

溺水的小孩

談道德延伸範圍

■ Peter Singer · 黃資雅譯

為了激發學生對助人倫理的思考，在課堂上，我請學生們想像，在他們來學校的路上會經過一個淺淺的池塘，有天早上，你看見有個小孩掉進池子裡了，如果你伸手救他，你將弄得一身髒，還要回家換衣服，而且一定會趕不上第一堂課。

我問，你有義務停下來救這個孩子嗎？我的學生們異口同聲說，有。弄髒衣服和錯過第一堂課，完全比不上拯救一條生命，他們覺得在這情形下，沒有藉口不下水去救這孩子。那麼，如果週遭有其他人，但他們都沒有採取任何行動，這會影響你是否該救這孩子嗎？不會，我的學生們都認為其他人不盡他們應該盡的義務，不代表他們自己也可以。

在了解學生們對義務的看法後，我問，那如果這個小孩在很遠的地方，也許在其他國家，但同樣的，他在生命攸關之際，你有能力去救這孩子——在不需要付出多大的代價，絕對不會影響你的安危之下——你有義務救他嗎？幾乎所有的學生都說，距離和國籍不構成任何差別。我說，事實上，時時刻刻，我們每個人都在這路過池塘的處境裡：我們都有能力救人，只要付出一點點的代價，我們可以救很多大人和小

Peter Singer 在全球最具創意與影響力的 TED 知識分享平台，演講「為何與如何成為有效的利他主義者」。（網路照片）

孩，他們都在性命危急之中，如果我們不行動，他們都會因此喪命。而這一點點的代價不過就是一張新CD的錢、一件新衣、一頓飯、或一場音樂會。這一點點的錢透過像樂施會（Oxfam）這樣的機構，你能拯救一個在遠方需要援手的人。

討論到這裡，學生們開始提出現實考量：可是，我們怎麼確定我們的捐款可以達到需要的人手上？不是有很多捐款都花在慈善機構的人事成本上，浪費掉或貪污掉？人口暴增不才是核心問題嗎？我們難道不該先處理核心問題再來救人？這些問題都有答案，而我先給你一個簡單的回答，就算有一大部份的捐款被浪費掉，這個助人的成本是如此低，即使只有一部份真正達到需要的人手中，你仍是在救命，不痛不癢地救命。

「在我不需要付出什麼很大代價的情況下，我有義務去救一條生命。」其實，我很訝異幾乎沒有半個學生質疑這個想法。他們似乎都已達到WH Lecky的道德延伸範圍（expanding circle）裡的最終境界。WH Lecky在19世紀末提出，人類對他人的道德感與關切通常從個人開始，適用到家人，擴展到同一階級裡的他人、然後延伸到國族同胞、區域、最後到全人類和非人動物。在這說法下，很驚人地，我的學生們到已達到最終境界，當然，想法和行動是兩回事，而造成行動與想法不一致的原因也很多，我稍後會回到這問題上。

這個世代，是我們人類第一回能以全球角度來討論社群與責任。在古往歷史上，我們只能影響同一個城市或村落裡的人，即使是國王，也通常沒有能力企及其他國家的人。當Hadrian統治羅馬帝國時，他的疆域只涵蓋當時人所知的範圍，然而今日，當我離開倫敦（一個羅馬人不知道何處的地方）、坐上飛機，從羅馬帝國的一端，往另一端橫越，羅馬帝國的版圖連目的地新加坡一半的旅程都不到，更別說，跟澳洲（我的家鄉）的距離相比了。除了對距離的無能外，古往的人也無法像今日的我們，在分秒之間就能與遠方的人互通訊息，他們對於在地球另一端災害、戰爭、屠殺的受難者，很難及時伸出援手、造成任何影響。當他們聽到消息的時候，為時已晚，或者受難者在沒有幫助下倖存。在這樣的情況下，「慈善事業應從自身周圍開始」說法是適當的，畢竟在古往社會，一個人的能力所及，不過就是自身身處的村落或城鎮。

及時通訊與飛航交通改變了人與人之間的距離。今天，電視機前的兩億人口可以看見饑荒中乞食的孩童，可以看見逃離暴政或動亂、尋求安居之所的難民。這兩億的人口，很多人也有能力可以改善這些他們眼前所見的電視機畫面。我們幾乎每一個人都可以掏出信用卡，打個電話給慈善組織，援助這些組織飛到災害現場，去發送食物和醫療用品。國際間的

合作，有如聯合國，也都有能力遣送部隊去保護可能遭受屠殺的人民。

無論世界何處，我們都能參與以及影響當地人民的命運，而這能力，決定我們的責任。今日科技發展造成的公害規模，也是過往史無前例，亟需國際合作來面對的。古往人類的活動難以動搖大氣層和海洋，然而近世紀，我們學到了很多教訓——我們知道氯氟烴會傷害臭氧層，而碳排放使得氣候難以預測地變化，加劇海平面上升。我們一度以為海洋資源浩瀚無窮，而今捕魚船隊已枯竭魚群，海洋資源是否能復原是一個問號。在全球相連的網絡下，洛杉磯的消費者可以從消費行為影響澳洲的癌症患病率，將孟加拉的土地種滿花生，迫使泰國漁民放棄漁業、投入曼谷工廠工作。

世界各地緊密連結說明了一個全球倫理的必要性，一個對待到地球上每個人都通用的倫理，沒有國族、區域分別。這是一個虛幻的期待嗎？我可以告訴你，不是。

在滿足基本需求後，現今人類社會充斥著空虛徒然的氛圍。宗教和共產主義的敗退下，自由市場與消費主義進駐，寫下我們生活的步調：消費、賺錢、再消費、再賺更多錢。然而，看看那些在金錢競賽上遙遙領先的人，他們不見得感到心靈富足。我們有充足的科學證據指出，當我們基本需求滿足後，

更多的物質，並不能帶來更多的幸福感，這和哲學家千年以來所說的一致。

記得1986 Ivan Boesky的案例嗎？這名華爾街交易致富的百萬富翁，因為內線交易被起訴。Boesky在犯案時，已萬貫家產，他為什麼還要鋌而走險呢？六年之後，內線交易案被破，已和Boesky疏遠的太太Seema在美國ABC Network's 20/20節目上，與Barbara Walters訪談中，公開她先生犯案的動機。Walters問Seema，Boesky是否是個奢華的人，Seema想想後回答，不是，他一週工作七天，非常投入，根本沒時間享受他所賺到的錢。她憶起，在1982 Forbes雜誌第一次將Boesky列進美國巨富名錄裡時，Boesky看起來很不開心，Seema以為Boesky不喜歡被公開列在雜誌裡，Boesky說：「不，不是，那不是讓我不開心的原因，我們什麼也不是，我們什麼也沒有，我們在名單最底端，我跟你保證，我絕對不會再讓你這樣丟臉，我們下次絕對不會待在名單底端。」

如果這是成功的定義，我們不該苟同。這種成功不但沒有帶給Boesky心靈富足，更讓世人誤以為這是幸福祕方，忽略這樣追求的背後，代價是社會公義與環境。我們不該繼續把人生目標定為賺錢或消費，留下地球一堆垃圾。

我們通常認定道德倫理與自身利益是相衝突的：那些透過內線交易致富的人完全受自身利益驅使，沒有道德概



Peter Singer說：事實上，時時刻刻，我們每個人都在這路過池塘的處境裡：我們都有能力救人，只要付出一點點的代價，我們可以救很多大人和小孩。（網路圖片）

念。然而，爲了自身利益選擇一個薪資較高的工作是應該的，即使這個公司製造環境污染、以及生產沒有真實用處的產品。而那些受良心譴責放棄高薪的人，或將可觀財產做公益使用的人，我們認爲他們在爲他人犧牲。是嗎？我認爲不是這樣的。

很多人會說，人不太可能從掙錢消費的生活模式，轉到以道德爲基準的人生跑道，相信這可能性的人很天真。但是這樣的轉換，其實是對空虛人生的真實答案。近世紀開始，人生的虛無，不再是過往哲學家們論辯生存意義後，令人失望的答案，而是很多人天天面對的現實。這個罪魁禍首很可能是對自我利益的過度強調，或是自我利益這個概念在根本定義上的錯誤。這個詞通常被定義爲，個人的快樂與滿足；而自我利益的追求，便是任何著眼於滿足個人快樂的行動。然而，追求自我利益的生活很容易弄巧成拙，古老的哲學告訴我們「享樂主義是自相矛盾的」：愈追求，

便愈需求，永不得滿足。人性幾千年來沒有改變多少，這哲學仍然一語成讖。

道德倫理爲享樂主義的矛盾提供解決之道。道德的人生，將其他人的利益也考量，賦予個人生命更多的意義。尋找道德與自我利益追求的平衡，這樣的古老智慧，在今日多爲憤世嫉俗的人所嘲諷。但是，追求道德的人生，不是無憑據、過於理想的，有愈來愈多的例子向我們指出，具有道德反思的生活，很可能對個人而言，亦是好的生活。在人類旅程裡，從來沒有一刻像現在，在飽暖之後，道德指引的人生，成爲人生虛無的難題，一個如此清晰的答案。

在物欲追求爲潮流的社會裡，決心過一個道德的人生，可能比你想像的還激進。在與盧安達的食物短缺困境相比，想在澳洲頂級莊園品嚐美酒的欲望不值一提。然而，這不代表道德的人生與享樂完全脫節，這只表示，我們的優先順序改變了。所有對時尚產業的投入與風靡、舌尖味蕾的無止盡追求、名牌跑車的市場創造與支持——只要我們心繫那些我們伸手可救的生命，這些追求都可以變成次要的，而非必要的。如果我們能延伸道德的適用範圍，讓更高的道德感普及存在於每個人，那麼我們便很可能根本上改變我們的社會。 ●

——原文出自The Effective Altruism Handbook，

譯文載於EA中文社群網

介紹「有效利他主義」(Effective Altruism)

■ Peter Singer & William MacAskill · 黃資雅譯

嘿，歡迎來到有效利他社群！你正在閱讀的東西，是我們認為這個世界上目前最重要、最令人期待的一章！

什麼是有效利他主義？

有效利他主義的基本思想是，追求人的一生所能成就的最大善，有愈來愈多的人對這樣的追求產生共鳴，而有效利他社群也蓬勃發展中。有效利他主義包含：

- 1、對於任何對社會有益的行動保持「開放」的態度，採取可以帶來最大善的行動。
- 2、用「證據」來找出能帶來最大善的行動。
- 3、將「利他」做為人生中極為重要的一部份。

這是什麼意思呢？

人的一生大概有八萬小時貢獻給工作，聽起來很多，可是跟世界上充斥的各種問題（極端貧窮、全球醫療、氣候變遷、性別不平等、動物的苦難、戰爭……）相較起來，八萬小時顯得渺小無力。

有效利他主義不僅是一個抽象的哲學概念，而且是一個蒸蒸日上的社會運動。圖為慈濟援建非洲自由小學的簡易教室。（網路圖片）

這些都非常迫切需要解決，可是沒有人可以窮盡一生，便改善世上所有問題。我們只能排出優先處理順序，問自己：在所有我可能改善的問題中，哪一個我可以造成最大的改變？

這個問題很難回答，但是有愈來愈多的研究組織開始試著找出答案：

◆ GiveWell的研究旨在找出成本效益最高的公益慈善團體。

◆ The Poverty Action Lab and Innovations for Poverty Action進行嚴謹的科學調查來評估各種發展項目方案。

◆ Animal Charity Evaluators致力尋找成本效益最高的動物保護團體。

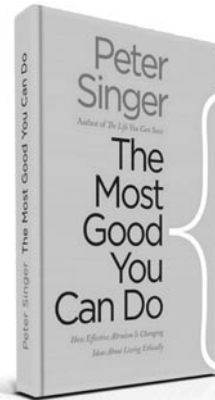
◆ The Copenhagen Consensus Centre搜集經濟學家意見，衡量什麼行動能帶來最高社會效益。

◆ The Global Priorities Project進行議題研究，尋找目前哪些議題上，我們可以帶來低成本高效益的影響。

◆ 80,000 Hours提供職涯量身建議給想找出怎樣能帶來最大善的人。

從這些組織的研究結果，我們發現，改變世界的能力來自於每一個人。從每個月捐出一部份薪水給最有效的慈善公益團體，到完全轉行投身更能有效利他的職業，我們每個人，都有可以改善數千人的生命的能力。

在短短幾年間，有效利他社群的行善成果非凡：透過Giving What We Can組織的努力，美金兩億五千萬資源將



Peter Singer的新書*The Most Good You Can Do: How Effective Altruism Is Changing Ideas About Living Ethically*開宗名義闡明：什麼才是最具效益的利他主義，我們應向什麼機構捐款，怎樣才能確保自己所作的能確切的幫助全世界。（網路圖片）

幫助最有效的公益慈善團體來進行他們的工作；The Life You Can Save組織的提倡下，超過一萬六千人承諾將薪水的一部份投入國際扶貧；GiveWell已募了美金三千萬以上的捐款，還輔導GoodVentures（一個有資金美金3億的基金會）進行有效捐款。這些數字表示我們已將一百多萬張蚊帳發送到需要的國家、治癒了六百萬孩童身上的寄身蟲，提供了超過一千萬的直接金援給為極端貧窮所苦的群體。我們知道，這些數字都會繼續成長。

除了募得了大量款額外，我們也看見很多其他行動帶來的成果：數百個年輕世代、以利他為志業的人，採取80,000 Hours的建議，投身能帶來最大善的職涯；Centre for Effective Altruism的研究，提供政府政策擬定的建議；英美報

章雜誌競相報導有效利他主義，傳佈這個理念至各地；還有眾多的社會企業與非營利組織，因為有效利他主義的影響而成立，且在行善上已有顯見的成績。

有效利他主義社群的行動有什麼？

帶來社會效益的行動有很多種，很多有效利他者認為在他們的情況下，捐款能帶給社會最大善，Aveek Bhattacharya和Catriona Mackay便是其中之一，他們捐出薪水10%給最有效的公益慈善團體。更令人欽佩的是Julia Wise和她的先生Jeff Kaufman，分別為社會工作者和軟體設計師，每年總共捐出薪水的50%來行善。

在其他情況下，以下的選擇也很可能讓一個人成就他/她所能帶來的最大善，這些都是在有效利他主義影響下做的決定：成立一間負擔社會責任的公司：Wave公司的成立，大大減低美國移民將薪水寄回家的手續費。

成立一間非營利組織：Joey Savoie和Xio Kikauka發覺學校教育沒有教他們想學的技能，他們離開學校，成立Charity Science，為最有效的公益慈善團體籌募資金。

從事研究：Holden Karnofsky和Elie Hassenfeld辭掉在Bridgewater避險基金的工作，以成立GiveWell來評估公益慈善團體的有效性。

從事政治：Habiba Islam選擇讀法



Peter Singer在網路開放式免費課程MOOC學院，開設「實踐有效利他主義」線上課程，討論有效利他主義的基本理念與實踐意義。（網路圖片）

律，在策略諮詢部門累積經驗，準備投身政治。

從事宣導教育：Julia Galef和Anna Salamon成立Center for Applied Rationality，幫助民眾提升理性思考和決策能力。

有效利他主義從哪裡開始的？

這個思想是從經濟學、心理學、和道德哲學發展出來的，以下為先驅：

發展中國家的援助方案進行，愈來愈重視證據——什麼有效、什麼無效，搜集證據來決定什麼是值得執行的援助項目。Poverty Action Lab使用的隨機對照試驗是其中一種搜集證據的方式，這個方式大大提升了援助項目的水準。

心理學家Daniel Kahneman（《快思慢想》一書作者）和Amos Tversky對啟發法/情意的捷徑（heuristics）和偏見的研究貢獻。這個方向的學術研究指出人類理性的不可靠，以及各種克服不理性的方式。

Peter Singer和其他哲學家發展的道德論，使用「延伸的道德適用範圍」概念，指出人不只有義務捐出自己所得來助人，也有義務幫助遠在其他國家的人、未來的人以及非人的動物。

從這些開始，有效利他主義發展出更多社群和組織。2007年，GiveWell為評估慈善團體的有效性而成立，2006年開始，LessWrong，一個倡導理性的社群，為了帶來最大社會正面社會效益，討論改正偏見的方法，以提升決策能力。

2009年，Toby Ord和William MacAskill成立Giving What We Can，為了鼓勵人捐出一部份薪水至有效的公益慈善組織。因為Toby Ord發誓每年捐出所有超過\$28,000的薪水，Giving What We Can獲得大量媒體關注，也吸引了在世界各地原本就有類似於有效利

他主義想法、卻苦無同類的人。因為GiveWell、LessWrong和Peter Singer的讀者的支持，這個社群茁壯迅速。

同時，除了對捐款效益最大化的執著，有效利他社群也開始思索如何將自己一生做為有效利他的資源，選擇能帶來最大社會效益的職涯。2011年2月，80,000 Hours在這背景下成立，有效利他主義做為一個社會運動的雛形也形成。因為Centre for Effective Altruism的設立，「有效利他主義(Effective Altruism)」名稱在2011年12月正式確立。2013年5月，在Peter Singer的Ted Talk之後，這個詞逐漸風行。

我可以如何參與？

最簡單的行善方式是定期捐款支持GiveWell推薦的公益慈善團體。就算你的薪水不高、貢獻看似薄弱，在最有效的捐款之下，你的每一分錢，其實都可以產生很大的效用。

最簡易的參與方式是加入臉書社群，和社群裡的人聊聊。有效利他社群極為活躍，很多思想、活動不斷激盪，如果你想多多了解這個社群，找人聊聊是最直接的。因為我們都朝著同一個目標努力，有效利他社群非常樂意互相幫忙，一起討論如何能更有效地行善。

此外，你也可在Giving What We Can或The Life You Can Save承諾捐款，前者鼓勵10%以上的捐款額、後者則視



Peter Singer，效益主義哲學家、普林斯頓大學生物倫理學教授，於2005年被《時代周刊》選為世上一百位最重要人物之一。應昭慧法師之邀，將於五月來台，為本院舉辦的國際會議作專題演講。

你的薪水多寡而定比例。也歡迎使用 80,000 Hours 的一對一職涯諮詢。

【附錄】EA Handbook 內容介紹

有效利他英文論壇 (<http://effective-altruism.com>) 裡有很多適切介紹有效利他主義的文章，本書為這些精選文章的編錄。

本書分做四個章節，第一章介紹有效利他主義的思想：Peter Singer 的道德論強調我們有義務幫助其他受苦的人；William MacAskill 告訴我們有效利他主義與傳統的利他主義不同之處；Eliezer Yudkowsky 解釋人類先天的偏見對行善決策的影響；Julia Wise 分享她如何在利他與自利間平衡——有效利他行為不該帶來犧牲與不甘願的感受，反之，應該是令人興奮的。因為活出有利他主義的人，是改善世界的人，這是振奮人心、很有影響力的。

第二章的主題是公益慈善評估：Scott Alexander 介紹「有效公益慈善」的概念，有效指的是一分錢可以換得的最大效益；Dan Pallotta 解釋為何「行政支出做為審核一個公益慈善組織的指標」是不恰當的；Holden Karnofsky 提出解決一個我們沒有相關知識的問題的困難之處；Katja Grace 討論量化效益的難處與其重要性；最後一篇是 GiveWell 的 Elie，告訴我們 GiveWell 的頂尖公益慈善團體有哪些。

第三章關注職涯選擇：William

MacAskill 闡述支持「薪力行善」的論點；Carl Shulman 指出投身科學研究帶來最大社會效益的可能性；Ben Todd 提供一個架構，來評估不同職業的最大社會效益，也列出 80,000 Hours 目前推薦的職涯選擇。

第四章探討議題選擇：GiveWell 解釋為何國際扶貧（通常指發展中國家）比富裕國家來的重要；Peter Singer 告訴我們動物福祉應該被重視的原因；Matt Wage 認為有效利他社群的發展本身就是很值得支持的議題；Nick Beckstead、Peter Singer 和 Matt Wage 說明全人類毀滅性危機如何可能是我們應該投入資源的議題；最後，Luke Muehlhauser 總結四個有效利他社群目前關注的議題方向。

最後一章，各個有效利他組織將帶入本書列出討論的思想，試著告訴你，你能採取哪些具體的行動，來起身改變這個世界。

祝旅程愉快！

——原文出自 The Effective Altruism Handbook，

譯文載於 EA 中文社群網

利他主義之意義與根源

■ 李瑞全（國立中央大學哲學研究所教授）

(一)

人類作為一社群物種，人與人之間自有許多共同生活的必要的互助行為。此種合群互助的社會生活是人類在自然界的生存競爭中得以成功的因素之一，也許是最重要的因素之一。許多觀察和研究都指出，人類有一自然感受他人的痛苦或需求而自動自發提供援助。一些心理實驗觀察出小孩在二歲時即表現出幫助他人的行為。此種援助常出於為他人而為，沒有先存在得到回報的計算才做的行為。雖然在幫助他人時，我們常會同時感到喜悅，這或是我們的自然生命中本自有一種對促進生命的健康的行為產生正面激勵的感受，但沒有理由說我們是為了得到這種快樂才去幫助他人，即以得到自我滿足為幫助他人的原因。

人類之能在自然競爭中生存，以至能超出其他物種而成為最優異的競爭生存的物種，與人類能群體合作有很大的關係。最能代表這種評估的莫如荀子所明白表示的：人力不如牛，走不如馬，而牛馬為用，是因為人能群。而人之有異於其他物種的是：人是有氣、有生、有知、有義。義是指人之生而有的稟賦，即能以禮義來結合的群體，因而能發出巨大的群體力量，可以克服一切環境困難，而勝過一切其他物種。以現代生物學的用語，這種能群的特性已是我們生而有的一種本能，可說是在我們的基因中遺傳。

Peter Singer、Tom Regan教授應邀至中央大學哲學研究所演講，與會教授們合影留念。（103.4.28 檔案照片，左起：李瑞全教授、蔡篤堅教授、張璣文教授、Tom Regan教授、Peter Singer教授、昭慧法師、孫雲平教授、李凱恩教授、陸敬忠教授）

任何生物物種都有一種保護自己後代生命的本能，否則此一物種即不可能繁衍下去，應早已滅絕。很多物種都有一種本能的表現，特別是孕育後代的母親，爲了保護自己的下一代而不怕危險，甚至不惜犧牲，以保存下一代的行爲，這在我們觀察到的高等動物尤爲常見。人類也不例外。人類對自己後代的生命似乎有更強烈的愛護的表現。這種願意爲後代的生存有不同程度的自我奉獻，以至自我犧牲，很明顯不是爲了自己的自利或要取得回報才有的行爲。這即是利他行爲或利他主義（*altiusim*）。

在生物界，包括人類在內的高等動物，爲自身之外的他者之自願犧牲奉獻，是自然而有的利他行爲。而這種利他行爲常是伴隨一種對他者的同情共感而出現。這種同情共感的感受力量，是促使我們去行動的力量。但它並沒有先設定如何回報或得益才出現的感受。依孟子之說：我們見孺子之入於井，內心即自然而且是當下即呈現出的怵惕惻隱之心，即是此種同情共感的表現。孟子的觀察指出，這種怵惕惻隱是內心的一種不安不忍，即不忍他人生命受傷害的心的表現，而這無待於所感知的小孩或嬰兒的種族、性別、美醜、階級等，以至無視於有沒有他人在旁觀看到，等等外在因素，而且是當下即呈現，

根本沒有思考反省的餘地。這種怵惕惻隱之內在的隱痛，儒者稱之爲感通。它是一種同情共感，¹最強烈的如母親之感到孩子受傷的痛苦時，母親也有同樣，甚或更強烈的痛苦的感受，是所謂親歷其境式的感同身受。而孟子所說的略爲拉開一些過度激動的等同身受的痛苦表現，或純粹極度的情緒的震動，因爲，孟子所觀察到的是這種感通中還同時含有一種判斷，即此小孩正在面臨一嚴重的傷害……如果掉到深井之內必然受嚴重傷害，以至死亡，因此，此一怵惕惻隱之心即同時提出我們要解救小孩的自我命令，即我有一當下的義務要去救助此小孩，使它脫離此種傷害。這一義務要求是一理性和無條件的要求……實則是還沒有出現反思計劃之前的內心的自我義務之要求。

因此，它同時即具有理性和普遍意義的自我要求，而不只是一純然的情緒的波動，不是在當下變成情緒極度激動而不知所已，甚至自己先倒下去而受害。按孟子所述，此一義務感受出現，即有一自我要求去完成它，以及如何去完成它，由此而帶出我要如何救助此小孩的合理行動，即如何才可以最好地救助此小孩。因此，此是一有感動之情而且有理智判斷和行動的要求在內的一種內心的回應，由於它出於任何考量計劃之前，

1. 此種感通在情感上可相比於西方用詞之empathy，但不只是一種emotional empathy，而且有所謂cognitive empathy，以及compassion之義。此種區分，在論述道德根源和利他主義方面有很重要的意義，和有待詳細的分析，在此不能備述，只隨文表達，略過不論。



Peter Singer教授首度來台，關懷生命協會在凱悅飯店舉行一場歡迎晚宴與座談會，可說是西方「動物解放」與東方「護生哲學」的深度思想交流。（91.11.27檔案照片，左起：Peter Singer教授、昭慧法師、李瑞全教授、性廣法師）

它就是無條件地出現，且帶出我們的義務自我要求，因此，儒者以此為道德根源所在。依此而行即是道德的，違反此自我的義務要求而行即是不道德的。

（二）

依以上儒家之說，這種出於不忍人之心或仁心之感通而來的道德行為，實無分彼此你我。對他人的同情共感的表現，是感動者與他者在一宛如一體的生命共同的感受之下的共同感受，由此而有的義務行動，自然無所謂自利，更無所謂尋求日後的回報之想，因此，它即是一典型的純粹利他的行為。此可見儒家的哲學自然包含利他主義。此種利他實因同情共感的生起時，原無人我之分。這也不是一種很特殊的個別的人或人類的表現，在非人類物種的生物界中，實常有此種表現。如，當動物餵育它的幼兒，如果幼兒受到攻擊或傷害

時，甚至有時候其他生物只是接近時，母獸都會有最巨大的保護的反應。雖然我們不一定能指稱出它的內在情狀，但顯然這是母親感受孩子受到傷害如自身受傷害，以至更強烈的痛苦而來的反應。這種反應似乎不必有理性能力的伴隨，但它自然對當事人有一義無反顧的要求，而使當事人作出強烈的反應，可以為保護幼兒而不惜戰鬥至死。

由於人類心靈具有理性和自覺的能力，我們的同情共感即同時具有判斷和自覺的表現，由感通而有隱痛與行動的動力，由自覺而知這即是我不能逃避的義務。此種自覺應盡的義務的感受常表現為當我們不能回應義務要求之後，常會感到悔疚，或拒絕承認做了有違義務的行為，雖然自知有愧於心，但卻難以面對。由此可見，這種生命之間感通是超過我們對自我的利益之上的自我要求。它很自然形成人類社會的一些最基本的規範。

這種自然而有的同情共感的情狀，可說是普遍的，也反映在人類的不同的文化宗教之內。由於它原是一種無分行動者與受動者的反應，因而具有純粹的利他表現，而且對共同生活和生存的族群整體都具有正面效益，因此也常被認為是正面的表現，是值得嘉許和應該遵守的行為。此在各種極為不同的宗教和文化中都有類似支持和正面肯定這種利他的教義或法律，如不可殺人，反對各

種傷害他人的不道德行爲，而且常正面地鼓勵幫助他人，特別是幫助弱勢和有需要的人的義務要求，反對自私自利的社會規範。

當然，生命也自然會發展出人我的差別，自我保護也是生命能繁衍的重要機制。人類也不能例外，因而人類也常有從自己利益出發的行爲。但這種有利自己的行爲常被規範在不傷害他人的要求之下。但由於有自利的念頭出現，因此衍生出我們的行動是否真能擺脫自利而行的困擾，或人類是否真有利他的行動。這也是倫理學家長期探討的課題。如果我們在無你我之分之前或在無你我之分的情況下即自然而有這種純粹利他的行爲表現，則無所謂人類的任何行爲都必然以自利爲前提。而這實在是我們日常的道德經驗中所常有的事實。主張心理的爲己主義實常是用一種化約主義式的詮釋，以爲在種種明顯的損己而利他的行爲之下，還是有我們不自覺的自利的因素，且是唯一的因素所影響之下的行爲。但這種論述顯然是預設立場和環環論證，理論上不能成立的，也是不合理的詮釋。至於伴隨心理爲己主義而有的倫理的爲己主義也是在理論上不一致，也不成立的理論。此在一般倫理學的課本上已多批駁，茲不在此申述。

(三)

在人間社會內，利他主義常表現

在自動捐助那些幫助有需要的人的公益社群或基金會，在全球的統計中，這種以助人爲目的的社群每年收到的捐助都很龐大。雖然這種捐助常是捐給自己所在的社群爲主，有的是知道所捐助的特定對象，也有是完全不知道捐助的對象，以至許多捐助是給遠在他方的無名的受助者。這種利他行爲在全世界到處都有，而讓人感動的也常不是捐助的數目多少，而是捐助者的純粹利他而且相當克己安貧的表現。雖然這些日常的捐助，也常是捐助者行有餘力之下的行動，不像出自強烈的同情共感的利他行爲，但由於捐助者實無從由此取得任何個人的回報，也實沒有此種念頭才作捐贈，此足以表明，人類具有利他行動的表現是無庸置疑的。

在國際學術上，提出有力的學理論證和具有大貢獻的哲學家是辛格（Peter Singer）。他早期的《動物解放》、《實用倫理學》和論述救災的多篇論文，成爲許多利他主義者和機構的經典，廣泛地促進了全球的解除貧困受災的利他行動，也很有成果。在二十一世紀交接之際，西方不少關懷人道主義和救援的人和機構，開始提出這種利他行動也應著重支持那些更有效益的救援方式或組織，以使這種利他行動有更大的效益，以使更多有需要的人得到更多的幫助。因而有一些組織和團體提出對於捐助應加以有效益的估計，產生多種提供如何

評估各種捐助組織和機構的利他效益和評估，以使捐助達到最高的效果。因而開始有「效益利他主義」（effective altruism）之口號。這個名詞正式使用始自支持者在2011年成立的統整的中心，Center For Effective Altruism，陸續有更多團體以此為名。2013年辛格在源自加州矽谷的一個著名的TED（Technology, Entertainment, Design）會議上的主題演講中，正式發揚這個觀念，更進一步促進了利他主義的新運動，影響力極為深遠。辛格和他的同道並不排拒偏於照顧當前的同情共感而來的利他行動，但更強調一種普世的、無私的利他行動，更以達到利他的最大效果為理想，以促使更大力改進人間的福祉。

對於利他行動的支持，世界上各大宗教中都會大力支持。在中國傳統方面，如上所述儒家的論述，不但支持純粹的利他行動，也認可使利他行動達到最高的效果，普利萬民。儒家同時更重視利他行動最原初和最基本的支持利他的同情共感中的具體與普遍意涵。由於同情共感的自然而不同的程度，依此感通的開展，而在不可能共存時，作出愛有差等式的利他表現，實現理一分殊的合理要求。但儒家顯然支持這種感通應伸展到他人：老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，而不會只以自家為界限。孟子實知此一感通並不止於人類，對動物以至各種有情也有感通之道，可以隨我

們的分位而有相應的利他的表現。道家之以天地萬物為一體，即無人我物我之分，其行動自然也具有一般所謂利他的成素，不會以利己為限。人之分割自我與他人，以至自然整體，正是人之自我束縛和陷於無窮的疏離異化的苦難的根源。道家也自然超越自利的限制。

佛教的支持利他行動可說是更為徹底。依佛教本義，既然無我，則人我之分顯然是虛妄，甚至是人生最大的執著，也就無明與苦痛的根源。修行為基本目的是去除無明，去除自我的執著，因而捨身為人幾是必要的修行之路。菩薩之「我不入地獄，誰入地獄」所體現的正是捨己而純粹利他的行為，且進入最多苦難之地獄世界，正是要做最大的利他的布施。而大乘經典中之十地菩薩的修行中，前三地的修行正是以布施與慈悲開始。此種布施自非要受報者的任何回報，而純為解除人間苦難的行為，由此可見佛教對於純粹利他的無條件的支持，而在實踐上，佛教所表現的利他行動，實源遠流長而惠益眾生良多。台灣的佛教界在這方面的努力，所表現出的普世的利他主義，也確見諸全世界。純粹的利他主義，自然無國界之分，也自然祈求使所運用的資源達到最大的效果，在此而言，儒釋道三教都可說同樣完全支持這種「效益利他主義」，也正可與辛格之效益論主張相與為詞，以更增進此種利他主義的高度與廣度。 ●

依佛法觀點，審視「利他主義」與「利己主義」

「利己主義」與「利他主義」

■ 釋昭慧

由於緣起法則中，事情的開展隨著善因緣的牽動，而有著無限的可塑性，所以即使是從旁協助當事者的「護生」行爲，也有它相對的效果與善性的循環。然而這還只說明了「護生」的合理性；合理的事，未必就是必須做的事，「善因緣可以相對改善處境」，這是一個「實然」命題，但「我們應製造善因緣，好能相對改善處境」，這卻是一個「應然」的命題。在後設倫理學有關道德語句的討論之中，如何從實然過渡到應然？這是一個重大難題。更何況，倘只是「必須改善自己的處境」，那還有「自己的強烈欲求」可以爲憑，而「必須改善他人處境」這樣的指令，其依憑又復何在？「護生」，包括消極的不傷害生命與積極的拯救生命、讓他們離苦得樂，這難道是每一個佛教徒（乃至每一個人）必盡的「義務」嗎？

於是我們要進一步探索在倫理學中「利己主義」與「利他主義」的兩種看法，以及對應於此二種主張，如何提供一個「實然」層面的佛法觀點。

昭慧法師陪同李瑞全教授參觀花蓮慈濟靜思堂，與證嚴法師晤面。（94.4.20 檔案照片）

「利己主義」有強烈的「目的論」(teleological theory) 傾向。心理利己主義 (psychological egoism) 認定：所有類人的行為都是出自於「自我關懷」(self regarding)，而且即使是關懷他人，導致自己的效益有所減損，但其目的都是為了讓自己獲得更多更長遠的效益。倫理利己主義 (ethical egoism) 則據以進一步認定：每一個人都應該提昇自己的利益，人們有義務做任何有利於己的事。

但「利己主義」(egoism) 並不等於目無他人的「自我中心主義」(egotism)，如果利益他人可導致己利，那麼利己主義者也會勉力為之，是為「開明的利己」(enlightened self-interest)。例如：交友、誠實、助人、勤奮，這些行為即使眼前對自己不利，但長遠而言都是對自己有利的。所以，利己主義者可能與道德實踐者在表象上的行為無分軒輊。十六、七世紀英國哲學家霍布斯 (Thomas Hobbes) 的整個倫理學和政治學理論，就是建立在「人性是利己」的假設上。他認為「自保」(self preservation) 是人類最根本的欲望，人類的制度只是為了相互節制彼此欲望的無限擴展，以免帶來不利於己的後果。¹

然而事實證明，世間還是有一類

人（我們姑且依佛教術語，名之為「菩薩」，梵bodhi-sattva），老是為了別人，而把自己的事放在一邊；他們無法忍受別人受苦，而且認定自己「應該為了他人而無條件地犧牲自己的利益」。這些人奉行的正是「利他主義」(altruism) 的信念。顯然利己主義的說法即使不全是錯的，而且反應了一大部分類人的心理狀態與價值觀念，但用「全稱命題」（所有人類）以表達之，卻是失之偏頗。

「利己主義」即使不乏實例可以為證，但這並不表示：人類就完全沒有在實然層面，傾向「利他」的自然現象，也並不表示人類在應然層面「利他」的倫理實踐，必然都來自「利己」因素的考量。「心理利他主義」與「倫理利他主義」也不乏實例可以為證。例如：乍見孺子落於河中，奮不顧身勇往救助，有的甚至因此而犧牲了自己的性命。這類感人的故事，屢見不鮮。此諸義行，大都出自對受難人的惻怛之心，而不是慮及事成之後孺子家屬的感激與報酬，以及鄉里傳揚的令名美譽。那些「利己」的外部因素一旦考量進去，人就很難「奮不顧身」了，因為相形之下，內部利己的「自身安全」，當然來得更形重要。

事實可以證明：人類社會中不乏種種損己利人的布施行，在從事此諸善行

1. 以上有關兩種「利己主義」、「自我中心主義」以及「利他主義」的內容，還有西方哲學家在這方面的相互質疑與論辯，詳見林火旺：《倫理學》，頁四九—七〇。

的當下，是完全沒有慮及「利己」（乃至「大我」）因素的。即使這些善行讓人感覺快樂，但越是沒有「利己」動機的善行，它所招感來的快樂就越是強大而殊勝；也就是說：感到快樂，這是從事善行自然獲致的結果，卻不是他們從事善行的原始動機。至於這些事實背後的原理何在？

這些利他主義的事例，同樣只是證明了：「利他主義」反應了另一部分人的心理狀態與價值觀念，但也同樣無法以「全稱命題」，證成所有人類都是如此。

因材施教的「利己之道」

依佛法觀點，心理利己主義與倫理利己主義，只要是不當作毫無例外的絕對真理來看待，確也點出了眾生界的實相。

就心理層面而言，在認知方面，昧於「緣起」法則的眾生，無法體悟得：因緣生滅的現象之中，無有常恆、獨立、真實不虛且可自由主宰之「我」可得；反而本能地錯覺有一「自我」，並以此一「自我」為中心以估量一切，從而產生無可避免的認知錯亂。此一根深蒂固的認知錯亂，名為「無明」（梵avidya）。在情感方面，昧於「緣起」法則的眾生，對於自身的處境必然因自我中心的「無明」，而產生強大的關切之情，是為「我愛」。無明與我愛發為意欲，於

是產生了強大而本能的生存意志。昧於「緣起」的眾生，知、情、意三方面都圍繞著「自我」而轉，於是產生了一種內聚力，使生命本能地牢牢執取「自我」，聚集任何對「自我」有益的質素，排除任何對「自我」有害的因緣。

以胎生眾生為例，從精卵結合的那一剎那，結合精卵（父方與母方的基因）開始，它就不斷地在分列、增長、廣大，並吸納著母體的養份以壯大自己。又復牢牢地抓著這個「自己」，至出胎、長成、老化，乃至死亡，「攬他為己」，將外在有益物質，融攝於自身之中，成為身心統一而靈活的個體。於是新陳代謝自然進行，無時或已；使各種器官順利運作，自動吸收資益生命的各種養份（如：氧氣、水、醣類、脂肪、蛋白質等），排除廢料（如二氧化碳、尿、汗等），對於各種有害狀況，又有神經系統與免疫功能進行預防、捍衛乃至殲滅「敵人」的工作。賴有取識的執受，所以一期生命的身體，得以增長廣大，不爛不壞；一旦識不執受，一期生命才宣告死亡，肉體即成屍身，爛壞腐臭就逐漸產生。

這種牢韌的執取力，必待一期生命告一段落，方才暫告終結，但緊接著還是會在下一期生命中，尋求新的執著對象以為自體，是為「結生相續」（梵pratisaṃdhi saṃtati）。在斷除我愛與無明以轉凡成聖之前，捨棄了此一身心，

立刻又重新執取另一身心，周而復始，無有窮已；譬如獼猴躍樹，放了這一枝，馬上抓住另一枝。對生命存有之所依（身體）安危與共的意念，根深蒂固而莫可阻遏，故佛法名之為「有取識」（梵sopādānasya vijñāna），唯識學依其「執受」義，而名之為阿陀那識（ādāna vijñāna）。

強大的自我愛，使得衆生總是下意識地抓住一個模糊的中心，不斷地從這蒙昧的中心，產生自我意識的漩渦，將具體事物內聚性地捲入意識漩渦之中，名之為「我所」（我所屬或我所有的一切），來作為「我」的表現或「我」的擴大。

例如：「我所有」的身體、衣服、杯子、桌子、房子……；「我所屬」的社團、家鄉、國家、民族、宗教、人類、地球……。這我所的內聚性不斷地增強，相對地就有了排他性——那不是我所，這才是我所；是我所的，就比較愛護他；不是我所的，就對他相形冷淡；甚至為了成就我所，而可以犧牲或攫取他人的我所。這樣透過「自我愛」

而運作的生命，即使形成了「大我」之愛，如鄉親情份、國家意識、民族主義、人類本位、宗教認同……，乍看之下亦能產生「利他」之行，其實還是源自「利己」心理的輻射。²

這種實然層面的「心理利他主義」，使得應然層面的「倫理利己主義」，即使實行「利他」之事，也很難達到「無私忘我」的地步。茲舉三種情形為例：

一、即使如前所述見孺子落於井中的義人，在那個當下能夠忘我地投入救援孺子的工作，也並不表示他任何時候都可以忘卻自己。

二、許多布施者在布施財力、身力之時，確實無所求於對方，但是一旦對方竟然「恩將仇報」，施者還是會有「受傷」的感覺；這比一個陌生人以同樣手段對付自己，會讓人更難以消受，原因即在於：在施者隱微的主觀期待中，曾受惠於自己的人，是不應如此對待自己的。

三、依因果律，廣行利他事業者，必將得到來自衆生的回饋：美好的名

2. 拙著《佛教倫理學》中指出「犧牲小我，完成大我」與「無緣大慈」之差別：「大我」再大，也還是從「我」這個自性情見輻射擴充，並不能真正「無緣——無條件」興慈。為了大我之內的眾生，也許真可以做到「拋頭顱，灑熱血」，「雖九死而無悔」，因為他的自我已擴而為大我的全部領域。然而也正因为如此，我們每見一族群心目中之所謂「民族英雄」，卻是另一族群的夢魘惡魔——既然一己的「小我」都勇於犧牲，然則在同仇敵愾或是爭取大我利益時，這種人是可以將「大我」之外的眾生也一併「犧牲」的。所以「完成大我」的諸多故事，固然可歌可泣，但佛法還是把它歸屬於「我愛」的變相擴充——「我所愛」；伴隨「犧牲小我」而來的往往是對大我的佔領欲、控制欲，對大我與非大我之間入主出奴的偏見、歧視與對立。」頁七八。

聲、巨大的財富、位高而權重。即使在利益他人的當下，施者並無所求於這些回饋，然而一旦那些回饋臨到之時，又往往讓人易於耽著五欲的享受與權力的滋味，導致自己的安逸、貪婪乃至墮落。

「自我」，就這樣地如影隨形，無有窮已！在最嚴格的「利己」意義下，我們甚至可以說，只有轉凡成聖的阿羅漢、聖位菩薩與佛陀，方能因其「無明」與「我愛」徹底銷融，無我、無我所，而在面對境界時，知、情、意都完全超越了「利己」本能的隱微束縛。

既然心理利己主義在眾生界，已屬牢不可破的本能，那麼，以此看待倫理利己主義，人們在倫理行為中，會理所當然地尋求「自保」，或是擴大地追求自己或「我所」的利益，這其實也是人情之常。至於這個利益，究竟是五欲享樂、權力、名聲、長壽，還是生命的終極出路？當然隨各人的價值觀而不等。

佛陀對於利己主義的眾生相，採取的不是陳義過高的苛責態度，而是漸進誘導的教化，他讓熱衷於「利己」的人們，找對真正「利己」的方法，而不要用錯心機，使錯方法，卒至損人而不利己。因此，只要不違背「護生」原則（亦即：消極的不惱害他或積極的

利他），在此前提之下，不妨依正確的方法（佛說「布施、持戒、生天之法」），以獲取當前未來的利益安樂。顯然他是以「因勢利導」的教學方式，讓那些目前還無心尋求生命之究極解脫，或是目前還無有利他悲願的芸芸眾生，以實然層面而言「正確」、應然層面而言「正當」的方法，來尋求自己的利益。

「利己主義」也可以超越五欲之樂而上達於解脫之途。即以佛陀本人為例：他在尚未悟道之前，毅然拋下了太子地位所擁有的一切尊榮，孑然一身以出家修道；這種舉動，表達了他超越五欲享樂、權力、名聲、長壽等等「我所」利益的決心。但修道背後的強大動力，還是有「自我」的影子——他發覺任何生命（當然包括他自己在內），都必然要面臨老病死苦的困境，而且迄無脫苦之道，為此他苦思生命的出路，學習禪法、六年苦行，嘗試探索「解脫」之道。這何嘗不是佛陀在尚屬「凡夫」的階段，對「自我處境」的深切關懷？

當他悟道之後，最初向弟子們「三轉十二行法輪」（梵tri-parivartadvādaśākāra-dharma-cakra-pravartana）³，解析苦、集、滅、道四聖諦——從每個人的貼身經驗（痛苦）說起，進而說明

3. 所謂「三轉十二行法輪」，是指對於苦、集、滅、道四諦的三番教導：第一番解明四種真理，第二番表明自己已證悟四種真理，第三番鼓勵弟子們修道以證悟四種真理。詳見《雜阿含經》卷一五（大正二，頁一〇三下—一〇四上）。

痛苦的根源（苦集）、痛苦休止的境地（苦滅）以及痛苦休止的方法（苦滅道）。他由「此故彼」的法則進一步闡述十二緣起，依然是爲了讓人學習著終結自己生命的「憂悲惱苦」。即使他是如此悲心殷切地爲「利他」而說法，但所說的内容，依然是生命深層的「利己」之道。

這顯示了佛陀深體「緣起」之另一面向：衆生在長劫生死之中，所知、所遇、所習、所學的因素不同，導致其根性意樂有別，所以即使在實然層面，「無我」方爲實相，在應然層面，「利他」方爲究竟，卻仍不可以忽略衆生在未悟緣起之前「有我」、「利己」的強烈心態，以及衆生在因緣法則下所呈現的個別差異。此所以佛陀會因材施教，對利己心切的人，先教以正確、正當的利己之道。

弔詭的是：如果照著這樣的教導做下去，那麼，要不是在追逐世樂的過程中逐漸養成了「利他」的良好習慣，就是在證悟解脫之後，恍然大悟於「自我」的虛幻無稽。易言之，佛陀的「緣起論」教學，無論是在心理層面還是倫理層面，實然層面還是應然層面，都架設了一個從利己主義而達到利他主義的橋樑。

——摘自《佛教規範倫理學》頁73～81

102年瑜伽師地論講座MP3



《瑜伽師地論》的內容等於「全體佛法」，它不僅是瑜伽行派的根本論典，更是一部內容豐富，次第完整的「佛法的百科全書」。

本論所設定的主要讀者，是想要成爲「瑜伽師」的禪觀修學者（而非所有「佛弟子」），它是一部教導瑜伽行者如何「地地邁進、步步高昇」的禪觀教科書。依「十七地」之目次，涵蓋了修學的內容、歷程、方法與成果。

本講座是昭慧法師三年暑期《阿含經》教學的延續，目的不是全面講述唯識學，而是帶著大家來瞭解與學習；論師們整理佛陀一代法教的方法與特色！

法師在講述中著重學派思想的比對，但凡隸屬於唯識學派的特殊法義與思想，都一一列出，詳加解說。

本課程完整講述「聲聞地」初瑜伽處之「種姓地」、「趣入地」以及「出離地」。「種姓地」提出了有關種子新熏、本有的討論；「趣入地」論及趣入涅槃的要件；「出離地」進一步從世間和出世間兩個方向例舉離欲需要具足的資糧。

法師授課緊扣原典，逐字解說。為了幫助學員理解深奧的義理，擺脫名相的束縛，並在課程中穿插相應的生活修道實例，令人以譬得解，一掃迷茫。

這是一部值得學習與典藏的講座，本社特為結集出版，以嘉惠學人！

■訂 價：800元

■出 版：法界出版社 03-4987325

■劃撥帳號：15391324 法界出版社

《你信什麼？》 作者序

勇於對話

■ 古倫神父



昭慧法師應台灣基督長老教會之邀請，同赴德國參加第33屆全球教會日，與古倫神父合影於下榻的Ausspan旅館庭院。（100.6.2 檔案照片）

所有人都渴望自己能擁有充實、美好的生命，能夠獲得幸福。因此，每種宗教都在回應這個渴望。佛教一直都在關心，雖然這個世界充滿了苦難，人們要如何獲得幸福這個問題。耶穌為我們指出一條獲得美好生命的道路。基督宗教和佛教都各自發展出靈修的方法以及靈性生活的路徑，教人們如何離開痛苦，並找到充實的生命。

然而，這兩種宗教各有不同的神學與靈修方法。過去所強調的大多是兩方的差異性與對立性。因此，普遍認為佛教走的是一條自我救贖的道路，而在基督宗教裡，耶穌基督是救主。另一個差異性則在於：佛教是無神論的宗教，基督宗教則相信一個有位格的上帝，他是三位一體的上帝，以三種位格顯現。

在這些對立的觀點中還是有隱藏著些微的真理。然而，只要我們雙方開始真誠地對話，尊重彼此，我們就會發現，強調這些對立性並沒有多大的助益。事實上，佛教也不只強調自我救贖而已。因為，在佛教中也會提到，透過禁欲修行的方式，在神（上界）面前打開自己，藉由上

界之助，獲得救贖。

天主教的第二次梵諦岡大公會議也這麼認為。在這次大公會議的《教會對非基督宗教態度》的第二條（Nostra Aetate 2）中，是這樣描述佛教的：「有如佛教內，根據各宗派的不同方式，承認現世變化無常，呈現徹底缺陷，教人以虔敬信賴之道，去追求圓滿解脫境界，或以本身努力，或藉上界之助，可以達到徹悟大光明之境。」從這個觀點就可以知道，佛教除了非位格的神之外，也承認有位格的神。

不同宗教間，由各宗教成員進行的對話中，會呈現出許多的差異觀點。但是，我們不再強調各種對立觀點。宗教對話應該是讓我們瞭解，不同的宗教卻有共同的責任：從神的角度將這個世界塑造得更人性化。

與其他宗教對話時，重點在於瞭解對方在想什麼，為什麼這樣想。如果我能瞭解對方的觀點，我也能夠重新思考自己的想法，甚至更加深入。成功的宗教對話有個先決條件，那就是，絕對不能夠將自己的思想體系凌駕於對方之上。

在與昭慧法師的對話過程中，我學習到很重要的一點，就是我應該先拋開自己西方式的邏輯思考架構，否則，我就會不斷提出這類的問題：「為什麼是這樣？」「這個世界到底是怎麼產生的？」「什麼是第一因？」這些都是很

典型的西方式邏輯思考的問題，總會問及原始情況或根本原因。

親愛的讀者，這本書是以對話形式為結構，所以，你們也必須用另外一種方式思考。或許，書中的某些段落會缺少邏輯因果推論，因為我們希望能夠生動地呈現出思考的交會，透過傾聽讓彼此的論點有所交集，而不是宗教學的論辯。我們重視的是瞭解對方的想法：對方是如何面對生命、面對神、面對自己的。這樣的對話需要更多專注的心力，多次重複的往返問答，且絕對不可把對方框在自己的思考架構中。

透過這次與昭慧法師的深度對話，也讓我更瞭解基督宗教，在對話中我自問：我們的信仰有何本質相同而只是表達方式不同的相似點？有何根本上的差異？

但是，宗教對話並不是要我們把不同的宗教混為一談，因為每種宗教都有自己的傳統與經驗，以及自己表達信仰的語言。一方面，我們不可將不同的宗教語言混合在一起；另一方面，我們必須透過對話仔細聆聽對方的用語，並思考如何用對方可以理解的語彙表達出自己的信仰。

此外，對話也不是要混淆彼此的立場，但卻可以消除彼此的對立。上帝本身才是真正的真理，在追尋真理的道路上，我們有限的人只能透過有限的觀念和圖像來理解上帝。



博奕條款成功闖關，反賭聯盟與各宗教代表到立法院抗議。（99.1.12 檔案照片）

宗教對話要鼓勵我們，更認真地追尋上帝的真理，但是我們必須知道，上帝是超越所有人類的理解與圖像範疇的，是無以名狀的奧祕。第二次梵諦岡大公會議的《教會對非基督宗教態度》的第一條（Nostra Aetate 1）中指出，宗教對話的意義就是，回答那些「對於今日一如往日，那深深激動人心的人生之謎：人是什麼？人生的意義與目的何在？什麼是善？什麼是罪？痛苦的由來與目的是什麼？如何能獲得真幸福？什麼是死亡，以及死後的審判和報應？最後，還有那圍繞著我們的存在，無以名之的最終奧祕：我們由何而來，將往何去？」

基督宗教和佛教對於神的理解，的確是有部分的異同。兩相對照之下，對追求信仰的人來說，仍是很有幫助的。但是，攜手為這世界而行動，對眾人與受造物付出愛，為公義與和平挺身而出，這些都是兩者共同的目標，是可以一起合作的。為一個更美好的世界而付出努力，這是每種宗教的共同點。在

現今全球化的世界發展中，更應強調這個共識，讓各個宗教能共同為世界的和平、公義、自由與愛，貢獻一己之力。

可惜，我們還是常看見不同宗教間的衝突與對立，甚至發展成恐怖主義或戰爭導火線。相對於這樣的侵略性與敵對性，我們應該透過更多宗教對話的機會，達成彼此和解，讓各宗教都能夠成為這個世界的祝福。

最後，我想要感謝規劃與成就這本書的台灣南與北文化出版社總編輯吳信如小姐。她基於多年出版德文基督宗教書籍的經驗，以及對德國與台灣宗教與文化溝通的熱情，因此規劃了這本由我與昭慧法師合作的書。她除了規劃了本書的基本對談架構與內容之外，且由於我與昭慧法師彼此語言上的障礙，因此她也擔任我們在2011年當面會談的口語翻譯，以及本書的文字翻譯，也就是德文與中文的雙向翻譯。因此，我必須謝謝她全心的付出，這對於德國讀者來說，是非常具創意與遠見的貢獻。因此，本書也充滿了她對人性與信仰的關懷。期待這本書可以在這樣的普世合作下，成為台灣與德國文化與宗教之間溝通的橋樑。



一場真誠且充滿生命力的對話

《你信什麼？》作者序

■ 昭慧法師



《你信什麼？》由南與北出版社總編輯信如姊妹策劃，在德國烏滋堡（Wuerzburg）本篤修會的明斯特史瓦札赫修道院（Munsterschwarzach）內的四塔出版社，昭慧法師與德國心靈導師古倫神父展開宗教對談。（100.6.7 檔案照片，左起：古倫神父、口譯吳信如、昭慧法師）

在資訊豐富、知識易得的網路時代，人們並不欠缺資訊與知識，但今人與古人一樣，總是在生死漂泊之中，深深感歎自己欠缺生命的超越性智慧。

超越性智慧大都來自宗教。而東、西方兩大「世界宗教」，即基督宗教與佛教，倘能作出真誠的溝通與對話，讓民眾從而擷取兩大宗教的超越性智慧，這將是何等令人欣慶的一樁美事！不可思議的是，本書不但具足了「跨宗教」的對話內涵，並且也產生於「跨宗教」（乃至跨國）的實質合作——在台灣南與北文化出版社總編輯吳信如姊妹的促成之下，我竟有此榮幸，而與尊敬的天主教古倫神父，共同完成了這樁美事。

本書的內容，在兩造的對話中，各自使用淺近的方式，表述了彼此的核心教義。例如：宇宙萬有的運行法則、生命究竟的歸趨，以及痛苦與罪惡的根源。我們也各自介紹了兩種宗教的修持原理、方法與效應。我們還真誠地討論兩大宗教的倫理思想，包括根源迥異的系統理論、

慈悲與正義的理論原則與實務操作、個人修持與世界責任的關聯性、「愛」與「性」的差異與連結、對婚姻、離婚、同性戀與墮胎的看法。最後，作為男性修道人的古倫神父甚至直截了當地詢問筆者：您是否為「女性主義者」？對於宗教中的性別歧視，您有何回應之道？

為了把握對話時間，並且為了照顧到讀者的閱讀習慣，這些豐富、多元的對話內容，大都運用著簡潔易懂的詞彙，其實在簡潔與易懂的深層，每一項主題都迴繞著各自宗教的軸心理論而作綿密辯證。「深入」而能「淺出」，要有學問的雄厚基礎，又不流於學術的枯燥艱澀。這是本書所呈現的一大特色。本書看似兩種宗教的代言人，在各自表述彼此的差異，但是在對談過程中，發掘到了人心深處，你又會驚喜地發現：古倫神父與筆者，竟然殊途同歸地表達著「自我完成」並「護念蒼生」的共同信念。就倫理層面而言，我們也在差異性中提煉出了共同性，那就是所謂的「普世價值」。

這種現象絕非偶然，它回應著人心趨向真實、美好、聖善境地的殷切祈求，並且無論生態環境是如何地在相對穩定之中刹那變遷，無論國家與社會是如何地在世代更替之中興衰、起落，向上、向善、向於光明的人心趨向，總是**亙古如新！**

《你信什麼？》再版消息

兩大宗教的相遇，不只是對話，更是扶持與行動！



- 作者：古倫神父、昭慧法師
- 譯者：吳信如
- 訂價：280元
- 再版日期：105年1月
- ◆電話：03-4987325
- ◆郵撥帳號：15391324法界出版社

本書簡介：

在華人世界中，佛教與基督宗教始終是人們信仰的兩大主流。在日常生活中，兩個宗教的「民間對話」早已是一種共處的必然。

基督宗教的古倫神父與佛教昭慧法師的一場精彩對話，不只是宗教，也是西方與東方的文化對話。在兩造的對話中，他們各自使用淺近的方式，表述了彼此的核心理論，也各自介紹了兩種宗教的靈修方法與目的。此外，更真誠地討論兩大宗教的倫理思想與道德價值，甚至涉及許多「敏感」議題：例如「愛」與「性」的差異與連結，或對婚姻、離婚、同性戀、墮胎及兩性平權的看法。

而他們最深切的共同關懷就是：這兩大宗教的信仰力量，如何透過更深切的瞭解、尊重與自主，使其能夠在合作中發揮「大於二」的效果，為受造物的未來而努力，這是兩大宗教不可忽視的責任與使命。

倫理與世界責任

■ 古倫神父、昭慧法師



於「普世價值與宗教對話」國際學術會議舉行《你信什麼？——基督宗教與佛教的生命對話》新書發表會。(102.4.6 檔案照片, 左起: 發表人昭慧法師、主持人葛祥林教授、發表人古倫神父、口譯吳信如總編輯)

昭慧法師

因緣之聚散、離合，導致現象之生滅、成毀。乍看之下，這套自然律，似乎並不能告訴我們：什麼該做，什麼不該做。也似乎不能告訴我們，在不可得兼的情況之下，應該孰先孰後。亦即：「緣起」之為自然界的運行規律，似乎依然無法立即依此以推論出道德原理。

其實不然。「護生」，正是緣起法則下的道德總綱，其理據直接訴諸經驗檢證——生命的共同欲求。因為，既然生命有其「離苦得樂」、「好生畏死」的共同欲求，那麼對應於這種生命的共通特質——緣起的自然律，其倫理上的「應然」之道，也就呼之欲出了。而「護生」，就是在緣起法則的運轉下，作為具足道德覺知力的人類，所應遵循的道德法則。

為什麼呢？原來，因為不能體悟緣起——「無明」，及由此而「趨樂避苦」、「好生畏死」的情感與意志，使得我們煩惱叢生，且時常為此而產生不善的意念、言語與行為。若順著這些負面的生命欲

求來發展，會帶來自己生命與其他生命的無窮痛苦。而且這煩惱、行爲、果報的層層相生，是循環不已、流轉無窮的。這種生命現況，並不符合生命「離苦得樂」的欲求。

進一步來說，在認知方面，昧於「緣起」法則的衆生，無法體悟到：因緣生滅的現象之中，無有常恆不變、獨立自存、真實不虛且可自由主宰之「我」可得；反而本能地依相對穩定的身心，而錯覺有一「自我」，並以此「自我」爲中心而估量一切，從而產生無可避免的認知錯亂。此一根深蒂固的認知錯亂，名爲「無明」。

在情感方面，昧於「緣起」法則的衆生，對於自身的處境，必然因自我中心的「無明」，而產生對自我的強大關切之情，是爲「我愛」。

由無明與我愛發爲意欲，於是產生了強大而本能的生命意志，以及得遂生命欲求的種種執著（是爲「取」），或心念、言行（是爲「業」）。如此，昧於「緣起」的衆生，知、情、意三方面都圍繞著「自我」而轉，於是產生了一種內聚力，使生命本能地牢牢執取「自我」，聚集任何對「自我」有益的質素，排除任何對「自我」有害的因緣。

強大的無明與我愛，使得衆生總是下意識地抓住一個模糊的中心，不斷地從這蒙昧的中心，產生自我意識的漩渦，將具體事物內聚性地捲入意識漩渦



昭慧法師於輔仁大學「修復式正義紀念講座」中擔任發言人，從佛法的角度探討修復式正義與死刑的問題。（101.11.13檔案照片，左起：陳文珊教授、吳豪人教授、林峰正執行長、昭慧法師、吳志光教授）

之中，名之爲「我所」（我所屬或我所有的一切），來作爲「我」的表現或「我」的擴大。源自「我愛」所擴展的「我所」之愛，乍看之下亦能產生「利他」之行，其實還是源自「利己」心理的輻射。

既然利己心態在衆生界，已屬牢不可破的本能，那麼，人們在倫理行爲中，會理所當然地尋求「自保」，或是擴大地追求自己或「我所」的利益，這也是人情之常。

問題是，這種頑強而本能的無明與我愛，可以進一步發展成爲傷己、傷人的雙面利刃。

古倫神父

有任何方法可以從這種負面情況中走出來嗎？

昭慧法師

生命實況依於無明與我愛而自傷傷人，看似無可救藥，佛陀卻因勢利導，順應生命的欲求，而告訴吾人「滅苦」

之道——消極方面避免傷己傷人，積極方面讓自己與他人的生命，都獲得快樂與舒適，是為「護生」。

總之，「自然律」與「自然道德律」的佛法觀點，即是由現象之「緣起」法則與「我愛」之有情通性，推論出「護生」心行之合理性與必然性。亦即：依經驗檢證與理性分析，可歸納出「緣起」與「我愛」的自然律；復依經驗檢證與理性分析，可歸納出依「緣起」而「護生」之自然道德律。

「護生」，乍看之下似乎是純粹的「利他」，然而在「緣起」法則的運轉下，獨立自存的「自己」或「他人」都是幻象。這相對穩定的身心組合，姑且名之為「自己」與「他人」，但在「利他」的運作過程中，往往恰恰達到了「利己」的效益。

然而為了順應生命強烈利己的本能，佛陀還是先教授以「如何利己」的「應然」之道——布施、持戒，由此而巧妙地連結了利己與利他的橋樑。

一、在利己方面，持戒使自己的言行有所節制，而獲致當前與未來生命自在安穩的快樂與幸福。布施使自己在分享資源的同時，感染眾生的喜樂之情，並且招感未來的快樂與幸福。

二、在利他方面，由於「我愛」本能在生命界中普同存在，而生命又與諸因緣相依互存，因此生命的身心發展，或多或少有其溝通渠道，在情感上即發展為

「覺知他者苦樂」的「自通之法」（推己及人、同情共感），此即是利他德行的「實然」基礎。依此利他實相以建構的「應然」之道就是：人應在消極方面，力求節制自己（持戒），以免傷害他者之我愛；在積極方面，應分享資源（布施），以讓他者也能獲得自我之滿足。

對於一個少分、多分或全分體悟緣起的人而言，無論他在名義上是不是「佛教徒」，或多或少都會對相依共存的眾生，產生一種直覺性的同情共感。聖者也是在這樣的情感基礎上，透過緣起深觀而超越自我，從而將「利他」視作自己責無旁貸的「義務」，而不會自矜為一樁「美德」。

古倫神父

佛教中所提的，對所有受造物的同情共感，這對於我們基督徒來說也是一種挑戰。《聖經》裡將此種情操稱之為「仁慈」。耶穌在路加福音書中說：「你們要仁慈，正像你們的天父是仁慈的。」（路加福音六章36節）

耶穌說，具有同情心的人，才能真正瞭解上帝，也才能參與在上帝裡面。他是完全被上帝的靈所穿透的。並且，耶穌也認為，施捨不應該被當成一種美德，想要藉此獲得外界的肯定或當成個人的成就，而是應該「為善不欲人知」，因為這是出於誠心而做的。就此而言，這與佛陀的觀點是一樣的。

此外，佛教「護生」的觀點我也很

同意。非洲之父史懷哲，他也是新教的牧師，就是把「保護生命」當成他神學的中心價值。可惜，有時候我們基督徒是用比較侵略性的角度，來實踐創世記的第一個創造記述：「要生養衆多，使你們的後代遍滿世界，控制大地。我要你們管理魚類、鳥類，和所有的動物。」（創世記一章28節）

但是，我們卻經常忽略在第二段的創世記述中，上帝對人類的要求：「主上帝把那人安置在伊甸園，叫他耕種，看守園子。」（創世記二章15節）在這段經文中，上帝要求人類照護、保護和看顧地球。

顯然，第二段的創世記述是比較符合佛教的「護生」觀點。從「護生」觀點所衍生出來的倫理，在佛教或基督宗教中都可以導引出類似的價值原則。

昭慧法師

您剛剛提到的倫理觀點，可以如何運用到「打造」與「影響」世界呢？

古倫神父

基督宗教不是一個只注重靈修的信仰，而是一條關注世界樣貌與世界關係的實踐道路。耶穌也差遣他的門徒進入世界，讓他們以他的靈來改變世界，把光帶到世界，成為地上的鹽，藉此更新、活絡這個社會。從耶穌門徒身上要使整個社會獲益。

耶穌的教導都具有倫理的面向。在馬太福音中，最重要的倫理面向就是人

與人之間的和好，以及人與受造物之間的和好。

而路加福音強調的倫理面向就是正確管理錢財，並且與人分享自己的財富。耶穌同時也是智慧的導師，他指示我們如何邁向豐盛生命的道路，以及我們如何在世上生活的道路。

我們可以把耶穌在「登山寶訓」中教導的「八福」與佛陀的「八正道」類比。這兩者都涉及一個美好、豐盛的生命。但是，對基督宗教而言，很重要的是，我們不是讓這個世界繼續維持現狀，而是應該用耶穌的靈來形塑、打造這個世界，讓世界秩序得以維繫，讓人與人之間彼此團結。我們對這個世界，以及世界的未來都負有責任。

昭慧法師

以基督宗教來說，它的倫理學是與神觀連結在一起的，這是一個很清晰的脈絡。而佛教倫理並不源自於神觀，但還是有其系統性的倫理學與價值觀。

古倫神父

當然，基督宗教的倫理最後還是奠基於對上帝的信仰，但其中還是包含了許多世界上的各類智慧。除了如何正確地與上帝建立關係外，也重視如何正確地對待人的本質，後者與世界各民族的智慧具有共通之處。

昭慧法師

我曾經看過有些基督宗教倫理學家

認為：有神觀才可能有愛。如果一個人不相信上帝，就不可能有道德。

古倫神父

不能夠這樣說。我們可以從不同的觀點來觀察上帝與愛以及上帝與倫理的關係。如果一個人在內心感受到愛，即使他之前沒有想到上帝或神，並且依照內心的愛來行動，那麼，他也會經驗到上帝。因為，使徒約翰已經告訴我們：「那有了愛在他的生命裡的人就是有上帝的生命，而上帝在他的生命裡。」（約翰一書四章16節）這也適用於倫理的層面。能夠循著內在人性法則行事的人，也能夠理解上帝創造這個世界時所定下的創造法則。

哲學家們是從人的本質來發展出倫理研究。神學家則先思考上帝，才來看倫理。然而，不管是神學家或哲學家，最後的結論都一樣：我們所關心的就是，一種在所有文化和宗教都可以找到的倫理。

昭慧法師

就佛教而言，它的倫理學依然有著「愛」的核心價值，但是為了避免與自我之愛混淆，一般都用「慈悲」或是「護生」這樣的詞彙，很少直呼為「愛」。

這份「愛」或「慈悲」的能量，依佛法而言，當然不是承受神恩，而是依於「緣起」法則。「緣起」法則不僅是一種「實然」法則，它也指引了一條

「應然」之路。

首先，每個生命都十分熱愛自己，而「緣起」法則意味著萬事萬物的相互依存，生命也是如此。任一生命都是一種網絡中的存有，亦即在因緣條件的複雜網絡中生起、壯大、衰朽、死亡，因此生命不可能恆常、獨立地存有。

既然如此，在倫理認知上，人就不能只愛自己，而必須對他所會遇的其他生命懷著感恩心，兼顧其他生命的幸福快樂。因為，其他生命也與我相同，深深地愛著自己，怕死、怕痛，期待存活、尋求快樂。

而在倫理感情上，人對其他生命，也會產生一種本能的感通能力，亦即，對其他生命的處境感同身受（「自通之法」）。因為依於「緣起」法則，人從來就不可能是自外於其他生命的絕緣體。生命與生命間的九孔七竅、言語乃至表情，都是各種相互間的溝通渠道。以此而可由「緣起」的實然法則，建構起了「護生」的應然信念。

對於一位智者來說，當他能深觀緣起時，他就能知道「自我」的虛幻，就不應該再抓緊自己，這時他反倒能享受空靈、寧靜、自在、解脫的喜樂。不可否認的是，在深層的禪修中，連呼吸都可以停止，身體會變得非常輕盈，甚至連身體的感覺都消失了，心也會處在一種清涼喜樂的狀態，這是非常舒服的。

但是話說回來，如果一個禪者老是

喜歡處在那樣的狀態，這同樣也是一種我執。當他只是耽溺在禪定的輕安喜樂之中，而無法運用這深厚的定力來觀照實相、體會緣起時，他將只會離群索居，不喜歡與人接觸。這會造成雙重危機：一個是對於世界的冷漠，一個是自己能力的萎縮。

古倫神父

是的。在基督宗教裡也有一種「養生式靈修」。有些成天只想著過自己敬虔的靈修生活的「虔誠」信徒，從他們身上，無法散發出影響社會的力量。他們只會自戀地想著自己的事，這種人的靈修是屬於自戀式靈修。

今天，這樣的人愈來愈多，有些保守的基督徒，他們只關心宗教儀式，或者有些精神陶醉的靈修方式，讓每個人陶醉在美好的感覺裡，透過一些煽情的靈修詩歌，激發人們進入飄飄欲仙的迷醉境界，但他們實際的生命卻絲毫沒有轉變。

昭慧法師

與人的相處之道，乃至生活中很多的知識技能，都是在時常操作的過程中，才會漸進純熟。因此，倘若一個人成天耽溺在禪修的輕安喜樂之中，而不是將禪定力道運用在智慧的開發，那麼長久下來，他可能連基本的語言表達能力，都會逐漸生疏了。這時，與人溝通就變得更為吃力。

所以，禪定成就，並不代表一切

作業都已獲致成就。不會因此增加電腦打字的速度，不會因此倏然懂得烹飪、縫衣、開車、駕飛機，所有這些知識技能，依然要在訓練與不斷操作的過程中培養起來。

所以佛陀要我們將禪定視為修道的基礎訓練，而不能把它當成是唯一目標。例如：無論是觀照自己的身心、觀照眾生或是佛陀的身心，倘若禪定成就，眼前呈現一片光明，那麼光明相依然只是觀照實相的基礎。如果你喜歡光明相現前時，所帶來的身心輕安的覺受，那麼你將只是在基礎功中迷失了開發智慧的目標。這時，應該要把這種光明相所帶來的洞察力，拿來專注地觀照身心、觀照世界，乃至觀照與人群互動時的起心動念，那時你才有能力觀察到實相，也才能在倫理上作出精準的抉擇，而不會受限於人事物的表象、自己的私欲或是世間積非成是的慣例與觀念。

用這個清晰而「無我」的洞察力，來與世界和他人互動之時，你才有可能對周遭的生命，擴散無量的慈悲；在看清楚事實真相之後，你也才能在所能見聞覺知的因緣之中，確認自己能夠做到相對最好的效果。

當然，並不是每個人對事事物物，都有這麼精準的洞察力，所以有時候佛陀會先告訴我們一些言行舉止的標準答案，要我們依此標準而學習，逐漸內化成為我們的道德習慣，這就是倫理（將

倫理規範加以條文化，即是戒律)。

古倫神父

您可以舉出具體的例子嗎？

昭慧法師

我舉兩個實例：佛陀為在家信徒直接制訂必須遵守的五戒——不可殺生，不可偷盜，不可邪淫（與非配偶的人產生性關係），不可妄語，不可飲酒（以免酒後亂性而產生行為上的過惡）。又如：佛陀告訴在家信徒，你可以將財富分成四份：一份拿來養家活口，一份儲蓄，一份投資，一份佈施。

但是在這個標準答案中，仍然需要有洞察因緣的智慧，你才會知道：依你目前的年收入，這四份的哪一份應該要比較多，哪一份的比例應該少一點？例如，富豪可能只須將其財富的千萬分之一，作為養家活口之用，其他大部分都拿來轉投資與佈施。但是一般民衆只能將大部分收入拿來養家活口，少部分才用到儲蓄與布施；即使是能作少量投資（例如購買股票），進出股市也要小心謹慎，以免慘遭套牢而血本無歸。

古倫神父

基督宗教的倫理一方面是從與哲學倫理對話而發展出來的，另一方面則是依據《聖經》。

耶穌自己就是代表一種倫理準則。「登山寶訓」就是基督宗教倫理的基礎，其中最重要的就是「愛敵人」。此

外，「登山寶訓」同時也是邁向豐盛人生之路。「登山寶訓」是以「八福」開始，可以與佛陀的「八正道」相較。

有些解經學家推測，在耶穌的時代，猶太與佛教的靈修之間就有一些連結了。

昭慧法師

「五戒」是佛陀所制訂的標準規格，「八正道」也是如此，那是可以正確開發解脫智慧的八項正確途徑。這八項途徑就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。所謂正見與正思維，就是指導正思想、觀念方面的顛倒，其他六項則是導正生活與心理層面的顛倒。

「八正道」可以讓我們從輪迴中徹底解脫，讓我們可以達到涅槃。

古倫神父

我很欽佩您身為佛教的比丘尼，也將世界責任與默想靈修連結在一起。對我們基督徒來說，上帝早已在創世記中將世界責任委託我們了。上帝把人類放置在世界中，要我們以正確的方式來管理世界。

耶穌把這個責任聚焦在人與人之間的關係上，同時也更加強調其重要性。

我想請教您，佛教的靈修是如何看待「世界責任」這個議題呢？

昭慧法師

佛教對於世界責任的觀點，仍然必

須先從「緣起」來看。「緣起」法則究竟啓發我們什麼樣的「世界責任」？在此姑且就著佛教修行的基本功夫——戒、定、慧三學談起。

1. 戒學：培養良好的生活秩序與道德習慣，好讓生命趨向光明與喜樂，遠離痛苦與罪惡。

2. 定學：培養強大的專注力，以增強生命的韌性與耐力，有效地承擔責任，完成工作。

3. 慧學：培養清明的思辨與覺知能力，洞察身心、自他與周遭環境的真實樣貌，以便作出至善、至美的價值判斷，以及正確的倫理行爲，並契入寧靜、喜樂、清涼、自在的解脫境地。

理解了這三學的內容之後，你會立即察覺：修行絕非離群索居乃至漠視世界與他人的個人主義，而是用無私、純淨之心來「承擔社會責任」。這不但會妨礙修行，反而是個人的修行效力在世間的具體展現。

清明的思辨與覺知，可以讓人洞察，自己與外在世界，有著錯綜複雜的連結，讓生命得以滋潤長養。因此，即使爲了自己的幸福快樂，都有責任讓自己與萬物衆生的連結，產生積極美善的效果。倘若是爲了報答他們，就更應該如此。

在佛家而言，修行的極致是消解「我執」，倘若能消解我執，就不會將自己與自己以外的人事物，視爲各自獨

立而毫無關聯的實體，不會對自己以外的人事物漠不關心。反之，消解我執可以讓人在緣起法則中，洞察「生命共同體」相互依存的實相，進而產生疼惜衆生的清淨感情與公正無私的態度，以開闊的胸襟來承擔社會責任。

古倫神父

那麼，佛教的靈修與世界責任又有何關聯呢？

昭慧法師

這可以分成三方面來看：

- 用無私、純淨之心來「承擔社會責任」，不但不會妨礙靈修，反而還是個人靈修效力在世間的具體展現。

- 清明的思辨與覺知可以讓人洞察：自己與外在世界有著千絲萬縷的連結，與親人、師長、朋友、各行各業的人乃至萬物衆生的連結，讓生命得以滋潤、長養。因此即使爲了自己的幸福快樂，都有責任讓自己與萬物衆生的各種連結，產生積極、美善的效果。倘若是爲了報答他們，就更應該如此。

- 靈修之極致成就，即是消解我執。因此倘能消解我執，就不會將自己與自己以外的人事物，視作各自獨立的實體，而對自己以外的人事物漠不關心。反之，消解我執可以讓人洞察「生命共同體」的實相，從而產生疼惜衆生的深厚感情，以及公正無私的態度，以開闊的胸襟，承擔起社會責任。

古倫神父

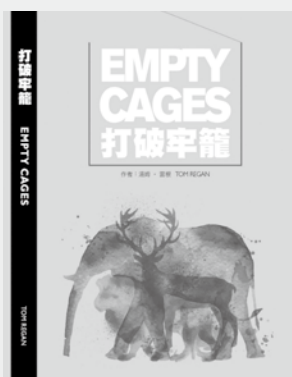
我實在非常贊同您的看法。我想要用馬太福音與路加福音中的倫理要求來回應您的觀點。對於馬太來說，最重要的信息就是與所有人和好，以及用仁慈與憐憫待人。放下「自我」（但不是除去自我），在馬太福音的意義就是，我們能夠感受到與所有人連結，也不把任何人當成敵人。基本的理由就是：「天父使太陽照好人，同樣也照壞人；降雨給行善的，也給作惡的。」（馬太福音五章45節）所以，我們也應該感受到與眾人的連結，因為我們都是上帝所關照疼愛的人。

路加福音則強調另一點。對路加而言，最重要的就是「與他人分享財物」。「放下自我」就是要我們將上帝領受的賞賜與其他人分享。路加福音把「與他人連結」或「關心他人」，表達在與他人分享上帝所賞賜給我們的財物上。財富本身隱藏著一種危險，就是我們的「自我中心」會緊抓著它不放。所以，與他人分享財物就是一種可以「放下自我」的方法。

但是，不管是佛教或基督宗教，我們的倫理價值最後都有一個穩固的基礎。因為我們心中感覺到與其他受造物緊密相連，所以我們會專注地彼此相待，並且為那些弱勢者付出。

關懷生命協會出版新訊

《打破牢籠》



■作者：Tom Regan

■譯者：陳若華、林云也

■出版者：關懷生命協會

■出版日期：105年1月

本書簡介：

Tom Regan教授依義務論以證成的「動物權」理論，與Peter Singer教授依效益主義以證成的「動物解放」理論，在哲學界與動保界，堪稱「雙璧」！早在1996年，關懷生命協會就已出版Peter Singer教授的《動物解放》中譯本，而今出版Tom Regan教授的《打破牢籠》，是台灣動保界的一大盛事，也讓全球動保「雙璧」的智慧，得以完整呈現在台灣讀者面前！

在這部書中，Tom Regan教授將艱深枯澀的哲學論述，轉換成淺顯易懂的科普文章，將他個人提倡動物權的背景故事，以及動物在人類社會中的悲慘處境，娓娓道來。一方面揭露動物受虐的真象，以敲擊人們的道德感情，一方面駁斥似是而非的謬論，以提供理性的道德判斷。

對於與他一樣是動物權倡議者的人，本書提供了一套心理建設並捍衛理念的「教戰守策」。而對於大多數還在躊躇漸進的人（Muddlers），尚在一步一步、一點一滴地產生動物意識，那麼，請你務必要閱讀本書！

生於憂患，死於安樂

「消慈」風暴週年「慶」

■ 釋昭慧



昭慧法師接受三立電視《54 新觀點》節目專訪，談慈濟內湖開發案。（104.2.25 檔案照片）

臉書留言錄（之二九八）

105.2.27

轉眼，「消慈」風暴已達週年——去年二月下旬的此時，「亂石崩雲，捲起千堆雪」！

回顧這一段長達40餘日，天天殺氣騰騰且風暴席捲全國的「消慈」事件，當其時，媒體、名嘴、環團、網軍、教友、地方利益人士，兵分六路，聯合圍剿，展開文革式的粗暴文鬥；武鬥部分，則因台灣法治力量尚稱堅固，讓消慈者不敢輕啓其端，但仍有些慈濟師兄姊因路上落單而橫受欺凌。

好在慈濟雖然難免有些小錯誤，但是整體而言，還算是一個目標與手段都非常潔淨的慈善團體，否則早就在那一波接一波的鬥爭中，徹底崩潰了。

講到這裡，看官一定會詫異：「消慈」風暴，是對慈濟的重大傷害，何「慶」之有？

是這樣的，慈濟的社會形象，當然受到了重傷。許多人深受謠言影響，難免對它產生了高度惡感。但慈濟人調適得很好，在證嚴法師的領導下，他們謙卑自下，深切檢討以調整體質，完成了組織再造的階段性任務。即便減少了些善款資源，但那也不是什麼壞事。組織瘦身而不要過度臃腫，這是大多數組織再造，所必經的陣痛期。

還有，無論是復興空難事件，高雄氣爆事件，八仙樂園慘案，還是台南大地震，慈濟依然伸出溫暖的雙手擁抱災黎，確乎做到了《華嚴經》「迴向品」所說的：

「我應如日普照一切不求恩報，眾生有惡悉能容受，終不以此而捨誓願；不以一眾生惡故，捨一切眾生。但勤修習善根迴向，普令眾生皆得安樂。」

而在那40餘日之後，迄今為止，網軍雖然繼續造謠生事，繼續羅織栽贓，但是這回「罵慈濟」已不容易再搏取版面了，因為，所有謠言栽贓與羅織成罪的類型，都已在去年那40餘日「傾巢而出」，倘若再罵不出一點新鮮事兒，媒體與名嘴大概也得擔心衝不出點閱率與收視率。

於是網軍與媒體的箭頭，不免轉移到紅十字會與國軍，但那比起去年的大風暴，大概只能算是小漣漪吧！

因此我也以無限法喜，來回顧自己在「消慈」風暴中的身心成長。

我本來就因涉足社運，而不免時常挑起爭議性話題，其代價就是「辱罵之聲不絕於耳」。長期下來，早已練就一身「寵辱不驚」且「愈戰愈勇」（老包形容敵人）的本事。

但是在兼大學生行政職之後，因分身乏術而淡出社運，在佛教與教育圈，遇到的大都是善良之人。久而久之，從爭戰沙場的悍將，漸漸退化成了免疫力差的溫室花朵。這就是孟老夫子的智慧：

「入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恆亡。然後知生於憂患，而死於安樂也。」（《孟子》「告子下」）

這也是東坡先生的諍言：

「天下苟不免於用兵，而用之不以漸，使民於安樂無事之中，一旦出身而蹈死地，則其為患必有所不測。」（蘇軾：〈教戰守策〉）

早已預見：「消慈」必將加劇眾生苦難。這份不捨、不忍之情，迫使我發出逆耳諍言，不料卻淪為網軍、媒體、名嘴與地方利益人士爭相霸凌的箭靶。當其時，有許多我不認識的民衆，竟然紛紛來函或趨前相告，說他們爲了我如此橫受辱罵而不捨、落淚。

然而就在那段看似難熬的時日裡，我反倒好似從溫室花房移至露天廣場，接受風雪淬煉的堅松翠柏，剎時間恢復了「百毒不侵」的免疫功能，天天神清氣爽，談笑用兵。時時以感恩心，感念那些霸凌者，讓我得以恢復戰力，而且

還功力大增。爲了感恩這些霸凌者，當然也時時不忘向他們以「善惡有報，天理昭彰」之理，作爲善意的耳提面命。

那段時間，也是我在臉書上講述佛法最爲勤快的時日。我不斷溫故知新地以佛法與臉友互勉，從有限有量的「善惡有報，天理昭彰」，到無量無邊的「以無我、無人、無衆生、無壽者修一切善法，是爲阿耨多羅三藐三菩提」。

因此，「消慈」風暴週年，何「慶」之有？答案是：

一、它帶給慈濟一個組織再造且不退初衷的美好見證，也成爲讓我重出操兵以「自利、利他」的教戰守策。

二、它提醒我們：「生於憂患，而死於安樂！」面對人心、世局之變，組織必須不斷地除舊佈新，而身心在持盈保泰之餘，也要時時以感恩心，來接受世間無可避免的殘缺與醜陋！

慘遭霸凌的「逆緣」，可以讓人呼天搶地，可以讓人鬱悶自殺。但是，倘若受用到「媒體與網路資訊無遠弗屆」的便利，就必須付出「媒體與網路霸凌無可避免」的代價，那麼，你我何妨運用佛法智慧，將這份「逆緣」轉成「逆增上緣」，成就自利、利他的種種功德呢？

星雲大師云：「有佛法就有辦法！」信哉斯言！



法界出版新訊

104年瑜伽菩薩戒、三皈五戒講座MP3



內容簡介：

本開示錄係佛教弘誓學院於二〇一五年傳授在家五戒菩薩戒會時，昭慧法師與性廣法師的講戒實錄。內容有昭慧法師講授《瑜伽菩薩戒本》八堂課，性廣法師講授三皈五戒二堂課。闡述戒律的精神與規範，依於淨戒而發菩提心，以契應「依戒生定，由定發慧」的修行次第。

此中，《瑜伽菩薩戒》出自於《瑜伽師地論》「菩薩地」中之「戒品」，針對戒本中的四重四十三輕戒，昭慧法師逐條解說，連結首尾以綜合論述，並穿插生活與修道的實例，簡別錯繆的「像似正法」與戒禁取見。結合律學原理與實踐體會，指出《瑜伽菩薩戒本》的邏輯周延，比其他菩薩戒本更貼近生活而妥適可行。

性廣法師則為戒子們開示佛法的核心原理——「因果律」，以及受持三皈五戒的利益功德；剴切提醒大眾持戒的心態，應多將心念放在「淨化身心」以長養善根，而不是「避免犯戒」而墮入惡趣的憂懼。

兩位戒師講戒深入淺出，揭櫫佛教戒法趨向圓滿、善權方便的核心要旨與特色，聞之能令學戒者生善法欲、發菩提心，期諸佛子，同霽法益，共沐法喜。

- 主 講：昭慧法師、性廣法師
- 教 材：玄奘奉詔譯《瑜伽菩薩戒本》
- 規 格：MP3 2片，一盒裝
- 訂 價：NT\$800
- 出 版：法界出版社 03-4987325
- 劃撥帳號：15391324 法界出版社
- 出版日期：二〇一六年三月

「媒體姓黨 魂歸大海」 解析海峽兩岸「姓黨」 媒體之異同

■ 釋昭慧



《南都》深圳版上月20日的頭版，出現「媒體姓黨魂歸大海」的字句，但當天中午的網上頭版，已經改為和廣州版相同。（105.2.20 網路照片）



臉書留言錄（之二九七）

105.2.25

友人轉來香港中文大學蔡子強老師的如下專文，拜讀之後，忍不住與此間臉友分享該篇佳作（如文末所附連結網址）。

蔡老師說得好！「媒體姓黨 魂歸大海。」

可歎的是：中共中央的媒體有不得不「姓黨」的威勢所逼；台灣在表象上，媒體都已退出政黨，但內行人只要略一掃描，就不難看出媒體與名嘴們心甘情願「姓黨」，而且不惜為「黨同」而搖旗吶喊，為「伐異」而羅織栽贓。其差異只在於：中共媒體只姓一個黨，台灣媒體則各姓各的黨。中共媒體「姓黨」，姓得理直氣壯，因此明修棧道；台灣媒體「姓黨」，有點見不得人，因此只能暗渡陳倉。

文中說：這些媒體（與記者）追查真相，為的是「希望對得起自己的專業」，「暴露一個體制上的毛病和漏



2012年9月1日，民間團體發起反媒體壟斷大遊行，要求制定《反媒體壟斷法》，防止媒體被少數財團控制。（網路照片）

洞」。但是根據我的觀察，「姓黨」的媒體不須「追查真相」，只須「製造真相」，這是兩岸「姓黨」媒體的共同點。

兩岸「姓黨」媒體當然還是有差異：彼岸媒體「製造真相」，為的是「絕對忠誠，請您檢閱」；台灣媒體「製造真相」，為的則是「衝擊點閱率」，「拉高收視率」。

「媒體姓黨」，姓得心甘情願，那視聽群是否會在資訊誤判的情況下，不知不覺也跟著「姓黨」？當然會。有沒有解藥？有的。那就是兩條路：

1、關閉所有視聽媒體。

2、不祇是視聽與你我的政治（或宗教）理念同質性太高的媒體，而要認真聆聽與你我的政治（或宗教）理念背道而馳的媒體，認真並公平地看他們做了些什麼，說了些什麼？做的與說的是否一致？做的與說的內容，是否有護念自他生命的良善價值，或戕害自他身心

的邪惡要素？

真相經常會在交叉比對後浮現！因為這樣才能發現，「姓黨」的媒體與名嘴，是如何地為了「伐異」而扭曲事實，將對手羅織成罪，弄到國人皆曰可殺。這樣你才不會成了義憤填膺的「鬥雞」，且淪為自認「替天行道」的「姓黨」打手！

另外，本篇專文也點出了宗教界掩護醜聞的另一種共犯結構，那絕非文中所提到的天主教而已，因為「天下烏鴉一般黑」。文中提醒我們：

——絕對的忠誠，絕對的信仰，亦因而造成絕對的包庇和隱瞞，最終或導致絕對滔天的罪行，這是神職人員性侵害案給我們的最大教訓。

不禁想起顧貞觀的《金縷曲》：「魑魅搏人應見慣，總輸他覆雨翻雲手！」

※明報新聞網：蔡子強，〈追查真相為了

「It could have been any of us」〉：

http://news.mingpao.com/ins/instantnews/web_tc/article/20160225/s00022/1456369316477。

（2016-2-24，作者為香港中文大學政治與行政學系高級講師）

身份與親情的兩難抉擇（與同志SY往覆函）

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之二八五）

104.12. 11

一、SY來訊

法 師吉祥：

我是之前跟您聯繫過的臉友，我在★★留學畢業後來到○○進修，我是一名同性戀者，之前一直遲遲不敢跟爸媽表明自己的性取向，但是來到○○之後，因為不適應○○的社會文化，患上了自律神經失調與恐慌症，夜夜不得眠，而且經常無故心生極大恐懼，甚至有了自殺的想法。後來看了醫生，症狀仍然沒有改善，原因是因為藥效需要比較長的一段時間起效。後來我自己調查發現，恐慌症的症狀我在★★時就有了，根源是來自於不安，我發現這種不安是跟我剛剛畢業要面對社會，以及我還沒有向父母親坦白我的性取向所引發的。

所以我就在跟爸媽視訊的時候，把我的性取向跟他們說了，結果一開始還好，爸爸媽媽都盡量安慰我，但是媽媽明顯不舒服，過後幾天我再打電話給他們時，便與他們有了爭執。媽媽55歲，有糖尿病、高血壓，結果爲了我這件事一天哭上好幾次，每次都痛哭，不吃、不喝、不睡，結果住院了。爸爸自己上網做調查，認爲同性戀是我染上的壞毛病，而且還要求我去治療，他說我很噁心。我悲痛之餘，向妹妹求助，結果在西方教育長大的她也怪罪於我，認爲我應該努力改變自己的性取向，好報答父母的養育之恩。

我更加痛苦了，現在經濟沒有獨立，母親又是家裡的重要經濟來源之一，……現在媽媽，每天早上醒來就念佛號，……父母現在無法接受我的性取向，天天催我跟女人結婚，甚至寧願他們用錢買一個女的，作爲我家的媳婦來幫我傳宗接代。我不要害無辜的女孩子，也捨不得父母親日日以淚洗面，我用宗教、科學，甚至親情去打動他們，都無效。現在他們要我趕快回國，看望母親，但是我知道如果這次回去，就很難逃離了。我感覺人生無望，媽媽說：如果我過不上正常的生活，她就死。

我應該如何是好？怎麼樣才算是孝順父母？我要怎麼做才能夠

在不傷害無辜女孩的前提下，又保護好我的父母親呢？倘若我不回去，也不遵守他們的指示，他們可能會停止對我的經濟援助，媽媽可能會要自殺，家裡的事業也有可能一蹶不振。我希望能夠用佛法的觀點來處理這件事情，請法師開示，我真的會感激不盡的。

南無阿彌陀佛！

希望我們一家能夠度過這個難關。

二、昭慧回訊

你的想法是對的，不能為父母錯誤的觀念與偏執的感情，而讓無辜第三者受害，又讓自己終身痛苦。你只能繼續向父母請求諒解，倘若他們因此而停止對你的經濟援助，那麼你就在○○社會尋求工讀與獎學金的機會吧！並非所有的留學生，都有家庭支助的奧援；他們能度過，相信你能度過。

三、SY來訊

法師，謝謝您的開示，我在○○可以渡過艱難時期，我只是擔心我的這種行為被很多人稱之為不孝悖逆之舉，甚至有很多佛教徒引經據典斥責同性戀為業障惡報，我經常被影響情緒低落，因為學佛不精，也不知道他們說的是對是錯。所以現在經常讀誦《金剛經》來破解執著。法師能否請教您，如果父母一意孤行要我娶妻生子，倘若不遵從之，是否為不孝父母之舉，乃為佛教所不

容？誠心恭請法師再一次開示。

四、昭慧回訊

明知父母這麼做，會讓父母因帶給別的生命深遠的痛苦，並且捲起共業，卻還是依從了，這其實也是另一種角度的不孝。

因此你還是可以不斷溫和、耐煩地向父母表達你無法改變的苦衷。

父母愛兒，雖然力圖改變你，甚至以死相脅，但若真的改變不了你，他們愛兒情深，自會讓步。許多出家法師，要出家時，父母也是以死相脅的。但數年或十數年後，還是接受了。

至於同性戀是否業障，那都不重要；誰沒各種各樣的業障呢？重點在「不因現狀而帶來更多惡業」，甚至可「依現況而轉化出善業與淨業來」。

加油！

五、SY來訊

法師，我已明瞭，現在心已經定下來了。多謝法師教誨。

六、昭慧回訊

我可隱去你的姓名與留學的地點，分享這段對話嗎？因為很多人都有類似的痛苦與困惑。

七、SY來訊

沒問題，法師。只要可以幫到更多的人。



如理思惟五則

■ 林建德 (慈濟大學宗教與文化研究所副教授)

染淨心、善惡行與苦樂報

「善有善報，惡有惡報」是一般人認定的佛教之因果報應觀，這和《易經》說的「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」可說是一致的。此「善有善報，惡有惡報」的文句在佛典中時可得見，¹在《阿含經》亦明確表示持戒行善者當可生善趣，²反之不然。

但可注意的是，阿含經教中，亦有「善有樂報，惡有苦報」之說，³這似意味著善報是一種樂報，而惡報是苦報——善惡報應和苦樂報應之間似沒有明顯的區別。在《增壹阿含經》、《法句經》中也說：「心為法本」，心之念惡、念善，透過行為即有受苦、受樂之別，⁴以苦、樂來表達善、惡果報之概念。

善惡對比於苦樂較為抽象、複雜的多，善惡難以客觀界說，不同的人會有不同的認定和判斷，如G. E. Moore所說「善」是不可定義的。如此，佛教從苦樂經驗的實證概念，來取代或形容善

1. 如《佛藏經》卷2〈往古品7〉：「惡有惡報善有善報」(CBETA, T15, no. 653, p. 796, a16-17)《菩薩瓔珞經》卷8〈有行無行品24〉：「隨其緣對，善有善報、惡有惡報。」(CBETA, T16, no. 656, p. 78, c6-7)《菩薩瓔珞本業經》卷2〈佛母品5〉：「是故善果從善因生，是故惡果從惡因生」(CBETA, T24, no. 1485, p. 1019, a8-9)
2. 如《雜阿含經》卷20：「若婆羅門行十善業跡者，當生善趣」(CBETA, T02, no. 99, p. 142, c13-14)《增壹阿含經》卷20〈聲聞品28〉：「持戒之人無所觸犯，生善處天上。」(CBETA, T02, no. 125, p. 651, c1)
3. 《長阿含經》卷6：「身行不善，口行不善，意行不善身壞命終，必受苦報。……身行善，口、意行善，身壞命終，必受樂報。」(CBETA, T01, no. 1, p.38, c21-27)在不同經論中亦有類似字句，如《舍利弗阿毘曇論》卷7〈非問分〉：「云何樂果業？若業善有樂報，是名樂果業。云何苦果業？若業不善，是名苦果業。云何非樂果非苦果業？除樂果苦果業若餘業，是名非樂果非苦果業。」(CBETA, T28, no. 1548, p. 582, a28-b2)
4. 《增壹阿含經》卷51〈大愛道般涅槃品〉：(CBETA, T02, no. 125, p. 827, b13-16)《法句經》卷1〈雙要品〉：(CBETA, T04, no. 210, p. 562, a13-17)

惡報應，更貼近於一般人的直覺，使人容易領會得到。

除了善惡、苦樂外，也當把染淨此組詞彙帶入，而較為完整。如窺基補充前述《阿含經》、《法句經》之看法，認為以淨心行善將得樂報，相對的染心造惡將受苦報，而可如下所示：⁵

淨心——善行——樂報

染心——惡行——苦報

將染淨、善惡、苦樂之整體一起含括思考，或許才能較完整顯示出佛教的因果業報說。

永恆懷念

今天課堂上介紹印順法師「人間佛教」思想，讀到大乘佛法興起的推動力，是「佛涅槃後，佛弟子對佛的永恆懷念」——這樣的懷念是通過情感的，如此就有想像的成分，而且離佛陀的時代越遠，想像也越多；換言之，大乘佛法可說是理想投射後的信仰產物。

把「大乘佛法」視為是想像而來，如果直白的說，似可說是某種形式的「虛構」；雖然這樣的「虛構」是部份而未必是全面性的，但第一次聽到此觀點，仍是感到有些訝異。然而幾多思量後，在理智上我不能不認同這樣說法的

正確性，即便在情感上有接受的困難。

我曾在一篇論文提到：印順法師認定大乘佛法興起是佛弟子對佛的永恆懷念，可知他並不完全從史料遺跡來論述或推斷大乘起源，而是就一原理、原則總括而論；即大乘興起與佛弟子的信仰心理密切相關，致使佛法從理性、實證的義理與修行風格，進展到重感性、重玄想的傾向，不斷擴大情感崇仰面向，進而推動大乘佛教的開展。

如此，印順法師以「佛弟子對佛的永恆懷念」，來說明大乘興起的主要動力，此觀點可說是更高一層次的推斷，乃是哲學或宗教哲學之後設（zhāi）推斷，作為立論的著眼處；而學界似忽略此一向度，印順法師卻強調這面向的重要。

事實上，非但大乘佛法是佛弟子（在情感上）對佛陀的永恆懷念而發展出來，諸多宗教的形成亦然；如媽祖信仰興起之動力，也可說是群眾對林默娘永恆的追思、懷念，一樣涉及到人性複雜心理面向的作用。

此外，儒家孔孟、道家老莊，也從哲學思想走向宗教信仰，而有儒教、道教的產生。包括耶穌原是一歷史人物，但他在世時的偉大事蹟，逝世後引起世

5. 《唯識二十論述記》卷1：「諸法心為先，為勝及為顯，若人起淨心，說言及作事，樂從三善生，隨逐猶如影。諸法心為先，為勝及為顯，若人起染心，說言及作事，苦從三惡生，如輪隨牛腳。」(CBETA, T43, no. 1834, p. 982, a8-11)

人無限思慕，亦透過懷念生起種種想像（乃至於渲染），集體建構成一特定宗教信仰。

原始佛法以「滅苦」為核心關懷，「苦」是一種確切的身心體驗，不是形而上的抽象概念或想像；既要超越痛苦，即要回歸身心（五蘊）觀照，這和宗教未必有直接關係。但進入到大乘佛法，可說是走向「宗教化」的運動，此時不再只是「自力」，而更強調「他力」，可知（大乘）佛教和多數宗教發展歷程是很接近的。

如此，大乘佛法興起是佛弟子對佛的永恆懷念，雖然有違虔信者的信仰直覺，但應是理智上站得住腳的一個宣稱。

戒定慧與儒道佛

佛教以「戒定慧」為「三無漏學」，乃走向（無漏）解脫所必須的；此「三無漏學」又被稱作「三增上學」，顧名思義這三者能使人增益向上。不論「無漏」或「增上」，都代表此三學在佛法的關鍵地位，被視為是佛教修行的總綱領，如南傳《清淨道論》之主體即以戒定慧鋪展開來。

儒道佛代表中國文化的三大骨幹，雖然我以佛教為依歸，卻同樣喜好儒道的哲學思想，不時從中汲取人生的智慧養分。對我而言，儒道佛三教似可分別對應到戒定慧三學的架構。

儒家以「成德之教」為關注，重視人與人之間的倫常關係，講求內在涵養及道德實踐，這相應於戒學之「諸惡莫作，眾善奉行」的基本精神。

道家說「致虛守靜」、「坐忘心齋」，乃至從丹道發展出各種精神修煉的方法，追求內心的虛靜澄明與身心平衡，淡化物質暨俗世欲望，這亦也如定學要實現的清淨、離欲的境界。

佛教以解脫為目標，其中般若智慧為破迷啟悟的關鍵，唯依智慧教導才能實現真正的解脫，故佛法自身即以三學中的慧學為特色所在，戒學和定學都是世間共法（通於外道異學）。

當然，此處以儒道佛三教分別對應到戒定慧三學，都只是初步、粗略說法，因為儒道兩家亦有不同（於佛教）面向的智慧展現，佛教本身也談道德和禪定，所以這樣的定位只是概略而論，就我個人而言可以是如此，也或許可為三教比較提供一個可能的思索向度。

佛法的四個核心

佛教歷史源遠流長，佛法思想體系龐大，但總攝起來不外四個核心概念，分別為「緣」、「空」、「識」、「心」。

「緣起」是佛教思想的最根本，表示一切的生滅有無都是「因此故彼」的條件關係。而萬事萬物既是即緣而起、即緣即起，就沒有絕對不變的存在，意

即「無自性」，而以「空」說之。而說「一切皆空」的同時，亦表示「萬法唯識」，意味一切如幻似化，一切都是凡夫「識」的染著貪愛，而認定有什麼、是什麼。但否定的「空」與染著的「識」，到了後期佛教不再受到青睞，反更強調「心」的清淨、光明，主張人有自性清淨心，有如來藏、佛性，依此作為修行成佛的基礎。

如此，「緣」、「空」、「識」、「心」四字貫串佛法義理系統。其中「緣」是佛教根本法義，一切傳統、宗派皆以之為共理共義；只不過對於「緣」的理解不同，而後開展出「空」、「識」、「心」，以此代表「大乘三系」——此若以太虛大師分判即是「法性空慧宗」、「法相唯識宗」以及「法界圓覺宗」，以印順導師則判為「性空唯名論」、「虛妄唯識論」與「真常唯心論」。

印順導師繼承龍樹菩薩的思想，綜貫阿含緣起和般若性空，闡揚緣起即性空、性空即緣起的中觀法義。唯識學雖認同阿含和般若，但認為阿含是聲聞乘而講得不夠，而般若雖為大乘卻講得不明（不清楚），一直要到唯識解甚深密意，為一切乘直顯真義，才是最上、最稀有！如此，般若經論之萬法皆空、空生/即萬法，猶如唯識學所說的萬法唯識、識生萬法，唯識和性空之間基本上是一致的，只是說法方式（「化儀」）

的差異，而不是教理本身（「化法」）的不同。

可知，從阿含經教的「緣」、般若學說的「空」以及瑜伽行派的「識」，可看出佛法的一脈相承，乃是不同字詞詮解相近觀念，背後共同傳達的是無常、無我、幻化等內涵。但大乘佛法之後的發展，「常、樂、我、淨」遠比「苦、空、無常、無我」更吸引人，於是真心本心、清淨佛性取代無明所覆、愛染所繫的業識，而成為「別教」。只不過此特別教法或過於特別，甚而被認為不是佛法，或者是梵化、天化了的佛法。

總之，佛法三藏十二部教典包羅萬象，多彩多姿，然若此四大概念條理通貫之，則大致掌握佛法整體底蘊，而不至於歧出、偏失！

「我」的四種層次

「我」（I）在語言使用上是一個代名詞，指涉自己這個主體；然而在更深的（本體）層次上，究竟什麼是「我」（self），古今中外有諸多的哲學討論；如禪宗所問：「未生我時誰是我，生我之後我是誰」，一直要到「明心見性」，還我本來面目，才能找到問題的答案。

在此不是要探討「我」這個複雜的哲學問題，只是要指出佛教思想把「我」分成四種層次，分別是「小

我」、「大我」、「無我」及「無我無非我」。

首先，「小我」指的是一般世間人的心理狀態或行動傾向，以自己為中心考量一切的利害得失，如我的事業、我的財產、我的家庭、我的朋友、我的權位等，欲盼自己以及以自己為中心的一切，有所獲益增利而厭惡失去。

其次，「大我」如儒家所說的「推己及人」，或者《禮運·大同篇》所說的「不獨親其親，不獨子其子」；從小愛走出而進入大愛，使得損益的權衡不只限於自己，而是時時想到他人，盼能關照到他人、利益到他人。（甚而，把自我之小宇宙融入到世界的大宇宙中，使得兩者相即不離，以進入「梵我合一」、「天人合一」的「大我」境界。）

第三，「無我」是佛法的核心概念之一，佛典即以「諸法無我」為法印，以印定一切佛法、非佛法，判別是否合於佛陀教說。而與「無我」緊密相連的概念是「解脫」，不只捨離自己為中心的執著，也捨離世間一切的執著而求得解脫；如《雜阿含經》云：「無常想者，能建立無我想，聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」即了知幻化無常，去除以自己為中心的貪執，既超越「我」、也超越「大我」，而進入涅槃之境。

第四，「無我無非我」乃大乘佛法

特有之要義。此語出自《中論·觀法品》：「諸佛或說我，或說於無我，諸法實相中，無我無非我。」表示在世間名言層次，諸佛既說我、也說無我，以方便度眾，但進入諸法實相的勝義層次，放下一切概念分別，既不說我、也不說無我，一切教示說法都捨離超越。換言之，聲聞的「無我」僅及於「人空」而不重「法空」，而菩薩不只說「人空」而也談「法空」，而「無我無非我」即是「法空」之展示。或者說，佛法「無我」的精義，乃是「無我無非我」，此「無我無非我」乃聲聞佛法之「無我」的深度開展；猶如《大智度論·序品》云：「無生無滅及生滅，其實是一，說有廣略。」所欲表明的一樣。（當然，其中哲學內涵及辯證深義，仍待進一步展開。）

以上概說「我」的四種層次，如果對應到佛教的分判，「小我」是世間世俗人慣性的思維及行為模式，「戀世」為其特徵；「大我」是修福積德的人天善法，重於「淑世」、「入世」的生活；「無我」是聲聞乘的佛法，以「出世」之解脫為重；而「無我無非我」是大乘佛法的開顯，強調既出世又入世、入世無礙於出世的菩薩道修行。◎

（寫於花蓮中觀室）

青春歲月中的成長記事

話玄大佛誕

■ 劉逸柔（玄大清涼禪學社前副社長）



本文作者劉逸柔（左一）與清涼禪學社同學擔任觀自在青年營小隊輔，開營前幫忙挑菜。（102.7.16檔案照片）

緣起之時

我記得，曾經聽過一句話，「緣起緣滅，緣深緣淺，只
要把握因緣際會的當下。」是張愛玲女士所述，對於
過去年紀甚小的我，無法體會其富含的意味，但如今，又多
走了幾年路，多看了不同的視野，有了些許不同的經歷，這
段話則是更回味無窮，又或許是接觸了宗教的領域，讓我對
於「緣」，更有所感悟。

「什麼是緣起？」我問自己，這似乎很抽象，就像機會
一樣，它悄悄的來，走的時候或許也了無聲息，於是，後來
我覺得，即使是生活中一點點的小事，都是一種緣份，與我
自身的緣分，取決於我能否發現。

至今，在玄奘大學就學期間的浴佛節活動，仍然讓我覺
得不可思議，之於我來說，這就是一個緣起的過程。

103年玄奘大學浴佛節始擴大辦理

大多數我身邊的朋友、同學，都是與禪學社、與光持師
父結緣，而我卻不是，我是先接觸了浴佛節，才接觸到禪學

社，並與光持師父認識。最早在103年第一屆浴佛節時，我得知被編排進入工作組，而且還是屬於核心的幹部，我一臉茫然：「浴佛節是什麼？我們應該要做什么？最後呈現出來的成果應該是什麼樣子的？」心中頓時產生許多問號，更加疑惑的是，我是空降進來的！

草創初期，十分不容易，學校行政單位並不支持，而本身帶有宗教性質的活動，學生接受度也相對低，從經濟學的角度來說，我們所投入的成本遠大於效益，工作組內部狀況也不穩定。組織混亂，工作內容過分重複，再加上，工作人員都不是自願加入的，因此不將浴佛節視為首要的工作，導致整體工作大幅停滯，信心士氣低迷。當時身為副幹事，所有的大事、小事都必須自己來，雖然下面有許多的工作組，但卻始終無法激發出大家對此的一點點熱情。

還清楚記得，我和我的兩位朋友，三個女孩子，抱著一網又一網的海報，拿著膠帶台，走遍玄奘大學的各個角落，目的就是要將宣傳海報張貼好，當時自己的心裡覺得「怎麼這麼苦，為什麼我要受這些苦！」，很多人也勸我不要攤上這個渾水，我的心中也有許多的不甘，其實我大可不要做這些事情，就像那些放棄的同學一樣，我們都不是自願的，但我心裡總是會浮現一個聲音：「如果連我也撒手不管了，就真的沒有人會去做了。」我可以有很多選擇，

我也能讓自己更輕鬆、舒服，有更多時間去做其他事情，不必受這些苦，但我卻始終無法背棄我心中微微閃爍的「責任」二字。

即使困難重重，第一屆的浴佛節活動，在光持師父及工作組的努力下，卻也如期的舉行了，雖然狀況百出，負評不斷，但這卻是一個開端，為玄奘大學浴佛節的歷史寫下嶄新的一頁。

嶄新的里程碑 104年第二屆浴佛節活動

第一屆的浴佛節活動，帶來的迴響並不如預期的佳，因此也讓許多人退卻，更加不願意參與第二屆的籌備，但在我眼中，這是一個黃金時期，若用企業的角度來看待，草創初期的我們已經狠狠地摔了一跤，再壞也不會更壞了。況且，一個草創初期組織的彈性空間是最大的，沒有制式的規則，沒有一套公式化的SOP去限制你的做法與創意，所有的人可以在這之中發揮自己的長才，就在這裡，有一個平台得以伸展，好比



玄奘大學舉行盛大浴佛慶典「穿越時空感恩月——浴佛大典暨素食園遊會」，由原民班的熱舞聲拉開了熱鬧的序幕。（104.5.20 檔案照片）

一支股票，當它跌到低點的時候，除非它即將倒閉，否則，請小心，因為接下來只會不斷的往上攀升，一個谷底後面往往接著一波高潮，因此身處逆境時，更不能產生放棄的念頭。

第二屆的浴佛節活動就此如火如荼的展開，當時的我，剛接任玄奘大學清涼禪學社副社長，理應當為浴佛節出一份力。籌備期一開始，我們做的第一件事便是重整組織，並且邀請願意投入的夥伴加入，浴佛節的工作組織日漸成熟。

無到有的過程

有時候會有一種感覺，好像全世界把燈都關掉了，太陽和月亮也開玩笑似的躲了起來，而我們一群人，就涉足在一條又長又湍急的河流中，摸著石頭，準備過河。這是一條漫漫長路，我們一無所有，我們只能憑藉著自身去摸索、去解決各種五花八門的問題。所有的幹部，幾乎都是新手上任，大部分沒有與該職位相關的經驗，甚至有的是第一次當一個小組的組長，因此除了他們本身自己去嘗試了解外，我也必須更加清楚每一個組別的工作內容，把我所知道的告訴他們，然而其中也有我不了解的領域，好比說公關，就是我未曾接觸過的，所以我更花心思去了解。換個角度思考，若不是有這次的機緣，我又何嘗有機會去了解公關的工作內容呢！這就是工作、做事中最有樂趣的地方，能夠



宗教學系學生勁歌熱舞，帶動浴佛慶典熱鬧活力的氣氛。（104.5.20 檔案照片）

打開我更多的角度和未知。

沒有前輩可以請教，只能一步一腳印的去試、去闖，在這個過程中，可能會做很多白工、犯了一些錯，但每一個人都是，絞盡腦汁、認真去面對每一個問題，並且解決它。至今回想起來，這些卻是最值得收藏的，因為有了這些過程，才鍛鍊出現在的我們，而這些過程終將存在於每一個人的心中，我們知道，一無所有並不可怕，可怕的是，我們沒有破釜沉舟的決心和勇氣，走向挑戰、改變現狀。

創意、創新、創造

擔任活動長的博如，與我有一個共同的願景，就是將浴佛節的活動融入創意，吸引更多人來參加，她曾告訴我：「與其讓人排斥，不如想辦法讓活動變得更加吸引人！」

正好，光持師父在第二屆時提出要辦理蔬食烹飪比賽，一切時機正好。

不過當時的我們都覺得光持師父的

提議「太難了！」，根本是天方夜譚，但我們還是接手籌備。在籌備期間，卻越來越感受到這個活動的生命力，博如帶領的活動組，給了這次活動一個精心的包裝。「米食無國界，蔬食烹飪大賽」油然而生，這是第一次，創意遇上了浴佛節，用最活潑的方式，來提倡素食、蔬食的健康性與重要性，既達到了活動宗旨，也增添了趣味性。

烹飪大賽是一個魔王級的考驗，若懂得烹飪的人，便會了解，在烹飪當中包含很多的細節與流程，講求衛生及效率，馬虎不得。辦理這樣一場競賽，是需要專業度的，為此我們不斷尋求專業的前輩建議，所有的流程一再的確認，雖然過程中也出現很多失誤，像是賽制的不明確，場地借用的問題，以及食材的使用，一切並沒有想像中的簡單。原本我們擔心，報名人數可能不如預期，卻沒想到，報名全滿，甚至許多外系的同學也共同來參與，事後的迴響更是熱烈，許多參賽者對我們的活動非常滿意，也覺得這是一個富有意義的活動，他們給我們的回饋讓我們更有動力與信心。

我也總是與人分享，辦理一個烹飪大賽的活動，可以學習到的層面很廣。烹飪本身就是一件極度細緻的事情，而烹飪大賽的複雜度又高，在籌備的過程中，我們必須讓自己的心更細，看到的面更廣，設想一切的可能及需要，通過這樣的歷練，往後在做事上，會更有流

程感、更細心，做起事來更有效率、更省力。

經過烹飪大賽後，我們在浴佛大典當中也創新，融入新元素。但是，若將活動聚焦在浴佛上，我們只能掌握住那些對信仰虔誠的佛教徒，所以為了能夠吸引其他的玄奘學生，我們決定在浴佛大典當日邀請各系所及社團來表演，原民學士專班、吉他社、極光手語社、國術社紛紛答應與我們合作，也因此為整個活動添了不少的士氣，這也是他們認識我們的第一步，我們能用我們自身的特質，讓他們對宗教系改觀，進而有機會了解我們。



學生拿起勺子舀水浴佛，雙手合十誠心祈福。
(104.5.20 檔案照片)

效果非常好，參加人數比預期的要多得多，原民學士專班與各個社團的表演也受到了好評，帶動了現場的氣氛。在浴佛節活動的基礎上，創意帶來了更多的迴響與支持。我們想藉由浴佛節讓更多人認識佛教、認識宗教系、認識禪學社，這其實真的是一件很好的事情，

對於我來說，宗教系和禪學社讓我認識了一個不同的管道，當我遇到困惑及迷惘時，我能夠沉澱，並找尋出口，身旁的夥伴也總能給予滿滿的正能量，我想將這樣的團隊分享給更多人知道，卻往往受限於宗教性質，許多人會退卻，但經過浴佛大典的創意，讓更多人對我們改觀，就有機會讓他們更認識我們。

團隊價值

和我一起奮鬥的夥伴們，總說，他們覺得這裡的氛圍特別不同，夥伴彼此會互相鼓勵，誰也不會丟下誰，遇到問題會一起解決，而不是一起抱怨，即使是新人，在這裡也不會有被看不起的感覺。

曾經在性廣法師的禪修課中，法師提到，「何謂禪？」

「禪不是遠在天邊的道理，是生活中的行住坐臥。」這句話一直牢記在我心中，而加入禪學社後，我覺得，我們是一群生活實踐家，「做中學，學中做」。將理論轉換為實踐，而浴佛節活動亦然，在這裡，我們藉由不斷地解決問題、解決自己的心情，提升個人實力，同時我們運用在禪學社中學到的轉念，去面對每一個難題，更重要的是，我們在這裡所學的，都能在生活中運用。

我們在生活中會遇到的問題，在工作的時候也會遇到，像是伙伴互動上的分歧，也可能是自己性格上難以突破的

障礙，或者是自己從來都不會、不想、不敢做的事，在遇到這些問題的同時，也很容易產生情緒的波動。拿我自己來說，在籌辦浴佛大典的期間，我遇到最麻煩的事就是和總幹事的搭配，我平常是個善於溝通的人，但遇到他，可以說是理智線隨時都會被扯斷，他的特質就是非常富有危機感，大事小事他都會緊張，覺得可能隨時會出事，而我可以用一句話形容，「兵來將擋，水來土淹」，大事小事在我眼裡都一樣，一定可以解決。於是在個性不同的基礎上，我們發生無數次的爭吵，也因此我們都發現，我們不會與和我們不同質的伙伴相處，在籌備這半年多的時間，我們磨合，也漸漸找到彼此溝通的平衡，在過程中我也發現他有我沒有的角度，相互綜合，便能看見更廣闊的視野，也因為和他的碰撞，讓我學會與這樣特質的伙伴相處，如今我們也成為了朋友。

當我們遇到自己不會或不想做的事，我們會盡可能地轉換自己的心境，而不是被情緒牽著走，這就是我們的精神：「面對問題、解決問題、解決心情」。而在解決不同問題的過程中，也是在錘鍊自我的個人實力，不論到什麼地方，遇到什麼問題，都能夠去想辦法解決，回到生活中，不論是在職場或是人際相處上，都比較應對自如，也培養出了往好處想的轉念習慣。

其中，伙伴的力量也是支持每個人

的動力，因為人都是有惰性的，很容易負面思考，也很容易提不起勁，但是有了一群伙伴，時時刻刻提拉著你，即使你犯懶了，他們依然會拖著你一起往前走，彼此互相鼓勵。

我想，這就是我對團隊價值的理解——一群彼此激勵的伙伴，一個正向氛圍的團隊，還有所學到的一切都能落實在生活中！如果仔細的去觀察，其實會發現，很多人只是為了工作而工作，為了利益而工作，卻忘了回歸到最根本的生活中，我想最大的價值應該就是，在工作當中能為我們的生活品質帶來提升。

阻力 推行不易

整個浴佛節活動中，遇到最困難也最難以解決的問題就是參與率非常低，在我們辦的系列活動，報名人數非常的少。幾乎都是宗教系自己的學生報名參加。我們推列出了幾項原因，第一項是因為帶有宗教的性質，學生較無法接受，可能在現代自主意識高漲的社會中，學生也很有自己的想法，對於宗教相對是比較難接受的，其中也是對宗教所存在的刻板印象造成的。我曾經與許多非宗教系的同學聊過這個問題，他們給我的是，想到佛教就直接聯想到了打坐跟吃素，所以很自然的第一反應就是排斥。第二項則是學校整體的風氣，在我撰寫畢業論文這一年，與幾位核心幹部深入討論過，其中公關的佳臻表



邀請經絡保健單位提供現場義診，甚獲歡迎。
(104.5.20 檔案照片)

示，他自己身為青年企劃社的社長，在推自己社團的活動時，也是遇到一樣的情形，即使企劃社與浴佛節的性質有著很大的不同，卻還是遇到了瓶頸，眼界比較大的活動長博如也觀察過校園的風氣，通常只有舉辦活動的系所會很熱烈的投入參加，並無法帶動校園整體共同響應的氛圍。綜合以上兩項，是我們所遇到最難解決的問題，但是我們希望用我們的熱情跟特質，去消除大家對宗教的刻板印象，進一步了解我們。

圓滿

浴佛節活動能夠成功地舉行，其實也是因為有來自各方的幫助，除了玄奘大學本身，我們還受到了新竹市佛教會、佛教弘誓學院、慈濟以及新竹地區大大小小的寺院的幫助，若沒有他們提供的資源，也就沒有當天那麼熱鬧且盛大的場面，雖然我們只是小小的承辦人員，但是卻也感恩，來自各方的心念，齊聚完成了這一場盛會。

心路歷程

這一路走過來約莫2年的時間，走過了兩屆的浴佛節活動，心中也走了很長的一段路，雖然現在的我看起來是很投入並且很熱愛於浴佛節活動中，但曾經的我並不然，我抱怨過，也想逃跑，想一走了之，我自己花了很長一段時間去調整自己的心情。

最初，接受到浴佛節以及禪學社工作的時候，真心知道這是一個吃力不討好的工作，這不是一個受歡迎的社團，大部分的人對這個是沒有興趣的，就連宗教系內的同學也只是情義相挺來參加活動，就更別說要能找到一群人，共同來籌劃浴佛節這麼大型的活動了。第一屆浴佛節結束後，即將接任社長的那位同學邀請我接任禪學社副社長，我內心十分掙扎，因為我也有我的規劃，我希望能盡早與職場接軌，或者學習別的專業，再加上當時的我出了一場車禍，將近4到5個月的時間是無法自如的走動，讓我不想碰觸這些繁雜的事情，但歸根究柢，是第一屆浴佛節給我的感覺，讓我很害怕，也很退卻，加上當時的社長做事風格我不是很認同，若要與他共事一年之久，必定會產生許多分歧，我很猶豫，不斷的思考，正好遇到禪學社大盤整的時期，組織紀律等等非常混亂，想走也走不了，層出不窮的問題需要不斷的解決，因此我就這樣開啓了禪學社為期一年的生活。

隨著禪學社逐漸的穩定，我們也開始籌備第二屆的浴佛節，當時做的第一件事就是重整組織，唯有重新劃分工作職掌，才能避免第一屆的問題重蹈覆轍，在招兵買馬的過程中，發生過很多事，或許是大家對第一屆浴佛節的印象並不好，所以也很直接地拒絕參與我們的活動，不想與我們扯上太大的關係，這一點其實讓當時自己的心裡很難過，但卻也覺得能夠理解，所以我希望，第二屆的活動可以帶給所有的人耳目一新的感覺，讓那些同學對我們更多一些認同感。

在整個籌備的過程中，我的心境也有很大的變化，與伙伴的分歧不斷，使我一直有情緒，上級提的太多要求，超出工作組可執行的範圍，並且不斷擴大活動的規模，讓我們的工作量吃不消，還有我平級的伙伴（禪學社社長／第二屆浴佛節總幹事），我們理念不同，看事情的角度不同，加上他作法總讓我不服氣，所以我們常常吵架，好像講話講不到5句就會開始吵，其實心裡明白，自己就是沒有能力去解決我們兩個的問題，才會一直有情緒，也學不會和這樣類型的人相處，籌備的過程中，我也曾經想過要直接丟下一切，直接不幹了，我總是不斷的向我的朋友抱怨，結果，有一天我的某位朋友很生氣的跟我說：「要嘛你就不要做了，不然就好好想辦法去做好、去解決，你到底想不想做



藝創系學生提供人像速寫服務，也很受歡迎。
(104.5.20 檔案照片)

好？」，當下我也傻住了，不知道該怎麼回答，其實我的心裡並沒有真的想放棄的念頭。我覺得讓我轉變最大的是朋友的支持和陪伴，還有看到所有幹部也都很全力的投入，我很感動的是能夠遇到一個把你的事情看的跟自己事情一樣重要的朋友，從不干涉你的工作領域，卻會陪著你，給予你正能量。

於是我更全心全意的投入，其實我一直都很清楚自己的問題，只是不願意去面對，因為自己太過剛硬，又很容易有情緒，所以在遇到問題的時候，常常沒辦法很冷靜地去思考、解決，當能夠誠實的面對自己的問題，去調整，我和總幹事的互動，也漸漸能達到一個平衡，而我自己最大的感受，是在這段時間當中心性的調整，活動結束後很多人告訴我，覺得我變得不一樣了，也有人說變的比較柔和了，或許總是會有一件事情，來磨練你，讓你去調整自己個性上殘缺的那一部分，不過我很高興，因為我在第二屆的籌備期間，學會和很多

自己以前不會互動的人相處，我覺得這是無價的，因為它帶給我的改變是永久的。

到了現在，我很感恩，感恩有浴佛節這樣的機會，讓我不斷錘鍊自己，統整自己的個性，本來我打算，第二屆結束後，就不會再繼續做第三屆，其實我心裡有一個怕，因為當時光持師父邀請我擔任第三屆的總幹事，我是有點害怕的，因為總幹事必須承擔所有的責任，我發現我並不敢承擔太多的責任，但是不能承擔責任的人，就只能依賴、依附，我想要突破自己這個性格，於是我接任了第三屆浴佛節總幹事。

在做浴佛節活動的感覺很踏實，也應證古人說的「台上十分鐘，台下十年功」，我們把想的都落實在做上面，一步一腳印，大家共同撐起來了，而且備受好評，我感受到最棒的回饋就是，當我們再招募第三屆的工作組時，有許多第二屆沒有參與的人，非常願意加入，共同努力，在這一年多的期間，因為有了浴佛節跟禪學社，讓我有不同的視野，同時也給了我調整自己的機會，並且學習到更多可以讓我在生活中受用的東西，對我來說，這就是最大的價值，我覺得，其實去做一件無償的事情，是很美好的，因為更懂得感恩，也讓自己有了付出的習慣，更重要的是，我們不會在意價錢，而是在乎價值。 ◎

身心紓壓與情緒管理 「身念處」的基礎原理與實務運用

■ 釋昭慧講 · 鄭靜明記



玄奘大學假本院舉辦第二屆高齡養生服務團培訓營。晚間於禪堂，昭慧法師講授「身心紓壓與情緒管理」，學員專心聆聽與體驗禪修。(105.3.5)

1 05年3月5、6日，玄奘大學假本院舉行為期兩天的「經筋、芳療、身心調理——第二屆高齡養生服務團培訓營」，5日晚間的「身心紓壓與情緒管理」課程，由昭慧法師主講。法師首先講解身心紓壓與情緒管理的原理，之後點出「情緒管理」對未來可能成為諮商心理師或臨床心理師的應心系同學，是一個非常重要的課題。法師說明道：

心理學界的正念紓壓、正念減壓與正向心理等學問，其背景理論均出自佛法，是佛教獻給這個時代的珍貴禮物。怎麼說呢？身與心是密切連動的，若常處於焦慮緊張的狀態，就容易得消化系統的毛病；常處於憤怒的狀態，就容易得心血管的疾病。其實，許多身體的疾病，醫學界業已證明與心理密切相關，這正印證了佛陀的教導：每一個起心動念，都跟身體有連動關係。

禪修高人因為對身體的觀照力很強，他不敢升起痛恨、妒忌、瞋惱、陷害他人等等的惡念，否則身體會像被柴火燒到般地灼熱與疼痛。而一般人平時對身體太疏於觀照，如果是個好人，每天六根門頭張開來時，多用於「讓自己平安、讓別人舒適」的處理情境狀態；如果是不好的人，他處理情境的方式，常常會不惜犧牲別人的平安舒適來成就自己，長期把身體當做工具擺佈而未好好觀照的情

況下，久而久之當然會出狀況。即使我們每天花很多時間來梳洗打扮自己的身體，但這些照顧所帶來的效益，可能都沒有心念對身體所產生的傷害來得大。

許多人對自己身體的覺知力太差，往往拖到癌末才發現身體出狀況，但在佛法的正念功課中，禪修就是在訓練心，讓我們增強對身體掃描的敏銳度。為何要增強對身體觀照的感知能力與敏銳度呢？這是因為，瞬息萬變的世界讓我們所面對的情境，已經不再單純到可以只停留在「讓自己平安、讓別人舒適」的狀態，其複雜可由近期發生在土耳其與巴黎的恐攻窺知，這些複雜的情境，讓我們在生活上費盡心神尋求平安，並且在安全範圍內尋求別人的舒適，所以我們何嘗有太多心力去觀照自己身體的感覺。

所以，學習情緒管理是非常重要的。首先，情緒未能控制好會敗事，比如，和上司意見衝突、大吵一架而被炒魷魚，和配偶聚少離多却無法避免爭執。我們經常無法自我控制，以為「忍」就可以平安無事，但「忍字頭上一把刀」，如果不得要領，放任刀在心裡千迴百轉，讓自己遍體鱗傷，傷心又傷身，久而久之不但身體病變，精神也會出狀況。這與中醫「鬱悶在心，鬱結在身」的理論相同，不要以為「鬱結」只是一個空洞的名詞，鬱悶會產生很多打不開的心結。只要心理有鬱，身上就會有結，往往氣淤血滯造成腫瘤，

還不知不覺地繼續按慣性處理情境，所以情緒沒有處理好，不但敗事還會傷身。因此，我們要學習情緒管理，讓自己在人生的道路上，能「成事」又能「養生」。

接下來，在了解道理之後要從何做起呢？昭慧法師給大家介紹一些初階的簡易功課。首先，法師依佛法的人生智慧提到：

生命境界是與人生觀念相伴隨的，人生的觀念淨化到哪裡，生命境界就會上昇到哪裡。一個可以帶給自己和別人真正平安的基本觀念是：「人生不要在一與零之間擺盪」，非一即零，不是一百分就零分交卷，這種人生的日子不好過，虐待自己也虐待別人。有一百分固然很好，但九十分也不錯，在起步時如果只拿到十分，也總比零分交卷好。佛法帶給我們的智慧是「每一個生命都是在因緣條件的制約中的呈現」，也就是，在複雜的因緣條件組合中，呈現各式各樣貌，沒有任何一個生命的起跑點是一樣的，因此不用在意自己一定要得一百分，只要自己今天有學到新的功課，那麼就從中感受到快樂，這樣就好了。

我們的生命境界是跟著觀念轉動的，一個能深入佛法的人，比較不會對異質性的人產生排斥感，也比較不會用他自以為一百分的標準或真理來衡量別人。有時，觀念雖然到了，但情緒還跟不上而無法控制，這並不表示觀念沒有用，因為觀念讓你知目標在哪裏，所

以你可以一而再地往目標邁進，跌倒了再站起來，繼續走，跌倒了站起來，繼續走……。只要目標明確，終有一天你會超越情緒。如果你連正確的觀念也不清楚，情緒一直在負面觀念中擺盪，會以為人生是絕望的，當人在情緒的黑洞中走不出來時，有人甚至會選擇自殺。

法師說明，在佛門中教導大眾進行情緒管理時，不是由心下手，而是由身下手，所以在這門情緒管理的課程中，她開宗明義指出身體的重要，應將它先照顧好、管理好。接著，法師敘述《阿含經》中，有比丘誣告舍利弗，而舍利弗以截角牛的譬喻來說明，作為身念處的修習者，他已「沒有能力」毀謗別人的故事：

身念處修行深入的禪者，「猶截角牛，至忍溫良，善調善御」，就像已經截角的公牛，一起惡念，身體立刻會產生極度不舒服的覺受，因此已經沒有能力去毀謗別人，所以絕對不可能生起任何惡念，乃至任何負面情緒，以免「自討苦吃」。如何能讓自己的心正向思考，這是來自佛法的智慧。但是，情緒管理為什麼不由心下手，卻由身下手呢？這是因為，心念運作的速度太快而來不及追趕，我們想要用失控的心來操控心，是非常困難的，在沒有心念觀照的相當功夫之前，一般人是沒有能力從心下手的。因此初學者要先從身下手來學習情緒管理，並且養成正向思考的習慣。

但這並不表示可以完全不用去思考

負面的事情，這是不切實際的。佛法其實很重視覺知善惡的能力，因為如果心沒有辦法檢別善惡，我們會很容易受騙上當，而心念檢別的內容應該包括：對自己內心的善惡念頭、對自他言行的善惡判準。要能夠清楚檢別善惡，我們才有可能平安避禍。

不論是做老師或做法師的人，基於菩薩的慈悲心懷，面對惡言、惡行、惡念時，如果我們有能力對治它並且讓它變好，就可以積極地幫助眾生。但如果連自己也無法站穩，甚至還會跟著對方的惡念團團轉，那就應該讓自己的心趕快脫離現場，不要讓念頭隨著情境生起惡念，那是在懲罰自己，結果會鬱悶成傷，甚至化為身體的鬱結。這時，我們應該打從內心試著將對方從心念中刪除，不要放在心中懲罰自己。

怒只能用在有意義的事情上，要為能夠改變對方、改變事情、改變世界的正義而怒，否則我們應該要保護自己，將自己的身體先顧好，一旦病倒可是沒有人可以代替的。負面的事情要想清楚，處理完畢後就趕快放下，不要將對方擺在心裡當「心上人」。

接下來學員在昭慧法師的輕聲引導中，循序放鬆身體的各個部位，學習靜心禪坐。隨後由陳悅萱老師帶領學員做鬆肩抬膀的調身運動。是晚的課程就在循身觀照與鬆肩抬膀的練習後圓滿結束。

