

Buddhist Hongshi College

2019 JUNE

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. 159

◎ 民國一〇八年六月出刊 | 佛教弘誓學院刊行

封面特別製作：

婚姻平權，亞洲第一

〈本期封面特別製作引言〉一文於P4刊登



本期專題

處相應教的 生活智慧

- 「處相應教」的生活智慧
- 快樂禪修路
- 〈左翼佛教和公民社會〉序

弘誓

JUNE 2019

vol.159

民國一〇八年六月出刊 |



封面說明 |

2019年5月17日，「國際不再恐同日」，台灣立法院高票通過了同婚法案，成為亞洲第一個同志婚姻合法化國家，為亞洲樹立了同志人權新里程碑。消息傳出，立法院大樓外支持同婚的數萬民眾，在大雨下莫不喜極而泣。

封面照片提供 | 「婚姻平權大平台」

弘誓通訊（雙月刊）NO.159

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 | 釋耀行

執行編輯 | 釋心皓

美術編輯 | 震宇絲路團隊

校稿人員 | 釋耀行、釋心皓、釋道衍

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

民國一〇八年六月出刊

CONTENTS

目次

封面特別製作

04 婚姻平權，亞洲第一

——本期封面特別製作引言 | 釋昭慧

【本期專題】

處相應教的生活智慧

07 「處相應教」的生活智慧

——昭慧法師《雜阿含經》講記 | 釋昭慧開示·何湘兒筆錄

24 昭慧法師講授《雜阿含經》「處相應教」摘編

| 陳俊銘摘錄、編輯·釋耀行修潤

止觀堂奧

37 快樂禪修路

——2018年梅州千佛塔寺佛教養生禪修營性廣法師授課筭記（三）

| 歆融整理·釋耀行修潤

菩提清音

46 本書的學術貢獻與佛教貢獻

——《左翼佛教和公民社會》序 | 釋昭慧

50 《拼圖者的生命觀察》序 | 釋昭慧

52 敬天地一如諸佛 | 釋本願

55 我相、眾生相 | 張慰慈





院務資訊

- 49 法界書訊：《左翼佛教和公民社會：
泰國和馬來西亞的佛教公共介入之研究》
- 58 第八屆「觀自在青年成長營」招生
- 59 《玄奘佛學研究》徵稿啟事
- 60 學團日誌
- 88 收支決算表（108年3月～4月）
- 89 護持徵信
- 91 編後語



婚姻平權，亞洲第一

本期封面特別製作引言

撰文 | 釋昭慧



▲同婚法案表決通過，群眾歡呼同慶。（108.5.17「婚姻平權大平台」提供照片）

2019年5月17日，台灣成為性別平權、婚姻平權歷史性的一天。原來，就在這一天，台灣立法院針對《司法院釋字第748號解釋施行法》（簡稱「同婚法案」）舉行票決，以66：27的比例，高票通過了同婚法案，而成為亞洲第一個同志婚姻合法化國家，為亞洲樹立了同志人權新里程碑。

這一天，恰好是「國際不再恐同日」。消息傳出，立法院大樓外支持同婚的數萬民眾，在大雨下莫不喜極而泣。

眾多國際媒體立即以頭條報導此一重大消息。BBC大讚台灣政府此項創舉，能夠將

台灣與LGBTQ權利退步的亞洲其他地方區隔開來。英國《衛報》（The Guardian）、美國《華爾街日報》（WSJ）網站、美國有線電視新聞網（CNN）、《紐約時報》（NYT）、德國之聲中文網、半島衛星電視台（Al Jazeera）、美聯社（AP）、路透社（Reuters）、法新社（AFP）、紐西蘭新聞網站「Stuff」都做了詳盡報導。

全球迄今已有27個國家完成同婚立法。還有一些國家正在持續推動中。然而，宗教幾無例外地，都在性別議題上，扮演著「人權殺手」的角色。全球反同、恐同組織都來

自宗教背景；宗教仗公權力以酷刑迫害乃至處決同志的敗形劣跡，至今依然嚴重。

在台灣，宗教自無例外，公然侮辱、語言霸凌、謊言抹黑等種種惡行，罄竹難書。尤有甚者，由統一教與基督宗教為主的人士所成立的「護家盟」或「幸福盟」，邀集各宗教團體的法師、天師、點傳師等，共同加入反同行列，並推出反同的「愛家公投」3案，2018年11月24日，於「九合一縣市選舉及各公投案」投票時，大獲全勝，讓同志飽受巨大的心理傷害。同婚法案遂再現危機。

好在有越來越多善良民眾，看到反同、恐同者近似「獵巫」的瘋狂行徑，終於忍不住站出來仗義執言。再加上「大法官釋憲」的強力背書，執政者的理念堅持，讓台灣終於站穩了「性別正義」的立場。

佛陀並無「反同志」的任何教法。照理說，強調「眾生平等」的佛教徒，實不須為充滿歧視的言論與行動背書，但很不幸的是，佛教有一些法師，竟也軋上一腳，積極動員信徒連署、投反對票，在同志婚權奮鬥



▲同志父母到場支持。(108.5.17「婚姻平權大平台」提供照片)

▼現場群眾高舉「表決不能輸」標語牌。(108.5.17「婚姻平權大平台」提供照片)





▲現場群眾高聲吶喊支持同婚法案。
(108.5.17「婚姻平權大平台」提供照片)



▲討論事項第一案，名稱表決中。(108.5.17「婚姻平權大平台」提供照片)

史上，留下了不良記錄。

筆者曾撰為專文，依於佛法理念，闡述支持「婚姻平權」之理由如下：

1. 佛法的重心，在於促使每一生命「離苦得樂」，倘若同志的身心狀態，擁有婚姻會更好，就要祝福並成全他，不應增益他們的痛苦。

2. 無論同性或異性，其戀情有兩個要素：「情」與「欲」。「欲」是動物本能，「情」從「我愛」出發。兩者均無關善惡，亦無「神聖」可言。故異性戀不宜以婚姻「神聖」為由，阻攔同志結婚。

3. 無論同性或異性戀情，都要把「欲」加以節制，把「情」加以昇華，淨化而成感恩與慈悲之情。

4. 戀情有一種強烈「相互依屬」的特質，婚姻是將「相互依屬」的戀情加以法制化，在節制、淨化與昇華情欲方面，婚姻

有其功效，即：視配偶為相互扶持的「家人」，以感恩與慈悲之情待之。

5. 「家」有許多重要價值，但「家」的價值不應無限上綱。人類史上早就已經有許多「非家」者，創造了人類社會最燦爛的文明，包括了佛陀、耶穌與眾多遊方僧。因此，反同、恐同者標榜「家」的唯一價值，並壟斷「成家」權利，並不妥當。

6. 「邪淫」有二要素：一、對無辜他者構成負面影響，二、對感官享受的過度耽溺。準此，同志佛教徒未必違犯「邪淫戒」。再者，以「邪淫」為由，反對非佛教徒在內的同性戀民眾結婚，更屬荒謬。

佛教無有反同的「經典依據」，也無恐同的心理需求，反倒有「眾生平等」、令眾生「離苦得樂」的佛法要義，故應護念同志的尊嚴與福祉，共同為「婚姻平權」的理念而奮鬥。



| 本期專輯：處相應教的生活智慧 |

「處相應教」的生活智慧

昭慧法師《雜阿含經》講記

整理 | 何湘兒

何謂處相應教

《雜阿含經》之「處相應教」，「處」是指處所，眼、耳、鼻、舌、身、意是六個處所。這六根為何叫處所？眼、耳、鼻、舌、身前五者，是感官，是物質身體方面的處所。意是精神方面的處所，資訊都從眼、耳、鼻、舌、身收集而來，再透過意處去判讀、消化、理解，然後尋求適當的對應之道，這就要有意根的操作，所以，六處是生命面對情境的六扇門窗。

生命要面對情境，生命不能孤立地存在，它必然在與情境的互動之中，不斷地補給自己生命所須的養分，而且讓自己的生命處在一種安全舒適的狀態，這是本能，也是佛法所說的「我愛」。愛自己就是要把自己捍衛得好好的，一點也不能受到傷害，不能受到打擊，不能受到毀滅，希望自己能夠舒

適，能夠平安，能夠快樂。所以，我們的生命必然要了解情境，而且要跟情境作良性的互動；若不了解情境而到處碰撞，則會受盡創傷，仍不知原因。若能清楚了解情境，便能分辨到不安全的部分，要想辦法令自己安全，就要依內六處的感官接收資訊，結合六識的分辨功能，在接觸外六處之情境時，守護好這六處的根門，並以適當的方法來調理身心。

「處相應教」的功課，重點就放在這六扇門窗，這六扇門窗可以用作修行的工具，也可以用作觀照的對象。《雜阿含經》中的第二品類經典，就是處相應教，我們從這些經典中有趣的故事內容，清楚地看到佛陀教導的處相應教，可以實用於生命一切活動之中。這些經典教我們如何建立正確的觀念，也講述了修行的方法，我們透過處相應的教學，把握要領，開發覺性，就能夠「度一切苦厄」而得到解脫與圓滿的覺證。

平日工夫，守護根門

「處相應教」並非全是高難度的功課，由淺到深，可以階次以進。而最基本的功課，就是守護根門。一幢樓房，一定要有門有窗，人可以從門口進出，物品亦復如是；有窗戶才可以令空氣流通，讓新鮮空氣流進來，把污穢空氣排出去。但是，小偷、強盜也是從門窗進來。可是，我們不能因為小偷會從門窗進來，而把門窗給封了。房子不能沒有門窗作通道，我們進出也需要門戶。所以，為了防範小偷與強盜，我們必須把門窗處理好，加強門窗的防盜功能。

這個道理看起來很普通，其實很重要，可以運用到個人的身上，有人誤解「修行」的觀念，以為：既然「煩惱賊」都是從眼、耳、鼻、舌、身、意這六扇門窗進來，那麼就乾脆毀掉自己的感官。

佛陀時代，有比丘遇到異性的誘惑，總是無法抗拒，於是他就把自己的性根斷掉了。佛陀就說他該斷的不斷，不該斷的斷掉了。

在臺灣有一位比丘尼為弟子剃度時，看到一位女弟子長得十分端莊，就對她說：「妳長得那麼端莊，將來會面對異性誘惑，我來幫妳毀容。」這位師父果真把美貌弟子給毀容了。觀念錯誤，其實是很悲慘的，無奈世間真的有人用這種錯誤觀點行事，害人不少。

六根確實給我們帶來問題，但我們無須為了避免誘惑而把眼睛打瞎，也無須把聽



到噪音的耳朵打聾。正確地對應這些問題，才能讓我們的生命意義提升。所以，我們首先要守護根門，這是最根本而且是長期不斷的工夫。以下引用《雜阿含》二五五經的故事，來講述如何守護根門：

魯醯遮婆羅門對摩訶迦旃延尊者很恭敬，常常護持迦旃延，可是魯醯遮婆羅門



▲應法界衛視空中佛學院邀請，昭慧法師第三期「《阿含經》暑期專題講座」開講，僧俗逾百人聆聽，深受法喜。
（97.7.15 檔案照片）

的弟子並不恭敬迦旃延，在他禪坐的洞窟外嬉戲，嘲笑他這個剃度沙門是「黑闇人」，也就是膚色較黑的低等人，這就是種族歧視。起初，摩訶迦旃延很有風度地說：「年少，年少！莫作聲。」他請這些小朋友安靜下來，也沒有責罵他們。可是他們偏偏不斷地戲笑，於是摩訶迦旃對少年說：「既然

你們在洞窟外無法安靜下來，我乾脆出洞為你們說法。你們說自己是婆羅門，以為婆羅門就很高尚，我告訴你們，真正的婆羅門，身、心、言語行為都非常端莊正直，能善護其身，守護根門，身口意都能清淨，這才叫『真實婆羅門』。那些裝模作樣又不能守護好自己根門的，就叫『假形婆羅門』。」

這些少年聽完都很惱火，回去向師父告狀，說他詆毀婆羅門。師父奇怪地說：「我知道摩訶迦旃延的修養，這是不可能的事。」他雖然不太相信這些少年的說詞，但還是去找摩訶迦旃延，問起這件事。摩訶迦旃延說：「有呀，我有為他們說法。」魯醯遮婆羅門又問：「說什麼內容？能否講給我聽？」摩訶迦旃延就再講一遍。這次魯醯遮也生氣了，非常不高興地說：「你怎麼可以這樣誹謗經典、罵辱我們婆羅門？難道我們是假形婆羅門嗎？」講完之後，「小默然住」，靜默了一下。

魯醯遮婆羅門是個有反省能力的人，他問摩訶迦旃延：「你說『守護根門』的門，到底是什麼門？」於是，摩訶迦旃延就說：「眼就是門，耳、鼻、舌、身、意就是門，眼能見色，耳能聽聲，色、聲、香、味、觸、法，透過眼、耳、鼻、舌、身、意六道門輸送進來。」魯醯遮婆羅門又問：「怎樣是不守護根門？」

摩訶迦旃延解說：

婆羅門！愚癡無聞凡夫眼見色已，於可念色而起緣著，不可念色而起瞋恚。不住身念處，故於心解脫、慧解脫無如實知，於彼起種種惡不善法，不得無餘滅盡，於心解脫、慧解脫妨礙，不得滿足；心解脫、慧解脫不滿故，身滿惡行，不得休息，心不寂靜；以不寂靜故，於其根門則不調伏、不守護、不修習。如眼色，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，亦復如是。

那些愚癡的沒有聽聞佛法的凡夫，不住

身念處，就會生起各種惡不善法，就如那些年輕的婆羅門弟子，看到黑皮膚的修道人在洞窟裡禪坐，眼睛看到這個境像以後，就用不清淨心去對待對方，以不清淨的態度、言語、行為去嘲笑人家的種姓低劣，存心欺負別人，這就好比讓盜賊任意進入自己的房舍而作滋擾。六根不把關，心不能清淨，就沒有辦法解脫。這就是不守護根門的禍害。

魯醯遮婆羅門說：「奇哉，奇哉！我問何謂『不守護根門』，你就能如實開導。那請問：『守護根門法』又是如何的？」摩訶迦旃延說：「多聞聖弟子，聽聞了佛陀說法，『於可念色不起緣著，不可念色不起瞋恚。』這就是善守護根門，依此修行，便可以轉凡成聖。」魯醯遮婆羅門聽後，心服口服地說：「太好了，我本來非常瞋惱，但聽了這個大法，我很受用。」於是就告辭回家了。

摩訶迦旃延尊者教大家守護根門，不是對外間事物不看、不聽，而是要好好看管自己的眼、耳、鼻、舌、身、意這六扇門窗。這六扇門窗，既有貢獻，也可能帶來危機。所以我們要讓養分進來，嚴防垃圾入侵。讓好人進來，不要讓盜賊混進來。不該看、不該聽、不該接觸的，就不要看、不要聽、不要接觸，否則六根門頭洞開，毫無防護功能，不小心就讓盜賊進來了。盜賊進來以後，若又不能想方設法把他趕出去，久了以後，他就會變成你的一部份，變成你家中的一分子，那就麻煩透了。所以，孔子也說「非禮勿視，非禮勿聽」，對於不合於禮法



▲昭慧法師受邀於妙華佛學會，開示《雜阿含經》「處相應教」的生活智慧的海報。
(106.1.23) (網路照片)

的，不要看，不要聽，但並不是一切都不要看不要聽。

如果我們的六根門頭有賊入侵，不該看不該聽的內容，就灌滿了自己的心靈，我們的身心就不會舒服。就如現在許多年輕人，在互聯網上接觸太多不良資訊，使他們的身心非常熾熱，非常焦渴，非常緊繃，那不正是虐待自己嗎？

年輕人有叛逆性，老是不准他看，他就偏要看，即使在家不准他看，他也可以出去外邊的網吧看，我們也不知他究竟看了什麼。所以，我們不能透過父母師長的權威，強硬地不准他上互聯網，不適宜以道德的角度去教訓他們，只能用道理好好開導。例如：你要好好看管自己。你的生命要為自己負責，你不是為父母而活，不是為老師而活，你是為自己而活，你要活得快樂！你自己可以測試一下，你上那些不良網站之後，

觀察一下自己的身體狀況，將會發現到一些令人心緒不安之物，在你的身心發生作用，令你全身都不舒服。這就如同不設防的家門，讓盜賊跑進來了，你怎麼能夠安樂呢？你又何必把自己弄得苦惱不堪，而對自己作出殘害呢？那些充滿誘惑、充滿暴力的影音畫面與電腦遊戲，最好不要碰它，這樣你會發現，你的身與心都舒暢了很多！

我們要年輕人絕對不玩電腦遊戲未必可行，那就轉換一下，改玩一些非暴力的、有趣味的遊戲，激發他們的好奇心，增長他們探索宇宙奧秘的興趣，不要讓他們在性跟暴力的電腦遊戲裡無法自拔。所以，守護根門這淺層功課，對所有人都是必須而且有效的。

面對誘惑，善攝其心

面對誘惑，善攝其心，這是「處相應教」

深一層的功課。《雜阿含》——六五經，講優陀延那國王問賓頭盧尊者。這些新學比丘，看起來年紀輕輕，「顏貌清淨，膚色鮮白」，相貌俊俏莊嚴，雖然出家未多久，但看起來他們卻能安樂而住，六根也非常「欣悅」。可是，「樂靜少動，任他而活，野獸其心」，你們在日常生活之中雖然好樂寧靜，但總會有些潛伏著的動物本能吧？怎可能盡形壽地修持梵行而處於清淨呢？怎可能沒有欲心的生起呢？

賓頭盧尊者回答道：

如佛所說，如來、應、等正覺所知所見，為比丘說：『汝諸比丘！若見宿人，當作母想；見中年者，作姊妹想；見幼稚者，當作女想。』以是因緣，年少比丘於此法、律，出家未久，安隱樂住，諸根敷悅，顏貌清淨，膚色鮮白，樂靜少動，任他而活，野獸其心，堪能盡壽，修持梵行，純一清淨。

人有分辨美醜的天性，俊男美女當前，面對誘惑，多會心動。所以，佛陀教弟子，看到異性，念頭要端正，如果是長輩，就把她看作母親；如果是平輩，就把她看作姐妹；如果是晚輩，就把她看作女兒，那樣就能夠內心平靜了。

平心而論，除了少數有性癖、性癮的人，我們平時的生活，大致也都是用這樣的方式來對待異性，總不會一見到異性就生起欲心的。所以不論是出家、在家，平時也要以端正之心，用這種方式來與異性互動。

但是優陀延那國王說：「這種修持並不是所有人都能做到，對於貪求之心比較強的

人見到異性，難免受到貪欲、瞋恚、愚癡三毒之火燒燃。」

有些修行人的欲念比較強大，有時確實會忍不住。假如把對方當作母親想、姊妹想、女兒想仍未能抗拒誘惑的時候，賓頭盧尊者就教大家修不淨觀：「要觀身不淨，從頭到腳，從腳到頭，周遍地觀察，就會看到身體的三十六物——髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脈、心、肝、肺、脾、腎、腸、肚、生藏、熟藏¹、胞、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癢、膿、血、腦、汁、尿、溺。」

年少比丘這樣修不淨觀是有效的，像X光機照身體一樣，就會發現，自己的身體只不過是這些東西彙總在一起，就如漂亮馬桶，蓋上馬桶蓋，裡頭都是穢物，看到將頓然消失興趣，心生厭惡。產生厭惡感，就不會被漂亮馬桶的表象吸引。俊男美女看起來很漂亮，但揭開表層，裡頭不過就是這一大堆難看而且發臭的三十六物。到那時候，他就會欲念冰釋。人們對他者的欲念，往往來自於美好的想像，看清楚這麼一回事的時候，就不會再迷戀對方了。

可是優陀延那國王又說：「人心飄疾，若觀不淨，隨淨觀想。」人心飄忽不定，即便把美女全身看成是蓋著一堆穢物的漂亮馬桶，但之後沒多久，就又開始產生暇想了，人總不會常在修不淨觀的過程當中，修不淨觀的時日裡，面對異性沒有障礙，可是一出禪堂，看到美女可能又心動了，怎麼辦？這確實是個考驗。

於是，賓陀盧尊者說：

大王！有因有緣，如世尊說，如來、應、等正覺所知所見，告諸比丘：『汝等應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好²，增上執持。若於眼根不攝斂住，則世間貪、愛、惡不善法則漏其心，是故汝等當受持眼律儀³。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法亦復如是，乃至受持意律儀。』

既然人心飄忽，就更加要堅持守護六根門頭，絕對不要讓盜賊進來。我們見色之時，「莫取色相，莫取隨形好」，憑精進力，提高警覺，堅決防止欲心的生起，這必須緊記「莫取」的訣竅，不要抓住那些相好而不放，一定要執持守護六根的律儀。

別解脫律儀

人們常常做錯事，但又很容易原諒自己。對自己隨便承諾，經常會說：「從明天開始我不說謊。」可是第二天又打妄語了。今天心情不好，跟人家說：「我明天開始不喝酒。」可是到了後天，情緒高漲時，又忍

不住跟朋友一起大吃大喝。

這怎麼辦呢？我們應該要受戒，用戒條來規範自己，給自己下禁制令：這個不准做，那個也不准做，不准殺，不准盜，不准邪淫，不准妄語……。這些禁戒的禁制令，能使人對「防非止惡」產生殷重心，這就是受戒的可貴之處。

你若能受持某一律儀，你便是得到某一方面的解脫，這叫別解脫。例如不准說謊，不准挑撥是非等等，一旦劃定了界線，就不越界一步。我不搬弄是非，就在不兩舌方面得到解脫；若搬弄是非，就會犯兩舌戒法；若說謊，就會摔在誑語上。例如，有人的論文是抄襲的，被發現後，媒體報導某某人抄襲，他的信譽因此失去，之前的工夫全然白費，前途也難見光明。

臺灣有一位立法委員，是全國知名人士，也是大學教授，竟然性侵他家的菲傭，後來事情弄得很大，他就毀在邪淫行為而導致身敗名裂。

所以，一個人平時在行為上習慣性地給自己劃紅線——這個不得做，那個不得做，

1 生臟，照傳統中國醫學看法，大致相當於五臟：心、肝、脾、肺、腎。熟臟，則大約相當於六腑：三焦、大腸、小腸、膽、胃、膀胱。如果我們用現代觀念為生臟、熟臟下注解的話，那麼生臟大約包括了呼吸系統與循環系統；熟臟則大約包括了排泄系統和消化系統，甚至，具含荷爾蒙等系統。例如其他佛經說到孕婦懷胎，在生臟之下，熟臟之上。都是東方古代醫藥上的簡略觀念。（<http://zhidao.baidu.com/question/525247403.html>）

2 隨形好，南傳作「細相」（anubyāñjana，另譯為「隨標記；隨特徵」），菩提比丘長老英譯為「特徵」（features），並引《清淨道論》解說，「相」（nimitta，菩提比丘長老英譯為sign-形跡）是「整體的」（the composite），「細相」是「個別的」（by separation）。

3 (1) 「律儀」，南傳作「自制」（samvara，另譯為「防護；律儀；攝護」），菩提比丘長老英譯為「自制」（restraint）。(2) 「律儀斷」，南傳作「自制的勤奮」（samvarappadhānam），菩提比丘長老英譯為「以自制而努力」（Striving by restraint）。



▲民國100年昭慧法師二度於佛教弘誓學院講授《雜阿含經》。(100.7.23)

這是他的解脫。一條一條的戒律，能做到不越紅線，就是一項一項的解脫。一條紅線沒劃好，一踩下去，就會做錯事，甚至會身陷牢籠，身敗名裂。你若以為，自己這樣不受拘束，就很自由、很解放，為何要受這些戒律的捆綁？那你就錯了，戒律沒有捆綁住

你，你是被欲貪捆綁的，戒律能夠令你「別別解脫」而更加自由。坐懷不亂的柳下惠，比起見到女人就魂不守舍的人，當然是更加自由的！



不要愛取

人非草木，當我們的眼、耳、鼻、舌、身、意六根面對色、聲、香、味、觸、法六境的時候，馬上出現了六識的運轉作用。識有「了別」（分辨）的功能，從分辨的總體功能中，又再依不同的感官，而細分出眼

識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種分辨功能，以及各種心理狀態（心所法）。

我們的根、境、識三事和合而生觸，一接觸就有可意觸、不可意觸，連帶產生快樂或痛苦的感受。這時連續劇就開始了——觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、病、死憂悲惱苦，純大苦聚集。

杯子放在桌子上，也是接觸，可是，你我總覺得它的接觸不會有問題，它們不會演出連續劇。而我們的接觸，則產生可意觸和不可意觸——順心和不服心的接觸。例如，見到各位，一接觸就稱讚各位，各位心裡當然很歡喜，這是可意觸；若見到你們就加以責罵，你們當然不舒服，這是不可意觸。吃到一盤好菜，喝到一口好茶，舌根接觸味境，舌識立即分辨到這是好菜、好茶，這是可意觸。難吃、難喝的，吃下、喝下，就會有不可意觸。在可意不可意之間，緊接著情緒就會生起——可意觸讓人快樂，就是樂受；不可意觸讓人痛苦，就是苦受；無所謂順不順心，中性的觸對，這就產生不苦不樂的捨受。但這些覺受並不穩定，隨時可變，要有適當的修行工夫，能令自己不為苦樂受之所影響，這才不會繼續演出「受緣愛，愛緣取，取緣有」的劇情。

離苦得樂是生命的本能，於是，觸緣受，受緣愛，對於色相與「隨形好」，讓人快樂、喜歡的，就讓人忍不住生起對這色相或「隨形好」的貪愛，於是抓住不放，這就是「取」。取其色相或取自己愛慕的俊俏對象，緊抓不捨來滿足自己，讓自己賞心

悅目，讓自己的諸根能夠持續愉悅。一抓取，就有行動，「心動」不如「行動」來得嚴重，行動一抓取，取而生「有」，這就是「業」的記錄。凡走過必留下痕跡，這叫「業有」。於是生命不斷由心動而行動，再由行動而留下業力的痕跡，不斷地在觸、受、愛、取、有之中，產生許許多多造業、感果的故事，由此而注定了流轉生死。由於愛自己是強大本能，一期生命結束，業力牽引下，就立即去抓取新的父母基因，下一期的生命又開始了，愛、取而注定了未來生的生命資源——有，也就必然再生，而且生生不已。

一期生命完結後，為何立刻再生？原因在於愛力和業力——這兩種力量的決定，愛是動力因。由於愛自己，所以想方設法讓自己活下去，死了也一定會找尋讓生命重新出發的物質基礎，重行誕生。而業是質料因，它能決定我們的生命往哪裡投生，如果心念、言語、行為留下的是好的紀錄（白業），就到好的地方去受生；如果是不好的紀錄（黑業），就容易去到陰暗的地方。這就是生死流轉的公平法則。

生命活在世上，不可能不與情境接觸，接觸就不可能沒有感受。於是生命就不斷地在隨著感受而產生愛、取。一般人都愛取金錢，愛取美色，愛取名聞，愛取權力。也許你會說：「我不愛取這些，很討厭這些。我很痛恨這位美女。」可是，很討厭、很憎惡之類的情緒，依然還是愛取。因為，你不愛這個，卻愛那個，這個美女不符合你所愛的

標準，最好不要她在自己的眼前出現，最好她在地球上消失，以免干擾你的視線。你想把不喜歡的東西摔碎，也要先出力抓起來才能狠摔，恨人也要有一股力量，才能去恨他，你把所恨之人放在心裡，去想如何毀滅他，這時的你依然是在抓取。所以，恨看起來好像是反向的力量，但還是在愛、取、有中產生業有。愛恨的一體兩面，無論如何都在演繹著「觸、受、愛、取、有」的人生連續劇。

佛在世時，有個比丘，雖捨棄了世間的名、利、財、色，可是他愛取的心還未能斷除。他每天接觸自己乞食用的鉢，對鉢產生了很大的愛取。後來他雖然死了，愛取之心仍然不死，他仍要保住這口鉢，不准別人碰他的鉢。於是，一念欲貪、瞋恚之心，使他墮為蛇身，日夜守護著這口鉢，只要有人靠近這鉢，蛇就「嘶嘶」作響。比丘們將此事報告佛陀，佛陀於是帶著比丘們去為蛇說法：「你要慚愧呀，你的愛取之心不除，變成了今天這個樣子，你還不感到害怕嗎？你應該放下了！」那條蛇受到佛陀的威德感召，忽然清醒過來，立刻蜿蜒而去。

現在，我們對自己的手機也一樣，什麼都可以弄丟，手機千萬不可以弄丟，一時半刻看不到它，就魂不守舍。這就是當代人最嚴重的愛取文明病。當人在愛取之中，心所執著的事物，就像個大黑洞般，把他整個吸了進去。一念想不開，越想就越不甘願，越不甘願就越想，越想就越不甘願。到頭來天大地大，只剩下他所恨的人或他所想不開的

那件事情。恨到極點之時，連殺人罪都敢違犯；想不開時，跳樓自殺都無有畏懼。這時就需要有善知識拉他一把，把他從意念黑洞中拉將出來。一燈之明能照千年之暗，他只要被拉拔之後，念頭被導正了，就能從黑洞中超拔出來。

所以，我們平時就要從「觸、受」方面下工夫。這並非叫我們什麼都不可接觸，而是不要故意去接觸那些受誘惑的內容。雖然誘惑無所不在，也不可能避開所有的誘惑，但我們平時要養成好習慣，善攝其心，守護根門。遇到非接觸不可的人事物時，見色不取色相；聽聲不取聲相，同時也不取色聲之相的隨形好。這就是「明相應觸」和「明相應受」。我們要依佛法的智慧，讓自己從「無明相應觸」和「無明相應受」的連續劇中超拔出來。

這些道理，大家都好像能聽懂，可是這門功課做起來很難！從知道到做到，就是修行的路程，我們要在自己最在意的方向入手，如果你最在意的是錢，就要在錢財方面強化你的修行工夫；若你最在意的是情，你就得在情感方面強化工夫。

如何面對婚外情

在家人常常遇到男女情感的問題，例如，你對他忠貞，結果他竟然去鬼混。當你接觸到這個背叛的信號，無疑是一個重大打擊！觸緣受，很不好覺受出現了，心理也非常憂傷。接著，人生「愛、取、有」的連續劇就出現了，並且演不完：「這是我所

愛，我對他有所期許，我愛他，他也應該愛我；我忠於他，他也應該要忠於我，如今他竟然背叛了我！」於是，因「愛」而產生了「取」，抓住對方不放。療傷止痛也要一段長時間。在這個過程中，你可能怨天怨地，憂傷落淚，茶飯不思，一直想著那個叛徒與那個妖精，滿腦子想的都是這些，越想就越生氣，越生氣就越想，苦迫就持續不斷地增加了。

五戒中的不邪淫戒，即是要求在家居士，夫妻之間要互相忠誠，以免讓對方產生如上所述「被背叛」的傷害。然而，你要求自己忠誠，從一而終，這是你的美德，因為你疼惜對方，不捨得傷害對方的感情；但你倘若希望別人也能這樣，要求別人忠誠，這時就要小心觀照自己的控制欲。為什麼？因為你連自己的心都掌控不了，還想掌控別人的心，你不覺得那是相當愚癡的念頭嗎？你不可能掌控他，想掌控，就一定會生起苦迫不安。所謂「有求皆苦」，把自己的快樂，像賭博一樣押寶到別人身上，這你還能不苦嗎？

欲的本質就是「由刺激、亢奮而麻木、無感」的過程。再美好的事物，時間久了就沒有感覺。人如果是為了尋求欲的滿足而活，如果認為「欲念滿足，才能得到快樂」，那就跟禽畜境界一樣了。人如果只有欲，老是在欲上尋求快樂，要捕獲那種亢奮的感覺，這就容易在「欲」的對象方面變化花樣，好讓自己感受到亢奮。人們如果不知道這個道理，有一天一定會摔跤。因為，再



▲昭慧法師展開香港之行，下午四時半左右，飛機抵達香港赤鱘角國際機場，妙華佛學會勞海新等居士前來接機。（左起：勞海新、何翠萍、昭慧法師、薄淑貞、胡昭源、毛能之）（106.1.21）

美的人兒，天天看，看久了，就沒感覺了；沒感覺，就去鬼混、劈腿，好能將那種感覺捕捉回來。

問題是，劈腿的時候固然亢奮，等到離婚再娶，久了以後，新歡變舊愛，那種心動的感覺又沒了；於是他又去捕捉另外一個令他感到心動的對象。那些愛鬼混的男人，經常不止另找一個，因為他一旦對舊愛沒有了感覺，苦迫感就會生起。他如果一定要從新歡之中得到快樂，就只好再去找別的新歡，好讓自己再度感受到興奮。於是，他就在無明相應觸、無明相應受之中，不斷上演著

「觸、受、愛、取、有」的人生劇本，並且產生了見異思遷的壞習性。

本來，有正常的夫妻生活，身心清明俐落；可是，由於不守護根門，根門洞開，來了個淫賊或欲魔，他不啻已被賊綁架，被魔操控，成為淫賊或欲魔的奴隸，一天到晚換性伴侶，透過感官獲得亢奮，並且引以為樂，一旦變成癖好之後，就再也無法自拔了。這種人的身心狀況，其實是很痛苦的。

遇到伴侶不忠，有的人大吃大喝，有的人出去散心，總之，讓自己轉換情境，讓時間沖淡一切，這都是一種消極的應對辦法。

但如果你有處相應教的見地，這時候，就要運用處相應教的生活智慧，依明相應觸、明相應受，根、境、識三事和合，接觸了，不取色、聲、香、味、觸相，不取色、聲、香、味、觸的隨形好，知道這是無常的——心念無常，情感無常。五根面對五境，其實都是無常變化的，不祇是境相無常，感官的覺受也會變化，循著無常法則而運轉，一切皆不可捕捉（不可取，不可得）。

所以，凡抓不住的，就不要抓住，尤其不要去抓住別人的心，否則是浪費時間，浪費生命。既然他對你不忠，你又何必愛恨情仇交織於心，一天到晚把他掛在心裡，一邊想一邊恨，一邊恨一邊想？這樣的人，多想一分鐘，就浪費你一分鐘的生命。不忠的伴侶，你沒有必要跟他廝守一生，除非你慈悲同情他，否則你可以請他離開。你要知道，別的人生有他要走的漫漫長路，你有興趣和能力，就陪他走一程，但犯不著陪他一輩子，你有自己要做的功課，有你要走的人生。如果為了家產、兒女等其他的世俗緣故，能共處在一個屋簷就在一個屋簷；如果不在同一屋簷下生活，彼此會更好，那就再見吧！。

假如你因情感上的創傷而放不下，那是因為你和配偶，都被欲貪綁在一起。不然為什麼兩人不能像兄弟姐妹？為什麼不能像父母子女？欲貪把兩者綁在一起才会有「觸、受、愛、取、有」的連續劇。大家永遠都要面對無常，他遇到新歡，又被新歡吸引，不是他綁住了小三，也不是小三綁住了他，是

兩個人的欲貪把彼此綁在一起。遇到這種情形，你其實正好可以跳脫。以前你被他綁得那麼久，現在解脫了！當你的心已超越，你就知道自己是多麼自由自在！

在人生路上，夫妻雙方能白頭偕老，彼此忠貞不二，這當然是人生幸事；但是，即使無須「生離」，也一樣得面對「死別」，最終彼此也是要分手的。對方若有各種原因而提早與你分離，又何須不捨？假如是對方感情背叛，更加應該請他（她）離開，不用妨礙妳（你）的修行，現在跟不忠的伴侶說再見，那也不過是提早「再見」而已。大家不要用欲貪把彼此捆綁，若用這樣的心態，對待伴侶的離開，便能放下自在。

前面提到，愛得要死和恨得要死都是「取」。所以，我們要修「捨」的功課，不愛不憎才叫做捨。明相應觸以後，產生明相應受，這時，你不再處於非「愛」即「恨」的狀態，而是打自內心跟對方「斷緣」。斷緣，不是帶著瞋恨心跟他割袍斷衣，而是放掉對方，在內心把有煩惱毒素的病毒檔案刪除，不要讓它感染良好的細胞；刪除後，即使仍在一個屋簷下，對他也已沒有感覺。你們可以住一家，也可以不住一家，不愛不憎，把對方從情人變成「路人」，那你的人生就進入了超脫的境界！

如果你心裡對他有一份悲愍，也有能力拉他一把，那就讓他學習處相應教，對他講一點處相應教的道理，讓他也能度此苦厄，讓他知道自己被欲貪捆綁，身心正在被欲火燃燒的苦迫狀態，使他反省自悟，這時，你

可就是進一步在修菩薩行，把昔時情人當成「家人」了。把所有遇到的情境，轉化成為菩提資糧，彼此共同修習圓滿，那也是好事一樁。可是，如果沒有這樣的心量，你就修習斷緣，一念都不要放在對方的身上，以免浪費你的時間。總之，只要你對「處相應教」透徹理解，依教奉行，面對負面情境，內心就能釋懷，這時，就沒有任何人事物可擊敗你，你的人生就會充滿喜樂。

中間欲貪是其繫也

《雜阿含》二五〇經，摩訶拘絺羅問舍利弗：

眼繫色耶？色繫眼耶？耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法；意繫法耶？法繫意耶？

到底是眼綁住色，還是色綁住眼？耳、鼻、舌、身、意，到底是意綁住法，還是法綁住了意？總之，是感官綁住了情境，還是情境綁住了感官？舍利弗回答說：

非眼繫色，非色繫眼，……乃至非意繫法，非法繫意。尊者摩訶拘絺羅！於其中間，若彼欲貪是其繫也。

原來，是欲貪把兩邊綁住了。

經中用一黑一白二牛的譬喻來作解說。脖子下面彎曲的木頭就是「軛」，黑白二牛共負一軛，又被鞅繩套緊、綁住，兩隻牛這時可以並排而走，而且步伐整齊。原因是，若走不整齊，彼此會被軛與鞅拉扯，脖子會感覺疼痛；所以，二牛自自然然像憲兵般步

伐齊整，心甘情願地不快不慢整齊而行。

「人在屋簷下，不得不低頭」，牛一旦遇到軛與鞅，也不得不乖乖就範。

二牛走得那麼整齊，到底是黑牛捆綁了白牛，還是白牛捆綁了黑牛？其實都不是，這二牛不是哪隻影響哪一隻。「若軛若鞅」，「若」就是「或」的意思，此中或是軛木，或是鞅繩，把二牛捆綁在一起。

就世俗人來看，二人相處，通常認為自己是被對方綁住。對方長得很美，很有吸引力；對方講了一句非常不順耳的話語，傷了我的心。我就是被對方的美貌或話語給綁住了！認為「對方不好」，要麼就改造對方，要麼就羞辱對方，這是我們的慣性思考和做法。另外一種人，則認為「自己不好」，因而自怨自艾——我長得沒她美麗，我的錢沒有他那麼多，我擁有的權力不如他。在這接觸、感受的過程之中，產生了種種愛憎。

就這樣，不是想他不好，就是想自己不好，然後由愛染而執取，種種行為跟著來了。這就是「觸、受、愛、取、有」的過程。例如，對方罵你，你很生氣。於是你認為：「我期待別人對我好言好語，他忽然罵我一頓，我當然不舒服極了。都是因為他罵我，他若不惹我，我今天不就神清氣爽了嗎？」這種錯誤的迷思應該要打破，如果你的人生永遠都只想著別人不對，你不會進步。永遠都停留在不是他不好、就是我不好的邏輯，對於人生處世沒有好處，我們的修行功課要做得深一點。

老是認為「自己不好」，看起來好像沒有問題，好像比認為「別人不好」更勝一籌，也好像表示自己在較高的境界，又好像自己很謙虛，其實都不盡然。如果你沒有掌握「無我」的智慧，只是籠統地說自己不好，久而久之，你會產生自卑和沮喪，生命將處在萎縮的狀態，這種行為並不正確。我們不能籠籠統統地只講自己不好，而是要很精準地說出：我到底哪裡不好，我的態度不好，我的意念不好，我的行為不好。這才能夠從中尋求改進，這才是生命進步的要領。

大家要知道，要喝刺激性的東西，要吃刺激性的食物，這就是欲貪；要擁有嬌妻美妾，希望別人忠於自己，這也是欲貪。欲貪是繫縛的根源，欲貪把彼此捆綁了，令人「貪欲燒燃，瞋恚燒燃，愚癡燒燃」。

所以，在觸對當下，生起明相應觸、明相應受，去除欲貪，不生愛、取，這就是「處相應教」的第二層功課。

永離魔自在

《雜阿含》二四六經講佛陀去托鉢乞食，遇到天魔波旬。波旬想：「我今當往亂其道意」，我要搞亂他的心念。

世間常見到一種情況，就是，如果有人令你心猿意馬，魂不守舍，心煩意亂，這時，你可不要以為自己遇到了「真命天子」，其實你是遇到了魔。他的影像勾入你心裡，這樣對你來講就是「魔入於心」。魔其實就是這麼一回事兒，他在放電，在拋勾

子，想把你勾住。你若不想被魔所縛，就要有不被勾住的能耐。

當時的天魔「化作御車象（像）類」，把自己裝扮成駕牛車的車夫，「執杖覓牛」，拿著拐杖去找牛，蓬頭垢面，「手腳剝裂」。他問佛陀：「瞿曇，你見到我的牛了嗎？」

在《阿含經》裡，對佛陀尊敬的人，稱佛陀為「世尊」；自視與佛陀平起平坐，則稱佛陀為「瞿曇」。在稱謂的使用中，很微妙地流露當事人面對佛陀的態度。佛陀知道這是魔來擾亂，於是說：

「魔！何處有牛？何用牛為？」

哪裡有牛？要找牛來做什麼？魔知道被佛陀識破了，乾脆就講白了：

「眼觸入處是我所乘，耳、鼻、舌、身、意觸入處是我所乘。」

六根為觸對境界的六個入口，這就是魔可乘機入侵的地方。

我們只要眼、耳、鼻、舌、身、意根被惡法所乘，一念無明相應以觸對、領受，便會由無明而產生「愛、取、有」，這就等於魔入其心，我們就成了魔子魔孫。所以魔說，六根都是「我所乘」——都是魔用來駕御對方的通道。魔就是從這六扇門窗進來考驗我們的。就如盜賊不會從牆壁進來，除非他有奇門遁甲術，可以從牆壁進來，否則一定是從門窗進來的。魔喜歡看到人心煩意亂，他看到自己擁有這麼多魔子魔孫，就會感到高興！

魔問：「瞿曇，欲何所之？」佛告惡魔：

汝有眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處，若彼無眼觸入處，無耳、鼻、舌、身、意觸入處，汝所不到，我往到彼。

佛陀回應的是：惡魔，你是透過六根而擾侵人門，六根是你用來駕御對方的通道，你要問我到哪裡去？很簡單，一旦沒有眼、耳、鼻、舌、身、意的「觸入處」，這就是你到不了的地方，而這也就是我要到的地方。

沒有了眼、耳、鼻、舌、身、意的「觸入處」，並不是把門窗拆除，封堵成為牆壁，若沒有了門窗，屋裡的人又怎能自由進出？擋住對方的同時，豈不也把自己擋在門裡？這裡的意思是說，魔是要於六根門頭，借助我們愛取情境的「欲貪」而鑽進來的，一念欲貪生起，一念就是魔下手處；當你無有欲貪的時候，魔就沒有辦法伸出爪牙，就會對你無可奈何，這就是魔所不到之處，也就是說，魔就找不到可以「見縫插針」的「觸入處」了。所以，魔即使要拋勾子，也要對方願意接住勾子，有欲貪就表示他願意上勾，沒有欲貪，就不上勾了。

每一個人都要面對不同層次的欲貪，世俗人把自己的配偶管得很緊，即是以欲貪把兩人綁在一起。照理說，出家修行之人沒配偶可以彼此捆綁，應該沒這種煩惱才對，可是有些出家人還是要綁人：綁師父，希求師父一定要對我最愛；綁徒弟，認為徒弟一定要對我最好；綁信徒，要求信徒只准到我這

裡來，不許到別的地方去……。

我們應該知道，修行人若還沒有達到轉凡成聖的境地，他的欲貪終究還是存在的，他仍有自己要修習的功課。既然欲貪是魔所乘之處，魔一定是透過眼、耳、鼻、舌、身、意而來擾亂我們的。無論出家或在家，生活上都不能避免張開眼、耳、鼻、舌、身、意的根門，我們大家都要面對這一門功課。我們倘若要做到魔所不能入侵，就必須在自己每一個接觸的當下用功，不但要做到淺層的守護根門，防非止惡，還要進一步做到更深層的功課，那就是明相應觸以斷除欲貪。

這已不只是防非止惡的問題，「處相應教」的深層功課，已不再是不敢看，不敢聽，而是提升為敢看、敢聽，因為在接觸之後，不愛、不憎，無所執取；若能不愛不取，就能超越業有的束縛，斷除生、老、病、死等憂悲惱苦（純大苦聚）的匯集。所謂無明滅，則行滅……，乃至生、老、病、死等憂悲惱苦（純大苦聚）就此還滅。所以，當你我的智慧開啟，在根、境、識三和合的觸對當下，了知無常法則的運轉規律，明白一切都是抓不住的，因此不再抓住境相，這時你我就不會對境相生起欲貪，不再抓取境相，這就是「魔所不到之處」，這也就是你我所應到之處。只要我們欲貪不起，便能平等寂靜，如如不動，這時我們的人生就能活得灑脫自在，得以趣入解脫！

【後記】

2017年一月二十三日晚上，妙華佛學會恭請台灣佛教弘誓學院的昭慧法師，在妙華講堂為大眾開示《雜阿含經》「處相應教」的生活智慧。由於接近農曆新年，而且又是星期一，妙華的佛學班亦已放假，因此我不期待講座能夠滿座。誰知當晚座無虛席，印了九十份講義也不夠派發，足見昭慧法師的感召力非常大。大眾聽後，皆法喜充滿！

聆聽講座之後，我也滿心歡喜，而這份聞法的喜悅，停留心中，久久仍未散去。第二天醒來，心中歡喜依然，隨即打開電腦，趕緊記下法師之開示，與大眾分享。

在日常生活中，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意六根（內六處），不斷地接觸色、聲、香、味、觸、法六境（外六處），因而產生三受：苦受、樂受、不苦不樂受，其中令我們產生情緒作用，生起煩惱的，是可意或不可意的感受。可意的就是樂受，令我們開心快樂，我們通常都會執取可意的東西，貪求可意的情境，希望這些可意的東西和情境能永遠保存，希望快樂永遠擁有。不可意的就是苦受，令我們產生痛苦。我們通常都會抗拒令我們產生痛苦的東西和情境，希望這些不可意的東西和情境永遠消失，希望苦難永遠不要降臨自己身上。但世間諸行無常，這些期待常常都會落空，令人痛苦，這就是佛說的「無常故苦」。

在現實生活中，可意的東西不會永遠擁有，可意的情境，不會永恆不變；而不可意的東西及情境，很多時候，往往又揮之不

去，如影隨形。因此，我們便會產生無邊的煩惱，令我們長在生死中流轉。

面對生活中無邊的煩惱，我們應該如何化解？在講座中，法師教我們運用《雜阿含經》「處相應教」的生活智慧，對治生活中遇到的種種問題。

法師多年來對《雜阿含經》作了深入的研究，她本來是準備引用七篇經，代表七個重點來作講述：

- 一、平日工夫，守護根門（二五五經）
- 二、面對誘惑，善攝其心（一一六五經）
- 三、中間欲貪是其繫也（二二零經）
- 四、清淨乞食住（二三六經）
- 五、永離魔自在（二四六經）
- 六、六處相應，第一義空（三三五經）
- 七、毒蛇螫身，從容寂滅（二五二經）

可是，由於時間的關係，法師只講了第一、二、三、五這四個部分。我們從法師所說的內容中，了解到《雜阿含經》是很樸實的經典，經文講述了人間的佛陀如何教導他的弟子，而佛陀的教法，並非脫離現實人間。經中可見依法修行的弟子，都可以得到解脫自在。因此，我們若依佛陀所教而修行，同樣亦可以得到解脫自在。

在此，祝願大家能在法師的開示中有所體會，獲得智慧的提升，減除生活上的煩惱束縛，解脫自在！

——原刊於《妙華會訊》2017年第二季



昭慧法師講授 《雜阿含經》「處相應教」摘編

摘錄、編輯 | 陳俊銘
修潤 | 釋耀行

編按 | 作者整理「處相應教」摘編自(1) YouTube昭慧法師「阿含經」104集教學影片。也就是二〇〇六~二〇〇八年講於佛教弘誓學院的「阿含經講座」。
(2) 昭慧法師2005年迄今在花蓮慈善寺佛學班阿含經的授課。

何謂六入處

處 相應教有卷8、9、11、13、43。共285經。

眼、耳、鼻、舌、身、意謂六根，其名為根，因為它是生命與外界接觸交通的根源，故亦名為六觸，觸是重點的出入口，是我們觀照的所在。

內六處：佛說眼、耳、鼻、舌、身的羸根是肉身，是色聚，它的根門起作用而能見聞嗅嚐覺，它依然是色法、四大所造淨色。我們能看到的是眼球，卻見不到它起作用的眼根，它是淨色，見不到，但是它有對應於色法的功能，從它的功能我們知道它的存在。是以，眼等五根門是「可見、有對」之法。至於意內入處，它不是色法，不是淨色根，我們無從去捕捉到它所對應的東西，它是「不可見、無對」之法。

外六處：色外入處是四大所排列組合的，是「可見、有對」之法。聲、香、味外入處是四大所造，雖然我們看不到它，但是能夠對應得到它的法塵，是「不可見、有對」之法。觸外入處所接觸的也是四大與四大所造色，但身根來觸對外境或者內觸而生識，這個觸境是「不可見、有對」的。以上十一內外入處之餘的就叫做法外入處，人的感官所接觸到的境界有對應的功能，而意識構思的影像與概念是沒有實質色法的存在，也沒有實際對應的事物，它「不可見、無對」。

「處相應教」的重點，就在六根緣境生觸時的染著與不染著，它是因緣生法，無常法，佛陀形容「眼色譬如力士彈指頃；耳聲譬如大力士夫彈指，發聲即滅；鼻香譬如蓮荷，水所不染；舌味譬如力士舌端唾沫，盡唾令滅；身觸譬如鐵丸燒令極熱，小



▲昭慧法師受邀嘉義妙雲蘭若作佛法專題演講，學員專心聆聽，深得法喜。（100.11.6 檔案照片）

涕水灑，尋即消滅；意法譬如力士斷多羅樹頭」。「處相應教」就是這樣觀。

六觸入處的運作

我們在禪堂用功是為了訓練自己任何時候都能修行的本事，我們也不可能總是待在禪堂作五蘊身心的整體觀照，生活之中就得應對周遭的人事物，這是生命呈現自己的因緣並接受考驗的時刻。於是，我們依內六處為因緣、外六處為所緣緣而生六識。六識之前五識有直覺性的自性分別，眼見色、耳聞聲，當然可就色法、聲法從眼根、耳根去體會，但綜合分別這些現象的見聞覺知還是識的作用，所以，依根緣境而生識，心靈的了

別跟根門所提供的窗口與境界所呈現的事物有關。

生命接觸的境相林林總總，內六處緣外六處而生六識，這樣三和合就生觸，有了觸就生苦、樂、捨受的領納與理智的構思、意志的推動，因而產生愛集、業集，我、我所、我慢使繫著也同步生起。圍繞著我為中心來經營這六扇門，吸取所愛的，排除所不愛的，然後很多煩惱業就起來綁住「我」，所以，六根被業所綁，業又被無明愛所繫，無明是理智的錯亂，它被不正思維綁住，而不正思維依於根緣境的當下生起，就是染著於境界，不如實知見無常、非我、非異我、不相在，不如實知見味、患、離與苦、集、

滅，這因果關係就從根門被染污開始，不正思維原來就是根門在作怪。

佛為滅苦而說法，這一切都是因緣生法，我們只要反向操作就能離苦得樂；所以，於「處相應教」來正本清源就從守護根門做起，進而深觀六根無常、非我、非異我、不相在。

從處相應教說「無我」

（一）六根門頭無我

209經說如果對於眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處能深刻觀照它不是我，也不是從根門之外去找我，根門與我也沒有相在的關係，如實知此六觸入處集、滅、味、患、離，就不染著，得漏盡解脫。因為我們生命的展現就在這六根，它有見聞嗅嚐覺知，因此就認為我是存在的，我思故我在，有一個我在運作，我的強烈感覺就從六根門而來。因此，在三和合觸的當下，逆向思考沒有我在其中，情緒上領受到了，卻不進一步產生愛憎，心就不染著而得解脫。

304經講「六六法」，此經的重點在眼非我、受非我的如實知見。佛舉眼為例，佛說如果認為眼就是我，這是不對的，因為色法如泡沫聚，生滅不已，若眼是我，那麼細胞在生滅過程之中，豈不是我在受生死了嗎？所以，眼不是我。可是我們卻抓住感官以為是我，抓住情緒的感受認為是我，我們就病在這裡。至於色法，你怎麼認為它是我呢？至多認為它是我所。

而眼識本來就是在根境和合之中不斷生

滅的分別，觸對之法是假法安立的，所以眼識也不要把它當作是我，因為它的接觸常常在變換接觸的對象，它所依的根也常常在變化的狀態。可是覺受就不同了，那情緒一激動起來，它延續的感覺很強，加上我們的記憶會連貫著，依於眼根的覺受就延續在念頭上，我一直在高興，我還在生氣，這不就是我嗎？

然而，佛說這依舊是生滅法。因為它是隨著「三和合觸」所產生的，你自己不去持續它、等流它，它一樣是在生生滅滅，只是我們念住它而黏著在那裡了，所以就認為我的感覺一直持續下來，我就存在，不但我思故我在，還我受故我在，因此，把眼觸所生受當作是我，我就會在它的生滅當下而生死，可是在經驗上，我的生命還是持續下來，所以，眼觸生受也不是我。以此類推，耳觸生受等也非我，六六法都是非我，是生滅法。若是我者，我復應受生死。所以，如實知見六根所作之處的生生滅滅，此中非我，這樣來正向涅槃。

（二）三和合觸無我

198經說我們用內識來辨別外相的時候，就會同步出現我、我所、我慢使繫著，也以內識所認知的五蘊作為我。而內識總要面對外境，生命得靠根門來跟境界作交流，就在它們交流的同時，即刻產生我、我所、我慢使繫著，以我為中心來經營六根門，吸納我要的，消除我不要的，然後很多的煩惱業就起來綁住我；羅睺羅問佛要怎樣解決這個



▲昭慧法師應花蓮慈善寺達瑩長老尼所託，常年至花蓮講授《雜阿含經》等經典。(98.5.16)

問題，在23經，佛陀教導羅睺羅於十一相觀蘊法無常，同樣的問題，此經縮小範圍找標靶，鎖定眼等六根，尤其是內識身跟外境的交流，就是透過六個窗口去觀照十一相各種面向既不是我、不是異我也不相在的關係。

如何從這樣的觀照中達到非我的體會，就要回到處相應教的本質來說。根境識三和合觸，觸所產生的一切感覺跟愛取是我們認為有個我、我所的根源，好的東西抓住認為是我的。要逆向思考，接觸的時候，眼根所得到的資訊是讓自己牢牢抓住我的原因，它不過是根境識三和合觸的過程，何有不變的我、獨立自存的我？有愛取的自我感出現也不過是三和合觸而已，若不愛不取，了解一

切無常，這樣以內六處如實知見，觀照則不生我、我所、我慢使繫著。

同樣的模式也可觀照外六處，乃至依於內六處緣外六處的六識也可以這樣分別，觸生受、想、思，透過感情、理智的作用與意志的推動，愛或不愛都要作十一相的觀照，去察覺它的非我、非異我、不相在。執著於我、我所，不只是內身，還有外境及識都抓住不放，認為識就是我，這一切都是觀照的所緣。

(三) 識亦非我

248經，四大組合了肉體，凡人把它視為我的身體，我就是身心靈統合的感覺，所以

純陀疑惑到底是我、非我？阿難教他觀眼、色無常，觀到色無常就會知道心念也無常，在剎那生滅間哪裡有個我？把眼、色層層剝開來看，只見到它的無常、有為、諸行聚如芭蕉，你捉住這一剎那，下一剎那它又變化了，所以無一法可取，無可取故無所著，不受後有。至於佛有沒有說識非我呢？阿難說依眼、色而生識，眼、色隨時在改變，識也不安住；而識法變遷，捨離了這個念念串連的意識流，你又能到何處找我？我在識中，識在我中，這都不是經驗可及的，但有言說，無有實意罷了。

至於意根，306經說它屬於無色蘊，是識，是飄忽的心理作用，所以經說「此四無色陰、四大，士夫所依，此等法名為人。」所以緣意法生意識的時候，識、受、想、思與四大，我們就從這裡認為那就是人，是有情，是我。

（四）執我就苦

承上，我是從感官加上色聚與境界交流的過程中，感覺有一個獨立的生命體存在。306經的「那羅」等等名詞就是指六內入處三事和合而產生的那種感覺。所謂眼、色等等，這些也圍繞著我，認為我在見聞覺知這個境界。以我作為中心，透過六根門在面對世間而施設了種種的言說，「是尊者如是名、如是生」乃至「如是壽分齊」，這都是想心所發達所取向而作的施設，其實這些也是無常法，它透過我們的思願因緣而生，透過意志的推動而生。

所以，有情不過就是三事和合的產物，以自己為中心，認為六根就是我，甚且望向世界又認為世界應是什麼樣子、他人是如何如何的種種概念出現，這些概念用言詞辭彙來作標誌，構成我們觀念的溝通，再又更多複雜概念來形成，它們都是思願因緣生的有為法。既然它由思願而生，因此，它無常故苦，也會帶來苦感的，從苦的生起、安住、滅去，一次一次的生生滅滅，總之，這一切皆苦。

我們明明知道自己眼無常，意無常，無常帶來苦感，但是我們仍抓住自己不放。可是為什麼從自己出發來緣對境界，這樣的如是想、如是言說也會產生苦感呢？因為在構作認知的世界裡面，我們還是依我為中心來與外境互動，在溝通的過程中圍繞著我，往往就相應著我所有、我所屬，這構成了我們概念的關注，它一樣是因緣生法，我們把捉不住，讓自己牽腸掛肚，用盡心機植入很多情感來呵護我、我所、我屬，可是它們變動不拘，我們就苦。

所以，對於這一切的苦要觀其無常有為，於彼苦無餘斷，心要到這種程度才是見法，於內、外六處法，於其無色蘊都能夠正見愛盡、離欲，自己所繫著的內身無我，在擴大到外界的一切法與有情、我所的、我屬的，都見其無常、非我、非我所。

（五）以空破我

273經，佛回答異比丘云何我，佛從眼、色二法下手去破他的我見。我見從根門

而來，我看到了、我聽到了，在那當下都認為我是存在的，而見聞覺知也來自根門。分析眼等色法，它是四大所造的因緣生法，因緣生法之中找不到一個我。再者觀察它的功能，三事和合觸，觸生受、想、思，也是和合的過程所產生的無常、非我之法；緊接著對於如幻如炎的諸行要觀其空，體會恆常不變法空、我、我所空。所以，在處相應教的三事和合中直下觀空，比起去觀色法如泡沫聚更為直接，因為所有我的功能作用都是在觸的當下，有了受想思才組織起我強烈的感覺，所以就從這裡直接看它的組合，它的恆常不變法空，我、我所空。

世間與出世間

我們常識經驗中的世間是我以及我以外的整體大環境，佛法則從有情的五蘊六處來談世間，把世間著眼在因緣和合離散過程中的遷流無常、非獨立自存的無我，世間是生命用根門與環境互動所打造出來的，離開了根門的接觸、領受就沒有世間，那不是經驗範圍以內的事情。

世間的構作對生命的意義就是透過根門所建構的三和合觸、觸生受的關係上，這觸受充滿了無數的變數，使得世間是危脆敗壞的；再者，這感受帶來的愛、取，乃至召感來的純大苦聚集是生命的困頓，佛法說反其道而行，要大苦聚滅，就從六入處滅下手。

內六處是世間，我們以六根門與世間互動，而我們所認識的世間也不是實相，它只是根門所看到的景象而已。有愛貪的聚集

是世間集，透過愛貪俱的集合就苦，內六處面對外六處，由於愛貪俱的緣故而愛集、業集，有了業就純大苦聚集，因此，要出世間，於當來之有產生愛貪相應的集合要斷除，離欲而滅世間；知道六觸入處所帶來的三和合觸之癥結所在，如實知其味患離不是概念而已，而是透過觀照力去體會就是邁向世間邊。

愛是理智上的無明，愛是情欲上的有愛，對生命延續的愛。無明就生愛，無明所縛、愛結所繫就生業，業即愛集、業集。所以要斷無明與愛，無明與愛斷就不會再造新業，舊的惡業也少了它的繫縛，沒有了動力因，餘業是質料因，只有質料因產生不了作用。這樣才是正見修習。

守護根門vs無上修根

(一) 守護根門

A非禮勿視：我們不可能一直在禪坐內觀，總有人事物要面對，所以，處相應教的特色在於守護根門。

有人說：「我只是心動又沒有行動，沒關係。」問題是你隨意視聽，等到對外塵有所染著就心動不如行動了，取於色相，取隨行好而撩撥情欲，激起貪瞋，如同飛蛾撲火一般置身險境。1167經的龜蟲藏六，野干不得其便，守護根門，波旬不得其便就是說不以內六處去取不該視聽的外六處，以免生起欲貪而無法用理性來控制自己，做出讓自己悔恨的事情。

六識取於六境相，前五識所緣的對象容

易染著，而意識又把它抓來成為心中的景象繼續染著。佛用「沉鐵丸」來比喻其中的嚴峻，是要我們生大警惕心，念頭都不要動到那裡去，因為一旦放逸諸根取其相好，會刹不住車的。這裡不是在最高境界來說取，是因為有欲貪，貪是思惑，它非常隱微牢韌，必須分分斷除。世人說只要我喜歡，有什麼不可以，佛說不是你喜不喜歡、可不可以的問題，而是連你喜歡的內容都要檢視的。

B善持律儀：對於根門要收攝安住它，防範貪愛等惡不善法漏進心裡。守護根門由淺至深有1.別解脫律儀：透過戒律的殷實行持，慎防戒體的破損。2.定共律儀：修得初禪，定中自然無欲念。3.道共律儀：三增上學圓滿，其智慧力自然在六根門頭就欲念不生，這是印順導師所謂「以智化情」。

另外有根律儀。根律儀修到究竟是道共律儀。我們六根門不可能不與外境接觸，所以要攝心，把覺想護好，不依也不畏色境，不生種種意想言行。眼見色不與貪心所相應，想心所之尋思也不起，要見到因色而起的過患來遠離。根境識三和合是一種功能，這功能再加上心念動搖，馬上就區分我、我所與種種苦。由意志推動的行，它背後的因素是愛，愛即心動搖。所以要正觀三和合的過程，心繫正知，心不動搖，正知與守護根門是相關聯的，守護根門不是說不看不聽，但正知情境，了了明白，心不動搖。

別解脫律儀就不如根律儀細緻，它一條條的戒很清楚，所防護的對象很明確。可是根律儀不能善持，從根門源頭不守衛好，

到中下游才在防制，那是增加持戒的辛苦而已，所以，先看好六根門頭才能完善持戒。

律不律儀是依根律儀來說的。別解脫律儀的不律儀叫做惡律儀，而這十二種惡行業只要不去做就不犯。可是根律儀的不律儀就很容易犯，得要見色聞聲的當下不起三毒想，是無相三昧。

(二) 無上修根

A五種境界：三和合觸有可意觸與不可意觸，它的境界有1.見到可意色，不能被它吸引住，要馬上厭離的正念正知。2.見到不可意的，不要立刻就與患害心所相應，要修不厭離的正念正知。3.從可意的轉成不可意的，就得從厭離轉為不厭離。4.本來讓人不舒服的轉成可意舒適的，就從不厭離轉向厭離。5.前四項修習純熟後，不論是可不可意，都要修厭不厭俱離的捨心住正念正知，謂平等捨、行捨，身、語、意三妙行在中道行捨的正念正知。

所以修根不是不見不聽，而是見聞後要正念正知，生厭、平等捨，要修的是這般能耐。

B修習方法：眼見色生眼識，在可不可意之中能夠觀其因緣剎那不已，向滅、勝妙。這時候就有所謂的俱捨、平等捨、行捨，所以佛法光講厭離是不夠的，要知道我們於可意法生厭離心，那麼不可意法你說你很厭離，世間好無聊，我厭離，那是不行的。譬如力士彈指的一剎那，可不可意也是即生就滅，我們要立刻觀見其滅滅不已，能夠觀

見於此而離於厭不厭達於捨。至於意法緣生意識而不可不意，則要如力士斷多羅樹頭，對於意識所緣之法，不管是五俱意識所辨識的，還是獨頭意識，它讓人生起不可不意的觸受，在三事和合的意識流之中，一樣要觀照到它瞬息的生滅，也就沒有厭不厭離而心捨了。

生厭、生不厭的階段，仍然是在做情緒的矯治，可是你真的觀進去了，就不忙於矯治了，因為你只有捨，不於一法而見可得，應無所住而生其心就是捨。

C慚愧覺見跡：一步一腳印，我們無上修根不可能一蹴可幾，何況要達到捨的境界，但是凡走過必留下痕跡，聖弟子無論生可意，生不可意，生可意不可意，都會感覺到慚愧，不好意思，這慚愧心就是覺見跡，恥有所不知不能，自己還有進步的空間，要生起更強烈的精進心來修諸根。所以，要講覺道見道的軌跡，在凡夫位中心懷慚愧厭惡就是它的痕跡。

觀照的內容

（一）第一步觀身

「蘊相應教」和「處相應教」的觀法內容一樣，只是處相應教縮小範圍，把標靶鎖定在眼等內六入處、色等外六入處、眼識等內外六處，就此觀照十一相的無常、非我、非異我、不常在。外六牽動內六使得相應的識生起，在這和合的過程中有了情緒的領納，理智的構相，意志的推動，我們很難去切割內六、外六，再說外境透過六根門就跟



▲昭慧法師開示。（103.6.15 檔案照片）

內識產生綿密的關聯，隨之而來的感覺跟愛取是我們認為有我、我所的根源，因此，不只是內身，還有外境及識都是觀察的所緣。

這樣似乎所要觀察的範圍很大，其實這裡面有許多不是我們所在意的東西，比方說你看到鳥飛過去了，你不會把它放在心裡，它不是我所，你與它沒有繫著，觀它無常、非無常對於自己都不增不減；「蘊相應教」說枯木被樵夫砍倒，你沒感覺，所以你不能



▲下午進行分組討論，學員於慈暉台的樹蔭之下研讀《阿含經》。(100.7.26 檔案照片)

說我要訓練自己無我，我看到人家把垃圾帶走，我沒染著，這樣你就用錯心了，因為它沒有帶來苦，你觀不觀都不增不減。

反之，對於自己所擁有的、所屬的、捉住的、希望永遠存在的才是我們要關注的對象，病在那裡，藥就用在這裡，不是佛說要觀外境，你連垃圾都觀，觀與你沒關聯的東西，沒有效果的。

所以，對於三事和合觸、受、想、思的情緒與扭曲的知情意要去調整它，把自我在蘊、處所產生的執著心，如實正觀其無常來淡化它，於眼生厭，達到心解脫。我們最放

不下的是自己的身體，所以，佛說從身體開始作觀，自己所在意的才是觀照的對象。

(二) 如實知見

206經說如實知見不是隨便說說想想就可行的，要勤方便禪思，在內寂其心之中專注在眼、色、眼識無常、苦的對象上。因為我們在觸受的過程中與無明相應已然根深柢固，禪坐歸禪坐，下坐面對境界馬上又煩惱叢生，所以要方便禪思，內寂其心，得強大的專注力去清楚的看到它的迅速變遷，眼等諸法才是如實印證，無常不再是概念的知

識，不再被慣性拖著走。

（三）逆向作觀

對於三和合的過程，那些讓我們有所覺受的資料，不要一直停留在好喜歡、好討厭的念頭上，要往上追溯，不是一開始就去觀眼根，而是往上追溯我之所以愛取，是因此我有受，此受來自觸，觸是根境識三和合的產物，既然是三事之間互相成全，也就是說這三者都是無常，眼、色、識都無常，它會隨著三和合的無常隨時在變遷，而我的覺受是源於這樣的架構，那麼愛取的事物就不足恃了。內六、外六、內外之間的觸與受都要觀其無常、苦、非我、非異我、不相在。

（四）滅六入處

前段講逆向作觀，這裡從根門下手。

我們總是追逐過去五欲功德，因為沒有經驗的概念構不成追逐的要件。所以，要對治自己追逐那熟悉的覺受，就從滅六入處下手。你不能說眼前的美人讓我動心，你就把美人滅掉，重點是要眼滅，眼滅，色想就離，滅是守護根門，眼根是門口，依眼、境生識來辨色而產生種種的色想，當下承受又事後追憶。識不斷在生滅，只要生命存在，識就有作用，所以，心靈的功用存在。那產生六識也不過是心靈的統整功能面對不同情境所發揮的力量而已。所以，要識不生起談何容易，它迅速生滅，你不好捕捉。於是，可以從根源的根門下手，非禮勿視，不見可欲，其心不亂，一開始就不看不聽來守護根

門，再者觀照根門起滅無常，眼根產生作用的色俱是它的直述，這色法如聚沫，何況眼根的作用是建立在三和合的因緣生法上，而無常正是它的經驗，不是構想的，是觀到的剎那生、剎那滅，但見法、不見我，當下不見於我，主客觀的對立就消弭，沒有了客觀的色法，這是關鍵的用功所在。

（五）三三昧

A空三昧：空去眼前乃至意識當下的貪、瞋、癡，警示自己愛染三毒之心所滅掉。

B無相三昧：針對讓自己生起惡心所的境相去洞穿它的本質無常、無我。

C無願三昧：觀眼、色等無常而生厭、離欲，不生願欲求取。

佛強調要寂靜禪思，其內容在三三昧，是無常、無我的四念處。

（六）第一義空

所謂的俗數法，謂此有故彼有，此無故彼無，也就是因果法。因為我們在世俗語言的陳述，總會在語彙中透露一個消息：有那麼一個我正在做，有那麼一個我正在造業而受報。而「處相應教」說空是離諸虛偽，不要把它看成真實不虛、常恆不變、獨立自存之法。

三和合，我們從眼根來起觀，因為它是最讓人當作我的東西，但是，它生起作用時，找不到一個實體從哪裡來讓它生起眼識見色的功用，當它的功用滅了，也不知道它

去哪裡；明明知道眼根的功能生起，就是察覺不到它的生滅來去，所以眼的功能是不真實的，而且才生即滅，滅滅不已；這樣作觀會發現所謂的我，其實不過是有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，在剎那剎那中，只有色法的生生滅滅，無常相繼，不實而生，生已盡滅。所以諦觀第一義空，會觀到有業報，在瞬間生滅的過程中，它有因果關係的軌跡，可是在生滅之中，你找不到作者，因為它每一剎那都在變化。

俗數法只是因跟緣之間非常複雜的組合與互相牽動而產生的現象，此故彼，有因緣就有效果。無明緣行，乃至純大苦聚集，它一環扣一環，如環無端，存在與生起就是這麼一回事；反之，不存在跟滅去也是這樣子，拆解來看，不過是此故彼的關係；從另一面說，正因為它是此故彼的關係，所以它不是恆常永存的，只要它一個環節滅了，它流轉的鎖鏈就斷，純大苦聚就滅，這樣的觀念跟有一個作者（靈魂）在受業報是不同的。

至於第一義空，就不看此故彼的關係，也不去找苦集的原因，而是在每一次三和合之中，將專注力放在眼根，眼根確實在作用，卻找不到有什麼在來來去去，只有剎那生滅不已的狀態，它是不實而生，生已即滅。所以，有業報而無作者就是無我，功效存在，卻找不到我，因為它每一剎那都在變化，沒有所謂的我來了、去了。

以上第一義空。其實，從緣起的深觀中，「有、無、有無、非有非無」都是戲

論，是概念在玩的遊戲。佛說一切都是因緣生法，因緣聚合而有，因緣離散而無，不是實有、實無，亦非實有、亦非實無，所以，把它們加在一起，沒有意義。那有跟無要排除，也得它們實有才能排除，就緣起深觀而言，觀照到色法等的生生滅滅，幻化不已，此境界何來有跟無？一切無常、非我，所以離諸虛偽是遠離虛幻之境。凡夫卻捉住它，看起來有就當作有，沒有就說沒有，不知那是虛假的。要深觀緣起，但見於法，不見於我，不見實有、實無，就看著它一直變化不休而離諸虛偽，不再被有、無所迷惑。這才是盡、離欲、滅、息、沒已，見道、修道、究竟證道；在六觸入處證知無常、非我、非異我、不相在。

見道而修道

生厭即見道，離於欲貪是修道，解脫就是究竟位。「蘊相應教」如是說，「處相應教」亦是。

見道斷生厭，離欲，修道位知無常，依於正觀力而入斷見，斷三結，再進一步修道離欲，正盡苦邊。

初禪的離生喜樂就是離欲生喜樂，這是定增上學。慧增上學斷無明離欲。斷無明是矯正情感與理智的錯亂，所以會離欲。這些由觀六處無常可以達成。

從四念處下手

蘊相應教與處相應教所有的觀門修法都是以四念處起修。即使是心理功能的識。識



▲學員於莊嚴的無諍講堂聆聽法音，深入《阿含經》法教。（100.7.26 檔案照片）

迅速生滅，如何把它定格住？可以從六根門下手，根門是與世間的流通口，就觀根門的無常，察覺它的無常隨著惡心所而起的熱惱與身體的變化，從此專注去看到自己的一念心。

上座禪對於每一瞬間都要觀到一點不漏，我們力不從心，但我們從所取法跟結所繫法來下手，特別是六根門，先觀身，因為我們最在意的就是它。只是我們常常忽略了捨受，但大苦大樂，上座禪說大苦大樂的功課最好做，只要你馬上回頭看自己當下的身心變化，如救頭燃，立刻處理。所以，處相應教強調的是隨時隨地都要用心去看到自己

是否被欲貪給綁架了。

為何我們說四念處我修不起來？因為我們慣習就著惡心所所想去尋伺之所尋思的內容，讓貪等不善根與愛取相應，所以要有慚愧心，沒有慚愧心就不具足身念處的要件，自己可曾回頭觀身？都專心去想不可意的事情。因此修四念處的前行是三妙行，對於戒增上要修習多修習。佛說由根律儀來修三妙行，有三妙行的基礎能滿足四念處，以四念處完成七覺分。所以修行是一環扣過一環，法次法說，法次法向地達到彼岸。

在生活之中不放逸行

我們不可能二六時中都在內寂禪思的修觀，你不可能在跟人互動的時候說我要觀安般念，息長知息長的，生命時時刻刻都在面對境界，外在的染法隨時會染污我們，更可怕的是內三毒遇事逢緣就會發作。所以，守護根門與深觀六根無常是「處相應教」運用在生活上的基本功夫。

我們還是未斷見惑的凡夫，都會在情意上慣性地放逸，意志上捉住所愛所取，這是根深柢固的本能，想要超越這樣生命的盲點，情意上就得慢慢陶鑄不放逸行。遇事逢緣不忘失（不忘失很重要），以精進力去作意思維，我要怎樣善相應，身口意三妙行來守護根門，馬上檢查自己對於境界有沒有染著心，知其味患離，正念正知，時時刻刻都專注在六根門的不放逸行。如果自己的貪、瞋、癡還在相應於愛取染著，就得生起大慚愧心、大怖畏心，趕緊剎車，不再尋思下去，如此修習多修習。上座禪說任何時刻，六根門頭被內外賊交攻時，是否生起不放逸的警覺性來持根律儀，內觀三三昧，這是見道修道的功力差別所在。

所以，應觀五蘊的苦、集、滅修學根律儀，觀第一義空來修不放逸行。

欲貪

佛法強調生厭離欲，因為最麻煩的就是欲貪，它讓我們捉住不放，而恚、害覺也是不能滿足它才生起的，佛說依此修三三昧，可是克實說來，無上修根的厭離、不厭離都要正念正知。

佛又說滅六入處，不是叫你把根門與外境消滅，內外六處只是所取法，重點是斷欲貪，這才是取法。如果你真能消滅它，而你意識所緣的影像還可以在腦裡生起，你照樣可以取它。所以，不一定要具體的事物在面前才生煩惱，即使無風無雨，你根門關閉，有時候也會跟著腦中浮出的影像生悶氣、起貪念；即使是觀意識，依於意根緣別法處，非屬於色等塵法的獨頭意識所生的影像，也會有貪念，所以欲貪是取法。

滅六入處才能究竟苦邊，就根、境、識而言，根是我們最捉緊的東西，所以就自身去觀其色聚無常，從覺受往上追溯，知道眼根等也不過是非獨立生起的作用，它還是三和合所產生的受用相，因此，佛說滅六入處，從此脈絡鎖定了取法、結法，就是欲貪。所以，知見無常，使自己不起欲貪，觀照色如聚沫即滅六入處。

欲貪是心理作用，三和合以後產生的愛心所。所謂觸、受、想、思，我們行動前，可以先把想處理好，不作非想，可是，凡夫往往感情勝過理性，還是起不善心所；但屬於本能的事情經常是受、思、想，意志的推動馬上隨著覺受湧現，它是很細微的過程，這時候守護根門與無上修根就很重要了，收攝根門來安住它，貪愛等惡法就無縫可漏了。

以上是昭慧法師在花蓮慈善佛學班講授的「處相應教」，筆者謹記如上。感恩三寶，感恩達瑩長老尼成就此一聞法因緣，感恩昭慧法師說法利濟花蓮佛子。感恩真聞、真皓師父默默澆灌心血於佛學班！

快樂禪修路

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（三）

整理 | 歆融 · 修潤 | 釋耀行

▼千佛塔寺雲門佛學院女眾部，全體師生參加禪修營。（107.4.12）



第五天2018.04.11

第一部分 禪修理論

行門要義

1、受持八關齋戒。

禪修營期間給在家眾授八關齋戒，可以讓學員們潔淨、專注身心，以戒為基礎修習禪定，進而修習慧觀。八關齋戒的戒體是一日一夜，對象是在家眾。

2、聞法。

聞法是為了具足正見，瞭解道與非道以及用功的方法，否則，即使坐在蒲團上能入甚深禪定，也不見得能夠徹底斷煩惱得解脫。所以，聞法是八正道的基礎，只有透過聽聞建立起正見，才能夠清淨身口意三業，增上戒定慧三學。

3、禪修。

在好的觀念和戒德的基礎上，還要學習好的禪修技巧。

身念處的四威儀，要把握住內身支撐的中軸筋膜，找到表面平衡中線，掌握中軸重心，讓力量往中間收，往旁邊散，四大平衡，上坐就能如不倒翁一般。

對初學禪修者而言，如身體過度虛弱，禪坐時就會有疼痛感，導致無法在蒲團上久坐用功，所以，我們引入鬆肩抬胯養生功法來解決，讓同學們能夠順利進入禪觀階段的修習。

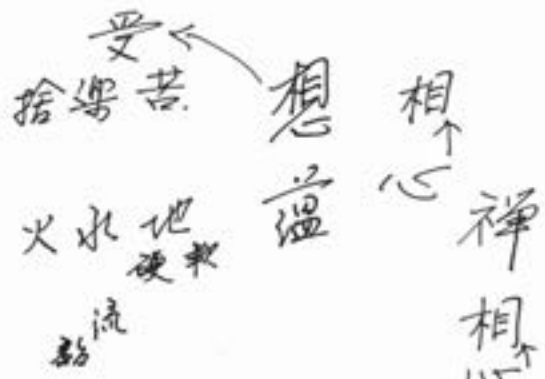
二、如實知見法的真相

色身由地水火風四大所構成，地（軟、硬），水（流動、粘結），火（冷、熱），

風（推、撐），四大這些相加起來的總配比，會產生苦受、樂受、不苦不樂受，對於這些受，心會去作詮釋，給它貼標籤，於是想蘊出現，疼痛正是想蘊的作用，會把疼痛描述成像火燒、像刀刺，這是心對於覺受而生起種種的名言、文字、理解、體會、記憶，接下來就會一直的去處理它。

那靜坐時是不是要去觀痛呢？不要觀痛，要觀覺受，觀地水火風的無常。

因為，痛是想蘊，是你的心想出來的，是假的，是幻覺，佛陀教我們禪修是要如實知見法的真相，如實知見法的生滅無常，而不是坐在那邊期待痛不見了。所以，是要專心去觀察推，它在哪裡推，是怎麼個推法，當心念一直在觀四大的相，而不落於想蘊的作用時，也就是心專念於色法，覺受就會降低，想蘊的作用也就逐漸止息，痛覺會減弱，甚至消失，正如《金剛經》所說：「凡所有相皆是虛妄」。這說明痛苦跟快樂是因緣和合的，因緣聚則生，因緣散壞則滅。所以，我們不應避免痛苦，也不必追求快樂，否則，心念就會對那個物件產生強烈的執著和期許，而造作貪嗔癡三業。



經典中佛陀就告訴我們，「非白牛系黑牛，非黑牛系白牛」，而是它們之間有欲貪，人生之所以痛苦，是因為心介入了太多。



禪修，是訓練我們的兩種能力：

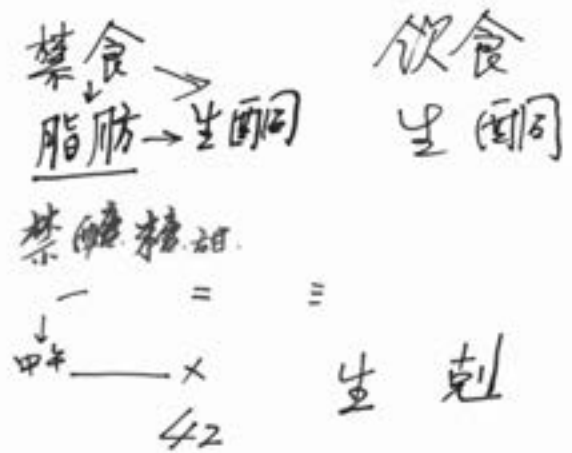
- 1、入禪定，訓練退出色法的現場，對於禪修所緣以外的所有相，通通不管它，無知、無念、無相、無作、無分別。
- 2、修觀慧，念念覺知、分別一切相，心不起貪嗔癡。

三、日常修道須知

所有的尋常日用，乃至於衣食住行都打理好了，才可以安心辦道，身心無安何以辦道，所以古大德說：「身安而後道隆」。日常事物處理得好可以成為助道的因緣，否就會受干擾，所以禪修基礎班都會講如何行住坐臥。

另外，日常飲食也很重要，食物有兩種

走向，一種是走生，是增長，身體需要什麼就找什麼來吃，這是有福報、有善業的人。另一種走剋，是減損，身體越不需要越愛吃，隨口腹之欲而行，這種人是業力糾纏，喜歡聞臭、喜歡吃臭，對身體沒好處，食物走剋，呈現怪異的飲食文化，能量場也很骯髒。所以，飲食也需要斷惡修善，生善剋惡。



禪修以後身體就會開始調整，如果飲食營養過剩，生理欲望會很強，所以，修道者要多禁食，多斷食，餓到頭昏眼花，就只有食欲沒有性欲，這樣多少也可以剋一下，但如果長期的剋下來對身體也不好，養生是要順向善而養，順向好而養，要想成為一個好的道器，唯有身安而後道隆，為身安故先談飲食。

第二部分 養生學理論——飲食篇

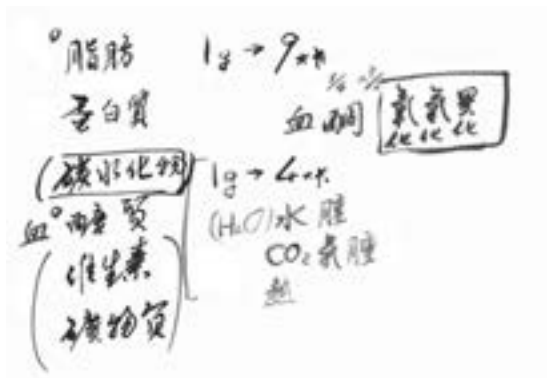
一、飲食結構：



▲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。

食物：脂肪、蛋白質、碳水化合物、維生素、礦物質、醣質。

身體主要由脂肪、蛋白質、醣質產生熱能作用。



1克脂肪產生9大卡熱能，1克碳水化合物產生4大卡熱能。

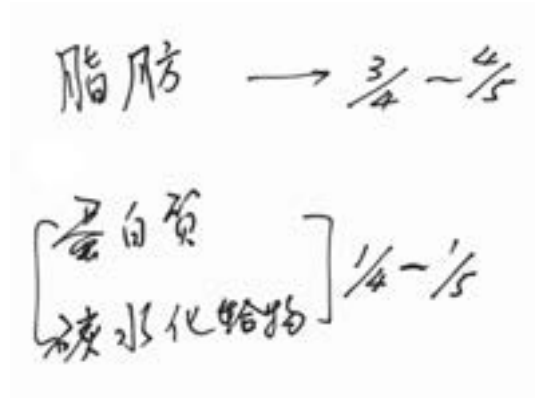
醣質的熱效率比脂肪低，它的特點是：

- 1、容易產生水，代謝不好就容易水腫。
- 2、容易生二氧化碳，代謝不掉就氣腫。

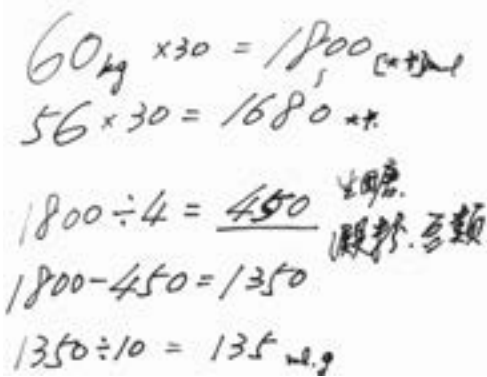
脂肪的熱能效率最高，所以可以吃一些好油，不能吃氫化、氧化、異化（超過發煙點的溫度）油，以及人工製造的反式脂肪。

二、食物的比例。

合理的食物占比是，脂肪占3/4到4/5，蛋白質和碳水化合物占1/4到1/5。



以60公斤的成人為例，需要 $60 \times 30 = 1800$ 大卡的熱量，我們把比例算進去：



蛋白質+碳水化合物： $1800 \times 1/4 = 450$ 大卡，以素食來講，澱粉類和豆類加起來一共 $450/4 = 112.5$ 克。

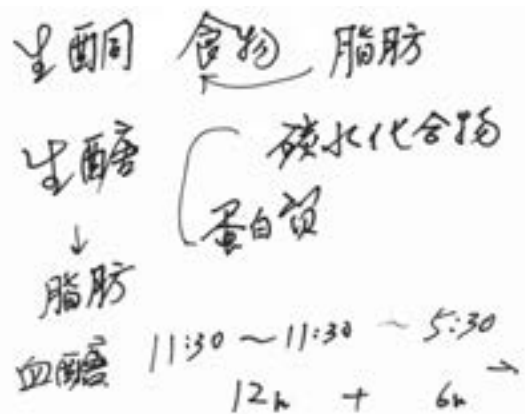
脂肪： $1800 \times 3/4 = 1350$ 大卡，用油 $1350/10 = 135$ 克。

三、熱能轉換燃燒原理。

碳水化合物（米、麵、山藥、地瓜、

土豆等等）和蛋白質是生醣食物，它們產生的熱量如果用不完，多餘的部分就轉化為脂肪，脂肪是構成肌肉的主要成分，所以，生醣食物吃多了就會因為油多變胖。

我們早餐開始吃碳水化合物，血液裡就會產生少量的糖，經過4、5個小時的燃燒，到中餐又吃碳水化合物，生醣，經過4、5個小時的燃燒，又到了晚餐時間，晚餐生的糖燃燒不完就轉成脂肪存起來。碳水化合物產生的糖分燃燒效率低，一般需要16-18個小時才能完全燃燒，身體裡的糖質減低到一個臨界點才會燃燒脂肪，成為另外一個燃料系統，所以，如果每次餓了就吃碳水化合物，糖沒燃燒完存轉成的脂肪就可能永遠不會用到，這樣的惡性循環必然導致血糖偏高，乃至於要用胰島素來控制血糖。



假設中午11:30之前吃飽以後，就不能吃任何食物，最多只喝白開水，然後挨餓，直到第二天早上5:30，經18個小時，血糖燃燒

完畢，開始燃燒脂肪，開始生酮，到10:30開始午餐，5個小時生酮，5個小時燃燒脂肪，這個時候，全身充滿了智慧之光，光明就能一直出現。

所以，佛陀叫我們過午不食是有道理的，當然日中一食更好。

四、飲食養生——生酮。

食物生醱後存下的脂肪轉成燃料之後，燃燒過程中產生的那些附加值，就會出現酮體，它有它消炎、解熱、鎮痛、促進腦神經的修復作用。

1、斷食生酮。

不管吃多少，但是吃過以後，中午過後就不要再吃了，因為健康的斷食要禁糖，如果餓，可以喝清水或檸檬水，等到血糖都轉換過後，它要轉成燃燒脂肪，完成生酮運作。

2、飲食生酮。

體力較弱的人，先要養生，不要挨餓，不然會對身體有傷害，餓了就吃東西，要用飲食來燃燒脂肪生酮，慢慢訓練，等到沒有饑餓感了，可以先過午不食，然後過渡到日中一食。

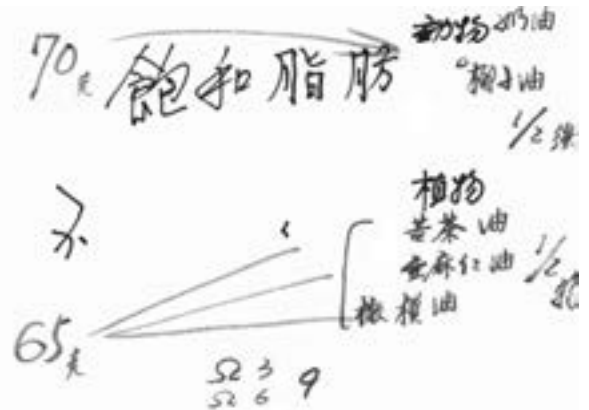
3、油脂的吃法。

前面談到，60公斤的成人，每天用油135克，可以按以下配比食用：

飽和脂肪，動物脂肪比較多，素食用奶油，椰子油，占1/2強，70克。

不飽和脂肪，植物脂肪比較多，苦茶

油，亞麻仁油，橄欖油，占1/2弱，65克。



五、日常飲食

1、烹調食物的時候，油溫不要超過冒煙點，一過就變性且會有毒。

2、養生要有好的營養，一天的碳水化合物定量吃完後，可以把青菜、地瓜葉、蘆筍等綠色蔬菜燙了拌油吃，還可以吃芝麻醬、苦茶油、亞麻籽油、橄欖油，把一天的量吃夠，整個的過程不要挨餓，這樣很香很有飽足感，而且很健康。

3、健康的飲食是為了讓身體飽足有體力，在禪修的過程中不餓不痛得法喜，讓身體越來越健康，飲食越來越乾淨，過修行的好日子。

六、養生禪修的理想與目標。

雖不能日中一食，也要能夠過午不食。

雖不能預知時至，也要無疾而終。

雖不能今生證涅槃，也要生死自在。

結語：

循上如此這般的不斷修定、修慧，飲食不挨餓，禪坐不疼痛，快快樂樂的照顧自己，幫助別人。佛法中的古老傳統，經過當代好的詮釋之後，重新被發現而流傳於世，佛陀當年所制的戒，所教導我們過的生活是真正的人天好生活，現代人同樣也可以真正過好佛陀當年的戒律生活。

接著，佛陀又開演了彌勒淨土法門，依慈悲喜捨四無量心，以慈為主快樂的修道，我們現在同樣要走樂修之路，從根基上開始跟隨彌勒菩薩的時空，把自己的身心準備好，以迎接下一尊佛陀彌勒佛來到人間，或許在龍華三會上，我們現在就已經在結法緣啦。

第三部分 答疑

證道的功夫是在蒲團上扎扎實實坐出來的。我們現在推薦的練習方法，其目的是要在靜定之中入安止定。安止定，是與五俱意識現前不共的定中意識，它是眼不見色、耳不聞聲、鼻不嗅香的。所以，要在蒲團上好好的靜坐，能靜坐多久就坐多久（經行的時間不必要多），從而得定、得慧。

靜坐最基本條件：正見。比如，透過修習界分別，觀風的推動，有時候推來推去，所有的病都不見了，所有的疼痛都不見了。這時如果起了歡喜心，以後靜坐一生起苦受，就會希望通過風的推動來祛除那些苦

受。要小心！你是以貪染心在推動它，其實治病和健身只是禪修的附加值。

靜坐除了要有正確的知見外，還要有勇敢的精神，在蒲團上要像個勇猛的將軍無所畏懼，面對任何的困難、任何的煩惱、任何的業相、任何奇奇怪怪的現象，心不動搖而坐得住。當然，靜坐要循序漸進，不能因為知見不足、方法不對，把自己的身心弄受傷了，這是不可取的。所以，我們不能在蒲團上死坐到讓身體受傷。

修行，是要證涅槃的，如果我們修道無成，不可以求早死，一點成就都沒有，哪有資格動不動就說要死了要死了。坐在蒲團上禪修，能修定就修定，能修觀就修觀，太疼痛了，不要理它，觀察它，不可以等待疼痛消失，可以對坐姿作一些微調，如果這樣還行的話，可以對自己說：好，我已經盡力了，我的色身還在進步當中。然後下坐，做鬆肩抬胯功法各108下，再回來繼續靜坐，這樣一直坐、一直坐，到最後身心一定是康寧、吉祥、平安的。

學佛要走中道。飲食上不要去挨餓，能不能過午不食、日中一食也要看機緣是否成熟，生酮固然很好，但也是需要本錢的，如果你瘦得皮包骨，有時候病重，身上的肥肉、肥油不夠多，那是經不起消耗的，生酮就無從談起。臨終之時，功夫用不上來，就會比較辛苦，如果嗔惱心再一現前，就更不好。所以，七日藥是可以服用的。



▲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。近四百人參加，團體大合照。（107.4.13）

綜合答疑：

第九組提問：

問：1、心不安定，找不到歸宿感，找不到家的感覺，怎麼辦？

這是心念的一種狀態，處理這種心念狀態的辦法：

答：第一，從色身來調。只要中軸筋膜的力量沒有一路往下支撐，旁邊的筋膜群

一直向下頂，中軸筋膜向上收、向上收，你就沒有歸屬感，你就沒有安全感，所以從色法來講，還是不要管這些想像的心理活動狀態，不要理它，做鬆肩抬胯功法。安慰不見得就會徹底有效，有時安慰到最後，心裡還是覺得慌，胸口好像有什麼東西堵著一樣。

第二，從覺受上來講，不要把注意力放在「為什麼沒有歸屬的感覺」？「為什麼沒有回家的感覺」？而是要去找你的地水火風

到底是哪裡不平衡。讓心念一直回來，一直回來……，不去理會那些念頭。這樣心念專注了，再充足營養，四大調和，這些感覺也就會煙消霧散了。

接下來，在定力的基礎上開發觀智，看到原來諸法的實相是即生即滅的。而我們現在的觀念是非常非常的染汙，妄想要在生滅法的諸法實相（即生即滅）中，找一個虛妄的、不變的東西。這種從內心生起的染汙觀念的根源，無外乎營養不良、四大不調、心念飄忽不專注。

只有見法了，才具備了正確的見解，徹底看到了病根，觀念才能夠乾乾淨淨，得「見清淨」，但並沒有見到諸法的實相，還沒有到達證道的境界，所作還是來自於我執的妄想，只有見到諸法實相，才能夠做到離我執。依次，「杜疑清淨」，對於法沒有疑惑了；「行道清淨」，所修之道才是和正見相符合的。

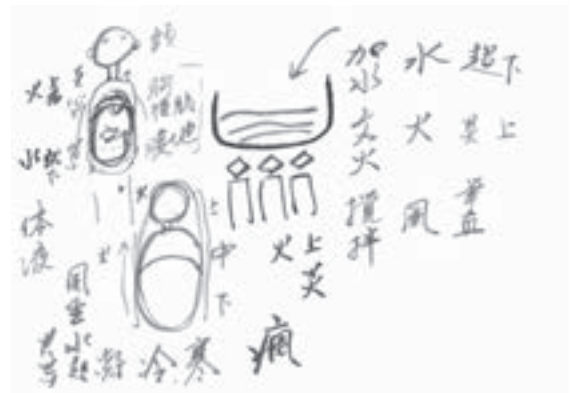
問：2、靜坐時身體會習慣性的傾斜，即使旁邊有同學提醒，還是會因為習慣而傾斜，怎麼辦？如何改善這個現象？

答：沒有關係調一下就會好，但調過以後可能會有一些不平衡，稍微會有一些疼痛感，這時可以下來做鬆肩抬胯功法。如果觀察力夠深，可以一直去調，在覺知很清楚的狀態下去觀，發現哪邊鬆就鬆一鬆，哪邊鬆就緊一點，筋膜以及四大平衡了就調回來了。這個過程只需花3到5分鐘，調過後就不可以起疑心了（疑心是五蓋之一，是要在禪

修中去除的），不可以懷疑自己，不懷疑姿勢。就這樣用功。

問：3、對四大還有不理解處，請師父再補充說明。

色法的特性是四大。



禪修是靠意念引導身體的觸覺，來發現身體原來就只是四大（地、水、火、風），從而破除一合相而證入實相，進入實相般若。

問：3、下次會在什麼時間、地點繼續舉辦禪修營？

答：這次禪修營課程，簡單介紹修道的基本方法和次第，大家如果覺得很歡喜，覺得有緣、平安、身體很健康、很法喜，那麼這條路也可以很穩的走下去。修到後來精進力生起了，內心和身體會有法喜湧現，就會一直有想要禪修的念頭，我覺得這是比較理想的狀態。

大家如果感覺好的話，以後慢慢還會有因緣繼續舉辦的。

佛教貢獻

本書的學術貢獻與



▲ 作者特地前往曼谷拜訪素叻先生，請教新書內容相關議題。
(107.11.7)

劉 宇光教授新書《左翼佛教和公民社會》即將在台發行，作為居間介紹本書出版的人，筆者甚感與有榮焉。原因是，它在華文學術界與華人佛教界，遞出了如下貢獻：

一、這是了解當代泰國為主之東南亞形勢的華文重要著作。

華人世界在北半球，往往重歐美而輕亞非，即使因身受其害而極端厭惡帝國主義，但是面對東南亞與南亞諸國，往往還是不自覺流露「天朝」意識，把它們視作窮鄰居或「蕞爾小邦」。台灣本身就已是「蕞爾小邦」，竟不脫「天朝」習氣，儘管政策上的「南向」或「新南向」，口號喊得震天價響，但除了對新加坡較能「平視」之外，對其他東南亞國家的了解，普遍止於「台商投資」與「外籍勞工」，因此難免以「俯視」角度觀而待之。對於該諸國家的政治、經濟、社會與文化所知有限。這與媒體報導

《左翼佛教和公民社會》序

撰文一釋昭慧*

及專書論文在相關主題方面的忽略，實已互為因果關係。因此本書之出，以泰國的社會觀察與政教互動為主要焦點（大馬為輔），正好為台灣社會提供了「平視」且甚為宏觀的「南向」視野。

二、這是了解南傳上座部佛教之社會參與及政教互動，甚難希有的華文專書。

東南亞國家居民，除了菲律賓、馬來西亞、印尼、汶萊與東帝汶，大都以信奉佛教為主；欲了解東南亞國情，實不能錯過「佛教」環節。台灣民眾以廣義的「佛教徒」居多。透過佛教徒的國際交流，台灣對東南亞國家照理應不陌生。然而在台灣，別說是一般民眾，即使是佛教徒，還是以學習南傳禪法為主，他們所關心的焦點，主要還是上座部的佛教經論與禪觀修學，所以相關譯著不少。但對上座部佛教的社會參與或政教互動，不但甚感陌生，可能還會依「少事少業少希望住」的聲聞風格，而對Engaged Buddhism不以為然。至於不想招惹政權的佛教團體，對Engaged Buddhism就更是避之唯恐不及。有的雖以禮待之，但總是「欲迎還拒」。倘若連最有互動因緣的佛教界，於東南亞的Engaged Buddhism都如此冷漠以對，那麼，在這一領域的華文專書或研究論文相對稀少，也就可想而知了。

本書之出，剛好填補了這塊極其重要的「空缺」。作者劉宇光教授，有唯識與量

論為主的佛學專業成就，照理可以隱在學術象牙塔端，享受單純的知識樂趣，但他對東南亞佛教處境，充滿著同情理解，乃以知識分子的信念與胸懷，廣為涉獵南傳佛教社會參與及政教互動的英文著作，並且運用客座講學或發表論文之便，進行泰國與大馬佛教的實地訪查。因此透過本書的研讀，華文讀者得以快速吸收在該領域的英文既有研究成果，得以了解泰國當代社會及上座部佛教的發展現況與歷史脈絡，特別是socially engaged模式的社會介入與政教互動。

三、本書旁徵博引地釐清了「Engaged Buddhism」的原義與引申義。

一位長期支持Engaged Buddhism的友人，聞書名有「左翼」二字而甚感憂心，深怕這個在海峽兩岸都屬「敏感辭彙」的書名，會讓人誤以為Engaged Buddhism是「佛教激進派」，或是惹來不必要的政治麻煩。

不可諱言的是，「左翼」一詞確實容易帶來負面想像。慢說是對當代極左派暴力鬥爭的聯想，就連「左」的字典意義或脈絡意義，無論是放在中國還是印度，無論指涉的是運行方位還是肢體部位，都以負面表述居多。例如在華人社會，粗獷的邊陲文化，稱作「被髮左衽」；不正派的宗教派別或不遵循正規途徑，稱作「旁門左道」；偏執怪僻為「左性」；嗓音不純正為「左嗓子」；慣用左手為「左撇子」；降職、貶官為「左

* 玄奘大學宗教與文化學系教授兼系主任。



▲ 作者劉宇光（106.12.26）

降」，懷疑、猜忌為「左猜」。印度則從遠古時代迄今，認為左手是邪惡的，右手是乾淨的，所以左手擦糞，右手用餐。無怪乎思想偏激或血腥暴力，常被誤以為等同「左派」，卻忽略了「極右派」在二戰期間與冷戰年代，血腥暴力的屠殺罪行不遑多讓。

本書作者確知「左翼」一詞所帶來的負面聯想，但他並不因避諱，反而以極大篇幅旁徵博引，從法文Le bouddhisme engagé、英譯Engaged Buddhism到中文的各式譯詞，他逐一檢視其定義與範疇，並區別其不同於傳統佛教或慈善型「人間佛教」的特徵與風貌，從而選取最能表達法文原意與socially engaged特徵的譯法。誠如作者所述，泰國的Engaged Buddhism，重在socially engaged，亦即積極性的社會參與，乃至帶有改革理想的政治介入。即使是擁有國共內戰的歷史記憶，極端厭惡左派的台灣，社會運動基本上都還是較為左傾的。

四、本書將「左翼佛教」與「右翼佛教」作一對比，澄清了「左翼等同激進」的迷思。

作者在介紹「左翼佛教」的同時，也對比述介了「右翼佛教」，那就是：「排斥非佛教社群的佛教民族主義運動，或抵制國家政教分離之世俗化趨向的宗教抗爭運動」。在理論分析與行動觀察之後，作者強調：「右翼佛教」在行動上激進乃至極端的程度，每有過於「左翼佛教」而無不及。至少，「左翼佛教」不會支持國族主義。反之，「右翼佛教」則因其國族主義傾向，容易將國家暴力或族群鬥爭的手段予以合理化。所以作者特別強調：「左翼佛教」的判準，不在其言行「激進」與否，而在其主張公民社會、民主制度、司法獨立、政教分離、人權與自由理念，以及對「弱勢社群」的平權支持。

從政治光譜以觀，秉持佛陀的「護生」與「中道」教法，堅守「非武力」手段的Engaged Buddhism，至多只能被歸為「中間偏左」，與社會無政府主義或各類共產主義的極左派，差異甚大。從本書與Ajarn Sulak自傳的敘述以觀，他所領導的社運團體，正因堅持「非暴力」手段，而在二十世紀七〇年代的泰國學運風潮中，受到左派勢力的邊緣化對待。

五、本書對華人地區的传统佛教，可以提供「見賢思齊」的視角。

在政治掛帥的中國傳統社會，佛教最

怕被冠以「政治干預」的污名。實則「干預」一詞，本身就有「不該介入而介入」的意味，這在帝王世襲或專制政體，「臥榻之下，豈容他人鼯息」，政治介入容有「干預」之嫌，但在民主體制下，政治介入誠屬天經地義，「應介入而不介入」，才有「公民失職」之嫌。因此，Engaged Buddhism基於社會正義與自由平等的佛法省思，並不排除「政治介入」的手段。然則本書作者將以泰國為主的Engaged Buddhism，其領袖人物與思想論述、「政治介入」的重要行動與成敗得失，作了相當豐富而深刻的介紹，這在

不能也不敢過問政治的傳統華人佛教，依附（或反抗）政權以圖「保障特權」的華人右翼佛教，應可產生「見賢思齊」乃至反省警惕的作用。

作者滑出哲學研究的安全常軌，碰觸高爭議性的左翼佛教議題，並對右翼佛教的心態與做法施以評斷，長期以來，業已觸怒右翼佛教。筆者對其學術良知與道德勇氣，深懷感恩之心與讚歎之情，爰將本書對學術界與佛教界的預期貢獻，概括陳述如上，敬請讀者以殷重心，享用作者嘔心瀝血的研究成果！



法界書訊

《左翼佛教和公民社會： 泰國和馬來西亞的佛教 公共介入之研究》

作者 | 劉宇光 (Lawrence Y.K. Lau)

簡介 | 台灣大學哲學系及加拿大滑鐵盧大學學士、香港中文大學哲學碩士、香港科技大學哲學博士，任教於上海復旦大學哲學學院。研究領域為大乘佛教思想、佛教與現代國家與社會的交涉，除博士論文外，譯有《緣起與空性》(Dependent Arising and Emptiness, 2003)和《知識與解脫》(Knowledge and Liberation, 1987)兩冊藏傳佛教哲學譯作，並有學術論文六十餘篇刊於港台、東南亞及美國學術刊物。

本書簡介 |

本書主要是以戰後泰國和馬來西亞兩國佛教的不同案例為據，試圖綜合地探討左翼佛教(Le Bouddhisme engagé)或佛教公共介入的基本特質，作者論證對公民社會(Civil Society)及其相關價值的承擔與否，是確認什麼是左翼佛教的主要標誌，並可以此釐清與其他類型現代佛教之間的異同關係。

全書共有十章，兼具學理與個案、人物與組織、觀念與行動、漢傳與上座部，及主流與少眾傳統之討論，亦應是目前華文佛教研究中，首部涉及泰國著名佛教社會運動領袖素叻·司瓦拉(Sulak Sivaraksa, 1933-)的論著。



規格 | 內文464頁

出版日期 | 108年5月

訂價 | \$500元

郵撥帳號 | 15391324

法界出版社

《拼圖者的生命觀察》序

撰文—釋昭慧*



過往我對作者的印象是——專業能力卓越的好法醫，高明的遺體修復大師，對學生充滿著慈愛，教學內容與教學風格都甚受歡迎的好老師。因此這兩年來，我禮請作者為系務顧問，請他規畫「禮儀文化」模組課程，並組成一個堅強、亮眼的教學團隊。

感謝作者，他欣然接受了我的邀請，還把這項教學工程，當成教學與工作團隊的崇高志業。更讓人感動的是，作者將他一向廣結的諸方善緣，無私地轉化為學生們學習、實習、考照與就業的可貴資源。

但當我拜閱本書時，才發現自己對作者依然所知甚少。無論是當法醫、當老師還是發心擔任大體修復師，他的所作所為，都圍繞著「助人」二字，其經歷固然精采、豐富，經常也令人驚心動魄。他所敘述的生命故事，無論是「不可承受之重」，還是「不可承受之輕」，總是讓人有很深切的心靈觸動。

記憶中還未有過這樣的經驗：閱讀著一本書，可以不斷地擦拭眼淚。楊法醫／楊老師的大作，竟然有這樣強大的感染力！在本書的字裡行間，我深深感受到作者悲天憫人的情懷。他自述職涯三信念——「對當事者的保護，對生命的尊重，對緣分的珍惜」，這恰是「洞察緣起」的佛法智慧。伴隨著一則又一則的故事情節，作者自自然然地將這三個信念，化約為一項又一項的具體行動。

其次，即使全書所舉實例，大都是痛苦、悲傷、犯罪、死亡的生命故事，但讀來不會讓人感到前途暗淡，人生絕望，反之，作者的筆觸似乎有一種神奇的力量，讓陽光穿透命運的霧霾，讓人在絕望處看到光明與希望。我發現，那份神奇的力量，來自作者對人的慈悲心與自嘲的幽默感。在靜默閱讀本書之時，我時常在上一分鐘才被感人情節催淚，下一分鐘就被作者的自嘲筆調，逗得哈哈大笑。作者就是這樣可敬可愛的人——對生命的悲歡離合，因同理心而流露無限柔情，對人際的愛恨情仇，有著強烈的正義感，但他絕不嘲弄別人，唯獨嘲弄自己。

我於是倍加珍惜與作者間的同儕緣分，也為系上學生深感慶幸——能受教於楊老師座下，是多麼幸福的一件事啊！



* 玄奘大學宗教與文化學系教授兼系主任。

敬天地一如諸佛



▲在快要採收的雲林有機玉米田裡，再次感受到幼年與土地的親近。(張慰慈攝)

撰文
一釋
本願
(佛世界道場開山和尚)

早在少年時期我便離開家，跟隨一些團體學習梵唄的科儀，15歲時正式出家。在這之前，於俗家生活中我是一個農家子弟，幼年時生活的環境一直和土地有著很親近的距離與關係。早期的社會在農村中，從來不會刻意的去談所謂的「友善土地」這樣的話題，並非不重視，而是這本就是與自身息息相關尋常日子裡的規矩，敬「天、地」。農民的生命與土地早就是一體，所有的生養作息都在這片土地上，關於對土地與所處環境的珍惜，是一種理所當然的生活日常。

因為自身融合在其中，與大自然中無論是氣候的變化或是蟲魚花鳥的繁衍，包括人類畜養的各種動物，幾乎都是一起承受著天與地帶給我們來到面前所有的一切，這包括了雨水的乾旱與豐沛、季節冷熱無常中的欠收與豐收，我們生命裡的歡樂與哀愁，幾乎是與這片土地共同體的生養著。這早已是生命成長中的一部分，就像我們愛護自己的身體肌膚一樣，不分彼此。

我常常覺得因為進入了工商時代，所以現代人和土地的距離越來越遠，人人每天在鋼筋水泥的大樓中穿梭，所以忘記了、疏忽了，以至於這種無感帶來了輕忽，輕忽了很多惡意的造作，進而對它造成了破壞與傷害。關於現在人們提出「友善土地」這個議題的當下，也觸動了我對幼年時生活的追

憶，而有了一些回顧。

我的原生家庭以前農地上的主要作物是稻米，所有的收成都交給政府相關收購單位處理。只有小部分的農田裡有蔬菜的栽種，這些蔬果則是為了自家自足的飲食需求而生存的。記憶中這段與土地極度親近的生活中，幾乎涵蓋了人在大自然的無常中，所有需經歷的悲傷與快樂。在同一個頻率的脈動裡，我的童年所有的作息也是緊緊地跟隨這些起伏著。

猶記當時每到稻米插秧完畢後，機器的操作總有些犄角旮旯處是無法觸及的，全部後面都要靠人工補上，這時候小孩子們就會被派上用場。這段時間，腳與手成天都浸泡在泥漿裡，心裡多是百般滋味。尤其若是遇上天冷時須下田除草，天寒地凍的清晨，去學校的路上，路邊的小草上都還結著霜（可見當時的氣溫有多低），但是農忙季節，連同孩子都是一併要下田幫忙的，沒有例外。我們需要把身體壓得很低，小腿肚與手肘幾乎都浸在水裡，連根拔起雜草後，再把它揉成團塞進泥巴中，這樣它就沒了空氣，草自然不能再生長，還能變成土中的肥料。那時家家都這麼做，其實就是現在大家口中的類自然農法耕作。現在想起這一段日子，身體都還是想打哆嗦，這是一段十分艱苦歲月留下的記憶。

當時附近居住在一起的，多少都是有些血脈相連的宗親，只是有遠近親疏之分，因家家都務農，每當人手不足時，多會是以工易工的方式互相打個幫手。一般來說當收成季節來到時，人因勞動的體力消耗是很大

的。農村的住民多富有極濃的人情味，在這個時候家家戶戶都會準備點心送去田裡讓下田農作的幫手們補充體力，往往一天之中連同正餐大概要吃個五六餐是常有的事，送餐這個勞動的工作就是由小孩子來負責，此時每個人都會各持其份的一起為生計盡一份力。稻米收割後打完穀子，就多少會有些落下的穀粒在田間，孩子們會爭相撿拾，再放在火裡烤，等著它爆開，那香味十分迷人，就如同現在我們所說的爆米花，對孩子來說是最天然也最美味的零食，也是我記憶裡的另一種滋味。

我出家後在外學習近二十年，才再回到故里鶯歌啟建了道場。鶯歌滿願寺現在坐落的位置，就是我幼年時生長的土地。人說農民是靠天吃飯的行業，天災往往有時來得措手不及，所以一向也比其他產業對未來的遠景有著更多的恐懼與憂傷。我就想回到家鄉來將所學貢獻在此，讓正教信仰能在此弘揚，在自小熟悉的土地上開啟一個緣分，安頓大家的身心。

當我回到故鄉，啟建自己的道場，再重新回到這片土地上時，幾十年的出家歷程已帶給我了不一樣的磨練。雖在同樣的地物面前，自己對它的樣貌卻有了完全不同角度的內心詮釋。當時在自己親力親為所主導的土木興建中，意識到翻動的泥土裡，有多少其他生靈的生活遭到影響。偶爾在幼年時期就熟識的大樹面前靜坐時，也許只有短短三十分鐘，看見鳥來、松鼠來、貓來、狗來……，無數的生靈在此愉悅，當然這也包括我自己。我聽見風的呼嘯，欣賞雨的淅瀝

作響，鳥鳴的啾啾……。只要在樹下站立，便覺能量飽滿。那些曾經異常辛苦的記憶，在此時都有了另外的面貌。有時在風中站立片刻，彷彿都好像聽到稻穀成熟時互相搖晃摩擦產生的沙沙聲。老樹在我面前像尊菩薩，站立幾十年來沒有改變。

金剛經第四品中，佛對須菩提說，修行若要證到菩薩，應該做到「無所住，行於布施」。為什麼會談到布施呢？因為修菩薩的法門，要行六種波羅蜜，其中第一波羅蜜，就是布施波羅蜜。換句話說，佛告訴須菩提，當你們在行第一波羅蜜—「布施波羅蜜」的時候，應該要行「無相布施」，菩薩摩訶薩應該要注重這種「無相」的布施。雖然「有相」的布施也應該要做，因為一般眾生常常不知道要如何去行「無住、無形、無相」的布施，所以就由菩薩行者來做。這是第四品所強調的，要「無相布施」，累積這

種不可思量的布施功德，就可以到達佛的光明世界，這是第四品的重點，也是佛所說的正法。說到此，大家有沒有感覺這麼多年來，幾個世紀以來地球整個大自然界，對著所有的生靈不正是一直做著這「無相布施」嗎？所以我們不就本應對它像菩薩一樣的尊敬才對嗎？

最後我想要分享的是，就因緣果報來說，無論是友善土地的有機作物耕作，或是自然農法的推廣，這樣的作法本來就才是正確的。我們與大自然一體共存著，農藥的使用破壞了土地，看似讓作物收成的圓滿，其實隱藏了很多看不見的危機，我們用藥毒死了所謂的作物害蟲以外，其他昆蟲也都受害，有些植物需要昆蟲來協助繁衍，但是因為我們著眼在近利上，因此整個自然的和諧與互相幫助就會被破壞。農藥進入土裡，雨水沖刷後進入河流，然後人類取其飲用，最終傷害的還是自己。

佛教信仰裡很重要的一門功課，就是懺悔，比較白話的說法就是先了解自己的過錯後，懺悔並發願改過。若當我們真正了解了整個自然界中的運作，真正察覺了我們平日不當行為造成的破壞，進而改正了長期以來的草率與輕忽，就能慢慢還給大地原來的顏色。這次「寰宇大地文學獎」的舉辦是一個很值得關注和參與的活動，祈祝所有的過程順利、圓滿、成功，參與的朋友都隨心滿願。

備註：本文經作者同意，轉載自中國時報108年4月11日人間副刊。



▲鶯歌滿願寺在建寺過程中的園藝植栽，我多是親自動手。(張慰慈攝)

我相、眾生相

圖文
張慰慈



毫無猶豫的接受帶領

情緒的波動，常常就悄悄來了……。通常都不是突發，而是很多的累積在內心的瓶中，一點一滴，滿溢了才發現……。所以隨時調伏自心很重要，等那負面情緒變成怪獸，有時就有不可挽救的遺憾發生。

但根據專家指出，有時也會有生理的因素產生，所以即便你很有理智，也難以預防。

有了信仰，其實並不能完全斷除它的發生。但是會減少發生次數，也能讓一發不可收拾的情況發生前迅速舒緩。我是佛弟子，總在此時，我會做的不是大家想像的忍耐或是壓抑，而是立刻呼喊我的根本上師，請求祂的協助與帶領，所以我不是緊閉心扉，而是把自己的心全然的交付，跟隨根本上師的腳步。然後就是等待……。等待內心的黑暗風暴過去。感恩佛！總讓我在祂的智慧中得到安歇。

每當我感到強烈孤獨感時，我就打坐靜心。

霎時，我就回到了佛的跟前，那是發願時的心情，就像回到了我夢想的家。等待那風暴遠去，當我再回來，瓶裡殘存的東西極少也極小。無論是想通了，還是看懂了，或是準備轉彎了，面對時多了從容，就少了恐懼。

連假過去，要上班了，藉著分享，回答學生的問題，其實我帶給大家的陽光，也是經歷一路的風雨與挑戰的。不要放棄，就能驗證我現在的分享喔。

有次清晨遛狗散步，遠遠見到樹上的小光點，正納悶是什麼，等到走近發現是滿樹的結果，驚喜萬分。其實追夢的過程也是如此，堅持到最貼近的地方，那美好真是無與倫比。感恩佛！

護身符

周四時，剛和師父去土城看守所授完四月份佈教課。碰巧換了一批全新的學員（代表之前上過課的都出獄了），為他們祝福展開新的人生。

每一次上課時我總是重複說著，有緣在此見面，短短的兩小時課程裡，請讓我在大家心田灑下種子，若有緣再見，務必希望是在圍牆外面的陽光下了。新學員這一班是些寶貝蛋，從面容看起來年紀平均年輕許多，第一次見面完全不生疏，對老師很好奇，師父還在調整麥克風音量時，我聽見一個小音量的聲音從後排飄到前面來，「老師手上有刺青耶……」，我看見師父頭沒抬，但是笑了。我遂轉過身正面對著學員大聲說「是的，我有刺青，和你們一樣喔」，然後大家都笑了。一位前排的同學直接問我「老師，您也曾誤入歧途嗎？」我大笑，「我當然也犯過錯，只是沒有那麼嚴重罷了」。那天，同學們提了很多問題，師父一一站在佛學角度上為大家解惑，這是師生共歡的一堂課。

接下來幾天，我卻一直思考著一個問題，在台灣受民間傳統習俗影響，所以「拜拜」這個習慣性的祈求方式，甚至有時是一種向祖先或是神明索取的方式進行著，又因為都會舉香，所以常將道教、民間信仰（神教）和佛教弄混。而我想分享的是，我自己習佛至今的心得是，萬事萬緣的圓滿，最重要的還是有賴智慧的開啟，智慧開了，有了領悟，人生所有的選擇必將是對的決策。也因懂因果，識無常，自然慈悲心會具足。這種力量是在接受佛陀法教的教育後，加上學習者努力的精進，從自己內心產生的力量，強大無比。無奈很多朋友不明白，總是外求給予，那麼很多事件障礙總是因為此不斷循環，一再回到舊路上不免可惜。也許一輩子都在求神問卜，十分辛苦。

智慧的增長，受教育是很重要的方式，明白經典的道理後，實踐在生活運用上，其實自己能看到自身的提升與障礙的減少，自當勉勵持之以恆。

所謂的靈與不靈？真正的關鍵在於智慧的多寡，因為這會影響你的每一種作為和道路選擇。這一點很重要，大家不妨自我檢視一下，智慧升起才是在人生路途中的護身符，不用懷疑。

ps.無論是誰的身上的刺青，肯定都有一個故事。我手臂內側的那一朵蓮，下回告訴大家。



解鎖

不知是否有朋友記得我們在嬰兒時期，如何從母親的哺乳到自己練習咀嚼食物、吞嚥這樣的過程？

昨天開始，護理師教我如何從喝水到柔軟食物試著進食，中午後，順利拿掉了鼻胃管。但我十分小心的試著每一次的入口，因為醫生提醒，若吞嚥不當嗆到，很容易變成再次感染的吸入式肺炎，這讓我心有餘悸。不禁想問嬰兒時期的我，也是需要這樣的練習嗎？當這些生命歷程從新來過，佛要我學習的又是什麼？

幾天前原本護理師替我拿掉了尿管，卻因為後無法自然排尿又插了回去。以前看過幾部西洋電影，內容是講突然靈魂被交換的情況。原本擁有，習以為常到幾乎不感存在的需求，突然就這麼喪失了，其實初始之時對我幾乎是一種驚嚇，才真正意識到電影裡的詮釋。

五十歲之後，生活技能瞬間歸零，對於重新學習我們來到世上一開始的功課，在過程間讓我很感恩，因為這個「重來」，讓我親自體驗生命成長不一樣的面貌。

住院十多天來，我和母親如同斷了音訊般，她只能透過兒子告訴她我的情況。這中間經歷了她的生日與母親節，我心裡很難過與掛念。這幾天因為剛拔管，喉嚨還疼痛與腫脹，發不出聲音，目前稍可有點聲音發出。傍晚我讓孩子替我撥了電話，老太太有重聽，我倆雞同鴨講了好一會，各自表述，但都是對彼此的關心與安慰，後來我坐在床上大哭起來，這是我自病後第一次落淚，孩子這才收去了我的電話。「這是我生命中另一場重大的和好」，我突然意識到。這也是諸佛菩薩給的另一個禮物，我很感恩。

這張圖片是這次去山東時在一老宅拍下的，現在看起來特別有感，人走了半百以上的路，該要提醒自己的是，該要回頭去重新開啟這麼多年來自己鎖上的每一把鎖，是時候了。這是一個懺悔的時刻，相對的也是感恩的此刻，與好朋友們分享。

復健的路還在持續中，為自己加油。躺在床上不知年歲，聽說今天是周末，祝福大家周末愉快。

備註：本文作者因得到急性肺炎住院，直至這篇文章交稿前仍在醫院住院接受治療，此篇文是她病中領悟之作。



佛教弘誓學院 2019 第八屆「觀自在青年成長營」 招生簡章

特別企劃：尊重自然・改變自己

■活動目的：

透過營隊的活動，讓學員們彼此相互交流生命經驗，學習以不同的角度看待周遭的人、事、物。課程教學重視人際互動的智慧與美善，期能發揮年輕人充沛的活力與愛心，讓心地增強光明與喜樂的力量，提昇精神生活，擴展生命境界。歡迎青年朋友結伴來參加！

■特別企劃：「尊重自然・改變自己」，藉由觀察與思考，學習尊重與包容生活中的人、事、環境等，改變自己的觀念想法，創造快樂與自在的人生。

■活動內容：

1. 活動日期：108/7/9~7/13（5天4夜）
2. 報到日期：7/9（二）下午13：30~14：30報到（請於上列時間辦理報到）
3. 參加對象：15~30歲青年男女，招收100名。（即日起受理報名額滿為止）
4. 活動地點：佛教弘誓學院（328桃園市觀音區新富路一段622巷28號）
5. 課程內容：
佛門禮儀／法聞、地柏法師、尊重自然・改變自己／明一法師、沈楠老師、少年十五二十時／自憲法師、翻轉人生的三件寶物／圓貌法師、友愛大地／張慰慈老師、寧靜的喜悅／耀行法師、棉樂悅事——海外創業分享／林念慈、大家和在一起／周錦春、佛典的芳香療法／洪立明老師、生態藝術遊戲／李朝倉老師、遇見生命中的活觀音／耀行法師、傳燈晚會、星光夜語等課程。

■報名方式：

即日起受理報名，額滿為止。報名表請以下列任一方式回擲。

◆線上報名：<http://www.hongshi.org.tw/viewlesson.aspx?mono=56>

◆洽詢電話：03-4987325 明一法師

◆電子信箱：hong.shi@msa.hinet.net

◆傳 真：03-4986123

◆詳情請參考觀自在青年網：

<https://www.facebook.com/HongShiyong>

◆費用全免



玄奘大學 《玄奘佛學研究》 徵稿啟事

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

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

專輯名稱	專輯主編	期數	出刊日期	截稿日期
近代佛教中西人物	黃運喜教授	第32期	108年9月	108年5月
宗教與性別倫理	釋昭慧教授	第33期	109年3月	108年10月
佛教與台灣當代高等教育	陳劍鎧教授	第34期	109年9月	109年5月
儒佛道三教對話	葉海煙教授	第35期	110年3月	109年10月
民間佛教儀式	陳省身博士	第36期	110年9月	110年5月
佛教文學	蕭麗華教授	第37期	111年3月	110年10月
東亞佛教	侯坤宏教授	第38期	111年9月	111年5月

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

作者來稿請依本學報之【學術性論文撰寫格式要點】撰寫，並以WORD/A4規格/直式橫書/11pt新細明體繕打，特除邀稿外，字數以八千至一萬五千字為原則，作者可免費獲得學報五冊。

投稿於本刊經收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為符合「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。

聯絡人：0982-215-945 堅意法師

108.3.15~16

■昭慧法師前往花蓮慈善寺，續講《長阿含經》。

108.3.16

■上午，昭慧法師前往慈濟大學250B演藝廳，出席「慈濟大學多元性福同心社」暨「花東彩虹嘉年華」聯合主辦的「佛教與基督教的性別對談——釋昭慧法師X陳文珊老師」講座。「花東彩虹嘉年華」是花東地區的同志組織，來賓也包括東華大學學生及諸多社會人士，有80多人與會，大家認真的去瞭解二個宗教的看法，氣氛溫馨融洽。



昭慧法師前往慈濟大學演藝廳，出席「慈濟大學多元性福同心社」暨「花東彩虹嘉年華」聯合主辦的「佛教與基督教的性別對談」講座。左：主持人盧蕙馨教授，右：對談人陳文珊教授。

■上午，心謙法師、宏量法師前往新北市淡水區市民聯合服務中心，參加瀚邦國際慈善基金會所舉辦之「108年淡水區、石門區、三芝區國中小學弱勢學生助學金頒獎典禮」。瀚邦國際慈善基金會董事長曾黃麗明居士，係弘誓文教基金會董事。



心謙法師、宏量法師受邀參加瀚邦國際慈善基金會舉辦之「國中小學弱勢學生助學金頒獎典禮」。左一、左三為瀚邦基金會創辦人曾梁源、董事長曾黃麗明伉儷。

108.3.16~24

■16-24日舉行108年春季止觀禪修課程，禮請本院創辦人性廣法師主法，計有僧俗學眾加志工約130餘名參與本次禪修課程。

開堂日的晚間開示，禪師以「身受心法」四念處為本次禪七課程之主軸，解析《心經》法要以切入主題：禪修可以讓我們培養定力，增進對身心的感知能力，以觀照五蘊之變化無常，苦、空、無我，由定而生慧，找到解決問題的辦法，得般若智慧以超越痛苦。禪修讓我們的心開發般若智慧，觀照五蘊皆空，即能度一切苦厄。禪師接著以戒定慧三學之修行次第勉勵大家。

正修首日，清晨4時30分第一支香，學眾全體準時進入禪堂，禪師以沈穩音聲引導學眾端正姿勢，唱頌鐘聲偈，誦念《雜阿含》「道品」第六三六經（「四念處」），接著開示經文要義，以此啟開首日的禪修課程。早午齋時，禪師不忘諄諄教導學員取食用餐時，應時時專注姿勢端正，意念清淨，勉勵學員彼此護念，共成道業。



108年春季止觀禪修課程，計有僧俗學眾加志工約130餘名參與。



舉行108年春季止觀禪修課程，性廣法師於3月16日晚間，向入堂學員說法。



上午，108年春季止觀禪修課程師生於觀景台合影留念。

108.3.17

■臺北教育大學社會與區域發展學系碩士班研究生郭原甫來院拜會昭慧法師，依碩士論文同婚議題進行訪談。郭原甫同學目前在國際特赦組織任職助理專員。



臺北教育大學社會與區域發展學系碩士生郭原甫同學，依碩士論文同婚議題，來院訪談昭慧法師。

108.3.18

■傍晚，昭慧法師主持玄奘大學宗教系生命禮儀學位學程系務會議、生命禮儀學位學程課程委員會及生命禮儀教師社群會議。是日，生命禮儀課程召集人楊敏昇法醫（該系兼任助理教授）及教學團隊芮朝義、廖双台、賴承漢、盧珣銘、林雅茹、張孟桃、黃兆欣、江宇強等老師，以及參與本教師社群之專任教師昭慧法師、應心系陳建安老師（副招生長）、宗教系蔡翊鑫、邢金俊、陳悅萱老師、系秘書陳佳慧與行政助理，與會者多達17人。

近年來，宗教系有眾多學生，志在擔任生命禮儀工作，為此而選擇就讀宗教系，因此昭慧法師於一年前，禮請楊法醫規劃相關師資、課程。楊老師非常熱心，帶領堅強的教學團隊，除了提供系列課程，還為學生安排證照輔導、實習輔導與就

業輔導，並適時安排業界經理人講座，以及各種參訪行程，好讓學生打開業界的視野。

本次社群會議中，針對生命禮儀相關課程、師資、禮儀師培訓與就業學程申請案，進行熱烈討論，並且有志一同地為學生開拓更多教學資源。

會後，昭慧法師帶領老師們參觀生命禮儀專業教室——善飯軒。老師們看到校方如此重視生命禮儀學生的學習需求，甚感歡喜。



生命禮儀教師社群會議。左起：林雅茹、盧珏銘、江宇強、黃兆欣、張孟桃、邢金俊、蔡翊鑫、昭慧法師、陳建安、楊敏昇、廖双台、陳佳慧（系秘）、芮朝義、陳悅萱、賴承漢等老師。

108.3.19

■下午，昭慧法師代表玄奘大學，參加教育部於臺灣大學霖澤館國際會議廳舉行的「學術倫理自律規範工作坊」。

108.3.20

■上午，寰宇絲路負責人張慰慈居士驅車來院，專程載昭慧法師至鶯歌滿願寺。原來，應本願法師之邀，法師前往滿願寺參加水陸法會供僧會，並於午後向與會僧信二眾說法。法師以「令眾生

離苦得樂」為演講主軸，教大家把握「離我、人、眾生、壽者四相」之要領，將經教活學活用於待人接物之中，讓每一時刻的人事會遇，都轉成「修行資糧」，並以《普門品》中的「心念不空過，能滅諸有苦」，與大眾互勉。隨後，張居士載法師返回學院，順道拜會刻在主七的性廣法師，請益佛法。



昭慧法師於滿願寺水陸大法會齋僧會後，向大眾說法。



昭慧法師應本願法師（左）之邀，於滿願寺水陸大法會齋僧會後，向大眾說法。會中與高壽101歲的廣慈老和尚（右）合影。

108.3.23

■斯里蘭卡Mr. Buddhika Sanjeewa傳訊過來，原來他所創辦之英文雜誌Mettavalokana，自本期起分期轉載昭慧法師的英文著作《Buddhist Normative Ethics》（《佛教規範倫理學》）。



英文雜誌 *Mettavalokana* 即期起轉載昭慧法師的英文著作《佛教規範倫理學》。

108.3.24

■ 玄奘大學應心系傑出校友林念慈及令慈楊阿春女士，與友人盧有恆來訪，與昭慧法師談佛化婚禮籌備事宜。林念慈因設計並推廣可重覆使用的有機棉製「布衛生棉」，減少污染源，又為尼泊爾婦女創造就業機會，以此卓越貢獻獲選為BBC「2017世界百大女性」之一。

■ 16-24日本院舉行108年春季止觀禪修禪七課程，於今日出堂，計有僧俗學眾加志工約130餘名參與本次禪修課程。



林念慈（右一）及令慈楊阿春女士（左一）與友人盧有恆（右二）來訪，與昭慧法師談佛化婚禮籌備事宜。

108.3.25

■ 本日是觀音菩薩聖誕，10:30，學眾集合於無諍講堂，舉行佛前大供。

■ 中午，昭慧法師主持宗教系系務會議、系所評鑑共識會議。

■ 上午，日本Rev. Myosei Midorikawa（緣川明世，天台宗沙彌尼），蒞臨本院，將停留3天（3/25~28），以體驗台灣的僧團日常生活，包括課誦、靜坐、烹飪作務，都將隨緣參加。



日本Rev. Myosei Midorikawa（左一）於本院，體驗僧團日常生活，適逢觀音菩薩聖誕，遂與學眾共同參加佛前大供。

108.3.26

■ 上午，擔任INEB執委Rev. Masazumi Shojun Okano（岡野正純）率團蒞臨學院參訪，住持明一法師率眾熱誠接待。由於昭慧法師在玄奘大學有課，於午後返回與來賓舉行座談會。

Rev. Okano是橫濱市孝道山主席（Kodo Kyodan Buddhist Fellowship），日本國際佛教交流中心（the International Buddhist Exchange Center (IBEC)）主任，是中生代日本佛教領袖，現任全日本佛教協會秘書長。同行的有Rev. Okano的令慈Rev. Rinko Okano（岡野鄰子，現任孝道山本佛殿副統理，組國際佛教婦人會（International Ladies Buddhist Association (ILAB)並擔任會長）、妻子Rev. Karen Okano（香港華人，現任孝道山本佛殿副統理）及一



日本橫濱市孝道山主席Rev. Masazumi Shojun Okano率團參訪。前排右起：Rev. Ikuko Hibino、Rev. Masazumi Shojun Okano、Rev. Rinko Okano、昭慧法師、Rev. Karen Okano、Rev. Myosei Midorikawa，後排右起：Mr. Usui（本次同行之導遊與翻譯者）、李朝倉（本院專修部學生，藝術家，日語口譯志工）、Ms. Hiroko Maruyama、Kensho Okano（Okano的女兒）、Alberte Rabiller（法國佛弟子）、本院監院心謙法師。



上午於大殿接駕時，日本友人想聆聽華語梵唄，明一、心謙法師遂當場誦念一段讚語及心經。



昭慧法師於午後回院與來賓舉行座談會。



明一、心謙法師陪同來賓參觀大寮（廚房），欣賞食物，並向香積志工徐桂蘭、蕭秀端詢問烹調細節。



上午，住持明一法師、監院心謙法師與口譯李朝倉迎接來賓。



日本全佛教協會秘書長Rev. Masazumi Shojun Okano闔家與友人一行10人參訪本院。對學院的素食，讚譽有加。



Rev. Myosei參訪玄奘大學，於宗教系主任辦公室合影。



午後，明一、心謙法師陪同Rev. Myosei參訪台灣天台道場——新竹法源講寺，住持真理法師揮毫一幅致贈。



本院學生邱富麗（右二），陪同前來報名就讀的法澍法師（左二）來院參訪，院長圓貌法師親自接待。同行還有溫雪玉師姐（右一）。

對可愛的兒女Ellen及Kensho。

Rev. Okano闔家五人外，另有四位佛教友人：Rev. Ikuko Hibino（日比野郁皓，東京淺草區一座淨土宗寺院在住持）、Rev. Myosei Midorikawa（緣川明世，天台宗沙彌尼）、Ms. Hiroko Maruyama（丸山弘子，在早稻田大學擔任講師並教授英文）、Ms. Alberte Rabiller（Rev. Hibino的法國朋友，喜歡日本文化，已安住日本45年），以及本次同行之導遊與翻譯者Mr. Usui（他長期在台，精熟金融與法律，談到同婚議題，正巧派上了用場）。

座談會由Rev. Okano的令慈Rev. Rinko Okano與昭慧法師共同主持，本院志工李朝倉居士（本院專修部學生，藝術家）口譯。昭慧法師就Rev. Okano的提問回答：「人間佛教」意涵、台灣的LGBT運動、婚姻平權訴求、同婚法推動現況與受阻原因，以及婚姻平權的佛法觀點等相關議題。

■上午，研究部學員邱富麗，陪同法澍法師及溫雪玉師姐前來參訪，院長圓貌法師親自接待。法澍法師將報名第二十屆專修部課程，他是透過專修部同學宗禪法師的極力推薦而前來參學。

108.3.27

■上午，Rev. Myosei Midorikawa（緣川明世）在明一、心謙法師陪同下，至玄奘大學參訪，昭慧法師親自帶領她參觀宗教系所相關設施，並驅車巡禮校園。中午於香濃齋用餐。午後，參訪台灣天台道場——新竹法源講寺，住持真理法師揮毫一幅墨寶致贈。

■中午，昭慧法師出席玄奘大學個人申請入學後續因應會議。

■下午，昭慧法師出席學務處學生輔導中心特殊學生個別化支持計畫（ISP）。

■專修部同學陳博文及蕭媛晴，發心將昭慧法師講述《佛教規範倫理學》的22堂錄影檔，於YouTube完成上傳，感恩他們發揮長才，以專業協助本院的弘法志業。

108.3.29~31

■性廣法師應祖庭汐止慈航堂禮請，29~31日，於慈航堂彌陀清淨殿講授佛教養生學與禪修。

本次授課距上次2017年6月回到祖庭相隔1年9個月餘，藉莊嚴大殿之場地，一邊作為教室授課，一邊為靜坐實修。參加的學員有慈航堂全體住眾、高峰菩提院住眾及信眾居士，與會人數約60人。

法師舉《心經》開示，從四念處之觀身受心法，到四無量心慈悲喜捨的身體力行。下午一個小時的靜坐，引導大眾調整身體角度以端正姿式，並教授功法，指導在靜坐及日常生活中，正確使用身體以避免疼痛，改善四大不調。最後，在慈心禪的光明中結束三天的課程，法師的幽默詼諧、善巧的說法令與會大眾心生歡喜，信受奉行。

108.3.30

■下午，昭慧法師出席新北市中和區的鵝湖人文書院舉行的「病人自主權利法之倫理、法律、社會與政策之意涵」論壇。

本場論壇由中央大學李瑞全教授與李凱恩教授共

同主持。第二場由釋昭慧教授、尉遲淦教授、楊秀儀教授針對《病人自主權利法》，分別從佛家、道家、基督教的觀點，作出相關的哲學反思。

論壇結束後，陳秀丹醫師請昭慧、照量法師與德發、悅萱居士，至附近的素食火鍋店用餐。



「病人自主權利法之倫理、法律、社會與政策之意涵」論壇於鵝湖人文書院舉行。左起：照量法師、聽眾、黃玉蓮居士、聽眾、工作人員、聽眾、黃漢忠教授、胡文郁教授、楊秀儀教授、陳秀丹醫師、釋昭慧教授、李瑞全教授、李凱恩教授、尉遲淦教授。

108.3.31

■上午，關懷生命協會於本院嵐園，舉行第九屆第三次會員大會。中午學院以豐盛的午齋供眾。

■下午，東華大學菽屋福利社學員楊永清、黃玲璋、陳奕維、林霏昀及張育恩五位同學來學院，發心為常住的狗狗洗澡。他們上午代表學校參加中央大學舉辦的全國社團評鑑，原計劃參加上午關懷生命協會的會員大會，並與協會交流，可惜因時間延誤而作罷。

他們以在校園內照顧狗狗的經驗，主動為狗狗洗澡，藉此檢查狗狗的皮膚狀況，查看是否染患跳蚤、黴菌、壁蝨等。

■下午，青年營隊輔第二次幹部訓練課程，總召劉人豪同學針對今年七月份的營隊進行分組，並討論與演練相關的任務，共有13位隊輔與會。



關懷生命協會於本院嵐園，舉行第九屆第三次會員大會。



東華大學敖屋福利社五位同學：黃玲瑋、楊永清、陳奕維、林霽均（由左至右）及張育恩，發心為學院的狗狗洗澡。

108.4.1

■昭慧法師的社運友人葉博文居士，於上午七時離世。葉居士為珠寶商，畢生熱心從事多項社會運動，曾於核四公投促進會、二二八紀念館、和



青年營隊輔第二次幹部訓練課程，針對七月份的營隊進行分組討論和演練。

平基金會及鄭南榕基金會與昭慧法師幾番共事，連學院也曾受到他與夫人賴秀如女士的慈悲護持，至今齋堂牆上還掛著他所餽贈的清代佛畫。



核四公投羅東苦行時，部分執委與志工合照（左四：林義雄，左五：葉博文）。（91.12.15檔案照片）



鄭南榕紀念會於金寶山舉行，葉博文居士（左）請昭慧法師為新書《佛教規範倫理學》簽名。一旁是葉菊蘭、鄭竹梅母女。（92.04.07檔案照片）

108.4.3

■中午，昭慧法師出席玄奘大學社科院交誼廳——「慧日軒」啟用典禮、社科院擴大會議。

「慧日軒」的命名是由朱美珍院長在院主管會議中徵求名稱，應心系主任陳柏霖提議配合「延月軒」、「善皈軒」的「軒」字命名，於是昭慧法師提議以「慧日軒」安立，語出於《普門品》的「慧日破諸暗」，取智慧像太陽一般義，又可搭配一樓的延月軒，恰如五樓和一樓互相輝映，日

月增輝、日月同光。啟用典禮中朱美珍院長特別邀請昭慧法師致詞，將「慧日軒」命名的源由做一說明。

■下午，昭慧法師出席校教評會。

■下午，昭慧法師前往新竹法源講寺拜會住持真理法師，並於知光師公塔前上香。

108.4.4

■上午，於嵐園召開國際青年菩薩訓練（International Young Bodhisattva Training）營隊籌備會議。該營隊起迄日期：4/30~5/13。本次籌備會議由昭慧法師主持，INEB Somboon Chungprampree秘書長、游祥洲教授、本院住持明一法師、院長圓貌法師與監院心謙法師出席。會中議定課表、行程及營隊活動之各種工作細項。



召開國際青年菩薩訓練（International Young Bodhisattva Training）營隊之籌備會議，與會者（右起）：INEB秘書長Somboon Chungprampree、院長圓貌法師、住持明一法師、昭慧法師、游祥洲教授、監院心謙法師及心皓法師。

108.4.6

■上午，「苗栗愛轉來平權遊行」總召集夏立民先生與其伴侶來訪。夏先生是德國公共媒體德國之

聲的記者，回鄉經營在地的草根性同志運動，5月11日以「愛轉來」命名，發起婚姻平權遊行。因昭慧法師當天不克參與，所以提前來院進行錄影訪談，並拍攝簡短影片，鼓勵苗栗鄉親支持平權遊行。



「苗栗愛轉來平權遊行」總召集夏立民先生訪談昭慧法師，並拍攝簡短影片以鼓勵苗栗鄉親支持平權遊行。

108.4.7

■上午，昭慧法師前往新北市金寶山景觀墓園，參加鄭南榕殉難30周年紀念會。10:30紀念會開始，由基金會許景河董事長致詞。蔡總統準時抵達並致詞，她感念南榕對台灣的貢獻，表達捍衛台灣民主與言論自由，並對抗假「言論自由」之名散播假新聞的決心。



鄭南榕殉難30週年紀念會上，蔡英文總統致詞。



鄭南榕殉難30週年紀念會上，昭慧法師與葉菊蘭(右)、鄭竹梅(左)母女合影。



鄭南榕殉難30週年紀念會上，昭慧法師與林義雄、方素敏伉儷及陳曼麗委員合影。(左起)

108.4.8

■下午，昭慧法師至東吳大學主持心理系謝珮真同學之碩士論文口試，謝同學的指導教授為劉惠琴教授，另一口試委員為該系曾幼涵教授。



東吳大學心理系謝珮真同學(左二)，以及三位口試委員昭慧法師、劉惠琴、曾幼涵老師(由右而左)，於心理系門外合影。

108.4.9

■蘋果日報今天刊出昭慧法師文章：〈慈大「世界排名」為何能贏台大〉，分析英國《泰晤士報高等教育特刊》於4月3日公布「世界大學影響力排名」中，慈大勝出的原因。

本文於4月15日，於Taipei Times刊出英譯版：
"Tzu Chi's ranking a lesson for universities"
(Translated by Mr. Eddy Chang)



108.4.9 蘋果日報刊出昭慧法師文章：〈慈大「世界排名」為何能贏台大〉。

■中午，三學會理事長陳明茹居士率陳泰璿秘書長、蔡慶一、余美滿、李衍忠等三位資深居士，陪同洛桑達界格西，蒞訪玄奘大學宗教系，系主任昭慧法師與黃運喜教授熱誠接待，一行人於雲來會館餐敘。三學佛學院是格魯派在台灣最具有代表性的學團，秘書長陳泰璿於宗教系碩士班就讀，兩方會晤，旨在未來就彼此的長項，進行教學與學術合作。

理事長陳明茹居士回院後，回報有兩位資深格西將報名下學年的碩士班，加上目前已就讀的丹增南卓格西，將有三位格西在此就讀。由於格西是藏傳佛教體系的最高學位，必須精通五部大論，

學習完畢參加辯經，方能考取學位。格西們並不因此而自滿，就讀玄大宗教所時，顯得非常謙和，因此很受師生歡迎，也大幅提升了該系碩士班的資質。



三學會理事長陳明茹居士率團蒞訪玄奘大學宗教系。（由右而左：余美滿、陳明茹、陳泰璿、洛桑達界格西、李衍忠、黃運喜老師、蔡慶一。

■下午，昭慧法師參加玄大研發處為一二級主管所舉行的「躍升專業管理與教輔品保系列講座」。

■晚上，學團於嵐園舉行第二次國際學術會議籌備會，由玄奘大學陳悅萱老師主持，各組組長及常住眾與會。由於有不少新人加入，首先由住持明一法師說明研討會的緣起，並介紹各組的工作內容與進度的掌控。接著由悅萱老師報告目前進度、議程與預算。最後由大家提問，進行各組工作討論。

■昭慧法師為「苗栗愛轉來平權遊行」總召夏立民錄製，鼓勵苗栗平權運動的支持者短片，今日上傳網頁：「夏立民的彩色世界」。本短片中，法師以客語發音，呼籲客家鄉親支持該項活動。至4月20日止在FB「苗栗愛轉來平權遊行」粉絲團已有1.6萬次觀看，轉分享達206次。



於嵐園舉行第二次國際學術會議籌備會。



昭慧法師鼓勵苗栗平權運動的支持者短片，網路上有1.6萬次觀看，轉分享達206次。

108.4.10

■上午，昭慧法師、性廣法師前往善導寺，出席玄奘大學基金會董事會議。

■下午，昭慧法師出席玄奘大學行政會議。

■下午，昭慧法師參加「LibreOffice-Writer 基礎操作與實作」課程，本課程由玄奘大學資訊中心主辦，邀請蔡凱如老師主講。「LibreOffice-Writer」是政府鼓勵各公教單位使用的免費軟體，很值得推行。

■晚上，佛教弘誓學院舉行首次班聯會，住持明一法師、院長圓貌法師聯合主持，召開研究部與專修部的聯合班會。班聯會因諸多同學建議而召

開，希望讓學生與院方、班級與班級之間，透過傾聽，解決同學們在學課業、生活、及道業的種種問題，以期在學期間能夠融洽、和樂共學、共處，創造出喜樂的學習環境。

本次會議各班推派代表參加、院方行政人員列席，會中同學們踴躍提出意見，尤其一年級新生建議「一對一」的學長關照機制，期望來年新生即可受惠。另外，也針對改進生活常規達成共識，期藉由班長向各班宣導，以期確實執行與改進。

如此班聯會的模式，甚為可行，讓班級之間、校方與學生之間皆能順暢溝通，所有問題透過交流、討論，議決出有效的執行方案，對增長道業與道誼將有莫大的幫助。未來將於每次上課期間的星期一晚間固定召開。

108.4.11

■下午，本院創辦人性廣法師應台南大學邱敏捷教授邀請，於南大「哲學與人生」通識教育系列課程中講授「禪學與人生」，可容納百人左右的文薈堂演講廳，座無虛席。講座第一階段開放提問，同學們分別提出「為何舍利燒出來有各種不同顏色？」、「什麼是禪？」、「如何放下？」等問題，法師善巧的以生動的譬喻一一回答，藉以介紹禪修相關的基礎知識。第二階段講述禪修在生活中帶來的諸多利益，當場帶領同學練習二十分鐘的靜坐及慈心禪。

法師循循善誘，為正值好奇心強烈的大學生解惑，並揭開禪修的神祕面紗，透過體驗讓同學們在靜坐中感受到身心的寧靜。邱敏捷教授語重心



性廣法師應邱敏捷教授之邀，於台南大學講「禪學與人生」。



專修部三年級的同學於午齋時懇邀師長、志工參加畢業旅行。



昭慧法師、明一法師與專修部學員陳博文（右二）、蕭媛晴（右一）居士約談本院影音呈現的改善計劃。

長地提醒同學們，不要為當今社會上各種藉神通招引信眾的宗教團體所迷惑。

■本院專修部三年級的同學用心籌辦畢業旅行，於午齋時，全班同學懇邀師長、志工參加，並對三年來受到的教導與護持，表達感謝之忱。

■晚間，昭慧法師、明一法師與專修部學員陳博文、蕭媛晴居士約談本院影音呈現的改善計劃。他們二位有感於昭慧、性廣法師弘法、受訪影片的重要性，但是受限於既有的錄影設備不佳，雖然上傳網路，也影響到網友的點閱意願，因此前來商討改善及執行的方法。

108.4.13

■晚間，昭慧法師接到簡紹琦校長來電，邀請法師到雲來會館與其指導教授歐章煜教授的夫人曾玄瑱女士晤談。原來玄瑱女士是法師臉書的粉絲。是晚，歐章煜教授、夫人曾玄瑱女士和友人住宿於雲來會館，簡校長和夫人游桂月女士陪同在此住宿。由於12、13日舉行「個人申請入學」口試，明天（14日）上午法師又有碩士



昭慧法師於玄瑛大學雲來會館與臉友曾玄瑱女士（右四）晤談，陪同的有簡紹琦校長、夫人游桂月女士（右一、二）及歐章煜教授（左）。

在職專班課程，因此這三天，法師索性住校。未料因此而結交了兩位臉書上的好友：曾玄瑱，以及校長夫人游桂月女士。曾女士是衛理公會基督徒，長期閱讀法師臉書，在許多方面非常贊同法師的見解，是晚於談話間，彼此交換對病人自主權法及同志婚姻的看法，曾女士還詢問有關「往生助念」的原理。眾人於雲來會館大廳相談甚歡。

108.4.14

■上午，舉行共修法會。本次第二支香的形式與過往略有不同，與會者可依修學性向與志趣，參加念佛實修或讀書會。前者在無諍講堂，由心謙、法航法師帶領念佛；後者在嵐園，由明一法師帶領，參與者需先行預讀（本次預讀印順導師的《學佛三要》），再將心得於此做5分鐘的分享，期能互勉深入佛法。

佛前大供後，明一法師勉勵大眾，修道不能在慣性中進行，而要自我檢視，並且透過大眾公評，不宜自我感覺良好，如此才能知道自己的優點與



共修法會，由住持明一法師主法。



共修法會同時，兒童班也以益智桌遊、纏繞畫及戶外遊戲，陪伴小朋友們共渡歡樂的上午時光。

不足之處，找到修行的下手處，想方設法讓自己進步。

與共修會同時段進行的兒童班，由劉人豪大哥哥帶領益智桌遊、胡毓苓老師指導盤子的纏繞畫，以及活潑的戶外遊戲，小朋友們共渡快樂的上午時光。

108.4.15

■中午，昭慧法師主持宗教系系務會議、系教評會。

108.4.16

■本日是農曆3月23日，即印公導師115歲誕辰，台中華雨精舍舉行金剛般若法會。昭慧法師上午於玄奘大學上完課，驅車前往參加。午齋時，昭慧法師與明聖、長觀法師歡喜餐敘，慧璨法師更為弘誓學眾張羅了一大箱食品與禮物。

當天有記者陳惠玲女士前來法會採訪報導，詳參新浪網（轉載自大華網路報2019-04-16 22:50）：〈印順導師冥誕115歲〉。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學主管會議，聆聽「躍升專業管理與教輔品保系列講座」。



印公導師115歲誕辰，台中華雨精舍舉行金剛般若法會。午齋時昭慧法師與明聖（中）、長觀（左）法師餐敘。

108.4.16~17

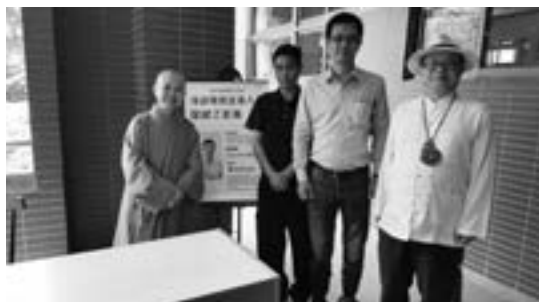
■連續兩日，有20多位志工來院協助海報包裝的寄發工作，每份海報有三張，分別是：5月25、26日的國際學術會議、暑假期間的青年成長營及兒童營。約3000份的海報及議程資料，在大家熟練的動作中，也需二日才能完成。志工們長年默默付出助成學院弘法利生的文教志業，其無私奉獻精神，令人十分感動。



20多位志工來院協助活動海報包裝的寄發工作。

108.4.17

■中午，玄奘大學宗教系碩士班舉行期初大會，系主任昭慧法師受邀前往致詞。緊接著，法師趕往同一時段學士班舉行的「殯葬學專題講座」現場，向主辦講座的教師致意。參與本講座的學生非常踴躍，教室為之滿座。這是由本系「禮儀文化」模組課程賴承漢老師主持的業師講座，他邀請李明田、黃兆欣兩位生命禮儀專家蒞系演講，並且自掏腰包，請與會師生接受午餐招待。法師繼續趕往圖資大樓一樓大廳，參加藝術與創意設計學系暨時尚設計學系的校外畢業成果聯展開幕茶會。向設計學院李健儀院長、藝創系翁梁源主任及時尚系施文瑛主任致意。接著前往行政



宗教系「殯葬學專題講座」由賴承漢老師（右二）主持，生命禮儀專家廖双台（右三）與芮朝義（右一）老師受邀演講。



住持明一法師率本院學生校友前往慈濟東區會所，彩排浴佛大典及司鐘儀節。

大樓，參加一系列的校級會議，包括：學務會議、招生委員會以及教務會議。

下午2時左右，昭慧法師於學務會議結束的空檔，接受大傳系高增竣與二位助理同學的採訪，錄製將於畢業典禮中播放的「師長期勉」，法師恭喜畢業同學完成學業，並勉勵同學們：進入到AI的時代，將會有1000多種職業消失，老師的專業與經驗傳承已經不足以應付外面的世界，所以除了專業與經驗傳承之外，還必須具備優良的品格，提供優質而貼心的服務，擁有活潑的創意，研製出AI所無法取代的產製品。玄奘大學學生在優良的品格與活潑的創意這兩方面，表現相當優秀，祝福大家以此利基，開創光明前程。

■下午，住持明一法師率學眾傳聞、耀仁、明德師父，前往慈濟東區會所，彩排浴佛大典及司鐘儀節，本院學生校友共計13位參加。慈濟今年還發起微電影創作比賽，利用網路無遠弗屆的力量接引年輕人參與，希望這項活動成為了解佛教的新契機。

108.4.18

■下午，昭慧法師、《弘誓雙月刊》總編輯明一法師、張慰慈編輯顧問、環宇絲路團隊吳文禮與



召開編輯會議，昭慧法師主持，明一法師、張慰慈（左二）、吳文禮（左一）及黃秀娥居士出席。

法界出版社黃秀娥，於嵐園召開編輯會議，並且進行學團文化志業（弘誓雙月刊與法界出版社）之初步業務盤整。

108.4.19

■上午，高峰菩提院黃美蘭學法女，於妙雲蘭若舉行出家剃度儀式，禮請慧理法師任剃度和尚、常光法師任羯磨阿闍黎，法號德清。菩提院全體住眾共赴盛會，來自宜蘭等地之俗家親友共20人，亦到場給予至誠的祝福。



高峰菩提院黃美蘭學法女，於妙雲蘭若舉行出家剃度儀式，菩提院全體住眾共赴盛會。

■新版158期《弘誓》雙月刊今日送達學院，張慰慈顧問帶領的環宇絲路團隊編輯的版面，及畫家王亮軒先生繪製的封面照片：佛使尊者（Buddhadasa Bhikkhu）與Ajarn Sulak的素描肖像，皆具有高度視覺美感的專業水準。本期專題介紹劉宇光教授近期撰寫的新書：《左翼佛教和公民社會：泰國和馬來西亞的佛教公共介入之研究》，這是了解當代泰國入世佛教所不可或缺的華文傑作。

午齋過後，志工們陸續來到齋堂，協助寄發4000多份的雙月刊，大家以快手快腳的速度下，3個小時便輕鬆完工。



新出版158期《弘誓》雙月刊封面，由畫家王亮軒先生繪製佛使尊者（Buddhadasa Bhikkhu）與Ajarn Sulak的素描肖像。



志工們協助寄發4000多份雙月刊。

108.4.19~20

■昭慧法師南下行腳，由學眾吳德發與王彩虹居士開車，19日上午7時出發，南下佛光山至佛光緣美術館參觀許悔之居士手墨展，遂順道安排三項法師掛心已久的行程。

上午11時，昭慧法師抵達台南妙心寺，監院圓祥法師與佛學講師圓善法師接待並陪同法師前往祖堂，在圓真法師蓮位前上香。圓真法師俗名呂姝貞，弘誓與玄奘大學碩士班的高材生，高師大中文系博士，傳道長老文教志業的得力助手，奈何天不假年，去歲罹癌早逝。

中午12時許，昭慧法師至高雄中華佛寺協會，與久違摯友林蓉芝秘書長餐敘。



昭慧法師訪台南妙心寺，監院圓祥法師（中）與佛學講師圓善法師（左）接待，並陪同前往祖堂，在圓真法師蓮位前上香。

下午抵達佛光山，於上山車道上喜遇星雲大師，並蒙大師於傳燈樓接見，賜贈大師近著《我不是「呬教」的和尚》。

接著在如川法師與許悔之居士導覽下，於佛光緣美術館參觀許悔之居士水墨展。佛光緣美術館總館長如常法師剛好返回山上，遂前來美術館文創區與法師茶敘。

參觀畢於麻竹園安單，接著如川法師陪同前往傳燈樓滴水坊，與許悔之居士一同用餐。

晚間7時，至東禪樓聆聽許悔之居士的演講。

8:20演講畢，悔之居士帶領大家至美術館，導覽



昭慧法師至高雄中華佛寺協會，與林蓉芝秘書長（中）餐敘。前鎮區主秘謝水福先生（右），正巧也來拜會林秘書長。



昭慧法師至佛光山參觀許悔之居士水墨展，喜遇星雲大師，並蒙大師於傳燈樓接見。

其展出作品，並於部分代表作前佇足進行解說。

第二天上午，如川法師陪同前往朝山會館用早齋，遇到人間佛教研究院院長妙凡法師，陪同佛光大學闕正宗教授用餐。原來，闕教授應邀至藏經樓演講。如川法師遂建議前往參觀近年甫落成之藏經樓，並告知：座落於佛陀紀念館與總本山之間的藏經樓，是佛光山總本山的教育機構，平時是不對外開放的。於是相約於上午8:30退房後，如川法師陪同法師，驅車下山轉入佛陀紀念館，駛向左側山路，前往藏經樓。

藏經樓堂主覺元法師親自迎接、導覽，並將大殿



昭慧法師至佛光山參觀許悔之居士（右）手墨展，如川法師（左）全程陪同，佛光緣美術館館長如常法師（左二），撥冗前來會面及茶敘。



演講畢，許悔之居士帶領大家至美術館，導覽其展出作品，並進行解說。

兩側的星雲大師「一筆字」緣起，作了生動的解說。原來，大師在眼睛看不到且腰力不足的情況下，以超人的專注力與意志力，依「一比一」大小的比例，逐字揮毫，歷三月餘而全面書寫完成。覺元法師並將兩側牆面的連串「一筆字」法語，逐條解釋其前後鋪陳的邏輯與內涵，聞者對大師生起大恭敬心，法喜充滿。

辭別覺元法師與如川法師，法師前往屏東長治鄉圓通寺，於傳覺（張秀雄）居士塔位前上香。圓通寺住持法明法師，與常住於此養病的融慎法師，皆是弘誓學眾。知道法師即將到來，法明法師與其師兄弟法性法師竭誠歡迎，還特別請附近



昭慧法師前往屏東長治鄉圓通寺，於傳覺（張秀雄）居士塔位前上香。住持法明法師與住眾融慎法師等竭誠歡迎，傳覺的愛女張琲昕帶著三個兒女也來拜見昭慧法師。

精舍的瑞妙法師回來，烹調豐盛之午齋供眾。

傳覺是融慎法師在俗時之同修，全家每年大年初二必定返回弘誓過年，說是要「回法身慧命的娘家」，與弘誓學團之法緣甚深。傳覺於去年歲末罹癌往生，昭慧法師公務繁重，無法親來參加追思會，本次南下佛光山，特別安排了屏東之行，為的就是到傳覺塔位前上香默禱，祝願回向。是日，傳覺的愛女張琲昕帶著三個可愛的兒女，到圓通寺來拜見昭慧法師，並請法師開導：如何化解父親往生後的強大哀傷。

108.4.21

■本院共修會第四組志工們，在輔導法師宏量法師與組長楊美蘭居士的用心規劃下，今天到馬武督探索森林歡喜出遊。藉活動讓組員培養道誼，也分享學佛心得。黃秀鳳師姐凌晨三點即為大家準備早午兩餐的飲食，包括超大包子、炒麵、炒米粉等。美蘭組長於早課時特別誦經祈願天公作美，果然天氣晴朗，是一個出門踏青的好日子。

午齋後，一行人順道前往志工潘雅惠家所開設的開普登馬驛棧，這裡收養被賽馬場淘汰的老弱馬匹。

這是一趟令身心寬暢且獲充分舒壓的踏青之旅。住持明一法師、宏量法師、長年辛勞的住眾與志工，一行共約40人，於森林步道展開快樂的笑靨，連近期身心狀況較弱的心謙師父，以及長年思覺失調的紹容師父，都在大自然的環抱下，顯得輕鬆自在。



共修會第四組舉辦馬武督探索森林健行活動，住持明一法師與住眾及志工一行約40人參與。

108.4.21

■斯里蘭卡各地21日發生連環爆炸案，多家高級旅館和正舉行復活節禮拜的教堂遭攻擊，造成253人喪生，超過500人受傷。

INEB現任會長Harsha居士，原本即將於月底來台，在國際入世佛教協會（INEB）青年菩薩研習活動（5/1-5/12）開幕致詞，爆炸案發生時，他正與來自巴黎的友人，於發生爆炸案的飯店用

早餐，尚幸是在不同區段，而且平安地走了出來！

由於Harsha會長是斯里蘭卡總統高級顧問，總統希望他留在斯里蘭卡，輔佐後續因應對策。

108.4.22

■中午，昭慧法師參加玄奘大學院教評會。

108.4.23

■下午，昭慧法師、性廣法師與黃運喜教授餐敘，討論護持玄奘大學事宜

108.4.24

■上午6:30，全體學眾及志工們出發前往玄奘大學，參與「浴佛祈福大典暨無痕愛心餐會」系列活動。除了師父們主持浴佛法會典禮外，香積志工也準備了多道菜餚共襄盛舉。

此次浴佛活動由清涼禪學社指導法師妙傳法師帶領社員籌劃，慈濟新竹聯絡處、新竹市佛教會、圓光寺及佛教弘誓學院協助會場佈置、餐點準備



玄奘大學舉行浴佛法會，簡紹琦校長及新竹市佛教會理事長真理法師領眾浴佛。



玄奘大學「浴佛祈福大典暨無痕愛心餐會」系列活動，計有近450人參加。



學院香積志工準備了多道菜餚共襄盛舉，大家歡喜合影。



浴佛系列活動之後召開清涼禪學社浴佛大典幹部工作檢討會。

諸事宜，共同完成慶賀佛誕的盛事。

8:30，活動在雄偉的太鼓聲中掀開序幕，主辦單位玄奘大學簡紹琦校長及新竹市佛教會理事長真理法師領眾浴佛。約450人參加本次浴佛大典。

玄大應用外語系主任池田辰彰及郭淑齡老師陪同4位日本姐妹校的來賓出席，他們是東北工業大學的師生，前來參加日本文化週活動，因而順便邀請他們出席宗教系浴佛節活動。

■下午，浴佛系列活動之後，昭慧法師參加校務會議。傍晚於宗教系圖書室，主持清涼禪學社浴佛大典幹部工作檢討會。

108.4.26

■上午，住持明一法師、院長圓貌法師、佛香師父，率第四組組長楊美蘭及志工們，至志工呂珮筠的父親呂水波老菩薩靈前誦經、念佛，至誠迴向老菩薩蓮品高升，往生極樂。

■下午二時，於南投竹山明善寺舉行中部校友聯誼會。

校友會會長徐台芳及幹部們，於前一天傍晚即抵達明善寺，並於今日上午召開籌備會，著手佈置場地，本院住持明一法師亦於中午趕抵會場。

會中德松法師講述：如何將佛法運用於人與人之間的相處，輕鬆幽默的言談帶來歡笑連連，歡樂的氣氛延續到小組討論時間。每位代表的發言也妙語如珠，足見校友中人才濟濟。第11屆學生圓樂法師（比丘）是甲仙源圓寺住持，他引經據典、侃侃而談，讓大家心領神會、受益良多。

本次聯誼會，約有40餘人與會，明一法師誠懇邀



校友會於南投竹山明善寺舉行中部校友聯誼會全體合影。



中部校友聯誼會，明善寺住持德松法師提供場地，並以校友身份全力支持。

請校友們常回法身慧命的母校，會長徐台芳代表校友會感謝明善寺的大力協辦，德松法師亦以校友的身份，表達護持學院的熱忱。賦歸時，寺方還為與會者每人準備了一份竹山名產，眾人歡喜承諾下次再相聚。

108.4.26~27

■昭慧法師於花蓮慈善寺續講《長阿含經》。

108.4.27

■昭慧法師於臉書發文：〈喂！綠營沙豬，你還欠女性一個道歉！〉。針對某些綠營人士對蔡英



《自由時報》新聞網刊載如下新聞：〈蔡總統遭粗鄙言詞辱罵 釋昭慧：攻擊者欠女性一個道歉〉，並轉載昭慧法師之臉書貼文。

文總統施以公然侮辱，法師身為性別社運工作者，提醒這些人道歉。3小時後，《自由時報》等媒體，隨即於新聞網上刊出本篇臉書貼文：〈蔡總統遭粗鄙言詞辱罵 釋昭慧：攻擊者欠女性一個道歉〉。

108.4.28

■上午，高銓德居士來慈善寺接昭慧法師至靜思精舍，探望眼疾手術的證嚴法師。巧逢證嚴法師83歲壽誕、慈濟53週年慶、及靜思精舍成立50週年。證嚴法師體力未全恢復，但仍日理萬機，接見川流不息的來賓與全球各地回來的慈濟人。昭慧法師記下她的如下自白，令人萬分感動！

「菩薩道的盡頭，就是無窮無盡的苦難！
「大家也勸我多休息。但我何忍休息！睜開眼睛，我看到了人間；閉上眼睛，我看到的是地獄——苦難眾生宛如活在地獄，救拔苦難是一刻都不能等待的，我何忍休息？」

午後，高銓德居士載法師趕赴火車站，乘坐太魯閣號返回桃園。



昭慧法師至靜思精舍，探望眼疾手術的證嚴法師。

108.4.29

■晚間，昭慧法師主持生命禮儀教師成長社群會議。邀請楊敏昇老師（新竹地檢署法醫）及其所帶領之教學團隊成員與會，暢談課程與教學規劃，以及實習輔導、就業輔導、證照輔導等相關議題。

■下午四點，印悅、心謙師父及INEB秘書長助理Topsi居士前往立法院會議室，出席陳曼麗委員主導的協調會，以解決青年菩薩培訓營部份學員的簽証問題。



昭慧法師主持生命禮儀教師成長社群會議，楊敏昇老師（中右，新竹地檢署法醫）及其所帶領之教學團隊成員與會。

108.4.30

■翌日起，INEB與佛教弘誓學院聯合舉辦的國際青年菩薩研習活動即將展開，本次有來自11國的30餘位學員參加。今晚舉行歡迎晚宴，志工以豐盛晚餐款待大家，昭慧法師、住持明一法師、院長圓貌法師及INEB秘書長Somboon熱誠歡迎講師及學員們的到來。



國際青年菩薩研習活動舉行歡迎晚宴。（左起）陳博文、BoBo Lwin、Somboon、昭慧、明一、圓貌等法師、Ouypon、Patcharee Chonmanat。

108.5.1

■上午，舉行國際青年菩薩培訓營開幕式，弘誓學團法師們以梵唱與誦唸《心經》，揭開本次營隊序幕。大家在莊嚴的唱頌聲中魚貫而上，向佛陀獻花。

開幕式昭慧法師、游祥洲教授及INEB秘書長Somboon致詞，昭慧法師嘉勉學員們前來學習菩薩行，期許能為痛苦的眾生提供更用心的服務。開幕式後，第一堂課為昭慧法師的專題演講，法師以「菩薩行之要領，在於生活實踐」為主題，讓初學佛法的學員們知道：菩薩行是可以從佛陀的傳統教法中獲得印證的，而且在日常生活中就可實踐，並舉實例作借鑒及改革的分析。

■下午，昭慧法師出席玄奘大學招生委員會。



國際青年菩薩培訓營開幕式，以梵唱與誦唸《心經》，揭開本次營隊序幕。



開幕式圓滿，國際青年菩薩培訓營全體合影。



開幕式上，眾人在莊嚴的唱頌聲中向佛陀獻花。



國際青年菩薩培訓營，昭慧法師專題演講：「菩薩行之要領，在於生活實踐」。

袁筱晴居士於國際青年菩薩培訓營擔任昭慧法師及性廣法師的口譯。



昭慧法師、游祥洲教授（左）與INEB秘書長Somboon（中）開幕致詞。



學員聚精會神，聆聽昭慧法師演講。

■來自天津的友人、河北區文化局前辦公室主任韓學香居士抵台，專程回學院親近久違的昭慧、性廣法師與常住學眾。

■弘誓學院網頁新增「法音宣流」頁面，將昭慧、性廣法師歷年說法的20餘套系列課程MP3，開放予社會大眾點選聆聽。

108.5.2

■上午，信傳媒記者徐珍翔先生致電昭慧法師，訪談法師所認識的葉博文先生。

■上午，宏量師父帶領共修會第四組組長楊美蘭居士及多位志工，前往中壢御奠園參加志工呂珮筠居士父親呂水波老先生的告別式，為其誦經迴向及拈香祝禱。

108.5.4

■下午，青年菩薩培訓營講師Ouypon女士，邀請昭慧法師於其演講畢，參與營隊師生的討論。學員們踴躍提出有關社會運動的心理調適、暴力與非暴力、LGBT等議題，法師除了逐一回答問題之外，在回答「暴力與非暴力的底線」之時，特舉東德富勒牧師於萊比錫尼古拉教堂所發起的「蠟燭政變」為例，強調：他們完全以平和的方式，衝破柏林圍牆，並促成了東西德的合併，以此說明：非暴力可以產生很大的力量，絕無「非使用暴力不可」的需要。

108.5.5~6

■性廣法師於青年菩薩培訓營講授「佛教禪修與健康方法」。兩天的課程中，有講學、靜坐、功



國際婦女和平與正義之友主持人Ouypon老師，於青年菩薩培訓營上，講述「佛教的社會參與」。

法練習、小組討論與綜合座談。豐富的課程內容，加上動靜穿插安排得宜，學員們無不法喜充滿。課程中由政大陳文玲教授協助PPT播放，袁筱晴居士擔任口譯，搭配無間。會後，本次培訓課程教師Ouypon女士，對性廣法師這套契理、契機的新穎教學，讚不絕口！



性廣法師於青年菩薩培訓營講授「佛教禪修與健康方法」。

108.5.5

■上午，本院舉行108學年度招生入學考試，共計44人應試。

■下午，昭慧法師前往台北市公館教會，參加社運伙伴葉博文先生追思音樂會。



性廣法師於青年菩薩培訓營講授「佛教禪修與健康方法」。



青年菩薩培訓營舉行台灣四大社會運動的論壇。(左起)陳靖捷、鄧筑媛、王立瑜、何宗勳、汪盈利。

108.5.6

■中午，昭慧法師參加玄奘大學院教評委員會及彈性薪資初審委員會。

■5月12日於中正紀念堂舉行的浴佛大典，青年菩薩培訓營師生將前往參加。本日傍晚，慈濟志工們前來學院，向青年菩薩培訓營學員說明浴佛大典流程，並於無諍講堂舉行實地彩排。

108.5.7

■上午，游祥洲教授為青年菩薩培訓營講授「台灣佛教史」。下午舉行台灣「人權、環境保護、動物權及婚姻平權」四大社會運動的論壇，邀請人權公約施行監督聯盟倡議專員陳靖捷先生、台灣公民參與會協會理事長何宗勳、關懷生命協會副秘書長汪盈利與婚姻平權大平台立法遊說專案經理鄧筑媛，與會分享台灣的社運經驗及宗教影響。工作團隊王立瑜擔任主持人，賴文擔任何宗勳之英文口譯。

■寰宇絲路公司負責人張慰慈居士，係品牌經營專家，下午，張居士特莅院開課，講授品牌經營與管理之執行經驗，對象為常住眾及志工，幫助大家理解：如何在團隊中產生有效的執行力？其操作方式為何？大家受益匪淺。張居士抱病授課，學團師生甚為感動！

108.5.8

■院長圓貌法師、監院心謙法師與印悅法師陪同青年菩薩培訓營師生，前往法鼓山參訪。



院長圓貌法師、監院心謙法師與印悅法師陪同青年菩薩培訓營師生參訪法鼓山。

■下午昭慧法師接連出席玄大學生事務會議、校教評會、行政會議及轉系審查委員會。

108.5.9

■院長圓貌法師、監院心謙法師與印悅法師陪同青年菩薩培訓營師生，前往慈濟雙和環保站與台北慈濟醫院參訪。



院長圓貌法師、監院心謙法師與印悅法師陪同青年菩薩培訓營師生，參訪慈濟雙和環保站與台北慈濟醫院。

108.5.10

■上午，院長圓貌法師、監院心謙法師與印悅法師陪同青年菩薩培訓營師生前往桃園市大溪區香光山寺參訪，下午，印度龍樹學院創辦人世友居士蒞院，於青年菩薩培訓營主講「佛教與社會正義」。



院長圓貌法師、監院心謙法師與印悅法師陪同青年菩薩培訓營參訪桃園市大溪區香光山寺。

■為了迎接明日舉行的浴佛法會，這幾天志工們陸續來院籌備，包括場地佈置、佛前花果、供眾午齋、草木修剪、燙桌巾等，學院上上下下全體總動員，佛堂也已佈置得繽紛又莊嚴，歡喜的迎接一年一度的佛陀聖誕慶祝法會。



志工們陸續來院籌備浴佛法會。



印度龍樹學院創辦人世友居士於青年菩薩培訓營主講「佛教與社會正義」。

108.5.11

■上午，本院舉行一年一度的浴佛法會，第一支香由住持明一法師帶領大眾誦念八十八佛後，於庭園內繞佛。

接著是昭慧法師開示，法師先簡略介紹與會的Mr. Lokamitra及其印度佛教復興運動，接著就佛傳故事，談述佛陀選擇住世或不住世的法則，勉勵大家值此佛誕，共同浴佛之外，還要依普賢行願，以祈請當來佛早日誕生，並且殷切地請佛住



昭慧法師與明一法師共同帶領大眾浴佛。



昭慧法師開示並主持佛前大供。



明一法師帶領大眾誦念八十八佛後，於庭園內繞佛。



國際青年菩薩培訓營學員參與浴佛，呈現出多元文化的風貌。

世，請轉法輪。

佛前大供由昭慧法師主持，之後與住持明一法師共同帶領大眾浴佛。

由於正值國際青年菩薩培訓營期間，來自11個國家的出家師父及在家居士，穿著各國風味的服裝參與盛會，呈現出國際多元文化的風貌。

本院按往年慣例，浴佛法會的護持善款，將轉作觀音區中小學清寒獎助金。

108.5.12

■上午，昭慧法師暨住持明一法師前往台大醫院探望張慰慈居士。

■上午，院長圓貌法師、監院心謙法師、印悅法師及李朝倉居士陪同青年菩薩培訓營師生前往參訪三峽祖師廟，這是台灣傳統信仰的寺廟，透過現場解說員的介紹，大家對祖師廟的歷史及建築感到趣味盎然。中午於御蓮齋餐廳用餐後，分成四組各自帶開巡禮首都街市，在就近的松山菸廠文化園區、京華城及咖啡廳裡悠閒駐足。

■下午一時，住持明一法師率學院暨菩提院計23位法師搭乘慈濟專車前往台北自由廣場，參加「2019年佛誕浴佛孝親感恩祈福會」。國際青年菩薩營的學員，於五點左右抵達。典禮開始之前，大眾進行彩排。六時舉行降旗典禮，接著展

開盛大的浴佛慶典。

昭慧法師稍晚由國際志工開車迎接，前往中正紀念堂。傍晚六時正式開始，蔡英文總統與馬英九前總統駕臨現場，蔡總統誦唸祈福文，帶領全體大眾浴佛。



住持明一法師率學院暨菩提院計23位法師參加台北自由廣場慈濟浴佛祈福會。



昭慧法師受邀參加台北自由廣場慈濟浴佛祈福會。

108.5.13

■上午，黃運喜教授、Mr. Lokamitra、Mr. Maitreya、Mr. Mangesh、劉宜霖居士與參加YBT的龍樹學院教師Mr. Sushanta，於嵐園討論印度留學生計畫。原來，Mr. Lokamitra為玄奘大學積極招生，108學年度將送15名學生前來台灣就讀。

■下午，昭慧法師前往政治大學，在百年樓會議

室舉辦的「宗教研究專題計畫工作坊」演講，分享其申請科技部計畫的經驗談。這是由科技部人文司哲學學門、政大華人文文化主體性研究中心、政大宗教研究所共同主辦的宗教研究工作坊，由政大蔡源林教授主持。法師演講於本日第三場次，主持人是政大宗教所所長李玉珍教授，另一位發表人是真理大學人文學院院長林志欽教授。



昭慧法師至政大百年樓，作「宗教研究學門計畫申請與執行工作坊」演講。會後合影，左起：黃柏棋（下場次主持人）、蔡源林（本工作坊總主持人）、李玉珍（本場次主持人）、釋昭慧（本場次演講人）、林志欽（本場次演講人）等教授。

108.5.14

■上午，昭慧法師、黃運喜教授陪同龍樹學院教師Mr. Sushanta，至玄奘大學拜訪簡紹琦校長，晤談印度生就學事宜。

■上午，昭慧法師出席玄奘大學宗教所之所內論文發表會開幕致詞。

■下午5時，昭慧法師出席教務處108上學期開排課會議。

108.5.15

■中午，昭慧法師主持玄奘大學宗教系系務會議，接著出席教務會議。



財團法人弘誓文教基金會 收支決算表 108年3月~4月

項 目	金 額	小 計	總 計
收 入：			2,560,416
經常性捐助收入：		894,872	
一 般	774,172		
僧 教 育	78,600		
助印弘誓雙月刊	42,100		
專案活動捐款收入：		778,400	
宗教性別倫理暨導師學術會議	548,000		
畢業典禮	100,000		
大中小學獎助學金	120,000		
法印學報	10,400		
非經常性捐助收入：		58,080	
高峰禪林	48,602		
補貼影印費	2,229		
補貼電話費	310		
文宣刊物權利金	6,939		
代收供養三寶收入		103,800	
代收供僧及供眾收入		1,000	
流浪動物醫療照護		7,900	
購地與營建捐助收入		716,320	
校舍增建、淨造圓滿	22,700		
LED照明，筒燈暨嵌燈更換	693,620		
其他收入		44	
外幣兌換收益	44		
支 出：			3,504,030
辦公費用		86,043	
業務費：		1,958,405	
僧伽教育	548,240		
業務管理支出	143,954		
文宣刊物	164,055		
流浪動物醫療照護	28,802		
其他活動支出	30,786		
高峰禪林	45,536		
專案—宗教倫理暨導師思想學術會議	31,494		
專案—大中小學獎助學金	100,000		
專案—法印學報	39,736		
專案—兒童營	10,000		
專案—畢業典禮	70,612		
專案—玄大宗教系印度學生助學專款	500,000		
專案—青年營	39,070		
專案—INEB國際青年菩薩培訓營	104,519		
專案—弘法專款	27,150		
贊助大學文教與學術活動支出	74,451		
購地與營建：		1,233,620	
建築、設備購置	1,233,620		
購置費：		124,425	
事務設備	124,425		
代收供養三寶支出		92,300	
代收供僧及供眾支出		1,000	
雜項支出		8,237	
本期餘絀			-943,614
前期餘絀			3,475,264
累積餘絀			2,531,650

備註：一、文宣刊物明細—弘誓雙月刊郵寄等164,055。

二、專案收入與支出—

1. 「大中小學獎助學金」100,000元：係支玄奘大學宗教與文化學系外籍生助學金。
2. 弘法專款：本期係支玄奘大學宗教與文化學系「玄奘學」專題演講費用。
3. 第二屆宗教倫理暨第十七屆「印順導師思想理論與實踐」學術會議全部收支，將於下期（160期）本刊另表載明。本表只列當期收支。
4. 第八屆「觀自在」青年成長營全部收支，將於（161期）另表載明，本表只列當期收支。
5. 第十屆「開心一夏」兒童營全部收支，將於（161期）另表載明，本表只列當期收支。
6. 畢業典禮全部收支，將於下期（160期）另表載明，本表只列當期收支。
7. 玄大宗教系印度學生助學專款：係支玄奘大學宗教與文化學系印度學生助學金。

三、購地與營建明細—

- 建築、設備購置：1.LED照明燈具570組992,420；2. LED筒燈暨嵌燈536盞241,200。

四、購置費明細—

- 事務設備：1. 投影機EB-4700一台95,550；2. 無線麥克風ACT-727一組28,875。

財團法人弘誓文教基金會捐助徵信 (108.03-04)

一般捐款

台幣：100,000：李輝森-李輝奇-李敏華-戴祐妹合捐。40,000元：李芳枝。23,000元：明善寺。15,640元：性廣法師。12,000元：彭桂珠。10,014元：常三法師-德華法師-黃薇羽-丁靜儀-沈楠合捐。10,000元：朱以真、余惠玉、呂瑞帆-蕭芳齡合捐、林玲、許金桂、郭甘、葉瑞圻。8,000元：吳東霖、洪寶貴、黃水妹。7,000元：林素有、楊錦全。6,000元：白淑敏、李利元、周玉蓮、翁嘉蓮、陳咪咪、楊婉菁。5,704元：謝薰槿。5,650元：楊淑真。5,000元：王玉鳳、吳家維、吳朝陽、呂佳蓉、修德寺、莊翠華、陳素芬、陳淑華、黃千芬、黃燕萍、楊泰和。4,000元：三寶弟子1、吳大鈞、吳玉雲-馮麟吉合捐、林淑芳、徐台芳、張逸蓁闔家、何瑩群-何瑩鼎合捐、陳心瑤、陳明月、葉穎錄、漆衛民、鄭靜明。3,600元：黃于罡。3,587元：三寶弟子2。3,300元：張明亮。3,000元：王秀蜜、江美絹、林芮芳、林家弘、邱淑貞、徐玟芳、高瑄穗、徐瑜璟、張月琴、張秀容、莊茗清-陳又榕-莊子慧-莊凱翔-莊麻糬合捐、彭心榆、曾玉箱、曾巨村、黃春梅、黃進德、廖浩翔、蔡淑薇、蔡詩鋒、蔡麗蓮。2,500元：慧宇法師、蘇瑞芬。2,150元：俞秀英。2,000元：犬次郎-犬三郎合捐、如諦法師、何旻勳、李正富、李明坤、李阿咪、李慧真、林利貞、冥福許新傳、徐紅梅、財團法人桃園市私立心燈啟智教養院、馬維隆、張秀卿、張碧月、張麗花、陳金月、陳秋蘭、陳美月、陳淑娟、傅淑英、游月娥、楊淑華、蔡榮發、鄧月琴、賴韻如。1,937元：張莉筠。1,600元：蔡韻華。1,500元：唐盈汝、真德法師、陳珠雲、謝愛雪。1,200元：吳世全、趙瑞翎、黎維孟、蕭月惠。1,100元：悟愷法師。1,000元：王正平、何瑞彬、吳雪瑛、吳景明、周德福、林定墉、林紀穎、林庭嬋、林聰輝、法照法師、冥福陳周敬榮、張紫微、梁揚揚、梁景松、梁道興、莊茹詒、連惠毓、郭蓉霖、陳博文、陳錦怡、游雅君、德華法師、鄭暉興闔家、盧怡均、蕭媛晴、謝清枝、周美月、昌南行。800元：徐濟民。600元：黃如淵。500元：張閔安、曹翠滿、智玄法師、黃和興、黃俊翔。400元：崔妙華、黃俊欽。200元：王麗雀、李昭瑩、李蘭卿、紀瑩珠。100元：三寶弟子3。

人民幣：1,000元：德忍法師。800元：三寶弟子4。400元：吳意葵。300元：江港桁。250元：周細泉。200元：周杰良、黎沛成。

美金：1,000元：李家星-丁美智合捐、楊傳昌。120元：自憲法師。

僧教育專款

台幣：20,000元：李芳枝、郭俊杰。10,000元：李明惠。5,000元：印悅法師。4,000元：李取-洪月娥合捐、李淑惠。3,000元：自憲法師。2,000元：彭永彬、林秋杏。1,000元：余陳玉秋、林尚志、林鈺蕎、謝宗良、楊蕙芳、施玉桂、慧無法師。600元：陳勁堯。500元：政慧法師。400元：林伯雍。100元：馬維隆。

助印雙月刊

台幣：10,000元：佛光山日光寺、張正弘。6,000元：張慰慈。5,000元：蕭淑貞。3,000元：溫俊富、慧雲法師。2,000元：黃水妹。1,000元：高明芳、黃月霜、鍾靜秋。100元：蔡振興。

校舍增建·淨造圓滿

台幣：10,000元：鍾武昌-李美惠-鍾有-鍾宜合捐。5,000元：程彩佩。2,000元：洪錫文、劉瑞雪。1,000元：鄭暉興闔家。600元：陳玲葱。500元：邱雲青、邱蘭嵐、許志鈞、鄭純子。100元：許碧霞。

其 他

供養三寶：

台幣：20,000元：國際佛教婦人會。10,000元：許金桂、溫益鑫闔家。6,000元：綠川明世法師。3,000元：冥福李林阿錦、冥福陳周敬榮、張俊誠、陳水清-廖秀珠-陳崑豪-陳俐瑾合捐、詹余吾娘。2,000元：朱皇品、三寶弟子6、呂華甄、周德仁-周君倪合捐、張呂好、陳秀玲、黃陳嬌、楊宗宜。1,500元：吳明星-黃永裕合捐、謝薰謹。1,000元：永吉興業有限公司、吳幸融、呂登元闔家、周德福、林政岳、林政忠、林絲雯、林素有、邱靖雅、胡林秀琴、許嘉珊、陳紀如、葉婉君、鄭暉興闔家。700元：林藝樺。600元：李秀夫、李阿杏、林呂秀鳳闔家、劉家良闔家、賴秀鳳、魏碧連。500元：左金金、呂學菱、宋鴻康、李阿剩、紀桂蘭、冥福葛存鵬-冥福宋秀東合捐、張淑惠、張鴻棋、梁徐桂香、曾子宥-曾苡甯合捐、黃彩雲闔家、鍾美麗闔家。300元：王興軍、徐甄羚、張迺信、游慶璋。200元：吳梁玉敏、張金容、謝明洋闔家。

第二屆宗教文化與性別倫理暨第十七屆導師思想學術會議：台幣：100,000元：小東山妙心寺、中華佛教百科文獻基金會、新竹法源講寺、財團法人妙雲蘭若。50,000元：李芳枝。15,000元：振元法師。10,000元：妙圓法師、林宏一-正旭塑膠廠有限公司、葉瑞圻、顏郁庭-吳漢哲-冥福顏王秀蘭合捐、覺東法師。6,000元：林懿靚、冥福張蔡金幸。5,000元：吳朝陽、翁鵬曜、盧金生-盧惠貞-張修齊-張禎祿-張修哲-冥福盧榮仁-冥福盧張秀桃合捐、融藏法師-融法法師-黃說端-冥福劉開敏合捐。1,000元：慧淨法師。

打齋：台幣：10,000元：張雁寒、喬麗華、鄭維謀-林麗玉合捐。3,000元：何成興、冥福陳阿敏、劉于甄。2,000元：吳憲中、詹余吾娘。1,000元：地柏法師、如海法師、許月梅、潔淨法師。750元：冥福游許玉蘭。600元：黃如淵。500元：紹善法師。

玄奘大學宗教系外藉學生助學金專案：台幣：100,000元：性廣法師。5,000元：柳文鎮、張文玉。

高峰禪林專案：台幣：48,602元：廣逸企業有限公司。

畢業典禮：台幣：100,000元：李芳枝。

中小學獎助學金：台幣：10,000元：謝惠織。

助印法印學報：台幣：10,400元：佛教弘誓學院校友會。

流浪動物：台幣：4,500元：王彩虹。1,000元：三寶弟子5、心謙法師。800元：盧芷昭。600元：三寶弟子6。

營建：LED照明、筒燈、嵌燈更換：台幣：693,620元：聖胤光明實業社。

感 謝

一、真啟法師、地寬法師義務擔任授課教師，謹此銘謝！

二、三寶弟子為學院增添A001教室投影機一台，謹此謝忱！

三、許粉妹、林麗美、呂梅桂、陳鳳滿、徐鳳嬌、徐桂英、徐桂圓、陳順英、陳健藏、徐桂蘭、古蘭英、曾春蘭、程玉麟、吳英美、曾政接、吳錦相等居士，長期出錢出力，於每月學院上課期間備辦午齋，謹致謝忱！

h o n g s h i

弘誓 編後語

初夏之季豔陽和熙，清風微拂，5月17日「國際不再恐同日」，也是立法院三讀通過同婚專法的日子，在亞洲，台灣第一個承認同性婚姻合法。看到他們喜極而泣的歡呼，想想他們多年的壓抑與痛苦，內心也跟他們一起高興起來。在這個特別的日子裡，本期特別推出封面故事「婚姻平權，亞洲第一」，透過昭慧法師的引言回顧，同志平權運動的艱辛歷程，乃至佛陀眾生平等的慈悲無界都躍然紙端。

生命不能孤立地存在，六處是生命面對情境的六扇門窗，在與情境的互動之中，不斷地補給生命所須的養分。讓自己的生命處在一種安全舒適的狀態，這是本能，也是佛法所說的「我愛」。希望自己舒適、平安、快樂，我們必然要瞭解情境，而且要跟情境作良性的互動。

本期專輯「處相應教的生活智慧」，是昭慧法師在香港妙華佛學會宣講《雜阿含經》的核心內容。依循佛陀的智慧教導，守護好我們的六根，並以適當的方法來調理身心，開發覺性，就能夠達至「度一切苦厄」解脫與圓滿的覺證。

另外一篇是昭慧法師在花蓮慈善佛學班講授的「處相應教」，陳俊銘整理記錄為「《雜阿含經》處相應教之摘編」。法師以「阿含」聖典為藍本，結合當下的修道實踐，勾勒描繪佛陀時代的學與思，令聞者沒有「去聖久遠」的隔閡，對現實修道生活也會生起「可以效法」的信心。

延續上一期性廣法師在廣東梅州千佛塔寺養生禪修營開示，我們繼續走「快樂禪修路」。廣法師勉勵祝福學員：「雖不能日中一食，也要能夠過午不食；雖不能預知時至，也要無疾而終；雖不能今生證涅槃，也要生死自在。」無疾而終、生死自在，這兩項功課並不簡單，讓我們一同邁向快樂禪修路，庶幾近之。

本期封面主題之一《左翼佛教和公民社會》序，是昭慧法師為劉宇光教授新書撰寫的序言。該書既是瞭解當代泰國為主之東南亞形勢的華文重要著作，也是瞭解南傳上座部佛教之社會參與及政教互動，甚難稀有的華文專書。

本期「菩提清音」欄目，要特別介紹本願法師的大作：〈敬天地一如諸佛〉，他回顧少年時代的出家修道經歷，從原鄉土地走出的淳樸少年，在敬天地、友善土地的信念中，生命裡的歡樂與哀愁與土地共存。爾後在故鄉鶯歌啟建滿願寺，將這份虔誠供養諸佛。字裡行間充滿了對這片土地的感恩及回饋之情。而張慰慈居士的〈我相、眾生相〉，則從生活細節的感悟，分享佛法帶給她的生命養分。

本期專輯「處相應教的生活智慧」，提醒我們將「收攝根門」當作日常的功課，走「快樂禪修路」淨化我們的身與心，也祈願三寶憫念世間的男男女女，讓他們在婚姻平權的基礎點上離苦得樂。願一切眾生離苦得樂，這是佛菩薩的慈悲大願，也是佛弟子的修行要領，在自利利他的菩提大道上，我們終將依這樣的善願善行，而生死自在，趨向正覺！

總編輯 釋明一