

hongshi

弘誓編輯室報告

1956年，在近代印度人權運動之父——安貝卡博士（1891~1956）的率領下，五十萬追隨者皈依佛教，以抗議種姓制度。其後數十年間，世友先生（Mr. Lokamitra, 1947~）承其遺緒，秉持傳教士的堅毅與熱情，長期滯留印度推動正法教化、消滅種姓階級的人權運動。其所事志業，參見本刊第66期「印度佛教復興曙光」專輯。本期則以世友先生本人為主角，介紹這位眾所仰敬的長者，「印度佛教復興的舵手」的偉大生平與行誼。

第一篇是昭慧法師的〈印度佛教復興運動推手——世友先生〉，簡述本專輯製作的緣起，與世友先生彼此相知相惜的友誼。第二篇是本專輯的重頭戲，世友先生的口述訪談錄〈追隨佛陀的腳印〉，乃是昭慧法師於去（102）年10月27日、11月2日分別在本院、吉隆坡兩處，向世友先生所作的口述歷史訪談。世友先生暢談他在英國的童年與青少年歲月、家庭背景，參與反核武等反對運動的經歷，學佛、出家、還俗的因緣，以及投入印度佛教復興運動的歷程。由江曉音、黎淑惠及張璠文現場即席口譯，事後再委請曉音，將錄音逐字中譯、補充資料後整理成文。

第三篇世友先生的演講稿〈現今社會佛教徒的角色與責任〉，亦是曉音所譯。這兩篇的中譯，極耗心力與時間，曉音卻分文不取，將稿費悉數捐出予世友先生所創辦的龍樹學院，讓我們看到了「無相布施」在菩薩道中的良性循環。主編在此也代表本刊，向發心口譯及筆譯的曉音、璠文與淑惠三位居士，致以萬分謝忱！

這份與世友先生之間長久的深厚法誼，也促成了玄奘大學宗教學系在去年暑假，組團赴印度龍樹學院擔任國際志工。此行由大三同學劉于禎記為〈跨越地平線的美麗會遇——玄奘大學暑期印度國際志工行記〉，搭配精彩的圖片，與讀者分享旅程中的美好見聞與國際友誼。因篇幅所限，本期先刊載前半部份，後半部份將擇期再刊。

接著是接續第126期、性廣法師在香港演講的〈人間佛教禪法之解脫知見〉下篇，由劉潔芬筆錄，由於全文篇幅較長，前（127）期不得不予以割愛，將下篇延至本期方予刊出。

「反賭隨筆」、「人物素描」單元，各有兩篇昭慧法師的臉書留言錄。〈既失面子，又失裡子的悲情馬祖！〉，回應楊綬生縣長的媒體言論，痛批其令馬祖成為「台灣本島開

賭的敲門磚」的錯誤決策。〈社運的菩薩道與自娛娛人之道〉，幽默介紹何宗勳所製的創意標語，讚歎其「不住相布施，其福德不可思量！」反賭盟友們的可愛與可敬，苦中作樂、打死不退如「小強」般的樂觀精神。

〈「禪師」與「博士」的「真俗無礙」〉，則描寫本院院長性廣法師「讀書」與「修行」相互無礙，乃至相互助成，不啻為「人間佛教禪法」之現身說法。〈風雨故人與來台族親〉，則是對故人李元松老師的得意門生溫金柯、周國陽居士闔家蒞院，及對盧氏族親來台、蒞院之抒感。

最後「菩提苗圃」單元，有四篇聞法記。鄭靜明的〈慈善寺佛七共修日誌〉，逐日摘記性廣法師的佛七開示要點。王怡云的〈解脫道與菩薩道——釋昭慧教授演講札記〉，敘述她在成功大學聆聽昭慧法師演講的深刻感動與聞法心得。陳玉嫦的〈2013生活隨筆——弘誓參學記〉，是去年暑假來院參加「瑜伽師地論」講座與禪七的學習感言。黃淑玲的〈吃飯是修行，也不是修行？〉，則是她參加假日禪的修行感悟。

本期《弘誓》雙月刊出刊期間，正逢「2014動物解放、動物權與生態平權——東、西方哲學與宗教對話」國際會議如火如荼籌備之際，Peter Singer、Tom Regan、Sulak Sivaraksa等享譽國際的思想家與行動家，即將蒞臨大會作主題演說，而本專輯的主角世友先生，亦將蒞會發表論文。這真是台灣國際交流的一大盛事！截至4月12日，離會議舉行前兩週，報名人數已高達244人，連專屬網站都已有5888人造訪、點閱，真是漪歟盛哉！這場陣容堅強的國際動保盛會，讀者請千萬不要錯過！

總編輯 釋傳法

印度佛教復興運動推手——世友先生

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之一二一）

102.10.28

昨晚，印度佛教復興運動推手世友先生蒞院。非常難得的是，今年66歲的世友先生，接受弘誓雙月刊的專訪，暢談他在英國的童年與青少年歲月、家庭背景、參與反核武等反對運動的經歷、學佛的因緣，以及投入印度佛教復興運動的歷程。

世友先生的父親是知名人類學家，從小隨母親上街頭參與反對運動，自己是倫敦大學歷史系高材生，曾經落髮為沙彌，也曾穿上僧侶黃袍。因緣際會而於1977年到印度弘法，從此承挑起印度佛教復興運動，迄今35年。起先訓練幹部四處弘法，作育眾多弘法人才。其後於龍城創建龍樹學院，全印各地求法者，來此接受為期半年至兩年不等的佛法教育，學成再將佛法傳揚開來。

在龍樹世界每年舉行安貝卡博士皈依佛教紀念日。（世友先生提供）



龍樹學院鳥瞰圖（世友先生提供）

昨晚他的自述中，有一點我甚有同感。他雖然較多接觸南傳佛教，但從不打算成為終身僧侶，因為他覺得僧侶（特別是南傳上座部比丘）顯得「高高在上」，連吃飯都不可與在家人坐在一起，這在重視平等的英國等西方社會，會局限佛教的發展。（這一方面，他認為大乘佛教僧侶較好。）



1989年10月，赴華雨精舍初次拜會印順導師（左）。（中：世友先生，右：游祥洲教授，世友先生提供）

另一讓我感動的是：他脫下僧袍後兩年，與印度賤民階級女子結婚，以身作則地挑戰了印度深固的種姓歧視文化。

世友先生的勇氣、仁愛與睿智，深深感動著眾多印度佛友，台灣有許多法師居士也因敬佩他「將異鄉視作故鄉」的精神，因此長期支援龍樹學院。

也因為彼此重視「平等」與「正

義」的生命風格相似，他視我宛如妹妹，每回來台，一定會安排一晚下榻學院，與我進行餐敘、茶敘。

他的夫人曾經來過學院。昨天他笑言：夫人把他視為「半個丈夫」，我們都很清楚其原因：他把一半以上（甚至全副）生命歲月，都投入了印度佛教復興運動！

他非常謙遜，一向在言談之間都是推崇賤民階級（達利族）的精神領袖，率領40萬達利族人同步歸依三寶的已故印度佛教復興運動領袖安貝卡博士，但未來的印度佛教史傳，必當會將世友先生視作繼安貝卡之後，最具代表性的佛教偉人！



印度龍城龍樹學院創辦人世友居士（右二）蒞院，於嵐園接受昭慧法師的訪談。法師代表本院捐贈龍城龍樹學院。（102.10.27，左、右兩人為協助口譯的黎淑惠、江曉音居士）

追隨佛陀的腳印

世友先生口述訪談錄

■ 江曉音譯

口述：世友先生（Dharmachari Lokamitra）

訪談：昭慧法師

口譯：江曉音、黎淑惠、張璣文

時間：102年10月27日、11月2日

編按：102年10月27日傍晚，來自印度的世友居士蒞臨本院。世友居士係英國倫敦人，以傳教士的堅毅與熱情，長期留在印度，從事佛教復興之大業。是日晚餐之後，世友居士於嵐園接受昭慧法師的訪談，由黎淑惠、江曉音協助即席口譯。其後在11月2日，昭慧法師赴吉隆坡參加INEB年度大會時，再進行補訪，由輔大張璣文教授即席口譯。這兩場訪談錄音，事後由江曉音居士發心聽打、筆譯成文，讓讀者得以一窺當代印度佛教復興的靈魂人物——世友居士之生平與行誼。

如果你想組織自己，改變你的信仰；

如果你想增強自尊，改變你的信仰；

如果想創建一個社會，確保合作和兄弟情誼，改變你的信仰；

如果想獲得力量，改變你的信仰；

如果你想要平等，改變你的信仰；

如果你想獨立，改變你的信仰；



1979年於印度弘法時攝。（世友先生提供）



1974年1月，受戒成為Dhammachari（法行者）。（右二：世友先生，世友先生提供）

如果想令生活在其中的世人快樂，改變你的信仰。¹

家庭與手足

我生於1947年，俗家姓名是Jeremy Goody，1974年改名為Dhammachari Lokamitra。在1966那年，英國有個大型的火車搶案，很多錢被盜。犯人總共有11位，後來發現其中有一個人姓Goody。我們希望透過這層同姓的關係，他能分點錢給我們，不過他並沒有。姓Goody不意味品行就良好。（開玩笑）所以那件事的發生，對於你的生命，是個很大的提醒！所以得了這個名字就要多行善。真的！自從我成為離家者（Anagarika）之後，持續從事佛教運動已經16年了。

父母親直到1954年離婚前都還住

在劍橋，我那時候才6、7歲。父母離異後，我跟著母親（Joan Goody）住在倫敦，在那兒求學、也在倫敦唸大學，主修歷史。

在歷史系畢業後，取得教育學程（為期一年），自1971到1973年為止，在中學教了兩年多的書。1971年，我開始接觸禪修，在倫敦參加一個社區，在社區裡進行禪修的體驗。

我的母親五年前過世了，母親並不算是個有宗教信仰的人，但她是個很善良的人，對人相當好。母親是相當開明的（progressive）學校老師。她很精采。在1960年代晚期，她在一所學生超級難教的小學、中學的學校教書，那所學校是當時倫敦很差的學校。但是在那時，來自西印度群島的非洲後裔，早期當奴隸被販賣，很多人當初是爲了經



世友先生的父母Jack與Joan Goody。（世友先生提供）

1. 1937年在孟買的一場大型會議，安貝卡博士發表了題目為「哪條路通往自由？」的演講中，他以聲嘶力竭又激揚的態度，明確地告訴賤民們改變信仰的必要性。上述引文已經清楚說明理由。引文來源為世友先生的演講稿：Dr. Ambedkar, Buddhism and the Modern Buddhist World, "INEB 2005: Transcending Barriers-Dr. Ambedkar and the Buddhist World," October 9th, 2005。



幼年與母親、妹妹。(世友先生提供)

濟因素，希望有更好的發展來到英國，他們講的英語非常不同，因此在母親任教的學校引起很多問題。其它很多老師不太懂他們說的語言，而母親是那時主要的願意去了解實際情況，並想好好了解他們並解決問題的人之一。在當時算是有名的人。她也帶我走入反核武、反種族隔離的世界，帶我上街頭。我母親影響我的是內心的層面。父親（Jack Goody）是個很有聰明才智的人，但不是激進份子，我母親才是激進人士。

父親是人類學家，已經94歲，還健在。我上個月去看他。他正在寫另一本書。他以前在劍橋大學教書，但很久前已經退休了。幾年前還在教學，不是很正式的教學，以前的學生希望他還可以再個別指導他們。帶領學生的過程中還出了本書。但幾年前中風了，常在醫院。我爸爸當時信奉共產主義，直到1956年匈牙利革命，共產主義受蘇維埃政府重挫。在那之前，很多西方人都還對共產主義深表同情。

父親比較像是個歷史學家，他的書寫的主題是，對歷史的不同理解。他有兩部著作。一部是《伊斯蘭在歐洲的發展》。因為一般來講，西方人對伊斯蘭教有很多的誤解，這是他寫這本書的目的，跟他實際做的東西是去呈現伊斯蘭對西方，特別是歐洲有怎樣的貢獻。另外一部著作是《被偷走的歷史》。在歐洲，他們常會以西方、歐洲為中心的觀點來詮釋東方的歷史、為他們發言。感覺上好像把東方的歷史偷過來一樣。那就像是偷竊的行為一樣。歐洲人常以一種似乎理解東方、中國的眼光來詮釋，而不承認歐洲是以本身西方的、優越的眼光來看待東方的發展。當你不承認東方有自己內部的發展時，有些地方可能超越西方的時候，就好像把東方的成果偷過來一樣。父親只是指出到現在為止，東方或中國都被這樣的歷史敘述詮釋錯誤。他寫了另外兩、三部書都跟這個相關，這算是他比較大的貢獻。你不能用自己狹窄的觀點去看待。



父親Jack Goody（1919~）是著名的人類學家。（攝於2011，世友先生提供）

父親共結了三次婚。第一次的婚姻在1947年，娶了我母親（Joan Goody），並生下了我。後來又生下Joanna Goody（1949）跟Jane Goody（1951）。Jane在1976年改名為Dhammacharini Srimala，在印度工作。父親的第二次婚姻在1958年，對象是Esther Goody，生了Mary Goody（1959）跟Rachel Goody（1961）。Mary對佛教有好感，但不是修行人。Rachel在1987年改名為Dhammacharini Vijayamala，在我結婚時在印度幫忙我一年。所以我一共有四個姐妹。兩個姐妹在印度幫我。有一位在我結婚時到印度幫我安頓下來。另一位每年會固定來印度幾個月教授佛法。父親於2000年又再婚！對象是一位很著名、很強勢的女性主義者（Juliet Mitchell）。目前我們彼此維持很好的關係。

父親是無神論者。外公外婆那邊是屬於貴格會（Quakers），所以母親受貴格會的影響，但她沒有強烈的宗教信仰。我成為佛教徒時，父親其實不太支持，所以他會希望我打消這個念頭。不過母親認為我成為教徒之後比以前更善良，所以她認為佛教對我而言是好的。

我太太她是我們佛學院（Order）的一員，非常虔誠。我是在印度遇到我妻子Vishakha的。她來中心聽課。現在還是有協助我。她平常也有工作，是在一所普通的學院裡工作，但也管理我們其

中的一間宿舍，還要忍受我這個頂多只算半個的老公。對與我共事的人來說，我們兩人結婚是會很奇怪的。但是他們很支持。另一方面來說，兩人結婚更顯出我對這個社區的投入與決心，也展現更大的誠意。直到最後他們都很感謝。兩人結婚後因為太多文化差異了，因此相處是很不容易的。婚前，我們過著很不一樣的生活，婚後內心很多不堪的地方竟然都跑出來了。所以我覺得自己有很多地方需要調整、修行。她很棒，但是這段關係並不容易。



世友與妻子Vishakha合影於菩提伽耶，攝於2009年。
（世友先生提供）

我的女兒心理上是很自在、很有自信的一個人，所以種姓制度這種種族歧視影響不到她，在她身上感覺不到。我太太的姐妹們這一邊對她很呵護，對她是很正面的影響。所以她其實不會受到歧視的影響。但是到外面社會，遇到他人對她的歧視態度時，她可以搞定。等到工作後，她在職場時，就有待觀察。不過她媽媽那邊的姐妹會遭遇到一些種族歧視。之前在曼徹斯特時讀的是



妻子Vishakha與令嫻Rajysashri，攝於2011年。（世友先生提供）

攝影、影片與人類學（Photography and Anthropology），還是人類學，不過跟攝影、照相有關的。不過她剛回英國。我女兒剛完成學業，我告訴她，在我回印度前，妳要找到工作才行。不過我還不知道她要做什麼。跟我太太相比，我尤其不是個稱職的父親。但是我女兒對佛教依然有份尊敬在，對於她要做的事情也是。她在英國讀書，後來去位於曼徹斯特的佛法中心學習禪修，所以未來，誰知道呢！

動盪心靈的青年求知成長期

在1960年代，有兩股對年輕人有影響的力量出現，但這兩者表面上卻是通往不同方向。一邊具有一種強烈的目的性，像是社會參與，跟種族議題、社會平等、與解除核武有關。另一邊卻轉向一種內心與自覺的，有部分是透過毒品，但是也會透過新時代的心理學的方式，比如像是交友團體等等。後者有助於讓人接觸探索到內心更深處的情感，

而帶給一個人信心。這自然而然會引發人對精神層面產生興趣。就是在這樣的時期，我對東方的精神領域的探索就這樣展開了。有位印度大師，Maharishi Yogi，在披頭四成爲他的弟子之後變得非常有名。在西方，很多其他人開始教導冥想。印度教教徒、錫克教教徒、基督教徒、穆斯林與佛教徒都有。

這就是當初發生在我身上的事。我是從社會參與開始。1962年，我十四歲時，媽媽就帶我到Aldermaston參加遊行。這場遊行每年舉辦，目的在抗議核子武器。我持續參加了好幾年。我也關心其他的社會議題。然而，我開始灰心了，因爲任何真正的社會改革，若沒有從大腦與內心改變起，是很難以真正達成的。我開始嘗試毒品，然後開始嘗試各種精神上的練習與參加會心團體（encounter groups）。在60年代中晚期，很多新興的心理治療團體很流行。有很多不同的方法來幫助人們發展對自我的信心、自我覺察與彼此了解。那當中牽涉到需要藉由公開表達自己的情感、面對與肢體接觸等等方法。這些團體一般被稱呼爲是會心團體（encounter groups），這些做法到今天都還有持續發展，有很多另類的心理治療方法，例如：非暴力溝通（Non-Violent Communication, NVC）這個是從人類潛能的角度切入，時常能幫助人們變得更具信心。在60年代早期，我對社會有

某種期待，對於解除核武、種族等等社會問題會關注，之後我又走向另一個極端，很自我的那一面。

接觸佛法的背景

我終於了解到我需要一種心靈上的方式來對我的心進行練習，為我擾動不安的心帶來寧靜，而那帶我通往靜坐。在那時，有好幾位不同教靜坐的老師與學習方式。我必須從眾多宗教傳統中，挑選出我想要學習的靜坐為何。我一開始就受佛教吸引。因為佛教中沒有所謂的上帝這種創造萬物的形象，而且佛教似乎是奠基於理性。因此在1970年左右，我找到了一位泰國已還俗比丘，Nai Boonman，學習靜坐，當時他在倫敦的泰國大使館工作。但後來自己不很滿意自己只學禪修，其餘的都沒學習。

佛教在當時的英國算是剛興起的。但是在當時是有一些禪師，有一些西藏的大師，一些上座部法師在那裡弘法。僧護大師（ven. Sangharakshita，又名ven. Bhante，1925～）很重視大乘，但是他也有紮實的上座部修行的基礎。但是我認為那些團體之所以產生，並不只是因為那些。我們當時對佛教才剛剛了解而已，都還很年輕，1972年時我才24、25歲，我們想要盡一切可能，在生活中探索佛法。

後來在1972年5月時，偶然遇到我現在的師父——僧護大師。他教導的東

西就不只是禪修而已。他講了佛法的修持，有佛法心靈修持的社群，我覺得這就是我的夢想。所以接觸到佛法之後，將當時極端的兩個我整合起來了。因此我的種種經驗彼此之間很有關聯性，很難分割。後來之所以中止從事兩年多（1971到1973）的教職，是因為我無法想見自己的餘生，繼續在中等學校的教育工作當中度過。因為我找不到人生意義——我就是沒法再投入、看不到自己的未來。我的意思是說，我還是很喜歡跟孩子一起、教導他們。但是在教學中，我找不到人生究竟的意義為何。人生要做的事不應只是這樣。於是，不滿意當時人生的我，離開了教學工作，轉而全心投入佛教運動。



1975至1977年，擔任北倫敦佛教中心（名為Pundarika，意謂蓮花）的董事。（世友先生提供）

在那大約一年後，1973年中，我的一些朋友鼓勵我一起住，於是我們開始建立共住的社群（residential communities），從社區環境開始做起。那時，要在倫敦居住，其實花費很便宜。那時倫敦有很多空屋，所以我跟朋

友就佔據了其中一棟。這些房子基本上被政府收回重整，但是經過多年，都還在那裡，空蕩蕩無人居住，我們認為這樣不對，這些幾乎什麼都沒有的空屋，應該要被好好使用才好！所以我們才佔用了其中一棟。我們其他的朋友之後也佔用附近其他的空屋。

在700年前有條法令規定：一旦你住進空屋裡，就沒有人能將你趕出來了。因此我們得以沒有經濟負擔，全心修習佛法。因此，在我們位於倫敦北方的中心附近，有很多社群就逐漸建立起來了。所以我們一年內總共有5到6個社群。那時一同住在房子裡的人，慢慢從5個、6個，增加到10人。所以社群就越來越多且大了。之後有些修行團體也跟進，在那一區也建立起來，所以那一區（倫敦西北區）逐漸成為共住社群（residential communities）。

那時候你會覺得氛圍是很活絡、有生命力的，大家都希望在生活中嚴肅認真地探索修習佛法，能定期一起禪修、學習正確的佛法、想知道人活在世上真正的目的，因為我們有收入，我們該如何依據佛法正確的生活？那是很令人興奮的時光。

每天我們的社區成員都會一起打坐與每週學習佛法。我們有時討論佛法，有需要時，我們也會支援我們其他的佛法中心。

當時對西方世界來說，「佛教」還

算是相當新的概念！那時我差不多26歲左右。那是佛教還很新，所以那是一段很新奇、很令人開心的時期。除了我們的老師，我們那時沒有其他的「導引」（guidance），比如比我們年長的人可以給我們指導之類的。那時的西方沒有像台灣或泰國那樣的佛教文化。我們很想知道，佛法究竟如何在生活當中去實踐。所以我們必須從自身中找答案。

那時的我們都剛接觸佛法，但是我們都想了解佛法。所以我們早上一起進行冥想（禪修），一起讀書（經），同時我們也在佛法中心（dharma center）工作。

所以人生當中很重要的，一個是家庭，一個是工作。當時我們想要在這兩個情境當中真實實踐佛法。因此「我們如何能在那樣的情況底下生活，並修持佛法」？那樣的想法支撐著我們繼續佛法的修行。在家庭的時間大約會佔用8到10小時，工作8小時。你所做的事，對你的生活是會有影響的。這中間是個有個制約的過程（conditioning process）的。因為我們希望能找到一些方法，將生活與工作做個結合。因此僧護大師鼓勵我們建立那樣的修行團體以修行佛法。因為若不依照這樣生活，大多數在英國修習佛法的人他們的父母、朋友是沒有學佛的，因此你會跟一些不是很認真的人一起過生活，那樣對修行是沒有好處的。所以我們希望跟正在修行的人

一起住。這是非常理想化的。我要知道，那時在英國是不存在所謂的佛教文化的。因此我們必須一切都要靠自己來。西藏的修行人在當時的英國還很少，但是那時有很多嚴肅的修行人。

想學佛的女性有自己另外的團體，也就是男女是分開的。我們現在在英國還是有很多團體，我們有各種不同的聯繫管道，從事不同的運動。我們在印度也有一些，但是不容易，因為很多人都已婚了。結了婚之後就跟配偶居住了，就不適合住在社區了。

恩師——僧護大師

僧護大師是英國人，在印度住了很多年（1944～1964）。他受上座部與大乘的戒律。但是他主要的老師有大乘、中國與西藏三種傳統。僧護大師說，他還跟很多其他的人學習。我的師公陳健民上師（C. M. Chen; Yogi Chen），是個居士，住在北印度的噶林邦（Kalimpong）有25年了，他後來在台灣很有名。他在1984在美國往生。他們住在同一個城鎮，但是師公陳健民說他不收學生，僧護老師說他主要是跟陳健民學佛。他的菩薩戒是從他的諸多藏傳佛教的上師之一那裡得到的，陳健民是引導他的人。不過僧護老師認為他自己從陳健民那裡學到最多，因為他浩瀚的知識與修行，他（陳健民）可以告訴你所有的東西。



（左起）印度比丘、僧護法師、世友合影，可能攝於1981年。（世友先生提供）

因為陳健民上師，我跟游祥洲老師有了聯結。因為他在1989年邀請我到台灣，他有本關於陳健民教法的佛書，是僧護老師寫的，他說：「這是你的老師啊？」我說：「是啊！」他那時還以為陳健民是我的老師，所以我跟游老師有這樣的一個法緣。

僧護大師建立的西方佛教之友會「舊稱」（The Friends of Western Buddhist Order, FWBO）是佛教社群，在印度我們叫做「印度佛教普濟會」（舊稱Trailokya Bauddha of Mahasangha, TBMSG），在東西方各有不同名稱。但是現在有統一的名字了，名為「三寶普濟會」（Triratna Buddhist Community）。他們剛開始成立了慈悲信託基金（Compassion Trust），一開始他們幫助我們很多，但是現在就沒那麼多了。我們有緊密連絡，不過他們跟我們的發展方向不同。在印度，1982年，我們是五個學佛團體的在家居士，但是

我們的團體（Order）的成員受的不是五戒，而是身口意的十戒，我們想跟別人做出區隔。所以在正式場合，我們會穿藍衣、你會看到我頸部的白色case，這是我們當初決定的。我當然也穿其他衣服，但是當我穿上這樣的衣服我是很自在的。不過我們發現這在印度是很有用的，尤其是在一些正式的佛法活動（dharma programs）當中。

僧護（Sangharakshita）老師待在印度二十年（1944～1964）。他是摩訶菩提會（Maha Bodhi Society）雜誌主編，深受達摩波羅（Anagarika Dharmapala，意思是「保護者」，斯里蘭卡人）的啟發。上座部大寺派（Great Temple, Mahavihara）的達摩波羅成立了摩訶菩提會（Mahabodhi Society），他是將菩提迦耶（Bodh Gaya）的摩訶菩提寺（Mahabodhi Temple）從外道手中重新奪回的人。老師後來成立了我們自己的團體（西方佛教會）。他認為在英國弘法，比丘的身分不恰當，因為你不可能照著戒律行持。因此若你要過不淫（獨身）的生活，想要離家、沒有自己的家庭，那你要成為離家者（Anagarika），而不是成為比丘。因此原本僧護老師的身分是比丘，後來還俗成為離家者，一個沒有城市與家庭束縛的人。在上座部（Theravada）的傳統中，很多人都穿黃色僧袍。獨身的人，他們沒有家人的牽絆。就像達摩波羅，我們一樣走過這樣

成為離家者的道路。所以我一路跟著老師學習到現在。

在英國修行的生活

那時，對於我們世俗的日常生活，我們也會有疑惑，因為我們需要錢才能生活。那麼佛陀對於過生活這件事是怎樣看待的呢？佛陀說，要依照正命過生活。有些佛友跟我一樣，在佛法中心工作，但其他人需要有其他方法來維持他們的生活。我們必須要找到一份自己擅長卻又不違背佛教倫理（ethically skillful）的工作，並讓大家一起。因為如果你跟學習佛法的朋友一起工作，有助於我們自己實踐佛法。這兩個領域——生活與工作，就占掉了我們一生70%的時間。因此我們認為要努力將佛法的理論整合到上述兩個領域是很重要的。因此在社群的生活與正命（工作），我們是在早期的生活裡培養出來的。你如果必須在外面，過著一種在道德倫理上妥協的（ethically compromising）生活，與不尊重你的佛法實踐的人共事，那麼我們在實踐佛法上會比較困難。但是，如果跟支持你修行的人一起工作，那會容易得多。在當時的西方世界，這些社群和後來發生的事，在我們的運動中得到淨化。

然後在1974年1月，我在老師門下，受戒成為Dhammachari（法行者），依據佛法而行的人，是在家人。



1975年服務於西方佛教之友會。（右一：世友先生，世友先生提供）

不過這階段的我，依然受持獨身戒。加入「西方佛教會」（Western Buddhist Order），那是舊名，現在叫「三寶普濟會」（Triratna Buddhist Order）。

在英國，我們僧團（Order）叫「西方佛教會」（Western Buddhist Order）。而我們的組織叫做「西方佛教會之友」（The Friends of Western Buddhist Order, FWBO）。在印度，我們將僧團翻譯成TBMO，叫「三界佛教僧團／印度佛教普濟會」（Trailokya Bauddha Mahasangha Sahayaka Gana），而不是叫「西方佛教會」（Western Buddhist Order）。TBMSG（即FWBO）中文把它翻成「印度佛教普濟會」，那是印度的譯名，希望可以普遍化。但是在3或4年前，我們兩個名稱都改了。將「西方佛教會」（Western Buddhist Order）跟三界佛教僧團／印度佛教普濟會（Trailokya Bauddha Mahasangha Sahayaka Gana）改成「三寶普濟會」（Triratna Bauddha

Mahasangha）。所以兩邊名稱都改成同一個了，因為我們希望這樣中西方名稱可以統一。因為叫做西方（Western）這個詞好像是西方人的佛教會，這對在印度來說並不適當，而叫印度佛教普濟會，西方人也不懂那是什麼。所以現在叫Triratna，意思是三寶（佛法僧），是我們生活的重心。

人生的轉向

我認為僧護老師的教法，總的來說，在我身上帶來某種兩面影響。比如，在我年輕時，在我提到反核、種族問題之前，我就對社會感興趣。之後我有很大的幻滅，因為什麼也改變不了。之後內心有個洞，讓我後來走向輔導、吸毒、跟自我或內心有關的事。後來我遇到佛教，因為我覺得我可以透過佛教改變我的心。

在1976年，我聽到一場我的老師的演講，題目是“Transformation of Self and World in the Sutra of Golden Light”（《金光明經》中個人與世界的轉化）。The Sutra of Golden Life的梵文是Suvarena Prabhasa Sutra，我想中文佛經裡也有這部經。這部經是跟打鼓有關的。《金光明經》這部經對我來說是個轉捩點，對我自己與我對佛法的理解都有很深遠的影響。他在一系列（八次）的演講中，講到了轉化自我與世界。這演講昭示出，一個人是不可能轉化自己的，除非

他對他人或受苦本身做出回應。在自己變強之前，你是不可能自己幫助到你自己的。內修若不夠得力的話，也是無法真正做到社會關懷的。（“You can't help yourself unless you strengthen yourself”）所以這是同時存在我身上的我的兩面性。對我來說這是非常特別的法教。老師幫我把這兩個極端整合在一起。佛教是比上述的話語還要多很多的。

1972年，是僧護老師帶我進入佛教的；但是直到1976年我聽到這系列的演講，我才真正領會到佛教的精髓。因為，若你想轉化你自己，第一步得先付出行動、接觸這個世界。舉例來說，若你只是獨自修行，修行是很困難的。若事事違逆你，沒人與你分享想法、沒人跟你分享你的修行、社會機制也不支持，我們需要周邊很多資源，才能得到你所需要的東西。因此，若你想要真正讓修行有進展、往上提升的話，你需要周遭環境或文化上面的支持。同時，若要世界有所提升，我們都知道，若你想改變世界，我們都不夠堅強，這是要成就菩薩的六度教法（the principle of Bodhisattva Paramitas）。我們要讓自己變強，內心的力量要夠強大，可能需要周遭環境對你的瞭解，以便我們能行走於世間。所以回過頭來，要強化我們自己，我們得看看我們基本的修行。我們對於戒律的訓練與修持，發現這戒律其實都與他人、或我們跟他人之間的關係

有關。因此，在自身上進行改造，即意味著能影響世界（Working on your self means impacting the world）。那是在訓練我們的感官（the sense）。若你要遵守第一條戒律——不傷害如母有情，第一條戒律的根本意義，即在幫助其他衆生。這是從我的老師那裡學來的，也有部分是自己修行的體會，所以很難將自我修持戒律本身跟利他之間作切割（an inextricable link working on my self and helping others）。

剃度與還俗

後來在1977年九月，我就剃度成為沙彌了，法號 Lokamitra（世友），這是佛教的名字。之後我也幫忙在倫敦舉辦的活動。這個剃度，不是一般寺院裡的剃度出家，不過在心靈成長團體中，這依然是其中的一種儀式。我沒有受比丘245條戒，但那是僧團的教法、本質（principle）。我們只強調三皈依（three refuges），與受身語意相關的



1977年10月，初次造訪印度，攝於聖地靈鷲山。（世友先生提供）

十戒。首先是與身有關的不殺生、不偷盜等相關的。之後是與語言相關的四條戒，不妄語、不兩舌等。接下來是與心有關的戒律。這是在英國發生的事。這就是我的名字Lokamitra（世友）的由來。所以受戒，代表了一種終生決定遵守這些教法的承諾與約定。我們其實只有一種剃度形式，在這中間你可以依照自己想要的，來領受不同的戒條。



1977年10月在印度浦那靜修，做佛法開示。（世友先生提供）

我從印度回英國，停留了五個月處理俗務。那時我31歲，還沒有想很長遠的事，但是我想說，我這一次去印度可能就是五年，但只跟媽媽說我只要去兩年。老師就舉杯（蘋果汁）說：敬他的第一個25年！後來我在哪裡待了35年。僧護老師之前是受英國團體邀請去弘法幫忙募款，本來想短時間就要回印度。但是他後來想說他更重要的任務是還是要留在西方，沒有待在印度，是因為他覺得要把佛法向西方弘揚。那時的佛法，在西方還很少，他已經聲名遠播了。就影響力來講的話，即使他住在印



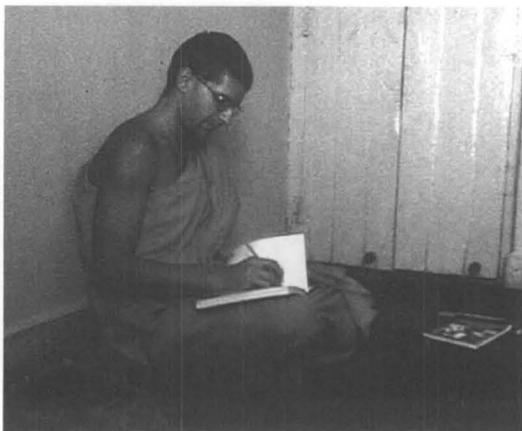
1977年10月，到噶倫堡去拜訪老師的老師——Dhardo仁波切（左）。（中：世友先生）（世友先生提供）

度，尚未到西方，他的貢獻是被高度讚揚的。所以他弘揚佛法，這件事是到現在還很被人感謝的。他現在還是離家之人。他是個有爭議性的人。他發展出來一種方式讓西方人可以同時結合生活與修行。我認為西方大部分的人，不是喜歡禪修，而是喜歡往內看，這是很重要的。所以佛教不只是禪修。僧護老師展現給我們看到的是佛法運用在生活上的每個部份、包含一切的。

我的出家身分維持五年，然後我還俗（1982），兩年後1984年十一



於1984年11月與達利族女子Vishakha結婚。（世友先生提供）



研讀佛經，攝於1978年。（世友先生提供）

月我結婚了。所以我現在不是離家者（Anagarika）了！

要成爲離家者，我受了與一般沙彌相同的十戒，但是第3條是獨身／不淫戒（celibacy）有一點不一樣。在巴利文中，不淫戒（獨身），這是一般沙彌不會做的，就是不結婚。跟一般中國佛教的五戒是一樣的。但第三條是給居士受的，但是這個就是居士與比丘、比丘尼不同之處。我也曾剃度，但是沒有接受比丘剃度。但是生活過得就像比丘一般。

還俗有諸多原因。有些很明顯，有些則否。我其實本來就無意維持很長的出家身分，因爲這只是短暫的一段經驗。還有其他的理由，其中之一是：我不喜歡那種距離感。當師父好像高高在上，會離人群很遙遠。上座部的僧侶比大乘的僧侶更會給人家那種高高在上的感覺。你也知道，以上座部佛教的傳統，你是不可能像現在這樣，以居士的身分，跟師父坐在一起的！所以我不願

意當僧侶。

但是我自己真的對這樣備受敬重、高高在上的情況很不自在，所以成爲法行者對我來說比較好。但是我對僧侶是極度尊敬的，只是我自己並不喜歡。我那時還蠻年輕，也還在修行。我只是覺得我是個虛僞的人，因爲我沒那麼偉大到受到這種禮遇。我覺得這樣不對，而且沒有幫助。因爲在上座部的傳統裡，你高高在上，被抬得很高，因爲你是僧侶，我們只是在家人，我們什麼事都不能做。我覺得那是錯的。對僧侶的敬重在中國是這樣，在上座部更嚴重。在台灣還好。

印度佛法事業的緣起

1977年十月，那時我人在印度，是個披黃色僧袍的離家者（Anagarika）。那時的我，坐在長長列車上，從印度東北方的加爾各答，要前往位在西邊的浦那（Pune）。這趟旅程，搭火車大約



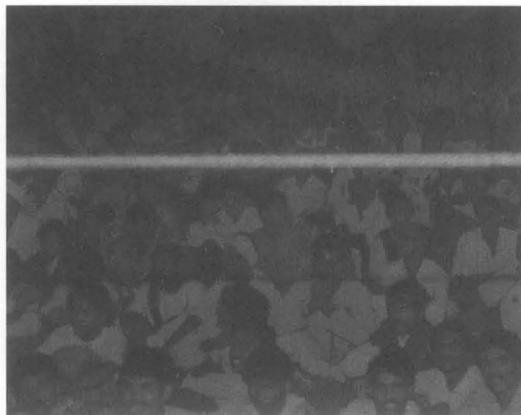
1978年攝於印度Bhaja石窟。（世友先生提供）

要花36小時才到得了。這年之所以去印度，是希望能從中充分了解佛法的衆多面向。

我在1969年就有過去印度這個想法了，那時到印度浦那學習瑜珈，不過1969的我還不是佛弟子，但是我感覺那還是很自由的，有自由解放的經驗，所以1977年想再體會一次。

所以在我去印度（成爲離家者之前）前，僧護老師對我說了很多。我問老師去印度前我是否能成爲一個離家者，這樣比較方便。後來我就持續保持離家者的身分有五年之久，到1982年初爲止。所以跟我的老師聊過後，之後我就成了離家者，但其實一開始我找老師談話，我必須很誠實地說，只是爲了想去印度，因爲成爲出家人生活比較方便，因爲那時的我沒有任何資源。

1977年我在印度，正在鹿野苑（Sarnath，佛陀初轉法輪的地方）旅行，我打算要到印度聖地菩提迦耶朝聖，並且到噶倫堡（Kalimpong）去拜訪我的老師的老師——Dhardo仁波切，我就是在這裡受了藏傳的菩薩戒。我的老師鼓勵我去，但最後是我做的決定。所以我從加爾各達坐火車出發要去浦那，但因爲旅途太漫長，坐36小時的車太久，剛好中間有個城鎮叫龍城



於印度佛教復興廣場Deeksha Bhumi，舉辦安貝卡博士皈依佛教紀念日。（世友先生提供）

（Nagpur），就在中部。因此我就決定先在龍城下車，只打算停留一天，並拜訪僧護老師在龍城的弟子與故友。

抵達的那天，在龍城到處都有佛教旗幟，當時我剛好披著黃色僧袍，身爲僧侶的我，很多人對我致敬，因此感到很震驚。這是我從來都沒遇過的、受到那般人們對僧人的崇敬。我抵達那天剛好是安貝卡博士（Dr. B. R. Ambedkar）皈依佛教、推動佛教的二十一週年紀念日。每年在大皈依的週年紀念日，數十萬人就從各地趕來慶祝。在那之前我不曉得，也沒有計畫要到那裡，我當時只是想下車而已，就恰巧在那天抵達龍城。就像是註定好一樣。那一天改變了我的一生，而今天我依然還在那兒工作，試圖要實現安貝卡博士遠大的願景，我依然如往常感謝

2. 參見世友先生的演講稿：“The mission of Anagarika Dharmapala and Babasaheb Ambedkar, and how far they were successful in foreign countries,” November 18-20, 1991。



1980年，世友先生與安貝卡博士遺像合影。（世友先生提供）

他。²

安貝卡博士，一生下來就屬於賤民階級（Untouchable），他是在他的年代裡，少數受過高等教育的人，但只因為他是賤民的身分，一直找不到工作。他在佛教中找到了不公義的解決方法。他覺得要摧毀賤民這個身份，唯一的方式就是要跳脫出製造賤民的體系。³1956年10月14日，那時有五十萬名弟子追隨他，在龍城改信佛教。龍城也是印度信仰佛教最虔誠的地方。

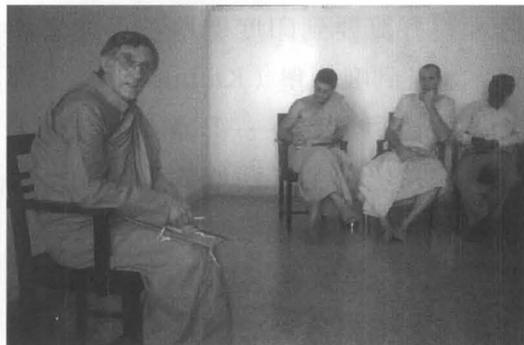
僧護老師跟龍城的淵源很深。安貝卡博士在1956年12月6日於德里往生那天，他的眾多弟子們在龍城，而僧護大師人正在龍城。僧護大師三、四天內演講了34場，所有不同的，因為就在一個半月前他們才皈依了佛教（大皈依）！因此老師對於堅定安貝卡博士之弟子對佛教的信仰，起了很大的作用，所以老

師就跟龍城結了一個很深的緣，因此在那兒就有很多朋友。

我那時才剛到龍城，不認識安貝卡博士，也不知道這個日子有其重大意義，也不曉得他所推動的種種活動。因此抵達時，正逢此紀念性活動正在舉行。

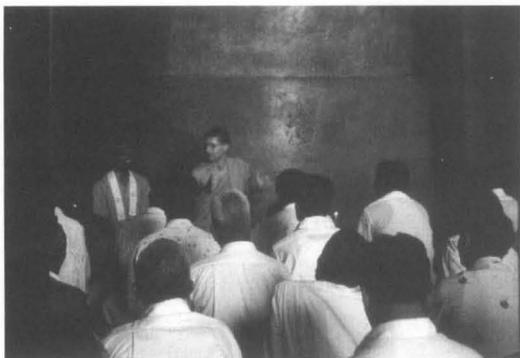
身為僧侶的我，那時對現場情況毫無所悉，當天晚上被帶到會場當中，在政治人物發言完畢之後，我這個僧侶，直接被引領要求要對數十萬人演講。我想在英國，大部分的演說對象頂多是130人吧！但在這裡聽眾成千上萬，是以數十萬人計算的。所以我認為那天改變了我的一生。那天啓發了我的是，在龍城這個地方，透過轉化自己，真的可以轉化世界。

隔天，我留下來跟很多人談話，有很多人還記得我的老師，很多人都說，在安貝卡博士過世後，是我的老師拯救



僧護法師（左）於1981年造訪印度。（後排左：世友先生，世友先生提供）

3. 參見世友先生的演講稿：“The mission of Anagarika Dharmapala and Babasaheb Ambedkar, and how far they were successful in foreign countries,” Maha Boddhis Society centenary celebrations Sarnath, 1991。



1979年在浦那附近的一座古老佛塔開示佛法。（世友先生提供）

了佛教。1956年10月14日安貝卡博士改信佛教——佛教復興後6週，他就病得很重了。龍城是安貝卡博士主要的根據地與支援他的地方（但他是在德里去世，在孟買茶毘的）。

在1956年12月6日，我的老師（僧護）抵達了龍城。當安貝卡博士去世的消息傳來，每個人都來找老師（僧護），說安貝卡博士走了，請您幫幫我們！所以我的老師在四天內不眠不休，做了34場演說。龍城是最窮困的地方，因為傳播佛法者，想將佛法宣揚給賤民，因為賤民在印度的社會階層當中，是最低賤、被壓迫的一群人。我的老師在他的書中提到了安貝卡博士時，描述了當時大家聚在一起哀悼他的情形。所以有20萬人來到了這裡，沒有人可以講話，因為頓失精神依靠的他們，已經泣不成聲了。這其中只有我的老師還可以講得出話來。因此我的老師在當時是將他們從絕望中拯救出來的人。因為這個緣故，我的老師跟龍城這個地方有了

很強烈的連結。接下來的幾年，直到他1964回到英國，他每年都會撥幾個月的時間給龍城或其他安貝卡博士的弟子所在之處，給予佛法指導，帶領他們認識佛教。

而我，1977年來到了龍城這個典禮會場，隔天我就到了浦那，待了兩個月。浦那這個地方是我的老師最主要停留的地方。這個地方他花最多時間在教導安貝卡博士的弟子佛法，因此這裡有很多他的信徒。後來跟我的老師的學生住在一起、修行。因此，我就開始對他們授課了。

後來在1977年11、12月左右，我的老師寫信給我，他問我：「我們要不要在浦那成立一個佛法中心，教導大家佛法呢？」我得謹慎考慮。因為，如果我說好，他一定會說：「那就讓你來做吧！」我的老師在浦那花了很多時間，有很多他的學生。可是在老師離開後，那裡其實沒有很多佛法教學，沒人來引



1980年與Padmaloka法師（右）合影於浦那。（世友先生提供）



早期於印度Rajapur某次早課結束時攝。(世友先生提供)

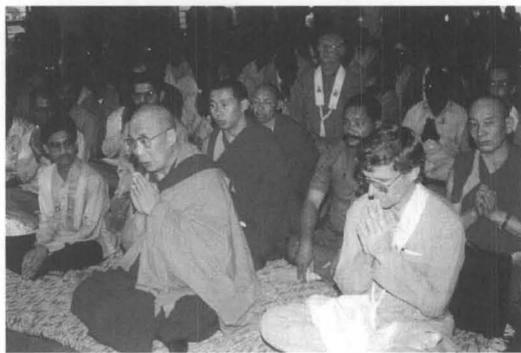
導他們、指導他們修行，所以他們很渴求佛法。安貝卡博士過世得早，那裡的人想要佛法，來轉化個人跟社會。所以這是我的感受。我那時看人們真的渴求佛法，雖然當時在印度的我，還只是個年少的佛教徒，但是我至少可以跟大家分享我所學到的佛法。

深受佛法啟發的我，發現有些人成為佛教徒之後，能將佛法真正實踐在生活中，能對社會造成深遠的影響。那些啟發我的部份，包括我們所說的淨土，我認為這是可能的。透過佛法，實現它，真正的社會改革就達到了。這是我在印度生活的體會。



在村莊中做巡迴演講時接受招待。(世友先生提供)

所以在浦那時，我就想：我們必須要過去幫助他們！後來在浦那，我往北去（第二站）聖地舍衛城（Sravasti，佛陀主要說法處），並參加兩個月的禪修後，回到英國就告訴老師我接受了他的提議了。因此思考過後，我回答：「是的，如果您要成立佛法中心的話。」果不期然，老師就說：「那就你來做吧！」所以我回英國幾個月，打包行李後，然後就回印度了。



1996年，達賴喇嘛（前左）訪問浦那的大寺院。（前右：世友先生，世友先生提供）

自從1978年8月到印度，我就一直留在那裡，印度就成為我的家了。成為離家者的五年中，我短暫回到英國兩次。後來又到浦那，1982年捨戒。1984年11月結婚。

佛法中心——浦那

佛法中心有時會有一兩位老師跟我一起授課。幾年過後，我們陸續培養了一些人才。其中一兩位是英國籍的，但是這麼多年來，現在已經大多數都是印度人了。



於浦那Mahavihar演講。(世友先生提供)

婚後，我們開始在浦那工作，因為那是我的老師停留最久、付出最多的地方。我們會在很多城鎮與鄉村傳遞佛法，之後開始在各城鎮成立中心，在中心授課。

龍城——龍樹學院

我們不時在龍城也說法。因為龍城這地方很大，所以一開始我們還是得謹慎點，然後逐漸在那裡擴大說法。幾年後，我們也培育了在那兒的聯絡人。我自己在1981年開始傳授嚴肅的佛法。然後在1990年，我們在那兒開始有小型中心，然後在1994或1995，我們成立了龍樹學院（Nagarjuna Training Institute），師父在那裡成立學院。在1980年代晚



與僧護法師（後左三）及印度佛弟子，攝於1979年。（右二：世友先生，世友先生提供）

期，我也在龍樹學院周邊附近地區演講與進行禪修。所以我們開始巡迴性演講，停留一個星期，然後我們也會告訴大家，在這一週的巡迴演講中，我們也有禪修活動喔，然後大家也都會來參加。有些人被啓發了，會一個個村莊跟著我們，但也有些人只待到當次禪修活動結束。

這些參加活動的人，只有極少數是其他階層的人，99%還是賤民（Untouchable）。他們深受啓發，所以凝聚力很強。當你希望人們回到幾百年



1984年龍樹學院第一所宿舍建築。(世友先生提供)

前佛法還興盛的時候，而後來佛法消失了，當它再起時，力量是很巨大的。我的意思是，這是件很重大的事，因為新的佛教凝聚了如此巨大的力量。假如，有足夠的人能嚴肅看待佛法，那麼就能夠對人心產生衝擊，這樣佛教在印度會越來越普及的。

龍樹世界（Nagaloka）提供的教學訓練已經有十一年之久，不過佛法中心則是更早之前就建立了，1997年。學生依據各自的需要，建立符合自己需要的



Pili Nadi社區中心重建之前的樣貌。(世友先生提供)

社區與網絡。女眾學院也是同時建立，大樓做區隔。在印度社會，男女習慣上都是分開的。但在1978年我們舉辦禪修營時，我們的伙食都是自己料理的。我就發現用餐時女生會自動進廚房準備伙食，服務大眾。所以後來有幾次我就開始禁止女性進廚房，不允許她們煮東西，叫男眾進廚房料理。我自己也是，一開始他們也不太習慣。首先，男女分住，但是進同一間教室。關於兩性平等這是需要時間的，但是有持續在做。

印度佛教復興運動——摩訶菩提會

現在印度的佛教徒有多少人，沒



2003年10月，邀請昭慧法師為重建之Pili Ndi社區中心開幕。(世友先生提供)

人確切知道，但是估計約有四千萬到四千五百萬人，而且一直在增加中。基本上佛教七百年前在印度滅絕了，有少數佛教徒在印度，但是不是很多。摩訶菩提會是在安貝卡博士之前就設立的，摩訶菩提會在19世紀末又重建了佛教，所以人們得以又重新認識佛教。在那之前，學佛的人類學家們在印度發掘了很多佛教的古老遺物。印度人原先並不知道印度還有佛教，因為可能被印度高層掩蓋這個事實。



2001年印度Gujarat大地震，世友先生至災區訪視。(世友先生提供)

摩訶菩提會想幫助人們了解在印度有豐富的佛教文化資產，所以摩訶菩提會的成立其實跟修行是無關的。因為安貝卡博士的運動，人們才開始認真看待修行這回事。我也是摩訶菩提會的終身會員。

達摩波羅(Dharmapala)是個虔誠的佛弟子，他在1891年1月造訪聖地菩提迦耶後，致力於讓摩訶菩提寺重新回到佛教徒的手中，而這是120多年前的事了。之後他在印度建立摩訶菩提會，



幼稚園中的小朋友。(世友先生提供)

讓印度人知道佛教的歷史。他可以說是讓佛教開始復興的第一人，因此在斯里蘭卡和印度，很多人都非常感激他。他（達摩波羅）稱呼他自己叫離家者（Anagarika），披黃色僧袍，但是他不是受具足戒的比丘。因為若是他受具足戒，他必須不能處理錢財、不能做很多事，也因此就無法將佛法傳播開來了。因此他決定只成為受十戒的離家者。因此我的老師僧護也說，若是你想傳播佛法，不要成為受具足戒的比丘，成為一個離家者吧！所以當初到印度，我才會穿上黃色的僧袍！因為離家者有它悠久的傳統，只是達摩波羅他算是當代非常著名的範例，所以老師才鼓勵我學前人的典範。啟發我的是我的老師——僧護，而達摩波羅啟發了我的老師僧護。達摩波羅在1934年往生。現在我的老師也是離家者，住在距離倫敦大約要兩小時的車程的地方。上次他來看我大約二十年前了，我上個月去英國時去看過他，現在他88歲了，不過身體不太好，

在進行胸部物理治療（CPT）。

佛法教育——龍樹學院的情況

我們大部分的活動，一開始是從馬哈拉施特拉（Maharashtra）省開始，這個省是孟買（Mumbai）所在的省。現在安貝卡博士大部分的弟子都是從Maharashtra來的，在印度有28個省（states）。Maharashtra是個很大的省，擁有上億人口。我們的第一個活動就是在Maharashtra，我們在這裡也進行了許多活動與社會計畫。之後大約在1990年，Dalit或賤民（Untouchable）開始對安貝卡博士感興趣了。因為他們對安貝卡博士感興趣，他們也同時對於安貝卡博士為何要改信佛教感到好奇，因此他們想要了解佛教的教義。因此我們決定了，我們不可能所有的地方都去，我們人手也不足，但是我們可以延請不同地方的人到龍城來接受培訓，然後再派他們回去自己的地方傳佈。因此我們有來自24到28個省不等的學生接受我們的



於龍城設立婦女之家與社區中心，來自貧民窟的印度婦女，透過佛法的學習，而改變自己、幫助別人。(世友先生提供)

培訓，所以Maharashtra大致就是採取這種模式。龍城在Maharashtra省的東北，位置大約是印度的正中間。在龍樹學院（Nagarjuna Training Institute），我們有來自印度各地的學生，之後他們回去自己所屬的省，擔任種子教師。

我們2002年開始在龍城做正規的訓練，今年是第十二年了。我們有750位學生，所有的人花7、8個月、一年、兩年不等的時間跟我們一起學習，已經經過十一年了。我們的目的是希望在這個地方教導來自各地的學生佛法，希望我們訓練出來的學生，能夠吸引更多其他地方對佛法也有興趣的人。⁴

我今年66歲了。我們也培養了很多人，是有很多人可以教授初級佛法的。我有很多計畫，但是主要是希望在龍城



學院第一所建築的學生。（世友先生提供）



龍樹世界的走路佛（Walking Buddha）聖像。（世友先生提供）

的學生能在龍城教授佛法，而且我有信心這個事業是會繼續下去的。此刻，我其實依然在留意行政、也引領著行政團隊進行教學。我想在三、四年內，我可以退出，不用再這樣做了。

我希望這些學院機構未來能自給自足。現在印度的情況已經大不相同，這個社群的有些人已經有攢些錢了，當初在我開始創立時他們還非常窮困，但現在不同了。大約在接下來三、四年後，我的朋友們應該就能夠負擔現有全部的支出，而不需依靠各界捐助了，這真的是我真正想實現的。那這是我們龍樹學

4. 這些學生來自印度一些被最嚴重迫害與壓迫的地方，他們常感到絕望以及對未來毫無希望。幾個月的佛法修行後，大部分的人覺得自己改變很多，對人生有新的看法，是佛法帶來這樣的改變的。他們學習將笨拙轉化成熟練的方法。他們學習十二因緣（Pratitya Samutpada）、因緣法（conditionality），並了解到他們不需再被動接受一出生就伴隨之而來的可怕處境，而是可以對它做點什麼；他們可以真正過著人的生活。他們不僅被佛法轉化，還被佛法賦予能力。這些年來，從佛法與安貝卡博士偉大的願景中獲得的信心，讓他們注入活力，讓他們願意與其他村裡或鎮上很多人分享他們所學到的佛法。（參見世友先生演講稿：“Conference Theme; Health and Happiness through the Dhamma,” Bangalore, Aug. 18, 2013。）

院的情況。

在印度，我想是有一些其他佛學院成立起來了，不過他們是比較世俗性的，不是那麼的佛教，不是那麼重視修行。

但是佛教正在印度各地發展中，尤其是在印度那些更貧窮、更糟的地方。我認為其他地區在不久的將來，也會需要佛法的幫助。我希望未來，越來越多的幫助是由印度人自己幫助自己，而非由外國來援助。舉例來說，在奧里薩（Orissa）這個你難以想像、如此貧困的地區，聽說婦女得要賣掉自己的小孩，因為他們需要錢才能活得下去，這個狀況真的很艱苦。



龍樹學院之女學生宿舍。（世友先生提供）

印度社會宗教歧視

賤民階級越來越多的人有自己的事業，而且也成功致富。當你想到賤民階級，他們的人口超過兩億人，其實是很多的。但是在比例上，成功致富的全球富豪來自賤民階級還是極為少數。因此整體狀況還是難以撼動。



電腦訓練班。（世友先生提供）

在做佛教復興運動的時候，社會——是個要非常小心（delicate）的領域。你必須要很小心自己的言行。若你講話有一點點冒犯了、批評了印度教，即使是正面讚揚佛教，人們也會認為那是在批評、褻瀆印度教。人們不喜歡這樣，這是很敏感的，因此是要很謹慎處理的，我就曾在演講當中被丟擲過石頭。

當我在1981年或1982年，還是離家者（Anagarika），我受邀參加在印度浦那的討論會，之後報紙刊出的文章，錯誤扭曲了我的言論。他們說，我因為受到伊斯蘭教的影響，說印度教的



婦女之家舍監與學生。（世友先生提供）



在龍城村莊舉行的戶外講座。（世友先生提供）

壞話（因為他們非常反伊斯蘭教），但是我從來沒說過那樣的話。即使此刻在印度，改信佛教就是對印度教存在的威脅。常常我們要對抗的，是存在於政府部門等等之類的偏見，這是我們生活中要與之共存並對抗的。我們所有的學生，所有的，全都遭遇過歧視！有時候是很糟糕的歧視。有些被開除了，有些被劫持。即使是我太太還曾經被攻擊過！所以我是很貼身地觀察到這些。⁵

我們跟其他的宗教單位沒有什麼特別的連絡。在一些社會工作上也的確有連絡，跟伊斯蘭教徒、基督徒、錫克教徒等等，因為他們以前也是賤民。在成為伊斯蘭教徒、基督徒以前他們也是賤民，因為如此我們才有些聯繫。

達利人（Dalit）成為基督徒已經有

二百年的歷史了。自從英國人到印度之後，願意成為佛教徒，只有約五十年的歷史。現在的印度，佛教徒跟基督徒的人口比例可能差不多一樣了。也有很多基督徒來到這邊（Nataloka），想要學習佛法。

我想印度教徒或許有個仇視階層體系。首先是伊斯蘭教徒、其次是基督徒、然後是佛教徒。換言之，也就是佛教徒會知道：基督徒比自己更易被仇視。

印度教徒認為佛陀是好的，但是他的教義是不好的，他們認為佛陀的教義是在欺騙世人。所以印度教徒可以很推崇佛陀，但是不能接受他的教義。

有時候人們可以從外觀與言行舉止知道誰是達利族，如果他們本身又沒有



於印度佛寺作佛法講座。（世友先生提供）

5. 1981年，古吉拉特省政府提供了政府部門的職缺給達利人（Dalits）。種姓制度底下的印度教徒很惱火，於是在Ahmedabad鼓動可怕的暴力事件，以對付當地的達利人和少數佛教徒。我在這段期間到了那裡，每天晚上會在達利人聚集的地方（主要在貧民窟）發表演說。人們會過來聆聽，頭跟四肢都還以沾滿血的繃帶包紮著。令我印象最深刻的是，他們並不想要尋仇，而是想找到一條能令自己前進的道路。儘管受苦，他們充分接受了佛陀想傳達的和平的訊息！（參見世友先生演講稿：“Conference Theme; Health and Happiness through the Dhamma,” Bangalore, Aug. 18, 2013。）



早期的禪修中心。(世友先生提供)

自信的話。我女兒基本上心裡就沒有任何種姓這樣的概念，在她出生時的印度社會，其實已經改變非常多。所以在鎮上，的確是有人是沒有在考慮種姓這種東西的，她遇到的也是這樣的人，所以歧視在鎮上沒那麼嚴重。所以她跟很多宗教的人都可以變成朋友，但是對很多人來說這還是很困難的，對我女兒來說她還沒碰到過。但以她的個性，應該也不會忍受這樣的歧視的，所以她實際上會有什麼樣的反應還是有待觀察的。

今天佛教成長最快速的地方在西方跟印度。在西方，雖然持續有影響力，大部分主要受限於中產階級，而大部分轉向佛教為的是自己的快樂與發展。在印度，情況沒什麼不同，大多數以百萬計的新佛教徒來自於極度受到壓迫與社會剝削的一群人，情況糟到大部分的人認為只有透過激烈的社會改革才有辦法、也才有可能促進個人發展與幸福。

安貝卡博士 (Dr. Babasaheb Ambedkar) 是他們偉大的領袖與嚮導，他受到佛教的吸引是因為佛教承諾了這樣的改變，它承諾了一種社會，我們能在其中過著有尊嚴、自由和人類實現的生活。這兩種途徑或許看來遙不可及，但是調和這兩者便是佛法的精髓。⁶



龍樹世界的學生來自印度各地。(世友先生提供)

6. 參見世友先生演講稿：“Conference Theme: Health and Happiness through the Dhamma,” Bangalore. Aug. 8, 2013。

現今社會佛教徒的角色與責任

■ 世友先生演講 · 江曉音譯

演講日期：2003年7月23日

演講地點：韓國

在過去的二十五年，我在印度一直與安貝卡博士（Dr. B.R. Ambedkar）的佛教弟子一起生活與工作。在那之前，我住在倫敦，而且在這個由僧護大師（Sangharakshita）創立的西方佛教會之友（FWBO）這個組織有份全職工作。雖然安貝卡博士和僧護大師在佛教界與佛教社會參與的領域裡，是兩位最有遠見的人和行動派人士，而我在他們的啟發下，三十年來也一直很努力，但我還是得承認，除了少數我閱讀過與個人接觸過的，對於廣大的佛教社會參與領域，我的經驗極少。據我所知，在泰國、美國、韓國、斯里蘭卡與台灣，有一些顯著進展，但限於自己的經驗不足，要在這樣一個規模更大的地方發表評論，我感到猶豫。因此我打算只處理我職責所在的部份。

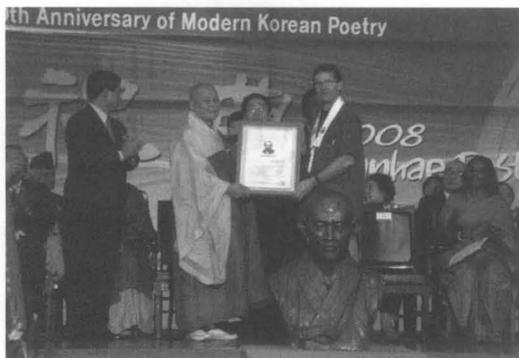
在提交本文時，我決定帶大家從幾個在佛法修行上，以最震撼人心的角度來檢視，這些是我在印度剛皈依三寶的佛弟子身上看到的。雖然我的經驗只與特定情境有關，我相信這些經驗，包含了一些與佛教徒相關的核心佛法，特別是對那些在世界各地

每年10月14日，百萬人齊聚佛教復興廣場（Deeksha Bhoomi），舉行皈依佛教紀念日。遠方白色建築物為安貝卡博士舍利塔。（世友先生提供）

從事社會參與的佛教徒，或許會有些啓發。

在開始之前，我想談談我個人的經歷。各位或許有人還記得，在1960年代，像是種族偏見和核武器之類的對社會的質疑，在當時非常活躍。我記得1962年有一天上學時，那時正處於古巴危機，我們都不知道是否能度過這一天。在60年代晚期，一種重視內省的運動開始形成。這時期，也有那種極端、使用能改變意識的藥物進行實驗的情況；但同時也有參與會心團體的運動與靜坐。我對於社會議題和內省趨勢兩者感興趣，做出了回應，但卻無法真正調和這兩者；也就是，直到我聽到僧護大師演講，他提到對自我和世界轉化的相關教法。在這當中，他展現了自我與世界兩者是如何千絲萬縷、密切地相關，並且在佛教修行中要如何轉化。這是我當初了解到的基本佛法——人們只能在自己的精神層面上改造，以回應這個世界；人們要有效地回應這個世界，只能藉由改造自己。

大約在1972年，我已經成為西方佛教會（WBO）的一員，那時它的規模仍非常小。儘管它小又才剛成立，我們已經嘗試要在我們生活的世界中運用佛法的原則。其中有個很快出現的問題是，要創造能支持我們修學佛法的環境。我們生命中，佔用了大部分的時間和精力的兩個領域是家庭和工作。我們建立了



2008年在韓國，獲頒Manhei和平獎。（世友先生提供）

共住的社區，讓想修學佛法的人可以與自己的目標一致的人共住。我們用同樣的方法建立正命的生活。雖然在1970年代晚期萌芽，這些都有助於讓我們認識到透過我們自己的經驗，尋求佛、法、僧的庇護，其實正是對這世界的改造。從那時起，這個一直是僧護大師在他的教誨中持續不斷提到的主題。

1977年，我訪問了印度。偶然在安貝卡博士大皈依21周年的那天，我到了那格浦爾（Nagpur）。那天，正是他與50萬的追隨者成為佛教徒、揮別賤民身份，並擁抱無偏見與歧視的精神傳統的一天。我那時是身著黃袍的離家者（一種自由的和尚 anagarika），被邀請要在幾十萬人的集會中簡短致詞。雖然我對於安貝卡博士和印度的種姓制度所知不多，但很快我就意識到那位偉大的人物曾試圖想要做些什麼的重要性；他曾試圖通過皈依佛、法、僧三寶，進行一場社會革命。我只能回應他的偉大願景，此後我一直與我的印度兄弟姐妹並肩工作，試圖實現這個願景。我們一直在做

的工作經歷了不同階段，但主要包括佛法教學，與建立一個在印度的西方佛教會（在印度被稱為Trailokya Bauddha Mahasangha，舊稱為印度佛教普濟會）。它也包括培養佛法實踐時的能力與回應許多在印度的佛教徒或其他人所面臨到的社會剝奪感。後者包括很多在貧民窟流動的健康和教育社區中心，以及提供給那些無法受教育的孩子們住所。

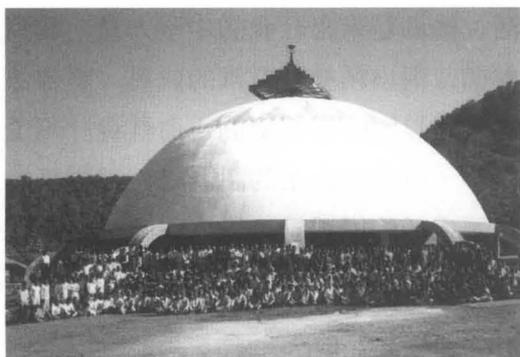
然而，我在這裡的目的並不是要討論我們已經完成的工作，而是要分享一些我從這項工作中得到的經驗教訓和啓發，我會談到四點。

1、修行佛法的影響

在印度工作一開始，在諸多需先處理的事情中，其中我想強調的是閉關（retreat）。在西方，我見到閉關能讓人們了解到，透過佛法，能讓人意識到有較高精神層面的經驗，這是確確實實能幫助人們、讓人們改變。但在印度，閉關這部分顯得更為重要。這便是閉關吸引人之處。爲了閉關幾天的花費，沒受過教育的家庭主婦得要有被揍的心理準備，因爲這種事還蠻常見的，但她們還是願意。安貝卡博士在他進行大皈依後六週就過世了，他偉大的運動頓時呈現群龍無首的狀態；安貝卡博士的政治繼承人未能體會到佛法的重要。那時在印度只有少數僧人，他的追隨者在很大

程度上不被佛教界重視。結果他數以百萬計的弟子在佛法上沒什麼進步。雖然如此，他們保有對安貝卡博士強烈的信心，同時希望能了解他們的新宗教要如何進行修持。閉關事後證明是個非常有效的方法，可以圓滿這個心願。在他皈依時，安貝卡博士曾說：「我覺得我已經從地獄被解放了」與「我相信我已獲得新生」。透過自己在佛法上的直接體會與安貝卡博士一番感性的話語，閉關有助於讓人們感恩。他們也建立了堅固的信念與對佛法的信心。即使他們未必定期進行禪修，但一次的閉關，常足以幫助人們遠離飲酒、賭博或是重複一些會加強迷信或舊有的種姓制度的宗教行爲。

但是，如果他們繼續有系統地修持佛法，我個人親身經驗到獲得最大的好處，與在他們身上觀察到的，就是一個人能對自己的行爲、言語與情緒負起責任。一些對社會有益的變化，無須我們插手，就是會發生在我們身上。但我們能得到最大的好處，是在當我們對自己、週遭所處的環境承擔起責任、在我們對改變的過程負責的時候。這正是安貝卡博士想帶給人們這場佛法革命的精髓。他覺得，雖然他的同胞已經被壓迫了幾百年，被以最殘酷的方式對待，但真正的轉化只會發生在他們自己承擔起這樣的處境的時候。因爲種姓制度的關係，他們一直以來面對的處境就是最殘



玄奘大師靜修中心於1993啓用。(世友先生提供)

酷的，因此對達利族（過去被稱為賤民，今日稱呼他們達利人比較適宜）跟在印度剛皈依的佛教徒而言，要培養出一種受害者心理，是輕而易舉的。佛教的修行可以幫助他們看到這點是無益的，使他們能夠採取一種更爲有創意的態度來面對自己所經歷的困境。他們發現自己所處的情境時，能爲這種情境承擔起責任；也就是，若有任何真正的改變到來，那改變必定得來自於自身的改變。他們不能依靠或等待別人伸出援手。在社會發展圈子裡，談論了很多關於賦權的概念。佛法，在很深的層面，帶給我們這種能力，因爲在我們對自己的身、語、意更加負責時，對我們所帶來的，不論是好或是壞的影響，都負起責任時，我們也能對他人和我們周圍的情境負起責任了。

2、正命的動力

在英國，西方佛教會之友會的成員是以基於團體營運的工作開始，過著正命的生活；而在印度，我們覺得以團體

爲主的社會工作計畫來開始會更合適。從廣義上來講，這些工作有三項優點。首先，那些到社區中心和宿舍的孩子們和家庭獲益。他們裡頭有許多人，在成爲大人與擁有家庭生活時，能得到一個更好的開始，因爲若不這麼做的話幾乎是沒辦法的。雖然以印度整體情況而言，那些計畫能夠完成幾乎是微乎其微，但他們確實對從中獲益人的生活帶來有形且往往是戲劇化的影響。

其次，他們提供那些在他們內部工作的人一個支持系統，在裡頭能將修持佛法與工作結合。對於大多數人而言，工作就佔據了他們生活的三分之一！不僅如此，它也涉及非常基本的情感，與金錢、安全、權威等等有關，如果不解決，它會抵銷所有其他我們正在佛法上修持所付出的努力。在另一方面，如果我們的工作環境是支持精神價值的，它可以大大強化我們的修持。這些計畫給了人們一份道德的工作與擁有恰好也想修持佛法的同事。然而以團隊爲基礎的正命生活，可以幫助我們走得更遠。工作，即使是一份正命的工作，也意味著與輪迴、惡性不改的世界有所牽扯，而困難也會隨之出現。會遭遇到客觀（環境）的困難，而這些也會激發主觀（情緒）的困難。正命的情境，認可了我們有修持、打坐、用功、與禪修的需求，正命生活也爲我們提供了同事來當我們精神上的朋友，讓我們學習利用這些困

境，在精神上強化自己的靈性，而不是讓困境逼迫我們妥協或甚至摧毀我們。以這種方式生活，正命帶給我們的，是讓我們面對自己心靈的局限性和看清自己對待他人時笨拙的態度，迫使我們要對它們進行修改。僧護大師稱呼這樣的工作為密宗上師。以團隊為主的正命生活，在我們的生活中佔據了這麼多的時間，或許可以在其他佛法修持無法幫助我們的地方幫助我們。

正命社會計劃有另一個價值。在印度，大多數剛皈依的佛教徒很少見到佛法在生活中實際運轉。他們對安貝卡博士與他所堅信佛教能帶來徹底的社會變革有信心，這群真心的佛教修行者可以在很多方面對社會有貢獻。但他們幾乎到目前為止沒有看到半點證據。我們正在實施的社會計劃已向世人展現了正運轉實踐中的佛法——他們看到佛法修行人以對社會有用的方式為他人服務，這也引發了對於佛法還在世間，並且可以為社會帶來正面影響的一股信心和一種如釋重負的感覺。

有一種價值是凌駕剛才我所說的內容之上的。不論是在三寶普濟會（TBMSG）或是西方佛教會之友（FWBO）裡的大部分正命計畫案，都是以團隊為主，團隊工作應用到工作情境時，不異於在僧團裡或精神社群中的軌則。據安貝卡博士所言，僧團是個模範社會，以身作則向世人展現該如何生

活；僧伽是未來社會的中堅力量。看到僧伽或稱為精神社區裡的成員，將佛法實踐在以團隊為基礎的正命社會計劃工作中，所傳達出來的訊息是一種更高的集體生活的模式是可能、同時也是可以實現的。而這點，非常鼓舞人心。

3、從底層出現的佛教

在過去，佛教通常是吸引那些社會上的當權者進而傳播開來，而他們一旦相信，會使用他們的影響力來鼓勵其他人認真看待佛教。安貝卡博士透過那些被視為是社會最底層的人，將佛教帶回印度。而這有很多問題。大多數新的佛教徒極度貧困、不識字、被切割，容易被剝削、經常被侮辱、如果不是暴力的話，也要一直害怕遭受輕蔑，而且幾乎沒有精力去讀書或以任何有系統的方式修持佛法，生活在非常不健康的貧民窟，這個貧民窟是村莊裡「他們」最不喜歡的地方。我的老師僧護大師，在大皈依後的幾年遊歷許多村莊，時常問人們成為佛教徒後，現在覺得如何。不可避免地，他會聽到他們感覺很自由、不再有賤民的詛咒。即使他們無法學到很多關於佛教的東西，他們現在可以用正面的人類智慧看待自己。我自己的經驗也是如此。我遊遍Maharashtra的村莊，到處看到的都是充滿著對佛陀教法的熱情與感激。唯一真正的問題，而且極為嚴重的是，那裡缺乏有資格教導佛法的

老師來有系統地回應這種需求。在這方面，我覺得很奇怪的是，有這麼多來自佛教國家很優秀的老師前往西方，但很少人真正敢前往印度，到這個人們尋求佛法，亟需佛法的國家。

被稱作賤民的人已成為佛教徒的這個事實意味著，有些人現在摒棄佛教，是因為佛教成為賤民的宗教。但是這種情況是會改變的。印度遭受印度教徒和穆斯林之間可怕並經常是暴力相向的緊張局勢拉扯，但整體而言，剛皈依的佛教徒是得以遠離這種緊張的（儘管雙方都試圖要拉攏他們）。安貝卡博士送給追隨他的人最好的禮物，其中之一便是身為人的尊嚴感，而這一點在成為佛教徒後，一直得到增強。不管這些壓迫者



龍樹學院學生所做的海報，有關種姓制度與低種姓百姓的困境。（世友先生提供）

多麼暴力，在與社會困境打交道時，安貝卡博士永遠不向暴力屈服。其他社區的一些成員開始很欣賞他的做法，尤其是他為他那受到最多剝削的追隨者選擇了佛教，邁步向前的這個事實，而不是選擇另一條可能導致暴力相向的路徑。若他的追隨者，能保持這種尊嚴和維持正面的榜樣，以佛教修行的角度而言，雖然緩慢但肯定會有更多印度人將會受到吸引，追求和平。

4、社會的觀點

安貝卡博士認為，要在印度掀起一場社會變革，最有效的手段就是佛教。他本可選擇共產主義或更暴力的路徑來進行社會變革，但他想走的道路，是要能與他最重要的社會價值觀——自由、平等、博愛完全一致的路徑，而他只在佛教裡找到。在1954年他接受採訪時，他說：「明確地說，我的社會哲學可以精簡成三個概念：自由、平等、博愛。請不要誤認為我的這個哲學概念是從法國大革命抄來的。並不是，……我是從我的導師——佛陀那裡得到的。」我相信從他的路徑當中，佛教界還有很多可以學習與向他致謝的。然而，一些佛教徒的評論者認為，安貝卡博士強調佛教的社會面是失去平衡的，但只要親自閱讀一些安貝卡博士對佛教相關的著作，便可瞭解那種評論純屬誤解。他對於佛教徒的修行和社會變革兩者之間的

關係相當清楚；在1956年11月，一場關於「佛教和共產主義」的會議中，他表示，「佛陀所做的最偉大之處，便是告訴世人：世界是無法改革的，除非先改革人的想法，以及改革這個世界的想法。」真正的社會變革，只有在個人先改變之後，才有來臨的時候。

這個帶來兩種結果。首先，它給了他的追隨者一種正向的、以尊重和非暴力為基礎的社會視野，同時也吸引了許多那些可能在其他方面被誘惑的人，得以遠離暴力的道路，儘管其中有許多人仍然面臨龐大的剝削。儘管受到極大的挑釁，在印度社會中，佛教徒是很少會發起暴力的。其次，它引導那些受到安貝卡博士的社會願景所啟發的人們，要研究佛法的修行，即使在其他方面，他們很可能對研究並沒有特別感興趣。我發現無論我走到哪裡，人們都會很好奇想知道如何藉由打坐、法會、精神友誼、和其他方面的修持，可以幫助他們更有效地在工作上服務大眾。若是將佛法用有意義的方式呈現，他們就想去探索佛法。

這些都只是一些我從工作當中、從安貝卡博士的追隨者身上所獲得的經驗教訓和啟示。雖然對許多那些在所謂入世佛教領域工作的人來說，這些都是很基本的、也不是新的東西，不過在這樣的社會脈絡底下，也許他們能夠給予新的啟發。我希望繼續再談談，透過觀察



在孟買非常貧困的地區從事弘法教化工作。（世友先生提供）

其中一個似乎貫穿所有要點的主題，也就是慈心（loving kindness），巴利文是metta，梵文是maitri，而且這點就安貝卡博士個人的理解，是很基本的佛法。我援用巴利文的版本metta。安貝卡博士認為慈心（metta）是佛教道德的基礎，「佛法談到道德的源頭，是來自於最直接的人愛人的需求」。關於道德，他說：「作為宗教的佛教，如果不是道德就什麼也不是了……神對其他宗教的重要性，相當於道德之於佛教一般。」這點讓我們了解到他賦予慈心的重要性。

在巴利經典《慈經》（Karaniya Metta Sutta of the Sutta Nipata）中，慈心如下所述：

「如同母親會願意以自身的性命保護她的獨子一般，即便這麼做會讓他培養出一顆對一切眾生無邊際的心。」

「讓他那無邊際的愛的想法瀰漫整個世界，上下四方，沒有任何阻礙，沒有任何敵意。不論他或站或走，或坐或臥，只要還醒著，他就會培養這種正念。這

一點，據說是最崇高的狀態（四無量心）。」

這點很明確指出我們正努力想培養情感的力道與廣度（或影響）。慈心，從其本質來看，會一直永遠向一切眾生張開雙手。它無法被侷限只在任何族群之中。它是四無量心之首（崇高的居所），也被稱為是無量的狀態，其餘稱為悲心（karuna），喜無量心（mudita）和捨無量心（upeksha）。這三者可透過單獨練習來開發，但它們在慈心的培養中也被涵括在內。當慈心被培養起來，接觸到苦，慈心自然成為悲心。當它與快樂相遇，它轉變成喜心。而當慈心強烈到無法被動搖時，不是別的，慈心即成捨心的寧靜。

從我上述的觀點來看，慈心是隱含在基本的佛教修持中。如果沒有培養對各種情緒的熟稔度，佛教的道路是很難走得長久的，而慈心，這個最基本需要熟練的情感，在其他熟練的情感成熟時生起。一種負責任的態度，無非是想為我們自己得到最好的，對我們自己深深的感謝。一個負責任的人，能夠回應別人，因為他們能夠將這種感謝延伸到他人身上，並視他如己。慈心，如此說來，從佛教徒的眼光來看，是在賦予能力的過程中，佔有非常重要的部分。沒有它的話，賦予能力可能導致遠離道德的生活與孳生種種弊端。

以悲心為基礎的慈心，是在進行社會工作又要過正命生活不可或缺的一部分。它能保護我們，避免我們將工作浪漫化，也避免讓我們對那些我們努力付出使其得到好處的那些人，淪為只對他們感到同情。它能確保我們對所有需要的人開放，而非僅是某個特定群體的成員。作為密宗上師的正命生活，可以是一種非常嚴苛的修行，甚至可能是有礙風化的。慈心的練習，可以幫助我們藉由維持一種欣賞的態度，以一種有創意的方式回應這些不論是來自自己或他人的要求。慈心有助於我們一起工作時更有效率。它打破了人與人之間的藩籬，也促進了一心嚮往的和諧；因此，慈心，是這個心靈社區、這個更高層次集體的生活的精髓，這也許是我們要給這個世界最棒的禮物。

佛教現在正重回印度，它是由那些來自於社會最貧困的人帶回來的；由那些曾遭遇、並且現在依然還遭受最令人難以忍受的歧視的人所帶回來的。這種情況往往會導致嚴重缺乏信心和一種專挑他人過失的傾向，而不是將重心放在一個人可以自己做些什麼。隨著時間的推移，我見過慈心的練習真的能夠為這樣的人創造奇蹟，並幫助他們產生一種新的自信。然而在世界各地有許多人，特別，也許是西方，正因某種形式的信心不足而受苦，慈心的練習恰好也會對他們一樣有幫助。

安貝卡博士談到自由、平等、博愛，是將它們當作道德原則來看的。然而正如我們在前面所看到的，安貝卡博士是將愛（慈心）當作佛教倫理的基礎，而慈心又是這三項珍貴原則的基礎，這件事只稍微一瞥也能看得很清楚。博愛本身跟慈心幾乎無異。但安貝卡博士讓他們變成同義字，堅持博愛必須普遍，換句話說，不限定任何特定族群。他還表示，若沒有了博愛，自由和平等的原則易被濫用。從歷史上我們處處看到這樣的例子，那些被壓迫的人一旦獲得自由，處於權威地位之日時，又會將自己的意志強加在別人身上。

培養慈心有助於調伏自己將意志強加在他人身上的傾向，即使是最幽微、不易被覺察到的方式。平等捨心是最難的修持之一，但在慈心觀中，非常含蓄地提到它。在《清淨道論》（Vishuddhi Magga）裡，覺音論師（Buddhaghosha）描述了在修行的最後階段，一個人會將自己、親近的朋友、陌生人和敵人整合起來。他說，如果劫匪在路上威脅你，並要你取其中一位路人的性命，由於你對每個人的慈心一樣多，以至於你將無法做出選擇。你無法將你的敵人推向前送死，也無法對陌生人這麼做，更不用說是朋友或自己了。無一例外，慈心會延伸至所有生命。最後，我們必須將我們想得到最壞的人、歷史上最壞的獨裁者和壓迫者也納入。

這就是慈心的修持隱含的——無所不包。希望這能給大家一個概念，為什麼佛教的修行如此重視它，以及為什麼安貝卡博士，這位印度上個世紀最偉大的社會改革者，會如此強調它的重要性。根據《清淨道論》，要修持慈心的話，至少會分成五階段，首先要培養對自己的慈心，接著擴大到親近的朋友，接下來是中性的陌生人，再來是敵人（或我們跟此人相處有困難的人），最後擴大到遍及一切衆生。這個修持是值得我們花很多時間練習的，其重要性不亞於其他修法所投入的時間；它不只是某個在禪修活動開始或結束時，花個幾分鐘回想一下即可的那種練習。如果我們有系統又徹底地進行實修，它能點亮我們在態度上對自己和他人內心最幽微處，而不只是要求我們適時要轉變他人，而是幫助我們自己在這樣做時，我們能更有耐心地調伏自己。我們越常練習慈心，我們在佛教徒的生活和工作中，便能越有效率。

在結束前，我想強調我所說的關於佛法的基礎與安貝卡博士對社會革命的願景。安貝卡博士的私人助理那納克·錢德·拉杜（Nanak Chand Rattu），敘述了在他大皈依的前夕，因為政治上的考量，他的政治副手要他將大皈依延後，等到即將到來的選舉完畢之後再舉行。聽到這個，安貝卡博士深表失望，因為沒人重視皈依佛教的重大意義。他



於龍樹世界，信徒繞著走路佛經行。（世友先生提供）

對佛法的重視，1950年在斯里蘭卡舉辦的第一屆世界佛教徒友誼會議的演講中，有進一步說明：「一個好的佛教徒的責任，不僅僅只是當個好的佛教徒。他的職責是要將佛教傳播出去。他必須要有那種將佛教傳播出去是會對人類有助益的這種信念才行。」雖然他的追隨者是在印度社會中被剝奪最多的一群人，但他並沒有向外國佛教徒要求捐錢或提供工作，以減輕他們的貧困，或向學校要求幫助解決他們嚴重的文盲問題，或向醫院要求治癒他們許罹患可怕疾病的人；他迫切想要的東西其實是佛陀的教法。這點對他來說，正是他們最迫切需要的，這將有助於他們解決自身其他的問題。

所有偉大的參與社會的佛教領袖都強調，以佛教之名想推動任何有效的社會工作或行動，唯一的基礎，就是佛法實踐本身。安貝卡博士的觀點則更進一步。他說，最偉大的社會工作是佛法的傳播，因為這將能令人們更有效地幫助

到自己。

我希望有更多佛教徒能讚賞安貝卡博士皈依佛教的重要性。大多數重要的入世佛教領袖，一開始便是以佛教的修行進行改革，之後才看到它對社會的影響性。安貝卡博士則是從不同路徑切入，他是從社會需求層面想到佛教的功用，最後發現這是唯一有希望的出路，一個可以滿足他對個人與社會的深層關懷的道路。他那英雄式的一生是極其鼓舞人心的，他的佛教相關著作非常值得研究，雖然他寫的不多，有些他寫的內容還跟一些佛教傳統概念相衝突。他的做法，深受他在西方發現的自由主義價值觀的影響與導引，其中有很多地方對現代佛教界來說，是非常有用的反思。

我希望這將不只是一個研究和回顧的問題，我希望有越來越多的佛教徒可以接觸安貝卡博士在印度的佛教追隨者，他們仍然是在印度最貧窮、資源最少的人，在印度幾乎很難得到真正的同情，他們需要知道，在印度以外的地方，還有他們同佛門的兄弟姐妹。但好處決不是單方面的。我相信，從他們身處在最受到壓迫的情境——所謂的賤民裡，到試圖理解和實踐佛教，並在如此做的同時，將佛教帶回它所誕生之地。這是歷史上最動人的故事，而且將能啟發所有知道這個故事的人。◎

跨越地平線的美麗會遇

玄奘大學暑期印度國際志工行記（上）

■ 劉于禎（玄奘大學宗教教學系大三學生）

前言

記憶不斷地停留在八月十七號早上離開龍樹學院以前的光景，大家皆依依不捨，以彼此誠摯、溫暖的擁抱作為最大的祝福，互道最後一聲再見。歸國以後，許多想念湧上心頭，翻開橫躺的照片、翻痕的筆記本，它們開始述說著我們的故事。

二十歲，人生第一次的出國，就如此獻給了從前不曾想像也不敢想像的神祕國度——印度。起初維儀老師不斷遊說我去印度，但怎麼樣我都堅持不點頭，此行完成後，如今回想起來，若當初我依然堅持己見，至今我仍是個活在小島中的井底之蛙吧！去了一趟印度，讓我獲得了異文化的見聞與拓展、內心深層的反思，更讓我獲得一個熱血的暑假，熱血的二十歲！



於玄奘大師禪修中心禪堂外玄奘大師雕像前合影留念。（102.8.13）

從無到有的進行

一、印度志工行緣起

玄奘大學課後活動指導組（以下簡稱課指組）鄭惠月組長（以下簡稱惠月組長）為此次印度國際志工團之策劃者。籌備過程中惠月組長預期規劃兩組志工團，一組前往泰北服務，另一組待商確中。不久，惠月組長得知宗教學系鄭維儀老師（以下簡稱維儀老師）有意向教育部申請經費作為暑假「宗教海外築夢計畫」印度之行的資金，於是惠月組長與宗教學系系主任昭慧法師及維儀老師一同開會商討是否有意願與學務處將來要舉辦的國際志工團作為結合，昭慧法師及維儀老師皆二話不說慷慨允諾。透過結合以後，已不啻是「海外築夢實習計畫」，而是更具意義的「國際志工團」。

國際志工印度團拍板定案以後，後續事誼皆由惠月組長積極規劃，並替志工團學生們籌募經費，在一級主管會議中，與校長、副校長及其他校級主管勸募，最後我們僅需自付八千餘元的費用。而維儀老師也為了能多出一位學生參加，把自己的名額讓出來自付機票錢，並與龍樹學院方面多次協調諸多事項，兩位老師可說是此次志工團最大靈魂人物。

二、行前籌備

自六月份開始展開數次籌備說明會

議，由領隊老師鄭維儀老師及張鳳君老師主持，參與此志工行的服務同學有：羅偉伶、胡仕揚、游湘亭、陳昭明、周孟潔、邱聖仁、曾耀瑩與我，大家一同了解此次印度志工團的宗旨、意義及各項詳細注意事項與細節討論以後，開始一系列印度志工行之行前籌備計畫。

首先由課指組安排一系列行前課程訓練，包括：基礎印度語及文化教學（李媚君老師）、基礎急救訓練（羅榮榜老師、羅仲倫老師）、華語教學（戴淑珍老師）等讓參與志工行的我們有更扎實的基礎。

一系列的課程訓練結束後，夥伴們聚首商討接下來印度行所需規劃及擬定的課程項目，並讓每人負責兩項課程及擔任課程企劃書撰寫人。

7月26日開始至出發前夕每日早赴晚歸的集訓，編寫課程企劃書、修改企劃書及推演企劃書內容。然而這樣的學習是以前從未接觸過的，多虧有了常在社團活動的昭明與孟潔，他們於社團經營中，早已練就了此些能讓活動更為完善的作業流程，使我們的課程規劃與落實能夠更為完整、具體的呈現，我也在這次的企劃書撰寫中，甚感受益良多。

除了課程上的準備外，也做了許多身心上的準備。行前許多長輩語重心長的為我們打「預防針」，不斷叮囑我們在印度須知的注意事項。未出國前在新聞上看到菩提迦耶發生爆炸案、新德里

公車上女孩子遭受殘酷性侵等等令人不寒而慄的動亂事件，加上印度本身還未進步，必須擔憂著水土不服、腹瀉等等問題，此行所負擔的心理壓力不免繁重許多。然而出發前，除了長輩們的慈心叮囑外，見到我們的所有人皆帶給我們無盡、美好的祝福，讓我們打了許多針的「強心劑」。

啓程以前，我在給「未來的自己」一封信中寫著：「相信一個月的歷練會帶給妳許多成長與開闊眼界的重要意義，印度旅程使你的二十歲標上熱血的句號，加油！」最後，我們乘著許多美善的祝福，翱翔新世界。

飛向新國度

一、劉家有女初遠赴

第一次出國，最恐懼的事情居然是搭飛機，說來真好笑！搭飛機的恐懼居然多過對於一個未知國度的混亂。隨著出發的時間將近，忐忑徬徨的心也綑綁我身，甚至因為過度憂煩而數日食慾不振，真慘！

8月3日上午十時，在帶隊老師鄭維儀老師及張鳳君老師的帶領下，一行人前往桃園國際機場。層層通關以後，在待機室裡等待登機，隔著玻璃窗瞧見那大而壯觀的華航班機待機於停機坪上，此刻的心不由得七上八下起來，但我知道即使多麼地惴惴不安，也無法臨陣脫逃了。正午12時40分的華航班機於飛機



上午九時半志工團全體於玄奘大學慈恩精舍向諸佛菩薩告假。（102.8.3，前排右起：張鳳君老師、邱聖仁、曾耀堂、劉于禎、周孟潔；後排右起：胡仕揚、游湘亭、羅偉伶、陳昭明）

跑道上準備起飛前往香港，此時的我簡直是心驚膽顫，坐立難安，簡直嚇得半死，我不斷地握著學姊的手並誦念觀世音菩薩聖號，所幸，兩個小時的飛程十分平穩，隨著飛機慢慢降落至跑道上，神奇的是從此我的食慾不振已不藥而癒了！

終於，經過一日飛行加轉機的時間，我們經香港、新德里，4日早上印度時間七時三十分（印度時間晚台灣二時半，以下採取印度當地時間）平安飛抵龍城（Nagpur）。

二、印度佛教復興地——龍城

龍城位於印度之中心位置，是摩訶拉斯特邦（Maharashtra）第三大城市，人口約為兩百五十餘萬人，為文化與教育之重鎮。據傳，此地與龍樹菩薩及龍衆具有相當淵源，因此名Nagpur意即「龍城」。龍城以柑橘貿易聞名，有「柑橘之都」之美譽。其後又因印度佛教復興者安貝卡博士（Dr. Babasaheb-

Ambedkar)於1956年在佛教復興廣場(Deeksha Bhoomi)帶領50萬民達利人(被稱作賤民untouchale)正式皈依佛教,此後龍城成為印度深具意義的佛教重地。

三、承接安貝卡博士理念的龍樹學院

龍樹學院創辦人為世友先生(Dhammachari Lokamitra),係英國倫敦人,在英籍僧侶僧護法師座下學佛。僧護囑其至印度龍城,與幾位僧護之老友晤面。世友抵達印度時,正值舊曆8月10日,即阿育王皈依三寶紀念日,也是安貝卡博士帶領賤民於龍城集體皈依三寶紀念日。賤民每逢是日,即從全印各處湧來龍城,於安貝卡博士紀念塔瞻禮安貝卡舍利塔,並於塔前大廣場澈夜誦經、歡呼,廣場往往聚集數十萬、上百萬民衆。世友先生深受感動,並於此中見到了印度佛教復興之契機,乃發願常住印度,盡形壽從事弘傳佛法之大業。1978年抵達印度,1991年創辦龍樹學院,學生來自不同階級,賤民階級佔多數,已培育出許多學生及優秀幹部。

一出機場,與龍樹學院(Nagaloka)校長善法先生(Dhammachari Manidhamma)及龍友先生(Dhammachari Nagamitra),幾位龍樹學生初次見面,向他們打招呼後,我們共分乘三輛車,一同前往此次印度國際志工目的地——龍樹學院。

經三十分鐘的車程,到我們未

來入住之宿舍門口,與創辦人世友先生、院長彌勒先生(Dhammachari Vivekaratna)見面,與幾位問候,便安單入住。當一切就緒後,為期14天的國際志工行也正式展開。

感受印度的每一天

一、華語教學

出發前與院方聯繫所得到的華語教學學生人數為七十人,為了此次大批學習華語的學生,所有相關教學用的教材皆備七十人份,兩大紙箱的教材從台灣帶至印度,待第一次上課時才發現原來上華語課學生只有六位,為:Kamal、Prabha、Jitendra、Prema、John、Switi三男三女組成的六位學生,這六位同學也是往後在龍樹與我們較為密切互動的印度學生。

行前籌備時原本準備了許多帶動遊戲、中國文藝創作,並將之安排到每日行程表中,但沒想到,後來許多企劃書是沒有被龍樹學院列入行程表中,與我們原先預定課程相符的大概只有華語教學而已。這華語教學中,似乎真實地體驗了印度「計畫永遠趕不上變化」的特定生活型態,順應萬變的我們,也立刻想到對治方法,才不免兩大箱教材越洋至印卻無用武之地。每日三個小時華語教學中,除了固定進度的教學以外,將未排入行程表中的中國文藝創作與文化介紹等課程於剩下時間安插進去,充分

發展。

1、兩支竹子如何吃飯呢？

剛上課不久，我們馬上發下筷子及裝有小饅頭的小碗，明顯地，這堂課就是要教他們如何使用中國筷子。發下筷子後，教導他們筷子的正確握法並示範給他們看。然而，究竟如何掌握兩支竹子？這對他們來說實在不容易，於是讓他們試著將小碗裝的小饅頭夾至另一個空碗裡。有同學可以一個接一個迅速地夾至另一個碗，有同學只能小心翼翼深怕沒夾穩小饅頭掉落桌面上。雖說困難，但他們玩得不亦樂乎，昭明更是跟他們玩起來饅頭比賽的遊戲呢！夾小饅頭之餘，也讓他們品嚐台灣小零嘴獨特的滋味。



Prema練習用筷子將小饅頭夾至另一碗中。(102.8.6)

2、橡皮擦雕刻、筊杯、恭喜恭喜恭喜你！

每人發下一塊橡皮擦、雕刻筆及一張有我們安排的一些中文、英文、印度文的字讓他們選擇想刻的字。從他們聚精會神的臉龐泛出一道深刻而美麗的畫，埋首刻字的專注及辛苦完成後破顏微笑的神情，十分高興能將中國文化的



與印度同學們分享台灣民俗中與神明溝通時使用的工具，並讓他們體驗筊杯。(102.8.8，左起：Swati、John、Kamal)

美分享給他們共同領略，希望他們所學能引發技藝、思想上的革新，帶給他們往後人生的新發展更能進一步幫助其他需要啓蒙的人們。

雕刻完成後，接下來和他們介紹中國新年，教他們摺紅包並告訴他們中國新年中紅包的意義。於白板上貼上春聯，發下恭喜發財歌詞，一句一句教著他們唱，直到撥放音樂他們與我們一同合唱：「每條大街小巷，每個人的嘴裡，見面第一句話，就是恭喜恭喜……」。

行前籌備時，學校招生處給了我們



於白板上貼上應景的春聯，由夥伴們教印度學生們唱恭喜發財歌。(102.8.8，右起：游湘亭、曾耀瑩、胡仕揚、邱聖仁)

許多招生用的筆記本、原子筆、卡片、橡皮擦筊杯，這個橡皮擦筊杯我們拿來和他們分享台灣民俗中與神明溝通時使用的工具，也還讓他們體驗筊杯。若筊到聖杯的話，即送新台幣一元給他們。幾個印度學生握著杯，手不斷上下搖動希望擲出聖杯，如此逗趣的畫面，讓我們不禁會心一笑。

3、水果蹲、超級比一比

教完各種水果單字、身體部位單字以後，印度同學與台灣同學兩人一組，一起來玩「水果蹲」！一開始幾個同學還不太能掌握「某甲蹲，某甲蹲，某甲蹲完某乙蹲。」的長串中文句子，玩幾次後，漸漸熟悉句子與節奏，反應力與句子清晰度漸入佳境，個個玩上癮了且不亦樂乎，甚至後來至外地參訪時，還不忘玩個幾回。

接下來的超級比一比，更是透趣到大伙們哄堂大笑的歡樂聲盪於教室內，一片歡愉。出了烤土司、釋迦、香蕉和心吉幾個題目，排成一列不能說任何話，只能靠動作告訴下一位題目是什麼。其中釋迦這個題目讓我們對於kamal的反應力十分鼓掌叫好，排在第二個的Kamal，面對Jitendra比的四不像，我們也一頭霧水的釋迦，Kamal居然能夠正確猜出並繼續比給下一個人看。幾個印度人率真可愛的反應，不禁令人莞爾。

4、書法

只有三個小時的書法課，勢必只能

讓他們體驗何謂書法，於是簡單教他們基本握筆方法、姿勢、筆劃，寫下春、福、吉、永幾個範本，讓他們於水寫紙上練習。寫書法的過程中，Swati不論姿勢、握筆皆十足到位，認真的揣摩著書法的抑揚頓挫，對於學習書法具有強烈企圖心，是幾個印度學生裡較有「小書法家」範子的女孩。

練習至一段時間後，即發下四方春聯紙讓他們寫春聯。寫畢，大家於教室內拿著自己的作品歡喜留下合影。



大家與親筆寫出的春聯合影。（102.8.14）

5、用塑膠包粽子

行前籌備時，聖仁曾經帶著我們「包粽子」。複雜的包法，除了手巧以外，邏輯與結構力也是相當重要的一環。不免自嘲，我就是那個手不巧、邏輯與結構力相當差的人，包一顆粽子，許多部份都是靠別人幫忙才勉為其難完成的，真是好笑！

當時分配教學工作時，若會包粽子的人則協助聖仁教學，這時，我們幾個手藝不精的人聞後不約而同地說：「我去攝影！」由此可見這項技藝難倒了多少人。



與他們分享端午節的由來以後，由邱聖仁同學（背對者）教印度同學們「包粽子」。（102.8.15）

接近末期的華語教學課程中，聖仁也教他們包粽子，除了固定上華語課的學生以外，龍友先生家人正好來到，於是和我們一起玩包粽子的手工藝。這項手工藝果然也難倒了一些一直以來被我們認為非常聰明的印度人。然而，這項許多人弄得頭大的手工藝，其中一位學生Swati只需小小指點即可舉一反三，她是眾多一起包粽子的印度學生中，數一數二快速完成的學生。沒想到，一個包完以後不過癮又再包一個，真是個秀外慧中的女孩子。

二、文化交流

1、中文歌與印度歌

7日晚上，幾個印度學生興起教我們印度歌曲，一首名叫「toreng」（友誼）的歌，整個歌曲以友誼為主題，歌詞中具有我們的友誼不會變的涵義於內。他們將歌詞寫下後，搭配音樂教我們一字一句的練習。此外，繼「toreng」以後，他們又教了我們一

首「KabhiAlvida NaaKehna」（永遠不說再見），而這兩首歌成為爾後我們與龍樹所有學生相見歡時為他們表演的歌曲。

在相見歡活動時，前面皆由印度學生們帶來歌唱、舞蹈及演技效果絕佳的戲劇表演，在那之前，我們尚未被告知需有表演活動，活動中，主持人要求我們也為印度學生表演，於是在印度學生的表演過程中，我們見到他們的專業表演大為汗顏之際，立即討論接下來我們的表演內容，從原本決定舞蹈表演，到最後有夥伴想到幾個印度同學先前教我們印度歌，於是當機立斷決定唱歌！



於禪堂中的最後一次華語課我們教同學們唱周華健的朋友，他們學會以後，曾於外賓來到時作為迎賓表演。（102.8.16）

以「讓台灣可愛起來」開頭，其中副歌的「讓台灣可愛起來，我們衷心期盼……」改為「讓印度可愛起來」。接著唱「toreng」、「KabhiAlvida NaaKehna」兩首印度歌曲，沒想到，差強人意的唱起「toreng」第一句歌詞以後，竟博得全場沸騰、轟雷的掌聲，

並跟著我們一起唱完整首歌，這「滿堂彩」讓我們喜出望外呢！

又一天晚上，心吉老師希望我們教五位上華語的印度學生唱中文歌曲，於是先以簡單且重複性高的「朋友我永遠祝福你」教他們。其後，13日我們至與龍樹車程三小時距離的「玄奘大師禪修中心」參訪，偉伶學姐臨時起意教Prema唱周華健的「朋友」，以此因緣，回龍樹以後於華語教學中正式教唱。由於歌詞還是有些紊雜，先請維儀老師將歌詞翻譯為英文，偶爾幾句他們還是不懂又請心吉老師以印度文翻譯。接著，偉伶學姐一句一句帶著同學們，直到大家能夠一同唱出完整的歌。

回到台灣以後，偶爾於facebook與心吉老師聯絡時，從他口中得知安貝卡博士皈依佛教周年時，幾位跟我們學過的印度學生跟我們一起表演了「朋友」這首歌，後又於廣心法師一行七十人的參訪團、龍樹學院行走佛紀念活動，佛像雕刻家詹文魁居士等一行人參訪龍樹學院時，六位印度學生分別唱了「讓台灣可愛起來」、張惠妹的「永遠的畫面」，據悉，貴賓聽幾位同學唱華語歌後十分驚喜，我們幾位志工團夥伴聞後亦十分欣喜。

2、中國筷子與印度「筷子」

在前幾堂的華語教學中，已於課程教他們筷子的使用方法，日子過了幾天



Prabha（左）與Swati（右）拿著筷子一起品嚐台灣泡麵的滋味。（102.8.8）

以後，有夥伴突然想起我們帶了一大堆泡麵，出國前深怕不習於印度飲食而準備用以充飢，但當我們已安於龍樹學院的環境以後，這時才發覺泡麵根本吃不到，幾個夥伴突發奇想將此些泡麵煮給六位印度同學體驗看看，也是驗收他們使用筷子的絕佳時機。

五點的華語課程結束以後，我們立刻回到宿舍著手準備「泡麵大餐」，大家分工合作、同心協力的把「大堆」的麵與材料包分開，並且加入泡麵的食材。一番努力以後，充滿台灣味的「泡麵大餐」終於上桌了！除了六位印度學生以外，我們還特別邀請常住於龍樹學院的英籍老師來「嘗鮮」。

吃麵以前，再次跟他們複習筷子的握法，接著大眾一同大塊朵頤！不知有多想念台灣食物的我，吃到「台灣味」時是多麼滿足！吃了泡麵的印度同學們也紛紛用中文說：「好吃！」此外，在吃泡麵時發生了有趣的小趣事，心吉老師、耀瑩與我，我們話匣子不知怎麼開

的，突然說起漢傳的飯食禮儀，剛於青年學佛營洗禮不久的耀瑩，不僅學以致用還教起旁邊的印度同學「龍含珠」的含意，最佳現學現賣呢！

而手抓飯則是在吃泡麵前，7日晚間用餐時，維儀老師向心吉老師提起可以請印度學生教我們怎麼手抓飯，於是他們找了一天晚餐教我們如何手抓飯。



在印度同學們教導下，我們體驗印度特有的飯食禮儀——手抓飯。（102.8.7，左起：周孟潔、Swati、劉于禎、Prema、羅偉伶、Prabha）

吃飯的時候，維儀老師曾要求我們入境隨俗，雖說到了異國要將既有的祖國文化、慣性從旅行背包中丟出，但對於印度特有的手抓飯文化，似乎讓人難以入境隨俗。徒手將菜與飯又搓又捏密以後，放入口中，對於我們不曾用手吃飯的民族，即使又搓又捏還是散的難以入口，不好駕馭，手總是黏答答，試了一兩口以後，發現真的很難再「對飯下手」了，索性用回湯匙還吃得痛快一點！

3、今日是印度女人

至今的印度女人仍身著紗麗，這是現代化社會中少數衣著保有傳統模式的

民族，來印度以後，不管學院內或是出門在外，經常見到穿著美麗紗麗的印度婦女，這讓我們幾個台灣同學也紛紛想試穿紗麗。

14日傍晚，龍友先生的夫人帶著各式炫麗奪目的紗麗來院親自幫我們穿紗麗。各自選好喜愛的紗麗以後，夫人開始幫我們著裝，穿衣過程中才了解美麗的紗麗穿著步驟著實繁雜，一條長5.5尺的布依次第披於身上，約莫十五分鐘以後，大家搖身一變成了印度女人。

4、Henna彩繪

過了紗麗的癮以後還嫌不夠，早在志工行出發前的印度語課程中，印度語老師告訴我們Henna這樣的特殊塗料，並給我們看畫於手上的圖片，畫Henna就成了我們去印度一定要做的事。穿紗麗當晚，我們又體驗了畫Henna。

Henna是一種名為「指甲花」的植物，以葉子作為塗料的材料，它與永久刺青最大的不同在於：它只是將顏料染



在龍友老師的夫人協助裝扮後，大家搖身一變成了印度女人。（102.8.14，左起：羅偉伶、劉于禎、張鳳君老師、游湘亭）



在繪畫技藝精湛、構圖邏輯力的印度同學巧手下，細緻、美麗的Henna如畫一般呈現於手上。（102.8.15，右：本文作者劉于禎）

在我們皮膚最外的一層角質層，並不會深入到皮膚去造成傷害，一般持續時間約可7至15天，甚至更久。使用對象主要為女性，在印度，這項傳統藝術是嫁娶時用以祝福之意。除了彩繪以外，還可染頭髮，是非常自然的染髮劑。

他們請印度同學到鄰近商店買了Henna塗料回來以後，找幾位擅於Henna彩繪的女同學來幫我們畫。從繪畫中，對於印度人的組織邏輯感到十分佩服，他們不須事先構圖，以細密的畫工及細緻的構圖能力，不久，一手彩繪已完成。

5、台灣與印度國民外交

每天傍晚五時是台灣與印度的傍晚國民外交時間，這個時段是促進雙方友誼的絕佳時刻，台灣同學與印度同學繞著大佛廣場，「菜英文」、「破印文」全部上陣，手忙腳亂、七嘴八舌，儘管語言不怎麼通，但真誠地相交，友善地互動，大家就像家人一般，一起談天、嘻鬧、玩耍。

一回我們與一群印度同學一塊聊天，在聊天之際印度學生問起我們會不會「中國功夫」，我們幾個調皮的同學居然跟他們說我們會中國功夫，並要我假裝發功，昭明配合演出假摔於地，維妙維肖的演技真的讓印度同學誤以為真，沒想到有印度同學也想學中國功夫，於是學起我的發功pose看看昭明是否也摔倒於地，沒想到昭明居然無動於衷，印度同學這下更不死心，拼命發功就是要昭明倒下，最後怕他們太失落，昭明終於狠狠的摔倒才讓印度同學破顏微笑。事後我們主動向印度同學自首我們根本不會中國功夫一事。



台灣與印度同學一起於大佛廣場前「Jump」起來。（102.8.7）

除了聊天、玩中國功夫以外，我們還喜歡在大佛廣場前「Jump」並拍照留念，愛玩程度幾乎是三天兩頭就要玩一下！這對於愛拍照的印度人見到這樣的有趣的事情也紛紛加入我們「Jump」，也多虧這樣的遊戲我們認識更多的印度同學。

【未完待續】

人間佛教禪法之解脫知見(下)

■ 釋性廣講 · 劉潔芬筆錄



性廣法師在妙華佛學會演講「人間佛教禪法——解脫知見」。(100.12.2 檔案照片)

時間：2011年12月2日

地點：香港妙華佛學會

【接續上期】

十、親證體驗為淨信根本

(一) 依親證得淨信

「無我」的境界，不能只停留在聽聞道理，必需透過實修，取得親證的經驗；如此，對於佛陀與經教，才會生起深切、不動搖的清淨信心。

舉個例子，大家看到我面前的這杯茶，我說：「這杯茶好香啊！好好喝啊！」大家聽了就猛寫筆記：「此茶，味香，好喝！」

但是你們記下的，只是概念，都是聽我說的，既沒有親聞茶香，也沒有親嚐茶味。這種沒有經驗，只是聽聞的知見，很

就容易產生懷疑。比如，等一下轉過身來，有人就說了：「唉呀！師父不會品茶，說得不準，那杯茶其實不香，不好喝。」如果只是一個人這樣說，或許還不經心，等到三個、五個、八個，許多人異口同聲地這樣說。你就會起疑了：「可能真的沒有師父所說的那麼好喝！不然，為什麼那麼多人都有異議？」到此時，你的心已生懷疑猶豫，也就不會斬釘截鐵地告訴人：「這茶真的好喝！」

為什麼會演變至此？這是因為自己沒有親證經驗，一聽有不同聲音，不免就動搖了原本的信念的緣故呀！學佛若只停留在聽聞，只有概念，沒有實證，觀念不釐清，實修不具足，漸漸的，對於法義，將會生起猶豫懷疑的退悔之心。

請問大家：三世因果，業報輪迴，到底是真還是假？前生與來世，到底是有還是沒有？（同學支吾以對）

看！你們回答得多曖昧，多遲疑！

再舉例，我先伸手進口袋，然後再舉起握拳的手，說：「現在我手掌裏握了一個五元的銅板。」妳們聽了，相信我的話嗎？（同學回答：有些說相信，有些說不信。）

以上所說，是要我們一起來反省自己的佛法知識，哪一些是經實修親證印證後的篤定知見，哪一些是徒然聽聞的一知半解，乍信還疑？

唯有實修止觀，親證諸階禪定與觀智，方能對正法成就堅強不可摧毀的淨信之心，我們的學佛修道之路，也才能有真實，生生不息的力量。

（二）觀心所依處，見三世業相

現在在座多數同學的定慧力，既然尚不足以覺觀到自己的三世因緣，那我們就以解析的方法，透過明理來知道。

首先，說明「心識」的特性與功能。我們的心識可以分析為主要特性與從屬功能。須注意的是，此中所謂「從屬」只是顯示主次之別，而心識的認知活動之所以能成立，彼二者實缺一不可。其中，收集、攝持與統領等是主要特性，在此基礎上，更有各種（心識所屬的）善惡意念的從屬內容。我們可以透過照相機的構造來加以了解，相機的記憶卡能儲存影像，這有如我們的心識的特性；鏡頭則似眼根，鏡頭的光圈，好似我們的瞳孔，見明暗時，瞳孔（與光圈）都有放大與縮小的功能。然而，能將所見影像收納、保存，並能隨時調閱、解讀的，主要是「心識」的功能。

普通人意識渾濁，心念散亂，連短暫專注於當前事物都不可能，則又遑論能集中專念力，從心識所依之處，調取久遠以來經驗所歷之種種影像與資訊！所以我們常比喻，不能知自己的前生事，是心意過度散亂，以致忘失前塵舊事；我們連今生過往的許多事都忘失殆盡，更何況前生！

而也唯有透過止觀的修行，增進禪定與觀智之力道，如此，則能夠以定力攝持，以觀力調閱蒐羅在心所依處的種種前塵影事，知過去的前一生、二生、三生，乃至歷劫輪迴生死的種種；此乃為得宿命智。再進以定慧力，觀察心識在未來投生的趨向，了知自己來生的善惡果報為何；於此，乃是以天眼明得知未來果報。修行者至此，方為親證了三世因果業報的觀智。至此，對於三世因果，業報輪迴的道理，將因修證與親知，而永離疑蓋，起淨信心。

所以我們大家要互相警惕：只有「無我」的觀念，而沒有定慧實修的證量，生命是軟弱而沒有力量的，不能以觀智力伏染愛，斷命根；命根不斷，則不能取證涅槃，解脫無望！更要互相勉勵：學佛要能實修親證，以此見道法喜，明徹三生來時路，確立因果業報的正智，湧生尊法敬道的大力量，樹正法幢，自他兩利。

十一、因緣果報，纖毫不爽

依因緣聚散而生滅無已的衆生相，在緣生無自性空的根本法理中，則又因有情造作善惡行業的不同，而感生苦樂不同的果報。無論是男女性別，貧富貴賤，其間亦都有因果律的必然軌則在其中。古人曾歸納其規律為：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是。」意即：從種種順逆情狀的現象

與苦樂悲喜的結果，就可以推知前生之善惡行為的業因為何。此一因果律，從造因到受報，絲毫不爽。

此一因果業報之理，佛陀在修道時，即是透過順逆十二因緣的觀照而得知，這是佛陀宿命、天眼二明的功德所成就。而我人因無定慧力之現觀，故從現象以推究其間的理則，而得以知解其中道理。

衆生身口意所造者，稱之為「業」，行業不同則果報有異，投生之去處，亦有天壤之別。因果律非佛作，亦非餘人作，這是法的必然理則。今生我們所擁有的一切，都是自己過去所做，所以，縱然不滿意今生際遇，也不能推卸責任，怪罪別人。

請問大家，你們對於現況還滿意嗎？（同學有些答不滿意，有些答滿意，有些答還好。）

如果覺得滿意的，那好！想要保有今時景況，就要繼續維持現在的作為；因為其間不進則退的特性，我們不能坐吃山空，只有持續努力，才能保持今生境況。如果有對今時不滿意的同學，那就不能再按照此時之心性行為而為，應要矯治習性，逆水行舟，精進作為，才能改變今時情狀。比如身體狀況，若健康情形不好，它是過去不良作為所累積的結果，想要改善，就要改變過往的慣性與作為。

生命的輪迴，也是如此，佛教所說

之六道輪迴，也就是衆生趣向的六個「軌道」。來生將趨向哪一個軌道？端視此生種種作為後的總結果。我們今生為人，是結果，過去累積了趨向人道的種種業行，今生就會投入這條軌道。在因果律中，善惡行業與樂苦果報，絲毫不差，較之於會有失誤錯斷，存心惡判的人間法律，才是真正的公平無私；其間沒有儻來的幸運，沒有巧取的福報，全都是一分耕耘，一分收穫。

因緣果報，公正平等，並貫徹三世，若能如實了知含藏在其間的幽微曲折，則能釋懷地放下人我恩怨情仇，一生循理盡心，平靜、自在、喜悅地做自己該做的事。

以下分享一個真實的因果故事：我認識的一個人，在公司裡有個同事，老是與他唱反調，不論他做什麼，對方常蓄意阻撓，更不肯配合。起初他很憤怒厭惡，後來遇到個高明，能知其前生因果的老師開導他：你前生是一個獵人，一次到山上打獵，看到一隻狼犬，牠本在山中活得好好，你卻一箭將牠射傷。所以，你們今生相遇，不論你做什麼事，他內心對你總有一種厭惡恐懼的矇昧情緒。幸好當時你只是射傷牠，牠受傷奔逃，沒有死掉。當時你如果是把他殺死了，這仇就結得更大了，所以今生相遇，他對你會有一種直覺的驚悸與排斥，這是過去生的惡業所致！

這個人知道了過去的因緣，不但消

除了對對方的恨怒，更積極以謙退懺悔與忍耐彌補的心，耐心善處，希望能軟化同事防備、排斥的情緒，以求能化解前生的一段怨結。

聽了這個故事，我們也可以環顧己身周遭的人事，縱不能具體知道前生恩怨影事，然總要以「冤宜解，不宜結」的原則，主動放下橫梗在心中對人的抱怨與憤恨。人與人之間的怨結，由誰先釋放善意呢？希望我們互相勉勵：自己先知道因果道，就從自己身上先解怨結。若前生已先有過，今生則歡喜受人怨懟；若是此生的新生惡緣，那就以慈悲為來生造福因。希望我們面對所有怨憎會遇，不但能化解，而且心存感恩！

故事說完了，相信大家都能從中得到啓發。但是要提醒大家：佛法所強調的「因果論」，是指出凡事皆由因緣，從善與惡的因緣到福與禍的果報，此中有必然的軌則，以勸勉吾人當敬畏因果，慎行三業，積極地為自己添福除殃。更需注意，不要墮入「宿命論」，對自己乃至他人的悲苦，消極而無作為，只是被動承受果報。此中道理，《了凡四訓》對於積極改運、造命的原理，敘述頗為詳盡。

總結以上所說，想請問大家：未來的人生，有沒有改變的可能？（同學們都答有）

是呀！只要努力，未來一切都可能改善。能主動以良善心行改善今生一切

逆境者，是除罪造福的「因果論」，而不再是無所作爲，消極被動受報的「宿命論」。

進以言之，如果我們已厭倦了無數次的輪迴，不想再置身於此六種軌道中，可能嗎？這也是可以的，這就是佛陀所證得，所教導的涅槃之道。想要超越六道強烈的趨生引力，就要徹底改變觀念與行爲，一改過往的慣習業行，而能「脫軌」超越。首先，是要具足「解脫知見」，澄清「輪迴道」與「解脫道」之間的不同，以及探究趨向解脫的關鍵爲何。改變現在，未來才會改變！

十二、今生所有作為，鋪設來生軌道！

至此，想問問大家：「未來，我們想到哪裡去？又會到哪裡去？」想要投生善趣，乃至了生脫死，不能空有想法與盼望，而是要有切實而正確的作爲。

（一）以現觀與推理，知曉三世因果律。

能夠知曉將來會投生何處，主要是透過止觀的實修而得知，也就是藉由止觀修行，以甚深定慧力道得「天眼」，來觀察吾人命終之後將投生到善趣或惡趣。一旦能知道自己未來的投生趣向與所感業果，則若因善行將感生善處，則會心生歡喜，勵志益堅；若看到自己的惡行將於來生成熟、受報，也會因心生恐懼而端肅三業，勉力改正。然而需要說明的是：未來的業相內容，只有可能性，沒有必然性，也就是只有機率的多

寡，只要我人能積極向善向上，一切都有改變的可能。

這也是我們鼓勵大家禪修的原因之一，若能實修止觀，並且親證法相，則必能確立三世因果的正見與激發懺往修來的精進力。因爲，能以天眼親自見到過去、現在、未來的三世罪福因緣，果報情事；則對過去與今時的種種順逆境界，就能安然順處，而且知道只要現在更加努力，對於未來的果報內容，都有改善增進的希望。

一般人雖然沒有天眼實觀未來情狀的本事，也可以依於因果的定律而推究其中道理。如何「推理」？最簡截的是依於基本規律：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是」的原則，檢討吾人今生善惡行業的一切作爲，就可以推知將來趨向何處，果報爲何。

這裏再提供一些推理與判斷的原則，也就是檢視人生三個階段的所受與所做的內容，來斷定吾人過往與未來的種種，其間已昭然顯示著三世運行的趨向與軌跡。

有關於將三世因果對應於人生三階段的推理原則，其基本項目是：依於三時相——也就是有爲法在活動過程中所呈現的過去、現在、未來等三個時間相，對應於人生主要的上、中、下等三種關係。其具體呈顯現象中的是：人生時程中的幼年、成年與老年等三個階

段；人際倫理中的長輩、平輩與晚輩等三種關係。

粗略而言，幼年期屬於承受期，收受著過去生行業的結果；成年期屬造作期，是一生中的主要關鍵時光，其間行業善惡，結緣好壞，都再再影響來生軌道與禍福多寡的內容；老年期雖如夕日餘輝，然就著隱然已現的未來軌道，今時的所作所為，也都有添磚加瓦的影響。如果不知道這個原則，則今生所作所為，都會像離枝的樹葉，隨業風而飄零，茫然不知正確的生命方向，縱然學佛、行善，也會因為不能確知未來，不能凜於因果，而載浮載沉，空費時光。

根據此一推理原則，告訴在座各位啊！已過成年，即將邁入老年的我們，未來生命的主要軌道，已經鋪得差不多了！然而，雖逝者已渺，所幸來者可追，對於從一生際遇來檢視三世業果的主題，真該好好的用心思維，並思以精進修改之良方才是。

最後請問：人生在哪個年齡學佛最好？從究竟義來說，隨時可入，時時都好！學佛、行善、修行，什麼時候都不晚，縱然唯有臨終生一善念、淨念，都不晚！然而，理想上是若能從幼年即學佛，那真是太好了。這與一般認為老來無事可信佛的謬見，大不相同，就像成長發育，亦有其正規期、黃金期一樣。人生在少壯的重要階段，都是鋪設來生軌道，也就是主要趨生「引業」，與填

充內容的「滿業」力的關鍵期。如果能在青少年期就開始學佛，則於有意識地善於把握在成年期，鋪設來生較好的軌道。

（二）幼年承受過去行業結果，父母是人生第一方福田

人生從出生到十八、二十的青少年期，顯示的是前生的行業內容與整體成果；而在實際的人事對應關係上，就顯現在父母身上。

人隨著自己的業緣來投胎，第一個要件是結父母的緣份。父母的體能、智力與情緒狀況，也具體反映在他們的學歷、職業與經濟能力等內容，這些因素都會影響到他們養育子女的品質。一對夫婦養育子女的內容，無論是優良還是惡劣，都是投生者來到這個人間時，賴以存活與成長的基本環境。所以，我們父母是我人來到這個世間，第一塊藉以生長的田地——資源。這方田地，其土質的狀況，都是我們過去耕作勤惰所招致的結果，故無論好與壞，都不可嫌惡，都應虛心而努力，故稱「父母為我們在人間的第一塊福田」。

因此，為人子者，絕對不可以排斥或怨恨父母，跟他們對立。其實，又有什麼好埋怨的？千萬對夫妻結合，千家萬戶都生了小孩，我們哪裏都不去投胎，就偏偏到了這一家，一切也只能追究自己了！這是我們過去善惡行業所招感的結果呀！所以，回去第一件事，就

是要感恩父母，視之為我們人生的第一塊福田，好好地孝養承順他們。

表面上看來，父母為養育子女而花費錢財，然而以自作自受的因果規律來看，一切都遵循著積福者得財，為惡者窮困的軌則。我們投生來人間，也是自己「帶著」錢財來花用，一切端視自己的福德多少，不要奢想父母供養，乃至怪罪他們生財無方。

有沒有見過有些小孩，一生下來，家裡明顯地就開始賺錢？這是孩子自己帶錢來，用自己的錢買牛奶、買尿片、繳學費，……，都是花自己的錢呀！自己帶著福報來投胎，出生後感召父母多賺錢，所賺得的錢財，充為孩子——自己的花用。

佛經中所記載善財童子的事蹟，就是一個非常明顯的印證。他家本身就很有錢，他出生時又帶來了更多的財富；家人因為自從他出生後，更加得賺錢，所以非常疼愛他，視他為「財庫」的化身。你們說，這活脫就像是隻招財貓，惹人疼愛極了。

中國命相中，有預卜小孩影響家庭財運的算術，提出了「生」與「剋」的概念；「生」者意為「生發」，會帶來財運，「剋」者意為「傷損」，將耗傷家財。有沒有見過這樣的小孩，不但出生時，父母經濟不好，什麼都沒有；接著，家中更益窮困！請千萬不要怪罪父母呀，這是無福而有緣的一堆窮人來會

遇，相濡以沫，依偎取暖。當我們知曉了因果自召的道理，就應從自身做起，努力讀書做事，行善造福，以求反哺親恩，並改善家庭境況。

（三）婚姻反映前生貞潔情況，配偶是人生第二方福田

人生第二個重要的緣份是夫妻，屬於平輩關係。

說到這裡，想請問在座已婚的同學，你們當年是怎麼選丈夫、選太太的？是自由戀愛？還是父母之命，媒妁之言？還是算命、排八字選的？（同學都答是自由戀愛）自由戀愛？！你們都這麼有自信，認為自己有選擇好配偶的能力？（大家笑）你們覺得算命排八字來擇偶好不好？（大家都答：不好！）

自由戀愛是訴諸於當事人的情感喜好，算命合婚則是以數術，檢擇福報較好的對象，這比較是從實際利益來考量的。其實，雖然表相上有不同的擇偶方式，但是在一般人內心的意欲上，同樣都是希望得到一個好對象。既然內心意欲相同，則我們有時也會覺得，與其仰賴盲目而衝動的情感需求，則依循命算的結果，是不是比較「理性」一點。只不過各派命學有異，準確機率也多有不同，再兼牽涉排算者的個人修為與功力，這一切都會影響所得結果的準確率；而且在講究科學實證的現代，算命被視為無稽的迷信，所以算命合婚的方法，現代人是比較不接受了，反而是

偏重以情感的好惡來婚配。但是一般人的智識有所不足，情緒大都起浮不定，情感取向也多是盲目而衝動，憑什麼去選？選自己喜歡的？那麼，我們已經清楚自己喜歡什麼嗎？情感與欲望最喜愛的，就是最好的、正確的嗎？其實一切都茫茫然，只是投己所好而已。想到這裡，我們對於情感取向，戀愛至上的擇偶方式，也是要多有保留的。

反觀被現代人所輕忽的命算之術，是中國老祖先很聰慧的發明，運用排列卦相與數理算術，來探求幽渺隱微的人事禍福，貧富壽夭，這是很高明的術數推理之學，可以說是以人智而欲窺天機了。其實，以命算得知當人一生貴賤、壽夭與貧富的多寡，這不就是對於當人前生累積福德的多寡的計算嗎！只能實算實得，無法妄自無端添加，算再多，也不能幫人算出一條好命！因此，與其消極算命，則不如主動積極造福；可惜，一般人大多不明白此理，總是向外妄求，喜歡算命，而不能向內實修，自求多福。

所以，想要有得到姻緣，算命合婚或自由戀愛，都不大可取，前者私心計較，後者盲目衝動。而是應該敬畏因果律則，淨化欲望，提昇情感，忠貞信守，憑一己誠善，才能感召人間的淨善姻緣。

但是說到這裡，需要特別說明的是：因果法則是有為世間的定律，從造因到結果之間，需要蘊釀、成熟的時

間，所以它對於我人生命的影響，貫穿三世，非一時間變現。所以前面所說行善造命，貞淨培福，以感召良好的夫妻緣份，是聽聞正法之後的積極行善，以求今生播種，來生收成；而今生的夫妻運程，大都是前生累積的業緣成熟。

所以，我們稱配偶是我人的第二塊福田，不要老是埋怨、嫌棄對方，再好再壞，也是前生所做，今生召感；要以感恩的心，謝謝對方「收留」，讓我們不用在外「流浪」，所以好好經營這段前世修來的姻緣。

我在台灣有一個學生，是很可愛的女孩子，但是外表有點矮短肥胖，有時動作與言語，也像輕微「智障」的樣子。有一天她向父母說有人追求她，想要結婚了。她爸爸媽媽聽了非常高興說：「趕快！趕快結婚！怕時間拖長了，那個男生會後悔！」

父母擔心女兒嫁不出去，一旦聽到有人要，就催她趕快嫁掉，怕對方會日久生變；這樣的父母真是謙虛而務實，不會有個癩痢頭子女，還一副奇貨可居的姿態。所以，我們自己千萬不要自視甚高，要心懷感恩，回去跟妳的先生，你的太太說：「謝謝你收留了我！在千千萬萬人之中，在茫茫人海裡，你發了慈悲心把我撿回來。沒有你，我可能沒人愛，無家可歸了。」今生結為伴侶，要常懷慚愧感恩心，相互扶持，彼此珍惜，不要有視婚姻是業障，伴侶是

冤親債主的負面心態！

（四）成年行為累積來生果報，人際互動務必善心經營

自十八、二十歲長成，約略到四十歲這二十年的成年期，開始進入造作決定來生軌道的主要時段。雖然我人的身口意三業，一生都不斷地在運作，然而這段期間所造作的業行，是影響來生福禍順逆最關鍵的時期。因為少年期主要是承受前生造業之果報，仰賴父母的輔育，以此為生長與學習的資糧；而當進入成年期，身心長大成熟，故開始獨立營生，其間種種善惡行業，將為來生鋪設主要軌道與禍福內容。

請問大家：現在我們都幾歲了？都已經超過四十歲了吧！從以上所說的生命分段特性來看，則我們來生的軌道與內容，現在已經大致定軌了！有關來生的父母、配偶與子女的可能對象，大致都出現了；如果是悅意之人，知道了會高興嗎？若是嫌惡之人，會心生怖畏嗎？一切無妨，因為事屬未來，是可能發生的機率，而非必然如此，最怕的是不修行，心作不了主地隨業飄零，惡緣會遇；若心作得了主，則一切都有改善的可能。

所以，當我們想到出現在身邊周遭的人，有可能是來生一等親的緣份時，還要互相計較與爭鬥嗎？我們都看過家人吵鬧不和的例子，聽過家人為了爭產或爭權，反目成仇，鬥得你死我活的故事，這些都是前生彼此結惡緣，今生

又不能相互寬容，彌平怨憎的緣故呀！今天既然知道了因果的規律與改善的方法，我們就要開始懺往修來，珍惜每一個緣份，善待所有相識之人；無論今生結緣的初始點，是善是惡，希望都能致力於改善現況，增進善法。如此，來生親族緣份的起點與品質，將大有改善與提昇的可能。

除了親人的緣份，在命算中還提出一個影響人生際遇的因素，也就是「貴人」與「小人」的分別。此中之「貴」與「小」，不是指對方的社會地位與輩份，而是指對我們的提攜、助益或阻撓、破壞者。命相中會提及某人多有「貴人緣」，在人生重要關鍵期或險境處，會有幫助提昇或避險的貴人出現；也會指出有人命中「多犯小人」，處處作梗，人禍叢出。大家有沒有去算過命，有沒有被告知今生是多貴人相助，還是小人惱害？我們可以從今生人際關係的順逆好壞，推知前生有沒有多多助人？從三世善惡行業，造因受果的規律以觀，世間沒有倘來的福份，也沒有不經營的善緣；所謂「貴人緣」或「犯小人」，對方都是「人」，同樣一個人，而成為此人的「貴人」，卻是彼人的「小人」的情況也是有的。所以貴人也好，小人也罷，都是我們過去生中助人或害人的果報成熟。福報是造作出來的，福份數量也是累積出來的，所以還是那句話：與其算命等貴人，不如行善

助人，相互提攜，努力製造未來的貴人緣數；則來生大家改頭換面再相見時，心裡會有一種說不出的直覺與推動力，一定要幫助他不可！若不幫助他，連晚上都睡不好覺。我們的人生，能不能修出這樣的好緣份呀！而與其躲避小人，不如以慈悲與寬恕，化前生所結怨憎，結來世之善緣。

所以，我們常勸勉大家：縱然不想寬恕別人，也要善待自己。爲了未來人生能幸福又多得人助，一定要化解今生怨憎，一定要多多行善助人。

十三、結語：從善生善死到了生脫死

今天的講題主要是「解脫知見」，這是佛法不共世間的出世正見，然而我們的內容則擴及因果的法則與人間的善德。主要的考量是重視「人間」爲修行善趣，成佛乃從人身修得；除了有矯正信佛卻偏向度亡的鬼化佛教的缺失，也有對治厭棄人間，意求天上的神化佛教的信仰傾向。更重要的是，強調不躡等而依次昇進的學習原則，將修行「解脫知見」的基礎，建立在「世間正見」的良善軌道，致力於過、現、未三世與上、中、下三態的福德增長，以作爲從善生善死到了生脫死的堅實基礎。

最後，總結能導向出離世間的「解脫知見」的幾個重要觀念，並以佛陀此生的人間福緣爲十二緣起，三世因果的例示，作爲本次講說的結語。

（一）諸法因緣生，無常亦無我

第一項「解脫知見」，是照見諸法無常無我的特性，就如《心經》中所說的：「照見五蘊皆空」。

佛陀指出：世間所有苦難，生發於有情的感知與覺受，依此而對於身心、外境的所有現象，以苦樂與愛憎互動增強，互爲因果中，生起強烈的我愛、我所愛的無明煩惱。諸法依緣生滅，本爾如是，只因衆生將無常、無我的有爲法，錯識爲一常恆、永存、不變的「我」，所有的愛執、爭奪與憂惱，也因之而層出不窮。

要遠離憂苦，究竟快樂，唯有從習禪定以去除散亂雜念，修智慧以照見諸法實相中證得。出世智慧的體證，是觀察到一切有爲法皆是緣生緣滅，都在聚散離合中，恆變異，無常相；因無常變異，故無主無我，緣起無自性。

所以，徹知「我執」乃是妄想，是爲「解脫知見」的初步要件。

（二）三世因果律，緣起無自性

相對於觀照諸法五蘊、六處與六界，緣生無自性的橫向觀察，佛陀又從生命在流轉生死中所呈現的過去、現在與未來的三時相，順逆觀照其中十二因緣，三世因果的流轉輪迴與還滅涅槃。這是對於諸法在三時相中，無常變化，無我緣起的特質，所做的縱向觀察，也是「解脫知見」的第二項。

對於生命流轉的現象，如果能觀察

其間十二緣起法的三世兩重因果，就可以智見無數過去生的種種行業與果報的對應差別，因此對於善惡召感福禍，如是因如是果的因果法則，也就有了深切的體認。

但是需要注意的是，雖然涅槃是無為法，遠離造作而超越世間，但是順向寂滅涅槃的修證之道，卻不能無視善惡，背離因果，也不能妄議空談，擬想聖境。而應該以世間正見，來矯治無義的邪思邪行，務求身口意三業清淨，以得善生善死。在此基礎上，修習順向解脫的定慧之道，方得以克至全功，臻至究竟涅槃的境界。

在此，我們以釋迦佛陀在人間的事相，對應之前所說人生三種主要面向的說法，並依之而引向涅槃的解脫知見。

釋迦佛陀未成道之前，行菩薩道，歷劫修持，在圓證佛果的最後一生，感召到世間美善的福德。首先，釋尊的父母好不好？無論是品性與家世，都非常好，不但仁慈賢德，而且是國王、王后哩！反觀我們一般人嘛！投胎是無可奈何地隨業飄零，不要說投生到總統、國王的家庭，有時連跟他們握手、說話的機會都沒有呀！

佛陀幼年時，就有智者觀象而預言：「這個孩子，若在家，能為輪王；若出家，則為法王。」真是了不起。這都是累生修行所得的善果，決不是坐著癡心妄想，就會天降鴻福呀！所以大家趕快

用功修行吧，修出好的父母緣份來。

再來，佛陀不只修到了尊貴仁善的好雙親，也修得了好的夫妻緣份：耶輸陀羅；這是早在燃燈佛的那一世，就開始結的善緣，也就是佈施五莖蓮花給儒童梵志，以供養燃燈佛的故事。耶輸陀羅當時發願與儒童結為善侶，生生世世護持他。佛陀在過去生中修出了互相幫助提攜的夫妻道侶。而我們呢？現代人的婚姻，不但多為怨偶，而且近年離婚時的婚齡，有節節降低的趨勢。大家要加油呀！從現在開始，與伴侶一起修行，彼此忠貞慈忍，並累積未來好的夫妻緣份。

那如果是選擇單身呢？尤其是出家者，我們常常慶幸，說這是三寶的恩德，給了我們「化險為夷」的生機。怎麼說呢？因為多數人走入婚姻之路，多是情愛牽扯與業緣糾纏，世間能結合恩愛佳偶與修道伴侶為一體的婚姻，是很難得的。所以，感謝出家制度，讓擇偶能力差的人躲開「一劫」，也解救了別人，免除被我們「蹂躪」的危險。

再來，釋尊也修出了個好兒子，羅睺羅年幼即隨佛出家，乖順聰敏，並證得阿羅漢果。在《阿含經》中，就記載了佛陀向羅睺羅說法，羅睺羅精進用功的故事。你看！他的孩子也很成材，很有成就呀！再反觀我們一般人，常聽人怨怪自己的小孩不乖，不聽自己的話！孩子是自己生的，竟然生到一個不聽話的，這也真的很不會生啊！

總之，佛陀與諸善侶，在過去生中都曾發好願，精勤修行。所以，不但在俗的家庭與眷屬都非常好，出家成為法王，則舍利弗尊者、目犍連尊者與阿難尊者等，以兩大脅侍為主的許多善友，都在其座下證道，也全力協助佛陀主持僧團，教化衆生；而在大乘經的記載中，更是諸多菩薩來護法。反觀世間人，惡深而障重，家族多怨憎，周遭多小人，一生艱難，事事不順，這可真是辛苦呀！

在公平的因果法則中，如是因，如是果，只有精勤耕耘，才有豐美的收成。佛陀指出了天地間的因果律，並教導行善淨業之法，為我們開啓了幸福的大門，大家可不要辜負了這般的好機緣，要好好用功修行才是呀！

（四）破除「我愛」之強烈慣習

世俗有為法的一切，都不離自造業，自受報的因果律；然而涅槃解脫的無為法，其本質也沒有背離因果，而是同一（因果）法則的反向操作原理。原來，有為造作，就必招感業果，此中，善行得善果，惡業招惡報，這是因果必然的道理。然而，反向操作之，當止息了一切的善惡造作，無因則不招果，則寂止，無為，涅槃。「涅槃」境界不是遠離此間，另有他方，而是一切有為造作的止息；此一意義，可以從證「有餘依涅槃」的阿羅漢聖者來了解，雖然其仍餘有色心存留世間，然其已止息了執

取心識，造就來生的行業力，故為（有餘依）「涅槃」。

只要能止息一切有為造作，就能不再趨生受報，這其實是相當簡截明白的道理。可惜！衆生不但看不破，也放不下，這從我人的生理構造，也可看出其中端倪。我人的「自主神經系統」，主掌攸關性命存活的生理功能，如呼吸、心跳、血壓與內分泌等等，因不受我人的明了意識指揮而隨意改變，故稱之。可見，有情衆生抓住命根，想要持續活下去的意欲，已經不受我們的指揮，而「自主」了，這般情狀，值得吾人深思。

此中，「我執」是關鍵，因為無明——不明真理，而錯認有「我」，這是「看不透」；而更有愛執推動，而執取於「我」、「我所」，這是「放不下」，無明的錯知，情愛的染執，成為有情生命流轉輪迴不已的推動力，而究其根源，又以「無明」為主因。所以修學佛法，非常重視正見——正確觀念的獲得，這也是我們在此講說「解脫知見」的原因。

佛陀引導衆生邁向涅槃的「解脫知見」，第一個就是知見「無我」的出世正見。此一徹知諸法實相的智慧，是觀察組成衆生生命的五蘊、六處、六界等名、色法，而徹見其乃無常、無我的真相。

第二，是更從一切有為法的三時相，觀察生命從過去、現在到未來，因惑（無明）造業，依業感果，流轉三界

六道，無有已時。此中，分出善惡有報的世間正見，與如實正觀，斷惑除愛的出世正見。佛陀說法，是在世間淨行的基礎上，進說出世解脫道。

「解脫知見」是觀察諸法因緣生，並照見生命在三世兩重因果的十二緣起相；從生命的靜態與動態，順向流轉與逆向止息之中，「但見於法」——一切是緣生緣滅，「不見於我」——一切都在變化，不能停止，無法掌控。至此，已經將世間相「看得透」了。

第三，以定持心，智覺明照，讓燥動而習慣於抓取的心，在一次又一次的歷境對緣中，都能不再愛著與執取，這是訓練「放得下」的能力；如此持續不間斷的修行，一直到強固抓取的力量，終於能停下來，而徹底止息，取證涅槃。

簡單總結「解脫知見」的要義，就是先照見諸法的自相與無常、無我的共相，見緣起，再破我執。其間，要行善斷惡，則縱然尚未解脫，也能因為有正見而不墮惡道，因淨行而常生善趣，依培福而多得善果，生命常處喜樂美善之境。在此基礎上，不斷地精進修行，以除惑斷愛，終將有一天，能止息一切的痛苦與輪迴。

祝願大家：得淨法光明，證究竟涅槃！

——原刊於2012年第二季《妙華會訊》

出版新訊

「正知威儀」

——102年禪七講話MP3



本開示錄係二〇一三年性廣法師於佛教弘誓學院主持暑期禪七之說法實錄，內容包含每日晨誦與大堂開示。禪修期間，法師依次教授身念處之行住坐臥四威儀、四大風界的『推』、安般念及慈心禪等四種所緣。俾學者能一窺佛陀教法全貌，建立次第完整的定慧知見，明瞭禪觀與大乘行門之關係。

法師於晨誦中，為大眾誦念及解說阿含教典與大乘經文；於大堂開示中，則融合個人的實修與教學經驗，以輕鬆活潑、淺顯易懂的說法，詳細闡明如何端正骨架，維持良好的坐姿，配合禪修運動，能耐於久坐以培養定力，及各禪觀業處的利益功德，修行原理，擇法要領。並舉諸多實修細微處，割切的提醒大眾，如何簡別錯繆之觀念與心態。審視防護心念，順逆境中不與貪瞋痴相應，離我執我見，同時更為大乘行者開示『四無量心』增上之修行關鍵。

法師主七期間所開示之法要，充滿禪者睿智與菩薩悲心，聞之能令久學者斷惑除障，令初學者生善法欲，期諸解脫道和菩薩道之修行人，同霽法益。

- 主 講：性廣法師
- 堂 數：晨誦一七堂，一堂約三十分鐘
大堂開示一九堂，一堂約九十分鐘
- 規 格：MP3—2片，一盒裝
- 定 價：NT \$ 800元
- 出 版：法界出版社 03-4987325
- 劃撥帳號：15391324 法界出版社

六道，無有已時。此中，分出善惡有報的世間正見，與如實正觀，斷惑除愛的出世正見。佛陀說法，是在世間淨行的基礎上，進說出世解脫道。

「解脫知見」是觀察諸法因緣生，並照見生命在三世兩重因果的十二緣起相；從生命的靜態與動態，順向流轉與逆向止息之中，「但見於法」——一切是緣生緣滅，「不見於我」——一切都在變化，不能停止，無法掌控。至此，已經將世間相「看得透」了。

第三，以定持心，智覺明照，讓燥動而習慣於抓取的心，在一次又一次的歷境對緣中，都能不再愛著與執取，這是訓練「放得下」的能力；如此持續不間斷的修行，一直到強固抓取的力量，終於能停下來，而徹底止息，取證涅槃。

簡單總結「解脫知見」的要義，就是先照見諸法的自相與無常、無我的共相，見緣起，再破我執。其間，要行善斷惡，則縱然尚未解脫，也能因為有正見而不墮惡道，因淨行而常生善趣，依培福而多得善果，生命常處喜樂美善之境。在此基礎上，不斷地精進修行，以除惑斷愛，終將有一天，能止息一切的痛苦與輪迴。

祝願大家：得淨法光明，證究竟涅槃！

——原刊於2012年第二季《妙華會訊》

出版新訊

「正知威儀」

——102年禪七講話MP3



本開示錄係二〇一三年性廣法師於佛教弘誓學院主持暑期禪七之說法實錄，內容包含每日晨誦與大堂開示。禪修期間，法師依次教授身念處之行住坐臥四威儀、四大風界的『推』、安般念及慈心禪等四種所緣。俾學者能一窺佛陀教法全貌，建立次第完整的定慧知見，明瞭禪觀與大乘行門之關係。

法師於晨誦中，為大眾誦念及解說阿含教典與大乘經文；於大堂開示中，則融合個人的實修與教學經驗，以輕鬆活潑、淺顯易懂的說法，詳細闡明如何端正骨架，維持良好的坐姿，配合禪修運動，能耐於久坐以培養定力，及各禪觀業處的利益功德，修行原理，擇法要領。並舉諸多實修細微處，割切的提醒大眾，如何簡別錯繆之觀念與心態。審視防護心念，順逆境中不與貪瞋痴相應，離我執我見，同時更為大乘行者開示『四無量心』增上之修行關鍵。

法師主七期間所開示之法要，充滿禪者睿智與菩薩悲心，聞之能令久學者斷惑除障，令初學者生善法欲，期諸解脫道和菩薩道之修行人，同霑法益。

- 主 講：性廣法師
- 堂 數：晨誦一七堂，一堂約三十分鐘
大堂開示一九堂，一堂約九十分鐘
- 規 格：MP3—2片，一盒裝
- 定 價：NT \$ 800元
- 出 版：法界出版社 03-4987325
- 劃撥帳號：15391324 法界出版社

既失面子，又失裡子的悲情馬祖！

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之一四五）

103.2.18凌晨

早 就料到會有這一天！

早就告訴馬祖楊綏生縣長：「馬祖只是賭場大亨用來鬆動台灣反賭意志的敲門磚，必將遭到『用過即丟』的命運；到頭來馬祖什麼好處也休想拿到，但你會讓台灣賭場遍地開花！」

當他回應：「那是台灣的事」時，我嚴肅地警告他：「這樣的共業，不是你能撐得起的！」

言猶在耳，現世報來得真快！如今，事實越揭露，就越接近我們的預言！《馬祖日報》作為馬祖官方喉舌，一向促賭不遺餘力，如今也不得不將《新新聞》報導予以轉載，顯然連江縣政府已經在找下台階了！

但是台灣已經給它害慘了，在楊縣長頻頻向中央「逼宮」的態勢下，博弈專法已到了非通過不可的程度！博弈專法一旦通過，請等著瞧——台灣賭場勢將遍地開花！

最莫明其妙的是以下的最後一段：

做為博弈事業主管機關的交通部，似乎不該袖手旁觀，部長葉匡時也許該謹記，etag就是民怨沸騰之後才要大刀闊斧；懷德公司的詭異，更逐漸在台馬地區發酵，如果懷德真的已是一家詐騙公司，政府卻絲毫未有警覺，顯示台灣根本不用賭場，因為籌碼更大「賭局」，每天都如影隨形在國人左右。

馬祖官方喉舌一字不刪而全文照登，似乎要借《新新聞》的口，來向中央求救。但還拉不下臉，因此不是向中央「告罪」，而是向中央「放話」，要求交通部不得「袖手旁觀」！問題是：當年催著讓交通部成為「開賭俱樂部」的，不正就是楊縣長嗎？當時中央部會首長不是明示、暗示，要你們不要再鬧了嗎？他們何曾「袖手旁觀」，他們何曾沒有「善盡告知責任」？但是楊縣長何曾聽進一字一句？



昭慧法師與何宗勳手持反賭標語「人間悲劇」，合影於教育部前。(103.2.21)

現在忽然贊同「台灣根本不用賭場」，怎麼？吵著開賭的也是你，惹出了糾紛，吵著禁賭的也是你？莫非是要警告其他縣市：「我馬祖吞不下去的，你們休想沾鍋！」

倘若交通部這回真的不「袖手旁觀」，而主動將博弈法從立法院撤回，我很好奇的是，楊綏生縣長真的就能找到下台階嗎？

楊縣長要怎麼向鄉親說明，馬祖在他「利令智昏」的錯誤決策下，既失了面子，又沒了裡子？

還有，楊縣長可以為其貪愚心行，吹皺了全台灣的「一池春水」，來向國人謝罪嗎？

◎馬祖日報：〈人事異動形式詭異，懷德賭場還沒蓋就先出老千〉——新新聞周刊
http://www.matsu-news.gov.tw/2010web/news_detail_101.php?CMD=open&UID=163329

佛教弘誓學院 暑期弘法講座通啓

第三期「瑜伽師地論」專題講座

■課程簡介：

1. 《瑜伽師地論》簡介。
2. 《瑜伽師地論》「本地分」教學。昭慧法師續講「聲聞地」；耀行法師續講「意地」。

■教師：昭慧法師、耀行法師

■上課時間：

103年7/19~7/27（農曆6/23~7/1），每日五堂課，每堂課50分鐘。「聲聞地」：上午8:30~11:20；「意地」：下午2:00~3:50。

■必備教材：《大正藏》第30冊

■報名截止：103年7月6日

■報名表下載：

<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-5.doc>

■上課地點：佛教弘誓學院

■報名方式：

1. 網路報名，請至「佛教弘誓學院」網站下載報名表。
2. 以電話、郵寄或傳真方式，向本院秘書室索取報名表，並於限內寄回。
3. 全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

■備註：

1. 因赴本講座而需在本學院住宿者，或因報名聞法而擬於本院安居之僧眾，敬請於報名表中註明，以方便本院安排膳宿等相關事宜。
2. 住宿期間，須隨眾早、晚課誦、靜坐、出坡。



昭慧法師與何宗勳手持反賭標語「人間悲劇」，合影於教育部前。(103.2.21)

現在忽然贊同「台灣根本不用賭場」，怎麼？吵著開賭的也是你，惹出了糾紛，吵著禁賭的也是你？莫非是要警告其他縣市：「我馬祖吞不下去的，你們休想沾鍋！」

倘若交通部這回真的不「袖手旁觀」，而主動將博弈法從立法院撤回，我很好奇的是，楊綏生縣長真的就能找到下台階嗎？

楊縣長要怎麼向鄉親說明，馬祖在他「利令智昏」的錯誤決策下，既失了面子，又沒了裡子？

還有，楊縣長可以為其貪愚心行，吹皺了全台灣的「一池春水」，來向國人謝罪嗎？

◎馬祖日報：〈人事異動形式詭異，懷德賭場還沒蓋就先出老千〉——新新聞周刊
http://www.matsu-news.gov.tw/2010web/news_detail_101.php?CMD=open&UID=163329

佛教弘誓學院 暑期弘法講座通啓

第三期「瑜伽師地論」專題講座

■課程簡介：

1. 《瑜伽師地論》簡介。
2. 《瑜伽師地論》「本地分」教學。昭慧法師續講「聲聞地」；耀行法師續講「意地」。

■教師：昭慧法師、耀行法師

■上課時間：

103年7/19~7/27（農曆6/23~7/1），每日五堂課，每堂課50分鐘。「聲聞地」：上午8:30~11:20；「意地」：下午2:00~3:50。

■必備教材：《大正藏》第30冊

■報名截止：103年7月6日

■報名表下載：

<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-5.doc>

■上課地點：佛教弘誓學院

■報名方式：

1. 網路報名，請至「佛教弘誓學院」網站下載報名表。
2. 以電話、郵寄或傳真方式，向本院秘書室索取報名表，並於限內寄回。
3. 全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

■備註：

1. 因赴本講座而需在本學院住宿者，或因報名聞法而擬於本院安居之僧眾，敬請於報名表中註明，以方便本院安排膳宿等相關事宜。
2. 住宿期間，須隨眾早、晚課誦、靜坐、出坡。

社運的菩薩道與自娛娛人之道

■ 釋昭慧



反賭聯盟手持創意標語牌，抗議教育部未對大學開賭博課程積極管理。(103.2.21)

臉書留言錄（之一四七）

103.2.21

一、若菩薩不住相布施，其福德不可思量！

生命是否可以標出價碼？這可分作五等：1. 有虧天地、父母、社會恩情，是個浪費食物與生命的「賠錢貨」。2. 只能「廉價」販售心力與體力的底層民衆。3. 尚可「平價」販售心力與體力的普羅大眾。4. 得以「高價」販售智力與體力的社會菁英。5. 付出智力與體力時，因無私奉獻而「無價」可標的善人乃至聖者。

舉例而言，今天在教育部的抗議標語：「立委引賭，學校促賭，學生染賭，人間悲劇！」這是社運奇葩，反賭聯盟何宗勳執行長連夜趕工製作出來的！如何，很精采吧？

由於社運乏人乏錢，因此「社運學」，就是要用極少的成本，以搏取社會對議題產生最大關注的一門學問。如今當夯的新興產業，是所謂的「文創產業」，宗勳那筆風格獨特的書法，加以朗朗上口的標語，真可算是文創一絕！



澳門僑生甘家豪痛訴賭博毀了他的家，不希望台灣變成另一個澳門。(103.2.21)

可貴的是，他並不拿此絕活，用在商場以獲取正當利潤，而是拿來奉獻在社運場域。他看似將其絕活無償推出的傻瓜，實則正因其不以價碼販售其才華，這時他的才華展現，業已融入了他的理想、信念，是謂「無價」！

人有本事、有能力作「無價」奉獻，看似傻氣，其實，正如《金剛經》所述：「若菩薩不住相布施，其福德不可思量。」

二、社運場中自娛娛人的創意標語

社運並非都是那麼劍拔弩張的，在抗議行動中推出的創意標語，經常可以自娛娛人！這也會感染那些如臨大敵的警察先生。

例如：今天上午到教育部抗議，從台大校友會館，一路緩步走向教育部，邊走邊喊口號：「立委引賭，學校促賭，學生染賭，人間悲劇！」

遠遠看到一群警察在教育部門口嚴陣以待，我還以為待會兒可能會有些對峙場面。沒想到一位警察先生竟然走了過

來，請我們在某處止步，並指指左上方。我們往左上方一看，是大樓正中央的「教育部」三個大字。原來這位幽默的警察先生，乾脆指引我們，讓我們在最短時間就緒，於「教育部」三個大字的正前方就位，開始喊口號並輪番發言，好讓媒體記者攝取最佳鏡頭。

講到社運文創，不禁想起民國98年9月21日，澎湖博弈公投前一週，至法務部抗議時所推出的一幅對聯。

上聯：勿縱容貪腐。下聯：莫殘害忠良。橫批：老天有眼。

當時是爲了澎湖檢察官吳巡龍發出反賭場合法化的公開言論。澎湖縣促賭立委林炳坤9月18日在立法院質詢法務部長王清峰，王部長表示吳檢察官的行爲「不妥當」。

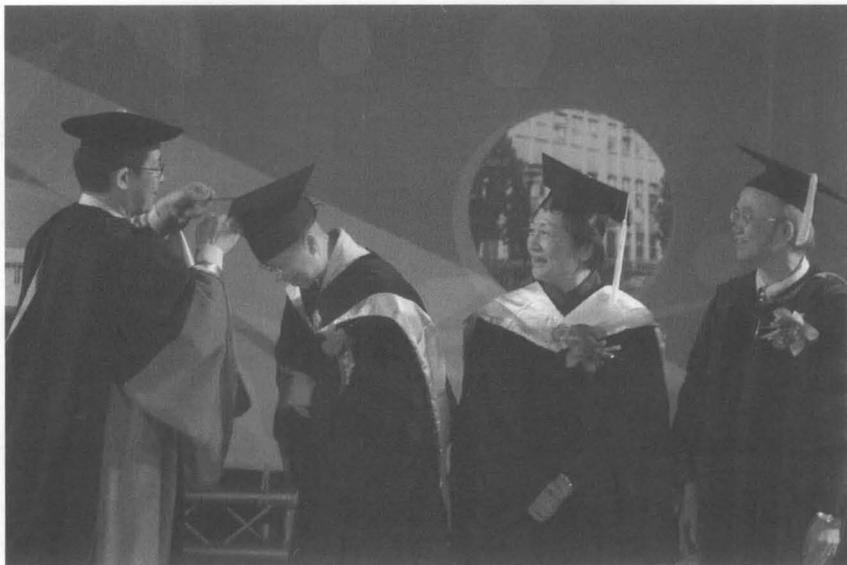
反賭聯盟認爲，王清峰自己的發言才不妥當，因此爲吳檢察官站出來仗義執言。反賭盟執行長何宗勳、綠黨發言人潘瀚聲等人與本人乃於21日上午到法務部陳情抗議。

就在行前一天，大伙兒在關懷生命協會開會，我想出了這幅對聯與橫批，宗勳於是連夜揮毫。下聯的平仄雖不完全合拍，但這是就時事而應景的神來之筆，可以博君一粲！

詳見：<http://www.hongshi.org.tw/writings.aspx?code=CD84A58C349C07FC098ADC35D8899F23>

「禪師」與「博士」的「真俗無礙」

■ 釋昭慧



中央大學舉行畢業典禮，蔣偉寧校長（左）為博士班應屆畢業生性廣法師撥穗。（99.6.12 檔案照片）

■ 臉書留言錄（之一一九）

102.10.17

這張江燦騰教授於臉書中所登載的照片，那是民國99年6月12日，性廣法師獲頒中央大學哲學博士學位的一幕。當日，中大校長蔣偉寧博士親自為她撥穗（蔣校長現已是教育部長）。

它向世人訴說著一項要點：「禪師」與「博士」，是可以「真俗無礙」的。

佛教界常有「修行無須讀書」乃至「讀書障礙修行」的反智傾向，性廣法師證明了「讀書」與「修行」的相互無礙，乃至相互助成。透過讀書（特別是哲學訓練），可作更為精確的修行論述與修行指導；透過修行，可探索知識以印證真理！

性廣法師以其豐富的著作與禪觀教學的口碑，向世人證明：即便是忘己利他的「人間佛教」菩薩行，也絕不等同於「忽略禪觀修行」（乃至謠傳的「不修行」，反倒是良好的禪觀修行，能培養出更堅固、更有承擔力的身心堪能性。而「人間佛教」自可開展出一套與聲聞佛教「共與不共」的禪觀論述。

她個人的修行重在四念處禪觀，在學院所舉行的假日禪，總是



蔣偉寧校長（左一）頒贈學位證書予性廣法師（左二）。（99.6.12 檔案照片，右起兩人：哲研所李瑞全所長、文學院柯華藏院長）

不待公告招生啓事，就已滿額。近年更有嘉義妙雲蘭若、苗栗淨覺院、台南精舍等各處道場，請她主持禪七，學員深受法益而法喜充滿。

她還受到台中慎齋堂與花蓮慈善寺的邀請，為兩道場主持佛七，而且口碑傳開之後，參加佛七的信眾與日俱增，連中部山區一些久修淨土法門的出家眾，也都前來參加她所主持的佛七。

說她「禪淨雙修」是還不夠精準的，應說是她深得慧思所述「諸法無諍三昧法門」之精髓——不會入主出奴地標榜原始佛教，貶低念佛法門，而會舉一反三地將同樣的禪觀原理，運用到念佛法門，並且善教念佛的方法與技巧，讓學眾可依佛像或佛號的所緣境，入於念佛三昧（而不只是一心不亂），從而契證諸法實相（而不只是往生淨土）。◎

佛教弘誓學院 暑期弘法講座通啓

「印度佛教思想史」專題講座

■課程簡介：

介紹印度佛教之起源與發展，中間的流變，乃至最後的衰弱滅亡。包括各期、各派的根本學理，及彼此之異同。

■教師：悟殷法師

■上課時間：

103年6/25~7/5（農曆5/28~6/9），每日五堂課，每堂課50分鐘。

■必備教材：

印順導師著《印度佛教思想史》，正聞出版社。

■報名截止：103年6月10日

■報名表下載：

<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-4.doc>

■上課地點：佛教弘誓學院

■報名方式：

1. 網路報名，請至「佛教弘誓學院」網站下載報名表。
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。
3. 全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

■備註：

1. 因赴本講座而需在本學院住宿者，或因報名聞法而擬於本院安居之僧眾，敬請於報名表中註明，以方便本院安排膳宿等相關事宜。
2. 住宿期間，須隨眾早、晚課誦、靜坐、出坡。



蔣偉寧校長（左一）頒贈學位證書予性廣法師（左二）。（99.6.12 檔案照片，右起兩人：哲研所李瑞全所長、文學院柯華蕓院長）

不待公告招生啓事，就已滿額。近年更有嘉義妙雲蘭若、苗栗淨覺院、台南精舍等各處道場，請她主持禪七，學員深受法益而法喜充滿。

她還受到台中慎齋堂與花蓮慈善寺的邀請，為兩道場主持佛七，而且口碑傳開之後，參加佛七的信眾與日俱增，連中部山區一些久修淨土法門的出家眾，也都前來參加她所主持的佛七。

說她「禪淨雙修」是還不夠精準的，應說是她深得慧思所述「諸法無諍三昧法門」之精髓——不會入主出奴地標榜原始佛教，貶低念佛法門，而會舉一反三地將同樣的禪觀原理，運用到念佛法門，並且善教念佛的方法與技巧，讓學眾可依佛像或佛號的所緣境，入於念佛三昧（而不只是一心不亂），從而契證諸法實相（而不只是往生淨土）。◎

佛教弘誓學院 暑期弘法講座通啓

「印度佛教思想史」專題講座

■課程簡介：

介紹印度佛教之起源與發展，中間的流變，乃至最後的衰弱滅亡。包括各期、各派的根本學理，及彼此之異同。

■教師：悟殷法師

■上課時間：

103年6/25~7/5（農曆5/28~6/9），每日五堂課，每堂課50分鐘。

■必備教材：

印順導師著《印度佛教思想史》，正聞出版社。

■報名截止：103年6月10日

■報名表下載：

<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-4.doc>

■上課地點：佛教弘誓學院

■報名方式：

1. 網路報名，請至「佛教弘誓學院」網站下載報名表。
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。
3. 全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

■備註：

1. 因赴本講座而需在本學院住宿者，或因報名聞法而擬於本院安居之僧眾，敬請於報名表中註明，以方便本院安排膳宿等相關事宜。
2. 住宿期間，須隨眾早、晚課誦、靜坐、出坡。

風雨故人與來台族親

■ 釋昭慧



午餐後，一行人於無諍講堂合影留念。（102.12.15，第一排從右到左：周采婕小妹妹、周世斌、溫金柯、昭慧法師、周國陽、吳蘋、周永潤小弟弟。第二排：宋曉琪、溫爾強、溫爾嘉、張堅揚、黃美珍（金柯的夫人）

臉書留言錄（之一三二）

102.12.15

一、最難風雨故人來！

上午，故人李元松老師的得意門生溫金柯居士闔家，與現代禪象山淨苑大護法周國陽居士闔家，為紀念李元松老師往生十週年，至佛教弘誓學院，巡禮紀念李老師的「觀音小築」，並與我於嵐園法談。中午，貼心的學眾與志工，為來賓準備了豐富的素齋。午餐後，一行人於無諍講堂合影留念。

午餐後，我向現代禪佛友們先行告辭，趕到玄奘大學校長室，奉校長指示，下午為蒞校貴賓作宗教學系的簡報；他們則在知客智永法師帶領下，頂著勁風飄雨，參訪院本部對街的「觀音小築」。

二、盧氏族親闔家蒞院

（一）盧氏族親來台、蒞院

上週二（12月3日），廣東梅縣大密村族親盧國新先生與



晚餐後一家人合影於無諍講堂（102.12.15，前排右起：紹容師父（三妹）、本人、知光師公（家母）、國新兄、夫人鍾崔香女士、Amy愛女Yuna；後排右起：妹夫溫益鑫、小甥女珮嫻、大甥女致宜、小妹芷昭、Amy、宇程）

夫人鍾崔香女士，帶著四個月大的孫女Yuna來台探親。原來他們的愛女Amy是陸配，已來台十餘年。國新兄六十三歲，夫人五十七歲，他們總是依輩份稱我一聲「阿姑」，Amy還稱我「姑婆」呢！但是由於兩老比我年長，因此我還是習慣以「兄嫂」相稱。

在Amy與其友人宇程陪同下，他們到南投、台東各處旅行，昨天下午從台東搭機至台北松山機場。我請妹夫溫益鑫老師駕車，親自至松山機場接機。在颯颯寒風中，學眾們溫馨迎接他們的到來，並為他們準備了豐富的晚餐與雅潔的客房。這份法友盛情，讓我十分感動！

高齡93歲的知光師公（我的母親，國新稱其為「姑婆」），看到親人來到，份外開心，雖已咬不太動一般食物，但還是特別出到齋堂，與他們一同進用晚餐。國新兄說：他臨行時，高齡

84歲的老母親（師公立刻接口說：「是阿運妹！」），還特別交代他，來台首要見過姑婆。

而他最想一見的，是與他同年出生的家姊慧昭（德風）。然而12月3日上午，家姊返回加拿大探親（她有一對令其自豪的傑出兒子、一對美麗的媳婦（與準媳婦），還有一對可愛的孫子與孫女，分別住在美國西雅圖與加拿大溫哥華），下午國新兄才抵達台灣；兩位童年玩伴，竟然就在桃園國際機場失之交臂！

（二）造福鄉梓的國新先生

我於1992年9-10月首度參訪中國大陸，於天津市發表論文後，特別安排了尋根之旅。10月4日，返回母親的娘家黃洞村與父親的家鄉大密村。當時族親圍繞，但國新兄特別讓我印象深刻。他年輕時學業優秀，可惜在文革期間因「成份不好」，無法續讀高中。原來，中共建國後，展開系列階級鬥爭，盧家被編作「富農階級」，大伯父被鬥到撐不下去，上吊自殺；而家父及其他族親遠居海外，也使得國新兄因「海外關係」而不免吃盡苦頭。

國新兄的為人淡泊利養，但卻勇於謀求公益，長期為族親排難解紛，謀求福祉，因此甚受族人敬愛。他對出人頭地的盧氏族人，不但引以為榮，而且如數家珍。一位素未謀面的北大鄉親，前些年返鄉尋根，族人引對方與國新兄見

面，國新兄一聽他來自北京，立即喚出對方大名，讓對方甚為驚訝、感動！他也時常引我為榮，並在修祖譜時，把我登載在內。

他造福鄉梓的主要功蹟有：1. 為盧氏家族重修祖譜；2. 修復盧氏祖祠（2000年9月間，我至梅州市前佛塔寺講課時，還特別應邀主持盧氏祖祠觀音聖像開光典禮）；3. 為大密村募款，將簡便的產業道路，修建成漂亮的兩線道馬路。並且分文不苟，將捐款人姓名銘刻於馬路入口處的紀念碑上。

難怪盧氏宗親共選他為「盧氏福利基金會」會長！

（三）個人鄉情抒感（二則）

1. 落地皆兄弟，何必骨肉親？

有道是：「落地皆兄弟，何必骨肉親？」我自出家以後，更是在佛法的體會中，深深珍惜所有善緣與法緣。然而兩岸遙隔，會面匪易；若非1992年間生起「尋根」意念，則與梅縣的父母族親，將是完全「斷線」。而「海外關



昭慧法師推著令堂知光師公，帶她看院牆外盛開的九重葛。（102.11.23）

係」既曾讓族人受苦，感覺自己也理應酬償些許公道，給這些無辜的鄉親父老。

怎知我「酬償」無幾，獲得的「回報」還真是難以想像！每回返鄉，這些族親父老及兄弟姊妹，總是備辦大包小包的土產，要我帶回台灣。這份「因緣難遇」的親情，令人備覺珍惜。

2. 母語存續的最大推手——父母親

我的族親總是讚我「客家話很正」，這回國新兄來台，亦復對我作如是讚歎。我在師公旁邊，湊著她的耳朵大聲說道：「這是因為我媽對我們從小嚴格調教。她總是說：『客家人不懂客家話，把祖宗都賣掉了！』」師公聽了笑得好生燦爛！

「客家人不懂客家話，把祖宗都賣掉了！」聽在深有母語危機感的鄉土語言推動者耳裡，應該是「亙古長新」！我生在緬甸，長在台灣，官方語言不是緬語就是華語，週遭聽到的盡是閩南語，但竟可博得族親一聲「客家話很正」的讚語，想來，家家父母倘能如是強制孩童學習母語，那麼母語的存續是很有希望的！

慈善寺佛七共修日誌

■ 鄭靜明



性廣法師於花蓮慈善寺主持精進佛七，約一百位信眾參加。(103.2.17)

103.2.16

花蓮慈善寺精進佛七於二月十六日晚間七時灑淨後展開，由性廣法主法並開示，共有一百餘位信眾參與。性廣法師開示大眾：「勤修戒定慧，清淨身口意，息滅貪瞋癡，證三乘聖果」，期勉大眾把握共修因緣，走出光明的人生。

法師教導大家如何藉由「唸佛法門」來修習「戒、定、慧」三學，由有相修行的唸佛共修，延伸至無相念佛的二六時中心常在佛號之中。

對於性廣法師精彩生動的講述，大眾莫不歡喜雀躍，法喜充滿。

103.2.17

上午性廣法師開示大家因果的規則，說明《佛說阿彌陀經》中「青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光」的修行關係，鼓勵大家平時就認真修行，往生時業相現前，也可以正念相續。

晚間性廣法師開示物質「四大」的原則，說明「貪、瞋、

癡」與「四大」的變化關係，進而說明如何應用「戒、定、慧」來化解。

大家攝受於法師的勝妙開示法音之中，無不身心自在，得大法喜。

103.2.18

晚間大堂開示，性廣法師針對《佛說阿彌陀經》中所敘「七寶池，八功德水」的內容，向大眾解說極樂世界中八功德水俱備「澄淨、清冷、甘美、柔軟、潤澤、安和、除穢與增益四大諸根。」等八種殊勝功德，教導大家如何修出個人內心清淨的八功德水。

講解中，性廣法師告誡大眾兩句話：「富人不佔便宜，佔便宜的是窮人。」，「貴人不鬧脾氣，鬧脾氣的是賤人。」以鼓勵大家改變習氣。

最後法師又講述指鬘尊者央掘魔羅（Angulimala）以諦語幫助婦人平安生產的故事，期勉大家修行「說真實語」的口德。

103.2.19

是日天氣寒冷，晚間大堂開示，性廣法師先關心大眾衣服是否穿得夠，之後詢問大家有沒有唸佛唸到忘了添加衣服？

法師指出「經典中只說重點，譬如說彌陀本願功德，該如何發心，極樂世界的莊嚴等等。只要我們一心念佛，並未交代除了唸佛以外還應該做些什麼」，但是經典中未提到的部分，不表

示我們就不需要做。雖然唸佛的當下就是戒定慧的修持，但是我們不可能一年365日天天如此。法師強調：「唸佛一定要在日常生活中醞釀，將遠在天邊的彌陀淨土化為近在眼前的極樂世界。」期望大眾不要有錯誤的觀念，以為只要唸佛就好，其他什麼事情都不需要做。法師接著開示動態與靜態時空互相的對應關係，說明「我們目前處於動態時空，在動態時空中我們自己的造作在轉換到靜態時空時，是自作自受，種多少福田自己就收多少福報」。

之後，性廣法師指導大家如何以正確的方式繞佛才不會搖搖晃晃的不平穩，法師引用「金雞獨立」的平衡站立姿勢為例，說明行走時應該將力量放在立定的腿上，讓立定的腿用力往下定住，之後移動的腿才能放輕鬆往前跨越。法師並提醒在座有參加禪修的信眾要認真練習「抬胯和鬆肩」動作，期勉大家藉由法師所開發與推廣的簡易修行調身工法開始，用四大來調理身體，鬆鬆軟軟、氣定神閒的做，一步一步邁向阿彌陀佛的極樂淨土。

103.2.20

晚間性廣法師先讚歎大家唸佛唸得心越來越安靜，但是定力要能更上層樓「開口唸佛」其實是不能更進一步的。然而唸佛法門並不著重在定力的培養，而是要我們和阿彌陀佛的淨念相續，在

這一期生命結束時可以往生彌陀淨土。彌陀淨土除了和我們未來往生的去處有關，也和我們現在的日常生活息息相關，因為「心淨則國土淨，心淨則衆生淨」，所以日常生活中我們就應該要戒除所有的壞習慣，做所有該做的好事情，在做事的當下其實就是一種無相念佛，也等同於修習佛果功德。

最後性廣法師指出：「家庭是必修功課，學佛是選修功課。」平時觸境逢緣尤其是面對長輩態度一定要柔軟，然而柔軟並不同於軟弱，柔軟還是可以有自己的主見，要「柔軟而不失正見」就必須進一步修學智慧。法師鼓勵大家在日常生活中修習柔軟，如此身心交感對身體的效果會更勝過「鬆肩、抬膀」。

103.2.21

佛陀在菩提樹下順、逆觀照十二緣起，發現因果的規律，我們學佛也要讓自己慢慢具備很多的能力，第一是戒德，必須斷除很多不好的嗜好和習慣，第二是定德，在禪定中若能得天眼，因果法就像自己親身看到一樣，就能明白今生我們所遭遇到的一切都是有因有緣的。

接著法師針對大家好奇與愛算命的習性講解「數」的原理，法師說：「凡是有為造作的就會落在時空的限制中，凡落在時空的限制當中就是有數有量的，而發願學佛者出數，天界眾生

擲數，有計較心的人就落在數當中，如果造惡業就在劫難逃。」所以不須要算命，與其算命不如造命，只要問自己都做了些什麼。爭的人就在人間窮一生、富一生的輪迴，要上天的人一定要讓，讓了之後沒有地上財，才会有天上福。

法師勸勉學佛的人要發大願，不要被自己的「命運」所拘限，唸佛法門講「無量光，無量壽」一切無量，所以面對無量的衆生，我們發四弘誓願：「衆生無邊誓願度」去救濟，從我們發心願度一切衆生開始，我們無量的災劫其時就已經開始在化解了。學佛是自通之法，八功德水是修出來的，大家應該要腳踏實地的認真做事，才能積功累德、逢凶化吉。

最後法師鼓勵大家修習「慈悲觀」，經典中宣說修習「慈悲觀」可以得到「臥安、覺安、不見惡夢、天護、人愛、不毒、不兵、水、火、盜賊終不侵柱，若身壞命終生梵天上。」（《增一阿含經》卷47）等十一種功德，讓我們趨吉避凶，消災免難。法師說：世間再也沒有比「慈悲」和「智慧」更大的隨身寶貝，大家學佛、唸佛要口唸、心念，身也要跟著做出來。

103.2.22

是日八關齋戒，性廣法師開示八關齋戒的功德、殊勝和意義。八關齋戒為佛陀特別為在家衆所制定的律儀，有心精進的在家衆可以一日一夜遵守如下



性廣法師於花蓮慈善寺授八關齋戒，約有兩百五十位居士受戒。（103.2.22）

八種清淨戒律「不殺生，不偷盜，不淫，不妄語，不飲酒，不坐臥高廣大床，不著香華鬘、不香油塗身、不觀聽歌舞，不非時食。」進而關閉煩惱與生死之門。

午間法師開示現代世紀疾病癌症與憂鬱症的嚴重情況，法師提到憂鬱症患者的心就如同石磨一般，添材加火後一直碾磨，在封閉的世界中磨滅自己。所以魔由心生，我們如果以為魔都在身外，遇到境界就怪罪他人以為是別人害的，是最難醫治的，全天下那麼多人，如果都是魔不就趕不完了嗎？法師又說：佛法學慈悲，所以要接納所有的人，佛法學智慧，所以要看清世間一切的是非善惡，之後開導、教化他人，但是如果別人不願意讓我們開導、教化，我們放下就好，不要撿別人的過失來生氣，撿出一身病來。一個修行人如果可以歡喜接受一切境界，就能夠消除所有

的業障，如果你可以和一個凡事怪罪別人、不容天下人、無藥可醫的人相處，而消化他所有的惡，你就可以得到所有的大福報。

針對晚間大家將受持八關齋戒，法師接著開示大眾八關齋戒的內容，說道：孝順父母親不但要養他們的身還要順他們的心，更要孝他們的法身慧命，大孝就是父母沒做到的我們都將它補足，所以俗話說：「一子出家，九族升天」，出家眾不再只是照顧一家人，而是「出世俗家入法王家」，將一切眾生當做法眷，對原生父母的法身慧命盡孝，就當認真用功不要起煩惱。針對不邪淫戒，法師繼續說：一般在家眾談感情都不思考所面對的配偶是要我們修習什麼功課？我們往往只是一心希望得到對方的疼愛，其實我們都是要來折磨別人的，希望嫁一個搖錢樹，希望娶一個台傭，可以幫你煮飯、洗衣、陪睡加上生小孩，我們的心都在想利用別人，所以也招感別人的利用，彼此互相計較，所以世間男女談感情到最後時常無法善終。八關齋戒讓大家先戒除惡，再發心多行善，受戒功德無量，期望大家在清淨的戒德中，福慧增長，福德圓滿。

103.2.23

是日佛七圓滿大迴向，全天四支香性廣法師皆慈悲為大眾開示。

清晨第一支香，法師說：大家對八關齋戒最深的印象就是「要過午不

食」，所以有些人就立即反應「我會餓喔！」在還沒有受戒之前就先開始感到饑餓，有的人鼓起勇氣來受戒，卻在整個過程中一直在「抓餓(妖)」、「制餓(妖)」、「看餓(妖)」、「怕餓(妖)」，這個餓其實是出自內心的妖，法師從物質講到我們的心念，提醒大家：生命中很多的恐懼、顛倒、妄想其實都是我們自己想像出來的，鼓勵我們多聽經聞法以轉換錯誤的觀念，期許個性中有「鬧饑荒」傾向的人，斷除「必需緊抓很多物質才不會悚懼」的妄想。

第二支香，法師開示阿彌陀佛為什麼可以無量光、無量修行、度無量眾生，法師說：

學佛要廣大無邊、心包太虛，量洲沙界，不嫌時間長、不嫌眾生多，不會因為害怕要度無量眾生而選擇證阿羅漢果，所以學佛的人應該打開心門讓心量一直擴大。阿彌陀佛「無量」的意義就是：往下可以度無量的眾生，往上就可無生死、無煩惱、無痛苦，無無知，而我們剛好卡在上不下的中間，如果隨著惡念往下走就欲望無邊、計較無量、煩惱多多，生死輪迴也就無量無邊了，如同落入阿鼻地獄，如果願意往上走，就該學習面對所有的艱難困苦，歡喜接受、懺悔感恩，就可以和阿彌陀佛相應，得到無量的光明、無量的壽命、無量的智慧和無量的福德。

接著法師教授大眾如何在阿彌陀佛極樂世界的七寶池中修出青色青光的蓮花。法師說：

其實遠在西方的極樂淨土要從近在眼前的身口意三業修起，佛陀的眼睛是甘青色的，就是青中帶紅，青色代表接納與包容，紅色代表智慧，看到惡的用微笑將它化掉，如果化不掉累積在眼中，火大會變成青光眼的，所以上品的身業由眼睛開始修青光時，就要學習會看別人的好處。修眼睛第一不要驕傲，要用謙虛、誠懇的心和每一個人相處；第二不要白目，要察言觀色、如理作意。白內障不就是來自白目嗎？「驕傲」的人白目，「出門不會看天色，進門不會看眼色」的人盲目，在此鼓勵大家修行先將善根增長再將弱項圓滿，凡事「看人好處，明理、不驕傲、不白目」，如此甘青色的佛眼就可以被修出來了。

午後第三支香，法師說：我們每日活著身、口、意都在做什麼？說什麼？想什麼？法只能說三分，大家透過實行可以將它變成六分，另外三分將心門打開，不挑、不選、不攀的和眾生結緣，在相處中修得最後一分，等待時節因緣，就十分的圓滿了。

無量莊嚴的極樂世界要修近在眼前的身口意三業，修身口意三業又分為三品，下品修戒，中品修定，上品修慧。

經典中說佛陀成道時放五色光，我們可以先由青色光開始修上品的眼、耳、鼻、舌、身、意。眼睛修青色光要「出門看天色，進門看臉色」，如果看不出來就只看好的。口業修黃色光，只說該說的，不該說的不要說，口說好話、清淨語、柔軟語、法語、真實語、讓別人歡喜的語言，不說妄語、綺語，不惡口，不兩舌。五色光中的黃色代表忠厚、老實、有信用，修黃色光讓我們事事包容、寬赦、助成，就能聲若洪鐘。

法師最後引用《了凡四訓》說明人命如同異熟果是可以運轉的，佛法給我們光明和希望，在因緣和果報中，種什麼因得什麼果，世間是最公平的，我們這輩子所擁有的一切都是自己造作而來的，修黃色光的人修土德，任何委屈、任何沒情理的事都可以吞忍，所以可以得到大福報。

晚間第四支香，法師先提醒大家因果的規律中，唸佛應該越修越輕鬆，要能唸到聲若洪鐘才對，如果唸到失聲就表示我們不會正確的使用聲帶。唸佛有很大的功德，而心念的力量其實是很強大的，如果有人害怕異類眾生，千萬不可以再胡思亂想異類眾生的種種，怨瞋恚是我們自己用心拉過來的，只有一心憶念佛號來克服消除它。

《佛說阿彌陀經》中所說「青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光」在現實世界中應該怎麼修習？首先，青

色可以用眼睛來代表，眼睛要知時、知機。其次，黃色光主修信心堅固、明信因果。而赤色光代表智慧，又分為兩方面，第一，解脫的智慧要見法，見色法與名法的究竟相，知無常、空、無我等法的共相。第二，度眾生的智慧，要先了解眾生的根機，話說出來就直中要害，沒有效用的話不用多說。白色光是用來修口才的，而口才又和青色、紅色、黃色光均有關係，基礎是必須先知道時機，本身深信因果、有修行，忠厚老實，再加上智慧已開，才可以開始修習口才，遇事能夠幫忙化解。這就是遠在天邊的西方極樂淨土，修近在眼前的身口意，與近在眼前的青黃赤白四色清淨之光。

時間短，法意長，法師將七日以來說法的內容做一個總歸納。對於性廣法師精彩生動的講述，大眾莫不歡喜雀躍，法喜充滿！

解脫道與菩薩道

釋昭慧教授演講札記

■ 王怡云（成功大學中文研究所博士生）

時間：102.10.21

地點：成功大學中文研究所

主持人：葉海煙教授（成功大學中文系主任）

這次聆聽釋昭慧教授演講，講解「解脫道與菩薩道」。聽完感受相當不同，或許是因講題的緣故，關切的正是人生必要經歷的問題，感同深受之故，在場許多人都聽著入迷，不虧是當代人間佛教的代表人物。昭慧法師說，他不用PPT，因為他想誠心地與我們交流，聞之令人感動。演講的時候，昭慧法師不時與在場學子眼神交流，讓我們上了一場精彩而濃縮的佛學課。事實上，這是我這輩子聽的第一場正式的佛學演講。實在慚愧，但的確如此。

昭慧法師不愧是學院出身，一開始便將現代高等教育批判了一頓，談到評鑑的失能，教育的綜藝化，大師的逐漸凋零，語氣愷切非常。我注意到，昭慧法師的眼神十分銳利，他一進門，便先掃視我們這些俗眾一眼，帶點世外的傲氣，但只存在幾分鐘，之後便轉回和善的氣息。畢竟，在法師眼中，我們尚是一群在滾滾紅塵打轉的俗世中人，有些人或許連「解脫」都沒想過呢！

法師提到，心有多細膩，感受到的痛苦便有多深，這或許就是《紅樓夢》裡林黛玉多愁多病身的緣由。逃避苦痛是無用的，因為它會不斷地來試煉你，直到你面對問題為止。那麼該如何解脫？在於及時覺察，轉危為安。

此外，不要拿別人的過錯來懲罰自己也很重要。個人有個人的生命功課，是他人無法替代的；拿別人的過錯來拘禁自己，是不必要的。聽完此語，真有醍醐灌頂之效。我想，這是每個人必要經歷的人生課題，卻很少人能提供適切的解答。宗教思想正是源於這方面的需要，其重要性可見一般。可惜在

凡事追求功利的今日，人文學科的日益邊緣化，釋昭慧教授的感慨可說其來有自。

釋昭慧教授的演說，先從解脫道與菩薩道的定義談起。所謂「菩薩」，便是「覺有情」，幫助有情覺悟，便為菩薩。所謂「解脫道」，原是指佛陀所尋求的解脫生老病死之道。佛陀來到菩提樹下，便是為尋求「解脫」而來。那麼何為「解脫」？解脫便是脫離生老病死的束縛。

法師強調，能透過世俗法離苦得樂者，並非真正的解脫。所以，常聽人說完成某某事就「解脫」了，其實並不是真解脫，還是得面對生老病死的考驗。法師說，就算畢業後順利找到工作，還是有無盡的挑戰等著你，所以人生本質是苦的。何謂苦？佛家認為有愛別離、怨憎會和求不得之苦。人心越細膩，越容易感到人生的痛苦，這就是為什麼許多作家輕生的原因，而惟有解脫者才能離苦得樂。法師認為，「苦」只是一個訊息，必須正視它，若刻意忽視它，或有意迴避痛苦，則有更大的不幸相隨。

所謂的解脫，正是在察覺苦之訊息時，及時覺察，遂得轉危為安，轉苦為樂。這便是一種解脫。我以為這展現了佛教積極的一面。法師以身體的腫瘤作為比喻，若不及早發現，及早治療，待腫瘤擴散就來不及了。這種對人生本質的覺察，正是一種解脫，如同對人生施

行的定期健康檢查一樣，及時覺察，便能轉危為安。

接著，釋昭慧教授談到佛教的核心概念——緣起。所謂「緣起」，法則有三：諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。即一切都是因緣和合所生。昭慧法師提到人生苦惱之源，在於「我愛」。有「我愛」，故有「我所愛」；沒有「我愛」，便沒有「我所愛」。「自體愛」的存在，是「身」最直接的顯現。因著「自體愛」的存在，身體便不斷受到心靈的苦痛與折磨。有關自我解脫之道，法師舉出一項法則，即：「不要拿別人的過錯懲罰自己」。這個思考本於「緣起」的智慧，每個人有每個人的生命功課，你代不了別人，別人也代不了你，故拿別人的過錯或是痛苦來折磨自己，是相當不智的。

法師強調，佛教是教人離苦得樂的，正因諸行無常，故更要懂得創造有利因緣，而不只是諸事隨緣而已。這也展現了佛教積極的一面。法師提到，較諸其他宗教，佛教多被視為消極無為，實際上佛教有其積極的面向，且是就著現實，即緣起的智慧發展出來的，而所謂解脫之道，本意即是要人離苦得樂。由此可見，世人誤解佛教久矣。

最後，釋昭慧教授論及「菩薩道」。昭慧法師要我們想想菩薩給人的形象是什麼？是「自在」。為什麼菩薩聞聲救苦，仍能如此自在？這是歷來隱

遁者的疑惑。的確，人人都想求得身心自在，因而有人辭官退隱，有人求神問道，有人縱情詩酒，無非都想求的一方平靜。觀世音菩薩如此牽掛世人的痛苦，何以能夠輕安自在？其原因在於：愈能無我利他，人愈輕安自在。

法師以登山為例，登山者所追求的，不只是攻頂那一剎那的喜悅，更重要是過程中經歷的各種美景，同儕間的相互扶持，甚至是自我超克的喜悅，那才是真正的自在。人生的功課，正在過程中不斷地學習「忘己利他」，如此便能離苦得樂，法喜自在。人走在菩薩道上，心如能愈真，便愈能自在。《心經》有云：「無罣礙故，無有恐怖」，正是此意。

在最後提問時刻，有人問道，釋昭慧教授在社會議題上一向勇於衝鋒陷陣，如何在此種紛擾世局中保持身心自在？此種「雖千萬人吾往矣」的工夫論何在？昭慧法師提到，當你從事任何事時，眼中只見事情的利害，而非個人的利害，「但見於法而不見於我」，便能雖千萬人吾往矣。

最末，主任提到一哲學問題：「如何從『緣起』的思想證成『護生』的道理？」這是專業的佛教倫理學議題。法師提出了「護生」的三項原理：自通之法（同情共感的能力）、緣起法相的相關性（相互依存的法則）與緣起法性的平等性。

對於「緣起法性的平等性」，法師進而談及「眾生平等」的三項原理：一是感知能力的平等，眾生都有對苦樂的感知能力，也都趨樂避苦，故在情感上對他人不可無動於衷，必得護生；其二則是佛性平等，眾生都可成佛而圓滿覺智，故不應看輕任何眾生；其三則是法性的平等性，生命皆在隨時變化的平等法則中，故不可依任何眾生卑微處境的短暫現況而藐視它。由這三點證成「眾生平等」。

「影音專區」更新近訊

佛教弘誓學院網站「影音專區」於去年（102）年4月22日正式上線，將歷年來昭慧法師、性廣法師的佛法、禪法開示與時事評議，透過網路無遠弗屆的力量，與各地網友、讀者分享，甚獲好評！截至目前為止，資料庫已有200集影片，近期上傳的影片有：2013春季及2011年秋季假日禪修班之性廣法師完整開示錄，昭慧法師開示：「觀自在」的解脫道，性廣法師開示：「禪悅、養生、情緒管理」，2013年9月共修會之昭慧法師開示、昭慧法師演講：動物福利、動物解放與動物權。諸多精采佛法開示，歡迎讀者上網瀏覽：<http://www.hongshi.org.tw/media.aspx>。

遁者的疑惑。的確，人人都想求得身心自在，因而有人辭官退隱，有人求神問道，有人縱情詩酒，無非都想求的一方平靜。觀世音菩薩如此牽掛世人的痛苦，何以能夠輕安自在？其原因在於：愈能無我利他，人愈輕安自在。

法師以登山為例，登山者所追求的，不只是攻頂那一剎那的喜悅，更重要是過程中經歷的各種美景，同儕間的相互扶持，甚至是自我超克的喜悅，那才是真正的自在。人生的功課，正在過程中不斷地學習「忘己利他」，如此便能離苦得樂，法喜自在。人走在菩薩道上，心如能愈真，便愈能自在。《心經》有云：「無罣礙故，無有恐怖」，正是此意。

在最後提問時刻，有人問道，釋昭慧教授在社會議題上一向勇於衝鋒陷陣，如何在此種紛擾世局中保持身心自在？此種「雖千萬人吾往矣」的工夫論何在？昭慧法師提到，當你從事任何事時，眼中只見事情的利害，而非個人的利害，「但見於法而不見於我」，便能雖千萬人吾往矣。

最末，主任提到一哲學問題：「如何從『緣起』的思想證成『護生』的道理？」這是專業的佛教倫理學議題。法師提出了「護生」的三項原理：自通之法（同情共感的能力）、緣起法相的相關性（相互依存的法則）與緣起法性的平等性。

對於「緣起法性的平等性」，法師進而談及「眾生平等」的三項原理：一是感知能力的平等，眾生都有對苦樂的感知能力，也都趨樂避苦，故在情感上對他人不可無動於衷，必得護生；其二則是佛性平等，眾生都可成佛而圓滿覺智，故不應看輕任何眾生；其三則是法性的平等性，生命皆在隨時變化的平等法則中，故不可依任何眾生卑微處境的短暫現況而藐視它。由這三點證成「眾生平等」。

「影音專區」更新近訊

佛教弘誓學院網站「影音專區」於去年（102）年4月22日正式上線，將歷年來昭慧法師、性廣法師的佛法、禪法開示與時事評議，透過網路無遠弗屆的力量，與各地網友、讀者分享，甚獲好評！截至目前為止，資料庫已有200集影片，近期上傳的影片有：2013春季及2011年秋季假日禪修班之性廣法師完整開示錄，昭慧法師開示：「觀自在」的解脫道，性廣法師開示：「禪悅、養生、情緒管理」，2013年9月共修會之昭慧法師開示、昭慧法師演講：動物福利、動物解放與動物權。諸多精采佛法開示，歡迎讀者上網瀏覽：<http://www.hongshi.org.tw/media.aspx>。

2013 生活隨筆

弘誓參學記

■ 陳玉嫦



陳玉嫦暨張國智伉儷與昭慧法師、知光師公合影。(102.7.26)

緣起

2012年在弘誓學院參加印順導師研討會時，便希望有機會到學院參學，感受一下學院的學習氣氛。我最有興趣的是「禪七」課程，因今年（2013）「禪七」課程被安排在暑假舉行，剛好與昭慧師父的「瑜伽師地論」課程十分接近，因此我便報讀兩個課程，計劃在台灣停留一個月。

《瑜伽師地論》課程後感

20/7/2013~28/7/2013

《瑜伽師地論》是唯識學的根本論。本期課程內容是「意地」及「聲聞地」。在印度稱禪師為瑜伽師。論中詳述修行人如何透過聞、思、修等方法，而得無障出離。聞思正法者，即於三藏十二分教，正知而住，如理作意。理者有四，包括觀待道理、作用道理、證成道理及法爾道理。修行達到沙門莊嚴具義。共有廿八種聲聞人能證出離，禪師依四種所緣境事，一者遍滿所緣境事，二者淨行所緣境事，三者善巧所緣境事，四者淨惑所緣境事；修習

止觀，戒、定、慧三學增上，順向涅槃。

課餘時間向昭慧師父請益，因我初次接觸唯識學，感覺十分複雜，難以記憶，她說《瑜伽師地論》部類龐大，結構嚴密，特別是「聲聞地」詳細分析禪師的修行方法，如果透過這樣的思維訓練，即使我日後不研究唯識，也無心於禪修，亦容易了解佛法全盤義理，在她勉勵之下，我決定回港之後再用心複習。

到處走走與看看

29/7/2013~9/8/2013

第一個課程完結之後，國智與我十分感恩昭慧師父、性廣師父、馬維隆師兄、及張凱榮，分別安排或帶我們遊覽台北市及觀音鄉的名勝，也品嚐了一些台灣地道美食。我們到過的觀光景點有台北101、台北魚市、西門町、東眼山、陽明山、烏來、碧潭、淡水、觀音蓮園、甘泉寺、濱海觀音像、善導寺及龍山寺等。短短數天的時間，我們對台北市及觀音鄉已經有一概括的了解。

5/8/2013國智先行回港，我則留在學院，每天都與師父們一起生活，除了早、晚課外，還有出坡及用齋，通常用齋的時候，昭慧師父及性廣師父便會將當天的事情通告住眾，而兩位法師都如同鏡子一般，能將大家在修行上的問題映照出來，一一顯現在大眾面前，再

以直心及無覆蓋的方法，加以教導及糾正，初時我覺得她們對師父們的要求很高，經過思考之後，我明白她們的修行已達到無我的境界，只是以低眉怒目的慈悲心，令大眾斷除貪、嗔、癡，學習無我的功課，經此體會之後，我覺得她們的教導都是用心良苦的。

此外我還利用空閒時間閱讀了兩本書，第一本是昭慧師父著的《悲情觀音》，該書彙集了很多文章，正面或側面地報導「台北市七號公園觀音像事件」，我從中進一步感受到昭慧師父擇善固執的性格特質，以及護教忘軀的宗教情操。第二本是性廣師父著的《燃燈引路》，該書是理論與實修並重的禪修指南，而我以它作為禪修課程的預習，真是相當恰當，日子總算沒有白過。

「禪七」課程後感

10/8/2013~18/8/2013

從前以為禪修是深不可測的功課，但在性廣師父的引導下，發覺並沒有想像中困難。她教我們靜坐時，要依四念住之次第，來觀身、受、心、法。首先以盤骨為靜坐的基礎，透過感覺及觀察令自己身體保持中正，身體越中正，姿勢就越正確；跟著透過感受，用意念盡量將所有肌肉放鬆，肌肉越放鬆，壓力就越減少。然後她引導我們進行四界分別觀、安般念及慈心禪等實習。

每天早上四時半開始，一共坐七支



第二期「瑜伽師地論」專題講座，上午三堂課，禮請昭慧法師開講「聲聞地」，本期共共80位學生聽講。
(102.8.17)

香，每支香一個半小時，其中包括早課半小時，晚間禪堂開示一個半小時。每支香之間會經行半小時，性廣師父教導大家做鬆肩、轉腰、抬膀三種針對式運動，有效地令繃緊的肌肉放鬆。此外每天都受八關齋戒，因為受戒能令身心清淨，容易入定。

七天很快便完結，出堂的時候，同修們都充滿法喜。今次課程在性廣師父的引導下，讓我知道禪修的方法及概念，雖然是初學，最長時間可坐三小時，亦成功觀察到人中的出入息，但念頭不夠專注，經常散亂，但自覺已是一個很大的突破呢！

參訪法鼓山

19/8/2013上午

當天早上我隨耀行法師到法鼓山，法鼓山是聖嚴法師開發的道場，主建築花了十六年才興建完成，法師一生致力於文化推廣、僧伽教育、弘揚佛法及切

實修行等悲願。2009年2月3日，法師捨報圓寂，於2月15日植存於「臺北縣金山環保生命園區」中，其未完的遺願，將由法鼓山僧俗四眾持續推動，讓法鼓山與世界接軌，以心靈環保建立人間淨土。

踏上歸途

19/8/2013下午

在法鼓山午齋之後，我便取道台北，直奔桃園國際機場，乘飛機返香港。當我獨自在飛機上，回顧過去整整一個月的行程，最令我感動的是昭慧師父慈悲地對我說：以後有空多回學院，就像回家一樣。當下覺得自己十分有福氣，作為一個俗家佛弟子，我不但有幸能於昭慧師父座下皈依三寶，還能以弘誓學院為家，聆聽昭慧師父及性廣師父的教導，獲得住眾的護持。特在此叩謝昭慧師父的關愛，玉婦回港之後，自當努力修學，以報師恩。

——原刊於2013年第四季《妙華會訊》

吃飯是修行，也不是修行？

性廣法師於弘誓學院假日禪開示

■ 黃淑玲（公民記者）



性廣法師於假日禪中開示禪修法要。（103.1.12）

性廣法師一開口，果真禪意十足：「吃飯可以是修行，也可以不是修行！」

沒錯，這是佛教弘誓學院兩天假日禪的活動；五觀堂內，參加的學員們寂靜無聲地端坐著，聆聽性廣法師開示。

我心裡暗叫不妙，早說禪學高深不易解，上週參加「社運沉澱日」活動，我觀察到昭慧法師與性廣法師的學生，個個謙沖有禮，眼神堅定，舉止不慌不忙，可見其教法一定不凡，居然興起取經效法的念頭！

負責接待的智永法師，在第一天午后安排禪坐體驗，禪坐前要先做抬跨及鬆肩兩式，活絡身體經絡作準備，接著才是禪坐。

智永法師表示，禪修沒有甚麼捷徑還是大道理，就是實修而已，就是不斷地練習！剛巧，隔週就是假日禪，受到智永法師鼓勵的我，馬上就報名參加。

不過，就在早上報到時，同行陳師兄好意提醒：「這裡不吃晚餐喔！」才想，午餐準備飽食一餐備戰，哪知禪

師又來一句醒腦法語！

我驚覺，曄，這裡是玩真的！

性廣法師繼續說：

吃飯可以是修行，也可以不是修行！單看你是消除你的貪、嗔、癡？還是不斷地複製你的貪、嗔、癡？

當你在取用食物時，你是順從自己的貪、嗔、癡，只取用自己喜愛的食物，遠離討厭的食物？取用超過自己所需的食物？甚至吃不完而浪費？

請你在取用食物時，不管喜歡或不喜歡，每樣食物平均取用，並且只取用足夠食用的量，身體坐正保持平衡，一手捧碗，一手拿著筷子，以碗就口，用心感覺手捧著碗、拿著筷子的感覺。

以從容的速度進食，不理會對食物的喜惡，以你的心認真覺知每一口食物的感覺，覺知這個食物放到口中咀嚼的軟硬、味道……；甚至，經過咀嚼食物的第一口味道和第二口就會不一樣！因為口中分泌了唾液消化！每一口飯的感覺都會不一樣！要專心地覺知！不要讓心散漫！認真地做這樣的練習。



學員於齋堂用午齋。(102.8.17)

你要在團體中練習和自己獨處！

就算是坐在像這個上百人的餐廳裡，你要練習好像只有自己一個人在這裡靜靜用餐，很專心地覺知手中這碗食物，並且練習以第三者的眼光看著自己如何地用餐！

沒錯！光吃一餐飯，學問就這麼大！我常常分心，食不知味！早餐趕上班怕遲到，午餐常忙著流覽網路，晚餐又對著電視，連朋友聚會最愛去吃的美食，光顧著聊天，幾時曾靜下心，好好細細品味，供養我色身的食物啊！

專注覺知，就從吃飯做起！吃飯就是禪修！

中午，我並沒有特意多吃，當晚，以抬跨運動和禪坐，加上學院特地準備的熱薑茶，到晚上10點就寢，居然也不覺得餓！

到隔天早上6點，腸胃經過18個鐘頭的休息，加上5點起床早課和出坡（就是掃除勞動），再次早餐時，五穀粥的香甜份外溫暖了身體，連心都感受到注入一股穩定的力量！

感恩性廣法師如此的教導！

■相關閱讀：佛教弘誓學院影音專區<http://www.hongshi.org.tw/media.aspx>

2014「動物解放、動物權與生態平權——東、西方哲學與宗教對話」國際會議

公告

一、主旨

由玄奘大學宗教學系、中華民國關懷生命協會與財團法人弘誓文教基金會共同舉辦2014「動物解放、動物權與生態平權——東、西方哲學與宗教對話」國際會議。

二、說明：

(一) 本次會議有四大子題：

- 1. 世紀性人畜共通疾病之動保觀點與對策。
- 2. 環境正義與動物保護。
- 3. 動物基因改造之倫理論述。
- 4. 動物保護運動實務。

(二) 已邀請相關領域知名之英、中、法、德、印、日、馬、新、泰等國際學者、運動人士與國內學者、官員及動保人士，依大會規劃之四個子題發表論文，另特別邀請德國之 Jörg Luy 教授以歐洲的防疫經驗為題，以及英國的Joyce D'Silva博士針對工業化畜牧是否成為人畜共通疾病的爆發平台及其因應對策，分別發表演說。

三、大會時間：2014年4月26、27日

四、大會地點：玄奘大學慈雲廳、聖印廳

五、報名：

(一) 歡迎報名參加本次盛會。會議現場將備有中、英文同步傳譯設施，提供與會來賓使用。

(二) 報名期限：即日起至2014年4月10日止。

(三) 報名表格請向本次大會籌備處函索，或以電話、傳真、電子郵件索取，或上網下載報名表 (<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-2.doc>)，填妥後回傳大會籌備處。

六、備註：相關諮詢、報名事宜，請聯絡大會籌備處。

- ◆聯絡地址：桃園縣觀音鄉大同村十一鄰121-5號 佛教弘誓學院
- ◆電話：(03)498-7325
- ◆傳真：(03)498-6123
- ◆電子郵件：hong.shi@msa.hinet.net



中文網站首頁



英文網站首頁



貓咪娃娃玉照也登上了網站首頁

玄奘大學宗教學系 一〇三學年度招生簡訊

一、大學部單獨招生：32名

■單招入學管道，依書審、口試評定成績。

- ◆獎助學金：1. 校級獎助金：詳參<http://sbb.hcu.edu.tw/front/bin/home.phtml>。
- 2. 系級獎助金：(1) 弘誓志工獎助金（5名，每年1萬元）。
- (2) 固特獎學金（10名，每年5000元）。
- (3) 僧眾助學金名額，每名每學年10萬元。

二、碩士在職專班：30名

三、考試日程表

招生類別	簡章公告日期	報名日期	考試日期
宗教學系碩士班 單獨招生	103/3/24(一)	103/4/14(一)~103/5/14(三)	103/5/24(六)
碩士在職專班 招生考試	103/3/24(一)	通信報名 103/4/28(一)~103/6/6(五) 現場報名 103/6/7(六)~103/6/8(日)	103/6/21(六)

◆詳參玄奘大學103學年度各項獨立招生考試日程表：<http://adm.hcu.edu.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=8>

◆聯絡窗口請逕洽：

1. 玄奘大學招生服務處 (03) 5391216
2. 玄奘大學宗教學系 (03) 5302255轉4201

▲玄奘大學宗教學系特色

- 1.師資結構：師資涵蓋文、史、哲、社會領域。
- 2.學術訓練：提供多元之宗教觀與研究方法，有助於開拓出宗教學術研究之多樣性議題。
- 3.學術強項：以「東方宗教」之學術訓練為主，佛學更是強項。
- 4.升學績效：創系13年，考取碩士班80人；創所16年，考取博士班32人。其中已有13位系友獲頒博士學位，已有13位助理教授或副教授，並有11位講師已在大學任教。
- 5.實務傳承：與業界有密切的產學合作，獲得勞委會職訓局之專案補助與產學合作，甚受學生之喜愛，以培養學生「考取專業證照」以及「所學與業界接軌」為目標。
 - ◆全國唯一的「宗教文化旅遊學分學程」。
 - ◆全國唯一的「宗教樂活產業模組課程」。
- 6.證照績效：學生於99-101學年度已考取各種證照合計43張。
- 7.國際化：
 - ◆舉辦各種大型國際會議。
 - ◆進行「築夢計畫」或「國際志工服務團」之海外專業實習。
- 8.開拓視野：提供「宗教對話」的平台，增進宗教間理性而友善對話之意願與能力。
- 9.升學、就業率：每學年畢業生升學、就業率均在90%以上，100學年度畢業生就業率高達100%。

佛教弘誓學院

103學年度招生啓事

指導法師：昭慧法師 院長：性廣法師

- 教育理念：研習印順導師思想，提倡智慧、慈悲、勇健之菩薩精神，推展解行並重且契理契機之人間佛教。
- 教育目標：戒、定、慧三學兼備，漢、藏、南傳教理並重。以養成心胸開闊，深思篤行，關懷人間之行者為教育目標。
- 學制特色：1. 每月集中上課，以兼顧道場職務與學業進修：修課期間，可通勤往返。
 - 2. 專修部——三年畢業：每月集中上課四天。
 - 研究部——採學分制：每月集中上課一至四天。（專修部與研究部103學年度上課日期表已公佈於弘誓網站）
 - 3. 本院已與玄奘大學宗教學系合作，學眾若入玄奘大學宗教學系、所或學分班就讀，已修相同科目得於入學後申請抵免學分。
- 報考資格：（一）僧眾，或有心修道之信眾。（學雜費全免）
 - （二）專修部不限學歷。
 - （三）研究部：1. 曾於佛學院修滿六十學分以上之佛學專業科目。2. 大專以上學歷（錄取後須補修四門專修部課程）。
- 本期課程與師資：
 - （一）研究部：（至少選修一門，每一門課程須滿20人方纔開班。）
 1. 佛教文學專題研討：羅宗濤老師（玄奘大學退休講座教授）
 2. 大智度論：劉嘉誠老師（法光佛教文化研究所兼任教授）
 3. 妙雲集（二）：圓貌法師（華梵大學東方人文思想博土生）
 4. 南傳論典：吳老擇老師（翰邦佛學研究所所長）
 5. 宗教倫理學：昭慧法師（玄奘大學教授兼文理學院院長）
 6. 妙雲集（一）：真聞法師、真啓法師（花蓮慈善寺佛學班教師）
 7. 瑜伽師地論專題講座（暑期開設）：昭慧法師、耀行法師（惠州法住講堂佛學教師）
 8. 印度佛教思想史專題講座（暑期開設）：悟殷法師（本院資深教師）
 - （二）專修部：（課程皆必修）
 - 一年級：（每一門課程須滿30人方纔開班。）
 1. 基礎佛學：地寬法師（本院研究部畢業）
 2. 佛門儀軌與佛教戒律學：心住法師（本院研究部畢業）、心皓法師（玄奘大學宗教學碩士）
 3. 佛教經典導讀：自憲法師（玄奘大學宗教學碩士）
 4. 中國語文素養與運用：李念祖老師（美國猶他州立大學教育碩士、資深作家）
 - 二年級：
 1. 大乘法義：見岸法師（玄奘大學宗教學碩士、本院高雄弘法中心主任）
 2. 禪學概論：德謙法師（妙雲學佛班、台中慈明寺學佛班教師）
 3. 印度佛教史：德憶法師（玄奘大學宗教學碩士、台東縣社區大學教師）
 4. 中觀哲學：傳法法師（玄奘大學宗教學碩士、政治大學宗教研究所博土生）
 - 三年級：
 1. 妙雲集（一）：真聞法師、真啓法師（花蓮慈善寺佛學班教師）
 2. 中國佛教史：闞正宗老師（國立成功大學歷史學博土）
 3. 唯識哲學：德涵法師（中央大學哲研所博土生）
 4. 宗教倫理學：昭慧法師
- 考試日期：103年5月25日／佛教弘誓學院
- 報名日期：即日起至103年5月5日止
- 入學考試：（一）專修部：作文、面談。
 - （二）研究部：佛學思想（含印、中佛教思想史、《成佛之道》、《佛法概論》）、作文、口試。
 - （三）103年6月10日前寄發錄取通知。
- 報名手續：請寄回郵信封函索簡章、報名表，或於弘誓網站下載。填妥後備齊相關資料，郵寄佛教弘誓學院秘書室：
 - 地址：32850桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5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

2014年第二十五屆全國佛學論文聯合發表會 徵稿啓事

壹、會議名稱：第二十五屆全國佛學論文聯合發表會

貳、會議時間：2014年9月27-28日（星期六、日）

參、會議地點：佛教弘誓學院（桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號）

肆、主辦單位：玄奘大學宗教學系、佛教弘誓學院

伍、協辦單位：華梵大學東方人文思想研究所、福嚴佛學院、華嚴專宗研究所、圓光佛學研究所、法鼓佛教學院、佛光大學佛教研修學院佛教學系、香光尼衆佛學院、南華大學宗教學研究所、台灣大學佛學研究中心、元亨佛學院、中華慧炬佛學會、淨覺僧伽大學（按輪流主辦次序排序）

陸、申請資格：國內各佛學院所、大學宗教系所或其他相關系所學生

柒、徵稿主題：佛教學研究、佛教經論與文獻研究，或任何與佛教相關之議題

捌、錄取篇數：約20-30篇。

一、由主、協辦單位各推薦二篇論文參與發表，所推薦之論文請蓋單位印信，不需審查。

二、其餘篇數開放給各佛學院所、大學宗教系所或其他相關系所學生，由主辦單位成立「論文審核委員會」審查發表者摘要。

玖、徵稿方式、期限與語言

一、有意投稿者，請於2014年5月10日前，繳交報名表暨論文摘要（800-1,000字；請清楚說明問題意識、研究背景與必需性、計畫內容、可能的結構安排、預期成果、文獻目錄與其他參考資料），依下列方式送審：

1.紙本：A4紙本4份，寄至「328 桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號 佛教弘誓學院」（請於信封外註明「投稿第二十五屆全國佛學論文聯合發表會」）。

2.電子檔：DOC檔及PDF檔各一份直接傳送hong.shi@msa.hinet.net、liyun6223@gmail.com

二、審查入選者，將於2014年5月20日前另行通知。入選者請於2014年7月30日前，將論文依下列方式送審：

1.紙本：A4紙本4份，寄至「328桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號」（請於信封外註明「投稿第二十五屆全國佛學論文聯合發表會」）。

2.電子檔：DOC檔及PDF檔各一份直接傳送hong.shi@msa.hinet.net、liyun6223@gmail.com

三、中文、英文投稿皆可，會議發表時亦可選擇採用中文或英文。

拾、論文格式與相關事項

一、論文格式，請見「第二十五屆全國佛學論文聯合發表會」網站（<https://sites.google.com/a/ddbc.edu.tw/conference/>）

二、確定刊登之論文，請於2014年9月15日前繳交電子檔（DOC檔及PDF檔）。

拾壹、聯絡電話及地址

■聯絡人：第二十五屆全國佛學論文聯合發表會籌備處秘書組

■E-mail：hong.shi@msa.hinet.net、liyun6223@gmail.com

■網 站：<https://sites.google.com/a/ddbc.edu.tw/conference/>

■電 話：(03) 4987325

■傳 真：(03) 4986123

■地 址：328 桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號 佛教弘誓學院

◆徵稿啓事全文與論文格式，請逕瀏覽「第二十五屆全國佛學論文聯合發表會」網站

（<https://sites.google.com/a/ddbc.edu.tw/conference/>）。

第一屆「樂活養生營」招生啓事

■活動目的

本課程結合佛法、中西醫學以及民間的身心與經筋調理法，從日常實用出發，深入淺出地談述「人生五論」——養生、善生、利生、往生、無生。並且從出生到死亡，從流轉到還滅，教我們透過正確的觀念、實際的演練，長養個人身體、情緒、心靈的穩定與健康，讓自己活得喜悅、仁慈與自在。

■主辦單位：佛教弘誓學院、玄奘大學宗教學系

■協辦單位：玄奘大學清涼禪學社

■活動日期：103年7月5~8日

■師資：

昭慧法師（玄奘大學宗教學系教授兼系主任）

性廣法師（中央大學哲學博士、玄奘大學宗教學系助理教授、禪師）

劉德芳老師（整復師，專長為身心調理）

莊麗雪老師（中醫師、整復師，專長為經筋調理）

■課程內容

1. 人生五論—養生／善生／利生／往生／無生（主講：性廣法師）
2. 身心紓壓與情緒管理（主講：性廣法師）
3. 佛教養生學（主講：性廣法師）
4. 宗教與自然醫學／防癌養生概論（主講：劉德芳老師、莊麗雪老師）
5. 自在的生命哲學（主講：昭慧法師）
6. 人體運作與經筋調理（主講：劉德芳老師、莊麗雪老師）

■活動地點：佛教弘誓學院（328桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號）

電話：03-4987325

■報名方式：即日起受理報名，額滿為止。報名表請以下列任一方式回擲。

◆下載報名表：<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/103reg-6.doc>

◆電子信箱：hong.shi@msa.hinet.net

◆傳真：03-4986123（傳真後請來電確認，以免漏失）

◎本套課程可抵玄奘大學宗教學系碩士學分班「宗教與生命教育專題研討」2學分。抵免辦法請逕洽玄奘大學推廣教育中心：<http://ext.hcu.edu.tw/front/bin/home.phtml>。

電話：03-5302255。

第三屆「觀自在青年學佛營」招生啓事

■活動目的

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

■活動內容

1. 活動日期：7/15~7/19（5天4夜）
2. 報到日期：7/15（二）上午9：00~10：20 報到（請於上列時間辦理報到）
3. 參加對象：15~35歲青年男女，招收100名。（即日起受理報名額滿為止）
4. 活動地點：佛教弘誓學院（328桃園縣觀音鄉大同村11鄰121-5號）
5. 課程內容：佛門禮儀、生活的態度與高度、生命智慧的學習與分享、生命中的三項珍寶、《金剛經》解義、親情·愛情與友情、禪修／伸展運動、超心理學與佛法、佛教養生學、解脫道與菩薩道——觀自在與觀世音、歌謠與時代心聲、歌謠與靈明覺性、「你我他，一路走來」心靈座談會。

■報名方式：

即日起受理報名，額滿為止。報名表請以下列任一方式回擲。

- ◆下載報名表：<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/2014youth.doc>
- ◆洽詢電話：03-4987325 紹玄法師
- ◆電子信箱：hong.shi@msa.hinet.net
- ◆傳 真：03-4986123



第五屆「開心一夏兒童營」招生啓事

～ 開啟美善心靈・讓生活智慧發芽～

■計畫緣起

「教出卓越的兒女」這是天下父母共同的心願。然而在這價值混亂、社會脫序的時代裡，要避免孩子掉進社會五花八色的誘惑裡，實在是費盡大人們的心思。有人說佛教是「勸人為善，淨化人心」的宗教，是「自覺覺他、福慧雙修、解行並重」的教育；有人說哲學是「愛智、規約、思辨、分析之學」，同時哲學是「安身立命的基礎、是做人處世的準則、是人生奮鬥精神的原動力、是訓練心靈的滋養料。」於是，我們嘗試設計「融合人間佛教理念與哲學思考的兒童體驗營」，期望透過課程活動與對話，讓孩子們體驗人間佛教理念及生活哲學思維，並進而鞏固孩子們的良知、良能。

「卓越不是口號而是行動」，讓我們這一群對夏令營有著崇高理想的人，攜手合作共同開啓孩子的美善心靈，豐富孩子的生活智慧。

■活動宗旨

- 一、充實兒童的暑假生活，提供多元的學習經驗。
- 二、提昇兒童的生活智慧、自信心、與團體合作能力。
- 三、藉由佛教與哲學的融合方式，豐富孩子們的心靈與對生命真善美的感知。
- 四、透過佛法與生活哲學，帶領兒童探索生命中的真善美，並落實印順導師人間佛教之理念。
- 五、從「做中學、學中做」體驗生活美學，造就兒童成為全方位的生活達人。
- 六、型塑兒童慈悲喜捨、惜福感恩之美德，讓孩子的心越來越善美、柔和。

■主辦單位：玄奘大學終身教育處、玄奘大學宗教學系、佛教弘誓學院

■活動方式

- 一、主要活動內容：人間佛教理念與兒童哲學思考的體驗。課程：我思我在——兩難考驗、我在我思——讓生活智慧發芽、諸惡莫作眾善奉行——道德生活劇、聆聽大自然——我們都是詩人、大放藝彩——節能減碳植物染DIY、學佛學活——佛門禮儀、動感英語——STORY PARTY、兒童花藝、搓湯圓、DREAM HOUSE——手工餅乾製作、早晚課誦、佛教故事、點燈祈福、靜坐定心、典範學習、大地遊戲……等。
- 二、活動時間：7月11日（五）至13日（日）
- 三、活動地點：佛教弘誓學院
- 四、參加對象：國小一至六年級學生
- 五、招收名額：200名
- 六、活動費用：免費參加

■報名日期：103年5月3日起至7月1日止（名額有限，報名額滿即截止）

■報名方式：

- （一）傳真報名：佛教弘誓學院，傳真：(03)4986123，傳真後煩請來電確認。
- （二）親自報名：桃園縣觀音鄉大同村十一鄰121-5號 佛教弘誓學院 電話：(03)4987325
- （三）E-mail報名：下載報名表：<http://www.hongshi.org.tw/userfiles/file/2014child.doc>，填妥後傳到 tyngtwu@hotmail.com 涂晏婷居士，並請來電（0939-620206）確認，以免漏失。

103.2.1

■大年初二，是民俗回娘家的日子，視學院為「法身慧命之娘家」的專修部校友、慈雲寺現任住持融慎法師，依往例在正午時分帶著俗家家眷，遠從屏東來院拜年。午齋後於齋堂與昭慧、性廣法師、部分學眾茶敘，結束後闔家搭高鐵南返。



融慎法師帶著俗家家眷，遠從屏東來院拜年，與學團師生合影於觀景台。(103.2.1)

■晚間六時，於齋堂召開103年度第一次執事會議，由昭慧、性廣法師主持。會議中討論年度財務預決算及工作計畫案，特別提到有筆兩萬元獎金的來由，原來，觀音鄉公所主動推薦本院報名參加桃園縣政府環保局舉辦的「優質公廁環境品質評鑑」，在「賣場、寺廟及其他組」類組中，本院榮獲「優等獎」及兩萬元獎金。

此次評鑑依公廁類別分為「交通場站組」、「機



晚上，學團召開執事會議。(103.2.1)

關團體組」、「休閒娛樂場所組」及「賣場、寺廟及其他組」4組評比，本院是兩百多所公廁候選單位中，經由三種評量方式：書面報告評審、評審小組現場評審、秘密訪評，脫穎而出的十個受獎單位之一。

103.2.2

■本院研究部教師劉嘉誠老師闔家、昭慧法師小妹盧芷昭闔家、果定師父闔家到院拜年。

■晚間六時，性廣法師於齋堂與學眾們法談，參加者亦有盧芷昭、溫益鑫伉儷闔家及簡李秀鳳居士。法談中，性廣法師說明心理醞釀的結果會反映到色身，可透過鬆肩抬胯運動代謝掉負面物質，從而幫助紓解心理鬱結。芷昭居士現身說法，讚歎這個方法對她有很大的幫助，身心受益良多。

性廣法師並對芷昭闔家進行了「家族治療」，善巧引導他們暢所欲言，針對其夫妻、親子相處之道，給予應機契理的佛法開示。性廣法師說，夫妻、親子之間，或是同質、或是異質殘缺所結合，家庭亦是修道場，將殘缺相互補足後，所有逆境皆是菩提資糧。

法談末，性廣法師也對兩位學眾之間所產生的摩擦，要大家以友愛的態度指出他們的優、缺點，要求某師父逐一向被她觸惱過的同學真誠懺悔。法談將結束時，昭慧法師也來到齋堂，予學眾結語開示，大眾法喜充滿。（詳見昭慧法師：〈「帶僧」與「帶兵」——臉書留言錄（之一四〇）〉，本期稿擠，擇期刊載）

103.2.3

■上午九時，於齋堂召開第三屆「觀自在青年學佛營」第二次籌備會議，由昭慧法師、總幹事



召開第三屆「觀自在青年學佛營」第二次籌備會議。
(103.2.3)

明一師父主持，幹部11人、青年會學生6人參與會議。會議中討論工作組織、執掌、進度，對青年會參與部分環節做了詳盡的討論。常住師父們準備了點心茶水，盛情招待這些學子，昭慧法師分贈每人一份小紅包，祝大家新年快樂，增福增慧。



共修會第四組志工集體回院拜年供眾，餐後聆聽昭慧法師開示佛法。(103.2.3)

■每逢大年初四，是共修會第四組志工集體回院拜年供眾的日子。是日上午，三十餘位志工在元香素食陳春美師姐的領導下，煮出一道道色香味俱全的年菜，大眾大快朵頤。本日，本院專修部李念祖老師與愛女、心燈教養院林嘉湧顧問與潘佳甄老師、心慈師父之俗家親眷也來院拜年，一同享用豐盛佳餚。

餐後於齋堂，昭慧法師為第四組志工開示佛法，以自己身為宗教師與大學學術主管的雙重身分，從中所體會的企業經營與道場經營的異同，作了精彩的分享。(開示錄由劉于禎謄繕，將擇期刊載)

103.2.4

■大年初五，昭慧法師與大眾一同用早齋時，發現蘿蔔糕乾硬難以入口，遂告誡典座師父與大眾，要執事人針對年節期間所煎的蘿蔔糕為何失敗，追究原因並尋求改進。這時，正擔任典座的某師父自白，「我對任何食物皆感美味，就算快壞掉的食物都覺得好吃。」法師聞後，當機提醒該師父「『感官遲鈍』與『無分別心』天差地別，如此表態有慢心之嫌」，某師立刻起身向大眾殷切懺悔自己的過失，並真誠感謝法師的教導，大眾也在法師的應機教育中，著實上了一門饒富中道智慧的「炒菜哲學」。(詳見昭慧法師：〈失卻「正念、正知」之過——臉書留言錄(之一四二)〉，本期稿擠，擇期刊載)

103.2.8

■晚間，於齋堂召開「玄奘大學第一屆樂活養生營」籌備會議，由昭慧法師主持，性廣法師、劉德芳老師、莊麗雪老師等三位師資與會，針對本營隊初步規劃做詳盡的討論與安排。

■中午，《玄奘佛學研究》編輯會議於台北蓮香齋素食餐廳召開，與會編輯委員包括：玄大宗教



於台北蓮香齋素食餐廳召開《玄奘佛學研究》編輯會議，與會者合影。(103.2.8，前排左起：林保堯教授、王三慶教授、昭慧法師、羅宗濤教授。後排左起：傳法法師、江曉音老師、葉海煙教授、張璣文教授、黃運喜教授、侯坤宏教授、堅意法師)

系主任昭慧法師、玄大羅宗濤退休講座教授、台藝大林保堯退休教授、成大王三慶教授、成大葉海煙教授、輔大張黎文教授、玄大黃運喜教授、國史館侯坤宏教授，以及執行編輯堅意法師、傳法法師、英文責任編輯江曉音老師等人出席。

《玄奘佛學研究》於102年度送審THCI Core，內審高達96.7分，但是如所預料，外審未過。由於宗教學門未獨立於哲學學門之外，因此宗教學術期刊很難獲選入THCI Core名單，連久負盛譽的《中華佛學學報》及《輔大宗教研究》都不例外。目前宗教學門的THCI Core學術期刊，只有《台大佛學研究》。



舉行新春第一次共修法會。(103.2.9)

103.2.9

■是日舉行新年度的第一次共修，由昭慧法師帶領大眾禮《八十八佛洪名寶懺》。中場休息四十分鐘進行共修會小組聯誼，在各組師父們的帶領下，分享學佛心得與新年期許。近十一時，大眾再回到無諍講堂佛前大供，之後聆聽性廣法師的開示：

一般人總是等到年節，才特別呼籲要除舊佈新、說好話，事實上，日日皆是節氣，非如世俗一般，待年節才大掃除、說好話，應該在每日亦復如是地向善提升，以「年節如每日，每日如年節」的精進力不斷增上。人的身體有關有節，國



中場休息時間，進行共修會小組聯誼，大家分享學佛心得與新年期許。(103.2.9)

家領土也有關防要塞，人與人之間的相處亦是一種「節」，然而，「過節」要如何化解？1、自己有錯，真誠懺悔。2、對方有錯，常念對方善處，並幫助對方除惡。放下所有的過節與傷害，人生就得光明與自在。

■舉行共修的同時，觀自在青年會亦舉行新年度第一次活動，共十七位同學參加。青年會課程於本年度稍微變動，早上的課程為英文班（歐家璋、吳逸文老師），下午則是烏克蘭麗（李昭瑩老師）、影片賞析（歐家璋、吳逸文老師）。是日課程下午四時結束以後，青年們一同舉辦慶生會，為二月份壽星明一師父、程毓晴、黃建廷、黃怡萱慶生，總幹事明一師父致贈三人本院特製的「入深法界」灰色背包。隨後開會商討，於玄



英文班整人化妝舞會一景。(103.2.9，中：劉于禎)

奘大學浴佛節義賣會的義賣商品，及第三屆青年營中的才藝表演內容。

■下午，第四屆「開心一夏」兒童夏令營幹部召開籌備會議。

■翌日將開始兩梯次的學眾禪七，晚間，學眾於齋堂召開籌備會議。



學團舉行兩梯次的學眾禪七。(103.2.16)

103.2.10~24

■學團舉行兩梯次、為期十四天的學眾禪七。

103.2.11~14

■昭慧法師於玄奘大學參加系列校級會議。

103.2.12~13

■青年會總幹事明一師父及樂活養生營、玄大清涼禪學社浴佛節活動總幹事光持師父率青年會、玄大的5位同學，一同至暖暖金山寺，與禪學社指導老師堅意法師召開兩項活動會議。

金山寺位於基隆暖暖，於山腳下的安德宮停車後，步行三百石階而上金山寺。是日寒流來襲，在細雨朦朧中，見姣紫嫣紅與枝繁葉茂，偶聞潺潺流水與遠處火車奔騰之聲，令人心曠神怡。一行人伴隨美景步上金山寺廣場，於二樓大雄寶殿禮佛後，由堅意法師帶領安單。

午齋後，召開樂活養生營、清涼禪學社浴佛節活動之籌備會議，討論活動細節規劃。堅意法師請來一位製皂老師，教大家如何「熱製皂」。製皂



於暖暖金山寺，召開樂活養生營、清涼禪學社浴佛節活動之籌備會議。(103.2.12, 前左起：明一、宗音、堅意、光持法師，後左起：劉于禎、溫致宜、潘君珮、蘇俊浩、洪瑞鳳)

同時，光持師父與明一師父捲起衣袖，在大寮烹煮特製南洋咖哩、素骨茶湯、冬蔭湯(泰式酸辣湯)、炸物等佳餚，以饗大眾。待製皂將完成時，已是晚餐時間，大眾滿心歡喜享用南洋風味佳餚。飯後自由活動，或是在庭院散步，或是輕鬆交談，好不愜意。

翌日早齋後，堅意法師招待大家至客堂喝茶，近午時分告假後，一行人前往淡水郊遊。兩天一夜的行程於傍晚五時畫下句點。

103.2.12

■昭慧法師於玄奘大學宗教學系召開系務會議，隨後主持第十八次國科會研究計畫之工作會議。

■中午，玄奘大學在慈恩精舍大禮堂舉行新春團拜，由董事長了中長老、劉得任校長主持，全校行政主管、教職員共三百餘人齊聚團拜。了中長老致詞勉勵同仁在工作崗位上奮鬥創新，祝福大家吉祥如意，長老並致贈教職同仁每人一份新年紅包。

103.2.14

■昭慧法師於玄奘大學參加教師暨導師知能研習會。

■第127期《弘誓》雙月刊印刷出爐，下午，十餘位志工到院幫忙雙月刊的寄發工作。

103.2.15

■晚間，昭慧法師赴鄭南榕基金會參加董事會議，會中遴選新任董事，會議後於台北豪園飯店舉行春酒宴。



昭慧法師出席鄭南榕基金會董事會，會後於台北豪園飯店舉行春酒宴。（103.2.15，前排左起：許章賢董事長伉儷、邱晃泉、葉菊蘭、李敏勇、昭慧法師、老包。後排左起：李明俊、鄭清華、薛化元、許景河、鄭竹梅、敏勇夫人、林英豪、曹欽榮）

103.2.16~23

■性廣法師應達瑩長老尼之邀請，赴花蓮慈善寺主持精進佛七暨八關齋戒。佛七共有一百餘位信眾參與，八關齋戒則有兩百五十位居士受戒。

16日晚上入堂，性廣法師領眾灑淨後，隨即開宗明義：「淨土法門乃戒、定、慧三學之代表，它是佛子必修的功課，念佛即是修戒、修定、修慧。所以此次佛七講經的主題是『學佛如何修戒定慧，如何以念佛法門來成就戒定慧』。」性廣法師說：

念佛就是當下的心放在佛號上。萬法由心造，而造作不是你坐在那邊想，它就會變出來，佛法說一切都是因緣所生法，如是因、如是果，所以，念佛除了口唸、心念，心所想的更要做出來，這

才是修戒定慧，修身口意；守戒則身、口清淨，修定則心清淨，慧使我們體悟因果真理。總結為四要：「勤修戒定慧，清淨身口意，息滅貪瞋癡，證三乘聖果。」期勉大眾把握共修因緣，走出光明的人生

法師開示何為有相修行與無相修行的等持，由有相修行的唸佛共修，延伸至無相念佛的二六時中心常在佛號之中，期勉大眾：「用一句佛號代替所有的壞話，莊嚴所有的好話，念到有一天心想事成，與佛心相應。」

17日上午，性廣法師開示因果的規則，說明《佛說阿彌陀經》中「青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光」的修行關係，鼓勵大家平時就認真修行，往生時業相現前，也可以正念相續。晚間，法師開示物質「四大」的原理，說明貪瞋癡與四大的變化關係，進而說明如何用戒定慧來化解。



性廣法師於花蓮慈善寺主持精進佛七，約一百位信眾參加。（103.2.17）

18日晚間大堂開示，性廣法師針對《佛說阿彌陀經》中所敘「七寶池，八功德水」的內容，解說極樂世界中八功德水具備「澄淨、清冷、甘美、柔軟、潤澤、安和、除穢與增益四大諸根」等八種殊勝功德，教導大家如何修出個人內心清淨的



性廣法師於花蓮慈善寺傳授八關齋戒，約有兩百五十位居士受戒。(103.2.22)

八功德水。在講解中，法師告誡大眾兩句話：「富人佔便宜，佔便宜的是窮人；貴人不鬧脾氣，鬧脾氣的是賤人。」鼓勵大家改變習氣。最後又講述指鬘尊者央掘魔羅 (Angulimala) 以諦語幫助婦人平安生產的故事，期勉大家修行「說真實語」的口德。

佛七於23日圓滿，大家攝受於法師的勝妙開示法音中，無不身心自在，得大法喜。

103.2.17

■傍晚，昭慧法師出席宗教學系大四班會。晚間於妙然樓206室，參加宗教系學會活動籌備會議。

103.2.17~20

■昭慧法師於玄奘大學參加系列校級會議。



反賭聯盟抗議教育部未對大學開賭博課程積極管理。(103.2.21)

103.2.20

■上午，中華民國保護動物協會邱子喬小姐至玄大文理學院，訪談昭慧法師的動保運動經歷與動保感言。

■晚上，關懷生命協會第七屆第七次理監事聯席會議暨新春茶敘，於台北長春素食餐廳召開，由理事長見岸法師主持，張章得副理事長宴請理監事與職、志工們，昭慧法師與傳法、智音師父出席。



關懷生命協會第七屆第七次理監事聯席會議暨新春茶敘合影。(103.2.20)

103.2.21

■立法院一月二日初審通過「觀光賭場管理條例草案」部分條文，已有大專院校吹起開設賭博課程歪風，針對教育部未對大學開賭博課程積極管理，反賭聯盟上午到教育部前抗議，喊口號、高舉標語，「立委引賭，學校促賭，學子染賭，人間悲劇」，痛批大專校院「公然把知識殿堂，變成賭鬼製造機！」對教育部提出兩點要求：1、要求教育部在「離島觀光賭場管理條例」通過前，限制學校開設賭博技藝課程。2、請教育部長公開說明「博弈課」到底好不好？反賭聯盟將於下星期拜會教育部，希望教育部提出說明。

反賭聯盟召集人昭慧法師表示，促賭者說「華人

生性愛賭，堵不如紓」，但國外統計資料顯示，最愛賭的是美國人、澳門人，可見只要是賭場所在地，當地人就逐漸嗜賭。「離島觀光賭場管理條例」還未通過，大學就在開博弈課、教授賭藝，在賭場工作的年輕人最容易染上賭博，學校怎麼忍心將學生推向火坑？

特地從馬祖前來教育部抗議的前連江縣中山國中校長王花倂希望教育部能把「博弈課」是否是有益身心健康說清楚，不然老師們要如何教育下一代？



澳門僑生甘家豪痛訴賭博毀了他的家，不希望台灣變成另一個澳門。(103.2.21)

來台念中山大學的澳門僑生甘家豪現身說法，他沉痛說到，自己的父親就是一個嗜賭者，把孩子的教育基金及房子全部輸掉，讓他們一家流離失所、寄人籬下。他強調，這絕不是只發生在他身上的個案，他身邊很多朋友、同學及澳門居民，都有病態性嗜賭的問題。他愛台灣，不希望台灣變成另一個澳門，因此今日遠從高雄搭夜車北上參加抗議行動。

澎湖縣反賭場聯盟代表傅靜凡表示，「觀光賭場管理條例」是一個不公不義的法案，明顯偏袒財團；教育是百年大業，卻淪為替財團訓練賭博員工，希望社會大眾一起重視這個議題。

反賭聯盟執行長何宗勳表示，反賭聯盟緊接著將進行一連串黨團拜會活動，要求立委嚴格把關「離島觀光賭場管理條例」。

當天出席反賭人士尚有種子文化協會秘書長張零衫、台灣教授協會副秘書長錢文南教授等人。

■抗議結束後，反賭聯盟赴台聯中央黨部拜會，台聯黨主席黃昆輝親自接見。反賭聯盟認為，賭博影響社會層面太廣，染上賭癮可能傾家蕩產，也可能有無辜第三者受害，而所謂的吸引觀光客其實都是謊言。黃昆輝主席聽到台灣竟有大學開設賭場課程，講了一句沈痛之言：「我們的教育沒有靈魂！」他並告知在座的反賭盟友：民國79年，時李煥任行政院長，他則擔任政務委員。當時在行政院，就已有「開放賭場」之議，但他站在教育政委立場，即刻表示反對。他認為：賭場設立管理需要與民間充分溝通、取得社會共識，否則貿然推動非常危險，且「觀光賭場管理條例草案」未經過社會充分討論，又充滿財團介入的痕跡，呼籲立法院必須審慎審議，與民間社會充分溝通討論，不可貿然實施。



反賭聯盟赴台聯中央黨部拜會，台聯黨主席黃昆輝（前排中）親自接見。(103.2.21，左起：張零衫、錢文南教授、傅靜凡、黃昆輝主席、何宗勳、昭慧法師、甘家豪、王花倂校長)

■下午，昭慧法師至天母進行玄大宗教系學生之家庭訪問。

103.2.22

■中午，昭慧法師至玄奘大學，與宗教學系碩士在職專班學生餐敘，宣導系務與選課要項，並將宗教學系與弘誓聯合舉辦之暑期營隊活動公告周知，歡迎同學參加。



劉吉雄導演蒞院訪談昭慧法師。(103.2.23)

103.2.23

■上午，電影紀錄片導演劉吉雄先生蒞院拜會昭慧法師，談一九九〇年代法師所參與的人權運動。

103.2.24

■清晨，性廣法師從花蓮慈善寺告辭，搭車中午返回玄大，為配合玄大教學發展中心向教育部送審「磨課師教學」計畫案的需求，與宗教系同學配合演出2分鐘的文宣短片，由系上大吳紹甫同學導演。

■下午一時半，反賭聯盟拜會教育部，針對大專院校開設賭博課程之亂象，表達堅決反對的立場，希望教育部有明確立場與作為，並請教育部提供：1、所發給各校的建議公文；2、開設博奕課之學校的評鑑結果；3、針對賭博對教育造成的衝擊，提供舉辦國際研討會的補助經費，讓各

方意見得以公平呈現。

教育部由教育技職司副司長饒邦安、高教司專委員梁學政、國教署高中及高職教育組組長李秀鳳代表接見，然而三位官員態度非常草率，迴避「賭博課程算不算是教育」的問題，以大學自主的理由，為各校開設博奕課程而辯護。何宗勳執行長正色警告他們，反賭聯盟絕對會用各種方法貫徹訴求；教育部的不作為所造成的惡果，倘若落到讓蔣偉寧部長負起政治責任，後果將不可收拾。三位官員這才神色鄭重起來。

是日一同拜會教育部的反賭盟友包括：反賭聯盟執行長何宗勳、反賭聯盟專員周瑾珊、馬祖公民守護聯盟代表曹雅評、主婦聯盟環境保護基金會董事長陳曼麗、臺灣小留學生家長協會秘書長黃育旗、立法委員陳節如辦公室主任孫一信、種子文化協會秘書長張零衫、反賭志工劉志強。



反賭聯盟拜會台灣基督長老教會總會。(103.2.24，左起：周瑾珊、林偉聯牧師、曹雅評、何宗勳、昭慧法師、鄭英兒牧師、林芳仲牧師、劉志強、張零衫、黃育旗)

■教育部陳情結束，隨即拜會台灣基督長老教會總會（PCT），拜會總幹事林芳仲牧師，PCT助理總幹事鄭英兒牧師、PCT教會與社會委員會幹事林偉聯牧師陪同接見。昭慧法師於玄大課程結束，驅車趕赴台北與盟友會合。反賭聯盟請教會

鼎力協助，力挽狂瀾，擋住業已從委員會偷竄而出，即將進入朝野協商的博弈法。在會談中總幹事林芳仲牧師很誠懇地表明：任何傷害台灣的事，長老教會都會反對到底，所以也將全力支持反賭運動；將透過教會系統遊說「離島觀光賭場管理條例」退回重審；爾後將請林偉聯牧師代表PCT，與反賭聯盟一同合作，洽商反賭策略與行動。

103.2.25~26

■昭慧法師於玄奘大學參加系列校級會議。



玄奘大學宗教學系鄭弘岳教授。

■玄奘大學宗教學系鄭弘岳教授甫於20日上午安詳往生，25日晚間，昭慧法師於玄大處理完公務以後，與黃運喜教授及鄭維儀教授聯袂驅車至埔里，以參加翌日之告別式。當晚於碩士班羅偉倫同學家夜宿一晚。

鄭弘岳教授為人溫文儒雅，待人和藹親切，教學認真，照顧學生不遺餘力，同時治學嚴謹，著作曾發表於SSCI等國際期刊，也多次獲得國科會計畫。惜天不假年，在八、九年前發現罹患肺癌，雖努力治療，但終究無法抵擋色身的衰壞而捨報。消息傳出，系上師生十分不捨，於22至24日間，已有百多位師生、系友前往埔里弔唁。

26日清晨七時，昭慧法師率領宗教系師生、系



玄奘大學宗教學系師生及系友們於鄭弘岳教授告別式場前合影。(103.2.26)

友，至正命薩埵寺參加告別式，送弘岳教授最後一程。弘岳教授是虔誠的佛弟子，其告別式由正命薩埵寺住持心觀法師主持，簡單隆重莊嚴，大家滿懷對弘岳教授的美好記憶與哀傷不捨，最後起柩送行時，以「快樂的出航」台語老歌改寫的佛曲，在輕快動聽的音樂中，滿盈送故人鬥志昂揚地奔赴樂土的振奮感，但當靈柩車緩緩駛出寺門時，許多老師、同學仍不禁眼眶泛淚，懷著送故人遠行的心情，祝福弘岳教授安詳無憾地遠颺淨土。

告別式非常溫馨而感人，大家對弘岳教授的緬念，令鄭師母與愛女深摯感恩，並得到莫大的精神安慰與力量。

■告別式結束之後，黃運喜教授又立即驅車載昭慧法師、鄭維儀教授北返玄奘大學，參加中午的系務會議。

103.2.27

■上午，反賭聯盟赴立法院拜會王金平院長，強烈建言：立法院對於有高度爭議性的觀光賭場管理條例草案，應多舉辦公聽會，充分討論，獲共識後再推動。

會前，王金平院長接受媒體訪問時表示：觀光賭



反賭聯盟拜會立法院王金平院長（右），強烈建言立法院對於有高度爭議性的觀光賭場管理條例草案，應多舉辦公聽會。（103.2.27，左：反賭聯盟召集人昭慧法師）

場管理條例草案是由立法院交通委員會召集委員負責主持協商，他將聽聽反賭聯盟的訴求，也會告知他們相關情況。

反賭聯盟召集人昭慧法師會後受訪表示，立法院交通委員會才舉辦1場公聽會，就急忙將草案初審通過，送出委員會交朝野協商，非常草率而不負責任，對於如此高爭議性的賭場議題，應廣邀各界討論，獲共識後再推動。

觀光賭場管理條例草案初審通過條文包括確立法目的、宗旨及觀光博弈業籌設、申請營運執照規範，也通過觀光博弈業限定在離島經營；不過，多數條文仍未有共識，保留送協商。



拜會結束，反賭盟友與王金平院長合影。（103.2.27，左起：張宏林、劉嘉芬、傅靜凡、曹雅評、何宗勳、昭慧法師、王金平院長、馮喬蘭、黃育旗）

■拜會結束以後，反賭聯盟復轉往警政署抗議，執行長何宗勳指出，某立委辦公室收到一份陳情書，要求立法院速審賭場條例，連署單位之中竟然有「刑事警察退休聯誼會」，現職員警抓賭，退休員警卻促賭，要求警政署說明退休警察能不能開賭場？警政署是否認同開設賭場？



反賭聯盟赴警政署抗議，要求警政署明確表態是否認同開設賭場。（103.2.27，左起：何宗勳、林偉勳牧師、曹雅評、馮喬蘭、林昭任、張宏林）

刑事局偵查科科长林信雄代表內政部警政署發言表示，警政署反對開設賭場，也不會支持任何賭場開設。「退休警察聯誼會」不是警政署正式單位，警政署也沒聽過這個單位。由於警政署立場清楚明確，抗議活動很快落幕，前後約十分鐘。今天出席記者會者，除了反賭博合法化聯盟執行長何宗勳外，還有公民監督國會聯盟執行長張宏林、馬祖公民守護聯盟台北聯絡人曹雅評、澎湖反賭場聯盟代表人傅靜凡、人本教育基金會執行長馮喬蘭。

■下午，反賭聯盟拜會親民黨立委李桐豪，召集人昭慧法師說明反賭運動背景及目前的危機時表示：台灣從來不缺賭博的管道，就反賭聯盟立場

來看，沒有替代方案，不需要為了賭而製造需求，如賽車。賭博行為雖說要禁也禁不住，但在檯面下賭就好，如果予以合法化，則賭博的易及性會造成病態性嗜賭問題，是防都防不住的，影響非常惡劣。

李桐豪立委表示，最好的政治處理就是讓離島觀光賭場條例「無疾而終」，不過這是一個困難的議題，需要很仔細審慎的討論。他肯定反賭聯盟的觀點，會多加了解並回報中央黨部，持續注意本案的進度。

■其後，反賭聯盟拜會民進黨黨主席蘇貞昌，表達反賭立場。蘇貞昌主席非常重視，特別安排立委黨團總召柯建銘、委員陳節如陪同。



反賭聯盟拜會民進黨黨主席蘇貞昌，表達反賭立場。（103.2.27，左起：周瑾珊、林偉聯牧師、曹雅評、傅靜凡、昭慧法師、何宗勳、蘇貞昌黨主席、柯建銘立委、黃育旗、陳節如立委、孫一信）

蘇主席聆聽之後表示：民進黨的立場很清楚，就是「反對賭場」，一定會全力支持阻擋賭場合法化。陳節如立委也表示，會盡全力不讓法案通過。拜會民進黨蘇主席的反賭成員，除了反賭博合法化聯盟召集人昭慧法師之外，還有聯盟執行長何宗勳、長老教會總會教社幹事林偉聯、馬祖公民守護聯盟台北聯絡人曹雅評、澎湖反賭場聯盟代表人傅靜凡、台灣小留學生協會秘書長黃育旗等人。

■是日中午，昭慧法師於立法院中興大樓會議室，與反賭盟友會商後續行動策略時，抽時間於臉書發文：行政院長江宜樺聲稱會啟動「耶誕放假」，基於宗教平等原則，她將爭取「佛誕、耶誕統統放假」。為此，中國時報記者潘杏惠來電訪談法師，有關宗教假日的問題。

法師強調：她並非主張佛誕日一定要放假，但是行政院應兼顧公平正義，與其只選擇讓耶誕放假，不如明訂彈性的宗教假日，「我沒有執見，公平就好。」

法師更進一步提到，東亞、東南亞與南亞各國，早已依宗教平等理念，佛誕與耶誕日都放假，既然台灣要與世界同步，就不能重歐輕亞，忽略佛誕放假的訴求。

103.3.1

■晚上，傳法師父應政大博士班同學王博賢之邀請，赴古亭基督長老教會，為青年團契演講「認識佛教」。

103.3.1~2

■本院舉行假日禪修班春季第一單元課程，共七十位學員參加，本期課程性廣法師講解「身法篇」要義：

佛法能調身、調心，必要求大家擁有健康的色身，這是學佛的效果與目標。學佛如何讓身體健



本院舉行假日禪修班春季第一單元課程，共七十位學員參加。（103.3.1）

康？基本理論是佛陀所說的「四大」——物質的四個特性，即地、水、火、風。四大並非具體的相，而是物質的特性。地大，是物質的密度大小、軟硬狀態；水大，是物質的黏稠度，多則稀，少則稠；火大，是物質的熱變；風大，是物質的推動。所有物質，包括我們的色身，皆包含這四種特性。四大不調即生病，四大平衡便無病。

然而，四大如何平衡？透過靜坐，感受自己身體發出的訊號，並予以調理而得平衡。該如何調理呢？舉例來說：有些人體質上熱下寒，無法進補，其實不是不能補，而是如同一鍋很稠的粥，如果下面猛火加熱，上面傳導性慢，最後只會燒焦，因此須經過稀釋、攪拌並緩慢加熱，也就是透過多喝水、鬆肩抬膀、緩和的食補來養生。

而四大除了對應身體，也對應心念層面。地大對應的心念是固執與柔軟；水大擁有聚攝力量，心念要聚集好的，不好的不要聚集；火大對應的是光明與瞋惱，要增盛自己的光明能量，去除無明的瞋火；風大則是推動力，推卸責任或是能力擔當。將此四大特性發揮至極致，而讓身心獲得平衡與健康。

103.3.2

■上午，中華民國保護動物協會邱子喬小姐依前次訪談昭慧法師，有關其動保運動經歷與感言，到院進行補充訪談並補拍攝訪談相片。

103.3.3

■下午，昭慧法師應屏東教育大學社會發展系李錦旭教授之邀，南下至屏東教育大學演講，演講題目為：「當代佛教社會實踐與生命關懷的三大範型」。法師將當代佛教社會實踐分為三大範

型：一、慈濟範型（如慈濟之四大志業等），二、社運範型（如反賭運動等），三、內省範型（如佛教內部性別歧視之反省與批判），對於當代台灣佛教的社會關懷，做了相當精采的描繪。

103.3.4~5

■昭慧法師於玄奘大學參加系列校級會議。

103.3.5

■晚間，自由時報記者謝文華來電訪談昭慧法師，對於藝人江淑娜被如來宗妙禪加持後，雙手合十高舉、身體前後搖晃，甚至高呼「感恩師父、讚嘆師父」，最後低頭啾泣的影片之看法。

法師表示：

佛教講求理性、平靜、專注力，透過佛陀教導的修持方法，以提升心性朝向光明、潔淨，學會控制自己的心念，而非產生情緒失控。

之後法師進一步於臉書補充說明：

依佛法的原理：所有「外力加持」的身心變化，包括催眠在內，即便帶來一時的感動，但都不是究竟的。在各宗教裡，大哭、大喊、大鬧、大笑，乃至全身抽搐的現象，時有所聞，有些人將此視為「神跡」、「神恩」或是「靈動」。然而依佛法原理：凡是「失控」，都不是好事，情緒失控也不例外。解鈴還須繫鈴人，束縛來自於自己的煩惱，因此，人終究要依正見、正行、正念、正定，而作自我的提昇與超越。

■中午，玄奘大學宗教學系於妙然樓404教室召開系所聯合班會，由系主任昭慧法師主持。會中，法師宣導103學年度課程規劃與變動、選課輔導，及介紹4月26、27日將於慈雲廳舉辦的大型國際動保會議，邀請同學們踴躍參加此難得的盛會。最後，昭慧法師播放大三吳紹甫同學所精心

製作的「東方養生學」磨課師課程宣導短片，博得滿堂彩，令同學們十分期待此一課程。

■聯合班會結束後，昭慧法師隨即至妙然樓206教室主持評鑑檢討會議。



昭慧法師的高中同學來院參訪。(103.3.6, 左起：蔡荷英、董麗麗、昭慧法師、蔡碧珠、陳美鳳)

103.3.6

■昭慧法師的中山女高同學董麗麗女士近期自美返台，下午與蔡碧珠、陳美鳳、蔡荷英，在春寒微雨中來院拜會昭慧法師。久未晤面，彼此分享畢業近三十年來的生活點滴，也向法師詢問些身心觀照的問題。用畢晚餐，方纔依依不捨而別，相約後會之期。

103.3.7~10

■南投霧社高峰禪林舉行禪修營，由性廣法師講授禪法，參加學員20餘位。高峰禪林係由本院護



南投霧社高峰禪林景色優美，由本院護法吳憲中、張莉筠伉儷購地建設。(103.3.7)

法吳憲中、張莉筠伉儷購地建設，是一處環境清幽、風光明媚的禪修勝地。

103.3.8

■上午十時，來自板橋的黃義忠居士到院拜會昭慧法師，向法師請法。

■下午，社運友人（觀音鄉文史工作者）鄭秋玄、周麗華伉儷與正在軍中服役的愛兒鄭毅蒞院參訪，與昭慧法師於嵐園茶敘。

103.3.9

■上午舉行本月共修，同一時間，青年會進行常態性活動。中午佛前大供後，昭慧法師開示，先讚嘆大眾在寒風颯颯中，仍然來院共修的精進力，接著以「精進力」為主題開示道：



舉行本月共修，昭慧法師開示。(103.3.9)

人生的可貴在於，人有能力戰勝惰性，走向光明。佛法強調「現法樂住」，每個善言善語、善行善念，其效果並非只能等到死後才能兌現，而是在每個當下獲得身心樂住。而持續以善習串聯成為生命的慣性，將會受用無窮。

人生的成功，絕非偶然。基因看似天生，但其背後是業力使然。業力決定了投生貧窮或富有之家，但投生之後，問題並非終結，即使家財萬貫，若惰性不改，最後終將窮困潦倒，所需面對的挑戰，不比一般人少，故佛陀云：「眾生皆

學團日誌



兒童班小朋友拿著美勞作品開心合影。(103.3.9)

苦」，富人窮人都一樣須要面對挑戰與煩惱。如何培養精進力？必須要尋找生命的價值感，從價值感中產生精進力。人生若有良好的目標，而從中得到價值感，那才能激發自己的精進力與大願力。人們可視為有「價值」而值得投入生命時間的事物，從個人身心、家庭和樂、社區建設、社會關懷、國家前途到人類福祉，從動物處境到生態環境，實在是太多了！期勉大家以集體力量，相互砥礪以免於懈怠，更以齊心協力的共願同行，來扭轉眾生共業，那麼，無論是解脫道，還是菩薩道，你都可以在大精進中，實現佛法所說的「現法樂住」。

下午四時，青年會課程結束以後，總幹事明一師父及會長吳曙帆召集青年們開會，商討五月玄大



觀自在青年會召開會議，討論玄大浴佛節及第三屆青年營事宜。(103.3.9)

浴佛節之義賣商品及第三屆青年營的才藝表演內容。

■晚間，於嵐園舉行102學年度第二次院務會議。
103.3.12~13

■昭慧法師於玄奘大學參加系列校級會議。
103.3.12

■針對本次國際動保會議的外語接待人員培訓，是日下午二時，於玄大妙然樓404教室舉行「國際禮儀」之演講，敦請邢金俊老師演講。邢老師從中國古禮的探究，延續至現今主流的西方禮儀，帶領同學了解中外禮儀的由來，並教導同學們正確的西方禮儀，課程內容精彩十足，同學們獲益良多。

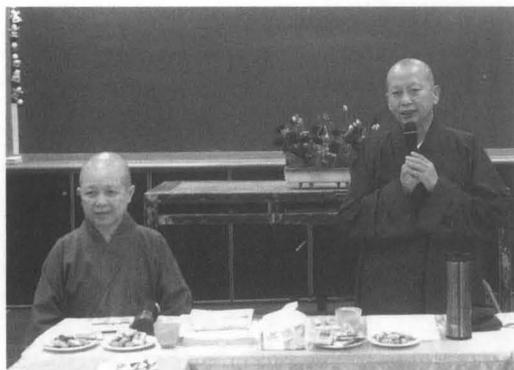
■傍晚，新加坡福海禪院講師妙詮法師、大悲佛教中心執行長永佳法師（兩位法師都是昭慧法師早年任教福嚴佛學院的老學生）暨38位第八屆佛學班師生，蒞臨玄奘大學參訪，林博文副校長、昭慧法師、林順德總務長親自接待。昭慧法師致詞並代表學校互贈禮物後，由林副校長與總務長帶領來賓參觀校園與教學設施，於虛擬攝影棚合照，用餐完畢後方才告辭。

103.3.13

■中午，昭慧法師於玄奘大學主持第一次擴大院務會議。

103.3.14

■上午九時半，昭慧法師在玄大浴佛節總幹事光持師父陪同下，至新竹法源講寺，列席新竹市佛教會臨時理監事會，住持真理法師係新竹市佛教會理事長，於會中大力支持玄大於5月7日舉辦浴佛大典，理監事們集思廣益，決議與玄大共同主辦該場浴佛大典，並大力贊助贈品——每位前來



昭慧法師至新竹法源講寺，出席新竹市佛教會臨時理監事會。（103.3.14，立者：法源講寺住持、新竹市佛教會理事長真理法師）

浴佛的師生或來賓，均可獲致一隻易擦筆。

■下午，昭慧法師至台灣宗教學會參加第八屆第三次理監事會議。

103.3.15~16

■連續兩日，性廣法師赴花蓮慈善寺，主持假日禪修班春季第一單元課程，共八十位學員參加。本次課程以「端正的姿勢」做為開端，並以「色法的四個特性——四大」為綱領，教導大家如何運用四大來調身，讓四大平衡、身體健康。再以色法為基礎，進一步修習心法：



性廣法師於花蓮慈善寺主持假日禪修班。（103.3.16）

首先，隨時鍛煉自己的心調柔，而具備四大之德。地之德：讓自己信心堅固，態度謙虛。水之德：讓眾生和合，不兩舌，並且能柔軟、善巧。火之德：明理，具正知見，有智慧。風之德：熱

心推動善法，長養慈心，不緊抓住他人之惡而不願諒解，以接納、包容及智慧的引領，讓他人之善得以增長。

最後，法師期勉大眾：遠離爭強鬥勝、顯異惑眾，遠離增長貪瞋痴的習氣，用佛法幫助自己，進而能夠利益眾生。

103.3.16

■上午，台大史研所李筱萱同學到院拜會昭慧法師，就中陰身等問題向法師請益。其雙親亦一同前來聆聽法師開示，並表示：受益良多。



於嵐園召開2014動物權國際會議之第五次籌備會議。（103.3.16）

■下午，於嵐園召開「2014動物解放、動物權與生態平權——東、西方哲學與宗教對話」國際會議之第五次籌備會議，由大會召集人昭慧法師主持，與會者包括：關懷生命協會張章得副理事長、何宗勳執行長暨吳念誼專員，監院明一師父暨常住眾，輔大張黎文教授、國科會專案助理陳悅萱、國際組志工林碧津、吳逸文、歐家璋、院秘書張莉筠、玄大國科會兼任助理陳侑筑、陳若華、李孟淳與「外語接待大使培訓專案」助理盧耕堯等共計25人與會。

昭慧法師先致詞，說明本次國際會議是很大規模的動保盛會，陣容空前，其中三位主講人，皆是世界級領袖：Peter Singer是當前在世最具有影響力的哲學家，被美國時代雜誌評選世界最有影響

力百人之一。Tom Regan則與達賴喇嘛同時列為「刻正改變世界的五十位遠見卓識者之一」。Sulak Substandard是泰國當代民主運動先驅、社會運動專家，是1963推翻軍人政權十月學潮重要推手等。大會能夠同時邀請到三位蒞臨，實屬難得，盛況可期！

接著，法師略為介紹會議籌備、募款狀況，並向各籌備委員、志工致以誠摯謝忱，尤感謝悅萱與碧津組成堅強的工作小組，貢獻良多。接著由悅萱進行會議工作報告及財務報告。昭慧法師間或予以補充說明，與會眾人熱烈參與討論，給予許多寶貴的意見。

本動物權國際會議已邀請國內外發表人共計34位，國外12位、國內22位。截至3月15日為止，報名人數已有142位，國內136位，國外6位。會議專網甚受歡迎，截至3月17日為止，已有4617人造訪該網站：<http://animaethics.hcu.edu.tw/>。

中央大學應用倫理研究中心發行《應用倫理評論》，以「動物權利／福利與理境公義」專輯，以一系列專題論文為本活動作友情支持。其電子檔詳見：<http://www.ncu.edu.tw/~phi/NRAE/newsletter/no55/menu.html>。

《弘誓雙月刊》二月號第127期，已推出「風雲際會的國際動保饗宴」專題，為該項國際盛會作一預告！其電子檔詳見：<http://www.hongshi.org.tw/magazine.aspx>。

103.3.17~20

■昭慧法師於玄奘大學參加系列校級會議。

103.3.21~22

■昭慧法師赴花蓮慈善寺為學佛班講授《中阿含經》。



昭慧法師赴花蓮慈善寺為學佛班講授《中阿含經》，與蔡肇基醫師（右）暨夫人蕭素卿女士（左）晤面。（103.3.22）

■22日中午，台中榮總過敏免疫風濕科蔡肇基醫師暨夫人蕭素卿女士，趁來花蓮參加醫學會議之便，前來拜會慈善寺，住持達瑩長老尼對蔡醫師甚表敬重，但遠在台中無法趕回來親自接待，因此特請昭慧法師代為接待蔡醫師並共用午餐。蔡醫師是英國倫敦大學免疫學博士，他不但有高度的專業知能，而且是令患者欽敬的仁醫。其夫人向法師告知：她是法師在臉書上的粉絲，很開心能有親見本人的機會。

103.3.22

■觀自在青年會將參加5月7日玄奘大學清涼禪學社所舉辦的浴佛節義賣活動，已先開會討論義賣商品，決議以手工手飾作為義賣項目，因此是日



青年會伙伴們於淡水街上挑選合適的飾品，以作為義賣活動商品。（103.3.22）

到台北尋找材料。

上午七時半，青年會總幹事明一師父及執行秘書紹玄師父帶領五位青年夥伴，先到台北玉市。琳瑯滿目的市集中擺滿各類飾品，大家在多家攤位間仔細挑選與討論，而後又至淡水繼續尋找。大夥兒在淡水老街及河堤旁走走逛逛，一邊尋找材料，也順道欣賞河景風光，好不愉快！直到下午三時方打道回院。

103.3.22~30

■本院舉辦為期七日的103年春季禪七共修，由性廣法師主持，學員於22日下午陸續報到，翌日起正修七永日。全程參加的學員加護七志工共計90人，志工們則在護七工作之餘，亦入堂靜坐、聆聽開示。



禪七期間，每日晚上性廣法師大堂開示。（103.3.23）

報到日晚上的大堂開示，主七禪師性廣法師先為大家說明禪修的意義、功能與目的，課程安排的内容與用意，叮嚀學員要注意的事項要點。禪七期間，每日清晨四時半學員依序入堂禪修。第一支香結束後，禪師親自主持晨誦，為大家誦唸一段《阿含經》經文，並講解三十七道品次第。一日靜坐七支香、一支為一個半小時；晚上最後一支香，禪師作大堂開示。

每晚的大堂開示，禪師以不同的主題，開示修行的功能與方法。首先講解端正姿勢對健康與



禪七期間，學員勤於鬆肩抬膀。（103.3.25）

禪修的重要性，特別強調鬆肩抬膀的運動，能幫助身體柔軟並解除身體疼痛，而得安穩與長久的靜坐。接著說明人生面對總總苦，唯一的解決之道：觀「四念處」。透過初步的觀察身體與身受，到究竟觀察了解身體的真相與心念的真相；要通往究竟之道，必須透過不斷練習，要徹底解決苦，就必須徹底鬆開煩惱，因此安般念等禪修之法，即是透過定力的培養，引發慧力而見色法本質、四大共相（無常、空、無我相），心不再執著色法，最後降伏緊抓不放的投生慾望。

接著禪師說明四大的特性與定義，鬆肩抬膀能把地大拉撐而產生推動力與熱能，使身體組織增強流動與攝聚的能力，讓四大不平衡得以變得平衡。人生之所以痛苦，是因不明白事情真相、錯誤觀念，經典中對此定義為：癡、無明。對於不該追求的事物緊抓不放，是為貪；喜歡的就抓取，厭惡的就推拒，貪與瞋都是心在緊抓住不放。佛陀告訴我們，要看清楚問題，進一步處理問題，擁有安靜的心，釐清問題的真相，培養解決問題的能力。

30日為出堂日，禪師在出堂開示中叮嚀學員們：觀念正確，做「平常」的修行者，切勿故意示現「修行相」。修行是要自淨其意、利益他人。

隨後，學員陸續分享禪七的心得與法喜，除了感謝志工們的護持，更感謝禪師的教導，讓自己循序進步、受用無窮。最後禪師帶領大眾感恩、迴向。

午齋結束後，學員一一告假離去，結束了這七天的禪修活動。



禪七最後一日早晨於觀景台拍攝團體照。(103.3.30)

103.3.24~26

■昭慧法師於玄奘大學參加系列校級會議。

103.3.24

■昭慧法師於玄奘大學主持第二次擴大院務會議。

103.3.26

■昭慧法師於玄奘大學主持院教評會議。

■住在本院鄰近、雙林寺已故老住持達機老法師之子陳東鏞居士往生，昭慧、性廣法師親自前往表達關懷，是日由明一、心宇、心謙師父至其家中誦經祈福。

103.3.27

■政治大學郭承天教授、同志家庭權益促進會吳紹文秘書長、同光教會陳小恩、王鍾仁、洪玲玲等人到院參訪，在吳秘書長的引介下，信義會的郭教授與同光會陳小恩等三位針對同志議題的討論與交流。

■下午，丁守中立法委員、農委會陳保基主委視

察台北市立動物之家，並與關懷生命協會秘書長傅法師父、台灣貓狗人協會黃泰山會長及愛心媽媽等動保人士，以及台北市產發局局長黃啓瑞、農委會動保科科長林宗毅、台北市動保處長嚴一峯、台北市獸醫師公會理事長楊靜宇，共商以同伴動物為主之動保事務。會中，丁守中委員談到飼主教育與責任、繁殖寵物業者管理、犬籍管理、晶片註記、鼓勵寵物絕育、改善公立收容所，降低死亡率、積極擴大認養、輔導民間終身安養場、規劃配套措施，施行流浪動物「誘捕、絕育、防疫、回置」。協會也認同這是推行零安樂死應一併採行的配套措施。傅法師父代表協會提出以收容所需安樂死、100%認養率為終極目標，建議台北市率先試辦街狗結紮計劃。與會人士集思廣益，希望台灣動保事務能更完善與進步，讓每一個生命都能得到應有的尊重。



傅法師父赴台北市立動物之家，代表關懷生命協會參加動保座談會。(103.3.27)

103.3.30

■動物權國際會議之海報印刷出爐，三十位志工到院幫忙海報寄發工作。

103.3.31

■昭慧法師於玄奘大學參加社科院課程委員會及系列校級會議。