（上接第三版）

式就不合法，輔導員和村里長不具家屬身分，不夠資格「出具同意書代替之」，就算簽了也是廢紙，十多年來很多醫院和輔導員都在違法。

沒有家屬的榮民跟獨居老人，昏迷之前沒有簽署意願書或委任書，就沒辦法決定要怎麼樣做。102年第三次修法補漏洞：「無最近親屬者，應經安寧緩和醫療照會後，依末期病人最大利益出具醫囑代替之。」末期病人卻找不到任何家屬，眼看該決定要不要急救，就照會安寧緩和醫療專科醫師去評估，依照末期病人的最大利益，符合倫理和法律，對他進行急救沒有延長有意義的生命，只是延長痛苦而沒有好的生活品質，安寧專科醫師在「會診回覆單」上註明，請主治醫師在「醫囑（醫師所寫下的醫療指令）」寫下「不急救」或「DNR」，就可代替意願書或同意書。

「安寧緩和醫療條例」第七條：「同意書或醫囑均不得與末期病人於意識昏迷或無法清楚表達意願前明示之意思表示相反。」家屬代簽的同意書或照會安寧緩和醫療所立的醫囑，都不得與末期病人在清醒時明示之意思表示相反。當然得有證據，以前有人問說：如果病人不會簽名？沒辦法簽名，錄影也可以，錄影可證明病人清醒時有明白表示，錄影可代替意願書，這時同意書或醫囑都不得跟他相反。雖然衛生福利部沒有文件格式可讓病人寫下：「我一定要搶救到底」，只要拿得出證據證明末期病人在昏迷前有明白表示，就不能跟他的意思相反，正反兩面都應該尊重。

最近親屬有很多，誰的決定權最優先？

「安寧緩和醫療條例」第七條：「前項最近親屬之範圍如下：一、配偶。二、成年子女、孫子女。三、父母。四、兄弟姐妹。五、祖父母。六、曾祖父母、曾孫子女或三親等旁系血親。七、一親等直系姻親。」最近親屬的範圍，第一順位是配偶，第二順位是成年子女、孫子女，第三順位是父母，第四順位是兄弟姐妹，通常醫院問到前四個順位都沒有，就等於找不到家屬。後來律師提醒第七順位「一親等直系姻親」，我都說：「假如這家人都死光了，只剩婆媳相依為命，如果婆婆對媳婦不好，媳婦將來可以決定婆婆要怎麼死。」一親等直系姻親就是婆媳、翁婿等關係，前提是前面順位都沒人，不然，在家庭社會關係裡面，媳婦不能有任何意見。

最新版的第七條：「末期病人符合第一項至第四項規定不施行心肺復甦術或維生醫療之情形時，原施予之心肺復甦術或維生醫療，得予終止或撤除。第三項最近親屬出具同意書，得以一人行之；其最近親屬意思表示不一致時，依第四項各款先後定其順序。」過去末期病人萬一被插管，主治醫師看到病人的意願書就可以拔管。可是家屬的同意書只能讓病人免於被插管，對已插管的病人，家屬簽同意書卻不能拔管，據說是立法委員考慮：富家子孫可能想要「謀財害命」。

民國100年第二次修法後，我開玩笑說：「一個人不可以謀財害命，要全共同謀財害命才可以。」當時規定要前三個順位「配偶、成年子女、孫子女、父母」都一致同意，還要通過醫院的醫學倫理委員會審查才可以拔管。我老婆曾經算過：假如她在澎湖的外婆沒有簽署意願書而被插管，她外婆生養十幾個子女，每戶各生兩、三個，她們要四十幾個人簽名，找遍全台灣和澎湖才有可能拔管，根本就是不可能的任務。各位可看到這其中的荒謬，假如一個人算謀財害命，那全家當然也是謀財害命，假如一個家屬就可決定不要插管，同樣的道理一個家屬也可以決定拔管，這樣才符合倫理法則。

民國102年第三次修法，要不要插管和拔管都只要一個家屬決定就可以，過去要找幾十個家屬共同簽名已經變成過去式，同時醫院的醫學倫理委員會也被解除任務，不再需要審查可否拔管。民國100到102年這兩年之間講的第二次跟第三次「善終」合併在一起，任何一個家屬簽署「不施行心肺復甦術同意書」，末期病人就免於被插管的命運；如果已經被插管，任何一個家屬簽署「不施行維生醫療同意書」就可拔管。可是麻煩還在後面，如果末期病人有一大群家屬，其中任何一個家屬簽了要拔管，照法律當然可拔管，可是其他家屬會找誰算帳？主治醫師！

俗話說：「徒法不足以自行」，法律終究有限，死亡不是單純的醫療事件而是社會事件，必須召開家庭會議取得家屬的最大共識，最好是所有家屬的認同，以免將來翻臉不認親人。法律是最低保障，任何一個家屬敢出來主張，按照優先順序決定，而配偶是第一順位，要好好對待配偶。我都開玩笑：「假如我對老婆不好，將來老婆會跟主治醫師說：醫師，你盡量給他插管、電擊，不要讓他死得太輕鬆愉快，要報冤仇趁現在。」為了不要被插管，最好先簽署「預立意願書」，將來配偶就不能推翻你的意願。

在醫院可能遇到什麼可預防的狀況？

「安寧緩和醫療條例」第七條：「後順序者已出具同意書時，先順序者如有不同之意思表示，應於不施行、終止或撤除心肺復甦術或維生醫療前以書面為之。」末期病人清醒時沒有簽意願書與委任書，昏迷之後是太太在照顧，太太推說不識字，由兒子簽同意書，太太沒表示意見。等到病人快死時，太太突然發作，要求醫師說：「你一定要救到底，不然我告你！」請問這時可不可以救、該不該救？配偶是第一順位最優先，「後順序者」兒子是第二順位，已經出具同意書，「先順序者」配偶如果有不同意思表示，「應於不施行、終止或撤除心肺復甦術或維生醫療前以書面為之」。

有兩個要點：口頭講不算，要書面，配偶的書面可以推翻兒子的書面，但是要在發生狀況之前，一開始不表示就視同默認。我演講時教醫護人員：如果兒子簽同意書，病人的配偶還在，拜託你還是尊重地問一下，配偶如果說同意就請順便簽名，比較不會在臨終關頭出狀況。畢竟配偶是第一順位，如果不識字可以蓋印章加上蓋手印，免得臨時反悔就很難處理。

醫護人員都知道：病床邊的照顧者自稱是老婆的，有時候可能是「小三」、「外婆」或同居人，家屬簽署的同意書是法律文件，收到配偶代為簽署的同意書時，建議要核對一下身分證件，方便的話就影印附上，以免將來真正的老婆忽然冒出來有不同意見。聽說以前青春少女喜歡在身分證配偶欄寫「劉德華」，幻想自己是華嫂，現在身分證加護具就不能自己寫了。

「安寧緩和醫療條例」第九條：「醫師應將第四條至前條規定之事項，詳細記載於病歷；意願書或同意書並應連同病歷保存。」不過，施行細則有訂：「意願書或同意書應以正本為之，但病人轉診者，由原診治醫療機構留具影本，正本隨同病人轉診。」意願書和同意書是屬於病人和家屬的法律文件，它的所有權不屬於醫院，醫院不可以扣留正本。

這和「病歷摘要」不同，歐美認為病歷是屬於病人所有，病人可以要求影印全本病歷，台灣的醫療法規定索取病歷摘要，醫院給你的是影本，上面加蓋印章「視同正本」。但是，意願書和同意書的正本屬於病人和家屬，台灣醫療體系放任病人自由轉診，只能「由原診治醫療機構留具影本，正本隨同病人轉診。」如果醫院扣留正本，你就告訴他：「正本隨同病人轉診，醫院只要留影本就可以。正本是我的法律文件，就算上面有醫院名稱，法律規定正本隨同病人轉診。」

對醫師的罰則以及「施行細則」相關規定

「安寧緩和醫療條例」第十條：「醫師違反第七條規定者，處新台幣六萬元以上三十萬元以下罰鍰，並得處一個月以上一年以下停業處分或廢止其執業執照。」第十一條：「醫師違反第九條規定者，處新台幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰。」第十二條：「本條例所定之罰鍰、停業及廢止執業執照，由直轄市、縣 (市) 主管機關處罰之。」第十、十一條是醫師的罰則，不可違反第七、九條。第十二條是執行機關。看來只有醫師有關，醫師怕被告被罰，就要遵守法律規定。

「安寧緩和醫療條例」第十三條（刪除）。第十四條：「本條例施行細則，由中央主管機關定之。」第十五條：「本條例自公布日施行。」第十三條在民國100年已經刪除全文，但法律不能依序遞補，因此保留條號而內容空白。第十四條是施行細則應該由當時的衛生署、現在的衛生福利部定之。第十五條是自公布日施行。安寧緩和醫療條例總共只有十五條，真正要講的就是前面九條而已。

雖然我已經簽署預立意願書註記到健保卡，它的法律效力等於意願書的正本，要提醒大家：我不相信電腦，台大醫院發生過全院電腦當機，萬一你被送到急診，而醫院電腦當機，讀不到健保卡資料，在不確定的情況下就只能先插管急救。如果你有「安寧心願卡」或是意願書正本，跟健保卡放在一起，就有雙重保障。

附錄：「安寧緩和醫療條例施行細則」修正草案

根據103年7月28日衛醫部字第1031665044A號衛生福利部書函

第一條　本細則依安寧緩和醫療條例（以下簡稱本條例）第十四條規定訂定之。

第二條　經診斷為本條例第三條第二款之末期病人者，醫師應於其病歷記載下列事項：一、治療過程。二、與該疾病相關之診斷。三、診斷當時之病況、生命徵象及不可治癒之理由。

第二條之一　本條例第六條之一第一項後段所稱之廢該註記之方式，準用同條第二項之規定。

第三條　本條例第七條第一項第一款所稱之二位醫師，不以在同一時間診斷或同一醫療機構之醫師為限。

第四條　本條例第七條第二項所稱相關專科醫師，指與診斷病人所罹患傷病相關專業領域之專科醫師。

第五條　本條例第七條第六項所稱得以一人行之，於同條第四項所定同一款之最近親屬有二人以上時，指其中一人依同條第三項規定出具同意書者，即為同意不施行、終止或撤除心肺復甦術或維生醫療。

第六條　本條例第八條所稱家屬，指醫療機構實施安寧緩和醫療或提供維生醫療抉擇時，在場之家屬。

第七條　本條例第九條所定之意願書或同意書，應以正本為之。但病人轉診者，由原診治醫療機構留具影本，正本隨同病人轉診。
意願書已依本條例第六條之一第二項規定，以掃描電子檔存記於中央主管機關資料庫者，診治醫療機構下載列印該資料等同正本。
末期病人最近親屬已簽署同意書，病人日後在同一或不同醫院就醫時，如能提出前次簽署同意書之影本或複寫本，無須重複簽署。

第八條　本細則自發布日施行。

【許禮安註】施行細則只有八條，依據「安寧緩和醫療條例」第十四條由衛生署定之。施行細則民國90年訂定到現在從未修訂，「安寧緩和醫療條例」民國89年立法通過後，已經分別在民國91年、100年、102年歷經三次修法，「衛生署」似乎有怠忽職守的嫌疑，最近「衛生福利部」有公告草案但尚未定案。底下畫線即是新增的條文字句。

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，並任職於衛生福利部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
【無法投遞請會予退回】

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

靈山 現代佛教

第 368 期　2015年1月 出版

《大乘密嚴經》對涅槃非壞滅的論證
298期 禪坐健身班 開始招生了
啟建千佛大法會
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（104年1月~3月）
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

《大乘密嚴經》對涅槃非壞滅的論證

■ 劉嘉誠

在佛教三藏中，佛經相對於論典而言，比較少用論證的方式證成某一主張或見解，尤其《大乘密嚴經》是屬於如來藏系經典，如來藏系的特色是重修證，不重思辨，因而經中更少見到使用論證的方式。然而《大乘密嚴經》中，對於「涅槃非壞滅」此一見解的提出，卻出現經中少有的論證，以下就針對此一部分的論證作一簡略說明。

本經的說法主是金剛藏菩薩，經中金剛藏對於外道「涅槃是壞滅」的見解，首先以偈頌破曰：「非如外道說，壞滅為涅槃，壞應同有為，死有復生過。」本頌依法藏的解釋，外道與二乘都認為：「諸法皆有，以修行力滅却始無，法盡無處名為涅槃。」意思是說外人以為涅槃是生死輪迴的斷滅，由此涅槃則成為虛無之見，因而經中以本頌指出外人過失而破之。本頌論破的方法，在印度論理學稱作“tarka”，其論證形式為：「如果ｒ，則非ｐ」，其中ｒ表敵論者的主張，ｐ表某一已知的事實。這種方法也稱作「歸謬法」，也就是說，欲證明敵論者的主張ｒ是錯的，先假設ｒ為真，然後由ｒ真的假設，導出矛盾的結論，最後再斷言ｒ真的假設錯誤，應該非ｒ才對。以本頌而言，金剛藏欲證明敵論者的主張「涅槃是壞滅」是錯的，他先假設「涅槃是壞滅」為真，也就是本頌的第二句「（若）涅槃是壞滅」，然後再由此一前提導出矛盾的結論，此一結論就是涅槃將成為如同有為法一般死而復生，也就是本頌的下半頌「壞應同有為，死有復生過」，然而這卻與涅槃非生死法的事實相矛盾，所以涅槃不應該是壞滅法。以上金剛藏的論破，我們可以用歸謬法將其寫為如下的推論式：如果「涅槃是壞滅法」（ｒ），則「涅槃有同於有為法死而復生的過失」（～ｐ）；實際上「涅槃不應同於有為法死而復生」(ｐ)，所以「涅槃並非是壞滅法」(～ｒ)。

接著金剛藏再以偈頌破曰：「涅槃若滅壞，眾生有終盡，眾生若有終，是亦有初際。應有非生法，而始作眾生，無有非眾生，而生眾生界。」這裡有兩個偈頌，其方法仍然是歸謬法。前一頌說，若涅槃是壞滅，則眾生之生死輪迴將成為有「終」，若有「終」則亦有「始」（pūrva-koṭi本際，即生死的最源頭）。後一頌再指出眾生若有本際的過失，此一過失是「眾生本際之前應先有非眾生生出眾生之過」，不過頌文是簡略的說法，其完整的推論應該是這樣的：先詰問外人眾生本際之前為有因？為無因？再以兩難式破他：若無因，則彼本際眾生無因而生，即有常過；若有因，再以雙關詰問：彼眾生本際之前究以眾生為因？或以非眾生為因？復以兩難難破：若以眾生為因生出彼本際眾生，則彼本際眾生應不名本際；若以非眾生為因生出彼本際眾生，則有非眾生生出眾生之過失（此即頌文簡略指出之過）。綜上，本二偈頌也可以用歸謬法寫為如下的推論式：如果「涅槃是壞滅法即眾生有盡有始」(ｒ)，則「眾生本際之前應先有非眾生生出眾生之過」（～ｐ）；實際上「無有非眾生而生出眾生的情形」(ｐ)，所以「涅槃並非是壞滅法」(～ｒ)。

最後，金剛藏復以偈頌破曰：「眾生界既盡，佛無爾始法，是則無能覺，亦無有涅槃。」這是承接前二偈頌的最初二句「涅槃若滅壞，眾生有終盡」而接續的另一論破，依法藏的解釋，破意是說，若涅槃是壞滅，則眾生之生死輪迴將成為有終盡，眾生界既有終盡，則佛應無「爾焰法」（所知法，即佛所覺知的眾生），既無爾焰法，則對何所覺而有能覺（佛）？既無能覺，覺所得果「涅槃」亦無。本頌所用歸謬法之推論式如下：如果「涅槃是壞滅法即眾生有終盡」(ｒ)，則「應無所覺、亦無能覺及覺所得果（涅槃）」（～ｐ）；實際上「有所覺、能覺及覺所得果（涅槃）」(ｐ)，所以「涅槃並非是壞滅法」(～ｒ)。

以上是有關《大乘密嚴經》中對於「涅槃非壞滅」的相關論證，由於是經中少見到以論證的方法證成自宗的主張，因此值得加以介紹，以顯示如來藏經系鮮有的論證特色。

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

298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：2015年1月8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。

啟建千佛大法會

法會地點：靈山禪林寺　新北市石碇區永定里大溪坡一〇九號（男眾大殿）
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二十一號七樓
電　話：2361-3015　傳　真：2314-1049
劃撥帳號：19726167　帳戶：靈山禪林寺
。法會中設有多種功德項目，歡迎隨喜報名參加。

主壇法師：上淨下行老和尚
法會時間：一〇四年一月二十一日（週五）至二月二日（週日）
上午九時至下午五時

緣　起：禮拜千佛，感恩三寶慈光照拂，並懺悔年來的罪業過位，祈求新的一年，風調雨順，災障消滅，廣增福慧。

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坡109號
連絡人：釋清根 0933-138-619
釋清藏 0933-469-132

靈山講堂近期活動通啟（104年1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」（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	大悲懺法會	每月第三個星期六上午09:30至12:00	靈山禪林寺（觀音亭）		
003	禪坐健身班第298期開課	2015.1.8(四)晚上07:00至 09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	歲末聯誼	2015.1.25(日)上午11:00至下午02:00	靈山禪林寺	包括年度檢討報告、行程簡報、師父開示等	
005	釋迦法會(本師釋迦牟尼佛成道紀念日)	2015.1.27(二)上午09:00至12:00	台北講堂	恭請八十八佛、臘八供眾等	
006	千佛大法會	2015.1.31(五)～2015.2.2(日)上午09:00至下午5:00	靈山禪林寺	禮拜千佛、懺悔罪障、祈求風調雨順及福慧增長	

靈山講堂定期活動表

台北講堂

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

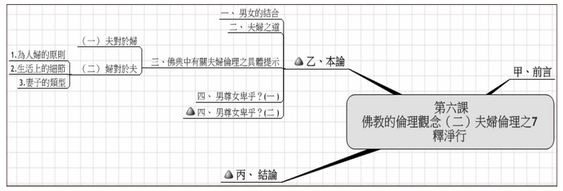
名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：00～09：30
法華經法會	行河法師 主持	（每週第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00週日下午甘露施食

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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第六課 佛教的倫理觀念（二）夫婦倫理 之7

■ 釋淨行



甲、前言

乙、本論

一、男女的結合
二、夫婦之道
三、佛典中有關夫婦倫理之具體提示
四、 男尊女卑乎？（一）
五、 男尊女卑乎？（二）

古代的印度原係逼地以農業、手工業為主要生產型態之社會。在這種社會中，勞力（而非機器）是產生經濟價值之要件。就這一點而言，男性生理上與女性相較起來，實佔優勢；如此一來，也就決定了男尊女卑的趨勢。由人類的歷史發展來說，女權的提昇始於工業革命後的歐美，亦即俟產業結構的調整促成社會結構的變化之後，女性才漸能在經濟上自主，生活不須完全仰賴男性，於是女性方跨出了與男性爭求平權的一步，女性的地位才逐漸受到普遍尊重。

因此，在佛世的印度社會，可以說男女平等並無強而有力的支持條件（因緣不具足），在生產型態的限制下，男女平等也無從實現。此時若是硬生生地要求現實社會接受一套不切實際的平權方案，殊非明智之舉。佛陀並不倡言倫理上男女之形式平等，而是推本溯源，以四姓平等、眾生平等的觀念破除世間一切虛妄分別，點明男女本質上究竟平等。大乘佛典中載有許多女性精神成就之卓越表現，即證明佛教並不認為男女有所謂孰優孰劣的差異（註七）。

倫理畢竟是互待互成的，絕不是一方凌駕於另一方的嚴苛教條。婦固然敬夫，夫又何嘗不須敬婦，由前節所述可知，夫婦關係融洽圓滿，在於互敬。現代社會家庭型態迥異於古代，男女兩性地位亦漸趨平等，夫婦關係固不必是「夫唱婦隨」，但也應朝「琴瑟好和」努力。

丙、結論

佛教為在家信眾所制之五戒，其實極具現代意義。不殺生符合生態保育理念；不偷盜則呼應法治精神；不妄語在處處講究公信力的時代，誠為處事不可或缺的原則；不飲酒則包括了一切戕害身心的毒品禁戒，在今日酗酒及吸毒問題日益惡化之際，乃是淨化世界的良方；至於不邪淫，則能夠為「性開放」的現代社會開闢一條真正從情慾中「解放」的路。不可否認，現代人為追求淫欲的滿足，引發了多少家庭及社會問題，反而因「解放」了情慾而受困受苦於其招致的無窮煩惱。正如「雜阿含經」所言：「女人不守份際，背棄丈夫另隨新歡，男人花心放蕩，背棄妻子拈花惹草，像這樣不顧念家庭的行為，即是墮落惡道之門。」（註八）

佛教肯定夫婦關係的價值，主張男女份際的把握，尊重配偶而守貞，的確有令現代社會撥亂反正的功效。附帶一提，佛教不是不通情理的宗教，譬如配偶死後猶須守節否？佛教徒能與非佛教徒結婚否？夫婦實在形同水火、無法共同生活，可離婚否？「有緣則合，無緣則離，夫婦就是如此。」以上這些問題，佛教基本上是持開明的態度，既無由鼓勵，也無權反對。

附註：

註七：譬如「維摩詰所說經．觀眾生品」中之天女：舍利弗問天女：「汝何以不轉女身？」天女答言：「我從十二年來求女人相了不可得，當何所轉？譬如幻師化作幻女，若有人問：『何以不轉女身？』是人為正問否？」舍利弗言：「不也！幻無定相，當何所轉。」天女說：「一切諸法亦復如是無有定相，云何乃問不轉女身？」

世人執著四大和合之色身而有男女分別，其實正如「金剛經」所云「凡所有相，皆是虛妄。」

其餘大乘經典亦多有女性現身說法，強調法性平等，破除男女虛妄分別者，如「佛說阿闍貰女阿術達菩薩經」之無愁憂女、「佛說月上女經」之月上女、「佛說無垢賢女經」之無垢賢女、「佛說海龍王經」之寶錦女；再者，在「勝鬘師子吼一乘大方便方廣經」中，勝鬘夫人聞佛授記，在「大方等無想經」卷四及卷六則記載女為聖王。

其實，早在最為古典的「雜阿含經」裏，便已直接說明了男女根器無二無別的道理，人類證果成道，並不受限於性別的差異。如「雜阿含經」卷四十五中蘇摩比丘尼言：「心入於正受，女形復何為？智或若生已，逮得無上法。」

註八：「雜阿含經」卷四十八：「女人不自守，捨主隨他行，男子心放蕩，捨妻隨外色，如是為家者，斯皆墮負門。」

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。

103年11月功德錄

〔禪林建設〕

2,000元	蔡欽終
500元	溫妃珍、溫機鎮、溫張秀珠、黃志良
400元	黃登震

〔禪林建設-觀音殿〕

2,000元	施秀英

〔禪林建設-藏經樓〕

25,000元	呂安嬰、呂尚潔
6,000元	顏良恭開家
3,000元	林陳源
1,000元	呂信雄、陳遠明、（故）陳陳照秀、潘陳鸞秀、黃麗容、陳明惠、梁寶村、梁彭錦雲
500元	潘芳靜

〔臘法〕

200元	黃葉喜、簡源彰、黃登震、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡

〔弘法教育-月刊〕

3,260元	李燕惠
1,834元	林淑瑜
600元	方輝山
500元	蔡欽終
264元	翁淑秋
216元	郭忠強
152元	魏怡珍

〔供養上人〕

18,000元	劉淑貞
3,000元	李淑惠、張兆族
2,000元	陳瑞秀
1,000元	張佩玲、呂嘉明、呂尚潔、呂安嫻、范文惠
400元	黃登震
286元	張翠仙
200元	張秉筑

〔供養常住〕

400元	陳慶忠、陳思堯、陳思宏

〔供養三寶〕

500元	（故）黃清、貓咪珍珠

〔救濟〕

2,000元	蔡欽終
1,000元	姚樹宏

〔講經〕

60,000元	黃麗雲
36,100元	張文菘
6,000元	林淑瑜、張能聰
5,000元	周淑真王傳樹開家
2,000元	鄭政道、沈榮欣、楊衍春
1,000元	黃貞祥、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
500元	劉淑貞、貓咪珍珠、李佳盛、【小白、香包、小黃、熊熊】、【古業炎、古紹晉、古晉瑄】
400元	姚樹宏
300元	范昌健
200元	李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉
100元	林李偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、陳聰明、林阿抱、柯茂全、林素珍、李冠廷、李宜馨、李偉翔、許雪、李榮森、王馨苹、許采儒、許卓碧雲、陳德慧

〔譯經-台中講堂〕

50,000元	莊景淳
30,000元	釋通力

〔其他專款-尼伯爾鐘鼓〕

3,000元	陳榕捷

〔隨喜〕

2,000元	廖聰雄
500元	丁權福、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勳、賴武村
200元	鄧聲陽、鄧麟華

〔隨喜-講堂〕

500元	蔡欽終

〔隨喜-菜金〕

200元	吳薛安秀

〔隨喜-禪林男眾漢白玉觀音像〕

20,000元	陳惠珍

〔隨喜-禪林男眾觀音亭〕

10,000元	張佩玲、呂嘉明、呂尚潔、呂安嫻、范文惠、林陳秀珠
7,000元	劉淑貞
3,000元	林陳源
2,000元	黃素智、鍾慧錦、范民揚、陳榕捷
1,000元	陳瑞秀、江碧玲、三寶弟子、鄧菱珠、鄧菱芳、【張文菘、劉琇如、張光辰】、胡文豪、吳阿蝦
500元	劉惠美、藍龍波、（故）蔡柔、藍瑞賢、貓咪珍珠、陳德慧、潘陳錦秀
250元	姚樹宏、黃淑霞、潘芳靜、陳遠明、黃登雲、黃葉喜
220元	李淑惠
100元	高淑卿

〔隨喜-禪林四大天王〕

10,000元	朱鳳娘、蘇愛文、范民揚
5,000元	【張文菘、劉琇如、張光辰】

專題論述 安寧療護

安寧療護與安寧緩和醫療條例（續）

■ 許禮安

前言

之前寫篇八千字文章「安寧療護與安寧緩和醫療條例」，只夠說明「安寧緩和醫療條例」第一到五條以及第八條，本文從第六條接續，希望讓大眾了解這個本質上應該是「總有一天等到你」的法律條文。

現有五種意願書、同意書等文件格式名稱

「安寧緩和醫療條例」第三次修法後，民國102年1月9日公告條文，衛生署（現已改制為衛生福利部）102年5月15日公告新版五款格式：「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」（簡稱「預立意願書」）、「撤回預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願聲明書」（簡稱「撤回聲明書」）、「醫療委任代理人委任書」（簡稱「委任書」）、「不施行心肺復甦術同意書」（通稱「DNR同意書」）、「不施行維生醫療同意書」（俗稱「拔管同意書」）。

限由病人（當事人）簽署的是前三款：健康時可簽署「預立意願書」；今天簽了明天後悔可簽署「撤回聲明書」；現在不想或不能決定，可簽署「委任書」。病人清醒時來不及簽署，而於昏迷後才可由家屬代為簽署的是後兩款：病人還沒被插管，家屬簽署「DNR同意書」，就可讓病人免於被插管急救的命運；病人已被插管，家屬可簽署「拔管同意書」，讓病人早日脫離苦海。

這五款是法律文件，「意願書」、「委任書」和「同意書」的簽署者與相對權利不同，名稱差一個字都不行。衛生署公文公告的格式，全國醫院必須通用與一體適用，有某些醫院不承認病人和家屬在別家醫院簽署的文件，還要病人和家屬重新簽署，就表示藐視衛生署。

家屬能否在病人昏迷後撤銷病人的意願？

很多人問：「我已經簽署『預立意願書』，萬一我昏迷，家屬趁機叫醫護人員撤銷，然後對我施以『插管、電擊、接呼吸器、進加護病房』這樣的『死亡套餐』，那我該怎麼辦？」

「安寧緩和醫療條例」第六條：「意願人得隨時自行或由其代理人，以書面撤回其意願之意思表示。」臨床上會遇到病人簽好「預立意願書」，結果等到他昏迷，家屬突然變卦。家屬在旁邊喊：「醫師，你一定要救到底，不然我告你！」醫師怎麼辦？

家屬可不可以推翻病人的決定？不可以！「安寧緩和醫療條例」是「尊重末期病人之醫療意願及保障其權益」的法律，家屬不可隨便推翻病人的決定。首先，口頭不算，不能嘴巴講「一定要救到底」，要有書面文件才可以撤回。更重要的是：喊要救到底的人，身分資格是否符合法律要件？

法律明訂要撤回病人的決定，只有兩類可以，第一是病人（意願人）自行撤回，病人昏迷當然不可能自己撤回。第二就只有「醫療委任代理人」才可以，家屬必須拿出「醫療委任代理人委任書」，來證明自己夠資格撤回病人的決定。如果沒有「委任書」，就請尊重末期病人在清醒時簽署的「預立意願書」。

有些醫師說：「我如果不進行急救，萬一家屬事後真的告我，那我怎麼辦？」大部分醫師怕被告，過去我們順應家屬要求：不告知病人病情，因為病人終究會死掉，但家屬會活著繼續告醫師。可是，道德是最高標準，法律是最低保障。法律如此規定，將來家屬告醫師不可能會贏。就怕醫師不懂法律，應家屬要求去做不該做的急救，將來有別的家屬冒出來告醫師「見死亂救」，明明有「預立意願書」還硬要急救，那醫師保證會輸。

「醫療委任代理人委任書」是當事人不想做決定，不想先簽下「預立意願書」，或覺得將來可能太多變數，不願意倉促做決定，於是找和自己理念相合的人（不限家屬，朋友或醫護人員都可以），信任他在當事人昏迷後，為自己做最好的醫療決定。法律賦予「代理人」在病人昏迷以後，代為行使「醫療決定權」，其權利地位視同病人本人。

如果委任給朋友，在病人昏迷之後，這位朋友的醫療決定權就大過病人的全部家屬，這樣可能有社會紛爭；假如委任給其中一位家屬，不管在病人家裡的社會地位如何，這位家屬的醫療決定權就大過其他所有家屬，將來容易有家庭糾紛。目前並未積極推動這項文件，而是集中火力推動健康清醒的意願人事先簽署「預立意願書」。

病人的意願註記到健保卡有沒有法律效力？

「安寧緩和醫療條例」第六條之一：「經第四條第一項或第五條之意願人或其醫療委任代理人於意願書表示同意，中央主管機關應將其意願註記於全民健康保險憑證（以下簡稱健保卡），該意願註記之效力與意願書正本相同。但意願人或其醫療委任代理人依前條規定撤回意願時，應通報中央主管機關廢止該註記。前項簽署之意願書，應由醫療機構、衛生機關或受中央主管機關委託之法人以掃描電子檔存記於中央主管機關之資料庫後，始得於健保卡註記。經註記於健保卡之意願，與意願人臨床醫療過程中書面明示之意思表示不一致時，以意願人明示之意思表示為準。」

這是民國100年第二度修法新增條文，確認「健保卡」註記的法律效力視同正本。雖然早已是電腦時代，但民法中電腦資料不具有法律效力，一定要看到紙本。例如：全台灣醫院都用電腦病歷資料，可是要列印出來，醫護人員在紙本上簽名蓋章，不能只存在電腦，因此浪費許多紙張。例如：民法規定的遺囑，內容每個字都要手寫，我在高雄醫學大學開課「生死學與生命關懷」，期末報告要同學寫遺囑，用電腦列印出來再簽名的遺囑，其實完全沒有法律效力。聽說民法要修法，但什麼時候修成功還不曉得。

「安寧緩和醫療條例」民國89年立法通過後，推動健保卡註記遇到最大的瓶頸就是：光有健保卡註記不被承認，醫師很聰明要看到紙本（正本）才算數，「註記健保卡」變成多餘步驟，當然就推不動。直到民國100年第二次修法時增加「第六條之一」，用法律條文明訂：健保卡的意願註記之效力與意願書正本相同。所以只要病人的健保卡有註記，就不可再跟病人或家屬要意願書正本。

意願書「應由醫療機構、衛生機關或受中央主管機關委託之法人以掃描電子檔存記於中央主管機關之資料庫後，始得於健保卡註記。」衛生署多年來委託「台灣安寧照顧協會」執行，法律規定只能「醫療機構或衛生機關」，為就地合法在102年第三次修法時，多出「或受中央主管機關委託之法人」。現在分兩線並行：醫院住院病人，由衛生福利部健保署處理，民間社會團體舉辦與健康者簽署的意願書，委託「台灣安寧照顧協會」處理，最後都存到衛生福利部的資料庫，然後註記到健保卡。

為預防萬一，病人健保卡有註記「預立意願書」，當你詢問時，他卻說：「哪有這回事？我明明就沒簽過什麼意願書。」你不可以說：「電腦一定不會錯，應該是你記錯。」要記得「安寧緩和醫療條例」第一條：「為尊重末期病人之醫療意願及保障其權益」，你要承認：「電腦可能會出錯，病人一定不會錯。」

條文說：「經註記於健保卡之意願，與意願人臨床醫療過程中書面明示之意思表示不一致時，以意願人明示之意思表示為準。」如果你看到的健保卡有註記意願書，病人卻說沒這回事，就必須以他（意願人）現在明示的意思表示為準。當然這是病人清醒時才可確認，如果病人已昏迷，除非他有「醫療委任代理人委任書」，不然就只好相信健保卡註記的內容。

何時可啟動「預立意願書」的法律效用？

「安寧緩和醫療條例」第七條是「不施行心肺復甦術之要件」，全部十五條最長的一條，這條內容弄清楚，就「輕舟已過萬重山」。

首先，「不施行心肺復甦術或維生醫療，應符合下列規定：一、應由二位醫師診斷確為末期病人。二、應有意願人簽署之意願書。」依法要啟動「不施行心肺復甦術或維生醫療」有兩大要件：同時要有病人的「意願書」和二位醫師診斷符合「末期病人」，二者缺一不可。並不是簽署「意願書」後，就一律不用或不能急救，如果罹患的疾病不算末期，就算病人有意願書還是必須急救。

十多年前我去南部某教會醫院演講，有位得過醫療奉獻獎的修女醫師說：「許醫師，我不敢簽預立意願書啦！我知道這是在幹嘛，但我怕急診室的醫師不懂，萬一我車禍被送到急診，以為就可以不用救我。」我說：「不能因為有萬一，就不用做事吧！這是急診專科醫師需要再教育！」根據消息近來確實有某醫院發生，令台灣安寧療護之母趙可式教授很灰心，但我覺得要更努力進行社會教育與醫護教育。

南部某醫院加護病房主任說：「病人的意願書上要找兩位主治醫師同時簽名才算數。」我都開玩笑：「假如醫師不懂法律還要要笨，那就會沒救了。」不是找兩位主治醫師在病人的意願書上簽名，衛生署公告的「預立意願書」格式裡面，沒有可讓醫師簽名的欄位，表示醫師不夠資格在屬於病人的法律文件上簽名。根據施行細則，「二位醫師診斷確為末期病人」，是根據病歷記載的內容。健康時先簽署「預立意願書」，要到病歷足夠證明確為末期病人，這時意願書才生效。

再者，「前項第一款之醫師，應具有相關專科醫師資格。」二位醫師都要具有相關專科醫師資格，是和病人被診斷為末期疾病的相關專科。施行細則：「相關專科醫師指與診斷末期病人所罹患嚴重傷病相關專業領域範圍之專科醫師」。「不以在同一時間診斷或同一醫療機構之醫師為限」，這二位醫師不用同時出現，可以一前一後，也不用在同一家醫院同時找兩位醫師簽名證明。例如在都市的醫學中心診斷，有診斷書或病歷摘要證明是末期，回到鄉下、山區或離島，再去診所或衛生所找第二位醫生診斷就符合。

何人可代為簽署「意願書」與「同意書」？

「安寧緩和醫療條例」第七條：「但未成年人簽署意願書時，應得其法定代理人之同意。未成年人無法表達意願時，則應由法定代理人簽署意願書。」這是102年第三次修法增加的，針對末期兒童。過去末期病童沒辦法簽名時，法定代理人不能代簽，未成年人簽意願書，法定代理人同意，不然就要等病童昏迷後，由家屬代簽同意書。

我在安寧病房照顧過的癌症末期病人，年紀最小的只有一歲半，假如我說：「你現在已經癌症末期，不會好了，請你簽署預立意願書，決定不要插管急救。」請問他聽不聽得懂？會不會簽名？他不會寫字簽名、聽不懂急救，難道就沒機會善終而非得被急救到底不可嗎？現在為保障這群未成年而沒辦法聽懂或表達意願的末期病童，可由法定代理人簽署意願書。意願書只能由病人自己簽署，這是唯一例外。

「安寧緩和醫療條例」第七條：「末期病人無簽署第一項第二款之意願書且意識昏迷或無法清楚表達意願時，由其最近親屬出具同意書代替之。」只有親屬可以出同意書來代替意願書。沒有家屬的榮民跟獨居老人昏迷後，過去榮民由退輔會榮民服務處的輔導員代簽不急救同意書，獨居老人只能請村里長代為決定。民國89年立法通過後，過去的方

（下接第四版）

近期活動 翦影

三皈依法會

2014年12月7日，淨行上人在台北靈山講堂，為信眾舉辦佛教三皈依儀式及法會，受皈依信眾，有男女老少，在老和尚之見證下，接受了三寶信仰及加持，相信學佛道路會更加順遂。三寶弟子在三皈依儀式圓滿後，並與上人合影留念。

圖一

圖二

圖三

圖四

（上接第三版）

狀態，因此乃能以不執、不著、不住之心智去面對它們而所達致的效果。換言之，那是通達「心性本空」、「罪性本空」的知見支撐起解脫身心困苦的「安心」、「懺罪」之實踐，所以離開這一「諸法性空」的知見，也將無真正可以達到解脫困苦的佛道行履。

《少室六門》的〈安心法門〉明白指出一切諸法或「有」、或「無」，都是「自心」計執所形成的差別情況[13]。這一看法在《雜阿含經》中也有所開示[14]；不過，四卷本《楞伽經》把它們講成是「不能了知自心現量」的結果[15]。但什麼是「自心現量」呢？

「不能了知自心現量」這句話，《入楞伽經》作：「不覺知唯是自心虛妄見」[16]，而《大乘入楞伽經》則作：「不能了達自心所現」[17]。據此可知「自心現量」即為「自心所現」、「自心虛妄見」的意思。所以《二入四行論》記載達摩禪教時說道：「……但有心分別計按，自心現量者，皆是夢。」[18]不過，這是就世人面對諸法時形成「有」與「無」、「一」與「異」、「常」與「無常」、甚至「覺」與「所覺」、「覺」和「夢」等分別認知而所說的「自心現量」意思；是劣義的說法。此外，「自心現量」還有指向離妄想、無分別而為修行者所證「自覺聖智境界」[19]的意思；這卻是勝義的說法。

「自心現量」的勝、劣二義，實際指向同一回事；而其彼此別異的關鍵，只在修行者能否「了達」、「覺知」一切諸法的真實情況。如果能夠了知一切諸法都是「唯心所現」而不跟隨自心虛妄分別所見事物流轉，便得顯出「自心現量」的勝義；相反地，如果不能了知一切諸法皆為「唯心所現」而始終隨順虛妄分別認知諸物，那就現出「自心現量」的劣義。因此，最為重要的實踐課題，就是要能促成自己了知「自心現量」，從而實現「超自心現量」[20]？然則，這就必須具有深度的禪觀功夫了！

所謂「具有深度的禪觀功夫」，便是達到破除「我見」或「我執」這種深度的禪觀功夫。在達摩禪教中，這就是「由它已故得至虛無」的諸法空觀實踐活動。值此，再也沒有「修道」、「見道」、「行道」等各種依於「我見」或「我執」而建立起來的問題、思想以及觀念。這便是達摩所謂「自見己之法王」而得解脫成佛。想要達致如此深度，在達摩禪法裡有箇特別的修行方式，亦即「壁觀」，便是其具體的實踐方式之一。不過，慧可的功夫法門又是什麼呢？

（三）從「壁觀」到「坐禪」的修行內涵

根據《楞伽師資記》，慧可認為「坐禪」是修行者實現解脫成佛理想的必經要道[21]；而《景德傳燈錄》則指出慧可所持行的功夫法門仍為「壁觀」[22]。

「壁觀」所採行的方法，在形式上也許就是「面壁而坐」的靜式禪觀[23]；不過，它的意涵，或如釋印順（1906-2005）所說，乃是「凝心、安心、住心」的譬喻[24]。但這不意謂「壁觀」僅得在靜式禪觀中表現；相反地，以「凝心、安心、住心」為內涵的壁觀修行，應當不分「靜坐」、「行動」，而是貫徹於日常行住坐臥等生活樣相中的一種禪法[25]。更重要的，「壁觀」乃至「坐禪」這類用來安心的禪法，展現在觀思宇宙人生現象上的修行內涵，它的運作細節又是如何呢？除以「二入四行」為內涵外[26]，《楞伽師資記》的相關記載也透露了一點消息。

1、《楞伽經》的不二中道正觀

《楞伽師資記》指出慧可說過「修道明心要法」[27]；其中，表明眾生皆有本來清淨光明的「佛性」，但是卻被依於五蘊所生起的重重煩惱烏雲給覆蓋住，因此眾生乃不知不見。那麼，如何生起智慧清風來吹散這些煩惱重雲呢？慧可認為通過「默然淨坐」之禪修方式，只要「坐禪有功」而「妄念不生」，則便能夠證實「佛性」，成就不壞不滅的如來法身。

所謂「坐禪有功」，它的實質，便是四卷本《楞伽經》所說，面對諸法時不起攀緣取著、不生妄念憶想的「牟尼寂靜觀」，而這也是佛陀涸見諸法緣起性空實相的不二中道正觀[28]。

這一中道正觀，即是慧可承繼達摩禪法的修行內涵；它主要用來矯治世人往往取著事物某種性相、諍論人法或有或無的分別心態。後者被比喻為像水凝結所成的冰，它雖與水同一濕性，但卻能令水不得暢流。世人攀緣而所生起的妄念煩惱也是如此；它們是人心活動的一種表現，與「心」之本性並無不同，但是卻在生起後足以困限住原本廣大無邊、究竟清淨的心智，令其不得顯現無執無礙的明覺作用。矯治這種心態，便有賴於修行者在「默然淨坐」中透過正觀思維諸法緣起性空的生存實相，使得「妄念不生」，亦即不再取相分別執定，然後才能讓「佛性燈」、「涅槃鏡」重新光照，回復自心清淨廣大的本來面目。

達摩傳給慧可的禪觀法門、以及同它相應的思想見地，也被叫作「最上乘禪」或「如來清淨禪」[29]；它肯定「自心本來清淨、元無煩惱」，所以「此心即佛」。可是，「此心」被妄念煩惱覆蓋，因此名為「如來藏」或「如來藏識藏」[30]。那麼，怎樣淨除妄念煩惱呢？四卷本《楞伽經》一開始就提出這個「轉染還淨」或「捨妄歸真」的功夫論題[31]；而後經中便說到了四種修行法門：（1）「善分別自心現」，（2）「觀外性非性」，（3）「離生住滅見」，（4）得自覺聖智善樂[32]。

從理論型態看，《楞伽經》的如來藏思想被判為「無為依唯識學」一類；這是以本自清淨、常無變異的「心真如」為諸法根本的思想。而對於「內心」與「外境」的關係，《楞伽經》主張「外境」乃是自心受到虛妄分別習氣之干擾，然後被眾生執為心外實存事物的虛假意識影像[33]；它們不能離開「內心」而獨立存在，因此常被比喻成是像夢幻一般的存在物。對於這夢幻般的存在物，世人便不應當分別計較而生起它們是有或無、是常或無常、是一或異……等論議，如此才能從不實煩惱知見中解脫出來而究竟成佛[34]。因此，在知見上，《楞伽經》首先要求學人必須觀思一切諸法都是「唯自心所現」；其次，根據「唯自心所現」的見地，明了世俗一般相對於「內心」而所建立的「外境」，並不真實存在；接著，由於知道「唯心」而「無境」，因此得以不生起一切諸法或有「生」、或有「滅」之類的虛妄見解；最後，便是獲致「自覺聖智善樂」，證入「無生法忍」而得擁有「意生身」[35]。

慧可說過：「觀身與佛不差別，何必更覓彼無餘。」這是站在勝義諦立場，從人心本自清淨的角度，有見於「成佛」不外是回復這一本自清淨的「真心」作主狀態，因此明了所謂「修行」並非意指要向外求索什麼「佛」、「道」、「禪」之類的實踐活動，故而不應當將「身（心）」、「佛」看成是異質殊域的兩件物事，藉以避免在思想上造作出另外一些莫須有的心行障礙，以致不能直達無上佛道。這是超越「自心現量」的《楞伽經》教說主軸，也是經中演說種種佛教法義的宗趣之所在[36]。

這一「忘言忘念、無得正觀」的達摩禪宗，除源出於般若中觀思想外，另一方面也是根據《楞伽經》對於「言說」、「妄想」之形成因緣及其弊病的反思[40]，而以導向如來聖智自覺境界為其意趣的一種開闡。

釋太虛（1890-1947）表示：「言說依於妄想，妄想亦依言說。」[41]「言說」乃是「妄想」透過身體官能的顯行化，而「妄想」則為「言說」在內心意識流裡的表現。《楞伽經》指出「言說妄想相」是以「無始來種種虛妄分別習氣種子熏習而生種種言說」[42]的「無始妄想言說」為最根本。「無始妄想言說」能夠遮蔽第一義的「聖智自覺所得，非言說妄想覺境界」[43]，因此修行者必須藉由禪觀而漸次遠離之，超越之[44]。這所以達摩要求學人必須「忘言、忘念」。

「忘言、忘念」乃意味著修行者不再受到言說論議、思想念慮的蒙蔽，也不再對宇宙人生現象，形成分別認知而執取其特定形相，以至於或貪著之、或厭離之。因此，慧可後學直指達摩禪法是以「無得正觀」為宗。這在《二入四行論》還有同一意趣的更多表示。

例如說：「無心」、「無言說」、「無有解」、「無知見」、「無彼此」的「法」，即指「一相所謂無相」的實相之法[45]，因此，與「實相之法」相應的禪觀心智，便不是「俱是計著」的有所得心智，而是「無所（繫）屬」的不住之心智[46]。

又如說：「心若有住，即不免繩索。心若有所作處，即是繫縛。……。心有所屬，即是繫縛。」因此，唯有心無所住，乃得解脫成佛。這也才是能夠究竟安心的禪修辨法[47]。

四、結語

《續高僧傳》說：「……摩法虛宗，玄旨幽賾。」[48]這是認為達摩禪法的根本是一切法空思想。不過，印順認為「這是表面的看法，而其實不是的。」[49]因為法師主張達摩禪教的理論基礎還是如來藏真常思想。不過，檢視《二入四行論》所傳揚的達摩禪法，其主要表現的，卻正是「虛宗」的思想和實踐[50]，亦即「性空」思想以及「無住」修行[51]。事實上，這與四卷本《楞伽經》建立「如來藏識藏」為核心概念的如來藏思想學說，在宗趣上並無實質差異；因為正如印順也說該經的「意趣是內向的；唯心所現，為觀察的方便，而著重於導入超越唯心的自覺自證。」[52]

這一「超越唯心（所現）」的自覺自證，是與般若經典所開闡的一切諸法「性空」、「無所有」、「不可得」等思想相應的。而它具體呈現在慧可所傳達摩禪法裡，不管是教導僧璨了悟「罪（性）不可得」的作為、或者是回應向居士時所提「無明、智慧等無異，……觀身與佛不差別，何須更覓彼無餘」的看法，從虛妄唯識之「空觀」，轉入超越虛妄唯識的「中觀」，莫不貫徹著般若經教的修學精神，而結歸於「不住」、「無所得」的禪觀實踐。依此來看禪宗六祖慧能（638-713）所說「我此法門，從上以來，頓、漸皆立無念為宗、無相為體、無住為本」[53]，便顯然實有所據。這也是中華禪法教學一以貫之的安心要道！

本文作者陳平坤，國立臺灣大學哲學博士，目前為臺灣大學哲學系助理教授。
學術專長是「佛學」、「三論宗學」、「中華禪學」，著有《僧肇與吉藏的實相哲學》、《佛門推敲》、《慧能禪法之般若與佛性》等書。

13 詳見《少室六門》卷1，《大正藏》第48冊，頁370b-c。
14 參見《雜阿含經》卷10，《大正藏》第2冊，頁66c-67a。
15 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷2，《大正藏》第16冊，頁491a。
16 參見《入楞伽經》卷3，《大正藏》第16冊，頁531c。
17 參見《大乘入楞伽經》卷3，《大正藏》第16冊，頁601a。
18 參見柳田聖山編著，《達摩の語録—二入四行論—》（東京：筑摩書房，1996年），頁79-80。
19 詳見《楞伽阿跋多羅寶經》卷1，《大正藏》第16冊，頁485a。
20 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷2，《大正藏》第16冊，頁495b。
21 參見《楞伽師資記》卷1，《大正藏》第85冊，頁1285c。
22 參見《景德傳燈錄》卷30，《大正藏》第51冊，頁458b。
23 參見《景德傳燈錄》卷3，《大正藏》第51冊，頁219b。另參見楊曾文，《唐五代禪宗史》，頁33。
24 參見釋印順，《中國禪宗史》（台北：正聞出版社，1989年），頁12。另參見釋惟賢，〈論達摩禪〉，刊載於吳言生主編，《中國禪學》第1卷（北京：中華書局，2002年），頁87。
25 參見宇井伯壽，《禪宗史研究》（東京：岩波書店，1990年），頁23。
26 參見楊曾文，〈達摩禪法《二入四行論》〉，收錄於《中國嵩山少林寺建寺1500國際學術研討會論文集》（北京：宗教文化出版社，1996年），頁92-105。
27 參見《楞伽師資記》卷1，《大正藏》第85冊，頁1285b-1286b。
28 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷1，《大正藏》第16冊，頁480a-b。
29 參見《禪源諸詮集都序》卷1，《大正藏》第48冊，頁399b。
30 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷4，《大正藏》第16冊，頁510b-c。
31 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷1，《大正藏》第16冊，頁480b。
32 詳見《楞伽阿跋多羅寶經》卷2，《大正藏》第16冊，頁489b-c。
33 參見周貴華，《唯識、心性與如來藏》，（北京：宗教文化出版社，2006年），頁5-20、頁38-39。
34 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷2，《大正藏》第16冊，頁491c-492a。
35 參見漢益智旭（1599-1655）的《楞伽經義疏》卷2，《卍新纂續藏》第17冊，頁526a- 527a。
36 關於《楞伽經》之要義，蔡耀明便曾指出：「……做為思惟方針，所謂的空觀和不二中觀，並不是在《入楞伽經》有關認知流程或論述流程的學說之外的東西，也不是與如來、如來藏、或聖智等專門用詞打對台的東西。假如欠缺空觀和不二中觀，整部經典恐怕將無異於一堆語詞糟粕的填塞；事實上，正好在骨幹上一貫地運作了空觀和不二中觀，才提得出實修上極具特色的學說，以及相當自在地駕馭專門用詞。」詳見蔡耀明，〈《入楞伽經》的心身不二的實相學說——從排除障礙的一面著手〉，刊載於《法鼓佛學學報》第6期（台北：法鼓佛教學院，2010年6月），頁68。
37 參見《續高僧傳》卷16，《大正藏》第50冊，頁552b。
38 印順指出「玄理」是「鉤玄發微」的意思。詳見釋印順，《中國禪宗史》，頁30-31。
39 參見《續高僧傳》卷25，《大正藏》第50冊，頁666b。
40 詳見《楞伽阿跋多羅寶經》卷2，《大正藏》第16冊，頁490b。
41 參見釋太虛，《楞伽阿跋多羅寶經義記》，收錄於太虛大師全書編纂委員會編，《太虛大師全書》（台北：善導寺流通處，1959年），頁55。
42 參見釋太虛，《楞伽阿跋多羅寶經義記》，收錄於太虛大師全書編纂委員會編，《太虛大師全書》，頁55。
43 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷2，《大正藏》第16冊，頁490c。
44 參見明，宗泐、如己合注，《楞伽阿跋多羅寶經註解》卷2：「……若能離此四種妄想言說，則顯一實妙理矣！」（《大正藏》第39冊，頁369b。）
45 參見《摩訶般若波羅蜜經》卷22，《大正藏》第8冊，頁382c
46 參見柳田聖山編著，《達摩の語録—二入四行論—》，頁91。
47 參見柳田聖山編著，《達摩の語録—二入四行論—》，頁95。
48 詳見《續高僧傳》卷20，《大正藏》第50冊，頁596c。
49 釋印順，《中國禪宗史》，頁34。
50 參見柳田聖山，〈菩提達摩二入四行論の資料価値〉，收錄於柳田聖山，《禅仏教の研究》（京都：法藏館，1999年），頁73。
51 參見柳田聖山，〈ダルマとその背景〉，收錄於柳田聖山，《禅仏教の研究》（京都：法藏館，1999年），頁55。
52 參見釋印順，〈宋譯楞伽與達磨禪〉，收錄於釋印順，《淨土與禪》（台北：正聞出版社，1992年），頁171
53 引見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁338c。

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
【無法投遞請會予退回】

佛教世俗化之作為善巧方便—終究行得通嗎？
299期 禪坐健身班 開始招生了
啟建千佛大法會
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（104年2月～5月）
靈山講堂定期活動表

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

靈山
現代佛教
第369期 2015年2月出版

四念處專欄

佛教世俗化之作為善巧方便—終究行得通嗎？

越建東

西方有識之士在吸收佛教經典、教義、修行等精華的一兩百年過程中，產生了以西方文明為背景而大力鼓吹的新式佛教文化：世俗化佛教(secular Buddhism)。俗佛宣稱，佛陀教法應被視為是科學的、理性的、經驗主義的，因此強調以人本、自然、實用主義、無神論、無超自然導向的角度來理解佛教，順道排除業、輪迴、宇宙觀、神祇、功德迴向等無法以實證來加以驗證的教說。

與此同時，台灣佛教在繼承將近兩千年豐厚的中國佛教文化之餘，於現代佛教史中，亦脫穎而出，激發出享譽海內外、成果傲然的新型佛教文化：人間佛教。

這兩者的共同點是什麼呢？重視此世、此時的世俗世界。而台灣人間佛教更勝西方俗佛一籌之處，在於強調以佛教的核心精神，對於世俗世界投入無比的關懷。然而，為了達成此目的，不免在融入世間的過程中，日漸將世俗化視為必要之善巧方便，希望藉此吸引更多人接觸佛教，從而以佛法利益眾生、造福社會。

問題是：佛教世俗化，真的完全行得通嗎？

最近，在一場討論少子化時代佛學教育所面對的挑戰與對策的座談會中，不論傳統佛學院、新式佛教研修學院，或者一般大學的宗教系所，其主管都慨歎近年來學生人數大幅下降以及招生困難的現實，甚至到了佛教內部自相割喉搶生的局面。即使順利招生，若非年紀歲數不小(但求學認真)，就是年輕學子的素質普遍低落。一片熟烈討論聲中，不斷以各式各樣的世俗對策作為參考，甚至不惜鼓勵仿效基督教以更開放、不拘束佛教禮儀、載歌載舞、更活潑，毋寧說是盡其世俗化的方式，吸引世人來入佛門。作為納悶聽眾，思考：為何不以佛法來解救此危機呢？業報觀、緣起觀、空觀、六度、三學等等，佛菩薩的加持，該扮演什麼角色？

日前，友人告知，其未學佛的友人，在佛教寺院中被教導西方正念方法，而深深覺得這就是佛教，問我應如何向對方解釋其間差異。作為心寒聽眾，暗忖：佛教早已從教導精進禪修，到入門禪坐，到生活靜坐，到輕鬆快樂禪，如今又找到西念禪，作為提升健康、減壓的良方。不僅在初階禪修課程中引介此法，與佛教禪法混用，更與傳統禪修並行，作為獨立課程，在禪堂中教授。以其在世俗體制中大受歡迎的程度，將來凌駕快樂禪、生活禪、入門禪的日子不遠矣；精進禪，留給精進者吧！

近來，開辦成人佛學班行之有年的某佛寺，法師遞給我一份推廣課程的簡章，從氣功、舞蹈、盆栽到漫畫，十分吸引人。法師笑稱，不這麼做，來寺院的人會愈來愈少。作為心酸聽眾，思度：各傳統佛寺所辦的非佛法相關活動，其種類與次數早已超過法會、聽經、禪修。忙碌間所投入的法師人力，已非一般執事所能負荷。

佛教以其寬宏四攝雙手迎向眾生，處處為眾生之習性、處境、需求著想，希望以最善巧的方法，讓普羅大眾很容易親近三寶，因此不惜迎合世俗口味，冀求不脫離群眾，與眾生無縫接軌。其結果：佛學社愈開放，社員愈少，紛紛倒閉；佛學院人才凋零，學生稀疏；寺院出家眾減，青黃不接。多年學佛僧俗，忙著接引法務，無暇修行。倒是與佛初結緣者，人數蒸蒸日上，各種佛教世俗活動絡繹不絕，人山人海。會後，卻是「萬人修」、「萬人[散]去」，不愧是最方便的法門。

一日，想起老和尚開示：「若無信施，正好關起門來用功念佛。」夢中，當最後一位傳統而保守的老法師離開人間之後，弟子徬徨失措。驚醒間，憶起Manorathapūraṇi(《希求滿足》=《增支部》註釋書)的南傳佛教末法觀：僧相(nimitta)的消失，從僧侶著僧袍的時代，到最後一位捨棄僧位而進入世俗在家生活者。接著便是舍利(dhātu)的消失，佛法完全從人間退位！清醒中，問道：為何萬人空巷才代表佛法興隆？只要少數的有修有證者(如：五比丘)存在，不就能住持正法嗎？轉念間，思及英國巴利聖典協會(PTS)，長年只靠極少數國際知名的巴利學者掌舵，即可從1881年成立至今，屹立不倒，此乃世俗學術團體，卻持續讓許多人學習巴利佛教。賢能只需一二，哪怕無法延續？台灣佛教香火鼎盛，有多少團體有辦法比PTS長壽呢？

明白了，答案是：佛教世俗化之作為善巧方便，終究不見得行得通。因為，「正直捨方便，但說無上道」是目前最珍貴的遺產。

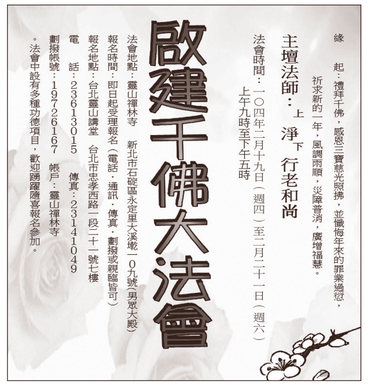
本文作者越建東老師，英國布里斯托大學宗教系佛學博士，目前為國立中央大學通識教育中心暨哲學所合聘副教授。佛學專長為巴利佛教、佛教禪修理論、初期大乘梵漢佛典思想等。

299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：2015年3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

靈山講堂近期活動通啟（104年2月～5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	大悲懺法會	每月第三個星期六上午09:30至12:00	靈山禪林寺（觀音亭）		
003	春節社區關懷	2015.2.7(六)	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
004	千佛大法會	2015.2.19(四) 2015.2.21(六)（上午09:00至下午05:00）	靈山禪林寺	禮拜千佛、懺悔罪障、祈求風調雨順及福慧增長	
005	光明燈開燈法會	2015.3.5(四)	台北講堂	恭請藥師佛	
006	禪坐健身班第299期開課	2015. 3.5(四)晚上07:00至09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
007	梁皇寶懺法會	2015.3.22(日)至2015.3.28（六）	台北講堂		
008	禪坐健身班第300期開課	2015. 5.7(四)	台北講堂		
009	佛誕節浴佛法會	2015. 5.17(日)	靈山禪林寺		

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 主持	週四 晚上07：00～9：30
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～12：00
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

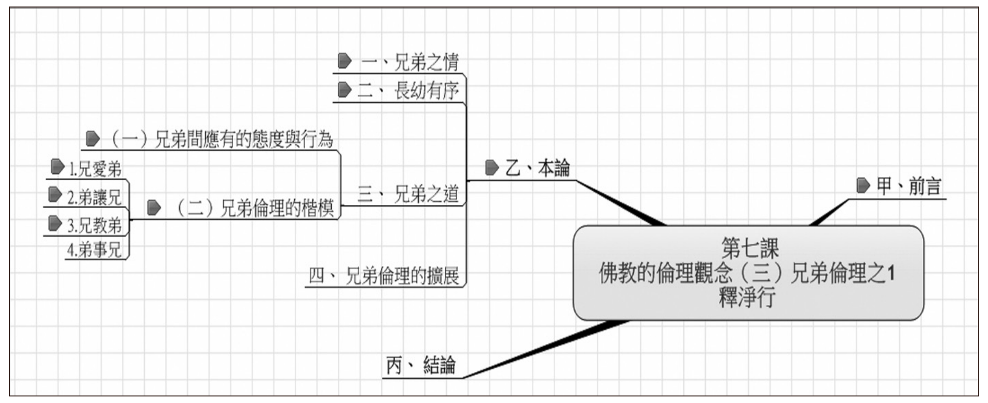
名　稱	主　講　人	時　間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：00～09：30
法華經法會	行河法師 主持	（每週第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00週日下午甘露施食

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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第七課 佛教的倫理觀念（三）兄弟倫理 之1

■釋淨行



甲、前言

家庭以父母子女為成員，這其中父與母是一種關係（夫婦倫理），父母與子女是一種關係（父子倫理），子女與子女之間又是一種關係，完整的家庭倫理基本上就是由這三種關係交互而成；換言之，家庭要能安康和樂，這三種關係皆須圓融如意，倘若其中任何一項關係不盡完滿，家庭生活則不無遺憾。

所謂子女與子女之間的關係，便是兄弟倫理。兄弟倫理的範圍其實並不只侷限在兄弟關係，舉凡親族中同輩份者之交際互動，都可涵蓋於兄弟倫理之內，如兄妹、姊弟、姊妹、表兄弟姊妹、堂兄弟姊妹等皆是。同輩份者按出生先後、年齡大小而分長幼，中國傳統認為「長幼有序」（「孟子．滕文公上」），兄弟倫理就建立在此基礎之上。不論以長待幼、以幼侍長，同輩之間總應有合宜的相處之道，否則親狎而失份際，疏遠則失人情，過與不及，往而不復，都不是理想的倫理實踐原則。

乙、本論

一、兄弟之情

一般而言，在家庭（或家族）中，同輩份的親眷之間，其關係往往極為密切。較之長輩、晚輩，同輩份者多半年齡相近，因此思想觀念亦較接近，彼此容易溝通，於是趣味相投，感情濃厚，相互施予的影響亦極深遠。尤其是同父同母（或者僅同一父、或者僅同一母）所生之子女，由於生命之來源與生活的依恃一致，更有命運共同的強烈歸屬感，我國素來將這種命運共同的關係以「手足」、「骨肉」比喻之。兄弟姊妹就好像一個身體的手和腳，骨和肉，皆依附同一個軀體而存有，皆接受同一大腦的協調指揮，同時又擁有共同的一顆心。兄弟姊妹「骨肉相連」，兄弟之情謂之「手足之情」。

兄弟關係與朋友關係畢竟不同，雖則二者皆係同輩之間的情誼，可是兄弟以血緣聯繫彼此，以長幼定上下次序，為朋友之間所無，兄弟血親常是同住一屋簷底下，多有機會朝夕相處，相互伴隨成長，此種經歷大都亦為朋友關係所不及。如「詩經．小雅」之「常棣」一篇裏就大為感歎，真正在急難之時，能夠伸出援手的，只怕還是兄弟了（註一）。

「四分律」舉出，親友之間真正算得上以慈愍心互助的行為，可分七項：一、難以付出者，能慨然付出。二、難以照辦者，能確實辦理。三、難以忍受者，能勇於忍受。四、坦然相待，彼此間毫無隱瞞。五、尊重人格，不在人前互揭瘡疤。六、對方遭遇苦難能不捨棄。七、對方貧窮能不加以輕視（註二）。以上種種，在朋友而言，實係稀有難得，在兄弟血親而言，卻被視為天經地義了。

二、長幼有序

人與人的關係愈加親密，在日常生活中便愈加掌握不住相處的分寸，時而將對方的關懷體貼認作家常便飯、理所當然，在不知不覺中失去了對對方的尊敬，一旦如此，埋怨、誤解、齟齬、爭吵就隨之而來；愛之愈深，反目時恨之愈切。與吾人關係親密者，莫過於家人親眷，於是他們也就容易成為吾人忽略敬意的對象，這樣的情形自當極力避免。佛經中提醒世人不應失卻敬待家人的語句，俯拾皆是（註三），這一點也確是家人相處值得特別留意之處。

同輩相交，最愛不拘形跡、不分彼此，親暱固然親暱，而關係惡化，卻也常因此毫無距離所致；蓋失敬之故，或者行事時未及顧念對方，也可能言語上會不經意傷害對方，在態度上有時亦難免輕慢對方。兄弟姊妹之間，理應守持應對進退的原則，所謂「兄友弟恭」（「史記．武帝本紀」）、所謂「兄良弟悌」、「長惠幼順」（「禮記．禮運」），才能一直維繫良好的關係，「家和萬事興」，否則即如「雜阿含經」所言：「態度惡劣，打罵父母兄弟，這種違逆倫理的行為，即是墮落惡道之門。」(註四)

三、兄弟之道

（一）兄弟間應有的態度與行為

佛典中並沒有特別闡述兄弟倫理之處，多半都是與其他倫理相提並論。平輩之間的交往本不像父子、夫婦、君臣、師弟一般有許多講究，而兄弟倫理的範圍很廣，擴而大之，輕易便可由家庭倫理延伸為社會倫理（詳下一節），在「長阿含經」卷十一「善生經」等經典中，與兄弟倫理有關之處，也就以「親戚」、「朋友」的層面討論。然而縱使如此，「善生經」的同質經典中，部分仍可引為我們參考之用。根據「長阿含經」卷十一「善生經〕等四部經，兄弟間應有的態度與行為如下：

1.**尊敬**。（「六方禮經」：「當相敬難」；「善生子經」：「正心敬之」；「中阿含經」卷卅三：「愛敬」、「不輕慢」）
2.**關懷包容**。（「善生子經」：「不恨其意」；「中阿含經」卷卅三：「極念親友臣」、「愛念」）
3.**相互勉勵**。（「長阿含經」卷十一：「善言」、「常相稱歎」）
4.**規勸教誨**，促對方避惡就善。（「長阿含經」卷十一：「護放逸」、「護放逸施財」；「善生子經」：「遨逸則數責」；「中阿含經」卷卅三：「見放逸教訶」）
5.**真誠無欺**。（「長阿含經」卷十一：「不欺」；「善生子經」：「不有他情」；「中阿含經」卷卅三：「不欺誑」）
6.**顧及對方尊嚴**，其私事不得公開談論。（「六方禮經」：「有私語，不得為他人說」；「善生子經」：「私事則為隱」）
7.**顧及對方尊嚴**，不宜公開加以責備。（「長阿含經」卷十一：「屏相教誡」；「六方禮經」：「見之作罪惡，私往於屏處，諫曉呵止之」；「善生子經」：「言忠為忍言」）
8.**餽贈不絕**。（「長阿含經」卷十一：「給施」；「善生子經」：「供養久益勝」；「中阿含經」卷卅三：「施與珍寶」、「知財物盡已供給財物」）
9.**讓對方能獲利益**。（「長阿含經」卷十一：「利益」；「善生子經」：「恩厚不置」）
10.**自己獲利應當分享**。（「長阿含經」卷十一：「同利」；「六方禮經」：「所有好物，當多少分與之」；「善生子經」：「時時分味」）
11.**對方有難，當全力救助**。（「長阿含經」卷十一：「護恐怖」；「六方禮經」：「小有急，當奔趣救護之」；「善生子經」：「有畏使歸我」；「中阿含經」卷卅三：「急時可歸依」）

（二）兄弟倫理的楷模

1.兄愛弟

孟子指出，兄對於弟，應以長輩的身份愛護之、包容之，不與之斤斤計較，也不記恨（註五）。中國的聖人舜之待弟，即是如此。舜之弟名叫「象」，出盡陰謀詭計欲除舜而後快，俾可奪其財佔其妻，但是舜非但不以為忤，更不記恨；後為天子，反而封象於有庫，令其不掌政事，卻享富貴（見「孟子．萬章上」）

佛陀的堂弟提婆達多隨佛出家，久未證果，退失道心，後習得神通，顯異惑眾，受摩揭陀國阿闍世太子之信奉供養，益發狂妄，直欲取佛而代之。提婆達多曾鼓動五百位比丘脫離僧團附和於己，破壞僧團的和合，傳說又曾投石、縱醉象欲殺佛而未得逞。然而無論如何，佛陀悉皆包容，無有任何報復的意念與作為，只是諄諄施以教誨，冀其悔悟（見「根本說一切有部毘奈耶」卷十四、十五；「根本說一切有部毘奈耶破僧事」卷十三—卷十六；「毘尼母經」卷四；「鼻奈耶」卷二、卷五等）

聖人的胸襟固非凡夫所可比擬，對於欲殺兄害兄之弟，吾人不施報復，已然難得，不報復而利益之，簡直無法想像；不過縱然如此，為人兄者依舊應向佛陀及舜的言行看齊，以最大的寬容愛護之心待弟。

2.弟讓兄

孟子提及長幼之禮時聲稱，緩步隨行於長輩之後，讓長輩先行，是後輩尊敬長輩的禮節，而急急的趕在長輩之前，就不符合恭敬之道（註六）。禮讓於兄，乃是為人弟者應有的態度。兄弟相爭，弟宜尊敬兄長，主動相讓，我國有「孔融讓梨」的美談，在佛經之中，同樣重視弟讓於兄的美德。如「佛說孛經抄」記載，佛陀在過去世時，行菩薩道，曾為一梵志幼子，名為「孛」。孛秉性慈仁，而自幼好學，才藝過人，通達一切學問。然而孛有兩位兄長，心懷嫉妒，在父親死後，便一再要求分家，且表示家中為栽培孛，所投注之教育經費甚鉅，因此他所分的家產理應較少為是。孛顧念兄弟情義，甘願退讓，出家修道而不取分毫家產。

當然，兄以愛護弟為前提，弟又以禮讓兄為依歸，長幼之序存焉，血親之情篤焉。如此各守本分，相輔相成，家庭和樂，自不待言。

3.兄教弟

孟子曾說，謹守正道之人，有責任教養不守正道的人，有才有能之士，有責任教養無才無能之輩，所以人人都希望父兄謹守正道、有才有能，以便得其教養（註七）。賢能的父親兄長，能在品德的修養上對子弟施予教誨，在知識技能的學習上也可助其一臂之力。同輩中年紀較長者，人生的閱歷及學識的涵養大都比年少者來得豐富，出於關懷，對年少者之成長應盡其提攜之責，而且雙方親密之故，兄長的言行，也有非常好的示範效果。

佛陀對其異母弟難陀的教化，即是兄教弟的好例子。難陀身為王子，富貴榮華，錦衣玉食，極耽五欲之樂，尤其沈迷女色，痴戀豔妻；品德、智慧，了無是處。佛陀以種種的善巧方便，先度其出家，復令其安於修道，不貪享樂，最後而能證得阿羅漢果（見「增一阿含經」卷九、「根本說一切有部毘奈耶雜事」卷十一、「佛本行集經」卷五十六等）。佛陀雖係人天導師、四生慈父，對自己親兄弟也一樣不失教誨。

附註:

註一：「詩經．小雅．常棣」：
「死喪之威，兄弟孔懷。原隰裒矣，兄弟求矣。脊令在原，兄弟急難。每有良朋，況也永歎。兄弟鬩于牆，外禦其務。每有良朋，烝也無戎。」
此三句白話略譯為：
死喪不吉利之事，只有兄弟才不避忌諱相互為之料理。在一地安住落腳，也希望兄弟就在左右。看到脊令那種水鳥飛則鳴、行則搖的樣子，便令人想起兄弟遭逢急難的情形。在那種時候，只有兄弟會互相幫助，就算有好朋友，也不過為此嘆氣罷了。兄弟在家裡雖不免爭鬥，但還是齊心對外的。自家抵禦外侮時，就算有好朋友，只怕也幫不上什麼忙。

註二：「四分律」卷四十一：「有七法是親友利益慈愍故，何等七？難與能與，難作能作，難忍能忍，密事相語，不相發露，遭苦不捨，貧賤不輕。」

註三：如「別譯雜阿含經」卷十一云：「云何於親友，愛重如己身？不應於親友，伺覓其過失，親友心願同，相念常不忘，如是之親友，不為他沮壞，應當恆敬念，愛重如己身。」「佛說無量壽經」卷下亦云：「世間人民，父子兄弟，夫婦家室，中外親屬，當相敬愛，無相憎嫉，有無相通，無得貪惜，言色常和，莫相違戾。」

註四：「雜阿含經」卷四十八：「於父母兄弟，槌打而罵辱；無有尊卑序，是則墮負門。」

註五：「孟子．萬章上」：「仁人之於弟也，不藏怒焉，不宿怨焉，親愛之而已矣。」

註六：「孟子．告子下」：「徐行後長者，為之弟；疾行先長者，謂之不弟。」

註七：「孟子．離婁下」：「中也養不中，才也養不才，故人樂有賢父兄也。」

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

103年12月功德錄

〔禪林建設〕	
10,000元	黃貞祥
2,000元	蔡欽終
1,000元	呂忠信
100元	陳楷捷
〔禪林建設-藏經樓〕	
60,000元	陳楷捷
50,000元	劉淑真、(故)周武雄
30,000元	陳冠宏
11,000元	葉美娥
10,000元	黃貞祥
1,000元	張晉喜、張晉維、呂信雄、陳遠明、(故)韓陳照秀、黃麗容、陳昭惠、梁實村、梁彭錦雲
500元	潘芳靜
200元	陳德生
100元	程瑜、陳澍樂
〔禪林建設-觀音殿〕	
2,000元	賴瑞琅、賴毅庭
1,900元	陳楷捷
1,000元	黃素蘭
500元	何燕娟
100元	陳德生
〔護法〕	
6,000元	鄭文達
〔弘法教育-月刊〕	
2,000元	許杜金
1,200元	黃永政
600元	謝禎燕
500元	蔡欽終
200元	林泰發
〔供養上人〕	
6,600元	釋性戒
4,000元	(故)周武雄
3,000元	張兆辰
2,000元	蔡宜勳、葉慶豐
1,500元	邱蘭花
1,000元	薛來文、馬紹章、賴彩玉
500元	薛愛月、趙麗英
200元	姜為傑
〔供養常住〕	
2,000元	三寶弟子
〔供養三寶〕	
2,000元	黃煥亭
1,000元	柯俊益
200元	鄭又齊
〔救濟〕	
2,000元	蔡欽終
500元	趙麗英
〔譯經〕	
30,000元	陳參
19,300元	張文菘
8,000元	劉淑貞
6,000元	黃素蓉
5,000元	周淑真王傳樹闔家
3,000元	陳世昌闔家
2,000元	蔡宜勳、葉慶豐
1,000元	馬紹章、余小華
500元	李佳紘、【小白、香包、小黃、熊熊】
300元	范昌健
200元	陳信綸、王黃鳳、周李寶玉、李桂蜜、姜為傑、蕭素娟、葉樺、葉靜、張秉筑、陳德生、陳澍樂
100元	林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、陳聰明、林阿抱、柯茂全、林素珍、許雪、李榮森、李冠廷、李宜馨、李偉翔、王馨芊、許來傳、許卓碧雲、李岱瑾
〔譯經-台中講堂〕	
70,000元	釋通力
36,000元	王移華
〔隨喜〕	
1,000元	藍章華、藍黃雪貞
500元	丁權福
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勳、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
30元	陳月美
20元	葉美娥、釋性戒
〔隨喜-講堂〕	
500元	蔡欽終
〔隨喜-菜金〕	
300元	陳楷捷
〔隨喜-歲末聚餐〕	
1,000元	黃素蓉
〔隨喜-禪林四大天王〕	
50,000元	林玫伶
35,000元	闕敏文、王美惠
30,000元	闕凱元、闕凱汝
20,000元	江黃靜花、江瑞祥、王玫力、江可可、江摩卡、陳惠玲、林川內、林玫秀、高棟梁、游祥梓
15,000元	陳福良、王美雪、【黃千娥、林本長、黃琦崴、黃歆喻】
10,000元	蔡文玲、王移華、王義文、許釋文、王紹全、王羽呈、陳志喆、陳佩榆、黃振偉、陳惠珍、黃素蓉、吳致緯、官秀宜、黃淑梅
7,000元	陳參
6,000元	劉淑真
5,000元	張釁元、周妙文、王美瑩、黃雯翎、黃煜晟、黃旻埼、朱明緯、朱法蓉、朱莉宇、張麗霞、陳健民、陳廷昱、陳廷曜
4,000元	馬紹章、蔡宜勳、葉慶豐

因版面有限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 中國禪宗

中華禪法初傳時期的安心要道

■陳平坤

一、引言

中華禪門二祖慧可（487-593）請教初祖菩提達摩（？-535）「如何安心」的故事盛傳於世。據說在達摩「將心來」的點化下，慧可「覓心了不可得」，遂為自己找到一種安心法門[1]。慧可習禪多年後，相傳達摩告訴他可依「四卷本《楞伽經》」自度度人[2]。

四卷本《楞伽經》記載大慧請教佛陀許多問題，其中便有不少直涉「如何安心」的項目，例如：「云何淨其念」、「云何念增長」、「何等禪境界」、「禪師以何法建立何等人」，等等[3]。經中的討論，關乎達摩授予慧可的禪法內容甚鉅，因此以下打算參照該經，根據達摩所傳、慧可所承的禪教，來簡要談談中華禪法初傳時期的安心之道。

二、慧可的禪教

傳說三祖僧璨（？-606）未出家前，因為罹患久治不癒的頭痛——「風恙」，所以請求慧可傳授能夠袪除其病痛的懺罪辦法[4]。慧可當時教導僧璨的懺罪辦法，和先前達摩為慧可「安心」的辦法，不管方式、還是精神都極為一致；不過，「安心」是就現前所受苦果切入，「懺罪」則是針對過去所造業因而言。

（一）困苦因緣和解困方法

根據造業受報之佛教思想，眾生目前所受困苦可以追溯其根源至先前事行的影響——所謂「業」（karma）。換言之，須以過去事行為「因緣」，而後才有目前作為「果報」的困苦情況出現。僧璨自認「風恙」是往昔所造罪業的後果，所以要求藉由「懺罪」來恢復健康。

慧可教導僧璨懺罪的辦法，是先讓僧璨正視「罪業本身」虛妄不實之存在體性，然後再由肯定「覓罪不可得」之慧觀活動就是懺除罪業的適切方式，來幫助僧璨除去他所深心認定是真實存在的「罪業本身」。這是因為在佛教看來，即使承認過去罪業有其後續影響力，不過，由於罪業也是眾因緣所生，它的存在體性空虛無實，並非固定不變，因此任誰都找不著那所謂「罪業本身」。更何況，所謂「罪業」，不外是從屬於某些事行而被人在某種特定標準下所做出來的一種價值評判，而不是它本身就有固定形質、不變內容，所以縱使廣搜遍求也畢竟無法尋獲那樣一種正好就是由它造成某些生命困苦情況的「罪業本身」。

根據佛教的緣起思想，一個生命體之所以出現於世，是以不明究裡的「無明」為主、深心黏著的「貪愛」為輔而所造成的結果[5]。只要生命體存在世間，落入因緣變化無常之時空中，那麼就得承受病痛、衰老、以至於死亡等各種困苦情況。僧璨所受病苦，尅就其存在實相而言，便可說是自然之命數。

又，從佛教視角看，生命須受病、老、死等困苦，作為帶領其出現於世間的「無明」、「貪愛」二大因緣，便可說是更為深層的一種「罪業」。因此，假使僧璨真想根治風恙，那麼，徹底的辦法就是不再來世受生；換言之，也就是應當努力實踐能夠解脫生命困苦的涅槃之道。不過，這是最後一步；眼前僧璨只是想要藉由懺罪來脫離病苦。

慧可教導僧璨的懺罪辦法，並不是要求僧璨去追究風恙的具體成因，因為察查某種病痛的具體成因是一般醫師所做的事；而且僧璨已認定其病源是在昔日所造罪業因緣，所以慧可要求僧璨通過懺罪活動，以一種最直接了當的方式，亦即正確地觀察思維「罪業本身」到底是怎樣一種東西？它究竟如何形成？而由此取得治癒其病苦的辦法。

僧璨在慧可指點下發現罪業只是虛妄不實的生命現象，所以任誰都無法找到「罪業本身」這種東西。既然不見「罪業本身」，那麼又要怎樣把它除去呢？可是，在僧璨還沒以慧可的教導為契機去悟見罪業實相之前，畢竟不明「罪業本身」不可得，所以在實有「罪業本身」的知見下，便相信只需找到「罪業本身」而後將它消除淨盡，便得治癒風恙。除此以外，他並不了解那竟然會是一件錯用心力的事，是在風恙之上更增添一分導致身心不安的因素。

「覓罪不可得」，明白指出原先被認為實有、而且能夠致病的「罪業本身」從未真實存在。這個宣言奠基在僧璨針對「罪業之存在體性」這個問題的正確觀察思維活動之上，也是慧可憑以確認已經幫助僧璨懺罪完畢的思想依據[6]。

「罪業之存在體性」，便是一般稱為「罪性」的東西。而若就其本身進行考察，慧可要告訴僧璨的是：應當徹底明了「罪性」本為虛妄不實之物；換言之，就是「罪性本空」。這在跟中華禪學思想密切相關的《維摩詰所說經》中，已經明白揭示此義：

> 彼罪性，不在內、不在外、不在中間。如佛所說，心垢故，眾生垢；心淨故，眾生淨。心，亦不在內、不在外、不在中間。如其心然，罪垢亦然，諸法亦然，不出於如。……一切眾生，心相無垢，亦復如是。……一切法生滅不住，如幻、如電。諸法不相待，乃至一念不住。諸法皆妄見，如夢、如炎、如水中月、如鏡中像，以妄想生。……[7]

經中直從「心相無垢」切入，即是尅就一般稱為「心」的意識或精神現象著手，指出「罪垢」只是順著生滅無常、沒有片刻住著的「心」在某些具體因緣條件下所暫時顯現的一種負面心態或作為，因此，只要在另外一些因緣條件的提供下，「心」被轉治成清淨無染的狀態，那麼，先前所被認為是「罪垢」的東西也就不復存在了！

正所謂：「心垢故，眾生垢；心淨故，眾生淨。」「罪垢」是隨「心」而存在而滅亡的意識或精神現象，所以「心」才是「罪垢」或有或無的根本。然則，如此根本，卻又總是處在生滅、轉變、不住的活動歷程中。生滅、轉變、不住，即是「心」的存在體性。並且，不僅「心」如此，一切諸法也都是生滅不住的。這是萬事萬物生成及存在的本然情狀，所以佛教稱此為「〔真〕如」。

在這樣的見識下，假使想要懺除罪業，那麼，徹底窮源的功夫還是必須能把心智眼光直通無礙地切轉入「罪業之存在體性」這一層面的觀察思維，否則，僅僅改換另外一種心態來取代先前的罪垢心態，則便仍只屬於自心妄想領域的不同情況，畢竟無法達到徹底安心。

（二）「捨妄歸真」之安心禪觀

上引經文所開示的佛教法義，不僅被達摩用來教導學人，而且慧可也有明確與之相呼應的思想。據傳是慧可回覆向居士提問的一封信函[8]，便是證據之一。

世人自覺身陷生死煩惱大海，因而尋求某種出離生死、沒有煩惱的解脫道果——無餘涅槃：這是初學者發心趣入佛道的通途。這一學佛通途不是不對，但在慧可來看，卻不夠直截徹底。因為世人在生死煩惱大海裡浮沉時，固然身心不得安寧，但是，種種對於解脫生死、除滅煩惱的強探力索，還是在認定「現實狀態」和「理想境界」二者異質殊域的心意識架構底下所展開的活動。這一前提，若從轉變以「心」為主的緣起觀看來，則並非是一種真實無妄的世界觀，所以訴諸一番努力探索的活動，實際無法掙取得到那番努力所預期獲致的結果。相對說來，那番活動所要掙脫的現實狀態——生死煩惱不斷，固然在人們覺知它們實存之際，可以促發人心探索解脫道果的意志與行動，不過，其結局卻不真的能夠反向超越那樣的生存情境，而是往往導致自己落向另外一種身心不安的狀態。在這時候，那番努力探索解脫道果的活動，又要如何自處呢？或者說，學人應當怎樣面對那些目的是在實現某種理想境界的修行活動呢？

根據慧可答覆向居士的信函，可知向居士、慧可都認為學人應當休歇、放下那些往外求索的尋思活動；而那又是基於他們對於宇宙人生現象的真實情況，擁有比常人更深一層的體悟，亦即他們能夠洞見世人一般所自覺得知的生死煩惱本身就是虛妄不實的現象，它們使得我們在虛妄不實的宇宙人生中迷失，以致總以不清明的心智帶動身體力行去尋求某些被認為能夠脫離其範限的辦法或出路，然卻不曉得那些虛妄不實的生死煩惱從未真正能夠束縛住我們，但只要看穿它們虛妄不實的存在底細，那麼，跟它們相對而以無煩惱、離生死之意義呈現的解脫道果也將當下泯然。唯有如此，才能夠讓自己的身心得到究竟安頓。

在這種知見下的身心安頓，它作為修行者所證入的一種精神境界，因為本不真實存在一般所說的「能得者」，所以也不真能建立某種「所得者」的意義。相對地，意指身心不安情狀的所謂「失去」，也同樣畢竟沒有「所失者」的意義；因為並不真實存有「能失者」。在虛妄不實的世界裡，一切由於取相分別而所呈顯出來的「現實狀態」和「理想境界」，全都在「萬法即皆如」的洞見中弭平它們之間藉由虛妄知見所畫分出來的不實界線，所以如此才能「不厭離」、「不欣求」地在世生活，而任何地方也都不會構成障礙。就像維摩詰那樣[9]，慧可傳揚禪法的當時，縱使遭遇不少魔難[10]，始終不認為有什麼地方不得前去，也沒有任何事情是不可用來當作調練身心的磨刀石[11]。

例如《景德傳燈錄》記載慧可居留鄴都三十四年，當時，或上酒館、或訪屠戶、或與巷議、乃至為他人服勞役。其中，某些通常以為修行者應當防避的作為，但在慧可眼中，卻都不是不可隨宜變易的行事軌則，反而把它們當成修行場所——「道場」。在這道場裡，由佛教戒律所區隔出來的一邊是清淨梵行、另一邊是罪垢雜染，全都被調心活動給超越、度脫了！罪垢雜染的地方，對於慧可的「心」而言，因為是可被超越、可被度脫的，所以從來也不至於構成生活的真正障礙；而清淨梵行作為禪修者所要求實現的生命品質，對於慧可的「心」來說，也由於是不可執相尋求、不可拘泥住著的，因而也不會變成畫地自限的某種理想境界。換言之，不管是清淨、還是垢染，都不在客觀存有的意義上有它自己本身即為可欲、抑或可惡的質性與價值。職此之故，慧可乃得振振有辭地宣稱：「本迷摩尼謂瓦礫，豁然自覺是真珠。無明、智慧等無異，當知萬法即皆如。」

「本迷摩尼謂瓦礫，豁然自覺是真珠。」這一說法，意在表明那些被視為沒有什麼價值的東西和那些被認為深具價值的東西，實質根本是同一物事；只不過因為世人在認知運作上、價值論定上的清明正確、或者不清明正確，所以導致自心執認這是一件東西、那是另外一件東西，於是形成彼此對峙的兩種心識差別影像。換言之，「相」二而「體」一。因此，從「相」的視角觀看事物，便有「無明」和「智慧」被分作兩界的差別；然而，若是站在「體」的立場，則不管「無明」、還是「智慧」，它們所面對的，仍為同一世界、同一人生，並非真有兩個世界、兩種人生。而相應於這樣的禪觀思想，便也造就出一種功夫論看法，亦即所謂「捨妄歸真」或「轉染還淨」型態的修行觀。

三、達摩禪法和《楞伽經》教說

從禪法傳授角度看，「捨妄歸真」或「轉染還淨」這類型態的修行觀，乃是慧可上承達摩禪教而所形成的功夫論看法。甚至追本溯源，它的主要依據則是四卷本《楞伽經》的教說。

（一）「二入四行」的達摩禪教

關於達摩禪法，他的最著名教導，便是一般所說的「二入」和「四行」[12]。「二入」中的「理入」，乃是尅就思想觀念的打通，而由此切入佛法體悟的辦法；至於「行入」，則是功夫論看法落至生活實踐中，種種循以走上佛道行履的做法。若按傳統的說法，「理入」是「信解」或「認知」層面的事情，而「行入」則為「行證」或「實踐」層面的事情。

在認知層面，所謂「藉教悟宗」——透過聞思經論法義來知解、證悟佛教所要導向的最高價值歸趣，達摩教導學人必須相信、而且理解眾生在本性上都有彼此毫無差別的「真性」，亦即「空性」或「佛性」；但是，由於「無明」引起「妄想」，造成像寶珠被錯看成瓦石一般的情況，遂使「真性」為迷妄心識所掩蓋住而不得顯露。不過，迷妄心識並不恒常作主，它們是「客塵」，亦即是可被去除的外來事物，所以僅需經過一番實踐功夫，「捨妄歸真」，也就能夠回復清淨光明的心智本然狀態。

在實踐層面，達摩勸導學人所持行的佛法，諸如：遭遇困苦而「甘心忍受」的「報冤行」、偶有榮譽而「喜風不動」的「隨緣行」，都是從業報緣起角度，藉由通達苦樂、榮辱、得失……等人生情狀並屬隨業受報、隨緣聚散的道理，而所提示出來的實踐方式。他如「無所求行」，則是主要扣緊世俗一向貪著的心態，基於「有求皆苦」的體悟，所以教導學人應該「安心無為，形隨運轉」，由此離苦得樂。

「四行」中的「報冤行」，是追溯往業以安頓今心；「隨緣行」，是遠瞻前景而不耽著現有；「無所求行」，則是通達欲求過患以捨離迷妄作為：這三種生活實踐，都以了悟「眾相斯空」的「性淨之理」為基據，因此皆可結歸於「稱法行」這一最為根本的佛法行持。

（二）超越「自心現量」的諸法空觀

達摩禪教的「稱法行」指出其根本佛教見地，即是「一切法空」思想；同時也教導了用來安頓身心的實踐道路，亦即「為除妄想，修行六度而無所行」的禪觀功夫。這在《少室六門》的〈安心法門〉也有所體現。

前面提到達摩教慧可「安心」、慧可教僧璨「懺罪」，皆以悟見「心了不可得」、「罪不可得」而畢竟其功。這些都是不僅觀思「不寧」之心、「風恙」之身的來龍去脈，而且徹底明白「心性」、「罪性」本空，「不寧」和「風恙」只是一時緣聚顯現的身心

（下接第四版）

1 參見《景德傳燈錄》卷3，《大正藏》第51冊，頁219b。
2 參見《續高僧傳》卷16，《大正藏》第50冊，頁552b。
3 參見《楞伽阿跋多羅寶經》卷1，《大正藏》第16冊，頁480b-481c。
4 參見《景德傳燈錄》卷3，《大正藏》第51冊，頁220c。
5 參見《雜阿含經》卷12，《大正藏》第2冊，頁84b；《雜阿含經》卷2，《大正藏》第2冊，頁12c-13a。
6 不正確的觀察思維是「無明」和「貪愛」之形成因緣，乃是釋迦佛陀在阿含經典裡便已明白開示的法義。反之，倘若能夠正確觀察思維，那麼也就能夠除去「無明」、「貪愛」，而不至於再造罪業。參見《雜阿含經》卷13，《大正藏》第2冊，頁92b-c。
7 《維摩詰所說經》卷1，《大正藏》第14冊，頁541b。
8 詳見《景德傳燈錄》卷3，《大正藏》第51冊，頁221b。另參見《續高僧傳》卷16，《大正藏》第50冊，頁552a-b。
9 參見《維摩詰所說經》卷1，《大正藏》第14冊，頁539a。
10 參見《續高僧傳》卷16，《大正藏》第50冊，頁552a。
11 詳見《景德傳燈錄》卷3，《大正藏》第51冊，頁221a。
12 參見《菩提達磨大師略辨大乘入道四行觀》卷1，《卍新纂續藏》第63冊，頁1a-b。另參見《續高僧傳》卷16，《大正藏》第50冊，頁551c；《楞伽師資記》卷1，《大正藏》第85冊，頁1285a。

（上接第三版）
生，就看他自己怎麼解釋。

去做安寧居家療護時，他知道我們在幹嘛，他接受。他說：「不錯，你願意到家裡來看我，讓我很舒服。」症狀控制做得好，他當然覺得舒服。等他嚴重到要住院時，他竟然跟我說：「許醫師，我不要去住安寧病房。」我問：「為什麼？」他說：「我去住安寧病房，就代表我承認我被癌症打敗，我不要，我要跟癌症對抗到最後一分鐘。」

如果用「五階段反應」，你覺得他在哪裡？否認。可是這裡注意喔！他知道自己的情況已經末期，他知道他會死，可是當需要住院時，他卻說：「我不要承認我被癌症打敗，我要跟它對抗到最後一分鐘。」你可以想像他的老婆怎麼來的？一定是死纏爛打、打死不退，台語叫做「膏膏纏」。他遇到所有的事情都這樣反應，最後的時候當然也要這樣，那你覺得他是否認而無法接受嗎？他用自己的認知與情緒模式做接受，這是他的「接受期」。我們要練習重新看待事情，是病人對死亡的接受。

臨終階段經驗無法傳承

有生必有死，如果死亡不存在，生命就永無止盡而缺乏意義，所以死亡是在刺激我們思考生命的意義。可是，我們為什麼害怕談論死亡？因為沒有人知道死亡的真相，包括死亡過程、死亡經驗跟死後世界。所有歷史文化都是透過傳承，特別是文字，比較古老的民族是用語言，有反覆不斷的語言，開始有文化的，都是用文字去傳承。

很抱歉的，有件事情完全沒辦法傳承：末期病人如果還可以講話、還清醒，都可以告訴你發生什麼事情；唯獨當他昏迷以後，沒有語言文字、肢體動作，沒有眼神、也不能點頭搖頭，他可不可以告訴你：昏迷的時候發生什麼事情？不行！那個部分完全沒有傳承。偏偏很多病人昏迷很久，最後才死掉，假設他昏迷三個月，請問這三個月的過程是什麼？從歷史文化裡面可以找得到資料嗎？不可能！

連病人本人都沒辦法告訴你。就算他有發射出腦波或心電感應，我們健康者沒有辦法接收，所以歷史文化缺了一大塊，就是臨終階段。臨終階段怎麼教？我沒辦法教，很抱歉，我沒有親身的經驗。等你自己臨終，有本事再來跟我說。這個沒辦法教你，因為經歷過死亡的，都已經沒辦法回來傳達。

瀕死經驗不是真正死亡

那些所謂「生死學專家」，你只要問一個問題：「請問你有沒有死過？」他就破功了。如果他說：「沒死過」，你可以告訴他：「你自己都沒死過，那你頂多是生這邊的專家，憑什麼是死的專家？」如果他說：「有死過」，那他就中計了，為什麼？死亡的基本定義叫做「一去不回頭」，所以不可能有人「曾經死過」。

他說「有死過」其實是誤解，那個叫「瀕死經驗」，英文叫「Near Death Experience（簡稱NDE）」，那個經驗不是真正的死亡，因為他去了又回來。你連死亡的基本定義都搞不清楚，死亡是一去不回頭，所以「瀕死經驗」不是「死亡經驗」。我假設：如果死亡有一道牆，你可能撞到牆被彈回來；你可能要爬牆過去，結果被那邊的人踢回來。你怎麼知道牆後面是什麼狀況？頂多就是「撞牆經驗」而已。

「瀕死經驗」跟真正的「死亡經驗」不是一定不一樣，但就算前半段一模一樣，還缺後半段啊！甚至可能是完全不一樣，說不定根本就是走不同的路，看到不一樣的風景。既然沒有人曾經死過，請問誰可以告訴你：死後世界和死亡經驗呢？根本沒有人知道。

真正可談的是死亡前

末期病人其實真正害怕的是：疾病、疼痛、分離跟失落，醫護人員在這個之外，還要面對自己無助跟失敗的感覺，就是說：你可不可以承認自己無能為力？會去當醫護人員，都覺得自己很厲害。我都跟人家講：「請問一下，急診室的醫師再厲害，有一天他倒下來時，可不可以幫自己插管、電擊、做心肺復甦術？」

醫護人員有個宿命，就是：「有一天你會發現治不好親人的疾病，這是人生中第一個重大挫折。就算是再怎麼樣專業的醫護人員，你生命中最後最重大的挫折就是：總有一天你會明白救不了自己的性命，然後就死了。」

我曾到高雄醫學大學對醫學系一年級講課，有男生很困惑的問：「我阿公是醫師、爸爸也是醫師，我來讀醫學系，可是我阿公死的時候，我爸爸什麼事也不能做，那我讀醫學系以後是要幹嘛？」救別人救不活，最重要的是還救不了親人和自己！這是醫護人員最大的障礙，你以為醫師都很厲害？那是假象和偽裝！

了解宗教哲學與生死觀念

各個宗教信仰跟哲學思想，包括：民間信仰、儒家觀念、道家思想、佛教理論、基督宗教，或者無神論，你都要去了解。因為安寧療護強調：「標準在病人，標準答案在病人身上，不在我們。」要小心有很多人是：我是佛教徒，我才不管基督徒病人。雖然我是佛教徒，可是我小時候有讀過聖經。我以前手上有四、五串的佛珠，人家結緣送我，我就戴著請佛祖保佑。

很多年前有位癌症末期的原住民阿嬤，有一天拉著我和居家護理師的手說：「許醫師，我們一起來禱告。」她帶領著我們禱告，用原住民的話語講完，再翻譯成國語給我們聽，禱告完之後，她說：「阿門」，我就跟著她：「阿門」。後來我發現這樣不行，我手上繼續戴著佛珠，可能很多病人就會不敢拉著我的手做禱告，於是我就決定拿掉，我不要讓病人因而起分別心

要知道每種宗教信仰與哲學觀念，才可以接應病人的需求，本來就不該有本位主義。因為沒辦法決定：誰會到我們這裡來，所以要開放自己的態度，去學更多的東西。不同的生死觀念，絕對會影響病人跟家屬面對死亡的態度。既然做臨終陪伴，就要去了解、按照病人的標準，而不是按照我們的標準。以前有位醫師就掉到這個陷阱，他最喜歡跟佛教徒的臨終病人談話，如果病人是基督徒，他就不大理睬。我都開玩笑說：「他應該去當宗教師，不應該穿醫師袍，因為這樣就變成披著羊皮的狼。」

自己要先做好死亡準備

醫護人員（包括安寧志工）要檢查自己的生死觀，我都說：「你都沒有寫好遺囑，沒有跟家人溝通你的死亡，沒有做好死亡準備，你憑什麼資格去對病人和家屬談死亡？」要從事安寧療護，自己不做準備，一直強迫別人做準備，有這種道理嗎？

很多人來上這門課，理由是：「為了當安寧志工，去幫助病人跟家屬。」我說：「你頂多幫得了自己而已。先解決自己的問題，你和親人都可以處理，再說你想要幫助別人。」而且，想要幫助別人是一種高高在上、「賞高我慢」的姿態，把自己抬高成為有能力的助人者，同時矮化對方成為悲慘無助的受助者。

要能尊重病人的生死觀念，盡量配合家屬的需求，做到「生死兩無憾」是很困難的。有時病人明明信佛教，兒子一直要說服病人臨終前接受基督教還要受洗。有時候家屬會吵，因為大兒子信佛教，二兒子信基督教，那爸爸的葬禮要用什麼教？我說：「只要不要叫我出錢，隨便你高興用什麼教。」葬禮可以分開辦，今天辦佛教，明天辦基督教，你們出錢，關我什麼事，醜話講在前頭：將來不要翻臉不認親人就好了。

臨終心理反應的東方模式

日本幾十年前的研究：東方人因為醫療上與溝通模式的習慣以及民族性，一般都不向病人告知病情，最後還接受很激進的醫療方式。日本調查報告顯示：當病人對診斷及病情懷疑或焦慮時，在日本80%的病人不主動提出詢問，剩下20%的病人會問，但是通常得不到滿意的答案，因此會有沮喪、焦慮等情緒反應。心理反應階段裡面，沮喪有時是因為得不到想要的答案，是因為不知道病情。到最後80%的病人處在放棄與絕望的情緒中，只有20%的病人是接受的。

為何病人不詢問病情？日本調查指出：第一個理由是「恐懼」，我還是不要問，萬一問出來是惡性的，這是「當鴕鳥」。第二個是「否認」，我不是壞人，我沒做什麼壞事，絕不可能是惡性的。我照顧過很多黑道大哥，有個共通點就是：都會問一樣的問題：「我又沒做過什麼壞事，為什麼會癌症末期？」黑道大哥說他沒做什麼壞事，那我們全部都是大善人了！

病人不詢問病情的第三個理由是「自制與遲疑」，日本人「有禮無體」，謹守禮節，看醫師都很忙，匆匆來去，還是不要麻煩與招惹他，儘量不要問問題。第四個叫「保守」，醫護人員太忙，病人不好意思耽誤時間。第五個是「不信任」，我講：「騙人者，人恆騙之。」我不要問，因為不相信醫護人員會講真話，我懷疑醫護人員都跟我的家屬串通好。第六個就是「為親友考慮、怕拆穿真相」，還是不要問、假裝不知道好了。表面好來好去就好，講清楚後不見得比較好。

東方模式的特殊發現

這個研究發現：躁動不安在男性比較常見，特別是肝癌末期。四、五十歲的病人焦躁的比例最高，這年紀剛好是肝癌最高，而且剛好活躍在工作跟事業。譬如：已經是經理準備升總經理；已經當總經理準備爭董事長。位居重要職位、責任義務未了，最難解決。病人擔心的第一個問題：「某水（美）、子小漢」（台語），以後怎麼辦？老婆年輕漂亮，怕以後改嫁；孩子還小，怕以後去跟別人家姓。最後才會想到：父母親已經年老，沒人照顧。注意生物本能的優先順序：要先想到傳宗接代，最後才會想到父母親。

統計說：完全清楚病情跟完全不知道病情的最不容易焦躁，一知半解的病人最容易焦躁。完全清楚病情在日本和台灣都很少，完全不知道病情的幾乎沒有，多是一知半解，因此非常焦躁不安。焦躁不安在肝癌末期男性四、五十歲最多見，除了心理情緒因素之外，還有疾病本身。肝癌末期最後導致肝性腦病變會躁動不安，再嚴重才會肝昏迷，肝昏迷之前是處在焦躁不安的狀態。我跟家屬解釋：「因為肝臟解毒的功能壞掉，毒素累積在體內，最後影響到腦部的反應。」

研究發現：臨終病人的心理反應有很多世界共通的特性，但因文化背景而有不同的反應方式。東方人比較保守，跟歐美不太一樣，西方病人會出現憤怒反應，東方人比較多是屬於焦躁不安，它說焦躁不安可能是憤怒的前期或發作不出來的憤怒。在台灣，你看到病人焦躁不安的時候就要注意，免得踢到鐵板，你要貼憤怒標籤不太有機會，很像火山快要爆發卻發作不出來。

有些家屬抱怨：「我先生對你們都很客氣，為什麼唯獨對我一點都不客氣？」我都安慰家屬說：「因為他跟你最親，只能兇你，他不敢兇醫師護理師，怕我們給他打針吃藥。」我以前當少尉軍醫官時，有位上校快升將軍，我是最低官階，他每次看到我，先跟我敬禮，然後我回禮。你說他有沒有搞錯？他開玩笑說：「許醫官，我一定要先跟你敬禮，免得以後我生病，會落在你手上。」

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，並任職於衛生福利部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）

心念住的要義和生活中的應用
梁皇報恩法會通啟
浴佛法會 通啟
299期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（104年3月～5月）
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

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
【無法投遞請會予退回】

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

靈山 現代佛教

第 370 期　2015年3月 出版

四念處專欄

心念住的要義和生活中的應用

■ 林崇安

一、前言

學佛的目標在於成為覺醒者、覺悟者，其主角是「心」，如何使「心」醒過來便是內觀禪修或念住禪修的重點所在。念住禪修可由身、受、心、法的任一念住下手。一般是由身念住下手，但是在今日思考頻繁、妄想紛飛的時代，眾生是很適合由心念住下手，於生活中時時覺知當下的心。以下引據經典作說明，並指出實踐的要義以及在生活中的應用。

二、經文依據

南傳《大念住經》說：

「比丘如何於心觀心耶？諸比丘！於此，比丘心貪時，知道：『心貪。』心離貪時，知道：『心離貪。』心瞋時，知道：『心瞋。』心離瞋時，知道：『心離瞋。』心癡時，知道：『心癡。』心離癡時，知道：『心離癡。』……」

佛陀在這經中指出，心念住的實踐要義在於「知道」：要時時覺知當下自己的起心動念，例如，心貪時，就隨著知道：『心貪』；心離貪時，就隨著知道：『心離貪』；心瞋時，就隨著知道：『心瞋』；心離瞋時，就隨著知道：『心離瞋』；心癡時，就隨著知道：『心癡』；心離癡時，就隨著知道：『心離癡』等等。從方法來講，這是人人都可以練習的簡單方法：只要一直知道自己當下的念頭。從時間來講，除了睡著以外，其他所有的時間都可以用來覺知，幾乎是一全天候的內觀禪修。此處要注意，當知道或覺知時，有「能知的心」和「所知的對象」，分成能觀和所觀，這二者是分開的，就像用望遠鏡或顯微鏡時，觀看者和所觀的對象二者是分開的。例如，心貪時，就隨著知道：『心貪』：此時能觀的是淡定而清醒的「心」，所觀的是剛剛生起的「貪心所」，由於是隨著知道，所以稱做「心隨念」，這便是心念住的觀心方式。只要心中生起了任何心理現象，立刻就隨著知道這一對象，當下便是一個真正的正念。當正念一生起，負面的貪瞋等煩惱立刻自然消失。剩下的重點只是，要在生活中耐心地一直隨著知道下去。訓練久了，正念自然發長成「大正念」和「正定」，同時「能知的心」成為客觀的「清醒的心」。以這種淡定而「清醒的心」去覺知所有的心理對象，最後將生起內觀智慧：如實看清所有心理對象的實相是無常、苦和無我，因而放下對現象的執著，成為真正的覺醒者、覺悟者。這便是心念住的實踐要義。這種結果便是《大念住經》所說的：

「於是覺知：『唯有心』，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。」

三、生活中的心念住

處在今日競爭劇烈的科技時代，大眾整天思考頻繁，生活中充滿壓力，貪、瞋、癡的煩惱時時籠罩在心中，這正是適合修習心念住或觀心的契機時期，可以於上班、下班、坐車、購物等隨時練習。在繁忙的食衣住行中，如何訓練心念住呢？例如，於飲食時，看到自己喜歡的食物起了快樂的感受時，如果我們沒有隨著覺察到起了快樂的感受，緊接著貪愛就會生起。當貪愛生起時，如果我們沒有隨著覺察到自己內心起了貪愛，緊接著執取就會生起。這一過程便是緣起的「受緣愛、愛緣取」的流轉過程。在心念住的觀心訓練下，如果看到自己喜歡的食物起了快樂的感受時，我們要隨著覺察到自己起了快樂的感受，此時就有正念生起並安住於中道。當貪愛生起時，我們要隨著覺察到自己內心起了貪愛，此時就有正念生起並安住於中道。如此在日常生活中，不斷地、耐心地培養正念，接著正定和初步的「清醒的心」就會生起，繼續觀照下去，一直到看清無常、苦、無我的實相時，就能達成緣起的「受滅則愛滅、愛滅則取滅」的還滅過程。

四、結語

內觀禪修或念住禪修是於生活中時時覺知自己當下的身和心，培養出正念、正定和客觀的「清醒的心」，進一步生起內觀智慧，看清自己身心的實相：無常、苦、無我，因而放下對身心現象的執著，成為真正的覺醒者、覺悟者。此中的心念住是今日一契機的觀心法門，可應用於日常的生活中，值得推廣。

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

梁皇報恩法會通啟

主壇法師：上淨下行 上人
緣　　起：梁皇寶懺肇因於梁武帝元配郗氏，生前善妒，口出惡言，死後墮鱗蛇身，後因梁武帝懇請寶誌禪師作懺文十卷，為郗氏作懺悔，才得脫鱗蛇身，而上升忉利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康，風調雨順，國泰民安。
法會時間：一〇四年三月二十二日（星期日）至一〇四年三月二十八日（星期六）
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
報名電話：（02）2361-3015～6（02）23814344
郵政劃撥帳號：19726167號　帳　戶：靈山禪林寺
※法會中設有多種功德項目，歡迎隨喜報名參加。

浴佛法會 通啟

主壇法師：上淨下行 上人 老和尚
法會內容：浴佛、供佛、師父開示。
緣　　起：為了紀念教主釋迦牟尼佛聖誕，緬懷釋迦佛出世救人的精神，特舉行盛大浴佛法會，藉以宣揚佛德，祈使大眾早日成就佛道，報答佛恩。
法會內容：浴佛、供佛、師父開示
法會日期：一〇四年五月十七日(日)
法會時間：上午九時三十至下午三時
法會地點：靈山禪林寺
　　新北市碇區永定里大溪坡一〇九號
報名地點：台北靈山講堂
　　台北市忠孝西路一段21號三、七樓
報名電話：（02）23613015-6（0）23814434
傳　　真：（02）23141049
歡迎踴躍參加！！
※交通：上午八時於天成飯店前集合，準時發車，請預先登記以方便安排車輛接送。

299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：2015年3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 (104年3月～5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	大悲懺法會	每月第三個星期六上午09:30至12:00	靈山禪林寺（觀音亭）		
003	光明燈開燈法會	2015.3.5(四)	台北講堂	恭誦藥師經	
004	禪坐健身班第299期開課	2015. 3.5(四)晚上07:00至09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
005	梁皇寶懺法會	2015.3.22(日)至2015.3.28（六）	台北講堂		
006	禪坐健身班第300期開課	2015. 5.7(四)晚上07:00至09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
007	佛誕節浴佛法會	2015. 5.17(日)	靈山禪林寺		

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坡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

台北講堂

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

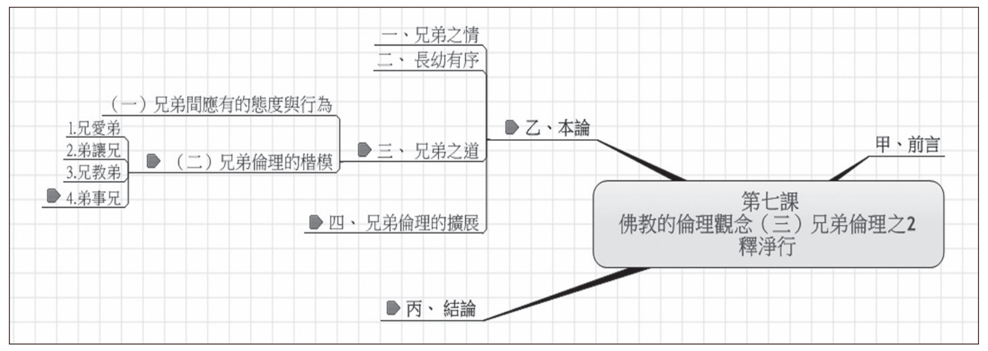
台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第七課 佛教的倫理觀念（三）兄弟倫理 之2 ■釋淨行



甲、前言

乙、本論

一、兄弟之情
二、長幼有序
三、兄弟之道
（一）兄弟間應有的態度與行為
（二）兄弟倫理的楷模
1.兄愛弟
2.弟讓兄
3.兄教弟
4.弟事兄

孟子強調，為人弟之道，應該是心懷仁義以奉事兄長（註八）。弟之於兄，雖以恭敬為出發點，卻不是卑躬屈膝，逆來順受，或是一味護短，凡事附和；若遇大義所在，應當據理力爭，見兄不善，也要諄諄規勸，以免愛之適足以害之。

佛陀十大弟子中論議第一的迦旃延尊者，天資聰穎。少年時，其長兄由國外參學歸來，自忖學問有成，便集眾講學。迦旃延不讓乃兄專美於前，亦集眾講學，廣受讚譽。此事固使其遭嫉於兄，然而學問以追求真理為要，若有更高一層的領悟，自不應密而不宣，藏私於己，迦旃延之於乃兄，即秉此光明磊落的態度發明學術，若為乃兄之虛榮心著想，則了無利益（見「佛本行集經」卷卅七）。

提婆達多叛佛時，公然於集會中倡言不合佛法之事，並鼓動新進比丘盲從之，當時在場的阿難尊者，雖係提婆達多之親弟，卻堅決衛法護教，對於乃兄之作為，不僅不加附和，更與之相抗拮，並不因兄弟骨肉而枉顧真理（見「四分律」卷四十六）。阿難尊者不違大義的風範，正是為人弟者應有的作為。

四、兄弟倫理的擴展

因為生命的存在同出一源，生活的倚靠同歸一處，既為兄弟，便感到彼此命運相同，休戚與共。同樣地，只要我們與親族以外之人，發展出密切的關係，常常便會跨過血緣的隔閡，自然而有彼此實係一家人的感覺，也就是命運共同的歸屬感。朋友之間的義結金蘭、兄弟相稱，即是如此。

人與人的關係以彼此互動的方式決定之，我既敬彼如兄，彼即待我如弟。平輩的交往，由家庭倫理延伸至社會倫理，兄弟關係乃是最為普遍者，蓋其不如父子倫理之嚴謹，也無夫婦倫理之兩性情欲，如果命運共同的意念擴而大之，由家庭一體而家族一體，再由家族一體而社會一體，於是國家一體、民族一體，如此將兄弟倫理次第展開，最後終將達到「四海之內，皆兄弟也」（「論語・顏淵」）的境界。

佛法主張關懷眾生、利益眾生，無緣大慈，同體大悲，眾生與我，我與眾生，息息相關，密不可分，正是將命運共同的兄弟之情擴展到極至，實不愧為人類最崇高的道德精神。

丙、結論

「根本說一切有部毘奈耶藥事」卷二記載，有位長者臨終遺訓諸子，便指著眼前眾柴相聚而成火、柴散而火滅一事，說道：「你們看，這把大火是眾柴相聚而起，一旦將一枝枝的柴薪分開來，火便滅了。兄弟同在一家，也是如此，一旦分了家，家也就破滅了。」（註九）中國人則言：「兄弟同心，其利斷金。」（註十）親族的團結，確保親族的整體力量，個人的依靠也就穩若泰山。佛陀亦曾言：「親族的蔭庇，勝過外人的保護。」（註十一）親族的團結，有賴於倫理的實踐，大家互相扶持照顧，不分彼此，水乳交融，才有團結的家族，也唯有團結的家族，才能興旺。

在家族親愛的基礎上，吾人深切體認兄弟倫理之意義，而後推及於社會之中，長者一體敬之，幼者一體愛之，命運一體視之，則不僅人類社會和諧無爭，若再進一步以佛法觀照一切，甚而宇宙芸芸眾生，都可以如兄如弟了。(本課完)

附註

註八：「孟子・告子下」：「為人弟者，懷仁義以事其兄。」

註九：「根本說一切有部毘奈耶藥事」卷二：「眾火相因成火焰，若其分散光便滅，兄弟同居亦如此，若輒分析還當滅。」

註十：此句本出「易經・繫辭上」，原文為：「子曰：「君子之道，或出或處，或默或語。二人同心，其利斷金。同心之言，其臭如蘭。」）

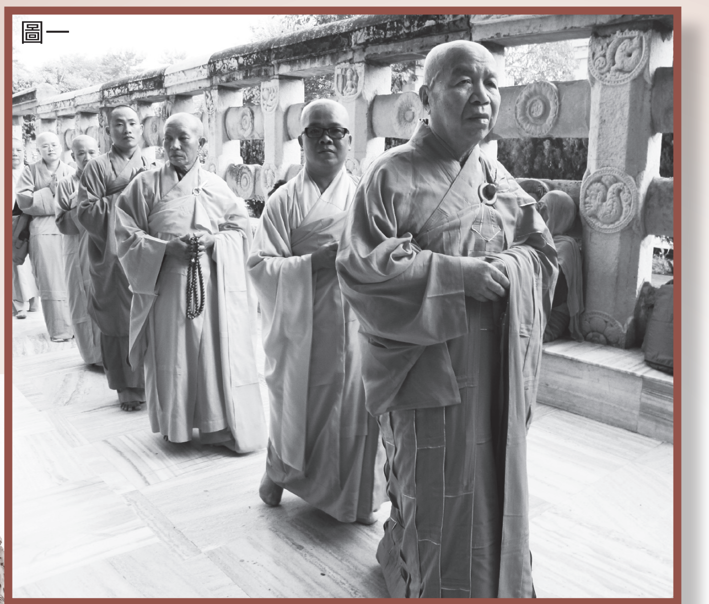
註十一：「增一阿含經」卷廿六：「親族之廕，勝外人也。」

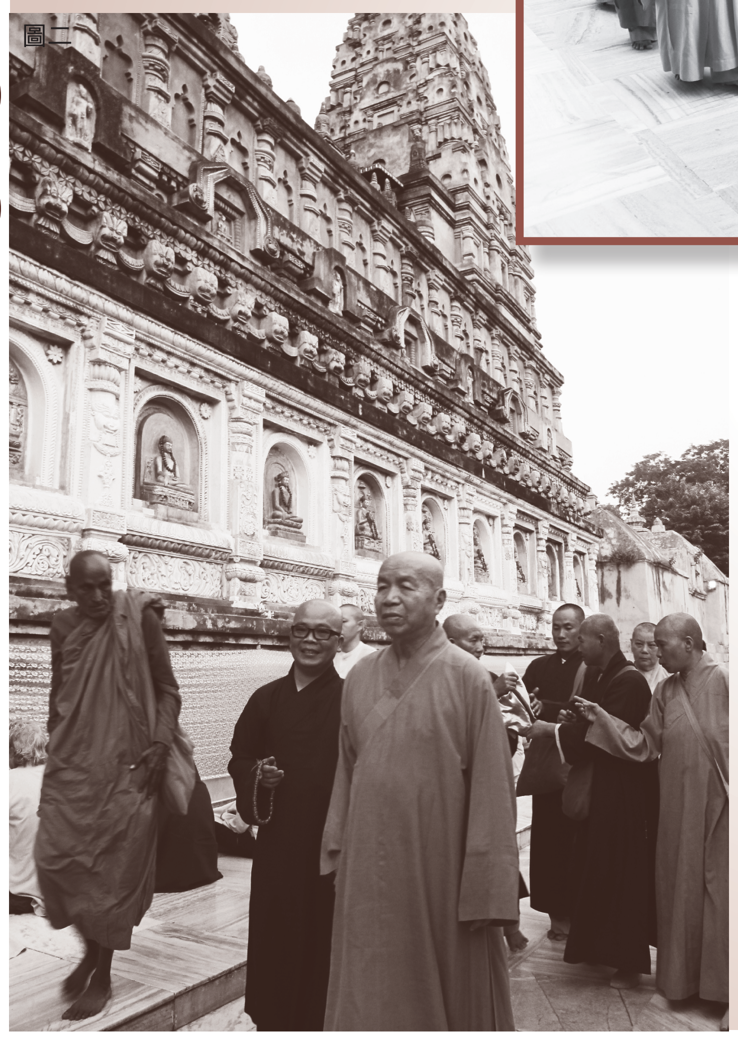
本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

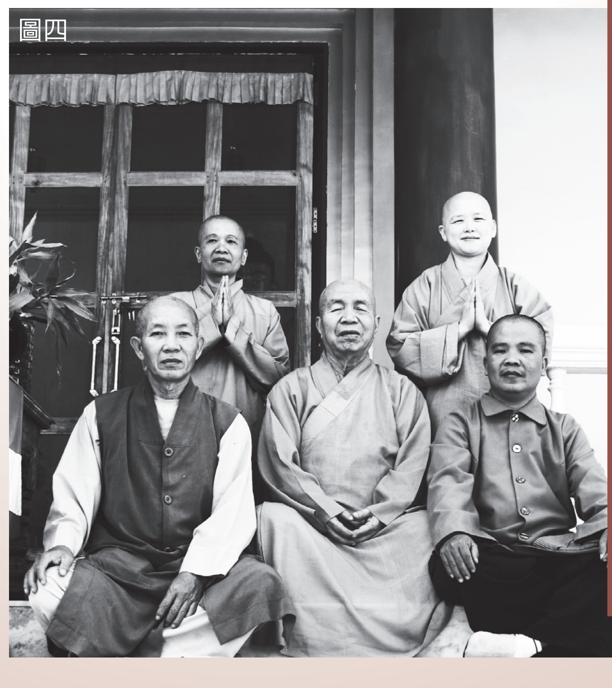
★海外弘法拾零 之七★ 訪察印度菩提道場靈山寺

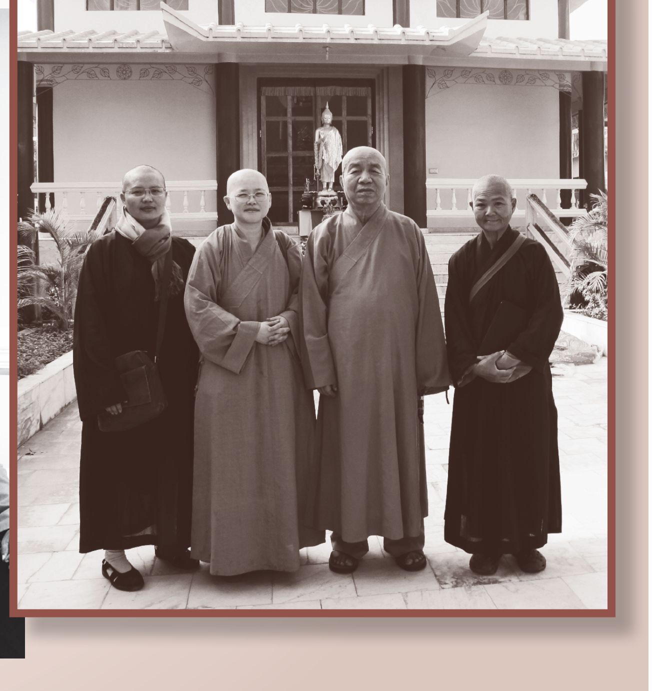
世界靈山佛教會僧統淨行上人，於2012年12月19日，赴智欣法師住持之印度菩提道場靈山寺視察弘法業務，並與法師大眾合影留念。

圖一


圖二


圖三

圖四


圖五


103年12月功德錄（續）

〔隨喜-禪林四大天王〕	
3,000元	周秀美、胡育華
2,000元	李世銘、周妙媛、李昱萱、梁潔冰、黃明田、趙賴素貞、吳德維、蔡新鑫、吳麗莉、陳思涵、蔡宜潔、葉沐恩、葉沐軒、葉沐澄
1,000元	陳楷捷、林桂楨、王樹、陳美、王文亮、王鈴慧、王政宏、陳麗端、鄭惠琴、王明蓁、王仲民、王可欣、黃錦鍊、巫淑真、任廣治、巫張秀玉、陳佳淇、陳建男、劉美昭、王森正、王金月、邱碧玉
500元	劉惠美、吳阿蝦、潘陳錦秀、潘家彬、韓陳淨照、陳瑞民、柯均幸、陳芯惠、陳羿晨、曾獻慶、巫岱凌、施秀英
200元	潘芳靜
100元	陳遠明、陳德生、陳澍樂、程瑜、何阿芹
〔隨喜-禪林男眾觀音亭〕	
62,800元	陳楷捷
10,000元	王玉芬、馬紹章
6,420元	梁潔冰
6,000元	董適
5,000元	嚴家琪、嚴家健、陳參、(故)陳楚南
2,000元	范秀芳、徐若綺、梁貫村
1,500元	邱蘭花
1,000元	蔡玉英、張兆添、林桂楨、鄭敏江、鄭書和、姜為傑、江佳蓉、梁彭錦雲、林靜儀
500元	薛愛月、何燕娟
200元	潘芳靜、陳德生、古瑞美
170元	詹國通
100元	程瑜、陳澍樂

104年1月功德錄

〔譯經〕	
50,000元	劉長輔
49,900元	張文菘
21,000元	方新婷
12,000元	陳燕美
6,000元	林耘安
5,000元	周淑真王傳樹闔家、朱明緯
4,000元	黃素蓉
3,000元	張能聰、林淑瑜
2,400元	關忠立
2,000元	郝政道、沈榮欣
1,300元	陳楷捷
1,200元	余玲玟、奧斯卡
1,000元	蔡宜勳、黃胤中、黃素娥、陳弘
700元	【小白、小黃、熊熊、香包】
600元	蔡孟谷、李詩柔、林國顯
500元	鄭敏江、蔡新鑫、吳麗莉、陳思涵、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、葉沐軒、葉沐澄、郝政道
300元	陳世昌闔家、趙子淵、王月勤闔家、阮金香闔家、張宇廷、張婉蓉、范昌健
200元	陳德慧、陳信綸、李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉
100元	林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、陳聰明、林阿抱、蔡博任、柯茂全、林素珍、許雪、李榮森、李冠廷、李宜馨、李偉翔、許來傳、許卓碧雲、王馨芊
〔譯經-台中講堂〕	
130,000元	釋通力
〔供養上人〕	
3,000元	游祥梓
1,200元	呂周彩貴
1,000元	李淑惠、吳阿蝦
500元	余翠娣
432元	江碧玲
〔救濟〕	
2,000元	蔡欽終
〔禪林建設〕	
500,000元	董適
250,000元	董洽、林友琴
200,000元	【屈雄、余翠娣】、余咪玲
2,000元	蔡欽終
1,000元	冷新銘
〔禪林建設-藏經樓〕	
10,000元	朱法蓉
5,000元	陳惠珍、陳清銓、(故)陳福良、陳王菜、(故)陳楚南、陳參
3,000元	【林炳欽、周月雲、林冠宇、林冠華】
1,000元	韓陳照秀、陳遠明、潘陳錦秀、呂信雄、梁實村、梁彭錦雲、蔡宜勳、黃麗容、陳昭惠、曾厚成、曾又元、曾竑維、郭棟新、曾念伊、黃順美、曾紀元、黃村森、黃吳芳
500元	蔡新鑫、吳麗莉、陳思涵、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、葉沐軒、葉沐澄
300元	【吳子清、吳林笑鳳】
〔禪林建設-觀音殿〕	
50,000元	余翠娣

因版面有限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 生命關懷

末期病人的心理反應 ■許禮安

「疼痛控制」是基本功

過去有些安寧病房說：「我們疼痛控制做得非常好。」坦白講，這沒什麼好炫耀的。為何這麼說呢？安寧療護的標準，疼痛控制只是最基本與基礎的工夫，對末期病人的疼痛控制做得再好，頂多就是六十分。安寧療護既然不能救治末期病人，還做不好疼痛控制，請問還能做啥啊？已經是退而求其次，不能治病救命，只好誇耀說：我疼痛控制做得非常好。

可是如果沒有做好疼痛控制，請問後面的心理、社會、靈性等困擾有辦法做嗎？一定要疼痛控制做得好，你才有機會再去跟病人談心理、 社會、靈性，這是一層一層疊上來的，分數從六十分開始往上加。例如說：想像一下你牙痛的時候，有人問你說：「你有什麼心事嗎？」這時你八成會說：「我的心事就是很想打你一頓啦！我在牙痛，你跟我胡扯什麼心事啊！」

因此，當病人在痛的時候，沒有做疼痛控制，就急著問他：「你有什麼煩惱嗎？你擔心家裡的人嗎？」有什麼好問的？牙痛得要命，還問這些問題，當然要讓他不痛，才能夠接下來問心理、社會與靈性的部分。所以，最基礎的要先解除身體的痛苦，才有機會去了解心理反應跟靈性需求，才能達到完整的「全人」的、身心靈照顧。

「病人」兩個字很難寫

我常說：對「病人」這兩個字的看法，一般就是把「病」放到最大，而「人」剩下小小的。這個人生病以後（成為「病人」），你就眼裡只看到他的「病」，完全忽略他還是一個「人」。我教你怎樣寫「病人」這兩個字：把「人」寫得非常大，然後「人」有三個出頭，左下角這裡寫個「身」，右下角寫個「心」，頭頂上寫個「靈」，最後才在「身」的下方，寫個非常小的「病」字。

你注意到這個「病人」，其實只有「身」體的某部分生「病」而已，他還有完整的「心」理和「靈」性，請記得他還是個完整的全「人」。不能因為他生「病」，就不把他當成「人」看待。現在我們的醫療體系常掉到這個陷阱：因為他生病，所以眼裡只看到他的「病」，完全忽略他還是個「人」，所有正常人該有的反應，他都會有。

寬容看待「基本人性」

很多事情建立在「基本人性」上面。例如：看到末期病人來門診，症狀控制穩定，可以在家接受安寧居家療護服務，是誰陪他來門診拿藥？外勞陪他來。子女都去哪裡？在忙！可是，過去子女只要生病，家長就會請假陪孩子去看病。你說這是子女不孝，不是的。

我說：「孝順不是基本人性，所以需要不斷的強調和教育，要有教養的人，才知道要孝順父母。孝順父母不是基本人性，人類的生物本能就是要傳宗接代，孝順子女才是生物本能，完全不需要教育。」你要看清楚：既然這是基本人性，我們都逃不了生物本能。行有餘力、有資源一定先給下一代，多餘的資源才會考慮到上一代。

如果上一代罹患末期疾病，會覺得：老人家年紀大了，本來最後的結局就是死亡。在台灣做安寧療護，兒童癌症是最少的，為什麼呢？因為決定權在父母親，因為傳宗接代的本能，家長再怎樣都不能放手，一定要救到最後一刻。可是，老人家生重病，很容易就放手，認為年紀那麼大，不要再折磨他了。

對於癌症兒童，都不去想說：他年紀那麼小，拜託不要再折磨他了。這裡就牽涉到「基本人性」。我一再強調，你要看清楚，才知道接下來該怎麼辦。不是說基本人性不好，知道有些本來的趨勢，用什麼方式可以比較寬容的看待。為什麼教育要強調「孝順父母」，如果這是生物本能，完全不用教育，你本來就會做。

遭遇挫折的心理反應

一開始面對挫折打擊的時候，包括死亡，都會有類似的心理反應跟靈性需求。死亡只不過是我們這一生中，最後一次也是最重大的打擊跟挫折。我們看病人反應，基本上要能了解他的個性，有時跟病人還不熟，就要先詢問一下家屬。問一下病人面對挫折、以前談戀愛失戀、聯考沒考上、工作找不到或失業被開除的時候，是怎樣反應的。有「死纏爛打」型，有很早就放棄，類似反應會延續下來，他會用類似的模式去應對相同的事情。

受到家暴的小孩，一定要好好的給他足夠的愛，因為你沒有給他足夠的愛，將來同樣的情緒反應、同樣的模式，將來長大會變成另外一個施暴者。他從家長那裏學的：我生氣就揍人，等到有一天長大，他生氣時會揍誰？就會欺負弱小，這是惡性循環。你要去了解這些固定的反應模式，因為我們將來一定會面對自己的死亡。

國內心理學界，包括社工師、心理師、醫護人員都了解臨終心理反應的「五階段模式」。但是，過去講五階段模式都有一個錯誤的認知。這是在美國最早研究死亡議題的國際生死學大師，伊莉莎白・庫柏勒-羅絲醫師（Elisabeth Kübler-Ross），她是猶太人到美國來，她是精神科醫師，研究臨終病人的精神過程。

臨終心理反應五階段

第一個階段是否認：為什麼是我？不可能是我。第二個是憤怒：非常生氣。第三個是討價還價：試圖延後死期，或者自行訂定死期，或是條件交換。病人會說：「兒子還小，我要等兒子結婚才能死。」兒子已經大了就說：「我要等兒子生小孩才要死。」已經有孫子的就說：「我要等我孫子結婚才能死。」請問要到何時才可以甘願去死？

曾經有位師兄胰臟癌末期，竟然說：「許醫師，你可不可以保證讓我活過幾月幾號，我要在那之後才可以死。」我傻眼，哪有這等能耐啊！我擋不了閻羅王要你何時死。結果仔細一問，他說：「因為要過了幾月幾號，就可以領到退休金，捐一百萬給慈濟當榮董。」我都開玩笑：「如果分給我五十萬，我就努力想辦法。」

這是自行訂定死期或是條件交換，死神會跟你談交易嗎？有錢可以買得到命嗎？如果這樣，郭台銘的弟弟郭台成就不會死了！聽說郭台銘跟台大醫院腫瘤科主治醫師說：「如果把我弟弟醫好，我捐一千億給台大醫院。」郭台成最後還是死了，據說後來只有捐一百五十億，你有再多的錢都沒用。

第四個階段是沮喪，前面的方法都試過，發現都沒用就很沮喪。第五個叫接受，可是接受不是每個人都一定會達到，而且接受並不是很快樂的接受，有時候命運讓你不滿意但只能莫可奈何的接受。跌跌撞撞之後，發現再怎樣努力都沒有結果，被迫接受也是一種接受。

五階段的誤會與貼標籤

大家誤以為：一定要由一到五的照順序來。醫護人員、社工師、心理師大概都知道這個「五階段」反應，但就有錯誤認知。庫柏勒-羅絲醫師原著《論死亡與瀕死（On Death and Dying）》裡面，寫的是會有五個心理反應，可是它是可跳躍、變來變去的。不要以為說：這個病人在憤怒期，他等一下應該會進入討價還價期，錯！

臨床上最常遇見的錯誤，就是會用這個東西給末期病人貼標籤。我以前的護理人員就是錯誤的貼標籤：護理師說這個病人在「憤怒期」，交班三天三夜，病人一直在憤怒期，沒有人敢去惹他，當然同時也沒有人理他，病人就變得很孤單。可是想一想：你為一件事生氣，可以生氣三天三夜不變嗎？生氣會改變，情緒是會變化的，可是幫病人貼了標籤以後，大家就不去繼續陪伴病人，沒有觀察到他的情緒反應，以為就是一直在憤怒當中，交班三天三夜，病人都沒有改變。

要小心這個問題，要不斷持續觀察。以前同事觀察我，她說：「許醫師，如果你前一天晚上值班沒什麼睡覺，早上看門診，中午開院務會議，加上醫院的便當很難吃，你開會的時候就會罵人了。」有一定的情況會發生。你知道心理反應（情緒）是會隨時跳躍的，我可以現在很生氣，等一下就有說有笑。

死亡心理反應三階段模式

接下來是英國牛津出版社「緩和醫療」的教科書講的，這是最新的「面對死亡過程的心理反應三階段模式」，可能有很多心理師、社工師、醫護人員都不知道，還一直停留在過去的「五階段」，你今天學完這個以後，就會超越這些專業人員，等於免費幫你練功。

第一個叫「起始期」：一開始面對威脅的時候，剛知道病情的時候，病人會混合出現各種情緒，一種、任何幾種或者甚至全部。他可以同時恐懼、焦慮、震驚、不相信、憤怒、否認、罪惡感、幽默、希望/絕望、討價還價等。

希望跟絕望怎會放在一起？怎麼可能覺得很絕望同時卻又帶著希望？例如：我爸曾經去買樂透，然後幻想自己中大獎，就這樣高興一個晚上。我說：「與其花一樣的錢，只高興一個晚上，不如早一點買，還可以高興三天啊！」明知道自己沒有偏財運，這是絕望，卻又希望自己中大獎，因此我說：「買樂透的人幾乎都是帶著渺茫的希望去買的。」

這些所有的情緒可以混雜在一起，任何一種或任何幾種，或者是全部混雜、很混亂的、自己說不上來、一下變來變去的情緒，這是一開始知道病情的時候。生病一段時間之後，疾病慢慢進展，一開始那些情緒反應逐漸進入第二個「慢性期」。

生病比較久以後，情緒會自行解決，已經不太有希望，希望就放得比較少，有些情緒像憤怒沒什麼用，就放得比較少。會感覺到他情緒的強度變小，變得悶悶的，不會有太多激烈的情緒反應，相對而言你就覺得這人很悶，然後感覺他很沮喪。所以沮喪在這段期間算是比較常見的情緒。

是病人無法承受打擊嗎？

我談病情告知的時候提到：一些家屬會怕病人無法承受打擊、會消極、會想不開、會去做傻事。我告訴家屬說：「其實以我過去多年的經驗，病人知道病情以後，請你給他三天的時間，他要做情緒的調整。」他知道病情以後，一定是悶悶不樂，一定誰也不想理，他在做什麼？他在做自己生命的調整。

過去的經驗，三天以內病人一定會改變，因為現實給他的限制出現，他只好重新調整。以前會說：「等我出院以後要幹嘛⋯」，當他知道可能出不了院，當然要講：「我現在可以趕快去幹嘛⋯」。在有限的條件底下，他還可以做什麼樣的事情。要給他一點緩衝的時間，接受他會有情緒低落，我們在旁邊支持他。可是病人都很快的重新出發、重新更積極的活著，而不是那種不切實際的期望。

第三個叫「終末期」，是接受，這定義很怪：是他（病人）對死亡的接受，一般人不太能夠接受這個定義。病人不一定要進入接受期，仍可以沒有困擾、溝通正常、正常做決定。就是說：容許病人在慢性期，不一定要進入接受期。這個定義比較特殊，符合安寧療護強調：「尊重病人自主權與個別差異」，是病人對死亡的接受。

五階段和三階段的差異

我舉個例子，如果用過去的「五階段反應」，你想一下是怎麼樣的處置？你會給他貼什麼標籤？可是，在「三階段模式」，他其實是在哪裡？他是一個三十出頭、肺癌末期的年輕人，沒有抽菸，一樣是問：「為什麼我會肺癌末期？」他後來想：因為當兵退伍以後，在花蓮南濱夜市賣牛排。他就自己解釋說：是油煙吸太多，當然第二個可能是殺

（下接第四版）

（上接第三版）

原來，足量的膽固醇和血清素接受體功能與親和力有關，可以減輕發炎、改善憂鬱。美國國家衛生研究院更發現：攝食較多膽固醇，有益於記憶功能。

因此，使用史塔丁類藥物（降血脂藥）的民眾需要注意，若膽固醇降得太低，會提高精神疾病的機率！

（二）胺基酸

維繫腦部運作的重要神經傳導物質，包括：γ-氨基丁酸（GABA）、多巴胺、正腎上腺素、血清素…等，本身是由胺基酸組成的。製造過程中，也需要足量的維生素、礦物質，才能夠順利合成。如果神經傳導物質質量不足，就得去思考，製造過程中少了什麼、或受到什麼因素干擾。神經傳導物質的製造流程，如下圖所示：

◆重要神經傳導物質生化合成機轉：

★蛋白質→左旋麩醯胺酸→【催化劑：菸鹼酸、維生素B6】→γ-氨基丁酸（GABA）

★蛋白質→苯丙胺酸→【催化劑：葉酸、鐵、菸鹼酸】→左旋酪胺酸→【催化劑：葉酸、鐵、菸鹼酸】→左旋多巴→【催化劑：維生素B6】→多巴胺→【催化劑：維生素C、銅】→正腎上腺素→【甲基化】→腎上腺素

★蛋白質→左旋色胺酸→【催化劑：葉酸、鐵、菸鹼酸】→5-羥基色胺酸(5-HTP) →【催化劑：維生素B6】→血清素→【催化劑：鎂】→褪黑激素

1. γ-氨基丁酸

γ-氨基丁酸（GABA）在腦中的作用，是天然的鎮定劑，是大腦的煞車系統。這個充滿壓力的社會，想盡辦法要擠盡我們最後一滴腎上腺素，讓我們以徹底失控的速度往前衝，卻不知衝向何方！γ-氨基丁酸讓我們能夠踩煞車，讓軀體放鬆、心靈平靜，每天有好的睡眠。

失眠、焦慮、恐慌、抽搐…等自律神經失調症狀，和γ-氨基丁酸系統的失調有關。一般人喝酒，或醫師開立抗焦慮劑、安眠藥，其實都是模仿γ-氨基丁酸在腦中的作用，讓氯離子進入細胞內，達到抑制神經功能的效果。然而，酒精會帶來重大身心危害，安眠藥也可能產生依賴與副作用。

讓γ-氨基丁酸的量充足，是很重要的。γ-氨基丁酸最重要的原料——左旋麩醯胺酸（L-Glutamate），從哪些食物可以獲得最多呢？

- 麥片
- 堅果類（葵花子、花生、杏仁果、蓮子、芝麻、腰果）

左旋麩醯胺酸本身也有促進組織（特別是腸道）修復的功能。而牛磺酸(Taurine)能和γ-氨基丁酸協同作用，增進效果。

2. 多巴胺與正腎上腺素

多巴胺(Dopamine)、正腎上腺素(Norepinephrine)，是提振活力、帶來興奮感、維持專注力、增加警覺性的重要物質。

缺乏時，和憂鬱症、注意力不足／過動症、藥酒癮…有關。一些人吸食安非他命、古柯鹼，是模仿多巴胺大量且持續的刺激，結果造成了成癮與嚴重腦部傷害。醫師開立利他能治療注意力不足／過動症、用多巴胺作用藥物改善憂鬱，也是增加多巴胺作用，卻可能干擾到身體製造多巴胺、正腎上腺素的自發流程，而產生某些副作用。

多巴胺、正腎上腺素的重要原料苯丙胺酸(Phenylalanine)，在食物中最豐富的來源是：

- 花生
- 黃豆
- 黑豆

苯丙胺酸還可以可提高腦內啡濃度，帶來「幸福感」與「欣快感」。

3. 血清素

血清素(Serotonin)則是帶來快樂、放鬆的重要物質。缺乏時，會呈現焦慮、憂鬱、易怒、煩躁、恐懼、自信心低落、強迫想法與行為、失眠、肌肉疼痛…多種自律神經失調症狀。

醫師開立的血清素再回收抑制劑(SSRI)，就是要拉高血清素的量，改善焦慮症、憂鬱症、強迫症…等疾病。然而，全身血清素95%存在腸胃道，維繫胃道功能，只有5%是在大腦，因此這類藥物可能造成腸胃順暢的副作用。新近研究也質疑抗憂鬱劑與自殺風險提高的相關性。

那麼，血清素的原料色胺酸(Tryptophan)，有哪些素食來源呢？

- 全穀類（糙米、五穀米、全穀麵包、麥片）
- 核仁類（南瓜子、黃豆、白芝麻、黑芝麻）

身體要能獲得足量的胺基酸，除了攝取原料，很重要的是身體是否能夠消化與吸收。

首先，要有足夠的胃酸，讓「胃蛋白酶」能正常作用，才能將胺基酸從蛋白質分解出來。然而，許多人處於低胃酸狀態，特別是使用制酸劑（胃藥）者，導致蛋白質消化不良，胺基酸（色胺酸、酪胺酸等）缺乏，鋅、鎂、礦物質、維生素C、維生素B群吸收不足，因而導致情緒低落，以及其他身體問題（缺鐵性貧血、骨質疏鬆、過敏…）。

到這裡，你應該瞭解胺基酸以及蛋白質的重要性了。在早餐裡，別忘了攝取足量蛋白質（植物性蛋白），供應大腦一天的使用。

現代高壓社會在一天裡對你腦力的耗損是非常驚人的。一天的開始，別只有吃進澱粉、糖水和人工色素！

（三）維生素

如上所述，胺基酸需要在特定維生素以及礦物質的催化下，才能合成神經傳導物質。以下介紹和腦神經功能最有關的維生素：

1. 葉酸（維生素B9）

葉酸能協助製造遺傳物質DNA、RNA，促進細胞發育，是新生兒大腦與脊髓發育必要物質。它能分解同半胱胺酸，保護心臟，預防結直腸癌、乳腺癌、子宮頸癌發生，對於腦神經運作也很重要，牽動多巴胺、正腎上腺素、血清素的合成。憂鬱症患者若血中葉酸低(<2.5ng/mL)，憂鬱症之復發率將高達42.9%；相形之下，正常濃度者為3.2%。

研究發現：若要抗憂鬱劑發揮效果，必需有一定量的葉酸，否則會無反應；若服用抗憂鬱劑改善有限，補充葉酸還可增強其療效。

然而，並不是多服用葉酸，就能夠達到效果。因為，葉酸必需轉換為L-甲基葉酸鹽（5-甲基四氫葉酸，MTHF），才能通過血腦障壁，讓大腦細胞運用。2006年，《分子精神醫學》一篇研究指出：部分人因為有「甲基四氫葉酸還原酶」(MTHFR；methylen-tetrohydrofolate reductase)的基因變異，即基因多型性(polymorphism)，導致大腦葉酸不足，發展為憂鬱症的機率高出一般人1.36倍。

葉酸的食物來源是：蘆筍、柑橘類、全穀、綠色蔬菜、豆類（四季豆、綠豆、紅豆、扁豆）。

2. 維生素B12

維生素B12有助形成紅血球，並且與維生素B6和葉酸作用，製造出血清素和多巴胺。若缺乏時，將造成易怒、冷漠、個性改變、憂鬱、失憶、痴呆、幻覺、暴力傾向。

研究發現，高達30%憂鬱症患者缺乏維生素B12，而缺乏維生素B12的老人明顯容易憂鬱。許多人因為腸胃問題，長期使用制酸劑（胃藥），很容易造成維生素B12吸收的問題。有一本書的書名正是《會是B12嗎？誤診的流行病！》，描述了維生素B12缺乏的普遍性健康問題，長期被醫界給忽略。

如何知道維生素B12缺乏呢？

臨床上可藉由尿液檢測，若發現甲基丙二酸(MMA)增高，就代表維生素B12不足。

維生素B12的蛋奶素來源是：雞蛋、奶酪、牛奶、優格。

葉酸與維他命B12甚至已經被當成治療方式之一。

在2013年《美國醫學會期刊—精神醫學卷》刊出一篇精神分裂症治療的研究，證實：「葉酸與維他命B12補充療法，能夠改善精神分裂症患者的負性症狀（缺乏動機、思考貧乏、情感麻木），其治療反應和調控葉酸吸收的基因變異有關。這項發現支持使用個人化醫療策略來治療負性症狀。」

3. 維生素B6（吡哆醇）

維生素B6，是製造血清素、多巴胺、正腎上腺素、γ-氨基丁酸的重要原料。

2013年8月，國家衛生研究院營養醫學研究團隊發現，台灣超過3成老人出現憂鬱症狀，同時缺乏血紅素、維生素B6、葉酸等3種關鍵營養的人，憂鬱風險高達7倍！

研究結論是容易解釋的，因為維生素B6、葉酸是神經傳導物質合成所必需，而血紅素不足導致腦部供氧量不足，都會影響老人家的情緒與活動。

因此，素食者也可能讓自己陷入營養不良，需要注意鐵質、維生素B6、葉酸的攝取，才不會引發老年憂鬱症。

維生素B6，B12，葉酸這三種維生素B的關鍵重要性，在於「甲基化」功能，修復並維持DNA的運作、促進神經傳導物質運作、構成抗氧化系統（製造穀胱甘肽）、幫助排毒、抗發炎。

維生素B6最豐富的來源是：麥片、髮菜、小麥胚芽。

4. 維生素B3（菸鹼酸）

菸鹼酸參與神經傳導物質的製造，缺乏將造成血清素降低，容易憂鬱、焦慮、易怒。

此外，菸鹼酸在細胞內被轉化成NAD (Nicotinamide adenine dinucleotide)，負責體內許多重要生化反應，比任何維生素衍生的輔因子都還要多，超過450種。因此，菸鹼酸有著廣泛的臨床用途，包括降血脂、改善心血管疾病、輔助精神疾病的治療。

NAD能夠活化SIRT1基因，製造Sirtuin 1酵素，改善胰島素敏感性、降低胰島素阻抗、增加生存能力，並且延長壽命。美國約翰霍普金斯醫學院的Pere Puigserver等人發現，在禁食狀態下，肝細胞的NAD濃度會增加，促進了SIRT1基因的活性，間接解釋了：熱量限制（caloric restriction, CR）是唯一在所有動物實驗中，確認可以延長壽命的方法。

「分子矯正醫學」大師亞伯罕．賀弗醫師認為，透過給予高劑量的甲基接受物，也就是菸鹼酸，承接正腎上腺素轉出的甲基，有機會改善精神病。

對於維生素B3有興趣的讀者，可參考我與蘇聖傑醫師翻譯，亞伯罕．賀弗等人所寫的：《燃燒吧！油脂與毒素：B3的強效慢性疾病療癒臨床實錄》一書。

菸鹼酸最豐富的素食來源，是麥片。

5. 維生素B1（硫胺素）：

維生素B1幫助大腦將葡萄糖轉化為能量；缺乏時，會產生憂鬱、焦慮、乏力、煩躁、失眠與失憶。

在酒癮者，因為過度飲酒，以為熱量足夠，而沒有正常攝食，導致維生素B1嚴重不足，引起視丘損傷、乳頭狀體損傷和大腦萎縮，產生「威尼克—高沙可夫症候群」(Wernicke-Korsakoff syndrome)，導致嚴重性記憶力喪失、幻覺、虛談、語言貧乏、以及多項神經學症狀。

維生素B1的食物來源：糙米、堅果、燕麥、綠色蔬菜、葡萄乾。

6. 肌醇（維生素B8）

肌醇協助形成健康細胞膜、保持體內能量、轉移細胞之間的營養素、有助於血清素形成，並負責血清素受體後訊息傳遞。腸道菌也會幫忙製造。足量的肌醇能改善憂鬱、恐慌、強迫症狀。

肌醇的食物來源：小麥胚芽、柚子、葡萄乾。

關於維生素B群，特別要注意：攝入精製碳水化合物，譬如：白麵粉、蛋糕、糖果、派、糖漿、加工食品，都會消耗維生素B群。因此，若你吃得多，要注意多補充維生素B群。

7. 維生素D

維生素D影響腦神經與情緒甚鉅。

季節性情緒障礙(SAD)，正是典型的代表。當患者接觸陽光時間減少，血液中維生素D濃度降低，憂鬱症就容易發作。為了改善情緒，一定要接受充足的日光照射，但避免正午曝曬。

維生素D有兩大來源，一是食物來源，攝入維生素D2（麥角鈣化醇）；一是日光來源，當紫外線照進皮膚底下，將膽固醇轉換為維生素D3（膽鈣化醇）。

維生素D的素食來源，為維生素D強化牛奶。日光照射是最推薦的來源。

（四）礦物質

1. 鋅

鋅是身體三百多種酵素作用需要的輔因子，是最熱門的礦物質，生理作用非常廣泛，包括：協助製造DNA與蛋白質、增強免疫系統、幫助傷口癒合、提升

（下接第二版下）

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
【無法投遞請會予退回】

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

靈山 現代佛教
第 371 期 2015年4月 出版

唯識觀行的空有之諍
浴佛法會 通啟
300期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（104年4月~6月）
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

四念處專欄

唯識觀行的空有之諍

■ 劉嘉誠

關於內識與外境的有無，唯識者主張實有內識，無有外境，或是說不許有離內識之外境，然許有離外境之內識。然而，中觀派則主張內識與外境相待而有，離內識固無外境，離外境也沒有內識，內識與外境既是相待而有，相待故無自性，無自性故空，由此而開展為中觀與唯識二派的空有之論爭。

在空有之論爭中，唯識派曾就佛弟子的禪觀修行指出其「唯識無境」的主張是對的，唯識者向中觀派提出質疑說：如果無有離外境之內識，那麼佛弟子依佛經所教修不淨觀時，為何見有大地白骨充滿呢？唯識者認為，由於定中所見白骨非真實而有，唯有見白骨之識是實有的，可見識可不依待外境而有，也就是說，許有離外境之內識，因此唯識無境可以成立。

中觀派針對唯識者上述的責難，從性空的立場提出反駁，如月稱在《入中論》中指出：「諸瑜伽師依師教，所見大地骨充滿，見彼三法亦無生，說是顛倒作意故。」月稱的意思是說，諸修觀行者依佛經所教修不淨觀時，見有大地白骨充滿，由於佛亦曾說不淨觀是顛倒不實作意，因此定中眼識（見白骨之識）當知是假，由眼識是假，故眼根及所見色塵（定中所見白骨）亦假，亦即定中根、境、識三法，亦皆空無自性。換句話說，依佛所說，不僅定中所見白骨非真實而有，見白骨之識亦非實有，因此，不淨觀不能用來成立唯識無境。

以上是月稱依據聖教所說駁斥修不淨觀可證成唯識無境，月稱另外再從道理來反駁唯識者的主張，如《入中論》又說：「如汝根識所見境，如是不淨心見境，餘觀彼境亦應見，彼定亦應不虛妄。」月稱在這裡是舉譬喻來顯示唯識者的過失，頌文的意思是說，譬如你們使用感官去認知某個外境，其他一般人用同樣的感官去緣那個外境也應該有相同的認知，月稱舉觀看戲劇為例，譬如眾人觀看戲劇時，其中一人由所見戲劇所生起的眼識認知，其他觀看戲劇的人亦應生起相同的眼識認知；同理，如果你們主張修不淨觀者實有離定中外境（白骨）的見白骨之識，那麼其他未修不淨觀者，於彼修不淨觀者所緣白骨等處，亦應生起相同的見白骨之識，為什麼呢？因為就修不淨觀與未修不淨觀者而言，兩者同樣都是可離開（不依待）定中外境的緣故。如此一來，未修不淨觀者如果也能生起見白骨之識，則就會犯有和我們的經驗事實相矛盾的過失（即因明中宗的現量相違過）。此外，如果真的實有離定中外境的見白骨之識，那麼此不淨觀亦應非顛倒不實作意，這樣又會和上述佛所說不淨觀是顛倒不實作意的說法相矛盾（即與聖教相違過）。以上月稱從道理對唯識者的論破，我們可用歸謬法表示如下：

如果「修不淨觀者實有離定中外境的見白骨之識」（r）則「未修不淨觀者亦應生見白骨之識（現量相違）」、「彼不淨觀亦應非虛妄（聖教相違）」（非p）（實則「未修不淨觀者應不生見白骨之識」、「彼不淨觀亦應是虛妄」(p)，故「修不淨觀者不應有離定中外境的見白骨之識」（非r））

上述推論式中「如果修不淨觀者實有離定中外境的見白骨之識（r），則未修不淨觀者亦應生見白骨之識（非p）」的推論過程中，其實隱含有等同代換規則。等同代換規則是指，如果有a和b兩個東西在某些或許多層面相同，那麼就性質等同的代換規則而言，是說當有一個對a斷說什麼的語句時，則基於該等同性質，我們可以就b推出相同的語句。例如：（前提1）小明上星期因為得傳染病而發高燒；（前提2）大華具有和小明上星期具有的相同傳染病；（結論）所以，大華現在因為得傳染病而發高燒。

準此，本頌可用（性質）等同代換規則論證如下：

（前提1）「修不淨觀者」不依待定中外境而能生見白骨之識。

（前提2）對於定中外境，「未修不淨觀者」和「修不淨觀者」是相同的不依待。

（結論）所以，「未修不淨觀者」不依待定中外境亦應生見白骨之識。

由此而推得唯識者的過失為：若未修不淨觀者能生見白骨之識，應與現量相違。

以上簡單介紹唯識觀行的空有之諍，當然中觀與唯識二派的空有論爭牽涉很廣，本文僅就唯識觀行部分略作說明，由此可見二派的空有論爭之一斑。

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

浴佛法會 通啟

主壇法師：	上淨下行 老和尚
緣　　起：	為了紀念教主釋迦牟尼佛聖誕，緬懷釋迦佛出世救人的精神，特舉行盛大浴佛法會，藉以宣揚佛德，新使大眾早日成就佛道，報答佛恩。
法會內容：	浴佛、供佛、師父開示。
法會內容：	浴佛、供佛、師父開示
法會日期：	一〇四年五月十七日(日)
法會時間：	上午九時三十至下午三時
法會地點：	靈山禪林寺 新北市碇區永定里大溪墘一〇九號
報名地點：	台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號三、七樓
報名電話：	（02）23613015-6（0）23814434
傳　　真：	（02）23141049

歡迎踴躍參加！！

※交通：上午八時於天成飯店前集合，準時發車，請預先登記以方便安排車輛接送。

300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：2015年5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，啟建梁皇寶懺法會，為功德主新福消災。

（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

靈山講堂近期活動通啟（104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	大悲懺法會	每月第三個星期六上午09:30至12:00	靈山禪林寺（觀音亭）		
003	禪坐健身班第300期開課	2015.5.7(四)晚上07:00至09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
004	佛誕節浴佛法會	2015. 5.17(日)	靈山禪林寺	浴佛、供佛、師父開示	
005	端午社區關懷	2015. 6.13(六)	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	

靈山講堂定期活動表

台北講堂

名　稱	主　講　人	時　間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30~09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30~上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 主持	週四 晚上07：00~9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00~12：00
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 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

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第八課 佛教的倫理觀念（四）君臣倫理之1

■ 釋淨行

甲、前言

倫理乃因人類群居而立，而人類群居的目的，不外乎欲以群體的共同力量，眾志成城，成就種種個人心有餘而力不足之事業，方便從中獲益。生活的目標理想包羅萬象，志同道合者也就聚結了各式各樣的團體以期合作實現之，小至家庭，大至公司、企業、政黨、國家，乃至國際的聯合，莫不如此。

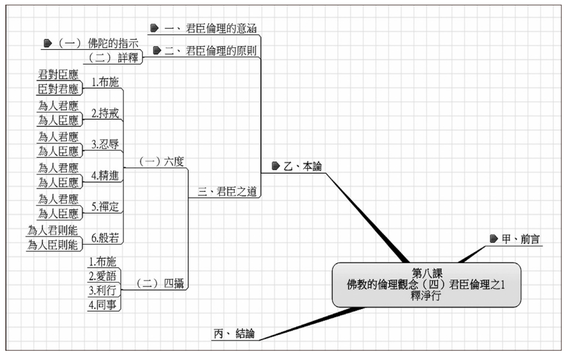
團體須發揮團體的力量才有存在的價值，欲發揮團體的力量，團體須有一定的組織結構，俾使人人各有本份，各司其職，不致各行其事，一盤散沙，如此團體運作才能上軌道，團體之力量才有發揮的餘地。

無可諱言，在人性普遍未臻至善之前，吾人不能期待團體內每位成員都能自動自發地盡其本份，至於衝突爭執，亦在所難免，為此，監督協調就有必要；再者，為除無頭蒼蠅之弊，團體中人力應予整合分配，大政方針亦應確立無疑。如此監督、協調、分配、決策等事，團體中必須有人為之負責，於是管理者也就應運而生。

除非人類完全棄絕群居之生活方式，否則人類必有團體組織。既有團體組織，則必有管理者與被管理者。譬如家庭裏父、母大都係管理者，子女係被管理者；公司企業裏，資方係管理者，勞方係被管理者；國家則以政府為管理者，民眾為被管理者。

本課討論君臣倫理，實際上則涵蓋了人類社會中一切管理者與被管理者之關係。「君」、「臣」原意，雖指稱君權政體中之統治者與被統治者，然而人類社會裏多有同樣之主從性質的人際關係，也就是與君臣關係相同的管理者與被管理者之關係。要之，本課所討論之君臣倫理，是廣義的君臣倫理，並不將君、臣二字侷限於其原意上。

值得注意的是，血親之間，雖也有上下主從之分，但國人往往不忍以君臣倫理相待。血緣關係乃天生而然者，一般而言，相互有天生的義務責任存在，主要是感情的交流；君臣屬於社會關係之一種，社會關係乃後天使然者，多以社會的禮儀來維持，所謂「父子主恩，君臣主敬」（「孟子．公孫丑下」）。在宗本儒家的社會裡，家庭倫理、社會倫理雖可互通，但二者關係建立之基礎不同，有時卻不宜一概而論了。



乙、本論

一、君臣倫理的意涵

佛教與儒家典籍中論說之君臣倫理，基本上就是論說當時君權政體中統治者與被統治者的關係。佛陀及孔、孟之言君、臣，即是指其時國家政治上之最高統治者與被統治者。

國家為一團體組織，在此一大團體內，自有從事管理公眾事務者。管理之層面由下至上，由小至大，各個層面各種事務各有負責之管理者，於是管理公眾事務之人又自成團體以管理國家此一大團體，公眾事務之負責人所組合之團體，謂之政府。換言之，在國家此一大團體內，為達成種種目的，又各有不同的小團體，其中司職公共事務者，即是政府。

在古代的君權政體下，國君的角色至少可由三種角度加以詮釋。首先，對外時，國君可以為國家之代表，其一人便足以象徵國家大團體內之一切；再者，對內時，國君一方面是所有管理者的代表，其一人便是政府的象徵，另一方面，就政府組織本身來說，國君卻為此一組織內之最高管理者，亦即各級從政者（官吏）之領袖。

國君的角色不一，相對地，「臣」的意義也就因之有所不同。若視國君為國家之象徵，則一切國民盡皆為臣，唯此時之君臣倫理已與團體內管理、被管理者之關係無涉，而在於團體之成員（國民）對整個團體（國家）之互動關係。若以國君為政府之代表，國家之最高統治者，同樣地，臣則涵蓋了白君以下不分階級、職業、種族的所有國民，因為國君的地位超越一切，獨一無二；此時所論之君臣倫理，便涉及團體內最具權勢之管理者與所有被管理者之個別關係。若在討論君臣倫理時，將討論範圍集中於政府此一團體內，視國君為政府之管理者，而臣即為政府中之被管理者，則此處「臣」的意義與平民百姓無關，而專指任公職之官吏。君為國君，臣為官吏，乃是討論君臣倫理時最為普遍運用的觀念。

總而言之，君臣倫理實不出「團體—管理者—被管理者」三方面互動的範圍以外。

人類組成之團體並不只政府、國家，世界上尚存有各種宗旨、規模、形式不一之組織，而且同政府、國家一樣，各有各的管理者與被管理者。君臣倫理雖以政治為原始領域，但是就其「團體—管理者—被管理者」之關係而言，政治與社會其他部門之情形完全一致。是故君臣倫理在政治之外，也一樣適用。在商業界裏，有企業、雇主、員工的關係；在軍隊中，則有部隊、長官、部屬的關係。因此君臣倫理雖源自政治，但也能夠引伸出較廣泛的意涵。

二、君臣倫理的原則

（一）佛陀的指示

在團體之內，不論主從，皆應各盡本份，和衷共濟，上下一心，向共同的目標邁進。此是團體成立的目的，亦是君臣倫理的原則所在。換句話說，君之待臣、臣之事君，始終要能令組織團結一致，運作自如，發揮合作的力量。

在佛陀住世之時，摩揭陀國阿闍世王欲伐跋祇國，遣大臣禹舍詢問佛陀的意見。佛陀舉出跋祇國人之種種表現，說明該國實為一堪當規範的好國家，理想的團體，不容侵犯（見「長阿含經」卷二「遊行經」、「佛般泥洹經」卷上、「般泥洹經」卷上、「中阿含經」卷卅五「雨勢經」、「增一阿含經」卷卅四等）跋祇國人有如是表現，所以能夠發揮殊不可侮的團結之力，我們檢視跋祇國人之作為，不難發現，其中實含君臣倫理的原則，佛陀所舉跋祇國事如下（註一）：

1.團體運作秉持民主精神，不事專制獨裁。
2.上下相敬，維持和諧融洽的關係。
3.遵守團體公約一道德、法律，社會秩序井然。
4.實踐家庭倫理，以小團體之安穩為大團體之鞏固奠基。
5.祭祀祖宗，不忘先人，飲水思源，感恩圖報。
6.瞭解宗教信仰的重要，對於宗教之保護尊重，全體國人有一致之共識。

附註

註一：此處引「長阿含經」卷二「遊行經」中原文為例，該經一共列出七點：1.數相集會，講論正義。2.上下和同，敬順無違。3.奉法曉忌，不違制度。4.孝事父母，敬順師長。5.恭於宗廟，致敬鬼神。6.閨門真正潔淨無穢，至於戲笑言不及邪。7.宗事沙門，敬持戒者，瞻視護養，未嘗懈倦。

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

（上接第四版）

味覺與嗅覺、協助合成脂肪、碳水化合物與蛋白質消化酵素、調節大腦神經傳導。

研究發現：鋅的濃度過低，和憂鬱症有關；鋅的濃度越低，憂鬱症越嚴重；對藥物有抵抗性者，鋅濃度也較低。

鋅可以用來治療憂鬱症，增加血清素。憂鬱症藥物加上鋅可以改善效果，而且對藥物治療無效者影響最大。

《歐洲臨床營養期刊》（2010年）一項隨機分配試驗發現，和綜合維生素相比，每天使用7毫克鋅的女性，憂鬱、沮喪、憤怒的情緒明顯降低。

鋅的素食來源：南瓜籽、葵花籽、洋蔥、豆類、全穀類、堅果。

2. 鎂

鎂在體內參與三百多種生化反應，對健康極為重要，含量最多的部位是腦部、肌肉、骨骼。它參與神經傳導物質的製造，能穩定情緒與自律神經，放鬆平滑肌、減少壓力皮質醇。

壓力下，鎂是第一個被耗盡的礦物質，產生失眠、便秘、焦慮、憂鬱、肌肉痙攣…等症狀。缺鎂可能引發憂鬱症，而補充鎂可以改善憂鬱症。

鎂的食物來源包含：深色葉菜、堅果（葵瓜子、南瓜子、西瓜子、白芝麻、黑芝麻）、全麥麵包、豆類、豌豆。

3. 鋰

鋰最有名的事蹟，是作為躁鬱症的標準用藥。

1870年，鋰已經被紐約Bellevue醫院用來治療躁症，但卻被學界忽視。直到1949年，澳洲精神科醫師John Cade才重新發現，可用于躁症治療。

遺憾的是到了1970年，美國才核准使用鋰治療躁症。

2005年，《美國精神醫學期刊》確認：鋰能夠有效預防自殺、蓄意自我傷害、以及情緒障礙者因各種原因造成的死亡。

2010年日本一項研究發現：比較18個日本城市自來水鋰的含量與自殺率，水中鋰含量愈高，自殺率愈低；鋰含量愈低，自殺率愈高！

鋰能夠降低花生四烯酸、減少腦部發炎，增加17-OH-DHA、調節神經傳導物質、保護腦部免於老化，達到穩定情緒、改善憂鬱的效果。

鋰的食物來源：穀物、蔬菜、飲用水。

4. 其他：

銅能協助多巴胺轉換成正腎上腺素；銅濃度過高或過低，與憂鬱症有關；增加鋅可降低銅濃度。食物來源為：杏仁、酪梨、全麥、燕麥、綠葉蔬菜。

鉻能平衡胰島素代謝、膽固醇濃度、改善憂鬱。食物來源為：葡萄汁、麥麩、蛋黃、乳酪。

碘會提升甲狀腺功能、改善憂鬱。食物來源為：海苔、海帶、海藻、穀類、加碘食鹽。

鐵是血紅素重要成分、將氧氣運送到身體細胞。食物來源為：葡萄乾、核桃、綠葉蔬菜、香蕉。

四、結語

《到底要吃什麼？速食、有機和自然野生食物的真相》一書作者Michael Pollan，以三個原則綜合了營養學的研究結果：

- 吃真正的食物
- 不要過量
- 以植物為主

這也是整篇文章希望傳達給讀者的訊息。

Mark Hyman醫師曾說：

「回想一下我們曾祖父那一輩會稱之為食物的東西，就是食物。那時並沒有所謂的『垃圾食物』，要嘛就是『食物』，此外就是『垃圾』。」

遺憾的是，時代愈來愈進步，我們的「食物」，卻是愈來愈像「垃圾」。

讓我們在追求健康與長壽的「食養」路上，一起加把勁！

本文作者張立人，為欣漾自然醫學診所院長，兼任台大醫學系講師暨台大兒童醫院主治醫師，亦為《張老師月刊》專欄作家，專長自然醫學與心理治療，著有《在工作中自我療癒：心理醫生為你解決26個最常見的職場困擾》、《生活，依然美好》、《上網不上癮》、《25個心靈處方》、《如何用詩塗抹傷口？》，合譯《醫生，我有可能不吃藥嗎？》等書。

104年1月功德錄 (續)

〔 禪林建設-觀音殿 〕	
5,000元	陳惠珍、陳清銓、(故)陳福良、陳王某、(故)陳楚南、陳參
700元	陳楷捷
300元	周淑真
〔 讚法 〕	
3,000元	魯緒惠、黃素蓉
1,800元	林進藍、林吳阿素
1,000元	施林森、施泳輝、施皓翔、黃麗花、盧美瑛、施竣耀
600元	呂國章、呂藍金枝
500元	黃貞祥、黃素娥
〔 弘法教育-月刊 〕	
1,000元	楊明貴、朱清義、江永岳
500元	蔡欽終
〔 供養常住-供養法師 〕	
12,000元	游祥梓
10,000元	邱碧玉
3,000元	許美玲
2,568元	江碧玲
2,000元	吳阿殿
〔 隨喜 〕	
500元	丁權福
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧鎮華
〔 隨喜-講堂 〕	
5,000元	尤江雲瑾
1,200元	陳榮輝
500元	蔡欽終
〔 隨喜-歲末聚餐 〕	
2,000元	陳楷捷、朱秀英
1,200元	張文菘團家
1,000元	梁潔冰、梁彭錦雲
500元	張婉齡、陳惠玲
300元	鄧菱芳、鄧愛珠、王珍莉
〔 隨喜-尼泊爾錄放 〕	
3,000元	陳楷捷
〔 隨喜-釋林男眾觀音亭 〕	
3,000元	呂敏菁
500元	梁潔冰、陳楷捷
〔 隨喜-釋林四大天王 〕	
4,800元	栗潤中
3,000元	杜德彬團家
2,000元	張榮宗
1,500元	鄭博仁
〔 隨喜-釋林彌勒佛 〕	
20,000元	栗潤中
8,000元	劉連火、劉淑貞、劉家龍、Andre Shie
5,000元	劉長輔、林吳阿素、黃素蘭、黃素容、陳惠珍、陳清銓、(故)陳福良、陳王某、(故)陳楚南、陳參、朱明嬌、陳惠珍、朱法普、朱莉宇、栗祖緣
3,000元	胡育華、董秀英
1,000元	李淑惠、陳玉美、(李)林婉娟、鄧菱珠、(故)林鴻志、(故)鄧張瑞儀、鄧菱芳、鄧文寶、王珍莉
900元	陳楷捷
500元	姜利安、姜為傑

104年2月功德錄

〔 講經 〕	
77,000元	朱明緯
49,600元	張文菘
10,000元	釋禪舟
5,000元	周淑真王傳樹開家
3,000元	張振聰、林淑瑜、林靜雯
1,000元	陳錦如
500元	【小白、小黃、熊熊、香包】、鄭立專、林歆惠
300元	范昌健
200元	李冉來、李桂蜜、張秉筑、王黃鳳、周李寶玉
100元	陳石連、林世傑、許麗霜、林品儒、林庭瑜、陳聰明、林阿抱、蔡博任、柯茂全、林素珍、許雪、李榮森、李冠廷、李宜馨、李偉翔、許采傳、許卓碧雲、王馨苹
〔 供養上人 〕	
3,000元	張光辰
2,000元	【黃煥亭、黃治源】
1,000元	郭梅玲
800元	蔡新鑫
〔 救濟 〕	
2,000元	蔡欽終
1,000元	【黃煥亭、黃治源】
〔 禪林建設 〕	
2,000元	蔡欽終
1,000元	劉淑芬
〔 禪林建設-藏經樓 〕	
2,000元	【黃煥亭、黃治源】
1,000元	暗陳照秀、陳通明、潘陳錦芳、江佳容、呂信雄、梁實村、梁彭錦雲、黃麗容、陳昭惠
300元	杜素月、蔡秋琴
〔 禪林建設-觀音殿 〕	
2,000元	梁潔冰
500元	鄭立專、林歆惠
〔 讚法 〕	
1,000元	黃素慎
〔 弘法教育-月刊 〕	
1,000元	高明媛
500元	蔡欽終、嚴駿
100元	鄭居士
〔 供養常住 〕	
2,000元	洪可應

因版面有限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 生命關懷

蔬食主義與身心健康—談最優質營養

■ 張立人

一、身心健康與營養素的關連

現代人崇尚「美食」文化。沒有排隊的人龍，就不叫美食；有排隊的人龍，那必然就是美食了。

還等什麼？趕快過去排隊啊！

「老外、老外、老外，三餐老是在外，人人叫我老外。」

「老外」已成為外食族的代名詞。根據《遠見雜誌》調查，國人外食比例已超過七成，「天天外食族」高達330萬，「餐餐外食族」約170萬人。根據Trendgo Research全國調查，早餐外食族有四成二，中餐外食族有五成三，晚餐外食族二成八。

外食族在飲食方面的寫照是什麼？

美食。

「熱量過剩，營養不足」的美食，可說是給大腦最糟的食物。

你可能會說：「我沒這個問題，都很重視營養均衡呢！」

遺憾的是，受到過度耕種的影響，土壤養分流失，休復不足，即使是蔬果，其營養價值早已大不如前。家禽、家畜被關在飼養場中，沒有運動，拼命吃飼料與抗生素，營養成分早已大幅下降。食品精製化的結果，充滿營養成分的胚芽與穀殼被剔除，剩下白泡泡的澱粉——你我只吃下「危險」的熱量與單醣。還有一大串化學添加物，等著你把他們當成身體的一部份。

工業革命更帶來災難，河流受到家庭與工廠的污染，充斥著毒素、農藥、清潔劑、重金屬；蘇東坡描述西湖美景「山色空濛雨亦奇」，會不會是細懸浮微粒PM2.5的「霾害」？個個躍躍欲試，等著摧毀你的身體。

更有人三餐根本沒吃，二十四小時無止盡地消耗大腦和身體。就好像飛機飛到太平洋上空，發現儀表板顯示沒有燃油，卻堅持飛機「一定要正常飛」才行。這怎麼可能？

營養素，就像飛機的燃油。研究已經發現，營養素不足或不均衡，和各種身心症狀緊密關連，包括：失眠、焦慮、憂鬱、暴怒、注意力不集中、過動、記憶力衰退。

二、基因營養學的最新發現

以往對食物的概念，建築在生理運作所需要的營養。當你得到了某種疾病，卻找不到原因，會怪「都是基因惹的禍」。

然而，最新科學研究已經發現，正是你所吃的食物，控制了你的基因表現，決定你是否健康、還是發病。

這是「表觀遺傳學」(epigenetics)的新興領域。

人體有三萬個基因。沒錯，那些你不喜歡的基因確實存在你的體內，但基因上有「開關」，隨著你所接觸的食物、環境與壓力，這些基因的「開關」狀態，已經和出生時的設定有很大的不同。即使是同卵雙胞胎，到了老年都變得很不同。

因此，有些人帶著致病的基因，卻沒有發病；有些人帶的基因不太致病，最後卻發病了。

為什麼？受到食物、環境、壓力等因素影響。

若幽門桿菌存在胃中，可以打開癌症基因，產生癌症細胞；而綠茶中的EGCG成分，卻能夠打開抗癌基因，對抗癌症細胞。

美國維生素D研究權威Robert Heaney醫師在《美國臨床營養期刊》中，也說道：

「目前維生素建議量只是根據缺乏症疾病的預防，不能說這樣的劑量有生理保護作用。」

營養素的作用可以更積極。以營養醫學的策略，去控制特定基因的開啟或關閉，就是「基因營養學」(Nutrigenomics)。

在自然界中，早已存在許多能夠開啟免疫力基因、關閉癌症基因…的食材，只是你知不知道善用而已。針對你的特殊基因型態，調配最適合你個人的營養素，以達到預防、甚至治療各類疾病的目標，是未來醫療發展的大趨勢。

傳統西方醫療中，若大家得到同一個病，幾乎都吃同一種類的藥。然而，大家得到該病的生理體質、生化條件、基因影響、壓力因素，本來就因人而異，彼此大大不同，不能以所謂統計數字含混視之。民眾需要的是「個人化醫療」(Personalized Medicine)。

這是醫學界一場劃時代的「典範轉移」。

三、營養素與腦神經功能

接著，讓我們來瞭解：大腦要能順利運作，需要哪些營養素？

（一） 脂肪酸

大腦有1000億神經細胞。好好讓你這1000億個細胞生活在健康環境中，並以最優化方式運作，你就夠輕鬆愉快。

我們知道人體的組成中，約70%是水分；然而在大腦的組成中，超過70%卻是脂肪！

這是為什麼？

神經細胞膜由雙層磷脂質構成，一半以上是脂肪酸成分。脂肪酸含16～18個碳原子，以長鏈的型態存在，親水性的磷質頭部朝外，疏水性的脂質尾巴朝內，成為細胞內外最重要的屏障，就像是古代城市的城牆一樣，沒有了城牆、或者城牆功能不佳，人民的生活就陷入危險之中。

脂肪酸的型態，分為飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸。

飽和脂肪酸，其碳鏈沒有雙鍵，容易以固態存在，是細胞膜穩定性的來源，是人體必要的。素食來源包含：乳製品以及植物油（椰子油、棕櫚油等）。

數十年來，飽和脂肪被視為腦心血管疾病的元兇，在政府、學界、商業界的強勢宣導下，民眾避之唯恐不及。

然而，2010年，《美國臨床營養期刊》的重要回顧文章卻指出，攝取飽和脂肪酸，和冠狀動脈心臟病、中風等心血管疾病的增加，並無關連！肥胖、久坐不動、攝取過多碳水化合物所造成的胰島素阻抗（糖尿病前期），才是真兇。

不飽和脂肪酸，碳鏈則含有雙鍵，在常溫下為液態，決定了細胞膜的流動性，影響到腦神經運作是否能夠發揮到最好。它分為：

含有一個碳雙鍵的「單元不飽和脂肪酸」(Monounsaturated Fatty Acid, MUFA)，即ω-9系列脂肪酸，包括：苦茶油(82%)、橄欖油(71%)、芥籽油(62%)、堅果、酪梨。它們屬於不必需脂肪酸(non-essential fatty acids)，也可在體內合成。

含有多個碳雙鍵的「多元不飽和脂肪酸」(Polyunsaturated Fatty Acid, PUFA)，包括ω-3、ω-6系列脂肪酸。

ω-3系列的脂肪酸，分為DHA（Docosahexaenoic Acid，二十二碳六烯酸）、EPA（Eicosapentaenoic Acid，二十碳五烯酸），以及α-亞麻油酸（α-linoleic acid, ALA），來源為紫蘇籽油(64%)、亞麻仁油(53%)，含有最大量的α-亞麻油酸，能在人體中依序轉換為EPA、DHA。不過，其轉換效率可能會受到老化、攝取過量飽和脂肪酸、酒精…等因素影響，且因容易受熱氧化，建議涼拌而不要熱炒。

ω-6系列的脂肪酸，則分為亞麻油酸（linoleic acid, LA），來源包括葡萄籽油 (73%)、葵花油 (68%)、玉米油(58%)、大豆油(54%)、芝麻油(45%)…等；γ-亞麻油酸（Gamma linoleic acid, GLA），來源為月見草油、琉璃苣油和黑醋栗油，具有高度生物活性，也可部分由亞麻油酸轉換，但轉換效率可能不佳；以及，花生四烯酸(Arachidonic Acid, AA)，這是亞麻油酸或γ-亞麻油酸透過δ-5-去飽和轉化酵素代謝後，產生的「壞的」（促發炎）花生油酸，形成「壞的」前列腺素(PGE-2, PGF-2)、白三烯(LT)。還好，亞麻油酸或γ-亞麻油酸代謝也會產出「好的」（抗發炎）花生油酸，形成「好的」前列腺素(PGE-1)。另外，EPA也可以抑制「壞的」花生油酸產生。

ω-6脂肪酸／ω-3脂肪酸的比例非常重要，因為當ω-6脂肪酸扮演促發炎角色時，也需要ω-3脂肪酸抗發炎的作用來平衡。當ω-6／ω-3比例變高，產生「壞的」花生油酸機會也變高。ω-6／ω-3比例不應該超過4/1，最好是3/1或2/1，但現代人是多少？

25/1！

難怪，在ω-6／ω-3比例失衡的常態下，導致身體系統過度發炎，對各種腦部疾病（憂鬱症、失智症、攻擊性、注意力不足／過動症…）與生理疾病（高血壓、糖尿病、肥胖、心臟病、代謝症候群、癌症…）的形成，影響甚鉅。

因此，素食者不應食用過多ω-6油，如常見的花生油、葵花油、大豆油…等。倒是冷壓初榨的橄欖油、苦茶油、芥籽油，因含有豐富的ω-9脂肪酸，在形成細胞膜時，不會排擠到ω-3脂肪酸的組成，對健康較佳，既能調節膽固醇，也能抗氧化，保護腦部與心血管，免於氧化、自由基、與發炎造成的傷害。若能直接攝取ω-3油類，包含紫蘇籽油、芝麻油、亞麻仁油（務必用涼拌方式），等，是更好的。

足夠的ω-3不飽和脂肪酸，對於腦神經相當必要。

在人腦中，光是DHA (Docosahexaenic Acid)這種不飽和脂肪酸，就佔了所有脂肪組成的1/4！扮演了大腦運作的關鍵角色。為什麼？

這顆不飽和脂肪酸是神經細胞外「髓鞘」(myelin sheath)絕緣作用脂肪的來源，確保神經訊號能夠順利傳導，就像電線外面需要塑膠絕緣，才不會在傳送過程中一直漏電。髓鞘(myelin sheath)在腦神經與脊髓由寡樹突膠細胞(oligodendrocyte)組成，在周邊神經則是許旺細胞(Schwann cells)，就像捲起來的紙，裡面夾著絕緣的「髓質」(myelin)，精密地纏繞在神經軸突上，甚至可以超過一百圈！

DHA可以抗發炎，減少cox-2酵素（第二環氧化酵素）的活動，抑制發炎物質生成，減少破壞；更能直接調節BDNF生成的基因表現！

研究發現：

- 輕度憂鬱者脂肪中的DHA比健康人少34%
- ω-3不飽和脂肪酸過低和產後憂鬱症有關
- 躁鬱症患者EPA、DHA、α-亞麻油酸較低
- 自殺念頭和低DHA、高比例ω-6/ω-3比例有關（《美國精神醫學期刊》（2006年）、《臨床精神醫學期刊》（2011年））

ω-3不飽和脂肪酸在精神疾病治療上的潛力，獲得學界高度的重視：

- DHA補充，能改善銀髮族的輕度記憶障礙，和安慰劑組相比，出錯率少兩倍，記憶力與學習力年輕三歲
- 攝取DHA最多的銀髮族，罹患阿茲海默症的風險降低60%
- 血中DHA濃度最高的人，罹患失智症與阿茲海默症的機率降低47%
- 每日服用400毫克DHA，能改善孩童的注意力不足／過動症
- ω-3脂肪酸補充，能夠增強抗憂鬱劑效果（《臨床精神神藥理期刊》（2012年））
- ω-3脂肪酸補充，能夠延緩或預防精神病（《一般精神醫學彙刊》（2010年））

如何攝取不飽和脂肪酸？

- 多吃胡桃、核桃、南瓜子、芝麻、豆腐、菠菜，含有ω-9不飽和脂肪酸。
- 現代人難以攝取足量，可考慮額外補充優質ω-3脂肪酸，每天至少300-1000毫克。

服用ω-3脂肪酸，需注意其抗凝血特性。

◆膽固醇新知：

以往，民眾以為膽固醇愈低愈好，盡量不要吃油，因為膽固醇高，會導致肥胖與心血管疾病。現在，醫學研究發現：膽固醇與肥胖、心血管疾病無關，真正導致疾病的，是過量的「碳水化合物」（糖、澱粉、麥製品）！

膽固醇高是人體新陳代謝變差所導致，和你吃進去多少膽固醇沒有直接關係。油可以適量吃，能多吃ω-3脂肪酸、ω-9脂肪酸最好（ω-6脂肪酸則勿多吃），讓你的每日卡路里盡量由這些「好的」油脂中得到，而不是「碳水化合物」。「碳水化合物」不要吃多了

膽固醇太低，對身心健康有害。

《英國精神醫學期刊》（1999年）指出，低膽固醇與憂鬱症、自殺、暴力、死亡率有關，特別是低於160毫克/分升；《精神醫學研究期刊》（2009年）提醒：如果男性總膽固醇低於165毫克/分升，自殺、事故和其他非自然原因死亡的機率是一般人的7倍！荷蘭的死後病理解剖研究也發現：阿茲海默症病人與對照組相比，腦部脂肪明顯減少，特別是腦脊髓液中的膽固醇和游離脂肪酸，不管有無致病基因ApoE ε4。

（下接第四版）