

Buddhist Hongshi College

2020OCTOBER

HONGSHI

眾生無邊誓願度

煩惱無盡誓願斷

法門無量誓願學

佛道無上誓願成

# 弘誓

◎ 民國一〇九年十月出刊 | 佛教弘誓學院刊行

Vol. 167



本期專題

## 戒律學的當代詮釋

- 戒律在修道座標中的定位
- 《阿含經》與菩薩法的思想對照
- 佛教寺院住持的責任與傳承

h o n g s h i

# 弘誓編輯室報告

「不以規矩，不能成方圓」，世法如是，佛法亦如是。僧團依律而行其事，所謂「六和敬」，於此用功辦道，內修外弘，以維護道品之純淨，僧格之健全。且為佛子，不分在家、出家，皆應受持相應戒法。以此為基礎，息惡修善，降伏煩惱，趨向解脫。故《華嚴經》云：「戒為無上菩提本，長養一切諸善根。」因此，戒律很重要，但如何學習、實踐戒律就更重要。持戒的首要意義是不傷害原則，佛弟子不應以惡言、惡行傷害其他眾生。反之，如果你的持戒是建立在他者的痛苦上，令自他生憂苦，那麼你就應該反省，對戒律的解讀、詮釋是否出了問題。

本期專輯「戒律學的當代詮釋」，三篇專輯文章皆由印隆法師撰寫，隨後《弘誓》雙月刊將開闢專欄連載此系列講記，令有心向學者（無論是出家還是在家）能於此學習戒律的宗旨和方法，為實踐戒律打下良好的基礎。印隆法師

2013年、2019年兩次掩關靜修期間研讀比丘尼戒，聽聞昭慧法師2004年於高雄元亨寺三壇大戒的「比丘尼戒講座」錄音，法喜充滿。遂以殷重心，抱病筆錄十萬餘字的講記。將一場戒期的法宴，分享給所有欲在戒學精進的佛子，印隆法師可謂是功德無量。他個人聽聞這套講座的所學、所思，從〈2019掩關研讀昭慧法師講解比丘尼戒心得〉一文可見其詳。

「法味清涼」專欄，刊載性廣法師108年慈航堂佛學講座（三）——〈佛教養生功法的理論與實踐〉，法師以平實、幽默的語言詮釋修行的實踐，在日常生活中，先從小事觀察自己，測試自己。以《心經》「度一切苦厄」為目標，依經典「四大調和，眾病皆愈。」為教證，根據四大的原理，開發出一套健康功法。至今大約四、五年的時間，親自實踐後，已將身體調整得非常好。法師為此鼓勵大眾，依「四念處」的修

學，解決身苦、心苦的當下，就是通往佛陀涅槃之道的根本。

「古仙人道」欄目，繼續刊載界定法師撰寫的〈《阿含經》與菩薩法的思想對照〉（下），從中可以看到「阿羅漢不等於佛」、「眾生本淨」、「菩薩發心」等許多從部派佛教一直延續到今的議題。法師從《阿含經》、《華嚴經》、《舍利弗阿毗曇論》等經論中爬梳脈絡，說明菩薩法的思想與「阿含」本教的聯結。

本期「人間燈火」，專訪紹嚴法師，法師初識佛法源於生活中點點滴滴的體驗，親見道場中有過失的人能主動認錯承擔，有付出的人卻不急著搶功勞，這現實中的「桃花源」令她愈來愈喜歡寺院的生活，乃至萌生出家的念頭。出家後輾轉參學，歷經滄桑而道心彌堅。從法師的講述中，可以看到時代的印痕，佛法在人間的現實生態。尤其令人感動的是，建寺安僧功成而退的

當下，仍然為僧人「幼有所養、壯有所用、老有所終」而努力不懈，其務實、坦率、慈悲的作為令人感佩。

時至秋分，習習涼風起，暑氣漸消。佛弟子奉持淨戒，煩惱熱焰止息，清淨無染，亦如這般風光，解脫自在。

副總編輯 釋耀行

# 弘誓

OCTOBER 2020  
vol.167

民國一〇九年十月出刊 |



封面說明 |

戒律在修道中的定位，如同海岸邊的堤防，堤防有防禦海水倒灌陸地，引發災害的作用，戒律乃三學之首，佛弟子不分在家、出家，皆應受持相應戒法，以此為屏障，息惡修善，降伏煩惱。

本期封面，戒律用「堤防」的意向來表達，堤防外面，猛烈的浪頭衝擊堤壩，如貪瞋癡的熾盛令眾生輪迴不已，堤防的另一邊，因防護之力用，呈現風平浪靜的安寧。《俱舍論》謂之：「離殺等戒名為堤壩戒，能長時相續還墮犯戒故。」

封面畫作，本刊特邀李朝倉居士繪製，朝倉居士留學東瀛研習繪畫，此封面設計取法浮世繪，有日本江戶時代著名畫家葛飾北齋之風。生動描繪出戒律守護下，菩提幼苗面對巨浪的無畏。

弘誓通訊（雙月刊）NO.167

導師 | 印順導師

發行人 | 釋見岸

總編輯 | 釋明一

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 | 釋心皓、釋傳聞、翁秋玲、郭秀環

編政 | 黃秀娥、張沛寧、釋心謙、郭秀環

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

民國一〇九年十月出刊

ISSN 17292786

# CONTENTS

## 目次

編輯室報告 | 釋耀行

### 【本期專題】戒律學的當代詮釋

- 6 研習戒律的宗旨和方法  
——《比丘尼戒經》講記（一）  
| 昭慧法師主講 · 釋印隆筆錄 · 釋耀行修潤
- 18 戒律在修道座標中的定位  
——《比丘尼戒經》講記（二）  
| 昭慧法師主講 · 釋印隆筆錄 · 釋耀行修潤
- 30 研讀昭慧法師講解比丘尼戒的心得 | 釋印隆

### 法味清涼

- 34 佛教養生功法的理論與實踐  
——性廣法師108年慈航堂佛學講座（三）  
| 鄭靜明筆錄 · 釋耀行修潤



封面繪製 | 李朝倉

李朝倉，日本愛知縣立藝術大學油畫碩士，歸國從事專職藝術創作。2001年進駐台中20號倉庫、朱銘美術館，此後更獲文建會獎助到美國ISCP國際藝術村拓展視野。2004年獲日本文部省贊助至美濃國際紙藝術村進行研究。香港、加拿大等也都有他創作的足跡。現就讀佛教弘誓學院。



## 古仙人道

- 45 《阿含經》與菩薩法的思想對照（下） | 釋界定

## 人間燈火

- 58 佛教寺院住持的責任與傳承  
——紹嚴法師訪談錄 | 釋明一採訪 · 張沛寧撰稿 · 釋耀行修潤

## 院務資訊

- 68 第十八屆「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議公告  
——海內外印順學之發展
- 70 佛教弘誓學院110年3~6月專題講座通啟
- 71 法界書訊：《浩蕩赴前程：昭慧法師訪談錄》
- 72 學團日誌
- 94 收支決算表（109年7月~8月）
- 95 護持徵信
- 96 法界書訊：《佛教養生學》



# 研習戒律的宗旨和方法

## ——《比丘尼戒經》講記（一）

主講 | 昭慧法師 筆錄 | 釋印隆 修潤 | 釋耀行

### 一、圓具戒法的善緣

**諸**位引贊師父，諸位戒子，大家好！首先要恭喜大家，有這個殊勝的因緣，到一個殊勝的道場，進受三壇大戒。我們不要以為受戒因緣很容易促成，其實受戒的殊勝因緣是甚難稀有的，一定要大家善根具足，佛教界的長老法師、護法居士共同促成，種種勝緣缺一不可，所以大家能夠在此圓具戒體，這是一件可喜可賀的事！因此對於促成你圓具戒法的殊勝善緣都要深懷感恩。如何感恩呢？善盡佛子的本分，善盡修道人的本份——「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，先做到這一步，感恩的工作就算完成了一半。下一半是什麼呢？當然是好東西要跟大家分享，要以弘法利生作為己志。

具足了出家人的身份，會受到信

眾的信賴、歡喜護持，所以不可否認，同樣是佛弟子，出家眾會因為這些優勢的緣故，而在一個有利的位置上。但是這個有利的位置不是用來抬高自己的。很多人錯用了心機，把出家人的身份拿來自我抬高、貶低居士，動不動就說：「你是白衣，我們出家人的事，你少過問。」而這正是修道人要對治的毛病——息滅貪瞋癡。

一旦我們把具足修道人身份當作是社會階級優勢的時候，我們就開始不長進，就會變得總是要等人家把名聞利養捧上來，總是等著看別人對我們的敬仰有多少，或者是把弘法利生當作是我們包辦的特權。有時候看到居士弘法就撇撇嘴巴說：「哼！白衣上座。」其實這種心態很奇怪，弘法那是在承荷如來家業，如來家業做的越大，得度的眾生越多，法輪越能常轉，有什麼不好？無論是出家、還是



◀ 93年11月28日起至12月11日，昭慧法師應會本法師之邀，赴高雄元亨寺三壇大戒會講授《比丘尼戒經》。（93.12.8 檔案照片）

在家，只要是正派的、正當的，腳踏實地的把佛法弘傳出去，我們都應該把他當善知識，隨喜讚歎。

雖然恭喜大家，並不表示大家要認為我從此以後高人一等，這種心態對自己修道沒有好處，對於佛教的弘法利生事業也沒有幫助。所以能夠出家而受戒，我們應該是要抱持著犧牲奉獻的心理準備。因為在三壇大戒會上，我們在三寶前自我宣誓：「我要令正法久住！」世人常說天職，因為佛教沒有天神信仰，所以比較沒有天職之說，但是那個味道是像的，但我們要把它當作是如來託付給我們的志業，這個志業越多人共同完成，我們

越高興。而且由於我們具足了修道人的身份，所以無論是佛教界、無論是社會中人，對我們的道德要求都會相形提高。

因此犧牲奉獻是雙重的，一來要加倍努力弘法利生，二來還要更加的自我克制，避免自己的言語、行為，因為錯誤不檢點的緣故，遭到世間譏嫌或讓居士退心，而且我們還要讓自己的正見增上，避免自己的觀念錯誤，一盲引眾盲，相牽入火坑。由於我們的身份容易招致別人的信賴，所以更要小心謹慎。因此在戒期，我相信每一位師父對大家的期許都是如此。戒師父們諄諄善誘，無非就是體會到諸位具足佛教的修道人身份，而且在三

壇大戒會中已經受過尊證，很像蓋了一個正字標記；如果品管不良，可能會貽笑社會，嚴重甚至於遺害蒼生。你看社會種種的暴力事件或者桃色新聞，很難得成為頭版的大新聞，可是如果出家人不幸犯了這些過失，就很難逃脫媒體的法眼，有相當高的機率成為頭版的人物、或者是哪一版的頭條新聞人物。

如果是正面的，當然有助於社會人士對佛教的信賴；如果負面的，豈不是讓社會人士對於三寶失去信心。他們會想：「如果一個修道人的表現都不過如此而已，他們修的是哪種道？那個道到底是有效還是沒效呢？」所以我們身兼修道人的身份，更是要節制自己，絕對沒有所謂的「只要我喜歡，有什麼不可以？」常常要自我反省，不是聽從自己的喜歡，而是要檢視這種言語、行為、觀念，是否與法相應？如果不相應就要懺悔，就要改變，就要再學習。

## 二、研習戒律的方法

### （一）「戒障」與「爛蘋果效應」

這次《比丘尼戒經》開講之前，先跟大家在開場白的時候做這樣的互勉。其

次，還是要跟大家在比較大的格局下來談戒學的意義。這並不是因為諸位還沒有受比丘尼戒的緣故，戒條不敢講，放在後面講；而是對大家而言，要首先理解整個比丘尼戒的精神，比丘尼戒的制戒、以及我們的遵守所要達到的目的，那麼我們都必須要學習如何研究戒律？如何實踐戒律的方法。要了解戒律在我們整個修道歷程中，佔了什麼樣的地位？這就是在沒有進入《比丘尼戒經》逐條講解之前，一定會有這些前言的緣故。當然這些前言，會隨著我能夠講幾堂課，有時候講得多，有時候講得少，但是該講的精要部分，是絕對不去漏掉一點的。

中國佛教傳統有一種說法，只要還沒有受具足戒，就不可以聽戒，否則會形成他的修道障礙，或者所謂的「戒障」。所以剛才攝影師朋友本來要進來，後來聽說有這個因素——「比丘尼戒不適合非比丘尼在場」，他就出去了。因為時間很短，我只是告訴他：「麻煩你告訴裡面的戒師父說，還不會開始講比丘尼戒，因為他要攝影，戒場中要收集一些圖像資料，就把他叫進來了。」現在順便告訴大家，即使是像弘一大師這麼嚴守戒律的高僧大德，他也很坦然的指

出，在研讀的過程中，律典裡面並沒有這樣的說法。我們看《大藏經》到處都可以請得到，多少的學者、多少在家人都已經捧著藏經研讀它，所以我們的律典內容不是秘密，不可能成為秘密。那你說他們都有「戒障」嗎？「戒障」從何而來？大家想看看，有些人說不能讓白衣、甚至是沒有受大戒的沙彌尼、沙彌，去理解「比丘尼戒」或者「比丘戒」的內容，原因是如果他們知道我們持什麼戒，又看我們持不好，會輕慢我們，助長他的驕傲之心。其實一個人如果有驕慢心，他根本不用知道我們到底持哪些戒律？他隨時可以用任何一個方式，來表達他對我們的藐視。

諸位已經受過沙彌尼戒了，沙彌尼戒有十戒，沙彌尼戒就不是秘密，對沙彌尼來講，沙彌尼知道；對居士來講也不稀奇，因為他要受八關齋戒，也大概知道沙彌尼是持十戒的。如果是一個有驕慢心的居士，只拿這十戒來看待出家人，就夠他驕慢的了。為什麼？「不持生像金銀」——有沒有做到呢？今天的所有出家人，在北傳佛教已經做不到了，南傳佛教很多也已放棄了。「過午不食戒」——我們做到了嗎？大部分在北傳佛教的環境裡面也早就已經開緣了。所謂「開緣」，就是例

外，把它例外處理了。

你想想看，如果要瞧不起比丘尼、瞧不起修道人，他只拿這兩條戒就可以瞧不起我們，而且老實說，這些人倒還不是去看比丘尼戒裡面細細碎碎的戒條，大致而言，有時候就真的針對這兩條來表達他們的質疑。或者是最容易讓居士瞧不起的，就是犯淫戒，犯淫戒這種事情，哪裡需要他研讀律典才知道呢？哪個人不知道比丘、比丘尼是不應該交異性朋友的。所以我常說：「一顆蘋果壞了，你咬一口就知道它壞了，絕對沒有整顆蘋果咬完了才說，哎呀！這蘋果怎麼那麼差！」所以出家人如果在戒學方面沒有做適當的實踐，那麼你不要認為可以用蓋的方式讓人家不知道，因此我不認為那是一個很好的理由。

相對而言，我倒覺得我們應該要反省兩件事情：第一件就是作為修道人者，有沒有具足僧格？一個修道人的品格，具足僧格是一件很重要的事情，如果嚴重到竟然犯了淫戒，那麼在僧團中早就應該處置，蓋起來本來就不應當，怎麼能夠責怪別人譏笑我們。普世的宗教都有這個毛病，只要看到發生性醜聞，第一件事情都是趕快把它蓋起來，怕人家知道，殊



◀ 高雄元亨寺為慶祝菩妙和尚晉山四十週年，啟建護國千佛三壇大戒會，由了中長老擔任說戒和尚，菩妙長老擔任得戒和尚，真華長老與廣元長老分別為羯磨和尚與教授和尚，戒子共約三百人。（93.12.8 檔案照片）

不知這樣做對於這個宗教沒有幫助。你不要以為蓋起來了，就可以維護外面社會大眾脆弱的信心，因為你不力圖自清，保持這個修道團體的品質、修道人的品格，終究是紙包不住火，不要等到它嚴重後不可收拾。

如果紀律嚴明，團體中的成員不敢輕易犯了這條過失，犯了必定驅逐出去，久而久之這個團體就能夠保持它的品質。如果犯了以後趕快蓋起來，別人幫忙他蓋，不但是師父們幫忙蓋，連信徒都幫忙蓋，為什麼？信徒有時候也會覺得不要讓社會知道，否則對於我們這個寺院沒面子、沒好處。雖然可能是一種基於愛護佛教的熱忱，但是原來是局部的過失，到後來可能是一個大爛攤子，沒有辦法再收拾

了，這是從佛教損失這一面來說。

如果從社會而言，這麼多人如果看到一個嚴重的性醜聞，他對佛教作何觀感？很多人沒有信心一定會遠離佛教。就像我剛剛說的，他會質疑你修什麼道？怎麼你們修成這樣呢？我們不要忘記還有受害人。我們經常認為我們是在愛護佛教，可是往往不自覺的形成一個共犯結構。我們把它蓋起來，甚至軟硬兼施的要求被害人：「你不可以說出去」，讓他硬生生的吞下這件事情，他身心的傷害、各方面嚴重的問題，變成沒有辦法去解決它。

所以第一個我們要反省的是，到底為什麼人家要輕慢我們？晚清以來，現在的佛教在台灣甚受社會的尊重，那當然是出家人的品質提高了、出家人的表現傑出

了，所以社會上原先對於出家人的刻板印象，老是認為逃避塵世，老是認為失戀了、失意的，不敢面對現實的一群社會邊緣人，這種觀念已經在改變了。一般來講，社會遇到出家人，基本上保持一種尊重的態度，有些甚至非常的尊敬。那麼我們更要了解，這些轉變不是偶然獲得的，而是佛教的出家人、修道人整體努力獲得的成果。

人家會因我們的表現而信賴三寶，那就種下他的善根，有朝一日有因緣，他可能進一步成為三寶弟子而學習佛法。人家看到我們惡行惡狀就很討厭，很懷疑佛法有什麼力量？否則修道人怎麼修成那個樣子？那麼我們是在斷人家的善根。所以從這個角度來說，我們不要想說把什麼東西蓋住，不要讓人家知道。不能聽比丘尼戒的那種心態也是如此，怕人家知道了，我們好像做了什麼見不得人的事情一樣，如果把戒律解釋成這樣，我相信解釋的方式也有問題。

## （二）佛陀為凡夫制戒

接下來要講的二點：第一點，我們要先自我反省，不要試圖用蓋住的方式，來面對我們的戒律。第二點，如果我

們把戒律講到、詮釋到讓別人認為我們沒有一個人在持戒，那肯定對戒律的解釋也有問題。為什麼？很多人解釋戒律的方式是這樣的，他老是說：「因為末法時期，修道人罪深障重，對於如來聖戒沒有辦法持守。」他的依憑就是二千五、六百年前的農業社會裡面，對行為規範一字不漏的把它沿用到今天。

你想想看，怎麼會不發生困難？有些人認為自己非常地持守戒律，可是社會人士看他們覺得非常古怪，不近人情，冷酷自私，目中無人，為什麼？有些人認為他自己持律森嚴，可是從旁來看，別人感受不到修道的可貴，只感覺修道的不近人情。這是什麼原因呢？甚至有些人覺得自己沒辦法在這個環境裡面，沒有辦法持住這所有的規範，於是苦苦惱腦，認為自己不知道要下幾百劫、幾千劫的地獄，這不是也很奇怪嗎？不修道還可能不會下地獄，剃了頭修道反而下地獄的機率高，這種說法合理嗎？什麼原因呢？可見得研究戒律、實踐戒律方法要正確，否則前面說的這些情形就會出現。

因此，我們不要以為把它蓋住就沒事了，反而我們要相信一點：佛陀制戒是制給凡夫來勉力持守的，不是制給阿

羅漢的。如果說制出來的戒律，讓所有的人都必須違背戒律，那這個戒律一定有問題。佛陀當然沒問題，可見是我們詮釋戒律的人詮釋的有問題。怎麼會把它詮釋到好像每個人都持不住似的呢？怎麼把它詮釋到讓外面的人，都覺得好像我們每個人都在破戒呢？我們自己要反省，怎麼把戒律詮釋到這個樣子，而不是把它蓋起來。

佛陀說法、佛陀說戒都很坦然，沒有什麼不可告人之秘，大家將來研究律典就會了解。很多本來不是戒律的一些不當的行為，就是因為居士向佛陀提出反應，或是居士向比丘們表達他們的不以為然，比丘們再告訴佛陀，於是佛陀把當事人找來，問是否實有其事？有，就開始制定戒律，說：「以後不可以有這種行為」。那麼我們就可以看出來，其實戒律的內容，有好多部分都反應了二千多年前，佛教的僧團面對社會的時候，採納社會的輿情而調整僧團內部的行為規範，所以怎麼可能是密不透風的一套內部規範呢？

相反，如果你在戒律方面解釋得當，那麼你就應該會很快樂、你會有持戒的殊勝法喜，絕對不是那麼哀怨、憂

愁、悲苦；你會相信你自已最起碼保持人身，甚至於上生天界，甚至於解脫證阿羅漢果，乃至於行菩薩道，你的人生願景是非常好的，哪會一天到晚一個苦瓜臉。你的行為跟言語，展現出的應該是慈悲的、柔和的、善體人意的，有公正的品格，又非常清廉、潔身自好，怎麼會讓人家對我們打一個很壞的印象分數呢？所以我們自己不對的部分應該要趕快改，修道的旁人不對，我們應該要勸諫，應該要如法而治，來維持這個僧團的潔淨。

### （三）怎樣的「僧事僧決」？

屬於戒律的詮釋部分，我們應該要用正確的方法，來整個回顧佛陀所制的行為規範，做正確的詮釋。這個時候，我們不是拿來蓋住不給人知道，而是很坦然可以跟大家分享的。你想想看，像泰國、緬甸、斯里蘭卡這樣的國家，尤其是泰國，全國的男子只要是佛教徒，幾乎都有短期出家，有時候他們出家就直接成為比丘，不是出家要過兩年、三年才去登三壇大戒，他們沒有這樣，直接就在僧團裡面受具足戒法；過了若干時日、若干年他們還俗，普遍而言在他們的社會裡面，知道我們比丘戒法的人多得是；因為他們沒有

比丘尼，所以不用講比丘尼，可是本質上是一樣的。

他們有沒有減損對佛教的信心呢？他們是佛教國家。可見得人家知不知道我們該奉行什麼戒這不是重點，重點是人家知道的正不正確？不要硬是給我們扣帽子，我們不需要持守的，他們認為我們應該持守；我們應該持守的，他們反而高抬貴手，沒有善盡勸諫監督的職責，這樣對僧團、對我們都不好。為什麼說「善盡勸諫監督的職責」？有些修道人一定認為：「我們出家人的事情憑什麼他們來管？什麼勸諫監督？」可是我告訴大家，我們應該這樣想：我們修道雖然有心向上，可是自己不太容易看到自己的問題，旁人是一面很好的鏡子，若他看了覺得不太對勁對我們勸諫，我們要感謝他，他提供了一面鏡子讓我們照到自己。

所以社會未必見得有意識地說要去監督我們，或者勸諫我們，但是如果發現修道人的行為不是很好的時候，基於對於佛教的善意要勸告我們，我們要虛心接受，佛陀都這樣了，我們為什麼不這樣？我剛才不是有說：「佛陀的許多戒律，因為有居士反應所制定出來的。」佛陀是如此謙和的對待居士、接受居士們

的看法，我們怎麼反而比佛陀的姿態擺得還高呢？監督的未必見得是佛教徒，那就更要注意，整個社會那麼多雙眼睛在看著我們，現在風行狗仔隊的跟拍，你給他跟拍到了什麼不雅的鏡頭，你就活該！短期來說對佛教是陣痛，長期來說對佛教未必不好，有嚴格的監督力量，會讓修道人更加自我克制，會讓這個團體更加不敢護短，這個團體比較有自新的力量。但是話說回來，為什麼會有說「戒律不能讓居士來讀」這樣的說法呢？我想它的意思是這樣的，佛教是一個民主體制的宗教，佛教團體體制都是民主的跟教義有關，這個後面再跟大家分析。在僧團裡面，凡是重要決策都要透過開會來公決，這個開會被叫做「羯磨」。開會誰能到場、誰不能到場？這方面就有限制了。

「僧事僧決」它的意思是比丘或比丘尼在僧團中的事物，由這個僧團中的比丘、比丘尼成員來表決、來做決策。為什麼如此？為什麼在這樣的場合把沙彌尼、式叉摩那、還有優婆夷，排除在比丘尼僧團之外；或者說把沙彌、優婆塞排除在比丘僧團之外來做決策。這個道理其實很簡單，可是到後來被附會錯誤。怎麼說道理簡單呢？我們不要認為這有什麼神聖不可

侵犯的意義，我們來看看這個社會每一個社團、政黨，他們要開會，誰能夠參加他們的會員大會、黨員大會？它有沒有資格限制？一定要會員跟黨員對不對？甚至於在國際會議裡面，有些國家還沒有成為會員，它只是觀察員，若它只是觀察員，雖然可以到會旁聽，可是不得參與表決。

其實這種道理是很簡單的，你隸屬於這個團體，你有你應盡的義務，你要繳會費、黨費，有一些政黨活動和社團活動，你有義務要參加，相對的你就有這個權力來過問這個政黨、這個社團內部的決策。平時他們偶爾還開放旁聽，可是一旦要選舉的時候，或者是提案要表決的時候，他們就要清場，清場請非會員、非黨員離席。或者是大家有沒有參觀過立法院？立法委員在大會廳裡面，記者跟旁聽的人就像我們現在看到的梵音講堂一樣，是在二樓的上面，完全沒有直接可以到這個會堂的管道；他可以旁聽，可是不能表決，甚至不可以發言，當然更不准有任何的叫囂，否則會被逐出會場。

所以「僧事僧決」一點都不神秘，也不要把它當作是證明出家人比在家人高尚的一個聖教量。道理非常簡單，比丘、比丘尼做為僧團的正式成員，沙

彌、沙彌尼、式叉摩那還是觀察員，他還要繼續觀察、繼續學習，習慣了修道的生活，完具修道的僧品，這樣他參與決策，決策才不會變質。那居士們就更不用說，他們也不會沒事跑來僧團長期居住，他根本就不了解僧團的運作情形，他如何參與決策？又如何開會的時候把他們都叫齊呢？所以僧團內部的事務就由比丘、比丘尼的正式成員來公決之，這是「僧事僧決」。

一來比丘、比丘尼要負擔起勤修戒定慧的義務，奉持戒法，維持僧團的運作；二來這些比丘、比丘尼由於有義務要嚴持戒法，所以如果有所毀犯，應該如法而治，適度的做懲罰。當然不可能把你打一頓，不可能給你判個有期徒刑、無期徒刑，但是後面會講到有些罰則，要如法的處置這些犯過的比丘、比丘尼，這是義務，所以他也有這個權力來共同參與僧團的決策。

義務跟權力是對等的，假使在僧團的會議之中，也就是羯磨之中，竟然連沙彌、沙彌尼，優婆塞、優婆夷都可以加入來做共同決策，那變成是義務跟權力的不對等。這些沙彌、沙彌尼，優婆塞、優婆夷、式叉摩那，沒有奉行這些戒



◀ 本次元亨寺開戒，會本法師擔任開堂和尚，依然不以昭慧法師提倡「廢除八敬法」而深受爭議為忤，聘請昭慧法師擔任授經阿闍梨。  
(93.12.8 檔案照片)

法，卻共同來處置這個犯錯的出家人，自己都沒有奉行戒法，憑什麼來處置別人？不公平！更何況沙彌、沙彌尼還在觀察階段、適應階段，慢慢他要了解修道生活的本質跟功能。優婆塞、優婆夷更是比較外圍在了解僧團的修道人的生活情形跟它的社會功能，所以如果大量加入決策，人數一定比正式的比丘、比丘尼人數還多，那這樣整個決策的導向，就可能沒有辦法把握住修道的精髓。所以決策成員的劃定，以比丘、比丘尼做為僧團的決策成員，這樣的作法原則上我覺得是合理

的、正確的，所以「僧事僧決」是這個意思，而不是指出家人比在家人高尚。

有些人動不動就說：「你是白衣，你給我閉嘴，這個事情僧事僧決。」錯！從來任何一個團體內部是自己決策的，沒有一個團體敢那麼囂張說：「不接受社會輿情的反應。」所謂「千夫所指，無疾而終」。輿論的力量是很可怕的，所以這些政黨、這些社團，他們可以關起門來決策，但是他們打開門來，必須很嚴肅的面對他們決策的後果。如果他們的決策犯下很嚴重的錯誤，這個社會會唾

棄他們；如果他們思慮不周，這個社會輿論媒體會譴責他；如果他們犯了法律，國家的公權力會介入去制裁他，這時候你憑什麼說你是僧事僧決？

沒有一個團體的成員跟主持人敢如此封閉自己，動不動就叫人家閉嘴。我們有沒有注意到？最近陳水扁總統要求國民黨把他們黨徽改掉，因為跟國徽魚目混珠。你看，管著管著就管到人家的家務事去了，叫人家改黨徽。國民黨的反應就是說：「這是我們國民黨的家務事，我們黨決，你休管我。」敢這樣做嗎？不敢，他們會先停下來聽聽看，輿論支不支持陳總統的說法？如果大部分輿論支持，眾怒難犯，其實他們也只好摸著鼻子要改。這是一個很公平的機制，你這個團體內部的決策，由團體的成員來公決之；但是你無權告訴別人閉嘴，別人的嘴巴長在他身上，當然別人會有他的輿論。從好處說，這些輿論也是讓我們自清、自新的一股很好的逆增上緣，這股力量的鞭策，使得我們決策品質可以維持穩定或者更好，使得我們犯錯的機率減少，怎麼可以動不動就端出「僧事僧決」的架子呢？

### 三、僧團民主化與普世價值

我向來覺得佛教應該透明化，透明的地方就沒有辦法藏垢納污，有陽光照進來的地方就沒有魑魅魍魎。你越蓋，它就越臭，臭到不可收拾，犧牲了一些普世的價值。不要說是佛教的，我們心中更偉大的價值，連一般普世的價值都不如，很多的宗教就形成這種心態。比如說整個社會已經民主化了，可是有些宗教內部非常的封建保守、專制，我不講別的宗教，難道佛教不應該是民主化的嗎？佛教的戒律明文規定就是要民主化，就是我剛講到的公決制度。

那怎麼會變成一言堂？為什麼？太封閉，不求長進，又叫人家閉嘴。人家一批評就說：「你不懂我們。」那就休想長進了。比如說：普世都已經性別平等，你看古老的宗教，包括伊斯蘭、包括基督宗教、包括佛教，都充滿著男性沙文主義的氣息在壓制女性。簡單的說，自我封閉，把中古的、甚至於遠古的男權社會裡面的一些思想跟規範滲透到各宗教中來。我在佛教界鮮明地提倡性別平等運動，我也知道竟然有戒師質疑我：「為什麼不向佛教界講比丘尼開會？為什麼

麼要對大眾告昭？有用嗎？」我告訴大家：「沒有用！」為什麼？就是因為在佛教內部，大家關起山門來，不知今夕何夕？只要行得通，既得利益不放棄，他就繼續這樣做，怎麼可能改變生態呢？

所以到後來經過幾年奮鬥之後，我知道在教內這樣做是無效的，我從社會打進來，趁一個很重要的場合，讓社會注意到這一個問題。當然這些人覺得很沒臉，就會覺得說：「你怎麼不顧佛教顏面？」裡子都沒有，要什麼顏面？如果我們沒有性別平等的意識，我們蓋不住的。多少人士、社會人都告訴我們，不知道你們有沒有遇到，看到這些宗教退避三舍，為什麼？充滿著男性沙文主義的氣息。佛法是那麼好的一個宗教，為什麼讓這麼多具足性別平等意識的傑出的女性不敢出家？傑出的女性不敢成為佛教徒？這不是你在內部蓋就可以蓋得住的。所以讓社會透明化的，看到佛教有這個問題，目前社會這方面的道德意識比佛教高，讓社會的監督力量進來，看我們佛教敢不敢太過分，這個也是愛護佛教之道。

這樣的運動果然有些效果。你可以關起山門來教訓比丘尼——就應該要奉行八戒法，要恭敬大比丘，不管他多年紀

小，你一百歲你都要向他頂禮。可是你打開山門，你敢告訴別人這樣嗎？你敢告訴別人這樣是合理的嗎？久而久之，他就要面對社會的壓力而收斂自己。我一個人的力量是很有限的，當我告訴大家這個原理以後，所有的人一起來關注這件事情，那麼太過沙文主義的男性比丘就會收斂自己。

以前有一些年紀輕輕的比丘，真的是老比丘尼可以當他阿嬤了，他照樣接受人家頂禮，後來經過這個運動以後，我從旁聽聞這幾個比丘不敢了，不敢如此大刺刺接受頂禮，這就是一個進步。所以我們要知道社會既有的一些偏差觀念，也要用非常的手段來挽回，而不是說我們在僧團裡面大家來公決。你試試看，公決的結果是什麼？比丘尼被排除在決策圈外，剩下比丘再公決。所以漢傳、藏傳跟南傳的比丘開會來決定，要不要讓南傳和藏傳的比丘尼制度恢復？這就是這種味道，怎麼公決？多數決不一定產生正確結果，因此「僧事僧決」要有配套措施，僧團跟任何社團一樣必須接受社會的監督，接受社會善心人士的勸諫，這個僧團才能去腐生新。長遠來說，對於佛教、對於眾生才有幫助。◎

# 戒律在修道座標中的定位

## ——《比丘尼戒經》講記（二）

主講 | 昭慧法師 筆錄 | 釋印隆 修潤 | 釋耀行

### 一、如何正確詮釋「戒律」？

**性**別不平等就是不公正的、就是違背普世價值的，那更不用說違背佛法眾生平等偉大的價值。在這個形況下，「僧事僧決」不是無限上綱的。但是由於僧事僧決這樣的觀念，所以有人延伸解釋說：「我們的紀律也不可以讓白衣來聽、來看。」我想白衣不會吃飽沒事做跑來這邊，搬個椅子跟你們聽個半天，因為這些戒法跟他們較無關。普遍而言，戒學就有戒學的一些基本要領，如果白衣不能理解這些基本要領，一來他不知如何奉持戒律，白衣也要奉持戒律；二來，他也不知如何正確護持三寶？所以不見得要他們雜雜碎碎的聽。

當然，在羯磨的時段僧事僧決，給白衣清場、給沙彌尼清場，我覺得這還算是公道；但是要說連戒律的內容都不

可以讓白衣知道，那是言過其實。以下會帶著大家來理解《比丘尼戒經》的內容，大家就會知道，其實你就很坦然的看每一個規範，每一個規範都沒有見不得人的地方，每一個規範也沒有不近情理的地方。甚至於面對時代的變遷，某些規範要作適度的延伸解釋跟另外一種實踐的方式，這我們也可以用很理性的方式、很透明化的在僧團中公佈出來，這樣也省得居士們因為不了解正確的修道跟持戒的要領，而妄生口舌是非。口舌是非不一定要通通知道比丘尼戒，只要知道沙彌尼戒就夠瞧不起出家人了，對不對？從這裡我們就知道，戒律要做正確詮釋的。

如何正確詮釋？你們各位也可以質疑我：「憑什麼你認為你站在台上講的就叫做正確詮釋？憑什麼這些人、那些人的這種做法，你就認為他不叫做正確詮釋呢？」沒關係，大家這個問題要一

直保留在心中，隨時對我挑戰。因為佛法本來就非常的理性，允許任何的挑戰。

我絕對不會端著架子說：「我是戒師，你要聽我的。」我又不是耶穌，我才不會告訴你：「我就是真理，我是道路。」佛陀的態度也是這樣，佛陀也是說：「你們不要因為我是佛陀，就接受我的每一句話，你們應該要把我所說的教法拿到真理的天秤上，仔細的思維抉擇！要善思念之！不要因為這是傳統、傳言，這是法律、這是社會的習俗、這是經典的金科玉律，就無條件的接受它；你應該隨時把這些拿來檢視，如果它能夠讓你的生活更美好，讓你更善良、更快樂，那它就是好的；如果讓你的生活品質更差、讓你更不善良、讓你更不快樂，那就是不好的。」佛陀尚且用這樣的態度來面對所有的佛弟子，更何況我只是一介凡夫。

所以我還真的希望大家隨時把這個念頭放在心裡，在聆聽我說戒法的時候，隨時去思惟它有沒有漏洞？它有沒有錯誤？有沒有不通？有沒有跟我的經驗事實不符合的？有沒有在邏輯上面沒有辦法證成的推理？歡迎大家隨時寫個紙條交給戒師父，放在我的講桌上，下一堂課看



▲ 昭慧法師於高雄元亨寺三壇大戒會上，講授《四分比丘尼戒經》後帶領戒子功德迴向。（93.12.8 檔案照片）

到這個紙條，我就會一邊看一邊回答。如果我真的講錯了，我會立刻跟大家自我糾正。學佛就要學能夠放下我執，連孔子都說：「毋意、毋必、毋固、毋我。」不要老是固執，認為自己是對的，更何況是一個修道人，哪裡能夠為了面子問題死不認錯。

所以如果我講的你覺得有問題，你覺得值得質疑隨時提出來。可惜我們這樣的一個形式是單向的，中國的《禮記》

「學記」有一段話很有意思，它說：「善待問者如撞鐘，叩之以小則小鳴，叩之以大則大鳴。」能夠接受發問的人就像一口撞鐘，別人輕輕地敲，它就響聲比較小；別人重重地敲，它的響聲就大。我在教學的過程中，還有自學的過程中，覺得這句話是金科玉律，經常最精彩的那些片段，都是在學生發問或者是在論文發表的時候，底下的聽眾發問激盪出來的。所以有雙向的溝通是更好的，因為我們這樣的形式不方便雙向溝通，因此我也歡迎大家寫紙條，對於我所說的，你覺得有困惑、有疑慮、有不以為然，你都寫出來，我就可以一一回答，這樣勉強達成一個雙向溝通的效果。

## 二、律典講了些什麼？

總之，我並不是要告訴大家我講的最正確，我是要帶著大家來理解：到底律典裡講了些什麼？要有正確的方法來解讀律典，而且要有正確的方法來面對這個世界。這個世界離律典所記載的世界已經超過二千五百年了，要有正確的方法來面對自己跟他人，至於是否正確，你可以自己實驗。但是我告訴大家，在這方面我還是

有信心的。我很感恩、讚嘆諸位的開堂和尚——會本法師，他說要找我來講戒。

過去在慈雲寺開戒，他也找我來講戒，我都問他：「你不怕被揍喔？你不怕人家找你麻煩嗎？」其實會本法師也是我的六師父，我在龍泉寺受戒的時候他就是六師父，我非常景仰他，那時他經常為開堂和尚翻譯，我總覺得他一翻譯以後，那內容比開堂和尚講得還要好。法師是聰明、智慧而有自信心的比丘，對我這樣子的比丘尼也能接受。記得我去慈雲寺講戒，一看到他，我要跟他頂禮，他竟然回禮，把我嚇了一大跳。所以公道自在人心，性別平等運動不是對付比丘的，而且我招惹來最多的還是比丘尼對我的反彈，所有的性別平等運動幾乎最大的敵人都是女人。

我曾經在中國大陸一個寺院講戒，在去之前，大家也知道我很有爭議，那時候又剛在提倡「廢除八敬法運動」。我在那邊還沒有出發，那位住持就很緊張了，因為她邀了我，她又不能取消，她們安居期間講比丘尼戒的師父已經很緊張了，有一位老比丘尼非常恐慌的說：「那個是魔，絕對不可以讓她來講戒，否則會讓大家中毒。」所以住持法師很

為難，她又不太敢告訴我，後來是到了以後，學生告訴我的。她當時就說：「法師能不能講點別的？」我說：「好，我講『佛教倫理學』。」「佛教倫理學」正好就是戒律的哲學。所以雖然不是講一個一個的戒條，但是我還是跟他們講精神，講到精神當然還是會難免講到這些議題。

大家知道嗎？其實效果非常的好，原來那位講比丘尼戒的比丘尼，也是佛學院的老師，她非常高興，後來幾乎每天都跑到我的寮房間我許多戒律的問題，而座中的所有比丘尼都聽得興高采烈，她們告訴我，其實很長一段時間她們覺得很苦悶，因為她們常常覺得要下地獄。不正確的戒律觀念，沒有讓人覺得快樂，只有讓人覺得增加憂悲苦惱。慈悲、慈悲，慈者予樂，悲者拔苦，要給予別人快樂叫做慈；可是一個不快樂的人，怎麼帶給別人快樂？大家有沒有修過「慈心觀」？修過慈心觀的舉手。喔！很少，修慈心觀的次第一定是先觀想——「我非常的快樂，我有無限的喜樂」，然後再觀想：「我要把這個喜樂放送出去，輻射出去給周遭的人。」連不喜樂也要觀想自己很喜樂。所以奉持戒法本來應帶來無限喜樂，所以它

叫「別別解脫」，奉持好一條戒，就得到一條戒的解脫之樂，怎麼會搞到自己憂悲苦惱、憂愁無限呢？後來她們改變了許多許多的觀念，彼此之間的互動也比較正常些，包括跟外來比丘的互動，不再接受外來比丘的氣願指使，變得更有自信心。

還有一個大陸非常有名的佛學院，有一個比丘尼就是因為聽過我講戒，在我剛剛講過的安居的道場，她聽過我講戒，受到我的影響；所以後來她到那個佛學院學習的時候，她們的老師都告訴她們：「弘法是比丘的事，你們比丘尼安安份份修道就好。」這些比丘尼也頗為安份，自慚弗如，所以沒有很大的自信心。這位曾經聽我講過「比丘尼戒」、「佛教倫理學」的比丘尼，覺得這樣不是正確的觀念，把這些女性的能力都著傷了，讓這些女性成為比丘尼後，不但沒有辦法發揮她的特質，美好才幹反而萎縮掉了，所以她就推薦她們讀我的書。因為我講戒她們有錄音，所以她有分享給她們。

後來她寫信告訴我說：「那個佛學院的比丘尼，因為看了我的書、聽了我講的戒，非常的鼓舞、非常的振奮、改變她們的態度，對於法的學習更加的好



◀ 戒子聚精會神聞法，深得法喜。（93.12.7 檔案照片）

樂，而且更加自尊、自重。」經驗其實是一個很好的檢驗，我不敢誤人子弟，我既然願意接受會本法師的邀約來此講戒，當然是因為我相信這樣的講戒方式會幫助大家，有助於大家在未來修道的生涯，做一個快樂而健康的出家人，利己利他。但是所有的可能性都要保留給各位，隨時歡迎大家提出質疑。

以上大致從有關「比丘尼戒」是不是得由俗人白衣來聆聽、研究講起，講了這麼久、這麼多，並不是要繞著這個問題講這麼久，而是要把很多的觀念同時帶給大家。讓大家了解到，原來即使是四個字的一句名相「僧事僧決」，它背後其實都

有很多意義，而這些意義如果你能正確解讀，對你的修道、對你的做人處事都有幫助；如果你錯誤解讀，那對不起，對你沒幫助，對佛教沒幫助，對這個社會也沒有幫助。

### 三、戒律在修道座標中的定位

接下來的時間開始慢慢進入正題。我們先來談：戒律到底在我們修道生活中佔了什麼樣的一個地位？扮演了一個什麼樣的角色？要有明確的認知，這樣有助於我們用宏觀的眼光去看待戒律。由於我們眼光遠大、心胸開闊，對於我們持守戒

律，正確的理解戒律會有重大的幫助。

最近為了歷史課本的內容，在台灣社會產生了爭議，原先我們的歷史、地理課本用了很多的氣力講中國。記得以前初中、高中背得好慘，連哈爾濱出產什麼？熱河出產什麼？都要背起來。可是我們桃園縣出產什麼？我都不知道，確實好像也怪怪的，說不上來哪裡怪。現在說要改變課本的編輯方式，杜正勝部長提出一個原理——同心圓的原理，說：「你要先認識你腳邊的事物，站在這個立足點上，先認識你周遭的事情，然後再放大。」以這個原理來說，你要先認識台灣，我家門前有小河，是哪條河？不要你家門前的河不知道，只知道長江跟黃河，這個也對啦，接下來你要放大視野了解中國，再放大視野了解整個世界。好了，統、獨就開始吵起來了。

我們現在不去關切那個議題，我要講的是，講戒應該要用同心圓的原理嗎？從戒律講到越來越大，講到我們修道、修道的內容，然後講到更大，從我們修道人看這個世界。研究歷史、地理我不反對，研究戒律不適合用這種方法。為什麼？各位知道嗎，有些人研究戒律到後來，因為他只看到戒律的本身，幾乎戒律

等於他的全部，所以他沒有辦法看到在一個修道的座標中，戒律在一個什麼樣的位置？於是過度擴大去解釋戒律的無限性，那麼這樣對於他修道的正確理解是有障礙的。

戒律絕對很重要，但它絕對不是全部，所以接下來的時間，我想要跟大家先談一下修道的全部。從修道的全部內容，再縮小範圍來進一步談戒律的本身，所以這個同心圓是從外圍開始，再放到內部。大家也許會問：「什麼是修道的內容呢？」我們耳熟能詳啊，修道，修什麼道？修戒定慧三學、修八正道，最起碼諸位在讀《比丘尼戒》，這是聲聞戒法，求的是解脫道。既求解脫道，那麼解脫之道是什麼？就是三增上學、八正道。當然，如果各位進一步發菩提心、行菩薩道，修道的內容就更多了，六度、四攝，那沒關係，因為那個部分，諸位有講菩薩戒的戒師，應該會給大家做正確的說明。我的時間也有限，所以跟大家談解脫道的修道內容，而且解脫道的修道內容跟菩薩道的修道內容，並不是兩套完全不相關的內容。

解脫道的內容其實是「三乘共法」，什麼叫三乘共法？所謂三乘也

者，是「聲聞乘」、「緣覺乘」跟「菩薩乘」。「聲聞」就是聽聞佛陀教法音聲，當然我們現在已經不在佛出世時，聽不到他親自說法的音聲，但是留下來的典籍，音容宛在。「緣覺」也叫做獨覺，他是體悟緣起而覺悟，但是他生在無佛之世，或者雖生在佛世而沒有與佛相逢，他是透過自己的智慧起悟，而體悟得佛法的道理、因緣生滅的道理，所以叫做「緣覺」；也叫做「獨覺」，因為他是無師自通的。

再來就是「菩薩乘」，發願要覺有情，不但自己要成為一個覺悟的眾生，也要覺悟其他的眾生。所以即使我們要行菩薩道的，我們是菩薩乘的修行人，都不要忘記聲聞法是三乘共法，是聲聞、緣覺跟菩薩行人都共同要學習的基礎法。所以諸位不要認為說：「我不要聽，我又不是只要求自己解脫的，我是跟地藏王菩薩學習『地獄不空，誓不成佛的』。」沒關係，你還是要聽，聽了對你的修道，對你行菩薩道，其實也有很大的幫助。

接下來我就跟大家來談這部分的內容，當然由於它不是「佛法概論」的課，所以不可能這部分講很多，但是我會用綱要性的方式來幫助大家回顧——我們

的修道內容是什麼？為什麼會有這些修道內容的制訂？

#### 四、佛陀走過的「古仙人道」

首先回溯，修道內容是誰說的？——是佛陀說的。佛陀為什麼這麼說？因為他證得了，好東西要跟大家分享，佛陀因此而離苦得樂，因此而證成解脫，因此而圓成正覺，所以要幫助其他生命也能如此離苦得樂，證得解脫，圓成正覺。佛陀修道成功的關鍵是什麼？這當然跟他修道設定的目標有關，他的目標是要尋求一條離苦得樂之道。我們說離苦得樂還不簡單，熱天有冷氣吹就離苦得樂；肚子餓了有飯吃就離苦得樂。

那些很重要，但是那些不是他關心的重點，因為社會政治、經濟、教育各方面的制度，就會去努力解決這些方面的問題。他要關心的是那些政治、經濟、教育等等的制度沒辦法解決的問題，那就是生命都必須要面對的生、老、病、死、憂、悲、苦、惱。生、老、病、死是生理上必然要面對的痛苦；再加上社會上、人際關係上，親愛的人必須別離，怨憎的人必須碰頭——「愛別離苦，怨憎會苦」；



◀ 聽戒會場一隅。  
(93.12.11檔案照片)

再加上自己面對這個環境，許多自己想得的得不到，自己不想得的卻在自己的身邊——「所求不得苦」。這七苦總括來說，都是因為生命不斷的在生、老、病、死，生、老、病、死的生命是由肉體跟心靈的五種質數，所謂的五蘊加在一起，而一期又一期生死、死生，這五蘊的身心總是如火一般的熾熱，沒有停息的時候——「五蘊熾盛苦」。

這使得我們的生、老、死、愛別離、怨憎會跟求不得苦，不只是在此生要受，生生世世都如影隨形。為了離苦得樂，而且為了要讓生命尋求一個其他的政治、經濟、教育，社會制度沒辦法解決

的、那個領域裡面苦的脫苦之道，所以佛陀才出家修道，而他的目標就在這裡，所以證得的也是這個。那我們就知道，他經過自己的經驗，確證這是一條有效的方法，透過這樣的方法可以離苦得樂。

這個方法他是無師自通的，他修道六年，學過禪定、學過苦行，最後發現那些都不足已達到生命的究竟解脫，所以只好自己在菩提樹下做深刻的觀照，終於體悟真理。證得解脫之後，本想入於涅槃，可是據說大梵天勸請他留下來，因為眾生在長夜闇暝啊！他認為這條離苦得樂之道，就眾生來講不容易契入，眾生太容易順著自己的毛在摸，沉迷在五欲

之中，哪裡肯走這條路呢？可是大梵天勸請，說無論如何，即使只是一小部分的人能夠獲得解脫，都在這個長夜闇暝的世間帶來眾生的希望，因而勸請佛陀住世，於是展開了他的說法。所以他修法的內容，就是他過去修道的目標，他以過來人的身份，告訴我們如何修道才不會走冤枉路，那叫做「正道」。

不走冤枉路是很重要的，並不是一定耕耘就有收穫，因為如果你耕耘的方法是錯誤的，可能不但沒有收穫，反而帶來很多的傷害跟後遺症。因此佛陀形容他要告訴大家的修道的內容是「古仙人道」、「古仙人道跡」，為什麼呢？最早翻譯「佛陀」用仙人來比況，因為中國人不知道什麼叫佛陀，大概以為就像仙人一樣，所以叫做「仙人」。所謂的「古仙人道」就是「古佛之道」，過去的佛陀是循著這樣的足跡而證道的，現在跟未來的佛陀，也同樣的要循著這樣的足跡證得正覺。

這個古仙人道的「道」也者，就是方法、途徑。再生動的譬喻說：就像有一個樵夫進入到山林裡面去，荒煙漫草之中，突然發現一條已被淹沒的古道，順著這個古道披荊斬棘走過去，竟然發現裡面有一個廢棄的、莊嚴、華麗的宮殿，於是

歡喜的回來報告國王。國王帶了大隊人馬，按著這條古道，果然找到了那個美麗的宮殿。這個譬喻非常生動，確實在佛陀修道證悟之前，這條古道已經被眾生的無明、我愛的漫草荒煙整個掩埋住了，不見其道，可是佛陀見到了，他沒有想要獨享，就像那個樵夫一樣，反而是給眾人分享，所以樵夫報告國王。佛陀心目中的每一個生命，都像國王一樣的尊貴，都配享用那個莊嚴美好的正法宮殿，所以他要告訴大家如何修道。

## 五、選擇職業很重要

「八正道」跟「三增上學」內容是相同的，所謂「增上」，是強而有力、可以作為基礎而達到下一步的目標。比如說：戒學它是一個強而有力的基礎，可以達到定學的目標，可以作為助力來讓人得定；定學也是一個強而有力的基礎，可以作為助力來讓人得到智慧；智慧又是一個強而有力的基礎，可以讓人因此得解脫。我為什麼一直說「助力、助力」？是因為要提醒大家，不要以為從戒學就可以直接到定學，從定學就可以直接到慧學，戒定慧三學是互相不能替代的，可

是彼此之間可以成為助力，這就是八正道的內容。簡單的說就是「正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定」。這八者是什麼意思呢？

「正見」，先要有正確的見地，正確的見地才能看到正確的目標，你的努力才有意義，否則所有的努力都不會有意義。正確的目標看到了，接下來要怎麼樣？「正志」，正確的志向，立定志向要走向那個目標，否則你即使知道這一條是正確的路，可是三心兩意，那個目標雖然在面前，永遠達不到。觀念清楚了，目標、方向也明確了，接下來要開始正確的修道方法、修道步驟。首先就是「正語、正業、正命」，要有正確的、正當的語言，要有正當的行為，「業」就是行為，還有正當的職業，這就是戒學的內容。各位也許要問：為什麼職業要正當？職業跟戒學有什麼關係？我告訴大家，這個「正命」，所謂正當的職業非常重要。

我們偶爾說錯了一句話、做錯了一件事，要改正很容易，即使我們要為我們的言語行為，這個惡的身口業而付出果報的代價，那個果報也是終究會過去的。但是如果我們是在一個長期不斷反覆

操作不正確的身業跟語業的環境裡面，那麼我們就會培養出非常牢固的慣性，這個慣性就非常的可怕了，那就不只是一次的犯錯，會不斷的一而再、再而三成為累犯。一次犯錯即使有果報，過了就過了，可是如果讓我們一直不斷的犯錯，在一個石頭上摔一百次、一千次的跤，那我們的果報就永遠沒完沒了。所以在佛家講因果律，我們一般只知道有業有報的因果律，那個叫「異熟因，而得異熟果」；「異」就是異同，異同之意，「異時而熟，異類而熟，變異而熟」，故名「異熟」。因種下去了，果在其它時候成熟，異時而熟；因跟果不同類，異類而熟；從因到果有所變異，叫變異而熟；這是「異熟因果」，我們比較熟悉的是這個。所以為什麼要「正語、正業」？沒有正語、正業，犯了惡語、惡業，異時而熟、異類而熟、變異而熟的時候，我們要受苦果報。離苦得樂的目標很清楚，這是不符合我們目標的。

舉個例子，一個人貪婪會得貧窮果報，慳貪會得貧窮果報：「慳」也者，自己的資源不捨得分享；「貪」也者，別人的資源老是想要拿到手。慳貪得貧窮報，不是立刻慳貪就立刻貧窮的，所以

「異時而熟」；可能這個慳貪的心念跟行為種下去，未來一生、未來的第二生、或者未來的某一生才得到果報，異時而熟。慳貪不等於貧窮，慳貪是惡法、是不善法，貧窮是中性的，叫做無記法；貧窮不等於罪惡，雖然貧窮的人會覺得罪惡，但是不等於罪惡，人家貧窮的人也有很好的，貧窮是中性的，所以「異類而熟」，不善法而獲得一個中性的苦果。「變異而熟」，從慳貪變成貧窮，這中間有變異的過程，這是異熟因果，為了避免有異熟因果，所以要正語、正業。

可是另外有一種因果更可怕，就是剛剛講到的——「同類因生等流果」，同類的行為、言語，反覆的不斷的做，那麼它所產生的果是「等流」，是同類的果。而且這同類的果會持續，持續以後對我們有什麼壞處呢？它是同類的持續。比如說「慳貪」，它產生了下一步的慳貪，產生了再下一步的慳貪，他的心裡永遠對境逢緣，就會產生慳貪的行為，這叫「同類因生等流果」，是同類的，不是異類的，所以不是異熟。它的可怕在於，一旦這種「同類因生等流果」成為慣性以後，我們的異熟因果就沒完沒了。一次慳貪，大不了受一段時間的果報；一

次殺人，大不了受一世的短命、多病之果報；可是如果他殺成了習慣，麻木不仁，越殺越狠毒，越殺越順手，那麼他的苦報無量無邊、沒有窮盡的時候。

所以「正命」很重要，正當職業的選擇更是非常重要。諸位都是修道人，也許會說：「那個跟我們無關。」有關係，你作為一個修道人，什麼事是不可做的你要清楚，你要是不小心去當人家的算命仙，那就不是正命，而且你身負弘法的職責，你要讓信徒知道什麼是正命、什麼是非正命。

一般來說，有違國法的職業當然不可以做，法律就會逮補我們，給我們懲罰，所以不能販毒、不能走私。可是有些國法並沒有制止的，如果你理解佛法的話，你也不要做。比如說經營屠宰事業，誰說不能做？國家沒有制定說不能屠宰，但是作為一個佛弟子不要從事屠宰行業，不但因為悲憫眾生的緣故，不可以傷殺眾生，更何況刀起頭落。刀起頭落，這檔子事做多了，心裡會非常的麻木，第一次把尖刀捅進豬的喉嚨裡，也許你會覺得很悲慘，會跟著掉眼淚，會發抖，可是殺掉一千頭豬以後，你就會沒感覺了，而且有時候刺激到麻木的時候，反而會增強刺激。

所以你會發現到，有些人起先是小惡，後來變成大惡，因為感官的刺激麻木，它就會增強，所有感官的刺激都是如此，吃辣的人越吃越辣，吃鹹的人一不克制就越吃越鹹。同樣的，如果做一個惡業越做越順手，甚至可能會加強自己在這方面的癖好，一旦成為癖好以後很難更改。因此成為癖好的現象，在社會上你就可以觀察得到。前段時間社會上有這樣的新聞，什麼台大之狼、淡水淡大之狼……哪邊之狼、輔大之狼。其中有些人對於女性做性侵害的，據說曾經就犯過，入獄還有假釋，在獄中表現良好被假釋，考到淡水淡江大學。照理說，好不容易有了更新的生命應該好自為之，但是你要知道他的頑強慣性是沒那麼容易改的，所以果然又再犯、又再性侵害女性。

聽說老爸爸、老媽媽哭著跪求警察，看能不能再給他一次機會？不可能了。頑強的過失幾乎都來自自己頑強的習性，所以有時候我們不小心踩死了一隻螞蟻都覺得很不忍，可是你看那些刀起頭落，殺幾十個人、幾百個人，眼睛都不眨一下，你就知道惡業成為慣性的可怕，所以「正命」是非常重要的。成為比丘尼也要注意正命的問題，為了利己利人都要注

意正命。

有了這些基礎，觀念正確了，那叫做「慧學」。立定志向，然後開始從事戒學的學習——「正語、正業、正命」，有了這些基礎才開始講「正精進」。本來任何時候都要精進，為什麼要選在那個時候才講精進呢？為什麼要到第六支才講精進呢？因為如果沒有觀念正確，你的精進可能是完全沒幫助。天堂應該往這個方向，你拼命跑往地獄有什麼用？很努力、很精進，打麻將打到三天三夜不睡覺，夠精進了，有什麼幫助？所以精進為什麼放到第六支是有道理的，觀念先正確，其次培養出良好的品格跟道德慣性，這個時候你的精進才不會傷己傷人，才能利己利人。

後面才要講到「正念、正定」。什麼是「正念」？讓自己的心念純潔而專注，這是功夫。這種學習能夠讓自己的心真正的專注於境，這個叫定，這個定配合一個「正」字，表示它是正確的定。那是因為有了慧學，有了智慧，這個智慧透過定的專注力，使得智慧更加的鞏固而有力，能夠斷我們的頑強習性跟煩惱，這就是修道的全部內容。◎

# 2019掩關研讀

## 昭慧法師講解比丘尼戒心得

撰文 | 釋印隆

印隆法師，法鼓佛教學院碩士，台大哲學系研究助理，行政院新聞局國際新聞處英文網站編輯。自幼即懷出世之願，因父母早逝之因緣，而立下出家修行之願。後因罹患罕見疾病「多發性硬化症」，願把握時光精進修持，盡形壽如法持戒，護持正法弘傳。

此次2019掩關靜修，有安排研讀比丘尼戒，以昭慧法師於2004年講於高雄元亨寺三壇大戒的「比丘尼戒講座」為主。<sup>1</sup>因為印隆對於具足戒的研修非常重視，在2013年「戒律關」中，也有恭聽昭慧法師的『比丘尼戒講座』開示音檔，但當年因為諸多因素影響，所以並沒有全部聽完；一直到2019年的長期掩關，終於有因緣全部恭聽圓滿，也

整理出逐字稿以及重點筆記整理。

昭慧法師講授比丘尼戒，有以下的特色：

- 一、詮釋清晰
- 二、持戒精神
- 三、彙編分類
- 四、與時俱進

講座一開始，法師就提醒大家要注意修道人的本分，<sup>2</sup>要感恩一切受戒的因

1 昭慧法師在93年，受到會本法師的邀請，於三壇大戒戒會對戒子們開示比丘尼戒。會本長老徐昭慧法師受戒時之陪堂和尚，但從不輕後學，對昭慧法師的愛護至深，兩度在高雄楠梓慈雲寺舉行三壇大戒，都請昭慧法師為比丘尼講授《四分比丘尼戒經》。殊為難得的是，昭慧法師主張廢除八敬法，雖然帶來教界爭議，但會本法師每次都以開明心胸，邀約（在慈雲寺）或是促成（在元亨寺）其前來講戒，毫不畏懼任何爭議。而每回昭慧法師向法師頂禮時，會本法師皆回禮以對，在比丘眾中，有如此平等寬宏之心胸以看待性別倫理者，殊屬異數！出處：大德斯已寂，恩澤猶潤生。

2 此講座的對象為受具戒的新戒比丘尼法師。



◀ 印隆法師攝於精舍佛堂。  
(109.5.19印隆法師臉書)

緣。還有不可抬高自己的身價，這是長養名利心！昭慧法師的諄諄教誨，讓印隆十分感動與相應，謹節錄重點如下：

- 出家乃至於受戒後，一定要謹言慎行，切不可讓居士退心！
- 要正見增上，否則會「一盲引眾盲，相皆入火坑！」
- 要時時檢視自己的身口意是否與法相應？若不相應，就要懺悔！
- 要研究戒律，方能實踐戒律。
- 先要自我反省，不要試圖以覆蓋

方式掩藏過錯。

- 不要把戒律的解釋，詮釋到好像無人在持戒，這樣肯定是解釋的方式有問題。研究戒律、實踐戒律的方法一定要正確，否則反而會令人誤解。

尚未一一細講戒在條時，昭慧法師先用比較大的格局，來談述戒學的意義。若理解整個《比丘尼戒》的精神、制戒、以及持戒目的，就必須要學習研究以及實踐戒律的方法，而且要了解戒律在整



▲ 印隆法師攝於受戒戒場，其法號為：以心「印」心，「隆」興佛教之寓意。（印隆法師臉書）

個修道的歷程所佔的角色。所以法師並不是像傳統講戒方式，只是一條條的帶過去，而是引導大家認識戒律真正的精神。法師用很大的篇幅，說明修道即是修三增上學解脫道、八正道，乃至於菩薩道，這一段非常精彩，過去幾乎沒有

聽過有戒師這樣講戒的，但覺得這樣才是持戒的根本精神與核心要義。

昭慧法師說每一條戒（規範），都沒有見不得人的地方，要有正確的方法來面對律典，方能正確的面對現在這個世界。戒是「別解脫」，所以受戒，能使身口意的惡業能「別別解脫」。正確的持戒，方能成為一個快樂（離苦得樂）而健康的出家人，才能真正利己利他。同樣的，夢參老和尚在「普賢菩薩十大願王」這段開示中，也說明持戒應要視時代因緣。老和尚說：「戒是別別解脫，不是別別束縛！佛制的戒非常圓融，而當前的社會已經與佛在世時不一樣了，要如何於當前所處的社會中，跟社會、人民、大眾結合在一起？」是現代出家眾很重要的功課，並感慨現在的佛教徒脫離社會，佛在世時不是這樣的，他跟社會是融合的；但現在卻「沒關係」，忘卻了修道四事資糧是從哪裡來的？而且大乘佛教是要沒有揀擇的發心度眾生。

另外，昭慧法師後來有講到關於「二部僧受戒、不失衣戒、四獨戒」等，也用符合現代的持戒詮釋方式，來說明這些戒律的制戒背景因緣，以及在

這個時代應要如何看待？關於「不失衣戒」，印隆在當年受戒時，戒場的確是發給我們一個「三衣袋」，要我們把五衣及大衣放進去（因為上殿要搭七衣及持具，所以這兩個不用放），然後綁在身上後，再穿袍搭衣持具。因為是用綁的，在殿堂禮拜時，都很怕鬆開掉下去。但是「不失衣戒」的精神真的不是這樣，他是在「衣界」內都不算失衣，是一條很實用的防護威儀戒。至於「二部僧受戒、四獨戒」等更不用說了，可惜直到現在，還是被錯誤詮釋。

在講戒圓滿時，昭慧法師並分享，如果覺得直接這樣看律典，若覺得還是抓不太住重點，他有二本多年來研究戒學的成果、也是他所講課的內容，建議大家可以研讀：

一、《律學今詮》：就是以今時的眼光來詮釋這個律學。

二、《佛教規範倫理學》：佛教倫理學就是戒律的哲學，本書並特別提到戒律學的源頭、它的哲學思考、制作的法理。還有一些時事議題與戒律相關的探討，直至今日還是非常受到重視。

這兩本書都是在法界出版社出版的，對於研讀律典可以更把握住一些要領，印隆也把這兩本書請來了。原來

《律學今詮》的出版，跟印隆的出家常住與剃度恩師有很大的因緣，在民國八十年八月間，昭慧法師受到嘉義彌陀寺圓哲法師與道俊法師的邀請講授戒律學，本書的部分內容即是上課內容之筆錄改寫。當年印隆還是高中生，沒想到三十年後，同樣因為學戒的因緣，跨時空串連起法緣。而本書的內容，就是昭慧法師講戒的完整版，並加上詳細的學術研究內容，學戒者應要仔細研讀之！

而此次所聽學的「九三年比丘尼戒講座」，於佛教弘誓學院的網站上，已可以下載音檔與《四分比丘尼戒相彙編》PDF檔。而印隆又看到另一份「令正法久住——九五年比丘尼戒講座」，很是歡喜！將作為下次聽講學習的目標。

印隆是很希望如法持戒的，但希望是具有智慧的持戒，而非是墨守成規的束縛。夢參老和尚說：「所謂『解脫』，並非懈怠，而是無罣無礙！有智慧的如法持戒，才能真正解脫自在！」感恩此次掩關機緣，能完整的研讀昭慧法師所講解的比丘尼戒經，讓自己在學戒上，又能更進一步！」感恩法師將研律多年的戒律心得無私的分享，以法護念廣大佛子，讓大家依戒學而得大饒益，共同為「正法久住」的理想而奮鬥！◎

# 佛教養生功法的理論與實踐

## ——性廣法師108年慈航堂佛學講座（三）

主講 | 性廣法師 筆錄 | 鄭靜明 修潤 | 釋耀行

### 一、四念處的修學

**佛**陀教導弟子「四念處」，即「身念處、受念處、心念處、法念處」。念是注意力，處是「對象、所緣」，意思就是要把注意力放在身、受、心、法四個對象上。《阿含經》中有「觀身如身念處，觀受如受念處，觀心如心念處，觀法如法念處。」的經文，經文中「如」這個字，它的意思就是「照那個樣子」。在大乘佛法裡，尤其到了唯識、如來藏的後期，經典中常出現「如」這個字；如是、如此、如來、如如……等，不論在哪一個思想系統中，「如」這個字都共同表達著某一個特定的意思，就是按照它原來的那個樣子。回到「四念處」，「觀身如身、觀受如

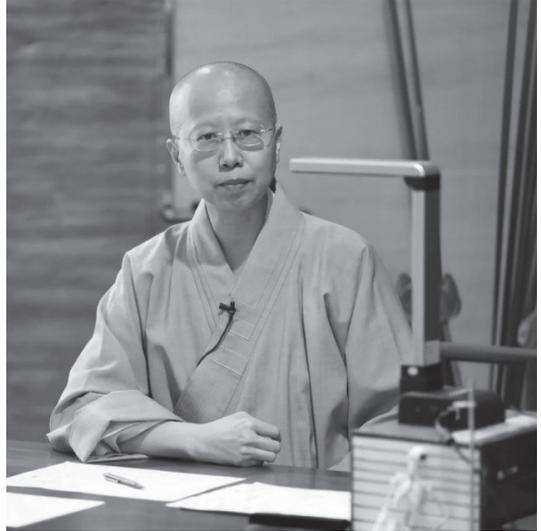
受、觀心如心、觀法如法」。意即我們觀察身、受、心、法這四個對象，就按照身、受、心、法如實的樣子來觀察。

所以「四念處」的關鍵是「如實觀照」。佛陀教我們「如實觀照，如實知見」，其實是很難做到的，「如實觀照」是一件非常不容易的事情。何謂如實觀照？就是按照它實際的樣子去觀察。什麼是實際的樣子？我們反省自己心念的運作，在看東西的時候，我們從來都不如實，怎麼說我們不如實？例如：我們每個人都知道自己會死，可是我們其實都不想死，知道自己會死，但都不想死的這種心念，就是一種顛倒妄想。面對世間任何的人、事、物，我們其實並沒有如實按照他原來的樣子來觀察，也就是如實觀察對我們而言是非常

稀有的狀況。

法師舉例說：好比我來到慈航堂，看到這裡這麼莊嚴、這麼好。我有沒有如實？沒有。我沒有如實，我在觀莊嚴與美好，我想到明師兄好偉大，她以一己之力帶領大家，建設出這麼莊嚴的道場，所以我並沒有在看東西，我是在想人。中午打板後，大家坐在餐桌前，飯菜端出來，有時你很高興，因為好吃，所以你沒有如實面對飯菜，你在想好吃。有時你卻在生氣，為何生氣？因為盤中有你不愛吃的食物，而你明明交代過，不要夾這樣菜給你。所以這個「如實觀照」是什麼意思？它不過就是一碗飯，但面對它時，你可以高興、你可以生氣，兩者都不如實。

經典中佛陀要我們觀四念處，就照四念處原來的那個樣子做觀照，大家平時有沒有按照事情原來的樣子來觀照？沒有。實際上我們一直想著自己所緣念的人、事、物。無法如實觀照，又如何可能得到涅槃？前兩節課還在說涅槃很簡單，畢竟那只是讓大家生起信心的說法。但換一個角度，涅槃說簡單的確也很簡單，一個能如實觀照諸法的人，涅槃對他來說也是如實，一個顛倒夢想太多的人，一切都可是他顛倒夢想的內容，他可能從來沒有實實在在、真真實實的活著。



▲「靜坐可以不疼痛，禪修令人心喜樂」，性廣法師以四念處中身念處的四威儀、持息念為軸，教導學員如何透過端正的姿勢與養生功法調理身體，得到現法樂住。（107.8.30檔案照片）

## 二、如實照見五蘊皆空

《般若波羅蜜多心經》是佛法智慧的心要，全文二百多個字，卻涵蓋佛法核心的智慧。菩薩行深波羅蜜多時，獲得甚深的智慧，能夠如實照見五蘊皆空。你如果能夠見到法的空性，也就呈顯了如實法的一個部分，問題是我們如何照見法空性？心經屬於「觀智」的學處，它裡面沒有提到戒，沒有提及定，但它的內容卻建立在戒學跟定學的基礎上的，藉由戒跟定來開啟智慧，唯有在戒學跟定學的穩固基礎上，才有可能照見五蘊皆空，度一切苦厄。一切諸佛如來，因為有甚深空性的

智慧，所以能夠遠離顛倒夢想。因甚深的智慧，所以心無恐怖、無罣礙。心裡沒有罣礙，所以無有恐怖，無有恐怖，所以遠離顛倒夢想，究竟涅槃。這段《心經》的經文大家早晚課都唸，如果認真思惟，它真是非凡卓絕，才兩百多字，卻把佛法的精要完整表達出來。只要我們如實知見諸法，就可以心無罣礙，無有恐怖，遠離顛倒夢想。

比對《阿含經》中所講的「四念處」，佛陀要我們觀「身、受、心、法」，這「身、受、心、法」不就等同「五蘊」嗎？兩者只是從不同的角度所作出的詮釋，內容無非揭示我們修行用功的要領。所以《心經》中所說的照見「五蘊」皆空與《阿含經》中佛陀要我們如實觀照的「身、受、心、法」四念處，在學佛的潛修上是異曲同工，殊途同歸的。

### 三、「四種明覺」觀身如身

觀身如身，我們到底要觀身的什麼？初入手我們可以觀察它的表象。在經典中導引我們觀身如身的第一個對象，就是「四威儀」，四威儀可以憑藉我們行、住、坐、臥的姿勢來展露。接下來，我們會以姿勢替代威儀，來說明第一個觀身如身的對象。行、住、坐、臥這四種姿勢是身體的表象、形象、顯像，是顯現在外的

身體形狀，也可以說是外象。你要觀身，如果你都不知道自己是站著還是坐著，那在觀什麼？當你仔細觀察身體的姿勢，會發現，原來姿勢呈現了身體在活動中的某些結果跟面向。以呼吸為例，原來呼吸也是我們身體的一部分，我們可以觀察呼吸，也就是持息念。其次是觀不淨，身體是一直在變化的，你沒去整理、保護它，身體就會又髒又臭。

再來，觀四大。四大是什麼？地、水、火、風，四大是色身的特性。在經典中，尤其是禪修相關的經典，會將「色身」的特質做深入的探索，禪師們觀察後發現，色身的特質原來就是「四大」。四大是世間一切物質的特徵，為何稱其大？因為它具有普遍性，也就是所有的物質都有地、水、火、風這四個特性。我們觀察身體、觀察姿勢、觀察呼吸，觀察物質的特性，所有這些觀察的對象都涵蓋四大。最後談到觀察，「觀察」本身就表示我們在三學的修持功課上，已進入最後「慧學」的階段。沒有智慧，我們如何斷煩惱，得解脫？但三學的進修是具有次第性的，修習慧學的前提跟基本條件是扎實穩固的戒德與禪定功夫。

要如何觀身如身？法師提出「四種明覺」，即「有益明覺、適宜明覺、行處明覺、無痴明覺」。南傳系統中所謂的四明覺，就是北傳《瑜伽師地論》所提出的

四種正知。我們講身念處，第一個講威儀，就是姿勢，在各種不同的情境中，我們的行、住、坐、臥都應該要表現出如理如分的樣子。所以四明覺，首先要學的是「適宜明覺」。比如說聽課，學生以坐的姿勢聽課，以聽課的情境，坐姿就是最適當的。接著法師舉自己的實際經驗：在玄大讀碩士班時，法師雖然身為出家眾，但身份是學生，來上課的老師是在家眾，法師總是行禮如宜。當時有位年長的儒者教授，他進教室一貫會等候學生起立敬禮，有一位學生，因自己是出家比丘的身分，拒絕對老師行禮。這彰顯了他對戒學錯誤的認知，他認為自己是在持守「出家人不能禮拜在家人」的戒規。可是面對學校的體系，課堂上只有學生與老師兩種身份，學生不是就應該表現出做學生的樣子。

「適宜明覺」表現在禪宗的修行裡，就會出現以下大家所熟知的一個公案：有禪師帶著徒弟過河，見到河裡有女眾溺水，他即刻下水拯救，將溺水女眾抱回岸邊。徒弟對師父所為卻一直不以為然，第二天終於有機會詢問師父：戒律中不是有出家眾不可以抱女人的規定？師父回答：昨天河中溺水的女眾，我已將她放在河岸，而你卻抱到現在。戒的本質是讓人生善，不是讓人互諍。在不違犯殺、盜、淫、妄四個根本戒之外，戒律中還有許多是跟世俗互動有關的內容，規範我們適

時、適地、適人的表現出應該表現的動作。佛法的價值觀是多元且相互交結的，戒律跟救人這兩件事，當然應以救人為先。四種明覺是我們學佛，拿來觀察自己的一個基本功夫，在日常生活中，唯有如禮、如分的作出正確的選擇，選擇跟無常、無我、空的法性智慧相應的一方，在不墮落的前題下，以「適宜明覺」的真空妙有正確持守戒律，給眾生歡喜、自在，才能令正法久住。

#### 四、「有益明覺」的健康功法

「四念處」在觀身如身念處的修行上，提出姿勢、呼吸、不淨、四大與四明覺等不同的觀察方式。法師進一步說：一般傳統佛教對於姿勢、威儀的表達，向來都是從倫理、道德的角度切入，但在這些年推廣佛法的大學教學經驗中發現，再以倫理、道德為訴求，要求學生在行、住、坐、臥中要有一定的威儀，已經無法吸引現代學生的注意力，所以法師特別倡議四明覺中的「有益名覺」觀念，讓所教導的大學生，因為得知對自己的身體有幫助，所以願意認真學習。

接下來，法師以一個非常簡單的拿水杯動作，讓大家實際體驗姿勢正確的重要性。除了四位曾經上山的師兄弟，其他人都拿水杯來試試看。大家先拿著水杯，將



◀ 性廣法師說明佛教養生學的核心概念為四大平衡。  
(102.4.21 檔案照片)

手肘靠著桌子作為支撐點，手臂垂直，手指端正的拿水杯，感覺看看這時的重量，之後再將拿水杯的手臂向下彎，以歪曲的角度拿水杯，法師問大家感覺如何？是不是感覺比較吃力？所以同樣的東西，會因為支撐的角度不同，讓我們感覺到不同的重量。法師說：如果這水杯是我們的頭，這顆頭大約七八公斤左右的頭，要靠我們的脖子去支撐，只要角度不同，是不是重量就會不一樣？所以有時候我們肩頸酸痛、緊繃，其實只是因為頭的角度沒有擺放正確。

身體的姿勢，有些對我們有害，有些對我們有益，我們可以結合四念處「有益明覺」的理論，也就是從另一個對自己

身體有益的角度，來體會姿勢端正的重要性。誠如佛門禮儀中要求我們在行、住、坐、臥時，身體的姿勢要「站如松、坐如鐘、行如風、臥如弓」，我們應常常如實觀察自己的姿勢，觀察自己使用身體的角度，並思維自己的姿勢，要如何才能夠省力又不受傷。

法師在玄奘大學授課多年，發覺現在的大學生，上課越來越不專心，不但經常翹課，而且根本不在乎自己的成績，更無法跟他們談論威儀。他們根本不認為威儀重要。於是法師不再用倫理、道德的角度，來要求學生要有端正的姿勢，而是換一種學生重視的價值，例如：對自己身體健康有利，即「有益明覺」的觀念來引導

學生。提出姿勢影響健康的原理：頭擺正、收下巴，肩頸平均施力，可讓肩頸壓力解除；收小腹，胸部挺直、坐正，於是腰部的壓力可以解除。法師強調：一個難看、沒有威儀的姿勢，很費力，會受傷，而且不健康。相反的，有威儀就有對身體有益，健康的體態就是有威儀的體態。

法師指導禪修多年，在禪修時常要求大家做一個旁觀者，去觀察自己的姿勢。法師曾遇到一位學生分享他學到的禪修方法是：哪裡疼痛就去觀察那裡，一直觀察到它不疼。但法師說：麻木與入定都可能讓人不覺疼痛，所以如果靜坐時，覺察到身體因姿勢有誤而產生疼痛，我們不該繼續使用一個錯的姿勢觀察，而是應該調整姿勢，做一些角度的改變。比如說當你的頭習慣性地偏斜，會造成肩頸受到壓迫而疼痛，你就調整姿勢，而不是繼續用一個偏斜的姿勢，觀察到麻木或入定而不再感覺疼痛。佛陀說「緣起甚深」，不痛的結果是被很多種條件所累積出來的一種狀態，法師特別將正確的姿勢對身體健康有幫助的這個條件加進來。不是說你忽略了這個條件就不行，而是說多加一個好的條件。所以我們觀身，除了觀察姿勢，觀察呼吸，可再加入四念處的觀身法則，法師希望能夠透過姿勢端正的提醒，讓大家的身體得到健康。

## 五、佛陀的涅槃之道

其次觀受。受是覺知、感受，我們至少有三種受：苦受、樂受、捨受。如果把心跟身分開、身受是苦、樂，而心受則是憂、喜。苦受、樂受、不苦不樂受是身心合一的說法，當我們正觀覺受時，可以感知有些覺受是苦的、有些覺受是樂的、有些覺受是不苦不樂的。在感知身受時，我們的心是不是會以因樂受而生喜，因苦受而生憂？或是可以做到身體有苦受，但心卻不憂惱。

佛陀想尋找一條不死的涅槃之道，是什麼不死？不死的是靈魂還是神識？我們的身體會老、會壞、會死。依據佛法的緣起法則，不死的是我們「心所執著抓取的內容」。可是有抓取就一定有無法抓取的時候。接下來，法師帶領大家做一個實驗，藉此體驗自己對色身的抓取。法師讓大家手握拳頭，先鬆鬆的握不出力，感覺一下手握拳的感覺，不出力時可以握多久？法師說：鬆鬆握著的拳頭可以握很久很久。之後讓大家用力握、用力握、再用力握……這時能握多久？法師說握到沒有力就鬆開了。緊握著的手在力氣用盡時會鬆開，同理我們對生命的抓取，也有一天會因力氣用盡而抓不住。

所以可以抓著就是生，抓不住時就是

死，人就在生死中一次又一次的輪迴。所以什麼是涅槃？就是放開，不要抓。大家現在有沒有在抓取？有！每個人都緊緊抓著自己的命根。不相信的話再帶大家做另一個實驗，每個人先自然呼吸，然後用手將鼻子捏住，不要呼吸。可以捏多久？不要呼吸可以嗎？不能，你一定會掙脫。這代表什麼？表示你想活下去，我們一直抓著自己的命根，抓到沒感覺，這個實驗就是最佳證明。

台灣邁入高齡化社會，許多老人行動不便、智力退化，法師有位學生的母親，大腦退化，無法識別家人，但控制呼吸的腦幹跟小腦卻異常發達，生命中樞很好但大腦萎縮，所以不知餓、不知飽，不會痛、不會苦，呈現嬰兒的生命狀態，哀號不斷，卻力大無窮，打針必須綁著，睡在特製防跌倒的大床，因腦幹發達所以可以活得非常久，卻讓照顧他的家人非常的辛苦。人要死亡可以很快，在幾分鐘內不要呼吸，就可以很順利的死亡。但在醫院重症病房裡的癌末患者，疼時痛不欲生，但是嗎啡藥、止痛劑打下去，又覺得自己可以活下去，這就是執著命根的慣性，如果沒有被透過修煉來斷除，我們就會緊緊的抓住命根。

佛法修道的根源處其實就是對命根的不執取。斷命根不是拿刀來斷，而是要斷我們的慣性。所以為何從第一節課就教大家：遇到事情不生氣。如果你遇到一

點小事就動怒，那邁入死亡過程時如何能承受？那時叫天天不應，叫地地不靈，旁人都無法幫忙。為什麼說久病床頭無孝子？有些老病人，旁邊服侍的人做什麼都不是，他嘴巴說要捨壽，心裡卻牢牢抓住命根。所以我們是不是顛倒得非常嚴重。當我們無法抓住這一期的命根，緊緊抓住的慣性會讓我們再找一個新的身體抓住，所以我們會再來輪迴。生命輪迴的本質就是緊緊的抓住，因此我們平常就要練習，有些話不要亂講，有些東西不要亂吃，控制自己的口腹之慾，節制自己的脾氣，從這些外顯的身表開始鍛鍊，修到不執著於命根。要斷命根談何容易，沒有健康、沒有體力是沒有辦法做到的。現在我們大約五、六十歲，有沒有覺得體力已大不如從前？年輕的時候，內心的憂思有體力控制，到了老年沒體力控制自己的情緒，所以很多老年人憂鬱症會出來。控制情緒是需要體力的，等到走入生死關頭，所有的業相現前，你根本無法控制。

所謂修行，就是在日常生活中，先從小事觀察自己，測試自己。但沒有體力、定力不能斷煩惱。所以經典中有一個故事：有次佛陀與弟子外出托鉢，路上見一對老乞丐，佛陀微笑，於是弟子請問原委，佛陀說：那對老乞丐年輕時家境其實都很好，他們如果那時出家修道，可以證得阿羅漢果。之後他們結婚，中壯年時如果修道可以證二果，到了六、七十歲，如



◀ 性廣法師指導學員作操  
鬆肩抬胯養生運動。  
(102.4.20 檔案照片)

果出家修道可以證初果。現在老了，家產敗光，又造作這麼多的惡業，只好等著再去輪迴。涅槃要有體力，涅槃要有定力，不容易。我們越老就越危險，不是老了就什麼都沒有了。我們現在還有機會，所以大家要努力用功認真修行。

## 六、佛教養生功法的原理和方法

得健康與好心情是一般人的願望，人如果不健康，連好心情都沒有，如何修行？法師說自己早年身體不好，因為之前並沒有把注意力放在健康上，總認為生病沒有關係。後來才發現生病其實很費力，不但自己受苦，有時還耽誤別人。於是

法師開始思考：自己身為佛弟子，要開發智慧，如何能在任何環境、任何情況下，心都不憂傷？如何能讓心維持在平安、自在、喜樂的基本定力中？

法師想到《心經》裡有佛法能「度一切苦厄」的見解，一切苦厄不就應該包括身苦跟心苦，表示病痛的身苦應該也可以用佛法進行調整，於是開始在經典中尋找會造成身苦的原因。眾生的病苦都跟「色身」有關，《阿含經》記載：「諸所有色，彼一切四大，及四大造，是名為色。」色即「物質」，所有的物質都具有四個特性，即「地、水、火、風」，又稱四大。《毘婆尸佛經》中記載：「四大假合，虛幻不實，稍乖保調，即生苦惱，

此名為病。」法師發現原來生病的原因是「四大不調」。《大乘悲分陀利經》記載：「四大調和，眾病皆愈。」四大調和人才能康健。因此根據四大的原理，開發出一套健康功法。至今大約四、五年的時間，法師親自實踐後，已將身體調整得非常好。

「地、水、火、風」如何詮釋成現代語言？《大寶積經》記載：「地為堅性、水為濕性、火為熱性、風為動性。」「地」就是物質的密度，它呈現出鬆散或緊密，當密度高，我們感覺比較硬，密度低，就感覺比較軟。「火」是物質的溫度，溫度高就感覺熱，溫度低就覺得冷。「風」是物質運動的速度，速度快推動力就強，速度慢推動力就弱，所以風呈現一種推動跟支撐的力量，也跟「快、慢，上、下，順、逆」等方位相關。「水」是物質的距離，就是物質的黏度，黏度高就成團結在一起，黏度低就流動。從身體去感知四大就是「有些硬、有些軟，有些在流動、有些聚合在一起，有些比較熱、有些比較冷，有些在推動、有些在支撐」。

法師用地、水、火、風來處理自己身體的疼痛時發覺，原來疼痛代表身體局部「風大」的推動力過強。依據四大的原理，疼痛是風大的壓力所造成，所以最佳

的治療原則就是「鬆開」。西醫對疼痛的處理是打止痛劑，但止痛劑只是阻斷了神經傳導的通路，沒有解決四大不調的問題。法師的意思並非西醫無效，西醫最大的效果是治療急症。法師強調：西醫、中醫與功法彼此之間，並不會互相排斥，保持身體健康可以三個系統交互並用。

我們先不考慮中醫的經絡，那裡疼痛，先將該部位過多的風力解除。大家常用的一種方法就是更換姿勢，但姿勢不正確，用來支撐的部位會因施力過多而酸痛。表象上是這個支撐身體的部位呈現酸痛，實際上是它內部的風大過剩。身體因風大得以支撐，為了支撐又再增強風大，造成四大不平衡，所以導致疼痛。每當感覺疼痛時，我們就更換姿勢，用另一個部位來支撐，所以換來換去，輪流壓迫不同的部位，身體就輪流酸痛。根本解決之道其實是端正的姿勢。人站立時靠下盤雙腿支撐，很多人下盤無力，就用上方的力量進行支撐，這是一種「代償作用」，當你下半身無力，很容易會用上盤達到「遞補效應」。腰腿無力就以胸部支撐，所以進階的抬胯功法要大家練習蹲，就是在鍛鍊下盤腰腿的力量。不要小看這麼簡單的動作，我們肩頸的痠痛，經常是因為下盤無力，擱用上盤使力的結果，造成身體因代償作用，而導致肩頸僵

硬。所以第一個解決的方式是鬆開，第二個是加強下盤的力量。

法師設計健康功法時，考慮到功法必須隨時可做，不用躲著人做，所以太複雜、會吵人或要扛著工具的動作都不採用，選擇隨時都可進行的動作。經過親身實驗，挑揀能夠旋轉三百六十度的大關節，即肩與雙胯作為功法處理的重點目標。為何以大關節為目標？因為它是韌帶重點保護、重點加強、重點固定的對象。韌帶將骨頭緊緊網綁著、使身體兩百多塊骨頭，遇到碰撞時不會掉落一地。所以功法都在大關節進行，以達到牽一髮而動全身的效果。此外，功法要輕鬆做，不可做到疼痛、緊繃，效果才會好。

地、水、火、風四大，我們只要調整風大，無須四個都調。因為只要風動了，物質的密度就會變小、變柔、變軟，風動了，物質就會有熱度出現，所以鬆肩抬胯時，只要做幾下，身體就會慢慢發熱。處理地、水、火、風，其實就只處理風即可。經多位學員實際操作後證實，功法確實可以改善很多種疾病的症狀。此外，功法也比按摩有效，因為按摩是局部的，需別人幫忙，要排隊、坐車、掛號，還要花錢，不如你自己鬆肩抬胯，讓身體透過拉開的動作，全面得到平衡調整。這套功法第一講姿勢，透過拿水杯體驗，大家領

會姿勢端正的重要，其次講次數，要做多少？依據揉麵糰原理，手 麵比機器麵好吃，有Q的感覺，Q從哪裡來？來自發酵與揉捻，我們的肌肉也是由蛋白質所組成，要讓肌肉Q、暖活、有力，一樣要揉捻。所以功法要做幾次是依人而異的，如果你下盤無力，因代償作用讓上盤肩頸痠痛僵硬，此時只做兩三次可以緩解嗎？每個人的體質不同，要做多少次可由自己決定，做到疼痛緩解為止。

淋巴、血管與神經都在肌肉裡面，我們姑且不管它們，先鬆開肌肉，裡面其他堅硬的部分就會慢慢跟著瓦解。神經傳導不良與肌肉緊繃的結果，會造成自律神經失調，導致睡不著、吃不下等總總情況。做了這套功法，很快都可以改善。不只失眠，功法還可治憂鬱、躁鬱等等。有人骨頭歪曲去讓醫生正骨，其實正骨是錯誤的觀念，因為處裡的重點，不在骨骼而在肌肉。骨頭外包著肌肉，骨頭之所以轉動是因肌肉的作用，所以醫生幫骨骼正位時，他其實是讓肌肉配合骨頭鬆開，之後如果你能夠持續維持端正的姿勢，骨骼才可以恢復原位。比如有人長期看手機，造成肩頸肌肉緊繃，骨骼會往另外一個錯誤的方向拉扯，所以要骨頭正位，我們必須先處裡肌肉。弘誓學院有一個很高明的醫師，他幫你把扭力放開，讓身體可以平

衡施力，但只有相對的幫助，根源性的改善還是要靠自己將它鬆開。藉由拿水杯的原理，大家體會角度很重要，而揉麵糰原理，讓大家知道要從風推動的速度入手，風一推動水就會流動，水流動後溫度就會升高。推動、流動可以增溫，密度就開始變小，肌肉就開始變柔軟。

剛開始練鬆肩抬胯時，身體會由僵硬變得柔軟，之後要養成隨時使用正確姿勢的習慣。我們常常用錯力量，比如久坐時臀部肌肉沒動，要站起時，無法用下方腳根，從小腿到大腿、到臀部的力量來支撐，要用手去輔助支撐，而手所使用的是前方肌肉的力量，所以肌肉要緊繃人才能站起來，肌肉不緊繃就無法出力。但胸部肌肉緊繃會影響心臟，所以很多人老了，心臟會感覺不舒服。其中有一個重大的原因就是：因為下盤無力，身體代償以上盤使力，是出錯力的結果。整套功法就是在練後身的力量，讓身體後方重新喚起記憶，並增強站立時用後方的力量支撐。功法在重大關節進行，可以帶動大部分的肌肉，尤其後身的肌肉。筋七十二小時沒動就會變硬，一星期沒有動肌肉開始萎縮。因果律中有個小原則就是「用進廢退」。我們用地、水、火、風可以調節自己的身體，無需花錢請別人家按摩，只要好好操作，在用進廢退原則下，如同揉麵糰的原

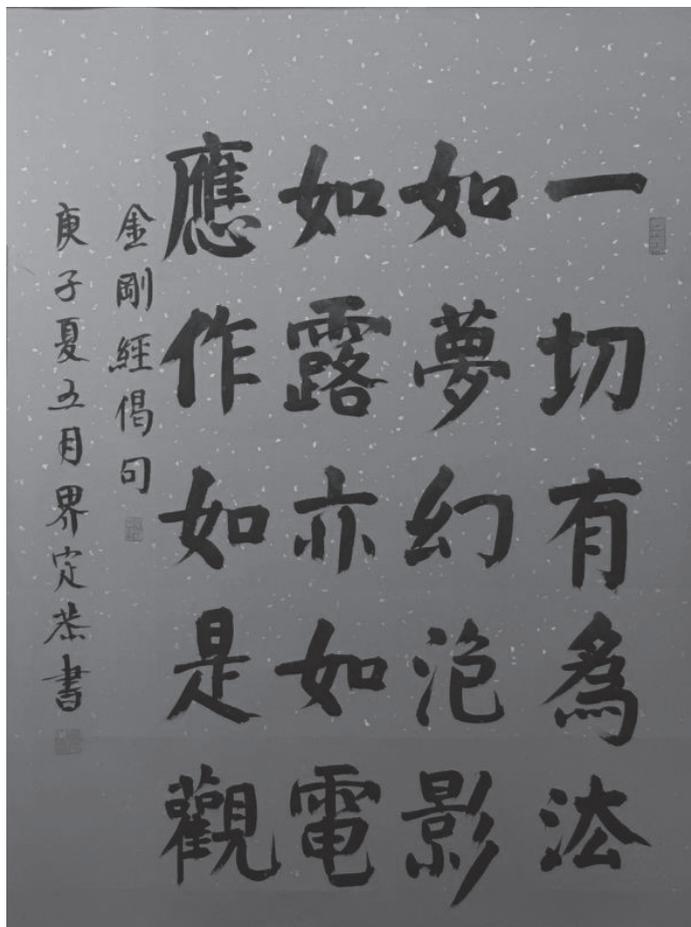
理，只要持續練習就會增進。

根據統計約四個人中會一人罹患癌症，如果能躲過癌症的危險，接下來大家要面對的是失智的危險。60-65歲，約四個人中有一人失智，70歲以上，機率是七人中三至四位，80歲，機率高達三個人中一個，90歲以上，兩個人中就有一位失智。法師詢問慈航堂目前住眾的平均歲數，並提醒大家，縱使年歲增長，我們應該還是要讓自己保持手腳靈活、頭腦清楚。法師曾受邀主持數個道場的禪修與法會等活動，發現道場中老一輩的出家眾，體能往往比年輕一輩的更好。有一道場的老師父坐輪椅，晚上頻尿，看護者必須一兩點起身幫忙，長期下來看護者也健康失調。再加上寺院沒有無障礙空間，老師父都只能住在一樓，滋生許多長照的問題，這些都需要大家共同面對。所以，大家先不要想太多，什麼要把祖業發揚光大，第一個先照顧好自己，自己的身心就是一個道場。大家可以從鬆肩抬胯功法入手，先讓自己的身體健康，活到九十歲還可以照顧別人。難不難？不難，就是地、水、火、風。功法難不難？不難，不就肩膀一個動作，腿部一個動作。至於要做多少次？就如揉麵糰原理，由自己的身體自己決定。◎

《阿含經》與菩薩法

的思想對照（下）

撰文—釋界定



▲ 界定法師手書《金剛經》偈句。

### 第五節 阿羅漢不等於佛

#### ◎本節提要

阿羅漢果位究竟是處在一個什麼樣的位次？這個問題大家已經討論了一千多年，其核心就是對於阿羅漢果位

的異議。單從佛陀所具備的各種「力」來說，阿羅漢的確無法與佛相提並論。對此，本節所選取的兩部經典，都有著一致的主張。在本節的「經典解析」環節，編者引證了大量的經典作為論據，可供讀者和同學們學習參考。

## 一、經典選讀

◎選讀一，《雜阿含經》卷三第75經：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有五受陰。何等為五？謂色受陰，比丘於色厭、離欲、滅、不起、解脫，是名如來、應、等正覺；如是受、想、行、識，厭、離欲、滅、不起、解脫，是名如來、應、等正覺。比丘亦於色厭、離欲、滅，名阿羅漢慧解脫；如是受、想、行、識，厭、離欲、滅，名阿羅漢慧解脫。比丘！如來、應、等正覺，阿羅漢慧解脫，有何差別？」

比丘白佛：「如來為法根、為法眼、為法依，唯願世尊為諸比丘廣說此義，諸比丘聞已，當受奉行。」

佛告比丘：「諦聽，善思，當為汝說。如來、應、等正覺未曾聞法，能自覺法，通達無上菩提，于未來世開覺聲聞而為說法，謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺、

八道。比丘！是名如來、應、等正覺未得而得，未利而利，知道、分別道、說道、通道，複能成就諸聲聞教授教誡；如是說正順<sup>1</sup>欣樂善法，是名如來、羅漢差別。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

◎選讀二，《雜阿含經》卷二十六第684經（節選）：

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘於色生厭、離欲、滅盡、不起、解脫，是名阿羅訶三藐三佛陀。受、想、行、識亦如是說。若複比丘於色生厭、離欲、不起、解脫者，是名阿羅漢慧解脫。受、想、行、識亦如是說。諸比丘！如來應等正覺、阿羅漢慧解脫，有何種種別異？」

諸比丘白佛：「世尊是法根、法眼、法依<sup>2</sup>，唯願為說，諸比丘聞已，當受奉行。」

佛告比丘：「諦聽，善思，當為汝說。如來、應、等正覺者，先未聞法，能自覺知，現法自知，得三菩提，于未

1 正順：正確的、適合的。

2 當根、法眼、法依：佛法的根源、佛法的導引、佛法的皈依。

來世能說正法，覺諸聲聞，所謂四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺分、八聖道分，是名如來、應、等正覺。所未得法能得，未制梵行能制，能善知道、善說道，為眾將導，然後聲聞成就隨法隨道<sup>3</sup>，樂奉大師教誡、教授，善於正法，是名如來應等正覺、阿羅漢慧解脫種種別異。複次五學力、如來十力。何等為學力？謂信力、精進力、念力、定力、慧力。何等為如來十力？謂如來處非處如實知，是名如來初力。若成就此力者，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，轉於梵輪，於大眾中能獅子吼而吼。（中略）如此十力，唯如來成就，是名如來與聲聞種種差別。」

## 二、對應經典

1. 《雜阿含經·第75經》的對應經典為，南傳《相應部尼柯耶·蘊相應22》第58經《等覺者經》。

2. 《雜阿含經·第684經》的對應經典為：（1）《增壹阿含經》卷四十二「結禁品46」第4經；（2）南傳《中部尼柯耶》「師子吼品2」第12經《師子吼

大經》；（3）南傳《增支部尼柯耶》集10「大品3」第21經。（4）《佛說十力經》、《佛說佛十力經》、《信解智力經》；（5）《雜阿含經》梵文殘卷 SF 95、141、243、261；（6）參考《增壹阿含經》卷二十三「增上品31」第8經、《增壹阿含經》卷四十八「禮三寶品50」第6經；（7）《身毛喜豎經》。

## 三、經典解析

1. 經中大意。所選的二經均為敘述如來與阿羅漢之不同等事，第684經詳說佛之十力。

2. 二經特點。在《雜阿含經》第75經和第684經中，二經都有一個共同的特點，即在經文的前半部分，似乎是在說佛與阿羅漢二者的解脫沒有差別，而經文的後半部分才真正涉及到二者的差別。但若仔細分析，二經的前半部分實際上是說佛陀與阿羅漢在解脫方法上並沒有實質性的差別，二者都是從五受陰入手，都能做到「厭、離欲、滅、不起、解脫」，但並沒有明確說佛與阿羅漢就毫無差別。關於這個問題，《中阿

3 隨法隨道：跟隨著佛陀所說的法修行，跟隨著佛陀所說的道修行。

含經》卷三十六「梵志品2」第145經《瞿默目捷連經》記載說：「梵志瞿默目捷連即問曰：『阿難，若如來、無所著、等正覺解脫，及慧解脫，阿羅訶解脫，此三解脫有何差別？有何勝如？』尊者阿難答曰：『目捷連，若如來、無所著、等正覺解脫，及慧解脫，阿羅訶解脫，此三解脫無有差別，亦無勝如。』」這種記載可視為阿羅漢也是一種究竟解脫，若從勝義角度看，二者無二無別。然而阿羅漢畢竟不能與佛相提並論，這在本書所選取的兩個經典就是有力的佐證。

3.佛與阿羅漢的相同點。主要表現在：

(1) 據《增一阿含經》卷十六「高幢品」第二十四之一第4經記載：「是時，五比丘盡成阿羅漢。是時，三千大千剎土有五阿羅漢，佛為第六。」

(2) 《阿含經》中多次提及佛也是阿羅漢，例如：A.《雜阿含經》卷四十一第1144經：「我今知故言知，見故言見，真阿羅漢言阿羅漢，真等正覺言等正覺。」B.《別譯雜阿含經》卷十第190經：「如來阿羅訶以無取故，

而得成於無上正覺。」C.《起世經》卷10〈最勝品12〉：「爾時有迦葉如來、阿羅訶、三藐三佛陀，出現世間。」

(3) 《大藏經》的部分經典也常將如來十號之一的「應供」譯為「阿羅訶」，例如：A.真諦、留支譯的《金剛般若波羅蜜經》：「如來、阿羅訶、三藐三佛陀贊我住無諍三昧，人中最為第一。」B.《大方廣佛華嚴經不思議佛境界分》：「一切如來、阿羅訶、三藐三勃陀，無量眾生自然解脫。何以故？以一切趣不堅牢，如幻、如陽炎。」C.《大威德陀羅尼經》：「如來、阿羅訶、三藐三佛陀，證阿耨多羅三藐三菩提。」

4.如來與阿羅漢的不同點。主要體現在三個方面。

(1) 在第75經中，佛陀指出佛位的殊勝之處：A.未曾聞法，能自覺法；B.于未來世開覺聲聞而為說法；C.複能成就諸聲聞教授教誡。

(2) 在第684經中，則進一步指出佛所具備的「如來十力」，這十力唯有如來能成就，聲聞阿羅漢無法成就，這是佛陀超越聲聞眾的能力。

(3) 在《增一阿含經》卷四十九「非常品」第456經中，有一位元天人對音響王說：「如來十力具足，此十力非聲聞、辟支佛所能及逮，轉輪聖王所不能及，世間群萌所不能及也。如來四無所謂在大眾眾中，能師子吼轉於梵輪。如來不度者度，不脫者脫，不般涅槃者令般涅槃。」從中也可見阿羅漢並不能與佛相比。

因此，佛陀是這個世界、這個時期，第一位無師自悟佛法並教導給眾生的覺者，而所有的聲聞眾乃至阿羅漢，則是聽聞佛陀講說佛法後，依照修行而得以解脫。從這個意義上說，阿羅漢無法與佛相提並論。

## 第六節 眾生本淨

### ◎本節提要

「眾生本淨」是大乘佛教的主張，從究竟勝義諦層面來說，眾生的心性本來清淨，遠離煩惱諸漏的污染，然因後起的客塵煩惱而受雜染，此雜染于無聞凡夫不能如實知曉，于有聞聖弟子方能了知修心，還其本性，於自客塵煩惱中而得解

脫。然而從現實人生層面來說，眾生千差萬別，雖然心性本淨，然而由於客塵的雜染，絕大多數的眾生還是無法尋覓到自己的本來面目。還原眾生的本來清淨的面目，最直接最有效的辦法在於「心」，故《雜阿含經》「無知經」表達了「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」的主張。其次，《雜阿含經》「鑄金者經」通過鑄金師的譬喻，試圖表達這樣的觀點：金雖由粗沙細沙中淘煉而出，然而這種「淘煉」並不是發現了金子，事實上金子原本就存在，「淘煉」只是讓金子恢復了它們的本來面目而已。但如果不加「淘煉」，金子就永遠藏在沙土之中。「淘煉」就是我們的修行，「金子」就是眾生本淨的那顆「心」。

### 一、經典選讀

◎選讀一，《雜阿含經》卷十第267經（《無知經》，節選）：

世尊告諸比丘：「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。比丘，我不見一色種種如斑色鳥，心

複過是<sup>4</sup>。所以者何？彼畜生心種種故，色種種。是故比丘，當善思惟觀察於心。諸比丘，長夜心貪欲所染，瞋恚、愚癡所染。心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。比丘當然，汝見嗟蘭那鳥<sup>5</sup>種種雜色不？」答言：「曾見，世尊！」佛告比丘：「如嗟蘭那鳥種種雜色，我說彼心種種雜亦複如是。所以者何？彼嗟蘭那鳥，心種種，故其色種種。是礦，當善觀察思惟於心，長夜種種，貪欲、瞋恚、愚癡種種，心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。譬如畫師、畫師弟子，善治素地<sup>6</sup>，具眾彩色，隨意圖畫各種像類。」

◎選讀二，《雜阿含經》卷四十七第1246經《鑄金者經》：

如是我聞：一時，佛住王舍城金師住處。

爾時，世尊告諸比丘：「如鑄金者，積聚沙土，置於槽中，然後以水灌之，粗上煩惱<sup>7</sup>、剛石堅塊隨水而去，猶有粗沙纏結。複以水灌，粗沙隨水流出，然後生金猶為細沙、黑土之所纏結。複以水灌，細沙、黑土隨水流出，然後真金純淨無雜，猶有似金微垢。然後金師置於爐中，增火鼓鞴<sup>8</sup>，令其融液，垢穢悉除，然其生金猶故，不輕、不軟、光明不發，屈伸則斷<sup>9</sup>。彼煉金師、煉金弟子複置爐中，增火鼓鞴，轉側鑄煉<sup>10</sup>，然後生金輕軟光澤，屈伸不斷，隨意所作釵、璫、環、釧<sup>11</sup>諸莊嚴具。如是，淨心進向<sup>12</sup>比丘麁煩惱纏：惡不善業、諸惡邪見漸斷令滅，如彼生金，淘去剛石堅塊。複次，淨心進向比丘除次粗垢，欲覺、恚覺、害覺，如彼生金除麁沙

4 我不見一色種種如斑色鳥，心複過是：我不曾見過有眾生的顏色繽紛多樣更勝於斑色鳥，但心的多樣更勝過斑色鳥。

5 嗟蘭那鳥：一種毛色斑雜的鳥，相當的南傳經文舉例為「嗟蘭那（德行）圖：是某個婆羅門宗派表示各種不同善惡行對應善惡業報的彩色圖說，可拿著到處傳教。因此「嗟蘭那鳥」或許為「嗟蘭那圖」之訛寫。

6 善治素地：善於在乾淨的平面上作畫。

7 上煩惱：粗強的煩惱，例如貪欲、瞋恚、愚癡、我慢、疑惑等煩惱。

8 增火鼓鞴：以風箱吹風，讓火燒得更旺。「鞴」是古代用來鼓風吹火的皮囊，俗稱風箱，讀音同「拜」。

9 屈伸則斷：將它彎曲與伸直後就會斷掉，表示韌性太差。

10 轉側鑄煉：（將金子）翻面反復鑄造鍛煉。

11 釵、璫、環、釧：釵是古時女子頭上所戴的首飾；璫是古人在帽沿以金或銀製成的華麗飾物；環是圓形有孔可貫系東西的物品；釧是帶在臂腕上的環形飾物，俗稱手鐲。

12 淨心進向：淨心進而修習禪定的，相當的南傳經文作「專修增上心的」。

礫。複次，淨心進向比丘次除細垢，謂親裡覺、人眾覺、生天覺<sup>13</sup>，思惟除滅，如彼生金除去塵垢、細沙、黑土。複次，淨心進向比丘有善法覺<sup>14</sup>，思惟除滅，令心清淨，猶如生金除去金色相似之垢，令其純淨。複次，比丘于諸三昧有行所持<sup>15</sup>，猶如池水周匝岸持，為法所持<sup>16</sup>，不得寂靜勝妙，不得息樂，盡諸有漏。如彼金師、金師弟子陶煉生金，除諸垢穢，不輕、不軟、不發光澤，屈伸斷絕，不得隨意成莊嚴具。複次，比丘得諸三昧，不為有行所持，得寂靜勝妙，得息樂道，一心一意，盡諸有漏。如煉金師、煉金師弟子陶煉生金，令其輕軟、不斷、光澤，屈伸隨意。複次，比丘離諸覺觀，乃至得第二、第三、第四禪。如是正受，純一清淨，離諸煩惱，柔軟真實不動。於彼彼入處，欲求作證悉能得證。如彼金師陶煉生金，極令輕軟、光澤、不斷，任作何器，隨意所欲。如是，比丘三昧正

受，乃至於諸入處，悉能得證。」

佛說此經已，時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

## 二、對應經典

1. 第267經的對應經典為：南傳《相應部尼柯耶·蘊相應22》第100經《繫繩經》。

2. 第1246經的對應經典為：（1）《雜阿含經》卷四十七第1247經；（2）南傳《增支部尼柯耶》集3（一掬鹽品10）第100經。

## 三、經典解析

1. 經中大意。（1）第267經主要敘述被五陰所系之故不得解脫，而生死輪回。由於心染汙之故，眾生則為染汙，心淨之故，眾生就會淨。（2）第1246經主要敘述如煉金師漸次除去雜物那樣，比丘也由於禪定而漸次除去身、口意之垢。

2. 《雜阿含經》第267經。

（1）脫愛結，離無明。「無明

13 親裡覺、人眾覺、生天覺：時常掛念親屬、時常掛念思惟政治（民眾）及國事之事、心裡只想著如何行善以求生天，沒警覺到隨時可能會死亡。此處的「覺」，即「有覺有觀」（有導有伺）的「覺」（伺），是投向的注意力。相關的南傳經文作「親族覺」、「地方尋」、「與名譽有關尋」。

14 有善法覺：還有想念善法。相當的南傳經文作「進一步剩下法尋」。

15 有所行持：被「勤修」（加行）所把持。相當的南傳經文作「進入被有行折伏後妨礙狀態的」。

16 為法所持：被「法」（規範）所把持。又譯為「法性之所拘執」。

蓋」、「愛結繫」使我們累劫以來一直輪轉於生死，就像被繩子繫綁在柱子上的狗，永遠只能繞著柱子活動一般。凡夫的心，長久以來為貪、瞋、癡所所染，無法如實知五蘊，以及五蘊的集、滅、味、患、離；無法如實地瞭解五蘊的真相。因為不如實知，所以很自然地樂著五蘊，而察覺不到「貪愛」這條繩子，那麼，就只有長在生老病死、憂悲惱苦中，不得解脫了。人們的心如果是染著的，那麼他就是一個苦惱的人生；如果他的心是解脫的（心淨），那麼他就擁有一個解脫的人生。心，就是這麼具有主導的地位，就像畫家，能隨意作種種圖畫一樣。所以，修行者應當好好地注意（善）思惟、觀察自己的心，耕耘自己的心。不習慣經常注意作自我反省的心，是沒有辦法作自我觀察的。像這樣，對自己的行為，就得不到適當的照顧與處理。少了自我觀察的心，就會常在貪、瞋、癡的威勢下，無力脫離，就像處在漫長的黑夜裡一樣。心，主導著眾生的氣質、行為，甚至於長相。

（2）修行與修心。經中接著說：「當善思惟，觀察於心」，又說：「心」惱故眾生惱，心淨故眾生淨」。

所以，「無明所蓋，愛結所繫」的就是特別指「眾生」的這個「心」了。眾生的惱（煩惱）與淨（解脫），其樞紐就是心。所以經中說，要常觀察自己的心——識（觸）、受、想、行，檢查其受貪、瞋、癡的影響程度如何。我們平常所說的「修行」，是指修正我們錯誤的身口意三行；而修「行」的目的，無非是為了修「心」，心，就像彩繪大地的高手，畫什麼像什麼。修行，就從觀察自己的心，知道自己在做什麼、想什麼起步吧！使心變得清淨無染。因此修「心」，就成為佛法中修行的主要內涵了。

（3）天堂地獄，一念之間。「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」，或許是「隨其心淨，則佛土淨」（《維摩詰所說經》）之所本。如果將兩種經文進行概括，那就是「一念天堂、一念地獄」。

（4）一切唯心造。「譬如畫師」一段，在《雜阿含經》卷十五第377、378經也有呼應的譬喻，表示眾生因貪喜四食（能長養五陰）而沉陷輪回，猶如畫師能以色彩造各種畫作。這個譬喻，或許在《華嚴經》「覺林菩薩偈」「譬如工畫師」一段，改作正面的引申說法，

「覺林菩薩偈」的結尾是「應觀法界性，一切唯心造」，也和本經「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」相呼應。在研習本經後，或許更能掌握其意涵。

(5) 畫師譬喻。《正法念處經》中，有關於本經所用譬喻的長篇說明，例如《正法念處經》卷五「生死品2」：「又彼比丘如是觀察：云何眾生，有種種色、種種形相、有種種道、種種依止？又彼觀察，有種種心、種種依止、種種信解、有種種業。此如是等，種種諸色、種種形相、種種諸道、種種依止，譬如點慧善巧畫師，若其弟子觀察善平堅滑好地，得此地已，種種彩色、種種雜雜、若好若醜、隨心所作。」

## 2. 《雜阿含經》第1246經：

(1) 概說。本經以提煉黃金譬喻，解說修得正定的次第，可作為在打坐時狀態的對照及重要指南。

(2) 與諸經呼應。本經提到在修正定的階段中，除親裡覺、人眾覺、生天覺，除善法覺、不為有行所持，這些較進階的歷程，有些類似于《金剛般若波羅蜜經》所說不取：「人相、眾生相、壽者相……法相」。也可參考《雜阿含

經》卷二十七第715經「親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺」等四種覺想。在《雜阿含經》卷四十三第1174經中，以漂流木譬喻修行的過程：若漂流木不卡在岸邊（內、外六入）、不被人撿去（人取=愛湊熱鬧，相當於本經的「親屬覺、人眾覺」）、不被非人撿去（非人取=求生天上，相關於本經的「生天覺」）、不被旋渦捲進去（舍戒）、不腐敗（犯戒）的話，則一定會安全流到大海（涅槃）。

(3) 心本淨。從「鑄金譬」本身來看，鑄金師將金沙置於槽中，經過反復洗淘後獲得比較純淨的細金沙，再將金沙置於爐中進行冶煉，最後得出真金，恢復了金子的本來面目。從這個意義上說，修行是一個由粗而細、由多而少的漸修漸悟過程。然而如果通過對本經的進一步分析發現，金子就是金子，它與其他粗細塵垢並相同，甚至毫不相干。在沙礫之中，我們之所以見不到金子的本來面目，那是金子被沙垢所遮蔽的結果，金子本身是純淨的，我們的「心」也是一樣，本來清淨無瑕，只是為無明煩惱所覆蓋而已。故《舍利弗阿毗曇論》卷二十七說：「心性清淨，為客塵

染。凡夫未聞故，不能如實知見，亦無修心；聖人聞故，如實知見，亦有修心。心性清淨，離客塵垢。凡夫未聞故，不能如實知見，亦無修心；聖人聞故，能如實知見，亦有修心。」從心本淨繼而推演出「眾生本淨」，自然也就順理成章了。

## 第七節 菩薩發心

### ◎本節提要

所謂「發心」，就是表達某種誓願。本節中的「發心」，是指菩薩在佈施時所秉承的四種誓願，即平等佈施一切人而不作分別想、滿足眾生願求甚至不惜身命、佈施時普及一切而不是為了自己成就正真之道、佈施時修習慈心，具足六度，了諸法本。以此四種發心去修習六度萬行，必然能「疾成無上正真等正覺」。這種發心，可說真正達到了「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的無相佈施與無畏佈施的大菩薩境界。

### 一、經典選讀

◎《增一阿含經》卷十九（27，等趣四諦品，第239經）：

聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，彌勒菩薩至如來所，頭面禮足，在一面坐。爾時，彌勒菩薩白世尊言：「菩薩摩訶薩成就幾法，而行檀<sup>17</sup>波羅蜜，具足六波羅蜜，疾成無上正真之道？」

佛告彌勒：「若菩薩摩訶薩行四法本，具足六波羅蜜，疾成無上正真等正覺。雲何為四？於是，菩薩惠施佛、辟支佛，下及凡人，皆悉平均不選擇人，恒作斯念：『一切由食而存，無食則喪。』是謂菩薩成就此初法，具足六度。復次，菩薩若惠施之時，頭、目、髓、腦，國、財、妻、子，歡喜惠施，不生著想。由如應死之人臨時還活，歡喜踴躍，不能自勝。爾時，菩薩發心喜悅，亦復如是，佈施誓願不生想著。復次，彌勒！菩薩佈施之時，普及一切，不自為己使成無上正真之道，是謂成就此三法，具足六度。復次，彌勒！

17 檀：又作檀那，陀那，譯為佈施，施與。《大乘義章》十二曰：「言檀者是外國語，此名佈施。以己財事分佈與他，名之為布。憊己惠人目之為施。」

菩薩摩訶薩佈施之時，作是思惟：『諸有眾生之類，菩薩最為上首，具足六度，了諸法本。何以故？以諸根寂靜，思惟禁戒，不興瞋恚，修行慈心，勇猛精進，增其善法，除不善法，恒若一心，意不錯亂，具足辯才，法門終不越次，使此諸施具足六度，成就檀波羅蜜。』若菩薩摩訶薩行此四法，疾成無上正真等正覺。是故，彌勒！若菩薩摩訶薩欲施之時，當發此誓願，具足諸行。如是，彌勒！當作是學。」

爾時，彌勒聞佛所說，歡喜奉行。

### 三、經典解析

1. 經中大意。本經敘述佛陀為彌勒菩薩演說四法：（1）菩薩應以平等心；（2）應以歡喜心；（3）應以不為自己之心；（4）應思惟菩薩就是眾生當中的上首人物。成就四法後再成就佈施等六波羅蜜，就能疾成無上的正覺。

2. 菩薩。是「菩提薩埵」的略稱，指那種追求圓滿智慧以體證真理的修行者。從歷史上看，「菩薩」名稱最先為佛陀在成道前所專用，更多的是在世尊因地間所做的種種善行的尊稱。為了成

佛，世尊作了種種努力，經受了無數的考驗，這些努力和考驗都是在對向成佛的道路上發生的，這種遭遇顯示出佛陀非同於一般人，所以用「菩薩」的稱呼，是佛陀求道生涯的總括，非他人所能有。

由燃燈佛為釋迦佛授記的事蹟裡得到一個啟發，即佛的多數性；由佛的多數性即可推知菩薩的多數性：任何人都可以重演燃燈佛與釋迦佛的道路，而當來作佛。大乘佛教的菩薩觀念由此產生。一方面，由過去七佛進至二十四佛，再進至有無量佛的存在，而諸大菩薩亦相繼出現。另一方面，由過去本生譚進一步擴展到現實人生，認為凡依大乘佛教教義，決心「上求佛道，下化眾生」者就是菩薩。於是對「菩薩」語義的瞭解亦產生不同，菩薩成為一有覺性的存在或在本質上就是覺性，以覺為性。另外，從菩薩的救度活動上看，兼具求取菩提（bodhi）和教化眾生（sattva）的雙重角色。到大乘後期，更強調「菩薩」利他屬性，除常行六度、四攝之外，更設有種種的方便法門，以對機成教，終無厭倦。這種精神傳至中

國，更形成圓教，即天台宗所說的「張大教網，互法界海，漉人天魚，置涅槃岸」（《法華文句》卷一）。這就把菩薩的積極度世的精神發揮到極致。

3. 彌勒菩薩。梵名音譯「梅呬麗耶菩薩」，意譯慈氏菩薩。經典中，佛陀亦常稱之為「阿逸多」。原為佛陀座下大弟子之一，由於他即將繼世尊之後在閻浮提世界成佛，所以習俗相沿，也稱為彌勒佛。因為彌勒菩薩現居兜率天，盡其一生之後，將到人間繼釋迦之後成佛，所以又稱為「一生補處菩薩」。另據《增一阿含經》卷第四十四第430經記載，未來世中有王名蟻佉，彼王有大臣名修梵摩，與王少小同好；修梵摩有妻名梵摩越，女中極為殊妙。此時彌勒菩薩在兜率天觀察父母，便適時降神下應。夫妻二人即與子立字，取名「彌勒」。彌勒在家未經幾時，便出家修道，後成就無上聖果，並開啟龍華三會說法度生。

4. 菩薩四法本。此四種法本實際上就是菩薩在佈施時所發的四種誓願（發心）。

（1）四法本內容。A. 平等佈施一切人，不作任何分別想。B. 如果眾生

需要，可以將自己的一切（頭、目、髓、腦，國、財、妻、子等物）都歡喜佈施，不生著想。C. 佈施之時普及於一切，不自為己使成無上正真之道。D. 在佈施之時作是思惟：「諸有眾生之類，菩薩最為上首，具足六度，了諸法本」，並且「諸根清淨，思惟禁戒，不興瞋恚，修行慈心，勇猛精進，增其善法，除不善法；恒若一心，意不錯亂，具足辯才」。

（2）六波羅蜜。以此類推，菩薩在行持其他五種波羅蜜（持戒、忍辱、精進、禪定、般若）時，都需要秉承此四種法本（誓願、發心）。而佈施就是要讓所有眾生都能早日具足六波羅蜜。

（3）修習四法德果。如經中所說，「疾成無上正真等正覺」。

5. 《阿含經》與菩薩精神。事實上，代表菩薩正常道的六「波羅蜜」（六度）、「四攝」等法門，在阿含聖典中，均可尋得其根源及脈絡，如六度的綱目——佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，在阿含諸經中可謂屢見不鮮；「波羅蜜」（度到彼岸）與積極的「斷盡苦邊」意義相同。《雜阿含經》

第681經在談及五力道品時，即明確地指出「一切眾生的事，皆是四攝的範圍」。而《雜阿含經》則引用「自通之法」<sup>18</sup>的同理心，發揮佛教戒律「護生」（護持一切生命）的精神，而將五戒的前四戒拓展為慈悲喜捨以落實人間的利濟關懷，而不僅僅把四無量心局限在禪定的修持法而已。印順導師更論證大乘「中觀論」為阿含經的通論。此外，在阿含諸經中的菩薩的「利他為先」事蹟亦屢見不鮮，例如舍利弗對昔日老友陀然的眷顧與教導（《中阿含經》「梵志陀然經」）以及釋氏摩訶男為保全釋迦族而獻身精神，均有菩薩的行為風範。

6. 世尊的因材施教。隨著時間、地點、內容的不同，佛陀所講的法也就不盡相同。對於初發心的人佈施，佛陀就教他們要發願；而當面對像彌勒這樣的大菩薩時，佈施就應「佈施之時，普及一切，不自為己使成無上正真之道」，才能「行檀波羅蜜，具足六波羅蜜，疾成無上正真之道」，這正是佛陀因機施教的生動展現。

7. 佈施的三輪體空。即佈施時，對於施者、受者、施物都不執著。如《金剛經》所說：（1）「須菩提！菩薩亦如是。若作是言：『我當滅度無量眾生。』則不名菩薩。何以故？須菩提！實無有法名為菩薩。是故佛說：『一切法無我、無人、無眾生、無壽者。』須菩提！若菩薩作是言：『我當莊嚴佛土。』是不名菩薩。何以故？如來說莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴。須菩提！若菩薩通達無我法者，如來說名真是菩薩。」（2）「複次，須菩提！菩薩于法，應無所住，行於佈施，所謂不住色佈施，不住聲香味觸法佈施。須菩提！菩薩應如是佈施，不住於相。何以故？若菩薩不住相佈施，其福德不可思量。」

如果將二經進行一番類比，可見《阿含經》在許多方面與大乘菩薩法有著諸多交織之處。如此方等經典若被判為「小乘」，只能說是對阿含經的不瞭解或缺乏深入研習的緣故。◎

18 自通之法：《雜阿含經》第1032經：「若有欲殺我者，我所不喜；我若所不喜，他亦如是，雲何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生，如上說。我若不喜人盜於我、侵我妻、為人所欺、離我親友、加啤言、作綺語，他亦如是。是故，持不盜戒、不他淫戒、不妄語戒，不行兩舌、惡口、綺飾。」

# 佛教寺院住持的責任與傳承

## ——紹嚴法師訪談錄

訪談時間 | 109年9月13日

訪談地點 | 法嚴寺

採 訪 | 釋明一

撰 稿 | 張沛寧

修 潤 | 釋耀行

紹嚴法師，法嚴寺第二任住持，俗家姓盧，名蓮昭，廣東省梅縣人氏。民國六十八年禮心宗法師及心義法師，於南投國姓鄉清德寺剃度出家，是年冬至新竹翠壁岩寺受具足戒。民國六十九年冬，親近法嚴寺常住依止開山住持修端長老尼。就讀淨覺研究所。民國七十三年由原任住持修端長老尼指定擔任住持一職，協助重建道場，同時任教於佛學院，往來海峽兩岸弘法，擔任基隆佛教會理事，服務戒場多年，協助友寺籌劃水陸法會道場。

民國九十年奉命於剃度恩師心義長老尼接任南投縣國姓鄉清德寺住持，翌年交予佛光山管理，民國九十九年，期自己六十歲以後致力於佛法的專修，遂有尋覓後繼之志，乃決定於是年三月將法嚴寺全權移交海濤法師。民國107年春由於土地糾紛因此海濤法師將寺院返還。民國109年秋禮請淨台法師擔任管理人暨住持。

### 一、現實中的「桃花源」

**成**年以前，我對佛教的認識不多，直到大學同學邀我到西蓮淨苑走走。看著淨苑裡的師父，覺得他們都好辛苦，吃得差、穿得破破爛爛，生活條件刻苦，但仍十分



◀ 紹嚴法師，法嚴寺第二任住持。  
(紹嚴法師提供)

虔誠的念佛，整個氛圍很安祥。當時的我完全沒有學佛，純粹喜歡西蓮淨苑平和的環境，便常過去親近，無意間發現一些有別於以往所見所聞的事。還記得某一天，聽到有人說山上倒了一棵樹，眾人不約而同放下手邊的工作，想到山上幫忙把樹拖回來。當時我很困惑，不過就是一棵樹，為什麼大家都搶著要幫忙？原來大老遠從隔壁山頭把樹帶回來，只為了分砍成段當柴火燒。這麼辛苦的工作大家卻甘之如飴、樂此不疲。

還有一次，有信徒送了蘋果來供養常住，當時的蘋果還是很稀珍的水果，結果僧眾不但沒有搶著吃，反而互相推讓，年輕的說來日方長，應把蘋果讓給

老師父吃；年長的法師則疼惜晚輩，也不肯輕易接受。我心裡想：這麼好吃的東西，怎麼大家都不要，反而要推給別人。我懷著困惑詢問寺裡一位台大經濟系畢業的比丘尼，我問師父一個月的薪水多少？師父居然跟我說出家人沒有薪水，這帶給我很大的震撼。為什麼在沒有薪水的寺院生活，大家卻工作搶著做，有好東西還能互相禮讓。

我因此喜歡上西蓮淨苑，這裡就好像陶淵明筆下的桃花源，也因為這樣的嚮往，讓我決定在大學畢業執教的同時，一週有四天住進西蓮淨苑，開始和智諭老和尚學佛。在寺院裡，有過失的人能主動認錯承擔，有付出的人卻不急

著搶功勞，生活中點點滴滴的體驗，頓覺這就是活生生的佛法，我愈來愈喜歡寺院的生活，而漸漸萌生出家的念頭。但西蓮淨苑是男女眾道場，和我心之所嚮不符，因此離開西蓮淨苑，開始尋找一個真正適合我的道場。我給自己設定了幾個目標，男女道場不要、觀光道場不要、大量勞動與農作而忽略佛法修行的道場不要、城市的道場不要、經懺道場不要，最後發現能選的道場也不多，民國六十八年禮心宗法師及心義法師，於南投國姓鄉清德寺剃度出家。

## 二、輾轉修學路

然而千挑萬選之下，竟沒有想到清德寺是個外道道場，我在那常住半年，開始有了一些神通感應，不僅如此，我師父也有同樣的狀況，甚至感應到神尊來告訴他要在清德寺蓋廟，師父在那個當下拒絕，告訴神尊沒有錢也沒有地方可以蓋廟。想不到隔天來了一批工人，直說收到指示要來蓋廟，接著從高雄來了一對夫妻，自述昨晚有個人告訴他們這裡要蓋廟，所有的費用都由他們來護持。師父只好答應神尊讓祂在寺裡擔任護法，但是規

模不能大，只能在寺院角落蓋一間比廁所還小的龍善宮。當下也不知道要蓋哪？工人詢問之下師父隨手丟了根竹子，便照竹子的朝向蓋。過了幾年有個風水師父來訪，發現清德寺大殿本體不在風水位置上，龍善宮的地點朝向卻是很好的風水寶地。清德寺現在由佛光山管理，佛光山有所謂的神明掛單日，我猜想，多少與清德寺的神尊小廟有關。

清德寺的地理給了我一些奇特的感應與能力，但這不是我想要的，出家是為修行求解脫，不是為了談神弄鬼，所以最後還是離開了。離開清德寺以後，我仍希望能夠常住於寺院，於是到佛光山詢問能否在普門中學教書，完成從師大畢業後的服務年限要求，但他們卻希望我擔任朝山會館知客。那時的我其實對未來沒甚麼方向，雖然最終沒有留在佛光山，但星雲大師當時對我說：「度眾生在第一線上，一切眾生是父母。」這兩句話奠定了往後我弘法的方向。隔了一年，我來到法嚴寺常住，依止開山住持修端長老尼，並就讀淨覺研究所。民國七十三年，修端長老尼指定我擔任住持一職，長老尼當時還很健康，看見我教育信徒的過程和他的理念十分契

合，認同我的領眾能力，因此提早卸下住持的擔子，我感念師父的知遇之恩，因此在師父健在時從不以住持自居，僅協助重建道場，同時任教於佛學院，往來海峽兩岸弘法，擔任基隆佛教會理事，服務戒場多年，協助友寺籌劃水陸法會道場。

### 三、從「添油香」到「供養常住」的轉變

日據時期台灣的佛教風氣往往以佈施者為尊，民國六十幾年佛教寺院的生態承襲了日據時代的習俗，又或許是沿襲了地方宗教的色彩，常常聽到送菜的居士在半山腰直呼小和尚法號，並大聲吆喝：「施主來了，大家來幫忙拿菜做功德喔！」。信徒往往以施者自居，認為施者遠比受者大，在這樣的時代氛圍下法師們也都十分禮遇信徒，尊稱信徒為「師姑、師兄、師姐……」，法會時總會聽到：「添油香，謝謝」、「添油香，謝謝」、「添油香，謝謝」。法會時，師父們在大殿誦經，多數信徒在客堂聊天，並不在大殿一起拜佛、禮佛。直到午齋時刻，信徒人數會突然暴增，

一開飯，塑膠袋聲四起，眾人都要打包菜飯回去跟鄰居分享，簡單來說，信徒就是來添完油香等吃飯的。

但我認為這樣的佛教生態並不正確，民國七十三年承蒙修端長老尼抬愛，令我擔任住持一職，一股傻勁讓我決定改變信徒長久以來的不良習慣，尤其是眼前這群信徒的教育。來寺院親近法師的信徒是最直接的傳播者，他們會去接引更多大眾，影響他們的子孫，因此教育好他們，自然就能帶領一股改革的風氣。

於是我利用了當時最普遍的聚眾方式，取經於媽祖遊覽車進香遶境，舉辦三天兩夜的朝山參訪活動，告訴信徒出門在外最能考驗菩薩心，在遊覽車上教導佛教的規矩、佛教的專用術語、佛教信徒的行持威儀、僧俗之間應有的互動方式，最重要的當然還是宣導佛教的因果概念，告訴信眾，私自拿寺院的東西回去是侵損常住有罪過的。護持道場、供養三寶、供齋結緣、印經放生等等是修持善法，有功德的。「添油香」這個詞要改成「供養常住」，否則以專款專用的角度來說，寺裡的師父們每天只能吃「香」喝「油」那怎麼行呢？所以提供寺院一般的用途可以說



▲ 民國62年學佛初期在西蓮淨苑，智諭老和尚是啟蒙老師。（紹嚴法師提供）

「供養常住」。

隨著參加朝聖的人數與日俱增，信徒們逐漸對佛教寺院僧人行持威儀有了更深一層認識，也更懂得為他人著想，舉例來說，信徒一上遊覽車不會有人搶前面的位子，大家都往後坐起、分配房間眾人都能接受師長安排，不會有個別意見，真正做到將菩薩心深耕於生活中。

#### 四、住持的責任與傳承

法嚴寺現在禮請淨台法師擔任管理人暨住持，主講《法華經》、《摩訶止觀》，淨土、天台的經典與理念，修行路線和過去我當住持時甚為接近。我在挑選下一任住持時，除了自己人不考慮，更看重有僧團概念的出家人，道場就應該佛、法、僧三寶具足，沒有僧團概念的人難以承接住持寺院的大任。只照顧自己的信徒，卻沒有照顧僧眾的責任感，一旦僧眾老病，就可能面臨被迫離開寺院的窘境，這是不願意看到，也不希望在法嚴寺出現的狀況。

住持寺院的人如果有照顧僧眾的使命感，在建立僧眾的向心力上是很容易的，因為僧眾不須為老年的生活煩惱，不須存私房錢，無後顧之憂自然就能對寺院有向心力。僧人出家的初心有多可貴，離開道場的念頭就有多痛苦，一定是面臨無路可退的境地才必須做出這樣的決定，住持應能做到安定僧眾的心。其次，住持的弘法觀念要正確，只要道風端正、行在正道，不論教派都有值得學習的地方。

一直以來我都希望能建立健全的僧伽寺院制度，十幾年前第一次聽到晴虛長老談及「僧人制度」，我甚為期待，幾度勤催他老人家撰稿，我願意義務出



◀ 民國43年法嚴寺舉行  
佛陀聖像開光典禮。  
(紹嚴法師提供)

版，我心裡想「制度」一定包含了僧材的培育、僧人的職務、退居與福利、養老的規劃、方丈職位的世代交替與傳承，以符合「幼有所養、壯有所用、老有所終」。歲月如梭，長老的忙碌，加上我的怠惰，這份「僧人制度」的出版終究流產了。當然也有很多現實層面的考量，以法嚴寺來說，在住持的傳承上我很早就定下了不傳本山、不傳徒弟、不傳熟人的規定，所以從一開始將法嚴寺傳給海濤法師，到後來幾經波折再傳給淨台法師，都堅守著自己定下的原則。過程中也曾不斷詢問自己是否會後悔，而因此發現事前的心理建設很重

要，認清楚自己從來沒有擁有甚麼，就不會覺得失去甚麼，看淡所有的光環，才能真正全身而退。

我將法嚴寺住持的位子全權交出，且為自己定下了不傳本山、不傳徒弟、不傳熟人的規定，那我要如何保障原本的常住眾未來的生活安養呢？於是我和繼任的住持簽了一份協議書，且是每一位寺內原有的常住眾都和繼任住持簽約，在寺院正常的收入與條件能力下，必須照顧原有常住的基本生活與需求。這是一個終身的契約，只要法嚴寺存在一天，就必須照顧這些常住眾一天，不會因為住持換人而讓常住眾失去保障。

具體實務上，原有僧眾的生活費會集中在一個銀行帳戶裡，每個月由這個帳戶支出單金和生活費，等到我們都離世以後，帳戶內的財產回歸寺院，以此來避免僧眾的後代出面要求遺產分配。當然，協議書也約束常住眾，不會為了自己的生活向信徒化緣，這樣彼此都安心。讓年輕人有時間空間發揮，用道場的力量接引更多大眾，年老的人則可以回歸自修，和我一起退休下來的僧眾有的去了印度朝聖，有的去唸佛四十九天，有的則閉關自學，這在有領職事的狀態下是不可能辦到的。寺院有這樣的傳承才是健康的，否則等我老了死了才傳位給徒弟，繼任住持年紀也大了，他能做幾年？領眾的住持若一直都是年長者，又該如何接引年輕的信徒？

## 五、照顧好每一位出家人

出家是一個很重大的決定，當下一定是出自一份善念，每個僧人在出家的當下都是想著要為大眾服務、要為社會盡心，要好好學習成佛。我常常提醒僧眾，最初發心不可輕易忘記，一旦起了煩惱就要好好回憶出家時的初發心，初

發心不會是充滿煩惱的。帶領僧眾的人也要有守護僧眾初發心的使命感，首要之務便是讓他們沒有後顧之憂，不用為晚年的老病煩惱。當住持的人要有為常住眾提供保障的責任感，發心出家的人不應為這些煩惱，這是住持的工作。很多僧眾晚年找不回初發心，丟棄過往的修為，往往不是他願意的，誰在貧困的老病苦中能維持初心呢？他可能為道場付出一生，卻在老病以後被道場丟出來，因而忘卻初心，實在很可惜又令人不捨，又怎麼能怪他無法安定自己的心呢？

信眾的作為有時候是領眾者的思想反射，我常跟信徒說最好在有生之年就把財產分配好，才不會在自己身後留下子孫反目的因子，甚至讓後代為了這筆錢打官司，得不償失。領眾的僧人也是一樣，都應該在自己有生之年把帶領的寺院、僧眾、財產都作好打算，才是一個負責任的領導者。如果領眾的住持沒有替常住打算好，也沒有世代交替的概念，每一個在高位者都將方丈一職擔任到死，屆時培養出來的賢能者也已年邁，沒有多少發揮的時間。年少者有鑑於此，勢必不願在寺院熬到蒼蒼白髮，還未必有發揮理想的機會，流浪僧人會



▲ 民國80幾年，帶信眾去印度舍衛國祈樹給孤獨園誦經祈福，陽光灑下樹叢每個人都都在佛光普照中。  
(紹嚴法師提供)

愈來愈多，甚至有的僧人平常到寺院聽課，結束後回到自己的「精舍」，早晚定課都沒有團體的約束力量，也沒有在僧團生活中磨練過，將自己性格中不好的稜稜角角磨掉，僧格就不容易維持。所以一個有責任感、懂得為僧團作長遠打算的住持，對整個佛教界來說是很重要，也是很需要推廣的觀念。

如何建立道場？如何安常住眾的心？這是我一直以來努力在做，並期待能傳遞下去的理念。希望能建立穩定長久的僧團制度，減少社會的負擔，減少僧團中的負面形象，且後進僧人都能以此為己任，照顧好每一位出家人。僧團中的生活普遍是很忙碌的，所以也特

別希望透過傳承，讓年老的僧人除了可以安養天年，也能在晚年有足夠的時間回歸自修、參學。讓寺院真正成為弘法利生的場域，而非只是某人某派的家廟。

天下有很多學得很好、很有理想的人，只要能把僧團帶領得很好，保有道風，都是佛弟子，不應侷限於只把住持傳給弟子。寺院的經營也有很大的進步空間，維持乾淨、明亮，是最基本的硬體設備要求，讓信徒來到道場可以感受到清淨、自在的氛圍，才能靜下心來求道。此外，也不需死守著山林、閉關，認為法師就該嚴肅、維持著距離感，相對來說，寺院的師長應該要關懷信徒，撫慰他們的煩惱。我身邊有幾位年老的信徒，年紀大了到安養中心，卻都過得不快樂。只要一念佛，他們就會招來白眼，平時也沒有佛教徒能給予關懷跟支持。

寺院若能結合日照，配合政府政策請一些職工、志工，讓信徒年老以後有個安身立命之處，白天子孫出門忙碌，他們可以到寺院念佛、繞佛、靜坐。我認為這是目前很迫切的社會需求，也是很適合寺院的轉型方式，除了老人可以在寺院找到一份安寧，也可以藉此接引



◀ 民國70幾年法嚴寺舉辦佛誕法會時在廣場繞佛。（紹嚴法師提供）

年輕人進入寺院，爸爸、媽媽在寺院被照顧得很好，年輕人自然就會信任寺院，並願意敞開心胸來認識，弘法就該如此自然牽成，且利益社會。

## 六、佛教界的隱憂與反省

法師如果沒有自己的核心思想，他的修行與傳道方式就會隨著信眾的需求改變。我曾聽過幾位法師的演講，講給很多學生聽，口才好、能說很多貼近信眾的小故事，年輕人也很喜歡，在基本概念上，倡導行善、斷惡，也說了許多淨土的益利，很符合我的看法，除此之外還舉辦短期出家，整體來看我覺得

這樣的傳道方式很不錯。然而後來卻逐漸改變，修行方式摻雜了各式各樣的教派，和我原本所看到的不一樣，根據我的觀察就是跟隨信徒的需求，改變了他的修行方式。

很多道場為了聚攏信徒，大開壇場、廣立牌位，從亡魂到嬰靈無一不包，超度三界眾生是慈悲的展現，但忘了以人為本的修行卻是捨本逐末，整體的社會觀感會逐漸扭曲，讓人覺得佛教團體就是透過法會在斂財。然而另一種層面來說，道場會走向這樣的發展也是市場需求，人往往被神通、怪力亂神這類的內容吸引，追求速成的修行方式，有人潮就有錢潮，無法堅守本心的修行



◀ 法會結束，為當月壽星慶生。  
(紹嚴法師提供)

人忘卻初心而走向斂財的路線。最後，原本想求解脫的信徒，掏出了大把鈔票卻不見得能獲得成長，領眾的法師也偏離正道，形成一種惡性循環。

教界還有個問題是，常拿著佛教戒律當藉口，而無視民間的法律規定。佛教如果要普及大眾，就應該要與時俱進，跟著時代往前走，用現代化的方式接引現代的信徒。戒律應該是人性化、以人為本的，然而台灣現在傳戒的風氣竟是如此，令人難過。由我來談戒律可能很多人會認為並不契合，我所談的可能和一般認知不同，但實際上佛陀所制的戒律應回到當年的時代背景和社會環境來看，在印度的文化脈絡下，女性被

視作一種財產，踩死一個女人跟踩死一隻螞蟻沒有兩樣，因此女性的出家眾需要受到男眾保護。但在台灣這樣的戒律就不合時宜，比丘尼在台灣是可以自立自強，不需要依附比丘的。比丘若能做到性別平等，放下無謂的我執與傲慢，讓比丘尼有更好的發揮空間和修行環境，台灣的佛教環境絕對會發展得更好、更完善。

在時代快速變遷，知識迅速爆長的今天，我個人深深感覺佛教的寺院生態、弘法傳教的方式、乃至佛學教育的型態，都需要重新檢討且有轉型的必要，「佛教多元化」勢必是未來的方向，願與有志同道者共勉之！◎

# 第十八屆「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議公告 ——海內外印順學之發展

## 一、主 旨：

由玄奘大學宗教與文化學系與財團法人弘誓文教基金會共同主辦第十八屆「印順導師思想之理論與實踐——海內外印順學之發展」國際學術會議。

## 二、說 明：

(一) 大會時間：2020年11月14、15日

(二) 大會地點：玄奘大學（地址：新竹市香山區玄奘路48號）

(三) 本次學術會議子題：

1. 「印順學」之海內外研究實況
2. 「印順學」研究之發展前景
3. 「印順學」專題研究
4. 「人間佛教」專題

(四) 綜言之，召開本學術會議之要旨有三：

1. 為紀念印順導師一百一十五周年誕辰暨圓寂十五週年，促進「人間佛教」理念之弘揚與印順學之研究，爰舉辦第十八屆「印順導師思想之理論與實踐——海內外印順學之發展」國際學術會議。
2. 「印順導師之思想與實踐」已舉辦17屆，兩岸研究印順學的學者與居士大德們，在「一期一會」的法筵下，增進了彼此的情誼，也累積豐碩的學術成績。本屆會議更期待以國際會議的形式，進一步了解印順學海內外的研究實況以及發展前景，俾能聯結更多志同道合的佛弟子，累積印順學的研究動能。
3. 藉此會議之交流，分享佛弟子們在人間佛教的實踐中，關懷與淨化「此時、此土、此人」的經驗。

(五) 本次學術會議內容：

1. 新書發表
2. 論文發表會
3. 「海內外印順學之發展」圓桌論壇

4. 「人間佛教的世間省思——宗教與暴力」圓桌論壇

**三、主辦單位：**玄奘大學宗教與文化學系、財團法人弘誓文教基金會

**四、承辦單位：**玄奘大學應用倫理研究中心、佛教弘誓學院

**五、協辦單位：**中華佛教百科文獻基金會、臺南妙心寺、財團法人妙雲蘭若、新竹法源講寺、財團法人玄奘文教基金會

■報名截止：2020年11月6日

■報名方式：

1.請至「佛教弘誓學院」網站線上報名，或下載報名表，填妥後回傳本院秘書室。

2.以電話、郵寄或傳真方式，向本院秘書室索取報名表，並於限期內寄回。

地址：328桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電話：(03) 498-7325 傳真：(03) 498-6123

電子郵件：[hong.shi@msa.hinet.net](mailto:hong.shi@msa.hinet.net) 網址：[www.hongshi.org.tw](http://www.hongshi.org.tw)

■備註：

本次研討會前200位報名且全程參加之聽眾，將贈予昭慧法師新書：《如理作意》、悟殷法師新書：《世友、妙音與覺天——《婆沙論》中的大論師》各一冊。

# 佛教弘誓學院110年3~6月專題講座通啟

## 「佛教知識論」專題講座

### Master Class in Buddhist Epistemology

#### 劉宇光教授講授

#### 一、老師簡介：

劉宇光教授

上海復旦大學哲學學院副教授

出生於香港的劉教授，在1985進入國立台灣大學，哲學系畢業後留學加拿大的頂尖大學滑鐵盧大學取得第二個學位，再回到香港中文大學與科技大學取得碩博士學位。劉教授通達佛學研究工具，具有深刻的人文關懷與洞悉力，專精唯識學，更引領了學界對左翼佛教、當代佛教的許多研究課題。



#### 二、上課日期：

110年4月：20日（二）、21日（三）、22日（四）

5月：4日（二）、5日（三）、6日（四）

6月：8日（二）、9日（三）、10日（四）

每日4堂課（第一堂09:20~10:10，第二堂10:20~11:10，第三堂14:00~14:50，第四堂15:00~15:50），共36堂。

#### 三、課程綱要：

- 1.課程概論；何謂知識論？
- 2.如何在印度哲學脈絡中理解佛教思想，尤其佛教知識論；
- 3.佛教認知論的源頭：早期佛教五蘊說與因緣說論「認知」；
- 4.部派根境識爭論（上）；5.部派根境識爭論（下）；6.部派直接實在論；
- 7.部派間接實在論；8.唯識知識論；9.量論：現量；10.量論：比量；
- 11.文名句三身（上）；12.文名句三身（下）；
- 13.藏傳量論選題（上）；14.藏傳量論選題（下）；
- 15.自證分（上）；16.自證分（下）；17.所知障（上）；18.所知障（下）。

四、上課地點：佛教弘誓學院（地址：桃園市觀音區新富路一段622巷28號）

五、報名日期：即日起至110年4月10日止

六、報名方式：

- 1.請寄回郵信封函索簡章、報名表，或於「佛教弘誓學院」網站線上報名，或下載報名表，填妥後回傳本院秘書室。

地 址：32850桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電 話：(03) 498-7325 傳真：(03) 498-6123

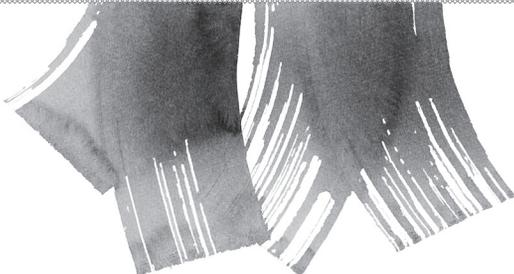
網 址：www.hongshi.org.tw

電子郵件：hong.shi@msa.hinet.net

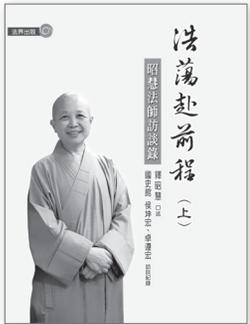
- 2.全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

七、備 註：

- 1.需在本學院住宿者，請於報名表中註明，以方便安排膳宿等相關事宜。
- 2.住宿期間，須隨眾早、晚課誦、出坡。
- 3.因應中央流行疫情指揮中心防疫政策：
  - (1)為維持社交距離，將於空間寬大之無誦講堂授課，報名人數限額100人。
  - (2)上課前須量體溫，聽講期間請戴上口罩。



## 浩蕩赴前程： 昭慧法師訪談錄



作者 | 昭慧法師口述，國史館侯坤宏、卓遵宏訪談紀錄  
簡介 |

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

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

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

## 109.7.17



玄奘大學舉辦教職員旅遊，由簡紹琦校長領軍，前往龜山島一日遊。同仁們合影於「島孤人不孤」碑刻前。



乘坐北極星號遊艇至龜山島外海賞鯨時，昭慧法師與宗教系陳佳慧秘書穿上救生衣。



蘭陽博物館內聆聽導覽。

■玄奘大學舉辦教職員旅遊，由簡紹琦校長領軍，前往龜山島一日遊。教職員對該一活動的響應非常熱烈，人事室提供90個名額，請教職員於網路報名，瞬間秒殺，最後決定，出動兩台遊覽車、兩台九人座校車，部分同仁自行駕車，共計105位教職員與眷屬參加。

昭慧法師一早於玄大與教職員乘車出發，抵達烏石港後，前後搭乘兩艘遊艇前往龜山島。法師乘坐的是第一艘船，名「北極星號」。在龜山島右側外海處，見約200隻鯨豚在海面載浮載沉，時一探頭躍上水面，整船人驚喜連連。第二艘船稍晚出發，只見到約四、五隻鯨豚。

登島後，前往遊客中心、普陀巖、龜山國小、軍事坑道、環湖步道等景點健行，並於「島孤人不孤」石碑前全體合影。中午返航，葷素食兵分二路，葷食者於蟹老闆餐廳，素食者於啾咕咖啡屋用膳。

午餐畢，一行人到附近的外澳海灘，於九號咖啡屋稍事休憩並喝飲料。外澳是台灣兩大衝浪景點之一，本日遊客甚眾，到此衝浪、滑翔、騎馬、游泳。

參訪的最後一站是仿連綿山丘造型的蘭陽博物館。從宜蘭地質、地貌，高、中、低海拔到蘭陽平原的特有物種及其標本，漢民族與原住民族的生活與宗教

文化，乃至龐大的鯨魚骨骸標本，館內展示相當豐富。

簡紹琦校長友人，館內游貞華助理研究員與洪雅玲秘書，為大家悉心安排館內最精采的導覽，志工邱境城先生為大家逐層介紹展示內容。

最後一站是湯圍溝溫泉公園對面的奕順軒，大家於此採購宜蘭名產，校長為大家備辦西點餐盒及芋泥起士卷伴手禮。

大家披星載月，滿載而歸。

本次龜山島之旅，董事長性廣法師贊助13萬元旅遊經費，犒勞教職員工。

## 109.7.18

■ 傍晚，心皓法師偕同刻就讀玄奘大學，暑期於學院掛單的六位印度同學參觀觀音蓮花季。首站至水來青舍，隨後來到一望無際的蓮花田觀賞蓮花，龍思同學自拍了眾人與蓮花的合照，夏日午後的閒逸散行，師生盡歡。



心皓法師偕同暑期於學院掛單的六位印度同學參觀觀音蓮花季。

## 109.7.19

■ 上午，常住於齋堂召開學團會議，以討論本院執事分配。

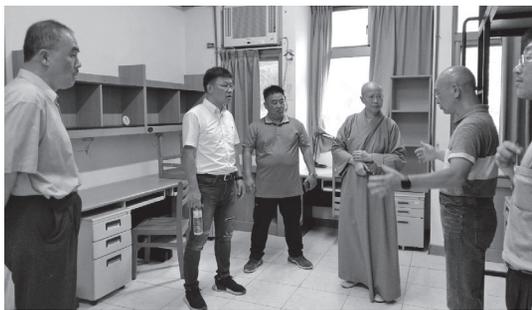
## 109.7.20

■ 下午，昭慧法師參加玄奘大學校教評會。

## 109.7.21

■ 上午，昭慧法師參加玄奘大學教育部獎補助經費規劃專責小組會議。

■ 下午，玄奘大學董事長性廣法師率同簡紹琦校長、林至善學務長與總務處、學務處相關單位人員，再度實地巡視學生宿舍。去年暑假，在性廣法師的推動下，宿舍已做大幅整修與清潔；今年暑假，性廣法師希望能精益求精，美化學生宿舍，並提昇專業清潔品質，以提供給學生良好的居住環境。



玄奘大學董事長性廣法師率同簡紹琦校長（左二）與總務處、學務處相關單位人員，實地巡視學生宿舍。

## 109.7.22

■ 傍晚，明一法師令慈李王玉燕老夫人往生，7位學眾前往淡水之李家老宅，於靈堂前念佛迴向。至夜間，昭慧法師於玄奘大學公忙畢，亦趕往致祭。

## 109.7.23

■ 下午，昭慧法師與性廣法師前往中華雨精舍拜會明聖法師，關心老人家法體安康。

## 109.7.24



本院為期四天的專二學生宗教倫理學課程，由昭慧法師親自授課。



學生分組承擔出坡工作，香積組負責備餐，體現叢林生活。

■ 本院展開為期四天的專二學生宗教倫理學課程，由昭慧法師親自授課，從佛教的基本原理出發，探究佛弟子如何在生活、思想等各面向，作出相應的倫理與價值判斷。學生除了課堂內學習，更分組承擔出坡工作，香積組負責備餐，體現「一日不作，一日不食」的叢林生活。

■ 上午，圓通佛學院講師群，由慧日講堂退居住持厚賢法師帶領空行法師、宏覺法師，一行三人蒞臨本院參訪，特別至法印樓二樓禮敬印順導師舍利。



圓通佛學院講師厚賢法師（前排中）、空行法師（右二）、宏覺法師（左二）蒞臨本院參訪。

■ 下午，本院5位學眾與6位玄奘大學印度生，一同前往玄奘大學雲來會館義助支援兩天，進入專業廚房的團隊幫忙，協助事前備料。

■ 下午，鄰居林宗輝居士陪同登山好友一行9人來學院參訪，來訪眾人大都是

台藝大的退休教職員，平日常於各處郊遊爬山，今日相邀來附近賞荷，特別加上至學院參訪的知性行程。本院照客傳聞法師帶領眾人於院內參觀後，於慈輝台享用沁涼的冷泡茶，茶敘後一行人歡喜告別。

## 109.7.25

■清晨三點半，玄奘大學慈恩精舍師父，加入玄大雲來會館專業廚房的支援行列，一時間專業廚房內充滿了師父們與志工們忙碌的身影，大家專注認真，製作360份美味的三明治與飯糰，並送至苗栗，供作淨覺院附設「良兒幼兒園」畢業典禮中之點心。



本院學眾五位及六位印度生，與玄大慈恩精舍住眾，於雲來會館廚房製作三明治與飯糰，供作淨覺院附設幼兒園的畢業典禮點心。

■傍晚，苗栗淨覺院住持道融法師，於玄奘大學雲來會館宴請淨覺院附設之良兒幼兒園的老師們，並舉行幼兒園園長

交接，性廣法師出席致意，期間並簡略地說明養生的原理，並示範養生功法。道融法師現任苗栗縣佛教會理事長、玄奘文教基金會董事，長期以來護持弘誓學團與玄奘大學。本日良兒幼兒園舉辦畢業典禮，她為了護持玄大，特別向雲來蔬食訂購了360份飯糰與三明治，也將宴請老師的活動安排在雲來會館。平時，他常向信眾說明玄大董事長性廣法師於校園推廣蔬食的理念，並將所募集的贊助款項護持玄大。



道融法師（左二）於玄奘大學雲來會館宴請淨覺院附設之良兒幼兒園的老師，邀請性廣法師致詞。

## 109.7.27

■昭慧法師即將卸下玄奘大學社科院院長、宗教系系主任等職，下午，法師特於雲來會館宴請社科院院、系秘書用餐，以感謝行政同仁長期的配合與支援。

## 109.7.28

■上午，屆齡退休的天主教台灣教區洪山川總主教翩然蒞臨本院，接受弘誓學眾的午宴款待，並由劉德芳醫師作陪。餐後大家於觀景台合影。他還親切地與來自越南的主廚阿畫姐妹、6位玄奘大學印度生合影。



洪山川總主教（前排中）蒞院接受弘誓學眾的午宴款待，並由劉德芳醫師（右三）作陪。

■下午，玄奘大學舉行一二級主管佈達會，並由董事長性廣法師致贈簡紹琦校長聘書，會後性廣法師於雲來會館宴請校長暨一二級主管。



玄奘大學舉行一二級主管佈達會，由董事長性廣法師致贈簡紹琦校長聘書。



玄奘大學舉行一二級主管佈達會。



佈達會後性廣法師於雲來會館宴請校長暨一二級主管。左一為傳播學院院長黃玉珊教授、右一為藝術設計學院院長李健儀教授。

## 109.7.30

■上午，圓貌、心謙、地柏、法聞、心皓法師與彩虹至淡水，為住持明一法師俗家母親李王玉燕老夫人二七法會誦經結緣。



本院學眾為住持明一法師俗家母親李王玉燕老夫人二七法會誦經結緣。

■下午三點，圓貌、心謙、地柏、法聞、心皓法師至新店銀河洞妙慧精舍拜訪慧琳長老尼，長老尼熱誠歡迎來訪，講述精舍的建設過程及住山寂靜的修習生活，並述及在印順導師座下時，導師會直接回答來訪者的問題，而她提出問題時，導師往往指示在哪部經典裡，期許弟子自己讀經尋找答案。

■院內兩隻貓咪吉寶、花媽出院。吉寶尿道造口癒合能力太強，導致手術反覆失敗而引發排尿問題，因此改將尿道造口於肚皮上，並留院觀察數日，其手術及住院費用由湖光動物醫院吸收。花媽因胰臟發炎引發腎衰竭，命在旦夕，送至南崁湖光動物醫院住院治療，病情反覆，兩度入院，前後住院總計31天，住院及治療費用由本院住眾自願發心分擔。

### 109.8.1

■下午一點，林宗輝居士協同友人與家人共十位蒞臨學院參訪，本院心謙、融德法師帶領諸眾於院內參觀、用茶，並以《弘誓》雙月刊與大眾結緣，於慈暉台合影留念，賓主盡歡。



林宗輝居士（後排右二）協同友人與家人共十位蒞臨學院參訪。

### 109.8.2

■上午，學眾至板橋與明一法師三嫂令慈謝黃金菊居士結緣，恭誦《阿彌陀經》，一同祈願謝黃金菊老菩薩往生西方極樂淨土。

### 109.8.3

■午餐時，昭慧法師向學眾進行一些法談，事後學團書記心宇法師記錄並登載於學團的Line群組。法師勉勵學眾，僧團生活，無非就是在柴米油鹽的家居日常生活中，決策不要單點思考，要把握「緣起中道」的法則，來調整自己的觀念或是慣性：詳見〈決策不要單點思考〉／心宇記。

<http://www.hongshi.org.tw/closeupEview.aspx?nono=310>

## 109.8.4

■下午，昭慧法師與黃軍義院長辦理玄奘大學社科院院務交接。接著，與黃運喜主任辦理宗教系系務交接。



昭慧法師與黃軍義院長辦理玄奘大學社科院院務交接。

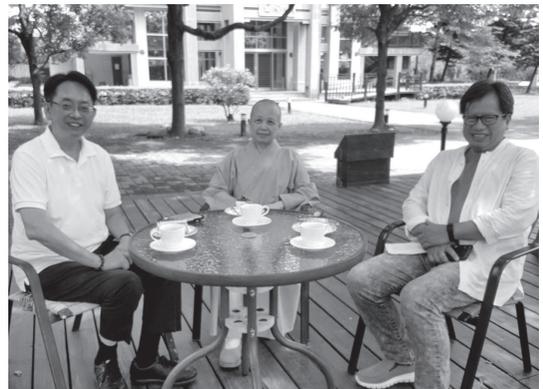


昭慧法師與黃運喜主任辦理宗教系系務交接。

## 109.8.5

■上午，學眾及校友會會長率多位校友至淡水與明一法師俗家母親李王玉燕老夫人結緣，恭誦《金剛經》，午餐則由明一法師二哥親自烹煮天然素食，款待與會諸眾。午餐後邀請與會眾等至附近淺水灣觀海、喝咖啡。

■上午，昭慧法師在玄奘大學之老同事劉念夏（前傳播學院院長）、諸葛俊教授（前大傳系主任）蒞臨本院，與昭慧法師餐敘。



劉念夏、諸葛俊二位教授蒞院，與昭慧法師餐敘。

## 109.8.7

■晚上，學眾於齋堂召開執事會議，由明一法師主持，昭慧法師出席，共商110年度重大活動期程與相關預算審定。



晚間，本院召開執事會議。

## 109.8.8



玄奘大學慈恩精舍舉行觀音菩薩成道紀念日法會。



觀音菩薩成道紀念法會中，大眾至許願池觀音像前灑淨與誦念聖號。

■玄奘大學許願池中有尊莊嚴的觀音像，由於日久日曬雨淋，觀音像已有積垢，玄大董事長性廣法師本規劃在先傑清潔公司的協助下，由大慈恩寺的學眾於農曆六月十九日觀音菩薩成道日清洗觀音像。但玄大曾慶鏜總務長知曉後，於幾日前已請玄大園藝職員以自動噴槍清洗觀音像，並將許願池的濁水置換成清水。

早上九點半，於大慈恩寺舉行觀音菩薩成道紀念會，由性廣法師主法。首先，性廣法師開示今日法會的緣起，之後大

眾至許願池觀音像前灑淨與誦念聖號，然後午供，共22人參加。

## 109.8.9

■上午，本院舉行共修法會，並特別加強防疫工作，全程與會信眾、志工皆配戴口罩，精進之餘，一起為防疫與國家安泰祈福。



學院舉行每月一次的共修，由監院心謙法師主法，誦頌《藥師經》及《普門品》。



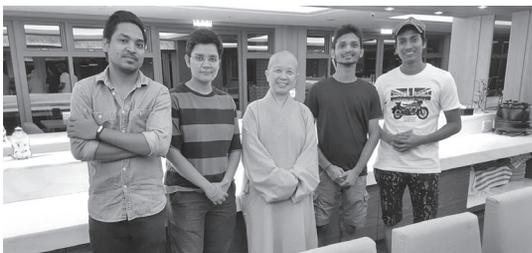
昭慧法師於共修法會的第三支香佛前大供時主法，並作隨機開示。

■下午1:30，於嵐園召開弘誓文教基金會董事會議，由董事長見岸法師主持，昭慧法師列席指導，共有13人與會。



下午，於嵐園召開弘誓文教基金會董事會議。

■董事會後，昭慧法師趕至玄大，與印度學生Subodh、Ravi和Rahul用餐，關心三位學生暑假期間的工讀安排及生活近況。



昭慧法師與印度學生Subodh、Ravi和Rahul用餐，關心暑假期間的工讀安排及生活近況。

## 109.8.10

■上午，學眾及校友會多位校友至淡水與明一法師俗家母親結緣，恭誦《藥師經》，午餐由其家人烹煮天然素食款待與會諸眾。午餐後邀請與會眾等至淺水灣觀海、喝咖啡。

■下午，昭慧法師參加玄大宗教系系務會議。



昭慧法師參加玄大宗教系系務會議。

## 109.8.12

■下午，監院心謙法師載越籍阮氏畫姐妹，以及六位掛單於此之玄大印度同學，參觀附近之心燈啟智教養院，並至院內之歡喜店（二手義賣屋）為他們添購衣物。陪同前往者有院長圓貌法師、心門法師與心燈教養院潘佳甄老師。這裡的物品雖名「二手」，實則義賣物品大都全新且貨源不斷，全是善心人士捐獻物，潘老師熱誠接待學團師生等，並且免費贈送店內之義賣品。

## 109.8.14

■上午8時，學團書記心宇法師在宏量法師、王彩虹陪同下，在慈濟醫院動手術。學眾於同一時段於無諍講堂為心宇法師誦經祈福。

■午後，三十多位志工齊聚齋堂，為甫印刷完成的第166期《弘誓》雙月刊做最後包裝。短短2小時內，志工們各司其職，展現絕佳效率與默契，完成夾劃撥單、雜誌裝袋、貼名條封口、捆綁打包，接著運送至郵局寄出。

志工群年懸殊，從4歲到84歲，大家珍惜這法音廣宣流布為三寶服務的機會，戴著口罩在愉快的氣氛下分工合作，常住也提供各式美味點心和飲料，儼然像舉辦同學會一般融洽。

結束雙月刊的包裝寄送，志工們把握難得齊聚的機會，順道將九月地藏法會的點心、菜色討論定案，志工護法的熱誠，實在令人感佩。



午餐後，30多位志工齊聚齋堂協助完成166期《弘誓》雙月刊的包裝及郵寄。

## 109.8.15

■本日，玄奘大學舉行新生報到註冊活動，校園溫馨熱鬧。各系於選課輔導後

至電腦教室選課，然後舉行師生家長座談會及聚餐活動。於座談會中，簡紹琦校長到慧日軒，以「三獨」勉勵宗教系所學生：1. 獨立學習，2. 獨立生活，3. 獨立經濟。

## 109.8.16

■上午，本院住眾前往淡水參加明一法師令慈李王玉燕老夫人告別式，昭慧法師主持追思讚頌典禮。



昭慧法師主持明一法師令慈李王玉燕老孺人追思讚頌儀軌並開示法要。



昭昭慧法師率弘誓與慈恩精舍住眾參加明一法師令慈李王玉燕老孺人之公祭。

■會後，昭慧法師帶領，學眾暨六位印度學生前往新店銀河洞妙慧精舍拜會慧琳長老尼，長老尼慈悲，熱請款待之餘，更贈與一大袋精舍自栽的有機芭蕉。妙慧精舍建在銀河洞的山坡上，印順導師當年特為女眾購地於此，期能建設女眾清修道場，後因部分比丘有異議而作罷，遂由慧琳法師駐守，過著清淡樸實的農禪生活。



昭慧法師帶領學眾暨玄奘大學六位印度學生前往妙慧精舍拜會慧琳長老尼。

## 109.8.17

■中午，於玄奘大學雲來會館召開《玄奘佛學研究》編輯會議，由總編輯昭慧法師主持會議，討論本（第34）期來稿之審查情形，以及已通過審查之論文的刊登順序，以及後續期刊之專輯主題。



《玄奘佛學研究》編輯會議於玄奘大學雲來會館召開。右前起：成大葉海煙教授、成大王三慶教授、中央李瑞全教授、輔大張璦文教授、台南大學邱敏捷教授。左前起：北藝大林保堯教授、玄大黃運喜教授、玄大根瑟馬庫斯教授、總編輯 昭慧法師、執行編輯堅意法師、責任編輯心皓法師、宗教系陳佳慧秘書。

## 109.8.18

■院內貓咪恩恩突發疾病，送醫後發現是造血功能異常，經治療仍難以回天。回到學院後學眾為恩恩助念、開示，祝福他能往生極樂淨土。恩恩來到學院擔任守衛執事，雖短短不到兩年時間，但恪守盡職，嚴守本分，護衛學院，以報答學院師父們對他的收留養育之恩。



學眾為貓咪恩恩往生助念、開示，祝福他能往生極樂淨土。

## 109.8.20



東華大學原住民學院陳毅峰教授（左）率助理呂翊齊同學（右）為原住民狩獵議題之研究計畫，蒞院專訪昭慧法師。

■中午，東華大學原住民學院陳毅峰教授率助理呂翊齊同學，蒞院進行研究計畫專訪，該計畫主題是「原住民狩獵」，特別針對2004年丹大山區開放狩獵事件及其後續發展，以及原民自主管理相關法案，詢問昭慧法師的看法。法師謙稱：退居社運二線已久，對於近期有關原住民狩獵法規與爭議內容，皆未及深入了解，僅就台灣「原住民狩獵」社運議題作歷史性回顧，並就佛法的「緣起中道」與「護生」立場，與陳教授進行哲學性的探討。

## 109.8.21

■昭慧法師帶領學眾拜訪法燈蘭若耀騰法師，耀騰法師以滿桌自種有機蔬食款

待眾人，並在飯後陪同於奎柔山路經行，摘食耀騰法師弟子智歆師父所種的有機芭樂。耀騰法師的三位入室弟子智泓、智歆、智曇師父，質樸善良，擁有不同的才情，各擅勝場，而且搭配無間，她們都是非常優秀的弘誓校友。招待學眾的滿桌好菜，就是長於農務、園藝與廚藝的智歆師父烹飪。



昭慧法師帶領學眾拜訪法燈蘭若住持耀騰法師。左起：智泓、智曇、明一（弘誓學團住持）、昭慧法師、地柏（智光商工輔導老師）、耀騰法師、心謙（弘誓學團監院）、智歆、法聞（佛教弘誓學院秘書）。

耀騰法師長期從事教育工作，無私地將青壯年的美好歲月，日以繼夜、全副心神澆灌在智光商工的孩子們身上，並在民國88年於淡水柔奎山上建立法燈蘭若。她親力親為地帶領著四、五十位學佛的智光學生，於放學後進行每日晚課。當年這些十五、六歲的學佛學生，在法師訓練與督促之下，不但熟誦經咒，還能輪流執掌法器。只要見到哪

位學生沒有出席晚課，法師會立即前往教室或宿舍，表達關心。久而久之，學生們也就養成了生活中不可或缺的課誦習慣。這樣嚴明的紀律，即使在許多道場，也都很難做到，智光的學佛少年，竟在法師領眾之下做到了。智光過往還舉辦一年一度的教師佛一或佛學講座，並敦請長老法師到校演講，昭慧法師亦曾在智光董事長妙然老法師邀請下，前往演講。

### 109.8.24-26

■玄奘大學雲來會館，雲來蔬食實作課程首日。雲來會館近日特聘年輕有為的張冠嶸居士擔任主廚，張冠嶸居士初出茅廬便頗受業界賞識，聘為某五星級飯店主廚，自7月起發心至雲來會館服務，擔任行政主廚。但因其過往烹調經驗皆以葷食為主，故8月24-26日，佛教弘誓學院與雲來會館合作，舉辦三日蔬食實作交流活動，本院住持明一法師、監院心謙法師與主廚阮氏畫居士等素食烹調好手，與冠嶸主廚切磋素食廚藝，交換實作心得。每日上午所烹製之菜餚十分豐富多樣，因此昭慧法師特別邀請玄奘大學董事長性廣法師、簡紹琦校長、藝術設計學院李健儀院長、曾慶鏜總務長等主管前來試餐。

長、曾慶鏜總務長等主管前來試餐。25日中午，會館經理莉筠居士向明一法師等三位致贈感謝狀。



學院與玄大雲來會館合作，舉辦三日蔬食實作交流活動，住持明一法師、監院心謙法師及阮氏畫居士烹調好手，與雲來會館張冠嶸主廚（後排右二）切磋廚藝，交換實作心得。並邀請玄奘大學董事長性廣法師、簡紹琦校長、藝術設計學院李健儀院長、曾慶鏜總務長等主管前來試餐。

■上午6時，院長圓貌法師率地柏、法聞及心皓法師等4人，搭乘高鐵南下至屏東，再轉乘台鐵前往東部花蓮玉里，於深夜返回學院，完成關懷同學的一日之行。

首站至屏東關刻就讀於本院專修部三年級的朱以真、涂麗儀同學。朱同學以豐盛午齋招待，並採購特產讓師父們帶回供眾。接著搭二段火車來到花蓮玉里千佛寺拜訪郭甘、蕭秋函同學。

### 109.8.28

■晚上6:30，由昭慧法師列席指導，明一法師主持，於嵐園召開《弘誓》雙月

刊編輯會議，針對雙月刊及未來數期之專題設計以及「人間燈火」專欄之人物專訪進行討論。

## 109.8.30

■上午，學院舉行知光師公往生兩周年紀念法會。由昭慧法師主法，帶領住眾、家眷及志工等，恭誦《金剛經》、佛前大供與功德回向。



學院舉行知光師公往生兩周年紀念法會。

## 109.8.31

■下午，昭慧法師參加玄奘大學宗教系系務會議、系評鑑工作小組會議。

## 109.9.1

■上午，昭慧法師主持藏傳佛教研究中心會議，和三學會陳明茹理事長、陳泰璿秘書長，討論藏傳佛教研究中心開幕式之全部流程與工作細節。會後與玄奘大學宗教系系主任黃運喜教授於雲來會館餐敘。

## 109.9.2

■今天是佛歡喜日，由本院住持明一法師主持，舉行安居解夏自恣羯磨，儀式簡單隆重，為自己過往的學習與過錯發露懺悔。



(缺圖說)

■下午，玄奘大學主管與職員在簡紹琦校長帶領下，依往例於行政大樓前庭，舉行簡單的中元節普渡儀軌。董事長性廣法師主法，慈恩精舍住眾擔任維那悅眾。在儀軌舉行前，性廣法師於行政大樓大廳，向等候參禮的大開示佛教順應並轉化民俗祭禮的深義。



玄奘大學於行政大樓前庭，舉行中元節普渡儀軌，由董事長性廣法師主法。

## 109.9.4



台北圓通佛學院院長宏空法師（本院校友），率眾參訪玄奘大學，中午於雲來會館用餐。

■上午，台北圓通佛學院院長宏空法師（也是佛教弘誓學院校友）率眾參訪玄奘大學，中午於雲來會館用餐，並由宗教系主任黃運喜教授供眾。



妙慧精舍慧琳長老尼（前排右二）蒞臨本院，住持明一法師、院長圓貌法師及監院心謙法師引領長老尼參觀學院。

■上午八時半，妙慧精舍慧琳長老尼蒞臨本院，學眾在本院住持明一法師的帶領下於大殿敲鐘鳴鼓、頂禮接駕。隨後

由明一法師、圓貌法師及諸學眾引領長老尼參觀學院，並備妥簡單的茶果、西點於嵐園茶敘，長老尼十分謙和，對住眾們的體貼安排甚感歡喜，但不願太過麻煩住眾，故於參觀院舍後，茶敘片刻，便告辭離去。

## 109.9.5

■上午，明一、紹容、心謙、心皓、法航、宏量、明定七位法師，受邀前往基隆靜思堂參加《高僧傳》叢書發行感恩會，會中還巧遇多位於學院就讀的慈濟志工，歡喜邀請學眾們合影留念。



學眾受邀前往基隆靜思堂參加《高僧傳》叢書發行感恩會，會中巧遇多位於學院就讀的慈濟志工，歡喜邀請學眾們合影留念。

■本學團地柏法師，任職智光商工輔導老師。本日上午，地柏法師帶領26位智光商工的學生，前往華嚴蓮社參加盂蘭盆法會的獻供活動；此活動由地柏法師擔任培訓教師。



任職智光商工輔導老師的地柏法師帶領26位智光商工的學生，前往華嚴蓮社參加盂蘭盆法的獻供活動。

■下午三點，學眾於齋堂練習地藏法會法器儀軌，按照法會當天的法器執事安排，將地藏法會儀軌排練一次，以期能在法會提供最佳的悅眾品質。

## 109.9.6



大同里劉秀華里長，帶領環保志工將本院正門邊跨過圍欄及電線的小葉欖仁樹樹枝鋸下及清運，以避免造成停電等安全問題。

■上午，大同里劉秀華里長，帶領大同里環保志工團巡視大同里周圍環境，發現本院法印樓靠路邊的小葉欖仁樹枝太長，蓋過圍牆並延伸到路邊電線桿的電線，徵得本院同意，立即幫忙把過長的樹枝鋸斷，並清理鋸下樹枝，載運移除，以保持安全，避免造成停電問題。同時里長又發現，本院靠路邊的肯氏南洋杉樹上，有一顆很大虎頭蜂窩，立即通報消防隊派員勘查後，於晚間來院摘除。劉里長認真服務精神造福鄉里，令人敬佩。里長邀請監院心謙法師遂加入「大同里長服務處賴群組」，以提供即時的連絡與服務。

## 109.9.7



青年志工程毓晴（中）趁暑假期間，為六位就讀玄奘大學的印度學生義務教授中文課程。左起：龍興、龍思、龍恩，右起：禮仁、龍善、禮虔。

■六位就讀玄奘大學的印度學生，於暑假期間至學院掛單，青年志工程毓晴得知他

們有加強中文的需求，自8月20日至9月7日期間，主動撥空前來義務教授中文課程。毓晴目前就讀國立彰化師範大學三年級，曾有中等學校國語文學習扶助教學經驗，在這三週的教學過程中，除了將生活常見情境分單元做為討論主題之外，更以繪本共讀、玩桌遊、帶遊戲等活潑的方式作為教學媒介，其中兼具聽、說、讀、寫的訓練，深受印度生歡迎，也因為年齡相仿，彼此結下善緣。

## 109.9.7~9

■一連三日，玄奘大學宗教系舉行系所評鑑共識營，由各受評鑑學系主任進行簡報，並邀請該校評鑑指導委員會四位委員（均是大學校長或院長級評鑑專家）惠予指導。宗教系由黃運喜主任報告，昭慧法師作補充說明。9日上午，特邀請另一位評鑑指導委員會委員——台北市立大學教育行政與評鑑研究所所長何希慧教授，進行系所評鑑專題演講。

## 109.9.8

■下午，昭慧法師於玄奘大學主持「淨土淨心專案」會議，和承攬玄奘大校園清潔工作之先傑清潔器材有限公司負責

人黃奇能居士、專案工作統籌者揚歆同學，討論「淨土淨心專案」與玄奘大校園清潔團隊之工作搭配。

「淨土淨心專案」於108學年度成立，約有11名各系學生投入校內教室、圖書館等處之清潔工作，並於每學期末撰寫服務學習心得。該專案運作迄今已有一年，不但甚受教職員生肯定，投入工作的學生也有了對「淨土、淨心」的深刻體會與價值信念，故本學年度擬持續運作此一方案。

## 109.9.9

■上午，昭慧法師參加玄奘大學109學年度首次校教評會議。

## 109.9.9~11

■玄奘大學109學年度新生入學紮根活動於慈雲廳展開，歡迎新學年度的新血加入玄奘大家庭。本學年度，玄奘大學之招生氣勢上揚，註冊率高達八成以上。



玄奘大學109學年度新生入學紮根活動於慈雲廳展開。

## 109.9.10

■下午，金剛山般若學院住持修印長老尼率該學院建築計劃專案召集人紹延法師、住持特別助理紹賢法師等一行8人前來學院參觀，以作為金剛山般若學院重建工程的參考，希望能有更多元化的空間利用設計，以節省建材及經費，故詳盡的觀摩測量本院的建築和各項空間的使用。本院住持明一法師、院長圓貌法師、監院心謙全程接待，並作詳細解說。



金剛山般若學院住持修印法師等一行8人前來弘誓學院參觀，住持明一法師、院長圓貌法師、監院心謙法師全程接待。

## 109.9.11

■上午，玄奘大學新生紮根院系時間，由宗教系教師與新生座談，宗教系系主任黃運喜教授邀請昭慧法師，向學生進行校院系三級一貫的「核心能力」宣導。過往

由學校與教師來決定課程科目與教學內容，將這些內容輸出給學生以厚積專業知能。但如今社會變遷過速，校園教師專業未必跟得上社會變遷的腳步，有些專業甚至已被人工智能完全取代。因此雖然教師的傳道、授業功能依然不可或缺，但必須把教學重點放在「培養學生核心能力」，讓學生依於這些核心能力作為基礎，培養「自主學習」乃至「終身學習」專業知能的興趣與習慣，與時俱進地面對瞬息萬變的社會。



英大學新生紮根院系時間，由宗教系教師與新生座談，宗教系系主任黃運喜教授邀請昭慧法師向學生進行校院系三級一貫的「核心能力」宣導。

■地藏法會之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。8日起，牌位組在瑩恩2樓教室，先貼背景黃紙，畫線作記號貼雙面膠帶，最後再依牌位板序號貼超薦和消災牌位。9日起，開始燙桌巾、香積組烹煮可口菜餚供眾。10日傍晚，楊美蘭師姐

率同圓光金剛護法等十餘位志工與學眾們完成會場的場地佈置，吳家職師兄將院區及停車場草木進行修剪。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。



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。



牌位組8日起，在瑩恩2樓教室，依序號逐一黏貼超薦和消災牌位。



傍晚，楊美蘭居士率同圓光金剛護法等十餘位志工與學眾們完成會場的場地佈置。

今日上午，插花、供果、法會食材處理等各組志工們進駐，學眾按照法會當天的法器執事安排，確認地藏法會儀軌，包括玄奘大學慈恩寺等學眾也加入壇場的佈置，各司其職，井然有序。工作結束前，住持明一法師率眾合影。



張麗花、林芳芬老師率插花志工，安排各殿所需的供花。



葉彭玉妹居士帶領多位志工，用心設計供果的裝盤擺設。

## 109.9.12

■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，隨後由住持明一法師領眾恭誦《地藏經》，接著佛前大供。誦經會場

除了無諍講堂外，亦將齋堂、仁慧教室同步連線，信眾約430人參加，會場座無虛席。



本院舉行一年一度的地藏法會。



信眾約430人參加，現場座無虛席。



第一支香是演淨儀軌，由昭慧法師主法。



第二會場於齋堂同步連線，會眾虔誠誦念《地藏經》。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，明一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。



明一法師領眾恭誦《地藏經》。



大寮志工團隊，協力備辦供菜及餐點。



大眾享用豐盛美味的午齋。

傍晚約五時，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。



傍晚五時進行大蒙山施食儀軌，由昭慧法師主法。

## 109.9.13

■下午，昭慧法師接受客家妹陳明珠女士邀請，參加客家網路電視節目「渡你做麼个」訪談錄影，談論法師對「性別



昭慧法師與客家網路電視節目「渡你做麼个」工作團隊於嵐園前庭合影。左起主持人陳明珠、節目製作丹尼爾（Daniel）、攝影記者薛翔中、昭慧法師、專訪來賓德語電台記者鄒宗翰、攝影記者（也是IG網紅）保羅。



傍晚，就「渡你做麼个」節目設計，昭慧法師應主持人陳明珠（左一）、受訪人鄒宗翰（右一）之邀，至西門町紅樓附近之Café Dalida觀看變裝秀。支持本次節目之製作的客家公共傳播基金總經理暨講客廣播電臺臺長徐智俊先生（右二），也親自蒞臨變裝秀現場。

平權」議題的看法。本節目專訪來賓鄒宗翰先生是德國之聲記者，台灣第一位公開與同性伴侶成婚的電視節目主持人。他曾五度擔任台灣同志大遊行的主持人，去年也首次在苗栗舉辦同志遊行。今年10月2日將舉行苗栗第二屆同志遊行。在本節目



表演節目結束後，店長Alvin Chang（左）邀請昭慧法師致詞。



昭慧法師與主持人陳明珠（左三）、受訪人鄒宗翰（左四）、店長Alvin Chang（右四）等變裝秀工作團隊合影。

設計上，請鄒宗翰邀一位長輩共同作一件事情，因此而有本日下午至晚間一系列的訪談與觀舞之錄影。

傍晚，昭慧法師在德發與彩虹陪同下，與客家網路電視節目「渡你做麼个」工作團隊一行人，至台北市西門町紅樓，就節目之設計需求，於紅樓附近之Café Dalida觀賞變裝秀。支持本次節目之製作的客家公共傳播基金總經理暨講客廣

播電臺臺長徐智俊先生，也親自蒞臨變裝秀現場。表演節目結束後，店長Alvin Chang邀請法師致詞。陳明珠女士也為節目現場訪談鄒宗翰與昭慧法師之感想。

## 109.9.14

■ 玄奘大學109學年度正式開學。簡紹琦校長於午間主持「學系與校長有約」活動。

■ 下午，昭慧法師參加系課程委員會。並在晚間邀請淨土淨心專案學生餐敘，犒勞學生們於校園內投入清潔工作以「淨土、淨心」的傑出表現。



昭慧法師邀請玄大淨土淨心專案學生餐敘。

## 109.9.15

■ 寰宇絲路國際有限公司張慰慈居士友人造琉璃地藏王菩薩聖像與大眾結緣，慰慈居士發心請了七尊，於今日中午時分將其一送來學院。

## 財團法人弘誓文教基金會 收支決算表 109年7月~109年8月

單位：新台幣元

項 目	金 額	小 計	總 計
<b>收 入：</b>			<b>1,112,239</b>
經常性捐助收入：		441,212	
一般	325,212		
僧教育	80,800		
助印弘誓雙月刊	35,200		
專案活動捐款收入：		289,000	
大中小學獎助學金	1,000		
印順導師學術會議	200,000		
印順導師學術會議贈書	50,000		
玄大宗教系印度學生助學專款	38,000		
非經常性捐助收入：		497	
補貼影印、電話費	497		
代收供養三寶收入		212,050	
代收供僧及供眾		124,000	
流浪動物醫療照護		30,980	
購地與營建捐款		12,900	
校舍增建、淨造圓滿	12,900		
其他收入		1,600	
環保電氣補助收入	1,600		
<b>支 出：</b>			<b>1,686,369</b>
辦公費用		113,170	
業務費：		1,046,812	
僧伽教育	180,472		
業務管理支出	178,021		
文宣刊物	131,763		
流浪動物醫療照護	33,976		
其他活動支出	1,680		
大中小學獎助學金支出	250,000		
玄大淨土淨心專案支出	50,560		
玄大宗教系印度學生助學支出	200,000		
贊助大學文教與學術活動支出	20,340		
購地與營建：		50,400	
建築、設備修繕	50,400		
購置費：		123,000	
一般設備	64,000		
什項設備	59,000		
代收供養三寶支出		228,050	
代收供僧及供眾支出		120,000	
雜項支出		4,937	
<b>本期餘絀</b>			<b>-574,130</b>
前期餘絀			3,988,720
<b>累積餘絀</b>			<b>3,414,590</b>

## 備註：

- 一、文宣刊物明細—1.弘誓雙月刊郵寄等128,363。2.網站3,400。
- 二、專案收入與支出—
  - 1.「大中小學獎助學金」係發放玄奘大學宗教與文化學系所僧伽獎助金250,000元，共計五名，每名新台幣伍萬元。
  - 2.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—
  - 建築及設備修繕：1.景英樓抽水馬達改善工程1式33,600。2.院區廣播系統維修1式16,800。
- 四、購置費明細—
  - 一般設備：1.尊梅樓302室冷氣1台32,000。2.尊梅樓304室冷氣1台32,000。
  - 什項設備：1.無諍講堂窗簾1式39,000。2.法印樓禪堂佛龕簾幕1式20,000。

## 財團法人弘誓文教基金會捐助徵信（109.07-08）

### 一般捐款

台幣：30,000元：林洽民。20,000元：兆晶科技股份有限公司、溫玉清、蘇月雲。12,000元：無名氏。10,000元：三寶弟子1、彭桂珠、嚴寬祜文教基金會。8,000元：黃馨慧-吳金水合捐。7,000元：鍾靜秋、花女53級高三禮班參訪團。6,000元：賴敏慧。5,000元：王金生、葉治家、德行法師、韓偉國。4,000元：李月華、吉利企業社。3,000元：三寶弟子2、邱淑貞、高月慈、高瑄穗、張麗花、陳咪咪、彭心榆、黃秀燕、黃明富、葉瑞圻、劉武清、蕭月惠、戴月娥。2,849元：王昌武-王吳巧合捐。2,000元：李明坤、林玲、李正富、林淑芳、林稚堯、冥福張文治、馬維隆、張秀卿、張建煌、邱富麗、陳心瑤、陳明月、陳泰裕-陳美月合捐、陳珠雲、陳淑娟、陳雅禎、彭永彬、黃璇、劉又誠、劉庸祥、潘鳴珮、鄭靜明、謝愛雪、冥福王昌武。1,956元：佛教弘誓學院。1,750元：王曹淑英。1,552元：明一法師。1,500元：鄭暉興闔家、胡林秀琴、賴韻如。1,000元：余惠玉、呂淑媛、李文龍、李阿剩、阮清淵、卓麗鳳、林錚蔡、洪玉川、冥福李王玉燕、海印法師、真德法師、張淑芬、莊翠華、陳丕陽、陳秀春、陳泰田、彭素貞、曾麗娥、黃月子、葉芬蘭、葉素芳、劉已弘、蔡誌霖、鄧月琴、盧怡均、鍾幸珠、鍾明宗、簡李秀鳳、周德福、何瑞彬、林坤榮、林慧萍。800元：陳瑞銀。600元：唐盈汝。500元：曹翠滿、謝謹穗、鍾美麗、冥福林勝堂-林萬松合捐。400元：黃俊欽、崔妙華。300元：王麗雀-謝圳展合捐、紀瑩珠。205元：三寶弟子3。200元：李昭瑩、李劭庠、謝益修。

### 僧教育專款

台幣：40,000元：李芳枝。6,000元：李美容。4,000元：李取-洪月娥合捐、李淑惠。3,000元：李阿剩、張秀梅、傅原騫。2,500元：林炳坤。2,000元：李美美、林秋杏。1,500元：李芳仁-李芳圻-李婉如合捐。1,000元：余陳玉秋、李湘云-張雅涵合捐、阮清淵、林尚致、林鈺蕎、彭晨熙-彭語熙-黃馨穎-張靚儀-黃馨諭合捐、楊蕙芳、謝宗良、曾子宥-曾苡甯合捐。300元：陳勁堯、德清法師。200元：林伯雍。

### 助印雙月刊

台幣：10,000元：宏量法師、林海生。5,000元：陳淑娟。3,000元：聖覺學苑。2,000元：林武郎。1,200元：高明芳。1,000元：六和居和成生活館、張果為、楊麗蕓闔家、顏淑矜。

### 校舍增建

台幣：2,500元：林賴秀蘭。2,000元：許宗村-許毓臻合捐、劉瑞雪、黃詩芳。1,500元：鄭暉興闔家。900元：陳玲葱。500元：邱青雲、邱蘭嵐、許志鈞、鄭純子。

### 其 他

供養三寶：台幣：120,000元：李芳枝。100,000元：劉德芳。19,000元：冥福李王玉燕。12,000元：趙彩如。6,000元：冥福謝黃金菊。4,000元：陳水清-廖秀珠-陳威豪-陳俐瑾合捐。3,500元：詹余吾娘。3,000元：王勝泉、共修會第一組組員、林家弘、高瑄穗、張沛寧、張俊誠、黃秀芬、廖文蜜、謝黃金菊。2,700元：吳明星-黃永裕闔家合捐。2,000元：鄭暉興闔家、呂華甄、果定法師-李海燕-陳蔚-李洪群合捐、黃文獻社會福利慈善事業基金會、楊宗宜、羅瑞珍。1,600元：林稚堯。1,500元：楊玉玉闔家、鍾美蓮。1,000元：王復興闔家、王興軍、吳家維、呂淑媛、宋鴻康、林政岳、林政忠、張素花、張嘉峻-張語庭合捐、陳宏霖-陳宏棋-陳博昱-

陳紀平 - 謝明宏合捐、黃彩雲、黃煥文、黃蓮英、葉婉君、廖南光、廖振良闔家、賴秀鳳。800 元：李阿杏。600 元：吳政潔、林子恩 - 林坤輝合捐、林喬右 - 林宸立合捐、陳魏碧連。500 元：古木堂、吳宛茹、林淑芳、邱靖雅、徐何錢妹。450 元：張庭綵。300 元：徐鳳嬌、陳玲葱、羅美雲。200 元：三寶弟子 4、許書芳、黃凱誠、廖珮淳、賴玉卿。100 元：三寶弟子 5、曾秀莉。

**玄大宗教系印度生助學專款：台幣：20,000 元：澎湖妙雲文教基金會。10,000 元：張智毓 - 郭立誼合捐。5,000 元：吳嘉慧。2,000 元：林素滿。1,000 元：劉韻宜。**

**第十八屆國際學術會議：台幣：200,000 元：見慧法師。**

**第十八屆國際學術會議贈書：台幣：50,000 元：見慧法師。**

**大中小學獎助學金：台幣：1,000 元：鄧月琴。**

**流浪動物醫療照護：台幣：6,000 元：王潮榮 - 王吳玉桂合捐、昭慧法師。3,000 元：冥福李王玉燕。2,000 元：圓貌法師、地柏法師、李淑美。1,500 元：貓咪小花媽。1,400 元：張瀛榮 - 閻莉芬 - 施淑美 - 陳秋滿 - 陳碧連 - 林翠英 - 許淑芬合捐。1,380 元：宏量法師。1,200 元：洪淑文。1,000 元：洪靜娟、冥福吳鵬飛、陳咪咪、趙阿慎。500 元：郭秀環。**

## 感謝

- 一、學院地藏法會諸多單位、法師、大德，提供供佛花材、供香、食材、水果、糕點、飲料，供佛、普施與供眾，謹此銘謝！
- 二、近百位志工參與消災、超薦牌位書寫、張貼，校園綠化，法會會場之清掃、插花、佈置、攝影、錄影事宜，法會供菜、餐飲備辦、會場服務、環境衛生，以及收拾善後等工作，令法會眾緣和合，得以順利、圓滿。無任感荷！

法界書訊

# 佛教養生學

作者 | 性廣法師  
簡介 |

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

- 一、以色法「四大」原理，說明人體的物質特性、結構內容與運作方式。
- 二、以「四大不調則身苦」，「四大調合則病癒」的平衡法則，解釋產生疾病的原因與維護健康的方法。
- 三、以「四念處」的修持原理，依姿勢的「四威儀」、身體的「四界觀」與呼吸的「持息念」，設計簡易具體的調身功法。
- 四、以「正念正知」原則，做為學習心法的要領。期能身心調柔，定慧圓滿。



規格 | 內文260頁  
出版日期 | 106年5月  
訂價 | 300元  
郵撥帳號 |  
15391324 法界出版社