

壹、佛法修行輔導的對象與內容

無論是僧眾、在家居士，只要是在佛法修行發生無法自我解決的挫折或困難，這些挫折和困難，可能是來自於單純的修行上的困難；可能是因為不同學問、不同宗教體系的衝擊；也可能是因為人際關係的不和諧，或日常生活中的種種逆境，所造成的身心失衡，例如：失眠、頭肩頸不舒服、胸悶氣鬱、情緒失控、易怒或暴怒、焦慮、憂鬱、沮喪…，由此引發修行者對自我、佛法、修行的懷疑或否定，進而起退心，減少修行、甚至是不再修行，或遠離佛法。特別是僧眾，師父們度眾時，某種程度扮演心靈關顧者角色，無論是在內心或外在要求，難免面臨「凡人與聖人」的撕裂與拉扯。當這些撕裂與拉扯，危及其個人的佛法修行時，或者因為上述諸種問題，使其修行窒礙難行時，可能比一般平常人更為隱晦、更難啟口，更別提與他人討論，甚至是求助。這些對自我、對佛法、對修行有所懷疑，或否定的修行者，皆為佛法修行輔導的對象。

由於上述困境的產生，有可能是來自於對佛法與修行法門的不理解或誤解，也可能是信心或願力不足等人性軟弱所造成，也可能是來自於對人際關係，或日常生活逆境的錯誤推理所致。當修行者因此遭遇到身心失衡的逆境時，必須從誠實地檢視自己的內心與信仰，來調整與轉變。此時，專業諮商，與源自於信仰基礎的佛法修行，就是兩條不可偏廢之路。換言之，佛法修行輔導師，一方面要藉由諮商理論與技巧修補其人性軟弱的層面，撫慰修行者的情緒與受創的心，恢復修行者的對自我和佛法的信心；並且也要引導理性的對話，協助修行者檢視與分析逆境的原因，澄清修行者對佛法與修行法門的理解，或協助其尋找理解的方法；並且，與修行者共同討論改變的方法，重新藉由法門的修行，來產生療癒的效果。

貳、佛法修行輔導的核心精神

一、輔導的方法必須符合佛法

佛法修行輔導理應符合佛陀教法，佛法的本質裡，具有探索自身經驗的特質，讓人得以非批判性的方式，檢視自己的行為和反應。「佛教教導人們以一種內審的方式明瞭自身具足獲得快樂的能力，西方科學則以一種較為客觀的方式解釋這些教法『為什麼』有用，以及『如何』運作。佛教與現代科學對人心的作用各有卓越的見解，兩者並用，可以更為清晰完整。」詠給·明就仁波切的這段話，指出佛法修行與西方諮商輔導科學合作的方向。佛法修行輔導朝此方向發展，善用佛法的特質，協助修行者，從挫折的逆境中，重新檢視自身修行的諸種面向，以非批判性的方式，檢視自己的修行與挫折的相互緣起關係，此為佛法修行輔導的內涵。傳統心理治療，則將重點放在「回到正常狀態」。佛法修行輔導的宗旨，不是為了治療精神疾病，或者是「回到正常狀態」，而是要發展人們的覺性，讓人的心，達到更高層次的覺性。佛法修行與輔導的結合，意謂以一種理性對話的方式，幫助修行者思維與思辨；在世俗諦裡，在逆境裡，如何繼續佛法修學？怎樣作才如法？佛法修行與世間法如何連結與合作？…等課題。修行輔導師將善用佛法，陪伴來談者探索，如何助長平靜、快樂與自信，如何避免那些會引發焦慮、絕望和恐懼的行為。修行輔導師協助來談者，走回佛法修行的核心：「認清自己原本就是一個良善、完整且圓滿具足的人。」因為佛法修持的重點之一，即在於「認清自心原本具有的潛能」（眾生皆有佛性），換言之，「佛教注重的並不是讓自己變得更好，而是認識到此時此刻的你，就如你自己一直深切期望的，是完整、良善，且本質上是

完好健全的。」詠給·明就仁波切的這段話，道出佛教修行輔導的目的：在修行的挫折困境中，重拾對自身佛性的肯定，對自身佛性的肯定，是佛法無止盡療癒的活水泉源。因此，雖然在輔導的過程中，將使用諮商、心理學以及其他世間法的新興知識，但是，所有的使用，都應當依止佛法，符合慈悲與智慧的佛法精神，目的是要使修行者，重拾對自己、對佛法、對修行的欲望與信心。

二、從逆境中體驗佛法

（一）依止四聖諦轉化受苦의意義

無論修行者所遭遇的是何種挫折、何種逆境，修行者在過程中，嚐盡各種受苦與苦果，特別是對「無法為外人道」的出家眾而言，長年累月下來，這些苦不堪言的無法言說之苦，甚至被禁止言說，或不被允許言說的諸種痛苦，往往又苦中生苦，永無止盡的苦苦循環。輔導者該如何協助修行者依止佛法，以此面對無盡增生或循環的痛苦呢？首先，修行輔導師引導修行者，將自己與「使自己受苦的人事物」之間保持距離；亦即運用想像與同理的技巧，把受苦的自己，想像成某位不相關的陌生人，來加以觀察，然後運用佛法來思維，「這位不相關的陌生人」，以及他所遭遇的逆境。以四聖諦為例，受苦時，其實正是修行者體證「洞悉事物本性之清淨見解」的好時刻。若修行者能從「我好痛苦」，或者，從身體各種苦微的顯現中以及從情緒各種苦微的發顯中，生出「我正在受苦」的覺知，進而體悟「我與眾生凡夫的生命，皆受制於痛苦而難以自拔」。由此，體證「同理大眾」，甚至是「同理大眾苦的慈悲心馬上現前」，就成為自然而然，且深刻有意義的事；更重要的是，修行者也得以從「我好痛苦」的受苦情境中，轉向對苦諦與慈悲心的思維和體悟，由此轉化受苦의意義。一如佛陀教法所指出的，學佛只靠知識性理解，是不可能領會他的言教根本要義，唯有透過直接體驗才能有所了悟。

（二）從體驗「心性本具佛性」到生起避苦求樂的欲望

佛法修行輔導，本著「眾生皆有佛性」的精神，視來談者內具慈悲的潛能，能全然覺知，有為自己和他人追求至善的能力。修行輔導師，藉由觀看自心之正念修行的引導，以及諸種諮商技巧的輔助，協助來談者得以逐漸去熟悉自己的自心本性：看見自己本來如是的心，意即能接觸到自身的本性，由此產生療癒的欲望與動力。佛陀曾說，追求永恆快樂與避免受苦의欲望，乃心之本來如是。一切眾生的真實本性，就是想要全然地遠離痛苦，並且渴求擁有永恆的圓滿喜樂。佛法修行輔導，幫助修行者在低潮時喚起他避苦求樂的本性欲望；並且，在來談者追求快樂、避免受苦的過程中，幫助他認識自己、了解自己的真實本性。體驗人本具之心性所帶來的妙用，在於來談者會經驗到，無論是挫折、困難、沮喪、自我否定、懷疑、…等種種都不過是心中來來去去的念頭而已，心還是心，它是念頭來來去去的空間，但本身卻不附着任何念頭。換言之，人本具之心性，像虛空一樣，無論在此虛空中升起了一種怎樣的念頭，虛空本身不受干擾。因此，來談者若能體驗到，人本具之心性猶如虛空，就會發現，發生在自己身上的諸種負面經驗，其實是很平常的，都只不過是來來去去的念頭而已，若能安住等待念頭的消退，不試圖阻斷念頭或增生念頭，只是安住地觀察，最後會生起一種穩定的放鬆感，進而生起一種無限的開闊感。這樣的放鬆感與開闊感有助於來談者恢復理性與覺性，使之往修行路上向前邁進。

（三）從逆境中體證空性

依據詠給·明就仁波切的敘述，單純地安住時所體會到的開闊感，在佛教名相中，稱為「空性」（emptiness）。佛陀教導我們，空性是所有現象的本質。但佛陀的意思，並不是指一切現象的本性像真空一樣，完全空無、「什麼都沒有」，而是指一種能讓任何事物顯現、改變或消失的無限可能性。換言之，正因為有空性，才使得所有現象有可能顯現，並且有無限種可能實現的樣貌。修行輔導師協助修行者從逆境中禪修空性時，可以提醒他：許多關於逆境的苦受，以及對逆境事物的觀想，都是從空性中生起，一方面可能是假象，另一方面這些逆境中的現象和事物，也只是來來去去的念頭而已，受苦現象僅是諸種可能顯現的現象之一，並不是唯一的，更不是絕對的，也不是固著不變的。當修行者體悟此一道理，便能享受到這些可能性所帶來的自由與開闊感，降低了修行者對困境的絕望感，進而能逐漸在心中，允許未來有無限種可能性實現的樣貌，也由此逆境中學習、體悟空性的意涵。這樣的學習與體悟，賦予了受苦有正面的意義，提升了受苦的正面價值，無形中也有可能增加了修行者吃苦、了苦的耐受力。空性也是心的本質，是指某種無法界定、不全然可知的狀態，因為心具有空性的本質，使得心成為一切念頭、情緒和感官知覺不斷生起的基礎。修行者若能從輔導中有此體悟，便能增加他的心念的彈性，使得他比較不容易執著於某些特定的、負面的念頭，從而使改變與轉化念頭的可能性增加，達到療癒的效果。

（四）從逆境中體驗無常與無我

佛法主張，許多時候，人之所以會陷入逆境的諸種負面受苦，是因為人不自覺地認定有一個實在的「我」，人們通常會將自己所賦予的種種自我概念當作真實的自己。無論是出家僧眾或者是在家信徒，都有可能在繁忙的日常生活中忽略此一教法，不自覺地陷入這個自我牢籠中，緊抓住這些潛意識的自我概念，彷彿自己所經歷的種種苦受與挫折，是唯一的真實與事實。因此，檢視和質疑這些自我概念，分析這些自我概念如何呈現，分析所謂的「逆境」、「苦受」跟自我概念的關係…，將有助於修行者從逆境中體驗無我。「無我」並不是指沒有「我」的存在，而是指沒有固有存在、固定不變的自我概念。依據空性，既然心的片刻是隨當下呈現的因緣而生的。因此，不但沒有固定不變的「自我」，也沒有固定存在的現象和人，所以是「無常的」。修行輔導師透過對話的發問，幫助修行者檢視「逆境」是如何被貼上「逆境」這個標籤的？引導修行者觀察逆境形成的過程中，種種現象、人、事、物互為緣起的關聯性，由此覺察到逆境中的種種現象、人、事、物都是無常的，甚至連逆境本身可能都是無常的、不是固定存在的。修行者若能因此體證逆境的無常與受苦的自身是無我的，那麼就自然能夠生出所有事物皆是可改變的體會，特別是：我的感知、我的判斷、我的認定、我的覺受都是可改變的，沒有固定不變的存在。因此，只要修行者隨時提醒自已，允許改變發生，不要牢牢抓住這些感受，就有可能從逆境中超脫出來。

故而，綜合上述，佛法修行輔導，藉用西方諮商輔導的理論與技巧，乃是將之視為善巧的方便法門，以此輔助佛教傳統原有的教法與修行法門，目的是要協助此世代更加認識佛法、善用佛法，精進佛法修行。

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



國內郵資已付
台北郵局特准掛
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】

四念處 專欄

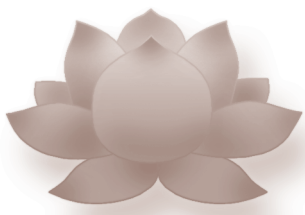
「佛教哲學諮商死亡議題的處遇」，其目的是希望藉由諮商技巧讓佛法更容易親近地協助生者度過死亡的焦慮與哀傷。在此，死亡意指離開人世，生者與死者永遠分離、永遠被隔絕、無法相見、無法再交流；死亡也意味著失去，失去所摯愛的、所擁有的，以及失去所有的可能性。再者，佛教哲學諮商所處遇的死亡議題，並不是指身體疾病的醫治，而是指：

- (1)適當地面對那些因為死亡所帶來之無法掌控的、無法排遣的分離與失去；
 - (2)適當地面對情緒，例如：害怕、恐懼、不捨、難過、悲傷、哀傷。
 - (3)處理上述二者所引發之後續影響，包括：身心、人我關係…。
- 本文依據佛法，依止三法印與四聖諦的精神，並擬整合「四聖諦」與伊莉莎白·庫伯勒－羅斯（Elisabeth Kubler-Ross, M.D. 1926-2004）的「面對臨終哀傷五階段理論」，談佛教哲學諮商之死亡議題處遇。（伊莉莎白·庫伯勒·羅斯的「悲傷五階段理論」的五個階段是：一、否認的階段，二、憤怒的階段，三、討價還債階段，四、沮喪階段，五、接受階段。）

當個案面對死亡議題，呈現否認與憤怒兩階段的種種現象時；諮商員一方面以慈悲心接納與陪伴，使其情緒有適當的宣洩；另一方面，鼓勵個案憶念諸佛菩薩、聆聽佛樂與佛號的法音直流，祈求個案得諸佛菩薩的撫慰。待個案的理性稍加恢復，便要積極導引

靈山禪林寺 歲末聯誼餐會

- 一、時間：2013年1月27日（日）上午11時正
- 二、地點：靈山禪林寺
- 三、報名聯絡人：清根法師
- 四、報名電話：0933138619
- 五、交通：如欲搭交通車者，請於聚餐當日上午10點前在天成飯店集合搭車。



靈山講堂近期活動通啟（102年1月-2月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：(02)2361-3016
002	禪坐健身班286期開課	2013.1.3每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	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	釋迦法會	2013.1.19(六)	台北講堂		
004	歲末聯誼	2013.1.27（日）上午11:00	靈山禪林寺	欲參加聯誼活動者，請洽清根法師報名；聯絡電話 0933138619	
005	千佛法會	2013.2.10(日)～2/12(二)	靈山禪林寺		
006	光明燈開燈法會(講業師經)	2013.2.21（四）	台北講堂		
007	禪坐健身班第287期開課	2013.3.7每星期四下午07:00-09:00	台北講堂		
008	梁皇寶懺感恩法會	2013.3.24(日)～3.30(六)	台北講堂		



第1版

第344期 2013年1月出版

佛教哲學諮商的死亡議題處遇
靈山禪林寺 歲末聯誼餐會
安奉光明燈 通啟
286期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（102年1月-2月）
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳毅）
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

佛教哲學諮商的死亡議題處遇

■ 尤淑如

其覺察自身的無明與貪愛。所謂覺察自身的無明，在於幫助個案看見事物之間相互依存的本性；先讓個案抽離本身苦難，將眼光轉向自身以外的世間百態，幫助個案看見世間諸事物的無常性；而後將焦點轉回，體會自身所經歷事物的無常性。其次，幫助個案看見情緒起伏的無常性，無論是震驚、驚呆、害怕、挫折、焦慮、害怕或羞愧，全都是短暫的、生滅的，流轉不定的。若能學習觀察情緒的流轉而不隨之起舞，便能控制情緒、看見情緒背後的根源來自於何種貪愛的欲望。

若個案在「討價還價」階段求助佛教哲學諮商，諮商員一方面要辨識個案「討價還價」的欲望為何？辨識個案的貪愛對象為何？同時，也要肯定個案想要積極做些什麼的努力，避免再增加個案的挫折感。諮商員要小心翼翼地導引個案，檢視「討價還價」的欲望來自何種執取？導引個案將想要多活幾年的動機，從情感上的貪愛轉向覺察無明與發願解脫。一方面鼓勵個案積極接受醫療，另一方面鼓勵個案聽經聞法，積極修行，轉化死亡意義的消極面，使之朝向「道諦」的階段發展。

若個案已處重度沮喪，萬念俱灰、充滿絕望與無力，那麼諮商員只能積極地祈請佛菩薩加持自身，使自己得以有報盡的慈悲心自然地湧向個案、耐心地陪伴個案，直到個案從沮喪的萬丈深淵中感受到佛光與甘露。如果個案願意，陪個案聆聽或吟誦佛樂、佛號，感受佛菩薩的慈悲、鼓勵個案皈依佛菩薩修

行、祈求諸佛菩薩救度…，這些皆有助於將個案從低潮中往上拉昇。進而幫助個案在低潮中，認出受苦以及受苦事件皆來自於與他者間相互依存的反應，幫助個案在低潮中，發願解脫，同理類似之苦難者。待個案恢復理性後再導引其反思其念頭推論之謬誤，覺知其受苦根源於無明與貪愛。當個案對自身無明有所體悟時，便能引導個案對他所處之種種苦難產生「厭離心」，轉而走向求解脫的「道諦」階段。

簡言之，個案若能對死亡之境起修，死亡議題便能成為有情眾生體驗與修持佛法的契機；一旦信眾應機修行有成，佛法即成為有情眾生面對死亡議題、了脫生死之道。佛教哲學諮商扮演推手的助緣角色，諮商師以慈悲心撫慰信眾的情緒，引導信眾從死亡議題的苦難中體解世界的無常與無我，減輕對世間摯愛的依戀與執取，由此消解其破壞性情緒的荼毒；進而發菩提心，發願解脫，精進修行，此為佛教哲學諮商之於死亡議題的療癒，也是佛教哲學諮商在信眾面臨死亡議題之「接受」的階段，所要進行的內容。當信眾依正念起修，縱使身體仍承受病痛之苦、抑或已遭逢至親死別；相信個案也都能安住在其痛苦之境，不追起更多念頭，而是靜觀諸種痛苦覺受的生生異滅。如是，即能煩惱減輕、安住於某種平靜喜樂之境。

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

安奉光明燈 通啟

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

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

靈山講堂定期活動表

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

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

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

專題論述

南傳大藏經導讀 之二

——以《中部》經典為主(上)

■ 果儒

(上接第三版)

七，第8經，(T.2,P.801)。本經是世尊在鴛伽國的馬邑聚落宣說真沙門法及修行的次第。修行的次第如下：具足慚愧→身行清淨→語行清淨→意行清淨→活命清淨→守護根門→飲食知量→奢癡精勤→具足正念正知→遠離，獨處→除五蓋→得四禪→證三明(宿命明、天眼明、漏盡明)。

40. **馬邑小經**：本經相當於《中阿含》卷四十八，第183經《馬邑經》(T.1,P.725下)。本經亦同前經，敘述沙門之正道。

第五品：雙小品

41. **薩羅村婆羅門經**：北傳無此經。本經敘述薩羅村的婆羅門居士眾問世尊：死後生於善惡趣各有何因？世尊說因行非法行、非正行，故身壞命終生於苦界、惡趣、墮處、地獄；因行法行、正行，故身壞命終生於善趣、天界。

42. **韓闍若村婆羅門經**：北傳無此經。本經敘述韓闍若村的婆羅門居士眾，來舍衛城，向世尊問法，內容與前經完全相同，只是聽眾不同。

43. **有明大經**：本經相當於《中阿含》卷五十八，第211經《大拘稀羅經》(T.1,P.790)；《雜阿含》卷九，第251經，(T.2,P.60中)。本經乃大拘稀羅問法，舍利弗回答，內容相當縝密。北傳《中阿含》問者與答者正相反，內容大體一致。《雜阿含》的問與答與巴利文一致，只是內容較簡單。

44. **有明小經**：本經相當於《中阿含》卷五十八，第210經《法樂比丘尼經》(T.1,P.788)。本經和前經同為問答之經，問答者是優婆塞毘舍佉和比丘尼法授，和北傳《法樂比丘尼經》的內容大體一致，但問者不是優婆塞而是優婆夷。

45. **得法小經**：本經相當於《中阿含》卷四十五，第174經《受法經》(T.1,P.711)。本經乃世尊詳述四種果報：現在樂未來苦，現在苦未來苦，現在苦未來樂，現在樂未來亦樂。

46. **得法大經**：本經相當於《中阿含》卷四十五，第175經《受法經》(T.1,P.712)。本經先敘述無聞凡夫不識聖者、不知聖者之法、不以聖者之法調御自己，所以不知應親近、不應親近之法；不知應奉事之法、不應奉事之法，因此所欲之法衰退，所不欲之法增廣。其次討論與前經相同之問題，惟以不同方法敘述。

47. **思察經**：本經相當於《中阿含》卷四十八，第186經《求解經》(T.1,P.731)。本經敘述比丘當以二法觀察如來。

48. **憍賞彌經**：本經相當於《增一阿含》卷十六，第8經(T.2,P.626)。本經乃世尊教誡憍賞彌的比丘們，教以六和敬法，使其和合無諍；其次教以七支聖見，具足七支的聖子能證聖果。

49. **梵天請經**：本經相當於《中阿含》卷十九，第78經《梵天請佛經》(T.1,P.547)。本經乃世尊教化婆伽梵天(Baka brahmana)的故事。

50. **魔訶責經**：本經相當於《中阿含》卷三十，第131經《降魔經》(T.1,P.620)；《弊魔試目連經》(T.1,P.867)；《魔嬖亂經》(T.1,P.864)。本經敘述大目犍連以種種方法對治惡魔。

第二篇：中分五十經

初品：居士品

51. **乾達羅迦經**：北傳無此經。本經首先敘述乾達羅迦與御象者子倍沙至世尊處，看見善行道的比丘眾，因而讚嘆，其次世尊解說四念處，並說明有四種人。

52. **八城經**：本經相當於《中阿含》卷六十，第217經《降魔經》(T.1,P.802)，《十支居士八城人經》(T.1,P.916)。本經為阿難尊者對八城的第十居士(Dasama gahapati atthakanagara)所說。第十居士問阿難：可有一法得解脫耶？阿難教以四禪、四無量心，以及空無邊、識無邊、無所有三處。北傳兩種譯本皆謂此為世尊入滅後之事，另加上非想非非想處為十二門，其餘經文大體一致。

53. **有學經**：北傳無此經，而《雜阿含》卷四十三(T.2,P.316)有部份相同。本經敘述迦毘羅拔兜城新造講堂，請世尊說法，世尊因背痛，請阿難代為說法。阿難說法的內容是：戒成就，守護根門、飲食知

舍利弗和目犍連率五百比丘來見世尊，因此比丘們太吵而被世尊喝叱，令離去。眾人及婆婆梵天主，為諸比丘求情。後半部以入水者有四種怖畏為喻，以說明出家者亦有四種怖畏。這部分與巴利藏《增支部》四集，122經同文。《增一阿含》的內容與此不同。

68. **那羅伽波寧村經**：本經相當於《中阿含》卷十八，第77經，《娑羅帝三族姓子經》(T.1,P.544)。本經敘述世尊問阿那律與諸善男子是否樂於出家修梵行，阿那律尊者答以：我等樂修梵行。接著，世尊記別弟子死後的往生處，並說明原因。北傳《娑羅帝三族姓子經》記載世尊說法處是在娑羅帝，並以此為經名，內容雖同，處所則異。

69. **瞿尼師經**：本經相當於《中阿含》卷六，第26經，《瞿尼師經》(T.1,P.454)。本經是舍利弗對住在瞿尼師林的比丘說法，述說住阿闍若的比丘應有的態度、行儀、作法；其次舉一般比丘應遵守的修行事項。

70. **枳吒山邑經**：本經相當於《中阿含》卷五十一，第195經，《阿濕貝經》(T.1,P.749下)。本經敘述住在枳吒山邑的阿濕貝與弗那婆修二比丘行非時食，世尊為他們說法，並提及俱解脫者、慧解脫者、身證者、見道者、信解者、隨法行者、隨信行者，這七種人中，俱解脫者與慧解脫者不可能放逸。

第三品：行者品

71. **婆蹉衢多三明經**：北傳無此經。本經是世尊對婆蹉衢多解說佛教的三明勝過婆羅門的三明(三吠陀)。佛教的三明指宿命智、天眼智、漏盡智。

72. **婆蹉衢多火喻經**：本經相當於《雜阿含》卷三十四，第962經(T.2,P.245)，《別譯雜阿含》卷十，195經(T.2,P.444)。本經亦敘述世尊對婆蹉衢多說法，說法的內容是有關十不記事，由於「十不記」無法導至出離、離欲、寂靜、涅槃，所以世尊不回答。有關本經之內容，請參考《長部》第1經《梵網經》等。

73. **婆蹉衢多大經**：本經相當於《雜阿含》卷三十四，第964經(T.2,P.246)，《別譯雜阿含》卷十，198經(T.2,P.446)。本經敘述婆蹉衢多從世尊聞法，世尊為說善與不善法，婆蹉衢多出家成為比丘後，證得阿羅漢果位。

74. **長爪經**：本經相當於《雜阿含》卷三十四，第969經(T.2,P.249)，《別譯雜阿含》卷十，203經(T.2,P.449)。本經敘述長爪梵志聽聞世尊說法後，成為信者，而北傳《雜阿含》則說長爪梵志成為比丘。

75. **摩健提經**：本經相當於《中阿含》卷三十八，第153經《鬘闍提經》(T.1,P.670)。本經敘述摩健提被世尊說服後，隨佛出家，在受具足戒後，摩健提尊者獨住、遠離、不放逸、精勤修行，不久即證得阿羅漢果位。

76. **刪陀迦經**：北傳無此經。本經敘述阿難尊者與外道刪陀迦的問答。刪陀迦知道佛法的殊勝，所以令自己的徒眾歸依佛陀。可參閱長部第一經《梵網經》、第二經《沙門果經》；中部第六十經《無戲論經》等外道學說。

77. **善生優陀夷大經**：本經相當於《中阿含》卷五十七，第208經《箭毛經》(T.1,P.783)。本經敘述六師外道不受弟子尊敬，其弟子叛離而禮敬世尊，以及世尊的弟子們依五法而恭敬親近世尊。

78. **沙門文郁子經**：本經相當於《中阿含》卷四十七，179經《五支物主經》(T.1,P.720)。本經敘述般奢康迦(五支物主)詣世尊處問法，世尊說：成就無學十法者才是最上沙門。

79. **善生優陀夷小經**：本經相當於《中阿含》卷五十七，第208經《箭毛經》(T.1,P.783)。本經敘述世尊對善生優陀夷解說證得一向安樂世界的修行是修習禪定：證入初禪、二禪、三禪、四禪，以及解說修行的次第：持戒→衣食知足→守護六根→正知正念→遠離，獨處→去除五蓋→證入四禪→證三明。

80. **韓摩那修經**：本經相當於《中阿含》卷五十七，第209經《韓摩那修經》(T.1,P.786)。本經同前經，韓摩那修聽了世尊說法後歸依三寶，成為在家居士。(本文未完待續)

本文作者果儒法師，國立中興大學中文系及法光佛研所畢業，後負笈斯里蘭卡求學，獲kelaniya大學之文學碩士及哲學碩士學位，著有《佛國之旅－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。

¹ 請參閱漢譯《南傳大藏經》《相應部》第十六冊285頁。

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(郭順敏)
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
台北郵局特准掛
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】

四念處 專欄

「醫生，我到底是什麼病？」
老先生看起來很虛弱，要不是一襲西裝筆挺亮麗，還梳個油頭，真像一位重病患者。
V醫生看了堆疊如山的報告，心裡讚嘆：這真是健康檢查界的「滿漢全席」啊！身上可以抽出來的東西都化驗了，上下可以穿的洞都鑽進去看過了，可以鑽的洞老先生也去鑽過了，包括：電腦斷層、核磁共振儀、正子放射斷層掃描、單光子放射斷層掃描，只差什麼宇宙質子光能…還好老先生是退休的董事長，秘書安排的行程就是遍訪名醫。
「老董，你真的沒病啦！」
老董聽慣了這類的話，一點反應都沒有，說：「明明就是有病，要不然我怎麼會三個月體重掉了十公斤？既然都生重病了，我幹嘛浪費錢？而且現在什麼東西都有塑化劑，吃了有毒！是什麼病，你醫生要幫我查清楚，我不想死得不明不白…你敢用生命保證，我絕對沒有病嗎？」
V醫生勉強說：「至少百分之九十九沒問題啦！」
「那剩下百分之一呢？」
老董生氣地丟下這句話，甩門就走了。司機把他接回家裡休息。媳婦巧宜這才走到V醫生旁邊，說：「醫生你不要生氣，老董對每個醫生都這樣。半年前，他去泰國打高爾夫球，有個幾年沒見的朋友見到就問：『你怎麼瘦這麼多？』之後，他就認為自己有病，東西也不吃，睡也睡不好，整个人精神越來越差，整天看病…其他醫生也有解釋啊，我們家裡人都諒解，但沒有人能說服老董。」
V醫生：「他體重減輕，看來和吃睡不正常比較有關係。倒是半年前的那句話，輕易就把一個身經百

安奉光明燈 通啟

一元復始，萬象更新，為迎接新年的到來，祈求新的一年裡，大眾能夠平安吉祥、諸事如意，特為信眾安奉光明燈。
一、報名地點及電話：即日起報名，請洽台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）02-23613016
二、奉施燈明功德：根據《佛為首迦長者說業報差別經》記載，奉施燈明有如下功德：「若有眾生奉施燈明，得十種功德：一者，照世如燈；二者，隨所生處，肉眼不壞；三者，得於天眼；四者，於善惡法，得智慧慧；五者，除滅大闇；六者，得智慧明；七者，流轉世間，常不在於黑闇之處；八者，具大福報；九者，命終生天；十者，速證涅槃。是名奉施燈明得十種功德。」

靈山講堂近期活動通啟（102年2月-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	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（大虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：(02)2361-3016 3.報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	千佛法會	2013.2.10(日)～2/12(二)	靈山禪林寺		
003	光明燈開燈法會(誦樂師經)	2013.2.21 (四)	台北講堂		
004	禪坐健身班第287期開課	2013.3.7每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
005	梁皇寶懺報恩法會	2013.3.24(日)～3.30(六)	台北講堂		

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(郭順敏)
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
台北郵局特准掛
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】

看不見的病——用禪看到慮病症

■ 張立人

戰的老董給推倒了。怎會這樣呢？那陣子有發生什麼事嗎？」

巧宜說：「老董現在七十五歲，身體機能本來就會退化，怎麼和年輕時比？這一兩年，他忘詞繼續亂唱，底下的員工也熱烈鼓掌，打球像007探員從土耳其出任務差點回不來，槍都拿不穩，怎麼打得準？」
V醫生：「年紀大，腦部可能退化了，但拍的照片還看不到問題。還好他沒叫我用顯微鏡，一個一個檢查他的腦細胞！」

巧宜說：「我平常人都知道他身體沒病了，何況你們是明眼人！半年多前，剛好老董的媽媽過世，喪禮極極哀榮，我們都受過太夫人的照顧，每個都哭的死去活來。奇怪的是，老董表情雖然哀傷，卻一滴眼淚都沒掉。你知道，老董的媽媽從二十幾歲就守寡，獨力將老董和他的五個弟弟養大啊，應該不會這麼沒情吧！」
V醫生：「這個可能就是問題所在。老董不可能不哀痛，但他又是一個很逞強、很壓抑的人，容易有這種問題出來。我借問一下，老董的媽媽是怎麼過世的？」

巧宜說：「奶奶身體一直很硬朗，老董從韓國訂了最頂級的高麗蔘，讓她每天進補，每個月都去讓中醫調養。但有天早上，她卻走了。那時還是老董自己發現的，送醫宣告不治。老董流了兩滴眼淚，一句話都不講。是我們兒女孝順，辦完喪事，安排他去泰國打高爾夫球，沒想到回來卻變成這樣…醫生，你告訴我，怎樣幫忙老董？」

V醫生：「我先說個故事給你聽。唐代有個僧人，叫做俱胝，有次他豎大拇指示道，一位童子模仿他，也伸出一隻中指…不，大拇指。俱胝注意到他，

就問他：『如何是佛？』童子把大拇指一伸，結果俱胝馬上把它斬斷！童子痛得跑出去。天哪，這時代鐵定被當兒童虐待的現行犯逮捕了。結果，俱胝還叫他不准跑，真夠殘忍！俱胝再問那名童子：『如何是佛？』童子又痛又怕，再次伸出大拇指，卻意識到已經不在。童子當場大悟。老董的病，就像童子的大拇指，當他開悟，就會發現那根大拇指早就不存在。開悟之前，他直覺認為還在那裡。」

巧宜說：「如何讓他開悟呢？」
V醫生：「心理學大師佛洛姆在〈心理分析與禪佛教〉裡說過，這時代的文明病在於：『存有』(to be)被『佔有』(to have)所統治，每個人和自己、他人、與自然都疏離了，呈現出一種精神分裂性的無能，沒有能力體驗情感，就像老董現在。『存有』的實相就是無常，偏偏老董最無法接受的就是這點，他過去多麼擅長『佔有』啊！整個企業就是『佔有』的藝術。讓老董多談談那段失去母親的哀痛啊！讓他接受自己也有脆弱、無助、孤單的時候，接受晚輩的支持更不是懦弱…」

巧宜：「醫生，我瞭解你的意思。有勇氣痛哭流涕，才是真正的勇者呀！」

本文作者張立人醫師，係雲林台大精神部主任，兼任台大醫學院講師，並為雲林精神健康學苑執行長、心靈園地電子報副主編，著有《25個心靈靈方：台大精神科醫師教你過減法人生》(智圓出版，榮獲行政院勞工委員會勞工舒壓健康網選為優良好書)、詩集《如何用詩塗抹傷口？》(白象文化)及合譯《學習認知行為治療：實例指引》(心靈工坊)等書。

287期禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！！
透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。
一、時間：2013年3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。

靈山講堂定期活動表

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

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

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

專題論述

南傳大藏經導讀 之二

佛教大藏經——以《中部》經典為主(下)

(上接第三版)

習入出息念，行住坐臥皆正知之，往返屈伸等皆正知之；以及觀察髮、毛等三十二身分的不淨，觀察地水火風四界（四界差別觀），以及九種墓地觀。修習身心處，諸善法即在其中。修習身至念者有十種功德：克服不樂，克服怖畏，能忍耐冷熱、饑渴、蛇、蚊、風、熱、蛇觸，以及諸苦受，易得四禪，得現法樂住，得耳通，他心通，宿命通，天眼通，諸漏減盡。

120. **行生經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第168經《空無邊處》(T.1,P.700)。本經敘述具足信、戒、聞、施、慧的比丘思惟身壞命終，當生剎帝利、婆羅門中，或六欲天，以及色界、無色界諸天；若諸漏減盡，將不再生。

第三品：空品

121. **空小經**：本經相當於《中阿含》卷四十九，第190經《小空經》(T.1,P.736)。本經乃佛陀為阿難尊者說明空定。所要空的是色想、人想、地想、四無色想（空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處）、六處身想等，最後由諸漏脫解。
122. **空大經**：本經相當於《中阿含》卷四十九，第191經《大空經》(T.1,P.738)。本經乃世尊對比丘等說明遠離獨住的功德，若比丘獨居，則能獲得出離之樂、離群索居之樂、寂靜之樂，可暫時獲得（色界及無色界）心解脫，或安住於（出世間）心解脫。若貪戀無常變異的色法，必會產生愁、悲、苦、憂、惱。世俗的談論—王論、盜賊論等三十二種畜牲論，不能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜涅槃。能導向厭離、離欲、滅盡、寂靜涅槃的言論有十種：一、少欲論；二、知足論；三、離群隱居論；四、遠離社群論；五、精進事論；六、持戒論；七、定論；八、慧論；九、解脫論；十、解脫智見論。
123. **希有未曾有法經**：本經相當於《中阿含》卷八，第32經《未曾有法經》(T.1,P.469)。本經乃阿難奉世尊命宣說佛陀的希有未曾有法。希有未曾有者，指佛生於兜率天，入母胎，降誕等不可思議之事，本經為後來佛傳之先驅。
124. **薄拘羅經**：本經相當於《中阿含》卷八，第34經《薄拘羅經》(T.1,P.475)。本經為薄拘羅及其友人阿支羅迦葉的問答。阿支羅迦葉說：薄拘羅出家八十年間，未曾起欲想、悲想、善想；未曾起欲尋，未曾短暫生病，未曾寢臥，在第八天即證得阿羅漢果，薄拘羅尊者坐在比丘眾中而般涅槃。
125. **調御地經**：本經相當於《中阿含》卷五十二，第198經《調御地經》(T.1,P.757)。本經敘述耆闍那王子請沙彌阿東羅和提說法，王子不信其所說而請問佛陀。佛陀以譬喻說明：如調御野象，示其修行之次第——持戒、衣食知足，守護六根，正知正念，遠離獨處，去除五蓋，修四念處，證入四禪，證三明，究竟解脫。
126. **浮彌經**：本經相當於《中阿含》卷四十五，第173經《浮彌經》(T.1,P.709)。本經敘述耆闍那那王子請問浮彌尊者，浮彌尊者回答後，請世尊評論，世尊依其所答以譬喻詳細解說之。
127. **阿那律經**：本經相當於《中阿含》卷十九，第79經《有勝天經》(T.1,P.549)。本經敘述工匠般奢康伽請阿那律說明「無量心解脫與廣大心解脫」的差異，真迦旃延復問阿那律「有關生天者的清淨與雜染的差異」。阿那律加以解說：比丘若止息粗重，不善於斷除昏沉、睡眠，不善於去除掉舉、惡作，身壞命終，生於雜染光天。
128. **隨煩惱經**：本經相當於《中阿含》卷十七，第72經《長壽王本起經》(T.1,P.532)；《增—阿含》卷十六，第8經(T.2,P.626)。本經敘述世尊在憍賞彌時，諸比丘互相評論，世尊前往處理，諸比丘言將自行解決，世尊只教誡數偈而去。又阿那律等三人住在牛角娑羅林，世尊前往探視，他們不起煩惱惱，和合無諍，不放逸，精進而住，並敘述他們修行的經驗。
129. **賢愚經**：本經相當於《中阿含》卷五十三，第199經《癡慧地經》(T.1,P.759)，《佛說泥犁經》(T.1,P.907)。本經乃世尊解說賢者和愚者的果報，愚者於現世有三種苦，死後生惡趣，並說明地獄畜生的種種相狀。雖由惡趣沒，生於人中，也是生在貧賤之家。其次敘述賢者現世有三種喜樂，來世生天。又說天上之樂非地上的轉輪聖王之樂所能比擬。賢者由天上沒而生於人中時，生於富貴之家。

130. **天使經**：本經相當於《中阿含》卷十二，第64經《天使經》(T.1,P.503)；《鐵城泥梨經》(T.1,P.826)；《閻羅王五使者經》(T.1,P.828)；《增—阿含》卷二十四，第4經(T.2,P.674)。本經敘述墮地獄者，獄卒捉其腕來見閻羅（Yama）王，閻羅王問他們生前是否見過「生、老、病、刑罰、死」五天使？眾生無法脫離生老病死；而犯罪者在現世受種種刑罰，何況他世，又敘述在地獄受苦的種種狀況。

第四品：分別品

131. **一夜賢者經**：北傳無此經。一夜賢者乃真正精進之賢者。本經有一夜賢者偈，相當有名，即：「勿追念過去，莫盼望未來；過去已過去，未來尚未至；現在所生者，當下即覺知，了知修習後，不動亦不搖。熱衷今日事，誰知明日死？不過死大軍，此事絕無有！如此熱誠住，日夜不懈怠，此一夜賢善，寂靜牟尼說。」以下三經（至134經）皆與此偈有關。本經說此偈已，接著解說分別之。
132. **阿難一夜賢者經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第167經《阿難說經》(T.1,P.699)。本經乃阿難為諸比丘解說一夜賢者偈，而後佛陀復為阿難解說。
133. **大迦旃延一夜賢者經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第165經《溫泉林天經》(T.1,P.696)。本經敘述三彌提比丘住溫泉精舍時，一天神來問他一夜賢者之說，他不知道，於是以此問佛。佛陀只說該偈，沒有解釋。諸比丘不知此偈之義，因而請大迦旃延解說，大迦旃延為諸比丘詳細解說，諸比丘以此向佛陀報告，佛陀稱許大迦旃延的解說。
134. **虛夷強耆一夜賢者經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第166經《釋中禪室尊經》(T.1,P.698)，《尊上經》(T.1,P.886)。本經敘述耆闍天子至虛夷強耆比丘處問一夜賢者之說，虛夷強耆比丘請佛陀解釋，佛陀為之詳細解說。
135. **小業分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第170經《鸚鵡經》(T.1,P.703)；《分別善惡報應經》(T.1,P.895)；《兜闍經》(T.1,P.887)；《鸚鵡經》(T.1,P.888)；《佛為首迦長者說業報差別經》(T.1,P.891)。本經乃世尊因婆羅門耆婆之問而為他說明人的短壽、長壽、多病、無病、美醜、權勢之有無、貧富貴賤、聰慧魯鈍的原因。
136. **大業分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十四，第171經《分別大業經》(T.1,P.706)。本經乃三彌提比丘與一外道的問答，三彌提比丘將此事告知世尊，佛為他說明業與果報的關係，即行善業，來世有受生善趣和受惡趣之苦。雖作惡業而有受生善趣和墮惡趣，其中因果關係如何，世尊予以一一說明。
137. **六處分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十二，第163經《分別六處經》(T.1,P.692)。本經顧名思義是分別六處等。即六內處、六外處、六識身、六觸身、十八意行、三念住等，本經對此一一詳細解說。
138. **總說分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十二，第164經《分別觀法經》(T.1,P.694)。本經敘述佛對諸比丘略說內外持心之法，諸比丘欲知其詳而請問大迦旃延。大迦旃延予以一一解說，諸比丘聽聞後往詣世尊，以此告知世尊，世尊稱讚大迦旃延之解說。
139. **無諍分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十三，第169經《拘樓瘦無諍經》(T.1,P.701)。本經乃佛陀說不起諍論及種種修行的方法：出家人不應習行此二邊：隨行欲樂，是卑劣、粗俗、凡夫、非聖、無利益；自我苦行，是苦、非聖、無利益者，當避此二邊而行於中道。
140. **界分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十二，第162經《分別六界經》(T.1,P.690)。本經敘述佛陀於陶師家過夜，弗區沙提也在該處過夜，弗區沙提未曾見佛，雖佛進來亦不知是佛。佛陀與他一起坐禪，因弗區沙提求法心切，佛陀為他詳細解說六界、六觸處、十八意行、四念處等。弗區沙提因此得知對方是佛陀。
141. **諦分別經**：本經相當於《中阿含》卷七，第31經《分別聖諦經》(T.1,P.467)；《佛說四諦經》(T.1,P.467)；《增—阿含》卷十九，第1經，(T.2,P.643)。本經敘述佛陀略說四聖諦，之後離去，舍利弗為諸比丘詳細解說四聖諦。

142. **施分別經**：本經相當於《中阿含》卷四十七，第180經《瞿曇彌經》(T.1,P.721)。本經敘述佛陀的姨母摩訶波闍波提，以親手織的新衣施佛，佛陀說應施予僧伽。阿難憐愍佛陀姨母，勸應接受。因此事世尊對阿難說十四種對人施，即上施佛，下至施畜生類等十四種布施功德極大。又說明七種對僧伽的布施，布施僧伽比布施前述的十四種人功德更大。最後說明四種布施的淨化。

第五品：六處品

143. **教給孤獨經**：本經相當於《中阿含》卷六，第28經《教化病經》(T.1,P.458)；《增—阿含》卷四十九，第8經(T.2,P.819)；《雜阿含》卷三十七，1032經(T.2,P.269)。本經敘述給孤獨長者病篤，請舍利弗說法。舍利弗教以不應執著六根、六境、六識、六觸、六受、六界、五蘊、四無色處、此世、他世、見聞覺知等。長者不久去世，往生兜率天。
144. **教闍陀經**：本經相當於《雜阿含》卷四十七，1266經(T.2,P.347)。本經敘述闍陀比丘因病苦欲自殺，舍利弗和大周那前往探視，舍利弗教闍陀觀察六根六識的無我，在大周那說法後，二人離去後，闍陀自殺。舍利弗以此白佛，佛說闍陀比丘不再受生。
145. **教富樓那經**：本經相當於《雜阿含》卷十三，311經(T.2,P.89)；《佛說滿羅子經》前半(T.2,P.502)；《雜阿含》卷八，215經(T.2,P.54)。本經敘述富樓那比丘請世尊教導，世尊為他說執著六境，故苦惱生，不執著即無苦。佛陀問富樓那欲往何處教化，彼答：欲往西方教化輪那國人。佛陀說輪那國人非常兇暴，若加害於你，將如何應付。富樓那答：任何危險均能忍耐。於是前往輪那國，一個夏天即得五百信者，自達三明，其後般涅槃。諸比丘以此事白佛，佛因此讚歎富樓那。
146. **教難陀迦經**：本經相當於《雜阿含》卷十一，276經(T.2,P.73下)。本經敘述難陀迦為比丘尼詳說六根、六境、六識的苦、無常、無我；又以譬喻教導修習七覺支，比丘尼當得漏盡解脫。世尊對難陀迦說：今天和明天亦應前往教導比丘尼。難陀迦翌日亦如前前往。世尊說：五百比丘尼中，最魯鈍者亦得預流果。
147. **教羅睺羅小經**：本經相當於《雜阿含》卷八，200經(T.2,P.51下)。本經敘述世尊為羅睺羅說六根、六境、六識、五蘊的苦、無常、無我，由厭離而得解脫。羅睺羅依此教誡而漏盡解脫，在場聽聞的諸人亦遠離離垢。
148. **六六經**：本經相當於《中阿含》卷八，86經《說處經》(T.1,P.562)；《雜阿含》卷十三，304經(T.2,P.86下)。本經敘述六內處、六外處、六識、六觸、六受、六受等六六。先說明六六非我，次說隨眼煩惱如何生起、如何滅去而離欲解脫。
149. **大六處經**：本經相當於《雜阿含》卷十三，305經(T.2,P.87)。本經敘述不如實知六內處、六外處、六識、六觸、六受，故產生執著，身心苦惱；若如實知此等，不愛著，則身心無有苦惱，如是如實知，並由修習四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支，修習止觀，而得明、解脫。
150. **頻頭城經**：本經相當於《雜阿含》卷十一，280經(T.2,P.76)。本經敘述世尊對拘薩羅國的頻頭城婆羅門長者等說「應恭敬尊重的沙門、婆羅門與不應恭敬的沙門、婆羅門的理由」。彼等聽聞佛陀說法後，歸依三寶成為優婆塞。
151. **乞食清淨經**：本經相當於《雜阿含》卷九，236經(T.2,P.57)；《增—阿含》卷四十一，第6經(T.2,P.773)。本經乃世尊對舍利弗解說要注意乞食者之行乞，以及應修習的內容。本經和《大六處經》雷同。
152. **根修習經**：本經相當於《雜阿含》卷十一，282經(T.2,P.78)。本經敘述世尊問鬱多羅其師教導的根(感官)修習法。彼答以眼不見色、耳不聞聲為乃師之教。佛說：若然，則盲聾者應是最上之根修習者。鬱多羅詞窮無言。之後，佛為阿難說佛陀所教導的根修習法。

(全文完)

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



國內郵資已付
台北郵局特准掛號
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】

四念處 專欄

人世的無常變遷，四苦的折磨，加深了人類對預測疾病能力的渴望。《楞嚴經》中描述具足六神通的阿羅漢，其宿命通可回憶起數千年前之因緣及未來將發生的災難劫數；自古以來深受疾病老衰之苦的芸芸眾生，對於這項能夠預測何時罹患疾病，以及消災延壽的能力，莫不好奇嚮往。

中國古代疾病預測模型

早在數千年前，華夏文明對於疾病災難發生的預測，早有系統性的發展。黃帝內經中，「天元紀大論」便詳細記載對星象的觀測與天地間五運六氣的主客變化，來推斷疾病流行的症狀及治療方向。東漢醫聖張仲景，也因此宗族在數年之間「死亡者，三分有二，傷寒十居其七」，「感往昔之淪喪，傷橫天之莫救，乃勤求古訓，博采眾方」後，完成了對疾病預防、治療兼具的曠世鉅作《傷寒雜病論》。上述這兩篇鉅作，對於各種外感病症在不同階段的症狀描述、治療方針，以及「不治已病治未病」的核心概念，與現今公共衛生學者提倡的三段五級以及預防醫學的觀念不謀而合。然而中醫對於疾病起源，大多歸因於「外感六淫」，亦即天地之間不平衡的風寒暑濕燥火之氣所導致。這與西方醫學之父希波克拉底(Hippocrates)在其著作《空氣、水及地點》(On Airs, waters, and places)中，將疾病歸因於自然環境；以及命相學及堪輿學，將人的一生吉凶禍福、健康事業興旺與否，歸因於出生時辰以及住所的地理風水，如出一轍。這套歸因系統，體現了中國古代天人合一的哲學思維，同時也反映出先民對於預知疾病的深切渴望及問天無語的無助。

流行病學及公共衛生的發展

287期禪坐健身班 開始招生了

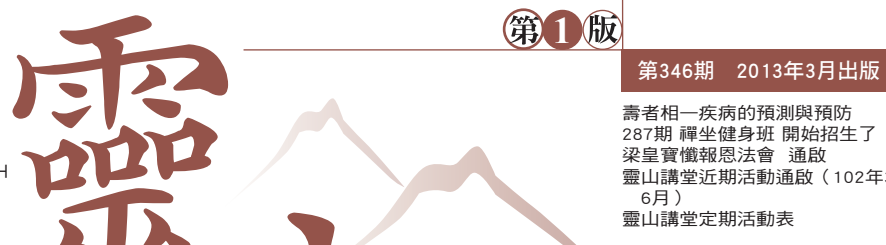
歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！！

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，使您學會如何舒適筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

- 一、時間：2013年3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（102年3月-6月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三 個星期日 上午 09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講 「優婆塞戒經講錄」 （太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話： (02)2361-3016 3.報名地點： 台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	禪坐健身班第287期開課	2013.3.7每星期 四下午 07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	梁皇寶懺報恩法會	2013.3.24(日) ～3.30(六)	台北講堂	1.禮拜梁皇寶懺 2.圓滿日(2013.3.30) 施放大蒙山一堂	
004	禪坐健身班第288期開課	2013.5.2 每星期 四下午 07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
005	佛誕節浴佛法會	2013.5.2（日）	靈山禪林寺	1.法師開示2.浴佛	
006	端午社區關懷	2013.6.1（六）	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感惡戶	



國內郵資已付
台北郵局特准掛號
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】

壽者相——疾病的預測與預防

■ 林聖軒

相較之下，西方對於掌控疾病的模型，在十八世紀工業革命之後，才開始起步。由於密集居住的城市開始形成，為了控制感染病的流行與傳播，1850年成立的全世界第一個流行病學學會——「英國倫敦流行病學學會」，以及於同年成立，負責霍亂流行資訊發佈的「倫敦流行病學中心」的出現，象徵著流行病學(Epidemiology)的發展。不同於自然界節氣變化的歸因系統，現代流行病學在結合統計學，現代科學與生物醫學知識之後，革命性的改變了醫學界和普羅大眾對於疾病起源的認識。近幾十年發表了上千篇科學論文的弗明漢（Framingham）研究，是其中代表：在長期追蹤觀察特定族群的生活習慣，以及健康狀況之後，成功的確定了心臟病、中風和其他心血管疾病的重要致病因子。以中風為例：中醫認為中風肇因於肝氣鬱結，不得適時疏洩而肝陽上亢、最後導致肝風內動而引發中風；亦或如《張仲景·金匱要略》所言，認為絡脈空虛，風邪乘虛而入所致。現在則明確瞭解中風乃是腦血管的阻塞或出血，再進一步透過上述的流行病學研究歸納出肥胖、抽菸、高血壓、少運動…等危險因子，因而更能夠對症治療並有效預防中風的發生。

佛陀在《金剛經》中曾開示須菩提說：「若善男子善女人，於此經中受持，乃至持四句偈等，為他人說，其福勝彼（即福報功德勝過佈施三千大千世界的珍寶）」。又說：「隨說是經，乃至四句偈等，當知此處，一切世間、天人、阿修羅，皆應供養，如佛塲焉。」佛陀對於四句偈的重視，彰顯了內心法喜的重要性遠大於肉身的舒適享受。現代醫學提倡的生理-心-靈社會(bio-psycho-social)模型，再度凸顯出過往一味注重治療預防疾病的研究，以及對於整體健康提升的不足，而令人不禁讚嘆，東方許多宗教哲學智慧，以及對於心靈層面的諸多修持法門，確實是得到健康安樂不可或缺的元素。

本文作者林聖軒先生，畢業於台灣大學醫學系，現於美國哈佛大學流行病學研究所攻讀博士。自學生時期對禪修、中醫皆有深入涉獵。曾榮獲臺灣醫學發展基金會論文獎、傑出人才發展基金會獎學金、台大醫學院優秀青年、哈佛台灣校友會及教育部公費留學考試獎學金。

梁皇寶懺報恩法會 通啟

主壇法師：上淨下行 上人
緣起：梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前善妒，口出惡言，死後墮葬蛇身，後因梁武帝懇請實誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫葬蛇身，而上升切利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。
法會時間：102年3月24日（星期日）【上午8:30至下午17:30】
102年3月25日（星期一）～102年3月29日（星期五）
【上午9:00至晚上21:00】
102年3月30日（星期六）【上午9:00至下午17:30】
法會地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段廿一號三樓
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段廿一號七樓
電話：（02）2361-3015～6 傳真：（02）23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菴老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出家	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

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

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

專題論述

生死學VS
安寧療護看清研究論文的本質
從安寧療護談起

■ 許禮安

前言

這是101年11月17日週六全天在高醫第一會議室，由台灣安寧緩和醫學學會主辦的「101年度安寧緩和醫療地區性學術研討會-南區」，下午三堂關於研究的演講者與主題包括：臺大醫院程邵儀醫師「安寧緩和醫療全國研究網絡：末期癌症病人死亡品質之研究」、台北榮總林明慧醫師「台灣末期癌症老人的生命末期照護：全民健保資料庫的分析研究」、高醫程雅慧醫師「全國研究網絡建構之南區研究構想」。

因為參加這場人、事、時、地的因緣，讓我得以把多年來對於研究論文的疑惑與第一線看到的實際現況一吐為快，雖然可能當場就得罪了三位優秀的女醫師，看在我和她們同樣都是家庭醫學科與安寧緩和醫學專科醫師的份上，她們應該可以包容我的直言不諱。

一、跨院研究的真相

我選在花蓮某慈善醫院負責安寧病房的時候，知道台大醫院或台北榮總曾經主導某項安寧療護的跨院研究，北中南東各選定一家有規模的安寧病房做為代表，當時東部只有唯一的安寧病房。我原本還很希望最後出來的研究報告會有什麼新發現，直到我在安寧病房內看到某件小事發生，我從此就不再對研究結果有任何好奇與期待。

那是在現場聽到甲護理師對乙護理師說：「反正又沒給錢，隨便勾一勾就好了啦！」當時乙護理師正很認真地在勾選研究問卷，同事送給她這麼一句富含基本人性思維的話語。原來那項安寧療護的跨院研究分配下來之後，填問卷的職責落在第一線照顧末期病人的護理師身上，只有增加她們的工作量，並沒有給她們帶來任何好處。

因此按照基本人性兩大準則：「好逸惡勞」與「有利可圖」，任何正常人都沒有理由把原本照顧病人就忙不完的時間，挪用來填寫沒有直接好處的研究問卷。我雖是負責安寧病房的主治醫師，可是護理師非我所管，而管理她們的護理長又忙於行政工作，根本沒空去照顧病人，因此可能沒能力看出護理師填寫的失誤或失真之虞。

在這樣沒有任何「防呆」或「防混」的機制之下，就算累積的問卷數量再多、研究結果統計的再好、結論分析的再如何精闢入理，表面上好像來自全台灣的跨院研究，實際上卻有著毀滅性的本質。到底有多少比例的台灣跨院研究是這樣得來的？許多我們過去以為可靠的研究結論，或許應該都要從本質上去重新檢討。

我當場還幫醫護人員向主辦單位爭取填寫研究問卷的福利：例如填寫一份問卷可得一百元之類的好處，就像現在健保制度的「論件計酬」，比較可能在「有利可圖」之下，壓制「好逸惡勞」的基本人性，當然還必須有「雙重檢查(double check)」的機制，以避免追求數量而忽略品質的粗製濫造的結果。

二、健保資料庫的真相

關於使用全民健保資料庫進行分析研究，我要講一個故事。

多年前還在花蓮救慈濟大學醫學系學生時，我就講過這個例子。台灣的病人來家醫科門診看感冒，通常都要求開胃藥，雖然我一再強調：「我開的感冒藥不會傷胃」，大部分病人還是說：「可是我胃不好」，有時候說不通，不想再浪費彼此的時間，只好開胃藥給病人，但是為了不要被健保局刷退，只好在診斷欄位加上「急性胃炎」。

我已經算是比較有時間跟病人解釋了，我相信多數醫師會有同樣的做法，如果醫師為了業績就不用囉嗦，感冒直接加開胃藥，診斷加上一項急性胃炎，就可以趕快看下一位。將來我們根據健保局資料庫進行分析研究，如果不知道真相，很可能得到這樣的結論：「台灣人的上呼吸道感染合併發生急性胃炎的比率是世界第一！」

資訊內容的本質是：「垃圾進，垃圾出(Garbage In, Garbage Out)」，用現成的全民健保資料庫進行研究，要有本事看出其中的真相，不然出來的只是垃圾報告。例如：末期病人的症狀就無法進行本土化的統計。台灣的病歷一直都是以英文寫成，病人主訴本來應該寫病人講的症狀，可是如果只看病歷，你會懷疑台灣的病人怎麼每個都會「落英語(台語)」？

病人主訴的症狀可能是「胸坎扎扎、綁綁、緊緊或悶悶(台語)」，病歷上寫的都是一樣是「chest tightness(胸部紧迫感)」；病人說的可能是：「胃幽幽、悶悶、堵堵、ㄉㄛㄉㄛ(台語)」，到病歷上都變成「abdominal discomfort(腹部不適)」。我們的病歷資料把病人的主訴從台語轉成中文再譯成英文，是兩度失真，用這樣的垃圾資料卻想要分析出有用的結論，本人是抱持極度悲觀的態度。

三、選定研究主題的困境

有醫師想要研究喪親家屬的「悲傷關懷」議題，我當場潑冷水：健保沒有給付這項服務，病人已死不能刷病人的健保卡，也不能刷家屬的健保卡，所以大家都不會認真做，院方主管不會要求做，因此獲得的資料內容恐怕有限，必須有研究經費支持多出額外的人力，不然又是增加第一線護理人員的負擔，回到第一項「隨便勾一勾就好了」的陷阱。

對醫院和主管而言，基本人性是「有利可圖者趨之若鶩，無利可圖者逃之夭夭」，院長和主任每天喊著「安寧病房不會賺錢」、「安寧病房業績太差」，即使有些教會醫院或慈善醫院還願意秉持良心，社工室一年安排一兩次讓家屬回來參加的追族追思會，要知道會回來參加追思會的家屬基本上都算沒事，有狀況的根本就不敢再踏進這塊傷心地一步。

曾有家屬當親人在安寧病房過世後，好長一段日子連醫院門口那條馬路都不敢經過而要繞道，過了好久才敢路

過卻不敢踏進大門一步，再過好久才敢踏進醫院大門卻不敢上三樓，後來終於敢上三樓卻徘徊在安寧病房區的外面，看到我就趕快逃走，再過了半年後終於敢踏進安寧病房，才能跟我分享這段心路歷程。

研究者想要跟喪親家屬訪談，連與我熟悉的家屬都不一定能接受訪談，更何況與研究者不熟悉的家屬，一定更不想跟陌生人提到傷心處。我覺得做這項研究的唯一好處是：可以用研究結果來讓健保給付悲傷關懷服務，因為對家醫科而言，這是預防醫學，可以減少家屬變成另一類病人，如失眠等心身症。

四、研究分析的因果不清

有些研究結論看來似是而非，容易誤導大眾。臺大醫院某項研究結論：「在安寧病房住院病人和接受安寧居家療護的兩個群體，發現當病人在家中死亡時比較可能達到善終。」仔細思考之後可能會發現：其實不是接受安寧居家療護在家中死亡的病人比較可以達到善終，應該是本身有足夠的資源而可以善終的病人，當然就比較可以回家在家中接受安寧居家療護。

我舉真實案例來對照。健保局曾經剔退某主任門診開立高血壓藥物的理由，竟然是：「因為病人來門診量血壓都正常，所以不需要再吃高血壓藥。」可是事實上這病人是因為有持續吃高血壓藥物，才會病歷紀錄到來門診量血壓都正常。連健保局聘任的專業審查醫師的邏輯思考都可能會有這樣的問題，看來不能因為是專家或臺大醫院所做的研究而輕易相信結論。

台灣公衛衛生史上曾經發生衛生署長公開對媒體說：「台北縣淡水鎮發生痢疾案例，是因為台北市限水所造成。」結果事後追查才發現：其實是店主從高雄市帶病原上去的。如果位高權重的長官又是專業醫師，都可以講這種事前沒有證據、事後不用負責任的話，就不能怪我對於專業與研究總要抱持懷疑的態度。

有時候是醫師講得很清楚，但是記者寫完文章未經過再次確認就刊登。我朋友曾告訴我，他在南部某醫學中心擔任精神科醫師時：「記者幾次採訪刊登出來後，同事都會打電話來告訴我或罵我說我講錯了，我再去看報紙發現我明明沒有那樣講，是記者聽不懂或是會錯意，寫好後刊登前也沒再給我訂正過，現在如果有記者要來採訪我，我都很害怕。」

有些狀況則是屬於「同時性」：同時發生，不互為因果，但因其理未明，而導致錯誤解讀。我在「預防保健講座」喜歡舉最誇張的例子是：「夏天冰淇淋銷售量會增加，夏天溺水的案件也會增加，是否可以解釋成：冰淇淋

吃太多容易導致發生溺水？」大家都立刻知道這樣解釋是錯的，但是對於專業的研究，一般人有時難以看出漏洞或破綻。

五、醫療研究倫理的困惑

多年前我在花蓮照顧過一位25歲的賴先生，18歲考上大學中文系就診斷出鼻咽癌，22歲考上中文研究所，鼻咽癌復發轉移到骨頭、肺和肝，因此他自稱有四種癌症。我們曾經幫他做了記錄短片，他在記錄片說：「如果我的盡頭在25歲，我不覺得遺憾！因為我該做的事情我都做到了。」「原來我還在，我精神還在，……因為我們在另外一個大自在世界裡面，我們還是可以天天見面。」

根據他對我的描述：當時他回到台北某醫院想要進一步治療，那邊的醫師告訴他沒辦法治療了，後來又跟他說有一項藥物實驗研究，看他要不要參加，他就同意了，但他不知如何得知自己被分配到對照組，於是「逃出」台北某醫院回到花蓮。東華大學有師長告訴他叫他來找我，他是當時少數幾位自己要求來住安寧病房、真正擁有自主權的末期病人。

醫療研究有一定的規矩：「雙盲試驗」，基本上不可能也不應該洩漏，讓病人知道他屬於實驗組或對照組，末期病人一旦知道自己在對照組，那可能代表活命機會等於零，難怪他會用「逃走」來形容。我懷疑的是：台北某醫院這樣的醫療學術重鎮怎麼可能會有這種失誤？但是我相信病人說的是真話，合理的猜測也許是醫師們在護理站討論以為別人聽不懂，卻不巧被他聽到。

我在演講「安寧療護的倫理議題」時，會提到四個特殊倫理議題，包括：1.照顧與舒適、2.同意與溝通、3.生命與死亡、4.需求與資源。其中關於「同意與溝通」議題，有效溝通極為重要，會影響信賴與合作。針對醫療研究，因為病人極虛弱且易受建議，而同意接受不完全瞭解的研究計畫。所以除了確定病人完全瞭解之外，還須讓家屬瞭解並同意。

「赫爾辛基宣言」(Declaration of Helsinki，芬蘭，西元1964、1975、1983年)的內容有從事以人體作生物學與醫學研究的醫師之倫理責任(須成立研究倫理委員會)。可是我一直都認為：我在安寧病房工作，不應該進行跟工作有關的研究，因為一句話：「人質在你手中！」

你可以想像末期病人的心理對話：「我假如不答應參加研究計畫，萬一主治醫師不高興，會不會對我比較不好、開比較差的藥給我、比較不常來看我？而且參加研究計畫，主治醫師就會幫我做檢查，我就可以知道身體狀況。何況反正已經末期了，就死馬當活馬醫吧！」那種情境就跟歹徒拿槍指著你的頭說：「你的錢要不要給我？」你敢說不要嗎？末期病人通常只能勉強答應，但並不公平。

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



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
【無法投遞請會退回】

四處念
專欄

念住：向自己的身心發現新大陸

■ 釋自竊

後現代醫療的新興資源：我們自己的身心

近三十年來，由於「正念減壓法」(Mindfulness Based Stress Reduction)成功地應用佛教的正念禪法來協助慢性病患，改善生活品質，使得人們對禪修改觀，更為主流醫療界，開發一個自我療癒的新資源。逐漸地，在坊間「與自己身心連結」、「向內尋找」等觀念，不再當作宗教靈修的專屬領域，而是自我療癒的來源。隨著正念禪法的蓬勃發展，接著環繞禪修的問題就出現了。例如，「向內觀察」這個概念，如何有次第地學習？在練習的過程需要注意哪些原則、重點？合宜的練習態度是什麼？在日常生活中，又如何派上用場？林林總總的疑問，很自然地會讓人想請教某個禪師，或者某本書，能清楚、明確地解惑。

《快樂來自四念住》就是在這樣的情形下被催生。作者德寶法師，為了不得其門而入的西方人撰寫了此書。首先，德寶法師選用被公認為是初期佛教的禪修根本經典——巴利文的《中部·念住經》，作為解說正念修法的依據。接著，在內容方面，他從實踐的角度切入，以個人實修及禪修的經驗為例，深入淺出地帶引讀者掌握修習正念的要義，以讓人獲得實益。

一本「四念住」禪法的教戰手冊的設計

這本書的內容分為兩部份，導論及十三章章節。在導論部份，作者首先提綱挈領地將修習正念禪法的原則、內容及利益提出。這部份，可以視為作者的心法。（一）修習是時時刻刻都可以在進行。（二）修習的場所，就在每個當下的身心。（

三）正念訓練我們注意持續發生在自身及外在世界的變化。（四）簡要說明四念住的內容。值得注意的一句話是：「我們所愛禪觀的『法』，就在自己的內心。」這一點，指出修習佛教禪修的大原則。（五）五項心靈成就，這部份可以視為是一種修習正念的進展歷程。

此外，在表達手法方面，作者就像教練，把讀者視為正在修習四念住的受訓練者。他直接而簡要地說明操作重點，接著點出一些進階的境界，不加以贅言。文字意含，需要靠讀者自己從實際操練中，逐步地去體會。因此，在進行說明時，作者似乎刻意不讓讀者進入思維、分析的狀況。例如，省略了引文出處。

佛法，時時融入身心

四念住的修習，是指修習者將心安住在覺知「身、受、心、法」四類對象上。四種念住：這本書的第一至五章是有關「身念住」；第六、七章是「受念住」；第八、九章是「心念住」；自第十章到最後第十三章，則涵蓋「法念住」中五種不同的修法。這四類念住，對於初學練習階段而言，具有從粗顯的對象「身體」，逐步進入到相對較為微細的「感受」、各種「心的狀態」（心所），以及用五項「佛陀教法」：五蓋、五蘊、六入處、七覺支和四聖諦，來觀察自己的身心。依此方式觀察，一向耳熟能詳的佛教名相，就能從概念的層面，轉為我們自己身心的實況。我們自己的身心實況，隨著我們帶著超然、平等的態度去觀察的時候，我們將能逐步從自己的身心，看到生命的真實相貌：是變

288期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！！

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

- 一、時間：2013年5月2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（102年4月～6月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞經講座	每月第一、三個星期日 上午 09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：0223613016 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288期開課	2013.5.2 每星期四晚上 07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	佛誕節浴佛法會	2013.5.5 (日)	靈山禪林寺	1. 法師開示 2. 浴佛	
004	端午社區關懷	2013.6.1 (六)	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	

念住：向自己的身心發現新大陸
288期 禪坐健身班 開始招生了
靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募啟事
靈山講堂近期活動通啟（102年4月～6月）
靈山講堂定期活動表



化不斷、逼迫著我們、而且我們是無法控制這一切的（就是「無常」、「苦」、「無我」三相），藉此，佛陀的教法將會點滴進入我們心中。

四念住，常被比擬為證悟身心真實相的四個入口，雖然這四個入口各自不同，但是都是通往一個方向：覺悟身心的真實相貌。剛開始，是從自己的身心作為起始的範圍；當能熟練地覺知自身，就可以延伸到他人的身心。根據經文，四念住，含有十三種的修習對象。當覺知力穩定，任何一個對象只要現前，都可成為覺知的對象。接著，是觀察每個對象的生起和息滅。這能讓修習者培養平等看待身心的種種變化，進而能放下各種的執著、渴望。此部份，書中有重要的提示。

在解說《中部·念住經》的關鍵點上，作者常例舉個人的親身故事和實修的經驗。由此，讀者可以進入故事的場景中，隨著字裡行間的文意，模仿這樣的修練法，因此對觀察自己的身心有更進一步的認識，以一窺自心中的奧祕，更能驗證佛陀所說的法，是否真實不虛。對於閱讀佛書的態度，筆者同意德寶法師的提醒：不要以第三者的立場，來理解文意；而是，當作像是欣賞美妙的音樂一般，融入其中，直接連結自己身心去練習，並且運用在生活中。

自竊法師係香光尼僧團法師，美國加州整合學院哲學博士，東京駒澤大學佛學碩士。曾任美國加州大學柏克萊分校亞洲文化語言客座講師。

靈山禪林寺藏經樓 興建資金勸募 啟事

本寺創辦人淨行上人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

- （一）募款以二百單位為募款目標。
- （二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇寶懺法會，為功德主祈福消災。
- （三）藏經樓興建後廣泛使用於藏書、講經、僧寮等...利益眾生

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號
連絡人：釋清根 0933-138-619 釋清藏 0933-469-132

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文祜老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一第三星期日上午9：00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		
名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：～09：30 （每週第三週、週六、日）
法華經法會	行河法師 主持	早上8：30～下午6：00 週日下午 甘露施食
地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓） 電話：（04）3702-1688～9		

台北講堂

台中講堂

專題論述 洞山良价禪師開悟後的禪法教學（上） 中國禪宗

（上接第三版）

暗，猶如話月，豈能照境？」本段重點在說明「寶鏡三昧」是清淨無染的本心自性。如寶鏡的「三昧」是甚深定慧圓明，其中無能所、名相、言句，為混沌未分，黑白未判，無正偏、明暗之別，不可言說。

接著是荊溪的「正偏回互圖」，開始顯示正偏二者回互的關係如下：



圖3 正偏回互圖

資料來源：此圖取自荊溪行策《寶鏡三昧本義》。

圖中「黑」的是「正」，「白」的是「偏」，彼此交替回轉、左右內外互換，即是「回互」。對「回互」之義，荊溪釋云：「此諸二法雖各依位住，而飛伏隱顯，互相涉入。雖互相涉入，而又各住本位，未嘗混亂，此非意識之境。入此三昧，法如是故。此回互之義，為一家之要旨。」這是說正偏等二法互相涉入（飛而互顯）；涉入之時又住於其位（伏而自隱）。回互且不回互，無所混亂，非一般意識可以領會，而是三昧定境所知。這樣的「回互」之義，正是曹洞禪法傳承的一家要旨。

荊溪釋「正偏回互圖」云：「此圖兩儀既判，黑白已分。以黑表正，以白表偏。所謂正中有偏，偏中有正。回互之義本此。中間仍有一虛相者，表向上事。今亦隱於黑白間也。黑白是奇偶二數，即前太極相所生，為卦畫爻象之本。」此文所謂「中間仍有一虛相者，表向上事」，即指〈玄中銘序〉所說「虛玄不犯」的本體，是超越一切的「向上事」。

荊溪接著上文又說：「然論所表之法，不惟偏正。今略配名義使不迷宗。」於是暢論「正」「偏」等種種表象，茲整理列表如下：

表1 正偏表象表									
位	色	光	時	界處	門	法界	緣	人倫	德
正	主	黑	暗	夜	內	體	本	理	果
偏	賓	白	明	晝	外	用	迹	事	因
								君父臣子	性智
								修	功
									實權

資料來源：筆者依荊溪行策《寶鏡三昧本義》整理並修訂。「嚴」指「莊嚴」，也可分為「智慧莊嚴」「福德莊嚴」。於「明」「暗」，荊溪視為「相」；茲改為「光」。於「因」「果」，荊溪視為「四十二位」；茲改為「緣」，視「因」「果」為「緣」。

四、三疊、五變

〈寶鏡三昧〉「疊而為三」「變盡成五」二句，係指分離卦六爻為三疊；再把六爻變成初爻與二爻、二爻與三爻、三爻與四爻、四爻與五爻、五爻與六爻五組，以觀其卦象，且進一步與洞山的「五位」相對應。茲參引荊溪的「三疊分卦圖」，說明如下：

兼中到	解脫	三疊	兼中到
味	三用受他		
法身	來中正	二疊	
味	三用受自		
偏中正	般若	初正	兼中正
	若	疊偏	

圖4 三疊分卦圖

資料來源：此圖取自荊溪行策《寶鏡三昧本義》。

荊溪云：「本卦中自具三疊五變、天成玄妙之趣。」他認為曹洞宗重視「回互」。如洞山「五位」（詳見後文）的「正中偏」「偏中正」就有偏正回互的關係，與五變中初二兩變之爻相同，為初疊，象「般若德」。以三四兩爻為二疊，純陽無陰，如五位の「

正中來」。但第四爻陽居陰位，是正偏妙諧，是三變之爻，象「法身德」。以五六兩爻為三疊，如五位的「兼中至」「兼中到」也有「兼」與「至」或「到」回互的關係，與四五兩變之爻相同，象「解脫德」。筆者認為：初二爻象「般若德」，指修道位；三四爻象「法身德」，指證道位；五六爻象「解脫德」，應指普度位（度眾生離苦解脫）。

荊溪反對歷來釋「五變」為離卦之外另變五卦。荊溪則以離卦六爻分為三疊，以象三德，即所謂「疊而為三」。離卦六爻正偏回互，已具五變，即所謂「變盡成五」，不必外求，勉強變出五卦湊合。

荊溪又以內卦三爻，陰陽各住其位，為「自受用三昧」；外卦三爻，陰陽不住其位，為「他受用三昧」。筆者延伸其義如下：自受用的三昧（定境），屬於依位而住的「自度」；他受用的三昧（定境），屬於自他回互の「度他」。正符洞山「五位」自度度他之深義。這也合乎《寶鏡三昧》第四段起始所說的「佛道垂成，十劫觀樹」。「十劫觀樹」，是寶鏡三昧的自修自度階段；「佛道垂成」之後，是寶鏡三昧的慈悲度他階段，合乎《寶鏡三昧》第三段尾所預示の「先聖悲之，為法檀度」。

五、三滲漏

《洞山錄》先有一段洞山與滄山靈祐禪師的對話，其中滄山就提到「滲漏」一詞，此段對話如下：

師云：「還有與師同時慕道者否？」	滄山云：「此去澧陵攸攸，石室相連，有雲巖道人。若能撥草瞻風，必為子之所重。」
師云：「未審此人如何？」	滄山云：「他會(慧印本「會」作「曾」字是。)問老僧：『學人欲奉師去時如何？』老僧對他道：『直須絕滲漏始得。』」

對話中滄山提到雲巖曾問他：「學生想尊您為師，可以嗎？」滄山答說：「必須斷絕滲漏才行。」可見「滲漏」是修行的最大障礙。「滲漏」可視為「滲透心智所造成的漏失」。《洞山錄》提到「三種滲漏」，全文如下：

師又云：「末法時代，人多乾慧。若要辨驗真偽，有三種滲漏：一、見滲漏，謂：機不離位，墮在毒海。二、情滲漏，謂：滯定向背，見處偏枯。三、語滲漏，謂：究妙失宗，機昧終始。學者渴智流轉，不出此三種，予宜知之。」	
---	--

在佛法衰微的時代，多數人祇有「乾慧」。「乾慧」指心智乾枯，祇能依文解義，作抽象的思維，無法在身心中有實際體會，承體起用。造成心智枯槁的原因，是由於身心的滲漏，無法辨別真偽。洞山認為有三種滲漏，會導致「渴智」（受污染的心智）。以下分別說明三種滲漏。

一是知見的滲漏，所謂「機不離位，墮在毒海」。「機」是指人隨機起念。隨機起妄念時，偏執於所處的境遇（位），如落在毒海中。一般人受環境的影響，對事物的認知受到限制，以管窺天，形成知見的偏狹，即是「機不離位」。這種偏狹有如心智的毒藥，洞山喻為「墮在毒海」。佛教說的「毒」有「貪」「瞋」「癡」三種。知見的滲漏，是不明諸法緣起性空，這是「癡」（即「無明」）的毒。

二是情意的滲漏，所謂「滯在向背，見處偏枯」。在知見的偏狹之外，人的感性也會有所偏滯。孔子說：「愛之欲其生，惡之欲其死；既欲其生，又欲其死，是惑也。」（論語·顏淵）好、惡（向、背）偏滯一方，有所取捨，一味肯定或一味否定，使情意偏枯。一味的「好」（讀去聲），是「貪」的毒；一味的「惡」（讀去聲），是「瞋」的毒。

三是語言の滲漏，所謂：「究妙失宗，機昧終始」。人想透過語言文字，探究妙義，反而迷失本有心性（宗），使人隨機起妄念，不明本末、終始之道。

以上三種滲漏中，知解の滲漏（癡）與情意的滲漏（貪、瞋）是「心智の偏失」。第三種語言の滲漏，是企圖透過語言文字，發現自己與生俱來的本心自性。這樣的「說食數寶」，是修道證悟上「方法的偏失」。凡夫受困於有漏の貪、瞋、癡，即使讀遍一切經教，也無法明心見性，領悟生命の本始（宗）。

六、三綱要偈

《洞山錄》提到「綱要偈」三首，全文如下：

又綱要偈三首：一、敲唱俱行。偈云：「金針雙鎖備，挾路隱全該；寶印當風妙，重重錦縫開。」二、金鎖玄路。偈云：「交互明中暗，功齊轉覺難；力窮志進退，金鎖網鞵鞣。」三、不墮凡聖(亦名理事不涉)。偈云：「事理俱不涉，回照絕幽微；背風無巧拙，電火爍難追。」

所謂「綱要」係指修行的原則與次第。三首偈頌語譯並詮釋如下：

（一）敲唱俱行。偈云：「金針雙鎖備，挾路隱全該；寶印當風妙，重重錦縫開。」

綱要偈第一首題為「敲唱俱行」。在〈寶鏡三昧〉也出現與「敲唱俱行」類似的句子，如：「正中妙挾，敲唱雙舉。」「敲唱俱行」指修行有如打擊樂與歌唱曲並行，聲、樂和諧。

徐文明教授解釋「敲唱」貼切，他說：「所謂敲唱，大概是借用戲曲之敲打演奏與唱念舞蹈的配合，來說明實主師徒の啟發接引，或已事不明，須狠敲打，或有所契悟，要須舉唱。」（見所著論文〈洞山良价與曹洞宗風〉，《普門學報》第8期，2002年3月）

筆者將偈頌語譯如下：「如金剛針與金剛鎖二位菩薩相伴同行，左右妙挾，隱微無缺。金剛寶印乘風妙行，錦綉密縫層層打開。」

〈寶鏡三昧〉也提到：「如莖草味，如金剛杵；正中妙挾，敲唱雙舉。」與此綱要偈相應。所謂「金剛杵」可廣義的包含「金剛針」或「金剛鎖」。本偈頌之「金針」係菩薩金剛針之略稱。《大日經義釋·卷四》以金剛針與金剛鎖為一對。「金剛針」持一股拔折羅（堅利之器）以為幟幟；「金剛鎖」之「鎖」與「鎖」同，持連鎖兩頭の拔折羅以為幟幟，共同攝持一切強剛難化眾生，使不退於無上菩提。兩菩薩合稱「金針雙鎖」。與二菩薩相關法器的圖像，示例如下。



金剛針示例 金剛鎖示例1 金剛鎖示例2 金剛鎖示例3

圖5 金針雙鎖圖

資料來源：Googlet網頁；金剛杵圖片搜尋（Google未註明圖片出處）http://www.google.com.tw/

（二）金鎖玄路。偈云：「交互明中暗，功齊轉覺難；力窮忘進退，金鎖網鞵鞣。」

綱要偈第二首，「金鎖玄路」是指修行如金針、雙鎖明暗互用，玄妙不已。「玄路」之意義詳見下文「三路」說明。偈頌語譯如下：「明暗交替回互不已，彼此力量相當，反而難以活動。力氣用盡，反而忘了進退，金針、雙鎖如網，遍覆一切。」「鞵」有以布或皮覆蓋之義。）

（三）不墮凡聖(亦名理事不涉)。偈云：「事理俱不涉，回照絕幽微；背風無巧拙，電火爍難追。」

綱要偈第三首，是不落凡聖之心：凡聖無別，理事不二，不論巧拙。偈頌語譯如下：「不涉及理、事兩邊；迴照一切，無所謂幽微。不受風向背の影響，就沒有巧拙分別；如電光石火之閃爍迅速，難以追及。」

以上三首偈頌，可以看出修道證悟的方法和次第。第一階段，修行人在體會萬法の偏正回互中，層層上進。第二階段，修行人超越偏正回互層次，到了面對一切不用力氣，也不在意進退の境界。第三階段，修行人已證悟，跳出轉凡成聖の歷程，無所謂凡聖，不落理事兩邊，而自在無礙；迴照一切，無所謂幽微處。修行人八風吹不動，不受任何內在、外在因素の影響，一切無礙，無所謂巧拙。修行人證悟本心自性，超越了空間，無所不在（遍在）；超越了快慢，無時不在（常在）。（本文未完待續）

本文作者王開府老師，係國立台灣師範大學國文學系教授，學術研究專長為：佛學、禪學、中國哲學（儒家、宋明理學、中國哲學史、倫理學）、思考方法、國文課綱、國語教學史、思考教學、心智圖教學、閱讀教學、寫作教學等。



國內郵資已付
台北郵局許可證
台灣字3019號

雜 誌

中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈 閱

【無效投遞請會退回】

四念處 專欄

「靈性」（spirituality）的提昇是所有宗教修行者的共同關注；或者說，宗教的共同處在於對「靈性」的關懷。然而，何謂「靈性」呢？其所指不是身體的強壯與心理的健康，卻關乎一個人更深層次、抽象的精神品質；此精神品質若以白話而言即是「靈魂」（soul），而以佛教來說，則可謂一個人「業」（karma）的淨化程度，所謂「三業清淨」、「貪瞋痴淡薄」等即是高度靈性的顯現。

在佛教中，既然「靈性」與「業」相關，因此「靈性」與「道德」（morality）、「美德」（virtue）等概念也緊密聯繫。但必須注意的，兩者間仍有一定之區別，意即有「靈性」的人不一定有「道德」；相對的，有「道德」的人也未必一定有「靈性」。或者，換個方式說，佛教的「聖者」，其雖是「聖者」，但他未必是世間評斷下所謂的「好人」；反之亦然。而此牽涉到佛教相關的倫理學暨哲學問題，以下即略作闡釋。

佛教的修行分「解脫道」與「菩薩道」，在解脫道上的聲聞行者勤修戒、定、慧三學，內心無欲無求，終至成為「入流」的佛教聖者，常住於清淨、光明和空靈中。但他們雖然「諸惡莫作」，卻未必「眾善奉行」；「眾善奉行」其中一個條件，亦在於「慈悲」的滋養，而這菩薩所首重的（「大悲為上首」），但卻未必是羅漢。

288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，使您學會如何舒適筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2013年5月2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（102年5月～6月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞經講座	每月第一、三個星期日 上午 09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：0223613016 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288期開課	2013.5.2 每星期四晚上 07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	佛誕節浴佛法會	2013.5.5（日）	靈山禪林寺	1. 法師開示 2. 浴佛	
004	端午社區關懷	2013.6.1（六）	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	

靈山 現代佛教
第 348 期
2013年5月 出版

第1版

靈性與道德
288期 禪坐健身班 開始招生了
靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募啟事
靈山講堂近期活動通啟（102年5月～6月）
靈山講堂定期活動表

靈性與道德

■ 林建德

易言之，菩薩不安、不忍及不捨眾生的苦難，因悲心而有種種道德行為，以濟世拔苦、利樂有情；相對的，阿羅漢安住於寂靜禪悅中，未必為他人苦難所動，所以他對於世間的善事善行興趣缺缺，若有也僅是隨緣利他，主要仍以個人的解脫為目的。如此，大乘菩薩行者「不修深定」，即在對眾生苦痛保持較高的感知力和敏銳度，而不致「老僧入定」而無感於世間的一切。

聲聞行者以出世出離的解脫修行為主，而不以他人的苦痛作考量；但倫理學是一門關乎「他者」（the other)的學問，一個人的道德與否必須在「關係」中顯現，此包含人與人、人與物（動物和植物等）之間。如在人與人之間，依儒家倫理觀即有君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友之五倫。相對的，聲聞行者著重出世修行，不復做世俗人情之間的考量照應，割愛辭親，放下人世間一切倫常關係，而力求捨離、超越。然而，這在傳統的儒者眼裡，失去做人應盡的義務本份，忘廢人倫之理，古來儒佛之爭即曾以此大力質疑、闢斥佛教。

當然，聲聞佛教和儒家兩者間倫常觀的衝突，有待我們深入探索、比較，這裡僅是想指出一個要點，意即「靈性」與「道德」密切相關，但卻有所不同。一個佛教的阿羅漢雖是「靈性」高潔的聖人，但卻未必是重視「道德」善行的好人，此乍看

288期 禪坐健身班 開始招生了

靈山禪林寺藏經樓 興建資金勸募 啟事

本寺創辦人上淨下行人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

（一）募款以**二百單位**為募款目標。

（二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇寶懺法會，為功德主祈福消災

（三）藏經樓興建後廣泛使用於藏書、講經、僧寮等…利益眾生

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號
連絡人：釋清根 0933-138-619
釋清藏 0933-469-132

台北講堂

台中講堂

名 稱
主 講 人
時 間

梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文祜老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日 上午9：00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

名 稱
主 講 人
時 間

藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：～09：30 （每週第三週、週六、日）
法華經法會	行河法師 主持	早上8：30～下午6：00 週日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

淨行上人「佛教倫理」專輯 第四課 佛教重視倫理（下）之5

■ 釋淨行

……………甲、前言……………

……………乙、本論……………

一、至高無上的道德精神—慈悲

（四）慈悲的實踐

3.人與自然界的關係

有情眾生賴以生存的世間，佛教稱之為「器世間」，即草木土石山河大地之屬，類似現代語彙自然界一詞所指。因為護生的緣故，有情眾生所依止的器世間，當然也應列入保護的對象，此謂之「護器世間」。護器世間，就是要讓自然界能夠維持其供應有情眾生生存所需的狀態，一切濫墾、濫伐、污染、破壞生態環境的作為，危害眾生生存，完全不符合慈悲精神，乃為佛教徒所嚴拒（參見「大薩遮尼乾子所說經」卷四）。現代人倡言之環境保護，不正是與「護器世間」的理念不謀而合嗎？

綜合以上所言，以慈悲心處理一切自他關係，就是菩薩的修行，以慈悲心圓滿一切自他關係，就是佛；佛教徒對這個世界的最高理想，就是希望這個世界一切自他之間，圓圓滿滿，即成就佛的世界——淨土。每一位發心成佛的菩薩，都是以淨化自己、淨化眾生、淨化世間的慈悲心，努力建設淨土、創造淨土，希望一切眾生都能在自他和樂的關係裏，在豐美的生活環境中，互助互勉，共向解脫大道邁進，一如「維摩詰所說經」裏佛為寶積所說的「菩薩淨土之行」。

二、 佛法的方便適應

（一）人天乘即道德實踐

1.人天乘法的旨趣

人因滿業之故，生而智慧愚鈍，根器不一，釋迦世尊說法，卻是有教無類，普度有情，廣開各種方便法門，適應各類根器眾生，目的是在讓一切眾生皆可得獲法益。因此，佛法有世、出世間包羅萬象的法門，綜合而言，可分為人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，是謂五乘。

世間，原是受染為本的世間，有情眾生無始以來起惑造業，生死輪迴，業力所感，成就了一切既存的現象。人類社會的發展，是順應私欲而發展，家

庭、國家的成立，不外乎是順應私欲，承認私有的合理，為保障私有而推行的制度，其中所涉及的道德、法律、社會規範等等，都是在承認私有之合理的前提下，防止私有之不受侵犯的公約。

佛教教人離欲解脫，而且是證慧解脫，是在洞徹宇宙人生的實相後，祛除以自我為中心的生活態度，無私無我，超越世間，亦即超越自、他，善、惡的對立分別，超越道德。然而，放不下、想不開，缺乏勇氣、毅力、智力直趨此道之人，所在多有，因此，不以修慧為主的方便，確有必要。佛陀順應這受染為本的世間道德，即以律己之私而不侵犯他人之私為善，教人行善積德，一方面讓人能在現世來世獲得利益的鼓勵下，生歡喜心，樂於信佛學佛，另一方面亦可避免來世沈淪惡趣，障礙修行，這就是佛法的人、天乘行（註九）

2.人、天乘的內容

人、天乘行，就是世間道德的實踐——克己利他的善行。其中最直接者，莫過於對他人的苦難施以援手——布施，即犧牲自己部份的利益來成就他人的利益。然而，這種犧牲的程度，卻又比不上持戒。持戒是在生活中嚴守一定的規範，時時刻刻皆在約束私欲的橫流，使自己言行合乎道德的要求。布施不妨是一時一刻部份的犧牲，更何況憐他人之慨者，更談不上犧牲；持戒則是個人不當言行的全面限制，不打折扣。因此，持戒涵蓋的道德層面，要較布施深刻廣泛許多，可以說依戒而布施，才是真正布施的保證。行善若是再進一步深入，則須在行善的根源——動機上著手了。對道德實踐而言，僅僅訴諸外在行為，不免有所有爭議，蓋因表面行善，而動機不純（行善不是為了行善本身）的偽善者，其實不乏其人。所謂沽名釣譽者有之，沽恩市惠者亦有之。嚴格說來，動機純正的善行，才是符合道德要求的善行。著重端正意念的修養，則不外乎離欲的禪定了。修習禪定，能夠順利壓抑私欲的衝動，令意念不受私欲的侵擾，這一番

淨化動機的工夫，卻又比持戒更要難得可貴，故功德亦愈勝了。

以上所言布施、持戒、禪定，就是人、天乘的三福業（註十）【本課未完待續】

附註

註九：佛陀為接引眾生入門，多說人、天福業，使其心生歡喜，然後才擇機宣授正法。如「中阿含經」卷九「郁伽長者經」載，佛陀初遇郁迦長者時，「為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜，無量方便為彼說法。勸發渴仰，成就歡喜已。如諸佛法，先說端正法，聞者歡悅，謂說法、說戒、說生天法，毀皆欲為災患，生死為惱，稱歎無欲為妙，造品白淨，世尊為彼說如是法已。佛知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、勝上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能有力，堪受正法。謂如諸佛說正法要，世尊即為彼說苦習（集）滅道。」其餘如佛陀接引頻婆娑羅王及其群臣（見「增一阿含經」卷廿六），舍利弗教化其舊識志陀然（見「中阿含經」卷六「梵志陀然經」），亦復如是。

註十：佛經中常談到的修定障礙，即一切足以引發內心波動起伏的不良情緒反應及雜念，如「雜阿含經」卷廿六「覺支經」所說，即由無明而來的貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，是謂「五蓋」。五蓋，係取覆蓋、障礙淨心善法之義。又據「雜阿含經」卷廿七，貪欲，即對五欲功德色、聲、香、味、觸等起愛樂想，可修不淨觀以為對治；瞋恚，即對障礙滿足貪欲之境，起憎惡加害想，可修慈心想以為對治；睡眠，即精神萎靡，情緒低落，可修明照想，觀察法義以為對治；掉悔，即思潮澎湃、胡思亂想，或心中不斷湧現從前經歷過的人、事、物，追悔不已，似此可修起正想，止息一切思慮，以為對治；疑，即對三世因果產生疑慮，可修緣起法想，以為對治。如此令心攝於一念，「精勤方便，心不懈息，身荷息不動亂，繫心令住，不起亂念，一心正受」，除五蓋而得定，如「雜阿含經」卷廿七中阿那律尊者所說。

在「增一阿含經」卷十二中，佛說升天的三福業：「施為福業，平等為福業，思惟為福業。」施即布施，平等即體現慈悲的持戒與四無量定的修習；思惟即指修定之法的七覺支。

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。

102年2月功德錄(續)

隨喜	
5,000元	梁惠英
500元	丁耀耀
300元	何燕娟、何燕蓀、何志勤、賴武村
200元	鄭晉陽、鄭韻華
15元	陳月美
隨喜-講堂	
500元	蔡欽終
隨喜-佛桌	
1,000元	張琪琛
隨喜-歲末聚餐	
1,000元	陳純英、陳炳武
600元	蔣維興
500元	蔡安秀、黃明田、蘇道盛
300元	劉惠敏、郭梅玲
200元	卓美珍、林陳秀珠、陳淑英
200元	朱秀英
(隨喜-歲末聚餐-車資)	
5,000元	陳怡君
(隨喜-男眾觀音像)	
3,000元	周妙文、張璽元
2,000元	關敬文、關書修、王美惠、關凱文、陳汝文
1,500元	陳福良、王美雪
1,000元	王義文、許智文、黃美華、王美齡、陳冠豪、陳俐玲、陳瑞玉、柯均章、巫嘉瑞、任富康、任富隆、任秀芸、王樹、陳美英
500元	巫位凌

102年3月功德錄

禪林建設	
26,000元	洪耀輝
5,000元	羅義昌、包金城
2,000元	蔡欽終
1,500元	蔡玉英
1,000元	周盈慶
600元	黃登雲
500元	李朝平、陳卉娟
50元	黃姿穎、黃奕晴
隨林建設-上人寮房	
3,000元	陳楷捷
禪林建設-藏經樓	

50,000元	陳世昌、【張敬倫、張李卿葉】、馬紹章、江瑞祥、江黃靜花、王致力、江可司、敬陳素英、陳惠玲
10,000元	嚴虎台、張鈺枝、梁潔冰、吳阿素蘭、鄭博仁、林政秀、沈清蓮、鄭博仁
5,000元	謝美英、陳金、阮氏金英、吳國鎮國家
2,000元	劉麗麗、周淑真、許雪、鄭維傑、周淑真、黃明田、呂玉茹、敬陳淑明、潘陳錦秀、陳昭惠、黃美娥
1,800元	高文煌
1,000元	洪可應、呂信雄、韓陳熙秀、梁貴村、梁彩錦雲
500元	陳德生

（護法）	
15,000元	高棟梁國家
3,000元	黃素蓉、黃衍成、魯緒惠、黃素慎、高東海、高子翔、高子健
500元	黃自祥
400元	黃葉喜、簡淑影、黃登雲、簡淑婷、簡榮豐、簡淑慧、簡榮中、柯慶耀、柯性媛、黃佳怡、林麗、李維來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、陳尹瑞、李詹登、黃裕松
300元	吳鼎、吳金樺、吳宗益、吳貴興、吳淑真
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃棋雯、呂國華、呂益金枝

（弘法教育-月刊）	
7,485元	尤淑如
1,000元	朱清義
810元	胡秀琴
500元	張麗月、蔡欽終、吳金塗
378元	朱曉慧
299元	彭瑞蘭
100元	鄭 南
（供養上人）	
6,500元	香海旅行社
1,000元	黃登雲
200元	張秉筑

（供養上人-台中講堂）	
3,000元	廣 淨 法 師 的 俗 家 親 人
（供養常住）	
10,000元	古瑞美
2,000元	黃素蓉、佛弟子
1,000元	余陳玲、胡玉欣、胡文家
（供養三寶）	
115元	段紹宗
（救濟）	
2,000元	蔡欽終

因版面有限，未能刊載功德錄下期待續

專題論壇

中國禪宗

前言

本文將探討曹洞開宗祖師洞山良价（西元807-869，以下簡稱「洞山」）修道開悟後之禪法教學。有關洞山之原典資料主要係引用《大正藏》第四十七冊明代語風圖信、郭凝之編集之《瑞州洞山良价禪師語錄》（下文簡稱《洞山錄》）。《大正藏》另有日本慧印校訂之《筠州洞山悟本禪師語錄》（下文簡稱《慧印本》）。本文凡有引用，除夾註外另附註。

《洞山錄》對「曹洞宗」的興起有一段說明：

師自唐大中末，於新豐山接誘學徒。厥後盛化豫章高安之洞山。權開五位，善接三根。大闡一音，廣弘萬品。橫抽寶劍，剪諸見之稠林；妙叶弘通，截萬端之穿鑿。又得曹山，深明的旨。妙唱嘉猷，道合君臣，偏正回互。由是洞上玄風，播於天下。故諸方宗匠，咸共推尊之，曰洞曹宗。

引文中提到洞山在禪法教學上，開啟「五位」法門。後由他的弟子曹山弘揚君臣、偏正、回互的玄妙思想，而聞名天下。引文未用「洞曹宗」一詞，乃因洞山為師在前、曹山為弟子在後。一般習慣說「曹洞宗」，「曹」先「洞」後，係牽就詞語連言之方便，沒有崇「曹」抑「洞」之意。洞山的修道開悟，得力於他的老師雲巖曇晟（782-841）。《洞山錄》有一條提到洞山咐囑曹山「寶鏡三昧」禪法之事，其文云：「師因曹山辭，遂囑云：『吾在雲巖先師處，親印寶鏡三昧，事窮的要，今付於汝。』」洞山由雲巖處「親印寶鏡三昧」，再將此法傳給曹山，使曹洞宗至今歷久不衰。

以下參酌《洞山錄》，將其禪法教學分「寶鏡三昧」、「回互、偏正」、「三疊、五變」、「三滲漏」、「三路接人」、「主賓」、「五位」、「功」九節來說明。

二、寶鏡三昧

有關「寶鏡三昧」禪法，《慧印本》題為「寶鏡三昧歌」。以下具引《洞山錄》中〈寶鏡三昧〉全文，試分四段：

- 如是之法，佛祖密付；汝今得之，宜善保護。
- 銀怨(豎)盛雪，明月藏鶯；類之弗齊，混則知處。意在不言，來機亦赴；動成窠臼，差落顛佇。背觸俱非，如火火聚；但形文彩，即屬染污。夜半正明，天曉不露；為物作則，用拔諸苦。雖非有為，不是無語；如臨寶鏡，形影相親。汝不是渠，渠正是汝；如世嬰兒，五相完具。不去不來，不起不住；婆婆和和，有句無句。終不得物，語未正故。
- 重離六爻，偏正回互；疊而為三，變盡成五。如荳草味，如金剛杓；正中妙挾，敲唱雙舉。通宗通達，挾帶挾路；錯然則吉，不可犯忤。天真而妙，不屬迷悟；因緣時節，寂然昭著。細入無間，大絕方所；毫忽之差，不應律呂。今有頓漸，緣立宗趣；宗趣分矣，即是規矩。宗通趣極，真常流注；外寂中搖，係駒伏鼠。先聖悲之，為法檀度；隨其顛倒，以繩為素。顛倒想滅，背心自許；要合古轍，請觀前古。
- 佛道垂成，十劫觀樹；如虎之缺，如馬之鼻。以有下劣，實几珍御；以有驚異，狸奴白牯。羿以巧力，射中百步；箭鋒相直，巧力何預。木人方歌，石女起舞；非情識到，寧容思慮。臣奉於君，子順於父；不順非孝，不奉非輔。潛行密用，如愚若魯；但能相續，名主中主。

以上原文，分段語譯於後：

（一）
○如是之法，佛祖密付；汝今得之，宜善保護。
這樣的方法，佛祖秘密傳付；你現在得到了，應善予保護。

（二）
○銀怨(豎)盛雪，明月藏鶯；類之弗齊，混則知處。
銀白的碗裝了白雪，白鶯飛藏在明月的白光中。雖然彼此不同類，混合一起就知道分別之處。
○意在不言，來機亦赴；動成窠臼，差落顛佇。
意在不言，來機亦赴；動成窠臼，差落顛佇。

意在言外，但機緣來時心意也能與語言相應。起心動念容易陷入語言窠臼中，須停下來觀察其間的落著。

- 背觸俱非，如火火聚；但形文彩，即屬染污。
如面對大火那樣，背離或觸合都不對。只要顯露出語言華藻，就不免是種污染。
- 夜半正明，天曉不露；為物作則，用拔諸苦。
半夜裡正是光明，天亮時卻隱而不露。為一切作表率，以根除所有的苦惱。
- 雖非有為，不是無語；如臨寶鏡，形影相親。
雖然不是造作，也不是沈默不語。如面對寶鏡，外形與內影彼此互相對照。
- 汝不是渠，渠正是汝；如世嬰兒，五相完具。
你不是那寶鏡裡的祂，祂卻是真的你。有如嬰兒出世，具足完好的五官。
- 不去不來，不起不住；婆婆和和，有句無句。
不去也不來，不動也不停。雖有言說，如嬰兒發出婆婆、和和的聲音，有所說也無所說。
- 終不得物，語未正故。
如果終究一無所得，是因為不能正確運用語言的緣故。

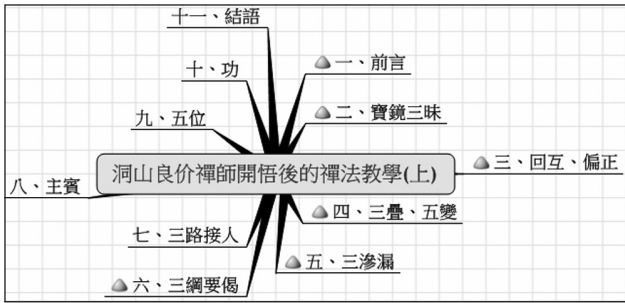
（三）
○重離六爻，偏正回互；疊而為三，變盡成五。
易經將八卦的三爻離卦☲，重疊成六十四卦的六爻離卦，卦之各爻有陰有陽，形成偏正回互之象。可以分離卦六爻為三疊；進一步把六爻變成五組，即初爻與二爻、二爻與三爻、三爻與四爻、四爻與五爻、五爻與六爻。

- 如荳草味，如金剛杓；正中妙挾，敲唱雙舉。
離卦之象顯現修行的法相，如荳草(即五位子)一草具有五味；又如金剛杓一件分為五股，能斷煩惱、伏惡魔。正中一位巧妙的挾帶其他四位，有如打擊樂與歌唱曲並行，聲、樂和諧。
- 通宗通達，挾帶挾路；錯然則吉，不可犯忤。
修行的目標和途徑貫通為一，互相挾帶前行。交錯並用就能吉祥亨通，不可彼此抵觸違逆。
- 天真而妙，不屬迷悟；因緣時節，寂然昭著。
本性天真美妙，無所謂迷悟。因緣時機成熟，寂靜中自然顯現。
- 細入無間，大絕方所；毫忽之差，不應律呂。
本性可以細微到進入沒有間隙處，也可大到超越一切空間。如有些微偏差，就無法合於應有的旋律。
- 今有頓漸，緣立宗趣；宗趣分矣，即是規矩。
現有頓悟、漸修二教，是為了建立修道開悟的方法；修道與開悟二分，是人為設定的規矩。
- 宗通趣極，真常流注；外寂中搖，係駒伏鼠。
修道至極自然開悟，是本性真常流注所致。如果外表寂靜、內心動盪，就像以韁索繫馬、用器具捕鼠，不是合於本性的行為。
- 先聖悲之，為法檀度；隨其顛倒，以繩為素。
往聖悲憫眾生，布施正法度人。眾生卻隨順顛倒，以黑為白。
- 顛倒想滅，背心自許；要合古轍，請觀前古。
顛倒妄想熄滅盡，內心自然願意接受正法。要符合古來的正道，請觀往聖的典範。

- （四）
○佛道垂成，十劫觀樹；如虎之缺，如馬之鼻。
佛將要成道時，已經在樹下禪觀十劫之久，猶如老虎獲得獵物時必先缺耳，馬有夜眼才能夜行。
○以有下劣，實几珍御；以有驚異，狸奴白牯。
因心志卑下，才欣賞珍寶鑲飾的桌子與車馬；因有奇才異能，才願意投生為家貓或白牛。
○羿以巧力，射中百步；箭鋒相直，巧力何預。
后羿因巧力，射中百步之外；但射出的箭鋒能相連成一直線，卻與巧力無關。
○木人方歌，石女起舞；非情識到，寧容思慮。
木偶開始唱歌，石頭女子起身跳舞。這不是情識所致，也不容思慮其間。
○臣奉於君，子順於父；不順非孝，不奉非輔。
臣下侍奉君上，兒子孝順父親。不順親就不是孝子，不奉君就不是輔臣。
○潛行密用，如愚若魯；但能相續，名主中主。
默默隱密行事，像愚昧、魯鈍的人；祇要能始終持

洞山良价禪師開悟後的禪法教學（上）

■ 王開府



續，就可以稱為絕對的主人（本性主體）。

總結上文，洞山親證「寶鏡三昧」，如同面對寶鏡，形影互見。你不是那個寶鏡中的祂，而祂卻是真的你。如易卦「重離」之六爻，偏與正互相回應。偏位的「臣」、「子」順服於正位的「君」、「父」。祇要「偏」「正」、「臣」「君」、「子」「父」相續成道，就是真正的主中之主。

三、回互、偏正

易經離卦（見下圖）是由八卦的離卦「☲」上下重疊而成，共有六爻。所以〈寶鏡三昧〉稱之為「重離六爻」。

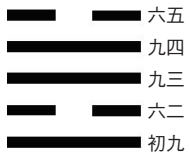


圖1 離卦圖

資料來源：此圖取自維基互動百科(簡體版) <http://www.baikewiki/%E7%9A%A6%E5%8D%A6> 2013/2/14

「回互」「偏正」二詞，在《大正藏》印度譯經中未見，多見禪宗語錄。「回互」「偏正」偶見於中國之佛經疏記中，禪籍中則首見於《洞山錄》。但早於洞山近百年的石頭希遷（700-790）所著的〈參同契〉已見「迴互」一詞，其文云：「門門一切境，迴互不迴互。迴而更相涉，不爾位位住。」這是說：透過六根門頭對應於一切境，諸法彼此有迴互或不迴互的情形。諸法因迴互而相涉入；因不迴互依其位而住。「位」指諸法所在之位。所在之位各自不同，但不礙彼此可以相涉迴互。「位」也有階次之分，修行可以歷階而升，如洞山所提之「五位」（詳見後文）。〈參同契〉顯然宣示一切法雖依止各自之位而不迴互，而又有彼此迴互、參同、相契的關係。

在慧印本《洞山錄》之〈玄中銘序〉也見「迴互」一詞，有「虛玄不犯，迴互傍參。」一句。洞山不論使用「回互」或「迴互」，其義應本於石頭希遷之〈參同契〉。〈玄中銘序〉所說的「虛玄不犯」，「虛玄」指無相之本體，「不犯」指本體不與諸法抵觸、衝突。一切法傍交交涉，形成「迴互」的巧妙關係。至於「偏正」，「正」指本體，即本心自性，「偏」指諸法依位而顯的特性。「偏正」可與「理事」「本末」「清濁」「明暗」「尊卑」「前後」(以上六對，見〈參同契〉)「賓主」等參看。

至於〈寶鏡三昧〉「偏正回互」一句，茲參引荊溪行策《寶鏡三昧本義》(CBETA 電子佛典，《卍新纂續藏經》第 63 冊 No. 1237，下文省稱「荊溪」)說明。首先荊溪提出「寶鏡三昧圖」如下：

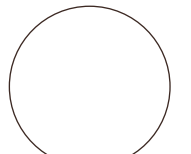


圖2 寶鏡三昧圖

資料來源：此圖取自荊溪行策《寶鏡三昧本義》。

荊溪進一步說明：「此在儒乘謂之太極，本不可名，強名太極；本不可狀，強作此相。……今論此相，入我法中有種種名：華嚴名此為一真法界；法華名此為一實相；涅槃名此為祕密藏；六道眾生具此昧此，為第八阿賴耶識，名如來藏性；三世諸佛轉此證此，為第九菴摩羅識，名大圓鏡智；歷代祖師悟此傳此，為最上祕密宗旨，名寶鏡三昧。……然此中却無能所、無名相、無言句。所謂混沌未分，黑白未兆。參玄上人當先了此。若未了此而說正說偏、說明說

（下接第四版）

靈山禪林寺

歲末聯誼餐會

2013年1月27日（星期日）上午十一時，在石碇靈山禪林寺，舉辦一年一度的歲末聯誼餐會，由淨行上人主持，與會的信眾非常踴躍。（圖一～圖七）



靈山禪林寺 千佛法會開示



2013年2月10日在靈山禪林寺舉行千佛法會，淨行上人主持開示。（圖八～圖九）



專題論述 洞山良价禪師開悟後的禪法教學（下） 中國禪宗

（上接第三版）

頭。恰似入京朝聖主，祇到潼關便(即)休。」

語譯如下：

洞山問僧：「你叫什麼名字？」僧說：「名某某。」洞山說：「誰是你的主人？」僧說：「現在應答的就是。」洞山說：「苦呀！苦呀！現在的人都是如此，只認得在驢前馬後討生活的，當作自己。佛法沈沒，就是因為這個緣故。實中尚且分不出主，如何能分辨出主中之主？」僧便問：「怎樣才是主中之主？」洞山說：「你自己說吧！」僧說：「我能說的是實中之主，怎樣才是主中之主？」洞山說：「這麼說起來容易，持續不斷就太難了。」於是洞山說了一首頌：「唉呀！看看現在一般學道的人，在千頭萬緒中尋找入門處。正像想進京朝見天子，只走到潼關就停住不繼續走了。」

依洞山之意，在現實生活中能分辨實與主，發現自己是主體(主人)，已經不容易。何況要超越賓主關係，進一步證得主中之主呢？

再看第二期，這一則不見於《洞山錄》，乃見於《慧印本》，如下文：

師始具威儀禮拜(龍山和尚)，便問：「如何是主中賓？」山曰：「青山覆白雲。」師曰：「如何是主中主？」山曰：「長年不出戶。」師曰：「主賓相去幾何？」山曰：「長江水上波。」師曰：「賓主相見有何言說？」山曰：「清風拂白月。」師辭退。

這段對話中，洞山問了龍山和尚四個問題，龍山以詩句作答。洞山先問：「怎樣才是『主中賓』？」龍山說：「如青山被白雲所覆蓋。」凡夫被事物覆蓋了，看不到本心自性。洞山問：「怎樣才是『主中主』？」龍山說：「很長的時間不出門。」本心自性常自在，不受外在事物影響。洞山問：「主賓相距多少？」龍山說：「如長江水與水上波的距離。」本心自性與事物互相干涉，沒有距離。洞山問：「賓主相見時有何話說？」龍山說：「如清風吹拂明月，無話可說。」本心自性與事物相涉無間，回互且不回互，不用言說。

九、五位

洞山作〈五位君臣頌〉描述修行證果的次第。原文如下：

師作〈五位君臣頌〉云：
正中偏，三更初夜月明前；莫怪相逢不相識，隱隱猶懷舊日嫌。
偏中正，失曉老婆逢古鏡；分明覩面別無真，休更迷頭猶認影。
正中來，無中有路隔塵埃；但能不觸當今諱，也勝前斬斷舌头才。
兼中至，兩刀交鋒不須避；好手猶如火裏蓮，宛然自有冲天志。
兼中到，不落有無誰敢和；人人盡欲出常流，折合還歸炭裏坐。

語譯如下：

正中有偏，如半夜三更明月顯露之前。在黑暗中難怪相逢卻不相識，隱隱約約還有過去的習氣在。
偏中顯正，如晚起的老婦對著使用多年的鏡子。分明看到自己的面目不假，還認得鏡中的影像，不再疑惑。
來到正位，由虛無之路來到清淨，不染世俗，正而無偏。祇要不觸及那無上的神聖名諱，能在無語中證悟，也強過前代因言獲罪、自斷其舌的才子。
正偏兼顯，如兩刀交鋒不須迴避。身手巧妙，猶如火中的蓮花，顯然自有冲天的志向。
正偏圓成，不落有無兩邊，無人能比。人人都想脫俗入聖，倒不如回到如火宅的世間，世出世入，圓融無礙。

洞山「五位君臣」之義，係由「正」「偏」、「君」「臣」、「暗」「明」、「無」「有」之回互交參，展現修行證果的次第。「正」「君」「暗」「無」象徵本心自性之本體(理)；「偏」「臣」「明」「有」象徵本體在世間的顯用(事)。現再對五段頌文分段詮釋如次：

(一) 正中偏：凡夫位，本體隱沒在事象之中，無法辨識。

(二) 偏中正：修行位，修行者在事象中辨識出真正本體，無所疑惑，成就「般若德」。

(三) 正中來：悟道位，修行者體證本體空理，無言無慮，清淨無染，有正無偏，屬自覺，成就「法身德」。這是前節論「主賓」時所提到的「主中主」。

(四) 兼中至：度眾位，本體展現事用，理事無礙，志在度眾，屬覺他。

(五) 兼中到：圓成位，理事不二，事事無礙，覺行圓滿，成就「解脫德」。

十、功

「功」字洞山常用，如洞山說：「步步玄者，即是功到。」按「功到」即「成功」。這是說：腳下一步步玄妙，就是成功了。另有一段談「功」的對話如下：

疎山到，值師早參。出問：「未有之言，請師示誨！」師云：「不語，無人肯。」疎山云：「還可功也無？」師云：「爾即今還功得麼？」疎山云：「功不得，即無諱處。」

語譯如下：

疎山到訪，正遇洞山在清早開示。疎山走向前發問：「我有一句沒說的話，請老師指教。」洞山說：「不能答應，因為沒有人肯說出來。」疎山說：「還能有功用嗎？」洞山說：「你現在還有功用可得嗎？」疎山說：「無功用可得，就沒有什麼好忌諱的了。」

此段對話正是兩人互相印證「無可言說」的，就是「無功可得」的「無功之功」；既然「無功可得」，說與不說，都不必忌諱了。「無功之功」四字見於他們兩人的另一段對話：

一日師上堂云：「欲知此事，直須如枯木生花，方與他合。」疎山問：「一切處不乖時如何？」師云：「闍黎！此是功勳邊事。幸有無功之功，子何不問？」疎山云：「無功之功，豈不是那邊人？」師云：「大有人笑子怎麼問。」疎山云：「怎麼則退然去也。」師云：「退然，非退然，非不退然。」疎山云：「如何是退然？」師云：「喚作那邊人，即不得。」疎山云：「如何是非退然？」師云：「無辨處。」

語譯如下：

有一天洞山上法堂開示：「想知道這事，只要像枯木開花，才與它相合。」疎山問：「在任何地方都與它無所違背，是怎麼回事？」洞山說：「此是就功用所得來說。還好有『沒有功用的功用』，你為何不問這個？」疎山問：「沒有功用的功用，豈不是就那邊人來說？」洞山說：「你這麼問，一定很多人會笑你。」疎山說：「這樣的話我就遠遠的離去了。」洞山說：「遠遠，不是遠遠，也不是不遠遠。」疎山問：「怎樣才是遠遠？」洞山說：「稱作『那邊人』就不可以。」疎山問：「怎樣才算不遠遠？」洞山說：「在沒有分別的地方。」

在這段對話中，洞山要疎山打破一切分別，如開花不開花的分別，有功用無功用的分別，有功勳無功勳的分別，遠遠不遠遠的分別。沒有分別的地方，就可以證知當下「此事」(本心自性)原來具足，不作一切分別想。以下一段把「功」與「無功」說得更詳細：

師上堂云：「向時作麼生？奉時作麼生？功時作麼生？共功時作麼生？功功時作麼生？」僧問：「如何是向？」師云：「喫飯時作麼生？」云：「如何是奉？」師云：「背時作麼生？」云：「如何是功？」師云：「放下鋤頭時作麼生？」云：「如何是共功？」師云：「不得色。」云：「如何是功功？」師云：「不共。」

語譯如下：

洞山上法堂開示：「修行已有趨向時是什麼樣？專心奉行時是什麼樣？見道證真時是什麼樣？真道與世法交參時是什麼樣？真道持續遍在時是什麼樣？」僧問：「什麼是『向』？」洞山說：「吃飯時是什麼樣？」(一心向飯食，指修行時方向逐漸明確，是「正中偏」。) 問：「什麼是『奉』？」洞山說：「背道而馳時是什麼樣？」(「奉」就沒有「背」，指修

行時已不背離正確的方向。洞山〈寶鏡三昧〉末尾提及的「臣奉於君……不奉非輔」的「奉」，正是說此處的「奉」，是「臣奉君」「賓中主」之義，同於「偏中正」。) 問：「什麼是『功』？」洞山說：「放下鋤頭時是什麼樣？」(放下「向」「奉」的操作，修行已見道證真，是「正中來」。) 問：「什麼是『共功』？」洞山說：「沒有獨立的色相可得。」(色即是空，體必與用不離，真道必與世法交參同在，是「兼中至」。) 問：「什麼是『功功』？」洞山說：「沒有『共』。」(空色不二、體用不二、理事不二。祇有「功」的持續不已、無所不在，無所謂「共」，超越了「共」的層次，是「兼中到」。既然「功」遍一切而無外，就無獨特的「功」的相狀可言，所以「功功」也是「無功之功」。)

在前段對話之後，洞山接著作了一首頌如下，正好也可分為五段，每段四句：

乃示頌云：

聖主由來法帝堯，御人以禮曲龍腰。有時閒市頭邊過，到處文明賀聖朝。淨洗濃粧為阿誰，子規聲裏勸人歸。百花落盡啼無盡，更向亂峰深處啼。枯木花開劫外春，倒騎玉象趁麒麟。而今高隱千峰外，月皎風清好日辰。眾生諸佛不相侵，山自高兮水自深。萬別千差明底事，鷓鴣啼處百花新。頭角纔生已不堪，擬心求佛好羞慚。迢迢空劫無人識，肯向南詢五十三。

分五段語譯如下：

(一) 聖明的主上向來都效法古代的天子帝堯，以禮教治理人民，自己也對人民謙卑的彎下腰。有時也在鬧市街頭經過，到處呈現文明的景象，祝賀這聖明的朝代。(這是「正中偏」，「主中賓」，「理在事中」，「向」。)

(二) 洗淨再濃妝，到底是為了誰呀？子規的啼聲勸人歸去。百花都已落盡，子規仍不停啼叫，進一步朝向雜亂的山峰深處啼叫。(這是「偏中正」，「賓中主」，「事依於理」，「奉」。)

(三) 枯木開花在漫長時間外的春天，倒騎玉彫的象去追麒麟。如今高高的隱居在千峰之外，在月明風清的好時辰。(這是「正中來」，「主中主」，「理在事外」，「功」。不在時空之中，超越一切分別、對待，有主無賓，當下自足。)

(四) 諸佛與眾生本不相犯，山自然高、水自然深。世間千差萬別，表明了什麼？正是鷓鴣啼叫的地方，有滿開的新花呀！(這是「兼中至」，「理事相即」，「共功」。)

(五) 剛長出頭角就受不了苦，用心求佛真羞愧。在長遠的空劫期間，沒有人認得你；還背學善財童子，向南方參訪五十三位善知識嗎？(這是「兼中到」，「理事不二」，「功功」。修道已證空成佛，不必求佛，何況求人、拜訪善知識呢？)

十一、結語

洞山將圓寂時，曾示弟子一頌，並再次叮嚀如下：

師示頌云：「學者恆沙無一悟，過在尋他舌頭路；欲得忘形泯蹤跡，努力殷勤空裏步。」乃命剃髮，澡身披衣，聲鐘辭眾，儼然坐化。時大眾號恸，移晷不止。師忽開目，謂眾云：「出家人心不附物，是真修行。勞生惜死，哀悲何益？」

洞山在頌文中開示說：「學修行的人如恆河沙數那麼多，卻無一個人證悟，錯在一味追尋他人所說的言語。如果想要放下形體、消除遺跡，就要努力懇切勤勉的走空寂的證悟之路。」最後洞山告訴徒眾：「出家人心不攀附事物，才是真實修行。辛勞生活又痛惜死亡，悲哀有何幫助？」洞山所謂的「空裏步」「心不附物」，與他平生指點修行的「鳥道」「玄路」一致。前文在討論洞山的「玄路」時，就曾引用他說的一段話：「直須心不觸物，步步無處所。常無間斷，始得相應。直須努力，莫閑過日。」這段話與洞山圓寂前所叮嚀的話，若合符節，始終如一。

以上對洞山禪法教學的內容與次第，作了大致的解說。願以此洞山教學之要，與讀者共勉，不妥之處尚請指教。

本文作者王開府老師，係國立台灣師範大學國文系教授，學術研究專長為：佛學、禪學、中國哲學（儒家、宋明理學、中國哲學史、倫理學）、思考方法、國文課綱、國語文教學、思考教學、心智圖教學、閱讀教學、寫作教學等。

靈山現代佛教月刊雜誌社



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

【無效投遞請會退回】

四念處 專欄

看清事物的本質——談兒子

■許禮安

我在今年三月有五個週六日的全天，在高雄市宏法寺演講「安寧療護生存美學」系列課程，總共二十個主題演講三十小時。其中一堂講到末期病人的疼痛控制，一般都說生小孩的產痛是最痛的「十分」，可是生產的痛苦有代價，因為可以換來一個白白胖胖的兒子。

忽然靈感一來，讓我想起已經很久沒在演講當中講的話：你以為生下來的是個「白白胖胖的兒子」，其實他真正的名字是：「無窮無盡的煩惱」；外表看起來是個「白白胖胖的兒子」，其實他內在的本質就是個「無窮無盡的煩惱」啊！

陪他走路上學是怕他路上出狀況，送進教室又擔心他在學校被欺負或受傷，學校健康檢查通知體重過重，只好限制他的飲食怕他變成小胖，下學期除了過重又加上視力不良，去驗光卻驗出有散光，煩惱他從小學一年級就變成四眼田雞，他睡覺大呼太大聲，因此我半夜醒來要確定熟睡的兒子還有在呼吸…。

我以前常說：「生兒子怕他變成陳進興（當殺人兇手去加害別人），生女兒怕她變成白曉燕（變成受害者冤枉慘死）。」同事都說我未免想太多了。但是有人說：「兒女是債，有討債有還債，無債不來。」因此我以前都很自豪自己是：「無債一身輕」。

沒想到後來有了兒子，沒辦法知道他是來討債或是還債的，我演講時總是半開玩笑的說：「通常來還債的小孩比較早死，因為他欠你的很快還完就解脫

289期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！！

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

一、時間：2013年7月4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（102年6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	優婆塞經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：0223613016
002	端午社區關懷	2013.6.1（六）	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
003	禪坐健身班第289期開課	2013.7.4（四）	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	觀音菩薩成道紀念法會	2013.7.25（四）	台北講堂		
005	青少年4Q快樂成長營	2013.7.27(六)～7.28(日)	台北講堂	招收暑假後升國一、二、三年級的青少年	
006	兒童4Q快樂夏令營	2013.8.3(六)～8.4(日)	台北講堂	招收暑假後升四、五、六年級的學童	
007	孟蘭盆報孝法會	2013.8.18（日）	靈山禪林寺	恭誦地藏經、法師開示、放大蒙山	



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

【無效投遞請會退回】

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（郭陳敬）
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

第 349 期 2013年6月 出版

語）。」就是不然退而求其次只好勉強接受的意思。我老婆倒是有私下跟兒子講說：「阿公阿嬤還在的時候，暫時不可以出家，之後就隨便你了。」

我和老婆在我兒子還在娘胎的時候就講好：等他長到八歲就要讓他去打工（當童工），因為我自己從國小放學就在夜市幫忙，老婆則是從小就打工長大。我說要讓小孩知道賺錢的辛苦，以免萬一他將來長大不幸去當官，至少不會像現在的政府官員，老是被說「不知民間疾苦」！

最近聽到一個故事：有位煩惱的佛教徒媽媽，跑去問她的師父：「師父啊，我的兒子功課很糟糕該怎麼辦啦？」師父說：「身體健康就好。」信徒說：「可是我兒子身體也沒有很好呢？」師父答：「有乖就好。」信徒又問：「可是我兒子也沒學，整天就只會調皮搗蛋？」師父最後只好回答：「有就好！」

你知道這句「有就好」是什麼意思嗎？就是說：「有命就好」，「還活著就好啦！」很多家長因為要求功課，最後把孩子逼到發瘋，逼到去自殺，有的讀到醫學系去跳樓，有的讀到研究所才發作精神分裂症，父母到這時候才後悔，早知如此，當初應該珍惜「有就好」！

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，並兼任衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華杏出版社《安寧緩和療護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站<http://www.zhangqihua.com.tw/查詢>）

靈山禪林寺藏經樓 興建資金勸募 啟事

本寺創辦人上淨下行人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

（一）募款以**二百單位**為募款目標。
（二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇寶懺法會，為功德主祈福消災
（三）藏經樓興建後廣泛使用於藏書、講經、儀寮等…利益眾生。

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號
連絡人：釋清根 0933-138-619
釋清藏 0933-469-132

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文松老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日 上午9：00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

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

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

靈山現代佛教月刊雜誌社

當下，和憂鬱歡樂起舞——用正念認知治療對治憂鬱症 ■張立人

（上接第三版）

妳的心中，當妳感覺到平常沒有感覺的事情，生活體驗豐富了，自然會有愉悅感。」

「這麼說來，我真像行屍走肉，一切都是反射動作，所有經驗都自己被消音了。連章魚小丸子的味道都沒注意到，難怪會憂鬱。」

「沒錯，當妳錯過好的經驗，妳的生命就失去該有的精彩，當妳錯過壞的經驗，妳也沒辦法適時做出改變。當妳得過且過，憂鬱就附身了。」

參、感覺你的身體：身體掃描

一個禮拜以後，慕芋氣色好了不少，簡直把葡萄乾當藥吃。治療師稱讚她：「太好了！妳已經懂得享受一顆葡萄乾了。接下來，試著感受妳的身體。」

「我的身體有什麼特別嗎？」

「身體會說話。如果自己的肩膀總是緊繃、甚至疼痛，它是在告訴妳，妳太緊張了；如果妳總是駝背、眼睛看地上，它是在告訴妳，妳沒有自信。心理學專家都知道，身體不斷在洩漏你心底的秘密，像個大聲公一樣講出妳的秘密。」

「這麼恐怖？」

「沒錯。所以好好感覺一下妳的身體吧！讓自己舒服地躺在椅背上。放鬆，慢慢閉上妳的眼睛。提醒妳自己，這個練習，不是為了放鬆，也不是為了體會不同感覺，而是要妳察覺自己的感覺。感覺妳的腹部，隨著妳的吸氣與呼氣，有什麼感覺？」

「會起伏啊！有點像海上的浪潮來了，又退去。」

「沒錯，接著把妳的感覺放在左腿，進入左腳，從左腳的大姆趾慢慢過來，一根一根到小趾，體會每一種感覺，可能會發現腳趾之間有接觸，有麻麻的，或沒什麼感覺。當妳吸氣，想像有一股氣進入肺部，然後進入腹部，再進入左腿、左腳，最後從左腳的腳趾頭出來。呼氣時，想像氣體反方向移動，從左腳進來，進入左腿，通過腹部、胸腔，然後從鼻腔出去。盡可能多做幾次，抱著興趣，體會氣體流過全身的感覺。」

治療師繼續指示：「在妳呼氣的時候，溫柔地感覺妳的腳底、腳背、腳跟，注意妳的腳和地板接觸的感覺，配合緩慢的呼吸。感覺腳踝、腳趾頭、腳背頭和關節。繼續呼吸。隨著呼吸，慢慢把注意力移開左腳，轉移到左小腿、皮膚、膝蓋。用妳的好奇心，依序探索身體的其他部位：左腿上部、右腳趾、右腳、右腿、骨盆、後背、腹部、胸部、手指、手臂、肩膀、脖子和臉。在每個部位時，深深地吸氣，要離開時呼氣。感覺緊張時，或者哪個部位緊繃時，對著它們吸氣，感覺它，並且在呼氣時，讓它們放開。當注意力渙散時，察覺它，並且把注意力轉回到身體部位。」

這時，慕芋半閉著眼睛，緩緩地呼吸，神情認真。治療師問她：「好了。妳覺得如何？」

慕芋問：「我覺得，我這樣做對嗎？」

「這個練習重點，不是在於做得好，而是『不要太努力』，甚至不要『努力放鬆』。」治療師說。

「我剛剛很努力放鬆啊！為什麼你說不要努力？」

「無論發生什麼，一切都是好的。我們從小被教育事情『應該』是怎樣，非常努力，許許多多的『應該』被放在我們的心中，一輩子卻無法消化，就像那些塑膠一樣，可以保存一萬年。」

「我的個性很完美主義的，一定要做到別人沒話講。」慕芋說。

「接納自己吧！想像妳就是一個地理學家，忠實地描繪冰島的地形，不管是連綿的山脈，還是危險的懸崖，精確記錄下來而已。」

「原諒自己的缺點嗎？對我來講好難。我父母的要求很高，從小常罵我做得沒像姐姐那麼好，我也覺得自己不如姐姐。長大之後，被護理長、主任、家屬怪罪時，我心裡就特別痛苦，甚至想到要去死。」

「我知道這對妳來講，已經變成反射動作了。回去記得，繼續練習葡萄乾，和身體掃描。反覆的練習，才能夠形成新的反射動作。武林高手哪一個是靠想的？只有紮實的練功，才能夠造就武林高手。練功，才能化有形為無形啊！」

肆、認識想法和感受：覺察愉悅事件

隔兩個禮拜，治療師開始引導慕芋，認識自己的想法和感覺。他問：

「如果妳正走在街上，對面來了一個妳認識的人，妳跟他微笑招手，結果這個人沒看妳，就走過去了。妳心中會有什麼想法？」

「他應該是故意，不想理我吧！」

「還有什麼想法嗎？」

「果然，大家都不喜歡我，不想跟我有瓜葛。」

「妳心中是什麼感覺？」

「我才不在乎啊！」

「還有嗎？」

「心情覺得很惡劣。」

「我們來檢查妳的想法。他有沒有可能是內急，急著去找廁所？」

「有可能。」

「如果他是去跑廁所，才沒注意到妳呢？妳會有什麼感覺？」

「我會同情他，希望他千萬憋住，不要噴到我身上！」

「對！事件本身是中立的，妳的情緒取決於妳的想法，行為取決於妳的情緒。所以，要覺察自己的想法與情緒，就能為情緒和行為解套。」

「這麼說來，我就是遇到事情的時候，反射性地想自己哪裡不好，才會這麼憂鬱，甚至想自殺啊！」慕芋恍然大悟。

「那妳認為，為何那天主教要罵妳？」治療師單刀直入地問。

「他就是對我不滿啊！覺得我什麼都不會，又喜歡找他麻煩。」

「主任有沒有可能是過勞了？妳知道醫院裡的氣氛，確實大小事情，都叫他出面處理。他心理雖然非常不爽，還是都盡量到場。」

「如果真的是這樣，我反而還有點同情他。他的太太和小孩都說沒有丈夫和爸爸。實在太可憐！」慕芋有點懊悔地說。

「每個人都受到他的角色所限制，妳是，他也是，就讓這些當作一場人間的戲劇吧！大家都來跑龍套。」

「我真的要想像多一點的可能性。我好像太直線思考，而且太固執了，難怪容易憂鬱。難道是我讓自己變得憂鬱？」

「妳有憂鬱傾向，這次的憂鬱症也不是第一次了，是第三次。憂鬱的時候，會想得很負面，妳主動為妳自己篩選了一系列的悲劇。所以，我要請妳回去做個作業，每天至少記一件愉快的事情，從禮拜一到禮拜天。妳要寫下：體驗了什麼事情？有愉快的感覺嗎？過程中，身體有什麼感覺？出現哪些情緒、感受和想法？記錄此事時，腦海中有什麼想法？」

「好！」慕芋爽快地答應了。

伍、內觀靜坐：身體、呼吸、聲音、想法

過了一個禮拜，慕芋抱怨頭痛。原來是她和那兩個推卸責任的同事一起上班，搞得心神不寧。

「我們再來進行內觀與呼吸。身體有什麼不舒服，包括疼痛、緊張或憂鬱時，利用呼吸，把意識帶到那裡，溫和地探索這個體驗的細節，包括：這感覺究竟是什麼？它們到底在哪裡？會隨時間而變化嗎？會移轉嗎？讓呼吸進入這個不舒服中。」治療師說。

「我雜念超多。想到為什麼同事要相互陷害？一下又想到活在血汗醫院裡，好果！」

「妳告訴自己：腦中那一部反覆思考的機器，又開始叮叮噹噹地運作了。當妳想到那些雜念，妳告訴自己：『毒舌評審，你又來了！告訴你，今天天氣不錯。』隨他去吧！觀察你的體驗，而不是認同它、抗拒它或者拒絕它。雜念像是森林裡的猴子，到處都是，而且無法控制地出現。想法和感覺像天氣，但天氣無法影響天空。雲朵、閃電、颱風、彩虹來來去去，但天空還是天空，永遠是這些現象的容器。」

「很好的比喻！」慕芋讚嘆。

「希望你真能模仿看看。妳有沒有發現，希望眼前的事情和實際不同。妳會堅持『應該是某個樣子』。譬如：妳覺得同事應該要贊同妳的想法、幫妳的忙，而護理長和主任，必然非常體恤妳的辛苦？這種事情，真的會發生嗎？」

「確實很困難。我身旁的人，始終讓我失望透頂。」慕芋說。

「這也是為何妳的憂鬱，一次一次地發作。預防復

發最好的方法，就是和此時此刻的不愉快經驗共存。不要堅持繼續，也不要拼命逃避，就讓所有體驗停留在此時此刻，活在當下。」

「可以說是『與憂鬱歡樂起舞』！」慕芋恍然大悟。

「妳描述得太好了！」

「我以前學過芭蕾舞的，可是已經荒廢了十年。」

「妳已經會了內觀身體與呼吸。讓我們再試試內觀聲音和想法。」

治療師繼續說：「讓妳的意識開放，接納從各方面而來的聲音，不管是遠的近的、前面後面、上面下面的。把聲音當成一種感覺，發現他的聲調、音色、響度和持續的時間。當妳發現意識不在聲音上，觀察內心往哪裡遊走了？再把意識帶回聲音上。用同樣的方法，把意識放到想法上，不要試圖讓想法產生或消失。就讓它們自然地生滅。就好像妳在看一部電影，電影的內容就是妳腦中的所有想法和影像。想法和情緒，也像瀑布一樣，在妳旁邊傾洩下來。妳和它非常靠近，能夠感受到它的力量。但瀑布並不是你，想法和情緒並不是你。」

「我想，我已經慢慢抓到訣竅了。」

「學習接納這些吧！你看病房的生態如此，外面社會恐怕還更糟，這人世就是這樣，無法靠一個人改變。很多醜陋的事情還是要面對，就好像天空突然下大雨，妳沒帶傘，倉皇逃進騎樓下，但時間過了十分鐘、二十分鐘，到了半小時，雨還是一樣大，妳必得還是要衝雨雨中。雨並沒有停，但妳知道不能被雨困在那裡，還是要去面對它！」

陸、預防憂鬱復發的三步驟：呼吸空間、聚焦自我、採取行動

這次，是治療師最後一次為慕芋諮詢了。慕芋抱怨著病房已經很忙，但又花了更多時間在等待，搞得自己心浮氣躁，怕憂鬱症又會再發作。治療師建議她：

「當妳必須聯絡一些事情，結果對方都不接；或者上網查病人的抽血結果，遲遲不出來，環境還非常吵雜……只要妳有三十秒鐘的時間，好好把它當做『呼吸空間』！」

「什麼是『呼吸空間』？」

「把自己走路的速度變成一半，讓自己心靜下來，放慢呼吸的速度，內觀自己心中的想法、情緒與行為。這也是預防憂鬱復發的第一步，一想到，就來段『呼吸空間』。第二步，是將注意力聚焦在自己身上，其實妳會憂鬱，也多半是無限制地壓抑自己對她人的憤怒，轉而對自己生氣，長期導致憂鬱。可以試試不要一直怪罪自己，當妳能接納自己，也才能真正接納種種生活中的挫折。同時，用內觀的模式來行動，察覺自己：『現在正在推藥車……我感覺在手上的藥物……現在我正走向病人……我聽到病人對我說話……』，注意自己的呼吸，注意自己的腳與地板的接觸。第三步，是採取兩種行動：第一種，是有愉悅感的活動，像是和朋友吃飯、泡個澡、吃章魚小丸子。第二種，是讓妳有掌控感的活動，成就感能夠滋養我們的身心，像是：重新練習芭蕾舞、去聽心靈講座、整理私人物品。」

「聽起來還要做不少事情，覺得壓力又變大了。」

「妳簡單地想，就是要照顧好自己。特別是醫療崩壞的大時代，螳臂擋車，談何容易？問自己：現在我需要什麼？怎樣我才能好好地珍愛自己？當然，如果是快復發憂鬱了，一定得注意，是否變得易怒、不想見人、失眠或睡眠過長、容易疲勞、不想處理事情……等，趕緊把三步驟用上就去對了。」

治療師給了慕芋小小的信物，一個鑰匙圈，上面刻了卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)說過的名言：「請每天編織自己的降落傘，不要等到要跳下飛機的那一刻！」

慕芋向治療師說：「謝謝你！請你放心，我也會隨時提醒自己，莫忘了這幾個月練習的事情！」

★參考書目：一、Segal, Z.V. 等合著，唐子俊，唐慧芳等譯，《憂鬱症的內觀認知治療》(Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression)，五南出版。二、Segal, Z.V. 等合著，劉興華等譯，《抑郁症的內觀認知療法》，世界圖書公司出版。

本文作者張立人，為精神科醫師，兼任台大醫學院講師、精神健康基金會雲林區執行長、心靈園地電子報主編，曾任雲林台大精神部主任，現任職台北人間診所。亦為《張老師月刊》專欄作家，著有《25個心靈靈方：台大精神科醫師教你過減法人生》、《如何用詩塗抹傷口？》（詩集）並合譯《學習認知行為治療：實例指引》等書。

靈山現代佛教月刊雜誌社
LUNGSHAN 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 郭陳敏
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

【無效投選請寄予退回】

四念處專欄 出息和入息 ■林崇安

觀呼吸是四念住中的一個重要法門，稱做「安那般那念」或「入出息念」。佛陀傳出這一法門後，經由阿羅漢弟子們的實修，傳到今日有不同的傳承和解釋。以下針對「出息」和「入息」的先後，來釐清止觀禪修時的微細差別。

【引經據典】

禪修者於禪修開始時，是先注意「入息」或是「出息」呢？以下先引用南傳經典的記載：

(1)《中部·念處經》：「諸比丘！於此，比丘或行於閑林、或行於樹下、或行於空閑處，結跏趺坐，以身正直，當前立念。彼念而出息，念而入息，或長出息，知『予長出息；』或長入息，知『予長入息。』或短出息，知『予短出息；』或短入息，知『予短入息。』或修觀『予覺一切身而出息，』或修觀『予覺一切身而入息。』又修觀『予令靜止身行而出息，』或修觀『予令靜止身行而入息。』」

(2)《中部·教誡羅睺羅大經》：「羅睺羅！在此，比丘詣閑林、或樹下、或空閑處結跏趺坐，端身正置，面前現起念，彼具念而出息之，具念而入息之。或正在長出息時，彼知：『予出息長；』或正在長入息時，彼知：『予入息長。』或正在短出息時，彼知：『予出息短；』或正在短入息時，彼知：『予入息短。』感受偏息身者，修學：『予將感受偏息身而出息之；』感受偏息身者，修學：『予將感受偏息身而入息之。』正使身行安息者，修學：『予將使身行安息而出息之；』正使身行安息者，修學：『予將使身行安息而入息之。』

(3)《中部·入出息念經》：「諸比丘！於此有比丘，或住森林、或住樹下，或住空屋，結跏趺坐，身向正直，令現前樹立念。彼實有念而入息、有念而出息。或自長入息而知覺『我在長入息；』或長出息，而知覺『我在長出息。』或短入息，而知覺『我在短入息；』或短覺短出息，而知覺『我在短出息。』我學覺受全身正在入息；』『我學覺受全身正在出息。』『我學寂身行正在入息；』『我學寂身行正在出息。』……」

(4)《中部·身行念經》：「諸比丘！比丘或至森林、或至樹下、或至空屋而結跏趺坐，預修正身，現前樹立念。彼有念入息、有念出息。或長入息，知『我長入息；』或長出息，知『我長出息。』或短入息，知『我短入息；』或短出息，知『我短出息。』學『我覺受全身正在入息；』學『我覺受全身正在出息。』學『我靜寂身行正在入息；』學『我靜寂身行正在出息。』」

2013靈山文教基金會《4Q快樂夏令營》

一、主辦單位：財團法人靈山文教基金會
二、活動目的：協助兒童和青少年從身體 (PQ)、智識 (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、營隊介紹：
青少年營（國中） 兒童營（國小）
暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。
暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。
報名對象：即日起～2013/07/10(三)止
上課時間：2013/07/27(六)～2013/07/28(日) 09:00-17:00
報名日期：即日起～2013/07/17(三)止
上課內容：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、教於樂的學習活動、潛能開發等學習主題。
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、活動費用：由報名者隨喜
六、報名方式：錄取通知將會用E-mail或書面寄出，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：linhsan21@hotmail.com
七、交通資訊：公車站牌「台北車站」、捷運台北車站3號出口
八、備註：1. 培福緣錄，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. 所有活動相關費用隨喜，本會將為學員投保平安保險，並提供飲食(全程採用健康美味的素食餐飲)、文具教材。
5. 報名學員，須經本會審核通過者，方為正式錄取。

289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，使您學會如何舒適筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。
一、時間：2013年7月4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：佛教靜坐與氣功健身教學。
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。

靈山現代佛教月刊雜誌社
LUNGSHAN 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 郭陳敏
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

【無效投選請寄予退回】

以上四經中，《念處經》和《教誡羅睺羅大經》是以出息為先，《入出息念經》和《身行念經》是以入息為先。北傳《增一阿含130經》：「羅睺（即羅睺羅）！若有比丘樂於閑靜無人之處，便正身正意，結跏趺坐，無他異念，繫意鼻頭；出息長知息長，入息長亦知息長。出息短亦知息短，入息短亦知息短。……」這是以出息為先。又如佛使比丘的《觀呼吸》中的引文也是以出息為先。另一方面，南傳《長部·大念住經》、《增支部·善利摩難經》以及北傳《中阿含·念身經》、《中阿含·念處經》、《雜阿含803經》等則是以入息為先。

【釐清止觀的差異】
以上不同經文的出息為先或入息為先，不是出自翻譯的問題，而是和禪修的目的有關。若開始禪修時以入息為先，由於吸氣時較為用力因而心會專注而較緊。若開始禪修時以出息為先，由於呼氣時不用力因而心會自然放鬆。禪修分止（寂止）和觀（內觀）。修止是以專注一點為重點，所以禪修者若想先修止，開始時以入息為先。修觀是以輕鬆而遠境的觀照為重點，所以禪修者若想直接修觀，開始時以觀息為先。禪修者若能區分出這微細的差別，將有助於禪修的進展。

本文作者林崇安老師，係美國萊斯大學理學博士，國立中央大學教授，佛學專長為因明、佛教宗派思想、止觀禪修等，佛學著作等身。西元2000年於大溪鎮建「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>

敬請閩南府蒞臨
拈香參拜

【梁皇法會】
國曆：八月十一日至十一日
農曆：六月十五日至七月十五日
時間：晚上七點至九點半
八月十一日為當天圓滿日，舉行普施大法會
普施大法會設有普茶、供養布施恆河沙數諸仙衆
功德圓滿利人天

2013 梁皇寶懺

台中市進化路575號16樓之1
電話：(04)3702-0880 FAX：(04)3702-0880

靈山講堂定期活動表

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文菽老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出家	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9：00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

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

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

淨行上人「佛教倫理」專輯 第四課 佛教重視倫理（下）之7

■ 釋淨行

…………… 甲、前言 ……………

…………… 乙、本論 ……………

三、中道的理想生活

上言佛法中凡夫於道德生活的努力，而對於已達解脫境界之人，已經「出世」之人，其「入世」又如何？是否羽化登仙、騰雲駕霧而去？佛法的「出世」，其意為超越世間，那麼超越世間、超越道德，無善無惡，是否就是不講道德、胡作非為了呢？

其實，佛教的修行，是知緣起而善用緣起，在道德的實踐裏完成解脫的目的；已達解脫境界之人，知緣起而證緣起，不是破壞因果，不受道德律的束縛，而是順應因果，圓滿道德律的要求，其本身就是道德的體現。在世間的出世聖者，是活生生的人，其生活，即是毫無瑕疵的道德生活。以下茲分三點，說明出世聖者的生活特色。

（一）離欲無我，不隨煩惱行事

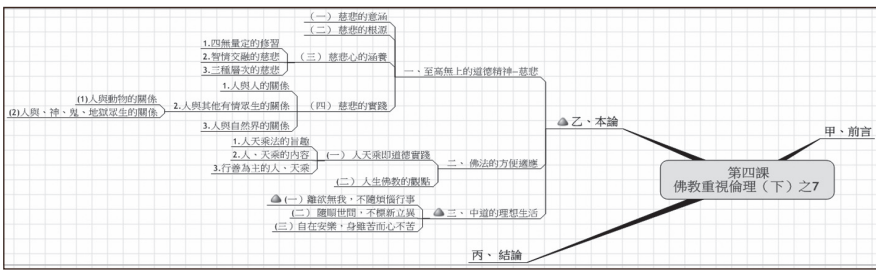
佛教，以「自淨其意」為宗旨，不一定非得離開這個人世不可。眾生對於自我及所接觸的外境，不能了別其虛妄不實，一切但屬無常的人、事、物，偏要執取追求，愛惜顧念，你爭我奪，所謂「於色愛染貪著沈迷不可自拔，就叫做眾生」，（註十四）。解脫的聖者，也有肉體及精神活動，也同一般人一樣見色、聞聲、嗅香、嚐味、摸觸、思考，其不同者，在於聖者沒有凡夫的貪欲、瞋恨，或對宇宙人生抱持種種錯誤

的認知，真正是不隨境轉，不逐物遷（註十五）。這樣的解脫，並不妨於現世成就，是「不再寄情於無常的世間欲樂，卻於現世得到永恆的安樂」，解脫「沒有一定的時間表，只要努力，隨時都能成就」（註十六）。

一般人聞譽則喜，聞謗則憂，有得則喜，有失則憂，聖者卻不受譽謗得失的影響，不動如山；一般人需要努力克制私欲的持戒，在聖者來說，卻是自然而然，絲毫沒有半分勉強。聖者無貪、無瞋、無癡，在這愛染為本的世間，猶如蓮花出污泥而不染，猶如朗朗晴日一片澄明而無蔽礙（註十七）。【本課未完待續】

附註

註十四：「雜阿含經」卷六：「於色染著纏綿，名曰眾生。於愛想行誠染著纏綿，名曰眾生。」
註十五：在解脫煩惱的層次上，以聲聞四果為例，證初果—須陀洹，斷「三結」，即身見（我見）、戒取見、疑，理智上對佛法已徹底瞭解，毫無疑惑，「見法、得法、覺法、入法」（「雜阿含經」卷卅五長爪外道出家語），「不復見我，唯見正法」（「雜阿含經」卷十闍陀語），所謂得「法眼淨」，混除我見；



至於屬於感性情欲的貪、瞋，還不能斷盡，此在菩薩乘來說，就是證初地的菩薩。二果一斯陀含，在初果的基礎上，修習再修習，於斷除貪、瞋方面，更進一步。三果—阿那含，斷「五下分結」，即連同身見、戒取見、疑，再斷貪、瞋，一共五項令眾生沈淪欲界的煩惱，悉皆斷盡，所以謂之斷五下分結。四果—阿羅漢，所有欲界、色界、無色界三界的煩惱，盡斷無餘。阿羅漢與阿那含比較起來，阿羅漢係斷「五上分結」，色貪、無色貪、無明、慢、掉舉，這都是遠離五欲修習禪定所現起而令眾生上生色、無色界者，然能障礙解脫，同屬煩惱。貪著禪定妙樂功德，即色貪、無色貪；誤以定境為解脫，即無明；自恃修習有成，凌駕凡夫而憍慢，即慢；唯修習禪定中方起之心念浮動，能令定力退失，即掉舉。三界煩惱全斷，在菩薩乘，即已證八地之菩薩。

聖者沒有以自我為中心的生活態度，觸對外境，更不起或喜或惡的染著心，所謂「譬如村色近大石山，不斷不壞不穿，一向厚密，假使四方風吹，不能動搖，不能穿過」，「色聲香味觸，及法之好惡，六入處常對，不能動其心」（「雜阿含經」卷九）。

註十六：「雜阿含經」卷卅八中，某比丘答一天神：「我今乃是捨非時樂，得現前樂」，解脫是「不待時節，能自通達」。

註十七：「雜阿含經」卷四十四中，有一婆羅門說偈讚歎佛陀：「已斷於忍受，遠離於欲網，斷除於一切，有愛之結縛，如水生蓮花，塵水不染著，如日停虛空，清淨無雲翳。」

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傳統及世界靈山大學創辦人。

102年4月功德錄（續）

（禪林建設-藏經樓）
20,000元 張瑞仁、王靖原
11,500元 葉美娥
10,000元 梁潔冰、嚴虎虎、張鈴妹、陳榮展、吳阿素蘭家、楊慶雲、王哲人、王貴人、王映人、王哲人
8,000元 劉張麗貞
5,400元 高文煌
5,000元 劉惠美蘭家、吳佩
2,000元 陳遠明、（故）陳照秀、
1,000元 呂玉茹、呂信雄、王麗梅、王維鈞、周淑真、梁寶村、梁彭錦堂、林炳欽、周月雲
500元 黃仙童
（護法）
200元 陳嘉美、黃俊凱、黃香智、黃振發、呂麗華、呂曉枝
（弘法教育-月刊）
1,000元 江清華
500元 蔡欽終
（弘法教育-印經）
3,000元 佛弟子
（弘法教育-禪氣功）
2,000元 許凱詩
1,000元 梁開法
300元 陳越風
（供養上人）
1,000元 梁福松
500元 洪女
200元 張秉英
（供養常住）
3,000元 佛弟子
2,000元 吳德美
1,000元 李蒙哲、胡玉欣、胡文豪
300元 王先甫
（供養三寶）
10,000元 楊麗華
（救濟）
2,000元 蔡欽終
1,000元 古棠炎、胡玉欣
（護經）
120,000元 朱明輝
50,000元 黃麗雲
20,000元 陳惠珍
10,000元 陳廷廷
8,000元 蕭良恭、顏庸、顏曉
6,300元 張文松
6,000元 張能聰、吳德美、翁安秀、吳德慧
5,000元 周淑貞王傳樹蘭家、陳傳勇、陳仕勛
3,000元 胡玉欣
2,000元 陳美賢
1,300元 林正泰
1,000元 黃香智、黃維雲、黃維雲、黃維雲
600元 洪玄法師
500元 鄭政道、黃麗源
300元 林喜、范希文、范金蓮、鄭書和、徐惠真、鄭敏江、李虹慧
200元 呂會好、呂玉茹、呂的軒、呂怡榮、黃麗輝、李丹來、李佳慧、李伶瑾、李宜臻、林佑龍、陳嘉美、黃俊凱、李桂雲、王貴鳳、周月雲、蕭碧鳳、蘇曉雅、蘇曉慈、吳曉儀、賴錦堂、彭品瑋
100元 陳聰明、林阿抱、蔡博仁、柯茂全、林榮珍、林世儒、許麗霞、林品儒、林廷盛、許雪、李榮泰、李傳翔、李冠廷、李宜馨、許來傳、許華雲、王藝平
50元 黃安穎、黃奕晴
（護經-台中講堂）
3,000元 妙印
2,500元 （故）曾乾枝
1,000元 莊大德蘭家
（隨喜）
2,000元 陳榮邦
500元 丁權福、藍華華、藍雪雲
300元 何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元 鄭晉陽、鄭顯華
20元 葉美娥
15元 陳月美
（隨喜-講堂）
500元 林夏、蔡欽終
（隨喜-台中講堂）
8,000元 張阿傑
（隨喜-入塲法會補貼交通費）
2,000元 洪炳耀
（隨喜-初一十五水電瓦斯）
1,800元 三寶弟子

102年5月功德錄

（禪林建設）
2,000元 蔡欽終、陳美賢
1,500元 蔡玉英
1,000元 陳井娟
50元 黃安穎、黃奕晴
（禪林建設-上人家房）
3,000元 陳楷捷
2,000元 李素琴
（禪林建設-藏經樓）
50,000元 高陳清香、葉貴雷、陳楷捷

因版面有限，未能刊載功德錄下期待續

當下，和憂鬱歡樂起舞——用正念認知治療對治憂鬱症

■ 張立人

案例篇

壹、妳累了嗎：醫療崩壞時代的一則故事

「唉唷！」大家轉過頭去看，慕芊雙手抱著肚子，一隻灰色的腳丫子印，還清楚留在粉紅色的護士服上。一旁的保全人員簇擁而上，把這位媽媽壓制在地上。她還大喊著：「救人啊！壞人在欺負我啊！你們給我放開，我的手臂很痛！趕快放開，如果我手骨折了，我就告你們，一個都別想逃，我要你們醫院賠我一千萬！」這時電動門打開，一張推床出現了，大家用力把這位媽媽抬到床上，就像泰雅族捕獲一隻山豬，十分費力而粗魯地把它綁起來，這個媽媽使勁地扭動，衣衫不整，絲毫不以為意。她憤怒而絕望的眼睛，掃視周遭每個人，最後眼神停留在蘇主任的臉上。護理長心想：

「蘇主任不正在看夜診嗎？怎被叫過來處理。奇怪，又不是他值班，也不是他的病人啊？」這時，這位媽媽大叫：「主任啊！我兒子白血病，來你們小兒科作化療，才住了兩個禮拜，你們小姐就要趕他回家，硬逼我來辦出院。再慢一個禮拜，難道不行嗎？」

蘇主任還搞不清楚狀況，嘴巴因訝異而不自覺地張開，被口單給擋住。

「我快死了！我在急診照顧我丈夫，三天沒睡覺了，血壓高到兩百多，剛剛連吃了五顆緊急降壓藥。前天，我丈夫吐了三口鮮血，我趕緊送到XX醫院，醫生說是胃穿孔，下午還推到手術房開刀啊！你們叫我現在來辦出院，可是我先生現在生死未卜啊，誰來照顧我這個白血病的兒子？」

「我上禮拜才開完痔瘡的刀，下半身還很痛；走路很不舒服，結果你們就叫我一跛一跛地，上下樓辦出院手續，櫃臺又講得不清不楚，害我一直跑錯地方。都是妳！」

她用食指比著慕芊，偷偷瞄了蘇主任一眼，說：「都是妳！把我兒子當人球，把隨身物品都裝在黑色大垃圾袋，丟給我，還說他的床已經有別的小朋友住了。妳到底有沒有良心啊，妳！被我踢活該，沒把妳打死就不錯了！」

蘇主任說：「請妳先冷靜，我們幫妳送到急診，幫妳把血壓和情緒穩定下來。有何事情再慢慢談。」

這時蘇主任示意保全人員，將她往急診推去，電動門關上。剛剛的喧嚷一下子消失，彷彿不曾發生過這件事。

事實上，這小兒科病房兩年來，不知已經發生過幾十次類似的事件了。蘇主任回到護理站，心裡越想越火：

「門診正忙，看診到一半，竟然被叫回病房，處理這件事。可是，這病人明明不是我負責的，今天更不是我值班啊！前天才被院長叫去罵了兩個小時而已，昨天值班的許醫師竟然都聯絡不上，護理長還打電話給我：『你既然是主任，那就應該身先士卒，自己下海值夜班啊！』我那晚在值班室一直被急診病人打擾，根本沒睡好，都快累死了，結果，今天晚上，還給我上演這齣戲碼！我一定要找出來，到底該負責的是誰？！」

他比著正在寫病歷的醫師和護理師，問：「這阿嬤的負責主治醫師是誰？」

她們說：「是白醫師，但他去長灘島度假十天。」

蘇主任又問：「真的也太會請假了，請假請的倒是時候，那今天值班醫師是誰？」

她們左右互望之後，一齊看向某位戴著GUCCI新潮眼鏡的中年男子，說：「傳醫師！」

傳醫師緩緩抬起頭，推一推眼鏡，向蘇主任微笑。

蘇主任立即低下頭來，小聲地說：「原來是傳醫師您，失敬失敬！」

蘇主任心想：「看在你老爸是X大教授的份上，還在審我的國科會計畫，這口氣我只得暫時忍下來…」他突然想到，問：

「是誰打電話叫我來處理的？」

因為他在醫院的這十年領悟到，一個錯誤事件發生，背後代表有十件錯誤事件也同時發生了。特別為何是他，這時要出現在這裡。

三位護理師面面相覷。

蘇主任眼神像狼的牙齒一樣尖銳，好像她們都有錯一樣。其中一位用手臂推了推另一個，被推的那名護理

師，小聲地說：「是慕芊！」蘇主任往右邊的慕芊瞪過去，並且用力地哼了一聲。

兩名護理師壓低著頭，只有慕芊慌張地注視主任的雙眼。她的護士服上面，還留著灰色的腳印。

慕芊很委屈地澄清：「主任，抱歉打擾！是剛剛那個女人說：『我不要跟值班醫師講，叫你們主任出來跟我講！去叫，不叫，我打妳！』」護理長跟我說：『妳還愣在那邊幹嘛？就照家屬講的去做啊！』所以，我才打電話通知主任過來病房。」

「慕芊，妳要搞清楚，這種事情應該叫值班醫師處理！難道家屬要我們院長出來解釋，院長就得到我們病房，親自跟家屬解釋嗎？全院有多少病房？那院長每天光是道歉，根本就不用辦公啦！」蘇主任生氣地說。「主任，我知道錯了。下次應該叫值班醫師處理，不該大小事都找主任出面。」慕芊惱恨地說，把頭壓得很低。因為她感覺到，自己的眼角已經滲出兩顆淚珠。

「知道就好。真要命，現在醫療崩壞，連五星上將都出現在海灘，拿著刺刀和敵人互刺。這就表示：國家根本已經快滅亡了嘛！」

在蘇主任處理的時候，來了五通手機，他也沒時間接。這時，他查了手機，發現都門診打來的。他說：「真天壽，今天夜診還掛到一百號，現在只看到六十號，今天半夜十二點，有沒辦法下班啊？」

蘇主任拖著鉛重而疲累的步伐，向著門診大樓移動。晚上九點，醫院卻門庭若市。

當天半夜一點，如蘇主任所料，他還在看門診。但慕芊已經交了一班，寫完護理記錄，到更衣室換便服要回家。兩位九點的護士邀她去夜市裡一家新開的章魚小丸子攤子，吃點宵夜再回家睡覺。她猶豫了三秒鐘，心想：「剛剛你們是怎樣對我的？竟然把我給出賣！明明是沛貞提議的，婉晴還叫我去打這通電話。我也真笨！」

她說不出口。因為，她怕得罪另外兩個，以後的日子會不好過。更何況，沛貞可是護理長一年後退休後，最熱門的繼任人選呢！還是忍著吧，不要把關係搞壞。

沛貞和婉晴兩個吃著，好像晚上沒有發生任何事一樣。慕芊配合地微笑點頭，也沒注意到章魚小丸子的味道。

騎機車回宿舍的路上，她一直想著：「在病房這兩年，護理人力嚴重不足，三個人當五個人用。我都是上最多班、最慢下班、而且放最少假的護理師，也沒怎麼被稱讚；反倒是沛貞和婉晴她們那群『四人幫』，拼命對督導長拍馬屁，連我聽了都快吐；一天到晚陪護理長做什麼彼拉斯的，護理長對她們的額外關照，簡直讓我吐血。在這鬼單位忙了兩年，我得到了什麼？被那些享特權的剝削，繼續黑掉而已…」

隔天中午她起來時，頭痛欲裂，胸口像被繩子五花大綁，快吸不到氣，頭腦一片混亂，全身倦怠。自己的憂鬱症好像快發作了。

果不其然，過了兩天，慕芊已經開始請病假，連續兩天躺在床上。她無力地跟室友說：「做這種行業，比女僕還不如。人生還有什麼希望？」

室友聽了，安慰她說：「沒錯！護理崩壞這麼嚴重，也沒看到什麼改善。我已經打算改行，像上次台北榮總的護理師一樣，去夜市賣章魚小丸子！」

慕芊面無表情，沒說什麼。

室友沒想到的是，兩個鐘頭以後，慕芊已經坐在宿舍頂樓的外牆上，打手機給她弟弟。她說：「弟弟，請你一定要孝順，好好照顧爸媽，我愛你們。」

「姐，你說什麼？為什麼要突然說這些話？為什麼？是不是…」

慕芊把手機給掛斷了，放在牆頭。

她望下一瞄，停在路邊的轎車與榕樹，小得像模型一樣，很不真實的感覺。然而，一陣大風刮來，她的身體晃了一下，差點失去平衡。還好有抓緊，兩隻手掌冒冷汗。

她看著對面大樓，是一家銀行，心裡想：「為什麼要活得這麼辛苦？還不是為了薪水。但有了今天的薪水呢？又要繼續辛苦明天的薪水。人生在世，沒有一樣事情是自己想做的，都是配合別人，好果。」她再次往下探，心中滿是恐懼；偏偏又是這種恐懼，讓她想結束生命。

她感到自己突然間被一個強大的力量往下拉去，她

心想，一切都來不及了！

原來是三位消防隊員，趁她不注意，把她往後拖到頂樓的地板上來。

這樣是吧？慕芊覺得好果，糊里糊塗地睡去，任由他們帶向任何地方，反正死都不怕了…

治療篇

貳、一顆葡萄乾，一個世界：葡萄乾練習

「這就是一個禮拜前的妳？對這世界充滿了厭倦，覺得自己是累贅。」

治療師聽了慕芊的描述，做了以上的結論。

「這世界只是痛苦。你可以幫我打安樂死嗎？」慕芊認真地問。

「安樂死？治療師的職責，是讓妳安樂，而不是讓你死。」

「安樂？我覺得一切都很有趣啊！被家屬踢到肚子、被主任怪罪、被同事陷害、做得半死卻沒有升遷…」

「妳一直都這樣認為嗎？」

「平常我是會想到醫院的不公平遭遇，心情還算調適得過來。但最近這件事，簡直快把我搞瘋，我頭腦想得快爆炸！連作夢也夢到被綁匪撕票…」

「妳有想過，最近的痛苦和憂鬱症有什麼關係嗎？」

「我憂鬱症發作過三次了，最近一次是兩年前，交往三年的男朋友竟然和我的好朋友劈腿！我憂鬱了半年，瘦了十五公斤。」

「當妳掉到憂鬱症的流沙裡，光是要掙扎著拔出妳的腿，就很困難了，怎麼可能心情愉悅呢？」

「這樣看來，我又一次陷入流沙裡。」

「當妳不在流沙中，生活是有它的味道。人生和世界，本是一道滿漢全席。但是當妳覺得噁心，再如何的人間美味，都只是『噁心』兩字而已。」

「醫療崩壞、護理崩壞，對於這世界，我只覺得胃口盡失。」

「慕芊，我們來做個思考練習。妳想想，如果妳不懂得品嚐葡萄乾，又怎麼可能享受這滿漢全席呢？」

「葡萄乾？」

治療師從罐子裡，取出一顆葡萄乾，放到慕芊的手上。

「才這麼小一顆？不多給我一些？」

「如果妳不懂得品嚐一顆葡萄乾，又怎麼可能享受一把葡萄乾呢？」

「一顆葡萄乾？」

「妳既然不想當一個人，就想像妳是個外星人吧？妳乘坐幽浮來到地球，從來沒見過這樣的東西。注意看它。」

治療師繼續下去：「仔細觀察它的表面，非常仔細。」

慕芊心想：「真是個又黑又皺的醜東西。本來是葡萄，肥嫩飽滿，怎會變成這樣？這是我所認識的葡萄乾嗎？」

「聞一聞葡萄乾的氣味。」治療師說。

「好像沒啥氣味。」慕芊心想。

「把它拿到嘴邊，感受妳的手和手臂，非常精準的動作。放到嘴裡。先不要咬它，感受它在妳嘴裡的感覺。輕輕把它咬破，感覺它散發出來的味道。感覺妳的唾液，它已經改變形狀。感受妳吞嚥它的感覺。它慢慢移動到胃部，這時，妳的身體是否感覺到，多了一顆葡萄乾的重量？」治療師問。

「哇！連一顆葡萄乾的重量都感覺得到。那麼人家說，靈魄才幾公克，這種自我意識，也真的微不足道了。」慕芊說。

「沒錯，從一顆葡萄乾，你可以感受到一個世界。更何況，一顆葡萄乾，只是全世界微不足道的一個物體罷了！妳覺得這樣吃葡萄乾，和平常的體驗有什麼不一樣？」治療師說。

「平常可以說是『囫圇吞棗』吧！完全沒注意到它有這樣特別的形狀、豐富的味道，甚至和我的身體融合的感覺。我抓到一些愉快的感覺了。」

「太好了！這就好比妳吃了一顆百憂解的效果。」

「慕芊，妳錯失了生活中許多愉快的片刻，讓痛苦塞滿（下接第四版）」

台北靈山講堂 梁皇寶懺報恩法會

台北靈山講堂於2013年3月24日（星期日）至2013年3月30日（星期六），一連七天，在台北市忠孝西路佛堂舉辦梁皇寶懺報恩法會，活動期間除由法師率眾禮拜《梁皇寶懺》外，並於圓滿日施放大蒙山。（圖一～圖十）（感謝梁實村居士提供照片）



（上接第三版）

- 前五十經：有「班達迦瑪品、行品、優樓比螺品、輪品、赤馬品」。
- 第二個五十經：有「福生品、適切業品、無戲論品、不動品、阿修羅品」。
- 第三個五十經：有「雲品、只尸品、佈畏品、補特伽羅品、光品」。
- 第四個五十經：有「根品、行品、有思品¹⁰、婆羅門品¹¹、大品」。
- 第五個五十經：有「善士品、眾品¹²、惡行品¹³、業品、畏罪品¹⁴、通慧品、業道品、染廣說品¹⁵」。

五集：有二十六品，271經，其中有前集之經加上不同標題而收集的。

- 前五十經：有「學力品、力品、五支品、須摩那品、文奈王品」。
- 第二個五十經：有「蓋品、想品、戰士品、長老品、迦俱羅品」。
- 第三個五十經：有「樂住品、阿那伽頻頭（村）品、病品、王品、底甘陀（林）品」。
- 第四個五十經：有「正法品¹⁶、嫌恨品、優婆塞品、阿闍若品、婆羅門品」。
- 第五個五十經：有「金毗羅品、罵詈品、長遊行品、舊住品、惡行品、具足(戒)品¹⁷」。

六集：有十一品，106經，加上最後三品的八經，共114經。

- 前五十經：即「應請品、可念品¹⁸、無上品、天品、曇彌品」。其中「天品」及「曇彌品」各有十二經，共54經。
- 第二個五十經：有大品、天神品、阿羅漢品、清涼品、勝利品。其中「清涼品」和「勝利品」各有十一經，共52經。另有（11）三法品，（12）沙門品，（13）廣說染品¹⁹。

七集：有十一品。

- 前五十經：有「財品、隨眠品、跋耆品、天品、大供犧品」。
- 第二個五十經：有無記品、大品、律品、沙門品、可崇拜品，廣說染²⁰。

八集：有十品。

- 前五十經：有「慈品、大品、居士品、布施品、布薩品」。
- 第二個五十經：有「瞿曇彌品、地震品、雙品、念品、沙門品、廣說染²¹。」

九集：有十品。

- 前五十經：有「等覺品、獅子吼品、有情居品、大品、沙門的身分品²²」。
- 第二個五十經：有「安穩品、念處品、正勤品、神足品、食品²³」。

十集：有二十一品。

- 前五十經：有「功德品²⁴、救護品、大品、優波離品、罵詈品」。
 - 第二個五十經：有「己心品、雙品、正勤品、神足品、優婆離品²⁵」。
 - 第三個五十經：有「沙門想品、捨法品、清淨品、善品²⁶、聖道品」。
 - 第四個五十經：有「人品、生聞品、善品、聖道品、另外的人品²⁷」。
- 另外有（21）業所生身品，（22）指示品，（23）廣說染。

十一集：只有兩品，即「依止品」和「憶念品」；另有沙門品和食品（廣說染）。

以上是有關《增支部》的品目，由於《增支部》卷帙浩繁，無法列出綱要，有興趣的讀者可直接閱讀元亨寺出

^[10] 有思品（Sañcetanīyavaggo）：元亨寺版譯為「故思品」。
^[11] 婆羅門品（Brahmanavaggo）：元亨寺版譯為「戰士品」。
^[12] 眾品（Parisavaggo）：元亨寺版譯為「裝飾品」。
^[13] 惡行品（Duccaritavaggo）：元亨寺版譯為「妙行品」。
^[14] 畏罪品（Āpattibhāvavaggo）：元亨寺版譯為「犯畏品」。
^[15] 染廣說品（Rāgaṭṭhāyālam）：元亨寺版譯為「畢品」。
^[16] 正法品（Saddhammavaggo）：元亨寺版譯為「妙法品」。
^[17] 具足(戒)品（Upasampadavaggo）：元亨寺版譯為「近園品」。
^[18] 可念品（Sāraṇīyavaggo）：元亨寺版譯為「念可品」。
^[19] 沙門品（Sāmaññavaggo）和廣說染（Rāgaṭṭhāyālam）：元亨寺版譯為「品所不攝經」。
^[20] 沙門品、可崇拜品（Aṇuñeyyavaggo）、廣說染三品：元亨寺版譯為「品所不攝經」。
^[21] 沙門品和廣說染：元亨寺版譯為「食品」。
^[22] 沙門的身分品（Sāmaññavaggo）：元亨寺版譯為「般闍羅健品」。
^[23] 食品：或譯為「廣說染品」（Rāgaṭṭhāyālam），Rāga意為染、染著、貪染。
^[24] 功德品：或譯為「利益品」（Ānissamsavaggo）。
^[25] 優婆離品（Upālivaggo）：元亨寺版誤譯為「優婆塞品」。
^[26] 善品（Sādhuvaggo）：元亨寺版譯為「善良品」。
^[27] 另外的人品（Aparapuggalavaggo）：元亨寺版譯為「人品」。

版的《南傳大藏經・增支部》。《增支部》英譯本（*The Book of the Gradual Sayings*）有兩個譯本，最早是由F. L. Woodward & E. M. Hare兩位學者於1932年至1936年間譯出，共5冊，由巴利聖典學會出版（可上網查閱）。新譯本由菩提比丘翻譯，於2012年由智慧出版社出版，有興趣的讀者可請問。

參、《小部》經典

《小部》即巴利藏的「雜藏」，漢譯有部分譯出，《小部》經典有些是部派佛教的作品，所以不是原始佛教聖典。《小部》原屬於經藏的一部分，但佛教界別立為「雜藏」，其性質也與「阿含」不同，所以作為別部來說明。銅鐸部有很完整的《小部》。斯里蘭卡所傳的《小部》共十五部經，茲臚列於下：

- 小誦經（Khuddakapatha）：收有（1）三版文（2）十戒文（3）三十二身分（4）問沙彌文（5）吉祥經（6）寶經（7）戶外經（8）伏藏經（9）慈經等經文。其中《吉祥經》、《寶經》、《慈經》是南傳佛教廣為流傳的保護經，若受持讀誦，且身體力行，有趨吉避凶的保護作用。
- 法句經（Dhammapada）：共26品，423偈，這些「法句」是世尊無間自說的，是依其類別蒐集而成之偈頌，有覺音尊者的註釋。《法句經》是斯里蘭卡公立學校必讀的佛教教材，許多有名的偈頌即出自《法句經》，如「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」即出自《法句經》，另有達摩難陀長老編纂的《法句經故事集》，收錄了許多佛陀時代的精彩故事，頗值一讀，有周金言的中譯本。
- 北傳的《法句經》是法救(Dharmatrata)所撰，有四種譯本：1.吳天竺沙門維祇難等所譯的《法句經》。2.西晉法炬、法立等譯的《法句譬喻經》。3.姚秦僧伽跋澄梵本，竺佛念譯出的《出曜經》。4.趙末天息屍譯出的《法集要頌經》，2與3部附有譬喻解說，有興趣的讀者可參閱。
- 自說經（udana）：本經在小部經典中為第三部經，次於《法句經》，而在《如是語》之前。優陀那(Udana)原是佛陀的感興之偈，因此感興偈又稱為自說經。《自說經》包括「菩提品、目真鄰陀品、難陀品、彌醯品、蘇那長老品、生盲品、波吒離村人品」八品，每品各有十經，共80經，各經分為長行(散文)和所謂的優陀那，長行是說明發感興之偈（優陀那）的因緣。本經收集了許多佛陀的傳記，與律藏的大品、小品、《長部》經典中之《大般涅槃經》，以及其他佛傳有許多相同處，本經為研究原始佛教重要的文獻。

- 如是語（Itivuttaka）：如是語即「如此說」之意，本經之經名由其體裁而來，蓋每經結束前有iti（如是）或「我聞世尊說此義」之結語，經首則以vuttam（曾如是言）或「我聞世尊應供曾如是說」為始，經中亦常用 iti vuccati（如是語）之文句，由此可知本經經名之由來。本經有四集，共112小經，依法數之順序而集為一集、二集、三集、四集，內容如目次所示，三毒、五蓋、六結等。全經敘述簡練，有古經之風格，據現代學者推測：（一）從成立立而言，第一篇、第二篇成立時代較早，第三篇、第四篇中有後來附加者。（二）部派佛教分裂前後所成立的《小部》經典，成立初期即有本經。漢譯經典中相當於本經者為玄奘所譯的《本事經》凡七卷，共138經。本經有英譯本（*Sayings of Buddha, New York, 1908*），日譯本收在《南傳大藏經》第二十三冊。

- 經集（Suttanipāta）：《小部》其他各經均有其特色，故有特定之名稱，而只有《經集》是集眾經而成，故稱為《經集》。經集分為「蛇品、小品、大品、義品、彼岸道品」五品。《經集》是早期佛教聖典中最古老的作品，其中「義品、彼岸道品」係最早獨立流通者，為佛教最古老之聖典。（1）蛇品有12經，其中「蛇經」譬喻比丘之修行應如蛇之蛻換舊皮，捨棄彼此兩岸之分別；另「犀牛角經」喻修行者應如獨角犀牛之獨立修行。（2）小品所收集之經文較短，有14經。（3）大品所收集之經文較長，有12經，其中《出家經》、《精勤經》、《那羅迦經》三經係有關佛陀傳記之最早資料。又第九經說明四姓平等之理，第十二經則以簡單之形式說明緣起之理。（4）義品有16經，相當於漢譯之「義足經」（亦有十六經）。（5）彼岸道品：敘述十六位學童有問題請教佛陀，佛陀答覆之。《經集》有兩種中譯本，分別為達和法師和郭良鋈所譯，達和法師的譯本較忠於原著²⁸。與《經集》相對應的漢譯本有《佛說義足經》二卷，是吳支謙所譯。

- 天宮事（Vimānavatthu）：係收集有關諸天勝報及生天因行的短頌經典，共七品，85天宮。在敘述各天宮之初，皆有目捷連尊者等對住在該天宮之天子或天女，讚嘆其殊勝之依正二報，並問其獲得該種果報之因行；其次，天子或天女敘述過去世在地上所做生天之因。經中所述諸天宮，以三十三天居多，少有述及

^[28] 《經集》：達和法師譯，2008，法鼓文化出版。

化樂天、梵天界及四大王天。據大王統史，善見律毘婆沙卷二載，阿育王子摩哂陀在錫蘭傳教之初，為宮中大夫及五百夫人設戲鬼本生經與天宮事，由此可知本經最晚之成立年代。

- 餓鬼事（Petavatthu）：內容係解說餓鬼之境界及其業因、得脫等。全篇共四品，51事，717頌。其成立年代，依本經第四品第三鬼事所載，推定最早為佛陀入滅後二百年左右。漢譯本有三部，傳為漢安世高譯的《佛說鬼問目連經》；晉法顯譯的《佛說雜藏經》；東晉失譯的《餓鬼報應經》。

- 長老偈（Theragāthā）：內容收集佛世時長老比丘所吟詠之偈頌，共有二十一集，1279頌，說偈之長老共有264位，又同一偈頌中，或為不同長老所說。本經英譯本（Psalms of the Brethren,P.T.S. Transl.Series, 1913）為戴衛斯夫人（Mrs. Rhys Davids）所譯，日譯本則收在國譯大藏經第十二卷，南傳大藏經第二十五卷，中譯本為鄧殿臣教授所譯。

- 長老尼偈（Therīgāthi）：長老偈之姊妹作為長老尼偈，兩書皆成書於西元前六至三世紀間。南傳上座部保有完整之巴利語原典，北傳僅有長老偈之梵文斷簡，係說一切有部所傳。兩經在文學上、思想上的評價甚高，其詩偈之美，足與吠陀讚歌相媲美，為抒情詩中之傑作。戴衛斯夫人曾就語法、情感等列舉數項長老偈與長老尼偈之差異，如：（一）長老偈富於外在的經驗，而長老尼偈多為內心之體驗。（二）長老偈不呈現個人特質，長老尼偈則呈現個人特質。（三）長老偈多描繪自然界，長老尼偈多敘述人生狀態。（四）長老偈側重信仰層次之敘述，長老尼偈則重生活之體驗。

- 譬喻（Apadana）：本經分為四部分：佛譬喻、辟支佛譬喻、長老譬喻、長老尼譬喻。「長老譬喻」，漢譯本有西晉竺法護譯的《五百弟子自說本起經》；《根本說一切有部昆奈耶藥事》也有這一部分。本經敘述以550位長老及40位長老尼為主的佛弟子傳，全篇為自說的體裁。本經是佛弟子傳，幾乎涵蓋所有的長老、長老尼。本經是最後期成立的藏經，北傳無相對應之經。

- 佛種姓（Buddhāvamsa）：或譯為《佛史》，凡二十八品，由偈頌合成，敘述過去佛之種姓、經歷、因行等。本經所說過去佛中，毘婆尸佛以下至世尊等七佛，見於各部之《大本經》及《阿訶曇異經》，然而二十四佛等卻不存於古經典中，且常侍之男女等說亦為古經典所未見。

- 所行藏（Cariyapitaka）：內容敘述現在劫的世尊之所行，即世尊之本生故事。分為七波羅蜜，收集35個本生故事。（一）施波羅蜜：有十本生。（二）戒波羅蜜，有十本生。（三）出離波羅蜜：有五本生。（四）決定波羅蜜：僅有鐵密律（Temiya）本生。（五）真實波羅蜜：有六本生。（六）慈悲波羅蜜：有二本生。（七）捨波羅蜜：僅有摩訶洛馬汗撒本生。本書之七波羅蜜，與巴利所傳之十波羅蜜相較，少了「智慧、精進、忍辱」三波羅蜜之本生。所收三十五本生中，除大典尊、法天子二種外，餘者在巴利文本本生經約550種本生中皆有相同之故事。

- 本生經（Jataka）：南傳大藏經的本生經是最大的一部。北傳佛教的《本生》都附在經律中，沒有那麼完整的部類，只有吳興僧會譯的《六度集經》、晉竺法護譯的《生經》、東晉失譯的《菩薩本行經》等。

- 義釋（Niddesa）：本書係小部經典《經集》之注釋，分為大義釋與小義釋兩部分，大義釋係注釋《經集》第四《義品》，所收之16經，小義釋則注釋《經集》第五《彼岸道品》所收之16經及其結語，此外又包括《經集》蛇品中之《犀牛角經》。全書採取逐字說明語義之方式，並大量引用相應部、中部、經集其他部分、增支部、長老偈、長老尼偈、餓鬼事等經律。

- 無礙解道（Patisambhidamagga）：本經係分類解說有關修證解脫諸事，全經分為三品，即大品、雙結品、慧品，每品皆附有十論，其中、大品為全經之中心。本經雖屬經藏，但其內容亦有論書之形式，僅「大品之第四、雙結品之第一、六、七、十，以及慧品之第九」六論，具有「如是我聞」為始之經典形式。其所攝論目主要摘自巴利律藏及經藏之長部、增支部、相應部經典，《無礙解道》被視為南傳七論中最早成立之《法集論》及《分別論》之先驅。《無礙解道》的注釋書有摩訶那磨的《顯揚正法論》，本經的日譯本收在南傳大藏經第四十、四十一卷。

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

經	雜誌
中華郵政台北誌第678號執照	登記為雜誌
國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號	贈閱
	【無效投遞請寄回】

四念處專欄

每個人一生中都會遇到許多無奈的事，特別是人與人之間的糾紛，這些事的發生往往「剪不斷、理還亂」，諸多負面情緒——不滿、責怪、辯解、爭鬥等夾雜其中，處理起來令人痛苦難受。然很多時候「靜默」反而是最佳的因應方式。

佛典說：「多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得安穩住處。」可知一個修行人的心當是安和無諍的；相反的，一旦起了爭執記恨的心，那個當下即「惱壞如箭中」，身心苦惱不得安寧。

換言之，爭鬥的本身就是輸家，因為在過程中已不斷積累著負向能量；姑且不管勝負如何，這已對自己是一種傷害。如佛典說：「戰勝增怨敵，敗苦臥不安，勝敗二俱捨，臥覺寂靜樂。」亦即我勝敵敗，則增加他人對我的怨惡，擴大仇恨，而我敗敵勝，則因敗陣而苦不堪言；唯有捨去求勝求爭的心，才能安穩地感受寂靜的喜樂。

放下、捨離爭逐的心，表面上是吃虧、是弱者，但實際上是智者、是強者。因雖說是放下，實則是超越，不與對方一般見識，如此能懂得捨得放下的人，更顯示出高遠的心胸格局，乃是種智慧；俗話說：「退一步海闊天空」、「退步原來是向前」、「止謗莫若自修，息爭莫若無辯」等，意都在此。

如此「不爭之德」在佛法中屢屢強調，如佛典說：「若以靜止諍，至竟不見止，唯忍能止諍，是法可尊貴。」佛陀認為你爭我奪是世間人世俗心態的低

290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，達到動靜宜宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

- 時間：2013年9月5日(四)起 每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
- 地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
- 內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
- 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
- 電話：2361-3015、6
- 注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（102年8月～9月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016
002	兒童4Q快樂夏令營	2013.8.3(六)～8.4(日)	台北講堂	招收暑假後升國小四、五、六年級的學童	3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
003	孟蘭盆報孝法會	2013.8.18（日）	靈山禪林寺	恭誦地藏經、法師開示、放大蒙山	
004	地藏菩薩聖誕法會	2013.9.4（三）	台北講堂		
005	禪坐健身班第290期開課	2013.9.5（四）	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
006	中秋社區關懷	2013.9.7(六)	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
007	2013梁皇寶懺法會	2013.8.1(四)～2013.8.11（日）	台中講堂		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16樓之1

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（郭陳敬）
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

忍辱與精進

■ 林建德

劣反應，唯有忍而無諍，才是修行人高貴心靈的表現。因此，重視不爭或無諍的同時，所涉及到的德行即是「忍辱」，大乘佛法中再三強調此概念之重要。

「忍」是一門人生的學問，如佛教六度波羅蜜中「忍辱」列為其一，意味在菩薩道的修學路上，會有很多不得志、受辱的時候，甚至各種「莫須有」的污蔑都可能臨身，這個時候定力與耐心就顯得重要。如佛典中記載「說法第一」的富樓那尊者即是一例：

富樓那領受世尊法要、證得解脫，於是發願到西方輪盧那國修行度眾，然該國眾生兇惡暴烈，因此佛陀說：「如果他們辱罵你、毆毀你，你該如何自處？」富樓那回答：「這些輪盧那人真是善良，至少他們不會動手或丟石頭來傷害我。」佛陀又問：「如果他們動手或丟石頭來對付你，你又該如何？」富樓那回答：「這些人真的很善良，至少他們不會以刀、杖來傷害我。」佛陀又追問：「如果他們真的以刀、杖殺害你呢？」富樓那回答：「這些輪盧那人真是賢善智慧，能夠幫助我從忤敗之身中獲得解脫。」聽後，佛陀對富樓那之善修忍辱深表讚嘆，同意他前往輪盧那國度眾，而富樓那在當地說法深深地感動了人民的心，使大家合心齊力建立起道場，令佛法的種子在那國散播著。

富樓那受到屈辱，乃至生命的威脅，不改其說法度眾的願力，此忍辱的背後，不只是心地的柔軟慈悲，也是志節的勇猛堅毅，如此再怎麼頑固的眾生都

孟蘭盆報孝法會 通啟

- 法會時間：102年8月18日（週日）上午9：00至晚上8:30
 - 法會地點：靈山禪林寺
新北市石碇區永定里大溪墘109號
 - 報名時間：即日起受理報名
 - 報名地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號7樓
 - 報名電話：（02）23613015、6
 - 傳 真：（02）23141049
 - 劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺
 - 交 通：講堂備有專車，8月18日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。
- ★法會期間設消災、超薦、點燈、禪林建設功德、消災解厄等。

歡迎踴躍報名參加！！

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文松老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00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

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

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

靈山 現代佛教 第1版 第351期 2013年8月出版
忍辱與精進 290期 禪坐健身班 開始招生了 孟蘭盆報孝法會通啟 2013梁皇寶懺法會 靈山講堂近期活動通啟（102年8月～9月） 靈山講堂定期活動表

會被瞞服感化。可知，不爭而忍辱，絕不代表懦弱、失敗，而是如「悲願」等尊貴心靈的展現，同時也是「智慧」的呈顯。

如此，佛法一方面說忍辱、無諍，另一方面又說勇猛、精進，如六度波羅蜜在「忍辱」之後即標示出「精進」，意謂著有所不爭、但又有所爭，不爭的是世俗功名利祿的成敗得失，爭的是福慧道業的功德圓滿。而中國人所說的「忍辱負重」、「路遙知馬力」等，都是要人發起長遠心、精進心，告訴人不需要爭一時的短暫成就，而要爭遠大、永恆的長久價值。同樣的，印度詩哲泰戈爾說：「人的歷史正耐心地等著受辱者的勝利。」（Man's history is waiting in patience for the triumph of the insulted man.）也有這個意思。

在人生各種磨難際遇中，都是在提醒我們要更堅強、也更柔軟，既要爭而不爭，也要不爭而爭。雖然「逆境」常讓人步履蹣跚，乃至舉步維艱，但佛教說：「逆增上緣」，意味著在逆境能夠鍊一個人成長，而也必須在逆境中追求成長，如此「逆來順受」成了一種修養工夫及處世智慧。雖然這過程中極其辛苦、痛苦，但這就是人生，人生就是不免要面對十常八九的不如意的事。但總之，一方面若能忍辱，一方面又能精進，在柔剛軟硬間輾轉調適、辯證，相信各種難關考驗都將迎刃而解！

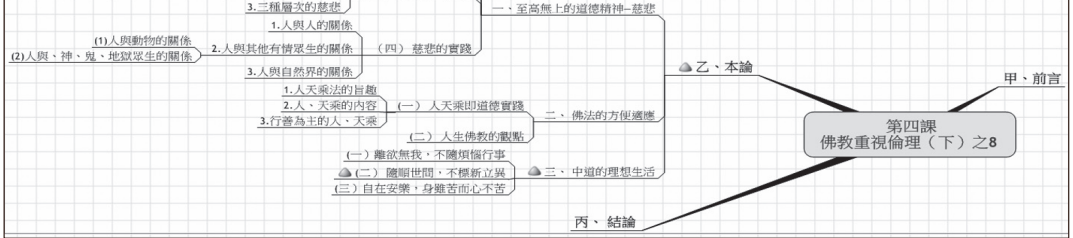
本文作者林建德老師，係國立臺灣大學哲學博士，目前是佛教慈濟大學宗教與文化研究所副教授，學術專長為「佛教哲學」、「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」等。

敬請閭府蒞臨	【梁皇法會】 國曆：八月一日至十一日 農曆：六月二十五日至七月初五日 時間：晚上七點至九點半 八月十一日為全國盂蘭盆會，舉行普施大施會 普施大法會設有素食、供養布施恆河沙數諸仙眾功德圓滿利人天	2013 梁皇寶懺
拈香參拜		台中講堂 敬邀 台中市進化路575號16樓之1 電話：(04)3702-0689 FAX：(04)3702-0689

台北講堂	名 稱	主 講 人	時 間
	梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
	梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
	禪坐健身班	張文松老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
	藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
	禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
	優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00至11：00
台中講堂	名 稱	主 講 人	時 間
	藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：～09：30
	法華經法會	行河法師 主持	（每週第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 週日下午 甘露施食
	地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓） 電話：（04）3702-1688～9		

淨行上人「佛教倫理」專輯 第四課 佛教重視倫理（下）之8

■ 釋淨行



荷，精神極度空虛，於是部份的人就偏向克私私欲的德行。只是因執著色、聲、香、味、觸的實有，一旦實行離欲，就特別要與感官的娛悅反其道而行，乃至以種種肉體的折磨為修行，愈感痛苦，生命愈覺充實（註十九），走向極端，便只有眼不能見色，耳不能聽聲，鼻不能聞嗅，舌不能嚐味，身體不能接觸外物，唯死而已矣（參見《雜阿含經》卷十一佛與鬱多羅的對答）。這種態度應用到人際關係上，便以為離欲就是斷絕人與人的交際往來，那即只有遠遁紅塵，隱入山林了（註廿）。

佛法觀察萬象，知道其有生有滅，然現象的生滅，並不能說明本質實有生滅。一切現象之成立，是緣起；一切現象之消滅，是緣滅，所以其本質並不實有，而是如幻如化的存在，是空。了達萬象是空，雖見表象實生實滅，但「於一切生滅流變的現象取空的正見觀察，那麼這一切都屬空寂並不實

在」（註廿一），心不計著，就不落有見無見，正處中道了（註廿二）。

中道的生活，是不偏執任何一邊的生活，是以正觀緣起的如實智慧所引導的生活，具體的說，就是八正道的實踐；出世的聖者，就是徹底體現此道之人。聖者離欲無我，但非不見不聞，不食人間煙火，亦非自命清高，絕不涉足塵世；只要觸對境界，不計實有，不染不著，那便飢則當吃就吃，渴則當飲則飲，睏則當睡就睡（註廿三），只要於人於己有益，該住於眾中，就住於眾中，該離群獨住，就離群獨住（註廿四）。聖者的生活，完全隨順世間，不違世間，不會刻意標新立異，賣弄神通，而表現出道德上可為常人楷模的風範，在智慧之光的徹照下，一切都能拿捏的恰到好处。【本課未完待續】

註二十四：佛陀常住眾中，但也離群獨住。住於眾中，是為說法教誡，說法教誡，是出於慈悲的關懷，而非為名聞利養：「諸眾生沈溺老病死憂悲惱苦，如此眾生聞正法者，以義饒益，長夜安樂。以是正法因緣，以慈心悲心哀愍心，欲令正法久住心，而為人說」（《雜阿含經》卷四十一），佛陀也鼓勵弟子為眾說法：「爾時世尊告尊者摩訶迦葉：汝當為諸比丘說法教誡教授，所以者何？我常為諸比丘說法教誡教授，汝亦應爾」（同上）。佛陀之離群獨住，如佛亦曾坐禪二月，獨修數息觀（見《雜阿含經》卷廿九）。而佛之獨住，並非銳意於修行奮進，佛是解脫之人，獨住禪坐，固可享受解脫的法樂，而主要的目的依舊是為修行人立下榜樣，令人起而效之，精進不懈，如《中阿含經》卷四十九「大空經」一裏佛告阿難，如來獨住坐禪「一者為自現法樂居故。二者慈愍後生人故。或有後生人，效如來住無事處，山林樹下，樂居高巖，寂無音聲，遠離、無惡、無有人民，隨順燕坐。」佛教中道生活的特色，即是揚棄一成不變，毫無通融的堅持，獨住坐禪是值得讚歎的修行方式，發揮慈悲精神，為法為人而處於大眾之中，又何嘗不是修行？所以「十住毘婆沙論」卷十六就說到：「比丘雖受盡形阿練若法，有因緣事至，則入塔寺。佛法有通有塞，非如外道阿練若。名常樂空閑靜處，於一切法不捨空想，以一切法體究竟皆空故」，至於是何因緣方入塔寺，論中舉出十事：「一、供給病人。二、為病求醫藥具。三、為病者求看病人。四、為病者說法。五、為餘比丘說法。六、教法教化。七、為供養恭敬大德者。八、為供給聖眾。九、為讀誦深經。十、教他令讀深經。」當知一切身、語、意的行為，不離如實智慧而以出世為導向，處處皆能修行，又何必定要遠遁至荒山野嶺、人跡罕見的地方呢？《雜阿含經》卷卅八說到佛世時有一名為「上坐」的比丘，其行徑即「樂一獨處，亦常讚歎獨一住者，獨入聚落乞食，獨出聚落還至住處，獨坐禪思」，佛陀於上坐比丘根性使然的生活方式雖不表反對，但卻直指佛法戒、定、慧的修習與解脫為導向方是殊勝所在，而不在於獨住與否。

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傳統及世界靈山大學創辦人。

102年5月功德錄（續）

30,000元	張瑞仁
15,000元	吳國禎闍家
10,000元	梁淑冰、陳錦治、鄭博仁、吳阿素闍家、張李增瑛、林桂梅、張鈺欽、朱莉萍、張鈺蓉、朱莉宇、劉秀如、陳榮展、嚴虎台
5,000元	劉惠美國家、吳阿碧、劉張麗貞、曾淑美、葉素香、江麗玲
3,000元	鄭雄偉
2,500元	（劉長輔、余咪玲）（王翔昇、劉瑛瑛合府）、（劉富松、杜芳儀合府）、（陳春廷、劉瑛瑛合府）
2,000元	張文宏
1,500元	劉詩瑋
1,000元	呂玉茹、呂信雄、李家柱、李佩君、呂國賢、盧文雄、李秀卿、潘陳錦芳、陳達明、（故）韓陳熙秀、陳昭輝、黃貴村、梁彭錦雲
500元	呂仁巧、呂彥庭、盧立捷、陳立庭、潘芳靜、陳應生
200元	【隨喜】陳燕美、黃俊凱、陳彥智、黃復榮、呂國豪、呂藍金枝
500元	【弘法教育·月刊】張玉昭、蔡欽終、林發發
500元	【供養上人】朱莉宇、朱法慧
2,000元	吳國禎
1,000元	邱麗玉
400元	唐金桃
300元	張秉琪
200元	【供養常住】吳國禎、吳德美、胡玉欣、胡文豪
1,000元	李魯氏
500元	【供養三寶】鄭明輝
600元	【救濟】蔡欽終
1,000元	胡玉欣
2,000元	蔡欽終
1,000元	胡玉欣
【救濟小碧潭原住民火災善款】	
2,000元	清涼共修會
1,000元	吳德慧、顏良恭、梁實村
700元	劉惠美、藍麗波
500元	吳阿素
300元	張鈺妹
200元	楊菊芬、藍麗賢、吳阿碧、石文子、李由來、黃祖聖
【救濟小碧潭原住民火災善款·台中講堂】	
10,000元	清涼共修會
8,900元	台中信眾
3,000元	郭金榮
1,000元	江林柑
500元	林海艇、歐懷宏、楊惠南、謝維宏、尤盈
200元	吳慶合
【放生】	
200元	廖玉梅
【譯經】	
105,000元	朱莉宇
60,000元	江瑞祥、江黃靜花、王致力
30,000元	江可莉
22,000元	張文瑛
20,500元	朱明謙
6,000元	吳阿碧
5,000元	周淑真王傳闍闍家曾淑美、朱法慧
4,000元	李魯氏、顏良恭、顏蘭、顏麗
3,000元	顏長志、吳德美、薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	郝政道、沈榮欣、陳美賢
1,000元	李高薇淑、黃添智、陳淑愛、葉素婉、黃鳳中
500元	劉向蘭、郝政道、黃麗淑
300元	劉狗妮妮、范昌健、李紅慧
200元	呂嘉好、呂玉茹、楊鈺軒、呂怡婷、黃麗輝、陳美英、黃俊英、李桂蜜、王貴麗、周李寶玉、鄭立華、林敏蓮
100元	陳聰明、林阿泡、蔡傳任、胡茂全、林素珍、林世偉、許麗霞、林品儀、林嘉森、許雪、李冠廷、李宜碧、許來傳、許卓碧雲、李麗雪、王麗平
50元	黃安穎、黃奕晴
【譯經·台中講堂】	
10,000元	楊敏
3,000元	黃林寶雪
500元	詹凱旋
400元	陳修中
500元	張玉昭、丁耀福
300元	何嘉嫻、何嘉蕙、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻珊
15元	陳月美
【隨喜·講堂】	
500元	蔡欽終

102年6月功德錄

【禪林建設·藏經樓】	
2,000元	蔡欽終
1,000元	陳丹娟
600元	黃登雲

因版面有限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 南傳大藏經導讀 之三——以《相應部》、《增支部》及《小部》等經典為主

■ 釋果儒

壹、相應部經典

《相應部》（Samyutta-nikaya）相當於漢譯的《雜阿含經》。印順導師在《雜阿含經部類之整編》中提到：「南傳大藏經的《相應部》似乎每一經都有名，其實名目是從攝頌來的。編集的攝頌，或取說經的地點，如『波陀』¹；或取說者與問者，如『阿難』；或取法義，如『無常』；或取經文的譬喻，如『泡沫』，摘取經的一、二字，代表該經而集為攝頌，後來就以攝頌的那一、二字，代表該經而演化為經名。」（頁71）

《相應部》分為五篇，即一、有偈篇（有十一相應）、二、因緣篇（有十相應）、三、健度篇（有十三相應）、四、六處篇（有十相應）、五、大篇（有十二相應），共56相應（比《雜阿含經》多了5相應），共7762經。

（一）、有偈篇

有偈篇的每一經都有偈，故稱為有偈篇。本篇有十一相應：（1）諸天相應、（2）天子相應、（3）拘羅羅相應、（4）惡魔相應、（5）比丘尼相應、（6）梵天相應、（7）婆羅門相應、（8）婆耆沙長老相應、（9）森林相應、（10）夜叉相應、（11）帝釋相應。一、諸天相應：分為八品，諸天常拜訪佛陀及佛弟子，而「諸天相應」即是記錄諸天的問法及問法內容。凡是佛陀和諸天的問答及偈頌，均收入有偈篇。二、天子相應：分為三品，若知天人之名時，稱為天子；若不知天人之名時，則稱為天。三、拘羅羅相應：亦分三品，記錄拘羅羅國波斯匿王問法及其他故事。四、惡魔相應：分為三品，敘述惡魔常在佛陀及佛弟子處出現。五、比丘尼相應，敘述比丘尼受惡魔誘惑的故事。六、梵天相應：分為兩品。梵天為最高的天神，而佛教如何看待梵天，「梵天相應」是最好的資料，可對照第十一「帝釋相應」。七、婆羅門相應：亦分兩品，記載當時有名的婆羅門歸依佛陀的故事。八、婆耆沙長老相應：婆耆沙長老 是佛陀僧團中唯一的詩人，「婆耆沙長老相應」記載婆耆沙的修行故事，以及他對佛陀大弟子的仰慕之情。九、森林相應：記載佛弟子在森林裡的修行生活。十、夜叉相應：記載當時下級神祇和佛教的關係。十一、帝釋相應：分為三品，敘述天帝釋的故事。

二、因緣相應：有九品，即（1）佛陀品、（2）食品、（3）十力品、（4）伽拉羅刹利品、（5）家主品、（6）樹品、（7）大品、（8）沙門婆羅門品、（9）中略品，共93經。

二、現觀相應：有十一經，「現觀相應」以種種譬喻說明能現觀者有大利益。三、界相應：有四品，即（1）種種品、（2）無慚愧品、（3）業道品、（4）隨喜品，共39經。四、無始相應：有兩品，即（1）薪草品、（2）苦惱等品，共20經。「無始相應」以種種譬喻說明劫之長久，以及眾生長久流浪生死，輪迴不已。五、迦葉相應：有13經。「迦葉相應」敘述迦葉尊者少欲知足，心無染著，為比丘之典範。六、利得與供養相應：分四品，即（1）誠品（2）誠品？（3）度量品、（4）安語品，共43經。「利得與供養相應」說明名聞利養為修行之障礙和使人墮落。七、羅睺羅相應：分兩品（界品和界盡品），共22經。佛陀對羅睺羅說明五根、五境、五識、觸、受、想、思、愛、界、蘊之無常、苦、無我。八、勸叉那相應：分兩品（1）惡業品，（2）惡業品，共21經，以種種譬喻，敘述勸叉那的本生故事。九、聚落相應：有12經。「譬喻相應」敘述不善法以無明為本，由人閻眾而生人界者少；而修習慈心解脫者，不為非人所惱，而放逸者則墮落。十、比丘相應：有12經。「比丘相應」敘述目犍連的神通力、年少比丘的解脫、善生比丘的讚歎，以及教誡難

¹ 「波陀」指《相應部》S.22.81 Parileyya；「阿難」指S.22.37 Ananda；「無常」指S.22.12 Anicca；「泡沫」指S.22.95 Phenā。

² （1）與（2）均為「誠品」。

³ （1）與（2）均為「惡業品」。

二、覺支相應：分十八品，共175經。「覺支相應」是解說七種覺悟的因素（七覺支）。三、念處相應：分十品，共103經。「念處相應」是解說「身、受、心、法」四念處。佛陀說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道即四念處。」

四、根相應：分十七品，共185經。「根相應」除了解說五根外，對修行的方法及其果報有詳細的解說。五、正勤相應：分五品，共54經。「正勤相應」是解說四正勤。六、力相應：分十品，共110經。「力相應」是解說「信、進、念、定、慧」五力。七、神足相應：分八品，共86經。「神足相應」是解說「欲、勤、心、觀」四神足。八、阿那律相應：分兩品，共24經。「阿那律相應」敘述阿那律比丘的生平事蹟。九、靜慮相應：分五品，共24經。「靜慮相應」是解說靜慮、禪定。十、入出息相應：分兩品，共20經。「入出息相應」是解說如何修習安般念。十一、預流相應：分七品，共74經。「預流相應」有許多精彩的故事。十二、諦相應：包括「定品、轉法輪品」等十品，共131經。

以上是有關《相應部》經典的簡短介紹。以巴利文書寫的《相應部》經典，自西元1884年校訂出版後，陸續有英譯、德譯、日譯等譯本出版。熟諳日文的讀者可參閱日譯《南傳大藏經》。《相應部》有許多英譯本，其中由C. A. F. Rhys Davids & F. L. Woodward於1917至1930年間所譯的《The Book of the Kindred Sayings》，共5冊，由巴利聖典學會（Pali Text Society）出版；而菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）所翻譯的《The Connected Discourses of the Buddha》則於2000年由智慧出版社（Wisdom Publications）出版，有興趣的讀者可以請問。此外西元五世紀的覺音尊者的《相應部註釋》也已於1924年由昆亞提沙（W. Piyattisa）出版，熟諳巴利文的學者或可一讀。

貳、《增支部》經典
《增支部》（aṅguttaranikāya）是經藏的第四部，相當於漢譯的《增一阿含經》。之所以稱為「增支」或「增一」是因為說法的主題有一法、二法、三法，乃至十一法，將「一至十一」的種種法數分類彙錄，再依《一集》至《十一集》逐漸增加的法數彙集成書，所以稱為《增支部》。若以每一法數的講說為一經計算，則有9557經。南北傳的經題雖然相同，但內容相同的不多，而漢譯的《中阿含》、《雜阿含》中卻有不少《增支部》的經典。《增支部》分十一集，茲解說如下：

一集：有二十一品，即（1）色等品，（2）斷(五)蓋品（3）無堪忍品，（4）無調品（5）向與隱匿（6）彈指品（7）發精進等品（8）善友等品（9）放逸等品（10）非法等品（11）非法等品（12）無犯等品（13）一人品（14）第一品等（15）無調品（16）一法品（17）作淨品⁴（18）一彈指品⁵（19）身至念品⁶（20）不死品⁷（21）靜慮品。其中（14）「第一品等」包括：第一(比丘)品(舍利弗、目犍連等)，第二(比丘)品(周利槃特、摩訶訖陀等)，第三(比丘)品(羅睺羅、羅吒波羅等)，第四(比丘)品(阿難、優樓頻羅迦等)，第五(比丘尼)品(摩訶波闍波提瞿曇彌、識摩等)，第六(居士)品(多梨富沙、婆梨迦等)，第七(女居士)品(斯佳乞塞那尼、毘舍伽彌伽羅母等)。二集：有十七品，共150經。

（1）前五十經：有「科刑罰品、評論品、愚人品、等心品、眾會品」。（2）第二個五十經：有「人品、樂品、有相品⁸、法品、愚者品」。（3）第三個五十經：有「希望(難斷)品、希求品、施品、覆護品、三摩地品⁹」。另有「廣說忿品、廣說不善品、廣說律品」。三集：共十六品，163經。（1）前五十經：有「愚人品、車匠品、人品、天使品、小品」。（2）第二個五十經：有「婆羅門品、大品、阿難品、沙門品、羯磨品」。（3）第三個五十經：有「等覺品、惡趣品、拘尸那揭羅品、戰士品、吉祥品」。⁹另有裸形品(為前十五品未收錄之經)，業道廣說（Kammaphata-peyyalam）、廣廣說（Raga-peyyalam）。

四集：共二十八品，271經。（下接第四版）

⁴ 作淨品（Paśāḍakaradhammavaggo）：元亨寺版譯作「種子品」。

⁵ 一彈指品（Apara-accharāsaṅghātavaggo）：元亨寺版作「末伽梨品」。

⁶ 身至念品（Kayagatasativaggo）：元亨寺版作「不放逸品」。

⁷ 不死品（Amatavaggo）：元亨寺版作「靜慮品」。

⁸ 有相品（Saṃmittavaggo）：元亨寺版作「有品」。

⁹ 三摩地品（Samāpattivaggo）：元亨寺版譯為「入品」。

（上接第三版）後來編入的，然而大部分經文是早期成立的。近代學者對四阿含的研究，以西方學者為先驅，而由日本學者作進一步的研究，雖成果豐碩，然而皆偏於巴利聖典之研究，而忽略了北傳的早期佛教聖典《四阿含》。

《四阿含》由於卷帙浩繁，許多篇章重複，且經文晦澀，讀起來詰屈聱牙，因此不普及，而我國近代之佛學研究者，在得知《阿含經》的重要後，乃轉而探討《阿含經》。以《雜阿含經》而言，由於求那跋陀羅的譯本內容不完整，且次第紊亂，經文脫落，加以內容晦澀難懂，近代學者遂重新整理翻譯本經，目前有印順導師編纂的《雜阿含經論會編》、佛光山出版的《雜阿含經》、明法比丘的《雜阿含經注》、莊春江編纂的《雜阿含南北傳對讀》（有網路版）、張西鎮的《雜阿含經白話譯解》，以及宗恆法師編譯的《雜阿含經》等版本，可謂成果豐碩。

其中，佛光版的《雜阿含》採用新式標點，段落分明，著重巴利本、漢譯異譯本之對照，於每小經皆有經文解說，經文難懂處亦列出巴利文或譯成中文；而印順導師的《雜阿含經論會編》則以《雜阿含經》與《瑜伽師地論》相對照為最大特色，並採取印度舊例，以內容分類，而捨棄北傳譯經分卷的傳統，將《雜阿含經》分為七誦、五十一相應。

根據日本學者赤沼智善之《漢巴四部四阿含互照錄》記載，南傳《相應部》與北傳《雜阿含經》，不僅所收經之存闕不一，且所說之義理相連處亦不少。此外，現存《雜阿含經》卷二十三、卷二十五中之《阿育王因緣經》、《法滅盡相經》、《阿育王施半阿摩勒

果因緣經》等三經，相當於西晉安法欽翻譯的《阿育王傳》、梁代僧伽婆羅翻譯的《阿育王經》。上述三經，以內容而言，實不宜編入《雜阿含經》中，因此我國兩種新編之《雜阿含經》皆將此三經自《雜阿含經》中刪除，惟佛光版《雜阿含經》仍將之編入附錄，以供讀者參考。

《雜阿含經》所收錄的首尾具足的小部經，約一千三百經。大正藏將各經一一編列經號後，所得之1362小經即包含上述之卷二十三、卷二十五兩卷。佛光版《雜阿含經》刪除《阿育王因緣經》等三經，實得1359經，並依部帙重編經號；而印順導師的《雜阿含經論會編》則將一經之末尾所列舉與此經有關之數經加入，則全經之經數共萬餘經。日本「國譯一切經」亦採用此法，惟其總數與印順導師所計略有出入。

印順導師的《雜阿含經論會編》將《雜阿含經》分為七誦、五十一相應²。七誦即「五陰誦、六入處誦、雜因誦、道品誦、八眾誦、弟子所說誦、如來所說誦」，明法比丘引的《雜阿含經注》亦然。《雜阿含經》中的五十一「相應」，有些已經佚失，如「念處相應、正勤相應、如意足相應、根相應」。

此外，印順導師在〈雜阿含經部類之整編〉一文中提到：「《雜阿含經》本是眾多短篇所集成的，每一篇經文本來是沒有名目的。現存的《雜阿含經》僅絕少數有經名，如《第一義空經》

² 印順導師說：《雜阿含經》共計13,412經，與日本《國譯一切經》所計略有出入。（見〈雜阿含經部類之整編〉71頁一收在《雜阿含經論會編》上）。「印順法師佛學著作集」有網路版，可上網查閱。

、《有因有緣有縛法經》，這是《相應部》所沒有的，如《法鏡經》、《轉法輪經》、《四品法經》、《大空經》，《相應部》雖有經文，卻沒有稱之為什麼經，惟有經名《清淨乞食住》、《六六法經》、《六分別六入處經》；赤銅鏤部編入《中部》的，也有經的名稱。此外，如《篋毒蛇喻經》、《尸婆迦修多羅》、《差摩修多羅》、《鬱低迦修多羅》，那都是以前已有的。總之，一篇篇的經文本沒有名目，其後，較長的或較重要的經文（主要為「記說」），為了引述的便利，稱之為什麼經。

明法比丘的《雜阿含經注》，除了列出各經相對應的《相應部》經典外，並列出所有南北傳的相關經典。這部《雜阿含經注》是明法比丘的遺著，明法比丘生前為了注釋《雜阿含經》，花了好幾年的時間收集資料，並一一對照巴利大藏經《相應部》的原典，並指出經文錯簡與訛誤之處，例如經文中提到：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」³ 在這段經文的注解中，明法比丘引用《出曜經》：「正見增上道，世俗智所察，更於百千生，終不墮惡道。」(T4.639.2-779.1)並說明：「這是說一切有部的見解。《增支部》與巴利三藏沒有類似的句子，有『正見者』若造了惡業，也可能墮落。」⁴

在《阿含經》中一再說明，要不墮入三惡道的必要條件是證得初果須陀洹，因為已經墮入聖流的須陀洹，最多七次往返天上人間即究竟解脫，所以明

³ 「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣」：請參閱大正藏第二冊，204頁下。

⁴ 請參閱《雜阿含經注》（上）567頁。

法比丘指出這句經文是有問題的，可見明法比丘精通教理，是別具慧眼的佛門龍象，他的《雜阿含經注》也是最能彰顯他的學問、佛學造詣的經典之作，可惜《雜阿含經注》尚未完稿，明法比丘即於2009年5月底，因心臟病突然往生。

兩年前（2009），法雨道場將其遺稿（電子檔）寄給我，這兩年，我忙著翻譯校對班迪達尊者的《就在今生——佛陀的解脫之道》和Ayya Khema的《何來有我——佛教禪修指南》，以及Tharmanay kyaw禪師的*What Vipassanā Is & Simple Vipassanā*（《何謂毗舍舍那》與《簡單的毗舍舍那》），又要撰寫〈究竟解脫之道——四念處禪修法〉與其他稿約，所以一拖再拖，其間因勞累過度而罹患帶狀皰疹和頸部發炎（導致頭皮抽痛，無法入睡），還要照顧年逾八旬的父母親，經常要陪雙親去診所和醫院看診，其間照顧臥病在床的母親，讓我身心交瘁，無暇他顧。而今《雜阿含經注》已完稿，而母家亦已痊癒，拖了兩三年，實在對不起明法比丘。

為了方便讀者閱讀，我將《雜阿含經》重新分段，錯字亦儘量訂正，標點符號也改了許多，因為錯誤的「句讀」會讓人誤解經文的意思。《雜阿含經注》前後校對三次，因無暇再校對（尤其是標點符號），訛誤之處在所難免，望讀者不吝指正。

本文作者果儒法師，國立中興大學中文系及法光佛研所畢業，後負笈斯里蘭卡求學，獲kelaniya大學之文學碩士及哲學碩士學位，著有《佛國之旅－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。

■ 陳清惠

個種類（即「遍滿所緣」「淨行所緣」「淨惑所緣」及「善巧所緣」），但其內容彼此之間，並非獨立截然無關的。其實這四種所緣，我們應該以「遍滿所緣」為主，而將其餘的「淨行所緣」「淨惑所緣」及「善巧所緣」，當成是對於「遍滿所緣」的補充。也就是說，我們不管是以「五蘊」或「六入處」等為所緣境，我們必須透過運用「止」（奢摩他）及「觀」（毗鉢舍那）的方法，使其達到「盡所有性」、「如所有性」的地步。這樣才能達到對於所緣境「五蘊」或「六入處」的如實知「五蘊」或「六入處」所產生的痛苦中解脫出來。

在我們閱讀《雜阿含經》時，不管是「陰相應」、「入處相應」、「諦相應」或「因緣相應」等，我們都可以發現，佛陀一再的在經上告訴我們，如何以「五蘊」或「六入處」的如實知為所緣境，然後透過修習「止觀」，使其達到「盡所有性」、「如所有性」，因而獲得如實知「五蘊」或「六入處」等，而從「如實知」這個「正見」的力量為基礎，一分一分地將煩惱斷除。

本文作者陳清惠先生，畢業於國立政治大學地政研究所碩士班，曾任教於法光佛教文化研究所、華嚴宗佛教研究所、靈山世界東方大學及其他佛教團體。目前擔任靈山現代佛教月刊主編。

雜誌
中華郵政台北誌第
6 7 8 號 執 照
登 記 為 雜 誌
贈 閱
【無法投遞請寄回】

四念處專欄

許多人問我：「你的觀點怎麼和大多數醫師不一樣？」我都回答：「因為我是先當了很久的病人之後才變成醫師，當醫師之後還經常同時也是病人，所以我自然而然的總會站在病人的觀點來看事情。」

我從小體弱多病，長大後根據我父母回憶說：我媽經常在三更半夜抱著我去診所敲門，我爸在台電領的薪水有三分之二都要交給診所，小時候出麻疹發高燒轉成肺炎住院。我對這些事竟完全沒有印象，因此我有時會懷疑：是否當年發高燒把腦袋燒壞了？或是已經換個老靈魂再來人間也說不定？

我民國69年進高雄中學讀書，會決定去考醫學系的原因有二：其一是家族裡面沒有出任任何醫護人員，因為我的功課還可以，希望有機會照顧全家族的健康；其二是因為我爸說：「你不愛說話、很少講話，去當醫生可以不用講話。」現在證明我爸講錯了，要對病人衛教、對家屬說明，醫生哪有可能不用講話！

記得少年時去看醫生，我媽如果多問幾句，醫師會回她：「啊是你醫生還是我醫生？問那麼多幹什麼！（台語）」現在如果醫師還敢這樣權威與老大，免不了會被告或是被揍吧？解釋病情、說明治療方針、告知預後情形，這些都是醫師必須告知病人與家屬的，因此聽說亞巴是不能當醫師的。

我民國72年雄中畢業，應屆大學聯考只考上高醫牙醫系，因為我媽一句話：「三十二顆牙齒要讀六年好像太久了。」於是決定重考，民國73年考上高醫醫學系，民國80年從高醫畢業，迄今當醫師已過22年。後來證明我媽說錯了，現在牙醫師算是高級手工業，

290期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！！

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

一、時間：2013年9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（102年9～11月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	地藏菩薩聖誕法會	2013.9.4（三）	台北講堂		
003	禪坐健身班第290期開課	2013.9.5（四）	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	中秋社區關懷	2013.9.7(六)	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
005	藥師消災祈福超薦大法會	10/27(日)～11/2(六)	台北講堂		

靈山

現代佛教

第352期
2013年9月出版

我的醫學生涯與安寧療護
290期 禪坐健身班 開始招生了
靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募啟事
靈山講堂近期活動通啟（102年9～11月）
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教月刊雜誌社
LUNGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋行新（郭陳敬）
發行人：釋行新
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

第 352 期
2013年9月 出版

我的醫學生涯與安寧療護

■許禮安

聽說多半比醫師還賺錢。

醫學系畢業後要選科，我媽說：「你選什麼科都好，就是不能選婦產科和精神科。因為婦產科醫生常看女生那裡，會變得沒有性趣；精神科醫生看太多精神有病的，最後連自己都有精神病。」現在看我醫學系同學，選婦產科還是有結婚生小孩，選精神科的也都還沒罹患精神疾病。

我之所以選擇家醫科有兩個原因：其一因為家族沒有醫生，所以我最適合當家庭醫師；其二因為我興趣太廣泛又不喜歡鑽牛角尖，太冷門的不想學，太艱深的學不會。家庭醫學科號稱「樣樣通，樣樣鬆」，可以解決八、九成常見疾病與問題，剩下的少見罕見或複雜的疾病，就要知道該轉診給哪一科的專科醫師。

我高醫畢業入伍，民國82年當完義務役少尉軍醫官，就離開高雄跑去花蓮慈濟醫院上班，接受家醫科住院醫師訓練，民國84年8月奉派到台大醫院緩和醫療病房受訓，回花蓮籌設心連病房，85年8月開，93年6月被開除。

花蓮慈濟醫院心連病房的「八年抗戰」之間，都是由我負責各科會診，曾被某病房護理人員傳說：「許醫師是不是因為在安寧病房待久了，看起來好像元氣都被吸光了。」末期病人多半很喜歡我，我都說：「可能因為我看起來病懨懨的，一副快死的樣子，末期病人看到我說不定會覺得：跟這個醫生比起來我還算健康，我應該可以活得比這個醫生還久！」

我曾經半夜上吐下瀉，一早秤體重少兩公斤，

靈山禪林寺藏經樓 興建資金勸募 啟事

本寺創辦人上淨下行人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

（一）募款以**二百單位**為募款目標。
（二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇寶懺法會，為功德主祈福消災
（三）藏經樓與建後廣泛使用於藏書、講經、僧寮等…利益眾生

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號
連絡人：釋清彬 0933-138-619
釋清藏 0933-469-132

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00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

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

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

專題論述 試論佛教對身心二元論之可能回應（上）佛教哲學

（上接第三版）

總之，所有身心相關的區分，包括五蘊、六入等，皆是認知的方便，此如高低、長短、美醜、善惡等的區別，也是因應一般日常概念溝通的需要而形成的。也因此，達賴喇嘛曾表示，佛教可為一種身心二元論，而這樣的二元區分乃無所不在，例如有機無機、常無常等現象的劃分。¹⁶ 所以從佛教「假名」、「二諦」的觀點，理解概念區分及語言溝通的作用，則能更適切理解佛教對身心二分的用意及其對身心二元論的立場。

三、佛教對身心問題之中道立場

以上論述佛教身心二分只是概念層次上約定俗成的使用，因此不能依此就認定佛教一定是身心二元論，特別是西方意義底下的二元論。倘若如此，佛教對西方盛行的身心論點，包括笛卡兒式的二元論(Cartesian dualism)以及揚棄二元論所取而代之的身心或心腦等理論(psycho-physical identicalism or mind-brain identity theory)，其可能的回應及評論，就值得我們的關注。

（一）否定笛卡兒式的二元論以及無身的心（disembodied mind）

佛教對靈魂(soul)或自我(self/*atman*)的否定，可說和當今一些哲學家的論點一致。如Gilbert Ryle在牠的《心的概念》(The Concept of Mind)一書中，就認為離開身而有所謂的心，乃是不可能之事。他認為笛卡兒式的身心二分，錯把身心以為是兩個不同的實體，心可獨立於身而存在，乃是犯了「範疇錯置」(category-mistake)的問題。Ryle舉例說，好比有一個訪客參觀牛津大學，但在看完各個學院以及學校的圖書館等設施後，這個訪客卻問：「那牛津大學究竟在那呢？」從這個例子可知，訪客之誤，乃在於預設牛津大學乃獨立於大學的各種軟硬體設施及人物，而個別存在著；但事實上，牛津大學乃不外於這些建築物、設施、教職員生等而有所謂的牛津大學。同樣的，Ryle即藉此論證笛卡兒式的二元論犯了和這個訪客相同的錯誤，誤認身和心分屬兩個不同的範疇；然而事實上，身心並不是二(no mind and body as two)，卻是依身體而有的心(only a mind of a body.)。換言之，離開身體行為的舉手頭足、一顰一笑，並無所謂的「心」的存在。¹⁷

Ryle用「範疇錯置」的論證來反駁笛卡兒式的二元論，這或許會是佛教所接受的；因為在佛教經典中，佛陀論證「無我」(non-self/*anātman*)觀點時，即用了相似的論點。如在「馬車」(chariot)例子的比喻中，馬車的概念就好比自我的概念一樣，其僅僅是名(name)，用來方便指涉由輪子、輪軸、方向桿、韁繩、軛等部份所組構而成的個體，而離開輪子、輪軸、方向桿、韁繩、軛等物，也不會有所謂馬車的存在。同樣的，我(self)也只是個方便的指涉詞，並沒有一個獨立的自我存在，而是當五蘊聚合時，有一個體的存在，我們暫時用一個「我」之字詞作為指涉，就如同用「牛津大學」、「馬車」等概念一樣，但實際上離開五蘊、離開牛津大學的軟硬建築以及馬車的輪、軸、桿、繩、軛等，並沒有一個獨存的我、牛津大學、馬車的實體。

（二）否定物理一元論以及無心的身（mindless body）

笛卡兒式二元論之「鬼魂住在機器裡」(ghost in the machine)帶有一定的神秘色彩，而隨著科學的進展，以逐漸被取代，其中Gilbert Ryle所代表的行為主義觀點即是一例。但佛教雖可能會接受Ryle以「範疇錯置」的論證反駁笛卡兒式二元論，但不代表佛教對身心問題的立場就和Ryle及其所代表的（哲學的）行為主義一樣。此外，相對於二元論而傾向於一元論式的觀點，如唯物論、心腦同一論、生物自然主義(biological naturalism)等，佛教也明顯有所不同。由於這些一元論傾向的哲學觀點，在現今學界乃是主流，以下就試著提出佛教觀點可能的回應。

先回到Ryle「範疇錯置」論證的例子，雖然「牛津大學」此概念的理解，乃不離其學院、系所、設施、成員等而有；但是，組成「牛津大學」的這一切，乃一直都在變動的狀態中。意即，學院、系所可能會擴增或縮編，設施也一直地拆除與重建，裡面的教職生也不斷地進出而有所增減，因此「牛津大學」概念所指涉的對象，其中的事物乃不是固定不變的。換言之，「牛津大學」此概念乃是建立在變動狀態的基礎上。

事實上，不只是「牛津大學」此一概念，諸多的名或抽象概念，皆有相同的現象。例如「書」或「筆」等抽象概念，除傳統的認知外，仍有著太多可能的指涉，而難以被精確地界定；如現在所說的「電子書」就用到「書」的概念，而所用的「雷射筆」也以「筆」作稱呼，然而「電子書」或「雷射筆」和傳統的「書」或「筆」的概念相當不同，但現代人如此沿用，而可想而知的未來也會有更多以「書」或「筆」之概念所成的字詞，可知概念或名稱所指涉的事物不會是一成不變的。先前所說的佛教「假名」、「世俗諦」的觀點也與此相關，其中亦涉及佛教「無常」、「因緣」、「空」等理論的理解。

因此，若如Ryle認為的「心」所指不外是身體所表現的行為，猶如「牛津大學」所指的不外是其中的學院、設施等，則此一觀點將有其限制，因為概念或名稱及其所指涉的事物是暫時性、變化不定的，而這樣的多變使兩者間不能說是絕對同一、亦不能稱為絕對差異。而且，抽象概念所可能指涉的範疇並不是具體事物所能全部含括的，即行為表現不能完全呈顯出心理狀態，或者很多時候人心所想是一回事，行為表現又是另一回事，而這也是行為主義最容易受到的挑戰之處。

行為主義認為離開身體可觀察的行為為無所謂的「心」，而更極端的唯物論(materialism)或物理主義(physicalism)則會認為根本沒有所謂的「心」，於是「心」就被取消(eliminated)或者解釋掉了(explained away)。對這些極端的唯物論者而言，我們和「殭屍」(zombie)沒什麼兩樣。但佛教絕不認同此一觀點，而視心意識存在對常人來說乃是一既定事實，甚至沒有意識活動，一般人也无法存活，佛教所說的「識食」(*viñāna-ahara*)，即在表明此一觀點；此外佛教也認為識(*viñāna*)、壽(*jīvita*)及煖(*āśman*)三者乃維持有情生命存在所必。因此倘若唯物論的立場正確，我們如「殭屍」一樣，則這樣的生命是不會存活太久的。

唯物論之外，近年來John Searle建構其生物自然主義的立場，認為心理狀態不過就是大腦狀態，而並沒有個什麼超出及高於(over and above)大腦之上。如Searle所說：「我們所有的心理現象都是由低階

的腦神經過程所引發的，而其本身就在腦中完成而為更高的階層、系統或特徵。」¹⁸ 對Searle而言，心是大腦宏觀層次的特質，而神經元乃是大腦微觀下組構成的，心即是由神經元產生而為神經活動的一環。而此從腦神經科學觀點解釋心意識問題，有別於純然物理科學式的理解，而是一種生物性觀點的解釋，因此Searle把他的立場稱為「生物自然主義」，認為心理現象不過就是生物現象，如同消化、光合作用或膽汁分泌等現象一樣。¹⁹

簡言之，Searle認為腦和心識的關係，猶如胃和消化之間，²⁰ 而認定大腦會有心意識活動，如同胃會有消化的功能一樣。但佛教是否會接受Searle的觀點呢？就佛教的觀點來看，心的概念遠大於腦，腦只是一個器官，而僅以腦此一器官來含攝心所可能包含的面向，就有失偏頗。意即，心的現象雖然以腦作為基礎，但心所指涉的同時具有道德和價值的意涵，而此道德及價值面向的關注，才是佛教談論心意識問題最主要的目的，認為一個人的為善或造惡，及至於輪迴或解脫，即在於他心識的品質。因此，僅把心說成是腦、化為為腦，佛教認為背後很關鍵的價值問題被忽略了。

進一步說，「心」此一概念除了指涉物理或生物面向外，也有價值的意涵。我們姑且可把各種抽象概念分為二，一個是可有具體的指涉，如「馬車」、「書」、「筆」、「桌子」等，而另一個並不是感官能直接經驗的如「正義」、「勇氣」、「善良」、「誠實」等。前者是描述性(descriptive)的概念，而後者是評價式(evaluative)。而「心」此一概念，似乎即落於兩者之間。²¹ 也就是說，「心」可以指涉到物理、生理層次的作用，而可用科學進行客觀描述及觀察的，但同時也關乎到道德、價值的面向，而與佛教「業」的概念密切相關。從這兩個面向去理解「心」，才是一個整全、完滿的方式；關於這點，待會將作進一步論述。

（三）對身心問題之中道立場

Gilbert Ryle視身心二元論犯了「範疇錯置」之誤，而John Searle認為身心二分乃是一種「概念混淆」，兩者分別認為除了身體行為為或大腦狀態外，別無所謂的心靈。佛教雖會同意兩人對笛卡兒式二元論的批判，但卻不會接受他們對身心問題主張的觀點。

如前所說，抽象概念（或者「名」）及其所指涉的對象，有著不一不異、即不離的關係，例如「牛津大學」以及牛津大學的建築物、設施、成員等，即是如此——離開牛津大學的建築物、設施、成員等，沒有所謂的獨立的牛津大學，但牛津大學不能說就是這些東西，而排除其增減變化的可能。同樣的，身和心間的關係亦是如此，不能說離開身還有所謂的心，亦不能說身即是所謂的心。因此，佛教不接受所謂的只有身沒有心的「殭屍」(zombie)，也不承認脫離身體而獨存的心或靈魂實體；因為任何一個觀點都容易落入某種極端或邊見。例如笛卡兒的身心觀點承認獨立的靈魂實體存在，容易形成「常見」；相對的，唯物論認為心腦、身心或心物

乃是等同的，則又易產生「斷見」，而認定人死後一了百了、什麼也不存在。佛教對身心的中道立場，或可有下圖來表明：



就二元論的觀點來說，心若能獨存於身體之外而為一靈魂或感知的個體(conscious entity)，則易掉入常見；而一元論及心腦同一論則又掉入虛無主義或斷見中。而佛教以中道正見來面對身心課題，而對兩派的立場各有所批判。

四、業力之心：為什麼佛教視「心」不僅僅是身或腦？

（一）心識和業力之關聯

如前所述，「心」是個抽象概念，所指可為受、想、行、識四蘊，當然也可指涉認知、理智、推理、記憶等心理活動。而不管所指為何，所有心理活動運作之時，都或輕或重的牽連到「心」的造作。而且，就佛典所說，心理活動在業造作過程中乃是最為重要的，《中阿含經》卷32〈1 大品〉即說：「我施設意業為最重也。」²²而「無心」或「無意圖」的言語或行為，業的效應相對減弱；例如動物的行為多是由生理的機制來決定，而沒有道德問題——如獅子獵食羚羊，此並不是像人一樣經過思考、推理下的行為表現，而是一種本能的反應，因此難以說獅子此行為造作惡業。²³

就佛教而言，一個人的輪迴或解脫取決於業的品質，而業的品質又取決於心的質感；因此也可以說一個人的輪迴或解脫和他的心理質感密切相關，而這也是佛教傳統之所以再三強調心的淨化和觀照，而這也可以說是在淨化、提煉一己之業。因此，在阿毘達摩或唯識學文獻中，精密、細膩地區分各種善不善心之心理狀態，如貪、瞋、慢、疑、無慚、無愧、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、憍等。而一旦對所有可能的心理狀態能有充份、正確的認識和掌握，進而可透過修行實踐來趨善避惡，乃至超越業力束縛，擺脫輪迴之苦。²⁴

簡言之，佛教並不認為心只是個物理或生物的概念而已，而卻和價值論(axiology)的問題密切相關。藉由心的修持，並以身作入手處，而超越業力和輪迴；相對的，「心」混濁雜亂的人，不可能超越輪迴、止息苦痛。因此，當西方探討身心問題所採取的進路主要以認知或知識的探究進路，著眼於科學的解釋而視心不過是腦，就此佛教觀點來說，這只說中「心」所具有的一個層面，相對於此，價值和解脫層面亦是心意識問題重要的面向之一，因此一旦忽略此向度，即難以掌握到心意識的全貌。（本文未完待續）

²² (CBETA, T01, p. 628, c2-3)

²³ 如同Paul Griffiths所說，只要心理的事件(mental events)能被判定倫理上的好壞，因此只有心理事件能產生業的效應(karmic effect)。Paul J. Griffiths, On Being Mindless, p. 109.

²⁴ 而在心的淨化和觀照，追求淨化、提煉一己之業時，身是一個重要的著眼點和入手處。意即以心作為中介，向上追求業之超脫，向下由色身此具象的目標切入及下手。如印順法師在《成佛之道》倡導中即表示：「惡業由分別，分別由於心，心復依於身，是故先觀身。」見釋印順，《成佛之道(增註本)》（台北：正聞，1994），頁352。關於心居於中介的位置，這點稍後將再作論述。

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

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

【無效投遞請寄回】

四念處專欄

臨終命時，能沒有痛苦，平安、寧靜、清醒的念佛往生，是一般佛教徒的心願。但，有願就有念，有念，而無善緣，還能平安寧靜的念佛往生嗎？

近十年來，因社會變遷、家庭結構的改變，以及健保就醫的便利與經濟，病人在醫院臨終或死亡的機率，已超過一半。舉凡生病、臨終等一些生活上相關的照料，都需要醫療人員的協助或代替。但很不幸的是，有關臨終到死亡的照顧，醫療人員也缺乏相關的教育與生活學習，且因為目前醫療體系，在住院的過程中，仍偏重疾病治療，忽視身體的不適，缺乏心靈關懷，此等的科技醫療迷失，使「善終」成為一個很困難達成的目標。

以罹患肺癌的李伯伯為例，他81歲，5個月前發現肺癌，曾做兩次化療，因體弱無力，自己決定不再做化療。三天前，因發燒、呼吸喘，而掛急診，經診斷肺炎住院。住入病房時，李伯伯告訴值班醫護人員說：他知道自己的情況，已交待子女不要急救，希望沒有痛苦，趕快去西方極樂世界。經溝通值班醫師，給李伯伯注射嗎啡，因此呼吸喘的情況有所改善，一夜好眠。次日主治醫師查房，看到李伯伯呼吸改善，沒有不安，故停用了嗎啡（因擔心呼吸抑制）。第三日查房，醫師關心他的問聲感嘆雙臂的李伯伯說：「有較好嗎？」，李伯伯：「沒有！」，「有喔。……有較好了。」醫師說。李伯伯皺著雙眉似乎等待……，醫師離開了病房。

291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，使您學會如何舒適筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

- 時間：2013年11月7日(四)起 每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
- 地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號二樓
- 內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
- 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
- 電話：2361-3015、6
- 注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（102年10～11月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	消災祈福藥師懺大法會	11/4(一)～11/10(日)	台北講堂		
003	禪坐健身班第291期開課	2013.11.7 (四)	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	藥師法會（台中講堂）	10/27(日)～11/2(六)	台中講堂	誦經、供佛、齋天、甘露普施法會	1.即日起報名 2.報名電話：04-37020689或0916868238 3.地點：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）

第353期 2013年10月出版

醫療體系中的臨終照護與善終協助
291期 禪坐健身班 開始招生了
靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募啟事
消災祈福藥師懺大法會
藥師法會(台中講堂)通啟
靈山講堂近期活動通啟（102年10月～11月）
靈山講堂定期活動表

第1版

現代佛教

第353期 2013年10月 出版

醫療體系中的臨終照護與善終協助

主治醫師查房過程，雖有關心的詢問病人感受，但沒有聽到病人的聲音——回應、表情與感受，致兩人間的互動沒有交集。病人眉頭深鎖，醫師則在病歷上寫著：沒有發燒，呼吸改善，問能回答，情況改善。

在末期照顧的過程中，溝通很重要，且與善終有密切的關係。當病人與醫師的對話沒有交集時，間接地也表示病人與醫師的末期照顧目標與方法，沒有共識，醫師要救人治療疾病，病人希望舒適善終。因此雖有善終的「願」，不一定有「力」完成。

醫師離去後，共照護理師問李伯伯是否還有念佛，他說沒有。現在的希望是甚麼？他說：趕快去西方。於是先提供李伯伯目前的身體狀況與照顧處置資訊，即告訴病人，呼吸喘與肺炎較有關係，打抗生素後就可改善，仍有的不適，與身體功能退化有關，幫助他了解自己，並提醒他曾發願念佛往生西方，要把握當下念佛。

為了幫李伯伯能持續念佛，找了一個念佛機（選擇與李伯伯念佛語韻相近的佛號），幫助他念佛。因李伯伯仍全身不適，因此幫助他提起佛號，陪他念佛，確定他已有念佛後才離開。並請陪伴者儘量不要打擾他念佛，以助病人一心念佛。李伯伯再度開始念佛後7小時，自然往生了。

雖然沒有充足的證據證實，李伯伯的往生與念佛有關，但臨床上像李伯伯一樣，於了解自己狀況後，放下，平安寧靜往生的，卻很常見。人本具清淨的佛

消災祈福 藥師懺大法會

緣起：祈願國泰民安，禮信增福慧，消災免難，眷屬如意，菩提不退，得歸正法。

- 主壇法師：上淨下行人
- 法會時間：民國102年11月4日（週一）至11月10日（週日）
- 法會地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3、7樓
- 電話：（02）23613015
- 傳真：（02）23141049
- 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

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文松老師 主持	週四 晚上07：00～9：30
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00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

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

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）

電話：（04）3702-1688～9

¹⁶ Luisi, Pier Luigi/ Houshmand, Zara (CON), *Mind and Life: Discussions With the Dalai Lama on the Nature of Reality*, Columbia Univ Pr, 2008, p. 181.

¹⁷ Gilbert Ryle, *The Concept of Mind*, Chicago: University of Chicago Press, 1949, pp. 16-18.

專題論述 略論《中論》裡「相離」和「相即」的兩種思路 佛教哲學

《中論》之運思模式暨哲學思想一直為學界所關注。在《中論》之首句——「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去（出）」，開宗明義即指出該論書「八不緣起」、「八不中道」的核心理念，標示出「離於二邊說於中道」之義理，可以說整部《中論》乃以捨離兩邊為論述重點。但此緣起中道的義理，不只承接於阿含經教思想，也沿襲《般若經》中性空、不二等的道理。

但相對於「八不」之雙遮兩對反概念，藉以不落二邊、超越二邊，尚有其它的對反詞組，並不以雙遮相離的方式呈顯，卻也成為《中論》裡顯著的概念，如世俗、勝義及生死、涅槃的對反語詞即是。以《中論》裡對於生死與涅槃的論述為例，在〈觀縛解品〉第十頌說：「不離於生死，而別有涅槃」；據此可得出青目釋文「涅槃即生死，生死即涅槃」之觀點，顯示出生死與涅槃間的相即不離。而《中論》之既說相離，又言相即，初步可看出中觀學破、立善巧的思維模式。

進言之，《中論·觀縛解品》中，既以雙遮的方式說「不縛亦不解」；而如果「縛」對應到的是生死流轉，「解」所關聯到的是涅槃解脫，在〈觀縛解品〉裡，同時也談「生死即涅槃」，而其間的關聯即有進一步解釋的空間。本文認為，此二種運思模式，大致可理解為自性空與緣起有之相離（破）和相即（立）。意即，在《中論》緣起性空的義理下，可開展出二邊皆是雙非、相即相離的兩種理路，在緣起、空義下，「生死即涅槃」與「不縛亦不解」可得到通貫性的理解，並顯示出《中論》裡對於對反概念的運作與思辨，有其一致的理論基礎。

以下即說明此一道理。首先，由《阿含經》之「如來離於二邊說於中道」，概說《中論》八不的理論依據。其次，在雙非二邊的前提下，探討對反間相即，雙是的命題之成立可能。最後，論述二邊相離、相即的思路，可說契合於《般若經》的本義。

（一）、對反兩邊之相離

「八不」重戲論之遮破與「二諦」重說法之安立，就某種意涵來說，可說是「不二」之相離與相即。八不的相離是不落二邊、捨離二邊，而世諦之如性即是第一義諦之如性的相即，則顯示因緣相相待、平等一如。以下先從不落二邊之雙遮對反二邊談起。根據龍樹《中論》唯一提到的《迦延經》之內容，可以歸納出三點要義：¹

一、世人顛倒依著於有、無二邊。唯有對二邊不取著、不計於我，才是得正見。

二、如實正觀世間的集與滅，則不生世間無、有之二邊見，而能處於中道。

三、如實正觀世間的集、滅，以及「離於二邊，說於中道」之道理，意即於是了知所謂的「緣起」——「此生（滅）故彼生（滅），此有（無）故彼有（無）」。

從此小段經文中可以看到多組的對反語詞，如無有、生滅、此彼等；由此可知緣起、不二、中道等義理，可說是就兩相對性概念所開展之論述。其中如實正觀世間集滅，即如實正觀緣起之此與彼的關係，藉由如此的緣起正觀就能不落入二邊見，而能領會一切之有、無、生、滅皆依於因緣條件；也因此緣起法而說不生不滅，非有非無之不二。換言之，由於諸

法因緣生所以說「不生」，諸法因緣滅所以說「不滅」，其中「不」、「非」、「無」、「離」等否定意涵之語詞，可說是自性的否定與緣起空義的展現，藉此「離於兩邊」(*ubho ante anupagamma*)來顯示中道之義理。

（二）、對反兩邊之相即

《中論》之八不緣起、不二中道等是依據阿含經教之「離於二邊，說於中道」，因此也重在捨離各種偏執，使既不落入常見，也不落入斷見，而得之以中道正見。但是，相對於「離於二邊，說於中道」之顯示相離於對反兩邊之思維，《中論》是否存在著對反兩邊相即之思維，或者在什麼樣的意涵下，可以成立兩邊相即的觀點？此則成了可探討的問題。

「即」與「離」此二對反概念，是漢譯佛典中的常用語彙，其中的意涵可說相當豐富。³如以羅什所譯之《中論》為例，其也以「不即」、「不離」進行思辨而云：「今我不離受，亦不即是受，非無受非無，此即決定義」。其中「離」與「即」分別對照到梵文的*anya*與*eva*，再與否定詞*na*相關聯，而為不即、不離。在不同的版本裡以一（即）、異作翻譯。按照此一思路來看，當談「離」時，其對反之「即」可說已預設其中，而成為一組對反概念。但此處的即、離，是否與「離於兩邊」中所談的「離」的概念相近，可能有不同的看法。⁴而且此兩邊相即在義理上如何成立，或者是否可說「生死即涅槃」是某種兩邊相即的語句，也有開放理解的空間。

雖然「即」字背後所傳達的思想，有諸多可探討之處，⁵但若以如其所是的如性(*tathatā*，又譯為真如／*suchness*; *thusness*)的觀點來理解，則二邊相即的命題應可成立；其中相即的「即一性」，所表示的可說是真如。⁶換言之，如果「如

³ 其中「即」字本身，具有相當大的歧義性。在古藏《大乘玄論》分有二義，其一表示二種事象完全是一體而為不二之即，其二表示二種事象之體有別，但互不相離之即。（T45, p. 21, c7-p. 22, a16）而根據ჩხე《十不二門指要鈔》將「即」分三種：一是「二物相合」之即，如說「斷煩惱、證菩提」；二是「背面相照」之即，如說「迷時即煩惱，悟時即菩提」；三是「當體全是」之即，如說「本無煩惱，元是菩提」。其中唯有當體全是之即才屬於圓教之極談，天台與禪宗皆以當體全是之「即」為極至之法。（T46, p. 707, a21-b23）再者，天台宗另立圓教菩薩六行位而為「六即」，亦顯示出重「即」之一面。

⁴ 《阿含經》離於兩邊所對應的巴利文為*ubho ante anupagamma*，其中「離」是以*an-upa-gamma*來表示，倘若要表示「離」的相對意涵，是否可把其否定接頭音節*an*拿掉，而為*upagamma*，來表達「即」之意涵，應有不同的看法。但初步而言，如果即、離確是一絕對反詞組，則以「離於兩邊」(*ubho ante anupagamma*)來類推「即」於兩邊(*ubho ante upagamma/ na……ubho ante anupagamma*)，在文法上是可成立的。在*ubho ante upagamma/ubho ante*是二邊，而*upagamma*的*upa*表「接近」，*gamma*是*gacchati*的絕對分詞（字根√*gam*，為不規則動詞），表「正在去」（having approached）。此時巴利文*ubho ante upagamma*，其中文白話或可譯為「正在接近兩端」。關於*upagacchati*之意思可參考水野弘元《パーリ語辭典》（東京：春秋社，1989二訂）：63。

⁵ 上田義文也對「即」也作了探討，如以「色即是空，空即是色」為例，說明色與空完全的同一性，此「即」同時具備了絕對性的矛盾對立性、與絕對性的同一性。可見《大乘仏教思想の根本構造》（京都：百華苑，1990六刷）頁54-56。

⁶ 關於「即一性」顯示「如性」(*tathatā*)、

■ 林建德

來離於二邊，說於中道」，表達出捨離二邊的思想，則「生死即涅槃、涅槃即生死」及「世諦、第一義諦無異」等，即顯示出二邊相即的見解；而此一見解的理論基礎，可說與如性相關。⁷如此，對反間的相即，強調的是對反間的無所差異(*na prthak/ no distinction*)，說明了對反兩面間之平等、一如、無分別(*nir-vikalpa*)等，因而可理解為與空性相當的如性思想。此平等一如的義理，可說與《維摩詰經》所說的不二相通，而且此一性與真如也是龍樹哲學所體現的一環。⁸

此外，在語言層次上，對反間相即的語句形式，應與四句論述結構的第三句（如「亦實亦非實」）相近。換言之，如果雙遮對反二邊之非實非非實，所關聯到的是第四句，則雙立對反二邊之亦實亦非實，所關聯到的可說是第三句。如此之相即與相離，至中國佛學也發展出雙是、雙非（或雙照、雙遮）的論理模式，而成為中國佛學相當典型的論述之一。⁹以下以《心經》之空義為例，論述《中論》相即、相離二邊在經典中的成立依據。

（三）、以《般若心經》之「空」證成《中論》相即相離的思路

在《中論》之〈涅槃品〉與〈縛解品〉中，有涅槃與世間對反二邊之相即、無分別，顯示此相對概念不是雙遮對反兩邊之相離，而是道出兩者間之相即不二。如此相即、相離的思路，在般若經教中有類似的線索可尋。如廣為流傳的《心經》在一切皆空的觀點下，闡明色與空兩者間相即不二（或稱「色空不二」）；同時也說：「諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」，遮遣生滅、垢淨、增減等對反概念。可知，僅就《般若心經》而言，其可說存在著「離於兩邊」的思想，但也有相即不二的命題，而說「色即是空，空即是色」。¹⁰

⁷ 真如（*bhūta-tathatā*），可見長尾雅人《中觀と唯識》（東京：岩波，1977）：16。

⁸ 如前註所引之《般若經》所說的，世諦、第一義諦之無差異，乃是因為「世諦如即是第一義諦如」。（T08, p. 378, c12-13）

⁹ 長尾雅人在論述「中觀哲學的根本性立場」時，即強調龍樹哲學的「即一性」。其以《中論》〈觀四諦品〉：「眾因緣生法，我說即是空；亦為是假名，亦是中道義」，說明因緣、空、假、中四者之相即，認為此四法，恰可視為同義異語；而此偈之重點，乃在於其間相互的即一性。長尾認為此「即一性」可名為「真如」，而中觀哲學之基本立場，就在於緣起與空性的即一，緣起即性空、性空即緣起，而從中顯示如性、中道。對於如性、空性與緣起以及「即」之概念，長尾雅人作了些探討，詳可見其《中觀と唯識》：11-21。

¹⁰ 如天台智者說：「若觀色空、空色不二而二，二而無二，雙照雙亡，此是實相一心三觀。」（《仁王護國般若經疏》（T33, p. 254, a7-8）荆溪湛然在《止觀輔行傳弘決》說：「雙非雙照，即是中道。」（T46, p. 176, c23-24）華嚴五祖宗密在《大方廣圓覺修多羅了義經略疏》亦說：「齊融絕待，雙是雙非，皆是中道。」（T39, p. 559, c8）嚴格說來，能否將色、空視為一組對反詞組，恐不無異議，但就緣起有與自性空的有、空（無）兩面來說，似可作此理解。如上田義文把《般若經》之「色即是空、空即是色」，理解為「有即無、無即有」的結構，認為此有即無、無即有，包含了從有到無的過程與轉換。而在層層否定的過程中，顯示出否定即肯定、肯定即否定為一的看法。上田義文認為，此印度佛教思想上上的有即無、無即有的思想，日後也形成中國佛教的事事無礙、三諦圓融，或日本佛教的六大無礙等思想中的無礙與圓融；或者說中國、日本佛教的圓融無礙關係，皆不外立基於此無即有之主客觀關係上而成立的。見《大乘仏教思想の根本構造》：229及232。

其中「空」是共通的義理，也因為「空」所以有相即或相離兩種思路。因此在《心經》裡，雖說「空不異色」、「空即是色」，但同時也說「空中無色」。前者的「不異」與「即」，皆說明空、色間的不二無別；但後者「空中無色」，在表面上卻顯示出與「空即是色」截然不同的意涵。

此兩種不同的理路，如同《中論》裡既說：「入空戲論滅」、「一切法空故，世間常等見，何處於何時，誰起是諸見」，但同時也說：「以有空義故，一切法得成，若無空義者，一切則不成」。因此，《中論》所談之「空」和般若經教是相通的，「空」可有兩層面向，使既能離一切見，也能成一切見。其關係可如下表所示：

空義	
空即是色 （法得成）	色即是空／空中無色 （戲論滅）

當《中論》順觀緣起法的從緣而生，則說「以有空義故，一切法得成」；若逆觀緣起法的從緣而滅，則說「入空戲論滅」、「總破一切法」。此依因緣條件而生或生滅，若深觀其法性，則是涅槃寂靜的不生不滅，仍是所謂的「空」。如此緣起性空如同一把兩面刃，一旦契入空性的道理，則其既能有所否定，又能有所肯定，即藉由「空」能立破無礙。¹¹此時在空義下，既可有「二諦」重說法之安立，也可以有「八不」重戲論之遮破，但兩者皆是緣起空義之開展，二諦與八不二者背後的義理可說是相通的。¹²

因此就中觀學「緣起性空」的核心法義，可以區分出《中論》兩種思維路數，其既可由空無自性遮除一切法，也可由緣起的相待性成立世間諸法。在空義的開展下，任何兩種對立性的概念，既是相即，也是相離，既是雙邊肯定、也是雙邊否定。若以相離面向談生滅，則有所謂「不生亦不滅」，但如果以相即的面向談生滅，可以有所謂的「生即滅」。而此「生即滅」，更進一步說，可以是即生而有滅、不離生而有滅，顯示生滅相依、相待的道理，意味著生、滅皆不離其對反面而能存在。

總之，在緣起性空等理論原則下，似可開展出對反間相即、相離的兩種思路；如此離於兩邊可說已預設相即不二之思想，反之亦然。而任何的對反語詞，如生滅、一異、來去、有無、縛解等的關係，除了以相離、雙非的形式呈顯外，似也可以由相即、雙是的型態呈顯。此意味著生滅、常斷、來去、一異等，皆非獨立存在的；相對地，落入一邊的同時也將違背另一邊。¹³

¹¹ 倘若如此，當《中論》說：「以有空義故，一切法得成，若無空義者，一切則不成」時，則似順理可推出「以有空義故，一切法得壞（破）」，若無空義者，一切則不壞（破）」之語句。

¹² 關於《中論》既論述了「不二」，也闡釋了「二諦」，其間的關聯，如吉藏《大乘玄論》說：「不二而二，二諦理明；二而不二，中道義立。」（T45, p. 19, a16-17）即依「不二中道」而論述「二諦」的道理，而且也依「二諦」的道理，來闡述此「不二中道」。如此「二而不二」、「不二而二」，顯示出中觀思想立、破的雙面手法。

¹³ 例如徹底的「斷見」本身可說是一種「常見」，因其已以「斷見」為不變之見解；同樣地，徹底的「常見」也是一種「斷見」，不見無常變化之一面，而落入片面獨斷之見解。

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

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（郭陳敬）

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

678號執照

登記有據誌

贈閱

【無效投遞請會退回】

四念處專欄

這家台北大醫院的急診室，人潮洶湧，像捷運站似的。

馨蓮躺在觀察床上，鼻子插了一根透明軟管，裡頭墨一般黑的液體，那種讓人說不出話來的黑。醫生把這活性炭灌進她的胃裡，是要趕緊吸附她剛吞下的安眠藥，以免吸收到身體裡。

活性炭經過了馨蓮的食道，卻沒辦法吸收她的痛苦，雖說食道和心臟只一牆之隔。馨蓮感覺心臟痛了半年，胸前很悶，就像身體剛浸入游泳池，水從四面八方往身體壓過來，真的喘不過氣，像是水馬上就要灌進鼻子。

急診醫師匆忙地來到床邊，告訴馨蓮：「我幫妳做過三次心電圖、抽血看過三次心肌酵素、還幫妳做過心臟超音波，妳真的沒病！這個事小，但這禮拜妳已經來急診七次了，拜託妳去看精神科，不要再來了。妳看，我現在手邊有三床還在急救，我要衝過去了！」

馨蓮剛平靜下來的心湖，馬上被潮怪掀起驚濤駭浪。她對著其他床的病人大吼：

「那個爛醫生…叫院長出來跟我道歉！」

旁邊的社工師聽到了，連忙上前安撫，聯絡她的妹妹過來，幫忙帶她去看精神科醫師F，很多病人不明原因的胸悶、心臟病改善了。

下午，馨蓮見到了F醫師。F醫師輕聲問她：「發生了什麼事情，讓妳早上那麼生氣？」

靈山講堂近期活動通啟（102年11月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午 09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
002	消災祈福藥師懺大法會	11/4(一)～11/10(日)	台北講堂		
003	禪坐健身班第291期開課	2013.11.7 (四)	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	藥師法會（台中講堂）	10/27(日)～11/2(六)	台中講堂	誦經、供佛、齋天、甘露普施法會	1.即日起報名 2.報名電話：04-37020689或0916868238 3.地點：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）

靈山禪林寺藏經樓 興建資金勸募 啟事

本寺創辦人上淨下行上人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

- （一）募款以二百單位為募款目標。
- （二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇懺懺法會，為功德主祈福消災。
- （三）藏經樓興建後廣泛使用於藏書、講經、僧寮等…利益眾生。

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號

連絡人：釋清根 0933-138-619

釋清藏 0933-469-132

靈山現代佛教第1版

第354期 2013年11月出版

你是身體的主人嗎？——談自律神經失調與禪

靈山講堂近期活動通啟（102年11月）

消災祈福藥師懺大法會

藥師法會（台中講堂）

靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募啟事

靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教

第354期 2013年11月 出版

你是身體的主人嗎？——談自律神經失調與禪

馨蓮說：「我每天大老遠從宜蘭跑來台北，就是聽說那間醫院很會醫心臟。結果醫生隨便說我沒病，叫我不再去了。」

F醫師說：「馨蓮妳說說看，症狀是怎樣？」

「大概一半了吧！從中文系畢業以後，我就覺得心臟很痛、胸很悶、喘不過氣來，害我心裡很慌！我幾乎看了台北30家心臟科診所，還好有健保。奇怪的是，每家都跟我說心臟很好。心臟發作起來真的很要命，特別早上起來的時候，讓我心情很差，活不下去，所以我吞了一大把安眠藥…你又要說我有憂鬱症了嗎？我絕對沒有！」

F醫師說：「我瞭解。讓妳難受的不是心情，而是心臟不舒服。看妳相關的檢查都正常，有可能是自律神經失調引起。我來幫妳做個檢測吧！」

檢驗結果很快就出來，馨蓮說：

「啥？真的自律神經失調？自律神經在哪裡，我怎麼沒感覺？」

F醫師跟馨蓮說：「妳讀過中文系，不知妳有沒有聽過，明朝的憨山德清(1546-1623年)寫過一首禪詩：

『竹林瓦枕足松風，午睡沉酣夢想空；四體百骸俱作客，不知誰是主人公。』

他在竹林裡把瓦塊當枕頭，踩著松林吹來的風。午後睡得很沉，沒有做夢。全身上下就像求宿的旅客，不知誰才是酒店主人？

消災祈福 藥師懺大法會

緣起：祈願國泰民安，檀信增福慧，消災免難，眷屬如意，菩提不退，得歸正法。

- 一、主壇法師：上淨下行上人
- 二、法會時間：民國102年11月4日（週一）至11月10日（週日）
- 三、法會地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3、7樓

- 四、電話：（02）23613015
- 五、傳真：（02）23141049
- 六、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

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文松老師 主持	週四 晚上07：00～9：30
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00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

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

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）

電話：（04）3702-1688～9

專題論述 如何陪伴孩子像陪伴菩薩或天使一樣

生命關懷

（上接第三版）

去演講加旅遊，還和媽咪去十越科工館玩一整天，我本來就不在意他的功課，但是今年暑假結束前，他跟媽咪講了一段令我們很感動的話：「媽咪暑假陪我很辛苦，所以我生日拿到的紅包錢要分一半給媽咪。」

七、你年紀最小考最後一名也是應該的

我兒子是八月底出生，小一開學沒多久，我就給他心理建設：「你是全班年紀最小的，所以考最後一名也是應該的，如果你成績考太好，其他同學會很難過。」這是我的標準：希望兒子可以快樂的學習與成長，假如兒子考最後一名我都不在意，他就不會有功課的壓力，所以現在升上小二，他還是每天很开心的上學。

我在本土生命繪本的親子演講時，問過學員媽媽們：「給你小孩考最後一名好不好？」大多數正常的媽媽會說不好，有的說：「我小孩只要不是最後一名就好。」這個念頭相對是在咀咒最後一名最好都給別人家的小孩，我說：「你們怎麼都那麼壞心！」媽媽們就很尷尬的笑了。

我在佛教團體就講這句名言：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」。如果得最後一名對小孩和家長都是痛苦的，那就讓我兒子最後一名好了，同時可以讓其他家長和小孩都開心，反正我不在意成績，只在意他有沒有學到東西。我只要兒子學會閱讀、養成習慣，他就可以終生受用，即使他學習速度緩慢跟不上同學，但是長久累積總有收穫，至少不會像許多考生在大考完後就燒書或把書當廢紙回收。

我很早就知道考試範圍的成績優異是很狹隘的，大家都知道「學海無涯」，卻又篤信「成績至上」。考試範圍明明就只有一個小圓圈，圓圈之外廣大範圍的其他沒考到的能力，才是可以讓孩子生存在這個快速變遷世界的關鍵。我自己小時候每到越接近考試，就越是讀不完考試範圍的書，於是越到考試我就越要讀課外書，我相信自己知道很多醫學系高材生沒興趣學習的知識。

我們家只有教兒子：「吃飯不落人後」，動作慢沒關係，吃飯還輸人家是會餓死的，以前男生上過成功嶺的都知道如何搶吃飯才能飽。今後我們還會教兒子：「做好事不落人後」，我兒子小時候還不會說話時，看到電視或路上其他小小孩在哭，他也會跟著哭，我會教他說：「你給那個小朋友『珍惜』（台語）。」朋友邀約聚餐吃飯時，我們都跟朋友這樣說：「聚餐吃飯不用約，但是做好事要記得約我們！」

八、八歲就要開始打工體會民間疾苦

我記得小時候我媽在夜市賣水餃和酸辣湯，所以我國小就開始體驗「夜市人生」。國小放學要先到夜市幫忙擺攤、升火、煮開水和大骨湯、排桌椅、擦桌椅，到晚餐時段大忙，要幫忙收碗盤、擦桌子、包水餃、端盤子。一直到大學讀高醫學系，家裡賣麵，我三餐都回家吃飯，理所當然要幫忙，還邀約醫學系同學來我家吃麵，從不曾覺得自己不如人，知道父母賺錢辛苦，就會節儉但卻不會自卑。

我老婆從小打工，讀護理半工半讀加上助學貸款，聽說她過護理工作之外的有早餐店、泡沫紅茶、花店、禮儀公司等，所以多才多藝，像孔子說的：「吾少也賤，故多能鄙事。」因此兒子還在娘胎時，我們就講好：「八歲就要讓兒子去當童工，以免將來不小心當上官員，會被百姓恥笑不知民間疾苦。」為何選在八歲呢？因為我和老婆都大約在這個年紀開始工作。

兒子今年過完七足歲生日隔天就是小二的開學日，他說他是八歲，我們稱呼他「店小二」。既然已經八歲，在家吃飽飯就叫他：「店小二來擦桌子」，做家事之外已學會用電鍋煮飯。光這一點

■ 許禮安

就贏過半數的國中生，我曾在花蓮某國中對全校國一、國二學生演講「生命教育」時，問：「會用電鍋煮飯的舉手？」竟然還不到一半。

九、功課是自己的事是你會被老師處罰

我們讓兒子去讀不用寫功課的幼稚園，到國小必須寫功課，我們讓他知道功課是他的事情。我們說：「隨便你要寫多久，反正你功課沒寫完，是你去學校被老師處罰，老師又不會處罰爸比媽咪。」幼稚園大班上正音班開始學寫字，我跟老師寫聯絡簿：「不用太早學寫字，反正以後寫字機會越來越少，都是打電腦。」「我兒子是左撇子，認字是圖像思考，寫字像畫圖，希望老師不要太強求筆順。」

我老婆寫「關於寫功課這件事」：「老實講功課不多，只是要寫字，小孩面對寫字，只能說無敵慢，因為他說他住烏龜國，爸爸媽媽只能等他慢慢寫。面對功課這件事，我想他需要學習時間管理，寫功課和上學都是他的事，作業忘了帶是他的事，功課寫完就是他的遊戲時間，寫快寫慢由他自己決定，唯一的規定是功課寫完之前不可以玩玩具及做其他事。」

我們對兒子有時候就用「反向要求」，晚上他說睡不著，我們就叫他當貓頭鷹不准睡，這是繪本教的，他就會說我才不要，當然很快就睡著了。寫字一直很慢，中間還要偷玩和發呆，我們就會叫他慢慢寫，反正寫很久就不能看卡通也不能玩玩具，於是他就會變快，何況不變快也沒關係，我們就是以讀書和寫作陪他一起做功課而已。

我有過青少年的叛逆期，現在回想起來，要感謝我媽當時都叫我：「禮安啊！趕快去睡覺，不要讀書讀那麼晚。」於是我就偏要讀書讀到很晚。我後來懷疑如果當時我媽說的是：「你要認真讀書」，我會不會就故意不讀書了。青少年難免有「越講越故意」的情況，當父母親的要有一點寬容和耐心，對孩子逼太緊只會「狗急跳牆」。

十、尊重孩子長大選擇宗教信仰和職業的自由

我雖然吃素已超過二十年，從小嗜吃山珍海味，吃到某年發現再這樣下去可能會餓不完，於是就此改吃素。我不會因此要兒子從小就吃素，不然對他太不公平，我等兒子長大後自己決定是否要吃素、要信什麼宗教、要從事何種職業。

很多人會問我兒子：「你爸是醫生，那你長大要不要當醫生？」我討厭大人這種無聊的問句：「你爸是總統（清潔工），那你長大要不要當總統（清潔工）」？試想你會這樣問總統或清潔工的小孩嗎？這是一般大人未經思考而加給孩子的枷鎖。我兒子小時候說：「爸比是醫生，媽咪是護士，我長大要開救護車去救人！」多好啊，可以變成家族企業。後來他陸續說：「我要開垃圾車去收垃圾」，「我要開消防車去救火」，「我要當昆蟲學家」，「我要當警察去抓壞人」。

有次我爸媽聽到就說：「當警察很危險！」我和老婆直接就回話吐槽：「那當醫生就不危險嗎？」聽說醫師的保費額度在台灣還高於軍警呢！我兒子後來喜歡樂高玩具，說他長大要當樂高工程師，但他也很喜歡樂高的警用摩托車。我們都覺得只要不危害社會人群，他長大想要當什麼都好。

我還在讀醫學系的時候，就和同學討論過：「假如將來兒子長大說要考醫學系，你會如何？」有同學很高興學問淵源，有的說「不好吧！不要啦！」我說：「先把兒子吊起來打一頓，然後，如果他還是要去讀醫學系，將來不結局如何，就怪不得別人！」我希望不是家長幫他決定，不然將來一定會怪是家長害他，讀醫學系和當醫師都很辛苦又危險，當然要他歡喜甘願。

十一、希望兒子記得爸比最常跟他講的一句話

我看過一個報導：研究者詢問國小學生：「你

爸爸最常跟你講的一句話是什麼？」統計獲得第一名的竟然是：「還不快去做功課！」有孩子調皮搗蛋，他寫的答案是：「去把棍子拿來！」可想而知他經常被爸爸修理。有孩子的爸爸大約是草莽個性或中低階層，答案只寫了一個字：「幹！」

當父母的有檢討過自己最常對孩子說的一句話，或是會讓孩子印象最深刻的一句話是什麼嗎？我決定要從小對兒子講好話，你希望他將來寫什麼答案，現在就要常常跟他講。我自己小時候是嚴父慈母，據我媽說：我爸從小不曾幫我們換過尿布。我在安寧病房接受護理師的教導，學會如何幫臥床昏迷的末期病人翻身換尿布，後來有了兒子，換小孩的尿布當然更是輕而易舉。

我和爸爸之間從小沒有甜言蜜語、沒有肢體接觸，現在才想辦法要彌補，可是我和兒子不可以再錯過這個階段。我從小就和兒子抱抱親親養成習慣，每天晚上開燈睡覺前要親嘴，然後說：「晚安，我愛你！」早上要叫兒子起床時，要親我再說：「早安，我愛你！」出門演講前（因為現在一起和他走路上學再去上班）要說：「我愛你！」

我在高雄社區大學、美和科技大學、千佛山都開過「生死學」課程，在家從小就給兒子生死教育。我希望兒子想到爸比時，不是只有：「還不快去做功課！」生命如此美好，來這世間能當家人是奇蹟，要珍惜彼此的對待。我希望如果有天我睡著就沒再醒過來，兒子會記得爸比跟他說的一句話是：「晚安，我愛你！」假如我出門遇到意外再也回不了家，他會記得我跟他說的：「早安，我愛你！」

十二、拜佛是好事怎麼可以變成做錯事的處罰

佛光山星雲大師說：當他還是小沙彌的時候，他的師父總是處罰師兄弟做錯事去拜佛。當時他一直想這樣不太對，做錯事被師父罰拜佛，拜佛是好事，怎麼可以拿來當作處罰？那麼，大家看到有人在拜佛，就會聯想到他一定是做錯事。後來等星雲大師自己成了師父，他就改變規定：「弟子做錯事，處罰他不准拜佛！」

我聽過兩個故事，其一：有個人在拜觀世音菩薩的時候，看到旁邊有人在拜，一看分明就是觀世音菩薩，很不解的問：「您為什麼還需要拜自己？」觀世音菩薩回答：「因為求人不如求己！」其二：聽說有小孩在佛寺的大雄寶殿撒尿，被大人痛罵一頓，小孩很鎮定的對大人說：「佛經上說：十方三世都有諸佛，請問我可以向哪邊撒尿呢？」這個孩子就是菩薩來的，大人只會在意表面的事情，卻不知道事物的真相與本質。

我演講時把兩個故事串在一起講：有個小孩不小心死掉了，到了一個地方，有天使告訴他：「前面有兩個門，你去排隊，一個是往天堂，一個是往地獄。」天堂門前大排長龍，地獄門口沒人，小孩去排在地獄門口第一個。天使怕小孩沒聽懂，就問他：「你看大家都排隊要去天堂，你是不是弄錯了？」小孩很自在地说：「沒錯啊！我媽交代過我：人多的地方不要去！」這個小孩轉世投胎之後就發願：「我不入地獄，誰入地獄？地獄未空，誓不成佛！」這就是地藏菩薩的前世今生。

我討厭「錦上添花」，期待可以「雪中送炭」與「濟弱扶傾」，當大多數醫師都想要「治病、救命」的成就感，我卻堅持要走在「解除痛苦（醫療的第三任務）」、陪伴臨終與收拾殘局的安寧療護。我希望兒子將來不要跟大家一樣：一窩蜂地走在追求名利的道路上，因此我一定會交代與提醒兒子：「人多的地方不要去！」

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



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

【無投遞請寄回】

四念處專欄

安寧療護中的四念處教誨

■許煌汶

四念處又稱四念住，其內容為身念處、受念處、心念處、法念處的如實觀察，令心安住正念。經中稱之為能淨諸眾生，越憂悲、滅惱苦，得如實法的「一乘道」。它是大小乘觀行初門，四念處的念為能觀之心，處為所觀之境，能所冥合，唯是一心。經由觀察自他內外的身、受、心、法四境，如實覺了自己身心當下情況，正念正知其無常、苦、空、無我性，而調伏滅除無明、見、愛等煩惱，可對治凡夫外道的四種顛倒：諸不淨法中淨顛倒，苦中樂顛倒，無常中常顛倒，無我中我顛倒。

一位安寧病人（生命老師）的示現

「許醫師！請幫我打一針，讓我死了吧。」
阿明32歲未婚，是一位口腔癌併肺轉移及左臉頰惡性傷口的末期病人，因為左臉頰惡性傷口感染、發燒以及重度疼痛而住入安寧病房治療。其傷口腐爛、惡臭、易流血，同時長蛆，左半邊臉皮只剩一些皮瓣連在頸部，皮膚下可見血管筋脈連接著。護理師在換藥時都需小心翼翼的，約需一小時多的時間才能換好。阿明知道自己來日不多，身心承受極大的痛苦，希望醫護人員能讓他安樂死，早一點死掉算了。

從生命老師阿明身心所示現的整體性痛苦，令我想到省庵大師不淨觀頌：「腐爛處難睹，腥臊不可聞；豈知膿潰處，蘭麝昔曾熏。薄皮糊破紙，爛肉棄陳羹；膿血從中潰，蛆蛆自外爭。」以及於《大般若波羅蜜多經》卷第五百六十八的第六分念住品，有關



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

【無投遞請寄回】

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（郭陳敬）
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355期 2013年12月 出版

無有眾苦逼迫；觀淨土之心，唯一平等真常之心，遠離生滅無常；觀淨土五陰之法，八自在為我。如是具常、樂、我、淨四德，能啟欣求極樂之願心。
但是我是一介生死凡夫，無量劫來於三界流轉，無有出離之緣，要如何此生就能了生死呢？平時身心應如何安住呢？感恩慶幸佛慈悲宣說四念處與阿彌陀佛淨土法門，經由上述四念處的思惟，激發自己厭離娑婆與欣求極樂淨土的願心。進而將現前一念心性安住於專念阿彌陀佛名號，無疑無慮，乘彼佛願力，加上心力與法力的三力加持，定得往生。而持名念佛，由藕益大師所開示的《念佛即禪觀論》，可知雖似與念佛的四念處觀相異；但所持之名，當體無非一境三諦，能持之心，當體無非一心三觀，全性起修，全修在性，其旨趣實與拜止觀以及「是心作(憶念、稱念)佛，是心是佛」究竟同也。

小結

這些年來，從事末期病人的安寧療護以及為臨終者／亡者助念的實務經驗中，激發自己省思身心安身立命的生死問題。何其感恩、慶幸，能得聞佛法與彌陀淨土法門，作為自己安心起行的決定之業。誠如善導大師在《觀經四帖疏》所言：「一心專念，彌陀名號，行住坐臥，不問時節久近，念念不捨者，是名正定之業，順彼佛願故。」祈願有緣見聞者，信願念佛皆不退！

本文作者許煌汶醫師係，畢業於高雄醫學院醫學系，目前擔任財團法人天主教若瑟醫院胃腸肝膽科主治醫師。工作之餘，積極推動佛教臨終助念，幫助有情眾生減輕痛苦，獲得安樂。並曾擔任台灣安寧緩和醫學會專科醫師及台灣安寧照顧協會監事。

靈山講堂近期活動通啟

（103年1月～2月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：02-23613016 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292期開課	2014.1.2(四)	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	春節社區關懷	2014.1.4(六)	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
004	釋迦法會（本師釋迦牟尼佛成道紀念日）	2014.1.8(三)	台北講堂	誦經、禮佛、拜願、臘八粥供眾	
005	歲末聯誼	2014.1.12(日)	靈山禪林寺	上人開示、年度建設報告、一年來回顧	
006	千佛法會	2014.1.31(五)～2014.2.2(日)	靈山禪林寺	禮拜三千佛、感恩三寶慈光照拂、祈求新年風調雨順、災障皆消、廣增福慧	
007	光明燈開燈法會	2014.2.14(五)	台北講堂	誦藥師經	

台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文祿老師 主持	週四 晚上07：00～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：30～12：00
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9：00至11：00

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

台中講堂

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

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

靈山現代佛教月刊雜誌社

靈山現代佛教月刊雜誌社

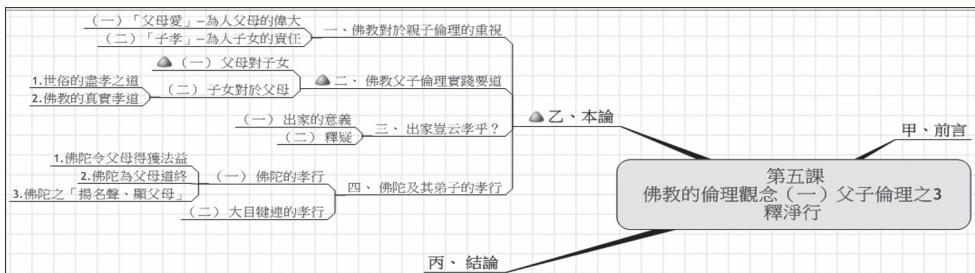
淨行上人「佛教倫理」專輯 第五課 佛教的倫理觀念（一）父子倫理之3

甲、前言
乙、本論

一、佛教對於親子倫理的重視

二、佛教父子倫理實踐要道

理想的倫理實踐是建立在自他雙方的自然互動之上，並非一方一廂情願所能企及。在父子倫理中，父固然應慈，子尤須盡孝，彼此實有其相對之責任與義務。但是這不是說必待父慈，子才須孝，像這樣有條件的付出，不符道德利他的要求。只不過父子關係要能圓滿融洽，有賴雙方共同扮演好自己的角色。「大學」云：「為人子，止於孝；為人父，止於慈」，父子倫理的「父慈子孝」，其實是互待互成的。佛典中對於父子倫理的具體闡述，不僅在於子女的盡孝之道，尚包括了為人父母的教養之責，以下便介紹佛教父子倫理的具體實踐方式。



(一) 父母對子女
據「長阿含經」卷十一「善生經」所述，父母對子女的應盡之責如：
1. 重視子女生活教育，不令其誤入歧途，為非作歹。（「制子，不聽為惡」）
2. 培養子女正確價值觀，指示其人生正道。（「指授，示其善處」）
3. 以慈愛之心照顧子女，入骨徹髓。（「慈愛子女，入骨徹髓」）
4. 幫助子女成就美滿的婚姻。（「為子求善婚娶」）
5. 隨時供給子女所需的一切。（「隨時供給所須」）
「長阿含經」卷十一「善生經」

同本異譯的經典有：「尸迦羅越六方禮經」、「善生子經」以及「中阿含經」卷卅三的「善生經」。在這些經典之中，言上述五事，略有不同，「長阿含經」卷十一之「善生經」所未載者，有：
1. 讓子女習一技之長。（「六方禮經」：「教計書疏」）
2. 讓子女秉持佛法正道處世。（「六方禮經」：「教持經戒」，「善生子經」：「教學經道經」）
3. 幫助子女建立事業。（「善生子經」：「興造基業」）
4. 幫助子女發展事業。（「善生子經」：「與謀利事」）

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統統及世界靈山大學創辦人。

三皈依法會

2013年9月7日，淨行上人於台北靈山講堂，為新進佛子舉行三皈依法會，會中除了有皈依儀式外，尚有佛法開示、傳燈等活動，會後，受三皈依佛弟子與上人合影留念。（圖一～圖五）：



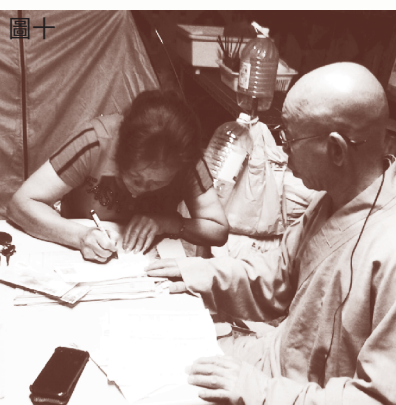
教育與弘法

一、2013年2月24日，美國漢諾森大學恭聘淨行上人為該校導師，該校董事長林春文居士，並於2013年9月間，追隨上人飛往巴黎弘法考察（圖六～圖七）；二、2013年8月11日，台中靈山講堂恭請上人蒞臨台中（圖八），為信眾開示。：



救災與濟貧

一、2013年5月30日，新店小碧潭原住民部落發生火災，靈山文教基金會捐贈救災款（圖九～圖十）。二、2013年9月19日，新竹五峰鄉8歲田小弟不幸車禍喪生，因家貧無力處理後事，靈山禪林寺代表前往關懷（圖十一）。



102年9月功德錄（續）

【供養常住】	
1,100元	黃衍成
1,000元	胡玉欣
【救濟】	
4,000元	蔡欽終
【護經】	
192,000元	黃衍成
10,000元	周淑真王傳樹同家
4,000元	胡玉欣
3,500元	張文松
2,000元	潘家彬、沈榮欣
【放生】	
1,000元	李高 蕭、黃蔭智、黃棋雲、黃素娥、曹秀玲、黃珍彩
500元	李再來、劉向蘭、郭政達、【小白、小黃】
400元	林夏、李桂雲、王黃蘭、周李寶玉
300元	范昌健、李虹慧
【其他專款-尼泊爾鐘鼓】	
3,000元	陳相捷
【其他專款-美國光明燈】	
25,000元	馬紹章、陳純英
7,500元	鄭本立
【隨喜】	
500元	丁耀福、藍華華、藍雪雲貞
300元	黃貴祥、何燕娟、何燕菊、何志勤、賴武村
200元	郭晉陽、郭顯華
【隨喜-講堂】	
1,000元	張郭梅、蔡欽終
500元	黃衍成

102年10月功德錄

【禪林建設】	
1,000元	蘇仰嵐、呂忠信、張黃素妹
50元	蕭素娟、黃奕晴、黃妍熙
【禪林建設-藏經樓】	
50,000元	邱美君
6,000元	林毓程
5,000元	劉惠美同家
2,000元	魯緒惠
【弘法教育-月刊】	
1,506元	陳清惠
【弘法教育-禪氣功】	
200元	陳超鳳
【供養上人】	
3,000元	林毓程
1,000元	梁福隆
200元	張秉炎
【供養常住】	
1,000元	胡玉欣
【救濟】	
1,000元	朱明緯、胡玉欣
【放生】	
500元	蕭素娟
【護經】	
100,000元	陳怡君
75,000元	朱明緯
10,000元	黃豐慶
8,000元	黃素香
6,500元	張文松
6,000元	張能聰、林淑瑜
4,500元	郭政達
3,000元	胡玉欣
2,000元	魯緒惠、沈榮欣
1,000元	蕭素娟、黃素娥、黃蘭中
500元	李再來、蕭素娟、【小白小黃熊】
400元	林夏
300元	鄭立惠、林欽惠、范昌健、李虹慧
【其他專款-尼泊爾鐘鼓】	
3,000元	陳相捷
【隨喜】	
1,000元	許中堂
500元	丁耀福、藍華華、藍雪雲貞
300元	黃貴祥、何燕娟、何燕菊、何志勤、賴武村
200元	郭晉陽、郭顯華
【隨喜-講堂-樓活動餐費】	
2,800元	黃素娥

專題論述 生命關懷

前言

在兒子很小的時候，我看著他睡覺的樣子，就把他想像成一尊臥佛，他一直是我們家的小臥佛。我因此發現佛經上寫的「四小不可輕視」的秘密：小沙彌不可輕視，因為將來他會變成大師父；小王子不可輕視，因為長大會成為掌管生殺大權的國王。總括而言就是：小孩不可輕視，因為他是「未來的主人翁」，可是有很多現在的主人翁根本就沒把未來的主人翁放在眼裡！

我在一些演講當中偶爾會穿插我兒子的小故事，強調的是我和老婆共通的與眾不同、不願從眾的教育態度，以及我從心也重新學習如何認識這個世界的方式。於是決定寫下這篇關於「兒童教育與陪伴」的文章，告訴這些大人們應該如何陪伴小孩：要像慈視眾生、像陪伴菩薩或天使、像對待臥佛或耶穌基督一樣。

一、從孩子的位置與角度看世界

我小時候的記憶有很大部分的缺損，我都說是：「我腦袋的記憶體容量不足，所以自動逐步刪除兒時記憶」，我跟老婆說：「人家失智症是新的記不住、舊的很清楚，我則是新舊記憶都逐漸模糊。」兒子還小的時候，我們帶他去家樂福買東西，我突然想到：「我小時候究竟是怎麼開始認識或看到這個世界的？」於是我決定蹲下來跟兒子同高度，我的視線朝向貨架上看去，恍然明白：東西都堆到天上去了。

我後來演講時開玩笑說：我們的家只有兩種，一種是二聲的「豪宅」，另一種則是三聲的「好窄」，那麼要如何把好窄變成豪宅呢？不用努力賺錢買豪宅，只需要學我兒子趴在地板上往天花板一看，「哇！我家天花板挑高耶」，瞬間就可以變成豪宅了。而且，反正豪宅都是外勞或管家在享用，主人通常很少有空在家，所以要住豪宅最快的方法不是努力賺錢，而是直接去應徵外勞或管家。

我有時會說：你可知道小孩為何經常會在百貨公司走失嗎？那是因為小孩的高度只能看到媽媽的大腿或小腿，而百貨公司總是有那麼多的美腿，小孩很容易就認不出哪一隻腿才是自己的媽媽，於是就會跟媽媽走失了。大人們用他的角度來看這個世界的时候，卻不知道小孩和小人物能看到的竟是如此不同。醫護人員家屬與志工用健康的角度看待「病情世界」時，可以眼觀前後左右四面，卻不知道末期病人是躺在床上只能看著上面的天花板，而且「病床六尺，就是我的世界」。

二、從小被大人教育有錯就怪別人

有很多家長（特別是阿公、阿婆）在小孩跌倒時，都會打地板、罵地板給小孩看，責怪說「都是地板不好，害我金孫跌倒。」我一直都覺得這種大人和這樣的教育模式有病，地板一直都在那裡啊，請問它到底招誰惹誰了？這樣被教育的小孩長大之後，自己犯錯就怪別人：「大家都闖紅燈，警察為何只開我罰單？」「大家都有A錢，為何只有抓我去關？」這是光有賄賂性格卻無「願賭服輸」的氣魄！

台灣人其實多半都是海盜的後代，不管是西班牙、荷蘭、鄭成功或日本來佔據與統治台灣，能夠渡海來台就是某種程度的海盜。海盜性格的典型表現就是：「贏的就整碗捧去，輸的就趕緊逃跑。」跑太慢就會被抓起來，小則被關、重則殺頭，這就是現實的社會。我看到社會新聞，家長說：「我兒子本性不壞，都是交到壞朋友被帶壞的」，我很想對這種笨蛋家長說：「你兒子才是別人家兒子的壞朋友啦！」

我兒子從小走路跌倒或撞牆，我們就教導他：「地板（牆壁）本來就在那裡，是你自己去撞它的，會痛，地板（牆壁）也會痛啊，跟地板（牆壁）說：對不起！」我不會叫兒子不准哭，我覺得

有血有淚才是個「人」，我看著他竟然能夠邊哭邊跟地板（牆壁）說對不起。自己錯了就承認，不要牽拖怪別人或拖別人下水，俗話說「不生，牽拖厝邊（台語）」，我希望兒子長大是個哭哭自如、有擔當的真人。

三、從小看繪本保護想像超能力

我很喜歡一句廣告詞：「想像力就是你的超能力！」請問：太陽和月亮應該是什麼樣子？草原和海洋應該是什麼顏色？可不可以有紫色的方太陽、咖啡色的長月亮、藍色的草原和綠色的海洋？小孩看繪本可以保有原始生命的超能力想像世界，大人看繪本或許可以稍稍記起失落已久或被教育所斷傷的生命本能。

我小時候台灣還沒有繪本，我有兒子才開始看繪本，從兒子還不會說人話的時候就開始讀繪本給他聽，我把繪本放在書櫃的最低層，這是提供養成閱讀習慣的可近性。兒子兩、三歲時可以自己選擇，我們就給他決定睡前要爸比或媽咪講哪一本繪本？有時候可以選兩本讓他體會閱讀的快樂。後來老婆給我機會，多半讓我在睡前讀繪本給兒子聽。我老婆比較會改稿，用自己的方式講繪本，我則是原汁原味的照著繪本念，最近聽說這才符合繪本專家林真美老師的觀念。

在我兒子還沒滿三歲進幼稚園之前，我就發現他有時候會在晚餐後開始「發作」：把書架上他拿得到的繪本一本一本抽出來翻閱，一個晚上可以翻了一大疊，很像是在總複習。我都說：「這小子明明還不認識字，所以應該是看著圖像，想著爸比或媽咪曾經怎樣跟他講這個故事吧！」我因此知道孩子是從繪本與圖像開始認識世界，後來才能夠進入文字與文本，現在台灣出版界推動「橋梁書」則是介於其間的過渡階段。

四、左撇子小孩來教育幼稚園老師

我從事安寧療護工作已經十八年，安寧療護強調：「尊重末期病人的自主權與個別差異」。可是，為何要等到一個人快死了，才想到要尊重他呢？可不可以在他還健康的時候，就尊重他的自主權？可不可以在你的孩子小時候，就尊重他的個別差異、欣賞他的與眾不同呢？我們一整個世代的生命教育都教錯了，孩子從小就被要求要合群、要從眾、要和其他人一樣，可是假如孩子和其他人都一樣，那既然已經有那麼多的其他人，根本就不需要再把他生出來啊！

每個孩子之所以值得被生下來，就因為他和其他所有都不一樣，這才符合「生物多樣性」的物種原理，人類才不容易因為大環境的變遷而絕種滅亡啊！根據全世界的統計：左撇子在各類人種當中都佔約10%。我妹小時候是左撇子，在當時的社會環境與教育體系，她被我爸媽和老師強迫改換成右手。當我發現我兒子是左撇子時，現在輪到我這個「右撇子」做主，我決定尊重孩子的天性！

當兒子已經會用左手拿餐具自己吃飯後，有次看到他用右手拿著餐具卻不會吃飯，我們才寫連絡簿提醒幼稚園老師：「我兒子是左撇子，請注意餐具不要放右邊，不要讓他以為必須跟別人一樣用右手。」我自己是佛教徒，吃素超過二十年，當我看到兒子在天主教幼稚園裡面，用左手在胸前畫著十字，我很高興養出一個與眾不同的兒子，我要等他長大自己決定宗教信仰以及繼續吃草或改吃素。

後來班上又出現兩個左撇子小孩，老師說：「當幼教老師二十幾年，第一次發現這麼多左撇子。」請注意兒子的班上大約三十人，平均應該每年每班三個左撇子，可能只是老師的眼沒打開。有人跟我說：「讓你兒子也學習用右手吃飯寫字，左右開弓會更聰明喔！」我說這是「右撇子沙文主義」！除非你會要求所有的右撇子家長也來教孩子通通練習用左手吃飯寫字，說服這90%的右撇子孩子的家長，讓他們相信「孩子可以左右開弓會更聰明」

第3版

如何陪伴孩子像陪伴菩薩或天使一樣

許禮安

，請注意美國2000年三位總統候選人都是左撇子，而且從那時到現在都是左撇子治國！

五、幼教要先教台語和台灣民間故事

我兒子三足歲去讀幼稚園在開學的第一天，老師很巧就講了白雪公主的故事，我不想太早用外國童话故事污染兒子，所以我暫時不買安徒生童话、格林童话和伊索寓言等繪本給兒子看。因此兒子今生上學的第一天晚上，我就不客氣的給老師寫聯絡簿：「請老師不要先講白雪公主的故事，可不可以先教台灣民間故事！」

後來發現兒子的幼稚園有教美語，兒子竟然有英文名字，念起來是「俊」，我很排斥這件事，於是又給老師寫聯絡簿：「請老師不要先教美語，可不可以先教台語！」幼稚園其實有教一些台語，我們家裡現在儘量講台語，因為先前阿公、阿嬤竟然都和金孫說國語，而我們也忽略了，害兒子現在台語稍微會聽卻不大會講。

台灣的教育讓我們似乎跟外國人比較熟，於是長大之後就很容易變成外國人，現在從國小義務教育就開始教英文，從幼稚園就開始給他外國名字，將來就只會更快亡國滅種。這是台灣基礎教育失敗的根源，各個領域都有類似的狀況，我去高師美術系的系學會演講時曾經問過美術系的學生，照樣講不出來台灣有畫家。

我以前聽到畫家就直接聯想到：米勒、莫內、梵谷、高更、畢卡索，奇怪我們認識的畫家怎麼都是「阿兜仔」？直到人在張啟華文化藝術基金會，才開始講得出：楊三郎、李石樵、廖繼春、李梅樹、劉啟祥、張啟華等台灣前輩畫家的名字。我常說：「外面有自稱他是台灣人的，你就考他這一題：請講出五個台灣的畫家！」

六、學才藝上安親班要尊重孩子的自主權

我在演講安寧療護強調，不只要尊重末期病人，應該在還健康的時候，我們就希望有人尊重我們的自主權、欣賞我們的與眾不同，現在則延伸到：在孩子還小的時候就應該尊重他，將來他長大之後才知道要尊重別人。可是大部分家長父母親強迫孩子去學才藝、要補習、上安親班，都說：「我是為他好！」卻沒想過將來小孩會長大、父母會年老，將來他會跟主治醫師說：「醫師，你盡量幫我爸媽插管急救，我是為他好！」那就是家長父母親活該現世報啊！

我兒子幼稚園要另外繳費學才藝，我每學期都問他，直到大班才決定要學才藝。兒子學鋼琴據說是因為某個小女生也學鋼琴，幼稚園畢業時間他要不要繼續學鋼琴，他就說不要了，雖然我妹妹是鋼琴老師，我也不願意勉強孩子。至於學小提琴不適應，起先是他覺得：「我拉一次就會了，為什麼還要一直練習？」我都說：「這是孩子太聰明的壞處，因為聰明與勤勞很難並存。」接著是看他手勢不順與力道不足，我才發現是因為沒有左撇子專用小提琴和用左手拉小提琴的老師，後來是兒子自己決定不學了。

我們很早就告訴他：「花錢學才藝至少要學得開心，學才藝如果不開心，爸比賺錢繳學費也很辛苦，你如果不學就告訴爸比，我也可以省錢，不要兩個人一起痛苦。」我們並不會「肖想（台語）」兒子長大變成鋼琴家或小提琴家，甚至不會期望他變成鋼琴或小提琴老師，我自己小時候學過一兩年鋼琴，到現在只記得「小蜜蜂」，所以幹嘛父子倆要這樣浪費生命呢！

我兒子一直不願意上安親班，幼稚園上全天不需要去安親班，升上國小一年級，只有週二全天到四點，其他四天都在中午十二點，同學都去安親班，他決定要上「媽咪安親班」，我們尊重兒子的決定。寒暑假問他要不要去安親班，他說不要去，去上游水課和樂高課，暑假去澎湖、花蓮，陪爸比

（下接第四版）