

離苦得樂的解方——生活即禪修

【本刊訊】2024年11月9日（週六）下午2至4時，慧炬機構於印光祖師紀念堂，舉辦2024慧炬講座⑤「離苦得樂的解方——生活即禪修」。

這是一場四念處法門的實作與講解，主講人洞恆法師，馬來西亞人，中壢圓光佛學院畢業後，至斯里蘭卡留學，取得斯里蘭卡裴樂崙尼雅大學哲學系（佛學）博士學位，現在佛陀教育基金會及圓光佛學院所任教，專精於南傳上座部的經典與禪法的研究，著有《圖解佛教禪定與解脫》、《佛教禪法之研究》、中譯巴利《相應尼卡雅》（即漢譯的《雜阿含經》）等書。

講座開始時，法師帶領聽講來賓，實際操作了二十分鐘左右的身念處觀修——首先，是對身體的掃描觀察，感覺、知道身體每一部分的當下感受。在觀察、覺知身體的每一個部分的同時，察覺到如胸部緊繃不舒服時，就告訴自己胸部放鬆。如此掃描

觀察身體時，可由前額皮膚外層、臉、胸、腹、膝蓋，一直到腳底皮膚；然後再從腳底中間往上觀察放鬆，順著身體中間至頭頂後。

接著，再由後腦勺皮膚外層觀察放鬆，經背、腰至腳後，再由腳底中間往上至頭頂中間觀察覺知。如是前中後中、前中後中，持續觀察覺知身體的每一個部分。

對身體的覺知掃描觀察的速度快慢，依個人需要來做，各有不同的感受覺知，只要清楚就好，之後也可以做身體整體的觀察。而對身體的不舒服處，要以順著身體傳達的訊息微調移動，讓不舒服減少、舒適感增加，如此的微調就是正確的。

而在觀察覺知身的部分時，若念頭很多、心不能平靜，影響到覺知練習。這時候可以起一旁觀者之心來觀看念頭的起伏，不要涉入念頭中。念頭就像小偷，你注意它，它就不好亂偷了。對於念頭最好的處理是不



主講人洞恆法師



慧炬機構陳昭義董事（第一排左起第三位），與大眾恭聽法師演講

回應、不跟著跑、看著它、不要打壓它，宛如一個旁觀者看著念頭的生、住、滅即可。

在如此實際操作導引後，法師依《相應尼卡雅》講授四念處之相關經典，深入淺出地解說修學四念處法門——首先說明，在家居士須善守五戒為修四念處之基；之後再說明，出入息念十六法與四念處，這些可令修學者身心安住、正念、熱忱、全然了知，並除掉對世間的貪婪與憂惱。

最後，法師以修學四念處時，能「如其實智」、「全然了解」、「隔離」，依序分別新出家（剛出家不久）、有學、無學阿羅漢安住四念處的不同。讓聽講來賓，既能實際體驗到如何修身四念處的方法，又能建立起修學過程，乃至成就阿羅漢時應具的正見。

東方佛教朝聖之旅 ——日本四國遍路的見聞

【本刊訊】 2024年11月30日（週六）下午2至4時，慧炬機構於印光祖師紀念堂，舉辦2024慧炬講座⑥「東方佛教朝聖之旅——日本四國遍路的見聞」。本次講座反應熱烈，現場有60多人參加。

主講人演禪法師，畢業於

法鼓山僧伽大學，閒暇之餘化名小禪主持「法師不設限」podcast。今年已完成蓮花基金會「臨床宗教師」訓練，並取得證書，未來計畫到佛教大林慈濟醫院心蓮病房服務。

四國遍路是法師多年的願望，2023年利用暑假兩個月至日本進行滿願徒步朝聖之旅，並至陪伴他童年時光——《哆啦A夢》的作者藤子F不二雄的故鄉高岡圓夢。遍路起源於對弘法大師的信仰與遍路祖師爺衛門三郎的傳說，另外四國島也是山岳修驗道的信仰修行之地，而從室町至江戶時代的庶民流行，花嫁（新娘）與花婿（新郎）結婚時，以遍路作為考驗修業



慧炬機構陳榮基董事長（第一排左起第二位），與大眾恭聽演講



演禪法師講座，現場坐滿聽眾



四國遍路裝備之一「納經帳」，是蒐集88所寺院的御朱印之用。寺院知客為信眾書寫寺院名字並蓋寺院印章，形成日本的寺院文化

的方式，最後形成了四國遍路的朝聖文化。

法師說，遍路是日本一條歷史悠久的朝聖巡禮路線，吸引了無數朝聖者前來，也

是世界唯一回遊式的朝聖之路（是一個圓圈環狀，可循環走），路線全程1200公里左右，橫跨四國88所寺廟靈場，即德島縣（阿波）23所寺院、高知縣（土佐）16所寺院、愛媛縣（伊予）26所寺院、香川縣（讚岐）23所寺院，依序被標注為「發心、修行、菩提、涅槃」等道場，象徵著大乘佛法修行的步驟。路上不僅充滿了許多空海大師的傳說和感應事蹟，還可欣賞四國自然壯麗的山海景觀，以及體會樸實善良的鄉村人文與遍路招待文化。這一切使得帶有各種願望的朝聖者，在巡禮過程中，不但能獲得身心靈的療癒，並能超脫日常的憂惱。

講座中，法師分享了其在遍路過程的身心調適與過程，路途中面臨的挑戰主要是背負重裝、長程徒步，以及當地季節氣候的變化等。重裝加上徒步，讓他對身體有更深的認識，不管之前有沒有做體力鍛鍊，在遍路行

走的前兩個星期是辛苦的階段，要有堅定的意志與正向鼓勵自己的念頭，才能完成四十天左右的行程。且內心隨時要接受無常變化，無法照自己既定規畫的行程，更是平時修行的反思契機。而夏天行走一路高溫天氣，他曾發生中暑脫水嚴重的問題。

最後，法師給有志遍路者的建議，就是平時做體力鍛鍊及負重訓練，慎選遍路時間、規畫巡禮方式與行程，並想清楚為什麼去、想得到什麼，同時內心要有面對變化無常的能力。

2024慧炬公益講座「科學與佛教人文對話」論壇——當代科學家與佛法超越時空的相互感通

【本刊訊】慧炬機構2024年度重要活動「科學與佛教人文對話」論壇——「當代科學家與佛法超越時空的相互感通」，於12月8日（週日）下午2至5時，在集思台大會議中心國際會議廳展開！

本場論壇現場聚集了緇素二眾，包含各校老師、學生、社會賢達及科學家等，約有四百多位與會者參加，座無虛席；線上則已約有七千二百多人



與會大眾依序報到

次觀看，約七千六百人參與盛會，盛況空前。

活動伊始，由慧炬機構陳榮基董事長上台致詞，拉開序幕。陳董事長表示，本場論壇以佛法智慧與科學理性，作深度交流對話，帶領大眾打開嶄新思惟視角，解鎖宇宙、生命與自我的祕密，讓大家獲得向上與向善的啟發。

接著，在全體拍完大合照後，主持人國立中山大學哲學研究所所長越建東教授（學術專業：印度佛教、禪修學，長期關注科學與佛教對話），別開生面地以國、台、藏、梵多種語言，向大眾問好，再介紹今天的主題、流程，並

一一邀請四位與談人上台：

國立成功大學物理系特聘教授暨前沿量子科技中心主任陳岳男教授（學術專業：量子物理）、國立台灣大學心理學系教授暨腦與意識實驗室主持人謝伯讓教授（學術專業：意識、腦造影等）、國立中山大學物理系副教授郭政育教授（學術專業：黑洞物理等），以及印度色拉寺格西、台灣大乘法幢佛學會師長見悲青增格西（佛學專業：《菩提道次第廣論》、五部大論等）。

越教授以輕鬆幽默的口吻，談及謝教授擁有台灣的「玉山」學者身分，而他及郭教授則是在「中山」大學任教，更形容見悲青增格西的拉然巴學位，像「喜瑪拉雅山」般崇高。

針對上半場的論壇，越教授說：「與談人每位其實都可以演講三天三夜，這次給他們很大的挑戰，只以15分鐘來作專題的引言。」四位與談人輪番上陣，簡要介紹：量子物理、心理學、天文學與佛法可交流互動之處，



慧炬機構陳榮基董事長致開幕詞



主持人、與談人及與會大眾合影留念

以及佛法對科學發現的新驗證法。

陳教授從請問大眾「月亮在那邊嗎？」這個看似愚蠢，其實對量子物理學來說，不那麼簡單的問題為開端，分享了「量子糾纏、貝爾不等式與龍樹《中論·因緣品》」的關係，並闡述量子物理，對內心平靜可以是有幫助的；謝教授從認知神經科學的角度，解釋說明，我們活在大腦創造的穩定虛擬世界、看似穩定的假象中，進一步介紹「大腦、無常與無我」；郭教授以「現代天文學與佛教的宇宙觀」為題，透過物理定律了解宇宙的運行，主要依據廣義相對論和

量子力學，並利用天文望遠鏡來窺探宇宙，說明宇宙會經歷佛法中所說的成住壞空階段、宇宙有恆河沙數三千大千世界、再談到黑洞與時間的相對性、佛教中亦有時間的相對性，最後，將現代宇宙學與佛教的菩提心作一結合；見悲青增格西則以「我思故我在一佛教究竟實相的新的驗證方法」為題，從因果緣起、支分緣起和唯名安立緣起，此三種緣起來證明實有空。並以中觀的支分緣起和唯名安立緣起，搭配量子力學、心理學的部分，以及思者、所思、思的動作等來作說明。格西說，這些是新的驗證方



主持人越建東教授



與談人陳岳男教授



與談人謝伯讓教授



與談人郭政育教授



與談人見悲青增格西



現場與會大眾專注聽講



辛勞的攝錄工作人員



現場工作人員與當日12歲最年輕與會者（右二）合影留念



現場工作人員與志工合影留念

法，是既科學又極有幫助的內容。

此外，越教授為師大中道社社友、陳教授曾參與交大鐘鐸社、謝教授自幼受母親影響學佛、郭教授則擔任過台大晨曦社社長，他們多受益於大專佛學社團的薰陶，讓大眾了解講者在學術與佛法兩方面涵養深厚，本次也拿出長年所學與大眾無私分享。

下半場，則是挑出與會者的10個具代表性的問題，由與談人來解答。最後，論壇在與談人各自用感性與理性的話語作結尾中，圓滿成功。若您欲一探究竟本次論壇的詳細內容，歡迎觀看慧炬機構影音頻道Youtube的線上影片。

中華慧炬佛學會會員大會 暨慧炬機構董理監事聯合會議

【本刊訊】2024(民國113)年12月14日(週六)下午3至4時，慧炬機構於慧炬印光祖師紀念堂召開中華慧炬佛學會第11屆第2次會員大會暨113年下半年度董理監事聯合會議。

大會伊始，便由秘書處進行會務報告及提案討論。本次會中除報告本年度1至12月各項活動及佛法課程舉辦情形，並決議通過112年度工作報告及財務報表，以及113年度工作計畫及經費收支預算表。

接著，於同場地召開113年下半年

年度董理監事聯合會議。首先由秘書處宣讀慧炬機構所屬各單位上次會議決議執行情形，待議程進入討論事項，陳榮基董事長(理事長)提案，因健康因素及日常業務繁忙，請辭各單位第11屆董事長及佛學會理事長職務。經董事會決議及理事會補選，由陳昭義董事(理事)擔任慧炬機構新任董事長(理事長)。

新任董事長(理事長)陳昭義居士，1972年就讀台大農化系，大一加入晨曦佛學社團，大四任社長，在學期間曾兩度領取慧炬佛學獎學金。農化所博士畢業後，加入了台大晨曦校友居士林(後改名台大晨曦校友會)，擔任過林長一職，學佛至今，於懺悔法門深有感受。在世法中，曾任台灣糖業股份有限公司董事長、中央銀行理



中華慧炬佛學會第11屆第2次會員大會



慧炬機構113年下半年度董理監事聯合會議

事，及經濟部國營事業委員會副主任委員等職務，長期於政府、社會重要領域戮力奉獻，成果斐然。

其後，會議續由陳董事長（理事長）主持，並審查各單位114年工作計畫、經費收支預算表，與中華慧炬佛學會審查有效會員名單等提案，均經董事會及理監事會決議通過。

會議最後，便在大眾的深刻期許中圓滿結束。

「2024年慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金」頒獎典禮暨佛學論文發表會

【本刊訊】「2024年慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金」頒獎典禮暨佛學論文發表會，於2024年12月22日（週日）下午1時30分至5時45分，在印光祖師紀念堂舉行。

活動在「慧炬簡介」影片播放中揭開序幕。透過影片，大眾得以了解慧炬機構創辦至今，持續踐行創辦人周宣德居士「弘傳正法、淨化人心、獎學育才、利益眾生」之宗旨，及為

弘揚佛法，引導社會大眾建立正知見、重振倫理道德和提升社會風氣等社會責任所盡之心力。

接著，邀請慧炬機構陳昭義董事長上台致詞，陳董事長諄諄勸勉受獎同學，藉由這份獎學金的幫助，讓自己在人生道路上走得更遠、更有智慧，並將這份溫暖帶給身邊的每一個人。

發表會在主持人國立台北商業大學通識教育中心林彥宏老師引言後展開。第一場發表人為國立中興大學中國文學系博士班4年級李庚道同學，及佛光大學佛教學系博士班2年級陳慧倩同學，依序發表〈探析「開經偈」的傳說與源流〉、〈福田思想接受史——以《比丘尼傳》與《高僧傳》為中心的探討〉兩篇論文，並由國立台灣大學中國文學系徐聖心教授擔任評論人。

第二場發表人則由法鼓文理學院佛教學系博士班2年級洞崧法師，和佛光大學佛教學系博士班5年級葉宜庭同學，分別發表〈上座部飲食定學之修煉〉、〈宜蘭地區十一股山通本法



脈與信仰傳播之研究〉兩篇論文，評論人則由國立中山大學哲學研究所所長越建東擔當。

本次發表的四篇論文，涉及佛教思想、修行、文化、台灣佛教史等不同領域，內容豐富，展示了不同研究方法，評論老師、貴賓和發表人之間的問答探討，經驗分享和學術討論迭起，帶來一場頗具學術水準的交流活動。

本年度獎學金受獎人學術論文組



由左至右：李勝海教授、徐聖心教授、陳昭義董事長、黃文斌教授、越建東教授、林彥宏老師



心得與文創組評審委員林彥宏老師，報告評審經過



陳昭義董事長與心得組（一）受獎學生合影



林彥宏老師與心得組（二）受獎學生合影



徐聖心教授與論文組（一）受獎學生合影



越建東教授與論文組（二）受獎學生合影



李勝海教授與創作組（一）受獎學生合影



黃文斌教授與創作組（二）受獎學生合影

11位、創作組12位、心得組16位，共計39位。並分別由陳昭義董事長，評審委員林彥宏老師、徐聖心教授、越建東教授，及特別出席的李勝海教授、黃文斌教授，頒發獎狀及獎學金予受獎人。

李勝海教授於美國威斯康辛大學麥迪遜分校獲得博士學位，現於台灣大學哲學系擔任客座副教授。為紀念亡友，李教授特捐贈款項，委請慧炬辦理「紀念Mr. Lou Goth」獎學金，並親自出席頒獎。

黃文斌教授為新加坡國立大學博士，現任馬來西亞拉曼大學中華研究院副教授兼副院長。恰逢黃教授前來台灣佛光大學訪問，並陪同受其指導的陳慧倩同學至慧炬發表論文之因緣，亦受邀頒獎予受獎同學。

典禮結束後，大眾在滿懷感恩與祝福的溫馨氛圍中，為活動劃下了圓滿的句點。

親愛的法友：

正法的流傳，需要許多人的護持，慧炬有您的支持與贊助，才能在弘法利生的道業上繼續努力。佛法說，只要把一杯水倒入大海，這杯水就可以跟大海結合在一起；只要大海在，這杯水就會永遠存在。您的涓滴布施、發心付出，都會像這杯水一樣，匯流至成佛的菩提大海之中，永遠不會乾涸。謝謝您！

捐 款 方 式

1. 銀行匯款

土地銀行仁愛分行

帳號：057-001-007-663

戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社

2. ATM轉帳

帳號：057-001-007-663

土地銀行(銀行代碼：005)

※採用上述兩種方式者，請將匯款單或ATM收據及姓名、地址、電話，傳真至(02)2708-5054，並來電(02)2707-5802確認。

3. 郵政劃撥：00034845

戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社

請於劃撥單通訊欄註明：


免寄收據

請寄收據(可報稅用)/

收據姓名：_____


4. 使用二維碼捐款方式


(1) 操作方式：

① 開啟「 台灣行動支付(台灣Pay)」APP→點選「掃描收付」→掃描本頁左下QR CODE圖檔→輸入金額→輸入「交易密碼」→確認→交易成功

② 開啟「行動銀行」APP→點選「行動銀行Pay」圖示→掃描本頁左下QR CODE圖檔→輸入金額→確定→輸入「交易密碼」→確認→交易成功

(2) 如須開立收據或詢問捐款相關問題，請洽 (02) 2707-5802分機215

(3)  台灣行動支付(台灣Pay) APP啟用說明

請於手機下載「 台灣行動支付(台灣Pay)」APP→註冊帳號→新增卡片→推廣行員代號(非必填，可略過)→開始啟用

(4) 網路銀行「行動銀行APP」啟用說明

① 開啟「行動銀行APP」→點選「行動密碼」圖示→輸入手機號碼(接收簡訊用)→「開通密碼」→輸入「開通密碼」並設定「交易密碼」→完成開通作業(交易密碼最好跟提款卡一致，避免忘記)

② 開啟「行動銀行APP」→點選「行動銀行Pay」圖示→開通「行動服務」→推廣行員代號(非必填，可略過)→閱讀「QR CODE啟用同意書」→點選同意→開始啟用

台灣行動支付(台灣Pay) APP可支援的銀行：



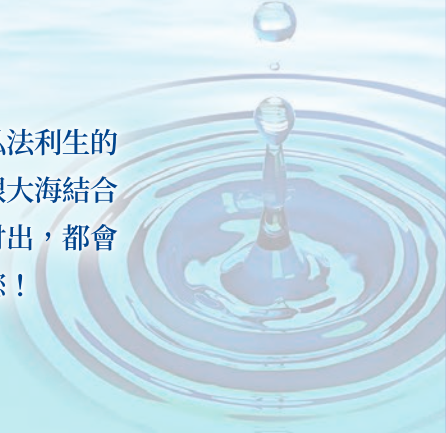
網路銀行「行動銀行APP」可支援的銀行：



歡迎使用二維碼付款
Welcome to use QR payment



財團法人台北市
慧炬雜誌社
 臺灣土地銀行
LAND BANK OF TAIWAN



財團法人台北市慧炬雜誌社

捐款通知書

填表日期：西元 年 月 日

捐款方式	1.【銀行匯款】台灣土地銀行仁愛分行 帳號：057-001-007-663 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社		此欄本社填寫	
			編號	收據號碼
	2.【ATM轉帳】 帳號：057-001-007-663 台灣土地銀行（銀行代碼：005）			
	3.【支票捐款】 支票抬頭：財團法人台北市慧炬雜誌社（支票請以掛號寄至本社）			
	4.【郵政劃撥】 帳號：00034845 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社			
	5.【信用卡授權書】 銀行別： 卡號： 持卡人姓名： 卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB		商店代號 00519-09081-01001	
	持卡人簽名：		有效期限：西元 年 月	
捐款人資料	姓名： (郵區：)		電話：	
	地址：		手機：	
	E-mail：			
捐款金額	1. 每月定期捐款：新台幣 元 (自西元 年 月起至西元 年 月止)			
	2. 單次捐款：新台幣 元			
捐款用途	1. 大學佛學論文及創作獎學金： 元		5. 助印《慧炬雜誌》： 元	
	2. 國小學童作文寫作課程： 元		6. 助印結緣書： 元 (書名：)	
	3. 佛法修行活動： 元		7. 一般經費： 元	
	4. 夜間佛法課程： 元		8. 其他： 元 (請說明：)	
	總金額：新台幣		元	
徵信	<input type="checkbox"/> 需要徵信，請告知徵信名稱： () <input type="checkbox"/> 不需要徵信			
收據	<input type="checkbox"/> 需要收據，抬頭： () <input type="checkbox"/> 捐款身分證字號： () ※如需將捐款資料上傳國稅局，請務必填寫※ <input type="checkbox"/> 不需要收據			

***感謝您的捐款！**

請您在寄回本通知書之前，確認所有欄位已填寫完整及簽名；如以傳真寄回，請傳真後來電與本社確認。

電話：(02)2707-5802 分機 215 傳真：(02)2708-5054 E-mail：tow.wisdom@msa.hinet.net

地址：10656 台北市大安區建國南路一段270巷10號