

《慈經》的開示

# 慈心無限

培育正直、善順、溫和、生活簡單、善護諸根等特質，同時祈願所有的眾生快樂安詳，沒有痛苦，如母護子，發展無限的慈心，將能獲得自他無量的利益。

## 《慈經》(Karaniya Metta Sutta)

善於行善並希望內心安詳的人應當培養這些特質：

他必須有能力、正直，而且是完全地正直，善順、溫和，以及謙虛。

能夠知足並且容易被護持，生活少務、簡單。善護諸根，謹慎、不輕率，亦不貪戀眷屬。

他應當不輕犯任何極微小的過失，避免也許受到智者的譴責。接著，他應當在心中培養如下的心念：

願所有的眾生快樂安全，願他們的內心是滿足的。



不論那一類的眾生，軟弱或強壯；長、胖短、或中等；短、小或巨大。也不論是可見或不可見，在我們周圍或離我們遙遠，已出生或即將出生的眾生，願所有眾生，無一例外地，和喜充滿。

——讓人彼此間沒有相互欺騙，且不管身在何處，任何一個人都不輕視他人，即使生氣或怨恨，也不想使他人受任何苦。如同母親不顧自身生命地護念她唯一的孩子，願人們也能對眾生散發這樣無量的慈心。

讓一個人無量慈的心念充滿世界的上方、下方，及橫遍十方，沒有任何的障礙，沒有任何的仇恨及敵意。

只要一個人是醒覺的，無論站著、行走、坐著或躺下，他應當保持正念，這就是所謂的「此生中最高的境界」。

一位放棄執著於感官欲望的人，不落入邪見，正直且具足觀智，他必定將不再進入母胎受生。

## 來自佛陀的教示

《慈經》是有關於對宇宙眾生無限愛心的開示，經名在巴利文中稱為《慈經》(Metta Sutta)，

因為它是以「慈心應作」(Karaniya) 這個字為經題，所以又經常被稱為《慈心應作經》(Karaniya Sutta)。這部經廣為人知，在很多儀式中，出家眾都會誦念這部經。

這部經的內容是記載佛陀對比丘們的教導。佛世時，有群比丘來到佛陀住的地方，請求佛陀教導並授予他們禪修的方法（這

裡並沒有記載佛陀教授比丘那一種禪修方法），比丘們學習、研究佛陀所教授的禪修方法後，便在雨季安居之前，前往森林，持續禪修的練習。

### 〔禪修比丘的困擾〕

比丘們選擇的那座森林裡，住著一群精靈，他們大多數是樹神。當比丘們住到森林裡時，樹神們就必須帶著一家大小離開原本居住的樹，搬下來住在地上，這讓樹神們覺得自己很悲慘，因此希望比丘們只要住幾天就能趕快離開。然而過了好幾天，比丘

們仍然沒有任何準備離開的跡象。樹神們在地上過得很痛苦，便決定現出令人恐懼的可怕幻象，來恐嚇比丘。為了能順利趕走比丘，不僅現出可怕的幻象，樹神還放出難聞的氣味，令比丘們更加受不了。

受到這些幻象與聲音壓迫的比丘們，無法好好禪修，最後，當他們再也無法忍受時，便回到佛陀的住處，請求佛陀送他們到其他地方禪修。

佛陀透過神通眼觀察，在地上卻找不到一個比之前所住的更合適的地方，於是佛陀便對比



比丘們說：「比丘們，除了那裡，沒有更適合的處所了。你們必須回到原來的地方。」比丘們聽了後便說：「回到原來的地方！這樣仍然會受到樹神的壓迫，而無法禪修。佛陀，為什麼您還要把我們送回同樣的地方呢？」佛陀回答：「之前你們到那裡，是沒有帶著武器的，現在我將給你們武器。你們帶著武器回到同樣的地方，繼續練習禪修，那裡是唯一的處所。」

### 〔無懼的武器〕

佛陀給予他們

的武器，就是無限愛心的修習法——慈心(Metta)。於是佛陀便為比丘們講了這部經，比丘們在學習了慈心觀的方法後，便返回森林，安心並順利地禪修了。

## 培育美好的特質

這部經並沒有像一般經典以「如是我聞」開始，因為它是在記載在《小部經》中一部非常簡短的經。事實上它很簡短，你可以在三分鐘內甚至更短的時間內誦完，但它的內容卻是豐富且多樣的。

經文的一開始，佛陀講述比丘應有的特質——修習慈心觀前必須具備的特質。但這並不表示比丘在修習慈心觀前，一定得具備這些，也不表示還沒有完全具備的比丘便不能修習慈心觀。這些美好且理想的特質，雖然比丘們可能無法完全地具足，但還是必須盡量嘗試培育及養具。

善於行善並希望內心安詳的人應當培養這些特質。

「善於行善」意為善知如何對事物做出合宜的回應；「內心安詳」是指寂靜安詳的涅槃境界。

界。希望到達涅槃的人，應當照著以下所教導的去做。

### 〔個性的培養〕

他必須有能力、正直，而

且是完全地正直，善順、

溫和，以及謙虛。

#### ◎有能力

比丘必須有能力為解脫生死的輪迴而奮鬥，他必須有不斷精進於禪修的準備。

#### ◎完全地正直

在巴利語詞中「*Uti*」這個字是直的意思。一位比丘必須正

直，完全地，沒有任何迂迴的正直。也就是必須坦誠，不僅是一般所認為的坦誠，而且是完全地坦誠。

#### ◎善順

「*Suvaco*」在巴利語詞中是容易溝通的意思。容易溝通表示一個人願意接受勸告及他人的批評。當被批評時，他不會生氣；被告誡時，也不會因此而瞋怒。同樣的字出現在另一部經——《祝福經》（*The Blessing Sutta*）。在這裡「*Suvaco*」被解釋為服從。

《慈經》中，所謂的「善順」是

指一個人必須有接受他人勸告而不生氣的心理準備。因此，比丘必須具足接受別人的勸告與批評而不發怒的特質。

#### ◎溫和

比丘必須溫和——在行為、語言及意念上保持溫和。有時，你可能会看到一些不溫和的行者，但溫和對比丘來說卻是一個好的特質。比丘們修習慈、悲、喜、捨，所以應該保持溫和——做事時溫和，行走、講話時溫和，意念也時時保持溫和。

#### ◎謙虛



比丘必須謙虛而不自滿，也 他將變得愈加謙虛。

不應自傲。人們，尤其是尚未證得阿羅漢的人，總是容易自傲。

佛世時，佛陀最優秀的弟子

他們會對自己的出生、學歷、知識、辦事能力，及成就等感到自傲。這種慢心即使到了第三果

大弟子，也是次於佛陀的大尊者，但是他非常謙虛。有一次，

——阿那含果，還是會生起，雖然並不是太嚴重。比丘應該試著

他的下裙穿得不是很整齊，衣角垂了下來，一位在當天剛剃度的七歲沙彌，指著下垂的衣角，

減少並去除這種自滿的心，而保持謙虛。當一個人自傲時，別人

並告訴尊者它沒被穿好。舍利弗

不容易親近他，他也無法很善巧地指導他人，因此無法成為好的

看了一下他的衣服，便將下裙調整好，然後對著七歲的沙彌合掌

領導者或好老師。

說：「老師，現在可以了嗎？」舍利弗是如此地謙虛，這也是很多

比丘必須謙虛，當

多比丘喜歡他的原因。比丘應該

他修行愈前進時，

像舍利弗尊者一樣地謙虛。

### 〔生活行為〕

能夠知足並且容易被護持、生活少務、簡單。善護諸根，謹慎、不輕率，亦不貪戀眷屬。

### ◎ 知足

知足是指對於所擁有的一切感到滿足，因為接受在家人的護持，比丘不應該這個也要、那個也要，應該要知足，對所擁有的一切感到滿足。假若比丘需要很多東西時，就會向在家人要求：「我要這些衣服，我要一個新

鉢。」這將給在家人帶來困擾。

知足是很好的特質，出家與在家的行者都應該培養。當能夠知足時，你就會擁有快樂。佛陀說：

「知足是最好的財產，知足是最大的財富。」

知足的人是富有的，因為他們不再需要任何東西。經上說「知足」就像用皮革包裹住你的腳，當踩在地面上，雖然無法將皮革鋪滿整片大地，卻可以包裹你的足下，只要腳被皮革裹住，也就如同整片大地被皮革鋪滿了。對所擁有的感到知足時，你也就擁有了的一切，因為你將不再

需要任何東西。知足是比丘必須具備的良好特質

### ◎容易被護持

「容易被護持」是不對自己的所得做太多反應。當有人帶東西來，不應該說：「我不要這件，我要那件。」這種人就是難以護持。「知足」與「易被護持」，是比丘必須具備的特質。

比丘必須對已擁有及他人所給予的感到知足。當具足了這二種特質，將能真正地住於喜悅之中。

### ◎少務

比丘不應該太忙，不應該周

旋於過多事務之中；也不應忙碌於世間的事，在那些無益於精神提升的事中團團轉。比丘必須少事少務，如果必須要做些什麼，也必須是修習佛陀的教法及研究法義，其他的責任及事務，都應是次要而不是非做不可的。比丘的生活必須少務。

### ◎生活簡單

簡單的生活型態就是保持生活的輕簡。比丘應只擁有少數物品而不是太多，因為比丘過著出家的生活，雖然可能是住在寺院之中，也要能很容易地安排自



己，隨時都可以到想去的地方，而沒有太多的背負。

比丘應過著簡單的生活，只需要八件必需品，當有了這八件物品，就足夠讓他們過生活。佛世時，這八件必需品是被允許擁有的，若有其他特殊情況，比丘

也能擁有十或十二件，那就是數量不多的鉢、袈裟、杖、涼鞋。

比丘所擁有的就僅僅是這些東西，他們過著極為簡單的生活。

當比丘擁有的不多，就能自

由地遊行各處，不管想往那裡去，都不必擔心背負太多

東西。在今日，如果比丘還可以過著簡單的生活，這不是非常美好嗎？現代的比丘都擁有太多東西，就像我，如果要遷移到其他地方，可能必須要租一台卡車或

類似卡車大小的交通工具才能載得完。

經典上說，比丘必須像隻飛

鳥，鳥兒的翅膀就是牠唯一的所，牠們只帶著翅膀遠行，比丘就必須像鳥兒一般。我們是學習

中的比丘，應該學著過簡單或輕便的生活，能輕便地到任何地方去，不需太多的財物。

有一則關於少欲及多欲比丘

的故事。在錫蘭的 Anuradhapura

古城，有一位名望很高，為眾人所知的比丘。一天，有一位比丘

朋友來探望他，他這位朋友喜歡擁有許多東西。這位遠來的客比丘認為常住比丘這麼有名，在該

天早上，一定會有很多人到寺院，供養食物及東西，於是期待著能收到許多好東西，可是那天

早上卻沒有人來。常住比丘便告訴來訪的朋友要一起出外托鉢，

外出托鉢回來後，客比丘心想：早上沒有人來，中午就一定會有

人帶食物來。但到了中午，還是沒有人來。就這樣地，常住比丘

是一直過著很簡單，並沒有太多積蓄的生活。

有一天，二人一起外出托鉢，客比丘告訴常住比丘，離城不遠處，有個非常好的地方，客比丘建議可以一起到那兒去。常住比丘便說：「好哇，那我們就一起去吧！」客比丘回答說：「請等一等，我還有一些東西留在寺院，我的杖、我的鉢、我的袈裟，我的所有，我必須要回去拿。」常住比丘聽了後說：「怎麼你會有這麼多的東西？」客比丘覺得有點不好意思，馬上換了個口氣，跟常住比丘說：「其實

我不需要再去其他地方，任何地方對我來說都是好地方，任何地方都是適合的，在Anuradhapura城裡，還有一座塔，那裡供奉佛陀的舍利子，我留在這，可以好好地用功，所以我不需要再去其他地方了。」就這樣，客比丘留下了不解的常住比丘，獨自地往回走。這就是兩種不同生活態度的比丘。

### ◎守護根門

守護根門——守護眼、耳等六根，這也是一項好特質。守護眼根是指比丘必須照顧自己的眼

根而不染上惡法，不管什麼時候，看到所緣時，必須訓練自己不染上惡法，這就是比丘不東看西看的原因，不應該看這看那的，像好動的猴子一般，目光應該盡量朝下。在言語或其他根門的守護上也是一樣，比丘必須能控制自己。因此，你看不到與一群人玩笑嬉戲的比丘。

曾經有一次，我聽類似學習會話的錄音帶，卡帶中的演說者建議聽眾，當對著他人說話時，必須看著這個人的面孔。同時，他也鼓勵握手。聽到這裡時，我心中就想：「噢！那不適合我。」



當比丘講話時，不要望著對方，必須目光朝下。比丘也從不與人握手，尤其是婦女。比丘應該守護六根，他必須守護眼睛，守護他的耳朵、鼻子，總之，六根都必須守護。

### ◎謹慎、不輕率

謹慎是聰明、有智慧的真實展現。除此之外，比丘也應該不輕率，不在行為、言語，以及意念上輕率。比丘不應莽莽撞撞，也不應該自負。

### ◎不貪戀眷屬

比丘不應對在

家人有所執著，這樣的特質是值得被鼓勵及讚歎的。比丘不應該說：「這是我的護持者，他就像我的兄弟，而她就像我的姐妹。」佛陀說：「出家人必須如月亮一般，每天都是新的。」每月的月亮不正都是新的樣貌嗎？今天的月亮是一個形狀，明天的月亮又是另一個形狀，所以每天的月亮都是新的。相同的，比丘每一次與護持者的接觸也要是新的，不要記下他們的名字與地址，也不應該染著攀緣。現代人也許不會同意這一點，但是經典上曾指出比丘不應該分享在家人

的快樂與悲傷。在巴利文裡有一句「Sahasoka · Sahanandi」，意思是快樂與悲傷的感受在一起。比丘是遠離在家的快樂與悲傷的人，他過著出家的生活，所以不應受在家人起伏的心情所影響，應該遠離，不應執著攀緣。

### 〔不犯錯〕

他應當不輕犯任何極微小的過失，避免也許受到智者的譴責。

比丘不應該輕犯極小的錯誤，以免被他人及智者所譴責。

如果所做的這一件事將帶來責難，就應該避免。這是比丘為了修習慈心觀所必須培養的特質。

講到這裡，比丘應該具備的特質共有幾個呢？他必須有能力、正直、完全正直、善順、溫和及謙虛，知足、易被護持、俗務少、生活簡單、守護諸根，謹慎、不輕率、不貪戀眷屬、不犯極小的過失，以免受到智者譴責，共是十五項特質。比丘必須培養這十五項特質，在家的行者也能做某些程度的學習與培養。

## 慈心的修習

### 〔培育慈悲的心念〕

接著，他應當在心中培養如下的心念：

願所有的眾生快樂安全，願他們的內心是滿足的。

經文接下來的部分，佛陀教導如何修習慈心觀。比丘必須培育這樣的心念：「願所有的眾生快樂安全，願他們的內心是滿足的。」他必須將這慈悲的心念散播給所有的人。

### 〔慈心的所緣〕

不論那一類的眾生，軟弱

或強壯；長、胖短、或中等；短、小或巨大。也不論是可見或不可見，在我們周圍或離我們遙遠，已出生或即將出生的眾生，願所有眾生，無一例外地，和喜充滿。

我們說「願一切眾生，和喜充滿。」這也是慈心觀的修習。但更具體地，我們也可以特別祝福某一類的眾生。在這部經中，佛陀教導比丘各種不同方式的慈心觀。

◎弱小與強壯



首先，願所有弱小的眾生安好、快樂與安詳；也願所有強壯的眾生安好、快樂與安詳。這是互為一組的兩類眾生。

◎長的、矮短、中等

然後是長的、中的、短的眾生。長的如蛇等其他類似的眾生，願他們安好、快樂與安詳。

還有其他長度中等或較短的眾生，也願他們安好、快樂與安詳。這是互為一組的三類眾生。接下來是體型大的，如大象和鯨

等，及中型、小型的眾生，願他們安

好、快樂與安詳。體態壯碩（巨大或肥胖）、中等、瘦小的眾生，也願他們安好、快樂與安詳。

◎可見不可見

然後，是我們曾經見過與不

曾見過的眾生，願他們安好、快樂與安詳。在我們周圍及離我們遙遠的眾生，也願他們安好、快樂與安詳。已出生與即將出生的

眾生，願他們內心喜悅，願他們快樂，沒有分別。

根據這部經，可以用另一種方式來修習慈心觀。我們並未修習在此經中所教的另一種方式。

它主要分為四對及三組，四對是指願所有一切軟弱與強壯的，可見與不可見的，在我們鄰近與離我們遙遠的，已經出生與即將出生的眾生，願他們安好、快樂與安詳。

然後是三組（三類眾生互為一組）。願所有一切長的、中的、短的眾生安好、快樂與安詳。願所有一切肥厚或胖的，中型的，及瘦或小的眾生，願這些眾生，安好、快樂與安詳，或願他們身喜悅及心喜悅。我們可以依據這部經的教導，如此修習。在很多方面都可以練習慈

心，我們練習的是《清淨道論》

所教導的方法，將所緣一點一點地擴展，直到含括一切的眾生。

另外，還有五百二十八種練習慈心觀的方法，可以用不同的方式來修習慈心觀。在這部經中，佛陀教導我們以四對三組的方法來練習。

### 〔沒有傷害他人的心〕

讓人彼此間沒有相互欺騙，且不管身在何處，任何一個人都不輕視他人，即使生氣或怨恨，也不想使他人受任何苦。

這也是慈心的一種表達「即

使生氣或怨恨，也不想使他人受任何苦。」希望無人存有傷害他人的心。

### 〔如母護子〕

如同母親不顧自身生命地護念她唯一的孩子，願人們也能對眾生散發這樣無量的慈心。

這是一段很美的文。母親將

不顧一切地保護她唯一的孩子，即使她自己的生命面臨危險。一個人必須散發慈悲與無量的心給一切眾生，因此，修習慈心觀

時，必須視所有的眾生如同你唯

一的孩子，即使面對生命中的種種危難，他都能安安穩穩地受到你的保護。

### 〔超越時空的限制〕

讓一個人無量慈的心念充滿世界的上方、下方，及橫遍十方，沒有任何的障礙，沒有任何的仇恨及敵意。

接著，我們散發慈悲的心念遍滿整個的世界。「上方、下方及十方」是指上至天人的世界，下至地獄，心念不斷地擴展，遍



及十方。「沒有任何障礙，沒有任何敵意。」我們修習慈心觀到最後一個階段，必須遍及所有的眾生，沒有任何地分別，擴展直至全宇宙，任何的地方。這就是為什麼慈心是無法衡量及沒有限制的，因為它的對象——眾生，是沒有分別與限制。

### 〔正念而住〕

只要一個人是醒覺，無論站著、行走、坐著或躺下，他應當保持正念，這就是所謂的「此生中最高的境界」。

這裡是教導我們，在什麼時候修習慈心觀。「正念」是帶有

慈心的正念，這裡主要說的是慈心。所以當一個人在醒覺的狀態，不管是站立、走路、坐著或躺下，都必須保持慈心。慈心必須不間斷地練習，駕駛中、坐巴士、搭飛機、工作時，不論你正在做些什麼，都可以加以練習。

佛陀說：「無論一個人站著、走路、坐著或者躺下，只要他是醒覺的，就必須保持正念，慈心的正念。」

當生活充滿慈心，你將生活在生命中一種崇高的境界，即是

過著聖者的生活，你也就是住在聖者的安住處。

## 慈心的殊勝

一位放棄執著於感官欲望的人，不落入邪見，正直且具足觀智，他必定將不再進入母胎受生。

### 〔不再受生〕

慈心觀可以帶領我們進入初禪，二禪，三禪及四禪，只有第五禪無法達到。

禪那是修觀禪的基礎，禪修

者可以修習觀禪達到解脫。「一不落入邪見」指經由修習達到初果聖人的階段，已斷除邪見。藉由修習慈心基礎的禪觀，禪修者可以達到一次斷除欲望，便永遠斷除欲望的聖者的第一、第二及第三階段(初果，二果，三果)。肯定的，這樣的修行者將不再回到這欲樂所成的世界，不再入母胎受生。

我們也可以說，這樣的人就是阿羅漢。當一個人修習以慈心為基礎的禪觀而成為阿羅漢，他將不再到任何一界去受生。

### 〔禪那的基礎〕

慈心觀本身可以為你帶來快樂，它能引導你進入禪那。當你透過慈心觀的修習(禪觀的基礎)進入慈心或禪那，你可以達到不同階段的證悟——初、二、三、四果聖人的階位。佛陀希望我們不只藉修習慈心觀來達到禪那，也應該修習禪觀，以修習慈心觀所達到的禪那作為基礎，而成為聖人。

佛陀相當讚歎慈心。有一回佛陀說：「比丘，不管世間的任何功德，都不如散發慈心的十分之一。慈心的散發遠遠地超越任何光芒。」所謂「不管任

何世間的功德，都不如散發慈心的十六分之一。」是指慈心帶來禪那。

### 〔不受非人傷害〕

在另外一部經中，佛陀說：「比丘，就猶如那些有許多婦女而有很少男人的部落，他們很容易被強盜及土匪所擄奪傷害一樣，如果比丘無法保持住在慈心，也沒有努力在心中散發慈心，他將容易被非人所毀壞。」如果你會害怕非人，就要修習慈心觀。

### 〔隨佛教導者〕



另一部經中，佛陀又說：

「比丘們，如果一位比丘只是修習一彈指間短暫的慈心，他便足以被稱為比丘。他不會缺乏禪那，他是遵隨佛陀的教誨、告誡而行。他也不浪費信眾的供養。

別人對這樣的比丘，還能多說些什麼嗎？」比丘被在家人護持，接受在家人食物的供養，受用食物，又必須沒有虧欠他人，這是很重要的。如果以散亂的心受食，這樣的行為即是對在家人有

所虧欠，將因此而

必須償還所接受的

一切，例如出生在

欠他人的供養呢？他必須完成這

一件事或二件事。當受用食物

時，他必須具有反省心，比丘必

須反省：「我吃這些食物不是為

了美貌，也不是為了強壯身體，

更不是為了自傲。取用這些食物

是為了跟隨法的學習，使我有足

夠的體力禪修。」這就是比丘

用齋時，不鼓勵講話的原因。

如果用齋前忘了先反省，那

比丘就應該對供養與護持的人作

慈心觀。如果對施者作慈心觀，

信眾的供養」，因此佛陀是非常讚歎慈心觀的。

## 慈心觀的功德

修習慈心觀有十一種功德。

第一及第二個功德是「你將舒服或容易入眠，能夠舒服入睡，也舒服地起身。」僅僅是這樣的好處，對我們而言就已經足夠了。

很多人不好入眠，如果難以入睡時，就應該修習慈心觀，以慈心觀伴隨你入眠。當躺下來準備睡覺時，與其憂慮或想其他的事情，不如修習慈心觀——願所有

的眾生安好、快樂及安詳；願所有的眾生安好、快樂及安詳——睡前說這些話，你將會睡得很好，也將很有精神地醒來，不會有不愉快及可怕的夢。修習慈心觀有很多利益，觀禪的修習也是如此。(1)

在佛教國家，我們有誦念這部經的習俗。有時會發生這種情形：很多人並沒有想很多，以為這部經只是用來誦念而已，只要誦念，就已經足夠。但這部經並不只是拿來誦念而已，而是當你誦念時，同時也是在修習慈心觀了。而且，並不是誦一次就足

夠，是需要不斷培育的。《慈經》不是拿來誦的，是要練習，要培養的，這也就是我告訴你們必須修習慈心觀的原因。我要求你們讀這些經文十次，或依你們的意願增加，透過這樣的方式，來長養和成就慈心的修習，不要只是念過一次。每一個儀式都要誦念這部經，這並沒有什麼不好，只是不夠。我們不應該只是如此，我們必須很認真地修習以長養慈愛心。

(編者按：本文摘譯自喜戒禪師 (Sayadaw U Silananda) 一九八四年在美國的開示《無限慈心》(Universal

Love) 部分內容。其中《慈經》經文原位於中譯稿第七段之後，因考量閱讀完整性，故調整至文章開頭。內文標題為編者所加。)

【註釋】

(1) 慈心觀的十一功德：能愉悅地睡著並起床；不做惡夢；一切眾生樂於親近；諸神護念；遠離一切的火災、毒害及刀兵的傷害；容易專注；外貌清新；臨終時不昏亂；因修習慈心觀而往生梵天。

喜戒禪師簡介

- ◎ 一九二七年生於緬甸。
- ◎ 一九四三年剃度出家，一九四七年受具足戒，一九五四年接受馬哈

【教界啟事】

## 香光尼僧團分院道場 近期活動

〔慶祝佛誕暨護夏祈安法會〕

- ◎印儀學苑：5/22（六）
- ◎定慧學苑：5/23（日）
- ◎養慧學苑：5/9（日）
- ◎香光寺：5/23（日）
- ◎紫竹林精舍：5/23（日）

〔傳授在家五戒〕

- 時間：7/18（日）  
地點：養慧學苑（恭請香光尼僧團  
方丈悟因法師正授）

〔課程講座〕

- ◎佛學講座——透視緣起的世界  
時間：4/17、5/1、5/15、6/5日  
地點：香光山（請事先報名）

- ◎迎接高齡化系列課程三  
——老年生涯規劃  
時間：7/8 - 8/19日  
地點：養慧學苑（請事先報名）

- ◎進階佛學研讀班  
——雜阿含經（台語）  
——唯識三十頌（國語）

- 時間：8/4 - 10/13日  
地點：安慧學苑（5/1日開始報名）

（各分院詳細地址及連絡電話請參考封底流通處）

希禪修系統的訓練，同年並擔任佛教第六次結集的編輯委員。

◎一九七九年跟隨馬哈希禪師至美國傳法，之後經馬哈希禪師指定留  
在美國指導禪修，推廣禪法。

◎目前擔任美國加州半月灣的美國

University）校長。

南傳佛教組織（Theravada Buddhist Society of America）住持，及緬甸的國

◎著有《四念處》（The Four Foundations of Mindfulness）《業的法則》

際南傳佛教傳教大學（The International Theravada Buddhist Missionary

（An Introduction to the Law of Karma）等多部英文及緬文著作。