Vol.39
2013.07

福德與智慧齊修庶乎中道
嚴明共慈悲相應可謂眞乘

福嚴會訊

Fuyan Journal

■打開佛教經典——探索正念的源頭
■正念減壓課程面面觀
■四念處觀
■敬讀星雲大師撰
〈印順導師學德深厚地位崇高〉有感

正念探源

福嚴校友會第五屆第二次幹部會議

4月 2013
17

紀念印順導師圓寂八週年——金剛般若法會

6月 2013
2

Vol.39
2013.07
福嚴會訊
Fuyan Journal
福德與智慧齊修，庶乎中道；
嚴明共慈悲相應，可謂眞乘。

發　　行 | 福嚴佛學院
編　　輯 | 福嚴佛學院校友會編輯組
郵政劃撥 | 50070116 李國良
地　　址 | 30065 臺灣新竹市東區明湖路365巷3號
No. 3, Ln. 365, Minghu Rd., East Dist., Hsinchu City 30065, Taiwan (R.O.C.)
電　　話 | 886-3-5201240
傳　　真 | 886-3-5205041

福嚴網址 | http://www.fuyan.org.tw
Facebook | http://www.facebook.com/fuyan.tw
部 落 格 | http://blog.yam.com/fuyanalumni
電子雜誌 | http://issuu.com/fuyanjournal
校友電郵 | fuyan.alumni@gmail.com
發行日期 | 2013年07月
創刊日期 | 2004年01月
I S S N | 2070-0520

本期主題>>正念探源

有一乘道能淨眾生，度諸憂悲，
滅除苦惱，得真如法，謂四念處。
何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。

——《雜阿含・1189經》（大正2，322b1-3）

目次 Contents

人間法音

02　打開佛教經典——探索正念的源頭　文｜胡君梅
16　正念減壓課程面面觀　文｜雷叔雲

慈心慧語

32　四念處觀　文｜印順導師
34　正法久住，利濟眾生　文｜釋厚觀

佛法啓示

36　敬讀星雲大師撰〈印順導師學德深厚地位崇高〉有感　文｜釋開仁
46　菩提迦耶朝聖有感　文｜釋長叡
54　《靈峰宗論》之審思　文｜釋傳法
60　恭賀《大智度論》100卷課程功德圓滿　文｜許俊男

活動紀實

62　活動回顧及預告　文｜編輯組
64　福嚴校友會第五屆第二次幹部會議　文｜編輯組

《福嚴會訊》電子雜誌
http://issuu.com/fuyanjournal

打開佛教經典——探索正念的源頭

胡君梅

一、前言

正念減壓課程的精髓是汲取東方上座部佛教的修行方法，對於身在華語世界的人若只將之視爲西方心理學的新學說或新創發來學習，是很可惜的。事實上，即便在西方，大部分操作或研究正念減壓者，多爲心理學家或臨床健康照護的實務工作者，鮮少有能力進入佛教原典，直接研究正念的創始者——佛陀到底是怎麼說的，佛陀所說的正念修行與正念減壓課程的正念有何差異。很幸運地，我在宗教研究所的論文探究的正是佛陀的對話錄，此經驗讓我能迅速而清晰地掌握到正念減壓課程的理論與實作，因而我想花些篇幅說明佛典中的正念到底是怎麼說的。

正念減壓創始人卡巴金博士闡述正念源自於佛教的修行傳統，透過系統地訓練，可以開發我們內在的專注與智慧。當初他所設立的以正念爲基礎的減壓門診，既非庇護所也不提供治療諮詢，而是引導成員積極地學習並建立自我療癒的能力。卡巴金(註1)進一步指出：

……佛陀是天生的科學家兼醫生，他用自己的身、心與經驗，帶出一系列深刻的洞見與人類基本問題（貪瞋癡）的解決方法。這些在梵文稱做 *dharma*，就像是物理學中的法則或是中文的「道」（事情所呈現的樣貌）。這些「法」既非信仰亦非教條或哲學，而是心智、情緒、痛苦的本質以及釋放痛苦的方法，特別是關於心的各種訓練與正念專注的能力。因此，不論是「法」或正念都是普世且可以驗證的，並不侷限於佛教。某個程度而言，我們都有正念，因為這是人與生俱來的能力。雖然在其他傳統也有正念的教導。然而，在過去 2500 年的歲月中，佛教的傳統無疑將正念修習做了最淋漓盡致的發揮。對佛教各個支派而言，正念都是注意力的基礎訓練。闡述正念的主要源頭在安那般那念經 (*Anapanasati Sutra*) 與念處經 (*Satipathana Sutra*)。在這些傳統中，正念的修習是包

含在一個更大的、關於無害 (nonharming) 的修行架構下。這些架構說明了沒有經過訓練而紛亂的心可能會對自己與別人造成的危害，而經過靜觀訓練的心可以帶來的潛在轉變——如沈靜、淨化心智、打開心胸、去蕪存菁。正念的練習讓我們學習一種深層的、直接穿透而不經由概念地看到心智與事物本質的能力。

在上述中，卡巴金提到正念源於《安那般那念經》與《念處經》，換言之，正念減壓的精髓亦源於此兩則經文。對西方人而言，這些經典可能相當遙遠，除了傳統與宗教上的差異，語言的隔閡更大。然而，遠在一千多年前這些經典就已經完成了極佳的中文翻譯，身爲華文使用者，我們極幸運地擁有完整的古老寶藏與智慧。以下將依據佛教現存最早經典之一的《雜阿含經》詳細說明「安那般那念」（803 經）與「四念處」（610 經）。不過，在進入這兩則經文之前，我想先提出「四聖諦」，因爲四聖諦是佛陀教最核心且基本的教導之一，四聖諦本身即爲一個相當完善的修行架構。更重要的是，「正念」就是此修行脈絡中的一部份，從四聖諦看正念，就好像從高處看街道般會有比較完整的輪廓。

二、四聖諦中的正念

「四聖諦」的內容爲：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦，簡稱爲「苦、集、滅、道」。在我宗教所的碩論 (2007) 中對四聖諦有清楚的說明，茲摘要如下：

……苦，就內容一般分為八種：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。前四項主要是生理軀體必經的生、老、病、死，這樣的苦是顯著的、易於觀察的。後四項屬於心理層面的痛苦則是較隱微的：愛別離——對於喜愛的卻必須分離，怨憎會——對於厭憎的卻總是兜在一起，求不得——想要的得不到，五陰熾盛——身心極度地焦躁不安。……（註：此爲「苦」或「苦聖諦」）

因著強烈地希望能脫離出這般生命的痛苦狀態，進入第二階段的探索：此等痛苦是如何產生的、引起痛苦的原因是什麼，這就是集諦。……（註：此爲「集」或「苦集聖諦」）

明白所呈現的狀況與狀況的來由之後，第三個階段就是找出得以使痛苦真正消滅的方法或施力點，這就是滅諦。……（註：此爲「滅」或「苦滅聖諦」）

透過方法的落實，病得以治癒，如此方能進入下一個階段：使相同的病永遠不再復發的方法，這是治病的最高標準。就醫療而言，能夠做到第三階段已經是良醫了，但是佛陀的要求遠高出這個標準而更積極地提出永除病根的方法，這些超高水準的具體修行方法就是第四諦的八正道。（註：此爲「道」或「苦道聖諦」）

因此，八正道將整個觀察視域往上拉昇，不再局限於問題本身，而是超越問題的隱形結構，直接曠照生命應著力的重點，透過這些重點的實踐，使生命品質有豐富的內涵並且全面地有效提升，如此方可能「當來更不動發」。

八正道的內容爲「正見、正念、正語、正業、正志、正命、正精進、正定」，每一項都是具體的修行實踐內容，全面地含括了一個人的思考、念頭、言語、行爲、志向、謀生方式、認眞方向與定力的培養等。每一項在經典中都清楚地說明對一般人應如何修行，對出家人又應如何修行。不過，在這裡我並不打算詳細說明各項，只挑出與本研究相關的「正念」，關於正念的修習方法，經文是這麼寫的:「若念、隨念、重念、憶念，不妄不虛。」(註2)用白話文講就是:「對於心中所出現的一切，不論是隨機浮現、或是思考、回憶等，不管是什麼樣的念頭或想法，最重要的是不要讓這些念頭成爲妄想的或虛構的，要奠基於事實而非一味地跟隨自己的想像或編撰更多的意念。」

這個認識對於我理解正念減壓中的正念很有幫助，特別是在上課時，因爲學員剛開始總會擔心做得對不對、正念是都不去想嗎、還是只想正向的。經文的定義協助我清楚地掌握正念的基本原則就是「不妄不虛」，一旦進入虛構或妄想，不論自以爲多麼地合情合理或多麼地積極正向，念頭其實都已經不正了。不妄不虛這四個字看起來再簡單不過了，然而，眞正要落實並不容易。只要放下手邊所有的事情，閉上眼睛什麼事都不做也不睡著，觀察一下這時候腦中浮現的所有念頭，就會發現我們的思緒總是在過去與未來之間徘徊、在期待與擔憂之間兜轉，思緒衍生出思緒、再衍生出思緒、再衍生出思緒，不停地延伸下去直到我們編出合理的說法或情節。在這過程中，有多少的思緒或念頭是虛妄的，然而我們對這些虛妄的、自己編製想法

念頭卻深信不疑，苦了自己也苦了別人。這則經文給我正念的最高指導原則，就是「不妄不虛」。

要如何可以做到「不妄不虛」呢？《雜阿含‧275經》有清晰、具體、白話而洗鍊的說明：「……一心正念，安住觀察，……覺諸受起、覺諸受住、覺諸受滅，正念而住，不令散亂；覺諸想起、覺諸想住、覺諸想滅，正念而住，不令散亂……。」（註3）這裡可以分成兩個處理層面，第一個層面是「受」，也就是感受的層面，第二個層面是「想」，也就是想法、思緒或思考的層面。當我們在練習正念的時候，要專一與專心，由此可以理解正念減壓課程何以對學員有「正式練習」的高規格要求，需要特別挪出一些寧靜的時空來練習，而應避免一心多用。當騰出一段特別屬於自己、特別用於練習正念的時空後，什麼事都不用做，只要「安住觀察」，讓自己從行動模式切換到與自己同在的模式，單純地與自己同在以觀察自己的感受與想法。當有任何感受出現時，觀察這個感受浮現了，也觀察這個感受在心中停留與消逝。整個過程自己是感受的觀察者，而非參與者或主導者，如此把持住念頭思緒，心才可能不被感受牽動或攪和，心才不會鬆散與狂亂。類似的作法，當心中浮現任何想法時，不用跟著它走，只要觀察想法的生起、停留、消失的歷程。這是很不簡單的任務，因爲我們總是慣於把自己心中所浮現的感受或想法視爲眞實或眞理，很少能從比較高的視角觀察心中的感受與想法，這種過於認同自己的感受想法的現象是許多心理困難或疾病的重要成因之一。然而，專心地觀察感受與想法的訓練方式，讓我們第一次有機會與感受想法保持一些距離，讓我們確實體驗與理解到感受與想法是來來去去的，未必是眞實與眞理。如此一來，我們便開始給自己創造心理的迴轉空間，不再用自己的感受與想法將自己或他人逼到角落。我個人認爲這是正念減壓課程練習的核心，也是課程何以有效的關鍵。

以上是從宏觀的視角來理解正念，至少對我的幫助是很大的。下面的兩則經文就是卡巴金（註4）所提的《安那般那念經》(*Anapanasati Sutra*) 與《四念處經》（亦稱《念處經》）(*Satipathana Sutra*)，西方學界在講正念時比較常會引用這兩則經文。

三、《安那般那念經》

安那般那念的修行是一種高度專注的、向內觀察的訓練，從最基礎觀察自己的呼吸到觀察寂滅。在修習之前先把該做的俗事完成，之後找一個適當的地方，端身正坐，仔細觀察自己的念頭。「……晨朝著衣持鉢，入村乞食……乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下、或空露地，端身正坐，繫

念面前……。」（註5）

修習的次第：（註6）

（1）「念於內息，繫念善學。念於外息，繫念善學。息長、息短。覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。」白話翻譯爲：專注於吸氣，把持住念頭好好地學習。專注於呼氣，把持住念頭好好地學習。長的氣息、短的氣息。覺察明白一切進入身體的氣息，對於一切進入身體的氣息好好地學習；覺察明白一切離開身體的氣息，對於一切離開身體的氣息好好地學習。

（2）「覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。」白話翻譯爲：覺察明白進入身體的氣息在體內如何流動，對於一切進入的氣息在體內的流動好好地學習；覺察明白一切離開身體的氣息在出自《雜阿含・803經》。體內如何流動，對於一切離開的氣息在體內的流動好好地學習。

（3）「覺知喜，覺知樂，覺知心行，覺知心行息入息，於心行息入息善學；覺知心行息出息，於心行息出息善學。」白話翻譯爲：覺察明白心中的喜，覺察明白心中的樂，覺察明白心中的一切造作變化，覺察心造作變化的同時也覺察進入的氣息，對於覺察心造作變化時亦能覺察氣息之進入要好好地學習；覺察心造作變化的同時也覺察離開的氣息，對於覺察心造作變化時亦能覺察氣息之離開要好好地學習。

（4）「覺知心，覺知心悅，覺知心定，覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學；覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。」白話翻譯爲：覺察明白心，覺察明白喜悅的心，覺察明白有定力的心，覺察明白心解脫的同時也覺察進入的氣息，對於覺察心解脫的同時也能覺察氣息之進入要好好地學習；覺察明白心解脫的同時也覺察離開的氣息，對於覺察心解脫的同時也能覺察氣息之離開要好好地學習。

（5）「觀察無常，觀察斷，觀察無欲，觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學。」白話翻譯爲：觀察世間一切是無常的，觀察世間一切是會結束的，觀察沒有任何慾望的造作，觀察寧靜寂滅的同時也覺察進入的氣息，對於觀察寧靜寂滅時亦能覺察氣息進入要好好地學習；觀察寧靜寂滅的同時也覺察離開的氣息，對於觀察寧靜寂滅時亦能覺察氣息離開要好好地學習。

（6）「是名修安那般那念，身止息，心止息，有覺有觀，寂滅，純一，明分想修習滿足。」這是修習安那般那念的總結，白話翻譯爲：這就是安那般那念的修行，身可以休息安穩，心也休息安頓，但意識仍能清澈地覺知與觀察；此時的狀態是寧靜寂滅、單純專一，對於

所有的念頭、想法清楚明白，修習過程中就感到心滿意足了。

從上述的說明可以看出這樣的修行次第是一個階段一個階段逐次完成的，一個階段修行到一定程度之後才能到下一個階段。至於練習安那般那念所帶來的益處，分列如下：

a.住於淨戒波羅提木叉律儀，威儀、行處具足，於微細處能生怖畏，受持學戒。

b.少欲、少事、少務。

c.飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟。

d.初夜、後夜不著睡眠，精勤思惟。

e.空閑林中，離諸憒鬧。（註7）

f.得身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。（註8）

g.身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知，不染著樂。

h.有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住。

i.第二、第三、第四禪；慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處具足；三結盡，得須陀洹果。

j.貪、瞋、癡薄，得斯陀含果。

k.五下分結盡，得阿那含果。

l.得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者。（註9）

修習安那般那念的益處顯然是與上述修行次第相關的。有趣的是，佛陀指出修習安那般那念對日常生活的好處如：少欲、少事、少務、飲食知量，即慾望會比較少、事情會比較少、外務比較少，同時對飲食的份量會比較知道如何自我節制。人們複雜繁忙的生活與心的狀態有關，特別是向外求的心或空虛的心靈，心定不下來、靜不下來，因此無形中會找很多事情讓自己忙，這樣可以不用直接面對令人難以忍受的空虛，或面對自己的無能。然而，在修習安那般那念後，注意力開始收攝、集中，學習穩當地將專注力放在毫無副作用的觀察事項上。如此一來，會產生沈澱的效果，就像當搖晃的瓶子停下來後，瓶中的雜質自然會沈澱。鍛鍊過後的心能分辨清明與混濁，選擇清明而揚棄混濁的心智能力與行動力會逐漸增強，盲目追逐世俗成就的動力慢慢削弱，揮之不去的憂煩雜念漸漸減少。因此對於心隨外境變化而兜轉不停的現象會慢慢改善，比較能做到安住觀察，心不隨境轉，不隨境轉之心自然比較輕鬆，心輕鬆整個人就輕鬆了。這是修習「安那般那念」最少一定會有的好處，也是我個人的體驗。

四、《四念處經》

念，指的是念頭；四念處，指的是將心中的念頭與注意力導引到四個方向：身、受、心、法。

《雜阿含‧610經》如此說明何謂四念處：「內身身觀念住，精勤方便，正知正念，調伏世間憂悲；外身、內外身觀住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲。如是受、心、法，內法、外法、內外法觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲。是名比丘修四念處。」（註10）《四念處經》在南傳佛教（註11）的禪修實踐中是重要的經文之一，四念處所教導的觀察對象並非外於自身，而是觀察自己的身體、感受、想法與所有一切現象的變化。

（一）四念處的修習方法

四念處的修習對象是我們自己的身體（身）、感受（受）、心理活動（心）以及世間現象（法）。這四個項目的修習方法探討如下：

（1）對「身」的修習：

漢譯經文爲「內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間憂悲；外身、內外身觀住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲」（註12），這段經文看似簡單卻不容易清楚瞭解，因爲身體就一個，何來的內與外？難道所謂的「外身」是指別人的身體嗎？事實上，這可能是教界正統的觀點，因爲受過南傳戒與北傳戒的性空法師 (Ven. Dhammad pa) 就是持此觀點，他認爲：「在四念處的每一項修法裡，都說到內、外、內外三種不同所緣的觀察。若要成就觀，不但要很清楚地瞭解自己的名、色相續，名與色不斷生滅變化，也要觀別人的名色相續，名與色不斷生滅變化，若只能觀自己的名色相續，不能觀別人的名色相續，不能成就觀，無法證悟涅槃。」（註13）這種說法對我是相當困惑的，因爲如果要將注意力放在別人身上，並不需要佛陀的教導，一般人的習性就是如此，而且人們常常就是因爲把注意力放在別人身上而受苦。這個疑惑的關鍵在於內與外分野的基準點到底是什麼？如果以「我」爲基準點，則我本身就是內、我以外的所有他人就是外，此即性空法師的說法。不過，我認爲這種無形中強化以「我」爲中心的觀點，不太可能是佛陀的本意，因爲佛陀核心的教法之一就是完全相反的「非我」，許多人亦稱之爲「無我」。因此，我不認爲內外分野的基準點是「我」。若不是「我」，那佛陀的基準點到底什麼呢？

先從理解四念處的定義開始，四念處的經文是「身身觀念處，受、心、法法觀念處」（註14），這其實是經文精簡濃縮的說法，完整的呈現是：「身身觀念處、受受觀念處、心心觀念處、法法觀念處」。經文中有許多疊字，以先前研

究經文的經驗，我並不認爲其中有任何一個字是多餘的可加以忽略，於是，我試著從容易理解的部分一步步地推進。

「念處」指的是注意力集中之處，然而，要集中在哪裡呢？這牽涉到觀察對象是什麼。這裡的觀察對象顯然是身體，就是經文中的「身觀」。用什麼來觀察身體呢？不是用顯微鏡或放大鏡，而是用身體本身，彷彿身體裡面有一雙眼睛在觀察自己的身體變化，即經文中的「身身觀」。因此，「身身觀念處」意指將全然的注意力專注於用身體來觀察身體。職是之故，「內身身觀念住」的在理解上可拆解爲三組概念：內身、身觀、念住；念住是全然集中注意力的行爲，集中的目的是觀察身體（身觀），觀察身體的面向可分成內身、外身、內外身。其中，已經隱含了內外分野的基準，換言之，所有的觀察範疇並未超越自身之外。

因此，「內身身觀」指的是觀察身體內部自然產生的各種變化，例如疲累或腰酸背痛等。「外身身觀」指的是觀察身體表層因爲與外境接觸而產生的各種變化，例如寒冷或酷熱等。「內外身身觀」指的是觀察身體內部與外境之間互動所產生的各種變化，如打坐時被莫名的響聲嚇到，而使身體內產生血壓升高等現象；或者打坐時因進入深沈的定中而無視於莫名的響聲等。如此一來，對身體觀察的基準分野就是身體本身，而內身、外身、內外身的觀察即統攝了從身體的角度可以觀察到的最大範圍。

這樣的觀點與傳統教界或學界的理解並不相同，但我認爲是更貼近經文原意的。不過，必須特別聲明的是雖然對於內外的觀點與性空法師甚至是更廣大的教界不同，但這其中並無高低之分，因爲佛陀的教法本來就有很多不同的法門，只要能適切地掌握一個法門並落實修行，就能創造出殊途而同歸的效果。

（2）對「受」的修習：

這部分漢譯經文採用精簡濃縮的語法，對「受」、「心」、「法」的說明只有：「如是受、心、法，內法、外法、內外法觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲。」（註15）還原一般語法，有關「受」的經文完整呈現實際應爲：「內受受觀念住、外受受觀念住、內外受受觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲」。

對感受的覺察在傳統漢傳佛教的教導中似乎不甚重視，然而，仔細研讀《雜阿含經》後發現佛陀其實相當重視對感受的覺知。當個體與外境接觸的瞬間，感受就已經昇起了，不論當事人是否有覺察到，此等感受幾乎百分之百地牽動日後的作爲與想法，這在五受陰（色→受→想→行→識）的相關經文中佛陀解說得很詳細，我在宗教所的碩士論文(2007) 曾花許多篇幅梳理這部分。如果對於各種瞬間昇起的感受沒有清楚的覺知，所有的行事作爲都會依照自己的偏喜好惡，美好的感受冀求永遠留駐，不

好的感受冀求消除不再出現，這是人的本性使然，無形中卻也演化爲貪求與執取，進而陷入無止盡的苦痛。因此，對感受若能有清楚明白的覺知，就有機會引導或終止感受無遠弗屆的影響。然而，感受既無形亦無影，應如何覺察呢？

佛陀說，可以從內受、外受、內外受三個角度觀察。內受，指的是從內心自發生起的感受。外受，指的是因爲與外境接觸所產生的感受。內外受，指的是兩種感受的交互作用。舉例來說，青少年外出晚歸，媽媽擔憂害怕、引頸盼望，看到孩子回來後卻不禁對孩子（外境）生氣責備。從媽媽的角度來看，她當時的內在感受（內受）其實是擔心害怕；然而，當他接觸到孩子後產生的外在感受（外受）卻是生氣責備。在她表達出生氣之後通常是孩子的反應決定了她的內外受：如果孩子的回應是立即道歉並保證下不爲例，她會衍生寬慰的內外受；若孩子惡言相向，她將衍生痛苦的內外受。

在四念處中有關「受」的覺察訓練中，佛陀要求我們對於內受、外受、內外受都要有清楚地覺知，但不要黏著在感受上或被感受淹沒了。

（3）對「心」的修習：

漢譯經文的濃縮還原爲「內心心觀念住、外心心觀念住、內外心心觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲」。心，在佛光大辭典的說明摘要：「梵語 *citta* 之意譯。音譯作質多。又作心法、心事。指執取具有思量（緣慮）之作用者。（一）指心王及心所法之總稱。係相對於色（物質）、身（肉體）而言。相當於五蘊中之受、想、行、識等四蘊。」舉凡思惟、感受、邏輯推論、想像、幻覺等所有心理面的運用都是「心」。然而，在四念處中佛陀已經將感受特別標示出來了，因此，這裡的「心」指的就是感受之外所有的精神作用。

四念處中的「內心」是指從內在自發昇起的各種念頭與思惟；「外心」是指因爲與外境接觸所產生的念頭與思惟。「內外心」是指兩者的交互作用。繼續用青少年晚歸的例子，媽媽在引頸盼望時的內在想像（內心）：「孩子會不會被壞人拐了或是發生了什麼事情？」然而，在看到孩子進門後她想的是：「這孩子眞不乖，這麼晚才回來！」這是外心，也就是與外境（孩子）接觸後所產生的思惟。當孩子誠心道歉時，媽媽會認爲這孩子還算懂事（內外心）；反之，若孩子還以顏色，媽媽將認爲這孩子眞不孝順甚至感到寒心（內外心）。

使用心來觀察心的各種活動其實並不容易，一方面，這彷彿不識廬山眞面目，只緣身在此山中；另一方面，心的作用瞬息萬變且錯綜複雜，如林中猴猿、如脫韁野馬。佛陀所指示的內心、外心、內外心三種視角是非常具體實用的觀察視角。

（4）對「法」的修習：

漢譯經文的濃縮還原爲「內法法觀念住、外法法觀念住、內外法法觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲」。法，佛光大辭典的說明摘要：「梵語 *dharma*，巴利語 *dhamma*。音譯為達磨、達摩、馱摩、曇摩、曇無、曇。（一）於佛典中，法之用例極多而語意不一，總括之，可類別為任持自性、軌生物解二義。

任持自性，意指能保持自體的自性（各自的本性）不改變；軌生物解，指能軌範人倫，令人產生對一定事物理解之根據。就任持自性之意義而言，法乃指具有自性之一切存在；就軌生物解之意義而言，法乃指認識之標準、規範、法則、道理、教理、教說、真理、善行等。」

四念處訓練前三項的觀察對象是身體、感受與心思，這三項的範圍較爲明確；然而，生命眞實的樣貌並非僅由一個個輪廓清晰的集合所組成，於是佛陀用「法」的概念含括其他的一切，這裡至少還包含了行爲面、意識面以及世間運行的規則或現象。因爲法的範圍太廣，難以找到一個典型範例，爲避免誤導，此處省略範例說明。不過，內、外、內外的分界應該還是與前三項相同的，重要的是要對每一個起心動念都能清清楚楚，每一分一秒都活得明明白白。

（二）修習四念處的益處

《雜阿含・638 經》（註 16）生動地描述某次佛陀講述修習四念處益處的機緣，過程頗令人感動。

那時舍利弗住在摩竭提那羅聚落，因生病而涅槃了，他的弟子純陀沙彌拿著舍利弗的舍利子與衣鉢到王舍城找阿難。阿難跟純陀沙彌說完話後極度悲傷地去找佛陀。他跟佛陀說：「舍利弗已經涅槃了！剛剛他的弟子拿著舍利子與衣鉢來。我好難過喔，身體好像被支解般的痛苦，一切都不對勁，連最擅長的持誦辯論的能力都整個塞住了！」

佛陀說：「阿難啊！你認爲舍利弗是在什麼樣的身心狀態下涅槃的呢？是受戒身、定身、慧身、解脫身，還是解脫知見身呢？」

阿難很哀傷地回答：「世尊，都不是！」

佛陀試著把阿難帶出悲慟的情緒，繼續問他：「我曾經說過許多能夠達到最高修行成就的法門，例如：四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道；你覺得舍利弗是在這樣的身心狀態下涅槃的嗎？」

阿難眼見佛陀都沒有講中舍利弗的涅槃狀態，便對佛陀說：「世尊，都不是！不過，舍利弗尊者雖然不是在您說的這些身心狀態下涅槃，但是他持戒多聞、

少欲知足、常行遠離、精勤方便、攝念安住、一心正受，擁有捷疾、深利、超出、分別、大、廣、甚身、無等的智慧，能視、能教、能照、能喜捨、能讚歎，爲衆說法！就是因爲這樣，世尊！我是因爲法與受法者失去了這麼一位尊者而憂愁苦惱啊！」

此時，佛陀說：「阿難啊！你不要難過，爲什麼呢？所有會生起、持續、造作的一切人事物總有一天都是會敗壞的啊，哪一個能夠避免呢？如果你要求任何一個人事物永久不敗壞，那是完全沒有道理的啊！我曾經說過：一切所喜愛、想念或讓人感到愉悅的種種人事物都是會乖離的，不可能長久保有的。就像根莖、枝葉、花果茂盛的大樹一般，大的樹枝會先折斷；也譬如大寶山，大的石頭會先崩落；佛門的眷屬也是如此啊，大聲聞弟子會先涅槃。舍利弗會到另外一個世界，舍利弗所在的地方我就沒事啦。也正因爲有舍利弗在，佛陀的教法總會繼續傳遞的。阿難啊！就像我先前所說的：所有一切可愛、適意、想念的人事物，都會別離的，所以你就不要有這麼大的憂愁痛苦了，這樣深切的悲慟像毒一般，對你是不好。阿難啊！要知道不久之後我也要走了。所以，阿難！就像在水中安置一個可以住人的陸地般，你必須學習建立起自己的棲息地讓自己有所倚靠、建立起正法的棲息地讓正法有所倚靠、而勿於自身與正法之外另建立一個倚賴的對象更勿倚賴於此對象啊！」

此時，阿難進一步地針對佛陀所言連續提出三個問題：「什麼叫做『自己的棲息地讓自己有所倚靠』、什麼叫做『正法的棲息地讓正法有所倚靠』、什麼叫做『勿另建立外於自身與正法的對象更勿倚賴於此』呢？」

佛陀慈悲地跟阿難說：「修行人若能隨時專注於對身體之內身、外身、內外身的全面觀察覺知，精進勤奮而隨順因緣地練習，擁有正智正念，就能調伏世間所有的擔憂。相同的道理與修習方式，也適用於對感受的觀察覺知、心中所有念頭思緒的觀察覺知、法的觀察覺知。阿難！這就是『建立自己的棲息地讓自己有所倚靠、建立正法的棲息地讓正法有所倚靠、勿另建立外於自身與正法的對象更勿倚賴於此』的意思。」

從上述的故事可知四念處修習的益處是如此之大，不但能調伏世間所有煩憂，甚至是佛陀涅槃後足堪爲弟子的倚靠。然而，並不是只要修習四念處就可以達至如此成就，如果修習了四念處之後，心仍舊不離各種慾望、無法超脫於塵俗的牽絆，各種煩惱必仍如影隨形。必須修到心能夠脫離各種慾望、超脫塵俗的牽絆與煩惱(註17)，才能作爲正法的倚靠。

五、檢視「正念減壓」與「安那般那念經」和「四念處經」的關連性

卡巴金（註18）提到正念減壓主要根源於《安那般那念經》和《四念處經》，本節將從經文的角度來檢視正念減壓與這兩則經文的實際關連狀況。

簡要摘述《安那般那念經》的修習內容如下：

(1)念於內息、外息，息長、息短，覺知一切身入息、一切身出息。

(2)覺知一切身行息入息、一切身行息出息。

(3)覺知喜、樂，覺知心行，覺知心行息入息、心行息出息。

(4)覺知心、心悅、心定，覺知心解脫入息、心解脫出息。

(5)觀察無常、斷、無欲，觀察滅入息、滅出息。

《四念處經》的修習內容如下：

(1)內身身觀念住、外身身觀念住、內外身身觀念住（身）。

(2)內受受觀念住、外受受觀念住、內外受受觀念住（受）。

(3)內心心觀念住、外心心觀念住、內外心心觀念住（心）。

(4)內法法觀念住、外法法觀念住、內外法法觀念住（法）。

正念減壓的練習分爲正式的練習(formal practice)與非正式的練習(informal practice)。所謂的正式練習就是需要特別挪出一段安靜的時空，一個人靜靜地練習；非正式的練習則不受時空限制，隨時隨地都可以進行的練習。正式練習與這兩則經典比較有關，其有：(1) 身體掃瞄、(2) 正念瑜珈、(3) 靜坐，以及未被歸類的腹式呼吸練習。

就關連性而言，我認爲腹式呼吸練習與《安那般那念經》的第 (1) 項有關，也就是單純地觀察呼吸，不刻意去調整呼吸的速度或深淺，但對於每次呼吸的特質清楚明白，亦即長呼吸時知道是長呼吸，短呼吸時知道是短呼吸——單純地練習觀察呼吸。

就身體掃描的練習而言，我認爲與《四念處經》的前兩項——「身」與「受」的修習相關。身體所呈現的生理性感覺，在正念減壓中用 sensation，而心理層面的感覺爲 feeling。當我們觀察身體時，注意到生理的感覺，很多時候心理的感覺也會同時浮現，因此，在身體掃描時也同時會進入「身」與「受」的修習。不論是「身」或「受」，在身體掃描練習時就只單純地、專注地去覺知、體察、接納當下所浮現的一切。除了身體掃描之外，正念瑜珈的練習也是相同的目的，兩者的差別只是身體掃描屬於靜態地覺察身與受，而正念瑜珈屬於動態的覺察。

正念減壓中的靜坐練習有五個專注的面向：(a) 呼吸、(b) 整個身體、(c) 周遭的聲音、(d) 心中所浮現的念頭、(e) 無所

住——心中浮現什麼就觀察什麼。我認爲：(a) 與「安那般那念」的第 (1) 項修習相關，(b) 與 (c) 與四念處中的「身」與「受」相關，(d) 與四念處中「心」的修習相關，而 (e) 與四念處中「法」的修習相關。

整個分析後發現，正念減壓雖然沒有《安那般那念經》與《四念處經》的精微博深，不過精神上相當貼近佛陀的教導，並採用了當代人更容易親近與接受的方式傳授。值得注意的是，不論是四聖諦、《安那般那念經》與《四念處經》，我都引用了經典的原文，從原文中可以清楚看出裡面只討論修行的方法。而修行是爲了讓自己活得更好、更自在灑脫，完全沒有任何神明或偶像的崇拜，也沒有教派、教義或教條的味道。這與正念減壓課程在實作層面儘量避免教派或儀式色彩是相呼應的。

【註釋】

註 1：Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical psychology: science and practice, 10 N2(Summer), 144-156.
註 2：《雜阿含・785 經》卷 28（大正 2，203c28-29）。
註 3：《雜阿含・275 經》卷 11（大正 2，73b20-28）。
註 4：Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical psychology: science and practice, 10 N2(Summer), 144-156.
註 5：《雜阿含・803 經》卷 29（大正 2，206a20-24）。
註 6：《雜阿含・803 經》卷 29（大正 2，206a27-b13）。
註 7：a.~e.：《雜阿含・801 經》卷 29（大正 2，205c25-206a6）。
註 8：《雜阿含・803 經》卷 29（大正 2，206a16-18）。
註 9：g.~l.：《雜阿含・814 經》卷 29（大正 2，209a25-b12）。
註 10：《雜阿含・610 經》卷 24（大正 2，171b16-21）。
註 11：大致而言，佛教的類別與分佈可以分爲漢傳佛教（以中國、東北亞爲主）、藏傳佛教（以西藏爲主）、南傳佛教（以東南亞國家爲主）。
註 12：《雜阿含・610 經》卷 24（大正 2，171b16-19）。
註 13：性空法師 (2003)。《念處之道》。嘉義：香光書鄉。
註 14：《雜阿含・611 經》卷 24（大正 2，171b28）。
註 15：《雜阿含・610 經》卷 24（大正 2，171b19-21）。
註 16：《雜阿含・638 經》卷 24（大正 2，176b28-177a14）。
註 17：《雜阿含・614 經》卷 24（大正 2，172a13-18）。
註 18：Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical psychology: science and practice, 10 N2(Summer), 144-156.

福嚴佛學院102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	大二班	小班會		大智度論 （厚觀法師）			
	大四班		大毘婆沙論(一) （安慧法師 宗證法師）	大智度論 （厚觀法師）	原始佛教聖典 （開仁法師 圓波法師）		
	研究所	大班會	大毘婆沙論(一) （安慧法師 宗證法師）	大智度論 （厚觀法師）	原始佛教聖典 （開仁法師 圓波法師）		
第二節 08:40 | 09:30	大二班	華雨集選讀 （如暘法師）	百法明門論 （安慧法師）	大智度論 （厚觀法師）		佛法概論 （傳妙法師）	梵文(一) （圓信法師）
	大四班	梵語佛典選讀 （長慈法師）	大毘婆沙論(一) （安慧法師 宗證法師）	大智度論 （厚觀法師）	原始佛教聖典 （開仁法師 圓波法師）	大乘起信論 （圓信法師）	梵文(一) （圓信法師）
	研究所	梵語佛典選讀 （長慈法師）	大毘婆沙論(一) （安慧法師 宗證法師）	大智度論 （厚觀法師）	原始佛教聖典 （開仁法師 圓波法師）		
第三節 09:40 | 10:30	大二班	華雨集選讀 （如暘法師）	百法明門論 （安慧法師）	大智度論 （厚觀法師）		佛法概論 （傳妙法師）	梵文(一) （圓信法師）
	大四班	梵語佛典選讀 （長慈法師）	大毘婆沙論(一) （安慧法師 宗證法師）	大智度論 （厚觀法師）	原始佛教聖典 （開仁法師 圓波法師）	大乘起信論 （圓信法師）	梵文(一) （圓信法師）
	研究所	梵語佛典選讀 （長慈法師）	大毘婆沙論(一) （安慧法師 宗證法師）	大智度論 （厚觀法師）	原始佛教聖典 （開仁法師 圓波法師）		
第四節 14:00 | 14:50	大二班	日文(一) （楊德輝老師）	百法明門論 （安慧法師）	部派佛教 （貫藏法師）	成佛之道(二) （開仁法師）	中國佛教史 （純因法師）	出坡 （雙數週）
	大四班	日文(一) （楊德輝老師）				清淨道論 （溫宗堃老師）	出坡 （雙數週）
	研究所					清淨道論 （溫宗堃老師）	
第五節 15:00 | 15:50	大二班	日文(一) （楊德輝老師）	百法明門論 （安慧法師）	部派佛教 （貫藏法師）	成佛之道(二) （開仁法師）	中國佛教史 （純因法師）	出坡 （雙數週）
	大四班	日文(一) （楊德輝老師）				清淨道論 （溫宗堃老師）	出坡 （雙數週）
	研究所					清淨道論 （溫宗堃老師）	
16:00 | 16:50	大學部	出坡	出坡	出坡	出坡	出坡	
備　註							

正念減壓課程面面觀

雷叔雲（自由撰稿人及譯者）

◎前言

有一個原屬佛法的名相，歷經三十餘年的提倡，竟成了美國心理治療界朗朗上口的專業名詞，以及一般大眾口中的普通名詞，這個詞就是——正念。各種療法紛紛冠以正念（Mindfulness-Based）之名，不少知名大學也陸續設立正念研究中心。「正念減壓課程」（Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR）便是將正念引介給美國主流社會的第一份完整方案。

◎壓力環伺的年代

在這個時代，不少人都感到壓力是生命基調，宛若空氣、陽光、水，無所不在，彷彿呼吸的、曝曬的、飲用的，無不摻有壓力成分。

本文重在討論壓力對一般人生活的影響及其對治，而將壓力定位爲煩惱所造成的身心苦迫現象，感到「苦」受或「憂」受，引起「苦」苦，會在工作效率、人際關係、生活品質等層面形成惡性循環；對治壓力是爲了拔「苦」。

壓力雖苦，卻不能一概以負面視之，若視爲人生挑戰，則往往可提升動力，激發潛力，出現超乎預期的效果，在表演藝術工作者、運動員及各類競技者身上都有明顯事例。然而，環顧四周，現代文明幾近以吃到飽的方式餵養大腦，如電玩、廣告，尤其是網路科技，開機不過舉手之勞，要關機卻依依不捨，時間跨越二十四小時，空間進逼所有公私領域，慣性養成之後，刺激一旦降低，大腦馬上覺得無聊，再度渴求刺激。而工作、家庭、人際關係、社會結構、經濟氛圍、生活型態等卻早已把超量的訊息強加給大腦，我們的社會又往往視「同時從事多項任務」（multitasking）爲效率的表徵。以台灣爲例，勞委會和經濟合作暨發展組織（OECD）的數據指出，台灣人每年平均工作 2,200 個小時，工作時數爲世界第三高，僅次於香港、印度，無論白領或藍領階級，疲勞指數都

相當高。種種因素之下，壓力所造成的身心問題，已經不能不加以正視。在此略舉幾個數字來看壓力導致全球各地身心重度失調的現象：

世界衛生組織估計全球有 1.21 億人口罹患憂鬱症，盛行率是總人口數的 3%。一般人口中，憂鬱症的終生盛行率爲 15%。該組織甚至訂定 2012 年 10 月 12 日爲世界心理健康日（World Mental Health Day），主題是「憂鬱症，全球危機」（Depression, A Global Crisis）！

美國疾病管制局 2006 年發布十八歲以上成人爲精神失調所苦的有五千七百萬人，佔 26.2%，其中嚴重者有 7%。美國心理學會 2009 年調查發現，47% 的美國人感覺壓力較前一年上升，其中 30% 感到極度壓力。

在台灣，根據 2003-2005 年《全國精神疾病流行病學調查》，憂鬱症盛行率是 1.2%。台灣憂鬱症防治協會曾經分析健保資料庫，發現 1997-2003 年之間，憂鬱症的就醫率攀升了十倍之多，1997-2004 年抗憂鬱藥的費用和使用抗憂鬱藥的病人增加了二至三倍。這不僅是患者本身的不幸，四周親近的人不可避免也同時捲入焦慮和憂鬱的暴風圈。實際影響的人口數恐數倍於此。

◎壓力管理漸受重視

壓力既是普遍現象，於是坊間有不少壓力管理課程，傳授各種技巧，多在於找出並避免不必要而無謂的壓力，若壓力無可避免，則試著改變自己。有的方法重在改變行事習慣，有的則重改變思考或意識慣性，前者如：

- 分析工作的優先順序和可運用的資源等，避免身心超荷；
- 籲請他人尊重自己的工作計畫和習慣，同時也尊重他人的計畫和習慣；
- 增進本身的能力，期配合工作上的挑戰；
- 避免多項任務同時在身；
- 寫作壓力筆記，以記錄短線壓力，分析壓力成因及改進技巧；
- 靜坐、瑜伽、太極、氣功、信仰、健身、接近自然；
- 與朋友分享情緒、感受和想法。

後者如：

- 不責怪外在事件，完全接受自己對壓力的責任；
- 使自己的念頭、情緒、時程和解決問題的方法重回自己的掌握；
- 眼光放大放遠，將目前的問題放在長遠或整個人生的架構中來看；
- 祛除負面或無益的思考；
- 開發正向思考；
- 了解自己的強項；
- 加強綜合整理紛雜資訊的能力；

- 學著與「不完美」共處；
- 學著寬恕，培養幽默感。

甚至以下的理論也用爲減壓方法：

「全心沉浸的心流」（flow state, being in the zone or in the groove）——由克萊蒙研究大學「彼得・杜拉克和伊藤雅俊管理研究所」米哈里・契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi）教授提出（註1），指內心高度專一參與的最佳經驗或「高峰」經驗，此時自我消失，不覺時間飛逝，數小時如幾分鐘。

找尋「穩定專區」（stability zone）——這是趨勢專家艾文・托佛勒（Alvin Toffler）提出的，即找尋自己感到熟悉、不變、安全可靠、能夠在其中放鬆的專區，如人、事、地、觀念、機構等，做爲本身與外在世界之間的緩衝，以便防衛並保護身心。（註2）

各派紓壓秘笈多多少少都能提高快樂指數。

◎正念的壓力管理

前言中的「正念減壓」是近年來漸受矚目的一套減壓課程，看似不過是另一種壓力管理的方法，實則大不同於其他課程皆有積極作爲，反而是在內心減少「作爲」（doing），乃至於無所作爲（non-doing），著重的是「自處」（being）和「成爲」（becoming）。正念即四念處、三十七道品中的念根、念力、念覺支、正念，這一套課程抽取正念的部分要素應用於壓力管理，不但以當代觀點詮釋古老智慧，也再一次證明了佛法的普世價值。在此先從兩位先驅說起，他們都以正念減壓爲此生的正命。

▷一位美國東岸的醫學院教授

1979年，在美國東北角麻薩諸塞州渥塞斯特（Worcester, MA）麻薩諸塞大學醫學院校區，誕生了一所「減壓門診」（Stress Reduction Clinic）和一套「減壓課程」（The Stress Reduction Program），代表該教學醫院認可了減壓課程有輔助治療的效果。自此，病患除正規治療之外，還可以學到如何減少因疾病和疼痛而引起的身心壓力。這在保守的醫學界，算是頭一遭。

這要從一位教授說起。他因工作之故，得以近距離體察世間疾苦。他看到醫院彷彿「苦難磁鐵」（dukkha magnet），吸來大量身心痛苦失控的人們，而醫院至多只能對「症」下藥，對「人」卻往往無藥可醫，因爲病人身心整體狀況遠較其外顯的疾病複雜得多，也遠超過醫院當局的視野和能力所能及。他恰曾受業於主持劍橋內觀中心（Insight Meditation Society）的韓國崇山行願（Seung Sahn）禪師，並接受培訓成爲佛法老師。一天，在禪修中，他看到了願景：何不重新設計禪修，並發展出美國式的佛法語彙，既能保有佛法核心價值，又能不囿於佛教中的文化層面，令

一般人都能接受？若將醫院轉化爲正念教室來輔助醫療，從個人角度看，病患不但從此學到自我療癒的能力，也認識到健康其實是自身無可諉卸的責任；從整體醫療系統看，更可將當今醫療體系走入歧途的「疾病照護」（disease care）導向還原成「健康照護」（health care）導向。

這位教授即喬・卡巴金（Jon Kabat-zinn）醫師——麻省理工學院分子生物學博士，現任麻薩諸塞大學醫學院榮譽教授。繼首創「減壓門診」後，又於1995年在該校創辦並執掌「醫療、健康照護和社會中之正念中心」（Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society），其團隊多年來在專業醫學及刑法期刊上發表許多正念療效研究報告。迄今，約有2萬人曾接受爲期八週正念課程，有病患、醫師、醫學院學生、受刑人及社會大衆，世界各地有近三百所減壓門診陸續成立，均援用他創立的運作模式。正念的應用在美國醫療、心理、教育、企業、監獄以及職業運動等領域逐漸蔚爲風氣。

他是將正念引入美國主流社會的第一人，佛法並非美國的主流價值，這樣推動正念，既是創舉，也是慈悲，更是擔當。公餘，他也出版了多種以正念爲主題的著作及音碟（註3），這些原屬冷門的佛法修行著述，居然相當暢銷，也相當長銷，不能不說是異數，這應拜他理性與感性兼具的陳述，以及優美流暢的書寫能力所賜。

▷一位美國西岸的心理學家

1990年，美國西岸的一位心理學家因爲獲贈卡巴金博士的《正念減壓生活》（Full Catastrophe Living [暫譯]）一書，讀到其中的正念減壓課程，這不可思議的人書連結，居然從此決定了他下半生努力以赴的使命。

這位心理學博士是鮑伯・史鐸（Bob Stahl），他於1980年在加州整體研究學院（California Institute of Integral Studies）取得心理學碩士之後，他的第一位正念禪修老師俐那・奢卡（Rina Sircar）邀請他去緬甸面見她的老師：知名的唐卜陸法師（Taungpulu Sayadaw），於是史鐸在中緬甸一座偏遠森林的上座部寺院短期出家。1981年，還俗返美，跟奢卡師生、旅美緬甸移民一同在北加州紅木森林建立了唐卜陸寺院（Taungpulu Kaba-Aye Monastery），在寺院中住了八年半，隨梁牒禪師（Hlaing Tet Sayadaw）學習，又攻讀了以佛教爲主的哲學和宗教的博士學位。

他與卡巴金博士一樣，是資深的正念實踐者，在麻薩諸塞大學醫療中心取得正念減壓師資認證之後，創立並指導舊金山灣區七個醫療中心的正念減壓課程。同時也任「綠洲」（Oasis）——麻薩諸塞大學醫學院正念中心的正念專業

教育學院——資深助理教師。

2010 年，史鐸博士和依立夏・高斯坦（Elisha Goldstein）博士合著《正念減壓練習手冊》（*Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*），高斯坦爲臨床心理學家，在西洛杉磯教授正念減壓和正念認知治療。本書詳細演繹正念減壓課程，肩負教科書和自學手冊的雙重任務。

◎另眼看壓力

正念和減壓的連繫，其實就是心和身的依存關係。近年來，神經科學家已發現念頭和情緒通往生理的神經通路，佛法所說的身心相互依存，在學術界已從邊緣推向主流。看來愛因斯坦在 1954 年所出版的《人性面》（*The Human Side*）中的預言：「如果有一種宗教能對現代科學的需要應付裕如，非佛教莫屬。」這一天已經到來。

▷壓力是演化過程中的求存之道

史前人類的生活環境充滿天災和猛獸，每遇生死交關，身體便做出「或戰、或逃、或止」的回應，以爭取最大的生存機會，這是人類在演化過程中精心構建的生理反應。這三種反應是由自律神經系統三種通路中的兩種——交感神經系統和副交感神經系統——主導（第三種是腸神經系統）。

如果大腦認爲情況無望，就會選擇凍結停「止」的回應，活化副交感神經系統，如同踩下煞車，降低血壓和心跳速率，讓身體固定不動並儲存能量。反之，上前迎「戰」或轉身「逃」跑則是活化交感神經系統，如同踏下油門，皮質醇（cortisol）以及諸如腎上腺素（epinephrine）、正腎上腺素（norepinephrine）之類的神經傳導物質不斷湧入身體，於是進入腎上腺素（亦稱壓力荷爾蒙）高度驅動狀態，生理上會呈現幾個現象，如呼吸變得短淺而急促、心跳速率增加、血壓升高、分泌內啡肽（endorphins）以痲痺痛苦，於是經常可以跳越平常跳不過的高牆，扛起平常扛不動的重物。

史前人類在警報解除之後，腎上腺素高度驅動狀態便消退了，生理回復到平時狀況，如大火沸騰之後便熄火。相形之下，現代生活型態不致於經常有致命的危險，卻仍充斥著大大小小的日常壓力。然而，大腦不見得都能分辨是生理還是心理壓力，依舊生起或戰或逃的反應，身體便經常處於警戒狀態。若缺乏自覺，不加處理，就算壓力輕微，但小火慢燉，終不免沸騰，身體若長期得不到重新平衡的機會，會降低免疫系統，引發種種健康問題。（註 4）長期的壓力也使位於染色體末端的端粒 （telomer）快速退化，加速生物性的老化，使壽命減短（註 5）。長期的壓力更可能對大腦、行爲和一生的認知能力產生不良影響（註 6）。

▷壓力反應和壓力回應大不同

壓力從何而來？是急性、暫時者如截止期限、考試、求職面談？還是慢性、長期者如難纏的人、財務重擔、感情關係、資訊超載、生理失調、自我形象？如果習慣把這些當做「壓力來源」，不假思索便以恐懼、焦慮、懊悔、抗拒、逃避、期待、追逐、愛執，或戰或逃，或迎或拒等反應配合演出，這些「壓力來源」自然大軍壓境，長驅直入了。

卡巴金將壓力反應（stress reaction）和壓力回應（stress response）區別開來（註7）。「壓力反應」是壓力反座力或反作用力，爲不自覺的慣性模式所推動，對我們「所認定的」壓力來源引起內心反應，屆時我們還必須產生反應能量，對生物體不啻又多加上一重壓力。內心所產生的念頭和情緒，即使和「現實」無關，也能成爲壓力來源。馬克・吐溫曾言：「我的生命充滿不幸，它們大部分從未發生。」雖語帶幽默，卻也是不爭的事實。「壓力回應」則是指運用正念，如實知悉壓力並自覺地做出回應。

「壓力反應」是被動的、失念的，做了情緒和念頭的俘虜而不自覺，這些模式包括不良的抗壓技巧，像是拖延、暴食、狂買血拼、工作狂、抽煙、酗酒、嗑藥、染上毒癮，長期會引起心理和生理的失衡，乃至崩潰。相對地，「壓力回應」是主動的、正念的，自覺地做情緒和念頭的主人。覺知我們「本來是」且「不過是」整體事件的其中一個因素。一旦有了覺知，即使尚未或不曾採取行動，其實已經主客易位，對事件的控制和影響已回到我們手中。從毫無覺知到有所覺知，從失念到正念，不過一念之間，卻是重大分水嶺。如同納粹大屠殺倖存者、病理學家維克多・法蘭克（Victor Frankl）從自身經驗凝煉出來的珠璣：「在刺激和反應之間，有一個空間。在那個空間中，我們有選擇如何回應的力量。而在那個回應裡，有我們的成長和解脫。」

外界「壓力來源」是佛陀所謂的第一支箭，壓力反應或壓力回應是第二支箭。換個方式說，壓力來源會隨時間消逝，唯反應或回應才會留下業力的印記。若對身心的種種現象開始有所覺知，隨著明度日漸增加，速度日漸增快，則「壓力來源」到「壓力反應」之間的空間便如逐漸綻開的雲隙，一點一點露出光照，在這逐漸寬敞明亮的空間中，我們愈有餘裕來覺察、審思、決定如何做「壓力回應」，來安頓自心並處理人事。

◎正念減壓課程

前述史鐸和高斯坦合著的手冊，中文譯本名爲《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》。筆者忝爲本書的譯者，也曾經體驗整套課程，故在此沿用這部手冊的架構，簡介課程內容，同時兼述經論及晚近心理學、神經科學研究對正念修行的佐證。

課程通常用一粒葡萄乾開始解碼正念減壓。多數人每天都進食，而且往往不只一次，唯多出於慣性，不是一心去饑求飽，就是滿足口舌之嗜，更遑論用心吃一粒小小的葡萄乾。因此課程一開始，先讓學員換個方式體驗我們早已熟悉的葡萄乾，首先用嬰兒式的初心，重新認識它，然後透過所有感官探索——眼見、耳聞、鼻嗅、口嘗、身觸。

開場破冰之後，該手冊接著以正念爲圓心，畫出一圈圈有階次的課程結構，輔以豐富的練習和生動的實例，本書也納入了認知療法、教育、大腦神經科學等多重領域。

▷認識正念

開宗明義，先總說正念，並提出正念的科學證據。首章中指出：「正念是充分覺察當下所發生的一切，不加裝批判的過濾器或鏡片。正念適用於任何情況。簡而言之，正念就是培養身心的覺知，活在此時此地。正念修行雖源於古代佛教的禪修訓練，卻也是普世的修行，任何人皆可從中獲益。」並提出當代佛法經典著作《佛陀的啓示》（What the Buddha Taught）作者羅睺羅．化普樂（Walpola Rahula）說正念「僅只是觀察、注視、檢視，你不當法官，要當科學家。」

該手冊接下來進一步廓清正念的特質，提出構築正念修行的八種心態，圈定更具體明確的範圍，這基本上說明了美國佛教界的心理學專業人士將正念的哪些特質應用於拔苦與樂。

1、初心：有新鮮的好奇心，好似首度接觸。
2、非批判性：僅僅客觀觀察每一時刻中的念頭、內心感受或身體覺受，不標記好壞、對錯、公平與否。
3、如實知悉：確認並知悉事物原原本本的本質。
4、不刻意作爲：停留在當下的置身處，不起愛憎，不戰不逃。
5、平等心：平衡地以智慧理解變化的本質，並以洞察力和慈悲心，與一切變化同在。
6、順其自然：讓事物原原本本地存在，不需要刻意努力放下。
7、自給自足：靠自己的經驗，看到眞和非眞。
8、自我慈悲：開發愛，愛原原本本的你，不自責，不自我批評。

這些心態互相依存，一個成長會帶動

另一個成長，一個增長了便會增長所有的。這八項應是從卡巴金最初提出的七項正念心態基礎蛻變而來：非批判性、耐心、初心、信任、不刻意作爲、接納和放下。（註8）至此，我們可進一步歸結正念的特點：平靜卻警醒，安住當下卻保持開放，專注卻不抓取，觀察而不加詮釋，覺知而不加批判，直接親驗而沒有概念的形成和增生。

正念是修心，然大腦神經專家已推證出：心一改變，大腦也跟著改變；大腦一改變，心也跟著改變。丹尼爾・席格（Daniel Siegel）博士發現神經啓動的時機和位置，與心的活動是吻合的，而認爲心腦交互影響。他在《喜悅的腦》（*The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-being*）一書中指出：反覆啓動會使一組神經回路的突觸連結性增強，這些區域因而增厚，我們便更易利用相互連結的區域所執行的功能，原本需要刻意練習的就形成自然不費力的生活方式。

威斯康辛大學麥迪森校區情感神經科學實驗室（Laboratory of Affective Neuroscience）主任理查・戴維森（Richard Davidson）博士、卡巴金等人在2003年研究八週正念減壓課程對某一公司員工心理和生理的影響。發現禪修組較之於對照組，大腦左側前額葉區域（與正向情感和情緒調節有關）的活動明顯增加。此一部分愈活化的人經歷壓力事件之後愈容易恢復。（註9）

哈佛醫學院的講師莎拉・拉薩（Sara Lazar）博士2005年用核磁共振造像做結構性（非功能性）大腦掃描，發現持續修習正念的人較之於沒有修習的人，中央前額葉皮質（主司設定目標、製作計畫、引導行動，引導並抑制邊緣系統形成情緒）和右腦腦島（感知身體的內部情況、同理心）比較厚，增厚程度與禪修的年數成正比。皮質和腦島一般在二十歲之後開始衰退，正念禪修可彌補因老化而失落的功能。（註10）

▷出入息是錨

出入息是修習正念和正定的重要工具，此處的正念呼吸是正念減壓的施力點。呼吸跟消化、內分泌、心血管等不隨意神經系統不同之處在於：它雖有「不隨意」的成分，卻也可藉行爲和心理，在一定限度之內「隨意」調節位於大腦皮質的呼吸中樞，如說話、唱歌、吹奏樂器等行爲明顯可改變呼吸；面對恐懼和情緒波動時，心跳和呼吸明顯加速，甚至引發過度換氣症候群。（註11）同理，以正念恢復內心平靜，也是一種可以改變呼吸的行爲。心的活動對自律神經系統的影響比對其他身體系統更爲直接，當我們利用正念呼吸或深呼吸、身體掃描等來活化副交感神經系統，身心會感到平靜、安慰、療癒一圈圈擴散。

此外，大腦皮質分爲兩個「半球」，

通常左半球專處理序列、語言，右半球則職司整體和視覺——空間的處理，大腦左右半球有交互抑制（reciprocal inhibition）的作用。右半球的專長是覺知整個身體，若藉正念出入息覺知身體，活化右半球，便可抑制左半球的語言中樞，喋喋不休的內在對話、內心編造的故事情節迅即安靜下來。因此正念出入息是風雨飄搖中一支穩定的船錨。

▷正念如何減低身心壓力

水總流向沒有阻力之處，我們也一再倒戈投靠慣性、制約和舒適地帶。人們屢屢墮入「負面的自我對話」、「慣性的思考風格」和「負面詮釋」等等陷阱，正是壓力所來自。

棍子（負面念頭）往往比胡蘿蔔（正面念頭）來得有力，因爲人類在長期進化過程中，負面經驗往往影響生死一瞬。老祖宗在生活中得經常注意風吹草動，時常要看情形或攻擊（戰）、或狂奔（逃）、或紋風不動（止）。如果錯認附近有猛獸，卻虛驚一場，這樣的錯誤即使犯下千次，也沒有嚴重的下場；若以爲西線無戰事，卻撲出一隻猛獸，這種錯誤即使出現一次都萬萬不可。反過來說，錯過一次胡蘿蔔——像是食物或交配的機會——以後還有其他機會，要是沒能躲過一根棍子——譬如一個掠食者——可就沒命了，將來根本與胡蘿蔔絕緣。因此能夠活下來傳遞基因的人類，負面經驗非常快速嵌入記憶。神經心理學家兼禪修老師瑞克 · 韓森（Rick Hanson）博士說，大腦對負面經驗像魔鬼粘，對正面經驗像鐵氟龍不沾鍋。（註 12）所謂「一朝被蛇咬，十年怕草繩」，即使僅僅看到危險的可能性，也會迅即引發恐懼、憤怒、逃走的衝動，這即所謂「杏仁核劫持」（amygdala hyjack）。總之，大腦有一個內建的「負面偏見」（negativity bias）（註 13）使人避過凶險，但這種偏見也讓人吃盡苦頭，它會鋪陳令人不安的焦慮背景。

如何面對並詮釋負面念頭和情緒，跟壓力的形成有極大的關係。此處利用認知療法和正念的原理，讓人先辨認出壓力反應的陷阱，繼而在被誘捕以前就逮著自己，甚至在靠近時，就先一步看到陷阱，雖難以一次不漏，但已可大幅改善生命經驗。這是逆向操作人類演化的生理特性，而超凡入聖的修行也正是如此運作。

如果將思考和念頭劃分成三個範疇：正面、中性和負面。知名的心理學家菲利普 · 肯鐸（Phillip Kendall）在 1989 年和 1992 年運用自動想法問卷調查（Automatic Thoughts Questionnaires – ATQ）的研究（註 14）發現，健康者的正面念頭遠大於負面念頭（比例爲 62%~38%），憂鬱症患者的正負面念頭數量是差不多的（比例爲 50%~50%），而健康者那 62% 和憂鬱症患者那 50%

的正面念頭是等量的，說明了患者進入憂鬱症的過程中，正面念頭不變，一部分中性念頭卻轉化爲負面念頭。這證明了認知療法之父亞倫・貝克（Aaron Beck）的假設：減少負面思考比增加正面思考重要。正念減壓並不在方法上刻意祛除負面心態，但藉由觀察而不身陷故事情節，亦具此一效果。

▷正念與身體健康

正念有身、受、心、法四個念處，其中身念處比較粗顯，最適於首先練習純熟。而許多壓力是身體不適或疾病所引起，練習身體正念自是首要。

截至目前爲止，正念的方法已經證明對於減低焦慮症狀、迷戀—強迫失調、慢性疼痛效果顯著，同時也有助於減低乾癬的損害效應、增加同理心和靈性、促進健康、防止憂鬱症復發和濫用藥物、對乳癌和攝護腺癌病患減少壓力並增進生命品質。（註 15）前述戴維森和卡巴金的研究指出，同樣注射流感疫苗，禪修者所產生的抗體遠較對照組多，顯示禪修可提高免疫反應。（註 16）

佛教經論中亦提及正念能減少身苦，有益健康，且令容貌愉悅，這是正念減壓應用於疾病和疼痛的有力依據。譬如說（註 17）：

《大般涅槃經》記載佛陀一次大病時，「透過精進去除這個疾病，著手修復生命力而安住，於是世尊的疾病止滅」，佛陀也曾指示弟子「探問病者，令生正念」。

阿那律聖者重病時也說：「心善立住於四念處時，身體已生起的苦受不能侵擾我的心。」

近代禪師馬哈希尊者（Mahasi Sayadaw, 1904-1982）所講述的《法的醫療》（*Dhamma Theray*）一書記載了四十多位修觀者疾病自癒之例。

烏巴慶尊者（U Ba Khin Sayadaw, 1899-1971）在演說中提到健康爲佛教禪修的副產品。

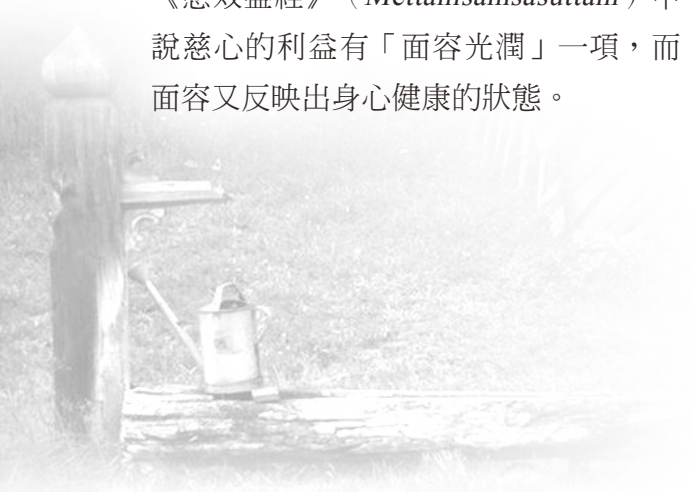
葛印卡（G. N. Goenka）老師親身經歷修禪後嚴重的偏頭痛不藥而癒。

佛弟子在禪修，乃至聞法之後，往往「諸根明淨，貌顏清淨皎潔」。除坐禪、行禪之外，課程中亦介紹正念瑜伽來示範入如何在生活中融入正念。瑜伽和行禪一樣，都是在動中練習正念，不同的是，行禪刻意將日常走路的本能動作放慢、分解步驟來加強專注；而瑜伽卻是照一般節奏做體位法，不過加上正念。除瑜伽外，正念減壓課程亦間有利用簡易氣功、太極拳和合氣道練習。可想見，對一種日常活動具有正念之後，便不難逐漸在一切既有的日常活動注入正念。

▷正念的延伸

一行禪師曾說：「正念必定要入世。看到了，就要去做。要不然，光是看到有什麼用？」課程亦將慈心禪和人際關係的正念包括在內。最近有研究（註18）顯示，長期禪修者聽到情緒性的聲音後，較不易活化大腦處理恐懼和攻擊的杏仁核，這說明了長期禪修可減少情緒反應行爲。也有研究（註19）發現，禪修影響大腦的同理心回應的區域甚鉅。修行悲心禪的佛教比丘若聽快樂和苦惱情緒的聲音，較之於禪修新手，大腦幾個不同的區域更加活化，說明了他們更能偵測到並回應這些聲音。再者，資深禪修者較之於禪修新手，對憂悲惱苦的情緒性聲音回應較強。所有的禪修者都顯示，禪修狀態較之於休息狀態回應更強，可見禪修直接影響主司同理心的心、腦網路。

對人際關係保有正念者，必有慈心，《慈效益經》（*Mettanisamsasuttam*）中說慈心的利益有「面容光潤」一項，而面容又反映出身心健康的狀態。



◎正念減壓的教與學

麻薩諸塞大學正念減壓的師資資格包括：

1、修畢中心提供的四種課程。
2、每日固定禪修，並運用正念於日常生活中。
3、經常參加5~10天由禪師帶領的精進禪修。
4、相關的學歷及工作經驗。
5、曾練習過正念的運動，如瑜伽、太極、合氣道等。
6、至少指導過四次八週的MBSR課程。

卡巴金尤其強調：教師本身必須每日禪修，並經常參加密集禪修課程，可看出創辦人的原意是正念的訓練優先於其他一切背景。有一則故事正好說明此一事實：

與正念減壓類似的課程尚有晚近從它衍生出來的「正念認知療法」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT），爲1995年由三位心理學者：加拿大多倫多大學的辛戴爾・塞格（Zindel V. Segel）教授、英國牛津大學馬克・威廉斯（Mark Williams）教授及英國劍橋大學的約翰・迪斯戴爾（John D. Teasdale）教授，結合「正念減壓」和「認知行爲療法」而成，主要針對憂鬱症患者，亦爲八週課程。在靈感成形的過程中，三位學者於1992年前往卡巴金之處討教，但意見稍有不同，三位

學者認爲教導 MBCT 的師資是「專業人士」，無須修行，後來證明教學效果不彰，因爲教師無法回答學員的問題。因此 MBCT 也採用了卡巴金的主張。

以筆者看，最理想的師資自然是正念體驗和心理治療專業訓練冶於一爐，萬一無法兼具，仍以正念體驗爲重，因爲正念減壓一不只是知識或技巧，二不只爲解決眼前的壓力，而是深度生命經驗的傳遞，唯有生命體驗可以觸及生命，這是基本功。

無論具備怎樣的背景，不消說，良好的溝通技巧仍是師資的基本要素。寂天菩薩在《入菩薩行》第五部說：

第 79 偈：「說話誠實，前後連貫一致，坦率正直，聲音清晰悅耳，遠離偏頗、瞋恨、貪愛，快慢適中而柔和。」

第 89 偈：「對智量淺狹的人不說深廣的佛法，……應根據各人根性及修行，宣說深淺合宜的佛法。」

第 90 偈：「不該用粗淺的佛法，教授能夠容受深廣佛法的利根。」云云。（註 20）對內在心態、外在態度、教學內容等，都有精簡的提示。

在《中部 · 五十八 · 無畏王子經》（*Abhayarajakumarasuttam*），我們更看到本師的教學風範：凡是不符合眞實、如實、具有利益三要件之語，無論他人喜不喜愛、可不可意，如來即不說；

凡是符合眞實、如實、具有利益三要件之語，無論他人喜不喜愛、可不可意，如來即會在適時記說。（註 21）說這是契理契機的最高境界，亦不爲過。

◎正念減壓與正念修行

佛法廣度一切衆生，而不只是有條件地度脫所謂「佛教徒」，因此善巧方便就很重要了。以八正道爲例，正語、正業和正命在其他宗教中多少提到，正見和正思惟涉及佛法與世間價值或其他宗教的根本歧異之處，正定需以正念爲前方便，因此對一般大衆和其他信仰的人士，正念可說是覺醒人生的最佳推廣平台。這一套訓練是正念初學者很易「上手」的「下手」處。「正念減壓」實爲「正念修行」的一種前方便。「正念減壓」與「正念修行」非常相似：

1、正念減壓培養活在當下的能力，對治我們的心念經常駐留於過去或神馳於未來的問題。此即念現前（upatthitasati）。
2、正念減壓訓練不把一己的「心的活動」當做眞理和眞相，僅僅如實知悉，不批判，開放而接納，接著就能不刻意掙扎而能自然放下，對自己和他人產生慈悲的心懷。如佛陀所說「不受第二支箭」。
3、正念減壓觀察念頭、情緒、呼吸、生理覺受、心理感受、內心的整體狀態等，來取代立即而自動的反應，如四念處中的身、受、心念處。
4、世間提倡「慢活」、「樂活」、「壓

力管理」，皆善境界也，看起來雖有類似之處，惟多從概念出發來轉變行爲，正念減壓的練習方式都是從「第一手經驗」入手，正念正是「親驗」。

5、正念減壓的課程、老師、課本、經教、論教都是指月之手，功課要自己做，生命責任在自己手中。正念精神是「自依止」。

6、練兵貴在平時，正念減壓敦促我們每一剎那都不輕易放過，絕非待壓力來臨或置身特別的時、地才開始練習。正念也同樣沒有假期。

7、正念減壓雖名爲緩解壓力問題，然一旦從中獲益，保持正念生活就大有可能，不啻將療藥轉爲營養，滋養身心的健康。

當然，兩者仍有相異之處：

1、「正念減壓」的目標是紓壓解困，對治問題。「正念」的目標是「使衆生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃」，這是根本歧異。因此，正念可用以減壓，卻不限於減壓，正念原爲更廣大的心智目標而設。當然，正念日深，煩惱日減，壓力無疑日少。

2、如果將正念修行分成精進修行和日常修行，精進修行是指正式而密集的禪修訓練，皆以「眞實法」爲業處起觀，日常修行是指生活中的正念，以概念化的對象爲觀察目標。正念減壓的方法中絕大部分屬於日常修行的「生活禪」。《雜阿含・785經》說：「正念有二種，有正念，世、俗。有漏、有取。轉向善趣。有正念，是聖、出世間。無漏、不取、正盡苦。轉向苦邊。」正念減壓應至少有「轉向善趣」的作用。

3、正念減壓課程雖具修行效果，然精進修行相較於爲減壓而設的練習，要求的強度仍然有別。精進禪修中，醒著的時刻多用於坐禪和行禪，行住坐臥動靜語默也無非生活禪， 正念綿密不絕。

4、「正念減壓」要導入的正途是：遇壓力來源→轉慣性壓力反應爲自覺的壓力回應→避免不良心理、生理影響，所對治的絕大部分是瞋的煩惱類型。「正面」念頭和情緒有時可歸諸於貪，一般人並不會視爲壓力，反而會認爲是樂觀進取的好現象，故在課程中著墨甚少。「正念修行」要導入的正途則是：根塵相觸→明觸→如實知受→避免愛、取，貪瞋癡三不善根都是去除的對象。

5、「正念減壓」是獨立課程。正念是佛陀教導的三十七道品中的一環，正念修行必須放在整個修行架構中方能顯現眞正的效力。以八正道爲例，正念之前必須有正見爲前導，如人有目，方能邁往正確方向，正念之下必須有正語、正業、正命爲道德支架，使安

心喜樂等等。

◎結語

莎翁有云：「玫瑰叫什麼名字都一樣香。」佛法不必非以佛教的姿態出現，才能利益衆生。卡巴金對這套訓練方法的終極願景從來就是「法」，就是「正念」，而非「減壓」，他雖將課程正式命名爲「正念減壓」，然在他名下所發表的相關論文，始終稱爲「正念修行」（mindfulness meditation）。他的想法是，以「減壓」爲焦點的訓練，可以進入苦的體驗，探求苦的終極根源，探索苦的紓解之道，卻不必提及四聖諦、三學八正道，甚或阿毗達摩、泯滅能所等等。他和許多在專業領域卓然有成的人士結合佛法和專業，同願同行，佛法在美國終與主流醫學、健康照護、認知科學、神經科學、商業、領導統御、教育、法律逐漸融匯。（註 22）

回到個人層面來說，雖說修行比減壓究竟，但許多罹患疾病、疼痛纏身、壓力籠罩的人，眼前迫切的問題必須先行紓解，猶如五停心觀先行對治粗顯的煩惱。何況許多人根本從不了解正念修行可解脫煩惱，正念減壓畢竟比較切身、可行。這些人原無緣接觸佛法，但藉著正念減壓課程，不但對治了眼前迫切的問題，還開啓了一扇窗，讓正念那新鮮、無成見、清明、有覺知的光華，射向那老舊、預設、混沌、不自覺的反應模式，從壓力到昇華，猶如腐臭的堆肥經發酵轉化，終能孕育出青蔥肥碩的生命。這樣看來，「正念減壓」能說不是從「不忍聖教衰，不忍衆生苦」出發，深具創意的善巧方便嗎？

本文作者爲自由撰稿人及譯者，譯作均屬佛法、禪法、心理領域，以《生命不再等待》一書榮獲第 33 屆金鼎獎最佳翻譯人獎。

【註釋】

註 1：Mihaly Csikszentmihalyi (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper Perennial. 該書簡體中譯本名爲《幸福的眞意》，2009 年、《當下的幸福：我們並非不快樂》，2011 年，均爲中信出版。

註 2：Alvin Toffler (1984). *Future Shock.* New York: Bantam. 該書中譯本名爲《未來的衝擊》，時報出版，1994 年。

註 3：其中包括《正念減壓生活》（*Full Catastrophe Living* (1990). [暫譯]）、《正念父母心，享受每天的幸福》（*Everyday Blessings* (2011). 手稿。與妻子麥菈．卡巴金合著）、《當下．繁花盛開》（*Wherever You Go, There You Are* (2005).）、《藉正念安度憂鬱時光》（*The Mindful Way Through Depression* (2007). [暫譯]。四人合著）、《安抵家門：關於正念的一〇八堂課》（Arriving At Your Own Door: 108 Lessons in Mindfulness (2007). [暫譯]）等。其中《當下．繁花盛開》、《正念父母心，享受每天的幸福》已由雷叔雲譯爲中文，兩書均由心靈工坊出版。

註 4： Rick Hanson, Richard Mendius (2009). *Buddha's Brain: the Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom.* Oakland, CA: New Harbinger. 該書中譯本名爲《像佛陀一樣快樂：愛和智慧的大腦奧祕》，雷叔雲譯，心靈工坊出版，2011 年。

註 5： E. S. Epel, E. H. Blackburn, J. Lin, F. S. Dhabhar, N. E. Adler, J. D. Morrow, R. M. Cawthon (2004). Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA* 101:17312–17315.

註 6： Sonia J. Lupien, Bruce S. McEwen, Megan R. Gunnar, Christine Heim (2009). Effects of Stress throughout the life Span on Brain, Behavior, and Cognition. *Nature Reviews: Neuroscience* 10:434–445.

註 7：Jon Kabat-Zinn. *Full Catastrophe Living* (1990). New York: Delta.

註 8：同註 7。

註 9：R. J. Davidson, Jon Kabat-Zinn, et al (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 66:564–570.

註 10：S. Lazar, C. E. Kerr, R.H. Wasserman, J. R. Gray, D. N. Greve, M. T. Treadway, et al. (2005). Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness. *Neuroreport* 16(17):1893–1897.

註 11：Gallego J, Nsegbe E, Durand E. (2001). Learning in Respiratory Control. *Behav Modif.* 25(4):495–512.

註 12：同註 4。

註 13：A. Varish, T. Grossmann, and A. Woodward (2008). Not All Emotions Are Created Equal: the Negativity Bias in Social-emotional Development. *Psychological Bulletin* 134(3):383–403.

註 14：Philip C. Kendall, Bonnie L. Howard, Rebecca C. Hays (1989). Self-referent Speech and Psychopathology: The Balance of Positive and Negative Thinking. *Cognitive Therapy and Research* 13(6): 583–598.

註 15：Bob Stahl, Elisha Goldstein (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger. 該書中譯本名爲《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》，雷叔雲譯，心靈工坊出版，2012 年。

註 16：同註 9。

註 17：溫宗堃，〈佛教禪修與身心醫學：正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第 33 期，2006 年，頁 9-29。

註 18：J. A. Brefczynski-Lewis, A. Lutz, H. S. Schaefer, D. B. Levinson, and R. J. Davidson (2007). Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-term Meditation Practitioners. *Proceedings of National Academy of Science U S A.* 104(27):11483–11488.

註 19：A. Lutz, J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone, R. J. Davidson (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE* 3(3): e1897.

註 20：Pema Chodron (2005). No Time to Lose. Boston: Shambhala. 該書中譯本名爲《生命不再等待》，雷叔雲譯，心靈工坊出版，2008 年。

註 21：「凡是如來知道不實、不眞、不具有利益之語，雖是他人所不愛、不可意，如來即不 該語；凡是如來知道是實、是眞而不具有利益之語，雖是他人所不愛、不可意，如來即不 該語； 凡是如來知道是實、是眞、具有利益之語，雖是他人所不愛、不可意，如來在知道適時即回答該語；凡是如來知道不實、不眞、不具有利益之語，雖是他人所喜愛、可意，如來即不 該語；凡是如來知道是實、是眞、不具有利益之語，雖是他人所喜愛、可意，如來即不 該語；凡是如來知道是實、是眞、具有利益之語，而且是他人所喜愛、可意，如來在知道適時即回答該語。那是什麼原因呢？王子！如來對衆生有憐愍。」

註 22：Jon Kabat-zinn (2011). Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1): 281–306。溫宗堃中譯名爲〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉

福嚴推廣教育班

第26期 課·程·公·告

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	《淨土學論集》	週二／晚上19:00~21:00	貫藏法師
中級班	《初期大乘佛教之起源與開展》	週五／晚上19:00~21:00	長慈法師
高級班	《中觀今論》	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」公告爲準。網址－http://www.fuyan.org.tw/）

開課日期 民國102年9月9日～103年1月11日

上課地點 福嚴推廣教育班－新竹市東區明湖路365巷1號（壹同寺旁）

報名、聯絡方式

▌網路報名－http://www.fuyan.org.tw/sign-fuyan/sign.php

▌福嚴佛學院

- 地　址｜新竹市東區明湖路365巷3號
- 電　話｜(03)520-1240
- 傳　真｜(03)520-5041
- U R L｜http://www.fuyan.org.tw/
- E-Mail｜fuyan.tw@msa.hinet.net

▌福嚴推廣教育班

- 地　址｜新竹市東區明湖路365巷1號（壹同寺旁）
- 電　話｜(03)520-1240（福嚴佛學院）

主辦單位 福嚴佛學院、印順文教基金會

歡迎隨喜贊助・劃撥帳號

福　嚴　精　舍｜10948242

印順文教基金會｜19147201（請註明“福嚴推廣教育班”）

四念處觀

印順導師
整理｜編輯組

以四念處，治諸依倚身、受、心、法：行者觀身，順身相觀，不墮我見。順受相觀，不墮我見。順心相觀，不墮我見。順法相觀，不墮我見。是四念處，能厭一切身、受、心、法，開涅槃門…… 。

四念處：這是被稱爲「一乘道」，能滅憂苦的重要法門，菩薩就以此來救治衆生。四念處是：身念處、受念處、心念處、法念處。菩薩以身、受、心、法爲繫念處，心住於此而正觀察，所以名身念處（或譯念住）……法念處。以念得名，而實體是念相應的智慧。

四念處有二：（一）別相念處：觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。（二）總相念處：觀身爲不淨、苦、無常、無我；……觀法也是不淨、苦、無常、無我。本經（編案：本經指《寶積經》）所說的，也是總相念處，但歸結於無我。因無常、苦、不淨等正觀，最後都是爲了引發無我正見，這才是四念處法門的宗要。

衆生對於身、受、心、法，總是有所取著，起常、樂、我、淨四倒。所以佛說四念處，對治顛倒，不再取著，所以說：「治諸依倚身、受、心、法」；依倚，就是依之而生取著的意思。

分別來說：身念處是：修行者，觀身——自身、他身、自他的色身，隨順身相觀察。如觀身是種種不淨，三十六物所成等，就可以治滅執淨的顛倒。如隨順這身的實相——空無我性來觀察，就不再依著身而起我執，就能不墮我見了。身體，確是最容易引起我執的，所以如來說法，每每是先說身念處。

受念處是：修行者，隨順受——苦受、樂受、捨受的實相來觀察。受，一切都離不了苦，所以觀受是苦，能不著受而治樂顛倒。如觀受的實相，從因緣所起，了無自性可得，那就不會計著受而不墮我見了。

心念處是：衆生的顛倒，莫過於執著心識爲常住不變的。這雖是婆羅門

教以來的老執著，也實是衆生的通病。所以修行者，隨順心相，觀心識如流水、燈燄，剎那生滅無常。「無常是空初門」，從生滅無常中，得空無我正見，就能除常倒而不墮我見了。

法念處是：一切法中，除了色（身）法，及心法中的受與識，其他如想、思等一切心相應行，心不相應行——有爲法；還有無爲法。這些，就是法念處觀察的對象。修行者，隨順法相而起正觀，沒有一法是可取可著的；也就是沒有一法是可以安立爲我的（如著法是有，這就是執我的所在），因而能不墮我見。

是四念處，如能修習觀察，都能不起我見，就能厭一切——身、受、心、法，也就是能厭離生死流轉，心向涅槃。所以說能開涅槃門，而有了進入涅槃的可能！

（《寶積經講記》，p.159～p.161)

四念處觀，有別有總。別觀，觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。總觀，一切身、受、心、法，都名爲法，這一切都是無常苦空不淨的。一般的說，修定（止）是共世間外道的，唯有修勝義法性空觀，才是不共世間的。般若的空觀中，或說我空，或說二空，都是共小乘的。因爲專修勝義空觀，悲心薄劣，所以取證涅槃。若說修習大乘菩薩行，應特別重視發菩提心，以悲願去修集種種功德，用功德來助成般若的勝義空觀，莊嚴法界……。

因爲專修四念處觀，不一定能發悲心。聲聞都是修四念處的，但都傾向於厭生死，證涅槃。修四念處觀，以什麼方便，不厭苦而能生愍衆生苦的大悲呢？以無常苦無我不淨的四念處，爲起大悲心的觀本，爲不致落入小乘的正觀，這是與大乘通途不同的。

（《大乘起信論講記》，p.385～p.386)

正法久住，利濟眾生

口述／釋厚觀（福嚴佛學院院長） 彙整／編輯組

有有人說：「印順導師對佛學的理論、對佛教的看法都很精闢。只是，對導師個性太過謹慎，不肯為眾服務，覺得不以為然。……感覺導師還是原始佛教的性格，不像中國大乘佛教具有菩薩開展的精神。」

不曉得各位同意這樣的看法嗎？

其實，爲衆服務的方式有很多種，當義工、濟貧、救災種種都是爲衆服務，而眞能夠利益衆生，最重要的是「弘揚正法，令正法久住」！

從世尊往昔的菩薩行可看出，衆生最迫切需要的，就是在黑暗無明的輪迴流轉中，所燃起的智慧明燈；(註1)而點燃「正法久住」這盞「離苦得樂」的明燈，正是最究竟、最徹底的利益衆生。

導師曾表明，他之所以發心出家，就是爲了縮短佛陀的本懷與我們現實佛教之間的差距。(註2)導師最大的志願就是「如何能讓正法久住，如何利濟衆生」，因此，探究三藏教法源流、釐清佛陀本懷，以闡揚佛法眞義、引導衆生步上成佛之道、點亮利濟衆生的明燈，成爲導師一生努力的目標。(註3)

導師說，我們要發心利益衆生，但是不要忽略自己身心的淨化。我們想利益衆生，必須要廣學一切；自己不學，如何利益衆生呢？

同時，導師也勉勵我們，要具足智慧、慈悲、信願。(註4)有智慧而沒有信願，只是增長邪見；有信願而沒有智慧，只是增長愚癡——「有智無信長邪見，有信無智長愚癡」。(註5)

在實踐「人間佛教」方面，導師說，無論從事於慧學或者是福行——利他的菩薩行，都必須先要求自身在佛法中的充實，掌握佛法的特色。否則，不論弘化、講經說法也好，乃至發展利濟衆生的事業也好，如果沒有佛法的核心特色，怎麼可以稱爲「暢佛本懷」的「人間佛教」呢？那麼，佛法的核心特色是什麼呢？佛法不共其他宗教的特色就是「無我」(註6)；其他各宗教都是主張有我、神、梵。

我們要以無我的智慧爲導，與無緣大慈、同體大悲的悲心相應來修菩薩

行，才不會只是世間的有漏善行。否則，佛法的眞義越來越稀薄，對於佛教未來的發展，可能引起不良的副作用。

導師曾對「人間佛教」下了扼要的定義：把握人身，修菩薩行，要三心相應（發菩提心，大悲爲上首，無所得空慧爲方便），上求佛道、下化衆生，才是「人間佛教」。(註7)

由上可知，有人認爲導師不願爲衆服務，是原始佛教的性格；我想，這樣的說法應該是一種誤解。

印順導師「立志爲佛教、爲衆生——人類而修學佛法」，他弘揚「人間佛教」的主要動機，正是爲了「不忍聖教衰，不忍衆生苦」，希望大家能對印順導師「人間佛教」的眞義有多一分的認識。爲了避免佛法衰亡，爲了眞正利益衆生，祈願大家能夠承先啓後，共同來努力！

（講於2013年6月2日，「印順導師圓寂八週年紀念法會」）

【註釋】

註1：（1）《過去現在因果經》卷3（大正3，641a14-16）：「衆生墮大黑暗之中，茫然不知所止之處，菩薩爲然大智慧燈。」
（2）《雜阿含•395經》卷15（大正2，106c13-16）：「如是如來、應、等正覺出於世間，說苦聖諦現於世間，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦現於世間，不復闇冥，長夜照明，純一智慧現於世間。」

註2：（1）印順導師著《印度佛教思想史•自序》（p.7）：「我對印度佛教的論究，想理解佛法的實義與方便，而縮短佛法與現實佛教間的距離。」
（2）印順導師著《平凡的一生（重訂本）》（p.220）：「我在佛法探求中，面對家鄉（五十多華里地區）的佛教，不但神佛不分，更衰落到僅存經懺佛事。覺得佛法與現實佛教的差距太大，有了出家專心修學佛法，自利利他，弘揚純正佛法的意欲。」
（3）印順導師著〈爲自己說幾句話〉《永光集》（p.267）：
我曾一再表明自己一生爲法的意趣：「虛大師所提倡的佛教（教理、教制、教產）改革運動，我原則上是贊成的，但覺得不容易成功。出家以來，多少感覺到：現實佛教界的問題，根本是思想問題。我不像虛大師那樣提出『教理革命』，却願意多多理解教理，對佛教思想起一點澄清作用。」（《遊心法海六十年》七頁）我「不是爲考證而考證，爲研究而研究的學者。我只是本著從教典得來的一項信念：爲佛法而學，爲佛教而學，希望條理出不違佛法本義，又能適應現代人心的正道，爲佛法的久住世間而盡一分佛弟子的責任。」（《契理契機之人間佛教》四七頁）

註3：印順導師著《華雨集（第五冊）》（p.6）：「爲了佛法的信仰，真理的探求，我願意出家，到外地去修學。將來修學好了，宣揚純正的佛法。」

註4：印順導師著〈從人到成佛之路〉《佛在人間》（p.130）：「真正的學佛，應爲佛之大菩提而學，這才是達到正等正覺的正確的路，直捷的路。說起大菩提內容，可說是信願、智慧、慈悲的一切完滿。」

註5：（1）《大般涅槃經》卷36〈12迦葉菩薩品〉（大正12，580b18-20）：「善男子！若人信心無有智慧，是人則能增長無明；若有智慧無有信心，是人則能增長邪見。」
（2）《阿毘達磨大毘婆沙論》卷6（大正27，26c17-21）：「雖有智慧而闕淨信，無信之慧增長諂曲。……雖有淨信而闕智慧，無慧之信增長愚癡。」

註6：印順導師著《印度佛教思想史》（p.400）：「『無我』說是佛法的特色所在，爲佛教界所共信共行，『初期大乘』也還是這樣。」

註7：印順導師著〈契理契機之人間佛教〉《華雨集（第四冊）》（p.57）：「修學人間佛教——人菩薩行，以三心爲基本，三心是大乘信願——菩提心、大悲心、空性見。」

敬讀星雲大師撰〈印順導師學德深厚地位崇高〉有感

釋開仁（福嚴佛學院講師）

最近敬讀了《人間福報》（2013.5.1及2013.5.8上、下篇）所刊載星雲大師撰寫的〈印順導師學德深厚地位崇高〉一文（原文出自《百年佛緣》，詳閱註釋①），對於大師的提示深思了一番，自覺身為導師思想的學習者，應更深入思惟、確認印順導師思想的特質並適時澄清誤解，今試為摘錄導師的重要開示，據此提出一些心得感想與同願同行之法友們共勉，並就教於方家。（以下將印順導師簡稱為導師，星雲大師簡稱為大師）

一、確認導師對於佛法的「核心思想」，也就澄清了一些誤解

（一）導師晚年自己多次聲明他的「核心思想」及願行就是「人間佛教」

1、《遊心法海六十年》（民國七十三年，七十九歲）

我在《印度之佛教》的〈自序〉中說：「立本於根本（即初期）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」！那時，我多讀「阿含」、「戒律」、「阿毘達磨」，不滿晚期之神秘欲樂，但立場是堅持大乘的（一直到現在，還是如此）。……大乘佛法，我以性空爲主，兼攝唯識與眞常。在精神上、行爲上，倡導青年佛教與人間佛教。……我講「人間佛教」，現存〈人間佛教緒言〉，〈從依機設教來說明人間佛教〉，〈人性〉，〈人間佛教要略〉。在預想中，這只是全部的「序論」，但由於離開了香港，外緣紛繁，沒有能繼續講出。（《華雨集（第五冊）》p.17-p.19）

2、《契理契機之人間佛教》（民國七十八年，八十四歲）

我的著作太多，涉及的範圍太廣，所以讀者每不能

知道我的核心思想。因此，三月中開始寫了《契理契機之人間佛教》（三萬字），簡要的從「印度佛教嬗變歷程」，說明「對佛教思想的判攝準則」，而表示「人間佛教」的意義。（《平凡的一生（重訂本）》p.168）

人間佛教的人菩薩行，不但是契機的，也是純正的菩薩正常道。……「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的大心佛弟子，依菩薩正常道而坦然直進吧！……現在，我的身體衰老了，而我的心卻永遠不離（佛教）少壯時代佛法的喜悅！願生生世世在這苦難的人間，爲人間的正覺之音而獻身！（《華雨集（第四冊）》p.69-p.70）

3、《平凡的一生（重訂本）》（民國八十七年，九十三歲）

我的寫作，就是這一些了。寫作的動機，雖主要是：「願意理解教理，對佛法思想（界）起一點澄清作用」；從《妙雲集》出版以來，也受到佛教界的多少注意。然我從經論所得來的佛法，純正平實，從利他中完成自利的菩薩行，是糾正鬼化、神化的「人間佛教」。（《平凡的一生（重訂本）》p.170）

依據以上導師之自述，他老人家早從民國四十一年暫住香港時即倡導「人間佛教」，一直到晚年「發願生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身」矢志不變。從而星雲大師所稱：「後來他有一些弟子，過分的把印順導師歸類到人間佛教裡」恐與事實不符，謹此陳明。

（二）「人間佛教」的思想及精神乃是根源於釋尊，導師及聖嚴長老的看法與大師相同

導師於民國四十一年撰寫之〈人間佛教要略〉專文中表示：

「從經論去研究，知道人間佛教，不但是適應時代的，而且還是契合於佛法真理的。從人而學習菩薩行，由菩薩行修學圓滿而成佛——人間佛教，爲古代佛教所本有的，現在不過將他的重要理論，綜合的抽繹出來。所以不是創新，而是將固有的『刮垢磨光』。佛法，祇可說發見，不像世間學術的能有所發明。因爲佛已圓滿證得一切諸法的實相，唯佛是創覺的唯一大師；佛弟子只是依之奉行，溫故知新而已。」（《佛在人間》p.99）

上文指出「人間佛教，為古代佛教所本有的」，導師清楚的點出人間佛教就是起源於人間的佛陀，而且表示只是「刮垢磨光」而已，何曾以創始人或掌旗人自居？

法鼓山的聖嚴長老於民國九十四年六月導師圓寂的追悼文指出：「印順導師是現代佛教的世界級偉人，堪稱為『人

間佛教之父』，此一思想雖是釋迦佛化世的本懷，至所以能夠形成今日佛教世界的一大思潮及一大運動，則是出於印順導師大聲疾呼而來的貢獻。」（〈佛門星殞，人天哀悼〉）可見聖嚴長老也是認為「人間佛教思想」源自「釋迦佛化世的本懷」。

但由於佛教衰微，佛陀化世的本懷日漸隱沒，能再次對於「人間佛教」提出教證、理證，且有系統地提示理論原則、修持心要的，無疑地導師貢獻良多，可能聖嚴長老是基於這一點而推崇導師是「人間佛教之父」吧！不過這項稱譽，或許導師本人也不敢自居吧！

至於大師倡導的「星雲模式的人間佛教」被讚譽為「實踐人間佛教第一人」我們也隨喜功德，祈願佛教界能在「人間佛教」的佛陀本懷下，「異中求同或同中存異」一起努力創造「人間淨土」，以等待「龍華三會」的早日到來。

（三）大師認爲「導師跟人間佛教並不相契合」：「印順導師的人間佛教」與「星雲模式的人間佛教」之差異

導師晚年寫了三萬字的《契理契機之人間佛教》闡發其「人間佛教」的基本信念，然而大師認為「導師跟人間佛教並不相契合」。吾等以為「言人人殊」，其間應有「不相契合」之因緣。然而聖嚴長老則贊同追隨導師的人間佛教並表示：「我們法鼓山推出『人間淨土』及『心靈環保』的世界性運動，主要的構想，也是出於人間佛教的啟發。」（〈佛門星殞，人天哀悼〉）

另一方面，高希均教授則讚譽：「半世紀以來，星雲大師在海內外推動的『人間佛教』，是另一個『台灣奇蹟』、另一次『寧靜革命』、另一場『和平崛起』。」（〈台灣的「星雲奇蹟」——人間佛教在寧靜中全球興起〉）

可見導師及大師對於當代的佛教，皆有其不同層面的化世善巧，值得後繼者的效法及推行。

星雲大師與聖嚴長老對於導師「人間佛教思想」的看法不同，或許是導師所倡導的人間佛教與「星雲模式的人間佛教」不盡相同吧！且容筆者將之分別舉列出來供大家參考：

導師晚年於《契理契機之人間佛教》擇要整理早年所寫〈人間佛教要略〉的含義：

1、「論題核心」是：「人，菩薩，佛——從人而發心修菩薩行，由學菩薩行圓滿而成佛」。要「悲心增上」，人而進修菩薩行的，正信正見以外，一定要力行十善利他事業，以護法利生。

2、「理論原則」是：

（1）「法與律合一」：「導之以法，齊之以律」，是「佛法」化世的根本原則。

（2）「緣起與空性的統一」：這是「緣

起甚深」與「涅槃甚深」的統一，是大乘法，尤其是龍樹論的特色。

（3）「自利與利他的統一」：發心利他，不應忽略自己身心的淨化，否則「未能自度，焉能度人」？所以為了要利益眾生，一定要廣學一切，淨化身心（如發願服務人群，而在學校中努力學習一樣）；廣學一切，只是為了利益眾生。不為自己利益著想，以悲心而學而行，那所作世間的正業，就是菩薩行。

3、「時代傾向」：

（1）現在是「青年時代」，少壯的青年，漸演化為社會中心，所以要重視青年的佛教。

（2）現在是「處世時代」：佛教本來是在人間的，佛與弟子，經常的「遊化人間」。修菩薩行的，應該作利益人類的事業，傳播法音，在不離世事、不離眾生的原則下，淨化自己、覺悟自己。

（3）現在是「集體（組織）時代」：佛法是以集體生活來完成自己，正法久住的，與中國人所說的隱遁，是根本不同的。適應現代，不但出家的僧伽，要更合理（更合於佛意）化，在家弟子學修菩薩行的，也應以健全的組織來從事利他而自利（不是為個人謀取名位權利）。

4、「修持心要」：菩薩行應以信、智、悲為心要，依此而修有利於他的，一切都是菩薩行。「有信無智長愚癡，有智無信長邪見」；如信與智增上而悲心不足，就是二乘；如信與慧不足，雖以慈悲心而廣作利生善業，不免是「敗壞菩薩」（修學菩薩而失敗了）。所以在人間而修菩薩行的，此三德是不可偏廢的！（摘自《華雨集（第四冊）》p.48-p.50）

星雲大師所定義的人間佛教為：「『人間佛教』就是：佛說的、人要的、淨化的、善美的；凡是有助於幸福人生增進的教法，都是人間佛教。」（滿義法師著《星雲模式的人間佛教》高希均之導論，p.2）；「人間佛教就是一切佛法，一切佛法都是人間佛教。」（《星雲模式的人間佛教》p.330）此處無法一一摘錄滿義法師所撰述《星雲模式的人間佛教》之其他重要內容，然從上述之摘要可以略辨兩者的差異。

不過，導師所關注及憂慮的是「從事於或慧或福的利他菩薩行，先應要求自身在佛法中的充實，以三心而行十善為基礎。否則，弘化也好，慈濟也好，上也者只是世間的善行，佛法（與世學混淆）的真義越來越稀薄了！下也者是『泥菩薩過河』（不見了），引起佛教的不良副作用。總之，菩薩發心利他，要站穩自己的腳跟才得！」（《華雨集（第四冊）》p.63）

（四）「佛法從三處聞」：人間佛教的思想來自經論

1、「人間佛教」要有經說爲依據，才易爲一般信徒所接受

導師曾經表示：「**宣揚『人間佛教』，是受了太虛大師的影響，但多少是有些不同。**（民國二十九年）虛大師在〈我怎樣判攝一切佛法〉中，說到『行之當機及三依三趣』，以為現在是進入『依人乘行果，趣進修大乘行的末法時期』；應『依著人乘正行，先修成完善的人格，……由此向上增進，乃可進趣大乘行』。」

導師認為「這是能適應現代根機，**但末法時期，應該修依人乘而趣大乘行，沒有經說的依據，不易爲一般信徒所接受。**反而有的正在宣揚：稱名念佛，是末法時期的唯一法門呢！」所以導師「**要從佛教思想的演化中，探求人間佛教的依據。**」（摘錄自《華雨集（第四冊）》p.44）

2、佛法從三處聞：從佛聞、從佛弟子聞、從經中聞

這是龍樹菩薩在《大智度論》卷18〈1 序品〉的開示：「初發心菩薩，若從佛聞、若從弟子聞、若於經中聞……。」導師據此於《成佛之道（增注本）》（p.37-p.38）加以解說：

「不過釋迦如來涅槃以後，我們只能從佛弟子聞法了。雖然十方諸佛——東方藥師、西方彌陀佛等現在說法，但對於此時此地的我們，除非已經聞法修行到相當程度，是不可能親聆佛說的。從經典聞法，就是自己『以古為師』，從閱讀經論中去了解佛法。所以，從佛弟子聞法，或者閱讀經教，都稱為聞法；學佛法，就從此下手。」

所以導師才說「**從經論去研究**，知道人間佛教，不但是適應時代的，而且還是契合於佛法真理的。從人而學習菩薩行，由菩薩行修學圓滿而成佛——人間佛教，為古代佛教所本有的。」（《佛在人間》p.99）

這如同大師早年所撰寫的《釋迦牟尼佛傳》及《十大弟子傳》，不也是依據經論而掘發出活生生的人間佛陀嗎？由此可知，大師於《人間福報》所提「我**主張人間佛教不應把它歸納於經論**」，此間恐有誤解！

（五）人間佛教的定義雖有不同，應爲正法久住而相敬和樂

導師曾表示與虛大師大乘三系的差異處，主要是「**由於修學的環境不同，引起傳統與反省的差異，當然也由於不同的個性。**」（《永光集》p.251）星雲大師也表示：「**自己的性格和印老不盡相同。**」（《印順導師永懷集》p.42）不同的個性，會展現出不同的風格，是理所當然的事，所以教團中才有經師、律師、論師、譬喻師、禪師等不同的教化風貌，

只要立基於佛法的本義，「盡一分自己所能盡的義務」（《華雨集（第五冊）》p.104），我想，人間佛教的定義雖有不同，然應為正法久住而相敬和樂。

二、導師「爲衆服務」的意趣可能與大師不盡相同：

從《人間福報》知道大師對於導師「爲衆服務」的風格不盡認同，其間之因緣（也許是導師受限於身體多病，無法與信衆多有互動等有關），有需要加以釐清。有關導師在佛法上眞正的宗趣以及「爲衆服務」的影響與貢獻，從以下的文章可以得知其梗概：

（一）導師於〈遊心法海六十年〉（《華雨集（第五冊）》p.50）自述對於佛法之基本信念爲「立志爲佛教、爲眾生——人類而修學佛法」，而其一以貫之的行踐目標則是：

1、我的修學佛法，爲了把握純正的佛法。……確認佛法的衰落，與演化中的神化、俗化有關，那末應從傳統束縛，神秘催眠狀態中，振作起來，爲純正的佛法而努力！（《華雨集（第五冊）》p.54-p.55）

2、我在修學佛法的過程中，本著一項信念，不斷的探究，從全體佛法中，抉擇出我所要弘揚的法門；涉及的範圍廣了些，我所要弘揚的宗趣，反而使讀者迷惘了！其實我的思想，在民國三十一年所寫的《印度之佛教・自序》，就說得很明白：「立本於根本佛教之淳樸，宏傳中期佛教之行解（天化之機應慎），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」！我不是復古的，也決不是創新的，是主張不違反佛法的本質，從適應現實中，振興純正的佛法。（《華雨集（第四冊）》p.1-p.2）

3、我曾一再表明自己一生爲法的意趣：「虛大師所提倡的佛教（教理、教制、教產）改革運動，我原則上是贊成的，但覺得不容易成功。出家以來，多少感覺到：現實佛教界的問題，根本是思想問題。我不像虛大師那樣提出『教理革命』，卻願意多多理解教理，對佛教思想起一點澄清作用」（《遊心法海六十年》p.7）。我「不是為考證而考證，為研究而研究的學者。我只是本著從教典得來的一項信念：爲佛法而學，爲佛教而學，希望條理出不違佛法本義，又能適應現代人心的正道，爲佛法的久住世間而盡一分佛弟子的責任。」（《永光集》p.267）

（二）導師思想的影響與貢獻

1、聖嚴長老表示：

「（導師）是我一生學佛的指路明燈，從佛教的義理研究，到佛法的生活實踐，我都是在印順導師的大樹蔭下走過來的。」（〈佛門星殞，人天哀悼〉）長老於另一篇文章指出：「蒙受印老治理佛學態度的影響很深，我也非常感恩印老的著作，對我一生學佛的啟發，所以我於國內外，不論在口頭上或在文章中，總是鼓勵有心於佛法的研究者及修行者，多讀印老的著作。我們中國的現代佛教，由於有了印順長老，已從傳統走向現代，已從寺院推展到社會。」（〈印順長老的佛學思想〉，《佛教的思想與文化——印順導師八秩晉六壽慶論文集》序）

2、中國人民大學佛教與宗教學理論研究所所長方立天教授指出：

「印順是現代中國佛教僧人當中居於第一位的理論家、思想家和教育家，或者說他是太虛以後居於第一位的理論家、思想家和教育家。……印順法師的貢獻可以概括為兩個方面：一個方面，他梳理和闡釋了印度佛學思想。二、發展和豐富了中國佛教思想，人間佛教是印順導師發展了他的老師太虛法師“人生佛教”的思想，他的特點是：第一更強調人本，強調不講鬼神，也不講天化、神化；第二更重視現實，關心現實人間的苦難。特別表現下兩個方面。我們知道中國化的佛教有兩個最大的創造，一個是禪宗，一個就是人間佛教。印順導師在這兩方面都做了推進和發展。……我們要研究了解現代中國佛教，不能離開印順的著作和理論；我們要研究當代中國佛教文化，不能離開印順的著作和理論；我們要研究當代中國的國學—中國化的佛學也是國學的一部分，也離不開印順的著作和理論。」（〈研究國學離不開印順著作和理論〉2009年11月6日，北京中國人民大學《印順法師佛學著作全集》簡體版出版座談會，轉載自《弘誓》雙月刊第104期）

3、佛教歷史學者藍吉富教授認為：

導師是「中國佛教發展方向的指引者……印公的思想，就像佛教歷史發展路線上的路標。透過這一路標的指引，後人如果繼承得宜，那麼佛教史的發展，是很可能轉向的；中國佛教史，是很可能有嶄新的一章的。」（《二十世紀的中日佛教》，p.223）

「無疑的，印順法師正是當代漢傳佛教界中的卓越佛法研究者。他的研究成果，在數十年來的華人佛教圈中，已經有顯而易見的影響。他的若干看法，也逐漸成為漢傳佛教發展的重要指標。」（《印順思想》——印順導師九秩晉五壽慶論文集，p.1）

導師曾說：「其實菩薩真正發大心的，……只知道理想要崇高，行踐要從平實處做起。『隨分隨力』，盡力而行。修行漸深漸廣，那就在『因果必然』的深信中，只知耕耘，不問收穫，功到自然成就的。」（《華雨集（第四冊）》p.67）這是導師一向秉持的實踐態度，導師雖曾自謙地說：「我慚愧自己的平凡，福緣不足，又缺少祖師精神，但熱望有這麼一位，『辦一個道場，樹百年規模』，為佛教開拓未來光明的前途！」（《華雨香雲》p.111）然而，導師的著作所引領的「暢佛本懷、振興純正佛法」，確實已在華人世界產生重大的影響。

三、導師闡揚「暢佛本懷」的菩薩精神（並非原始佛教的性格）與中國祖師有些不同

（一）導師著重於佛法的眞實，不爲民族情感所拘蔽

（導師說）我是中國佛教徒。中國佛法源於印度，適應（當時的）中國文化而自成體系。佛法，應求佛法的真實以為遵循，所以尊重中國佛教，而更（著）重印度佛教（並不是說印度來的樣樣好）。我不屬於宗派徒裔，也不為民族情感所拘蔽。（《華雨集（第五冊）》p.53-p.54）

（二）導師對於虛大師慨歎中國佛教「說大乘教，修小乘行」之反思

導師回顧，民國二十九年，虛大師訪問南方佛教國家回來，曾說了這樣的一段話：

「中國佛教所說的是大乘理論，但卻不能把他實踐起來。……**我國的佛徒，都是偏於自修自了。……說大乘教，行小乘行的現象，在中國是普遍地存在。**出家眾的參禪念佛者，固然為的自修自了；即在家的信眾，也是偏重自修自了的。」（《無諍之辯》p.178）

後來，導師在《永光集》中提到：「在真常大乘經中，還是說到菩薩，六（或十）度，十地等，而禪宗雖自稱最上乘，直顯心性，即心即佛，卻棄菩提道而不論，這所以太虛大師有『說大乘教，修小乘行』的慨歎！」（《永光集》p.235）

導師因此反思：

「中國佛教的衰落，虛大師在『人』上著想（『說大乘教，修小乘行』）；……我當然也知道『人』的低落與墨守成規，但從史的探求中，『確認佛法的衰落，與演化中的神（天）化，（庸）俗化有關』佛教的衰落，從印度到中國，不只是『人』的低落，而也是『法』的神化、俗化。」（《永光集》p.253-p.254）

（三）堅持大乘：闡揚「暢佛本懷」的龍樹菩薩精神

進而要說明的是，導師重視根本佛教，並不表示他提倡回歸原始佛教，如於《遊心法海六十年》所聲明的「**立場是堅持大乘的（一直到現在，還是如此）**」，導師的立願乃是「宏闡中期佛教之行解」，因為這「是會通《阿含》而闡揚菩薩道的，更契合釋尊的本懷。」（《永光集》p.256）並且還強調：「說我贊同『緣起性空』，是正確的，但我重視初期大乘經論，並不只是空義，而更重菩薩大行。我不是西藏所傳的後期中觀學者，是重視中國譯傳的龍樹論——《中論》，《大智度論》，《十住毘婆沙論》。所以在〈敬答議印度之佛教〉說：『於大乘中見龍樹有特勝者，非愛空也』；並提出會通《阿含》，及『忘己為人』，『任重致遠』，『盡其在我』的偉大的菩薩精神。」（《永光集》p.255）從這些導師自己歸結的特質來看，即可了知導師所行乃以印度中期大乘佛教之行解為主，並非大師所稱的「原始佛教的性格」也與「中國大乘佛教的行解（菩薩開展的精神）」不同。（《人間福報》上篇，2013.5.1）

（四）導師本人立願效法釋尊本生「願生生世世在人間行菩薩道」：「悲增上菩薩」

至於導師對於「人間佛教」的闡揚與身體力行，乃是對於古代印度大乘佛教「悲增上菩薩」之未能充分開展，有所反省而產生的，導師說：

「悲增上菩薩，是『人間勝於天上』，願意生在人間的。菩薩多數是人間的導首，以權力、智慧、財富，利益苦難的（人間）眾生。到成佛，（菩薩時也）不願意在淨土，而願在五濁惡世度眾生。不願生天而在人間，不願在淨土而願在穢惡世界，徹底表現了悲增上菩薩的形相！……典型的悲增上菩薩，是釋尊的菩薩本生，為了利益眾生，不惜犧牲（施捨）一切。」（《初期大乘佛教之起源與開展》p.1289-p.1290）

從以上導師對於印度佛教的反省，我們可以探尋到導師「願生生世世在這苦難的人間，爲人間的正覺之音而獻身」之思想源頭，原來他老人家是爲了「暢佛本懷」，學習釋尊於菩薩本生之悲增上菩薩典範，導師這般「任重道遠的大乘宗風」，值得我們省思、學習。

四、導師的自我定位，教界的歷史評斷

導師在晚年的著作中，多次表明自己的立場：「我不是宗派徒裔（也不想作祖師），不是講經論的法師，也不是為考證而考證、為研究而研究的學者」，「我不是宗派徒裔，也不是論師。我不希望博學多聞成一佛學者；也不想開一佛法百貨公司，你要什麼，我就給你什麼（這是大菩薩模樣）。」（《華雨集（第四冊）》p.47、p.69）「有人說我是三論宗，是空宗，而不知我只是佛弟子，是不屬於任何宗派的。」（《華雨集（第五冊）》p.50）基於上述的聲明，即可了知導師並不希望自己被冠上宗師、論師或佛學研究者等的稱號。

星雲大師認為「應該把導師歸於一個『論師』的地位，以示尊重」，至於聖嚴長老則是認為導師是「偉大的三藏法師」；聖嚴長老評斷導師之歷史地位為：「有三種人留名在世間。一種是專門讓人來寫的，一種是專門寫人的，另一種既讓人寫他又寫人。這其中當然以第三種人最偉大，既有事功，又能為後人留下思想的遺產。印順長老即是屬於第三種人。……他是一位偉大的三藏法師，他對佛學的深入和廣博是超宗派、超地域、超時代的。以他的著作而言，古往今來的中國佛教史上，還沒有第二個人能有這樣的涵蓋量。他除了不似古代的三藏法師立下譯經的偉業之外，對於佛法的探討和認知極少有人能出其右。」（〈印順長老的佛學思想〉，《佛教的思想與文化——印順導師八秩晉六壽慶論文集》序）

吾人以為，若是尊重導師，較公允的似乎應該還歸導師自己的定位：「有人說我是三論宗，是空宗，而不知我只是佛弟子，是不屬於任何宗派的」。

※本文在寫作過程中承蒙呂勝強老師提供素材及意見，謹此致謝。

①：原文出自：
（1）星雲大師口述、佛光山書記室記錄，《百年佛緣》（第一冊）「僧信之間」，國史館，民國101年9月，初版本，p.145-p.149。
（2）星雲大師口述、佛光山書記室記錄，《百年佛緣》（第七冊）「僧信篇」，佛光文化，民國102年5月，增訂本，p.222-p.227。

菩提迦耶朝聖有感

釋長叡（福嚴佛學院第五屆研究所畢業）

朝聖是貫穿各個時代，各種不同信仰的人們所樂於實行的。信徒前往聖地，藉以向聖者致敬，祈求更美好的人生或治癒疾病，以及祈求一切所願。然而從超越世俗方面來看，朝聖原本就是一種靈性的腳步，是暫時停止日常生活的標誌。朝聖能夠增強自信、加深對教義的理解及淨化人心。此外，透過朝聖也能夠積聚福報，並得到聖地的加持與祝福。①

一、前言

2013 年二月中旬，筆者隨同道友 T 法師前往印度朝聖。返台後，接《福嚴會訊》主編來信邀稿提供「朝聖心得」，目的是給學院同學作爲今年去印度畢業旅行的參考。恭敬不如從命，草成此文。

寫這篇文章還有一個附帶用意：敦請大家去菩提迦耶朝聖，因爲在短短十八天中所見，那邊大多是藏傳、南傳佛教徒的天下，相對而言，較少看到北傳的朝聖團體②。

二、行程報告

我們是四人的自助旅行團，二月十八日自桃園機場出發，搭乘泰航，在曼谷轉機，直飛菩提迦耶，掛單於當地的越南道場——圓覺修學中心。

抵達後第二天，我們與兩位早到的法師一同雇車到靈鷲山、那爛陀、苦行林、竹林精舍……等處參拜；其餘時間，都在菩提迦耶定點停留，主要活動地點都是大菩提寺（正覺大塔）。

個人以爲，來印度朝聖，菩提迦耶是最重要的，而且，停留的時間最好長一些。這次在摩訶菩提寺巧遇圓信法師（學院老師）帶領的台灣朝聖團，他們前一天下午到菩提迦耶，先繞場一周聽導遊簡介，隔天清晨再去大塔

正覺大塔

朝禮，個人覺得這樣的安排滿不錯的。（一天中的不同時間去大塔朝拜，有不一樣的體會。據說印度人認爲清晨與黃昏，日夜交替之際，是最神聖的時刻）。當然，若能在此處多留幾天，會比較理想。

有關印度朝聖行程的安排，個人覺得，最好不要爲了去很多景點，而壓縮到停留在菩提迦耶的時間。③

爲何如此推崇菩提迦耶？根據說一切有部的主張：菩提迦耶、菩提樹下的金剛道場，是三世諸佛的成道處。④這麼重要的地方，佛弟子怎可缺席？最少要先去認識環境、探勘會場，將來彌勒菩薩下生、龍華三會之時，我們才知道要坐在哪裡聞法啊！

三、行前想法

說實在的，行前只是抱持著單純的想法——「要去佛國朝聖」，至於在聖地停留這麼多天，要做什麼？沒有明確計畫。

一開始，T 法師說要去「拜佛」，我完全沒概念，心想：拜佛在哪裡都可以拜，爲何要千里迢迢去印度拜佛呢？在印度拜佛有比較殊勝嗎？這是出發之前的「問題意識」。我還天眞地問：菩提迦耶有地方可學瑜伽嗎？法師一時答不出話來（好像還白了我一眼）。於是，在「要拜佛」與「想學瑜伽」的「懸念」中，飛機飛往印度。

四、聖地氣候、環境

雖然此時已接近旺季的尾聲（旺季是每年十月到三月底），在此朝聖的人數還是不少（三月上旬才開始漸漸減少）。晚上涼冷，約攝氏十幾度（需蓋棉被）；白天氣溫回升，有初夏的悶熱感——總的來說，氣候還算舒適。這期間只有一天，下了一場「西北雨」（以佛教用語，是「灑淨」），其他都可說是風和日麗。只是塵沙飛揚（還有本地人時常在路邊燒垃圾），空氣品質非常不理想，我後來有感冒症狀（流鼻涕、咳嗽連連），一直沒有改善，是很大的干擾，猜想這可能是支氣管發炎（依傳統說法，這是「業障現前」，不過在「推因知果」、努力改善之前，我不直接做這樣的判斷）。建議您要多帶兩口罩去印度，最好是那種貼著臉型剪裁的（甚至是 N95 的），而且請記得，在印度一出門就要戴口罩。

不過，當我讀到以下這一段文字後，發現主張「戴口罩」還只是「不了義說」——達賴喇嘛：

> 對佛教徒而言，也許菩提迦耶是最神聖之地，但我也要說，它是最骯髒的地方……因為此地是如此重要，我每年都會到訪，但是在來之前，我都準備好要犧牲

道場中的修行，以「大禮拜」爲主流。
圖中右方站立的越南法師，一天拜三千拜。

自己的鼻子，幾乎到菩提迦耶我就一定會患流行感冒。⑤

每年都具備這樣「犧牲鼻子」的決心去菩提迦耶，這才是「究竟了義說」，才是最徹底的準備！不過，您也不必覺得壓力太大，這一段話出於 1984 年的訪談，現在已是 2013 年，比起當年，菩提迦耶應該已經改善許多了吧！

另外一項環境的考驗是「蚊子」——此地的蚊子極多，組成「轟炸機大隊」，想得一夜安眠者，最好掛蚊帳；清晨到大塔打坐，雖全副武裝、戴了台灣的防蚊帽，還是抵擋不了這些「轟炸機」（事後有人跟我提醒，此處若是夏天的蚊子，還需留意蚊子有「傳播瘧疾」的可能）。我因蚊子而懷念起人間佛陀——不知道當年佛陀在此地樹下打坐，怎樣處理這種「既簡單、又迫切」的蚊子問題，才能順利「成等正覺」。此問題經檢索《大正藏》發現，有可能是靠「袈裟」及「忍辱」。⑥

五、在摩訶菩提寺的活動

前面主張「在菩提迦耶（大菩提寺）要多停留」，或許有人會問：「多停留幾天，可以從事什麼活動？」以下略舉幾項，請酌參：

1、觀摩修行法門、思考學者研究

觀摩全世界佛教各宗派的修行，此地像是博覽會，有各式各樣的修行方法，因爲全世界各地的佛教徒都可能來這裡朝拜。斯里蘭卡、泰國比丘唱誦經文，非常莊嚴（眞好聽）；緬甸沙彌團唱得很朝氣蓬勃、雄壯威武（來這裡要帶錄音設備，紀錄各種聲音，很有意思的。）

觀摩，會帶來相互的理解與善意。某日看到有南傳居士團體來大塔朝聖，有位穿著 longi 的緬甸歐吉桑看見一旁有個大禮拜用的木板無人使用，就有模有樣的學起藏傳的大禮拜，雖然動作僵硬生疏，跟他一起來的居士們看了都覺得很有趣。我邊微笑，邊想著：此時哪裡還有「宗派之見」的諍論呢？

不過，您在此所觀摩到

的，也可能是印度教的儀式。

印度教把大菩提寺看做他們的聖地之一，所以也會來此的朝聖——其實，上一世紀大菩提寺曾經落入印度教手中，佛教徒經過爭取，透過法律訴訟，才爭回「一半」的管理權——目前，大菩提寺仍然是佛教與印度教「共管」的。當您看到大菩提寺人山人海，不必高興得太早，覺得「印度的佛教很興盛」——他們有可能是印度教徒。（在大塔內就曾看到有手執三叉燭台，噴水、持咒的祭司，覺得不似佛教徒）。

西方學者認爲：佛教有 prescriptive 與 descriptive 的差別；認爲經典記載是 prescriptive，有時只是「純理想」；出土文物資料是 descriptive，這才是歷史上「眞正的」佛教。⑦個人覺得，prescriptive 與 descriptive 應該互爲佐證，不宜孤取「片面的」descriptive 作爲「全部」——如果一位對佛教沒有基本了解的人到大菩提寺做田野調查，他或許會認爲所看到的景象全都是佛教的呢！

2、大禮拜、繞塔

在大塔做長期定點的修行，主流應是藏式大禮拜。

若您準備長期使用，可向道場的「管理處」租借拜佛專用木板；如果您只是短期停留，在大塔處，看到有木板空位，跟隔壁的修行人打聲招呼，通常都是樂於分享的——在此，大家都很「無我、無我所」。

前面提到，行前曾問「拜佛在哪裡拜不是都一樣嗎？」實地體驗，在佛陀成道樹附近拜佛，的確就是不一樣；但具體是怎樣的不一樣，一時也說不上來。若沒有體會過的，去了就知道吧！

也有人在大塔繞塔、經行，一般都是右繞，但也有左繞。據說，在大塔習慣左繞的是印度教徒。

3、打坐

在此打坐，耳中可以聽到旁邊有人持咒，有人唱讚，有人講話聊天……，牆外還有回教一天多次的「叫拜」聲，各式各樣的聲音（還透過麥克風傳來），但竟然交織成一片和諧的「聲音網」，因爲

大禮拜

是各國語言，聽不懂，就不理他、不起煩惱，「他強任他強，清風拂山崗」，還是安安穩穩地坐著（而且這「聲音網」可能還具備「提神」的正面效果），事後想起古德有言：「十字街頭好參禪」的句子，不知道祖師大德們是否在雲水行腳時，在語言不通的異域，才體驗到這樣的心境？（我還聯想到「文句名身」、「名言假安立」）。⑧

不過，還不到「八風吹不動、端坐紫金蓮」的火候——某天聽到有兩位外國法師（哪一國的就不說了）前來繞塔，一邊唱唸佛號，一邊竟然是「打、鼓、前、進」，不斷繞塔，「咚咚咚咚」的鼓聲聲聲催逼，打坐的人就算有「九層金剛體」大概也被震碎了好幾層，此時只好「承認失敗」，稍作迴避。還好，心中沒有因此而忿忿不平，因爲人家也是很虔誠地在修行，只是所修的法門不太一樣而已。

提到打坐，雖然我的定力、觀力都極待加強，但在聖地打坐，比較不會打瞌睡；尤其在做了大禮拜之後，氣血循環暢通，身體放鬆，靜坐的效果明顯提升。另外，某日正在盤腿閉目時，後方有藏傳法師剛好在那邊持咒，嗓音雄渾，低沉繚繞的音符營造了一股祥和、神秘的氣氛……。此時，不遠處有兩位西方比丘以淺白的英語作評論：「這樣的氣氛很適合打坐」，我覺得他們有點是「一語道破」、「洩漏天機」。

大塔後方，金剛道場菩提樹，樹下正是佛陀當年坐道場的位置。

有人說，大菩提寺的金剛道場「磁場很強」，個人雖對「磁場」並不很清楚，但是清晨的菩提樹下一片寧靜、恬淡、悠遠，讓人從心底發出微笑的氛圍，那樣的氣氛我是依稀體會得到的。

打坐還要看配套的方法，個人以爲，此情此景，以「契理契機」而言，修「佛隨念」、「四無量心」，可能是非常適合的法門。順便提醒，修慈悲觀時，請記得散播給大菩提寺的護法諸天、人、非人等——不知道現在的菩提樹神，是否還是當年那一位曾經保衛佛法不被惡王毀壞的「諦語」樹神？⑨

4、供養

除了到大塔供養佛陀，⑩供養現場修行中的「未來佛」也很重要。他們有的很可能已是大成就者呢（想像空間很大）。先結善緣，讓下一輩子的那個我，感謝這輩子預作的準備。供養什麼呢：有人買蘋果、香蕉……，一一供養；也曾看到有人供養盧比。個人覺得，台灣的酥油蠟燭粒很有特色，下次或許可以準備。

大菩提寺入口處有很多人賣花，有花鬘、盤花，大家通常是買了去供佛。某天清晨前往大塔時，身上剛好有零錢，就在寺前買了一盤玫瑰，進到大塔前，一旁有位藏傳修行者正打開早課的經卷，準備誦經，我隨手將一朵玫瑰放在他的經卷旁，欠身、微笑，一切盡在不言中……。現今回想起，似乎還記得那朵玫瑰所散發淡淡的馨香（這似乎離「三輪體空」很遙遠）。

供佛褒裟

另外，大菩提寺入口處，有「管理處」所附設的書局。⑪這天，道場中的越南居士供養了一個紅包，我就以此買了兩本研究早期佛教的書（西方學者論文），請來金剛座前作供養——在這裡，大家都在供花、供水果、供香……等等——當看到我的供物是「兩本書」時，佛陀大概會破顏微笑吧。

5、撿菩提葉

大菩提寺內有許多棵高大的菩提樹，但是，唯獨佛陀成道處的那一棵菩提樹，其飄下來的樹葉，大家搶著撿，說「搶」是有點誇張——大家在較勁、緊張的動作中，還是會帶著三分的克制與禮貌。但客觀的說，在白天，此樹每一片菩提葉飄落下來，它停留在「地球表面」的時間，估計不會超過五秒鐘，就會被撿走。而其他緊鄰隔壁的那幾棵菩提樹，就算是掉了一堆樹葉，大家連看都不看——其差別待遇有如天壤之別。爲何如此？聽久住於此的「老參」說：「金剛道場菩提樹葉有『辟邪』的效果。」此傳說可能與前引《婆沙》中，有關菩提樹神力的記載有關，大

家是「愛屋及烏」、「愛樹及葉」。我也不能免俗地在樹下等待落葉。根據經驗所見，每天黃昏時，鳥雀歸巢，在樹枝間跳動、鳴叫，此時似乎有較多的菩提葉掉落下來。另外，順帶一提，此樹的「菩提籽」較少人撿拾，這是另一種選項。⑫

不過此菩提樹並非當年佛陀坐道場時的那棵樹——據說是原樹的第四代孫，⑬因其所在位置恰好是在金剛道場上，對佛教徒而言，代表著殊勝無比的意義。可惜，如果您是跟著旅行團來、又有趕場時間壓力的話，不一定就能「守株待葉」。

6、讀書

同學在學院讀得久了，可能有人會覺得「三日不讀書，覺得面目可憎」，乃至有「無書不歡」的習氣，如果您要帶書來聖地閱讀的話，個人覺得，契合場景與氣氛的，有可能是導師的《佛法概論》、《印度之佛教》。這次我們之中，有人帶了導師的《印度佛教思想史》、Rupert Gethin 的《佛教基本通》，個人覺得，這稍微重了一點。在聖地讀導師的書，在佛力的加持下，應有助於融會貫通！

7、雨天備案

倒也不是真的外面「下雨」，就是萬一身體不適時的「備案」。此次我的身體一直在「感冒」中，身苦帶動心苦，內心中，對別人、對自己也都有點「感冒」，有幾天只好留在掛單的道場中，未到大塔。沒事找事，就翻譯起馬哈希尊者的《無我相經講記》（這是先前答應老師的功課），在苦思推敲、進度緩慢的翻譯中，思惟「無常、苦、無我」——有機會在聖地思惟佛陀「法身」，這也是特殊的體驗吧。於今觀之，這種「苦中作樂」似乎有禪宗所說「日日是好日」（一切都是好因緣）的法味。

六、結語

總之，個人覺得，「法行」跟「信行」應該均衡發展，學院同學到菩提迦耶朝聖，有助於這樣的平衡發展。

總結今年到菩提迦耶的感想是：朝聖真是令人感動，然而，朝聖回來後，對我日常生活的影響與改變，或許比「一時的感動」更重要吧！

七、後記

不好意思，把一篇心得當作論文在寫（齊因老師當年曾說我「中毒太深」）。而且，只去了印度十八天，回來就「口水多過茶」，也敬請諸位看倌莫見笑。

另外，菩提迦耶有地方可學瑜伽嗎？有的，就在電線杆上，有貼著「瑜伽教學」的廣告，不過我沒有去問。

八、延伸閱讀

此篇短文初稿完成後，在誠品書局發現一本新書：宗薩蔣揚欽哲諾布的《朝聖——到印度佛教聖地該做的事》（姚仁喜中譯）。可能會有人像我一樣，光看書名，就有「一睹爲快」的驅動力。如同書名所示，此書提供很多具體的有關朝聖的建議。雖然如此，很有趣的是作者在最後的一段話寫著：「……你會發現〔本〕書中有很多錯誤。不過，我必須老實提醒諸位，不要浪費你的時間來駁斥這本書的內容；生命中有很多消磨時間更好的方式，例如：點一盞燈來供佛。」同樣地，拙文也可能有很多錯誤，若您有不同意之處，也建議您，就點一盞燈供佛吧。

①：TSONDRU，《精進喜悅》，〈序言〉，頁 12；「帶著希望與恐懼去追逐如夢幻泡影的虛幻欲望，這即是我們生命的典型寫照。前往朝聖其中一個目的是讓我們得以從常規暫停，從我們無窮盡、無價值的夢幻中抽身休息。」

②：不過，台灣人如果是披南傳衣或藏傳衣，就看不出來了。有人提醒：在大菩提寺不要放言高論（或隨意批評），據說現場聽懂中文的，大有人在！

③：在我們抵達之前才剛剛離開的心寬法師（第十二屆校友），說他們這一團因爲交通狀況（在印度常有的事），以致於壓縮到在菩提迦耶的時間，變得像蜻蜓點水，所以他臨時請導遊取消部分行程，以稍稍降低遺憾。

④：《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 183：「〔菩提樹〕此中有金剛座，一切菩薩皆於此座證得無上正等菩提。」（大正 27，916c9-10）悟殷法師對《婆沙》這段文的解說：「這樣一來，就有『諸佛必在閻浮提（即南贍部洲的印度）成佛』的意味了。把佛陀成道之處，侷限於印度迦耶……。」見《部派佛教修證篇》頁 210。我猜，這也可能是在《增壹阿含經》之外，導師「人間成佛」的經論根據之一。

⑤：何文馨譯，《菩提迦耶訪道》，頁 143。

⑥：(1)《長阿含經》卷 12：「諸比丘！我所制衣，若塚間衣，若長者衣、麤賤衣；此衣足障寒暑、蚊虻，足蔽四體。」（大正 1，74b24-26）
(2)《中阿含經》卷 26〈4 因品〉：「比丘！當願我能忍飢渴、寒熱、蚊虻、蠅蚤、風日所逼，惡聲、捶杖亦能忍之，身遇諸疾，極爲苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。」（大正 1，595c26-596a1）

⑦：溫宗堃，〈《須深經》的傳本及南傳上座部對《須深經》慧解脫阿羅漢的理解〉：「Schopen 的研究多基於考古的資料來批判以文獻資料爲根據的早期教團研究。」（《中華佛學研究》，第八期，頁 19）

⑧：印順導師，《華雨集第一冊》，頁 43：「〔對於別人的辱罵〕……我們該如何地來培養忍辱的精神呢？首先，我們可以從理上去思考：別人罵我們一句話，我們把這句話看作另一種語言，那麼對於一句聽不懂的話如何會生起瞋心？或者就將他那句話，拿來逐字分析，就發現各個字各有他不同的含義，並沒有什麼不好，那麼把它合起來，爲什麼要氣惱呢？」

⑨：《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 125：「昔有一婆羅門王，名“補沙友”，憎嫉佛法，焚燒經典，壞窣堵波，破僧伽藍，害苾芻眾……漸滅佛法，至菩提樹。菩提樹神名爲“諦語”……即自化現殊勝女身，佇立其前。彼王見已，尋生貪染。護法善神遂得其便，殺王及軍并惡神眾，無得免者。時佛法中有多學者。雖作謀害，無一得成，由彼國王福力大故。」（大正 27，655b21-c3）

⑩：可以做的供養是供花，供水果，供佛袈裟。另外，此次見到越南朝聖團還做了一次佛身塗金的供養，非常殊勝，只是需要特別安排。

⑪：相對而言，印度出版的書，較便宜。喜歡買書的人，可以看看。

⑫：不過，菩提籽若不曬乾，容易發霉。

⑬：據說福嚴大殿前的兩棵菩提樹，就是菩提迦耶此道場樹的後代。

《靈峰宗論》之審思

釋傳法（壹同女衆佛學院大學部畢業）

蕅益大師云：

若真爲生死持戒，持戒亦必悟道；
真爲生死聽經，聽經亦必悟道；
真爲生死參禪，參禪亦必悟道；
真爲生死營福，營福亦必悟道。①

◎因地不真，果招迂曲

持戒、聽經、參禪、營福，這些可說是出家人的本份事，但是否現在的我們都誤以爲自己是在這些正規的道路上修行，殊不知自己已離道甚遠。外現威儀，反省自心——是眞爲生死？還是眞爲利他？假若因地不眞，果招迂曲。

真為生死持戒，必定悟道；若真為生死聽經，亦可悟道。反思於己，持戒嗎？果真為生死，真以生死心持戒嗎？在學院中常常在聽經聞法，上課之時偶有醒悟，但下課之後呢？對境雖還知歷境驗心、歷境練心，但往往還是被練倒了，說來實為慚愧。蕅祖說：「人能痛念生死事大，覩破一切世情，若順、若逆，總虛妄不實，過眼便是空花。獨一念持戒禮懺，篤信三寶之心，生與同生、死於同死。而又專求己過，不責人非。步趨先聖先賢，不隨時流上下，庶幾信心日固，智慧日開，而生死可永脫耳。」②

若能真為生死，遇順緣不會隨之而去，遇逆緣就不會退失，因為了知這一切皆是虛妄不實，緣生緣滅，無常變化。無奈，理性上雖了知這些道理，然於生活中卻無法頓見，只好一次一次的慢慢修正自己，並以持戒收攝身心、以禮懺淨治自心。

◎念念與菩提心相應

蕅益大師（以下稱「蕅祖」）說到：「古人發心出家者，必是痛念生死大事、無常迅速，發心修行殷殷切切，念念與解脫、菩提心相應。而末世出家者則不然，口口聲聲都說要『續如來慧命，撐如來法門』，卻不知道要痛念生死，只是堆積學問、只知增廣見聞，希望登高座說法而已。」③

蕅祖說：「不與菩提大心相應，云：『代佛揚化。』吾不信也；不與為生死心相應，云：『大菩提心。』尤不信也。」④一語射破「我慢」，剛受戒不久以為自己真發菩提心、入了僧數、是為菩薩，能代佛揚化，以為自己念念與菩薩道相應、以為真是為佛教、為眾生。但經蕅祖一提點，再往內心一探究，是否沒有一絲一毫的私心？真有念念與大悲相應？生死心切？若果真如此，即不會煩煩惱惱，我慢如高山了。

蕅祖又說：「隨其所見所聞而起法執，不能捨棄名言習氣，不達如來說法旨趣……，僅成凡外戲論窠窟。學問亦多，害心亦甚；學人亦盛，正法益衰。吾所以每一念及，未嘗不夢寐痛哭者也！」⑤尚在學習階段的我，將蕅祖這字字句句戒之在心。願己能「步趨先聖先賢」，而非當個令大師每每念及則夢寐痛哭者。

憶起老師在課堂中提及現代的教育模式：「千萬要注意，不要讓自己落入只看到別人的錯誤、只會評判對錯，而他人的精華和優點都沒有吸收到，那眞是枉費別人一片嘔心瀝血的著作。」是啊！銘記在心。千萬不要學習到最後只剩下對錯，如此豈非枉然！

◎禪教律三，同條共貫

禪者，佛心；
教者，佛語；
律者，佛行。⑥

有時我們會將禪、教、律別開來說，更有人是有所偏廢，即「一入律堂，便將衣缽錫杖為標榜；一入講席，便將消文貼句為要務；一入禪林，便將機鋒轉語為茶飯。」⑦雖然都是學的有模有樣，但也只是表相，若無法將這些一以貫之，不知萬法終歸一法，不將法法消歸自心，縱然參遍禪堂、學堂、律堂，皆是一場空。

蕅祖教導我們：

於禪——「拈花豎拂，種種機緣，皆點鐵成金方便；斷不可落識情卜度邊，便應直下覓心了不可得，不於心外商量古人公案，方契佛心。」⑧

於教——「十二分教，三乘聖典，皆指點心性之詮；斷不在名句文身閒，便應痛究偏圓權實，即體宗力用，方解佛語。」⑨

於律——「三千威儀，八萬細行，皆磨礱真性之具；斷不在衣缽錫杖閒，便應洞明作犯止持，及開遮方便，方乘佛行。」⑩

蕅祖所說句句會歸於自身的修行，念念趨向佛道。應以佛心爲己心、以佛志爲己志；趣佛所趣、行佛所行、憶佛所憶，乃成佛道。記得老師在解說此段時，說了一句：「永遠顛撲不破的道理，是從實修實證流露出來的。」是的！依教奉行。將此字字句句，如說修行，而非文章排序，知識堆疊。

◎戒為舟楫

「萬法皆由心想生，淨戒薰心業始融。」⑪心生種種法，若能以戒攝心，即能使業消融。「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」⑫蕅祖亦說：「今欲弘宗演教，必以持戒為本。」⑬所以，既已出家，就應持守好佛陀的教戒。但在這個時代，有時候說起「持戒」這兩字卻有些敏感，真是一大悲哀，持戒不是本分事嗎？為何淪為如此的狀態？

其實剛受戒出堂時，真的很難找到自己的平衡點，很想延續在戒場的那份勇猛心與清淨心，但是又想起「持戒是本分事，要不留痕跡」，千萬別一人持戒，眾人謗戒啊！說起來簡單，但要如何不留痕跡卻很難，到底是要鬆還是要緊？持戒應是令人歡喜持戒的，但又想嚴謹些，令自己能延續那份對戒法的拘謹心，畢竟才剛起步，不想在這兩者之間失去了平衡。該如何做？內心一次次的掙扎。

持戒的出發心要念念與菩薩道相應，記得老師說：「以所發的菩提心守戒（比丘尼戒）皆具三聚淨戒，是累積成佛資糧，守的戒相比較廣，此種發心所得的果報也比聲聞果報大。」蕅祖亦云：「二大死海，戒為舟楫；欲受戒品，尤以發菩提心為本。」⑭菩提心是出世戒體，而大小的律儀都是菩提心之相。若受戒只是發生死的心，降伏了愛見煩惱，只是聲聞戒體；發上求下化的心，可以自調調他，是大乘戒體；若發的心與佛體同，平等普度，則是最上乘戒體。⑮

由此可知，所發的心是很重要的。看到此豁然明白，在受戒時，戒師們為何要不斷地告知我們「要發菩提心啊！要發最上心啊！」原來是如此的重要！雖然受同樣的戒，但所發的心會影響戒行，更會影響所趣之路。

蕅祖又說：「只貴子見地，不貴子行履。」⑯因為有威儀不一定有見地，但有見地一定有行履。慎思、慎思！反省於己，

是否落於「只貴行履」而「不貴見地」的顛倒過失呢？

蕅祖感慨的說：「古之受戒者，修心之基也；今受戒者，我慢幟也。」⑰「受戒」是開始而非結束，戒之在心，於心起修才是。並不是要讓我們增長慢心，以為自已受了戒，就可以堪受人天供養。也不是讓我們以持戒的外相裝點自己、標榜於己，如此可真是大錯特錯了。是啊！如履薄冰，慎行、慎行！

「因戒生定，定生而戒愈完；因定發慧，慧發而戒定愈勝。」⑱因此三無漏學應等持，如向上之階梯，階階皆重要。若以後廢前，就像要蓋屋頂，但卻把梁柱鋸掉一樣，無有根基。蕅祖說：「若是有戒無定慧，會墮於欲天；有戒定無慧，則墮色天、無色天；有定無戒慧，即如土木一樣，空於坐；有定慧沒有戒呢？則墮邪魔外道；有狂慧而沒有戒定，不免三惡道苦。」⑲所以，必需要三學總持才是穩妥之法。

◎修行需戒乘俱急

修行人約分為四種：戒乘俱急、戒緩乘急、戒急乘緩、戒乘俱緩。

戒乘俱急——戒戒急，得人天果報；乘急，有機會見佛聞道。所以若是戒乘俱急此種修行人，能三學總持，嚴淨毘尼，弘範三界。古來諸多大師都是這樣修行。而我依此為修行目標，效仿先賢德範，願己能速離五濁惡世，見佛聞法悟無生，方能迴入娑婆度有情。

戒緩乘急——蕅祖說，譬如直接專研禪、教者。古德雖有此類，但是他們只是戒緩相隱，並不是完全沒有，他們依然是遵從佛命，只是捨微細戒。譬如自己閉關修行則要自己耕種，而領眾同修就需開墾闢地建寺等，但是依然重戒嚴持，不敢輕視戒學。時下有些修道人較不重視戒法，實屬可惜。，看起來像是戒緩乘急，急急參禪聽教，卻不懂得戒法可貴，此則不名為「戒緩」，而是「戒廢」了！實不屬於這類戒緩俱急之人。

戒急乘緩——乘緩也許不得見佛，但因為戒急則可得人天果報。

戒乘俱緩——恐怕不知要輪迴生死多久了。

所以，最妥當的即是「戒乘俱急」，能常近佛而無退了！

◎淨戒為因，淨土為果

有聽過一種說法，即是「我們一心念佛就好了。」一心念佛，就什麼都不管了？經教免了，戒法廢了。真一心念佛便「好了」？是否只是落為不想研究戒法之藉口？蕅祖云：「一心念佛者，必思止惡防非，而專經律學。專經律學者，方能決定往生。」⑳所以，持戒

念佛本來就是一門，目標是一樣的，淨戒為足，而念佛是眼（佛）目，此二是密不可分的。

在上淨土篇時聽到一則譬喻，要超三界有兩種方式，一種是豎超，另一種是橫超，就如同一支竹子有三個結（喻三界），我們就如同竹子中的蟲，要爬出竹子可以直的爬，咬破三個結而出；亦可以橫著爬，就如同竹邊已有洞（喻佛力），只要相信那個洞是可以去的，就可以從那爬出去。真是一個妙喻，確實是如此啊！只要我們相信此念佛法門是可以帶領我們橫超三界的，則必然可以出離。

◎尾聲

每次上《靈峰宗論》的課程時，眞是有爲自己道心充電的感覺，一次次的上課，總覺得能不斷地反省內心、修正自己、揪出自己的過失。此生得遇佛法又出家，眞是如盲龜遇浮木啊！願自己不會白出家一場，雖說不上自己能利濟有情，但不至於令自己當個糊塗的出家人。

蕅祖句句皆會於道心，教我們在心性上下功夫，而非他處。肺腑之言，說之深切。實為只能會意，而無法言談矣！一篇的心得寫下來，亦是寫出對自己修行所許下的承諾。願再回頭看之時，皆能句句落實。

①：《靈峰蕅益大師宗論》卷 4（嘉興藏 36，319b12-15）。
②：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，281a14-18）。
③：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，290b8-13）：「古人發心出家，必矢志參學。由痛念生死事大，無常迅速，此身不向今生度，更向何生度此身。所以三登九上，百城煙水，不憚其勞，念念了當大事，豈肯著相計名，尋行數墨，附葉攀枝，以徒資口耳哉。末世不然，名爲欲續如來慧命，撐如來法門，而不知痛爲生死，惟積學問，廣見聞，冀可登座揮麈而已。」
④：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，290b13-15）。
⑤：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，290b17-20）。
⑥：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，285b6-7）。
⑦：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，285b9-11）。
⑧：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，285b29-c1）。
⑨：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，285b27-28）。
⑩：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，285b25-26）。
⑪：《淨土五會念佛誦經觀行儀卷中．下》卷 2（大正 85，1245a28-b14）。
⑫：《四分律刪補隨機羯磨》卷 1（大正 40，492a12-13）。
⑬：《靈峰蕅益大師宗論》卷 3（嘉興藏 36，317a5-6）。
⑭：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，287c17-18）。
⑮：《靈峰蕅益大師宗論》卷 2（嘉興藏 36，287c18-21）：「蓋菩提心，正出世戒體。大小律儀，則菩提心之相也。發出生死心，降伏愛見，是聲聞戒體。發上求下化心，自調調他，是大乘戒體。發生佛體同平等普度心，是最上乘戒體。」
⑯：《靈峰蕅益大師宗論》卷 4（嘉興藏 36，329a4）。
⑰：《靈峰蕅益大師宗論》卷 4（嘉興藏 36，329a27-28）。
⑱：《靈峰蕅益大師宗論》卷 4（嘉興藏 36，329a5-6）。
⑲：《靈峰蕅益大師宗論》卷 4（嘉興藏 36，329a15-18）：「有戒無定慧，墮欲天，有戒定無慧，墮色無色天，有定無戒慧，墮土木金石，或空散銷沉，有定慧無戒，墮邪魔神鬼，有慧無戒定，不免三惡道苦。」
⑳：《靈峰蕅益大師宗論》卷 3（嘉興藏 36，316c27-28）。

壹同女眾佛學院
102學年度大學部暨高中部插班招生簡章

一、宗　　旨：以傳統中國佛教之叢林生活教育為典範，依戒定慧三學總持培育悲智相成、解行兼修之真實正法僧才，續佛慧命。

二、教育方針：(一)培養品德高尚之宗教情操。
(二)實踐清淨和樂之僧團生活。

三、學　　制：(一)大學部：四年（採學分制）。
(二)高中部：三年（採學年制）。

四、報名資格：(一)思想純正、身心健全，品行端正的出家僧眾及正信三寶未婚信女。
(二)年齡十八歲以上，四十五歲以下。
(三)大學部：高中職畢業以上或具同等學歷。
高中部：國中畢業以上。

五、待　　遇：學雜費全免、供膳宿，日常用品自備。另備有獎學金，供成績優良者申請。

六、考試科目：筆試－大學部：國文、佛法概論（印順導師著）。
高中部：國文、學佛三要（印順導師著）。
口試－口試不合格者，不予以錄取。

七、報名日期：即日起至102年7月31日止。

八、繳交證件：報名表。
學歷證件影印本一份。
身分證(護照)影本一份。
自傳（800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）。

九、考試日期：第一次－102年7月6日。
第二次－102年8月17日。

十、報名地點：新竹市東區明湖路365巷1號（壹同女眾佛學院）。

◎電　　話：(03)529-3238（教務處）　　◎傳　　真：(03)529-3203
◎網　　址：http://yitung.org/　　◎E-MAIL：yitungtemple101@gmail.com

恭賀《大智度論》100卷課程功德圓滿

許俊男（國立清華大學原子科學系榮譽退休教授）

今天（6月8日）是新竹福嚴推廣教育班非常殊勝的日子，因為《大智度論》100卷的課程在今天功德圓滿。應鄭珮瑩同學的安排，只好不揣淺陋並義不容辭地在此拋磚引玉，表示一點個人的學習心得，以就教於院長與諸位同學，尚祈不吝賜教、指正。

1、《大智度論》號稱是佛教的百科全書，今天大家有這個因緣聽聞福嚴推廣教育班的這門課程，尤其是能夠聆聽對《大智度論》學有專精之厚觀院長的教授與指導，更是莫大的雙重福報。

2、據沈文筆同學提起，《大智度論》課程是院長在七年前主持台北慧日講堂時開始，直到今天把 100 卷全部講完，歷時整整七年，應該是可以列入金氏紀錄的。相信在座有不少上完完整七年的菩薩同學，尤其是慧日講堂的同學，在此表示無比的讚歎。新竹這邊多是於四年前開始聆聽視訊的同學，因爲從第 42 卷〈集散品〉開始，福嚴推廣班才有視訊同步教學，但這種「由慧日始而福嚴終」的有始有終，呈現出「福慧雙全」，更顯得別具意義。

3、感恩院長有始有終的堅持，以及由一群自動自發且默默奉獻的志工們。記得以前我們在學校時，有時會聽到有研究生抱怨：「學生是教授的廉價勞工。」殊不知參與服務是絕好的學習機會，因爲參與者不但可以做中學，除了觀察表相之外，更能體認深不可知的微細部分；因此更瞭解自己尊重他人，還可以學到教授的通天本領，何樂而不爲？相信參與的志工們也會獲得相同的學習效果，即使只是從師父們那裡學到一點皮毛，也已一生受用不盡了。

4、非常感恩院長每次上完課之後會留下 1 小時的時間讓同學們提問任何有關佛法上的問題；承蒙洪麗鳳同學的禮讓以及院長的不嫌棄，每次都有機會整理提問問題。當學生在整理提問問題時，有如洗三溫暖，因爲遇到有

些名相不懂時，還得找資料釐清，有時會發現自己所提的問題很幼稚，但這些都在院長的包容下化解尷尬於無形，更不必擔心會被誤解爲是不是在踢館。所以學生很珍惜這一堂非常難得的類似學校裡的書報討論課。

5、以下謹再列舉個人一些有關《大智度論》的學習心得與菩薩同學們一起分享，並歡迎指教：

(1) 編寫的授課講義在學術上有很高的嚴謹性及價值性。例如科判的細分，有助於同學掌握經論之架構及重點。

(2) 文獻學上的引經據典，無懈可擊。例如在經文的腳注上常引用其他譯本的譯文以方便對照。隱藏在背後的其實是院長指導的福嚴法師群長期且大量人力、物力和時間的投入。

(3) 可發現不少有趣的漢文佛典語言學上的特色，例如「將」字有「帶領、使喚」等意思，「腳注」的「注」字原是三點水，「穩」與「隱」字可通用，「功不唐捐」的「唐」字是「徒然」的意思，「不」字有時與「否」字相通，「頗有？」為「是否有？」的意思。還有重疊詞的使用，例如「數數」、「無等等」（無法比擬）、「各各」（加重語氣）的一再出現。另有「言語道斷、心行處滅」這句話花了不少時間才對它稍微有一點概念。

(4) 佛法上「熏習」兩個字給予我們很大的鼓勵，所謂「熟能生巧」。學習佛法只有一次是不夠的，需有多次的熏習，引用院長常鼓勵大家的一句話：「熏習就像煙囪一樣，熏久了就黑了。」讓我在學佛路上更有信心。所以，《大智度論》的課程雖然暫時告一段落，但對同學們來說，值得把它當工具書來使用，以及有計畫地一次再一次的複習，因為寶藏已呈現在我們眼前，不繼續挖寶豈不可惜？另一方面就福嚴來說，這門課程的結束也是另一新的開始，值得思考的是，如何在後製上予以持續，如何推廣這個珍貴的成果，讓其繼續發揚光大。

(5) 最後有一件事情讓學生很感動，就是福嚴無私的在網站上公開授課講義、MP3 及影音檔供大眾閱覽（http://video.lwdh.org.tw/）；但建議在引用講義內容時不要忘了把出處標示出來，以示感謝與尊重。

活動回顧及預告

活動預告

4月

- 04/29~30　福嚴佛學院校外參學
- 04/24　福嚴佛學院傳妙法師、如暘法師及如諦法師代表學院出席出席朴子聖善寺開山住持「真一和尚尼圓寂追思讚頌大典」
- 04/17~18　福嚴校友會第五屆第二次幹部會議暨幹部聯誼
  地點：屏東縣潮州妙光禪寺 (詳閱 p.64)

5月

- 05/09~10　福嚴佛學院教務長傳妙法師代表學院出席香港慧瑩法師圓寂法會及圓寂追思讚頌會
- 05/12　福嚴佛學院參加慈濟浴佛大典
  地點：新竹聯絡處、台北中正紀念堂
- 05/18　福嚴佛學院暨壹同女眾佛學院聯合論文發表會

6月

- 06/29　福嚴佛學院暑假開始
- 06/28　福嚴佛學院第六屆研究所畢業典禮暨 101 學年度下學期結業式
- 06/24~26　福嚴佛學院禪三共修
  / 開恩法師指導
- 06/16、23　印順導師思想巡迴講座暨座談會【高雄場、台北場】
- 06/02　福嚴佛學院金剛法會

活動預告

7月 暑假期間

8月 暑假期間

9月
- 09/02 福嚴佛學院暑假結束
- 09/06~08 福嚴佛學院佛三共修／如暘法師主持
- 09/09 [1]福嚴佛學院 102 學年度上學期始業式
  [2]福嚴推廣教育班第26期正式上課(詳閱p.31)
- 09/21~22 第 24 屆全國佛學論文聯合發表會
- 09/25 福嚴校友會第五屆第二次校友大會

圖／壹同女眾佛學院 提供

圖／壹同女眾佛學院 提供

福嚴校友會

第五屆第二次幹部會議

編輯組

福嚴佛學院校友會「第五屆第二次幹部會議」於2013年4月17日在屏東縣潮州妙光禪寺住持見引法師及全體住眾、護法信徒的協助與配合中，順利舉行。本次會議由校友會會長傳妙法師主持，出席幹部約30人。

本次會議共有三項決議：

1、決議「第五屆第二次校友大會」相關事宜：

(1)日期：2013年9月25日（農曆8月21日）星期三。

(2)地點：苗栗縣三灣法華寺。

(3)主辦屆別：第8、9屆。

※「開會通知單」預計於8月投遞。

2、推舉「福嚴校友會第六屆會長、副會長」候選人：

(1)會長候選人：

- 會常法師（第11屆）
- 傳妙法師（第7屆、現任會長）

(2)副會長候選人：

- 德松法師（第3屆）
- 如華法師（第2屆、現任副會長）

※謹訂於2013年9月25日「第五屆第二次校友大會」中票選。

3、「福嚴校友會LOGO」初選：

經與會幹部投票表決，從3位設計者的7件作品中選出3件，入選作品如下頁所示：

設 計 者

許沛晴

設計理念

(1)以「聚」爲意象，用線條勾畫出僧侶維繫道情、法義交流，傳承印順導師的法脈，住持正法，並以印順導師的墨寶「福嚴」做CI的設計。

(2)三小點代表佛、法、僧三寶，以佛陀的教言宏揚佛法。

設 計 者

本修法師

設計理念

(1)以印順導師的墨寶「福嚴」做CI的設計、並傳承印順導師佛在人間的「人間佛法」「不忍聖教衰、不忍衆生苦」和合僧侶，維繫道情、法義交流，住持正法。

(2)三小點代表佛、法、僧三寶，以佛陀的教言宏揚佛法。

設 計 者

葉玉堂

設計理念

(1)沿用原印順導師親筆所寫福嚴二字，象徵導師創舍精神。

(2)「福嚴」——意「福慧莊嚴」，比丘僧團是爲世間福田，帶給衆生智慧、清淨且莊嚴，是爲世衆種福田之處。

(3)菩提葉形——是爲星月菩提樹葉，象徵夜睹明星、智慧與覺性。

(4)菩提葉底——搭襯「福田衣」專屬之網狀衣紋，意在闡達法衣之田，長養法身慧命，堪爲世間福田之意念。

※初選作品謹訂於9月25日「第五屆第二次校友大會」中由全體出席校友決選。

印順導師思想 2013 巡迴講座暨座談會

成佛之道

新竹福嚴推廣教育班

馬來西亞北海華嚴講堂

圖／馬來西亞彼岸法音佛教會 提供

《福嚴會訊》電子雜誌
http://issuu.com/fuyanjournal

ISSN 2070-0520

印順導師法語

一切煩惱、惡業，從六根門頭來，所以要守護六根。這不是閉眼不見，塞耳不聞，而要在正念正知。