專題論述 臨終關懷

臨終關懷與日常生活

■ 許禮安

一、臨終關懷與飲食習慣

末期病人的家屬通常會問醫師：「病人有什麼東西不能吃？」這在還有機會恢復健康的情況下是合理的詢問，例如：高血壓病人不能吃太鹹的食物，可是對於末期病人，這就變成一個過於沉重的詢問了。

通常我對比較熟識的家屬會這樣回答：「四隻腳的，桌子、椅子不能吃；兩隻腳的，人肉鹹鹹不能吃；其他的東西，只要病人吃得下，上山下海都要弄來給他吃。」其實，我們應該要換個角度想：「病人還能夠吃得下什麼東西？」

曾經有位末期病人的女兒忽然跑來問我：「許醫師，我媽媽說想要吃香辣蔥燒牛肉麵，可是泡麵吃多了不是不好嗎？」我告訴她：「你就弄給媽媽吃吧！」於是她勉為其難的泡了一碗香辣蔥燒牛肉麵端給媽媽，病人掀開碗蓋用力吸了兩口氣（聞泡麵的氣味），然後就推回給女兒說：「你吃！」

我在演講時會半開玩笑說：「你們覺得有沒有像在中元普渡？眾鬼頂多就是吸幾口氣罷了，拜拜的食物不都是我們吃掉的嗎？」後來我跟這位女兒說：「末期病人通常沒什麼胃口，想吃重口味的泡麵，一方面是回味那種氣味，頂多只能吃個兩、三口。何況媽媽如果把整碗泡麵吃完，你就差不多可以放鞭炮慶祝了。」

還有一種不公平的對待，是強迫病人吃「生機飲食」或「素食」。我曾經多次看到末期病人被迫只能吃生機飲食，但是家屬卻在病床旁邊啃雞腿，病人看了也只能流口水。後來只要有家屬問我：「病人可以不可以吃生機飲食？」我都會回答：「可以，但是一定要全家一起吃才有效！」

結果多半是家屬先投降，他們會說：「那麼難吃，很像在吃草。」連這些健康的家屬自己都無法忍受吃生機飲食，卻仍然覺得是為了病人好而可以強迫末期病人吃生機飲食，這到底是什麼樣的心理！

飲食還包括一些不良習慣：吸菸、喝酒、嚼檳榔。如果還在治療階段，我們勸病人趁早戒掉這些惡習，絕對是合理的要求。可是已經是末期病人，例如吸菸吸到肺癌末期、喝酒喝到肝癌末期、嚼檳榔嚼到口腔癌末期，這時候還想勸他戒菸、戒酒、戒檳榔，會不會無濟於事或者根本就是多此一舉啊！我都會這樣對家屬和志工說：「到這個階段了，這輩子能吸、能喝、能嚼的菸、酒、檳榔也剩不了多少了，就讓他去吧！要戒，等下輩子再來戒吧！」

二、臨終關懷與行住坐臥

德瓦（Roger-Pol Droit）在《51種物戀》一書中提到：「我們站立時與躺下後的世界並不相同。我們堅信世界是連續不斷的，世界擁有獨一無二的特性。然而可能的話，你不妨在你平常工作的地方，就地平躺下來，注視著天花板，看看地面。這和你所觀察到的世界真的一樣嗎？[1]」這就是我們俗稱的「換了位置就會換腦袋」！

我曾經被病人指正而忽然醒悟。有位末期病人住進安寧病房，隔天一早去查房時，她非常不悅的對我說：「你們天花板那麼髒，也不去換一下！」我演講提到這個故事時，會順便問學員：「你們從進來講堂到現在，有抬頭看一下天花板的請舉手？」多半的場合都是掛零蛋。

原來我們健康者只看到眼前，我們的視野只能看到牆面，但是末期病人因病臥床，只能被迫看著天花板，偏偏沒能力去換，她的不悅是可以理解的。健康的家屬、訪客、醫護人員、志工、社工、宗教師等，經常脫口說：「我可以體會你的感覺」，那首要條件之一是：你得先躺下來才行！你沒有這樣的「身體感」，就絕對不可能「體」會到病人的感覺！

健康者的世界和末期病人有著天差地別，當中的差距是不能單憑腦袋想像或「同理心」就可以真正貼近。恐怕得等我們真正完全躺下時，而且所躺的是病床而不是睡床，才能夠親身體會。後來我常會自動轉換到病人的角色與角度去思考事情，必須要感恩許多末期病人對我的當頭棒喝。

同樣的道理可以用在「坐床」。過去醫療專業人員用高高在上的姿態對著住院病人說話，甚至聽說有不成文規定：醫護人員不可以坐在病人床上。請注意我說的是「姿態」：因為住院病人躺在床上，而醫師通常是站著跟病人說話，然而姿態剛好會影響「心態」。

我常想像一個情景：當我躺在病床上，主治醫師帶著一群住院醫師與實習醫師來查房，他們包圍站在我的病床三側（床頭除外），討論時口水飛濺，有如「霹靂布袋戲」裡面的「吐劍光」，最後都落在我的身上以及臉上。

我在安寧病房的習慣是，當要去和病人談話時，會先徵求病人同意：「我可以坐在這邊嗎？」指的是病人的床上或是陪病床。病人多數會立刻同意，於是我比病人高不了多少，因此我可以和他們「平起平坐」的討論病情。在臨終關懷裡面，連行住坐臥都有學問，只是我們通常不用心。

後來我教導醫學生時，都會告訴他們：「當有人坐著輪椅來到你面前，請你一定要記得蹲下來和他說話。我自己有時做不到，但仍會不斷提醒自己。」每次我一蹲下來跟坐著輪椅的病人說話，立刻會得到病人的反應：「醫師，你不要蹲下來，你趕快站起來。」我們的病人已經習慣「抬頭仰望」醫師，當我一蹲下來姿態比病人還低，要稍微抬頭才能跟病人說話，病人反而變成低頭看著我。

三、臨終關懷與心理陪伴

沒生過病的人絕對無法體會病人的心情！「我現在最大的願望就是，每天三件事能夠順利完成：睡得著，吃得下，拉得出來。」末期病人的願望在健康者看來簡直不可思議。健康者把吃、喝、拉、撒、睡看成理所當然，因此這些事不會成為願望，要一直到失去這些功能之後，我們才可能會如此許願。

在「生病心理學」讀書會中，讀出一段心得「生病的時間是特慢的，與世不同的，從病床到廁所可能要花上一小時的旅程；生病的空間是縮小的，可能只到病床邊緣，再過去就是遙遠的天邊。」呼應下段正岡子規的「病床六尺」，短短幾行文字道盡了病床前的咫尺天涯。

「病床六尺，就是我的天地。而且這六尺的病床實在太寬，儘管只要伸手便可碰到榻榻米，卻無法把腳伸出棉被活動身體。嚴重時忍受極端的痛苦，整整五分鐘全身動彈不得。痛苦、煩悶、號泣、麻醉藥，在死路中求取一條生路，貪求少許安樂的空虛，即使如此，活下去就想暢所欲言。[2]」

臺灣的癌症病人有一種糟糕的生病心情：「我是不是做了什麼壞事、造了什麼孽，才會得到癌症？」臺灣民俗裡面認為癌症是報應、是自作孽而導致，其實哪有這回事！在現實社會和戲劇表演裡，哪一個壞人不是作惡多端、逍遙法外，而好人卻都是含辛茹苦、災厄重重的。

曾有年幼病人的媽媽告訴我，即使在女兒已經往生多年，她仍然放不下心中的疑惑：「是不是為人父母的做了什麼罪孽，才害得女兒吃苦受罪？」值得檢討反省的是，在照顧過兩、三千位癌症末期病人之後，從來不曾有身為子女的家屬來問我：「是不是為人子女的造了什麼罪孽，才害得父母吃苦受罪？」

心理陪伴有時候隱藏在貼心相伴的言行裡面。我最常舉例的是口腔癌末期的病人，他們多半因為癌症傷口或氣切而口齒不清甚至無法說話，當還可以用寫字來溝通時卻仍然困難重重。通常病人很辛苦的寫完幾行字，我們劈哩啪啦講完回答，他們還要趕快繼續寫字，這是不對等與不公平的溝通方式。

我教安寧病房的醫護人員：和只能寫字的病人溝通不可以用講話的方式，只能和病人輪流寫字，而且寫字還是有「眉角（訣竅）」的。當病人寫大字時，請不要寫螞蟻般的小字，最好寫跟病人的字一樣大，因為那表示病人視力或手力不佳。病人寫字很慢時，請不能寫太快，病人會著急於跟不上正常的速度。

更重要的是：當病人寫字很潦草而且還會跳行時，請不能寫得太工整、太漂亮，最好可以寫得像病人這麼潦草而混亂，不然病人很快就會發現：「原來我已經這麼嚴重了！」就像我以前常說：「我覺得太健康的人不適合當安寧志工，因為病人會對比出自己的虛弱。」心理陪伴並不是只有每天口頭問病人：「你今天心情如何？」

四、臨終關懷與終極思考[3]

每個人在遭遇挫折、歷盡磨難之際，在夜深人靜入夢前、「眾人皆睡我獨醒」時，可能會捫心自問：「人在哪裡尋求依靠？」當面對生離或死別，當感情或事業幻滅，生命可能落入最底限，人世間的一切都背叛了自己，我們到底還能依靠誰？有什麼是絕對不變而可以依靠的？

許多病人明明就已經沒體力自行下來大小便，卻仍堅持不肯包尿布，要到摔倒在病房或廁所，或大小便失禁，弄得床上地上到處都是，才終於無奈而沈默地放手，讓別人替他包尿布。從獨立到依賴，當中的曲折絕對不是簡單一步就可抵達，苦苦掙扎的不只是自我的尊嚴，還代表生命必須到達的谷底，以及不得已的臣服，這當然是非常不容易接受的事。

生死學的祖師奶奶：庫伯勒—羅絲醫師，提到她母親生平專門照顧別人，幾乎所有親友都蒙受照顧，到最後卻臥床需人照顧，原來母親最後必須學習的功課就是願意放手受人照顧。可是羅絲醫師年老多次中風後，仍是掙扎著不願意放手讓別人照顧她。如果生命當中有必須完成的功課，那麼照顧別人與受人照顧都同樣是必修課程。

有位肝癌末期的榮民爺爺，生病後把所有財產都捐給慈善機構，然後每天在醫院當志工，連死後的遺體都要捐出來解剖，有刊物報導說：「因為行善得到福報，所以肝癌已經控制住了。」後來不到一年，腹脹、腹水、黃疸、下肢水腫等症狀陸續出現，終於還是往進安寧病房，最後還是死了。行善必須無所求，不能為了要得到福報或名聲，根本就沒有所謂的「行善神話」。

有人號稱佛教徒，念佛修行卻是想交換好處。例如，有些志工要病人念阿彌陀佛就會不痛，或是念觀世音菩薩就可以好起來。真相是：「所有的念佛者最後都會死！」有些佛教徒誤以為光念佛就可以往生西方，有位法師說：「如果只是念阿彌陀佛就可以往生西方，那現在極樂世界最多的東西叫做念佛機，因為它念的佛號都比我們多。」

當病人說：「我還想要活很久！」或者說：「我很怕死，可是火化燒會很痛，土葬埋又會爛掉，有沒有可以不會死的方法？」並不代表病人不接受死亡，也不意味著醫護人員或宗教師必須去「輔導」病人接受死亡。

病人一定是先「承認」有死亡這回事，然後才會說出相反的話語來抗拒死亡的來臨。病人一定是先接受自己必死的命運，才會開始想像火化與土葬的可怕之處，才會探問「不死」的方法。我們如果只聽到表面的話語，就直接解釋成病人是怕死、不接受死亡，認定是必須處理的靈性困擾，就誤解了實質的內涵。

許多人以為在安寧病房是要準備死亡、是要面對生「死」大事，可是臨床經驗告訴我們：病人與家屬根本就不想準備死亡，他們每天的想法都朝向活著的那邊，雖然帶著末期的重病，還是希望有生存的奇蹟。

就像我們明知道中樂透的機率渺茫，還是癡心妄想自己會是幸運兒，既然我們不會阻止別人或自己去買樂透，當然也不能說病人或家屬是不切實際。所以如今我們強調的已經不是「該如何接受死亡」，而是「要怎樣帶病生活」，不是生「死」，而是生「活」。

[1] 德瓦（Roger-Pol Droit）：《51種物戀》，顏湘如譯。臺北：大塊，2004。頁81-82

[2] 本段引文是日本作家正岡子規的「病床六尺」，摘錄自「文人的飲食與生活（上）」，嵐山光三郎，宜高文化出版，2004。

[3] 本段觀念係節取自許禮安的碩士論文《病情世界的多重現象分析》（東華大學族群關係與文化研究所）。

本文作者許禮安醫師，畢業於高雄醫學院醫學系及東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士班，目前任職衛生署屏東醫院家醫科主治醫師及擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長

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

第320期 2011年1月出版

·四念處專欄／如何抓老虎的鬍鬚？——用禪對治社交畏懼症
·近期活動／靈山講堂歲末聯誼餐會
靈山講堂近期活動通啟
274期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

如何抓老虎的鬍鬚？——用禪對治社交畏懼症

■ 張立人

在一則故事裡，媽媽提醒自己的兒子小明說：「都幾點了，還賴床，上學就快遲到了！！」

小明回應：「人家很怕去上學嘛！同學們都不喜歡我，老師們都很肚爛我！」

媽媽耐心解釋：「可是今天是開學，你是校長不能不去呀！！」

拒學不是學生的專利，甚至老師或校長，都可能出現這種情形。

「社交畏懼症」(social phobia)是這類人際逃避行為的常見原因。在一般人口中，約有10%的人深受其苦。症狀層面上，會害怕出糗、被羞辱，因而不敢在人前說話、吃飯或做事等，遇到人多的場合，會無法控制心中的害怕，而採取逃避。

他們往往在成長過程中，累積了不少被批評、羞辱、自責、自卑的情緒，長大之後，把這種情緒轉移到身邊的人，很怕跟人接觸，就好像見到當初讓他沒自信的權威人物（爸爸、媽媽或重要親友）一樣！

禪宗對克服「社交畏懼症」患者對於權威的恐懼，實有獨到的創見。

唐朝的臨濟義玄禪師（?-867AD），有次來到達摩祖師墳墓紀念塔（河南熊耳山），那是當時僧人們一生必來朝聖一次的地方。

守塔和尚見到臨濟，就說：「這位長老是先拜佛陀，還是先拜祖師？」

臨濟說：「佛陀和祖師，我都不拜！」

守塔人覺得莫名其妙，質問他說：「佛陀和祖師跟你有什麼冤仇？」

臨濟禪師反問他：「你這麼為佛陀與祖師講話，是得到什麼好處嗎？」

臨濟對於自身的佛性有著這樣的自信，甚至不拜佛陀與祖師，那麼，一般人為什麼要服從不合理的權威、甚至為他害怕一輩子呢？傾聽我們內在的聲音，而不是外來的雜音；欣賞我們的自性，而不是盲目地崇拜偶像，才能夠活得更從容。

宋代的性空妙普庵主（1071-1142AD）有一首〈見佛不拜歌〉。

有位和尚聽說了，便問妙普：「為何不拜？」

妙普打他一巴掌，說：「懂了嗎？」

和尚說還是不懂。

妙普再給一掌，說：「家無二主！」

原來，妙普認為自己才是真佛，因為人人都有佛性。

依妙普的邏輯，如果自己已經是佛，還去拜佛，就變成有兩尊佛，這是荒謬的，因為一個家不可能有兩個主人。「社交畏懼症」患者，不知道欣賞自己的潛力、認識自己有佛性，盡將生命拿去恐懼那些悖離佛道甚遠的世俗威權，可以說怕錯對象了。

藉由心理治療，「社交畏懼症」患者將逐步建立自信，勇於表達自己的意見，甚至發出本來該有的怒吼，像周文王一樣「一怒而安天下」。這時，就能像臨濟禪師一樣，活出自在了——

有次，臨濟義玄向黃檗希連問道：「如何是佛法大意？」

連問三次，換來被黃檗連打三次。

最後臨濟告辭：「我太愚昧，被打還無法頓悟，只好尋訪其他高人。」

經過多年，臨濟悟道回來，直接賞黃檗一巴掌。

黃檗痛罵臨濟：「竟敢抓老虎鬍鬚！」

義玄馬上大喝一聲，黃檗知道：他開悟了。

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，著有詩集《如何用詩塗抹傷口？》（「白象文化」出版，唐山書局有售），及曾與陳錫中等人合譯《學習認知行為治療：實例指引》（「心靈工坊」出版）一書。

靈山講堂 歲末聯誼餐會

一、時間：2011年1月23日上午11時入席
二、地點：蓮池閣素食餐廳
台北市大安區信義路4段155號
地下一樓
02-27035612
三、報名：台北靈山講堂
02-23613015

274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：2011年1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。

靈山講堂近期活動通啟

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	274期禪坐健身班	2011.1.6(四)晚上7：00開課(每週一次為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	1.即日起報名。2.報名電話:02-23613016 3.報名地點:台北市忠孝西路一段21號7樓
002	皈依典禮	2011.1.8(六)上午9：30至12：00	台北講堂	皈依相關活動	
003	釋迦法會	2011.1.11(二)上午9：30至12：00	台北講堂	1.佛前大供2.恭誦普門品	
004	春節社區關懷	2011.1.15(六)上午9：30靈山禪林集合	石碇地區	走訪石碇地區貧戶及孤獨老人	
005	光明燈結燈法會	2011.1.18(二)上午9：30至12：00	台北講堂	恭誦藥師經	
006	歲末聯誼餐會	2011.1.23(日)上午11時入席	蓮池閣素食餐廳		
007	民國一百年春節千佛法會	2011.2.3-2.5(四至六)上午9：30至下午5：00	靈山禪林	1.禮拜三千佛2.恭誦洪名寶懺	
008	光明燈點燈法會	2011.2.17(四)上午9：30至12：00	台北講堂	恭誦藥師經	

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07：00～09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：00～14：00
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～

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

上人與我專欄

我皈依一位博士比丘——上淨下行上人

■ 陳惠珍

在1991年3月，妙聞皈依恩師上淨下行上人，這個法緣，是政大研究所同學馬紹章先生牽進的，當年他通過高考，分發到行政院工作，師父的道場臺北靈山講堂，就位於行政院旁，中山北路的另一端。馬師兄當年在班上年年考第一名，對於一位能讓他皈依座下的師父，妙聞真是充滿好奇。

1991年3月，或許是因緣俱足，妙聞參加了三個月一次的皈依典禮。講堂的皈依典禮非常慎重，上人在頒發皈依證書前，會很詳細的解釋「五戒」，因為這是作為「人」最基本的條件，上人逐條解釋清楚，希望大家都能了解意義，確實奉行，才不致落入迷信。

當上人解釋佛教「素食」時，上人說：今天皈依了，變成了佛教徒，回去好好跟先生或太太商量，一個月內，盡量努力在初一、十五能吃素，以後再慢慢增加幾天，不要認為自己一個人皈依了，是佛教徒了，就我吃我的素，先生吃他的葷，一張桌子隔成兩邊，不好看。當下，妙聞聽了，覺得法喜充滿，因為上人的教法很人性化。我們有時看到一些人學佛，結果搞得和家人、朋友格格不入，讓人家對佛教產生反感，但是上人教大家用「商量」和「漸進」的方式，而不是因為自己皈依了，就一意執行自己的教條，排斥別人。上人說：「佛沒有叫你這樣」，皈依的信眾跟一旁觀禮的家屬，大家聽了都點點頭地笑了。

上人圓融的應機教法，在妙聞皈依後10多年的志工生活裡，不勝枚舉。

譬如講到唸佛法門，上人說，你們不是嘴巴唸唸「阿彌陀佛」，就可以去西方極樂世界了，《阿彌陀經》裡面有講：「不可以少善根福德因緣」，上人妙喻說：就像你想去美國，不是嘴巴唸唸柯林頓柯林頓(當時的美國總統)，就能去成美國了，你要有錢買機票，還要去辦簽證等等。就是因為這樣的善巧說法，大家都能記牢，想去西方極樂淨土，除了努力唸佛，還要積聚福德資糧。

講堂的同修們，常常在日常生活及工作裡遭遇困境，但只要來到講堂，聽到上人爽朗的笑聲或言簡意賅的開示，就彷彿法藥入口，藥到病除，然後歡歡喜喜的回到生活和工作崗位上。

妙聞皈依上人後的一、二年，上人應聘到國立中興大學中文系擔任專任副教授，教授「隋唐佛學」及「墨子」等課程。另外，在此先後期間，他也陸續在國立臺北師範學院及私立逢甲大學，開設「宗教與人生」等課程。上人開的課，學生選課人數常常超過規定，必須經過上人同意，才能加收學生。上人說：「大學不是我們的道場，不能傳教，但要用客觀比較的方法，講學生分辨儒、釋、道、墨等各家的差別及特點。」

上人之所以能應聘到大學殿堂任教，是因為上人具有國家文學博士資格；早在越南時，上人即決心拿到博士學位，以方便弘法。所以在1969年，上人獲得了越南、臺灣政府以及美國亞洲協會，所給予的六千元獎學金，從越南到臺灣留學，最後通過教育部七位口試委員的口試，取得中華民國國立臺灣師範大學的國家文學博士，他的博士論文題目是「韓愈闢佛之研究」。

作為一位博士比丘，能夠在國立大學任教，在當時的環境，是非常難能可貴的，因為不只要論文專業的審查，還有百位博士級佼佼者的競爭，誠如邀請上人到中興大學任教的中文系王主任說：當年，在上人的臺北靈山講堂所舉辦的佛學講座，都是博士級有名的學者，他也只能在一旁仰慕而已。

當時上人及講堂，早已聲名遠播；但聲名並不是上人的重點，弘揚佛法才是上人心中的大事。

本文作者陳惠珍小姐，法名妙聞，原任台灣醒吾技術學院專任講師19年，兼任輔導主任11年，1991年在台北靈山講堂皈依上淨下行上人，隔年即開始在講堂擔任志工，後又擔任靈山文教基金會秘書執事，負責每年基金會董事會業務與教育部聯繫等業務，2008年移居美國。

99年10月功德錄(續)

〔放生〕	
2,000元	胡玉欣、高崧碩、高文璽、朱惠鄧
1,000元	黃素娥
500元	蘇淑惠、呂信雄
300元	蕭素娟
〔譯經〕	
90,000元	張明堯
15,000元	紀金枝、顏良昌開家
14,000元	高陳清香
10,000元	葉明菜、陳怡君、高金德
6,000元	張能聰、林文峰
5,000元	周淑真王傳樹開家、劉王禮
3,000元	薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,700元	聖基生機股份有限公司
2,500元	方建祖、方嘉慶、方新婷、林耘安
2,000元	高崧碩、高文璽、朱惠鄧
1,000元	黃素娥、黃彥智、黃振雯、陳銳光、陳姿穎、劉家龍、沈榆欣、許登翔、宋福枝、邱碧玉
876元	黃中洋
800元	黃素蘭、賴瑞琦、賴毅庭
500元	賴柏嘉、陳絕宇、吳榮娟、顏政德、陳順惠、呂忠洋、劉宗勇
482元	蔡幸君、林芳源、蔡興正、賴巧嘉
481元	胡靜芬
300元	林啟惠、鄭立專、邱郁蓮、陳德慧
200元	呂傑好、呂怡瑩、呂玉如、蘇昭軒、李桂蜜、王明昆、王黃鳳、周李寶玉、陳燕美、黃俊凱、蕭素娟、葉樺、葉靜、邱奕修、黃麗淑
100元	蘇琳瑯、吳映儀、蘇毅恩、賴蓓瑩、彭品瑄、武俊儀、洪文慧、黃月貴、余正倫、煙供的眾生、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿枝、許雪、李威森、李偉翔、李冠廷、李宜馨、林世偉、許麗華、林品儒、林廷暐、蘇博任、OSCAR、余玲玫、李書堅、簡編堂、簡君如、梁秉筑、張小白、張小薰、張熊熊
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
10,000元	莊萬鈞
2,000元	曾玉惠
500元	陳麗華、莊大德
〔其他專款-越南孤兒院〕	
1,000,000元	陳裕捷
〔隨喜〕	
1,000元	秦靜甄
500元	黎麗娟、丁權國、王予婕、季夢蓮、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕茜、何志勳、鍾武村
200元	郭晉福、郭顯華
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
500元	吳銘、劉知芹
〔隨喜-禪林事子〕	
3,000元	陳松芳、包金城

99年11月功德錄

〔禪林建設〕	
6,000元	王淑淇
3,000元	吳化龍、賀芸英
2,000元	吳銘、陳美賢
1,000元	葉光耀
900元	黃登雲
500元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
4,000元	顏良恭開家
〔禪林建設-發票中獎〕	
200元	靈山講堂
〔護法〕	
2,000元	黃碧雲、萬波節、萬乃農、萬乃儀、萬乃照
1,000元	曾淑珠
900元	林娜、李福來發、李聰明、黃麗珠、李易軒、李韋萱
600元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯英中
500元	黃英雄、黃立璋、黃立昌
300元	高啟瑞
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃振雯、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力璋、何嘉洁
〔弘法教育-月刊〕	
5,831元	林崇安
500元	吳銘、江聘銓
〔供養上人〕	
10,600	靈山講堂
1,500元	黃登雲
1,000元	李淑惠
100元	張秉筑
〔供養常住〕	
1,000元	顏良恭
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
1,000元	林家成
500元	明周
〔放生〕	
3,000元	張文郁
1,000元	胡玉欣
100元	任福立
〔放生-台中講堂〕	
1,000元	梁寶村
500元	吳同素、陳翔羚
200元	黃明田、傅麗珠、賴鈺婷
〔譯經〕	
15,000元	黃素蓉、顏良恭開家
10,000元	陳怡君、陳健民、陳參

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

近期活動 翦影

一、世界靈山佛教會：◎弘法及訪問活動

★ 歐洲行程(2010.10.11至2010.10.20)



❶


❷

（一）義大利 圖❶～❷ 淨行上人赴義大利米蘭靈山寺，見來自中國之圓善法師，並為其剛成立道場之信眾開示初機佛法



❸

（二）波蘭 圖❸
淨行上人至波蘭瞭解越南佛教信眾即將在此興建道場之情形。

（三）德國 圖❹～❺
淨行上人赴德國圓覺寺訪問越南佛教領袖如典法師，並瞭解當地佛教發展情形；如典法師係留日碩士，專研日本佛教各宗派，目前已將多種日本佛學書籍翻譯成越文。


❹


❺


❽


❾

圖❽～❾ 淨行上人赴靈山阿彌陀寺及法源寺瞭解越南佛教在美國發展情形；這兩個寺院都是專修念佛法門道場。

（二）靈山寺 圖❿～⓫ 淨行上人為靈山寺信眾開示佛法及餐敘。


❿


⓫

（三）法輪寺
圖⓬ 淨行上人參訪在美國之越南佛教領袖釋覺法師；釋覺法師是越南統一教會領袖，也是越南南北傳佛教之領袖。訪談中，法師極為讚嘆上人的越譯大藏經工作，並表示，從譯經的成立、翻譯及製作，質量俱優，極為難得。


⓬

★ 美國行程(2010.11.9至2010.11.23)


❻

（一）靈山阿彌陀寺及法源寺


❼

二、台北及台中靈山講堂：


⓭

圖⓭ 台北靈山講堂及台中靈山講堂發動信徒捐出衣物，並於2010年12月15日整理，準備贈送給花東地區國小清貧學童使用。

專題論述 臨終關懷

臨終關懷與病程溝通

■ 許禮安

一、病情告知與病程溝通[1]

我從事安寧療護（Hospice care）或安寧緩和醫療（Palliative Medicine）已經十五年，發現「病情告知」的重要性、困難度以及複雜性。我曾在東華大學族群關係與文化研究所進修，寫成碩士論文「病情世界的多重現象分析」，探討關於「病情告知」的各種現象，後來印成「橫跨生死長河」，以佛教善書方式發行。

健康者可能因為發生下列狀況：1.身體感知：身體覺得不舒服、不對勁，2.儀器偵測：例如健康檢查時意外發現，3.旁人告知：例如去美容院洗頭時被發現脖子腫大。此時已經出現「病情」才會被指認為病人。

健康者變成病人而去求醫，發生「病醫關係」。醫生檢查診斷確認後，對病人或家屬進行「病情告知」或「醫病溝通」。看來「病情」的發生似乎早於醫生的「病情告知」，那麼到底「病情」是什麼東西？

我曾經問一位身上有許多手術傷口及管子的外科住院病人：「醫生幫你開了什麼刀？拿掉了什麼東西？」病人一律搖頭說：「不知道」。可是當我再去問他的主治醫師，得到的答案卻是：「早就一五一十的全告訴他了」。因此推測有些醫生的「病情告知」可能是單向、片面而且有些過度簡化的事件。

醫生進行「病情告知」說出的「病情」，和發生在病人身上的「病情」可能不完全相同，病人可以對醫生告知的「病情」有截然不同的認知。在疾病的進展過程中，醫生還需要不斷地和病人進行溝通，因此我改稱為「病程溝通」。此外，病人身上的「病情」變化莫測，病人要依靠那有「病情」的身體繼續活下去。

這當中應該不是只有「病情告知」，詳細區分起來還包括「病情認知」、「病程溝通」、「病情存在」與「病人存活」。用比較通俗的說法是：「醫生如何理解病情」、「醫生如何告訴病人」、「病人如何認知病情」、「醫生與病人在生病過程中繼續溝通」、「病人如何對待病情」、「病情如何存在於病人的世界中」以及「病人如何帶著病情繼續活在世界裡」。

台灣的病人在尋求健康之道時，是存在於有三套醫療體系（西方醫學、傳統中醫、民俗醫療）的多元文化社會，當中還有很多檯面下或冰山下的世界。在台灣的多元醫療體系以及一般社會大眾的醫療觀念中，這樣和「病情」有關的複雜多樣的現象，是有待被展開與解明的。

二、病程溝通的原則

溝通須有送者（sender）與受者（receiver），因此對著一堵磚牆說話不算溝通，自言自語或有聽沒有懂都不算溝通。溝通的目的是：傳達訊息或想法、增進瞭解、得到接受或相信、採取正確行動。嚴格來看，所有的對話只要沒有達成這四項目的，就不算是完整的溝通。

溝通方式包括：寫下的字、說出的話、語調情緒、外表態度、面部表情、手腳動作、目光方位、距離遠近、相對位置。一般以為溝通就只是靠語言和文字而已，其實光是同樣一句話，就會因為不同的語調輕重緩急、情緒高低起伏、外表態度親切或冷漠、面部表情和藹或嚴肅、手腳動作溫和或粗魯、目光如電或如和風、所在的方位、距離的遠近、和病人的相對位置等，改變其內在的意義，因此我們說「換了位置就會換腦袋」！

例如：住院病人通常躺在床上，醫護人員多半以高高在上的「姿態」站著對病人說話，然而姿態剛好會影響「心態」。我和病人談話時，會徵求病人同意坐在病床或陪病床，可以「平起平坐」的討論病情。當有人坐著輪椅，請一定要記得蹲下來和他說話。心理陪伴有時候就隱藏在貼心相伴的溝通模式裡面。

溝通有個重要原則就是：「要說出來，有句英文這麼說：「It is not the other man's job to read your mind.（去讀懂你的心不是其他人的工作。）」意思就是：「你沒說出來，誰曉得你心裡在想什麼啊！」本來就沒有人應該當你肚子裡的蛔蟲或應聲蟲，何況，如果你都還沒開口說話，別人就能知道你腦袋在想些什麼，那也未免太可怕了吧！

溝通更重要的原則是需要有效的傾聽，有句英文這麼說：「Hearing is with the ears, listening is with the mind.（聽是用耳朵，傾聽則是用心。）」不用心傾聽，光用耳朵聽，很容易就會「左耳進，右耳出」。另一句英文說：「Listening is a conscious, positive act requiring real efforts of concentration---no merely a simple passive exposure to sound.（傾聽是有意識的、正向的行為，需要真正的努力於集中注意力—不單只是簡單被動的暴露在聲音當中而已。）」

以前還有聯考的年代，我經常清早起床聽電台英語廣播教學節目，效法古人歐陽修做學問的三上（馬上、枕上、廁上）工夫，坐在馬桶上聽英語，一邊大便和打瞌睡，一直到廣播講了一聲「Goodbye」，我就會醒過來。這就是「簡單被動的暴露在聲音當中而已」，只知道廣播在講英語，不知道內容到底在講些什麼東西，因為我沒有做到真正的「傾聽」：「有意識的、正向的行為，需要真正的努力於集中注意力。」

三、病程溝通的障礙

溝通的障礙包括基本障礙和其他障礙兩大類：

(一)基本障礙：包括以下類型

1、接受：用自我方式解讀、只聽到想聽的、忽略掉不想聽的、過濾掉不相干的訊息。例如：台灣近年來的選舉以及藍綠衝突、族群衝突等，都是因為這項基本障礙所導致的溝通不良。
2、態度：認為自己解讀過或篩選過的訊息才是事實，與自我認知有所衝突的，通常被忽略或不信任。例如：千禧年（西元2000年）即將來臨時，某教派「飛碟會」成員認為是世界末日，於是集體飛往美國進行宗教儀式。一般人會覺得這些人腦袋有問題，可是飛碟會的成員堅決相信：因為他們舉行的宗教儀式，讓地球得以免於毀滅的命運。
3、人格（性格）：自以為「正常」，去判斷或喜好、厭惡別人的不正常。例如：如果我認定像我這樣緩慢而且沒有抑揚頓挫的講話方式才是正常，那麼我應該會把張小燕女士又快又高又尖的說話方式當成不正常，甚至覺得討厭或厭惡，可是，搞不好我的講話方式才是不正常的少數呢！
4、情緒：過度高興、悲傷、憤怒、恐懼時，無法有效接收或轉譯訊息。例如：在激動或強烈情緒的當下不可能有良好的溝通。俗話說：「相罵無好話」，人在氣頭上沒辦法理智溝通，人在極度的悲傷情緒下也一樣，都算是「不可理喻」。

(二)其它障礙：

1、物理干擾（噪音、被打斷）：我在病房溝通會被廣播噪音干擾或打斷。
2、心理干擾（沒興趣、想其他事、無聊等）：情緒不適合、醫務忙碌或有心事，都會干擾溝通品質。
3、不佳的表達技巧、錯誤的轉譯、變形的傳達、未澄清的接收：以前電視節目「超級星期天」裡面有個單元「超級比一比」，一排影歌星用屏幕隔著，一個接一個的比手劃腳，分別犯了這四項障礙，到後來就會冒出匪夷所思的答案。
4、調適時間不足、偏差偏見、溝通失敗（不同文化背景）、不信任、恐懼等。

四、病程溝通困難的原因

與末期病人溝通困難的原因有三大類：

(一)社會對死亡的否定：如家庭中缺乏死亡經驗，對健康與生命的高度期待，物質化的對待生命等。

現在台灣以小家庭為主，每戶平均人數不到三人，多數人遇到死亡事件都是第一次經驗，因此多半是手忙腳亂。加上死亡場景通常被隔絕在醫院的急診與加護單位，醫護人員以外的一般人已經沒有機會看見死亡的過程。

高科技的發展與醫療水準的提升，讓人們對醫療有過高的期望值，對生命有超乎現實的期待，例如王永慶的家族祝壽場面，家屬說：「祝董事長可以活到兩百歲！」殊不知就算家裡開醫院，人力不可能回天，人一定不可能勝天。

因為醫療科技逐漸「去人性化」，把病人當成只是某個器官壞掉，等待修理或汰換零件的機器，醫療人員眼中可能只看見「疾病」，而忽略病人仍是一個完整的「人」。加護病房中的重症病人經常被各種儀器包圍，醫護人員和家屬關心的是儀器上的數字，往往忽略了病人本身才是重點。

(二)病人對死亡的恐懼：包括對疾病、治療、失落、經濟等的恐懼。

末期病人對死亡的恐懼其實是一個複合體，包括對於身體（疾病進展、治療過程等）、心理（失落與悲傷等情緒）、社會（工作、成就、經濟、家庭等）、靈性（生命的意義與價值等）的恐懼，交織混雜而成。有些心理學研究的結論可能是誤解或有所偏差。

例如：死亡焦慮在不同性別的人身上是否會有差異？通常女性在「死亡焦慮」向度上回答較多的項目。雄赳赳的姿態相對地會導致男人較少表達死亡焦慮。誰最可能是那個隨侍在側的、日復一日幫忙照顧的最親密的人？女人！因此，這些研究中的「死亡焦慮」，其實是「照顧負擔」的焦慮表現罷了。

至於死亡焦慮和年齡有關嗎？每個年齡層對死亡的看法多少有些不同的模式。一般來說，老年人並沒有較高的死亡焦慮。但是，社會大眾通常以為：老年人有比較高程度的死亡焦慮或死亡恐懼，因此盡量避免和老年人談論死亡。根據我多年來到榮民之家、老人之家與安養中心的演講經驗，發現老年人都很開放談論死亡，只是一直都沒人想和他們談論罷了。

(三)源自醫護人員本身專業的因素：包括害怕被指責、害怕所引發的反應、害怕說出「我不知道」、害怕表達情緒、自己害怕疾病與死亡、害怕跨越醫療階級（應該由主治醫師去溝通）等。

如果問醫護人員：「為何不敢告訴病人？」通常都回答：「因為病人和家屬害怕討論死亡啊！」卻不曾檢討：「是誰先害怕而不敢開口？」我覺得這是醫護人員把責任推卸給病人和家屬，其實真正更害怕談論死亡的反而是醫護人員。

這樣的害怕例如：有腫瘤科主治醫師不敢告訴病人與家屬說：「很抱歉，我已經沒有辦法再治療病人了。」卻告訴他們說：「病人現在體力太差不適合做化療，要先轉去安寧病房療養，等體力好一點再回來做化療。」

因為害怕被指責，也害怕所引發的反應，卻讓安寧病房被迫要收治殘局與承擔後果。就算我們可以讓病人體力變好，其實他也沒本事再幫病人治療了。面對病人與家屬的詢問，醫護人員害怕說出「我不知道」，於是講出一大堆專業的理論卻無濟於事。

我自己通常不在門診和病人與家屬討論死亡，因為怕他們哭很久（害怕所引發的反應），怕我自己會跟著哭（害怕表達情緒），而且外面還有許多病人在等著看門診，萬一要花上半小時，門外等候的病人可能隨時都要衝進來。

何況醫護人員的訓練裡面，通常要求要專業理性，所以絕對不可以跟著病人與家屬一起哭泣落淚（這點在安寧療護服務裡面是例外）。但是我們自己也會害怕疾病與死亡，醫護人員更害怕的是：萬一那是自己的親人朋友啊！

在醫療體系的科層制度裡面，醫護人員通常害怕跨越醫療階級，認為應該由主治醫師去溝通。當病人或家屬詢問病情時，護理學生會轉知護理人員、護理人員就轉給實習醫師或住院醫師、實習醫師會轉知住院醫師、住院醫師就告知主治醫師，所以大家都沒有直接和末期病人溝通病情的經驗。

大家可以想像：住院醫師有主治醫師當擋箭牌，直到住院醫師某天升任主治醫師，這時已經不能再往上推給主任或院長，只好硬著頭皮親自去和末期病人溝通病情，因此所有的主治醫師都沒有經過充分訓練就直接上法煉鋼，第一次不論成敗，多半無法再和其他平起平坐的主治醫師討論，接下來都是依樣畫葫蘆了。

本文作者許禮安醫師，畢業於高雄醫學院醫學系及東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士班，目前任職衛生署屏東醫院家醫科主治醫師及擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長

[1] 本段改寫自「病情世界的多重現象分析」，許禮安，東華大學碩士論文。2005

專題論述 佛教哲學諮商

淺談佛教哲學諮商

■ 尤淑如

一、佛教哲學諮商一詞的緣起

台灣自2003年起在輔仁大學發展「哲學諮商」（philosophical counseling），強調哲學實踐，並將焦點放在幫助民眾解決生活中難題以及過理想生活。如同自1980年起在歐洲開始提倡哲學諮商時所揭示的意義：哲學不再只是學院內知識，而是走出象牙塔，重新回到人群之中，恢復蘇格拉底在街頭巷尾與民眾談哲學的精神，讓哲學成為民眾能夠學習與運用的人生智慧。在輔大把哲學諮商引進台灣之後，也逐漸有學者開始使用「佛教哲學諮商」一詞，包括開授課程，撰寫研究論文等。然而，什麼是「佛教哲學諮商」？「佛教哲學諮商和佛教心理諮商」有何不同？佛教哲學諮商屬於佛教心理諮商的一門學派嗎？「佛教心理諮商」又是什麼？這些問題關乎「佛教哲學諮商」的定位。

不斷有人認為哲學諮商是心理諮商的一個學派，甚至也有人質疑哲學諮商存在的必要性，認為有心理諮商就已經足夠。心理諮商以心理學的理論為基礎，心理學自十九世紀發展到現在，是一門以系統方法研究人類實際心理、行為與心智的學問，它關注「行為與心理現象的因果關係」、「解釋人類行動與心理現象的意義」以及「發展人們改變社會結構的能力」等。不同於心理諮商對人類行為與心理現象的關注，哲學諮商以哲學為理論基礎、運用哲學思考檢視自我、檢視生活與世界的關係。哲學起源於對經驗生活、對生命存在的好奇，因好奇而展開一連串抽象的思考活動。哲學諮商作為一種有別於心理諮商的另類助人途徑，它的目的是透過智性的陶養，將這股好奇心轉為對生活、生命的哲學探討。特別是自1990年以來，哲學諮商的焦點逐漸放在身心健康(well-being)領域方面，因此有許多人誤以為哲學諮商是心理諮商的一支，但事實上，哲學諮商無論是在諮商對象(人觀)、諮商焦點(世界觀)或困境成因分析等各方面都和心理諮商不同，並且也沒有所謂的「病理觀」。因此，哲學諮商和心理諮商是完全不同的兩種領域。

二、佛教心理諮商與佛教哲學諮商

如果依據上述觀點來加以推論，佛教哲學諮商也不同於佛教心理諮商。過去台灣在尚未有佛教哲學諮商之前，早已流行許久佛教心理諮商。許多臨床心理師或學者從心理學立場將佛教教義詮釋為佛教心理學，應用佛教心理學以及修行法門於臨床實務中，發展出各種佛教心理諮商或佛教心理治療的技術，例如：游乾桂就提議佛教心理治療不妨可以發展「禪坐療法」、「拜懺療法」、「直觀療法」。當代西方心理學者整合心理學與佛學，例如John Welwood發展「朝向覺醒的心理學」*(Toward a Psychology of Awakening, 2000)*、Jack Kornfield就發展「佛法的心理健康學」*(The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology, 2010)*。這些以佛教心理學為基礎的佛教心理諮商並不是佛教原初的意義和主張，而是當代融合西方知識的創新產物。傳統佛教的立意是教人出世、解脫、得涅槃。雖然漢傳佛教重視菩薩道，但是菩薩道的修行終究還是要度化眾生：識苦、離苦、得解脫。慈善濟世乃接引法門，「慈悲」之後仍要「喜捨」。不過，「出世」並不等於「遁世」。出世的菩薩道對眾生的無明更加地同理與感同身受，更發願在利他中完成自己；從悲起智，從「凡夫菩薩」到「賢聖菩薩」進而到「佛菩薩」的境界。就如同《增壹阿含經》所說：「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也」。由此可知，「人間佛教」的目的仍然是要成佛。不過，上述所發展的佛教心理學以及佛教心理諮商的目的並非以成佛為目的，佛教心理學並不是建立在佛教的要義上，而是用西方心理學架構詮釋佛學所發展出來的成果。然而，值得我們深思的是，把佛教教義或佛學詮釋為某種心理學是否恰當？

佛教心理諮商在心理衛生的保健與治療上，有顯著的效用和成果，這是不容否定的事實。因此，佛教心理諮商不但無須反對，甚至應該大加提倡與推廣。但是，「在心理諮商應用佛法與佛學」跟「把佛法等同於心理學或把佛法詮釋為某種心理學」這是兩回事。舉例來說，心理學關注「行為與心理現象的因果關係」、「解釋人類行動與心理現象的意義」以及「發展人們改變社會結構的能力」等；而原始佛教的基本要義無論是三法印、四聖諦、八正道…等，則是在說明世界萬物的緣生緣滅，以及無常、無明與無自性的人間實相；並且也指出煩惱起於無明，佛法的目的是在引導眾生脫離苦海、解脫無明煩惱。若將佛學解讀成心理學，那麼無明煩惱就會被視為某種心理現象，然而無明僅是一種人的心理現象嗎？佛學的內涵與本質適合被理解為探討人的行為、心理現象以及社會結構嗎？這些都有待相關學者更進一步的論證。

有鑑於此，無論是為了還原佛教自利利他的本意，或者是為了弘揚與落實「人間佛教」的理念，用「佛教哲學諮商」或「佛學諮商」這樣的名稱可能比「佛教心理諮商」或「佛教心理治療」更為貼切；因為，它所應用的範圍甚至比佛教心理諮商更為寬廣。佛教的法益豈是僅有心理層面而已，還包括日常生活、專業生活與靈性生活的指引；透過修持佛法，使心靈透過覺照而覺醒，進而得到清心自在的靈性境界。

三、佛教靈性療癒與佛教哲學諮商

無論是佛教心理諮商或佛教哲學諮商，其諮商對象與性質都必然涉及到人的靈性。故而，將佛教哲學諮商視為某種具「靈性諮商」或「教牧諮商」(Pastoral Counseling)性質的諮商模式說不定會更為貼切。然而，該如何定位與發展具有佛教特色的諮商模式？這部份或許可以從基督宗教的「教牧諮商」或「靈性輔導」(Spiritual Direction)那兒得到一些啟發。基督宗教的教牧諮商和心理諮商的發展歷史幾乎是同時並進的，並且受到心理諮商許多影響。因此教牧諮商在發展的同時也不斷地在探討，如何區辨與釐清其與心理諮商之間的關係，從中探索自身的定位和屬性。因而，瞭解基督教如何在與心理諮商若即若離的關係中，發展自身的諮商模式，或許可以為佛教哲學諮商的發展提供有利的線索。簡言之，教牧諮商是藉由心理學的理論和諮商技巧來訓練門徒，牧養基督徒，並且也希望能夠以此傳福音，吸引更多人慕道。教牧諮商的核心理論乃是聖經與神學思想，心理學僅是輔助。相較於教牧諮商，靈性輔導更少使用到心理學，多半是運用諮商技巧的輔助，目的是陪伴與協助教友的靈修，幫助基督徒與天主、耶穌基督建立親密關係。因此，靈性輔導又稱為靈修輔導，目的是增進信徒的靈修。

綜合上述，基督宗教將諮商理論與技巧應用在其宗教的兩種層面上，一是訓練與培養神職人員和信徒的靈修；一是關懷信徒、協助信徒過信仰生活。這兩層面皆可為佛教哲學諮商的借鏡。目前大量被談論的佛教心理諮商多半是將佛教(輔)應用在心理諮商(主)中；但佛教哲學諮商則主張學習諮商技巧是為了推廣佛法，要讓諮商理論與技巧(輔)成為佛教(主)度化世人的工具。因此，諮商僅是輔助，重點還是佛法的修行與成佛。為達此目的，佛教哲學諮商必需用佛學來闡述諮商對象、諮商歷程、諮商目的和療癒效果；並且，佛教哲學諮商的目的應用於培養與訓練僧侶的止觀禪修與慈悲心的發用，以及關懷信徒如何落實佛化生活。其中，與諮商範疇最為相應的佛學，或者說，最適合被建構為佛教哲學諮商基本內涵者，當屬「緣起性空」、「三法印」、「四聖諦」…等思想。

四、佛教哲學諮商的基本內涵

(一)「緣起性空」的世界觀：世界是由相互依存的關係所構成

不同於心理諮商從個別自我(ego)來理解我與世界的關係，佛教哲學諮商是從世界萬物的生成演變來理解眾生。原始佛教將眾生生死流轉的過程分為十二環節，稱為十二緣起：「所謂無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣更樂(觸)、更樂緣痛(受)、痛緣愛、愛緣受(取)，受緣有，有緣生、生緣老死。」(《增一阿含》卷四六-五經)。人生由這十二因果相聯的環節所構成，無明、行、愛、取、有等屬於緣因，緣因會招致痛苦和煩惱等苦果。並且，不僅人生是一個緣起因果相續的過程，世界萬物也都依緣而起，一切現象乃各種條件的聚合、由相互依存的關係所構成。緣起的基本原則為「云何緣起法，謂此有故彼有，此起故彼起。」(《雜阿含經》卷一-二-二九八經)「因此有彼，無此無彼；此生彼生，此滅彼滅。」(《中阿含經》卷四七-《多界經》) 正因為世界相互依存、流轉變動(諸行無常)，故而，從緣起的世界觀所看到的世界與人生的樣貌即是：世界是無常的、暫存的、無自性的存在。

佛教哲學諮商的人觀受到緣起性空的世界觀所影響，因而主張：在世界中的「我」無法由自力而存在，「我」是透過原因、組成部分及思想等其他外力條件的力量所建立起來的，換言之，「我」也是一個相依相存的存在，是空無自性的，沒有固定不變的實體我(諸法無我)。

(二) 痛苦煩惱的構成與解脫安樂之道：「四聖諦」

原始佛教以「四聖諦」來說明痛苦煩惱的構成與解脫安樂之道。《雜阿含經》卷一五-三八二經中所闡述的「四諦」，是整個原始佛教佛學義理的總綱。四諦的內容指出，世俗界充滿痛苦(苦諦)，這些痛苦可以歸納成為八類：「生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五陰炙盛苦」(《增一阿含》卷一七-〈四諦品〉)。苦是身心得不到滿足的狀態或現象，包含非建設性的負面情緒。負面情緒來自無明，依賴無明而存在。眾生由於自身的無明與渴愛的欲求、盲目的執取…等等，造成自身無窮無盡的痛苦(集諦)。瞭解苦產生的根由之後，接著便說明另一端(無苦、消苦)的樣貌為何，這是「滅諦」所要闡明的。「滅諦」也稱為「苦盡諦」，目的是闡述滅盡貪欲、斷絕渴愛的宗旨：「欲愛永盡無餘，不復更造，是謂苦盡諦」(《增一阿含》卷一七)要實現苦滅或苦盡，需要方法。「道諦」就是指這些方法，其中最重要的是「八正道」。因此，「四聖諦」可視為佛教哲學諮商的運作模式：「苦諦」說明個案(眾生)困境的分類與歸類(類似診斷)；「集諦」在做個案困境的成因分析，探究苦的無明從何而來；「道諦」提供個案對治困境、消苦、離苦的方法；「滅諦」說明個案療癒後離苦安樂的樣貌。

五、「諮商門」中好修行

「諮商」這項助人專業本身具有工具性的意涵。運用「諮商」，能促發落實慈悲心的智慧，提升慈悲心發用的品質。所謂「身在『諮商門』中好修行」，助人者可在諮商中修「無我」、發「慈悲心」與成就無上智慧。學佛的助人者不妨將「諮商活動」視為一個可供「悲智雙修」、「行菩薩道」的好道場。

佛教哲學諮商作為佛教度化眾生的新法門，它的「新意」並不在於用西方知識體系來重新建構或重新詮釋既有的佛學或佛法，而是在於與眾生的相交方式與談話技能的更新。根據「諮商」的定義，乃是受過專業訓練的人，運用心理學及其相關學科的理論、方法與技巧，在專業化的歷程中，協助當事人解決問題、宣洩情緒、改變行為與認知，以促進其身心發展與生活適應。從諮商的定義可知，早期諮商奠基於心理學，但並不僅限於心理學，還包括其他相關學科的理論。佛學中《成唯識論》的「識變哲學」乃佛學正宗的心理學理論，《成唯識論》主張阿賴耶識是包攝一切現象的種子，也是一切諸法的根源；因此，成佛的途徑便是一套轉「識」成「智」的歷程。有鑑於此，佛教哲學諮商運作的原理，即是如何透過諮商方法來協助眾生轉「識」成「智」，因此，不妨把佛教哲學諮商視為成佛之道的輔助法門。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，目前任職輔仁大學天主教學術研究院博士後研究員及輔仁大學哲學系兼任助理教授。學術專長為哲學諮商、佛教哲學諮商、德行倫理學及助人專業倫理等。

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

・四念處專欄／
佛法身心立場之反思
・近期活動／
靈山講堂近期活動通啟（民國100年2.3.4月份）
「生死關懷」系列活動通啟（民國100年 2.3月份）
靈山講堂定期活動表

靈山 現代佛教
第 321 期 2011年2月出版

四念處專欄

佛法身心立場之反思

■ 林建德

在心靈哲學派別中，有所謂的身心二元論（mind-body dualism），而且一直是哲學史中的重要主張，其或以靈肉、形神等之詞彙來出現。而身、心二分在一般人認知中也視為是理所當然的，在佛教裡也接受此區分，如佛典中說「身苦患，心不苦患」一語，即是以身、心對舉來作表達。包括在佛典中，也常以名(nāma)和色(rūpa)之詞語，代表一個有情的整體，而接近於身心之二分。

然而，佛教以身心二分來表達觀點，是否意味著佛教是身心二元論的主張者？特別是，佛教是否主張在身體之外有一超越的心靈（乃至靈魂）存在？如果不是，其對身心問題的看法又是如何？

事實上，除身、心二分外，佛教也以色、受、想、行、識之「五蘊」表達有情的狀態；若初步的說，其中「色」屬身，而「受、想、行、識」屬心。此外，佛教常說的眼、耳、鼻、舌、身、意之「六根」或「六入」，也可以說另一種形式的身心分法，其中「眼、耳、鼻、舌、身」屬身，而「意」屬心。而在《阿含經》中，亦以識、名色如束蘆之相依相待說明身心之整體。

然而，佛教以身心二分來表達觀點，是否意味著佛教是身心二元論的主張者？特別是，佛教是否主張在身體之外有一超越的心靈（乃至靈魂）存在？如果不是，其對身心問題的看法又是如何？

事實上，除身、心二分外，佛教也以色、受、想、行、識之「五蘊」表達有情的狀態；若初步的說，其中「色」屬身，而「受、想、行、識」屬心。此外，佛教常說的眼、耳、鼻、舌、身、意之「六根」或「六入」，也可以說另一種形式的身心分法，其中「眼、耳、鼻、舌、身」屬身，而「意」屬心。而在《阿含經》中，亦以識、名色如束蘆之相依相待說明身心之整體。

可知，身心的二分並不是絕對的，而主要是概念指稱的權巧施設，乃是暫時性的言說方便；其間的義理即牽涉到「假名」、「俗諦」等理論。而且，如果以西方靈、肉二分來理解佛教的身心觀，認定肉體外有獨存的靈魂存在，走向實體主義的說法，此觀點更是初期佛教所不能接受的。此外，若認為除身體和大腦之外，無所謂的心靈存在，而近於現代心理學中的行為主義的觀點，這又不是初期佛教所肯定的。換言之，佛法乃在「即蘊計我」與「離蘊計我」中，表達出「不即不離」的中道觀點。

此「不即不離」的關係，若用一幅畫所構成的顏料與它呈顯的美作比喻，或可比擬。意即，若說一幅美麗的畫，它不過是一堆顏料的排列組合而成，把「美」化約成物質性的素料而已，此近於唯物論（physicalism）的立場，乃是一般人常識上難以接受的。相反的，如果離開色料素材的構圖，而有所謂的一幅畫的「美」存在，這也是難以成立的。如此，「藉畫表美」，大致表達出佛教對於身和心的觀點，佛教即是要我們透過身心的修行，而達超凡入聖之境，從身體的道德行為以及私欲的超克，淨化與提昇心性、性靈，即所謂的「藉假修真」。

初期佛教認為，「無明」乃是對五蘊的不如實知；相對的，如實知五蘊即是佛法主張的修行，也因此身受心法的「四念住」修行，重點即在於觀照五蘊。一旦洞見五蘊身心的實相，則是解脫的聖者。而解脫的聖者之所以得自在解脫，乃在於他的心靈和精神是自由的，不受制於身體而決定他的苦樂。因此，聖者雖然有身體的病痛和走向死亡的一天，但卻是「痛而不苦」，而能「以心制身」。相對的，凡夫卻常是「以身制心」，由身體的享受的多少，來決定心理的苦樂。而往往凡夫此一習氣愈重，則靈性愈少，偏向於「動物性」，如此苦樂與幸福感取決於生理欲望的滿足程度，甚而不惜違反人倫道德，作出傷天害理之事。

總之，佛教身心二分的觀點，不代表佛教即是身心二元論，而主要是概念上的方便認知所作的區分；重點在於如何透過身心的修鍊，使心的自由度提高，不受生理、身體的欲望來制約，反而能藉這個臭皮囊從事高尚的道德行為，最後達到滅苦的境界，獲得生命圓滿的解脫。

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，擅長「佛教哲學」「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」領域，目前任教於慈濟大學宗教與文化研究所。

靈山講堂近期活動通啟(民國100年2.3.4月份)

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	民國一百年春節千佛法會	2011.2.3-2.5(四 至六) 上午9：30至下午5：00	台北講堂	1.禮拜三千佛 2.恭誦供名寶懺	1.即日起報名。 2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
002	光明燈點燈法會	2011.2.17(四) 農曆一月十五日 上午9：30至12：00	台北講堂	恭誦藥師經	
003	禪坐健身班第275期	2011.3.10(四)晚上7：00開課 (每週一次為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
004	春祭梁皇大法會	2011.3.19-3.26(六至六) 上午9：00至晚上9：00	台北講堂	禮拜慈悲梁皇寶懺	
005	民國一百年春節千佛法會	2011.2.3-2.5(四至六) 上午9：30至下午5：00	台中講堂	禮拜三千佛 洪名寶懺	1.即日起報名。 2.報名電話：(04)37020689 3.報名地點：台中市進化路575號15樓之2
006	春祭梁皇大法會	2011.3.27-4.4(日至一)晚上7：00至9：30 4月4日全天圓滿		禮拜慈悲梁皇寶懺	
007	大陸朝聖參學	4.23-4.30(六至六)	台北及台中講堂聯合舉辦	參訪普陀山、洛迦山、南海觀音、天童寺天台山、國清寺、靈隱寺、西湖	1.即日起報名。 2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓

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07：00～09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：00～14：00
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～

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

「生死關懷」系列活動通啟(民國100年2.3月份)

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	「百年生死安寧」讀書會	2011.2.22（二）下午2:00到5:00	張啟華文化藝術基金會「華會館」3樓(高雄市新興區中正三路1-18號)（高雄捷運橘線信義國小站4號出入口）	許禮安醫師主持；生死學十四講(閱讀書目)	07-2235828或0933-110-256 執行秘書 翁育慈小姐
002	「百年生死安寧」讀書會	2011.3.22（二）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主持；臨終心理與陪伴研究(閱讀書目)	同上
003	屏東關愛之家「健康關懷」講座	2011.3.17（四）上午10:30到11:30	屏東關愛之家	許禮安醫師主講：生命與死亡的意義	同上
004	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.2（三）下午2:00到5:00	高雄市張啟華文化藝術基金會「華會館」	許禮安醫師主講：活出精彩生命——生命教育的內涵	同上
005	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.9（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：生命教育與生命意義	同上
006	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.16（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：你最想要的是什麼？——哲學與人生	同上
007	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.23（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：你該如何做決定——道德思考與抉擇	同上
008	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.30（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：人性尊嚴——品格力	同上
009	「安寧療護/臨終關懷照顧服務」課程研習	2011.3.1（二）起每月一次每次二小時(下午2:00到4:00)共12小時	雲林榮譽國民之家中正堂（雲林縣斗六市榮譽路160號）	許禮安醫師主講：生死教育與繪本(第一場)	同上
010	「安寧療護志工培訓入門班」課程研習	2011.3.5-6（六-日）09:00-16:00	高雄市張啟華文化藝術基金會「華會館」	許禮安醫師主講	同上
011	「生死學&生命關懷」課程	2011.3.12（六）下午2:10 到 4:40	左營般若寺(高雄市左營區文府路532號)	許禮安醫師主講;他不是故意忘記的——失智症	報名電話：07-3461908
012	「生死學&生命關懷」課程	2011.3.27（日）上午9:00到12:00	台中大雲寺(台中市南屯區文心南二路130號)	許禮安醫師主講：安寧療護與緩和醫療簡介	報名電話：04-24732233
013	「生死學&生命關懷」課程	2011.3.27（日）下午2:10 到 4:30	彰化古嚴寺(彰化縣大城鄉中平路304巷25號)	許禮安醫師主講：安寧療護與緩和醫療簡介	報名電話：04-8941937

世界靈山佛教教會暨世界靈山東方大學 2010年歲末募款餐會活動報導

■ 編輯部法國巴黎採訪報導

2010年12月12日，世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學，假其所在地點法國巴黎近郊的薇翠舒仙，舉辦了一年一度的歲末募款餐會。活動從上午十點展開，一直持續到下午的五點左右結束，由於節目相當精采，吸引了不少當地佛教信眾參與盛會。

據這次活動的主辦單位表示，本次活動除了藉舉辦這樣大型的活動聯絡信眾彼此的感情外，其主要目的，是為了籌募世界靈山東方大學的教育基金以及靈山法國禪林紀念玄微上人舍利塔的建設基金。本次參與的信眾，有越南人、華人及法國人等，估計參加的總人數超過五百人次。

節目首先登場的，是由世界靈山佛教教會僧統兼世界靈山東方大學創辦人淨行上人所率領的僧團，為護法信眾及世界和平舉辦的祈福誦經法會；法會儀式在簡單隆重的氣氛中進行，歷時約一個鐘頭，大眾皆法喜充滿。隨後在大門入口兩側進行「素食餐盒」及「佛教文物」的義賣活動，現場擠滿了購買的人潮。不久，接近中午用餐時刻，參加餐會的人員陸續入席，樓上樓下幾乎全部滿座。本次餐會首次採用歐式自助餐，菜色豐富，每一道菜，都是法師和志工朋友們通力合作，精心製作出來的美味佳餚，頗獲大眾好評。

下午兩點鐘，午餐結束，精彩的文藝表演節目接著上場，而在三樓的另一處，同時也有一場「禪茶」的節目在進行，真是熱鬧無比。本次文藝表演節目主題是「故鄉」，主辦單位表示，希望能藉由表演各種代表越南新舊文化的節目，呈現出越南豐富多元的人文特色；表演活動，由靈山表演文藝班擔綱演出，表演的內容包括：越語歌曲、法語歌曲、越南舞蹈、越南服裝表演、越南歌劇、法語喜劇、中國武術表演及各種樂器演奏等。

兩位男女節目主持人在簡單的開場之後，即邀請智銓法師上臺，他代表宣達世界靈山佛教教會僧統兼世界靈山東方大學創辦人淨行上人的致詞時說：感謝各位慷慨捐輸贊助世界靈山東方大學以及世界靈山佛教教會的教育及建設基金。我們創辦東方大學的目的殊為難得，因本大學不僅有一般大學的教育功能，它還兼負培植具宗教情操的有志之士，使成為一位優秀的種子師資，將佛法傳播到世界各地的神聖使命；大學招生的對象，出家或在家人均可，學生畢業了以後，可以像一般人一樣結婚生子，進入社會，一樣為宣揚佛法而努力。基於這樣的目標與理想，大學的校徽設計是以一朵蓮花六個花瓣，表徵發揚大乘菩薩道布施等六度為核心的辦學精神及目標。我們同時也感謝社會各界一向對本教會及大學的支持。

表演節目共約二十項，場場緊湊精彩，前後歷時近三個鐘頭，臺下坐滿了觀眾，不時傳來熱烈的鼓掌聲，中間偶爾穿插幾項的抽獎活動，算是中場休息時間。今年抽獎的最大獎項是由旅行社及航空公司贊助的越南來回機票，該獎項恰巧由一位擔任義務表演的師姐抽中，霎時歡呼聲四起，為表演會場帶來一陣高潮。

據主辦單位表示，此次表演的特色包括：一、多元化；兩位主持人全程用越語和法語雙語同時介紹節目內容，表演節目雖以越語為主，但仍不時穿插法語節目，與往常存以越南的觀眾為訴求對象的表演方式，大有不同。二、在地化；本次法國人參與的人數明顯增加，值得欣慰；三、國際化；本次表演者除了越裔族群外，還包括一些華人、法國人以及非裔等。四、專業化；本次有幾位職業的表演者參加義演，使節目增色不少。

所有的活動，約在下午五點鐘結束，不少的與會者都表示，這一次的募款餐會辦得非常的成功，當然，這也要歸功於主辦單位及各個參與人員的費心與辛勞了。

一、世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學

時間：2010.12.12　地點：法國巴黎近郊薇翠舒仙



圖❶～❷ 上午十點鐘，教會僧統兼大學創辦人淨行上人，率僧團為護法信眾及世界和平誦經祈福





圖❸～❹ 義賣現場





圖❺～❼ 餐會採歐式素食自助餐，樓上樓下均高朋滿座，有不少法國人參加。







圖❽ 表演節目由兩位主持人全程用越語和法語雙語介紹節目內容。智詮法師代表教會僧統兼大學創辦人淨行上人致詞感謝



圖❾ 表演節目由兩位主持人全程用越語和法語雙語介紹節目內容。智詮法師代表教會僧統兼大學創辦人淨行上人致詞感謝

近期活動翦影



圖❿～⓫ 越南傳統服裝表演。





圖⓬ 一對法國夫婦以說唱表演藝術詮釋佛教故事。
圖⓭ 傳統戲曲表演
圖⓮ 樂器表演
圖⓯ 抽獎
圖⓰ 大合唱(精誠團結)









二、台北靈山講堂

台北靈山講堂2010年12月23日舉辦釋迦法會。





99年11月功德錄(續)

〔譯經〕	
3,000元	薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	黃鳳中、郝政道、陳美賢
1,200元	潘遵宇
1,000元	陳月逢、黃彥智、黃祺雯、黃素娥、李高青藏、邱碧玉、劉家龍、沈榮欣、許登翔、萬波亩
750元	孫台興、黃淑錄、孫如欣、孫沛文
600元	萬乃塵、萬乃儂、萬乃照、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛
500元	賴柏嘉、楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、陳昭惠、呂忠洋、郝政道、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、劉宗勇、邱奕修
300元	姚樹宏
200元	呂鼎好、呂怡瑩、呂玉茹、薛昀軒、李佳紘、李冉來、李岱瑾、李宜臻、林佑聲、陳德慧、陳德生、陳燕美、黃俊凱、黃麗淑
100元	陳德慧、賴蓓瑩、彭品瑄、蘇琳雅、吳映儀、蘇毅恩、潘芳靜、張婉筠、香包狗、簡綸巠、簡君如、張秉筑、張小白、張熊熊、張小黃
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
5,000元	莊寓鈞、曾玉惠
500元	陳麗華、莊大德
〔東方大學〕	
1,000元	張玟琪
〔東方大學-台中講堂〕	
30,000元	邱英嬌
2,000元	簡國祐
〔隨喜〕	
1,500元	詹碧霞
500元	丁權福、季夢蓮、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	張文瀛、鄧晉陽、鄧韻華
50元	靈山講堂
15元	陳月美
〔隨喜-功德箱〕	
15,226元	靈山講堂
〔隨喜-人事費贊助〕	
25,000元	黃中洋
〔隨喜-講堂〕	
1,800元	劉瓊元
500元	吳銘
〔隨喜-一樓活動看板費〕	
3,000元	王家薇
〔隨喜-上人機票款〕	
25,000元	黃中洋
15,000元	游祥梓
10,000元	朱明緯、顏良恭閣家
5,000元	江碧玲、張小珍
3,000元	張玟琪
2,000元	楊瑞花、(蔡耀楨,陳月逢)、呂信雄、吳德慧
1,000元	葉月菁、劉惠美、陳許幼、吳阿素、陳錦秀、呂玉茹、梁實村、梁惠美、胡惠謙、胡玉欣、胡文豪
500元	趙阿寶、蔡玉英、張重愛、蘇淑惠、潘芳靜、陳德慧、黃麗淑、李淑惠
200元	張婉筠、張秉筑、陳淵莉
100元	陳貞子
〔隨喜-法國運費〕	
856元	釋行義
〔隨喜-禪林男眾鐵門修理款〕	
15,000元	釋秋焱
〔隨喜-禪林車子〕	
10,000元	張小珍

99年12月功德錄

〔禪林建設〕	
3,000元	許文宏、吳化龍、賀芸英
2,000元	吳銘
1,200元	高文煌、陳美代、許明哲
1,000元	黃明田
500元	蔡新鑫、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩
400元	陳秀惠
200元	陳思涵、黃一民
100元	陳越鳳、黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
30,000元	林奇毅
4,000元	顏良恭閣家
〔禪林建設-發票中獎〕	
4000元	靈山講堂
〔護法〕	
12,000元	吳川
10,000元	高棟梁閣家
2,400元	吳侑庭
1,000元	曾淑珠
500元	陳越鳳、蔡明坤
400元	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、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育-月刊〕	
1,000元	曾文龍、蔡明坤、陳炎戊
600元	王美鈴
500元	吳銘、施秀清
〔供養常住〕	
1,000元	觀音共修會
500元	梁惠玲
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
500元	劉成岡
〔放生〕	
2,500元	胡玉欣
2,000元	高崧碩、高文璽、朱惠卿
〔譯經〕	
90,000元	周永川
20,000元	陳健民

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 佛教哲學諮商

試析佛教哲學諮商的療癒

■ 尤淑如

一、佛教本具「療癒」的功能

佛法之所以廣被中西方心理諮商與治療界所應用，是因為佛學的滋養和佛法的修持的確有利於世人心理衛生的保健與治療。但這並不是因為有了現代建構的佛教心理學，或開展了什麼樣的佛教心理諮商技術的緣故，而是因為佛學與佛法本身就蘊含著醫治的元素。佛素有「大醫王」之稱，佛陀也曾用「從病到恢復健康」的譬喻，說明四聖諦實能療癒眾生的疾苦。甚至在許多佛教心理治療的實務中處處可見，佛教心理學的建構或諮商專業談話技巧催化和強化了佛學和佛法的療癒效果。佛教源於對世間種種「苦相」的關注，種種「苦相」皆為佛教療癒的對象。「療癒」意謂「止息人世間的憂悲苦惱」(苦滅、苦盡)。然而，人世間的憂悲苦惱不僅是心理疾病或心理狀態而已，還包括身體與靈性的。

整套佛學體系都是為了離苦得樂，不但在消極面上具有「療癒」的功能，更在積極面上包括身心狀態的保健、超越層面的靈性修煉，企求在身心靈整體上都能夠有好的品質。舉例來說，在禪修中，許多科學實驗發現，安住於靜坐，整個人清淨自在，心變得清明，身心變得輕安舒暢，由此帶給人寧靜、喜悅與力量，因此而療癒。禪修者透過直觀，細微地覺知各種感受，照見各種情真，照見我與他者相互依存的本性，以及洞察萬物實相。有時這些直觀就會帶來療癒，或是成為引發一連串療癒的契機。然而，什麼是佛教所指稱的「療癒」？療癒所意指的內容和西方心理諮商的定義是一樣的嗎？

二、佛教哲學諮商所指的「療癒」為何？

過去西方心理治療的主流觀點，將治療或處遇的對象放在「精神疾病」(mental illness) 或心理狀態上，由人的行為來理解心理症狀，治療或處遇的目的在於恢復個案的心理健康。佛教哲學諮商不將諮商焦點放在心理的各種症狀上，也不將焦點放在「受苦」的情緒或感受上。佛教哲學諮商的焦點是「苦相」，包括：現象(果)、議題、情境、成因。西方對「健康」這個字的官方定義，強調人在身體、心理和社會各方面都要舒適。並且，在2000年，WHO全面推動Health for All，明確指出：「健康並非一單一清楚的目標，它是領導人們邁向進步發展的過程。」按此來看，「癒」同樣也是一種動態歷程而非靜止的狀態。並且，「『療癒』發生在某種文化脈絡與社會儀式或活動過程當中，而其必然涉及心理狀態與心理活動的轉化，甚至超越。」(余德慧、李維倫，2008.11)由此可知，療癒雖涉及心理層面，但不限於心理層面。余德慧、李維倫等「本土心理療癒」社群的學者之所以不使用「治療」而使用「療癒或療遇」 (healing encountering)，是把心理治療視為「療傷的會遇」，是一種「主體際的過程」 (inter-subjective process)。他們認為，療癒與「治療」 (cure/therapy)的根本差異，在於前者強調一種社會性與過程性，後者則著重於「臨床介入」與「治療效果」之間的因果性與工具性的關係。在2008年，他們更將心理治療的焦點轉向「倫理療癒」，將療癒的焦點放在，個案如何在人際間的聯繫模式與行事模式中，滿足「關切他人與照顧自己」的雙重需求。「關切他人與照顧自己」同樣也是佛教哲學諮商療癒的內涵，然而，該如何詮釋佛法的「自利利他」，使之更能符應佛教的療癒觀，這是佛教哲學諮商無可迴避的課題。簡而言之，佛教哲學諮商所意指的療癒必然會涉及「離苦得樂」、「煩惱止息」、「解脫自在」、「身心清淨」、「涅槃寂靜」等概念。

三、佛教哲學諮商的療癒之道

佛被稱為「大醫王」，做「大醫王」必須做好四件事：「一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已。」(《雜阿含》，卷十五)

(一)善知病

「善知病」即辨識「苦相」。佛法將世間苦分為八類，因此，療癒之道初始，首重辨識個案的苦相，引導個案識苦、辨苦。諮商員與個案共同辨識，在個案苦難經驗中哪些部份是苦相的關鍵：「苦者求不得，怨會愛別離，生老與病死，總由五蘊聚。所謂五蘊者，色受想行識，取識處處住，染者不能離。」(釋印順，《成佛之道》)

(二)善知病源

佛法指出，所有人類大部分的煩惱痛苦皆肇因於，誤以為事物是恆常不變而加以渴愛執取，這樣的狀態就是「無明」。所謂「無明」是指不加思索地或理所當然地接受事物如其所見的樣子，無明不僅是指對人、事、物的真正存在狀態缺乏認識，更是指一種對事物本性的主動誤解。因此，要「善知病」，諮商員與個案不僅要辨識苦相，還要辨識無明；並且，對治無明，也須以「辨識無明」為起點。無明不是無知，而是一種對事物本質的偏見，錯誤的假定人和事物本身就如其所見的存在。故而，要「善知病源」，諮商員要引導個案看見事物的虛假表象，且認識到是我們自己默許了這個錯覺。這是幫助個案了解自己、他者及所有其他對境都並非如其所顯現那般存在的第一步。在這個過程中，諮商員要引導個案觀察自己的心識、找出這種錯誤從何而來，了解自身種種破壞性情緒是如何因無明而生。

(三)善知病對治

1. 生厭離心

從「知苦」到「了苦」，首先要有厭離苦難的欲望。人性的自然律則為「趨善避惡」，苦為人所欲避之惡。要讓各種對治之法能夠有效地持續運行，最好先引導個案聚焦於對苦相的深刻感受、了解「無明」與種種負面情緒的關連性，使個案生厭離心，如此才會發願解脫。除此之外，讓個案生厭離心的另一個方法是：緣起觀。諮商員分析人生八苦來自事物間相互依存的本性，讓個案了解「諸行無常」、「諸法無我」的道理，個案便能夠對無明有更深刻的體悟。既然「諸行無常、諸受是苦」，人自然就會想要厭離痛苦，由此產生堅定的意志力，發願解脫。

2. 修持佛法

對眾生而言，緣起的世界觀並不是一個容易理解的道理，就算世人能理解這個道理，但要在日常生活中實踐此種態度和精神也是相當的不容易，因此佛陀和歷代祖師大德才教導許多修持法門，包括：「道諦」所提的八正道、《念處經》所提的「四念處」、以及各種禪修…等，幫助眾生修習。其中最重要的是佛在《念處經》中所指出的，「四念處」是止息煩惱的唯一途徑：「比丘們！如修行人欲潔淨眾生，超越憂悲苦惱，行正道而證涅槃，這是唯一途徑，也就是四念處。」「四念處」是指內觀禪修的四種領域，佛陀教導弟子們修習內觀禪修之前，會先觀察個別弟子人格特質的缺陷(貪、瞋、癡、慢、尋思)，而予以不同的對治之法。之後，佛陀教導弟子直接觀察身體(身)、感受和感覺(受)、當下的心識(心)，以及當下心中的各種念頭(法)，由此精進修行，達到解脫苦惱的目的。「四念處」之所以能有效地令苦惱止息，是因為它直接地助人覺知身心苦惱的存在與程度，並深刻且細微地覺察到苦惱產生的原因。「四念處」這套由佛所建立的方法論，能使眾生對自己及自身存在的環境更為了解。若能精進修持四念處，便會對自己生活中的各種態度了知得很清楚。

所有非建設性的負面情緒是源於對事物真實性質的無知，那些教導我們去除無明的修行可以斬斷所有的煩惱。沒有任何外在的方法可以根本地去除貪瞋，除非經由內在的思維，解放自身強加於事物真實性上的那些錯誤信念。然而，要除去錯誤信念，解放錯誤信念，必須清楚地看到事物相互依存的緣起本性，理解事物相互依存的無常性與無自性(非自身實存的)，然後專注於所了解的真實，由此踏上持續不斷的修行道路。對於心理現象的分析最為系統與詳實的，當屬唯識學，世親作《百法明門論》，將眾生的心理變化與外在變遷區分為一百種。其中，關於「心法」共有八識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。此八識為生命的本體，但由於虛妄無明的習氣使然，使得人在現實中多所困惑。唯識學將心識的認知過程分為三階段，這三階段也代表心識的三種性質：

(1)遍計所執性：即一般人所認知的外在客觀世界，認為我和世界萬物都是非緣起的、都是獨立自主的實體，但其實這些都是虛幻的影像。

(2)依他起性：為打破遍計所執性所造成的幻相，修行者必須在萬事萬物的生滅過程中，禪觀萬物間的相互依存，或萬象中的相互關連。

(3)圓成實性：從「遍計所執性」所造成的邪見中得解脫，之後看見實相。透過修行，了解因緣的不可強求，明白存有的虛幻，隨順因緣、破我執、破法執以顯諸法實相。

針對心識認知萬物的三種性質，所開展出來之「轉識成智」的修行工夫就是要破遍計所執、明依他起，證圓成實。要將這套「轉識成智」的修行工夫用在諮商的療癒中，端看諮商員如何在諮商中，幫助個案看見自身的困境其實是因「遍計所執性」而起，如何幫助個案藉由種種佛法修行，觀看萬物諸法皆由「依他起性」，進而對事物的「依他起性」體悟通透，由此成就「圓成實性」。諮商員要清楚地掌握到，識與智的分野就在於有沒有在認知事物時，生起遍計所執，有沒有添加「識心分別」，有沒有洞察依他起的相互依存關係，是否如實照見世間真相。

總而言之，療癒的佛法修持，就如同一行禪師所主張，是在培養覺照的能力，培養時時刻刻醒覺的心。「禪修，就是去觀照並且隨順所有細微之處」，觀照乃能覺察自身的「遍計所執性」，隨順是建立在「依他起性」的修持中。禪修的靜坐與專注，其重點不在於壓制妄念，而在於「讓覺知之光照亮我們的『自我』，讓『自我』覺悟，直視本心。」(一行禪師，《觀照的奇蹟》) 當覺知之光照耀在心念上，觀察內心發生的各種變化，不但人的思緒和情感會在剎那間轉化，心也會有所轉化。這些轉化有如同唯識所說的「轉依」，是所有療癒改變的開始，而療癒的終極目的則是要透過「圓成實性」的修練，轉向「大圓鏡智」。

(四)善知治病已

心理創傷的修復，除了情緒的宣洩、情感的撫慰之外，個案面對困境的態度以及自我與他者關係的修復也非常重要。各種佛法的修持，觀看緣起與洞見無明，皆能產生轉化與療癒的效果。個案進行「四念處」的禪觀，會發現身體、覺受、念頭或者思想的各種變化，會觀察到生滅變化的歷程，也會覺察到無論是身體、覺受、念頭或者思想的這些變化是如何的短暫，進而也會覺知到這些變化的無常性。甚至也會體悟到，連「自我」、「自我的各種信念和想法」也是不斷在變動生滅當中，因此會對許多事物不再強求和堅持，由此減去許多煩惱，增添更多的滿意與知足。個案藉由覺知事物相互依存的禪修過程，得以有機會看見自己的種種作意，因而不會完全偏執地陷入於負面情緒的對象或對境當中，這是療癒轉依的契機，有時對那些根器好的個案而言，甚至就會達到寬恕、和解的療癒效果。

伴隨著理解緣起的真相，明白我和他者無分別皆為因緣的聚合，相對的就比較能夠產生慈悲心。當慈悲心生起，會立刻帶給人平靜感(當代醫學研究人員已用科學研究告訴我們平靜的心是健康的根本)、產生內在支持的力量以及深厚的自信。慈悲的心識會開拓我們內在的生活、可以減少壓力、不信任和孤寂感。因為最完整、最高層次的愛不是基於愛執心，而是基於利他心，這是對應痛苦的最有效良方。

四、佛教哲學諮商師的角色

其實長久以來，宗教一直都具有心理諮商與治療的重要功能。重點在於，「專業化」之後的諮商關係中，諮商者該如何定位自己的角色與諮商關係？若將自己定位為心理諮商員，那麼他必須是在心理諮商的範疇和制約下運用佛法，將佛法視為輔助治療的工具，目的是要朝向心理諮商所要治療的目標：心理衛生健康。但諮商者若將自己定位在佛教哲學諮商員或佛教諮商員，那麼他是在佛教義理與佛法修持中運用佛法，將佛教哲學諮商看作是一種「朝向出世間法的世間法」，引導眾生明白佛學義理、修持佛法、解脫煩惱，由此邁向自利利他的成佛之道。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，目前任職輔仁大學天主教學術研究院博士後研究員及輔仁大學哲學系兼任助理教授。學術專長為哲學諮商、佛教哲學諮商、德行倫理學及助人專業倫理等

專題論述 佛教修行方法

四念處禪修法

■ 林崇安

一、前言

身念處、受念處、心念處和法念處，合稱四念處，又稱四念住。從歷史演變來看，佛法南傳的國家一直盛行著四念處禪修法。近期從緬甸、泰國等傳入漢地的種種內觀禪法（如，葛印卡老師、馬哈西大師、隆波田、帕奧禪師、盛公長老等所傳）都歸屬四念處禪修法，雖方法或切入點不同，但是都是經由無常、苦、無我，導向體證諸法無我，或照見五蘊皆空。由於這種禪修法是直接觀照身心並以滅苦為目標，傳入漢地以來，普遍被學員們接受。以下依據北傳的經論，來說明四念處禪修法的依據和修行的次第，並顯示出這是一個沒有國界的滅苦法門。

二、最簡要的經論依據

釋尊四十多年的教導中，簡要而明確指出四念處的重要性的經文是《雜阿含607經》：

世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」

此中指出，修習身、受、心、法等四念處禪修法是「淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法」的唯一的道路。但是要如何禪修來達成呢？《瑜伽師地論・攝事分》的解釋說：

「於四念住勤修加行，依思擇力超度愁、沃。（a）由依世間修習力故，得離欲愛，棄捨憂、苦。（b）依出世間修習力故，超度一切薩迦耶苦，亦能證得八支聖道及聖道果，真實妙法。」

可知四念處禪修的重點有二，一是思擇力、二是修習力。修習力又分（a）世間修習力和（b）出世間修習力。此中以培養「思擇力」為前行基礎，可以棄捨世間的八風（得、譽、稱、樂、失、毀、譏、苦），進而破除薩迦耶見（身見）。不少禪修者雖努力禪坐而難以突破，一個主因是欠缺思擇力，因而看不清自己對身心的愛味和執著。世間修習力是指四禪八定。出世間修習力是指增上戒、定、慧三學，經由出世間修習力才能破除薩迦耶見所產生的輪迴之苦，並證得八聖道以及八聖道的四果。

三、思擇力的培養

但是如何培養思擇力呢？《攝事分》解釋說：

〔1〕又修行者，於彼諸行正觀察時，先以聞所成慧，如《阿笈摩》，了知「諸行體是無常，無常故苦，苦故空及無我」。

〔2〕彼隨聖教如是勝解，如是通達，既通達已，復以推度相應思惟所成微細作意，即於彼境如實了知。

〔3〕即由如是通達了知增上力故，於彼相應煩惱現行，現法、當來所有過患，如實觀察，由思擇力為依止故，設復生起而不實著，即能捨離。

以上三段論文依次指出，禪修者觀察諸行（指五蘊或身、受、心、法）時，有重要的三次第：1、聞所成慧，2、思所成微細作意，3、思擇力。聞所成慧是經由聽聞《阿含經》（阿笈摩）的經文，對五蘊或身、受、心、法建立起無常、苦、空、無我的正確觀念。接著禪修者要培養出思所成微細作意和思擇力，這種能力不是只對經典義理的理解而已，而是要面對生活中每個實際生苦的個案，經由微細作意，從苦果找出苦的原因，看清個人對身、受、心、法的愛味和執著。由於思擇力的增長，能夠看清自己對身心的愛味和執著，進入見道位，成為初果的聖者，接著再把剩下的微細煩惱（例如欲貪、色貪、無色貪），以修道力滅除，最後離欲而得究竟的解脫。

四、《阿含經》的教導不離四念住

釋尊在《阿含經》中的所有教導可以歸為五蘊誦、六處誦、緣起誦、道品誦四類，但是都不離四念住：

（1）五蘊誦中，例如，《雜阿含8經》說：

「過去、未來色無常，況現在色！聖弟子如是觀者，不顧過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是過去、未來受、想、行、識無常，況現在識……如無常，苦、空、非我，亦復如是。」

此處觀五蘊（色、受、想、行、識）的無常、苦、空、非我，便是四念住的觀法，如此觀修後，對五蘊生起厭、離欲、正向滅盡，依次進入見道、修道、無學道而滅苦。

（2）六處誦中，例如，《雜阿含195經》說：

「云何一切無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常。如是耳、鼻、舌、身、意，若法、意識、意觸、意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常。……如說一切無常，如是一切苦、一切空、一切非我……」

此處觀內外六處、識、觸和受的無常、苦、空、非我，這也是四念住的觀法。舉眼為例：觀[眼+色+眼識]眼觸→眼觸生受，觀受的無常、苦、空、非我。觀修成功後，同樣達成滅苦。

（3）緣起誦中，例如，《雜阿含283經》說：

「若於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著，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，如是如是純大苦聚滅。」

此處指出，禪修者經由不斷培養思擇力和正念正知後，進入正性離生。正性離生就是見道。此處禪修者以修所成慧進入見道位，成為初果的聖者，接著再把剩下的微細煩惱（例如欲貪、色貪、無色貪），以修道力滅除，最後離欲而得究竟的解脫。

（4）道品誦中，例如，《雜阿含608經》說：

「若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露法；不離甘露法者，得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼人解脫眾苦。」

此處釋尊明確強調任何修行不能離開四念處。不離四念處→不離聖如實法→不離聖道→不離甘露法→脫生老病死、憂悲惱苦→解脫眾苦。由此可知四念處禪修法門的重要性。

以上五蘊誦、六處誦、緣起誦、道品誦的禪修，都是一致地走向滅苦，其內容和修法都是相通的，都是不離四念處，只是對不同的大眾從不同的角度切入而有所差異而已。

五、結語

今日南傳國家保留有多種不同的四念處禪修法門，各種禪修的切入點雖有不同，但其禪修的內容和原則不離上述《雜阿含經》和《瑜伽師地論•攝事分》的觀點，特別是「思所成微細作意」和「思擇力」是禪修中重要的一環，這一環必須在生活的個案中如實覺察個人的愛味和過患，如此有助於我執的破除，能進入見道、修道、無學道，得到究竟的解脫，這是所有四念處禪修法的共同目標。由於眾生的身心五蘊的運作都是相同的，眾生的痛苦都是相同的，滅苦的過程也是相同的，所以，以照見五蘊皆空來達成滅苦的四念處禪修法門是沒有國界的。

本文作者林崇安先生，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

（上接第三版）

之貪欲，未來將不生起。

若比丘內心有瞋，即知內心有瞋；內心無瞋，即知內心無瞋；知未生起之瞋恨如何生起，知如何斷除已生起之瞋恨，亦知已斷除之瞋恨，未來將不生起。

若比丘內心有昏沉睡眠，即知我昏沉睡眠；若內心無昏沉睡眠，即知我無昏沉睡眠；知未生起之昏沉睡眠如何生起，知已生起之昏沉睡眠如何斷除；亦知已斷除之昏沉睡眠，未來將不生起。

若比丘內心有掉舉後悔，即知內心有掉悔；內心無掉悔，即知內心無掉悔；知未生起之掉悔如何生起，知已生起之掉悔如何斷除；亦知已斷除之掉悔，未來將不生起。

若比丘內心有疑惑，即知內心有疑惑；內心無疑惑，即知內心無疑惑；亦知未生起之疑惑如何生起，知已生起之疑惑如何斷除；亦知已斷除之疑惑，未來將不生起。

2. 法隨觀—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。」比丘如是…於諸法，觀生滅法而住；立念在法，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！於五取蘊，比丘如是於法，觀法而住。

3.法隨觀－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…或於法，觀生滅法而住。立念在法，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。比丘如是於法，觀法而住。

4.法隨觀－七覺支

復次，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，即知…修習圓滿。內心有精進覺支，即知…修習圓滿。內心有喜覺支，即知…修習圓滿。內心有輕安覺支，即知…修習圓滿。內心有定覺支，即知…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…或於法，觀生滅法而住。立念在法，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。比丘如是於七覺支，觀法而住。

5.法隨觀－四聖諦

復次，諸比丘！比丘於四聖諦，觀法而住。比丘如何於四聖諦，觀法而住？諸比丘！比丘如實知，此是苦之生起；如實知此是苦之集起，如實知此是苦滅，如實知此是滅苦之道。……

由於篇幅有限，故只摘錄某些重要經文，也無法深入解說，有興趣的讀者，請自行閱讀《長部》第22經（即《大念處經》）及《中部》第10經（即《念處經》），另外班迪達尊者的《就在今生——佛陀的解脫之道》，怡忘禪師的《毗婆舍那禪——開悟之道》，Jotika禪師的《禪修之旅》，以及Sujivo禪師的《四念處內觀智慧禪法》對四念處禪修法都有非常精闢的解說，對解脫之道有興趣的讀者不妨請來細讀，讀後必能從中獲益，並充滿法喜。

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。

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

靈山 現代佛教

第 322 期 2011年3月出版

・四念處專欄／「道眼不通，是被什麼堵塞？」—用禪對治強迫症
・近期活動／梁皇寶懺大法會通啟(清明春祭)
275期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟(民國100年3.4.5月份)
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

「道眼不通，是被什麼堵塞？」—用禪對治強迫症

■ 張立人

寒流最冷冽的那天，他把自己的手洗成凍傷了。

S先生在二十歲歷經喪母之痛，之後開始有了強迫症。在家，他覺得地板很多細菌，每天都用三小時擦地板；他覺得身體有細菌，洗澡連洗三小時；他覺得手上也佈滿細菌，每天洗手花上三小時。

自然，每天都很「忙碌」的他，已經被好幾個老闆炒了魷魚。朋友勸他多出去走走，結果他到了風景區，又要把「所有的」門票收集完全！他覺得很痛苦，也覺得不合理，自己卻又要那樣作！

醫學研究發現，大腦中負責認知彈性的「換檔器」一扣帶迴，若活動太過旺盛，將導致這類鑽牛角尖的強迫行為。類似症狀還包括：甩不掉的念頭、無止境的擔憂、忘不了的傷痛、沈迷於酒精違禁藥。除了藥物治療，心理調適也很重要，而禪在這方面獨具慧見。

唐代永徽年中，牛頭山法融禪師在建初寺講《大般若經》。他講得太精彩，甚至還引發了地震。博陵王請教他心用的境界，法融說：

「恰恰用心時，恰恰無心用……無心恰恰用，常用恰恰無。」

意思是：悟道的人懂著用心，順其自然，沒有牽掛與執著，就好像無心的境界一樣。當一個人無心，不執著於一切有相，便能有真心之用；但若真心常自起心用，那麼最後也會變得昏昧無明。

這道理和強迫症的心理治療相互呼應。治療師會請S先生直接暴露在骯髒的環境下，練習接受它、放下我執，不要作任何反應。隨著時間流逝，他發現自己的不舒服感受，其實有在減少，沒有一直處於無法忍受的狀態，這就是「恰恰用心時」。

逐漸地，S先生能夠不在意骯髒，不會執意找尋骯髒的證據，無心於掌控環境，就進入了「恰恰無心用」的狀態。

強迫症的人，對周遭的控制慾很強，無法忍受不確定，一定不能骯髒、一定要對稱、一定要照著某種方式進行。適度掌控，是幸福與成功的條件，但過度掌控時，不僅最後沒有如自己的意，還害慘了自己，這就是「常用恰恰無」。

S先生本身也有強迫性格，當他失眠躺在床上，一直懊惱為何自己睡不著，結果愈是懊惱，就愈是睡不著！

這時，治療師向他提出了一個奇怪的要求：

「當你躺在床上，一定要盡量保持清醒！」

治療師讓他接受整夜完全不睡都沒關係的概念，最後反而能夠睡著，這就接近「無心恰恰用」的境界。

回過頭來說，到底骯不骯髒、有沒有細菌，眼睛看了哪準呢？你看以為無菌了，實際上還是有細菌。這世界本來就是擦不乾淨的！但我們的心，卻可以是清靜。

法眼禪師是南唐時代的高僧，創立了法眼宗。有次他問學生：

「泉眼不通，是被泥沙堵塞；道眼不通，是被什麼堵塞呢？」

無人能回答，法眼自己說：

「是被眼睛堵塞啊！」

別讓你的心被眼睛阻塞了！

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滅法人生》（智園出版社出版）、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。

梁皇寶懺大法會通啟(清明春祭)

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，死後墮鱗蛇身，後因梁武帝懇請寶誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫鱗蛇身，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。

一、法會時間：
（一）100年3月19日（星期六）晚上7：00至9：00時（引魂，安位）
（二）100年3月20日（星期日）上午9：00至
3月26日（星期六）晚上9：00
二、法會地點：台北靈山講堂　台北市忠孝西路一段廿一號三樓
三、報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
四、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、（02）23814434
傳　　真：（02）23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

法會中設有功德主牌位，歡迎踴躍隨喜報名參加！

275期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加臺北靈山講堂舉辦的「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：2011年3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。

靈山講堂近期活動通啟(民國100年3.4.5月份)

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	禪坐健身班第275期	2011.3.3(四)晚上7：00開課（每週一次為期二個月）	臺北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	1.即日起報名。2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
002	春祭梁皇大法會	2011.3.19-3.26(六至六)上午9：00至晚上9：00	臺北講堂	禮拜慈悲梁皇寶懺	
003	春祭梁皇大法會	2011.3.27-4.4(日至一)晚上7：00至9：30 4月4日全天圓滿	臺中講堂	禮拜慈悲梁皇寶懺	1.即日起報名。2.報名電話：(04)37020689 3.報名地點：台中市進化路575號15樓之2
004	朝山	2011.04.16（六）上午09:00至下午02：00	靈山禪林	朝禮本山	1.即日起報名。2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
005	大陸朝聖參學	4.23-4.30(六至六)	（台北及台中講堂聯合舉辦）	參訪普陀山.洛迦山.南海觀音.天童寺天台山.國清寺.靈隱寺.西湖	
006	禪坐健身班第276期	2011.05.05(四)晚上07:00-晚上09:00 開課(每週一次，為期二個月)	臺北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
007	浴佛法會	2011.05.1（日）上午09:00	靈山禪林		
008	端午節社區關懷	2011.05.28（六）上午09:00-下午02:00	靈山禪林	訪視關懷石碇鄉獨居老人及貧困鄉民	

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00~14：00
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~

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

近期活動剪影

世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學

一、法國電視台第二台採訪錄影

圖❶～圖❷ 2011年1月17日上午，法國電視台第二台派出記者及工作人員十餘人，赴世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學所在地之法國巴黎近郊薇翠舒仙，訪問該教會僧統兼大學創辦人淨行上人有關越譯大藏經及創辦世界靈山東方大學相關事宜。




二、法國阿爾多瓦大學孔子學院師生來訪

圖❸～圖❺ 2011年2月6日上午法國北部阿爾多瓦大學孔子學院負責人金絲燕教授率該院師生六十幾人訪問世界靈山東方大學。






三、玄微上人紀念法會

圖❻～圖❼ 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，世界靈山佛教教會在巴黎近郊JOINVILL-LE-PONT靈山寺舉行年度紀念法會。




台北靈山講堂及台中靈山講堂

一、歲末聯誼餐會

圖❽2011年1月23日台北講堂假蓮池閣素食餐廳舉行歲末聯誼聚餐。



二、千佛法會

圖❾～圖❿ 2011年2月3日至5日台北講堂在靈山禪林舉辦民國一百年春節千佛法會由淨行上人主持。




三、皈依典禮

圖⓫2011年2月6日淨行上人在台北講堂主持皈依典禮。



四、春節社區關懷活動

圖⓬台北講堂法師及志工們於2011年1月15日走訪台北縣石碇地區貧戶表達關懷。




五、寒冬送暖

圖⓭元月14日台中講堂捐贈國內身心障礙人士寒冬送暖物資一批及愛心捐款。

99年12月功德錄（續）

〔譯經〕
15,000元 顏良恭閤家
10,000元 陳廷曜、周淑真王傳樹閤家
6,000元 林文峰、張能聰
3,000元 吳阿蝦、吳德慧、蘇安秀
2,600元 高松娟
2,500元 胡玉欣
2,000元 林佑駿、黃彥智、黃振雯、高文豐、朱惠盈
1,000元 陳林曲娘、羅秀鑾、聖慈生機股份有限公司、陳政光、陳姿穎、黃素娥、李曉理、邱碧玉、聖慈生機股份有限公司、劉家鳳、沈慈欣、陳秀紅、許登翔
800元 蔡秦琴、蔡珠麗
500元 洪玉鳳、賴柏嘉、陳昭惠、呂忠洋、郝啟道、賴新鑫、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉冰恩、劉宗男、周淑真
400元 陳弟美、黃俊勤、陳秀惠、劉銘傳、蔡東仁、梁美琳、蔡孟宗、李詩柔、李林蜜、周李寶玉
300元 洪月熟、三寶弟子、陳思涵、黃一民、王炳昆、王黃鳳
200元 呂惠好、呂怡瑩、呂玉茹、薛的軒、李佳紘、李丹英、李岱瑾、李宜臻、林佑馨、黃麗淑、柯茂全、林素珍、陳雅羽、柯阿招、許雪、李榮森、李偉翔、李冠廷、李宜馨、林世傑、許麗霞、林品儒、林庭瑜、蔡博欽、CGCAP、余玲玫、李書堅
100元 賴蕾琴、彭品瑄、蘇琳雅、吳映儒、蘇毅昱、陳超爾、簡瑞羽、簡有如、張文羽、黃姿穎、黃奕晴、張小白、周熙熙、張小菁
〔譯經-台中講堂〕
46,000元 林文彥
30,000元 王珍華
18,000元 林昱賢、李圃靜
12,000元 王美雪、王美蘭、王義文、陳瑞民、王文亮、林也尊、巫張秀玉、周妙文
10,000元 王美惠
5,000元 陳林二
2,000元 周裕弦
1,000元 曾玉惠
500元 廖苗米、詹凱卓、莊大偉、陳麗華
〔隨喜〕
1,200元 黃永政
1,000元 秦緒甄
500元 丁耀福、杜建慧、李夢蓮、藍章華、藍嘉雲鎮
300元 何燕娟、何燕茵、何志勤、賴武村
200元 鄧善陽、鄧韻華、陳淑梅
15元 陳月美
〔隨喜-功德箱〕
3,185元 靈山講堂
〔隨喜-講堂〕
600元 王美鈴
500元 吳銘、陳榮輝
〔隨喜-上人楹聯款〕
20,000元 劉新圃
3,000元 梁惠玲、呂魯好
1,000元 蘇淑惠、黃淑梅、黃淑寶、陳祝法
500元 陳錦鳳、呂怡瑩
400元 陳貞子
〔隨喜-禪林車子〕
10,000元 梁錦華
3,000元 包金城、陳松芳
1,000元 趙阿寶

100年1月功德錄

〔禪林建設〕
5,000元 呂學館
2,000元 吳銘、陳美賢
1,200元 佛弟子
1,000元 曾淑珠、冷新銘
600元 高文煌
500元 傅麗珠、葉慶豐
300元 高啟瑞、陳美代、許明宏
100元 郭盛柔、賴立璋、何嘉浩
50元 黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕
20,000元 楊月嬌
4,000元 顏良恭閤家
〔禪林建設-發票中獎〕
400元 靈山講堂
〔護法〕
12,000元 范民揚
6,000元 黃素碧、鄭文達
5,000元 高棵梁閤家
3,000元 詹緒惠、黃衍成、高東海、黃素慎、高子翔、高子健
1,500元 鄭敏宜
1,200元 黃素娥、施林森、黃麗花、施泳輝、施培翔
1,000元 黃貞祥
500元 黃英雄、黃立璋、黃立昌、黃英雄、黃立璋、黃立昌
200元 陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、呂原章、呂藍金枝
〔弘法教育-印經〕
300元 方志哲
100元 李溫淑霞、李屏華、盧怡筱、盧怡茹、Nickolas Groetsch
〔弘法教育-月刊〕
500元 吳銘
〔供養上人〕
18,000元 張兆辰
12,000元 范民揚
5,000元 李宗福
500元 陳麗雲
300元 林伯男
100元 張秉筑
〔供養常住〕
25,000元 曾淑美

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

上人與我專欄

我所認識的老和尚——淨行上人

■ 張文菘

「倘若我圓寂到了西方極樂世界，當下我發願立即再來娑婆世界，因為這裡苦、這裡需要我；我發願生於斯土，幫助眾生，生生世世如此。」這是我所認識的老和尚所發的大願。

民國58年老和尚隻身從越南來台留學，寺廟掛單卻處處碰壁，只好依「吉星出租」上的電話打去詢問，房東問師父是什麼身份？當師父告訴對方是「出家人」時，未料，房東說：「我們正需要你來住這房子。」一星期後，主人來看師父，並問：「你還好嗎？」師父回答：「我很好。」又過了一星期，主人來看師父，問了相同的問題，得到一樣的答案。這時主人終於忍不住地說：「這間房子閒鬼，沒有人住這裡，能超過一星期的。」最後，房東見師父越住越久，卻安然無恙，主人對師父說：「這房子再也不租給別人了，日後歡迎你隨時回來住。」師父說：「我一邊寫博士論文，一邊講經說法給他們聽，一個月後，這些鬼都投胎去了。」師父同時說了一句俏皮話：「將軍不怕中共，卻怕鬼。」原來，房東是一位中將；由此可見老和尚的修行與慈悲心，絕非我們一般的認知與想像。

在當時，一般公務員的收入約一千元，然師父卻獲得越南與台灣政府所給予的六千元獎學金，除了日常生活與求學所需，所餘五千元都悉數捐給需要的人，自己卻只吃三種食物：糙米、鹽、芝麻。這一吃就是二十餘年，將所積存下來的福報用於更重要的事——越譯大藏經。這個大願連我們老和尚的師父（我們的師公）也都覺得不可能達成。因為，以中文大藏經為例，它是中國歷代的皇帝以國家的力量，出錢出力來進行這項偉大的工程，卻也需要千年以上的時間才能完成的。而我們老和尚卻是隻身一人要進行這項譯經的工作，簡直是「不可能的任務」。目前，大正藏已完成越譯的工作，比原先預定的二十年，提前了三年完成。而現在正進行編譯「大正藏精要」及「雜藏」的工作。

世人驚呼「不可能」的事，為什麼他能做到？曾經有一個人見到了一位台灣師父和老和尚，這位有宿命通的人對台灣師父說，你曾是六祖慧能大師的徒弟，台灣師父說很可能，因為，他很喜歡「六祖壇經」。這時，台灣師父也請對方看看這位來自越南的師父如何？對方說要花費比較長的時間來看。而經過了一星期之後，這個人說了一個令人驚訝的答案：「越南師父至少出家二千年了，每一世出家都修的很高明。而二千年之前如何，他也看不出來了。」所以，截至目前為止，沒有任何人知道我們老和尚過去生究竟出家多久了？以此因緣，中國二千年的譯經工程，老和尚卻只花費了十七年的時間就完成了。這是因為他生生世世，修福又修慧，福慧俱足的結果。所以，別人做不到的，他都能夠完成。世人常說：「台上三分鐘、台下十年功。」也充分說明了前因與後果之間的關聯性。

「欲知前世因，今生受者是」，從老和尚身上的一點一滴事蹟，我們當能領會三世因果的道理與應證。

本文作者，係中央警察大學交通管理研究所碩士，中央警察大學犯罪防治研究所博士候選人，專長為犯罪學。

專題論述 佛教修行方法

究竟解脫之道——四念處禪修法

■ 果儒

五年前（2005），在埔里寶相寺禪修的慈濟委員陳師姐問我：「四念處禪修法這麼殊勝，為什麼來禪修的人那麼少？」我說：「因為知道這個法門的人非常少。」在中國，在北傳佛教國家，「四念處禪修法」被忽視了千餘年。許多古代的高僧大德未曾聽過四念處禪修法，因為沒有讀過四部《阿含經》；即使聽過，因無人教導，也無從修起。

佛陀在《大念處經》[1] 中說道：「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。」在《雜阿含經》佛陀一再提到四念處：「住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」（T.2, P.131a.）又說：「有一乘道，令眾生清淨，離生老病死、憂悲、惱苦，得真知法，所謂四念處。」（T.2, P.139b）又說：「有一乘道，能淨眾生，謂四念處，乃至解脫生老病死、憂悲、惱苦。」（T.2, P.322b）此外《長阿含經》也提到：「云何四法向涅槃？謂四念處，身念處、受念處、意（心）念處、法念處。」（T.1, P.59c.）在《增壹阿含經》中，世尊為比丘說樂受、苦受、不苦不樂受…當以四念處滅此三受（T.1, P. 607b）。

以上的經文只說明「四念處是一乘道（為證得涅槃的唯一趣向之道）」，是能「解脫生老病死、憂悲、惱苦」的究竟解脫之道，卻沒有詳細說明如何修習，如何從日常生活中，從行住坐臥中修習；《大念處經》對四念處的修習法有詳細的解說，將在稍後說明。

四念處又稱為四念住。念處（satipatthana）有兩種解釋，即：「建立起」（upatthana），以及作為「念」(sati)的「立足處」。在巴利大藏經中，《長部》第22經及《中部》第10經對四念處有詳細的解說，而《相應部》中的〈念處相應〉則收集一些有關修習四念處的較簡短的經文。此外，《增支部》也提到：「阿難！茲有比丘，從正念而往，正念而還，正念而立，正念而坐，正念而臥，正念而作。阿難！此隨念處，如是修習，多修習，則能引生正念正知。」（A.6.29./III,325）

◎ 什麼是毗婆舍那（Vipassana）？

毗婆舍那是洞察力，內觀。毘婆舍那(觀禪)指不斷的觀察身心生滅的現象，也就是觀察名法（mentality）與色法（physicality）無常、苦、無我的本質，漸漸的由粗到細膩的觀察，所謂「細膩」是觀察到「究竟色法」（極微物質中的地、水、火、風等）與「究竟名法」（心法、心所法），「究竟」（paramattha）指最終的狀態。修習毗婆舍那禪或「念處禪」的目的是，要了解身心生滅現象中的無常、苦、無我三種特性，由於了解身心生滅現象的三種特質，我們就可以去除許多煩惱，如貪慾、渴望、嗔恨、惡意、妒忌、輕慢、懶散、遲鈍、悲傷、憂慮、掉舉（restless）和悔恨等。去除這些煩惱後，我們就能究竟解脫，證入涅槃（涅槃是痛苦煩惱的止息）。

◎ 止禪和觀禪的不同

止禪（Samatha meditation）可以培養持續的定，如四禪八定。當心專注在禪修的目標時，心變得平靜。止禪的目的是從觀察單一的目標上獲得深定，因此修習止禪可以獲得安止定（appana-samadhi）或近行定(upacara-samadhi)。當心專注在禪修的目標時，所有的煩惱，如貪慾、嗔恨、驕慢、無明等均已遠離，此時，心專注在所緣境（object）上。當心沒有煩惱或干擾時，我們會感到平靜、輕安、快樂，然而止禪無法觀察身心生滅的現象，無法止息痛苦。《清淨道論》提到止禪有四十種業處（禪修的目標），修習止禪的禪修者可選其中一種作為禪修的所緣境。

修習觀禪（Vipassana meditation）的目的是：透過正確了解身心生滅現象的本質，使痛苦止息。為了達到這個目的，我們需要某種程度的定，透過「對身心生滅現象持續的觀察」可以獲得這種定，因此我們有許多禪修的目標，快樂是禪修的所緣境；生氣、悲傷、痛苦的感受，以及僵硬、麻等都是禪修的所緣境；任何身心生滅的現象都是禪修的所緣境。止禪和觀禪的修習法不同，所以目的和結果也不同。

修習觀禪時，當我們的身體感到熱或冷時，我們應該觀察熱或冷的感覺；當我們感到痛苦或快樂時，我們應該觀察痛苦或快樂；當我們生氣時，我們應該觀察憤怒的情緒，讓憤怒消失；當我們悲傷或失望時，我們應該以正念觀察悲傷或失望的情緒；我們必須觀察每一個身心生滅的過程，以便了解它的本質（無常、苦、無我）。正確的了解能使我們去除無明；當無明已經去除時，就不會有任何執著。當沒有執著時，就沒有痛苦。因此，以正念觀察身心生滅現象，觀察它們的本質（無常、苦、無我）是滅苦之道，這是佛陀所開示的「四念處」的內容。因此佛陀在《大念處經》中說道：「諸比丘！比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪憂；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪憂；比丘於心，觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪憂；於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱。」

◎ 修習四念處的功德（成果）

《中部》經典提到「勤修身至念（身念處），可獲得十種功德。」（M.119./III,97～99）；而《中阿含經》也提到修習念身（身念處）有十八種功德（T.1, P.557），內容與《中部》的十種功德雷同。只修習「身念處」就有許多功德，而修習四念處的功德則更為殊勝。根據《大念處經》，修習四念處有如下的功德：

「諸比丘！無論何人，於六年中…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智[2]；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七年中，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於六年中…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於一年中，持續修習四念處。

無論何人，於七個月中，如實修習四念處者，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七月中，持續修習四念處。

無論何人，於六個月…五個月…四個月…三個月…兩個月…一個月…半個月中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於半月中，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於七日間，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。

諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為獲得真理，為證入涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」

可見四念處是究竟解脫之道，是多麼的殊勝。《大念處經》對四念處有詳細的解說，茲摘錄如下：

一、身念處(Kayagatasati)

1.身隨觀－觀出入息（安那般那念）

諸比丘！比丘如何於身，觀身而住？比丘往森林，或在樹下，或在空閒處，結跏趺坐，端正其身，正念現前。入息時，具正念；出息時，亦具正念。入息長，即知入息長；出息長，即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出。入息時，彼學習使身輕安；出息時，彼學習使身輕安。…或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住。立念在身，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！比丘如是於身，觀身而住。

2.身隨觀－四威儀

復次，諸比丘！比丘於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。此身之任何舉止，彼亦如實知之。…或於身，觀滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘!比丘如是於身，觀身而住。

3.身隨觀－正知

復次，諸比丘！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）及諸衣缽，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。…或於身，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!比丘如是於身，觀身而住。

4.身隨觀－可厭作意[3]

復次，諸比丘！比丘於此身，從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃糞膿痰膿、血汗脂肪淚、油脂唾液鼻涕、關節液、小便。諸比丘！猶如兩口之袋，充滿種種穀物，即：麥、稻穀、綠豆、菜豆、芝麻、糙米。有目之士，悉見分明，謂此是麥，此是粳米，此是綠豆，此是菜豆，此是芝麻，此是糙米。諸比丘！如是從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，比丘觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃糞膿痰膿、血汗脂肪淚、油脂唾液鼻涕、關節液、小便。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

5.身隨觀－界作意[4]

復次，諸比丘！比丘於此身，觀身諸界，即知我此身中有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠夫或其弟子，屠牛後，坐於四衢道中，片片分解已。諸比丘！比丘如是觀身諸界，知此身有地界、水界、火界、風界。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

6. 身隨觀—九種墓地觀[5]

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，觀此死屍，或一日，或二日，或三日，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。復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，被烏所啄，鷹所啄，鷲所啄，被犬所食，虎所食，豹所食，狐狼所食，或被種種生類所食。彼知是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺，…一年後，骨骸積積，破碎成粉末。彼知是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。比丘如是…或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達。彼無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

二、受念處（受隨觀）

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；感受樂受時，即知我有樂受；…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）

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；…若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。比丘如是於心內，觀心而住…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）

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

[1]《大念處經》出自《長部》第22經（D.N.22）。此經相當於《中阿含》第24卷98經的《念處經》，T.1, P.582b；另外，請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有詳細的解說，《正念之道》由淨心文教基金會出版。《大念處經》的中文翻譯，亦可參閱《中文巴利文對照課誦本》159~179頁，慈善精舍印行。

[2] 此處《正念之道》譯為：「可望得到兩種成果中的一種：今生證得阿羅漢果，若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。」

[3] 請參閱《清淨道論》第八品：〈說隨念業處品〉有關「身至念」（身念處）的部份。

[4] 有關「四界差別觀」請參閱《清淨道論》第十一品〈說定品〉。

[5] 請參閱《清淨道論》第六品〈說不淨業處品〉所列出的十種不淨，即膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相，這十種是死者的不淨。

（續接第四版下）

專題論述 佛法VS文學

宿孽總因情——《紅樓夢》的冤孽書寫與療癒

■ 林素玟

一、償還與報應

「償還」與「報應」乃中國自古已有的觀念，深植於佛教、道教及民間宗教的思想中。就佛法言之，有所謂前世欠債，今生償還的說法。此債乃緣於前世當事人所造的業力，今生則呈現為彼此命運、遭際的因果糾纏。《紅樓夢》一書，有非常多關於「償還」與「報應」的書寫，多呈現為前世業力糾葛，此生要藉由眼淚、死亡、中邪等償還的方式，才得以了結者。

《紅樓夢》冤孽償還的「回報」觀念，是立基於前世兩人以上關係之給與和收受而言，因此有報恩的欠恩償還，以及報怨的欠債償還兩種模式。而《紅樓夢》中涉及因果報應的情節時，多半指個人所造作的惡業，以導致一已必須承受報應的苦果，並沒有所謂「回報」的對象。《紅樓夢》這種個人式的因果報應的書寫模式，深受佛教「因果論」及道教、民間信仰的影響，而以佛教的影響為主。

二、逢冤真應憐

《紅樓夢》第四回透過葫蘆廟還俗的應天府門子之口，把一對薄命兒女馮淵／甄英蓮的不幸遭際，輕描淡寫地引出來：「這個被打之死鬼，乃是本地一個小鄉紳之子，名喚馮淵，自幼父母早亡，又無兄弟，只他一個人守著些薄產過日子。長到十八九歲上，酷愛男風，最厭女子。這也是前生冤孽，可巧遇見這拐子責丫頭，他便一眼看上了這丫頭，立意買來作妾，立誓再不交結男子，也不再娶第二個了，所以三日後方過門。」「馮淵」的諧音雙關為「逢冤」，意指遭逢前世之冤孽對象，此世必須遭逢冤屈，以命償還。馮淵本性酷愛男風，最厭女子，卻因爭奪英蓮而被薛蟠打死，足可見英蓮之品貌非凡，才引致馮淵為之動情，立誓再不交結男子。

而剛榮任應天府的賈雨村，聽完門子的陳述，亦感嘆道：「這也是他們的孽障遭遇，亦非偶然。不然這馮淵如何偏只看准了這英蓮？這英蓮受了拐子這幾年折磨，才得了個頭路，且又是個多情的，若能聚合了，倒是件美事，偏又生出這段事來。這薛家縱比馮家富貴，想其為人，自然姬妾眾多，淫佚無度，未必及馮淵定情於一人者。這正是夢幻情緣，恰遇一對薄命兒女。」「孽障遭遇」說明了馮淵、甄英蓮、薛蟠的三角情緣，終究為一種前世相互欠債償還的因果關係。《紅樓夢》作者認為世間情緣皆如夢幻泡影，多情人因前世業力的牽引來相會，然而此生卻無法白頭偕老，命運造化之弄人，不得不讓人慨嘆憐惜。這段風流公案，最終由門子建議賈雨村，假託乩仙批語：「死者馮淵與薛蟠原因夙孽相逢，今孩路既遇，原應了結！」

「夙孽」即前世的孽業，今生必須償還了結。《紅樓夢》的作者以佛教的思想來解釋世間情感命運之糾纏，這裡已運用了佛法「輪迴」的觀念。馮淵因為有此前世欠債，今生才必須以情來償還英蓮、以命來償還薛蟠。而乩仙批語的內容，似乎也被馮淵家人接受。《紅樓夢》作者如此書寫，可見「冤孽償還」在清代知識階層是普遍被認同的觀念，將現實中令人無法接受的生死命運，歸因於難以反駁的前世因緣，似乎可以對遭逢現實磨難、心有不平的生命，起了一種宿命的療傷止痛之效果。

三、不是冤家不聚頭

《紅樓夢》當中，前世情緣最具代表性的冤孽典型，就屬賈寶玉和林黛玉這對小冤家了。林黛玉對賈寶玉的還報方式與馮淵不同，是以「一生的眼淚」來償還。

寶玉與黛玉的「雙玉情緣」之所以特別讓讀者盪氣迴腸，乃緣於這段靈性的感情是作者早在二人的前世即已安排好的「還淚之說」。寶黛這一對前世的「風流冤孽」，今生一旦在芸芸眾生群中相逢，一眼就會認出彼此，第三回兩人初次見面，寶玉便脫口而出：「這個妹妹我曾見過的！」黛玉則是心中納悶：「倒像在那裏見過一般，何等眼熟到如此！」黛玉因對情愛沒有安全感，註定了以「淚水」來償還前世之債後，才得以了結前世業力因果的牽引。「還淚」，是對前世業力所造成的情感糾葛的終結，雖說「可憐風月債難償」，然而黛玉仍是痴情鍾情如斯，以一生的血淚來償還。黛玉為寶玉而淚灑瀟湘館的次數不勝枚舉，這對小冤家，一直要到第二十九回才領悟了彼此情緣原是前世註定。第二十九回作者寫賈黛因「好姻緣」一事，一個砸玉，一個吐藥、剪穗子，二人嘔氣多日，總未見面，且又推病不去看戲，賈母急的抱怨說：「我這老冤家是那世裏的孽障，偏生遇見了這麼兩個不省事的小冤家，沒有一天不叫我操心。真是俗語說的，『不是冤家不聚頭』。幾時我閉了這眼，斷了這口氣，憑這兩個冤家鬧上天去，我眼不見心不煩，也就罷了，偏又不嘅這口氣。」

「孽障」、「不是冤家不聚頭」寫盡了小說作者對夢幻情緣的看法。原來小倆口吵吵鬧鬧，嘔氣使性子，正因為這是前世註定的冤孽，誰都無法逃脫命運既定的宿緣。作者繼而寫道：「這話傳入賈林二人耳內。原來他二人竟是從未聽見過『不是冤家不聚頭』的這句俗語，如今忽然得了這句話，好似參禪的一般，都低頭細嚼此話的滋味，都不覺潸然泣下。雖不曾會面，然一個在瀟湘館臨風灑淚，一個在怡紅院對月長吁，却不是人居兩地，情發一心！」從佛教治療學的角度而言，前世業力的種子，跟隨輪迴轉世而深植於吾人的阿賴耶識之中，並帶至今生，這種障礙稱為「業病」。「業病」分為兩種：一為前世之業原封不動地顯在化，二為今生的行為成為今前世之業發動的助緣。《紅樓夢》作者深信三世因果，從三生石畔的業力牽引，到今生的「風流冤孽」，寶黛聽見「不是冤家不聚頭」這句既宿命又有哲理的話，把原本是互相折磨的情愛糾葛，轉化為愛與寬恕。賈母閱盡人世的一句話，就使兩個小冤家頓時鬆開心理綁縛，恍然大悟地接受這個情感模式所帶來的哀傷與折磨，靈性的感情，自此也就益發深刻動人了。

四、天道好還

至於《紅樓夢》冤孽償還中最典型的「因果報應」結局，要屬尤二姐及尤三姐的故事了。尤三姐一心思嫁柳湘蓮，不料柳湘蓮贈與定禮鴛鴦劍之後，卻又反悔。尤三姐因剛烈的性格，導致劍刎而死的結局。柳湘蓮料想不到尤三姐是這等剛烈賢妻，自悔不及時，忽見尤三姐泣道：「妾痴情待君五年矣。不期君果冷心冷面，妾以死報此痴情。妾今奉警幻之命，前往太虛幻境修注案中所有一干情鬼。妾不忍一別，故來一會，從此再不能相見矣。」《紅樓夢》作者用這麼犀利刺心之筆鋒，無非要點醒世人，一旦「被情所誤」，則非死即傷，因此藉尤三姐之口說出「恥情而覺，兩無干涉」，唯有醒悟情感之折磨至死方得還報，才能痛下慧劍，一斬情牽。柳湘蓮也因此警覺情感之虛妄，遂「將萬根煩惱絲一揮而盡」，隨著跛腿道士飄然出塵。這段冤孽償還、因果報應的情緣，實令人柔腸寸斷、唏噓不已！

接著尤三姐淒美的悲劇之後，尤二姐的命運隨即登場上演。從第六十七回賈璉偷娶事發，鳳姐嚴訊小廝興兒，至第六十九回為止，《紅樓夢》作者用了極大的篇幅來書寫尤二姐事件。尤二姐被鳳姐賺進大觀園之後，承受著鳳姐借秋桐之力冷言冷語的刺激與折磨，加上丫鬟善姐的諷刺詬刁，「便懼懼得了一病，四肢懶動，茶飯不進，漸次黃瘦下去。」夜來闔上眼，尤三姐託夢來相見：「此亦係理數應然，你我生前淫奔不才，使人家喪倫敗行，故有此報。」尤二姐泣道：「妹妹，我一生品行既虧，今日之報既係當然，何必又生殺戮之冤。隨我去忍耐。若天見憐，使我好了，豈不兩全？」尤三姐笑道：「姐姐，你終是個痴人。自古『天網恢恢，疏而不漏』，天道好還。你雖悔過自新，然已將人父子兄弟致於應聚之亂，天怎容你安生？」尤二姐泣道：「既不得安生，亦是理之當然，奴亦無怨。」作者透過尤三姐之口說的「理數應然」、「故有此報」，顯示造惡業必然會有悲慘的惡報，因為「天道好還」，此事不虛。尤二姐也坦承自己「品行有虧」，因此「今日之報當然」，而不敢有何怨懟不平，反而自我省察，自淨其意。《紅樓夢》作者從「因果報應」的角度，把世人遭受現實苦難的怨憤仇視態度，轉化為承認接受的自省心理，對於有許多不滿及瞋恨糾結的世人而言，「因果報應」的思想，的確可以逐漸療癒其創傷的心靈。

五、除邪祟、療冤疾

《紅樓夢》作者在第八回，曾寫到通靈寶玉反面鐫著獨特的療治功能：「一除邪祟，二療冤疾，三知禍福。」此回之後便沈寂多時，不見通靈寶玉有何動靜。第十五回以及第二十五回方有因果報應及通靈寶玉療治冤疾的描寫。第十五回鳳姐說道：「你是素日知道我的，從來不信什麼是陰司地獄報應的，憑是什麼事，我說要行就行。你叫他拿三千銀子來，我就替他出這口氣。」鳳姐不相信有造惡因受惡果的報應觀念，故而做了許多傷天害理之事，最後結局才會「機關算盡太聰明，反算了卿卿性命」。作者在此情節上反面暗示讀者：因果報應皎然不虛，世人應謹慎行事，切勿步上鳳姐的後塵。

接著，第二十五回趙姨娘請馬道婆作法，導致寶玉、鳳姐兩人中邪祟、魘魔法。全家上下正鬧的天翻地覆時，卻隱約聽得木魚聲響，唸了一句：「南無解冤孽菩薩。有那人口不利，家宅頻傾，或逢凶險，或中邪祟者，我們善能醫治。」原來是癩頭和尚和跛足道人知寶府人口不利，寶玉中邪，特來醫治。而醫治之方卻是將通靈寶玉持頌一番：「那和尚接了過來，掌在掌上，長嘆一聲道：『青埂峯一別，展眼已過十三載矣！人世光陰，如此迅速，塵緣滿目，若似彈指！可羨你當時的那段好處：天不拘兮地不羈，心頭無喜亦無悲；卻因鍛鍊通靈後，使向人間竟是非。可嘆你今日這番經歷：粉漬脂痕污寶光，綺櫳晝夜困鴛鴦。沉酣一夢終須醒，冤孽償清好散場！』」「中邪祟」也是一種業病，而且此病又是與「粉漬脂痕」、「綺櫳鴛鴦」的男女情愛緊密相關。若能心頭無喜無悲，面對情愛糾纏，不作愛憎取捨，人世這沈酣一夢，等到前世情感的冤孽償還之後，終究要作清醒散場的了結。

這一段冤孽業病以賈寶玉為主角，以鳳姐為陪襯，《紅樓夢》作者苦口婆心地要告訴讀者：今生所承受的情愛磨難之苦果，皆為前世所造冤孽業力種子的延續。「通靈寶玉」象徵每個人與生俱來的佛性，無「悲」「喜」的二元分別，完全自在無礙的智慧。作者塑造此意象，無非在告訴讀者：芸芸眾生若能體悟本自具足的明覺佛性，不被聲色貨利所迷，則能由生命的自癒系統激發出能量，除退邪祟，療治冤疾，身安病退，回復生命原初如虛空般明空不二的狀態！

本文作者林素玟副教授，係國立台灣師範大學中文研究所博士，曾擔任華梵大學中文系系主任，目前任教於華梵大學中文系

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 324 期 2011年5月出版

四念處專欄

佛法治療中的法念處修學——漫談佛法助人工作者的倫理

■ 尤淑如

法念處的觀想，目的是要對治「有我」的錯認，以及對「我」的執著，進而證得「無我」的真理。施行佛法助人者，如何在佛法治療中修行法念處？亦即佛法助人者如何在助人活動中對治「有我」的錯認以及放下「我執」？與此課題相關的是，「佛教徒」與「專業助人者」兩種身分如何整合課題。西方助人專業強調價值中立，展現在倫理守則上為：「助人者必須避免將價值觀強加到個案身上」(美國諮商學會ACA, 1995)。專業佛法助人者應如何理解價值中立？施行「佛法治療」，包括「禪的心理治療」，例如：「認知行為治療」(Cognitive-Behavioral Therapy)、「正念減壓療法」(Mindfulness-Based Stress Reduction)時，禪、正念…等，是否屬於助人者價值觀融入的一部分？助人者施行佛法治療時，需不需要徵求個案的同意？若助人者因自身堅信佛法治療對人有益而忽略個案的意願，那麼這樣的作為是「有我」？還是「無我」？思考這些問題，有助於說明專業佛法助人工作者如何在佛法治療中修行法念處。

上述課題可從兩種觀點思考：一是從「體」的觀點，「以佛教徒為核心」；將諮商現場視為菩薩道的修行道場，種種減輕個案煩惱的作為，皆為利益眾生的法門。故而無須標舉佛法治療模式，重點在於如何以佛法檢視與詮釋諮商中的種種作為。一是就「用」的觀點，「以諮商為核心」；將八萬四千法門化為種種佛法治療，以佛法在個案的實際發用為依歸。最理想的整合是兩種兼具，體用兼備。

然而，就諮商倫理言之，專業佛法助人者在施行佛法治療時，需覺察「佛法是否為助人者價值觀的融入」？檢視類似問題，需先確立專業佛法助人者如何看待「佛法治療」？若將它視為某種用來解除個案憂鬱情緒或負面想法的「取向」或「治療法」，既無強迫信教，也無宣揚教義之企圖，那麼便不能算是價值觀的融入。然而，若專業助人者本著宣揚佛法的立場，引領個案「觀受是苦」，進而發願修行解脫；那麼，此作為的確存有助人者價值觀融入的意涵。

不過，「融入自身價值觀」一定是錯的，或違背倫理的嗎？仔細解讀諮商倫理守則的內容可知，守則的精神在於「避免強加」助人者的價值觀，而非助人價值觀「絕對不可」融入。凡舉人和人交談，特別是相互尊重、互為主體式的交談，必然包含某種價值觀的交流。故而，完全沒有價值觀交流的助人活動幾乎是不存在的。「助人者避免將價值觀強加到個案身上」的重點在於尊重個案的自主。唯有能「觀法無我」的助人者才能徹底地尊重個案自主。藉由「知後同意」(informed consent)原則的輔助，專業佛法助人者得以方便「法念處」的修學。

依據知後同意原則，助人者須向個案解釋「佛法治療」的內容，說明採取的理由，佛法療法的方向和目的；若有需要，為了當事人的好處，有時助人者也可揭露自己佛教徒的身分，就自身的經驗輔助說明。助人者除須以當事人可理解的方式，告知當事人其專業處置之「佛法治療」的種種相關資訊；助人者也須協助並確認當事人擁有「理解相關資訊」的能力，以及擁有「合理預見其決定後果」的能力；進而當個案能夠在不受各種外力的影響和脅迫下自由地做出決定時，助人者才得以據個案意願來決定要不要施行佛法治療。整個過程蘊含著助人者須放下「專業者」（我）以及「佛法治療」（法）的雙重執著，隨順當事人自主而饒益有情眾生，因而才說此歷程有助於專業助人者在佛法治療中進行法念處修學。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，輔仁大學哲學系兼任助理教授，目前從事宗教哲學諮商與諮商倫理之研究。

浴佛法會

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：秋焱法師

法會日期：2011.05.01（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 台北縣石碇鄉永定村藤寮坑二號

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！

講座小檔案

「優婆塞戒經」講座

一、主 講 人：**本因法師**
二、地　　點：台北靈山講堂 三樓
三、上課時間：100年5月14日（週六）起隔週六上課，一個月2次
（上午9：00 ～上午11：00）
四、報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
五、報名電話：（02）2361-3015~6
六、主講人介紹：本講座本因法師，對戒律有深入且精湛之研究，目前任教於台灣福嚴佛學院及南普陀佛學院等，曾助理編輯著作《律藏會集》及編輯《毗尼答問》。
七、教材介紹：優婆塞戒經，又稱善生經、優婆塞戒本，共七卷，收錄於大正藏第二十四冊；本經係善生長者為大乘在家信者（優婆塞）說三歸五戒等，乃由長阿含及中阿含中之善生經（六方禮經），敷演成為一部大乘經典。本經二十八品，說明菩薩之發心、立願、修學、持戒、精進、禪定、智慧等。

靈山講堂近期活動通啟(民國100年5月-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	浴佛法會	2011.05.01（日）上午09:00	靈山禪林	浴佛、供佛、師父開示等	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	禪坐健身班第276期	2011.05.05(四)晚上07:00至晚上09:00開課(每週一次，為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
003	大陸朝聖參學團	2011.05.07-2011.05.13（六至五）	台北講堂及台中講堂聯合舉辦	參訪普陀山、洛迦山、南海觀音、天童寺、天台山、國清寺、靈隱寺、西湖	
004	優婆塞戒經	2011.05.14(六)開課,上午09:00至上午11:00每隔週六上課一次	台北講堂	敦請本因法師講授	
005	端午節社區關懷	2011.05.28（六）上午09:00至下午02:00	靈山禪林	訪視懷石碇鄉獨居老人及貧困鄉民	
006	八關齋戒	2011.06.18（六）上午09:00至下午05:00	靈山禪林	為種出世善根，如能清淨受持，是人則得無量善業果報，及無上樂	
007	禪坐健身班第277期	2011.07.07(四)晚上07:00至晚上09:00開課(每週一次，為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00～14：00
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～

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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第一課 道德倫理概說 之2

■ 釋淨行

乙、本論

一、倫理淺釋

（三）道德判斷的標準

前文言及，善就是自他適當關係的實踐，也就是利他利己的行為。然而，隨著時代與社會環境的變遷，「利他」的方式，便顯然有所不同。

如何判定一項行為利他與否；是依符合道德或違背道德？是依「善」或「惡」？實難說有一四海皆準、古今皆宜的標準。同一行為，在甲乙兩地及過去、現在、未來，可能有不盡相同的評價，例如女子的「三從四德」，在中國古代備受推崇，若在現代則萬萬不通；西洋人視親吻擁抱為交際禮貌，而東方人則不敢苟同。換句話說，道德判斷不同，「倫理」也就不同，表現在世間的現象上，就是風俗習慣的差異。「利他」，可謂是道德一貫的原則，但是如何才算得上「利他」呢？這就不免見人見智、人言言殊了。

佛法以為，修行之「增上」（或「增盛」），是「自增上、法增上、法增上」（參見「長阿含經」卷八「眾集經」、「阿毘達磨大毘婆沙論」卷廿一），也就是憑藉自我的良知一自增上、社會普遍的要求一世增上以及真理一法增上三者，來策發道念，引導行為，實現人生的理想。換言之，就是道德判斷的標準，須訴諸良知、所屬社會公意及真理。人在生活中須時時面對道德的抉擇，「應不應該？」，但問自己心安與否，能為社會接受與否，更重要的是，能否與真理相契合（註三）。

（四）道德的具體實踐

風俗習慣的差別，證明人間道德觀念多方面的適應性，每個社會道德的具體實踐方式多少會有不同，所以才要「入境問俗」，避免衝突誤會。由這一點得知，道德的圓滿實踐，尚須藉助學習來完成。人類良知的啟發、真理的信受理解（「真理」五花八門，也要靠學習抉擇）、風俗習慣的分別，「自增上」、「世增上」、「法增上」三者之間如何拿捏得恰到好處，皆有賴於後天的學習；至於抽象的道德觀念如何落實於日常生活中，如何掌握不同人際關係（父子、夫婦、君臣、兄弟、朋友等）的份際，也一樣需要學習。

佛教及儒家皆重視道德教育（包括學校、社會、家庭等各方面），強調用教育發揚人性向善的一面，用意即在道德之實踐實不可缺漏學習一事。

二、中國的倫理觀念

中華文化源遠流長，有其個別的特色與發展。那麼在中華文化的社會裡，道德倫理所呈現的面貌又如何？以下試概述之。

（一）諸子百家

自古以來，中國思想界格外偏重於倫理道德的討論，儒家尤其如此，春秋戰國時期，百家爭鳴，除儒家以外，各家對於人世間的倫理關係，亦有其各自獨特的見解。其中較具影響力者如下：

1.道家的倫理思想

道家體認人是宇宙全體之一，應當理解宇宙的自然法則，「道」，且依循「道」來行事。道家主張無需強求的人生態度，以超越善惡的精神順乎「自然」，然而這並非「為所欲為」、「無惡不作」，而是不刻意地去有所作為——「無為」。

2.法家的倫理思想

法家的倫理，主要是政治功利取向，大多沒有人性的考量，遵行其主張的行為規範，不在實踐道德，提升自我價值，而在富國強兵，讓統治者順利遂行統治。商鞅（？—西元前三三八年）云：「一個國家若是講究詩、書、禮、樂、善、修、仁、廉、辯、慧十件事，這個國家必定衰弱。」（註四）強調嚴刑峻法，賞罰分明等，是要「君主自行運用刑罰、恩德兩種手段，讓群臣畏威懷德，不得不將利益歸於君王。」集法家之大成的韓非（西元前二八〇年—二三三年）認為：「上古之時，人的優劣取決於道德；中古之世，便取決於智謀；當今之世，則取決於實力。」（註五）此語可見法家思想於一斑。

3.墨家的倫理思想

墨家的代表人物墨子（約西元前四七九年—三八一年）提倡順「天意」而淑世。「天意」即是「天一定希望人類互相愛護，彼此照顧，而不希望人類相互憎惡，彼此傷害。」（註六）因此「兼愛非攻」就成了墨子的核心思想。墨子主張摒除個人自利之念，將天下人視為一律平等，皆是兼愛的對象，而父慈子孝等倫理，也只有在兼愛之下，方能實踐。此與儒家行仁之「親疏有別」的方式，大異其趣。

4.楊朱的倫理思想

與墨子兼愛思想恰好反其道而行者，乃是楊朱之學。楊朱（生卒年不詳）本唯物的立場，否定道德的意義，其云：「人在世的時候，不管他是堯舜這樣的聖人，還是桀紂這樣的暴君，只要是死了，還不都是枯骨一堆，這還有什麼分別？所以人應趁活著的時候，盡情享樂，哪裡還管死後幹什麼？」（註七）楊朱對人生的看法便是把握當下，盡情享樂，堯舜桀紂的分別，就他而言，毫無意義，因此凡事只求自己快樂，至於「拔一根汗毛來利益天下，這樣做不足道的自我犧牲，也絕對不做」（註八），完全是自私自利的態度。

上述學派在當時皆頗受重視，而對形成社會風氣起一定的作用，孟子甚至有云：「楊朱、墨翟的言論充斥天下；天下的言論，不是歸於楊朱一派，就是歸於墨翟一派。」（註九）可見在儒家獨佔鰲頭之前，中國社會是思想豐富、價值多元的社會。以上所舉諸說，也僅係各家各派中牽牽大者。儒家日後在中國思想界居領導地位，其理論經得起實際的考驗，是其主因，而其在政治力量所發揮的影響力，則不容忽視。

（未完待續）

註三：儒家所言之道德判斷標準，也有與佛教「三增上」之說相似者，如，以「真理」為憑據者，如「君子有三畏」之「畏天命」（同上）。俗謂「天理、國法、人情」，亦近於此。

註四：「商鞅．農戰」：「詩、書、禮、樂、善、修、仁、廉、辯、慧十事，有之則其國必弱。」

註五：「韓非子．二柄」：「人主自用其刑德，則群臣畏其威而歸其利矣。」「韓非子．五蠹」：「上古競於道德，中世逐於智謀，當今爭於氣力。」

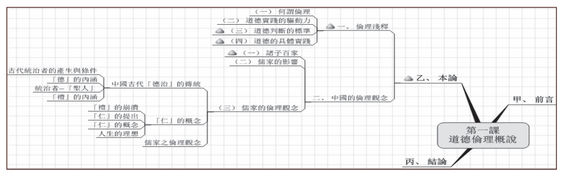
註六：「墨子．法儀」：「天必欲人之相愛相利，而不欲人之相惡相賊也。」

註七：「列子．楊朱」：「生則堯舜，死則腐骨；生則桀紂，死則腐骨。腐骨一矣，孰知其異？且趣當生，奚遑死後？」

註八：「孟子．盡心上」：「楊子取為我，拔一毛而利天下，不為也。」

註九：「孟子．滕文公下」：「楊朱墨翟之言盈天下；天下之言，不歸楊，則歸墨。」

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。



世界靈山佛教會及世界靈山大學

一、梁皇寶懺法會

圖一至圖二說明：每月初一至十五日，世界靈山佛教會及世界靈山大學在法國巴黎近郊薇翠舒仙，舉辦禮拜梁皇寶懺法會，當地華人信眾有不少人參加。





二、世界靈山大學護持委員會召開會議

圖三說明：世界靈山大學護持委員會於2011年4月3日在大學召開會議，研商如何強化委員會組織功能及弘揚佛法，淨行上人蒞臨指導。



三、佛學講座(越語)

圖四說明：世界靈山佛教會及世界靈山大學於每月的第一個週日下午，在大學舉辦佛學講座，吸引不少當地的越南佛教信徒。



四、佛法共修會(越語)

圖五說明：世界靈山佛教會及世界靈山大學常住僧眾，在每周周日上午帶領共修法會，固定有不少越南信眾與會。





近期活動 翦影

台北靈山講堂

一、梁皇寶懺大法會(清明春祭)

圖六至圖七說明：台北靈山講堂於2011年3月19日至3月26日，在會所(三樓)舉辦梁皇大法會，有不少信眾報名參加。





二、靈山現代佛教月刊發行

圖八說明：靈山現代佛教月刊每月發行一萬三千份，其發行量龐大，因此每月出刊時，均有不少信眾及發心志工幫忙處理月刊寄發之相關事宜。



100年2月功德錄(續)

〔弘法教育-印經〕	
200元	彭宏祺、彭邵琪、彭心怡、彭啟凱、邱紹秀
〔弘法教育-月刊〕	
7,083元	尤淑如
500元	吳銘
〔供養上人〕	
5,000元	吳致緯
2,000元	施秀英
1,500元	黃登雲
〔供養常住〕	
3,000元	莊訓德
2,000元	吳致緯
500元	李逸秋
52元	張玟琪
〔供養常住-僧服〕	
10,000元	余琳玲、劉長輔、劉雨琪、王玥昇、王雨曉、王晨安
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
500元	明雨
〔放生〕	
2,500元	胡玉欣
300元	邱秀玉、楊慧敏、楊惟震
〔譯經〕	
1,000,000元	蕭俊良
33,000元	劉惠齡
30,000元	江瑞祥、江黃靜花、王玟力
15,000元	顏良恭團隊、江可可
10,000元	吳致緯、周淑真王傳樹團隊
9,000元	萬乃照
7,000元	鄭金福
6,000元	邱文安
5,100元	朱明緯
5,000元	萬乃慶
3,000元	江心吾、薛安秀、吳德慧
2,500元	胡玉欣
2,000元	陳金財、李廖錠釵
1,600元	聖柏生機股份有限公司
1,400元	林俊燦、林皇璋、黃莉穎
1,000元	三寶弟子、王鴻儀、黃士耀、陳信貞、邱碧玉、黃素娥、沈榮欣、洪潭秋、林春鳳、洪曼只、洪曼捷
800元	林櫻貴
750元	張台興、黃淑鍵、張如欣、張添文
600元	簡淑婷、簡榮豐、簡淑華、柯馨媛、黃素蘭、賴毅宣、賴珮晏
500元	卓碧雲、許采傳、陳福鳳、賴柏嘉、陳昭惠、呂忠洋、郭政道、劉宗勇、黃麗淑、黃鴻珍、潘苑涵、潘建豪
400元	李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、許雪、李建森、李偉翔、李冠廷、李宜馨
300元	鄭立專、林啟惠、姚慧宏
200元	李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、許雪、李建森、李偉翔、李冠廷、李宜馨、鄭立專、林啟惠、姚慧宏、吳好好、呂忠昭、薛安秀、江心吾、呂昭好、呂昭聰、林春鳳、洪曼只、洪曼捷、林俊燦、林皇璋、黃莉穎、王鴻儀、黃士耀、陳信貞、邱碧玉、黃素娥、沈榮欣、洪潭秋、簡榮豐、簡淑華、柯馨媛、賴毅宣、賴珮晏、簡淑婷、張台興、張如欣、張添文、卓碧雲、許采傳、陳福鳳、賴柏嘉、陳昭惠、呂忠洋、郭政道、劉宗勇、黃麗淑、黃鴻珍、潘苑涵、潘建豪、李素梅、周天生、陳純英、劉愛嫦、許明哲、陳美代、蔡新鑫、蔡宜勳、陳思涵、吳麗利、葉慶豐、蔡宜潔、葉冰恩、黃姿穎、黃奕晴
150元	蔡秦琴、蔡東仁、吳美琳、蔡珠麗
100元	李書堅、賴蓓曼、彭品瑄、簡綸亞、簡君如、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀
〔譯經-台中講堂〕	
36,000元	陳秋敏（故)李福林楊
10,000元	林英雪
8,785元	妙印
3,000元	林清雲（故)林圓郎、黃淑雲
2,000元	曾玉惠、李靜怡、林蘭吉、劉蕙慶、劉惠令、湛游豪
1,040元	立大中走有限公司
1,000元	陳麗華
500元	黃金枝
250元	(故)鄒振聲、(故)鄒周秀枝、廖苗英、詹凱辰
216元	蕭明法
200元	蕭游枝、鄭真如、黃水樹
160元	鄭志隆
100元	張瀞文、張永芬、張鼎月鳳、張益嘉、李肇瑞、黃金星、鄭采睿
〔隨喜〕	
500元	丁曜祖、李夢蓮
300元	何燕娟、何燕盛、何志勳、賴武村
200元	鄒善陽、鄒韻華
100元	陳石連
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
2,000元	劉福元
500元	吳銘
〔隨喜-人事費贊助〕	
50,000元	黃中洋
〔隨喜-釋林車子〕	
10,000元	釋行新
〔隨喜-郵資費〕	
600元	陳石玲

100年3月功德錄

〔禪林建設〕	
5,000元	劉金龍、王和雄
2,000元	王相光、吳銘、陳美賢
1,200元	高文煌
1,000元	潘松源、李素梅、周天生、陳純英、劉愛嫦
600元	許明哲、陳美代
500元	蔡新鑫、蔡宜勳、陳思涵、吳麗利、葉慶豐、蔡宜潔、葉冰恩
50元	黃姿穎、黃奕晴

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

眾生有病我有病——《紅樓夢》的病業書寫與療治

■ 林素玟

一、眾生因何而病？

《紅樓夢》自清代問世以來，其影響力風靡兩百多年而不衰。《紅樓》猜夢，幾乎是中國古典文學中最花團錦簇、最眾說紛紜的一個研究領域。小說文本中關於病業的情節書寫，也最饒富興味、發人深省。要瞭解《紅樓夢》對病業的描寫，首先要瞭解佛法所認為的「病」究竟內涵為何？眾生何以有疾病？疾病如何療治？

在佛教三藏的經典中，《維摩經》對疾病的本質、根源、醫治藥方、療治方法等，均有根本性的論述。〈佛國品第一〉開宗明義即曰：「（佛）為大醫王，善療眾病，應病與藥，令得服行。……以斯妙法濟群生，一受不退常寂然，度老病死大醫王，當禮法海德無邊。」此處提到醫病關係的幾項重點：一、佛陀為最好的醫師，擅長於療治眾生的各類病苦；二、眾生的病苦品類繁多，廣義而言，包括老、病、死等，皆可視為疾病苦痛，皆需佛陀加以救度；三、佛陀因應眾生之病而給予最適合病情的藥，此藥即為妙不可言的佛法。四、眾生若能遵循佛陀法教，好好服藥修行，則病苦必定痊癒。

其次，〈文殊師利問疾品第五〉亦曰：「文殊師利言：『居士所疾，為何等相？』維摩詰言：『我病無形不可見。』又問：『此病身合耶？心合耶？』答曰：『非身合，身相離故；亦非心合，心如幻故。』又問：『地大、水大、火大、風大，於此四大，何大之病？』答曰：『是病非地大，亦不離地大；水、火、風大，亦復如是。而眾生病從四大起，以其有病，是故我病。』」維摩詰居士示現有疾，佛陀命文殊師利菩薩前往探病問疾，維摩詰居士回答已所病非身體之疾，亦非心理之病，非地、水、火、風四大不調所起，而卻又不離四大。此病乃因眾生有病而有病。眾生之病從四大不調而起，故要療治我之病，當從調伏眾生的四大開始。

維摩詰居士又曰：「有疾菩薩應作是念：今我此病，皆從前世妄想顛倒諸煩惱生，無有實法，誰受病者？所以者何？四大合故，假名為身，四大無主，身亦無我。又此病起，皆由著我，是故於我，不應生著。既知病本，即除我想及眾生想。……但除其病，而不除法，為斷病本而教導之。何謂病本？謂有攀緣，從有攀緣，則為病本。何所攀緣？謂之三界。云何斷攀緣？以無所得，若無所得，則無攀緣。」

此處論病源、病本、療治之道，均直指眾生之要害：一、眾生四大不調之病，乃緣於前世妄想、顛倒等諸煩惱而生；二、此四大不調之病的本質為空性，並無真實不變的存在；三、此病既無有實質存在，故也沒有任何眾生承受著病苦，因為不論四大或身相，都是因緣和合的假相，並無真實存在、常恆不變之自性；四、眾生之所以有病苦，均由於執著有「我」此一主體，疾病的本源即來自於吾人之「心」執著欲界、色界、無色界為真實存在，而不斷向外攀緣之故；五、若要療治病本，必須從「無所得」著手，瞭知一切存在的本質皆為空性，不作二元分別，也不追逐攀緣，唯有放下一切我執與我愛，才是終極究竟的療癒之道。

從佛法觀之，廣義的疾病，其實無所不包。在生命尚未臻於圓滿成佛的狀態之前，六道眾生均承受著病苦的磨難，包括「罪業」，亦為病苦之一種。《紅樓夢》作者深受佛教的影響，小說中有關病業書寫的情節，皆以佛教思想作為中心價值。

二、痴病須斷情

《紅樓夢》首先書寫的心病為林黛玉的「痴病」。第三回黛玉拋父進京都，來到賈府之後，眾人便知他有不足之症。因問：「常服何藥，如何不急為療治？」黛玉道：「我自來是如此，從會吃飲食時便吃藥，到今日未斷；請了多少名醫修方配藥，皆不見效。」黛玉的疾病，呈現在身體的現象為中氣與血氣的「不足之症」，呈現在心理的狀態則是「情痴之病」。第二十九回：「原來那寶玉自幼生成有一種下流痴病，那林黛玉偏生也是個有些痴病的。」第一回即說明黛玉的前世為一株絳珠草，只因尚未酬報神瑛侍者的灌溉之德，「故其五內便營結著一段纏綿不盡之意」，這便是導致下世為人的黛玉，生來對情感特別敏銳，性格孤僻高潔，凡事多心多疑，恆常自戀自卑的心病。

黛玉的心病唯有心藥可醫，作者認為最好的心藥即是佛法。第三回癩頭和尚即出現來應病與藥：「那一年我才三歲時，聽得說來了一個癩頭和尚，說要化我去出家，我父母固是不從。他又說：『既捨不得他，只怕他的病一生也不能好的。若要好時，除非從此後總不許見兒女聲；除父母之外，凡有外姓親友之人，一概不見，方可平安了此一世。』」癩頭和尚認為黛玉的痴病若要復原，最有效的方式是出離情愛糾纏的三界輪迴之家；若捨不得出家，退而求其次是「不許見哭聲」，不許見「外姓親友之人」，此正指的是寶寶玉。黛玉是為「還淚」而下世為人的，和寶寶玉孰慣親密，爭執不斷，經常獨自垂淚，一旦眼淚越來越少，身體怯弱憂鬱的病症便越沉重。癩頭和尚知其前世因緣，欲點明迷情幻海之虛妄，故而指引黛玉必須斷了前世對神瑛侍者纏綿不盡之痴情，心病才能痊癒，此生也方可平安度過。然黛玉及家人都認為癩頭和尚「瘋瘋癲癲」，說的話是「不經之談」，並不加以理會。此亦可顯示作者對世人執著情痴而迷妄不悟的無可奈何。

三、熱毒須斷名

其次，《紅樓夢》書寫的心病，是寶釵的「熱毒」之症。第七回寶釵道：「再不要提吃藥。為這病請大夫吃藥，也不知白花了多少銀子錢呢。憑你什麼名醫仙藥，從不見一點兒效。後來還虧了一個禿頭和尚，說專治無名之症，因請他看了。他說我這是從胎裏帶來的一股熱毒，幸而先天壯，還不相干；若吃尋常藥，是不中用的。他就說了一個海方，又給了一包藥末子作引子，異香異氣的，不知是那裏弄了來的。他說發了時吃一丸就好。倒也奇怪，吃他的藥倒效驗些。」寶釵的「熱毒」，是作者杜撰且具有高度象徵意義之心病，指的是從出生即具有的對世間名利價值急切躁進的「貪毒」之病，此乃佛法所說人與生俱有的「貪、瞋、癡」三毒之一，必須透過修行法門加以對治。

寶釵的「熱毒」，乃緣於從小出身在顯赫的家族中，視權勢名位為理所當然的人生價值，這是一種天生而成、未加自覺反省的價值觀，其勸寶玉順從流俗而競考功名，也是這樣的價值觀主導所致。作者對寶釵並非持批判的態度，而是以悲憫的筆調書寫出清代社會普遍之價值衝向，連潔淨高雅如隱士的寶釵，都難免受主流價值的影響，相形之下，作者更珍愛寶玉及黛玉雖塵脫俗的品格。

寶釵這樣的價值觀，寶玉曾批評道：「好好一個清淨潔白的女子，也學的沽名釣譽，入了國賊祿蠹之流。」寶釵從出生即有的「熱毒」，既是一種心病，當然現實中的名醫仙藥也是無效的。《紅樓夢》作者安排禿頭和尚給了一帖靈驗的藥方子：「春天開的白牡丹花蕊十二兩，夏天開的白荷花蕊十二兩，秋天開的白芙蓉花蕊十二兩，冬天開的白梅花蕊十二兩。將這四樣花蕊，於次年春分這日晒乾，和在藥末子一處，一齊研好。又要雨水這日的雨水十二錢，白露這日的露水十二錢，霜降這日的霜十二錢，小雪這日的雪十二錢。把這四樣水調勻，和了藥，再加十二錢蜂蜜，十二錢白糖，丸了龍眼大的丸子，用十二分黃柏煎湯送下。」寶釵吃的這帖藥，名為「冷香丸」，小說作者安排其藥方要四季當季盛開之花蕊，以及二十四節氣的當令物事，主要用意在告訴讀者：「心」要配合節氣時令而行，以「無所求」之心，不要躁進於世間功名，而要用自然時令之氣以調伏熱衷功名之心，讓生命的韻律與大自然四季的節奏律動相應和。

四、淫痴須斷慾

《紅樓夢》第三個書寫的心病，即是賈瑞的「邪思妄動」之症。賈瑞對鳳姐有非分之想，被賈蓉、賈薔整得不成人樣，雖然「心下方想到是鳳姐頑他」，可是仍執迷不悟，「再想想鳳姐的模樣兒，又恨不得一時摟在懷內，一夜竟不曾合眼。」庚辰本脂硯齋批語：「慾根未斷。」作者接著又說：「他（賈瑞）二十來歲人，尚未娶親，遇來想著鳳姐，未免有那指頭告了消乏等事；更兼兩回凍惱奔波。」已即本脂硯齋又批：「寫得歷歷病源，如何不死。」可見賈瑞之病源，在於「淫慾熾盛」。這樣的心病未斷，終究會導致身體的極度虧損。第十二回寫賈瑞的病症曰：「因此三五下裏夾攻，不覺就得了一病：心內發膨脹，口中無滋味，腳下如綿，眼中似醋，黑夜作境，白晝常倦，下溺連精，嗽痰帶血。」《紅樓夢》作者塑造「賈瑞」這一小說人物，代表著耽執於情慾淫念的世間男子。這樣的心病若不從根源處以心藥療治，則現實中再多珍貴的藥材，雖「無藥不吃，只是白花錢，不見效」，終究是回天乏術。

為了警戒世人情色的虛幻，小說作者又安排了「跛足道人」出場：「忽然這日有個跛足道人來化齋，口稱專治冤業之症。賈瑞偏生在內就聽見了，直著聲叫喊說：『快請進那位菩薩來救我！』一面在枕上叩首。眾人只得帶了那道士進來。賈瑞一把拉住，連叫『菩薩救我！』那道士嘆道：『你這病非藥可醫。我有個寶貝與你，你天天看時，此命可保矣。』說畢，從褡褳中取出一面鏡子來——兩面皆可照人，鏡把上面鑿著『風月寶鑑』四字——遞與賈瑞道：『這物出自太虛幻境空靈殿上，警幻仙子所製，專治邪思妄動之症，有濟世保生之功。所以帶他到世上，單與那些聰明傑俊、風雅王孫等看照。千萬不可照正面，只照他的背面，要緊！要緊！三日後吾來收取，管叫你好了。』」「冤業之症」、「邪思妄動之症」，即明白表示賈瑞對鳳姐的淫慾心病，一則為心念的邪思妄動，二則乃前世所造的冤孽業感所致，因此非藥石可醫，只有反照「風月寶鑑」方可療治。「風月寶鑑」的正面為「鳳姐」，背面為「骷髏」，用佛法的角度觀之，可視為「白骨觀」或「不淨觀」，對治的是貪慾之病。顯然跛足道人的用心，賈瑞並無法瞭解，不斷正照風月寶鑑，一再地耽迷於「虛幻空靈」的情色慾海中，難得的暇滿人身，終究化為骷髏骸，一命嗚呼哀哉！

《紅樓夢》描寫的心病乃呈現出病兆症狀，而且現實中的醫藥罔效，均必須依賴一僧一道，或指點化解，或傳授秘方，或給予醫術，真如第三回甲戌本脂硯齋批語所謂的：「通部中假借癩僧跛道二人點明迷情幻海中有數之人也。」可以想見，在《紅樓夢》作者的認知中，一僧一道相當於心理醫師，可應病與藥，解救眾生輪迴無明之苦；佛法乃救命良方，可療治眾生貪、瞋、癡三毒之病。至於眾生的病業是否能療癒，則有待眾生的因緣，以及個人修行精進的程度了！

本文作者林素玟副教授，係國立台灣師範大學中文研究所博士，曾擔任華梵大學中文系系主任，目前任教於華梵大學中文系

專題論述 閱讀經典

《金剛經》的般若（續）

■ 陳博正

陳博正先生所作之「《金剛經》的般若」一文，前刊登於本刊2010年8月號第315期，因為篇幅所限，未能盡說，茲陳先生提供續篇，並附上法藏法師為其著作《陳博正23疑破解金剛經》所作序文之部份重要文字，以盡其意。（編者按）

甲、釋經

一、經文

「須菩提，於意云何？菩薩莊嚴佛土不？」「不也，世尊。何以故？莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴。」「是故須菩提，諸菩薩摩訶薩，應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」

二、白話解讀

佛：「須菩提，你認為菩薩們可以起心執著『我在修菩薩道莊嚴我未來的佛土』嗎？」

須：「不可以，世尊。為什麼呢？因為在修菩薩道莊嚴佛土時，心中不可生起『我在修菩薩道，在莊嚴佛土』的念頭，應『不住相而修一切善法』這才是『莊嚴佛土』正確的態度。」

佛：「不錯，須菩提，因此一切明心見性的大菩薩們，都是以這樣的『清淨心』來修行的。不貪著菩提法與莊嚴佛土，不應住著於色、聲、香、味、觸、法……等種種境界而生出虛妄的分別心。『應該捨離一切妄心分別，憎愛取捨，不住著於一切境界而顯發出本具的清淨心，並隨感而應，以本具般若智慧平等照見一切而起自度度人的大用』，這才是正確的。」

三、注釋

（一）「莊嚴佛土」—無量壽經：「發斯弘誓，建此願已。一向專志莊嚴妙土。所修佛國，開廓廣大……」。

（二）「莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴」—這是本經第一次正式出現「所謂…即非…是名…」這樣的語言模式。其實前面已經暗中指出這個道理了，譬如：「斯陀含名一往來，而實無往來，是名斯陀含」，正等於「斯陀含，即非斯陀含，是名斯陀含」因為須菩提已了解這個道理，因此在此處直接以這個語言模式來表達，從此這個模式在本經一再出現，用來表達「不共般若」的境界，亦即直接與「三諦圓融」的真理相應，乃真正的「中道實相第一義諦」，最後連「中道實相第一義諦」這個念頭也捨離了，亦即「離言說，入親証」，才是真的「破無明，証法身」，明心見性，見性成佛。

「所謂」—指現前存在的一切萬法之相。

「即非」—知道了「凡所有相皆是虛妄」本來無生，故不可執著一切的「假有」，以假為實。

「是名」—雖然一切法是虛妄相，徒具假名，但是也不可斷滅。故說「是名」。

「即非」—就是以「空觀」來見「真諦」，因為打破一切「假相」，故稱「真諦」。再進一步則「破相顯性」，契會「真如」本體，故亦稱「真諦」。與「止」、「定」相應。

「是名」—不被「真諦」束縛，能「從空出假」，不斷滅一切現象的存在與作用，不否認因果的法則，故以「假觀」來見「俗諦」。不廢棄一切現象的假名，故曰：「是名」。與「觀」、「慧」相應。

「即非」，則「一空一切空」，兩邊都不承認，就是「雙遮」；「是名」，則「一假一切假」，兩邊都不否認，就是「雙照」。那麼「雙遮雙照」的「中道」自然顯現，這就是以「中觀」來見「中諦」。亦即「止觀不二」、「定慧等持」、「應無所住而生其心」。

「諦」，就是「真理」的意思，既然「真、俗、中」皆稱為「諦」，那麼都是真理了，而完整的真理只有一個，亦即「空假中三諦圓融」才是完整的真理，而一切法皆具此真理。譬如一個杯子，以「空觀」之當體虛妄無生，又體即真如，故具「真諦」；以「假觀」觀之，不可斷滅其體、其相、其用與因果，故具「俗諦」；以「中觀」觀之，「雙遮雙照」，故具「中諦」。一切法莫不如是，故一切法當下「即空、即假、即中」。「即空」，則安住理體，清淨不動，相應於「定」；「即假」，則不廢事相，能起大用，相應於「慧」；「即中」，則「定慧等持，意中清淨」。乃至「一空一切空」—設定某一法為「空」時，當下一切法也隨之而呈現其相同的虛妄無生，或唯一不可思議的真如理體。「一假一切假」—設定某一法為「假」時，當下一切法也隨之而不可斷滅其假有的存在，能於因果生滅中呈現其體、其相與其用。「一中一切中」—設定某一法為「中」時，當下一切法皆同時「雙遮雙照」，不可思議。

龍樹菩薩在他的《中論》中有這麼一首四句偈：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」也說明了一切法當下「即空、即假、即中」，三諦圓融，「當下即是」。又「空、假、中」皆屬相待而立之假名，亦不可執著，故又「非空、非假、非中」。故應真正的證入這個境界，這才是真功夫。

本經最後提到的「一合相」，指的就是「所謂…即非…是名…」三者合而為一的「三諦圓融」不可思議的真理。「不可思」，故不能以一切的分別心念契入；「不可議」，故無法以語言文字來說明。只有捨離妄心，顯發本具清淨心，以般若智慧直接相應，亦即大乘起信論中所說的：「離念境界，唯証相應」，此時則「如人飲水，冷暖自知」了。

義理甚深殊勝，說不能盡。末學亦所知有限，無法廣論，希望大家都能顯發出本具的「三諦圓融」的「般若」智慧，清淨寂滅又不斷滅，周遍含融又自在無礙的，展現出不同凡響的生命品質。當初六祖慧能大師也是在這一句「應無所住而生其心」之下才大開圓解的，從此才有了正確的方向，在改造生命的歷程中不再走冤枉路。願共勉之。

（三）「莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴」，亦可說「修菩薩道者，即非修菩薩道，是名修菩薩道」，應知修菩薩道時，「以種種法門」來「自度度人」，以及「菩薩」這三個現象，都是相互緣生的「因緣所生法」，本來虛妄無生，故不可執著，圓覺經說：「對離幻垢，說名菩薩。垢盡對除，即無對、垢及說名者」，意即：若能修一切法門來對治一切毛病，令自己能捨離一切的虛妄垢染，那麼這種人在名相上叫做「菩薩」。當垢染斷盡時，一切對治的法門也同時可以除去不用了，此時所謂的「對治法門」、「一切垢染」以及「菩薩」這個名相也就自然消失，不復存在了，就像「病」癒「藥」除，「病人」這個名稱也同時沒有了。同理可知，將來成佛時的報土也不可執為實有了。雖然一切都不可執著，但是還是要提醒大家「不可斷滅」，因為「無修亦無得」，我們的清淨自性還是要「待修方顯」。

乙、略釋經題（法藏法師作）

所謂名以召德，一經之經題乃經文核心精神之所繫，故辨明經題之意涵，則一經之大旨可約略瞭然於胸矣。關於本經的經題，依譯本之不同，大體分為新、舊兩譯：舊譯之經題為「金剛般若波羅蜜經」，以鳩摩羅什大師所譯為代表，共有三譯：隋唐新譯之經題為「（佛說）能斷金剛般若波羅蜜經」，以玄奘大師所譯為代表，亦有三譯，兩者都是「法、喻立題」。

若依舊譯的經題來理解，所謂「金剛」，梵語*Vajra*，乃是古代的寶石名，《大藏法數》四十一謂：「此寶出於金中，色如紫英。百煉不銷，至堅至利，可以切玉，世所希有，故名為寶。」又《三藏法數》五云：「金中最剛，故云金剛」。有時又指古代帝釋天或密跡力士所持之武器，又稱為金剛杵。有堅固不為任何物所破壞，銳利而能摧破一切的特性，在佛法中，則引申有「其體堅固、其相明照、其用鋒利，稀有難得、具足一切功德」的意思。所謂「般若」，梵語*Prajñā*，意譯為「出世的解脫智慧」。而「金剛般若」，即是以金剛譬喻般若，意味著眾生本具的般若智慧，就其「體」說，具有「堅固、不壞」及「具足一切功德」的特性，乃是從本以來即具足一切真實堅固、不為任何無明、權偏邪見所動搖或破壞的「實相般若」；以果位說，此即是在聖不增、在凡不減，永不毀壞的「法身德」。就般若的「相」說，具有「顯示、明發」及「稀有難得」的相貌，乃是世尊依實相之體而起言說之名句、文字，依之能顯實相、能起觀照的「文字般若」；以果位說，此即是能依體起用，使覺了三諦之法、令得受用的「般若德」。就般若的「用」說，具有「照見、斷除」的功用，乃是依前文字般若之啟發，時時能以一心三觀之智慧，淨除三毒、業障、疑惑、災厄、我法二執等，照見一一境界皆三諦圓融的「觀照般若」；以果位說，此即是覺了諸法非集非散、非生非滅、生死即涅槃，於諸法無染無住的「解脫德」。

綜合上述，以金剛而譬喻般若，約可藉此顯現般若的多種意涵，今以下表總結之：

金剛寶所引申之譬喻	般若對應之三大	般若對應之三名	般若對應之三能	般若對應之三德
其體堅固具足一切功德	體　大	實相般若	堅固、不壞具足一切功德	法身德
其相明照稀有難得	相　大	文字般若	顯示、明發稀有難得	般若德
其用鋒利	用　大	觀照般若	照見、斷除	解脫德

所謂「波羅密」，梵語*pāramitā*，意譯為「到彼岸」，或引申其意為「度到涅槃彼岸」。因此總括以上所述，經題若翻成白話，大抵可直翻為：「像金剛寶一樣堅固、明、利、具足一切功德，依之能度到涅槃彼岸的智慧之經」。

至於新譯的經題：「（佛說）能斷金剛般若波羅蜜經」，玄奘大師認為：「菩薩以分別為煩惱，而分別之惑，堅類金剛，唯此經所詮無分別慧，乃能除斷，故曰『能斷金剛般若』，故知舊經失上二字。」（見《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷第七）因此主張，經題應再加上「能斷」（*cchedikā*）二字，方符原梵文經題，「*Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra*」的原意，而不應將原梵文中的「*Vajracchedikā*」字簡略成「*Vajra*」，從而只翻成「金剛般若」。大師所持的理由是：此處的「金剛」，並不是用來譬喻般若智慧的「正面」形容詞，相反的，卻是指界外菩薩微細的「分別煩惱」而言（堅硬如金剛般難以撼動），而也唯有本經所說的「無分別智慧」（般若）方能斷除，所以此處的「金剛」，乃是一具有「負面意義的」名詞！因此若依大師的理解，則新譯的經題直翻成白話，大抵應改翻為：「能斷除菩薩微細金剛煩惱，以度到涅槃彼岸的智慧之經」。若純依梵文經題來看，玄奘大師的譯法確實是較符原意的，但若仔細比對兩經題的意涵，我們將發現：那個「能斷除菩薩微細金剛煩惱」的智慧，其本質上，不正是具有「像金剛寶一樣堅固、明、利、具足一切功德」的智慧嗎？若沒有「像金剛寶一樣堅固、明、利、具足一切功德」的智慧，那又如何能真正的「斷除菩薩微細之金剛煩惱」呢？（只有金剛才能斷金剛不是嗎？）因此我們可以說，新舊兩譯的經題，在標顯「般若智慧」意涵的表述上，其實並無太大的差異。舊譯只是巧妙的借用了「金剛」二字，在中文翻譯上習慣性的正面意涵（捨棄「能斷」不用），轉用正面的表述法，直接用金剛二字來形容「般若」智慧的特質。一方面將般若的正面內涵給予凸顯，另一方面也較能符合漢文的習慣語法，從而收到較易閱讀、流通的效果。雖然某種程度上與原文有出入，但在沒有對經文造成嚴重曲解的情況下，應該也是可以接受的。這也就是為什麼，歷代以來對於本經的註疏，仍大部分以鳩摩羅什大師所譯為主的原因了。

本文作者陳博正先生，畢業於文化大學戲劇系影劇組，為知名演員，藝名阿西；1985年，以電影「超級市民」獲金馬獎最佳男配角獎，2009年，以公視「你是我的唯一」，獲金鐘獎最佳戲劇男配角獎。陳先生業餘之暇，長期投入佛教經典之研修，於2009年11月完成《假戲真做的人生・陳博正23疑破解金剛經》一書，由大千出版社出版。

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：靈山禪寺

靈山 現代佛教
第 323 期 2011年4月出版

四念處專欄

臨終關懷與生命態度

■ 許禮安

生死學有句名言：「人們活著好像永遠不會死，死時卻又好像不曾活過一樣。」死亡一直都存在，隨時讓我們警醒自己的生命態度。俗話說：「死神常常停在你的肩膀上」，不管它喜歡左肩或右肩，我們都應該常常回頭看看自己的肩膀，時時記得死神常相左右。

有位朋友說：「如果將來癌症末期，希望醫生不要直接告訴我。」我問：「那醫生該怎麼說呢？不然你都沒有準備。」她想了一下：「醫生只要告訴我：你可以去環遊世界了。這樣我就知道了。」我笑她：「你頭殼壞掉，現在身體健康不趕快去環遊世界，等到癌症末期還能去得了嗎！」我們總是等待遙不可及的未來，最常見的理由是現在沒錢去環遊世界，等到將來有錢卻已經沒有了體力，永遠都不可能去得成。

我去醫院對護理人員演講，最喜歡問：「如果有人告訴你：生命只剩下三個月，你還會繼續留下來當護士的請舉手？」通常都是小貓兩三隻，接著我會開玩笑：「那你還不趕快去護理部遞辭呈？」台下的護理長官就會一直瞪我。

原來我們生命的多數時光一直都在做並不是最重要的事情，請問等到何時才能去做自己生命中最重要的事情呢？沒人會先告訴我們只剩下三個月可以活，何況三個月未免太短，不是應該用盡所有的生命去做最有意義的事情嗎？至少要如廣告詞：「生命就該浪費在美好的事物上」！

我經常演講提到：「從現在往後看，我們都有無限寬廣的未來。可是如果你願意從死亡的終點回頭看，會發現自己能擁有的其實只有短暫的現在。」我從事安寧療護服務工作十多年，早已習慣用死亡為起點重新看待事物，所以有很多人都覺得我怎麼和一般人的標準不一樣。

在死亡面前，名利、權勢和地位都排不上名次。名聲是假相，錢財是「生不帶來，死不帶去」，權勢和地位在死神面前毫無作用。佛教徒知道：「世間財富是五家共有：盜賊、水、火、貪官汙吏和不肖子孫。」盜賊防不了，「世間唯危、國土危脆」，水火無情，無論是火山爆發、地震引起海嘯、天降豪雨成災，人力無法回天，人一定勝不了天。貪官汙吏舉世皆有，豪門和貧戶都一樣有機會被詐財或榨財，不過一報還一報：「天理循環，報應不爽」，我常說：「唯一可以慶幸的是：貪官汙吏家裡一定會出不肖子孫。」

海德格在「存在與時間」中提到兩個重要的觀念：「人是被拋擲於人世間」和「人是向死的存在」，這真是生死雙重的無奈！如果可以選擇，多數人不一定會選擇出生在現在的家庭或國家，有很多人希望降生在郭台銘、王永慶、巴菲特、比爾・蓋茲、馬英九或歐巴馬的家裡，希望降生在法國、瑞士、美國、加拿大或澳洲，最好不是在非洲。

人可以不朝向死亡而存在嗎？如果可以作主，多數人應該都想向後轉吧！絕大多數人們一聽到死亡的反應通常是轉身、背對和逃離，我把這個當作「基本人性」。霹靂布袋戲有句名言：「一步一步踏入死亡的界限」，所有人都一樣啊！既然死亡無預警隨時降臨，要如何才能在死亡來臨時不覺得遺憾？「時時可死，步步求生」。

我現在的生命態度是「傾全宇宙的力量，活在當下這一瞬間」。我經常開玩笑說：「我最喜歡去佛教團體演講，因為第一排會有師父，後面都是師兄師姊，萬一我講到一半倒下來，馬上就有師父開示，有助念團做臨終助念，而且還會成為安寧界的傳說，真是求之不得啊！」

本文作者許禮安醫師，係高雄醫學院醫學系醫學士及東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，現任職高雄市張啟華文化藝術基金會執行長、台灣安寧照顧協會理事及衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師

浴佛法會

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：秋焱法師

法會日期：2011.05.01（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 台北縣石碇鄉永定村藤寮坑二號

報名地點：台北靈山講堂　台北市忠孝東路一段31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！

講座小檔案

「優婆塞戒經」講座

一、主 講 人：**本因法師**
二、地　　點：台北靈山講堂 三樓
三、上課時間：100年5月14日（週六）起隔週六上課，一個月2次
　　（上午9：00 ～上午11：00）
四、報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
五、報名電話：（02）2361-3015～6
六、主講人介紹：本講座本因法師，對戒律有深入且精湛之研究，目前任教於台灣福嚴佛學院及南普陀佛學院等，曾助理編輯著作《律藏會集》及編輯《毗尼答問》。
七、教材介紹：優婆塞戒經，又稱善生經、優婆塞戒本，共七卷，收錄於大正藏第二十四冊；本經係善生長者為大乘在家信者（優婆塞）說三歸五戒等，乃由長阿含及中阿含中之善生經（六方禮經），敷演成為一部大乘經典。本經二十八品，說明菩薩之發心、立願、修學、持戒、精進、禪定、智慧等。

靈山講堂近期活動通啟(民國100年4月-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	朝山	2011.04.16（六）上午09:00至下午02 ;00	靈山禪林	朝禮本山	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	浴佛法會	2011.05.01（日）上午09:00	靈山禪林	浴佛、供佛、師父開示等	
003	禪坐健身班第276期	2011.05.05(四)晚上07:00至晚上09:00開課(每週一次，為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
004	大陸朝聖參學團	2011.05.07-2011.05.13（六至五）	台北講堂及台中講堂聯合舉辦	參訪普陀山、洛迦山、南海觀音、天童寺、天台山、國清寺、靈隱寺、西湖	
005	優婆塞戒經	2011.05.14(六)開課,上午09:00至上午11:00每隔週六上課一次	台北講堂	敦請本因法師講授	
006	端午節社區關懷	2011.05.28（六）上午09:00至下午02:00	靈山禪林	訪視懷石碇鄉獨居老人及貧困鄉民	
007	八關齋戒	2011.06.18（六）上午09:00至下午05:00	靈山禪林	為種出世善根，如能清淨受持，是人則得無量善業果報，及無上樂	
008	禪坐健身班第277期	2011.07.07(四)晚上07:00至晚上09:00開課(每週一次，為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00～14：00
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～

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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第一課 道德倫理概說 之1

■ 釋淨行

甲、前言

本專輯主要是介紹佛教的倫理觀念。然而，在進行介紹之前，宜對倫理本身，有適當之說明，以免概念產生混淆。因此，第一課即先就倫理有關的基本問題，略作解釋。

我國之倫理觀念，受儒家影響至鉅，儒家所言，為社會普遍奉行，近代以來，雖然有西洋文化之傳入，但談到倫理，國人大體上仍不出儒家範圍。佛教對於中華文化而言，實係外來的宗教，自古至今，中國社會深受儒家思想薰陶，因此對於佛教倫理道德之說，常生誤解，或無知，或有意，乃致非議不斷。因此，本專輯除介紹佛教倫理，同時亦將儒家倫理觀念互作比較，藉以闡明佛、儒二者精神境界固有不同，而二者之倫理觀念卻一致重視倫理，大同小異，藉以釐清長久以來國人對於佛教的誤解。故此，第一課即針對儒家倫理之基本觀念，略作說明。

乙、本論

一、倫理淺釋

（一）何謂倫理？

「倫理」，一般而言，是指人在社會中的行為規範，也就是人與人之間應該依循的道理。

既有規範，便有規範的標準，此一標準通常系自社會上流行之道德觀、價值觀，即判斷「善、惡」、「是、非」、「對、錯」、「好、壞」的觀念。人根據所屬社會的道德觀念，知道「應該」如何，「不應該」如何，於是行為有了規範，人與人相處有「理」可循，於是有所謂的「倫理」。

（二）道德實踐的驅動力

人何以要遵守倫理呢？為什麼要避惡就善呢？何者是善、何者是惡呢？

一般的解說，「善」就是人我、自他「適當關係」的實踐。在這裡要注意的是，道德，自然是在自、他的互動下，才有意義；也就是說，行善，一定是同時具備行善的「主體」與行善的「對象」。

怎麼做才算是自他適當關係的實踐呢？人在群居的生活裡，基於某種動機，會有犧牲自己所欲、成全他人所求的行為，如是避免紛爭，而達人我的和諧共存，有時甚至為成全他人而犧牲生命，也在所不惜。這種「利他」的行為所產生的影響，除了他人得利之外，往往能在某方面照顧到自己所求，於是也就能「利己」。如自己幫助他人，他人就會回報自己，自己不加害他人，他人就不會加害自己，有時為幫助他人，犧牲生命，反而提昇了自我的價值，如烈士、殉道者之類，大抵如此。這種「利他利己」的行為，即自他適當關係之實踐，即是善，即是道德；反之，則是惡，則是不道德（在佛教的觀念裡，道德不只侷限於人與人的關係，但此處就人的立場而言，則以人際關係為主）。

人之所以會顧慮他人的需求，犧牲自己，滿足他人的需求，會「行善」，動機何在？對此問題，綜合而言，不外乎兩種見解：

一、依生物本能來說：部份人以為（如行為科學論者），人與禽獸無異，行為純粹是受本能所支配，講求道德，避免衝突，利人利己，其實是求生本能驅使下的表現，至於「捨生取義」之類，同樣要依本能來解釋。

二、依人性來說：此說強調，人之有道德意識，乃是人不共禽獸的特性。姑且不論這樣的特性源自何處（儒家說是「天」，基督宗教說是「神」，佛教則認為人本來如此），總之，人有去惡就善的意念及行為，乃是與生俱來的傾向。人若是成功地克服私欲而行善，就是人之所以為人、人之價值的實現。當然，二說相較，後者無疑是正確的看法。原因是，人之行善，如果純粹受本能主宰支配，亦即人之行善，如僅係單純之物理、生理反應，是不得不然、無法作主的必然行為，這樣則無法解釋為何偏偏還有人為非作歹；相對地，作惡也不能說是人的本能。基於同樣的理由，所謂的人性本善與本惡，亦復不能自圓其說。世間善、惡並存的現象，充份說明了人有自由選擇為善或作惡的能力，根據此一客觀事實，很難為人性本善本惡下定論。基本上可以肯定的是：人能自由選擇為善或作惡，為善則「心安理得」，為惡則「良心不安」，如此根植於內心的呼求，證明人的確有向善的性格（註一）。佛教謂此為「慚愧心」，儒家則稱之為「良知」（註二），這就是人類道德的驅動力。

註一：今人傅佩榮教授主張「人性向善論」，頗能疏導倫理學上有關「人性」的爭論；在此之前，印順法師於「佛法概論」（一九四九年初版，現收於「妙雲集」中編之一）第十四章『德行的心素與實踐原則』中，也說到人類的「慚與愧，可說是道德意向。…換言之，即人類傾向光明、厭離黑暗的自覺」，亦近於「人性向善論」的見解。

註二：據「雜阿含經」卷四十七及「增一阿含經」卷九，以慚、愧二法為人之特色，如「增一阿含經」云：「爾時世尊告諸比丘：有二妙法，擁護世間。云何為二法？所謂有慚有愧也。諸比丘，若無此二法，世間則不別有父有母有兄有弟有妻子知識尊長大小，便與猪雞狗牛羊六畜之類而同一等。以其世間有此二法擁護世間，則別有父母兄弟妻子尊長大小，亦不與六畜共同。」，又「孟子・盡心上」云：「人之所不學而能者，其良能也；所不慮而知者，其良知也。孩提之童，無不知愛其親者；及其長也，無不知敬其兄也。」（未完待續）

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。

世界靈山佛教會及世界靈山大學





一、開春團聚及表演活動

圖一至圖三說明：2011年2月20日世界靈山佛教會及世界靈山大學在法國巴黎近郊薇翠舒仙，舉辦開春團聚及表演活動，淨行上人親臨致詞，並向信眾拜年及發紅包。







圖四至圖七說明：靈山表演文藝班配合新春節慶，表演多項應景精彩節目。




二、供僧

圖八至圖九說明：法國信眾李金成居士發心2011年2月27日，在世界靈山佛教會及世界靈山大學位於法國巴黎近郊之薇翠舒仙，舉辦齋僧活動，淨行上人率多位僧眾為功德主、一切眾生祈福，及接受供養。

三、長期講座（法語）

圖十說明：世界靈山佛教會及世界靈山大學為接引當地法國信眾，持續每周周日上午舉辦法文講座。



100年1月功德錄（續）

（供養常住）	
5,000元	釋秋焱
3,100元	石文子
2,000元	林文峰
1,450元	Toai Phuoc
1,443元	三寶弟子
1,000元	蔡耀楨
300元	蔡宜潔、蔡宜潔、呂慶豐、葉冰恩、陳思涵
180元	三寶弟子
（供養常住-僧服）	
20,000元	黃中洋
（供養三寶）	
1,200元	沈振榮
983元	鍋莊
500元	胡文豪
200元	陳麗雪
（救濟）	
3,000元	黃雪瑾
2,000元	吳銘
1,000元	吳阿素、藍瑞賢、林家成
500元	明周、陳春風、黃雲珊
300元	呂伯雄
200元	李肖來開家
（放生）	
2,500元	胡玉欣
1,000元	高柏碩、高文慧、朱惠卿
600元	蕭素娟
（講經）	
50,000元	童彩玲
20,000元	陳健民
18,000元	高陳惠香
15,000元	顏良恭開家、釋禪舟
6,000元	蔡耀楨
4,800元	高全德
3,000元	林文峰、張能聰、蔣安芳、吳德慧
2,500元	胡玉欣
2,000元	李進瑄、郝啟遠、陳美賢、陳致光、陳姿穎
1,500元	鄭敏宜、李佳紘
1,060元	陳惠珍
1,000元	李宇辰、楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、黃素娥、鄭烨、張玟琪、李高青巍、邱碧玉、高松碩、高文蘭、朱惠卿、黃杏智、黃碩雯、沈榮欣、陳秀紅、戴昌尚、陳方玉欽、萬波恒
600元	周乃鑫、萬乃鑫、萬乃照
500元	賴柏嘉、佳展健康養生館、鄭福宗、郝啟遠、陳昭惠、呂忠洋、葉慶豐、劉宗勇
400元	蕭素娟、葉輝、葉靜
300元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉冰恩、陳思涵、王景春、趙子翔
200元	呂魯好、呂怡螢、呂玉茹、薛昭軒、呂昱瑭、蘇佳卉、李宜臻、李岱璋、陳德慧、陳德生、程瑜、陳麗雲、簡綸至、樊君如、蘇婉雅、吳婷儀、蘇毅恩、張秉筑、張小黃、張小白、張熊熊
100元	賴蓓瑩、彭品瑄、蔡東仁、梁美琳、邱紹隆、邱奕修、陳德慧、陳德生、程瑜、陳麗雲、簡綸至、樊君如、蘇婉雅、吳婷儀、蘇毅恩、張秉筑、張小黃、張小白、張熊熊
50元	黃姿穎、黃奕晴
（譯經-台中講堂）	
36,000元	莊張玉鳳
1,000元	莊大德開家
500元	黃莉雅
（東方大學-助學獎金）	
1,000元	張玫琪
（隨喜）	
1,000元	秦緯甄、屈晉平
500元	陳玉汝、丁耀福、百流廚藝有限公司、李華達、藍章華、藍義雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勳、賴武村
200元	郭晉暉、郭顯華
100元	卓美珍
15元	陳月美
（隨喜-講堂）	
5,000元	尤江雲瑾
500元	吳銘
（隨喜-上人視察款）	
1,000元	王珍莉
（隨喜-歲末賀卡款）	
4,900元	釋秋焱

100年2月功德錄

（禪林建設）	
2,000元	邱圖驊、吳銘
1,000元	劉愛嬌、游瑞德、林玉枝
900元	黃登雲
500元	蔡珠麗
（禪林建設-上人寮房）	
4,000元	顏良恭開家
（禪林建設-發願中獎）	
1,200元	靈山講堂
（護法）	
6,000元	邱文安
3,600元	林進藍、吳阿素
1,200元	李逸秋、張郭梅、張婉齡、黃逸鴻、施秀英、黃建銘、李振奇、黃淑蓮、許智淵、許禮晨
1,000元	曾淑珠
900元	林慶、李福來發、李勝明、黃麗燕、李昌軒、李韋萱
600元	黃葉喜、簡源彬、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯黛中、黃素蘭、賴毅庭、賴瑞琪
500元	黃英雄、黃立璋、黃立昌
300元	高啟瑞
200元	呂國章、呂藍金枝
100元	郭温柔、賴力璋、何嘉浩
（弘法教育-印經）	
300元	黃進忠

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 閱讀經典

閱讀《金剛經》

■ 嚴瑋泓

一、楔子

在漢語佛教文化圈，《金剛般若波羅蜜經》（以下簡稱《金剛經》）約略是《般若波羅蜜多心經》外，最廣為人知的般若思想經典。關於《金剛經》的學術研究成果，可謂汗牛充棟，讀者可自行查詢參閱。本文作為一篇經典導讀，不擬從嚴謹的文獻學進路來探究，[1] 僅選擇從義理層面的部分關鍵思想來著墨，或許是窺豹一斑，但或可作為閱讀此經的著手之處。

目前為止，普及於坊間的《金剛經》，多為鳩摩羅什法師的譯本。[2] 從羅什譯本的經題而言，乃以金剛之無堅不摧之性來形容「般若波羅蜜多」（「般若波羅蜜多」或可理解為：〔究竟止息煩惱之〕智慧的圓滿成就）；[3] 亦即，「般若波羅蜜多」有如金剛般能破除世間難以消弭的煩惱或疑惑。若就現存梵文經題，*Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra*則近於玄奘法師所譯《大般若波羅蜜多經・第九會》〈能斷金剛分〉，此可理解為將煩惱喻為金剛，比喻世間煩惱如金剛般堅固難以摧伏，但「般若波羅蜜多」卻能斷除或摧毀堅固無比的煩惱。事實上，以上兩種解釋的進路，均不違背般若思想以「般若波羅蜜多」作為趨向煩惱止息（涅槃）之道的理路。

初步了解經題的核心意旨之後，可稍微留意整部經典的結構。首先，從經文一開始的「如是我聞」一直到「當知是經義不可思議，果報亦不可思議」為本經的前半部分；[4] 緊接著從「爾時，須菩提長老佛言」直到末了為後半部分。[5] 若仔細閱讀，即可發現兩者幾乎是相同的內容。在前人的研究與解說中，或將前半部解為佛為利根所說、後半部為對鈍根所說（例如：隋朝天台智顗）；[6] 或謂前半部是般若道、後半部是方便道（例如：印順法師）。[7] 然而，初入門者或許可以暫且擱置這樣的區分，只要適切地掌握經典的核心義理即可。若在開始閱讀時就帶著分別的視角進入經典，有時候反而適得其反，以《金剛經》為例，強加分別反而會導致不相容於經中「無所住」之義蘊的結果。

為了使一篇導讀有跡可循，又不希望文獻學式的複雜梳理引發初學者閱道猶迷的效應，以下擬從「無所住」、「無相」作為閱讀《金剛經》的理解進路，希望藉此作為導讀的提綱，幫助讀者在閱讀的歷程中切要地把握經中的義理。

二、「無所住」：作為「無我」的反思與實踐

在《金剛經》開始，須菩提以「應云何住？云何降伏其心？」的提問揭開了序幕。[8]「應云何住」（*sthātavya*）以及「云何降伏其心」（*cittaṃ pragrahītavyam*）的提問中的「住」與「降伏」，在現存梵本作為未來被動分詞(gerundive)的形式，意義在於透過這樣的提問，導出菩薩行者在未來應該透過怎樣的依據或方法來成就「般若波羅蜜多」。就經文的脈絡而言，所謂「未來應該完成」的依據或方法，即是透過「無所住」來完成「般若波羅蜜多」。因此，從須菩提「應云何住」的發問到佛陀「無所住」的回應，則是在菩薩修學之道中，從發心初學、具體實踐，直到圓滿成就的歷程。

如果能反覆閱讀經文，即可注意到菩薩修學之道的「發心」與「無所住」是相互搭配的實踐範式。所謂的實踐範式，大致可以分成兩個次第的典範。首先，強調適切地調整自身內在的心靈狀態，以及外延到行為的動機或意圖，初步儘可能將其控制在「非為己」（無我、無我所的練習）的層次，再進一步以諸法平等的視角觀察「自我」與「他者」之間的複雜網絡，最後能調整自我的心靈狀態為：無論「為己」、「為他」，均是世間緣起和合之脈絡中的一環，並非單由「自我」或「他者」就能構築任何成就。這樣的觀點也開顯了經中佛陀告誡須菩提「諸菩薩摩訶薩應如是降伏其心」的方法，具體內涵即是從「發心」上顯露「無我」的素養。[9]

在適切地調整心靈狀態之後，菩薩修學的另一個實踐範式，乃是「無所住」。所謂「無所住」，或許可從佛陀緊接告誡須菩提之「菩薩於法，應無所住，行於布施……」[10] 來理解。這番話語初步可理解為菩薩對事物以非固著的心態來實踐如布施等具體行為。如果依照梵本語義，「菩薩」與「無所住」皆以工具格(instrumental case)表現，可行布施以未來被動分詞表現，就義理上有著依照什麼樣的方式來成就的意義，即菩薩依「無所住」而作為「菩薩」義。此外，「無所住」除了不固著於「事」，也不應固著於「一切處」。在這裡，即意味著菩薩於一切事物均依照「無所定著」、「非僵固」的反思與實踐型態來修學；也就是說，「無所住」意謂著一種動態的心靈視角，從人們的內在心靈著手，強調一種非固著的反思心靈，表現於內在的思惟以及外在行為（如布施）。以布施為例，純粹、清淨的動機以及對布施行為的整體結構（如布施行為本身、行為結果、受惠者以及布施物……等）不產生任何形式的冀求與執取，乃是菩薩以「無所住」而行布施的圓滿體現。

因此，如果成功地搭配兩種菩薩修學的範式，落實於具體生命的反思與實踐，即能相應經中最膾炙人口的智慧觀點：「應無所住，而生其心」。[11]「無所住」之所以能作為理解《金剛經》的門徑，在於其強調修學者內在心靈的適切調整，有了這樣的基礎後外顯於個人實踐活動時，才能堪稱「福德一致」！

三、「無相」：作為「無常」的反思與實踐

在理解「無所住」兼顧內在心靈與外在實踐的修為後，或可藉之駕輕就熟地掌握《金剛經》的「無相」義理。就羅什法師的譯本而言，「無相」可以從兩個進路來理解：一是從內在心靈的，二是從外在表象的。

首先從著力於內在心靈的「無相」來談。此種「無相」的意義，在經文中表現為「對於（某種）『對象』不生起（某種）『概念』或『固著的想法』」。這樣的意義，明顯的經證如：「是諸眾生無復我相、人相、眾生相、壽者相。無法相，亦無非法相。何以故？是諸眾生若心取相，則為著我、人、眾生、壽者。」[12] 此處的我、人、眾生、壽者、法等「相」，在梵本中均作「想」(*saṃjñā*)。也就是說，此處的「相」，並非字面上的「形貌」義，而是對我、人、眾生、壽者、法等生起概念或想法的意義。經文中的「若心取相，則為著我、人、眾生、壽者」，也就呼應了此處的「相」並非僅指事物的外在形相，而是表露認知心靈與對象的對待而生起不當概念或固著想法的效應，亦即產生「執取」、「執著」(*grāha*)的後果。

再者，若從外在表象來作為理解的思路，這樣的「無相」義明顯的文例有：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來。」[13] 其中的「相」，不同於前面所說的「想」，而是形貌意義下的「相」(*lakṣaṇa*)，意義為特徵、表象。此處的意義在於，事物外顯的特徵或象狀即是「相」。從這段經文的脈絡看來，乃是從佛陀與須菩提的問答中，揭露佛陀身體的三十二種特徵是否作為佛陀得以被見的依據。顯然，《金剛經》是否定這樣的說法的。但問題是，「相」是人們於此生活世界得以辨別自我、他（它）者……等人、事與物之相待關係的指標，為何要說「凡所有相，皆是虛妄」呢？是否這即意味《金剛經》否定世人所見之人、事、物等諸「相」呢？

所謂的「虛妄」(*mṛṣā*)，並非說事物及其特徵均為虛幻不存，而是指出：從事物的特徵來作為認知或辨別的依據是徒勞無益的。《金剛經》並不否定世人所見之「相」甚而落入某種虛無主義的見解，而是直指此所見之「相」並非「定相」（即：恆常如是之「相」），從事物的表象揭露事物的真實性乃「無常」。

於是，對於「凡所有相，皆是虛妄」的解讀，提供了閱讀佛教經典不停滯於文字表面意義的範例，如果能夠從脈絡文義的理解，進一步掌握經典所透露的訊息，則更能排除對於文字的障礙，增上閱讀經典的理解能力。譬如後文之「諸相非相」(*lakṣaṇālakṣaṇa*)，即呼應著這樣的思維法則。如果依照梵語文法的分析，「相非相」可以從兩個方式來理解：一是「『相』就是『非相』」（持業釋，*karmadhāraya*）；二是「『相』以及『非相』」（依主釋，*tatpuruṣa*）。前者的理解，可從事物的表象來看，其是從否定事物外在表象之恆常性來著手。後者的解讀，乃從事物表象之「相的暫存性」（相）以及「相的非恆存性」（非相）來反思。

就實踐的層面，則搭配著內在心靈與外在表象的兩種反思進路。首先，著重於內在心靈面對外在世界時，練習不輕易生起對應於這些經驗表象之固著想法、或者是從自我認定所產生的相關衍生概念。再者，直接反思事物的表象，有兩種途徑可循：第一，從表象的否定著手，但此處的否定並非否定此時的「相」，而是洞徹此「相」的實在性為相續不斷的緣起、生滅（即：無常）。亦即，不輕易信任事物表象所呈顯出來的狀貌，並反覆思惟其無常性，此相同於上文持業釋的理解。第二，除了否定事物表象的恆存性外，同時肯定其暫存性，從其暫時存在的性格中揭露表象的虛妄本質。於此，事物表象之暫存的「相」與其表現為無常的「非相」，共同相容於此智慧的視角，此樣的思路則與上文之依主釋一致。

因此，「無相」從否定事物表象著手，配合著肯定表象的暫存性與揭露其虛妄性的動態觀點，進一步與貫穿整部《金剛經》之「即非」、「即是」的邏輯反思，[14] 相融而成為《金剛經》表述觀看世間的視角，藉以作為邁向修學圓滿智慧之成就的方法。所謂的方法，含蘊著反思與實踐兩個環節，從反思現象面的無常，練習自我心靈面對外在世界時之不著、不取的態度，進一步具體落實於覺察世間事物的認知活動，使得自我與世界的關係不停滯於主體與對象的對當關係，而直接從否定對象的活動中，揭露對象的虛妄性，開顯成就圓滿智慧的理趣。所以，「無相」並非僅指「相」的虛妄性，其也搭配「無所住」的心靈視角來觀看世間。

四、結語

作為一篇經典導讀，怕說得太多，更怕說得太少。礙於有限的篇幅，本文僅能提供初讀《金剛經》些許觀點上的借鏡。文中「無所住」與「無相」之反思與實踐的進路，不僅與早期佛教「無我」、「無常」的內涵一致，也可用以貫通《金剛經》「即非」、「即是」的思惟邏輯。

從「無所住」、「無相」、「即非」與「即是」等表述型態看來，均在詮解「緣起無自性」的深義。雖然整部《金剛經》並無明確指出佛教般若哲學所強調的「空」，但如果對於經典作通盤的閱讀與理解，即可發現《金剛經》固然未嘗言空，但整部經典卻盡皆說空。

以上，提示了閱讀《金剛經》的綱要，某個程度來講也是提供某種「前理解」，此種作法雖然可以幫助讀者直接掌握經典的核心義理，但或許仍須透過讀者親自深入閱讀經典與反思法義。本文僅能當入門的參考，儘可能練習不要立即接受任何固定的觀點，重要的還是要搭配反覆的善思惟，將經典的甚深法義轉化成圓滿的智慧。此即經中所云：「所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。」[15]

---

1 例如：如實佛學研究室編譯，《新譯梵文佛典・金剛般若波羅蜜經》共五冊，台北：如實出版社，1995-1996年。林光明編，《金剛經譯本集成》，台北：迦陵出版社，1995年。Edward Conze, *The Prajñāpāramitā Literature*, sec.ed. *Bibliographia Philologica Buddhica,* no.1, Tokyo: The Reiyukai, 1978. 三枝充悳，〈般若經の諸文獻〉，《般若經の真理》，東京：春秋社，1971年，頁55-86。

2 由於鳩摩羅什譯本廣為人熟知，基於使讀者容易閱讀與理解的考量，本文引用《金剛經》文本時，皆以此譯本為主。

3 〔 〕內文字「究竟止息煩惱之」乃為幫助讀者理解所加。就嚴格語詞翻譯的對應而言，「般若波羅蜜多」(*prajñāpāramitā*)並無解消煩惱的字眼。僅就字面意義來說，則是：智慧的圓滿成就。

4 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 748, c20-p. 751, a7.

5 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 751, a8-p. 752, c2.

6 智顗，《金剛般若經疏》，CBETA, T33, no. 1698, p. 76, c10-13.

7 印順法師這樣的觀點源自於《大智度論》釋《大般若經》的啟發，參見釋印順，《般若經講記》（新竹：正聞，1990年），頁16。

8 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 748, c28-29.

9 此段佛陀的回應詳見《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 749, a5-11.

10 *na bodhisattvena vastupratiṣṭhitena dānaṃ dātavyaṃ na kvacitpratiṣṭhitena dānaṃ dātavyaṃ*, 此處引用梵文請參見如實佛學研究室編譯，《新譯梵文佛典・金剛般若波羅蜜經》第三冊，頁8。

11 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 749, c22-23.

12 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p.749, b4-7.

13 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p.749, a23-25.

14 例如：「如來所說身相，即非身相。」；「所謂佛法者，即非佛法。」；「莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴。」；「須菩提！諸微塵，如來說非微塵，是名微塵。如來說世界，非世界，是名世界。」參見《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 749, a23, T08, no. 235, p. 749, b25, T08, no. 235, p. 749, c19-20, T08, no. 235, p. 750, a18-20.

15 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 751, b2-3.

本文作者嚴瑋泓先生，係臺灣大學哲學博士。

近期活動翦影

靈山現代佛教月刊雜誌社

專題論述 佛教哲學

從佛教觀點論「存在」：以《中論》為主 之一 （上接續第三版）

間的有邊無邊，[11] 基本上皆是要人捨離有無分別思維的認定。[12]

總之，如同《中論》八不之雙遮生滅、常斷、一異、來去來總破一切法，捨離世間之邊見，《中論》之存在觀亦展示相同的意趣，以非有非無為其核心觀點，顯示出諸法非有非無、一切法皆空的思想。而在以非有非無為總綱的前提下，也有相關的前後脈絡，關聯到有無並顯的論述；以下即整理之。

（二）、論述非有非無前後相關之脈絡

以《中論》「非有非無」作為其存在觀的綱領，以此延伸察看其間所關聯到的有無並顯的語句，其所開展之相關脈絡，可有如下三個要點。

首先，如同《迦旃延經》指出眾生取著於境界，而心生有無的計執，《中論》所論非有非無的背景，亦關乎眾生「若有若無」的計執。為因應凡夫計執於有無的認定，摧破其對有無的執取，故從若有若無進而開展出非有非無的論述。[13]

其次，倘若作深層的檢視，所謂的非有非無亦不成立，因為諸法實相並不落入任何有無的宣稱。換言之，此非有非無之言說僅是表達實相之方便，其仍在語言層次；究極而言，實相是不可說的，此時進而以四句作全然的遮遣。如在〈觀涅槃品第二十五〉不言有、無、亦有亦無、非有非無，[14] 以及世間的有邊無邊、有常無常等，皆不落入四句的言詮中，[15] 即是其例，而作出非有非無亦不成立之否定四句的陳述。同樣地，在〈觀如來品第二十二〉、〈觀邪見品第二十七〉也表達出相似的意涵，[16] 說明在寂滅的實相中，一切以有無形式所成的判斷皆不可得。[17]

第三，在體悟到諸法實相超越一切有無的認定形式後，反可在此空義的開展下教化引導眾生，能在世俗假名的安立下或說有或說無。如在諸法實相中，對於「我」之觀點，雖是無我無非我之非有非無，但在俗諦教化上仍可或說有我、或說無我。[18]

總之，順著非有非無爬疏出《中論》有無論述的相關脈絡，向前乃關乎眾生若有若無的計執，向後再作深觀，說非有非無亦不成立，而標示出諸法實相並不落入任何有無的宣稱。但在體悟到諸法實相後，仍可在此空義下作方便的教化，從而可在世俗名言的安立下或說有或說無。此一論述結構，可說是以「若有若無」、「非有非無」、「非有非無」亦非、「或有或無」四者作實事，即從眾生偏執於有無，到破除有無之計執，以及所有形式的有無之見，最後在俗諦下或說有、或說無之四個層次。以下即對此一整體的脈絡作分述。

三、有無二見是顛倒妄執之顯示

《中論．觀六種品》第八頌說：「淺智見諸法，若有若無相，是則不能見，滅見安隱法」；其中若有相（astitva）、若無相（*nāstitva*）表示世人對世間一切（諸法）的看法。凡夫眾生對於一切事物遍起執著，不是執於有、便是執於無，如此之「若有若無」成為其內心的反射，也是佛典所要戡除的重點；相對地，不生世間的有、無見，可以說是佛典中所常見的，[19] 同時也是《中論》所著重之處。可注意的是，所謂的若有若無所關涉到的，乃是見解（Skr.: *dṛṣṭi*）的問題，[20] 一種認定為「是什麼」、「不是什麼」，或者「有什麼」、「沒有什麼」的見解或想法。《中論》的目的之一，即是要揚棄這樣的認識，使不再因錯誤的見解而心生計執。因此，在《中論》所說的「若有若無相」，乃是指智慧不足的人所生起的見解，此一見解使其不能見到寂滅的安穩法；在此羅什用了三個「見」字來作翻譯，[21] 依此可說此偈頌強調的重點之一，在於見解之重要。

倘若在《中論》論述有無的課題裡，見解是其中關心的重點之一，則有無在《中論》裡，不僅屬於形上學的問題，而且還涉及到認識的問題。關於形上學或知識論不同進路的問題設定，可能會導引出不同的探討方向。如形上學探討的有無是客觀存在的問題，未必涉及到認識主體，但認識論所談的認識問題，必須假立一個認知主體的存在；意即「是什麼」與「認為是什麼」，可以區別成兩種不同的問題。[22] 若根據《中論》自身的法義來看，除了《中論》的品名皆以「觀」（*parīkṣā*）字作起頭外，[23] 從首頌之「善滅諸戲論」到末頌的「悉斷一切見」，以及「滅一切戲論」、「離諸見」、「誰起是諸見」等之論述，均可知《中論》關心見解的問題，而未必僅是外在客觀事物的存在性問題。此外，《中論》順著《般若經》的「如幻如化」、「夢幻泡影」之觀點，以夢幻、幻化等來描繪我們所認知的世界，[24] 並以此對治凡夫對現象事物的執取；此皆說明認識、見解的問題也是《中論》關懷重點之一。

換言之，《中論》既關心有、無客觀存在的實相為何，同時也關心有見、無見，或者對有無的見解；也就是在「是什麼」與「認為是什麼」兩個不同的問題裡，《中論》除了重視「是什麼」的諸法實相，也重視「認為是什麼」的如實知見。甚至不僅《中論》重視知見的問題，整體佛教思想亦復如此，因為牽動生死輪迴的核心要素在於「無明」，如十二因緣即以此為第一支。此外，八正道以「正見」為首，也說明知見在佛教中的地位；可以說，欲探討苦和苦的止息，首先是見解的問題，或者是所謂的無明。而《中論》以摧邪顯正為宗，其中的邪正之分，主要也是觀念見解的問題；其中所摧破的戲論、邪見等，有不少是以有無之形式來呈顯。對此，龍樹除了在《中論》以「若有若無相」來說明智慧低淺者的認知判斷外，在《大智度論》也說：「我法中不受有無，汝何所論？有無是戲論法，結使生處。」[25] 可知一切戲論可由有無的形式來顯現，使人生死流轉。甚至，在《中論》的所謂常斷、一異等諸見，亦皆根源於有無見，[26] 而且由有無推展出去，也可形成四句轇轕摧破的模式。[27]

如果《中論》的有無關涉到知見的問題，則以什麼觀點來認知有無，或者能否如實正觀世間有無的因緣空性，成為其中的關鍵。倘若追溯《中論》「非有亦非無」的理論基礎，即在於《阿含經》所說的緣起義——「此有故彼有，此無故彼無」。此意味著任何的有無，皆不是獨立自存的，而是依此、彼關係而有或無，也因為是因緣相待而來，所以不存在所謂的實有或實無，即一切有、無皆不可得。因此，若根據緣起理論的基本法則，所謂的「有」乃是「此有故彼有」，所謂的「無」乃是「此無故彼無」。正因為「此有故彼有」，有不是獨立自存，而是由此、彼間的因緣關係而來，所以如此之有並非實有，故說其為空，或說其「不有」或「非有」；同樣地，無也是因緣相待而來，沒有所謂的實無，所以說「不無」或「非無」。結合兩者，即《中論》所說的「非有亦非無」；此非有非無實不離緣起性空的觀點來作理解。關於這樣的理路，我們可以下表示之：

若有若無 →	此有（無）故彼有（無）→	非有亦非無
（世人依於二邊）	（如實正觀世間緣起）	（不生有、無見）

因此，對於一切事物的生成，或者所謂的存在與不存在的形上問題，佛教並非不談，而是在什麼樣的觀點下談。由此可知，《中論》明確提出對有無的觀點，對於有無或一切法的存在，必須在緣起性空的知見下，才能看徹一切的有無乃依因緣條件而成，因而是空無自性的，並沒有實體性或本質性的有無。一旦領會到此因緣空性的理論，則有無二見將不再是顛倒妄執之顯示。

總之，有無雖是探討存在的形上學概念，但在《中論》裡，有無也涉及知見的問題，因為眾生的執見多半以有無的認定形式來顯現，因此有無二見可視為顛倒妄執之顯現。而《中論》針對眾生所以為的有無作出檢視，試圖指出所認為的是什麼的有見與不是什麼的無見皆有問題，而使之正觀有無的緣起實相。至於該如何看清有無的緣起實相而不取著於有無，以下即以〈觀有無品第十五〉為例作探討。（未完待續）

11 如第二十一、二十二頌云：「若世間有邊，云何有後世，若世間無邊，云何有後世，五陰常相續，猶若如燈焰，以是故世間，不應邊無邊。」

12 此外，在有無皆不得成立之時，其它以有無前提所作之判斷，也有進一步反省、檢視的空間。如〈觀因緣品〉第七頌從論述事物或法的存在，既不是有生、無生、有無生，而反思「緣」之不成立（如論云：「若果非有生，亦復非無生；亦非有無生，何得言有緣。」）相近的論述方式，也見於〈觀三相品〉二十一頌，認為自性的有無皆不能生，而證成不生，最後從非有非無的反省中歸結到不生不滅的結論。可知從有、無、有無不成立，可進一步破斥以此前提所作之主張。再者，在有無並列的語句中，尚包括有無相成、有無相待而破，有無俱之不可得（排中）等，也是有無並顯的語句，如「若使無有有，云何當有無」及「有不能作無，無不能作有」等乃為其例。

13 〈觀六種品〉第八頌云：「淺智見諸法，若有若無相，是則不能見，滅見安隱法。」

14 〈觀涅槃品〉第十七、八頌云：「如來滅度後，不言有與無，亦不言有無，非有及非無。如來現在時，不言有與無，亦不言有無，非有及非無。」

15 〈觀涅槃品〉第二十二、三頌云：「一切法空故，何有邊無邊，亦邊亦無邊，非有非無邊。何者為一異，何有常無常，亦常亦無常，非常非無常。」

16 〈觀邪見品〉第二十頌云：「今若無有常，云何有無常；亦常亦無常，非常非無常。」

17 〈觀如來品〉第十二頌云：「寂滅相中無，常無常等四；寂滅相中無，邊無邊等四。」

18 〈觀法品〉：「諸佛或說我，或說於無我；諸法實相中，無我無非我。」

19 例如《大方廣佛華嚴經》云：「若有若無有，彼想皆除滅，如是能見佛，安住於實際。」(T10, p. 82, c26-27) 以及說：「虛妄貪著，斷盡出離，若有若無，皆如實知。」(T10, p. 191, c20-21)

20 在《迦旃延經》亦是如此，其從「世人顛倒依於二邊，若有若無」，再到如實正觀世間的集、滅而不生世間無、有二見，可知其中「若有若無」與見解相關。

21 在《中論》梵文當中，此偈有兩個paśyanti(√paś 的第三人稱、複數動詞，有見、觀之意)以及一個drastavya(√dṛś的義務分詞形式)，因此羅什譯出三個見是可以理解的；此外，在《般若燈論釋》譯為：「少慧見諸法，若有若無等，彼人則不見，滅見第一義。」(T30, p. 72, c17-18)同樣也以三個見字與「若有若無」一詞相關聯。

22 舉例而言，「那是一朵紅花」是客觀的描述或判斷，至於「我把那朵花看成紅的」，則涉及主體的認識問題，乃是由某人經認識活動後，所作的認知上的表述；可知這是兩種不同的陳述。

23 「有無」原是形上學相關之概念，但「觀有無」則為知見上的問題，而偏向於認識論。同樣地，《中論》的「觀來去」、「觀六種」、「觀本住」、「觀本際」、「觀成壞」等諸品，亦可說是把形上學的課題放在認識論的脈絡下探索。

24 如《中論》所言的「如幻亦如夢 如乾闥婆城」、「皆如幻如夢 如燄亦如響」、「猶如幻化人 亦如鏡中像」即是。

25 (T25, p. 295, b26-27) 雖然近來有學者質疑漢譯《大智度論》非龍樹之作，但在沒有壓倒性證據的情況下，尊重《大智度論》為龍樹之作的古說，仍是有其必要的。

26 有無見涵括《中論》所要破除的常斷見與一異見；即計執於有無之間，則不是生常見，就是生斷見，不是生一見，就是生異見。如〈觀有無品〉說：「定有則著常，定無則著斷，是故有智者，不應著有無。」以及龍樹在《六十如理論》（法尊譯）中也說：「若有許諸法，緣起而實有，彼亦云何能，不生常等過。」此外，窺基《法華玄贊》也說：「若有者，執我後身為有，常見也；若無者，執我後身為無，斷見也。」(T34, p. 725, b20-21)可知執為實有的有、無之見，不免會生起常、斷見等之過失。

27 如吉藏《金剛般若疏》說：「理如是者，言理是有則名有見，言理是無名為邪見，亦有亦無是名相違見，非有非無名愚癡見。所明之理，若墮此四中，即不名如是。」(T33, p. 92, b29-c4)此外，永明延壽《宗鏡錄》說：「然無知之與，為破邪執，有四論文，一一破之。一者，或執有知，為常見。二者，或執無知，為斷見。三者，亦知亦非無知，為相違見。四者，非有知非無知，為戲論見。」(T48, p. 629, c9-12)

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，擅長「佛教哲學」、「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」領域，目前任教於慈濟大學宗教與文化研究所。

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：靈山禪寺

當你聽見虱子唉唉叫—用禪對治失眠
2011 靈山文教基金會《兒童4Q快樂夏令營》
2011 靈山文教基金會《青少年4Q快樂夏令營》
277期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（民國100年6月-7月）

靈山 現代佛教
第 325 期 2011年6月出版

四念處專欄

當你聽見虱子唉唉叫——用禪對治失眠

■ 張立人

S先生向我抱怨：「我從年輕就開始失眠，現在四十五歲，整整吃了二十年的安眠藥，比吃過的飯還多，但就是睡不著！」

他期待著奇蹟的發生，於是來到門診。心裡想著，是否有更神奇的新藥，能夠把自己打昏，一覺到天亮。世上顯然沒有這樣的仙丹。

原來，S先生當完兵，就接手鹹菜工廠的家族事業，最近還要配合辦理鹹菜文化節，訂單接到手軟！這固然是件高興的事，但代價就是失眠。其實，他長期以來，從禮拜一到禮拜天，沒有一天可以休息，睡覺前，也都想著隔天如何軋票、周轉、簽約、管理工人…

「一年能夠休息幾天？就看今年來幾個颱風啊！」

沒想到，當大家開颱色變的時候，他卻是靠颱風，才能偷偷睡個好覺…

失眠是精神科門診最常見的困擾。所謂「眾人皆睡我獨醒」，失眠常發生在像屈原那樣，「眾人皆醉我獨醒」的拼命三郎身上。

S先生個性積極負責，努力在長輩面前表現完美，終於擊敗那些沒有進取心的同業，建立自己的鹹菜王國。他活在掌控一切的假象中。可是，當步入中年，他萬萬沒想到，在黑夜裡，他的王國受到失眠猛烈的襲擊。

S先生躺床後，越是擔心自己會失眠，果然就得到失眠，真是「自我實現的預言」。睡神對於睡前還「不專心」、白天一直找機會「補眠」、或想自己「掌控」睡眠的人是不悅的，總不讓他們好眠！

白居易有首〈冬夜〉詩：

「長年漸省睡，夜半起端坐，不學坐忘心，寂寞安可過？兀然身寄世，浩然心委化。如此來四年，一千三百夜。」

白居易是個大忙人，也跟S先生一樣失眠了。但他順其自然，保持放鬆，練習靜坐，忘懷那些急於入睡、孤枕難眠的念頭。其實，身體與心靈在這樣的狀態下，也有休息到；在不知不覺中，常又能夠入睡了。心理治療大師法蘭克形容睡眠——「就像如停在手邊的鴿子，如果不去注意牠，牠會一直留在手邊；如果你要伸手去抓，牠反而很快就飛走了」，真是非常傳神！

有個夜晚，懶融禪師徹夜未眠，都在打坐，四祖道信則鼾聲大作。懶融抗議：

「你的鼾聲，吵得我無法入定！」

四祖回應：

「我才是受害者，被你摔到地上的虱子，腿折斷了，唉叫一整晚，害我睡不好！」

別再抱怨虱子唉唉叫的聲音。失眠，也是一種修行啊！

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。

2011 靈山文教基金會《兒童4Q快樂夏令營》

一、主辦單位：靈山文教基金會
二、活動目的：
協助兒童從身體（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。
三、活動日期：
2011/07/16(六)~2011/07/17(日)二天　09:00-17:00
四、活動地點：
台北靈山講堂(台北市忠孝西路一段21號3樓)
五、活動內容：
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。
六、參加對象：
暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名（額滿截止）。
七、報名方式：
即日起報名至2011/06/20(一)為止，錄取通知將會用E-mail寄出，或以電話告知。
地　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
電　話：02-2361-3015　傳　真：02-2314-1049
MAIL：linhson21@hotmail.com
八、報到時間：
2011/07/16 (六) 上午 8:30，台北靈山講堂
九、交通資訊：
公車站牌「台北車站」、捷運台北車站3號出口
十、備註：
1.培福惜緣，學童須全程參與，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.學童父母雙方請先溝通清楚，再確認是否讓孩童參加營隊。
4.所有活動相關費用全免，本會將為學童投保平安保險，並提供飲食(全程採用健康美味的素食餐飲)、文具教材。
5.報名學童，須經本會審核通過者，方為正式錄取。

2011靈山文教基金會《兒童4Q快樂成長營》報名表　填表日期：　/　/

姓　名		我是	□帥哥 □美女	血型	
出生日期		身份証字號			
我的學校	縣市　國民小學　年　班				
家長或監護人	父親姓名		電　話		
	母親姓名		電　話		
	緊急聯絡人		緊急聯絡電話		
通訊地址	郵遞區號 □□□□□ 縣/市 鄉/鎮/市區 路/街 段 巷 弄 號 樓				
E-mail		收件人：			
健康狀況	1.□健康 2.□感冒 3.□氣喘 4.□過敏 5.□其他特殊體質				
曾參加活動	1.□第一次參加	2.□本基金會夏令營			
	3.□其他夸院夏令營	4.□學校夏令營			

家長同意書
本人同意子女　參加由靈山文教基金會辦理之《兒童4Q快樂成長營》二天，並願督導本子女遵守團體規範，接受師父及老師們的教導。在活動期間若有任何意外事件，同意主辦單位馬上做緊急處理，若有必要，即刻送往醫院；接受治療。
家長(監護人)　簽名蓋章　中華民國 100 年　月　日
兒童特殊習慣與個性概述（家長特別託囑事項）：

2011 靈山文教基金會《青少年4Q快樂夏令營》

一、主辦單位：靈山文教基金會
二、活動目的：
協助青少年從身體（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。
三、活動日期：
2011/07/09 (六)~2011/07/10 (日) 二天 09:00-17:00
四、活動地點：
台北靈山講堂(台北市忠孝西路一段21號3樓)
五、活動內容：
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。
六、參加對象：
暑假後升國一、二、三年級的青少年，共25名（額滿截止）
七、報名方式：
即日起報名至2011/06/20(一)為止，錄取通知將會用E-mail寄出，或以電話告知。
地　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
電　話：02-2361-3015　傳　真：02-2314-1049
MAIL：linhson21@hotmail.com
八、報到時間：
2011/07/09 (六) 上午 8:30，台北靈山講堂
九、交通資訊：
公車站牌「台北車站」、捷運台北車站3號出口
十、備註：
1.培福惜緣，學童須全程參與，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.所有活動相關費用全免，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，須經本會審核通過者，方為正式錄取。

2011靈山文教基金會《青少年4Q快樂成長營》報名表　填表日期：　/　/

姓　名		我是	□帥哥 □美女	血型	
出生日期		身份証字號			
我的學校	縣市　國民中學　年　班				
家長或監護人	父親姓名		電　話		
	母親姓名		電　話		
	緊急聯絡人		緊急聯絡電話		
通訊地址	郵遞區號 □□□□□ 縣/市 鄉/鎮/市區 路/街 段 巷 弄 號 樓				
E-mail		收件人：			
健康狀況	1.□健康 2.□感冒 3.□氣喘 4.□過敏 5.□其他特殊體質				
曾參加活動	1.□第一次參加	2.□本基金會夏令營			
	3.□其他夸院夏令營	4.□學校夏令營			

家長同意書
本人同意子女　參加由靈山文教基金會辦理之《青少年4Q快樂成長營》二天，並願督導本子女遵守團體規範，接受師父及老師們的教導。在活動期間若有任何意外事件，同意主辦單位馬上做緊急處理，若有必要，即刻送往醫院；接受治療。
家長(監護人)　簽名蓋章　中華民國 100 年　月　日
青少年自己對課程的期許：

277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：2011年7月7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。

靈山講堂近期活動通啟(民國100年6月-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	八關齋戒	2011.06.18（六）上午09:00至下午05:00	台北講堂	為種出世善根，如能清淨受持，是人則得無量善業果報，及無上樂	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	禪坐健身班第277期	2011.07.07(四)晚上07:00-晚上09:00開課(每週一次，為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
003	青少年快樂成長營	2011.07.09（六）至2011.07.10（日）上午09:00至下午05:00	台北講堂	課程講授、影片欣賞、遊戲活動等	
004	兒童快樂夏令營	2011.07.16（六）至2011.07.17（日）上午09:00至下午05:00	台北講堂	課程講授、影片欣賞、遊戲活動、DIY等	
005	觀音菩薩成道紀念日	2011.07.09（六）上午09:00至12:00	台北講堂		

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00~14：00
禪坐健身班	張文焱老師 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~

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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第一課 道德倫理概說 之3

■ 釋淨行

乙、本論

二、中國的倫理觀念

（二）儒家的影響

自漢武帝罷黜百家，獨尊儒術（註十），儒家思想便成了中國思想的主流。後期的儒家思想雖與先秦的儒家思想有別，然而在做人處世的基本原則上，古今儒者的主張，卻無二致。儒家自始標榜的倫理觀念，亦為後世中國社會奉行的金科玉律。

近世以來，西風東漸，歐人挾其船堅砲利，不獨政治勢力侵入中國，其哲學思想，風俗習慣，倫理觀念等亦莫不對中國社會造成衝擊；中國固有以儒家思想為基礎之道德規範及倫常秩序，雖因此逐漸式微，但一時之間，西洋文物典章亦無法將其全面取而代之。中國社會自鴨片戰爭後，便一直掙扎於「傳統」及「西化」之間，時至今日，「西化」問題仍是大眾關懷的重點。

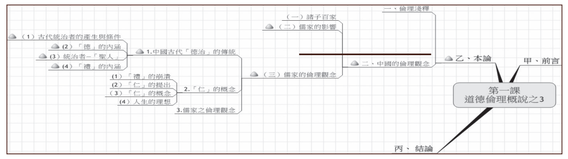
縱使如此，相對於外來文化，儒家之說，乃中國倫理道德之本位，自不待言。而在現代社會，儒家的倫理觀念仍頗具影響力，「父慈子孝」、「兄友弟恭」等依舊保有正面的評價，乃至「不孝有三，無後為大」（「孟子．離婁上」）之觀念尚稱普遍，儒家倫理觀念之於中國社會，可謂根深蒂固。雖然今日國人食則西餐，衣則西服，住則洋房，行則汽車，生活起居一切向西洋文明看齊，社會各部門也隨著西方先進國家腳步繼續前進，只是國人在待人接物、立身處世上，一般還是回歸到儒家的基礎；國人無論如何西化，於風俗習慣，道德禮儀，畢竟猶是中外有別，也是不爭的事實。

（三）儒家的倫理觀念

儒家學說起自孔子（西元前五五一—四七九年）；當孔子之世，周室衰微，天下紛擾。面對崩壞的社會秩序，孔子在周朝傳統的文化基礎上，承先啟後，提出「仁」的觀念，主張每個人都有責任及能力，依禮的規範行事，守好各自的本份，藉此來為動盪的社會確立治平的大道。

1.中國古代「德治」的傳統

孔子之前，中國政治的特色是「德治」，德治思想也就是當時的倫理思想，要瞭解「仁」，須由此處談起。



（1）古代統治者的產生與條件

古人相信，天生萬物，人也是受造於天（註十一）。天既生民，而又育民、化民，維持人類之生存繁衍。而育民、化民工作，則由天在人類中擇賢者任之（註十二）。人類的統治者—君主，就如是產生了。君主受命於天，代天而治。統治者由天所命，而天的擇君條件為何呢？古人以為在「德」（註十三）。一日君主失德，便失天命，也就失去了統治權（註十四）。因此，君主必須不斷修養自己，增進品德，以永保天命（註十五）。

（2）「德」的內涵

君主既代天而治，其德與不德的判斷，便須觀其違背天意與否。首先，天意的具體展現，在於民之所欲，所以君主順天的態度，就是順從民之所欲，以民意為依歸（註十六）。天意與民意結合，君主有德，必秉天仁慈之意，善待百姓。再者，天意的體現也反映在政權的交替上，有德者立之，無德者廢之，是一種大公無私的精神（註十七），是故君主治理天下，也應秉持絕對正義的胸懷，一如「尚書．洪範」篇裏所述：「君王擯除私心，不偏愛少數的人，其施政即是清明廉察，普潤天下；君王不做不合理的事，不走極端，其施政就是堂堂的正路。」（註十八）

（3）統治者—「聖人」

君主具備了上述條件而為君主，就是天的代理人（天子），擁有至高無上的道德，而為百姓的楷模，此謂「聖人」，如堯、舜、禹、湯、文王、武王。聖人治理百姓的方式，即是制禮作樂，以為規範。當時的思想是：雖然人性源自於天，本來是善良的，但不加拘束規範，便會縱欲妄為（註十九）。因此，百姓需要聖人的領導，以期天下太平，也只有聖人具道德上的權威，政治上的權力，有德有位，才能施以教化。古代傳統的觀念裏，完全自主的道德意識，乃是君主一人所擁有的特質，普通人只是受其教而行，道德自覺薄弱，天子實兼具統治者與教育者雙重身份。制禮作樂，旨在教育人民，使其生活有所依歸，上行下效，國乃得治。如果天子失德，百姓就無所適從，天下大亂，這時天命自然移轉至另一位有德之人，於是改朝換代。

（4）「禮」的內涵

「禮」，原指宗教的祭祀。綜上所言，古代中國對於超自然的力量，懷有極其敬畏的態度。為了表示對超自然力量的崇拜（天、鬼神、祖先），祭禮於焉產生。特別是天子其人，他之受命於天，受監督於天，一切施政教化的權力基礎，都來自於天，天子行祭禮，不僅有所必要，更須心懷虔敬。超自然力量對先民關係異常密切，舉凡國家的興衰、朝代的更迭、社會的秩序、人民的生活，皆離不開與超自然力量的互動，因此，祭禮的重要即不在話下，影響所及，禮的意涵，便跨出了宗教之外，衍生出政治、道德的意義。

以祭祀敬天、鬼神以及祖先，這種關係反映在現實的人間，也正是國民守法以敬於國，個人守份以敬於家庭、社會的關係。政法制度與倫理道德，同祭祀中的儀典一般，皆有確立以及規範自他關係的功能。所以，祭祀一禮，實統合了法律制度與倫理道德的代名詞（註廿）。

聖王的制禮作樂，除了確定人與超自然力量互動的原則，在現實的人間，也即確定了人與人往來交際的規範，使得百姓有所依歸，得以實踐完善的自他關係；道德倫理，實繫於此。然而，至孔子之時，傳統這一套德治理想，已經土崩瓦解，「禮壞樂崩」之際，如何重建道德的基礎，便是孔子刻不容緩的任務。（未完待續）

註十：漢武帝（西元前一五六—八七年）於西元前一三五年接受董仲舒（西元前一七九—一〇四年）的建議，實行「罷黜百家，獨尊儒術」。然而此時之「儒術」，已非孔孟原貌，實揉雜了陰陽五行及法家的思想。董仲舒本人強調「天人相應」，將人世間的禍福與自然現象連結，如天災即預示人禍。

註十一：如「詩經．大雅．蕩」：「天生烝民」。

註十二：「尚書．多方」：「天惟時求民主，乃大降顯休命於成湯。」「尚書．泰誓上」：「天佑下民，作之君作之師，惟其克相上帝，寵綏四方。」

註十三：「詩經．大雅．假樂」：「假樂君子，顯顯令德，宜民宜人，受祿於天，保右命之，自天申之。」

註十四：「尚書．湯誓」：「有夏多罪，天命殛之。」

「尚書．召誥」：「我不敢知曰，有夏服天命，惟有歷年，我不敢知曰，不其延，惟不敬厥德，乃早墜厥命。」

註十五：同上：「肆惟王其疾敬德，王其德之用，祈天永命。」

註十六：「尚書．泰誓上」：「天矜于民，民之所欲，天必從之。」

「尚書．皋陶謨」：「天聰明自我民聰明，天明畏自我民明威。達於上下，敬哉有土。」

註十七：「尚書．蔡仲之命」：「皇天無親，惟德是輔。」

註十八：「尚書．洪範」：「無偏無黨，王道蕩蕩；無黨無偏，王道平平；無反無側，王道正直。」

註十九：「詩經．大雅．烝民」：「天生烝民，有物有則，民之秉彝，好是懿德。」「尚書．仲虺之誥」：「惟天生民有欲，無主乃亂。」

註廿：如：「左傳．隱公十一年」：「禮，經國家，定社稷，序民人，利後嗣者也。」此處禮指政治制度、法律而言。「左傳．昭公廿六年」：「君令臣共，父慈子孝，兄愛弟敬，夫和妻柔，姑慈婦聽，禮也。」此處禮指的是道德倫理而言。

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

世界靈山佛教會及世界靈山大學

一、定期說法

圖一說明：淨行上人每周周日在法國巴黎近郊之世界靈山佛教會及世界靈山大學所在地定期說法。



二、世界靈山大學護持委員會續召開會議

圖二說明：世界靈山大學護持委員會於2011年5月1日在大學續召開研商如何強化委員會組織功能及弘揚佛法之會議。



三、電視佛法

圖三至圖六說明：2011年1月17日法國電視台第二台在世界靈山佛教會及世界靈山大學訪問淨行上人之錄影，已於2011年5月1日及5月8日上午八點三十分，在該台宗教節目「佛教的智慧」播出，共三十分鐘。訪問內容包括：上人出家，求學，在台弘法、翻譯越文大藏經，以及在法國巴黎創辦世界靈山大學之心路歷程。









台北靈山講堂

一、朝山活動

圖七說明：台北靈山講堂於2011年4月16日，在台北縣石碇靈山禪林寺舉辦朝山活動。



二、浴佛法會

圖八說明：台北靈山講堂於2011年5月1日在靈山禪林舉辦浴佛法會之現況。



100年3月功德錄（續）

（禪林建設-上人寮房）	
4,000元	顏良恭簡家
（禪林建設-發票中獎）	
800元	靈山講堂
（護法）	
10,000元	高棟梁簡家
3,000元	廖聰雄
2,000元	黃麗雲、萬波笛、萬乃震、萬乃傑、萬乃服
1,000元	普淵珠、鄒敏宜
500元	黃英雄、黃立瑋、黃立昌
300元	高啟瑞、呂金樓、吳銅、吳宗益、吳貴莉、吳淑真
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃琪雯、呂麗章、呂藍金枝
100元	郭盛柔、賴力璋、何嘉浩
（弘法教育-印經）	
500元	明心禪寺
（弘法教育-月刊）	
2,035元	林崇安
1,000元	張秉家
500元	吳銘
100元	陳麗雲
（供養上人）	
26,000元	陳根源
6,100元	靈山講堂
2,000元	黃郭插
500元	蔡玉英
100元	張秉筑
（供養常住）	
5,000元	劉金龍
1,000元	顏蘭、顏晞、胡玉欣
906元	張俊法
（供養三寶）	
500元	胡文豪
（救濟）	
2,000元	吳銘
1,000元	林家成
500元	陳俊儒
（救濟-日本賑災）	
5,000元	吳阿素
2,000元	林文勝、楊清吉
（放生）	
2,000元	朱惠卿、高崧碩、高文豐、胡玉欣
（課經）	
120,000元	張道銘
90,000元	江瑞祥、江黃靜花、王玟力
80,000元	張錦銘
45,000元	江可可
30,000元	陳健民
20,000元	陳琨曜
15,000元	朱明緯、顏良恭簡家
10,000元	黃素蓉、陳清銘
6,000元	林文峰、張能聰
5,000元	周淑真王傳樹簡家、吳孟庭
3,000元	高陳清香、蘇安秀、吳德基、紀金枝
2,000元	朱惠卿、高崧碩、高文豐、劉金龍、邱啟宏、邱啟宗、張玫琪、沈榮欣、釋圓住、張家豪、鄭敏宜、萬波笛
1,000元	楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、徐美英、古新豪、王世明、李唯瑄、黃彥智、黃琪雯、黃惠中、張香美、高文豐、邱啟宏、張玫琪、沈榮欣、釋圓住、張家豪、鄭敏宜、萬波笛
600元	萬乃震、萬乃農、萬乃服
500元	賴柏嘉、李高國子、許美玲、顏新鑫、蔡雲惠、吳麗莉、葉慶豐、蔡雲謀、葉冰恩、葉淑蓮、郭政雄、呂忠洋、馮明雄、呂忠洋、馮明雄、馮俊維、馮有俊、馮敬柔、馮紅芳、馮建文、馮明常、馮貴枝、馮寶子、馮惠子、陳月英、林靜華、辛錦琪、黃安慧、陳雄鳳、劉宗勇、黃麗淑、方建裕、方嘉慶、方新婷、林耘安
200元	釋清悟、呂詹好、呂怡璽、呂玉茹、蘇明軒、呂昊璁、蔡佳卉、蔡秉琴、蔡珠麗、李桂蜜、王貴鳳、周李寶玉、李佳紘、李岱瑾、李宣臻、陳燕美、黃俊凱、張碗筠、詹伯翔、陳玫涼、鄭勝宏、楊富美、何欣妤、柯進發
120元	陳玄琳、張景雯
100元	賴薇儀、彭品瑄、梁美琳、蔡東仁、柯茂全、林素珍、陳順明、林阿祖、林世偉、許麗蓉、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玟欣、許雪、李榮森、李偉翔、李冠廷、李宜馨、樊綸至、簡君如、陳勝衛、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儒
50元	黃姿穎、黃奕晴
（課經-台中講堂）	
250,000元	簡翠屏
1,000元	陳秀美
500元	莊大德、陳麗華
（隨喜）	
1,500元	藍章華、藍黃雪貞
500元	秦緒甄、丁耀禄、百流商務有限公司、李夢蓮
300元	何燕娟、何燕蒂、何忘點、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
20元	鄧麗美
15元	陳月美
（隨喜-講堂）	
2,000元	黃敏捷
500元	吳銘
（隨喜-功德箱）	
20,281元	靈山講堂

100年4月功德錄

（禪林建設）	
6,000元	黃成發
2,000元	陳森雄、吳銘
1,000元	蔡清彬
600元	林瑞元、高文煌
50元	黃姿穎、黃奕晴

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 佛教哲學

從佛教觀點論「存在」：以《中論》為主 之一

■ 林建德

摘要

本文就羅什《中論》譯本裡有無並顯的詞組字句，探討其「存在」之觀點。首先，指出「非有非無」乃為《中論》存在觀的總綱領。其次，此一主張，乃在於因應眾生「若有若無」之計執，因此以「離有離無」、「非有非無」作撥破，使不復生有無二見。第三，雖然「非有非無」為《中論》的主張，但究極而言諸法實相不落入任何有無形式的認定，進而要捨離一切有無所成之見。最後，儘管在勝義諦中，離一切有無之見，但在世俗名言的安立下，仍可方便說有、說無。由此既戳破又安立的動態過程，顯示出《中論》立破善巧的義理結構，藉此也可理解佛教對「存在」之觀點。

關鍵字：存在、有無、邪見、非有非無、立、破

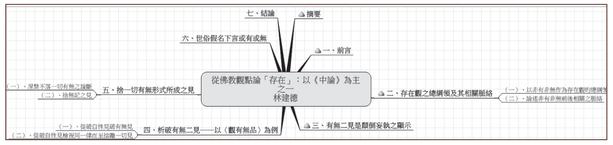
一、前言

《中論》整體的論述範疇，可以說是就佛教的重要概念或法義所進行之申論，也由於是核心概念或法義，因此所作的申論都是重要而基本的。這些重要概念，如僅就漢譯的品名來看，例如：因緣、來去、六根、五蘊、六界、本住、本際、苦、行、有無、業、時、因果、成壞、如來、四諦、涅槃、邪見等，皆是佛教思想中的基礎性概念。而從這些概念的探討中，也可展示出佛教本身的形上學與世界觀。例如以因緣的生滅、不生不滅來說明事物的形成，以不來不去闡釋運動現象，以五蘊六根說明有情身心的構成，以六界解釋組成世間的原初要素，以及探討生死是否有最初的源頭或終點（觀本際），其它如時間、因果關係、有無成壞、涅槃等終極性問題的回應，皆直接或間接與其「存在」思想相關聯。如此《中論》對有無或存在等看法，主要雖可見於〈觀有無品第十五〉中，但在其它各品裡，也可看出其對有無的觀點，[1]可知廣義地探討《中論》的有無或存在，其所涉及的範圍將也相當廣泛。

為求整體而綱要的把握《中論》有無的存在觀點，此處所談的有無，主要是就羅什譯本中，「有無成對」出現的語句作為探討、分析的線索；有或無單獨出現，或以「無」為形式的否定詞等，皆不是主要研究範圍。其中，若涉及到形上見解的部份，即以有無表達相關的形上學觀點（如涅槃、我之有無等），將為主要處理的範圍。在此原則下，從中先掌握住有無的字面意義，之後論述《中論》有無的總綱領，接著爬疏出《中論》探究有無的四個層次，作為其存在觀的整體概要。此一論述結構如下所示：首先指出《中論》以雙遮有無作為存在觀的綱領，從而爬疏出相關論述有無的脈絡，在此基礎上續作論述。其次，由所爬疏的脈絡中，可知由於凡夫眼界所見總是「若有若無」；顯示有無之所以成為問題，乃與人們的錯誤認識有關。第三，眾生既有「若有若無」的錯誤認識，接下來即以〈觀有無品〉為例，談其如何證成「非有非無」的空義。第四，論述「非有非無」也不能執為諸法實相，因為諸法實相超越一切言說的判斷，所以要遮除任何以有無形式所生起的見解，其中涉及到無記之見的戲破。第五，龍樹雖否定一切有無所形成的見解，但卻不壞世俗假名有無之安立。最後作個結論。

二、存在觀之總綱領及其相關脈絡

由於《中論》有無出現的頻率頗高，以下僅就羅什譯本有無並列出現的語句為線索作爬疏，並且排除無或無有作為否定詞的使用，僅就有、無之關乎哲學見解的部份作討論。在審視整體《中論》出現有無並顯的字句後，可以作出兩點整理：首先，《中論》以非有非無或離有離無為其存在觀的核心，



不少有無的論述皆在證成此一主張之成立。其次，在以非有非無為論述總綱的前提下，也有不少有無並顯的論述，作為關聯到非有非無的前後脈絡。以下就此兩點分述之：

（一）、以非有非無作為存在觀的總綱領

《中論》裡論述存在觀最關鍵的一句，也是唯一引證經典之語，乃是出現在〈觀有無品〉第七頌：「佛能滅有無，如化迦旃延，經中之所說，離有亦離無。」[2] 此偈頌除指出《迦旃延經》離有無二邊的思想外，也說明了《中論》思想之依據及其哲學理論奠基之所在，亦明確可知《中論》存在觀的基本主張。換言之，《中論》非無非無的論點乃是依《迦旃延經》而說，表達《阿含經》捨離有無二邊的固有思想，而《中論》所說的「八不」等，也是順著此捨離二邊的觀點而來，其「四句」（*catuṣkoṭi*）的論述也是導向此不落二邊、超越分別的境界。因此，《中論》非有非無的存在觀，與八不之雙遮生滅、來去、常斷、一異的理路與思想是一致的，皆藉由捨離二邊來彰顯諸法實相。

既然《中論》的存在觀以《迦旃延經》為立論基礎，所以《迦旃延經》如何談有無，乃是值得關心的。《迦旃延經》說：「世人顛倒依於二邊，若有若無。世人取諸境界，心便計著。」已然道出眾生慣有的偏執，而《中論》所談的中道正觀，即是要人以智慧如實觀見世間集（*lokasamudaya*）、世間滅（*lokanirodha*），認清世間之中並沒有不存在（Pali: *natthitā*; Skr.: *nāstitā*）、存在（Pali: *atthitā*; Skr.: *astitā*）之事，使能離一切存在、不存在（*sabbam(n)atthi*）的二邊。一旦離有無之二邊，即是捨有無二見乃至一切見。換言之，有、無二見乃與世人落入二邊的顛倒判斷有關，倘若心不計執於世間有、無，即能生起正見。[3]

《中論》順著《迦旃延經》的觀點，申論其非有非無的存在觀。[4] 至於其中非有非無所關聯到的對象，也可作進一步說明。就漢譯《迦旃延經》說世人取諸境界心便計執，其中的境界，可說是取依的對象，使計著於有無而認定有、無什麼；此時有無雖未必是述詞（predicate），但卻有其指涉的對象，而此指涉對象可以說是「一切法」。[5] 此如同《中論》「生滅」所指涉的生或滅，乃是一切法的生（*sarvadharmāṇām utpādaḥ*／arising of all dharmas）或一切法的滅（*sarvadharmāṇāṃ nirodhaḥ*／annihilating of all dharmas）。如〈觀三相品第七〉第三十頌之論述不生亦不滅，所表示的即是一切諸法的生相不可得；生相既不可得，一切法的滅相也不可得。此外，在羅什譯本的〈觀有無品〉中所論述的非有非無，也指涉出有無所關聯的對象為「法」，以「法」作為有無的主詞；[6] 可知所謂的非有非無、離有離無，其中的有無所關涉到的是一切諸法，即一切諸法乃是非有非無的，而在諸詞層次上以非有非無來標示出諸法實相。

其中「一切法」具體所指，就《中論》所談論的，包含有地、水、火、風、空、識、涅槃、果、我、如來、世間等。所謂的非有非無可說是涅槃、我、如來等等之非有非無；若落入「我」或「涅槃」等是有或無等的見解，則是生起有無二見。如〈觀六種品第五〉之觀地、水、火、風、空、識六種要素，以其中的虛空為例，最後證成「非有亦非無」的主張，[7] 而類推其它五種亦然。此外，在〈觀因果品第二十〉對果（*phala*）的有性無性作出探討，認為果的自性是實有或實無（*phalaṃ svabhāva-sadbhūtaṁ／asadbhūtaṁ*）的話，則因（*hetu*）將無法從其而生，由此說明果之非有非無。[8] 再者，〈觀成壞品第二十一〉談過去、現在、未來三世生命體（蘊*skandha*）的相續亦不可得，所以在三世中求有求無皆不可；[9] 相近的看法，在〈觀涅槃品第二十五〉探討涅槃有無之見，[10] 以及在〈觀邪見品第二十七〉論世

---

1 如〈觀六種品〉討論虛空（或空間）之有無，〈觀涅槃品〉中論究涅槃的有無，〈觀法品〉裡論述有我、無我，〈觀如來品〉探討如來蘊身之有無，〈觀邪見品〉討論世間有邊無邊、有常無常等，這些皆可視為是與有無相關的論述。其它與有無相關概念的探討，還包括〈觀因緣品〉、〈觀三相品〉中「生滅」的討論以及〈觀成壞品〉裡「成壞」之論述等。

2 其梵文為：*"kāṭyāyana-avavāde ca asti-iti na-asti-iti ca-ubhayam, pratiṣiddhaṃ bhagavatā bhāva-abhāva-vibhāvinā."*（洞知有*bhāva*、無*abhāva*的佛陀，在《迦旃延經》裡批判了有*asti*、無*na-asti*兩者）。《般若燈論》為：「佛能知實觀，不著有無法，教授迦旃延，令離有無二。」(T30, p. 94, b16-17)可知，羅什所譯之「佛能滅有無」乃指佛批判了*asti*與*nāsti*兩個概念；而「離有亦離無」乃指世尊洞悉有無，此處的有無為*bhāva*與*abhāva*。此偈頌譯解可見萬金川《詞義之爭與義理之辯》：240。從此偈頌可印證金克木等人所言的√as與√bhū間的差異，即印度哲學以√as所表示有無之概念，乃為靜態、絕對與抽象的存在概念，而佛教反對如此的概念，因此多以含有動態、相對、具體與經驗性意義的√bhū，來表示存在。

3 於是經上接續著說：「迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我。此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑、不由於他而能自知，是名正見。」可知，對於一切心不繫著，不生起世間的有與無的計取，如此即是所謂之「正見」。進言之，所謂的「正見」，依經上所說，即是如實正觀世間的集、滅，不生世間無見、有見，其中如實正觀世間集滅，乃是能了知世間一切，皆是依此故彼的因緣和合，所以說「此有（無）故彼有（無），此生（滅）故彼（滅）生」，如此對於有無、生滅不會生起執取，而「離於二邊，說於中道」，意也在此。詳見《雜阿含經》(T02, p. 66, c25-p. 67, a8)。由於這是《中論》唯一提到的經文，且與《中論》思想密切相關，故本文數次引用此經以助於詮解。關於此段經文更進一步的哲學解讀，可參見蔡耀明（《阿含經》和《說無垢經》的不二法門初探），收在《佛學研究中心學報》第7期（2002）：23-25。

4 關於〈觀有無品〉如何證成非有非無此一結論的成立，將在下面續作討論。其大致的過程為：先從自性檢視破有，而有既不成，有無因緣相依，所以無亦不成，而說非有非無；進而批判一般人見於有無，而不能見佛法真實義，並標示出佛能滅有無，如〈迦旃延經〉所說的離有離無。而此離有離無，說明法的實有實無皆不可；一旦執著於有或無，則將落於常斷二見。而這也是有智慧者不著於有無的緣故。

5 羅什譯文：「如一切諸法，生相不可得，以無生相故即亦無滅相」，梵文*yadā-eva sarvadharmāṇāṃ utpādo na upapadyate, tadā-evam sarvadharmāṇāṃ nirodho na upapadyate.*（當諸法之生(相)不可生時，諸法之滅(相)也不可生。）

6 如〈觀有無品〉云：「*法若無自性 云何有他性……若法實有性，後則不應無 ……若法實有性，云何而可異，若法實無性，云何而可異。……若法有定性，非無則是常。*」倘若對照梵文本，「法」字並沒有明顯出現，其中僅在「若法實有性」的「法」字，可對照出梵文prakriti，但此梵文字雖有「法」之意涵，但通常譯為性、本性等意。見荻原雲來編《梵和大辭典》，臺北：新文豐，2003：819。

7 如第七頌云：「是故知虛空，非有亦非無；非相非可相餘五同虛空。」

8 如第二十一頌云：「若果定有性，因為何所生；若果定無性，因為何所生。」

9 如第二十頌云：「三世中求有，相續不可得；若三世中無，何有有相續。」

10 如第十頌云：「如佛經中說，斷有斷非有；是故知涅槃，非有亦非無。」

（續第四版）

專題論述 佛教哲學

從佛教觀點論「存在」：以《中論》為主 之二 （上接續第三版）

或者說在否定自性的同時也否定他性，因此其思想既非同一（*eka*／identity）也非差異（*nānā*／diversity）的，也因此《中論》在〈觀有無品〉中，既遮遣自性的概念，也破斥了他性。[37] 而且，從自、他性的否定，除了否定一與異外，同時也否定了常、斷二見，乃至捨離一切見。[38]

總之，《中論》論述有無時，自性是關鍵的概念；或者說，從自性的探討可展現出《中論》對有無的觀點。〈觀有無品〉論證「非有非無」，即從「自性」不可得，證成他性、自他性都不成立，進而有、無皆無法成立，而歸於非有非無的觀點。可說〈觀有無品〉立基於佛法中的緣起義，對自性概念進行檢視，說明既已為緣起，其就不能是實有、自性有，有無皆依因緣條件所成、所壞。此外，《中論》破自性見的同時，也可說是檢視同一律的思維運作；並從同一律在空性中無法成立，而進至捨離一切見。而《中論》既證成「非有非無」的論點，此「非有非無」是否即代表諸法實相？關於這點，以下作出討論。

五、捨一切有無形式所成之見

就《中論》而言，一切以有無形式所形成的妄見皆須斷離，其中也包括無記（*avyākṛta*）的截破。[39] 若審視《中論》裡有與無出現的脈絡，其往往不只是有無獨立之單詞，還存在以有、無所組構而成的詞組；即《中論》的有無也以有常無常、有邊無邊、有我無我等並列詞組的形式顯示，而可屬於有無探討的面向之一。對此，《中論》提供了什麼樣的見解呢？以下首先以涅槃有無作探討，說明空性、諸法實相不落一切有無之論斷。其次，無記之見亦是以有無為形式所成，也必須予以捨離；其中無記問題背後邊見的預設，乃是其中的問題。

（一）、涅槃不落一切有無之論斷

如同〈觀有無品〉中說：「佛能滅有無，如化迦旃延，經中之所說，離有亦離無。」以及「是故有智者，不應著有無」，可知相對於一般人之或依有、或依無，龍樹指出「離有離無」或「非有非無」才是佛陀最終的主張。同樣地，在〈觀涅槃品〉中，龍樹也論證涅槃非有非無；其透過歸謬、類比等論證方式，先假設涅槃為有（或無），而推導出其矛盾。涅槃有既不成立，涅槃無也不可得；[40] 最後歸結說：「如佛經中說，斷有斷非有，是故知涅槃，非有亦非無。」可知，斷有斷無或非有非無的主張或境界，表示《中論》對涅槃的結論。

但問題至此雖告一段落，但並不因此宣告終結。「非有亦非無」之語句形式如同四句中的第四句；然而如同「八不」所指涉的空性乃是「絕四句」的，涅槃之非有非無亦復如此。[41] 因此非有非無雖說是涅槃，但這個非有非無在勝義的層次上，也不能成立的，語言仍舊指涉不到空性、涅槃。因此，當經上說涅槃是非有非無，並不是要去肯定此非有非無為實，而是藉雙遮二邊，揚棄一切涅槃有無的論斷，顯示涅槃不落入任何四句的宣稱中；非但離於有無之邊見，而且也不著於雙非，如所謂的「破二不著一」即是。[42] 其間之關係，可以下表作個整理（其中＝表「相通於」）：

非有非無	≡	涅槃	≡	空
↓				↓
「非有非無」亦非	≡	涅槃	≡	空亦復空

涅槃是非有非無的，乃至連非有非無亦不是，甚至「非非有非非無」也是愚見，[43] 如此才不被涅槃見所縛，進而捨離一切見。[44] 而空又是涅槃的異名，[45] 空同時也是不落二邊的非有非無，之所以談空是「為離諸見故」，但「若復見有空」，還認為遮諸法的空並不空的話，則不免舊病未除、新病又起，非但誤以破為立，也誤以遮為顯，此時諸佛菩薩也難以教化。[46]

所以《中論》雖說涅槃是「非有非無」，但如此的「非有非無」亦不是，而是不能以任何的有無來記說。可知涅槃有無是無記問題之一，經上即說涅槃後的如來是「若有、若無、若有無、若非有非無後生死，不可記說」，[47] 即解脫者涅槃後，若以任何的有、無評斷其狀態皆是必須被駁斥的。[48] 此好比追問火熄滅燒盡，火在何處的問題，此問題不能單純地被簡化（simplified）為有或無作答。[49] 又譬如海水遇冷結成冰，一旦氣候回暖冰塊融化，則冰塊蹤跡何尋，也不能以有無之邊見來作答。[50] 如此，在涅槃的寂滅相中超越有無，不可再分別有或無；如《中論．觀如來品》云：「如是性空中，思惟亦不可」，涅槃如性空一樣，皆超越了任何的分別認知。此時能引發三界果報、生死後有的見解不起，而且與三界生死流轉無關的無記之見也不生，[51] 諸見皆滅，此即是所謂的涅槃。

總之，涅槃之非有非無，原在止息對涅槃的任何見解，而非復得非有非無為正見；倘若對此有所執著，則可進一步推展非非有非非無等之論破、超越。而且，不只涅槃是非有非無之空，乃至一切法皆是非有非無之空，而其中的空亦復為空，如此才標示出般若、中觀思想之要義，並彰顯出諸法實相。如此，涅槃、空性、諸法實相等，皆不落入任何有無之論斷，乃是不可說、不可思議的。(未完待續)

---

37 以「非同一律」來定調大乘中觀學派的性空理論，似有其欠周全之處。雖然吳可為認為中觀學派之「自性」，即是指「自身同一性」，而性空論為一種非同一性理論，其核心宗旨乃是對「同一性」概念徹底解構。但是，以「非同一律」來表示中觀學派的性空思想，似乎只說對一邊；除「非同一」外，「非差異」也應納入考量，如此才足以展示性空學不一不異的真義。見吳可為〈非同一律：作為內在關係論的存在論——大乘中觀學派性空論辨微〉，《中華佛學研究》第十期（2006）：107。

38 所以《觀有無品》最後說：「定有則著常，定無則著斷，是故有智者，不應著有無。若法有定性，非無則是常，先有而今無，是則為斷滅。」即有無、常斷皆在掃蕩之列。

39 「無記」概念發展到後代佛學，有豐富的討論，如在《俱舍論》有所謂「有覆無記」（*nivṛtāyyākṛta*）、「無覆無記」（*anivṛtāyyākṛta*）之分。但這裡無記僅就《阿含經》與《中論》裡的素樸意涵來作論述，亦即：佛典中一切法可初分為善、不善、無記之三性，而無記既非善也非不善，因其不能記別為善或惡，或說不能招感善惡之果報，所以稱為無記；而從佛陀對無記的批判中，也顯示其對於形上學的態度。關於佛陀對於形上學的看法，以及「無記」問題的討論，可以參考金龍煥〈佛陀と形而上學——無記說に対する諸解釈を中心に〉，收在《パーリ學佛教文化學》卷9，（1996）：71-90。以及David J. Kalupahana, "Metaphysics and the Buddha," *in Buddhist Philosophy: a historical analysis, Honolulu: University of Hawaii Press,* 1976, pp.153-161.

40 整個論述內容如下：「涅槃不名有，有則老死相，終無有有法，離於老死相。若涅槃是有，涅槃即有為，終無有一法，而是無為者。若涅槃是有，云何名無受，無有不從受，而名為法者。有尚非涅槃，何況於無耶，涅槃無有有，何處當有無。若無是涅槃，云何名不受，未曾有不受，而名為無法。」大致是認為：一旦接受涅槃之有，則有之老死將壞滅而為非有，以及有之有為、有受也與涅槃的無為、無受相違，如此而遮遣涅槃是有之見。而由於涅槃之有不成立，涅槃之無亦然；且如果涅槃是實無，視此無仍為一種實有，則仍是落於有受，因真正的無受並不能稱其為無。

41 此處龍樹論證的方式乃是指出第三句亦有亦無是有問題的，所以第四句非有非無也是有問題的。如〈觀涅槃品〉說：「若有無成者，非有非無成」，而正因為有無俱不成，所以非有非無亦不成。於是，《中論》接著說：「如來滅度後（現在時），不言有與無，亦不言有無，非有及非無。」即任何以有無所形成的概念或命題，皆不能指涉涅槃為何。

42 此語出自吉藏《淨名玄論》(T38, p. 867, a26)等書中。

43 「非非有非非無」亦為愚見，如《別譯雜阿含經》說：「眾生神我，死此生彼，若有若無，亦有亦無，非有非無，非非有非非無，若有人計斷見者，名為穢惡；亦名無聞，亦名凡夫。」(T02, p. 445, a28-b6)

44 如印順法師說：「雖不著於生死，但又取於涅槃，以為實有涅槃的解脫可得，又被涅槃見所縛；可說是『逃塔趣壑』。所以，仍是在生死海中奔流，並沒有能入於寂靜的涅槃！涅槃即一切法的如相，如幻如化而畢竟空寂，無一毫取相可得。」見《中觀論頌講記》（新竹：正聞，2000新版）：269-270。

45 關於空為涅槃的異名，印順法師作了不少論證，參考《空之探究》（新竹：正聞，1992六版）：142-147。

46 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)也就是說，否定有無或非有非無時，這樣的否定也不能誤取為實，而視為肯定，應是一切有無的認定悉數否絕。

47 《雜阿含經》說：「如來者，愛已盡，心善解脫，是故說後有者不然。後無、後有無、後有非無者不然。如來者，愛已盡，心善解脫，甚深廣大，無量無數，寂滅涅槃。舍利弗！如是因、如是緣，故有問世尊，如來若有、若無、若有無、若非有非無後生死，不可記說。」(T02, p. 226, b15-24)《本事經》：「如是清淨，無戲論體，不可謂有、不可謂無，不可謂彼亦有亦無，不可謂彼非有非無，惟可說為不可施設究竟涅槃，是名無餘依涅槃界。」(T17, p. 678, a25-28)

48 如《雜阿含經》說：「尊者阿難又問舍利弗：「如尊者所說，六觸入處盡、離欲、滅、息、沒已，有亦不應說，無亦不應說，有無亦不應說，非有非無亦不應說，此語有何義」？尊者舍利弗語尊者阿難：「六觸入處盡、離欲、滅、息、沒已，有餘耶？此則虛言。無餘耶？此則虛言。有餘無餘耶？此則虛言。非有餘非無餘耶？此則虛言。若言六觸入處盡、離欲、滅、息、沒已，離諸虛偽，得般涅槃，此則佛說。」。」(T02, p. 60, a12-21)

49 如《大智度論》說：「佛答曰：滅者即是不可量，破壞因緣及名相，一切言語道已過，一時都盡如火滅。」(T25, p. 85, b9-11) 如果用佛法常用的比喻來說，無明、愛染好比燃燒的條件，如木柴、空氣等，火即是煩惱或者生死流轉五蘊身（五蘊熾盛）。若少了火柴空氣，火就熄滅，如同無明愛染滅盡就不復受身，不再生死流轉。至於之前那個火與受身的我去處為何，這些問題不能以有無作答。

50 涅槃有無之無記問題，此問題本身有其限制，因為分別涅槃是有是無，可說從自性實有的見解出發。如果說涅槃存在的，則與涅槃本身的意義相違，因為涅槃已是止息寂滅，不復受身或後有，所以不能說涅槃是有；說涅槃是有，其本身已不是涅槃。相對地，如果涅槃是無，則又否定佛典中趨向涅槃的教示，而且也落入斷滅見的困境，因此涅槃說有、說無皆有其困難。此似與康德（I. Kant）之「二律背反」（antinomy）相似，也近於古希臘齊諾之悖論（Zeno's paradox）等，而Murti認為龍樹解決理性衝突的方式，即是運用辯證法。可見Murti, T. R. V., *The Central Philosophy of Buddhism: A Study of the Mādhyamika System,* pp.124-128.

51 經上所說的有無二見，其中的意義也在於受生與否之見。進言之，有無或者有無二見，若是關聯到十二因緣的「觸、受、愛、取、有」的有，此有主要是指輪迴在三界之中，能引發三界的生死流轉。相對地，無見是相對於有見的無見，乃是與受生於三界無關的見解，而為無記之見。此如《增壹阿含經》〈有無品第十五〉中說：「所謂有見、無見，彼云何為有見？所謂欲有見、色有見、無色有見。彼云何為欲有見？所謂五欲是也。云何為五欲？所謂眼見色，甚愛敬念，未曾捨離，世人宗奉。若耳聞聲、鼻嗅香、口知味、身知細滑、意了諸法，是謂有見。彼云何名為無見？所謂有常見、無常見、有斷滅見、無斷滅見、有邊見、無邊見、有身見、無身見、有命見、無命見、異身見、異命見，此六十二見名曰無見，亦非真見，是謂名為無見，是故諸比丘當捨此二見。」倘若就無明與愛染兩種區分此二見，則「有」見使人「甚愛敬念，未曾捨離」（見上引文），似與貪愛執取有關，而「無」見則是因無明生起的種種無記之見或邪見；而遮除有無二見，猶如去除無明與愛染，使能從生死中解脫。

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，擔任「佛教哲學」「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」領域，目前任教於慈濟大學宗教與文化研究所。

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

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 6 7 8 號執照 登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

由觀呼吸到慧解脫
「優婆塞戒經」講座
277期 禪坐健身班 開始招生了
盂蘭盆大法會通啟
靈山講堂近期活動通啟(民國100年7月-8月)
梁皇法會
靈山講堂定期活動表
通啟

四念處專欄

由觀呼吸到慧解脫

■ 劉嘉誠

在根本佛教中，有關禪定的修習，有所謂四十業處，也就是四十種禪觀對象，其中屬於十念之一的「安般念」（anapana-smrti，安那般那念、出入息念），就是以呼吸作為禪觀的對象，因此「安般念」也就是「觀呼吸」的意思。

在四十業處中，觀呼吸相對於較易令人產生消極、恐懼或排斥的遍處及不淨觀等業處來說，是屬於較平和、寧靜、舒適的中性法門，它適合每一個人修行，無論是在家、出家、男眾、女眾、堅毅或怯懦的人，都適合修習觀呼吸。觀呼吸的修習，主要是藉由專注於鼻息出入的長短過程而收攝心念，令粗重的身與煩惱的心止息，進而藉由慧觀而達到究竟解脫，因此觀呼吸可以說是傳統佛教禪法中頗為殊勝的法門。

修習觀呼吸須先具足五種前行：（1）住於淨戒，（2）少欲、少事、少務，（3）飲食知量、不為飲食起求欲想，（4）初夜、後夜不著睡眠，精勤思維，（5）空閑林（不受俗務干擾處）中，離諸憒鬧。具足了這五前行，即可依十六勝行次第修習觀呼吸，十六勝行依其次第可略攝為四組四法，依序為：（1）第一組：念息長、念息短、覺知身行、息除身行，（2）第二組：覺知喜、覺知樂、覺知心行、息除心行，（3）第三組：覺知心、覺知心悅、覺知心定、覺知心解脫，（4）第四組：觀察無常、觀察斷、觀察離欲、觀察滅。經由以上四組的修習，修行者於各階段能依序達成身止息、心止息、心解脫、慧解脫等修習成果，其中前三種成果屬於修奢摩他（wamatha，止）覺知階段的「有覺」，後一種成果屬於修毘缽舍那（vipawyana，觀）慧觀階段的「有觀」，如《雜阿含經》第802經所說：「若比丘修習安那般那念多修習者，得身止息及心止息、有覺、有觀、寂滅、純一、明分想修習滿足。」（T2,206a）

另依經中佛所說，修習觀呼吸同時能夠帶來成就四念處乃至解脫的益處，如《雜阿含經》第810經佛說：「…安那般那念，多修習已，能令四念處滿足。四念處滿足已…明解脫滿足。」（T2,208a）可見觀呼吸和四念處的修習密切相關，我們再對照前引《雜阿含經》第802經，即可發現其間的對應關係，其中「身止息」、「心止息」即是對應於「身念處」、「受念處」，「有覺」即是對應於「身」、「受」、「心念處」，「有觀」即是對應於「法念處」，而「寂滅、純一、明分想」等由觀察無常、斷、離欲、滅盡等而證得之成就，亦是對應於「法念處」。

以上觀呼吸的十六勝行，依四組四法等四個階段次第修行，修行者可透過奢摩他之止禪得四種禪定，於禪定中循序達成身止息、心止息、心解脫，最後透過毘缽舍那之觀禪，觀無常、斷、離欲、滅盡等，而達致定慧具足之俱解脫。不過，在佛陀的觀呼吸教法中，除了上述循序漸進的十六勝行外，尚有不經安止定而直接修慧解脫的法門，此一直達諸漏永盡的捷徑，就是於完成第一組四法之身止息的修習，雖未得安止定，只修到「近行定」，可跳過第二、三組四法，藉由近行定直接修第四組四法之觀禪，即觀無常、苦、無我之三法印而達致慧解脫。

總之，無論是循序漸修，或抄捷徑修，觀呼吸是一個平和、寧靜、舒適，而適合現代繁忙社會的每一個人修習的法門，它能藉由與我們最親密的呼吸之攝心觀察，而達到永盡煩惱的最終目的，是值得大家於日常呼吸間，時時練習的法門。

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。

講座 小檔案「優婆塞戒經」講座

一、主講人：行新法師
二、上課地點：台北靈山講堂 三樓(台北市忠孝西路一段21號)
三、上課時間：100年6月5日(週日)起每月第一個週日上課
（上午9：00 ～上午11：00）；每月第三個週日（上午9：00～上午11：00）邀清根法師等四位共同主持研討。
四、報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
五、報名電話：（02）2361-3015～6
六、主講人介紹：本講座行新法師，於民國93年3月13日受比丘戒，民國100年受菩薩戒，出家前為黎明技術學院化工科副教授。
七、教材介紹：採用「優婆塞戒經節本（會性法師節錄）」。

277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：2011年7月7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。

盂蘭盆大法會通啟

主壇法師：上淨下行上人

一、法會時間：
（一）100年8月6日（週六）
晚上7：00至9：00（引魂、安位）
（二）100年8月7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墘109號(男眾大殿處)
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！！

靈山講堂近期活動通啟(民國100年7月-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起每月第一個星期日上午09:00至11:00（由行新法師主講）「優婆塞戒經節本（會性法師節錄）」每月第三個星期日共同討論(由清根法師等四位共同主持)	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經節本（會性法師節錄）」及共同討論	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	禪坐健身班第277期	2011.07.07(四)晚上07:00-晚上09:00開課(每週一次，為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
003	青少年快樂成長營	2011.07.09（六）至2011.07.10（日）上午09:00至下午05:00	台北講堂	課程講授、影片欣賞、遊戲活動等	
004	兒童快樂夏令營	2011.07.16（六）至2011.07.17（日）上午09:00至下午05:00	台北講堂	課程講授、影片欣賞、遊戲活動、DIY等	
005	觀音菩薩成道紀念日	2011.07.19（二）上午09:30至12:00	台北講堂	恭誦普門品及拜願	
006	盂蘭盆報孝法會	2011.08.07（日）09:00法會開始 2011.08.07（日）09:30法會開始	石碇靈山禪林（新北市石碇區永定里大溪墘109號大殿處）		
007	皈依法會（暫定）	2011.08.20（六）09:30至下午01:00	台北講堂		
008	地藏菩薩聖誕法會	2011.08.21（日）09:30	台北講堂		



20117/31 星期日
下午2點 起鼓、召請、安位、開懺頭
15：30～17：00心得分享、茶敘、法鼓
晚上7：00～9：30梁皇
8/1~8/9　晚上7：00～9：30 梁皇
8/10　晚上7：00～9：30 地藏經
8/11～8/12 晚上7：00～9：30 地藏懺
8/13 星期六
早上8點圓天 下午2點普施大會
設有普桌布施恆河沙數鬼神諸仙眾飲食皆飽滿。皈依聽法脫苦趣，成就菩提種，陽世普桌施主，延年益壽，鬼神擁護，常吉祥。

主壇和尚：恭請上淨下行 上人，領眾上秋下發 法師
台中靈山講堂 敬邀

一、台北講堂 二、台中講堂 靈山講堂定期活動表

名　稱	主 講 人	時　間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00～14：00
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～

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

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　社靈施食

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

通啟

一、由於靈山禪林寺，目前部分硬體設施正整修中，故即日起，所有在該寺舉辦之各項活動，均在該寺男眾大殿（即新北市石碇區永定里大溪墘109號）舉行，諸多不便之處，敬請見諒。

二、爾後活動地點如有更動，將另行通知。

台北靈山講堂 敬啟

中華民國一百年七月一日

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第一課 道德倫理概說 之4

■ 釋淨行

乙、本論

二、中國的倫理觀念

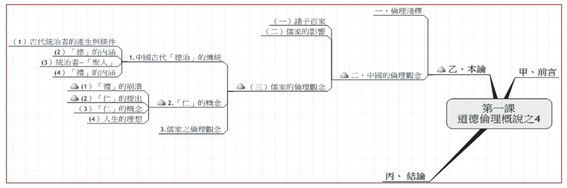
（三）儒家的倫理觀念

2.「仁」的概念

（1）「禮」的崩潰

降至春秋時代，天子失德，天下大亂，但是「天」的反應卻遲遲未見，於是乎人們對於天的崇敬，便每況愈下。

古代君主自覺於為民楷模，既為人君，又為人師，百姓有錯，寧可歸咎於自己品德之不修，教育失當，而非道德意識貧乏之百姓（註廿一）。而春秋時代，君主本身已不敬天、不畏天，祭祀時則徒具形式，缺乏恭敬的誠意（註廿二）；君主統治權的根據在於「德」，天命對其人在道德上的要求，此時已為君主置之不理，君主已枉顧以天下為己任的道德使命，而百姓，則於水深火熱之中，逐漸喪失了對天的信仰。



「天」不足恃，君主失「德」，古代聖王承天之命，以禮樂教化百姓的傳統，已不復見，禮樂作為教化規範的憑藉，便鮮有人對其認真了。禮，一方面喪失了原始的宗教意義，流於形式，故孔子嘆道：「大家都在講禮啊禮的，禮難道就只是玉、帛這些個祭品嗎？」另一方面，禮也喪失了道德上的意義，孔子也曾表示：「為君主服務，完全合乎禮的規範，世人卻反而要以為這是逢迎諂媚。」（註廿三）至此，禮便只淪為統治者制約百姓的工具了。傳統在德治政體上建立的道德倫理，在這樣的亂世中，實面臨崩潰的危機。

（2）「仁」的提出

禮樂失去其道德規範的功能，已如上述，那麼，孔子是否就此棄絕對天的敬仰、棄絕禮樂呢？不是。孔子的主張在於：即使君主本身無法上體天意，作為道德的表率，可是每個人自己依舊有能力、也有責任遵循禮樂規範，實踐人間倫理。孔子企圖重新建立禮樂的道德基礎，不似傳統將道德的要求置於天子一人，而是將其根植於普遍的人性中，由每個人自己達成道德的圓滿實現，於是亂世由此而治。為此，孔子提出了「仁」的概念。（未完待續）

註廿一：如商湯言：「其爾萬方有罪，在予一人；予一人有罪，無以爾萬方。」（「尚書．湯誥」）武王言：「百姓有過，在予一人。」（「尚書．泰誓中」）這種陳述便是道德上之責任使然。

註廿二：孔子曾說：「居上不寬，為禮不敬，臨喪不哀，吾何以觀之哉？」「論語．八佾」；「為禮不敬」，就是孔子目睹的當時實況。

註廿三：「論語．陽貨」；「禮云禮云，玉帛云乎哉！」「論語．八佾」；「事君盡禮，人以為諂也。」

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。

世界靈山佛教會及世界靈山大學

一、2011年第八屆聯合國衛塞節國際佛教大會

圖一至圖七說明：本屆年會於2011年5月12日至14日在泰國曼谷舉行，淨行上人受邀參加會議，並參加「通用佛典」工作坊，會後和與會專家學者交換翻譯大藏經心得及提出共同譯經弘揚佛法之合作計畫。













❶ 開幕典禮---2011.5.12/泰國朱拉隆功大學
❷ 大合照---2011.5.12/泰國朱拉隆功大學（泰國朱拉隆功大學攝）
❸ 通用佛典工作坊之1---2011.5.13/泰國朱拉隆功大學
❹ 通用佛典工作坊之2---2011.5.13/泰國朱拉隆功大學
❺ 誦經祈福暨供僧法會---2011.5.13/泰國大皇宮佛寺
❻ 閉幕典禮---2011.5.14/曼谷聯合國亞太會議中心(泰國朱拉隆功大學攝)
❼ 傳燈---2011.5.14/泰國佛像公園

二、佛誕節慶祝活動

圖八至圖十三說明：為慶祝佛誕節，世界靈山大學暨世界靈山佛教會於2011年5月15日在其所在地舉行浴佛法會及藝文表演活動。



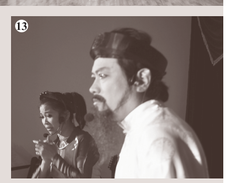


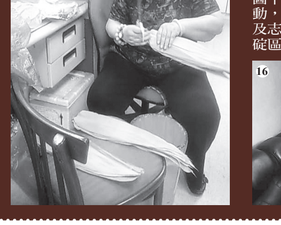






❽ 浴佛法會1---2011.5.15/Vitry-Sur-Seine
❾ 浴佛法會2---2011.5.15/Vitry-Sur-Seine
❿ 藝文表演活動1---2011.5.15/Vitry-Sur-Seine
⓫ 藝文表演活動2---2011.5.15/Vitry-Sur-Seine
⓬ 藝文表演活動3---2011.5.15/Vitry-Sur-Seine
⓭ 藝文表演活動4---2011.5.15/Vitry-Sur-Seine





台北靈山講堂



端午節社區關懷活動

圖十四至十六說明：配合端午節社區關懷活動，於2011年5月28日，台北靈山講堂法師及志工們包應景粽子，贈送及慰問新北市石碇區獨居老人及貧戶。

100年5月功德錄

〔禪林建設〕	
10,000元	周錦秀
2,000元	張永翰、吳國禎、吳　銘
1,000元	張爾銘
600元	高文煌、黃登雲
500元	郭玉霞
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
4,000元	顏良恭閤家
〔禪林建設-發願中獎〕	
200元	靈山講堂

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

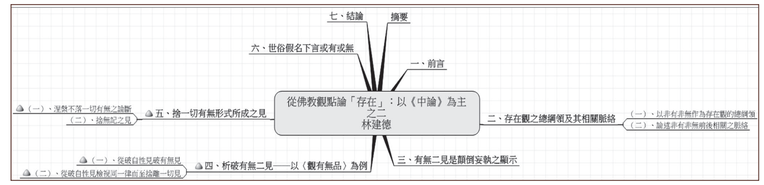
100年4月功德錄（續）

〔禪林建設〕	
6,000元	黃成發
2,000元	陳森雄、吳銘
1,000元	蔡清彬
600元	林瑞元、高文煌
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
4,000元	顏良恭閤家
〔禪林建設-發願中獎〕	
1,600元	靈山講堂
〔護法〕	
1,000元	黃立璋、曾淑珠
500元	陳延鳳
300元	黃立昌、高啟瑞
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃振雯、呂國章、呂藍念枝
100元	郭溫柔、賴力禮、何義治
〔弘法教育-月刊〕	
1,000元	劉松貴
500元	吳銘、淨覺院普提圖書館
〔供養上人〕	
7,000元	黃成發
2,000元	邱聰祥
100元	張秉筑
〔供養常住〕	
22,000元	釋清覺
9,000元	林國年
7,000元	劉金龍
5,036元	三寶弟子
2,000元	顏良恭閤家
1,000元	陳素
300元	蔡宜潔、蔡宜潔、葉沐恩、陳思涵、蔡新鑫
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
200元	紀金燕
〔救濟-日本賑災〕	
1,000元	釋秋良、釋清覺、徐慧德
〔放生〕	
2,000元	胡玉欣
1,000元	呂玉茹
300元	蕭素娟
100元	釋清悟
〔譯經〕	
302,000元	陳根源
60,000元	朱明緯
35,000元	楊靜良
27,000元	紀金枝
15,000元	顏良恭閤家
10,000元	黃素雲
5,000元	黃成發
5,000元	周淑真王傳樹閤家
4,500元	方建禎、方嘉慶、方新婷、林耘安
3,000元	吳阿輯、林文峰、周振聰、薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	李雪霞
1,200元	張玫琪
1,000元	陳金財、蔡耀模、林萬明、黃彥智、黃琨雯、黃惠中、邱碧玉、黃素娥、簡來安、康懷礼、沈榮欣、許玲倪、佛弟子
996元	聖慈生機股份有限公司
800元	李佳紘
500元	賴柏嘉、楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、陳越鳳、林建宏、劉向蘭、林昭成、林廷宏、黃柏凱、陳昭惠、呂志洋、鄭福宗、李俐瑄、鄭政雄、黃麗淑
300元	陳越鳳
200元	呂詹好、呂怡曾、呂玉茹、薛的軒、呂昱璁、蘇佳齐、釋清悟、蔡秦琴、蔡珠麗、李宜臻、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、陳思涵、蔡新鑫、陳燕美、黃俊凱、張婉芮、蕭素娟、葉輝、葉　靜、陳秋定、柯欣汝、柯欣宏、楊富美、鄭勝宏
150元	許淑女
100元	蔡東仁、梁美琳、賴昭銘、彭品瑄、陳德慧、邱昭隆、邱奕修、陳德生、程　瑜、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、許　雪、李榮森、李偉翔、李冠廷、李宜蓁、林世偉、許麗霞、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余祥玫、李秉宏、蘇雅雅、蘇毅恩、吳榮儒、樂論忠、簡君如、香包狗、張惠凱
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
500元	莊大德、陳麗華
〔隨喜〕	
1,000元	鄭盛傑、秦緣甄
500元	丁耀福、李夢蓮
300元	何燕娟、何燕禎、何玉勤、賴武烈
200元	鄧普陽、鄧顯華
15元	陳月美
〔隨喜-講堂〕	
500元	吳銘
〔隨喜-功德箱〕	
5,671元	靈山講堂
〔隨喜-禪林車子〕	
4,000元	釋清根
3,000元	陳松芳、包金城

專題論述 佛教哲學

從佛教觀點論「存在」：以《中論》為主 之二

■ 林建德



四、析破有無二見——以《觀有無品》為例

《中論．觀六種品第五》第八頌說：「淺智見諸法，若有若無相」，而在〈觀有無品第十五〉第十頌說：「是故有智者，不應著有無」；[28] 可知，「淺智」與「有智」的區別，或智慧深淺的不同，從有無二見看得出來。凡夫心計執於有無，智者卻善離於有無；而此不著有無的思想，可說是《中論》的核心法義。

但《中論》如何破有無，或者，更精確的說，破有無二見？又為何以此來破呢？關於上述兩個問題，以下即以〈觀有無品〉為例，首先說明《中論》先由有見下手，從有見作分析而有所謂的自性見，《中論》即藉由破自性見來破有見；而一旦有見不成立，無見也不復存，而證成「非有亦非無」。其次，之所以著眼於自性來破，乃因為其關涉到人認知上最基礎的問題，此最基礎的問題可說是同一性的問題；而一旦同一律在勝義諦的層面難以成立，則一切法皆在可戲破之列。以下即分述此兩點。

（一）、從破自性見破有無見

在漢譯本的《中論》裡，如青目與清辨所釋的《中論》或《般若燈論》的版本中，皆有〈觀有無品〉；但考之於月稱《淨名句論》的梵文本，其品名為「觀自性」（*svabhāva-parīkṣā*／examination of self-nature），而〈觀自性品〉成為〈觀有無品〉，其中原由是值得注意的；但只要就此品的內容與論證結構稍作疏解，其中道理即不言而喻。

綜觀〈觀有無品〉的內容，龍樹首先破「有」，而破「有」的方式，也是從分析「有」著眼起，把「有」（*bhāva*）分為自性（*svabhāva*）、他性（*parabhāva*／other-nature）以及前兩者共的自他性，並論證這三性皆不能成，於是推到「非有」的結論；而一旦「有」不成立，則類比可知「無」也無法成立，因此龍樹在否定「有」之後，也否定「不有」（「無」），最後即證成「非有非無」的觀點。如此的論述程序是《中論》常見的論證手法，如龍樹在〈觀因緣品〉中，論證「不生不滅」之「不生」時，即是從自生、他生、自他共生等的否定作論證，而「不生」既已得到證明，則「不滅」亦復如此。

可知，在論證非有非無的過程中，「自性」的概念是具關鍵性的，一旦自性不成立，他性、自他性及有、無才不成立，進而歸結出非有非無的觀點。正因為《中論》非有非無的思想，乃是由觀自性入手，或者說，《中論》乃藉由觀自性來觀有無，由無自性的道理而推展到非有非無的結論，所以即使漢譯之品名為「觀有無」、梵文品名為「觀自性」，兩者所欲表達的意涵仍應一致。亦即，因為觀自性和觀有無兩者密切相關，皆是談論空無自性、非有非無的道理，所以觀有無與觀自性品名雖不同，但所要揭示的意涵是相通的。[29]

但就《中論》而言，什麼是自性呢？關於「自性」概念，在古代即有各種看法，而龍樹中觀學對於自性的摧破，今人也有諸多的探討。[30] 若從字詞本身作分析，「自性」與「有」（*bhāva*）之概念密切相關，「有」是存在，「無」是「有」的否定，即*bhāva*加上否定接頭詞*a*而為*abhāva*，如此相對於「有」，其即有不存在或「無」之意。而「自性」梵文字是*svabhāva*，由接頭詞「自」（sva）加「有」或「性」（*bhāva*）而來，其原是「有」所衍生的子概念，所以「自性」也有「自有」的意義。而且，不只「自性」如此，「他性」（*parabhāva*）也是「有」下的子概念。

故就字面意義來說，所謂的「自性」、「自有」，指的是事物本自具有的性質，自己是自己存在的根據，不依賴自身以外的其他條件就可存在；[31] 如此之「有」，往往具有「實有」的意思，表示獨立不變的意涵，恰與佛法的緣起論相反。[32] 因為就緣起論而言，凡緣起的即不是恆常不變、獨立自體的存在，而是依靠種種條件組合而有；又由於一切法是因緣所生，所以一切法自性是空，或者是無自性之存在。因此，「自性」所代表的實在性、不變性與自成性，[33] 成了緣起論所反對的。而且，因為諸法因緣所生，所以諸法無自性，此無自性也可說是空，如此因緣、無自性、空此三者，成了阿含、般若和中觀所著重的共通教示。而此空無自性的道理，除了是「自性」的否定外，更進一步說，也否定了恆常或同一的認知，而證成「不常不斷」、「不一不異」之「不常」與「不一」的成立；同理可推，「他性」的否定，可以說是證成「不常不斷」、「不一不異」之「不斷」與「不異」的道理。換言之，否定自性其中所隱含的意義，也在於檢視恆常或同一的概念，如此也對所謂的「同一律」構成了挑戰，以下即作進一步說明。

（二）、從破自性見檢視同一律而至捨離一切見

從自性的否定，可證成「不常不斷」、「不一不異」之「不常」與「不一」；而他性的否定，可說是證成「不常不斷」、「不一不異」之「不斷」與「不異」。而就「不一」來說，「自性」此一概念，若從邏輯的面向而言，可說預設了同一律（law of identity）的成立，而般若、中觀空性思想的用意，除了破自性外，也可說是對同一律作進一步的反省，或者藉由遮破自性的概念來反思邏輯上的同一律。如經論上所說的「色即是空，空即是色」，其中的「空」（即「無自性」）即可視為對同一律的反動或超越。[34]

「同一律」在古代亞里斯多德的邏輯中，即被視為人類一切的理性思考，所運用的最基本的思想法則（law of thought）；此同一律說明一個事物必定等同於其自身（即A=A），而在同一律的基礎上，有所謂矛盾律與排中律的思想規範。倘若思想的運作，不接受此等公理（axiom）或預設（postulate），則理性思考似乎有其限制之處；或者人們所依重的理性，未必是那樣的合乎理性，邏輯本身可能不如一般想像的那樣合乎邏輯。[35] 而般若和中觀對自性見的否定，在某種意義下，可說是在勝義諦的面向挑戰同一律的真實性；也正因為對同一律持保留態度，或者說同一律在勝義諦上並不成立，此時般若、中觀所認為的「凡所有相皆是虛妄」或者「總破一切法」等命題才是可以理解的；如此，中觀也才能根本性的捨離、超脫一切，就連捨離本身也必須被捨離。

中觀學捨離一切見，就連同一律或等同的概念，也在自性見的摧破下而被嚴加檢視。就《中論》而言，唯空觀、緣起觀或中道不二的思維外，一切思想與思維邏輯皆必須予以揚棄。由於同一律是人類理性運作最基本的法則，根深蒂固植於人心，使人們習以為常地運用此概念作思考，但也因為如此，同一律反成了一般人起妄執的要因之一，因此任何形式的同一律，在中觀空性的眼界下皆須重新進行反省。而且，佛教與中觀所談的無自性、無常、無我等與空、緣起相關的觀點，某個面向而言皆可視為同一性概念的批判。[36] 倘若同一律含有自性見之預設而存在著問題，此不只挑戰西方傳統的邏輯學，就連古往今來一切立基於同一律的邏輯系統，皆可能有再作探討的空間。如此，般若、中觀獨到的思維邏輯，未必依照同一律進行思考，使得此邏輯明顯與亞里斯多德所代表的傳統西方邏輯有所區別，因此有「空之邏輯」（empty logic）之稱，其開展出的是以遮除自性見為前提的邏輯。

但中觀學之檢視乃至揚棄同一律，不表示能以「非同一律」為名，來解讀中觀無自性的性空思想，因為就中觀的思想而言，其是「不一不異」、「不常不斷」的。換言之，《中論》既否定自性也否定他性，

28 無獨有偶的，龍樹在《六十如理論》的首句裡，也標示出智者離於有無二邊，論云：「離有無二邊，智者無所依，甚深無所緣，緣生義成立。」(T30, p. 254, b25-26)

29 關於《中論》之品名，諸傳本不一致的地方，可參考釋惠敏《中觀與瑜伽》（臺北：東初，1986）：33-37。有關品名的探討，也可參考山口益《中觀佛教論考》（東京：山喜房，1975三版）：6。

30 如羅矧《龍樹中觀學所破「自性」概念探微》（北京：北京大學哲學博士論文，2003），與木村誠司〈《中論》における*svabhāva*について〉，《駒澤短期大學佛教論集》(September, 2003)：389-426，以及那須真裕美〈中期中觀派における自性(*svabhāva*)解釈〉，《印度学仏教学研究》v.54 n.2，（2006）：1057-1053。

31 如在〈觀有無品〉說「性名為無作，不待異法成。」，其中的「性」即為「自性」（*svabhāva*），乃是無作（*akritirma*）而不待他物所成。

32 如印順法師說：「若依中觀的看法，自性與緣起，是不容並存的。有自性即不是緣起的，緣起的就不能說是自性有的。……緣起是所作的，待它的；自性是非作的，不待它的。二者是徹底相反的，說自性有而又說緣起，可說根本不通。」見《中觀今論》：68。

33 印順法師表示所謂自性是以實在性為本，而含攝得不變性與自成性。見《中觀今論》：70。

34 上田義文即指出此一看法，其認為緣起世界的邏輯，不能依據形式邏輯的同一律；而必須超越同一律，而依據辯證法的邏輯。於此，緣起世界的邏輯，好似要完全摧破客觀化立場的邏輯，即形式邏輯式的同一律。經論上所謂色即空、空即色，或一即多、多即一，便顯示了這樣的邏輯。見上田義文，《大乘佛教思想の根本結構》（京都：百華苑，1990年2月6刷）：53。此外，Kalupahana也點出自性與同一間的關係，見D. J. Kalupahana, *Nāgārjuna, The Philosophy of the Middle Way,* Albany: State University of New York Press, 1986, pp. 33.相關論點也可參考吳可為〈非同一律：作為內在關係論的存在論——大乘中觀學派性空論辨微〉收在《中華佛學研究、第十期》（臺北：中華佛學研究所，2006年）：107-130。

35 雖然Murti並不是在自性與同一律的脈絡下探討理性的問題，但關於理性的衝突（conflict of Reason），Murti確曾指出來，其認為中觀學即為因應於此而開展其辯證法（dialectic as resolution of the conflict）。相對於理性所形成的諍見（dṛṣti），Murti認為中觀所重為直覺（Intution），此直覺即般若（prajña），依此而可達到解脫。分見Murti, T. R. V., *The Central Philosophy of Buddhism: A Study of the Mādhyamika System*, New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 1955, pp. 124-128及218-220. 此外，鄭學禮也認為龍樹思想與禪皆質疑邏輯基本原則與理性的有效性、局限性。Cheng, Hsueh-Li, "Negation, Affirmation, and Zen Logic," in *Exploring Zen*, 1991, p.155.

36 事實上，同一或等同的概念，應只能在抽象的理性思考或理論運算可以成立，但在現實的經驗中，卻難以找得到具體驗證，因為一切皆在遷流變異之流，即便是同一件事、同一個人，也因為所處的時空的改變，其本身的性質或特質也將隨之不同。而這也是佛法談諸行無常、諸法無我的道理，既否定外在世間一切恆常，也否定自我的同一。

（續第四版）

專題論述 佛教哲學

從佛教觀點論「存在」：以《中論》為主 之三

（上接續第三版）

六、世俗假名下言或有或無

儘管《中論》說離有亦離無，或者遮除一切以有無形式所成的見解，但在世俗諦的脈絡中，則既可說有、也可說無。換言之，在《中論》的二諦思想下，[64] 雖然依勝義諦一切皆空的原則，超越一切有無的認定，但在世俗的方便施設上，仍可依空而言一切有無之法。如同在〈觀法品〉第六頌說：「諸佛或說我，或說於無我；諸法實相中，無我無非我」。亦即，雖然「無我無非我」是諸法實相，但諸佛為方便開演眾生，或可說有我，或可說無我；此或有或無也顯示龍樹《中論》對世俗假名施設之認可。而若追溯經證，如《般若經》說：「菩薩摩訶薩以世諦示若有若無」。[65] 可知，倘若能起正念而不取著於有無，能正觀有無的緣起性空，則順應世俗所言的有無仍可為正道。[66] 此外，《中論》一切實、非實、亦實亦非實、非實非非實之四句，也是在教化不同眾生的前提下所開展的，顯示了佛陀方便說法時的不同主張。

在空義的原則下，可為教化不同眾生而開展不同的教說，而此也是《中論》四句所顯示的特點之一。因此之故，既說非有非無，同時也分說有、無、亦有亦無。其中以「無我」與「無我無非我」為例，「無我」與「無我無非我」可說分別代表《阿含經》緣起與《般若經》性空的思想。而在龍樹《中論》思想裡，即試著貫通此兩者，[67] 申論緣起即性空、性空即緣起的道理；緣起與性空實是一個觀念的不同表達，顯示出兩者一脈相承的思想歷程。[68] 只不過，阿含多為聲聞羅漢而說，而般若為菩薩說；般若為對治聲聞乘人厭離生死、欣樂涅槃的傾向，故以遮遣的方式對阿含思想作進一步的開展。

可知，《中論》四句否定所說的常、無常、常無常以及非常非無常皆不是，或者四句肯定所說的「無我」與「無我無非我」，此否定或肯定都可說是在緣起性空下，適應不同眾生而說的。有些眾生聽了無我，以為是斷滅而生起恐懼不安之心，佛就為他說有我；而且就諸法因緣和合中，施設而得假名我，故可說有我的安立。但相對地，另外一些眾生聽說有我，就生起執著，以為有實在的自我可得，佛為了對治他們，所以亦說無我。所以，說無我是有所破，乃對治執我的眾生說，使知我、我所沒有自性，最終能離我我所之執，以龍樹之四悉檀區分乃是「對治悉檀」。而說有我是有所立，乃為落於斷滅見的眾生而說，使知道因緣生而有，不墮於無見，而有「為人悉檀」之意。[69] 雖然說有我、又說無我，在此言說之中，不致生起任何執著，因為就般若之甚深不二空義來說，究極的實相乃是「無我無非我」、「非常非無常」。[70]

總之，《中論》對於有無的觀點上，可順著立、破的思路作解讀。換言之，為破眾生若有若無的執見，所以談「非有亦非無」，甚至非有非無亦不是，而有空亦復空之進一步遮破。雖然廣破一切，但在世俗名言的安立下，仍存在或說有、或說無的方便施設。如此，或真實、或方便，或破或立，顯示中觀學「緣起性空」義理之獨特性格。

七、結論

以上主要分五個子節，來探討《中論》的「存在」觀點。首先，標示出《中論》存在觀之總綱領及相關脈絡。其次，從〈觀六種品第五〉之「若有若無」指出眾生慣性之執見，即顯示在有無的層面上，眾生不是計執於有、就是執取於無。第三，從〈觀有無品第十五〉之「離有離無」、「非有非無」探討《中論》的目的之一，即在於戳破有無之計執，使不復生有無二見。第四，從〈觀涅槃品第二十二〉之非有非無亦不是，進一步遮除非有非無之見，否定任何有無形式的執取，以及捨離一切無記之見。第五，從〈觀法品第十八〉之或說有我、或說無我之或有或無，說明在第一義諦中，雖離一切有無之見，但在世俗諦的脈絡下，既可方便說有，也可方便言無。以上大致可縱貫與整體掌握《中論》「存在」觀點的義理精要。

若綜合《中論》裡對於有無的看法，可說是為打破眾生對「二元」或「二值」（bivalence）概念的慣性偏執，其中有、無為總攝此二值的代表。而否定此二值，並不代表接受一值、三值或其它多值的思維進路，此二值的否定旨在揚棄二邊，並藉由揚棄二邊來捨離、超越一切計執。換言之，以有、無為前提所形成的見解，乃是人類思想表現最為普遍的形式。有無二見可泛指一切見，佛典中的常見與斷見也根源於此，因此成了《中論》論破時的重點之一。而《中論》對有無的探討，從最基礎的地水火風空識六界之存在與否，到超驗式的涅槃存在與否，可說都展現其存在觀的某個面向。

總之，《中論》的有與無可指一切法的存在和非存在，但所有的存在皆為一時之假有，隨著因緣而有所生滅，不存在固定不變我、自性等之實有。但眾生因其成見偏執，不如實正觀緣起性空，使得不是依於有、就是依於無，形成「認為是什麼」或「認為有什麼」等的偏失見解，而有所謂的有、無見；因此有無二見的摧破，成了《中論》斷一切見、離諸見所著眼的重點。針對眾生若有若無的偏執，《中論》示之以非有非無的中道；且雖視「離有離無」、「非有非無」為最高勝義，但又認為非有非無亦不是而可破，在俗諦上卻也認可或說有、或說無的假名安立，從而顯示出破、立兼施的兩面。（完）

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，擅長「佛教哲學」「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」領域，目前任教於慈濟大學宗教與文化研究所。

64 二諦是中觀學很重要的思想，限於篇幅，此處不能多作論述。關於二諦說，古往今來的論述極多，如中國古代有嘉祥吉藏之《二諦義》、智藏《二諦論》及阿底峽《入二諦論》等，而今人安井廣濟之《中觀思想の研究》，在內容上用了將近過半的篇幅，討論佛教的二諦學說，對二諦說作了頗深入的研究。見安井廣濟《中觀思想の研究》京都：法藏館書店，1979，頁43-86及152-222。關於古來的中觀學者，如吉藏、月稱、安慧、清辨等如何詮解二諦，要略式的介紹可參考高金川〈中觀學派的「二諦」義〉，收在《中觀思想講錄》嘉義：香光書鄉，1998，頁156-169。

65 《摩訶般若波羅蜜經》說：「佛言：『菩薩摩訶薩以世諦故，示眾生若有若無，非以第一義。』……以眾生不知不見是如故。菩薩摩訶薩以世諦示若有若無。」（T08, p. 378, c9-14)

66 如《大寶積經》說：「言有無者，但是言說，不應於中而生執著。」（T11, p. 24, a12-13)以及《大智度論》說：「有人說：『諸法有四種相：一者說有，二者說無，三者說亦有亦無，四者說非有非無。』是中邪憶念故，四種邪行，著此四法故，名為邪道；是中正憶念故，四種正行，中不著故，名為正道。」(T25, p. 517, b22-26)

67 就《阿含經》所說，佛所謂之無常（*anitya*）和無我（*anātman*），乃是作為「法印」（*dharma-mudrā*）的真理。既然作為「法印」，應有其獨特的地位，說明一切諸法、人我等，皆是變易、不定的，使人對三界起厭離而趣向解脫。但與此同時，大乘經典如《般若經》等，乃是說「無我無非我」以及常無常之四句皆非。「無我」與「無我無非我」間，雖則看似不一致，卻皆指明了世間實相；其中的關係，可在龍樹中觀學得到一定的貫通。

68 印順法師即表達此一觀點，也認為這是龍樹菩薩之所以重要、偉大之處。此外，立川武藏也說：「龍樹將所謂緣起與性空相異的兩者，理解為一行為中的兩個面向。……龍樹的偉大，在於如此統一了肯定與否定的面向。」《空の思想史:原始仏教から日本近代へ》（東京：講談社，2003）：109。上田義文亦表達相同的看法：「到了龍樹，緣起的概念被用為與空同義。在此意義下，不得不說，緣起於般若經時尚未與空的思想作內在的結合；到了龍樹時，才開始有內在的結合。」見上田義文《大乘佛教思想の根本構造》（京都：百華苑，1990）：60。

69 由於《中論》以對治悉檀的思想為主，所以摧破的面向較為鮮明；但《中論》仍有「為人悉檀」的思想，亦即有顯立的一面。因此，為適應不同的根性，或淺或深，不免須或予或奪、或立或破。換言之，就《大智度論》「四悉檀」之分，則予、立是「為人悉檀」，而奪、破則是「對治悉檀」；此時說空說有也是因應不同眾生而言，如《大智度論》亦說：「菩薩住二諦中，為眾生說法。不但說空，不但說有；為愛著眾生故說空，為取相著空眾生故說有，有無中二處不染。」（T25, p. 703, b24-27)

70 如《大智度論》：「佛隨眾生所應而說法：破常顛倒，故說無常。以人不知不信後世故，說心去後世，上生天上；罪福業因緣，百千萬劫不失，是對治悉檀，非第一義悉檀，諸法實相非常非無常。佛亦處處說諸法空，諸法空中亦無無常。以是故說世間無常是邪見，是故名為法空」。（T25, p. 193, b1-7)

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

禪的異想世界——理解精神病現象
「優婆塞戒經」講座
盂蘭盆大法會通啟
通啟
278期 禪坐健身班 開始招生了
中秋社區關懷
靈山講堂近期活動通啟(民國100年8月-12月)
靈山講堂定期活動表

靈山 現代佛教
第 327 期 2011年8月出版

四念處專欄

禪的異想世界——理解精神病現象

■ 張立人

老人家住在偏遠的山區。在多年糖尿病與高血壓的耗損下，他逐漸失去了視覺，兩隻耳朵也變得重聽。他沈默。

有一天，他開始講話了。

他自己一個人，講得興高采烈。重聽的妻子問他，他卻聽不到；她簡直用吼的，他才說：「我是和第四空間的人在溝通啊！妳聽，他們比妳講話清楚多了。妳認真看，這個是妳六嬸，那個是我姑婆啊！」

妻子望過去，只是初夏的一叢綠竹，隨風搖擺，發出吱吱軋軋的聲音。

隔天，老人失蹤了。

妻子心裡雖急，又能奈何？警察終於在屏東找到他。他解釋道：「第四空間的人跟我說：『因為你沒有誠心配合我們念咒，我們要處罰你的孫女！』所以，我連夜跑來屏東找孫女，怕她被抓走！」

兒子將他接到大城市，其他家人與他作伴。他漸少提到第四空間的事；倒是短暫回到山上時，那些怪事又都回來了。

精神科醫師給他安上一個「失智症合併精神病症狀」的診斷，提供合適的治療。家人也對老人家光怪陸離的行徑，比較能夠理解了。

精神病 (psychosis) 現象包括：幻覺（如視幻覺、聽幻覺）、妄想（如被害妄想、怪異妄想）、語無倫次、混亂行為等，一般人認為這是「瘋了」或「卡到陰」，因此看到當事人也像「看到鬼」，非常排斥。對於病人來講，那是他眼中真實的世界。現代醫學發現，當腦部受傷、萎縮、退化、多巴胺活動太過旺盛，就可能產生此類現象。

在夢中，我們看到或聽到不可思議的事，不也覺得非常真實嗎？甚至咬自己的手指頭，也會疼痛呢！在夢中，每個人都是病人。何謂真正的世界呢？當腦中多了一點、或少了一點什麼，你見到的世界，就完全不一樣了。若不是用腦來看，世界是什麼？以奈米的尺度來看，世界變成什麼？若世界沒有光，又會變成什麼？

因此《大智度論．卷六》說：「解了諸法如幻、如焰、如水中月、如虛空、如響、如揵闥婆城、如夢、如影、如鏡中像、如化。」

連外在現實都是相對的，對外在現實的解讀，更是沾滿了人的指紋。

想法，是我們內心在世界的投影。有人雖然擁有別人沒有的，卻認為自己一無所有；有人被看了一眼，就認為對方對自己不爽；有人被罵了一句，就覺得未來沒有希望，人生不值得活下去。

禪，致力於破解自以為是的執著。

相傳古代有個店家，專門供養那些自助旅行的沙發客。

一位禪師上門，老闆就問他：「古鏡尚未磨光前怎樣？」

禪師說：「黑暗沒光亮。」

老闆又問：「古鏡磨光後怎樣？」

禪師：「可照天，也可照地。」

老闆果決地說：「請見諒，我不想供養您！」

這個禪師只得露宿街頭。過了三年，他重回舊地，老闆又問他「古鏡尚未磨光前怎樣」，禪師回答：「此去漢陽不遠。」

老闆再問「古鏡磨光後怎樣」，禪師回答：「黃鶴樓前鸚鵡洲。」

這次，老闆很高興地說：「請接受我的供養！」

禪師也許覺得，鏡子或不是鏡子、古不古、磨不磨光，都是人為的名相吧？根本不成為問題。古鏡也像自性，沒有磨光不磨光的差別。在語無倫次的回答中，心靈戳破了楚門的世界，遙指不可逼視的實相。禪也因此讓我們窺見，許多人心中最私密的異想世界。

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。

講座小檔案

「優婆塞戒經」講座

一、主講人：行新法師
二、上課地點：台北靈山講堂 三樓(台北市忠孝西路一段21號)
三、上課時間：每月第一個週日上課（上午9：00 ～上午11：00）；每月第三個週日（上午9：00 ～上午11：00）邀清根法師等四位共同主持研討。
四、報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
五、報名電話：（02）2361-3015～6
六、主講人介紹：本講座行新法師，於民國93年3月13日受比丘戒民國100年受增益菩薩戒，出家前為黎明技術學院化工科副教授。
七、教材介紹：採用「優婆塞戒經講錄（太虛大師）」。

盂蘭盆大法會通啟

主壇法師：上淨下行上人

一、法會時間：
（一）100年8月6日（週六）
晚上7：00至9：00（引魂、安位）
（二）100年8月7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墘109號（男眾大殿處）
三、法會內容：誦地藏經、佛前大供消災、超薦、點燈、授 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，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！！

278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：2011年9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。

中秋社區關懷

九月三日，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3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

通啟

一、由於靈山禪林寺，目前部分硬體設施正整修中，故即日起，所有在該寺舉辦之各項活動，均在該寺男眾大殿（即新北市石碇區永定里大溪墘109號）舉行，諸多不便之處，敬請見諒。
二、關後活動地點如有更動，將另行通知。

台北靈山講堂 敬啟　中華民國一百年七月一日

靈山講堂近期活動通啟(民國100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	盂蘭盆報孝法會	2011.08.06（六）下午19:00引魂、安位 2011.08.07（日）上午09:00法會開始至下午21:00	石碇靈山禪林	恭請地藏經、授受幽冥戒、普桌、放大蒙山、超荐亡靈普利有情	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段 21 號七樓
002	皈依法會（暫定）	2011.08.20（六）上午09:30至下午13:00	台北講堂		
003	地藏菩薩聖誕法會	2011.08.28(即農曆2011.07.29)（日）上午09:30至下午16:000	台北講堂		
004	禪坐健身班第278期	2011.09.01(四)下午19:00至21:00	台北講堂	每星期四晚上課二個月一期 靜坐及靈山氣功教學	
005	中秋節社區關懷	2011.09.03(六)上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪孤貧及獨居老人	
006	藥師消災祈福超荐大法會	2011.10.15(六)至2011.10.22(六)	台北講堂		
007	禪坐健身班第279期開課	2011.11.03(四)下午19:00至21:00	台北講堂	每星期四晚上課二個月一期 靜坐及靈山氣功教學	
008	八關齋戒	2011.12.03(六)上午08:00至下午17:00	台北講堂	優婆塞戒經云：若能清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報至無上樂	

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	秋谿(行河)法師主持	週二 晚上07：30~09：00
梁皇寶懺法會	秋谿(行河)法師主持	週四 上午09：00~14：00
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、清根法師等四人	每月第一及第四週日 週日上午09：00~11：00

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	秋谿(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30~09：30
法華經法會	秋谿(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 第一課 道德倫理概說 之5

■ 釋淨行

乙、本論

二、中國的倫理觀念

（三）儒家的倫理觀念

2.「仁」的概念

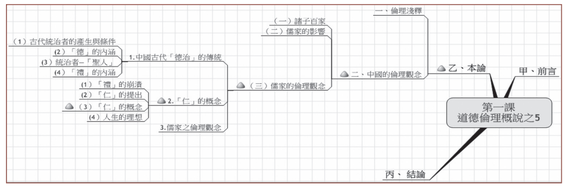
(3)「仁」的概念

孔子言「仁」甚多，有關「仁」之解釋亦多，其中最清楚直接者，即是孔子回覆樊遲問仁的答案：「愛人。」（見「論語．顏淵」）孔子又說：「仁，就是人，以親愛親人最為重要。」仁既然是愛人，又以愛自己所親之人為首要，面對不同的人，愛的程度深淺不一，這種差異等級，就是禮的根據（註廿四）。

基於以上兩句引文，可以發現兩項重點：

①「仁」即是人的本質

「仁」即是人的本質，不假外求。孔子又說：「仁距離我們很遠嗎？我想實踐仁，仁就到了」；「實踐仁是由自己來做，哪裏還要仰賴他人啊！」（註廿五）。由此可知，「仁」不僅是人的本質，也是每個人能力範圍以內之事，且不需要他人賦予這項能力。孟子（西元前三七二—二八九年）承孔子之學，進一步肯定「仁」即是人的本質：「人與禽獸的差異，非常微小。這種差異處，為一般人所拋棄，卻為君子所保有。像舜這位聖人，明白事理，洞察人倫，所作所為，出於仁義，而非做名為仁義的事。」（註廿六）此處孟子指出



人之所以為人，不同於其他生物的特性，此一特性不外乎仁義。而且舜之所以為聖，在於他順著人的本性行事，而本性並非身外之物，舜不是做一種名為「仁義」的事。因此孟子又說：「仁義禮智，並不是外在加諸於我的，是我本來就具有的，只是不曾想到罷了。」（註廿七）

孟子又說：「同一類的事物，都具有相類似的性質。為什麼單單到了人這裡，就懷疑起來了呢？聖人與我根本就同屬一類，都一樣是人。」（註廿八）在這一句中，孟子強調：人就是人，聖人與一般人並無不同，即本性是一樣的。然而聖人之聖，在於發揮本性，人與禽獸的細微差異，他可以保有不失，一般人卻難保不失，一旦失去了人之所以為人的本性，則與禽獸無異。是以人不僅有能力「仁」，更應該「仁」，且必須「仁」。

②「仁」的內涵—「愛人」

前文述及「仁」即人的本性，由孔子回答樊遲之說，我們得知，此一本性即「愛人」。孟子認為，即便是幼小的孩童，也無有不知親愛親人，這就是仁。而這種感情又是人不學而能、不慮而知的（見本課註二）。這裡的愛人，孔孟皆強調其親疏有別，由近而遠。孟子就說：「君子對於物的態度，是愛而不是仁；對於一般的人，是仁而不是親。對親人要親，而後對一般人要仁，最後再對萬物能愛。」（註廿九）所以面對不同的人，應有不同的愛人方式，即應實踐適當之人際關係。此係儒家觀察人類社會實際情況所得之結論，也是禮之規範所以合情合理的所在。

孟子由人際關係為出發點，即將「愛」的態度擴展開來。將「愛」由人與人的關係（倫理），延伸至人與物（動物、自然界）的關係。但是如上所言，仁有親疏次序之分，當然在體察物的同時，孟子是以人為本位中心來考量，即物是為人之所用。然而即使如此，人卻不能大違物性，枉顧自然法則，予取予求；物之為用，應是合理有計畫的使用（註卅）。（未完待續）

註廿四：「中庸」第廿章：「仁者，人也，親親為大；義者，宜也，尊賢為大。親親之殺，尊賢之等，禮所生也。」

註廿五：「論語．述而」：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」

「論語．顏淵」：「為仁由己，而由人乎哉！」

註廿六：「孟子．離婁下」：「人之所以異於禽獸者幾希！庶民去之，君子存之。舜明於庶物，察於人倫，由仁義行，非行仁義也。」

註廿七：「孟子．告子上」：「仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也，弗思耳矣！」

註廿八同上：「故凡同類者，舉相似也，何獨至於人而疑之？聖人與我同類者。」

註廿九：「孟子．盡心上」：「君子之於物也，愛之而弗仁；於民也，仁之而弗親。親親而仁民，仁民而愛物。」

註卅：「孟子．梁惠王上」，「不違農時，穀不可勝食也；數罟不入洿池，魚鱉不可勝食也；斧斤以時入山林，材木不可勝用也。」

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。

100年5月功德錄（續）

【護法】	
1,000元	黃立璋、曾淑珠
600元	林盧、李福來發、李雅明、黃麗燕、李昌軒、李韋豐
400元	黃葉喜、簡源彬、黃登雲、簡淑婷、簡禎慶、簡淑華、柯棠中
300元	黃立昌、高啟瑞
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祥雲、呂國章、呂藍金枝
100元	陳遺明、潘芳靜、陳德生、郭溫柔、賴力瑾、何嘉浩
【弘法教育-月刊】	
500元	吳　銘
【供養上人】	
10,000元	周錦秀
5,000元	吳致婕
1,000元	黃登雲
100元	張秉筑
【供養常住】	
2,000元	吳德美
600元	劉金龍
500元	吳致婕
【供養三寶】	
2,000元	陳榮邦
1,061元	尤淑如
500元	胡文豪
【救濟】	
2,000元	吳　銘
1,000元	吳錦安秀、王珍莉、胡玉欣
500元	藍服浚、劉惠美
200元	李尚來
【放生】	
3,000元	胡玉欣
【課經】	
20,000元	周錦秀
18,000元	朱明鏞
16,000元	陳根源
15,000元	顏良恭開家
10,000元	吳致婕、黃素普、陳　參、釋清勤
3,000元	陳豐欽、林文峰、黃郁閔、蔣安秀、吳德慧
1,000元	蔡耀模、陳金財、張簡銘、張永裕、劉清風、郭政雄、黃彥智、黃禎雯、黃素娥、許文宏、李高霄嵐、邱毅玉、黃進中、沈榮欣、楊　珠、鄭玉霞、張慶山、胡玉欣
700元	林木長
600元	陳秀惠、李詩柔、蔡孟谷
500元	賴柏嘉、黃柏凱、郭政雄、陳昭惠、呂芯洋、孫台興、黃淑鎮、孫如欣、孫沛文、黃麗淑
400元	簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯麗娥
200元	呂貴好、呂怡瑩、呂玉茹、薛昭軒、呂昱恩、蘇佳卉、蔡春琴、蔡玲麗、林佑麟、李尚來、李岱瑋、李佳紘、李宜臻、陳燕美、黃俊凱、張宇廷、張婉容、柯惠發、柯欣妤、鄭勝宏、楊富美、陳秋汝、蘇郁宏
100元	賴榕叡、彭品瑄、邱郁隆、邱奕修、陳德慧、陳德生、程　瑜、陳建明、潘芳靜、蔡東仁、梁美琳、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儒、簡福宗、簡君如、張秉筑、何瑞玉、李瑞光、李瑞帅、廖慧鐘、盧怡芠、盧怡璇、Nickolas Groetsch
50元	黃姿穎、黃奕晴
【課經-台中講堂】	
2,000元	曾玉惠
500元	莊大德、陳麗華
300元	廖筑芙、詹凱焜
【隨喜】	
1,000元	陳豐欽
500元	舒惠菁、李翰林、李文德、李德峻、丁耀福、李夢蓮、陳修中、藍章華、藍麗雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勳、雅武村
200元	原華陽、郭福順
94元	(陳立雄、蔡秉華)
15元	(陳月美、柯弘毅)
【隨喜-講堂】	
1,200元	賴景和
500元	吳　銘
【隨喜-功德箱】	
2,415元	靈山講堂

100年6月功德錄

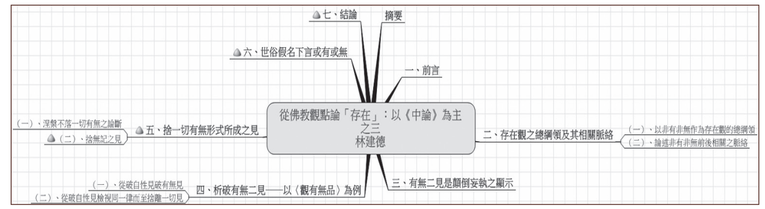
【禪林建設】	
2,000元	吳銘、陳美賢
1,000元	何瑞德、呂忠信
900元	許明哲、陳美代
600元	高文煌
50元	黃姿穎、黃奕晴
【禪林建設-上人寮房】	
4,000元	顏良恭開家
【禪林建設-發票中獎】	
5184元	靈山講堂
【護法】	
15,000元	高棟梁開家
2,000元	黃麗雲、萬波苗、陳麗、萬乃傳、萬乃照
1,000元	曾淑珠
300元	高啟瑞
200元	呂國章、呂藍金枝、陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃淑雲
100元	郭溫柔、賴力瑾、何嘉浩
【弘法教育-月刊】	
1,200元	林鎮翔
1,000元	廖正勝、朱清義
500元	吳銘
100元	鄭開南
【弘法教育-印經】	
1,000元	余咪玲
100元	黃奕晴
【供養上人】	
100元	張秉筑

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 佛教哲學

從佛教觀點論「存在」：以《中論》為主 之三

■ 林建德



五、捨一切有無形式所成之見

（二）、捨無記之見

達於涅槃的解脫者，不能以任何的有無來記說，但除涅槃有無問題之不可記說而為無記外，《中論》裡亦遮遣諸多以有無形式所引發的無記之見；而此些無記之見也是《中論》批判的重點之一。例如，〈觀如來品〉與〈觀邪見品〉對常無常、邊無邊等四句作遮遣，對過去、未來任何的有常無常、有邊無邊，一概不予承認。[52] 換言之，有無既然是探討一切的問題，涵括一切存在與不存在的探討，則世間的有邊無邊、有常無常等終極性的問題，也可作為探討的範圍之一。[53] 如此的探討，可說是呼應佛陀對古印度哲學問題的回應；於回應的同時，不只要駁破邪見，同時也展現出《中論》自身的哲學性格與形上學立場。尤其古印度哲學諸多無記的論述，也多以有無形式來呈顯，以此有無形式而生起種種的邪見。[54]

就阿含和中觀學而言，第一因（first cause）無記式的問題，往往以一定的自性見及邊見作為探討的基礎。例如外道問世間有邊無邊，其所謂有邊無邊中的有無，所預設的往往是自性的實有或實無。中觀學僅允許因緣的有無、不承認自性的有無；如此，這些問題所設定的大前提已不成立，世間有邊無邊的提問也有其限制。此時無記的問題，雖是個問題，但卻是個與修行解脫無關的問題；[55] 而倘若問錯問題，將使人遍起邪見，其最後的結果，如同夸父追日，或如白老鼠般奮力跑輪轉，只是徒勞無功而虛耗時光。[56]

可知，中觀學討論形上學的方式和一般傳統的形上學有所不同。例如形上學中諸多對於第一因的探討，大多期待或預設著一個本質性、實體性或恆常性的答案。但就中觀思想而言，對於世間所認知到的一切，恰恰不承認有所謂的不變、必然、普遍或絕對等之概念。正因為不承認世間有所謂的必然性、本質性，所以中觀學並不著眼於這些問題的探討，甚至進一步廣破這些問題之虛妄。[57] 也因如此，佛教或中觀哲學常被認為沒有形上學，而純粹僅是站在經驗論的立場思索問題；[58] 但事實上佛教思想之所以具有相當的哲學性，也展現在對於事物存在此一基礎性問題的探討上。[59]

適切地說，應是中觀形上學的出發點或立足處不同於一般形上學的探討；在一般形上學探討的過程中，往往從自性實有的觀點出發。因此，佛陀對於涅槃存在、世間有邊無邊等有無相關問題，皆默然不答。此並不代表佛陀不能提供答案，而是此問題本身難以成立，說是說非都不行，皆作了與空、中道相違的自性見、邊見之預設，於是後續理論的發展與思想的建構不免有所偏失。而般若經教、中觀思想可說是從不同的方向來談形上學問題，從否定自性實有、離於二邊的觀點來談形上學問題。如此，印度般若中觀學之否定自性存在，與一般形上學進路大異其趣。例如十七世紀的笛卡兒（Descartes）認為即使懷疑一切皆不為實，但總還是有個什麼真實的存在，來進行此懷疑的活動，而提出「我思故我在」（Cogito ergo sum）的名句，推斷思維我的存在，以論定必是有個有，而不會是無。但《中論》談「空」，卻不作如此想；相反地，《中論》卻認為，若認識的客體不存在，所認識的主體也不存在，此恰與笛卡兒「我思故我在」相對。[60]

關於形上觀點的出入，乃是佛教思想史中重要問題之一，不僅古來如此，[61] 現今學界也有所討論，[62] 其間可探討的觀點相當繁複。但若就《阿含經》及《中論》而言，其不接受一個根源性、第一因的存在作為一切法的保證，認為第一因無記式問題本身，已作了自性的預設而含有陷阱，因此必須被遮遣。而且，此類問題，通常只設想於遙不可及的過去或未來，卻忽略務實地著眼於當下的修行而不求前際、不求後際，[63] 如此皆使其成為《中論》檢視並破斥的對象。此時《中論》談論無記的目的，僅為了破除此等妄見，期於達到滅戲論、離諸見的境地。

---

52 如〈觀如來品〉說：「寂滅相中無，常無常等四，寂滅相中無，邊無邊等四。」以及〈觀邪見品〉說：「今若無有常，云何有無常，亦常亦無常，非常非無常。」及「五陰常相續，猶如燈火燄，以是故世間，不應邊無邊。」等。

53 在《中論》裡，尤以有情或五蘊世間為論述的重點，如世間有邊無邊的探討主要也在此。如《中論．觀邪見品》云：「若世間有邊，云何有後世；若世間無邊，云何有後世。五陰常相續，猶如燈火燄；以是故世間，不應邊無邊。」此處世間有無邊的探討，顯然是就有情五陰身心而談。

54 如《妙法蓮華經》即說：「薄德少福人，眾苦所逼迫，入邪見稠林，若有若無等，依止此諸見，具足六十二。」(T09, p. 8, b15-17) 可知六十二見，也是依止於有無二見所成。而且，既然是依於印度哲學而來的回應，則所謂的十四無記或六十二邪見，其中的數字未必是固定的。

55 根據《阿含經》記述阿難與俱迦那外道的探討，如來死後有無、非有非無等無記問題，之所以為無記，並不是因為佛陀「不知不見」；相反的，是「悉知悉見」。佛陀認為梵行者但著眼於世間的生老病死、憂悲苦惱，如經上說：「世有常，我不一向說此，以何等故，我不一向說此？此非義相應、非法相應、非梵行本、不趣智、不趣覺、不趣涅槃，是故我不一向說此。……何等法我一向說耶？此義我一向說，苦、苦、集、苦滅、苦滅道跡，我一向說。以何等故？我一向說此，此是義相應、是法相應、是梵行本、趣智、趣覺、趣於涅槃，是故我一向說此。是為不可說者則不說，可說者則說。」(T01, p. 804, c14-p. 805, c9)

56 在現今哲學、科學的研究取向中，是否也存在一些無記性的問題的探討？吾人應留意之，以免落入此泥沼中。例如中國哲學中人性善惡的論辯，以及現今物理哲學中探討時空的起源、宇宙的邊際，以及身心（body-mind）、心腦（mind-brain）二元論（dualism）或一元論（monism）的探討，在中觀學的視域中，可能都會被視為「無記」，依此無記，將起種種戲論式的見解。

57 相近的觀點，可見林鎮國〈龍樹《迴諍論》與基礎主義知識論的批判〉，《國立政治大學哲學學報》第十六期，（2006）：190。

58 Kalupahana即持此一看法，認為佛陀以實際的經驗出發，其所談的生滅、無常變化等皆是經驗性概念，而顯露形上學的無益（futility of metaphysics）；而佛陀在《迦旃延經》中即是要否定有無兩個形上學極端（metaphysical extremes）。見D. J. Kalupahana, *Nagarjuna, The Philosophy of the Middle Way*, State University of New York Press, 1986, pp.232-233.

59 關於佛教學界普遍認為佛學中沒有形上學，或者以為佛陀批評形上學的討論，蔡耀明曾對此作出澄清，指出佛教並不是沒有形上學，而應該說，佛教反對實體主義式的形上學進路。參見〈「不二中道」學說相關導航概念的詮釋進路：以佛法解開生命世界的全面實相在思惟的導引為詮釋線索〉，《臺灣大學哲學論評》第32期（2006.10）：141-142。

60 如《中論．觀六種品》說：「有無既已無，知有無者誰」，既然有無已破，那個知道有無已破的人也不復存。對此青目釋文說：「有無既破，知者亦同破」，如此而貫徹一切皆空的基本立場，而與所謂的Cartesian's anxiety相對。

61 如印度佛學史上對一切法之空、有，不同的觀點可看出。除佛學史外，魏晉玄學的崇有與貴無之爭，以及中國哲學史上儒家與佛老間的相抗，也在於形上預設的不同。如儒家重有、重視現實人倫禮制的設立，而佛老卻從空、無談涅槃解脫或虛靜無為，以至於互相批評批判。例如明末清初大儒王船山，即依其「器道相須」的理論，批評佛老只談虛寂，而不談「實有」。或許，對於形上的觀點，或者是否須以第一因或基礎，作為一切存在根源性的說明，不同思想性格或根機的人會有不同的認定；而藉此空有、有無間不同的觀點，可看出諸家哲學基本出發點上的分歧。

62 在現代情境下，佛教哲學面對形上學立場的分歧，如新儒家與支那內學院以及京都學派與批判佛教間的對峙、論爭，林鎮國有一些文章作出介紹與探討，如〈「批判佛教」思潮〉、〈佛教形上學的虛設型態〉、〈形上學、苦難與歡娛的佛教〉等，皆收在《空性與現代性》（臺北：立緒，1999）。

63 此不求前際、不求後際的經文，可見《雜阿含經》所說。T02, p. 84, b26-c9

（續第四版）

近期活動 翦影



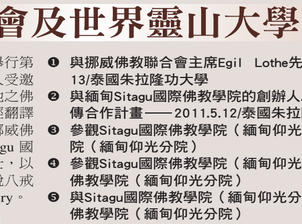


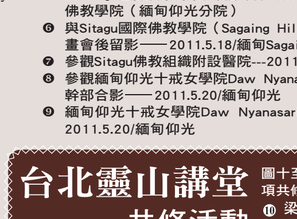


世界靈山佛教會及世界靈山大學 泰緬參訪之旅

圖一至圖九說明：今年五月，在泰國曼谷舉行第八屆聯合國衛塞節國際佛教大會，淨行上人受邀參加會議，趁開會之便，積極與泰、緬等地之佛教教育團體人員協調各種語言版本之大藏經翻譯與南北傳佛教弘傳之合作計畫；包括擔任挪威佛教聯合會主席的 Egil Lothe 先生，緬甸 Sitagu 國際佛教學院的創辦人 Ashin Nyanissara 博士，以及位於緬甸仰光一座專為訓練十戒女（或說八戒女）的學院 Daw Nyanasari Myanaung Nunnery。

❶ 與挪威佛教聯合會主席Egil Lothe先生討論大藏經翻譯合作計畫——2011.5.13/泰國朱拉隆功大學
❷ 與緬甸Sitagu國際佛教學院的創辦人Ashin Nyanissara博士商談南北傳佛教弘傳合作計畫——2011.5.12/泰國朱拉隆功大學
❸ 參觀Sitagu國際佛教學院（緬甸仰光分院）——2011.5.16/Sitagu國際佛教學院（緬甸仰光分院）
❹ 參觀Sitagu國際佛教學院（緬甸仰光分院）圖書館——2011.5.16/Sitagu國際佛教學院（緬甸仰光分院）
❺ 與Sitagu國際佛教學院（緬甸仰光分院）師生座談——2011.5.16/Sitagu國際佛教學院（緬甸仰光分院）
❻ 與Sitagu國際佛教學院（Sagaing Hill本部）師生研商南北傳佛教弘揚合作計畫會後留影——2011.5.18/緬甸Sagaing Hill
❼ 參觀Sitagu佛教組織附設醫院---2011.5.18/緬甸Sagaing Hill
❽ 參觀緬甸仰光十戒女學院Daw Nyanasari Myanaung Nunnery後與學院老師及幹部合影——2011.5.20/緬甸仰光
❾ 緬甸仰光十戒女學院Daw Nyanasari Myanaung Nunnery學生中午用膳——2011.5.20/緬甸仰光



台北靈山講堂 共修活動

圖十至圖十一說明: 台北靈山講堂定期辦理各項共修活動，歡迎法友報名參加。
⓾ 梁皇寶懺法會---2011.6.30/台北講堂
⓫ 梁皇寶懺法會---2011.6.30/台北講堂




靈山現代佛教月刊雜誌社

專題論述 臨終關懷

安寧療護的常識與趨勢

■ 許禮安

安寧療護與癌症末期

臺灣從民國七十一年起，癌症（惡性腫瘤）就一直高居十大死因首位，死亡人數逐年增加。我十多年前開始看統計數字，臺灣每年死於癌症大約兩萬三千多人。近年來臺灣每年都將近有四萬人死於癌症（95年37,998人，96年40,306人，97年38,913人，98年39,917人），96年還突破四萬人。98年還差83人就達四萬人，這年全臺灣死亡人口總數是142,240人，占率超過28%，每三到四人死亡就有一人是死於癌症。

某些安寧前輩認為一般病房可以做到安寧療護，我認為不可能，因為醫護人員的訓練與服務是治病救命優先。假設我只有兩個病人：一個正在吐血、一個是末期病人痛到哀嚎，按照優先順序，一定先去處理吐血的病人。假如我有十位病人，末期病人的痛苦可能第十順位才被照顧到。何況一般病房白班護理人員每位要照顧八到十二位病人，大夜班照顧超過二十位病人。對於無法治病救命的末期病人，要求護理人員優先關心與照顧，恐怕無能為力。

一般病房沒有足夠的設備和人力，末期病人有很多症狀無法得到緩解，最後甚至痛苦的死亡。獨立的安寧病房承認無法治病救命的末期病人，醫療的第三任務「解除痛苦」變成最優先。在安寧病房裡面不再需要治病救命，反而可以優先處理疼痛控制與症狀控制，讓病人的痛苦可以快速得到緩解與照顧。因此，我認為要有單獨的安寧病房，比較有可能做到高水準的安寧療護服務。

過去比較常聽到的名詞是「臨終關懷」和「安寧照顧」。國內最早是臺北馬偕醫院淡水分院在民國79年成立安寧照顧基金會，並設立全臺灣第一個安寧病房，84年臺大醫院設立6A緩和醫療病房。安寧療護進入臺灣不過才21年，醫院年資超過二十年以上的資深醫護人員，包括主任與院長可能不知道什麼是安寧療護，反而年輕醫護人員不可不知道，因為這已經是無法阻擋的趨勢潮流。

衛生署訂名「安寧療護」，是指：經由醫「療」和「護」理，可以讓病人得到「安寧」。據說當初有另一名稱「緩和醫療」競爭，當時臺灣正在反對核四廠，非正式消息得知：「緩和」聽起來像「反核」，因此不被採用。直到民國89年通過「安寧緩和醫療條例」，「安寧療護」和「緩和醫療」才開始通行並用。

可是，社會大眾對「安寧照顧」的印象就是：讓病人安安靜靜等死的地方，或者臺語說：「乎人卡好死的所在」。歷經二十年的努力，民國99年算是安寧療護在臺灣的成年禮。社會大眾一聽到「安寧療護」，就是兩個刻板印象「安寧病房」與「癌症末期」，不過這早就是已經落伍的觀念了。

安寧療護的三種服務模式

臺灣的安寧療護是從「安寧居家療護」開始，把安寧療護服務送到病人家裡；後續才推動設立「安寧病房」；之後因為許多病人不願意入住安寧病房，於是推動「安寧共同照護」，把安寧療護服務送到醫院的其他所有病房。

可能因為宣導不力，社會大眾反而比較知道「安寧病房」，而通常沒聽過比安寧病房早四年就開始試辦的「安寧居家療護」服務，更沒聽過比安寧病房晚五年開始試辦的「安寧共同照護」服務。

衛生署於民國85年7月首先將安寧居家療護納入全民健保試辦計畫，讓癌症末期病人能提升醫療照護品質。那一年選定十家醫院試辦，東臺灣唯一落在花蓮慈濟醫院心蓮病房。有將近十年的時間，東臺灣（宜蘭、花蓮、臺東三縣市）只有花蓮慈濟醫院有安寧病房。我都私下開玩笑自稱是「東臺灣安寧總管」，王主任負責去開會，其他的小事通通歸我管。

立法院在民國89年6月通過「安寧緩和醫療條例」，成為亞洲第一個對「自然死」立法的國家。世界衛生組織對「安寧緩和醫學」的定義是：「凡是對治癒治療反應不好的病人，皆是本醫學的對象」。健保局於89年7月提出「安寧療護整合性照護納入全民健康保險給付試辦計畫」，將安寧住院療護（安寧病房）納入試辦範圍，並開始試行安寧評鑑訪查[1]。

國民健康局自民國94年起補助醫院辦理癌症病人「安寧共同照護計畫」，藉由安寧共同照護團隊，促進各科醫療團隊與安寧療護團隊間的合作，由此團隊提供住在各科的癌末病人安寧服務，使病人不必離開原團隊即可獲得安寧服務。

回教先知穆罕默德說：「山不朝我走來，那我能怎麼辦？」答案是：「山不朝我走來，只好我朝山走過去！」病人不想轉入安寧病房，那我們怎麼辦？就把安寧病房的服務送到病人所在的病房，這就叫做「安寧共同照護」。我私下說：這是安寧病房擴充勢力範圍的開始，因為把服務做到別人的地盤去。

健保局為何要推動安寧療護？因為經過專家學者評估[2]，運用以全人照顧為主的安寧療護方式照護癌症末期病人，不但能夠提供較為人性化的醫療服務，而且因減少非必要的醫療介入，經統計每人每日費用，傳統照護約6,146元，安寧療護約4,263元，可見安寧療護較傳統照護更節省醫療費用。

可是如果只有讓健保局省錢，我為什麼要拼命幫忙宣導？重點還在於：透過安寧療護，可使得疼痛及其他症狀控制與病人身體不適，均獲得極佳的改善效果。另外，病人及家屬對「身體照顧需求的滿足」、「症狀控制」、「情緒需要的滿足」及「全面生活品質」等四方面醫療服務的滿意度，都高於一般病房。

安寧療護的十大對象

安寧療護服務的對象，從85年的癌症末期，92年增加運動神經元萎縮症（漸凍人）末期，在98年9月一舉擴充「八大項非癌症末期疾病適用安寧療護服務」，目前總共十大類疾病末期適用安寧療護，早就不再僅限於癌症末期了。

85年7月試辦「安寧居家療護」，與89年7月試辦「安寧住院療護」，適用對象都只限於癌症末期病人，直到92年9月才將末期運動神經元萎縮症病人（俗稱「漸凍人」）納入試辦計畫，使臺灣目前大約1,000人的漸行性運動神經元病人，因此得到更完善的醫療照護。

健保局在98年9月公告安寧療護正式納入健保體制，試辦超過十三年的「安寧居家療護」和超過九年的「安寧住院療護」終於脫離試辦計畫。可惜的是：試辦超過六年的「安寧共同照護」，仍然還在試辦中，只是負責單位由94年的國民健康局，在100年4月轉回到健保局而已[3]。

98年9月健保局公告：「增加八大項非癌症末期疾病適用安寧療護服務」，分別歸屬於腦、心、肺、肝、腎五大器官。

腦部有兩類疾病適用：一、老年期及初老期器質性精神病態（失智症）和二、其他大腦變質。失智症的必要條件是：CDR臨床失智評分量表為一末期（CDR＝5）者：病人認不出親人。吞食困難。需旁人餵食或需用鼻胃管。大小便完全失禁等。當居家照護無法提供進一步之症狀改善而轉介時，或病情急劇轉變造成病人極大不適時。其他大腦變質包括嚴重神經疾病如：嚴重中風，嚴重腦傷，多發性硬化症，巴金森氏症，亨丁頓舞蹈症等退化性疾病末期，合併以下狀況：1.末期大腦變質病患，不需使用呼吸器維生者，病情急劇轉變造成病人極大不適時。

2.末期大腦變質患者，雖使用呼吸器，但已呈現瀕臨死亡徵象者。

心臟和肝臟疾病分屬三、六類：心臟衰竭和慢性肝病及肝硬化。心臟衰竭末期應最少符合下列二個指標：1.心臟衰竭第三、四期：休息或輕度活動時會喘。2.原心臟照顧團隊認為病人很可能在近期內死亡。3.經常因嚴重心臟衰竭症狀住院。4.雖經最大的醫療處置但仍有極不容易控制的生理或心理症狀。肝臟疾病的必要條件是：肝病或肝硬化末期，不適合肝臟移植，且符合相關狀況。

肺部疾病包括第四、五類：慢性氣道阻塞疾病和肺部其他疾病。前者休息時就會喘，且病況持續惡化，合併任一相關狀況。後者包括：纖維囊腫，嚴重纖維化肺部疾病等末期肺病，條件和前者相同。吳念真導演的父親當年是礦工，後來因塵肺症喘到不行而自殺身亡，當年沒有安寧療護，現在就應該解除或減輕末期病人的症狀痛苦。

腎臟疾病包括七、八類：急性腎衰竭和慢性腎衰竭。已接受腎臟替代療法（血液透析、腹膜透析、腎臟移植）病人，因嚴重之尿毒症狀，經原腎臟照護團隊評估病患可能在近期內死亡。病人在自由意識的選擇與自主的決定下不願意，或因合併任一相關疾病狀況，不適合繼續接受長期透析治療或接受腎臟移植者。

因此，今後下列十類疾病末期皆可接受健保給付的安寧照顧：1.癌症。2.運動神經元萎縮症（漸凍人）。3.老年期及初老期器質性精神病態（失智症）。4.其他大腦變質。5.心臟衰竭。6.慢性氣道阻塞疾病。7.肺部其他疾病。8.慢性肝病及肝硬化。9.急性腎衰竭。10.慢性腎衰竭。

安寧療護的服務容量不足

根據89年6月通過的「安寧緩和醫療條例」第一條：「為尊重不可治癒末期病人之醫療意願及保障其權益，特制訂本條例。」既然針對「不可治癒末期病人」，所以對象不限於癌症末期，場所不限於安寧病房。可是十年來「安寧緩和醫療條例」顧名思義，一直被醫護人員誤以為是「安寧病房專用條例」。

截至99年7月[4]，全臺灣總計有46家醫院提供安寧住院，總床數共683床；66家醫院提供安寧居家服務，73家醫院成立安寧共同照護團隊（全臺灣目前總計五百零幾家醫院）。全國安寧病房總床數不到七百床，可是一年死於癌症將近四萬人，因此服務容量不足。加上98年9月公告的「八大項非癌症末期疾病適用安寧療護服務」，粗估一年內死於這八大項非癌症末期疾病的約有六到八萬人，但是臺灣的安寧病房並未瞬間擴充兩倍到三倍。

目前仍有許多醫院的安寧病房私下宣稱：暫時不收非癌症末期病人，這已經明顯違反健保局的規範。臺灣的老化人口直線上升，可預見的將來，老年疾病與不可治癒末期病人只會快速增加，末期病人的醫療照護問題一定會像滾雪球般快速變大，如果繼續置之不理，恐怕等到雪崩就來不及了。

未來應當加強結合民間團體與運用各類媒體通路，全面宣導安寧療護理念，推廣安寧療護教育訓練，希望末期病人與家屬都有機會獲得安寧療護服務，來緩解末期病人疼痛等不適症狀，不但能幫助病人尊嚴度過人生最後旅途，也能大幅提升末期病人及家屬的生活品質與滿意度。

---

1 民國79年馬偕醫院剛成立安寧病房，我是高醫醫學系七年級，在馬偕醫院擔任實習醫師。民國89年開始安寧病房評鑑訪查，我是訪查委員之一，抽籤抽中去評鑑馬偕醫院和三軍總醫院的安寧病房，我很榮幸參與台灣安寧療護發展的前段。

2 中央研究院的羅紀瑩教授。

3 所謂的「試辦計畫」是：今年試辦，明年隨時可能停辦！那麼，在變成正式的服務項目之前，「安寧共同照護」到底還要試辦多久呢？這難道就是健保局的行政效率嗎？

4 根據佛教蓮花基金會董事長陳榮基教授口述之著作《安寧舵手：陳榮基化醫為愛的生命故事》。財團法人周大觀文教基金會，2011年4月初版。105頁，200-201頁。

本文作者許禮安醫師，畢業於高雄醫學院醫學系及東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士班，目前任職衛生署屏東醫院家醫科主治醫師及擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，積極以各種方式推動「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

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
第328期 2011年9月出版
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

多少算夠？略說正念消費與正命之道
278期 禪坐健身班 開始招生了
中秋社區關懷
藥師消災祈福超荐大法會 通啟
八關齋戒法會
靈山講堂近期活動通啟(民國100年9月-12月)

四念處專欄

多少算夠？—略說正念消費與正命之道

■ 林朝成

面對全球的環境危機，改變人類的生活方式，以及提倡符合環保取向的價值觀，已是走出人類困境的基本原則。而當代的生活方式，其最大的特質就是消費行為，從來沒有一個時代，人類消費地球的資源，會呈現如此高速的成長，以致於遠遠超出地球生態可承受的限制；不適當的消費和生產模式，已導致環境的惡化、貧困的加劇和各國的發展失衡。

改變消費模式，是當今人類追求環保和永續發展過程中最大的挑戰。主流的消費方式，是由大量生產、大量消費，大量廢棄物所支撐的生活所建構，二十一世紀文化與消費之間，有史無前例、新奇的關係，從沒有任何時空有過這般強烈的互動關係產生。消費已真正成為最名符其實的社會文化活動，以消費為生活重心，重塑了人的認同，原先生產和分配活動中的工作角色，是創造和維持認同的核心，如今，消費實踐和渴望，變成了認同的社會建構核心。

然而，過度的消費，卻也沒增加消費者的幸福。反省消費過度的禍害，Robert Bocock提出呼籲：「有沒有可能，人們的態度改變，儘量讓自己的欲望脫離消費品和消費經驗，而導向其他的活動和經驗呢？在世界各地，能夠做到這點的是宗教，一個有力的文化及社會心理制度。」面對欲望，調伏欲望之苦，改變消費的模式，佛教如何幫助我們解開消費的困惑？我們是否能經由佛家對正命的教導，建立起適當的生活方式？

修馬克《小即是美》提出了他的觀察，他勾勒出佛教經濟學的願景，這願景足以對比出，現代經濟學犯了形上（價值）的盲目性與唯物主義的生活方式的謬誤。他認為佛教經濟學從人類的特質，肯定了工作的意義。「工作是在人類有尊嚴及自由的情況下適度的展開，凡從事工作的人都得到祝福，而他們的產品也是。」從消費的最適形態與消費極大化兩種生活觀的衝突，修馬克標舉佛教經濟學的福祉觀。「佛教經濟學者認為，這種消費越多越好的方式極不合理：因為消費僅僅是人類福祉的一種手段，而其目標應是以最少量的消費贏取最大的福祉。」

修馬克的洞見，在佛經中原有平實的敘述，以《南傳大藏經．王髮相應》為例，本經將在家眾的正命之道分三個層次來評價，第一層理據為，經濟的來源要以合法、非暴力的手段取得。凡合乎世間法律與佛法的規定，不以違法或不正當、不正直、剝削、暴力所求得的經濟來源，都是值得稱讚的，反之，則要接受非難。第二層理據，則是個人是否安樂滿足，也就是感官的滿足如果不能使個人的身心安樂，達到自利的效果，那麼便要受到非難，反之，則接受讚賞。第三層理據為，利益他人，做善業。佛教視父母、兄弟、妻子、眷屬、僕從、朋友、善知識為一共同體，能把財富分享布施給共同體的成員，或作利他的善行，這是值得稱讚的，反之，則要受到非難。

依《王髮相應》的經意，世人滿足欲望方式的評價，可依多種理據，而給予稱讚或非難，這種理性的態度，對於欲望的規範，細膩合理，實有相當大的現代應用空間。舉例來說，「有益於環境」可以做為第四層理據，以判斷欲望的滿足，是否值得讚賞或非難，那麼，佛教對欲望的評價，便可與消費模式的改變相關，成為建構消費倫理的精神資源。因此，重視《王髮相應》所透露出來對欲望滿足的評價，實有助於我們建立佛教特色的消費倫理。

依據有限的經典文獻，佛教如何論證消費倫理？《五分律》說：「佛言：雖是我所制，餘方不以為清淨者，皆不應用：雖非我所制，餘方必應行者，皆不得不行。」世尊認為，戒律並非絕不可違背的法律，戒律也不以是否佛所制作為其成立的必要條件，只要清淨——可以去除煩惱，皆當視同佛戒而加以遵守。因為是否引生煩惱，常與各地的道德觀念與風俗習慣有著密切的關係，因此，對於戒律有或開（許可）或遮（禁止）的彈性運用。對於消費倫理，我們可以從這個角度加以思索，如果可以合理的論證消費倫理的道德判斷，那麼便可作為佛教的新戒律，新道德觀，加以遵守奉行。

本文作者林朝成老師，係台大哲學博士，成大中文系教授，現任台南市社區大學校長。學術專長為環境倫理學、隋唐佛教史、中國美學及社區教育。

278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：民國100年9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。

中秋社區關懷

九月三日，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3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

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項事上，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。
二、時間：民國100年12月3日(六)
　　（上午8：00至下午5：00）
三、地點：台北靈山講堂
　　台北市忠孝西路一段二十一號三樓
四、內容：正授八關齋戒、念佛、靜坐
五、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
六、電話：2361-3015、6

靈山講堂近期活動通啟(民國100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	禪坐健身班第278期開課	2011.09.01(四)下午19:00至21:00	台北講堂	每星期四晚上課二個月一期 靜坐及靈山氣功教學	1.即日起報名 2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	中秋節社區關懷	2011.09.03(六)上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪孤貧及獨居老人	
003	藥師消災祈福超荐大法會	2011.10.15(六)至2011.10.22(六)	台北講堂		
004	禪坐健身班第279期開課	2011.11.03(四)下午19:00至21:00	台北講堂	每星期四晚上課二個月一期 靜坐及靈山氣功教學	
005	八關齋戒	2011.12.03(六)上午08:00至下午17:00	台北講堂	優婆塞戒經云：若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報，至無上樂。	

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：秋焱法師

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100年10月15日（週六）至10月22日（週六）
　　每日上午6：00至晚上9：00
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、拜十二祈願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山。
四、報名時間：即日起至10月14日止（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
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！

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00~14：00
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	每月第一個星期日上午09：00~11：00
	清根法師等	每月第三個星期日上午09：00~11：00

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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第一課 道德倫理概說 之6

■ 釋淨行

乙、本論

二、中國的倫理觀念

（三）儒家的倫理觀念

2.「仁」的概念

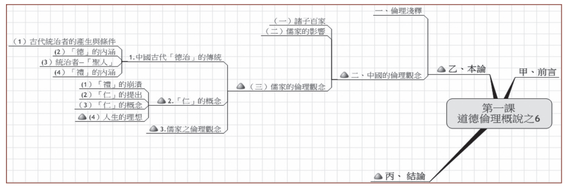
(4) 人生的理想

「仁」發揮到極致，則為聖人，人若忠於自身，依循自己「仁」的本性，努力不懈於發展自我，增進品德，就可達到人生最高的理想境界。其修行方法，可見「大學」所揭櫫之「大學之道」；其境界，即聖人的境界，聖人完美體現天賦予人之本性，完全盡到做為人的責任，在精神上、行為上，能與天化育萬物的種種德性相契，即回歸萬物之本一天，而曰「配天」、「達天德」，「中庸」對此論述甚詳。

儒家肯定每個人都有成聖的潛能，因為不論聖人凡人，本性乃是一致的。孟子引顏淵的話說：「舜是什麼樣的人？我又是什麼樣的人？有作為有抱負，就可以做得像舜一樣。」（註卅一）於是「人皆可以為堯舜」（「孟子．告子下」）。

3.儒家之倫理觀念

儒家以「仁」為本而論人際關係。單就人際關係而言，可以說「仁」即指適當之人際關係實踐，胡適（西元一八九一——九六二年）言「仁」就是所謂「做人的道理」（「中國古代哲學史」第四篇『孔子』第五章『一以貫之』）。「仁」由「愛人」起始，內容涵蓋所有人際關係的規範，因此蔡元培（西元一八六七——九四〇年）言「仁乃統攝諸德，完成人格之名」（「中國倫理學史」第三章『孔子』）。



儒家綜合人世間的人際關係為五：君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友，是為五倫（註卅二）。這五種人際關係如何運作才算適當、才算符合「仁」？這五種關係中的每一個角色如何相互對待（相愛）？以何種具體行為來「利他」？

儒家認為，傳統禮的規範是聖人承天之道所制，人須依循禮來相處，才符合天賦之人性（註卅三）。對上述五種人際關係的往來，儒家便主張以禮的規範作為彼此互動的原則，如說：「父母對子女慈愛，子女對父母盡孝；兄對弟要溫良，弟對兄要謙讓；夫對婦講道義，婦對夫要聽令；長輩對晚輩要照顧，晚輩對長輩要恭順；君對臣須寬仁，臣對君須盡忠。」（註卅四）如此，世間的倫理便有了基本的輪廓。

丙、結論

倫理，是做人處事應當依循的道理；實踐倫理，是人之責任；圓滿地實踐倫理，則是人生的理想。中華文化以儒家的思想為主流，相對於一切外來文化（包括佛教在內），儒家思想便是中國思想的本位，而中華文化中的倫理觀念、人生理想，大致皆為儒家的規劃主張。因此，對於生活在中華文化社會中的佛教徒而言，要盡人之本份、實踐倫理，「法增上」（真理）與「世增上」（社會習俗）的協調與抉擇，無疑是異常重要，且必須加以思考的課題。

（第一課完）

註卅一：「孟子．滕文公上」：「舜何人也？予何人也？有為者亦若是。」

註卅二：「中庸」第二十章：「君臣也，父子也，夫婦也，昆弟也，朋友之交也，五者，天下之達道也。」

註卅三：「禮記．禮運」：「夫禮，先王以承天之道，以治人之情，失之者死，得之者生。」

註卅四：同上：「父慈、子孝，兄良、弟弟，夫義、婦聽，長惠、幼順，君仁、臣忠，十者，謂之人義。」

「大學」：「為人君，止於仁；為人臣，止於敬；為人子，止於孝；為人父，止於慈；與國人交，止於信。」

「孟子．滕文公上」：「父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。」

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。

世界靈山佛教會及世界靈山大學

近期活動 翦影





觀音法會

圖一至圖二說明：2011年7月1日至7月10日，美國萬佛城歐洲弘法團借用世界靈山佛教會及世界靈山大學校地，舉辦觀音法會，由恆實法師主持，吸引不少來自法國各地的法友與會--2011.7/法國・Vitry-Sur-Seine

❶ 恆實法師率隊拜會淨行上人
❷ 觀音法會





「法子晉陞大典」

圖三至圖四說明：世界靈山佛教會各地法子於2011年7月14日齊聚世界靈山佛教會佛殿，由僧統淨行上人主持晉陞大典。

「授戒典禮」

圖五至圖七說明：2011年7月15日，世界靈山佛教會僧統淨行上人在該會會址，主持授戒大典（包括比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌等）











「玄微老和尚舍利寶塔落成啟用典禮」

圖八至圖九說明：紀念玄微老和尚之舍利寶塔，業已興建完成，2011年7月17日，世界靈山佛教會僧統淨行上人在該處（法國靈山叢林）主持落成啟用典禮。

台北靈山講堂 夏令營

圖十至圖十三：靈山文教基金會於2011年7月9日及2011年7月16日兩天，在台北靈山講堂分別舉辦「青少年快樂成長營」及「兒童快樂夏令營」活動。



❿



⓫



⓬



⓭

100年6月功德錄（續）

【供養常住】	
1,000元	呂農好、顏良恭開家
200元	陳志明
【供養三寶】	
1,000元	黃煥亭、黃治源
500元	胡文豪
【救濟】	
3,500元	黃雲鍾
2,600元	徐玉花
2,000元	吳菽
1,000元	陳玉美、胡玉欣、林家成、黃鐘波
500元	楊南婷、黃煥亭、黃治源
【放生】	
3,000元	朱惠卿、高崧碩、高文豐
2,000元	胡玉欣
200元	釋清悟
100元	黃奕晴
【譯經】	
300,000元	張文裕
20,000元	釋清根
15,000元	顏良恭開家
5,000元	朱明鍾、周淑真王傳樹開家
4,000元	張玫琪
3,000元	張能聰、林文峰、薛安秀、吳德基、高崧碩、高文豐
2,000元	邱宜潔、胡玉欣、陳美賢
1,000元	李世賢、康幼林、郝政雄、洪澤南、林春鳳、洪曼只、洪曼穗、黃素娥、沈郁欣、邱碧玉、楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正雄、黃德華、黃沁雲、黃彥智、黃琪雯、鄭雄傑、萬波苗
600元	聖恩生機股份有限公司、萬乃豐、萬乃豐、萬乃豐
500元	郝政雄、陳昭惠、呂志洋、賴柏嘉、黃麗淑
400元	林佳紘、張宇辰、李宜臻、李宜臻
300元	呂世傑、呂玉郎、薛明軒、呂旻穗、蘇佳卉、楊鴻洲、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、李柏翰、陳秋汝、鄭勝宏、簡富美、柯進發、李佳紘、李宜臻、張宇辰、陳燕美、黃俊凱、李淑惠
100元	許文忠、張秉筑、賴碩儀、彭品瑄、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、卓美玲、簡福至、簡君如、柯茂全、林素玲、陳聰明、林阿抱、林世偉、許麗蓉、林益傳、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、許雪、李燦森、李偉翔、李冠廷、李宜臻、陳泳棟、柯欣妤、柯翔豪
50元	黃姿穎、黃奕晴
【譯經-台中講堂】	
1,000元	黃莉雅
500元	莊大德、陳麗華
【其他專款-尼泊爾法器】	
20,000元	馬介邦開家
11,000元	蔡新鑫
10,000元	黃明田
7,000元	蔡宜勳、蔡宜潔、葉冰恩、葉慶豐
6,000元	余咪玲
5,500元	陳思涵、吳麗莉
3,000元	劉連火、劉家龍、劉淑貞、Andre Shie、張淑尹、范民揚
2,000元	張文瀛、林文勝開家
1,000元	周永川、黃奇吏、周錦秀、黃崇哲、陳玉玲、黃素娥、蔡耀輝、林佩珩素、吳錦安秀、徐慧德、石文子
500元	劉惠美、藍龍波、張翠仙
400元	黃宜恩、黃佳偉、黃羽玟、林鳳明、黃利良、黃領堂
200元	蔡基琴、蔡珠麗、吳阿蝦
100元	蔡東仁、梁美琳
【隨喜】	
600元	林國開
500元	丁權福、藍章華、藍黃雪貴、季夢蓮
300元	何燕娟、何燕雄、何志勳、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧鎮華
15元	(陳月美.柯弘毅)
【隨喜-講堂】	
500元	吳銘
【隨喜-功德箱】	
2,685元	靈山講堂

100年7月功德錄

【禪林建設】	
5,000元	羅義昌
2,000元	謝官金蘭、吳銘
1,500元	黃奇吏
1,200元	佛弟子
1,000元	冷新銘、劉淑芬、陳卉娟、趙鈞譚
600元	高文煌、黃登雲
500元	三寶弟子、陳世倫
300元	蔡珠麗
50元	黃姿穎、黃奕晴
【禪林建設-上人寮房】	
4,000元	顏良恭開家
【禪林建設-發票中獎】	
200元	靈山講堂
【護法】	
6,000元	鄭文建
3,000元	黃衍成、黃素蓉、詹維恩
1,500元	黃奇吏
1,000元	黃立璋、黃貞祥、曾淑珠
600元	林盛、李福來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋萱
400元	黃葉喜、簡源彬、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中
300元	黃立昌、高啟瑞

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 臨終關懷

生死學概念與理論

■ 許禮安

應屏東美和技術學院鍾蝶起副校長邀約，我2007年秋天去開設「生死學」，也在張啟華文化藝術基金會開設「生死學」，當時我還在花蓮市某聯合診所工作，每週三都要從花蓮-高雄-屏東來回，強迫自己整理生死學相關資料，從此由安寧療護跨入生死學及生命教育的領域。

生死學課程兩學分，18週總計36小時，講次主題主要依據國立空中大學的「生死學」（鉅則誠、趙可式、胡文郁編著），我將主題架構與講次分類做修正，列五大主題：生死學理論與教育、社會人文的生死學、自然與醫護生死學、安寧療護與臨終照顧、生死管理與悲傷關懷。每個主題再細分二到三次講題，其間穿插臨終病人影片欣賞與討論。

「生死學」主要評量不以考試成績為學習導向，而以誘導自發思考與對生命及死亡的內省為主要目標，設計期中報告與期末報告作為學習評量，另有隨堂報告依課程狀況臨時決定。期中報告：我的遺囑（兩千字）、我的生死觀（一千字）。期末報告：假如我生病即將臨終（兩千字）、我的葬禮彩排（一千字）。設定字數是要強迫學生思考，以免遺囑只寫「我沒什麼好交代的」就來交卷。

第一節 生死學理論與教育

一、生死學概念與理論

「死亡學」是法國生物學家Elie Metchnikoff於1903年首創。死亡學探究與死亡相關的行為、思想、感受及現象。1912年Roswell Park引進美國卻長期遭到忽視。二次世界大戰末期，歐洲大陸流行存在主義哲學，關心死亡與自殺議題，戰後帶動自殺防治運動，促進美國有關悲傷與哀慟的研究，以及講授死亡與臨終課題的死亡教育。

台灣「生死學」最早被正式提出，始於傅偉勳教授1993年「死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學」。他是根據美國「死亡學」研究成果，配合中國哲學生死智慧，以「生死是一體兩面」，把死亡問題擴充為生死問題。他後來把死亡學定位「狹義生死學」，開創以愛的表現貫穿生與死，從死亡學轉到「生命學」的「廣義生死學」探索。

美國「死亡學」教學與研究通常歸屬於社會科學及健康科學，但因傅偉勳教授的學術背景在哲學與宗教學，國內推動「生死學」傾向於「人文學」研究。華人一向諱言死亡卻又關心生死大事的心態，「生死學」在國內取代死亡學，成為融合人文與科技、本土與西方的顯學。

二、生命教育與死亡教育

西方人將死亡看成對日常生活難以容忍與承受的干預，美國人高度崇尚個人成就與個體活力更是無法面對死亡。社會否認死亡的態度蔓延，健康與社會科學專家積極提倡「死亡覺醒運動」，遂納入正規教育。死亡教育在美國興起於60-70年代，先在大學開課，延伸到中小學。美國1976年成立「死亡教育與諮商學會（ADEC）」，發展成龐大國際組織。美式死亡教育學程有兩種類型：著眼「學理的學程」和落實「體驗的學程」，前者重視認知與領悟，後者強調感受與反思。國內開課「生死學」的學者專家似乎也分為兩類：純粹生死學理論的學者和臨床安寧療護服務的專家。

台灣80年代後期引進大學課堂，1988年以「生命教育」推廣到國中和高中職，教育部2000年列入16年正式教育體系。死亡教育對一般學生屬通識教育，但對相關領域學生則為專業教育。西方死亡教育著眼於死亡、臨終與哀慟，台灣生命教育則強調生命、生活與倫理。死亡學被均衡成「生死學」，到中小學再被稀釋成「死」字不可說的「生命教育」，教育部制定高中「生命教育」八大課綱：生命教育的內涵、哲學與人生、道德思考與抉擇、生命與科技倫理、性愛與婚姻倫理意義、生死關懷、宗教與人生、人格統整與靈性發展，生死關懷只佔八分之一。我認為：現今台灣學術界應該致力於融合生命教育與死亡教育，成為廣義的生死教育與生死學。

第二節 社會人文的生死學

一、社會學觀點談生死

人被認定是「生物-心理-社會-倫理-靈性的存有」。生死學關心人的生死，包括個體和族群的生死。社會科學注重實證與經驗研究，對個體和群體死亡的研究，除心理學和社會學較常探討生死之外，歷史、人類、經濟、政治、法律、教育、管理等皆可涉及死亡議題。法國涂爾幹1897年「自殺論」指出：根據社會調查結果，社會因素會影響個體的自殺。可知生死大事必然廣受各種社會因素影響，自殺不過只是其中一環。

二、死亡心理學

人雖然理性知道自己必死的命運，怕死心理卻彷彿才是本性，不是理智可以擺脫。心智尚能運作時，人必然有死亡焦慮與恐懼。根據我在安寧療護服務的臨床經驗，當病人進入瀕死階段，身體崩壞、心智渙散，身體能量不足以支應心智操弄時，臨終病人是否仍有死亡焦慮與恐懼，或者只是健康者多慮與投射，值得深入探討。

三、哲學、宗教與生死

哲學思考包括宇宙及人生，當然要反思生死問題。國內生死學雖來自西方學術，免不了要轉身探究中國哲學思想，畢竟那才是切身相關的文化底景。宗教除協助解決現世困擾，還提供生前死後的觀念。宗教信仰是個人靈性需求的一部份，即使沒有參加宗教活動，沒有選擇特定信仰，面對生命終點時，逃避不了「終極關懷」。哲學與宗教共同引領思考生死大事，給予各種生死思考與觀念的描述，面對生死問題時，尋求瞭解與安頓，期望能帶給個人開悟與解脫。

第三節 自然與醫護生死學

一、基因、天擇與生死

達爾文1859年「物種起源」提出演化觀點「天擇」，就是「自然淘汰」或「適者生存」，主張天擇是物種變異的理由，而非造物者的理性設計，顛覆西方基督宗教的傳統價值觀念。恐龍是當時最強的物種，留存到如今的卻是打不死的蟑螂。由此思考：「全球暖化」之後，適於存活下來的不是白人反而是黑人。孟德爾於1865年發表豌豆實驗報告，提出遺傳訊息的顯性與隱性因子。1909年約翰森命名為「基因」。全世界合作在2001年2月完成人類基因體的全面解碼定序工作，帶動基因診斷與治療的臨床醫學發展，將對人類生死大事產生影響。

二、公共衛生與生死

人類在健康科學的發展之下，對待生死的態度不但有理論上的區隔，更有執行上的現實差距。「公共衛生」是透過組織與社會力量，來關心、維持與促進人類整體與社會健康。經由衛生教育與控制傳染病，使得死亡率降低、平均餘命延長，同時也影響了大家的生死大事。例如：死因統計讓我們得知台灣近三十年的十大死因首位都是癌症（惡性腫瘤）。又如：疑似因SARS死亡者的遺體都被快速火化，以防傳染病的蔓延。再如：打預防針可以減少群體的死亡總數，卻會造成另外一些人因過敏休克死亡。這些都是值得深入探討的生死課題。

三、醫護專業與生死

臨床醫學發展至今讓人類的生死問題都被徹底的「醫學化」。嬰兒過去在家中誕生，轉而是在醫院由婦產科醫師接生。過去老人「無疾而終」在家中，如今被送往急診室接受急救「酷刑」，必須強迫檢驗死因以便納入疾病分類，才能開立死亡證明以進行喪葬儀式。醫學在健康學科中最強勢且居主導地位，基於科學屬性與專業體制權力，凡是制訂衛生政策與管理醫療機構，大多由具醫師資格者佔先，其他專業則為從屬。但從生死大事來看，一旦無法治病與救命，醫療即屬無效與無用，護理照顧才是根本，這是一般西醫體制下的醫師無法承認之事。

第四節 安寧療護與臨終照顧

一、如何面對生離死別

安寧療護病人是面對重病到臨終；家屬則是面對生離死別。安寧療護工作人員經常要和家屬與病人討論生死大事，有些專家甚至認為要指導病人接受死亡。基本前提是自己是否已經能夠接受死亡，應該要先自問：「死亡，我準備好了嗎？」如果面對先行者的臨終，不能從中得到啟發，後死的我們卻還妄想要指導他們如何接受死亡，是自大與自以為是。把臨終者當作生命導師，努力從言語和身教當中，學習生命與死亡的奧秘，才是安寧療護工作人員的基本態度。

二、安寧療護與緩和醫療

台灣稱為「安寧照顧」，後來改稱「安寧療護」與學術名詞「緩和醫療」，立法院2000年通過「安寧緩和醫療條例」。大陸稱為「臨終關懷」，香港使用「善終服務」。台灣最早成立安寧病房是馬偕醫院1990年，2000年開始進行評鑑訪查。台灣安寧療護相關機構有「安寧照顧基金會」、「蓮花基金會」、「康泰醫療教育基金會」、「台灣安寧照顧協會」、「台灣安寧緩和醫學學會」、「台灣安寧緩和護理學會」等。

三、病情世界與帶病生活

過去把「病情告知」當成生命轉捩點，忽略病人活在生活世界之中，無法把「病情」獨立出來，更無法讓家屬聯合醫護人員把「病情」隱瞞起來。許禮安的碩士論文「病情世界的多重現象分析」就是探討此現象。根據臨床經驗，病人即使進入臨終階段，只要神智還清醒，通常都不想要面對與接受死亡，而是「帶病生活」的繼續活在世界之中。安寧療護並不是要指導病人面對與接受死亡，而是要陪伴病人「帶病生活」。

第五節 生死管理與悲傷關懷

一、靈性陪伴與悲傷關懷

美國專業團體「死亡教育與諮商學會」可以核發專業證照，包括死亡教育教師、哀慟支持人員、悲傷輔導師、悲傷治療師等四類。國外「靈性照顧」與「悲傷輔導」的專業領域，我並不認同。專業人員自認為靈性較高足以去照顧靈性較低的病人，臨終病人卻經常對我進行靈性照顧，我改稱為「靈性陪伴」。「悲傷輔導與治療」是指認對方有問題或病態的悲傷，才需接受輔導與治療。我認為悲傷是所有人的正常情緒反應，程度可強或弱、時間可長或短，當事人只需要「悲傷關懷與陪伴」，需要被全然接納，而不是污名化的強迫輔導與治療。

二、殯葬管理與遺囑

美國建立證照制度以保障消費者權益，台灣內政部規範「禮儀師」技術士證照制度，日本殯葬業成長為僅次保險業的第二大服務業。台灣社會觀念已普遍接受保險，過去不可說的殯葬服務以「生前契約」為名開始廣告，但殯葬業仍有改革與發展空間。法律規範遺囑為死後生效，遺囑寫「不要急救」並無實質意義，當事人須被急救多時，醫師宣布急救無效後，該遺囑才具有法律效力。「安寧緩和醫療條例」規範具備「生前預囑」功能，可以預立選擇安寧緩和醫療、預立醫療委任代理人。

三、朝死而生的生死學

既不是光談論生命而不敢提及死亡的「生命教育」，也不是離開生命光探討死亡的「死亡教育」，融合二者精髓的「生死學」，究竟該何去何從？海德格說：「人是向死的存在。」人雖然朝向死，卻是仍存在的生命與生活。我認為「生死學」應該是朝死而生的學問，時時可死卻步步求生，因為有死亡而珍惜生命可貴，以終點為標準重新看待事物，世界會從此大不同。

本文作者許禮安醫師，畢業於高雄醫學院醫學系及東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士班，目前任職衛生署屏東醫院家醫科主治醫師及擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，積極以各種方式推動「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
南傳佛教修行方法

南傳佛教的修行方法——依據阿毗達摩（下）

■ 林崇安

禪修分成止禪（寂止）和觀禪（內觀）二部分。止禪在於獲得近行定和安止定。禪修者若欲修習觀禪，就必須以近行定或安止定做為基礎。觀禪的內容有色業處和名業處二部分。依據阿毗達摩的觀點，修習色業處和名業處時，禪修者要照見一切色法和名法的究竟細微處。以下依據帕奧禪師的《智慧之光》和《正念之道》對色業處略作說明。

一、四界分別觀的簡略法

四界是地界、水界、火界、風界。地界的特相是：1硬、2軟、3滑、4粗、5重、6輕。水界的特相是7流動，水界的現起是8黏結或接觸。火界的特相是9熟及10冷。風界的特相是11支持，風界的作用是12推動。禪修者修習四界分別觀時，須先在身體的某個部位辨識到其中一個性質，然後再將之擴大到能夠遍照全身。一般先辨識較易的，較難的則留於後。從易到難的次序是：1推動、2硬、3粗、4重、5支持、6軟、7滑、8輕、9熟、10冷、11流動、12黏結。略述於下。

〔01〕辨識「推動」

禪修者可以注意呼吸時風大推動頭中央的推動力。如果不易察覺，可以在吸氣時注意胸部或腹部的移動。能辨識到它時，應把注意力轉移到鄰近部位的推動。例如從頭部開始慢慢辨識推動，然後於頸項、身體、手、足乃至腳底。無論在何處開始，都應該持續不斷地、慢慢地去提升到能於全身皆見推動。經由不斷重複修習到在身體任何部位都能容易辨識到推動。

〔02〕辨識「硬」

首先在牙齒辨識硬：禪修者咬一咬牙就可以感到它的堅硬，過後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。當能感覺到硬後，再有系統地從頭到腳遍照全身的硬。如能看到全身硬，可以再遍照全身的推動，然後再遍照全身的硬，不斷重複修習到滿意為止。

〔03〕辨識「粗」

禪修者用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背磨擦另一隻手臂的皮膚，這樣就會感覺到粗的性質。能看到粗時，即應持續地從頭到腳逐一地遍照全身的推動、硬及粗，直到滿意為止。

〔04〕辨識「重」

禪修者把雙手重疊放在腳上，上面的手就會有重的感覺，或者可把頭往前垂，體會它的重感。繼續有系統地修習，直到能夠遍照全身的重。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗及重四種性質到滿意為止。

〔05〕辨識「支持」

禪修者先放鬆背部使身體稍微向前傾彎，然後再挺直身體及保持它豎直，保持身體豎立不動的力量即是支持。繼續有系統地修習，直到能從頭至腳遍照全身的支持。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗重及支持。

〔06〕辨識「軟」

禪修者可用舌頭推嘴唇內部，感覺「軟」的性質，然後有系統地修習到能遍照全身的軟。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗、重、支持及軟。

〔07〕辨識「滑」

禪修者以唾液弄濕雙唇，用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質，然後有系統地修習到能遍照全身的滑。然後逐一辨識全身的上述七種性質。

〔08〕辨識「輕」

禪修者上下地移動一隻手指，感覺「輕」的性質，然後修習到能遍照全身的輕，再繼續逐一辨識全身的上述八種性質。

〔09〕辨識「熱」

禪修者遍照全身的「熱」，這是容易辨識到的。

〔10〕辨識「冷」

禪修者在吸氣時感覺息的「冷」，然後有系統地遍照全身的冷。

〔11〕辨識「流動」

禪修者可覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。

〔12〕最後辨識「黏結」

禪修者應覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、腱而凝結在一起。血液靠皮膚包圍而維持在身內。如果黏結不明顯，禪修者應重複逐一地在全身辨識前面的十種性質。最後，禪修者感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的性質。

禪修者從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種性質後的修法：

〔1〕將辨識的次序重新排列成：1-6硬、粗、重、軟、滑、輕；7流動、8黏結、9熟、10冷、11支持、12推動。以這樣的次序從頭到腳逐一地辨識每一種性質，直到能辨識得相當快速，一分鐘內大約三轉。

〔2〕當禪修者已熟練於辨識遍身這十二種性質，好像同時呈現時，應把它們分為地、水、火、風四組來觀。應同時辨識首六種性質為「地界」，然後同時辨識流動與黏結為「水界」，接著辨識熱與冷為「火界」，以及辨識支持與推動為「風界」。禪修者應不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。在此階段，一種實用的好方法是：對每一界都同時遍照全身。最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身。

〔3〕繼續以四界培育定力朝向近行定時，就會開始見到不同種類的光。最後全身會呈現為一團白色物體。在繼續辨識白色物體裡的四界之下，它就會變得透明晶瑩。這明淨的色法是五根，又稱為「淨色」。在此階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是屬團塊狀的，因為還未破除三種「密集」。

〔4〕禪修者繼續辨識透明體裡的四界，它就會發亮與放射光芒，這光持續出現半小時後，禪修者應辨識透明體裡的空界，透明體即會粉碎成許多名為「色聚」的極微粒子。

二、如實知見究竟色法

禪修者為了能如實知見究竟色法及所造色如何依靠四界就必須能夠看到色聚。能夠看到色聚後，要看到每種色聚裡的究竟色法有八個、九個，或更多個成分。每一粒色聚裡都有基本的八個成分：地、水、火、風、顏色、香、味、食素，稱作「八不離色」。接著禪修者要以智辨別每種色法的自性與本質，才能了解究竟色法。依據阿毗達摩，禪修者應先對以下色聚和究竟色法的內容有一基本的瞭解。

【1】二十八種究竟色法

一切色可分解為二十八種究竟色法如下：

（1-4）四界：1.地界（硬、粗、重；軟、滑、與適業性。

13.身表輕快性十二法聚：八不離色、身表、輕快性、柔軟性與適業性。

14.語表十法聚：八不離色、語表與聲音。

15.語表聲輕快性十三法聚：八不離色、語表、聲音、輕快性、柔軟性與適業性。

〔3〕時節生色聚

16.純八法聚：八不離色

17.聲九法聚：八不離色與聲音

18.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性與適業性。

19.聲輕快性十二法聚：八不離色、聲音、輕快性、柔軟性與適業性。

〔4〕食生色聚

20.純八法聚：八不離色

21.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性與適業性。

【3】六門中的色聚和成分

〔1〕眼門由六種色聚構成：

1業生眼根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱眼門五十四色。

〔2〕耳門由六種色聚構成：

1業生耳根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱耳門五十四色。

〔3〕鼻門由六種色聚構成：

1業生鼻根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱鼻門五十四色。

〔4〕舌門由六種色聚構成：

1業生舌根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱舌門五十四色。

〔5〕身門由五種色聚構成：

1業生身根色聚2業生性根色聚3心生色聚4時節生色聚5食生色聚。細分有四十四種究竟法，稱身門四十四色。

〔6〕心臟門由六種色聚構成：

1業生心所依處色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱心臟門五十四色。

【4】破除三種密集

禪修者開始見到色聚時，還未破除三種密集，即相續密集、組合密集與作用密集，所以還停留於概念之境，應繼續破除三種密集來辨別色聚裡的究竟法。此時禪修者應培育定力至近行定或安止定，進而辨別每一種色聚裡的每一究竟色的相、作用、現起與近因。

【5】歸結色業處的修法

（1）禪修者先照見全身的地、水、火、風四界來培育定力，直到近行定。進一步要能夠看到色聚。

（2）禪修者能夠看到色聚時，應辨別每一種色聚裡的所有色法，例如：於一粒舌根的色聚裡，應辨別其中的眼十法聚：地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根、舌淨色等十種色法。

（3）然後再辨別：六處門裡每一個處門的所有色法、每一個身體部分的所有色法、所有身分裡的所有色法。

（4）禪修者看到所有色法都受到變化干擾之相後，再觀它們為「色、色」或「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。

三、結語

南傳的修行方法的次第和內容，非常細膩而有系統，以上略說色業處的修法，禪修者還要繼續修習名業處。這種細緻的禪修法門是上承舍利弗的禪修體驗和《無礙解道》以及佛音等論師的阿毗達摩的論述而來，值得北傳禪修者借鏡。

本文作者林崇安先生，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

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 329 期 2011年10月出版

四念處的重要性
藥師消災祈福超荐大法會 通啟
藥師佛聖誕大法會
279期 禪坐健身班 開始招生了
八關齋戒法會
蔬果園地招募志工啟事
靈山講堂定期活動通啟(民國100年10月-12月)

四念處專欄

四念處的重要性

■ 陳榮波

佛教，是一個由世尊釋迦牟尼佛所創立，既理性又感性的宗教，合乎宗教本義（即具有實踐的體驗，又有學理根據）的悲智雙運教化功能，其目的在於化煩惱為菩提、轉苦為樂——上求菩提，下化眾生。

佛陀在菩提樹下悟出了人世間的出世間法，基於淑世精神，他提出「苦、集、滅、道」四聖諦(Four Noble Truths) 與「戒、定、慧」三學的思想，開導眾生，走向人間淨土的解脫之道；其中苦與集兩諦，是屬於煩惱界的因（集諦）與果（苦諦）的關係，而滅與道諦，則是菩提界的因（道諦）與果（滅諦）的關係。菩提界，是因煩惱界而提出的權宜巧設方便法門。因此，我們稱此種法門為一種對治悉檀的一乘教思想。

人們之所以會有「苦」果，是由於「惑」和「業」的「因緣和合」所造成，這種理論，在佛學上稱為「業感緣起」。而我們如何解脫苦果，而獲得菩提的樂果？這要從「慧」之主因和「定」之次因，兩者因緣和合而得樂果。

又，上述四諦中，道諦或道品，是學佛修道、獲得解脫之重要資糧。我們總稱之為「三十七道品」或「三十七菩提分法」，共分七類：1.四念處；2.四正勤；3.四如意足；4.五根；5.五力；6.七菩提分；7.八正道。這七類之分法，與三學之偏重有關。譬如，以四念處、四如意足來說，四念處著重於慧觀，而四如意足則著重於定力。

「四念處」在學佛上有何重要性？上印下順導師在其《成佛之道》頁二三五中說：「初修道學時，要修四念處，這是得正法的慧觀。」

「四念處」簡單的說，就是指八正道的正見而言，如果從更豐富的意涵來說，它包括八正道的正精進、正思惟和正見等，並以獲得「般若智」的正確知見為其要旨，以洞悉萬物是因緣和合所生法，一切皆空，而去體會諸行無常、諸法無我和涅槃寂靜等三法印的般若三昧勝義諦。因此，所謂「四念處」，即是初學佛法者，正確修學及認識佛法的最基本、最實際的途徑。其中，「念」是指「意念專注集中，心神不亂」的意思。至於「處」是指「住」而言；其修學次第，是從「聞慧的正見」，進到「思慧的正思惟」，再到「定與慧」相應的修慧，轉到「從定發無漏慧」，達到「現證慧的無漏慧」等步驟，一步一步地進到真實的慧學，以了脫生死。

確切地說，「四念處」內容包括下列四種：1.觀身不淨；即要徹底瞭解與體悟人的身體是由四大——地（堅性）、水（濕性）、火（暖性）、風（動性）等所組合，從頭至腳（包括齒膜、髮毛、爪齒、肌肉、血液等）都是不淨的，唯有精進一心，才能去除貪欲妄心。我們可用五停心觀來對治之。2.觀受是苦；「受」就是人對外在事物所產生的感覺的意思，是一種內心情緒的感受作用。它可分為三受（苦受、樂受、不苦不樂受）或五受（憂受、喜受、苦受、樂受、捨受）。當人們遭受痛苦（包括八苦）時，我們可用慈悲觀來對治可能產生的瞋恚、怨恨心，藉以消除業障所帶來的苦果。3.觀心無常：「心」是指人的精神及其統覺作用而言，從堅毅的忍辱心到欲樂心，都是剎那生滅、虛妄的；唯有真正體悟出心是不生不滅的，才能化除心中的業障苦果。4.觀法無我：即是說我們要觀照一切萬法，是無自性的，也是因緣和合而成的。

總之，我們要從上述四念處的妙慧觀照中，去體現佛法圓融的四德：淨（心靈清淨）、樂（慈悲喜樂）、常（真常、永恆）、我（真知、真如、絕對）之勝義意境，以實踐佛教無上正等正覺的覺行圓融境界，使人生過得幸福和樂。

本文作者陳榮波先生，係國家文學博士，現任職於東海大學教授，專長為中國哲學史、中國佛學、因明學、美學、中國管理哲學和當代西方哲學

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：秋焱法師

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100年10月15日（週六）至10月22日（週六）
每日上午6：00至晚上9：00
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、拜十二祈願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山。
四、報名時間：即日起至10月14日止
（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
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！

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名　稱	主 講 人	時　間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師實懺	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09：00～14：00
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	每月第一個星期日上午09：00～11：00
	清根法師等	每月第三個星期日上午09：00～11：00

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
藥師實懺共修	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

藥師佛聖誕大法會

一、法會時間：
（一）10月12日(星期三)至10月15日(星期六)
晚上19：00至21：00
（二）10月16日(星期日)
上午8：30至下午18：00
二、法會地點：
台中靈山講堂 台中市進化路575號16樓之1
三、法會內容：
恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二祈願文、解結、甘露施食
四、聯絡電話：
(04)3702-06889 傳真(04)3702-0690

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。
二、時間：民國100年12月3日(六)
（上午8：00至下午5：00）
三、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
四、內容：正授八關齋戒、念佛、靜坐
五、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
六、電話：（02）2361-3016

279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：民國100年11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100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	藥師佛聖誕大法會	（一）10月12日(星期三)至10月15日(星期六)晚上19：00至21：00 （二）10月16日(星期日)上午8：30至下午18：00	台中講堂	恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二祈願文、解結、甘露施食	1.即日起報名 2.報名電話及傳真：電話：(04)3702-0688-9 傳真：(04)3702-0690 3.報名地點：台中靈山講堂（台中市進化路575號16樓之1）
002	藥師消災祈福超荐大法會	2011.10.15(六)至2011.10.22(六)	台北講堂	恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二祈願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山。	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）
003	禪坐健身班第279期開課	2011.11.03(四)下午19:00至21:00	台北講堂	每星期四晚上課二個月一期 靜坐及靈山氣功教學	
004	八關齋戒	2011.12.03(六)（上午08:00至下午17:00）	台北講堂	優婆塞戒經云：若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報，至無上樂。	

蔬・果・園・地 招募志工啟事



一、靈山禪林寺位於新北市石碇山上，有大片好山好水，風景秀麗怡人，因為寺方人員不足，亟需一批志工朋友，幫忙整理蔬果園地；一方面可以培植個人福田，另一方面又可呼朋引伴，共享「採菊東籬」之樂。
二、如果您可提供桔子、桂花、槿樹、木瓜、百香果、菜苗及各種菜草等，亦竭誠歡迎。
三、報名參加志工或提供蔬果菜苗或菜草等，請洽台北靈山講堂清根法師（聯絡電話：02-23613015或02-23613016）

台北靈山講堂　敬啟

2011 靈山文教基金會青少年和兒童4Q夏令營紀實 之一

■撰稿/林淑瑜
■攝影/林煥章、林霈綾





清根法師指導孩子禮佛、拜佛和靜坐等身心修養功夫（左）
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（下）



播下善種子從4Q出發

繼2010年之後，靈山文教基金會於今年7月舉辦第二屆青少年和兒童4Q夏令營的活動，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，7月9日到10日在臺北靈山講堂舉辦的「青少年4Q快樂成長營」。

第一天的活動在方嘉慶老師帶領的「相見歡」中揭開序幕，透過相見歡活動，青少年們不但彼此快速認識，對營隊守則產生共識，並且鼓勵青少年踏出舒適圈，勇於突破自己，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，清根法師以說故事的方式，引領青少年認識上淨下行老和尚，並以老和尚的身教為例，說明知福、惜福、造福的方法，並且指導青少年學習禮佛、問訊等「佛教禮儀」，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。

蔡興正老師指導青少年運用「心智繪圖」，以方便、好記的方式整理筆記，提高學習效率。程俊憲老師以撲克牌、紙張、膠帶等簡單的道具來帶動遊戲，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。林文靜老師則是以現金流遊戲，帶領大家效法「少年巴菲特」精神，學習正確的金錢觀。

在第二天的活動中，彭瑞蘭老師以「故事大家說」，帶領青少年從看圖說故事、朗讀典故故事、表演成語故事，讓青少年發揮想像力、學習口語表達。陳新皓老師透過聲音、表情和肢體語言的練習，引導青少年辨識自己和他人的情緒，並且讓大家進行情緒盤點，了解自己日常生活情境中會引發的特定情緒，進而建立正確表達這些情緒的「情緒指南」。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。王念祖老師以「聖殿騎士團的力量」為主題，帶領青少年透過解開兩人手中套繩、堆氣球塔、群體兩人三腳等活動，體驗個人和團隊的關係，瞭解團隊合作的重要性。賴碧蓉老師則是透過活動、影片和書寫等方式，讓青少年得到「心想事成」的力量。

兒童4Q快樂夏令營

接著，在7月16日和7月17日登場的是「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，在相見歡、學佛行儀、兒童巴菲特、經絡敲敲樂、團結力量大體驗遊戲等課程之外，兒童營兩天的活動裡，簡伸良老師指導孩子「心智繪圖」，學習運用工具訓練思考能力。林淑瑜老師以悉達多太子的故事繪本作為孩子們「打開佛教藝術視窗」的媒介；賴巧盈老師則是以「菩薩蹲」的遊戲，帶領孩子認識佛教四大菩薩的美德。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。洪嘉茂老師指導小朋友運用氣球發揮創意，折出寶劍、頭冠、蜜蜂、鸚鵡、貴賓狗等造型，體驗「氣球好好玩」的樂趣。

另外，俞慧嬪老師透過遊戲，讓孩子知道正面思考和祝福感恩的影響力，





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（上）
感謝靈山講堂志工媽媽們在高溫下辛苦一整天，為大家準備營養健康且豐盛美味的餐點（下）




當不快樂的時候，寧靜地聽聽心中的聲音，想想值得感恩的人事物，往往心情就會好過來，引領孩子運用海報寫下感恩的人、事、物，發現原來自己是那麼的富足，進而有助人的行動力量。

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。

100年7月功德錄（續）

（護法）	
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃琪雯、呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫虎、賴力曜、何勇浩
（弘法教育-月刊）	
1,000元	陳炎戊
500元	吳銘、江睦益
（弘法教育-夏令營）	
3,000元	朱明淵
1,000元	朱法碧、李廣民、梁惠玲
（供養上人）	
1,000元	陳世倫、黃登雲
500元	三寶弟子
100元	張秉宏
（供養常住）	
1,020元	謝燕珠
1,000元	吳德美
（供養三寶）	
500元	胡文豪
（救濟）	
2,000元	吳銘
1,000元	胡玉欣
（放生）	
4,000元	朱莉宇
1,000元	胡玉欣
（講經-1）	
50,000元	陳怡君
20,000元	朱明緯
16,000元	高陳清香
15,000元	顏良恭開家
10,000元	黃素蓉、周淑真王傳郁開家
7,000元	高全德
3,000元	康幼林、林文峰、張能聰、蘇安秀、吳德基、巫佩青、胡玉欣
2,000元	謝宮金蘭、郝政道
1,000元	蔡耀模、三寶弟子、張政琪、蕭嵐中、邱碧玉、黃彥智、黃琪雯、江美欣
600元	聖懇生機股份有限公司、萬乃意、萬乃德、萬乃圓
960元	聖懇生機股份有限公司
800元	許文忠
500元	李宜臻、陳世倫、賴柏嘉、楊牧紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、陳昭惠、呂忠洋、范昌鋒、陳金鳳、許菁菁、黃淑鎮、孫浩文、黃鵬淑
400元	簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、李桂鶯、王貴鳳、周李寶玉
200元	李書堅、呂詹好、呂怡儒、黃麗華、呂玉茹、薛昀軒、呂昱瑞、蘇佳芬、郭桑梅、郭珠鶯、陳美美、黃俊凱、張婉筠、何進發、陳秋玲、鄭惠宏、楊富美、姚樹宏、柯茂全、林素珍、陳惠明、柯雅惠、許雪、李學森、李偉翔、李冠廷、李宜蓁、林世偉、許麗霞、林品德、林冠儀、蔡博任、OSCAR、余玲玫
100元	許紋瑄、蔡東仁、梁美琳、賴苗盤、彭品瑄、蘇琳雅、吳映真、蘇啟恩、簡君如、黃柏翔、張秀雲、柯欣妤、柯翔豪、李淑惠
50元	黃姿穎、黃奕晴
（課經-台中講堂）	
12,000元	陳嘉彬
10,000元	李春和
1,000元	莊大德
（東方大學）	
5,000元	游祥祥
1,000元	陳世倫
（其他專款-尼泊爾法器）	
100,000元	劉新圃
14,600元	梁俊河
10,000元	王美娟
5,000元	關敏文、王美惠、游祥祥
3,000元	林也尊親屬、林也尊戶
2,500元	周妙文
2,000元	周淑貴、王移華、王惠文、許釋文、王紹全、王羽呈
1,500元	關振元、關凱汝、張秀枝
1,000元	梁潔冰、陳世倫、屈盛、余翠娣、陳福良、王美雪、黃振傑、王美雯、黃雯瑄、黃彥辰、黃昱培、陳瑞民、陳建男、劉美昭、林玫秀、陳林春
600元	許洲實、許劉秀英、許峰源、許華君、許約富、許華容、許明珠、陳詠怡、陳衛哲、吳念慈、許菁芬、葉日鴻、葉佳欣、葉啟建、葉啓儀、許菁芳、朱怡婷、朱怡恩
500元	陳志誌、陳佩瑜、關書修、關智文、關惠文、蔡佳昭、陳福成、黃詹雲雲、柯均幸、陳靜慧、陳靜蓮、卓明宏、黃佳慧、卓祈妤、卓妍安、巫張秀玉、巫淑真、任惠治、陳昕岑、陳易欣
400元	豐呈休
300元	王可欣、王鈴慧、王啟宏、鄭惠琴、王明顯、王仲民、王昇安、吳秀敏、王森正、蔡雅惠、洪啟成、王金月、洪維智、范國益、白金雄、李昇
200元	陳志育、黃錦鍊
100元	許凱昂、魏景泉
（其他專款-光明燈）	
5,000元	王美娟、關敏文、王惠惠
3,000元	林也尊親屬、林也尊戶
2,500元	周妙文
1,500元	關振元、關凱汝、張秀枝
1,000元	王嘉文、許釋文、王紹全、王羽呈、陳福良、王美雪、黃振傑、王美惠、黃雯瑄、黃彥辰、黃昱培、陳瑞民、陳建男、劉美昭、林玫秀、陳林春
600元	柯均幸、陳靜慧、陳靜蓮

因版面所限，未能刊載功德芳名下期待續

專題論述
南傳佛教修行方法

南傳佛教的修行方法——依據阿毗達摩（上）

■ 林崇安

一、南傳佛教的傳承

要瞭解南傳佛教修行的方法，應先知道南傳佛教的傳承：佛陀在世時期，大阿羅漢們已經散往印度各地弘揚佛法，其中智慧第一的舍利弗擅長以阿毗達摩的形式來歸納和演繹佛法的精義，傳出《無礙解道》、《義釋》等。他的禪修經驗甚受佛陀讚許，保留在《不斷經》中。當舍利弗和佛陀入滅後，大迦葉於佛滅當年主持五百結集，先結集出經藏，也就是《四阿含經》(雜阿含、中阿含、長阿含、增一阿含)，或《四部》(相應部、中部、長部、增支部），接著結集出律藏。佛滅100年，於吠舍離有七百比丘舉行第二結集，開始形成了上座部的系統，由於起因於戒律，因而會內先結集律藏而後結集經藏；此次結集經藏時，除了四部外，將《法句經》等偈頌以及《無礙解道》、《義釋》等編為第五阿含，稱之為《小部》。佛滅235年，由於不同部派間有法諍，因而上座部的目揵連子帝須於華氏城集合一千比丘舉行了第三結集，先結集律藏和經藏而後結集上座部的論藏，而有上座七論。佛滅236年，摩哂陀等將這一結集的三藏傳往斯里蘭卡等地，這便是南傳佛教的開始。《善見律毗婆沙》卷二記載著：

須那迦譬多羅，至金地國。摩哂陀、鬱帝夜、參婆棲、扳陀，至師子國，各豎立佛法。

金地國主要是指緬甸，後來也延伸到泰國等地。師子國也就是斯里蘭卡。

從西元五世紀到十二世紀間，南傳佛教有優波底沙的《解脫道論》、佛音論師的《清淨道論》、阿耨樓陀的《攝阿毗達摩義論》等重要論著的出現，延續著《無礙解道》和上座七論的論義。這些三藏教法一直下傳至今，成為南傳上座部佛教。

今日泰國的蘇拉薩長老 (Luang Phor Surasak Khemmarangsi) 以及緬甸的帕奧禪師 (Pha-Auk Sayadaw) 等都是依據這些論著來指導禪修，例如帕奧禪師所開示的《智慧之光》、《正念之道》、《顯正法藏》、《如實知見》等書都遵循著傳統的阿毗達摩的觀點。以下便依據帕奧禪師的論述來解說南傳佛教的修行方法。

二、南傳佛教修行次第的總綱

南傳佛教在修行方面，重視經上的「七清淨」和論上的「十六觀智」的修行次第。七清淨是：1.戒清淨，2.心清淨，3.見清淨，4.度疑清淨，5.道非道智見清淨，6.行道智見清淨，7.智見清淨。十六觀智是1名色分別智；2緣攝受智；3思惟智；4生滅隨觀智；5壞滅隨觀智；6怖畏現起智；7過患隨觀智；8厭離隨觀智；9欲解脫智；10審察隨觀智；11行捨智；12隨順智；13種姓智；14道智；15果智；16省察智。

觀智的前階段以一切名色法或「心、心所、色法」為所緣。心和心所是名法。受蘊、想蘊、行蘊與識蘊是名法。色蘊是色法，因此一切名色法就是五蘊。五蘊、一切行法和名色法是同義詞。觀智之後階段的道智和果智是以涅槃為所緣。色法、心、心所和涅槃是四究竟法。禪修者要證悟涅槃，必須逐步地培育七清淨或十六觀智。

【1】十六觀智和七清淨

七清淨	戒、定、十六觀智
1戒清淨	四清淨戒
2心清淨	近行定與安止定
3見清淨	01名色分別智
4度疑清淨	02緣攝受智
5道非道智見清淨	03思惟智 4a生滅智（未熟階段）
6行道智見清淨	4b生滅智（成熟階段） 05壞滅智 06怖畏智 07過患智 08厭離智 09欲解脫智 10審察智 11行捨智 12隨順智
	13種姓智
7智見清淨	14道智 15果智 16省察智

一般而言，禪修者以「戒清淨」為基礎，進而修習止禪；再以止禪為基礎，進而修習觀禪。一般的止禪常以入出息念或四界分別觀為下手處，得到近行定（屬低標）或安止定（屬高標）。當禪修者修習止禪獲得近行定或四禪八定時，這是「心清淨」。而後禪修者辨別名色，證得名色分別智時，這是「見清淨」。接著禪修者觀十二緣起的三世因果，證得緣攝受智時，這是「度疑清淨」。禪修者經由見清淨、度疑清淨，觀三世因果中名色的生滅、無常、苦、無我，依次證得思惟智和生滅智（未熟階段），這是「道非道智見清淨」。禪修者從成熟階段的生滅智，經過壞滅智至行捨智、隨順智，這是「行道智見清淨」。緊接在這些觀智之後，禪修者繼續照見每一種名色法的壞滅，內心存著從它們當中解脫的願望。結果所有的名色法止息了，禪修者的心直接透視，而且完全地覺知無為涅槃，獲得四聖諦的真實智慧，並且親身證悟涅槃。繼續如此修行，將能證悟阿羅漢果及般涅槃。此中，禪修者經由種姓智，證得道智、果智與省察智，這是「智見清淨」。

【2】十六觀智略述

01.名色分別智：

名色分別智是依名法與色法的特相、作用、現起與近因來分別和辨別名色法的智慧。這是觀照苦諦的智慧。禪修者依四個步驟來觀照：A觀照內在與外在的色法；B觀照內在與外在的名法；C同時觀照內在與外在的名法與色法二者；D分辨內在與外在的名色法中都沒有人、我、眾生的存在。禪修者通過辨別，所謂「人」只是因緣和合下生起的名色法組合，在它們之內或背後並沒有一個主宰的我存在，達到見清淨。見清淨也名為「名色分別智」。

02.緣攝受智：

緣攝受智是辨別名色法的緣起之智。這是觀照集諦的智慧。禪修者通過緣起之智，辨別現在的名色組合是因為過去世的無明、愛、取、行與業而生起。也運用相同的法則辨別過去與未來名色法的緣起。度疑清淨也名為「緣攝受智」。

03.思惟智：

思惟智是見到名色法（因與果）的三相（無常、苦、無我）的智慧（但還未能清楚地見到每一剎那的生滅）。思惟智是將名色法以分組的方式來覺照——分成兩組：名與色；或五組：五蘊；或十二組：十二處及十二緣起支；或十八組：十八界。然後要覺照每一組的無常、苦、無我三相。例如，把過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近的色法都歸納於色蘊，把一切的受、想、行與識歸納於各自的受蘊、想蘊、行蘊與識蘊，然後觀照歸納為五蘊等名色法之三相。一切名色法都有以下三相：1、「壞滅而無常」，因為它們在生起之處即遭受壞滅；2、「可畏而苦」，因為一切無常之法都不可靠而可畏；3、「無實質而無我」，因為它們沒有我、實質或主宰者。

04.生滅智：

名色法的生滅有兩種，即：因緣生滅和剎那生滅。生滅智由兩種觀智構成：見到名色法因緣生滅的觀智，以及見到名色法剎那生滅的觀智。A觀照因緣生滅：由於五種因生起，所以五蘊生起；由於五種因完全滅盡，所以五蘊完全滅盡。B觀照剎那生滅：五種因及五蘊都是一生起後就立即壞滅。生滅智有兩個階段：見到一切名色法的生滅的智慧是未熟的生滅智。見到一切名色法強勁生滅的智慧是成熟的生滅智。禪修者在未熟的生滅智階段，可能會生起十種「觀染」(光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲)，例如：從身上射出極亮的光明；體驗到從所未有的喜、輕安與樂；勝解與策勵增長、智趣向成熟、捨變得不動搖等。這十種之中，只有光明與欲這兩種不是善心所，其餘八種都是善心所，然而，如果禪修者執著它們，它們將變成不善心的對象。禪修者若缺少分辨的能力，就可能會以為自己已經達到出世間道果，也可能停止進展，而只是享受那些體驗，並不知道自己是在執著它們。但若他有能力分辨，知道這些只是觀智的副產品，照見它們是無常、苦、無我，以克服對這些境界所生起的貪著與欲望，進而繼續向前進步。當禪修者克服觀染後，獲得成熟的生滅智。

05.壞滅智：

禪修者見到一切名色法壞滅的智慧，不再注意一切名色法的生時與住時，而只注意名色法的剎那壞滅：不見名色法的生，不見名色法的住，不見個別名色法的相，也不見名色法的因緣，只見到名色法的壞滅。禪修者以三界三時內外一切名色法作為所緣。禪修者照見名色法的消失與壞滅為無常，然後照見名色法不斷地消失與壞滅的可怕為苦，最後照見名色法沒有恆常不變的實質為無我。當禪修者以色法為對象並照見它的壞滅時，知道它是無常的。這種照見對象無常相的智慧稱為觀智。禪修者不只照見名色法的三相，也照見觀智本身的消失與壞滅為無常、苦、無我。對過去、現在與未來三世重複地修，交替地照見內在與外在的名法、色法、因法、果法及觀智為無常、苦、無我。

06.怖畏智：

怖畏智是見到三世名色法的不斷壞滅而對名色法生怖畏的智慧。由於三界裡的名色法不斷地受到壞滅的壓迫之苦相已是非常清楚，即使是靜樂的色界與無色界，也非常可怕，這是怖畏現起智。

07.過患智：

過患智是見到三界三時內外一切名色法毫無實質、毫無可取而只有過患的智慧，透徹地看到無常過患、苦過患、無我過患及變易過患，也明瞭只有無生無滅的無為法才是安穩的。

08.厭離智：

厭離智是禪修者厭離三界三時一切名色法的智慧。

09.欲解脫智：

欲解脫智是欲解脫名色法的智慧。禪修者對三界三時裡的任何名色法感到厭離，心中生起願得解脫一切名色法之欲。

10.審察智：

審察智是禪修者為了捨離一切名色法，再以種種方法審察名色法的三相的智慧。

11.行捨智：

禪修者審察後，照見一切名色法中無一物可執取為「我」及「我的」，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，而對名色法生起平捨的智慧。

12.隨順智：

隨順智是隨順的智慧。這是禪修者在生起種姓心之前的欲界心。由於其智已成熟，他感到：「如今道安止即將生起」，於是在有分斷之後生起了意門轉向；隨著生起的是兩個或三個緣取目標的無常等任何一相的觀智心，它們被稱為遍作、近行與隨順。

13.種姓智：

禪修者在隨順心之後生起了取涅槃為目標的更改種姓心，超越了凡夫的種姓而達到聖者的種姓。這是第一個轉向涅槃之心，也是出世間道的無間緣。雖然此智與道智一樣緣取涅槃為目標，但它並不能像道智一樣斷除覆蓋四聖諦的煩惱。在趨向第二及更高的道心時，它被稱為「淨化」，而不是「更改種姓」，因為那時禪修者已屬於聖者的種姓。

14.道智：

禪修者以涅槃為所緣，以四道永斷所斷的隨眠的智慧。在種姓心之後生起了預流道；該道智徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦及開展道諦而證入了出世間安止心路過程。

15.果智：

禪修者以涅槃為所緣，證得四種果位的智慧。

16.省察智：

禪修者在四出世間道每一者之後，都會省察道、果與涅槃。前三道每一者都有五種省察（即省察道、果、涅槃、已斷之煩惱、未斷之煩惱），而第四道則只有四種省察，因為阿羅漢已沒有剩下未斷的煩惱。

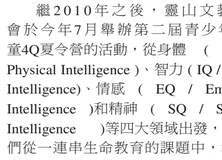
總之，以上整個禪修過程可以歸為三階：從1名色分別智到4生滅智是初階，從5壞滅智到11行捨智是中階，從12隨順智起是後階。

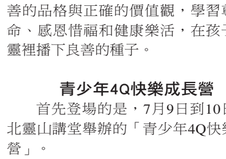
本文作者林崇安先生，係美國萊斯大學理學博士，國立中央大學教授，佛學專長為因明、佛教宗派思想、止觀禪修等，佛學著作等身。西元2000年於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。西元2008年將《佛法教材系列》70冊製成PDF檔，置於網站，並持續更新，供大眾參考和下載。林崇安老師教材網站如下：http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html

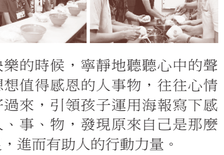
近期活動 翦影

世界靈山佛教會及世界靈山大學 盂蘭盆節系列活動







圖一至圖十一：2011年8月21日，世界靈山佛教會暨世界靈山大學為慶祝盂蘭盆節，在該地舉辦系列活動，節目包括：（一）上午10：30-11：30誦經新福法會；（二）上午11：30-下午2：30餐聚及義賣活動；（三）下午2：30-下午5：30藝文表演活動。本次藝文表演活動，仍由靈山藝文表演班擔綱，配合盂蘭盆日連救母的故事，以弘揚佛教「孝道」觀念為表演設計之主軸，吸引當地不少佛友觀賞。
(2011.8.21/Vitry-Sur-Seine)

圖一：系列活動節目海報
圖二：誦經新福法會（一）
圖三：誦經新福法會（二）
圖四：志工在廚房幫忙製作義賣餐盒
圖五：佛友踴躍購買義賣餐點
圖六：主持人在藝文表演活動中，分別以越語及法語介紹節目內容
圖七：藝文表演節目(一)
圖八：藝文表演節目(二)
圖九：藝文表演節目(三)
圖十：藝文表演節目(四)
圖十一：藝文表演節目(五)

台北靈山講堂 盂蘭盆大法會






圖十二至圖十五：台北靈山講堂於2011年8月6日至2011年8月7日兩天舉行盂蘭盆大法會，由淨行上人主持，與會信眾非常踴躍。

中秋社區關懷




圖十六：關懷活動（一）

圖十七：關懷活動（二）

圖十六至圖十七：台北靈山講堂於2011年9月3日，由法師帶領志工，到石碇地區拜訪及關懷貧戶及孤獨老人。

靈山現代佛教月刊雜誌社

專題論述 閱讀經典

龍樹《中論》的中道思想

■ 劉嘉誠

（上接第三版）

否定」是指對某法的單純否定，並不意味有肯定他者的表態，如說「婆羅門不應飲酒」，只是單純地禁止飲酒，而無表示其他可不可飲之表態意味，因此是一種絕對的否定。[19]

龍樹在《中論》歸敬偈所使用的否定即屬於命題的否定，如歸敬偈云：

> 佛說緣起法，不生亦不滅，不斷亦不常，不來亦不去，不一亦不異，滅戲論寂固，敬禮正等覺，最勝說法者。[20]

依據梵文，頌文中的主詞是「圓滿的佛陀」（saṃbuddha），動詞是「宣說」（desayāmāsa），受詞則由11個語詞構成，其中只有「緣起」（pratītyasamutpādaṃ）是名詞，其他10個則是作為修飾「緣起」的形容詞，這10個形容詞包括第1詩頌的「八不」，以及第2詩頌的「善滅諸戲論」。「善滅諸戲論」依據梵文，它包含「滅戲論」（prapañcopaśamaṃ）和「寂固」（śivaṃ）兩個語詞。[21] 換言之，緣起的真實狀態乃是八不、滅戲論與寂固。月稱（Candrakīrti，ca.600-650）認為「八不」是整個《中論》的主題，而「滅戲論寂固」則是龍樹撰寫《中論》的目的。[22] 依照月稱的說法，則第1詩頌的八不一八種否定，顯然是側重在方法的，而第2詩頌的滅戲論寂固，則明顯表現為透過方法所達致的結果或目的。如就緣起的「中道」而言，前者即是「八不中道」，後者即是「離言中道」。

八不的形式雖然可溯自《阿含經》，不過龍樹把散見於《阿含經》各卷的八不集中在一個詩頌，似有意以八不總攝一切法，並透過對八事四對一生滅、常斷、一異、來去的否定，以展現命題的否定之方法學意義。從八不所隱含的總攝一切法之意味來看，八不中道在此表現有吉藏所謂「盡偏中」的意義，此一「盡偏中」具有不斷捨去執著的超越意涵，因為凡是心行所到達的，名言所表示的，都將落於世俗對待而有著語言的侷限性。因此，只要修行者留有絲毫的心行言語之成分，論主都要毫不保留地遮破它，以達到滅戲論而寂固之「離言中道」，此時即是吉藏所謂的「絕待中」。

以上我們分別論述了《中論》所承襲自《阿含經》的「緣起中道」、「八正道」，以及表現有方法論特色的「八不中道」和「離言中道」，它們依序相應於吉藏「四中」中的「對偏中」、「盡偏中」與「絕待中」。此下我們將繼續探討「緣起性空」之二諦中道，而它則相應於吉藏四中的最後一中—「成假中」。

四、緣起性空之二諦中道

《中論》所說的「緣起性空」有什麼意涵呢？它和二諦有什麼關係呢？我們首先看什麼是二諦，《中論・觀四諦品》第8詩頌說：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦。」[23] 由此可知，二諦乃是「世俗諦」和「第一義諦」，一般把它簡稱為「俗諦」和「真諦」。依義淨《南海寄歸內法傳》中，對中觀宗之描述是：「中觀則俗有真空，體虛如幻。」[24] 句中之俗有真空，指的就是二諦，它的意思是，就世俗而言，緣起諸法是有的，可是在第一義中，諸法卻是空的。因此，真俗二諦也可以說就是「空」「有」二諦－「世俗有」和「勝義空」。這麼一來，「緣起性空」和二諦的關係就非常清楚了，「緣起」代表「世俗有」，「性空」代表「勝義空」，因此「緣起性空」其實就是「有」「空」二諦的關係。

緣起性空既是有空二諦的關係，那麼龍樹如何進一步揭示有空二諦的中道意涵呢？此一二諦中道的意涵主要表現在《中論》第24品第18詩頌：

> 眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。[25]

頌文的意思是：那個「緣起」(pratītyasamutpāda)，我們說它是「空」(śūnyatā)，「空」即是「假名」（upādāya prajñapti 受假、因施設），也是「中道」（madhyama pratipad）。換句話說，就中觀而言，「緣起」一詞，與「空」、「假名」、「中道」等詞，乃是異名而同義。如龍樹《迴諍論》：「佛說空、緣起、中道為一義。」[26] 月稱《明句論》24.18的註釋：「因此，空、假名、中道，不外是緣起的別名。」[27] 針對頌文的意思，我們擬分為兩點來說明：第一點是說明龍樹為什麼說「緣起」就是「空」呢？第二點是說明為什麼「空」就是「假名」，而且也是「中道」呢？首先就第一點為什麼「緣起」就是「空」而言，依據青目的解釋：

> 眾因緣生法，我說即是空。何以故？眾緣具足和合而物生，是物屬眾因緣，故無自性，無自性故空。[28]

從引文可知，青目在「緣起」和「空」之間，導入了一個很重要的媒詞，這個媒詞就是「無自性」（亦即義淨所說的「體虛」）；也就是說，由於「無自性」的介入，而使得原來看似互相對立的緣起（有）和空，得到了會通。可是問題在於「緣起」為什麼是「無自性」呢？青目在此顯然是運用前述第15品第1、2詩頌所說的緣起（作法）與自性（無作）之間的矛盾性，來說明本頌之「緣起」為什麼是「無自性」，也就是說因為緣起和自性是互相矛盾的兩個概念，基於不矛盾律，如果主張緣起的話，就不能說它有自性，所以說緣起即是無自性，由於緣起的事物是沒有自性的，所以是空。換句話說，事物為什麼是「空」？因為它是沒有自性的，而事物又為什麼沒有自性？因為它是緣起有的。由此可知，「緣起性空」其實就是緣起無自性空的意思，因為無自性充當了媒介的功能，而使得空有二諦獲得融通。

其次，我們要說明的是為什麼「空」即是「假名」，也是「中道」呢？Kalupahana認為，緣起和空之所以是同義而表現為中道，唯有在「假名」的情況下才有可能。[29] 可見「假名」在「二諦」（有、空）和「中道」之間，扮演著一個極為重要的角色。然則什麼是假名呢（prajñaptir upādāya）？依清辨（Bhāvaviveka，ca.500-570）《般若燈論釋》，[30]「假名」乃係作「因施設」解，而「因施設」正是假名的梵語prajñaptir upādāya的意譯。依印順法師的考究，《中論》裡的「因施設」，就是《般若經》所說的「受假」，而《般若經》的「受假」，是指眾緣和合的複合物，例如眾生為五蘊和合，樹為根、莖、枝、葉等之和合，它相當於阿毗達磨的「假有」（謂瓶、衣、車乘、軍、林、舍等）及「和合有」（謂於諸蘊和合，施設補特伽羅）。[31] 由此可見，《中論》本頌所說的「假名」，乃指眾緣和合而假有的一切法，因此諸法雖畢竟空，但卻宛然而有，所以你不能說它什麼都沒有。如吉藏《中觀論疏》：「雖因緣有，常畢竟空（勝義空），故不著於有；雖畢竟空，宛然而有（世俗有），故不滯空。即是二諦中道。」[32] 也就是說，就第一義而言，事物雖因緣和合而有，卻畢竟空無自性，由此而捨離有邊；另一方面，就世俗諦而言，事物雖畢竟空無自性，卻是如幻化般的宛然而有，由此而捨離無邊。因此，具空有二諦意義的緣起性空乃遠離了有無二邊，形成了緣起性空之「二諦中道」。[33]

以上所述，就是《中論》緣起性空的二諦中道思想，此一中道思想乃是相應於吉藏的「成假中」，如《三論玄義》說：「有無為假，非有非無為中。由非有非無，故說有無。如此之中，為成於假，謂成假中也。」[34] 從本段引文可知，吉藏之「成假中」和上述《中論》第24品第18頌有密切關係，吉藏說「有無為假，非有非無為中」，其實已概括第18頌全頌之意，而句末之「如此之中，為成於假」，更是道出了二諦中道之有賴於「假名」才得以成立之意義，而這正是前文所說之本頌特色所在。因此，我們認為《中論》的緣起性空之二諦中道，乃係相應於吉藏所說的「成假中」。

五、結論

以上所述《中論》的中道思想，它們包括緣起中道、八正道、八不中道、離言中道和二諦中道。雖然行文上有如此之劃分，不過這只是為了方便說明而有所區分而已，實際上並不是截然二分而毫無交涉的。例如我們在討論《中論》繼承自《阿含經》的離有無、苦樂等邊見之緣起中道時，其實已可見到透過方法論深化的「八不中道」之雛形；而離苦樂二邊的八正道中道，其目標即是正向涅槃，此與歸敬偈的「滅戲論寂固」之離言中道亦無二致。此外，在歸敬偈中，形容「緣起」（世俗有）的真實相狀之「八不」及「滅戲論寂固」（勝義空），實已蘊含有二諦中道的關係。而我們最後所論述的非有非無之二諦中道，其實亦可和佛陀教化迦旃延的離有無二邊之中道相互呼應。

總而言之，《中論》的中道思想，上承《阿含經》與《般若經》，在立論上表現出有系統的方法學，既嚴謹又不失直截明快，頗能凸顯中觀學派重思辨的學風。另一方面，《中論》的中道所具有的實踐意義，乃是透過生活實踐，以至中、向上的態度最後達致宗教修行的解脫目的，而表現出一個理論與實踐兼容並蓄、相輔相成的中道思想。

---

19 見《思擇炎》，參自宗喀巴《辨了不了義善說藏論》法尊譯，《現代佛教學術叢刊》78冊，頁271。

20 譯文參自法尊藏譯漢。本頌鳩摩羅什譯為：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出，能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。」（《大正藏》冊30，頁1中。）

21 D.J.Kalupahana，*Mūlamadhyamakakārikā of Nāgārjuna: The Philosophy of the Middle Way:* Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1996, p.101.

22 *Prasannapadā*, p.3.

23《中論》卷4，《大正藏》冊30，頁32下。

24 義淨，《南海寄歸內法傳》卷1，《大正藏》冊54，頁205下。

25《中論》卷4，《大正藏》冊30，頁33中。按本頌之第2句羅什原譯為「我說即是無」，其中「無」字，梵語śūnyatā，正譯為「空」，羅什在頌後長行起首即改譯為「空」，故文內所引頌文依長行及梵語改寫為「空」。又為便於下文之語法解析，茲引本頌之梵文如右：yaḥ pratītyasamutpādaḥ śūnyatāṃ tāṃ pracakṣmahe, sā prajñaptir upādāya pratipat saiva madhyamā（*Prasannapadā*,p.503）

26 引見宗喀巴《辨了不了義善說藏論》法尊譯，《現代佛教學術叢刊》78冊，頁206。

27 *Prasannapadā*, p.504.

28《中論》卷4，《大正藏》冊30，頁33中。

29 D.J.Kalupahana，*Mūlamadhyamakakārikā of Nāgārjuna: The Philosophy of the Middle Way*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers，1996，P.340.

30《般若燈論釋》卷14，《大正藏》冊30，頁126中。另清辨弟子觀誓於《般若燈釋復釋》中亦解作「因施設」，參安井廣濟《中觀思想の研究》，京都：法藏館，1979年3刷，頁164。

31 印順，《空之探究》，台北：正聞，1992年6版，頁235~239。

32 《大正藏》冊42，頁20上。

33 本文前曾引義淨《南海寄歸內法傳》：「中觀則俗有真空，體虛如幻。」此中，「俗有真空」，就是「世俗有、勝義空」，它代表中觀的二諦觀，而如吉藏之釋，由於俗有真空的二諦觀能遠離有無二邊（不著於有亦不滯空），故名為二諦中道。「體虛」即是「無自性」（＝真空），由此而捨離有邊；「如幻」即是「宛然有」、「假名有」（＝俗有），由此而捨離無邊。故「體虛如幻」仍不外在說明「真空俗有」的二諦中道觀。

34 吉藏，《三論玄義》，《大正藏》冊45，頁14下。

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。

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 330 期 2011年11月出版

信仰之意義
279期 禪坐健身班 開始招生了
八關齋戒法會
蔬果園地招募志工啟事
靈山講堂近期活動通啟(民國100年11月-12月)
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

信仰之意義

■ 林建德

佛典中視「四念處」之修行為通往解脫「唯一的道路」；或者說，邁向解脫的過程中，必包含念處之修行，而為修證解脫所共通必經之路。然而，對於念處修行未必相應的眾生而言，佛教也施設各種不同的法門，來增強他們的信仰和信心，以接引他們走向佛道，佛法稱此為「方便」。

「方便」乃是相對「真實」或「究竟」而言，中國佛教則慣以「權」、「實」稱之。但是，方便、究竟之區分未必是如此絕對的，因為教法常是面對不同根機的眾生而施設、開演的，倘若有人在方便教法中，深受利益，生命得到安頓和光明，如此的教法對他而言即是究竟的。相對的，佛典所認定的究竟教法，對某些人產生不了作用，雖契理但卻契不了機，如此的究竟教法仍是枉然，倒不如從方便法中領受實質的好處。

因此，從「實用」（pragmatic）的觀點，來考慮信仰的需求和價值也是相當重要的。十七世紀法國哲學家柏斯卡（Blaise Pascal, 1623-1662）的上帝論證，即是從實用觀點來著眼，鼓吹「寧信其有，不信其無」，以下賭注的方式來述說對上帝的信仰，而認定是一穩賺不賠的選擇。柏斯卡在《思想錄》論證說：假如上帝存在，而如果選擇的是相信，就會得到一切；而即便上帝不存在，你都不會有什麼損失。但如果不相信上帝，而上帝真的存在，就會失去一切，將於死後下地獄。所以權衡利弊，我們最好相信上帝的存在，而不必運疑上帝的存在。

雖然柏斯卡論證有諸多待商榷的空間，但如此的賭注論證，不能否認的，也有其道理存在。而事實上，在現實生活中，我們也運用相似的思維在面對各種情境或考驗。例如說，我們常告訴人要抱持樂觀的態度，多作正面或正向思考（positive thinking），如此鼓勵樂觀、積極思考，即是要人往最好、最佳的情景去設想。如一個已是癌末的病人，醫生宣告他只剩三個月可活，醫生所說的可能是依經驗法則所判定的結果；然而，如果病人不就此屈服，抱著永不放棄的心境，一息尚存就奮戰不懈，如此的信心不也是一種信仰的體現？

所以抱持「樂觀」的生活態度，作用亦在於此，此樂觀的態度即可說是一種信仰、信心的力量。況且，世事難料、人生無常，生命中任何的一個選擇或決定，多少也可視為是一種賭注，倘若我們樂觀以對，看待及接受所有的因緣都是好因緣，則內心的安心、安定之感也會升起。同樣地，佛教方便教法的施設及應用，可說也是以正向、樂觀的方式，來看待自己的人生及生命；如去設想自己有一顆美好的心，此心具備著覺悟的能力，如此將使信心增強，提供面對生命苦難的勇氣。

此以想像的方式在心中作設想，乃至建立信仰，在佛教中稱為「假想觀」。相對於假想觀，佛教有所謂的「真實觀」，即是著重經驗事實而成的信仰，重視如實現象的認識；而假想觀則是透過想像來強化信念，以增進力量。例如，自心作佛、心性本淨可說是一種假想觀，而這種假想觀，乃是適應不同根器的人而發展起來，多少也可視為是「信行人」在佛教修行上的傾向，也可說是某種權巧方便的運用，其中重點在於信仰者實踐多少，並如何讓生命因之而淨化和昇華。

總之，因應不同眾生的需求，佛法開展出不同的信仰模式，這之間但問受益與否，而無所謂高下之分；只要不是迷信，能帶來正向光明的力量，使人實際受益，即便是假想所建立的信仰，皆是可以接受並鼓勵的。如此，信仰是一種生活方式的選擇，沒有什麼好壞、對錯之別。如果一個人，在信仰後比信仰前過得更寧靜、自信與自在，使人感受到溫暖與安祥，生命洋溢著喜樂，則這樣的信仰本身即具意義！

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。

279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：民國100年11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。

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。
二、時間：民國100年12月3日(六)
（上午8：00至下午5：00）
三、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
四、內容：正授八關齋戒、念佛、靜坐
五、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
六、電話：（02）2361-3016

靈山講堂近期活動通啟

(民國100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
003	禪坐健身班第279期開課	2011.11.03(四)下午19:00至21:00	台北講堂	每星期四晚上課二個月一期 靜坐及靈山氣功教學	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）
004	八關齋戒	2011.12.03(六)（上午08:00至下午17:00）	台北講堂	優婆塞戒經云：若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報，至無上樂。	

蔬・果・園・地

招募志工啟事

一、靈山禪林寺位於新北市石碇山上，有大片好山好水，風景秀麗怡人，因為寺方人員不足，亟需一批志工朋友，幫忙整理蔬果園地；一方面可以培植個人福田，另一方面又可呼朋引伴，享「採菊東籬」之樂。
二、如果您可提供桔子、桂花、椪柑、木瓜、百香果、菜苗及各種藥草等，亦竭誠歡迎。
三、報名參加志工或提供蔬果菜苗或藥草等，請洽台北靈山講堂清根法師（聯絡電話：02-23613015或02-23613016）

台北靈山講堂　敬啟

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00～14：00
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	每月第一個星期日上午09：00～11：00
	清根法師等	每月第三個星期日上午09：00～11：00

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

2011 靈山文教基金會青少年和兒童4Q夏令營紀實 之二

■撰稿/賴巧盈、林素瑾、陳良光
■攝影/林煥章、林霈綾

青少年營 營隊長 賴巧盈



從答應承接夏令營的營隊長那一刻起，心裡就開始忐忑不安。想到去年國中營的震撼教育，心裡不斷地幫自己加油打氣，告訴自己說：「承擔是一種勇氣，能奉獻也是一種福報」。

去年安排課程時，我們這群遠離學童教育階段太久的初生之犢，憑著心中的那股熱誠，想要給學員們最多、最好的知識和智慧，安排了兩天「精進又充實」的福袋課程，結果搞得大家人仰馬翻。所以今年謹記去年的教訓，不論在課程內容或上課方式，都做了大幅的調整。這一番的努力，讓我在看到學員們燦爛開心的笑容時，終於把心中懸宕好久的這塊石頭，給放了下來。

活動從相見歡的嘉慶老師開始，他資深的教學經驗和對學員的用心，透過傳球遊戲與孩子建立信任，讓孩子們學會包容、等待和鼓勵，並且為兩天的營隊訂下了規矩。之後，兩天的課程中，我看到學員的投入和彼此間的包容、鼓勵、互相幫助，更看到孩子們身上無限的創意和潛能。我不禁想到一句話：「栽種有時，拔取有時，上天造萬物，各按其時，成為美好」。我們何必急著給小孩「我們覺得好」的東西呢？給孩子重要的品德、充分的信任和鼓勵，生命自會成其美好。

很感謝淑瑜的邀約，讓我有機會為生命教育盡一份力，也可以站在更高的位置去思考和學習。在行政工作中，除了思考如何讓營隊順利完成，更要把眼光放在未來。如何在每一個活動和流程中，為未來奠基、開路？凡事多想一點，多做一點，團隊的發展就多一點未來性，人的格局和視野也就跟著變寬、變大了。有人說：「先承擔了，心思意念就會往那邊走，方法自然會出現。」又說：「生命不求一次到位的完美，而是在一次又一次的行動中慢慢修正調整。」是啊！佛陀悟道也是經過累劫累世的修行，重要的是發願和一步一腳印的執行。

夏令營的舉辦不僅在孩子們的心中種下善的種子，同時也讓我們這群有願心付出的夥伴們彼此學習，慧命成長，心中那個善的法輪，跟著轉動起來。佈施的人有福、行善的人快樂，明年暑假大家一起來吧！

青少年營 小隊輔 林素瑾



家中兒子正值國二青春風暴期，經常會莫名地挑戰我這老媽的脾氣與耐心。聽過一位補習班老師談到跟這個年齡層的孩子相處的祕訣就是：「碰到這種狀況時，把他們當『火星人』就容易理解了」。經這麼一想，跟他們好像比較容易和平相處些，但仍總覺得那裡怪怪的。

這次有幸能在民國百年的暑假，跟著一群熱愛生命教育的好夥伴們加入靈山文教基金會青少年4Q快樂成長營的工作團隊，並擔任小隊輔，意外地讓我找到了上述問題的解答。之前曾聽過國中營的工作夥伴們形容去年與這些「火星人」初接觸的慘狀，他們與我們平時熟悉，總是熱忱參與課程、努力學習的成人，是那麼的不同；聽在我心中，不禁激起在家跟兒子相處時的那份鬥志來，心想：「好吧！國中生，我來了！」，並準備拿出與「火星人」對戰的各式戰術，好讓他們知道我這個「火星人」的老媽也不是蓋的。

但是，在2天的營隊活動結束後，大家都說這次的「火星人」真是天使！不管是在講師們巧思設計的動腦活動，或是體驗遊戲，我們都享受了這些「火星人」或誇張或認真，或無厘頭或好笑的肢體、表情與創意；遊戲中，也觀察到他們「火星」一族，其實是很有團隊合作的精神：如反應快的會幫忙慢的；較害羞的會樂於跟新朋友私語，偶爾還會一致對外，跟我們這群工作夥伴拚個輸贏；雖然不習慣吃素食，但也會盡他們最大的努力吃；雖然不習慣靜坐，也仔細地聆聽師父的指導，做完每個動作等等。

原來只要有樂趣，認真的陪伴，真誠地把他們當作一個生命的個體來欣賞、來尊重，不帶負面的眼光看他們，其實他們就只是一群「可愛又期待被欣賞」的「火星人」而已。

生命，就是從不成熟邁向成熟的一個過程。感謝靈山文教基金會與2011夏令營工作團隊的邀約，以及大夥們認真投入的執行，在這段陪孩子的成長過程中，我體會到「火星」一族們想要的是什麼了。原來，他們要的就是樂趣、陪伴以及大人們欣賞的眼光。總之，他們要的就是一種很單純的、大家能聚在一起很快樂的那種感覺而已。

青少年營和兒童營 講師 陳良光

我原先學習經絡穴道及推拿手法時，只想體驗在自修合氣道和太極拳的過程中，初窺自我體內小宇宙的運行及身體變化而已。沒想到靈山文教基金會卻提供我如此寬闊的平臺，讓我有機會藉著「經絡敲敲樂」活動，和青少年營及兒童營的小朋友們，一起分享與探索人與人之間大宇宙的關聯性，體會到個人自我小宇宙提升能量時，影響週遭親朋好友的能量場向上、向善。我將自我敲敲打打的一些功法及手法放入課程中，期待每個小朋友們都能透過簡單的十巧手、全身經絡敲打等活動，來提升自我的正向能量，也能輕易地指導父母或同學們，一起分享這種正向能量。







台北靈山講堂 泰國、越南寺院參訪活動



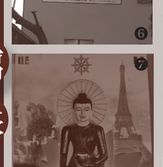




圖一至圖五說明：淨行上人於2011年8月18日至2011年9月20日受邀赴泰國、越南等地寺院參訪，受到當地僧俗二眾的熱烈歡迎。

圖一：歡迎茶會（泰國）
圖二：泰國法師頂禮（泰國）
圖三：會議（一）（泰國）
圖四：會議（二）（泰國）
圖五：與越南三寶寺如海尼長及信眾合照（越南）

世界靈山佛教會 法國佛教各界聯合舉辦玉佛來訪系列慶祝活動











圖六至圖十二說明：由「玉佛巡迴世界，祈求世界和平」為宗旨的佛教組織所發起的巡迴世界活動，2011年9月17日至10月9日來到了法國巴黎近郊的文森大佛寺，駐留三週，供當地民眾瞻仰頂禮，合辦單位包括世界靈山佛教會、法國佛教聯合會和法國電視台第二台等；「世界靈山佛教會」於此次活動，除了支援人力協助維持秩序外，在現場亦擺設攤位義賣，並由「靈山藝文表演班」負責部分節目的演出。

圖六：世界靈山佛教會會所（法國/Vitry-Sur-Seine）
圖七：活動海報
圖八：「迎請玉佛，祈求世界和平」法會（法國/巴黎近郊Vincennes公園）
圖九：玉佛佛像（法國/巴黎近郊Vincennes公園）
圖十：法國電視台第二台現場訪問及錄影（法國/巴黎近郊Vincennes公園）
圖十一：世界靈山佛教會義賣攤位（法國/巴黎近郊Vincennes公園）
圖十二：靈山藝文表演班之表演（法國/巴黎近郊Vincennes公園）

100年7月功德錄（續）

（其他專款-光明燈）	
500元	陳志誌、陳佩榆、關書修、關智文、關書文、蔡佳瑜、黃福成、黃詹寶雲、卓明宏、黃佳慧、卓師好、卓師安、巫張秀玉、巫淑真、任廣治、陳昕岑、陳易欣
400元	許洲賓、許劉秀英、許峰源、許華君、許莉莉、許明珠、陳詠怡、陳俐智、吳志勛、許菁芬、葉日鴻、葉佳欣、葉政雄、葉容儀、許菁芳、朱怡婷、朱怡恩
200元	王昶、陳英玉文高、陳麗端、王可欣、王鈐慧、王淑宏、鄭惠美、王明鏘、王仲尼、王尹涵、吳秀蘭、王仲正、蔡雅惠、黃錦鋒、龔呈依、洪啟成、王金月、洪曉哲、范麗雅、白金雄、李昇
100元	許凱岳、陳志育、魏惠英
（隨喜）	
500元	丁權福、李夢蓮
300元	何燕娟、何燕德、何杰勳、賴健財
200元	鄧普福、鄧錦華
（隨喜-講堂）	
500元	吳銘
（隨喜-功德箱）	
486元	靈山曙林守
（隨喜-禪林車子）	
20,000元	釋行新
3,000元	陳松芳、包金城

100年8月功德錄

（禪林建設）	
20,000元	呂理宗
5,000元	張晉金
3,000元	吳國禎
2,000元	陳德慧、王相光、吳銘、陳美賢
500元	洪月進
200元	蔡新鑫、蔡宜勳、葉慶慧、蔡宜潔、葉沐恩、吳麗利、陳思涵
100元	張秉筑、無名氏
（禪林建設-上人寮房）	
5,000元	蔡昌雄
4,000元	顏良恭開宗
1,000元	李淑惠
（禪林建設-發願中證）	
16000元	靈山講堂
（講法）	
3,000元	高東海、黃素慎、高子翔、高子健
2,000元	黃麗雲、萬波音、萬乃慶、萬乃德、萬乃揚
1,200元	賴瑞現、黃素蘭、賴毅庭
1,000元	曾淑珠
500元	黃郁捷、黃立瑋、黃立昌
300元	高啟瑞、吳銅、吳金耀、吳宗益、吳貴莉、吳淑真
200元	呂國章、呂藍金枝
100元	郭盛虎、賴立瑋、何嘉浩
（弘法教育-月刊）	
500元	吳銘、曾厚成
（供養上人）	
20,000元	許雪
5,000元	吳秋雄
1,000元	呂周彩貴
500元	林美麗
（供養常住）	
10,000元	詹阿鴻
2,867元	釋淨意
1,000元	吳德美
500元	林美麗
300元	蔡新鑫、蔡宜勳、葉慶慧、蔡宜潔、吳麗利、陳思涵
（供養三寶）	
800元	李秀卿之白黃色編（愛福）
500元	胡玉欣
100元	段展宗
（救濟）	
2,000元	吳銘、鄭張麗卓
1,000元	李鴻民、彭雅麟
500元	劉惠美、藍瑞波
（放生）	
12,900元	妙吉等人
2,000元	胡玉欣
1,000元	徐慧娥、林童花、許雪、周淑真、高東海、黃素慎、黃素娥
500元	林海泉、林介生、林銘順、林文英、潘芳靜、陳德生、陳德慧、黃素蘭
300元	蕭素娟
（讀經）	
200,000元	董王書英
160,000元	朱福松
100,000元	賴和嘉
55,800元	朱明緯
15,000元	顏良恭開宗
10,000元	吳致緯
5,000元	三寶弟子
3,000元	薛妥秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	鄭盛傑、賴秀惠、黃素娥、陳美智
1,500元	邱勝祥
1,100元	林依蟹
1,000元	陳金財、蔡耀煌、郭政遠、蔡幸君、沈惠欣、萬波音
600元	萬乃慶、萬乃德、萬乃朔
500元	賴柏嘉、洪月盛、陳昭惠、呂忠洋、范晶健、黃麗淑
400元	李淑惠
300元	趙子涵、鄭立專、林振惠
200元	呂唐好、呂玉茹、薛妥鈺、呂旻璇、呂玉芬、呂怡慧、黃騰輝、蔡秦琴、蔡琪麗、盛美珍、蕭素娟、葉輝、葉靜、吳文源、楊裕隆、楊皓亮、楊富美、鄭勝宏、鄭宏汶、柯振發
100元	蔡東仁、梁美琳、賴蓓瑩、彭品瑄、蔡琪麗、吳映儀、蘇毅恩、柯欣妤、柯翔豪、洪秉欣
其他專款-已迴圈法器	
5,000元	黃素娥
1,500元	邱勝祥
（隨喜）	
1,000元	藍章華、藍黃雪貞
500元	丁權福、李夢蓮
300元	何燕娟、何燕德、何杰勳、賴武村
200元	李淑惠、鄧普福、鄧錦華
30元	陳月美
12元	王珍莉
（隨喜-人事費贊助）	
74,000元	黃仲洋
（隨喜-講堂）	
500元	吳銘、何明政

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 閱讀經典

龍樹《中論》的中道思想

■ 劉嘉誠

一、前言

《中論》是龍樹（Nāgārjuna，ca.150-250）的主要著作之一，從本論之以「中」為名，以及從中觀學派之以「中」立宗來看，可知龍樹撰作此論，乃係以中道作為全論的思想旨歸。[1] 那麼，《中論》所說的中道有什麼殊勝意義呢？在探討《中論》的中道思想之前，我們擬先就中觀的立場，簡要地說明「中道」的意義，以顯示佛法的中道和一般哲學的中庸之道，有什麼相同或相異的地方。

中道，梵語madhyama pratipad，其中 madhyama是「中央」、「中間」的意思，如依中觀所說，也就是「離偏」、「離邊」的意思，[2] 或是「避免任何極端的立場（avoid any extreme position）[3]。在此意義之下，佛法的中道可以說相近於儒家或亞里斯多德的中庸之說，如儒家對「中」的解釋是「不偏之謂中」，[4] 亞氏則認為「德行乃介於兩個極端之中間，極端就是惡行－其一是過度，其二是不及。」[5] 可見就「中」的字面意義而言，佛法和一般哲學所說的一樣，都具有捨去兩邊、不偏不倚的意思。可是，佛法的「中」除了有「離偏」的意思之外，更重要的是還有「去執」的意義，「去執」乃指捨去種種顛倒執著，也就是說在捨離二邊之後，也不執著中間之一，此即中觀家所說的「破二不著一」。[6] 更進一步說，佛法所說的「中」，乃在於超越凡情，以聖者的智慧遠離一切世間名言對待之執著，因此而有著超越，絕待的意義。其次，pratipad是指「道路」或「途徑」的意思，它包含有實踐的意味，也就是說，佛法的「中」，不僅是理論的，同時也是實踐的，眾生透過對中道之理解，並且依循中道去實踐，就能夠到達最終涅槃解脫的目標。

有關中道的意義，三論宗之集大成者嘉祥吉藏（549-623）曾將之總攝為「中以實為義，中以正為義。」[7] 並以四中－「對偏中、盡偏中、絕待中、成假中」[8] 涵蓋其義。在這裡，所謂「中正」就是我們上面所說的「離偏」或「離邊」之意思，它相應於四中之「對偏中」與「盡偏中」。而所謂「中實」就是一切事物的真實狀態，也就是我們上面所說的「超越」或「絕待」的意思，它相應於四中之「絕待中」與「成假中」。以下，我們將依中道所具有的此一意義脈絡，逐一來探討《中論》的中道思想。

二、以《阿含經》為基礎的中道思想

《中論》的中道思想，基本上是以《阿含經》的緣起論為主軸所開展出來的中道觀。此一立基於《阿含經》緣起法的中道觀，依南傳佛教學者D.J.Kalupahana所說，可以分為兩個方面：第一是哲學的中道，乃指釋尊在《化迦旃延經》（*Kaccayana-gotta-sutta*）中所說的離有、無二邊的中道。第二是實踐的中道，也就是釋尊在《初轉法輪經》（*Dhammacakkappavattana-sutta*）中所說的離苦、樂二邊的中道，亦即八正道。[9] 印順法師在《中觀今論》中也有這種分法，他將「不有不無」稱為「理的中道」，將「不苦不樂」稱為「行的中道」，[10] 可以說和kalupahana的看法一致。筆者現在就參照這種分法，分別就「理論的中道」和「實踐的中道」等兩個部分，來論述《中論》所承襲自《阿含經》的中道思想。

（一）理論的中道

理論的中道主要是指離有、無二邊的緣起中道，如《中論．觀有無品》第7詩頌：「佛能滅有無，如化迦旃延，經中之所說，離有亦離無。」[11] 頌文中明文舉出《雜阿含經》裡的《化迦旃延經》，而《化迦旃延經》正是佛陀為教化摩訶迦旃延所開示的離有、無二邊之緣起中道，如《雜阿含經》第262經：

> 世人顛倒，依於二邊，若有若無…迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅（者），則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道，所謂此有故彼有，此生故彼生…。[12]

龍樹在此引用該經，顯然有意藉由佛說的非有非無之中道來破斥「實在論者」（Realist）與「虛無論者」（Nihilist）。實在論者以為一切事物之存在皆實有「自性」（svabhāva）－即事物本自擁有而永不變易的性質（essence），龍樹在第15品中藉由緣起（作法）與自性（無作）之間的矛盾，來論證凡是依因待緣而生起的一切事物不可能有自性，[13] 因此事物之存在並非是實有的。相反地，與實在論相對的是虛無論，虛無論者認為事物既然不是實有自性，那麼應該就是實無自性，也就是說，存在的事物消失之後就永遠不存在，而且也不再生起。龍樹在該品中繼續破斥虛無論者，龍樹指出：「無」只不過是「有」的相對面，「有」的壞滅就稱作「無」，因此，必須先有「有」（事物之存在），然後才有「無」（事物不存在），如今，實「有」既然不能夠成立，那麼實「無」又如何能夠成立呢？[14]

龍樹舉《化迦旃延經》為例證，認為只有佛說的緣起法，才能使人正見世間集而不生虛無之見，同時正見世間滅而不生實有之見，如此才能如實把握佛所說的遠離有、無二邊之緣起中道。

（二）實踐的中道－八正道

如前所言，Kalupahana認為釋尊在《初轉法輪經》中所說的離苦、樂二邊的中道－八正道，就是實踐的中道。依南傳巴利藏《初轉法輪經》有關八正道中道之解說，約相當於《中阿含經》第169經《拘樓瘦無諍經》：

> 莫求欲樂極下賤業，為凡夫行，是說一邊；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者，是說二邊。…離此二邊，則有中道。…有聖道八支，正見乃至正定，是謂為八，離此二邊，則有中道。[15]

苦、樂二邊是印度修行者兩種極端的宗教行為，他們若不是縱情於感官的欲樂，就是執著於極端的苦行，世尊認為這兩種極端的修行態度，都不能與法義相應，於解脫道無益，因此提出離苦、樂二邊的中道行，也就是以「正見」為首的八正道。

龍樹在《中論》裡固然沒有明文提到不苦不樂的中道，但是整部《中論》主要在於揭示如何樹立「正見」，如何以正見為前導，過一個以智為本而不是以情為本的中道生活，因此其精神仍不出率行八正道。而且從＜觀苦品＞與＜觀顛倒品＞來看，論主亦有意藉由緣起無自性之正見，來斷滅世人能夠遠離對於苦、樂之見的偏執。

龍樹對於苦的執見之破斥，如《中論．觀苦品》第1詩頌云：「自作及他作，共作無因作，如是說諸苦，於苦則不然。」[16] 本頌旨在如何正確觀察苦的原因，一般以為招感苦果的原因不外是自作、他作、共作或無因作，但這是沒有正確理解緣起所產生的偏見，實際上苦報是從眾緣生起的，所以自、他、共、無因等四作都不正確。

至於＜觀顛倒品＞破常樂之偏執，則如第20～22頌所云：

> 若常我樂淨，而是實有者，是常我樂淨，則非是顛倒。
> 若常我樂淨，而實無有者，無常苦不淨，是則亦應無。
> 如是顛倒滅，無明則亦滅，以無明滅故，諸行等亦滅。[17]

龍樹在此仍沿用兩難式以破除常樂之執見。由此可見，龍樹確實有意顯揚離苦、樂二邊的中道，而此一離苦、樂二邊的中道，乃是「正見緣起法」[18] 的中道，亦即是以「正見」為前導的八正道，也就是前述《中阿含經》所說的八正道中道思想之繼承，而它所具有的實踐意味是極為顯著的，因此我們稱它作實踐的中道。

以上我們分從「理論的中道」和「實踐的中道」探討了《中論》的中道思想，這個中道思想是以《阿含經》的緣起論為主軸所開展出來的中道思想，如果以吉藏所說的四中來看，四中的「對偏中」則與此相契應，也就是側重在「離偏」或「離邊」的意義。

三、「八不中道」與「離言中道」

八不中道主要表現出方法論的特色。這個方法論乃在展現方法之工具性與目的之究極性，也就是透過否定法以遮撥對緣起法產生曲解的種種名言對待，進而達致言忘慮絕的寂滅境界。此中，就否定法的遮詮而言，在《中論》裡係以「八不中道」為起首；而言忘慮絕的寂滅，就是《中論》用以表達諸法實相的「離言中道」。

在印度論理學中，否定包含有「名辭的否定」（paryudāsa-pratiṣedha，非遮）和「命題的否定」（prasajya-pratiṣedha，無遮）。「名辭的否定」是指對於否定辭的後接語（名辭）之否定，在否定的同時含有表態的意味，例如說「此人不是婆羅門」，除否定此人是婆羅門外，尚有承認「此人是非婆羅門種姓」的表態意味，故是一種相對的否定。而「命題的否定」

（下接第四版）

1 《中論》以「中」為名，其主旨乃在明中道，如僧叡《中論》序文：「以中為名者，照其實也……實非名不悟，故常中以宣之……析之以中道。」（《大正藏》冊30，頁1上）吉藏《中觀論疏》：「今為破斷、常二邊…今學大乘人識中道，發生正觀…故造此中論。」（《大正藏》冊42，頁 20 上）慧曠《般若燈論釋》序：「其為論也，觀明中道而存中矣！」（《大正藏》冊30，頁51中）又，中觀學派之以「中」立宗，亦由於其以中道為自宗宗旨之故，如賈卻亟美汪波《宗義寶鬘》云：「因為這些人（中觀者）主張脫離斷、常二邊的中（道）觀，所以稱為中觀宗。」（陳玉蛟譯本，台北：法爾，1997，頁95）A.M.Padhye在《龍樹哲學概論》一書中謂：「為什麼稱主張中道者及其追隨者為中觀學派呢？因為事實上正如其名，該學派指出一個客觀的「中」－亦即介於兩個極端之間的中道，並教導我們去追隨中道。」（A.M.Padhye, *The Framework of Nāgārjunaś Philosophy,* Delhi：Sri Satguru Publications, 1988,p.146）月稱《明句論》梵本的英譯者M.Sprung說：「中道乃是（整個）中觀思想的始末。」（M.Sprung, *Lucid Exposition of the Middle Way: the essential chapters from the Prasannapadā of Candrakīrti,*, Boulder：prajbñā Press ,1979,p.23）。

2 如吉藏《三論玄義》云：「離偏曰中」。（《大正藏》冊45，頁14上）慧顯《般若燈論釋》序：「舉中標目者，鑑亡緣覩，等離二邊也。」（《大正藏》冊30，頁50下）。

3 A. M. Padhye, *The Framework of Nāgārjunaś Philosophy,* Delhi：Sri Satguru Publications,1988, p.146.

4 《中庸》第一章，引見陳榮捷著，《中國哲學文獻選編(上冊)》，台北：巨流，1995，頁181。

5 F. Copleston, *A History of Philosophy,* Vol. 1, 台北：馬陵出版社翻印，1982，p.78.

6 如吉藏《中觀論疏》卷10云：「借中以彈二，二去，不二亦捨，即了悟也。」（《大正藏》冊42，頁152上）另參印順，《中觀論頌講記》，台北：正聞，1992年修訂1版，頁58。

7 吉藏，《三論玄義》，《大正藏》冊45，頁14上。

8 同上，頁14中。

9 D.J.Kalupahana, *Mūlamadhyamakakārikā of Nāgārjuna*：*The Philosophy of the Middle Way,* Delhi：Motilal Banarsidass Publishers,1996,p.1

10 印順，《中觀今論》，台北：正聞，1992年修訂1版，頁8。

11 《中論》卷3，《大正藏》冊30，頁20中。

12 《雜阿含經》卷10，《大正藏》冊2，頁66下～67中。

13 《中論》之原頌文是：「眾緣中有性，是事則不然，性從眾緣出，即名為作法。性若是作者，云何有此義？性名為無作，不待異法成。」（《大正藏》冊2，頁19下）

14 《中論》之原頌文是：「有若不成者，無云何可成？因有有法故，有壞名為無。」（同上，頁20上）

15 《中阿含經》卷43，《大正藏》冊1，頁701下。

16 《中論》卷2，《大正藏》冊30，頁16中。

17 《中論》卷4，《大正藏》冊30，頁32上。

18 如《中論．觀四諦品》：「是故經中說，若見因緣法，則為能見佛，見苦集滅道。」（《大正藏》冊30，頁34下）頌文中之「見因緣法」，梵文為pratītyasamutpādam paśyati，即是指「見緣起」，也就是下半頌所說的見「苦集」（duḥkham samudayam）與見「苦滅」（duḥkham nirodham）。梵文原頌參見*Prasannapadā*（明句論），Poussin校訂本，p.515.

專題論述 宗教與精神醫學

當哀愁鑿你越深——心理治療的佛學觀點

■ 張立人

五十歲的玫麗（化名）是個單親媽媽，出血的小毛病，斷斷續續了幾年，勞碌的她，始終不以為意。

直到最近變得嚴重，玫麗才在姊姊催促下，去看婦產科。醫生安排了超音波檢查，檢查正常；作了抹片，結果卻有問題。進一步切片檢查，一個禮拜後，婦產科醫生指著桌上一張病理報告書，一個大印蓋在潔白的紙張上——”MALIGNANCY”（癌症）——普魯士藍的異國字樣彷彿遙遠，卻真實得令人生懼。

玫麗得了子宮頸癌。

女醫生很有耐性地為玫麗解釋：

「癌症不是絕症，它是一種慢性病。妳這只是初期，切除子宮就沒事，只要定期追蹤檢查就可以。」

然而，玫麗尖叫、嘶吼，不住地抽咽。女醫生走近她身旁，拍拍她肩膀，讓她可以依靠著自己哭泣。醫生安慰她：

「妳不要擔心，更不要害怕，我會盡全力幫妳的。」

但玫麗把醫生推開：

「難道妳不知道，我擔心的不是我自己，是我兒子！兒子三十五歲了，還不會照顧自己，我走了他怎麼辦？」

◆○◆ 一、慾望亦有佛性 ◆○◆

玫麗如此傷心。婦產科醫生將她轉介到A心理師那裡。玫麗嗚著淚，對著A心理師仍是大吼：

「我想直接去撞車給自己死，這樣我兒子就可以馬上領到一千萬的保險金！他學歷低、沒有工作、還小兒麻痺、又那麼瘦，他還不會照顧自己，怎麼辦？」

玫麗不是只有照顧這個三十五歲的「超級大嬰兒」，她還得照料長期臥床洗腎的媽媽、罹患腦性麻痺的弟弟，還要擺地攤賺錢……

然而，就算自己得病了，她還是想著兒子，絲毫沒有想到自己。甚至，連結束生命，也是「為了兒子」。

難道，她都沒有半點屬於自己的慾望嗎？——像是看看電影？作作SPA？加入好玩的社區活動？把自己裝扮得漂亮些？參加旅遊？還是跟進香團去掛香？

她覺得，她不配滿足這些慾望。就算死，她的屍體也是要實個好價錢的，才能滿足寶貝兒子的慾望。

愛普斯坦醫師(Mark Epstein)說：

「鄙視慾望會帶來智慧的淤塞……慾望的力量是可以拿來幫助心靈成長的。」

當自己的慾望像討不到錢的乞丐，只能在路口垂死掙扎；適度餵養自己的慾望，讓自己有體力，才能繼續餵養兒子的慾望啊！

達賴喇嘛說：

「如同森林裡的孔雀，必須進食有毒的食物，才能讓尾巴的羽毛長得色彩繽紛。」

A心理師請玫麗不要內疚，自己也有自私的一面，也有慾望需要滿足。她可以偶而對兒子的懶惰和未來，視而不見；他選擇不上進，不是玫麗必須自責的原因。

接納自己的陰暗面，也才知道光明的方向。

◆○◆ 二、等待不會到來的東西 ◆○◆

A心理師稱讚玫麗說：

「妳對待妳兒子、媽媽和弟弟，真的沒話講！妳還得同時賺錢養家呢！這些年來，妳有存一點錢，讓自己過一點比較好的生活嗎？」

沒想到，這卻是另一件讓玫麗痛苦的事。

「我辛苦擺地攤二十年，想說以後才能過好日子，前年還的確賺到一棟兩千萬的房子！結果去年，我哥哥跟地下錢莊借錢包工程，合夥的人竟然捲款潛逃！他錢還不出來，被黑道追殺。媽媽拜託我，我只好把房子賣掉，用一千萬贖回他一命。怎麼會這樣呢？！」她邊說，邊搖著頭。

佛洛伊德(Sigmund Freud)說：

「我們總是覺得缺少了些什麼，無法感到完全釋放和完全滿足——總是等待著永不會來到的東西。」

未來，跟地下錢莊一樣不可靠。

向未來預約幸福，就好像到地下錢莊借錢，往往血本無歸。即使白白犧牲了兩千萬，或者說，犧牲了二十年來所有的青春、享受、與體力，玫麗終究一貧如洗。

她回到二十年前的原點，未來只還她一副已然衰敗的軀體。

這點實在難以面對，她只能反覆抱怨：臉孔變得蠟黃，胸部日益下垂，身材如何走樣，自己如此可憎…玫麗覺得已經被人看不起了，而現在，竟然得了子宮頸癌——她私自想著：

「那些鄉下層邊查某，一定會說我行為不檢點，才會得這種病？！」

她越想越難過。

玫麗原本還打算要癡癡地，再花另一個十年重新打拼，至少賺回五百萬，兒子才能夠衣食無缺，甚至討老婆、養小孩，可以……沒想到上天連自己這樣卑微的請求，都不答應！

◆○◆ 三、老虎與野草莓 ◆○◆

「接下來到底會怎樣？我會死嗎？還是不會死？我很怕不確定、很怕等！」她邊說、邊搥著自己的頭。

A心理師問：「等待，如何讓妳害怕呢？」

「那是爸爸在加護病房的時候。我很怕聽到爸爸有不好的消息。醫院廣播的聲音，就像百貨公司一樣，但我每次聽到這種廣播，都嚇得半死！我害怕爸爸從左邊的門出來，因為人家都說，右邊出來註生，左邊出來註死……」玫麗說。

A心理師說：「妳很希望妳爸，從註生這條路出來。妳爸又會期望，妳選哪一條呢？」

其實，生命的質問哪有這麼簡單呢？

眼前是生與死，凡人都懂得選生。包括玫麗和他的爸爸。

然而，眼前除了死之外還是死呢？

只有大徹大悟的人，才懂得活在當下。

一則日本故事：

一個女人掉到懸崖邊，上面有隻老虎，下面也有隻老虎，她突然注意到崖壁有一株野草莓，一把抓來吞到嘴裡。呀！好甜。

這故事裡的女人，往上或往下都是死路。她是如何地悲慘，卻不忘記自己還有幸福在手邊！雖然結局，你也知道了。

玫麗看過這個故事，再看看這個生或死的題目，會不會變得更容易呢？

◆○◆ 四、為了反抗而反抗 ◆○◆

玫麗不敢把得到癌症的事情，和自己的媽媽講。她說：

「我媽從小就管太多！她管我幾點回家、管我交男朋友。有次我氣了半夜離家出走，住一個男的家裡，才一個晚上，我就懷孕了。那年，我才十五歲。我現在生病，她就更有理由管我了……」

A心理師說：「她為何要管妳這麼多？」

玫麗說：「她應該是關心我吧…最近她一直打電話給我，問檢驗結果。她怕我想不開！」

愛普斯坦醫師說：

「兒女的所有精力都用於反抗，但在內心，他們只感到空虛……他們的蓋甲被稱為虛假的自我。」

媽媽固然管玫麗管得很多，其實，玫麗自己也管兒子很多。

這樣的「管」，都引起了致命的反抗，一個未成年生子，一個索性什麼都不作。

這個創傷不斷地複製，根本就是一種遺傳。玫麗這個反抗專家，卻被另一個反抗專家給反抗了。玫麗的生命在反抗中消耗，剩下一具空虛可憎的肉體。

放下「管」和「反抗」，各自的肉體，也才能長出靈魂。

歐托・肯伯格(Otto Kernberg)說：

「所謂愛，就是讓對方的自由得以閃顯。」

◆○◆ 五、老虎與貓 ◆○◆

A心理師問：「妳獨自承擔這樣大的痛苦嗎？還是有人可以陪妳一起撐過去？」

「有啊！我越想越生氣的時候，就死命地打男朋友出氣。管他在睡覺，也被我拖起來打，打到全身瘀青，他不敢還手。」

玫麗說完，氣呼呼的樣子。

任何人看了，都很難理解：到底有什麼理由，玫麗必須要把枕邊人打成那樣？

玫麗像那個日本故事中的女人一樣，被兩隻老虎夾殺。然而，旁人看不到那兩隻老虎，只有她自己看得清楚。

那兩隻老虎是什麼？

不就是「犧牲小我、完成大我」的她，內心長久壓抑下來對他人的怨恨，以及毀滅他人的衝動嗎？

玫麗的心是個奧妙的複合體。怎麼會同時愛人、又想殺人？

她把她的愛與恨，切割開來，分別放在兩個房間裡。

第一個房間裝著她百分之百的愛，第二個房間裝著她百分之百的恨。有時，她在第一個房間，感到極端的幸福。但多半時刻裡，那樣百分之百的愛究竟是一種想像與虛幻，如曇花一現，下一秒鐘，她發現她在第二個房間裡，醜陋的現實跟她打招呼，那是永無止境的地獄，充滿了：被騙、被迫害、忘恩負義、背叛、嘲笑、侮辱、羞恥、空虛，以及終極的孤獨。

然而，愛與恨本來就該在同一個房間裡。

你可以愛著身邊的人，但同時也恨著他。愛百分之五十，也恨百分之五十。何必切割成兩個房間呢？

難怪，常聚咬雙唇、外表堅定的玫麗，內心一直遭受那兩隻老虎的襲擊！

愛普斯坦醫師說：

「禪修教導人的，正是不推開不快樂的事情，不執著於快樂的事情。」

不要推開妳的恨，也不要執著於妳的愛。玫麗將會看到，有兩隻很頑皮、卻很可愛的貓，在她懷裡跳來跳去。

◆○◆ 六、一朵花的美 ◆○◆

就這樣，玫麗一下子生氣、一下子哭泣，有時搥牆壁、有時全身顫抖，和A心理師談了一個小時。突然，她問A心理師：

「我講話好口渴。難道你不口渴，不用喝水的嗎？」

A心理師說：「我不口渴。我請助理幫妳拿杯水來。」

「我碰到這種癌症，就算跟你講那麼多，也是沒用。我自己會作決定！反正你們心理師也不可能一直陪在我旁邊。而且，你下班了，也不會再想到我，難道不是嗎？」玫麗說。

A心理師頓時語塞。

玫麗自顧地繼續說下去，抱怨她照顧了那麼久的媽媽、弟弟、兒子，怎麼都沒打電話關心自己。

她希望擁有他們的心，也希望藉著自己的表現，讓自己的心，也能被他們願意擁有。

無奈，他們是他們，玫麗還是玫麗。

愛普斯坦醫師說：

「我們渴望佔有或被佔有，但這是不可能的，因為沒有東西能恆久、或真實地足以被佔有。」

A心理師問玫麗：

「這麼多年的痛苦，妳想過很多次自殺了，但都能熬過來。妳有什麼堅持讓自己活下去的理由嗎？」

她想到爸爸在世最後一段時間，指定要玫麗在病榻照顧他。她雖然很憂慮，但想到能夠為爸爸做這些貼身又貼心的事，她衷心歡喜。

那時，她甚至還主動跟醫院護士說：

「我知道妳很忙，妳不用一直來巡房，在護理站忙就可以。病房這三床有什麼問題，我會馬上跑去跟妳講！」

A心理師讚美她：「妳真的可以當護士了！」

玫麗臉上閃過難得的笑容。

佛洛伊德在〈論無常〉裡說：

「讓美的無常妨礙我們對美的喜愛，這種態度是不智的……一朵花的美，不會因為只綻放一晚，而有所減損。」

把美麗的片刻，好好保存在自己的故宮博物院；那些垃圾，就乾脆送到焚化爐。萬一發現有價值的，就資源回收吧！

◆○◆ 七、當哀愁鑿你越深 ◆○◆

玫麗想起兩個禮拜前，病理報告還沒出來的時候，她緊張得睡不著覺。

沒想到，她那懶惰的兒子，竟然破天荒地打了一通電話給她。想到這件事的時候，她臉上頓時泛起光亮，告訴A心理師：

「那晚，我兒子說：『如果妳真的長壞東西，要住院動手術的話，我一定要去照顧妳！』我聽了，爽死了！可以爽半年……」

A心理師大笑。一個母親的願望，是如此地卑微。

平常兒子該作的事，她卻當成天上掉下來的禮物，簡直比中大樂透還「爽」。

長期憂鬱的玫麗，最需要的就是「爽」。雖然這樣的時候並不多。但也因為不多，更顯得珍貴而值得珍惜，竟然「可以爽半年」。

憑這個「爽」字，A心理師將治療帶進尼聲。他知道，這個「爽」字，還能陪伴玫麗度過治療最辛苦的一段時間。

雖然在歷史上，黃河一千五百次大氾濫，但它激發了傲人的華夏文明。

玫麗不需要黃河這麼大的代價，她的生命就足夠成長了。

詩人紀伯侖(Kahlil Gibran)說：

「哀愁鑿你越深，你越能裝載更多的喜樂。」（《先知》）

參考書目：馬克・愛普斯坦著，《那一夜佛洛伊德遇見佛陀，聊慾望》(Open to Desire: Embracing a Lust for Life)，梁永安譯，橡實文化。

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生》（智園出版社出版）、詩集《如何用詩遂抹傷口？》（「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

靈山 現代佛教

第 331 期 2011年12月出版

起心動念的思考訓練
280期 禪坐健身班 開始招生了
第三屆《成佛之道》研習營
靈山講堂近期活動通啟（民國100年12月-民國101年3月）
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

起心動念的思考訓練

■ 許禮安

我在台灣大學霖澤館參加三天的「生命意義與臨終關懷—2011年第七屆生命教育學術研討會」，於10月1日發表一篇個人不學無術、不太符合學術規則的論文「對安寧療護臨床心態的現象考察」，當中丟了一顆炸彈「心態上的行善與不傷害」給與會的學者專家思考。我寫道：

「大多數的醫療倫理專家通常不會提到的是：心態上的行善與不傷害。例如許多醫院強調經營管理，重點卻放在增加佔床率與增加營收，但從心態上來看：醫院若計較佔床率與營收，不就等於希望或甚至是詛咒別人生病。

我個人的領悟是：『醫院若賺錢其實是一種羞恥，因為代表其四周都是病人，甚至有許多可能是醫院製造出來的病人。當醫院賠錢但其服務範圍的居民都健康，反而應該是一種光榮。所以身為醫生或醫院管理者，不可存心希望病人客滿而醫院財源滾滾，否則有愧於良心。』

這是台灣的倫理專家學者，特別是專講醫療倫理的專家學者們，都不曾或是不敢提出來的論點：全台灣絕大多數的醫院院長，只要心裡想著醫院年度業績要成長、占床率要提升、醫院盈餘要增加，都已經在心態上違反醫療倫理！」

我身為佛教徒，深知起心動念都要詳加思考。

曾經有病人在門診跟我說：「許醫師，祝你生意興隆！」反而被我罵：「生意興隆是希望大家都生病嗎？又不是在開餐廳。」

可是現在有哪家醫院的院長會希望大家都身體健康而不需來看病呢？眼見全台灣多數醫院的院長，帶著「詛咒別人生病」的心態在經營醫院而不自知，怎麼可能要求底下的醫師都能夠按照倫理行事？

如果醫院的院長在起心動念時都是惡念，怎能去責怪高度聰明的醫師，卻不具有足夠智慧分辨取捨義與利，以「我們都有老婆小孩要養」為藉口，做出危害病人、家屬甚至社會大眾的事情，導致違反醫療倫理甚至違法而被抓去關的不幸結局？

另外一件事則是我在會議中提到：我們過去在醫護教育中沒有教「姿態可以改變心態」。例如醫護人員一向對坐輪椅的病人都是站著講話，高高在上的姿態一旦噴口水就會落在病人臉上，病人已經習慣抬頭仰望醫護人員，卻不知坐輪椅的病人經常都是脖子酸痛。

我發現一旦蹲下來，位置比病人低一些，我要稍微仰頭和病人說話，病人通常會立刻覺得不一樣，會客氣的對我說：「許醫師，你不要蹲下來，你趕快站起來。」我近年來對醫護人員或學生演講，都要教他們：「一定要常提醒自己，請蹲下來和坐輪椅的病人講話。」

國內生命教育權威的大會主席——台大哲學系孫效智教授回應：他發現他那坐輪椅的身障妻子楊玉欣在台下拼命點頭。隔天孫教授還對我說：「你真是不得了，我照顧妻子好幾年，從來都沒想過這樣的事情，沒想到你竟然可以體會坐輪椅病人的需求。」

過去稱為「設身處地」，我說這是「起心動念的思考訓練」，醫護人員願意經常把自己想成是病人與家屬，身心健全的社會大眾願意思考身心障礙者的身心靈需求。我在此懇求佛教徒與醫護人員從這兩件事開始做起：和輪椅族說話時總是願意蹲下來，經常祈願社會大眾身心健康而不需要去增加醫院的業績！

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，積極以各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽基金會網站http://www.zhangqihua.com.tw/查詢

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。

靈山講堂近期活動通啟（民國100年12月-101年3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	八關齋戒	2011.12.03(六)（上午08:00至下午17:00）	台北講堂	僧婆塞戒經云:若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報，至無上樂。	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	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起每月第一與第三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經優婆塞戒經講錄」（太虛大師）	
003	釋迦法會（本師釋迦牟尼佛成道紀念日）	2012.01.01上午09:00-12：00	台北講堂	禮拜八十八佛	
004	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	
005	社區關懷（暫定）	2012.01.07（六）上午09:00-下午14:00	石碇地區	探訪孤、貧、苦感恩戶	
006	歲末聯誼	2012.01.08（日）上午10:00至下午14:00	靈山禪林	法師與居士共聚	
007	千佛法會	2012.01.23（一）09:30至2012.01.25（三）下午17:00（農曆一月一日至一月三日）	靈山禪林	禮拜三千佛	
008	光明燈開燈法會	2012.02.06（一）09:30（農曆一月十五日）	台北講堂		
009	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	
010	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	
011	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）
012	禮拜三千佛法會	2012.01.26（四）上午09:30至2012.01.28（六）下午17:00（農曆一月四日至一月六日）	新竹講堂	禮拜三千佛	

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、葉瑞圻老師、謝水庸老師等。
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坡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
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	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09：00～14：00
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上午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15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

2011 靈山文教基金會青少年和兒童4Q夏令營紀實 之三

■撰稿/黃淑惠、江惠敏、蔡幸君、林霈綾
■攝影/林煥章、林霈綾

兒童營 營隊長 黃淑惠

今年暑假的兒童營，是我一生中美好的回憶。五月初時，想要做一些社會服務工作，正巧淑瑜問我今年是否有空參與靈山文教基金會夏令營的活動，當時的我並沒有想太多，就答應承擔兒童營營隊長的任務，之後，經過五、六月及七月初的籌備工作，時間愈接近七月，心情就愈是焦慮及緊張，總覺得去年沒參加過夏令營的我，仍有很多事情未完備，擔心會不會把靈山文教基金會的招牌給毀了。



幸好7月9日及10日可以先到青少年營擔任工作人員實習一番，青少年營兩天的活動進行得很順暢，也增加我對擔任營隊長的信心。在青少年營結束後，還想了一些可以讓兒童營的課程更流暢的地方。但計劃總是趕不上變化，就算事前做再多的規劃，遇到了不同的學員，就會產生不同的衝擊及火光。

7月16日及17日參加兒童營的學員異常的活潑，幾乎要把教室吵翻了，感覺上好像很難受控制，也造成授課老師部分教學的困擾。從成人眼光來看，面對混齡的小學生成員，兩天的課程似乎有許多可以檢討的地方，不過從幾位家長的口中得知，他們的小朋友在夏令營中玩得很開心，甚至還說明年要再來參加，或許從兒童的角度來看，這個兒童營是很棒的。記得兒童營開營時，我對每位學員的期望是，希望他們把靈山講堂當成學校或自己家裡，可以在這裡玩得很開心，而最後的成果是，與我當初的期待相符合，有達到目的。

最後，感謝靈山文教基金會舉辦夏令營活動，讓我有機會可以服務別人及學習成長。也感謝工作團隊的每個人，感恩你們願意付出心力與時間，一起成就夏令營，使我有幸與你們共同創造一生中美好的回憶，謝謝大家！



家長的信任和支持，開啟孩子學習的視窗

兒童營 小隊輔 江惠敏

週休假日的幸福體驗，就是和一群小天使們相處，溫習童心，多麼的純真美好！！！即使身體會疲累，然而心裏是滿足的，看見小朋友們天真的笑容，讓人忘記了煩憂。很感恩這個機緣，讓我們夫婦倆有機會陪一群孩子們上課、吃飯、午睡、遊戲、靜坐…等，能感受到他們的活潑好動、天真爛漫，以及充滿希望！也藉此讓我練習能夠彎腰蹲下，從童真的眼光來看世界；單純，真的好快樂！2011年的兒童4Q快樂夏令營，是回想起來也會微笑的經驗。



兒童營 小隊輔 林霈綾



這次透過友人淑惠的介紹，有機會參加2011年靈山文教基金會所舉辦的兒童4Q快樂夏令營，令我非常雀躍。在活動開始前，因大家都是上班族，籌備會總是在夜晚召開，我發現大家即使是在工作後急忙趕來開會，在討論中仍是充滿喜悅的心情，那個當下，我感受到大家對於這個夏令營活動的深深期待。

在這兩天的活動裡，我看到營隊長們及工作團隊們的努力付出以及小朋友們的純真熱情。有位夥伴的一句話令我印象深刻，「不管是小朋友或是工作人員，只要有人認為這次活動，有獲得就是很值得的。」我才恍然大悟，原來這就是「成就」的定義：「成就」，就是去幫助別人完成，優先考慮別人是否能夠有所獲得的意思。我想這是一種選擇，我們選擇如何定義自己所認定「成就」的意義。而這次擔任兒童營的工作人員「願景」很明確：由營隊長帶領大家，事前充分準備，活動進行中有效管控，活動結束後虛心檢討，還有師父及香積組義工媽媽們的愛心美食，無一不是為了想要透過這兩天的夏令營，讓參加的小朋友更能學習認識自己生命的潛能。

這次夏令營的主題是4Q，也就是身體（PQ）、智力（IQ）、情感（EQ）、心靈（SQ），課程的規劃不容易，而課程講師的人選以及時間的配合，還有對什麼樣年齡層的孩子會有更好的吸收效果等規劃，都希望能夠做到盡善盡美。我相信孩子雖然是一個幼小的生命，但他們在學習，他們在成長，未來他們有可能會有挫折，他們有可能會跌倒，這次生命參與的過程，會讓孩子們像花朵般，慢慢地綻放屬於自己的芬芳，不僅擁有自己的自信，更可以去影響周遭的人，甚至是這整個社會的未來。

在這兩天營隊的過程中，我發現孩子們比我想像中的擁有更多的智慧，甚至在營隊裡發生的一些小故事，讓我覺得有些地方我更應該向他們學習。而最後一堂課，是大感恩課，孩子們勇於發表自己的看法，不管是感恩爸媽的照顧，或是感恩老師的教導，甚至感恩鞋子承載我們的重量，讓我們可以走得更遠等等。「感恩」成了無處不在的陽光、空氣、水、和周遭的人、事、物，孩子們提醒了我這些的感恩，是我在這個營隊裡，獲得最棒的禮物。

兒童營 小隊輔 蔡幸君

貴人、貴人，感謝靈山文教基金會給大家機會服務，從開始籌備到大夥按部就班執行，每個細節都不輕忽，感謝淑瑜、淑惠、巧盈勇於承擔，當大家的領頭羊，感謝師父們與所有的義工全力以赴，這個營隊就只有一個「讚」字可以形容喔！





孩子們運用豐富的想像力，繪出自己專屬的「愛心地圖」

100年9月功德錄

【禪林建設】	
3,000元	孫台興
2,000元	吳銘
1,200元	高文煌
1,000元	高文煌、趙釗鏞
900元	許明哲、陳美代
600元	黃登雲
432元	段銘宗
100元	黃姿穎、黃奕晴
【禪林建設-上人寮房】	
50,000元	賴禮頡
25,000元	賴朝松
21,000元	吳麗利
20,000元	蔡新鑫
15,000元	蔡宮勳、陳思涵
10,000元	賴秀鳳、賴阿謹、蔡宮潔、葉慶豐、陳沐恩
6,000元	賴朝銘
5,000元	賴足
4,000元	顏良勝居家
2,000元	王碧
【禪林建設-發票中獎】	
400元	靈山講堂
【護法】	
15,000元	高棟梁開家
1,000元	曾淑珠
600元	林團、李福來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋聖
500元	黃英雄、黃立璋、黃立昌
400元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃琪雲、簡源彰、黃雪雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯茂芝、柯進發
300元	高陳瑞
200元	呂國章、呂藍金枝
100元	郭遠柔、賴力瑾、程嘉洪
【弘法教育-月刊】	
500元	吳銘
【供養上人】	
3,000元	孫台興
1,000元	善登雲
【供養常住】	
1,000元	孫得宏
【供養三寶】	
500元	胡文豪
【救濟】	
3,000元	黃雪雲
2,000元	吳銘
1,000元	李寶珠、陳朱六妹、梁寶村、林福雲
200元	李尚來
【放生】	
3,000元	朱惠鄧、高崧碩、高文璽
2,000元	胡玉欣
100元	黃彥智
【課經】	
15,000元	顏良勝居家
11,000元	朱明緯
10,000元	陳信卓、唐乃中、劉惠齡、周淑真王傳銘開家、黃素碧
5,000元	朱惠鄧
3,000元	朱惠鄧、高崧碩、高文璽、胡玉欣、薛安秀、吳德慧、孫台興
2,500元	李尚來、郝政道
2,000元	黃彥智、黃琪雲、李雅瑄
1,800元	陳越鳳
1,420元	聚碩生機股份有限公司
1,000元	黃柏凱、黃萬中、黃素娥、邱碧玉、賴瑞現、賴毅庭、范榆安、李高青威、鄭錫宗
400元	李佳紘、黃俊凱、陳月雄、蔡權輝、陳昭惠、吳忠洋、范晶健、黃國彥、張俊雄、黃淑娟、張淑欣、張沛文
200元	呂唐好、呂玉茹、薛明輝、呂曼琳、蘇家卉、呂怡螢、黃國輝、鄭琴卿、蔡琇麗、張秉筑、楊雪美、鄭勝宏、陳秋定、柯進發、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿姚、林世偉、許麗雪、林品儒、林庭暐、蔡博仁、OSCAR、余玲玫、許雪、李依奇、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、李冠廷、李宜馨、李書賢、顏榮宏
152元	聖懇生機股份有限公司
100元	賴榕堯、彭品瑄、蔡秉仁、梁美琳、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、簡綺恩、簡君如、黃彥智、李家穎、黃奕晴、柯茂芝、柯進發
【課經-台中講堂】	
2,000元	邱大信開家
250元	廖苗英、詹凱焜
【其他專款-尼泊爾法器】	
24,000元	法圓三寶弟子
1,000元	蘇淑惠
【隨喜】	
1,000元	藍章華、藍黃雪貞
500元	丁福福、李夢蓮
300元	何燕娟、何燕葳、何士勳、賴武村
200元	鄧智陽、鄧錦華
【隨喜-講堂】	
500元	吳銘
【隨喜-男眾佛桌】	
10,000元	吳儀
5,000元	吳阿素、劉惠美
【隨喜-禪林法器】	
5,000元	宋源水
1,000元	蘇淑惠

100年10月功德錄

【禪林建設】	
2,100元	趙釗鏞
2,000元	吳銘、陳美智
1,000元	廖淑珠、何瑞德、陳卉娟
300元	高啟瑞、許明哲、陳美代、黃登雲
218元	段銘宗
100元	郭遠柔、賴力瑾、程嘉洪
50元	黃姿穎、黃奕晴
【禪林建設-上人寮房】	
92,300元	林玫秀
4,000元	吳德慧
3,000元	林海泉、林童花、林介生
2,000元	李高國子
800元	許美玲
500元	林芳雅
【禪林建設-發票中獎】	
2400元	靈山講堂
【護法】	
5,000元	高棟梁開家
2,000元	黃國彥、萬波茹、萬乃盈、萬乃儀、萬乃銘
300元	林團、李福來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、李韋聖、吳銅、吳金權、吳宗祐、吳貴利、吳淑真
200元	黃葉喜、簡源彰、黃雪雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯茂中、陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃琪雯、呂國章、呂藍金枝

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

向左走，向右走——宗教與精神醫學

■ 林煜軒

幾年前，一位極具藝術天份的精神分裂症患者，在出院前夕送我一張他親自繪製的卡片，封面寫著當時一部知名電影的片名「向左走，向右走」。在「向左走」的下方，他標註了平日修行的道場；而「向右走」則是寫下這所他反覆入住十幾年的醫院。發病十幾年來，他便在道場與醫院之間，不斷上演著「向左走，向右走」的戲碼，在病苦折磨的大半輩子中，道場與醫院分擔了他心靈的重擔。他，雖免唏噓感嘆，卻由衷的感激。

華夏文明自古就有「醫巫同源」的說法。古老的「巫」是泛指一切提升心靈層次，寬慰苦難的宗教活動，而現代的「醫學」不僅是醫治色身病苦的科學，也是兼具人文思維的藝術；其中「精神醫學」更是治療心靈痛苦、追尋精神健康的專門學問。因此，佛陀有「大醫王」之稱，而衛德兼具的名醫，也被視為「人間菩薩」。從「醫」的古字寫做「毉」，即可知道宗教和醫學在從前就是緊密結合的。而「毉」下方的「巫」，改變成「醫」下方的「酉」，也暗示著早期的「醫學」重視的是寬慰心靈，類似心理治療的宗教活動（巫），隨後才成為以藥物（因為酒（酉）為百藥之長）為主的學問。事實上，在不同的文化中，最早的醫學都是宗教的一部分。《瑜伽師地論》說「一切菩薩正所應求」的「五明」——「聲明」、「工巧明」、「醫方明」、「因明」、「內明」之中，「醫方明」也特別受到重視。能夠精通五明的學者，也會有「班智達」的稱號。

追本溯源，精神醫學在成為醫學之前其實就是宗教，而且精神醫學脫離宗教自立的時期要比其他醫學晚。雖然在「大腦十年」後的世紀初，神經科學發展一日千里，但是對於由宗教尋求心靈解脫或是精神醫學專業幫助的人們來說，「宗教」與「精神醫學」帶來的關懷是相似、而且歷經千年而不變的。儘管如此，仍有些宗教界的神職人員完全否定現代精神醫學；也有精神科醫師完全不接受宗教。曾經有調查指出在所有醫師中，精神科醫師最少接受宗教。但是在現今的時代潮流中，像安寧緩和醫療，已經非常重視宗教在醫學中，佔有重要的角色，而與之密切合作。宗教界也發覺，對治許多的「心魔」，精神醫學的治療也有許多互補宗教治療的效果。探討心靈層次的宗教界與精神醫學界先進們，實有必要互相了解，互取所長以相得益彰。

宗教對精神疾病的影響

雖然宗教與精神醫學有如此密切的關係，但如果深入探討宗教信仰是否會造成精神疾病，或是加重其症狀？答案卻是否定的。以精神分裂症為例：宗教內容對精神分裂症的思考、行為、情緒表達不會有改變；但會改變症狀的內容。例如基督教文化背景中，有些病人會有所謂的「彌賽亞情結」——認為自己是救世主彌賽亞。當然在東方宗教的背景下，也可能產生「觀音菩薩情結」、「媽祖情結」。

由於精神分裂症患者的抽象思考能力變差，而呈現較固著化思考，因此他們往往只能解讀字面上的涵義，無法領會絃外之音。譬如電視新聞報導一件撲朔迷離的案情終於「水落石出」，一般人馬上意會這個案件終於真相大白；但精神分裂症的患者，則可能因為思考的僵化，無法立即想到案情為何會與「水落」或「石頭跑出來」有關係？精神分裂症的患者，由於固著化之思考障礙、抽象思考的能力較差，在接觸浩瀚的宗教經典後，往往難以深入經藏，反而更執著於文字名相。在《華嚴經．普賢行願品》有「剝皮為紙，析骨為筆，刺血為墨，書寫經典，積如須彌。」「不惜身命」的「種種難行苦行」。一般人看到這段文字，便知行大願者，當自我鞭策，竭盡一身之所能勇猛精進。然而，在抽象思考受到影響的患者，可能真以為佛經要他做剝皮、折骨的殘忍苦行。

此外，《法華經．藥王菩薩本事品》「『我雖以神力供養於佛，不如以身供養。』即服諸香，栴檀、薰陸、兜樓婆、畢力迦、沈水、膠香，又飲瞻蔔諸華香油，滿千二百歲已，香油塗身，於日月淨明德佛前，以天寶衣而自纏身，灌諸香油，以神通力願、而自燃身，光明遍照八十億恒河沙世界。」燃身供佛的描述。而歷史上，也確有齊僧曇宏「燃身供佛，乘鹿歸西」的記載；劉宋孝武帝孝建二年，他到山上聚集木材自焚，弟子們知道後趕緊把他抱回來，半身已經潰爛。經過一個多月，身體稍微痊癒，他再次入山燒身，弟子們知道後又追趕去搶救，但已經命終。弟子們就添加木材助火焚化，直到第二日天亮火勢才燒盡。雖不論隨後村里居民見到曇宏身黃金色，騎著一隻金鹿向西方急速地奔行的神異叵測。「燃身供佛」的事像，並不適合一般大眾修持的，反而是「燃身供佛」所蘊含的深意，值得我們深思與參悟。

事實上，許多宗教經典的字裡行間，都蘊含著甚深微妙的譬喻；並非單就字面上的表象來理解。禪門古德也提醒修行者「依文解義，三世佛冤」。就如有人提點以手指月，便可欣賞到天空的一輪明月，但手指畢竟不是明月，觀賞明月也不一定要透過手指。明月宛如佛理，而手指就如同文字。昔日六祖慧能大師在無盡藏尼請益解說大涅槃經時，告訴無盡藏尼：「我不認識字，若要問經中的道理，我可以為你說。（字即不識。義即請問）」無盡藏尼覺得很奇怪，她說：「你字尚且不認識，怎能懂得經中的道理？（字尚不識。焉能會義。）」慧能大師告訴她說：「諸佛妙理，非關文字。」

宗教經驗與精神病理學

一、輕躁與狂喜

各種宗教幾乎都有關於「狂喜」經驗(ecstacy)的描述。有人認為禪門的「開悟」，便是類似基督教的「狂喜」；而精神醫學界則認為「狂喜」的心靈狀態和「輕躁」(hypomania)時的高昂、開闊情緒相似。許多證實有躁鬱症的藝術家，他們的疾病在創作中有重要的地位。最廣為人知的是德國音樂家舒曼(Robert Alexander Schumann)，有學者將他的病程與作品同時標記在年譜上發現：在舒曼輕躁發作的時期，作品數量也暴增；而憂鬱發作時，創作幾乎隨之停擺。基督教的聖者許多也有經歷過「狂喜」的記載。例如聖方濟(Francesco d'Assisi) 在前往羅馬朝聖要求教會幫助窮人的途中，他看到一個異象，有個聲音呼喚他重整開始破裂的耶穌教會，並且經歷了「狂喜」的經驗。隨後聖方濟放棄所有從他父親來的東西，並修建了無數的教堂。另一位中世紀著名的神學博士聖湯瑪斯·阿奎納（St. Thomas Aquinas）一次彌撒儀式中，聖湯瑪斯稱自己看見了神蹟。在狂喜經驗之後他停止寫作，使得巨作《神學大全》變成未完成作品。當被問及為何封筆時，阿奎納答道：「我寫不下去了……與我所見和受到的啟示相比，我過去所寫的一切猶如草芥。」基督教中常看到用僕人與主人的關係，來描述人與上帝之間的關係；而佛教則是以眾生平等的思想，強調眾生皆有的佛性。因此，狂喜在基督徒被視為上帝的恩典，而開悟在佛教徒則是「見性成佛」的法門。基督教聖者在堅定的信仰後，經歷稍縱即逝的狂喜而提升了內心的境界，佛法中的開悟，則是《華嚴經》所說「譬如一燈入於暗室，百千年暗，悉能破盡。菩提心燈亦復如此，一入眾生心室之內，百千萬億不可說劫，諸業煩惱種種暗障，悉能除盡。」或是《六祖壇經》更簡潔地「迷聞經累劫，悟則刹那間」描述。

二、宗教妄想與宗教經驗

曾有歐洲的研究統計，精神分裂症的患者中有三分之一的比例，在發病的第一年內，對宗教感到高度興趣並熱心地參與宗教活動；即使是沒有參與宗教活動，也有另外三分之一比例的患者，尋求靈性的修持。在台灣，這也是精神臨床工作者常見的現象。但精神科專業人員在診治病人時，常常有將宗教相關的內容病態化的傾向，而簡化甚至忽略了宗教對人的重要影響。宗教對精神疾病的影響在前段已有論述。在此將焦點放在「宗教妄想」與「宗教信仰」的區別。

「宗教妄想」指的是具有宗教內容的妄想；而「妄想」在精神醫學的定義中，是一種「錯誤且堅定不移的信念」。具有「宗教妄想」的精神分裂患者，會合併較多的暴力行為，而且整體病程較長，也合併較多的幻覺現象。一般來說，具有宗教妄想者可能因為受到宗教內容的干擾，服藥順從性不佳，疾病的預後也較差。如果要藉由宗教來穩定精神病患的病情，必須區分「宗教妄想」和「宗教信仰」這個非常困難的問題。可以用以下三個簡單的原則判斷：(1)所謂的宗教經驗，是否是個案自己所描述的，這種經驗是否是他所信仰的宗教中前所未見的？(2)除了宗教經驗中，個案是否還有其他異常的行為或思考？例如精神分裂症，往往會有失去組織的(disorganized)思考模式，躁症的患者也常見跳躍式思考(flight of ideas)。(3)宗教內容是否對個案的生活型態、行為舉止產生負面影響？當代對精神疾病的定義，都必須符合症狀對社會、職業功能造成重大障礙，這也是個很好的判斷原則。對修行者而言，《六祖壇經》無相頌的提點「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角」也有異曲同工之妙。

宗教經驗的神經科學研究

近年來，宗教界與科學界不斷努力從實證的觀點，來研究宗教的科學性。早期對癲癇病人的觀察中，經常會提到他們在發作時特殊的宗教經驗，而且在所謂「癲癇人格」中，對宗教的高度興趣是重要的一個特徵。就科學實證的角度而言，癲癇是由於大腦皮質不正常放電所造成的疾病，可以經由腦波檢查，判斷是從哪個大腦區域放電；而最常見的不正常區域，是大腦的顳葉。這呼應了英國倫敦大學研究院曾做過的著名研究：研究人員對有過顳癇、天人合一經驗者，排除精神病狀況的人士為研究樣本，發現宗教經驗和右側腦的顳葉系統有關。有趣的是，進一步有研究將虔誠的靈修者與宗教妄想強烈的精神分裂患者，進行大腦區域的檢測，發現靈修者的宗教經驗與右側大腦顳葉的活動有關；而精神分裂患者的宗教妄想，則與左腦顳葉的相同區域相關。旁門「左」道，竟然也可以用現代的神經科學證實！

生物精神醫學與藥物學的基礎，是近年來對大腦內神經傳導物質的研究。從這個觀點來說，血清素(serotonin)被認為與宗教經驗有關。曾有研究者讓印度瑜珈行者、穆斯林長老、與基督教牧師服用抗精神病藥物，結果不論各種宗教靈修者的「感應」，都大為減少，其中的奧妙也值得玩味。這類宗教的神經科學研究，筆者所學尚有限難以一一列舉，筆者推薦有興趣的讀者可以閱讀《改變大腦的靈性力量》、《禪與腦》等書籍以窺堂奧。

雖然有學者認宗教經驗是主觀的，無法以客觀的科學方式精確解說；但綜觀佛法弘傳姿婆世界的歷史長河裡：印度的佛教，不時結合印度神話中的「梵天」諸神，如《梵天勸助說法品》詳細記載了梵天請佛說法：「時佛世尊默然可之。識乾梵天見佛默然，愍傷諸天、世間人民、阿修羅、龍、鬼神，欲使度脫。時梵天王見佛可之，以栴檀雜香而散佛上，忽不現。」，在傳統印度教信仰的社會裡，梵天請法彰顯了佛法的殊勝；佛法傳到了中國，揉合了儒、道、釋的禪風，更能深植華夏黎民；在西風東漸、科學昌明的近代，也有越來越多的東西方學者結合神經科學研究、近代心理學的精神醫學來呈現佛法。無論是帝釋諸天護持的佛教、融合東方哲學的佛學、以及科學實證的佛法，這都是諸佛菩薩與眾善知識使大千世界共沾法雨的八萬四千法門，無非是希望芸芸眾生，在不同的時空背景中，更能夠契入佛陀的本懷。

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，已發表四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。

近期活動 攝影

台北靈山講堂 藥師消災祈福超荐大法會

圖一至圖五說明：2011年10月15日至10月22日，台北靈山講堂在舉行三樓舉辦「藥師消災祈福超荐大法會」，法會內容包括：恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二祈願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山等，期間有很多信眾參加。



圖一：法會（一）



圖二、法會（二）



圖三、法會（三）



圖四、法會（四）



圖五、法會（五）

世界靈山大學 2011年10月世界靈山大學開學活動報導



圖六至圖十一說明：世界靈山大學於2011年10月2日正式開學，這是該大學在法國巴黎創校的第二年招生、開課。本次課程，除保持原有的基礎華語教學課程外，在新的學年裡，尚規劃一些新的課程，包括：「佛學概論」（週一）、「世界佛教史」（週二）、「阿含經導讀」（週三）、「心靈與科學專題研討」（週六）「佛教邏輯專題講座」（週日）等。開學伊始，週六、週日兩個專題，特別邀請專精該專題的兩位法師到校作專題演講；一位是來自美國哈佛大學的駐校法師Ken Nigmar仁波切演講「佛法與科學」以及「生與死的佛教觀點」。另一位是Trigane仁波切，主講「佛教因明」。以上所有課程，除了Trigane仁波切，以藏語演講，法文即席翻譯外，其餘均以英語主講。

圖六：世界靈山大學校址（法國/Vitry-Sur-Seine）
圖七：大學課程（佛學概論）



圖八：大學課程（心靈與科學專題）



圖九：大學課程（基礎華語）







圖十：大學課程（阿含經導讀）
圖十一：大學課程（佛教邏輯專題講座）