

Buddhist Hongshi College
2020 DECEMBER

HONGSHI

眾生無邊誓願度
煩惱無盡誓願斷
法門無量誓願學
佛道無上誓願成

弘誓

Vol. 168

◎ 民國一〇九年十二月出刊 | 佛教弘誓學院刊行



本期專題

社會運動的另類修行

- 性平運動的修持觀照
- 大道至簡的佛教養生功法
- 當修行者遇上記者

弘誓編輯室報告

「劍拔弩張的社會運動，在昭慧法師看來是場很好的修行，人若對歧視的苦難保持沉默，如用麻木的心修行，豈能成佛？」

在大時代的洪流中，身兼佛教比丘尼、學者、社會運動者三種身份的昭慧法師，深入經論弘揚佛陀聖教，講學、著述傳播思想的火種，更以菩薩行者「不忍眾生苦」的慈悲、勇猛，投入性別平等運動、動物保護運動、反賭博合法化運動，其人、其事特立獨行的風格自然引發外界的關注。

本期專輯「社會運動的另類修行」，就是幾位西方資深記者因應全球性專案訪談昭慧法師。他們隸屬於不同的機構，Unbound 紀錄片專案主要採訪世界各地為動物保護及動物權利發聲的傑出女性，昭慧法師是他們採訪的第一位宗教人士。另一則是美國南加大宗教與公民文化中心（USC Center for Religion and Civic Culture）專案計畫訪談，此一訪談計畫具有全球性，訪談對像是來自所有信仰傳統，以及雖不認同宗教，但受到靈性啟發的代表人物。訪談目的在於：瞭解不同宗教傳統與精神實踐的人，從事社會關懷的動機、價值觀與靈性啟發，提高公眾對

宗教之社會作用的理解，揭示當今社會的關鍵問題，說明為社會效益而努力的複雜性，並激勵他人採取相應行動。為此他們特別派出記者，分別訪談世界上一百位致力於服務社會的傑出人士。此番赴台灣訪談昭慧法師的是資深記者茱莉亞·莉布立荷（Julia Lieblich），「她是長期關注人權議題的得獎記者，曾為芝加哥論壇報及美聯社撰寫宗教專欄，社論及專題文章更是常見於紐約時報、洛杉磯時報及華盛頓郵報等美國各大報刊」。

首篇，刊載的是茱莉亞·莉布立荷採訪撰寫的〈佛教比丘尼引領亞洲爭取同性婚姻合法化——對釋昭慧而言，正語和慈悲心相輔相成〉，在她的筆下，社運場域叱吒風雲的昭慧法師，私底下是那樣的善解人意，平和待人，燦爛笑容所蘊含的寧靜、堅定，是源於佛法的深刻自信以及對於生命困苦的無盡悲憫。

〈釋昭慧法師人物專訪——Unbound 紀錄片專案〉，是來自美國科羅拉多州的凱莉·格琳（Kelly Guerin）、寇琳·班乃迪克採訪昭慧法師撰寫的文章，凱莉·格琳與世界知名動保攝影記者Jo-Anne MacArthur為非營利組織／公司We Animal工作，Kelly 主要負責影片拍攝，Jo-Anne

負責靜態攝影。在法師的敘述中，動物迫切的苦難，與救度過程中考驗心智的種種磨練，都衝擊著我們的視線和良知。為此，法師特別強調「心的純淨度」，她說：「每一個過程只關注與眾生相關的利弊得失，而不是在想我的利弊得失，那其實也是另外一種無我的訓練。」

第三篇專輯文章，是本期兩篇訪談稿的中／英翻譯袁筱晴撰寫的〈當修行者遇上記者——協助昭慧法師接受南加大宗教與公民文化中心專案採訪過程雜記〉。從中可以了解整個訪談的前因後果以及工作團隊運作的過程，透過那些訪談細節的回顧，讓我們從側面見識了訪談人、翻譯者在採訪中的思考和感悟。

「法味清涼」，刊載性廣法師108年慈航堂佛學講座筆錄——〈大道至簡的佛教養生功法〉，法師指出：人生病是因為「四大不調」，只要四大平衡身體就健康。養生的第一個關鍵是「姿勢」，養生的基礎要件是「作息」，養生的加行才是「功法」。這三個要素就是佛教養生功法所涵蓋的內容。

昭慧法師新書《如理作意》是法師近年來深入經論而「正思惟諸法自相、共相」的部分作品。四十餘年遊心法海，長於使用淺顯易懂的語言，闡揚佛陀深奧的智慧。豐富的人生歷練與深厚的學術功力，都化約為弘法利生的智慧結晶。因此本書可說是作者「藉境練心」的生命詮釋，字裡行間展現其「如理作意，法隨法

行」的精神內涵。故特別摘錄新書「自序」，以饗讀者。

本期新增「律學今詮」欄目，繼續刊載印隆法師筆錄〈《比丘尼戒經》講記（三）〉，昭慧法師在此主要解析「戒、定、慧」三學的修道意義，特別是現實生活中戒學實踐如何做到契理、契機。

「菩提清音」，刊登王韋翔撰寫的〈疫情中的生命反思——聆聽昭慧法師共修開示之感言〉。韋翔同學年輕而敏於思考，在佛法的熏習中，從「幼時的陌生與些許排斥」到「佛法慢慢成為生命的一部分」，其成長的過程因佛法而給予了最溫暖的力量。

「人間燈火」，轉載《人生雜誌》「菩提道上的女性修行者」專輯，其中〈性平運動的修持觀照〉是對昭慧法師的專訪文章，法師對於性別壓迫的自覺，源於初出家時與強調父權師父相處的「苦」。她反思：「經過這樣的歷練，讓我有更大的同理心，去覺察人與人在細微的互動中，所承受『看不見』的傷害，並了解到：要杜絕性別歧視的問題，必須從根源著手。」面對佛門中的性別歧視，法師義無反顧投入性別平等運動，正如她所說：「劍拔弩張的性別平等運動，對我而言反倒是很好的修行場域。」

弘誓

DECEMBER 2020
vol.168

民國一〇九年十二月出刊 |



封面說明 |

美國南加大宗教與公民文化中心 (USC Center for Religion and Civic Culture) 專案計畫訪談昭慧法師。此一訪談計畫具有全球性，分別訪談世界上一百位致力於服務社會的傑出人士。

此番赴台灣訪談昭慧法師的是資深記者茱莉亞·莉布立荷 (Julia Lieblich)。Julia 抵台，與翻譯袁筱晴居士一同來到佛教弘誓學院。Julia 致贈昭慧法師一幅手織桌墊，那是她在瓜地馬拉擔任一位兒童的教母 (Godmother)，該兒童的母親親手織作的。左起：翻譯袁筱晴居士、昭慧法師、記者茱莉亞·莉布立荷 (Julia Lieblich)

弘誓通訊 (雙月刊) NO.168

導師 | 印順導師

發行人 | 釋見岸

總編輯 | 釋明一

副總編輯 | 釋耀行

美術排版 | 龍岡數位文化股份有限公司

編校 | 釋心皓、釋地柏、釋宏量、釋法聞

釋悟殷、釋傳聞

編政 | 黃秀娥、釋心謙、張沛寧、吳德發

王彩虹

發行 | 弘誓文教基金會

地址 | 桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電話 | (03) 4987325

傳真 | (03) 4986123

電子信箱 | hong.shi@msa.hinet.net

弘誓學團網址 | www.hongshi.org.tw

劃撥帳號 | 19139469

戶名 | 財團法人弘誓文教基金會

行政院新聞局出版事業登記證局版台

(誌) 字第2541號

中華郵政中壢雜字第49號登記證登記

為雜誌交寄

無法投遞時請退回

民國八十二年二月創刊

民國一〇九年十二月出刊

ISSN 17292786

CONTENTS

目次

編輯室報告 | 釋明一

【本期專題】社會運動的另類修行

- 6 佛教比丘尼引領亞洲爭取同性婚姻合法化
——對釋昭慧而言，正語和慈悲心相輔相成

| 英文作者：茱麗雅·莉布立荷 / 中文翻譯：袁筱晴

- 16 釋昭慧法師人物專訪
——Unbound 紀錄片專案

| 攝影、錄影、訪談：凱莉·格琳 / 文字：寇琳·班乃迪克
中 / 英翻譯、筆錄：袁筱晴

- 21 當修行者遇上記者 | 袁筱晴

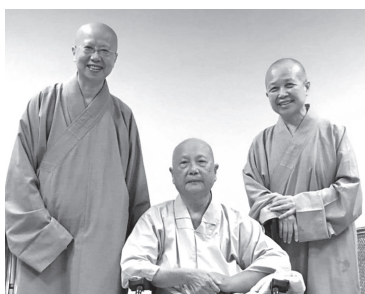
法味清涼

- 27 大道至簡的佛教養生功法
——性廣法師108年慈航堂佛學講座 (四)

| 鄭靜明筆錄·釋耀行修潤

- 38 《如理作意》自序 | 釋昭慧





律學今詮

- 46 「戒、定、慧」三學的修道意義
——《比丘尼戒經》講記（三）
| 昭慧法師主講·釋印隆筆錄·釋耀行修潤

菩提清音

- 61 疫情中的生命反思——聆聽昭慧法師共修開示之感言 | 王韋翔

人間燈火

- 64 性平運動的修持觀照——《人生雜誌》「菩提道上的女性修行者」專輯

院務資訊

- 45 法界書訊：《如理作意》
60 法界書訊：《世友、妙音、覺天——有部三大論師思想探微》
70 佛教弘誓學院110年3~6月專題講座通啟
73 學團日誌
94 收支決算表（109年9月~10月）
95 護持徵信



佛教比丘尼 引領亞洲爭取同性婚姻合法化

——對釋昭慧而言，正語和慈悲心相輔相成

英文作者 | 茱麗雅·莉布立荷 中文翻譯 | 袁筱晴

編按：

本文作者茱麗雅·莉布立荷（Julia Lieblich），一九九二年取得神學碩士。著有《受傷讓我更覺醒：經歷恐懼之後找到意義》一書。本篇文章透過南加州大學宗教與公民中心、約翰·天普頓基金會以及天普頓基金會信託基金的支持完成。英文原文刊登於《哈佛神學公報》（The Harvard Divinity Bulletin）¹作者立場不代表上述機構之立場。

該文已取得美國南加州大學宗教與公民文化中心（University of Southern California, Center for Religion and Civic Culture），哈佛神學公報（Harvard Divinity Bulletin）以及採訪者暨報導者茱麗亞·莉布立荷（Julia Lieblich）的同意翻譯及刊登於《弘誓》雙月刊。

佛教法師釋昭慧對跪在她跟前的兩位新娘露出燦爛的笑容。這對新人正值而立之年，身著相襯的白紗，配戴水鑽頭飾，在台北市外的佛教弘誓學院佛堂內相互交換念珠。時值二零一二年，同性婚姻在亞洲尚未合法化。昭慧法師希望透過為台灣第一對同志伴侶舉行婚禮，讓這個多數人信仰佛教的國家支持同婚合法化。昭慧法師說道：「在佛教中，慾望並非罪惡。」她於正式主法時身著黃色海青與紅色袈裟，剃除鬚髮，

1 Julia Lieblich: "Buddhist Nun Leads Asia's Fight for Gay Marriage", *The Harvard Divinity Bulletin*, Spring/Summer 2020, URL: <https://bulletin.hds.harvard.edu/buddhist-nun-leads-asias-fight-for-gay-marriage/>



◀ Julia與翻譯袁筱晴一同前來學院。上午旁聽昭慧法師《瑜伽師地論》課程，第一節下課後與法師短暫晤面。（108.7.19 檔案照片）

身材嬌小，有著心型臉蛋。

二零一九年五月，也就是七年後，成千上萬人聚在台灣的街道上慶祝台灣成為亞洲第一個同婚合法化的國家。直至今日，昭慧法師仍不時收到同志伴侶的卡片、喜餅和喜糖，感謝她在同婚運動初期便挺身支持。在台灣傳統中，只有婚宴上重要的賓客才會收到喜餅和喜糖。

即將於二零二零年五月二十八日滿六十三歲的昭慧法師長期與一個國際性入世佛教協會合作，²他們共同的理念是：佛教的傳承不只鼓勵個人對開悟的追求，也要實際運用禪定所培養出的洞見，還有佛法觀念來幫助他人減低生命之苦。這股

運動源於二十世紀初期的中國。³當時的佛教人權主義者不只為往生者做法事，更開始關注在世者的修行。越戰期間，舉世聞名的一行禪師創造「入世佛教」一詞。然而，佛教界中許多人仍認為女性應向男性法師頂禮。即便達賴喇嘛也尚未允許西方女性以外的比丘尼受戒，在此議題上，昭慧法師不僅率先為亞洲及海外的出家女性發聲，多年來也持續不懈。

她說自己不需要倚靠同溫層，這樣反而讓自我受到過度關注。

三十年來的禪修與誦經、弘法與社會

2 此指國際性入世佛教網絡（International Network of Engaged Buddhists (INEB)），創會人阿姜·蘇拉克（Ajarn Sulak Sivaraksa）於2007年請昭慧法師擔任精神導師。另三位 INEB 精神導師分別是：西藏達賴喇嘛、越南一行禪師、泰國佛使尊者。

3 譯註：在此指的是太虛大師及其後之印順導師所提倡之「人生佛教」及「人間佛教」運動。



▲ Julia致贈昭慧法師一幅手織桌墊，那是她在瓜地馬拉擔任一位兒童的教母（Godmother），該兒童的母親親手織作的。Julia特別將正反面都攤開告知：此手織品的特色在於，正、反面的圖案與綿線顏色都一模一樣，絲毫不差。（108.7.19 檔案照片）

關懷，使昭慧法師和藹的笑容散發出一種寧靜感。佛教弘誓學院目前有二十位出家法師。對於各界佛教領袖，她總是以禮相待；但是談到佛教哲理的學習，她極度嚴格，絲毫不含糊，也不在乎是否因此影響他人對她的喜好。她說自己不需要同溫層，因為這種取暖會造成自我受到過度關注。佛教強調慈悲，而她相信慈悲需要與正當的語言相輔相成。在台灣，她

以慧詰而犀利的言詞出名。

舉例來說，二零一七年在香港的同性婚姻論壇上，法師針對反同論所稱「男男或女女擁抱在一起很噁心」⁴幽默回應云：「我看見男女擁抱在一起也覺得很噁心。」

在立法院針對同志婚姻召開的公聽會中，昭慧法師發言的這支影片，後來在網路上瘋傳，其原因還來自另一句經典的言論：「家的功能非常多，不要認為都是為了精子跟卵子的結合好嗎？」

我很納悶，出家生活究竟哪一點吸引昭慧法師？又是什麼原因讓她在從事社運活動的同時仍然能持續的修行？是什麼原因讓她努力不懈地支持女性受戒？她如何一個LGBTQ族群仍面臨許多歧視的區域，帶頭爭取這些少數族群的權益？我知道美國的女性佛教徒，如瓊·哈里法克斯禪師（Roshi Joan Halifax）在西方推廣正念。但是，佛教發源與興盛之區域就在亞洲，這裡的佛教徒也最密集，昭慧法師如何重新定義佛教的傳統？

在弘誓學院掛單期間，我參加比丘尼清晨五點的早課唱誦，她們身著簡樸的咖啡色袈裟。這座佛學院位於台北市外，校舍外觀簡約而現代化，園區內有比丘尼們的寮房，有時也供前來向昭慧法師請益佛

4 [愛到彼岸] 兩岸平等婚權論壇

法的學習者住宿。學院收容的流浪貓自在地在園區內漫步，偶而被比丘尼們抱在懷中搔搔肚皮。

佛教弘誓學院和傳統佛寺給人的感受截然不同，既沒有華麗的木雕，也沒有鍍金的佛像。齋堂的中央有一尊樸素的佛陀石雕，兩旁的花瓶細心插上三種美麗的花朵。大寮師父及道場志工準備純素餐點，包括切好的新鮮水果擺盤、蒸煮的蔬菜搭配精心調製的沾醬，顯得美味可口。

昭慧法師的時間主要分配在兩個地方：一是她一九九七年創立的佛教弘誓學院，二是擔任新竹玄奘大學社會科學院院長。在玄奘大學，她教授佛教哲學及倫理學，並且特別強調動物保護。

昭慧法師希望學院的公共事務透過僧團共同決議，而非中央集權式的管理。同時，學院的主要目標是提供嚴謹的佛學教育。

雖然昭慧法師的個頭比其他入嬌小，她的存在卻自然散發出威嚴感，她的坐姿端正，猶如一位安靜的旁觀者，開心地聽著其他法師在餐桌上分享一些趣聞。其他道場相當注重弟子向師父行磕頭之禮，昭慧法師卻希望學院的公共事務透過僧團共同決議，而非中央集權式的管理。同時，學院的主要目標是提供嚴謹的佛學教育。

我注意到同桌一位法師特別安靜，只專心在眼前的食物，完全不受周遭他人的影響，只有在吃到苦瓜沙拉時表情一變。後來，才得知她是昭慧法師的妹妹（譯按：指紹容師父），一路跟著姊姊歷經不同道場學習。

就著一壺烏龍茶，昭慧法師娓娓向我敘述大學時接觸佛法的因緣。她生於廣東梅縣的地主家庭，富裕的伯父因受到共產黨批鬥，難以承受而自盡。之後她的父母親相繼逃到緬甸，然後輾轉來到台灣。雖然他們認同自己是佛教徒，但是對於佛法的認識並不深。

大二那年，就讀師範大學的昭慧法師參加了佛學夏令營，這類夏令營多半旨在啟發學子對於大乘佛法的興趣。她告訴我：「佛法感動了我。我喜歡這樣的思想，不用服膺於一位外在的神，而且透過放下執著的實修就能得到快樂。我的父母逐漸年邁，總會面對老化與健康的問題，我希望自己在這方面有所準備。」父親最疼愛的就是她這個女兒，也希望老年能夠倚靠她照顧，面對她出家的心願，父親大力反對。但是她認為投身家庭只會妨礙深入佛法哲理的研究。

法師憶起當年初入佛門的日子，十分歡喜。當時，她只是新北市一間小道場中最年輕的比丘尼，每日的功課就是修習禪定，以及領悟無常的道理。當時，為她剃



◀ 南加州大學「宗教與公民文化中心」的計畫，將採訪全球各地100名致力於社會關懷的人，特派美國記者Ms. Julia Lieblich（右一）與其口譯人員袁筱晴居士（左一）來學院採訪昭慧法師。（108.7.19 檔案照片）

度出家的師父嚴格遵守「八敬法」，該法規定比丘尼一定要順從比丘，並且向他們頂禮。儘管如此，昭慧法師仍然十分敬重這位師父，視他如父。她說道：「當時我對女性主義完全沒概念。」

隨後，父親溘然長逝，她卻來不及見到他最後一面，對於這點昭慧法師心中既酸楚又內疚，而一向乖巧盡責的大妹也出現行為怪異的現象。「妹妹常開車開到一半就神情恍惚，讓我母親非常慌張。」最後，大妹被診斷出思覺失調症，需要醫療照護。師父卻告訴她要在俗情與修行之間作抉擇。

他說：「為了眾生的利益，妳需要放下執著。世事無常，妳的首要之務是透過禪修得到個人的開悟。」

昭慧法師問道：「為什麼（出了家）就得這樣粗暴地切割親情？重點應

該不只在佛法，也在於生命。若我希望成為一位菩薩，度他人之苦厄，怎麼能坐視家人受苦而不管？」

當時師父已經年邁而病重，因此離開的時間點也令她苦惱不已。「但最後，我還是選擇了母親與妹妹。」

她和母親及妹妹一同移居屏東泰明寺，並持續研讀佛教哲學及倫理學。「當時的日子很辛苦，但我內心非常快樂。」她遇見聞名的印順導師，導師推崇人間佛教，並告訴她應該關心眾生之苦。她憶起導師的話，說道：「他說我所做一切當以同理心為出發點；我的身、語、意不能造成他人之苦。」

印順導師說修行人不論男女，皆能證悟，並寫了封長達十二頁的信告訴她，她的天分罕見，適合研究及教授佛法。

接下來的四十年，不管昭慧法師去

到哪裡都帶著大妹，陪著她看過一個又一個醫生，尋求安定精神的藥物，讓她別再受腦中聲音的折磨。最終，在各方道場及學眾的護持之下，昭慧法師創立佛教弘誓學院，妹妹也安頓於此。法師鼓勵她學習佛教戒律，最後大妹也獨立做出出家的決定，排除萬難成為一名比丘尼。

「大妹走出了自己的道路。雖然她仍有幻聽現象，也很少開口，但是她總是勇猛學習，比我更加精進。」昭慧法師如是說。

五世紀時，中國女性受源自斯里蘭卡傳承的戒律而出家。隨後，韓國、日本及越南的女性相繼受戒。現代台灣比丘尼受大乘傳統的戒律出家，也接受良好的佛學教育。但是在較為保守的南傳佛教國家如斯里蘭卡、緬甸、泰國與柬埔寨，寺院仍然拒收女性，藏傳佛教也面臨相同狀況。

昭慧法師提到，自古以來，女性在佛教史上經常被視為潛在的敵人，因為某些佛法導師不遵照佛陀的教法，反而仰賴某些佛陀弟子對教法扭曲的詮釋。

她進一步指出：「女性受到『妖魔化』的現象源於對女性深層的恐懼，因為這種心態，女性要為男性淪陷負起責任，甚至發展出女性缺乏理解佛法的智

慧如是言論。」

一九九七年達賴喇嘛訪台，當時昭慧法師和其他比丘尼一同面見法王，此事給予南傳女修行人受戒一事帶來一線希望，但是後來法王又說，此事最好召集南傳、藏傳佛教之比丘僧代表開會以研議之。

二零零一年，當達賴喇嘛再度訪台時，昭慧法師決定聚集四眾弟子：比丘尼、比丘、在家男眾與在家女眾，於第二屆印順學研討會開幕典禮中，當著電視攝影機鏡頭前，逐一撕毀宣稱比丘尼應保持卑微順從的「八敬法」。雖然一般認為「八敬法」是佛陀在他的姨母剃度時加入的規定，昭慧法師和其他持女性主義的佛教學者卻認為這些規定是後人加入經典中的。

昭慧法師告訴記者：達賴喇嘛尊者堅持召集佛教比丘領袖一同決定女性剃度受戒制度的提議，在她看來就好比「把嫩雞的命運交給一群黃鼠狼。」

批評者指控她作風剽悍、筆鋒強硬，有違出家女性之風範。一群比丘尼⁵甚至嘗試要開除昭慧法師的僧籍，但是不果。昭慧法師堅信，若真要透過社會運動讓眾生離苦得樂，正當言語的力量會大過於以和為貴的言詞。

5 開除僧籍是一群比丘們於幕後策劃的，後經昭慧法師撰文〈又見佛門新咒語——回應「八敬法是佛制」論〉，對妄動者予以公開警告後，不了了之。詳《弘誓》雙月刊第52期，頁3-6。網路版：<http://www.hongshi.org.tw/writings.aspx?code=25BD9A39BE6ACDC802413BCFAFA46696>

「當你投入批判某意識形態或挑戰體制的社會運動時，會發現這跟救苦救難的慈善事業截然不同，後者比較容易讓你直接聯想到慈悲心。但是當我們必須為正義而戰，或挺身反對某個規範、體制，甚至是該體制的創造者時，不容易讓人直接與慈悲心做連結。特別是因為我們必須針對議題提出批判性的言論，所以對方很難感受到我們語帶慈悲。」

昭慧法師對同性婚姻的關注，始於她刊在《弘誓》雙月刊第八十三期的文章〈「同志」豈必承負罪軛？〉。她的著作等身，包括七十五篇期刊論文以及三十本專書。她提及佛法的觀點並作解釋道：一開始人們因渴望性而想要伴侶，但慾望轉瞬即逝。最後不論是異性戀或同性戀，人們會對自己的伴侶麻痺。這樣子的冷感可能促使他們尋求其他伴侶，因此才會受苦。她相信伴侶之間要有家人與政府規範的支持，他們才有機會永恆的愛與承諾做為基礎，培養長期的伴侶關係。

我問她，身為一位持戒比丘尼，如何對慾望瞭若指掌？她說：「慾望可以透過各種形式呈現，譬如想要吃辣也是一種慾望，但是最終，原來的辣度不能滿足我，所以我只好口味越吃越重。其實佛教不認為慾望有什麼不妥，問題的

關鍵出在人們總是因為對慾望執著而受苦。同樣是宗教，看起來基督教強調慾望是原罪，而佛教著眼於慾望造成的痛苦。」

一對三十歲的同性伴侶透過臉書請求她主持婚禮，佛教界鮮少收到這類請求，她卻毫不猶豫地答應了。昭慧法師反問《台北時報》的記者：「一對佳偶想要成婚，我們豈能因為他們的性傾向，就吝於成人之美呢？」

婚禮上，大家注意到這對女同志的父母並沒有現身，但是當天有兩百多位賓客齊聚一堂，為她們誦經祝福。

她告訴這對新人：「妳們攜手一同克服這麼多的困難和社會的歧視，相信往後一定能一起過著幸福的人生，妳們不只有佛祖的祝福，今天席間所有來賓，不分親疏遠近，全都給妳們滿滿的祝福。」

昭慧法師也很高興陸續收到一些LGBTQ伴侶一些正面的回應，更有人直接寄喜餅給她。

擁有上千位臉書粉絲的她在貼文：「看看這些可愛的女孩們寄來的喜餅。」

學院內的法師支持她的做法，她的教職也受到法律保障。但反對者透過網

路留言酸她，並且頻頻打電話至大學騷擾。她說：「我有時候會說，如果這麼做會讓你高興，那就繼續吧！」但她坦承自己很少看留言。因為「看留言會開始讓我擔心自己名譽受損，思考如何自保？這就是為何觀察自己身心之念處如此重要，因為我必須保持平和的心態。當我參與社運時，就用上佛教『無我』的概念了，我必須把自身的安適放在第二位。『無我』並非指讓自己屈居於他人之下，但是如果我們的發心是讓眾生離苦得樂，則必須暫時放下自我。」

她也提到，一心想得到他人認同，只會妨礙使命。「如果我寄望他人的支持或送暖，那就是對自我的一種執著。假設我身邊聚集一群志同道合的朋友，他們都支持我，但是我因為怕失去他們，而不敢挺身而出，說出內心的實話，這就證明我仍然放不下對自我的執著。舉例來說，如果夥伴們支持動物保護，卻不支持性別平權，那我是否還能說出對性別議題的看法？還是我會因為太怕失去同溫層而妥協？」

她為這對伴侶證婚時，台灣宗教團體愛護家庭大聯盟（簡稱護家盟）尚未崛起，若干年後，護家盟才發起反對

同志婚姻合法化的聲浪。二零一七年五月，台灣司法部要求修法，保障同性婚姻的權力。兩年後，二零一九年五月二十四日，同性婚姻正式於台灣合法化。

台灣主流新聞媒體提到，同性成婚之路，竟是由一位身披僧袍的比丘尼幫助鋪成的。

如今，昭慧法師正與哲學家彼得·辛格教授共同合著一本新書，其中部分的內容已於《哈佛哲學評論》先行曝光。辛格說道：「她稱我為菩薩。」原來昭慧法師曾為辛格教授著作《動物解放》中文版作序。兩人後來在台灣碰面，昭慧法師對佛教倫理學的見解十分清晰，令他十分驚艷。他認為海外應該要有更多人認識昭慧法師這樣一位具佛教觀點的重要導師。

透過電話訪談，辛格對我形容兩人新書中的對話「相互尊重且帶著包容性」。他說：「她並不強迫他人遵循她的生活方式。」巧合的是，兩人同為無神論者，並深信有情眾生皆應受平等對待。一九九八年台灣推動動物保護法案，昭慧法師也扮演關鍵角色。

他們一致同意避孕措施不該引起道德爭議，但是辛格贊成運用胚胎做研

究，昭慧卻反對，因為她相信胚胎也有強烈的求生欲，而且每個胚胎都有成佛的潛能。昭慧法師相信透過甚深禪定，能夠感受到胚胎的恐懼，對此，辛格講求科學的根據。

她在手稿中寫道：「敬愛的辛格教授，您可能認為胚胎感受不到恐懼，當我們擴展並加深自己的覺察時，我們不但能了解自己的身心狀態，也能覺察其他生命的狀態。當我們培養更敏銳的禪觀能力，就能看到當生存本能受到外力干擾時，生命會帶著強烈的恐懼消逝。」

至於墮胎的問題，她回應辛格：「這更具挑戰性了。因為墮胎同時牽涉到母親與孩子的身體自主權。」在兩人的辯論中，她取佛教的「中道」，試圖在兩極的論點中取得平衡，並希望大眾考慮女性個人的處境。同時，她不完全同意辛格頗具爭議性的主張——他認為父母若自覺沒有能力照顧身心障礙的嬰兒，可以選擇終結孩子的生命。

昭慧法師經常熬夜趕稿，有時是編輯與辛格教授的哲學對談；因親眼見證賭博拆散家庭，她撰寫反賭場的文章；也受

邀談論佛門男性領袖受權力侵蝕而鬧出的性醜聞，例如二零一八年，中國佛教協會會長被控性侵出家女弟子。

「這些領袖得到的支持就像毒藥，性侵害的輪迴，在每個宗教、每個世代重複發生。有些人認為我們不該自曝醜聞，但是若選擇隱瞞，就是助長性侵害延續，並任由受害者在黑暗中哭泣。」

她希望台灣同性婚姻合法化能在亞洲造成漣漪效應

她持續爭取女權、參加國際研討會、授課與傳法。她所推廣的佛教不但倡導，同時提供世界各地的比丘尼平等以及受教育的權利。她希望台灣同性婚姻合法化能夠在亞洲造成漣漪效應。日本廣告公司電通通過調查發現，全國六十歲以下（含六十歲者）已有八成支持同性婚姻。在香港，一位高等法院的法官裁定香港公民只要在海外與同性伴侶結婚，在香港就能享有與已婚異性戀配偶相同的權利。但是，同性婚姻在亞洲至少還有二十多個國家尚未合法。汶萊至今對同性戀者處以石刑與截肢。⁶

6 譯註：依據 BBC 新聞，同志施以石刑，竊盜才受罰截肢。詳參：Yvette Tan: “Brunei implements stoning to death under anti-LGBT laws”, BBC News, 3 April 2019. URL: <https://www.bbc.com/news/world-asia-47769964>, 中文版: <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-48173410>。



▲週一是上班日，昭慧法師中午須主持系務會議，於是邀約Julia與口譯員筱晴，上午一同前往玄奘大學參訪，於宗教系主任辦公室合影。（108.7.22 檔案照片）

佛教弘誓學院的比丘尼繼續支持昭慧法師的志業，她則在妹妹安靜而持續的進步中得到寬慰。至於網路上所有尖酸而毫不留情的公眾評論，她總是選擇獨自面對。在喝最後一壺茶的時候，我問她，是否曾想過放棄這些抗爭？

她露出大大的笑容，並嘆了一口氣。

「如果只是體力耗竭，睡個兩天就補回來了。但是我如果只追求寧靜的生

活，內心一定無法得到真正的平靜。」她說還好有禪定的修持，幫助她培養平靜的心緒，也讓心量更寬大。「當我看到世界的不公義時，採取行動永遠是當務之急。」

她相信那些目睹不公義卻默不作聲的人也經歷內心的折磨，採取行動反而能讓內心達到甚深的寧靜。◎

釋昭慧法師人物專訪

——Unbound 紀錄片專案

訪談時間 | 2019年1月26日

訪談地點 | 佛教弘誓學院

攝影、錄影、訪談 | 凱莉·格琳

文字 | 寇琳·班乃迪克

中／英翻譯、筆錄 | 袁筱晴

編按：

此次拍攝主題是Unbound 紀錄片專案，主要採訪世界各地為動物保護及動物權利發聲的傑出女性，昭慧法師是他們採訪的第一位宗教人士。採訪人與攝影師Kelly Guerin來自美國科羅拉多州，與世界知名動保攝影記者Jo-Anne MacArthur為非營利組織/公司We Animal 工作，Kelly 主要負責影片拍攝，Jo-Anne 負責靜態攝影。

「恐懼是一個人生命中最大的敵人。我們每一次都要問自己：是否已經被內心最大的敵人征服了？」

佛教比丘尼釋昭慧認為動物與人類一樣，都有感受痛苦的能力。

「佛陀不忍看到有情眾生受苦。」她說道。

所以當她聽到台灣有一股新的風潮，殘忍地以挫魚為「運動」時，年輕時就開始茹素的釋昭慧法師於心不忍。「我本來認為釣魚就很殘忍了，更何況挫魚又更殘忍。它是用空釣竿把魚戳下去，然後硬甩上來、鉤上來。所以那些魚當然也會拼命閃

躲，所以經常那些滿池子的魚都是皮開肉綻，然後都慘不忍睹，竄來竄去。」

於是，她在台灣的《自由時報》寫了一篇文章，叫做〈水上生靈的噩夢〉，呼籲一定要制止挫魚。當時的行政院長郝柏村在行政院會就下指示說：

「一定要取締挫魚。所以挫魚行業很快在台灣就消失了。」

當時是一九九二年，從此釋昭慧法師便開始從事動物保護運動。除此之外，法師很早就開始為許多社會正義的議題積極發聲，例如性別平權運動以及後來的LGBT權利運動。

二零一二年，昭慧法師以台灣首樁佛化婚禮方式為兩位女同志證婚，此舉吸引國際媒體的注意。談到動物，她也在促進台灣政府修改及擬定動物保護行政法規方面，扮演舉足輕重的角色，法師的努力成果包括：在台灣各地反賭馬¹，以及讓《台灣野生動物保護條例》和《動物保護法》通過。當台灣，甚至全球多數的出家師父不問世事，也不碰爭議性議題時，釋昭慧法師卻認為，參與這些爭議性事務對她的佛教修行來說十分重要。



▲ 加拿大Unbound（記錄全球傑出的關注動物權利之女性故事）網路報導，於108年7月8日刊出採訪昭慧法師的英文報導。（108.7.8 網路截圖）

願意為這些比較具有爭議性的話題而發聲的宗教人士總是少數。甚至於，即便他們覺得有道理，也不願意站出來講話的原因，可能就是因為他們認為他們來到宗教尋求的目的是安寧。他們會覺得：「如果我從事這些有爭議性的事

1 民國八十三年，農委會邀請釋昭慧法師擔任動保法起草委員，彼時，台北市長黃大洲開始推行賭馬，於是各地也有其他團體想要推動賽馬，於是昭慧法師在動物保護法中加入反賭馬法規，但是開始有一些聲音想要把此條法規刪除，經過五年來回討論與爭取，最後順利於民國八十八年讓動物保護法通過，成功在台灣禁止賭馬運動。



◀ 來自美國科羅拉多州的 Kelly Guerin女士（左）來院專訪昭慧法師，袁筱晴居士（右）擔任口譯。（108.1.26 檔案照片）

情，為它發聲，乃至於我去想這些事情都讓我的心不安靜，也不和諧。」她用中文如此表達著。

「如果你不這麼做，如何得到真正的平靜？我覺得這條路看起來是很艱難的，但是其實不見得是比那個默而不發聲的人走得更辛苦。因為那些漠然不發聲的人，你去看看他們在禪堂中受多麼多的痛苦跟煩惱折騰。所以我常常勉勵他們：「其實你不用擔心那個表層的和諧跟寧靜被摧毀；其實當你慢慢做下去，你會發現到更深層的、更霧沛的、更廣大的、更有力量的寧靜跟和諧在你的心裡湧現。」

昭慧法師於一九五七年生於緬甸，八歲時隨著家人來到台灣。二十歲時，

她便決心出家。她視佛教為一種深奧的哲學，並非只是一種宗教，因為佛教強調以親身體驗證明法教內容，而不光只靠信心，她提到自己剛接觸佛教時內心所受的啟發與歡喜。

「那麼聽到了佛法，我覺得對於我們這些在大學讀書、重視理性思考、重視民主自由的人來講，它比較有一種很強大的吸引力。因為我們的思考會比較叛逆，不希望聽到有一尊很重要的神，而且唯一的神，你只能夠服從祂，你只能夠聽祂給你救贖，如果你不聽祂，你可能就會死得很慘，這個對我們來講很難接受。」

昭慧法師目前擔任玄奘大學宗教與文化學系的系主任及教授。原本她是社

科院院長，但是因為希望多花一些時間專注在佛教哲學及倫理學方面的研究，辭去院長一職。她著有二十多本書，以及數量可觀的研究論文。

「在社會運動的過程中，我大概都是用自己的倫理學素養配合著論述，還有自己在佛教哲學、佛教經典方面的研究做出論述。所以研究對我來講，也正好是幫助我推動社會運動的一項工具。她提到。」

她成功終止控魚運動，一舉成了催化劑。次年，她邀請一群朋友與同事創立關懷生命協會（Life Conservationist Association），致力於動物保護議題。

「從那²以後變成很多有心人就pass一些資訊給我，讓我知道動物很痛苦。那我覺得我又不是救世主，而且我一個人不可能做到這麼多，我就覺得：『唉呀！可是這個動物真的太痛苦了。』包括數以千、數以萬、數以億計的經濟動物——豬跟雞大量被屠殺。那這個不是我個人能做的。」她如是說。

「而且這個也不見得是在媒體上這樣，像這樣控魚的方式，呼籲的方式就可以達成。一定要有動物保護法，所以我知道這個是一條非常艱難的社會運動

之路。因此當時才跟一些志同道合的朋友們，包括企業界的，包括宗教界的，甚至是跨宗教，包括也有法師，也有牧師、神父。我就請大家一起來共襄盛舉，成立了關懷生命協會。」

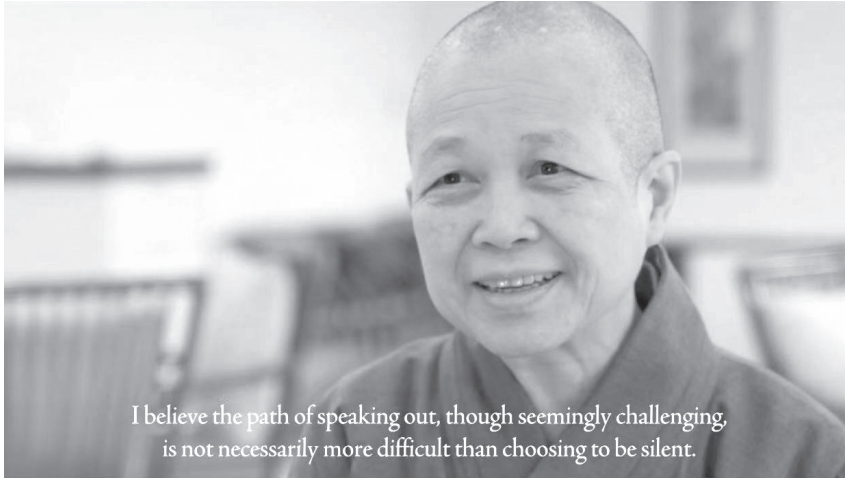
昭慧法師坦承，就像那些想要避開社會運動的人，有時候她也會害怕自己從事這些運動帶來負面的後果。但是她努力超越恐懼，就是她口中所謂的「一個人生命中最大的敵人」。

「因為我是一個凡夫，我也不可能沒有恐懼，包括可能被唾棄、可能被辱罵、可能被排擠、可能被誹謗。可是我是要被這些可能性，被這些情境征服嗎？那就表示我被我的恐懼征服。因此，我們每一次都要問自己：是否已經被內心最大的敵人征服了？」

她說，自己從沒遇過沮喪這樣的情緒。

「有人問我從事這些運動有沒有感到挫折的時候，這好像從來沒在我身上發生過。勝敗乃兵家常事，那如果你光著眼於勝與敗，有時候你就太高興了，有時候你就會覺得很沮喪。那如果你被人家罵了一頓，你可能會覺得很有挫折感，但是我常常講這是另外一種修

2 譯註：反控魚成功之後



◀ 網路報導中，同時放入採訪昭慧法師的影片。
(108. 7.8 網路影音截圖)

行。」她笑著說。

「修行的境地，其實是要超越自我，才能夠解脫痛苦。終極而言，所謂的覺悟者，其實就是終於體會到自我的虛幻，超達於自我的感覺，才能夠達到所謂的正覺。

假使可以從這樣的角度來看的話，我覺得這條修行路其實是不錯的道路。因為它不像在禪堂裡慢慢磨我們，而是真的叫做瞬息萬變，你隨時要接招，它沒有什麼緩衝，隨時就像大浪撲過來。

一場巨大的運動當然捲起很大的風雲，所以各種非常嚴酷的考驗都隨之而來。這時呢，我剛剛講到的『心的純淨度』就很重要。假設你的心常常在瞻前顧後、自憐自戀、自怨自艾，那當然你就會充滿著：要不就是太過高亢；要嘛

就是整個低迷沮喪下來，這個對我們的生命就沒有什麼太大的助益。」

她繼續分享著：「如果在每一個過程，你都只注意過程的本身，就是那件事情本身的進展，而且評估這個過程中帶來與眾生相關的利弊得失，而不是在想我的利弊得失，那其實也是另外一種無我的訓練。」

「所以我倒覺得說，無論動保運動也好，或者是性別運動也好，它是一個很好的修行。」◎

昭慧法師受訪英文原文網站連結：

<https://unboundproject.org/shih-chao-hwei/>

當修行者遇上記者

——協助昭慧法師接受南加大宗教與公民文化中心專案採訪過程雜記

撰文 | 袁筱晴

我與昭慧法師的緣分，約莫從二零一七年冬天，協助學院的翻譯服務開始。那是一場十分精采，大概也是史無前例的禪修營，分別由藏傳佛教美籍丹津姐瑟法師、南傳佛教泰國達摩難陀法師，以及大乘佛教台灣性廣法師，來自三個傳承，三位女性法師共同帶領的禪修營。對於能參與這樣的盛事，還有一個能承辦這樣特別禪修營的佛學院，當下我就產生莫大的好奇與興趣。

漸漸地，透過在YBT青年菩薩營、美國非營利動物保護紀錄片組織Unbound採訪昭慧法師，翻譯的機會中，由點、線、面慢慢了解昭慧法師在社會運動，

以及佛教教學與研究方面的貢獻，讓我欽佩的不僅是法師在這雙方面所做的努力以及到達的高度，而是她凡事總親力親為，沒有架子。我曾經看過昭慧法師接待泰國INEB的創始人，也是享譽國際的社運人士蕭素樂長老；也看過法師與前來佛教弘誓學院見習、參訪的印度學子及台灣學子互動，不論是德高望重的前輩或是誠懇學習的晚輩，她秉持同樣的尊重，而這還只是人類的範疇。

在協助更多翻譯工作的過程中，或由法師的訪談、或由法師的文章，我看到她對每一隻流浪狗、流浪貓如數家珍，甚至有一隻車禍臥床的大狗馬可



◀ 明一、心謙、耀行法師陪同美國資深記者 Ms. Julia Lieblich (右二) 至鶯歌老街臻味茶苑品茗，茶苑主人伉儷熱情招待 (右一老闆呂禮臻先生)。女主人彭桂珠女士 (後排左二)。(108.7.21 檔案照片)

生了褥瘡時，她讓牠住進一間宿舍，與其他法師輪流看護他，幫他洗澡、吹乾身體跟換藥。學院收養的流浪貓狗往生時，法師們還會幫牠們誦經持咒。

二零一八年底，台灣選舉之中加入同婚公投議題，弘誓學院及高峰禪林的法師全部出動投票，因為第一次舉辦這樣的投票，當天許多縣市投票等上兩三個小時是常態，有一些年長的法師為了投票，排隊排到身體疲憊不適，還是堅持支持這個議題，用意志力撐到投票。昭慧法師對這些議題的關注以及投入的心力，讓整個學團產生一股強大的凝聚力與對社會的愛，眾生的愛。每當我走進弘誓學院，就可以感受到眾生平等這

個觀念，在這裡不但看得到，聽得到，也做得到，在這裡，眾生平等從來不只是一句口號。

因此，當去年（二零一九）六月，昭慧法師從email捎來訊息，問我願不願意協助翻譯，在七月她接受美國南加大宗教與公民文化中心專案計畫訪談的時候，自然是一口答應，同時覺得這個計畫肯定昭慧法師在社運方面的貢獻，實至名歸。倒是當事人非常灑脫，縱然將來訪者的行程及一切細心安排好，在採訪當天早上看到我仍率真的笑著說：「其實我到現在還是不知道他們為什麼要來採訪我耶！」該中心預計在接下來幾年中特別派出記者，分頭訪談世界上

一百位致力於服務社會的傑出人士，而這些人士的共點是他們致力於提升大我福祉的這份熱情與動力，主要源於他們的道德觀與靈性修行。

信中同時介紹採訪記者茱莉亞·莉布立荷精彩的背景。身為長期關注人權議題的得獎記者，茱莉亞曾為芝加哥論壇報及美聯社撰寫宗教專欄，她的社論及專題文章更是常見於美國各大報，例如紐約時報、洛杉磯時報及華盛頓郵報等。

造訪她的網站時，我發現她曾寫過一本著作，探討四位現代天主教修女如何各自運用不同的方式服侍神，同時服務社會。這四位女性分別以：協助中南美洲難民、至拉丁美洲偏遠處行醫、在天主教教會中為女性爭取平權以及生育自由和祈禱的方式，為世界服務。（*Sisters: Lives of Devotion and Defiance*——該書沒有中文版，書名暫譯為《修女：奉獻與挑戰權威的生活》）這本書立刻引起我的興趣，也認為茱莉亞和昭慧法師在訪談中若提到東西方宗教中的女性修行者時，應該能引起相當有趣的討論。

能接觸到這樣國際化的計畫，同時讓世界上更多朋友透過法師的工作及志



▲ 汐止「食養山房」，具有茶禪一味與自然相生的人文之美。（108.7.21 檔案照片）

業，了解佛教在亞洲當代發展其中一個多元而重要的面向，以及佛教的入世運用（尤其在社運方面），讓我興奮不已。但是，興奮完回過頭來，就是沒日沒夜的閱讀。昭慧法師著作等身，本身又投入許多重要的社會運動，不曉得對方的訪談會從哪一個角度切入，我抱來一堆書，貪心的想在訪談前盡可能看多少、算多少，希望盡可能妥善準備。所幸國史館已經透過《浩蕩赴前程》上下兩冊書籍，將昭慧法師的生平用訪談的方式做了詳實的記錄，這幫我在了解法師成長、求道、從事社運、教學、弘法等各個重要面向的理解打下紮實的基礎。

準備的同時，也一邊和茱莉亞透過 email 往返聯繫，她非常客氣的詢問一些到訪時的注意事項，同時也告知台北下



▲美國記者Ms. Julia Liebllich (右) 拿出手機拍攝「食養山房」優美的景緻，袁筱晴居士 (左) 為其撐傘，構畫出有趣生動的畫面。(108.7.21 檔案照片)

榻旅館地址和碰面事宜。某天，應該是芝加哥深夜了，我很驚訝仍然收到她的email，好幾封來來往往聯絡訪談事宜，聊著聊著，她主動透露：沒辦法！這趟旅程讓我好興奮，我開心地忙到停不下來。看到得獎記者可愛而率性的一面，霎時間令我莞爾。

依約碰面當天，我走進旅館大廳，茱莉亞旁邊圍了一群朋友，聊得興高采

烈，還介紹我們打招呼，我以為他們早就認識，上車後她才告訴我，這一家人是這兩天投宿同一旅館才相識，一見如故。其實我比較懷疑，這是茱莉亞本身親和的個性以及做記者的天分，到哪裡都能迅速融入當地環境和風土人情。我問她，這兩天是否妥善休息，調好時差，她的回答再次讓我驚訝，完全不浪費時間的她，已經走訪九份和鶯歌，還去了中正紀念堂。還利用午餐時間和導遊聊了很多台灣歷史，也針對這部分對我提出一些深入的問題，我想，這種快速掌握重點的本事真的是一種功力。

昭慧法師的行程平常就十分緊湊，這次也不例外，面對南加大的訪談，法師相當慎重地與茱莉亞協調，邀請她到佛教弘誓學院參觀並且掛單五天，這幾天早上法師會在學院做《瑜伽師地論》的深入講學，下午則排時間與茱莉亞進行訪談。同時茱莉亞也可以參訪學院，透過學院的例行日課更加了解佛教。

我運氣極佳，每回到學院總遇上大寮準備功夫菜的時候，雖然吃過幾回，但因時令的變化，每回上菜的時候我還是一樣目瞪口呆，對師父們精湛的手藝讚嘆不已。茱莉亞頭一回到亞洲，

吃到當地料理，也是第一次在佛學院用膳，除了發揮入大廟，每事問的精神，她每吃一道不同的料理就會發出不同的讚嘆，十分真誠，逗得同桌的法師很開心。此時，她觀察到同桌的紹容師父很少說話，經過昭慧法師解釋之後，她了解紹容師父的狀況，並與法師分享，美國有一位非常知名的女律師Elyn Saks，雖然也有精神分裂的情形，但是仍然堅強地生活著，甚至還是抗癌鬥士。

遇見茱莉亞的另一個驚喜，就是她居然是一位東方茶愛好者。見面之初，她非常開心的告訴我她總在芝加哥的東方茶專賣店訂購台灣茶或中國茶，但是來到台灣，喝到學院的茶，她就再也無法接受原本自己帶來的茶包。於是每天下午，我們一面進行訪談的工作，一面共飲著金萱或是烏龍茶。訪談的第一天，昭慧法師身體不太舒服，但是仍然十分敬業拖著病體進行工作，她很希望盡可能回答遠道而來的茱莉亞所有的問題。如此，三天的時間，法師早上教學，下午訪談，也累積了將近十四個小時的錄音檔案。不僅如此，採訪過程結束之後，法師還親自載我們到玄奘大學參觀，親自為茱莉亞做導覽，讓她進一

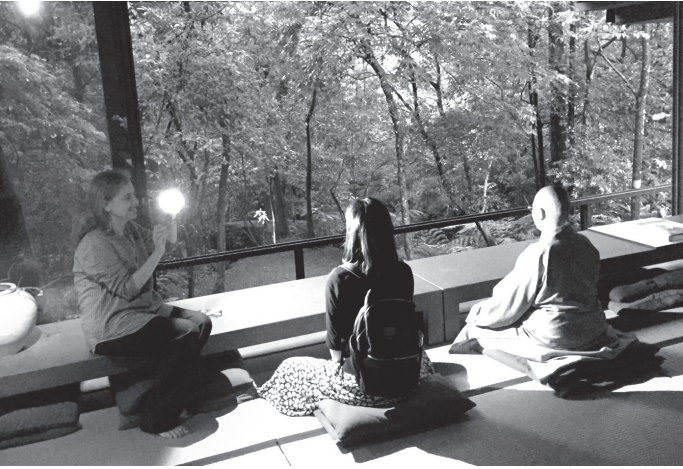


▲ 呂禮臻先生為Julia解說台灣茶藝，筱晴居士在旁翻譯。（108.7.22 檔案照片，左：呂禮臻先生，右：Julia）

步了解法師在玄奘大學的教學工作。

一天，茱莉亞詢問我能否陪她一起參加五點的早課。雖然早課進行中不能做太多的翻譯，但是她仍恭敬而盡力地跟上所有的禮拜動作，在法師與學眾持咒時安靜而專注地聆聽，並且在結束之後立即向一位師姐詢問早課中的細節。

除了採訪昭慧法師之外，茱莉亞並且採訪了明一法師以及心謙法師。同時透過昭慧法師的連線，在回國之後以越洋電話方式採訪了正在與法師合著一本新書，並且曾經在台灣對談的知名哲學家——彼得·辛格教授（Professor Peter Singer）。這樣詳實而多角度的採訪，讓我相當期待訪談後整理的結果。



▲ 在「食養山房」的禪房中，面對寂靜的自然窗景禪坐真是一大享受。（108.7.22 檔案照片，左：Julia）

年初，茱莉亞捎來一個消息，雖然要提供給南加大的完整報導還在整理中，但她已取得南加大宗教與公民文化中心的同意，與哈佛哲學公報談好四月份先刊登昭慧法師人物專訪三千字的重點報導。同時又附上更多問題，向法師釐清一些訪談的後續疑問。來回以電郵訪談釐清疑點之後，四月份報導如期在哈佛哲學公報上線，首先映入眼簾的是茱莉亞在一同用餐時拍下法師餐前做供養的神情，全文以同婚公投為主軸，巧妙地把法師入佛門的過程，在宗教界看到男女不平等的現象、法師對當代僧團經營（以佛教弘誓學院為例）的作法，以及與辛格教授對談之中討論到的哲學

問題等許多重點，寫出一篇深度及溫度兼具的報導，讀完之後我更加期待完整的報導文字。

茱莉亞本身是猶太教徒，但對所有宗教保持著開放的好奇心，一次在弘誓學院內散步時，我問她：「猶太教教義帶給她最大的理念影響為何？」她語帶堅定地說：「是正義。」她也說明了這正是當南加大哲學與公民中心請她就致力於服務社會的傑出宗教人士提案時，她選擇昭慧法師做其中一位採訪對象的原因。今年（二零二零）七月，茱莉亞採訪法國的猶太女性拉比戴爾芬·侯維露兒（Delphine Horvilleur）的報導在哈佛神學公報登出，文中提到這位少數的女性拉比（猶太教合格教師／學者）致力於創造不同族群之間的交流與對話，提出對於猶太教經典深具原創性的詮釋，也創辦一本雜誌，以藝術與猶太教角度關注難民、LGBTQ權利等議題。

讀著她對昭慧法師的觀察，再讀著她對拉比戴爾芬·侯維露兒的描寫，我想自己一定會持續追蹤她的報導，期待繼續由茱莉亞的雙眼與觸角，認識更多當代智慧與堅毅兼具，並且關注社會、關注眾生的女性修行者的志業及生命故事。◎

大道至簡的佛教養生功法

——性廣法師108年慈航堂佛學講座（四）

主講 | 性廣法師 筆錄 | 鄭靜明 修潤 | 釋耀行

一、人生病就是因為「四大不調」

各種醫療系統在面對人類的身體時，同樣的軀體，大家卻從不同的角度來觀察。比如中醫從陰陽五行、十二經絡，西醫從生理學、組織學、胚胎學、解剖學……等，佛法則是由地、水、火、風。以四大來觀察色身的知見是源於佛法的禪觀實修，修行者透過禪修如實觀察，覺知法的特性，而得知色法的特性原來就是地、水、火、風。用現代人比較容易懂的名詞來解釋，地、水、火、風就是物質的密度、溫度、黏度跟速度。每一種物質都有這四種特質，所以稱之為「大」，就是普遍之義。有時禪修又稱其為「界」，就是將

色法作一界一界，一類一類的區別，所以在佛教禪修的方法中，有所謂的「界分別」觀，四界分別觀是一種培育定力的禪修方法。

經典中記載人會生病就是因為「四大不調」，四大不調是什麼意思？比如說我們的肌肉處在某種軟硬特性適當之中，會讓我們感覺舒適。我們之所以感覺舒適，就是因為四大處於某種協調的狀態，但是四大的狀態並不是一個不變的普遍平均值。比如我們身體最堅硬的是骨骼，最柔軟的是流動的血液，因此我們可以推論是軟比較好？還是硬比較好嗎？不行！身體的骨骼要硬，肌肉要柔軟，所以是軟比較好、還是硬比較好？必須依身體不同的部位做決定。

當我們的肩頸僵硬，由僵硬而後感覺疼痛，西醫的診斷會是：神經受到壓迫，於是用神經阻斷術來進行治療。西醫認為疼痛是因為神經受到壓迫，所以切斷神經就不會再疼痛。就像牙齒以「抽神經」來進行治療，但神經被抽掉後牙齒非常容易損壞。如果我們能把疼痛部位的緊繃壓力解除，疼痛自然就可以得到緩解。

法師的意思不是否認西醫的價值，我們初生時，器官健全，身體機能完好，但是就是姿勢不良，作息習慣不好，亂吃東西……當時我們的五臟六腑很健康，只是肌肉緊繃僵硬等等，這時身體的不舒服，鬆肩抬膀就可以解除。接下來，循環產生障礙了，偶爾服一些中藥，涼藥泄熱、熱藥退寒，讓身體發熱，其實也是在調整四大。等到成為臟器與器官的毛病，甚至進入不可逆時，此刻西醫幫你切、割、縫、補……等，幫你把一些擴散的惡先止住。法師並非希望以一個新的醫療系統來代替西醫的治療，法師是希望大家明白，身體剛開始的病痛，其實只要我們稍微調一調四大，就可以改善。

四大的調整只需處理風大即可。因



▲ 性廣法師於花蓮慈善寺講授「瑜伽菩薩戒與定慧實修」課程。(109.11.16)

為風一移動，水就流動，風一移動，身體的密度就變小、變柔軟，所以我們就只處理風大就好。處理風大，首先要處理的是我們的姿勢。因為活動時姿勢不正確，身體就無法平均受力，經年累月的結果，大多數人身體前面受力較強，後面受力較弱。所以前方肌肉容易勞損、僵硬、疼痛。吃止痛藥無法解決，必須開始做鬆肩抬膀功法。

二、身體健康最重要的是調整姿勢

要讓身體健康，第一是保持端正的姿勢。姿勢是什麼？有靜態姿勢、動態姿勢，人在靜態時，比如在寫字的時候，頭是歪的，操作到後來成為慣性，是不是很可怕？你為什麼會這樣子歪？第一個，可能是因為你頭的另一邊沒力支撐，或是歪曲的一邊力量過強，而拉過來，甚至是因為你的下盤沒力，所以攤掉了。一個是代償性作用，一個是遞補效應，一邊太弱、一邊太強，所以拉過去所造成。之所以頭會歪到某一種角度，是因為各種原因。無論如何，歪久了，出力的一邊就會僵硬、疼痛。所以首先應該要調整姿勢，以上這些屬於靜態姿勢的層面。

讓身體健康最重要的是調整姿勢，在靜態中，身體處於推動跟支撐力量的平衡，支撐身體一定要由後方肌肉使力，不可以用前面。好比站起來時，應該由身體後方出力，才能支撐站起來的動作，但是當你越來越習慣以錯誤的部位出力，強者強、弱者弱，久之有一邊會全部癱掉。中風就是因為出力的一邊，血管中的風太大強，將血管撐到爆掉。

動態姿勢較靜態姿勢更為複雜，比如我們問訊時，不可以彎腰，要轉跨。彎腰的時候上半身的力量全部在前方，非常容易腰痛。大家經常會腰痛，其實就是因為姿勢錯誤。如果問訊是轉跨而不是彎腰，就不會疼痛，轉跨時有臀部的力量支撐，不縮脖子，不拱背，背部打直，完全不會疼痛。大家在擦地板時，一樣不要彎腰，也不要蹲下去拿東西，應該用胯的力量拿取。

禪修時觀身如身，大家有沒有如實觀察？走路的時候，大家是不是都在亂思亂想？觀察什麼？不要觀察別人，先觀察自己。站著、坐著、走著有沒有哪些姿勢對身體有害？其次，在禪堂裡、在大寮裡、在寮房裡，我在做什麼？我的身體在各種不同的環境中，有沒有做出適合各種環境的姿勢？再來，要觀察這個姿勢對我的身體有沒有幫助？這就是禪修「觀身如身」的動態姿勢。如果工作越做越累，做到後來受傷，一定是姿勢錯了。如果你的姿勢是正確的，會越做越健康。有很多教禪修的禪師自己身體不好，那是不是他們姿勢錯了？不一定。因為可能是他積勞成疾。法師認識一位老師父，他在大陸，為了蓋一間

大寺院積勞成疾，寺院蓋完人也走了。可是人生有時候是價值觀的選擇，一輩子活著健健康康、快快樂樂，什麼事都不做，一事無成，還是要為了大眾的利益、為了弘揚佛法，縱然積勞成疾，但成就了利他。那位法師用他的積勞之疾去成就眾生功德，不能說他錯誤，這是價值選擇的問題。

以一般使用姿勢的原則來說，只要疼痛就表示那個部位的施力過度，姿勢是24小時跟隨著我們的，躺著也有姿勢，佛陀睡覺的時候都右脅臥，右脅臥是最好的睡眠姿勢。根據現代醫學，右邊是我們的肝臟，左邊是我們的胃臟，腸道在中間，胃、脾、小腸、大腸有很多的靜脈直接通往肝臟，稱為肝門靜脈，是身體另外一套的靜脈系統，把血液送回肝臟，我們右脅臥躺著的時候，所有的營養就回到肝臟，所以右脅臥是很好的姿勢。但坊間有很多似是而非的說法，比如有一位老法師，從小出家一直右脅臥，八九十歲時，醫生幫他調理身體時告訴他：你不要再右脅臥了，因為他右脅臥已經導致身體歪曲，所以請他仰躺。有些醫生看到病人因盤腿受傷，就要大家不要盤腿，這其實是以偏

蓋全的說法。所以醫生要出家眾仰臥，其實並不是因為右脅臥是錯誤的，而是有些人的身體已經偏斜了，所以一定要鬆肩抬胯，讓左右兩邊平衡放鬆，這時就可以保持右脅臥，讓肝門靜脈將所有的營養帶回到肝臟，才能靜養肝臟。所以並不是右脅臥不好，是因為我們睡不起，我們的身體已經沒有本錢可以右脅臥了。

我們要不斷地去觀察自己動態中各種姿勢，怎麼樣可以不受傷害，還能越做越健康。所以法師講養生，先談端正的姿勢、省力的姿勢，姿勢正確才能支持身體不受傷。禪修者需要好姿勢，念佛者也需要好姿勢。有一次在外地主持佛七，寺中老菩薩都以一個會受傷的姿勢念佛，很想過去扶他們一把。大家以後念佛、繞佛，背部要整個撐直，力量一直傳送到胯、到大腿，再到腳跟，不可以讓力量往膝蓋走，力量往膝蓋走會造成膝蓋受傷、疼痛。繞佛的時候姿勢要端正，上半身不動，胯部像一個滑輪，用腿的力量推出去、滑過去，跨過去，穩了以後再用另一條腿，髓椎、臀部、腰的力量去推，再跨出去。這樣還可以修般舟三昧，24小時都不會累。

三、大道至簡的養生功法

第二個養生重點是作息，法師常講大家要與太陽、太陰同作息。所以早上太陽出來，要起床，晚上月亮出來，要休息。如果你日夜顛倒，很容易造成身體筋絡僵硬。三十歲前，熬夜沒什麼關係，三十歲以後，熬一天也許三天可以補回來，到四十歲身體已經無法修復熬夜的傷害了。法師早已不敢晚睡，每天早睡早起，大約晚上9點就可以準備就寢，10點躺在床上，無論如何，11點要睡著，因為11點身體的經絡運行會走肝膽經。清晨3點半就可以起床。道場的生活是非常好的安排，回憶自己當初20歲出家，就是聽著慈航堂的鐘聲作息，內心有無限的感懷跟歡喜。所以道場生活是最理想的生活，大家早起早睡，還要保持身體強壯，否則體力會不支。

接下來是功法，練鬆肩抬胯將身體後方的力量練出來。我們緩步走的時候，重心是在固定的腿上，以腳跟著地，力量從腳跟帶動，跑的時候，以腳指著地，才能跑得動，但是無論如何，走或跑的力量都應該從身體後方使力，如果使錯力，通常人會向前傾，這時力

量就會壓迫膝蓋，造成膝蓋疼痛。大家以為功法只是簡單的動作嗎？其實功法的跨步動作，重點是要大家練習踩下去與拉上來的正確姿勢，我們常常沒踩穩就想拉，所以會無力，而作不動功法。功法練跨步的時候，踩下去的動作要讓力量走身體的後面，一腳踩著固定之後，另一腳以胯為轉軸，跨出去，腳跟著地，慢慢踩下去……，我們到六十歲才知道應該怎麼走路。

只要四大平衡身體健康，要念佛、拜佛、參禪、打坐、持咒都沒有問題。所以養生的第一個關鍵是「姿勢」，養生的基礎要件是「作息」，養生的加行才是「功法」。至於功法要做多少？法師說：肩可以做六百次，換算成時間只需18分鐘。胯也可以做六百次，換算成時間只需30分鐘，如果能做到一千次，換算成時間大約也只是50分鐘。這套功法可以調整肌肉、筋膜、肌腱、血管、神經、淋巴、骨骼……，調血管可治高血壓、心臟病，調神經可止痛、治失眠、抗憂鬱，改善所有神經亢奮或低落的疾病，以及內分泌的失調，調淋巴可處理所有代謝相關的疾病，處理骨頭還可以端正姿勢。就是這麼簡單的兩個動

作，投資報酬率卻非常高，是非常值得大家嘗試的。而且一天30分鐘，做到後來靜坐不會疼痛，不相信可以試試看。有很多學生現在四大平衡後，禪修都不會疼痛。一般禪修第一個門檻就是疼痛，如果不會疼痛，就可以練心了，很多學生做了鬆肩抬膀，不但不會害怕禪修，還會喜歡禪修。當你沒有一個安定強壯的身體，禪修坐不住，怎麼有辦法做得了主，而得四禪八定呢。

所以這個投資是非常值得的，一天才不到90分鐘，你就可以得到這樣的效果。建議大家，如果真的有心邁向修道的歷程，從身念處的功法開始練，三十天疼痛就可以解除一大半，三個月基本的僵硬緊繃就慢慢沒有了，三年可以徹骨徹髓養成好的慣性。我們修行練心要練好久，我們調理身體三、四年，身體給我們的回饋真得很多。所以不要覺得身體是在拖累我們，好好照顧它，我們給它一個半小時，它給我們最好的回饋。大家這樣開始練習，到後來念佛不累、禪修不疼痛，神采奕奕，還可以久坐，開始練習心念的專注。

我幾年前身體垮掉的時候，開始做這一套功法，就將其他的事情都放下，

因為一個人的身體如果沒有了，他的一切就等於零。零放在一的前面或擺在一的後面，有什麼差別？這麼多的零，擺在一後面，這些零會充滿意義，但如果擺在一前面，這些零就通通沒有意義，這個一就是健康的身體，你擁有健康的體，就擁有全天下，沒有健康的體，眼前的水杯都沒有力氣拿起，所以健康的體非常重要。當年將所有的事情全部放下，認真做法，因為沒人可以教導，只能自己從理論推衍開始摸索，做法就像在閉關一樣，其他事通通不管，先調理身體。因為再如此拖下去，可能會拖累別人。

有很多學生照顧家人照顧到自己身體垮掉，他們父母的身體已經弱化、萎縮、失智到完全不認識家人，只有生命本能，但是子女又必須付出，非常悲慘、痛苦。這樣的情況非常普遍，有一位60多歲的學生，為了要照顧老人，辭掉工作，到後來他自己也病了、老了。法師要他禁足、閉關，什麼都不做，只做鬆肩抬膀。表象上只做鬆肩抬膀，但是當你的注意力只放在鬆肩抬膀的動作，其實也是一種專注，越做，身體就會越強壯。

剛開始做這套功法，有力氣就做，累了就休息，起步階段可能會一動就累，掌握累了就休息的原則，慢慢做，繼續做，做到後來，鬆肩108次不需要花3分鐘，有學生很調皮的說：「師父如果我忘了呢？」我說：你放心，只要你的肩膀、腰開始痠痛，你就會想起來。接下來增加次數；500、600……乃至1000，當你很僵硬的時候，功法做不到位，你就慢慢做。如果手臂上舉無法到位，不要勉強，因為勉強容易讓你過度用力，過度用力會讓功法效果減弱，功法的第一步要練習柔軟，很多老人家五十肩，抬不起來，其實更要抬抬看。

三天不抬經絡就會硬掉，一個禮拜不抬，肌肉就會萎縮，如果再不做，肩膀內部會沾黏。老人家站著也可以做，坐著也可以做，站不住還可以扶著。有一位70幾歲的學員，老先生脊椎錯位，他不敢去開刀，法師請他扶著做功法，因骨骼的位置是由肌肉決定的，柔軟的肌肉就可以調整錯位的骨骼，由柔軟練到強健的肌肉，就可以支撐骨骼保持在正確的位置上。他努力做，現在又可以外出四處唸佛。

現在很多的養生功其實都是招式太

多、次數太少。我所設計的功法是以身體最重要的關節，即可轉365度的大關節，來帶動全身大面積的肌肉，而後累積很多重複操作的次數。絕竅只是找對地方，然後一個動作，做很多次。江湖一點訣，講破了其實就只是這樣而已。比如太極拳，打起來很漂亮，但招式太多，次數太少，招式多會讓你迷惑，忘了要練基本的核心肌群力量，而迷惑於炫耀的招式。

這套功法什麼招式都沒有，反璞歸真、大道至簡，讓操練者身體後方大片的肩夾肌肉柔軟有力，肩夾肌肉柔軟有力，頭部就能端正的得到支撐。大多數人頭部支撐不住，就是因為肩胛無力，並且緊繃疼痛，人身體後方無力，會用前方力量來支撐頭部，久之，前方肌群過度使用，會影響到心臟，造成心臟疼痛，這時西醫生就幫你裝支架。其實這是假性心臟病，只是肌肉緊繃，不是真的心臟病。

功法處理肌肉，就可以改善血管、改善淋巴、改善神經，然後骨骼也可以得到正位。其實就只是兩個動作。剛開始身體僵硬，作功法可能會很累，大家想到就做，做累了就停，不累就繼續

做，然後鬆鬆做、慢慢做、耐心做，一邊做其實還可以一邊念佛。一邊做一邊念佛不是又健康又修學佛法嗎？做到後來，一百零八次鬆肩動作只要3分鐘，六百次才18分鐘而已，其實非常容易！如果能夠連續不停，每天做六百次不累，大家基本上不再會肩頸酸痛，如果會肩頸痠痛，是因為功法做得不夠。

四、推廣功法自利利他

現在大力推廣這套功法，尤其台灣進入高齡化社會，希望大家把肩頸處理好，老來還可以行動方便。西醫的三個解剖區塊：首先是代謝障礙，包括高血脂、糖尿病、癌症都與代謝的障礙有關，其次是活動障礙，活動障礙是跟循環系統有關的，但我們越走不動，越要走。有一個道場，老師父走不動，讓他倒在床上，不久就完全無法再走動了。另一個例子：老人家腿痛，所以坐電梯，坐輪椅，再過幾年就完全沒有辦法走路。最後是心智障礙，包括帕金森、阿帕阿茲海默……等。希望我們透過鬆肩抬膀，至少緩解代謝障礙，可是代謝障礙的主要原因，還跟我們每天所吃的

食物有關。活動障礙的主要原因跟動有關，心智障礙則跟知見有關。因此，為避免代謝障礙，大家要節食，為避免活動障礙，大家要做功法，為避免心智障礙，大家要學佛。唯有佛法的知見才能讓我們穿透生死。每個人的第一個道場是自己的身體，把自己照顧好，避免代謝障礙、免除活動障礙，再透過學習佛法、禪修，增長智慧，避免心智障礙。

台灣進入高齡化社會，道場人口老化、信徒人口老化，大家要常常放在心上思考對策，大家可以在信徒中推廣功法，慈航堂這麼大的道場，走過這十幾二十年，一定有很多很好的護法在護持，出家人報恩是應該的。信徒要教導他們如何做鬆肩抬膀，現在將《佛教養生學》這一本書介紹給大家，書裡面有功法的理論，當初的設計與構思純粹是從佛法的觀念跟原則出發。在佛法的養生理論系統中，究竟健康其實是不可得的，大家適可而止。健康的基礎是姿勢，健康的加行是功法，健康的成果反映在呼吸，最後的重點是個案成效。

一些學員做功法，有的腎絲球炎好了、有的胃食道逆流好了、有的肌肉酸痛改善，連沒藥可醫的梅尼爾氏症也



▲ 性廣法師講授「瑜伽菩薩戒與定慧實修」課程，學員歡喜聆聽。（109.11.16）

好了。醫生問他吃什麼藥？其實他只是做鬆肩抬胯。還有兩個例子，心臟動脈剝離和甲狀腺亢進。甲狀腺亢進跟更年期有關，女性更年期經常會有甲狀腺亢進的狀況，甲狀腺亢進的原理是因為身體雌激素在更年期後減少，雌激素有柔軟肌肉緩和心搏的功能，身體雌激素減少，造成柔軟肌肉緩和心搏的功能就受到影響，因此引起甲狀腺亢進。其次，甲狀腺亢進跟姿勢、肌肉也有關，肩部肌肉緊繃，會影響甲狀腺、副甲狀腺、胸腺等，屬於腺內分泌系統的部位。腺內分泌系統的症狀必需要調三到九個月，甚至一年。

因為內分泌所處理的是全身各系統彙整而來的分泌液，所以全身各大系統如果沒有改善，效果出不來。這套功法對身體局部症狀的改善最為迅速，如讓人天旋

地轉的梅尼爾氏症，那位學員處理八個月後，症狀就得到好轉。還有個長骨刺的學員，在成大醫院照X光，醫生說嚴重到必須開刀，結果這一位學員做鬆肩抬胯，半年後骨刺好了，學員回診，讓醫生非常訝異，也問他吃什麼藥？

功法如果不講原理，大家會覺得很神秘，法師說：我右手長繭，為什麼左手不長繭？因為我每次寫字都用右手，長繭是因為一直刺激它的結果。同理，我們的脊椎，原本中間有軟骨、有肌腱筋膜包裹著，外圍還有肌肉，你應該用肌肉出力，但是你卻把力量一直放在脊椎上，一直刺激脊椎，用久了，脊椎就會長骨刺。做鬆肩抬胯，讓壓迫脊椎的力量釋放，骨刺自然就可以消除。男性因攝護腺腫大而頻尿，女性因子宮下垂而頻尿，也一樣有效。又如僵直性脊椎

炎，是直接骨骼裡面發炎，這種發炎的情況其實跟食物有關，食物中太多的蛋白質是最大的原因，練習功法，不要把所有的力量打在骨骼上，讓力量轉到肌肉，慢慢鬆開來，就有緩解的效果。

我們講養生，最後還有一個淨食。功法不可能治療全部的病，其實是要配合姿勢、作息跟淨食。所以姿勢、作息、功法、淨食，四個相互配合，身體健康的效果才會好。推廣這套功法有三個致命傷；自己作、天天做、太單調。首先功法你必須自己做。現代人常將自己身體衰殘的差不多的時候，才趕快去找醫生幫忙治療。中醫把脈、指壓、按摩、針灸，其實都是醫生做，你自己不做。中、西醫都是你讓醫生幫你做，不是自己做。推廣的這套功法最大的差異就是必須自己做，鬆肩抬胯要自己做，自己做可以動到很深層的部分，病症才會好轉。

中國人說病入膏肓，推拿進不去、吃藥到不了，所以只能靠自己的力量，鬆肩抬胯將它解開。功法這麼好，這麼簡單，但要自己做、天天做，對大多數人有工作的在家眾卻是很困難的。推廣這套功法，所以自己每天一定認真做，

有一年到馬來西亞講課，課程從早上到晚上，但是在晚上休息之前，功法都已經完成了。就是利用課程中間休息15分鐘的時間，拿10分鐘來做法。人活著是來做什麼的？不是應該盡所有的努力保持人身，再留一點小小的福報，能夠讓我們修道，順向解脫。如果我們活著是來摧殘、殘害自己的身體，讓自己更墮落，那有不如無吧！我們年輕所吃的東西、所做的動作，都是為我們進入癌症安寧病房所做的準備，這樣的人生不是很悲慘嗎。

這次之所以來慈航堂講課，是因為大家有做法，大家如果不做法，就不會再陪伴。鬆肩抬胯做到身體健康柔軟，接下來大家就可以專心修定、修慧。能修學佛法是我們一生最大的願望跟目標，今生能夠遇到佛法，不容易。經典中說：遇到佛法就像在茫茫大海，一隻瞎了眼的烏龜，一百年頭抬出水面一次，剛好遇到一塊有洞的木板，烏龜抬起頭來正好可以伸入木板中的洞，是這樣稀有難得。今生我們能夠遇到佛法，是不簡單的。我們又得人身、又學佛、又出家，在這麼好的道場修行，如果大家不認真修行，真是非常阿彌陀佛。

今生不一定要有成就，可是一定要很虔誠。所以我跟學生相處，從來不求學生的質，因為如果要求學生的質，大家不容易做到。質上的要求例如：證果了沒有？開悟了沒有？這種要求，非大多數人能力所及。可是你每天必須很虔誠的把自己該做的事情做完，好好做法，大家把功法的數先達到，品質是被數量累積出來的。

我現在把大學所有的課程全部停掉了，把課程停掉的原因，是因為想出來講給願意實修的人聽。與願意實修的人一起，不肯實修的人不再與他結緣，因為這樣會彼此浪費時間。那些遲到，進教室拿起三明治加牛奶，吃完趴在桌上睡覺的大學生，不再奉陪。我們每天給自己身體投資不到一個半小時，接下來的時間大家就好好的禪修用功，至少今生在定學上能有所進步。

人來投胎的時候，有些人帶著兩個善根，有些人帶著三個善根，帶著二個善根的人今生修定、修慧會很辛苦。帶了多少善根不重要，要緊的是用功實修，現在開始培養，生生世世一直修，直到有一天斷煩惱皆得解脫。但是你是要自己完成，選擇緣覺乘，自己去開創

一條路，還是選擇聲聞乘，跟著老師完成？還是自己成就，又能夠幫助別人行菩薩道的佛乘。三種菩提各自發心，三種菩提都具有明覺，但是要修出來的。修定成就之後，你才能夠知道自己具有幾個善根。

所以大家要鬆肩抬膀，每天給自己投資。有意思的是，當我們身體不好、精神不好、體力不好，每天總是昏睡，睡得多，醒的少，連醒著都是昏昏的。鬆肩抬膀幾個月之後，會發現每天做功法的90分鐘，並沒有多挪時間，而是拿過去昏睡的時間來做法，到後來晚上9-10點睡，第二天早上3點鐘起床，早課前所有的功法都已經完成，別人可能還沒起床。

慈航堂這麼好的道場，又這麼安靜，你們上人用自己的生命建造這麼好的道場，大家可以在先祖付出與耕耘的根基上，好好向上修行。這個環境太好了，大家應該超越要打幾次佛七，拜幾次佛的修行方式，問自己定學、慧學進步到哪裡？還要再增長什麼？這一生的道業要有一個規劃，有一個期許。修什麼法門不都是讓我們透過這些方法，進入戒、定、慧的大海。◎ 【全文完】

《如理作意》自序

撰文
釋昭慧



▲ 昭慧法師攝於書房

自民國九十八年初奉命擔任宗教系主任迄今，前後兼任文理學院與社會科學院院長，直到今年七月，筆者終於獲得校長的首肯，將院、系主管職全部辭卸下來。不知覺間，肩負行政工作竟已接近十二年（至明年一月底，滿

十二年）。

在這十二年間，受到行政工作的時間擠壓，個人專業領域的研究腳步明顯地緩了下來。最明顯的是論文篇數與專書冊數的減少。然而，筆者並未脫離研究工作，只是轉型成為基於「職務需

求」（而非基於個人專長與興趣）而作研究。

舉凡招生作業，師資、課程、教學與輔導作業，各項計畫的撰寫、執行與成果報告，以及教師們聞風變色的系所評鑑，系所主管得責無旁貸地承擔起系所經營的權責，與各處室配合，於限期內完成規定工作。有的系務工作（特別是系所評鑑），還需要將教職員生組成工作團隊。系務運作，不能全憑直觀研判與單面陳述，而必須在校務研究的基礎上，研議、決策、執行、檢討。而這些研究背後所涉及的基礎學理、研究方法與量化分析、大數據運用的操作工具，對一介人文學門出身的主管而言，實在是莫大的智力考驗與身心煎熬。

筆者彷彿「中年轉業」一般，將大部分自己所熟悉的專業研究計畫暫予擱置，全心應對以上所述「陌生」領域的研究挑戰。

在此僅以「系所評鑑」為例，簡述這些對筆者而言非常「另類」，但對當代國內外教育管理階層而言卻非常「主流」的研究，是如何進行的。

民國九十八年二月，筆者臨危受命接掌系主任職，立即面對著下半年展開的第一週期系所評鑑「追蹤評鑑」。

歷經校內一次次評鑑報告書審查、簡報演練、自辦校外委員評鑑、高教評鑑中心實地訪評、訪評意見申覆的折騰，九十九年七月終於收到通知，本次評鑑順利通過。

翌年（民國一百年），筆者又開始投入第二週期系所評鑑的籌備工作。同樣歷經校內一次次的評鑑報告書審查、簡報演練，以及一〇一年十一月的自辦校外委員評鑑、一〇二年十二月的高教評鑑中心實地訪評、訪評意見申覆的折騰，一〇三年六月終於收到通知，本次評鑑順利通過。這次評鑑過關，終於有了五年左右的喘息機會，不受困於繁瑣沉重的評鑑作業，得以全心經營並發展系務。

直到筆者本（一〇九）年七月卸任主管職前一年半，也就是一〇八年初，全校又進入了第三週期系所評鑑的準備期。這次必須回顧近三年的系務經營，也就是，備齊一〇七至一〇九學年度的所有相關資料，分工合作以草擬評鑑報告書、備齊佐證資料。

雖已卸任行政職，但基於系務嫻熟度的考量，筆者還是受命承擔起統籌推動評鑑工作的職責，撰寫四大項標中兩大項標的評鑑報告，彙整、修訂全本評

鑑報告書，統整內文與圖表的形式與規格並進行編目，還需要在今年十一月的校外委員模擬評鑑與明（一一〇年）年五月的校外委員實地訪評中，負責書面與口頭簡報。

系上教師受盡評鑑折騰，總是聞「評鑑」而色變。原因是，比起個人單打獨鬥的學術論文，評鑑報告可說是集體進行全面性的系務研究，對從未經行政職務歷練的老師而言，進行這項研究，自然是相當陌生且備覺吃力的。勉強寫完，也總有「隔靴騷癢」的心虛之感。

即便是像筆者這樣資深的學術主管，面對評鑑的壓力也非常沉重。原來，評鑑背後有一整套PDCA（Plan-Do-Check-Act）循環管理模式的理念，務求受評單位達致「學生學習品質保證」的目標。這必須伴隨著一整套以「學生學習品質保證」為核心價值的教育理念、運轉機制與行動方案，從而在日常系務經營過程中，留下計畫、實施、檢核、改善等循環管理的書面證據。這讓人文學門背景的筆者，因職務需求而被迫投入了「管理」專業的學習狀態。

撰寫評鑑報告書，這已是進入檢核、改善（Check-Act）的階段，算是循環管理的末端作業。受評系所回顧前次

評鑑後，系務經營與推展的計畫與實施（Plan-Do）情形，備齊佐證資料，草擬評鑑報告書。然後由高教評鑑中心外聘（已受過評鑑專業訓練的）該學門的資深學者專家，審閱這些書面資料，並且到校進行實地訪評。

這是一整套內控、內稽加外部監督的作業流程。可以說，系所評鑑制度的實施，讓各系所無時無刻不在「應對評鑑」的備戰狀態。平日裡倘若不能小心翼翼地就著運轉機制、各項計畫與實施成果，留下足夠的書面證據，待到草擬報告書時，就得面對陳述無力、證據不足的「捉襟見肘」之苦。

評鑑報告書必須順著高教評鑑中心所設定或核准的檢核項目，逐項陳述整個系所在前一週期系所評鑑之後，系務工作在每一層次、每一面向的品保機制、經營狀況與實質效益，還要敘明個中問題與困難，並陳述可以務實操作的解決方案。準上所述，讀者就不難理解，這比起就著單一論題撰寫學術論文，確乎是更為吃力的心智工程。

評鑑報告書的嚴謹程度，一點也不亞於學術論文，而且猶有過之。評鑑重視言而有據——凡有陳述，必須載明出處。也就是說，受評系所必須就著報

告書的項標次第，逐一編列佐證資料。訪評委員在實地訪評之前，早已針對評鑑報告書與佐證資料，作了地毯式的掃描。精閱細讀之後，倘發現報告書中有任何文字陳述或圖表呈現與佐證資料相左，或有浮誇之嫌，或是發現佐證資料不足以證成報告書所陳述內容，訪評委員都會逐一系列於「待釐清問題」，受評學系的老師們（特別是系主任）在實地訪評前夕或當天收到「待釐清問題」，就得於最短時間內作出書面與口頭的答覆。因此，評鑑報告書與佐證資料越是完備，「待釐清問題」就越少。否則全體教師（特別是系主任）就得通宵達旦趕作業。

評鑑報告不能只是質性陳述，必須做出一些量化分析乃至大數據（Big data）研究。偏偏在這方面，作為人文學門的學者而言，無論是研究理論、研究方法還是軟體操作，都是十分陌生的。特別是，近十年來，多種類、高速率與巨量的大數據研究興起，大數據常被運用在產業界乃至政治圈，而教育部門的管理層也越來越依賴大數據。因此，任何系務推動的草案規畫與成效評估，都不能但憑直覺判斷，而必須輔以數據分析。為了幫助各院系、各處室進行精準

的資料蒐集與數據分析，筆者所任教的玄奘大學，早已成立了校務研究（IR: Institutional Research）中心，用以作為校方決策的重要依據，並且這種先趨式做法，也獲得了教育部與國內高教管理層的讚譽。

筆者的頂頭上司，也就是玄奘大學現任校長簡紹琦教授，他帶著全校教職員生力挽狂瀾，擺脫「少子化」泥淖，可說是一名卓越的招生戰將。在共事過程中，筆者發現他之所以在招生的險惡環境中，讓玄大招生得以逆勢成長，不僅因為他以誠懇、敦厚、踏實的人格特質來安內攘外，更重要的是，他的招生策略是全方位思考的。這意味著他與他所率領的招生工作團隊，作足了這方面的研究。他往往就著近數年國內各級學校畢業學生的人數統計、教育部與大考中心所發佈的各項數據，以及校內各系所新生人數的消長情形，精準地擬訂或調整招生戰略。這種數據研判與趨勢洞察的精準功夫，令筆者大開眼界。

為了學生學習的品質保證，學術主管不只面對評鑑，還得與各單位共同合作，推動招生、課程、教學與各項輔導，關懷學生生活環境、系友職涯近況乃至產業趨勢，還得共同研擬與執行教

育部獎補助經費的中長程計畫、教學卓越計畫、深耕計畫，爭取科技部專題研究計畫以及其他產官學合作方案。學術主管不但得身先士卒以草擬計畫，集思廣益為院、系釐訂量化的「關鍵績效指標」（Key Performance Indicators，簡稱KPI），帶動執行活力，還須力求於計畫執行完畢前，各種KPI儘量達標。此外，學術主管還經常受到外部或內部委託，審查各系所、各教師所草擬的各項計畫。

人文學者經常質疑設定KPI這種量化指標的合理性，但是經過行政歷練之後，筆者體會到這樣的要求，符合佛法所述「思惟正法」的兩項要訣，那就是依於「算數行相」或「稱量行相」——「以算數行相，善巧方便算計諸法；以稱量行相，依正道理觀察諸法功德過失。」（《瑜伽師地論》卷二五，《大正藏》冊三〇，頁四一九上。）

一、以算數行相，善巧方便算計諸法：質性的成果，一定會在「量」上呈現出來。例如：初學任何一種專業，都會感到生澀、笨拙，但若反覆操作到一定次數，往往展現「神乎其技」的效益。

二、以稱量行相，依正道理觀察諸法功德過失：要求績效，有它的合理性與正當性。佛說：「初善，中善，後亦

善。」這雖是描述佛陀所說的教法，但也可在人事歷練中如是自我警惕：動機必須純淨無瑕（初善），過程必須正當合宜（中善），結果必須達致效益（後善）。一項投入人力、財力、物力的行動方案，容或無法產生速效；有些邊際效益，也容或無法預估，但還是必須盡可能預估該項行動所可能產生的績效，特別是攸關行動價值的關鍵性績效。這樣的自我要求，就是符合「後善」原則的如理作意。

任何一項行動方案，應在啟動時經過多方因緣的周密評估，以及溝通、說服的過程，這是觀待道理。必須對該項方案在實施過程中所產生的作用，有精準的認知與掌握，這是作用道理。最後還要驗收成果，確證效益，這就是證成道理。

在過往的粗略印象，行政職會讓人落入紛擾的人事糾葛，因此不受人事紛擾而能專事研究的陽春教授，才是最讓人羨慕的。

然而實地體驗之後，筆者認為，只要能在工作情境中，把握「如理作意」的佛法要領，那麼，行政工作並非為了利他就無法兼顧自利的「犧牲奉獻」；反之，無論是身處官僚模式的

科層組織，還是接受扁平化管理（Flat Management）的人事歷練，自己都因心性提昇且視野廣闊，而成為組織內部的「受益人」。

如上所述，在沉重的工作重擔中，筆者的專門著作確實減產，但筆者從未停止「研究」，並且學習到了更多的研究理論與方法技巧，以及看待問題更寬廣的視野。

而焚膏繼晷的行政職務，雖讓筆者的禪修時間受到嚴重限縮，但筆者完全沒有脫離「修行」。因為種種藉境練心的自我機會教育，讓個人深深體會到大乘「不思議解脫」，於利他中完成自利的法喜。這已不只是在經教上依文解義，而是實質上的生命經驗。這讓筆者的教學，更能貼近學生的生活與學習需求，不知覺間擺脫了「不食人間煙火」的書呆氣。

另一方面，與主管、同儕、學生乃至校外友人的共事經驗，也讓筆者在互動中建立互信互諒，通達人情事理，不自覺間體悟到「無諍三昧」的觀念、方法與操作技巧。

還有，倘若沒有主管職務，推逼著筆者學習新方法、接受新事物、操作新工具，我可能至今都還會為了避免打

閒岔，而拒絕使用臉書與Line。全球局勢與高教環境的急遽變遷，讓我無法在山門內過安逸的修道生活，而是被迫學習眾多自己所不熟悉的研究方法與研究範疇。我必須認真面對自己的不足，並且想方設法運用團隊合作來彌補缺陷。個人單打獨鬥做研究，可以繞過那些自己不熟悉的研究方法與操作工具，僅就自己能力所及的範圍，選定題材來做研究。經營系所則斷無「繞路而行」的權力，只有「正面迎接」的義務。

幸運的是，回首十二年來時路，無論是玄奘大學、社科院還是宗教系，都在高教環境的驚滔駭浪中，輕舟渡越萬重山。慘澹經營所獲致的成功，絕無僥倖成份。任何層級的決策、執行、績效檢核與改進策略，莫不植基於學理、案例與數據分析的研究基礎。而且「高處不勝寒」，學系與教職員生不是捏在自己手裡的白老鼠，作出錯誤決策的後果，其嚴重性遠超過寫出一篇水準不高的論文。

在這情況之下，個人領域的專門著作，之所以還能維持一定的數量與品質，原因在於「講學不輟」。包括研究所授課與暑期講座，都成為筆者伸展研究觸角、累積研究能量的增上善緣。一

般而言，筆者的課堂講義，主要是陳列相關資料，真正對這些資料加以解讀、研判，並提出個人見解的內容，都不在講義裡，而在課堂上。因此歷年來，常有學生珍惜這些課堂講述的個人見解，而將講述內容逐字聽打，詳作記錄。

面對這大量儲存於電腦中的聽打紀錄，筆者原初的理想是，要將它們逐篇改寫學術論文，假以時日，再將這些論文作出章節排序，形成單本的專門著作。然而口語講述往往為了照顧學員程度，盡量減少專業用語，力求深入淺出。要將這些淺白易懂的講記，改寫成嚴謹、精準的學術著作，往往比從無到有一氣呵成地寫出單篇論文，更為費工、費神。因此，在公務繁忙的情況下，筆者的這套原初理想，遲遲無法落實。

作為一個傾向「完美主義」且因此而帶點強迫性格的人，筆者無法容忍「不完美」的作品面世，那會讓我感覺，好像是衣著不整就出門會客，既不尊重自己，也不尊重客人／讀者。但是這種心態，也就使得這些聽打紀錄的「半成品」，只能就地停擺，按兵不動，成效是「零」。不禁自我反省：經常鼓勵學生，「考卷答題請盡量寫，寫多少，算多少。即使考不到一百分，也大可不必零

分交卷。」那麼，自己在文字上「力求完美」的結果，顯然犯了「考不到一百分就零分交卷」的同樣錯誤。

經過再三掙扎與反思，筆者終於勉強自己改變這種過分「求全」的習性，強迫自己放手，讓學問根柢深厚且文筆流暢的悟殷、耀行、印隆、印悅、傳法等諸位法師與何翠萍居士，將聽打紀錄予以潤稿，或是摘取其中精華。倘若個人恰好有空，就會快速瀏覽並稍事修潤（但已無法逐字逐句琢磨修訂），倘若公忙無暇，我甚至硬著心腸不再看過，聽任他們為講記品質把關，直接刊載出來。

本書僅將筆者未曾納入專書的眾多單篇著作，選取《阿含》與「天台」相關主題的論文與講記，編輯成冊。十餘年間，未曾納入專書而累積下來的單篇著作，估計還可整理出三部專門著作，十冊以上的散文集。卸下行政職務的目的，為的就是出書。筆者自我期許，以後將以「每年出版一部專門著作」，作為餘年生涯的重要目標。

以上所述，無論是處理人事、公務，投入教學、研究，還是發表著作，莫不奠基於依事待理的「如理作意」。就連本部著作的編輯，在體例上，是要統整為學術論文格式，還是保留論文與講記的

不同風格？在行文中，到底是要用民國紀年還是西元紀年？筆者也都擱置自我偏好，經過一番深思熟慮方纔定案。因此在擬訂本書書名之時，筆部就著本書內容與個人歷練，題為「如理作意」。

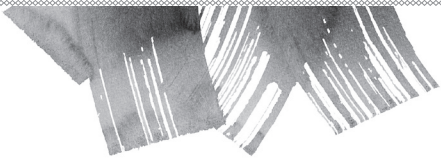
感謝悟殷法師，在筆者投入評鑑工作而無暇整理書稿時，慨然出手，大力相助。感謝明一、耀行、心皓、悅萱、沛寧、秋玲、正平、錦怡等同參道友，共同投入本書的編校、印刷、編政作業。

謹將團隊合作的出版作業，其過程中的點滴善念與善行，回向弘誓學團的

師友同儕、玄奘大學的教職員生，祝福他們身心康寧，法喜充滿。祝願法界一切有情成就菩提，同圓種智。

是為序。◎

民國一〇九年十月二十九日清晨
完稿於玄奘大學養息齋



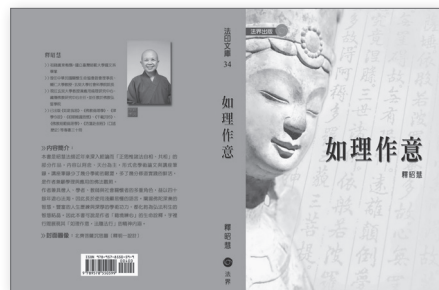
作者 | 昭慧法師

簡介 |

本書是昭慧法師近年來深入經論而「正思惟諸法自相、共相」的部分作品，內容以阿含、天台為主，形式含學術論文與講座筆錄。講座筆錄少了幾分學術的艱澀，多了幾分修道實踐的鮮活，是作者兼顧學理與應用的佛法觀照。

作者兼具僧人、學者、教師與社會關懷者的多重角色，益以四十餘年遊心法海，因此長於使用淺顯易懂的語言，闡揚佛陀深奧的智慧。豐富的人生歷練與深厚的學術功力，都化約為弘法利生的智慧結晶。因此本書可說是作者「藉境練心」的生命詮釋，字裡行間展現其「如理作意，法隨法行」的精神內涵。

法界書訊： 《如理作意》



規格 | 內文416頁

出版日期 | 109年12月

訂價 | 400元

郵撥帳號 | 15391324 法界出版社

「戒、定、慧」三學的修道意義

——《比丘尼戒經》講記（三）

主講 | 昭慧法師 筆錄 | 釋印隆 修潤 | 釋耀行

一、「正念」的培養要靠精進力

八 正道的部分已經講到「正精進」，精進是通於任何一支的，沒有哪一個品目不需要精進。你想想看：沒有精進力如何能夠持續修學？如何有興趣多聞薰習而促成正見？沒有精進力又怎麼能夠立定志向邁向這個目標。沒有精進力，我們怎麼能夠做到時時刻刻有正語、正業的自我提醒？所以精進力貫徹於一切道品中。但是為什麼放第六支？原來這種正確的精進一定要奠基在前五者的基礎上，這樣才不會白花力氣或者產生後遺症。精進不一定能夠達到良好的效果，如果觀念就不正確、目標不清楚，那麼再精進都不能達到效果，甚至於可能因為目標錯亂而背

道而馳。例如：明明我是以高雄為目標來元亨寺講戒，所以很勤奮的跑路過來，這很精進吧！但是方法不對，用跑的，何必呢，火車不是比你走得更快嗎？這個時候你不要說：「我精進一定有效果。」那個效果可能很差，可能要多費很多的時間跟力氣。如果不幸的，應該往南，卻往北走，即使跑得更勤快，離高雄是越來越遠，所以目標也要清楚。對修道者而言，沒有正見、正志，那個精進不保險。沒有良好的品德，我們就容易順著自己煩惱習氣的毛摸，於是努力起煩惱，努力做一些不良的行為、言語，那不是傷己傷人嗎？所以正精進放在第六支有它深刻的意義。

有了前面五支基礎，我們現在「正

精進」朝向什麼目的呢？朝向解脫的目的。這時候「正念、正定」就有它強大的需要了。什麼是「正念」？正確的念頭。什麼樣的念頭是正確的念頭？能夠與正見相應的念頭，能夠不違正語、正業、正命的念頭，這些念頭能夠帶給自己利益安樂。當然由於念頭正確的緣故，所發出來的身、語二行，也才能夠清淨無染而饒益他人，所以正念的培養就變得非常重要。但是正念的培養不是那麼簡單的事情，我們的念頭常常隨著我們的習性跑，而且我們的念頭又要去關注這麼多周遭的事情，當我們在關注周遭事情的時候，也許自我反省、自我察覺的能力很弱，面對環境在做反應的時候，常常是隨著自己的習性在決定要怎麼做。所以正念的培養是要讓我們倒過來，對於自己的內心、自己的起心動念而做觀照，讓自己的念頭時時都保持在一種清明的、無有雜染的狀態，所以正念的培養要靠精進力。

如何培養我們的「正念」？當然方法很多，我們只要知道，原則上這個念頭是要清淨而無染的。那用什麼方法來幫助自己的念頭，在警醒的狀態清淨而無染，那個方法就是好方法。佛陀教我



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

們「四念住」，也就是「四念處」。為什麼叫做「住」？把念頭安住在那裡，念頭不要跑到別的地方去了。哪四者？第一個，「身念住」：把心收回來觀察身體。平時師長教你「安般念」，「念

息法、數息觀」其實已經是一種「身念住」，因為呼吸也是一種生理的現象，呼吸介於身體跟心理之間，盯住自己的呼吸，讓自己心無旁騖，心越安靜，息就越是緩和而微細。讓自己的心學到安靜專注，是從身體的呼吸下手。還有觀照身體內在的變化、覺受，觀察自己面對身體的覺受，當然要先清楚自己身體的狀態，所以先做「身念住」——身體的內觀，自內的掃描。等到你清楚身體的狀態，你隨時就會知道你的身體在承受境界的時候，產生了什麼情感上的喜好或厭惡，也就是苦受、樂受，或者是中間的捨受——不苦不樂的捨受，這是「受念住。」從「身念住」到「受念住」要達到的目標是什麼？是「心念住、法念住」。這時候當你看到了苦、樂受，捨受，身體在環境中承受的苦樂，影響著、拉扯著這個心靈，使得心產生貪婪、排斥、瞋惱等等，這時候已經在觀察自己的心了，這叫「心念住」。

觀察這些是為了什麼？達到的最後目的就是「法念住」，必須在這樣一個觀察過程中，如法思維「諸行無常，諸法無我」。看到了身體的苦、樂覺受，在推動著心裡的喜、憂覺受——喜受、

憂受，要依法而安住。觀察一切覺受都無常，苦受不會永遠都是苦受，樂受也不會永遠都是樂受，它一直在變化之中，心裡要覺察到這一切的無常。卻因為我們沒有洞察無常的智慧，使得我們隨著無常變化的身軀產生種種的情緒，要察覺到其實這裡面哪裡有獨立自存的我呢？心一直隨著情境被拉扯，無法自我主宰，這就是「無我」——「諸法無我」。這樣觀察訓練自己，把自己當作觀眾一般，在看一部電影，看著自己身體的變化，警醒於自己心裡的雜染、不穩定，警醒於自己心裡的雜染的念頭，使得自己對於身體的覺受增加了種種執著。這樣你就跳開來了，不但在理智上知道無我，而且漸漸訓練自己連情緒上都能夠平穩的無我。看著一切，包括自己最關切的身體種種變化，生與滅、苦與樂，竟然可以置身事外的看著它的發生，知道那一切都是無常的，這就是正念最有代表性的方法，所謂的「四念處」。

當然這是一種對於現實狀態的清楚觀照，另外也有一種替代方式，就是讓自己的心保持在喜樂跟清淨的狀態，不在染污的狀態。讓自己的心、現在的念頭，用念佛的方式、念菩薩的方式，來

替代平時習慣的方式，專注念佛，一心不亂，這也是一個很好的方法。總之，法門有很多，這些法門訓練我們，讓我們的念頭正確了知境界，清淨無有雜染，這就是正念的訓練。

二、配合「正見」而起「正定」

正念的訓練其實帶出一個問題，如何讓我們克服平時那麼重大的習性，讓心清明。我們的心是那麼的無力，容易順著自己的習性煩惱跑，又散亂，面對種種紛雜的境界，哪有可能那麼專注於心。這就要做「定學」的訓練。前面講的「四念住」，在慢慢的觀察中，其實也是培養自己心的專注力；或者不去做這種觀察，只把自己的心專注的放在一個定點而不去做分別，那就是定學的培養。

諸位將來一定會進修佛法，常常看到經教說的「止觀」，「止」跟「觀」都是在禪修，兩者有什麼差別呢？「止」是針對一個單純的目標，心無旁騖的把心盯住在這個目標上，不做分別。「觀」就是觀照，針對這個目標做分別。以「觀息法」為例：當你的心專注在息上，不做任何分別的時候，那是「止」；讓你的心

在息上專注，漸漸而入定，得到身輕安跟心輕安，身心的重大輕安讓自己脫胎換骨。當你去觀察這個「息」本身的粗與細、長與短，甚至於從這裡覺察到它跟心念的相關聯性，體會到這是因緣生法。它有長有短、有粗有細，它是無常的，沒有獨立自存的型態，受到心理的影響，心越安靜息就越安靜，所以它是無我的，觀察無常、無我，那就是「觀」。所以「止」跟「觀」不是說它所關注的對象一定是兩種，經常「止」、「觀」關注的對象是一種。

你念佛的時候，專心於佛號而不起分別，那是「止」；唸到一心不亂的時候，你的佛號聲不絕，甚至於當你閉嘴的時候，在心裡都不斷湧升起佛號，你去觀照一下它的來處、去處，它是無常無我的，那就進入到「觀」。所以「正念」、「正定」這兩者可以說就是止觀的修學，這樣做觀照是做什麼？當然是為了解脫。用一個「正」字，表示它是符合佛法正見的、符合佛法智慧的，所以名之為「正」。念頭符合佛法的智慧，這個定力、專注力的培養也符合佛法的智慧，這才叫做「正念」、「正定」，否則念頭每個人都有，而定學也

未必見得是佛教的專利。

佛陀沒有開悟之前，曾經向兩位大師學習禪法，甚至於已經修到了「無所有處定，非想非非想處定」，那是三界最高的兩種定，但他依然不得解脫。道教也有它的性命雙修之術，那也是一種定學。所以「定」不是佛教的專利，但是「正定」就是了，因為它是配合著正見，而運用專注力來起觀照。

三、普世的女性常被犧牲

所以「八正道」從頭到尾有個「正」字，其正與不正的揀別方式，還是依於第一支的「正見」，所以「正見」放在最前面。「正見」有哪些內容呢？大家將來讀經會陸續發現，我提綱挈領告訴大家：正見有「世間正見」，有「出世正見」。「世間正見」有四類：第一類，正見有善有惡；第二類，正見有業有報；第三類，正見有前生，有後世；第四類，正見有凡夫，有聖人。正見有善有惡、正見有業有報，馬上就扣合了戒學，戒學的基礎是承認有善惡之分的，因此戒學是讓我們學習如何趨善避惡，如何擇善固執。

世間有一種倫理相對主義的理論，他們認為哪有什麼絕對的善惡可言？各個民族、各個文化團體，彼此的道德觀念、風俗習慣差異很大，這個族群認為好的東西，那個族群認為不好，所以善與惡它的決定性在哪裡呢？因此他們認為無善、無惡，善與惡是一種相對的感覺跟習慣而已。這樣說也有它的部分道理，因為它所陳述的也是一種實際的現象，但它忽略了一點，之所以會出現這些差別，其實經常是這個社會裡面的人民，用他們的共同善念、或者用共同的貪瞋癡念，交相感應出來達成的共識，這個共識久而久之成為習慣、風俗、道德、輿論，乃至於法律。由於人心不平，所以風俗習慣到了法律，就可能會有一些不平。

特別我們在座的都是女性，經常看到很多普世的女性常被犧牲。中國的女性要裹小腳，我們阿嬤的年齡都還有裹小腳的，那是非常悲慘的，從小腳就被固定三寸金蓮，硬生生把我們的骨骼肌肉弄到扭曲流血疼痛，以後一輩子走路不穩。西方的女性風行束腰，硬是把軀體的線條弄到取悅男性，當然也有傷於自己的臟腑。你去看非洲的一些伊斯蘭

教的女性更可憐，在幼小的年齡就要行割禮，硬是把她的生殖器割掉一部分，疼痛大哭，成為終生的夢魘。印度的女性，鼓勵她們丈夫死亡的時候要殉葬，跟著一起被火焚燒，跟著一起下葬到土穴裡面去。

這些活生生的事實卻實實在在的告訴我們，這些文化裡面呈現的東西是很不相等的，我們今天直覺判斷都覺得它很邪惡，可是你們諸位看一下，在他們這些國度裡面，非洲的割禮，印度女性的自焚、殉葬，對他們而言那是一種很神聖的事情。你從那裡感覺到，確實善惡是什麼？善惡的道德到底何在？怎麼我們覺得那麼殘忍的事情，在他們來看是那麼的榮耀。也難怪有人會認為世間沒有絕對的善惡，但是從佛法來看不是沒有，是世間人的共同扭曲，對於女性殘害的共同扭曲，扭曲女性的尊嚴跟價值，而用不同的風俗習慣在表達。

我只舉女性這個例子，其它就不用多說。特別是印度文化裡面，對於女性如此強烈的歧視，也影響著佛教對於女性的態度，因為佛教畢竟生存在印度的土壤裡。在那些男人的頭腦裡面，不可能因為剃了頭就忽然間特別尊重女性，他們把

持著僧團的決策權，把持著經典的結集跟解釋的權力，當然對於女性就非常的貶抑、鄙夷、嘲笑、譏弄。所以說沒有絕對善惡是難怪的，但是要看到它為什麼沒有絕對善惡的呈現，是因為眾生的善念或者貪瞋癡念，互相在社會形成共識，而這共識讓人積久而不明其是非，以為理所當然。我們不能因為這樣就認為沒有善惡，而是要更加清楚知道善惡在哪裡？什麼是善？什麼是惡？這樣我們才能既投入於社會，又有一個冷靜而仁慈的眼光去看待社會既有的制度跟習俗，做一個清楚明智而不受困惑的人。

四、對抗是對話的開始

這種無善、無惡的道德理論有它重大的瑕疵，但也點出了一部份的社會事實，在人類學的研究上，這種文化的相對論其實也有幫助。十八世紀以後，西方列強在亞洲、非洲、還有中南美洲殖民，他們認定了他們白人的、乃至於基督教文化，是最優良的、優越的，所以帶著一個極大的優越感來看待當地的文化。在他們人類學的紀錄裡面，流露出相當大的白種人優越感、西方文化優越感。

到後來有些人類學家去做深刻的反省。例如：有一位叫做潘乃德的女士，她是人類學家，¹她就提出一種主張——人類學家他只是要去了解文化而做記錄，甚至於同情的去理解這些文化為什麼形成，可是不要去加自己的價值判斷。因為加了價值判斷，可能就會有你的文化優越意識流露出來。這樣當代的人類學，才漸漸的走入一種同情的、理解的、客觀的路向上。

所以這種文化相對論不是沒有價值的，但是文化相對論進一步也演變出倫理相對主義，認為既然文化呈現多元，可見得所謂倫理上的對與錯也只是相對的。但是倫理相對主義是有重大問題的。我們想想看，沒有絕對的善惡，一切都是多元文化的呈現而已，假使一切只是如此，那麼這個族群裡面的文化允許他殺人祭祀，你要不要接受這個文化？它只是一種多元文化的呈現而已，沒有優、沒有劣。變成你會合理化任何的，不管在我們的道德直覺上感覺好與

不好的習俗。所以這種倫理上的一元論跟多元論，其實都各自出現它的麻煩，倫理上的一元論，鄙視其他任何的價值觀；倫理上的多元論，又完全變成無善、無惡。

早先我在佛教中常常跟這個社會對抗。為什麼？因為他們鄙視出家人，特別是對比丘尼的鄙視更加明顯，動不動就尼姑長、尼姑短，我是碰到哪一個人叫尼姑，我就跟他沒完沒了。所以各位將來也一定要培養這樣的正氣，聽到人家叫你尼姑，你就一定要立刻跟他說：「請你糾正，你叫我比丘尼，你不用尊敬我，你就叫我比丘尼、叫我尼師。」有些人說：「為什麼要叫你『師』呢？你們也只不過是這樣而已，剛修道而已，為什麼我就要叫你『師』？」

其實那只是一種禮貌，所以每次碰到這種問題，我就對他說：「你是歧視佛教。你想想看，你叫『牧師』，牧師就一定是你的老師嗎？你還不是叫他牧師。『神父』，他又不是你爸爸，為什

1 露絲·潘乃德（Ruth Benedict，原姓 Fulton，1887年6月5日－1948年9月17日），美國人類學家。20世紀初少數的女性學者，受到法蘭茲·鮑亞士的影響，同愛德華·薩丕爾提出最早的文化形貌論（Cultural Configuration），認為文化如同個人，具有不同的類型與特徵。潘乃德早年學習英國文學，故其作品文筆高妙，並善於作詩以及細膩的描述。她的作品中，尤以《文化模式》（Patterns of Culture）與《菊與刀》最為著名。儘管她論述的重要性已被其他理論取代，但其著作中提出的問題與關懷，至今仍受到人類學、歷史學等學科的重視與關注。

麼叫他神父？」所以早年跟他們對抗，其實對抗是對話的開始。漸漸的，大家注意到沒有，台灣社會不再用這樣的名詞。我們常常跟媒體寫抗議函，要求他糾正，或者打電話過去抗議。有時候聽說，因為我也不看電視，學生打電話來說：「某某電視台剛剛在報新聞，說什麼什麼的，有一個小尼姑去參加大學學測、高中學測。」我火冒三丈立刻打電話過去說：「請你立刻改，什麼小尼姑，叫小尼師。她去參加高中學測、大學學測，為什麼你要用這三個字？那麼難聽。」下一個時段他就改了。

那個時候，感覺得到對於出家價值的鄙視。當然有時候人家會跟我講：「你何必呢？我們叫尼姑，尼跟姑二個字都沒有惡，爸爸的姐姐、妹妹才叫姑呢。」我就跟他們講：「這不是你要詮釋的，是要尊重我們聽起來的感受。」

不錯，這兩個字都沒有什麼問題，但是加在一起就很有問題，因為在中國文化的傳統社會裡面，對於出家人是鄙視的，「三姑六婆，皆淫盜之媒」，其中一姑就是尼姑，所以你們自己心裡有數。²

你們看到證嚴法師、看到我，你們就會叫法師，看到其他的尼師就叫尼姑，什麼意思？報紙攤開來看一看，要是好人好事，你一定叫「法師」；哪裡出現了一個醜聞，一定叫「尼姑」，所以你的語言脈絡很清楚，不用跟我強辯。總之，你要尊重我們的感受，你要叫尼師、你要叫比丘尼，就這樣慢慢調整他們的心態。

但是因為我沒看那麼多，也沒看電視，也沒有可能看到那麼多媒體，所以諸位要養成習慣，看到了以後、聽到了以後，立刻打個電話過去，告訴他：「請你改！」聽眾最大、讀者最大，在

2 「三姑六婆，皆淫盜之媒」，此語出自《朱子家訓》。「三姑六婆」原本指的是古代中國民間女性的幾種職業。「三姑六婆」的來由，最早可追溯到明代，學者陶宗儀在他的筆記中，記載了三姑六婆的身份。《輟耕錄》載：「三姑為尼姑、道姑、卦姑；六婆為牙婆、媒婆、師婆、度婆、藥婆、穩婆」。朱柏廬先生《治家格言》謂：三姑六婆實淫盜之媒，蓋昔日此等人出入閨閣，言不及義，誨盜誨淫，為害婦女也。清代李汝珍在《鏡花緣》中寫道：「吾聞貴地有三姑六婆，一經招引入門，婦女無知，往往為其所害，或哄騙銀錢，或拐帶衣物。」這就是後人對「三姑六婆」負面印象的由來。在男尊女卑的文化背景下，對女性的汙名也不少，「三姑六婆」，是一句中國千古以來鄙夷女性的代用詞，也是男性排斥窄化另類女性的總結。這些女性的社會角色或工作，有些並不是負面的，但也卻被汙名化。其實若仔細思量，三姑六婆的身份，都是一些獨立不依賴男性生活的女性，以及一些職業婦女（沒有待在家裡的女性），她們對社會是有貢獻的。但是男性在著書立說時（社會的主流論述），卻將這些女性說成了會欺騙、會帶壞良家婦女的人（不遵守「婦道」）。因受制於整個社會系統，終無法走出真正的自覺，誠為時代的無奈。

你強烈的要求，他們不得不重視，即使這一次不改變，臉拉不下來，但是下一次他會偷偷的改變。

隨時都要這樣做，因為記者一直不斷的更換，好不容易培養出一批記者有這樣的意識，下一批記者一來，又根本不知道，又在尼姑長、尼姑短。那我要講這個意思是說，早先的奮鬥是針對那種一元價值論在奮鬥，一元價值論裡面，很像認為所有的人都要娶妻生子，不孝有三，無後為大，所以看到出家人就很不順眼。這樣的一元價值觀當然對佛教是傷害。

可是這些年來，常常跟多元價值觀也在奮鬥，我們看到了社會上許多對弱勢生命的欺凌，比如說吃狗肉，我們認為很殘忍，當然除了吃狗肉，吃哪一種肉不殘忍呢？總之，能幫助多少就幫助多少。當我們提出這樣的要求，希望國家能夠禁止販賣狗肉、吃狗肉，竟然有學者大辣辣寫文章說：「這是我們東方文化……韓國也是。」很多世界動物保護組織對韓國很感冒，因為他們也是吃很多狗肉，說：「這是我們東方的文化，你們西方人不可以用你們的優越感來看我們東方的飲食文化。」去年我們

在抗議，不應該把那個豬養到癱瘓叫做神豬，站都站不起來。後來又被罵說：「你們不尊重我們道教文化，你們不尊重我們客家族群，打壓客家族群。」

大家看到沒有，現在變成多元價值觀，雖然有幫助，可是退到盡頭，變成沒善、沒惡，任何一種行為你都不可以干預我，這是我愛的，你必須尊重多元文化裡面我這種文化的呈現。這種多元文化論者，演變成倫理上的相對主義者，他常常會自我顛覆，他沒有意會到，有一天如果有一個某甲掄著刀子把他宰了，把這個所謂的無善、無惡論者宰了，無善、無惡論者不可以告他，這個是惡事不可做。為什麼？這位殺人的人會振振有詞的說：「在多元文化裡面，我所崇尚的是一種殺人的文化，在多元文化社會裡面，你必須尊重我的選擇。」他會變成自我顛覆。所以多元文化的互相尊重，不是沒有更高的共識，更高的共識在哪裡？體念到這個社會一元文化的優越意識，排擠其他各種文化的存在性，甚至於產生戰爭，流血暴力，人類經過慘痛的教訓，達到了一種多元文化的共識，互相尊重不同的文化、習俗、宗教，不要互相傾軋。

這種共識有更高的前提，就是假使不尊重多元文化，必然會導致生命的相互摧殘，所以多元文化普同尊重這種共識背後更高的共識價值，就是護念生命的價值，因此善惡在這裡就出現了。你這個族群有這樣的文化風貌呈現，我這個族群有另外一種文化風貌呈現，只要不違背護念生命的前提，我們就尊重它。可是如果這種文化裡面沒有護念生命的成份存在，它的文化就無權說「我的文化是無限上綱的」，就必須要再去做調整。

五、「世間正見」與「出世正見」

所以正見有善、有惡，要從佛法中透視這個問題，有了善惡差別的確定想法，我們才能夠進一步修學戒法。這在修道的道品中有「四正斷」或者叫「四正勤」，有四個目標。哪四個目標？「未生惡令不生，已生惡令斷，未生善令生，已生善令增長」，這就是「四正勤」。針對著善與惡要如此的用功，那不就是戒學的功課嗎？所以戒學一定要先有正見。什麼是善、什麼是惡的正見。否則會變成律法主義者、教條主義

者，斤斤計較於教條上的枝枝節節，卻從來不去注意這些枝枝節節實行的過程中，有沒有違背基本之善？於是這種人即使自認為持戒很精勤，可是他會飄離持戒的精神，因為佛陀制戒，是要從正見有善、有惡出發。

例如：過去的沙門生涯行腳參方，身邊隨時帶著一隻貓、一隻狗，也確實有他生活上的困難，已經不要繫著於家屬、配偶，如果又繫著於自己特地所養的貓與狗，那也是一種情感的繫著。會不會心有旁騖而障礙解脫呢？所以基本上這些觀念是對的。但是如果你碰到了一隻流浪狗，丟在你們寺院的門口，又餓又凍，請問你能夠不把牠抱進來，給他溫暖舒適的空間，讓牠吃一餐飽飯嗎？如果是那種刻板的教條主義者，他就告訴你，他為了持戒的緣故不做這個事。

曾經有一個學生就寫了一個感想給我，他說他以前在常住裡，看到一隻母貓帶著一窩小貓，牠就在寺院的後頭生下這些小貓，牠會選擇在那裡，大概認為師父會慈悲的幫助牠。結果這些師父嚴守戒律，完全不去理會這些小貓，後來那幾隻小貓就真的餓死了。這位同學說，他後來看到那個母貓的眼神，母貓看著這些出家

人，流露出來的是蠻深的怨恨。

那你想想看，世間人尚且不太容易做到見死不救，那我們出家人是什麼緣故？修學戒學，修道可以修到見死不救。那不就是他沒有正見什麼是善、什麼是惡嗎？所以不要養寵物、買昂貴的寵物、炫耀自己的寵物，這是不對的。可是倒過來，看著生命凋零、死亡、有痛苦，可以置之不理，這是哪門子的持戒？所以正見非常的重要，知道什麼是善、什麼是惡。你的價值觀，甚至於對於主要之善跟次要之善，要有清楚的區別，這樣你持戒的時候碰到兩難，你才能夠有所取捨。世間攤在我們面前的情境，並不是樣樣事情都有標準答案，但是你必須學習判斷，兩難處境中哪個更重要？兩者如果都有惡的成份，哪一種惡比較低？兩種都有善的成份，哪一種善更重要？這是「正見」的內容，有助於清楚了知我們持戒的目標在哪裡。

善惡到頭來終是有業報，所以要「正見有業有報」。不要以為做任何事情都不用付出代價，業與報當然不可能全部都報在今生，所以「正見有前生、有後世」，前生、後世的差別也就決定了「業感論」的落實。並不是所有的果報

在此生中一直呈現，這樣理解有業有報他也比較心安理得，不會因為看到惡人得逞，善人蕭條，就動搖了對於善惡因果報應的信念，所以「正見有前生、有後世」。前生、後世無限輪轉，不是很無奈的一件事情嗎？好像在做馬拉松的賽跑，可是沒有終點站，要永遠跑個不停，生命這樣未免太累。所以「正見有凡夫、有聖人」，知道如果是凡夫，有可能前生、後世像跑馬燈一樣一直轉；知道如果是聖者，就可以終止生命之流轉，而達於涅槃還滅之境界，所以「正見有凡夫有聖人」，這是「世間正見」。

進一步「出世正見」，那就是要知道什麼是聖人之道？什麼是聖人境界？原理在哪裡？簡單來說，就是能夠體悟因緣生法，體悟從無明一直到生、老、病、死、憂、悲、惱、苦的「十二緣起」，體會到「四諦」——苦、集、滅、道，那就是出世正見。從這裡面，從現象當中，看到它的因果法則，而且知道它的本質就是無常、無我的，這樣的體悟才是出世正見。所以這八種正道，不但是世間的八種正道，也是出世的八種正道，無論你是希望在這個世間活得更美好，還是希望你的生命能夠終

止流轉而達到還滅，不外乎都是依「八正道」的原理而行。

只是如果你的正見只停留在世間正見，那麼你後面的所有這些努力，正確的念頭跟專注定法的學習，它都還是世間的效果。可以讓你離苦得樂，可以讓你生天，甚至於升到色界、無色界，斷除欲念之苦，但是它不是根斷，終究還是會輪迴流轉，生命並沒有完全解決這些問題。如果你要完全解決，根斷煩惱、根斷欲念，甚至於達到生死流轉的終止還滅，那就要有出世正見。這樣出世正見所達到的出世「正精進、正念、正定」，才是與解脫法相應的，所以正見是更為重要的。

至於「十二緣起」、「四諦」就不在這裡解說了。我相信這些是基本佛學常識，大家以後應該有很多機會聽聞正法。我們大約把「八正道」講完，點出了正見的重要，所以正見是一以貫之的。正見是導航，它在首位，而且徹頭徹尾、徹始徹終，一切其他的道品都需要正見的支持，這就是慧學的內容。但是為什麼三學把慧學放在後面呢？因為在三增上學中，已經先設定此人的基本正見是具足的，他修戒、修定，然後有了戒與定的

基礎，他的慧才能夠有強而有力的導正作用，這個導正作用才能使這個慧足以達到解脫，所以把慧又放到後面去了。接下來分析，三學之間有什麼關係？

六、戒、定、慧三學的關係

首先，從慧學倒過來推，從慧學到定學到戒學。慧學對於定學來講有什麼意義？我們要知道，定學是訓練心的專注力，專注非常重要，心散亂心就無力，心無力就會被自己的煩惱拖著跑，三心二意不容易成就事情。佛陀說：「制心一處，無事不辦」，把心制服在一個定點上，沒有事情做不到的，因為它會變得強而有力。就像一攤水，它慢慢地流，這攤水是沒什麼力道的。可是同樣的水量把它束成一個小管，同一時間要流出那麼多量，那就變成水槍。水槍就非常有力，陳年污垢都可以透過水槍把它洗乾淨，多厲害！如果再把它壓縮到更緊，在更短的時間內透過更小的孔出來，那個水的力道足以切割磚塊、切割牆壁，那叫水刀。這個原理提醒我們：我們的心也是這樣，心散成一團就越無力，越是集中就越有力。

各位讀書應該有這個經驗，考試前也許老師說：「學校要放三天的溫書假。」第一天你看得很慢，第二天還是晃，到了第三天，忽然間你越看就越快，本來一兩個小時只看一兩頁，忽然間你發現到，一個小時就可以看十幾二十頁，然後到了晚上你竟然可以整本書從頭再看一遍。為什麼？專心跟不專心的差別。因為第二天要考試了，這種壓力迫使我們專注。世間人有時候是透過壓力而專注的。例如：你跟人家講話，你不敢不專心聽他講，因為怕失禮，怕他不理你了，怕他生氣，你就自然培養出專注力。那嚴重的人你會發現到，他連聽人講話都不專心，明明對方是在我面前講，忽然間念頭跑掉了。這個人已經嚴重到要看病了，他沒有辦法掌握自己在這樣的情境中，竟然如此失控，這個是比較嚴重的訊號。

否則一般來說，比如我現在在台上講，你們的念頭跑來跑去，有時候忽然間念頭不知道想到哪裡。這個很正常。可是一對一的時候，你竟然可以一邊聽他講，一邊就忘記你在聽他講，那就比較嚴重了。所以世間人心的專注力要透過壓力培養，時間快要到了，考試不通

過會被當掉而要專心聽他講，不然會得罪他，這類的壓力使得人專注。問題是生活中如果常常有壓力你也會受不了，但一沒有壓力心就散掉。

所以要有定學的培養，讓心專注而有力。專注的心念可以做很偉大的事情，所以無事不辦。從這裡就知道，定學是非常重要的，它是一個工具，它不是一個目的。目的是什麼？目的是要開發智慧，所以定學對慧學而言，是幫助我們以強而有力的心念來開發智慧。我們如果只在課堂上聽一聽，佛陀說：「一切法因緣生、一切法因緣滅」；佛陀說：「無明緣行、行緣識……」乃至於「老、病、死、憂、悲、惱、苦」；佛陀說苦，苦來自於愛集、業集；佛陀說應該要涅槃、求取八正道……。

聽起來很容易，可是你會發現到你做不出來，力道不夠，心不夠專注，所以要透過止的修學來做觀，這個時候你的心就像一把水槍、一把水刀一樣。前面告訴大家要內觀，你覺得要怎麼觀？我眼睛還可以看到外面，我的心怎麼觀到裡面？你去問那些真正內觀成就的人，他會告訴你他可以觀，而且觀到五臟六腑清清楚楚，比X光的掃描還清楚。

為什麼？心念專注。

所以定學對慧學而言，是用它的專注力來啟發智慧，定學本身不能倒過來成為目的，否則你就會耽溺在禪定的身輕安、心輕安裡面，不能求取進一步的解脫。因此定學對慧學來講有專注力培養，幫助智慧啟發的功能，但是定學不等於慧學，「止」不等於「觀」。

慧學對於定學當然有幫助，你的心專注到底要專注來幹什麼？有些人專注在瞋惱，也很可怕，殺人如麻；心專注在錢財上，變成守財奴；心專注在情欲上，變成色鬼。所以心要專注在一個正確的方向，這個正確的方向要以正見去培養出正智，這樣的專注力才會導向於正確目標，這是慧學對定學的幫助。

以上說明了定學對慧學的幫助，以及慧學對定學的幫助。其次要說明慧學對戒學的幫助，以及戒學對慧學的幫助。慧學對戒學有什麼的幫助？前面已經講很多，這裡只是一個總結，我們有了慧學，正見有善、有惡，確實知道何者為善？何者為惡？那麼我們戒學努力端正身、口二業，才知道什麼是正確的身、口二業，什麼是不正確的身、口二業？所以慧學對戒學當然有幫助。那麼

戒學對慧學呢？也有幫助，戒學是修道的基礎，我們不要以為學佛只要理解佛學常識就夠了，只要滿腦子有很多佛學知識就夠了。如果我們沒有良好的道德習慣，它經常不能開智慧，沒有良好道德習慣的人，他的生命境界不到達那裡，所以對於慧學的體認是很空洞的，甚至可能錯解佛法智慧的內容。為什麼？因為他要順著自己的毛摸，於是只撿拾片段的、部分的語彙，來證成自己這樣做是對的，這時候慧學對他來講不但沒有幫助，反而變成毒藥。

舉例子來說，透過智慧體會到世間的一切因緣生，無常無我，所以我們不需要太過執著。這個不執著的理論本來是慧學的精華，但是一個品格不端的人，往往只抓住了「不執著」三個字，於是當自己有了邪惡的身、語惡業，別人指責自己，他還可以忝然無恥的告訴對方說：「你何必執著呢？你不要執著就好了，你不要管我做些什麼。」有沒有這種理論？有，甚至於有些出家人都這樣。這個師父行為不檢，你看得怪怪的，跟他說，他就說：「這就是你眼睛不清淨，所以看什麼都不清淨，你不要執著就沒事了。」不去執著自己應該行

四正斷，斷惡修善，他人對於自己的邪惡看不過去，應該要護念對方的心，這部分他不執著，所以不管別人怎麼想，他做他的，既不自愛也不怕輿論的力量，這種人叫做沒救。

所以不執著的基礎是什麼？要先能擇善固執，先修好戒學，對於善法打死不退、不動不搖。這種人才有資格說：「我已經到了這種程度，我要進一步不執著於我是那麼善良的。」而不是說連我善良的堅持都不要，這是哪門子的不執著呢？做了善事以後，不要執著於自己是那麼善良的，要三輪體空，對於自己、自己所佈施的東西、還有自己所佈

施的對象，這三者都能空掉，這種不執著才是真正的不執著境界。所以要在戒學基礎上談不執著，而不是把戒學丟到一邊講不執著，這種人邪惡無比。

因此佛陀說：「寧起有見如須彌山，不起空見如芥子許。」芥子就是芥菜籽，一個人知道有善有惡、有因有果、有業有報，固然他還執著於存有的真實性，不能洞觀緣起的無常無我，但是這種人都好過那種起了空見的人，寧願起有見遮天蓋地如須彌山，都不能起芥子許的空見。這是對於慧學多精準的說明，說明戒學對於慧學的幫助是非常大的。◎

法界書訊：

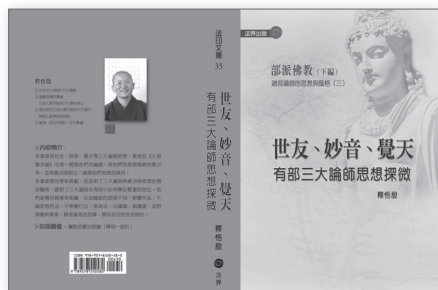
《世友、妙音、覺天——有部三大論師思想探微》

作者 | 悟殷法師

簡介 |

本書涵括世友、妙音、覺天等三大論師思想。筆者從《大毘婆沙論》中逐一爬梳他們的論義，將他們的思想歸納拼整出來，並與婆沙師對比，揭發他們思想的異同。

本書重要的學術貢獻，是說明了三大論師與婆沙師思想的微妙關係，證明了三大論師在有部中佔有舉足輕重的地位。他們建構有情業果相續、生命緣起的原理不同，影響所及，不論是對色法、不相應行法、無為法、心識論、認識論，或對煩惱與業果、修道論等的詮釋，都有各自的見地特色。



規格 | 內文496頁

出版日期 | 109年10月

訂價 | 450元

郵撥帳號 | 15391324 法界出版社

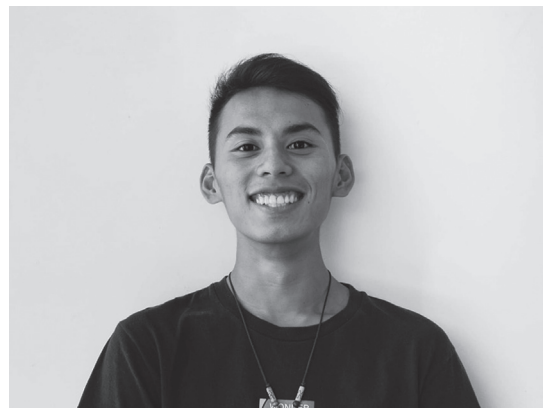
疫情中的生命反思

——聆聽昭慧法師共修開示之感言

撰文 | 王韋翔

時隔好久，我又回到了弘誓。
還記得念小學的時候，偶然陪著母親來到弘誓，意外開啟了與佛法的因緣。從一開始的共修、法會，到後來參加了兒童營，甚至成為營隊主辦團隊的一份子，佛法於我而言，從幼時的陌生與些許排斥，隨著成長歷程，慢慢成了生命中的一部分。儘管我不曾研讀過任何一本經典、上過一堂課，與佛法看似遙遠，但其實我知道自己心裡有某個地方，安放著這些智慧哲理，在生命中種種艱難片刻，成了最溫暖的力量。

升上大學後因為在外地的關係，我幾乎很少去弘誓了。而這個月因為家中長輩身體出了狀況，也趁著暑假空閒回



▲ 作者：王韋翔

來參加共修，祈願他能健康平安、少有病痛。共修的最後，法師談到了疫情下種種關於生命的議題，聽完開示的我感觸甚深，不只是因年紀增長而能明白一些道理，更因為自己近期的經驗正好有所體悟，開始思考關於這方面的問題。

如果要說2020年是漫長且難熬的一年，我想應該多數人不會反對。沒有人想到在跨年的絢麗煙花、欣喜歡騰後，迎來的是堪稱世紀災難的COVID-19；沒有人料到習以為常的生活規劃，只因一個肉眼看不見的病毒而徹底崩亂。以



◀ 共修由昭慧法師
主法與開示。

前總聽聞佛法中生命的「無常」，在這動盪且未了的2020，竟讓人有著莫大的感慨和體會。

在法師談到了疫情下的無常與死亡時，我想起了先前讀到的英國社會學家紀登斯（Anthony Giddens），他點出現代社會對於會引發焦慮和疑問的議題，都被制度集中到了另一頭，例如監獄、醫院等場所，在這裡我們不免會感受到沉重的氣氛，關於死亡、病痛的經驗都被封存在這些特定地方。這或許也呼應了今年的狀況，疫情的肆虐讓慣於平安度日的人們，對死亡的叩門猝不及防。那些對於生命的焦慮、不安、恐懼，就這樣猛然闖入了生活，平常我們不曾思

考這些問題，但殘苦險惡的現實卻迫使生活於群體中的每一個人，去正視那被刻意遺忘的生命本質。

仔細回想，日常的我們似乎都對死亡避而不談，尤其在華人社會中，生死的此岸與彼岸有著巨大隔閡。生活中的每一天我們忙碌著，在學業與工作中努力打拼，在各自的領域裡經營生活，鮮少對死亡有所感悟，縱然媒體新聞報導的意外事件層出不窮，卻始終離我們很遙遠。或許人們會在事故發生於所處環境，或是自己所熟識的人身上時，經驗到死亡的迫近，但那終究是物理距離上的變化，真正在我們的心裡，始終對於死亡是陌生，甚至說是逃避的，對人們

而言，關於生命盡頭的想像太過沉重，想到身而為人終有一死，就不免感到無力和落寞。

面對這般終極的議題，我們難道只能哀嘆悲憐嗎？在開示時法師提到，應該趁年輕健康之時，除了珍惜當下的一切、努力修行生活以外，也要對未來的病痛與無常有所心理準備。這讓我想到了自己很喜歡的一位政治學家——鄂蘭（Hannah Arendt），她在重要的思想鉅作《人的條件》裡，談到對於人類根本處境的看法。的確，即使在科技發達的現代，人類依然要服從於生死法則的運轉，對於一個生命而言，這也是從生到死唯一能信賴的規則，而打破這段法則的就是行動的能力。行動（action）這個詞，就其語源我們能發現無論是希臘文的「archein」或是拉丁文的「agere」，原初都有「開始、啟動」之意。每個行動的當下，都是一個嶄新的開端，人與人的關係也好，與世間萬物的連結也好，當一個人選擇為自己、為他人做出抉擇，他便超脫了生命直線式的自然律，開啟一段又一段的機緣和偶

然，生命的意義也隨之開展。「雖然死生有命，但是他活著不是為了死亡，而是為了開始。」¹，鄂蘭在數十年前的這番話，巧妙地讓身處動盪疫情下的我們，在進行對生死的叩問之時，心裡不至慌亂，並且能堅定那樣的信念：面對眼前艱難的處境，行動是唯一的出路，即使不能掌控未來，但人生意義的創造操之在己。

共修結束後，我因為有事而搭車回學校。回程中我反覆想著那天法師開示的內容，心裡思緒看似繁雜，卻有一股鮮明且堅實的動力。今年疫情或許剝奪了許多，但也因為這始料未及的偶然，我對生命、對世間有了不一樣的觀點。在肉體上我們都會走向終點，在過程中我們卻寫下了一個個嶄新的開始，那是身而為人最寶貴的價值所在。如何面對生死離別、勇敢看待無常，以及在關係終了時給予祝福，都是每個人一生的課題。我始終相信，世上有那樣的良善值得追尋，只要我們心存善念、樂於佈施，生命總能超脫單調線性的律則，臻於圓滿。◎

1 漢娜鄂蘭著，林宏濤譯，《人的條件》，台北，商周出版，2016，頁339。

性平運動的修持觀照

——《人生雜誌》

「菩提道上的女性修行者」專輯

訪談時間 | 2020年4月10日

訪談地點 | 佛教弘誓學院

採訪整理 | 何筱淇

前言：

劍拔弩張的性別平等運動，在昭慧法師看來是場很好的修行，人若對歧視的苦難保持沉默，如用麻木的心修行，豈能成佛？

我生在都是女兒的家庭，父母對我們非常疼愛，早年的經驗裡，我沒有明顯感受身為女性而被歧視的問題，第一次感覺到性別歧視，是出家以後跟師父的相處。

性別壓迫的自覺

我的師父非常強調父權，每當我不願順從時，他會數落我說：「就衝著我是男性、你是女性，我是比丘、你是比丘尼，我是師父、你是徒弟，你都得聽我的！」這與我的家庭教育、大學的平等觀念截然不同，我反駁他：「即便您是師父，我是徒弟，容或我應聽您的，為什麼只因您是男性或比丘，我就必須聽您的？」他甚至採用肢體暴力，試圖讓我因恐懼而屈服。

我不但沒有屈服，還常常表達不同看法，在他看來，這就叫做「頂嘴」。可是當時我的佛法訓練不及師父，也感念師父對我有剃度之恩，於是我說服自己繼續忍耐，一直



◀ 民國90（2001）年3月30日舉行「達賴喇嘛加油！」記者會，宣佈廢除八敬法。（左起：性廣法師、施寄青女士、昭慧法師）（90.3.30 檔案照片）

到妹妹罹患思覺失調症，需要我照顧，而師父卻要求我在僧團跟家人之間做出選擇，我只能選擇離開僧團。

剛離開時，我是很沒自信的，因為覺得，連跟自己的師父都相處不好，我出來以後還有希望嗎？但很出乎意料之外，我發現自己其實人緣很好。終於，我閱讀到了印順導師的書，那是以前師父不允許我們看的「禁書」，所以傳統佛教對導師的開明思想，確乎是戒慎恐懼的。師父重視戒條，且常拿戒條來壓制我們，但導師卻教導我們，如何用佛法看待戒條深層的制戒原理，並依此原理檢核各種假「持戒」之名的不合理要求，我的困惑在他的書中解開，而我也

主動地去認識這位師長。

導師對我的恩惠，就是培養我正確的判斷力。我明白了戒條可在「無常」與「無我」的法則下進行檢視。有的可能因情境變化而變得不適用，甚至產生副作用，即是所謂的「無常」法則。此外，我們必須抽離「自我為中心」的思維，檢視這些戒條是否會帶來「利他」或「令正法久住」的良善效果，若某些戒條只對特定的人有利，比如男性、當事人，卻對其他人，如女性、非當事人構成傷害，那就不符合「無我」的精神。

佛陀每次制戒，都是因為有人犯錯，他會先向當事人問明事情的原委，並依「令正法久住」等十項利益去制

戒，所以並不是佛陀說了算，當然也不會是師父說的算，看待佛教的戒律，要避免淪落於教條主義，不要因為某些不合理的規制來自律典，就無條件遵行，也不要因為時代改變了，就對律制全不理睬，我們應該「離此二邊而行中道」，依「令正法久住」與「護生」的核心精神來奉行戒律，這是我從研讀導師的著作所得到的啟發。

回想起出家前，我的人生真無苦難可言，在跟師父的相處中，是我第一次深刻地感受到「苦」。忍耐家暴並不是報恩，那樣只會不斷助長家暴的習性，累積種種怨憎。但我還是對這些既往因緣，充滿著感恩之情。過去，雖然也能同理別人受到的傷害，例如燒燙傷、刀劍傷等，但經過這樣的歷練，讓我有更大的同理心，去覺察人與人在細微的互動中，所承受「看不見」的傷害，並了解到：要杜絕性別歧視的問題，必須從根源著手。

佛門中的性別歧視

我曾聽說，一所佛教所辦的學校，在舉行浴佛節活動時，志工指揮大家：

「讓師兄先走，師姊走後面。」我覺得非常荒謬，為什麼女性非得走在男性後面不可？難道他們的女校長也要走在男司機的後面嗎？有位比丘聽了我的分析，請我不要太麼在意社會的「階級秩序」，我義正詞嚴告訴他，等到社會也不在意「性別秩序」的時候，我就不在意階級秩序。其實，我不欣賞階級意識，只是要提醒一點：我們沒有理由高抬「性別秩序」，而忽略了年齡、資歷、職位、貢獻度等等優位秩序的考量！

我記得有次出席一個佛教節目的邀訪，那位主持人說，她要「先訪問全部的比丘，再換訪問比丘尼」，我立即抗議，並要求交錯訪問。比丘與比丘尼交錯受訪不是很好嗎？

她立即從善如流。就這樣，我在佛教界，只要看到性別尊卑的不合理安排，就會立刻反應，盡我所能地力挽狂瀾。因為我相信，一定要有所反應，情況才會有所改善。

所以，在我所領導的僧團裡，站或坐的位置，都不可能有「比丘在比丘尼之前、男居士在女居士之前」的順位安排。你只要細膩觀察這種現象，就知

道「魔鬼藏在細節裡」，那些「性別秩序」一再操作於每一個細節，形成人們頑強而固著的性別尊卑觀念，所以我們不能在這些細節上置之不理。

自古以來，男尊女卑現象與觀念，在佛門中無孔不入，就像〈八敬法〉的其中一部分，早先可能是基於「師生倫理」的考量，但被沙文主義的比丘扭曲而成了性別倫理。例如：佛陀要求剛出家的女性，視資深比丘為修道的師長，尤其是那些出家前曾為宮廷貴族的女性，既然要向資深比丘學習佛法，當然應該向老師彎腰頂禮。但後來演變成即使「受具百歲」（出家受戒一百年）比丘尼，依然要迎禮「新受具比丘」，那就變質而成「吃人的禮教」。你可想像八十歲老祖母要向二十歲小孫子頂禮的畫面嗎？這完全乖背了「敬老尊賢」的人倫法則。

在性平運動中修行

我認為比丘與比丘尼之間，可依長幼年資來排序，更可互相頂禮，不宜用「性別」理由來決定要不要向對方頂禮。一個人同時具有多種身分，不是只

有性別身分。華人社會很在乎「尊師重道」，那為何要依性別因素而非師生關係，來排定彼此安處的位階呢？當一位女禪師跪著向比丘說法，而該比丘也大刺刺坐著接受禪師的跪禮時，這樣的場景顯得十分荒謬，因為這只證明，在男性沙文主義洗禮下，「性別」竟然比「佛法」還重要。

修行不因男女相而有所差別，但我還是會看到男性沙文比丘，導引比丘尼自我作賤，將女性講得極其不堪。像這種女性自我矮化、自我醜化並自我詛咒的行為，我都會嚴加駁斥。

其實，我也不想天天抗議性別不平等的事兒，畢竟那幾乎是「空氣」一般無所不在的共業，我無需將自己視作女性的「救世主」。但若以我自身的利益考量，而不做任何發聲，這也不符合「無我」的精神。因此，我無須為無孔不入的「性別秩序」而產生憂惱，平時安住在快樂生活中，遇境逢緣即勸諫、糾正或喝斥「性別秩序」，算是對當事人或旁觀者的「機會教育」。

性別平等的精神，不是教女性「不尊重男性」，而是教女性與男性「尊重每一個人」。不過，有些女性在沙文主

義中過得很自得其樂，她們會為自己的處境尋找有利的生活方式，我不會特別想改變她們什麼。即使是有大威德力的佛陀，也無法全面改變印度社會中男尊女卑的現象，連僧團也在佛陀滅度之後，逐漸加強對女性的控管，但我還是會針對強化性別秩序的言論與行動，持續發出逆耳忠言。

不愛、不恚、不怖、不癡

我跟道友共同創立僧團，我不會複製父權模式，甚至會極力避免父權心態。我非常清楚自己沒有一點對學眾的操控意念，例如，我會告訴他們：雖然我是師長，但不要因此而覺得，我做的任何事都是對的。希望大家在平等中互動，不要落入盲從權威的模式。有些人可能因獲得崇拜而感到高興，但我沒有這種喜好。

僧團裡難免有產生爭議的時候。我很重視程序正義，爭議發生時，先用七種滅諍法，透明化地處理諍事。律典中提示，作為羯磨主（會議主席），必須不愛、不恚、不怖、不癡，知法非法、知律非律，也就是說，絕不能刻意袒護自己偏

好的人、惱害自己憎惡的人、迴避自己所畏懼的人事，或是事理不明、不重視程序正義，胡亂裁斷僧團中的諍事。

天台智者大師說，他本來能夠登入六根清淨位，但因為領眾，所以只能獲證五品弟子位。我覺得智者應是如實表達，不完全是謙虛客氣。因為處理人事難免會有情緒，六根不夠清淨是難免的。比如看到桌子髒了，我們拿抹布來擦它，桌子乾淨了，抹布卻變髒了。可是抹布上的髒污是可以被洗淨的，因此，領眾難免會有動怒、呵責的時候，但這跟累積貪、瞋、癡的煩惱與習性不相同，因為出發點是為了僧團或對方著想。只要其心端正，就是修行歷程。我常勸領眾者反觀自照，例如：對於學眾不聽諫而自行其是，我生氣，是因為事情會被對方搞砸，以至於貽害無辜或僧團群體？還是因為對方不能尊重我？如果是因為不被尊重而生氣，那就應予矯正，如此嚴謹釐清自己的動機與意念，也是一種修行。

知識是力量，它也帶給我較好的發言權利，我就有義務藉由這樣的優勢來為性別弱勢發聲，而不能因自身不受歧視或受到尊重、禮遇的優勢，坐視不顧



▲ 《人生雜誌》編採團隊蒞院採訪昭慧法師。（109.4.10 檔案照片，左起：攝影師李佳純、執行主編演化法師、採訪編輯何筱淇、江胤芝。）

性別弱勢的處境！

性別平等運動，有時難免會是劍拔弩張的，愛惜羽毛的人，可能不願沾鍋。但是，若只想維持自己的優雅身段與舒適待遇，而對苦難與歧視保持沉默，那樣的意念是不清淨的，相當麻木不仁。一顆麻木無感的心，在修行上是有問題的，若麻木無感可以成佛，那麼木頭、石頭理應最先成佛。

作為有情，我們照理都有對他人苦樂的覺知力，倘若選擇不發聲，可能是為了保護自己，而將自己訓練成了麻木無感的人。另外一種情況是，雖然心有所感，但內心有所恐懼，比如恐懼失去友誼、聲望、利益等，所以保持沉默，

甚至隨俗附和，這是跟內在的恐懼妥協。無論是麻木還是恐懼，這都構成修行的心性障礙。

「無罣礙故無有恐怖」，《心經》已很清楚說明，我們倘若不處理內在的恐懼，到最後都會成為修行的問題，離正覺的境界愈來愈遠。因此，劍拔弩張的性別平等運動，對我而言反倒是很好的修行場域。或許有人覺得我「不務正業」，但一路走來，我自知心性比以前更為純淨、勇敢而敏銳，也有了更大的承擔力，跟以前純粹做學問的我相較起來，投入平權運動後的我，其實是進步多了！◎

佛教弘誓學院110年3~6月專題講座通啟

「佛教藝術」專題講座

Master Class in Buddhist Art

林保堯教授講授

一、老師簡介：

林保堯教授

日本國立筑波大學藝術學博士，國立臺北藝術大學名譽教授。林教授研究領域包括佛教美術史、佛教圖像學、藝術學與文化課題。也是印度佛教遺址導覽專家，長年的田野調查所累積出的敏銳心靈觸角，發掘出文化藝術傳統中最美的篇章，以佛教藝術描畫出一部生動的印度佛教史。



二、上課日期：

110年3月8日（一）、9日（二）、10日（三）、11日（四）；
5月3日（一）；
6月7日（一）。

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

三、課程綱要：

佛教藝術，源之於佛教，故無佛教，即無藝術。佛教，始之於佛陀，是而佛陀的一生與其說法行儀，之後四大集結，壘成經典，是為佛教藝術的根本內容；及至大般涅槃，八分舍利，起塔供養，雜華嚴飾，是為佛教藝術的表現起始。

此中，佛教藝術的內容與其表現，隨著時空流布，北傳南傳，跨域國境，東西交流，匯通攝受，進達諸國地域，交融異域民族，成就佛教文化，更而臻極藝術，是為遠源流長，巍巍時至今日。

1. 調研篇：一講 佛陀八大聖地； 二講 印度早期佛塔。
2. 基礎篇：三講 中印秣菟羅藝術；四講 中亞犍陀羅藝術。
3. 綜述篇：五講 西域石窟藝術； 六講 佛教藝術鑑賞。

四、上課地點：佛教弘誓學院（地址：桃園市觀音區新富路一段622巷28號）

五、報名日期：即日起至110年2月28日止

六、報名方式：

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

地 址：32850桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電 話：(03) 498-7325 傳真：(03) 498-6123

網 址：www.hongshi.org.tw

電子郵件：hong.shi@msa.hinet.net

2. 全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

佛教弘誓學院110年3~6月專題講座通啟

「佛教知識論」專題講座

Master Class in Buddhist Epistemology

劉宇光教授講授

一、老師簡介：

劉宇光教授

上海復旦大學哲學學院副教授，復旦佛教研究團隊主任。
劉教授通達佛教研究方法論，具有深刻的人文關懷與洞悉力，
專精唯識哲學，大乘佛教哲學，現代佛教與社會和政治的關係，
藏傳佛教哲學等。



二、上課日期：

110年4月20日（二）、21日（三）、22日（四）；
5月4日（二）、5日（三）、6日（四）；
6月8日（二）、9日（三）、10日（四）。
每日4堂課：第一堂09:20~10:10，第二堂10:20~11:10，
第三堂14:00~14:50，第四堂15:00~15:50。共36堂

三、課程綱要：

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

四、上課地點：佛教弘誓學院（地址：桃園市觀音區新富路一段622巷28號）

五、報名日期：即日起至110年4月10日止

六、報名方式：

- 1.請寄回郵信封函索簡章、報名表，或於「佛教弘誓學院」網站線上報名，
或下載報名表，填妥後回傳本院秘書室。
地 址：32850桃園市觀音區新富路一段622巷28號
電 話：(03) 498-7325 傳真：(03) 498-6123
網 址：www.hongshi.org.tw
電子郵件：hong.shi@msa.hinet.net
- 2.全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

佛教弘誓學院110年3~6月專題講座通啟

「台灣佛教史」專題講座

Master Class in History of Taiwan's Buddhism

「史實」與「現實」——對「臺灣佛教史」的若干反思

侯坤宏教授講授

一、老師簡介：

侯坤宏教授

國立政治大學歷史系博士，前國史館修纂處處長，玄奘大學專任教授。

專長：戰後臺灣佛教史、民國佛教史、中共佛教史、口述歷史、戰後臺灣政治史、近代財經史。

著作：《論戰後臺灣佛教》、《印順法師年譜》、《真實與方便：印順思想研究》、《仁俊法師學譜》、《戰後臺灣漢傳佛教史》（合著）、《浩劫與重生：一九四九年以來的大陸佛教》、《流動的女神——觀音與媽祖》等專書，及《臺灣佛教一甲子：吳老擇先生訪談錄》、《浩蕩赴前程：昭慧法師訪談錄》等20冊口述歷史叢書。



二、上課日期：

110年4月19日（一）

第一堂09:20~10:10，第二堂10:20~11:10，第三堂14:00~14:50，第四堂15:00~15:50。

三、課程綱要：

講者將以其對「臺灣佛教史」的觀察與研究經驗，針對什麼是「臺灣佛教史」？應包括那些範圍？要如何加以界定？其特點又是甚麼？如何掌握「臺灣佛教」相關史料，以展開相關主題之研究？並對之進行合理的歷史詮釋？上列各問題進行說明與闡述。希望藉此機會，針對「臺灣佛教史」研究及「臺灣佛教」的過去與現在，進行一些必要的反省，或可提供給關心未來臺灣佛教發展的同人參考。

四、上課地點：佛教弘誓學院（地址：桃園市觀音區新富路一段622巷28號）

五、報名日期：即日起至110年2月28日止

六、報名方式：

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

地 址：32850桃園市觀音區新富路一段622巷28號

電 話：(03) 498-7325 傳真：(03) 498-6123

網 址：www.hongshi.org.tw 電子郵件：hong.shi@msa.hinet.net

2.全程參加者優先錄取，非全程參加列為備取名額。

七、備 註：

1.需在本學院住宿者，請於報名表中註明，以方便安排膳宿等相關事宜。

2.住宿期間，須隨眾早、晚課誦、出坡。

3.因應中央流行疫情指揮中心防疫政策：

(1)為維持社交距離，將於空間寬大之無評講堂授課，報名人數限額100人。

(2)上課前須量體溫，聽講期間請戴上口罩。

109.9.16

■上午，昭慧法師針對玄奘大學宗教系碩士班一年級學生進行核心能力宣導。開學前後，昭慧法師安排進入學士班、碩士班、碩職班各班宣講核心能力教育理念，本學期共計安排八場。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學註冊暨休退學因應對策會議。

109.09.17

■下午，昭慧法師與性廣法師至花蓮慈善寺，探望達瑩長老尼。翌日上午返回新竹。



昭慧法師與性廣法師至花蓮慈善寺，探望達瑩長老尼。

109.9.18

■上午，本院所在大同里里長劉秀華女士帶領志工前來本院載運供餐物資，與本里清寒里民及獨居老人結緣。

109.09.19

■中午，台灣動物保護行政監督聯盟舉辦成立九周年感恩餐會，席開十二桌，皆為全素料理。昭慧法師、紀政女士、台北市與新北市動保相關部門首長、立法委員和各界資深動保、社運人士皆盛情與會。餐會由何宗勳執行長擔任主持人，現場安排精彩表演與義賣活動，並說明動督盟未來一年的重點工作。



台灣動物保護行政監督聯盟舉辦成立九周年感恩餐會，各界來賓盛情與會。

台灣動物保護行政監督聯盟前身是「台灣動物保護行政監督委員會」，於2012年1月1日在關懷生命協會下成立，由昭慧法師擔任召集人，邀請不同領域學者、公民團體、宗教人士等成立，透過動督盟的成立及運作，建立公民參與的評鑑機制，藉此促進動保法、野保法等相關法令的落實，以達成動物保護的目標。至2019年7月正式立案，共推長期投入動保運動的前原能署副處長王唯治先生，擔任創會理事長，何宗勳擔任

執行長。在長達八年運作過程，該聯盟最重要的成就，是倡議公立動物收容所「零撲殺」，並於2015年獲立委支持修法通過，2017年2月6日正式實施。

■下午三點，本院住持明一法師率心謙、心皓、耀仁、傳聞法師，及翠華、秀環、淑芳居士偕同10多位護法志工，至中壢大愛生命紀念館，一同為吳錦相老菩薩誦經祈福，功德迴向往生極樂淨土。吳錦相居士多年來於學院上課期間，與徐桂蘭居士同來發心當志工，雖已屆85高，仍在學院擔任香積志工、包裝雙月刊、清理校園，默默服務20年，風雨無阻，護持學院辦學不遺餘力。其無相布施精神，令人敬佩、感恩！



住持明一法師率學眾及志工至吳錦相老菩薩靈前誦經，祝願吳老居士往生淨土。

109.9.20

■下午，本院召開半年一度的院務會議，昭慧法師列席參加。



召開院務會議。

109.9.23~25

■一連三日，中華佛寺協會於玄奘大學雲來會館舉辦理監事會議暨寺院研習活動。

109.9.23

■上午，中華佛寺協會於玄大雲來會館舉行理監事會議，玄奘大學董事長性廣法師向理監事們致歡迎詞，會後至雲來會館一樓餐敘。



中華佛寺協會於玄奘大學雲來會館舉行理監事會議。

■上午，昭慧法師主持藏傳佛教研究中心開幕式籌備會議，中午，三學會陳明茹會長請與會人員至雲來會館二樓用餐，法師遂前往一樓餐廳，向前來參加

中華佛寺協會理監事會議的長老法師們請安問好。

109.9.24

■上午，中華佛寺協會舉行109年度「寺務管理與發展」研習課程，為期二天，共計90人參加，性廣法師獲邀於開幕式致詞，簡述玄奘大學的概況，及他到玄大服務的心路歷程，並感謝佛寺協會理事長如均法師對玄奘大學的贊助。中午，於雲來會館二樓享用自助午餐，由於如均法師大力護持玄奘大學，簡紹琦校長特意前來致謝並致贈感謝狀，昭慧法師亦到場與諸位長老餐敘致意。



中華佛寺協會於玄奘大學舉行為期二天的「寺務管理與發展」研習課程。



簡紹琦校長致贈感謝狀，感謝佛寺協會理事長如均法師（中）對玄奘大學的贊助。

■晚間，性廣法師於佛寺協會研習會上，以「發揚玄奘大師的精神」為題，講述玄奘大師西行求法堅毅不拔的心性與不為功名利祿所染的謙遜胸懷。其在大沙漠時，「寧可就西而死，豈歸東而生」為法忘軀的宗教情操，雖獲致崇隆的社會聲望與帝王的特殊禮遇，卻仍不卑不亢，以法為重，持續翻譯經典，堅持西行求法的初衷，將佛法甘露普灑人間；玄奘大師這樣的懿行值得大眾效法。

會中，性廣法師回應副理事長道融法師的提問，講述近年所推廣的「佛教養生法」，透過人體模型等道具，為學員講解如何透過四大原理養生、調身，並示範簡易有效的養生功法。其生動的教學方式，令聽者咸感法喜。



晚間，性廣法師於佛寺協會研習會上，以「發揚玄奘大師的精神」為題演講。

109.9.25

■本院監院心謙與庫頭心宇法師代表學院提供饅頭、柚子、餛飩，與大同里里民分享結緣，由大同里劉秀華里長代表接受，祝願大家中秋佳節平安。



本院監院心謙與庫頭心宇法師代表學院提供物資與大同里里民結緣，由劉秀華里長代表接受，祝願大家中秋佳節平安。

■ 傍晚，院貓順順因與毒蛇雨傘節搏鬥，兩敗俱傷，於當晚10點多，毒發身亡，隔天心皓師父特地為順順助念及開示。順順住於學院十餘年，是學院最老的貓咪，且身患隱疾，原本無法順利排便，來到學院後，受到師父們的關愛與照顧，及諸佛菩薩的加被，身體逐漸好轉，雖然體弱瘦小，但也頗為安然自得，此次為守護大眾安全而犧牲性命，報答學院對牠的收留照顧之恩。祝願順順佛光接引，往生善趣。

109.9.26

■ 上午，在寰宇絲路團隊邀請之下，本院住持明一法師率學眾、校友會校友及信眾共34位至台北信義威秀影城，觀賞聖嚴法師弘法紀錄片《本來面目》。

109.9.27

■ 中午，本院學眾與長年擔任庭園志工范揚鑑居士闔家於雲來會館聚餐。



中午，本院學眾與長年擔任庭園志工的范揚鑑居士闔家於雲來會館聚餐。

109.9.28

■ 下午，昭慧法師參加玄大宗教系系務會議。

■ 下午，台北榮總桃園分院的預立醫療照護諮商個案師彭靖舒女士偕同照量法師，於瑩恩樓二樓教室宣導預立醫療決定及病人自主權利法。

109.9.30

■ 上午，昭慧法師從新竹高鐵站搭高鐵，至桃園高鐵站附近的客家公共傳播基金會辦公室，擔任講客廣播電台「Good Morning Hakka」和「有涵來」兩個節目的來賓。

「Good Morning Hakka」是現場播放節目，宋菁玲女士擔任主持人，簡介昭慧法師的客家背景，進一步探討出家人的



昭慧法師受邀錄製講客廣播電台現場播放的「Good Morning Hakka」節目，接受主持人宋菁玲女士的專訪。



昭慧法師於講客廣播電台，接受廖涵女士主持的「有涵來寮」節目專訪。



玄奘大學宗教系所學會期初大會。

社會關懷，並從宗教觀點看「女權」與「婚姻平權」，節目的最後介紹「苗栗愛轉來」平權遊行，期待能將平權的概念透過節目推播出去。（節目網址點按開啟連結）

接著，法師接受廖涵女士主持的「有涵來」節目專訪，這場是預錄節目。廖主持人以梅縣腔客家話報導客家人、事、物相關議題，增進大眾對客家族群的認識與瞭解。邀請昭慧法師從佛法談平權的理念，並分享身在佛門對參與社會運動的觀點及影響。

兩場節目完畢，法師接受電台臨時邀請，錄影推廣講客廣播電台APP，請大家廣為下載。

從桃園回到新竹，中午，昭慧法師參加玄奘大學宗教系所學會期初大會。

109.10.1

■中午，越南姊妹阿晝以多種蔬果精心熬煮火鍋湯底，搭配新鮮的蔬菜、鮮菇、親手製作的素料、板條、點心，為學眾準備了一頓秀色可餐的中秋午宴。傍晚，由9位玄奘大學印度同學與4位印度友人規畫，端出豐富的印度佳餚與印度奶茶，安排道地的印度歌舞表演，搭配應景的月餅與文旦，學眾於月下齊聚同歡，共度中秋佳節。



學眾於月下齊聚同歡，共度中秋佳節。今年有9位玄奘大學印度同學與4位印度友人以印度歌舞表演同歡。



性廣法師帶領慈恩精舍住眾及志工，邀請留校的外籍學子與本地學生，於雲來會館二樓澄心景觀餐廳賞月歡度中秋。

■ 傍晚，恰逢中秋佳節，玄奘大學許多華裔的外籍學生，無法返家過節，董事長性廣法師即帶領慈恩精舍的法師、志工們，邀請留校的外籍學子與本地學生，於雲來會館二樓澄心景觀餐廳賞月歡度中秋。首先宴請大家在餐廳享用豐盛的蔬食、月餅，再到戶外餐飲區繼續蔬食燒烤，現場氣氛歡樂、溫馨。

此中，玄大簡紹琦校長、劉為開學務長

並遠距調度招生處同仁與宿舍教官協助照顧學生，新竹法源講寺住持真理法師並邀集智觀寺法師贊助美味月餅、柚子與許多精緻點心。計有五十餘位同學一起共度佳節，聚會氣氛愉快，大家咸感歡喜。

109.10.2

■ 上午，本院住持明一法師率心謙、地柏法師與校友會法融、法航、開印等法師暨信眾代表等一行13人，前往彰化溪湖鎮參加本院護法王哲滄、涂晏婷令尊王勝泉老居士告別式，大眾虔誠誦經迴向，祝願佛光接引，往生淨土。隨後受本院研究部學生法華精舍住持開印法師邀請至精舍參訪。



住持明一法師率學眾、校友會校友暨志工代表，於王勝泉老居士告別式誦經迴向往生淨土。

■下午，本院志工吳錦相老菩薩，於中壢大愛生命紀念館大愛廳舉行追思告別式，院長圓貌法師率法聞、心宇、心皓、耀仁、傳聞等法師與彩虹居士暨志工十餘位到場拈香致意。



院長圓貌法師率學眾及志工，於吳錦相老菩薩追思告別式，拈香致意，虔誠祝福。

109.10.3

■中午，國際入世佛教協會（INEB）於本院嵐園舉行國際青年菩薩營（YBP）線上視訊會議，昭慧法師親蒞嵐園會議現場勉勵與會大眾後，會議正式展開。上半場由INEB顧問委員游祥洲教授開場，說明入世佛教在台灣的特質，接著由Ms.Ouyporn、Ms.Maew兩位女性講師主講「青年領導力」的重要性；下半

場由香光山寺的見杰法師開場，宗停法師、智慧法師、Vidyananda講師接力帶領討論，從修慈心禪和大悲學苑推動社區安寧療護實況的經驗，探討「因應新冠疫情如何來看待無常」。

五個小時的會議內容精彩扎實，來自各國的學員透過視訊分享自己對宗教的理解、實踐和曾經面臨的困境與抉擇。

INEB為著名的泰國學者、激進主義者和社會評論家Sulak Sivaraksa及一群佛教和非佛教思想家與社會活動家於1989年在泰國成立。目的是為了連接世界各地的佛教徒，以促進佛教徒和宗教間、團體之間的理解，進而合作和解決全球問題。國際青年菩薩營（International Young Bodhisattva Program）簡稱YBP，即是由INEB發起，佛教弘誓學院協助辦理，經過一年的籌畫，遴選學員，公開審查報名後，視訊考核其英文程度。本次錄取的學員共39位，來自13個國家，其中15位為去年參加過的學員，實際上線人數約50人。



INEB於本院嵐園舉行國際青年菩薩營（YBP）線上視訊會議。



九位青年參與國際青年菩薩營（YBP）線上視訊會議。

■玄英文教基金會與慈恩精舍，於玄英大學慈恩精舍舉辦109年秋季「二日養生淨心營」第一單元禪修活動，由性廣法師主法。法師指出，調理身體健康，在禪修的主軸中，也需注意姿勢、作息、功法、淨食等要素，其中，「姿勢」尤為重要。藉由人體骨骼模型與模擬地、水、火、風特性的一些教具，讓學員具體了解如何透過正確姿勢的學習與調整，在禪修中得到久坐不疼痛，身體得輕安的利益。

法師並教導於色身中觀察風大的推動，並藉由功法的鍛練，使自己的筋膜柔，骨骼強健。

此中，功法的利益，是透過鬆柔、規律而簡易的動作，有效疏通因慣性偏差而導致的筋膜糾結。另外，更提醒許多禪修的正确觀念。指出，禪修不一定要在禪堂裡，痛苦地忍受身體的疼痛，透過

功法與姿勢的調整，禪修可以是件快樂又法喜的事。

課程並備有一具170公分1:1比例的人體骨骼模型教具，學員透過雙手的實際觸摸，讓觸覺的經驗，幫助學員覺察內身的地大——骨骼角度與風大——施力狀態，期能增進色身觀察的操作。

兩天課程最後的心得分享時間，有位學員提及，以前因為害怕自己耐不住久坐，性廣法師辦禪修，都是當志工。沒想到這次透過法師教導的正確姿勢與功法，他竟然能夠安坐一支香，他感覺非常法喜。

因新冠肺炎疫情持續期間，招生較為靜態，計有50餘人參加。



玄英大學慈恩精舍舉辦「二日養生淨心營」禪修活動，由性廣法師主法。

109.10.5

■下午，昭慧法師至南港「魚籃書坊」，參加台灣宗教學會理監事會議。

■晚課時，本院志工吳錦相老居士的家屬親眷十餘人前來學院，為老居士三七

之期參與晚課共修，虔誠祝願吳老居士佛光接引，往生極樂世界。



昭慧法師至南港「魚籃書坊」，參加台灣宗教學會理事會議。前方左起：陳美華（理事長）、蔡源林、張珣、高晨揚、丁仁傑、吳永猛、蔡維民、昭慧、鄧偉仁。

109.10.07

■上午十時，玄奘大學109學年度樂齡大學計畫開課，董事長性廣法師應邀致詞。首先由計畫主持人曾國修老師向學員簡述課程目標與開設的沿革，接著請性廣法師致詞，法師指出：在醫療發達的現代，人類因減少傳染病，而延長了壽命，但也產生了年老而有的失智、失能等問題。此一樂齡課程，就是希望能讓年長者面對「老化」的人生課題時，學習到鍛鍊健康，製造快樂的能力。法師也回應主持人熱心介紹她所主持的「二日養生淨心營」禪修活動。指出此一課程即是藉由佛教的禪修方法，學習身體健康、心情快樂、意念專注與開發

智慧等目標；與樂活人生的理念十分吻合，有興趣的同學，歡迎來參加，同時感謝曾國修老師的熱心宣傳。而透過禪修，可培養自己成為一位身體健康、心情愉快、意念安定、智慧具足的老人。學員來上課或禪修，就是鍛鍊自己具足一身本事，能夠活出健康、快樂、智慧的人生。



玄奘大學109學年度「樂齡大學計畫」開課，董事長性廣法師期勉學員活出健康、快樂、智慧的人生。

■下午，昭慧法師參加玄奘大學行政會議。

■夜間，昭慧法師與宗教系大一精學專案新生用餐。



昭慧法師與宗教系大一精學專案新生餐敘。

109.10.08

■下午，監院心謙法師率傳聞、明定法師與彩虹、秀環居士至中壢御奠園，為護法黃秀鳳居士的公子楊勇田誦經祈福。



學眾為護法黃秀鳳居士公子楊勇田誦經祈福。

■下午，昭慧法師與生命禮儀教師成長社群老師召開本學期第一次教師社群會議，會後餐，並招待暑期和開學以來協助玄奘大學宗教系輔導新生的系學會同學。



玄奘宗教系生命禮儀教師成長社群會議後餐敘，並招待輔導新生的系學會同學。

109.10.09

■清晨六點，住持明一、地柏、法聞法師驅車南下，先到台南妙心寺拜會圓

祥、圓善法師，邀請常住師父們參加第十八屆「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議。下午，至高雄與李偉銘老師及幹部等七人，召開第二屆「我誓菁英」幹訓營籌備會，商討舉辦日期、課程及師資。



明一、地柏、法聞法師至妙心寺拜會圓祥、圓善法師，並邀請常住師父們參加於11月舉行的國際學術會議。



明一、地柏、法聞法師至高雄與李偉銘老師及幹部等七人，召開第二屆「我誓菁英」幹訓營籌備會。

109.10.12

■本院提供5包，每包30斤共150斤白米，分享給大同里清寒里民及每週三、五的長輩樂活共享餐食使用。由庫頭心宇法師代表贈與大同里劉秀華里長。

■下午，昭慧法師主持宗教文化旅遊教師成長社群會議。

■下午，任職於智光商工的地柏法師，在

生命教育課堂上，教授性廣法師創新的鬆肩抬胯；說明運動的重要性，提醒學生勿沉迷於電玩與手機裏，虛度生命。



學院提供白米，分享給清寒里民及長輩樂活共享餐食使用，由庫頭心字法師代表贈與大同里劉秀華里長。



昭慧法師主持宗教文化旅遊教師成長社群會議。



任職於智光商工的地柏法師，在生命教育課堂上，教授鬆肩抬胯，說明運動的重要性，提醒學生勿沉迷於電玩與手機裏，虛度生命。

109.10.13~14

■ 13日上午，中國佛教會於新竹市圓光寺舉行「第十九屆第三次會員代表大會」，午後參訪玄奘大學，玄大董事長性廣法師與簡紹琦校長率一級主管，於白聖紀念大樓前的大門口階梯，與參訪貴賓大合照。接著於國際會議廳觀賞介紹短片並由董事長與校長致歡迎詞，隨後分四組參拜玄奘大師頂骨舍利、佛陀成道菩提樹，以及各項軟硬體教學設施。



中國佛教會「第十九屆第三次會員代表大會」，午後參訪玄奘大學，玄大董事長性廣法師與簡紹琦校長率一級主管，於白聖紀念大樓前的大門口階梯，與參訪貴賓大合照。

■ 14日中午，由新竹市佛教會宴請，在雲來會館一樓圓桌餐廳餐敘，享用有機健康的蔬食佳餚，現場氣氛熱絡。性廣法師致詞時談及：玄奘大學的建校，滙聚了眾多寺院與法師的護持與贊助，因此希望也能為佛教界服務。比如學校各種大小的會議廳、可供膳宿的雲來會館等硬體設備，都歡迎大家回來使用。又如開設許多佛學、宗教學等課程與學位，教界的法師居士也能來選課與就

讀。招生處同仁為了歡迎貴賓，特別趕工，將前一日參訪玄大的相片剪輯成短片於用餐時播放。簡校長也於現場頒贈感謝狀給佛教會的理事長淨耀法師、副理事長見引法師與秘書長修懿法師，感謝他們捐助玄大辦學基金。



中國佛教會在雲來會館餐廳餐敘，簡校長頒發感謝狀給理事長淨耀法師等人，感謝他們捐助玄大辦學基金。

109.10.14

■下午，昭慧法師參加自辦品保系所評鑑座談會第二次簡報演練。本次系所評鑑，系主任黃運喜教授委託法師擔任報告書撰寫與彙整工作，並負責書面與口頭簡報。

109.10.15

■中午，本院志工於齋堂協助包裝雙月刊。



本院志工於齋堂協助包裝雙月刊。

109.10.17

■下午，本院監院心謙、書記地柏、秘書法聞法師，率領十餘位志工，至玄奘大學圖資大樓一樓大堂，運用辦公傢俱隔板，搭建起「藏傳佛教研究中心開幕式」臨時貴賓區，支援隔日的藏傳佛教研究中心開幕式之貴賓接待。

■晚課時，本院志工吳錦相老居士的家屬親眷十餘人前來學院，為老居士滿七之期參與晚課共修。

109.10.18

■上午，本院舉行共修法會，因應防疫工作，與會信眾、志工全程配戴口罩；本日共修會結束後，護法信眾供養常住眾，感恩師父們度眾奉獻三寶的努力。



本院舉行共修法會。

■為結合玄奘大學與台灣藏傳佛教相關組織機構之研究資源，玄奘大學宗教與文化學系暨藏傳佛教研究中心，特舉行「藏傳佛教研究中心開幕式」，結合本校宗教與文化學系與台灣藏傳佛教相關

組織機構之研究資源，共同設計「藏傳佛教研究計畫」，並於開幕日舉行「台灣居士如何有效學習藏傳佛教」論壇、「蔣揚仁欽博士專題講座」及「藏傳佛教唐卡之起源與藝術賞析講座」。



玄大宗教系暨藏傳佛教研究中心，舉行「藏傳佛教研究中心開幕式」及論壇，與會來賓合影留念。

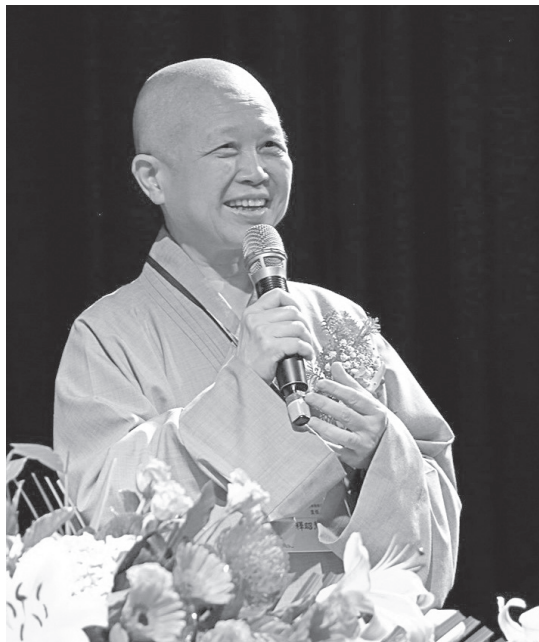
■開幕式當天，前西藏流亡政府宗教部部長格爾登仁波切與甘丹北頂僧院的僧眾們帶領與會大眾一同唸誦《心經》，祈求本次開幕式及論壇圓滿功德，與會大眾福慧增長，六時吉祥。達賴喇嘛西藏宗教基金會達瓦董事長親自蒞臨開幕式現場致詞，表達對本研究中心之高度期許。

昭慧法師於開幕式致詞，提及研究中心的緣起與願景，玄奘大學成立華人世界裡第一個由高校大學所成立的藏傳佛教研究中心，更特別的是玄大本身是漢傳佛教體系，在這個多元文化的社會裡，三大佛教體系中的藏傳佛教是特別珍貴且重要的一支，藏傳佛教的領袖達賴法王在媒體前所說的每一句話其高度都不僅只限於格魯派或藏傳佛教，而是以宏

觀的佛教角度發言，藏傳佛教中心也希望能延續這樣的精神。事實上，藏傳佛教中的格西養成教育非常嚴謹，其嚴格程度可與博士學位相比擬，那藏傳佛教研究中心的目標又是甚麼呢？首先希望能持續漢藏經典的翻譯，促進漢藏教理的交流，尤其玄大宗教系有多位格西正就讀碩士班，希望藏傳佛教中的格西與辯經制度，能帶給我們刺激與鼓舞，並藉由研究中心紀錄藏傳佛教在台灣的傳承、各學派的互動以及漢藏佛教間的交流狀況。



「達賴喇嘛西藏宗教基金會」達瓦董事長親自蒞臨開幕式現場致詞，表達對本研究中心之高度期許。



昭慧法師於開幕式致詞，期許研究中心記錄藏傳佛教在台灣之傳承、各學派的互動以及漢藏佛教間的交流狀況。

■下午，玄奘大學董事長性廣法師關懷藏傳佛教中心開幕式招待組志工們，也為志工們鼓勵、打氣。



玄奘大學董事長性廣法師關懷藏傳佛教中心開幕式招待組志工們，也為志工們鼓勵、打氣。

109.10.21

■下午，昭慧法師參加校教評會。

■晚間，昭慧法師接受玄奘大學傳播學

院院長黃玉珊教授邀請，出席聆聽黃士銘醫師演講，主講「素食、疾病、悲心與護境」。黃醫師過往於慈濟醫院曾擔任印順導師醫療團隊成員，與法師見面，彼此備感親切。

109.10.23

■中午，玄奘大學宗教系系所評鑑資料整理告一段落，昭慧法師特別邀請評鑑工作團隊成員，於玄奘大學雲來會館用餐。

109.10.24

■下午，圓貌、心謙、心皓、地柏、法聞法師前往中壢通天禮儀公司天星廳為護法林學靈、潘雅惠、慈林詹細老菩薩誦經迴向，佛光接引，往生淨土。

109.10.26

■上午，心宇、宏量法師代表學院參加楊勇田居士告別式。

■上午九時，本院舉行109年觀音區中、小學愛心獎助學金頒贈典禮，共有6所中、小學校受獎學生36名，連同各校校長、主任、老師約50位師生參加。本學年蒞臨頒獎典禮的校長有新坡高中林振清校長、新坡國小陳瑞蘭校長、崙坪國小陳志奇校長、上大國小呂天得校長，小朋友們親手製作感人的愛心卡送給學院，場面溫馨感人！



本院舉行109年觀音區中、小學愛心獎助學金頒贈典禮。



六所中、小學校受獎學生36名與各校校長、主任、老師合影。前排左起：崙坪國小陳志奇校長、上大國小呂天得校長、新坡國小陳瑞蘭校長、新坡高中林振清校長、昭慧法師、曾黃麗明董事、草漯國小余豪傑主任、心謙法師、圓貌法師。

109.10.27



玄奘大學23週年校慶大會上，昭慧法師獲頒兩個獎項，簡紹琪校長頒發108學年度教師教學核心能力傑出教師成長社群獎。



昭慧法師獲頒研究優良獎（學術著作類），由社科院黃軍義院長頒獎。

■晚上，玄奘大學於元亨堂舉行23週年校慶大會，並於會上頒發教學、研究優良獎項。昭慧法師獲頒兩個獎項：108學年度教師教學核心能力傑出教師成長社群獎、研究優良獎（學術著作類）。

109.10.28



玄大宗教系「三德六味坊」舉行全校境外生迎新晚宴，玄大董事長性廣法師、簡紹琦校長等主管熱情與會，對境外生期勉有加。會中並致贈各界人士募款所購的筆電予六位印度生。

■晚上，玄奘大學宗教系主任黃運喜教授以「三德六味坊」名義，舉行全校境外生迎新晚宴，並致贈各界人士募款所購筆電予六位印度生，玄大董事長性廣

法師、簡紹琦校長、蔡耀弘教務長、曾慶鏜總務長與社科院黃軍義院長、藝術設計學院李健儀院長、傳播學院黃玉珊院長、應日系池田辰彰主任和昭慧法師熱情與會，對境外生期勉有加。

109.10.30

■上午，住持明一法師率心謙、心皓、心宇法師，和彩虹、翠華、阿昧居士偕同多位護法志工前往中壢通天殯儀館，參加護法林學靈、潘雅惠令慈林詹細老菩薩告別式。



住持明一法師率學眾至中壢通天殯儀館，參加護法林學靈、潘雅惠居士令慈林詹細老菩薩告別式。

■上午，達賴喇嘛西藏宗教基金會索朗多吉秘書長、三學會陳明茹會長、雪域出版社賴育寧總經理與三學會蔡慶一居士一行，蒞臨玄奘大學。達賴喇嘛西藏宗教基金會將與玄大藏傳佛教研究中心合作，於12/7起舉行為期七天的西藏宗教文化展，此行即是提前蒞校探勘圖資大樓一樓展覽區場地。場勘結束後，祕

書長一行和昭慧法師、宗教系陳佳慧秘書至玄大圖書館咖啡廳茶敘。



達賴喇嘛西藏宗教基金會索朗多吉秘書長（左二）、三學會陳明茹會長（左三）、雪域出版社賴育寧總經理（右二）、西藏基金會財務長慈仁多吉居士（左一）與三學會蔡慶一居士（左四）一行，蒞臨玄大藏傳佛教研究中心，探勘展覽場地。12月7日起，將於玄大舉行為期六天的「認識西藏特展」。

109.10.31



昭慧法師與性廣法師觀賞無垢舞團林麗珍老師（右二）編舞的經典代表《花神祭》。觀演結束後，在無垢團長陳念舟老師（左一）帶領下，至後台旁的會客室向麗珍老師致意。



欣賞《花神祭》演出後，學眾至三本手工拉麵店聚餐。

■下午，昭慧法師、性廣法師和本院住持明一法師率學眾前往國家戲劇院，欣賞由無垢舞團林麗珍老師編舞的經典代表作《花神祭》。《花神祭》的結構以春、夏、秋、冬為體，以蟲鳥花木為喻，最終引領觀眾進入物人天地一體的境界。

觀演結束後，昭慧、性廣法師在無垢團長陳念舟老師帶領下，到後台旁的會客室向麗珍老師致意。學眾帶著滿滿的收穫和震撼，至三本手工拉麵店聚餐，分享彼此的觀舞心得。

109.11.1

■上午，由住持明一法師主法，本院舉行共修法會。



本院舉行共修法會，由住持明一師父主法及開示。

■下午，李澤承、李建裕兄弟闔家陪同母親陳鳳珠居士拜訪昭慧法師。兩兄弟皆於童年時期在母親帶領下，請法師主

持皈依儀式，自此以後，每年都安排一天，在母親帶領下拜見法師，形成了李家慣例。澤承於台塑公司工作，建裕則是亞洲大學附屬醫院神經創傷科主任。

109.11.4

■下午三點，本院於尊悔樓舉行消防演習，常住學眾齊聚一堂，根據消防手冊進行消防栓、拉水線、通報、廣播系統、逃生路線的演練，以備不時之需。

■下午，昭慧法師於109年度自辦品保系所評鑑座談會進行第三次簡報演練，接著參加系務會議。



玄大宗教系109年度自辦品保系所評鑑座談會進行第三次簡報演練，會後簡紹琦校長、主管們與宗教系教職員工生合影。

109.11.5

■上午，本院舉行知光師公一百歲冥誕紀念法會，由住持明一法師主法，全體住眾誦《金剛經》、佛前大供，隨後至師公蓮位前迴向。



本院住眾舉行知光師公一百歲冥誕紀念法會，由住持明一法師主法。



玄奘文教基金會與慈恩精舍，舉辦109年秋季「二日養生淨心營」第二單元禪修活動，由性廣法師主法。

109.11.7~8

■玄奘文教基金會與慈恩精舍，於慈恩精舍舉辦109年秋季「二日養生淨心營」第二單元禪修活動，由性廣法師主法。法師談及：依正見而修正行，身安而後道隆。因應初學者身心狀態，調整一坐香時間為六十分鐘，並增加聞法時段。此外也指出，學佛是為了尋找離苦得樂的方法，而「樂」有三層次：增上生樂、涅槃解脫樂、悲智究竟樂，禪修課程的設計主要就是為了圓滿達到這三目標。學佛三樂，首先，每人都希望身體健康，但是不能空有願望，而須付諸實踐，累積具足健康的條件，如姿勢端正、作息正常、飲食潔淨與正確的運動方法等等。當然最重要的是淨定之念與正法知見的引導。若能累積這些善因緣，則可能在祈願「安詳往生」與「無疾而終」的福報上，進求「預知時至」的禪修功德。

進而，在色身四大調和的輕安中，覺察緊抓住命根而想要活下去的「我執」慣性，透過智覺光明的覺照與精進無已的修行力，以證得涅槃解脫。

法師舉例，一般人多是平常時「想活活不好」，重病時「求死死不了」；以呼吸為例，當一口氣呼氣盡，不再吸進下一口氣，身體只要幾分鐘沒有氧氣，生命就結束了。但人卻會本能地拼命吸氣一呼氣，延長「病苦」，這是因為我人執持命根的力量太强大了，不斷慣性反射地執取而有以致之。

禪修就是訓練我們不再執取的證道功德。心得分享時，學員談及，非常感恩性廣法師，因為透過以人體模型與教具的生動教學，學員對於如何正確使用身體有更深刻的了解，而透過功法，也改善了許多身體的小毛病與痼疾，而佛法的提撕，也非常切近生活經驗而有幫助。

109.11.10

■上午，昭慧法師主持藏傳佛教研究中心會議，討論12月7-13日舉行「認識西藏特展」籌備事宜。

109.11.11

■上午，於玄奘大學舉行第九屆第十次玄奘大學董事會，董事長性廣法師主持會議。本次會議討論工作報告、財務報表、108學年度決算、內部稽核計畫等，並請簡紹琦校長作校務報告。中午，董事長性廣法師於雲來會館二樓澄心景觀餐廳宴請與會董事、校長與列席的一級主管。



玄奘大學舉行第九屆第十次玄奘大學董事會，董事長性廣法師主持會議。

109.11.13

■上午，籌備已久的第十八屆「印順導師思想之理論與實踐——海內外印順學之發展」國際學術會議，即將在14、15日舉行。上午，本院學眾、志工和玄奘大學相關工作人員進駐玄奘大學圖資大樓進行場佈。下午三點，進行開幕式彩排和各設備使用確認。並於晚間舉行學者接風宴。

109.11.14



財團弘誓文教基金會與玄奘大學宗教系共同舉辦為期二天的「印順導師思想之倫理與實踐」國際學術會議於玄奘大學圖資大樓慈雲廳隆重展開。開幕式後，全體於菩提樹下大合照。

■由玄奘大學宗教與文化學系與財團法人弘誓文教基金會共同舉辦的「印順導師思想之倫理與實踐」國際學術會議，因應新冠肺炎而幾經波折、延宕後終於在109年11月14、15日舉辦，於玄奘大學圖資大樓慈雲廳隆重展開，共計兩場新書發表、九場論文發表並另有圓桌論壇和綜合座談。

■上午八點半舉行開幕式，董事長性廣法師、貴賓朱建民教授、長觀法師致詞，昭慧法師致謝詞，開幕式結束後，全體至圖資大樓右前方菩提樹下大合照。合照相片上傳本學院官網，供大眾下載。

隨後進行第一場新書發表，玄奘大學宗教與文化學教授昭慧法師發表《如理作意》，玄奘大學宗教與文化學系助理教授悟殷法師發表《世友、妙音與覺天——有部三大論師思想探微》。主持人成功大學中文系葉海煙教授首先介紹昭慧法師及其著作，讚嘆昭慧法師在推廣佛教相關活動上不遺餘力，除了佛



「非武力抗爭與暴力有理論」的宗教與暴力圓桌論壇。
左起：昭慧法師、陳文珊博士、李瑞全教授、朱建民教授、劉宇光教授、馬孝棋理事長。

教學推廣，在社會議題上也有很多仗義執言的發言。擔任玄奘大學行政職的這幾年亦不荒廢研究，仍陸續有出版品問世，如今卸下行政職，閒談之間得知昭慧法師累積了許多材料，在未來幾年也會整理出版，令人期待與感佩。

昭慧法師於發表中分享十二年來忙碌於學校行政、學術研究和教學中的心得，如何身兼多職又盡善盡美，皆須秉持著佛陀「如理作意」的精神；悟殷法師則在發表中將世友、妙音、覺天三大論師的核心思想透過心智圖清楚區分與展現，並特別感謝印順導師在紛繁的部派中訂出「依蘊立我」和「依心立我」的路線，為後世的研究中指出一條明路。

兩位法師發表後開放與會聽眾提問，主持人葉海煙教授又特別邀請性廣法師回應學者提到佛教「內聖外王」的問題。性廣法師舉例：佛陀曾在過去生發願要行菩薩道，當時佛說：我可即證阿羅漢，然而若像我這麼有智慧、有福報者，若只追求

證解脫、得阿羅漢實在太可惜了，因此發願度眾、行菩薩道。這就像做學問，自己關起門來寫論文相對簡單，但當承擔起行政和教學，必須調伏心性，與這麼多人互動、必須面對各色各樣的學生，是相對困難的。性廣法師以此說明，佛教並不只著重內修，在度眾、行菩薩道上亦是十分重視的。

新書發表結束後，緊接著展開一系列的論文發表會，於慈雲廳和慧日軒分頭舉行。最後在慈雲廳展開以「非武力抗爭與暴力有理論」的宗教與暴力圓桌論壇，由華梵大學朱建民教授主持，中央大學李瑞全教授、國際穆斯林觀光產業聯合發展協會馬孝棋理事長、香港中文大學陳文珊博士、上海復旦大學劉宇光教授、玄奘大學昭慧法師擔任引言人，以香港反送中運動和國際間的恐攻事件為核心，透過各宗教的教義，討論該如何看待宗教與暴力行為，論壇內容豐富扎實，兼容各教派對暴力的理解與價值判斷，引人重新思考暴力背後的成因與合理性。



主辦單位邀請與會來賓及志工們於雲來會館餐廳享用豐盛的晚宴。

充實的學術會議於18:00告一段落，並於晚間18:10於雲來會館舉行豐盛的晚宴。

109.11.15

■109年11月15日，第十八屆「印順導師思想之理論與實踐」國際學術會議進入第二天議程，一早九點鐘即由第二場新書發表會揭開序幕，由台南大學邱敏捷教授主持，上海復旦大學劉宇光教授發表《僧量與僧兵：佛教、社會及政治的互塑》，玄奘大學侯坤宏教授發表《論戰後臺灣佛教》。

緊接著展開第二日的論文發表，同樣於玄奘大學圖資大樓慈雲廳和慧日軒兩個場地同時進行，分別以印順學、人間佛教社會關懷之實踐、宗教發展與內涵、法義辨析、大乘法義為主題。

下午16:30，成功大學林朝成教授主持圓桌論壇，台南大學邱敏捷教授、慈濟大學林建德教授、玄奘大學侯坤宏教授、玄奘大學黃運喜教授、中華佛學研究所藍吉富研究員擔任引言人，以「海內外印順學之發展」為題，針對印順學的歷史、內涵和未來發展進行深度探討。18:10，兩日的研討會議程圓滿落幕。

■下午，昭慧法師、性廣法師抽空到玄奘大學附近的新竹靜思堂參加慈濟歲末祝福活動，觀看2020年「行入慈濟大藏經」，了解慈濟一整年救苦、扶貧、療傷的種種

善行，令人動容感佩。兩位法師接受到證嚴法師的福慧紅包，還拿了30份回來。這是證嚴法師的無價祝福：弘誓學眾，人人有份。

證嚴法師聽到性廣法師擔任玄大董事長，開玩笑地向昭慧法師說：「性廣法師現在變成你的頂頭上司了！」



「海內外印順學之發展」圓桌論壇。左起：藍吉富研究員、侯坤宏教授、邱敏捷教授、林朝成教授、林建德教授、黃運喜教授。



中場茶點時間，皆備有色香味俱全的美味茶點，為與會來賓加油打氣。



昭慧、性廣法師抽空至新竹香山慈濟靜思堂參加慈濟歲末祝福活動。