專題論述
中國禪學思想

《西遊記》中的禪道

■陳榮波

一、前言

一部優良的文學創作背後，一定蘊藏着細密豐沃的思想內容。有了如此精湛思想，才能構畫出宏偉的文學作品。吳承恩所撰《西遊記》就含有儒、釋、道三家思想，尤其是彰顯禪學思想，尤為獨特。其文筆流暢，字字珠璣，句句雋永，影響中國民間最為深遠。

二、《西遊記》中主要人物所代表的意義

我們把《西遊記》中主要人物所代表的意義，分述如下：

（一）唐三藏：本名是玄奘，他奉諭西行到印度取經（佛經），代表的是修道人的堅忍不拔與奮發向上的精神，最後學成返回中國唐朝國都，譯經著書，弘揚中國大乘佛學，貢獻良多。其中所謂「三藏」即指佛教的經、律、論。所以，我們尊稱玄奘大師為唐三藏，這是作者吳承恩取用此名之由來。

（二）孫悟空：他是正義、智慧、靈活的象徵，詮釋空之真諦，從事破邪顯正的正智任務。雖然他是虛構人物，但他象徵的是一種「變通生智」的精神。

（三）豬八戒(悟能)：表示「堪能戒律、能行菩薩道」的意思，強調持戒為行菩薩道、入空之先決條件，象徵着戒色的戒律之重要。

（四）沙僧(悟淨)：表示「信心、力行與靜慮勿妄」的意思，象徵人要力行定力與無爭無為之精神。

上述這些人物，說明玄奘到印度學習佛法的學習過程，除了唐三藏（指玄奘大師本人）之外，還有三位重要的虛構人物。換言之，在此小說中，唐三藏是主角，其他三人是配角，它們在在顯示了學佛習禪的過程中，要如何面對邪正、破邪顯正，以表現佛法在人間世上所具有的舉足輕重地位，這些表徵說明人如何安身立命的處世之道。其中「唐三藏」是涵蓋精通佛法的正派修行人的化身，而「孫悟空」代表人的智慧之正義象徵，「豬八戒」代表凡人的七情六慾之表現；容易受到名、利、權勢所蠱惑的人， 他如何經由唐三藏師父，以及兩位師兄弟，孫悟空和沙僧等三人的調教，而改過自新，完成赴印度取經的任務。「沙僧」這個人物，象徵學佛人應遵守的最基本的要求—即是誠信、守戒和自律等信念。這部小說被改編拍成電影、戲劇、電視劇、3D動畫和卡通等。它刻劃了人性俗諦的醜陋面以及勝義諦的真實面之各種人生百態向度，難怪老少咸宜（包括孩童）都很喜歡閱讀或觀賞！

三、《西遊記》中的禪道

我們發現《西遊記》一書，不僅含有佛學思想，而且更存有禪理的意涵。現分述如下：

（一）以頓悟作為學佛習禪之入門

1.「法本從心生，還是從心滅。生滅盡由誰，請君自辨別。既然皆己心，何用別人說？只須下苦功，扭出鐵中血。繩繩着鼻穿，挽定虛空結。拴在無為樹，不使他顛劣。莫認賊為子，心法都忘絕。休教他瞞我，一拳先打徹。現心亦無心，現法法也輟。人牛不見時，碧天光皎潔。秋月一般圓，彼此難分別。」（吳承恩撰《西遊記》第二十回 頁一六九 台北：三民書局1890年1月三版），這段話，指出人的快樂與否，決定於一念悟與迷之剎那的抉擇中，唯有純正的正見之心，才是快樂喜悅的根源。

2.「色色原無色，空空亦無空。靜喧語默本來同，夢裡何勞說夢。有用用中無用。無功功裡施功。還如果熟自然紅，莫問如何修種。」（同上 第九十六回 頁八四五），這段話，說明悟徹《心經》「真空妙有」中道之義理，乃明心見性學理之基礎。

（二）以真心為道場，心靜自然涼

1.「心生，種種魔生；心滅，種種魔滅。」（同上 第13回 頁一〇七）

2.「佛即心分心即佛，……若知無物又無心，便是真如法身佛。」（同上 第14回 頁一一五）

3.「心地頻頻掃，塵情細細除，莫教坑塹陷毘盧。本體常清淨，方可論元初。」（同上第五十回 頁四四三）

上述這三句話，很合乎惠能《六祖壇經・定慧品第四》所說「於一切處行住坐臥，常行一直心是也」的道理。

（三）肯定人的佛性是清淨光明廣大，涵蓋一切大千世界

1.「禪心朗照千江月，真性情涵萬里天。」（同上 第八回 頁五九）

2.「修禪何處用工夫？馬劣猿頑速剪除。牢捉牢拴生五彩，暫停暫住墮三途。若教自在神丹漏，才放度化有緣人，而第二句話，則是說明中國禪道在生活中去力行實踐，不是空坐、呆坐而已。因為禪坐的定力一定要在慧中發揮出來，定慧兩者息息相關。第三句，指出禪道的精神是活在當下—即「放下屠刀、立地成佛」。

（五）習禪的目的，是福慧雙修、證入佛道

1.「色邪淫戲唐三藏，性正修持不壞身。」（同上 第五五回 頁四八八）

2.「…掃除心上垢，洗淨耳邊塵，不受苦中苦，難為人上人。」（同上 第三十二回 頁一七五）

3.「靈台無物謂之清，寂寂全無一念生。猿馬牢收休放蕩，精神謹慎莫崢嶸。除六賊，悟三乘，萬緣都罷自分明。」（同上第五十六回 頁四九七）

在上述三句話中，可以知悉人要在禪定生出般若正智，化煩惱為菩提，才能脫離苦海，證入佛道。

四、結語——《西遊記》所表現的人生究竟

《西遊記》的思想特色有四點：1.重視尊師重道的倫理思想：《西遊記》書上說：「一日為師，終身為父。」（吳承恩撰《西遊記》第三十一回 頁二六六 台北：三民書局1890年1月三版）2. 孝道之弘揚：《西遊記》書上說：「父兮生我，母兮鞠我，哀哀父母，生我劬勞！」(同上 第三十一回 頁二六九 台北：三民書局1890年1月三版) 3.要立大志，修正果：「舉世無人肯立志，立志修玄玄自明。」(同上　第二回 頁一五) 4. 純情正性：「盤絲洞七情述本濯垢泉入戒忘形。」（同上 第七十二回 頁六三六）從上述四點的思想特色，我們可體會出，此部小說的作者吳承恩其用心良苦，目的要我們破五蓋（即貪、瞋、癡、慢、疑）之邪念，轉化為正念，日行一善，度化眾生。

因此，我們的人生之究竟，該當如何面對當今的社會呢？現舉出下列兩句，作為警語：

1.「色乃傷身之劍，貪之必定遭殃。佳人二八好容妝，更比夜叉凶壯。只有一個原本，再無微利添翼。好將資本謹收藏，堅守休教放蕩。」(同上　第二十四回 頁二〇三)

2.「色色原無色，空空亦無空。靜喧語默本來同，夢裡何勞說夢。有用用中無用。無功功裡施功。還如果熟自然紅，莫問如何修種。」(同上　第九十六回 頁八四五)

從上所述，我們瞭解到，要徹悟「空」之真諦，其步驟如下：1.由智(正性) →2.悲(救苦) →3.進到如來佛(悲智雙運) 。這就是「空」的自覺展現，也是禪學頓悟的定慧不二內容。

總而言之，《西遊記》一書的思想，是以體悟《心經》「色即是空，空即是色」作為其小說題材的核心主題點，勗勉我們要培養出堅定的意志力與般若智慧，去除五蓋的魔障，以正人心。吳承恩先生認為，修道以悟道為樞要，而悟道以悟空為本，進而發揮悲智雙運之精神，了脫生死。這才是我們研讀《西遊記》的明確真諦所在。

本文作者陳榮波教授，現任教於東海大學哲學系,國家文學博士,學術專長為中國哲學史、中國佛學、管理哲學、法國哲學、美學、語言哲學,並擔任英美語言哲學、中國隋唐佛學、傳科哲學、中國管理哲學以及當代西方美學等課程。

（上接第三版）

（五）以「無念為宗」、「無相為體」、「無住為本」作為其實踐力行的工夫

惠能說：「我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。」（《六祖壇經・定慧品第四》）何謂「無念」？何謂「無相」？何謂「無住」？惠能分別對此三名相解釋如下：「於諸境上，心不染，曰無念。…外離一切相，名為無相。……於諸法上，念念不住，即無縛也。此是以無住為本。」，所謂「無念」，是說人心不受外物所污染而變質、變壞，去除邪念，永保正念的意思。而「無相」，是說不執着於外在一切事物，心靈寧靜和平。至於「無住」，則是指心對於一切事物，念念不受束縛，永保清淨。因此，惠能提出「無念」、「無相」和「無住」，作為其實踐力行的基礎，這對於中國文學家（例如王維、孟浩然、韋應物、柳宗元和劉禹錫等人）的禪詩，影響至深，功不可沒。

（六）禪宗常用偈語來表達其深層義理的殊勝實義

在《六祖壇經》中，惠能常用偈語來表達禪意，試舉例如下：

1.「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？」（《六祖壇經・行由品第一》）

2.「惠能沒伎俩，不斷百思想；對境心數起，菩提作麼長？」（《六祖壇經・機緣品第七》）

在上面兩句偈中，第一句是主張「南頓」的惠能，破斥「北漸」神秀的「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」的悟道詩，其慣用「無」、「非」等否定詞之「蕩相遣執」的遮詮方式，來彰顯佛性、明澈佛性，以期見性成佛。而第二句，類似於第一句的遮詮與反問句法，凸顯文字般若之妙用。德國哲學家海德格(Martin Heidegger，1889出生) 曾說：「詩是最精緻的語言。」(參閱Martin Heidegger,Poetry,Language, Thought) 其義既深且鉅，令人回味不已！

四、結語

總之，六祖惠能講述的《六祖壇經》，在於開展人之所以為人的佛性(即覺性，而惠能特別用「自性」名詞來稱呼，不同於空宗所講的「自性」之意思，也不同於唯識法相宗所講「三自性」與「三無自性」中的「自性」意涵），進而澈見佛性，發揮人性善良的光輝（六祖稱為清淨心），以及活在當下的生命活力，找到生命真正的本來面目（即真實自我），因而更加肯定人類的生命價值，使人生更幸福、更美好以及法喜充滿。

本文作者陳榮波教授，現任教於東海大學哲學系,國家文學博士,學術專長為中國哲學史、中國佛學、管理哲學、法國哲學、美學、語言哲學,並擔任英美語言哲學、中國隋唐佛學、傳科哲學、中國管理哲學以及當代西方美學等課程。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第6788號執照登記為雜誌 贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教
第 332 期 2012年1月出版

正念療癒略——談MBSR正念減壓課程
280期 禪坐健身班 開始招生了
靈山禪林寺 安奉光明燈 通啟
靈山講堂近期活動通啟（民國101年1月-6月）
第三屆《成佛之道》研習營
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

正念療癒——略談MBSR正念減壓課程

■ 黃怡萱

一般人看到「正念」兩個字，會以為是正向思考，或正面、正確觀念的意思。其實，這裡的「正念」是指佛法中的「念住」或「念處」，英文是「Mindfulness」，是指對當下每一時刻的自我身心經驗，都能抱持平靜、清明、不批判的覺知與觀察。

這種平靜、專注，又對所有經驗開放的覺照力，可以穩定心的狀態，幫助身心保持平衡，並且發展出不受習性、情緒，或是免受外界壓力所造成身心疾病的一種能力。

當然，這種正念覺照力是需要培養訓練的。1979年，在美國麻州大學醫學中心，喬・卡巴金(Jon Kabat-Zinn)教授開始將他所創發的這種以內觀禪修為中心的「正念療癒」介紹給世人。他設計出一種為期八週的「正念減壓課程」，以觀察呼吸及覺知身體感受為基礎，加上瑜珈伸展鍛鍊及團體分享，進而讓參與者學習無揀擇的全面覺知靜坐（即所謂的正念靜坐），帶領他們深入觀察心如何影響身體；學員除了每週上課2至2.5小時外，每天尚須在家練習30至45分鐘，並記錄自己練習的過程，以及在生活中隨時保持覺知的觀察經驗。

佛陀曾在《念處經》中指出，修習「四念處」是止息煩惱，超越憂悲苦惱的唯一道路。卡巴金教授的課程，就是涵蓋四念處的練習：藉由觀察「身體」（身）、「感受和感覺」（受）、「心識」（心），到當下生起的各種「念頭」（法），去重新認知自己身心的狀態，了解苦惱產生的原因，從而改善過去對壓力的無知覺所產生的情緒障礙、身體疼痛、睡眠困擾以及人際關係衝突等問題。

為什麼正念會帶來這樣的效果呢？其實，關鍵就在於「覺照」。如同治病要「對症下藥」，透過深度覺知內在的問題，自然可以啟動我們的自癒力。一般人碰到問題都會逃避，久而久之養成一種習以為常的冷漠或麻痺，對於自己的身心狀態渾然不覺，因而要等到身體檢查出大毛病，或情緒不穩定出了狀況時，才來求醫。而透過一些正念的練習，我們可以深入內心，開發感官的覺察力，掌握身體的訊息，而達到符合基本健康條件的自我照顧，進而培養出平衡、喜悅的幸福生活。當然，要得到這種清明的覺照能力，絕非一蹴可及。

卡巴金教授所創發的「正念減壓課程」（八週），在四念處的練習中，加入一些簡易、活潑的元素，並且強調學習的七種態度：即「初學者之心」、「耐心」、「不批判」、「不強求（無為）」、「承認」、「信任」及「放下」等，使效果更加顯著。

他不斷提醒學員，對於所有觀察到的現象，包括感受或念頭，都要抱持溫和接受的態度，並且耐心地等待時間的沉澱。如此，那習於批判（不管是對自己或對別人）的心，於是可以得到止息與撫慰，有助於舊創傷的療癒，同時，對於因競爭激烈而備感生活壓力或自我感低落的現代人來說，也會帶來愛與自信心的建立。

三十年來，這課程在美國，不僅受到醫療界的肯定，也被廣泛運用到學校與監獄的輔導與治療；這內觀禪修的自我覺照力，具有如此療癒的力量，更加顯現佛陀以四念處修法對治煩惱與病苦的智慧。

本文作者黃怡萱老師，係台大外文系夜間部畢業，2000年因生病而接觸佛法及內觀禪修，2010年9-11月赴美國加州學習MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction正念減壓課程)，在聖荷西(San Jose)的O' Connor 醫院完成為期十週的專業師資訓練。指導教授為Dr. Bob Stahl；目前她積極推動正念減壓課程及持續在一個民間的癌症支持團體擔任義工，詳情請洽她的部落格查詢，網址如下http://tw.myblog.yahoo.com/elsah09@kimo.com/profile

280期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年1月5日（四）起
　每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地點：
　台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：
　台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

安奉光明燈 通啟

一元復始，萬象更新，為迎接新年的到來，祈求新的一年裡，大眾能夠平安吉祥、諸事如意，特為信眾安奉光明燈。

一、報名地點及電話：即日起報名，請洽台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）02-23613016
二、奉施燈明功德：根據《佛為首迦長者說業報差別經》記載，奉施燈明有如下功德：「若有眾生奉施燈明，得十種功德：一者，照世如燈；二者，隨所生處，肉眼不壞；三者，得於天眼；四者，於善惡法，得善智慧；五者，除滅大闇；六者，得智慧明；七者，流轉世間，常不在於黑闇之處；八者，具大福報；九者，命終生天；十者，速證涅槃。是名奉施燈明得十種功德。

靈山講堂近期活動 通啟（民國101年1月-101年6月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一個及第三個星期日上午09:00至11:00（若逢『法會』順延一次）	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	禪坐健身班280期開課	2012.01.05每星期四下午19:00-21:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功教學	
003	歲末聯誼	2012.01.08（日）上午10:00至下午14:00	靈山禪林	法師與居士餐敘	
004	千佛法會	2012.01.23（一）09:30至 2012.01.25（三）下午05:00 (農曆一月一日至一月三日)	石碇靈山禪林	禮拜三千佛	
005	禪坐健身班281期開課	2012.03.01每星期四下午19:00-21:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
006	梁皇報恩法會	2012.03.18（日）上午09:30至 2012.03.24（日）下午17:00	台北講堂	禮拜梁皇寶懺	
007	佛誕節浴佛法會	2012.04.22（日） （農曆4月2日）（今天開4月）	石碇靈山禪林		
008	禪坐健身班282期開課	2012.05.03每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
009	端午節社區關懷	2012.06.16（上午）09：00至下午14：00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
010	禮拜三千佛法會	2012.01.23（一）上午09:30至 2012.01.25（三）下午17:00 (農曆一月一日至一月三日)	台中講堂	禮拜三千佛	1. 即日起報名。 2. 報名電話：(04)37020689 3. 報名地點：台中靈山講堂（台中市進化路575號15樓之2）

道安老和尚紀念講座

第三屆《成佛之道》研習營

《成佛之道》是印順導師所寫的一本學佛指南。內容涵蓋《大藏經》中有關法義、修持的精要，實為當代佛弟子必讀的普世精典之作。為讓更多人能夠深入佛法、淨化身心，進而促進家庭和諧、社會安樂，特舉辦「第三屆《成佛之道》研習營」。

一、活動時間：民國101年2月11、12；18、19；25、26日
　（週六、週日，共六天。上午9:00至下午5:30）
二、活動地點：新北市新店區北新路三段207之5號5樓
　（文山教育基金會）（捷運大坪林站）
三、師資陣容：：（依法名筆劃）
　見岸法師、厚觀法師、淨照法師、清德法師、開仁法師、圓貌法師、慈融法師、寬謙法師、葉瑞昕老師、謝永庸老師等。
四、報名方式：
　1. 報名表請上「紹印精舍」網站，
　　部落格網址：http://saoyin100.blogspot.com/下載
　2. 填妥後回寄e-mail: saoyin100@gmail.com，或傳真
　　(02) 2665-7462，或郵寄至232新北市坪林區粗窟村仁里坂10-3號「紹印精舍」收。電話(02) 2665-8264
五、報名日期：即日起至101年1月10日，80人額滿為止。
六、費用：免費 （歡迎隨喜贊助）。
七、主辦單位：紹印精舍
　協辦單位：十普寺、文山教育基金會、台北市佛教青年會、佛青文教基金會、台北靈山講堂。

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋叕(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋叕(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

二、台中講堂

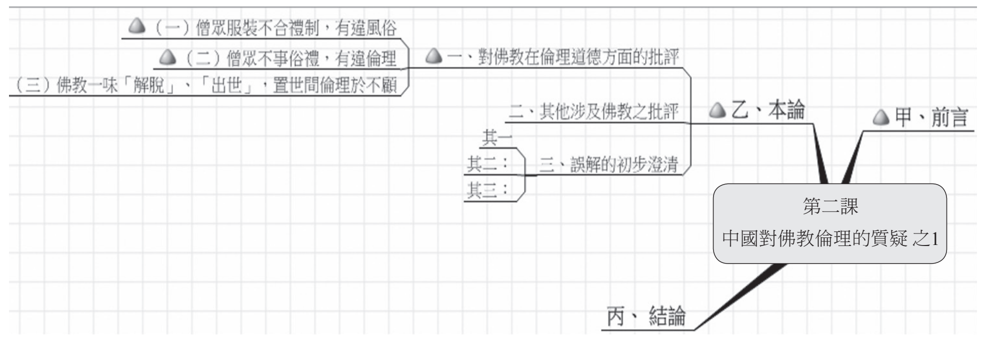
名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋叕(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋叕(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第二課 中國對佛教倫理的質疑之1

■ 釋淨行



甲、前言

佛教自東漢傳入中國之後，漸漸發展為一普遍的宗教，上自帝王，下至百姓，信奉者不分階層，與日俱增。面對此一外來文化的衝擊，中國社會的反應是肯定、否定，兼而有之。誠然，文化交流可讓彼此去蕪存菁，截長補短，使文化取得了創新發展的新動力；不同文化針對義理作認真嚴肅的研討，也有助於思想的開拓。然而，這其中若夾帶了惡意的攻詰、無知的妄斷，則徒增誤解，甚至衍生仇恨，阻礙了文化的發展與提昇。

佛教對於中國文化之豐富與啟迪，近來雖已成為公認的事實，不過其在中土流佈近兩千年的歷史中，卻也不乏挫折、阻礙、誹謗乃至滅教的遭遇。直到今日，非議佛教之聲仍不絕於耳。佛教受非議之最者，莫過於道德倫理一事（中華文化本就偏重倫理）。究竟反對佛教的道理何在？批評佛教者的質疑何在？這些質疑不僅困擾著佛教徒（佛教值得信仰，為什麼偏偏有人毀謗？）也同樣困擾著非佛教徒（佛教不值得信仰，為什麼偏偏還有人信？）實在有必要加以檢視，並予適當的澄清。

乙、本論

一、對佛教在倫理道德方面的批評

有關佛教在倫理道德上所遭受之批評，可歸納為三點，在此各舉其較具代表性的論述如次：

（一）僧眾服裝不合禮制，有違風俗

佛教沙門，著袈裟，偏袒右肩，非中國衣著習慣，因此批評隨之而來。

東晉·何無忌（西元？～四一〇年）說：「服裝禮儀的規定，是因應時間場合以求合宜適用，老子說，君子家居時生活儀節以左為尊，作戰時就以右為尊，吉祥之事以左來表示，凶危之事用右來表示，所以喪禮就同戰場上，上將軍居於右邊，偏將軍居於左邊，是貴右賤左的。佛教的出家人就寧願偏袒右肩，以凶表吉，用喪禮的儀容表示誠敬之意嗎？」（註一）

唐·李仲卿（生卒年不詳）說：「尊禮尚義是培養品德之妙訓，忠孝則是立身處世的根本，不曾見過臣民不守禮儀，而國家還能存續下去的。如今瞿曇制訂的規定，一定要讓出家人穿著印度胡人的服裝，自稱是沙門，是釋迦種姓，這樣對家庭而言，已經是不仁不孝，對國家而言，更是不守禮法，毫無敬意。」（註二）

（二）僧眾不事俗禮，有違倫理

《梵網經》卷下云：「出家人法，不向國王禮拜，不向父母禮拜，六親不敬，鬼神不禮。」出家人不問俗禮，遭致非議。

東晉·庾冰（西元二九六～三四四年）說：「子女恭敬父母之禮，擴而大之，就是國家君臣之間的上下秩序，制訂法度，要人尊重禮法，謹守秩序，難道沒有一點用處嗎？佛教的出家人也都是晉朝子民，論其才智，也不過同平常人一樣。然而因為他們所說所言，旁人難以辯駁，就穿著不合宜的服裝，驕傲無禮，在國君面前直立不屈。這是我所不能認同的。」（註三）

東晉·桓玄（西元三六九～四〇四年）說：「老子以為，君王與天地一般，萬物的生存運作，亦須仰賴君王。…出家人生活於世間，一樣順乎世理，受用依附於君王之國家社會資源。那裡有受了君王之恩，卻忽略了對待君王應有的恭敬與禮貌呢？」（註四）

唐·丘神靜（生卒年不詳）說：「詩經有言，四海之內，沒有一人不是天子的臣民，不曾聽說出家人算是例外。詩經又說，父母生養的恩德廣大，難以報答。出家人雖說是絕斷塵俗，但還是得實行仁義之道。怎麼可以做臣子的未曾替國家服務，作兒女的未曾孝順父母，這樣受人之恩未報，就去出家，說什麼真正入了道，自以為了不起，不把國君父母放眼裡，不恭敬禮拜，做為人臣人子，這就犯了不敬之罪」（註五）(第二課未完待續)

附註

註一：《老子》第卅一章：「夫佳兵者，不祥之器物，或惡之，故有道者不處。君子居則貴左，用兵則貴右。…吉事尚左，凶事尚右。偏將軍居左，上將軍居右，言以喪禮處之。」何無忌引用老子之言，責難沙門右袒為尊，是以凶表吉，以喪容表誠敬，不合禮制：「儀形之設，蓋在時而用，是以事有內外，乃可以深淺應之…故老明兵凶處右，禮以喪制不左。…寧可…於凶事表吉，誠於喪容哉？」（《弘明集》卷五『難袒服論何鎮南』）

註二：《廣弘明集》卷十三『辯正論十喻九箴篇』：「夫禮義成德之妙訓，忠孝立身之行本，未見臣民失其禮國可存。…今瞿曇制法，必令衣同胡服，…自號桑門，…乃稱釋種，不仁不孝已著于家，無禮無恭復形于國。」

註三：《弘明集》卷十二『代晉成帝沙門不應盡敬詔』：「因父子之敬，建君臣之序，制法度崇禮秩，豈徒然哉？良有以矣。…凡此等類皆晉民也，論其才智，又常人也。而當因所說之難辯，假服飾以凌度，抗殊俗之傲禮，直形骸於萬乘。又是吾所弗取也。」

註四：《弘明集》卷十二『桓玄與八座書論道人敬事』：「老子…將以天地之大德曰生，通生理物，存乎王者。…沙門之所以生生資存，亦日用於理命，豈有受其德而遺其禮，沾其惠而廢其敬哉？」

註五：《集沙門不應拜俗等事》卷五：「率土皆曰王臣，不聞限已緇素。父生母鞠，罔極難酬，於法雖曰絕塵在身，須敦仁義。豈容為臣未曾效節，為子未展溫情，承恩乃變素衣，去髮言真入道，乘茲傲誕，慢君蔑親，高挹帝王，不拜父母，為臣貽寬怠之咎，為子招不敬之辜。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

台北靈山講堂 越譯大藏經出版及搬運

圖一至圖五說明：2011年11月5日越譯大藏經第1-69冊由世樺公司印刷出版，靈山講堂志工們，協助從林口倉庫搬到靈山禪林寺圖書館倉庫，合作無間，備極辛勞；志工們並且清掃屋頂落葉。

圖一

圖二

圖三

圖四

圖五

世界靈山大學 藝文表演班在英國倫敦公演募款

圖六至圖八說明：世界靈山大學藝文表演班為籌募大學經費，於2011年11月27日在英國倫敦公演一場。

圖六

圖七

圖八

100年10月功德錄（續）

〔弘法教育〕	
1,200元	黃永政
110元	段銘宗
〔弘法教育-月刊〕	
500元	吳銘
〔弘法教育-印經〕	
3,000元	胡玉欣
〔供養上人〕	
3,000元	劉連火
2,000元	趙釗鑽
1,000元	吳國禎
500元	黃登雲
〔供養常住〕	
2,000元	黃生華
1,000元	吳國禎、吳德慧
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
〔放生〕	
2,000元	胡玉欣
1,000元	朱惠卿、高崧碩、高文璽
〔譯經〕	
300,000元	陳惠玲
200,000元	陳世昌
150,000元	陳健民
100,000元	黃素娥、黃中洋
70,000元	朱明緯
50,000元	黃素慎、徐慧德、梁冠華、朱明緯
15,000元	顏良恭閤家
6,000元	林文峰、張能聰
5,000元	周淑真王傳樹閤家、羅世雄、朱鍾奇、朱慧文
3,000元	李高國子、薛安秀、吳德慧
2,000元	張玟琪、陳美賢
1,000元	楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、陳金財、朱惠卿、高崧碩、高文璽、黃素娥、黃彥智、黃祺雯、鄭鎰宗、李唯瑄、周建業、戴昌典、戴世芬、陳秀紅、戴世桓、戴世韋、沈榮欣、林櫻貴、萬波笛
600元	萬乃慶、萬乃儂、萬乃眼
500元	李佳紘、郝政道、陳昭惠、呂忠洋、李岱瑾、劉宗勇、黃麗淑
400元	張婉筠、陳越鳳
300元	鄭立專、林歆惠
250元	孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂旻璁、蘇家卉、呂怡瑩、黃騰輝、蔡秦琴、蔡珠麗、王黃鳳、周李寶玉、李桂蜜、蕭俊德、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、香包狗、陳燕美、黃俊凱、楊富美、鄭勝宏、陳秋汝、柯進發、張秉筑
100元	蔡東仁、梁美琳、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、許雪、李榮森、李偉翔、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、林世偉、許麗雯、姚樹宏、卓美珍、柯欣妤、柯翔豪、范昌健
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
12,000元	周妙文
8,000元	王美雪、王美瑩、王義文、陳瑞民、王文亮、林也尊
1,000元	陳麗華閤家
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
4,500元	朱明緯
3,000元	張玟琪
2,000元	梁潔冰
1,000元	陳玉美
〔隨喜〕	
1,000元	許琬琳
500元	丁權福、楊衍春、李夢蓮
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
〔隨喜-講堂〕	
500元	吳銘
〔隨喜-男眾大殿門口水泥地〕	
33,000元	游祥梓
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
3,000元	林海泉、林童花
2,000元	林介生
1,000元	李廣民
500元	張郭梅、吳阿素
100元	葉瓊鍈

100年11月功德錄

〔禪林建設〕	
10,000元	王德義
2,000元	吳銘
1,500元	蔡新鑫、蔡宜勳、陳思涵、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、高文煌
1,000元	許淑女、游國義、吳麗莉、黃柏凱、李素梅
300元	黃登雲
250元	陳越鳳
220元	段銘宗
200元	陳炳武、詹金桃、陳卉娟、趙釗鑽
〔禪林建設-上人寮房〕	
20,000元	林川內
9,300元	三寶弟子
4,000元	吳德慧
〔護法〕	
1,000元	曾淑珠
300元	高啟瑞、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱
250元	陳越鳳
200元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
330元	段銘宗
〔弘法教育-文教〕	
1,342元	林淑瑜
631元	林素瑾
624元	賴巧盈
〔弘法教育-月刊〕	
1,073元	陳榮波
1,000元	廖隆盛
500元	吳銘
〔弘法教育-印經〕	
1,000元	梁福栓
〔供養上人〕	
15,055元	釋智表
500元	黃登雲
300元	陳炳武、詹金桃、陳卉娟、趙釗鑽
〔供養常住〕	
1,000元	吳德慧
110元	段銘宗
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
〔放生〕	
1,000元	胡玉欣
〔譯經〕	
40,700元	朱明緯
15,000元	顏良恭閤家

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 中國禪學思想

《六祖壇經》的禪學思想

■ 陳榮波

一、前言

佛教是由釋迦牟尼佛所創立，他把佛法傳給了摩訶迦葉，再傳到菩提達摩，後來，達摩大師飄洋過海來到中國，成為中國禪的初祖，並把袈裟法衣與禪法傳給二祖慧可，經由三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，然後傳到六祖惠能。自惠能以後，只傳法而不傳法衣，代代相傳，心心相印，從此開展出中國禪思想的法脈；「一花五葉」，開花結果，瓜瓞綿綿，奠定了真正中國禪宗的良好基礎。

《六祖壇經》一書，是惠能(638-713，生於唐太宗貞觀十二年，逝於唐玄宗先天二年)一生最重要的思想內容，由其弟子法海紀錄編輯而成的勵志悟道之葵花寶典。它闡述中國禪宗的精髓及其精神。前中央研究院錢穆院士贊許此經典是研讀中國文化的必讀之書。此書的版本有三十多種，具有代表性者至少有四種：(1)敦煌本；(2)惠昕本；(3)契嵩本，或德異本；(4)宗寶本。本人在此論文，以宗寶本為主，論述惠能的禪學思想，內容分述如下。

二、《六祖壇經》的禪學思想

太虛大師說：「中國佛學的特質是禪。」這裡所說的「禪」，是指「禪宗」而言。《六祖壇經》共有十品：1、〈行由品第一〉；2、〈般若品第二〉；3、〈疑問品第三〉；4、〈定慧品第四〉；5、〈坐禪品第五〉；6、〈懺悔品第六〉；7、〈機緣品第七〉；8、〈頓漸品第八〉；9、〈宣詔品第九〉；10、〈付囑品第十〉等。其真實義，有下列重要內容，說明如下:

(一)不立文字的意義

《六祖壇經·付囑品第十》上說：「師言：…執空之人有謗經，直言不用文字。既云不用文字，人亦不合語言，只此語言，便是文字之相。又云『直道不立文字』，即此不立兩字，亦是文字。見人所說，便即謗他言著文字。汝等須知！自迷猶可，又謗佛經。不要謗經！罪障無數！」其中「不立文字」，到底是什麼意思呢？我們這裡所謂「不立」一詞，是當「破」來解釋，而不是指「不用」的意思。所以，「不立文字」是從「破文字障，不執著於文字，活用文字」的觀點來詮釋，其目的在於發揮「文字般若」之功能。所以說，「不立文字」是指「不執着於文字、活用語言文字」的意思，而不是指「不用文字」來說。因此，禪宗原則上採取「遮詮」多於「表詮」方式，來凸顯禪宗文字智慧的獨特性。禪宗的語言只是指月之指，捕魚之筌，而不是月，也不是魚，更不是究竟。它可說是一種方法，一種媒介，而不是目的。因此，我們可用語言文字來表達，也可用理性思惟，但不可執著於語言，也不可執著於理性，更不可執著於意識形態。我們應該「轉識成智」，化煩惱為菩提，使心靈清淨、自在、滿足。總之，語言的目的在於明理、口說心行，成就佛道。

(二) 不二法門的積極闡述之實踐

惠能在《六祖壇經·行由品第一》說：「為是二法，不是佛法，佛法是不二之法。…佛言：『善根有二，一者常，二者無常，佛性非常非無常，是故不斷，名為不二·…無二之性即是佛性。』」不二法門是佛法獨特的方便法門。惠能在其《六祖壇經·宣詔品第九》說：「《淨名經》云：『法無有比，無相待故。』…無二之性，即是實性。實性者：處凡愚而不減，在賢聖而不增；住煩惱而不亂，居禪定而不寂；不斷不常，不來不去，不在中間及其內外。不生不滅，性相如如，常住不遷，名之曰『道』。」所以說，禪道在本體論上，是絕對待、超越對立，從方便法門來說，是絕對的、清淨的、自足的、圓滿的。佛法常用「不二法門」是一種無對立、無差別的絕對圓滿智慧。因此，禪學所謂「不二」即是破除事物的對立性。此種破斥執着的雙重否定的法門，我們稱之為雙遮法，這是佛法所獨特法門，同時也就是類似於當代西哲解構理論大師德希達（Jacques Derrida, 1930-2004）所說的解構理論——即解消(dissolve)西方傳統二分法(Dichotomy) 的思想規則模式。它們常用「無」、「不」、「非」等否定字來表達。佛學（尤其是空宗、禪宗、華嚴宗）的雙遮法之使用，比道家的單遮法來得更普遍、更透徹！因此，「不二」法門可說是一種具有「不分離」、「相互攝入」等涵義的方便法門。

(三) 倫理思想：涵養品德教育、自律自力

禪宗六祖惠能的倫現思想是以「人人皆有佛性、人人皆能成佛」為其基礎，並對道生法師所提出「人人皆有佛性」的主張做進一步的闡述與發揮，使得「知」與「行」兩者更確實的密合！這是中國禪宗把佛學發揮到淋漓盡致的體現。六祖惠能非常重視倫理道德的培育與涵養，他說：「心平何勞持戒，行直何用修禪，恩則孝養父母，義則上下相憐；讓則尊卑和睦，忍則眾惡無諠。若能鑽木出火，淤泥定生紅蓮。苦口的是良藥,逆耳必是忠言。改過必生智慧，護短心內非賢。日用常行饒益，成道非由施錢。菩提只向心覓，何勞向外求玄？聽說依此修行，西方只在目前。」（《六祖壇經·疑問品第三》），惠能重視孝道，融入禪學之中，使得禪道變為生活禪，作為指導人生的津梁，其功德無量！

我們現階段教育政策較偏重於知性教育的發展——即「如何學會一技之長」，而忽略了品德倫理教育之落實。說真的，倫理教育的確實實踐，是提昇國力成功的第一步。如新加坡實施生活禮儀規範，是值得我們學習的好榜樣！惠能說：「迷時師度，悟了自度。」（《六祖壇經·行由品第一》），因此，惠能的禪學倫理思想是一種自律、自主、自動和自在的人性陶冶教育，涵養出悲智雙運的高尚德性人格，以造福人群！

(四) 定慧體用一如

惠能在其《六祖壇經·定慧品第四》說：「善知識！我此法門，以定慧為本。大眾！勿迷，言定慧別。定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。…善知識！定慧猶如何等？猶如燈光。有燈即光，無燈即闇。燈是光之體，光是燈之用；名雖有二，體本同一。此定慧法，亦復如是。」中國的禪宗（簡稱中國禪）的特質，在於強調定慧不二、定慧一體，闡述定在慧之中，而且慧也在定之中，兩者相即相入，互為一體，相輔相成，不可分割。人生的幸福與否，決定於一念迷悟之間，換言之，悟者幸福；迷者痛苦或不幸福、不快樂。因此，人要懂得活在當下的覺悟與清醒，也就是說，人的心念在一剎那的定慧一體之同時展現，才能自覺覺人，進而覺行圓滿。這不同於印度禪，把定與慧者分開——即先定後慧的看法。

(五)三十六對法的動態辯證法(dynamic dialectics)

惠能在其《六祖壇經·附囑品第十》說：「先須舉三科法門，動用三十六對，出沒即離兩邊。說一切法，莫離自性！忽有人問汝法，出語盡雙，皆取對法，來去相因。究竟二法盡除，更無去處。」那麼，「三十六對」法，係指何言？接着，惠能說：「無情五對：天與地對，日與月對，明與暗對，陰與陽對，水與火對;此是五對也。法相語言十二對：語與法對，有與無對，有色與無色對，有相與無相對，有漏與無漏對，色與空對，動與靜對，清與濁對，凡與聖對，僧與俗對，老與少對，大與小對；此是十二對也。自性起用十九對：長與短對，邪與正對，癡與慧對，愚與智對，亂與定對，慈與毒對，戒與非對，直與曲對，實與虛對，險與平對，煩惱與菩提對，常與無常對，悲與害對，喜與瞋對，捨與慳對，進與退對，生與滅對，法身與色身對，化身與報身對；此是十九對也。」這裡所謂「三十六對法」，包括：1.無情五對2.法相語言十二對3.自性起用十九對等三大類。每一類都有一對，每一對有正和反面。相互對待的諸法，是彼此間相即相攝、互為一體、互用互補的關係。我們不可執着於某一方（此方），也不可執着於另一（彼方），要超越它們，「言亡慮絕」。換句話說，我們不僅不執着於邊，連中也不執着，絕除諸對待，進而貫通一切法，並對於外相而離相，對於內空而離空，在正反合的辯證動態過程發展中，使得內心呈現一片自由自在的清淨心，遊戲人間，脫離苦海，度化眾生。

(六) 見性成佛、一行三昧

六祖壇經記載，五祖為惠能說《金剛經》至「應無無所住而生其心」而大悟，一切萬法，不離自性。惠能說：「何期自性，本自清淨！何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足！何期自性，本無動搖！何期自性，能生萬法！」（《六祖壇經·行由品第一》，又說：「善知識！自性能含萬法是大，萬法在諸人性中。……善知識！一切般若智，皆從自性而生，不從外入，莫錯用意，名為真性自用。」（《六祖壇經·般若品第二》）他認為，禪宗的形上基礎是「佛性」（又稱為「覺性」，惠能特別用「自性」稱之) 。它的本質具有五大特性：1.清淨的；2.絕對的；3.自足；4.不變；5.能生萬物。我們要能夠真正地徹見佛性，自度度人、自覺覺人，實踐佛陀大智大悲的覺行圓滿之功德——見性成佛。所以惠能認為我們要在日常生活的四威儀中來力行。他在《六祖壇經·定慧品第四》說：「一行三昧者，於一切處行住坐臥，常行一直心是也。……善知識！道須通流！何以却滯？心不住法，道即通流。心若住法，名為自縛。」所以，惠能所提出的「一行三昧」，在於把佛法正法眼藏發揚光大，應用於實際生活中。這就是禪宗所謂生活禪的真諦。

三、《六祖壇經》殊勝思想的特色

（一）把佛法融合於中國文化之中，成為儒釋道三家為一體的中國文化精髓之主流

中國文化的主要學術思想是以儒釋道為其主流，並把外來的佛學經典融合於中國文化經籍之大洪爐，所產生出獨特博大精深的中國文化思想，例如1.在魏晉時期以道家為主的新道家（即融合儒釋兩家為其內涵）；2.在宋明時期，以儒家為主的新儒家或稱宋明理學（即融入釋道家為其思想涵義）。由此可知，中國文化之所以偉大，迄今能立於不敗之地，廣受全世界、全人類之所愛戴，其主要原因，乃在於中國人深謀遠慮的大智慧與兼容並蓄的大度量。

（二）強調人間淨土的中國禪精神

惠能說:「佛法在世間，不離世間覺。離世覓菩提，恰如求兔角。」（《六祖壇經·般若品第二》），禪道就是活在日常生活的行、住、坐、臥四威儀當中，人要以平常心去對待一切事物，發揮無分別的分別心或分別的無分別心之般若智慧，使人生更加美好。這就是禪宗所說的生活禪，也可以說是我們臺灣佛教界目前所提倡人間佛教之淑世積極精神。

（三）開創頓悟的殊勝法門

惠能在《六祖壇經·頓漸品第八》上說：「法本一宗，人有南北；法即一種，見有遲疾。何名頓漸？法無頓漸，人有利鈍，故名頓漸。」惠能所提出的頓漸之別，是因人的領悟力快慢而區分的。因為人與生俱來的天資是多方面的，不盡相同，於是學習能力與領悟能力當然有快慢先後程度上的差別，當然我們要秉持「有教無類」的精神因材施教。換言之，對於學習與領悟等能力比較緩慢遲鈍者，我們採取循序漸進的方法；反之，對學習與領悟力較強者，就採用頓悟啟廸的教育方式。所以在中國禪宗，有所謂「南頓北漸」（惠能主張「頓悟」，而神秀主張「漸修」之說法，兩者殊途同歸的共同目標，在於開展自覺、覺他，進而覺行圓滿。惠能的頓悟說，其用意不要阻礙利根的人之受教權。同樣的，神秀的漸進說，在於不要做破壞鈍根人的「揠苗助長」教學。雖然，惠能非常調頓悟的殊勝法門，注重佛法三學「定與慧兩者為一體」之功能，但他並不排除三學中的「戒」學之重要性—即戒為定、慧的先決條件。

（四）惠能喚醒人在學禪過程中要發四弘誓願及懂得懺悔之心

何謂「四弘誓願」？惠能說：「自心眾生無邊誓願度，自心煩惱無邊誓願斷，自性法門無盡誓願學，自性無上佛道誓願成。」（《六祖壇經·懺悔品第六》），我們知道學佛有信、解、行、證等四個階段。在第一階段中，發弘願是一種立定志願、下定決心之堅忍不拔的表現，接下來才有解、行、證之發展步驟，而我們在力行實踐中，難免會有犯過，但我們要勇於知錯（惠能稱之為「懺」）與知錯後永不再犯（稱之為「悔」），隨時隨地修正行為的偏差（或業障），導之以正，進而順利修成正果。

（下接第四版）

專題論述
佛法VS文學

《紅樓夢》文化符號的象徵意義

■ 林素玟

所謂「文化符號」，指的是一個造形對一個民族或部族而言，有超乎實用以外的「意識上」的引導作用，且能具備精神層面的歸納認同作用，引發情感上或「崇高」、或「端莊」、或「永恆」、或「優美」的心理活動。文學語言若經過長時期的文化積澱，對該民族產生獨特的意義及情感作用，則該語言亦會逐漸轉變為「文化符號」，以表達民族的共同經驗與集體意志。

在《紅樓夢》中，作者運用了佩玉、鏡鑑、園林、紅色等四種「文化符號」，這些「文化符號」，在中華民族的傳統中，具有獨特的意涵與民族共同的情感，也彰顯民族的集體潛意識。

○●○ 一、通靈寶玉 ○●○

歷來解讀這塊女媧棄石幻化而成、賈寶玉落草時所啣的「通靈寶玉」，有幾種主要的詮釋路徑：一則從政治上立論，如蔡元培言：「寶玉者，傳國璽之義也。」二則從人類的「慾望」來解釋「玉」的涵義，如王國維所言：「所謂玉者，不過生活之欲之代表而已矣。」三則從心理學或佛教的角度，認為頑石所幻化的通靈寶玉，象徵人類本自具足的「自性」。此「自性」的名相可以有多種指稱，如高友工謂：「此石即其真我。」釋圓香稱：「這通靈寶玉，實是指的佛家所謂真心、佛性」。

《紅樓夢》作者何以選擇「石」與「玉」作為貫串全書的文化符號？其象徵意義為何？作者對「通靈寶玉」的運用，在《紅樓夢》中扮演的功能，是否彰顯了中華民族的某些集體潛意識？而這些集體潛意識又在小說作者的生命歷程當中，具有什麼意義？

《紅樓夢》作者運用「玉」作為文化符號，一則承襲禮器玉「感通」、「靈性」的神聖意義，二則具備喪葬玉「再生」、「不死」的療癒力量。觀「通靈寶玉」之命名，及正反面所鐫之字，即可知小說作者所要傳達的是，這塊玉石所象徵的「自性」，具有「仙壽恆昌」及「除邪祟、療寃疾、知禍福」的療癒力量。故而當賈寶玉和鳳姐被馬道婆設計魘魔法時，一僧一道的癩頭和尚對「通靈寶玉」持頌一番，將其「被聲色貨利所迷，故不靈驗」的「粉漬脂痕」淨除之後，「自性」的靈性又通，賈寶玉和鳳姐便「身安病退，復舊如初」了。

玉石具有療癒的力量，是「通靈寶玉」重要的特質之一。這樣的療癒力量，是和它的顏色與上面的文字有密切的關係。作者在《紅樓夢》中多處強調「通靈寶玉」的顏色和字跡，就「玉」作為中華民族的文化符號而言，不論為實用玉、禮器玉、喪葬玉，乃至於裝飾玉，皆具有普遍人格化的「德性」意義。「玉」在漢代時期，即具有「溫潤、堅貞、智慧、勇氣、高潔」五種人格品質。此文化符號所象徵的意義，歷經數千年，沈積在中國人的集體潛意識中，至清代《紅樓夢》作者，亦在潛意識中接受了此一象徵意義的文化傳統。

然而，這樣溫潤、堅貞、智慧、勇氣、高潔的品質，跌落在現實人間的場域中，是不被世人理解與接納的。於是，「棄而不用」遂成為「通靈寶玉」必然的宿命，亦是賈寶玉，甚至是《紅樓夢》作者無法逃脫的宿命。

○●○ 二、風月寶鑑 ○●○

「風月寶鑑」在《紅樓夢》裡共出現兩次，分別在第一回及第十二回。此一文化符號的象徵意義，以往論者頗多，其中較具代表性者，如蔡元培從反清復明的角度，認為「風月」指「清風明月」，以「風月」影射「明清」兩個朝代。其次，從「斷欲警悟」的角度以言者，如孫紹先認為「風月寶鑑背面的圖像是為了阻斷賈瑞放縱難收的欲念」。第三，從佛法修行的角度而論者，如釋圓香即謂：「那面『風月寶鑑』……明明是告誡一般行者，這白骨觀，也不是可以貿然修習的，一個淫念正熾盛的人，若貿然修習此法，是自速其死，反照之功未成，正照的魔力早現，對賈瑞的描寫，是給一般禪客的開示。」

以上諸說，各有其立論基礎，小說作者運用「風月寶鑑」這一文化符號的象徵為何？第一回云：「東魯孔梅溪則題曰《風月寶鑑》。」《紅樓夢》另一書名為《風月寶鑑》，即暗喻此書之主旨在警戒世人不可「妄動風月之情」；《紅樓夢》一書，實即一面鏡鑑，專門對治世人「邪思妄動」之病症。「風月寶鑑」的出處是從「太虛幻境空靈殿上」而來，乃「警幻仙子」所製；其次，寶鏡專治的病症為「邪思妄動」，而治療功效為「濟世保生」；再者，適用對象為「聰明傑俊、風雅王孫」，使用方法是「只照背面」，「不可照正面」。可知此乃反諷之筆，實際上在《紅樓夢》一書中，僅有兩個王孫傑俊曾與「風月寶鑑」打過照面，一為賈瑞正照風月鑑，另一人即為賈寶玉，其住所怡紅院便有一面大穿衣鏡。

《紅樓夢》中無能的紈袴子弟非常之多，何以僅只賈瑞一人照鏡治病，而不提及其他？其實「賈瑞」這個人物，只是賈寶玉的對照，作者為了襯托賈寶玉全書重要眼目。可見作者創造「太虛幻境」此一文化符號，實有其深刻的象徵意義，且關連著作者在第十七、十八回所創造的紙上園林「大觀園」。

余英時在〈紅樓夢的兩個世界〉一文中指出：「大觀園便是太虛幻境的人間投影。」余先生認為作者在《紅樓夢》裏創造了兩個世界，烏托邦的世界和現實的世界，落實在《紅樓夢》這部書中，便是大觀園的世界和大觀園以外的世界。大觀園是紅樓夢中純真無染的理想世界，大觀園以外的世界代表的是骯髒和墮落的娑婆紅塵。

從小說作者的意識層面看，大觀園的確是他心中所構築的人間淨土。在這一方淨土中，除了賈寶玉之外，被寶玉視為「泥」且「濁臭不堪」的男子，作者是不會輕易讓他們進入園中，染污了天真爛漫、潔淨如水的女兒。然而，現實終究是不完美的，作者內心的烏托邦世界，還是抵不過紅塵世界醜惡勢力的摧殘。

《紅樓夢》第一回故事之始，即沿用女媧補天的神話，作為揭示太虛幻境的空間基礎，其潛意識中蘊蓄著「天圓」「四極」的曼陀羅意象。換言之，作者創造了「太虛幻境」此一曼陀羅意象，作為天界神瑛侍者及諸多神仙女子之淨土，又在人間創造其投影「大觀園」，作為賈寶玉與眾姐妹的樂園。其潛意識裡，有著對「圓滿自性」之渴望與追求，企圖以曼陀羅般圓滿的自性，以安頓自身所處的外在環境之秩序。以此之故，當作者看透人間「真假」「有無」二元對立之本質後，一切終須回歸於一元的混沌太虛狀態，不真不假，無有亦無無，所謂「落了一片白茫茫大地，真乾淨」！

○●○ 三、太虛幻境（大觀園） ○●○

《紅樓夢》第一回及第五回分別以「夢」的形式，讓甄士隱與賈寶玉都遊歷了「太虛幻境」，並透過甄士隱及賈寶玉的觀看，將大石牌坊的對聯「假作真時真亦假，無為有處有還無」兩度暗示讀者，此為全書重要眼目。可見作者創造「太虛幻境」此一文化符號，實有其深刻的象徵意義，且關連著作者在第十七、十八回所創造的紙上園林「大觀園」。

余英時在〈紅樓夢的兩個世界〉一文中指出：「大觀園便是太虛幻境的人間投影。」余先生認為作者在《紅樓夢》裏創造了兩個世界，烏托邦的世界和現實的世界，落實在《紅樓夢》這部書中，便是大觀園的世界和大觀園以外的世界。大觀園是紅樓夢中純真無染的理想世界，大觀園以外的世界代表的是骯髒和墮落的娑婆紅塵。

從小說作者的意識層面看，大觀園的確是他心中所構築的人間淨土。在這一方淨土中，除了賈寶玉之外，被寶玉視為「泥」且「濁臭不堪」的男子，作者是不會輕易讓他們進入園中，染污了天真爛漫、潔淨如水的女兒。然而，現實終究是不完美的，作者內心的烏托邦世界，還是抵不過紅塵世界醜惡勢力的摧殘。

《紅樓夢》第一回故事之始，即沿用女媧補天的神話，作為揭示太虛幻境的空間基礎，其潛意識中蘊蓄著「天圓」「四極」的曼陀羅意象。換言之，作者創造了「太虛幻境」此一曼陀羅意象，作為天界神瑛侍者及諸多神仙女子之淨土，又在人間創造其投影「大觀園」，作為賈寶玉與眾姐妹的樂園。其潛意識裡，有著對「圓滿自性」之渴望與追求，企圖以曼陀羅般圓滿的自性，以安頓自身所處的外在環境之秩序。以此之故，當作者看透人間「真假」「有無」二元對立之本質後，一切終須回歸於一元的混沌太虛狀態，不真不假，無有亦無無，所謂「落了一片白茫茫大地，真乾淨」！

○●○ 四、紅與胭脂 ○●○

《紅樓夢》中賈寶玉有一個奇特的嗜好，在世人眼中看來，是個「不長進的毛病兒」，那就是「愛紅」及「吃人嘴上擦的胭脂」。究竟「紅」對作者是否具有特定的意義？「吃女子嘴上胭脂」的行為，又象徵什麼意涵？

第一回將「千紅一窟」與「萬豔同杯」對舉，從諧音雙關的角度而言，兩者涵意其實相當，「紅」可等同於「豔」，均指「美好的女子」，狹義而言，指紅樓夢仙曲十二支裡頭的女子，廣義來說，「千紅」、「萬豔」則指世間所有美好的女子，「悼紅軒」是作者創作《紅樓夢》的書齋，用以哀悼生平所見美好的女子。「愛紅」與「愛吃胭脂」的行為，都透顯出作者潛意識裡想追尋潔淨、完美的生命狀態，一心向著靈魂深處靠攏，想與內在的靈性結合為一。

然而，生命美好整全的願望始終未能如願，一次一次美好潔淨的高峰體驗，卻被現實的考驗無情地摧殘。作者心中的曼陀羅世界（大觀園），終究保護不了靈性的品質（美好的女子），回顧一生的慚恨，作者不禁要感嘆「春夢隨雲散」。

從閱讀治療的角度而言，作者從中國文化符號中所淬練出來的通靈寶玉、風月寶鑑、太虛幻境，以及紅與胭脂的意象，依然吸引並召喚著兩三百年來的讀者，開啟對「不死再生、觀照心識、自性圓滿、完美潔淨」等境界的嚮往與回歸！

本文作者林素玟老師，係國立台灣師範大學中文研究所博士，目前是華梵大學中文系副教授兼系主任。

佛教需要「靈修輔導」嗎？
281期 禪坐健身班 開始招生了
安奉光明燈 通啟
靈山講堂近期活動通啟（民國101年2月-6月）
靈山講堂定期活動表

雜誌
中華郵政台北誌第678號執照登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】
國內郵資已付台北郵局許可證台灣字3019號

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳歡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教
第 333 期 2012年2月出版

四念處專欄

佛教需要「靈修輔導」嗎？

■ 尤淑如

壹、「靈修輔導」與「牧靈輔導」

基督宗教除了和其他宗教一樣，有其靈修方法之外，非常重視修道者輔導，天主教稱為「靈修輔導」。靈修輔導是基督徒成聖修德之道的指引，目的在幫助靈修者更新靈命，以神學反省自身的修道與服事。而其輔導的原則為：1.輔導靈修者的自我認知與自我接納，遠離自我中心。2.協助靈修者與神親近，降低個人需求和願望，體認神在生命中的地位。3.力求神的真實旨意、讓神在內心掌權做主。基督教神學院有專門培養靈修輔導的理論論述，稱為「教牧學」；並且，設有教牧碩士和博士學位。「靈修輔導」和「牧靈輔導(基督教稱為教牧諮商)」(Pastoral Care and Counseling) 不同。教牧諮商包含「教牧關顧」(Pastoral Care)與「教牧協談」(Pastoral Counseling)，前者提供教牧者所需的專業訓練，包括如何扶持、引導、醫治、和好；後者更技術性地協助教牧者學習傾聽、分享、對話等協談技巧，幫助受輔者走出困境而邁向成熟。神學院亦設有教牧諮商的碩士和博士學位。簡言之，「靈修輔導」與「牧靈輔導」的差異在於，靈修輔導關注受輔者與神的關係，牧靈輔導協助受輔者應用教義、神學、靈修來解決生活難題。

由此對照，佛教是否需要「靈修輔導」與「牧靈輔導」？佛教的靈修輔導，意謂關注受輔者的學佛歷程，佛教的牧靈輔導，意指協助信眾應用與體證佛法於日常生活中，活用佛法來解決人生難題。綜觀漢傳佛教的歷史，佛教有藏經閣，卻鮮少建置系統與制度兼具的佛學院；佛教有深入經藏或修禪念佛等八萬四千法門的成佛之道，卻鮮少有系統地論述如何輔導學佛者深入經藏與精進修行。目前台灣佛學院蓬勃發展，佛學教育日漸成熟；是否需要建立「靈修輔導」與「牧靈輔導」？是否需要結合當代其他專業學科(例如心理學、諮商輔導)，輔助當代人學佛修行？這類課題有待佛學教育家仔細思量。

貳、試析佛教需要「靈修輔導」的理由

修行路既孤寂又迢迢。孤寂不僅表現於崇尚離群索居的修行上，也表現於修行內容與過程中。雖說孤寂是修行必經歷程，有助於體悟生命的真實；然而行者如何從孤寂的黑暗摸索中照見諸法實相，難道不該有更完整、更成熟的關注與協助嗎？

傳統學佛者經常是靠著讀經自學或聽經聞法而得。現代佛學院的編制，以法鼓山僧伽大學為例，「福慧雙修」為其課程架構，其中「慧業」又分「解」與「行」兩門，「解門」包括「戒、定、慧與通識教育」。雖然「解門」已有「宗教師教育」與「弘講理論與實務」等關注學佛者的相關課程，但仍以知識傳遞為主。「行門」教導禪修、梵唄與儀軌、出家行儀，以培養「僧侶」所應有的行止與功能為主。整體觀之，仍缺乏系統地研究如何協助「學佛者」學佛之身心狀態的學問。

若就生活戒律與修行法門觀之，僧團的管理原則和戒律中有六和敬，要求僧眾無論在身、口、意或戒、見、行等各方面都要外同他善、內自謙卑，以此同修。然而，僧侶間難免衝突；此時該如何善解？如何以佛法安頓？同樣地，現今居士遭遇更多修行難題。以修行「四念處」為例，解門有困難可尋求師父開示；但行門遭遇困難，例如：影視藝人、美妝、美容、美髮業工作者如何修持「身念處」？超時工作或工作不穩定者如何修持「受念處」？面對信眾種種修行困境，師父能如何關顧使其不退道心？

依據心理學，人是身心靈的整全個體，人類心理健康的必要條件為「關係感」與「成就感」的滿足與平衡。學佛者需在心理健康的狀態下才能繼續洞見苦、空、無我的悟道之旅。學佛修行，特別是初學接引階段，更須關注其在身心靈各方面的狀況。學佛不僅是知見的教導、行為生活的指引與規範，也須照顧情緒與情感的需求；特別是行者在解行兩門遭遇困頓時，更需專業的「靈修輔導」，協助他們增益修行、成就「精進波羅蜜」。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，學術專長為「宗教哲學諮商」與「諮商倫理」之研究，目前是中華民國陸軍官校通識中心助理教授。

281期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時　　間：2012年3月1日（四）起每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地　　點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內　　容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電　　話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

安奉光明燈 通啟

一元復始，萬象更新，為迎接新年的到來，祈求新的一年裡，大眾能夠平安吉祥、諸事如意，特為信眾安奉光明燈。

一、報名地點及電話：即日起報名，請洽台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）02-23613016
二、奉施燈明功德：根據《佛為首迦長者說業報差別經》記載，奉施燈明有如下功德：「若有眾生奉施燈明，得十種功德：一者，照世如燈；二者，隨所生處，肉眼不壞；三者，得於天眼；四者，於善惡法，得善智慧；五者，除滅大闇；六者，得智慧明；七者，流轉世間，常不在於黑闇之處；八者，具大福報；九者，命終生天；十者，速證涅槃。是名奉施燈明得十種功德。」

靈山講堂近期活動 通啟（民國101年2月-101年6月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一個及第三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	禪坐健身班281期開課	2012.03.01每星期四下午19:00-21:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	梁皇報恩法會	2012.03.18（日）上午09:30至2012.03.24（日）下午17:00	台北講堂	禮拜梁皇寶懺	
004	佛誕節浴佛法會	2012.04.22（日）（農曆4月2日）（今天閏4月）	石碇靈山禪林		
005	禪坐健身班282期開課	2012.05.03每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
006	端午節社區關懷	2012.06.16 上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋慈(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋慈(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

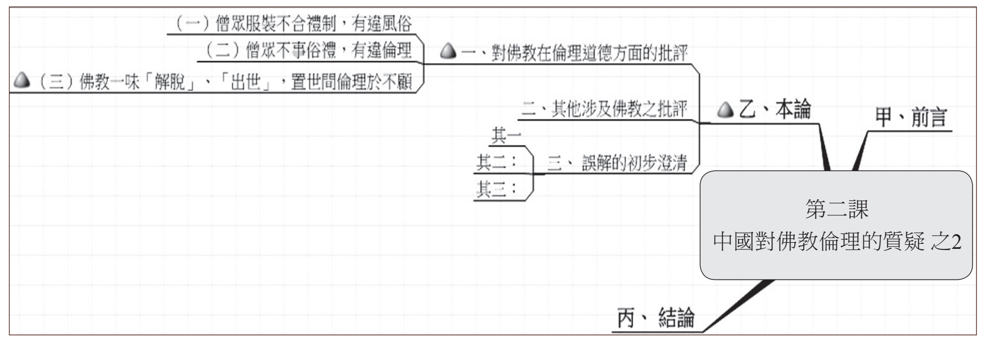
二、台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋慈(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋慈(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

淨行上人開示錄　「佛教倫理」專輯 第二課 中國對佛教倫理的質疑之2　■ 釋淨行

甲、前言



乙、本論

一、對佛教在倫理道德方面的批評

（一）僧眾服裝不合禮制，有違風俗
（二）僧眾不事俗禮，有違倫理
（三）佛教一味「解脫」、「出世」，置世間倫理於不顧

東晉．范縝（生卒年不詳）說：佛有害於國政，出家人則傷風敗俗，弄得社會動盪不安，為的是信佛之後，家家都有人出家，人人就都絕了後。（註六）

南齊．李公緒（生卒年不詳）說：所謂佛教，那就是不管父母，不理帝王，拋棄親人，不尊禮義，剔除鬚髮披搭袈裟，自己弄得如犯人受刑一般，胡講亂道，迷惑世人，只是為了一個利字。（註七）

南梁．荀濟（西元？—五四七年）說：所謂易的道理，就是君臣、夫婦、父子三綱六紀的倫理；如今佛教弄的君不像君，子不像子，綱紀就亂了。（註八）

唐．韓愈（西元七六八—八二四年）說：如今佛道二家的教理聲稱：必須出家以毀棄君臣父子的倫理，且須禁止男女婚配生養子嗣，以求達到他們所謂的清淨寂滅的境界。

如今若要實行其修心之道，而不將天下國家當作份內事，滅絕天常，那麼兒女不孝敬父母，臣子不效忠君王，老百姓也就不盡本份，不做正事了。（註九）

北宋．歐陽修（西元一〇〇四——一〇七〇年）說：那些學佛的出家人，拋棄父子之情，斷絕夫婦關係，甚是違反人性，況且他們又對民生經濟一點一滴的造成侵蝕傷害。（註十）

北宋．程顥（西元一〇三二——一〇八五年）說：「若盡為佛，則是無倫類，天下卻都沒人去理，然自亦以天下國家為不足治，要逃世網。」（「河南程氏遺書」卷二）

北宋．程頤（西元」〇三三——一〇七年）說：「百家諸子，箇箇談仁談義，只為他（指佛門）歸宿處不是，只是箇自私，為輪迴生死。…只燒一文香，便道我有無窮福利，懷卻這箇心，怎生事神明。」（同上．卷十八）

南宋．朱熹（西元一一三〇——一二〇〇年）說：「禪學最害道，老莊於義理絕滅猶未至盡，佛則人倫已壞，至禪又將許多義理掃滅無餘，故其為害最深。」（「朱子語類」）

「佛老之學，不待深辨而明，只是廢三綱五常這一事，已是極大罪名，其他更不消說。」（同上）

南宋．陸九淵（西元一一三八——一九二年）說：我曾說過，儒家是大中，佛教是大偏，如果佛教與其他學派比較的話，其他學派都比不上佛教，不過探究佛教的根本精神與終極目標，那就只是自私自利而已。（註十一）

明．王守仁（西元一四七三——一五二八年）說：「佛氏著在無善無惡上，便一切都不管，不可以治天下。」（「傳習錄」）

「釋氏卻要盡絕事物，把心看作幻相，漸入虛寂去了，與世間無些子交涉，所以不可以治天下。」（同上）

「佛氏不著相，其實著了相。…佛怕父子累，卻逃了父子，怕君臣累，卻逃了君臣，怕夫婦累，卻逃了夫婦，都是為箇君臣父子夫婦著了相。如吾儒有箇父子，還他以仁，有箇君臣，還他以義，有箇夫婦，還他以別，何曾著父子君臣夫婦的相。」（同上）

清．王夫之（西元一六一九——一六九二年）說：以無善無惡的理論銷滅人倫天理，……廉恥為修行的束縛，以君王、父母為修行的障礙，無所不為，……這些無一不可於佛教的宗旨中得到印證。（註十二）

（第二課未完待續）

附註

註六：「神滅論」：「浮屠害政，桑門蠹俗，風驚霧起，馳蕩不休」，於是「家家棄其親愛，人人絕其嗣續」。

註七：「廣弘明集」卷七：「佛教者，脫略父母，遺蔑帝王，捐六親，捨禮義，赭衣髡剔，自此刑餘，妄說炫惑，惟利是親。」

註八：同上：「夫易者，君臣、夫婦、父子三綱六紀也；今釋氏君不君乃至子不子，綱紀紊亂矣。」

註九：「原道」：「今其法曰：必棄而君臣，去而父子，禁而相生養之道，以求其所謂清淨寂滅者。」

同上：「今也欲治其心，而外天下國家，滅其天常；子焉而不父其父，臣焉而不君其君，民焉而不事其事。」

註十：「本論」：「彼為佛者，棄其父子，絕其夫婦，於人之性甚戾，又有蠶食蟲蠹之弊。」

註十一：「與王順伯書」：「某嘗謂，儒為大中，釋為大偏，以釋與其他百家論，則百家為不及，釋為過之，原其始要其終，則私與利而已。」

註十二：「讀通鑑論」卷十七『梁武帝』：「於是而以無善無惡銷人倫滅天理者，…於是而以廉恥為桎梏，以君父為萍梗，無所不為，…　無一而不印以浮屠之宗旨。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

世界靈山佛教會暨世界靈山大學 2011年歲末聚餐、募款及表演會

圖一至圖九說明：2011年12月18日及25日，世界靈山佛教會暨世界靈山大學仍如往年一樣，舉辦歲末聯誼、募款及表演會等活動，此次活動場所設在教會及大學附近Vitry Sur-Seine舉行。會中有志工發心製作之餐盒和點心義賣，並販售表演會門票及勸募等活動，一切收入，作為世界靈山佛教會暨世界靈山大學經費所需。（感謝同道法師提供照片）

圖四

圖一：活動海報
圖二：志工製作作為義賣之精美餐盒及點心（一）
圖三：志工製作作為義賣之精美餐盒及點心（二）

圖四：藝文表演活動主持人（以「越語」及「法語」主持節目）
圖五：抽獎

圖二

圖三

圖五

圖六：勸募

圖七：活動會場

圖八：表演節目（一）

圖八：表演節目（二）

100年11月功德錄（續）

〔譯經〕	
5,000元	黃素蓉
4,000元	胡玉欣
3,000元	巫佩青、薛安秀、吳德慧
2,500元	郝政道
2,000元	鄭雄傑
1,000元	黃素娥、李高青葳、邱碧玉、黃胤中
500元	李岱瑾、陳昭惠、呂忠洋、劉宗勇、范昌健、黃麗淑
250元	孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂旻璁、蘇家卉、呂怡瑩、黃騰輝、蔡秦琴、蔡珠麗、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、楊富美、鄭勝宏、陳秋汝、柯進發、張秉筑
100元	蔡東仁、梁美琳、姚樹宏、李佳紘、李宜臻、簡綸巠、簡君如、柯欣妤、柯翔豪、蔡淑娟、王婷儀、王豪逸、王許阿里、(故)王瑞興
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	王美雪、王美瑩、王義文、陳瑞民、王文亮、林也尊、陳麗華閤家
500元	廖苗茱
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
9,033元	釋智蓮
3,000元	陳松芳、包金城
〔隨喜〕	
1,000元	藍章華、藍黃雪貞
500元	丁權福、季夢蓮
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
2,000元	劉瓊元
500元	吳銘
〔隨喜-禪林鋪路〕	
500元	張文菘
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
20,000元	馮介邦閤家
10,000元	馬紹章
3,000元	許文宏
1,000元	李淑惠、趙志聰、趙志鑫、李進財
500元	劉惠美、藍龍波、張文菘
400元	李王祥
200元	李棋清、李律賢、李旻諭、王鏡

100年12月功德錄

〔禪林建設〕	
20,000元	(故)慧齊
4,000元	吳銘
1,000元	釋天修、黃仙查、王維鈞
600元	陳秀惠、許明哲、陳美代
500元	陳卉娟、趙釗鑌
300元	黃登雲
110元	段銘宗
100元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
10,000元	官秀宜
4,000元	吳德美
1,000元	王火土、黃仙查、王維鈞
〔護法〕	
10,000元	高棟梁閤家
5,000元	尤江雲瑾
1,500元	黃立瑋
1,000元	曾淑珠
800元	黃立昌
500元	黃英雄
400元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯
300元	高啟瑞、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱
200元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
330元	段銘宗
〔弘法教育-文教〕	
665	林霈綾
514元	黃淑惠
157元	江惠敏
84元	蔡幸君
〔弘法教育-月刊〕	
1,000元	陳炎戊、吳銘
500元	高明芳
200元	黃家生
〔弘法教育-印經〕	
100元	張興旺、張金火、張恆嘉、張伃捷、張榮真、施秀清
〔供養上人〕	
10,000元	巫佩青
3,895元	三寶弟子
500元	黃登雲、陳卉娟、趙釗鑌
100元	張秉筑
〔供養常住〕	
1,000元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、吳德美
500元	蔡新鑫、陳思涵、葉沐恩、吳麗莉
〔供養常住-僧衣款〕	
38,000元	何素梅
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
110元	段銘宗
〔救濟〕	
4,000元	吳銘
1,000元	劉惠美、呂忠信、王湘淇
500元	吳阿素
〔放生〕	
3,000元	胡玉欣
2,000元	朱惠卿、高崧碩、高文璽
1,000元	王火土、黃仙查、王維鈞
〔譯經〕	
20,000元	巫佩青
15,000元	顏良恭閤家
10,000元	陳廷曜、陳廷昱、陳健民、陳參、張麗霞、周淑真王傳樹閤家
6,000元	林文峰、張能聰
5,000元	陸信貞、康乃中、朱明緯
3,000元	薛安秀、吳德慧、吳阿蝦
2,000元	張玫琪、陳秀紅、胡玉欣、黃彥智、黃祺雯、朱惠卿、高崧碩、高文璽、沈榮欣
1,500元	賴柏嘉
1,200元	潘遵宇
1,020元	黃長安
1,000元	楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、黃素娥、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、洪澤南、林春鳳、洪曼只、洪曼棣
600元	陳秀惠、李詩柔、蔡孟谷

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述　佛法VS文學　《紅樓夢》諧音雙關的隱喻意涵　■ 林素玟

喜愛《紅樓夢》的歷代讀者，一展開書卷，一定會被作者獨特的寫作技巧所吸引，尤其大量運用充滿雙關隱語的諧音命名。不論是人名、地名、物名，作者充分展現他運用中國文字音義變化的才華。這種獨特的修辭技巧，蘊藏著作者對世態的褒貶、對價值的取捨，以及對人生的體悟，此即隱喻的真正意旨所在。

細察《紅樓夢》作者所使用諧音雙關的修辭技巧，不難看出他對人世百感交集的深刻寓意，若再歸納這些諧音語詞所指陳的雙關意涵，即可發現，作者自有一套內在的佛法體系，作為這些修辭模式背後的思想理據。

◇◇ 一、諸法實相 ◇◇

觀《紅樓夢》作者在小說一開卷，即把女媧煉石補天的神話場景，安立在一座「大荒山」的「無稽崖」上。這個看似「荒唐又無稽」的神話場景，也就是隱藏世間女子命運檔案的「太虛幻境」，它位於「西方靈河岸三生石畔」。「西方」指佛法中的西方極樂淨土，而其現實的投影，即是賈府的「大觀園」。「三生」，指佛法所謂的「前生、今生、來生」。作者開宗明義、用心良苦地暗示讀者：世間一切的存在，其真實本質是「荒唐」、「無稽」，也是「空性」的。可惜世人誤以眼見存有的「假」象為「真」實，執著「無」常多變的幻象為「有」常，一如「太虛幻境」牌坊的對聯：「假作真時真亦假，無為有處有還無」，於是一干風流冤孽便認真地粉墨登場，演出了一場荒唐無稽的「太虛幻戲」。

《紅樓夢》作者深深了悟「實相本空」是無法被世人理解和接納的，他因入戲太深而導致的痛苦故事，也無法對世人宣說，所以只好把「真事隱去」，用「假語村言」來敷演一齣世人看得懂的幻戲，於是塑造了甄士隱、賈雨村兩個角色貫串全場，拉開人生百態的序幕。

小說第一回描寫當女媧補天的東南天柱崩塌之後，場景一換，就來到現實的故事舞臺——地陷東南的姑蘇城。作者以清初時期最富饒繁華的城市為「仁清巷」，甄士隱所住的環境在「十里街」，即暗喻「人情勢利」之意；甄家隔壁有一古廟，人皆呼為「葫蘆廟」，廟間背景，寫盡人情的世態炎涼。「仁清巷」內寄居一個窮儒「賈化」，別號「賈雨村」。作者暗諷世人糊塗，欠缺智慧，以假為真，故「假語、假話」充斥世間，「真人、真心、真言」已不復見矣。

在《紅樓夢》第一回描寫甄士隱歷經女兒走失、家遭祝融之災，狼狽地投靠岳丈時，即以岳丈名「封肅」諧音「風俗」，來道盡岳丈的為人澆薄。而在第九回描寫頑童鬧學堂時，將挑起爭端的窗友取名為「金榮」，所謂「有金自榮」，置廉恥於何地。在第二十四回描寫賈芸向母舅賒欠香料時，塑造母舅卜世仁的冷言編派及舅母的冷語詔刀，母舅名叫「卜世仁」，諧音「不是人」，作者對人性的現實面貌，真可謂極盡反諷之能事。從這些諧音雙關中，讀者可以深深感受到現實中作者生活不堪的窘境，以及卑屈忍辱的心理，難怪他對世間實相要發出「又向荒唐演大荒」的痛苦嘲弄了！

◇◇ 二、盛衰消長 ◇◇

《紅樓夢》中大量運用諧音雙關的另一用意，在於暗喻作者家道的盛衰，以及生平所見諸多閨閣女子命運之消長。在這些雙關隱語中，作者時而嘲弄紅塵世人之愚昧，時而批判人情之澆薄，更複雜糾纏的心情，則是對美好的人事物消逝之悲慟與憑弔。

例如在第七回裡，賈府僕役中專管收各廟月例銀子的人名叫「余信」，諧音為「愚信」，愚夫愚婦方信之意。因為余信專管各廟月例銀子，從這個身份職能的角度上說，他代表了賈府主子禮佛事佛的愚蠢行為，《紅樓夢》作者認為這是「愚信」。可見小說作者對佛法及道家思想和人物是很推崇嚮往的，然對於世間人的茫昧迷信，或者對宗教訴之以利益的交換心理，卻深為鄙薄，由此亦可透露出清代貴族豪門的宗教態度。第八回寫賈府銀庫房的總領，名叫「吳新登」，意指無新進之銀錢。賈府自第二回故事才一開始上演時，就已是蕭疏，不比先時的光景了。而賈府現今的財政總是出去的多，進來的少，說得嚴重些就是「無新進」，亦可叫「無新登」。另外，在第八回有賈府米倉上的頭目，名叫「戴良」，諧音為「貸糧」，即需向外借貸米糧之意。從這幾位賈府財政經濟相關的執事僕役的命名中，即可探知作者批判賈府的衰敗事出有因。第二回即透過冷子興之口謂：「如今生齒日繁，事務日盛，主僕上下，安富尊榮者盡多，運籌謀畫者無一……這還是小事，更有一件大事：誰知這樣鐘鳴鼎食之家，翰墨詩書之族，如今的兒孫，竟一代不如一代了！」這些感觸，正足以彰顯《紅樓夢》作者運用諧音雙關來暗喻家業由盛轉衰時的沈痛心情。

另一方面，小說文本既言家道衰敗，則唇亡齒寒，所有在豪門庇蔭下的人，終將下場淒楚落魄。寶玉面對抄家事實，情感上最痛苦難忍的，便是眼睜睜看著至愛至親的美好女子一個個走向死亡，自己卻無能為力代替她們承受苦難的命運。因此，這麼多、這麼深的痛，鍾情的作者，在情感上難以負荷，只能以懺罪愧悔的心，用諧音雙關的隱喻，自我敘事的方式，把這些傷痛移情給廣大的讀者們。

從《紅樓夢》第一個出現的女兒命名為「甄英蓮」開始，作者就想告訴讀者，女子的命運，一出生似乎就註定了「真應憐」。賈寶玉的四個姐妹，分別取名為「元春」、「迎春」、「探春」、「惜春」，除了巧妙地把四姐妹的命名，扣連著生日及清代的歲時節令之外，作者最主要的心情，還是在喻示讀者，美好女子的命運，終究是「原應嘆息」，閱讀者都應為之掬一把辛酸的同情之淚。人世際遇難定，雖有少數女子能如賈雨村的妾「嬌杏」被扶正一般的「僥倖」，但大多數的女子，都屬「薄命司」裡的一縷幽魂，來到人世，輕輕嘆息一聲，沒有留下什麼足跡，便黯然回歸太虛幻境銷冊。所以作者才要以畢生的血淚，把這些「行止見識，皆出於我之上」的裙釵，一一描摹神情，使閨閣昭傳。觀第五回賈寶玉夢遊太虛幻境時，所聞幽香名「群芳髓」，所喝清茶名曰「千紅一窟」，所嚐醇酒名為「萬艷同杯」，作者用了三樣最美最雅、本質為「水」的物質，諧音雙關卻指向令人柔腸寸斷、心疼不已的「碎」、「哭」、「悲」，其難捨女兒們生命質地的「幽微靈秀」，最終遭遇卻「無可奈何」的心情，躍然紙上。故事敘寫到此，作者在為美好女子作諧音命名時，必然是經歷一番徹骨徹髓、哭斷肝腸之後，才淬鍊昇華出來的靈思雋想吧！

◇◇ 三、夢幻情緣 ◇◇

《紅樓夢》作者以諧音雙關之隱喻，來述說自己的生命故事時，當中使用次數最多的，便是「情」這個字。之所以會有這種現象，一則緣於作者本身的生命特質，就是一個深情、多情的有情人；二則乃因作者將其生命歷程展現於自我敘事中，《紅樓夢》在本質上就成為一部「以情悟道」的小說。作者秉賦著纖細銳敏的情感性靈，在歷經人世磨難之後，對「情」有著異於常人的體悟，加上對佛法的潛心修學，展現在《紅樓夢》諧音雙關的隱喻上，便處處透顯出對「情」的本質之了悟與洞見。

首先，作者的生命情調為一多情、深情之人，此從第八回秦可卿胞弟「秦鐘」命名之來源可知，所謂「情之所鍾，正在我輩」。鍾情之人，在世間的情感負荷必然沈重，美好人事物的消逝，總會勾起難言的傷痛，致令情感無法割捨、難以承受。所以作者寫黛玉之葬花，其實便是在寫一己對美好人事物傷逝後的不捨與疼惜。

其次，第一回寫林黛玉的前世為靈河岸三生石畔的絳珠草，修成女體後，飢則食「蜜青果」為膳，渴則飲灌愁海水為湯。「蜜青」諧音「秘情」，亦即作者在人世間必然有一段無法向任何人透露的秘密感情，只能以小說的荒唐之言作為隱喻以抒發心情。

靈性慧黠如黛玉的作者，對自己的生命特質有極為深刻的觀照，由深情、多情所造成的情感負累與身心能量的耗損，作者有刻骨銘心的體會，故而時時以佛法自我警戒，並在敘述一己的生命故事時，不忘殷殷切切地提醒讀者：「情」的本質，乃是一種「業」呵！第八回云：「他（秦鐘）父親秦業現任營繕郎。」甲戌本脂批道：「妙名。業者，孽也，蓋云情因孽而生也。」脂批所謂之「孽」，一則指今世愛戀男女彼此之情，都為前世冤孽，下世投胎後，在此生繼續了結；二則可延伸推論，作者認為以我執、我愛為出發點的情感皆為孽業，亦即會導致眾生墮入無明煩惱的「迷津」、不斷在三界六道之「黑溪」中輪迴的行為。

何以眾生會有「情」之牽絆？這個問題必須追溯作者對生命本質根源之看法。作者以頑石象徵眾生的「自性」，頑石的生命根源乃宇宙母神「女媧」所孕育，其本質應如女媧一般，具有創生復活的神奇力量，然而因頑石無材堪補蒼天，便被棄在大荒山無稽崖的「青埂峰」下。「青埂」諧音「情根」也。作者認為生命的本質乃「根源於情」，眾生因為有喜怒哀樂之情，所以當眼、耳、鼻、舌、身、意「六根」，對應到外在色、聲、香、味、觸、法「六塵」時，便產生了愛、憎、取、捨的欲望及分別念，一旦欲望無法滿足，分別之心念出現時，便引發了求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦等各種身心逼惱。作者深深瞭知情之磨人，會讓人早生華髮、白了少年頭，故除了將「情」視為「孽業」之外，更塑造了內外兼美、撲朔迷離、深深吸引讀者一窺究竟的「秦可卿」來喻示情之虛幻。

就作者一貫的佛法思想脈絡而言，「秦可卿」所指涉的諧音雙關，可理解為「情可輕」，亦即作者以一己鍾情的生命經驗，不斷警戒世人：「夢幻情緣」，情感為一種孽業，千萬不可妄動風月之情，而應把情感放輕，不加以執著。第五回寶玉與秦可卿的化身「兼美」所遇見的「黑溪」，只有「木居士掌舵，灰侍者撐篙」，遇有緣者方渡之，此「木居士」、「灰侍者」即諧音「槁木死灰」，亦即佛法所謂的「無念」。在佛法的宇宙觀中，不論是身或是一切有為法，均如夢如幻，沒有真實安住不變的本質，情感尤其如「水中月」、「鏡中花」，皆為顛倒妄想所產生的投射。《紅樓夢》作者深契佛理，對世間情感有切膚之經驗，故力勸讀者要以「槁木死灰」、一念不住的態度，面對人情世海，才能安然渡脫三界六道的迷津，出離紅塵，到達般若智慧的彼岸。

◇◇ 四、懸崖撒手 ◇◇

《紅樓夢》第一回即道：「此回中凡用『夢』用『幻』等字，是提醒閱者眼目，亦是此書立意本旨。」小說作者運用大量的諧音雙關，在讀者展開書扉的一開始，就警示著讀者，整部《紅樓夢》其實就是一場大幻夢。諸法的空相、繁華的消長、情愛的虛幻，在在都引領著作者在品嚐酸甜苦辣之後，極力想突破困境，尋找生命價值的出路。從諸法實相的空性體悟，到荒唐無稽的世間假象；從盛衰消長的家道人運，到懸崖撒手的出離紅塵，這種種的隱喻，都是《紅樓夢》作者創傷記憶的疤痕，用小說敘事的方式，給予苦痛經驗一個情緒出口。

《紅樓夢》作者創造了諸多的隱喻筆法，對其生命究竟產生什麼療癒意義？就作者的意識層面而言，運用種種的隱喻來敘事書寫，委婉隱曲，較不易碰觸到心理創傷的疤痕，也較不會產生防衛機制，去抵抗撕裂疤痕後的二度創傷；就作者深一層的潛意識而言，隱喻象徵的敘事書寫，除了可清理以往不自覺建構的錯誤的「自我」概念與生命故事，可更藉由幽微意象的創造，宣洩負面情感，發現作者本身可能亦未覺察到的深層自我療癒力量。

本文作者林素玟老師，係國立台灣師範大學中文研究所博士，目前是華梵大學中文系副教授兼系主任。

專題論述 佛教善女人

雲水不住：曉雲法師的比丘尼典範

■ 李玉珍

曉雲法師(1912-2004)是臺灣與國際聞名的比丘尼領袖，她堅持「不蓄寺院、不做住持、不濫收徒眾」，致力於蓮華學佛園、華梵大學的建設，信眾數目難以估計。曉雲法師的長壽以及與佛教界的因緣，使她得以親炙太虛師友輩的理念，定下其個人提升「僧伽」與「社會」教育的宏願，戰後自港來臺，一直積極參與國際佛教學術活動，最後成立華梵理工學院（目前已改制為華梵大學），成就中國歷史上第一所佛教興辦的大專院校。

回顧曉雲法師的一生，具體而微呈現了中國佛教現代化的階段，其人其事，她不但是中國佛教在臺灣發展的重要聯繫，由於其國際地位及比丘尼身分，更拓展了我們對全球化佛教發展的認識。

一、藝術的發展與成就、出家的因緣與佛教的志業

曉雲法師俗名游韻珊，1912年出生於廣州市。幼年常隨祖母念經禮佛，五歲啟蒙，隨親族姊妹入私塾，受業於梁少逸等女教師，學習傳統儒學教育，奠定古典詩詞基礎。後來接受西式教育，22歲（1933年）畢業於香港麗精美術學院全科、研究所，隨即應香港聖保祿中學教務長楊素彰女士之聘，教授國文、美術。楊素彰向來隨高劍父習畫，游韻珊亦投入高劍父門下，次年並以靈山筆名，於香港開始舉辦個人畫展。雖然任教於天主教中學，她卻時常至佛教音提場以及崇蘭中學（校長為佛教徒曾碧山女士）聽經。

1937年北平盧溝橋事變，但似乎未影響香港游雲山的生活，1940年，她轉回母校香港麗精女子中學任教，致力於教育與作畫，時人稱譽為嶺南女畫傑。次年（30歲）趁假期之便，游雲山決定旅行中國西南方寫生，初秋出發，未料十月日軍即攻陷香港，於是順勢轉向東南，經桂林拜謁虛雲禪師、往長沙畫戰爭狀況、入重慶開畫展、至成都接獲父亡妹喪惡耗，皈依昌圓和尚，法號隆寂，萌發出家之志。直到1945年返港與家人團聚之前，游雲山於抗日戰爭期間獨自旅行，描述大後方的風景山水，每到一處即義賣畫作，除充旅費，餘款悉數捐出濟貧興學。

1948年游雲山到東南亞巡行佛教聖跡，由越南至高棉吳哥窟、經新加坡抵印度，任教於印度泰戈爾大學美術院約四年（1948-1951），主要教授中國畫學。期間得以接近印度藝術大師阿邦寧及其大弟子難陀婆藪院長，參訪佛陀行蹟聖地，並曾攀登喜馬拉雅山作畫。

具備印度研究與創作的豐富歷練，39歲的游雲山回到香港興學三年，先後任教東蓮覺院、寶覺女子中學、寶覺佛學院，創辦香港雲門學園以及原泉出版社，發行原泉雜誌近六十期。亦親近自東北南遷的倓虛法師，五年與席聽聞《法華經》，以及修習天臺教觀與止觀法要

為出家之後行化方向作準備，游雲山於1956年離港，考察世界著名文化教育機構，三年間遊歷32國。她要在剃度之前朝聖佛國印度，然後一償出家大願。所以於1958年返港前夕，即先在印度削髮易服，抵港次日，即依止天臺宗第四十四代祖師倓虛大師出家，時年47，法號能淨、念淨，字得超，別號曉雲、默玄。接著往大嶼山昂平掩方便關，「自此由參話頭公案進而依天臺止觀研心之法，修習教觀相資入實相門。」

次年，曉雲法師於香港創辦慧仁、慧泉小學，收容大陸來港難民之子女，創辦香港佛教文化藝術協會，並首次在政府電臺講授佛教文化藝術。一年後又先後創辦蓮華夜校、慧海英文高中；前者為農民文盲子女輔施教育，後者則仿基督宗教社會教育之佛教中學。可惜香港動盪不安，曉雲法師在此前後十年經營的教育事業，無法繼續。1966年55歲的曉雲法師應中國文化學院創辦人張曉峰之聘，來臺任教，首開大專院校設立佛教藝術課程風氣之先；二年後並且擔任中華學術院佛教文化研究所所長。

曉雲法師抵臺後曾接受大湖法雲寺住持比丘尼妙然之請，擔任首屆法雲佛學院的導師，1970年創辦蓮華學佛園，終身致力於尼僧教育。曉雲法師並且積極作畫展出以及促進國際交流。自1974年開始，舉辦清涼藝展，展出禪畫、清凉、現代經變圖等圖畫，超過三十屆而不輟。

1983年5月，曉雲法師首次在臺舉辦禪畫個展，佛教散文作家林清玄以「一探靜中消息」為題，撰文抒發心際的觸動，並且稱許畫家本身的修行造詣。其文如下：

人總是容易被動著的事物感動，因為人總有個活活潑潑的本質，所謂世上沒有不落的花，沒有不流的水，水流不盡，花落不了，總有一個活潑的世界。但是在靜中追探的人卻能在花落水流之間，覺悟到萬物之無常，悟人性之真常，這就是修為！

這段文字至今仍在網路廣為流傳，其感人之處不在點出曉雲法師禪畫的無為致靜，而在呈現有心探索、保持喧囂紅塵中的寧靜，所需深廣的修持功夫。作家從幽遠畫面中的背影，映照身後，轉而與畫家澄澈的宇宙，發出共鳴與讚嘆。

其實「一探靜中消息」是曉雲法師用來題銘自己的禪畫，卻十分適合描述她的個性。從小安靜、愛靜，成長之後更是淡泊自持。某次野外寫生，突然遇到空襲警報，在轟炸機滿天飛的情況下，她居然就稻田掩身靜坐起來。而孤身女性進行寰宇周遊的創舉，在當時是一件大事，但她卻毫不張揚。師生朋友好久才聽說她出發旅行，三年後，街上走著走著，又遇見她回來了，不見她的容貌飛揚或倦怠，碰見她的人，也尊重不敢喧嘩地表示歡迎，可見她平時的沉穩安靜。

曉雲法師有「清晨觀雲」、「夜裡聽泉」的習慣。曙光、曉雲、晨霧、泉聲不斷，成為曉雲法師所撰詩詞的主題，直到七十餘歲，創辦華梵理工學院起，她才開始抱怨不得閒，不得獨晤晨光。出家人固然晨鐘暮鼓、早興夙寐，不過親近曉光，對曉雲法師而言，不是單純的生活規律，而是心境忙碌煩惱與否的指標。倓虛大師早先曾囑咐，人不會忙到沒時間觀賞晨光曉霧，而藝術創作的習慣，更可能使得曉雲法師必要沉澱於清晨獨處。筆者對曉雲法師的禪畫所知淺陋，不過畫中天際橋下的留白、霧籠林中的孤影，其寧靜安祥，或許正是曉雲法師清晨寫生的結果，或者回歸曙光時刻的意境。

畫家對自然的敏銳，加上宗教的修為，有形無形之間，豐富了曉雲法師的生命。曉雲法師身體力行，以「禪畫必須有所契於禪心，而後有所知於禪畫」；更由畫禪而得「禪是簡淡明雅，雖然寥寥幾筆，卻能代表天地，更能代表人生」的寬廣闊達。

二、修行的理念與僧伽、社會教育等事業的成就

曉雲法師在佛教界有「八個第一名」，受到信眾愛戴與推崇：第一位在喜馬拉雅山寫生的女畫家，第一位隻身環遊世界的佛門女畫家，第一位任教大學研究所的比丘尼、第一位在大學開設佛教藝術課程的教授、第一位著作《藝術》、《佛教藝術》等套書的作家，第一位在國父紀念館辦畫展的比丘尼，第一位創辦佛教大學的比丘尼，第一位傳承天臺宗法脈的比丘尼法子。早期在大學正式任教的出家人鳳毛麟角，而曉雲法師除此之外，還致力於教育佛教女眾，建立了蓮華學佛園。曉雲法師因創建佛教大學，而實現她個人所致力的「僧伽」與「社會」教育，其影響力更為廣泛。

曉雲法師出家後寓禪境於國畫，而且教授佛教藝術史，甚至於在蓮華學佛園設立術科，教導尼僧美術。曉雲法師的國畫，源自於她對大自然的讚嘆，而此一大自然，即是佛法的展現：有限的人，在面對宏偉的宇宙時，所產生的宗教情感，然後以修行的境界，探問並融入大自然的韻律，繼之，以藝術而接引眾生。

蓮華學佛園的課程內容，行解並重，其設計理念為現代叢林，故非單純的佛學院。曉雲法師經常告訴學生：「這裡是學佛園，並不是佛學院，是真正修行的地方。」除早晚課誦、靜坐外，每週有一天是「止語攝養日」（靜坐用功），每年冬季，舉行至少一週的禪七。曉雲法師每週親自主持週會，指示努力之綱目，從開顯週、調適週、愛語週到安忍週，按部就班攝心實踐。學佛園並不負擔永明寺的作務，並非每天出坡，而是仿照印度泰戈爾大學，每週三放假一日，大家共同處理清掃、採購、辦事、交接職事等園務。課業則教觀兼重，文哲為副，語文為工具，還有美術等術科。這種叢林式的生活，促使來自十方的師生，產生緊密的連結，情誼深遠。

蓮華學佛園師生、校友形成相當緊密的網絡，實歸因於曉雲法師本人行解並重的風範，以及注重品德的教學風格。學園以紹繼廬山慧遠大師「禪、淨、律、學」之學風為宗旨。招生從來不刊登廣告，並且有三不收：（一）別所佛學院中途退學的不收；（二）離開剃度師，另依別師改名的不收；（三）不認父母的不收。但是學園並不拒絕已經從別的佛學院畢業者。蓮華學佛園園長修慈法師曾經提到，曉雲法師強調出家為大孝，既可「利度世人以報答佛恩，又能教父母念佛以報親恩」。學佛園訓導仁隱法師則指出，三不收之設乃「為培養年輕人有道心理念……（曉師創辦學佛園的理想宗旨），希培養學子內明之節操、有出家之本分。」簡言之，歸諸於對師門、父母之孝道與服從。蓮華學佛園栽培出來近300位畢業生，均已成為住持一方的佛門龍象，要不便投身佛學院、佛學研究所栽培僧伽人才。

戰後很長一段時間，曉雲法師是唯一於大專院校教導佛學的比丘尼，此一學者身分，也是吸引學生跟隨的重要因素。曉雲法師於蓮華學佛園慶祝十週年之際，回顧她畢生致力於推動教育的感想時說：「其實『教育』二字的意念在我心身腦海，幾乎佔據了我人生歲月及精神時間百分之九十九，無論在自我教育的教導自己（禪行反省沉思……）或教化他人，乃至即使在慈衛創作於畫室中，我也感到是一種教育的境界。」。此話道盡曉雲法師身為宗教教育家的胸懷與風範。

現代化風潮之下，佛教大學的設立，以及佛學研究學術化，乃不可避免的趨勢。曉雲法師一定早就了然於胸，所以環遊各國參考各大學的佛學研究情況。不過戰後臺灣佛教為女性開啟的新契機，除了傳比丘尼戒之外，最重要的是全面提供尼僧教育。在摸索磨合僧俗、新舊式教育的過程中，以「天臺教觀」、「禪淨並重」為宗旨的蓮華學佛園，不僅是首度出現的尼僧叢林學校，更是提供另一種融合的可能性。對於臺灣佛教界而言，蓮華學佛園叢林教育的運作方式和其「行解並重」的堅持，更紓解了臺灣佛教急速發展所產生的焦慮後遺症。曉雲法師依此教育藍圖，發展為社會大學（華梵大學），並獲得大部分尼寺的肯定與支持，其來有自。曉雲法師默默奠定臺灣尼眾的教育基礎，一貫解行並重的原則，並且透過藝術使得佛法與修行結合，大為拓展佛學教育的面向。

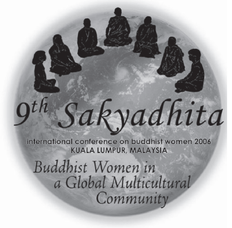
本文作者李玉珍老師，係美國康乃爾大學東亞研究所博士，目前擔任國立政治大學宗教研究所副教授一職。

（上接第三版）

讓佛教在家女眾搭起世界的橋樑

搭起世界的橋樑並不是一個嶄新的想法。此時此地，我們之所以能夠看到佛教，聽聞佛法，是過去的佛教徒想盡辦法向外擴張佛教的版圖、弘揚佛法，讓佛法久住的成果。如果不是他們成功地將過去與現在，將內與外，將上一個世代與下一個世代連結起來，我們就無法學習珍貴的解脫之道。在這個快速全球化的時代裡，將國際世界連結起來特別地重要。對我們來說，唯有讓佛教在家女眾加入這個「把國際世界連結起來」的神聖任務的行列，才能最有利益於一切眾生。

在本文中，我已經介紹過曉雲法師的畫，以及它所帶來的啟發。我認為，佛教在家女眾不應該只隨身於臺灣佛教四大山頭所創造的奇蹟背後，也應該要跳脫出她們傳統的角色，主動投入溝通世界的工作。此外，佛教團體也應該要鼓勵她們突破目前的角色，並且提供機會給她們。提供在家女眾新的角色，有助於擴大她們的潛能，創造出新的奇蹟。讓她們加入國際佛教交流的活動，也能夠把不同世代的佛教徒連結起來，接引年輕的人才，進入佛教團體中來。



最後要說的是，雖然我們在曉雲法師的畫作中，看到的是一位在家女眾隻身走過橋面，但我還是希望，有越來越多的佛教女眾能夠加入，讓我們這個多元化的世界，能夠相互交流。這個時候，浮現在我腦海的是另外一幅圖畫，那是我們2006年於馬來西亞舉辦的第9屆國際佛教善女人大會所使用的標識，那場會議的主題是「全球多元文化社會中的佛教女性」。在這幅電腦製作的圖畫裡，佛教女眾，不論是在家或出家眾，都面對面、平等地圍坐在一起平和地對話，就像是為我們的世界搭起了一座橋樑。

就讓我以這幅遠景圖，以及以下的祈禱，來結束這篇文章。

願我們共同搭起無數的佛法橋樑，願每一座佛法橋樑，在各地都能穩固不墜，願那些需要幫助的人，獲得佛法，願眾生能夠離苦得樂。

本文作者張玉玲老師，係夏威夷大學語言學研究所博士，目前擔任Sakyadhita國際佛教善女人協會會長，美國國際教育交流協會臺北研習中心主任及國立政治大學華語教學碩博士學程兼任助理教授。張玉玲老師同時也是國際佛教居士論壇的常務理事。

本文譯者林俞君同學目前為國立政治大學宗教研究所碩士班學生，曾參與兩屆Sakyadhita國際佛教善女人協會所舉辦的佛法翻譯禪修營，並擔任第二屆營隊之助理，亦參與第12屆Sakyadhita國際佛教善女人大會之口、筆譯工作。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第678號執照 登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳歡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教

第 334 期 2012年3月出版

從四念處看參禪
281期 禪坐健身班 開始招生了
梁皇報恩法會 通啟
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

從四念處看參禪

■ 林崇安

四念處是身念處、受念處、心念處、法念處，是直接照見身、受、心、法的無常、苦、空、無我，最後也照見出五蘊皆空。在《雜阿含經》中佛陀說：「若比丘離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。」由這聖言量可知，佛教的任何禪法不能離開四念處，否則必不能滅苦而得解脫。南傳佛教的禪法以修四念處為主軸，證聖果者甚多。另一方面，過去漢傳佛教的禪法是以參禪為一主流。既然佛教的禪法不能離開四念處，那麼參禪和四念處的關係為何？以下針對這一問題作一釐清。

惠山老人的《夢遊集》中，對於參禪有重要的法語如下：

（1）教說五陰漸破，必先破色陰。若參禪打破漆桶，則先破識陰，識陰既破，則四大無依。

（2）頓悟自心，頓出生死一著為急務。若自心一明，識陰自破。則前四陰，不待破而自破。

（3）所言頓悟漸修者，乃先悟已徹，但有習氣，未能頓淨，就於一切境緣上，以所悟之理，起觀照之力，歷境驗心，融得一分境界，證得一分法身。消得一分妄想，顯得一分本智。

（4）由五陰俱破，方名真悟。由破八識進修，乃名真修。是則破五陰，乃頓悟其理。其後諸位，但約大定，以消磨歷劫無明習氣，正謂事須漸除。

（5）鴻山云：「今人一念頓了自心，名之為悟。即以所悟，淨除現業識，是名為修。」

由以上的法語可明顯看出，參禪有二大階段，一是頓悟，二是漸修，以下略作分析。

（一）頓悟

由於禪者直接先破識陰（識蘊），其方式是藉由參究公案，生起大疑團，於大正念下（此時不思善、不思惡），生起般若而頓悟本心，破除對識蘊的執著，這是「心念處」的核心。教內的「心念處」則是於大正念下如實觀心，《中阿含經》說：「有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；有恚無恚、有癡無癡、有穢汙無穢汙；有合有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定；有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。」

（二）漸修

漸修是禪者已經頓悟，但有習氣未淨，因此於一切境界上，以所悟之理，起觀照之力，歷境驗心，這是相當於「法念處」，《中阿含經》「法念處」的修法是：

（1）眼緣色生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。如是耳、鼻、舌、身、意緣法生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。

（2）內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是擇法、精進、喜、息、定，比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。

以上法念處的修法是一綿密的工夫，在於滅除歷劫無明習氣，淨除現業流識，所以是「消得一分妄想，顯得一分本智」。

總之，參禪的頓悟是以參究公案的特殊方式來修心念處，培養出大正念，而後生起般若並明心見性；內觀法門則經由覺知身體動作（身念處下手），培養出大正念而後生起般若並明心見性，二者下手方式不同而已。至於參禪的漸修則是相同於內觀的法念處，是於日常生活中，起觀照之力，歷境驗心，消磨歷劫無明習氣。此時依據禪者的願力：1.或走聲聞道，先破身見等三結，後破其餘七結而成阿羅漢。2.或走菩薩道，以大悲心，滅惡行善，累積資糧，經無數劫而成佛。

本文作者林崇安老師，係美國萊斯大學理學博士，國立中央大學教授，佛學專長為因明、佛教宗派思想、止觀禪修等，佛學著作等身。西元2000年於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。西元2008年將《佛法教材系列》70冊製成PDF檔，置於網站，並持續更新，供大眾參考和下載。
林崇安老師教材網站如下：
http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html

281期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時　　間：2012年3月1日（四）起每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地　　點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內　　容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電　　話：2361-3015 ~ 6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

梁皇報恩法會 通啟

主壇法師：上淨下行 上人
緣　　起：梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前善妒，口出惡言，死後墮蟒蛇身，後因梁武帝懇請寶誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫蟒蛇身，而上升忉利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。
法會時間：一〇一年三月十八日（星期日）上午9：30至
一〇一年三月二十四日（星期日）下午17：00
法會地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段廿一號三樓
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段廿一號七樓
電　　話：（02）2361-3015～6　傳真：（02）23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　　帳戶：靈山禪林寺

靈山講堂近期活動 通啟 （民國101年3月-101年6月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一個及第三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	禪坐健身班281期開課	2012.03.01每星期四下午19:00~21:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	梁皇報恩法會	2012.03.18（日）上午09:30至 2012.03.24（日）下午17:00	台北講堂	禮拜梁皇寶懺	
004	佛誕節浴佛法會	2012.04.22（日）（農曆4月2日）（今年閏4月）	石碇靈山禪林		
005	禪坐健身班282期開課	2012.05.03每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
006	端午節社區關懷	2012.06.16 上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋慈(行河)法師主持	週二 晚上07：30~09：00
梁皇寶懺法會	秋慈(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00~09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00~13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00~
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015~6

二、台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋慈(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30~09：30
法華經法會	秋慈(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688~9

淨行上人 2012年 新春開示

布施

■ 淨行上人

布施，梵語dāna，巴利語同。音譯為檀那。以己財物分散與他，稱為布。關心他人，稱為施。即以慈悲心，而施福利與人之義。布施原為佛陀勸導在家弟子以衣、食等物品施與大德及貧窮者。布施又分成三種，財施、法施、無畏施。財施，如施金銀財寶、飲食、房舍、物品等生活日常所需。法施，即是宣說正法，令得功德利益。無畏施，是使人離開種種恐怖的一種布施。布施是一種修行方法，將財物、體力、智慧等施與他人，為他人造福成智，求得功德之累積，以達其解脫。

小乘布施之目的，在破除個人吝嗇與貪心，以免除未來世之貧困。在大乘佛教中，布施則為六波羅蜜修法之一，與大慈大悲之教義聯結，用於度化眾生。

三種布施是菩薩必行，其中法施之功德較財施為大。菩薩以財、智，並以謙恭敬重之心布施眾生。財有內財、外財。內財是頭、血液、眼睛、腦、髓等等；外財是金銀珠寶、妻子等。以此布施一切，心不後悔。智是以智慧講說解惑、宣說佛法、傳播道德，如以讀經、傳戒等布施利益眾生。說法勸人，生於人天之說教，稱為世間法施；而勸人成佛之教法（如八正道、三十七菩提分法及三解脫門），稱為出世法施。若以遠離貪心，與開悟為目的之布施，則稱為清淨施；即以施者、受者、施物三者本質為空，不存任何執著，稱為三輪體空、三輪清淨。菩薩在初、二阿僧祇劫所行之施，稱為施；而菩薩於第三阿僧祇劫所行之施，則稱為施波羅蜜。

據＜菩薩善戒經＞卷一序品所載，在家菩薩行財施與法施；出家菩薩則行筆施、墨施、經施、說法施等四施；又，出家菩薩具足忍辱，則能受持菩薩禁戒。復具足三種惠施；一者施。二者大施。三者無上施，乃能受持菩薩禁戒。

從布施行為之內容、態度、目的等之不同所得功德亦不同。

據＜諸經要集＞卷十中，布施所得之福報，有四種差別，即：

(1)施多得福少，謂以飲酒、歌舞等事施人，則費用極多，而無福報。

(2)施少得福多，謂以慈心供奉道德之人，使其精進學道，施物雖少，其福彌大。

(3)施少得福少，謂以慳貪惡意施於邪見外道，施物既少，得福亦少。

(4)施多得福多，謂若能了悟世間無常而發心捨財，造立塔寺，供養三寶，則所獲福報，如五大河流入海，施物既多，其福亦多。

如《大智度論》卷十一所載：「當布施時，諸煩惱薄故，能助涅槃。…布施時心生相似八正道。信布施果故，得正見。正見中思惟不亂故，得正思惟。清淨說故，得正語。淨身行故得，正業。不求報故，得正命。懃心施故，得正方便。念施不廢故，得正念。心住不散故，得正定。如是等相似三十七品善法心中生。復次有人言。布施是得三十二相因緣。所以者何。施時與心堅固。得足下安立相。…布施時，大勇猛力施，得足跟廣平相。…如求者意施，不待言故，得陰藏相。好衣服、臥具、金銀、珍寶施故，得金色身相、薄皮相。布施令受者獨得自在用故，得一一孔一毛生、眉間白毫相。…是為種三十二相因緣。」又在《摩訶般若波羅蜜經》卷二十＜六度相攝品＞第六十八中談到日常修行布施時同時攝後五度波羅蜜的修行。經文:「須菩提白佛言：世尊！云何菩薩摩訶薩，住檀那波羅蜜[1]，取尸羅波羅蜜[2]？佛告須菩提：菩薩摩訶薩布施時，持是布施回向薩婆若[3]，於眾生中住慈身、口、意業，是為菩薩住檀那波羅蜜取尸羅波羅蜜。」「世尊！云何菩薩住檀那波羅蜜，取羼提波羅蜜[4]？佛告須菩提：菩薩布施時，受者瞋恚罵辱惡言加之，是時菩薩忍辱，不生瞋恚心，是為菩薩住檀那波羅蜜，取羼提波羅蜜。」「世尊！云何菩薩住檀那波羅蜜，取毗梨耶波羅蜜[5]？佛言：菩薩布施時，受者瞋恚、罵辱、惡言加之，菩薩增益布施心，作是念：我應當施，不應有所惜。即時生身精進、心精進，是為菩薩住檀那波羅蜜，取毗梨耶波羅蜜。」「世尊！云何菩薩摩訶薩，住檀那波羅蜜，取禪那波羅蜜？佛言：菩薩布施時，迴向薩婆若，不趣聲聞、辟支佛地，但一心念薩婆若，是為菩薩住檀那波羅蜜，取禪那波羅蜜。」「世尊！云何菩薩摩訶薩，住檀那波羅蜜，取般若波羅蜜？佛言：菩薩布施時，知布施空、如幻，不見為眾生布施有益、無益，是為菩薩住檀那波羅蜜，取般若波羅蜜。」由此可知，佛陀慈悲的開示布施法門，從凡夫地修布施，直到大菩薩修布施波羅蜜，直到成佛。

因此，由布施能生一切福報與智慧；二者是成佛的條件。佛陀在《 分別業報略經》 裡，開示說：

「常樂修智慧，而不行布施，所生常聰哲，貧寠無財產。

唯樂行布施，而不修智慧，所生得大財，愚闇無知見。

施慧二俱修，所生具財智。二俱不修者，長夜處貧闇。」

以上包括，從凡夫地到大菩薩修布施法門，不同程度，有不同的修行方法。佛陀慈悲的教導佛弟子應努力實踐。希望在新的一年裡，大家在修行上，能更進步。

附註：

[1] 檀那：梵語dāna，即布施之意。檀那波羅蜜，又名布施波羅蜜。波羅蜜譯為度，為到彼岸之意。即為達成理想、完成之意。

[2] 尸羅：梵語śīla，有行為、習慣、性格、道德、虔敬等諸義。為六波羅蜜中之戒行，乃佛陀所制定，令佛弟子受持，以為防過止惡之用。持戒波羅蜜又名尸羅波羅蜜，持守戒律，並常自省，能對治惡業，使身心清涼。

[3] 薩婆若：意譯唯一切智，即指佛智而言。

[4] 羼提：梵語kṣānt，即忍辱、安忍、忍耐之意。六波羅蜜之一。即令心安穩，堪忍外在之侮辱、惱害等。忍辱波羅蜜，又作羼提波羅蜜，忍耐迫害，能對治瞋恚，使心安住。

[5] 毗梨耶：梵語vīrya，即精進之意。又作精勤、勤精進。謂勇猛勤策進修諸善法；亦即依佛教教義，於修善斷惡、去染轉淨之修行過程中，不懈怠地努力上進。

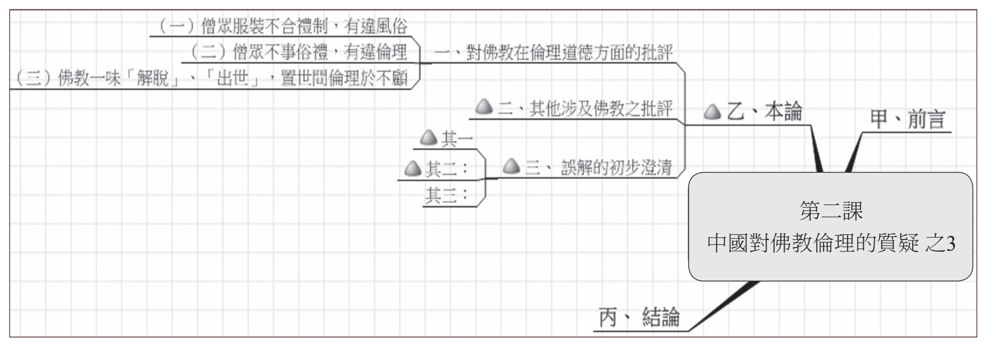
淨行上人 開示錄

「佛教倫理」專輯 第二課 中國對佛教倫理的質疑之3

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論



二、其他涉及佛教之批評

由以上引文可知，佛教在中國傳佈的歷史裏，是如何遭到批評與責難，而且及至現代，社會上仍不時有非議佛教的聲音。佛法之受誹謗者，也不獨倫理道德一事，其他如教理方面、社會經濟方面（出家人不事生產、逃避稅役、寺產龐大、斂財無已）、民族問題方面（佛為夷狄），都是批評者不憚其煩、再三攻詰的所在。

三、誤解的初步澄清

對佛教教理的認識不清，與佛教悖離道德倫常的指責，二者是一而二，二而一，一般人或是由理論而推論到實際現象，或是由現象而溯源至理論，總之對佛教根本精神的無知，即是種種非議責難產生的主因。

其一：部份人士過份在「出世」的題目上作文章，從而認定佛教之無「入世」的一面，佛教是「消極」、「逃避」、「遁世」的，殊不知佛教的出世，並非遁世（這點是一般大眾對佛教最大的誤解之處，也是本專輯所要澄清的要項，詳見以下諸課）

其二：有些人（古今皆然）目睹部份存在於佛教界的奇形怪狀，便據以全盤否定佛教的價值，殊不知此係理想與現實的差距罷了。自稱佛教徒，並不能保證其言行一概符合佛法，就如同自稱儒者，也不能就此以為彼係孔孟再生。一個滿口仁義道德、詩云、子曰之人，貪贓枉法、無惡不作（這種人所在多有），我們只會指責其個人之不肖，並不會以此非難孔孟之教。就此而言，佛教與孔孟之教又有何不同？佛教界龍蛇雜處，教徒水準不一（註十三），其所呈現的諸般現象，某些並不符合佛法，一般人不明究理，混淆理想與現實，武斷地以為佛教必是如此如此，並據以批評佛教之不是。歸根結底，主要是孔孟之教，自幼即為吾人接受之倫理，人人都能了解，不會將為非作歹者的言行，歸為孔孟之教，而一般人，不了解佛教教理，容易因認識不清，而混淆了現實與教理。(第二課未完待續)

附註

註十三：在佛世之時，就有這種情況存在。如僧團人數眾多，素質參差不齊，有一些所作所為不合佛法者。佛陀制戒，即是要防非止惡，有所約束。佛陀曾警惕弟子：「有一愚癡男子，違律犯戒，隨逐大眾言：我是比丘，我是比丘！而不學習勝欲增上戒學、增上意學、增上慧學，隨逐大眾，自言：我是比丘，我是比丘！其實去比丘大遠。」（「雜阿含經」卷廿九828經）有人甚至認為，未制戒前，僧團清淨，一旦制了戒，大家反而不規不矩（見「雜阿含經」卷卅二），事實上組成份子愈趨複雜，才是主因。

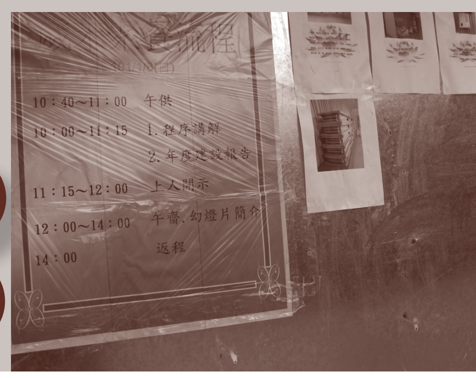
本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

台北靈山講堂

圖一至圖四說明：2012年1月8日，台北靈山講堂假石碇靈山禪林大殿舉辦歲末聚餐聯誼活動，由淨行上人主持，活動項目包括：午供、年度建設報告、上人開示、午齋、簡報（幻燈片簡介一年來講堂所辦理之各項活動）等。會後淨行上人並和護法信眾合影留念。（感謝梁實村居士提供照片）

圖一



圖二

圖三

圖四

100年12月功德錄（續）

〔譯經〕	
500元	李岱瑾、廖紫婕、陳許玢、郝政道、陳昭惠、呂忠洋、蔡新鑫、陳思涵、葉沐恩、吳麗莉、范昌健、黃麗淑
400元	張婉筠、陳燕美、黃俊凱、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉
300元	賴蓓瑩、彭品瑄、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀
250元	陳清山、張麗娟、陳思婷、陳思宇、吳啟瑞、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	李書堅、蔡秦琴、蔡珠麗、呂詹妤、呂玉茹、薛昀軒、呂旻璁、蘇家卉、呂怡瑩、黃騰輝、李佳紘、李宜臻、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、香包狗、柯進發、楊登瑞、楊吳宗、沈楊桂英、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨
100元	蔡東仁、梁美琳、姚樹宏、柯欣妤、柯翔豪、黃姿穎、黃奕晴、張秉筑
〔譯經-台中講堂〕	
36,000元	王移華
10,000元	陳林二
〔隨喜〕	
500元	丁權福、周美華、季蓼蓮、藍韋華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華、謝麗淑
100元	方冠群
30元	周淑真王傳樹閤家
〔隨喜-講堂〕	
1,000元	吳銘
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
1,000元	潘陳錦秀
500元	廖紫婕
250元	陳清山、陳思宇、陳思婷、張麗娟、吳啟瑞
200元	陳越鳳

101年1月功德錄

〔禪林建設〕	
10,000元	傳榮貴
2,000元	陳美賢
1,200元	佛弟子
1,000元	冷新銘
300元	黃登雲
120元	段銘宗
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
4,000元	吳德美
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
50,000元	劉連火
12,000元	粘美鳳
10,000元	賴文和、陳炳武
5,000元	李高國子
2,000元	陳玉美、蔡宜潔、葉慶豐、蔡宜勳
1,100元	李丞恩
1,000元	何承鈞閤家、蔡新鑫、葉沐恩、陳思涵、吳麗莉、朱法蓉、朱莉宇、吳致緯
30元	釋行實
〔護法〕	
6,000元	鄭文達
3,000元	黃素慎、高東海、高子翔、高子健、黃衍成、黃素蓉、魯緒惠
2,000元	黃麗雲、萬波笛、萬乃塵、萬乃儂、萬乃眀
1,200元	黃逸鴻、施秀英、黃建銘、李燦奇、黃莉蓁、黃淑涵、許智淵、許禕晨
1,000元	施林森、黃麗花、施泳輝、施皓翔
600元	黃素娥
500元	黃貞祥
300元	高啟瑞、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽
200元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
240元	段銘宗
〔弘法教育-月刊〕	
6,725元	陳榮波
929元	黃怡萱
600元	謝禎燕
500元	江睦銓
110元	段銘宗
100元	江台文
〔弘法教育-印經〕	
2,000元	張秀瓊
〔供養上人〕	
200,000元	黃麗雲
5,000元	吳致緯
3,000元	施秀英
2,000元	曾淑美
500元	黃登雲
100元	張秉筑
〔供養常住〕	
3,000元	謝金源
2,000元	江碧玲、莊訓德、黃麗雲
1,000元	張俊雄、吳致廷、吳德美
200元	陳素卿
〔供養常住-僧衣款〕	
38,000元	王月勤
〔供養三寶〕	
6,000元	古新豪、古泉炎
1,200元	沈振榮
500元	胡文豪
〔救濟〕	
3,000元	黃雲蓮
1,000元	胡玉欣
〔放生〕	
1,000元	胡玉欣、蕭素娟
〔譯經〕	
68,000元	朱明緯
15,000元	顏良恭閤家
10,000元	朱鐘奇、朱法蓉、朱莉宇、吳致緯
6,000元	劉宗勇
3,000元	曾淑美、薛安秀、吳德慧
2,000元	郝政道、胡玉欣、陳美賢
1,500元	黃素娥
1,200元	李冉來
1,000元	陳金財、黃胤中、曾淑珠、李高青崴、鄭鎰宗、李唯瑄、邱碧玉、黃彥智、黃祺雯、萬波笛
600元	萬乃塵、萬乃儂、萬乃眀
500元	賴柏嘉、李高國子、陳許玢、陳玉美、陳朱六妹、范昌健、黃麗淑

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 佛教善女人

奇蹟的背後與超越：佛教在家女眾於當今世界中所扮演的積極入世橋樑角色

■ 英文原文作者：張玉玲
■ 中文翻譯：林侖君

搭起世界的橋樑—曉雲法師畫作

在本文圖中，你看見了什麼？畫裡有一座橋，橋上有一位女人，女人手裡拿著一個大袋子走過橋面。她好像把什麼東西從橋的這一端送到那一端，從河的這一岸送到另一岸。她也可能不是送什麼東西，而是傳遞什麼訊息給河岸兩邊的人知道，牽起雙方的關係。從某種程度來說，她本身就是一座橋樑，溝通起被河流隔開，文化背景差異很大的人們，這些人很可能對於週遭世界有相當不同的看法，並且對於外面的世界所知不多。而透過這個女人，這些不同的世界即將連結起來。

這幅畫是由一位世界知名的比丘尼曉雲法師(1912-2004)所作，她創辦了華梵大學——這是臺灣，甚至是所有華人史上第一所由佛教界所創辦的大學。在她繪製的這一幅畫中，主角是一位俗眾，或者精準一點的說，就是一位佛教在家女眾。這為什麼呢？作者在這裡想傳遞什麼訊息或提醒我們什麼東西呢？當然，回答這個問題可以有很多答案。但是對我個人而言，佛教在家女眾成為世界橋樑這個畫面，讓我想起臺灣佛教團體，因佛教在家女眾的努力而創造出來的種種奇蹟。曉雲法師的這幅畫，以某種方式提醒我們：佛教在家女眾具有無限的潛能，應該要鼓勵她們跳脫傳統的角色，進一步超越目前在佛教世界裡所創造的奇蹟。而這個我所謂的佛教世界，指的是臺灣，接下來，也將以臺灣為例子來說明。

台灣在家女眾於四大山頭[1] 裡扮演的傳統角色

當世界各地的佛教徒提到臺灣時，總是帶著敬意來陳述他們的印象：

「佛教在台灣相當興盛！」

「喔，台灣？那裡有相當多大型的佛教寺院，以及有影響力的佛教組織！」

「對於台灣佛教徒的成就，世界各地的佛教徒印象都相當地深刻！」

「所有的佛教徒都應該去台灣看看，他們會愛上台灣的！」

的確，雖然我不是在臺灣接觸佛教而成為佛教徒的，但是身為一個臺灣人，我很驕傲地告訴大家，我來自臺灣，對於這些令人欽佩的成就，我也引以為榮。但同時，我總感覺似乎缺少了什麼，我們對於那群在背後默默努力工作的人，欠缺一個正式和真心的承認；大部分的時間，我們只看見「四大山頭」，並且發出讚嘆。但事實上，這些佛教團體主要是由在家女眾在背後支持的。她們在不同的地方，以不同的方式無私地貢獻，佈施她們的金錢與時間。所以，在某個程度上，說這些在臺灣佛教界出現的奇蹟，是這群在家女眾所創造的，一點也不為過。

在臺灣，無論那裏有法會，都可以看見在家女眾進進出出，盡心地照顧每一位信眾。如果沒有這些在家女眾無私的付出，我們就看不見慈濟、佛光山、法鼓山和中臺山[2] 所創造出的「奇蹟」。如果沒有這些在家女眾慷慨、熱心的支持，就不會有這些臺灣寺院，也不會有這些法會。這些在家女眾，大多數都是默默地在一旁幫忙，謙卑地在背後支持。

雖然臺灣是一個相當自由的社會，女性有機會扮演任何的角色，包括公私部門的領導人[3] 。但是我們發現，在臺灣佛教界的父權體制下，多數的佛教在家女眾仍然扮演了相當傳統，甚至是被性別化的角色。她們只能在團體中扮演無名的志工，並且因此感到滿足。不過，曉雲法師的畫作似乎告訴我們，佛教在家女眾應該可以發揮更多的潛力，突破目前的角色。對我個人而言，這幅畫刺激了我們去思考，在這個全球化的新時代，是否有可能創造出佛教在家女眾的全新角色，而且她們絕對有能力扮演把世界連結起來的領導角色。

有限的時間與力氣，無限的潛力與可能性

就像任何一個典型的父權社會一樣，在傳統的亞洲佛教社群裡，佛教在家女眾所扮演的角色，一直侷限於孝順的女兒，溫柔且勤奮的妻子，慈祥而體貼的母親等等。家庭對於佛教女性來說，是理所當然的第一順位，寺院只是這些女兒、妻子或母親為了家人有所求的時候才去的地方。而且，因為她們必須全部時間為家庭付出，多數的女性無法思考或是投入其他的事務。直到最近，感謝工業化與進步的科技便利了家庭事務，使女性有較多的閒暇造訪佛教寺院、參加佛教活動，加入佛教團體等。此外，也感謝教育機會的提升，這些年來，女性相對而言擁有更多的空間與自由，可以走出家庭。所以，除了佈施金錢與勞力這種傳統的角色外，現在該是女性思考自己如何在佛教社群裡扮演其他功能角色的時候了。

雖然我說女性該去思考其他的可能性，但並不是鼓勵她們放棄家庭的責任。事實上，我尊敬且景仰那些身為母親的人，也完全同意*Buddha Mom*這本書的作者Jacqueline Kramer所提出的，「為人母者，在廚房也能夠獲得證悟，就在下廚與清洗碗盤之際」[4] 。在這裡我想要表達的是，受到前述那幅畫的啟發，我認為佛教在家女眾的角色不該再受限於傳統，應該開放更多的可能性讓她們選擇。就如同世界是無常流變的，我們的角色自然也是無常流變的。

就我的觀察，以及和許多傳統的佛教女性志工的互動經驗，我總是發現到，儘管她們在為家庭與各自的團體服務之後剩下的時間與力氣有限，她們仍然熱切地渴望學習，也渴望能夠突破既有的角色。事實上，從最廣泛的意義上來說，母親一直以來都是擔任橋樑的角色，她們是孩子在家庭與外面世界之間的橋樑。此外，佛教女性在孩子與鄰人有衝突時，總是最佳的和平媒介。所以，把佛教女性當成世界的橋樑並不完全是個新的概念。

對於那些想要突破她們當前的角色，擴大其「世界橋樑」意義的人，我們應該要給予鼓勵，並且善巧地讓這一切成真。就如同我們佛教徒所相信的，每個人都有適合其根器的法。佛教有「八萬四千法門」，那麼現代佛教在家女眾應該也有八萬四千種角色可以扮演。這個邏輯相當簡單又清楚：在這個末法時期，我們需要更多的佛法導師，而不讓女性參與弘揚佛法的任務，將會是個遺憾[5] 。而且，在這個全球化的時代，佛教女性具有無限的潛力，在角色扮演上也有無限的可能性，若是將她們侷限在傳統的家庭角色，和各自的佛教社群裡，也將會是個遺憾。

開創新角色，接引新世代

不管是為了佛教女眾，還是為了這個全球化的新時代，我們都需要讓佛教女眾的角色向外拓展。同時，也是為了將新的世代帶入現有的佛教團體裡。過去，她們的母親在封閉、性別化或教派色彩壁壘分明的佛教團體裡所扮演的傳統角色，已經無法滿足現在的年輕人，她們生活在開放、多元的地球村裡，甚至可以說是不喜歡那樣的傳統角色。所以，改變佛教女眾的角色，在我們現今的社會裡，不僅是需要，而且是必要。

為了讓佛法能夠長住，我們一定要接引新的世代到佛教裡來。許多臺灣的佛教團體今天面臨的潛在危機之一，就是年輕人對他們不感興趣。如同我在另外一篇文章所寫的，臺灣許多的佛教青年社團裡，成員的平均年齡超過40歲，甚至是50歲。而大學裡的佛學社也正在凋零中[6] 。這些現象令人感到憂心，特別是後者；因為佛教在臺灣的興盛是過去的青年佛教徒(他們之中許多都來自於校園裡的佛學社)耕耘與努力的成果。如果現在年輕的一代不再加入我們，將來會有什麼後果呢？

在這個全球化的時代裡，有許多我稱之為M世代的年輕人，他們是屬於「唯我世代(Generation Me)」的一群人：他們活在一個M型的社會裡，說著火星文(Martian)[7] 。由此可見，佛教徒與佛教團體目前正面臨始料未及的挑戰。這群年輕人在這個快速變遷且多元化的世界裡成長，在成長過程中，他們接觸許多新的想法與觀念，也喜歡接受挑戰。過去佛教在家女眾所扮演投入單一個佛教社群或組織中，付出她們的勞力的傳統角色，對於新世代的女性來說，既不有趣，也不具有挑戰性。有的時候，他們甚至於發現，佛教女性有許多傳統、性別化的角色是不合時宜的。所以，如果沒有為年輕的佛教在家女眾開創新的機會，提供新的角色，若不了解年輕人的需求與想法，佛教團體恐怕也只能繼續停留在「無法吸引年輕女性」的問題上打轉了！

佛教在家女眾與國際佛教交流活動

2008年一月，我為了籌劃第11屆國際佛教善女人大會，第一次造訪越南，在手記中我寫下：「我看起來完完全全就是個局外人。任何我所造訪的地方，都只有我一個在家女眾。在所有的會議中，也幾乎全部都是出家人，我差不多可以說是唯一一個出現過的在家眾。」事實上，我發現有許多好奇的越南比丘尼在觀察我、研究我，她們不僅明顯地對於我的出現感到驚訝，也忍不住地問我：「你結婚了嗎？」即使經過再次確認我已婚，她們還是繼續討論，然後彷彿發現到這根本是不可能的，所以再問：「真的嗎？」很顯然地，這些問題背後有兩個基本假設，這兩個假設非常有可能是和佛教在家女眾在傳統家庭與佛教社會裡的性別角色有關。第一個假設是，已婚的佛教女性都是待在家裡的；第二個假設是，一位佛教在家女眾負擔不起(在時間上、精力上，和資源上等等)，也無法太過認真地投入於國際弘法活動。對於她們的問題，我微笑回應，沒有解釋太多。2009年七月，我又去了一趟越南。那些好奇的表情與問題一如往常地出現，不過這次，她們回應給我的是更多的理解和微笑。我也能夠跟她們分享我一個背袋上的畫，這個袋子是2002年在臺灣舉辦的國際佛教善女人大會的紀念袋，袋子上面有曉雲法師的畫(也就是我在文章開頭介紹的那幅畫)，以及那屆大會的主題：搭起世界的橋樑。是的，搭起世界的橋樑。佛教在家女眾在這個主題上也可以扮演積極的角色，並且促成國際交流，特別是在這個地球村的時代，因緣已然成熟了。

就如同我們之前所擔心的，亞洲佛教團體裡的青年佛教徒正在減少中。而開闢國際佛教徒交流的管道，提供機會讓佛教在家女眾在這樣的交流過程中扮演積極的角色是個有效的策略，同時也能夠帶來好處。另一方面，投入於國際佛教徒的交流，絕對是個值得努力的方向，因為它總是會帶來一些啟發，像是帶來一些新的觀念，為古老的傳統注入新血。這股新血不是只在抽象的層次，它也代表真正的新夥伴加入——以臺灣的例子來說，這群新夥伴就是年輕的佛教四眾。事實上，2009年的夏天，我們在臺北舉辦的國際佛教橋樑種子訓練營這個翻譯營隊，在沒有設定任何年齡與性別限制的情況下，收到了40份左右的報名表，其中多數都是年輕人，而女性朋友佔了其中多數。

（下接第四版）

[1] 雖然有些學者認為「四大山頭」這個詞有的時候帶有貶義。然而筆者對於所有或大或小的佛教團體皆保持中立的看法，使用這個詞的目的只是利用它所傳遞出來的意象。就像眾生平等一樣，筆者相信所有的佛教團體也是平等的，也同樣值得我們尊敬和支持。筆者個人沒有任何的宗派偏好，也很享受世界的多元性，認為只要是不偏離佛法和眾生的利益，所有的團體都是正面的，也都是有助益的。總而言之，眾生因其過去業力而有不同的偏好，無分好壞。

[2] 這是台灣四大佛教團體(「四大山頭」)。

[3] 在台灣的公私部門裡，有許多的女性佛教徒擔任高階的職位。比如說，台灣的前副總統呂秀蓮，前法務部長王清峰，她們都是佛教徒。也有許多傑出的女性佛教徒為集團的負責人(比如前台灣高鐵的總裁)，或是私人公司與非政府組織裡的高級管理人員。

[4] Jacqueline Kramer. 2003. *Buddha Mom.* New York: Tarcher (Penguin Putnam Inc.)本文所引用的，是Santisuda Ekachai在曼谷郵報(Bangkok Post)裡所寫的訪談記錄，後來法國佛教頻道(French Buddha Channel)將它重新刊登在http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article2275

[5] 就像國際佛教善女人協會前會長慧空法師多次表明的，全球將近有三千萬的女性佛教徒(如果我們將北韓和中國也列入計算的話，這個數字會大幅提升)，這些女性佛教徒都遵循佛法裡所教導的基本道德標準，如慈悲等。若這些女性一起努力，勢必形成一股力量，促成世界和平。

[6] Chang, Christie Yu-Ling. 2008. ENGAGING GENERATION M3, THE YOUNGER GENERATION IN GLOCALIZING TAIWAN. Paper presented in the 10th Sakyadhita Conference in Mongolia.

[7] 同註6。「唯我世代(*Generation Me*)」是Jean M. Twenge博士的書名，用來形容70年代之後出生的美國青年。「M型社會」這個詞是Ohmae Kenichi所創，用來形容貧富差距日益擴大，中產階級逐漸消失的社會。「火星文」則是一種時下台灣年輕人在網路上使用的流行語言(比較像是俚語，結合了象形文字和許多其他語言、非語言的形式)。

專題論述 宗教與精神醫學

佛教觀點的成癮醫學：從「酒癮」到「網路成癮」

■ 林煜軒

佛教徒幾乎都耳熟能詳「殺、盜、淫、妄、酒」五戒。前四者「殺、盜、淫、妄」在任何宗教、法律或社會道德規範中，都是不謀而合的普世價值；然而「戒酒」一項則有較多不同見解：回教徒與佛教同樣戒酒；但希臘羅馬宗教的酒神祭拜儀式，認為喝酒可以和神一起狂歡；基督徒聖餐中和猶太教特殊逾越節也使用酒。再者，為何要「戒酒」？佛教經典對飲酒之害言之鑿鑿，但有人引述孔夫子言，認為「惟酒無量，不及亂」即可，不一定需要完全戒酒。亦有人質疑既然要戒酒，為何經典沒有提到戒菸？戒檳榔呢？

《長阿含經》之《善生經》第十二：「當知飲酒有六失：一者失財，二者生病，三者鬥諍，四者惡名流布，五者恚怒暴生，六者智慧日損。善生！若彼長者、長者子飲酒不已，其家產業，日日損減。」這段經文，簡潔扼要地將飲酒對個人身體與心理健康、乃至家庭、社會的危害一言道盡。其他經、律、論中，有對飲酒危害、果報的描述，如《大般涅槃經》稱「酒為不善諸惡根本」、《四分律》謂「十過」，或是《大智度論》列「三十五過」，堪稱鉅細靡遺。然而，經典中似乎僅止於描述性的事實，飲酒造成這些危害的詳細原理則較為簡略。

酒是人類飲用歷史上最長的一種飲料，主要成分是乙醇(酒精)，在各區域使用不同的水果、五穀雜糧等植物釀造而成。而接近佛陀時代的古印度，最受歡迎的則是用「蘇摩」製成的「蘇摩酒」，蘇摩甚至被神格化。婆羅門聖典《梨俱吠陀》中有大量頌歌是單獨獻給蘇摩的，其數量僅次於雷神因陀羅和火神阿耆尼。節錄《梨俱吠陀》中，第九卷第一百十二首「蘇摩酒」的讚歌：

「馬願拉輕鬆的車輛，
快活的人歡笑聞喉嚨，
男人想女人到身旁，
青蛙把大水來盼望。
蘇摩酒啊！快為因陀羅流出來。」

蘇摩酒帶來的愉悅和歡樂，躍然紙上。

然而，近代考證，蘇摩這種印度婆羅門教儀式中的飲料，得自於某種至今未知的植物的汁液，雖然中文文獻經常將這種飲料翻譯為「蘇摩酒」，但嚴格說來似乎沒有任何證據證實蘇摩是一種酒精飲料。非常多著名理論考證，認為「蘇摩」可能是大麻、麻黃、或毒蕈。但無論「蘇摩」是酒、麻醉劑、興奮劑還是致幻劑，這些物質都有一個共通點，就是「成癮性」；或者廣義地說，它們都是像咖啡一樣會改變精神狀態的物質。筆者大膽臆測，除了如諸經典提及酒對個人身心健康、家庭、社會的危害之外；佛陀必定明瞭「成癮性」這一棘手的問題。眾所皆知，即使在專業的協助之下，對某些人而言，戒除具有成癮性菸或酒，仍是當今最艱難的一項任務。

世界衛生組織早在數十年前認為「成癮」一詞不夠精確，援引精神醫學界的觀點，以「濫用」與「依賴」描述使用成癮性物質的身心狀態。簡而言之，「濫用」是指使用了成癮性物質而「誤事」：例如酒後駕車、鬧事、工作時無法專注而發生危險；而「依賴」則是指使用成癮性物質而「無法做正事」的更嚴重情況：例如有些人把喝酒看成每天最重要的事情，必須花許多時間或精力去喝酒，或是一定要喝酒才會感到舒服。再者，「生理性依賴」則是指「耐受性」和「戒斷」兩種狀態，以喝酒為例，「耐受性」是指酒量越喝越好，原本可能喝兩罐啤酒就會感到舒暢，但現在需要十幾罐啤酒，才能達到原本舒暢的感覺和效果。酒精「戒斷」則是長期酗酒的人，突然停止飲酒一段時間後，身體產生的不適反應，輕則心跳加快、血壓升高，重則癲癇發作、產生幻覺、甚至死亡。

成癮性物質的這些特性，使得戒除更加困難。因為開始戒癮時，身體產生的戒斷症狀，常常使人痛苦萬分，但只要再一些平常用量，幾乎都可以得到舒緩；進而故態復萌而越用越多，終究無法自拔。「今天只要再喝最後一杯就好」、「只要喝一點點應該沒關係」是酗酒者經常掛在嘴邊的口頭禪。因此精神醫療人員，幾乎不會告訴成癮者：「從今天開始，每天少喝一杯；這樣十天後，你就可以完全不喝酒了！」因為這類的藉口正是酒癮者，每次復發的開端。這與《俱舍論》「契經說：諸有忿劬稱我為師，不應飲酒，乃至極少如一茅端所沾酒量，亦不應飲」的觀點有異曲同工之妙。

1995年紐約的一位精神科醫師伊凡．郭德堡開玩笑地提出「網路成癮症」一詞，但這個討論立即引起了極大的迴響。隔年，金柏莉．楊博士在美國心理學會發表對六百位重度網路使用者「網路成癮」的研究成果。自此之後，科學家對「成癮」的含義從此改觀。傳統觀念認為成癮是慢性、周期性地反覆使用某種「物質」，如菸、酒、海洛因、安非他命等，而產生上述的生理與心理性依賴；而現今的觀念則認為，成癮並非一定要由某種有形的「物質」所引起，只要具有相同生理與心理性依賴特徵的「行為成癮」，例如「病態性賭博」、「網路成癮」也是屬於成癮的範疇。進一步的研究發現，網路成癮者的人格特質、家庭背景與傳統藥酒癮者的「成癮性人格」幾乎完全相同：自卑感、自我評價較不確定、人際關係較差、生活適應不良、家庭功能不佳。

一項統計指出，截至2011年底全世界共有22億6723萬的網路使用者。臺灣資策會統計2011年度「經常上網」的人口也高達1088萬，約占總人口的47%。在這些為數眾多的「網路族」中，究竟多少人網路成癮？由於網路成癮的嚴重程度定義不同，在世界各國的調查結果也不盡相同，但大體而言，網路成癮的人口大約在10%左右，臺灣的盛行率也差不多是這個數字。中國大陸的學者以此估計，在中國大陸約有一千萬青少年為網路成癮者。這些驚人的數據都顯示網路成癮即將成為本世紀成癮醫學中，影響最廣的重要的議題。

網路成癮帶來的負面影響中，最顯而易見的就是喪失良好的時間管理能力，而打亂每天的生活作息。儘管在現實生活中每天一早要上班或上學，網路成癮者大都在深夜上網並且熬夜漫遊網路。在極端的案例中，他們用咖啡因來提神以繼續上網。這些睡眠剝奪會造成過度疲勞、學業或工作上的失能以及增加三餐不正常和缺乏運動的危險。牛津大學藥理學教授葛林斐德指出：「網路交友盛行且大家越來越常玩電腦遊戲，可能會大大地改變人腦。」「這種趨勢會造成民眾注意力降低，需要立即得到滿足，及像是交談時與對方眼神交流的能力，非語言溝通技巧不佳等問題。」除此之外，久坐在電腦前可能會造成許多身體的疾病，如長期坐姿不良引發的椎間盤突出、缺乏活動而導致深層靜脈血栓、肥胖、甚至有玩線上遊戲引起癲癇發作以及猝死的案例。如此看來《長阿含經》中的「飲酒六失」——失財、生病、鬥諍、惡名流布、恚怒暴生、智慧日損，在網路成癮者的身上似乎也符合。至於如《分辯善惡經》所言「飲酒之人，將轉生飲銅液之地獄中，此間感受罪業之果報。」網路成癮之人，又將受何果報呢？倘若佛陀在世，會不會制定「戒網路」的戒律？

如同水能載舟，亦能覆舟；當初提出網路成癮的郭德堡醫師，也有句名言：「網路和電腦如同火一樣，是好僕人；卻是壞主人。」現今不少善用高科技的高僧大德，用電視、網路弘揚佛法，電子佛典不只節省印經成本，還有快速流通、保存方便、減少謬誤、容易查詢等諸多好處。因此，上網應不同於飲酒「為不善諸惡根本。若能除斷，則遠眾罪。」而且現代人幾乎不可能不使用網際網路，上網是大多數人工作、休閒生活中重要的一部份。不像菸、酒和毒品，這些物質不是個人生活和工作中不可或缺的，而且不會帶來直接的好處。但這也是戒除網路成癮，比戒菸、戒酒、戒毒品還有困難之處。戒酒的目標很明確，只要想盡辦法滴酒不沾即可；戒除網路成癮，則是在每日和網路朝夕相處的情況下，改變使用網路的型態。

老子《道德經》：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」網路的虛擬世界中，可能更甚於塵世間的色、聲、香、味、觸、法；然而成癮與否，仍是在起心動念之間。佛弟子當如何戒網路成癮？佛陀在《雜阿含經》的偈言，似乎給了明確的答案：

「斯等於律儀，常當勤修習，正信心不二，諸漏不漏心。眼見於彼色，可意不可意，可意不生欲，不可不憎惡。耳聞彼諸聲，亦有念不念，於念不樂著，不念不起惡……虛偽而分別，欲貪轉增廣，覺悟彼諸惡，安住離欲心。善攝此六根，六境觸不動，摧伏眾魔怨，度生死彼岸。」

善攝此六根，六境觸不動，於娑婆五蘊如此，虛擬世界中亦然。

本文作者林煜軒先生，現為台大精神科醫師。自醫學院學生時期即對佛學、藝術、心理學有高度興趣，於睡眠醫學與成癮科學方面之研究，已發表八篇學術論文於國際期刊，曾榮獲台灣睡眠醫學會大會論文獎、台灣醫學發展基金會論文優等獎。對社會關懷、生命教育亦不遺餘力，文章散見於各大報章雜誌，並擔任台灣心靈園地電子報副主編。

（上接第三版）

「人活著真的累啊！」澄茵說。

「壓力，就是人生。眼前的壓力好不容易消除了，下一個壓力馬上向你報到！很重要的是，能夠維持一種開放的『意願』(willingness)，接受自己是宇宙過程的一部份。即使是經歷重大災難，或是長期忍受疼痛，面對與接納仍是療癒最快的捷徑。瑪莎．林內翰博士形容，人生就像打棒球，妳沒辦法阻止球飛過來，只能盡力打好每一顆球。」

「這麼說，我的痛苦，其實來自我一直不願意去面對痛苦？」

「沒錯。逃避或抗拒痛苦，會像蜂窩性組織炎，把一顆綠豆大的問題，搞成一顆籃球。這就是一種封閉的『任性』(willfulness)，硬是要去掌控、操縱、指導宇宙的過程，結果卻弄得自己痛苦不堪。」

「真是高深的哲學。F醫生，想必很多病人已經問過你：有沒有什麼技巧，是我壓力大的時候可以用的？」

「博士編了兩個口訣，叫做"ACCEPTS"（活動、奉獻、比較、情緒、推開、思維、感覺），和"IMPROVE"（想像、意義、祈禱、放鬆、一次一件事、休假、鼓勵），相信妳看了，大致可以懂意思。」

「我會試試看。感覺，是什麼意思？」澄茵問。

「用感覺的方式，來轉移注意力。有些人帶著冰袋，心裡痛苦的時候就緊緊握住它，心裡就好受些。」

「原來有這麼多的方法，我都沒試過。我覺得那時傷害自己的身體，真的有點後悔。」

「相信妳的人生，可以從逃避痛苦，轉變成追求快樂。博士深得禪意，建議人們不少自我撫慰的方式，包括：視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺。像妳到郊外看風景、在店裡試用各種牌子的香水、洗泡泡浴、和朋友擁抱…等，都能讓妳肯定生命的愉悅與價值。」

澄茵似乎越來越懂得沈默了，不再和F醫生「搶麥克風」。她的臉龐放鬆而明亮。F醫生繼續說：

「平常，妳可以練習緩慢的呼吸、在各種情境下保持微笑，即使面對妳最痛恨的男友，想想對方可能不是自己的主人，心裡會生出同情。妳還可以覺察自己的身體，在任何情境之中，特別妳可以試試慢動作洗澡，想像自己沈浸在無比芬芳潔淨的溫泉裡…」

「可見快樂，真是用錢買不到的一種東西。禪修的人，實在是生活達人，比我那些泡夜店、或者縱欲過度的朋友，還更懂得享用慾望與快樂呢！我家算富有，我也買了很多人買不起的包，竟然會生活在痛苦當中…」

澄茵有了體悟。雖然因為網路成癮，「學費」高達百萬，但能夠從危機與治療中，找回自性，也是相當殊勝的一段緣分了！

參考書目：

1. 瑪莎．林內翰博士著，吳波譯，《邊緣性人格障礙治療手冊》，輕工業出版社
2. 馬修．麥克凱教授等著，王鵬飛等譯，《辯證行為療法》，重慶大學出版社
3. 張立人，〈愉悅，是一種天賦人權——正念心理治療的禮贈〉，《只要60秒，甩掉壞情緒》推薦序，商周出版社／城邦文化，2012年3月8日出版

本文作者張立人先生，係台大醫院雲林分院精神醫學部主治醫師，曾獲教學特殊優異獎優良獎第一名。張醫師熱愛生活與寫作，文章散見於報章雜誌，著有《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》（智圓出版社出版）、詩集《如何用詩塗抹傷口？》（「白象文化」出版）及合譯《學習認知行為治療：實例指引》（心靈工坊出版）等書。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第678號執照登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山 現代佛教
第 335 期 2012年4月出版
愛與信仰
浴佛法會通啟
282期禪坐健身班開始招生了
靈山講堂近期活動 通啟（民國101年4月-101年7月）
印順導師著作相關課程及講座
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳歡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015～6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

四念處專欄

愛與信仰

■ 林建德

在阿含經教中，對於愛欲多所喝斥，強調「欲為苦本」、「愛生則苦生」，而以「斷情滅愛」作為修行的目標，最後導向清淨的解脫。誠然，「愛染不重，不生娑婆」，貪愛和情欲問題乃眾生煩惱的來源之一，人之所以生死流轉、苦海無邊，其主因也在於此。

但問題的根本不在於「愛染」，而在於「無明」；因此「以理化情」、「以理導情」，更該為修行者所重視。如印順導師說：阿含重於離愛，般若重於離見；離貪愛之外，更需要遠離無明、遠離顛倒夢想。特別對菩薩道修行而言，菩薩行者無法像解脫道的行者一樣，擺脫家庭和工作，專心過著獨居清修的生活，反倒必須與人群互動，一肩扛起大大小小的世間事。因此，相對於「斷情滅愛」，菩薩道更強調的是「轉情化愛」，而走向「長情大愛」的境地。換言之，情感豐富、講情重義並非過錯，而卻是菩薩行者很重要的人格特質。如古語所說的「聖人有情」，而如何「有情而不累於情」，在情愛之中沒有痛苦，乃是真正的考驗和挑戰；即要能把世間情愛拉昇、淨化到某種高度和純度，而不再是世俗欲望的佔有和控制，才是難行能行之處。

猶如水能載舟、亦能覆舟，「愛」是人幸福的泉源，也是痛苦的根源。或者說，「愛」有兩種，一種是「擴大自我」，一種是「縮小自己」。所謂「擴大自我」，即凡事要求對方聽順、善待及滿足於自己，視自我優先於他人；而相對的，「縮小自己」即凡事只求自己的付出、奉獻和犧牲，視他人優先於自己。如此，真正的愛不應該有痛苦；真正的愛是給予自由；相對的，佔有、支配的愛，在一起也苦，不在一起也苦！

然而，縮小自己、走向「無我」，又談何容易呢？但這卻又是佛教修行的核心要義；佛陀就是要教導我們，自我愈縮小，煩惱才能愈減少。可知，美麗的情愛只屬於美好心靈的人；懂得時時為他人設想、為他人放下自己，並不斷追求俗情的超昇，到達「無緣大慈，同體大悲」，才可說是「愛」的究滿。因此，許多的哲學家談情論愛之時，不免都和宗教或靈性的境界結合，如柏拉圖認為「愛人是同一個靈魂分屬在不同的軀體」，以及唐君毅所謂「愛情的福音」，都存在深刻的宗教性意涵。

或者說，「愛」在所有宗教之中，可說是共通的核心信仰。基督宗教明言：「上帝是愛」（God is love）。佛教也把「慈悲」視為菩薩修行之首，所說：「佛心者，大慈悲是」；達賴喇嘛更明言他的宗教信仰就是「慈悲」二字；而慈濟人耳熟能詳的「愛滿人間」、「大愛無國界」等，亦是「大愛」精神的強調。此外，伊斯蘭教也認為真主是充滿慈愛的，人乃是透過「愛人」而回到良善的本性。儒家的中心思想為「仁」——「仁以為己任」、「仁者不憂」、「苟志於仁矣，無惡也」等，皆為孔子《論語》中眾所周知的教示；而道家老子視「慈」為「三寶」之首，認為「慈故能勇」，其它如「以百姓之心為心」、「報怨以德」等，皆可說是老子慈愛的展現。

可知，愛和信仰實踐密切關聯，實踐愛的同時，即是在實踐信仰；包括世間男歡女愛的情感和婚姻中，也可看出濃厚的信仰意義。例如，婚姻中要求忠貞，宗教信仰也期許虔誠；兩人締結婚約時需要結婚典禮，宗教中也有皈依或受洗的儀式，都有誓詞以明心志，並發願一生能忠於自己的撰擇。此外，婚姻和家庭強調犧牲和奉獻，而且付出後還要感恩著對方，這無異於信仰實踐所常強調的無私、無所求。在這過程中，親蜜伴侶常帶來溫暖和感動的力量，給人安定感、歸屬感，此和宗教信仰扮演相同角色。還有，對伴侶要互道感恩，乃至不時高歌來表訴愛意，此如信仰實踐時要常憶念佛恩或佛慈，藉由早晚課誦或唱誦詩歌來強化心意，有著相似功用。而婚姻追求長長久久、白頭偕老，也和宗教關心「永恆」（eternity）一樣，都希冀在動亂多變的世界找尋常住不變。

總之，「愛」作為一種信仰，不只是存在於在宗教之中而已，只能說宗教實踐「愛」，作得最徹底、也表現得最深刻。即便凡夫俗子的「愛」，也是「愛」的一種形式；而選擇愛人的同時，可說也是在選擇一種信仰，如何以堅守信仰之心來堅守著情愛，乃是所有對「愛」有所期待的人的一門功課。

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，目前是佛教慈濟大學宗教與文化研究所助理教授，學術專長為「佛教哲學」、「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」等。

浴佛法會 通啟

緣　起：為了紀念教主釋迦牟尼佛聖誕，緬懷釋迦佛出世救人的精神，特舉行盛大浴佛法會，藉以宣揚佛德，祈使大眾早日成就佛道，報答佛恩。

法會內容：浴佛、供佛、師父開示。

主壇法師：上淨下行上人

法會日期：2012.04.22（日）
法會時間：上午9:30~上午11:40 (法會結束後午齋)
法會地點：靈山禪林寺　新北市石碇區永定里大溪坡109號

報名地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段21號3、7樓
報名電話：（02）23613015～6　傳真：（02）23141049

※交通：講堂備有專車，上午八點於天成飯店前集合，敬請預先登記，以方便安排車輛接送，準時發車，逾時不候。

歡迎踴躍參加！

282期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來紓解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年5月3日（四）起
每週四晚上7：00~9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動 通啟

（民國101年4月-101年7月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：（02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	佛誕節浴佛法會	2012.04.22（日）（農曆4月2日）（今年閏4月）	靈山禪林		
003	禪坐健身班282期開課	2012.05.03每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	端午節社區關懷	2012.06.16上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
005	八關齋戒	2012.06.30（六）	台北講堂		
006	兒童夏令營	未定	台北講堂		
007	國中夏令營	未定	台北講堂		
008	禪坐健身班283期開課	2012.07.05每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週二 晚上07：30~09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00~09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00~13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00~
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015~6

二、台中講堂

名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	秋焱(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30~09：30
法華經法會	秋焱(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日）早上8：30~下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688~9

印順導師著作相關課程及講座

主講人：清德法師

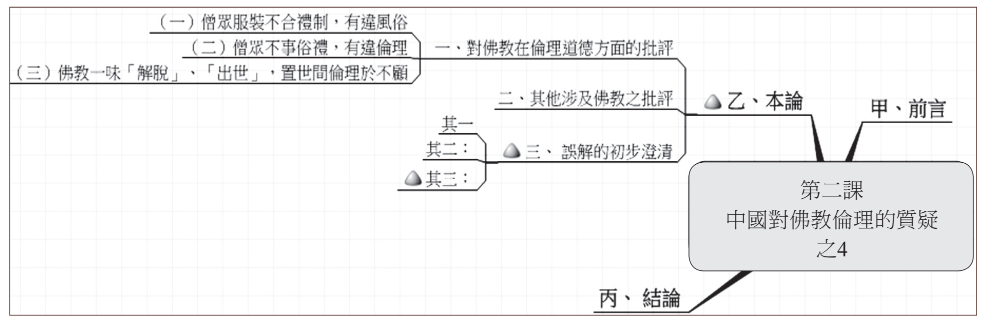
1. **成佛之道** 3月1日起 每週四 晚上7:00~9:00
《成佛之道》是印順導師所寫的一本學佛指南。內容涵蓋《大藏經》中有關法義、修持的精要，實為現代佛弟子必讀的善世精典之作。
上課地點：臺北市南昌街二段140號十普寺3樓（捷運古亭站 2號出口）
2. **妙雲集導讀**《以佛法研究佛法》3月7日起　每週三　晚上7:00~9:00
印順導師的《妙雲集》素有「小藏經」之稱，初學者可由此培養正信正見；久學者能於教史、教理、教制、教典有全面性的認識。其第三冊《以佛法研究佛法》，內含數篇重要文章，如：以佛法研究佛法、大乘是佛說、如來藏之研究等。
上課地點：臺北市南昌街二段140號十普寺4樓（捷運古亭站 2號出口）
3. **印度佛教史** 3月5日起 每週一 晚上 7:00~9:00 現場直播
佛法源自印度，傳至中國；身為佛弟子有必要了解印度佛教的歷史發展。本課程以印順導師著作《印度之佛教》、《印度佛教思想史》等相關資料為教材。每次上課有一主題，循序漸進地解說印度佛教的由來與開展的歷史脈絡，及教理、教制、教典的內涵。
上課（報名）地點：佛陀教育基金會
臺北市杭州南路一段63號6樓之1（捷運善導寺站4號出口）(02) 2395-1198
4. **專題講經** 雙月第二週六、日（二天）上午9:30~下午5:30
經題：4月14、15日——藥師經、大樹緊那羅王所問經
6月09、10日——淨土三經一論
8月11、12日——地藏經、近代高僧太虛大師
10月13、14日——勝鬘經（真常大乘的要典）
12月08、09日——寶積經（初期大乘的要典）
地點：文山教育基金會　新北市新店區北新路三段207之5號5樓（捷運大坪林站1、3號出口）
報名日期：101年2月25日起，80人額滿為止。
報名方式：
1. 報名表請上「紹印精舍」網站、部落格網址：http://saoyin100.blogspot.com/下載
2. 填妥後回寄saoyin100@gmail.com或傳（02）2665-7462、或郵寄至　232新北市坪林區租窟村仁里坡10-3號「紹印精舍」收。電話:（02）2665-8264

淨行上人開示錄 「佛教倫理」專輯 第二課 中國對佛教倫理的質疑之4

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論



三、誤解的初步澄清

其三：佛教創始者釋迦牟尼誕生於印度，成道弘法於印度，佛教之初建與奠基，有其適應印度時代環境的部份，一如大法東來，便與中國社會人心習性相融，開展出具中國特色的大乘佛教。然而，不論佛教的外在型態適應什麼樣的社會到什麼樣的程度，佛法的中心——依緣起而論諸行無常、諸法無我、寂靜涅槃三法印，卻是恆久不變的。批評佛教之不談倫理、摒棄道德，可能只是對某些源自印度的風尚感到不適（如前述之僧服右袒、不拜王、出家制度等事，認為不合中國禮俗。不合中國禮俗，隨著傳播日久，佛教與中國社會畢竟也相互適應融合了），不見得不合印度禮俗。道德的實踐方式，本就有因時因地制宜的適應性。佛教的確有不合中國禮俗的部份，只是中國這一套道德實踐方式，卻不是古今中外唯一的一套方式，任何社會都有其獨特「利他利己」的作風。佛陀覺悟正法，因應印度社會情況，建立合「法」的、在世間的佛教型態，如果沒有深入比較儒佛義理及中印社會差異，就驟下論斷，難免失之公允（註十四）。若有人非要以中國禮法為世界唯一的道德標準，指責佛教無善無惡、泯滅人倫，這不是種族主義的心態作祟，就是顢頇無知了。

至於佛教完全無利於國計民生，亦非事實。佛門固然不是營利事業（僧眾一心辦道，不經理生意；在家居士，經商為業，卻是佛陀鼓勵的正當謀生之道），然而自古以來，佛教徒即發揮「布施」精神，濟世救人，甚或興辦種種社會福利措施，歷史所載，不勝枚舉。如東晉時佛圖澄（西元二三二—三四八年）、竺法曠（西元三二七—四〇二年）等高僧，便以醫術施救大眾，慈悲濟世（註十五）；南北朝時北魏有「僧祇粟」制度（註十六），就是政府與佛教合辦的賑災濟貧措施。梁武帝（西元四六四—五四九年）篤信佛法，其社會福利的施政也相當可觀（註十七）；隋唐時佛教大盛，佛教的社會福利事業更形蓬勃，僅「悲田」與「養病坊」，即足稱道（註十八）；有宋一朝，佛教雖不復隋唐盛況，然政府之社會福利措施依舊多與佛教合作（註十九）；逮至元、明、清之際，佛教式微，唯明末蓮池（西元一五三五——六一五年）等師不僅重振宗風，在社會福利的貢獻上，亦可媲美先賢（註二十）；民國時期，虛雲（西元一八四〇——九五九年）、太虛（西元一八九〇——九四七年）等大師一生興利濟世，不可勝計；即便在今日臺灣一隅，佛教團體戮力社會服務、發展社會福利事業者，亦所在多有。

以佛教為外來宗教而加以擯斥，誠為極不理性的事情。在現今種族平等已成全球共識的時代裡，任何種族主義的觀點，皆不足為訓。而事實上，古代部份以孔孟之徒自居者，以「佛為夷狄」拒而闢之（如韓愈），並不能代表儒家真正的精神。儒家沒有種族主義的思想，從不以種族做為價值判斷的憑藉，因此夷夏之別本沒有理性、理論上之根據。

佛教傳入中國，與固有文化兩相激盪，漸至圓融合一，中國佛教化在所難免，佛教中國化更是勢之所趨，發展成熟之中國佛教與南傳諸國及日、韓所傳者頗有相異，饒具特色，佛教之在中國，早已隸屬於中國本身的文化之內了。（第二課未完待續）

附註

註十四：如北宋大儒程頤排佛最力，可是他對佛、道二家之書卻「一切屏除，雖莊、列亦不看」（「宋元學案」卷十六·『伊川學案』下），故彼之排佛，則不免令人莫名其妙。

註十五：「高僧傳」卷九：「時有痼疾，世莫能治者，（佛圖）澄為醫療，應時瘳損。陰施默益者，不可勝記。」同上卷五：「時東土多遇疫疾，（竺法）曠既少習慈悲兼善神咒，遂遊行村里，拯救危急，乃出邑，止昌源寺，百姓疾者多祈之致效。」

註十六：「魏書」卷一一四『 釋老志』：「曇曜奏：平齊戶及諸民，有能歲輸穀六十斛入僧曹者，即為僧祇戶，粟為僧祇粟，至於儉歲，賑給飢民，…高宗並許之。於是僧祇戶、粟及寺戶，遍於州鎮也。」

註十七：「梁書」卷三『 本紀』 第三『武帝』下：「凡民有單老孤稚，不能自存，主者郡縣，咸加收養，賑給衣食，每令周足，以終其身。又於京師置孤獨園，孤幼有歸，華髮不匱，若終年命，厚加料理，尤窮之家，勿收租稅。」

註十八：佛教有「福田」觀念，侍敬三寶、父母、悲苦者，可得福德、功德，如農人耕田，可得收穫，故曰福田。受恭敬之三寶，謂之「恭敬福田」，即「敬田」；受報恩之父母，謂之「報恩福田」，即「恩田」；受救濟之孤苦貧病者，謂之「憐憫福田」，即「悲田」，三者合稱「三福田」（詳「優婆塞戒經」卷三、「大智度論」卷十二等）。唐時佛教寺院多興「悲田」事業，賑災濟貧，「養病坊」則準同此理而設，照顧孤苦貧病之人，如「太平廣記」卷九十五『洪昉禪師』所述：「（洪）昉於陝城中，選空曠地造龍光寺，又建病坊，常養病者數百人。」

註十九：「宋史〕卷一七八『食貨』上：「初，神宗詔：『開封府界僧寺，旅寄棺柩，貧不能葬，令畿縣各度官不毛地三五頃，聽人安厝，命僧主之。…監司巡歷檢察，安濟坊亦募僧主之。三年醫愈千人，賜紫衣、祠部牒各一道。…』」

註廿：「雲棲蓮池宏大師塔銘」載：「萬曆戊子，歲大疫，日斃千人。太守余公良樞，請公（指蓮池大師）詣靈芝寺禳之，疫遂止。梵村舊有朱橋，潮汐衝塌，行者病涉，余公請師倡造。師云：欲我為者，無論貧富貴賤，人施銀八分而止。…或言工大施微，恐難峻事，師云：心力多則功自不朽，不日累千金，鳩工築基，每下一樁，持咒百遍，潮汐不至者數日，橋竟成。」（「憨山老人夢遊集」卷廿七）此外，據「憨山大師傳」所載，萬曆十二年，慈聖皇太后遣使賜金予憨山大師（西元一五四六——六二三年），師不受，使者不敢覆命。師謂來使：「古有矯詔賑饑之事，山東歲凶，以此廣聖慈於饑民，不亦可乎。」於是「令僧與使者遍散之僧、道、孤、老、獄囚。」（詳見「憨山老人夢遊集」卷五十五）

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

世界靈山佛教會暨世界靈山大學 玄微上人紀念法會及表演活動

圖一：法國巴黎近郊靈山寺

圖二：紀念法會（一）

圖一至圖九說明：2011年2月6日為追思世界靈山佛教教會第一任僧統玄微上人，世界靈山佛教會在當日上午，於巴黎近郊JOINVILL-LE-PONT靈山寺舉行年度紀念法會，下午並由世界靈山大學藝文表演班，在該寺舉行紀念表演活動。

圖三：紀念法會（二）

圖四：紀念法會（三）（感謝同道法師提供照片）

圖五

圖五：紀念法會（四）
圖六：紀念法會（五）
圖七：紀念表演活動（一）（感謝同道法師提供照片）
圖八：紀念表演活動（二）（感謝同道法師提供照片）
圖九：紀念表演活動（三）（感謝同道法師提供照片）

圖七

圖六

圖八

圖九

101年1月功德錄（續）

〔譯經〕	
300元	趙子淵、鄭立專、林歆惠
250元	孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	蔡珠麗、蔡秦琴、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、陳燕美、黃俊凱
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	莊大億閤家、陳麗華閤家
〔隨喜〕	
500元	丁權福、季夢蓮
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勳、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
100元	鄭炊南
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
500元	陳榮輝
200元	陳淑梅、王秋桂
〔隨喜-人事費贊助〕	
100,000元	黃中洋
〔隨喜-女眾觀音像移到男眾〕	
10,000元	余咪玲、余翠娣
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
5,000元	曾淑美
2,100元	三寶弟子
2,000元	楊月嬌、黃明田
1,000元	蘇秀鳳、呂信雄、高文煌、李秉勳
500元	李銘勳
300元	朱明緯
100元	黃俊凱、陳燕美、黃祺雯、黃彥智、黃姿穎、黃奕晴、黃元豪、(故)黃詣景

101年2月功德錄

〔禪林建設〕	
2,000元	吳銘
1,000元	李廣民、詹金桃
500元	趙釗鑁、陳炳武
480元	段銘宗
300元	黃登雲
〔禪林建設-上人寮房〕	
4,000元	吳德美
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
100,000元	余翠娣
50,000元	余咪玲
10,000元	謝金萬、李高青崴、李豐穎、李宥榛、林進籃、吳阿素、雷雪娥
2,300元	靈山禪林寺
1,000元	蔡玉英、雷久和
300元	李冉來
〔護法〕	
12,000元	邱文安
1,800元	林進籃、吳阿素
1,000元	曾淑珠
500元	黃英雄、林惠娟
400元	黃立瑋、黃立昌
300元	高啟瑞、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽
250元	周鴻基
200元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
200元	陳越鳳
〔弘法教育-月刊〕	
515元	李劉罔市
500元	吳銘
〔供養上人〕	
18,000元	張兆辰
500元	黃登雲、陳炳武、陳卉娟
100元	張秉筑
〔供養常住〕	
2,000元	羅美琍
1,000元	江道子、吳德美
500元	蔡新鑫、蔡宜勳、葉慶豐、蔡宜潔、葉沐恩、陳思涵、吳麗莉
400元	靈山禪林寺
250元	周鴻基、周建業
〔供養三寶〕	
10,000元	陳許幼
1,000元	胡文豪
800元	李秀卿
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
1,000元	胡玉欣
300元	劉麗麗、師萍
〔放生〕	
1,000元	胡玉欣
〔譯經〕	
200,000元	巫佩青
100,000元	張文崧
80,000元	陳怡君
60,000元	江黃靜花、江瑞祥、王玟力
30,000元	江可可
15,000元	顏良恭閤家
10,000元	朱明緯、周淑真王傳樹閤家
6,000元	林文峰、張能聰
5,000元	劉秀玉
4,000元	黃素蓉
3,000元	薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,800元	力思齊
2,000元	張玟琪
1,516元	聖慈生機股份有限公司
1,000元	黃素娥、張善美、沈榮欣
500元	楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、賴柏嘉、鄭鎰宗、李唯瑄、李岱瑾、蔡新鑫、蔡宜勳、葉慶豐、蔡宜潔、葉沐恩、陳思涵、吳麗莉、郝政道、黃麗淑、周建業
400元	蔡耀檳、張婉筠、呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂怡瑩、黃騰輝、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉
300元	陳越鳳
250元	周鴻基、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	蔡秦琴、蔡珠麗、蔡義達、香包狗、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、王馨苹
100元	蔡東仁、梁美琳、賴蓓瑩、彭品瑄、姚樹宏、余淑貞、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、張秉筑
〔譯經-台中講堂〕	
3,000元	釋本參
1,000元	莊大億閤家
〔隨喜〕	
500元	楊仙和、季夢蓮、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勳

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 宗教與精神醫學 用禪默化人格的藝術～一則辯證行為治療的臨床片段

■ 張立人

網路購物成癮

「F醫生，她整天都在購物網站血拼，房間裡擺滿包包就算了，自己用沒兩次，還繼續上網買新的包！真的是有病啊！」媽媽非常氣憤地說。

F醫生還沒能夠跟澄茵小姐打招呼，媽媽又繼續講下去：

「你不要以為，她只是買個什麼香蕉包之類的？LV、Gucci、香奈兒、愛馬仕、Dior、Fendy、Burberry…什麼的。她英文爛就算，沒想到認名牌還行！但有時候明明上面寫"Guggi"，她竟然也花五萬塊買回來，被騙了還不知道！連我給她一百萬額度的卡，沒兩天就刷爆了！」

澄茵流下眼淚，抽了兩張面紙，連粉紅色的眼影和脂粉都擦掉了。

F醫生請媽媽出去之後，澄茵才敢抬起頭來看醫生。她說：

「她一定要我去死一死，她才爽嗎？從小動不動就罵我。我姐對我也不好。只有我爸最疼我，但他去四川做生意了，一年難得看一次。我很想放火把全家燒掉，家裡有這麼多鈔票，又有什麼用？」

原來澄茵才剛過25歲生日，已經欠了一百多萬的卡債。以前媽媽有幫她還過，這次媽媽不再出手解圍。

F醫生問：「妳真的很痛苦，很期待媽媽的愛，希望她能夠包容妳，再給妳機會。但一百多萬的卡債也不是小數目，事情是如何變成現在這樣子的？」

「半年前，我發現我男朋友襯衫上黏了兩根女人的長髮，被我逼問之下，抓出小三，我打電話去罵，結果，男朋友死沒良心，竟然說要跟我分手？！他說他受不了我情緒不穩定、愛發脾氣、動不動就割腕威脅他，而且疑心病重、很難相處，黏到快讓他窒息…怎啦？今天到底是誰犯錯？他自己不認錯，還把我當成垃圾，隨便往路邊一丟？！」

「那時妳心裡的感受，真的很不好。」

「我真的很生氣、也很絕望！我真的不如那個女的嗎？我整個人抓狂，躺在浴缸裡割腕！」

「後來呢？」

「我就沒印象了，醒來就在病房裡。原來是我姐發現，叫了救護車送到急診，還到手術房縫韌帶！有精神科醫生來看我，建議我住院接受治療，但我不要，他說我要能不傷害自己，才能夠出院。我答應了。」

「喔，那妳回家後，如何讓自己情緒靜下來？」

「媽媽也不要我做什麼，要我躺床休養就可以，可是我會想到跟男友的事情。我們交往半年，算是我之前十個男朋友中，最久的一個。我一想到這，就喘不過氣來…後來，我去網路聊天室，找網友聊一聊，才變得比較開心。」

「後來，妳怎樣接觸到購物網站呢？」

「網友介紹一個不錯的購物網站，網頁上的圖錄，有世界各地名牌的包包，各種款式非常齊全，價位從便宜到貴的都有，簡直像百科全書一樣！」澄茵說得入神。

「所以，妳被它給吸引了？」

「沒錯！我記得那天晚上，我一直逛到早上六點，直到我媽媽的鬧鐘響了，我才趕快去躺床睡覺。當然，那天也就沒去公司。是家裡開的健康食品公司，姐姐氣得半死。」

「妳心裡覺得怎樣？」

「我覺得雖然被罵，但在那個網站血拼，真的很快樂！我幾乎忘了分手的痛苦！」

「聽起來不錯，但什麼時候開始變得失控？」

「大概兩個月，我就停不下來。網頁一個個開，我告訴自己，該睡覺了，但另一個念頭又跑出來，再等一下，看完、買完這個就好，但一買，兩個小時又過去了。我整天都在想網路血拼的事。有幾天，我媽禁止我上線，我脾氣變得非常暴躁，把媽媽和姊姊的iPhone都砸摔了！我就這樣一直血拼，上個月銀行寄信通知，缺繳卡費一百多萬，被我媽發現，把我帶來這裡！」

「媽媽把妳帶來這裡，是想幫助妳…」

「我媽要我接受心理治療，她才會考慮幫我還一半的錢。其實，我也蠻後悔的。但網路血拼已經變成我的習慣，想停也停不掉。醫生你比較厲害，我就任憑你宰割，你要幹嘛，我就配合。」

「好，很高興聽到妳決定給自己一個機會。你已經跨出最重要的一步！」

辯證行為治療

一個禮拜以後，F醫生向澄茵解釋她的狀況：「經過上次和妳會談、和媽媽的補充，妳的診斷有可能是：邊緣型人格障礙，合併網路成癮症狀。接下來八次治療，我會提供給妳『辯證行為治療』(Dialectic Behavior Therapy, DBT)，應該能夠改善妳的情緒不穩、衝動、空虛的感覺，並改善人緣。」

「什麼是辯證行為治療？」澄茵問。

「辯證，妳可能感到陌生。它指的是統整衝突的一種能力。像妳心情好的時候，會很有自信，對人慷慨；心情不好又恨透自己，甚至傷害自己。其實，連妳自己也不知道自己是哪一個。另外，妳愛恨分明，看事情極端化，把某些人看成完全的好人，另一些又是全壞的；最後，妳又會認為好人也是壞人，每個人都在傷害妳。這就是因為缺少了辯證的能力。其實，真相往往在兩個極端之間跑來跑去，並沒有一定的位置。」F醫生說。

「你在說啥，我聽的不是很懂。我也不想管那麼多，到底這個什麼『辯證』，怎樣讓我好起來？」

「這個『辯證』的觀念，既來自東方的佛教禪修，也來自西方的宗教與哲學。有名的尼布爾祈禱文說：『願上帝賜我平靜，接受我無法改變的事；願上帝賜我勇氣，改變我能改變的事； 願上帝賜我智慧，能夠分辨兩者的差異。』『辯證』，就是能決定去『接受』或去『改變』的智慧。盲目地接受現實、或者一味抗拒現實，都會造成人生的痛苦。」

「不要再跟我講這些理論了，端給我大塊的牛肉吧！」澄茵抱怨。

（一）核心觀照技巧

在第二個禮拜，F醫生開始教澄茵最重要的第一堂課——『核心觀照技巧』。

「這就是禪修的冥想練習：控制你的頭腦，而不是讓頭腦控制你。想像你的頭腦是天空，你的感覺和想法是雲，觀察每一朵從天空飄過的雲…」F醫生說。

「我想到：我自己是個爛貨，難怪被軟男拋棄，而且竟然在你們這個『肖病院』，做這些白癡的練習！」澄茵提不起興趣。

「OK，就這個想法！描述一下你的這個『想法』，和『事實』有什麼不同？妳試著把這『想法』裝進一個盒子裡。」

「我敗家、還是個購物狂！但是，我的外表還不錯，相信醫生你看到我也會心動。我眼神一勾，晚上就有伴了。你說什麼，把保險套從盒子拿出來？」

「把不好的想法，裝進一個盒子裡。因為，『想法』或者『評價』，都不代表完整的『事實』。」

F醫生繼續解釋：「妳對於身邊事情的『內容』(What)，可以觀察、描述、參與，但在『態度』(How)上，試著不批判。是『妳覺得自己很爛』，但不是『自己很爛』。每個人的對妳評價都不一樣，去除這些評價，妳還是妳，別人還是別人。」

「可是我男朋友是『真的很賤』，竟然背著我劈腿！他說要分手的時候，我就是整天一直想到，他和那個女親熱的樣子。我一直不要想，那個畫面一直冒出來，所以我決定乾脆自殺算了！」澄茵很快地反駁。

「一次就專注在一件事情上。與其整天想那個煩惱，也是於事無補，倒不如一天拿30分鐘出來，認真地想過一次。時間過了，就去做別的事，妳就不會痛苦到想自殺。」

「問題是，他作錯事，應該來跟我道歉才對！他不來認錯，我的心情怎麼會有好的一天？」

「如果對方已經不愛妳，也就別和他爭論誰是誰非，上天是否公平。這樣的辯論，就算妳贏了，並不能得到妳想要的，心情自然不會有好的一天…」

（二）有效人際關係技巧

在第三、四個禮拜，F醫生和澄茵討論如何改善人際關係。

「為什麼天下男人都這麼賤？我這第11個男朋友，一開始也說要照顧我一輩子，我也不顧一切的為他犧牲，結果照樣偷腥。」澄茵火氣又上來了。

「澄茵，我相信妳為他付出了很多！但有沒有可能，妳為了討好他，常常犧牲了自己的需要？」F醫生說。

「沒錯！前幾天連假，他說要跟朋友去日月潭露營，不要我跟。我怕他不高興，配合他，那幾天還去兼差賺錢。沒想到，他是去跟那個女的出去！」

「關係也需要持續關注的，特別是，在妳的優先權，和對方對妳的要求之間，必須取得平衡，才不會讓妳的心靈太空或太滿。」

「所以，我應該堅持跟他一起去囉？沒錯嘛，我是他女朋友，憑什麼不能一起去呢？」

「在關係中，自我犧牲雖然看起來很偉大，最後往往犧牲了關係。個人的生活中也是如此。妳能夠照著自己的意思來過生活嗎？」

「完全沒有。我都為了別人而活。譬如家裡的店，作什麼多醣體、巴西蘑菇、牛樟芝、靈芝…健康食品，我只知道張柏芝啦！一點興趣也沒有。」

「難怪妳會在失去感情的時候，覺得失去人生也不可惜！妳可以平衡自己生活裡的『想要』和『應該』。家人覺得妳『應該』接手家族事業，妳不喜歡，那妳可以思考：我『想要』什麼？」

「我還真的沒想過這個事情！我什麼都不會。家裡有店讓我顧，已經很幸運了。但我連這個都作不好，還能夠講其他的嗎…我是對包包蠻有興趣，也許去精品店上班，會比較有成就感吧？」

「的確，妳需要重視自己的『想要』，甚至作一點簡單、卻是妳真正『想要』的事，妳才能找回掌控感，建立自信。一直作別人想要的事，妳會作不好，久了就覺得自己不好。另外，妳敷衍地工作，其實也是欺騙爸媽，更是欺騙自己，讓自己更自卑。倒不如找出勇氣，和他們討論妳想要的。」

「那我要怎麼樣跟他們說，我想去精品店應徵呢？」

「妳要告訴自己：不要怕被他們拒絕，也不要怕對方生氣。如果被拒絕，妳也不要謾罵。過去妳太衝動，一下跟對方衝突，其實是造成負面結果，父母更不敢讓妳自己作決定！所以樣樣幫妳安排。妳可以訂出自己想要的目標，試著平衡關係以及自尊，保持和對方的關係，同時也維持自己的尊嚴，不卑不亢。作有效能達到目標的行動，得到你想要的結果，而不是玉石俱焚。」

「沒想到講個話，也要轉這麼多腦筋。我真不知道無名火上來，有沒有辦法這樣平衡來、平衡去？！」

「慢慢來，這不是一下就能達到的。談判協商的技巧，瑪莎·林內翰博士還提出了”DEAR MAN, GIVE FAST”（描述、表達、堅持己見、強化、觀照、表現自信、討價還價；溫和、有興趣、認可、輕鬆舉止；公平、不抱歉、堅守價值、誠實）的口訣，我想之後再仔細教妳，以免混淆了。不管怎麼講，在行動之前，妳可以先作想像練習，再自言自語練習，最後上場時，就會很熟練了！」

（三）情緒調節技巧

在第五、六個禮拜，話題聚焦在如何穩定情緒。

「如果我的情緒來了，要怎麼辦？」澄茵問。

「妳會需要一些調適情緒的技巧。調整情緒的目標在於，減少情緒腦過於敏感的現象，整合理性腦和情緒腦，變成一個智慧腦。當自傷的情緒、或上網購物的衝動出現，把它們辨認出來，不要反射性地壓抑、隱藏或對抗。讓他們來，讓他們走，像海中的波浪。」

「像海浪，真是不錯的比喻。那醫生我問你，要吃什麼，情緒才會穩定呢？」

「顯然健康食品，並不能讓妳如願。記住"PLEASE MASTER"口訣（治療身體疾病、平衡飲食、避免酗酒嗑藥、平衡睡眠、運動、建立掌控感），並且把每天發生的愉快事件記錄下來！」

「有時候，情緒來得很可怕，我就是想死，至少也要割腕或撞牆，心裡才會比較好受。那個時候，又應該怎麼辦？」

「觀察、尊重、接納、體驗、甚至珍愛妳的情緒。注意：妳，並不等於妳的情緒。情緒長得很可怕，卻沒有惡意！和妳的情緒一起生活，它自然也會反過來愛妳的。」

澄茵點點頭。

「妳看海浪，浪一下子起來，一下子就不見了；浪打到岸上很驚人，一下子又退了，情緒就是這麼一回事。」F醫生說。

「這裡看不到海，真可惜！」澄茵嘆了一口氣，說：「我現在就想看海，感受潮來潮去的力量！真的好像我。」

（四）壓力耐受技巧

在第七、八個禮拜，F醫生跟澄茵討論如何調適壓力。

（接第四版下）

專題論述 佛教大藏經

南傳大藏經簡介——律藏與長部經典為主

（上接第三版）

17. 大善見王經：此經相當於《中阿含》卷十四的《大善見王經》，《長阿含》卷三《遊行經》的後半，《佛般泥洹經》卷下，《般泥洹經》卷下，《大般涅槃經》卷中、下；《本生經》二[3]，及《所行藏經》[4]第四等。

本經是敘述大善見王的本生故事。大善見王之故事已見於《大般涅槃經》，《大般涅槃經》若收入完整的大善見王本生故事，則有過長之慮，因此《大般涅槃經》保留其重要部分，而將大善見王之本生故事，獨成一經，並置於《大般涅槃經》之後。

18. 闍尼沙經：本經相當於《長阿含》第4經《闍尼沙經》（T.1, P.34），及《人仙經》（T.1, P.213）。

本經首先敘述佛陀在那提迦村，為村民及信者說死者往生何處（此亦見於大般涅槃經，似同出一源）；之後敘述常童子梵天化作五髻童子，現於三十三天，為諸天說四神足、三徑路、四念處、七定具[5]。毘沙門天王的眷屬闍尼沙，從毘沙門天王處聽聞而往語世尊，世尊復以此告阿難。

19. 大典尊經：本經相當於《長阿含》第3經《大典尊經》（T.1, P.30）及《大堅固婆羅門緣起經》（T.1, P.207）。

本經與《闍尼沙經》同一旨趣，敘述常童子梵天化現為五髻童子，為三十三天說世尊前世為大典尊，為王者師，並解說如來的八無等法。先敘述修四無量心得往生梵天界，復說欲證涅槃者，當修習八聖道。

20. 大會經：此經相當於《長阿含》第19經《大會經》（T.1, P.79），《大三摩惹經》（T.1, P.258），《雜阿含》卷四十四，1192經（T.2, P.323），《別譯雜阿含》卷五，105經（T.2, P.411）。後二經相當於本經的一至三部分，前二經與本經大不相同。

本經原文相當晦澀，因為天神之名甚多，且全為偈語。本經敘述諸天神往迦毘羅衛城見佛陀及僧伽，聞法而讚歎。最後魔軍來攪亂大會，不果而終。

21. 帝釋所問經：本經相當於《長阿含》第14經《釋提桓因所問經》（T.1, P.62），《中阿含》卷三十三的《釋問經》（T.1, P.632），《帝釋所問經》（T.1, P.246），《雜寶藏經》卷六的《帝釋問事緣》（T.4., P.447）等。

本經乃佛陀回答帝釋所問，佛陀說：眾生不和，是因為有妄想，當以善心去除妄想，並應持戒，修身口意三業，守護六根，離欲等。

22. 大念處經：此經相當於《中阿含》卷二十四，98經《念處經》（T.1, P.582）。[6]

在本經，佛陀說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」可見本經是多麼的重要。

本經詳細解說如何修習四念處，首先介紹身念處，內容包括①觀出入息，②四威儀：必須具足正念：「於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。」③正知：「比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨及諸衣缽，皆正知之；於飲食噉嚐，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。」④不淨觀：觀察身體的三十二種成分（髮、毛、爪、齒等）「如是於身內，觀身而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。」⑤界作意：「知我此身中有地界、水界、火界、風界…。」⑥九種墓地觀：「比丘應觀察被棄於塚間之死屍…死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦將如是，終不得免。…比丘如是於身，觀身而住。」

其次解說受念處：「諸比丘！比丘如何於受，觀受而住？比丘有苦受時，即知我有苦受；有樂受時，即知我有樂受；有不苦不樂受時，即知我有不苦不樂受…或於受，觀生法而住，觀滅法而住；或於受，觀生滅法而住。…彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受，觀受而住。」

其次解說心念處：「諸比丘！比丘如何於心，觀心而住？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。…心散亂，即知心散亂…心有定，即知心有定；心無定，即知心無定；若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。…或於心，觀生法而住，觀滅法而住；或於心，觀生滅法而住。…諸比丘！比丘如是於心，觀心而住。」

最後解說法念處：①五蓋：「諸比丘！比丘如何於法，觀法而住？比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋，觀法而住？比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲，未來將不生起。…諸比丘！於五蓋，比丘如是於法，觀法而住。」②五蘊：「復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受…想…行…；此是識，識如是生起，如是滅盡。…諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法，觀法而住。」③十二處：「諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘知何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛；亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲…；知鼻，知香…；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛，未來將不生起。…比丘如是於法，觀法而住。」④七覺支：「諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支…有精進覺支…有喜覺支…有輕安覺支…有定覺支…。有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。…比丘如是於七覺支，觀法而住。」⑤四聖諦：本經對苦、集、滅、道四聖諦有詳細的解說。

在經文的最後提到修習四念處可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智（阿羅漢）；若有餘者，可證得不還果。

23. 弊宿經：本經相當於《長阿含》第7經《弊宿經》（T.1, P.42），《中阿含》卷十六的《蜱肆經》（T.1, P.525），以及《大正句王經》（T.1, P.831）。

本經敘述佛滅後不久，辯才無礙的鳩摩羅迦葉教化敝宿婆羅門的故事。

24. 波梨經：本經相當於《長阿含》第15經《阿㝹夷經》（T.1, P.66）。

本經內容分兩部份，一是神通說，二是起源論。佛陀對善宿比丘說明修行的目的，並三度示現神通：首先對庫羅迦提耶，其次對康達羅摩斯伽，最後對裸形外道波梨子。有關波梨子部份最長，故本經稱為《波梨經》。

25. 優曇婆邏師子吼經：本經相當於《長阿含》第8經《散陀那經》（T.1, P.47），《中阿含》卷二十六，104經《優曇婆羅經》（T.1, P.591），以及《尼拘陀梵志經》（T.1, P.222）。

本經漢譯本的《散陀那經》是以居士之名為經名，《優曇婆邏經》是以園林為經名，《尼拘陀經》是以梵志之名為經名，其內容大致雷同。

26. 轉輪聖王師子吼經：本經相當於《長阿含》第6經《轉輪聖王修行經》（T.1, P.39），《中阿含》卷十五的《轉輪聖王經》，內容幾乎相同，先敘述身、受、心、法四念處，其次詳述轉輪聖王之威德及七寶，又以偷盜、殺生、妄語等為世人墮落之因，並敘述殺生、妄語、邪淫等罪惡生起之過程。由人壽八萬歲漸漸減至十歲止，各據其罪而解說人壽減損之因緣。此時，眾人厭惡罪惡而開始修行，先受持不殺生等五戒，於是人壽由十歲增至八萬歲，此時彌勒佛出現於世，宣說無上清淨梵行，比丘修四神足，四禪定，得無漏心解脫、慧解脫。

27. 起世因本經：本經相當於《長阿含》第5經《小緣經》（T.1, P.36），《中阿含》卷三十九的《婆羅婆堂經》，以及《白衣金幢二婆羅門緣起經》（T.1, P.216）。

本經內容分兩部份，前半部說人之貴賤非指四姓的階級高下，而是由其人格決定的，力主四姓平等；後半部則說四姓之起源，最後說四姓中人，凡是體證法者為人類之最上者。

28. 自歡喜經：本經相當於《長阿含》第18經《自歡喜經》（T.1, P.76），及《信佛功德經》（T.1, P.255）。本經是長老舍利弗說法，佛陀予以認可。

29. 清淨經：本經相當於《長阿含》第17經《清淨經》（T.1, P.72）。

本經敘述新學周陀造訪阿難處，告知：尼乾子死後，弟子們分裂鬥爭之事。之後，阿難與周陀同詣佛所，向佛陀報告此事，佛陀為弟子說法，說清淨梵行之成就，又說四種安樂行及其果報，最後為了斷除憂悲苦惱而宣說四念處。

30. 三十二相經：本經相當於《中阿含》卷十一的《三十二相經》（T.1, P.493）。

本經敘述佛陀的三十二身相，與漢譯本僅第一＜誦品＞前三節雷同，本經詳述獲得三十二相之宿因等因果關係。

31. 教授尸迦羅越經：本經相當於《長阿含》第16經《善生經》（T.1, P.70），《中阿含》卷三十三的《善生經》（T.1, P.638），《尸迦羅越六方禮經》（T.1, P.250），以及《善生子經》（T.1, P.252）。

本經敘述世尊為尸迦羅越說禮敬六方的意義，前半部，先舉四種業垢（殺生、不與取、邪淫、妄語）和惡業的四種原因，其次詳述損失財產的六種原因；後半部指出禮拜天地四方是無意義的，並說明對父母、師長、妻女、朋友、奴僕、沙門六方應有的倫理規範。

32. 阿吒曩胝經：此經無相對應的漢譯經典。

世尊的弟子住在寧靜的森林裡禪修，而住在森林的夜叉有妨害佛弟子修行者，為了使他們生信，世尊同意以阿吒曩胝為守護經，以守護比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，使他們能安住。佛納受，翌日即語諸比丘受持阿吒曩胝經。

33. 等誦經：此經相當於《長阿含》第9經《眾集經》（T.1, P.49），以及《大集法 門經》（T.1, P.226）。

本經敘述波婆城的末羅族建立新講堂，請世尊去說法，世尊背痛，令舍利弗代為說法，從一法說到十法。

34. 十上經：本經相當於《長阿含》第10經《十上經》（T.1, P.52），以及《長阿含十報法經》（T.1, P.233）。

本經亦為舍利弗所說，內容是由一法至十法，共五百五十法，是佛教教理之綱要書，有濃厚的阿毘達摩色彩。

由上可知，《長部》經典中，有27部與《長阿含》中的經典雷同，另外三部可在《中阿含》或其他漢譯經典中找到相對應的經典，只有四部沒有相對應的漢譯經典。

本文作者果儒法師，國立中興大學中文系及法光佛研所畢業，後負笈斯里蘭卡求學，獲kelaniya大學之文學碩士及哲學碩士學位，著有《佛國之旅一斯里蘭卡見聞記》及譯有《觀禪手冊》、《內觀禪修之旅》、《不存在的阿姜查》、《阿姜查的內觀禪修》等十餘種書籍。

3 《本生經》二：請參閱漢譯南傳大藏經卷三十二《小部》經典七，95，大善見王本生譚。

4 《所行藏經》第四：請參閱漢譯南傳大藏經卷第四十四，《小部》經典十九。

5 七定具：具足修正定的七個條件與輔助，即八正道的前七支，另作「七三昧具」。

6 請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有非常詳細的解說，《正念之道》由慈善精舍和淨心文教基金會出版。另外由香光寺出版的性空法師講述的《念處之道》對此經也有詳細的解說，此書網路上有pdf檔，可參閱。

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳歡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzherg Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜　誌
中華郵政台北誌第6678號執照登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山 現代佛教
第 336 期 2012年5月出版

花開見禪悟無明
282期禪坐健身班開始招生了
印順導師著作相關課程及講座
靈山講堂近期活動 通啟（民國101年5月-101年8月）

四念處專欄

花開見禪悟無明

■ 王溢嘉

禪是印度佛教與中國文化（特別是老莊思想）交會而生的奇葩，它對人類心靈、認知、及心理治療（如何脫困離苦）等方面有很多獨到之處。絕大多數的西方心理學都繞著「自我」在打轉，不是要克服自我、包容自我、強化自我，就是要擴充自我、實現自我；從禪的觀點來看，這些都是「我執」，宜各予「棒喝」。禪認為，心理學家所說或個人所感覺到的那個「自我」，通常只是個人閱歷、好惡所形成的「妄我」，如果有所謂「自我追尋」這回事，那也應該是「去妄存真」，找回被蒙蔽的「真我」。在如何脫困離苦方面，行為主義主張改變外在的環境條件來「以境轉心」，而目前流行的正向心理學則認為凡事應從正面（固定）的角度去觀照；以禪觀之，這些還是「迷」，真正的治本之道不僅要「以心轉境」，改變你的認知；而且還要「心無所住」，不偏好、耽溺於某種觀點。

「三界唯心，萬法唯識」，但我們的「識心」卻經常有所偏執。為了打破我執、改變認知，慧能在《六祖壇經》裡先點出三十六組相對的觀念，譬如明與暗、有與無、色與空、動與靜、清與濁、凡與聖等，然後提供我們一種很好的思考訓練，就是「離兩邊」：「若有人問汝義，問有將無對，問無將有對；問凡以聖對，問聖以凡對。二道相因，生中道義」，這不是在故意唱反調，而是要提醒我們，個人的思想、感覺和認知都有所偏頗，只有先認識到自己的偏頗，才能有所超越，對事物才能有較完整的認知。這樣的思考訓練在中國傳統文化裡是頗為特出的。

人生有很多困境，但所謂「困境」往往不是艱困的情境，而是你的「心」（偏執的識心）被情境所困。「離兩邊」正是讓我們跳脫困境的極佳思考訓練，譬如對於得失，若能時時提醒自己「有得必有失，有失必有得；得而復失，失而復得；不得不失；得亦無所得，失亦無所失」，那就能自在開闊許多。這樣的思考訓練最大的目的是要幫助我們「明心見性」，因為我們的「自性」或「真心」本自清淨，沒有既定的知見，像乾淨平滑的鏡面，如實反映外物，沒有任何修飾與扭曲，不僅隨遇而現，而且隨遇而安；對各種外在情境沒有分別之心，不會因為這樣就特別高興，或因為那樣就特別哀傷，正所謂「應彼而動，於我無為」。生命有起有落，好比雲水般浮沈；分開來看，雲在青天，水在瓶，讓人心生忌羨與怨懟之情；但若合而觀之，雲在青天水在瓶，兩樣人生一般情，做雲也好，做水也好，亦不過是名相之別，都讓人歡喜自在。

對於焦慮、憂鬱、哀傷、悲痛等負面情緒，禪的處理方法也與西方的心理治療大異其趣。禪認為它們大都只是妄心所生的無明煩惱，但「去妄」並不是要屏除、斷滅七情六慾，而是要去除我們對它們的迷戀、執著，如果我們的心思和情感能夠「不住」，那煩惱和痛苦也不會「賴著不走」。在認知方面，首先，不要將焦慮、憂鬱、煩惱等貼上「不好」的標籤，非得去之而後快不可，就像有和尚問「如何消除煩惱？」趙州禪師反問他「用得著消除嗎？」一般，如果你能接納你的各種煩惱，不再將它們視為負擔，那它們就不再是困擾你的問題。其次，要認識到能夠煩惱，特別是為小事煩惱，表示「你其實非常幸福」，就像對佛學情有獨鍾的德國哲學家叔本華說：「要判斷一個人幸福與否，必須問的不是他為何愉快，而是他為何煩惱。如果讓他煩惱的事物越是平凡細微，那就表示他越幸福。因為一個真正的不幸者，是根本沒有心情去覺察到那些瑣碎小事的。」再者，把煩惱當作修行的功課，一如聖嚴法師所說：「當自己發現起煩惱時，要感謝使你產生煩惱的人、事、物，因為他們是在幫助你修行。」最後，天天自在地幹活吃飯，不知道、沒聽過什麼「焦慮、憂鬱、解脫和治療」，聽了也沒想過，想了也哈哈一笑：「什麼是解脫？為什麼要求得解脫？」那才是真正的大自在、大解脫，也是禪最迷人、最高的境界。

本文作者王溢嘉先生，台大醫學系畢業，畢業後即專事寫作與文化事業，著作四十餘種，涵蓋散文、心理、文化評論、科學論述等範疇，融合知性與感性、科學與人文、東方與西方。其新作《活用禪：豁然開朗的人生整理術》，甫由有鹿文化出版社於2012年03月30日出版。

282期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年5月3日（四）起每週四晚上7：00~9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動 通啟（民國101年5月-101年8月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	禪坐健身班282期開課	2012.05.03起每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	端午節社區關懷	2012.06.16上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
004	八關齋戒	2012.06.30（六）	台北講堂		
005	兒童夏令營	未定	台北講堂		
006	國中夏令營	未定	台北講堂		
007	禪坐健身班283期開課	2012.07.05每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
008	觀音菩薩成道紀念法會	2012.08.06（農曆6月19日上午09：00至12：00）	台北講堂		
009	盂蘭盆報孝法會	2012.08.25安位引魂（星期六）2012.08.26法會	靈山禪林		

印順導師著作相關課程及講座 主講人：清德法師

1. 成佛之道 即日起 每週四 晚上7:00~9:00
《成佛之道》是印順導師所寫的一本學佛指南。內容涵蓋《大藏經》中有關法義、修持的精要，實為現代佛弟子必讀的普世精典之作。
上課地點：臺北市南昌街二段140號十普寺3樓（捷運古亭站 2號出口）
2. 妙雲集導讀《以佛法研究佛法》即日起 每週三晚上7:00~9:00
印順導師的《妙雲集》素有「小藏經」之稱，初學者可由此培養正信正見；久學者能於教史、教理、教制、教典有全面性的認識。其第三冊《以佛法研究佛法》，內含數篇重要文章，如：以佛法研究佛法、大乘是佛說、如來藏之研究等。
上課地點：臺北市南昌街二段140號十普寺4樓（捷運古亭站 2號出口）
3. 印度佛教史 即日起 每週一 晚上 7:00~9:00
現場直播
佛法源自印度，傳至中國；身為佛弟子有必要了解印度佛教的歷史發展。本課程以印順導師著作《印度之佛教》、《印度佛教思想史》等相關資料為教材。每次上課有一主題，循序漸進地解說印度佛教的由來與開展的歷史脈絡，及教理、教制、教典的內涵。
上課（報名）地點：佛陀教育基金會
臺北市杭州南路一段63號6樓之1（捷運善導寺站4號出口）(02) 2395-1198
4. 專題講經 雙月第二週六、日（二天）上午9:30～下午5:30
經題：
6月09、10日——淨土三經一論
8月11、12日——地藏經、近代高僧太虛大師
10月13、14日——勝鬘經（真常大乘的要典）
12月08、09日——寶積經（初期大乘的要典）
地點：文山教育基金會 新北市新店區北新路三段207之5號5樓（捷運大坪林站1、3號出口）
報名日期： 即日起，80人額滿為止。
報名方式：
1. 報名表請上「紹印精舍」網站、部落格網址：http://saoyin100.blogspot.com/下載
2. 填妥後回寄saoyin100@gmail.com或傳真(02)2665-7462、或郵寄至232新北市坪林區租窟村仁里坂10-3號「紹印精舍」收。電話:(02)2665-8264

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋焱(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋焱(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第二課
中國對佛教倫理的質疑 之5

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論

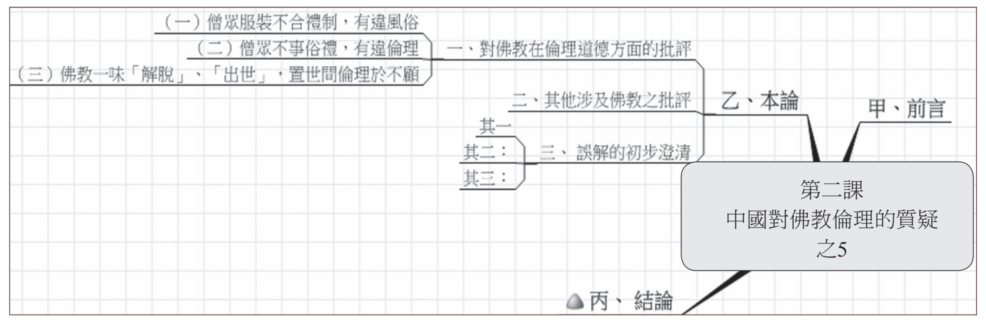
丙、結論

面對諸多排佛之說，歷代祖師大德闡揚正見、護法衛教，不遺餘力，如梁時僧佑律師（西元四四五～五一八年）輯有「弘明集」，唐代道宣律師（西元五九六～六六七年）則編纂「廣弘明集〕，皆係佛教史上護教文獻合集；北宋契嵩大師（西元一〇〇七～一〇七二年）撰「輔教篇」等，調和儒釋，厥功甚偉，後人輯其遺作為「鐔津文集」（以上三部文集均收錄於大正藏史傳部）。佛法之遭誤解、誤用，致有「三武一宗」之禍（註二十一），祖師大德之辯惑解難，就是要讓正信的佛法廣植於世間，以之闢邪、以之度世，避免持錯誤觀念而為錯誤行為有如「三武一宗」者。

對於佛教在倫理道德方面所受的質疑非難，本係一般人對佛法一知半解而生之誤會。若如柳宗元（西元七七三～八一九年）、蘇軾（西元一〇三六～一一〇一年）諸輩，蓋知佛法，是以未予妄譏，且信受不渝。帝王如唐太宗（西元五九七～六四九年）、宋太祖（西元九二七～九七六年）、明太祖（西元一三二八～一三九八年）清聖祖（西元一六五四～一七二二年）、世宗（西元一六七八～一七三五年）等，皆係一代英主，同樣崇尚佛法，唐太宗曾大力支持玄奘大師（西元六〇二～六六四年）的譯經工作，並為之撰「三藏聖教序」，肯定佛教之教化功能；明太祖之宗教政策，雖在無形中壓抑了佛教正常的發展（逼其步入山林、與世隔絕），但他本人既是出家人出身，對佛法亦有深切的信仰，他也認為佛教對於社會的安定，政治之上軌道，甚有助益（參見「釋氏稽古略續集一」卷一一）。

可見佛教之傳世，並不至於如何「害政」、「蠹俗」，反而有助清淨人心，端厚風俗，輔政教化，大利社稷。

至於假稱佛門行聚斂之實，攀援佛法行巫鬼之術者，破壞佛教，尤過反對佛教之人，歷代祖師多有斥之。因此，佛教徒首先應對佛法有正確體認，而後切實躬行，方能削減社會對佛教的誤解，而期聖教昌明，法輪常轉。（第二課完）



附註

註廿一：「三武一宗」，即北魏太武帝（西元四〇八～四五二年）、北周武帝（西元五四三～五七八年）、唐武宗（西元八一四～八四六年）及後周世宗（西元九二一～ 九五九年），為中國歷史上對佛教施以滅絕手段之帝王，前二帝之滅佛多與其崇道教抑佛教的心態有關，後二帝之滅佛主要是欲藉沒收寺產，收財政之利。

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

台北靈山講堂　民國一〇一年梁皇報恩法會

圖一

圖一至圖八說明：為祈願大眾身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土，台北靈山講堂於2012年3月18日，由淨行上人率領信眾，在台北講堂恭誦梁皇寶懺，於3月24日圓滿，法會期間有多數信眾參與。（感謝梁實村居士提供照片）

圖二

圖三

圖四

圖五

圖六

圖七

圖八

101年2月功德錄（續）

〔隨喜〕	
250元	周鴻基、周建業
200元	鄧晉陽、鄧韻華
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
500元	吳銘
〔隨喜-佛桌〕	
2,000元	張玟琪
〔隨喜-男眾佛堂地板整理〕	
10,000元	吳德美
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
10,000元	林枚秀、林玫伶
6,000元	關敏文、王美惠
2,000元	呂銘華、王義文、許釋文、陳福良、王美雪、黃振偉、王美瑩
1,500元	周妙文、張璽元
1,200元	周妙媛
1,000元	關書修、關凱元、關凱汝、王移華、王紹全、王羽呈、陳佩榆、黃雯鈴、許華君、許華容
600元	黃煜晟
500元	林閨妹、王秀雯、薛康官、薛愛月
400元	許洲賓、許劉秀英、許峰源
300元	黃旻埼
200元	薛來文、陳志詰、許鈞富、許明珠、陳志育、陳詠怡、陳俐蓉、吳念慈、許菁芬、葉日鴻、葉佳欣、葉政雄、葉咨儀、許菁芳、朱怡婷、朱怡恩、黃錦鍊、吳素昭、柯均幸
100元	張玟琪、陳瑞民、陳靜慧、陳羿晨

101年3月功德錄

〔禪林建設〕	
5,000元	張登金
4,000元	陳美賢
3,200元	高文煌
2,500元	黃柏凱、黃建銘
2,000元	吳銘
1,000元	白錦源、胡玉欣、陳卉娟、鄭書和、何瑞德
500元	邵阿莊、邵吳秀玲
240元	無名氏
120元	段銘宗、佛弟子
〔禪林建設-上人寮房〕	
100元	江台文
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
50,000元	高棟梁闔家
20,000元	董適
10,000元	梁惠玲、張阿勉
2,000元	靈山禪林寺
〔護法〕	
15,000元	高棟梁闔家
4,000元	黃麗雲、萬波笛、萬乃塵、萬乃儂、萬乃朋
1,000元	曾淑珠
600元	賴瑞琅、黃素蘭、賴毅庭
300元	高啟瑞、吳銅、呂金欉、吳宗益、吳貴莉、吳淑貞
200元	呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
200元	陳越鳳
〔弘法教育-月刊〕	
1,178元	尤淑如
1,000元	朱清義
515元	李劉罔市
500元	吳銘
300元	高月雲
〔弘法教育-印經〕	
1,000元	梁福栓
〔供養上人〕	
1,000元	陳卉娟
100元	張秉筑
〔供養常住〕	
1,000元	顏良恭
500元	胡哲熙、曾湘君
250元	周鴻基、周建業
〔供養三寶〕	
800元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘、胡玉欣
500元	廖隆盛
〔放生〕	
3,000元	朱惠卿、高崧碩、高文璽
1,000元	胡玉欣
〔護生〕	
100元	陳德生、程瑜、陳心滌、邱紹隆、陳德慧、邱奕修、邱裕綸
〔譯經〕	
30,000元	方嘉慶、方新婷
20,000元	朱明緯
15,000元	顏良恭闔家
10,000元	陳參、張定榮
5,000元	周淑真王傳樹闔家
4,000元	陳美賢
3,000元	林文峰、張能聰、薛安秀、吳德慧、朱惠卿、高崧碩、高文璽
2,000元	郝政道、萬波笛
1,200元	萬乃塵、萬乃儂、萬乃朋
1,000元	陳秀紅、黃素娥、胡玉欣、邱碧玉、李高青崴、張玟琪黃胤中、李廣民、李秉勳、李丞恩、
600元	賴瑞琅、黃素蘭、賴毅庭
500元	賴柏嘉、郝政道、鄭敏江、鄭書和、李唯瑄、黃麗淑
300元	范昌健、鄭立專、林歆惠
250元	蔡新鑫、葉慶豐、蔡宜潔、葉沐恩、陳思涵、蔡宜潔腹中胎兒、吳麗莉、周鴻基、周建業
200元	呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂怡瑩、黃騰輝、蔡秦琴、蔡珠麗、張婉筠、李佳紘、陳越鳳、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、蔡杜素月
100元	賴蓓瑩、彭品瑄、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、陳德生、程瑜、陳心滌、簡綸巠、簡君如、陳睦衡、香包狗、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲李冠廷、李宜馨、余淑貞、王馨苹、張秉筑
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	莊大億闔家
〔隨喜〕	
500元	藍章華、藍黃雪貞季夢蓮、明心禪寺
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤
200元	鄧晉陽、鄧韻華、陳越鳳
15元	陳月美

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 佛教大藏經

南傳大藏經簡介——律藏與長部經典為主

■ 果儒

南傳大藏經，指斯里蘭卡所傳的巴利大藏經（Pāli Tipiṭaka）。巴利文是屬於印歐語系的中古印度雅利安語，與梵文相近。南傳上座部的三藏經典是以巴利文記載，目前有完整的漢譯南傳大藏經，由元亨寺妙林出版社出版。

印順導師在《原始佛教聖典之集成》中提到：「巴利語聖典，傳說是由摩哂陀尊者傳入錫蘭的，是第一結集所用的語言——摩竭陀的語言，是佛陀自己所用的語言。這麼說來，巴利聖典是最純正的，是保持佛陀真傳的聖典了。」（45～46頁）

又說：「巴利語為西印度語（依原始佛教，應稱為南方），巴利語是阿育王時代，優禪尼（Ujjayaini）一帶的佛教用語。現存的原始佛教聖典，巴利語本的經、律、論三藏都完整的保存下來。漢譯佛經雖有眾多部派所傳的聖典，都沒有完整的，而且，巴利語為印度古方言，沒有經過翻譯，研究起來會感覺特別親切與便利。」（48～49頁）。

南傳大藏經的各部典籍成立年代不一，最遲的成立年代被推定為西元前二至一世紀。原始佛教的聖典分為三大類：一、律藏，二、經藏，三、論藏。南傳大藏經將律藏排在首位，這是與其他藏經不同的地方。「律藏」指廣律，廣律以外有「戒經」，這是構成律藏的基石，也是僧團半月半月所誦的戒律。另有「羯磨法」，是僧團中處理僧事的法則，從律藏中集出。茲分別解說於下：

壹、律藏（Vinaya-piṭaka）

巴利律藏是由「經分別、犍度、附隨」三部份所組成。

（一）經分別（Sutta-vibhanga）：是對戒經（即波羅提木叉）的解釋。分為大分別（比丘戒）、比丘尼分別二部。比丘有227條戒，比丘尼有311條戒。　（《四分律》中，比丘有250條戒，比丘尼有348條戒；《五分律》中，比丘有251條戒，比丘尼有380條戒）。

（二）犍度：是記載有關僧團的規章制度。犍度（khandhaka）是區、段、篇章的意思。分為大品、小品，共22犍度。

大品有十犍度，1.大犍度，2.布薩犍度，3.入雨安居犍度，4.自恣犍度，5.皮革犍度，6.藥犍度，7.迦絺那衣犍度，8.衣犍度，9.瞻波犍度，10.憍賞犍度。其中「大犍度」是敘述佛陀成道及舍利弗、目犍連的出家因緣，以及有關授具足戒等儀軌。

小品有十二犍度，1.羯摩犍度，2.別住犍度，3.集犍度，4.滅諍犍度，5.小事犍度，6.臥坐具犍度，7.破僧犍度，8.儀法犍度，9.遮說戒犍度，10.　比丘尼犍度，11.五百（結集）犍度，12.七百（結集）犍度。

其中「五百犍度」是敘述在世尊入滅後的第一個雨安居，以摩訶迦葉為首座，在王舍城所舉行的第一次結集，由阿難尊者誦出經藏，優波離尊者誦出律藏。「七百犍度」是敘述世尊入滅後百年，毗舍離的跋耆子（Vajjiputta）比丘等說十事非法（以接受金銀為主的十事異議），比丘眾在毗舍離所舉行的第二次結集。在結集時，有些比丘認為有必要修訂一些「小小戒」，卻遭到上座比丘們的反對，這個決定導致僧團分裂。這次的結集只討論律藏，經藏完全沒有更動。

佛陀入涅槃後，佛弟子的首要任務是結集公認的法與律，以免引起諍論，以確定佛陀的法義與律行的真意，以避免僧團分裂。如《長阿含》第九經《眾集經》提到結集的動機，是因為看到異學的諍訟而主張「我等今者宜集法律，以防諍訟，使梵行久立，多所饒益，天人獲安。」（T.1, P.49下）。

這兩次的大結集（五百結集與七百結集），為所有部派所公認，是佛教界公認的，是部派未分立以前的結集，其他的結集，雖有傳說的成分，但都有某種事實，只是傳說有些不實而已。不為教界所公認的結集，只是一部一派的結集事跡。

（三）附隨：即附錄，附屬於律藏，共十九章，是「經分別」與「犍度」的綱要，也稱為律學便覽。「附隨」大部分成立於佛教傳入斯里蘭卡的部派佛教期。（以上是有關「律藏」部分）

貳、經藏

巴利大藏經分為五尼柯耶（nikāya意為部），即《長部》（Dīgha-nikāya）、《中部》（Majjhima-nikāya）、《增支部》（Aṅguttara-nikāya）、《相應部》（Samyutta-nikāya）和《小部》（Khuddaka-nikāya）。其中《長部》相當於漢譯的《長阿含經》，《中部》相當於《中阿含經》，《相應部》相當於《雜阿含經》，《增支部》相當於《增一阿含經》。

參、《長部》經典

經藏中，我們首先介紹《長部》經典，其內容大要如下：《長部》分為三品，即一、戒蘊品（Sīlakkhandha-vagga），有十三部經；二、大品，有十部經；三、波梨品（Patika-vagga），有十一部經，共34部經。

1. 梵網經：此經相當於《長阿含》第21經《梵動經》及《梵網六十二見經》[1]（T.1, P.264）。

本經由二部份組成。前半部首先是凡夫以持戒圓滿來稱讚如來；之後敘述小、中、大三種戒。第二部是如來宣說甚深難見之法，並破除外道的六十二種邪見。

2. 沙門果經：本經相當於《長阿含》第27經《沙門果經》，《寂志果經》（T.1, P.270），以及《增一阿含》卷三十九，第7經（T.2, P.762上）。

本經之前半部是介紹六師外道之說；後半部是敘述沙門現世之果報，又說比丘當守護諸根、正念正知、少欲知足，去除五蓋，其次說明如何入定，並詳述四禪、六通、四聖諦，乃至證得阿羅漢果。

3. 阿摩晝經：本經相當於《長阿含》第20經《阿摩晝經》（T.1, P.82）。

本經敘述四姓中的婆羅門與剎帝利之優劣，佛對青年婆羅門阿摩晝，說明釋迦族為沃伽伽王所出之尊貴士族，婆羅門則為王婢女所出，以降伏阿摩晝婆羅門的驕慢心，使他歸依佛，對破斥婆羅門自認為四姓之首，本經為最有說服力的經典。

4. 種德經：此經相當於《長阿含》第22經《種德經》（T.1, P.94）。

本經敘述種德婆羅門仰慕佛名，欲往佛所，而餘諸婆羅門加以阻止，後來種德婆羅門抵佛所，佛陀為其說法，並說明「慧由戒而清淨，戒由慧而清淨」等義。種德婆羅門乃知戒、定、慧為最上乘，最後歸依佛陀。

5. 究羅檀頭經：本經相當於《長阿含》第23經《究羅檀頭經》（T.1, P.96）。

本經敘述究羅檀頭婆羅門將舉行盛大祭祀，卻不知禮儀，故往詣佛所，請教佛陀祭祀之道，佛陀為他說法，因而歸依三寶。讀本經可知佛陀時代婆羅門之祭祀，多拘泥形式，徒造殺業，毫無功德可言。

6. 摩訶梨經：《長阿含經》無相對應的經典。

本經敘述修習梵行的目的是為了斷諸結，究竟解脫，修習的方法為八正道；其次說明「命與身是一或異」為修習禪定之比丘所不宜談論。

7. 闍利經：漢譯無相對應的經典。

本經除了前後數句與《摩訶梨經》不同外，其餘內容與《摩訶梨經》相同（十五至十九段），故從略。

8. 迦葉師子吼經：此經相當於《長阿含》第25經《裸形梵志經》（T.1, P.102）。

本經首先提到種種苦行，修苦行者雖然稱為沙門或婆羅門，但真正的沙門婆羅門是戒具足、定具足、慧具足者。

9. 布吒婆樓經：本經相當於《長阿含》第28經《布吒婆樓經》（T.1, P.109）。

本經分為二分，前半部主要是佛陀與布吒婆樓討論「想」的生滅、一與多、想與智、想與我等問題；後半部除了解說「我得」之義，並說明佛陀所說法之「決定記與不決定記」。本經敘述：「想」為有因有緣，有生滅，由此生滅，論及「想滅智定」；其次，論及我與想之關係。又當時討論的「世間有常無常、有限無限、命身是一是異、如來死後是有是無」等問題，佛陀認為與解脫無關而不決定記。

10. 須婆經：漢譯無相對應的經典。本經敘述阿難對須婆說法，解說戒、定、慧三學。須婆因阿難的開示而歸依三寶。

11. 堅固經：本經相當於《長阿含》第24經《堅固經》（T.1, P.101）。

本經敘述佛教的神通觀、鬼神觀及世界觀。佛教最高的目標是解脫，而神通只是教化眾生的方便法門而已，與究竟解脫無關。又本經敘述由於識滅而一切滅，為後世唯識說之濫觴；又本經的許多論題，亦為後世阿毗達摩佛教論究之主題。

12. 露遮經：本經相當於《長阿含》第29經《露遮經》（T.1, P.112）。

本經敘述露遮婆羅門生如是惡見，謂：沙門、婆羅門，雖證知善法，不應為他人解說，佛陀說如是見是為邪見，當墮地獄或畜生道。又解說戒、定、慧三學與四聖諦。佛陀以種種方便，說法示教，使露遮歸依三寶，成為優婆塞。

13. 三明經：此經相當於《長阿含》第26經《三明經》（T.1, P.104）。

本經敘述婆羅門信奉「黎具、沙摩、耶柔廬」三種吠陀（即三明）。佛陀應二婆羅門之請而為之說法。本經除了提及諸婆羅門古仙外，亦提及奧義書諸派之名，為了解佛陀時代婆羅門諸派的重要經典。

14. 大本經：本經相當於《長阿含》第1經《大本經》（T.1, P.1）。

本經雖為過去七佛的傳記，而以毘婆尸佛之傳記占大部份。先列舉七佛的族姓、壽量、成道處、主要弟子、父母、都城等；次為毗婆尸佛傳，自入胎起，至誦出最初婆羅提木叉止。經中提到毘婆尸佛的一生，此為諸佛常法，是諸佛必經的過程。

15. 大緣經：本經相當於《長阿含》第13經《大緣方便經》（T.1,　P.60），《中阿含》卷二十四的《大因經》，《人本欲生經》（T.1,　P.241），《大生義經》（T.1, P.844）。

本經敘述阿難認為世尊所說的緣起法，不很深邃，容易了解。世尊則說若不了知此法，則不得出離輪迴，於是為說緣起諸支（老死、生、有、取、愛、受、觸、名色、識）的關係，又解說四種我執、七識住、八解脫等。其中述說緣起處，本經唯舉九支，又「愛」支之下，復有求、利、用、欲、著、嫉、守、護等，次第由愛生起，由最後之護，生起杖、劍、鬩、諍、爭競、爭論、惡口、妄語等無數罪惡。本經為研究十二緣起重要之經典。

16. 大般涅槃經：此經相當於《長阿含》第2經《遊行經》（T.1, P.11），《佛般泥洹經》（T.1, P.160），《般泥洹經》（T.1, P.176），《大般涅槃經》（T.1, P.191）。

本經是《長部》經典中最長的一部，詳細記載佛陀的晚年、最後說法、入滅、荼毘[2]、分舍利等事蹟。佛陀入滅後，「以法為師，以戒為師」，無論佛陀住世或不住世，法與律永為僧團的依止。巴利經典中，如《大本經》，《中部》第26及第36經，《律藏》之大品小品，及《小部》的《經集》裡，都有佛陀生平事蹟的記載，而完整佛傳，除本經外，別無其他。經中所言華氏城的繁榮及三禍之豫言，比丘相互間稱呼之指示，起塔之說等，皆為後來之事。

[1] 本文所參考的係學術界通用的、有校勘注的《大正新修大藏經》，以日文發音的「大正藏」的大（Tai）字省略為T.字。

[2] Jhāpeti：音譯為荼毗，然今人多誤為「荼」毗。

（下接第四版）

專題論述 生命關懷

起心動念與轉念——看清事物的本質

■ 許禮安

前言

在生命倫理與醫護倫理的四原則中，「行善」與「不傷害」最優先被考慮，連電視廣告裡面，藥品公司老闆也會說：「首先要不傷害人體，其次再講究效果。」我當醫師已經滿二十年，在安寧療護服務超過十五年，有太多臨床經驗讓我發現，我們都沒有談到心態上的行善與不傷害，希望藉由探討真實的案例讓我們重新思考。

一、別問為什麼是我？

末期病人知道診斷後，不論是直接說出口或是放在心裡沒說的，第一個問題幾乎都是一樣的「為什麼是我？」我覺得這是存心不良的問句，好像在暗示：「應該是隔壁鄰居那個壞蛋，或電視裡面那些壞人」。可是我們試想：「如果不是我，那難道應該是別人？」這樣一想就會明白這是在起惡念「詛咒給別人破病（台語）」或「詛咒給別人死」的不良問句。

單國璽福機主教2006年7月17日發現肺腺癌，從一開始問：「怎麼會是我？」經過禱告後30分鐘後轉念，他反問自己：「為什麼不是我？為什麼患絕症的都該當是別人？我有什麼特權不得此症！」（《生命告別之旅》天下文化2008年9月）身為佛教徒應該自問修行功力得以在多久時間內轉念？還是起心動念時就想到這是惡念？

二、請問誰要得癌症？

過去全世界醫學統計每四人就有一人在其一生中會得到至少一種癌症，大醫院住院病人每四人就有一人是因癌症而住院。可是美國癌症專家說：現今癌症發生率已經到達女性每三人就有一人，更可怕的是男性每兩人就有一人會得癌症。

我演講時會問：「現在你在這裡，加上左邊右邊剛好三個人，請問誰要得癌症？」通常大家都會嚇得面面相覷，我接著說：「正常人都是先看看左邊，再看看右邊，什麼心態啊？」這時大家就會尷尬的笑著，我繼續說：「大家都希望最好不是我，那就應該是別人嗎？男生呢？要不要兩兩猜拳，看是贏的或輸的人要得癌症啊？」

三、希望死時不痛苦？

末期病人說：「許醫師，我好怕死！」我問：「為什麼？」病人說：「我怕死的時候會很痛苦。」我再問：「那你到底是怕痛還是怕死？」病人回答：「許醫師，如果你可以跟我保證讓我死的時候不會痛苦，這樣我就不怕死。」我說：「原來你是怕痛大於怕死。」通常我會答應：「那我盡量想辦法讓你死的時候不會痛苦。」

我知道這有可能但其實我無法給予保證，因為決定權不在我這個主治醫師手上。既然如此，我就會思考：假如有一定比例的病人最後會死得很痛苦，那我憑什麼只希望自己可以免於痛苦，而讓別人陷入痛苦到死的困境。

安寧療護的名言：「凡事希望有最好的結果，但別忘記做最壞的打算。」因此我決定不要奢望得到最好的結果，我最壞的打算就是將來我會死得最痛苦，既然會死得最痛苦，那就連同別人的痛苦也一併概括承受。這是佛教說的：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」

四、隔壁床病人太吵？

安寧病房裡面住的都是末期病人，偶爾有無法控制的痛苦呻吟，難免吵到同病房的病人與家屬或照顧者（外勞或看護），我們會接到抱怨反應，在盡己所能去改善病人的痛苦之外，在承認自身的無能為力與「人一定勝不了天」的「定業難轉」之後，有時候會覺得要去「打預防針」幫其他人轉念。

我會說：「人家又不是故意要生病的，你知道住進來的都是末期病人，都是非常不得已才會住到安寧病房，病人如果可以自我控制，都會希望不要吵到別人。將來我們的親人萬一有這樣的情況，我們會希望別人不要這樣說。同是天涯淪落人，應該要多多互相體諒才對。」多數人聽完之後就會不好意思繼續抱怨了。

五、萬一回去就不好？

安寧院（hospice）最早的意思是中古世紀朝聖者的中途休息站，朝聖者在旅途中累了、病了，有地方可以休息，有人照顧他，等好了繼續走上朝聖的旅途。因此，安寧病房是中途休息站，而不是終點站。安寧病房不是病人住到死才帶回家，而是要在最短時間內，把病人的疼痛控制與症狀控制做好，讓病人可以趕快出院回家，繼續過他的日常生活，我們有安寧居家療護服務接手，等到病情又惡化，我們會主動幫病人安排住進安寧病房。

當病人情況已經穩定，我們要讓病人出院時，常受到家屬質疑：「許醫師，我們親人已經末期，為什麼還要趕我們出院？」社會大眾誤以為安寧病房是終點站，我們就必須耗盡唇舌去解釋。我努力對社會大眾宣導安寧療護理念，並且對安寧團隊說：「我現在所做的事，將來可以減少大家的工作量，但你們不一定會感謝我。」

有些家屬因各種理由而堅持不讓病人出院回家，我會說：「病人現在穩定到可以出院回家是一件值得感恩的好事，難道你們會希望親人一直嚴重下去而出不了院嗎？我身為主治醫師如果有自私的想法，把所有病人都關在病房對我來說最方便，我現在都願意滿足病人的心願讓他回家，我還要跑去家裡做安寧居家療護服務，你們是家屬怎麼忍心一直把病人關在醫院呢？」

有時家屬會擔心說：「萬一回去就變得不好？」我覺得這是不自覺的惡念，我會說：「病人現在情況穩定，此時不趕快回家更待何時，而且明知道是末期疾病，只會變差不太可能會更好，將來要住院的機會還很多。我身為主治醫師都祝福病人回家可以一直穩定而不用再來住院，你們當家屬的不要一直希望病人回家就馬上不好，應該要祝福病人可以一直穩定在家裡。」

六、志工一定要有用？

志工經常覺得自己要有用，可以去幫助別人才算有價值，安寧志工必須有不同的觀點。曾在某慈善醫院聽到志工對話：「我今天勸捐了兩具（大體捐贈），那你呢？」當下感覺好像推銷員在比較實靈骨塔或生前契約的業績。曾聽過志工一邊幫末期病人做「美足護理」一按摩水腫的下肢，一邊跟另一位志工說：「這一隻趕快按一按，等一下還有兩隻。」似乎把病人的腿當成豬腳，忘記面前是個雖然生病但仍完整的人。

志工如果很有用，表示病人狀況很嚴重，因此志工如果希望自己很有用，相對就是起惡念詛咒病人。所以我教導安寧志工說：「你要去服務病人，必須能夠接受病人的拒絕。病人有拒絕的權利，末期病人只要還有能力自我照顧，就不想要別人幫忙。」

當志工同時要想到：自己將來在這種情況之下，願不願意放手給別人來幫忙？如果今天所有病人都拒絕我的服務，我不僅不會覺得挫折，還要記得感恩，因為病人都狀況良好而不需要我的服務。站在末期病人的立場，我寧願安寧志工都非常無用，這是莊子說的：「無用之用，是為大用。」

七、多花時間陪家人？

曾有朋友說：「許醫師，你要多留點時間陪陪家人，不要花那麼多時間待在安寧病房。」我可以理解朋友對我的關心，但我回答：「你會這麼說，因為你是我的朋友。但是你可曾想過：如果你是我的病人或家屬，你還會希望我多陪家人、少陪病人嗎？」

如果有天我變成家屬或病人，一定會希望主治醫師最好就住在病房都不要回家。所以，現在我還是主治醫師時，雖然不可能不眠不休，但盡量做到讓病人和家屬可以常常看得到我，而不是跑去躲起來過自己的好日子。我常對醫護人員與學生說：「病人的生活品質，是建立在犧牲醫護人員的生活品質之上。」

八、關於顏面神經麻痺

我在2008年初的選舉日突然嘴歪眼斜，原來是顏面神經麻痺，被家人強迫休息一年多沒有當醫生，算是因禍得福。我的醫生同學聽到我不用當醫生都說：「怎麼這麼好？」言下之意是他們都很想休息。

剛生病時很辛苦，眼睛睜不開得用手去撐著，睡覺時眼睛閉不起來得用3M膠布貼著，有才體悟到「死不瞑目」是正常生理反應，我的臉只死掉一半就已無法瞑目。

一開始都會擔心到底能否好得了，當然會去查資料，知道：「顏面神經麻痺不論有無治療，有80%病人會在三個月內好轉。」老婆安慰我：「沒關係，你應該會是那80%。」但是白目的我卻直接回答：「我可能是那不會改善的20%。」

理由之一：假如我是那80%，佔去一個名額，可能有另一個病人會落入20%，那我不就害了他。理由之二：我過去一直喜歡與眾不同、偏愛當少數，才會從事安寧療護，多數醫護人員需要治病救命的成就感，我只想解除末期病人的痛苦，陪伴他們最後一程，當然不會想要去人多的那一邊。

理由之三：安寧療護強調「凡事希望有最好的結果，但別忘記做最壞的打算。」我自認是安寧人，最壞的打算當然是嘴歪眼斜到死，但同時也是最好的結果，就是從此不用全省奔波演講，可以閉關寫千古文章。我總是說：「挫折是對我最大的祝福！」結局是經過中醫的針灸治療，我恢復了表面的正常。

九、打預防針的風險

所有的預防針都有一定比例的風險，例如：十萬分之一會過敏休克死亡，只是我們都是帶著什麼樣的心態去打預防針呢？大部分的人都不曾思考過這個問題。我問學員：「你帶小孩去打預防針時，有沒有抱著必死的決心？還是很安心的就去打針了？」

萬一你的小孩每天出門都會踩到狗屎一天生狗屎運，很可能剛好是那十萬分之一的倒楣鬼，你還敢帶他去打預防針嗎？應該不會。所以我們很安心的帶小孩去打預防針，似乎在暗示：反正別人家的小孩死不完，倒楣鬼應該都是別人家的小孩。

我們都覺得我的小孩不會那麼倒楣剛好是那十萬分之一吧？可是大家買樂透的時候，為何卻都會希望自己就是那個十萬分之一幸運中獎的人呢？身為佛教徒怎麼可以希望好運都給我、倒楣都是別人呢？

十、我兒子不能最後一名？

我問媽媽級的學員：「你是不是希望你兒子不要考最後一名，因為覺得很丟臉？」絕大部分都說對，這就表示最後一名會是別人家的小孩，可是怎麼可以壞心的希望別人家的小孩考最後一名呢？

如果必然有小孩會是最後一名，那就讓我的小孩考最後一名吧！我常說功課一點都不重要，有些人功課好反而更是危害社會。何況小孩考最後一名，才更有機會拿到「最佳進步獎」。宏碁電腦的施振榮說過：學再多的三角函數和微積分，到最後發現這輩子只需要會加減乘除而已。

小孩如果功課好但卻不快樂，讀到明星高中和同學相約自殺、讀到大學因為長青春痘跳樓身亡、讀到研究所卻精神分裂一輩子報銷，我寧可小孩功課不好而不至於危害社會，只要他活得快樂自在就夠了。

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華杏出版社《安寧緩和與葆護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站http://www.zhangqihua.com.tw/查詢）

第1版
第337期 2012年6月出版
不一樣的禪修體驗
靈山文教基金會「4Q淨靜夏令營」
283期 禪坐健身班 開始招生了
台中靈山講堂梁皇寶懺法會通啟
靈山講堂近期活動通啟（101年6月-9月）
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號

雜誌 中華郵政台北誌第6678號執照 登記為雜誌 贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山 現代佛教
第 337 期 2012年6月出版

四念處專欄

不一樣的禪修體驗

■ 周志建

朋友問我為什麼想去禪修？我說：今年，想過一個不一樣的年、想做一些不一樣的事。去禪修，是我最想體驗的事情之一。

閉關、禪修，聽起來好像很清高偉大。不，我不是因為想清高而去的。我知道，我的習性，跟大部分人一樣，好逸惡勞、不想吃苦。心裡其實蠻害怕的，尤其靜坐。每次在家裡靜坐不到二十分鐘，就腰酸腿麻的起不來。靜坐，一點都不舒服。閉關這件事，一直想做，卻又一直逃避。很矛盾，人性其實就是如此。

去年底，剛好一位私塾伙伴分享了她去禪修的經驗（很正向）。剛好、過年前又收到禪修的會訊（過年有開閉關禪）。於是下定決心，報名了。緣使如此，當到了要上山禪修的時刻，心裡依然有點抗拒。

總算出發了。禪修期間，不能說話。很好，正合我意。山上閉關，就是想圖個清靜，只想安安靜靜地坐禪，不想被干擾。

但我發現：就算無人干擾我，我的心，依舊安靜不下來。（哈）

我發現：人的心，意念紛飛。很容易隨著外在訊息，不斷地飄盪，心時時刻刻都在評斷、抗拒、分別好壞，嘍嘍不休。三天的禪修，其實都在覺察我的心，同時也覺察我的舊「習性」。

這三天的禪修課很多元，誰說禪修只能靜坐？

這裡的禪修、有講經、電影欣賞、各種體驗心的活動、靜坐、站樁等等。其實，對我而言，就連一個人晚上安安靜靜、縮在睡袋裡、躺在冷冷的木屋中，聆聽雨聲，都是一種不可多得的修行（雨聲滴答，穿透你的心，讓你跟自己的心很靠近。）。禪，無所不在。此刻，深深體會。

後現代強調「實踐的知識」，禪修也是如此。多說無益。做，就對了。

禪修回來，心，就像被電熨斗燙過一樣，平靜安穩。

平時只能打坐十來分鐘，現在，隨便一坐就是三十分。雖然雙腳一樣酸麻，「沒關係、儘管來。」。這幾天，發現自己時時有更多的專注，跟人說話時平靜祥和，靈感不斷浮現，一些新計畫、漸漸地展開…。

很想去跟朋友分享這次禪修的經驗，但發現，這種經驗、感受，是語言無法傳達的。禪修這件事、你得親自領會。如同、你無法去跟一個沒嚐過臭豆腐的外國人說：臭豆腐是如何又臭又香。

這次禪修回來，我深刻體會：禪修其實無所不在。你只要時時刻刻、覺知覺察，就是「禪」。

修行其實是很個人的事，你得回到自己身上去『看見』、去實踐。修行，絕不是整天把眼睛都盯著「道理」上（背誦經典）或依附在「某一個人」身上（依賴上師）。「不外求、向內看」，不管是心理治療或靈性禪修，改變的途徑，皆如此。

但是，我們卻常看見一群教徒把「上師」（牧師）奉為至尊、偶像一般，瘋狂膜拜、推崇，個人缺少內化、反思，以為抓住「上師」，就是抓住「真理」。卻忘記了：上師只是真理的「代言人」，他們只是「指向」真理的那根「手指頭」而已。

很多人迷失於紅塵中，進入某個宗教團體後、卻進入另一種更深的「迷失」，實在可惜（有些個案，都是因為如此來找我談的）。

因此，一個好的老師會告訴你：「依法不依人」。因為他知道：他自己也不完美。他自己也在「修行中（ing）」（請注意那個ing）。他講述的道裡，有些可能不是他自己的，是來自先聖先賢，或宇宙更高的靈性智慧。所以，好老師一定是個謙卑的人，他會保持警醒，避免被人「過份崇拜」，否則，本末倒置，造成修行「失焦」。（就是：只看人、不看法。只看上師，不看自己。）

還好，這次禪修，這種過份炫耀、推崇講師的情況並不嚴重。這點很重要。不然變成「偶像膜拜」，那修行就「失焦」了。

據說，這裡的講師不准志工稱呼他「上師、師父」，就是只能叫「講師」。稱呼是一種「定位」。「講師」就是「講經、講道理」的老師而已。這個定位，很平實、不誇耀。修行，本當如此。

其實，這裡最讓我感佩的是志工。那幾天的食衣住行、上山車子接送、每餐煮食、上課的助教、小隊輔，全都是志工包辦。那顆服務的心，既熱誠又謙卑，很叫人感動。在我看來，他們就是在修行。志工也是讓我們學習修行的最佳典範，「只有生命可以教導生命」，反而從這些志工身上，讓我學習更多「捨」與「得」的功課。

就像第二天，我無意中從窗戶外看見對面樓下廚房，一位志工冒著冷冷的雨絲（那天天氣十度以下），在戶外洗菜的畫面（她們正在幫我們準備午餐）。那個安靜、專注、投入、「做」的表情，讓我當下感動到紅了眼眶。能夠像這樣「甘願做、歡喜做」，這就是修行吧，我想。

本文作者周志建老師，係輔大心理所諮商博士，呂旭立基金會諮商心理師、華人心理治療發展基金會課程講師、全省各地家扶中心外聘督導及敘事家族治療師；其專長領域為「敘事治療」，目前為「敘事私塾」主持人、「自由書寫」推廣人，截至2012年1月30日止，已在學校、各基金會、事業團體等機構舉辦超過282場以上敘事工作坊。

2012靈山文教基金會「4Q淨靜夏令營」

一、主辦單位：靈山文教基金會

二、營隊介紹：

	營隊名稱	7月『淨靜夏令營』	8月『4Q快樂營』
國小營	活動目的	協助兒童和青少年找到適合自己的靜心方式，快樂的學習和生活。	協助兒童和青少年從身體（PQ）、智商（IQ）、情緒（EQ）、心靈（SQ）等四個面向，提升生命能量，啟發智慧的生命。
	報名對象	暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。	暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。
	報名時間	即日-2012/06/29（五）止	即日-2012/07/25（三）止
	上課時間	2012/07/07(六)~2012/07/08(日) 09:00-17:30	2012/08/18(六)~2012/08/19(日) 09:00-17:00
	報到時間	2012/07/07(六) 上午8:30	2012/08/18(六) 上午8:30
	上課內容	以靜坐、手語、畫畫、押花、影片欣賞、電腦教學等多種型態，進行靜心、淨行的學習活動。	以繪本故事、影片欣賞、遊戲活動、DIY製作等多種型態，進行寓教於樂的學習活動。
國中營	報名對象	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。
	報名時間	即日-2012/06/29（五）止	即日-2012/08/01（三）止
	上課時間	2012/07/14(六)~2012/07/15(日) 09:00-17:30	2012/08/11(六)~2012/08/12(日) 09:00-17:00
	報到時間	2012/07/14(六) 上午8:30	2012/08/11(六) 上午8:30
	上課內容	以靜坐、手語、畫畫、押花、影片欣賞、電腦教學等多種型態，進行靜心、淨行的學習活動。	以課程講授、影片欣賞、遊戲活動、心得分享等多種型態，進行人際關係、情緒管理、效率學習、健康舒活、潛能開發等學習主題。

三、活動地點：
台北靈山講堂：台北市忠孝西路一段21號3樓

四、活動費用：
由報名者隨喜

五、報名方式：
即日起-報名截止日，錄取通知將會用E-mail寄出、以電話及書面通知。
地　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
電　話：02-2361-3015~6
傳　真：02-2314-1049
MAIL：linhson21@gmail.com

六、交通資訊：
公車站牌「台北車站」、捷運台北車站3或7號出口

七、備註：
1. 培福惜緣，學員須全程參與，並配合道守團體生活規約。
2. 患有傳染疾病或身體不適，需要就醫休養者，請勿報名。
3. 青少年和父母雙方請先溝通清楚，再確認是否參加營隊。
4. 所有活動相關費用隨喜，本會將為學員投保平安保險，並提供飲食(全程採用健康美味的素食餐飲)、文具教材。
5. 報名學員，經本會審核通過者，將以E-mail、電話及書面通知。

283期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年7月5日(四) 起每週四晚上7：00~9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：
佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：
報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（101年6月-9月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	端午節社區關懷	2012.06.16 上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及菩苦感恩戶	
003	八關齋戒	2012.06.30（六）	台北講堂	正受八關齋戒	
004	兒童夏令營	第一梯次2012.07.07~07.08 第二梯次2012.08.18~08.19	台北講堂		
005	國中夏令營	第一梯次2012.07.14~07.15 第二梯次2012.08.11~08.12	台北講堂		
006	禪坐健身班283期開課	2012.07.05每星期四下午07:00~09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
007	觀音菩薩成道紀念法會	2012.08.06（農曆6月19日上午09：00至12：00）	台北講堂	恭誦《觀世音菩薩普門品》、虔持大悲咒、拜願及佛前大供。	
008	盂蘭盆報孝法會	一、2012.08.25安位引魂（星期六） 二、2012.08.26法會	靈山禪林	恭誦《地藏經》、禮敬報恩、佛前大供及大愛山普度施食。	
009	地藏菩薩聖誕法會	2012.09.05(星期六)上午09:00~下午03:00	台北講堂	恭誦《地藏經》、佛前大供。	
010	禪坐健身班284期開課	2012.09.06每星期四下午07:00~09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
011	梁皇寶懺法會	一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭誦頂禮梁皇寶懺） 二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺） 三、2012.08.18上午8：30-11：00（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺） 四、2012.08.18下午2：00（普施法會）	台中講堂		1.即日起報名 2.報名電話：04-37020688-9 3.報名地點：台中市進化路575號15樓之2

台中靈山講堂梁皇寶懺法會 通啟

主壇法師：秋淼法師

緣起：
梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前善妒，口出惡言，死後墮蟒蛇身，後因梁武帝慈請寶誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫蟒蛇身，而上升忉利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。

法會時間及活動內容：
一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭誦頂禮梁皇懺）
二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭誦頂禮慈悲報恩懺）
三、2012.08.18上午8：30-11：00（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺）
四、2012.08.18下午2：00（普施法會）

法會地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號15樓之2
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號15樓之2
報名電話：04-37020688-9

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋淼(行河)法師主持	週二 晚上07：30~09：00
梁皇寶懺法會	秋淼(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文磊老師 主持	週四 晚上07：00~09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00~13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00~
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015~6

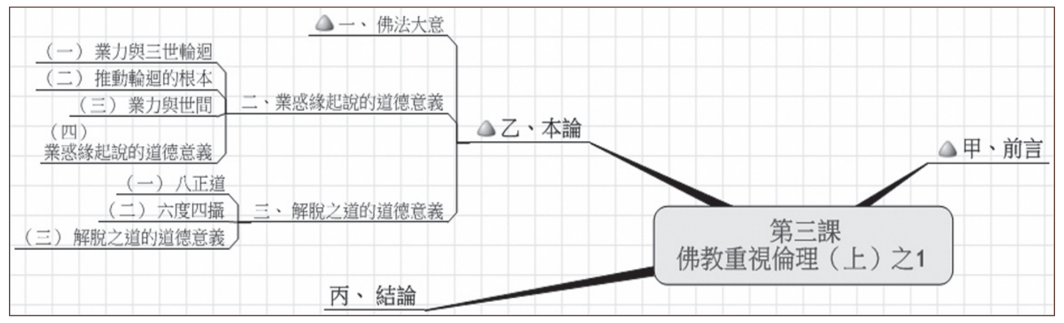
台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋淼(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30~09：30
法華經法會	秋淼(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30~下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688~9

淨行上人開示錄「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之1

■ 釋淨行



甲、前言

中國佛教自宋、元以來，漸漸偏向於山林清修及經懺佛事的發展，對佛教陌生的國人，以為佛教在世的型態，不過如此，就如宋明理學家不是批評禪宗離群遁世、無善無惡、銷滅人倫，就是指斥燒香念佛、誦經拜懺、自私迷信。這樣的刻板印象一經定型，便少有人認真探討佛教根本精神之所在。

其實，佛教承認道德的價值，提倡道德的生活，修行、證果、解脫等一切，都離不開世間的道德。本輯之介紹佛教倫理，首先就是要說明如何由佛法的根本精神及教理中，流露出其重視道德價值的可能，而後再進一步闡釋佛教如何指導世人實踐道德。如此，國人便不難理解，佛教並不如一般想像的消極、遁世、自私自利與不負責任，反而是積極、入世、無私無我與勇於承擔。

乙、本論

一、佛法大意

人，往往會對生命及世界「如何而來？」、「如何而去？」、「去向何處？」、「人應該如何？」等有關人生意義、人在宇宙中的定位等問題加以探索，其程度或淺或深，解答也有偏有正。這些問題之所以成為問題，原因就在於人生有太多不如意的人、事、物，無從規避又難以承受，種種痛苦的存在，令人發現生命的不完美，進而對生命產生質疑，同時也逼得人類不得不思考擺脫痛苦的可能；而倘若人生在世，個個一帆風順，沒有任何痛苦的感受，面對生命，也就毫無疑問可言了。佛法歸納人生的痛苦為八苦，所謂「生」、「老」、「病」、「死」、「愛別離」、「怨憎會」、「所求不得」及「五蘊熾盛」等，人生有如是必須經歷的苦痛，人自然要問，這一切究竟是為什麼？為求痛苦的解放超脫，人自然也要探索痛苦的來龍去脈，追根究底，發掘真相，然後擬定離苦的步驟方法。世上形形色色的學術、宗教，對這痛苦不絕的人生，人生必存的痛苦，提供了各式各樣的解釋與解脫之道。

佛法，就是站在有情一人類最現實的處境上，由最現實的經驗出發，直探人生及宇宙的真相；即發掘苦痛之因，對症下藥，徹底將之一舉根除。據「雜阿含經」卷十二載，佛陀對其弟子自述其成道的經歷，首先便是由探究自身痛苦的原因著手，層層深入，而後終於覺悟人生宇宙的真相，也就是徹見痛苦的根本原因，開顯出解脫的正道。

佛陀覺悟到有情一人類，不過是身、心以及身、心活動的總合，由有情自身再擴及到相對於有情的世間，其存在亦如有情是各種條件匯聚而成。這層道理，謂之「因緣法」。一切現象的成立，必有其成立的因素及條件，即「此有故彼有」；相同的，一切現象的消滅，亦有其消滅的因素及條件，即「此滅故彼滅」。換言之，有其因必有其果，有其果必有其因，因緣法認定世間因果的必然關係，所謂「有因有緣集世間，有因有緣世間集，有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。」（「雜阿含經」卷二）

在體察萬事萬物生滅變化的同時，以時間的角度衡量之，了知萬事萬物是不斷變化，生滅不已，以人類為例，心理的狀態乃是前念後念，剎那相異，生理的狀態，則是新陳代謝，分秒不止，至於相對於有情的物質世界，小至一草一木，大至星球，也無有不在變化之中，若是將時間延伸來觀察，則可以確定，生者必滅，世上沒有永恆的、固定的存在者一「諸行無常」。其次，再以空間的角度衡量一切，則知萬事萬物是各種條件匯聚的表象，皆是相恃而存，更沒有絕對的、獨立的存在者一「諸法無我」。至此，痛苦的真相，可說已顯露無遺。如上所說，一切是相恃而存、變化不定，人生，固然有樂，卻絕不缺乏痛苦，苦樂是相對相依而成立，世上沒有永遠的快樂，擁有的必失去，年輕的必衰老，生存的必死亡，而死亡，也不是一死永死，一了百了，只要受生的因緣具足，有情眾生還是會以某種型態繼續生存下去，死了又生，生了又死，死亡也是無常；這無常本身，其實就是痛苦的根源（註一）。人或其他眾生，對於無常，根本一籌莫展，莫可奈何，焉能不苦！所以生而為人或任何一種有情眾生，實在就是「純大苦聚集」。

至此，所謂的痛苦徹底解脫，也可說呼之欲出了。生死無常，無常是苦，於是截斷生死相續的洪流，「不受後有」，沒有生，也就沒有死，不生不死，再也不受無常的壓迫，就是痛苦的徹底解脫，如《雜阿含經》卷廿二說：「一切行無常，是則生滅法，生者既復滅，俱寂滅為樂。」這種不落有無，超越生死的境界，就是佛教所追求的終極目標，謂之「涅槃寂靜」。

然而，如何才能達到這個目標呢？依因緣法，一方面徹知有情之所以受生存在的原因及條件，另一方面，根據前者的結論，則知斷絕受生存在之因，就是解脫之道（註二）。佛，就是發現了因緣和合的真相，徹知因果的定律，順應宇宙的法則而得解脫的人。因此，任何人只要努力使自己符合解脫的條件，順應解脫的要求邁步向前，必能達到解脫的目標。

以上，就是統合佛法的四大概念一苦、集、滅、道四聖諦。【第三課（上）未完待續】

附註

註一：「雜阿含經」卷十七：「佛告比丘：我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受，悉皆是苦。」

註二：如「雜阿含經」卷八云：「云何苦集道跡？緣眼色生眼識，三事和合觸。緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣有生，緣生老病死憂悲惱苦集如是。耳鼻舌身意，亦復如是。是名苦集道跡。云何苦滅道跡？緣眼色生眼識，三事和合觸。觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死憂悲惱苦滅，如是純大苦聚滅。耳鼻舌身意，亦復如是。是名苦滅道跡。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

靈山禪林寺 民國一〇一年浴佛法會

圖一至圖八說明：為紀念教主釋迦牟尼佛的聖誕，緬懷其出世及救人的精神，靈山禪林寺於2012年4月22日在石碇道場舉辦「浴佛法會」。當日，信眾及石碇區居民參加踴躍，里長致贈花籃，並由里長夫人代理蒞臨會場致詞，小朋友獻花，現場氣氛融洽。此外，並有供佛、浴佛及誦經祈福等活動。講堂也備有壽桃、壽麵、浴佛水及平安米等與大眾結緣。

圖一

圖二

圖三

圖四

圖五

圖六

圖七

圖八

101年3月功德錄（續）

〔隨喜-講堂〕	
2,000元	劉瓊元
500元	吳銘
〔隨喜-禪林大鐘〕	
240,000元	游祥梓
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
1,000元	梁實村、邱紹隆、周淑真
500元	梁潔冰、陳朱六妹、陳玉美
250元	蔡新鑫、葉慶豐、蔡宜潔、葉沐恩、陳思涵、蔡宜潔腹中胎兒、吳麗莉

101年4月功德錄

〔禪林建設〕	
2,000元	王相光、吳銘
1,700元	（范惠敏．范鋼堯．謝玉華）
1,000元	呂忠信
600元	黃登雲
240元	段銘宗、佛弟子
200元	陳月逢
100元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
3,000元	陳楷捷
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
100,000元	萬波笛闔家
50,000元	范民揚
10,000元	余咪玲
5,000元	陳朱六妹闔家
3,000元	陳玉美
1000元	黃奇吏
〔護法〕	
1,000元	曾淑珠
600元	林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽
500元	黃英雄、黃立璋、黃立昌
400元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、
300元	高啟瑞
200元	呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力璋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
200	陳越鳳
〔弘法教育-月刊〕	
2,000元	謝水庸
1,130元	林崇安
500元	吳銘
100元	江台文
〔供養上人〕	
4,000元	(故)余敏雄
3,000元	鄭美治
1,000元	黃奇吏、黃登雲
600元	蔡玉英
100元	張秉筑
〔供養上人-台中講堂〕	
5,000元	明榮
3,000元	妙嚴
〔供養常住〕	
2,400元	(故)余敏雄
1,000元	顏良恭
〔供養三寶〕	
800元	胡文豪
120元	佛弟子
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
300元	三寶弟子
〔放生〕	
2,000元	胡玉欣
〔譯經〕	
125,000元	朱明緯
60,000元	江黃靜花、江瑞祥、王玟力
30,000元	陳怡君、江可可
7,000元	周淑真王傳樹闔家
6,000元	黃素蓉
5,000元	張文瀛
4,000元	顏良恭、顏庸、顏晞
3,000元	吳德美、薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,500元	邱麗明、李丹民
2,000元	鄭雄傑、黃彥智、黃祺雯
1,500元	廖雪鳳
1,000元	黃奇吏、詹好、黃素娥、聖慈生機股份有限公司、沈榮欣
500元	賴柏嘉、李岱瑾、郝政道、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文、黃麗淑
400元	簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、陳燕美、黃俊凱
300元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、陳思涵、趙芳儀
200元	蔡秦琴、蔡珠麗、蔡耀檳、陳月逢、李佳紘、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、王先甫、陳珠好、王英吉、楊雅婷、王怡文、王立翔、蕭成龍、王楚萍、蕭筠臻、蕭毓臻、蕭亨哲、陳珠碧、陳景園、(故)王英彥、姚樹宏
100元	賴蓓瑩、彭品瑄、蔡東仁、梁美琳、三寶弟子、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、余淑貞、王馨苹、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、張秉筑、黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	陳麗華闔家
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
4,000元	詹好
1,000元	陳昭惠
〔隨喜〕	
500元	無名氏、季夢蓮、藍章華、藍黃雪貞
300元	何志勤
200元	三寶弟子、鄧晉陽、鄧韻華
100元	莊瑞吉
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
2,000元	陳榮邦
500元	吳銘
〔隨喜-禪林大鐘〕	
60,000元	朱秀英
500元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、陳思涵
〔隨喜-禪林大鼓〕	
100元	王先甫、陳珠好、王英吉、楊雅婷、王怡文、王立翔、蕭成龍、王楚萍、蕭筠臻、蕭毓臻、蕭亨哲、陳珠碧、陳景園、(故)王英彥
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
6,000元	邱麗明
5,000元	陳錦治
2,000元	黃奇吏
1,000元	(故)黃詣景
600元	黃俊凱、陳燕美、黃祺雯、黃元豪、黃彥智、黃姿穎、黃奕晴
100元	三寶弟子

專題論述 生命關懷

悲傷關懷與陪伴

■ 許禮安

前言

學術界與醫護界稱為「悲傷輔導與悲傷治療」，我認為這是把所有人的正常悲傷情緒當成是有問題或病態，你的悲傷是有問題的才需要被輔導、你的悲傷是病態的才需要被治療。**可是人的一生中難免要遭遇生離死別和挫折打擊，失落、悲傷、憂鬱、沮喪都是因為不幸的遭遇而引起的正常情緒反應，我們真正能做的只有「悲傷關懷與悲傷陪伴」。**

看到許多似是而非的錯誤觀念在社會當中和新聞媒體裡面反覆出現，沒有任何有識之士加以導正，因此造成負面的社會教育。在安寧療護服務過程中病人與家屬帶給我們的深刻經驗，讓我重新檢視這些觀念，希望用臨床實務經驗來喚醒大家的同理心或同感心，重新看待悲傷這件事，因為將來我們自己都會用得上。

一、親人死了哪有不悲傷的？

突然的死亡帶給家屬的悲傷通常是措手不及的，如果是集體罹難事件如地震與空難，整個社會要付出多少代價才能回復正常。死亡隨時無預警的來臨，每個人的死亡機率總有一天都是百分之百，活著的人早晚都要面對喪失親人的悲傷。如果是年紀老去、慢性病纏身、惡疾如癌症等，家屬的準備度較足夠，因為先已有可預期的悲傷。

我最痛心的悲傷經驗是那年華航大園空難時，有一對老父母，因為他們的勸說家人去旅遊，而讓自己的子女及孫子女十幾口全機覆沒，從此真正是「絕子絕孫」。電視畫面中那位老父親，面對著十多組的新聞媒體麥克風與攝影機，神情呆滯，兩眼木然，而記者們還一聲聲的追問：「請問您一家十多人罹難，您心裡有什麼感覺？」我看著新聞，心中一陣酸楚，恨不得替那位悲極無言的老人家一拳打掉記者的下巴，再反問那位記者：「請問你有什麼感覺！」（本段出自《許禮安醫師的家醫講座》，海鴿95年3月出版）

事隔多年之後，某知名企業家高齡仙逝，我們又看到一群新聞記者追著企業家的兒子，畫面沒錄到記者問了什麼問題，但是聽到企業家的兒子很不屑的回答：「**你那是什麼問題？哪有人爸爸死掉不會難過的！**」這麼多年下來，記者的心智水準好像沒有成長，可想而知，記者應該是問：「請問你父親過世，你會不會感到難過？」

二、用兩巴掌來安慰悲傷？

我們經常聽到的安慰話語是：「你要趕快走出悲傷！」我覺得這好像直接給悲傷者打上兩個巴掌，第一巴掌表示悲傷是壞事所以要走出來，第二巴掌則是怪他動作慢。我去演講都建議大家改用另外一句話來代替：「**請你按照自己的腳步／速度，去體驗／經歷悲傷。**」

悲傷永遠無法走出來，因為世界已經不一樣，除非回到親人還在的時空，不然悲傷會一直到永遠。旁人勸慰悲傷者走出悲傷，基本上是要求生者去達成一個不可能的任務：讓死者復活。既然明知道是不可能，那麼你只能去經歷與體驗悲傷，該當承受的痛苦、該表現出來的情緒，絲毫都不可能跳過、閃過，逃避悲傷或強迫不准悲傷的結果，通常是變成不定時炸彈，至少會延長悲傷必經的歷程。

動作慢又不犯法，悲傷程度越深，本來就會恢復得越慢。可是我們都犯了強人所難的錯，要知道之所以會悲傷，因為發生的事件非人力可以掌控，是我們任何人都不想要遇到的，既然遇到也不是我們的錯，只是剛好逝者是我們的親人好友，或只是我們剛好住在災區罷了。

八八水災之後災民的悲傷，各種團體的志工義工都會安慰災民：用語言叫人家不要再哭了、哭太多眼睛會瞎掉、你要節哀順變等，行為上則是拿出手帕或衛生紙，卻剛好堵住別人已經要宣洩而出的淚水，這些作法都是錯誤的方式。

和治水一樣，悲傷不能用圍堵政策，而是需要疏導方式，否則好像水庫永遠不准洩洪，早晚都要潰堤壩毀，又好像堰塞湖，豪雨一來、土石流一沖刷，必定會轟然坍塌成災。適度的情緒宣洩，能夠哭得出來是好事，醫學上證實哭泣流淚可以增強免疫力，人類來自大自然，道理一樣相通，這是另類的、內在的環保新觀念，借用法鼓山的語詞就叫做「心靈環保」。

三、我想要當少數不行嗎？

專家說：親密關係的失落很少在一年之內完全解決，對大多數人而言兩年並不算太長。舒赫特發現：大多數喪偶者會在大約兩年左右穩定下來，建立新的認同且發展新的生活方向（Shuchter & Zisook，1986）。派克斯則在研究中顯示：喪夫者通常得費三至四年才能將生活穩定下來（Parkes，1972）。

我們對這類研究的結論通常解讀錯誤：因為大多數人會在一兩年或三四年內恢復正常，所以超過四年就是不正常。那就好像說：因為大多數人類的身高都在兩公尺以內，那NBA籃球明星姚明就是個不正常的人類囉？或者說：現在台灣的中小學生大約有七八成以上都是近視，那就代表沒有近視眼的中小學生就是不正常的啦！

許多人外表看起來正常，工作狀況都還好，但是心底有隱藏的悲傷，在夜深人靜入夢前，悲傷偶爾會洶湧而上。我曾經多次到醫院對護理人員演講悲傷關懷與陪伴，結束後都遇到有人留下來問我關於十年前到現在的悲傷心事，因為不曾或不願意在家人面前攤開來談，於是只能各自躲在房間裡面舔拭自己的傷口。

經常遇到某些人會說：「事情都已經過去這麼多年了，你怎麼還走不出來！」這是帶著責怪的態度在安慰悲傷者，其實悲傷者大可以不接受、不去理會。佛陀說過：「有人要送禮物給你，假如你不接受，請問禮物會回到哪裡？」我想要教悲傷者拒絕接受這種責備的安慰，因為那是在強迫你穿別人的鞋。

悲傷是非常個人化的情緒，按照安寧療護的標準：尊重病人的自主權與個別差異，我們應該要尊重每個人悲傷程度的深淺與時間的長短，而不是定一個公認的標準去譴責某些少數人太超過。我常說：「**如果我想要悲傷十年，請問有哪個專家管得著嗎？**」悲傷既然是人類的正常情緒，理所當然要有個別差異。你管我要悲傷多久？那是我的自由！

四、不在與召喚的強大力量！

人們總是誤以為親人不在人世，就再也無法參與我們的日常生活，卻不曾注意到有一種不在的力量（the power of absence）**，也就是召喚的力量！召喚的力量往往比現實的力量強大，不在的力量有時比人還在有用。**這就是佛教信仰觀世音菩薩「千處祈求千處現」的慈悲，因為一旦你召喚她，直接從你的內心與腦海湧現出來，她的形象與威力瞬間就來到眼前。

曾經有位國立大學中文研究所的研究生，癌症末期過世之後留下上百萬字的文章，遺願是想要出書，剛好我們安寧團隊和他的母校都想要幫忙，後來是他的姊姊跑來找安寧病房的心理師說：「弟弟想要給我們出書」，心理師問姊姊：「是不是他來給你們託夢？」姊姊說：「不是，是我們家人在弟弟的遺照前面卜杯問他的。」**親人雖然已經不在人間，本土民俗裡面仍然還有不在與召喚的力量可以做為溝通的媒介，以解決未完成的世間事務。**

曾經有位黑道大哥因為癌症末期住到安寧病房而後過世，剩下孤兒寡母相依為命，寡母在兒子就讀的國小對面擺個攤位做點小生意賺錢養家。我和安寧居家護理師去關心這位大哥的遺孀，她兒子可能遺傳到爸爸叛逆而難以管教的個性，黑道大哥的女人跟我們分享了一件事。

她說有時候管不動兒子，就會看著客廳牆上掛的大哥遺照說：「你也不下來管管你兒子！」我聽了覺得有趣，就開個小玩笑說：「那大哥如果真的下來管兒子，你不就要昏倒了。」**親人雖然形體已經死亡，精神卻仍然還在日常生活中成為家屬內心支持的力量。**

五、不要一直給我面紙！

「悲傷關懷」是要協助生者將「塞住淚管的石頭移開」，使其有適當表達情緒的時間和空間。在宣洩過後，協助他們重新整理思緒，新的窗口就會射入希望的陽光。因此，國外的悲傷關懷團體規定：不可以給別人手帕與面紙，只能自己用自己的手帕或面紙。

我們必須改掉那種一看到有人在哭立刻就遞出面紙的壞習慣，那是自以為是的善意，可是這個動作帶有社會意義的暗示，哭泣的當事人收到的訊號是：「你麥擱靠啊（你別再哭啦）！你哭了足難看！（台語）」

有人問：「許醫師說不能拿手帕或面紙，可是看家屬哭得那麼傷心不知道該怎麼辦？」我回答說：「家屬想要哭，我們不讓他們哭，只因為我們不知道自己該如何面對悲傷的家屬？請問這是『誰』有問題？」

何況我們自問會在什麼人面前哭泣落淚，通常是最親的親人或最好的朋友，那現在悲傷的家屬敢在我們面前哭泣落淚，就代表把我們當成最親的親人或最好的朋友。但是我們因為自己無法面對別人在面前悲傷哭泣，只好逃避或是把對方當成問題的對象加以解決，其實應該被解決的卻是我們自己！

如果真的還是想要給面紙，請耐心的等待，悲傷者從放生嚎啕大哭到低聲啜泣，等他宣洩告一段落時，他的手會去東摸西找，代表他需要面紙，這時才可以給他。

六、不要叫我節哀順變！

我一直告訴大家：不可以說「節哀順變」、「人死不能復生」、「不要太難過」等這類的「成語廢話」！當一個人面對親人死亡，旁人即使說再多的如「節哀順變」之類的廢話，當事人絕不可能因此就可以不再悲傷，因為這些理智的話語絕對無法安慰處在情緒、情感當中掙扎的悲傷者。

此時他們最需要的其實只有真心的陪伴，沈默的陪伴可能比有口無心的廢話一堆更管用。握著他們的手、搭著他們的肩、輕拍他們的背，把自己的肩膀借他們靠著哭泣落淚，都比光說話有效。實際上能哭得出來，才有可能抒解悲傷。

悲傷會隨著時間變淡，即使還是會在某些紀念日或特殊場景引發強烈悲傷，我們不建議刻意壓制悲傷。只要是人，就應該有血有淚、會悲傷會哭泣。容許悲傷的存在，直接去面對自己的悲傷情緒，才是最佳的方法。

只有在你真的有這樣的感覺時，才可以說：「我知道你的感受」。更好的方法是藉由在場的傾聽，從行動中表現出你的關懷。如果你不知道要說什麼，那就什麼都不要說，或者說：「我不知道要說什麼才好。」旁人能做的就是細水長流的陪伴與支持，太多的建議與作為通常是有害無益的。絕大多數的人都不會被悲傷的挫折打敗，很多人在失去親人後反而將悲傷轉化為成長的經驗與進步的動力。

我們不想再聽到「節哀順變，好好保重」之類言不由衷的廢話，更不需要收到「忘掉悲傷的過去，趕快走出來」之類不合人性而且不切實際的建議。我們需要的不是表面的安慰言語，而是真心沈默的陪伴與細水長流的關心，讓我們變成彼此之間可以支撐的臂膀、緊握的雙手、溫暖的擁抱與溫柔的心靈。

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華杏出版社《安寧緩和療護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站http://www.zhangqihua.com.tw/查詢）

專題論述 中國禪宗

禪宗的傳承和源流略探——兼論大乘經的起源

■ 林崇安

（上接第三版）

納為二大類，並有許多的例子。

【第一類】菩薩行者從天菩薩和他方佛等聽聞大乘法而傳出

由於佛在世說法時，諸天也來聽法，其中有菩薩根性者可以通稱為「天菩薩」；佛涅槃後，天菩薩會下來將所聽聞的法傳給有緣的人間菩薩行者。另外，此方的佛涅槃後，他方諸佛或受記的天菩薩也會適時將大乘法傳給此方有緣的人間菩薩行者。他方諸佛菩薩的存在，在今日的宇宙論來看是有可能的。以上第一類的人間菩薩行者是經由外在的天菩薩和他方佛等的教導而後傳出大乘法，引經說明如下。

（1）《集一切福德三昧經》說：「諸有菩薩敬法欲法，若有諸天曾見佛者，來至其所，從於佛所得聞諸法，具為演說。」

（2）菩薩行者念佛得「般舟三昧」時，《般舟三昧經》說：「現在諸佛悉在前立……便於是問坐（座上），見阿彌陀佛，聞所說經，悉受得。從三昧中（起），悉能具足為人說之。」

（3）《大集經賢護分》說：「然後起此三昧；其出觀已，次第思惟，如所見聞，為他廣說。」

（4）《華手經》說：「是時佛像即現在前而為說法。……聞已受持，從三昧起，能為四眾演說是法。」

以上數經所說的是大乘經如何傳出的原則，以下舉具體的例子：

（1）《佛說文殊師利般涅槃經》說：「佛涅槃後四百五十歲，（文殊）當至雪山，為五百仙人，宣暢敷演十二部經，教化成熟五百仙人，令得不退轉。」

此處指出，佛滅四百五十年後，大乘的突然興起與展開，是來自一批大乘行者的出世，並獲得文殊菩薩的教導。此中的五百仙人，指修行菩薩道的大乘行者。

（2）《集一切福德三昧經》中，佛說過去最勝仙恭敬為法，感得他方淨名王如來現身，為最勝仙說「集一切福德三昧法」。

（3）《菩薩藏經》說：法行王子專心求法，感得東方寶藏如來現身，為說開示「八門句法」。

（4）《下品般若經》說：「薩陀波崙菩薩住是諸三昧中，即見十方諸佛為諸菩薩說般若波羅蜜。」

（5）後秦三藏鳩摩羅什所譯的《大寶積經．富樓那會》中記述佛滅後天人傳法給菩薩行者的一個例子：「過去久遠無量無邊不可思議阿僧祇劫，爾時有佛，號彌樓捷馱如來。…彌樓捷馱佛所說經名八百千門。釋提桓因諮持是經。釋提桓因知陀摩尸利比丘深心愛法，從切利天上來下至其所，為說八百千門經，又與四多聞本句、七種重句、十四門句。」

此處是過去的彌樓捷馱佛涅槃後，釋提桓因下來將所聽聞的八百千門經傳給有緣的陀摩尸利比丘。

總結起來，最勝仙、法行王子、薩陀波崙、陀摩尸利比丘等人間菩薩都是修得三昧，因而能從天菩薩和他方佛等聽聞大乘法而傳出，這是來自外在的教導。無著菩薩從彌勒菩薩聞法，傳出《瑜伽師地論•本地分》，是佛滅後發生在印度的一個實例。

【第二類】菩薩行者從念力、陀羅尼力在心中呈現大乘法而傳出

大乘行者累世修學甚深大乘法，成就念力、陀羅尼力，到了下一世，有的憶持不忘；有的引發宿命智，恢復過去的憶持，因而大乘法就自然呈現在心。這一類的人間菩薩行者是經由自己內在的憶持而傳出大乘法，引經說明如下。

（1）《持世經》說：「菩薩摩訶薩能得念力，亦轉身成就不斷念。」

（2）鳩摩羅什所譯的《小品般若經》說：「多有善男子、善女人，精進不懈故，般若波羅蜜不求而得。……若有菩薩為諸眾生，示教利喜阿耨多羅三藐三菩提，亦自於中學，是人轉身，應諸波羅蜜經，亦不求而得。」

（3）支婁迦讖所譯的《道行般若波羅蜜經》說：「舍利弗問佛：從是波羅蜜中，可出經卷耶？佛語舍利弗：是善男子、善女人，深入般若波羅蜜者，於是中自解出一一深法以為經卷。…舍利弗！其有如阿耨多羅三耶三菩教者，便能教一切人，勸助之為說法，皆令歡喜學佛道。是善男子、善女人，自復學是法；用是故，所生處轉得六波羅蜜。」

人間菩薩行者如果精進深入般若波羅蜜，下一世與波羅蜜相應的大乘經，會不求而得。這是大乘經如何傳出的另一原則，以下舉具體的例子作說明。

（1）《大寶積經．菩薩藏會》說：「法行童子……出家不久，以宿習故，法菩薩藏微妙法門，無上深義，自然現前。」「法勝菟鼻大念慧力之所持故，大菩薩藏微妙法門，自然現前。」「依法菩薩，……才出家已，宿習力故，便得成就無問斷念；念力持故，大菩薩藏微妙法門，自然現前。」

（2）《大寶積經．富樓那會》說：「……隨願生在王家，名為得念，於彌樓捷馱佛後第三百歲法中出家，以其本願宿命智故，諸門句、陀羅尼句自然還得，以得陀羅尼力故，先未聞經能為眾生敷演廣說，不說前身曾所說者。」「得念比丘臨命終時，還復願生此閻浮提，隨願得生大長者家，名為耶舍，以本願故得識宿命，於彌樓捷馱佛第四百歲，始年七歲出家為道，得諸陀羅尼，陀羅尼力故，能為人說所未聞經。」

此處陀摩尸利比丘轉世為得念比丘，再轉世為耶舍比丘，都是以本願宿命智，自然獲得諸門句、陀羅尼句，以陀羅尼力傳出大乘經典。

總結起來，法行童子、法勝苾芻、依法菩薩、得念比丘、耶舍比丘等人間菩薩，都是長期累積波羅蜜，依據自己的念力、陀羅尼力，在佛滅後且佛法未滅時，自然會乘著悲願來到人間傳授三乘的佛法，特別是大乘經。這是來自內在的憶持，不同於第一類外在的教導，但是若再追溯這些內在的憶持是來自何處，最後還是要追到過去生中諸佛或天菩薩的外在教導。天菩薩中有的是受記的菩薩，這是屬於未來佛。這些受記的菩薩在佛入滅後，法未滅前，本來就是具有教導三乘佛法的使命，所以他們以天菩薩的身份出來教導，是本分的事；甚至下生為人間菩薩，依據自己的念力、陀羅尼力傳出大乘法，也是分內的事。

由以上述數個例子我們可以看出，佛滅後有菩薩出世，經由禪定和本願，有天菩薩（例中如帝釋）下來傳授過去佛陀所說的大乘經，或由菩薩本願宿命智和陀羅尼力直接誦出過去世中菩薩所聽聞的大乘經。依據達嚫那邏的《印度佛教史》第十三章的記述：在迦濕彌羅結集後不久，有五百名阿闍黎出世，如大德阿毘遮盧伽、毗伽多羅伽度婆闍、提浮耶迦羅崛多、羅怙羅蜜多羅、闍那多羅、大優婆塞僧伽多羅等，經由文殊、彌勒、觀自在菩薩等教導，而傳出大乘教法。西方的羅又濕婆王（相馬王　）興建五百伽藍，迎請這五百位大乘行者傳法並大量抄寫大乘經典。這一記述說明了人間菩薩行者接受天菩薩的教導而傳出大乘經的情形。

四、楞伽經的出現和禪宗的傳承

瞭解一般大乘經的起源後，我們可以推知《楞伽經》也是如此出現於印度：於西元300年頃，有人間菩薩行者出世修行，或是經由天菩薩傳授過去諸佛所說的《楞伽經》，或是以本願宿命智和陀羅尼力，誦出過去諸佛所教導的《楞伽經》。此處的過去諸佛，依據禪宗的傳說，主要是指第一階段的過去七佛。此處的天菩薩，主要是指文殊、彌勒、觀自在等大菩薩，這些都是被授記的未來佛。《楞伽經》如此出現於印度後，人間菩薩行者也依之實踐，以心印心，數代下傳到求那跋陀羅。求那跋陀羅到漢地後，於443年將四卷《楞伽經》翻譯為中文，接著由菩提達磨將《楞伽經》的心法傳給漢人惠可，因而禪宗的傳承由印度正式傳入中土。這一傳承重視如來藏自性清淨心或本心，《楞伽經》說：

「大乘諸度門，諸佛心第一。」

「如來藏自性清淨，轉三十二相，入於一切眾生身中，如大價寶，垢衣所纏。」

「此如來藏識藏，一切聲聞、緣覺心想所見。雖自性淨，客塵所覆故，猶見不淨，非諸如來。」

「離名相、事相妄想，聖智所得，及自覺聖智趣所行境界，是名成自性，如來藏心。」

「菩薩摩訶薩獨一靜處，自覺觀察，不由於他，離見妄想，上上昇進，入如來地，是名自覺聖智相。」

以上都是描寫禪者自證自知的清淨心，這是禪宗所重視的本心，擺脫了一切繁瑣的思維。這便是求那跋陀羅所說的「此法超度三乘，越過十地，究竟佛果處，只可默心自知」，也是菩提達磨所說的「藉教悟宗，深信含生、凡聖同一真性，但為客塵妄覆，不能顯了」的如來藏思想。

五、結語

以上略探禪宗的傳承和源流，由於早期印度沒有嚴謹的文字記載，因而不能避免歷代傳承間的模糊，所以後人所編列的傳承只是一方便而已。本文指出，從阿難到菩提達磨之間的傳承，敦煌本明顯不同於曹溪本和惠昕本，這表示早期禪者對這一階段的傳承原本就不清楚。後期漢地禪者為了因應外人對印度傳承的質疑，只好從佛教歷代大師的傳說中找資料，編集出菩提達磨以前的二十多位印度祖師的名字來交代，由於編集者所聽到傳聞、所用到的資料，以及個人主觀選取的不同，所編出的傳承便有所差異。由於漢地最初的禪是以四卷《楞伽經》來印心，所以從楞伽的師資來追溯禪在印度本土的源流是較為合理的。依據《楞伽師資記》，菩提達摩的傳承應上推到求那跋陀羅，我們再由求那跋陀羅上推到印度傳出《楞伽經》的菩薩行者們。這就牽涉到大乘經的起源問題。大乘經的傳出，依據大乘經本身的記載，有二大類，第一類是菩薩行者從天菩薩和他方佛等聽聞大乘法而傳出；第二類是菩薩行者從念力、陀羅尼力在心中呈現大乘法而傳出。所以《楞伽經》的傳出是，西元300年頃印度有菩薩行者出世，或者經由天菩薩傳授過去七佛所教導的《楞伽經》，或者以本願宿命智和陀羅尼力誦出，並依之實踐，以心印心，數代下傳到求那跋陀羅。求那跋陀羅到漢地後，於443年將四卷《楞伽經》翻譯為中文，接著由菩提達磨將《楞伽經》的心法傳給漢人惠可，因而禪宗的傳承由印度正式傳入中土。

本文作者林崇安老師，係美國萊斯大學理學博士，國立中央大學教授，佛學專長為因明、佛教宗派思想、止觀禪修等，佛學著作等身。西元2000年於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。西元2008年將《佛法教材系列》70冊製成PDF檔，置於網站，並持續更新，供大眾參考和下載。
林崇安老師教材網站如下：
http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號

雜誌 中華郵政台北誌第6678號執照登記為雜誌 贈閱

【無法投遞請惠予退回】

靈山 現代佛教

第 338 期 2012年7月出版

什麼是佛法修行輔導？
靈山文教基金會「4Q淨靜夏令營」
283期 禪坐健身班 開始招生了
台中靈山講堂梁皇寶懺法會通啟
靈山講堂近期活動通啟（101年7月-9月）
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

什麼是佛法修行輔導？

■ 尤淑如

所謂「佛法修行」，是指依止與「聞」「思」「修」相關的佛陀教法，調伏自心，並於攝心過程中，逐漸解脫煩惱、證得無上菩提的意思。然修行者在過程中，如遭遇瓶頸，該如何？除懺悔自身業力，並祈求得遇明師與善知識外，如果能融入諮商輔導，是否能帶來更多助緣？

西方將「諮商輔導」融入宗教修行，早已行之有年。基督宗教傳統有「靈修輔導」，幫助門徒更新靈命，反省自身的修道與服事；其輔導原則為：1.輔導靈修者認知與接納自我，遠離自我中心。2.協助靈修者與神親近，降低個人需求和願望，體認神在生命中的地位。3.力求神的真實旨意，讓神在內心掌權做主。相對於此，佛教是否有所謂的「佛教靈修輔導」或「佛法修行輔導」呢？佛教有八萬四千法門，重視教法傳承與師父（上師）教導的重要性。不過，教法教導和修行輔導仍有所不同。「教導」偏重知識傳遞與修持學習，「輔導」則關注於修行者自身。

若佛教也需要「修行輔導」，目的是否也類似於基督宗教「靈修輔導」？若答案是肯定的，那麼「佛法修行輔導」之目的可類比為：1.輔導修行者在了解與接納自我的基礎下，修持「無我」；2.協助學佛者與諸佛菩薩相應與景仰，並以對世尊的信心，增長一切善法；3.精進修持「三學（戒定慧）」與「四念處」，體悟「三法印」（諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜），或走向菩薩利生事業，直至覺行圓滿。雖然「修行輔導」關注修行者的身心，但重點不在於協助其應用佛法於日常生活，解決人生難題；而在於協助修行者不退道心、不因修行受挫，而萌生退意或自暴自棄。

從事佛法修行輔導的輔導師（以下簡稱修行輔導師），其角色不同於心理諮商師，後者憑藉自身的心理學與諮商…等專業知識；然修行輔導師並非單憑一己之力可為之，還要期許自身修持與佛陀教法相應，讓慈悲與智慧成為思想行為的驅動力；並且，還要謙卑地祈請諸佛菩薩加持與龍天護佑。再者，修行輔導師也不等同於師父（上師）或老師的定位。雖然，修行輔導師可能也承擔部份指導的工作，但更多時候是在陪伴修行者，度過挫折、沮喪等自我否定的低潮，轉逆境為逆增上緣，隨事、順理發菩提心，重新獲得清淨與法喜。

佛陀是「天人師」，具足一切圓滿特質，也是一位修德圓滿的修行輔導師。因為佛陀不但能針對不同根性的人，給予不同的修行方法；還能夠在其面對逆境等挫折的情緒時，給予慈悲的支持與撫慰，協助修行者了悟緣起性空，增益佛法的修持。因此，修行輔導師本身理當也是一位學佛者。

總而言之，修行輔導師的人格特質，應如《清淨道論》所指出的，態度親切，能認真聆聽，並了解修行者的學習困難；能言語溫和，並且深入淺出地闡述深奧的義理。具備這些特質，須有下列先決條件：1.有所體證。輔導師親身走過修行道路且有所體證，才有資格引導修行，並能切身同理後學者的苦處與難處。2.博學於止禪與觀禪，保持正念。保持正念，意謂對自己與修行者的心念，包括：欲念、感覺、情緒、思想和計畫…等，保持敏銳的覺察。一方面，敏銳覺察自己的起心動念，另一方面，從修行者的肢體語言、聲音和表情等身體現象體察其心理活動，並且從對方描述自身問題與提問的形式，覺察對方的內心動向和想法。3.慈愍眾生而發菩提心，悲智雙運。發心的修行輔導師憑藉四弘誓的願力，期許自己成為滋養眾生白淨法的良田；洗滌一切煩惱的淨水；燒一切邪見愛故的盛火；去除一切事皆無障礙的大風。4.得殊勝知見與分別慧、精於智慧的思辨與分辨。若保持正念是為了敏銳與細微地覺察念頭，那麼殊勝知見與分別慧，則是為了方便修行輔導師分辨念頭來自自己或他人？辨識自身的好惡與修行者內心的動向和想法。再者，思辨與分辨也有助於掌握輔導的界限和尺度，既不誤用「無我」、也避免「我慢」與控制慾。若能釐清修行輔導師的特質與先決條件，則得以更清楚地理解：何謂佛法修行輔導？

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，學術專長為「宗教哲學諮商」與「諮商倫理」之研究，目前是中華民國陸軍官校通識中心助理教授。

2012靈山文教基金會「4Q淨靜夏令營」

一、主辦單位：靈山文教基金會

二、營隊介紹：

營隊名稱		7月『淨靜夏令營』	8月『4Q快樂營』
國小營	活動目的	協助兒童和青少年找到適合自己的靜心方式，快樂的學習和生活。	協助兒童和青少年從身體（PQ）、智商（IQ）、情緒（EQ）、心靈（SQ）等四個面向，提升生命能量，啟發智慧的生命。
	報名對象	暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。	暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。
	報名時間	即日-2012/06/29（五）止	即日-2012/07/25（三）止
	上課時間	2012/07/07(六)~2012/07/08(日) 09:00-17:30	2012/08/18(六)~2012/08/19(日) 09:00-17:00
	報到時間	2012/07/07(六) 上午8:30	2012/08/18(六) 上午8:30
	上課內容	以靜坐、手語、畫畫、押花、影片欣賞、電腦教學等多種型態，進行靜心、淨行的學習活動。	以繪本故事、影片欣賞、遊戲活動、DIY製作等多種型態，進行寓教於樂的學習活動。
國中營	報名對象	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。
	報名時間	即日-2012/06/29（五）止	即日-2012/08/01（三）止
	上課時間	2012/07/14(六)~2012/07/15(日) 09:00-17:30	2012/08/11(六)~2012/08/12(日) 09:00-17:00
	報到時間	2012/07/14(六) 上午8:30	2012/08/11(六) 上午8:30
	上課內容	以靜坐、手語、畫畫、押花、影片欣賞、電腦教學等多種型態，進行靜心、淨行的學習活動。	以課程講授、影片欣賞、遊戲活動、心得分享等多種型態，進行人際關係、情緒管理、效率學習、健康舒活、潛能開發等學習主題。

三、活動地點：
台北靈山講堂：台北市忠孝西路一段21號3樓

四、活動費用：
由報名者隨喜

五、報名方式：
即日起-報名截止日，錄取通知將會用E-mail寄出、以電話及書面通知。
地　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
電　話：02-2361-3015~6
傳　真：02-2314-1049
MAIL：linhson21@gmail.com

六、交通資訊：
公車站牌「台北車站」、捷運台北車站3或7號出口

七、備註：
1. 培福惜緣，學員須全程參與，並配合遵守團體生活規約。
2. 患有傳染疾病或身體不適，需要就醫休養者，請勿報名。
3. 青少年和父母雙方請先溝通清楚，再確認是否參加營隊。
4. 所有活動相關費用隨喜，本會將為學員投保平安保險，並提供飲食(全程採用健康美味的素食餐飲)、文具教材。
5. 報名學員，經本會審核通過者，將以E-mail、電話及書面通知。

283期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來紓解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年7月5日(四) 起每週四晚上7：00~9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：
佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：
報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（101年7月-9月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	兒童夏令營	第一梯次2012.07.07~07.08 第二梯次2012.08.18~08.19	台北講堂		
003	國中夏令營	第一梯次2012.07.14~07.15 第二梯次2012.08.11~08.12	台北講堂		
004	禪坐健身班283期開課	2012.07.05每星期四下午07:00~09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
005	觀音菩薩成道紀念法會	2012.08.06（農曆6月19日上午09：00至12：00）	台北講堂	恭讀《觀世音菩薩普門品》、虔持大悲咒、拜願及佛前大供。	
006	盂蘭盆報孝法會	一、2012.08.25安位引魂（星期六） 二、2012.08.26法會	靈山禪林	恭讀《地藏經》、禮敬報恩、佛前大供及大蒙山普度施食。	
007	地藏菩薩聖誕法會	2012.09.15(星期六)上午09:00~下午03:00	台北講堂	恭讀《地藏經》、佛前大供。	
008	禪坐健身班284期開課	2012.09.06每星期四下午07:00~09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
009	梁皇寶懺法會	一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭讀頂禮梁皇寶懺） 二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭讀頂禮慈悲報恩寶懺） 三、2012.08.18上午8：30-11：00（恭讀頂禮慈悲報恩寶懺） 四、2012.08.18下午2：00（普施法會）	台中講堂		1.即日起報名 2.報名電話：04-37020688-9 3.報名地點：台中市進化路575號16樓之1

台中靈山講堂梁皇寶懺法會 通啟

主壇法師：淨行上人

緣起：
梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前暴妒，口出惡言，死後墮蟒蛇身，後因梁武帝恩請寶誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫蟒蛇身，而上升忉利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。

法會時間及活動內容：
一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭請頂禮梁皇懺）
二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭請頂禮慈悲報恩寶懺）
三、2012.08.18上午8：30-11：00（恭請頂禮慈悲報恩寶懺）
四、2012.08.18下午2：00（普施法會）

法會地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號16樓之1
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號16樓之1
報名電話：04-37020688-9

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋叔(行河)法師主持	週二 晚上07：30~09：00
梁皇寶懺法會	秋叔(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文穌老師 主持	週四 晚上07：00~09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00~13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00~
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015~6

台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋叔(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30~09：30
法華經法會	秋叔(行河)法師主持	（每月第三週，週六、日） 早上8：30~下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（圖產大樓）
電話：（04）3702-0688~9

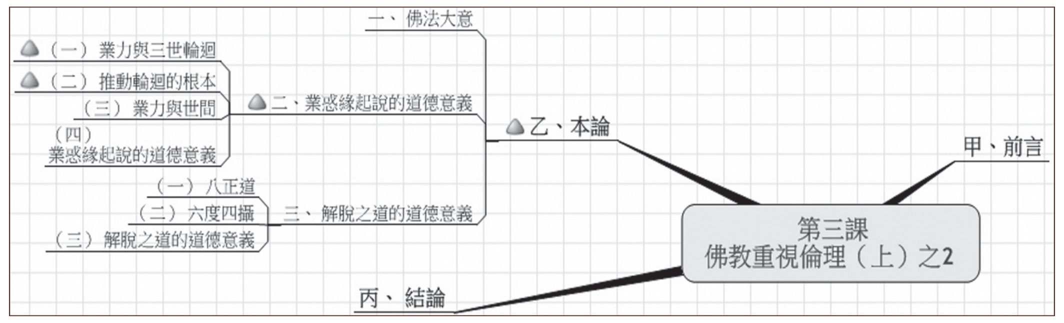
淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之2

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論



二、業感緣起說的道德意義

生死輪迴一無常，是苦，從生死輪迴中解放出來，離苦得樂，是佛教徒的目標，因此，佛法固然主要是說明如何能離苦得樂，相對地，為掘發苦痛之因，而對症下藥，為何有生死輪迴，自然就成為佛法探究的另一項主要課題。

（一）業力與三世輪迴

首先，佛教以為，有情眾生之生與死，並不是單純的物質現象。誠然，眾生生、死的狀態，是經由物質而顯現，一段時期之內的生死，就物質現象而論，即軀體的生起與消滅（註三）。只不過依因緣法來說，有情眾生是身、心及其活動的總合，精神、心理的活動與物質、生理的活動，有著密切的關係，屬於感情的愛恨喜怒，屬於理智的學思判別，固須透過生理組織器官而起作用，但是，精神、心理的活動卻非物質所產生。以人為例，面對同樣的境界，擁有同樣的生理構造，不同的人所表現的心理反應，卻可能南轅北轍，大相逕庭，這就不能以單純的物質的、生理的反應來解說，而是每個人皆有不經物質構造決定的、屬於精神層次的活動；反過來說，精神活動也不能獨立於生理組織而自行運作。佛法是將有情眾生視為一身心和合的生命，身心的關係是相互依存又相互影響，說起有情，總是以五蘊（色、受、想、行、識）、六處（眼、耳、鼻、舌、身、意）、六界（地、水、火、風、空、識）來觀察，絕不如哲學上之唯物、唯心論者（註四）。

其次，佛法觀察宇宙現象、因果關係，就因說果，世界一切造作行動都有其影響，成就某種結果，就果說因，世上一切既存的現象，其實也正是某種造作行動所致。萬事萬物的成立，都不可能違反過去、現在、未來時間上之三世因果，至於生命，何嘗不是如此！

有情眾生現世的存在，必是之前有因，即係此生之前有情自己造作行動，而導致現世存在之結果；如此一世一世向上推衍，則知每一有情眾生都有無數過去世的存在，同樣的，現世的種種作為，勢必也將促成，並影響未來世的存在。有情眾生生前，不是一無所有，死後，亦非不起任何造作，所有有情眾生，都是世世生生，生死死生，輪迴不已。這種造作行動，能對未來產生影響的作用，謂之業力，依因緣法說，即在某種條件及因素具足時，必定會有某種現象成立的作用，業，也就是「造作」之意。有情眾生，在一期生命結束時，身體朽壞，心理的活動也暫時告一段落，依業力的法則，自己一切的造作行為，必將引發下一期的受生存在，展開另一階段截然不同而又持續相關的生命與身心活動（註五）。

（二）推動輪迴的根本

綜合以上所言，有情眾生，以橫的方面來看，是身心和合、變動不已，以縱的方面來看，則是生死死生，流轉不已，生命的現象，實非靜態而係動態。生命的流動，是業力的展現，而有情眾生有所造作、引發業力的根本，則是愛。

愛是對自身及相對自身的環境所生起的喜樂之念，因愛而執取追求，由意念而付諸身體、語言的行動，種下業因而感業果。

有情眾生之所以會有愛的心理，則在於無明。無明，即不明白，主要是不明白因緣所生的真相，一切是無常變化的，卻認為非常即斷，一切是相恃而存，沒有獨立性的，卻認為實實在在、一個就是一個；誤認自我是實在的，於是乎愛戀自我，誤認自我以外的一切是實在的，於是乎愛戀外境，這樣便產生以自我為中心的生活態度，想盡辦法滿足一切掌控於我的佔有欲。不明「無常」、「無我」之理，起惑造業，牽動因果相續的業力，而成生死輪迴的流轉。

由有情眾生存在的事實而言，可知其在無限的生命流轉中，從未脫離無明的狀態，一旦無明，必定伴隨愛與業力的現行。在因果相續的輪迴裏，沒有最初的起點，一切是相恃而立，而又輾轉交結成龐大且複雜的關係網絡，總而言之，即「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。」（「雜阿含經」卷十）【第三課（上）未完待續】

附註

註三：此處就現實世間的有情眾生而說，佛教承認神、鬼的存在，所謂六道眾生，係天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄，就其出生的方式，分胎生、卵生、濕生、化生，其中化生的天（神）、鬼、地獄及部分畜生，其身體並不同於胎、卵、濕生所具之軀殼及肉體，至於無色界天的眾生，更不必依物質而存在，但同樣有心識的活動。

註四：如「雜阿含經」卷十二中，摩訶拘絺羅答舍利弗語，「名色緣識生」，同樣的，「識緣名色」，二者的關係乃是「譬如三蘆，立於空地，輾轉相依，而得豎立。若去其一，二亦不立，若去其二，一亦不立。」

註五：佛法否認唯物論觀點，也否認有情眾生在身心之外，還有永恆不變的靈魂或真我。一般人總設想，講生死流轉、六道輪迴，若沒有一個流轉輪迴的主體，輪迴就不能成立。這種通俗的觀念，並不是佛法的正見。其實，佛法講的輪迴，只是說明有情眾生在生死輪迴中有著因業力而因果相續的現象，前一世的存在（身心和合）與後一世的存在（身心和合），有其前後的因果關係，卻又完全不同，並沒有所謂永恆不變的輪迴主體或靈魂，此即「有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續」（「雜阿含經」卷十三）。哲學之唯物、唯心論者與神學之唯神論者，對於有情眾生的概念，不免落於心、物一方的偏執，佛法說一切既存者是緣起，緣起是不常不斷，不落任何偏執的中道，有情是不常（沒有永恆的靈魂或真我）、不斷（不是軀體消散，一了百了），「雜阿含經」卷三十四中，佛語阿難：「若先來有我，則是常見，於今斷滅，則是斷見。如來離於二邊，處中說法，所謂是事有故是事有，是事起故是事生。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

台北靈山講堂　越南法寶寺妙美尼長圓寂出殯荼毘大典

圖一：妙美尼長德相

圖二：誦經、迴向、祈福

圖三：放生、施食

圖四：出殯（一）

圖一至圖十二說明：越南法寶寺尼長妙美法師，乃台北靈山講堂創辦人上淨下行上人之胞姐，於2012年4月30日凌晨，在越南法寶寺往生，享年85歲。淨行上人率弟子親赴法寶寺為其舉行出殯及荼毘大典。
師伯妙美尼長，於1927年出生，1954年出家，1960年受具足戒，戒臘52年。師伯往生前一天，身體稍有不適，但神智清楚，交代完後事後，右脇而臥，在寺內念佛往生，荼毘後燒出舍利子。

圖五：出殯（二）

圖六：出殯（三）

圖七：出殯（四）

圖八：出殯（五）

圖九：荼毘前（一）

圖十：荼毘前（二）

圖十一：荼毘前（三）

圖十二：荼毘前（四）

101年5月功德錄

〔禪林建設〕	
5,000元	吳致緯
3,000元	吳國禎
2,000元	吳致廷、蔡欽終、陳卉娟
1,500元	蔡玉英
1,200元	高文煌
1,000元	曾寶鑾、詹金桃、黃享泉、李素梅
360元	佛弟子
300元	黃登雲
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
20,000元	林玫秀、林玫伶
3,000元	陳楷捷
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
20,000元	余咪玲
〔護法〕	
3,000元	廖聰雄
1,000元	曾淑珠
500元	黃立璋、黃立昌
300元	黃姝渝、高啟瑞、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力璋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
200元	陳越鳳
〔弘法教育-月刊〕	
500元	蔡欽終
300元	林昭媚
〔供養上人〕	
5,000元	吳致緯
3,000元	陳卉娟
2,000元	施秀英
500元	王秀霞、黃登雲
400元	洪女
100元	江台文
〔供養常住〕	
7,450元	三寶弟子
2,000元	顏良恭
〔供養三寶〕	
800元	胡文豪
120元	佛弟子
〔救濟〕	
2,000元	清涼共修會、蔡欽終
1,600元	三寶弟子
1,000元	胡玉欣、李廣民
〔放生〕	
2,000元	胡玉欣
600元	蕭素娟
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經〕	
10,000元	妙美法師
6,000元	張能聰、林文峰
5,000元	葉紅英、周淑真王傳樹閤家、吳致緯
4,600元	（林皇璋、林俊耀、黃莉穎及女兒）
4,000元	顏良恭、顏庸、顏晞
3,000元	吳阿蝦、吳德美、薛安秀、吳德慧
2,000元	郝政道、胡玉欣
1,423元	余玲玫
1,200元	施秀玲
1,000元	黃彥智、黃祺雯、黃素娥、李高青崴、邱碧玉、黃胤中、沈榮欣、謝梁美貞、（戴世韋、戴世桓、戴世芬）
800元	OSCAR、余淑貞、余清芳、余玉真、余豆豆
792元	聖慈生機股份有限公司
600元	陳秀惠、蔡孟谷、李詩柔
500元	忠犬小虎、賴柏嘉、王秀霞、李岱瑾、郝政道、黃麗淑
300元	趙芳儀
250元	孫合興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂怡瑩、黃騰輝、李佳紘、李宜臻、陳燕美、黃俊凱、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、葉靜、葉樺、張婉蓉、張宇廷、張秉筑
100元	賴蓓瑩、彭品瑄、黃姿穎、黃奕晴、姚樹宏、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、王馨苹、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、簡綸巠、簡君如、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡
〔譯經-台中講堂〕	
10,000元	(故)梁溪祥
1,000元	陳麗華閤家
550元	楊宥榛
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
12,500元	曾世守、鍾有蓮
〔隨喜〕	
500元	丁權福、佛弟子、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
500元	蔡欽終
〔隨喜-電費〕	
2,000元	黃明田
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
1,000元	黃聖惠

專題論述 中國禪宗

禪宗的傳承和源流略探——兼論大乘經的起源

■ 林崇安

一、前言

由於古代印度人不重視歷史的文獻記載，只靠傳聞，因而早期印度佛教的歷史反而是由後代的研究者將片段的傳聞編集而成（如，法顯法師的《佛國記》；玄奘大師的《大唐西域記》）。禪宗的傳承和源流也是如此，都靠後人追溯。以下有關禪宗的傳承，先由《六祖壇經》的記載說起，而後依據《楞伽經》的資料來追溯禪宗在印度的源流，此中涉及到大乘經的起源問題。

二、禪宗的傳承略探

《壇經》有敦煌本（成書時間713-801，屬早期版本）、惠昕本（成書時間967）、契嵩本（成書時間1056）、德異本（刊印時間1290）、宗寶本（成書時間1291）、曹溪本（是契嵩本的再刊本，刊印時間1471，屬後期版本）等。早期禪宗頓教法門的傳承，在敦煌本、惠昕本和曹溪本等都有所記載，以下區分為三階段來作比較。第一階段是「過去七佛」，第二階段是由大迦葉到菩提達磨，第三階段是由菩提達磨到惠能。

【禪宗的第一階段傳承】

依據佛教的傳說，過去莊嚴劫有毘婆尸佛、尸棄佛、毗舍浮佛；賢劫有拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛和釋迦牟尼佛，合稱「過去七佛」。其間之傳承，敦煌本說：

法海問言：「此頓教法傳受，從上已來，至今幾代？」

六祖言：「初傳受七佛，釋迦牟尼佛第七…」

曹溪本說：

問曰：「未知從上佛祖應現已來，傳授幾代？願垂開示。」

師云：「古佛應世已無數量，不可計也。今以七佛為始。過去莊嚴劫，毘婆尸佛、尸棄佛、毗舍浮佛。今賢劫，拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛、釋迦文佛，是為七佛。…」

第一階段七佛之間的傳承，各種《壇經》的不同版本所說都相同。但是這七佛出生於不同時期，相隔甚遠，如何傳承？一個合理的看法是，諸佛所悟的真理皆同，沒有差異；另一方面，釋尊的過去生中，曾經依次得到前面六佛的「授記成佛」，由於佛具有預見未來的一切相智，因而這授記表示對釋尊傳承的認可。

【禪宗的第二階段傳承】

從大迦葉到菩提達磨之間，敦煌本說：

「大迦葉第八，阿難第九，末田地第十，商那和修第十一，優婆鞠多第十二，提多迦第十三，佛陀難提第十四，佛陀密多第十五，脅比丘第十六，富那奢第十七，馬鳴第十八，毘羅長者第十九，龍樹第二十，迦那提婆第二十一，羅睺羅第二十二，僧迦那提第二十三，僧迦那舍第二十四，鳩摩羅馱第二十五，闍耶多第二十六，婆修盤多第二十七，摩拏羅第二十八，鶴勒那第二十九，師子比丘第三十，舍那婆斯第三十一，優婆堀第三十二，僧迦羅第三十三，須婆蜜多第三十四，南天竺國王子第三子菩提達磨第三十五…」

曹溪本說：

「釋迦文佛首傳摩訶迦葉尊者，第二阿難尊者，第三商那和修尊者，第四優波鞠多尊者，第五提多迦尊者，第六彌遮迦尊者，第七婆須蜜多尊者，第八佛馱難提尊者，第九伏馱蜜多尊者，第十脅尊者，十一富那夜奢尊者，十二馬鳴大士，十三迦毗摩羅尊者，十四龍樹大士，十五迦那提婆尊者，十六羅睺羅多尊者，十七僧伽難提尊者，十八伽耶舍多尊者，十九鳩摩羅多尊者，二十闍耶多尊者，二十一婆修盤頭尊者，二十二摩拏羅尊者，二十三鶴勒那尊者，二十四師子尊者，二十五婆舍斯多尊者，二十六不如蜜多尊者，二十七般若多羅尊者，二十八菩提達磨尊者，此土是為初祖。…」

惠昕本第二階段的傳承是：

「大迦葉、阿難、商那和修、優波掬多、提多迦、彌遮迦尊者、婆須蜜多、佛陀難提、伏馱蜜多、脇尊者、富那夜奢、馬鳴、迦毗羅尊者、龍樹、迦那提多、羅睺羅多、僧伽那提、僧伽耶舍、鳩摩羅馱、奢耶多、婆修槃頭、摩拏羅、鶴勒那、師子比丘、婆舍斯多、不如蜜多、般若多羅、菩提達磨…」

（1）略作比較就可看出，從阿難到菩提達磨之間的傳承，敦煌本大大不同於曹溪本和惠昕本：敦煌本多出「末田地」，在師子比丘之後依次是「舍那婆斯、優婆堀、僧迦羅、須婆蜜多、菩提達磨」；而曹溪本和惠昕本在師子比丘之後依次是「婆舍斯多、不如蜜多、般若多羅、菩提達磨」。為何有如此的差異？這表示早期禪者對這一階段的傳承原本就不清楚。從阿難到菩提達磨之間約有一千年，如果平均一代為三十年，那就應有三十三或三十四代，在不重視歷史的古印度，要記住這些祖師的名字是有其困難的。後期漢地禪者為了因應外人對印度傳承的質疑，只好從佛教歷代大師的傳說中找資料，編集出菩提達磨以前的二十多位印度祖師的名字來交代，由於編集者所聽到傳聞、所用到的資料，以及個人主觀選取的不同，所編出的傳承便有所差異。宋初禪師們有意統一天竺的禪宗傳承，所釐定出的二十八祖，在惠昕本、契嵩本、宗寶本、曹溪本等都一致，契嵩大師的《傳法正宗記》更是力唱這一傳承，《五燈會元》所記的傳承，也相同於此，這表示後期對傳承的說法已經有了共識，但是近期敦煌本一出土後，發現早期有不同的記載，結果又挑起了傳承的問題，也證明了禪宗二十八祖的名字是後期禪者從佛教的傳說中找資料編集而成的，所以不應執著一定是這二十八祖。

（2）由於第二階段的傳承祖師的說法不同，有關禪宗的源流應另外由禪宗所依據的大乘經和思想來尋找其起源。所以，我們若從《楞伽經》的師資，來追尋第二階段的禪宗傳承也許更能接近事實。《楞伽師資記》是唐淨覺於景龍二年（708）編集。淨覺是玄賾之弟子，玄賾是五祖弘忍晚年的弟子，所以他的記述頗具史料的價值。《楞伽師資記》開始先敘述求那跋陀羅和菩提達摩的事蹟和思想大要，摘述如下：

第一，宋朝求那跋陀羅三藏。中天竺國人，大乘學時號摩訶衍。元嘉年，隨船至廣州，宋太祖迎於丹陽郡，譯出《楞伽經》。…《楞伽經》云：「諸佛心第一。」教授法時，心不起處是也。此法超度三乘，越過十地，究竟佛果處，只可默心自知，無心養神，無念安身，閑居淨坐，守本歸真，我法祕默，不為凡愚淺識所傳，要是福德厚人，乃能受行。……今言安心者，略有四種。……四者理心，謂非理外理，非心外心，理即是心，心能平等，名之為理，理照能明，名之為心，心理平等，名之為佛心。……有求大乘者，若不先學安心，定知誤矣。

第二，魏朝三藏法師菩提達摩。承求那跋陀羅三藏後，其達摩禪師，志闡大乘，泛海吳越，遊洛至鄴。沙門道育、惠可，奉事五年，方海四行，謂可曰：「有《楞伽經》四卷，仁者依行，自然度脫。」……法師感其精誠，誨以真道：如是安心，如是發行，如是順物，如是方便。此是大乘安心之法，令無錯謬。……理入者，謂藉教悟宗，深信含生、凡聖同一真性，但為客塵妄覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀，自他凡聖等一，堅住不移，更不隨於言教，此即與真理冥狀，無有分別，寂然無（為），名之理入。……

比較上二段可以看出，求那跋陀羅是中天竺國人，隨船至廣州。菩提達摩是泛海吳越，遊洛至鄴，當時都是經由海路到達漢地。求那跋陀羅譯出《楞伽經》，而菩提達摩對惠可說：「有《楞伽經》四卷，仁者依行，自然度脫」，可知求那跋陀羅和菩提達摩二師是一脈相承的。求那跋陀羅認為「諸佛心第一」，在於心不起處；此法超度三乘，越過十地，究竟佛果處，只可默心自知；於安心法門中的理心，主張心理平等，名之為「佛心」。而菩提達摩的理入，是藉教悟宗，「深信含生、凡聖同一真性，但為客塵妄覆，不能顯了」，應於自他凡聖等一，堅住不移，更不隨於言教，寂然無為，名之理入。由上可知，求那跋陀羅和菩提達摩的修行核心，都在於「安心」，這是「心性本淨而客塵所染」的如來藏思想，也是求那跋陀羅所譯的四卷《楞伽經》所強調的。所以，菩提達摩的傳承是上推到求那跋陀羅（394年－468年），再由求那跋陀羅上推到印度傳出《楞伽經》的如來藏系的菩薩們。這一上推就牽涉到印度大乘經的起源問題，這一問題將於下一節做進一步的探討。

【禪宗的第三階段傳承】

第三階段的傳承是從菩提達磨下傳到惠能，為本土的最初六祖，敦煌本說：

「南天竺國王子第三子菩提達磨第三十五，唐國僧惠可第三十六，僧璨第三十七，道信第三十八，弘忍第三十九，惠能自身當今受法第四十。」

曹溪本說：

「二十八菩提達磨尊者，此土是為初祖。二十九慧可大師，三十僧璨大師，三十一道信大師，三十二弘忍大師，惠能是為三十三祖。」

敦煌本和曹溪本等的漢地六祖的傳承說法都相同，《傳法正宗記》、《五燈會元》也都一樣，認為惠能一人是第六祖。但是這是站在南宗惠能這一法脈的立場。屬於北宗的淨覺所集的《楞伽師資記》中，五祖弘忍大師親口對玄賾說：

「如吾一生，教人無數，好者並亡，後傳吾道者，只可十耳：我與神秀論《楞伽經》，玄理通快，必多利益。資州智詵、白松山劉主簿，兼有文性。莘州惠藏、隨州玄約，憶不見之。嵩山老安，深有道行。潞州法如、韶州惠能、揚州高麗僧智德，此並堪為人師，但一方人物，越州義方，仍便講說。又語玄賾曰：汝之兼行，善自保愛。吾涅槃後，汝與神秀，當以佛日再暉，心燈重照。」

由此可知，五祖弘忍所認可的弟子有十位：1.神秀、2.智詵、3.劉主簿、4.惠藏、5.玄約、6.老安、7.法如、8.惠能、9.智德、10.義方。可知惠能只是法脈之一，玄賾算是後期弟子。在義理上，五祖弘忍喜歡和神秀論究《楞伽經》，這是不同於不立文字的「祖師禪」。另一方面，弘忍也重視《金剛經》，他對惠能講授到「無住生心」時，惠能言下大悟，體證本心。惠昕本說：

「五祖知悟本性，乃報某甲言：不識本心，學法無益。若言下識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」

可知弘忍對《楞伽經》和《金剛經》都是重視的，但是若從《楞伽師資記》來看傳承的話，弘忍以前顯然是以《楞伽經》為主流。

三、禪宗所涉及的大乘經的起源

依據《楞伽師資記》，菩提達摩的傳承應上推到求那跋陀羅，我們應再由求那跋陀羅上推到印度傳出《楞伽經》的人間菩薩行者們。這就牽涉到大乘經的起源問題。大乘經的起源最好從從大乘經本身找答案。大乘經的傳出，依據大乘經本身的記載，可以歸

（下接第四版）

專題論述
中國禪 VS 西方心理學

解脫之道

中國禪 Vs 西方心理治療

■ 王溢嘉

人生有各種苦惱，幾乎人人都有過焦慮不安、憂鬱沮喪、悲傷痛苦、寂寞空虛的時刻，當這些負面情緒來襲，讓我們飽受肆虐時，多數人都想脫困離苦，會主動去尋求解脫之道。下面就是中國禪宗裡一個有名的公案：

一日，慧可對初祖達摩說：「弟子的心不得安寧，請師父替我安心。」達摩說：「把你的心拿來，我替你安。」慧可說：「我找來找去，找不到我的心。」達摩說：「好，我已經把你的心安好了。」

雖只三言兩語，卻清楚點明了中國禪「解脫之道」的特色。當你焦慮不安（或其他心理困擾）而去求教現代的心理治療師（以西方訓練為主的醫師或諮商師）時，他們通常會先問你的不安何時發作？內涵（症狀）是什麼？然後找出造成不安的可能原因，最後再對症下藥；但達摩對這些看似重要的線索卻一句也沒問，而直接開出處方——「把你的心拿來」。因為他認為、同時也是要「找不到心」的慧可自行領悟：我們的「真心」本自清淨安祥，所有的不安和無明煩惱都是來自「識心」所產生的妄念，五花八門的症狀與所謂的原因都只是它的變貌或表象，均屬枝節問題，釜底抽薪的解脫之道就在於「去妄存真，明心見性」。

假設下面這種情況：你在擠得水泄不通的捷運車廂裡，突然覺得有人用雨傘尖在戳你的腳踝，你想轉身叫那人挪開雨傘，但根本動彈不得；當車廂搖幌時，那雨傘尖就戳得更重，你心中的怒火逐漸升高。好不容易到了一個大站，下去了一些乘客，於是你憤怒地以皮鞋頂開雨傘尖，轉身怒視那位不知輕重的乘客。結果你心中的怒火竟一下子消失得無影無蹤——因為你這時才發現對方是一個女盲人，戳到你腳踝的並非雨傘尖，而是她的拐杖！你剛剛的「憤怒」完全是來自你先入為主的「識心」所產生的妄念。這個例子生動地呈現了中國禪教人如何解脫的前置作業：在遇到不愉快的事時，不要一開始就用帶有成見和個人好惡的「識心」去大作文章，這樣你就能輕鬆許多，因為你設想的原因與感受很可能都是虛妄的。

西方的行為主義學派也認為，來自推論而不可見的原因大抵亦是虛妄的，它更感興趣的是操作外在（環境）變項，讓當事者減少負面情緒並表現出預期的理想行為。譬如對在社交場合感到焦慮不安的人，行為主義治療師同樣不會花時間去深究「為什麼」，他會「改變」環境，譬如讓當事者先參加小型而溫馨的聚會（其中有一兩個熟人），等他不再感到焦慮後，再逐步提高難度，參加全部是陌生人的大型聚會；這當然也有它的效果，用禪的語彙來說，這叫做「以境轉心」。但中國禪認為，「以境轉心」只是治標，會產生心理困擾的情境多如牛毛，你沒有辦法一一改變它們；「直指本心」、「以心轉境」才是治本之道，真正的解脫不假外求，乃是來自內心。

「以心轉境」，通俗一點說就是「你無法改變你的遭遇，但你可以改變你對它們的看法」，當你的心思和看法改變後，所謂「一念心轉，萬境皆善（轉）」，那些原本困擾你的問題就不再是什麼負擔了。但要如何「以心轉境」呢？除了前面所說先認清所有負面情緒都是來自「識心」所產生的妄念外，第二步是「接納」它們，譬如有人問：「寂寞無依時該怎麼辦？」南台禪師回答：「就讓他寂寞無依。」有和尚問：「怎樣消除煩惱？」趙州禪師反問：「用得著消除嗎？」日本晚近有一種脫胎於禪的「森田療法」就很有這種味道，譬如當一個憂鬱症病人在住院日記裡寫道：「我無法相信我的情況已經改善。」醫師在日記後面的評語是：「如果你無法確定，那麼就請你繼續受苦，不要想擺脫這些苦難。」但這種接納並非消極認命，而是像深受東方思想薰陶的心理學大師榮格所說：「除非接納它，否則不能改變任何事；責怪不是解脫，而是壓抑。」一旦你接納了它，它就不再是困擾你的問題，而你也就超越了它。接納，其實也就是一種「放下」。

提倡「意義治療法」的弗蘭克就為我們提供了一個範例：有一個業務員遇到緊張情況，手掌就會不停冒汗（多汗症），特別是想向初見面的客戶握手致意時，他越提醒自己不能流汗，汗就反而流得越多。一個精神科醫師給他的處方是——不要再隱藏它或想克服它，而是接納它。遇到客戶時，最好先向對方表明自己天生異稟，乾脆就故意伸出雙手讓對方瞧個仔細，「看看你在一分鐘內究竟能流多少汗？兩個人好好研究一下你這種特異功能，這樣的社交方式應該會比單純的握手更好、更有創意。」他如法泡製，結果汗反而流得很少；幾次之後，故意要在客戶面前表演特異功能，他的手心反而冒不出汗來。但在西方，有這種觀點的治療師畢竟是少數，多數的西方心理療法都以「克服焦慮」、「戰勝憂鬱」為標榜，把心理困擾當做必須消滅的「敵人」，看似積極進取，但其實是「斷除煩惱重增病」，往往越弄越糟。

在接納之後，必要時，你還可以換個角度和心情看問題。有個禪宗故事說：某老太婆有兩個女兒，大女兒嫁給賣雨傘的，二女兒嫁給賣麵條的，老太婆向禪師抱怨：「天晴時，我擔心賣雨傘的女兒沒生意；下雨時，又擔心賣麵條的女兒無法曬麵條。不管好天氣、壞天氣，我都煩惱。」禪師聽後笑著說：「老婆婆，妳何不換個想法？當天晴時，就想到二女兒家的麵條有太陽可曬；下雨時，就想到大女兒家的雨傘能賣出去。這樣，妳就能天天快樂。」凡事有苦就有樂，有黑暗就有光明，有正面就有反面，我們若能從正面、光明、樂觀的角度去看事情，「日日是好日」，那就能減少負面情緒的衝擊，恢復心靈的安祥與喜樂。西方的認知心理療法、特別是近年來成為主流的正向心理療法也都有這種味道，但對中國禪來說，這絕非解脫之「究竟」（最終與最高境界），因為凡事都從好的、光明的一面去看，其實也是一種「偏執」、「耽溺」，真正的解脫應該像禪宗五祖弘忍為六祖慧能講解《金剛經》時所提到的「應無所住（耽溺、偏執）而生其心」，不偏明也不偏暗，不住苦也不住樂，以無差別的慈悲心去經歷各種苦與樂、淨與穢、聖與凡，就像潭州雲峰志璿祖燈禪師的偈子所說：「聲色頭上睡眠，虎狼群裡安禪。荊棘林內翻身，雪刃叢中游戲。竹影掃階塵不動，月穿潭底水無痕。」對不可避免的各種騷動紛擾，我們都能以清淨的「真心」或「自性」悠閒地去觀照、品味，「君子事來而心始現，事去而心隨空」，這才是一種更雍容自在的解脫。

生命的一個甲訖是，越提醒自己「我要平靜」，就越無法平靜。在這個時候，我們最需「要」的就是拿掉那個「我」。前文在談到心與我時已提到，「真心」或「自性」其實就是「無我」，在觀照、回應外界時「放空自己」，不帶任何個人色彩或偏見。更有進者，真正的解脫還要解消、脫離「我」，像個「旁觀者」般去品味自身的各種情緒，一則西方的科學報告說：一個瑜珈師能若無其事地將尖銳的腳踏車鏈穿過雙頰，但腦波自始至終均呈現代表鬆弛、寧靜的α波；而另一位冥想師也在將一根鋼針刺入自己的手臂後，仍能和周遭的人談笑自若。問他是怎樣辦到的，他說方法其實不難，最重要的一點是「改變認知」：把鋼針刺入「我」的手臂換成刺入「一隻」手臂。換句話說，他從自身抽離出來，從遠處看著自己的手臂，它變成一個外在的客體，把鋼針刺入「那隻」手臂就好像刺入椅子的扶手般，沒有痛的感覺，或至少不再感覺那麼痛（這樣的觀照當然需要長時間的練習）。

對肉體的痛苦可以做如是「觀」，對心靈的痛苦與煩惱當然也可以做如是「觀」，也就是從陷入諸般苦惱、抱怨中的「我」抽離出來，當你焦慮不安時，不再像平常一樣自問：「我為什麼這麼焦慮？我要怎麼辦？」而是成為自己的旁觀者，在遠方問：「這個叫王某某的人在焦慮個什麼勁？『他』看起來像隻迷途羔羊。」在這種「分離的覺察」下，就較能讓你「脫離」原先騷動不安的負面情緒，恢復心寧的平靜。

有些人在面對心理無法負荷的壓力情境時，也會有「彷彿脫離軀殼，成為自己旁觀者」的奇妙體驗，譬如下面這個由美國精神科醫師席格爾提供的例子：一名二十三歲的幫派分子受到黑道人物的酷刑，事後說他覺得自己當時脫離了軀殼，飄浮到天花板上，注視著下面被毒打的自己，一點也不覺得痛。而某些從死亡邊緣被搶救回來的人更回憶說，他們在瀕臨死亡時，覺得自己從肉體脫離而出，浮升至約天花板的高度，向下俯視醫護人員正在搶救的「那個」（自己的）軀殼，而有一種平和、安祥的感覺。有人認為這是「靈魂出竅」，科學家則認為這是腦神經細胞異常放電或保護自我的心理防衛機轉，但不管怎麼說，都表示這種「成為自己旁觀者」的認知方式是人類與生俱有的，是我們的「本來面目」、「真心」或「自性」所具備的功能，禪只是在幫助我們找回這種恢復寧靜安祥的能力而已。

死亡，也許是最讓人憂心如焚、恐懼驚惶、悲痛逾恆的事件，更是每個人都必然會走上的一條路，如何解脫死亡之苦顯然是最大與最後的功課。有一個禪宗故事說：一個自稱能主宰人生死的神靈前來威嚇元珪禪師，元珪禪師回答：「我本就無生，你又怎麼能讓我死？我看待我的身體如同虛空，……你豈能毀壞虛空？即使你能毀壞虛空，我也是不生不滅的。」中國禪秉承印度佛教的觀點，認為生命只是一種因緣的聚散，但一般人卻執著於色身，不僅貪生怕死的心理是虛幻的，連對生死的定義都是虛妄的，因為所有的一切都在剎那中生滅，你不是將來有一天會死亡，而是你現在就在死亡（此時此刻，你已死了好幾百個細胞）；方生方死，方死方生，死而復生，生而復死；所以，其實是「沒有生死，只有變化」，一如宗衍禪師所說：「人之生滅，如水一滴，溟生溟滅，復歸於水。」如果能有這種「生死不二」的超越觀，自然就較能勘破生死，以更安祥、雍容的態度去面對、接納死亡。

但中國禪似乎更積極一些，不少禪師甚至還把死亡當做他此生中的最後一門功課，就像道祖禪師在臨死前，圓悟禪師大聲提醒他：「抖擻精神透關去！」道祖微笑點頭，閉上眼睛，溘然而逝。抖擻精神去參透生命的最後一關，雖然無法回來和大家分享他的經驗與領悟，但也算是貫徹始終，功德圓滿。不只死亡，生命中的各種苦惱，其實也都是幫助我們修行的好功課；真正的「解脫」不是放下、丟開不管，而是用另一種心情和態度去重新體驗、接納與承擔。

本文作者王溢嘉先生，台大醫學系畢業，畢業後即專事寫作與文化事業，著作四十餘種，涵蓋散文、心理、文化評論、科學論述等範疇，融合知性與感性、科學與人文、東方與西方。其新作《活用禪：豁然開朗的人生整理術》，甫由有鹿文化出版社於2012年03月30日出版。王溢嘉老師的信箱：sigmund1950@gmail.com

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第6788號執照登記為雜誌 贈閱
【無法投遞請惠予退回】
靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教
第 339 期 2012年8月出版

我在等死或死在等我
孟蘭盆大法會 通啟
284期 禪坐健身班開始招生了
台中靈山講堂梁皇寶懺法會 通啟
靈山講堂近期活動通啟（101年8月-12月）
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

我在等死 或 死在等我

■ 許禮安

我目前在南臺灣的衛生署屏東醫院當兼職醫師，除了每週一下午和週四下午時段的家醫科門診之外，還負責「安寧居家療護（另排時間）」和「安寧共同照護」的服務，只差還沒設立「安寧病房」而已。

疼痛控制

民國100年的最後一個星期四下午，我去看了一位六十多歲的男性病人，他被診斷出是原發部位不明的轉移性腹腔癌症，發現時已經是末期了，會診的原因是腹部脹痛。

腹部脹痛的癌症末期病人（例如肝癌末期）通常沒有得到良好的疼痛控制，有時候是問錯問題所導致。當醫護人員去問病人肚子痛不痛時，病人多半回答不痛，因為病人把腹脹與痛分開表述，病人覺得很脹但那不是痛。

醫護人員應該知道學理上脹痛是屬於疼痛的一種，但是病人並不清楚脹痛也是痛。後來我都教導醫護人員要問病人脹不脹，而不是問痛不痛。因為問錯問題就會得到錯誤的答案，結果誤以為病人不痛，就沒有給適當的嗎啡類止痛藥，病人就會活得很痛苦。

這位病人的嗎啡止痛藥是一天只有三餐飯後給藥，但是短效嗎啡的止痛效果只能持續三到五小時，通常是每四小時給藥一次。看來這位病人就算嗎啡的藥物劑量足夠，他一天當中還是有很多時段，特別在夜間是很痛苦的，夜間睡眠差，生活品質當然不會好到哪裡去。

我在等死

末期病人除了身體的痛苦之外，還有心理、社會的痛苦與靈性的困擾。這位病人在我跟他解釋完止痛藥物與疼痛控制之後，突然冒出一句英語：「I am waiting to die！（我在等死）」害我當場訶窮接不下去，只能說出：「Everybody is waiting！（每個人都在等）」

這是我當醫生二十年來第一次被病人「撂英語」嚇到，除了因為我不知道他的學歷背景，更重要的這句吶喊「我在等死」，才是讓我在100年的結尾和101年的開頭，一直盤旋在心底的當頭棒喝。

末期病人是知道死期已經逼近的「我在等死」，比較像「剋期取證」的精進禪修方式，健康者則是不知死活的「我在等死」，則屬於遙遙無期的懶惰，卻是忘記無常隨時來臨，誰會先死還不一定。

我們常開玩笑說某些公務員都在「混吃等死」，其實帶有百分之百的真實性，是對所有人而言，在某個程度上都一樣。這位病人在這個年關突然化身成了我的師父，提醒我自己一樣是「我在等死」。

我常說：「死亡是我自己必須準備的，死亡不是別人或是敬老尊賢的事情。」我曾把佛教蓮花基金會給我的演講題目：「死亡，您準備好了嗎？」直接改成「死亡，我準備好了嗎？」我的意思是說：「別人要不要準備死亡，那是他家的事情，我可管不著。我只能決定自己有沒有準備好隨時都會死亡而已。」

死在等我

101年的第一個星期四，我再去看這位病人，他已經抽了腹水，減輕腹部脹痛感，還貼上長效與嗎啡同等級的「芬坦尼止痛貼片」，看起來氣色好一些，但仍是眉頭深鎖。

這位病人問我：「有沒有辦法治療？」我只能誠實的告訴他：「沒有新方法，沒有辦法，目前只能治標，能止痛可以過日子就好。」病人聽完以後說了一個英文字：「headache（頭痛）」，於是我無言以對，然後變成了我的頭痛。

我的安寧療護服務團隊陣容還不夠堅強，社工師當時還未上線，也缺少心理師、宗教師，更缺少受過培訓足以進行深度陪伴的安寧志工。以我這樣每週兩次的蜻蜓點水，根本不足以陪伴末期病人與家屬，做到真正的臨終關懷。

只是這應該不只是我個人需要以及能力可以解決的問題，這是所有佛教徒以及所有人都會面臨的問題。臺灣的65歲以上老人已經在2010年超過10%，預定到2017年達到14%，而且將在2025年突破20%，變成每五人就有一人是65歲以上。

老化人口的急速增加，而且老化的末端就是死亡，所以長期照護與安寧療護已經成為臺灣無法抵擋的趨勢潮流了。我們不會一直都只是社會大眾，總有一天會成為家屬，最後都可能變成末期病人。不是「我在等死」，而是「死在等我」；死亡一直都在終點線上等著我，我就是「一步一步踏入死亡的界線」啊！

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華杏出版社《安寧緩和療護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站http://www.zhangqihua.com.tw/查詢）

孟蘭盆大法會 通啟

主壇法師：上淨下行上人

一、法會時間
（一）101年8月25日（週六）晚上7：00至9：00（引魂、安位）
（二）101年8月26日（週日）上午9:00至晚上8:30
二、法會地點：靈山禪林寺　新北市石碇區永定里大溪坡109號(男眾大殿)
三、法會內容：誦地藏經、佛前大供消災、超薦、點燈、授幽冥戒、施放大蒙山（接受普桌認供）
四、報名時間：即日起至8月5日止（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）；若逾期，請以電話或傳真連絡
五、報名地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段21號7樓
六、報名電話：（02）23613015、6
七、傳　　真：（02）23141049
八、劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺
九、交　　通：講堂備有專車，上午八點於天成飯店前集合，敬請預先登記，以方便安排車輛接送，　準時發車，逾時不候。

歡迎踴躍報名參加！！！

284期 禪坐健身班開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年9月6日(四)　起每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

台中靈山講堂梁皇寶懺法會 通啟

主壇法師：淨行上人　領眾法師：秋淼法師

緣起：
梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前善妒，口出惡言，死後墮蟒蛇身，後因梁武帝恩請實誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫蟒蛇身，而上升忉利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。

法會時間及活動內容：
一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭誦頂禮梁皇懺）
二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺）
三、2012.08.18上午8：30-11：00（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺）
四、2012.08.18下午2：00（普施法會）

法會地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號16樓之1
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台中靈山講堂　台中市進化路575號16樓之1
報名電話：04-37020688-9

靈山講堂近期活動通啟（101年8月—12月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	教誡行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	觀音菩薩成道紀念法會	2012.08.06（農曆6月19日上午09：00至12：00）	台北講堂	恭誦《觀世音菩薩普門品》、虔持大悲咒、拜願及佛前大供。	
003	國中夏令營	第二梯次1012.08.11-08.12	台北講堂		
004	兒童夏令營	第二梯次1012.08.18-08.19	台北講堂		
005	盂蘭盆報孝法會	一、2012.08.25安位引魂（星期六 二、2012.08.26法會	靈山禪林	恭誦《地藏經》、禮敬報恩、佛前大供及大悲山普度施食。	
006	禪坐健身班284期開課	2012.09.06每星期四下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
007	地藏菩薩聖誕法會	2012.09.15(星期六)上午09:00-下午03:00	台北講堂	恭誦《地藏經》、佛前大供。	
008	中秋社區關懷	2012.09.22上午09:00至下午02:00	石碇社區	探訪獨居老人及低收入戶	
009	藥師消災祈福超薦大法會	2012.10.20(星期六)至2012.10.27(星期六)即農曆2012.09.07至2012.09.13	台北講堂		
010	禪坐健身班285期開課	2012.11.01每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
011	八關齋戒	2012.12.23上午08:00	台北講堂		
012	梁皇寶懺法會	一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭誦頂禮梁皇寶懺） 二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺） 三、2012. 08.18上午8：30-11：00（恭誦頂禮慈悲報恩寶懺） 四、2012. 08.18下午2：00（普施 法會）	台中講堂		1.即日起報名 2.報名電話：04-37020688-9 3.報名地點：台中市進化路575號16樓之1

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋淼(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋淼(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文蓉老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋淼(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋淼(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

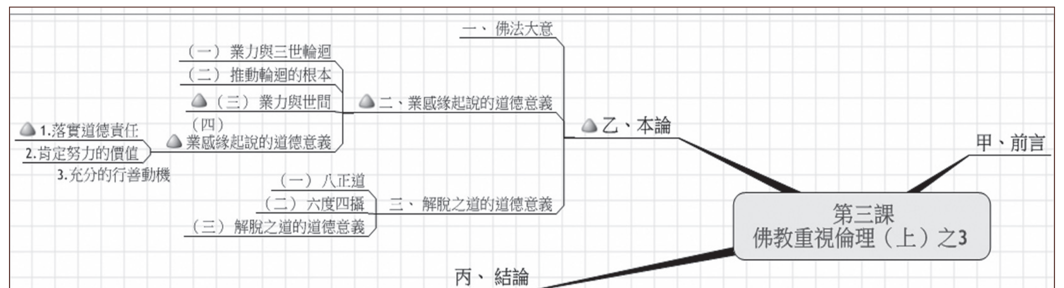
地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

淨行上人開示錄「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之3

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論



二、業感緣起說的道德意義

（三）業力與世間

1.**「善有善報，惡有惡報」**：佛法將有情眾生大致分為六類。其中天界眾生，過的是快樂享受的生活；人，則苦、樂參半；阿修羅，不限於哪一類，瞋恚心極大，乃是特徵；至於畜生、餓鬼、地獄，則是苦多樂少，甚而有苦無樂。在任何一類有情眾生中，苦樂也各自有別，例如人，有生而富貴、聰穎、美麗，有生而貧窮、愚鈍、醜陋。大抵說來，這一切都是過去的業因所感得的業果。過去曾行利他利己的事業，行善助人，便能受到可喜可樂的果報；反之，為惡者，就感得可痛可悲的果報。如此業力之施為，關於受生的種類，則是「引業」，關於同一類中各自差別者，則是「滿業」。

2.**「不是不報，時候未到」**：有情眾生一但起惑造業，就產生一定業力的影響，這是無法加以抹殺取消的。然而，有情眾生造業，有善也有惡，善惡又有輕有重有大有小，業力的運作，同質相攝，異質相拒；由業因至業果的期間內，有情眾生還是不斷造作新業，增添影響於未來的變數。在善惡、輕重、時間等因素相互作用下，一項業因要成熟為業果，實在充滿了不定性（參見「中阿含經」卷三「鹽喻經」）。譬如造了一樁惡業，便可感得一樁惡報，倘若造惡之後悔過，在充分的時間內多行善舉，如此種下的善因，就影響了惡果的現行，而至惡業輕受甚至不受，這稱為「不定業」；如果造下惡業，並無悔過並設法彌補，亦或雖行彌補卻為時已晚，那麼惡有惡報，則成定局，這稱為「定業」。

就人的現世而言，在引業的部分，生而為人，已成「定業」，毫無轉圜的餘地，至於滿業的部分，透過現生行為的影響，則仍屬未定之數—「不定業」。

3.**「自作自受，共作共受」**：有情眾生在意志指導下的行為，對未來造成影響，作為本身，事關個人，則影響施之於個人，謂之「不共業」，事關大眾，則影響的層面便在大眾，謂之「共業」。如某國發生戰爭或災荒，是該國眾生共同承受的業報，就是共業，而戰爭或災荒中，每個人又各有不同的遭遇，獨自擔當，則算是不共業了。共業與不共業，又有一層交互作用的關係。家族、民族、國家乃至整個地球的興衰動盪，對個人福禍影響深遠，而個人的作為，也相對地在某種程度上主導人類社會的命運。

總之，有關業力的種種，複雜微妙，所以佛法每稱「業力不可思議」，即是此理。

（四）業感緣起說的道德意義

1.落實道德責任

業報「自作自受，共作共受」的理論，落實了人類的道德責任。種什麼因，得什麼果，完全是自己負責，不假他人。墮落受苦，自己承擔，解脫得樂，自己努力，一方面肯定了人類向善向上的潛能，一方面也廓清了所有不道德的藉口。

中國的業報思想，過分強調血緣關係，如「積善之家，必有餘慶，積不善之家，必有餘殃」（「易經．文言．坤」），業報與血緣關係有所牽連，則父過子受，父債子償，前人之罪殃及子孫，國人常謂祖上不積德云云，就是將一切歸咎於他人，枉顧自己行善積德的必要，推卸道德責任。「般泥洹經」卷上云：「父作不善，子不代受，子作不善，父亦不受，善自獲福，惡自受殃。」

佛陀覺悟的因緣法，是「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界」（「雜阿含經〕卷十二），世俗的說法，就是宇宙的原理法則，有佛無佛，它都是如此如此。佛陀，只是此法的發現者、覺悟者，親證此一宇宙的真相，而非無中生有，創造了些什麼。依因緣法說，一切現象是緣起而生，在相對相恃的關係下成立，無個體的獨立性，宇宙是依因緣法而運作，只有因果相續的生滅循環，沒有起始，也沒有任何超越宇宙的力量在背後推動。如此則完全推翻了唯神的創造論。眾生的存在，無始以來，即是如此，眾生所依止的世間，是眾生共業所感，人間的福禍，更不出自神的旨意。和樂的社會，要由大家共同創造，苦痛與災難，也要由大家共同來努力消弭與改善，這一切不是「代人贖罪」可以解決得了。

由唯神而引發的祭祀、祈禱、巫術等行為，佛法加以根本的否定（參見「長阿含經」卷十四「梵動經」），導之以自作自受、共作共受的合理解說，而推重人世自、他之間合理關係的實踐，如佛之化導長身婆羅門（參見「雜阿含經」卷四）。此外，本一切唯神之論，猶可藉「替天行道」、「神的旨意」而將諸般惡行合理化（不幸的是，這竟是人類歷史上發生的事實），針對唯神論這種為非道德開方便之門的傾向，佛陀更毫不遲疑地予以批判（參見「中阿含經」卷三「度經」）。

佛法從不將責任歸諸於祖先或神靈，有情眾生，特別是人，自己有能力分別善惡、行善作惡，必是自己承擔自己所作所為的後果。

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

台北靈山講堂 2012靈山文教基金會「淨靜夏令營」活動報導

圖一至圖十四說明：今(2012)年夏季，為配合兒童及青少年學子的暑期假日，靈山文教基金會特於今年七月及八月在台北靈山講堂舉辦夏令營活動；七月舉辦的是「淨靜夏令營」，八月舉辦的是「4Q快樂營」。其中，七月的「淨靜夏令營」，分兩個梯次舉辦：第一梯次是「國小營」，於2012.7.7-2012.7.8舉行。第二梯次是「國中營」，於2012.7.14-2012.7.15舉行，均已圓滿落幕。主辦單位感謝講堂創辦人淨行上人、常住法師 、十方施主、 香積組志工、贊助活動經費之信眾，以及帶領本次活動之營隊長、小隊輔導老師、授課老師及學員們。

國小營活動報導一

圖一：兒童營全體合照——共同成就營隊的一切良善法緣
圖二：小組時間——學員自我介紹
圖三：愛護地球——從心靈環保作起——有獎問答

國小營活動報導二

圖四：學佛行儀——教導小朋友禮敬智者、覺者，從端嚴的身口意三業——合掌、問訊及頂禮開始。
圖五：押花教學——運用自製的乾燥花草，構圖製作書籤
圖六：與色彩共舞——讓小孩子了解色彩的特性和關係，藉由混色，使色彩產生變化，從中學習人與人之間的相處。

國中營活動報導一

圖七：佛典故事影片欣賞——藉由影片動畫，介紹佛陀的一生，其平等教化一切眾生的慈悲智德，及佛陀聖弟子——優婆離及大迦葉的修行典範。
圖八：彩繪教學——引導青少年朋友，經由顏色的調和與變化，領悟人我相處關係的微妙變化。
圖九：快樂的過堂時間——講堂、寺院何嘗不是跟自己喜歡、與自己同心同願同行，為愛護眾生而付出，不定期聚首、談心及共餐的好地方。

國中營活動報導二

圖十：靜坐教學——引導青少年朋友如何善加利用時間，盤腿靜坐——調身、調息及調心安穩自己的身心。
圖十一：手語教學——由青年老師示範教學，以具體又傳神的手勢表達無盡的關愛與問候，希望一切人都能感受到無所不在的佛心慈愛。

國中營活動報導三

圖十二：壓花作品——鑰匙圈
圖十三：花創意——壓花教學
圖十四：國中營彩繪作品

101年6月功德錄

〔禪林建設〕	
3,600元	林陳源
2,000元	蔡欽終、陳美賢
1,000元	鄭書和
500元	陳卉娟
120元	佛弟子
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
8,000元	張秀碧
3,000元	陳楷捷、三寶弟子
2,000元	蔡新鑫
〔護法〕	
6,000元	鄭文達
3,000元	黃素蓉、黃衍成、魯緒惠、黃素慎、高東海、高子翔、高子健
2,000元	黃麗雲、萬波笛、萬乃塵、萬乃儂、萬乃眼
1,000元	曾淑珠
300元	高啟瑞
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
120元	佛弟子
〔弘法教育-月刊〕	
500元	蔡欽終
200元	鄭居士
〔弘法教育-夏令營〕	
3,000元	黃素慎、江碧玲
2,000元	柯淑玲
1,000元	黃素娥、黃素蓉、徐慧德、梁賓村、吳阿素、劉惠美、陳燕美
500元	吳阿蝦、石文子
200元	吳薛安秀
100元	葉綠
〔供養上人〕	
1,000元	黃逢源
500元	陳卉娟
100元	張秉筑、江台文
〔供養常住〕	
2,000元	吳德美
〔供養三寶〕	
1,000元	胡文豪
240元	佛弟子
100元	羅螢智
〔救濟〕	
2,000元	蔡欽終
〔救濟-社區關懷〕	
1,000元	陳楷捷
500元	藍龍波、劉惠美、吳阿素、陳玉美、陳朱六妹、王珍莉
〔放生〕	
2,000元	胡玉欣
200元	蕭素娟
〔譯經〕	
13,000元	吳薛安秀
5,000元	朱明緯
4,000元	顏良恭、顏庸、顏晞
3,100元	黃素娥
3,000元	呂許盡、吳德美、吳德慧、胡玉欣
2,000元	黃逢源、賴瑞琅、李唯瑄、陳美賢
1,000元	邱士惠、黃彥智、黃祺雯、鄭敏江、萬波笛
600元	張婉筠、萬乃塵、萬乃儂、萬乃眼
500元	賴柏嘉、李冉來、李佳紘、李岱瑾、黃麗淑
300元	香包狗、葉靜、葉樺、范昌健
200元	呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂怡瑩、黃騰輝、陳燕美、黃俊凱、蕭素娟
100元	賴蓓瑩、彭品瑄、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、李宜臻、蔡新鑫、陳泳榛、張秉筑
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	陳麗華閤家
600元	楊美鳳、謝孟庭
500元	游育翔
〔隨喜〕	
1,000元	陳右玲、陳宏家
600元	無名氏
500元	丁權福、藍章華、藍黃雪貞
350元	古紹蓉、古晉瑄
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、古棠炎、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
72元	邱碧玉
30元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
500元	蔡欽終
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
12,500元	曾世守、鍾有蓮

專題論述

中國禪 VS 西方心理學

心與我

西方心理學 Vs 中國禪

■ 王溢嘉

我們每個人都有一個「心」，它泛指由個人知覺、情感、思想等構成的內在世界，雖然看不到、摸不著，但人人都知道它確實存在。當我們在提到「我」時（向他人表白或自我思索），指的通常也是這個「心」。如何界定與對待這個「心」或「我」是心理學的基本課題，不少西方心理學——特別是動力心理學派，都認為我們的內在世界不僅相當複雜，而且恆常處於矛盾與衝突狀態，就是這些矛盾和衝突讓人產生焦慮、憂鬱、苦悶、空虛、迷惘等心理困擾。

譬如以佛洛伊德為代表的精神分析學派認為，人的心靈有三個「我」：「原我」（id）以滿足本能的需求為目的，依「快樂原則」來行事；「超我」（superego）是由教養與社會規範所形成的高尚成份，依「道德原則」來行事；而「自我」（ego）則是日常生活的應對者，它審時度勢，依「現實原則」來行事。在這三個「我」的矛盾衝突中，佛洛伊德主張要成為一個心理健全的人，就要強化「自我」，藉以約束「原我」的盲目衝動，同時擺脫「超我」的僵硬束縛。

以榮格為代表的分析心理學派認為，人的心靈也有三個不同的成份所組成：「暗影」（shadow）指的是心靈的陰暗面，像人類仍拖在身後的無形的爬蟲尾巴；「內我」（anima）代表心靈中理想的異性心象，譬如一個男人的「內我」指的是他內在較女性化的靈魂；而「假面」（persona）則是我們表現在外的社會面人格，它好像我們在人生舞台上表演時所戴的面具。在矛盾與衝突中，榮格認為，要成為一個心理健全的人，「假面」應該更富彈性，包容「暗影」與「內我」。

以杭妮為代表的新佛洛依德學派則認為，人的心靈同樣由三個不同的成份所組成：「真實我」（real self）指個人天賦潛能中，真正可成長、發展達到的地步；「現實我」（actual self）指個人的實際面貌，在某時某地表現出來的綜合狀況；「理想我」（idealized self）指個人為了滿足心理需求，所虛構的脫離現實、完美的意象。在矛盾與衝突中，杭妮認為要想成為一個心理健全的人，有賴個人重新評估自己，放棄「理想我」而聽從「真實我」的指引。

印度佛教對人的心靈有著比西方心理學更豐繁的描述，脫胎於印度佛教的中國禪則化繁為簡，但概括來說，還是認為人心有兩個層面：一是人與生俱來、本自清淨的「真心」或「自性」，它無所攀援，真空妙有，能生萬法，而又不自動搖，可稱為「真我」。一是由個人後天的學習、知見與好惡所形成的「識心」，它是主觀的、會分別揀選的、有所偏執的，對世界的認知是片面、扭曲的，當然也是虛妄的，所以又稱為「妄心」或「妄我」，人的貪嗔癡與諸般煩惱皆由是而生。我們若想脫困離苦，就要「去妄存真，明心見性」，去除妄見、歇下識心，讓「真心」與「自性」顯現，「還我本來面目」，如此才能自在無礙。

從上面簡單的介紹可知，西方心理學普遍認為人「心」是幾個「我」衝突、角力的場所，解決困擾與心理健全之道在於「強化」、「包容」或「壓制」某個（些）「我」，讓「我」與「我」間建立一個「理想的秩序」。但中國禪卻認為困擾或煩惱並非來自衝突，而是源於虛妄——「識心」所產生的妄見；西方心理學所說及一般人所感覺到的那些「我」，基本上都屬於「妄我」，也成了需要清掃、消除的對象。因為只有清除掉這些，讓真空妙有的「自性」或「真心」顯現，並發揮作用，才能對世界與自身有「真如」、純粹的認知，也才能恢復心靈的清淨、安祥。

說我們的「心」或「我」對世界的認知是主觀、虛妄的，較可理解也較能被接受，希臘先哲柏拉圖很早就以有名的「洞穴寓言」表達了這樣的看法：如果把人的感官和思維看做光，那我們對事物及自身的觀照就猶如光的照射，我們所認識到的事物及自身只是個人感官和思維的投影，而非事物本身；晚近的數學家兼量子物理學家馮·紐曼亦說：「這個世界並非客觀的真實，而是依賴觀察者的心而存在」。在西方心理學界，也有主張人對世界及自身觀照所形成的「自我」是虛妄的，譬如以史金納為代表的行為主義學派就認為人只是一個「刺激——反應體」，他的思想與行為都是受文化或環境制約的結果，世人所執著的「自我」乃是虛幻不實的。他特別指出，人類連登陸月球這麼困難的事都辦到了，為什麼還無法改善學校教育、社會亂象呢？主要就是被「個人自由」和「自我尊嚴」這些空幻的觀念所誤。如果我們能揚棄虛幻的自我，跳出意志、人格、思想、自由、尊嚴等魔障，設計和提供能讓人產生良好反應的刺激，那麼世界就會朝我們預期的美好方向改變。

當有人指摘史金納是個「冷血的科學家」時，他辯解說他的這種「自我」觀其實深受基督教長老教會神學觀點的影響，甚至還有強烈的東方神祕主義色彩。所謂「東方神祕主義色彩」就讓人聯想到印度佛教和中國禪，中國禪的確主張多數人所執著的自我是虛妄的，但並不認為人只是個「刺激——反應體」（它更像「識心」），因為除了「識心」外，人還有一個自在無礙、不自動搖的「自性」或「真心」。但問題是我們怎麼能確定這個「自性」或「真心」（真我）不也是一種「虛妄」呢？有什麼能證明或暗示我們內心真有這樣的一個「無位真人」嗎？下面這個來自現代西方的催眠示範可以給我們一些真實的啟發：

史丹福大學心理系的希加德教授，經常在課堂上利用催眠術向學生示範人類心靈的奧妙。

譬如先將一名學生催眠，給他「你已經失去聽覺」的催眠暗示，然後在他身邊大聲說出引起哄堂大笑的笑話、製造各種刺耳的聲響，但這位學生卻都沒有任何反應，似乎存在於一個「無聲」的世界裡。當在座的同學嘖嘖稱奇時，希加德又柔聲對那位被催眠的學生說：「你雖然已被我催眠成耳聾，但你是否還有『另一個我』能聽到我說的話？如果能，請把你右手的食指伸出來。」

結果，他真的伸出右手食指。不只在場的人大感驚訝，連他自己也莫名奇妙，而彷彿從夢中驚醒般，說他剛剛在一個無聲的世界裡感到厭煩，心裡在想一個統計學的問題，然後忽然間就覺得自己的食指伸了出來，他想知道為什麼。於是，希加德又將他催眠，說：「我知道剛剛失去聽覺的只是你的『一個我』而已，現在我想請方才聽見我說話而且讓你的食指伸出來的『那一個我』說話……。」結果，在大家瞠目結舌下，被催眠的學生又一五一十地說出了他「失去聽覺」時，希加德所說的所有話、所製造的各種聲響。

希加德將那個藏在心靈深處，但卻又對發生的一切一清二楚的那一部分稱為「隱藏的旁觀者」或「另一個自我」。如果說被催眠而失去聽覺的那個我是隨外在刺激（催眠師的暗示）而起舞的「妄我」，那麼那個「隱藏的旁觀者」就有點像是「自性」或「真我」了，它對一切了了分明，卻又不自動搖，一直清閒地坐在我們心中，只是我們對它渾然無覺。所謂「覺悟」，有一個意思就是覺察到有這樣的一個「真心」或「真我」存在。

這個「真心」（真我）是與生俱來的，不受任何個人知見與好惡的汙染，像明鏡一般如實反映外物，不將不迎，不留不藏，但在「本來無一物」中，卻還有一點有別於物的「心性」。慧海來向馬祖禪師求佛法時，馬祖說他自家有個寶藏不知珍惜，四處遊蕩做什麼？慧海問：「什麼是我的自家寶藏？」馬祖答：「現在問我的那個，就是你的自家寶藏啊！它什麼都有，毫無欠缺，使用起來也自在無礙，你又何必苦苦向外尋求呢？」馬祖所說的「自家寶藏」指的就是「真心」（真我），當你對人生感到迷惘時，它會讓你彷彿聽到「內心的呼喚」般，而想要去探尋什麼。就是「這個」讓古人想要去「求道」或「求佛法」，用現代語彙來說就是想去從事「自我追尋」或「追尋生命的意義」。

在西方，以弗洛姆為代表的法蘭克福（心理）學派認為，所謂「自我追尋」就是要擺脫各種有形無形的束縛，善用本然的自由，去創造、成就自己的生命意義，從他所說「人一生的主要工作是讓自己誕生，成為他潛能所應是者」「絕大多數人在尚未完全誕生前就已死亡」可知，「自我」是不斷選擇、努力後的產物，它是不斷在成長、擴充的。而以馬斯洛為代表的人文心理學派則更主張「自我實現」與「自我超越」，認為人在滿足基本的需求後，就會想要發揮潛能、施展抱負、追求自尊與意義等，最後更超越個人，關心社會、國家及全人類的福祉。

但對中國禪來說，如果有所謂「自我追尋」，那也是一種「內在追尋」（莫向外邊覓、莫向外邊討），而且不是想創造、增加什麼，而是要去除、減少妄見，以不帶任何個人色彩、偏見的「自性」去體驗、回應外界；從這個角度來看，所謂「真我」、「真心」或「自性」其實就是「無我」（沒有個人成份），而所謂「自我追尋」就是「無所追尋」，當一個人出發去追尋他的「自我」時，往往就是進一步迷失的開始，在這方面，中國禪跟基督教的觀點倒是頗為接近的。

但「無我」、「無所追尋」並非無所事事，而是在做任何事時都「心無所住」，不思善、不思惡，不瞻前、不顧後，「在淨而淨，不以為欣；處穢而穢，不以為戚；應彼而動，於我無為」；全神融入眼前的事物，「活在當下」，觸目皆是菩提；不僅讓每個當下都變得清純、完整，而且「渾然忘我」——忘了利害得失、忘了時間空間、忘了自己，與當下的對象合為一體、物我兩忘，剎那成了永恆，融通於宇宙大道之中。由「無我」進而「忘我」，方是中國禪「自我追尋」的最高境界，由無數這樣的當下串連起來的人生，自然也就顯得清純、完整而又多彩，不過它是隨遇而成，並非來自什麼刻意的經營或追尋。

但這並不是說，中國禪只勸人做個自了漢。西方人文心理學派所說的「自我超越」，在中國禪裡有兩個含意：一是「忘掉自己」，一是「自他不二」。在忘掉自己後，更進一步認識到他人跟自己是沒有分別、是一體的，「自度度人，利人利己」，幫助別人就是在幫助自己；一個人既可出世，亦可入世，以出世之心做入世之事，由「自他不二」進而「凡聖不二」，砍柴燒飯是修行，治國平天下也是修行，他同樣會關心社會、國家及全人類的福祉，而且比馬思洛的「自我實現」與「自我超越」更多了些慈悲和豁達。

本文作者王溢嘉先生，台大醫學系畢業，畢業後即專事寫作與文化事業，著作四十餘種，涵蓋散文、心理、文化評論、科學論述等範疇，融合知性與感性、科學與人文、東方與西方。其新作《活用禪：豁然開朗的人生整理術》，甫由有鹿文化出版社於2012年03月30日出版。王溢嘉老師的信箱：sigmund1950@gmail.com

專題論述
佛教VS宗教

「不分宗教」與「宗教分殊」之哲學反思：一個中觀學的進路（上）

■ 林建德

（上接第三版）

also a Buddhist. And vice versa）。[11] 此外，對於什麼是佛教，不同傳統的佛教差異頗大，但皆各自宣稱為佛教；甚至在他的道場梅村（Plum Village），基督教的修練還比其它佛教更接近其所理解的佛教；因此，佛教不只是佛教，基督教也不是基督教。佛教和基督教都有諸多理解的可能，因此對立不需存在。[12] 但這不意味著佛教是基督教的一種，而基督教是佛教的一種，畢竟芒果和橘子還是不同的，差異仍需要被保留，只不過皆視它們是水果的種類，而這樣的水果有許多相同的要素，其間的差異只是程度之別而已。[13]

曾有人問一行禪師，如果今天佛陀和基督相遇，他們會向對方說些什麼呢？一行禪師表示，佛陀和基督不只今天皆相遇，乃至昨天、前天，以及明天；因為兩位聖者一直都在他心中，平靜而融洽的相處著。而基督徒就像耶穌的孩子，乃是耶穌基督的延續，屬於祂的下一代；佛教徒就像佛陀的孩子，乃是佛陀所延續的下一代。所以當佛教徒和基督徒相遇時，彷彿佛陀看到耶穌一般，如此的情景在每天、每個地方都發生著。而佛陀和耶穌兩個兄弟相遇之時，一定是互相幫助、相互扶持。[14] 甚至，一行禪師也鼓勵異教徒的婚姻，此猶如佛陀和基督的聯婚，兩人互相學習彼此的靈性傳統，更去欣賞和體會不同傳統的美和價值。猶如喜歡法國菜的同時，仍是可以喜歡中國菜；愛吃蘋果的同時，也可以愛吃芒果。[15]

總之，一行禪師表示，基督宗教和佛教並不是各行其道的；相反的，兩者的信仰實踐與終極關懷是一致的。我們可藉著逐步了解自己的宗教傳統，而漸漸對其它宗教產生尊敬、重視與諒解。基督教和佛教間並沒有那麼大的差異，這兩個傳統之間大多數的界限都是人造的（artificial），真理當是沒有界限的（Truth has no boundaries）。[16] 對一行禪師而言，耶佛二教雖是不同的傳統，不同的教理教義，但都有著愛、善解、包容等特質；只要兩方開放心靈，靜心傾聽、深觀，便能從外在形式的差異中，觸碰到內在共通的本源，而這本源存在於每一個人心中，從每個佛弟子和基督徒身上表現出來，因此才稱為「活的佛陀與活的基督」（Living Buddha, Living Christ）。

（二）證嚴法師的觀點

證嚴法師在開示中，常提到大愛不分種族、國界與宗教；[17] 甚至認為所有宗教都是一樣的，所有宗教同樣都是走入「大愛」，在此前提下，使得宗教與宗教間能和諧共處、互相友好，而淡化不同宗教間的差異。因此慈濟基金會從事慈善救助工作，總是把救人放在第一，信仰擺在一邊，而淡化宗教信仰的層面，強調宗教間的共通性，如此也開展慈濟與其它宗教合作的契機。例如南非祖魯族婦女維持天主教信仰做慈濟的志工，及在伊斯蘭教的國度為印尼雅加達民眾蓋大愛屋，並尊重其宗教蓋清真寺集會所，[18] 此等都是例證。同樣的，慈濟也為八八水災的受災戶興建大愛園區，為原住民朋友蓋立教堂，貼心照顧到原住民的信仰需求。

證嚴法師對宗教的理解，乃著眼於普世性的概念來闡述，如「宗教」二字——人生的宗旨謂之「宗」，生活的教育謂之「教」。宗教乃使人價值人生的宗旨，並以此宗旨進行生活的教育，即是所謂的「宗教」。因此，不同宗教間，在法師看來皆是一致的，人道擺在前頭，救人是第一要務，至於不同宗教信仰則彼此尊重，不刻意宣揚佛教理念，而單純只為利他、只為救人。而且法師認為，宗教之間的差異可能只是一種「名相之別」，共同的教導就是人人要有愛心，而若站在「大愛」的理念下，就有著開闊的心胸，以救人濟世為共通目的。如盧蕙馨論述慈濟跨宗教合作的經驗，即表示慈濟在「大愛」的立場下，從事宗教實踐，展開宗教合作，而宗教合作正如「百川歸海」一樣。盧蕙馨引用證嚴法師說：「真正的宗教就像大海；就如同溪、河、江；溪就是溪水，河就是河水，井就是井水，水溝水就是水溝水，其實水是一樣的。」[19] 如此海納百川，滙聚成江流與大海，顯示出慈濟宗教合作的立場及所累積的經驗。

如此，證嚴法師並不關心各宗教教義的差異，而強調宗教之間的「同」多於「異」，在行動合作中雙方可以交融。[20] 此外，何日生引用凱倫阿姆斯壯（Karen Armstrong）的觀點，認為在充滿宗教衝突及戰爭的時代，使人期待一種新宗教的產生，在此新宗教思維下，各個宗教形態都能得到和諧的了解及互助；何日生表示慈濟志工及志業體主管多元的宗教背景，足以證明慈濟是「向世界開敞的宗教」，藉著創造性實踐模式將佛教精神帶向全世界。[21]

三、宗教分殊」之論調——以達賴喇嘛和印順法師為例

（一）達賴喇嘛的觀點

第十四世達賴喇嘛並不認同佛教和基督教乃用不同的語言表達相同的信仰，但對於倫理課題及慈悲、友愛、寬恕等強調，他認為確有相似性。但佛教並不承認一個創物者上帝或者拯救者，因而告誡「佛教的基督徒」（Buddhist-Christians），猶如是把「牛頭掛在羊身上」（attach a yak's head on a sheep's body）一樣。[22] 達賴喇嘛表示，如果你是個基督徒，那就從你的宗教中發展靈性，成為真正的、好的基督徒。如果你是佛教徒，那就作一位真正的佛教徒，而不是所謂半個佛教徒、半個基督徒，如此只會讓你自己困惑混淆。[23]

對達賴喇嘛而言，不管基督教或佛教，祂們自身都需要個人獻身和專注；雖然可藉著彼此來相互啟迪，雖然也都指向內心的寧靜，但兩者之間仍是不同的道路，而必須以虔誠的獻身、忠貞和專一來追求。可知，達賴喇嘛不認同一個人同時信仰或修學兩個宗教，而且也認為在某個修行的點上，一個人無法真正而持續地腳踏兩條道路，好比一個人不能同時騎兩匹馬一樣。但達賴喇嘛也表示全心專注的獻身於一個宗教，不代表心胸窄化，而是對其它的道路強化寬容和接受的態度，並促進心靈的平靜。而實際上，藉由虔誠專注於己身的宗教，才會有真正的寬容，在這寬容中充滿著對其它修行道路的好奇之心。換言之，真正虔誠獻身於自己宗教傳統的人，乃是靈性生活所必須的，唯有深植在自己的傳統中，才會更去喜愛其它的宗教傳統。[24]

達賴喇嘛認為基督教和佛教在根本的立場即有所不同，在哲學或形上學的層次上分道揚鑣，如基督宗教重信上帝，而佛教重因緣果報，這之間的差異是明顯的。換言之，整個佛教是立基在緣起法則下，說明一切事物乃是因緣所生，在此哲學性的世界觀中，不承認有永久、恆常及絕對的真理；也不會去接受有所謂神聖的創造。相對的，整個基督教的形上世界觀是建立在創造及神聖的造物者，佛教的因緣法在此世界觀將無容身之處，所以在形而上學的層次中兩個傳統不免需分立。[25]

可知，避免牽強附會是達賴喇嘛所重視的，他引用龍樹菩薩見解表示如果一個人決定把兩個事視為一樣，他就會發現兩個的共同所在，而極端的，更會視整個存在界都是一個整體，一個東西。[26] 而強調理性、鼓勵懷疑以及開放心胸，乃是達賴喇嘛面對宗教的態度。達賴喇嘛表示，他能對基督徒信仰者的助益，即是「種下懷疑的種子」（plant seeds of doubt），而鼓勵健康的懷疑主義（healthy skepticism），認為透過理性及開放心靈的認知、理解，將可堅定信仰和信心。[27]

此外，在《走向真正的信仰親族》（*Toward a True Kinship of Faiths*）中，達賴喇嘛表示宗教間雖有差異，但不應該因為這樣的差異而帶來衝突。達賴喇嘛認為宗教之間的和諧，不是建立在所有的宗教根本上都是一樣的，而是在相當不同的形上學說中，以慈悲為根源，各自建構起美善的倫理體系。因此，達賴喇嘛表示一個虔誠、正直的信仰者，可以抱持多元的態度面對其它的宗教，而不會對自身信仰本質的實踐有所妥協，不用害怕承認其它宗教信仰的價值後，會和自身的宗教實踐不相容。[28]

（下接第二版）

---

[11] Ibid., p. 197.
[12] Thich Nhat Hanh, *Going Home: Jesus and Buddha as Brothers*, Berkley Pub Group, pp. 15-16.
[13] Ibid, pp. 16-17. 不過，以芒果和橘子來比喻佛教和基督教之別，雖簡化了問題，但是否是最適切的比喻，或容有議論空間。宗教之別，如佛教和基督教的差異，不會比今日台灣政黨間（如國民黨和民進黨）的不同更小。
[14] Ibid, pp. 195-201.
[15] Ibid, p. 202.
[16] Thich Nhat Hanh, *Living Buddha, Living Christ*, Parallax Press, 1995, p. 154.
[17] 證嚴法師倡導「大愛」為慈濟精神所在，對於「大愛」的詮釋是：大愛就是不分宗教、不分國界、不分種族。人類需要宗教；宗教，就是要啟發人人的愛心。不論佛教、基督教、天主教，伊斯蘭教也好，都能彼此容納。證嚴法師說：「你信仰什麼宗教，並無影響，我只怕你信仰得不夠透徹。」又說：「基督教強調的博愛，與佛教主張的慈悲大愛，都是在疼愛人類，雖然宗教不同，教義方向卻是一致。若你信得徹底，我一樣很歡喜。」見潘煊《證嚴法師琉璃同心圓》，台北：天下文化，2009年，頁154。
[18] 慈濟在印尼的慈善工作，已樹立某種宗教合作的典範。過去印尼華人與當地原住民之間存在著長年的恩怨，族群對立嚴重。但由於慈濟在印尼的慈善工作，大幅改善了印、華種族關係，促進宗教的互助與合作。如慈濟長期協助雅加達郊區一所七千多名學生的伊斯蘭習經院，使佛、回兩教間有良性互動；甚至這家習經院的哈比長老更指示院裡的每個教室都掛上證嚴法師的法照，而且《靜思語》已列為這家習經院的教材之一。
[19] 見盧蕙馨〈宗教合作經驗—「百川歸海」的譬喻〉，收在《人性化大愛》，南天書局，頁346。此觀點應是參考自《無量義經》。《無量義經》表示：不管井水、池水、江河、溪渠、大海，皆能洗諸垢穢，表明「水性是一」之意涵，就像各種佛教修行法門，都能帶領人走向解脫。另外，佛使比丘（Buddhadasa Bhikkhu）也曾以「水」作例子，表示雨水、井水、地下水、污水等雖看起來不一樣，但淨化成淨水後卻都相同，以此來說明各種宗教也是如此。但佛教比丘的觀點主要立基在佛教的「空」義來談，詳見後面之論述。
[20] 同上註，頁351。
[21] 何日生《慈濟實踐美學》（上冊／生命美學），台北：立緒文化，2008，頁150~151。
[22] Dalai Lama, *Toward a True Kinship of Faiths,* Three River Press, 2010, p. 152. Dalai Lama, *The Good Heart: A Buddhist Perspective on the Teachings of Jesus,* Pub Group West, 1998, p. xii.
[23] Dalai Lama, *The Good Heart,* p. 46.
[24] Ibid.,p. 25.
[25] Ibid.,p. 82.
[26] Ibid.,p.105
[27] Ibid.,p. 45 & 113.
[28] Dalai Lama, *Toward a True Kinship of Faiths, Three River Press,* 2010, pp. xiv-xv.

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第6678號執照登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

從戒行談佛法不離世間法
284期 禪坐健身班開始招生了
中秋社區關懷
藥師懺大法會
靈山講堂近期活動通啟（101年9月-12月）
靈山講堂定期活動表

靈山 現代佛教
第 340 期 2012年9月出版

四念處專欄

從戒行談佛法不離世間法

■ 劉嘉誠

佛法基本上是以出離三界的涅槃解脫為究極目標，然而從佛教的現實關懷來看，佛法卻又與世間法息息相關，其中尤以佛教的戒行更與世間眾生分不開，本文將從五戒、菩薩戒、十善行等方面來探討佛法不離世間法。

五戒是佛教的基本戒行，遵守五戒不但利己，更有益於眾生，因為它關係到現代民主憲政國家所講求的基本人權之維護。大致來說，佛教不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等五戒，約相當於國家對人民之生存權、財產權、婚姻權、知識（教育）權及免毒權等基本人權的維護。分述如下：（一）、不殺生：此戒在於維護一切有情的生存權，其與憲法保障人民之生存權的意旨一致。（二）、不偷盜：此戒在於維護他人財產上的安全，其與憲法保障人民之財產權的意旨一致。（三）、不邪淫：此戒在於維護人類社會的婚姻權，以維繫家庭及社會倫理秩序，其與法律保障人民婚姻權的立法意旨一致。（四）、不妄語：此戒是禁止蒙騙或欺瞞的言語，換言之，即是權義一方有告知義務，他方則有知的權利，這在現代民主國家裡就是憲法所保障的人民之知識權或教育權，不妄語戒與其意旨相當。（五）、不飲酒：此戒係禁止佛弟子飲酒，其用意在防止酒精或毒害迷亂理智以致違犯前述殺生等罪，佛教不飲酒戒與憲法或法律上保障人民免於毒害以維護身心健康之意旨一致。

菩薩戒是利益有情的誓願，經中說成為菩薩的條件有所謂「菩薩三心」—大悲心、菩提心、空性慧，如《大般若經》說：「一切智智相應作意，大悲為上首，由無所得而為方便。」此菩薩三心其實都和世間眾生密切相關，如「大悲心」是菩薩發心利他、救度眾生的動機，「菩提心」是菩薩上求菩提、下化眾生的志願，「空性慧」是菩薩接應眾生、待人處事的善巧，可見這三心都未捨離世間眾生。再者，菩薩「三聚淨戒」—攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，也與世間眾生息息相關，如「攝律儀戒」在於持守律儀、離惡防非以達到無惡不除，「攝善法戒」在於廣行十善等一切善行以達到無善不行，「饒益有情戒」在於利益救濟一切眾生以達到無眾生不濟。

初發心之「新學菩薩」受持菩薩戒，是以十善行為根本，所以也稱為「十善菩薩」，如《仁王般若波羅蜜經》：「十善菩薩發大心，長別三界苦輪海。」「十善行」可概括為身語意三方面之善行，其中，不殺、不盜、不邪淫是「身三淨業」，不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語是「語四淨業」，不貪、不瞋、不邪見是「意三淨業」。「十善行」中的前四善行同於五戒之前四戒，可見十善行在道德上，可視為是前述五種基本人權維護的延伸，也就是在五種基本人權的基礎上，進一步在語業方面，不但重視不妄語戒所代表的人民知識（教育）權的維護，同時進一步做到不挑撥離間他人、不辱罵譏諷他人、遠離戲笑散亂語而說對世道人心有好處的話等口德。在意業方面，由學習佛法而進一步做到自淨其意，達到不貪、不瞋、不邪見之內心的清淨。

佛經中貫徹菩薩戒的模範，則以維摩詰長者為典型，依《維摩詰經》所說，維摩詰長者度化眾生的善行包括：以六度攝化眾生、從事實業利益眾生、從事政治救護眾生、從事教育開導大眾、普入社會各層勸人向善向上等，而上述維摩詰的種種善行，顯然都與世間眾生息息相關。

由上可知，從佛教的五戒、菩薩戒、十善行等各種戒行來看，佛法確實不離開世間法，這同時也說明了人間佛教所謂「即人成佛」的宗旨中，戒行是不可忽視的修行基礎，其重要性不言而喻。

本文作者係台大哲學研究所博士，於法光佛教文化研究所、佛教弘誓學院研究部及圓光佛學研究所等校擔任教職，講授中觀等佛教課程。

284期 禪坐健身班開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年9月6日(四) 起每週四晚上7：00~9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

中秋社區關懷

九月二十二日，相約在石碇，走出愛來

月圓人團圓，這是中國人傳統以來對於人事分離的一種心理彌補與想像，但事實上，很多家庭、很多人，卻為了各種不同的原因，而無法在一起，所謂的生離死別，誠乃人生之至痛也。

為了彌補此項缺憾及安慰有情，在中秋節前夕，講堂仍如往常的規劃，舉辦中秋社區關懷救助活動，願您能發揮愛心，隨喜贊助，並以關懷及慈悲的心情，走訪石碇鄉的貧戶與孤獨老人，讓他們能夠感受到生命中的一點溫馨，也讓您的內心，充滿慈悲的安定與祥和——2011年9月22日，我們相約在石碇。

歡迎洽「台北靈山講堂」報名參加，共襄盛舉

藥師消災祈福超荐大法會通啟

主壇法師：淨行上人

緣起：

祈願國泰民安，檀信解冤釋結，消災增福慧，身心安康，一切吉祥如意，特依藥師佛十二大願，開壇禮懺。

一、法會時間：民國101年10月20日（週六）至10月27日（週六）
二、法會地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段21號3樓
三、法會內容：恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二新願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山。
四、報名時間：即日起至十月十九日（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
五、報名地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段21號7樓
六、報名電話：（02）23613015、6　（02）23814434
七、傳　　真：（02）23141049
八、劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

法會中設有多種功德項目，歡迎踴躍隨喜報名參加！！！

靈山講堂近期活動通啟（101年9月-12月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	禪坐健身班284期開課	2012.09.06每星期四下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	地藏菩薩聖誕法會	2012.09.15(星期六)上午09:00-下午03:00	台北講堂	恭誦《地藏經》、佛前大供。	
004	中秋社區關懷	2012.09.22上午09:00至下午02:00	台北講堂	探訪獨居老人及低收入戶	
005	藥師消災祈福超薦大法會	2012.10.20(星期六)至2012.10.27(星期六)即農曆2012.09.07至2012.09.13	台北講堂		
006	禪坐健身班285期開課	2012.11.01每星期四下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
007	八關齋戒	2012.12.23上午08:00	台北講堂		

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	行河法師主持	（每月第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

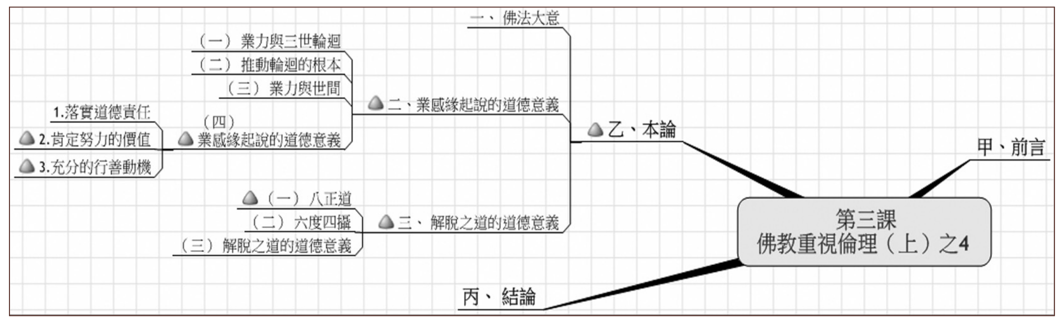
淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之4

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論



二、業感緣起說的道德意義

（四）業感緣起說的道德意義

2.肯定努力的價值

佛法認為，現世的際遇，受過去世的影響甚深，但「不定業」的觀念卻明白指出，現世的一切大有改善的可能，絕不流於坐以待斃的消極態度，如此則完全推翻了宿命論，確定努力向善的價值。

一切由宿命論而引發的算命、星相、占卜等，部分雖也承認改變現狀的可能，但俱是捨正途而不由，反而會引人誤計因果，徒耗心血於無益自他之事，甚為佛法不取（參見「長阿含經」卷十四「梵動經」）。佛法解決人生的問題，不外乎是以合理、正當、合於世情的方式，老老實實地去克服困難，不求神奇玄妙，沒有投機取巧。

3.充分的行善動機

善有善報、惡有惡報，是顛撲不破的因果定律，深信因果的人，行善為樂，心中必定充滿對未來的光明與希望，縱然現世的遭遇不盡如人意，也不會動搖其行善的意念。佛教的業報說，賦予了人類最為充分的行善動機。

唯物論者，在無前世、無後世、無業無報的觀念推波助瀾下，常常生起一切都不在乎的態度，善也好，惡也罷，反正死後一了百了，大可為所欲為了。唯物論者的一世觀，危及道德價值，蓋其提供了最佳不道德的理論基礎，也徹底否定了行善的意義（參見「中阿含經」卷三「度經」）。

部分缺乏宗教趣味的哲學，雖也承認善行的必要，然而理論上呼應人性要求的善行，實際上除了令人心安理得的效果外，與來世或現世的將來可說毫無瓜葛，這就不免令人感到毫無著落與空虛，更何況世上多有作惡之人同樣心安理得。可見得若無三世因果的觀念為後盾，實在難以透徹、究竟地說明行善的必要，也難以予人充分且毫無疑慮的行善動機，促人行善。

三、解脫之道的道德意義

確實了知生死輪迴的來去始末之後，設法斷絕生死之流，就是解脫，故佛法中至關緊要的議題，自然是在說明如何才能解脫。佛陀以其正覺的自證，開發顯示，說深說淺，總是以解脫為導向，引人邁向解脫之道，實踐解脫之道，離苦得樂。

（一）八正道

解脫之道，依佛陀的開示，即「八正道」：正見、正志、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。上言有情眾生的輪迴根本，是無明、愛、我見等，解脫，要由無明到明，愛染到捨淨，執我到無我，斷絕下一次受生的可能。這不是取消業力的作用，而是本身不再起惑造業，讓無始以來的無邊業因，失去開花結果的根源。經中多以斷樹根而樹枯，不添燈油而燈盡，不加材薪而火滅等為譬喻，來解說解脫的成立基礎（參見「雜阿含經」卷十二等）。

八正道的修習次第，首先需對宇宙人生抱持正確的觀念見解（正見、正志），依此導正行為（正語、正業、正命、正勤），輔以禪定的修習（正念、正定），於定中開發如實智慧（獲得如實的正見），也就是在精神集中之下，讓觀念與見解成為親身的體驗，不再似得未得，似解未解，似信不信，雖持而時不持，而能在身、語、意上完全與正法相應，此時離無明、離愛、離我見而解脫（註六）。

綜合八正道的學程，就是佛法的通途：「戒」（正見到正勤）、「定」（正念、正定）、「慧」三學，如「楞嚴經」卷六云：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名三無漏學。」

【第三課（上）未完待續】

附註

註六：「雜阿含經」卷廿八：「若諸善法生，一切皆明為根本。明集、明生、明起明。於善、不善法，如實知者，罪、無罪，親近、不親近，卑法、勝法，穢污、白淨，有分別、無分別，緣起、非緣起，悉如實知，如實知者，是則正見。正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。正定起已，聖弟子，得正解脫貪、恚、癡。貪、恚、癡解脫已，是聖弟子，得正智見，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

（上接第四版）

總之，達賴喇嘛認為宗教間的差異必須明辨，而難以混為一談，但如此的差異未必需要分立（differences need not be divisions）；相對的，宗教間因為差異而進行的對話，正可成為人類彼此相愛的示範。而這樣的相愛，乃是因為差異所以相愛，而不是儘管存在差異而強調相愛，兩者仍是有所不同的。

（二） 印順法師的觀點

印順法師重視佛法的純正性，不會輕言所有宗教都是一樣的，就連中觀思想的純正性也是有所堅持的，[29] 他的態度和印度中觀學的傳統即較為相契。[30] 在印順法師著作中，即對所謂的會通三教持保留態度，更反對「濫佛於儒」，[31] 甚至把佛教內部不同的思想雜合為一，他也表示不以為然。[32] 印順法師在〈遊心法海六十年〉表示，他的經論講解，不會從經文中斷章取義而發揮自己的高見，但只求闡明經論的本義。如對於大乘三系的佛典，若中觀的典籍就照著中觀的法義講解，講唯識即照著唯識，而不以唯識來詮解中觀或以中觀來理解唯識，避免以個人好惡或主觀偏好而進行解釋。[33] 可知，相對於發揮一己理解的創意，恣意地融貫、會通，印順法師更強調經論原意及其中素樸的內涵。

對於其它的宗教，印順法師著作中曾撰文評點基督教，寫了〈上帝愛世人〉、〈上帝與耶和華之間〉等文章，並引起一番論辯，文中的批判性和火藥味頗為濃厚。[34] 而在〈中國宗教之興衰與儒家〉一文中，對於宋明以來的新儒學對宗教的排斥，以宗教為迷信，而強調中國知識分子的非宗教傳統，他也提出反省和回應，認為先秦儒家的宗教形式雖不鮮明，但仍是有宗教信仰的。印順法師認為，佛法與古代的儒學，在文化背景、學理來源及所要實現的究極目的，雖明顯不同，但在立身處世的基本觀念，以及修學歷程上，可說大致相近的。他認為兩者都以「修身」為本，把儒家的致知、誠意、正心、修身——自修的歷程，與佛法的信、戒、定、慧——自利的次第作一類比。[35] 而在〈遊心法海六十年〉中，也表示他的比較乃重於辨同異，而不是附會「儒佛一致」，「三教同源」的玄論。[36] 此外，印順法師〈人心與道心別說〉一文，[37] 也與儒道二家的討論有關，但都是互論同異，而不是求融貫互通的。

總之，印順法師對宗教有他一定的判攝，雖不否定其它宗教的信仰價值，但卻明顯認為佛教是所有宗教中最好的。如印順法師在《我之宗教觀》中，曾指出宗教的五個向度——「多神・一神・梵我・唯心・正覺」，而此一排序也顯示信仰由低向高的層次，[38] 可見印順法師對整體宗教的信仰優劣有他的定位，而且明白表示，佛教作為一種「正覺」的宗教，乃所有宗教中最殊勝的，意即唯有以緣起正見的覺悟之教，才是佛教信仰特色之所在，而與一般神教信仰大相逕庭。[39]

【本文尚未刊完，下期待續】

29 如印順法師在《平凡的一生(重訂本)》中說：「深受老莊影響的中國空宗——三論宗，我從此對它不再重視。」(Y 41p24) （本文所引印順法師著作主要出自《印順法師佛學著作集》第三版。）

30 中觀今論自序《中觀今論》：「在師友中，我是被看作研究三論或空宗的。我曾在〈為性空者辨〉中說到：我不能屬於空宗的任何學派，但對於空宗的根本大義，確有廣泛的同情！」(Y 9pa1)

31 《無諍之辯》：「夫迴外入內為方便，濫佛於儒，則吾所未忍言也！」(Y 20p103)《成佛之道》也表示把儒家之見，即等同於祖師西來意，乃是不恰當的，畢竟儒門大師並不確認佛教三世因果說，對於佛教的緣起法也未必認同，甚而以拒楊墨的態度來排斥佛老。(Y 12p219~220)另外，印順〈評熊十力的新唯識論〉亦顯示他並不認同把佛教和其它的學說（如儒家）作混和、融通。

32 如印順法師就對歐陽竟無「龍樹無著，兩聖一宗」的說法持保留態度。見《無諍之辯》(Y 20p102)

33 《華雨集第五冊》（Y 29p14）

34 以上兩篇文章皆收在《無諍之辯》一書。

35 《我之宗教觀》：「佛法與儒學，在其文化背景，學理來源，及其要求實現的究極目的，顯然是不同的。但在立身處世的基本觀念，及修學的歷程上，可說是大致相近的。如現在要說到的「修身之道」——為人以修身為本，以修身為關要，就是儒佛非常一致的問題。」(Y 19p55)

36 《華雨集第五冊》(Y 29p26)

37 收在《我之宗教觀》一書。

38 《我之宗教觀》(Y 19p13～18）

39 《我之宗教觀》說：「上面所列的宗教層次——四類宗教，都不離自我的妄執，都是虛妄的，不徹底的。唯神、唯我、唯心，追根究原，只是同一內容——自性見（我見）的變形。佛教，是超越這印度的四類宗教而實現為正覺的宗教。西方缺少後二類（唯我與唯心宗教），所以對佛教的境界，不容易理解，因為距離太遠了。佛經中有《小空經》，說明修行的過程。從人間起，一地一地，一界一界的超出，末後完全出離了三界。等到超出三界，經裡告訴我們，還在人間，著衣，喫飯，教化眾生。所以認真說來，佛教是否定了神教，我教，心教；否定了各式各樣的天國，而實現為人間正覺的宗教。如以一般神意論的宗教眼光來看佛教，確是難以理解的。部分的西方人，研究南傳的佛教，覺得佛教是無神論，起初本不是宗教。那裡知道，宗教不一定要有神的。無神論的梵我教，自心教，佛教，還是一樣的宗教。佛教是無神的宗教，是正覺的宗教，是自力的宗教，這不能以神教的觀念來了解他。」(Y 19p17)

本文作者林建德老師，係國立臺灣大學哲學博士，目前是佛教慈濟大學宗教與文化研究所助理教授，學術專長為「佛教哲學」、「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」等。

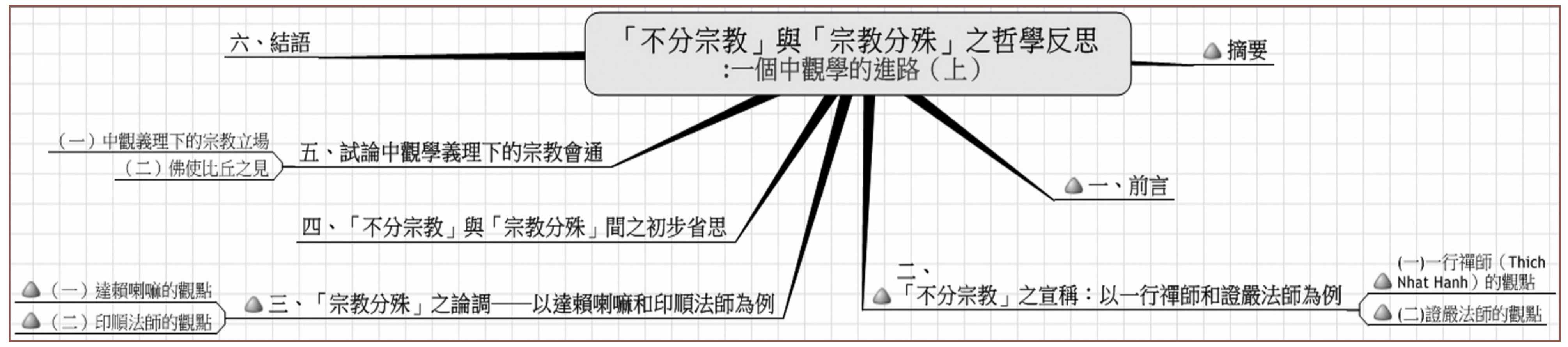
101年7月功德錄

〔禪林建設〕	
2,000元	蔡欽終、李廣民
1,700元	高文煌
1,320元	佛弟子
1,000元	冷新銘、無名氏
600元	黃登雲
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
125,000元	胡誌麟、胡文豪、胡蕙孋、胡玉欣
3,000元	朱秀英、陳楷捷
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
20,000元	余咪玲
12,500元	曾世守、鍾有蓮
〔護法〕	
1,200元	黃素娥
600元	林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽
500元	黃立瑋、黃立昌、黃貞祥、曾淑珠
400元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中
300元	黃英雄、高啟瑞
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育〕	
120元	佛弟子
〔弘法教育-月刊〕	
5,000元	林金發
500元	蔡欽終、劉煥中、江睦銓、鄧麗美
〔弘法教育-夏令營〕	
10,000元	劉新圖
4,000元	李彩燕
1,000元	曾燕如、李廣民
500元	王靜雯、張文菘、吳阿蝦
400元	林彥伶、林庭妤
300元	林振發
〔供養上人〕	
3,000元	黃貞焜
1,000元	黃登雲
100元	張秉筑、江台文
〔供養常住〕	
7,238元	三寶弟子
1,100元	趙釗鑽
1,000元	黃貞焜
500元	陳卉娟
250元	陳炳武、詹金桃
〔供養三寶〕	
1,000元	謝燕珠
800元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	蔡欽終
1,000元	胡玉欣
〔放生〕	
1,000元	胡玉欣
〔譯經〕	
60,000元	朱明緯
18,000元	陳根源
10,000元	陸信貞、周淑真王傳樹閤家
6,000元	李彩燕、林文峰、張能聰
5,000元	黃杉睿、黃瓊慧、張文瀛、釋禪舟
2,500元	郝政道
3,000元	胡玉欣
2,000元	沈榮欣
1,000元	黃立仁、黃貞焜、王純茹、黃彥智、黃祺雯、黃胤中、黃素娥、邱碧玉、李高青崴
500元	賴柏嘉、潘芳靜、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文、黃麗淑
400元	簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂怡瑩、黃騰輝
300元	李冉來、范昌健
200元	李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、陳燕美、黃俊凱、姚樹宏、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、王馨芊
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	陳麗華閤家
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
30,000元	朱明緯
12,000元	劉新圖
5,000元	徐彭榆
1,000元	余咪玲
500元	三寶弟子
〔隨喜〕	
1,000元	藍章華、藍黃雪貞
600元	無名氏
500元	丁權福
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
1,000元	(故)胡萬鎰
500元	黃貞焜、蔡欽終
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
12,000元	劉新圖
500元	陳玉美、陳朱六妹
〔隨喜-觀音亭〕	
300,000元	余小黛
〔隨喜-觀音亭鋪路〕	
50,000元	余小黛
40,000元	余咪玲

專題論述 佛教VS宗教

「不分宗教」與「宗教分殊」之哲學反思：一個中觀學的進路（上）

■ 林建德



摘要

本文探討佛教界對於宗教異同的兩種論述，一是認為所有宗教都是相同的，另一認為宗教互有差別而不能混為一說。關於這兩個觀點的差異，本文試著提出解釋，初步認為是理智和情感兩者間不同面向的強調。此外，佛教中觀學以「破邪顯正」聞名，但本文指出在中觀學緣起性空、二諦圓融等義理下，亦可談宗教的融合、融通，而在空義基礎下進行宗教會通。如此，中觀式的宗教融通，或可使「不分宗教」與「宗教分殊」兩個對立主張，得到另一向度理解的可能，而且有別於一貫道式的宗教會通，也與愛與慈悲的立場下談不分宗教有所差別，應可提供今日宗教融合、對話者一個思索的可能。

關鍵字：不分宗教、宗教分殊、中觀學、破邪顯正、緣起性空、二諦

一・前言

在宗教多元的現代世界，宗教間的和平共存，已成為許多人共同的心聲。但若回溯古代印度佛典記載，似鮮少關於宗教融合的呼籲，卻有不少批判其它宗教的陳述。例如在《中阿含經》〈梵志品〉說：「世中諸有論士，沙門瞿曇為最第一。所以者何？沙門瞿曇論士能伏一切外道異學故。」[1] 此表達所有宗教或哲學中，佛陀的教法是最好的，因佛能辯伏一切的外道。此外，在《佛本行集經》〈捨宮出家品〉也說：「當轉微妙大法輪，摧伏一切諸外道……執持利智金剛杵，當破外道一切邪」[2] 這也顯示佛教對於所謂「外道」的態度，以轉大法輪、執金剛杵來摧破一切外道邪教，顯示「唯此為是，餘者皆非」的傾向。

到了西元二世紀，龍樹（Nagājuna）菩薩所開創的中觀學派亦延續此批判傳統，除了開宗之作《中論》，遮除一切戲論及邪知邪見，[3] 龍樹所造的《迴諍論》（*vigraha-vyāvartanī*）、《廣破論》（*vaidalyapra-karana*）等，亦顯示了龍樹對正理（*nyāya*）學派的評破，而否定其論點。根據《龍樹菩薩傳》表示：「外道論師、沙門義宗咸皆摧伏」[4]，顯示龍樹不只是遮破外道，連聲聞行者（即「沙門義宗」）的偏執亦一律評破，而表達佛教的中道正見。龍樹的弟子迦那提婆（Kāṇa deva），他所作的《百論》（*śataśāstra*），繼承龍樹空義，破斥數論、勝論等外道執見，而他最後也因廣破外道，後來被外道門徒所殺。[5] 而中觀學到了中國，此「破邪顯正」之風未曾稍息，到了六世紀三論宗祖師嘉祥吉藏也表示《中論》、《百論》與《十二門論》雖分為三，但義理只有兩條，即是「顯正」和「破邪」，以此而「下拯沈淪」與「上弘大法」，其中所破的主要有四宗，即「一摧外道，二折毘曇，三排成實，四呵大執」，全書在駁斥外道、大小乘的妄執，而顯揚三論宗的「諸法皆空」的中道義。[6]

可知，佛教古來的傳統，特別是，中觀學的傳統，對不同宗教信仰的評點、摧破乃是常態，[7] 而顯露出為真理和信仰獻身的勇猛精神。然而，中觀學「破邪顯正」立場和態度，到了今日重視宗教融合、宗教對話的時代，是否已失去其意義而顯得偏頗、錯謬？或者說，古代的中觀論者會如何看待現今宗教多元（religious pluralism）的主張，以及中觀學的「破邪顯正」如何和當今世界所強調的尊重、包容，有融貫的理解，成了本文試著論述的要點之一。以下主要分四個單元作論述，首先簡介「不分宗教」的宣稱，其次介紹「宗教分殊」的論調，第三對於「不分宗教」及「宗教分殊」兩種觀點進行反思，最後以中觀義理提出可能的回應和解釋方式，以調合其間的不一致。

二、 不分宗教」之宣稱：以一行禪師和證嚴法師為例

（一）一行禪師（Thich Nhat Hanh）的觀點

一行禪師長期流亡海外，在西方世間弘法，期間也從事耶佛宗教對話，推動宗教和平工作。在他的著作中，如《回家：基督和佛陀是兄弟》（*Going Home: Jesus and Buddha as Brothers*）及《生生基督世世佛》（*Living Buddha, Living Christ*）等書，多次表示佛教與基督教間是兄弟，在靈性的找尋過程中，生起利已利他的良善之心，彼此間並沒有太多的不同。換言之，各宗教間的目標是一致的，而只有方法的不同。一行禪師曾表示：「我在法國的道場裏，聖壇上供著佛陀和耶穌的聖像。每一回點香，我便探觸這兩位靈性的導師。」[8] 可知一行禪師對宗教採取融合（syncretism）的態度。如他書中所說：如果宗教徒認為他的宗教才是人類唯一的道路，則數百萬的人將因此立場而被殺害。[9]

在〈生生基督世世佛〉一書中，一行禪師對耶佛二個宗教進行比較詮釋及相互的對照，如念力與聖靈、正觀食物與領受聖餐、僧團與修道院、禪修與禱告、涅槃與天國、轉世與復活、共生(interbeing)與三位一體等，從中顯示耶佛二大宗教的共通性，解消兩者間的對立與互斥。而對於宗教間的差異，一行禪師認為只在於強調點的不同（the difference is in emphasis），他表示透過對話，佛教徒和基督徒都可知道彼此間的差異，而這樣的差異，猶如芒果和橘子的差異，兩者顏色、味道雖不同，但橘子和芒果都是水果，都是經由陽光、水、土壤孕育而出，不同只是所含葡萄糖和果酸的比例多寡不一。同樣的，佛教和基督教都是宗教，祂們都具有寧靜、喜樂、祥和、智慧和愛等特質，只是強調的重點不同。因此我們不能只肯定己宗而否定他教。[10]

一行禪師甚至表示，藉著其它宗教能更幫助了解自己的宗教傳統，發現其中的價值所在。而且佛教乃是非佛教的元素合成的，並沒有獨立的自性，在你成為真正喜樂的基督教徒之時，也就是一名佛教徒；反之亦然（when you are a truly happy Christian, you are

（下接第四版）

1 (CBETA, T01, no. 26, p. 653, c5-7)

2 (CBETA, T03, no. 190, p. 732, c6)

3 《中論》皈敬偈一開始即表示：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去。能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。」(T30, p. 1, b14-17)從中標示佛教緣起中道的義理以遮諸戲論，稽首頂禮佛之教法為諸說中第一。

4 (CBETA, T50, no. 2047a, p. 184, b28)

5 《提婆菩薩傳》說：「有一邪道弟子凶頑無智，恥其師屈形雖隨眾，心結怨忿嚙刀自誓：「汝以口勝伏我，我當以刀勝伏汝；汝以空刀困我，我以實刀困汝。」作是誓已，挾一利刀伺求其便。諸方論士英傑都盡，提婆於是出就閑林，造百論二十品，又造四百論以破邪見，其諸弟子各各散諸樹下坐禪思惟。提婆從禪覺（起）經行，婆羅門弟子來到其邊執刀窮之曰：「汝以口破我師，何如我以刀破汝腹，即以刀決之！五藏委地命未絕間，愍此愚賊而告之曰：「吾有三衣鉢盂在吾坐處汝可取之，急上山去慎勿下就平道，我諸弟子未得法忍者。必當捉汝或當相得送汝於官……」(CBETA, T50, no. 2048, p. 187, b27-c9)

6 吉藏《三論玄義》說：「論雖有三，義唯二轍：一曰顯正，二曰破邪。破邪則下拯沈淪，顯正則上弘大法。故振領提綱，理唯斯二也。但邪謬紛綸，難可備序。三論所斥略辨四宗：一摧外道，二折毘曇，三排成實，四呵大執。問以何義故遍斥眾師？答論主究其原，盡其理也。一源不究，則戲論不滅；毫理不盡，則至道不彰。以無源不究，群異乃息；無理不盡，玄道始通。是以斯文遍排眾計……」(CBETA, T45, no. 1852, p. 1, a13-22)

7 雖然中國佛教的傳統以圓融無礙為主要特色，三教同源、互通之論調時有聞之，但仍有哲學反思和批判的聲音存在。例如唐代圭峰宗密廣涉三教聖典，在《原人論》中對儒釋道義理之偏執作全面評判，指出直顯如來真性的一乘顯性，方為圓滿究竟之理，進而作會通，臻至三教圓融境地。

8 Thich Nhat Hanh, Living Buddha, *Living Christ,* Parallax Press, 1995, p. 6. *See also Going Home: Jesus and Buddha as Brothers,* Berkley Pub Group, p. 195.

9 Thich Nhat Hanh, *Living Buddha, Living Christ,* Parallax Press, 1995, pp. 92-93. 對於宗教所存在的排他性，一行禪師明確表達他的不以為然。如若望保羅二世在《跨越希望的門檻》（Crossing the Threshold of Hope）表示：「耶穌是上帝唯一之子，耶穌基督是絕對原初、絕對獨特的。如果祂只是像蘇格拉底一樣是個智者，或者像穆罕默德一樣是個『先知』，或者像佛陀一樣的『覺悟』，則無疑地祂將不再是祂。耶穌是上帝與人之間的中介者。」以上若望保羅二世的觀點，一行禪師提出他的看法，認為不只耶穌是獨一無二的，每個人都是獨特的，如此視基督教為唯一的救贖之路，而其它宗教沒有用處，將排除對話的可能，以及促使宗教間的偏執和歧視。Thich Nhat Hanh, *Living Buddha, Living Christ,* Parallax Press, 1995, pp. 192-193.

10 Ibid., pp. 194-195.

專題論述
佛教VS宗教

「不分宗教」與「宗教分殊」之哲學反思：一個中觀學的進路（下）

■ 林建德

個人的價值觀。而宗教的選定，可視為是個人追求人生方向的踏板，使能助於實現生命之意義和價值。而正因為有多元的價值，所以不免會有多元的宗教信仰存在；如對於「求真」、「求美」之不同的價值取向，即影響了「不分宗教」（重於「求美」）或「宗教分殊」（重於「求真」）兩個不同的主張。而不同宗教之間如何能在「思想上」交互激盪、激勵，並在「行動上」能相互合作，成了宗教互動間的一大課題。

總之，不同的取角面向，例如從理智和情感等不同面向切入，將會帶來不同的判定，如《莊子．德充符》說：「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者觀之，萬物皆一也。」宗教之間的同異，自其同者與自其異者觀之，會有不同的判斷；或者，從情感面來說，以及就理智面來談，都會有不同的結果。若用理想、情感及大愛的觀點來想，宗教的方向可說是一致的，但從根本教理教義的理性抉擇來說，卻是相當不同的。換言之，若以理性探究真實，情感的取徑恐有所限制；理性的作用在於作區分，使我們能辨別差異，分析宗教間的不同之處，而感性之愛則去異求同，而把大家融合一起。而以此理智和情感兩種面向，看待「不分宗教」與「宗教分殊」的兩種觀點，其間的對立應可得到消解。

五、試論中觀學義理下的宗教會通

以上以理智和情感兩種面向，來消解「不分宗教」與「宗教分殊」兩種看似對立的論調。意即，理性上重視「宗教分殊」，而情感上則強調「不分宗教」。此外，對於這兩種論點，中觀學義理思想或可幫助解讀，如在中觀的二諦思想，在勝義諦層次，一切宗教皆是空無自性，因此皆是相同的，而在世俗諦上，所有的存在皆是暫時性的方便施設，而顯示出個別差異。以下即作進一步介紹，並援引佛使比丘（Buddhadasa Bhikkhu ）的觀點作補充。

（一） 中觀義理下的宗教立場

中觀學蕩相遣執的無畏精神，雖然願力宏大、志節高揚，但也感覺出其排他性，而少了一份寬容。佛教固然可以多談同、少說異，或者淡化宗教信仰色彩，[49] 而說「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」；但佛教不共世間之處，和其它宗教主要差異，也必須格外留意，其中「緣起」和「空」的義理即不能輕忽，否則不易掌握佛教信仰之特質，而「緣起性空」正是中觀學的核心要理。換言之，佛教的形上學基礎建立在緣起無自性空，正因如此，印順法師和達賴喇嘛都認為佛教和其它宗教立論的根基即大不同。而如何在空義基礎下進行宗教會通，乃是可嘗試的點；以下即以「二諦」（包括「空」和「假名」）思想，試論中觀學的宗教立場。

1、沒有宗教（無自性空(破)）——勝義諦層次

中觀學的基本立場是「空」，連「空」的本身（即真理的本身）也是「空」；而中觀學「空」的立場，也就是沒有任何特定立場之意。在龍樹《中論．觀行品第十三》第八頌即云：「大聖說空法，為離諸見故，若復見有空，諸佛所不化」，[50] 可知中觀學的破，只是單純的否定，破僅是破，只是為了「離諸見」，而無所肯定，並不另立正見，而把它當作是一種特定的「見」（drsti／view）。或如同龍樹在《迴諍論》所說的：「若我宗有者，我則是有過，我宗無物故，如是不得過。」龍樹本身沒有自己的主張或立場，一切僅是要標示諸法實相的寂靜空性而已。[51] 換言之，龍樹認為其僅是應病予藥，其用意僅在於對治、破斥他人的邪見無明；一旦病除，藥也將不起作用。

因此，在《中論．觀行品第十三》即指出空義的展示，乃是對治虛誑妄取者；但若未能了解「空」離諸見之用意，反把「空」當作實，將徒增邪見而難以救化。[52] 是以，《中論》雖談「空」，但同時也會就其所說之「空」，作進一步的遮遣；而以近乎四句否定的形式，把空、非空、空與不空共，及空與不空不共之四種可能的立場悉數戳破，如此才能貫徹空義的顯現，最後達到空亦復空、空亦不可得的境地。[53] 而此一義理用在宗教之間，也是相通的；例如一行禪師表示，佛弟子若執取任何的教義，即便那是佛教的教義，也還是違背佛陀的教導；而且不只對實相的概念要放下，還包括現象界事物的概念也要放下。[54] 而一行禪師之所以表示在你成為真正喜樂的基督教徒之時，也就是一名佛教徒，也在於佛教並沒有獨立的自性。[55]

總之，在中觀的立場下，諸法皆空，在此意義下，不只沒有宗教，而且也沒有佛教；[56] 而既然沒有佛教，宗教間的對立可說毫無必要。可知，若宗教的對話和會通建立在此「空」前提下來進行，不僅符合佛教之根本法義，而且也可消弭不必要的對峙、衝突。

2．各種宗教（假名安立(立)）——世俗諦層次

體認佛教空性之理，同時也接受世俗之假名安立，顯示釋尊之中道正見，此從中觀學關鍵性的二諦思想可以得知。[57] 在《中論》〈觀四諦品第二十四〉，陳述有人責難空義的過失，認為如果一切皆空、廣破諸法，則一切法皆不成，所謂的四聖諦、四果報、罪福之法，以及一切世俗法皆悉數毀壞，[58] 此時佛所說的道理，即有自相矛盾之虞：因為佛所說的四諦等道理全不成立了，佛法似出現重大破綻。對於這樣的疑慮，龍樹認為是問難者沒有真正了解空義，[59] 於是接著闡述二諦思想，[60] 表明佛陀為眾生說法的本意，認為勝義諦（*paramārtha-satya*）的達成與涅槃的實現，乃是不離世俗諦的，所以儘管佛教以第一義諦與涅槃解脫為目標，但並沒有否定世間所安立的一切現象；相反的，必須在肯定世諦的基礎下，才能證悟到最高的實相和涅槃。可知，質難者對空義產生執著，落入斷見，所以《中論》進而強調世俗諦之重要，而達於不常不斷的中道見，而回應了空將毀壞一切世間言說的質疑。

可知，在勝義諦層次說諸法皆空，但卻不否定世俗諦假名有，即「先分別諸法，後說畢竟空」，[61] 因此在勝義諦的層次當中，雖沒有所謂「佛教徒」的自性，但在世俗諦層次，不只有佛教徒，基督徒、回教徒等各個宗教徒皆成為可能，甚至所謂的天主教式的佛教徒、基督教式的佛教徒、儒者式的佛教徒等，可能都可以因不同區域、文化而施設；各種宗教徒的形成只是一個「假名」，而有其適應性的方便。[62] 從此世俗諦的觀點，似可回答「信仰倫理」的問題，即從二諦說可以知道佛教的倫理學立場。佛教認為倫理規範的訂立，存在著因人、因時、因地的適應性，即相對於不同文化、不同脈絡背景，而有不同的規範，未必會有放諸四海皆準的絕對性。如「戒律」是佛教倫理規範中最明確的顯示，然戒律在佛教屬「世間悉檀」，[63] 相對於不同人、環境而有不同的可能，因此雖說「戒為無上菩提本」，但也說「心平何勞持戒」，其中主要仍在於戒律精神的把握。

以上從二諦，意即「世俗假名有，勝義畢竟空」[64] 的立場，論述中觀學對宗教的可能立場。而此二諦思想，也顯示中觀的中道正義，即避免走向兩種極端，而擺脫偏激、固執的意識型態，以和基本教義派（fundamentalism）保持距離。可知，一味地擯斥外教、破邪顯正，其本身也即違背中道。所以正確的佛教信仰態度，即在於中道的立場，而佛教的二諦、四悉檀、權實等概念，以及佛教所重視的「契理」和「契機」，亦可說是指明此理。[65]

（二）佛使比丘之見

以上中觀學的宗教立場於此已昭然若揭，此猶如泰國佛使比丘（Buddhadasa Bhikkhu ）在《何來宗教》（*No Religion*）書中所表示的：佛使比丘認為有「法的語言」（Dharmma language）及「人的語言」（People language），前者是內在的語言（Inner language），只有悟道的人才能表達的，而後者是一般人的語言，為大家所共用。此「法的語言」及「人的語言」之分，恰如二諦理論所揭示的；如佛使比丘表示，在「人的語言」

（下接第二版）

---

49 甚至不需要把佛教定位為是一種宗教。如嚴格說來，最早期的佛教，即歷史上佛陀在世的時代，此佛教的宗教性格淡薄，就像原始儒家、道家一樣，主要強調的是道德修養、陶冶心性的教導。而佛教進入到大乘佛法的時代，如印順法師所說，乃由於「佛涅槃後，佛弟子對佛的永恆懷念」，而發展出來的，而這樣懷念的形式的呈顯很多元，遺跡的膜拜、造舍利塔、造佛像等都是其例，於是乎宗教的色彩隨著時間流傳就愈來愈鮮明。近來有一些西方人即不把佛教視為是一種宗教，倘若知道此背景，視佛教為無神論（Atheist）的論調也就不足為奇。Stephen Batchelor, Buddhism Without Beliefs: *A Contemporary Guide to Awakening,* Berkley Pub Group, 1998. Stephen Batchelor, *Confession of a Buddhist Atheist,* Random House Inc, 2011.

50 (T30, p. 18, c16-17)在《大智度論》也說：「非有亦非無，亦復非有無，此語亦不受，如是名中道。」(T25, p. 105, a9-10)其中「此語亦不受」，即標示出戳破有無的此一戳破本身，也需要被戳破。提婆菩薩的《四百論》亦說，「有無及二俱，若誰無是宗，雖長時於彼，不能說過失」（奘譯「有非有俱非，諸宗皆寂滅，於中欲興難，畢竟不能申」）。

51 如龍樹在長行所作之解說：「如是非我有宗，如是諸法實寂靜故，本性空故，何處有宗？如是宗相，為於何處宗相可得？我無宗相，何得答我？」(T32, p. 19, a2-9)

52 見《觀行品》第二頌：「虛誑妄取者，是中何所取，佛說如是事，欲以示空義。」以及第八頌：「大聖說空法，為離諸見故，若復見有空，諸佛所不化。」

53 即「空」與「不空」固然皆不可說，就是亦空亦不空的「共」，與非空非不空的「不共」，也都不可說，以貫徹空義，此可說是《中論．觀如來品》第十一頌所要表達的。而此也是接續般若思想而來，如《放光般若經》：「世尊所說諸法亦不可得，以諸法不可得，空亦不可得。」(T8, p. 91, a2-3)《摩訶般若波羅蜜經》：「空中空亦不可得」(T8, p. 265, b5)；《摩訶般若波羅蜜經》：「一切法一切法性空，空不著空，空亦不可得。」(T8, p. 407, c13-14)

54 一行禪師表示："for a Buddhist to be attached to any doctrine, even a Buddhist one, is to betray the Buddha" (p.55) 此外，他也說："we must let go not just of our notions and concepts about the ultimate but also of our notions and concepts about things in the phenomenal realm" (p. 159). Thich Nhat Hanh, *Living Buddha, Living Christ,* Parallax Press, 1995.

55 Ibid., p. 197.

56 《金剛經》顯著的教導亦是在說明此點；如說：「所謂佛法，即非佛法」、「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」等。而在空無自性的觀點，不只沒有宗教的自性，對於在家與出家、男與女、佛教與基督教等等二元性的區別，都是暫時性的。

57 例如印順法師談《中論》之特色時，其中一個特色是「有空無礙」；有、空之所以可以是綜合貫通，而非對立的，即在於二諦思想的掌握；對此，印順法師提出了三點：一、依緣起法說二諦教；二、說二諦教顯勝義空；三、解勝義空見中道義。參見《中觀論頌講記》（新竹：正聞，2000新版）：17-28。

58 〈觀四諦品第二十四〉第一到第六頌云：「若一切皆空，無生亦無滅，如是則無有，四聖諦之法。以無四諦故，見苦與斷集，證滅及修道，如是事皆無。以是事無故，則無有四果，無有四果故，得向者亦無。若無八賢聖，則無有僧寶，以無四諦故，亦無有法寶。以無法僧寶，亦無有佛寶，如是說空者，是則破三寶。空法壞因果，亦壞於罪福，亦復悉毀壞，一切世俗法。」

59 該品第七頌云：「汝今實不能，知空空因緣，及知於空義，是故自生惱。」

60 《中論．觀四諦品第二十四》第八到第十頌云：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦，若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義，若不依俗諦，不得第一義，不得第一義，則不得涅槃。」

61 《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 255, a26)此外，《大智度論》〈問相品　第49〉亦說：「般若波羅蜜，離二邊，說中道：雖空而不著空，故為說罪福；雖說罪福，不生常邪見，亦於空無礙。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 551, a10-12)

62 但是佛教可能可承認有所謂的基督徒的佛弟子，但基督宗教是否會承認所謂佛弟子的基督徒呢？從此觀點似可探究兩種宗教基本信仰立場之異同。

63 見印順法師《佛法概論》（Y 8p173)及《佛在人間》(Y 14p106)

64 見印順法師《中觀今論》（Y 9p77)及《無諍之辯》(Y 20p110)

65 如此，宗教信仰未必有絕對的正誤、優劣、真假、高低等區分，而僅有契不契機、契不契理的差別；而對不同的根器的人，相應的教法也有所差別，而這些不同教法就「信仰價值」而言應是平等的。即以佛教權實、方便究竟之別，來說明不同的人適合不同的宗教信仰，進而肯定不同宗教傳統的「信仰價值」。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第6678號執照 登記為雜誌 贈閱
【無法投遞請惠予退回】
靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教

第 341 期 2012年10月出版

四念處禪修法簡介
藥師消災祈福超荐大法會通啟
八關齋戒法會
285期 禪坐健身班開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（101年10月-12月）
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

四念處禪修法簡介

■ 果儒

四念處禪修法出自《長部》第22經《大念處經》，此經相當於《中阿含》98經的《念處經》(T.1. P.582b)；《大念處經》對如何修習四念處有詳細的說明。在本經佛陀說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」可見本經是多麼的重要。

一. 身念處

《大念處經》首先介紹身念處，內容包括

①如何修習觀出入息（安那般那念）

②如何修習四威儀：必須具足正念「於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。」

③正知：「比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚐，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。」

④可厭作意（不淨觀）：觀察身體的三十二種成分（髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨等）「如是於身內，觀身而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。」

⑤界作意：「知我此身中有地界、水界、火界、風界…如是於身內，觀身而住。」

⑥九種墓地觀：「比丘應觀察被棄於塚間之死屍…死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。…比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺…彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。…諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。」

《中部119經》說：「勤修身至念(身念住)，可獲十種功德。」而《中阿含經》也說：「修習念身有十八種功德。」（T1.557.2-3）

二. 受念處（受隨觀）

接著解說受念處：「諸比丘！比丘如何於受觀受而住？比丘感受苦受時，即知我感受苦受；感受樂受時，即知我感受樂受；感受不苦不樂受時，即知我感受不苦不樂受…或於受，觀生法而住，觀滅法而住；或於受，觀生滅法而住。立念在受，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受，觀受而住。」

三．心念處（心隨觀）

其次解說心念處（心隨觀）：「諸比丘！比丘如何於心觀心而住 ？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。心昏昧，即知心昏昧；心散亂，即知心散亂…心有定，即知心有定；心無定，即知心無定；若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。…或於心，觀生法而住，觀滅法而住；或於心，觀生滅法而住。立念在心，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心，觀心而住。」

四. 法念處（法隨觀）

最後解說法念處（法隨觀）：

①五蓋：「諸比丘！比丘如何於法觀法而住?比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋，觀法而住?比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲，未來將不生起。…諸比丘！於五蓋，比丘如是於法，觀法而住。」

②五蘊：「復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知：此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受，受如是生起，如是滅盡；此是想，想如是生起，如是滅盡；此是諸行，諸行如是生起，如是滅盡；此是識，識如是生起，如是滅盡。…諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法，觀法而住。

③十二處：「復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲…；知鼻，知香…；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛，未來將不生起。…比丘如是於法，觀法而住。」

④七覺支：「諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有精進覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有喜覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有輕安覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有定覺支，亦復如是，乃至修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。…比丘如是於七覺支，觀法而住。」

⑤四聖諦：本經對苦、集、滅、道四聖諦有詳細的解說。

在經文的最後提到修習四念處可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智（阿羅漢）；若有餘者，可證得不還果。

本文作者果儒法師，國立中興大學中文系及法光佛研所畢業，後負笈斯里蘭卡求學，獲kelaniya大學之文學碩士及哲學碩士等學位，著有《佛國之旅—斯里蘭卡見聞記》及譯有《觀禪手冊》、《內觀禪修之旅》、《不存在的阿姜查》、《阿姜查的內觀禪修》等十餘種書籍。

藥師消災祈福超荐大法會通啟

主壇法師：上淨下行上人　引領法師：行河法師

緣起：

祈願國泰民安，檀信解冤釋結，消災增福慧，身心安康，一切吉祥如意，特依藥師佛十二大願，開壇禮懺。

一、法會時間：民國101年10月20日（週六）至10月27日（週六）
二、法會地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段21號3樓
三、法會內容：恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈續佛、拜十二新願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山。
四、報名時間：即日起至十月十九日（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
五、報名地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段21號7樓
六、報名電話：（02）23613015、6　（02）23814434
七、傳　　真：（02）23141049
八、劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

法會中設有多種功德項目，歡迎踴躍隨喜報名參加！

八關齋戒法會

一、緣起：

我們經常不經意間就把時間、精力耗費在無意義的瑣事上，為了提醒大家「時刻觀照你的心」，茲舉辦「八關齋戒」法會，提供同修們互相切磋、彼此共勉的機會，冀望大家能在佛道上有更深一層的體悟。

一、時間：民國101年12月23日(日)
（上午8：00至下午5：00）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：正授八關齋戒、念佛、靜坐。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6

285期 禪坐健身班開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年11月1日(四)起每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（101年10月-12月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
005	藥師消災新福超薦大法會	2012.10.20(星期六)至2012.10.27(星期六)即農曆2012.09.07至2012.09.13	台北講堂		
006	禪坐健身班285期開課	2012.11.01每星期四下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
007	八關齋戒	2012.12.23上午08:00	台北講堂		

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

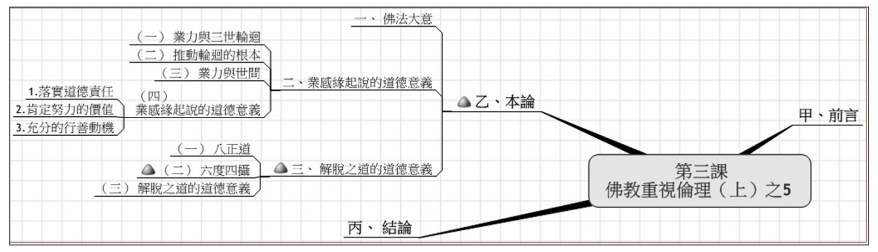
名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	行河法師主持	（每月第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之5

■ 釋淨行



甲、前言

乙、本論

三、解脫之道的道德意義

（二）六度四攝

在根本佛教的發展中，佛陀面對當時印度宗教界的苦行風尚，採取了融攝適應的態度，佛教於是而有出家制度。出家，是放棄財產、眷屬的佔有，遠離天倫之樂與世俗的享受，專心辦道的修行方式。個性上適合這種生活型態的人，多半厭離心重，頗有脫俗絕塵的傾向。佛陀接引如此根器的修行者，通常以三法印為悟入次第，即從觀察自己身心的無常、苦、無我開始，然後再推及自身以外的一切，厭此而欣彼，勤修戒、定、慧，向涅槃解脫前進（註七）。

然而，像這樣的修行方式，即所謂聲聞乘，固然把握住解脫道的中心—證慧，可是卻偏重於此，只見其消極的止惡，卻不見其積極的行善，乃至只求個人的解脫，卻不理會他人的苦難，獨善其身而不兼善天下，自利而不利他（註八），在道德上不免有所缺陷。因此，就出世法而言，聲聞乘在證得的境界上，即不能達到究竟圓滿的果德；就世間法而言，聲聞乘將世間、出世間，生死、涅槃，一分為二，有可厭有可樂，遁世離群，反求自證，長此以往，只會與人間社會更形脫節，無法應付眾生求度的需要。於是，回歸佛陀出家修道、成道說法的本懷，以佛陀自己修行的經歷為典範，效法佛陀在過去世中世世利益眾生，難行能行，難忍能忍，而至成佛的修行方式—菩薩乘，便愈來愈受到廣泛的重視。

聲聞行者證得的最高果位即阿羅漢。阿羅漢的確已解脫生死、永離輪迴，但由於這樣的解脫，始終不曾在自他關係上著力，所以在一切有關於圓滿自他關係應具的德行及能力上，便顯得不足；如與究竟圓滿的佛相較，阿羅漢尚有「習氣」，也就是阿羅漢雖已證慧解脫，再不造與貪、瞋、癡等煩惱相應的不善業，但外人由其身、語、意的行動看來，某些還是與煩惱脫不了干係。其實這是無始以來隨順煩惱動念行事的習慣，猶如犯人去掉手銬腳鐐，手腳尚不得活動自如；然而，佛是習氣已斷，在攝受眾生上，便表現出阿羅漢所不能及的圓融無礙（參見《大智度論》卷廿七）。

菩薩，不以聲聞的解脫為標的，而願在無數的生死輪迴中，利益眾生，漸趨成佛。菩薩乘不共聲聞乘的特色，主要有三：信願、慈悲、般若（註九）。

聲聞以厭離心為出發點，菩薩卻以菩提心為出發點；發菩提心，即發成佛之心，成佛，不在急證自了，而是透過利他來成就自己，因此行菩薩道，必須堅定信願，即如《菩薩瓔珞本業經》所言：「要令尚未度脫苦趣的眾生，度脫苦趣，要使尚未瞭解因緣和合道理的眾生，得以瞭解；要令尚未老實修行的眾生，安於辦道；要令未得涅槃的眾生，達到涅槃之境。」漢傳佛教，多依「六祖壇經」而言「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」，所謂四弘誓願。

菩薩，在救度眾生的事業上，需秉自他一體、眾生平等的慈悲精神，以眾生的苦難為自己的苦難，不分你我，不計親疏，不別貴賤，一律施以援手，即使犧牲自己，也在所不惜。

菩薩要能堅定信願，長養慈悲，最重要的，需掌握空的勝義。聲聞以觀無常、苦為入門，菩薩卻以遍觀一切法空為入門（如《中論》所示），亦即一切現象緣起而有，依因待緣，無常無自性故空，一切作無所得想，蓋知其空故而不執著。涅槃是空，能不急求涅槃，生死是空，能安住生死；一切自性是空，故自他平等，一切依因待緣，故自他互依，不分彼此，如是則能生大慈悲心；在一切自性空的原則下，深探緣起因果法則而加以運用自在，讓世間的利他功德成為出世間的資糧，世、出世間絕無分別，更不厭此欣彼，因為入世絕不障礙出世的解脫。菩薩生生世世，在利他之中，信願愈趨堅定，慈悲愈趨深厚，智慧愈趨圓滿，最後因緣具足，水到渠成，自然究竟佛果。

菩薩乘的實踐方法—成佛之道，是在八正道的基礎上，體現上述的三種特色而更深化八正道的道德意義，綱舉目張，則是六度四攝。

附註

註七：《雜阿含經》卷一：「爾時世尊告諸比丘：色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，是名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實觀。聖弟子，如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識，厭故不樂，不樂故得解脫，解脫者真實智生。」

註八：在出家眾中，有一類「阿蘭若」（即遠離、寂靜之意）比丘，最是離群獨住，不問世事，苦行氣息最濃。如「苦行第一」的大迦葉，就非常不願意為大眾說法（見《雜阿含經》卷四十一）。

註九：如《大般若波羅蜜多經》卷四百一十二廣論之「一切智智相應作意」、「大悲為首用」、「無所得為方便」。

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

（上接第四版）

中，會有謂的佛教、基督教、回教等宗教，但如果深入諸法實相，在「法的語言」裡，所謂的「宗教」根本不存在，既沒有佛教，也沒有基督教、回教等。[66] 佛使比丘說：

> 如果一個人能夠了解宗教的要質（法），他將對所有宗教一視同仁。雖然他或許會說名目上有佛教、基督教、回教的不同，但他也會說實質上卻無兩樣。不過，如果他一層又一層地深入了解「法」直到體悟「最高真理」（最高的法）時，他將發現根本沒有一般人所謂的宗教這種東西——沒有佛教，沒有基督教，沒有回教。因此，它們怎麼可能是同一宗教或互相衝突的宗教呢？這是完全不可能的事。因此，「何來宗教」（*No Religion*）這句話，實際上是最高層次的「法的語言」。[67]

佛使比丘以「水」作例子，一般人可區分出雨水、井水、地下水、河水、渠水、污水等，以外表來判知他們都是不一樣的，但如果進一步觀照，這些水中都有純淨的水，例如把雨水、河水、污水等淨化後都成為乾淨的水，可知水的種類雖多，但水的基本性質卻完全相同，皆是由氫氧之成份組構而來；而由於水是因緣條件所成，水也是無自性的，所以實際上沒有水或獨立的水的本質，水會隨著各種條件而變化，其乃是空性的存在。同樣的，所有宗教都是相同的，所有宗教也都是因緣和合的存在、空性的存在，因此它們的基本性質一樣，只不過呈顯的外在形相有別。

事實上，佛使比丘以「水」作喻，在漢譯佛典也有相似之例，只不過佛典所說的是修行法門，而不是指不同的宗教。如《無量義經》表示：「法譬如水，能洗垢穢」，而不管是井水、池水、江河、溪渠或大海，皆能洗一切垢穢，佛法亦復如是，各種法門都能洗眾生諸煩惱垢。可知，江、河、井、池、溪、渠、大海雖各各別異，但「水性是一」；而法性亦復如是。但值得注意的是，《無量義經》緊接著也表示：水雖俱洗，而井水非池水，池水非江河，溪渠也非海。[68] 如此，既說同、又說異，可說顯示出佛法「二諦」之兩個層次的思想。

可知，佛使比丘從佛教「空」的立場來看各種宗教，在空性底下各種宗教可說是相同的，都是空性的存在；[69] 而如果視為是不同，那是世俗諦外在形相下的判斷。依佛使比丘之見，任何人深入到真理的層次，在法的語言的面向，沒有所謂的水，同樣的也不會有所謂的宗教；而在這個層次中沒有固定的概念指涉，雖可稱之為「法」或「真理」，但它就是如此，法爾如是，不屬於任何宗教，不能以貼標籤的方式作限定。[70] 而之所以會有佛教、基督教、回教之別，那是不是法的語言的層次，而是落在人的語言的面向上談。[71]

總之，所有水都一樣，乃表示所有的雨水、河水、污水等都是無自性空，連水本身也是空的，在這樣的意義底下可說一樣；同樣的，所有宗教皆是空無自性，因此可說所有宗教都是相同的。可知，中觀知見下的宗教觀，一方面在「人的語言」下認可各個宗教之差別，但另一方面（「法的語言」）又說「宗教」根本不存在，如沒有佛教、基督教、回教等，進而說所有的宗教都一樣。如此雙面刃的思維模式，可說是中觀思想的特色所在，也是空智慧的獨到處。

六、結語

「不同宗教信仰未能和平相處之前，世界和平是不可能的」——此已是諸多宗教人士的共同想法。然而追求和平雖是共同目標，但未必需要一昧地去異求同。而如何同其所同、異其所異，能在「異中求同」中「愛其所同」，而且也在「同中存異」裡「敬其所異」，彼此之間保持和諧、但又存在差異（即「和而不同」），應是宗教互動、對話過程中可參照的面向。

本文根據現今佛教大德們的觀點，指出對宗教兩種不同的意向，一者主要從宗教間的相同處著眼，另一則主張宗教間根本立場即不相同；而本文試著探討此兩者，指出這之間的不一致，主要是理論和實踐、理智和情感間不同的強調面向。此外，本文試著以中觀學的理論模型，提供宗教對話可能的啟發，其間中觀學核心法義如緣起性空、二諦圓融等思想，都可提供參照的依據，而提出「空義基礎下宗教會通」的可能；如此，對於「不分宗教」與「宗教分殊」兩個對立主張或可得到另一向度的理解。

總之，中觀學在「破邪顯正」之外，在二諦、中道等義理下，或可談宗教的融會、相通，因此中觀思想未必會帶來宗教間的緊張關係，反而可支持宗教間的和平對話和相互融合。而這樣中觀式或空義基礎下的宗教會通，有別於一貫道式的宗教會通；而且，佛教除了從「大愛」的立場下談不分彼此、不分宗教外，亦可以從「空」的觀點來切入，而提供今日宗教融合、對話者一個思索的可能。（全文完）

本文作者林建德老師，係國立臺灣大學哲學博士，目前是佛教慈濟大學宗教與文化研究所助理教授，學術專長為「佛教哲學」、「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」等。

66 見佛使尊者著、鄭振煌譯《何來宗教》（*No Religion*），慧炬出版社，1992年，頁45及頁65。

67 同上註，頁45。

68 《無量義經》〈說法品〉說：「善男子！法譬如水，能洗垢穢，若井、若池、若江、若河、溪、渠、大海，皆悉能洗諸有垢穢。其法水者，亦復如是，能洗眾生諸煩惱垢。善男子！水性是一，江、河、井、池、溪、渠、大海各各別異。其法性者，亦復如是，洗除塵勞等無差別，三法、四果、二道不一。善男子！水雖俱洗，而井非池，池非江、河，溪、渠非海，而如來世雄於法自在，所說諸法亦復如是。初、中、後說，皆能洗除眾生煩惱，而初非中，而中非後，初中後說，文辭雖一，而義各異。」(CBETA, T09, no. 276, p. 386, b3-12)

69 可注意的是，佛使比丘所說是「各種宗教都是空性的存在」，但不是說「各種宗教都談空性」，兩者實有很大差異。

70 也就是說，在「究竟真實」（ultimate truth）底下，並無所謂的「宗教」存在；人類只是依著自己的想望對「究竟真實」作認定，如以「法」、「真理」、「上帝」、「道」等來稱之，但我們不能把「究竟真實」說是佛教的、基督教的、道教的、猶太教的、耆那教的、回教的等，「究竟真實」不屬於任何宗教，其不能被符號和概念所掌握和限定，而一旦以任何的形式去定位「究竟真實」，即是沒有理解「究竟真實」之本身。

71 見佛使尊者著、鄭振煌譯《何來宗教》（*No Religion*），慧炬出版社，1992年，頁45-46。

101年7月功德錄

（弘法教育-夏令營）	
40,000元	劉新圖
本月刊2012年9月號誤載劉新圖居士捐款金額為10000元，謹此更正及道歉。	

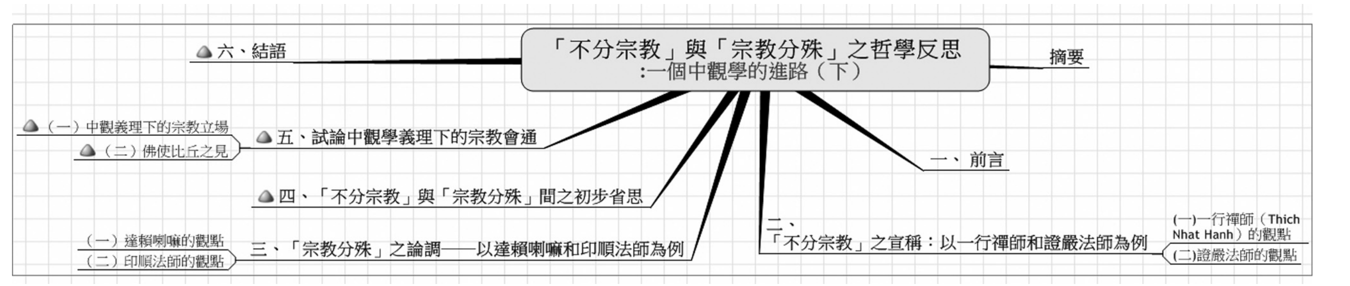
101年8月功德錄

〔禪林建設〕	
10,000元	黃李銀枝
5,000元	吳致緯
2,000元	王相光、蔡欽終
1,500元	蔡玉英
300元	黃登雲、古棠炎
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
3,000元	陳楷捷
〔禪林建設-禪林修繕工程〕	
30,000元	董王書英
12,500元	曾世守、鍾有蓮
〔護法〕	
25,000元	高棟梁閤家
12,000元	曲德祥
1,800元	林進籃、林吳阿素
600元	呂金穠、吳銅、吳宗益、吳貴莉、吳淑貞、
500元	曾淑珠
300元	高啟瑞、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡、呂國章、呂藍金枝
〔弘法教育-月刊〕	
5,998元	林崇安
1,227元	尤淑如
500元	蔡欽終
〔弘法教育-夏令營〕	
3,000元	靈山文教基金會
2,000元	三寶弟子、陳玉美王珍莉
1,000元	賴玉英、余咪玲、李廣民
600元	王辰勻
〔供養上人〕	
5,000元	吳致緯、黃貞焜
500元	葉瓊鍈、黃登雲
300元	趙釗鐶
250元	陳炳武、詹金桃
200元	陳卉娟
100元	張秉筑
〔供養常住〕	
2,000元	吳德美
1,000元	胡哲熙、張堂欽
800元	胡文豪
500元	吳致廷
100元	蘇淑惠
〔供養三寶〕	
2,000元	劉張麗貞、劉連火
1,500元	謝秀芬
1,000元	劉張麗貞
〔救濟〕	
3,000元	武振東
2,000元	蔡欽終
〔放生〕	
5,000元	高崧碩、高文璽、朱惠卿
100元	林貞雄
〔譯經〕	
10,000元	(亡者)楊清吉
8,000元	顏良恭、顏庸、顏晞
6,000元	黃素蓉、吳德美、薛安秀、吳德慧
5,000元	吳南禎、周淑真王傳樹閤家、吳致緯胡玉欣、高崧碩、高文璽、朱惠卿
4,500元	廖雪鳳
3,000元	李怡德、李怡慧、林文峰、張能聰
2,000元	呂許盡、武振東
1,500元	林本長
1,200元	周李寶玉
1,000元	黃彥智、黃祺雯、李唯瑄、鄭敏江、胡秀娥、釋清光、李冉來、黃素娥、張玟琪、沈榮欣
700元	古棠炎
500元	賴柏嘉、胡秀娥、郝政道、楊炳太、楊小胖、楊陳明葉黃麗淑
400元	張婉筠
300元	趙芳儀
250元	孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
220元	楊碧惠
200元	陳燕美、黃俊凱、陳昶宇、李佳紘、李桂蜜、王黃鳳、香包狗、鄭立專、林歆惠
100元	蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、賴蓓瑩、彭品瑄、陳德生、陳澍樂、程瑜、邱紹隆、邱奕修、邱裕綸、陳德慧、林貞雄、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、王馨苹、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲李冠廷、李宜馨、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡、姚樹宏、張秉筑
50元	黃姿穎、黃奕晴、楊碧華、楊進發、吳姿陵、吳姿婉、吳明儒、楊小黃
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	陳麗華.莊大億閤家
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
30,000元	陳惠玲、劉連火
20,000元	蔡新鑫、呂理宗
15,000元	高崧碩
10,000元	黃偉建
6,000元	鄭本立
5,000元	朱法蓉、朱莉宇、陳參、陳惠珍、陳清銓、陳健民、陳廷昱、陳廷曜
4,000元	馬紹章
3,000元	范民揚
2,200元	陳越鳳
1,000元	呂信雄、呂詹好、黃騰輝、呂玉茹、薛昀軒、呂忠洋、呂忠諺、陳昭惠、許巍繼、許博仁
500元	林芳雅
〔隨喜〕	
500元	丁權福、楊衍春
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華、莊瑞吉
〔隨喜-講堂〕	
500元	蔡欽終
〔隨喜-禪林鐘鼓〕	
30,000元	劉連火
1,000元	江碧玲
〔隨喜-蔬菜乾燥機〕	
20,000元	林玫伶、林玫秀

專題論述 佛教VS宗教

「不分宗教」與「宗教分殊」之哲學反思：一個中觀學的進路（下）

■ 林建德



四、「不分宗教」與「宗教分殊」間之初步省思

以上分別簡介一行禪師、證嚴法師、達賴喇嘛及印順法師的觀點，從中可看出四人對宗教各有看法。其中一行禪師、證嚴法師較重視宗教間的共同處，如一行禪師認為走向靈性過程中，宗教之間是相通的，而證嚴法師認為在「大愛」之下，所有宗教都是一樣的。相對的，印順法師認為所有宗教根本上即不同，特別對神教信仰有所評破，而達賴喇嘛認為宗教之間根本上是不同的，但在倫理教化和實踐上可相通。

雖然以上皆為當今教界高僧，但觀點的不同卻相當明顯。其中印順法師以佛教義理思想之論述、開演為主，深受龍樹中觀學影響，因此論理性格十分鮮明。而理論的闡述主要是理智的活動，重於分析和辨異；如此，印順法師主張真正的佛教和其它宗教大有不同，而強調佛教「不共」（*āvenika*）之處。然而，相對於印順法師所走的學問路線，證嚴法師以柔弱比丘尼之姿，從事入世的宗教實踐工作，長時間和世上不同階層、不同宗教、不同國籍的人互動，因此更強調情感上的認同，主張以「大愛」來消弭差異，著眼人性情感面之共通點和相同處，進而廣結善緣、廣納人才，形成當今華人社會最大的佛教慈善團體。

至於一行禪師和達賴喇嘛則介於兩者之間，兼具理論和實踐兩種面向。一方面兩人都有豐富而深厚的佛教義理思想背景，[40] 長期從事佛教經論的講學和著述，因此對於佛教思想與其它宗教的不同，可說是清楚知悉的。然而，就另一方面來說，兩人也具有入世實踐的關懷和使命，經常和廣大的人群保持互動，因此除了理論面向的析探外，也多一份現實的關注，特別是兩人長期在西方弘揚佛法，如何把佛法根植在異（教）文化之中，也成了他們思索的要點，因此對不同宗教的觀點有所抉擇、衡量乃至取用。[41]

如此，關於「不分宗教」與「宗教分殊」的差別，不見得有很大的對立，[42] 其中涉及思想性格及身份定位之取向，如宗教學者（scholar）和宗教行者（practitioner）的差異，或者說是思想家和宗教家的不同，因而使看事情的角度有所區別，或各有不同的強調點。所謂「理論求異，實踐求同」，意即在此。

因此，如果依理智的方式來分析所有宗教都是一樣之宣稱，將遇到各種困難。其一是不同的宗教教義，如何可能一樣，或走向同一目標。例如在修行實踐上，信仰基督宗教可否達到佛教的涅槃，實現佛教的解脫境界，而證阿羅漢或成佛？或者，修學佛法是否可以成為基督教的聖徒、通往天國？而這如何可能？此外，宗教間的差異，是否僅是名相概念之別，實際內容卻是相同的，而所謂的不認同，僅止於語言表面上的字詞使用而已？再者，當佛教徒宣稱所有宗教都是一樣的，其它的宗教信仰也未必認可，如倘若所有道路都通往上帝，那不信上帝、甚至是反上帝存在的異教徒，是否也會和基督教徒一樣通往上帝呢？……凡此可知，在理性思考的層面上，有諸多待解釋的空間，成為宣稱所有宗教都是一樣的一項挑戰。

換言之，所有宗教都是一樣的宣稱，在理智上會有解釋上的限制，畢竟不同宗教的聖者們，所具的特質原是有所差異的；而佛教所謂的「不共」，即表達出和其它宗教（以及其它佛法教門）之別。否則，所有宗教如果都一樣，個別宗教信仰之主體性喪失，如以佛教為例，就未必一定要信佛、學佛，也沒有傳教或所謂弘揚佛法的必要，而所有宗教的教義似乎都是多餘的。或者，所謂五教合一、融合的觀點，即「一貫道」的立場，可能是最正確的。

然而，一貫道式的會通方式，雖試著統攝各個宗教，但卻未必得到所統攝的宗教之肯定。除此之外，所謂天主教式的佛教徒（Catholic Buddhist）、基督教式的佛教徒（Christian Buddhist）、儒者式的佛教徒（Confucius Buddhist），也可能面臨「信仰倫理」的問題。即現今的倫理關係，不只存在於人與人之間，或所謂傳統儒家所說的君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友等；也含括了人與自然界、人與生態的關係，而有所謂的環境倫理或生態倫理，以及人與動物之間，而有所謂動物倫理、動物權的探討。而人在面對超越界，如人與神之間，是否也存在一定的倫理關係，似是值得思考的；而此可姑且稱為「信仰倫理」。此「信仰倫理」或可歸為「宗教倫理」的一部份，但卻與「宗教倫理」有別，因為「宗教倫理」所探究的很多時候是宗教內部的行為規範問題，即所謂的「戒律」或「誡命」。相對的，佛教徒可以受洗嗎？佛教徒受洗後還可以稱作是佛教徒嗎？或換個方式問，基督徒可以皈依嗎？基督徒皈依後還可以稱作為基督徒嗎？這些或可為「信仰倫理」探討的範疇。[43]

事實上，所有宗教都是一樣之論調，可視為是情感面的抒發和信仰實踐上的宣示。因為此處所謂的「一樣」、「不分」或「相同」等，未必是指兩個不同的名稱指涉同一個事物，例如晨星（morning star）和暮星（evening star）的區別，[44] 或者如單身漢（bachelor）和未婚男子（unmarried man）間的關係，否則將遇到理智解釋上的難題。相對的，如從「宗教語言」的特性來考察，所謂「所有宗教都是一樣的」，應如同「我們（人類）都是一家人」，未必是事實的陳述，而主要是情感的召喚和認同，而情感的認同雖也是一種認同，但卻和理智的認同有所差別，其中包含對宗教間和平的期許，以及人類互信、互愛的嚮往，[45] 而不在於論究事實的真相。

所以當說不分宗教，或者說所有宗教都是一樣的，其中的意涵，乃是要大家和諧共存，齊心合作，而未必是說兩者一樣而沒有差別。而「一貫道」認為「道」乃「一以貫之」，世界的真理只有一個，只不過是形式展現的不同，而以儒、釋、道、耶、回五大宗教的不同形象來教化人心，但其宗旨皆相同無異，殊途而同歸——此一說法除顯示中國人重圓融的思想傾向，背後也蘊涵對和諧的盼望，而認為所有宗教都是一樣的。[46] 同樣的，十九世紀發展的巴哈伊信仰（Bahai舊譯「大同教」），其基本教義可概括為「上帝唯一」、「宗教同源」和「人類一體」，重視宗教間的一致和相通，認為整個宗教的歷史，乃是神差遣先知亞伯拉罕、摩西、佛陀、基督、穆罕默德等先知，對人類進行教化的過程，既然都是神的使者，所有的宗教皆同源；而且所教導的人類，原本也都是一家，不應形成對立和衝突，而要走向和諧、和平的大同世界。由此可知，和平、祥和等的期盼，乃是「不分宗教」背後最大的心理動力。

簡言之，所謂一切宗教都是一樣的、不分宗教或宗教同源等說法，可說是情感面的信仰告白，而未必是客觀事實的論定，乃祈願所有宗教放下歧見，共同透過勸人為善、愛和關懷，來顯發人生的光明面和正向意義，指引人類安身立命。其它如海納百川或百川歸海之意象，以及唐君毅所云：「在遙遠的地方，一切虔誠終當相遇。」[47] 此些美好的論調，主要仍是美學、情感式的抒發，而未必能以理性來細究真假，也未必需追究其事實的真實性如何。

相對的，世界的真實樣貌究竟是什麼，並不是情感的問題，而是事實的問題；例如地球的形狀、玉山的高度、臺灣的地理位置等，這些較能有客觀的答案，或者可以用科學方法來驗證檢測的。而是否有一種特定的宗教，能幫助我們正確的認識這個世界，則是可以追問的問題。意即，究竟宗教所說的真理，僅是宗教內部的真理，還是宗教說出了世界的真理，成了所有理性思維者想要探問的；一些高度的主智論者甚而反對把宗教內部的真理，視為是宗教說出了世界的真理。[48]

無論如何，所有宗教都是在面對人世間的苦難問題，而面對苦難，一切的宗教、宗教徒皆需要謙卑；畢竟那裡有苦痛，那裡就需要宗教，在宗教的慰藉下，苦痛將淡而化之。如此，未必有所謂最好的宗教，而只有最適合特定的人、特定區域的宗教。換言之，從普世價值和人道的觀點來看，先談現實問題、談作人，再談理想、談神聖和信仰，可成為面對不同宗教的一種態度。而宗教信仰的不同，或可說是價值觀的不同，牽涉到每個人不同的價值抉擇；如此選擇一種宗教，即是在選擇

（下接第四版）

40 如達賴喇嘛具有西藏「格西」（佛學博士）學位，亦相當重視科學理論及科學研究成果，不時和科學家、哲學家進行對話；而一行禪師曾任教於美國康乃爾、哥倫比亞等大學，對學術活動有一定的認識。

41 因此，當一行禪師宣說佛陀和耶穌是兄弟，並在供桌上同時擺放兩位的聖像時，此究竟是權說、還是實說，頗值得探討。此或可說是佛教傳入異文化地區不得不的調適與轉化。

42 例如一行禪師、證嚴法師等宗教師們，雖較強調「不分宗教」，但在談尊重、包容、諒解等觀念時，即隱含差異性的存在，甚而是對其它宗教的不認同；意即我不認同你的信仰，但我尊重、包容及諒解你的信仰。

43 例如佛教徒在「三皈依」儀式中，宣誓自願發心皈依佛，以佛為師，生生世世不皈依外道天魔；皈依法，以法為師，生生世世不信奉外道邪教；皈依僧，以僧為師，生生世世不跟隨外道門徒。同樣的，「信仰倫理」在一神論的宗教也是被重視的，即一神教也要求虔誠忠貞。對於信徒與上帝之間的關係，基督宗教類比為「一夫一妻制」，而要信眾認定上帝是唯一的真神，基督教徒不該信仰上帝以外的對象。不過，佛教「信仰」雖很重要，但個人行為更重要，佛教不認為不信佛教就會招受審判或下地獄，來世仍是由因果業力來決定，而不是由至高的神來審判。基督宗以夫妻、父子的關係來比喻神人關係，可見若望保祿二世著、楊成斌譯《跨越希望的門檻》，台北：立緒，1995，頁118及222。

44 意即白天看到叫晨星，傍晚看到就叫暮星，意思（sense）雖不同，但指涉（reference）相同。

45 倘若如此，所有宗教都是一樣的宣稱，更精確的說，可以是：所有宗教對世人的愛都是一樣的；或者說，所有宗教對世人苦痛的觀照都是一樣的。因此，當一行禪師表示基督教和佛教間並沒有很大的差異，表示「真理是沒有界限的」時，與其說真理沒有界限，更恰當的說，應是「愛沒有界限」，所謂「大愛無國界」，意或在此。

46 當然，其中也有所謂以賭注心理來抉擇宗教信仰，從多種信仰的敬拜中徒得一個穩賺不賠的模式，也就是說不要把賭注都放同一個菜籃子，多拜多保佑，此以賭徒心理的信仰模式，亦是接受多重信仰的一種可能。

47 唐君毅《青年與學問》，三民：2008年（二版三刷），頁140。

48 近百年來一些哲學家如尼采（Friedrich Nietzsche）、羅素（Bertrand Russell）等人，即以理性論究的方式展開對基督宗教的批判；而近年來反基督宗教著作也在英語世界成為暢銷書，他們認為基督宗教所提供的世界觀和真理，乃和理性和科學相違背，而有反基督宗教的聲音。Christopher Hitchens, *God Is Not Great: How Religion Poisons Everything*, Twelve Publisher, 2009. Richard Dawkins, *The God Delusion*, Mariner Books, 2008. Sam Harris, *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason*, W. W. Norton, 2005. 當然以上著述也引起基督教信仰者的強烈回應。

靈山現代佛教月刊雜誌社

專題論述 現代科學與佛法

漫談因果與無常文章兩則

■ 林聖軒

之一：從流行病學的觀點談因果

「因果」在佛教徒的心中，幾乎是根本的教條；佛陀在《觀無量壽經》教人要「深信因果，不謗大乘」；菩提達摩在《入道四行經》也說「今雖無犯，是我宿作，甘心受之，都無怨訴」、「縱得榮譽等事，宿因所構，今方得之，緣盡還無，何喜之有」；而〈三世因果經〉「今世做官為何因，三世黃金妝佛身…騎馬坐轎為何因，前世修橋補路人。穿綢穿段為何因，前世施衣濟僧人」堪稱將因果律描述的最為詳細的經典。但觀察器世間許多眾生的所作所為及其果報，其因果關係往往與經文中闡述不甚相符。司馬遷在史記也提出了他的人生困惑：伯夷、叔齊，人格高尚，卻餓死首陽山；顏淵好學，糟糠不厭，而英年早逝。盜跖鑑殺無辜，橫行天下，竟然壽終正寢，這是什麼道理？難道是因果定律有所差錯嗎？

在西方哲學家眼裡，「因果關係」從來就不是件容易判別的事情。哲學家羅素在1930年代甚至指出，所謂的因果只是「一種流行的妄想，是矛盾假設的集合，經不起純粹理性的攻擊」。不過這和我們的常識大相逕庭。我們根深蒂固地用因果關係理解日常生活經驗：不小心把玻璃杯掉在地上，杯子一定會碎掉；隔壁的王伯伯因為猛爆型肝炎而過世了，那是因為他經常酗酒。老菸槍阿宏得了肺癌，不僅把工作辭掉，還戒菸了；昨晚寒流來襲，讓孩子著涼感冒了。

但事實往往不是如此：很多研究證實，感冒和天氣冷熱變化完全沒有因果關係；我們勤老同事應酬時少喝幾杯，卻得到「我爺爺一天喝兩瓶高粱，活到九十六歲高齡才過世」之類的反駁。即使抽菸和肺癌的因果關係現在已經被全世界接受，但這其實是一樁長達半世紀學術論戰的最終結果，而主角都是赫赫有名的科學家：當時報導「抽菸會導致肺癌」的研究論文，如暴風雪般撲天漫地而來，但以二十世紀統計學大師費雪(R.A. Fisher) 對於這些論文的數據，一一提出因果關係可信度的質疑。首先，這些論文的數據都是回顧性研究(retrospective study) 居多。這種研究是找一群肺癌病人以及正常人，分別要他們回憶自己抽菸的數量。相較於健康的正常人，肺癌病人在悔恨之餘會對自己抽菸的次數記得一清二楚，甚至還會多報數量。這在流行病學是很有名的誤差來源，「回顧性誤差 (recall bias)」，這和許多人遇到重大挫折後，在佛前求懺悔的情形頗為類似。

其次，還有一組相對精準的「前瞻性研究(prospective study)」：鎖定一群人，記錄他們的吸菸習慣，然後追蹤幾十年，觀察吸菸者相較於非吸菸者是否有較高的比例罹患肺癌。這種研究雖然沒有回顧性研究的回顧性誤差，但還是會受到未知的「干擾因子 (confounding factor)」造成錯誤的因果推論。舉例來說，吸菸的人可能社會經濟背景、教育程度比不吸菸者較差，而社經地位較差的人會有較不健康的生活習慣，諸如不健康的飲食習慣，居住環境髒亂等等。因此真正造成他們肺癌的原因可能是其他飲食及居住環境的生活習慣，而不是抽菸。因此根據這些研究結果推論的因果關係，必須建立在「所有的干擾因子皆已被測量或控制」的假設上才能夠成立。至於這些假設是不是真的呢？就如同筆者的指導教授哈佛大學艾瑞克博士(Eric Tchetgen Tchetgen) 的名言：「這是不能驗證的，所以你可以不相信它。」

那麼，因果關係應該如何推斷呢？理論流行病學家或是心理學家提出的潛在結果 (potential outcome) 得到的定義，可能是最廣為人接受的：有人抽菸得肺癌，如果時間倒流，他不抽菸，結果沒有得到肺癌，如此一來「抽菸」以及「肺癌」才算是存在著因果關係的。但逝者如斯，想要測量個人的因果關係是很困難達到的事。不過，只要使用「隨機試驗」的方式，眾人的平均因果關係就可以得到。這種隨機試驗的實驗，在實證醫學歸屬於最高證據等級，而最頂尖的醫學期刊也經常刊登這類嚴謹的研究成果。不過像肺癌這種慢性病，往往需要幾十年的觀察時期，而經費動輒上億元的隨機試驗研究，是不可能常做的。無怪乎因果關係的議題在許多領域一直以來爭論不休。但與佛法探討因緣果報，「欲知前世因，今生受者是。欲知來世果，今生做者是」，甚至探討生死流轉根源之「十二緣起」、「累世劫之無明愛染」的時間尺度相較之下，其差別又不可同日而語了。

在這些哲學見解，以及科學理論出現前，龍樹菩薩在《大智度論》〈緣起義釋論第一〉中就已經預見這是個超出眾生知見的難題：

「是因緣法甚深，難見難解，難覺難觀，細心巧慧人乃能解。愚癡人於淺近法，猶尚難解，何況甚深因緣？」

之二：從統計學隨機誤差的觀點談無常

「諸行無常」和「諸法無我」、「涅槃寂靜」並稱佛教三法印；但若依照因果定律的運行，一切有為法都能以「宿因所構，今方得之」來解釋，又為何有「諸行無常」的情況發生呢？

「無常」或「不確定性」，在十九世紀時，是物理學家眼中，被歸類成人類對宇宙運行法則的不夠了解所導致。當時科學界主流的哲學觀「機械式宇宙」，相信任何事件都有相對應的數學公式，能夠描述並預測其如何發生。雖然有人注意到在公式的背後藏著一些無法解釋的不準確性，像是法國數學家拉普拉斯 (Pierre-Simon marquis de Laplace)在其描述宇宙星體位置的公式中，就提到「隨機誤差函數」的概念；不過科學家們都相信，這些誤差，是由於量測不夠準確，或是有某些物理定律上未被發現所導致。若是所有規則都研究透澈，且所有的測量值都達到一定的準確度，一切事物都可以被精準的預測。

不過當測量越來越精準的時候，科學家們卻紛紛發現，誤差仍然沒有辦法被消除。在二十世紀的物理研究進入量子世界時，海森堡的測不準原理，以及德布羅依物質波函數，致力於描述粒子位置的不確定性。拓展到生物醫學的領域，大家發現遺傳學之父孟德爾在百年前豌豆遺傳實驗，那幾近完美且被奉為圭臬的數據，竟然禁不起反覆印證。當研究進入以「人」為主體的醫學、公共衛生、以及社會科學研究領域，不確定性更是大到無法忽略。不過全世界無數的科學家依然日以繼夜的進行研究，發掘真理；因為他們堅信，之所以會有這些無常和不確定性，都是因為還沒有將宇宙的真理研究完全。其中最具代表的是愛因斯坦的名言「上帝是不玩骰子的！」

無論古今中外，像這樣想要窮盡一切真理和宇宙運行法則的智者哲人，一直都不是稀有動物，就如〈箭喻經〉中那位對「世間有常、世間無常，世間有邊、世間無邊，命是身、命異身異，有如此命終、無有命終，有此、無有此，無、有命終。」充滿著好奇心的摩羅鳩摩羅尊者一樣，不過佛陀對他做的回應也很有意思：

「猶若有人身中毒箭，彼親屬慈愍之，求索除毒箭師。於是彼人作是念。我不除箭。要知彼人己姓是字是像是。若長若短若中。若黑若白。若剎利姓。若婆羅門姓…如是若有愚癡人作是念：我不從彼世尊行梵行，要令世尊記世間是常。彼愚癡人不自知。」

身處隨時有可能「於中間當命終」的三界火宅中，無論是窮盡一生探索發掘世間所有的因果真理，預測無常，或是慨歎善無善報、惡無惡報的世人，普賢菩薩〈警眾偈〉的暮鼓晨鐘，似乎更發人深省：「是日已過，命亦隨減；如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然(燃)；但念無常，慎勿放逸！」

本文作者林聖軒先生，台灣大學醫學士，現於美國哈佛大學流行病學研究所攻讀博士。自學生時期對禪修、中醫皆有深入涉獵。曾榮獲臺灣醫學發展基金會論文獎、傑出人才發展基金會獎學金、台大醫學院優秀青年、哈佛台灣校友會及教育部公費留學考試獎學金。

（上接第三版）

★從四十歲到六十歲——

開始為人父母，組成家庭。階段的任務在於「創造」，體驗自己在維護一塊天地，也許是照顧家庭、或發展工作的領域。對生命有新的願景，而能夠指導自己和別人的生活。

這階段若沒有「自我實現」的感覺，覺得自己很差勁、沒有達成年輕的期待、對未來也失去希望的話，就會出現「中年危機」。生命陷入停滯，不想去承擔責任，只專注瑣碎的小事上，或採取逃避主義，像是喝酒、性濫交、婚外情等。他所領導的事業，也可能走向毀滅。在這人生中年時期，建議發展出自己的人生哲學，在家庭、工作與生活上，藉由獨處與思考，培養創造力，為日常活動賦予意義。

這階段的重要課題在於：在順逐時，常人都知道如何享受自我實現的快樂，但懂得如何面對挫敗，才是英雄。《五燈會元》卷五中，船子德誠禪師在月夜裡，划船出去釣魚，卻一無所獲。和一般人的直覺相反，他讚嘆：

「千尺絲綸直下垂，一波才動萬波隨。夜靜水寒魚不食，滿船空載月明歸。」

雖然沒有實際獲得，但當下與自然融合的經驗，卻成為生命中最滿足的經驗！

★六十歲以後——

可能為人組父母，或進入鰥寡；也逐漸步入退休，有了更多的休閒時間。這階段，一個人將不斷地「失去」，包括：沒有工作可以肯定自己、親朋好友相繼過世、身體機能衰退（眼睛看不見、耳朵聽不到、察覺自己有腫瘤…）。這些經驗是令人相當挫折的。

這階段的任務在於「整合」，無論這一輩子的成就，和自己的目標之間有多少差異，都必須接受眼前的事實了。在這個基礎上，面對死亡，才不會有太大的恐懼。如果無法整合，他將會厭世、嘲諷，或絕望，以此躲避死亡的恐懼、以及對餘生的絕望；也可能出現心身症、慮病症、憂鬱症或自殺。

唐代高僧詩人寒山子，在家時期曾陷入絕境，受到考試落第、兄弟分家、妻子離去…等打擊，曾經這樣刻畫人生徒勞的實相：

「急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，朝朝暮暮營家計，昧昧昏昏白了頭，是是非非何日了，煩煩惱惱幾時休，明明白白一條路，萬萬千千不肯休。」

在這樣的痛苦中，他選擇遁入空門，尋找解脫法門，重新整合了自己與眾生人生經驗，反而成為聞名古今的詩僧！佛法鼓勵退休後有新生活；藉由內省，瞭解過去的生活經驗怎樣影響自我的人格，為自己的人生帶來什麼意義；透過適量的回憶，找回連續的自我。如果能夠從宗教、創造活動、子女的延續…等獲得「永生感」，那將更有勇氣面對凡人的大限——死亡！

★人生就像搭火車——

有人說，人生就好比搭乘一列從臺北開往高雄的火車，在臺北的時候，孤獨一身；到了桃園，身邊多了妻女；在新竹，也許少了健康；到臺中，多了財富聲名；經過臺南，又全部沒有了…就這樣到了終點站高雄。

其實，子女也在搭乘自己的人生列車，我們可能會有一段旅程是重疊，但不會是永遠。帶著這張心靈使用說明書，好好珍惜和孩子相會的緣分，共同成就彼此生命中，最精彩的一段回憶！

本文作者張立人先生，係雲林台大精神科主任，兼任台大醫學院講師，曾獲教學特殊優異獎優良獎第一名及教材著作獎。張醫師熱愛生活與寫作，文章散見於報章雜誌，著有《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過滅法人生》(智圓出版社出版)、詩集《如何用詩塗抹傷口？》（「白象文化」出版）及合譯《學習認知行為治療：實例指引》（心靈工坊出版）等書。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第6678號執照登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教
第 342 期 2012年12月出版

死亡的恩寵 —紀念恩師余德慧（1951年1月10日～2012年9月7日）教授
285期 禪坐健身班開始招生了
八關齋戒法會
靈山講堂近期活動通啟（101年11月-12月）
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

死亡的恩寵 —紀念恩師余德慧（1951年1月10日～2012年9月7日）教授

■ 許禮安

9月7日週五下午我帶著妻與子，搭乘四點半從高雄經南迴往花蓮的自強號，本來是規劃中的探病旅程，排好去花蓮慈濟醫院看余德慧教授，預定晚上十點抵達花蓮而週六再去看余老師。沒想到在火車上接到消息—余老師決定不等我，就在8點24分先走一步，我的探病之旅冥冥之中變成意外的奔喪送終之旅，我的指導教授選在我47歲生日的隔天成為他的忌日。

當其他人在或不在花蓮而接到通知趕往花蓮時，余老師讓我再次與眾不同的是在往花蓮的途中接到惡耗；當其他人在網路世界得到消息的同時，我卻是正好暫離網路世界來到現實處境中在場。本來滿懷欣喜卻瞬間變成奔喪。然後火車停留志學站—我念了六年碩士的東華大學所在地，抵達花蓮直接衝到慈濟醫院心蓮病房—我從無到有努力創建又在其中八年抗戰，終於被打敗而驅逐出境再也回不去的地方。在花蓮車站後站，我曾有一陣悲從中來錢乎要放聲大哭，然後不知為何又收了起來那陣衝動，這輩子不知道何時才能全然宣洩這樣的悲傷！

余老師這暑假幾乎都在住院，七月到八月在加護病房插管用呼吸器，是胃臟衰竭洗腎多年合併反覆感染導致。而後轉到心蓮病房終於拔管脫離呼吸器，病況穩定中進步約三週，但身體已經衰毀。大家抱著「凡事希望有最好的結果」時，他卻選擇「但別忘記做最壞的打算」走人，最後走得很安祥，沒有再被「死亡套餐」（插管、電擊、接呼吸器、進加護病房）折磨。

聽顧老師（顧瑜君教授—余老師之妻）說：余老師這週吃得下、拉得出來，而且意識清醒。聽研究生說：余老師這幾天還會說謝謝和不要。訪客到晚上八點才散去的，當時並無任何異狀。我妻育慈是沒緣學費的旁聽學生，我兒子的胎教包括余老師的課程，還好我們一家三口有趕上最後這場生死學的盛會。

余老師固定每週一次晚上「進德修業私塾」，沒有學分、不用繳學費；沒有考試、不用交作業。記得當年總是打瞌睡，還自稱是「睡眠學習法」，自以為是「薰習」；廟裡的神像被煙燻久會變黑。老婆說我用手撐著頭，總是掉東西砰的嚇到大家。從民國88年到94年我跟余老師學了六年不曾重複的內容，一場生死之「教」。我是個不成材的學生，自以為是把余老師的學問變成通俗版，總是怕自己會辱沒余老師的名聲，再也聽不到余老師親暱的喊我「許禮安啊」。這次余老師用身體和生命要教我什麼呢？我會好好想一想！

余老師的研究生都知道老師有某種特異功能：他的研究室和家中都有一大片滿牆的原木書架，擺不夠還變成前後兩層滿滿的書籍，研究生的問題有時候他不直接回答你，就在書架上東抓一本、西拿一本讓你帶回去讀，聽說有些研究生就這樣打通任督二脈寫出論文來。我們都說余老師好像用書在開藥方一樣，他覺得哪本書適合你，就會送給你。這兩天我看著余老師家中書架上滿滿的書，書還在，可是那個會用書開藥方的主人已經長眠，這裡的書應該會覺得孤單寂寞吧！

我籌備花蓮慈濟醫院心蓮病房，找余老師來對全院演講，余老師從台大轉任到東華大學，變成我從事安寧療護最棒的指導教授。當初我因年方三十，只給自己五年時間，反正癌症治療成功率其實是五年存活率，我只要撐過五年都算是成功。某天余老師說：「許禮安啊，你怎麼都只有年度計畫，沒有五年、十年的計畫呢？」我因此發願待在心蓮病房三十年，即使後來滄海桑田、世事多變，是余老師讓我在安寧療護打死都不退轉，我仍保有初心！

余老師是我精神上、心理上最大的依靠。陪在余老師的靈前，我發願繼續在安寧療護與生死學努力！余老師一台灣生死學大師在理論學術世界不斷準備，現實層面卻沒有安排交代後事。看著遺照裡余老師穿過老花眼鏡望著我的眼神，我有某種信心：透過好樣的弟子才不會辱沒余老師的教誨。

許禮安101-09-17（一）已時/
高雄市張啟華文化藝術基金會

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧緩和醫護協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華杏出版社《安寧緩和療護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站 http://www.zhangqihua.com.tw/查詢）

285期 禪坐健身班開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2012年11月1日(四)起每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

八關齋戒法會

一、緣起：
我們經常不經意間就把時間、精力耗費在無意義的瑣事上，為了提醒大家「時刻觀照你的心」，茲舉辦「八關齋戒」法會，提供同修們互相切磋、彼此共勉的機會，冀望大家能在佛道上有更深一層的體悟。

一、時間：民國101年12月23日(日)（上午8：00至下午5：00）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：正授八關齋戒、念佛、靜坐。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一 段21號7樓
五、電話：2361-3015、6

靈山講堂近期活動通啟（101年11月-12月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	禪坐健身班285期開課	2012.11.01每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	八關齋戒	2012.12.23上午08:00	台北講堂		

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	行河法師主持	（每月第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

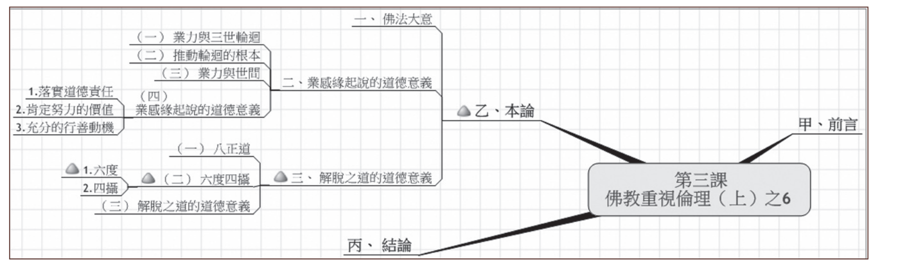
淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之6

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論



三、解脫之道的道德意義

（二）六度四攝

1. 六度

(1) 布施

聲聞乘的證慧，本與布施修福沒有直接的關係，布施，在聲聞乘中只被視為求得人天福報的善舉，解脫入門的方便，適合在家信眾，出家眾則無必要（註十一）。布施一項，在聲聞乘中並未特別標舉為一修行法門。但在菩薩乘中，因以利他為首要之務，於是布施便成為主要行持之一。菩薩的布施，與希冀功德的世俗心態又有不同，其布施是與菩提心相應，自然流露的慈悲情懷，完全不計功德。菩薩不將身外之財與身體生命視為己有，無一不可布施，此謂「財施」；菩薩不吝以自己所解所行的佛法教化眾生，或以其他種種有益之知識技能，教授於人，此謂「法施」；當眾生遭遇天災人禍之威脅傷害，菩薩感同身受，必為之排解救濟，令其無所怖畏，此謂「無畏施」

(2) 持戒

菩薩持戒，不僅僅是惡事不為，尚包括了善事必為，不僅僅是自己不作惡就算了事，若不積極主動行善且助人行善，也算破戒。一如「瑜伽師地論」卷四十所舉菩薩戒的總綱：一、律儀戒—無一淨戒不持；二、攝善法戒—無一善法不修；三、饒益有情戒—無一眾生不度。菩薩持戒的另一項特色，可說是「菩薩雖不破戒，但也不怕破戒」（註十二）。聲聞乘的持戒，確實嚴謹不苟，但這樣的毫無通融，有時卻成了行善的障礙。菩薩一旦受戒，那便肝腦塗地，亦不破戒，如「大智度論」言：「菩薩持戒，寧願失去性命，縱使是小戒，也都不敢毀犯，這樣就是持戒波羅密。」（註十三）然而，菩薩涵養一切但為眾生的慈悲與一切不可貪著的智慧，令其不為戒條所拘，而提昇持戒的道德意義。如為防止他人作惡受大惡報或成就他人行善得大福報，菩薩以慈愍心，不問自己破戒的罪過，當殺則殺，當盜則盜，當妄語則妄語，完全隨順眾生得度的需要，這就是「我不入地獄，誰入地獄」的大無畏精神，如此雖是有殺有盜，卻又不算破戒，而成了真正的持戒（參見「瑜伽師地論」卷四十一）。當然，修行到了一定程度的菩薩，對於以上所言的智慧、慈悲與度眾的方便善巧，才說得上面面俱到；一般凡夫，未臻其境，侈言不受戒律束縛者，道德卸責的成分居多，慈悲、智慧恐怕很少，要注意：「若是菩薩在持戒當中，生起詭詐之心，只會逞口舌之利，空談些道理，實際上卻以種種方法，鑽營謀利，沉迷於罪惡的生活中，毫不感到羞愧，堅持執著，不肯悔改，這就稱之為違律犯戒。」（註十四）

(3) 忍辱

成佛是條漫漫長路，需經歷無比的艱難困苦，倘若意志不堅，即有可能半途退墮聲聞，速求自了，甚或只求一時享樂，趣向生人生天，乃至造大惡業，沉淪惡道。因此，菩薩需依信願、慈悲、智慧三者，培養忍耐的心力。眾生不論是恭敬供養亦或嗔罵打害，心能用忍，不愛恭敬供養者，亦不恨辱罵打害者，此謂「生忍」；對於自己心中所生之瞋、恚、愛、怨等諸煩惱，能忍而不厭，對於身上之飢、渴、老、病、死及環境上之寒、熱、風、雨，能忍而不惱，此謂「法忍」。

（本課未完待續）

附註

註十一：如佛為年少婆羅門鬱闍迦說信、戒、施、慧四法具足：「云何施具足？謂善男子離慳垢心，在於居家，行解脫施，常自手與，樂修行捨，等心行施，是名施善男子施具足。」（「雜阿含經」卷四）
阿難是佛弟子中「多聞第一」，除了任佛侍者外，攝受僧眾，說法教誡，亦是不辭勞苦，一直未證阿羅漢。但這樣為教為人，樂於「法施」的作為，也有人以為是不務正業，如跋闍子比丘對阿難說：「靜坐空樹下，心思於涅槃，坐禪不放逸，多說何所作。」（「四分律」卷五十四）

註十二：「佛說菩薩內戒經」：「菩薩不作罪亦不畏罪。」

註十三：「大智度論」卷十四：「菩薩持戒，寧失自身，不毀小戒，是為尸羅波羅密。」

註十四：「瑜伽師地論」卷四十一：「若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀，生起詭詐，虛談現相，方便研求，假利求利，昧邪命法，無有羞恥，堅持不捨，是名有犯，有所違越。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

靈山文教基金會青少年和兒童4Q夏令營紀實」

■撰稿/林淑瑜 ■攝影/林霈綾、王其聰

播下善種子從4Q出發

從2010年開始，靈山文教基金會今年已是辦理第三屆青少年和兒童4Q的夏令營活動，從身體（PQ / Physical Intelligence）、智力（IQ / Mental Intelligence)、情感（EQ / Emotional Intelligence）和精神（SQ / Spiritual Intelligence）等四大領域出發，讓孩子們從一連串生命教育的課題中，培養良善的品格與正確的價值觀，學習尊重生命、感恩惜福和健康樂活，在孩子們心靈裡播下良善的種子。

青少年4Q快樂成長營

首先登場的是，8月11日到12日在臺北靈山講堂舉辦的「青少年4Q快樂成長營」。

清光法師和張文菘居士指導孩子禮佛、拜佛和靜坐，以及過堂用餐禮儀等身心修養功夫。

夏令營豐富精采的課程內容，讓小朋友在炎炎夏日中，擁有快樂的學習之旅

第一天的活動在程俊憲老師帶領的「相見歡」中揭開序幕，透過相見歡活動，青少年們彼此快速認識，對營隊守則產生共識，承諾投入營隊的學習，給自己成長的機會。

青少年正值自我探索、個性培養與群性發展的階段，需要適時的引導，才能使身心健全發展。在營隊活動中，清光法師以說故事的方式，引領青少年認識佛陀，並鼓勵大家以佛陀為榜樣，在日常生活中養成良好的生活習慣，並且指導青少年學習禮佛、問訊、過堂用餐等「佛教禮儀」。張文菘居士則講解靜坐的優點和步驟，讓青少年藉著練習觀察自然呼吸，來鍛鍊心的專注，掌握動靜兼備的修身養性功夫。

蔡興正老師以看電影的方式，指導青少年運用「心智繪圖」，學習如何選擇與實現自己的的願望。李儒宗老師以對談的方式，帶領青少年進行一場深度的對話，探討「情緒是什麼」，以及觀察和掌握情緒的方法。陳銀連老師則是讓青少年從「當我們玩在一起」的遊戲中，體驗合群包容，尊重自己與他人的精神。

在第二天的活動中，簡仲良老師以「激發思考力，學習好有趣」和樊友文以「如何準備考試」，指導青少年如何運用工具聰明、有效率的學習，成為一個會玩又會讀書的人。陳良光老師以「經絡敲敲樂」，教導大家認識經絡，以及敲打經絡保養身體的實用功夫。胡圓圓老師以現金流遊戲帶領大家，效法「少年巴菲特」精神，學習正確的金錢觀。最後，池浩農老師透過影片，跟青少年分享如何發揮自己的天賦，得到「心想事成的力量」。

兒童4Q快樂成長營

接著，在8月18日和19日登場的則是「兒童4Q快樂夏令營」，不同於青少年營著重於思考和實用的活動設計導向，兒童營則是以遊戲和實作為活動設計主軸，讓小朋友玩得開心、玩得有意義，從遊戲中「體會」生命教育的內涵。

因此，除了「學佛行儀」、「經絡敲敲樂」、「激發思考力，學習好有趣」等課程之外，賴巧盈老師在相見歡中，特別帶來深受小朋友喜愛的忿怒鳥玩偶，讓小朋友從遊戲中建立學習的秩序。

孩子們透過說和寫表達感恩和祝福，啟動人與人之間善性的循環

感謝靈山講堂志工媽媽們在高溫下辛苦一整天，為大家準備香噴噴的飯菜，美味可口又營養

黃淑惠老師以採購日常生活用品的實際案例，帶領小朋友學習正確的金錢觀，區分「需要」和「想要」，養成節儉的好觀念。程俊憲老師以皮球、紙張、膠帶等簡單的道具來帶動遊戲，讓小朋友從「當我們玩在一起」的遊戲中，體驗團隊合作，發揮集體創意的精神。江惠玲老師則是以「腦力開發、邏輯推理」的遊戲，帶領孩子體驗學習數學的樂趣，讓小朋友驚呼「原來數學可以這樣好玩」。蔡興正老師透過影片，引導小朋友認識「幸福，是什麼？」，並鼓勵小朋友要珍惜幸福。彭瑞蘭老師教導小朋友認識什麼是好話，並且練習「開口說好話」，鼓勵小朋友養成讚美別人的好習慣。最後，許文綺老師透過遊戲，讓孩子知道感恩和祝福的影響力，並邀請大家透過說和寫，練習彼此感恩，啟動善性的循環。

兩天的青少年和兒童夏令營看似簡單，但從規劃、執行到完成，其工程之浩大卻超乎想像，能夠成就如此的營隊，可說是「因緣殊勝」。尤其暑假期間的營隊活動非常多，基金會夏令營能夠獲得家長和學員的青睞和參與，這是一難；營隊長、講師、小隊輔、志工人員願意捨棄假日休息時間，擔任無給職的志工，這是二難；靈山文教基金會願意舉辦活動，讓青少年和兒童有免費的學習機會，這是三難。雖然難上加難，但是營隊在法師、講師群、營隊長、小隊輔、志工人員的全力護持下，圓滿順利地完成，讓孩子們度過了一個清涼、愉快的夏天，佛經中說的「因緣殊勝」，即是如此吧。

本文作者林淑瑜，係中國文化大學勞工關係系畢業，目前任職於私人企業，專長人力資源、活動企劃等，本次夏令營由其擔任總策劃，協同志工夥伴、講師群規劃執行。

101年9月功德錄

〔禪林建設〕	
2,000元	蔡欽終
1,200元	高文煌
1,000元	無名氏、呂忠信
500元	曾淑珠
300元	黃登雲、高啟瑞
100元	郭溫柔、賴力璋、何嘉浩
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
3,000元	陳楷捷
〔護法〕	
300元	李韋萱、龔裕欽、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡、呂國章、呂藍金枝
〔弘法教育〕	
1,000元	廖志宏
〔弘法教育-月刊〕	
600元	謝禎燕
500元	蔡欽終
〔弘法教育-夏令營〕	
100元	吳阿蝦
〔供養上人〕	
4,000元	李淑惠
500元	黃登雲
〔供養上人-台中講堂〕	
1,200元	皈依弟子
〔供養常住〕	
1,000元	吳德美、胡玉欣、胡文豪
〔供養三寶〕	
2,000元	吳薛安秀
1,000元	李金桃
〔救濟〕	
2,000元	蔡欽終
1,000元	李廣民、陳楷捷
〔放生〕	
1,000元	胡玉欣
300元	蕭素娟
〔譯經〕	
50,000元	黃素慎
15,000元	鄭博仁
5,000元	周淑真王傳樹閤家
4,000元	楊清吉、顏良恭、顏庸、顏晞
3,000元	林文峰、張能聰、吳德美、薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	郝政道
1,000元	黃彥智、黃祺雯、李高青崴、黃素娥、黃胤中、沈榮欣、李唯瑄
500元	李冉來、賴柏嘉、郝政道、李金桃、黃玉斗、黃麗淑
400元	呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂怡瑩、黃騰輝
300元	蕭素娟、趙蔓菁、李虹慧、范希文、徐金蓮、鄭書和、范惠真、鄭敏江
250元	孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	陳燕美、黃俊凱、陳建宏、王黃鳳、李桂蜜、周李寶玉、葉樺、葉靜、張秉筑
100元	姚樹宏、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、賴蓓瑩、彭品瑄、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	陳麗華閤家
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
3,000元	薛來文、李淑惠
2,000元	吳麗莉
800元	李廣民
〔隨喜〕	
1,000元	呂美玲
500元	丁權福
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、陳祖桓、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
〔隨喜-講堂〕	
500元	蔡欽終
〔隨喜-蔬菜乾燥機〕	
5,000元	林玫伶、林玫秀
〔隨喜-圖書館修繕〕	
5,000元	林玫伶、林玫秀

專題論述 現代科學與佛法

心靈也有使用說明書？！——從佛學看艾瑞克森人生八階段

■ 張立人

幾年前，有一部打敗李安、拿下奧斯卡最佳導演獎的電影，叫做《天人交戰》(Traffic)，描述一位美國法官，打擊毒品不遺餘力。當他即將因為功績卓著，升任毒品緝查部的最高長官的時候，卻非常驚訝而痛心地發現，家中的女兒和一幫朋友，嗑藥吸毒；甚至，當他將女兒送往勒戒所，她卻逃了出來，進一步用賣身的方式，換取毒品。他在就職記者會上感慨地說：

「當我們要對抗的人，變成自己的鄰居和家人，應該怎麼辦？」

仔細回顧片中情節，會發現，父親過於忙碌，疏於關心女兒；而又因某些生活事件，讓女兒覺得父親背叛了自己…種種心理困擾，種下她開始接觸毒品的原因。

★沒附使用說明書的嬰兒——

其實，許多家長對於小孩，也常有類似的錯愕感，無法理解孩子的種種「超齡」行為，包括：直接出現在媒體的社會事件，像是兒童性侵害同學、或是高中生用殘忍方式情殺；出現在學校輔導室、或是兒童青少年精神科門診中，像是嗑藥、拒學、割腕、網路上癮…的個案。對於這些現象，許多家長的直覺反應是：

「這絕對不是我家少爺會作的事！」

好不容易接受了孩子變了的事實，但家長一急，「愛之深、責之切」，孩子的偏差行為變嚴重，這更讓許多父母不知所措。隨著孩子身體一年年的發育，他們的心理也逐漸發展。如果家庭關係緊張、或是父母管教方式一成不變，而忽略教養應隨著孩子的心理需求而作彈性調整，就有可能導致孩子的情緒困擾、或行為障礙。原生家庭型塑一個人的個性，影響是終生的；在成年人的精神疾病中，有許多正是根源於兒童青少年時期的困難。

該怎麼做呢？有父母抱怨：

「嬰兒來到這世界，卻沒順便帶一張使用說明書，害我們不知如何養小孩！」

這張沒帶來的心靈使用說明書，上面寫了什麼？美國知名社會心理學家艾瑞克森說他看到了——

年齡（歲）	階段角色	發展任務vs發展危機
0～1 1/2	嬰兒	信任 vs 不信任
1 1/2～3	嬰幼兒	自主 vs 羞怯與懷疑
3～5	上幼稚園	主動 vs 內疚
5～13	上國小	勤勉vs 自卑感
13～21	上國中到大學	認同vs 認同混淆
21～40	工作、結婚	親密vs 孤立
40～60	工作、家庭	創造 vs 停滯
60～	退休	整合 vs 絕望

★從出生到一歲半——

嬰兒嘗試和媽媽建立一種絕對的「信任」關係：預期自己餓的時候，媽媽會給他奶喝；自己不舒服的時候，也可以獲得媽媽的安撫。現在許多醫院推行的「母嬰同室」理念，便是提供更多的機會，讓「信任」得以建立。

在這種「信任」的氣氛之下，嬰兒會感覺到，這個世界是安全的、友善的，進一步地，孩子才能夠學習容忍「挫折」的經驗，像是有一點餓的時候，學習忍耐到下一餐，而不是動輒大哭；也才能有足夠的信心，由被動接受母乳、食物等，轉而主動探索環境、佔有物品。如果發展受到阻礙，會有不信任感、不安全感，和日後退縮、空虛、自我貶抑的心理，或者憂鬱症、物質濫用、類孤獨型人格等精神疾病有關。

孩子的哭鬧是無辜的。因此，父母需要做好情緒管理，保持平常心，萬萬不可把自己的負面情緒，任意地轉移或投射到孩子身上。馬祖道一禪師說：

「道不用修，但莫污染。」

母親與嬰兒之間的相處是一種本能，不要讓過多的負面情緒污染這份親情。請給予嬰兒充分的陪伴，用接觸或語言表達正向情感，在他痛苦的時候，用有效的方法安慰他，才能培養出孩子的信任感和安全感。

★從一歲半到三歲——

嬰幼兒開始有個人的意志，是所謂的「野獸期」，或是外國人所說「可怕的兩歲」(terrible twos)。藉由模仿，他們越來越懂得如何「控制」自己的「內在世界」，包括：大小便、走路、講話。這種「自我控制」，也表現在衝動的控制，像是學會不亂丟東西；以及實現自己的目標，例如成為家中有用的成員。

這時，大人們也開始訓練他們服從「紀律」，因此，秩序、法律、正義的概念，以及完美主義、甚至是固執的個性，在這個時候養成。如果在這個階段沒有獲得「控制感」，不斷遭遇失敗；或者受到父母的過度批評，就會失去信心，產生羞恥或疑慮，表現為自我懷疑。

臨濟義玄禪師說：「道流佛法，無用功處。只是平常無事，屙屎送尿，著衣吃飯，困來即臥。愚人笑我，智乃知焉。」（《古尊宿語錄》卷四）

這階段的孩子，正是在學習如何「屙屎送尿，著衣吃飯，困來即臥」，當中的大智慧在於順其自然。心急的父母往往揠苗助長，硬要以大人的標準要求小孩，讓孩子在這些很簡單的事情上，卻累積了過多的挫折感，總覺得自己做不好，而反覆去做，形成所謂的「肛門期」人格（吝嗇、精確、完美主義）、或甚至是「強迫」思想與行為。但管教過於疏忽，可能和日後衝動控制不良有關。

父母在訓練孩子「紀律」的時候，最好能用「誘導」的方式，解釋為什麼打人是錯的，作有效的溝通，藉以培養同理心和對他人的愛，自信心也會自然形成。反之，「身體懲罰」、或者「取消關愛」的負面方式，盡量少用，用的話也必須是適當而有效的。畢竟，孩子是很敏感的，負面方式引起焦慮，不能強化他們對不適當行為的內在認識。

★從三歲到五歲——

在幼稚園的階段，孩子主動地探索「外在世界」。經歷「戀母/戀父情結」（想佔有異性的父母，和同性的父母競爭）的過程，開始認同同性父母的角色，父母對他的要求也會「內化」到他的心中，變成我們所說的「良心」或「超我」，形成「道德感」的根源。

同時，他們模仿大人的角色，有了「自我理想」，可能想當醫生、總統、或菩薩；也可能吸收了刻板的偏見，像是：「男生不能玩芭比娃娃，只能女生能玩」等。孩子更積極融入人際關係，既需要也喜歡同伴，和他們一同分享、合作，同理、幫助別人。假設孩子不能控制自己的行為，而心中從父母那邊「內化」來的「超我」，又不斷譴責自己，可能會產生「罪惡感」，或是過度壓抑的個性，和廣泛性焦慮症、畏懼症，或身體化症等疾病有關。

蘇東坡有一首詩說：

「溪聲便是廣長舌，山色豈非清淨身。夜來四萬八千偈，他日如何舉示人。」

讓孩子感受到這世界是一座樂園，在父母的接納與肯定下，才會勇敢地向外探索，去看看那「四萬八千偈」究竟藏在哪些地方！建議父母經常向孩子保證，他們很可愛、很棒。這樣，他們才有足夠信心，戰勝焦慮，繼續探索世界、累積成功。

★從五歲到十三歲——

孩子進入國小接受正規教育，從學習與創造的努力中，取得成就感；也在團體互動中，評價自我的效能：「我是好小孩嗎？」外在獎勵和自我肯定，決定了他們學習技能的動機。

如果孩子已經做得很好，父母卻說他做不好；或者，孩子自己一直覺得，自己做得不夠好；或是，孩子做不好，父母又繼續罵孩子說：「你很笨ㄟ！你再怎麼努力，也不可能成功！」就可能造成「自卑感」。「自卑感」太強，導致孩子沒有自信，不敢有自己的想法，在意別人對自己的看法，且害怕被嘲笑。佛法鼓勵孩子，不要害怕別人的批評，也不要過度迎合他人。

有個白雲守端禪師去拜師學藝，他回答正確，老師卻覺得他回答不好，而且嘲笑他。守端因而失眠整夜。楊岐方會禪師見狀，問他：

「有沒有看到迎神賽會上，扮鬼跳舞的人？」

守端說有，楊岐說：

「你一點都比不上他們。那些扮鬼跳舞的人，盼望人家笑，你卻怕人家笑！」

守端這才恍然大悟。如果換個想法，唯恐別人不笑，那就不怕人家笑自己了！

值得注意的是，為了對抗「自卑感」，有些孩子可能過度積極，在其他領域上尋求成功，用來「補償」原來的失敗，長大以後，永無止境地追求金錢、權力、名望、女人…。在歷史上，希特勒追求無限的權力，完全無視其他人的生死，就和成長歷程中的「自卑感」，有明顯的關連。可見，減少不必要的自卑感是很重要的！

★從十三歲到二十一歲——

大概是國中、高中與大學的階段，隨著性激素分泌的改變、身體外形上的變化，孩子在情緒上，也變得多愁善感。他們開始面臨「認同」的問題。孩子在世界上尋找自己的歸屬，譬如：參加同儕團體、甚至幫派（同儕認同），選擇扮演男生或女生的性別角色（性別角色認同），忠於某種信念（宗教認同、國族認同），想要進入某種情境或職業（角色認同）等等。孩子變得叛逆，堅持自己的個性和主見（自我認同）。他們也可能崇拜偶像，高度認同被自己過度「理想化」的歌手、運動明星、或政治人物，對他們很忠誠。這也是藉以建立「自我認同」的方式之一。

「認同混淆」(identity diffusion)的危機，表現在缺乏自我、缺乏歸屬感，不知道自己要作什麼，也不知道自己應該在世界上哪個位置上，很容易受到別人批評、或外在刺激的影響。他們可能一直都不知道，究竟自己喜歡什麼工作？或是，這輩子想作什麼？逃學翹家、酗酒嗑藥、性別認同障礙、情緒不穩人格等，可能是「認同混淆」的結果，也可能是一種「負面認同」。

佛法鼓勵青少年學習接納自我、尊重自我，從而能建立健康的自我認同。曾經有一位相國裴休，捧佛請黃檗希運禪師安名，裴休說：

「請師父安名。」

黃檗說：「裴休！」

裴休答應一聲。

黃檗說：「已經幫佛像安名完畢！」

所以，父母知道該如何幫小孩安名了吧！青少年也是佛。建議父母把孩子的「叛逆」，當成是摸索自己的嘗試（「角色嘗試」），採用比較寬容的態度。如果家庭反對太強烈，青少年就會越執著自己的觀點，甚至選擇「負面認同」，以表現自主性，反而妨礙了他們找到真正適合自己的認同目標。

★從二十一歲到四十歲——

從學校畢業後，進入社會工作，由愛情進入婚姻的關係。這個階段的發展任務，在於「親密感」的滿足。「親密感」指的是，和另一個人分享開放、關心的關係，同時又不擔心，在關係中失去自己的個性。「親密感」的滿足，會為生命帶來豐富與幸福的感受，讓人精力充沛。「親密感」需要「忠誠度」，因為兩人關係不免有衝突，就需要使命感、犧牲/妥協的元素。「親密感」也可能會和「工作」相互影響，若工作過度，親密方面也許就受到犧牲。

如果一個人從童年開始，累積了脆弱的自我感覺，包括：羞澀、內疚、自卑或疏離，就會害怕在親密關係中失去自己（失去掌控感）；害怕依賴；害怕被拒絕；害怕獨立。他會故意在別人和自己之間，設下重重障礙，甘願當「宅男」，不願意積極地交友，以保持完整的自我。這時，父母會很急著要兒女嫁娶，卻發現孩子無動於衷。這類的「孤立」，將造成夫妻失和、婚姻離異、性功能障礙、以及種種情緒疾患。

其實，得道的僧人雖不追求親密關係，但在慾望面前，也不會刻意「孤立」的。清朝僧人松石，有次拜訪一位僧人朋友，見禪房牆上竟然掛有美女圖「雙女采花圖」一幅？！他看了很是讚嘆，就在旁邊題字：

「仙女雙雙美莫加，問她何事到僧家？維摩說法驚天上，玉帝差來共散花。」

他讚美對方就像維摩詰一樣，不刻意追求慾望，也不刻意去逃避，是真正能夠放下慾望的人。佛法建議在家眾生，能對慾望有一份關照與賞玩，不沈溺也不閃避。這樣，伴侶才能協調生活節奏，共度休閒時光，開誠布公地溝通。仍處於單身狀態者，能夠欣賞對方的優點、接受弱點，彈性地變換角色，滿足彼此需要，培養出健康的「親密感」。

（下接第四版）

專題論述
中國禪宗

洞山良价禪師的修道開悟歷程

■ 王開府

（上接第三版）

10.雲巖問一尼云：「汝爺在否？」尼云：「在。」雲巖云：「年多少？」尼云：「年八十。」雲巖云：「汝有箇爺，不年八十，汝還知否？」尼云：「莫是恁麼來者麼？」雲巖云：「猶是兒孩。」師云：「直是不與麼來者，亦是兒孩。」

語譯：雲巖問一位女尼說：「妳父親還健在嗎？」女尼答說：「還健在。」雲巖問：「年紀多大？」女尼答說：「八十歲。」雲巖說：「妳還有一位父親，不是八十歲，妳還知道嗎？」女尼說：「是不是也這樣來的嗎？」（是不是也健在呢？）雲巖說：「還是兒孫樣呢！」洞山說：「即使不是兒孫樣來，也是兒孫輩。」

詮釋：雲巖說的第二位父親，應該不是指女尼真的父親，而是女尼所從生的「真我」或「法身」，那是永遠活著而不會老的「自性」。洞山最後的一句話，或許不是當雲巖的面說的，而是後來對這個公案的代語或按語（即洞山事後對公案下的斷語）。

11.院主遊石室回。雲巖問：「汝去入到石室裏許，為祇恁麼便回？」院主無對。師代云：「彼中已有人占了也。」雲巖云：「汝更去作甚麼？」師云：「不可人情斷絕去也。」

語譯：寺院的住持去石室回來，雲巖問：「你去石室中一會兒，怎麼就這樣子回來呢？」住持無言以對。洞山代他回答說：「那石室中已有人佔住了。」雲巖說：「那你還去石室做什麼？」洞山說：「不可以因為凡情俗念就不去呀！」

詮釋：洞山在這段公案的兩次回答，都是因為住持被雲巖指責而無言以對時，為住持緩頰。第一次回答是代住持說明：因為石室已有人佔住了，住持就好回來；第二次回答也是代住持說明：不能有些世俗的顧慮，就不去走一遭。洞山待人的溫潤性格，在此明顯可見。難怪他後來展現的禪風也是如此，與臨濟禪的峻烈正好相反。

12.師又問其僧：「大慈列有甚麼言句？」僧云：「有時示眾云：『說得一丈，不如行取一尺；說得一尺，不如行取一寸。』」師云：「我不恁麼道。」僧云：「和尚作麼生？」師云：「說取行不得底；行取說不得底。」

語譯：洞山又問那位僧人：「大慈另外有什麼語句？」僧人說：「有時對眾人說：『能說一丈，不如能做一尺；能說一尺，不如能做一寸。』」洞山說：「我不這麼說。」僧人說：「和尚要怎麼說？」洞山說：「說的是做不到的；做的是說不到的。」

詮釋：大慈寰中（百丈懷海弟子，與溈山同門，生卒年不詳）告誡眾人：能實際去做一點，總比空口說很多的好。這是就世事來講。洞山則從修道證果來講，口說與修證完全是兩回事。口說的不能做到；做到的不能口說。真道總在言說之外。

13.藥山夜參不點燈。藥山垂語云：「我有一句子，待特牛生兒，即向爾道。」有僧云：「特牛生兒也，祇是和尚不道。」藥山云：「待者把燈來。」其僧抽身入眾。雲巖舉問師：「作麼生？」師云：「這僧却會，祇是不肯禮拜。」

語譯：藥山惟儼（751-834，石頭希遷弟子，雲巖曇晟之師）夜間說法不點燈火。他開示大眾說：「我有一句話，等公牛生小牛時，就跟你們講。」有僧人說：「公牛生小牛了，祇是和尚不說罷了。」藥山說：「服侍的僧把燈拿來！」那說話的僧人就躲入人群中。雲巖提起這件事問洞山說：「如果是你，你要怎麼辦？」洞山：「這僧人雖然領會藥山的開示，祇是不肯公開禮拜藥山罷了。」

詮釋：公牛生小牛是不可能的事，藥山要跟大眾說的話，是不可能說出口的。「真理是不能用說的。那說話的僧人當下領會了藥山的開示。對僧人來說，公牛已經生小牛了。藥山（公牛）想點燈找這開悟的僧人（剛生的小牛）。洞山知道僧人開悟了，祇是僧人躲起來，不肯公開禮拜讓他開悟的藥山罷了。

三、洞山良价的開悟機緣

洞山在雲巖門下一段時間後，就向雲巖告辭，這時也有一段對話：

14.師辭雲巖。雲巖云：「甚麼處去？」師云：「雖離和尚，未卜所止。」雲巖云：「莫湖南去？」師云：「無。」云：「莫歸鄉去？」師云：「無。」云：「早晚却回。」師云：「待和尚有住處即來。」云：「自此一別，難得相見。」師云：「難得不相見。」

語譯：洞山辭別雲巖。雲巖說：「去哪裡啊？」洞山答說：「雖然離開師父，還沒有決定到哪裡去。」雲巖說：「不是去湖南嗎？」洞山答說：「不是。」雲巖說：「不是回故鄉嗎？」洞山答說：「不是。」雲巖說：「遲早再回來囉！」洞山說：「等師父有住處就回來。」雲巖說：「從此一別，難得再相見了。」洞山說：「難得不再相見啦！」

詮釋：這段師生對話，充滿了雲巖對高徒關懷之意。雲巖叮嚀洞山，遲早再回來。洞山答應雲巖「待和尚有住處即來」。這是說等雲巖有個合適的住處就回來，因為雲巖住在石窟裡也不是長久之計。洞山雖辭別，也答應會再回來，且樂觀的期待再次相見之機會。雲巖大約比洞山年長27歲，年長的雲巖對能否與洞山再相見，比較不樂觀；而年輕的洞山卻對能再次與師父相見，滿懷期待。「難得不相見」，也可以解讀為洞山對未來的修行充滿信心，一定有機會修道證果，與師父同在佛的圓滿境界上相遇。

臨行時，洞山與雲巖又有一段對話，這是有關洞山開悟的重要記載。請看下面一則公案：

15.臨行又問：「百年後，忽有人問：『還邈得師否？』如何祇對？」雲巖良久云：「祇這是。」師沈吟。雲巖云：「你闍黎，承當箇事，大須審細。」師猶涉疑，後因過水睹影，大悟前旨。有偈云：「切忌從他覓，迢迢與我疏。我今獨自往，處處得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。應須恁麼會，方始契如如。」

語譯：洞山在要離開之前又問雲巖：「當師父百年（逝世）之後，如果忽然有人問：『還能畫出師父的像嗎？』我該如何回答呢？」雲巖過了許久說：「只這個就是。」洞山沈吟不語。雲巖說：「良价師，承當這件事，須特別謹慎。」洞山仍覺得有些疑慮。後來洞山因過河時，見到自己在水中的身影，才徹悟了雲巖先前所說的旨意。於是作了一首詩偈：「絕對不要從別處尋覓，迢迢千里與自己疏遠；我如今獨自前往，到處能遇到他；他現在是真正的我（我），而現在的我不是他；應該這樣的體會，才能與真如契合而為一。」

詮釋：「還邈得師真否？」其實是指「還能體現師父所悟的道嗎？」雲巖所說的「祇這是」與「承當箇事」，都是指他所悟的「這個」（道），而這個「道」，其實正是人人本來具足的「自性」「法身」「慧眼」「明珠」「真我」「真如」「如如」。洞山一時不能自我承當，因為洞山心裡仍有些疑慮。後來終於因過水睹影而大徹大悟。那個神聖的「渠」正是當下的聽聞無情說法的「真我」，而現實中的「我」並不是「渠」。知道「我」與「渠」的既分又合的關係，才真正能與「渠」（如如）契合為一。

雲巖的教導影響洞山極為深遠。雲巖過世後，洞山仍經常提到他，對他推崇備至。以下幾段記載可見一斑：

16.他日因供養雲巖真次，僧問：「先師道：『祇這是。』莫便是否？」師云：「是。」云：「意旨如何？」師云：「當時幾錯會先師意。」云：「未審先師還知有也無。」師云：「若不知有，爭解恁麼道？若知有，爭肯恁麼道？」(長慶稜云：「既知有，為甚麼恁麼道？」又云：「養子方知父慈。」)

語譯：在別的日子，因為供奉雲巖的肖像，有僧人問：「先師說過：『祇這個就是』，是否就是這個呢？」洞山說：「是啊！」僧人問：「那是什麼意思呢？」洞山說：「當時我幾乎誤會了先師的意思。」僧人問：「不知道先師那時還知道這個是有？或是沒有？」洞山說：「如果先師不知道有這個，怎麼解讀為什麼他這樣說？如果先師知道有這個，怎麼肯這樣說？(長慶惠稜 [854-932] 說：「既然知道有這個，為什麼這樣說？」) 又說：「養育了小孩，才懂得父親的慈愛。」)

詮釋：「祇這是」的「這」是指什麼？洞山一時還不知道「這」就是他的「自性」「真我」，不能從他處求。所以事後自責說「當時幾錯會先師意」。洞山直到過水睹影，才真正開悟。

僧人問：「不知道先師那時還知道這個是有？或是沒有？」洞山回答說：「如果不知道真有這個，怎麼解讀為什麼雲巖這樣說（說「祇這是」）？」但洞山又從相反的角度說：「如果知道真有這個，怎麼肯這樣說？」當雲巖知道真有這個，他怎麼肯直接清楚的說有這個？因為「自性」「真我」是不能用語言說的，祇能含糊的說「祇這是」。

長慶禪師在公案後的評點說：「既然知道真有這個，為什麼這樣說？」長慶這樣的提問，是要讓讀者反思雲巖為什麼祇說「只這個就是」。長慶在第二句提供讀者正確的答案。雲巖雖說出「祇這是」，卻不直接說「這是自己的自性」。說了卻不說破，讓弟子果真開悟。這正是雲巖教導弟子的慈愛用心處。所以長慶說「養子方知父慈」。

再看另一段公案：

17.師因雲巖諱日營齋。僧問：「和尚於雲巖處，得何指示？」師云：「雖在彼中，不蒙指示。」云：「既不蒙指示，又用設齋作甚麼？」師云：「爭敢違背他。」云：「和尚初見南泉，為甚麼却與雲巖設齋？」師云：「我不重先師道德佛法；祇重他不為我說破。」云：「和尚為先師設齋，還肯先師也無？」師云：「半肯半不肯。」云：「為甚麼不全肯？」師云：「若全肯，即孤負先師也。」

語譯：洞山為了雲巖的忌日，舉辦齋禮。有僧人問：「師父在雲巖那裡，得到什麼教導？」洞山說：「我雖在他那裡，卻沒有接受什麼教導。」問：「既然沒有得到教導，你又安排齋禮做什麼？」洞山說：「怎麼敢違背先師。」問：「師父最初是拜見南泉，為什麼卻為雲巖設齋禮？」洞山說：「我不重視先師的道德和修的佛法；只重視他不為我說破佛法。」問：「師父為先師設齋禮，還肯定先師嗎？」洞山說：「一半肯定一半不肯定。」問：「為什麼不全部肯定呢？」洞山說：「如果我全都肯定，那就辜負先師的教導了。」

詮釋：這段對話顯示好的老師不應告訴學生所有問題的答案，而應讓學生也有機會靠自己的能力和努力找到答案。一位弟子如果全部肯定與接受老師的教導，他就祇能墨守成規，那才真是辜負老師的教導了。

四、洞山良价修道、開悟因緣及成果

綜合上論，可以將洞山向學、修道以至於開悟歷程中的重要因緣歸納一下。

首先談向學修道的因緣與成果：

(1) 洞山因《般若心經》中說眼、耳等六根是「無」，大感疑惑，從此正式走上問道、遊方、訪師、修行之路。（見引文1）

(2) 他先訪南泉，南泉問馬祖往生後會不會來接受供齋，洞山回答：「待有伴即來。」這時洞山已體會不論生死、往來，都是因緣和合之事。（見引文1）

(3) 參訪溈山之時，洞山提到對「無情說法」的困惑。溈山教他斷除煩惱。（見引文4）見雲巖時，雲巖舉《阿彌陀經》為例，洞山才約略了解「無情說法」的不可思議。（見引文5）

(4) 由洞山以眼睛找眼睛的一段公案，也看出他這時還不知道眾生本具智慧，不必外求。（見引文8）

(5) 在雲巖那裡，洞山沒有修什麼聖人之道，卻自己在平凡的生活中找到生命的明珠。（見引文6）這是他修道的初步成果，但還不是真正的開悟（明心見性）。

其次談開悟的因緣與成果：

(1) 洞山辭別雲巖時，雲巖說「祇這是」，洞山不免疑慮。後來「過水睹影」無情說法，才明心見性，徹悟真道本具，不必外求。（見引文15）

(2) 洞山事後回想起來，發現雲巖也沒有特別教他什麼。也因為雲巖不直接「說破」，洞山才有機緣開悟，得道證果。（見引文17，16）。

本文作者王開府老師，係國立台灣師範大學國文系教授，學術研究專長為：佛學、禪學、中國哲學（儒家、宋明理學、中國哲學史、倫理學）、思考方法、國文課綱、國語文教學、思考教學、心智圖教學、閱讀教學、寫作教學等。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌 中華郵政台北誌第6678號執照登記為雜誌 贈閱
【無法投遞請惠予退回】
靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教
第 343 期 2012年12月出版

欲望與自由
八關齋戒法會
靈山禪林寺 歲末聯誼餐會
286期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（101年12月-102年2月）
第四屆《成佛之道》研習營
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

欲望與自由

■ 林建德

在阿含佛典中，「無明」與「愛染」是眾生之所以生死流轉的根本原因，如經上說：「於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際」，即是此理。而此一貪執的情景，經上以狗繫於柱子作喻，一旦繫縛不斷，這條狗就長夜繞柱而轉，不得解脫；欲望之令人牽絆摒礙，由此可見一斑。

在現代的教育中，很少去思考「欲望」的問題，然而欲望往往是影響行為趨向的關鍵因素；而佛教思想即是對人類的欲望提出最真切的反思。換言之，當今西方的倫理學暨法政哲學等科目，試圖為人類追求欲望提供一合理的規範機制，以保障個人欲望的滿足而無損於他人的利益；此從西方文化傳統重個體性，重權利、義務關係的探討可知。但佛教哲學卻直接面對欲望的本質或特質，思考人類從私欲中超拔的可能。如此，直接地面對欲望問題可說是治本，而不僅是治標，而這也成為佛教思想對現代人心重要的啟發之一。

達賴喇嘛四歲即被認證為靈童轉世，開始一生出家修道的生涯。曾有西方人坦直地問達賴喇嘛，他身為出家人，難道對異性毫不感興趣？達賴喇嘛沒有正面回答，但卻用了一個巧妙的比喻作為回應：「當你身上某一個地方覺得癢的時候，抓一抓它或許會覺得舒服；但如果都不癢的時候，那不是件更美好的事？」是的，人正因為有欲望，才需要發洩，然而當欲望淡薄或不存在時，自然沒有所謂「抓癢」的問題。因此，佛教認為情欲的問題，在於身心欠缺柔軟、安定，意念不夠清淨，對外境的離執力不足，於是心隨境轉，而容易處處起貪執。

然而，欲望的遣除談何容易？於是，當「人欲」敵不過「天理」時，才知道修道原來是件艱困的路，並不是所有人都能走得平順的。欲望好比刀口上的蜜，特別是色欲或情欲，我們可以想像、感受到她的甜美，但一不小心也讓自己置身險境之中，把自己和別人弄得相當困窘。如諸多名人常因婚外情的揭發、曝光，被認為私生活不檢，或而道歉、或而黯然下台，弄得相當不堪。但是我們仍舊樂此不疲，情欲就是如此使人牽繫。

究竟人是要去追求無窮的欲望，還是要學習克服一個欲望？佛教即是對人類欲求不滿提出警醒，使我們思索欲望的問題，並思考無欲的可能，使不再被欲望所奴役而成其奴隸，而能做自己的主人，進而得大自在、大解脫。而這不只是佛教，道家暨老子哲學亦復如此，如老子所說的「無為」、「無欲」、「不爭」、「為道日損」、「見素抱樸、少私寡欲」、「去甚，去奢，去泰」、「知足之足常足矣」、「知足者富」、「知足不辱」、「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得」、「難得之貨，令人行妨」等觀念，也在於此。

就佛教思想而言，一個欲望深重的人沒有自由或自由意志（free will）可言，他是被他的生理和心理所制約的（conditioned），他無法自主，必須「不得不」的順著習性和業力而行事，因此佛典才會以「繫縛」來說明這樣的狀態，而這樣的結果就是長夜輪迴、隨業流轉。想對的，「歡即善提」、「無欲則剛」、「人到無求品自高」，當心中私欲淡薄，我們將不再軟弱、不安，而較能自由地做出正確的選擇，做該做的事，不因欲望的涉入而盤算一己的利害得失；如此人與人之間單純互動的美感將一直存在，解脫自在的生命才得以實現！

本文作者林建德老師，係國立臺灣大學哲學博士，目前是佛教慈濟大學宗教與文化研究所助理教授，學術專長為「佛教哲學」、「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」等。

八關齋戒法會

一、緣起：
我們經常不經意間就把時間、精力耗費在無意義的瑣事上，為了提醒大家「時刻觀照你的心」，茲舉辦「八關齋戒」法會，提供同修們互相切磋、彼此共勉的機會，冀望大家能在佛道上有更深一層的體悟。
一、時間：民國101年12月23日(日)
（上午8：00至下午5：00）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號 三樓
三、內容：正授八關齋戒、念佛、靜坐。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段二十一號七樓
五、電話：（02）2361-3015

靈山禪林寺 歲末聯誼餐會

一、時間：2013年1月27日（日）上午11時正
二、地點：靈山禪林寺
三、報名聯絡人：清根法師
四、報名電話：0933138619
五、交通：如欲搭交通車者，請於聚餐當日上午10點前在天成飯店集合搭車。

286期 禪坐健身班
開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！!!
透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2013年1月3日(四)起　每週四晚上7：00-9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段二十一號七樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

第四屆《成佛之道》研習營

《成佛之道》是印順導師所寫的一本學佛指南。內容涵蓋《大藏經》中有關法義、修持的精要，實為當代佛弟子必讀的普世精典之作。為讓更多人能夠深入佛法、淨化身心，進而促進家庭和諧、職場愉悅、社會安樂，特舉辦此研習營。

一、時間：102年1月5、6；12、13日（週六、日，共四天，上午9：30至下午5：00）
二、地點：新北市板橋區文化路二段242號7樓（龍山寺板橋文化廣場）
（捷運江子翠站3號出口）
三、講師陣容：（依法名、姓名筆劃）仁宥法師、如碩法師、見岸法師、長恒法師、德法師、圓貌法師、寬謙法師、謝永庸老師
四、報名日期：即日起至101年12月20日，200人額滿為止。
五、報名地點：1.報名表請上「紹印精舍」網站、部落格網址：http://saoyin100.blogspot.com/下載
2.填妥後回寄saoyin100@gmail.com；或 傳真 (02) 2665-7462；或郵寄至232新北市坪林區 傳真 (02) 2665-7462；電話：(02) 2665-8264
六、費用：免費（歡迎隨喜贊助）。
七、主辦單位：紹印精舍、龍山寺板橋文化廣場
協辦單位：十普寺、台北佛青會、法印講堂、佛青文教基金會覺風佛教藝術文化基金會、嚴寬結文教基金會、靈山講堂

靈山講堂近期活動通啟（101年12月-102年2月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：(02)2361-3016 3. 報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	八關齋戒	2012.12.23上午08:00	台北講堂		
003	禪坐健身班286期開課	2013.1.3每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	釋迦法會	2013.1.19(六)	台北講堂		
005	歲末聯誼	2013.1.27（日）上午11:00	靈山禪林	欲參加聯誼活動者，請洽清根法師報名；聯絡電話0933138619	
006	千佛法會	2013.2.10(日)-2/12(二)	台北講堂		

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日午上09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	行河法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午　甘露施食

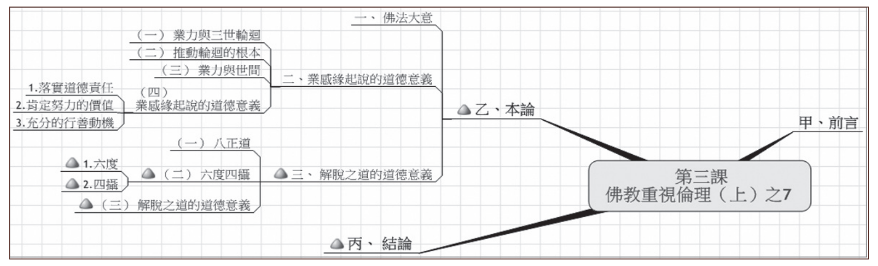
地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

淨行上人開示錄「佛教倫理」專輯 第三課 佛教重視倫理（上）之7

■ 釋淨行

甲、前言

乙、本論



三、解脫之道的道德意義

（二）六度四攝

1. 六度

(4) 精進

菩薩修善斷惡，勇猛不止，日新又新，絕不一暴十寒，儒家有言：「自強不息」（「易經・象・乾」），菩薩的精神，不異如此。

(5) 禪定

依定發慧，是修習佛法的要旨。菩薩在廣集利他功德之餘，同樣須修定，否則心思散亂，不能集中，便無法現證智慧。然初學菩薩，不急於修定，也不修習深定，以防急功近利，偏向聲聞之路，或是貪著禪定功德而不自拔，落入外道。初學菩薩，應學彌勒菩薩的「不修禪定，不斷煩惱」（「佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經」）。

(6) 般若

般若，即徹見一切法空，通達一切諸法實相的智慧。修習般若，依照聞、思、修的次第，按部就班，最後得證勝義般若。

2. 四攝

六度之布施、持戒、忍辱，相當於戒學，精進，通於五門，再加上禪定、般若，合而言之，即戒、定、慧三學的修持。在此之外，菩薩既以度眾為職志，於是佛典更別舉四種度化眾生的方法，做為菩薩必修的要項，即四攝法。

(1) 布施

菩薩隨眾生所願，盡力布施，使其生歡喜親愛之心，信受佛法。

(2) 愛語

菩薩隨眾生根器，以善言慰喻，如是使其生親愛之心，得信佛法。

(3) 利行

菩薩以身、語、意善行利益一切眾生，使其生親愛心，信受佛法。

(4) 同事

菩薩隨眾生所樂，參與其事業，合作之，交際之，親近之，使其各霑利益，而生親愛之心，得信佛法。

(三)解脫之道的道德意義

綜觀聲聞、菩薩乘之修行方法，可知無一不是做人進德修業之道，聲聞的個人進修也好，菩薩的利益眾生也罷，無不彰明「出世」的佛教實不可缺「入世」的道德。即便聲聞常被訶作「小乘」、「自了漢」、「獨善其身」，只是做人，但能律己如彼，已屬不易，更何況脫俗絕塵的離世聖者，同樣有其教化功能，佛教乃至儒家，亦不對其採絕對否定的態度（註十五）。

丙、結論

佛教認定諸行無常、諸法無我，因此以出離生死輪迴、證入涅槃寂靜為最終目標。秉此基本教理而言，佛教的確是「出世」的宗教。既然人世間的一切，本是因緣所生，虛妄不實，人生又無非一連串痛苦的相續，所以超越世間的不圓滿，擺脫它的限制與束縛，才能得到正永久的安樂。

然而，要能證得諸法實相，絕非一蹴可及，猶必須經歷修行的過程。在此修行的過程中，不論出家或在家眾，乃是住世修行，佛教認為人生的意義在此，人的價值也定位於此，是故佛教的出世，乃是建立在肯定世間、肯定人生的基礎上。佛法的修行者，依緣起而知因果，善有善報，惡有惡報，既在世間，則須肯定世間的道德規範，依循倫理處世，「法隨法行」，否則無所謂修行，也無由立足於社會。菩薩行者，猶以慈悲為本，不僅度己，還要度人，積極「入世」，倘若言行不足以為楷模，品德不足以服眾，要談化導眾生，無異緣木求魚。所謂「諸惡莫做，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，這句經論中常見的偈頌，已可概括佛教由理論到實踐重視倫理之道德意義了。【第三課完】

附註

註十五：孔子、孟子皆頗推崇伯夷其人。伯夷原為商孤竹國國君之子，國君遺命立伯夷之弟叔齊為國主，叔齊欲讓位於伯夷，伯夷不受，逃而出走，叔齊於是亦逃而出走了。而後武王克商，此二人忠於商，恥食周粟，隱居於首陽山，採薇而食，卒至餓死。

孔子讚伯夷、叔齊為「古之賢人」、「求仁得仁」（「論語・述而」），又說他們「不降其志，不辱其身」（「論語・微子」），顯然對於其遺世獨立，不同流合污的節操，深表肯定。孟子則認為有道德之人，顯達時固然是「兼善天下」，但是不得志時，則不妨「獨善其身」（見「孟子・盡心上」）。因此，孟子讚伯夷為「聖人，百世之師也」、「聞伯夷之風者，頑夫廉，懦夫有立志」（「子〈孟子・盡心下」）。伯夷並無積極入世，只不過獨善其身的立下榜樣，卻同樣可以化世勵俗。孟子譽伯夷為「聖之清者也」（「孟子・萬章下」），是聖人之中，最為清高的模範，佛陀諸大聲聞弟子，嚴持戒律，刻苦修行，同屬聖之清者流，特別是頭陀行者，雖與人世社會少有往來，但如「雜阿含經」卷四十一中，大迦葉答佛問頭陀苦行的意義：「世尊，我觀二種義：現法得安樂住義，復為未來眾生而作大明。未來世眾生當如是念：過去上座六神通，出家日久，梵行純熟，為世尊所嘆，智慧梵行者之所奉事，彼於長夜習阿練若，讚嘆阿練若；糞掃衣、乞食，讚嘆糞掃衣、乞食法。諸有聞者，淨心隨喜，長夜皆得安樂饒益。」由此可見，印度與中國文化對風骨嶙峋的聖賢所能發揮的影響，頗有一致的看法。

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

快樂志工行 點滴在心頭

靈山文教基金會青少年和兒童4Q夏令營紀實 之二

■撰稿/林嘉菁、簡仲良、朱筱堯 ■攝影/林霈綾、王其聰

青少年營 營隊長 林嘉菁

一場簡單的朋友聚會，變成擔任夏令營的營隊長的餐會，機緣真的很奇妙。

從開始安排授課的講師、尋找工作團隊，陸續有許多夥伴，無條件支持，更自願擔當小隊輔的工作。開營時間一路逼近，工作團隊皆是利用下班時間，開會、場地佈置、行前會議，2012靈山文教基金會4Q夏令營，先由青少年夏令營打頭陣，看到去年、前年皆有參與的同學報名，還將資訊分享給親友，吸引更多報名者，善的循環就此開始。

堅強的工作團隊是夏令營的護航者

動與靜搭配課程表，運用心智圖法、體驗活動、理財遊戲、身體保健、多元豐富，體驗活動，更讓同學體驗團隊的合作，一次不成，不放棄地，再試一次，遊戲時間終止，同學間相約，隔天一早，再試一回，自動自發的舉動，讓工作團隊驚喜不已。

每堂授課的講師，精心安排、設計教案、無私的參與公益活動；小隊輔、工作團隊，跟隨著同學上課，關心同學，照拂課堂間的大小事。

很感心總指揮、前任營隊長清光法師的指導及一路相陪，事後，收到同學家長的來信，感謝兩天的活動，同學更希望明年能當小志工，願意服務，懂得感恩與回饋分享，看到此時，心中一陣溫馨，原來自己、工作團隊、法師、講堂所做的事，默默的開出一朵良善的花朵。

青少年營和兒童營 講師 簡仲良

這是我第二年次參與靈山文教基金會夏令營的活動，去年的對象是兒童營隊，今年加上了青少年營隊。雖然分享的孩子們不同，但不變的是在這夏令營中，讓我充分感受到在志工夥伴的耐心帶領與輔導下，孩子們在品格上，不論是待人接物、應對進退都有著穩重表現。

在當今價值觀混亂狀況下，能夠如此花費心思教育孩子們正確的品格思想與行為，真是孩子們之福。孩子們有好的品格才有好的未來，才是決定未來成敗的真正關鍵。

青少年營和兒童營 小隊輔 朱筱堯

有這個榮幸擔任青少年營、兒童營的小隊輔，是自己一個很大的體驗學習與成長。「言教不如身教，身教不如境教」能創造一個溫馨的氛圍，讓小朋友在這樣的環境中快樂學習、逐漸成長，這是我最大的感動。

兩梯次的活動都很精彩，要說印象最深的，就是國小營「EQ體驗學習-當我們玩在一起」的活動了。同心協力、帶領著同組的小朋友一同完成挑戰，當挑戰完成後，那震耳欲聾的歡呼聲，彷彿就在耳邊。身為小隊輔的我，除了鼓勵他們參與、激起每個人戰鬥意志外，並隨時留意大家的反應，邀請所有的小朋友加入，一次次的練習後，大家越來越好，幾乎接近講師當初公布的目標，看著每個人雀躍的表情，真令人感動不已。除了活動上的學習、體驗外，我也從每個小朋友身上，看到無限的可能、無止盡的學習機會。

兩梯次夏令營活動的點點滴滴深刻地烙印在自己的心中，謝謝淑瑜的邀請，也感恩靈山講堂的師父們全力支持我們，讓大人、小孩都玩得開心；謝謝兩梯次的營隊長和工作夥伴，給予我很大的發揮空間，讓我能全心全力地陪伴每個參加的小朋友。過程中發生的插曲，都是很美好、很寶貴的經歷與經驗，讓我從中學習到不少，也讓我留下深刻及美好的回憶。

家長的信任和支持，開啟孩子學習的視窗

101年10月功德錄

〔禪林建設〕	
6,000元	陳美賢
5,000元	劉張麗貞
2,000元	蔡欽終
1,500元	趙釗鑌
350元	古紹蓉
300元	黃登雲
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
8,325元	三寶弟子
3,000元	陳楷捷
〔護法〕	
3,000元	包金城
500元	曾淑珠
300元	高啟瑞、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱、龔裕欽、呂金欉、吳銅、吳宗益、吳貴莉、吳淑真
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡、葉靜、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩、葉樺
〔弘法教育-月刊〕	
1,500元	蔡明坤
500元	蔡欽終
〔弘法教育-禪坐氣功班〕	
1,000元	黃繁光、黃思閔、薛麗月
〔供養上人〕	
5,000元	余翠娣
1,500元	趙釗鑌
500元	黃登雲、詹金桃
〔供養常住〕	
15,000元	余翠娣
5,000元	屈雄
1,000元	吳德美、胡玉欣、胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	蔡欽終、林勝俊
1,000元	廖隆盛
350元	古晉瑄
〔放生〕	
1,500元	劉連火
1,200元	張文菘
1,000元	釋淨行、胡玉欣
600元	黃郭插、黃明鏡
500元	李逸秋、張鈴妹、吳阿素、江碧玲、周淑真、呂信雄、劉惠美、藍龍波
350元	黃敬恒、黃千真
300元	劉炳英、劉張麗貞、蕭素娟
250元	陳玉美、陳朱六妹
200元	陳根源、黃銀票、陳吳金蟬、陳昭容、陳冠陵、陳冠文、陳僑倫、黃婕閔、黃耀鋒、吳佩綺、黃一峰、黃秀鎮、鄭月娥、黃金春、許月華
100元	吳薛安秀、吳德慧、吳德玉、吳德美、吳德新、潘家彬、潘陳錦秀、潘芳靜、潘芳裕、潘芳弘、陳德慧、陳德生、邱紹隆、蔡素花、程瑜、陳澍樂、邱奕修、邱裕綸、雷陳玉秀、雷明祐、陳端秀
〔譯經〕	
50,000元	李彥松
45,000元	朱明緯
40,000元	陳廷曜
12,000元	徐李寶珍
10,000元	余翠娣
6,000元	張能聰、陳美賢
5,000元	周淑真王傳樹闔家
4,000元	黃素蓉、顏良恭、顏庸、顏晞
3,000元	吳德美、薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	賴瑞琅、楊碧惠
1,000元	黃彥智、黃祺雯、黃素娥、邱碧玉、沈榮欣、楊炳太
500元	賴柏嘉、郝政道、鄭敏江、林清朝、林洪立春、林麗英、詹金桃、黃麗淑
400元	李佳紘、李岱瑾
300元	鄭立專、林歆惠、楊陳明葉、李虹慧
250元	孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	陳燕美、黃俊凱、李冉來、林高士、李桂慶、王黃鳳、周李寶玉、李宜臻、葉樺、葉靜、楊小胖、張秉筑
100元	姚樹宏、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、賴蓓瑩、彭品瑄、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、許雪、李榮森、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、李書堅、簡倫丞、簡君如、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
500元	陳麗華闔家、莊大億
〔其他專款-尼泊爾法器〕	
10,000元	余翠娣
6,000元	黃素慎
2,000元	黃素蓉
〔隨喜〕	
1,500元	藍章華、藍黃雪貞
500元	丁權福、楊衍春
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、陳祖桓、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
100元	莊瑞吉
20元	徐江玉妹
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
500元	蔡欽終

專題論述 中國禪宗

洞山良价禪師的修道開悟歷程

■ 王開府

一、前言

禪宗自六祖惠能而大放異彩，其後發展為五家七宗，一直到今天仍展現活力的莫過於臨濟宗與曹洞宗。臨濟宗宗風峻烈，無跡可循；曹洞宗宗風溫潤，次第宛然。本文將探討曹洞開宗祖師洞山良价 (西元807-869，以下簡稱「洞山」) 修道開悟的歷程。至於開悟後之教學，如三路接人、權開五位、三種滲漏與其他公案等暫不論述。

有關洞山之原典資料主要係引用大正藏第四十七冊《瑞州洞山良价禪師語錄》(明代語風圓信、郭凝之編集，下文簡稱「洞山錄」)，本文不另附註。凡引用《洞山錄》的，先引原典，再作語譯、節譯與詮釋。獨立引文依次用1.、2.、3.……編序。

二、洞山良价的修道歷程

有關洞山的學佛修道歷程，依次選取《洞山錄》相關記錄來說明。

首先談到洞山幼年讀《心經》所產生的疑惑：

1. 師諱良价，會稽俞氏子。幼歲從師念般若心經，至無眼、耳、鼻、舌、身、意處，忽以手捫面，問師云：「某甲有眼耳鼻舌等，何故經言無？」其師駭然異之云：「吾非汝師。」即指往五洩山禮默禪師披剃。年二十一，詣嵩山具戒。

節譯與詮譯：洞山幼年時讀《般若心經》，對經文中說眾生沒有眼，耳、鼻、舌、身、意，產生懷疑，他開始思考佛教「無」的意義。但他的老師無法回答，就指引他到五洩山拜見五洩靈默禪師 (747-818)，後來在那裡出家為僧，並在嵩山受比丘具足戒律。

不久，洞山開始雲遊四方，參訪名師。首先拜訪南泉普願禪師 (748-835)，留下一段有趣的對話：

2. 游方首謁南泉，值馬祖諱辰修齋。南泉問眾云：「來日設馬祖齋，未審馬祖還來否？」眾皆無對。師出對云：「待有伴即來。」南泉云：「此子雖後生，甚堪雕琢。」師云：「和尚莫壓良為賤。」

語譯：洞山遊訪四方，首先拜見南泉，正巧碰上南泉先師馬祖道一禪師 (709-788) 的忌日供齋，南泉問弟子們說：「明天為馬祖供齋，不知道馬祖還會來嗎？」弟子們都沒有吭聲。洞山向前回答說：「等有人作伴就會來。」南泉說：「這個人雖是後生晚輩，卻是可以雕琢的一塊璞玉呢！」洞山說：「老師不要把良民壓迫成賤民。」

詮釋：洞山上述對答中說：「待有伴即來。」其實「有伴」也可以寬鬆的解讀為「有緣」，也就是說：「等因緣具足就會來。」洞山說：「莫壓良為賤。」可見洞山對自己的修持，成竹在胸，沒有絲毫疑慮。

隨後，洞山參訪溈仰宗的開宗祖師溈山靈祐禪師 (771-853)，雙方有相當重要而精彩的對話。以下分兩段來說，第一段如下：

3. 次參溈山。問云：「頃聞南陽忠國師有『無情說法』話，某甲未究其微。」溈山云：「闍黎莫記得麼？」師云：「記得。」溈山云：「汝試舉一遍看。」師遂舉：「僧問：『如何是古佛心？』國師云：『牆壁瓦礫是。』僧云：『牆壁瓦礫豈不是無情？』國師云：『是。』僧云：『還解說法否？』國師云：『常說、熾然說，無間歇。』僧云：『某甲為甚麼不聞？』國師云：『汝自不聞。不可妨他聞者也。』僧云：『未審甚麼人得聞？』國師云：『諸聖得聞。』僧云：『和尚還聞否？』國師云：『我不聞。』僧云：『和尚既不聞，爭知無情解說法？』國師云：『賴我不聞。我若聞，即齊於諸聖。汝即不聞我說法也。』僧云：『恁麼則眾生無分去也。』國師云：『我為眾生說，不為諸聖說。』僧云：『眾生聞後如何？』國師云：『即非眾生。』僧云：『無情說法，據何典教？』國師云：『灼然！言不該典，非君子之所談。汝豈不見《華嚴經》云：剎說、眾生說、三世一切說。』」

節譯：南陽慧忠禪師 (？-775) 說「無情說法」的資料也出現在《景德傳燈錄》卷28〈南陽慧忠國師語〉，與上述引文大體相似。現將上述慧忠禪師有關「無情說法」的回答內容，節譯如下：從古以來的佛心，就是如牆壁、瓦礫這樣的無情之物。無情之物也在說法，它經常在說、熱烈的說，說個不停，但祇有聖人才聽得到。慧忠自己也聽不到，因為他聽不到，所以才為眾生說可以聽到的法。眾生如果聽到無情之物說法，就不是眾生了。《華嚴經》也提到無情說法，它說：大地說法、眾生也說法，從過去、現在到未來一切物都在說法。

詮釋：佛心如同無情之物，它說法也不經由語言。整個宇宙都是說法的道場，所有的存在都在揭示宇宙的真理。能由心裡聽到言說之外的法義，才是真正的證悟，才是證悟的聖人。一般禪宗說「不立文字，教外別傳」正是此意。

接著看第二段：

4. 師舉了。溈山云：「我這裏亦有，祇是罕遇其人。」師云：「某甲未明，乞師指示。」溈山竪起拂子云：「會麼？」師云：「不會。請和尚說。」溈山云：「父母所生口，終不為子說。」師云：「還有與師同時慕道者否？」溈山云：「此去澧陵攸縣。石室相連，有雲巖道人。若能撥草瞻 (疑「瞻」為「瞻」之誤) 風，必為子之所重。」師云：「未審此人如何？」溈山云：「他曾問老僧：『學人欲奉師去時如何？』老僧對他道：『直須絕滲漏始得。』他道：『還得不違師旨也無？』老僧道：『第一不得道老僧在這裏。』」

語譯：洞山引述完之後，溈山說：「我這裡也有無情在說法，祇是很少遇到聽得懂的人。」洞山說：「我不明白，請老師指示。」溈山竪起拂塵說：「懂嗎？」洞山說：「不懂，請老師說。」溈山說：「父母生我的這張嘴，終究不為你說！」洞山說：「還有與老師同時嚮往真道的人嗎？」溈山說：「從這裡去到澧陵的攸縣，在相連的石窟中，有一位雲巖道人，如果能撥除荒草，瞻仰道人的德風，你一定會敬重他。」洞山說：「不知道這位道人是怎樣的人？」溈山說：「他曾問我說：『弟子想奉您為師回去，可以嗎？』我說：『你必須斷除煩惱才可以。』他說：『還有哪些不能違背師意的地方？』我說：『首先不能對人說我在這裡。』」

詮釋：溈山不用語言，卻用拂塵來說法，以示現無情說法。洞山請求溈山用語言開示，溈山不肯用口說。隨後推薦洞山往訪雲巖曇晟禪師(782-841)。「撥草」明指撥開荒草找到雲巖修行的石窟；或許也暗示洞山先要斬除煩惱，才能見到雲巖修道所到達的風範。「撥草」如同段所說的「絕滲漏」。「不得道老僧在這裡」一句明示溈山不希望有人來探訪；也可能暗示禪師修行所到達的境地，是不能用語言口說的。

洞出辭別溈山後，直接造訪雲巖。又有一段問答：

5. 師遂辭溈山，徑造雲巖，舉前因緣了，便問：「無情說法，甚麼人得聞？」雲巖云：「無情得聞。」師云：「和尚聞否？」雲巖云：「我若聞，汝即不聞吾說法也。」師云：「某甲為甚麼不聞？」雲巖竪起拂子曰：「還聞麼？」師云：「不聞。」雲巖云：「我說法，汝尚不聞，豈況無情說法乎！」師云：「無情說法，該何典教？」雲巖云：「豈不見彌陀經云：『水鳥樹林，悉皆念佛念法。』」師於此有省，乃述偈云：「也大奇！也大奇！無情說法不思議。若將耳聽終難會，眼處聞時方得知。」

節譯與詮釋：洞山見雲巖時，提起了先前決定來拜訪的緣起，於是便與雲巖展開對話，情節內容與南陽慧忠那一段「無情說法」的公案類似。但問到「無情說法」應出自什麼經典時，雲巖未引用《華嚴經》，卻引用《阿彌陀經》說：「難道你沒讀到《阿彌陀經》中說：『水鳥和樹林全都念佛、念法』嗎？」洞山此時有所省覺，於是作了首詩偈說：「真太奇怪呀！真太奇怪呀！無情之物能說法，實在不可思議。如果用耳朵來聽，終究難以了解；用慧眼來聽，才能知道啊！」洞山是透過《阿彌陀經》才觸類旁通的體會了「無情說法」的妙諦，但洞山此時還不能算是真正的悟道見性了，還須從此展開一步步的切磋琢磨。

《洞山錄》中另外還記錄雲巖與洞山其他的對話，可以見到他們雲巖教學與師徒互動的實況，以下再舉一些例子。

6. 師問雲巖：「某甲有餘習未盡。」雲巖云：「汝曾作甚麼來？」師云：「聖諦亦不為。」雲巖云：「還歡喜也未？」師云：「歡喜則不無，如糞掃堆頭，拾得一顆明珠。」

語譯：洞山問雲巖說：「我還有些殘餘未盡的習氣。」雲巖問：「你曾做了什麼啦？」洞山說：「即使聖人的真理也沒去做。」雲巖問：「還有什麼歡喜的嗎？」洞山說：「歡喜的不是沒有，就像在掃糞堆裡頭，撿到一顆明珠。」

詮釋：這段對話中，洞山表白自己在修道歷程中，還有些習氣在。而即使是聖人的真理他也不實踐。但是令他感到高興的，是在最卑微下賤的事物中發現最尊貴的明珠。他已悟到如莊子所說的「道」「在屎溺」之中。（《莊子・知北遊》）洞山現在已不追求成聖之道，而卻能在平凡中發現真理。

7. 師問雲巖：「擬欲相見時如何？」雲巖云：「問取通事舍人。」師云：「見問次。」雲巖云：「向汝道甚麼？」

語譯：洞山問雲巖說：「想要見到時，如何見到呢？」雲巖說：「問負責通報的人。」洞山說：「我現在正在問他呀！」雲巖問：「他向你說什麼呢？」

詮釋：洞山想要見到真道，卻不知如何見到。雲巖說要找到能傳達訊息的人，洞山回說：「我正在問那人呀！」洞山說他正在問能傳達訊息的雲巖。雲巖反問：「傳達訊息的人說了些什麼？」這隱含著說：「傳達訊息的人能對你說些什麼嗎？」因為「道」只能用「無情說法」的方式說，不能用口說。

8. 雲巖作草鞋次。師近前云：「乞師眼睛得麼？」雲巖云：「汝底與阿誰去也？」師云：「良价無。」雲巖云：「設有，汝向甚麼處著？」師無語。雲巖云：「乞眼睛底是眼否？」師云：「非眼。」雲巖即喝出。

語譯：雲巖在做草鞋。洞山走近前說：「求老師給我眼睛可以嗎？」雲巖說：「你的眼睛送誰了呀？」洞山說：「我沒有眼睛。」雲巖說：「假使有，你要向什麼地方看呢？」洞山沒有回答。雲巖說：「要求眼睛的是眼睛嗎？」洞山說：「不是眼睛。」雲巖就大喝一聲走出去。

詮釋：洞山並不是真的要雲巖的眼睛，祇是希望擁有如雲巖的慧眼。雲巖便反問洞山：「你自己的慧眼送誰了？」洞山說：「自己沒有慧眼。」雲巖再問：「如果你有慧眼，你要向什麼地方看呢？」洞山不知道如何回答，雲巖再問：「想要慧眼的是慧眼嗎？」雲巖的意思是說：人本來就具足如來慧眼。明明自己有慧眼，並沒有送給誰。又何必以慧眼去跟別人要慧眼了？所以洞山承認：「要求慧眼的不是慧眼。」但洞山這時仍未洞察人人自具慧眼，何必他求？不必頭上安頭，自尋煩惱。雲巖知道洞山一時尚未領悟，就大喝一聲走出去。（或大喝一聲叫洞山出去）

9. 雲巖示眾云：「有箇人家兒子，問著無有道不得底。」師出問云：「他屋裏有多少典籍？」雲巖云：「一字也無。」師云：「爭得恁麼多知？」雲巖云：「日夜不曾眠。」師云：「問一段事，還得否？」雲巖云：「道得卻不道。」

語譯：雲巖對大家說：「有個人家的兒子被問問題，沒有不會回答的。」洞山站出來問說：「他房間裡有多少藏書？」雲巖說：「一個字也沒有。」洞山說：「他怎麼知道這麼多？」雲巖說：「這兒子日夜都不睡覺。」洞山說：「想問他一段事，他會回答嗎？」雲巖說：「能說卻不說。」

詮釋：雲巖知道這兒子無所不知，卻不是透過任何書本文字得到的。因為他日夜都不昏沈，慧眼獨具，心如明珠，所以無所不知。洞山想問他一段事 (筆者認為是指修道證悟的大事)。雲巖卻說：「他能說，卻不會說。」因為即使他說了，別人也不懂。「無情說法」不能用口說。或者他不想為人說破，因為證悟的事須自己親證，別人說了也沒用。

（下接第四版）