

Buddhist Hongshi College
2024 OCTOBER

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. 191

◎ 民國一十三年十月出刊 | 佛教弘誓學院刊行

本期專題

菩薩戒會

生命趨近圓滿的開始

- 持瑜伽菩薩戒，行菩薩道
- 通往人生坦途的軌道
- 無罣礙故無有恐怖



h o n g s h i

弘誓編輯室報告

如果知道戒律對我們有如此重要的意義，就能理解我們為什麼要來受戒。因為就是這些規範，讓我們的心靈不但不受到束縛，反而將心猿意馬的那顆心順向一個軌道，使得心靈更加自由。

規範就像一面鏡子，它帶給我們一些警訊，不要等到撞牆了才懊惱。如果了解戒法對我們幫助這麼大，讓我們獲得解脫自在乃至獲得正覺，是非常重要的不可忽略的環節，那麼對於受戒就會生起般重渴盼的心。

——昭慧法師

2015年佛教弘誓學院曾經舉辦「在家五戒菩薩戒戒會」，光陰荏苒，今年，應眾多佛弟子所願，再次在學院舉辦戒會。恭請本院指導老師昭慧法師為得戒和尚，高雄法印講堂住持見岸法師為羯磨阿闍黎，本院創院院長暨玄奘大學董事長性廣法師為教授阿闍黎。

本次戒會青年與男性戒子眾多，昭慧法師對於戒法的宣說，就顯得非常的契機。專輯文章〈通往人生坦途的軌道〉，法師將AI運用引入菩薩行人的廣學多聞，令人耳目一新。

戒子吳曙帆，幼年就跟隨在弘誓學院就讀的父親親近三寶，戒會期間的聞思體驗，三師和尚的教導，與會戒子的心路歷程，都真實呈現在〈持瑜伽菩薩戒，行菩薩道〉的字裡行間。

何筱淇〈菩提大道的起點〉，記錄了戒子們在戒會期間的思考和行動，聽聞師長對戒律的講解，他們發現「戒條其實和平常做好事的行為是一樣的，只是在這之前做得比較隨意，現在可以思考怎麼做比較符合戒律，那樣會讓自己做得更好。」

接著刊載兩篇戒會心得，分別是曾權震〈追隨往聖先賢，行在菩提道上〉，吳國源〈願證菩提——佛歷2568年佛教弘誓學院戒會小記〉，表達了依大德故，得受菩薩清淨戒的欣喜和堅定道心，使自己得清淨、誓願斷惡修善的期許。

本期「古仙人道」欄目，連載昭慧法師「阿含」講記〈如理作意「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」——「阿含」導讀（七）〉。「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時焰，諸行如芭蕉，諸識法如幻，日種姓尊說。」這是《雜阿含經》裡的名句，佛陀在阿毘陀處恒河側的隨機教育，在法師的詮釋開解下，猶如情景再現，讓我們重溫聖者的教導。

「人間燈火」欄目，刊載蕭媛晴居士訪談錄〈心無罣礙，無罣礙故無有恐怖〉。媛晴居士，為本院校友暨志工，長期以其專長，對學院諸多事務積極參與、護持，2024年9月4日午時捨報。每一次人物專訪完稿畢，依慣例都會請訪談人看過一遍，而媛晴已經不需要了。謹以此文，追思這位熱情洋溢的學友，願您速回娑婆繼續追隨師長，弘法利生。

副總編輯 釋耀行

弘誓

OCTOBER 2024

Vol.191

民國一一三年十月出刊 |



封面說明 |

2024年4月26日至28日，佛教弘誓學院舉辦「在家五戒菩薩戒戒會」。

87位戒子於三師座下，如法如律，得受聖戒。輔導戒子的引禮師、殿堂司禮的維那、悅眾，以及各組志工，共計192人。菩薩學人相聚於此，法喜充滿。

弘誓通訊（雙月刊）NO.191

導師 | 印順導師

發行人 | 釋見岸

總編輯 | 釋印悅

副總編輯 | 釋耀行

美術排版 | 龍岡數位文化股份有限公司

編校 | 釋印悅、釋心皓、翁秋玲

編政 | 黃秀娥、張沛寧、釋心謙、釋傳聞、吳德發、王彩虹

發行 | 弘誓文教基金會

地址 | 桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電話 | (03) 4987325

傳真 | (03) 4986123

電子信箱 | hong.shi@msa.hinet.net

弘誓學團網址 | www.hongshi.org.tw

劃撥帳號 | 19139469

戶名 | 財團法人弘誓文教基金會

行政院新聞局出版事業登記證局版台

(誌)字第2541號

中華郵政中壢雜字第49號登記證登記

為雜誌交寄

無法投遞時請退回

民國八十二年二月創刊

民國一一三年十月出刊

ISSN 17292786

CONTENTS

目次

編輯室報告 | 釋耀行

【本期專題】菩薩戒會 生命趨近圓滿的開始

6 通往人生坦途的軌道

——113年佛教弘誓學院傳授「在家五戒菩薩戒會」

| 主講：昭慧法師·筆錄：王哲滄、涂晏婷·修潤：釋耀行

14 持瑜伽菩薩戒，行菩薩道 | 吳曙帆

27 菩提大道的起點

——受持五戒菩薩戒 | 何筱淇

32 冷暖自知 | 曾權震、吳國源

古仙人道

36 如理作意「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」

——「阿含」導讀（七）

| 主講：昭慧法師·筆錄：正一·修潤：釋耀行

人間燈火

45 心無罣礙，無罣礙故無有恐怖——蕭媛晴居士訪談錄

| 採訪：釋印悅·撰稿：王哲滄、涂晏婷、潘鳴珮、釋耀行





院務資訊

- 58 出版新訊：Peter Singer 教授與昭慧法師共同著作之英文版新書
The Buddhist and the Ethicist（《佛教徒與倫理學家》）已於2023年12月12日正式發行
- 58 法界書訊：《令梵行久住——僧制與戒規之當代詮釋》
- 59 第三屆「臺灣佛教論壇——臺灣佛教之傳承與展望」國際學術會議公告、議程表
- 62 「弘誓青年會」成立公告
- 64 114年「精進禪修營」招生公告
- 65 學團日誌
- 90 法界書訊：《生命倫理與環境倫理——倫理抉擇的中道智慧（一）》
- 91 第十二屆「開心一夏」兒童夏令營收支明細表
- 92 第一屆「性別友善自在營」收支明細表
- 93 收支決算表（113年7月～8月）
- 94 護持徵信（113年7月～8月）
- 96 佛教弘誓學院觀音小築修建報告



通往人生坦途的軌道

——113年佛教弘誓學院傳授「在家五戒菩薩戒會」

主講 | 昭慧法師 筆錄 | 王哲滄、涂晏婷 修潤 | 釋耀行

民國104年在佛教弘誓學院傳授菩薩戒，距今快九年了，傳一次菩薩戒相當不容易，三師是原班人馬，性廣法師、見岸法師跟我，引禮師也大多都是我們的舊夥伴。諸位戒子有許多新面孔，也有在弘誓學法多年，所以大家對於菩薩戒的認識可能有深有淺。

暑期我講《瑜伽師地論》，到現在也有十一年，這一期正好講到「菩薩地」裡面的菩薩戒，也就是廣修六度，這一部分談到了「持戒度」，菩薩戒正好是持戒度裡非常重要的內容。如果聽過這部分，那麼對於整個菩薩戒的框架，就有非常清晰的理解。如果大家那



▲ 4月26日至28日，本院舉行「113年在家五戒／菩薩戒戒會」。戒會第三日，正受日。戒子禮請三師，正受三皈、五戒與菩薩戒。左起：教授阿闍黎性廣法師、得戒和尚昭慧法師、羯磨阿闍黎見岸法師。（113.4.28 林柏勳攝）

時候沒有來聽講，也沒有關係，我們在YouTube設有佛教弘誓學院的帳號，每一期我講的《瑜伽師地論》都有上傳，從「聲聞地」講到「菩薩地」，也就是從解脫道講到菩薩道。

自我規範是通往人生坦途的軌道

我們為什麼來受戒？一定有一些緣起，例如朋友邀，或者覺得已經受過五戒想要更進步，或者正好這三天得空，就去道場聽聽佛法順便受戒。在這裡我談為什麼要受戒的核心要旨，因為受戒以後就要接受這些戒法的規範，所以總得知道這些自我規範的內容。

為什麼我要作繭自縛，找一些規範來拘束自己呢？當代許多靈性成長團體標榜，我們其實不需要有那麼多框框條條來框住自己，我們要心靈解脫，所以對於這些自我規範的條文是嗤之以鼻的。於是我們就要問自己，為什麼我要接受這些規範？

首先我們要了解，這些框框條條就像鐵路的軌道，就像大地上鋪陳的馬路，看起來有框住我們，但是它也有一個無可取代的功能，就是讓我們順著這個軌道前進，能夠最有效率的到達目的

地，中間不會遇到許多的麻煩或者困窘，乃至於危險。

所以馬路上的紅綠燈亦復如是，沒有紅綠燈多好，一路暢行無阻，但是紅綠燈規範我們，彼此要有一個互助跟互讓的尺度，這樣大家都比較容易各自奔向目的地。自我規範亦復如是，看起來是框框條條，但是讓我們在人生的道途上，減少了許多與人互動的或者是自我管理的困局，減少了許多在人生道途中的危機，讓我們能夠平順安全自在地過完我們的人生。

如果我們能夠理解，戒律對我們有如此重要的意義，就能理解我們為什麼要來受戒。因為就是這些規範，讓我們的心靈不但不受到束縛，反而將心猿意馬的那顆心順向一個軌道，使得心靈更加自由。規範就像一面鏡子，它帶給我們一些警訊，不要等到撞牆了才懊惱。

如果了解戒法對我們幫助這麼大，讓我們獲得解脫自在乃至獲得正覺，是非常重要的不可忽略的環節，那麼對於受戒就會生起殷重渴盼的心。許多人學佛認為不要受那麼多框框條條的束縛，就直接去參加禪七，你可以這麼做但是要付出代價，有些代價是你承擔不起的。

定（梵語Samādhi）譯為「三昧」或者「三摩地」，是教我們把心集中在一處，集中在一處就有一股強大的力量。這個強大的力量拿來做什麼？我們都知道，專心所獲得的學問或工作的績效就會比較好，不專心，做學問、做工作可能都因為心思散漫，無法獲得良好的效果。

專注在目標上，心無旁騖到了極點，眼前只剩下那個目標，那個目標就變得天大、地大無所不在。這種心理狀態可以向好的方向發展，也可以向非常惡劣的方向去發展。八正道講到「正定」，那就表示有不正定乃至於邪定。

原來專注其心於目標是一種能力的展現，強化自己的力量來達成目標。但那個目標是正當的還是不正當的？是正當的，專注其心救人就開展出無限救人的種種方便，來幫助對方離苦得樂，這種正向的三昧讓你義無反顧地奔向菩薩道。專注於讓自己的身心離苦得樂，於是自己的身與心就變成天大地大，因此產生強大的力道來矯治自己。對於奔向正覺之路的生命，戒是很重要的鋪陳，就像建高樓的地基一樣，是很重要的基礎。

反之，如果你的目標是某些不好的目的，帶來對自己或對別人不好的

效果，你心思散漫獲得的效果還沒那麼大，心思專注集中，那個目標就形成你心靈的黑洞，這時心魔就會產生。一旦心魔產生，那個後果不是你能想像的。

世人拈花惹草品性不端是不好的，但是你很少聽到拈花惹草品性不端的人會發生情殺、殉情。情殺是傷害別人，殉情是傷害自己，情殺的人是恐怖情人。怎樣的人會情殺？就是對他所戀著的對象非常專注，天大地大無與倫比，所以一旦戀人背叛，對他來講就是整個生命都崩塌了。

這時如果他沒有自我規範，沒有為自己的行為畫上紅線，那麼就很有可能做出非常愚蠢乃至非常邪惡的行為，例如殉情，情殺。所以不要以為專注力都帶來幸運，專注力也可以帶來不幸。慧增上學，對佛法的體認是好事，可是如果一個沒有道德底線的人，他學習佛法獲得了豐富的佛學知識，升到高座受到信徒護法的愛戴崇拜，而他竟然飄飄然忘了自己是誰，乃至用他所知道的佛學知識，來瞧不起那些佛學程度不好的人，那試問這些佛學知識對他有什麼幫助。

所以這個規範是三增上學的前端，是基礎，只有具足戒增上學的力道，讓

自己有了良好的道德基礎乃至於道德習慣，那麼在修定、修慧的過程中，才不會走上偏差之路。所以沒有任何自我的道德規範，認為參加禪七獲得了一些特殊的體驗，乃至於閉關專修，因此獲得了許多深深淺淺的宗教經驗，你不要認為那一定就是奔向正覺，搞不好那是奔向魔道。所以，受戒不但是規範自己不要傷害別人，其實也是在保護自己，不要讓自己因為行為的錯誤，惡劣習性的頑強而摧毀了自己。以上所說通於解脫道，也通於菩薩道。

三聚淨戒各有特色

修菩薩道的行者也要受戒，這個戒跟修解脫道的人所受的戒有什麼相同與不同？簡要談談三聚淨戒。聚是把很多條文聚合在一起，那就表示這三大類別的條文各有特色。哪三大類別？第一，攝律儀戒；第二，攝善法戒；第三，攝眾生戒。什麼叫做律儀？「律儀」（梵語samvara），那是一道防火牆，是河海旁邊的堤防，所以《俱舍論》把它叫做「堤防戒」。那是我們內心防非止惡的力量，原來所有「攝律儀戒」的相關內容，都是在防護自己不讓自己為惡。



▲ 戒會首日，由得戒和尚昭慧法師教授「瑜伽菩薩戒」。（113.4.26 何筱淇攝）

善行乃至惡行都不是一朝一夕的事情，偶爾犯過每個人都難免，我們不斷在犯過之中進步，不需要包裝自己成為聖人。但是如果犯了過失，那怕是第一次，就很像在這個堅固的防火牆或者堤防之中，出現了一小道裂縫，一而再再而三，這個裂縫越來越大，看起來很像沒有崩潰，但是越來越脆弱。那叫做「戒羸」，羸是羸弱，就是他的戒體已經非常虛弱，就像我們身體的免疫功能降低了，感染到病毒立刻發病。

因此「攝律儀戒」這些條文，讓我們在心理上、行為上，築起一道防非止惡之牆。當我們以殷重心在眾目睽睽



▲ 三師、引禮法師與戒子於韶因觀景台拍攝團體照。(113.4.28 林柏勳攝)

之下向戒和尚、尊證和尚宣告，我願意持某條文，這種自我叮嚀的力量，剎那間就像築起一道堤防，比起自己偶爾想想，我改天要好好自我努力，從此以後不要再犯，力道更大。因為那是一個莊嚴的氛圍，對心靈的觸動比較大，再加上這麼多尊長的見證，更讓自己起殷重心，於是就築起一道防火牆，這就叫做律儀。

「攝律儀戒」條文共解脫道、共菩薩道，乃至於一般世俗人，既不想修解脫道也不想修菩薩道，但是並不表示

他們因此沒有道德，道德的自我叮嚀起步很早，我們在家裡已經受到父母很大的制約，孩提時代父母就告訴我們，這個不可做那個不可做，做對了賞我們做錯了罰我們。到了學校也是一再被叮嚀哪些不可做，乃至表列成為校規。出到社會，任何一個職業的場域一定有很多規範，包括怎麼對待你的職務，怎麼對待你的上司、同仁、顧客，太多太多的規範，這些規範就是攝律儀戒。即使不是為了學佛、解脫、行菩薩道，為了讓自己一生平順，都必須自我規範，否則

在社會上就會磕磕碰碰諸事不順，乃至於害己害人。所以攝律儀戒是任何一個人，生活有品質平順安穩的必要條件。

但是，菩薩戒不只是在「攝律儀」，還有第二類叫做「攝善法」。兩者的差別是「攝律儀戒」是消極不作為，「攝善法戒」是要積極作為。例如：我們要在世間獲得平順的人生，不只是不觸惱他人，讓其他人對我產生惡念跟報復，甚至要友善對待周邊的人釋出善意，這就要攝受種種善法。考量如何能夠讓對方舒坦，如何專精於專業知能，讓自己能夠在職場立足，不被時代跟社會淘汰，要有正向的專業知能來服務社會、服務人群，所以攝善法戒也沒有什麼神秘。世俗人尚且要積極作為，才會有光明燦爛有希望的人生，何況你要修佛法中的解脫道或者菩薩道。

菩薩當學五明

所以你不能說我是要奔向解脫的人，我只知道必須持好很多的戒法，不要觸惱人。不對，那只是基礎，你還要修八種正道裡面的其他七種，要修三種增上學裡面的其他兩種，那就是「攝善法戒」。行菩薩道要學習的善法更多，

因為對於一個解脫道的修行人來講，只要學習內明，內明就是讓自己能夠獲得智慧的佛法專業知識，可是行菩薩道就要於五明中求，不只是內明，五明還包括聲明、因明、醫方明、工巧明。

「聲明」對於語言有很好的掌握，包括從美學角度去看到語言的韻律，從哲學的角度必須很精準的講出語言，內容不能有所偏差引起誤會。菩薩不只是修得自己的解脫跟正覺，如果只是這樣內明就夠，可是菩薩道要幫助眾生，幫助眾生就要廣結善緣，與眾生溝通的渠道，最重要的就是語言，所以對於聲明要有很好的掌握。

「因明」邏輯思考要清楚不能顛三倒四，沒有綿密的邏輯思考能力，說出來的話無以服眾如何幫助人？「醫方明」透過醫學來幫助他人，讓對方緩解痛苦，甚至離苦得樂。佛法的核心價值就是令眾生離苦得樂，所以學習醫方明不但自助還能夠助人，也許你說那個專業知識太深了，我又不是讀醫學系的。其實無妨，我們並沒有要成為醫學專家，可是一般的保健，你學了有時候幫助自己，有時候幫助別人。

「工巧明」包括所有的技能，從鐵



▲ 戒會聽戒一隅。(113.4.27 林柏勳攝)

工、木工、泥水工到現在的AI，都是工巧明，學習這些專業技能，就能夠更妥善的幫助眾生。所以就「攝善法戒」而言，一個矢志行菩薩道的人，所攝受的善法可以變得如此廣大。

當然不可能什麼工巧都學，但是必要的一定學。例如：AI，想到就很頭痛，因為那個對我們非常陌生，但是我們能夠完全不知道嗎？我是老師，如果不知道可以透過AI寫成一篇文章，我可能就沒有警惕，這個學生的論文洋洋灑灑，到底是出自他的智慧、他的勤奮學習收集資料而得，還是機器人幫他完成的？幫助學生我們要防弊。AI，同樣的這一門技能，可以發展到非常邪惡，例如用無人機來轟炸侵略其他的國土，轟

炸無辜的人民，它就變得非常邪惡。但是AI也可以助人，當全世界都趨向老齡化的社會，要做到長照的人力足夠可能很困難，於是AI的技術發展，可以有很多替代到人力的部分。這時作為一個看護者，他肩頭的擔子減輕很多，很多吃力的事情可能AI做完了，他就做更細緻的陪伴跟照護，這不但對看護有利益，對高齡長者也有幫助。所以我們行菩薩道的人，能夠對AI不聞不問嗎？

菩薩行人要嚴淨國土成熟有情

作為菩薩學人，必須與時俱進地攝受善法，而不能停滯不前，這樣我們大概就能理解「攝善法戒」在菩薩道中，跟解脫道的要求，以及一般民眾的自我要求差別在哪裡。大家思考一下這個為什麼叫做戒？戒是自我規範。我可以強硬要求自己不作惡，可是為什麼要強硬要求自己非學善法不可，而且四弘誓願還說「法門無量誓願學」。原來這就是菩薩戒的價值所在，把這些屬於積極作為的部分，也劃約為剛性的條文，強迫我們自己非做不可。

舉例而言，我很自愛不亂丟垃圾，這個是「攝律儀戒」，但是看到有垃圾

在乾淨的土地上，對於一個修菩薩行的人來講，嚴淨國土成熟有情，這一堆又一堆的垃圾讓大地受到染汙，讓這個土地上安住的人、經過的人都不舒服，乃至於有可能毀損健康，這時我覺得有義務把垃圾撿起來處理好，這來自於我自願的投入。

就像慈濟資源回收的工作，甚至積極開發，讓這些資源不成為地球的負擔。他們設立大愛感恩科技公司去研發種種的科技，把這些垃圾變黃金，製作出賑災的毛毯及各種保暖的衣物，乃至於發生災難時的簡易帳篷。

這次花蓮大地震後日本媒體發現，這些災民住在避難中心，就是學校禮堂之類的空曠鞏固的建築，一家一戶大家都在那邊吃喝拉撒睡，很不方便。可是他們發現這個廣大的避難中心裡面，竟然都有避難帳篷，隔離性的帳篷上面沒頂，不太像一般的露營帳篷，可是四周隔開來。日本記者佩服的不得了，報導到媒體成為國際矚目的事情。

這是台灣之光，因為這是慈濟團隊設計出來的，在上次的花蓮地震中，證嚴上人覺得這些災民們在避難中心，幾百人吃喝拉撒睡，太難看了沒有安全

感，所以要慈濟人運用大愛感恩科技，乃至於用回收的寶特瓶等等做出了避難的隔屏，還有福慧床。

工巧明的科技可以把垃圾變黃金，黃金主要形容它是可以救人用的。這些善法學還是不學？如果你只是想要這一生就解脫，你會覺得跟我何干，可是如果你覺得要幫助眾生，這些善法你則能學就學。甚至於如果沒空學，最起碼願意支持他們，例如在財力上支持，或者去當志工做一點回收。

這時攝善法的精神就擴大，就不只是我不丟垃圾，而變成我要撿垃圾，不但撿垃圾，還要把這個垃圾變成黃金來幫助眾生。這時不但是「攝善法戒」要學工巧明，下一步就要進入「攝眾生戒」，要用這樣的工巧技藝來幫助眾生離苦得樂。同樣一個面對垃圾的態度，只行「攝律儀戒」的人認為我不丟垃圾就夠好了，可是受了菩薩戒，看著垃圾認為跟我無關就走過去，他會覺得良心不安，甚至可能更積極的想要讓這些垃圾變黃金，成為地球的守護者。◎

持瑜伽菩薩戒，行菩薩道

撰文 | 吳曙帆

幾年前，曾在《弘誓雙月刊》中讀到昭慧法師解說菩薩戒的戒規¹，本以為菩薩戒有許多條規、死板、要守很多戒，心中有點恐懼，閱讀完後才明白並不是所想的那樣。一般戒會多用《梵網經菩薩戒本》，昭慧法師受戒是依「瑜伽菩薩戒」以為學處，在漢傳佛教界，可謂創新氣象，綱舉目張的架構讓人容易明白重點，而非枝條末節的細項，相較容易記憶和實行。

因此，在去年（2023年12月中），看到佛教弘誓學院在臉書的公告「113年傳授在家五戒／菩薩戒戒會」，地點在弘誓學院，便毫不猶豫立刻報名，早早



▲ 4月26日至28日，本院舉行「113年在家五戒／菩薩戒戒會」。羯磨阿闍黎見岸法師為戒子作入堂開示。（113.4.25）

進到戒會Line群組，期間看到有人由因緣無法參加而退出，最後能夠全程參與實在非常幸運。

1 〈《瑜伽菩薩戒本》導論〉、〈《瑜伽菩薩戒本》四重戒今詮〉，《弘誓雙月刊》第138期，桃園：弘誓文教基金會，2015年12月。

本次戒會共四天三夜，由羯磨和尚見岸法師擔任第一晚的灑淨及入堂開示，曾聽過法師開示一兩次，言談中會迸出幽默的笑點，讓人覺得親切可愛。

見岸法師主要講授「懺摩」，勸勉戒子們無論是第一次受戒或是增益戒，在心境上都當作第一次全新受戒，過去的都移除，這樣可以幫助少煩惱、提升正見戒法、納受清淨戒體。接著講解什麼是「懺」及「悔」，前者為「忍、寬恕」也就是請求對方寬恕，後者是「說罪、追悔、認錯」的意思，懺悔、懺摩的差異主要是受戒前後區分所做的文字差異。

為何需要懺摩

如同一潭髒水，要把髒水變清淨，就要將髒水倒出，再加入的水才會清淨，不然就如混入大染缸的混濁，譬如「衣有垢膩，不受染色」的道理。

聖嚴法師也曾舉例，懺悔修行「就像掏千年茅坑，要把陳年茅坑裡的臭氣翻攪出來，讓你自己嗅茅坑裡的臭氣。臭氣發散得越多，就越乾淨。就怕你捨不得掀自己的陳年茅坑，狠不下心來面對自己。」

過去生慚愧心，現在斷相續心，讓不善停止衍生下去，未來起發願心，不造諸惡，也就是斷惡修善和四正勤。

如何進行懺摩

從什麼事（What），對誰（Who）開始，接著反省：「因為○○○，我錯了，我發願不再犯」，最後祈請菩薩、佛陀護念自己的脆弱心，讓自己正念廣大，如此納受清淨戒體。最好的是身口意明明白白知道犯了什麼戒，做錯了什麼事，不然很容易在修正時遇到禪障，就是持戒不清淨。

法師很快地把概念及做法說明清楚，下一堂是印悅法師講戒會期間的規約及佛寺禮儀，還有請引禮師父教如何



▲ 演禮課程，由引禮法師印悅法師帶領戒子演練正受當日儀軌。（113.4.26 何筱淇攝）

搭縵衣，縵衣的穿及卸，真的是需要專心練習才能記下，不然受戒當天容易因緊張而手忙腳亂。

這次戒子中，男居士大約佔1/3人，然而青年男子意外相對比之前任何活動都多，且感覺有彼此認識，是這次很不同的地方。大家在學習搭縵衣中，結束第一晚的課程回寮房休息。

第二天早上，迎請得戒和尚昭慧法師講解「瑜伽菩薩戒」，法師多年的暑期都有開《瑜伽師地論》課程，去年已是第十期，是法師專精的領域，其講法精神不輟令人佩服。

感謝志工秀娥師姐錄製課程並上傳「佛教弘誓學院YouTube」，讓學子能從網路即可修習聆聽，可惜自己一直都沒有花時間了解這部論典。「瑜伽菩薩戒」出自《瑜伽師地論》，經由這次的戒會，明白《瑜伽師地論》的總括精神，但因為這次主要是戒會，有感相見恨晚，再找時間學習「瑜伽菩薩戒」了。

法師接續昨天「懺摩」的意義，說明「取相懺」的意義，心中想像一尊自己歡喜的佛或菩薩像，對佛、菩薩像懺悔直到出現吉祥像，直到見好相（見光、見佛）後，罪乃除，而非自己覺得

差不多就停了，切忌半信半疑。

「懺摩」是一件需要實踐力的功課，沒做就沒效果，不是為了消業障，重點是斷煩惱，因為就央掘魔羅的例子可知，他造下許多業，但因為斷煩惱而解脫，一個人會受業報，需要煩惱助燃，不然是不會成的。

法師再次幫大家複習懺摩過程，一是取相後想像佛的莊嚴吉祥，二是自省己過，三是發廣大願幫助眾生，四是祈請佛、菩薩護念自己脆弱的心，讓自己正念持續廣大。

為何需要戒

當代流行心靈解脫，與守戒的自我規範幾乎是相矛盾的。法師對此舉例，自我規範如同鋪設軌道，有了軌道能有效的到達目的地，不會走錯方向；又譬如交通號誌的設定，大家按照紅燈停、綠燈行的規範，就能自在的駕駛，不會開到路口時，還需要左顧右盼小心翼翼地過馬路。

因此，規範的作用，是起到互助互讓、打破自我管理的困局或減少危機，不但不只是束縛，心猿意馬的心被順向軌道，使得心靈更加解脫自由，是隨時

提醒我們前面有牆別撞上的防護系統。戒法是非常重要的環節，受戒擺在第一增上學，因為是對生命奔向正覺之路，很重要的地基和鋪陳。

那無持戒可以修禪嗎？覺得自我行為管理不重要，直接走向修學禪定的方式，法師很謹慎地說「可做，但付出的代價你是承擔不起的」，三摩地是重要力量，我們知道專心獲得的績效、學習效率都很好，用強大力道矯治自己、開發自我智慧，奔向正覺。這樣的狀態可以向好的發展，也可往惡劣方向發展，這是一種能力，但要問目標是否正當？

如果目標不當，會成為心靈的黑洞，當遇到境界時，是佛是魔分不清，心被黑洞吸入，心魔就會產生，一旦產生心魔，後果不是你能想像的。

法師舉例，世俗喜歡拈花惹草的人，很少聽到會去殉情或對別人情殺，因為心非專一，四處留情。若因修禪得到很好的專注力，對心所屬的對象非常專注，執取力道強，天大地大專其心，那些殉情或情殺者，都是非常專一的心，所以有專注力不全是幸運的，顯示戒律規範的重要。

戒論介紹



▲ 得戒和尚昭慧法師教授「瑜伽菩薩戒」，戒子專心聽講。（113.4.26 何筱淇攝）

三聚淨戒是大乘菩薩之戒法，不論在家、出家、聲聞、菩薩都可受。分為1.攝律儀戒，防火牆作用，讓人活得安穩，負面表列條規；2.攝善法戒，強調積極作為，極大化幫助眾生，正面表列條規；3.攝眾生戒，作眾生益戒，以慈心攝受利益一切眾生，聲聞者主要修內明，菩薩求法於五明處求。

這三階段可用撿垃圾比喻，從不丟垃圾的負面表列，到積極撿垃圾的正面行動，到把垃圾回收變黃金的利益眾生。佛教如果沒有大乘的菩薩戒，會失去佛法的活力與積極性。比如，在聲聞戒中沒什麼，在菩薩戒是天大地大不可以的事情，在聲聞戒中是很重要的事情，在菩薩戒沒什麼。

律儀戒有通懺，也有不通懺的戒規，聲聞戒重罪不能承受，是消極不可作為比較嚴謹，攝善法戒就比較積極作為，較為寬鬆。以財施舉例，限定我們不能偷盜，因為那是直接造成人損失的傷害，但並不會規定我們一定要去捐贈物資，這是可做可不做的事。

「瑜伽菩薩戒」聚焦於不共律儀戒，而共聲聞的律儀戒，是本就該持守，因此不重複列在菩薩戒裡。特色一：不論犯戒輕重，皆可重新受戒，這不同於聲聞戒，犯重戒一般是直接趕出僧團的；特色二：給自己機會洗心革面，不同品級的戒，讓受戒者有機會走過程，而不是一犯就捨。這就是菩薩戒看起來對自己要求更嚴格了，但處罰部分相對包容，原因是如此。

《瑜伽師地論》從解脫道消極不為惡，到菩薩道的積極為善，瑜伽行人的教科書。「瑜伽」（梵語yoga）意為協調、平衡與安寧，而yoga與禪修有密切的關係，因為修持止觀，可與正理相應，冥合一致，因此在印度，瑜伽師其實就是禪師，可參考「維基百科」「瑜伽條」的說明。「瑜伽」是身的流通，與心的安寧，身心達到調柔平順之意，

與「現代瑜伽」主要把重點放在身體的體位法，筋骨更加柔軟是不同的概念。

他勝處法

戒本開頭提到犯四重戒為：自讚毀他戒、吝嗇財法戒、瞋不受他人懺戒、譏謗壞亂正法戒，是四種他勝處法。何謂「他勝處法」？他勝處指被別人征服，這個別人是誰呢？就是指「煩惱」，被自己的煩惱征服了。

為何把此四個列為重戒？因為菩薩行的根本精神是「護念」眾生。舉例，如遇到他人誹謗時，聲聞者，會因修四念處，透過觀察知道生氣對自己身心的巨大影響，從而不敢生氣；菩薩者則因與眾生互動，以面對它、接受它、處理它的方式，隨順因緣多分少分的決定如何處理，可能大聲喝斥、可能柔軟提醒、也可能不理對方。

違犯的分類因時間關係，法師沒辦法細說，只能提綱挈領及點出精髓，自己從網路找的補充資料如下：

戒文：

1. 能犯人（身份）——如是菩薩，安住菩薩淨戒律儀（不捨戒，安住菩提心和正知見）

2. 約諸事相：

(1)有犯—於有違犯（以雜染心違越菩薩戒法，染違犯和非染違犯）

(2)無犯—及無違犯（以善淨心隨順菩薩戒法，開緣）

3. 約犯因緣

(1)犯重—是染（依染污心犯戒，即染違犯，對首突吉羅懺）

(2)犯輕—非染（不是依染污心犯戒，即非染違犯，責心突吉羅懺）

4. 約染差別—三品—軟、中、上品（所依止染污心的品類）

5. 憶念思惟—審罪—應當了知（深敬專念無有違犯，犯已還淨）

※菩薩已發菩提心，受菩薩戒，「如是菩薩」，是不捨戒，心不狂亂，不病壞心，「安住菩薩淨戒律儀」，菩薩於安住菩提心和正知見，應於所受菩薩律儀，時時憶念思惟，何者「於」菩薩戒是「有違犯，及」何者於菩薩戒名「無違犯」。以雜染心違越菩薩戒法，是名有犯。以善淨心隨順菩薩

戒法，名無違犯。於有違犯中，若依染污心起，「是染」違犯，此犯則重；若不依染污心起，名「非染」違犯，此犯則輕。於染違犯中，又因所起煩惱有「軟中上」三「品」之不同。如是等差別，皆為安住菩薩淨戒律儀菩薩，所「應當了知」的²。

四十三輕戒

依十種利益考慮是否犯罪，第一是個人修道無漏、第二是僧團修道清淨無漏、第三是僧人公信力、合和安樂。

六度四攝是成就菩提道果的必備條件，而列為輕戒是因為障六度波羅蜜與障四攝。六度是饒益有情利他行動，有專注力的培養，心態上能大他小我，「依住堪能性，能成所作事」，菩薩要能安忍，積極主動靠近髒臭亂苦，具三輪體空。四攝法指布施、愛語、利行、同事，可與人廣結善緣，是度眾生的方便法門。

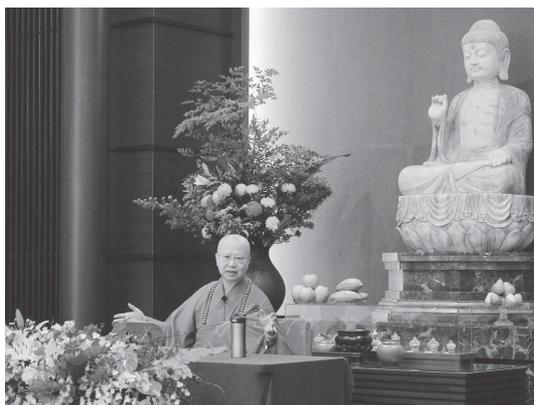
六小時的課要講完戒本是不可能的，昭慧法師快速地以提綱挈領的方

2 南林尼僧苑：https://www.nanlin.org/sites/default/files/public_files/02%E7%91%9C%E4%BC%BD20151213-3.pdf

式，讓大家了解重點，後續要讀起來就順利很多，推薦113年暑假上法師的《瑜伽師地論》課程，剛好今年講「瑜伽菩薩戒」。

教授阿闍黎性廣法師課程

性廣法師開頭問大家想要怎樣的好，而想要種種好（健康、長壽、快樂、幸福），怎樣才能好？意念萌發了，但在因緣中，要製造種種好，才能有好的結果，既然是在因果中，凡怎樣給出去，一定怎樣收回來，怎樣拿過來的，一定會怎樣給出去。



▲ 戒會第二日，由教授阿闍黎性廣法師教授「三皈五戒」。(113.4.27 林柏勳攝)

很多人覺得受戒很拘束不敢受，這樣就是在心中已經拒絕好與善，如果能夠保持守戒，就會常在同樣屬性的界裡。

學菩薩是要學什麼

很多人覺得自己過得不好，喜歡算命，以現代科學來講，就是古人智慧的大數據，譬如做糰，什麼時候加多少水，加多少糯米，用多少力氣揉，就會呈現怎樣的相。

我們在宇宙間什麼時候來投胎，就有那個時代的相。從現代語言來說，就是以大數據來看，為什麼有些人會順順利利，有些人會遭遇各種困難呢？從菩薩戒角度來說，是否常幫助、護念別人，心常在仁慈、柔軟、輕鬆、歡樂中度過，還是緊繃、僵硬的，老覺得別人要害你，或是想要去掠奪。

種種心理狀態，呈現出不同生命狀態。修菩薩戒，在大數據的結果，是多結貴人緣，從幫助別人、善待別人開始。

每個時代的佛弟子都要做兩件事，一是透過語言翻譯，回溯佛陀本懷；二是了解經典語言後，從表象的文字到實質精髓，講白話給大家聽，要是講得大家聽不懂，是老師、是自己的問題，要再去瞭解清楚，或是學習教學方式。

心的運作

法師舉了全真道道士的例子，有位道士辛辛苦苦攢了四大洋（當時也是很大一筆）後想回家看父母，好不容易走到老家村口，去茅坑上廁所，錢袋竟掉到茅坑裡沒辦法拿，非常難過，沒看父母就走回道觀，一病不起。師兄弟問明原因後，師父覺得錢雖不少，畢竟是身外之物，大家決定一起湊錢給他回家，道士卻不肯，心心念念茅坑裡的四大洋。

道士師父慈悲，看狀況認為不得了，一定要處理，不然道士會死，問到他家鄉處後，趕緊過去那村子的茅坑，問了村長想買茅坑，之後顧人進去挑糞，最後找到錢袋，打開裡面一看，四大洋外面包著一層黃黃油油的像油脂，還有一條條紅色像血絲，是從哪邊來的？就是遠在千里之外道士心，捨不得一直念著產生的。

我們聽故事可能覺得很奇怪，但身處其境的想，窮苦時代攢到錢，千里回家忽然就沒了，這錢就是他的命，即使師兄弟湊錢給他，都快死了，他心裡就只想著茅坑裡的四大洋。故事最後師兄弟把四大洋清洗，將油刮掉將紅絲洗掉拿回去給道士，他才慢慢好起來。

心念的力量很大，錢上的血絲就是心念灌注在那裡。

安住戒體

得戒，初萌發的心念，就是我們善德的載體，在佛法觀念是無我、無常、空，但這對有執取不能解脫的眾生很難講明，所以就說是一顆非常清淨、求戒學佛的善心。

廚房的油垢不是一天造成的，法界運作的生態系中，像沙像灰塵一樣。種種世俗的方法準則，以自己作為觀心、修心的根本，讓我們的心乾淨起來，成為善法的載體。受戒的清淨心是本心嗎？當我們修到無常法時，會看到緣起，我們不但不會看到有「本」這個觀念，連「本」的觀念都要去除。

但現階段我們太執著停不下來，佛陀要我們停下來。我們知道汽車要熄火、瓦斯要關火，可是我們不知道自己呼吸要不要停。因此受戒是以能夠感知、覺發的心，跟善德相應，領納在心，種下善種子。

現在的果不重要，它是大數據，重點是要拿這些數據做什麼，要為善。心的投入是一種狀態和力量，但是要投入

到哪裡？就像道士師兄弟再給道士四個大洋他覺得不是，心裡只想著茅坑裡面的四大洋。就像是往生換了個身體，卻一直要找舊的，佛陀說沒有，所以找到後來傷心，從投胎以來都在尋找，一直遑遑不可終日。

能持，防止別人干涉，但如果別人干涉是好的，就不該防止。人與人見面，經常不能正念正知的觀察當下，都活在過去，過去三年前被罵，都沒看到現在他已改過前非慈眉善目，看到的不是他，是你心中的他，跟他一點關係都沒有。

受戒、修行就是不再管舊的壞的，請意念好的，執持好的，保護好自己不受惡法傷害。能夠來到人間，結生識就是好的，要肯定自己心是善，也是可以改變的，修菩薩戒就是修到凡夫種性，換成菩薩種性。

佛法慈悲沒有執著一個法門，是要眾生成善，當你看到眾生的局限、愚癡，而你有智慧，內心裡會升起很多的慈悲，要想方設法讓對方好，而不是用盡辦法消滅他，不是一直和他說無常，要放下，他就是放不下，既然放不下，我們就幫他找到四大洋，讓他慢慢健康

起來，再慢慢讓他人人生境界提升。

僧是專業弘法者，大家都是凡夫僧，但聞道有先後，術業有專攻，所以用白話讓大家了解佛法，站上講台會講，下講台不一定都做得好，我們就一起互相努力，專業人士不一定是出家者，是所有佛弟子都要把法傳出去。

五戒

關於不殺生戒，人的心在恐懼中會去找源頭，是誰打的？那些瞋惱、厭惡、排斥、互相對立、報復的心是會投射的，因此戰爭的雙方沒有贏家，生生世世結不解之仇，是很令人遺憾的。

布施是希望與眾生同享無匱乏的生活，沒辦法繳房租繳學費是真的，但有種恐懼是明明有，可是怕沒有、覺得沒有，這種恐懼是心理上的。例如老人在家裡，孤單是一件事，覺得孤單是另一件事，旁邊有人陪伴他，可是他的陪伴是要子女才算陪伴，這種孤單就是沒藥醫，也不是有人陪伴就可好。

學佛人是只要有人陪伴，就是富足，只要有人願意護持，就是富足，不這樣想，日子是很難過的。偷盜是直接剝奪，當然是很糟糕，所以不要做。

不正當性關係，在家是一對一忠貞，是不邪淫而不是不淫，低等動物性關係是複雜的，高等是一對一伴侶關係，最後進化到無性生活，三禪之樂是世間最樂，天人、梵天是過無性生活。

媒體被笑稱「製造業」，製造很多假消息。不妄語戒是要大家別這樣做，講真話，不製造紛亂、惶恐、憂惱。盡力化解大小衝突，發願說誠實柔軟語，說正法清淨語。

鴉片、海洛因、大麻等可視為酒類，明瞭心神迷亂帶來痛苦，所以不使用毒品與酒類。

有情和無情的差別

植物是無情，動物是有情，斷有情的命是殺生，很多人說樹啊、植物啊都是有生命的，這樣混淆起來很難分辨是不行的。就譬如殺人和殺父母，是不一樣的，都是殺人，但殺父母是逆罪、重罪，不是普通殺人，佛法把心看成能分別的，儒家把人和禽獸分開的標準是善心。

斷有情是殺生，無理由的故意斷無情，像是種子、樹，是犯威儀也不可以的，但罪的輕重不同。當有戒可持、有相可分，就要有是否犯戒的判斷，才能

受戒、持戒。如果把戒的輕重、大小都混合一起，就無戒可守、無戒可持，也無犯戒的判斷，這樣是不對的，所以有非常清楚的判斷準則。

何為開緣

心沒有想要殺，譬如工地蓋房子，東西掉下來卻把人殺死了，是過失不算犯重罪，但世間產生的瑕疵、糾結、過失，不能說是清淨、沒果報。從這裡可瞭解，做事要謹慎不馬虎，因為不謹慎、馬虎所造成的傷害，也會像迴力鏢一樣打回來。

有果必有因，做事盡量做好，不要馬虎、潦草、隨便做，不管他，中國文化中講「誠」，縱然不懂、愚笨，但心的初萌發可以誠心誠意。接著成事，認真真的把事情做好而不求全，所以有「完美性格」會成為強迫症，因為世間過去到現在有很多殘缺，不可能求全。

雖然如此，請誠心誠意做事但不求全，別不把他人的事當一回事，如此觀察反省，世間的果報如此。

法師舉了呂洞賓的故事，有小孩錢丟了很傷心哭，他過去安慰，手一指，東西就變黃金，最後小孩說「能不能把

你的手指給我」，這是一個笑話。但修道人看這件事會想：「點石成金，但這金是從何而來？」手指比來比去後產生黃金，其實是用幻術如五鬼搬運法，從別人家、國庫搬過來，仍是別人的不義之財，不義之財不取，不能要。

欲的特質就是會想加重刺激、變換花樣。追求快樂是人的本能，但請大家透過鍛鍊而得到品質更好、副作用更少、無雜質、更能向上的快樂。

妄語分大小，大妄語是沒證果說自己有，是修行者的職業道德，因為這會引起別人過多幻想、敬重或是懼怕。即使對方不知道，還是有過失，縱然是真的，在沒有因緣下都不說，因為這樣的心是很糟糕的，有所圖利。

師父舉例如果和不懂的生物說：「小貓，我證果囉！」「小狗，我證四禪囉！」你為什麼要說？是希望牠敬重你？這樣也算有犯，要常常這樣看自己是否有過失。小妄語是說假的話，鹹的講甜，出太陽說下雨，知道自己違背而說，再來是兩舌是非，惡口罵人，這都不可以。

戒本裡有更多詳細的內容，說明對象、方法、開緣狀況，以及持戒的

好報，佛陀教導我們把這一套持守學習後，大家能健康快樂。雖然短短兩小時，聽法殊勝，清淨法喜。

禪修課程

性廣法師說明，禪修是菩薩行人重要的培養與練習，如同自身的發電機，在幫助眾生後，藉由禪修補充能量，休息回復元氣，再次投入幫助眾生。

因為有一半以上的戒子未聽過法師的禪修課，法師先從基本架構姿勢開始說起，把可愛的小人體骨骼拿來示範，解釋大家靜坐時，脊椎中正，力量放在坐骨，慢慢往上一節節放鬆，然後專注於呼吸。法師建議大家早中晚各靠一次牆壁，一次大概五分鐘，靠好調整後，往前一步讓自己記憶感覺，矯正身體骨架，時間久了會慢慢調整過來。

另外可以在鏡子前垂一條線，對齊自己臉的中線後，頭向左轉看到肩，回來鏡子前時，閉眼感覺哪邊是剛剛的中間位置移回後停止，再張開眼看是否在準線，偏差多少就是要調整去記得的，向右邊轉也是如此調整。

身體不正，就如同不知自己有邪見，一直把錯誤觀念使用，走錯誤的方

向，讓自己很難受，因此身體的姿勢校正也是很重要的。

個人心得



▲ 戒會期間，引禮法師教授戒子如何穿搭縵衣。
(113.4.26 何筱淇攝)

第一天報到時，趕緊學習如何搭縵衣，一時並不容易學會，晚上進法堂前，知道自己是戒子代表後，立刻學習禮請三師的儀式，還好並不是太難，唯極少穿海青的經驗，不習慣而常踩到，心裡很榮幸能擔任代表與三師求法。

第二天晚上進行懺摩，是我首次經歷，法印樓三樓大殿裡，看著莊嚴佛像，想著往昔所造的諸惡業，唱誦著經文與佛號，現場氛圍和心理狀態，讓自己難以抑止地流下淚來，想著之前對不起的人，是對自己有多重要，流的淚就越多，口罩內涕淚縱橫又不能中途擤

鼻涕，眼淚也停不了，想憋住卻忍不住地流淚，體內力量交雜起伏，還好有口罩，不然哭花的臉會非常驚嚇人。

懺摩的身心體驗

這樣的經驗讓我體會到，千萬別再犯錯，因為懺摩是來真的，眼睛、鼻子、嘴巴、呼吸，會很不舒服，不會想再體驗那樣的身心艱苦。然而，涕淚縱橫後的身心，變得比之前平靜，懺摩儀式結束進到下一堂的禪修課時，感到專注力提升，心情更平穩，開心體證佛法的真實不虛，有如此安排的意義。

首次懺摩後，自己常不自覺的聽到某一段法師說法，或是唱誦經典時，會忽然想流淚，這是從沒有過的狀態，深感懺摩的不可思議，甚至在受戒當天，誦經沒多久就開始想流淚，自己都莫名其妙，不斷地忍住嘗試平復，還好有口罩，在鏡頭下不至於嚇到他人。

第四天是受戒的重要日子，氣氛莊嚴隆重，戒子代表雖曾先簡單演練，但沒有實際以當天擺設走場，直到當天發現實際認知的不同已太晚，造成一些儀軌小插曲，希望下次自己能先發現後問引禮師父，才不會誤了重要事。



▲ 戒子於法印樓禪堂進行懺摩，以淨身口意三業。（113.4.26 何筱淇攝）

個人任務

擔任班首是個學習，剛好同班組員都比我年紀大，需更柔軟的請大家協助共事，如何安排出坡範圍、組員打掃不標準、甚至沒來出坡要如何處理，都是學習調伏己心的過程。同時，也很開心認識豪爽熱情的新加坡師姐，及中文很好的美國人組員，開心多數戒子的美好互動。

自己的任務比起師父們，其實是小巫見大巫，看到印悅法師忙進忙出，各個環節多由她決定，指揮調度臨時應變，面對不如意處，仍能保持心境平和，臉有笑容，是學習效法的模範。

這次的菩薩戒會，自己經驗了人生許多的第一次，第一次受菩薩戒、學穿

縵衣、第一次懺摩、擔任戒子代表、擔任班首、午供代表，面對這些，以前自己可能會蠻緊張的，但現在的自己，以能幫就幫、該做就做的心態，反而沒這麼緊張，覺得是值得開心的成長。

成就菩薩戒圓滿

感謝學院有美好的環境，感謝住持心皓師父以及帶領的團隊，和各引禮師父、志工師父們的親切協助，和大眾一起出坡，感謝大寮志工準備的美味佳餚，早起煮餐、中午忙收拾還比大眾晚下坡休息，感謝所有默默付出的各位志工菩薩、師兄師姐，共同成就這場菩薩戒圓滿！◎

菩提大道的起點

——受持五戒菩薩戒

撰文 | 何筱淇



◀ 4月26日至28日，本院舉行「113年在家五戒／菩薩戒戒會」。三師與引禮法師於無諍講堂合影。
(113.4.28 林柏勳攝)

因緣具足成就戒會

113年4月25日至27日，於佛教弘誓學院傳授在家五戒及菩薩戒，距離上一次學院傳戒，已經是九年前了。這是一場期待已久的盛事，近年來有許多人

因為性別平等、婚姻平權、動物保護等議題而認識學院，以及網路學習風氣增長，學院的影音串流也接引了不少新的信眾，加上疫情的趨緩，終於促成本次戒會。

本屆戒子有87位，25日下午報到，晚上入堂。第一晚演淨儀軌，由羯摩阿闍黎見岸法師主持，緊接著入堂開示，印悅法師作規約講習。隔日，清晨四點的早課，一行人沒有一人睡眠惺忪。用完早齋，心宇法師說明各項出坡事務後，大家活力加倍的拿著掃具分組清潔齋堂和院區。出坡就是佛法的實踐，當時只會「我拂塵」、「我除垢」的愚路尊者（周利槃陀伽），就是在掃地時開悟，他知道掃除外在塵垢，就像滌滌自心煩惱垢。

乍暖還寒的四月天，夜裡風雨打落的枯枝樹葉變多了，潮濕的地板上，戒子用比平常多的力氣與時間，一片片、一枝枝的掃起，裝成滿滿大袋，再運送到垃圾場，彷彿心境也因此擦亮了一番，展現出歡喜的面容。

學戒、受戒入諸佛位

26日第一堂課，得戒和尚昭慧法師為戒子講授「菩薩戒」。什麼是戒律？戒律為什麼要化為剛硬的條文，非學不可？

這要問你自己為何來到這裡？這就是菩薩戒的價值所在。

「菩薩戒」即是菩薩所受的戒，是成佛的根本，而攝律儀戒、攝善法戒、攝眾生戒是大乘菩薩一切戒律的三大分類，又稱「三聚淨戒」。首先，「攝律儀戒」如堤防，具有防非止惡的力量，不讓自己為惡。善或惡都不是一朝一夕，難免會犯錯，我們也在犯錯中進步。第一次犯錯，堤防出現一小道裂縫，但一再的犯錯，堤防會愈來愈脆弱，總有一天，只要小小的水流都會讓它崩塌。

但既然發願做眾生的菩薩，就不只是消極的不犯過，更要友善的對待周圍的人，這就是「攝善法戒」，法師說：一生不做壞事只是基礎，每個人要培養正向的專業，對社會貢獻。守持「攝律儀戒」只是不亂丟垃圾，但守「攝善法戒」還投入資源回收。接著舉例，今年0403花蓮地震，慈濟提供避難所的簡易帳篷「淨斯福慧隔屏」，照片登出立刻引發國內外關注，隱私感極佳的帳篷，讓災民在受災期間也擁有舒適的休息空間，這項讓許多人讚歎的設計，材質為回收塑料，並具有阻燃效果，「內明、因明、聲明、醫方明、工巧明」，菩薩修學五明，目的是幫助眾生離苦得樂。

持戒、修善法後，接著要積極度眾生。「攝眾生戒」又稱「饒益有情戒」，是比「攝善法戒」更積極的幫助眾生。何謂更積極？醫生學會醫術，開刀治療生病的人，但開刀也是一種痛苦，有沒有不用開刀的治療方式呢？或如果必須開刀，那能不能讓傷口再小一點？於是「攝眾生戒」是以四攝法、四無量心為根本，愍念一切眾生，提供眾生最豐富、最高、最大的利益，而廣行方便法門。

受菩薩戒之後，一不小心犯戒怎麼辦？法師說：眾生包括好的眾生跟壞的眾生。菩薩戒連罪人都不可以放棄度化，那菩薩行者犯戒也是能懺悔的。「戒」等同於界線，如同守住一方清淨之地，在這個範圍之內的眾生彼此都能相安無事。性廣法師也說，人與非人的動物之間的差異，若以儒家思想而言，是以有沒有善心做區分，所以我們的身體就是善的載體。持戒，即是安住戒體，護念我們的人身，而這個戒體有能憶、能持、能防的作用，可以轉染為淨。

所謂「奉持戒相」，就是你願意和眾生同享無有恐懼的生活。何謂守持五

戒？包括不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，廣師父逐條解釋犯戒的上品罪、中品罪、下品罪的定義。最後「結示勸修」，要大眾常憶受體，善加守護，正念觀照並謹慎提防，以免輕忽放逸、前功盡棄。

念念正念喚醒初心



▲ 晚間，性廣法師講解禪修要領，並帶領戒子禪修一小時。（113.4.26 林柏勳攝）

每到晚間，廣師父都會帶戒子禪修。所有戴著眼鏡的人都拿下來了，聽著廣師父的指導，把注意力放在骨盆底端，感受重力由頭頂傳達到肩膀，最後到了骨盆底端，微微調整，讓兩邊平均受力。接著，上下排牙齒輕輕咬合，舌尖貼住上顎，下顎往內收起……約莫五分鐘後，現場一個個擺動的身子，似乎找到了最適合自己的位置，海青在調整坐姿中發

出的沙沙聲響，漸漸地安靜下來。

坐端正以後，廣師父讓戒子將注意力轉到人中，感受自然的呼吸。呼吸有時長，有時短，有時強，有時弱，觀察就只是觀察，不用刻意去調整。如果心比較散亂，可以數呼吸，完成一個呼吸數一，從一數到八，耐心的數，心會安定下來。廣師父說，日常生活中，紛亂的外境會讓我們的心念產生很多雜思，所以才要練習將注意力一次又一次的牢牢安住在單純的對象上。雜思太多，人會非常耗費體力，不得寧靜，而佛陀教導的方法，就是這樣單純的專注於呼吸，當其他的意念生起，覺知以後，再轉回來，繼續轉回到呼吸上。

如果將意念比喻成太陽的光影，那專注呼吸就像是用凸透鏡來匯聚散射的太陽光，於是你在人中的範圍，就能感覺到聚集的意念與強而有力的光影。專注而安定，專注力只放在人中這個目標，沒有別的目標，一旦有別的目標，就再轉回來，一回繁雜的人世，我們的心專注於利益眾生，隨時隨地都如此，廣師父提醒戒子：有定境的三昧力，是發心行菩薩道的修行者需要的能力，也是菩薩道上最好的伴侶跟資糧。

戒期圓滿起信願行

經過三天二夜的學戒、懺摩、演禮，28日天一亮，受戒典禮終於來臨，戒子們在三師和尚帶領下正受圓滿。昭慧法師於臉書分享，本次戒會有兩大特色：青年與男性戒子眾多、打造性別友善的佛門淨土。法師表示，傳授戒法的三師和尚，打破三師皆是比丘的傳統慣例，由三位比丘尼（昭慧法師、見岸法師、性廣法師）分別擔任得戒和尚、羯摩阿闍黎與教授阿闍黎。

在台灣佛教的各種場合，女性總是多數，並且信眾普遍高齡，但這次戒會竟有三分之一來自各地的青年，男性也占了近三分之一。法師說，雖無法改變世界各地佛門中存在的性別歧視，但在學院至少打造了一小片性別友善的淨土，讓有心學佛的人，不必為了修道的理想，受到歧視的委屈。

學佛一年多的戒子呂秋月，第一次參加佛教的三皈五戒，他認為戒條就像隱形的法律，告訴我們行為規範，在社會中犯法會被懲戒，犯戒卻不會，所以如果你不持戒，就不會知道自己哪裡犯錯，這也是他來受戒的原因。十年前受五戒的余秉修，今年第一次受菩薩戒，



▲ 戒會第三日，正受日，戒子以殷重虔誠心受三皈五戒、菩薩戒。（113.4.28 林柏勳攝）

他則說：對我而言持菩薩戒比持五戒容易，因為做好事是舉手之勞啊！

林以安與徐嘉吟是學院專修部的學員，本來只參加三皈五戒的他們，聽完昭慧法師講戒後，兩人都加受了菩薩戒，嘉吟說：因為受菩薩戒是更積極的行佛。以安則說：聽完菩薩戒以後發現，戒條其實和我平常在做好事的行為是一樣的，只是在這之前做得比較隨意，現在可以思考怎麼做比較符合戒律，那樣會讓我做得更好。

學佛多年的吳國源和鄭淑聲，都是增益戒的戒子，鄭淑聲說：我因為要煮飯給家人吃，不得已需要烹飪葷食，所以每隔一段時間就會來增戒，讓戒體清淨一點。吳國源也表示，只要一有機會就會來增戒，繼續長養想度眾生的菩提心。

十五歲的林伯雍是本次戒會年紀最小的戒子，繁忙課業中仍撥空前來受戒，他分享：佛法給我安定的力量，《心經》是我的早晚課，受完菩薩戒後，我會比平常盡力去幫助人。來自美國的安娜，學佛有十年，這三年來到台灣，透過網路自學而認識學院，最喜歡的法門是禪修，中文流利的他，與所有人共同完成這幾天的課程與誦經，他說：「我想成為佛弟子，所以來受戒，期許自己能因此更深化佛教的學習。」

八十七位戒子，在飄雨的觀景台上合影，眼鏡打水、髮絲塌了，依然笑容滿面。他們是初生的菩薩，解行並重，勇猛精進，選擇從守持戒條做起，累積自己的福慧資糧，終有一天，會成就無上菩提。◎



▲ 戒子領取證書後，於無諍講堂歡喜合影。（113.4.28 林柏勳攝）

冷暖自知

撰文 | 曾欏震、吳國源

追隨往聖先賢，行在菩提道上

曾欏震

佛教弘誓學院以菩薩悲願為本，於2024年4月26日至28日，隆舉傳戒。包含五戒、菩薩戒，殊勝法緣，廣邀在家居士及出家僧眾，顯見弘誓學院之廣博無垠、包羅萬象。

我身幸赴此會，深受法喜，親睹盛況，特記所悟。

首先，戒會之亮點，乃於僧、俗以及男、女性別之視野大有突破。得戒和尚昭慧法師、教授阿闍黎性廣法師、羯磨阿闍黎見岸法師，皆是深具廣博慈



▲ 戒會第三日，正受日。受戒後，進行午供，戒子以歡喜心供養三寶。（113.4.28 林柏勳攝）

悲、智慧之尊貴大德比丘尼。在其努力下，學院破除某些佛教團體，甚至大眾對於佛教團體之性別、僧俗二眾偏見，實是真實平等，如《金剛經》所云：「應無所住而生其心。」

弘誓學院是真菩薩行，教有經典云：「眾生無邊誓願度」，既云眾生，何以形體差異而分高下？

典籍亦云：「法門無量誓願學」。若長老比丘尼深具廣大智慧，我們即應當精進學習，斷一切惡、修一切善。再

者，若出家僧人見在家二眾有任何值得學習之處，也當謙卑請益，使自己的修行能夠更加趨善。昭慧法師、性廣法師乃至一切常住眾，確實如此行，不因自己是出家眾而生我慢，認為在家弟子不及己而驕瞋。

反言之，無論出家或在家佛弟子，理應有大慈悲心，照顧自己身心的同時，也照看需要的、有緣的眾生，使眾生離苦得樂，方才不離佛法的核心價值。時代變遷至今，當今的社會女眾並不因生理問題而產生修行障礙。在眾生平等的情況下，更應有兩性平等的觀念。弘誓學院始終秉持四眾平等，無有男尊女卑的守舊觀念，這也是令人欽佩恭敬之處。

佛法之宗旨，菩薩道之志，唯懼眾生受苦。如有緣，當助之脫離苦海，悲心樂道，不問男女，何足介意？

受菩薩戒，本是喜事，亦是殊勝緣分。不知何德何緣，今生有幸得赴此會，受戒學道，親近諸善知識。

憶起先前，恭讀《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》、〈普賢菩薩行願品〉、《地藏菩薩本願經》等，都因諸菩薩摩訶薩大悲、大行、大智、大願而深受感動。戒會期間，聞諸法師開示，意會到我等佛弟子亦可藉由受菩薩戒，

發願生生世世做身旁眾生的菩薩，所謂「世世常行菩薩道」，一方面感到不可思議，一方面又感到無限歡喜。

因著我們自身成長至今以來，受世間諸苦難，欲求解脫，但菩薩戒告訴我們，除是以外，也當使眾生離苦得樂。如參與戒會的戒子來自百工百業，其實無論有無受戒，都是在各自的崗位上利益眾生。而受菩薩戒，則更加堅定道心，使自己能得清淨、能發善心，誓願斷惡修善。

也蒙諸法師大德開示，體解娑婆世界五濁惡世眾生苦海沉溺，當求解脫，若有能力，亦當願其他眾生能得解脫，早日共證無上正等覺。

無論所有戒子是何因緣來到弘誓學院受戒，就我所聞，戒會完結，僧俗男女，皆滿法喜，誓願追隨世尊及諸如來、諸菩薩摩訶薩及一切往聖先賢的腳步，行在菩薩道上饒益眾生。

此次戒會能得圓滿，賴昭慧法師、性廣法師、見岸法師以及所有戒會的引禮師、弘誓學院常住法師及諸志工慈悲，方能圓滿此次戒會，這些人都是真正身體力行菩薩道的菩薩摩訶薩。

文末，當祝願沉溺諸眾生，仗承三寶力加持，速往無量光佛剎。

願證菩提

——依佛歷2568年佛教弘誓學院 戒會小記

吳國源

云何菩薩戒波羅蜜多種姓相？謂諸菩薩本性成就軟品不善，身語意業不極暴惡，於諸有情不極損惱；雖作惡業速疾能悔，常行恥愧不生歡喜；不以刀杖手塊等事惱害有情，於諸眾生性常慈愛。

——《瑜伽師地論》

「咦？你不是去年九月受過菩薩戒了嗎？為什麼還要再受一次？」這是幾位朋友在知道我要參與這場戒會之後的反應，通常第一時間我會說：求受戒哪有在嫌多的？但還是得說說一些因緣就是了。

這次的戒會來的突然，約莫在去年年底宣布，在此之前的十月有因緣能見到昭慧法師，當時是法師到南華大學「性別與宗教的研討會」演講，講題一樣是有關於比丘尼八敬法的問題。當時也是一股衝動就跑去嘉義，順便給法師簽他的新書，是有關於戒律在當代的詮釋。當時其實礙於法師的時間有限，不然其實很想要詢問法師明年是否有機會



▲ 大寮志工合影。(113.4.28)

啟建戒會，即使沒有問到，但因緣就是這麼不可思議，在戒會通啟一公布的當下，直接手刀報名。

對於弘誓學院所舉辦的戒會如此欣樂的緣故，除了是因為跟昭慧法師一直都是網友卻沒有機會親炙法師，另一方面則是因為學院所傳的菩薩戒是根據彌勒菩薩所說的《瑜伽師地論》所制定的「四重四十三輕」的版本。而且，距離上次戒會已經有將近9年的時間。

本次的三師阿闍黎：得戒和尚昭慧法師、教授和尚性廣法師、羯磨和尚見岸法師，三位都是台灣佛教界傑出的和尚尼，也是致力於推廣乃至延續印順長老對於「人間佛教」的思想的行者，近年後學也開始接觸印順老和尚的思想，感到無比法喜，也希望能在三位法師座下受戒。其中昭慧法師的部分，除了早期法師對於護法護教的貢獻，作為LGBT的其中一分

子，過去就很感謝法師在教界對於性別友善的努力，無論在同志或是女性皆然。在戒律的詮釋上，秉持著緣起、中道、令正法久住的立場來看待戒律，而非死板地將戒條落入教條主義的窠臼，雖然一定會有「說話」，但相信大家應該難以否認法師的學養與付出的努力。這是這次無論如何，我都要特別從台南遠赴桃園求受戒法的原因之一。

此外，傳授《瑜伽菩薩戒》更是難得中的難得。教界一般為在家居士所傳授的，多是根據《優婆塞戒經》所制定的「六重二十八輕戒」，去年我所得到的戒法便是。不過，此版本的戒法同樣是再次告訴居士在「行為」上哪些不能做，在行為規範上較為細緻。不過，《瑜伽》菩薩戒中對於菩薩的所應做、所不能做，較不是在行為上的軌範，而是根據發心與行為的對應，來判斷是否犯戒，在判輕、中、重與懺悔法有詳細說明；最重要的，重點擺在菩薩行能多做、積極可做的部分。聽完法師講戒之後感到振奮與歡喜，也讓我確信能參與這次的戒會，實屬難遭難遇。

正受當日，儀式中我們應該要在三師升座後，唱誦勸請和尚為大眾傳授戒法的儀文。「大德，一心念我弟子善開



▲ 文書組志工合影。(113.4.26)

等……我依大德故，得受菩薩清淨戒，慈愍故！」說來奇怪，一唱之後突然就哽咽了一下，眼眶裡淚水隨著顫抖的聲音流了幾滴下來。聽起來很戲劇化，但所言不虛。從去年第一次受菩薩戒到現在，中間經歷了許多事情，一路上在佛法的學習上磕磕碰碰，雖然我都說自己是「老油條」，但沒有想到這次第二次受五戒菩薩戒還是讓自己如此的法喜和感動。那幾天，其實腸胃不是非常OK，身體很虛弱，但最後還是撐過去了，姑且當作業障現前好了，還是圓滿了此次戒會，感謝龍天護佑，感謝三師和尚的慈悲。

莫忘初心，這是對於受完戒法的自己的勉勵。無論是基於什麼樣的原因接觸佛法，但我們現在都在這裡，只願能勤加精進。

祈願國土莊嚴，眾生安樂，佛日增輝，法輪常轉。◎

如理作意「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」

——「阿含」導讀（七）

主講 | 昭慧法師 筆錄 | 正一 修潤 | 釋耀行

一、觀色如聚沫，受如水上泡

如是我聞：一時，佛住阿毘陀處恒河側。爾時，世尊告諸比丘：「譬如：恒河大水暴起，隨流聚沫，明目士夫諦觀、分別；諦觀、分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固，所以者何？彼聚沫中無堅實故。如是，諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，比丘諦觀、思惟、分別；諦觀、思惟、

分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固，如病、如癰、如刺、如殺；無常、苦、空、非我，所以者何？色無堅實故……。」¹

佛陀住在阿毘陀處恒河側，作為一種隨機教育，現場就以河水浪花為教材，對於諦觀、分別的內容去做定義。聚沫升起、滅去，沒有堅固性，可是遠遠看到卻很像一團穩定的東西。聚沫無常，沒有所謂的苦，後面「如病、如癰、如刺、如殺」，是譬喻我們的色身

1 《雜阿含經》卷 10 二六五經，CBETA 2023.Q4, T02, no. 99, p. 68c1-8。



▲昭慧法師應花蓮慈善寺邀請，於慈善寺佛學班講授《增一阿含經》。（113.4.12 吳淑君攝）

也像聚沫一般無常，任何時候都在生生滅滅。我們試圖去掌握它，讓自己擺脫苦獲得快樂，可是如果觀察到每一個色聚在每一剎那都在變化，終於知道我們無從回避這樣的苦。它的本質是空，無恆常性、無真實性、無獨立性，所以「非我」，哪有什麼我可以掌握的內容。「病」讓人很不舒服，「癱」是囊腫，比直接露在外面的傷口還疼痛。「刺」不要說是刀刺，就是針刺一下我們都覺得不舒服。「殺」是毀滅性的。如果不能透視色聚的無常，它一旦變化對我們就是重大傷害，像「病、癱、刺、殺」一樣如影隨形的跟隨我們。

第二個「受」，我們的情緒有苦、

樂或者平淡的感受。我們的感受像水泡一般，面對那一剎那，一起一滅是如此迅速，後面的持續感覺是我們的心裡延續了那個相，那個相現在可能已經不在眼前，可是我們的情緒還把那個相掛在心裡，跟著它繼續延續下去了。所以「受」同樣不堅固，要把這些「受」看做是「病、癱、刺、殺」一般，不能透視這點你就會有苦惱。

「野馬」用來形容「想」，春末夏初，無雲無雨，日盛中時，那時空氣有一些水分子折射，遠遠看上去水汪汪的，各位開車應該都有這種經驗，路上遠遠看去好像有一灘水在那裡，可是開到卻發現沒有，而遠方又有一灘水了，這就是所謂的「野馬流動」。佛陀說我們的「想」就像野馬一般。這個野馬通常把它叫做陽焰，太陽的光澤在水汽折射之下產生的一些影像。佛經中也有叫做「鹿愛」。為什麼叫鹿愛？沙漠中一頭鹿非常饑渴想要喝水，看到前面有一灘湖泊，它很高興拼命往前想要靠近那座湖泊，可是走到斷氣都找不到那個湖泊。同樣的現象用各種形容詞，就是在凸顯它的特點。

「想」為什麼用野馬流動來形

容？因為五蘊的心裡運行統統被歸納在「行」，只有「受」跟「想」被獨立出來分析，我們有情緒的感受和理性的思維，理性思維經常來自於看到的再加想像的。我們經常把想的當作是真的，這會誤導自己也誤導別人，就像野馬、陽焰，看起來好像是那麼回事，可是怎麼找都找不到它。你如果沒有體會到想蘊不真實，一直耽著在你的想像中去跟人互動，去面對這個情境，那就「如病、如癱、如刺、如殺」，因為你無法如實正觀它的無常。

我們會把一個觀察的片段加以想像，然後就把它定格，沒意會到它是無常變化的。定格就打了個分數在那裡，某個人或事在某種場景中，給我很壞的印象，也許過了就沒事了。可是如果我抓住了那個相，一遇到他就想到那一幕，就對他很討厭，當然臉上的表情也不會好，於是他對我也不會有好臉色。所以「想」當然是一個很重要的心理功能，如何避免其害而獲得其益？那我們要想它的無常，在「無常、苦、空、非我」中去體會，原來我們所想的也在變化中。

接下來「行」，為什麼用芭蕉樹來

形容行？我們心理的運作不斷的分別、分辨，長串發生的時候，很像看真實的連續劇。可是如果從這裡找它的真相，會發現它就像芭蕉樹臃直長大，猛烈的颱風一吹，芭蕉樹最容易被吹倒，它看起來肥大，可是不像其他喬木，喬木剪剪密度高，它的年輪就是春、夏、秋、冬生長的痕跡。可是芭蕉樹不一樣，它的葉就像洋蔥一樣層層包起來，比較脆弱。

用芭蕉樹來形容我們的心理運行，就是提醒我們，人生常在連續劇中，卻沒有洞察力看穿這個連續劇的虛幻，它是無常的一串膠捲連接在一起，快速轉動產生銀幕上那些主角們的互動，情境的轉換就像芭蕉葉。每一剎那心理的運行是如此快速，如果沒體會到這一點，面對它的變化「如病、如癱、如刺、如殺」，不甘願或者抗拒，或者內心掙扎，這些都增益其苦。用這些負面的詞彙，去形容我們對於這些現象不能洞觀所產生的心理問題。

最後講到「識」，識以了別為性。魔術師幻化出那麼多的兵士，看起來很嚇人，明眼人有智慧，知道這只是幻化出來的東西，不必驚恐。我們的分辨就像那些幻師、幻師弟子幻化出來的內

容，無有真實。我們的分辨為什麼無有真實？首先，我們分辨的感官是無常的，其次，我們所分辨的相也是無常的。不過是無常的感官面對無常的物件，一剎那捕捉到的一個情境而分辨它，所以我們每一個分辨都如幻如化。然而對於自己的分辨並不是放棄不用，放棄不用除非死亡，識的功能就是分別，應該善用這個功能。可是也要警醒自己，所分辨的事物在動態變化中，包括我的心理變化也在動態變化中，要小心這些如幻如化的東西，它有相對穩定性，可是在動態變化中無有堅實。

「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻，日種姓尊說。」色、受、想、行、識就要這樣觀察，這是釋迦族的佛陀世尊所說。要習慣周邊諦觀，不要只是單點注意，單點注意會忘了整個情境脈絡而有所偏頗。正念觀察就知道沒有什麼真實不虛的，在這裡找不到一個我或者我所擁有的物。「苦陰身」就是五蘊，不能洞察五蘊的無常就是苦。所以佛陀不是要我們在苦中自怨自艾，而是如何擺脫這個苦，擺脫此苦獲得解脫就要洞察無常。

二、「生厭」跟「厭惡」是兩種不同的心態

離於三法是指哪三法？就是離於「壽」、「暖」、「識」，涉及到我們對於生命如何界定。他如果是活體，那麼他有命根，命根有時候就被翻譯成「壽」，活多久就看命根延續多久，命根斷了就是生命斷除。再來是「暖」，生命運行必須要靠一定的溫度。當然也有一些冷血動物，我們屬於恆溫動物，恆溫動物有一定的溫度，太高會發燒生病，太低新陳代謝可能會停滯，處於危險的狀態乃至死亡。「壽」、「暖」、「識」就像照相機的三腳架，抽掉一個另外兩個同步就倒，這三者如果抽開來，就是永遠被拋棄在墳墓間的屍體。

為什麼要用「殺」、用「刺」來形容？我們的身體就是這樣幻化出一種相對穩定的現況來誘惑我們，使得我們很想要抓住什麼，總覺得一定可以抓住。如果看到它像聚沫一樣，你想抓住嗎？誰會去抓一堆聚沫。可偏偏我們看到的不是聚沫，而是穩定的一合相，我們把這個相對穩定的相當做常相，當做常相就誘惑我們去忙碌這件事情，這種無有

窮盡的誘惑很像是殺了我一般，像毒刺刺著那般不舒服。

你的智慧要繫在正念正知，念要放在正確的地方。哪些地方是正確的地方？身、受、心、法四念住。把念頭放在你的身體去觀察，在五蘊變化之中所產生的種種情緒翻騰，然後知道我們的身體沒有一刻停息在變化，心念更是如此。於是總結出一個法則「諸行無常，諸法無我」。這是修行到達的境界所產生的效果，我們現在沒有辦法達到這個效果，可是觀念可以先建立。

回到前文強調的問題，一開始就在觀察三十二身分，觀察身體種種由外到內，看到身體的種種臭穢不淨。這是過程，教會我們不要太自戀，這個身體不過是如此臭穢不堪，何必為它用盡心機。但是這個過程總要過去，你不能停留在這個過程，否則會產生厭女症、厭食症、厭己症，連活都不想活下去了。生厭不是厭惡它。早年用電視，電視出現故障的時候，會看到螢幕上有很多雪花般的光粒子不斷閃動，除了光粒子看不到你想要看的連續劇，你有興趣一直盯著那些剎那變化的光粒子看個不停嗎？看兩秒就想要關機。所以一個人觀察到他自己的內身，竟然就像那個光粒子不斷的閃動，就不會想要抓住不放，

那叫做生厭。生厭跟厭惡是兩回事，厭惡是你抓住它不放，然後恨不得甩開它。生厭是自自然然就不想了，放掉它不去想它不去聽它，兩種心態完全不同。

三、輪迴被什麼力量左右？

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，佛告諸比丘：「於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際。有時長久不雨，地之所生百穀、草木，皆悉枯乾。諸比丘！若無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜不雨，大海水悉皆枯竭。諸比丘！無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜須彌山王皆悉崩落。無明所蓋，愛結所繫，眾生長夜生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜此大地悉皆敗壞，而眾生無明所蓋，愛結所繫，眾生長夜生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。

諸比丘！譬如：狗子繫柱，彼繫不斷，長夜繞柱輪迴而轉。如是，諸比丘！愚夫眾生不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，長夜輪迴，順

色而轉。如是，不如實知受想行識、識集、識滅、識味、識患、識離，長夜輪迴，順識而轉。」²

本際就是已經找不到開端了，我們的輪迴被什麼力量左右？就是無明、愛。結是把繩子綁在一起解不開，愛可能會把一個人的身心捆綁，所以結經常用來形容煩惱。現在講到兩個要素，一個是理性上不能洞察真相，也就是不能如實正觀所產生的問題。如實正觀情境就是「明」，不如實正觀情境就是「無明」。就像我們不能如實正觀我們的身體如泡沫，所以對身體的相對穩定就會有一種戀著，希望自己長生不老，永遠無有病苦，永遠美麗，永遠強壯等等，這就是「無明」所蓋。反之，如實正觀就不被「無明」蓋住，被愛結所繫縛。

人之所以受到捆綁，是因為我們對自己身體的相對穩定有種錯覺，所以才會喜歡那個好的狀態。這種喜歡就像繩子把我們捆在一個地方，我們所有的努力都是在追逐這個好的狀態。無明所蓋看不到真相，愛結所繫看不到逃脫的辦法，苦已經找不到開端了，所以後面就用雨來形容。長久不下雨的時候，種種百穀草木全都枯乾，眾生的生死輪迴

永遠找不到苦的邊際，形容它的恒常性與普遍性。首先，用長久不雨的乾旱相來形容，其次用大海水枯竭，地表乾旱來形容，第三用「須彌山王皆悉崩落」或者「長夜大地悉皆敗壞」。用這四個看起來觸目驚心的現實來形容「無明所蓋」、「愛結所繫」。接下來又用了另外一個形容，就是「狗子繫柱」。

這裡可以看到又一個套裝句型常常出現，就是色或者受、想、行、識的「集、滅、味、患、離」。不能洞察色、受、想、行、識無常就帶來苦，前面講過這個苦因。這個苦感不是沒有理由，它來自眾多因緣集合，所以這個「集」有生起的意思。滅除這個苦是我們的目標，首先就要知道「味、患、離」。這種「愛結不斷，不盡苦邊」的情形，就像小狗綁在柱子上，如果綁住它的繩子沒有被剪斷，那麼它「長夜繞柱輪迴而轉」。這就是不如實知色、受、想、行、識產生的禍患。愚癡眾生不如實知產生憂悲惱苦，多聞聖弟子如實知，就不隨色轉乃至不隨識轉，愚癡凡夫跟多聞聖弟子的差別，在於有沒有如實知五蘊的「苦、集、滅、味、患、離」。

2 《雜阿含經》卷 10 二六六經，CBETA 2023.Q4, T02, no. 99, p. 69b13-17。

四、心惱故眾生惱，心淨故眾生淨

267經前面的內容跟266經一樣，接下來佛陀話鋒一轉：「諸比丘！當善思惟觀察於心。所以者何？長夜心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染故。比丘！心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。」提醒我們要仔細思維觀察心，關鍵在心的欲貪，心被瞋恚愚癡所染汙，我們就在色、受、想、行、識中團團轉。問題既然出在心的貪欲，怎麼去觀察心？之前的經文，佛陀的教學要我們如實正觀於色，然後受、想、行、識都快快帶過，沒有再一個一個的講，但是在這裡要我們觀察自己的心。

佛陀到底要我們觀察心還是色？就次第來講，我們要先觀察色，因為心念閃動得很快，心念容易自我欺騙。如何觀察心的每一念？每一念如水泡一般即起即滅。相對來講身比較容易觀察，因為即便轉情境，身留下來的覺受還會綿延一段時間，因為它消逝得比較慢來得及觀察。我們倒推觀察身體發生的狀態，終於體會到面對情境的起心動念，對身體的影響如此之大，而且是如此無常變化影響著我們的身。心越觀越細，終於有能力看到心的一串念頭，像一個

一個膠捲的畫面，不再是一串的影像，那時才有能力去觀察心。

這部經佛陀教導我們一個境界功課，因為終究身體出現的變化也會與心念有關，我們由於心太粗沒有辦法觀察到心，又容易被心欺騙，身體最誠實所以去觀察身體。倒推來理解心是什麼，而且可以自我測試，心善的時候我們的身體發生什麼變化，心起惡念的時候發生什麼變化。接下來佛陀用了一串譬喻，心處於煩惱狀態，看眾生都不平靜，心清淨看眾生會比較順眼。眾生當然有煩惱、清淨，可是當你我心裡不覺煩惱，那麼看眾生就是如實觀照，不會是加了一個有色眼鏡去看。所以當你的心清淨如水一般，眾生就影像現前，就像清淨的鏡面呈現出眾生的相狀，它是清清楚楚明明白白的。否則你會以為一切唯心，我的心可以讓眾生產生惱，我的心可以讓眾生產生淨，那你未免也太自大，認為自己的心就可以支配一切。這裡是指我們的心在波動中看眾生會扭曲，在清淨中看眾生會清澈。

「諸比丘！我不見一色種種如斑色鳥，心復過是，所以者何？彼畜生心種種故，色種種。」現在看到畜生兩個字會覺得在罵人，所以這個詞彙就被我們

定格化了，有種負面的指稱。其實在古代的翻譯中，沒有動物這個名詞來對應斑色鳥，傳統的說法就叫畜生。而且這個「畜」是「蓄」，表示這些牲口是被蓄養的，所以就用畜生這個名詞。你不要看到畜生道，就以為佛陀或者佛經在歧視這些動物，如果那時候有動物這個名詞來替換，我相信漢譯者就會用動物道而不是畜生道來形容它，因為這個詞彙已經被染汙了。所以佛陀在講畜生這件事情時沒有什麼價值判斷，只是講一個現象，我沒有見到一種鳥是色種種斑斕光彩，這種鳥就叫做斑色鳥。

印度有各種鳥類，佛陀特別提醒什麼叫斑色鳥，現在我們有電腦，有Google，一打開就可以看到種種的斑色鳥。佛陀說心比斑色鳥的色澤更多樣。斑色鳥為什麼有這麼多燦爛的羽毛？「心種種故，色種種」，跟它的心有關，心要展現它的色的美麗，它就會把自己轉化到這種程度。心希望保護自己，有一些動物就會把自己轉化成泥土的顏色，轉化出綠草的顏色，讓你乍看之下沒發現它的存在，以免成為你的獵物。我們不否決這來自基因，而是說這個基因的內在有心念的投射。這個不是重點，我們不是研究斑色鳥，佛陀只是在講一個原理，就是心種種

故，呈現的色法就種種。

心念有能力把我們轉換成不同的樣貌，就像鳥可以把它的色身轉換成各種顏色一般。我們從天堂到地獄，即便在人間也有各種男相、女相、高相、矮相、醜相、美相。這麼多的相怎麼來的？「心種種故，色種種」。佛陀時代沒有紙，畫是畫在牆上或者地面，所以畫師、畫師弟子，畫畫前先處理牆面或者地面。藝術家可以透過心靈去呈現畫面的樣貌，同樣我們這些凡夫也可以通過心裡的種種所所思所念，呈現出我們心靈的種種風光。

很多人認為這不可能，我內心想的未必讓人知道，你怎麼知道我內心的樣子。其實凡走過必留下痕跡，這些痕跡留下來的，有時候是身體的某些部位，如果是更大、更長期的轉化下來之後，就不只是一個部位的覺受，它會呈現整個生命體的樣貌改變。例如天人、人間的俊男美女，或者動物道各種動物的樣貌，乃至於鬼道眾生，地獄道眾生的樣貌。就像畫師跟他的助理在白色畫布上，呈現各種色彩是一樣的。不能從色、受、想、行、識中跳脫出來，好樂抓住不放，就像狗被柱子定住一樣，難免要面對這些生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。多聞聖弟子如

實知色……，因此不樂著於色，所以不生於未來諸色。不樂著於受、想、行、識，就不會生起未來的受、想、行、識。這就是解脫，解脫於受、行、識，相當於把柱子抽掉，那你的生、老、病、死、憂、悲、惱、苦也就同時抽掉了。

前面那部經提到隨色轉的問題，已經提醒來自「無明」跟「我愛」這兩個關鍵性要素，從哪裡斷除無明、我愛？要如實觀它的「苦、集、滅、味、患、離」，依於過去、未來、現在等十一相來做觀察。這樣觀察，觀心越來越細，就可以看到問題的癥結在於心，你我的心牽動著整個色法。佛陀用斑色鳥、嗟蘭那鳥來形容，都是鎖定心，讓我們知道心轉換種種色。外在的也會影響我們，季節冷熱，戰亂、和平年代都會產生人的不同風貌。有些是我們無法掌控的局面，能夠改變的儘量改變，不能夠改變的最起碼讓心了了明明，才不會跟著五蘊團團轉，這是這部經的重點。

269經：「爾時，世尊告諸比丘：『非汝所應法，當盡捨離，捨彼法已，長夜安樂。比丘！何等法非汝所應，當速捨離？如是，色、受、想、行、識非汝所應，當盡捨離，斷彼法已，長夜安樂。』」我們最放不下的就是這個相對



▲ 慈善寺佛學班學員專心聽講。(113.4.12 吳淑君攝)

穩定的身心綜合體，佛陀要你捨離，捨離了才是長夜安樂。當然不是要你自殺，佛陀說自殺是愚蠢的行為，因為你把身體毀掉了，可是那個想要抓的心還存在，你會立刻去抓下一段的生命，那是沒完沒了的。所以這個斷捨離是一項很艱難的功課，觀念上要先通達，否則會覺得我抓住不放是理所當然的。

你在祇桓林中靜坐，看到樵夫過來砍伐枯木枝條，疊好了放在肩上掉頭就走。你會心疼嗎？不會，因為那個樹木不是你，也不是你所擁有的。同樣的，你對色、受、想、行、識應做如實觀，它不是你能抓住的。當然你可以盡你所有的努力，讓你的五蘊發揮最好的力量，讓自己的生命活的更有價值，更有意義，能夠幫助更多的人。這是另外一個功課，可是這個五蘊終究是要敗壞的，你我不需要為了五蘊的敗壞而憂悲惱苦。◎

心無罣礙，無罣礙故無有恐怖

——蕭媛晴居士訪談錄

訪談時間 | 113年6月12日

訪談地點 | 佛教弘誓學院嵐園

採訪 | 釋印悅

撰稿 | 王哲滄、涂晏婷、潘鳴珮、釋耀行

【編按】

蕭媛晴居士，為本院校友暨志工，長期以其專長，對學院諸多事務積極參與、護持，2024年9月4日午時捨報。

1. 早期媛晴與陳博文居士，有感於昭慧、性廣法師弘法、受訪影片，受限於既有的錄影設備不佳，畫質不好，因此發心錄製昭慧法師《佛教規範倫理學》等弘法影片上傳YouTube。感恩他們發揮長才，以專業協助本院的弘法志業。

2. 建議本院網頁改版：介紹網頁設計師劉建明居士，對改版提供諸多意見與協助，改版後的網頁新增了手機版網頁功能。

3. 重製佛教弘誓學院簡介影片：她邀請平日的工作夥伴葉育呈導演等四位專業攝影師，結合校友會徐台芳前會長等人，重製本院簡介影片。這部影片雖只有短短的13分15秒，但從民國111年3月3日開拍，經多次改版重製、補製，至完成，整整花了1年10個月。影片以簡約的時間，輕快的節奏，用一張張代表性照片與扼要標題的字幕，替代過往簡介中冗長的旁白，呈現著學院豐富多樣的風貌。

4. 臉書粉絲頁經營、策畫「蔬食野餐日」等文宣法務、擔任研討會等活動的司儀。本院感念她對學院的護持，在此祝願其蒙佛接引，往生彌勒兜率淨土

一、希望學院有一部招生宣傳的影片

先說拍攝學院簡介影片的部分，我本身的工作是做整合行銷，入學那段時間，剛好是短視頻非常火紅的時候，很多人開始用影片做形象。我因為有拍攝影片，所以進來弘誓還在專一的時候，就非常希望學院有這樣一部影片來做招生的宣傳。可是要拍攝的時候就忽然間取消了，當時的住持明一師父告訴我說，這就是因緣不具足，要等待因緣。可是我那時候學習佛法的時間不夠長，才進來不到半年，其實蠻挫折的。因為遇到COVID-19，所以我們四年才畢業，要畢業的時候班長余惠玉告訴我，院秘書法聞師父跟他說，畢業典禮的時候需要一個影片。

對於我們這種專業人士，我真的沒有辦法接受拿著手機這樣拍，如果是要拍這種影片，我真的沒有辦法做，我認為學院並不需要只播一次的這個影片，而是往後在推廣招生上面都很重要的影片。我們的班長惠玉就說：好，那就拍。我也不知道哪裡來的勇氣說，要很多錢喔。其實如果你希望這支影片雋永，它要具備很多條件，我不想要拍一



▲「學院簡介」影片中文版業已完成，這是前任住持明一法師（右二）、蕭媛晴居士（左一）、徐台芳居士（右一）與葉育呈導演（左二）共同努力的成果。（111.8.1 檔案照片）

支太陽春的，這樣對外形象不是太好，我的專業也無法忍受。然後他就說那要多少錢？我說起碼的商業片是二十到三十萬，我們都是free（免費）的，只有劇組的這個狀態。他就說要這麼多啊。我說我把自己所有的資源都share（共享）出來，可以壓二十萬，拍一支招生影片要一直剪接。沒有想到惠玉說，那你就拍，二十萬他出。

我當然知道惠玉有這方面能力，可是一聽覺得不捨得，機緣之下又跟徐台芳見了面，我跟他說惠玉說要拍，那時台芳是校友會會長，我是校友會總幹事。我說，我不希望校友會永遠都在三鞠躬（指校友逝世時，前往致奠三鞠躬禮），校友會要不要做一點不一樣的？她就說好可以一起來做這件事情，後來

又得到法聞師父的支持，她也很開心，她覺得學院真的需要這個。

他們三個人都同意之後，換我縮回去了，我心裡想天啊，我哪裡來的勇氣，因為我知道這是很浩大的工程。見他們三個人很熱心、很開心，我就沒有辦法退縮了。法聞師父要我跟台芳兩人去向法師報告這件事情，跟法師報告的時候，法師就講了一句，這就是吃力不討好的事情，你們要拍那辛苦你們了。

然後我們就開始計劃，拍攝過程中校友會很多人都有投入，最主要是台芳，韻如，郝奮，郝奮也是這方面的專家，還有法聞師父。費用這個部分我當時就收二十萬，惠玉說他是發起人，我說那你就出五萬。法聞師父也覺得可以讓在校的同學，透過小額捐款的方式，讓大家都可以植一份福田，所以當時也有在學院做一些募款的動作，可是那個募款也造成一些小困擾，這個就不再說了。

二、呈現international global（國際全球）的佛教弘誓學院

我的構想是希望呈現學院很真實的狀態，我們不是演員，所以也沒有希

望用演的方式，就是有的都是真實的。因此對拍攝團隊來說比較辛苦的是，他們早上四點半跟著我們起床，然後去拍早課，甚至因為要很多個角度，所以可能要連續拍兩三個早上。拍我們上課，專一、專二、專三、研究部，我們都有安排不同的點去拍攝，有時候可能在這個場景需要幾個人來，然後我們怎麼拍攝。另外我們希望常住所有的師父都可以入鏡，就是他工作的時候我們去拍攝，甚至有考量到志工，我們希望把弘誓方方面面都呈現出來，經過一個禮拜拍攝，大概算是比較完整。

我們也採訪了學院兩位創辦人，昭慧法師和性廣法師，採訪昭慧法師是在法印樓三樓禪堂，法師一到現場就說：我本來以為只是簡單的，沒有想到就是一個劇組。老實說雖然我那時候在弘誓已經四年，可是畢竟我的眼界跟觀感沒有像法師那麼高，如果以招生來講，這種大眾普遍性的可能拍起來OK，可是後來剪接片的時候，法師給我的任務是，希望呈現一個international global（國際全球）的。

拍完之後剪出的影片，我不希望流於套版式的那種，討論過程中遇到一些

壓力，因為團隊裡面有各方面的精英，他們有他們自己的想法。可問題是我們的費用跟劇組拍攝，因為我們的人都不是專業演員，他們想要的那種歡樂氣氛，其實根本跟學院的Tone（風格）是不一樣的，所以我在說服他們的時候，就必須在導演跟學院的團隊之間做一個平衡，有時候也會比較獨斷性的，用一個專業的角色直接切入。團隊之間雖然會有一些小小的摩擦，但是大家都很正向，那時候都一直開會討論，最後得出一個共識。招生影片拍完之後，昭慧法師給了我們一些想法，所以又補拍。

三、從一張張照片回憶學院的歷史

第一個版本原來打算出一個十分鐘證言式的，就是說有許多人提到，他們在這邊得到很多法喜的過程。拍攝過程中因為不希望是演，所以每一個人的訪問我們都花很多時間，就是他可以自然說出來。像淑芳，到最後他自己就合掌說，我真的很感謝弘誓，不但救了我還救了家人。他們會不自覺說出非常多的，讓我很感動。

所以第一個版本這種十分鐘證言

式的，就我的理解這不是招生廣告最好的方式，它應該屬於招生廣告後的一部分。因此我們就想要再改一個版本，是那種略帶一點點輕鬆年輕氣質的，當時有邀請一些年輕學子來參加，然後就拍成了第二個版本，第二個版本裡面沒有太多旁白，是比較活潑的方式。

從第二版到第三版，完全是不太一樣的呈現方式，第三版給的資料，可能因為在這裡住過，對這邊的歷史，師長參與的社會運動，這些部分我們都清楚，至少我是清楚的，所以在看每一張照片的時候，就不斷的在回憶整個學院的歷史，我覺得那跟純粹的招生影片是不太一樣的。

招生廣告片結束後，我們請昭慧法師做最後的審核，法師說招生廣告OK。但是學院簡介片一直難產，希望你們從招生的這個延伸出來再加一個簡介的部分，可是一開始我的設定就是一個招生，一個簡介，因為這兩個型態是完全不一樣的，簡介就要橫跨整個弘誓的歷史，所以我知道簡介很難。可是一開始我們認為招生比較難拍，因為我們的人都不是活潑的人，所以你要怎樣拍出一個稍微輕鬆，但是又不是那種跟別人一



▲ 本院召開佛教弘誓學院網站改版籌備會議，楊宗誌老師（右二）與新接任設計師劉建明居士（左二）就現有網站內容如何進行改版交換意見，彼此相談甚歡。左一：蕭媛晴居士。（111.4.19 檔案照片）

樣，好像落入一個只是介紹校園，介紹一兩個人，然後就結束的那種狀態。

我記得很清楚，那一天是8月1號，這個簡介片一直剪不出來，我就跟法師承認說，簡介對我來說還是太難，畢竟我才來弘誓四年，真的無法瞭解弘誓太多。法師就說，他希望可以是一個有International Global（國際全球）性的，甚至把過去的做一個整理。可是我當下退卻了，我跟法師說，法師我認為我沒有這個能力。可是同時一起來的還有葉導演跟台芳，他們趁我電力只剩3%的時候，就跟法師說媛晴可以啊。我就答應了，回程的路上我跟他們說：你們答應了，那請問誰要來做？因為要怎麼呈現？怎麼整理？變成是我要跟導演一起討論。

而且那時候就是需要很多照片，我沒有參與那些歷史，所以不知道照片的前後順序怎麼樣，為了那些排順序就快把我跟導演逼瘋了，也快把師父們逼瘋了，因為他們一直要提供非常多的照片。然後我跟導演就陷入第一版本的痛苦，就是我們挑哪些照片，因為我們看照片的模式，可能跟法師對那些照片的感覺不一樣，我挑照片可能還是要有點劇情的感覺，所以跟導演兩個人常常為了要用哪一張照片，有很多的問題出來。舉例來說，護觀音像這件事情可能有五張照片，可是不可能放五張，所以必須從這五張中挑選出，最具代表性或是有張力的部分，所以選了法師絕食靜坐的。

四、把昭慧法師心中那一份柔軟跟慈悲呈現在影片

法師在外面一直給人比較剛強的形象，可實際上很多學長給我的反饋是，昭慧法師非常柔軟。四年當中我跟昭慧法師的接觸並沒有非常密切，每一次遇到法師的時間都非常的短，所以我也透過這個影片採訪法師跟性廣師父的時

候，一點一點的更瞭解弘誓，一點一點更瞭解更認識法師。

所以在排這些影片的時候，我跟導演兩個人都一致認為，我們要把昭慧法師心中那一份柔軟跟慈悲呈現在影片裡面，而不是好像什麼社會運動強權的那種感覺。我跟導演說，其實對法師來說那些都過去了，我們可能沒有辦法一個一個的排列，我們把大事項發出來就好。對照片的張數兩個人也是意見很多，就一直討論。

第一個版本經過了一年才做出來。為什麼需要到一年？是因為彼此忙，然後中間也有很多需要溝通處理的事。老實說二十萬只是拍攝錢就已經花完，後面都是他們願意發心的，站在他們的立場，他們也要養家，所以也有日常工作要接，因此也不能夠勉強他們。

我也曾經想過，就給錢讓你專心把這個做完，可是這不是一般的商業片，商業片有很多固定的模式，可是這是佛教，不是用這種套版的模式。對導演來說他也不是佛教徒，對弘誓沒那麼瞭解，所以提出的很多想法會被我否決，因為我認為不夠貼近弘誓，就是一個當局者迷的感覺。所以我們溝通非常多

次，其實就是花在等待，還有等待。因為藝術家是這樣，當他有那個靈感來的時候可以很快速，可是沒有到位的時候也極度有壓力，會想要逃避什麼的，可是我覺得他並不是不要做這件事，而是暫緩。

那時候我都跟佛陀說，是不是要等待因緣成熟！等到拍出來那個版本的時候，我們兩個都覺得合適，而平時連配樂，拍攝角度，兩個人相互都會有很多意見。我們就一起去玄奘大學找法師，在雲來會館，法師一看就說他覺得很讚。我當場真得是快要淚崩了。

這件事情如果沒有導演的專業，還有他的堅持是真的做不來，雖然他謙虛說對弘誓不是很瞭解。

印悅師父問：我記得第一個畫面是一隻貓咪，然後是弘誓的藍天、白雲、綠樹，建築，這樣的方式我覺得蠻新鮮的，不是那種一開始就很死板的，以這樣方式漸漸融入主題我覺得很好。像貓咪的鏡頭出來，我覺得這是抓到眾生平等，還有學院照護流浪動物這個部分。

對！導演的想法是他來的時候，在校園裡面看到那些貓貓狗狗，就覺得連貓貓狗狗在校園都好幸福，於是就呈顯

那個畫面。有幾個鏡頭這樣呈顯出來，反而比用言語講的更多，如果由我們來拍可能也拍不出這樣的，因為我們可能已經有點制式化了，不像導演從不同角度去呈顯。

原本做中文版本，因為INEB會議在學院舉辦的關係，所以緊急上了英文字幕。法師以為只是一模一樣的上個英文字幕，我說沒有，就是要再做一個英文版本，中文的語速跟英文的語速不一樣，所以英文版本又三個月以後才完成，因為它必須要再多一些畫面進來。導演說你又折磨我一次，而我覺得既然要符合的話就是這樣。

也很感謝袁筱晴，中間我們請筱晴翻譯，最後審核導演跟我說，你選的那位英文聲音很好，就是大家的專業都結合得很好。筱晴說法師做了很多國際性的志業，能夠有一支影片可以這樣完整的記錄，他也很願意幫忙。葉育呈導演也非常歡喜，瞭解之後他對於昭慧法師甚至對佛教都有好感，我每次跟他講什麼問題的時候，他都會用昭慧法師或性廣法師說什麼來回覆我。這不是流俗的那種影片，導演到最後面是最辛苦的，因為編輯都是他，我就是一直給他打擊

的那個。做完之後大家都很高興，包含原來的團隊，其實他們當初來補拍的時候都是無償的，都沒有人跟我收款，我就私底下請他們吃一個小飯，真的蠻感動的。

五、「蔬食野餐日」校友回家

接下來講「蔬食野餐日」，我是專二加入校友會的，那時徐台芳是校友會會長。在我專一的時候，校友會曾經在各個地方都有活動，我當時有去竹山明善寺支援一次當司儀，覺得是很OK。但是我知道學院運作也會有一些壓力，我們常常會有義工的問題，招生的問題，可是如果校友一直都是很零散的，其實就不會形成一個力量，所以我跟台芳說應該有一個校友日，校友那一天可以回來。各個學校可能也有這樣一個校友日，台大校友日就很厲害，他們還會頒獎那一類的。學院一年有兩次法會，很多校友可以自己回來，但是他的家人就不一定會來，所以我當時是以校友的立場出發，分享了我們可以做很多活動。

這些活動對於辦活動的人來講，我當然覺得很容易，可是對不是專業的



▲ 蕭媛晴（右二）與校友會會長林金鳳、前會長徐台芳、研究部學生賴韻如等人精心策畫「Wow！弘誓蔬食野餐日」。（113.5.18 檔案照片）

人來說，他們會覺得壓力很大。後來我也意識到，因為大家都是志工，志工就是可以來也可以不來。例如我給他們的工作，我希望做到十分，可是他們可能三分就做完了，那這個我也不能夠過度要求。我想這樣不行，因為如果做太複雜的活動，可能會導致義工的壓力比較大，於是就提出野餐日的概念。第一年規劃的時候，就是台芳學長，明一師父，然後有現任校友會會長林金鳳，韻如和我，想說希望大家都能夠參與，所以我們其實是花了一年的時間在討論，每一次上課都有討論有進度。

初期我這邊企劃要做比較多。例如：大家都說好我們來做一個活動，然後就是要有人寫東西出來才能討論，可

能他們都對野餐日沒有概念，所以我就需要把這個形式怎麼做告訴他們。我就寫了一個企劃案，把各組要做的工作都寫得比較清楚，那大家就知道如果分配到這個工作要做什麼。

第一次舉辦的時候就是下雨，下雨這件事壓力很大，我知道要有雨天備案，但是野餐日這種是很吃天氣的活動，這個也是我對道場不夠理解的地方。我說下雨就沒有辦法舉辦，因為我想不出雨天備案，這不是在無諍講堂大家席地而坐，就可以營造出那個氣氛。明一師父當時也頂著巨大壓力讓我取消這個活動。

後來我們開檢討會，我做得不好的地方也有反省。考量到昭慧法師的想法是，大家來到弘誓都不會失望，就是所有活動都會照常舉行。所以直到今年年初一月份的時候，心皓法師找我們說，要不要重啟這個活動？我當時身體比較不好，所以就有一點點推托。到了3月1日那一天正式討論的時候，聽了師父們的很多想法跟意見我就決定，既然所有的東西都已經準備好了，只是重啟那個任務而已，於是就開始重新編排那些文字之類的。當天比較壓力的是到底會

不會下雨？結果那天有風沒有下雨，大家來很輕鬆、很歡樂。做得不足的地方是，沒有想到素食小夜市這麼風行，我之前也有提過，是希望透過他們帶來一些其他的人。確實也有這樣的人，法師那天告訴我，真的有人只是來買小夜市素食。

六、風行的素食小夜市

其實我們是有保底的，當時只找了四個攤位，因為覺得校友會可能花太多的錢，還有就是學院的常住師父們已經很有壓力了，所以我希望校友會的人可以承擔一切，不要再給常住師父或者志工壓力。後來因為我們有護法會，護法會有很多人根本沒有來過弘誓，所以透過這個活動我們邀請他們來。再來就是平常一直都在照顧我們的志工，我們覺得有一天可以讓他們，輕輕鬆鬆的在這邊吃吃喝喝開開心心的，校園真的非常漂亮。

那天天氣太好一切都很美好，想說有素食小夜市，這樣大家可以不要拎那麼多東西，結果發現所有人都沒有準備東西，全部人都來這裡買。活動十點

開始，八點多就看到有人在草地上鋪草蓆，這麼多信眾扶老攜幼來參加，他們想跟師父們交流就去交流，想要參加活動就參加活動，感覺到他們的快樂放鬆。那一天大概有兩百多人，體驗課程我當時規劃三個，韻如特別認真又追加了一個，這樣她就非常忙。

需要檢討的是：第一，我忘了設置無障礙區，這樣坐輪椅來的校友可能就不能太融入。再來是遮陽的部分，老實說搭那個帳篷不是我認為最合適的，我說的是那種3x3的帳篷會比較好看，然後希望是一頂一頂的，這樣就比較能夠照顧到全面。天幕只是拉效果而已，可是遮陽效果倒是最重要的，一開始我們只打算用天幕，後來德發師兄建議，我們接受了這個建議。我覺得非常好，未來如果繼續舉辦，只是帳篷的模式要改變，實際上還是必須要搭帳篷。

我們沒有那麼多人力去執行太多，所以我的想法很簡單，大家來可能就是吃吃東西，有一些活動也不是太難，大人小孩都可以參加。因為小孩一定坐不住的，如果有小孩，爸爸、媽媽可能Hold不了那麼久，那就去參加體驗活動或是看個影片。當天還有一點比較不

完美的地方是，原本希望常住師父們能夠有機會跟信眾做一些交流，可是那一天因為我自己體力不夠，再加上臨時狀況很多，所以沒有辦法做這一方面的安排。

七、心無罣礙，無罣礙故無有恐怖

因為家人的緣故我一直都有接觸佛教，但只是參加法會那一類，並沒有比較長期的投入的道場。剛來弘誓的時候我還在上班，所以都開玩笑說我每個月是放四天假，到現在也沒有覺得我讀得好，可身心比較舒適放鬆。我本來就是一個熱心的人，對工作也是比較投入，來這邊最常做的就是在大寮洗碗，我很會洗，能夠做就盡量做。

我一年級的時候剛好學院舉辦「印順導師思想之理論與實踐研討會」，我是司儀，私底下就小小抱怨了一下。有一位師父就跟我說，與其抱怨不如承擔。我突然間覺得，對喔，在旁邊講意見特別容易，我是司儀就盡量將司儀的角色做好，可是後來發現因為這是我擅長的工作，如果今天我的工作去大寮，那我可能會成為最混亂的那個人。

有一些人就是被分配到他不在行的地方，所以他做不好其實不是故意的，我慢慢開始理解這些事情。

專二的時候我得了腦膜炎，當時覺得快要再見了，可是居然發現心好安靜，沒有恐懼，住了三個禮拜醫院一直打抗生素。第一個禮拜，我完全看不清楚主治醫生的臉，人非常不舒服。第二個禮拜主治醫生問我，他說你是當老師的嗎？我說不是。他說你是我所有病人裡面看過最安靜，最沉穩的。到底是什麼讓你可以這樣？我就突然間念出「心無罣礙，無罣礙故無有恐怖。」他說你念的是《心經》，我說對，他說我大學的時候接觸過。健保房裡有四床，三床都不能動，只有我一個人可以動，心裡想說我就跟你拼了，我把《金剛經》拿起來大家一起共修，念了兩天才唸完。

回來之後同學都跟我說，你要去發願，我心裡想我要怎麼發願？他們說你要發大願，然後身體就會好起來。早晚課的時候我就對佛陀說，我不知道發什麼願，因為我怕我隨便亂講話，發了什麼奇怪願自己也做不到。我就想說，弘誓對我有法乳深恩，如果弘誓需要什麼，有這個因緣我可以盡力去做。

後來就開始拍影片，那時候就心裡想，我們的官網應該也要改，因為官網我很常上去，還有FB，我也跟當時的住持明一師父提IG，這些我都有做。學院的FB我現在擔任簡單的管理者，但是因為我不在現場，所以只能夠覺得這個應該要PO就PO，就是只能做簡單的工作而已。IG我們本來設了，可是後來也覺得IG推廣需要年輕人，本來是去年「蔬食野餐日」開始推廣，可是今年發現可能不太合宜，所以也還沒有推廣。

官網的部分我在拍影片的時候就想，影片拍好之後也放不到官網上，是因為沒有辦法動，雖然我們有YouTube頻道，可是YouTube頻道也需要推廣，那到底要怎麼樣推廣？所以我當時就想說要不要改官網。我去跟台芳說，台芳學長說他覺得要改，我們兩就去跟明一師父講，他說這可是一個很龐大的工程，我說可是還是要做，不做不行。他好像也被我說服，就去報告昭慧法師，法師說當時的官網是楊老師做的，如果要改版就要經過楊老師同意。

我們就請楊老師來跟他討論，找來小明（劉建明）跟楊老師見面，還有我跟明一師父，楊老師的夫人也來了。

楊老師看到小明，跟他問了幾個問題之後，就說可以改。楊老師說他現在轉教職了，而運算的模式也不一樣了，我們的官網早晚有一天要更新，因為以前用YahooKimo，跟後來Google的運算模式，現在用AI的模式都會不一樣。

另外，去年我妹妹往生，家人也有到學院來做七，實際上我剛開始學佛的時候，一直很想讓他也接觸佛法。我在家裡是長女，媽媽已經不在，我爸的個性是比較溫和的，所以家裡什麼事都我在做主，連我爸爸都說，你去唸佛學院之後就是有改，因為我以前管很多，反正家裡一手攬就對了。現在我會比較懂得尊重，弟弟妹妹們各自獨立，我以前覺得他們什麼都不會，現在我都覺得他們好棒棒，什麼都比我還要厲害。

還有我的工作夥伴，當時我有跟朋友合夥開公司，當我跟他說我要來唸佛學院的時候，其實他有點不太開心，因為我一個月要四天來這邊，甚至有時候學院一些活動我也要來參加，他可能會覺得我沒那麼專注在工作。可實際上客戶對我的信任度更高，當然我對工作的態度，對自我的要求也有一定的口碑，但是自從我來佛學院學習佛法之後，這

個身份幫我加分很多。可能一開始認為這個人是佛教徒不會亂來，後來就變成懂得去相互尊重，像跟我合作的設計公司，現在一家三口都是我們護法會的成員，偶爾學院有一些緊急的設計工作需要支援，我也會請他們幫忙。我跟他們互動，他們都知道我來唸佛學院，然後感受到我的改變，每次跟他們聚會，很多話題是佛學院的事情，他們也會感受到我在佛學院很開心。

為什麼會特別講行菩薩道，行菩薩道其實相當廣泛，我覺得這就是一種行菩薩道的方式，你將佛法運用到你的生活當中，周遭的人看到你的改變，他們可以感覺到你在佛學院是非常歡喜的，即使他們沒有很明確的說要學佛，可是他們對於佛教就會有一個正向的看法。

我想跟師父分享前兩天才發生的事，我這幾天身體不太舒服，有時候小妹會來幫我的忙，因為我們有考慮到下一個階段，就是安寧的部分，她跟我說我幫你找找看，如果桃園附近有安寧的你也可以，這樣你要去佛學院比較方便，她說我看你去佛學院很開心。他們都很支持我來，我昨天早上就跟我爸爸說我要去佛學院，他說你可以去嗎？我



▲ 蕭媛晴居士於第十九屆「印順導師思想之理論與實踐——人間佛教與全球化」國際學術會議擔任司儀。（110.11.6 檔案照片）

說我已經在這裡了。生病這種事情沒有辦法避免，生病之後有時候想說不來上課，原因是我怕來上課會造成別人的困擾，可是我發現其實大家都很支持，會有很多同學默默的幫忙。

現在學院的一些活動開始都要進入電子化，這可能需要一點轉變的過程。譬如像我們現在報名有時候用BeClass，暑期佛法講座需要用Zoom，那時候心宇師父找我，我就跟他說：我對這個不太熟，但我知道誰會，就找韻如學長成立一個Zoom小組，這樣對宇師父幫助很大。每一位師父承擔的執事都很重，他們一定也有他們可以做跟做不來的事情，那我們就給予一些協助。

【附】故蕭媛晴同學奠文

媛晴同學我們來看你了，你有看到嗎？

9月3日在群組中知悉你住院治療的訊息，同學們商量好，為了讓你靜養，我們自主的分流去看你，沒想到一貫瀟灑作風乾脆俐落的你，選擇9月4日上午畫上人生旅途的句點。

107年融錠師父的鼓勵下，促使你與我們在弘誓佛學院，結下學佛因緣；對生命熱誠生龍活虎的你，在班上不僅用心學習、熱心服務及承擔班級幹部之責，並真誠落實培福的機緣，猶如善用你的資訊專長、統籌技能及堅持不屈等正向渲染，至今讓我們猶記在心。

回顧在學期間的你，總是展現燦爛的笑臉，堅持不就醫施打止痛藥物，私下卻是默默忍受與病魔共處的疼痛及艱難，曾經提及疑問的我們，你以雲淡風輕的簡述，就算在家休養，病痛依然伴隨，所以疼痛歸疼痛不如來學院上課，滋養正信與正見，坦然樂觀面對，把握每次多聞薰習及培福的因緣。

即將畢業時，你的身體每況愈下，生命倒數計時中，並沒有誘發你退道心，反而更堅定你學習的腳步，就像學院宣傳影片，無論發心募款參與製作，你總是親力親為，在這網際網路資訊蓬勃的時代，分享新穎的佛學影片，讓更多人認識佛學院，希望藉著多聞薰習能在八識田中，種下一分善的菩提種子，面對死亡不憂不懼的你，不吝分享如何好好與身邊的人說再見。甚至輕描淡寫的安慰同學，能誦經時就誦經，不能誦經時就稱念佛號，反之你的平常心安撫了我們。

媛晴好同學，感恩也懷念我們相處的點點滴滴，雖然短暫，卻在彼此生命最燦爛的時刻。斯人已遠，但是典範永留，願佛光接引往生淨土乘願再來！

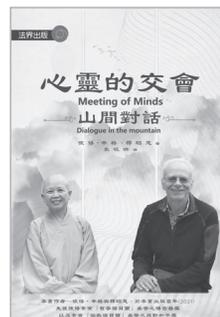
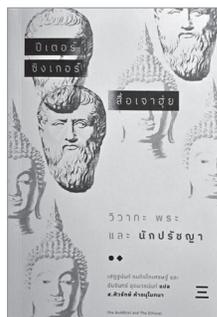
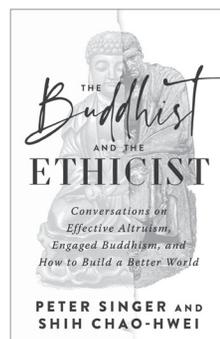
【出版新訊】

Peter Singer 教授與昭慧法師共同著作之英文版新書
The Buddhist and the Ethicist (《佛學家與倫理學家》)
已於2023年12月12日正式發行

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

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

本書泰文版已於2024年3月由 วารักษ์ คำอนโมทนา (Samyan學生辦公室出版社) 出版。



《心靈的交會——山間對話》

訂 價：360元

郵撥帳號/15391324 戶名/法界出版社

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

法界出版社代售

訂 價：750元

郵撥帳號/15391324 戶名/法界出版社

洽詢電話：(03)4987325 傳真：(03)4986123

【法界書訊】

令梵行久住——僧制與戒規之當代詮釋



作者 | 昭慧法師

簡介 |

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

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

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

規 格 | 372頁

出版日期 | 112年8月

訂 價 | 400元

第三屆「臺灣佛教論壇——臺灣佛教之傳承與展望」 國際學術會議公告

一、緣起：

臺灣佛教的整體表現，無論在全球佛教社會，還是國際宗教學術領域，都受到高度的重視與推崇。因此慈濟慈善基金會以「人間佛教與慈濟」為主題，舉辦第一屆「臺灣佛教論壇」、佛光大學佛教研究中心續以「臺灣佛教的跨域移動」為主題，於宜蘭舉辦第二屆「臺灣佛教論壇」。

為了讓「臺灣佛教」的學術研討獲得良好的發揚與延續，玄奘大學臺灣佛教研究中心將於113（2024）年11月16～17日，續辦第三屆「臺灣佛教論壇」，並將此一論壇擴大為國際會議。

二、主題：臺灣佛教之傳承與展望

三、說明：

（一）大會時間：2024年11月16～17日

（二）大會地點：玄奘大學慈雲廳（地址：新竹市香山區玄奘路48號）

（三）本次論壇以國際會議形式舉辦，內容如下：

1. 專題演講

侯坤宏教授：從「修行」角度看戰後臺灣佛教

林蓉芝秘書長：宗教立法之路遙迢

何日生教授：佛教在當代社會的傳承與創新

2. 新書發表

光持法師：興衰、挑戰與轉機：當代臺灣大專青年學佛運動之考察
—— 一個華裔學者的視角

3. 論文發表

4. 圓桌論壇：「臺灣佛教之傳承與展望」—國際互動

「臺灣佛教之傳承與展望」—政教關係

四、主辦單位：玄奘大學臺灣佛教研究中心、玄奘文教基金會、弘誓文教基金會

五、承辦單位：玄奘大學宗教與文化學系、佛教弘誓學院

六、報名：截止日期 2024年11月12日

請掃描 QRcode 線上報名



線上報名

第三屆「臺灣佛教論壇——臺灣佛教之傳承與展望」

國際學術會議議程表

中華民國113年（2024）年11月16日（週六）		
地點：玄奘大學（地址：新竹市香山區玄奘大學48號）		
08:00~09:00	報 到	
09:00~09:40	開幕及頒獎典禮、團體照	
09:40~10:00	茶 敘	
第一場專題演講 10:00~11:00	慈雲廳 主持人 林朝成	主講人：侯坤宏 從「修行」角度看戰後臺灣佛教
第二場專題演講 11:00~12:00	慈雲廳 主持人 葉海煙	主講人：林蓉芝 宗教立法之路遙迢
12:00~13:00	午 餐	
第一場論文發表會 臺灣佛教利他實踐 的時代新思維 13:00~14:30	慈雲廳 主持人 張璣文	發表人：黃穎思 Engineering Compassion for Today's Society: Spiritual Care in Taiwanese Buddhism 發表人：史芬妮 包容性的菩薩道——全球人道行動的台灣佛教模式 發表人：朱麗亞 佛教倫理與法學論述之交會——以昭慧法師思想為核心
14:30~14:50	茶點交誼	
第二場論文發表會 14:50~16:20	慈雲廳 主持人 嚴璋泓	發表人：劉宇光 《中國大陸佛教資料彙編》(1968年)及其匿名編者蕭輝楷先生考 發表人：杜忠全 「虛、印之別」與作為學術課題的人間佛教 發表人：釋悟殷 《大毘婆沙論》視野下的慈氏菩薩
16:20~16:30	休 息	
第一場圓桌論壇 16:30~18:00	慈雲廳 主持人 何日生	主 題：「臺灣佛教之傳承與展望」—國際互動 引言人：鄧偉仁、劉宇光
18:00~	晚 宴	

「臺灣佛教論壇——臺灣佛教之傳承與展望」國際學術會議公告、議程

中華民國113年（2024）年11月17日（週日）		
地點：玄奘大學（地址：新竹市香山區玄奘大學48號）		
08: 00~09:00	報 到	
第三場專題演講 9:00~10:00	慈雲廳 主持人 鄧偉仁	主講人：何日生 佛教在當代社會的傳承與創新
10:00~10:20	茶點交誼	
新書發表 10:20~11:00	慈雲廳 主持人 釋昭慧	發表人：釋光持 興衰、挑戰與轉機：當代臺灣大專青年學佛運動之考察 —— 一個華裔學者的視角
第三場論文發表會 臺灣佛教歷史傳承 的案例研究（一） 11:00~12:00	慈雲廳 主持人 侯坤宏	發表人：邱敏捷 臺灣日治時期的「在家佛教」論——以林德林、高執德與李添 春為例 發表人：闕正宗 殖民時期宜蘭地區比丘尼僧修行群像（1895-1945） ——曹洞宗通本、萬全派下為中心
12:00~13:30	午 餐	
第四場論文發表會 臺灣佛教歷史傳承 的案例研究（二） 13:30~15:00	慈雲廳 主持人 王三慶	發表人：黃運喜 往事不如煙——台灣兩次迎請玄奘靈骨舍利的經過 發表人：鄭靜明 台灣素食文化初探 發表人：釋照澄 慈濟的公共關係／策略傳播與危機溝通——以「消慈事件」為 探索性的研究
第四場論文發表會 13:30~15:00	慧日軒 主持人 邱敏捷	發表人：釋傳徹 代際變遷中的明善寺宗教傳承與弘法實踐 發表人：阮博謙 基隆月眉山派在日本殖民時期的傳承與發展——以善慧法師及 德融法師為例 發表人：張辰瑋 信仰與學術的交互作用——近半世紀印順學與印順學派歷史發 展回顧（1973-2023）
15:00~15:20	茶點交誼	
第二場圓桌論壇 15:20~16:50	慈雲廳 主持人 釋昭慧	主 題：「臺灣佛教之傳承與展望」——政教關係 引言人：王韻、侯坤宏、闕正宗
16:50~17:10	閉幕典禮	

「弘誓青年會」成立公告

一、緣 起：

目前台灣佛教中小型寺院普遍皆面臨如下困境：

1. 寺院人口老化。
2. 信眾與志工傳承沒有青年投入。
3. 寺院欠缺設計青年屬性之共修活動：手機與網路世代人心浮躁，傳統佛教齋戒、佛七、禪七活動，恐難攝受大多數青年。

佛教弘誓學院歷年皆有舉辦「觀自在青年營」與「開心一夏兒童營」，藉以接引年青世代接觸佛法、親近道場，依然也面臨如上困境。

反思基督宗教人口老化後，卻以「敬拜讚美」動感活動吸引大批青年進入教會。如何讓青年人願意進入寺院接觸佛法，如何讓青年人因接觸佛法而提昇生活、增進人生喜樂，因此願意信仰佛法，以佛法傳承為己任，這是佛弟子須正視且應對的當代課題。

今年弘誓學院四月舉辦的「在家五戒／菩薩戒戒會」與六月的「第一屆性別友善自在營」，有不少青年學子藉此因緣得以親近道場。藉此機緣，本院因此商議成立「弘誓青年會」，藉由舉辦青年屬性之活動，接引年青世代親近佛法，得佛法的義利。

本院也計畫在明年度，舉辦跨寺院的青年活動，協助其他弘揚正法的寺院道場，也建立青年組織，使得寺院弘法得以傳承、利令正法久住。

二、宗 旨：

1. 「弘誓青年會」不以單一宗派、教團自居，希望能串連各寺院、對佛教青年發展關心的團體。
2. 我們歡迎不同性別認同、性傾向、種族等對佛法有興趣的各族群青年，友善自在是我們的初衷。
3. 除了佛法研討等，更希望佛法能成為解決生活問題的方法，為社會帶來更多的美善與光明。
4. 利令正法久住，廣布人間。

三、成立大會活動公告：

爰訂10月13日（星期日）為「弘誓青年會」成立大會暨第一次聚會活動，歡迎所有16~35歲的青年共襄盛舉。

☆時間、地點：

時間：2024年10月13日（星期日）15:00~20:30

地點：佛教弘誓學院（桃園市觀音區新富路一段622巷28號）

☆活動流程

15:00~16:45 相見歡，介紹青年會，互相交流

17:00~18:00 與昭慧法師共度晚餐時光

18:00~18:30 自由活動，學院巡禮（自由參加）

18:30~20:15 與昭慧法師交流座談，青年Q&A

20:30 賦歸

☆報名方式

線上報名：<https://forms.gle/7TT6VoSghe8pntCE6>，或掃描QR code

交通住宿：若有交通接送或住宿需求，請在報名表單中註明

費用：免費

因場地限制，參加人數為30人，名額有限，額滿為止！



四、弘誓青年會社群平台連結

臉書粉絲專頁：



Instagram官方帳號：



Threads官方帳號：



歡迎關注分享，青年會未來每個月的定期聚會與不定期的法青活動，皆會公告在相關社群平台上。

玄奘大學 玄奘文教基金會 慈恩精舍 114年「精進禪修營」招生公告

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

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

時 間：報到入堂：3月15日 下午2:00~4:00

精進正修：3月16日~22日 正修七永日

圓滿出堂：3月23日 中午圓滿出堂

地 點：玄奘大學 慈恩精舍

報 名：1.開始—114年1月1日起受理，填寫資料，提送表單。

2.截止—114年2月28日截止報名。

網 頁：報名訊息載於「弘誓學院網頁」與「玄奘文教基金會臉書」

名 額：報名「學員」者，請全程參加。

歡迎報名「志工」，護持營隊。

費 用：隨喜護持

住 宿：1.雲來二館：玄奘文教基金會贊助。

2.雲來一館：視個人需求申請，清潔費自付，禪修期間7折優惠。

聯 絡：張莉筠居士 0935-043323

電 話：0911-036897

傳 真：03-5391299

郵 箱：yunlai1052@gmail.com

其他詳細內容，載於報名表說明事項。

113.7.16

■下午，昭慧法師參加玄奘大學一級主管會議。

113.7.19

■晚間，本院學眾、《瑜伽師地論》專題講座上課學員與校友、志工，為本院研究部同學暨志工蕭媛晴居士，舉行《普門品》實體與線上共修，祝願其早日康復、病苦減除。

媛晴長期抱病，為本院的網頁改版、簡介影片重製、臉書粉絲頁經營、策畫「蔬食野餐日」等文宣法務而義務發心。近期因其病重，學眾得知想南下探望，她體恤學眾忙於暑期營隊與系列講座而婉拒了師父們的探望。學眾遂於本



晚課時，本院學眾、《瑜伽師地論》專題講座上課學員與校友、志工，為本院研究部同學暨志工蕭媛晴居士舉行《普門品》實體與線上共修。

日晚課時段為其誦經祝願，並特意採用線上同步方式，讓她也能一起參加本次的祈福共修。

113.7.22

■22日至31日，本院「中國佛教思想史」專題講座開課，由佛教史專家悟殷法師講授，每日講授5小時，共32位學員報名參加。



22日至31日，本院「中國佛教思想史」專題講座開課，由佛教史專家悟殷法師講授。

■上午，擔任本院第一屆性別友善自在營總隊輔的清大語言所曾權震同學，陪其友人邱祥祐同學（中央大學客家語文暨社會科學系今年畢業），至本院拜訪昭慧法師，與法師討論本次性別營的相關回饋與未來展望。

兩位同學皆是客家籍青年才俊。曾權震



刻正就讀清大語言所的曾權震與中大客家系畢業的邱祥祐，相偕至本院拜訪昭慧法師。

係新竹市立建功高級中學客語教師，新竹竹東客家人，曾於110年全國大專校院學生本國語文競賽，榮獲客家語演說全國第三名。邱祥祐係桃園新屋客家人，曾於111學年度全國大專校院學生本國語文競賽，榮獲「客家語作文打字組」第一名，講客廣播電臺有4年客語廣播實務經驗。

113.7.27



旅居加拿大並於加拿大大學院校任教的林承穎博士至本院拜訪昭慧法師。

■上午，於加拿大John Abbott College任教的林承穎博士，近期返台並至本院拜訪昭慧法師。

113.7.28



清大臺灣語言研究與教學研究所曾權震同學，陪同祖母彭朝懿、姨婆彭寶慧老居士至本院禮佛，拜訪昭慧法師，於風園合影。

■上午，清華大學臺灣語言研究與教學研究所曾權震同學，帶著祖母彭朝懿、姨婆彭寶慧老居士至本院禮佛，拜訪昭慧法師，並一同享用午餐。

113.7.29

■上午，昭慧法師參加玄奘大學臺灣佛教研究中心113年度優良博碩士論文複審暨決審會議。



昭慧法師參加玄奘大學臺灣佛教研究中心113年度優良博碩士論文複審暨決審會議。

113.7.30

■下午，昭慧法師參加玄奘大學招生委員會、一級主管會議、校教評會。

113.7.31

■上午，玄奘大學舉行一、二級主管布達典禮。董事長性廣法師與簡紹琦校長主持典禮，並致詞期勉主管們。由朱廣興教務長代表所有主管接受聘書。

董事長性廣法師告訴大家好消息：「在



玄奘大學舉行一、二級主管布達典禮，董事長性廣法師與簡紹琦校長主持，典禮後大眾合影。

少子化艱苦環境下，全體主管與教職員努力開源節流，本學年度依然保持收支平衡。」並宣告：「請大家一同努力，玄奘大學一定會永續經營！」

校長致詞則分析當學年度收支平衡的重大意義：「受教權與財務，是教育部的督察重點。大學能否永續經營，端看二者能否過關。玄奘大學在這兩方面都維持良好，這確實是一項好消息！校長請主管們繼續努力，並請大家向董事長鼓掌，感謝性廣法師帶領董事會，對學校提供資源，全力支持本校的永續經營與發展！」

113.8.1



1日至4日，本院專修部三年級宗教倫理學研習營上課，由昭慧法師授課，圓滿日大眾合影。

■1日至4日，本院專修部三年級宗教倫理學研習營上課，由昭慧法師授課。



玄奘大學人事室楊涓涓主任、通識教育中心陳光紫主任、註冊課務組周珮鈴組長來訪昭慧法師，於嵐園茶敘。

113.8.6

■上午，昭慧法師帶領本院學眾與香積組志工至宜蘭2日遊。首站為羅東林業文化園區。中午在羅東蔬泰鄉素食館用膳；下午則至礁溪，登五旗峰。隨後一行人車行至旅館，再步行至附近的佛光山滴水坊（礁溪火車站右前方）用晚餐，由住持心皓法師供眾。飯後，院長圓貌法師帶著志工們續攤吃白水豆花。晚間，眾人入住川湯春天溫泉酒店，座



6日至7日，昭慧法師帶領本院學眾與香積組志工至宜蘭2日遊。大眾於羅東林業文化園區合影。

落在礁溪火車站附近的繁華市區。感謝玄奘大學黃奇能居士，為學眾貼心安排入住川湯春天溫泉旅館。

113.8.7

■上午，昭慧法師與本院學眾一同參觀宜蘭傳統藝術中心，並至臨水劇場觀賞「魔梯形體劇場」的最新創作《歸余返鄉》。中午至羅東心悅齋素食館用膳。

下午一行人搭乘冬山生態綠舟，在冬山生態園區健行約一小時，登頂遠眺蘭陽平原，再沿著鐵道邊的步道邁過冬山河，回到登船渡口，大家合影後，一路輪流唱歌，快樂返航。

113.8.8

■上午，昭慧法師與性廣法師南下高雄，見岸法師與廖秋琴居士於左營高鐵站迎接，隨後至菜根香素食餐廳用餐。此行主要是為討論跨寺院團體合辦暑期青年營隊方案。

席間，見岸法師引介餐廳主人蘇嘉雲居士（休休文教基金會董事長暨慈霖園創辦人）與正信佛教青年會陳世榮會長，並接受蘇董事長的午餐款待。

飯後，蘇董事長陪同至杉林區的慈霖



昭慧法師、性廣法師南下高雄，見岸法師引介休休文教基金會董事長蘇嘉雲居士與正信佛教青年會陳世榮會長，隨後參觀慈霖園。右起：堪布元燈加措、見岸法師、昭慧法師、性廣法師、蘇嘉雲董事長、確尊法師、蘇淑勤居士。（王晨攝）

園，車程約一個半小時。這是她所創建的美好家園，收容弱勢或失能家庭的不幸兒童，將他們培養到大學畢業。目前駐錫慈霖園的法師是堪布元燈加措（刻在玄奘大學宗教系碩士班就讀）以及志工夥伴和青年職工王晨同學。

關於慈霖園的創立緣起，可參考如下網址：<https://ppt.cc/fQhw1x>

113.8.9

■上午，見岸法師與廖秋琴居士送昭慧法師與性廣法師至左營高鐵站乘車返回新竹。

抵達新竹高鐵站後，兩位法師隨即驅車前往新店，與浮月、如遵法師，以及大力守護妙慧精舍三十餘年的邱永順居士



昭慧、性廣、浮月、如遵法師，在邱永順居士的陪同下參觀新店妙慧精舍，眾人在精舍前合影留念。左起：浮月、昭慧、性廣、如遵法師。

於國史館新店館區會合，隨後一同登上銀河洞瀑布區，到訪妙慧精舍。

性廣法師、浮月法師、如遵法師皆是第一次到訪這座甚有歷史價值的小寺院——印順導師特地為女眾建立的道場。邱居士帶著四位法師裡裡外外參觀，包括大殿右側的印順導師故居，並憶述當年協助慧琳法師維護寺產的艱辛歷程。

臨去前，眾人在精舍前合影留念。

113.8.10

■上午，法青曾權震與三位香港青年朋友日向翔太、侯志鋒、鄭翊晟至本院拜會昭慧法師。

日向翔太 (Junior) 畢業於香港恆生大學，現在香港浸會大學附屬王錦輝中小學擔任行政職。侯志鋒 (Krya Chifung Hau)，現就讀香港中文大學，香港自媒體Hifivehk的成員，第一次來台，順便為Hifivehk製作影片。鄭翊晟 (Branden)，甫自香港中文大學畢業，今年9月將到中學開始執教數學。

三位男孩中，日向翔太性格陽光，談吐甚有深度。翊晟性格沈穩，不多言語，卻於眉眼間透出滿滿的善意。志鋒不愧是網紅，性格活潑，舉手投足充滿喜感，幽默風趣。他在大學研讀性別，兼學大眾傳播，再加上YouTuber的歷練，使他對所見所聞，常能觀察入微。

由於隔日即將返港，網紅侯志鋒問及附近是否有特殊景點可供報導？昭慧法師建議他們至離院不遠的地方廟甘泉寺（舊名石觀音寺）參訪，或可提供他一些報導題材。昭慧法師簡述「石觀音」的故事，以及此地名為「觀音鄉」的原委。為了他們便於取得書面資料，昭慧法師迅速Google了如下的甘泉寺簡介，Line給他們閱讀，讀者亦可參見：<https://ppt.cc/f2kjsx>。

■ 中午，志工許嘉珊與兒媳陳妍安帶著



志工許嘉珊與兒媳陳妍安帶著孫女林怡亘返院，購買素食旦糕與披薩，本院學眾為三歲的怡亘慶生。

孫女林怡亘返院，購買素食旦糕與披薩，為三歲的怡亘慶生。

怡亘是弘誓小孩，甫一出生，嘉珊就請昭慧法師為孫女命名。昭慧法師問了父母姓名後，仔細斟酌，最後想了兩個名字，請他們二擇一，並說明如下：

林怡亘：怡：喜樂，亘：連綿不絕。祝福小女孩永遠平安、幸福、喜樂。

林彥萱：彥指才德出眾，萱有忘憂之義。期望林小妹妹才德兼備，樂而忘憂。

嘉珊與孩子父母最後選了「怡亘」二字。從此，出生即與師父們結緣的小怡亘，就在志工阿嬤的抱持下，時常回到弘誓，而且特別喜歡弘誓的師父們。

每年生日，她都由阿嬤與父母帶著回來慶生。今年生日將近時，她向阿嬤童言

童語地說：「我要回學院過生日，請師父們吃旦糕，讓師父們快樂！」

其實在本院，昭慧法師婉拒任何形式的慶生，影響所及，所有學眾都不過生日，唯一例外的，只有每年一度為高壽的知光師公買個壽糕慶生，待師公往生後，學團就連這「唯一」都取消了。因此，師父們的「快樂」，怎可能來自「旦糕」？

原來，每次她回院慶生，師父們都笑盈盈地為她祝福，並圍著她歡唱生日快樂歌，坐下來享用美味旦糕。這幅歡樂圖像，讓她小小的心靈，產生了「我過生日可以讓師父快樂」的銘印。因此她回來過生日，不是為了讓自己快樂，而是樂見師父們快樂。

「口為心之器」，孩子純真話語所透露出的，是她一顆善良的心，這份「布施歡喜」的心是無價的。

本日中午，法青曾欉震帶著三位香港朋友來訪。怡巨的祝福者多了四位帥氣的大哥哥。大家的歡欣氣氛與歡笑聲，盡收入她的眼底，想必讓她更強化了「回學院過生日，請師父們吃旦糕，可以讓師父們快樂」的印象。

而無蛋旦糕與素食披薩，也讓三位香港

青年被「驚豔」到了。他們很難以置信地說，沒想到無蛋的旦糕如此可口。他們強調，這是第一次品嚐素食披薩，感覺甚佳。

113.8.13

■中午，昭慧法師參加《學思》編輯委員會，下午參加一級主管會議。本日中午，玄奘大學簡紹琦校長率一級主管至行政大樓門口，主持中元普渡的簡單儀式。

113.8.14

■下午，昭慧法師參加玄奘大學招生委員會。

113.8.15

■清晨，昭慧法師從桃園直驅苗栗高鐵站。將車停妥後，搭乘高鐵至台中站，與性廣法師會合。隨後至台中華雨精舍拜會明聖法師與住持長叡法師，性廣法師致贈感謝狀，感謝精舍對玄奘文教園區「選佛場」的大力支持。

昭慧法師向兩位法師談到新店銀河洞妙慧精舍現況與未來規劃，並說明「青年營隊活動」的理念與雛型，長叡法師亦表達願意支持此一活動。



昭慧、性廣法師至中華雨精舍拜會明聖法師與住持長叡法師，向兩位法師說明「青年營隊活動」的理念與初步構想。性廣法師並致贈感謝狀，感謝精舍對玄奘文教園區「選佛場」的大力支持。



昭慧、性廣、見岸法師到南投竹山明善寺，與學友明善寺住持德松法師晤談青年營隊活動事宜。左起：見岸、悟殷、昭慧、德松、性廣法師。

午餐後，昭慧法師和性廣法師前往台中高鐵站，迎接來自台南的見岸法師。

下午，昭慧法師與性廣法師、見岸法師到南投竹山明善寺，與學友德松法師（明善寺住持）晤談青年營隊活動事宜，未料還未坐定，德松法師就捐款贊助玄奘大學與弘誓學院，托兩位法師帶

回。德松法師長期護持玄大與本院，無任銘感。

在鹿谷山上住茅棚的玄奘大學老同事悟殷法師（佛教史與部派佛教專家），七月下旬才到弘誓學院，擔綱十整日的「中國佛教史」講座，回到鹿谷才半個月，得知兩位法師的到來，又特地騎機車下山，到明善寺來與眾人茶敘。

從明善寺出來，性廣法師送昭慧法師與見岸法師至烏日高鐵站，隨後分道揚鑣，性廣法師回到霧社山裡，繼續其暑期密集禪修功課。見岸法師則與昭慧法師搭乘高鐵到苗栗高鐵站，再驅車返回玄奘大學。

113.8.16

■ 上午，昭慧法師與見岸法師至新竹法



本院住持心皓法師主持執事會議。

源講寺拜訪住持真理法師，報告籌備青年營隊活動事宜並請法師支持。真理法師悉心愛護，悉心講解並諄諄教導健身功法，照顧著兩位法師的健康。中午，真理法師請兩位法師到香濃齋用餐。

■晚間，本院住持心皓法師主持執事會議。

113.8.17

■上午，弘誓文教基金會於嵐園舉行董事會議。董事長見岸法師前幾天忍著膝痛，為青年營隊活動事宜，陪同昭慧法師拜會幾處道場，昭慧法師非常不捨，



弘誓文教基金會於嵐園舉行董事會議，由昭慧法師代理主持會議。

建議岸法師本日請假，由昭慧法師代理主持會議。

■下午，浮月、如遵法師來訪，報告二位法師對新店銀河洞妙慧精舍整修的初步構想。



浮月、如遵法師來訪昭慧法師，談她們對新店銀河洞妙慧精舍整修的初步構想。

113.8.18

■本日，安居圓滿，住眾舉行自恣羯磨，由住持心皓法師擔任羯磨主（會議主席）。

安居眾自恣完畢，心皓法師請昭慧法師為大家說法，昭慧法師於是向大眾解說自恣羯磨的原理，並說明：自恣羯磨與每半月舉行的布薩羯磨有何不同，何以



本日安居圓滿，住眾舉行自恣羯磨，由住持心皓法師擔任羯磨主（會議主席）。

不同。（詳見昭慧法師臉書留言錄之一一九四：〈僧團的慈悲，建立在「維護紀律」〉）

113.8.19

■上午，昭慧法師主持第42期《玄奘佛學研究》編輯會議、臺灣佛教研究中心113學年度第一次會議，並於玄奘大學雲來會館以素筵宴請兩會同仁。



昭慧法師主持第42期《玄奘佛學研究》編輯會議、臺灣佛教研究中心113學年度第一次會議，大眾合影。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學教師社群會議。

113.8.20

■下午，昭慧法師參加玄奘大學一級主管會議。

113.8.21

■上午，玄奘大學簡紹琦校長接待在台



玄奘大學簡紹琦校長接待在台師大與大安高工的師友，參訪玄奘大學。中午，校長於雲來會館宴請諸位嘉賓，昭慧法師列席作陪。

師大與大安高工的師友，參訪玄奘大學。中午，校長於雲來會館宴請諸位嘉賓，昭慧法師列席作陪。

7年前，簡校長首度在玄大就職，其於大安高工時代的班導師黃麗華與師丈陳勁孟賢伉儷應邀出席交接典禮。典禮結束後的午宴，正巧與昭慧法師同桌用餐。7年後的此刻再度聚餐，彼此都倍感親切。黃老師告知，早年已在報端見過昭慧法師的一些文章。

黃老師桃李滿天下，本校簡校長與知名歌手費玉清先生，都是她的高足。

她的另一高足，大肚國小陳祖澤校長，為簡校長揮毫致贈炭字聯，將簡校長大名嵌於上下聯的字首，並在這幅對聯旁邊合影留念。

113.8.23

■早上近七時，本院學眾、玄大師生一



本院學眾、玄大師生一行70餘人至花蓮，參加24、25日「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議。靜思精舍法師率慈濟師兄姐來迎，大眾於靜思堂頂樓堂外廣場合影留念。

行70餘人，分別從中壢、台北出發，搭乘火車至花蓮，參加明後日（24、25日）「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議。

中午抵達花蓮。慈濟師兄姐導引學眾分坐兩台遊覽車，至靜思堂用午齋。靜思精舍法師率慈濟師兄姐來迎，並於靜思堂貼心準備豐富的便當餐。飯後，一行人步行至靜思堂頂樓，在堂外廣場合影留念。

■昭慧法師至花蓮慈濟靜思精舍拜會證嚴上人。詳見昭慧法師臉書留言錄：〈上人交代的每一句話，我都認真記在心裡！〉，本文在臉書上受到廣泛閱讀，迄截稿日，有1417人按讚，150人分享。



昭慧法師至花蓮慈濟靜思精舍拜會證嚴上人。

■下午，一行人分坐兩台遊覽車，走訪林田山。原本預計參觀慶修院，因為到時場館剛關門，遂轉往吉安鄉農會吃冰。晚間，一行人於慈濟大學同心圓餐廳享用歐式自助餐。

這次花蓮遊覽，感謝慈濟大學鄭靜明教授（也是本院志工）對旅行景點、用餐地點提供許多寶貴意見，她並貼心地在遊覽車上為每個人準備了罐裝杏仁飲與燕麥飲，也捐款贊助了這次研討會。

113.8.24

■由慈濟慈善基金會、玄奘大學臺灣佛教研究中心、玄奘大學宗教與文化學系、弘誓文教基金會共同舉辦的「印順導師思想之理論與實踐——藥師法門與臺灣佛教醫療」國際學術會議，於今日

中心 / 玄奘大學宗教與文化學系 / 弘誓文教基金會 協辦單位：印證教



「印順導師思想之理論與實踐——藥師法門與臺灣佛教醫療」國際學術會議開幕典禮，靜思精舍德禪法師代表證嚴法師致詞。（何筱淇攝）



研討會召集人昭慧法師代表主辦單位致謝詞。（何筱淇攝）

上午8時30分，於花蓮慈濟慈善基金會國際會議廳隆重展開。

會議為期二日（24、25日），共計有六場專題演講、二場三本新書發表、七場論文發表，並另有三場「圓桌論壇」和一場「青年論壇」。

開幕典禮同步於國際會議廳和線上（ZOOM）舉行。首先介紹貴賓，隨後由靜思精舍德禪法師代表證嚴法師、慈

The Dharma of Medicine Dharma 國際學術會議



三場專題演講結束後，德禪法師代表靜思精舍證嚴上人致贈禮品與主持人、演講者後合照。右起：主持人何日生副執行長、德禪法師、演講者William McGrath助理教授、演講者Monica Sanford助理院長、昭慧法師。（何筱淇攝）

The Dharma of Medicine Dharma 國際學術會議



第一場新書發表。右起德禪法師、發言人郭朝順教授、劉宇光教授、主持人昭慧法師。（何筱淇攝）



第二場圓桌論壇後，貴賓與兩場引人合影。（何筱淇攝）



研討會召集人何日生副執行長於晚宴致詞。(何筱淇攝)



晚宴中慈濟花蓮古箏團隊為大眾演奏。(何筱淇攝)



開幕典禮後，眾人於國際會議廳內原座合影留念。(慈濟提供，陳李少民攝)

濟慈善基金會顏博文執行長、佛教慈濟醫療財團法人林俊龍執行長分別致詞。

最後，由研討會召集人昭慧法師代表主辦單位致謝詞。

昭慧法師讚嘆慈濟、證嚴上人是台灣之光、佛教之光，並指出：印順導師以「理入」見長，證嚴上人是「行入」見長，慈濟與弘誓文教基金會聯合舉辦印順導師思想之理論與實踐研討會，深具意義。而今年研討會主題是「藥師法門與臺灣佛教醫療」，更是非常殊勝，因為慈濟人以「佛心」與「師志」為己志，落實佛法於醫療，以行動證明：大乘經的菩薩行，確可實踐於人間。

開幕典禮後，眾人於國際會議廳內原座合影留念。隨即進行專題演講，由慈濟大學解剖醫學科教授兼模擬醫學中心主任曾國藩、哈佛大學宗教學院助理院長 Monica Sanford (摩妮卡·桑佛德)、紐約州立大學 Robert H. N. Ho 基金會佛教研究助理教授 William McGrath (威廉·麥格拉斯) 主講，慈濟基金會副執行長何日生教授主持。

接著是第一場新書發表會，政治大學宗教研究所劉宇光教授發表《量論與識論——佛教哲學研究回顧》，佛光大學佛教學系教授兼佛學院院長郭朝順教授發表《華嚴鏡映哲學》。本場發表會

由玄奘大學宗教與文化學系教授昭慧法師主持。

新書發表結束後，緊接著展開一系列的論文發表，於國際會議廳和220講堂分頭舉行。

之後，於國際會議廳舉行第一場、第二場圓桌論壇，主題分別為「從護理理論到靜思法脈的傳承與實踐」、「慈濟醫院與佛教實踐對當地醫療的影響」。兩場圓桌論壇，由醫師與護理人員擔任引言人，多方面敘述了慈濟的醫療志業與創醫院過程、艱辛、理念、與證嚴上人的願心、期許，非常感人。

第一天會議共449人共襄盛舉，充實的學術會議於18:30告一段落，隨後於國際會議廳外走廊舉辦晚宴。首先由召集人昭慧法師、何日生副執行長、花蓮慈濟志工代表吳宏泰居士致詞，緊接著由慈濟花蓮古箏團隊為大眾演奏，之後昭慧法師帶領大眾唱誦「結齋偈」，祝願辛苦為大眾準備豐富美味佳餚的慈濟志工。第一天議程在慈濟「一家人」的手語歌帶動唱下結束溫馨圓滿的法的饗宴。

113.8.25

■本日，第二十二屆「印順導師思想之



第二場新書發表會，由葉海煙教授擔任主持人，慈濟慈善基金會副執行長何日生教授發表新書《證嚴上人佛教思想研究》。

理論與實踐——藥師法門與臺灣佛教醫療」國際學術會議進入第二天議程。早上九時，由第二場新書發表會揭開序幕，葉海煙教授擔任主持人，慈濟慈善基金會副執行長何日生教授發表新書《證嚴上人佛教思想研究》。

緊接著展開第二日的專題演講，由哈佛大學James C. Kralik與Yunli Lou東亞語言與文明學系James Robson教授、美國賓州州立大學艾賓頓學院亞洲歷史與醫療人文學系Pierce Salguero教授（線上）、衛生福利部雙和醫院李明哲副院長主講，花蓮慈濟醫院緩和醫學中心主任王英偉教授主持。

隨後進行論文發表，同樣於國際會議廳和220講堂兩個場地同時進行。

接著進行第三場「圓桌論壇」，主題為「人間佛教、過去與未來醫療」，由何



第二日三場專題演講結束後，德禪法師代表靜思精舍證嚴上人致贈禮品與主持人、演講者後合照。左起：演講者James Robson教授、德禪法師、演講者李明哲副院長、主持人王英偉教授。



國際會議廳第三場論文發表會，左起：主持人邱敏捷教授，發言人何日生副教授、德晟法師、林建德教授。



國際會議廳第三場圓桌論壇，大眾合影。左起：引言人黃宗正主任、James Robson教授、William McGrath助理教授、Nathan Jishin Michon講師，德禪法師，引言人昭慧法師、葉海煙教授，主持人何日生副教授。

日生副執行長主持，引言人為昭慧法師、葉海煙教授、James Robson教授、黃宗正主任、Nathan Jishin Michon講師、William McGrath助理教授、李明哲副院長。

晚間約17:30，於國際會議廳舉行閉幕典禮，德禪法師代表靜思精舍證嚴上人致謝詞，隨後大會播放兩日活動剪影，第二十二屆「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議圓滿落幕。

113.8.26

■凌晨，本院學眾等一行59人至花蓮近郊一日遊。首站是七星潭，海邊天藍海闊山青，大眾歡喜取景合照。

之後遊覽美崙山、松園別館、將軍府、雲山水、鯉魚潭。約3:10時結束行程，前往花蓮火車站返回台北、中壢。



本院學眾一行59人至花蓮近郊一日遊，大眾於將軍府合影。

113.8.27

下午，昭慧法師參加玄奘大學一級主管會議。

113.8.28

■下午，昭慧法師參加玄奘大學113學年應用心理學系教評會。

113.8.29

■上午，浮月、如遵法師到雲來會館與昭慧法師茶敘，報告8月25日率眾至新店銀河洞妙慧精舍全面清掃的進度，整修老屋專業人士的修繕建議與預算評估。

■中午，哈欣仁波切（大乘林佛學會創辦人，也是台灣國際藏傳佛教研究會前主席），代表台灣國際藏傳佛教研究會

前來拜會昭慧法師，致贈邀請函，請法師於9月11日上午，至台北市國際會議中心，於菩提達摩四論藏譯本（由中文譯為藏文）新書發表會中，與新書譯者堪布澤仁扎西展開對談。

中午，昭慧法師請哈欣仁波切於雲來會館餐敘。由於仁波切兼為玄奘大學藏傳佛教研究中心副主任，故針對該中心113學年度工作規劃，進行初步規劃與意見交流。

■下午，清華大學特教系碩士班研究生陳佳玉女士至玄奘大學宗教與文化學系辦公室，為其碩士論文「特教生」相關主題訪問昭慧法師。

陳佳玉目前擔任國立新竹特殊教育學校物理治療師，其碩士論文擬以玄奘



哈欣仁波切代表台灣國際藏傳佛教研究會前來拜會昭慧法師，致贈邀請函，請法師9月11日於菩提達摩四論藏譯本新書發表會中，與新書譯者堪布澤仁扎西展開對談。



清華大學特教系碩士班研究生陳佳玉女士至玄奘大學，為其碩士論文「特教生」相關主題訪問昭慧法師。

大學融合教育的兩個成功案例（宗教與文化學系、藝術創意學系各一特教生案例），作為畢業論文的主題。在訪談宗教系個案鄭佑珊同學及其家長鄭秀勤女士的過程中，兩位均提及昭慧法師是佑珊的貴人，在就讀期間受到法師極大的協助，陳佳玉因此致函法師，請法師接受訪談。

陳佳玉同學的論文題目為：「大學融合教育之路——以多重障礙學生大學學習歷程為例」。針對已完成大學學業的多重障礙學生作為研究對象，希望藉由對個案及其家長、同儕、師長的訪談，來瞭解在大學學習歷程中面臨的挑戰和需要的支援，進而探討國內大學融合教育的實施現況，對於多重障礙學生及校園相關人員的感受與轉變，透過個案的心路歷程分享，提供多重障礙學生未來進入大學融合教育之參考。

113.8.30

■31日本院舉行地藏法會。法會各項前置工作於二週前即開始，每天陸續有許多位志工來院協助。志工一個月前即陸續鍵入牌位資料，這幾日依牌位板序號張貼超薦和消災牌位；吳家職師兄修剪

院區草木。29日開始燙桌巾；晚間，楊美蘭居士率同圓光金剛護法等志工與學眾們完成會場的場地佈置。眾人歡喜發心，同心協力完成學院一年一度的地藏法會前置作業。

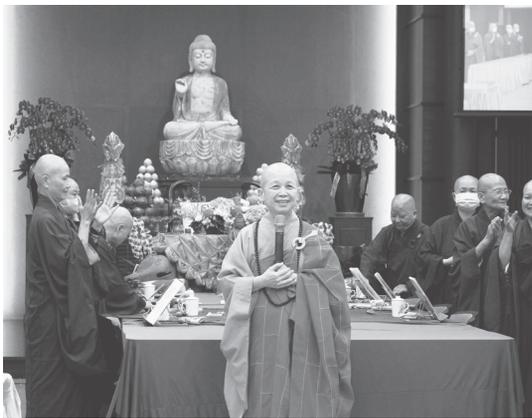
今日上午，插花、供果等各組志工們進駐，徐桂蘭居士號召二十多位志工準備各種食材。學眾按照法會當天的法器執事安排，確認地藏法會儀軌，包括玄奘大學慈恩精舍等學眾也加入壇場的佈置，大家各司其職，井然有序。

113.8.31

■本院舉行一年一度的地藏法會，上午八時第一支香舉行演淨儀軌，由昭慧法師主法，隨後由住持心皓法師領眾恭誦《地藏經》，接著佛前大供。誦經會場除了無諍講堂外，亦將齋堂、仁慧法師



本院舉行一年一度的地藏法會，住持心皓法師領眾恭誦《地藏經》。



昭慧法師在大蒙山施食法會後，為大眾作簡短開示與勉勵。



大寮志工準備了色香味俱全的午餐供眾。



地藏法會大寮志工合影。

紀念教室同步連線，信眾約500人參加，會場座無虛席。

中午，大眾享用豐盛美味的午齋。午後稍事休息，下午二時半繼續誦《地藏經》下卷，接著聆聽院長圓貌法師的開示，隨後，心皓法師於法印樓禪堂為信眾舉行皈依。同時，無諍講堂則由志工合力佈置成蒙山壇場。

傍晚五時，進行大蒙山施食法會，由昭慧法師主法，大眾齊心誦經持咒，祈願惡道眾生得以解脫苦輪，早證菩提。晚間八時半，法會圓滿結束，香積志工煮了香噴噴、熱騰騰的藥石，大眾大快朵頤，最後齊心協力做好善後工作，才一一告辭離去。

113.9.3

■上午，昭慧法師參加玄奘大學藝術設計學院教評會議。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學院教評會、一級主管會議。

113.9.4

■本院校友暨志工蕭媛晴居士近來病重，學眾屢次想南下彰化探望她，她都因不捨師父法務繁忙，還要為她南北奔波而婉拒。學眾待地藏法會結束，相約5日南下探望她。



本院校友暨志工蕭媛晴居士病逝，學眾與校友南下為她助念，祈願她蒙佛接引，往生彌勒兜率淨土。



「學院簡介」影片能夠完成，是前任住持明一法師（右二）、蕭媛晴居士（左一）、徐台芳居士（右一）與葉育呈導演共同努力的成果。（111.8.1 檔案照片）

上午，本院徐台芳同學轉述媛晴病危，前任住持明一法師、監院心謙法師、學務主任印悅法師乃趕緊會合準備南下探望。於會合途中，媛晴病逝，學眾乃轉往彰化縣社頭鄉立生命禮儀管理所崇仁廳為她助念，祈願她蒙佛接引，往生彌勒兜率淨土。同去者還有校友會會長林金鳳、林宜秀、鄭淑聲、林淑芳、余惠玉同學。

媛晴居士，長期以其專長，對學院諸多事務積極參與、護持，以下羅列幾項，感念她對本院的護持：

1. 早期媛晴與陳博文居士，有感於昭慧、性廣法師弘法、受訪影片，受限於既有的錄影設備不佳，畫質不好，因此發心錄製昭慧法師《佛教規範倫理學》等弘法影片上傳YouTube。感恩他們發揮長才，以專業協助本院的弘法志業。

2. 建議本院網頁改版：介紹網頁設計師劉建明居士擔任新網頁的設計師，並對改版提供諸多意見與協助，改版後的網頁新增了手機版網頁功能。

3. 重製佛教弘誓學院簡介影片：她邀請平日的工作夥伴葉育呈導演等四位專業攝影師，結合校友會徐台芳前會長等人，重製本院簡介影片。這部影片雖只有短短的13分15秒，但從民國111年3月3日開拍，經多次改版重製、補製，至完成，整整花了1年10個月。影片以簡約的時間，輕快的節奏，用一張張代表性照片與扼要標題的字幕，替代過往簡介中冗長的旁白，呈現著學院豐富多樣的風貌。

4. 臉書粉絲頁經營、策畫「蔬食野餐日」等文宣法務、擔任研討會等活動的

司儀。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學學校教評會、行政會議等一系列校級會議。

113.9.5



玄奘大學舉行全校教師研習活動，簡紹琦校長於會上向大家宣告：「雖然面對『少子化』的嚴峻考驗，董事長請校長暨全體同仁朝『永續發展』方向共同努力。」

■上午，玄奘大學舉行全校教師研習活動，簡紹琦校長於會上向大家宣告：

「雖然面對『少子化』的嚴峻考驗，董事長請校長暨全體同仁朝『永續發展』方向共同努力。」

研習活動中，研發處特別邀請靜宜大學過往主持系所委辦評鑑且經驗豐富的林智健教授（前研發長）蒞校，以「準備委託辦理品質保證認可及學系經營治理

之經驗分享」為題演講，藉此為即將到來的第四週期系所評鑑暖身，讓全體教職員更了解委辦系所評鑑的內容與準備方向。

113.9.6



內政部於南投縣埔里鎮立藝文中心舉辦「113年宗教團體表揚大會」，本院榮獲宗教公益獎，由住持心皓法師代表領獎。

■上午，內政部於南投縣埔里鎮立藝文中心舉行「113年宗教團體表揚大會」，本院榮獲宗教公益獎，由住持心皓法師代表領獎，同行者有傳聞、耀仁法師與王彩虹居士。今年有164個單位獲獎，本院是桃園區7個獲獎單位之一。

典禮結束後，一行人轉往社頭鄉立生命禮儀管理所，為前日往生的蕭煖晴居士誦經祈福。

■上午，昭慧法師陪同浮月、如遵法師

前往桃園佛教蓮社拜訪慧香老法師，請示如何處理慧琳法師生前遺物。慧香法師請浮月法師全權處理，並與其弟子德心、德聞法師親切地談起桃園佛教蓮社的創建緣起，以及早年胼手胝足投入妙慧精舍建築的往事。浮月、如遵法師則向老法師報告目前的整理進度。昭慧法師向老法師談述有關兩位法師將其所創建的莊嚴道場大喜大捨的事蹟，以及二人對妙慧精舍全無所求，卻領眾全面清掃妙慧精舍、抱病規劃精舍修建事宜的無私精神。慧香法師及德心、德聞法師聞言，甚為歡喜，至表讚歎。



昭慧法師陪同浮月（右一）、如遵法師（左一）前往桃園佛教蓮社拜訪慧香法師（中）與德心、德聞法師，請示如何處理慧琳法師生前遺物。

113.9.7

■晚間，本院於嵐園舉行113學年度第一次院務會議，院長圓貌法師主持，教師



本院於嵐園舉行113學年度第一次院務會議，院長圓貌法師主持。

代表、學生代表、行政代表、校友會代表等人與會。

113.9.8

■上午九時半，本院於無諍講堂舉行113學年度開學典禮，新、舊生共聚一堂，迎接新學年的開始。

全體唱誦三寶歌之後，院長圓貌法師、指導老師昭慧法師、郭鎧銘老師致詞。

圓貌法師提到：學院一直以無私奉獻的心辦學，希冀同學在學院學習能注意以下三點：

1. 聞思修慧是修學佛法的正常道，同學在學院，能循序漸進修學不輟，是值得讚嘆的。
2. 在學院修學，要有決意，要下決心不畏人事、功課等的艱難而不斷修學，這樣才能體會佛法帶給眾生的喜悅。

3. 珍惜四天修學機緣，生活上要延續弘誓優良傳統，彼此在修道上互為善知識，互相增上。

昭慧法師致詞勉勵同學的內容如下：

這時代是虛擬與AI的時代，這對學佛者構成了挑戰。以前沒有線上課程、YouTube時代，聞法機緣稍縱即逝，若沒有把握當下的機會，就會與聞法善緣失之交臂，也因此，大家較珍惜聞法機緣，聞法的熱誠較大。

疫情後，大家對舟車往返上課有擔憂，對於線上課程帶給自己的自由時間調配，與聞法時諸根的舒適度與方便，都已不願放捨，較不願回復到實體上課。但大家忽略了，就是因為線上課程隨時可聽可看的便利性，可能導致我們一輩子不會去聽去看，因為我們日常有太多元的選擇，聽聞佛法往往成為我們有空才會做的事。

實體的好處在於，強制自己某些時段在某處聽聞佛法，聽法時正襟危坐，這不僅是訓練自己的身儀端正，也是訓練自己的正念正知，令自己在當下覺知、顧念他人的感受。

實體課程的團體生活，與他人的互動也許會有爭執，也許要更花心思顧慮到他



本院於無諍講堂舉行113學年度開學典禮，院長圓貌法師致詞。



指導老師昭慧法師致詞

人的感受，要遵守團體的紀律，但這正提供了糾正自己不良慣習生活態度與培養正念正知、慈心的機會。同學應學習如何在實體空間領眾、入眾的中道智慧，珍惜學習因緣，讓佛法入心，讓生活踏實；學佛過程中置入殷重心，學習才能更有效率、開智慧。

郭鎧銘老師致詞時回應以上昭慧法師所



院長圓貌法師致贈聘書予行政幹部。

說，表示：

實體上課的氛圍是線上不可取代的，上課當下的語境、語意是錄影替代不了的，弘誓的修學環境多元開放，大家應珍惜。

接著司儀介紹未致詞教師、各班導師及行政幹部，由院長圓貌法師致贈聘書，簡單隆重的開學典禮圓滿禮成。隨後專修部二年級學長為新生做校園導覽。



於無諍講堂舉行校友會議，校友合影。

■下午二時，於無諍講堂舉行校友會議，接著舉行研究部班會。同時，專修部各班各自舉行班會。



為感念蕭媛晴居士為學院簡介影片、網站等的付出，本院特於上課期間晚課時，學眾、學生與志工齊聚為她舉行《阿彌陀經》共修法會。

■為感念蕭媛晴居士為學院簡介影片、網站等的付出，本院特於上課期間晚課時，學眾、學生與志工齊聚為她舉行《阿彌陀經》共修法會，祝願媛晴蒙佛慈護，往生淨土。

■晚間六時，於無諍講堂舉行新生座談茶會。院長圓貌法師主持。會中先請學



於無諍講堂舉行新生座談茶會，院長圓貌法師主持。

長們分享學習心得，再由新生逐一做自我介紹。

113.9.9

■上午，昭慧法師於玄奘大學雲來會館主持玄奘大學藏傳佛教研究中心會議，規劃113學年度的活動與相關工作，預計將於明年一月份舉辦第二屆當代臺灣藏傳佛教論壇。是日，達賴喇嘛西藏宗教基金會格桑堅參董事長親臨玄大，參與會議。

113.9.10



昭慧法師於玄奘大學雲來會館主持玄奘大學藏傳佛教研究中心會議。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學社科院一系列院級會議，隨後接續參加一級主管會議、114學年入學管道名額規劃會議。

113.9.11

■11日至12日，本院住持心皓法師帶領學眾前往玄奘大學參加中華佛寺協會研習會。

■上午，昭慧法師至台北國際會議中心，參加台灣國際藏傳佛教研究會第十二屆弘法論壇《菩提達摩四論》中譯藏新書發表會，並於上午場次與新書譯者堪布澤仁扎西共同擔任新書與談人。

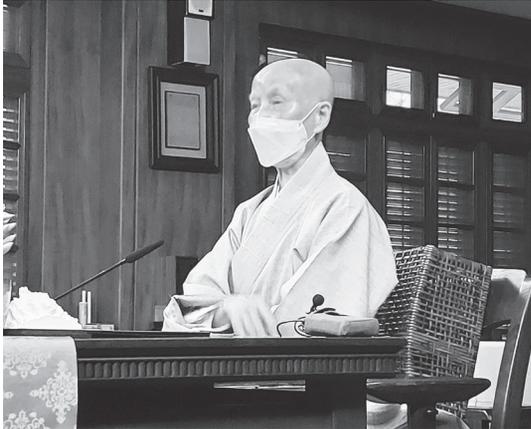


昭慧法師至台北國際會議中心，參加台灣國際藏傳佛教研究會第十二屆弘法論壇暨《菩提達摩四論》中譯藏新書發表會，並於上午場次擔任新書與談人。

■上午，本院監院心謙法師帶領校友會同學至彰化社頭鄉立生命禮儀管理所景福廳，參加蕭媛晴居士告別式暨追思典禮。

113.9.12

■上午，昭慧法師趁著隔日要到慈善寺講授《增一阿含經》之便，安排了靜思



昭慧法師趁著要到慈善寺講授《增一阿含經》之便，安排了靜思精舍掛單行程，以履行對證嚴法師的承諾。

精舍掛單行程，以履行對證嚴法師的承諾。

證嚴法師護念導師法脈，對昭慧法師十分照顧，每次見面便殷殷叮囑昭慧法師回靜思精舍掛單。她老人家在8月23日見面時又一次叮嚀，並且提醒昭慧法師：

「我們都很忙，見面時日有限，妳要時常回來！」「妳要在平常時日回來。」

（相關對話，參見昭慧法師臉書8月23日貼文：〈上人交代的每一句話，我都認真記在心裡！〉）

昭慧法師遂於12日搭車至花蓮，並於靜思精舍掛單兩日。詳見昭慧法師臉書留言錄之一二〇七：〈靜思精舍掛單學記（上、中）〉。

113.9.13

■ 13日至14日，昭慧法師於花蓮慈善寺講授《增一阿含經》。



13日至14日，昭慧法師於花蓮慈善寺講授《增一阿含經》。

113.9.15

■ 上午，本院舉行本月共修，恭誦《金剛經》，敬祈三寶光照、龍天護祐、風調雨順、國泰民安，同時為本院護法志工、弘誓護法會會員祈福迴向。

■ 上午，本院院長圓貌法師、印悅、德安法師，南下參加高雄市供佛齋僧功德會於光德寺舉辦之「113年南部供佛齋僧誦戒育僧法會」，該會贈與本院培育僧伽教育基金10萬元，本院由院長圓貌法師代表領取。

■ 下午，本院社區學苑「養生瑜珈」課程上課，由蕭秀端老師授課。



本院舉行本月共修會，住持心皓法師為大眾開示。



高雄市供佛齋僧功德會於光德寺舉辦「113年南部供佛齋戒育僧法會」，該會贈與本院培育僧伽教育基金，本院由院長圓貌法師代表領取。

【法界書訊】

生命倫理與環境倫理——倫理抉擇的中道智慧（一）



作者 | 昭慧法師

簡介 |

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

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

規 格 | 368頁

出版日期 | 111年8月

訂 價 | 380元