增勝，給你的感覺是歪。

禪修時當想蘊出現，不要理它，繼續保持心念的專注，不要調姿勢，調姿勢只是在開始坐下來的時候，調幾分鐘，在禪修中，要慢慢學會調的是四大的地水火風，到後來可以調心念。

如果一覺得歪就去調，心就開始打閒岔，躁動而散亂，還會消耗很多的力氣，效果反而會不好。

所以，調姿勢是想蘊的出現，打坐中感覺身體歪了，不用調，不理它。

**第三組提問：**

1. 打坐調姿勢到收下巴時，就會頭暈，很厲害，就像要爆炸似的，本身並沒有高血壓，心臟不太好，這是什麼情況？

答：頸部兩邊有頸動脈，頸靜脈，收下巴的時候，如果太用力了，兩邊就會繃住了，所以，會血流不順，由於神經傳導的感知，會感覺到暈眩，你再放鬆再調，再放鬆再調就可以了。

2. 高血壓的人做鬆肩抬胯時，要注意什麼？

答：動作緩和的做，反而會有幫助。

3. 打坐安靜時，上下牙齒會時鬆時緊，嘴巴會張開，如何解決？

答：要練習輕輕的合住嘴巴，當輕輕合而又能夠閉緊的時候，體內的風是很順的，是風自動的頂住，而不是用硬力去支撐的，這樣練到後來，就不會出現上下牙齒會時鬆時緊的情況。

4. 打坐十分鐘以後身體會出汗，過一會又發冷，這是什麼情況？

答：沒關係，都先不理它。

5. 現在是基礎班，以後什麼時候能夠參加進階班？

答：一般從理論上來講，參加過3次的基礎課程，才可以參加進階班。

因為，課程內容不是聽一次就能懂的，要反復聽幾次，才能夠掌握重點要點。所以，理論上參加過3次的基礎課程，再參加2到3次進階的學習後，才可以參加精進禪修班。

我們這個禪修班的道次第是：

身念處的現法樂住：疾病，調一下，酸

痛，調一下，呼吸，調一下，四大，調一下。

受念處的慈、悲、喜、捨，也會簡單的給大家講一講。

心念處，就開始修廣大心，修四禪定。如果根機好，有願力的話，就練四空定。

法念處，有世間的，有出世間的。

我們就這樣子練習，無論如何，聖道可期，而且，道心要堅固，請大家好好的發願練習。

在這個課程中，我也會針對大家平常所接觸到的法門，比如念佛法門等等，到底跟禪修有沒有隔閡？沒有。我們這個禪修其實是個基礎。舉例來說，比如，身念處的威儀，你總不能說，念佛的人不要威儀吧？我們這個叫作「以無門入一切門」，我照顧的是你的姿勢要很有威儀，你去學任何法門都沒有關係，你學任何法門，你都要有威儀，你學任何法門，你都要得三昧，你學任何法門，你都要慈悲喜捨，讓人家歡喜。所以，從這個角度來講，我們沒有樹立宗派，因為宗派很多，宗派都各有因緣，我們是希望能夠以基礎的課程，讓所有的宗派的學習者、信仰者，能夠身體健康，好好的學習他們的宗派。

到精進課程的時候，我就會講很少，你們就自己一直練習，一直練習。

在練習的過程中，老師對學生真正有效的幫助，是在遇到一些轉折處、一些關卡時，點撥、提點、提醒你們一下，給大家提供一個修行的好環境來用功。

祝大家止觀雙運，福慧增長，究竟涅槃！





# 今朝與師一別後 他日相逢有期否

性廣法師千佛塔寺佛教養生禪修營有感

撰文 | 釋常演（雲門佛學院女眾部學生）



▲每天皆有性廣法師的大堂開示，大眾受益良多。（107.4.12）

法師勸勉大家堅持禪修，堅持功法，  
即使我們今生不能預知時至，至少也要無疾而終；  
雖不能證涅槃，至少也要生死自在。

—— 月中旬的時候，接到通知說有一台灣法師來講法，要出法訊。千佛塔寺類似這樣的事情太多了，當時並不怎麼放在心上。後來聽說法訊也有人代筆，於是麻木不仁的習氣便浮了上來，統統把所有的事情推給了美編。究竟什麼人來講法，講什麼內容，一概不知道。再後來，接到通知竟然佛學院的全體學僧要停課一個星期去聽法，我心裡很疑惑，到底是怎樣的人來講法，居然佛學院都要停課，這實在是很稀有的事啊。

在寬敞的念佛堂現場聆聽法師說法，我簡直驚呆了！這位法師講的真好。有學員告訴我說在千佛塔寺的這些年，見到了太多的法師來講法，從來沒有見過講這麼好的！

講臺上的法師讓我見識了什麼樣叫辯才無礙，什麼叫博學多聞，什麼叫教理行果俱

有建樹！我的佛啊，這個法師把禪修初學者比登天還難的疼痛關，說的如此輕鬆自如，如是瀟灑自在。法師法幢高樹，如實宣稱：「靜坐可以不疼痛，禪修令人心喜悅！」其說法慷慨激昂，酣暢淋漓，威儀具足，風趣生動，令人覺得痛快盡意！念佛堂內掌聲一陣又一陣地響起，這種法喜的熱烈，這種聞法的熱情，這種空前的歡喜，都是前所未有的。

此情此景，我心裡那個懺悔啊，怎麼先前就不看看法訊呢？這位法師到底是何方大德呢？下課之後，我直奔電腦室，調出法訊資料。原來禪師是台灣佛教弘誓學院院長性廣法師，兼任玄奘大學宗教與文化學系兼任副教授，也是法界出版社發行人。性廣法師是台灣中央大學哲學博士。法師專長原始



▲這次禪修營，性廣法師以四聖諦作為講課總綱領，總攝佛法世間、出世間的兩重因果。(107.4.12)



▲禪修營總籌畫耀行法師帶領小組組員作柔胯鬆肩。(107.4.7)

佛教、佛教哲學、禪學、天台學、宗教學、知識論、倫理學、生命教育、佛教養生學。並著有《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》、《禪觀修持與人間關懷》、《燃燈引路——禪七開示錄》、《圓頓止觀探微》、《佛教養生學》等著作。

性廣法師這次在千佛塔寺舉辦的佛教養生禪修營，強調解行並重與定慧等持的修行要領。依憑身念處，以教授四威儀姿勢，持息念為主，結合貫穿三十二身分，不淨觀，界分別觀等實修方法。強調時時正念覺知，從日常生活之行住坐臥四威儀著手。針對現代人多坐少動，濕寒淤濁之體質，教授「柔胯鬆肩」簡易有效之調身功法，通過調整四大，解決我們凡夫眾生因四大不調所引起的種種疾病，幫助身心健康與禪修進步。法師還從解門方面，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，提醒學人檢別種種錯謬之修行觀念與心態。共修期間，法師重視學員個人身心情況，善巧調整修行方法，幫助學員處理靜坐中遇到的身

心問題。

法師在禪修開示中一再強調，學員禪修時要像一個勇敢的將軍，不懼任何困難，不懼任何業相，打坐中的疼痛要不理它，觀察它，超越它，凡是身體的病痛都可以用柔胯鬆肩功法來調整。法師勸勉大家堅持禪修，堅持功法，即使我們今生不能預知時至，至少也要無疾而終；雖不能證涅槃，至少也要生死自在。

昭慧法師對性廣法師的評價一言中的，道出了我們的心聲和對性廣法師的高山仰止之情：「性廣法師在禪觀修學與養生功法的體悟上，可說是出類拔萃，因此時常受邀於海峽兩岸乃至國際間講授禪法。個人雖是她的老師，但有道是：『聞道有先後，術業有專攻。』個人常因她分享其禪觀心得而得大受用，並且用以自利利他。」

嗚呼！我等學人福德因緣具足，得蒙法師上人教授禪法，大得法益。時光易度，法師七永日講法圓滿，學人求法之意無盡，今朝與師一別後，可知他日相逢有期否！

# 寫在性廣法師 佛教養生禪修營之後

## 收益與感悟

撰文 | 釋耀霖

此次禪修課程的設計十分合理，強調戒律的重要，定慧、止觀雙修，理論和實踐結合，動靜結合。

七日的禪修課程於4月14日落下帷幕。僧俗三百多人參加，全體收益良多，法喜充滿。最後一天上午結營時聽著學員的分享和性廣法師永遠不厭其煩的解答，讓我想起了一句偈頌：「善思如母眾，難忍無量苦。憶念蒼生情，世世不捨離。」法師那種深入淺出，循循善誘，加之現代科學理論與手段教授禪修的方法，是她老人家菩薩悲心大願的真實寫照。由此可見，是否是大乘行者和菩薩，不在於我們在弘修什麼法門，在於我們的發心是否真的有菩薩的修為與執行力。

七天的禪修除了早上沒有去禪堂坐禪，我幾乎全程參加，雖然不很精進，卻也頗多



▲性廣法師的講解深入淺出、舉例生動，大眾法喜滿盈。（107.4.12）

感觸。在此願與大家分享，共同進步，同證菩提。

### 第一，當去除門戶之見

修學佛法的人，不可有門戶之見。我很欣賞與贊同性廣法師課堂上的解讀，比如我們的念佛堂，有四個大門，執有門戶之見的人，就是和抱著一門非要否定其它三門，要求他人必須要走自己這一門的行為是一樣的。佛法本來就是佛陀對有緣眾生應病與藥，治療眾生煩惱的方法。八萬四千法門對治眾生八萬四千煩惱，況且我們漢傳佛教十分強調四弘誓願，我們做不到法門無量誓願



學，又怎麼可能斷盡無量煩惱，度化無量眾生和成就至高無上的佛道呢？

## 第二，學佛要有次第和三學的實踐與修學

現今僧俗佛子普遍存在缺乏基礎聞思修的現象。在家信徒有的在不懂皈依，不知恭敬三寶的情況下，聽聞了很多慧學方面的高深法義；而出家眾的佛學院普遍存在重視教理，戒律課較少，很少禪修實踐的現象，這就使得我們失去了清淨戒律的基礎和根本。缺失斷煩惱證佛果的最低保障，也缺失禪修訓練，因此無法產生真正的禪定，從而無以開發智慧，學佛嚐不到法味，沒有法喜，得

不到法益。絲毫動搖不了我們貪瞋癡慢疑煩惱的基礎，所以使得我們不像修行人。法師最後舉她講課時遇到大學生挑釁的例子十分有說服力。降服煩惱的力量是要有定慧的訓練和培養的，而戒又是什麼呢，它為我們不失人身、不墮下界（地獄、餓鬼、畜牲）做一個基本的保障，沒有戒，人身都得不到，免談定慧。

所以，我們佛弟子，必須要按次第修學，受戒、學戒、守持淨戒，進一步有專業的禪修訓練，在禪定中開發智慧。不然平時伏不住煩惱，一邊學佛，一邊造作貪瞋癡種種惡業，這樣是修不出去的，這絕對不是聳



▲大眾集合在廣場上做柔胯鬆肩，好不壯觀。(107.4.12)

◀課程的講學除養生方法外，也涵蓋戒、定、慧三學的修道次第與特色。(107.4.12)

人聽聞。我們用實際例子分析容易理解，就舉法師講的親身經歷。那個大學生為了不想寫三千字的作業，不惜任何手段，最後是很不禮貌甚至是犯上的語言行為，他說：「法師你沒有教學經驗，你不是一個合格的老師」。法師講當時她也有點生氣，但也就是在這個關鍵時刻，她用到了自己禪定的冷靜和觀智的力量。她告訴自己，不能生氣發火，他只是一個孩子，他的目的只是為了不想寫那麼多字而已。然後她就淡定地告訴他，「我是一個很合格的教師，我認為定三千字是很合理的，寫不寫由你」。那個學生目瞪口呆，他可以不寫，但給分數的權力

在法師這裡。法師以定慧力完全戰勝了自己瞋心的煩惱，不然很尷尬的。

這是定慧的力量，所以說我們要有實際的修學和應用。那麼戒律呢？禪修之前就要訓練了，可以說沒有清淨的持戒，我們根本沒法修行。如果我們殺盜淫妄酒無所不為，每天暴飲暴食，你怎麼可以在那裡禪修？即使微細戒，我們持戒不清淨都很難得定的。禪修的準備工作，睡眠飲食調身方法這些基礎的東西都包含在了戒律之中。而正確的禪修和觀智，也就是說定慧反過來又會促進我們能守持更清淨的戒律，這就叫三學增上。

很多在家居士多是對功法的感悟，去病

啊，這也很好，解除眾生痛苦。我們出家是為成佛了生脫死斷煩惱的，七天的禪修課對我觸動很大，也十分受益。光一個調身就已經說不完的收益，希望看到的人以後都能參加法師的禪修課程，也希望法師能再來千佛塔帶領僧俗大眾進一步學習。

此次禪修課程的設計十分合理，強調戒律的重要，定慧、止觀雙修，理論和實踐結合，動靜結合。四威儀，調整了身體，也就同時端正了心念，因為色空不異，我們需要持息觀收攝散亂的身心，需要循身觀說明我們見到自身的實相，從而去除強烈的我執。我們更需要慈悲觀，培養我們的慈心，去除瞋心，從根本上對周圍的有緣眾生充滿關愛和友善。只有這樣，我們才能成為一個真正的行者，真正地步入佛法的殿堂。沒有這些足夠品質的聞思與實修，我們平時的讀誦經典與念佛持咒方法若不得當，熏習數量與時間不夠，就不能降伏住我們粗重的煩惱，不足以開發智慧，不足以使大家和合共住在一起。因為貪心、瞋恚、嫉妒煩惱種種習氣而互相干擾觸惱，舊業未消又增新業，何時了生脫死？所以我們要廣泛聞思，才有擇法正眼，才能觸類旁通，把佛法融會貫通，使我們的身心時刻都沐浴在法水中。正法的熏修可使我們早去三毒，早得解脫（具足戒定慧、解脫、解脫知見、五分法身）圓成佛道，廣度眾生。

對此次禪修課程感觸太多，時間倉促，只能在此做簡單闡述。

第一，修行人發願很重要。我們要有具

足般若正智的願力。

第二，戒律很重要。我們要守持清淨的戒律。

第三，善知識很重要。我們要發願，生生世世不離上師三寶，有如法的善知識依止修學。

第四，次第很重要。我們要發願生生世世能夠不越次第如法熏修佛法。

第五，實修很重要。我們要發願生生世世有暇滿人身，實證佛法。

另外，我們要知道三學之中，戒如雙足，無足無以行。定如光明，黑暗中難以發足。慧如眼目，盲目很危險。如此看來我們戒定慧三學可以不學哪一個呢？

所以禪修的課程結束了，我們的修習不能終止。功法要練，因為它能保證我們有一個強健的色身，這是修道的保障。也能讓我們時刻保持如法的威儀，它是我們身心健康和禪修得定的基礎。另外我們要知道練習功法不影響念佛，我們可以邊念邊做，禪修的訓練更不影響念佛。我們明白了理數，可以從事一心不亂上升到理一心不亂的境界，上升一個臺階。能否往生，取決於信願的有無。往生品位的高低決定於持名的功夫，所謂的功夫就是禪定。禪修可以幫助我們提高往生的品位，如永明延壽禪師所說：「有禪有淨土，猶如帶角虎。」上品上生，一經往生，即刻花開見佛，分身無數遍十方刹，普度眾生，何樂而不為呢？在此願僧俗大眾在佛法甘露的滋潤下，身心安樂，精進正念修行，早證菩提，共成佛道。南無阿彌陀佛！◎



# 性廣法師禪七法談摘記

於107年妙雲蘭若「人間佛教止觀研習營」

▲107.12.1~9，性廣法師於妙雲蘭若主持「人間佛教止觀研習營」，共有學員93人參與。（107.12.11）

撰文 | 釋印悅

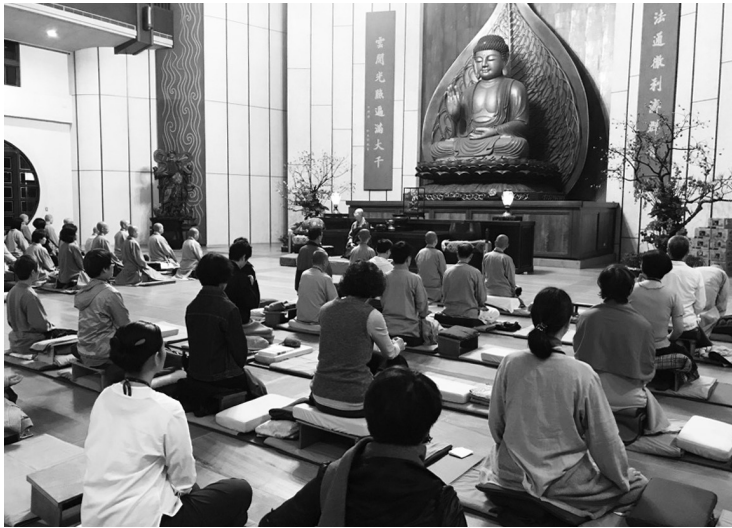
## 107.12.1~9

12月1日下午，性廣法師南下嘉義妙雲蘭若主持為期七天的「人間佛教止觀研習營」（正修為12月2日~8日）。

1日下午2至4時，學員陸續報到。下午6時由德律法師講解共住規約，晚間7時入堂

開示。

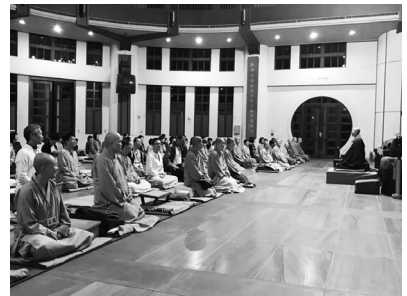
入堂開示時，性廣法師首先以「人生五論」（「養生、善生、利生、往生、無生」）為軸講解學習佛法的輪廓與其蘊含的深刻意涵。



◀ 107.12.1~9，禪修學員專心聆聽性廣法師開示。  
(107.12.3)

▼ 107.12.3禪修學員專心聆聽性廣法師的大堂開示。

▶ 107.12.3性廣法師作大堂開示。



接著法師佐以PowerPoint的圖檔資料，論述佛法「四大不調則病生，四大調和則病癒」，說明四大的基本原理，以及如何運用四大原理調和色身。接下來法師以「身念處」中的「四威儀」，說明養生的第一功——姿勢端正，因為姿勢影響健康至鉅，長期姿勢不端正會導致身體的失衡與病變，教導運用「正面、側邊、內身的平衡中線」端正姿勢。

以後幾天的大堂開示，法師更進一步運用西方醫學解剖學以及肌筋膜的理論，說明如何以「中軸肌筋膜」作為支撐人體的主

力，運用四大「風界」的「支撐」特性與「推動」作用，使身體重量有效地向下傳導、分散，除了學理說明，更運用譬喻與案例的分析，讓學員對上課內容有更深刻的體會。

除養生學外，法師也說明定慧的基本原理、修道次第與止觀所緣等。針對學員的不同情形，做修道上的提點、勉勵與分析。

禪修期間，學員以戒為基進修定慧二學，故每日早上八時受持八關齋戒。坐香時，法師則引導學員實際演練開示的內容，端正姿勢，並藉由安般念、四界分別觀、慈



心觀攝心專念，做定慧的修習。每日下午三時半至六時，更安排完整的時間讓學員能柔跨鬆肩，做足一千下，藉此調整學員的錯誤姿勢，改善因不良姿勢或久坐引起的疼痛，並強筋健骨，訓練自己在動作行進中的覺知能力。

法師於開示時多次提及，學員要非常感恩妙雲蘭若的卸任住持慧理法師、現任住持常光法師與常住的法師志工們，因為他們長期的辛苦耕耘，學員才能享受如此靜謐、莊嚴、舒適的禪修環境，學員有空要多回蘭若做志工。

9日早上七時，學員小組討論與心得分享。八時半綜合討論，由各組長統合報告組員的心得、意見、問題等，再由法師回應。學員除感謝蘭若法師的慈悲照顧、志工的護持外，也感謝法師以深入淺出的方式，讓學員能掌握修行的正確觀念與方法，藉以調身調心、觀照自身、遇境練心。

此次禪修營共有93位學員參加，大家對於法師精闢入理的學理分析、苦口婆心的道念提攜、舉例生動與活潑的教學方式，感覺非常法喜與受用。

## 法界書訊

# 佛教養生學

作者 | 性廣法師

簡介 |

本書從佛典中汲取佛陀的智慧綸音，將佛教思想予以當代詮釋，以佛法觀點，分析身心健康的重要性，並依佛法將「增進身心健康」的原理與方法，具體列出四大要項：

一、以佛法「四大」原理，說明人體的物質特性、結構內容與運作方式。

二、以「四大不調則身苦」，「四大調合則病癒」的平衡法則，解釋產生疾病的原因與維護健康的方法。

三、以「四念處」的修持原理，依姿勢的「四威儀」、身體的「四界觀」與呼吸的「持息念」，設計簡易具體的調身功法。

四、以「正念正知」原則，做為學習心法的要領。期能身心調柔，定慧圓滿。



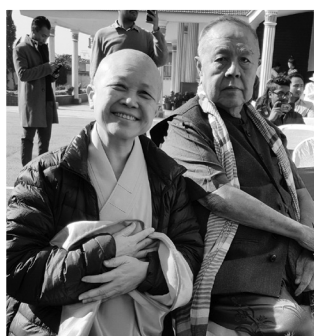
規格 | 內文260頁

出版日期 | 106年5月

訂價 | 300元

郵撥帳號 |

15391324 法界出版社



撰文 | 釋昭慧

## 尼泊爾與 香港之行拾遺

$\frac{1}{2}$

- 1 107.11.28 昭慧法師與來自杭州之于冬麗居士（左）結伴繞塔三匝後，與世友居士（Dharmachari Lokamitra）、夫人Ranjana Goody（左二）、女兒Rajyashri（右二）於Boudhanath Stupa（博得拿佛塔）前合影留念。
- 2 107.11.28 Ajarn Sulak於INEB論壇開幕式會場見到昭慧法師，二人歡喜合影。

### 臉書留言錄（之六三五）

107.11.24

**香**港中文大學通識教育部，邀我於通識學苑暨師生學術會議「通識教育中的全球公民：定位和參與」（2018 Institute on General Education cum Teacher and Student Conference “General Education in Global Citizenship: Positioning and Engagement”）進行兩場演講。

107.11.27昭慧法師啟程至尼泊爾參加INEB諮委／執委會會議，  
 回程於香港中文大學有兩場演講，  
 妙華佛學會一場演講。  
 還有《立場新聞》記者的訪談，  
 《佛門網》、性神學社友人的餐敘。

一場是12/4下午，於學術會議中的Spark talk，題目是：「Is Happiness Possible?（幸福有否可能？）」

另一場則是12/4晚間的公開講座（Public Talk），題目是：「離苦得樂：從善生到善終（Transcending Suffering, Attaining Happiness: From Good Life to Good Death）」。

也因為有這兩場演講的行程，我因此決定：演講之前順道從香港轉機，至尼泊爾參加INEB諮委／執委會會議，並且應邀至妙華佛學會作一佛學專題演講。亦即：後二行程是港中大演講行程的「副產品」。

### 107.11.27

中午出發至機場，即將啟程至尼泊爾參加INEB諮委／執委會會議，回程於香港中文大學有兩場演講，妙華佛學會有一場演講。還有《立場新聞》記者的訪談，《佛門網》、性神學社友人的餐敘。

今天我權充「小資」，因為香港中文大學邀我演講，有提供經濟艙機票款，但由於我來回都要到尼泊爾，香港變成「轉機」。台灣與尼泊爾間的旅途較長，過往長途飛行而動彈不得，曾讓我腿部嚴重水腫，因此性廣法



▲ 107.12.4 昭慧法師出席香港中文大學「全球公民：定位和參與」研討會，與會學者合影。



▲107.11.28 尼泊爾加德滿都INEB論壇。中坐者即是高齡85的創辦人Ajarn Sulak。



▲107.11.30 帕秋仁波切贈予一尊綠度母佛像予昭慧法師，並為法師戴上哈達。

師堅持為我提供升等「商務艙」的差額。

這個差額讓我心疼不已，對性廣法師「碎碎唸」了很久，但是在疲憊無比的此時，享受「小資」的寬敞空間，我不禁對她充滿感激之情！

深夜，到加德滿都的Tribhuvan機場，通

關時移民官提醒我：機場名字填錯了！原來這是旅行社幫我填妥的簽證卡。好在他很和善，耐煩，拿了張空白簽證卡，要我重填，並幫我把照片撕下，貼到新卡，然後才蓋章讓我通關。

INEB（國際入世佛教協會）志工已在機場等候良久，我與另兩位來自越南的INEB執委搭同班機，因此被安排一同搭車到旅館。

暗夜很少路燈，路況也很不好，顛簸不已，加上修路、塞車，到達旅館已是凌晨1:30（台灣時間2:45左右）。

### 107.11.28

用早餐時，看到許多INEB老友，很是開心。Mr. Lokamitra偕同妻子、女兒到來，於餐間問起這次台灣同婚公投，我告知：基督教保守派影響故，反同力量大勝。他問我基

督徒百分比，我說，5%上下。他感到不可思議。我解釋道：

「他們製造了很多謊言！」

他說，LGBT議題目前在印度也很夯。

早上視野良好，吃完早餐，拍了幾張旅館及附近景觀照片。

旅館庭園內，幾位藏傳僧侶與志工，正在佈置會場，並且排了不少座椅。我以為，來自各國的諮委／執委會委員了不起30人，哪來這麼多參與者？但是從台上的佈置來看，似乎開幕式上，會先舉行藏傳佛教的誦經儀軌。

這是第一次在尼泊爾舉行INEB會議（台上左側布幕標明：1st Time in Nepal）。高齡85的創辦人Ajarn Sulak親自蒞臨會場。南傳與藏傳僧人來了不少，漢傳僧人目前只看到我一人出席。

看來主辦單位非常重視INEB於此舉行會議，Phakchok Rinpoche提供了所有外賓的膳宿費用，以及接送機與參訪的落地招待。

國際INEB成員與當地佛弟子都來了不少。在開幕式時，本屆會長Harsha致詞時，特別提到：

「佛弟子在任何地方，都會諦視尼泊爾與喜馬拉雅山，因為佛陀就在這裡誕生。」

Ajarn Sulak在會場見到我，開心地拿出鮮藍色僧袋、一張賀年卡，以及Payutto法師所撰書：*A Constitution for Living*。老人家的禮數，比我們晚輩還週到呢！

Ajarn Sulak告訴我：藍色僧袋上所繡製之佛塔，在他老人家幼年出家的Wat Thongnopphakhun，這是一座皇家寺院。我的穿戴一向素色，而且以灰色居多。但這個如

此鮮艷的藍色僧袋，看來這兩天在尼泊爾，我得好好揹著，以不負老人心意！

中午檢核議程，才想起這是執委會前的一場論壇。自己還真糊塗！

中午用餐。都是蔬食沒錯，但不能保證有無蔥蒜。在豔陽下，大家排隊拿取這些又香、又鹹、又辣的佳餚，四處圍坐而食。這種屬於南亞風情的午餐，令人感到輕鬆自在。

吃完飯，我趕緊回房拿了大陸好茶「大紅袍」與高峰禪林的有機茶，供養Ajarn Sulak。

下午三時許，論壇閉幕式，禮請Ajarn致詞，Ajarn講得言簡意賅，把時間留給隨行的青年長笛音樂家Narapat Phabanjongjit表演，如是在悠揚笛聲中，劃下了會前論壇的圓滿句號。

下午，論壇閉幕之後，主辦單位安排我們步行前往參訪藏傳佛教寧瑪派寺院（表訂參訪Sakya, Nyingma, Gelugpa, Kagyu and Ka-Nying Shedrub Ling Monastery，亦即：四個教派寺院都參訪，但可能因為尼泊爾是寧瑪派重鎮，所以參訪的都是寧瑪派寺院）。

一路煙塵甚大，人車共一窄道而行，真佩服加德滿都的汽車司機！怕走丟嗎？跟著穿藏傳僧袍的比丘們走準沒錯。他們在轉彎處一定會等候賓客並指揮交通，一位僧人還非常貼心地購買口罩發給大家。

第一站從Shechen Guest House大門進來，繞小徑進到了寧瑪派的雪謙寺，大殿甚為宏偉。我們到達時，僧眾正在晚課。游祥洲教授告知，這是頂果欽哲仁波切所創建的道場。現任住持即頂果仁波切的弟子，非常和

善地在大殿接待我們，並作寺院簡介。

到第二站已是黃昏時分，進到大殿禮佛，已搞不清那是啥教派，游教授說，依佛像造型看，應該是嘎舉派。

第三站是學校，校舍頗多，進到大殿，除了佛像，還供奉一位高僧法相（感謝曹太郎臉友惠知，這是祖古·烏金仁波切），門口許多小沙彌跑來跑去，一位INEB南傳比丘看得有趣，遂請一位小沙彌與他合照。這應是格魯派道場吧！

總之，對藏傳佛教所知不多，行前也沒做功課，信步隨行，也只是劉姥姥逛大觀園而已。

終於到了Boudhanath Stupa（博得拿佛塔），這是世界上第二大佛塔（第一是緬甸大金塔）。十多年前來時是在大白天，這回在夜空下仰望大塔，別有一番感動之情。

我與來自杭州的于冬麗居士繞塔三匝，一路看到許多信眾，一邊虔誠繞塔，一邊轉動法輪，煞是有趣！

大家在大塔門前的路口集合，我們遂與



▲107.11.29 INEB執委／諮委於本次會議舉行場地Hotel Mukhum的合影。昭慧法師左右邊分別是INEB創會人Ajarn Sulak與這次尼泊爾INEB執委／諮委會議的東道主——帕秋仁波切。Ajarn右邊是INEB會長Harsha，斯里蘭卡總統的高級顧問。最右邊這位，是帕秋仁波切的美麗夫人。

世友居士（Dharmachari Lokamitra）、夫人Ranjana Goody、女兒Rajyashri於大塔前合影留念。

### 107.11.29

INEB執委會首日，會中確認並微調Patron（精神導師）、諮詢委員與執行委員名單。

個人在2007年被Ajarn Sulak提名為Patron，其他三位是達賴喇嘛（西藏）、佛使尊者（泰國）與一行禪師（越南）。佛使尊者圓寂後，推選其弟子Maha Somchai Kusalacitto比丘法師繼任。也因Ajarn這份賞識後學的深厚法誼，使我深受感動，儘量挪出行程，參加重要會議。

接著由各國出席代表報告該國的社會與佛教現況。

近午時分，INEB執委／諮委於本次會議舉行場地Hotel Mukhum的合影。

在我左右邊分別是INEB創會人Ajarn Sulak與這次尼泊爾INEB執委／諮委會議的東道主——帕秋仁波切。Ajarn右邊是INEB會長Harsha，斯里蘭卡總統的高級顧問。最右邊這位，是帕秋仁波切的美麗夫人。

下午由秘書處報告十年計畫的推動狀況。這十年計畫，是經半年以上的反覆討論，終於在去年11月間，於台灣（佛教弘誓學院）舉行的INEB雙年會中，經修訂後正式通過的決策與執行方案。

晚上有文化之夜，首先由在地女孩表演「五方五佛舞」。終場前，由來自泰國的青年音樂家Narapat Phabanjongjit演奏長笛，如泣

如訴，幽揚悅耳！

### 107.11.30

INEB執委／諮委第二日會議。與會執委與諮委認真討論十年計畫中，已推動者之成效，以及後續推動事宜。談到INEB與中國應作何種互動，我應Harsha主席邀，宏觀地作了中國「一帶一路」與宗教政策方面的簡述，並建議：目前中國在「宗教」方面的議題都相當敏感，INEB尚若要與中國佛教互動，確如游祥洲教授所言，宜從「文化交流」做起。

帕秋仁波切是本次會議東道主，我們的膳宿與接機，都是他買單的。

帕秋仁波切祖孫三代在尼泊爾，應是很有份量的宗教領袖。前晚，臉友Jigsmed Hsiao於看到我張貼的參訪寺院照片之後，特地跟帖告知：「如果這間寺院與上張圖一樣的話，那應該也是寧瑪寺院，是主辦者帕秋仁波切爺爺的寺院。」

我於會議結束後告訴帕秋仁波切，我的臉友中有他的粉絲，因此與他合影，以饗他的粉絲臉友。

由於會議中，Harsha主席請我分析中國佛教現況，我講完後，下來他主動找我，談他對中國與台灣的印象：

入境中國時，官方對他很好，但民眾對他顯有敵意。

入境台灣時，官方百般刁難，但民眾相當友善可愛！

他表情生動地敘述著台灣海關簽證官的刁難言詞、一週後才獲准入境的簽證，以及台灣民眾對他的友善態度，讓我為之絕倒！

一葉知秋，看來台灣官方被詬病的「大小眼」看待外賓，並非訛傳。反倒是可愛的民眾，還真的是扛起了「國民外交」的重責大任！

中午用餐時，INEB秘書長Moo找我，說是帕秋仁波切要送我禮物。連忙放下手中菜盤，跟Moo到旅館大廳。仁波切為我戴上哈達，還送我一尊佛像，他說：

「這是綠度母！」

我於用午餐時，不慎咬到雞塊，立即吐了出來，整盤食物即使大都是素食，依然使我再也食不下咽。回房間還刷牙漱口了個半天，十分驚訝：旅館這餐竟不是提供全蔬食，而且全無預警標誌。

但是無論如何，綠度母讓我一掃不快，感覺真的是太開心了！

### 107.12.1 何翠萍撰：

昭慧法師凌晨時分在尼泊爾坐夜機，飛機在清晨五點四十八分於香港機場降落，六點二十分我們見到昭慧法師，然後由譚偉昌居士開車送法師到沙田凱悅酒店。

本來我們打算讓法師休息一下，再去中觀學舍舉行皈依受戒典禮，但由於出了點問題，令法師不能馬上入住休息，我們只好提前送法師去中觀學舍。在因緣際會之下，中觀同學也把握這難得之機會，恭請法師提早為大眾開示，法師很慈悲，不顧勞累，馬上為大眾說法，然後主持了皈依受戒典禮！

上午，昭慧法師在中觀學舍主持皈依典禮。照片中有位做出趣怪動作的廣州梁煒楠小朋友，在2012年昭慧法師至中國大陸弘

法時皈依昭慧法師，但當時他只是二個月大的嬰兒。近日他知道法師來港，專程來港重新參加皈依典禮。昭慧法師在星巴克咖啡店見到，與他親切交談，並用手機記錄他的名字。

在中觀學舍，勞海新居士向大家介紹昭慧法師，並推介昭慧法師訪談錄《浩蕩赴前程》。勞居士是促成昭慧法師來妙華佛學會演講的大功德主。感恩感恩！

更感恩昭慧法師不辭勞苦來中觀學會為大眾開示及主持皈依受戒典禮！

亦感恩所有出錢出力護持昭慧法師香港弘法之旅的朋友！

### 107.12.1

晚間，與香港《佛門網》林國才總編



▲ 107.12.2 昭慧法師於妙華佛學會演講，講題：《長阿含》「遊行經」之詮釋分析。



▲ 107.12.4 昭慧法師於「Spark talk」時段演講：「幸福有否可能？」

輯、鄭志康主編、復旦大學劉宇光教授、能仁書院麥紹彬教授，及學術界為主的香港佛友，於香港中文大學崇基書院餐廳餐敘。

### 107.12.2 何翠萍撰：

晚上，昭慧法師蒞臨香港妙華佛學會演講，講題是：《長阿含》「遊行經」之詮釋分析。

法師用二個多小時快速地為大眾詮釋分析了《遊行經》的主要內容，法師的氣魄，確實令人佩服！

### 107.12.2

上午，與香港性神學社胡露茜博士、細細老師等七位基督徒朋友，於HYATY隔壁鄭裕彤大樓三樓茶敘。



▲ 107.12.3中文大學通識部舉行宗教音樂冥想集會，由音樂人小黑（劉俊豪先生）主持。



▲ 107.12.4 晚上，昭慧法師於香港中文大學康本國際學術園演講：「離苦得樂：從善生到善終」。演講廳為之滿座，一些觀眾於走道上席地而坐。



中午又與浸會大學吳有能教授晤談。

### 張原境撰：

今天上午跟著性神學社，有幸與台灣佛教的婚姻平權戰神——昭慧法師見上一面，交流近兩個小時，猶如上了一堂宗教概論，也分別從佛教、基督教以及天主教看同志議題，甚為感動。

### 107.12.3

香港友人於談話中告知，台灣某法師來港向保守基督教派講教「反同策略」。我不禁啼笑皆非，回云：

「他先管好自己的同志徒弟，才是當務之急吧？」

「法師反同」得有一套「佛法論述」，而非一套「策略」，否則真會弄得「東施笑顰」，為識者之所不齒！

### 107.12.4 Small Luk 撰：

這幾天昭慧法師在香港，我當然要與她碰碰面，聆聽她的智慧見解，讓我對佛學的觀念又多了了解。

修行者，可以透過自觀、觀佛、觀眾生（我的用辭），突破自己，也善待眾生，以提升生命，以離苦得樂。

學習學習！

感謝法師以佛學核心：離苦得樂，去闡釋人生怎樣「善生」，和怎樣「善終」。法師的演說，淺顯易明，易於實踐，讓我對佛學的認識更上一層樓！法師也以佛法為本，嚴厲指出反同人士的錯誤，精彩，觀念正

確！

學習後，我心中思想著，雙性人可以如何離苦得樂？如何協助讓雙性人孩童離苦得樂？

學習學習，思考思考！

### 107.12.4 何翠萍：

下午的講座主題是：「幸福有否可能？」

主講：譚康榮、蘇可蔚、昭慧法師

主持：趙茱莉

這是一場學術性的講座，從宗教方面及社會學、心理學去探討幸福感，各位講者都講得十分精彩！

晚上的講座主題是：「離苦得樂：從善生到善終」

主講：昭慧法師

主持：王永雄

這場講座滿座，連通道也坐滿人，可見昭慧法師有很多粉絲！

### Damian Cheng：

昨晚聽昭慧法師談「由善生到善終」，可謂眼界大開。有趣的是，昭慧法師的發言並不煽情，卻不時讓人聽得掉眼淚。法師講道生活化，語調平穩，卻有一種很強的力量。

我坐講台左側，不時會看到一位聽得入神的小女生，法師解釋何謂痛惜，說你痛惜的你的貓咪時，會覺得牠是最美的，同時也覺得所有的貓咪都一樣可愛，她連連點頭，法師說到如何妥善安排年老母親的善終時，她都禁不住掉眼淚。

我自己的淚點則是法師提到人可以如何

將欲轉化為對眾生的痛惜時。三十歲之後，我一直意覺到自己對眾生的痛惜愈來愈強烈，就像綁不住的野馬，無法對眾生的苦難視而不見。曾經有一段很長的時候，對自己生命的變化有很大的疑惑，而心力也着實不夠，能對眾生苦難所做的也實在太少。

法師的講話令我明白，我三十歲之後的改變其實是一件上天賜給我的寶貴禮物，而我的功課就是令自己更柔軟，心力變得更強。

謝謝法師！

### 107.12.5 何翠萍撰：

今天一早六點四十分，我們到酒店接法師，由譚偉昌居士開車，送昭慧法師到機場，法師來港弘法之旅圓滿了！看到法師那樣辛苦，我們都很感動！

這次弘法之旅，除法師之外，譚居士也很辛苦，清晨四點就要起床到機場接送法師。本來我不敢叫他這麼早去接法師，只拜託他送法師去機場離港（法師原本離港航班在下午三點左右，昨天臨時改在上午九點左

右），是他主動提出也去接法師。

他笑著說：「這是我第一次清晨四點多駕車外出。」

他能幫忙，實在是感恩感恩！

昭慧法師在香港中觀學舍和妙華佛學會弘法，何乃麟居士都主動地義務錄影。他本來有做不完的工作，但他也在百忙中把錄影剪輯好，並且在法師離港前，一大早到機場交給法師。感恩感恩！



▲107.12.3 昭慧法師與香港性神學社基督徒友人於鄭裕彤大樓三樓茶敘。（左起：胡露茜博士、昭慧法師、洗文翰、張原境，右排前起：細細老師、黃寶珠、宋韻儀、余慧明）



▲107.12.1 昭慧法師到中觀學舍主持皈依、受戒儀軌，勞海新居士向大家介紹法師的口述歷史訪談錄。



▲107.12.1 昭慧法師與香港佛友餐敘。（前排左起：港中大Douglas M. Gildow、唐秀蓮、陳雅文、昭慧法師、《佛門網》林國才、劉宇光。後排左起：麥紹彬、鄭志康、陳文慧、黃維珊）

撰文 | 釋昭慧

# 入住香港 Hyatt (凱悅) 飯店

## 臉書留言錄 (之六三八)

107.12.2

**經** 近4小時飛行，再加2小時15分的時差，昨天（12月1日）清晨5:45左右抵達香港。感謝何翠萍與譚偉昌居士，凌晨起床過來接機。

好在翠萍垂注我的航班與下榻旅館。我本告知勞海新居士，到達時間太早，我會自行搭車到達香港中文大學所訂HYATT飯店，請他告知搭乘方式即可。翠萍還是不放心我自己搭車，說是要來接我，遂將勞居士所提供的HYATT地址與我所述「在中文大學旁邊」核對，發現勞居士提供的是尖沙咀的HYATT，而非中文大學為我訂的這家。否則我若依原訂計畫，自行搭車抵達尖沙咀的HYATT，可就折騰了！其後方知，原來香港有三座HYATT飯店呢！

無論如何，像我這樣喜歡孤鳥飛翔的人，反而特別依賴現前週遭友人（如翠萍、譚居士與勞居士）或陌生人（如加德滿都機場排隊時幫我洽詢正確入口的女孩）的協助，非常感恩他們。

兩位佛友一路相伴，到旅館報到後，貼心地帶我到尖沙咀碼頭，中觀學舍附近的星



▲ 107.12.2 入住Hyatt (凱悅) 飯店房間後，從第15層高樓向下眺望。

巴克用些早點，再到中觀學舍舉行皈依受戒儀軌，與佛友們於學舍午餐過後，又與勞居士一同伴我返回HYATT。這可耗了她們的大半天呢！

我的舒適、安全、愉悅，是來自這些香港佛友的慈悲護念，思及於此，內心對這些善友充滿感恩！

入住飯店房間後，從第15層高樓向下眺望，兩邊環山，中間是海灣，海灣對面大廈群立，這裡的景觀絕佳，想到自己將在此處住上5天，隨時可以抬頭欣賞香港的山海壯景，真是令我這無事不想出門的「宅女」驚喜不已！

驚訝發現，這是我近三十年前前後後到香港以來，空間最大的一間房間（目測估計有32平方米）。由於浴室牆是大片玻璃，穿透性強，就更增強了空間寬敞的視覺效果。香港地小人稠，旅館房間規模一般較小，看到HYATT這樣的房間規模，真的是非常珍惜，也很感恩中文大學通識部對會議賓客的善意與週到！

只可惜入住時間拖得較晚，我又已近30小時沒睡覺，晚上還與香港佛友有約，因此原本通識部趙茱莉主任與黃慧英教授要在下午來訪，並與我於飯店一樓茶敘，臨時向她要求改期，好讓我稍事補眠。





撰文 | 釋昭慧

## 山間遠眺 與音樂冥想

### 臉書留言錄（之六三九）

107.12.4

**晚**間，中文大學通識部於鄭裕彤樓五樓舉行歡迎晚宴。

在此之前，下午5:00-6:30，通識部於其辦公室所在地的許讓成樓頂樓，舉行一場宗教音樂冥想集會，由音樂人小黑（劉俊豪先生）主持。

通識部職員Carissa帶我上山，除了小黑之外，我們最早抵達頂樓。接著，副主任趙茱莉博士與高芯、劉海龍老師陸續到來。

小黑是一位佛弟子，善巧運用其音樂長才，帶入佛家的慈悲、智慧與禪觀方法，教人們學習音樂冥想。他告訴我，在臉書看到我為同志發聲，非常開心。因此我一上到

$\frac{1}{2}$

1 107.12.4 頂樓往前眺望，觸目所及的整座山頭，都是中文大學校區，而環山半圈的諸多大樓，都是崇基書院的院區。

2 107.12.4 音樂人小黑與昭慧法師合影。

頂樓，他就請我與他合影。

從頂樓往前眺望，山海景觀映入眼底。高芯老師告知：觸目所及的整座山頭，都是中文大學校區，而環山半圈的諸多大樓，都是崇基書院的院區。原來，崇基書院是港中大最大的學院。右邊山頂上是新亞書院與聯合書院的院區，遠方兩個塔頂，分別是新亞書院與聯合書院塔頂。

高老師並告知：望過去最右邊的大樓側景，就是我住的HYATT，右前方正在建築的大樓，是中文大學醫學院院舍。至於右前方遠處，即昨天從HYATT十五樓遠眺所見，海灣對面的系列大廈所在地，那裡是馬鞍山，這些大樓就建在填海造陸區域。

5:30左右，來賓陸續到達頂樓，宗教音樂冥想會開始。主持人小黑先開場白，說明慈悲、智慧的生命哲學，以及今晚的課程要旨——收攝猿猴一般瘋狂的亂心。接著，他敲擊並吹奏著好幾種樂器（經常同步吹奏並敲擊兩種樂器），教大家觀照這些悠揚音聲的起滅，接著教大家專注於入出息，而不理會耳邊的音樂，如此善巧地引領大家收攝其心，開發覺知力。接著，他再以獨特的旋律吟哦心經，誦念



▲ 107.12.4 宗教音樂冥想會結束後，主持人小黑與來賓合影（劉海龍老師提供）。

六字大明神咒，讓大家靜心聆聽，最後再領大家回向眾生福慧增長。

禪觀理論與方法，恰是我的教學與研究領域；依於各種根門以開發覺知力的路徑，在大乘經教中也不陌生。即使如此，在小黑引領下，身歷其境地體會小黑所設計的，依於耳根，發起耳識以觀察聲塵的禪觀教學，還是讓我衷心感動，並且讚歎他的音樂造詣，以及引領初學的善權方便！

6:30，宗教音樂冥想會結束，我們這才乘著習習涼風，下到鄭裕彤樓參加歡迎晚宴。

上午來鄭裕彤樓與性神學社朋友在三樓茶敘時，感覺這裡好熱鬧。這時已是晚間，感覺整棟大樓都很寂靜，罕見人影。我們這回登到五樓的Gastronomy Club，通識教育部主任梁美儀教授已在晚宴區等候我們。

一進門，北大哲學宗教所博士生賴和平居士就過來與我寒暄，自我介紹：來自四川，曾為隆蓮老法師的英文翻譯。他告知：我於7月間所撰〈痛定思痛，解析佛門中的「結構性罪惡」〉一文，在學者圈獲得很大迴響。

賓主在聚餐前合影，惜乎主辦單位還沒將照片傳來，無法於此即時分享。



▲ 107.12.4 中文大學通識部於鄭裕彤樓五樓舉行本次研討會之歡迎晚宴。



撰文 | 釋昭慧

## 彩繪人生的香港青年

《立場新聞》記者訪談記

臉書留言錄（之六四〇）

107.12.4

**晚** 間8:20，我於歡迎晚宴先行離席返回HYATT。原來，香港媒體《立場新聞》記者梁凱澄（Mia）女士先前已透過港中大通識部Carissa居間連繫，與我約定於今晚8:30進行採訪。

我們在樓下等候攝影記者黃奕聰（Peter）先生到來，Mia希望找個安靜之處，因此問我：能否在我的房間受訪。好在我出門時，一向習慣將房間收拾得乾淨整齊，否則像這樣臨時帶賓客進來，萬一房間凌亂，那我可就糗大了。

Mia與Peter都非常關注台灣的公投結果，特別是同婚公投。Mia去年剛畢業於港中大社會學系，她的訪談多半與同志運動有關，並請我從佛法角度，勉勵這波公投中倍受傷

$\frac{1}{2}$

1 107.12.4 昭慧法師接受香港媒體《立場新聞》記者梁凱澄（Mia）女士的採訪。

2 107.12.4 拉起窗簾之前，環視大埔夜景。在燈光炫爛中的車水馬龍，煞是壯觀！

害的同志們。再來就是問些歷年投入社會運動的個人體驗，以及對香港社運青年的建言。（訪談內容茲不詳述，以便Mia能第一手發佈之。）

Peter是電影設計與攝影藝術學系背景。一般而言，攝影記者專注攝影，很少參與發問。但Peter不同，他問了我好些問題。Peter用專業相機配合燈光攝影之時，我請他順使用我的手機拍幾張訪談照，好能及時用於臉書。

訪談結束，已近深夜11時，我泡了一壺台灣有機茶請他們喝，還將從台灣帶來（鄭靜明教授送我）的有機餅乾包裝剪開，與他們共

享。兩位青年朋友可能餓了，吃得很是開心，還頻頻稱讚餅乾好吃。我心裡對他們有點抱歉，出門不太習慣攜帶食物，否則應該多供應各種糕點，請他們果腹。

看著這兩位可愛記者的笑靨，忽然有一種感佩之情。這些熱血奔騰的香港青年，即便因局勢詭譎而有窒息之感，但是依舊昂首前行，在擾攘塵寰中彩繪人生！

待兩位記者走後，拉起窗簾之前，環視大埔夜景。在燈光炫爛中的車水馬龍，煞是壯觀！惜乎用的是手機——傻瓜相機，也只能拍出這副德性，聊備一格！

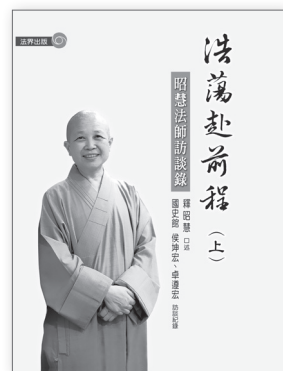
法界書訊

## 浩蕩赴前程： 昭慧法師訪談錄

作者 | 昭慧法師口述，國史館侯坤宏、卓遵宏訪談紀錄  
簡介 |

本書為國史館「臺灣佛教人物口述訪問」系列之一。訪談對象昭慧法師，深入研究佛學暨倫理學，學術成效卓著；以僧人身分參與社會運動，且有突出貢獻。曾被譽以「橫跨三界」（宗教界、學術界與社運界），因此作者以法師為訪談對象，請其暢述半生歷史。

臺灣佛教人物訪談錄十七冊。本書是頁數最厚重的一部，分上、下冊，內文990頁，併同序文與導讀30頁，共計1020頁，五十萬字，內含珍貴照片800禎。昭慧法師自述生平經歷，為當代台灣佛教發展，留下許多寶貴的資料。



規格 | 內文1020頁，內文全彩印刷  
出版日期 | 106年5月  
訂價 | 1500元  
郵撥帳號 | 15391324 法界出版社

# 生命是否 可能幸福？



▲107.12.4 昭慧法師演講：「幸福，可以嗎？」

編按 | 2018年12月4日，昭慧法師應邀出席香港中文大學「通識學苑暨師生學術會議」。會議期間，法師在「思博談」論壇，以「幸福，可以嗎？」為題，作了一場簡短的演講。以下為此次演講的摘記。因講者無暇潤稿，無法修訂到更加周延而完備，還請讀者海涵。

**個**人的幸福，側重於個人身心的感受跟身心的提升。  
**個**人的幸福感跟社會的狀態及環境的狀態有關，也與個人的身心準備相關。

答案是肯定的，因為我們生命的整個運轉狀態，一直是以奔向離苦得樂為目標。

而佛教指出，幸福的獲得，必須以「正確的觀念」跟「正確的方法」為基礎。

我們就可以從淺到深、從小到廣，來經營和體驗我們的幸福人生，也就是人生每一個階段的離苦得樂，邁向幸福之道。

主講—昭慧法師·整理—歆融



幸福感，是人的身心狀態，即便是跟他人互動所產生的幸福感，依然會回饋到自己的身心裡。

因此，幸福感的聚焦點，可以從三個方面來描述：

## 一、身心的調適

在佛陀的探索之中，苦是作為一種身心的實況，更是一種生命智慧。

那既然是苦，難道幸福就是不可能了嗎？

恒久的幸福是不可能的，因為，凡是因緣建構出來的所有的一切現象，一定會隨著因緣的改變而變化，乃至於隨著因緣的崩解而毀滅。而幸福是一種來自身心、社會跟環境的建構狀態，因此，它不是能夠用自己的主觀意願來操控的，是不可能操之在我的，這就是所謂的「無常」。

人在面對外在的情境、人事、自我身心的變化時，因無法自我主控，則必使自我產生苦感。而這種無助的感覺，其實就是生命的法則。

所以，從這個方面來看，想要獲得持之以恆的幸福，是不可能的錯誤期待，如果堅持這種期待，就可能會給自己帶來更大的失望和痛苦。因此，苦就必然成為生命要成熟的一門功課。

在身與心方面，我們沒有辦法忍受痛苦，不能得到恒久的快樂，那追求苦的消滅和樂的增益，就成為我們生命要奔向的目

標。

因此，我們就可以從淺到深、從小到廣，來經營和體驗我們的幸福人生，也就是人生每一個階段的離苦得樂，邁向幸福之道。

## 1. 欲

希望生命是平順的，不要感知痛苦，希望讓自己處在舒適的狀態，乃至於讓自己幸福快樂。所以，欲是生命的一種強烈欲求。

## 2. 欲求：生命的課題

欲的本身是在追求幸福，它是人生的一門功課。

### (1) 欲之節制，乃幸福之源頭

真正達到當前的快樂與未來的快樂的重點，在於對於欲的節制。因為，所有的欲的特質，在於讓感官得到滿足，否則，感官就會感覺匱乏。如果感官遇到負面的刺激，還會感覺痛苦，那就與幸福背道而馳了。

我們凡夫認為，追求感官的滿足就是幸福。欲刺激感官，而感官接受刺激的時候，第一剎那的感覺可能會很強而亢奮，但是，隨著感官不斷的受到刺激，其亢奮度是在遞減的，遞減到後來，可能就會變麻木了。

### (2) 欲望是一種淺毒，在不知不覺之中也會上癮

感官麻木之後，還期望從欲獲得幸福，有兩條路可走，一條是像吸毒一般，加重刺激，才會感覺快樂。另外一條就是變化花樣。

我們把現世安樂跟後世安樂作為追求幸



◀107.12.4 昭慧法師出席香港中文大學「全球公民：定位和參與」學術會議，於「Spark talk」時段演講：「幸福有否可能？」

▼107.12.4 與會學者合影。



福的目標，在這個過程中，如果我們面對欲而沒有理解到欲的本質的時候，就會不斷的去追求，當感覺麻木以後，就會增加刺激，變化花樣，刺激以後又覺得沒有意思了，於是又會增加更深、更強的刺激，花樣過了不久又覺得膩了，就再變化新的花樣……，周而復始的這樣去處理自己的人生，幸福就必然與我們遠離，所謂的幸福也就變得非常的虛幻，寄希望於透過欲獲得幸福的人，必然會落入這樣的輪迴。

所以，欲是必須要節制的。

欲是追求幸福的必然的渴求，面對加重刺激和變化花樣的苦難，它會帶來苦感，它是苦難的根源。

但是，欲並沒有神聖與罪惡，因為欲的本身只是本能，是與生俱來對幸福和快樂的需求，所以，大可不必認為欲是有罪。

### （3）節制欲望的方式：把自己的欲跟愛（疼惜）結合

凡夫俗子在追求幸福的時候，是很難離開欲的，因此，需要我們正確的面對它，假設沒有想過欲之超越，最起碼也應該做到欲

之節制。

欲之節制，不是壓抑的限制自己的自由，而是因疼惜眾生而自然的節制自己。

疼惜之情，是在日常生活中逐步培養起來的。

比如，配偶之間在婚姻狀態中，不應只是把對方當作欲望追逐的對象，而是把彼此互相當做家人以後，疼惜之情才會開始慢慢生起，當你對於配偶有了非常深切的疼惜之情時，你的欲就會自然的獲得一些節制。古人說：任憑弱水三千，我但取一瓢而飲。世間的俊男美女很多，可是我只認定了你一個人，你就是我攜手相伴一生的人，這時欲自然就會在疼惜之中獲得化解，這時的欲，並非是勉強自己而不敢為，而是我捨不得對方因自己背叛配偶而生起憂苦。在這種自然專注的疼惜之中，對他者的欲就有可能減輕，甚至減除。所以，自古以來就一貫重視婚姻關係，並在婚姻建構中強調權利與義務。從佛教倫理學的角度出發，婚姻關係的價值，不僅要考慮到彼此之間利害關係的穩定，對配偶以及下一代撫養的責任……等等的利害，更重要的價值在於，婚姻中彼此之間的疼惜之情，是人生的一門重要功課。

幸福是會從疼惜之情中源源不絕而來，因為當你產生了對他者疼惜的時候，就會發現你的幸福更廣，因為，當你只想到自己的幸福時，會很在意自己所擁有的以及自己的得失，可是，當你的心擴展到對他者的疼惜時，便會發現到他者的快樂，也會變成為自己的快樂，同時更捨不得他者因你而生起痛

苦，從而在心裡獲得一種更深層的寧靜與自由，以及更廣大的幸福。

因此，在追求幸福的過程中，並不一定要讓自己變成欲望任意宰割的奴僕，同時，也還是可以征服自己的。

## 二、身心的提升與超越

身心對於欲的節制所獲得的幸福，還是有不足之處，依然還會有苦，因此，需要繼續尋求超越。

這些超越，除了必須要有正確的觀念以外，還需要培養三種能力：

1. 節制力。
2. 專注力。
3. 洞察力。

欲的超越，是解脫道。

後二力的培養與獲得幸福的關係，另外找時間再做說明。

## 三、身心的轉換

欲的轉換，是廣大的菩薩道，在這個過程中，我們是以佛陀作為典範，希望自己能夠達成這種覺性的圓滿開發，而讓自己有更強大的能力，體念眾生的需求，並幫助眾生離苦得樂。

上述三點，只是把人生的幸福之道作了簡單概述，三者之間並非全然隔閡，疼惜之情可以擴大成為慈悲，欲的超越又可以作為欲的轉換的基礎。作為幸福人生的一些必修功課，需要花更多的時間來逐一作進一步的說明。



# 淺談佛教正義觀： 隨筆八則

撰文 | 林建德（佛教慈濟大學宗教與人文研究所教授）

佛教徒面對不公不義的事，在態度、行動上必須奮戰不懈積極爭取，但心境上卻無欲無求心如止水。前者是「俗諦」世間事的面對，後者是「真諦」神聖界的安頓。



▲本文作者林建德教授。

## 業報與慈悲下的正義

佛教關心解脫，彼世的理想往往掩蔽了此世的關懷，如此佛教常被認為忽略正義，而受到一定批評。誠然，不管初期佛教的業報說，或者大乘佛法的慈悲觀，似乎都是對人世間正義實現的漠視。

業報理論說明人今生之所以如此，皆關乎過去生的造作；面對不公義情事，不是「安之若命」，就是「心如止水」，畢竟善惡有報，錯誤的一方終會「自食惡果」，於是也懶於去改變或介入。

此外，大乘佛法慈視一切眾生，天下沒有不愛的人，其中亦包括惡人；一切惡人不過是一念無明的惡行造作，因此需要的是憐憫和同情。

然而，以上僅是單一側面的法義解讀，流於「一廂情願」之失。事實上不管是業報理論或慈悲思想，未必

都輕忽了正義的概念，相對的卻是一種強化和提昇。意即，佛教的正義觀不同於世間之認知，而有其特定的脈絡，對此自是說來話長，以下只簡略言之。

一個人若希望來生不想受到不公義的對待，今生就要更積極揭發及介入不義；如此，正因為重視業報，所以更需要實踐正義。此外，因悲憫世間苦難，任何眾生遭到不義對待，菩薩更應勇猛無畏的濟弱扶傾，而不是冷眼靜看他人苦痛的發生。

正義是當今社會重要價值、重要觀念，如何從佛教觀點進一步省思，實值得留意；稍回顧過去所寫，才發現已寫小篇拙文如下，其中觀點的淺陋粗糙自待日後完整細密之深述。

## 正義四層次

「正義」(justice)是當今政治哲學很重要的概念，有學者指出佛教雖談「慈悲」(特別是大乘佛法)，但卻不重視正義(可見Owen Flanagan《菩薩腦》一書)，而也因為忽視正義，所以佛教國家之社會改革進程相對緩慢，例如性別平等議題等，都遠落後歐美先進國家。

佛陀是否少談正義，是個可探究的問題，但可確定的是，佛陀重視平等或公平，如他反對婆羅門「種姓」制度即是明證。若按照John Rawls「正義即公平」(justice as fairness)的概念，則佛陀顯然也重視正義，這背後和佛教理性、開明、獨立思考等精神密切相關。

只不過好的觀念，若沒有好的追隨者來實踐，再怎麼樣好的觀念也是枉然，致使理想和實際產生落差。此外，大乘佛法興起後，「慈悲」的觀念被強化和凸顯，使得情感的信仰高過理智思辯，公平和正義被放在一邊。

現代的人談正義、爭取正義，但我想正義至少可分四個層次：

第一層次是以「慈悲」為目的的正義，視正義僅為手段。意即，實現一個公義社會固然重要，但公義必然是社會發展的最高價值嗎？

就大乘佛法觀點，或許「世界大同」才是終極目的，如《禮運大同篇》所說：「天下為公」、「不獨親其親，不獨子其子」等境地，所以追求無私、大愛的社會，當更甚於公義社會，而正義是實現此理想世界的過程或方法而已。

因此，當Rawls認為正義是社會的第一美德(justice is the "first virtue" of social institutions)，大乘佛法顯然不這麼認為；相對於正義，慈悲更為重要。

第二層次的正義是道德感重，嫉惡如仇，不容許不道德、不公義的事發生；然而這種人厭惡邪惡，不代表歡喜美善，內心也未必慈悲為懷，但就是正派耿直，富有正義感。

第三層次談正義是因看到利益擺在眼前，在各種利益衝突之中，怕自己是被剝奪的一群，於是起身為己利打抱不平，爭取應得的公平。



◀本院曾於98.8.27舉行佛教與天主教的「宗教與社會正義」宗教交流座談會。(檔案照片)

第四層次是顛倒正義、以惡為義，把對的說成錯的，錯的說成對的，而卻又認為自己很正義。這類人對真相不甚關心，僅抓住少分似真若假的資訊，隨著輿論所趨逕自擴大解釋，語出驚人討大眾注目，及至操弄是非。

現在所謂「名嘴」多屬於第四類之流，好一點、可以理解的是第三類，卻全然不見第一、二類真正的正義之士。這是上次「消慈」事件，我所觀察到的心得體會。

至於佛教對正義的觀點，如同其它宗教一樣，都有他方世界或來世的概念，猶如基督宗教所言「因信稱義」，佛教亦有獨特的正義觀，和學術界俗世關懷為主的討論，有很大區別。關於這些異同，值得未來進一步探索、論究。

### 堅守正義但毋須太過認真

對於這世界上的公義問題，大多數虔誠的宗教徒都不甚在意，因為「我的國不在這

個世界」，不把公義放在有限的此生此世，而把希望寄放在來世。

如同其它信仰一樣，佛教徒亦常對公共事務暨社會公義冷感。然而，佛弟子不只必須關心正義問題，也必須堅守公平正義；雖不至於嫉惡如仇義憤填膺，但對於大是大非當有明斷，不輕易接受不公不義之情事。

講求公平分配或正義的保障，雖是世間利益、權益的懸念，屬於「世俗諦」層次，但具有現代文明人的公民意識，應該是必要的，只不過與一般公民不同，關心、參與的同時卻心無罣礙，不只停留在「世俗諦」，而尚有「勝義諦」的關懷。

誠然，正義原則屬「世俗諦」，不代表正義不重要，反而是非常重要，因為「若不依俗諦，不得第一義」；只是不停留在俗諦，而有更高一層的超越理想，一如基督宗教所說「因信稱義」——唯依信仰才有真正的公義可言。

如此堅持正義是世間善惡因果業報的肯認，但這還不足以言解脫，因為解脫是超越善惡的彼岸，超脫一切二元對立。如此，正義必須堅持，但毋須太過認真，而是堅持正義的同時，也懂得跳出來看，站在更高、更廣的觀點看待這一切。

大乘佛法常說：「以出世的心做入世的事」，面對正義課題亦復如此，正義的追求是行入世之事，但這背後當具備出世的心，這出世的心可以名為慈悲或大愛；亦即以正義為手段、方法，勇於面對不義，或而抗爭、或而懲治，但在此背後卻是無限慈悲、無限同情的。

如此，堅守正義但毋須太過認真，或者投入卻不執著，甚至陷入某種偏激，應該是佛法看待正義課題的一種心態或立場。

### 正義的貢獻與局限

有一句話「正義、正義，多少罪惡假汝之名而行之！」正義是重要、必要的，但卻未必是首要的。John Rawls以「正義是社會組織的第一美德」，似有反思、討論的空間。

如在一個家庭中，為避免兄弟姐妹為吃蛋糕而爭吵，父母親會一視同仁，平均分配給每個小孩等量的切片。但在某些情境底下，未必需要等量分配，例如這個家庭兄弟恭、姐妹情深，大家互相疼惜、彼此善待，總是為對方著想，也都樂於自我犧牲來成全自家兄弟姐妹，此時在一個充滿愛的家庭中，大談公平分配似有多此一舉之感；家庭如此，放大到一個社會亦然。

此外，如果一個蛋糕非常之大，根本不

用擔心吃不夠、不夠分的問題，這時談分配正義似也是多餘。或者，兄弟姐妹的胃口都很小，或者大家剛吃完正餐，已無剩餘的胃填裝食物，即便美食在前亦興趣缺缺，如此談公平分配似也無多大意義，反成為一種負擔。

如此，以正義為社群團體第一美德，似有重新檢視的空間；如在一個標榜無私與愛等價值的社群中，正義的需求或重要性相對降低。

這個社會不能沒有正義，但也不能只談正義。正義的堅持有助於解決人世間諸多紛擾，但仍有相當大的限度，畢竟人的欲望源源不絕，因此欲望的正視與超越，或許才是更關鍵、更根本的問題。

### 淺談佛教懲罰觀

人若是犯錯，通常必須接受懲罰，其中大錯大罰、小錯小罰，以符合「比例原則」。這樣的懲罰有兩種目的，一種往好處想是實現正義，壞處說是藉機報復，另一是教化導正，背後有幫助他、希望他好的慈悲目的。

如此，懲罰涉及兩種價值取向，亦即正義、慈悲；或者說，懲罰是手段，後面追求的是正義或（和）慈悲的目的。在一懲罰過程中，可說這兩者皆有，只是輕重多寡的不同。

以正義為目的的懲罰，如果過於激烈，則成為一種報復，甚至充滿仇恨，急欲置之死地；但以慈悲為目的的懲罰，則懲罰只是不同形式的勸善導正，猶如爸媽管教自家小孩，希望他改過自新，不再重蹈覆轍。

大乘佛法之懲罰當是強調慈悲多於正

義；菩薩雖護念一切眾生，但決不是溺愛或軟弱，面對不法、不義之舉，必要時菩薩亦應現起金剛怒目之相，嚴懲不貸。雖是霹靂手段，內心卻是柔和寬大的，不夾雜絲毫的瞋怒憎恨，反而是無限的憐憫不捨，也正因為憐憫不捨，才嚴正糾舉懲戒，使能引以為惕。

因此，從慈悲的角度來看，佛教不樂見死刑，縱然對大多數人而言，或可實現正義的期盼，但這正義底下卻可能燃燒著仇恨的火苗，傷人又不利己。相對的，天下只有無知的人而沒有邪惡的人，每個加害者本身同時都是受害者；唯有在原諒寬恕中，才能栽植下愛與希望的種子，更顯我們心靈之高尚，除了讓對方自形慚愧，也讓他們因感動感念而有所感化、轉化……。

### 防範惡與擴大善

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」乃佛門名偈，可知佛教修行初步在於「避惡趨善」——防避惡行，趨向善行。然而，「止惡」與「揚善」看似為二，其實是一；意即當善性擴大時，惡性自然消失，一如太陽出來後黑夜不再，而可以「以善止惡」（當然終極而言當是不思一切善惡，超越善惡彼岸）。

「一善破千災」、「千年暗室，一燈即明」，因此相對於審慎戒防，不讓私欲惡念升起，一個菩薩行者當重於擴大善。這不是說菩薩不需要防非止惡，而是更應強調善行開展；菩薩一旦悲心殷切、慈愛充滿，時時想要幫助他人、給予他人，他自然而然遠離惡念惡行。

相對的，若一味的想要抑制惡、打壓惡，此抑制、打壓的本身即是負向思維，久而久之對身心亦不是件好事。而這或也是苦行僧或聲聞行者多半顯得拘謹、嚴肅，而菩薩則較為開闊、豁達的原因。

相似的，人亦應如此面對內心升起的負面情緒，即未必需要疏理心靈深處諸多坑坑洞洞的陰鬱面，那會是一個「剪不斷，理還亂」的複雜過程；相對的，任何灰暗的記憶及痛苦的陰影，只要面對陽光、迎向朝日，陰霾頓時一掃而空，復現朗然晴空，而讓我們以一種積極、樂觀和正向的態度來看待生活。

### 「防惡才足以言善」

先前所寫「防範惡與擴大善」，但這主要是就個人心性修養及行為要求而言，如回到人與人之間的互動關係，則客觀制度暨律法的施設乃是優先的，亦即「防惡才足以言善」。

佛教之所以視「諸惡莫作」優先於「眾善奉行」，或者「戒定慧」三學中「戒」為第一順位——「戒為無上菩提本」，無非都是強調「以戒防惡」之重要。

但這不代表先前所言之「以善止惡」是錯的，相對的「心平何勞持戒」，從心性上多涵養「正能量」，負面思維或惡念亦不復存，然這是在個人修養脈絡下來說，兩者屬不同層面的思考。

「防惡才足以言善」，意味著我們先不用談對別人好，而是先做到不傷害別人，否則一方面待人以善，另一方面卻又不斷給人痛苦、帶來傷害，這樣的善已然失去意義。



►98.8.27，天主教台灣教區主教團主席洪山川總主教率領41位神父、修女來院，就「宗教與社會正義」進行宗教交流。（檔案照片）



總之，對個人而言防制惡的最好方式是擴大善，在愛與善擴充的前提下，不強調對自己的公平正義；然而就別人來說當重視公共性暨客觀法制的訂立，視正義公平優先於慈悲大愛。如此一來，既可說防惡才足以言善，亦可說以擴大善來防範惡（即「以善止惡」），其中的辨證意涵當適切掌握。

### 佛教徒當正視公平正義

佛教徒面對不公不義的事，往往採取讓步或忍辱，認為「各人造業各人擔」，即便對方得了好處、佔了便宜，都將只是一時的，而會在未知的來生「果報還自受」。如此以因緣業報解讀一切得失固然是可以接受的，但佛教徒消極的負面印象也在於此。

事實上，不只是佛教徒，幾乎所有的宗教徒都有「彼世」的觀念，認為「我的國不在這個世界」，因此「此世」的成敗並不重要，卻關心死後世界或來生的福樂。

然而，太過忍讓亦是某種「助紂為虐」，縱容對方恣意妄為，卻苦了下一個、

乃至下一個受害者；因此為了保護好人，我們必須制止惡人，否則有利於他人的好事、正確的事不積極介入參與，亦是某種傷害眾生之事，或可言某種「惡業」造作。

以戒律的觀點來說，相對於「諸惡莫作」的「止持戒」，亦有所謂「眾善奉行」的「作持戒」，亦即該做的好事沒去作亦是一種犯戒行為。

如此，佛教徒面對不公不義的事，不管是個人或公眾的，都要盡力去表達、去爭取，乃至於嚴正抗議，只是不需要耿耿於懷太過在意。

意即佛教徒在態度、行動上必須奮戰不懈積極爭取，但心境上卻無欲無求心如止水。前者是「俗諦」世間事的面對，後者是「真諦」神聖界的安頓；如此不即不離、又即又離於聖俗二界（或真俗二諦），再把一切結果交付業力法則暨因果機制仲裁決斷，應該是較為合宜的處理方式。

——以上選自作者「心御風行——獨白下的哲思隨筆」部落格

# 永興宮作醮側記

臉書留言錄  
(之六四五) 107.12.15



◀107.12.15 學院鄰近的永興宮欣逢「建成祈安三朝福醮」，金碧輝煌的外壇。

## 一、「子入太廟，每事問」

**佛**教弘誓學院附近的永興宮即將於三天後作醮。月餘以來，每回開車回來，從車裡望出去，牌樓、壇場，以及112公路沿途串掛的燈籠，好不熱鬧。聽說，上週還請明華園歌仔戲團來演出，孫翠鳳親自出場呢！

今天上午，車隊從宮裡開出，又是鞭炮，又是鑼鼓，不知道要作啥！難怪「子入太廟，每事問」，此中環環莫不是學問。若是系上教道教的翊鑫老師在場，我一定會向他問個仔仔細細！

看來這是地方盛事，我住此25年，首次恭逢其盛！

前幾天邀「媽祖婆」林美容教授演講時，我提到此一盛事，她說：作醮有分「五日醮」、「三日醮」與「一日醮」，隨地方大小規模而定。作醮期間一律齋戒，完醮日才開齋。這麼一提醒，我才於回學院時詳看日期告示。原來這裡舉行的是「三日醮」。

宮前方有個壇場，新富路口又有個壇場，非常氣派，入夜更是光燦四方。我問她：為何打造兩個壇場？她說，那是「內壇」與「外壇」。但內外壇各有何種功能，我已不及細問。

忽然想到本願法師的碩士論文，提及佛教水陸法會分作「內壇」與「外壇」，還真不知道是佛教影響道教，還是道教影響佛教呢！

美容教授說，照理每一戶都要出「丁錢」。我說，主辦單位沒來弘誓收錢，可能是尊重不同信仰吧！她建議：弘誓可以主動「喔彥」（台語「應酬」義）一下！

嗯，我回來再詳細問問，看要怎麼個「喔彥」法！



◀107.12.15 永興宮即將於三天後作醮，牌樓、壇場及112公路沿途串掛的燈籠，好不熱鬧。

## 二、無私奉獻，成就壇場

從關西回來，天色已晚，與住持明一法師、院長圓貌法師、容師父、德發、阿畫同車。

我們在新富路轉入學院的路口下車，照了幾張外壇與告示牌的景觀，再驅車到永興宮前，拍攝內壇全景。

看到宮裡還有幾位鄉親志工，遂進來向媽祖神像問訊，明一法師代表學院隨喜「贊普」。

向志工詢問方知：永興宮興建迄今已264年。這是第一次作醮，全名：「建成祈安三朝福醮」。宮前是「主壇」，路口的是「媽祖壇」。這應即是美容教授所說的內壇與外壇。

鄉親志工告知：本次作醮約估要花800萬元（光是將轉進永興宮的鄉村小路修補、加寬，並整治週邊景觀，就已所費不貲）。新坡地區各里（而不只是大同里）民眾隨喜贊普約400萬。不足額約400萬，都由作醮法會莊隆乾主任委員一人慨然承擔。

不禁想到《雜阿含經》中，佛陀對於兼顧護生而不殺戮眾生的廟會活動隨喜讚善，並稱此為「羅漢會」。試想，這與涅槃解脫的羅漢何干？我的看法是：以諸善信檀越無私奉獻，成就壇場，上奉天神地祇，下供與會大眾，而不求回報故。

因此不禁對這位素昧平生，低調出資以成就壇場的主任委員，讚其大喜大捨，功德無量！

### 【後記】

12月17日下午出門，看到牌樓下張貼紅紙，上書「神豬特等黃金連，神豬重量1240公斤，神豬二等台灣熱處理，神豬重量1065台斤」，內心不免遺憾！看來地方習俗要有所更改，真是談何容易！

# 日常二三事

撰文 | 張慰慈 (專欄作家、《寰宇人物》發行人)



## 領悟

**昨**日故人來，把酒言歡。  
小友是我25年前初創業時的小夥伴，二人的緣分像是累世的積累。忘年，早成莫逆。

他這趟從對岸回台參展，一盞盞的戶外燈火，在聖誕節是很多家庭歡樂的泉源，這事業也是建功德的事。

兔是我的生肖，我在臉書見著此燈可愛留話，不料，昨夜竟收到成為禮物，深知這是我倆的金蘭情誼，沒有推拒，歡喜接受。

昨昨日冷，我們在居酒屋裡飲酒話當年，兒子作陪，當年的文青已是中年男子，那時的兒童也成有為青年，而我，正往老去的路上前進，但久別重逢真是人生裡美麗的風景。

小友說當年的共事是今生最美麗的工作經歷，而我，其實更憐眼前故人真心。世間事皆有起滅，心室光亮，必能處處逢春。並肩的歲月是往事也可能是未來。一起喝杯酒，吐真言，換真心，人生幾何，此情珍貴如掌上珍珠。

席間，小友至戶外抽煙。夜深露重，一矮屋，一長凳，我前去作陪。我說：來根菸吧，他睜大眼問：張姐也有抽？我笑了回話：最後一回抽是20年前的事了。心裡的呢喃是，今日捨命為陪君子，一起話些當年勇，不亦快哉。

人生中很多因緣交錯，走過的必留痕跡，耀庭！乾杯！張姐謝謝你！但更想說的是：張姐歡迎你（你懂）。酒杯空了晾一會兒，重新斟上又滿盈。「接受來到你面前的所有事」，這句話是我回贈小友的禮物，也是我用20年青春換來的領悟。

隨時隨地再相逢。





## 不走回頭路

**新**聞中一幢違建大火，屋主兩名稚女命喪火窟。獲救的爸爸坐在屋前嚎啕大哭，嘴裡叨念著說：「以前我是流氓是壞人，以前我很兇，大家都怕我，但是我現在真的改過了，為什麼甚麼事都找上我？代誌那安捏？」

這段畫面讓人鼻酸也讓人深省，相信所有走在信仰道路上的朋友心裡都有過這樣的吶喊，這也包括我。

這些年在工作與生活轉折上，當我試著放下以往的習性，在放下的歷程裡到了撞牆的階段時，總出現「感覺」用以往的習性處理問題比心懷慈悲或是站在菩薩道上的行走原則上來得容易。或是總感到做一個好人比做一個兇惡的人所遇著的阻礙或是困境多很多。後來驚覺這感覺其實是錯覺。真正人生關鍵時刻，就體會，若有這樣的質疑，若能堅持下去，沒有回頭走舊路，心其實才是在茁壯中真正強健了，金剛心是能抵禦任何再惡劣的環境的。「不恐懼」就像是培養了超能力般的保護著自己和身邊的人，有不喪志心的體能，就有盼望的養分，滋養著還在這世上的每一天。





## 與無常一起跳支舞

**我**的眼睛視線裡突然出現了一些些小黑點，遂去了小院子巷口的眼科做檢查。上樓進了自動門裡，不覺感到豁然開朗，這真是一個極其舒適的環境，寬敞、明亮、潔淨的空間讓大家自動安安靜靜地在長沙發椅上候診。也讓我對做檢查這件事的恐懼瞬間變換成一種自在的心情。

運氣很好，初診的我不知為何恰好由院長替我診治，雖然我心裡早有準備，仍難掩忐忑。所幸還好，我的蚊子還都不會飛，只是固定的停留在右側。院長說：最近太累了喔！用眼過度！然後她低頭看了病歷表接著說，不過以你的年齡來說，也是正常的……。

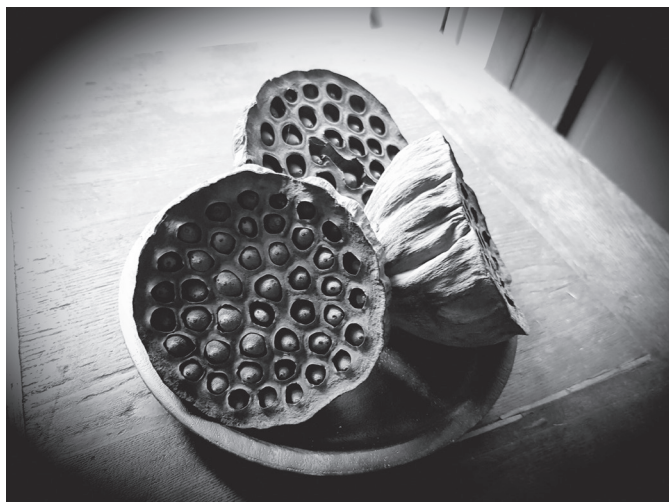
這兩年，我一直在面對身體各個器官另一階段的到來。關於「初老」這個名詞，從以前的排斥到現在的展開雙臂迎接，是有一段心路歷程的。接受肉體的下一個階段，然後照顧自己是我現在很重要的功課。有時夜裡醒來，我默默的與自己身體的變化共處，甚至可以說是一種陪伴，練習傾聽自己內心最真實的聲音，幫助自己並給予鼓勵與安慰。我從很年輕開始，在工作上總是帶著任務在大半個地球南征北伐，自小一個人習慣了，也不覺辛苦，後來才發現卻常常忽略自己內心最真實的聲音。有一回我去看整脊醫生，他調整著我的骨骼位置，然後輕聲在我耳邊說：疼！叫出來好嗎？你必須要釋放，就是因為太能忍了，所以發現身體有異，都已經很嚴重了，當時的我只能苦笑。

忍耐，是我自小的家學教育，但也不得不說，這樣的性格也讓我挺過了人生中大大小小的障礙與災禍。但是學佛後，開始了解心性中的無我則是另一種智慧，那是因為慈悲自然而生的另一種非蠻力的力量。無須忍耐，無須吞下苦楚，自然的心性讓我不費力的在荊棘遍地的叉路上選擇了一處花朵盛開芬芳的幽徑。

醫生擔心我的血糖不穩定影響了視神經，拿了藥，乖乖回家面對自己身體的調整。

2018年的最後一天，我在這個美麗的眼科醫院裡完成最後一項檢查，品嚐初老帶來的滋味，雖然五味雜陳，但其實沒那麼糟糕，我對佛說：我準備好了喔！準備在無常中與祂一起跳支舞！一切感恩！





## 真正的圓滿

一直都認為年底該做的不是吃大餐，也不是開歡樂趴。

年終時，撥出時間沉靜下來才是首要需完成的事。

靜下來很多事才想得通，靜下來才能好好反省，靜下來才會用真心感恩……。

這年頭中樂透得幾億，已是平常新聞。用真心對人對己卻成了如登天的事。

年終時想通的事，多是成為來年最豐盛的滋養。我總是逢人便問：你要不要試試？試試靜下來。這才能讓該珍惜的人與事不致於因自己的疏忽，悄悄地在無知中，從身邊消失……。

我有4隻貓，只留了兩隻在家裡，另一半在工作室，讓所有好朋友也能沾染與牠們共處的喜悅。

我有一個兒子，但是我和前夫都是獨生子女，所以兒子周末一半時間給台北的家人，另一半與中壢家人團聚。

我若有一個蘋果，都會和兒子分一半吃，飽足感與心情都恰到好處。

我常跪在佛前許願，希望佛能給願圓滿，但其實當願只有一半實現時，我們對未來比較存有盼望。一半的願讓人比較謙卑，也比較懂得感恩。

我對我只擁有的那一半，常知足並向菩薩感恩。因那一半總讓我的喜悅是加倍的豐收。

在佛法裡，如果我們可以放下舊有的習慣路徑，就會從裡面找到美景不斷的新路程，父親生病時我向佛求，希望一半的壽命流向他，母親生病時我再求，盼望再將剩下的再分一半轉給她。感恩我的佛！我們一家人擁有彼此的生命，就像當初他們生下我。

佛法，教給我不同的視野，不同看待生命的方式，我在佛法修習中日日洗刷舊有的氣味，希望有天能擁有如水中蓮一般的氣質與芬芳。

祝福大家，新的一年都有新的開始。





## 轉變

**從** 2010年回到台灣，其實我一直有1/2的工作性質是以企業顧問的身分替大型企業輔導業務或是內部組織重整等項目工作，另有一半時間是，常在各大專院校演講，希望能為年輕朋友開啟一些國際視野，多以分享經驗為主。也接受外貿協會邀請為中小型企業開立行銷課程，直到我創辦寰宇人物公益刊物的前後，這是我為半百歲數之後的人所做的發願與行願的開始。

這本刊物在2018年做了短暫休息，因為始終認為一個思想理念的傳播，要配合著身體力行的實踐力才能發揮到極致的效果。這段時間，身邊的因緣起了些變化，結識的善知識越來越多，我們互相提攜，牽手前進，中途有很多朋友不斷詢問重新出刊的可能？其實我一直沒有忘記，一直也沒有放棄，在每個細微環節的調整過程裡，都不斷地朝復刊再進一步。

因為自己的志業啟動，所以與很多農民結識，也開始下鄉講課，感恩佛給的這個方向的帶領，我看到了社會階層裡另一個層面的生活，自以為見多識廣的我重新反省自己的視野，反省自己的驕傲，也對農民勞工階層的朋友真心表達我的敬意。一個小故事在網路上流傳，真實作者已不可考，但是用來勉勵大家積極向上是很好的題材運用，無論是給企業開創新局或是協助個人生活上的轉變都很適用，分享給大家：

### 【改變】

猴子想變成人，牠知道要變成人要砍掉尾巴，猴子決定砍掉尾巴。

動手前猴子被三件事困住了：

1. 砍尾巴的時候會不會很疼？

【改變是有一定痛苦的】

2. 砍了後身體還能不能保持靈活性？

【改變會有一定風險】

3. 活了這麼久，一直以來就和它一起，跟了很多年了，不忍拋棄它。

【改變在情感上會有些許難受】

所以，今天的猴子也沒有變成人！要成就一些事就必須捨棄另一些事！捨不得你所擁有的，就得不到更好的！

改變，在過程中會痛苦一陣子。不改變，就可能痛苦一輩子。人生轉變與走上菩提道的修行過程都是如此。





# 往生是開啟 另一扇希望之門



▲107.12.14 宏量法師發心進駐樂生療養院棲蓮精舍，帶領院生學佛。  
本院住持明一法師、王彩虹居士親送宏量法師至樂生療養院。

編按 | 宏量法師是弘誓學團住眾，已於107年12月14日起，發心進駐樂生療養院棲蓮精舍，帶領院生學佛修行。本院由住持明一法師、王彩虹居士等親送宏量法師至樂生療養院。本院將商請居住北部之部分校友輔助宏量法師，展開後續之弘法、關懷工作。

**曾**經（民國82年～86年）在樂生療養院擔任護理師，走過四年在樂生療養院工作的日子，個人覺得是一段幸福的職場；同事間和諧共事，院友們對我們工作人員親切如親友般的互動。在院裡，院友們上午時段來看門診或傷口換藥，每天下午工作時段，護理師們前往病舍關懷院友的生活起居、傷口情形以及身心狀況，給予適當之開導。我覺得樂生療養院不是一個可怕會傳染的地方；而是一個清淨、善良無染之地，上證下嚴法師：「這裡是一個超越天堂的地方。」

安寧療護之前行護理於樂生院民

撰文—釋宏量

再度回到樂生療養院，院友們個個都年紀老邁了，最年輕的院友也七十多歲了。樂生的院友不同於一般年長者，由於受到痲瘋分枝桿菌感染，許多院友在少女、少男時期，即被迫離開父母隔離在療養院內，過著如監獄般的生活（日據時代），1945年二次世界大戰結束，國民政府接收初期院內物資極為缺乏，更遑論靈性關懷。幸有台灣神學院院長夫人孫理蓮牧師娘為院民帶來希望之曙光。直到1953年DDS（磺胺劑）特效藥問世，而得以控制痲瘋分枝桿菌，接受治療且痲瘋分枝桿菌檢驗陰性者，得以回家與親人共住或住院外謀職；許多院友如出獄般得到自由，但走出院外，卻不知家在哪裡？縱然有家可回家，雙親或已離世，或有兄弟姊妹，然而未曾一起共住成長，而不熟悉了；要謀職？由於桿菌侵襲末梢神經、淋巴組織、肌肉，以致皮膚、肢體變形，或因傷口長期無法痊癒或因此截肢而行動不便，加上外界對此並不瞭解而避之唯恐不及，院友們只能黯然傷心地繼續住在院內，畢竟院內有

共患難的病友，能得到院友安慰與幫助（特別是行動不便者）。

現在的樂生院友均已年邁，加以身體疾病之病痛，或因臥床無法行動，無親無眷住在院區。院友們雖然有基本的生活所需及醫療照顧，然而，愛及歸屬感等靈性部份卻是缺乏的。在死亡將至時，將如何接受「死亡」，是一門不容易的功課；對於在滄桑歲月中走過大半人生的院友來說，我們應如何引導院友們在臨終前能學會了知生命的緣起無自性，領悟到——「往生是開啟另一扇希望之門」，而得以靠自力唸佛寧靜、自在往生，是現階段最受用的「生命中最後一門課」。

我對院友未來的安寧療護觀，覺得應把安寧療護的時間點往前推移，我想召募精舍護法志工，定期由師父及護法志工做臨床關懷，與院友分享佛法及臨床陪伴唸佛；院友自己從現在起就好好做功課，薰修佛法法義，精進唸佛，臨終來臨有能力靠自力，心不貪戀，意不顛倒，如入禪定，即得往生西方極樂世界。



◀107.12.14 住持明一法師（中）送宏量法師（左）至棲蓮精舍，管理院區的顏秀玉居士（右）接待。

# 除舊佈新大合作



▲108.1.11上午，專修部全體學員分工合作歲末大掃除，在無諍講堂開心合影。

撰文—沈楠（專修部一年級）

## 2018 年除舊佈新大合作。

今天（1/11），學院全體人員，早上用畢早齋，個個快速到法印樓知客處簽到，準備大顯身手，把弘誓學院各各地方來一個大掃除，準備迎接新的一年的到來。

早齋結束，在住持明一師父一聲令下，所有學員在心宇師父和心謙師父的完整規劃下，各司其職。

只見學員們挽袖的挽袖，換拖鞋的換拖鞋，拿鋁梯的拿鋁梯，穿雨鞋的穿雨鞋，掃把掃帚一時之間全部出籠，慢點的都拿不到，抹布更是暢銷單品。

專一生因為是新手，想到能為學院盡一份心力，都還顯得特別興奮。

法印樓是心宇師父帶隊，二年級三年級的學長，真的是駕輕就熟，拆燈架換燈泡，拿鋁梯爬高高擦窗戶，都巾幗不讓鬚眉，看的我倒是心驚膽顫。圖書館百葉窗一片都不落下，高個的學長把所有門框邊條也來個大邊擦。反正沒清潔到的，一定會被心宇師父和氣抓包，還好盡心盡力是最高打掃原則，誰都賣力的展現。

弘誓學院的草坪，看著就是健康的綠色中庭，蕭瑟的秋冬，把院內的綠地裹上層層的枯葉。滿院的落葉，也在學員禪修式的打掃之下，短時間

內霎時綠地重現，一下子又是春天的弘誓大院，青草如茵，看了心情都超舒爽的。

再說，大寮應該是打掃難度最高的地方，平時每天的打掃都已經是讓出坡的同學備感辛苦。今天的精緻掃，不但油煙盡除，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，該是哪兒就回哪兒，鍋、碗、瓢、盆刷洗的跟新的一般，油膩的地上也洗刷的如剛鋪上磁磚似的。大家應是就將平時隱藏的功力發揮到極至，2019新的一年大寮可是金光閃閃的喔！

話說嵐園在心謙師父的帶領下，無一不是乾淨明亮，都說魔鬼藏在細節裡，清潔嵐園的同學估計已經將魔鬼剿滅啦！

九點的時候，大寮貼心準備紅豆湯和香椿煎餅，打掃可能用了些力氣了，所以大家豪邁的吃點心，看的住持師父滿臉的笑意，想必大寮也是欣慰的。

身心都得到休息照顧了，住持師父佈達全體學員在大殿集合，讓彩虹師姐拍一張除舊佈新的大合作照片。只見學員們大發神經，拿掃把的、帶抹布的、似乎連刷馬桶的刷子也上場了，大家情緒高漲，揚溢著孩童時才有的天真笑容，在快門的卡答聲中，我們知道2018年真的結束了，真希望這純真可愛的模樣能永遠烙印在我們的心裡，雖然「無常」說，這是不可能的。

尊悔樓是由傳聞師父帶領。區域也算是不小，都是我們住校的學員和師父們的溫暖小窩。每天下課最想回到的地方就是這個溫暖的窩，所以費盡力氣也要將廁所、衛浴間清掃乾淨，尤其看到傳聞師父身先士卒不斷

的擦掃，我們學員就更沒有偷懶的理由了，所以，尊悔樓的每個地方也不是蓋的，雖沒有光可鑑人，但基本上差不多了。

瑩恩樓由耀仁師父、心謙師父負責。學員們別看耀仁師父平時默默無言，做起事情毫不含糊，誰都別想逃過她的法眼，師父跟學員的溝通模式是「萌萌達」式，垂眉微笑邊走邊說，聲音柔順，真的很難不聽進去。當然，學員們的用心和認真的擦掃，心謙師父看在眼里，應該也是對大家予以讚賞，不然為什麼心謙師父直到掃除完畢還是巧笑倩兮呀！

最神秘的應該是常住師父住的寮房「景英樓」。平時，我們幾乎沒有人可以去到的地方，今天在彩虹師姐的帶領下，幾位師父和少許學員榮譽的出坡。景英樓共有四樓，有常住師父的寮房，有曬衣場，由三位法師三位學員和組長共同承擔。

每位打掃的學員抖擻著精神，不放過一寸地方，該是塵埃落定的，不叫塵土飛揚，該是門面明鏡，也決不沾染痕印，燈座該擦燈泡該換，鋁梯一爬啥都不怕，就是讓扶梯的人嚇得很呢！

學員精進努力的放手打掃，快做完的事還沒歇口氣，就滿口唸叨還有那裡要做？把帶隊的彩虹師姐心頭溫暖的笑不攏嘴。

時間過的好快，就在短短的幾個小時裡，2018年除舊佈新大合作圓滿達成，趕搭飛機回香港的學長，眷戀的再望一眼看到的弘誓學院，要回澎湖的專一班同學也心有所思的回顧幾許，其它台灣本島的同學，就能



▲108.1.11 每位打掃的學員抖擻著精神，不放過一寸地方，努力地放手打掃。

在學院賴多久是多久，依依不捨的跟老師、師父們話離別，新年快樂之聲不絕於耳，再這樣離別依依，2018年恐怕是會延宕了。

「無常」告訴我們，世間的一切都有聚有散，有散就有合，我們跟弘誓學院的所有

因緣，會因為彼此的珍惜，像是涓流的水，壯大出如瀑布般的壯闊。

2018再見了！2019我們迎接你！

阿彌陀佛！

