

# 福嚴

福德與智慧齊修庶乎中道

嚴明共慈悲相應可謂真乘

Vol. 36  
2012.10



Fuyan Journal

- 正念學——佛敎心要的現代理解與應用
- 正念與內觀的譯詞及比較
- 「阿含」與「Nikāya」中的輕安

## 正念禪修

教導佛法的正知正見、陶冶高尙的宗教情操、  
指導正確的修學方法、力行和合的僧團生活。

- ✓ **辦學宗旨：**  
本院為印順導師所創建，目標在於造就僧才、住持佛法，續佛慧命，淨化人心。
- ✓ **特 色：**
  - 1、秉持印順法師「淨治身心、弘揚正法、利濟有情」的訓示，致力於佛教人才之培育。
  - 2、除經律論佛典導讀之外，亦開設多門印順法師著作，如《妙雲集》、《印度佛教思想史》等研討課程。
  - 3、學風自由，不限行門，並於每學期舉辦戶外參學，以增廣見聞。
  - 4、本院為純男眾之學園，環境幽靜，適宜修學。
- ✓ **學 制：**二年制短期大學部，四年制大學部，二部皆採學分制。  
※二年制短期大學部畢業後，可直入本院大學部三年級就讀。  
※本次招收二年制短期大學部及四年制大學部一年級新生。
- ✓ **報考資格：**高中以上或具同等學歷，年齡十八歲以上，五十歲以下，身心健全，品行端正之出家男眾或正信三寶的男居士。
- ✓ **報名日期：**即日起向福嚴佛學院報名。
- ✓ **繳交證件：**
  - 1、報名表
  - 2、最高學歷證件影本一份
  - 3、身分證（護照）影本一份
  - 4、自傳（八百字以上，內容須含學佛經歷、報考佛學院動機等，請用600字稿紙或A4紙電腦打字）。
- ✓ **報名方式：**一律以掛號郵件寄至：30065台灣新竹市東區明湖路365巷3號。  
NO.3, LANE 365, MINGHU ROAD, EAST DIST., HSINCHU CITY 30065, TAIWAN(R.O.C.)  
福嚴佛學院 教務處招生組 收
- ✓ **考試日期：**書面資料審核通過後，將另行通知。
- ✓ **考試地點：**福嚴佛學院：台灣新竹市東區明湖路365巷3號
- ✓ **考試科目：**
  - 1、筆試：佛學概論、國文。
  - 2、口試：口試不合格者，概不錄取。
- ✓ **在學待遇：**學雜費全免，提供膳宿、衣被、教科書、講義、日常用品，就醫另有醫療補助費及各項獎助金供學生申請。
- ✓ **聯絡方法：**
  - 30065 台灣新竹市東區明湖路365巷3號  
NO.3, LANE 365, MINGHU ROAD, EAST DIST., HSINCHU CITY 30065, TAIWAN(R.O.C.)
  - 網址：<http://www.fuyan.org.tw/>
  - 電話：886-3-5201240
  - 電子信箱：[fuyan.tw@msa.hinet.net](mailto:fuyan.tw@msa.hinet.net)
  - 傳真：886-3-5205041
- ✓ **參考書目：**  
《學佛三要》、《佛法概論》、《成佛之道》(印順導師著，正聞出版社)  
※各類參考書籍請自行向各出版社洽詢：
  - 正聞出版社：886-3-5512254
  - 文津出版社：886-2-23636464
  - 台灣商務印書館：886-2-23116118
  - 法鼓文化事業股份有限公司：886-2-28934646



本期主題 >> 正念禪修

正念，即對於正見正志所認識而決定的，能專心的繫念；這就是在正知正行的基礎上，進修瑜伽。因正念而到達身心平靜，即正定。

——印順導師，《以佛法研究佛法》，p.95

目次

Contents

人間法音

- |    |                   |         |
|----|-------------------|---------|
| 02 | 正念學——佛教心要的現代理解與應用 | 文   溫宗堃 |
| 10 | 正念與內觀的譯詞及比較       | 文   胡君梅 |
| 18 | 「阿舍」與「Nikāya」中的輕安 | 文   釋道一 |

慈心慧語

- |    |                 |          |
|----|-----------------|----------|
| 26 | 正念正知與方便，心無馳散方得定 | 文   印順導師 |
| 28 | 確立目標，穩健學習       | 文   釋厚觀  |

佛法啓示

- |    |                |           |
|----|----------------|-----------|
| 32 | 早期佛教的咒語觀       | 文   釋長觀   |
| 42 | 僧涯規劃應有的心態      | 文   釋有哲   |
| 44 | 人間菩薩行的典範與精神    | 文   釋真傳   |
| 48 | 「印順導師思想座談會」之收穫 | 文   釋振宗   |
| 54 | 畫中有話：嗔恚因緣佛不能諫  | 文、圖   釋法勝 |

活動紀實

- |    |                    |         |
|----|--------------------|---------|
| 58 | 活動回顧及預告            | 文   編輯組 |
| 60 | 福嚴佛學院第十五屆大學部新生訓練   | 文   編輯組 |
| 62 | 第二十三屆全國佛學論文聯合發表會   | 文   釋有哲 |
| 64 | 福嚴佛學院第九屆校友圓波法師陞座典禮 | 文   釋開仁 |





# 正念學

## ——佛教心要的現代理解與應用

溫宗堃（法鼓佛教學院助理教授）

### 摘要：

本文旨在闡述，當今西方醫學、心理治療、腦神經科學、教育學界，對佛教「正念禪修」的研究與應用，連同當代佛教學本有的對「正念禪修」（mindfulness meditation）的研究，已累積相當的資料，足以形成一門跨學科領域的「正念學」（satiology）。由於「正念禪修」是佛教修行的核心，並能廣泛地應用在醫學、心理治療與各級學校教育，是自利利他不可或缺的知識與技能，因此著重培養佛教人才的學術單位、寺院與僧團，實有必要積極學習、發展「正念學」這門與當代科學及社會密切相關的整合學科。

### 一、前言

慎莫憶過去，亦勿期未來；  
過去事已滅，未來復未至。  
現在所有法，處處當觀察；

不壞不動者，智者應修習。

～《中部》（註1）

於過去無憂，未來不企求，  
依現在而活，膚色常鮮明。

～《相應部》（註2）

今日在西方醫學、心理學、腦神經科學、教育學界，正興起一股研究或應用佛教「正念禪修」（mindfulness meditation）的潮流。這個潮流的開端始於上個世紀七〇年代，而在二十一世紀初形成風潮。這在西方歐美國家逐漸受到重視的「正念禪修」，不外乎源自主要由二十世紀東南亞上座部佛教，尤其是緬甸佛教「乾觀」（*sukkhavipassaka*）禪修傳統所弘揚，而根植於初期佛教聖典的「四念住」（*satipaṭṭhāna*）（溫宗，2006）。

四念住，在二十世紀的佛教學界，被學者稱為「佛教禪修心要」乃至「佛教的心要」。在初期佛典中，只有在與四念住相關的資料中，才能找到比丘如何

進行禪修的詳細指導，因而被賦予極崇高的地位，被認為是通往「涅槃」即貪瞋癡永滅的「唯一之道」或「直接之道」（溫宗堃，2011）。雖然佛教能夠提供關於正念禪修的豐富資料與實作指導，然而，現代科學對正念的研究，實能開拓佛教學與佛教內部的視界，從不同的角度開顯佛教「正念」豐富內涵。就此，筆者認為，結合佛教學、神經科學、心理學、心理治療學和教育學的研究資料，發展出一門科際整合的「正念學」（satiology, mindfulness science），勢必能幫助吾人對作為佛教心要的「正念」有更全面性的了解，同時能強化吾人將正念禪修廣泛應用於社會各階層的技巧與能力。

## 二、正念學的內容

學習正念學的目的，在於吸收佛教學、醫學、心理治療、腦神經科學、教育學領域關於「正念」之研究，並將這些知識落實為自我成長的功課，進一步培養能夠設計並帶領契理契機的正念教學課程之能力。正念學的內容可包括下列五項：（一）佛教學的正念、（二）醫學的正念、（三）心理學、心理治療學的正念、（四）神經科學的正念、（五）教育學的正念。

### （一）佛教學的正念

主要目的是從佛教學（和佛教內部）的角度了解「正念」。此佛教學的研究進路，應該包括文獻學、哲學和人類學（田野調查）的研究進路。藉此了解（1）佛教典籍與佛教古德如何描述正念禪修（以及與之同類的禪修）的實踐方法與身心利益；（2）正念禪修及其他的佛教教義（如四聖諦、慈悲、緣起、中道等）、佛教禪修方法（如慈心禪、死隨念等）之間的關係如何；（3）當代佛教正念禪修傳統（如馬哈希尊者、葛印卡、一行禪師等）如何詮解及實踐佛典中與正念禪修相關的記載；（4）現代以正念禪修為核心的重要組織、團體有哪些，各有何特色。

### （二）醫學的正念

主要目的是從醫學的角度了解「正念」的利益與可能應用的範圍。此項目的資料，幫助我們了解以正念禪修為主的課程，如「正念減壓課程」（mindfulness-based stress reduction, MBSR）（註3）和以它為基礎發展出的其他課程，如「正念分娩與育兒課程」（mindfulness-based

childbirth and parenting) (註4) 如何被設計，運用在各種生理疾病的病患，又其在身心健康上所產生的具體成效如何。例如，正念減壓的課程至今運用在下列疾病患者身上：牛皮癬 (psoriasis)、多重硬化症 (multiple sclerosis)、纖維肌痛症 (fibromyalgia)、心血管疾病 (cardiovascular disease)、高血壓 (hypertension)、大腸急躁症 (irritable bowel syndrome)、慢性疼痛 (chronic pain)、癌症 (cancer)、後天免疫不全症候群 (AIDS)、器官移植 (organ transplant)、熱潮紅 (hot flash)、偏頭病 (migraine) 等等。相關的利益，例如，免疫力的提升、血壓降低、疼痛適應、各類症狀的減輕、幸福感的提升、疾病引起的壓力與焦慮症狀減低等等。

(註5)

### (三) 心理學、心理治療的正念

主要目的是從心理學 (psychology)、心理治療 (psychotherapy) 的角度了解「正念」的利益與可能運用的範圍。此項目的資料幫助我們了解以正念禪修為主的課程，如何被設計、運用於幫助具有精神失調、心理疾病的人們身上，並從「正向心理學」(positive psychology) 的觀點，指出一般無身心疾患的人如何透過正念禪修，發展種種

正向的心理特質，改善人際關係，培養完整的領導力。

現有的相關課程，如「正念減壓課程」被運用於如社交焦慮障礙 (social anxiety disorder) 等焦慮症、注意力不足過動症 (attention deficiency hyperactivity disorder, ADHD)、創傷後壓力症候群 (posttraumatic stress disorder, PTSD)、失眠 (insomnia)、恐慌 (panic) 與強迫症 (obsessive compulsive) 等。

「正念認知療法」(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) (註6) 主要用於預防憂鬱症 (depression) 的復發，亦能作為躁鬱症 (bipolar disorder) 的輔助治療與自殺傾向的預防。

「正念復發預防」(mindfulness-based relapse prevention, MBRP) (註7) 用於防止藥物濫用及其他上癮行為的復發。

「正念飲食覺察訓練」(mindfulness-based eating awareness training) (註8) 用於幫助暴食症 (binge eating disorder)、貪食症 (bulimia)、厭食症 (anorexia nervosa) 等與飲食相關的心理疾病之患者。

### (四) 神經科學的正念

主要目的是從神經科學 (neuroscience) 的視角，了解「正念禪修」如何在大腦神經系統產生正

面的改變與影響，從而解釋正念禪修有助於強化身心健康與學習能力背後的神經機制。(註9) 例如，有研究指出，八週「正念減壓」的課程能夠活化負責積極正向的左腦前額葉的活動 (Davidson et al., 2003)。神經科學也告訴我們，以正念覺照當下身心的正念禪修所產生的神經迴路 (直驗迴路 direct experience circuitry) 如何不同於平常「思惟過去、未來」時的神經迴路 (敘事迴路 narrative circuitry) (Farb et al., 2007)。另外的研究指出，八週的「正念減壓」便能改變大腦的結構，增加了與記憶、學習相關的海馬迴的灰質，和其他與自覺、悲憫、內省相關的結構，同時與壓力、焦慮相關的杏仁核灰質也變得減少 (Hölzel et al., 2011)。還有研究顯示，正念禪修的「標記」技巧能夠啟動右腦內側前額葉皮質，同時降低與情緒相關的杏仁核的活動 (Creswell et al., 2007)。

## (五) 教育學的正念

主要目的是從教育 (education) 的領域了解「正念」的利益與可能運用的範圍。此項目的資料，幫助我們了解歐美的教育界如何立足於醫學、心理學、神經科學的研究，將培養正念的訓練，融入到各級的學校教育，包括幼稚園、小

學、中學、大學、成人教育，乃至特殊教育的領域。(註10)

例如，「正念減壓課程」運用於醫師、諮商師、心理治療師、護理師、律師(註11)的養成教育。由美國 Hawn Foundation 開發的「心昇課程」(mindup program)，運用於三個學齡層：幼稚園學齡前至二年級、三年級至五年級、六年級至八年級。(註12)「正念的學校」(mindful schools program) 提供一套課程教導學校的教師、學童培養正念，課程分「全校」的課程和以「班級」為單位的課程。(註13)「正念在學校」(mindfulness in schools project) 提供共八堂課用於中學的正念教育課程和師資培育課程。(註14)「教室裡的健康工作」(wellness works in the classroom) 針對學生、教師和學生家長設計了不同的正念訓練課程。此外，許多大學的「學生服務中心」也為學生和教職員提供「正念禪修」的課程。除了一般教育外，在美國、印度的監獄、矯正機構也為收容人提供正念禪修或「內觀」(vipassanā) 的課程。



### 三、關於正念禪修的世俗化與去宗教化

佛教徒對於佛典和佛教僧團，具有相對強烈的信心，因此容易信受正念禪修是獲得現當二利，達至佛教最終目標的重要途徑。但是，對於一般非佛教徒而言，佛典與佛教僧團並非他們知識與行為的指導者。若能融入醫學等現代科學的詮釋，有助於正念禪修在非佛教徒的群眾與醫院、學校等機構之中推廣，令這「佛教心要」得以利益、造福更多的人群。

在西方醫療機構、中小學校推行的正念禪修，是一種去宗教化而注重現世利益，可謂世俗化的正念禪修。這種世俗化的正念禪修之教導，不涉及佛教儀式（如歸依、禮佛）和正念以外的佛教教義（如業果輪迴、三世二重緣起），而僅關注正念禪修所帶來的現世身心利益。因此，西方的佛教人士亦曾有人擔心正念禪修被過度世俗化、現世化（secularization），會導致人們忽略了佛教尋求解脫輪迴與最終開悟的目標。

筆者以為，「正念學」吸收醫學、神經科學、心理治療、教育等學科的知識，自然也認同並鼓勵「將正念禪修廣泛地應用在不同的非宗教場合」的理念。畢竟佛教重視世俗與出世的雙重利益，而

二者常是相互關聯的：能帶來真正現世、來世的世俗利益的，必然會是產生出世利益的基礎；而能引生出世利益的，必定會帶來現當二世的利益。至於去宗教化的正念禪修，也就是非佛教徒亦得實踐正念禪修並獲得其利益的觀點，筆者認為這完全符合初期佛教經典的教導。因為在尼柯耶／阿含經等早期佛典中，不難發現許多非佛教徒是在證得第一階的聖果，成為「預流者」之後，方才歸依三寶成為佛教徒。此外，《長部》的《優曇婆羅師子吼經》（*Udumbarikasutta*）（註15）記載，佛陀亦曾允許非佛教徒在修習佛法時，保持其原本的信仰，尊敬原來的老師、過著原本的生活。由此可見，初期佛教亦認為：以非佛教徒的身分學習正念禪修，仍然可以獲得正念禪修的完整利益。

筆者認為，從佛教整體的發展來看，佛教將來更應憂心的反而是「被邊緣化」的問題。情意神經科學家理查·大衛森（Richard Davidson）在今（2011）年七月提及佛教禪修在西方風行的情況時曾說：「我們正見證我認為是『心運動』的發展。從現在起二十年後，人們將以我們現在視『身運動』為理所當然的方式做著『心運動』。」「人們將會以完全非宗教的方式來做，他們不會知道這些練習的源頭來自傳統的佛教。」（註16）



人們普遍修習正念，卻不知正念禪修的源頭來自佛法，這顯然不是佛教界所樂見的。因應「邊緣化」的可能性，佛教應從兩方面著手：一是培養「能從理論與實踐皆深入正念禪修」的師資，使其具備指導一般世俗正念禪修課程的老師的能力；二是為非佛教徒提供非宗教性的多元的正念禪修課程，作為一種利他與接引的方便。「正念學」的發展，正能為這兩種因應策略奠定一個良好的基石。當佛教寺院或僧團在世俗化的正念教學上獲得和醫療教育體系同等甚至更高的權威時，非佛教徒的人們，將不會忽略正念禪修的源頭來自於古老佛教傳統的事實。

#### 四、結論

正念禪修是佛教禪修乃至整體佛教的心要。因應利他弘化的需要與避免被邊緣化的危機，佛教內部實有必要學習與正念相關的醫學、心理學、腦神經科學與教育知識，建立一門整合性的「正念學」。「正念學」基於佛教本有的理論與實踐，融合來自醫學、心理治療、腦神經科學和教育學的現代詮釋，能夠充分開顯正念各層面的深度以及廣泛的應用方式，理當是現代佛教教育不可或缺

的一環。

在此，謹以記載於《相應部》的巴利經文作為本文的結語，希望「正念學」能夠在漢地佛教發揚光大，成為二十一世紀漢地佛教的重要標誌之一。

比丘們啊！那些你所憐愍的，那些認為你〔的話〕應被聆聽注意的——無論是朋友、同事、親人或家人，你應該勸誘、敦促、安頓他們於四念住的修行。哪四個呢？

比丘們啊！在此，比丘於身隨觀身而住……；於受……；於心……；於法隨觀法而住，精勤、正知、具念，滅除對世間的貪愛與憂傷。

比丘們啊！那些你所憐愍的，那些認為你〔的話〕應被聆聽注意的——無論是朋友、同事、親人或家人，你應該勸誘、敦促、安頓他們於這四念住的修行。

～《相應部》（註17）☸

（本文發表於2011年11月，蘇州西園寺戒幢佛學研究所，「戒幢論壇：佛教與心理治療」研討會。）



## 【註釋】

- 註 1：MN II: Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ; yadaṭītaṃ pahīnaṃ Ittaṃ, appattaṅca anāgataṃ. “Paccuppannaṅca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati; asamhīraṃ asaṃkappaṃ, taṃ vidvā manubrūhaye.《中部》的四部經（MN 131、132、133、144）皆以闡明此「一夜賢善」（bhaddekaratta）為經文的重點。Bhikkhu Ñāṇānanda (1973) 認為：bhaddekaratta 的題名，除了有巴利注書所說的「具賢善一夜者」（因徹夜修習毘婆舍那而擁有美好的一夜之人）的意思外，也可解讀作「典型的好樂獨住者（ideal (lit. good) lover of solitude）。與巴利本相對應的《中阿含經》將此偈名為「跋地羅帝偈」，對應的漢譯文為「慎莫念過去，亦勿願未來；過去事已滅，未來復未至。現在所有法，彼亦當為思；念無有堅強，慧者覺如是。」（大正 1，697a18-21）。《佛說尊上經》譯此偈為「賢善偈」，對應的漢譯文作「過去當不憶，當來無求念；過去已盡滅，當來無所得。謂現在之法，彼彼當思惟；所念非牢固，智者能自覺。」（大正 1，886b14-17）《瑜伽師地論》稱為「造賢善頌」：「於過去無戀，不怖求未來；現在諸法中，處處遍觀察；智者所增長，無奪亦無動。」（大正 30，387c28-388a1）
- 註 2：SN I 5: Atītaṃ nānusocanti, nappajappanti nāgataṃ; paccuppannaṇa yāpenti, tena vaṇṇo pasīdati。對應的《雜阿含經》（SĀ 995）作「於過去無憂，未來不欣樂，現在隨所得，正智繫念持，飯食繫念故，顏色常鮮澤。」（大正 2，261a3-5）《別譯雜阿含經》（SĀ 132），作「不愁念過去，亦不求未來，現在正智食，纔欲為存身…六情皆怡悅，是以顏色和。」（大正 2，426a14-17）
- 註 3：參考 <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>。
- 註 4：參考 <http://cme.ucsd.edu/mindfulness/>。
- 註 5：最新的正念研究與資源，參考 <http://www.mindfulexperience.org/>。
- 註 6：參考 <http://www.mbct.com/Index.htm>。
- 註 7：參考 <http://www.mindfulrp.com/>。
- 註 8：參考 <http://www.tcme.org/>。
- 註 9：參考丹尼爾·席格（2011）、理查·韓森（2011）。
- 註 10：推廣正念的單位與資源，參考 <http://www.mindfuled.org/>；<http://www.mindfuleducation.org/>；<http://www.mindfulnet.org/>。
- 註 11：參考 <http://mindfulnessinlaw.com/>；<http://www.themindfullawstudent.com/Home.html>。
- 註 12：參考 <http://www.thehawnfoundation.org/>。
- 註 13：參考 <http://www.mindfulschools.org/>。
- 註 14：參考 <http://www.mindfulnessinschools.org/>。
- 註 15：DN III 56-57.
- 註 16：“We’re witnessing the growth of what I think of as mental exercises. Twenty years from now the way we now take for granted physical exercise, people will do mental exercises.” “And it will be done in a completely secular way, people won’t know the origin of these practices was in traditional Buddhism.”” Michelle Boorstein, ‘Is meditation a religion?’ 網址 [http://www.washingtonpost.com/blogs/under-god/post/is-meditation-a-religion/2011/07/14/gIQA5cksEI\\_blog.html](http://www.washingtonpost.com/blogs/under-god/post/is-meditation-a-religion/2011/07/14/gIQA5cksEI_blog.html) (2011/08/28).
- 註 17：譯自 SN 47:48（V 189），無漢譯對應經。

妙雲蘭若慶祝新建大殿落成週年紀念

# 傳授在家五戒·菩薩戒



雲開光臨遍滿大



**宗旨：**本寺為弘揚佛陀戒法，加強在家弟子行門教育，淨化社會人心，特啟建在家戒會。

**恭請三師：**心田長老為得戒和尚  
宏印長老為羯摩阿闍黎  
淨耀長老為教授阿闍黎

**資格：**凡正信佛教，發心奉行戒法之在家男、女二眾。

**戒期：**

- 五戒：101年國曆11月13日至17日（農曆9月30至10月4日）
- 菩薩戒：101年國曆11月13日至19日（農曆9月30至10月6日）
- 圓滿日（大供天、餽口）：101年國曆11月20日（農曆10月7日）

**受戒地點：**妙雲蘭若（嘉義市圳頭里盧厝135之2號）

**報到時間：**101年國曆11月12日 下午2：00至5：30

**費用：**食宿、戒本、講義費用由本寺提供。（歡迎隨喜贊助）  
應繳戒牒費用800及超薦費用1000，共計台幣1800元整。  
（縵衣，需要者費用另計。）

**報名：**自即日起至101年10月31日截止。

※戒期恭設消災、超薦牌位，以及供齋項目，歡迎參加，護持戒場。

報名表可向以下單位索取或部落格下載

## 妙雲蘭若

電話：05-2765143 傳真：05-2750457  
地址：嘉義市圳頭里盧厝135之2號  
部落格 <http://tw.myblog.yahoo.com/miao-yun/profile>

## 嘉義妙雲講堂

電話：05-2227266 傳真：05-2234481  
地址：嘉義市國華街210號6樓

## 澎湖妙雲講堂

電話：06-9267765 傳真：06-9267763  
地址：澎湖縣馬公市水源路2之1號1樓  
部落格 <http://tw.myblog.yahoo.com/huimin52/profile>

主辦單位：妙雲蘭若、妙雲教育事務基金會、澎湖妙雲文教基金會  
辦事處：妙雲蘭若（60075嘉義市圳頭里盧厝135之2號）

妙雲蘭若 慧理常光 謹啟



# 正念與內觀的譯詞及比較

☞ 胡君梅（正念減壓工作室工作者）

## 一、Mindfulness 與 Meditation 譯詞多元化的問題

正念減壓課程發跡並發揚光大於美國，截至目前為止台灣所有的相關書籍都是翻譯的，有趣的是正念其實是來自於東方佛教的修行方法，如何適切地翻譯 mindfulness 與 meditation 這兩個關鍵字是很重要的，如此一來使用中文的學界與實務界才能用一個語詞指涉一組概念，而非隨各自偏好各自進行翻譯，形成多組語詞指涉同一組概念的現象。因此下文我將深入討論這兩個字的翻譯問題。

### （一）Mindfulness——正念

#### 1、國內的翻譯概況

我閱讀到台灣第一本完整地提到 Kabat-Zinn 博士的減壓課程大概就是《情緒療癒 / Healing Emotion》(Goleman, 1997/1999) 一書。這本書收錄了十位西

方傑出學者與達賴喇嘛在第三次「Mind and Life」會議的對談記錄。此會談始於 1987 年，到 2010 為止已經舉辦了 22 次，對東西方的交流的影響很大，會議中很多重要的結論轉為西方學界以科學方法研究佛法實踐的大小型研究案。在這本書中，譯者將 mindfulness 統一翻譯成「正念」。

第二本書《憂鬱症的內觀認知治療 / Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression》(Segal, Williams, & Teasale, 2002/2007) 介紹用以預防憂鬱症復發的正念認知治療 (MBCT)，詳述一個同時進行於英國與加拿大的研究案的量化執行成果與歷程。為必免混淆，我們可以將正念減壓 (MBSR) 想像成一條大河的源頭，從細水流長到成為泱泱大河之後發展出相當多的分支，其中最大的一條支流就是正念認知治療 (MBCT)，同時也還有許多其他重要支流正在形成。這本書有多位譯者，均將 mindfulness 翻譯成「內觀」，包括書

名中的 mindfulness，但未說明何以譯為「內觀」。

第三本書《當下，繁花盛開 /Wherever You Go, There You Are》(Kabat-Zinn,2004/2008)，是正念減壓最重要的一本書《Full Catastrophe Living》(Kabat-Zinn,1990)的簡易版，短篇文章的書寫形式閱讀起來相當平易近人。在這本書中譯者將 mindfulness 翻譯成「正念」。

第四本書《是情緒糟，不是你很糟 /The Mindful Way Through Depression》(Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2007/2010)也是與 MBCT 有關，事實上這與第二本書是同一個研究，這本書可以視為 MBCT 質化研究的呈現。這本書有多位譯者，mindfulness 均被翻譯成「內觀」，並在書中的「緒論」做這樣的附註說明：「編註：mindfulness 原意是『如實的覺察』，近年常譯正念，在本書中，為顧及較不具佛教或禪修背景的讀者，除少數例外，概以『內觀』一詞統稱」（第 20 頁）。不過書中又將 Mindfulness-Based Stress Reduction 翻譯成「正念減壓療法」，因此實際上是「正念」與「內觀」並用。

第五本書《智慧的心 /The Wise Heart》(Kornfield, 2009/2010) 主要不是介紹 MBSR 或 MBCT，而是在闡釋佛法中的心理學，在這本書中譯者將 mindfulness 翻譯成「正念」。

第六本書《喜悅的腦 /The Mindful Brain》(Siegal, 2007/2011)，該書說明在 mindful 狀態下大腦的樣貌與運作情況，作者是 MBCT 的作者群之一。書中第 11 頁有這樣的註解：「『mindfulness』，中文多翻譯為『正念』，是由來已久的作法，但是佛教領域以外的人看到『正念』兩個字，多半不懂其意，甚且容易誤會，以為是『正向、積極』之意。為了避免誤解，也因本書並非是在佛教脈絡下寫就，除了一些特定用語，本書改用『覺照』（以覺知的心遍歷所有的經驗），並彈性使用『靜觀』（在冥想之間的觀）一詞。特此說明」。

第七本《這樣玩，讓孩子更專注、更靈性：幫助你的孩子克服壓力，更快樂、更善良、更有同情心 /The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate》(Greeland,2010/2011)，這是一本把正念運用到孩童的書，這本書將 mindful 翻譯成「專注」。

從上述可以觀察到 mindful 或 mindfulness 隨著譯者、審閱者、編者的背景與偏好，被多元地翻譯成：「正念」、「內觀」、「覺照」、「靜觀」、「專注」。



## 2、關連性的確認：從巴利文(sati)到英文(mindfulness)到中文（正念）

正念減壓課程的創辦者 Kabat-Zinn(2003) 在〈正念療法的過去、現在、未來〉一文中，曾清楚地指出：「闡述正念的主要源頭在安那般那念經 (Anapanasati Sutra) 與念處經 (Satipathana Sutra)」。這兩則經文都是關於念頭的處理，安那般那念經是從呼吸入口，念處經是從身體的知覺入口。Anapanasati 與 Satipathana，這兩個字都是巴利文，根據國內佛學研究重鎮之一的香光尼眾佛學院圖書館所提供由 John T. Bullitt 編輯的巴利文與英文的對照 (註1) 說明如下：

(1) 「anapanasati: Mindfulness of breathing. A meditation practice in which one maintains one's attention and mindfulness on the sensations of breathing.」(註2) 我將之翻譯成：「安那般那念：關於呼吸之正念，為一種靜觀修行法，練習者將念頭專注於呼吸時的各種感覺」。

(2) 「satipatthana: Foundation of mindfulness; frame of reference - body, feelings, mind, and mental events, viewed in and of themselves as they occur.」(註3) 我將之翻譯成：「念處：正念的基礎或參照準則 當身體、感覺、念頭或內心升起任何狀況或變化時，深入而全面地觀察它們」。

這兩則經文中可以看到交集的是 sati 與 mindfulness，事實上，在同一個資料來源如此說明：「sati: Mindfulness」(註4)。除了這兩則經文，在佛陀基本教導之一的「四聖諦」也可以看到正念一詞，正念是第四聖諦「八正道」的修行方法之一，著名的菩提比丘（美國人）在他的電子書「The Noble Eightfold Path: the way to the end of suffering」中的第六章標題就是：Right Mindfulness (Samma Sati)(註5)，正是中文經典八正道中的「正念」。因此，我們可以確定以下的關連性：巴利文的 sati= 英文的 mindfulness= 中文的正念，此確認的目的是希望確保以下的討論是在同一個介面之上。

## 3、古典的翻譯

事實上，最古老的佛教經典保存於兩種文字之內，一種叫巴利文，經典的總稱為《尼柯耶 (Nikaya)》，有五部；另一種叫中文，經典的總稱為《阿含經》，有四部：《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增一阿含經》。《尼柯耶 (Nikaya)》與《阿含經》極為雷同，主要記錄佛陀與弟子的素樸答問，因此許多佛陀重要的教導都可以在《Nikaya》或《阿含經》中找到佛陀當初怎麼說的，「四聖諦」、「安那般那念經」與「念處經」當然也包含在其中。這兩部經的書寫形式為對話語錄，而不是像往後的經典採用的是極為洗鍊優美與前後連貫

的篇章，如：《心經》、《金剛經》或《中論》等。巴利語是古代的印度俗語，現在僅存在於宗教文獻，並沒有人在日常使用巴利語交談或書寫。換言之，早期佛典語言目前仍為一般人使用的只有中文，對於我們這些中文使用者而言，這是何等幸運啊！然而，令人惋惜的是，好像沒有多少人注意並善加利用這個優勢。

中文《阿含經》是從梵文翻譯來的，約完成於公元四到五世紀。目前我所用的全佛版《雜阿含經》的翻譯是宋朝來自於天竺國、同時精通「經、律、論」的三藏師求那跋陀羅。《雜阿含經》據考究可能是四部《阿含經》中最早完成的一部，裡面對「正念」有清楚的闡述。從比較大的修行脈絡來看，正念是屬於「四聖諦」修習中的「八正道」中的一道，從比較專一的修習脈絡看就是「四念處（經）」（亦稱為「念處經」），這部分將於後文說明。

由此可知，「正念」這個詞在中文已經存在了 1600 多年，而且當時能翻譯經典的都不是普通人，幾乎都是同時精通經律論的三藏高僧，這樣的高僧不論在修行的理論或實務都具備一般人所難以企及的深厚基礎，翻譯的精準度是值得被信賴的。

#### 4、當代翻譯的問題

如果我們任意地將「正念」翻譯成「內觀」、「覺照」、「靜觀」，任何一個自己看得順眼的字詞，無形中，就與整個中文佛典的文化脈絡切斷了。試想，如果將 MBSR 中的 mindfulness 翻譯成看起來很容易想像的「內觀」，往後的學者如果想追本溯源地深入瞭解 MBSR 或做更好的研究發展，他依據西文文獻的索引而深入中文佛典後會發現什麼呢？

首先，他可能會先去找線上的佛光大辭典看看什麼叫做內觀，依據佛光大辭典的解釋：「內觀：梵語 *vipa*。音譯作毘婆舍那、毘婆遮那。即觀、觀法與正觀。即不向外求而深自內省，使內心趨向於真理之觀察，亦指佛教一般之實踐修行。」<sup>(註6)</sup> 有了基本的概念之後，為求甚解他可能會去台中新社的台灣內觀中心 (Taiwan Vipassana Centre) 請教到底何謂內觀，甚至去參加十日禪修。回來後他可能覺得受益無窮，並領悟到原來巴利文的 *vipassana* 就是英文的 *mindfulness*。如果他努力以此發表英文論文，大概一輩子不會被錄用。因為 *vipassana* 即便與 *mindfulness* 有相似之處，但兩者仍舊是不同的，就像我們不會說柳丁長得很像橘子，就化約地說柳丁等於橘子。如果另一位學者讀到的是「覺照」或「靜觀」呢，那他大概翻



閱佛典一輩子也找不到 MBSR 的正確源頭，只能不斷地仰望西文文獻的滋養。這就是我所謂的「切斷中文佛典的文化脈絡」之意。

我們有最好的佛典研究資源與最精準的翻譯卻視而不見。說實話，即便表達一樣的概念，翻譯成 mindfulness<sup>(註7)</sup>，我覺得都沒有翻譯成「正念」來得準確。Mind 在英文動詞是在意、在乎、當心、關心的意思，mindful 一般的用法是「留心的、注意的」意思，大約只有在佛教的脈絡下，mindful 才會變成全然的在意，蘊含專心一意的意思。然而，這樣一來又很容易跟 concentration 搞混。而且 MBSR 脈絡下的 mindfulness 不只是專注於念頭的生滅，更是時時刻刻不偏不倚的覺察，不偏不倚不就是中文裡的「正」嗎？中文裡的「正」不是只有「正向」的意思，還有挺直的、居中的、主要的、正確的、純淨的、平衡的、不散亂的意思。說實話，在上述對「正」的描述，正念中的「正」唯獨沒有的意思就是「正向」，念頭中的正向、負向、非正非負向，全部都是被接納的觀照對象。正念，並不是要用正向的觀點看事情或維持積極進取，而是用不偏不倚的態度覺察所有念頭，既不耽溺於正向或開心的念頭，也不被負向或厭惡的念頭

所蒙蔽。

因此，不論就理論、就實務、就文化傳承、就心理相關研究或佛典研究而言，我認為 mindfulness 不宜隨喜好翻譯，我寧可選擇尊重並採用 1600 多年前三藏高僧所下的「正念」一詞。<sup>(註8)</sup>

也許需要注意的是在一開頭便先說明清楚「正念」這個詞的意思，就如同西文文獻先解釋 mindfulness 的意思般。事實上，即便對外國人，他們看到 mindfulness 多半也不懂其意，所以才需要 Kabat-Zinn 以專書專文加以解釋、定義並詳加闡述。而正念減壓課程 (MBSR) 的精髓本來就是來自於佛陀的基本教導，在許多西文的研究文獻或著作中都會提及，因此我認為只要在書中直接交代清楚即可，不需要如此隱諱，何況對源頭的重視與正確的引用也是基本的學術倫理。我在想，31 年前生存於基督教文化下的 Kabat-Zinn 等人若擔心讓別人感到這個字眼有佛教的色彩就不敢用，或是害怕讓讀者無法直接望文生義，一下子用這個字一下子又用別的詞，MBSR 還會存在至今嗎？其實，真正需要避開佛教色彩的是 MBSR 的實際操作層面，而不是在 mindfulness 這個字的翻譯或源頭的說明。不用怕讀者無法望文生義，實際上，就是難以望文生義又有很好的研究成果，才令人好奇地想進一步探究啊！



## (二) Meditation——靜觀

這個字一般中文翻譯成禪修、冥想、靜心，甚至是靜坐。禪修，對我而言是很美的字眼，不過很明顯地佛教的味道太濃厚，對於非佛教徒在門口就給擋住了，這是很可惜的，也不是正念減壓課程的原意。如前所述，正念減壓在實務操作課程時需要小心地避開宗教色彩，因此對於這個優美的詞彙我在行動過程中選擇不採用。

冥想，其中的冥是深遠的意思，換言之，冥想就是進入深遠的思索或想像，這通常是閉著眼睛的、靜態的。不過，在正念減壓課程的脈絡下，這樣的描繪與事實並不相符。在課程中有各種動態的、睜著眼睛的 meditation，如 eating meditation 與 walking meditation 等。因此，在行動過程中我也不用「冥想」這個詞作為 meditation 的翻譯，同樣的道理，我也覺得不適合將 meditation 翻成「靜坐」。

靜心，某個程度有捕捉到 meditation 的意涵，不過可惜只抓了一半。在止與觀的修習中，「靜心」強調「止」的層面，而非「觀」的層面，然而在正念減壓課程中，「止」與「觀」是並重的，甚至對「觀」的強調大於對「止」的重視，因此我也選擇不用「靜心」這個詞。但其實這個詞稍微改一下就很貼切了，也就是將其中的「心」改成「觀」，而

成為「靜觀」。

靜觀，具體地呈現出 meditation 的工作重點，亦即止與觀並重。靜觀沒有閉著眼睛或靜態的意涵，靜觀可以是靜止的、也可以是動態的，因此 eating meditation 翻譯成「飲食靜觀」而 walking meditation 翻譯成「行走靜觀」，不但沒有語意混淆的問題，而且傳遞了清晰可辨的意義。最後，靜觀這個詞沒有宗教色彩，是中立而達義的字眼，對非佛教徒沒有任何衝突或威脅的感覺。因此，在整個行動研究中，我都將 meditation 翻譯成「靜觀」。Meditation 一字在其他脈絡下的翻譯我不與置評，但在正念減壓課程的脈絡下，我認為翻譯成「靜觀」是比較妥當的。

## 二、正念減壓與內觀禪修的比較

我曾經參加內觀中心的十日閉關禪修。第一次參加是出於好奇，第二次則是出於麻大正念中心對帶領者的要求。正念中心對認證帶領者的要求之一是持續參與 5 到 10 天的靜默閉關 (silent retreat)，這類的靜默閉關在台灣最容易找到的資源，大概就是台中內觀中心的十日禪修課程了。(註9) 正念減壓在形式上與內觀中心的十日禪修有若干極雷同之處，分辨兩者的異同將有助於促進對正念減壓課程的理解。麻大正念中心 (CFM) 的正念減壓課程與台中內觀中

心的十日禪修課程在輪廓層面的異同，請參閱下表：

	美國麻大正念中心的正念減壓課程	台灣內觀中心的十日禪修課程
時 間	八週課程，每週一次，平均每次 2.5hr，只有一日是全天的，但也安排在週末，因此對一般上班族不需請長假。	一次十天，含交通前後需要十二天的時間，對一般上班族需特別安排假期。
資 源	在台灣欲學習者不易在網路上找到課程，尤其是針對完整八週的課程。	台灣欲學習者很容易在網路上找到課程。
費 用	2010 年的上課費用：美金 450~600 元，其他各地教授費用不一。	全球免費，營運全數靠舊學員自由捐贈。
內 容	集中在正念的教導，並含入正念瑜珈伸展活動與壓力的處遇，課程設計強調在日常中如何運用正念來生活。	正念及其他許多重要的佛法教導如：五蘊、緣起法、四聖諦、戒定慧等，不含瑜珈或任何肢體伸展活動，強調對無常的體悟，進而了脫生死。
發 源	美國，醫院中的減壓門診。	印度，禪修中心。
創 始 者	Jon Kabat-Zinn（美國人，學者）。	S. N. Goenka（印度人，商人）。
學術研究	重視正念減壓課程的療效研究，Kabat-Zinn 本人做許多學術研究。	並不重視學術研究，但重視經典翻譯。
貢 獻	將若干佛教元素與哈達瑜珈成功地融入主流醫療體系與科學研究，開創身心醫學暨心理治療的新視野與新典範。	將佛法的修行以密集訓練的方式為之，供膳宿且不以某宗派自居，吸引許多未入教派卻對修行有興趣的群眾，也吸引許多教派的人士參與。
共通原則	主要均源於上座部初期佛教，都是從關注呼吸與掃瞄身體出發。汲取 2500 年前的古老智慧運用於當代生活，超越教派的框架，提供人們實用的生活指引。	

以上是兩者在外觀輪廓上的差異，但兩者有一個練習項目頗為類似，就是身體掃瞄。內觀十日禪修的身體掃瞄稱為 vipassana，內觀中心將之意譯成「內觀」，中文的佛教經典則多直接音譯為「毘婆舍那」或「毘婆遮那」。十日禪修的課程每天進行八到十個小時的靜坐禪修，面對身體或心理升起的各種感受，只是觀察它而儘量不起習性反應。前三天只做一件事情，就是意識清楚且心不動搖地持續觀察呼吸（安那般那觀息法）。直到第四天才開始進入 vipassana（內觀）的練習，持續到最一天。vipassana（內觀）的練習一開始是從頭到腳，一部分一部分地覺知與觀察

全身。之後慢慢地練習從腳到頭，進而雙向流動觀察。也會漸漸地從表層到裡層、從裡層到表層，從單一部位到對稱部位同時觀察，進而全身一起覺察。隨著時間的經過，練習越來越深入，到後來學員所領受到的身體甚至只有單純的波動而無堅實的形體，禪修中各種的疼痛也會消融於無形。透過艱辛的練習，內觀中心希望學員體認到生命的真實樣貌就是升起與減去的不斷循環，痛苦、喜悅、悲傷、恐懼、快樂等都是如此，這就是「無常」，是世界運行的法則，不是任何一個人憑著意志、期待或祈禱就可以改變的。如果我們違背天地的法則而極力渴望抓住某些人事物或某些感

受不放，就必定會給自己找麻煩，讓自己陷入無明的痛苦循環。

兩者雖然表面上看起來都練習身體的覺知與觀察，但其理念、作法與目的是很不一樣的。正念減壓課程中的身體掃描原則是躺著練習的，是三大正式練習項目之一，其他還有正念瑜珈與靜坐。內觀禪修課程不用「身體掃描」這個詞而是用「內觀」，是坐著練習的，故直接形成靜坐的練習內容，十天的課程中七天都在練習，為該課程的核心重點。正念減壓的身體掃描從腳到頭，單向單次練習，著眼於身體感覺的覺察。內觀禪修則從頭到腳、從腳到頭、從外到裡、從裡到外等，多向多次練習，著眼於超越身體的有形障礙。正念減壓運用呼吸的觀想放鬆各個肌肉群（註10），內觀十日禪修未進行呼吸觀想。最重要差異是兩者目的不同，正念減壓身體掃描的目的是與身體取得全面的重新連結，透過這

樣的連結，對於身體與心理的互動關聯會有更敏銳的覺察，對於自我也會發展出更多非評價的深層接納。十日禪修的目的是透過體驗身體的深層變化，了悟生命無常與凡事無常，因無常的領悟而得以實踐平等心與不執著的心，邁向解脫生死的境界。雖然當一個人發展出更多非評價的深層接納時，也會提昇對無常與平等心的領悟，不過在正念減壓中並不會特別強調這部分。

從上述的分析，可以清楚觀察到身體掃描在正念減壓與十日禪修的修習脈絡中的意義是很不一樣的。身為一名正念減壓的帶領者，實踐過兩者的練習方法與知性地釐清兩者的異同，對於課程的帶領是有幫助的。除此之外，當如此深入內觀的修行脈絡而不只是望文生義後，就可以更清楚地明白 mindfulness 翻譯成內觀並不是恰當的了。☺

### 【註釋】

註 1："A Glossary of Pali and Buddhist Terms", edited by John T. Bullitt. Access to Insight, 25 October 2010, <http://www.accesstoinsight.org/glossary.html>.

註 2：100 年 7 月 28 日取自：<http://www.accesstoinsight.org/glossary.html#a>。

註 3：100 年 7 月 28 日取自：<http://www.accesstoinsight.org/glossary.html#s>。

註 4：100 年 7 月 28 日取自：<http://www.accesstoinsight.org/glossary.html#s>。

註 5：100 年 7 月 28 日取自：<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html#ch6>。

註 6：佛光大辭典。100 年 7 月 28 日取自：[http://www.fgs.org.tw/fgs\\_book/fgs\\_drser.aspx](http://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx)。

註 7：英文佛典的翻譯始於近 2~300 年。

註 8：另一個常見的佛教經典用詞是「念住」。不過我個人認為「念住」未能呈現「正」的豐富內涵，因此還是認為「正念」是比較適當的翻譯。

註 9：在此同時，馬哈希禪修在台灣也越來越普及，是很好的閉關選擇之一。

註 10：呼吸觀想在正念減壓課程並非必要元素，即便在麻州大學醫學院的正念中心，也是有些老師會使用而某些不用。之所以不用主要是因為觀想呼吸到身體各個部位，對學習者相對困難。但觀想呼吸對於穩定身心有很大的助益，正念減壓創始人 Jon Kabat-Zinn 的教法裡面也普遍使用。因此筆者在教正念減壓課程時，均會在身體掃描含入呼吸觀想。



# 「阿含」與「Nikāya」中的輕安

釋道一（福嚴佛學院研究所三年級）

## 一、輕安的語義

普遍上所知的「輕安」一詞，在巴利語中稱為「*passaddhi*」，梵文稱作「*praśrabdhi*」；中文有譯作「心除、猗、猗息」等，至於英文的「*calmness*」、「*tranquility*」、「*repose*」、「*serenity*」是較為常見的翻譯，以下一一分別說明之。

根據「P.T.S. 巴英字典」，在「*passaddhi*」（註1）詞條下提到，這一語詞源自「*śrambh*」或寫作「*srambh*」。關於此，若從「*sambhati*」（註2）及「*paṭippasambhati*」（註3）中一探「*srambh*」的含意，實有 *to subside*——消退、消失、退落；*to be eased*——減輕、緩和、放鬆；*calmed*——鎮定、平靜；*abated*——減少、減弱；*to pass away*——消磨、終止；*to be allayed*——平靜、平息；*to quiet down*——令其安靜下來；*hush up*——靜寂、沉默；*suppress*——鎮壓、平定、壓

制；*bring to a standstill*——令其停頓或停滯不前；*put to rest*——使其結束、平息；*appease*——緩和、撫慰，等等的意思。同時，值得注意的是，「*srambh*」又與「*vissāsa*」一詞有關。「*vissāsa*」（註4）則含有以下含意：*trust*——信任、信賴；*confidence*——自信、信心、把握；*intimacy*——熟悉、親密、親近；*mutual agreement*——相互協議。

另外，依據 Monier-Williams 的梵英辭典，「*praśrabdhi*」（註5）即解釋為「*trust*——信任或信賴」及「*confidence*——自信、信心或把握」。這一語詞，實是接頭詞「*pra*」加上以「*śrambh*（或寫作 *srambh*）」為字根的語詞。在「*śrambh*」的詞條下（註6），除了以上所說的意思而外，更有作「*śrambhate*」、「*śaśrambhe*」及「*śrambhitā*」的用法，含有「*careless*」或「*negligent*」，也就是「粗心的、疏忽的、草率的」等等的意思，倘若加上

「vi-」的接頭詞，就有「離粗心」、「離疏忽」、「離草率」之義了。

從以上的相關語詞來嘗試解析「passaddhi」，或可以理解為以下的可能性狀況：（一）因「信任」而獲得「平靜」；（二）因「自信心」的現起而得到身心上「放鬆」或「緩和」；（三）因「熟悉」而換來「靜寂」與「沉默」；（四）因「相互協議」而「鎮壓」或「平定」了一切動盪。

「輕安」在《漢語大辭典》中，有「流暢而平和」的意思<sup>(註7)</sup>。然而，《漢語大辭典》中不見有「心除」及「猗息」的條目。至於被譯為「猗」，在《漢語大辭典》實含有多種意思。<sup>(註8)</sup>筆者今列出數項較可能用來解釋「輕安」的，以供參考。如（一）「超越」；（二）通「倚」而作「依、靠著」之意；（三）通「倚」，但作「親近貌」之意。以上皆念〔yǐ 一ˇ〕，更有念作〔ē ㄛ〕並解釋為「柔美貌」的。另外更有將「猗」念作〔wēi ㄨㄟ〕，如說「猗移」，具有「委曲順從貌」之意。「passaddhi（巴）」或「praśrabdhi（梵）」譯為「輕安」，若與巴利語或梵文的意思來比對，多少還是可以看到其相近之處，至於被譯為「猗」，或許就需要借助經論的解釋，來一探其意義了。如說《正法念處經》<sup>(註9)</sup>所談的「調伏」及「柔軟」，

是否具有「超越」及「柔美貌」之意<sup>(註10)</sup>；《法蘊足論》所提的「身調柔」與「心調柔」，是否可以解讀為「猗移」的「順從貌」<sup>(註11)</sup>？《解脫道論》則如是說：「猗者，是心動搖滅，如夏熱人冷水洗浴，彼喜足處。」<sup>(註12)</sup>這一說法和所舉的譬喻，是比較能令人掌握「猗」含有「輕安」之意。

至於英譯，除了以上梵巴辭典所提而外，以下更引用一些近代英文著作，一探現代人對「passaddhi（巴）/ praśrabdhi（梵）」之解讀。2001年，Michael Wenger 在其所著的 *Wind bell: teachings from the San Francisco Zen Center 1968-2001* 一書中，提倒「praśrabdhi（梵）」是譯作「serenity——平靜、沉著」、「lightness——輕盈、靈活」及「pliancy——柔軟、適應性」。同時，更進一步定義「pliancy」為「fitness for action that freely applies the full energy of body and mind for good purposes——適當並全能的讓身與心發揮其最佳效能」。<sup>(註13)</sup>

且再看 Robert Spence Hardy, 1853年所著的 *A manual of Buddhism, in its modern development* 一書中對於「身輕安」與「心輕安」的說明。對於「身輕安 Kaya-prasrabdhi」，如是定義：「the repose or tranquility of

the body, that which prevents *udacha*, disquietude, and other consequences arising from *wēdana*」；而「心輕安 *Chitta-prasrabdhi*」，則定義為：「the repose or tranquility of the mind, that which prevents disquietude, and other consequences arising from *winyāna*」。此中，「repose」含有「使其休息」、「使得依靠」、「使其靜臥」之意；「tranquility」則有「平靜」、「安靜」、「安寧」等意；「*udacha*」應是梵文的「*udācam*」，含有「引起」、「舉起」之意（註14）；「prevent disquietude」是「避免不安」、「防止憂慮」的意思。至於「*wēdana*」與「*winyāna*」或許是作者那一年代，對於「感受（*vedan*）」和「意識（*viññāna*）」的寫法。無論如何，對於兩類輕安，作者明顯地主張有來自於「身體」與「內心」的差別。（註15）

不過，Herbert V. Guenther 在其 1974 年所著的 *Philosophy and psychology in the Abhidharma*，在有關「由『喜』而生起的『輕安』」的說明中描述為「relaxation of tension——（精神上的）緊張之鬆弛」。同文更指出，「*kāyapassaddhi*（身輕安）」和「*cittapassaddhi*（心輕安）」是不應直譯為「bodily and mental relaxation——身與心的放鬆」。由此可見，似乎為「『身輕安』並非指設為『色

身（肉體）』的鬆弛」埋下伏筆。（註16）

## 二、「阿含」與「*Nikāya*」中的輕安

### （一）「阿含」中的輕安

《中阿含經》卷 11〈6 王相應品〉的「七寶經」（註17）中提到：若轉輪王出現於世間之時，必有七寶——輪寶、象寶、馬寶、珠寶、女寶、居士寶、主兵臣寶，隨之出現於世。以此說明：「如是如來無所著等正覺出於世時，當知亦有七覺支寶出於世間。云何為七？念覺支寶、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、息覺支、定覺支、捨覺支寶，是謂為七。」（註18）

同樣的內容，在《雜阿含•721 經》則作：

如來出興於世，有七覺分現於世間，所謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。（註19）

再者，《增壹阿含經》則說：

若如來出現世間時，便有七覺意寶出現世間。云何為七？所謂念覺意、法覺意、精進覺意、喜覺意、猗覺意、定覺意、護覺意，出現於世。若如來出現世間時，便有此七覺意寶出現世間。（註20）

本經的另一個同本異譯——《輪王七

寶經》則如是提到：

汝等當知，如來應供正等正覺出時，宣說七覺支法。何等為七？所謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支，如是名為七覺支法。(註21)

不過《輪王七寶經》與前面三部經不同之處，除了詳述「轉輪聖王的每一寶物」以外，更進而提到「七覺支法」之作用：「汝等當知，如來所說七覺支法，令諸眾生如理修行，一切皆得安樂利益，汝等當勤如是修學。」(註22)

由上諸經所示，一般耳熟能詳的「輕安覺支」，在漢譯中亦作「息覺支」、「猗覺分」與「猗覺意」。除此之外，更有譯為「猗息」的，如《雜阿含·713經》(註23)所說：

有身猗息，有心猗息。彼身猗息，即是猗覺分，是智、是等覺，能轉趣涅槃。彼心猗息，即是猗覺分，是智、是等覺，能轉趣涅槃。(註24)

此經是因為外道自認佛說的「四念處」及「七覺支」等法，在他們的教團中也有，根本沒有甚麼特殊。諸比丘即將此事轉告世尊，爾後世尊就為大眾分別諸法，就如以上所提的「猗息」而言，別有「身猗息」及「心猗息」的差別，二

者皆是能令行者轉趣涅槃的智、等覺。

另外，在《長阿含經》則將「輕安覺支」譯為「猗覺意」，如以下三部經所示：

1.《長阿含·遊行經》：「佛告比丘：『復有七法，則法增長，無有損耗。何謂為七？一者修念覺意，閑靜無欲，出要無為。二者修法覺意。三者修精進覺意。四者修喜覺意。五者修猗覺意。六者修定覺意。七者修護覺意。如是七法，則法增長，無有損耗。』」(註25)

2.《長阿含·眾集經》：「復有七法，謂七覺意：念覺意、法覺意、精進覺意、喜覺意、猗覺意、定覺意、護覺意。是為如來所說正法，當共撰集，以防諍訟，使梵行久立，多所饒益，天、人獲安。」(註26)

3.《長阿含·三聚經》：「云何七法向涅槃？謂七覺意：念覺意、擇法覺意、精進覺意、猗覺意、定覺意、喜覺意、捨覺意。」(註27)

不過「眾集經」的同本異譯——《大集法門經》則作「輕安覺支」，如說：「復次，七覺支，是佛所說。謂：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。」(註28)

經中亦有將此七種「覺意」視作「珍寶」而稱作「覺意寶」，如《增壹阿含經》

〈4 八難品〉中所說：「復次，我法中有種種珍寶。所謂：念覺意寶、法覺意寶、精進覺意寶、喜覺意寶、猗覺意寶、定覺意寶、護覺意寶，是謂第六未曾有之法。諸比丘見已，娛樂其中，如彼大海出種種珍寶。」(註 29)

綜合以上的探討，「輕安」一詞在《阿含經》中是附屬於「七覺支」而被提到的。除了一般常見的「輕安覺支」以外，更有譯作「猗息」、「猗覺分」、「猗覺意」及「猗覺意寶」。

## (二) 「Nikāya」中的輕安

「中阿含」的「七寶經」與「相應部」的「Cakkavattisuttam」，有著一致的內容。由於本經出自第 46 的「覺支相應 (Bojjhaṅga - Saṃyuttam)」，凡談到「七覺支」的名稱，一般上只提「念覺支」及「捨覺支」，中間其他的覺支皆以「省略號」取而代之。在菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 的英譯本中，只要是談到「七覺支」，也是如此帶過。(註 30) 因此，若欲一覽七覺支的陳述，也唯有透過「覺支相應」的第一章「Pabbata - vaggo (The Mountain)」中的前面數經，如：「Himavantasuttam (The Himalaya)」(註 31)、「Kāyasutta (The Body)」(註 32)、「Sīlasutta (Virtue)」(註 33) 及「Vatthasutta (Clothes)」等

經中得一理解。在這些經中，「念覺支」至「捨覺支」，菩提比丘皆依序的譯作：The Enlightenment Factor of Mindfulness (*Satisambojjhaṅgo*)、The Enlightenment Factor of Discrimination of States (*dhammavicayasambojjhaṅgo*)、The Enlightenment Factor of Energy (*vīriyasambojjhaṅgo*)、The Enlightenment Factor of Rapture (*pītisambojjhaṅgo*)、The Enlightenment Factor of Tranquility (*passaddhisambojjhaṅgo*)、The Enlightenment Factor of Concentration (*samādhisambojjhaṅgo*) 及 The Enlightenment Factor of Equanimity (*upekkhāsambojjhaṅgo*)。(註 34)

由上英譯的名相可知，對於「輕安」，菩提比丘是譯作「Tranquility」，含有「平靜」、「安靜」或「安寧」等意思。至於所謂的「輕安」，應屬「身」或「心」，在「Kāyasutta (The Body)」(註 35) 一經中，明顯的說到「身輕安 (*kāyappassaddhi*)」與「心輕安 (*cittappassaddhi*)」的二類。此中「*kāyappassaddhi*」菩提比丘譯作「tranquility of body」；而「*cittappassaddhi*」則譯作「tranquility of mind」。從以上的翻譯看來，「*kāyappassaddhi*」似乎是指設為「身體



（肉體）的輕安」，而「*cittappassaddhi*」則屬「內心的輕安」。

不過，菩提比丘在文中加注說明（註36）：「*kāyappassaddhi*」是指「三蘊」——「受」、「想」及「行」的輕安；而「*cittappassaddhi*」則是「識蘊」的輕安。巴利論書中普遍上將「*citta*」視為「認識」外境的主體（或可稱為「能識的『心』」）；而「*kāya*」則是伴隨這「能識的『心』」而生起的「心所（*cetasika*）」。

由此可知，與文獻上所見的「*body*（*kāya*）」及普遍上被理解為「色身」或「肉體」的輕安，是有所不同的。

同樣地，在《雜阿含·713經》所提的「有身猗息，有心猗息」（註37），與巴利本「46相應」的「第52經」——「*Pariyāya*（*A Method of Exposition*）」（註38）經的內容完全一致。菩提比丘同樣加注說明：「*kāyappassaddhi*（身猗息）」乃是指「受」、「想」及「行」——三蘊。（註39）

至於《長阿含·遊行經》中所提到的「七覺意」法（註40），與巴利本的《長部》中的「*Mahāparinibbāna Sutta*（*The Great Passing—The Buddha's Last Day*）」一致。然而，Maurice Walshe 對於「修法覺意（擇法覺支）」及「修喜覺意（喜覺支）」分別譯作「The

Enlightenment Factor of Investigation of Phenomena」及「The Enlightenment Factor of Delight」；其餘則如菩提比丘的翻譯用詞，如「輕安」同樣使用「*tranquility*」。（註41）以上的翻譯用語，同樣見於《長部》的「*Sangīti Sutta*（*The Chanting Together*）」（註42）；本經即等同《長阿含經》的「眾集經」。

至於《增壹阿含經》〈4 八難品〉，即《增支部》的「*Pahārādasutta*（*The Simile of the Ocean*）」。（註43）此中所說的「七種覺意寶」（註44），在Nyanaponika Thera 與菩提比丘合譯的英譯本中，大體上與Maurice Walshe 在《長部》中的相類似，唯「喜」與「輕安」分別譯作「*rapture*」和「*serenity*」。（註45）

綜合以上的論述，近代英譯的「*Nikāya*」，一般將「*passaddhi*」譯作「*tranquility*」，再者就是「*serenity*」。另外，「*cittappassaddhi*」則視為能識的「心」；而「*kāyappassaddhi*」乃是伴隨著「心」而生起的「心所」，約五蘊而言，即指「受」、「想」及「行」——三蘊。



（本文節錄自作者發表於「2011 南山佛教文化研討會」論文）



## 【註釋】

- 註 1 : *The P.T.S. Pali-English Dictionary*, p.447; 另參考「*paṭippassaddha*」及「*paṭippassaddhi*」( *The P.T.S. Pali-English Dictionary*, p.369 )。
- 註 2 : *The P.T.S. Pali-English Dictionary*, p.694. [*śrambh*, given as *sambh* at Dhṭp 214 in meaning "vissāsa" ] to subside, to be calmed; only in prep. *combn paṭippassambhati* (q. v.).
- 註 3 : *The P.T.S. Pali-English Dictionary*, p.397.
- 註 4 : *The P.T.S. Pali-English Dictionary*, p.642.
- 註 5 : *A Sanskrit-English Dictionary*, p.696.
- 註 6 : *A Sanskrit-English Dictionary*, p.1096. 1[ *śrambh* ] ( also written [ *srambh* ] ; generally found with the prefix [ *vi* ] ; [ *vi-śrambh* ] , and cf. also [ *ni-śṛmbhā* ] , [ *pra-śrabdhi* ] ) , cl. 1. [ *śrambhate* ] ( Gr. also pf. [ *śāśrambhe* ] fut. [ *śrambhītā* ] &c. ) , to be careless or negligent cf. Dh\_tup. x , 33 ; to trust , confide , xviii , 18.
- 註 7 : 《漢語大辭典（九）》, p.1260。
- 註 8 : 《漢語大辭典（五）》, p.74-p.75。
- 註 9 : 「正法念處經は何部派の經典であるか不明である。慧沼の成唯識論了義燈によれば、正法念處經は正量部義を説くとされてある。いかなる根據から義燈によつて本經が正量部のものとされたかは不明であるが、他の文献中に正量部説として伝えられているものと本經の説とを比較して見るに、両者が一致しない場合が発見される。」水野弘元著《佛教の心識論》p.340.
- 註 10 : 《正法念處經》卷 33 〈6 觀天品〉: 「身法心法, 如實調伏, 柔軟輕樂, 修行不亂, 是名猗覺分。」( 大正 17 , 191c20-21 ) 。
- 註 11 : 《阿毘達磨法蘊足論》卷 7 〈11 靜慮品〉: 「……身調柔性, 心調柔性, 總名為樂。」( 大正 26 , 483c6-7 )
- 註 12 : 《解脫道論》卷 10 〈11 五方便品〉( 大正 32 , 448a1-2 ) 。
- 註 13 : *Wind bell: teachings from the San Francisco Zen Center 1968-2001*, by Michael Wenger, p.116-p.117.
- 註 14 : 「prevents udacha」或許可理解為「防止（動亂的）引起」。
- 註 15 : *A manual of Buddhism, in its modern development*, by Robert Spence Hardy, p.416.
- 註 16 : *Philosophy and psychology in the Abhidharma*, by Herbert V. Guenther, p.53-p.54.
- 註 17 : ~ S. 46. 42. *Cakkavatti* , [No. 38, No. 99(721), No. 125(39.7)] 。（大正 1 , 493d , n.5）
- 註 18 : 《中阿含經》卷 11 〈6 王相應品〉( 大正 1 , 493a16-19 ) 。
- 註 19 : 《雜阿含經》卷 27 ( 大正 2 , 194a19-21 ) 。
- 註 20 : 《增壹阿含經》卷 33 〈39 等法品〉( 大正 2 , 731b19-23 ) 。
- 註 21 : 《輪王七寶經》卷 1 ( 大正 1 , 822a29-b3 ) 。
- 註 22 : 《輪王七寶經》卷 1 ( 大正 1 , 822b5-7 ) 。
- 註 23 : ~ S. 46. 52. *Pariyāya* 。（大正 2 , 191d , n.6）
- 註 24 : 《雜阿含經》卷 27 ( 大正 2 , 191c5-7 ) 。
- 註 25 : ~ D. 10. *Mahāparinibbānasuttanta* 。（大正 1 , 11d , n.4）; 《長阿含經》卷 2 ( 大正 1 , 12a1-6 ) 。
- 註 26 : ~ D. 33. *Saṅgīti-suttanta* , [No. 12] 。（大正 1 , 49d , n.6）; 《長阿含經》卷 8 ( 大正 1 , 52b7-11 ) 。
- 註 27 : 《長阿含經》卷 10 ( 大正 1 , 59c25-27 ) 。
- 註 28 : 《大集法門經》卷 2 ( 大正 1 , 232b28-c1 ) 。
- 註 29 : ~ A. VIII. 19. *Asurinda* , [No. 26(35)] 。（大正 2 , 752d , n.26）; 《增壹阿含經》卷 37 〈42 八難品〉( 大正 2 , 753b4-8 ) 。
- 註 30 : *The Saṃyutta Nikāya Part V Mahā-Vagga*, p.99 ; *The Connected Discourses of the Buddha — A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. II*, p.1594-p.1595.
- 註 31 : *The Saṃyutta Nikāya Part V Mahā-Vagga*, p.63.
- 註 32 : *The Saṃyutta Nikāya Part V Mahā-Vagga*, p.65.
- 註 33 : *The Saṃyutta Nikāya Part V Mahā-Vagga*, p.67.
- 註 34 : *The Saṃyutta Nikāya Part V Mahā-Vagga*, p.63-p.73 ; *The Connected Discourses of the Buddha — A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. II*, p.1567-p.1573.
- 註 35 : 本經與《雜阿含經》卷 27 ( 715 經 ) ( 大正 2 , 192a25 ) 及 ~ S. 46. 51. *Āhāra* , 乃是同本異譯。因此菩提比丘特別在「*Āhāra*」一經中, 加注說明其中差別的部份及該篇的原譯者: 「Section (i) and (ii)

here are identical with 46:2, but Spk (*Sāratthappakāsinī*), in commenting on the present sutta, adds a fresh passage on the additional conditions for the fulfillment of the seven enlightenment factors. Below I give merely the headings. The full passage is translated by Soma *Thera in The Way of Mindfulness*, p.174.」除了「The Body」原有的 (i)The nutriments for the hindrances 及 (ii)The nutriments for the enlightenment factors 的兩大部份，「Āhāra」一經中更增加了 (iii) The denourishment for the hindrances 及 (iv) The denourishment for the enlightenment factors 的內容。（詳見 *The Connected Discourses of the Buddha — A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. II*, p.1597-p.1602 及 p.1907 注腳 84。）

註 36 : "Spk: Tranquility of body (*kāyappassaddhi*) is the tranquillizing of distress in the three mental aggregates (feeling, perception, volitional formation), tranquility of mind (*cittappassaddhi*) the tranquillizing of distress in the aggregate of consciousness. The Commentaries frequently interpret the pair, body and mind, mentioned in the texts in the light of the Abhidhamma, which draws a contrast between mind (*citta*), the chief factor in cognition, and its accompanying "body" of mental factors (*cetasika*), which perform secondary cognitive functions. It seems, however, that in such passages as the present one, "body" was intended quite literally as meaning the physical body, considered as actively contributing to the qualitative tone of an experience." *The Connected Discourses of the Buddha — A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. II*, p.1901 注腳 61。

註 37 : 《雜阿含經》卷 27 (大正 2, 191c5)

註 38 : *The Connected Discourses of the Buddha — A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. II*, p.1602-p.1605.

註 39 : *The Connected Discourses of the Buddha — A New Translation of the Saṃyutta Nikāya Vol. II*, p.1910 注腳 102。

註 40 : 《長阿含經》卷 2 (大正 1, 12a1-6)。

註 41 : *The Dīgha Nikāya Vol. II*, p.80. ; *The Long Discourses of the Buddha — A Translation of the Dīgha Nikāya*, p.233.

註 42 : *The Dīgha Nikāya Vol. II*, p.252. ; *The Long Discourses of the Buddha — A Translation of the Dīgha Nikāya*, p.502.

註 43 : *The Aṅguttara Nikāya Part IV*, p.198-p.203 ; *Numerical Discourses of the Buddha — An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya*, p.202-p.205.

註 44 : 《增支部》的內容與漢譯所提的「七種覺意寶」略有不同，今節錄英譯本內容：「Just as in the great ocean there are many and variegated precious substances such as pearls, gems, etc.; even so in Dhamma and Discipline there is much that is precious. These are the precious things in it: the four foundations of mindfulness, the four right efforts, the four bases of success, the five spiritual faculties, the five spiritual powers, the seven factors of enlightenment, the Noble Eightfold Path. This is the seventh wonderful and marvelous qualities in this Dhamma and Discipline……」*The Aṅguttara Nikāya Part IV*, p.203 ; *Numerical Discourses of the Buddha — An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya*, p.204. 此中的內容，不僅僅局限於「七覺支」，而是將「三十七道品」視為「第七珍寶」。

註 45 : *Numerical Discourses of the Buddha — An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya*, p.305 注腳 21 ; p.306 注腳 9。



# 正念正知與方便， 心無馳散方得定

印順導師  
整理 | 編輯組

云何修正念，勇健勝進行？云何修禪定，心無有馳散？  
無有馳想念，慧無有諂偽。以方便行禪，彼心無馳散。

～《大樹緊那羅王所問經》卷3（大正15，378c21-25）

初學禪定者，先要知道修禪定的種種方便。「云何修正念」，正念的念，是繫念，要在一個境界上去念，並非隨便地在心裏想一下，這是修定的惟一方法。譬如我們念佛，必須是聽人說或是見過佛像，於是此念在心中一直現起不忘；若是忘了，這念頭失去了即是失念。所以修定的主要方便是修念；不修念即不能得定，因念而得一心不亂，即是禪定。

## 心無有馳散

該如何來修正念，然後使得「心無有馳散」？禪定一詞，在此可以說是屬於一種通泛的用法。本來禪與定是各有其含義：必須修定達到了某種境界，得到了那種經驗，才是得到了禪定。但不論禪或定，最主要的是要

使得念不散亂。我們的念頭就好像一隻好活動的小狗，你用繩子將牠拴在樹上，牠就會在那裏不停地東跑西跑，直到跑不動了，就躺下來睡覺。衆生的心念也是如此，除非是睡眠狀態之中，否則要不東想西想是很難的。佛法有個方便，讓人想，但不是亂想，只是繫念一境。如此，心就不會東跑西跑了。

## 正念與正知

這部經（編按：《大樹緊那羅王所問經》）裏，佛沒有告訴我們靜坐時，身體、呼吸該如何注意，也沒有說修念佛觀或不淨觀，只告訴我們最根本的原則：「無有馳想念，慧無有諂偽」。無有馳想念是正念，慧無有諂偽是正知。一個人的念頭往這



裏想想，那裏想想，這便是馳想念，能夠使心心念念，不東西馳散，即是修念。使心念不馳散的方便很多，甚至外道也有很多方法；所以就佛法而言，「定」是一種方便而並非是最高目標。我們常聽到許多善友訴苦，認為他們念佛、靜坐時妄念太多。事實上，衆生莫不都是妄想分別，修行時自然也就難免妄念紛飛了。要將心念於一境，並非是說了即可做到的。首先，讓心來照顧念，最初或許是念跑走了還不曉得，當發現時不必緊張，先讓它回到老地方，再注意看住它。久之，慢慢地有了進步，它還沒有跑遠，就能把它抓回來；而後，當它正準備跑開時，就立刻可以將它止住；而終於能夠將此念定下來。正念、正知，就好比是兩個看門人，看守住我們的心識，使壞人不得其門而入。不散亂是正念；散亂了立刻警覺知道，是正知。能正念、正知，心就能安定。「慧無有詔偽」的慧，並非指通

達真理的智慧，而是沒有詔曲，沒有虛偽，了知自己心念的智慧。

## ☺ 以方便行禪

「以方便行禪，彼心無馳散」，佛法之中修各種功德，都有其方便。譬如修定，入定、住定、出定方便都各自不同，一個人若不曉得而冒然去行，容易發生問題。所以要以方便行禪，使心安定下來。安定後，出定也是要有方便。當然，初學靜坐的，心不安定，就和普通人坐在椅子上一樣，說站起來就站起來，不會發生問題；但若真的定下來後，起定就不可隨便了。心無馳散，方可成就禪定；所以禪定最主要的是正知、正念再加上修定的方便。無此，想要把心靜下來都做不到，更遑論其他。

（《華雨集第一冊》p.48~p.50）☺



# 確立目標，穩健學習

口述 | 釋厚觀（福嚴佛學院院長）  
彙整 | 編輯組

## ♥ 堅定目標，穩健邁進

我常說：「立志要長，不要常立志。」立志要長遠，不要經常在立志，經常立志，不斷地變換志向，跟沒有立志一樣。設定一個長遠的目標，譬如這輩子是出家人，或是自己的修行能不能達到見道，或是跟佛結下甚深清淨的善緣。

在弘法、教理、修行各方面，定下明確的目標，朝著它穩健的邁進。因為目標很明確，過程中即使受一點苦，都還可以熬得過去。但是如果目標不明確，受一點苦就想轉向。

所以，我們要定下明確的目標，不要怕吃苦，穩健的邁進。而且，我們最後的目標是成佛，佛是一切智、一切種智，既然是一切都圓滿，布施、持戒、禪定、智慧、度化眾生、慈悲、福德，全部都是圓滿，我們現在多用心一點，都是在儲備成佛的資糧。

所以，大家在學習的時候，不要用喜歡、不喜歡來抉擇。喜歡、不喜歡

是情感的，但是，哪些是應該做，或者早晚你要做的，這是理智上的；所以要多利用理智判斷，少用情感、情緒的偏頗取捨。


## ♥ 主動學習，團隊合作

學習的過程中，不要跟別人比，要跟自己比，到底自己有沒有進步。有的人自以為是精進，其實是輕慢心的煩惱作祟，而誤以為是精進，這事實上是一個盲點。

此外，要有主動、長久的僧涯規劃的學習意願，沒有主動學習，就無法進步成長，只會侷限於現況。

團隊合作的精神也是必要的，即使自己很聰明，有很多事情是需要團隊合作的，若只是單槍匹馬，與大眾不合群，那是成就不了大事的。

所以，除了自己的增長以外，還要注意到群眾的和合、安樂，彼此互相幫忙，而且是主動的，不是被動、自私的行為。



## 見賢思齊，淨治身心

印順導師曾說：「在佛學院的學習不只是知識教理的學習，重要的是培養健全、高尚、潔淨的僧格，以及如法的生活態度，力行和合僧團的運作。」所以，我們在學習的時候，不妨「見賢思齊，見不賢內自省」，看到好的，跟他學習。看到不好的，好言相勸，拉他一把，不要劣幣驅逐良幣。

學習過程中，應當把握三個要點：第一、「淨治身心」，自己身心清淨以外，第二、要「利濟衆生」，具有慈悲心，因為大乘菩薩不是自了漢，還要利益衆生。利益衆生有很多種，沒錢的給錢，沒飯吃的給他飯吃。但是「法師」要住持正法，所以第三、要「弘揚正法」，真正讓衆生得到究竟解脫。我們要弘揚正法，自己就要對法深入瞭解。

## 累積福德，培養僧格

除了讀書以外，還要累積福德，福德足夠，才可以學習得很安穩。福德跟福報不一樣，福德是善法體，以不貪、不瞋、不癡所修的一切善法，這種善的法體是福德，有多少的福德才可以感多少的福報。

所以，除了念書以外，培養高潔的僧格、多為大眾服務，累積福德，特別是剛出家不久的沙彌和還沒出家的居士；已經出家的比丘也是要繼續培養福德，不然坐吃山空，總有一天會用光的。

所以，以不貪、不瞋、不癡，多用心為大家服務，累積福德、智慧資糧，對自己道業的修學一定有非常大的幫助。自私自利、總為自己設想、斤斤計較的人，最後的結果可想而知。

（本文講於2012年9月2日至3日，「福嚴佛學院第十五屆大學部新生訓練」）

# 印順導師

## 佛學著作述要

■釋厚觀

暢興佛本  
佛本  
佛本  
佛本

華雨

永

妙雲集

本書為福嚴佛學院院長厚觀法師於2009年7月應美國印順導師基金會邀請，於紐澤西州同淨蘭若舉辦的「佛法度假」中講述〈印順導師佛學著作述要〉的完整內容。

全書共分為《妙雲集》、《華雨集》、《永光集》、單部專書類、編纂類及其他等六類，簡介印順導師著作的重點或重要觀念。書後並附有講義，提供讀者互相參照。

印順導師說：「聽聞佛法有三個程序，第一是得要，第二是深入，第三是旁通。」由於導師著作共四十幾本，約七百萬字，內容博大精深，要將印順導師佛學著作做詳盡的解說不太容易，每一本只能挑幾個重點簡要介紹，因此這次的講解只算是第一個階段的「得要」，希望有興趣的讀者可以詳讀導師原著，進一步「深入、旁通」。

### 出版品流通處

#### 印順文教基金會

30268 新竹縣竹北市縣政九路28巷7號

電話：886-3-5551830

傳真：886-3-5537841

#### 慧日講堂

10489 台北市中山區朱崙街36號

電話：886-2-27711417

傳真：886-2-27713475

#### 福嚴精舍

30065 新竹市東區明湖路365巷3號

電話：886-3-5201240

傳真：886-3-5205041

印順導師佛學著作述要

釋厚觀

財團法人印順文教基金會

印順導師  
佛學著作述要

釋厚觀



劃撥帳號：19147201

戶名：財團法人印順文教基金會



# 福嚴佛學院101學年度上學期課程表

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一節 07:40   08:30	大一班	小班會	禪定學 (大乘法師)				金剛經、心經 (貫藏法師)
	大三班			中觀學 (厚觀法師)		中阿含經 (溫宗堃老師)	唯識三十頌 (大航法師)
	研究所	大班會	俱舍論 (福嚴法師群)	中觀學 (厚觀法師)		中阿含經 (溫宗堃老師)	唯識三十頌 (大航法師)
第二節 08:40   09:30	大一班	維摩詰經 (傳妙法師)	禪定學 (大乘法師)		漢語 (道一法師)	妙雲集選讀 (厚觀法師 傳妙法師)	金剛經、心經 (貫藏法師)
	大三班	維摩詰經 (傳妙法師)		中觀學 (厚觀法師)	印度佛教史 (圓信法師)	中阿含經 (溫宗堃老師)	唯識三十頌 (大航法師)
	研究所		俱舍論 (福嚴法師群)	中觀學 (厚觀法師)		中阿含經 (溫宗堃老師)	唯識三十頌 (大航法師)
第三節 09:40   10:30	大一班	維摩詰經 (傳妙法師)	禪定學 (大乘法師)		漢語 (道一法師)	妙雲集選讀 (厚觀法師 傳妙法師)	金剛經、心經 (貫藏法師)
	大三班	維摩詰經 (傳妙法師)		中觀學 (厚觀法師)	印度佛教史 (圓信法師)	中阿含經 (溫宗堃老師)	唯識三十頌 (大航法師)
	研究所		俱舍論 (福嚴法師群)	中觀學 (厚觀法師)		中阿含經 (溫宗堃老師)	唯識三十頌 (大航法師)
第四節 14:00   14:50	大一班	寶積經 (圓信法師)		沙彌律儀 (如暘法師)	梵唄 (會常法師)	成佛之道(一) (開仁法師)	出坡 (單數週)
	大三班	日文佛典導讀 (楊德輝老師)	妙雲華雨選讀 (圓波法師)	比丘戒 (大雲法師)			出坡 (單數週)
	研究所	日文佛典導讀 (楊德輝老師)					
第五節 15:00   15:50	大一班	寶積經 (圓信法師)		沙彌律儀 (如暘法師)	梵唄 (會常法師)	成佛之道(一) (開仁法師)	出坡 (單數週)
	大三班	日文佛典導讀 (楊德輝老師)	妙雲華雨選讀 (圓波法師)	比丘戒 (大雲法師)			出坡 (單數週)
	研究所	日文佛典導讀 (楊德輝老師)					
16:00   16:50	大學部	出坡	出坡	出坡	出坡	出坡	
備註	1.《俱舍論》授課老師：厚觀法師、安慧法師、宗證法師。 2.溫宗堃老師「正念學」：星期五19:30~21:20。						

# 早期佛教的咒語觀

釋長叡  
(福嚴佛學院第五屆研究所畢業)  
(法鼓佛教學院碩士班)

## 一、「咒語」有多義

(一) 咒語，《佛光大辭典》依其「形式」而作區別：「陀羅尼」之形式，類同誦咒，因此後人將其與「咒」混同，遂統稱「咒」為「陀羅尼」。然一般仍以「字句長短」加以區分，長句者為「陀羅尼」，短句者為「真言」，一字、二字者為「種子」。<sup>①</sup>

(二) 就「陀羅尼」、「咒」、「種子」之梵文，回查《Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary》：

1. *dhāraṇī* --2[*dhāraṇī*] f. ... a mystical verse or charm used as a kind of prayer to assuage pain... 「陀羅尼」是一種作為禱詞的神秘韻文，用以減輕疼痛……。(案：似與治病有關)

2. *mantra* -- a mystical verse or magical formula (sometimes personified), incantation, charm, spell.

一種神秘的詩句或魔法的慣用句（有時被「人格化」），咒語、護咒、魔咒。

3. *bīja* -- the mystical letter or syllable which forms the essential part of the Mantra of any deity. 種子字，任一天神的咒語中，其最重要的字母或音節。

本文所討論的，應屬 1. *dhāraṇī* 陀羅尼及 2. *mantra* 護呪。

(三) 日本學者梶尾祥雲根據咒語的「性質」作說明：「真言」或稱「陀羅尼」，或稱「明」，或稱「明呪」。……由於它宣示說明如來真實境，因此稱為「真言」；因為它可照破無明迷暗，故稱為「明」；又由於藉誦念真言明呪，可使心集中統一，因此稱為「總持」，或「陀羅尼」。<sup>②</sup>

(四) 若根據《瑜伽師地論》卷 45，有四種「陀羅尼」<sup>③</sup>：

1. 法陀羅尼——「由此力持聞未曾聞言……經無量時能持不忘。」這是記憶經文的能力。

2. 義陀羅尼——「謂如前[法陀羅尼]說。此差別者，即於彼法無量義趣……經無量時能持不忘。」這是指「理解法義、記憶法義」。

3. 呪陀羅尼——「獲得如是等持自在，由此自在加被，能除有情災患；諸呪章句，令彼章句悉皆神驗。」呪陀羅尼指：由持咒引發定力、神通，能除災患。

4. 能得菩薩忍陀羅尼——「謂諸菩薩成就自然堅固因行，具足妙慧。」成就般若慧。

歸納《瑜伽師地論》卷 45 所說的四種陀羅尼，分別是：(1) (文字) 記憶力，(2) (義理) 理解力，(3) 神通 (靈驗)

力以 (4) 及智慧力。本文以下所探討的防護咒，應該側重於 (3) 神通 (靈驗) 力。

## 二、咒語 (真言) 的內容是否「具有意義」

根據日本學者梶尾祥雲之研究<sup>④</sup>：真言有三種：

(1) 完全由「無意義的語言」所組成。(2) 混合「無意義和有意義的語言」所組成。(3) 幾乎完全由「有意義的語言」所構成。

(1) 由「無意義語」所構成的真言，如《瑜伽師地論》卷四十五所說的 *Iti miṭi kiti vikṣānti padhani svāhā*。而在「無意義的語言」中也有調整音韻，重複 (a) 韻，或將 (a) 韻轉成 (i) 韻或 (u) 韻，再反覆誦出。例如《大雲輪請雨經》的求雨真言：*Sara sara, siri siri, suru suru*<sup>⑤</sup>... *Java java, jivi jivi, juvu juvu...* *Cara cara, ciri ciri, curu*

*curu...*。在大乘佛教中，「無意義」的咒語被採用為瑜伽現行的方便。

(2) 由「無意義與有意義的語言所混合而成」的真言。例如《入楞伽經》〈陀羅尼品〉的真言 *Tuṭṭe tuṭṭe, vutṭe vutṭe* 等的「無義語」與「無義語」間，插入了 *Amale amale* (無垢啊！無垢啊！)、*Vimale vimale* (離垢啊！離垢啊！)、*Hime hime* (如雪啊！如雪啊！) 等語句。這些語句之中，有些是有意義的，有些是觀念暗示，可以喚起與該真言目的相應的聯想。

(3) 幾乎全都是「有意義語」所構成的真言，……例如《摩登伽經》所說的大梵天王神咒：*「kāmā hi loke paramāḥ Prajānāmtēṣāṃ* (在所有的人類世界中，欲是最麻煩的)，*Prahāṇaya abhūtantarāyas tasmād bhavantaḥ* (將欲望捨離了，就沒有障礙)，

prajahantu kāmāms ( 將諸欲捨離吧 ) ! tatottum prāpsyatha brahma-lokaṃ ( 這樣的話，你就可以到達梵的世界 ) 」即「有形必有欲，有欲必有苦；若能離此欲，定得梵天處。」<sup>⑥</sup>

由「有意義語」所組成的真言，才符合純正密教的本旨。誦讀全由「無意義語」所成的真言，雖然可以使精神統一，也可以除病消災，但有時會使心沈於定中，而不能作慧觀。佛教主張定與慧都是必需的。在佛教中，止觀是「別時別處修」（案：出定作觀）；但在密教修止觀則常在「同時同處修」（案：入定作觀），持誦真言，即「同時同處」修習止觀。因此，把心集中於這些語句所詮顯的意義上，一心不亂地思考其意義，自然可以做到止觀並行，大開慧解而達到悟境。<sup>⑦</sup>

以上姆尾祥雲的分析，可說是「令人耳目一新」，學僧過去一直認為持咒的重點是音聲，持咒要專心於音聲，不可探求文字意義，原來這是屬於「較低層次」的持咒，只能幫助「入定」；而密教的咒語除了「入定」之外，還要求開發觀慧，這只有誦持／思維那些「具有意義」的咒語才能達到。這樣看來，持咒者可能要先學梵文，特別是要通達那些「有意義語」的咒語文義，才能「隨文入觀」。

此外，在這三種呪語中，合理的懷疑是：如果行者連「較低層次」的「持咒入定」都做不到，是不是能直截從「較高層次」的「止觀並行」下手？學僧傾向「持保留態度」。

值得注意的是，姆尾祥雲此處所引證的原典，都是大乘經論中的咒語。

### 三、為何「密咒出現於衆多大乘經典之中」？

前述姆尾祥雲引證的真言都是出於大乘經典中，附有各種咒語也的確是大乘經典的特色之一，印順法師解釋其緣由：

佛滅五百年後……佛法為了適應時機，採取通俗路線……所以印度的後期佛教，為了適合當時印度人的口味，大乘經中都附有密咒。……密咒不加以任何解說，一心持誦，即能使精神集中而達心專一境的定境，也可為引發智慧的方便。這種方便，佛法裏還不只一種，如讀經、禮佛、念佛等皆是。<sup>⑧</sup>

印順法師並舉例：《心經》從《般若經》節出而單獨流行，為引令鈍根人「生信得定」，所以再附上咒語。印順法師指出「持咒」是適應時機的通

俗路線，其目的是從「生信得定」，「作為引發智慧方便」。如耨尾祥雲前說，「生信得定」與「止觀並行」相比，還是較淺的層次，不過，筆者以為，這樣的持咒，總比一般為了驅鬼、求財……等世俗目的，要高尚多了。另外，由引文可見，除了「持咒」之外，印順法師提醒「讀經、禮佛、念佛等」也都有此類「由安心而生定、發慧」的功能。

#### 四、早期佛教都不持咒嗎

有人說：早期佛教「反對持咒」，甚至援引律典說：「持咒違反戒律」；<sup>⑨</sup>更有學者主張：「將陀

羅尼的出現追溯到佛教初期，應是不可能的，更不用說溯及至釋尊本人。」<sup>⑩</sup>根據經典，佛陀的確反對外道迷信持咒的作法，然而，就現存的律典確也可找到佛陀親自教導「自護慈念呪」的記載<sup>⑪</sup>！個人以為，世尊的態度是「我不與世間諍」<sup>⑫</sup>，世俗的作法如果合乎人情、不違俗諦，佛陀可能也會採納、假借，並將其轉化、淨化，成為佛教修行的方法，著名的例子如《六方禮經》<sup>⑬</sup>，或許，早期佛教對持咒的態度，亦復如是。

以下由比對《雜阿含·252經》與《根本說一切

有部毘奈耶》對應之經文開始，再進一步輔以各部律典資料，以探討早期佛教的持咒觀。

#### 五、比對《雜阿含·252經》與《根本說一切有部毘奈耶》相關記載

根據學者研究：現存《雜阿含經》屬於說一切有部<sup>⑭</sup>，而唐·義淨所譯《根本說一切有部毘奈耶》也屬於說一切有部的律典。在這一經一律中，都有記載尊者舍利弗向世尊報告一位阿羅漢（優波先那／小軍）因被毒蛇咬傷而入滅的故事，引文排比如下：

《雜阿含·252經》卷9（大正2，61a9-b28）求那跋陀羅譯，公元443年	《根本說一切有部毘奈耶》卷6（大正23，654b29-658b2）義淨譯，公元703年
「（尊者優波先那／小軍入滅後）時，尊者舍利弗供養優波先那尸已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！尊者優波先那有小惡毒蛇，如治眼籌 <sup>⑮</sup> ，墮其身上，其身即壞，如聚糠糟。」  佛告舍利弗：「若優波先那誦此偈者，則不	「（尊者優波先那／小軍入滅後）爾時，小軍 <sup>⑯</sup> 既涅槃已，尊者舍利子共諸苾芻收其骨肉焚燒供養。往世尊所，禮佛足已，在一面住，白言：「世尊！小軍苾芻毒蛇墮身，猛熾可畏，細如鐵筋、長四寸許，螫以害毒，其身潰裂，如把塵砂，開手便散，今已涅槃。」 世尊告曰：「舍利子！若小軍苾芻當爾之時

中毒，身亦不壞，如聚糠糟。」

舍利弗白佛言：「世尊！誦何等偈？何等辭句？」

佛即為舍利弗而說「偈言」：

常慈念於彼，堅固賴吒羅，  
慈伊羅槃那，尸婆弗多羅，  
欽婆羅上馬，亦慈迦拘吒，  
及彼黑瞿曇，難徒跋難陀。  
慈悲於無足，及以二足者，  
四足與多足，亦悉起慈悲，  
慈悲於諸龍，依於水陸者，  
慈一切眾生，有量及無量，  
安樂於一切，亦離煩惱生，  
欲令一切賢，一切莫生惡。  
常住蛇頭巖，眾惡不來集，  
凶害惡毒蛇，能害眾生命，  
如此真諦言，無上大師說，  
我今誦習此，大師真實語，  
一切諸惡毒，無能害我身。  
貪欲瞋恚癡，世間之三毒，  
如此三毒惡，永除名佛寶，  
法寶滅眾毒，僧寶亦無餘，

破壞凶惡毒，攝受護善人，  
佛破一切毒，汝蛇毒今破。」

故說是「呪術章句」，所謂：

塢 耽婆隸 耽婆隸 航陸 波婆耽陸

[木\*奈] 滂 肅 [木\*奈] 滂 拏跋滂

文那移 三摩移 檀諦 尼羅枳施

婆羅拘閏塢隸 塢娛隸 悉波呵」

「舍利弗！優波先那善男子爾時說此偈、說此章句者，蛇毒不能中其身，身亦不壞如糠糟聚。」<sup>16</sup>

舍利弗白佛言：「世尊！優婆先那未曾聞此偈，未曾聞此呪術章句，世尊今日說此，正為當來世耳。」<sup>17</sup>

尊者舍利弗聞佛所說，歡喜作禮而去。」

誦此伽他及禁呪者，不為蛇毒之所中害，身不潰裂，散若塵砂。」

時，舍利子請世尊曰：「何謂伽他及以禁呪，唯願世尊為我宣說，我等聞已，咸共受持。」

爾時，世尊為諸苾芻說「伽他」及「禁呪」曰：

我於持國主 及曷羅末泥  
緝婆金跋羅 咸悉生慈念  
喬答摩醜目 難陀小難陀  
無足二足等 亦起於慈念  
於一切諸龍 依水而居者  
行住有情類 我悉起慈心  
一切人天眾 神鬼及傍生  
咸皆獲利安 無病常歡喜  
所見皆賢善 不遇諸怨惡  
我悉興慈念 毒害勿相侵  
我於崖谷險 一切處遊行  
齧毒及害毒 常勿相忤嬈  
世尊大慈父 所有真實言  
我說佛語故 諸毒勿侵我  
貪欲瞋恚癡 為世間大毒  
由佛真實語 諸毒自銷亡  
貪欲瞋恚癡 為世間大毒  
由法真實語 諸毒自銷亡  
貪欲瞋恚癡 為世間大毒  
由僧真實語 諸毒自銷亡  
滅除諸毒害 擁護而攝受  
佛除一切毒 蛇毒汝銷亡<sup>18</sup>

「怛姪他

菴 敦鼻麗 敦鼻麗 敦薛 鉢利敦薛

[木\*奈] 帝 蘇 [木\*奈] 帝 雞 [木\*奈] 帝

牟柰裔 蘇牟柰裔 彈帝 尼擲雞世

遮盧計薛 嚙毘盈具麗 莎訶」

佛告舍利子：「若小軍苾芻當時若自若他<sup>20</sup>說此伽他及神呪者，必免毒蛇之所侵害；不令其身潰爛分裂，如把塵砂，開手皆散。」

由於此一經一律皆屬「有部」，所以這兩段引文，雖然譯出的年代前後相隔 260 年，其內容仍然保有其相當高的一致性。對讀《根有律》，可以得到比《雜阿含》更多的資訊。此中，《雜阿含·252 經》只交代了尊者遭毒蛇所咬這一段情節。而《根有律》對整個事件的來龍去脈，有完整說明——此一毒蛇是小軍尊者的俗家大哥（大軍），出於種種誤會，在「懷恨尊者」的情況下死去，爲了「報仇」，屢次投生爲毒蛇，最後終得以如願嚙咬尊者，使其中毒入滅。透過舍利弗尊者與世尊的對話，可以得知，世尊此處所教導的咒語，目的是爲了讓後世弟子防護蛇害，重點是「爲了幫助修行」而誦咒，這跟外道的持咒（例如，某些是爲「邪命而活」）是截然不同的。若再研讀此段經文文字，也可

發現：此一護咒是透過修習「無量心」，散播「慈心」給一切龍／蛇（「慈悲於諸龍，依於水陸者，慈一切眾生，有量及無量……」），並依仗三寶的「諦語」力（「如此真諦言，無上大師說……」）而免於蛇難，再進一步說出「呪術章句」。早期佛教的「咒語」，並非出以「冷酷」、「壓制」、「驅趕」的概念，而是散發「溫暖」、「慈悲」、「祝福」於眾生；另外，由咒文中，要透過「仰仗佛力、三寶力」的「諦語」來看，經律中所見的早期佛教，好像也不是那麼「百分百的自力」，而實亦含有「他力」的成分。

印順法師對此，有專文研究<sup>20</sup>：

咒語的引入佛法中，治蛇毒咒該是最早的了。  
 《雜阿含經》說：優波先那為毒蛇所傷而死，臨死而面色如常，沒有

什麼變異。因此，佛爲比丘們說防治毒蛇的咒語。《根有律》與《雜阿含經》所說相同。所說的偈頌——伽陀，是「諦語、實語」。慈心，是不受毒害的，所以「慈心諦語」，能使蛇等不能傷害。「咒術章句」，《根有律》作「禁咒」，這才是「咒語」。……《相應部》，原是沒有「伽陀」與「咒語」的。律師們開始以諦語[偈頌]防治毒蛇；根本說一切有部的律師們，才在「防護諦語」下，[在《根有律》中]附入世俗治毒蛇的「咒語」。以後，又附入《雜阿含經》中。<sup>21</sup>

很值得注意的是，此處印順法師將「諦語」與「咒語」作區隔。何謂「諦語」？印順法師指出：

在佛法上說來，修行到了某一個程度，便能夠所說的話都靈驗。所以

在南傳佛教的波羅蜜多中，有一「諦語」波羅蜜多，即是菩薩所說的話，能夠句句兌現，語言的本身便有一種力量。以世俗的話來說，他所說的話靈得很。所以密宗裏說：一言一語，莫非秘咒。<sup>23</sup>

有關「諦語」，以下將再進一步討論。

## 六、其他各部廣律的相關記載

除了有部的《根有律》與《雜阿含經》之外，再查其他律典，如《摩訶僧祇律》卷 20：

時一比丘塗房，為蛇所螫…即便命終。諸比丘以是因緣，往白世尊。……佛語諸比丘：「彼若慈心稱四大龍王名者，應不至死。何等四？持國龍王、伊羅國

龍王、善子龍王、黑白龍王。……應得無漏一切賢聖，善心相視莫興惡意。設使比丘稱是四大龍王名者，應不致死。」<sup>24</sup>

這也是以慈心，稱念龍/蛇名字，亦是「諦語」而已。

另查《彌沙塞部和醯五分律》<sup>25</sup>卷 26：

有一比丘欲燃浴室中火，破薪，蛇從木孔中出，螫脚即死。諸比丘以是白佛。佛言：彼比丘不知八種蛇名，不慈心向，又不說呪，為蛇所害。

八種蛇者：提樓賴吒蛇、怛車蛇、伊羅漫蛇、舍婆子蛇、甘摩羅阿濕波羅呵蛇、毘樓羅阿叉蛇、瞿曇蛇、難陀跋難陀蛇。

呪蛇者：

我慈諸龍王，天上及世間，以我此慈心，得滅諸毒，我以智慧力，用之殺此毒，味毒無味毒，破滅入地去。

佛言：若彼比丘以此呪自護者，不為毒蛇之所傷殺。復有比丘被蛇所螫，諸比丘白佛。佛言：汝以此呪呪彼令得安隱。受教往呪，彼即得差。復有諸比丘處處為蛇所螫，以是白佛。佛言：聽作呪術，隨宜治之。<sup>26</sup>

《五分律》也是只有「諦語」，沒有「咒語」。（另查《十誦律》，似乎沒有此一相關記載。）

整理所見經、律，有關防治蛇患的記載，如下表

<sup>27</sup>：

	相應部	雜阿含	銅鑠律	根有律	僧祇律	四分律	五分律
偈誦 / 諦語	×	○	○	○	○	○	○
咒語 / 陀羅尼	×	○	×	○	×	×	×



檢討上表：只有在《相應部》中，「偈誦／諦語」及「咒語」都缺；也只有《根有律》同時兼有「偈誦」及「咒語」；其他的《銅鑠律》、《僧祇律》、《四分律》、《五分律》都只有「偈誦／諦語」而無「咒語」。

### 七、「偈誦／諦語」算不算「咒語」

既然印順法師將「諦語」從「咒語」中別立出來，或許有人會說，「偈誦／諦語」不算「咒語」，所以不能引諸《律》來證明初期佛教有使用「咒語」。例如學者呂凱文在〈從兩類《央掘魔羅經》探討聲聞經大乘化的詮釋學策略〉一文，說到：

諦語與巫術化的咒語，在本質上應該有所不同。儘管兩者對於自然的無常現象皆有或輕或重的「控制」，但是前者重於說諦語者自身功德的保證，後者重於

說咒語者法力召喚的支配。這種「諦語」，在重理性思惟的原始佛教裡罕少被強調……。<sup>②</sup>

「諦語」到底算不算「咒語」呢？正如呂凱文的分析，「本質上應該有所不同」，但，學僧以為，如果要說「二者等同」的話，也可找到理由：《四分律》就把此「諦語」定名為「自護慈念呪」；雖是「諦語」，正如「呂文」指出，這都是「對於自然的無常現象皆有或輕或重的『控制』」，自也可視為「咒語」的一種。筆者認為這是「見仁見智」的分類、命名，不影響其實質。另外，或可援引耆闍維所說的「三種咒語」，把此一「諦語」歸類於是第三種「有意義的咒語」，誦這「有意義」的諦語，可入「慈心止觀」。

再者，很有意思的是，前引《五分律》文中特別記載此「偈誦／諦語」的

功效，不但可以「自護」，也可以「護他」。甚至，萬一這「偈誦／諦語」不靈光時，佛陀還「聽作呪術，隨宜治之」這更是明文允許用「世俗的咒術」來處理蛇害了。或許從《五分律》此段文字也可以理解：為何《根有律》會在「諦語」之後，再將「咒語」附入。

至於《相應部》「偈誦」及「咒語」都缺，這該如何解釋呢？其實，上座部是將「偈誦／諦語」另立在《蛇護經》（*Ahi-paritta*，或稱 *Khandha-paritta* 《蘊護經》）之中。因此，似乎可這樣形容：避蛇毒的「諦語」應是各部的共同經驗，只是放在不同地方（有的在《經》，有的在《律》）保存罷了。

### 八、結論

綜合以上解釋，個人以為，假如主張「初期佛教絕對不持咒」，似乎有點牽強。根據「說一切有

部」所傳《雜阿含》與《根有律》及各部廣律可知：早期比丘們四處遊方，在樹林中生活，與「龍蛇」們碰面的機會很大，大概每天都有防止蛇患的需求，應是各部律典共同關心的重點之一。原始佛教

對於防止蛇患，主要以「慈心觀」、「偈誦／諦語」作為「佛教咒語」的基礎；另，《四分律》、《五分律》都有「開緣」，佛陀允許比丘們在必要時，可以使用「世俗的咒術／語」來防止蛇患。若

回到問題原點，（不管所持的是「諦語」或「世俗的咒語」）為何初期佛教有「持咒的需要」？其目的是為了自護護他，有助於修習聖道，在這種前提下，佛陀又何必「反對持咒」呢？☹

- ①：《佛光大辭典》，p.3607。
- ②：見《中華佛教百科全書》【真言】詞條。
- ③：《瑜伽師地論》卷45〈17 菩提分品〉（大正30，542c19-543a3）。另參考《華雨集第註：一冊》，p.106~p.107。
- ④：出自《中華佛教百科全書》【真言】詞條。摘譯姆尾祥雲〈真言〉（《秘密事相 研究》第六章第一節）。案：本段文字經筆者刪節摘要。
- ⑤：案：Sara sara, siri siri, suru suru 亦出現於「大悲心陀羅尼」中。
- ⑥：《摩登伽經》卷1〈4 衆相問品〉（大正21，404b9-10）。
- ⑦：《大毘盧遮那成佛經疏》卷7〈2 入漫荼羅具緣真言品〉（大正39，657c26-28）。
- ⑧：印順法師，《般若經講記》，p.204~p.205。
- ⑨：如網路上 [http://yifertw.blogspot.com/2011/04/blog-post\\_2096.html](http://yifertw.blogspot.com/2011/04/blog-post_2096.html) 有以下的紀錄  
教授回答：「在戒律中明白記錄著，第49突吉羅為持咒。釋尊禁止持咒，在中阿含、長阿含、各部律中均有記載，而不是僅僅一經、一律的記載，而非僅僅單一部派的記載，比對經、律可以明白這一點。」（版主2003年按語：很奇怪的，原始佛教的史料和一般教內人士的認知不同，這樣的現象為數不少。）  
筆者案：以上見解，值得商榷。若回查原典，顯有「開緣」。例如印順法師在《初期大乘佛教之起源與開展》頁512就指出《四分律》卷30：「[持咒]不犯者：若學呪腹中虫病；若治宿食不消；若學書學誦、若學世論，為伏外道故；若學呪毒，為自護，不以為活命，無犯。」（大正22，775a11-13）。在這些狀況下，持咒是被允許的。
- ⑩：此說出自《中華佛教百科全書》【陀羅尼】詞條：（依觀摘譯）溫特尼茲（M. Winternitz）《印度文獻史》〈佛教文獻〉第九章。
- ⑪：《四分律》卷42：「諸比丘破浴室薪，空木中蛇出，螫比丘殺。時，世尊慈念，告諸比丘：『彼比丘不生慈心於彼八龍王蛇，以是故，為蛇所殺。何等八？毘樓勒叉龍王，次名伽寧……。比丘若慈心於彼八龍王蛇者，不為螫殺。……佛聽作自護慈念呪：毘樓勒叉慈，伽寧慈，……今我作慈心，除滅諸毒惡，從是得平復，斷毒滅毒除毒，南無婆伽婆。』」（大正22，870c22-871a7）以此明文，似不能說「世尊禁止持咒」。
- ⑫：《雜阿含·37經》：「世尊告諸比丘：『我不與世間諍……。』」（大正2，8b16）另參《雜阿含·38經》卷2：「世尊告諸比丘：「……如世人之所知，我亦如是說。所以者何？莫令我異於世人。」」（大正2，8c9-12）
- ⑬：《中阿含·善生經》卷33（大正1，638c6）；D. 31. *Singālovāda-suttanta*。《尸迦羅越六方禮經》（大正1，250c11）
- ⑭：呂澂，《印度佛學思想概論》，p.76~p.77：「《瑜伽師地論》後14卷保存了《雜阿含》的本母，可以斷定漢譯《雜阿含》就是「根本說一切有部」的《相應阿含》。」
- ⑮：案：由比對可推知「治眼籌」的形狀是——細如鐵、長四寸許。
- ⑯：案：偈頌與咒語要一起念。
- ⑰：案：此處特別說是「為後世弟子說此偈頌及咒」。
- ⑱：有關尊者小軍之名，漢譯本有幾種不同異譯：

- [1]《四分律名義標釋》卷 27：「和先跋檀陀子——和先，或云斯那，此言軍，具云優波斯那，或云烏波細那，此翻小軍。……」（卍續藏 44，610b23-c11）
- [2]《四分律名義標釋》卷 23：「正言優波斯那，此云小軍。……」（卍續藏 44，582c12-13）
- [3]《佛說隨勇尊者經》卷 1：「尊者名曰『隨勇』……。」（大正 14，773a10）
- ⑲：案：以三寶之名，仰仗三寶力而除毒。
- ⑳：案：此處與《雜阿含》不一樣——《雜阿含》自念；《律》說：別人念也可以。
- ㉑：為節省篇幅，此段文字經筆者刪節整理。
- ㉒：印順法師，《初期大乘佛教之起源與開展》，p.509~p.511。
- ㉓：印順法師，《華雨集第一冊》，p106~p.107。
- ㉔：大正 22，389a11-28。
- ㉕：印順法師，《以佛法研究佛法》，p.236：「法顯（CE.339）去西方求經，歸途經過師子國，住在無畏山寺，得到《彌沙塞律》。這是化地部的《五分律》，與銅鑊部的《善見律》相近。」案：《佛光大辭典》p.6416 有說：「近世學者所作有關巴利律藏與漢譯諸律之比較研究，咸認本書[彌沙塞部五分律]與巴利律藏最為近似。」
- ㉖：大正 22，171a16-b2。
- ㉗：大乘經中亦有相關記載《佛母大孔雀明王經》卷 1：「阿難陀！有諸龍王名字，當起慈心稱念其名，攝除諸毒，所謂：持國龍王我慈念，愛羅嚩拏常起慈……。」（大正 19，417a25-b3）  
 案：可見，稱「龍名」而修「慈心」是各大小乘經律共同的防護毒蛇的辦法。
- ㉘：《佛學研究中心學報》第十一期（2006 年），p.31~p.83。

# 福嚴推廣教育班

## 第24期 課程公告

民國101年9月11日～民國102年1月19日

班 別	課 程 名 稱	時 間	授 課 老 師
初級班	念佛共修	週一／晚上19:00~21:00	傳妙法師
中級班	《華雨集》選讀(五)	週二／晚上19:00~21:00	福嚴法師群
中級班	《大乘廣五蘊論》	週五／晚上19:00~21:00	道一法師
高級班	《大智度論》	週六／下午14:00~17:00	厚觀法師

（課程如有變更，依「福嚴佛學院網站」公告為準。網址－<http://www.fuyan.org.tw/>）

# 僧涯規劃應有的心態

釋有哲（福嚴佛學院研究所一年級）

暑假終於接近尾聲，新學年也即將拉開序幕，內心有點忐忑不安。爲什麼呢？記得當初入學時，院長反覆給予我們新生叮嚀：「立志要長，不要常立志。……人生要有長期、中期與短期計劃。」但，將要邁向人生另一段旅程的我，不但沒有計劃好未來該如何過，包括要立什麼志亦無頭緒。看來，在規劃未來與立志之前，應該先好好調整自己的心態，安一安心！

這時，眼角看見一本這次暑假給自己購買的書——《你如何衡量你的人生？——哈佛商學院最重要的一堂課》，於是就拿起來閱讀……。

此書是創新大師克里斯汀生經歷癌症的煎熬考驗，將接觸的企業理論套用於生命的深刻省思，文中提到，作者克里斯汀生在教導「如何建立成功的長青企業」這門課時，都會將研究的理論寫在黑板上，然後在旁邊寫下三個簡單的問題：

- 1、如何知道我的工作生涯可以成功、快樂？
- 2、如何知道我與配偶、兒女與朋友的關係可以成爲快樂的泉源？
- 3、如何知道我這一生會堅守原則，以免除牢獄之災。①

克里斯汀生覺得這些問題不但可以解釋企業的理论，也可用以審視人生重要的課題。宏達基金會董事長卓火土將這三個問題整理爲：

- 1、如何樂在工作？
- 2、如何與家人常保幸福？
- 3、如何擁有正直的人生？②

人生中許多計劃可能會趕不上變化，但是擬定計劃是必要的。那麼計劃的前導是什麼？該有什麼心態？在重溫當初剛入學的《妙雲集》選讀講義——〈福嚴閒話〉、〈論僧才之培養〉、〈論佛學的修學〉、〈談修學佛法〉等課題後，開始找到答案。這些課題是導師提點後輩應該如何修學佛法，更啓發我們正視自己修學的態度。所以，我將導師的指導與克里斯汀生的三大問題做了些許

的結合：

- 1、如何樂在僧涯中？並在佛法上得到法喜？
- 2、如何與僧團、同參道友的關係保持和合？
- 3、如何抱有固定的原則，令自己免除煩惱的繫縛？

對於僧涯和求法，我們必須要「發大心、勝心、堅固心、長久心，不要因有一點困難或不如意的地方，便自甘放棄，自甘墮落。」<sup>③</sup>修學佛法，出家並不可能是一帆風順的，我們應該熱情的投入在僧涯，不論是現在的修學，或未來的弘揚正法，這都是一件有挑戰性並且讓個人得以成長的工作。

我們清楚知道壓力的另一面就是推動力。學如逆水行舟不進則退，如果我們能夠突破重重的障礙，不但可以借助這個推動力，令我們求法的道心更加堅固，也能令我們佛法的正知見更進一步。所

以，只要我們抱持著「放下萬緣、安得住心、持之以恆、認真修學」的意願，就能嚐到佛法給予我們的利益。

導師說：「身為宗教師的出家眾，要想真能夠攝受廣大信眾，給予佛法的真利益，除佛教知識外，必須具有高尚的德行，和精勤的修持，如此才能使信眾們建立信心，進而引導他們深入佛法。」<sup>④</sup>僧團與同參道友的關係，應該發揮佛教的慈悲。沒有人是圓滿的，除了佛陀。

雖然貴為僧眾（當然還有一些是居士同學），每個人來自不同的地方，擁有不同的文化背景與生活。學院的生活如同外面的小社會，我們都帶著自己的習氣進入這個僧團。沒有包容與慈悲，磨合期就會相當的漫長，彼此也會增長煩惱。慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱，在大眾和合的狀態下求法，遠

比單槍匹馬的學習要簡單和快速。

導師認為，戒律是道德規範、生活規定與僧團公約。由此可攝為自律與化他，是我們本身應該固有的原則。有些人認為持戒是一種束縛，彷彿被教條給捆綁著。當我們認清事實，戒即是止惡行善。大家生活在同一個環境能達到一個共識，減少問題的產生，就是大家懂得管理自己。因此，規範、規定與公約並非用於衡量他人，而是好好的檢視自己，從自身做好，然後影響身邊的同參，我們的生活就能遠離煩惱的束縛，得到真正的自由。

以「淨治身心、弘揚正法、利濟有情」<sup>⑤</sup>為一切規劃的前導，以此心態面對未來，在福嚴的修學道路將會更加踏實，依此態度所作的計劃才會更加貼近佛陀的本懷，趨向自利與利他的菩薩行。☸

①：參見克里斯汀生著、廖月娟譯，《你要如何衡量你的人生》，p.29。

②：參見克里斯汀生著、廖月娟譯，《你要如何衡量你的人生》，p.11。

③：印順導師，《教制教典與教學》，p.220。

④：印順導師，《教制教典與教學》，p.140。

⑤：印順導師，《教制教典與教學》，p.169。

# 人間菩薩行的典範與精神

釋真傳（壹同女眾佛學院研究所 二年級）

## 一、人菩薩行的典範長存

2012年6月23日，參與慧日講堂「印順導師思想巡迴講座暨座談會」，會中有人提問：「人菩薩行這麼好，知道的人這麼少，學習、弘揚、實踐的人更少，這是誰的責任？」厚觀法師（福嚴佛學院院長）以佛陀在《遺教經》開示：「我諸弟子展轉行之，則是如來法身常在而不滅。」<sup>①</sup>說了一段鼓舞大眾的話：「如果與會的每個人都能夠實踐人菩薩行，菩薩的精神就可以常在人間，這比佛色身常在更有意義。」

這一天的座談會充滿了法喜，讓人深受感動的不單是內容的豐富與精采，四位講師在說法時，流露出深受佛法利益而產生的力量、喜悅，還有因內在感觸而發出深刻的言語，讓這些教法倍增鼓舞人心實踐的力量！人菩薩行的弘揚，因為實踐者的用心而鮮明起來。

## 二、人間菩薩行的實踐與內在精神

導師生處於動盪的時代，佛法與佛教落差太大，因而興起抉擇純正佛法，力圖將佛法拉回到現實人間的努力。聽完一天的講座，我想簡單的記錄下自己的心得。

人間佛教，是將佛教拉回到苦難的人間，重視人所具有的特勝、苦樂參半的性質，而賦予人身修學聖道的可貴價值，從而發起正行，從十善為始，以緣起中道的空正見，啟發無我的大悲，願在無限量的時間中盡自己所有力量，捨己為人的廣修菩薩行，度一切眾生令入無餘涅槃。這是以人為本而不忘佛法根本超出世間的本懷，在苦難的人間，救度一切眾生超出世間的大行。不是等到死後才救度的，而是在現世就給予佛法的教導；不是求生天的，而是以出世的正見，引發順趣出世的正

行，以聖道為中心的實踐。這不是否認諸佛菩薩的廣大威神自在，而是更現實的回到眼前苦痛的身心，自己應該如何實踐的角度來說。

自己對導師研究「初期大乘起源與開展」的理解，導師說大乘的興起，來自對佛陀永恆的懷念，從想要見佛、隨佛修學的心情，啟發了大乘行人的特色：想要見佛，但佛已經入滅了，因而有三世佛、十方佛的思想，乃至從十方現在有佛，而發起想到他方佛土見佛、隨佛修行的淨土思想，這是重信的菩薩行。

想要隨佛陀曾修學的足跡而行，因而從本生談、譬喻、因緣等發掘菩薩的大悲利濟，從思想、行為的崇敬，所以有菩薩行人的出現，大乘也就應運而興，這是重悲的菩薩行。

對甚深智證的重視，運用在重信的，就是以實相為究竟的念佛，運用在重

悲的，就是從無我而湧現大悲，從生死涅槃不二，而啟發願生生世世在人間修菩薩道的力量。

智證是佛法的根本，而大悲是佛教從固有的教說中掘發大乘精神的指標，完滿具足悲智的，正是佛弟子們永恆懷念的佛陀。大乘佛法的傳出，從定慧的精進修證中而來，大乘佛法是廣博而有次第的，學佛者應發心以三善根、三心修學無量甚深的智慧與福德，在無限量的時間與空間中，要有因果不須願的深信，做一天是一天的精進行去。

讓佛教發展開來的，是方便；但是，讓佛教腐敗而沒落的，也是方便。佛陀的說法，有方便說與究竟說的差別。有應機的適應性，或誘發向善的，或對治煩惱的，還有隨俗的巧說，也有引發智證的了義說，這一切都從佛的大悲而流出。

隨俗的巧說，落入言語

的相對性，如不能深解佛說的意趣，而執著文字，執文害義，就不能順著佛陀指陳的方向前去，或有以為順俗的教說是根本的，就不免失去修學的方針；適應的，也可能由於不知變通而流為迂腐，可能由於不知根機而錯用，如文殊法門的淫欲是道，如不知這是對治染著淨法的眾生而說，而以此方便為究竟，就可能誤將佛陀深呵的淫欲以為是正常道了。

引發智證的了義說，佛法的如實相，沒有所謂的大小，緣起中道是佛法的唯一正見，大與小只能從行願中去分別，所以應該把握怎麼樣的廣行願、直下承當，可以使空慧的悟入廣大而深刻，普遍而周圓，不只是在五蘊身心觀察而生起厭離，而是廣觀一切法的無自性，離去自心的執著，又能從這甚深智見中，雖深悟寂滅法性的微妙法喜，卻願為苦

難衆生不證涅槃，引發度化衆生的無盡悲願。

四悉檀的原則，是印度古來已有的共通準則，如果學佛者能如實的掌握每一悉檀的適應性，知其理趣，才能自在的運用佛法於身心、於世間。

### 三、自己修學方向的抉擇

自己是修學淨土法門，願往生淨土的，學習導師人菩薩行的思想，不能說沒有矛盾，看到導師對淨土的意見，不能說沒有一點不平的。但有位法師曾說：「一個人的修學過程，能有矛盾、衝突，才會反思，反省過後而得到的答案，會更加的篤定與真誠。」

從緣起中道的正見說，

往生淨土與人菩薩行，不是對立的兩邊，在《般若經》也有初發心菩薩應常願生有佛處，隨佛修學的經證，有菩薩願生佛國的，也有菩薩在苦難人間修行的。釋迦佛來此苦難人間成等正覺，為迷暗的世間點燃光明，本不需要受的苦難而願為衆生而受，這般的悲憫大恩，是我們應該深深感念的，但法藏比丘見衆生所處國土衆惡充滿，難可修行，而願成一清淨國土，願設一易成的方便，不能說對廣大在苦難在浮沉而不知出離的衆生沒有利益。只要世間有弘揚者，就不斷的有能從苦難世間到彼隨佛修學者。

在時間上說，釋迦佛以

一己之力化苦難衆生，後代弟子的實踐、經法的傳承，就是他的無邊普應；在空間上說，彌陀佛創立淨土，使無邊世界的衆生都能修學淨土法門而得到救拔。

人菩薩行的修學與淨土法門，最終的抉擇，我選擇了在這一生願秉承人菩薩行的思想，精進的修學十善正行，廣弘大乘，但我也自量自己是初心菩薩，為學更廣大利濟衆生的智慧與方便而願生淨土，不是因為逃避苦難而去，不是為了自身的安樂而去，而是為了隨佛修學。願在此生精進修學，成上品上生，盡快地回到這個苦難的世間，更篤定而有力的濟度衆生。☺

①：《佛垂般涅槃略說教誡經》（大正 12，1112b11-12）。



# 壹同女眾佛學院101學年度上學期課程表

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一節 07:30   08:10	研究所		俱舍論 (福嚴法師群)	中觀學 (厚觀法師)		十住毘婆沙論 (開仁法師) (圓融法師)	唯識三十頌 (大航法師)
	大三班			禪觀實習 (大乘法師)	太極拳 (蔡玉女老師)	十住毘婆沙論 (開仁法師) (圓融法師)	
	大二班			禪觀實習 (大乘法師)	太極拳 (蔡玉女老師)		
	高中部			禪觀實習 (大乘法師)	太極拳 (蔡玉女老師)		
第二節 08:30   09:20	研究所		俱舍論 (福嚴法師群)	中觀學 (厚觀法師)		十住毘婆沙論 (開仁法師) (圓融法師)	唯識三十頌 (大航法師)
	大三班	日文(一) (楊德輝老師)	般若學 (如戒法師)	禪觀實習 (大乘法師)		十住毘婆沙論 (開仁法師) (圓融法師)	
	大二班	日文(一) (楊德輝老師)	般若學 (如戒法師)	禪觀實習 (大乘法師)	妙雲集選讀 (會常法師)	印度佛教史 (祖蓮法師)	阿含經 (圓波法師)
	高中部	日文(一) (楊德輝老師)	大乘廣五蘊論 (慈融法師) 振教法師	禪觀實習 (大乘法師)	妙雲集選讀 (會常法師)	印度佛教史 (祖蓮法師)	書法 (廖大華老師)
第三節 09:30   10:20	研究所		俱舍論 (福嚴法師群)	中觀學 (厚觀法師)		十住毘婆沙論 (開仁法師) (圓融法師)	唯識三十頌 (大航法師)
	大三班	日文(一) (楊德輝老師)	般若學 (如戒法師)	禪觀實習 (大乘法師)		十住毘婆沙論 (開仁法師) (圓融法師)	
	大二班	日文(一) (楊德輝老師)	般若學 (如戒法師)	禪觀實習 (大乘法師)	妙雲集選讀 (會常法師)	印度佛教史 (祖蓮法師)	阿含經 (圓波法師)
	高中部	日文(一) (楊德輝老師)	大乘廣五蘊論 (慈融法師) 振教法師	禪觀實習 (大乘法師)	妙雲集選讀 (會常法師)	印度佛教史 (祖蓮法師)	書法 (廖大華老師)
第四節 14:00   14:50	研究所	日文佛典導讀 (楊德輝老師)		菩薩戒學 (本因法師)			班會／出坡
	大三班	俱舍論 (安慧法師)	唯識二十頌 (慈融法師)	菩薩戒學 (本因法師)	禪林寶訓 (厚賢法師)	成佛之道(二) (圓融法師)	班會／出坡
	大二班	俱舍論 (安慧法師)	唯識二十頌 (慈融法師)	菩薩戒學 (本因法師)	禪林寶訓 (厚賢法師)	成佛之道(二) (圓融法師)	班會／出坡
	高中部		古文選讀 (江雲嬌老師)	菩薩戒學 (本因法師)	禪林寶訓 (厚賢法師)	成佛之道(二) (圓融法師)	班會／出坡
第五節 15:00   15:50	研究所	日文佛典導讀 (楊德輝老師)		菩薩戒學 (本因法師)			班會／出坡
	大三班	俱舍論 (安慧法師)	唯識二十頌 (慈融法師)	菩薩戒學 (本因法師)	禪林寶訓 (厚賢法師)	成佛之道(二) (圓融法師)	班會／出坡
	大二班	俱舍論 (安慧法師)	唯識二十頌 (慈融法師)	菩薩戒學 (本因法師)	禪林寶訓 (厚賢法師)	成佛之道(二) (圓融法師)	班會／出坡
	高中部		古文選讀 (江雲嬌老師)	菩薩戒學 (本因法師)	禪林寶訓 (厚賢法師)	成佛之道(二) (圓融法師)	班會／出坡
第六節 16:00   16:50	研究所						
	大三班	俱舍論 (安慧法師)	出坡		出坡	出坡	
	大二班	俱舍論 (安慧法師)					
	高中部						
備註	※研究所與福嚴共同上課時間： 上午第一節07:40~08:30、第二節08:40~09:30、第三節09:40~10:30。下午時間與本院同。						

# 「印順導師思想座談會」之收穫

釋振宗（壹同女眾佛學院研究所一年級）

對於印順導師（以下簡稱「導師」）的思想，自認不甚了解，雖然學習將近七年，但所知的，也僅止於皮毛。此次有幸聆聽闡揚導師思想、推展人間佛教的座談會，實令人收穫頗多；學生對於導師之思想，亦有了更深一層的了解。

## 第一場

第一場是由開仁法師所講的〈印順導師對《阿含經》教義學上的詮釋〉。法師從導師的著作中發現，隨手拈來都能發現有《阿含》的足跡，並且在對《阿含》教義學上的詮釋與抉擇，可謂是自成一家，從中發掘出諸多的思想發展脈絡。

《阿含經》於我來說是佛陀的根本教法，但由於種種的因緣，使我對於《阿含經》似乎有些莫名的恐慌，再加上學院課程的安排，使學生極少接觸到《阿含經》。然在拜讀此文及聆聽法師的講說後，深深感到《阿含經》的重要性。誠如與會中諸位法師一再提到：「導師於《印度之佛教》〈自序〉中說到：『能立本於根本佛教之淳樸，宏闡中期佛教之行解（梵化之機應慎），攝取後期佛教之確當者，庶足以復興佛教而暢佛之本懷也歟！』<sup>①</sup>而要想復興佛教、暢佛本懷，首先要立本於根本佛教之淳樸，也就是『阿含』。」

「阿含」是古代大小乘學者的共同依據，就「空義」來說，不論是部派，甚至於大乘之「中觀」與「瑜伽」的深義皆可從《阿含經》中發見其淵源。所以，導師亦說《雜阿含經》實是每一位修學佛法者所應該閱讀探究的聖典；亦可說是佛法之入門。<sup>②</sup>

對於詮釋阿含的面向，開仁法師大致歸類出四大點，即：

第一、闡明佛的本義。佛法雖是重視深悟的宗教，但佛在人間弘法，卻不能不方便說法，乃至制定戒律；然

不論如何，佛最終的目的都是爲了令衆生悟入佛之知見，而非拘限於言說或制度。

第二、對僅存漢譯本的《勝義空經》之詮釋。導師在《空之探究》中提到的《勝義空經》，可從中窺見二諦與空假中義的雛形；再藉由導師廣引契經的闡發，讓《勝義空經》微隱難知的思想得以明了，因此，可從導師的論述當中得知，這樣的思想學說是與阿含息息相關的！

第三、融通深隱經義。例如緣起支數向來有多、有少，有開、有合，然這都只是釋尊應機爲衆生說法，從不同角度切入，並非是成立的先後有所不同，也不能因此而說哪一種說法才是最原始的；中道統一聖道，三法印即是一實相印，都是這樣的說明。

第四、超脫傳統的個人風格等。從井水喻來說明，雖然看見井水了，但若沒有觸到，都不能說是

真正的實證；只有明白的看到，才能「觸證」。所觸證的是「正見」，也就是般若，這不僅是一種內心的體驗，而是確確實實的證知；這如初期大乘菩薩「知而不證」的道理是一樣的。

以原始經律爲根基，爲即人成佛的理悟找出根據，提倡諸佛皆出人間；且明三善根與大乘三心相連結，菩薩修行從三心出發，最終仍歸結於三心，漸漸由此擴展人生、淨化人格、圓滿究竟的德行而即人成佛；又，於阿含的諸部經中，一再的顯發空三昧的深義。而從《阿含經》中去省思佛陀之本懷，會發現佛陀教學的風格，是平易且能直入的。且於三學中特重戒慧，如《雜阿含經》卷24云：「當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。」<sup>③</sup>此戒如足，慧如目，從自證的立場來說，由此二者能前進而深入；從利他上說，有此二者方能悲智相成，廣度衆生。<sup>④</sup>而爲了

令正法久住，法與律的統一是一必要的；雖然從修行解脫來說，律不是必然；但從佛法久住人間來說，就有著特殊的必要性。

## 第二場

第二場是由厚觀法師所講的〈印順導師對「龍樹學」的闡發〉。說到龍樹，一定會立刻想到中觀，而中觀正是導師所說的「宏闡中期佛教之行解」。龍樹學可分爲「深觀」與「廣行」兩大類：深觀以論理的觀察方式，開顯諸法真實相，如《中論》、《十二門論》等；廣行是在一切空的深理上，說明菩薩利他的廣大行，如《大智度論》、《十住毘婆沙論》、《菩提資糧論》等。而將這兩類綜合起來，才能說是完整的龍樹學。

於中，厚觀法師提到一個很重要的思想：中論與中觀是理論與實踐，這二者是一體兩面不可分離的。實踐是不離理論的，而離了理論的實踐是不正

確的實踐。導師曾說過，「阿含」的空是重於修持的解脫道；「部派」的空是傾向於法義的論究；「般若」的空是體悟深奧；龍樹的空是《般若經》的假名、空性，和《阿含經》緣起、中道的統一；「大乘佛法」的空，是不離佛法的緣起中道立場，不僅是中論，也是中觀。

而緣起、空性、假名、中道，即是《中論》的中心思想。中道的緣起說，龍樹是以空義來顯示此一要義，如《中論》〈觀四諦品〉中偈云：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」<sup>⑤</sup>

因緣和合所生之諸法即是空性，亦是所施設之假名，而這樣的觀點與離二邊的中道相同；所以說，即空、即假、即中。將諸法最終都歸於一切空，也就等同於歸於中道；此正顯揚了《阿含》與《般若經》的要義。

很喜歡龍樹所讚揚的三種菩薩精神——「忘己為人、盡其在我、任重致遠」，深刻的展現出中期佛教之緣起性空。《摩訶般若波羅蜜經》曾云：「我應當以三乘度脫一切眾生，令入無餘涅槃。」<sup>⑥</sup>這種三乘同入無餘涅槃而發菩提心，其精神為「忘己為人」；我們一般認為能自利利他方為上，但是龍樹菩薩在《大智度論》中提到：「入道人分為上、中、下三種，上者但能自利，中者自利亦能利他，而上者但為利他。」<sup>⑦</sup>這無我的精神，但為一切眾生得離苦，不為自身求安樂，是名第一利益眾生。又云：「自利不由他（佛力）」之行，其精神實為「盡其在我」；原始般若所說的「佛力」，非一般的他力加持，弟子之所以能證能說，是佛弟子依佛所說而行，進而證得諸法實相，而後隨順法相所說的；而所謂的易行道，雖說為心性怯弱的初學所說，但實為通向菩薩難行

正常道的前方便。最令我感動的即是「三阿僧祇有限有量的精神為任重致遠」；一般所認知的，菩薩都是經三大阿僧祇劫而成佛的，但龍樹卻一反此說，提出「應無量阿僧祇劫作功德、度眾生，怎可言有限有量的三阿僧祇劫呢？」<sup>⑧</sup>又云：「應度盡一切眾生，才為自身集諸功德，如此經無量阿僧祇劫，方當作佛。」<sup>⑨</sup>誠如導師所說：菩薩最偉大的地方，就在於他能不為自己著想，能以利他而為自利；如能確切了解菩薩利他的真精神，是絕不會汲汲營營的只為自利。<sup>⑩</sup>

又，龍樹的《大智度論》提供了我們對佛法的貫攝，及修學佛法的指南。其中，以四悉檀貫攝一切佛法，這是龍樹按古說，分別依四部阿含的不同特性，立四種悉檀。而導師則依據「根本」、「原始」、「部派」、「大乘」、「秘密大乘」佛法的次第開展來看，提出每一階段都有不同的重點發展；因

此，導師認為佛教聖典，不應有真假的問題，而是了義不了義，真實與方便的問題而已。

而對修學佛法的指南，提出了二諦的解行重要性，誠如龍樹在《中論》提到：「若不依俗諦，不得第一義；不得第一義，則不得涅槃。」<sup>①</sup>吾人生活在世俗之中，若是離卻世俗的名、相、分別，如何能契入第一義空？又，不依世俗諦之善行，又怎能趣向甚深的空義？所以說「畢竟空不礙緣起」，空性也是不離如幻如化的因果。對於修行人從初發心到成佛的歷程，在《智論》中以二道五菩提來收攝，因此說：「般若將入畢竟空，絕諸戲論；方便將出畢竟空，嚴土熟生。」<sup>②</sup>這樣的修學過程，不論是發心成佛的快與慢，都是必須經過這二道五菩提的菩薩行位而成就的。

又提出三假的修行次第觀，以入諸法實相。這是先破除名假，也就是世俗

所共許的假施設；再來破除受假，即破除眾緣所和合的；最後破除法假，連蘊、處、界等一一法都沒有了，便入諸法實。如此一步步，導引吾人走向正確的修行路。

### 第三場

第三場是由圓波法師所主講的〈印順導師對「初期大乘佛教」的探究〉。因為才剛上過導師的《初期大乘佛教之起源與開展》（以下簡稱《初期大乘》），所以對這一場次有著特別的期待。導師《初期大乘》這本書多達一千三百餘頁，內容豐富；不僅只是從歷史上去看，更從空間、同異的比對上去研究，所包含的層面相當廣泛。從事相、意識、教化、部派、地區等方面，探求初期大乘的起源；又從般若乃至華嚴等法門，看初期大乘的開展。

「佛法」之所以會發展到「大乘佛法」，最主要的動力，是源自於佛弟子

對佛陀的懷念；而這樣的懷念，從多方面表現出來。在事相上，是對佛的遺體、遺物、遺跡的紀念，這也激發了「求佛」、「見佛」，嚮往於佛陀的宗教信行。從意識上來說，傳說中的讚揚也從這一生推到前一生中。在發心、精進修行、願力及忘我利他的行為上，描繪出菩薩道的莊嚴歷程，這不只是信仰，更是佛弟子修行的榜樣。但因為種種的讚揚，佛與比丘們之間的距離越來越遠了；漸漸出現了究竟圓滿常在的佛陀觀，也就彌補了佛涅槃後心裡所產生的空虛。於此，這些信仰、傳說、理想等匯合起來，大乘佛法逐漸明朗；而佛弟子對於佛陀的懷念，成了推論「大乘佛法」的重要線索。

釋尊的教化，因時、因地、因人的不同，而有種種的適應；因此所集成的經法，就分別有四種不同特色，而成立了四部阿含。隨著個人的性格與愛

好不同，對於法的修持傾向便有不同之偏重，形成了持法者、持律者、論法者、唄唄者、瑜伽者等類別。再加上地區的不同，「中國」政教的衰落，佛教開始往邊地發展，部派逐漸分裂，使佛教在不同地區，不同的民族文化下，漸漸發展、興盛起來。

從佛法到大乘佛法，從聲聞三藏引入大乘藏，在這演進的過程中，有些中介性質的聖典；這些聖典，正可謂是大乘佛教之序曲。在發展的過程中，般若法門、淨土法門、文殊法門、華嚴法門等，漸漸浮現出來；但最後因為有獨特的發展趨勢，啟發了在家的、神秘的、欲樂的、梵佛同化的後期佛教。

從研讀導師的這部書中，使我深深感到導師的用心，不論是在佛法，乃至於歷史（時間）、地理（空間）的考究，甚至是文字的涵義，都下過一番苦功；這樣的深度與廣

度，使得我們對於初期大乘的起源與開展能有更進一步的認識。在圓波法師短短的一個小時中，提綱挈領的為我們講解，從「佛法」演進到「大乘佛法」的原因與過程，令學生深深受用，也再一次複習了《初期大乘》。

#### 第四場

第四場是由貫藏法師所主講的〈印順導師人間佛教人菩薩之特色與饒益〉。其實四場演講中，這一場不論是講師或是主題都是學生所陌生的。

「人間佛教」雖說是導師一直提倡的，但是學生對於人間佛教的了解，可說是微乎其微；所以，對於這場演講，學生是抱持著學習的心態聆聽，以求對於這部分能更加了解。

聽到「人間佛教」、「人菩薩行」，心裡其實是有所悸動的，因為這不僅僅是感到親切，更是覺得可學而能行的。首先，法師解釋什麼是「人間佛教」，什麼是「人菩薩

行」。在福嚴佛學院的山門所刻之對聯中一句——「即人成佛，佛在人間，人佛一如真法界。」佛陀是人間的，我們應確切生起人間正見的佛陀觀，也就是「諸佛世尊皆出人間，不在天上成佛也」！因為，成佛即是人性的淨化與進展，也是人格最高的完成。導師曾說：在這人間，只要是現實存在的，便是緣起的存在，既是緣起，便有相對的特性，絕不能無所不在、無所不能、無所不知，但這決不是佛陀的缺陷，而是這樣才契合於真理。<sup>⑬</sup>

至於人菩薩行，是與學佛三要，也就是菩提心、大悲心、空性見相應的一切人間正行。然此三要中，導師又特別提出，以大悲為上首的人菩薩行，為初學者之入門。如《成佛之道》中偈云：「不忍聖教衰，不忍眾生苦。」<sup>⑭</sup>依此而起大悲心，發菩提願，行人菩薩法。<sup>⑮</sup>又，五趣之中，從佛法的見地來說，人間是最好的。因

爲人間的環境苦樂參半，是最能知苦而厭苦的，亦能由此而進修；而且人具有慚愧心，是自顧不足而改善的向上心；亦因爲環境的苦樂參半，也能從經驗中發揮出高尚的智慧；另外，人經過佛法的引導，即可難行能行，難忍能忍，直達完美的境地。人菩薩行，是智慧與慈悲無礙相成的菩薩不思議解脫行。從緣起法來說，衆

生與佛平等無二，所以一切衆生都有成佛的可能性。

導師曾說：佛教是宗教，是理智的<sup>⑬</sup>、德行的、自力的宗教<sup>⑭</sup>，脫盡一切神教的氣分<sup>⑮</sup>；而佛法則是以聖道爲中心<sup>⑯</sup>，其中最根本的莫過於中道了。中道是向上、向善的，真實淨妙的，在這樣的德行下，能如實覺了真諦法，顯示出釋尊所正覺的法之

全貌。

導師的緣起論使我們見到，在常性不可得的無常相續中，見到三世因果的自力可改性，因而向上向善；信解自身的三種特勝，而順向緣起法性的人菩薩行。只要願學肯學，定能漸學漸廣，漸學漸深；從平實穩健處著手做起，一步步的淨化自他，達成自利與利他的統一。<sup>⑰</sup>

- ①：印順導師，《印度之佛教》〈自序〉，p.7。
- ②：印順導師，《雜阿含經論會編（上）》〈自序〉，p.1：「《雜阿含經》（即《相應阿含》，《相應部》），是佛教界早期結集的聖典，代表了釋尊在世時期的佛法實態。佛法是簡要的，平實中正的，以修行為主，依世間而覺悟世間，實現出世的理想——涅槃。在流傳世間的佛教聖典中，這是教法的根源，後來的部派分化，甚至大乘『中觀』與『瑜伽』的深義，都可以從本經而發見其淵源。這應該是每一位修學佛法者所應該閱讀探究的聖典。」
- ③：《雜阿含經》卷24（大正2，175a7-8）。
- ④：印順導師，《成佛之道》，p.222：「始則直其見，次則淨其行；足目兩相成，能達於彼岸。」
- ⑤：《中論》卷1〈1觀因緣品〉（大正30，1b14-17）。
- ⑥：《摩訶般若波羅蜜經》卷4〈13金剛品〉（大正8，243b24-25）。
- ⑦：《大智度論》卷95〈86平等品〉：「入道人有下、中、上；下者，但爲自度故行善法；中者，自爲亦爲他；上者，但爲他人故行善法。」（大正25，726c1-3）
- ⑧：《大智度論》卷4〈1序品〉：「佛言：『無量阿僧祇劫作功德，欲度眾生』；何以故言『三阿僧祇劫』？」（大正25，92b7-9）
- ⑨：《大智度論》卷45〈13摩訶薩品〉：「如是展轉一切眾生盡度已，後當自爲集諸功德，無量阿僧祇劫，乃當作佛。」（大正25，384a7-9）
- ⑩：印順導師，《學佛三要》〈自利與利他〉，p.153~p.154。
- ⑪：《中論》卷4〈24觀四諦品〉（大正30，33a2-3）。
- ⑫：《大智度論》卷71〈51譬喻品〉：「般若波羅蜜能滅諸邪見、煩惱、戲論，將至畢竟空中。方便將出畢竟空。」（大正25，556b26-27）
- ⑬：參見印順導師，《佛法概論》，p.270。
- ⑭：印順導師，《成佛之道（增註本）》，p.259。
- ⑮：參見印順導師，《成佛之道（增註本）》，p.259~p.261。
- ⑯：印順導師，《佛在人間》，p.4：「佛教是理智的宗教。」
- ⑰：印順導師，《我之宗教觀》，p.17：「佛教是無神的宗教，是正覺的宗教，是自力的宗教。」
- ⑱：印順導師，《佛法是救世之光》，p.145：「佛教在一切宗教中，是脫盡神教氣分的。」
- ⑲：印順導師，《初期大乘佛教之起源與開展》，p.234：「『法』是以聖道爲中心而實現（發見）出來的。」

# 畫中有話：瞋恚因緣佛不能諫

取材自：

《大莊嚴論經》卷 9（大正 4，304a27-305b22）



釋法勝



釋尊聞語，  
便決定前往拘睺彌止息紛爭！



比丘啊！  
你們出了家不是為了解脫嗎？  
不應該這樣起爭論啊！

佛陀請原諒~  
但是他們輕賤我！  
我怎麼能不報復！！

佛陀聽了比丘們的回答之後，  
又再次的勸止！  
並且為他們說瞋恚的過失！！  
但是，  
比丘們的瞋根仍然不肯止息！！  
結果…  
諸天善神們都起了瞋心



怎會有這樣惡劣的比丘呢？  
居然連佛陀的話都聽不進去！！



我等敬您是法主，  
再等等吧！  
我們自知道該怎麼做！

比丘啊~~



佛陀聽到這樣的回答，  
便離開了他們，  
來到一棵樹下坐，  
而這個時候…





大悲的佛陀知道比丘們的悔改，  
而說：

欲瞋恚所禁	惱亂不隨順
我今應悲愍	還救其苦難
譬惡作過惡	智者應忍受
譬如人抱兒	懷中種種穢
不可以驚身	便捨棄其子



天神讚佛曰：

嗚呼有大悲	大仙正導者
被諸比丘等	放逸之所盲
競忿心不息	觸惱於世尊
如來大悲心	猶故不背捨
悲愍無瞋嫌	意欲使調順
如以強惡馬	捶策而令調

於是佛陀回到僧團中，  
且為諸比丘說「六和敬」：

見和同解、戒和同行、利和同均  
～是和合的本質

意和同悅、身和同住、語和無誣  
～是和合的表現



# 活動(回顧)及(預告)

## 活動回顧

- 8月
- 08/20 福嚴精舍榮獲新竹市 101 年績優宗教團體
  - 08/19 福嚴佛學院第十五屆大學部暨第七屆研究所招生考、第十五屆大三插班考 (第三次)
  - 08/11 印順導師思想巡迴講座暨座談會  
地點：香港中國文化協會
- 
- 9月
- 09/02~03 福嚴佛學院第十五屆大學部新生訓練 (詳閱 p.60)
  - 09/03 福嚴佛學院暑假結束
  - 09/06~08 福嚴佛學院佛三共修 / 傳妙法師指導
  - 09/10 [1] 福嚴佛學院 101 學年度上學期始業式  
[2] 福嚴精舍榮獲內政部 101 年績優宗教團體
  - 09/11 福嚴推廣教育班第 24 期正式上課
  - 09/22 第二十三屆全國佛學論文聯合發表會 (詳閱 p.62)
  - 09/23 福嚴佛學院參加佛教僧伽醫護基金會健康檢查活動  
地點：頭份崇佛寺
  - 09/28 福嚴佛學院第九屆校友圓波法師陞座典禮 (詳閱 p.64)





活動預告

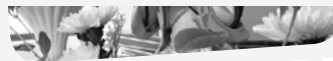
- 10月 10/10~11 福嚴校友會第五屆第一次校友大會暨第四次佛學研習營
- 10/03 福嚴佛學院消防演習
- 11月 11/20~22 福嚴佛學院校外參學
- 12月 12/03 福嚴佛學院專題演講  
主講：大航法師
- 12/06 福嚴佛學院大悲懺共修法會
- 12/15 福嚴佛學院院內論文發表會



福嚴佛學院

# 第十五屆大學部新生訓練

編輯組



福嚴佛學院秉持印順法師「淨治身心、弘揚正法、利濟有情」的訓示，致力於造就僧才、住持佛法，續佛慧命，淨化人心，分別在 2012 年 4 月 8 日、6 月 3 日及 8 月 19 日舉行「101 學年度大學部暨研究所新生招生考，大三插班考」。

為了使新生瞭解學院生活作息及各項規範，特於 9 月 2 日至 3 日舉行「第十五屆大學部新生訓練」，活動內容概分為環境導覽、圖書館介紹、院規說明、儀規講解、課程解說、相關職事工作說明、師生座談等主題。

院長厚觀法師特別以「立志要長，不

要常立志」勉勵新生，應當設定一個長遠、明確的目標，不畏艱辛地穩健邁進。此外，也要主動學習、見賢思齊、累積福德、培養高潔的僧格。（詳閱本期 p.28）

圖書館館長貫藏法師為同學講解圖書分類原則及查閱書籍的方法，以利將來研修時得以迅速查尋自己所需的書目，並能充分地運用圖書館資源。

糾察老師圓展法師除了導覽學院環境，使新生熟悉未來的修學環境與活動場所之外，也為新生詳細的講解大殿與齋堂等各項儀規。

教務長傳妙法師講解學院規劃課程的





用意，以及選課辦法等事項，使新生能掌握未來修學的方向。

學務長如暘法師說明學院規章，使新生瞭解學院制定規章的意義與動機。

二天的過程中，新生同學時而專心聆聽，時而認真筆記，似乎期許自己應該將這二日所學運用於未來的修學生活中，這才不枉廢師長的用心教導，也不會對不起自己擁有如此殊勝的因緣。

此外，大寮同學用心的準備餐食，希望新生能在有法有食的學院生活中，善用時間研讀經教、深入教理、堅固道心，切莫荒度時日。

透過這二天的行程，希望新生能夠確立自己的學習目標，穩固自己修學的決心，並且在學習的過程中，因為依循著學院的規約指導，使自己的學業與道業皆能有所增長；若是遭遇到瓶頸或挫折時，願意與師長、同學共同討論與解決，不因逆境而退廢。

招收新生是佛學院永續發展的重要關鍵之一，也請大家繼續鼓勵適合的人就讀佛學院，續佛慧命。目前本院除了持續招收四年制「大學部」新生之外，於今年度開始招收二年制「短期大學」新生，請繼續廣為推介。



# 第二十三屆全國 佛學論文聯合發表會

釋有哲 釋圓融、釋有哲

元亨佛學院與中華慧炬佛學會在9月22日於高雄元亨寺聯合主辦「第二十三屆全國佛學論文聯合發表會」。由於福嚴佛學院與會場的路程較遠，因此，學院師生一行十五餘人提前於9月21日抵達會場

9月22日早上8:30正式報到，此刻大家雖共坐在論文發表會的會場，然而心境上卻各有不同，有人神情淡然，有人內心緊張，也有人抱著期待的心情。

開幕式中，大會主席元亨寺住持上淨下明長老致詞時鼓勵學生在論文研究與寫作各方面要多用心。中華慧炬佛學會負責人表示，第一屆全國佛學論文聯

合發表會是由他們共同發起的。今年第23屆則是雙方第三次的合作。

本次共有24位發表者發表論文，福嚴佛學院則由研究所三年級道一法師發表〈「無生法忍」暨「入菩薩位」之探討——以《摩訶般若波羅蜜經》及《大智度論》為主〉。發表會共分為三個時段，每個時段的場次以主題分類。第一個時段的場次主題分為：戒律與華嚴、如來藏、唯識與般若、天台。第二個時段的場次為：淨土、禪宗。第三個時段的場次為：原始佛教、其他的課題。

第一個時段「如來藏、唯識、般若」的場次是福嚴佛學院課程主要會接觸到







的課題，所以同學們不假思索的共同選擇這個場次。該場次發表的論題包括福嚴佛學院道一法師〈「無生法忍」暨「入菩薩位」之探討——以《摩訶般若波羅蜜經》及《大智度論》為主〉、壹同女眾佛學院真傳法師〈《小品般若經》「諸法無受三昧」意義之再探〉、政治大學林維明〈《佛說不增不減經》的「衆生界不增不減」觀點探討〉、華梵大學楊國寬〈宗喀巴對唯識宗義的看法——對《解深密經》「賴耶說」的詮解與發展〉。當中的兩位講評老師是福嚴佛學院講師——圓信法師與開仁法師，另外還有蔡耀明教授以及來自印度色拉寺的滇律明

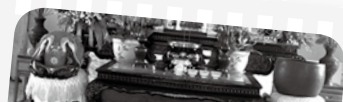
就格西。

道一法師表示，探討「無生法忍」與「入菩薩位」的課題雖然深廣，但就世俗諦而言，我們還是需要瞭解，因為這是行菩薩道者必經的過程。真傳法師謙虛地說明其論文沒有辦法成為大家修行上的指南，但有助大家對於「諸法無受三昧」的理解，以瞭解其發展與變化。各講評老師的講評也讓在座的聽眾深深受益。

發表會結束後，福嚴的同學們內心感恩一切的因緣，同時，感謝所有的發表者與講評老師的用心，更感念主辦單位的付出，成就了這場論文發表會。☺



第 23 屆全國佛學論文聯合發表會網址：  
<http://2012conference.blogspot.tw/>



福嚴佛學院

# 第九屆校友圓波法師陞座典禮

釋開仁 釋圓祥

2012年9月28日，福嚴佛學院第九屆校友圓波法師於嘉義聖善寺陞座，以延僧伽之慧命、增善信之福田、行菩薩之弘願、作末法之舟航。

在典禮獻詞當中，厚觀院長闡明了印順導師為聖善寺所撰的門聯：「聖道宏開福慧雙修登靜城，善緣廣結誠心一念入玄門。」

宏印長老則以三句話供養大眾：一、讚歎。二、欣賞。三、期待。

圓波法師亦以三句話真情流露：一、慚愧。二、感恩。三、責任。

在圓波法師詮釋第二項感恩時，一度

因想起不放棄他的國中朱老師，哽咽了瞬間，誠如開印老師曾向我透露：「感性語的確寫得不多，縱有流露，也留在詩中。」也許理性較強的男眾，多有類似的一面吧？

圓波法師在大眾的見證中，堅意地承擔下來，眾人內心無比地歡喜，佛法要長久的住世，確實要靠有責任心的人。因為這種人不會放棄自己，更不會捨棄眾生。在佛門中，就稱之為「法門龍象」。

印順導師曾言：「六牙白象是象王。象在印度，叫做『那伽』，譯做象，也





忍與強毅。

象能荷負人類，也能載運貨物，力量極大。這譬如佛與菩薩，擔當得了救度眾生的大事。

在戰爭中，象是一往直前，不畏敵軍的刀箭火毒的。這譬如佛與菩薩，在生死苦難中度眾生，什麼苦難也能忍受得了。

還有，野象本是極兇暴的，但一經訓練，就能忍苦負重，比什麼都溫柔。

這等於煩惱充滿的人類，一經佛法的修習，就能柔和堅忍，能擔任自利利他的重任。

所以說：『如調龍象』；而大德的法師，也被稱譽為「法門龍象」了！」（《青年的佛教》p.217）

釋尊的理性與感性完美展現於三藏之中，此不再贅。約上述導師所形容的菩薩特質，不外乎「柔和堅忍」，「能忍苦負重，比什麼都溫柔」，而且因為背負著眾生的期許，「能擔任自利利他的重任」，請問這不就是知情意平衡的最佳象徵嗎？真為菩薩精神者，缺一不可。





### 圓波法師簡歷：

- 一、1966年，生於台灣嘉義市。
- 二、1990年，國立清華大學動力機械系畢業。
- 三、1998年，依止上心下觀上人出家。
- 四、1999年，屏東寶蓮禪寺受具足戒。
- 五、2003年～2004年，就讀福嚴佛學院大學部，開始正規的佛法學習。
- 六、2004年～2007年，就讀福嚴佛學院研究所，研習《大智度論》、《瑜伽師地論》、《雜阿含經》、《中阿含經》、「初期大乘佛教」等課程。
- 七、2008年至今，任教於福嚴佛學院、壹同女眾佛學院。

