

從生到死有多遠？讓佛陀來告訴你！

【本刊訊】2025年4月12日（週六）下午2到4點，慧炬在印光堂舉辦佛法與生活講座系列第三場活動，邀請見額法師主講，主題是「從生到死有多遠？讓佛陀來告訴你」。法師擁有美國西北大學宗教學博士學位，1995年跟隨唯覺老和尚出家受戒，平時專注於佛法研究和教學，並著有《始終心要今說》、《不在乎不要怕》等中文著作。

法師開場就問大家：「生死之間的距離有多遠？」是百年、一瞬間，還是根本沒有距離？就像海報上的圖畫，一個人從生走向死，他的影子卻是從死回到生，這樣的反思讓我們思考生死的真正意義。

接著，法師直指無常是有為世間的常態，並舉日本一休和尚的故事說明。有次機智的一休和尚不小心摔破了師父的心愛杯子，為免師父責罰，就先問師父：「人為什麼一定要死？」師父回答說：「凡因緣所生，有生必有死。」於是就跟師父說：「您的杯子死期到了。」所以，凡有出生的生命都有結束的一天，就像食物有保鮮期、電子產品有保固期一樣，時間到了就會結束。

法師說有為世間的無常，展現在



見額法師專題演講海報



來賓專注聆聽見額法師開示

三個面向，如《佛說無常經》卷1：「假使妙高山，劫盡皆壞散，大海深無底，亦復皆枯竭，大地及日月，時至皆歸盡，未曾有一事，不被無常吞。」的偈頌，即說明世間無常的第一個面向，外在無情（器世間）的成住壞空。

又細說第二面向，有情眾生的生老病死。老並非7、80歲才算老，而是一出生就開始老化，一天老過一天。病則不分年齡，有小孩子在娘胎就發育不全，一出生就受病魔糾纏；《雜阿含經》第103號經中，差摩比丘對病痛的形容，讓我們了解病痛之甚。最終有生必死，再怎麼不捨，人生只在呼吸之間，一息不

來，就要再入輪迴，如佛陀時代有一婦女因兒子去世，非常悲痛抱著兒子，到處請人救她兒子，後來找到佛陀，要佛陀幫她救回兒子，佛陀於是要她去找一家從來沒有死過人的要一把芥菜，就能幫她救回孩子。於是她一家一家討要，最後發現沒有一家沒死過人，於是她空手回到佛陀面前，接受了喪子的事實，並跟隨佛陀修學佛法。

第三個面向是心念的生住異滅。心念的特質是剎那生滅，變動不居。心意識的流動猶如湍急河水，看似連續的河水，實則是無數水滴的集聚。諸多念頭的起起落落，猶如經歷幾番生死掙扎，例如見到股票漲跌，心情會隨之起伏，感到惶恐、浮躁、擔憂等苦。

法師以《八大人覺經》總結世間無常的三面向：「世間無常，國土危脆。四大苦空，五陰無我。生滅變異，虛偽無主。心是惡源，形為罪藪。如是觀察，漸離生死。」

面對人生課題，要視生老病死為轉機，應積極生活，不受身體老化、疾病限制；保持生命的熱情與樂趣，色身有老病但心力可以年輕、健康，以更豁達的心態，面對人生中的流

轉無常。並以正念面對無常，轉念解脫死亡恐懼。

要以大醫王佛陀說的四聖諦、三法印等法為解決生死輪迴的良藥。這些法就是防患於未然、就是預防醫療，因為能知病——有病識感，能看病——找出病因，乃至能識藥——取得法藥，按時服藥，就能解決生老病死之苦。

另外，在生離死別的瞬間，運用正念，真正放下，超越死亡的恐懼，則能為自己取得生機，這生機就是可以存活下來，或者隨願往生淨土。

最後法師說，生與死的距離，是由「覺」來決定，佛陀告我們本具覺性（本覺），但為無明煩惱所覆，是以眾生不覺，認為生與死不相容，生死有距。而當我們開始正向接受死亡的事實，能勇敢面對死亡的到來，進而想要解脫死亡之苦惱時，就是眾生覺悟的開始（始覺），等到修行成證究竟覺時，如此就能生死自在、清淨解脫。



講座圓滿，全體大合照

2025年台大晨曦社65週年社慶

專題演講

【本刊訊】2025年4月26日（週六），慧炬協助台大晨曦社，於中和南山放生寺舉辦晨曦65週年社慶，並邀請第13屆晨曦社長慧開法師為與會大眾開示。慧開法師現為佛光山寺副住持、南華大學榮譽教授、人間佛教研究中心主任、《人間福報》「生死自在」專欄作家，以及綠色公益基金會董事長。他精采、無冷場的演說，讓現場佳賓回味無窮。

法師說他學佛的起緣，最初是高中時意欲探索宇宙終極奧秘，後父親因公傷住院，種下他日後學佛與出家的因緣。大學時，他進入台大晨曦學社，正式開啟學佛之路。1974年7月參加佛光山夏令營，與星雲大師結下甚深因緣。畢業後至普門中學教課，更依止星雲大師，於1982年8月8日（農曆6月19日）觀音菩薩成道日剃度出家。在襄助大師弘法中，他至美國賓州費城天普大學宗教研究所就讀博士班，跟隨傅偉勳教授。獲得博士學位後，回台於南華大學教授現代生死學課程，同時開啟國際弘法、宗教交流因緣，並曾與天主教前後三任教宗會面，足跡遍及歐美中、東南亞等，將修學成果撰寫成書出版——《生命是一種連



南山放生寺住持演觀法師(左1)、慧炬陳昭義董事長(右1)，共同恭迎慧開法師(中)的到來



慧開法師慈悲開示心法口訣

續函數》（2014年）、《生命的永續經營》（2020年）。能有這些成果，得力於星雲大師的開示：「要做自己的貴人。」激勵著法師精進前行。

接著，法師以現代人的生命弔詭與困境切入，解讀與探索人生意義。不論健康或患病者，對精神或靈性的探索時間都很少，只有當面臨生死大事時，才會花較多時間探索。現在是資訊爆炸時代，但同時也是意義貧乏的時代；看到很多事件發生，但對事實或真相知之甚少，這是這個時代的弔詭。現代社會幾乎只重視及學習如

何增進「謀生」技能，卻忽略、遺忘思惟如何「生活」之道。我們不斷增加財富、追求物欲，到頭來卻迷失了生命的方向，喪失生命的意義與價值。

人生的意義是需要不斷深入探索的！人生的每個時期都有不同的認知與看法，如孔子說：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。」因此人生的意義是要在過程中體會，而不僅在目的上尋找。

對於宗教靈性的探索，法師要略介紹了東西文化傳統宗教脈絡。提到華人文化圈的基本宗教態度是現實、功利、融合導向，因此強調三教同源、五教合一等概念。而傳統三教的社會角色與功能，引用南懷瑾先生的妙喻，即儒家孝悌倫常淑世之道（米店）、道家自然無為養生之道（藥店）、佛家生死

解脫之道（百貨店），都是華人心靈所需糧食。西方文化發展源流來自希臘、羅馬文化，猶太、基督教文化，日耳曼文化，主要以絕對一神信仰為主。

自古以來，宗教探求與關懷就是生命的探求與關懷，其教化可啟迪世人，豐富生命內涵，擴大生命視野，突破生命困境，化解生命難題，提昇生命層次，安頓生命苦難，圓滿生命目標。

人生的方程式，可用十六字箴言概括：「生、老、病、死；生、離、死、別；悲、歡、離、合；恩、怨、情、仇。」如放在「生命只有一生一世」的封閉思惟架構中，就是「此題無解」的無奈結局。若放在「十方三世宇宙生命觀」的宏觀開放思惟架構中，則不但可解，而且帶來無限的希望與願景。人生視野的寬度與高度，決定了生命的廣度與深度。



左圖：一年一度的盛會，演講會場坐無虛席



右圖：演講會後，慧開法師(右)與南山放生寺住持演觀法師(左)合影留念

星雲大師將傳統的「生、老、病、死」轉換成「老、病、死、生」，意即「死亡」並非結束，而是迎接與開展下一世未來的「生命」。

「往生」，表示「生命的永續」，生命充滿未來無限的機緣與希望，意涵非常深刻與深遠。

星雲大師提倡「力行三好」——「做好事、說好話、存好心」，可作為淨土法門行者在日常生活當中，厚植個人善根福德因緣的心法祕笈與具體實踐。想要「瀟灑走一回」，千萬不能拖到老病體弱氣衰，甚至失智癡呆時，更不是等到「死掉以後」，要在當下還活著時，就開始努力認真做好功課，福慧雙修，力行三好，將來才能身心優雅地瀟灑去來。這就是人間佛教生死達觀、自在與生命永續的具體實踐。

《般若心經》與安心之道

【本刊訊】2025年5月24日，週六下午2到4點，慧炬印光堂舉辦「佛法與生活講座④」活動，邀請台大中文系趙飛鵬教授分享「《般若心經》與安心之道」。講座由周寶珠執行長致詞，強調《般若心經》作為佛教經典的重要性，闡述的是佛法不共外道的空性智慧核心思想，尤其在現代生活中如何

運用空性智慧，讓我們得到自在與清淨的人生很重要，這也是邀請趙教授來分享的主要目的。

講座開始，趙教授先指出現代人的生命困境，儘管生物醫學及科技文明的發展快速，能讓我們活得更久，生活更加便利，但人類的快樂卻並未隨之增長，例如憂鬱症的快速蔓延，成為21世紀的一大問題，世界衛生組織甚至將其稱為21世紀的黑死病，這反映了現代人並不快樂且面臨了心理健康危機。

其次，更大的問題危機，趙教授指出主要是找不到人生方向，及無法走出生命的困，這兩個危機都跟「心」有關。而佛法即是心法，是可以帶領我們度過這個危機的智慧，今天所要講的《心經》就是從此為切入點，來說明「心」的重要。

趙教授指出經典內容涉及佛法對身心與生命觀察的所有基本概述，即五蘊、十二入、十八界及十二因緣等的法「無自性」空義，通達《心經》就能通達佛法。《心經》雖然只有260



趙飛鵬教授演講，大眾踴躍參與

個字，經文中卻沒有直接提到「心」字，其實處處都在講述心的本質。般若是「遠離一切顛倒夢想，究竟涅槃」，亦即內心徹底覺醒與解脫。所以《心經》是引導人「發現心」、「安心」的經典。

接著，趙教授解說《心經》的心有三層意義：

1.心即心要。經典的核心要旨，係空、無常、無我等三法印。

2.心即心法。《心經》觀察「色不異空、空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是」；即觀察身心與空的關係，身是色法，受想行識是心識，即是心法。

3.心即心空。這是經典中最重要的部分，即講心不要忘了心的本質是空。一切因緣所生之法，沒有恆常不變的存有，包括心在內，也不是恆常的。若因緣所生之法恆常不變，那煩惱就無法消除。因為心是空的，煩惱是空的，所以才能解脫生命輪迴之苦。

趙教授進一步探討如何在日常生活中實踐《心經》的安心之道。首先提出要善加守護六根。六根是接觸外界的起點，保持六根清淨能幫助我們遠離不善事物，避免執著外界的刺激。

這樣才能在生活中保持內心的平靜。

其次，以無所得來處事。在面對問題時，要確定問題的本質，分析原因再採取行動，最後將其放下。這樣內心才能保持清淨，不會因過去的經歷而困擾。

講座最後，趙教授分享禪宗二祖慧可禪師，向達磨祖師乞求安心之法的公案故事。他指出，真正的安心不是來自外在的環境，而是來自於內心的覺醒。當我們能夠放下執著，理解事物的無常與緣起時，內心的平靜便自然而然地隨之而來。



趙飛鵬教授（第一排右2）演講圓滿後，大眾法喜充滿，合影留念

走讀百年時光：

圓山-北投佛寺文化一日參訪

【本刊訊】慧炬2025年6月13日（週五），舉辦「走讀百年時光：圓山-北投佛寺文化一日參訪」活動，當天早上在圓山捷運站2號出口集合，佛青加上陳昭義董事長等董事、校友共21位參加。

首站至臨濟護國禪寺，舊名鎮南

山護國臨濟寺，位於台北市中山區圓山里，1900年在日本總督兒玉源太郎支持下，由日僧梅山玄秀開創，1912年舉行入佛式，屬日本京都臨濟宗妙心寺派在台灣傳教的根本道場，被列為市定古蹟。

走訪臨濟護國禪寺，是日本在台灣唯一冠以「護國」之名的寺院，可見兒玉源太郎總督，對該寺的期望很大。在寺方允許下，進入本不開放的大雄寶殿瞻禮佛像。接著，至後禮山日治時代所留下的如意輪觀音、觀自在菩薩、地藏菩薩及四國遍路之石佛像群，感受在台日本人對其信仰的虔敬，及旅居外地的心靈需求。

坐著小巴前往北投普濟寺，途經中華佛教文化館，為東初老和尚民國44年所開創，從事佛教教育為主的道場。曾發起倡印《大正藏》，並建農禪寺，繼任者聖嚴法師於此設立中華佛研所，並常舉辦佛七、禪七，最後皆歸入法鼓山系下。

至普濟寺時，正下起細雨。普濟寺全名靈泉山普濟寺，舊名鐵真院，由日治時期台灣總督府交通局鐵道部員工捐款建立，於大正五年（1916年）1月落成，亦隸屬日本京都臨濟宗妙心寺派，今列為直轄市定古蹟，也是北投人文景觀的重要景點。寺院建立

後，臨濟宗妙心寺派鈴木雪應禪師擔任住持，駐錫北投布教所。

普濟寺中除了日式木造佛殿外，最值得參禮的是「湯守觀音」、子安地藏及四國遍路最後地第八十八番石佛像。湯守觀音是一尊雕刻於日治時期的觀音石像，日文「湯」即溫泉，「守」即保佑，所以「湯守觀音」，就是「守護溫泉的觀音」之意。導覽陳裕順老師，認為守護北投溫泉區所有居民的健康安樂，才是湯守觀音的真實義。

普濟寺也是1925年日本人設立台北遍路的終點，寺院中供奉日本香川縣大川郡第八十八番大窪寺主尊藥師



北投法藏寺百年日本雕刻之觀音像



北投法藏寺為參訪團準備的豐盛午齋

如來佛石像。原石佛像不見了，6年前發現在北投鳳梨私宅供奉，後經寺方及信眾歷經4年努力，終於在2023年奉請回普濟寺。

大家在陳老師的導覽下，對普濟寺及北投相關人文，有了進一步的了解，帶著滿心收獲及近中午該用餐的心情，離開普濟寺前往法藏寺。

法藏寺沿山坡而立，常住為參訪團準備豐盛好吃的午餐，大家念誦供養偈、享用完美食後，參禮大殿主尊釋迦牟尼佛及寺院內重要百年觀音像及東初老和尚閉關之所。1928年由妙吉法師及陳妙願居士等信眾所開創的曹洞宗寺院，是北投曹洞宗布教所，然創立者妙吉及第一任住持覺力法師，所接的傳承是福州鼓山湧泉寺曹

洞宗法脈。覺力法師對女眾之佛法教育不遺餘力，其弟子為台灣建立不少女眾道場，法藏寺就是其一。

在常住帶領下，參禮日本人雕刻之百年觀音像，及民國59年間慧光長老尼、慧敏長老尼創立的法藏佛學院（太虛學院）教室、圖書間及當時擔任院長的了中長老辦公及休息所。

之後前往位於台北市北投區幽雅路杏林巷中的不動明王石窟，當地稱為鐘鼓峒山或不動山，日治時期稱為天星山。1925年日本為祈求經營的星乃湯溫泉旅館生意興榮，於此處山壁開鑿岩石，築一半圓拱門式石窟，內部供奉一尊右手持劍、左手提索的忿怒不動明王尊石像。

最後參訪的寺院是中和禪寺，此寺由東和禪寺住持心源法師弟子及信眾於1931年所建。後山有奇巖洞為心源法師弟子王正順住洞修行之處，奇巖洞上方建有章嘉活佛舍利塔，白色覆鉢塔狀建築，是藏傳佛教特有的風格。

在參禮結束前，住持明曦尼師於大殿前跟大眾合影，並指引如何觀賞寺前宛如大象、豬及鯨魚等巨石形狀的視角。最後，在梁茂生董事請大家喝咖啡的歡樂中，結束喜悅走讀百年時光佛寺文化參禮行程。📍



北投不動明王石窟

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. 信用卡線上捐款



網址：
<https://reurl.cc/3K3XGI>
捐款後無須填寫通知書

2. 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

3. 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。

4. 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：_____

5. 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) 如須開台灣行動支付(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

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

台灣行動支付(台灣Pay) APP可支援的銀行：

臺灣銀行	臺灣土地銀行	台中合作銀行	第一銀行 First Bank	中華郵政
華南銀行	彰化銀行	上海商業儲蓄銀行	兆豐銀行	日盛銀行
臺灣企銀	新光銀行	彰化六信	花蓮二信	財團法人臺灣證券買賣協會

網路銀行「行動銀行APP」可支援的銀行：

臺灣銀行	臺灣土地銀行	台中合作銀行	第一銀行 First Bank	中國信託銀行
華南銀行	彰化銀行	上海商業儲蓄銀行	台北富邦銀行	日盛銀行
國泰世華銀行	高雄銀行	兆豐銀行	BANK 王道銀行	台新銀行
臺灣企銀	新光銀行	陽信銀行	三信商業銀行	永豐銀行
農金資訊	中華郵政	遠東國際商業銀行		



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： 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	
	卡號： - - -			
持卡人簽名：		有效期限：西元 年 月		
捐款人資料	姓名：		電話：	
	(郵區：)		手機：	
	地址：			
	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