

奧妙的心靈

本期專題引言

■ 林碧津 (本期專題主編、法國南錫第一大學 (University of Nancy 三) 政治學博士)

立意良善也可能帶來傷害！這是很多精神病患家屬陪伴家人治療復健的過程中，或多或少共同的經歷。畢竟直到今天，醫學界對精神疾病的診斷還沒有絕對的把握，對病因也仍多方推敲，前不久甚至有藥廠陰謀論甚囂塵上，至於服用精神藥物產生副作用之說，從來也沒停止過。

五月，因車禍離世的經濟學家、賽局理論創始人John Nash，30歲經確診罹患精神分裂症，幾經治療，恢復又復發。1994年，他和另兩位博弈論學家共同獲頒諾貝爾經濟學獎。有別於賣座電影《美麗境界》(A Beautiful Mind)中杜撰的情節，Nash其實早於1970年，即因藥物有損智力，停止服藥，堅持以理性思維戰勝妄想。¹

「正常」與「異常」之間，彷彿一線之隔，卻有天壤之別！多年後，梵谷的藝術傳奇和精神狀態，仍為人津津樂道。儘管醫學上並未發現有力的證據，很多研究卻傾向認定：高創造力與精神疾病有著微妙的連結，類似的探索，從未停歇！

精神患者成為社會上的燙手山芋，承載負面評價，主要源於其言行無法預測，超出一般人習以為常的範圍。早期，精神疾病的成因，從神魔附身、體液失衡、神經系統退化……，到了精神分析學派，希望從潛意識裡，找到為精神疾病負責的因子；直到近代，生物精神醫學興起，諸如腦部神經傳導物質失衡、腦部病變等生物性病因成為主流，²一些藥物也陸續開發上市。這些不易理解的醫學術

當人遇到困境時如何脫困？佛法的正見與身心修練方法，能為生命帶來光明與希望。(網路照片)

語，除了代表精神醫學希冀獨立成爲一門真正科學的努力之外，也是左右精神疾病是否能去汙名化的重要關鍵！

近年來，精神疾病的類型，從輕型卻不易辨識的憂鬱症，到明顯脫離「常軌」的思覺失調症，³社會上被納入精神醫學範疇的人越來越多，當精神疾病不再是療養院高牆內不可說的禁忌，每個人或多或少某些時間點都曾讓恐懼、焦慮攻佔身心，甚至精神療癒成了日常閒聊的話題，這是否意味著精神疾病因此「正常化」？或更準確的說，它已成爲現代生活的一部分？

時序入秋，日照短少、天候變涼，據說是季節性憂鬱症好發期。如何遠離焦慮、沮喪，讓人心神安寧，本期雙月刊分從佛法及醫學角度，提供中肯的建議。〈生命力，從快樂中來〉，雖是昭慧法師於民國99年的共修開示，法師從五蘊說明魔擾之因及對治之道，如今讀來，依然十分切題；3月間，任職台大醫院的黃淑玲居士，特爲雙月刊邀集精神疾病醫療團隊，舉辦座談會，羅列精神疾病的分類及醫治良方，期望提供讀者正確的訊息。

另外，洪立明居士的〈憂鬱症與佛法對治經驗談〉，記錄了他自幼細膩敏感的心思，加以體弱多病，面對世



憂鬱患者內心的苦不容易爲人所理解。（網路照片）

間種種，產生排斥、逃避、憂慮的心路歷程。對一位能深刻感受「苦」的人來說，此時佛法帶來的曙光，真是意義非比尋常！

再是原載於2014年第一季香港《妙華會訊》，何翠萍居士的〈要命的抑鬱症——悼念堂弟何偉堅〉一文。人生宴歌，總有曲終人散，但至親輕生始終是難以言宣的傷痛。遠在對岸的翠萍，文中字句扎根佛法，無邊懷念中，帶著對生命深刻的省思與沉澱。

衷心感謝他們二位用「心」分享，爲現正處於徬徨無助的人，帶來光亮與溫暖。的確！轉念一想，人生何處不飛花！



1. Clare Allan, Don't use John Nash to promote the use of anti-psychotic drugs, The Guardian, June 2, 2015.

2. 巫毓荃口述，陳雨君整理，〈誰來定義「正常」？—邊界上的精神醫學〉，《入籟月刊》2011年9月號。

3. 台灣精神與心理學界於2014年宣布將精神分裂症正名為「思覺失調症」（schizophrenia）。

airiti

昭慧法師共修開示

生命力，從快樂中來

■ 釋昭慧講 · 陳悅萱紀錄 / 九九年十二月十二日

在今天這樣陽光普照的冬暖時分，來此共修是諸位的福報。從天氣來看，人人都喜歡舒適的溫度與光線，氣溫太熱了煩躁，太冷了就瑟縮，光線太亮了刺眼，太暗了就鬱悶。然而適宜的氣候與光線，都是不易得的，因此我們應當感恩諸佛加被，龍天護法賜與一個這麼舒適的天氣。由此也可以理解，人們對於光明的祈求、歡喜與接納。

因此今天藉這個機緣，為大家分析，《阿含經》中的：「色動搖者則為魔所撓，受想行識動搖者則為魔所撓」的道理以及對治的方法。

簡單的說，「魔」是奪人生命，或障礙善事的惡鬼神；「色」是物質，也包含了肉體；「受」是指情緒、情感；「想」則為思想、理智；「行」包括所有的運轉，此處特別強調意志的運轉；「識」就是心理的分辨功能。因此整句的意思就是：若物質性的肉體動搖，或精神性的受、想、行、識動搖時，便容易為魔所侵撓。

舉例來說，一陣突如其來的響聲，或突發的意外車禍，常常使人受到驚嚇，這時家中長輩通常會建議，帶當事人去「收驚」，因為在他們的民俗信仰中，這是遭到外力入侵，需要使用米卦之類的儀式來驅除。雖然這只是民間巫術，但

平時多作正念思維、陶冶正向情感，多用正向的意志發揮生命力量，無私地為眾生服務，如此必能讓身心充滿光明能量。（網路照片）

其中也意味著，當「受」心所劇烈動搖時，確實會遭到某些負面能量的入侵。在情緒或情感激烈動搖時，外力也可能趁虛而入。

色、受、想、行、識的動搖，可分為自主性與非自主性二類。有些人緣於體質，先天就容易遭到外力的侵入，這是非自主性的，但也有民俗信仰中的靈媒、乩童之類，爲了讓外力進入自己的身體，特意透過後天的訓練，讓自己的色身或受想行識鬆動。但生命體都有自我保護的本能，好似身體的免疫系統，只要任何可疑的細菌或病毒入侵，自然就將其殲滅，因此自主性的鬆動並非易事。這些人必須透過入祕壇、坐禁壇之類的宗教訓練，使色身動搖，在意識清楚的狀況下，自願爲外力所操控，或透過某些冥契音樂讓受心所動搖，來契入某種渾然忘我的神祕境界。

民間有所謂的「觀落陰」，即以外力介入方式，幫助懷念亡者的家屬，讓他們與亡者溝通。這是因爲有些亡者，尚處於尋找有緣父母受生的中陰（又稱「意生身」）階段，這時的物質成分非常稀薄，常人肉眼見不到；因物質稀薄，行動不受限制，想去哪裡瞬間即至，但結構不穩定，至多七天便須重組一次，最多只能重組七次，演變到後來，就成爲民間在七七四十九天「做七」的習俗了。

因此俗稱觀落陰者的靈媒，係自主

性的令色法動搖，或令受想行識動搖，讓亡靈進入身體，代替亡者發聲。只是這種做法也有其危險性，好比器官移植，爲了避免身體對新器官本能的排斥，須先將自體免疫功能減弱，但在免疫系統失去作用下，很容易產生感染。因此一般觀落陰的現場都有所謂的「桌頭」，從旁提醒亡靈不可久留，以免陰陽兩隔的不同體質，久滯造成傷害。或許因爲他們是基於「爲亡者家屬分憂」的助人心情，所以能在「辦事」結束後，主動請離外力而不受傷害。

至於那些緣於體質不由自主便會受到異類衆生入侵的人，則屬非自主性的爲魔所撓，往往令當事人非常痛苦。各宗教也都有其處理辦法，如道教的辟邪鎮宅，施以殲滅、逼退的法術，之所以有效，是因爲這些異類衆生的生命能量比我們低，如同殺手細胞殲滅入侵細菌一般。雖然有效，但此人的生命頻率倘若容易招感外力，那麼殲滅一個又來一個，只是結下更深的怨恨而已。大家都熟悉《水懺》中的故事，悟達國師過去世爲袁盎，與晁錯銜仇結恨，倘若過去與對方曾經結過業緣，那就更需要以緩慢、耐心的智慧來化解，一味殲滅並非治本的方法。

另如基督宗教，有驅魔特殊能力的神父或牧師，手拿十字架、聖經等，大聲喝令其離開，藉著陽剛的力量，暫時也能驅離這些陰界力量，但若當事人本

身的體質不健全，依然容易招感回來。

相較而言，佛教的做法較為溫和，與其談判或為其說法，懇請它放過當事人，假使對方因聽法而心開意解，那麼就有效，但鬼道眾生也有業習極重，死纏爛打、執意不放的，遇到這種情形就無效。

因此依據《阿含經》的：「色動搖者則為魔所撓，受想行識動搖者則為魔所撓」，最好的方法就是反其道而行，讓五蘊不動搖，而最大的不動搖，就是「無垢清淨光，慧日破諸暗」。平時多作正念思維、多陶冶正向的情感、多用正向的意志發揮生命力量、無私地為眾生服務，讓身與心充滿正念的光明能量，那麼五蘊自然堅固。同時也要顧及陽性的行動與陰性的思考，二者間交錯的平衡。此外不要鑽牛角尖，不要總看他人的缺點，不要總覺得別人虧欠自己，否則由於這類負面思考，或是心念剎那間的癡狂，立即與陰暗相應，這就把自身的色受想行識，調在容易動搖的頻率上，自然與那些入侵的外力如磁鐵般相吸，說不定你以為是它入侵，它還認為是你將它吸引過去的呢！所以不要將生命的頻率架接許多與魔互通的管道，否則不連線也很難呢！

接下來談一談「色動搖」的原理，所謂「色」，由色聚所組成，色聚的生成又有心、時節、業、食素等四個要素。業生色者，以我們人道眾生為例：

今生的引業與滿業是由業力之所招感，引業使我們生到人道，滿業則決定了生成的樣貌與質地；時節生色指的是時光的流逝，那是火大的特質，讓色法緩緩邁向熟變；食素是食物的內容；既然食物影響色身，所以講養生者，特別會注意飲食的潔淨與營養。

四者中以心生色聚的力量最為強大，也最重要。一個注重養生的人，倘若不修其心，意念知見不正、負面情緒熾然，那麼修補細胞的速度，遠趕不上心念破壞細胞的速度，原來養生所滋養的色法，都將如大火般燒盡。不了解這層道理，假如得了重病，會以為養生無效，說不定連養生都會放棄，後果反而更糟。又有些人仗著年輕體壯，血氣旺盛，外力無法入侵，一旦年老體衰，不正的心術或愚癡的心念，也容易招感所謂「魔」的負面能量。

一般都以為魔是外來的，其實在因緣生法中，只有相對的內、外之相，並沒有絕對的自、他之分。我們的心念要常做正思維，思維世間的一切都是因緣生法，包括我與眾生，都存在於因緣的關係裡，也都有彼此的殘缺，因此應該相互包容友愛，互相修補對方的殘缺，並以此慈愛的心來對待他人，當慈愛的心念一起，自然就光明煥發。如「慈心禪」的修習，就是在加強「我是非常快樂的，我也要給無量無邊的眾生帶來潔淨的快樂」這樣的意念，導引慈愛的光

明，若禪修穩定，由此意念所生的心光會非常強烈，甚至以上達第三禪。

由此可知，心若對眾生慈愛、喜悅、悲憫、寬容，生命的光源就會出現，心若對眾生惱恨、仇視、妒忌、恐懼，負面能量就容易招感相同頻率的魔。即便是外魔入侵，也由心魔招感。因此我們要謹記佛陀所說的：「色動搖者則為魔所撓，受想行識動搖者則為魔所撓。」用光明的身與心，來面對境界，面對周遭一切人事物。戒行清淨所生的戒光、戒香，讓喜歡陰暗惡臭的魑魅魍魎自然不敢靠近。光明的力量不是在驅趕對方，而是以自己生命的潔淨、光明，品德的芬芳，拉高生命的頻道，魑魅魍魎必將因其構不上這個頻道而自然遠離。

至於消災拜懺，其道理在以法會中許多人潔淨的意念相聚，在共同祈願中所生的光明，自然讓負面能量遠離，只是好作負面思考或正向能量較低的人，一旦離開佛殿，很容易又回到慣性的負面思維或負面情緒，於是再度招感來負面能量。所以外力終究有限，雖暫時出脫，但以陰暗的心念，終必又回到陰暗的地方，心念向下沉淪力量之大，難以阻擋，故此為魔所撓的人，除了依賴外力幫助外，一定要自救，讓自己的心念趨向光明，才能向上提昇。

有些人常說自己的心沒有力，為什麼？因為負面能量太多！心思不清淨，生命力自然不強。然而生命力要從哪裡



金剛坐上，釋尊不為魔所動搖。（網路照片）

來？要從快樂中來！從分享快樂給別人中來！對方離苦得樂後，如釋重負的表情與心情，就是生命的能量來源。看來是佈施他人，其實也是為自己蓄電。否則總想著別人如何辜負我，總在忌妒別人的成就，電都漏光了，哪裡來的生命力呢？若不能將心念導引向光明與潔淨，只透過中醫的修補或西藥的治療，效果終究有限，唯有依照《金剛經》中所說的：「無我相、人相、眾生相、壽者相而行布施」，才是心理上最好的自我治療。不要算計布施能給自己什麼治療，只要單純的希望對方離苦得樂、無私的幫助對方，這樣自然就在蓄電，心的光明也就會愈來愈強。

倘若心力實在太弱，那麼也可以念佛。就好像無法自動蓄電，得靠插電來

蓄電一樣，插電的電源來自發電廠，念佛的電源就來自佛陀。所謂：「憶佛念佛，現前當來，定得做佛。」因為憶念佛陀時，就想到佛陀這樣一位智慧、慈悲光明力如此強大的聖者，於是心就在意念的導引下跟著光明起來。「諸佛道同」，然而為什麼阿彌陀佛名號特別受歡迎呢？Amita在梵文中是「無量」的意思，Amitābha是「無量光」，不斷持念Amitābha聖號，因為憶念無量光的緣故，最後一定會接收到無量光明，所以憶念阿彌陀佛，就像蓄電池的電源上接發電廠，電立刻就蓄滿了。

若身心處於旺盛階段，又有良好的道德習慣，是能以自己正面的能量來驅避外魔的；但正人君子也有體弱氣虛的時候，這時最好是憶念佛陀的光明力，讓魑魅魍魎自然遠離，憶念得多懇切，它就閃得多遠。念佛可以成為生命中，防衛魑魅魍魎的最佳護衛。在各位週遭的親友中，多少總會有人遇到這類情形，因此今天為大家說明完整的道理，至於要採用道士斬妖、牧師神父驅魔，或是以佛法的道理來開導對方，以念佛的光明力來超拔魔擾，就看個人的選擇了。

各位來此共修，也是來充電的，而且是充滿了正面的能量，請諸位千萬要繼續蓄電，不要離了佛堂，心念又往負向而轉，那樣不出一個月，電力一定耗光。此外，各位也要多以布施、喜樂的心，讓心念轉向正面，並且鼓勵週遭的眾生

多多聞法，使其心開意解，增強心的正向功能。在此也期盼各位，以佛法的正理、快樂無私的正面能量，或是憶念佛陀的光明，來為自己形成最佳的防護網。

每天早晚佛前上三炷香時，不要憶念生活中的不愉快，要記得跟佛陀說說話，早起三炷香後向佛陀祈願：「佛陀啊！新的一天即將展開了，希望您智慧之光、慈悲之光，從我的頂門貫到我的腳底，讓我的身體沐浴在您智慧與慈悲的光明中，讓我用充滿正能量的身心，無私地為眾生服務。」晚上睡覺前，也記得向佛陀祈願：「佛陀啊！經過了一天，我的身體疲憊了，心的運轉也疲乏了，我需要睡眠，懇求佛陀慈悲，讓我在三寶的光明力中，安然入眠，讓我在安眠中充蓄能量，好迎接光明的第二天。」每天這樣提醒自己，就是在蓄電，要碰上魑魅魍魎，自然是絕無可能的。

以上是告訴各位向佛陀「借光」的方法——憶念佛陀的光明，如果再把今天所說的道理憶念於心，那麼諸位一定能以光明潔淨的人格，度過美好的一天又一天。只要心不往負向轉動，即使碰到許多挫折，將來都會成為修學菩薩道的福慧資糧的。以上是從今天溫暖的冬陽講起，談到佛光普照。謝謝大家！◎

臺大醫院精神療癒座談會

■黃淑玲整理（臺大醫院退休護理師、公民記者）

時間：104年3月18日晚間5:30-8:00

地點：臺大醫院佛學社

主持：黃宗正社長

司儀：黃淑玲總幹事

與談人：黃宗正醫師（臺大醫院精神科主治醫師）

林如玉護理長（臺大醫院精神科病房護理長）

陳杏佳老師（臺灣大學護理系精神科老師）

宋賢儀主任（臺大醫院社工室主任）

高育仁心理師（羅吉斯心理諮商所負責人）

近幾年，台灣憂鬱焦慮患者倍增，有鑒於此，臺大醫院佛學社運用豐富的醫療資源加上佛學修行的印證，舉辦精神療癒座談會，邀請精神疾病治療團隊，包含醫師、護理師、心理治療師、社工師等，以全人的角度出發，涵蓋家庭、學校、工作等環境，從了解疾病分類、各種治療的方式及建議，以期提供大眾正確的精神療癒知識。

一、我的心情會感冒嗎？

曾有重症憂鬱症的患者自述：「我的憂鬱症無聲無息，我沒有流血的傷口，告訴你我需要包紮；我也沒有白血球過低的檢查數據，告訴你我需要被保護。」

心理上的疾病很容易被忽略甚至羞於啓口，不像身體上的疾病

臺大醫院佛學社舉辦精神療癒座談會，邀請精神疾病治療團隊，包含醫師、護理師、心理治療師、社工師等，以全人的角度出發，以期提供大眾正確的精神療癒知識。（104.3.18，黃淑玲提供）



黃淑玲護理師（右二）參加社運沉澱日，將所攝照片秀給昭慧法師觀賞。（103.1.4 檔案照片。右一：賴芬蘭）

很容易被發現，往往讓病人與家人們身陷其苦。如同感冒，當你流鼻涕、咳嗽甚至發燒，你身體上不舒服的症狀明白告訴你，需要儘快找醫師診治。但是，心理上的感冒，你自己會發覺嗎？如果連自身都無法察覺，周邊的人有辦法察覺到，進而幫助他尋求協助以恢復心理健康嗎？

情緒的起伏是正常反應，考前的焦慮、失親的哀傷、吵架後的憤怒，這些短暫的情緒反應，不要急著貼上有病的標籤；就像感冒，及時尋找專業協助，及時處理情緒創傷撫平傷痛。

要完成一件事情，除了IQ智商以外，更重要的是EQ情緒智商，後者反而容易被忽略，沒有察覺到情緒如何影響日常生活，包括家中成員彼此的互動，讓小孩可以溫暖、快樂的成長；工作上能有抗壓力，不會遇到壓力直接就想到逃避甚至自殺等。黃宗正醫師表示，目前開始推廣即時處理情緒創傷的概念，避免造成日後不可磨滅的傷痕。以臺大

醉月湖慶生壽星溺死事件舉例來說，往往處理重心放在搶救溺者，未關心到同行的學生們，當壽星急救無效，雖然已是半夜，心理輔導老師依舊立時為同學們哀傷輔導。這個即時性非常重要，如果沒有即時處理的話，學生們尤其是起鬨的那個學生，可能因為哀痛在心上割下一道深深的傷口，若是沒有療癒，甚至可能發展成憂鬱症。

二、精神科醫師提供的精神疾病分類

黃宗正醫師簡單介紹精神疾病：所有放在精神疾病診斷手冊裡面的疾病，都算精神疾病。但這只是對精神疾病有一個初步的了解，診斷這些症狀要持續一段時間，並且經過專業的判斷，必要時尋求醫療協助，而不要隨便貼上有病的標籤。

1、精神病（psychosis）：

(1)知覺失調症：有不尋常的幻覺或是妄想。

(2)躁鬱症（現在叫情感疾病）：會



人類的想繹豐富造成自我煩惱的根源，也會因此引發不必要與多餘的自我困擾。（網路照片）

變得非常極端的自責，自責到連周圍的事情都是他害的，變成一種罪惡妄想。會說我的財產被人家變賣；隔壁家的狗是我害死的；更極端的會說伊拉克在打仗都是我害的。

(3)其他：如失智症，在某個階段也可能會出現妄想。最常見的就是覺得東西被偷了，其實是他忘了放在哪裡而找不到。

2、精神官能症：失眠、憂鬱或是焦慮。

3、人格障礙 (Personality disorders)：在成長時性格變得比較不一樣。舉例來說，有的人變成非常的強迫傾向，典型的像每天上下班都走固定的路線；做事有一定的SOP步驟，東西也有一定的擺放位置；或是有些個性會非常的自戀、戲劇化，以及邊緣性人格 (Borderline Personality) 的操控與依附個性等。

以上這三大類成爲疾病，必須是這些情況已經影響到功能。

4、智能不足、過動症、自閉症等疾病。

其實臨床上的個案，最特別的是沒有病識感，大部分都說自己沒病，不覺得需要就醫。

有豐富心理諮商經驗的高育仁心理師，補充邊緣性人格 (Borderline Personality) 的診斷標準：第一是沒有辦法忍受被人拋棄，一旦發生會有激烈反應，比如所謂的恐怖情人。第二是極



本世紀人類面臨各種社會壓力的挑戰，精神疾病患者遽增，精神醫學將成爲本世紀的一種重要的醫學。(網路照片)

端思考，黑白對錯分明，會造成人際衝突，比如深藍跟深綠，政黨傾向就是表現在極端思考上的問題。第三是自我認同障礙，自信心低，因此影響到人際關係。第四情緒低落時，有自我傷害跟放縱行爲，像飆車、瘋狂購物。第五會藉輕生、自殘等威脅他人，不得結束男女情感關係。第六是不合時宜的暴發憤怒情緒，且對憤怒難以控制，這樣的暴怒，通常是因爲壓抑。第七是情緒失控時，會憂鬱焦慮數個小時。第八害怕孤單，經常有空虛感。一個人爲什麼自殘、爲什麼沒有辦法忍受他的伴侶、他的依附對象要跟他分手，因爲他不知道要怎麼再活下去。邊緣性人格在很嚴重的時候，因爲自我壓抑，也會出現雙重人格、多重人格失憶的問題。

三、用藥有幫助，但不是唯一治療方式

治療的原則，要對症下藥必須先知道病因，如同中醫講的辨證，西醫也有

所謂的鑑別診斷或是病因分析。

精神科的特色，是考慮病因最周詳。因為牽涉的病因不是只有遺傳基因或生理等先天因素而已，還必須考量包括家庭、學校、人際、工作甚至靈性各方面等的後天因素，明白發生的所有可能病因後，才能決定如何治療。

黃宗正醫師表示，治療策略第一是先用藥，現在藥物能有效改善焦慮、失眠等症狀，但不一定能治本。比如說焦慮來源是過去的經驗造成，或是問題沒有解決，只要又遇上同樣的情境，踩到地雷就會發作。像這種情況就需要心理諮商治療。

黃宗正醫師指出，用藥不是唯一，但是是有效的治療方式。在臨床上病人經過用藥合併其他治療之後，有明顯的改善，尤其幻覺的病人，在腦部檢查可以發現異常，可見不只是心理的問題，用藥後能看到明顯的改善。他衷心提醒兩件事情：一是記得服藥，另一是要確實做到每天運動一小時。



用藥不是唯一，也不一定能治本。（網路照片）



遠離煩惱五字訣。（網路照片）

四、心病要用心藥醫？心理諮商幫大忙

「要改變一個人的行為，必須先了解這些行為是從何而來？是從父母親、家庭、童年的經驗等，才找得到方向，著手改變。除了心理諮商，最好的治療方式是做到固定運動。其他還有養成興趣嗜好、強化信心等健康習慣。」高育仁心理治療師作以上表示，他的心理諮商中心並提供簡單的問卷作自我查檢，如果發現自己情緒壓力過大，最好的方式是尋求心理治療師專業的協助，而不是找親朋好友訴苦。他解釋：「心理諮商可以提供正向專業協助，幫你打開心結，找親朋好友除了造成對方的壓力以外，最怕對方負面的想法拉你一起向下沉淪。」

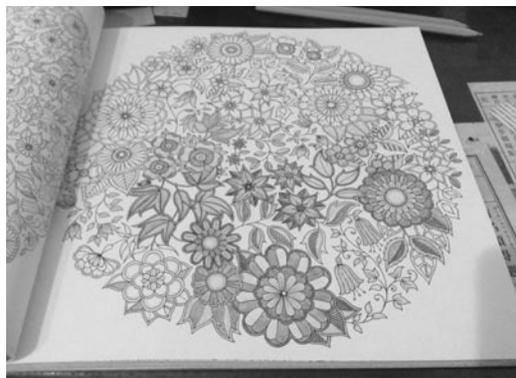
五、醫師心理治療師異口同聲呼籲： 一定要運動！

黃宗正醫師提到，在臨床上看到病人養成運動習慣後有大幅的改善。高育

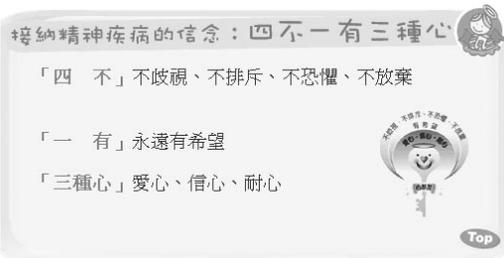
仁心理治療師也異口同聲呼籲：一定要運動！他說：「運動為何重要？透過每天運動，讓你自己陪伴自己一個小時，達到自我陪伴的功能。以邊緣性人格舉例來說，他們怕孤單，自己如果每天可以去運動，就克服了孤獨的問題，所以鼓勵運動。只要持續每天一個小時到外面去做運動，兩三週之後真的會看到明顯改善！」

六、去除「標籤」，願意即時求助 call help

林如玉護理長提醒，call help很重要，每個人在人生的過程不可能永遠順遂，多少都會碰上困難，或者有情緒困擾，此時要願意提出求助。她強調要讓社會大眾接受這個觀念：當我遇到困境時，願意去尋求心理諮詢師的協助，我願意進到醫院來接受精神科或身心科醫護人員的照顧。醫護人員常說：病人生病了，家屬之所以不早些送醫，有時候



近年來也吹起了新一波的減壓方法，從圖文書、禪繞畫到大人專屬的著色繪本，不管你會不會畫畫，簡單的空白填色就能夠紓壓，幫助在塗色的時候放鬆身心。（網路照片）



取自台北市心生活協會網站。

是因「標籤化」。去標籤化要從自身做起，理解人生會碰到困境，即時尋求協助並沒有什麼。心理的病只是肉眼看不到的病，不管是情緒困擾或是人格上的問題，生活上只要覺得撐不過去了，就要向外尋求協助！

當然，周邊親友的陪伴很重要，協尋專業協助，提供有效資訊，也才能真正脫離困境。

七、站在對方的立場看到真正的需要

精神科陳杏佳老師，提出一個思考：「什麼是幫助？我們常想幫助別人，別人是不是需要被幫忙？你應該幫忙誰？」她說：光是「幫助」就有太多層次，擔任治療者角色時，需要思考清楚！「真正的需要，是必須站在對方的立場，而不是一味地要求被幫助者接受。」

八、醫療團隊中不可或缺的社會工作者

社會工作室宋賢儀主任表示，社工也是精神醫療團隊重要的一員，專業的治療除了醫護人員、心理師之外，社工

的切入點包括患者和家庭的關係，關心的角度從人際關係的基本單位——家庭、學校、工作場所等地出發。以這個脈絡來說，可以介入幫忙的方式可能是家族治療、夫妻會談治療等。如果以家族治療為例，則是了解家庭成員彼此的關係與互動狀況。社工眼中所看到的，簡單來講是環境中或人在情境中的「人」，不只單看這個人目前呈現的樣子。

社工同時也關心家屬。在社工師的眼中，有病識感的病人也許還好，家屬即是擔負照顧病人的角色。倘若病人沒有病識感，家屬沒有辦法讓他就醫，一旦發生自傷或傷人的情況，該如何尋求協助甚至強制就醫，常讓家屬陷入掙扎。此時，與患者相處遭遇重大困難的家屬，其實更需要幫忙，社工師的關心點因此擴及家屬。

九、珍惜相遇的緣分，以愛彌補被忽略

黃宗正醫師表示，精神疾病的特點



社運朋友普遍壓力過大，昭慧法師教他們簡易有效的養生功法——抬膀鬆肩。（103.1.4 檔案照片）



本院舉辦社運沉殿日，社運友人於禪堂靜坐，學習靜心紓壓。（103.7.15 檔案照片）

之一是被忽略，與它相對應的是愛，而且是沒有條件的愛。

黃醫師指出，在我們成長過程中，我們得到：愛人，很多是有附帶條件的。比如父母教小孩往往會說，如果考得好就給你獎勵，考不好就沒有；但是沒條件的愛，是不管小孩怎麼做，父母還是愛他的。「我跟我們心輔老師講，當你今天坐在這裡，突然間他從宇宙的另一頭來到你面前，希望得到你的協助。你不知道是什麼樣緣分的連結，讓他找到你，你對他的愛也許就這麼一次付出的機會，以後再想付出也沒有機會了。」黃醫師感性結語：有可能這次唯一的機會，你對他的關愛，改變他往後的一生！



憂鬱症與佛法對治經驗談

■ 洪立明 (芳療講師)



本文作者洪立明居士來院拜會昭慧法師。(102.2.11檔案照片)

話說憂鬱症

多數人在講到憂鬱症時，多半不會承認自己是個憂鬱症患者，因為這是一個「很奇怪」的疾病，它通常不會在生理上出現特別的生理病癥，多數情況下，它也不影響我們的正常生活。雖然我們常說這是心理出了問題，但筆者認為，憂鬱症仍可歸於「生理上」，也就是神經系統的毛病。可是我們很難用儀器檢測憂鬱症，以至於這種疾病容易被汙名化，認為這好像就是在說自己是「心理有問題」，而拒絕承認或拒診。

醫學上在判定憂鬱症，會以患者在面對事情上的態度、情緒轉變，以及持續時間等，來作為判定的準則。這樣的判定是縝密的，因為有些人外表與行為看起來，你可能完全感覺不出他有憂鬱症，甚至會覺得這些人很陽光、很開朗、思考理性，但突如其來的許多舉動，卻可能瞬間嚇壞所有人。

承如上說，若被認為是神經系統的問題，那麼我們就需要先去了解神經系統是如何運作的。神經系統的運作，基本上的控制中心在大腦，尤其是大腦的邊緣系統，邊緣系統控制了諸如我們的情緒、記憶等。當一件事發生後，我們身體會因神經系統的訊息傳

遞，刺激到我們的邊緣系統某些區塊，而這些區塊會馬上做出相對應的反應，例如：憤怒、驚嚇、開心、愉悅等。並藉由這些的刺激經驗，儲藏在大腦皮質相對應的區塊，使之後遇到相同或相似事情時，懂得去判斷事件的發生，應用何種態度去應對。

依筆者個人經驗，會形成憂鬱症，主要還是來自於我們所接觸的環境。環境存在著許多訊息，當我們經常大量接觸某些特定訊息時，身體也自然而然會習慣去捕捉這些訊息；而每一個人會因為接觸的人事物的不同，產生不同的看法與見解，訊息本身可能並沒有好壞善惡的分別，但受到社會化的約制，我們也就習於某些觀點，而產生對於善惡好壞的分別。若我們不斷接觸這些所謂「不良」的訊息時，身心一開始可能會產生不適應的排斥感而感到痛苦，久而久之，習於這樣的不良訊息時，雖然身體可能會想要排斥，但會因為大量的負面訊息而使得神經系統也跟著不斷接收，長久下來讓我們對於事件的看法處在消極或偏激當中。

身心相繫

對治憂鬱症，許多人會依靠宗教的力量，這些年來甚至有許多身心靈團體的產生，為的也是希望能對治心理問題所產生的各種不良狀況。不過早在兩千多年前，佛陀已經開始教導如何去對治



本院舉辦觀自在青年營，邀請洪立明分享「芳療人生與佛法」。(104.7.7 檔案照片)

身心疾病！例如從三處觀（蘊觀、處觀、界觀）觀察物質與精神層面的交互運作，進而能從根本中找出對應的方式，來幫助有情眾生脫離身心病苦。因此佛法絕對是治病的良藥，也因此，佛陀正是位大醫王。以下便依筆者所學所知，並以個人經驗，供大家做一個參考。

在《長阿含經》有言：「觸從六入起，六入是觸緣。」何謂六入？即：眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法。此六根對應六境，稱為六處，由六處而有六識；這些都是緣緣相續的，不是分別來看。若約生理上而言，神經系統在這當中不但扮演了傳遞根門所接收的訊息與整合訊息的角色，並且還會依於神經系統（大腦）內存在的經驗與想法，再對身體下達指令。神經系統的傳遞與反應，包含了我們各種身體與情緒的反應，所以它扮演的角色既是生理的，也是心理的，更是

相互依存的，它正對應著「六入」，而且在當中不斷產生因緣。這裡依因緣法而述，主要說明神經系統在當中的角色扮演，但因緣法環環相扣，實無法分開來說，還須完整論述，這裡僅先粗略以六入與觸之間的緣法，暫說至此。

原理上看起來複雜，其實只是說明我們意識與行為造作上，會有這些根門與觸緣而產生種種的思考與行為反應。我們從這邊可以明白，當我們接收外界的訊息後，經由神經系統的傳遞，會在身體產生一連串的化學反應，再經由我們的大腦意識判別，界定是非對錯的認知，並產生各種情緒反應，這些情緒反應也將會影響我們其他身體器官的運作。所以可以粗淺的說：生理既可以影響心理，心理同時也能影響生理。這是缺一不可的，這也是「身心牽繫」的概念，也因此一般人不會無緣無故就得到憂鬱症，他必然有其對應的緣法存在。

舉個自身案例：筆者在小時約五歲，即有自殺的念頭，這個念頭來自於對世間一切認知感到「無聊」，而心生「無助」之念頭，但是為什麼小小的年紀就會有這種想法？並且過了幾十年，還能對小時的這種感覺記得如此清晰？這且不說前世所造，畢竟前世事我今世不得而知，雖然依於八識，能知曉是因前所造而有，但說來原理又太過繁複，故僅說今世所緣，並分析自我狀況來說明。雖然筆者的家庭教育算是開明，卻

也是嚴謹的，尤其做錯事馬上就會受到嚴懲，加上從小就體弱多病、心思極為細膩敏感；而且受家庭教育影響，對自己要求有時會過高，以至於在小小心靈當中即感受到許多的「苦」，產生了對這世界的排斥感，而這種排斥感竟存在心裡將近三十年抹滅不去。只是越排斥，這種情緒卻黏得越緊，再加上逐漸累積的歲月經驗，逼得自己年紀輕輕就有了憂鬱症，也逐漸讓自己養成逃避現實不肯面對的個性。

形成這樣的因素，問題在於「身心對於環境過度敏感」，在面對環境種種事件的發生後，逐漸累積成種種負面的觀感；這包含了先天的性格，以及後天環境的影響，缺一不可！所以我們也可以看見，相同的環境條件，不見得每個人都一樣情況，但若環境所給予的訊息過於強烈，那麼同樣受到環境影響，許多人就會有著相似的情況發生。只是這些狀況也有例外，因為總有些人自我意志強烈，對於檢別這些訊息比其他人有著更強的能力；但這通常仍是以往經驗的累積，讓自己能較不受外境所影響，因此我們還是得看種種因緣的和合。既知有因緣，那麼去找到那樣的因緣，並且去斷除、放下那樣的因緣，就是一件重要的事。

在筆者的經驗當中，憂鬱症患者是非常容易接收負面訊息的，十句話有九句話可能是正向，其中只一句話可能較

為負向，但憂鬱症患者可能在檢別過程中，只會抓住那一句負面的話語，而忽略了其他九句話。這正是因為以往習慣接收較為負向的語句，因此容易將整個話語全部轉為負向。例如有人稱讚張三：「你今天真帥！」張三聽完這句話後，馬上反應：「那我昨天就不帥了嗎？為什麼只有今天才帥？」原本一句讚美的話，經過大腦（識）的解讀，完全轉向似乎他人在揶揄張三的語句。然則，若我們能理解，這些人長年因為受了不恰當的環境影響，那麼從中尋找出原因，就能幫助他們從這種負面陰霾中漸漸走出。

從色法中調適

面對憂鬱症，除了依靠藥物的治療，也必須要從平日所接觸的任何物質著手，例如飲食。我們都明白，飲食是為維持色身的運作，所以飲食的好壞，會影響到身體的好壞，自然也會影響心理的好壞。

現代人接觸的飲食都較為精緻與人工，卻失去了原有食材該有的完整營養，這不見得是基本的六大營養元素，原有食材的營養還包含了我們常會忽略的重要物質，例如許多精神疾病患者體內可能長期缺乏色胺酸，而缺乏色胺酸也會影響我們的睡眠品質；這時天然的食材如南瓜、葵花籽、香蕉等，就是很好的補充來源。色胺酸是製造體內血清

素的重要物質，血清素是能讓我們感到快樂的神經傳導物質，當體內缺乏血清素，很容易讓自己感到不快樂。另外，雖然糖類通常會讓體內血清素飆升而感到快樂，但過多的糖分攝取，尤其是精製糖類，卻也會造成身體的負擔，久之反倒是惡性循環，所以甜食的補充雖然具有暫時性的效果，但對於憂鬱症患者而言，卻是不宜多食。

對於飲食上的調整，除了避免過度的加工製品，同時也可以在食材選擇上用功夫，例如我們每日都會攝取的油脂。油脂中的脂肪酸對於神經系統影響非常大，所以攝取好油能夠幫助神經系統正常運作，自然也能強化神經系統，使精神穩定。但是我們目前所食用的油脂，多半都是精煉的油品，這對健康上的幫助其實並不大，若能選擇冷壓粗煉的植物油作為日常飲食，則可以較為完整獲取養分。所以均衡的飲食非常重

國人孤寂感程度人數比例分布

題目	類別	人數百分比	粗估人口數	整體精神健康
孤寂感	高度孤寂	7.3%	137 萬人	61.8
	低度孤寂	24.6%	457 萬人	78.2
	無孤寂	68.1%	1267 萬人	86.9

近600萬國人過去一年曾感到孤寂！ 且該族群的精神健康得分低於80分！

高低度孤寂族群的占總樣本32%，粗估人口數為600萬人

註：20歲以上人口總數16,605,444人，亦即成年人約1600萬人
(民國103年；行政院主計處)



2014年，精神健康基金會首度針對「孤寂感」與精神健康議題深入分析。調查結果指出，32%的受訪者（相當於近600萬人口）其精神健康指數是不及格的。（取自精神健康基金會網站）

要！這也僅是拿油脂當作一例，我們攝取營養部分，也最好能夠請教專業的營養師做調配改善。

除飲食外，適當的運動也是非常重要的一件事。有些人不愛運動，但筆者仍然建議要適當的拉筋。我們在舒展筋骨時，累積體內在肌肉中不好的毒素，可以較為快速排泄出體內，同時也能夠放鬆肌肉；肌肉如果長時間緊繃，那麼人的精神也容易焦慮、緊張。另外，也可以多訓練腹部核心肌群，核心肌群的訓練，不但能強化身體的支撐度，同時因腹部有著除了腦部外第二多的神經元（這也是腹部被稱作「腹部腦」的原因），所以它也會主宰著我們的精神狀況。訓練核心肌群能幫助強化腹部的神經元，讓人的身心都能健康強壯；訓練核心肌群的最佳運動，就是瑜珈，若無法做瑜珈者，也該適時多做拉筋的體操活動，例如性廣法師所教導的「鬆肩抬膀」。這種簡易的運動，不但能幫助身體肌肉解除緊繃、保持彈性、加強代謝，同時身心都會產生動能，有效強化與鞏固我們身體的能量。

只是過度與不當的運動，也可能造成精神上的損傷。筆者曾見過一些喜好運動者，因強烈的運動欲望，反倒讓自己身陷於憂鬱症的窘境；這是因為身體過度勞動，使身體長時間處於疲勞或受傷狀態，身體的自衛機能反而降低。這告訴我們：過與不及都不是好事。

另外，正常的作息與各種能讓自己心情愉悅與放鬆的活動，以及正當的人際交流等，適時地參與，也能夠幫助身心維持健康。但千萬不要因為懶得動，只想在家看電視、打電腦，這會因為長時間的空間與活動侷限，讓肌肉變僵硬，反倒無助於情緒的調整。又，適當的曬太陽，接受陽光的洗禮，除了身體能健康外，眼根受到陽光的刺激，也能夠適時感受正面能量在身體當中的產生。

這些調整都是依於身體所需而走的第一步。我們或許可以這麼說，當初佛陀苦行六年，最終放棄的原因，正是因為沒有調和的色身，過度的苦行，反倒不利於修行！畢竟身體苦受太強烈，造成的仍是苦的意識不斷累積而已。

禪法的修習

除了調養色身外，筆者之所以能脫離憂鬱的陰影，最為感謝的還是四念處的修習！

筆者的學佛時間並不長，僅約十五年的光陰，但對於「苦」的體會較為深刻，不論是身苦還是心苦。所以在學習四念處時，從身念處開始，即可馬上觀照身體的各種不適所造成的苦，而對這些身苦的觀察，覺察是有所「接受」到這些苦，例如長時間不良的習慣，造成各種疼痛與疾病，從這裡去觀察並且明白如何去止息那些苦因。同時觀照到因時間流動，念頭不斷湧出、心念不斷在

變化，而發現某些執著也是一種苦因。在對四念處最精進修行的時期，筆者對於生活上每一個能發現的念頭，都能夠清楚覺察並檢別，於是對身心的好壞一一了然於心，念頭不但清淨許多，更重要的是，在情緒上的流轉，尤其是負面情緒，也能夠迅速地放下。

禪修對於有憂鬱症的人而言，將那種心不斷捕捉「苦」的感受漸漸放下，有非常大的幫助。大家都不喜歡有苦的感覺，但時常越想著不要，抓得就越緊！越去在意，感受也就越大！最終整日想著要怎麼放下苦，卻仍舊抓著那樣的苦而無法自拔。所以透過正確的禪法練習，漸漸將苦受放下，讓自己在情緒與心理上，都能朝向較好的方向發展。

這種功夫需要長時間不間斷訓練，但是一開始最好有善知識在旁指導，若是個人修行，或者受到不正確的指導，也怕出差錯，反倒越搞越糟。以筆者的經驗而言，有次在唸佛禪坐時，在自以為的觀想與寂靜之中，突然許多以往以為不會再想到的陳年往事襲來。那些念頭原以為看淡，卻在當下心血翻湧，甚至出現想致人於死的強大念頭，那時當下做了更強大的觀想，想要將這些念頭淨化；雖然念頭暫時壓了下去，但事後與教我坐禪的老師分享討論時，老師卻警告我這樣是很危險的事，因為這是一種對抗，而不是轉化與放下，只能暫時壓制。老師也提到，初學者往往在一開

始漸漸進入禪定狀態時，會「觀照」到許多以往所經驗過的事，猶如跑馬燈一般，若無法轉化與放下，往往這些念頭反倒因為禪定而更加放大，以至於無法自拔。這對初學禪法的人，筆者認為是真的需要特別注意的。

再舉一例，曾遇過一位師兄，在禪坐時突然看見他所穿的鞋子飛出，但事實上在他面前的鞋子仍是靜止不動的；禪坐完畢後，這位師兄喜孜孜地與我們分享他的情況，禪師聽了只給了他一句話：「莫妄想！」後來，這位師兄因對禪師不當的情感念頭，加上之後學習上時常被禪師責罵，所以從喜愛轉為討厭，很快的也就離開了道場。這件事情，說明了我們若對禪法沒有正確的認知，僅是憑個人喜好去「感受」，不但外在而言可能會造成各種人際困擾，內在而言也容易產生精神問題，這就是我們所說的「業障」，過度的「感受」，所造成的各種問題，尤其以精神問題，是要非常留意與小心的。

所以，對於某些憂鬱症患者而言，學習禪定不見得是一開始就該為之事，色身的調養、念頭的轉換、信心的建立與對佛法正確的認知，都是需要事先清楚明白並且去實行的，筆者認為這比打坐觀想更為重要！而若坐禪時，念頭一來，如同性廣法師在教授禪法所提到：「念頭來時，不理它、觀察它、放下它。」這樣的方式包含了學習止觀該有



性廣法師的佛教養生學課程，以及創發的鬆肩抬膀功法，對於身心健康、精神愉悅甚有奇效。（102.6.2 檔案照片）

的正確學習態度。

再次提醒！若你想體驗止觀所帶來的身心益處，仍然建議需要善知識在旁指導，以免發生不當的狀況，反加重自己的身心壓力，最終造成更嚴重的身心疾病。這是因為佛法的修習，首重還是要有正知見。筆者除了上述經驗外，還曾經有一陣子，因為沒有善知識在旁指導，自行勉強修行，加上心念中不正確的期待與錯誤的見解，因此產生了更嚴重的躁鬱狀態，甚至波及親友，讓身邊的人全都在不安的感受之下。是故此事不得不嚴正以待！好在當時很快的發現了自己的問題，在暫時停止禪觀修持後，問題才逐漸解決。

黑暗中的光明

習於負面的訊息接收，往往使人感受不到光明。佛家講求心的訓練，並重視因緣；佛菩薩度化衆生，也依緣而往，所以他們懂得如何在衆生心中，種

下一顆菩提種子，或是點燃黑暗心中的一盞明燈。或許憂鬱症患者，心裡面總是陰暗成分居多，但是將佛法的一點因緣種子種在心中，不論人生的路有多黯淡，總有一點光明能指引。

筆者常與可能有憂鬱症傾向的人說：「若能懂得自己處於一種消極、晦暗的心境而想掙脫出離時，絕對不要怕向外界求救！」當然求救還是不夠的，我們必須要知道求救只是一時，更重要的是自己求救後，是否能自救，心裡不應一直存在對某些人事物的依賴感，這樣反而走不出憂鬱的情境。而一般人對於有憂鬱症傾向的人，應該要給予更多的包容，因為憂鬱症短則半年，長則數年，乃至於終生都無法走出都有可能。

心理的疾病往往比生理的疾病更為難纏，但必須要明白，長期在這樣情緒流轉的人，是很難立即處理與轉換心境的。以是乎，我們能做的，就是傾聽他的苦惱，給予他相對應的精神支持，以及協助他往良善面去做事。

切記！千萬不要因為憂鬱症患者走不出那種情境，而對憂鬱症患者說：「為什麼你老是走不出來？」之類的話，既知是「生病」，心病其實如同「癌症」一般難以對付與去除，這種話一出口，反倒讓憂鬱症患者更容易認為自己是個沒用的人，只會打擾到別人，進而會加重消極與灰暗的心情。憂鬱症患者最需要的，其實並不是你給他意

見，而是願意去傾聽他、了解他的想法，進而給他相對應的支持與鼓勵。這時能與菩薩愛語、柔軟語相對應之，是最好不過的事，然後漸次引導他自心生出該有的力量，去克服自己的問題。

筆者長年與憂鬱症為伍，自知要從中走出是很困難的一件事，但在佛法的薰陶下，從完全黑暗之中，見得一點光明，進而依循光明，從黑暗的路中，漸漸走出。從學佛到走出憂鬱，竟也花費了將近十年的時間。或許有人會問：「那麼這樣就沒有任何問題了嗎？」這的確無法保證，因為眾生的心念是雜染的，我們只能期許自己在薰修的過程中，逐漸能朝向光明面，但凡走過必留痕跡，那些種於心識不良的因子仍是存在，他隨時都有可能再現。所以這就得看自己如何去擇別，我不過擇別了對自己良善與光明的種子，也因此能夠順利走出憂鬱的陰霾。

精神疾病有時難以去覺察，但當發生後，已是陷入嚴重的狀態。然而有情眾生之所以是有情眾生，都因無明癡病，一切有情眾生在因果的輪迴中，其實沒有誰比較好、誰比較差。若有幸遇著佛法，並能依循正見修習得以解脫憂鬱煩惱，這是不容易的！堅持該做的事，不但能讓自己心念更為廣大開闊、充滿光明，也才能走出憂鬱的煩惱，不再受「苦」逼迫，人生終能獲得自在解脫。

法界出版社出版新訊

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，是想要成為「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

要命的抑鬱症 悼念堂弟何偉堅

■ 何翠萍（香港《妙華會訊》主編）

2013年10月23日，農曆9月19日，這天正是觀音誕。臺灣的昭慧法師將到深圳出席第二屆中華佛教宗風論壇發表論文。我和香港、佛山、廣州等師兄相約好，大家在法師下榻的酒店恭候法師。下午五點多，法師還未抵達，我突然接到弟婦遠華的電話，她在電話中泣訴：「何偉堅剛剛跳樓死了。」

電視和報章時有報導某某人跳樓，每當我聽到這些報導時，除了替自殺者惋惜之外，從未有過切膚之痛，只覺得他們太傻，無法理解他們為何有勇氣結束生命，而沒有勇氣活下去？

但當我聽到何偉堅跳樓的噩耗，簡直是晴天霹靂，我真的感到錐心之痛和切膚之痛，手也顫動起來，因為何偉堅是我的堂弟。以前，我從來都沒有想過，我家族的人會跳樓自殺，這種可怕的事情，竟然會發生在我的親人身上，悲劇原來離我是這麼近。

台灣近年愈來愈多社區型的身心診所，讓內心正在受苦中的人，有一個可近且友善的診治空間。（網路照片）

airiti

我出生在一個三代同堂的快樂大家庭，祖母當家，即使我父親和叔父各自成家立室，仍然與祖母同住。我有兩姐一弟，而叔父結婚多年，也未有所出，但叔父和嬸嬸，都把我們四姐弟視如己出。後來，叔父在結婚後第八年，終於喜得麟兒，誕下獨生子偉堅。

由於祖母在居住的那一區享有一些名望，附近的街坊鄰里，對我們一家都非常友善，我們五姐弟，在祖母、父母的呵護下，得到萬千的寵愛，健康快樂地成長，開開心心地生活。就算在物資匱乏的那些年，我們雖然不是大富大貴，但也從未挨過餓。我們五姐弟互相關心，互相愛護，互相照應，互相提攜，互相扶持，親密無間，感情非常好。

直至我十五歲那年，祖母病逝，父親和叔父，才正式分家，叔父一家雖搬到另一區，但離我家不算遠，我們五姐弟，依然時常見面，即使大家畢業後出來工作，也經常聚首一堂，逢年過節，必定一起聚餐。

在我們五姐弟中，堂弟偉堅是最活潑、最開朗、最好動、最幽默、最樂觀，有他出現的聚會，一定會帶來很多歡笑聲，他的親戚、同學、朋友、同事，都稱他為開心果。他結婚二十年，夫妻恩愛，兒子剛剛在九月升讀大學，一家三口經常去旅行，怎會想到，他會跳樓自殺。螻蟻尚且偷生，他為何輕

生？我真的不明白。

我帶著疑惑、帶著悲哀，馬上從深圳趕到嬸嬸家。叔父去年病逝，嬸嬸的喪夫之痛剛剛撫平，現在又痛失唯一的愛子，這種打擊是多麼殘忍，她的悲傷，可想而知。我摟著痛哭中的嬸嬸，不停地安撫她。

隨後，我問堂弟婦煒志，偉堅為何自殺？她說：「他患上抑鬱症，我帶他看了兩次病，藥還未吃完，就自殺了。」我又問：「十月六日，我回廣州，與大家一起聚會吃飯，為何你當時不同我講？若當時說出來，我會開解他。」大姐夫馬上阻止我說下去：「你不要這樣講，否則煒志會更加怪責自己。」我唯有仰天長嘆。

煒志確實是怪責自己，因為她妹妹說：「我有一個朋友，也是患上抑鬱症，並且有自殺傾向，他的家人八年來，每天都寸步不離地陪伴他，直至他治癒，擺脫自殺的傾向。」所以，煒志真的很後悔當初沒有辭職陪伴丈夫。她倆夫婦，覺得抑鬱症並不是什麼光彩的事情，也就沒有到處張揚，沒有向我們提起，更沒有向我們求助。

面對孤兒寡婦，我決定不回媽媽家住，而是住在嬸嬸家，與他們一起共渡時艱，協助他們辦理偉堅的後事。當晚，我根本無法入睡，心裏非常難過。以前，我至愛的祖母和父親、叔父病逝，以及我最敬愛的恩師慧瑩長老尼病

逝，我都沒有現在這樣難過，因為他們都是高壽而終，離世時都是風光大葬，極盡哀榮。而偉堅之死，卻是年紀輕輕，剛滿四十五歲便放棄自己寶貴的生命，這確實令我難以理解，難以接受。

當晚，孀孀家馬上安放了偉堅的靈位。一連幾日，偉堅的同事、同學、朋友，絡繹不絕地前來上香拜祭。原來，偉堅的人緣非常好，平時樂於助人，才有這麼多好友前來拜祭。他們跟我們談起偉堅生前的點點滴滴，大家一起緬懷偉堅。

我從偉堅的同事口中，漸漸瞭解到偉堅為何會患上抑鬱症。偉堅入職頭兩年，本來做得很開心。其後，上司被降職，新來的上司處處針對他，為難他，時常想把他踢走，以便換上自己人。有時更是把一些不是偉堅造成的過錯，推到偉堅身上，連續多月扣發偉堅的獎金。

偉堅雖不是公務員，但也算是政府部門的長期合約員工。一直以來，我都以為偉堅的收入穩定，但他的同事告訴我，偉堅的工資，是所有同事中最低的，又經常被上司克扣獎金，他的收入低得超乎我的想像。

偉堅的一位舊同事哭著對我說：「新上司不只是針對偉堅，對舊上司重用的人，都是如此，我被害得更慘。不過，幸好我辭職轉換了工作。」但偉堅沒有這樣幸運，他覺得自己人到中年，



昭慧法師應邀至香港弘法，向慧瑩老法師（中）禮座，右為本文作者何翠萍居士。（101.4.2檔案照片）

難以再找到更好的工作，唯有啞忍，默默地忍受不公平的對待。偉堅漸漸變得憂鬱，開始借酒消愁，與同事、同學、朋友外出吃飯，必定喝得酩酊大醉。他用酒精來麻醉自己，覺得只有在醉倒的時候，才可忘記殘酷的現實。

偉堅眼見兒子今年將要升讀大學，經濟壓力倍增，令他覺得非賺多些錢不可。於是，他在上半年用自己的積蓄投資開了一間店鋪，售賣牛奶和麵包。當初，我們四姐弟都不看好這一生意，一致叫他不要做，因為那店鋪的位置，人流量不多，離家又遠，他又要上班，全盤交人打理，不是自己親力親為，難以顧及，很難做得好。但偉堅比較進取，一意孤行，沒有聽從我們的忠告，結果是止蝕離場。

牛奶店結束營業後，偉堅仍不死

心，繼續他的賺錢大計。他很聰明，很有計劃，很有抱負，他租下一個很大的地方，並向銀行貸款，重新裝修分間成十來個房間出租，開始其包租公的生涯。他白天要上班，工餘時間又要跟進裝修事宜，所以，在裝修初期，壓力已經到了頂點。於是他去求助閑賦在家的大姐夫，希望大姐夫能與他合作，減輕他的負擔。大姐夫看過承租合同之後，極力勸說他不要再做下去，因為合同可能有問題，也可能違反消防條例。

如果偉堅聽從大姐夫的勸說，他最多只是蝕掉訂金，不至於賠上性命，可惜他求財心切，聽不進別人的勸告。再加上以前他所做的賺錢生意，都是與我弟合作，而他自己獨資的生意，從未賺過錢，所以，他很想有所作為，要做出一些成績，要證明給所有人看，他是有能力的，就算一個人做，也能做得很好。他的確是做到了，把原來很殘舊的地方，裝修得美輪美奐，很受工薪一族的歡迎，絕大部分的房間已經出租，收到租客的租金除了還銀行貸款和交租外，仍有盈餘。但是，他的精神和體力卻已經嚴重透支，包租公根本就不易做，他時常擔憂房間租不出，也擔憂現在的租客不肯交租，總是想著很多根本還未發生的負面問題。因此，他晚上開始失眠，白天經常發呆，無法集中精神工作，思想開始混亂，對以往喜歡的事物失去興趣，並且拒絕社交活動，同

學、朋友、同事聚會，他都不想出席。

焯志看到這種情形，馬上帶他去看病，醫生診斷為中度抑鬱，開了藥給他帶回家吃，囑咐他定時吃藥，定時復診。他吃了藥，好像好了很多，第二次復診時，醫生的診斷已經改為輕度抑鬱，誰知，第二次復診的藥還未吃完，他已經跳樓自殺，放棄自己寶貴的生命。

對於偉堅的自殺，他的上司應負間接的責任，雖然不是她直接害死偉堅，但偉堅的死因卻與她有關，更何況偉堅病發後，焯志曾要求偉堅的上司准許偉堅請病假養病，但上司不同意，並威脅地說：「你做不來，可以辭職，你不做，很多人等著做。」

聽到焯志的哭訴，我非常氣憤，決定要去向偉堅上司的上司投訴，要為偉堅討回公道，防止她再去害其他人，更要讓大眾知道，任人唯親、排擠異己的禍害，以期糾正這種不正之風。平時我路見不平，看見不公義的事情，我都會為素不相識的人發聲，更何況現在受到委屈而死的人是我至親的堂弟！我知道，只要我去投訴，偉堅的上司，一定沒有好日子過。

但是，焯志卻阻止了我的衝動，並對我說：「偉堅之死，他的上司心中有數，她已經很內疚。你是學佛人，又何必不給她一條生路？若把她逼上絕路，你又於心何忍？」偉堅、焯志兩夫婦，

從來就是這樣善良，即使自己受害，也能為害他的人著想，從沒想過要去抗爭。

對於不公義的事情，我這個學佛人，從來都不會忍氣吞聲。佛教所說的忍辱，並非無原則地沉默、逃避、忍讓，如果大眾對不公義的事情視若無睹，不抗議，不抗爭，就會縱容了惡行，將來大眾就要承受共業帶來的惡果。但是，現在未亡人既然能夠放下怨懟，選擇了寬恕，我只有無言以對，尊重她的選擇。事實上，冤冤相報又何時了？今生若與偉堅上司的恩怨糾纏不清，又會帶去下一世，無止境地糾纏下去。今生了結了這段恩怨，未嘗不是一件好事。不過，焯志放下了，離去的偉堅，是否又能放下？

於是，我在偉堅的靈位前，對焯志及她的兒子定聰等人講解了佛教所說的八苦，尤其詳細地解釋了怨憎會苦、求不得苦、愛別離苦。偉堅上班，每天對著處處針對他的上司，這就是怨憎會苦。偉堅開牛奶店求財而不得，這就是求不得苦，即使後來做包租公有錢賺，卻又患得患失，最終賠上性命，令疼愛他的人，飽受愛別離苦，而這種愛別離苦，對焯志和定聰等人來講，是刻骨銘心的。

焯志即時問我：「怎樣才能消除這些苦？」我回答說：「只要明白佛所說的苦、集、滅、道四聖諦，依著佛所教



運用方法求救走出陰霾，才能解救自己。（網路照片）

的滅苦之道去修行，依三十七道品去修行，就能滅除這些苦，就能解脫自在。」

但願偉堅的中陰身能夠聽到我所說的話，放下所有恩恩怨怨，不再多愁善感！但願偉堅往生到無憂無慮的地方，下一世開心快樂地生活！

偉堅的喪禮，於10月27日上午在廣州銀河園舉行，近百位親朋好友送別了英年早逝的偉堅。我學佛二十幾年，也知道不應對著遺體痛哭，以免令死者不捨親人而不肯轉世投胎；然而，當我對著偉堅的遺體，帶領親屬念誦《般若波羅蜜多心經》的時候，淚如泉湧，我無法控制自己的眼淚。幸好我仍能清楚地大聲唸誦《心經》，大聲地唸誦南無阿彌陀佛聖號，希望偉堅宿業消除，永斷怨瞋，福慧增長！希望偉堅如《心經》所說「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想」！

喪禮結束後，我對眾親屬（尤其是

對我們的下一代)說：「大家以後有什麼困難都要說出來，不要鑽牛角尖。大家要互相關心，互相幫助，世上沒有解決不了的困難。即使有些問題暫時無法解決，但不會永遠都無法解決，只要勇敢面對，一定會渡過難關，明天一定會更好！」

我也希望大家從偉堅之死中吸取教訓，要多些關心自己的親人，要多與自己的親人溝通，要多關心親人的工作與生活。若發現親人有不安的情緒，性格突變，疑心重，常處驚恐狀態，難以入睡，易驚醒，易哭鬧和發怒，對以往喜歡的事物失去興趣，拒絕社交活動，甚至對著空氣說話，出現幻覺等症狀，就應儘快向醫生求助，也應向更多的親戚朋友講述病人的情況，以便有更多親友關心病人，開解病人。若有可能的話，最好是二十四小時都能看護病人，這是防止自殺的最有效方法，我們大家都應盡一分力減少悲劇的發生。

我在此也勸告有自殺傾向的朋友，你們要知道，自殺解決不了問題，只會把更多的問題、更多的痛苦帶給親人。當你們有自殺念頭的時候，就要認真地想一想自己的親人，你們若自殺，就會留給親人難以承受的痛苦，想一想他們日後的艱難日子，你們就不應該自殺。人身難得，懇請大家珍惜生命！

我也奉勸工作上不稱心如意的朋友，有時候，忍一時並不一定能風平

浪靜，當你無止境地忍讓，作惡者便會得寸進尺。所以，當你遇到不公平對待的時候，一定要向更上一級投訴，若投訴無效，可能是你宿世的緣結得不好，今生要受此報。你若能明白緣起法，便能超越這些煩惱，隨遇而安，繼續做下去；你若無法忍受，就要知所進退，如果沒有經濟壓力，最好是馬上辭職；若是家中經濟支柱，就要一面工作，一面尋找另外的出路。正所謂東家唔打，打西家，退一步海闊天空，說不定你會找到更好的工作，何必把自己困在惡劣的環境中，令自己喘不過氣來，令自己壓力爆煲！

10月29日，這是偉堅離開人世的第七天。這天早上，我們一眾親屬，來到廣州大佛寺，十幾位法師為偉堅做法事，我們在法師的帶領下一起誦經回向給偉堅。整場法事，非常莊嚴，法師誦經的音聲，響徹大雄寶殿，陣陣梵音，治癒了我們心靈的創傷，我們不再悲傷，不再流淚。這場法事圓滿後，我們走出了悲傷痛苦的陰霾。

祈望偉堅蒙佛接引，上生淨土！

阿彌陀佛！



——原刊於2014年第一季《妙華會訊》

在這交會時互放的光芒

■ 釋昭慧



2014年國際動保學術會議會後參訪，至花蓮慈濟靜思精舍拜會證嚴法師並合影留念。
(103.4.30，前排左四起：性廣法師、Peter Singer教授、昭慧法師、證嚴法師、Ajarn Sulak、Tom Regan教授)

臉書留言錄（之二七二）

104.9.26

Peter Singer 新書盛讚慈濟

建德教授來函告知：德望崇隆的哲學家，Peter Singer教授，在他的新書《The Most Good You Can Do: How Effective Altruism Is Changing Ideas》，有三頁是在介紹慈濟的利他主義與志業。他並將這三頁掃描傳來。

拜讀之下，不禁深深佩服Singer這位智慧高超的哲人，竟然在短短三頁的篇幅之中，畫龍點睛地勾勒出慈濟對人類的鉅大貢獻。因此摘譯如下：

1. 慈濟的創會史：東台灣醫療環境激發了證嚴法師的悲心，使她投入慈善事業並決意在花蓮創建醫院以造福偏鄉困苦民衆。
2. 證嚴法師推動大體捐贈，突破了儒家「身體髮膚受之父母，不可毀傷」的文化傳統。
3. 慈濟在台有七百萬會員，在全球51國有三百萬會員。它

以鉅大的能量投入國內與全球的賑災活動。在台灣九二一震災後，重建了51所學校；在全球16個國家重建了182所學校。

4. 慈濟推動資源回收再利用，例如：以寶特瓶回收製造毛毯與衣物。爲了永續生態與悲憫衆生，慈濟醫院、學校、大學與所有機構一律素食。

5. 從「有效的利他主義」觀點，有一事讓他很是驚訝。2011年日本發生嚴重地震與海嘯，慈濟挺進災區，爲倖存者提供熱食（譯案：應是熱食在內的各種民生物資）；2012年美國紐約與紐澤西發生颶風與水災，慈濟提供一千萬美元，讓每位災民可以獲得價值600美元的轉帳卡。

Singer說，他不禁向慈濟發言人何日生先生詢問：「日本與美國這樣富裕的國家，爲何慈濟還要對其災民提供救援？這些錢倘若用在赤貧國家的民衆將會更好。」

何主任答道：「對慈濟而言，悲憫與慈愛的對象是所有生命，包括富人與貧民。而且這樣做，也可推動慈濟理念與志業於富裕國家之中。」

陪同Peter Singer教授參訪慈濟之歷史影像

Peter Singer與Tom Regan於去（2014）年應邀蒞臨台灣，於4月26、27日爲「2014動物解放、動物權與生態平權——東、西方哲學與宗教對話」國

際會議發表主題演講。

由於Singer與Regan教授是國際倫理學界的兩大巨擘，領銜「動物解放」及「動物權」兩大思想陣營，其觀點被全球動保人士奉爲圭臬。在動保理論上另闢蹊徑者，也絕對無法繞過他們，必須先針對兩大系統理論而予以點評。兩位都年事已高，彼此已大約十五年沒有會面，因此去年在台灣的會遇，彌足珍貴！

這在台灣倫理學界也是一樁盛事，華梵大學朱建民校長即讚歎云：「這場會議讓許多人一償宿願！」

那次會後，4月29、30日，我特地陪同他們參訪慈濟，拜會證嚴法師。（詳參：〈花蓮慈濟、太魯閣之旅隨行記〉（刊於弘誓雙月刊第129期），<http://www.hongshi.org.tw/writings.aspx?code=724865D25F997FC7C8EBE87EF06478A2>）。

由於諸事繁冗，迄今未將學生所拍攝的花蓮之旅照片檔，逐張仔細觀賞。如今知曉Peter Singer讚歎慈濟，我特別點出去年參訪慈濟的一些照片，並仔細選出幾張，以餉臉友。

照片1-2. Singer教授向慈濟發言人何日生教授詢問：「日本與美國這樣富裕的國家，爲何慈濟還要對其災民提供救援？這些錢倘若用在赤貧國家的民衆將會更好。」

何主任答道：「對慈濟而言，悲憫



與慈愛的對象是所有生命，包括富人與貧民。而且這樣做，也可推動慈濟理念與志業於富裕國家之中。」

照片3. Singer教授仔細端詳慈濟資源回收再利用的展示文字與數據，以及各種再製成品。



照片4. 與Peter Singer教授、Tom Regan教授、何日生教授於靜思堂宇宙大覺者聖像前合影。



照片5. 於花蓮慈濟醫院，與慈濟醫療志業體林俊龍執行長及諸位醫院主管餐敘並合影。

Prof. Peter Singer簡介

盛讚慈濟的Peter Singer是何方神聖，茲轉載Prof. Peter Singer簡介（林碧津教授譯）如下：

Peter Singer是位哲學家，常被形容為世界上仍然在世的哲學家，最有影響力的一位，他同時也是位極富盛名的作家，尤其在論證對待動物的道德倫理、以及論證富人道德上有義務救助極度貧困者的作品，更是著名。曾於2005年被美國《時代雜誌》評選為世界最有影響的百人之一。

Peter Singer於國際間廣為人知始於

1975年其著作：《Animal Liberation（動物解放）》之出版，2011年被美國《時代雜誌》列入「All-TIME」名單，意即該著作為美國《時代雜誌》1923年創刊以來，最佳百本「以英文出版的非小說類」書籍之一。

Peter Singer迄今已獨撰、合撰、主編或合編了40餘本書，包括：《實踐倫理學》、《擴大的圈子：倫理與社會生物學》、《生命，如何作答？》、《生與死的再思考》、與Jim Mason合著之《「吃」的道德倫理》，及最近出版的《你可拯救的生命》，這些作品已經被翻譯成超過20種語言。

Peter Singer於1946年出生於澳洲墨爾本，父母是來自奧地利的猶太難民。他在墨爾本大學學習法律、歷史和哲學，並獲得關於倫理學的文學碩士學位。1968年結婚後，與妻子同赴牛津大學，攻讀博士學位，1971年畢業。在牛津期間，偶與素食者同學同桌進餐，了解何為素食主義之後，決定遵從這種生活方式。

取得博士學位之後，Singer於牛津大學擔任了兩年講師，後作為訪問學者赴紐約大學，進行16個月的教學。在1977年回到墨爾本，任教於Monash大學哲學系，直到1999年遷往普林斯頓。1990年起任美國普林斯頓大學人類價值中心生物倫理學教授一職；2005年起兼任墨爾本大學歷史和哲學研究所桂冠教授。

Singer的主要研究領域是倫理學，因批評基督教人類中心論造成對待動物的消極態度，而廣為學術圈所熟知。所著《應用倫理學》（1979年）被廣泛用作教科書，創立「國際生物倫理協會」（International Association of Bioethics），是《生物倫理（Bioethics）》這份專業期刊的創刊編輯之一。除了學術工作之外，Singer還積極活動於西方動物保護運動，曾任「國際動物權組織（ARI）」主席，領導「大猿計畫（Great Ape Project）」。2012年獲頒澳洲公民最高榮譽——澳大利亞同伴勳銜（Companion of the Order of Australia）

確立Singer在倫理學史、動保運動史上之不朽地位的，是他的《動物解放》一書。1973年4月，Singer在《紐約書評》上撰文，首次提出「動物解放」（Animal Liberation）一詞。該書自1975年出版以來，在全世界各地喚起了風起雲湧的動物保護運動，「動物解放」成為最為人熟知的運動口號之一。

（可參閱http://animaethics.hcu.edu.tw/about_Prof_Peter_Singer.html）

在這交會時互放的光芒

Singer教授於去年來台，於花蓮下榻檜木居時，向性廣法師學習禪法，那種認真專注的表情，真是令人十分感動！

103年4月29日，我陪同Singer教授



慈祥、睿智的Peter Singer教授。（Peter Singer提供）

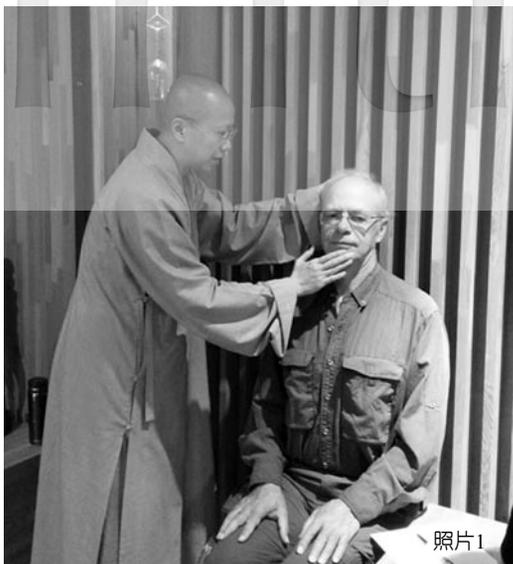
到花蓮時，順手帶了兩本書，一本我的著作《Buddhist Normative Ethics》；另一本是德國心靈導師古倫神父（Anselm Grün）與我合撰的新書《你信什麼——基督宗教與佛教的生命對話》（Was glaubst du?），那是德國四塔出版社發行的德文版。我在台北火車站候車時，將兩本書贈送給他（如右照片）。他非常認真，在前往花蓮的太魯閣號上，就已默然展閱。回去澳洲之後，竟然來函建議：由他與我展開一場哲學與佛學的對話，合寫一部新書。

因此我們已訂了來年5月26、27日於台灣的「哲學與佛學對話」之約，該書的中文版將由法界出版社發行，英文版與簡體字版則全權委由Singer教授處理。Singer教授甚至已將彼此對話的大綱擬訂。

為此，玄奘大學宗教與文化學系、弘誓文教基金會與關懷生命協會遂請Singer教授順道在台灣進行兩場演講。一場是第14屆印順導師思想國際研討會的主題演講，講題是“Effective Altruism: Ethics for the 21st Century”（有效的利他主義：21世紀倫理）；時間：105年5月28日上午，地點：玄奘大學慈雲廳。另一場在台北市向動保界人士展開動保主題演說，時間：105年5月30日，詳細時間、地點與講題，尚待主辦單位議定。

想到明年將與這位一代哲學宗師展開哲學與佛學的對話，內心真是格外歡喜！





照片1



照片2

照片1. 性廣法師為Singer教授調整坐姿

照片2. 103年4月30日清晨退房之前，Singer教授與性廣法師、敝人合影於花蓮檜木居庭園。

照片3. 動保會議花蓮之旅於103年4月30日，賓主全體合影於花蓮檜木居庭園。



照片3

人們不應該為了救一個小孩，而讓這麼多的動物被燒死！

臉書留言錄（之二五五）

104.6.17

Peter Singer教授的「胚胎沒有生命權」之說，讓德國科隆國際哲學節取消了他的演講。他的回應如下：

「當他們如此畏懼去談論一些會觸犯某些人的議題時，他們如何能夠被稱為是哲學節呢？」

「這不是從蘇格拉底時代起，哲學家所扮演的角色嗎？」

雖然在「胚胎有沒有生命權」的議題上，我與Peter Singer還是有些不同，但我也不是那種將「胚胎生命權」無限上綱的反墮胎基要派。重要的是他為信念而堅持的勇氣，這令我不禁對這位一代哲學大家，肅然起敬。

當被問到：在失火的房子中，他會傾向拯救200頭豬還是一個小孩時，Peter Singer回覆說：

「人們不應該為了救一個小孩，而讓這麼多的動物被燒死。」

哈！妙答也。

記得我也曾在台灣哲學學會的一次發表會上，因談述動物權的哲學議題，而受到一位學者的質疑云：

「假使妳手裡只有一塊麵包，妳是會將它拿給妳爸爸，還是拿給流浪狗？」

我一聽就知道，他要用孟子那套「墨子兼愛，是無父也；……無父無君，是禽獸也」的邏輯來套我上鉤。因此我立即依佛家的「緣起中道」原則答云：

「假使爸爸不餓，流浪狗很餓，我就將這塊麵包拿給流浪狗；假使爸爸也很餓，流浪狗也很餓，我可以一半掰給爸爸，一半分給流浪狗。還有，你焉知我這一念疼惜流浪狗的心，不會感召到其他善心人士，讓他（她）因此而提供了另一塊麵包，讓我得以一塊拿給爸爸，一塊拿給流浪狗呢？」

如今看來，Singer的妙答比我更為斬截：

「人們不應該為了救一個小孩，而讓這麼多的動物被燒死。」

想到明年將與這位一代哲學宗師展開哲學與佛學的對話，內心真是格外歡喜！



法界出版社出版新訊

度一切苦厄 ——103年禪七講話MP3



本開示錄係二〇一四年性廣法師於佛教弘誓學院主持春季禪七之說法實錄，內容包含每日晨誦與大堂開示。禪修期間，法師依次教授身念處之行住坐臥四威儀、四大風界的「推」、安般念及慈心禪等四種所緣。俾學者能一窺佛陀教法全貌，建立次第完整的定慧知見，明瞭禪觀與大乘行門之關係。

法師於晨誦中，為大眾誦念及解說阿含教典與大乘經文；於大堂開示中，則融合個人的實修與教學經驗，以輕鬆活潑、淺顯易懂的說法，詳細闡明如何端正骨架，維持良好的坐姿，配合禪修養生功法，能耐於久坐以培養定力、慧力，及各禪觀業處的利益功德，修行原理，擇法要領。並舉諸多實修細微處，剴切的提醒大眾，如何簡別錯繆之觀念與心態。審視防護心念，順逆境中不與貪瞋痴相應，離我執我見，同時更為大乘行者開示「四無量心」增上之修行關鍵。

法師主七期間所開示之法要，充滿禪者睿智與菩薩悲心，聞之能令久學者斷惑除障，令初學者生善法欲，期諸解脫道和菩薩道之修行人，同霑法益。

- 訂 價：800元
- 出 版：法界出版社 03-4987325
- 劃撥帳號：15391324 法界出版社

從佛教裡生長出公共精神（上）

■ 茉莉（中國作家，旅居瑞典）



本文作者茉莉於去年蒞院參加社運沉澱日，贈書予昭慧法師。（103.12.28，檔案照片）

2015.9.2

儘管培根說「宗教是防止生活腐敗的香料」，但在當今中國，這種防腐香料本身也散發出腐臭的氣味。前不久少林寺方丈釋永信被人舉報貪腐和性醜聞，大陸宗教界鴉雀無聲，倒是臺灣玄奘大學社會科學院院長昭慧法師對此發表意見，她稱「宗教醜聞放在陽光下會比較健康」。

釋昭慧的仗義敢言令很多大陸人開了眼界，激起了一片推崇叫好之聲。但由於新聞封鎖，少有大陸人知道，這位臺灣的著名法師還曾在去年寫信給習近平，要求釋放因為六四亡魂舉辦超渡法會而被逮捕的大陸法師聖觀。

去年年底的一個小雨清新的早晨，我和臺灣社運界的朋友一道，乘高鐵去桃園觀音鄉，到昭慧法師所在的弘誓學院做客。臨去前，一位記者朋友對我說：「你會喜歡昭慧法師的，她和你有相似之處。」我當時有點納悶：自己俗人一個，怎麼會和一位佛

教的法師相似？

按照哲學家阿倫特的劃分，公共領域是世俗的，它是不同於宗教天國的人類活動舞臺。但是，臺灣的這位昭慧法師卻非同凡響，在長達三十多年的學佛生涯中，她以比丘尼的身份進入公共領域，發揮批判精神，從傳統宗教人士轉型為現代意義上的佛教公共知識份子。這一類特立獨行的宗教人士目前尚只在社會民主、言論自由的臺灣出現，其成長過程和社會影響都具有鮮明的特色和意義。

佛教與公共精神的相通之處

一般認為，佛教與世俗的公共領域關係不大。大慈大悲的佛陀向佛教徒宣說萬法皆空的道理，力圖把人們從紅塵糾纏中解脫出來。和其他宗教一樣，佛教的存在為的是一個目的：解決做人的痛苦。維特根斯坦認為，宗教信仰的價值就在於它能給人帶來「絕對意義上的安全感」。王夫之說：「其上申韓者，其下必佛老。」如果統治者壓迫人民過分，人民就只能從佛教中尋找心靈安慰。

與追求「到達彼岸」的佛教不同，公共領域是現實中尚未渡過煩惱河的「此岸」，是介於國家和私人之間的一個空間。在這個領域裡，公民以自由人的平等身份、自願地參與公共生活與政治實踐。這個領域的外在構成，可以

是廣場、議事廳、俱樂部等各種公共場合，也可以是傳媒形態的公共輿論領域，或是各種非政府、非營利的社團組織，以及各種社會運動形態。

在早已政教分離的現代社會，宗教已經退守到心理和倫理之領域。那麼，臺灣的佛教人士是如何進入公共領域的，釋昭慧又怎麼成為臺灣社會傑出的公共知識份子？在談釋昭慧個人的成功之前，我們可以先回顧一下歷史，釐清佛教與公共領域之間的差異與關連。

儘管佛教與世俗的公共領域存在著本質上的差異，但梁啟超曾清楚地指出佛教與公共精神之間的關係。在〈論佛教與群治之關係〉一文中，梁啟超說佛教是「兼善」，而不是「獨善」。這就說明，佛教不僅僅是追求個人的解脫，而是有入世的公共道德的。佛教講「眾生平等」，這種來自東方的信仰不可以強行灌輸，而是需要信徒自我修行，其中就展現出自由平等的價值觀。佛教視一切眾生為父母，他們要普度眾生，幫助眾生離苦得樂，這樣，他們就不能不關注世俗社會中人們的生存狀況。

不光是在精神關懷的價值理念上，佛教教義與世俗的公共道德有共通之處，在中國歷史上，佛教寺院還曾一度成為公共領域。例如明朝後期，王朝中央政權衰落，士紳們向佛寺捐贈財物，佛寺為士紳聚合提供了一個公共場所，還開設公共講堂。這樣就在國家之外形

成了一個士紳社會，那是類似於西方資產階級形成時期所出現的公共領域。

公共知識份子不同於「政治和尚」

在弘誓學院的嵐園喝咖啡，我和臺灣環保、婦女、禁賭和同性戀權利等各個社運組織的朋友聚會，現場感受到這所寺院所具有公共領域的特徵。在歡迎社運人士前來休假的發言中，昭慧法師說，由於社運人士工作中的對立性很高，有衝突、有防衛拉扯，因此大多數從事社運的人會在心理上留下創傷，因此需要「心靈沉澱日」，寺廟可以讓人安靜下來。於是那兩天，我們向法師學習打坐，靜靜地反觀自照，並分享從事社運的經歷與感受。

中國文化是一種缺乏公共精神的文化，如林語堂所指出的，中國是一個個人主義的民族，人們心系各自的家庭而不知有社會。我們要改變這種自私的文化，只引進源自古希臘城邦的西方公共領域理論是不夠的，更需要從東方民族自身的文化中吸收和開發公共精神。早在民國時期，就有一批中國佛教人士主動入世達變，例如曾會見孫中山的太虛法師，他們發揮佛教的「救世之仁」，展開了一場佛教改革活動。

雖然太虛法師等人引發了現代佛教的公共性問題，他們身為僧人同時也擁有公民資格，但他們不能被稱為「公共知識份子」，因為他們熱衷於與中華民

國政府結盟，沒能獨立於國家權力之外。同時，他們站在支持當權者的立場上參與政治事務，而不是開拓以批評為目的的民間公共領域。因此，他們只能如當今臺灣與國共兩黨合作的星雲法師一樣，被視為「政治和尚」。

釋昭慧出現在臺灣「人間佛教」發展時期，她的導師印順法師是人間佛教的宣導者、臺灣最優秀的佛教思想家。印順大師主張佛教徒不應該引遁獨善，而應該回到人間，要腳踏實地在人間修行，幫助人間。作為印順導師的弟子，釋昭慧繼承了人間佛教的思想，奠定了她成為公共知識份子的理論基礎。

同樣是受印順大師影響的女弟子，釋昭慧與證嚴法師走上不同的道路。證嚴法師成為國內外著名的慈善家，但她也不能被認為是「公共知識份子」，因為，她創立慈濟功德會從事社會救助事業，基本上不碰政治議題，不進入以批評為目的的公共空間。



2012社運風雲人物得獎人昭慧法師（左）與黃泰山（右）在立法院門口受獎。（101.12.28 檔案照片）

來自寺院的牛虻走向社會運動

這是釋昭慧獨樹一幟的地方。她不是如太虛、星雲等去與掌握權力的國家統治者結盟，也不是只埋頭做佛教界傳統的慈善服務事業，而是抬起頭來進入公共領域關注社會問題。和其他世俗的人文公共知識份子一樣，她作用於社會、影響國家權力的方式是犀利的批判，通過臺灣自由的公眾輿論發生影響力。

這在傳統佛教看來，是不同尋常的。因為傳統佛教介入人世大都是通過各種善行，即修福德、證智慧，而很少在現實世界上「見惡」與「制惡」。而釋昭慧自小經歷緬甸尼溫政權排華，回臺灣後畢業於師大國文系，受當代民主思潮的洗禮，認同普世價值，再加上性格嫉惡如仇，無法忍受不公義之事，她因此突破了傳統，舉起批判的旗幟。

釋昭慧遇上了好時代。臺灣在 1980 年代政治解嚴之後，社會寬鬆自由，運動蓬勃發展，公共知識份子因此有了生存的條件。釋昭慧標舉「提倡智慧增上，入世關懷，激發積極勇健之菩薩精神，推展契理契機之人間佛教」，其理念有了廣泛實踐的機會。



《法印學報》徵稿啓事

本學報向海内外學術界公開徵稿，不限作者學歷以選輯優質論文，經審查通過後，編入《法印學報》年刊。本學報計畫每年十月出版一期，以發揮研究或弘揚印順學暨人間佛教之效益。歡迎印順學、人間佛教相關主題之學術論文，或其他學術創作及思想性論述、評議，亦歡迎作者供稿。

本學報全年徵稿，不設期限，請將惠稿電子檔傳至chuanfa@gmail.com，佛教弘誓學院 傳法法師收。所有惠稿均經編輯委員會送請專家學者評審，通過後，始予刊登。作者來稿請依本學報之【學術性論文撰寫格式要點】撰寫，並以WORD/A4規格/直式橫書/11pt新細明體繕打，字數以不超過一萬五千字（包含摘要、註釋、參考書目等）為原則。來稿如經審查通過並獲刊登，由作者校對並自負文責，版權則歸本學報所有，作者可免費獲得學報五冊。

投稿於本刊經收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為符合「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。

◆聯絡人：chuanfa@gmail.com

03-4987325 傳法法師

羅馬書中的「罪」與「離罪」

■ 釋昭慧



2011年6月2日，於德國教會日，在德勒斯登聖靈教堂所舉行的「跨宗教公義和平禮拜」。從右至左：張德謙牧師（時任PCT總幹事）、古倫神父、富勒牧師、昭慧法師、石連城牧師（時任PCT議長）。（轉載自《台灣教會公報》。主編方嵐亭牧師攝）

【編按】本文已由吳信如女士譯為德文，題為“Gesetz Und Sünde”，刊於*Inpiration für das Leben: Im Dialog mit der Bibel Anselm Grün zum 70. Geburtstag*一書，這是應德國Herder出版社總編輯Dr. Walter邀稿之作。該書是慶祝古倫神父七秩大壽的論文集。

一、「良知」與「律法」

「羅馬書」是保羅寫給羅馬教會的一封信，他在這封長信裡，講述了「罪」與「律法」的辯證性關聯，以及「從罪超脫」的元素。

首先他肯定，未受摩西律法所限的「外邦人」，依然可以「順著本性行律法上的事」。如說：

「沒有律法的外邦人若順著本性行律法上的事，他們雖然沒有律法，自己就是自己的律法。」（第二章：14）

「這是顯出律法的功用刻在他們心裡。」（第二章：15）

顯然，這就是人皆有之的「良知」，亦即是「自然律」運行於人心中的「自然道德律」。倘若如此，人憑藉著「良知」就已足矣，又何必建構外在的「律法」？神所頒賜的「律法」，其功效安在？保羅在此作了精闢的分析：

「因為我們屬肉體的時候，那因律法而生的惡慾就在我們肢體中發動，以致結成死亡的果子。」（第七章：5）

「律法是罪嗎？斷乎不是！只是非因律法，我就不知何為罪。非律法說不可起貪心，我就不知何為貪心。」（第七章：7）

「然而罪趁著機會，就藉著誡命叫諸般的貪心在我裡頭發動；因為沒有律法，罪是死的。」（第七章：8）

原來，律法雖是外加的，但它卻有著「照妖鏡」般的功能，它讓人們真實地面對著屬於肉體的「惡慾」：一、沒有律法，人們容易順從著肉慾且不以為非，其後果就是死亡——「罪活我死」。二、有了律法，人們反倒為了遵從律法，而不得不與「惡慾」作「天人交戰」。於是，倘若面對誡命的指揮，卻降伏於肉體的惡慾，那依然還是「罪活我死」的局面；唯有依於誡命而戰勝惡慾，那才是「罪死我活」的時刻。

此中「惡慾」與「死」的因果關係，或許還須作些進一步的說明。肉體本來就會面對死亡，任何人都不能例外。因此，或許可以更精準地說：人若僅依

「惡慾」而活，那麼他的生命，必將隨肉體之腐朽而歸零。唯有擺脫肉體的局限，開拓「屬靈」的生命，才能邁入「永生」之途。

二、「屬靈」與「屬肉」

何以「順著本性行律法上的事」（順乎良知）竟然如此困難，而必須自外而內用「律法」來形塑「聖潔、公義、良善」的人生？原來關鍵在於「靈」與「肉」的拉扯：

「我們原曉得律法是屬乎靈的，但我是屬乎肉體的，是已經賣給罪了。」（第七章：14）

律法拉著吾人向上提昇，但肉體則不可避免地要向慾念降伏，我們只要屬乎肉體，就註定了要受「罪」的牽制。

至此，「罪」的定義非常明朗：那是一種動物本能的，滿足肉體慾念的渴求。它是如此地根深蒂固，倘若沒有律法作為準繩，就無從突顯它的問題；有了律法作為準繩，卻又讓人在「屬靈」與「屬肉」之間產生了拉扯。而最令人絕望的是：人們總是在相互拉扯的過程中，臣伏於「屬肉」的惡慾（也就是本能的強大力量）：

因為我所做的，我自己不明白；我所願意的，我並不作；我所恨惡的，我倒去做。（第七章：15）

我也知道在我裡頭，就是我肉體之中，

沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。（第七章：18）

故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。（第七章：19）

願望是向於「善」，向於「律法」的，但行為卻總是受限於肉體的惡慾——「罪」。那麼，到底哪個才是「我」呢？在此保羅將「我」與「罪」作了切割，

因為按著我裡面的意思（原文是人），我是喜歡神的律。（第七章：22）

既是這樣，就不是我做的，乃是住在我裡頭的罪做的。（第七章：17）

若我去做所不願意做的，就不是我做的，乃是住在我裡頭的罪做的。（第七章：20）

但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。（第七章：23）

原來，不祇律法是善，我的願望也是善。律法，從表象上看，好像是外加的，事實上只是勾牽起內在之善（我的願望），讓它與內在之惡（我裡頭的罪）作正式的宣戰。

三、「罪」與「欲貪」

問題是，單憑律法的提撕，我的內在善，依然不足以征服我的內在惡，「罪」（肉體之慾）是如此的如影隨形，讓人屢戰屢敗，跌入「罪」的深淵：

我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在。（第七章：21）

因為我們屬肉體的時候，那因律法而生的惡慾就在我們肢體中發動，以致結成死亡的果子。（第七章：5）

我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？（第七章：24）

對於肉體被惡慾之所牢牢繫縛，這是聖者與哲人的千古歎息！如老子云：

吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？（《老子》第十三章）

如佛陀云：

云何結所繫法。眼色·耳聲·鼻香·舌味·身觸·意法。是名結所繫法。云何結法。謂欲貪。（《雜阿含經》卷九，第239經，大正二，頁57下）

老子將肉體視作「大患」。佛陀把感官在境界上的沾粘，名為「結所繫法」，是什麼讓感官遇到境界時，總是打結？那正是「欲貪」。

「欲貪」，就是基督宗教所指出的「罪」（惡慾）。外加的強制性律法，可以讓我們意會到了「罪」的力量，卻無法挽回一再臣服於「罪」的局面。

四、「他力救贖」的內在邏輯

那麼，吾人又當如何從這為「罪」（欲貪）之所捆綁的絕望深淵，超拔出來呢？在此，基督宗教與佛教各自提示了超脫「欲貪」的路徑。就佛教而

言，就是超越肉體並冷眼旁觀的「念處」——一種針對身心狀態所作的禪觀訓練，這是一條「自力解脫」的途徑。就基督宗教而言，則是「服事主」——全然地信靠於神，委身與神，那是一條「他力救贖」的途徑。本文不擬討論佛教「自力解脫」的內在邏輯，而僅探討「他力救贖」的內在邏輯。

（一）聽命於神

為何求助於外在的、上方的、神的力量？原因在於，如影隨形的「罪」，讓人總是在肉體的歡愉追求之中，成了它的奴僕。因此反其道而行，就是：不要做「罪」的奴僕，而要作「義」的奴僕。既然如此，就不能聽命於肉體的指揮，而只能聽命於神的指揮。聽命於肉體而成爲「罪」的奴僕，就必然依「罪」而死，只有聽命於神而作「義」的奴僕，才能從死裡復活而成「義」，成「聖」：

所以，不要容罪在你們必死的身上作王，使你們順從身子的私慾。（第六章：12）

也不要將你們的肢體獻給罪作不義的器具；倒要像從死裡復活的人，將自己獻給神，並將肢體作義的器具獻給神。（第六章：13）

豈不曉得你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕嗎？或作罪的奴僕，以至於死；或作順命的奴僕，以至成義。（第六章：16）

你們既從罪裡得了釋放，就作了義的奴僕。（第六章：18）

你們從前怎樣將肢體獻給不潔不法作奴僕，以至於不法；現今也要照樣將肢體獻給義作奴僕，以至於成聖。（第六章：19）

因為罪的工價乃是死；惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌裡，乃是永生。（第六章：23）

（二）因信成義

在「羅馬書」裡，保羅明確地說：脫離於「罪」之義，是因「信」而來，而非因於遵行「律法」。這不是因爲律法不好，而是因爲，受限於欲貪的人，在面對律法時依然無能爲力：

但我們既然在捆我們的律法上死了，現今就脫離了律法，叫我們服事主，要按著心靈的新樣，不按著儀文的舊樣。（第七章：6）

因爲神的義正在這福音上顯明出來；這義是本於信，以致於信。如經上所記：義人必因信得生。（第一章：17）

所以我們看定了：人稱義是因著信，不在乎遵行律法（第三章：28）

罪必不能作你們的主，因你們不在律法之下，乃在恩典之下。（第六章：14）

（三）肉體的死與聖靈的生

那麼，耶穌在這場「罪」與「義」的天人交戰中，扮演著什麼樣的角色



第11屆印順導師思想學術會議第一場新書發表會《你信什麼？——基督宗教與佛教的生命對話》。(102.4.6 檔案照片，左起：發言人昭慧法師、主持人葛祥林教授、發言人古倫神父、口譯吳信如總編輯)

呢？他在肉體承受苦難時，選擇的是信靠於神，而非屈服於肉體本能的求生之欲。他以肉體的死，宣告了靈命的生。他讓人從復活的奧蹟中重拾對神的「信」。這就是所謂的「與神相和」：

我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和。(第五章：1)

因為隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事。(第八章：5)

體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命、平安。(第八章：6)

如果神的靈住在你們心裡，你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。(第八章：9)

(四) 以「愛」離「罪」

另一股超拔於「罪」的力量，就是「愛」。耶穌的重要訓誨，即是「愛人如己」。

像那不可姦淫，不可殺人，不可偷盜，不可貪婪，或有別的誡命，都包在愛人如己這一句話之內了。(第十三章：9)

所以你們必須順服，不但是因為刑罰，也是因為良心。(第十三章：5)

愛是不加害與人的，所以愛就完全了律法。(第十三章：10)

愛，使得人在疼惜他者的心情中，自然地「不忍為惡」，而非因恐懼刑罰而「不敢為惡」。這時，律法不再是外加的，而已內化為一股強大的力量。較諸個人在面對自身惡慾時，用外加的「律法」來與它拔河，這種自內而發的「愛」，是從「良知」擴而充之的滂沛力量。

五、結語

起先在理解基督宗教時，我常對「罪」的內容感到困惑——難道吃了智慧樹的果子就會構成「罪」嗎？就算人類始祖不聽神的訓誡，所以獲罪於天，那又為何人類的子子孫孫，都要蒙受這樣的「罪」？一次犯錯，讓子子孫孫揹負永世的枷鎖，這樣難道符合公義嗎？直到拜閱了「羅馬書」，才對基督宗教所說之「罪」，有了較為完整的理解。

「羅馬書」將上述「原罪」的隱喻暫予擱置，而直從人性的現況，作出了深刻的觀察與體會。原來「罪」就是佛家所說的「欲貪」，表現為對肉體滿足的強烈渴求。人們會依外在的律法（無

論是神律還是人律），來將欲貪作一框限，並祭出「違律則罰」的恫嚇策略。奈何對肉慾的渴求既是根深蒂固的動物本能，恫嚇策略往往失效；人們雖明知「罪」（欲貪）的陷阱，卻總是「為罪奴僕」，享受那佛經所稱「刀口舔蜜」的短暫快感。

因此，依於基督宗教「他力救贖」的途徑，人們要從「為罪奴僕」轉而「為義奴僕」，用較為具象的方式來陳述，那就是：聽命於神（的義）而不聽命於我（的慾）。而這必須是建立在對神「全然信靠」的基礎上。這也就是為何「信神」位居「十誡」之首的原因——倘有一絲對「神」的疑慮，就難以超拔那「為罪奴僕」的險惡處境，一往無懼地邁向成義、成聖之途。

耶穌的言教與身教，有兩項重大意義：

一、與神和解，亦即：重拾人們對神的信心與希望。耶穌的死，就世俗而言，是受到政教力量的聯手迫害（猶太教裡的既得利益者與羅馬殖民政權，共同置他於死地）。然而他在面對肉體本能的求生慾時，聽命於神（的義）而不聽命於我（的慾），因此他以「死而復活」的奧蹟作證，讓人深信：肉體雖然凋零，靈命卻必得永生。

二、以「愛人如己」，來回應神對人的不離不棄之愛。他看到了依「律法」以祭「重罰」的局限，人們只是以

另一更深、更強的「慾」（畏死求生之慾），暫時壓制了肉體歡愉的惡慾。這是不夠究竟的，因為人依然是被「慾」捆綁，為罪奴僕的。人們必須以純淨的「愛」來體貼他者，這時，「欲」不是被「壓制」了，而是被「昇華」了，那將是一條擺脫「罪」與「死」之宰控的「永生」坦途。

至此，「信」、「望」、「愛」三種超德的重要性，昭然若揭！仰仗「他力救贖」以超拔於「罪」的，就是這三大要素：對神的全然信靠，對信靠神以成義、成聖的熱切期望，以及「愛人如己」以回報神恩的心性昇華。

倘若沒有這三種超德，僅憑外邦人與基督徒所共有的自然道德律，雖能「順著本性行律法上的事」，但是依然無法「逆著本性」，來遠離頑強、固著的欲貪（罪）。而「信」、「望」、「愛」三種超德，就是與他力（神恩）接軌以逆向操作，離「罪」束縛的三股力量。◎

airiti

翁山蘇姬之跪／出家菁英主義

■ 林建德（慈濟大學宗教與文化研究所副教授）



緬甸民主鬥士翁山蘇姬女士向諸多比丘恭敬地長跪，雖是該國習俗之禮，卻也隱含南傳佛教中的僧俗階級關係。（網路照片）

2015.8.8

翁山蘇姬是緬甸民主鬥士，他的父親翁山將軍曾致力於緬甸獨立運動，卻於1947年被政敵暗殺。翁山蘇姬流著他父親堅毅的血液，為緬甸民主化作出重大犧牲，曾長達15年被軟禁，於1991年獲頒諾貝爾和平獎（卻不克領獎）。2010年獲釋，現為反對黨領袖，在民間有著極高聲望，被視為是下一屆熱門總統候選人，但礙於她嫁給英國人，兩個小孩是英國籍，依法不得參加總統選舉。

前幾天我在網路上看到幾張照片，翁山蘇姬向諸多比丘恭敬地長跪，引發我一些省思：

一、政教關係：

東晉慧遠大師曾撰有《沙門不敬王者論》，代表沙門有著獨立的人格，不需向皇帝行跪拜禮。但我們亦可反過來問，王者是否應該禮敬沙門呢？當然，這就看皇帝本身是不是佛教徒，若是的話，而且信仰堅定，自然而然會虔誠禮拜，如翁山蘇姬一樣。

只不過，我在想，翁山蘇姬為緬甸民主所作的一切，應不雅於比丘們對佛教的貢獻？這一群比丘是否也該對翁山蘇姬所作所為，表達敬意和謝意？

佛教是緬甸的「國教」，翁山蘇姬現在是反對黨領袖，亦有可能是為了贏得民心，為自己的黨爭取更多認同和選票，所以行此大禮。古來說「不依國主，法事難立」，現在民主時代或可改為「不依僧王，政事難立」，特別是佛教國家更是如此。

二、兩性關係：

南傳佛教普遍重男輕女，緬甸亦是如此。只有男生可以出家修道，女性出家身份並沒得到正式保障。女人到了寺院，大概都是先進廚房煮飯，或者清潔打掃道場，而不是進禪堂打坐修行。

翁山蘇姬是緬甸最具威望的女性，但身處在男眾比丘至高無上的國度裡，也不免在他們面前卑躬屈膝。我想，除了政治改革外，佛教不平等文化亦也當一併變革；不過，政治改革容易，傳統文化之革新反而更加困難，我們期望日後能看到佛教界的翁山蘇姬。

三、僧俗關係：

如前所述，翁山蘇姬是在家人，恭敬地跪在諸多比丘前面，可見她是個虔誠的佛教徒。此外，緬甸是個南傳佛教國家，比丘有很高的地位，而禮敬比丘

或也只是傳統文化的一部份，她只是依習俗行禮。

但與其依信仰、習俗而跪，更應該依德行、證量而跪。換言之，「莫以僧相論僧格」，凡是一個有道德、智慧和慈悲的聖者，都應該得到眾人的禮敬，亦即不是因為他的身份，而是依他的行為來受人敬拜，否則成為習俗後，反而重視的是表面的形式禮節。

佛陀反對種姓制度（caste），反對階級意識型態，力主「眾生平等」，因此我看到這群比丘這樣穩若泰山受人禮拜，感覺有些刺眼。

是否照片中的長老比丘證德極高？我個人不得而知；也或許我脫離實際的情境和脈絡去思考這些照片拍攝的緣起，但我確實對比丘至高主義心存保留。

我自己不喜長跪，也相信偉大宗教師也不好此道（如印順導師、達賴喇嘛等），除非特殊場合（如剃度、皈依典禮）之所必須，否則這些受人禮敬的比丘們如何坐立能安？怎沒有立即阻止，或者起身相扶呢？

翁山蘇姬不只地位崇高，也是年近七十的長者了，她願意放下身段，著實讓人更尊敬她。但不時對特定人下跪，應不是現代文明該繼續提倡的一件事，昭慧法師曾以封建、保守、腐敗等形容之，我想會有幾分道理的。



本文作者林建德教授於第10屆印順導師思想學術會議中發表論文。(101.5.26 檔案照片，左起：發表人林建德教授、泰籍心平法師、主持人黃運喜教授、發表人性廣法師)

相關文章：

1. 〈眾生平等〉，http://mind-breath.blogspot.tw/2014/04/blog-post_28.html。
2. 〈性別倫理的震撼教育〉，<http://www.hongshi.org.tw/writings.aspx?code=CB23774590E83B493C2E18901482D354>。

出家菁英主義

2015.9.24

今天課堂帶讀歐陽漸「辨方便與僧制」一文之片斷，文中對當時出家眾素質低落直言無諱，如說中國內地僧尼約略百萬，但能「知大法、辦悲智、堪住持、稱比丘不愧者，誠寡若晨星」，絕大多數都遊手好閑，毫無貢獻的國家蠹蟲，有無窮之害而無一毫之利。

相對的，他認為當在「百萬眾中精細嚴察」，最多留下數百名出家人，其餘的皆令還俗，畢竟僧人素質之低落，劣幣驅逐良幣，直接或間接導致中國佛教之衰弱。

歐陽漸力圖從僧團運作暨僧俗關係之變革，來提昇佛教，因此主張只有菁英中的菁英才能出家，讓真正卓越的僧人來領導僧團，佛教才有強大復興的契機，我們姑且可以「出家菁英主義」(monastic elitism) 稱之。

歐陽漸對佛教衰敗的悲憤之情可以理解，但「出家菁英主義」是否契合於佛法精神，仍有待商榷。

我佛慈悲，是故當普門大開廣濟有情，而且「眾生平等」，因此不一定要最優秀的人方能出家，只要人品端正，安分守己，願意在佛法上用功，老老實實修行，應該都歡迎他們到佛門中來，而不是僅限定於少數人。

「隋唐第一流人才在佛門，二十一世紀菁英也是」——許多年前法鼓山僧伽大學招生海報中看到這句話，印象十分深刻。我也相信佛教興盛和人才密切相關；隋唐第一流人才在佛門，於是隋唐佛教進入全盛時期，相對的佛教走向衰弱，三、四流甚至不入流的人就愈多，形成惡性循環。

但佛教對於所謂「第一流人才」的界定，重點應不在於聰明才智，而在於道心堅固否，唯一看重的當是品性，其它的天份、能力、才情、學問等都是其次，這才是佛教真正的「菁英」。

——轉載自作者網誌

第一屆「宗教與社會運動青年營」側記

■ 林均翰、巫迪紀錄·釋果定、釋傳法補充修潤



本院與關懷生命協會共同舉辦第一屆「宗教與社會運動青年營」。(104.8.28)

本院與關懷生命協會共同舉辦的第一屆「宗教與社會運動青年營」，於28日上午十時，假本院嵐園正式舉行。本營隊由關懷生命協會執行長何宗勳所策劃，邀請不同領域的宗教人士分享與社會運動的歷史進程，報名的青年學子與工作人員共計十九位參加。課程以動物保護、反賭場合法化與性別正義為主軸，探討宗教的社會運動理論與實踐。

28日上午十時舉行始業式，昭慧法師致詞歡迎學員們的參與，從佛法的角度扼要說明社會運動是以「減」的手法，調整社會中不當的法規和制度，從源頭阻止制度之惡所造成的苦果，因此社運是「有其必然存在的理由」，也是懷抱淑世理想的宗教人所不能拒斥的。而來自宗教的指引，也能扶助社運人士自在從容地大步邁進，找出自我價值的定位。

何宗勳執行長則發言表示，回顧台灣過去的政治與社會運動，其實宗教扮演非常重要與關鍵的角色，但因為宗教家的謙卑低調，往往不爭著在檯面上引領風騷。但其實在歷史關鍵時刻，環保、動保、同志運動、反賭等，佛教、基督宗教都從沒缺席過。多年的運

動經驗告訴我，有信仰的支撐，運動者才可以走得長長久久。舉辦「宗教與社會運動青年營」，是期待培育出有信仰的運動工作者，透過專業社會運動理論與宗教信仰體認，培養出具有正義、慈悲、外剛內柔的社會運動家。

接著為期三天兩夜的培訓課程，總計12門學校學不到的知識與行動饗宴，邀請不同宗教的社運前輩，包括東門基督長老教會前主任牧師盧俊義牧師、玄奘大學社會科學院院長昭慧法師、關懷生命協會執行長何宗勳、秘書長傅法法師、東華大學運動暨休閒管理學系教授葉智魁、反賭博合法化聯盟主任周瑾珊、臺南大學行政管理系教授吳宗憲、宗教與同志運動講師黃美瑜、同光同志長老教會張懋禎牧師、前行政院原能會綜計處副處長王唯治、台灣環境保護聯盟秘書長陳秉亨，分享精彩的議題課程與社運經驗。讓學員們藉此聽取不同的聲音，無障礙地相互談心學習。此外，還安排正念紓壓與書法臨帖課程，由書法家、本院知客智永師父教學，讓學員體驗靜心之美。



始業式中，昭慧法師與何宗勳致歡迎詞。(104.8.28)



晚上，學員隨智永師父習學書法，抄寫《心經》。(104.8.28)

28日中午午休之後，學員先隨智永師父學習「鬆肩抬膀」調身以及觀息靜心之法，從不同信仰者都同樣會有的「呼吸」入手，藉由觀察自己的呼吸，學習讓情緒平穩與精神專注的方法。因此雖然學員各有不同的宗教信仰，但對這方法都不會感到排斥。

接著，由何宗勳執行長分享台灣社運發展簡史，他從1989年六四天安門事件與1990台灣野百合學運談起，概說台灣社會運動及非政府組織的發展歷程。台灣自1987年解嚴之後，「民主」與「自由」成為社會運動的兩大精神支柱，卻成為政客製造假民意的手段。從三年前馬祖反賭失敗的經驗，我們可以看出台灣下一波的災難與危機：台灣政府不斷複製馬祖惡質的地方公投，進一步落實「選民變公民」的急迫性與必要性。

晚上，智永師父先帶學員作《心經》書法臨帖，接著帶大家到戶外，在涼風徐徐中做鬆肩抬膀，隨後到禪堂靜

坐。幾位學眾師父也一同參與，給大家打氣。晚上九時半結束第一天課程，許多學員仍然開心地在慈暉台談天。

第二天上午六時早齋，餐後出坡清理環境。上午第一堂「宗教與社會運動的理論與實踐」，敦請基督長老教會盧俊義牧師與昭慧法師進行跨宗教對話。盧牧師談到：



邀請基督長老教會盧俊義牧師與昭慧法師進行宗教與社運的對話。(104.8.29)

長老教會在台耕耘一百五十年，從早期投入在地弱勢民族教育與醫療資源提供，到後來推動制度面上的改變，而轉向社會運動。這段時期，常受到「與聖經背離」的質疑，但是社會運動其實是有聖經的依據和教導的，如摩西律典中明文規定第七年為安息年，若窮困的人積欠債務無法償還，將在第七年一筆勾銷；摘收不完、收割不到、掉下來的作物，將留給窮人食用——上帝是因為苦難才跟我們在一起的，所以要彼此幫助。從生命的苦難來接觸基督信仰，才有更多的力量去承受苦難、甚至超越苦難，這才是基督教的本質。不過，感慨

現代社會只會關心經濟發展，有些教會積極募款，逐漸遠離基督的本意。

昭慧法師則發言道：

基督宗教常講「正義」，而佛教多講「慈悲」，其實，佛陀本身即是一位社會改革者。對於印度種姓制度造成的社會分裂與苦難，當時佛陀即提出「一個人的高貴不在於他的出生背景，而是他的行為高貴與否」，而公開反對種姓制度，甚至在僧團內部解構種姓的區分，因此佛教本就有體制改革與思想改革的社會運動傳統。

但是中國在政治掛帥的原則下，「不依國主則法事不立」，宗教經常淪為政權的棋子，清流者往往遠離政治，僅有少數如星星般明亮微光的革命僧侶，參與政治抗爭與社會運動。而在南傳佛教，如緬甸番紅花革命以及部分泰國改革派佛教，依然有部份僧侶勇於對抗不義政權與經濟剝削。

提醒學員：當你選擇社運這條路，並不表示你就是一位救世主，社運人除了堅持理想外，自我省察是相當重要



午齋前，大眾閉目隨盧俊義牧師禱告。(104.8.29，左：劉德芳醫師)

的，可以以宗教經典作為自我反省的依據，避免造神運動與過度自我膨脹。社會大眾也必須要有「每個人都可成為為社會盡一份心力的勇士，而非孤身的俠士」，尋求同儕的協助，發揮最大的社會正面力量。

兩位宗教社運前輩的人生經歷與信仰體認，給學員們上了彌足珍貴的一課。中午用餐前，法師特地請盧牧師帶領大家禱告，為人民、社會、國家的安定祈禱。此舉也展現了宗教的寬容與平等精神。



「宗教與同志運動」議題，請張懋禎牧師（右）與黃美瑜（左）分享。（104.8.29）

下午第一堂「性別正義」議題，邀請女同佛化婚禮第一人的黃美瑜女士以及真光福音教會張懋禎牧師，分別從自身經驗及宗教立場，談同志運動困境與現況。美瑜談到同志運動的困境，主要在於缺乏有力人士的倡議，中上層階級的同志不願意站出來，擔心被民意隔離受到傷害。張懋禎牧師提到，目前是長老教會最支持同志，但是教友對聖經有不同的詮釋，往往讓同志在尋求宗教依



「宗教與動物保護運動」議題由傳法師父分享，學員分組討論並報告各宗教如何看待動物。（104.8.29）

持時再度受傷。根據美國經驗，台灣要接受同志婚姻合法化，可能還要二十年以上。

第二堂請傳法師父談「宗教與動物保護運動」，從關懷生命協會的成立談台灣的動保運動簡史，舉「反活體解剖」運動為例，談述其宗教意義與社會意義；並簡述對待動物的五個道德判准，除了佛教護生思想的當代詮釋，也談到神學家Andrew Linzey牧師的《動物福音》一書，強調宗教經典並非僵固不化，而是可以再做詮釋的。隨後讓學員依宗教背景分成五組：兩組佛教、基督教、天帝教和無神論各一組，進行不同宗教間對待動物的詮釋與對話。張懋禎牧師也參與討論，相當精采。

晚上進行反賭議題，請台灣反賭運動先驅葉智魁教授演講「知識的力量與社會實踐——賭業全球化議題解析」，及反賭聯盟周瑾珊主任分享「澎湖與馬祖的反賭經驗」。葉教授說他在長期的反賭運動中，雖然台灣社會的冷漠、疏離、自私讓他心寒，但是他還是遇到了

許多願意付出的人，讓他看到了微弱的希望火苗。「不讓台灣淪落為賭國」的信念，讓他堅持向前。他說：「身為社會的一份子，我們要常常反思自己為社會付出了多少，所以不要等別人站出來，自己要先站出來。」他以非常專業的數據，揭示賭博業的夢幻宣傳是一個超級大騙局。賭博之於城市就像癌細胞之於人體，其排擠效應與吞噬效應，會對當地社會造成致命性的打擊。

台灣兩次的離島賭場公投——澎湖，反賭勝；馬祖，反賭敗，原因何在？參加兩次離島反賭運動的周瑾珊主任認為，關鍵是「精神力」——改善社會不公不義的心念影響結果。澎湖反賭運動中，有「精神力五顆星」的地方反賭鬥士，憑藉堅定的反毒信念，面對錢力雄厚的促賭對手，仍毫不退怯地舉辦反賭連署、抗議、座談會、靜坐、苦行等系列活動，成功地喚醒當地民衆的反賭意識，擊敗來勢洶洶的促賭方。但是馬祖方面，多為同姓血脈家族，在情感



葉智魁教授分享反賭經驗及解析賭業全球化議題。(104.8.29)

的關說下，弱化了在地人的反賭意志，最後遺憾落敗。她也認為，至今台灣沒有立法通過賭場合法化的主因，是因為台灣有一個精神力爆棚的反賭博合法化聯盟，在召集人昭慧法師、副召集人葉智魁教授、執行長何宗勳的帶領下，阻擋了台灣深重的賭博共業。



動督會王唯治委員分享從公部門到NGO的經歷與省思。(104.8.30)

最後一天（30日）上午九時，何宗勳執行長先以動保行政監督為例，扼要談述社會運動的戰略與戰術，接著請動督會委員王唯治談述從「從公部門到NGO實踐」，他依其多年身在公門的服務經驗，省思公部門運作中的一個大問題，便是對職責外的任務不聞不問，而職責內的任務又不可能面面俱到，僵化的行政運作根本就跟不上高速演變的社會節奏。當公部門首長對同一事務的不同觀念，可能會對資源進行不同的運用，進而使跨部門的合作難以實現。當公部門的觀念裹足不前時，就需要NGO去倡導新的理念，例如農委會與動保NGO。

第二堂請台南大學吳宗憲教授，從學術的角度談「道德政策的運作」。他分析道德政策可以分成共識型道德政策和爭議型道德政策，前者是民衆傾向於支持議題中高道德的一段，而後者在社會上的支持者則持對立的態勢。無論哪一種，對於政府來說都是個燙手山芋，無法解決最根本的價值分歧問題。唯有回到公民認知，找出他們認知產生的緣由，充分溝通彼此的想法，才能消弭分歧，達成共識。

下午「NGO與國會」議題，邀請台灣環境保護聯盟陳秉亨秘書長主講，他近年來將宗教與社運結合，藉由台灣人普遍的媽祖信仰，保護白海豚——媽祖魚，更打算於明年打造一座主張白海豚保育的媽祖廟。用台灣人普遍的媽祖信仰解說，則更符合民情，也更容易推動。還有其它亮眼的創想：食蛇龜與玄



環盟陳秉亨秘書長分享社運中的宗教創意。
(104.8.30)

天上帝，苗栗石虎和關聖帝君、墾丁陸蟹與田都元帥等，讓在場學員眼睛為之一亮。

隨後舉行結業式，學員與工作人員分享三天培訓體驗心得，昭慧法師、何宗勳執行長、吳宗憲教授共同主持。何宗勳表示，他多年從事社運，發現社運者的心要很堅強，若有正確信仰的引導，更能自在、愉快地面對不公義的社會事件。不久前他跟昭慧法師談到慈濟長期被有心人惡意污蔑，歷史上宗教的災難不時發生，因此宗教內部也要有改革的準備，不只是災難後的救援，更要緊的是災難發生前的預防。他也謝謝幾位工作伙伴承接起這次的活動，明年營隊會辦得更好。

昭慧法師則發言表示：

與宗勳是非常久的革命伙伴，宗勳算是「社運奇葩」，他的厚道、誠懇、才華讓人歡喜。社會運動常常面對思想、法規制度的不合理處，我們身為公民的一份子，要求政府調整，看起來似乎是非常有正義感的事，但是主導者既然還是人，就會有人的問題與侷限。平心而論，社運工作者常看見、聽到負面的思想、制度，為了矯枉而過正，會用過大的激烈語言、行為，來突顯抗爭的主題，這樣一路走下去，就會變得憤世嫉俗。但是，這並不代表自己就是正義的化身，其他人就是妖魔鬼怪。

早年我看慈濟，會受到其他人給的



結業式結束後全體合影，第一屆「宗教與社會運動青年營」圓滿落幕。（104.8.30，坐者左二起：吳宗憲教授、昭慧法師、何宗勳執行長）

資訊影響而不認同慈濟，現在年事漸增，發現到我們應該是互補，而不是否定對方。尤其921大地震，我們小團體做不了什麼，反倒是慈濟人第一時間進入災區救難。當發生國際上的大災難，就只有慈濟、紅十字會等才能夠跨國界、跨種族、跨宗教地進入災區幫忙。因此我重新檢視過去對慈濟的態度，發現我們應該是要互補互助，而不是「歹目」只看負面，擴大負面的缺陷，隱沒對方的優點。

自許「正義」的人應該要平衡看待事情。「平衡」正是宗教領域的特長，因此當宗勳跟我提到要結合宗教與社運，辦一個公共政策的小型青年營隊，我義不容辭立刻答應與認同。

藏傳佛弟子遇到中共政權的不合理

對待，最後是選擇自焚的方式死諫。而新疆或中東的信仰卻是選擇人肉炸彈、傷害他人的方式。佛教有三世因果、反暴力的觀念，縱使當前的努力看不到成果，但只要做好現階段自己該做的事，未來終究會有改變的可能性；所有行為的結果，最後都會反饋到自身。因此，宗教信仰如何影響人的行為，甚至將傷害他人的暴行合理化、神聖化，這是我們要去審思的。

昭慧法師從更宏觀的視野，讓學員深刻思考宗教觀念與社會運動之間的關係。最後，法師逐一為學員頒贈結業證書，接著全體大合照，第一屆「宗教與社會運動青年營」圓滿落幕。◎

「人間善生法」的基本原則

「人間佛教止觀研習營」結營開示

■釋性廣講·釋耀行、妙雲編輯群整理

■地點：妙雲蘭若大雄寶殿

■時間：102年11月17日

蘭若地處市郊，鬧中取靜，不但適合讀書，更是一個修習止觀的好地方。今日大家能於此靜修，要感恩導師的恩澤，以及兩位師長和常住師父們，於此辛苦堅守重建家園。靜修的用意不只是一要醞釀能量，還要淨化知見以及心念上種種的染著，更要開啓行門，弘揚佛法、廣度衆生。所以禪修不是「結束」，而是「開始」，是我們要利益衆生的開始。如果不修止觀，容易身心憔悴，做事會有無力感，導致不正思惟，就如同心理輔導師在處理個案時走樣，導致自己身陷其中而無法自拔。所以如果自心沒有淨化，如何去輔導別人？希望在座的出家衆，大家互相勉勵，只有讓我們的知見更純正、止觀更精進，度衆的過程才會順暢，而不偏離正道。

培養智慧，方便善導衆生

各位學員覺得「在家」好修？還是「出家」好修？我個人認為「在家」是大菩薩！世上很多人對於婚姻生活不清楚，會弄個什麼人回來都不知道，就走入家庭，接下來面對種種人事問題，隨性處理應對，困難重重，常常弄得愁雲慘霧，灰頭土臉，還勇往直前。真是勇氣百倍！這樣的勇氣我可沒有，所以你們是大菩薩。（衆笑）

在家修，可從兩方面來看：一是非常的「難」；一是「成就」會非常的大。以我們跟信徒之間的關係而言，只能客氣招呼，請他來親近三寶；但你與家人朝夕相處，可以直接度你的一家人。可是，度人非易事，以我帶年輕人的經驗來說，切點及角度都非常重要，切對了事半功倍，否則就事倍功半了。我們要上道，上他的「軌道」，他



妙雲蘭若舉辦「102年人間佛教止觀研習營」，學員與志工逾百位參加，出堂日於大雄寶殿外階梯團體大合照。
(102.11.17 檔案照片)

是人道，你就要用他的語言跟他溝通，他才聽得進去。例如對於大學生坐姿不良，我不會告訴他：「坐好！這樣對師父才恭敬，對佛陀才恭敬。」這樣講他會反彈，於是我就從姿勢、從身體的構造，談對健康的利弊，他們就能接受。因為這些都是真的，所以佛法講「初善、中善、後亦善」，凡心念是好的、正確的，就是善的、最健康的，就能夠得到好的果報。這就是善巧，所以學生就會願意坐得好，坐得端正。

因此，「切點」就是要有智慧，智慧是要學的，基本定義是「無條件的接納」，不會懷疑。所以夫妻相處，應以「信」相待，不要動不動就懷疑他外面有外遇。若是他告訴你：沒有。而你仍

起疑，此時對方若真沒有，夫妻之間你就修出了「疑」，關係會生變。若他真的有的呢？他說沒有，你還是要相信他。為什麼？因為你要相信，在你的生命中，你的配偶絕對是誠實的！他講是，就是，你相信他。如果他真的沒有，你培養信心，夫妻關係好；如果他真背著你外遇，那不是你的功課，他只能偷偷摸摸、見不得人。但你不懷疑，就修得清淨的淨信之德，這是很好的善根。若對方真的外遇，是他配不上你，有智慧的女人或男人，跟電視劇的愚癡而善良的男人或女人不一樣，你應該跟他開誠佈公地講：「我相信你沒有，我生命中培養的是清淨的能量，相信我配得起清淨的配偶。但是如果你有外遇，一定要

告訴我，只要一開口，我一定會成全你。如果你感覺對方讓你很心動，卻不知如何下手，沒關係，我來幫你。」如此，你先生會不回家告訴你一切實情嗎？不要讓自己陷在貪執的網絡裡，學習將自己的心往上提昇，圓滿「上方能量」，以悲愍心端視、疼惜衆生，帶著他走向清淨和善良。

所以，生生世世要修出什麼姻緣？就看自己有沒有智慧。如佛陀就修出一個好伴侶，耶輸陀羅發願生生世世陪伴他，成就他的菩薩道業，若能夠修到這樣的眷屬，我是真的敬佩你！

善修眷屬緣，同共成佛道

有深因緣，才能成眷屬、度他們行菩薩道。在人間的三種血緣關係，有好處也有壞處，從好的角度來看，如果你有本事，父母、配偶、子女，都可以帶他們學佛。反之，如果他們阻礙你學佛，不可以埋怨他們，要反省自己到底做了什麼，怎麼修出這樣的緣份？有些居士家裡有不聽話的孩子，我會跟他們說：「你把小孩帶來，我們用各種切點來教他。」家長就會把問題重重的孩子帶來，透過慢慢疏導，讓孩子心開意解，導向正道。雖然我能化導別人的孩子，但如果親人沒有把他帶到寺院，師父也不能從你家把你小孩拉來呀，為什麼？因緣淺深、角度有別啊。各位來參加人間佛教止觀研習營，應努力修學止

觀，學習如何降伏、度化家人，成為家裡的王——是好王不是壞王，引導一家人步上佛道。這不是一件容易的差事，所以你們願意過「在家」生活，就要會度眷屬，才是真的了不起。

出家衆也應修這層關係。師長、師兄弟、晚輩和信徒等，如何帶領他們？導師依據龍樹菩薩的中觀大乘，提出在人間行菩薩道，「一切智智相應作意，大悲爲上首，無所得爲方便。」以智慧爲前導，大悲心能讓我們留在人間、走入人間、行善人間。但應如何對待所有的衆生？用什麼方法讓他們願意接受佛法？讓他們有個快樂的人生，乃至自覺圓滿？所以在禪修營將結束之際，跟大家分享「人間善生法」的基本原則，作爲各位回去後要做的功課。

養生功法：鬆肩抬胯

首先，在人間，大家都希望自己身體健康、事業順利、家庭美滿，這也是人間善生的基本條件。而依佛法去行，就可以得到善生。善生又以身體健康爲前提，身體健康了才能快樂修行，才能作「法」的使者，散佈快樂的種子。

身體要健康，「鬆肩抬胯」一定要做！早年我就已經體會鬆肩抬胯的好處，但因爲忙、時間不夠用，首先犧牲的都是運動。久而久之，雖然體力變差，仍「拖命」工作，這也才想到要趕快運動。但那只是治標不治本，沒多



102.11.9~17，性廣法師於嘉義妙雲蘭若，主持「人間佛教止觀研習營」。(102.11.11 檔案照片)

久，依然故態復萌，後來在身體不斷抗議下，才下了決心，再忙每天一定要把「數」做到。

雖然在世間有生必有死，對於色身不必太迷戀，但也不能糟蹋它，因為只有在身體健康的基礎上，才能善生，乃至增長定慧。所以，身體健康是善生的第一個功課。如果身體不健康，只能苦修，能受得了的沒幾個！所以一聽到禪修，大家因怕痛而逃之夭夭，那「法」如何普傳呢？多少人能用精進、勇猛的意志決心來修？答案是：很少。但總不能永遠少少一群人在學，其他人都不成道器。所以我開始把注意力轉到身體來，發現裡面有太多學問，發現「四大」可以治病。

人生不就是生、老、死嗎？怎麼會弄成四種階段，多一個「病」呢？病，其實就是能量一直在揮發，我從佛法的智慧中，學習四大平衡的原理，只要平衡，基本上身體只會衰老，但不生病。

四念處中的「身念處」，第一個要

念的是「威儀」。對於威儀，不是只有「正念」，有正念知道自己在駝背，然後呢？還要有「正知」！要知道現在的姿勢是正確還是錯誤，有哪些是需要調整的。這些都是「正知」的內容，是跟智慧相應的。所以要觀察身體，調整成正確的姿勢，讓身體健康。靜態如站著，動態如走路時，若姿勢錯誤，就是心念使用錯誤，失去正知。其中主要原理是：從一個中軸線平衡，從四個大關節、四個末梢開始注意，我們就給自己一個計畫，慢慢來實踐，無論再怎麼忙，調身功法不可廢。

我瞭解到這是善生的基本功，只有確實去做，才能夠在日常生活中，有源源不絕的體力與精力。如果因此讓自己快樂、從容，那麼對自己、對眾生都非常有幫助。於是，從那時至今，我每天抬膀一千次，從沒有中斷過，有時候一天行程滿滿，但我還是按部就班地做完。剛開始有一點辛苦，但不到兩個月，體能就有明顯的改善。

我以前的觀念是，自己用功不要讓別人知道。後來我覺得，只要不是用炫耀的心，而是用分享與經驗交流的心，讓你們知道我用功的經過及成果，讓你們也能跟我一樣得到好處。如佛陀的「三轉十二行相法輪」，教轉、勸轉、示相轉，這「示相轉」不是畫一道天上的彩虹，讓你們可望而不可及，而是可以親切明白的體會，意即：我辦到了，

因此你們也可以辦到。

學習鬆肩抬胯功法的初學者，可以「早睡、自然醒」的原則開始去做：晚上睡覺不要超過十點，十點躺在床上，十一點前入眠；早上睡到自然醒，醒了就可以做。但一定要每天都做，以六百為基礎，如果能夠做六百下，就不會「拖命」在工作。每天抬胯、鬆肩，身體狀況就提昇了；若能做一千下，保證六十天至九十天，身體就會有明顯地改善。

接下來，設定「三點半」為「自然醒」時間，三點半起床，刷牙、洗臉完畢就開始一直做法，從天色昏暗做到晨光微熙，人家還在床上輾轉反側起不來時，你早上的調身功卻已做完，根本沒有浪費時間，而且你的生活品質會非常好。不用擔心三點半起床會睡眠不足，想想佛陀二點就起床，度眾不曾歇息，精神都很好。今早你們課誦之前我就自然醒了，等聽到優美的課誦聲時，功課也做得差不多了，你看我會疲倦嗎？沒有，一天行程照排，到了晚上還有一些剩餘數量就把它做完。我幾年下來堅持到現在，身體非常健康，體能、精神非常好，所以你們回去要不要這樣做？（眾答：要！）

觀察並調整生命中的三方能量

接下來要調的是生命中的上、中、下三種關係。「一切智智相應作意，



晚間大堂開示，信眾踴躍聆聽。（102.11.11 檔案照片）

大悲為上首，無所得為方便」，要有好的親眷關係，大悲心是最穩、最大的原動力。看看我們生命中，我們的父母、配偶、子女，他們所有的行為都在告訴你——你的殘缺與長處。以悲心面對家人，遇到嘮叨的，你不要嫌他嘮叨，如果你能夠轉化他的嘮叨，讓他成為舌燦蓮花，說出口的每一句話都是佛法，他就能度眾生；如果是靜默不愛講話的，也不要嫌棄他，以佛法帶領，他會為整個能量場帶來很大的穩定力量。去看到家人的特長，調整好與家人的關係，這是很重要的功課。舉個例子：

我有一個學生，有病在身，我對她說：「這是妳和妳家人的心結。」

他說：「妳怎麼知道？」

我說：「妳的相已經告訴了我，如果妳沒有把對家人、長輩、親戚的心結打開，妳這病不只是開刀的問題。就算妳開完刀，心又再往那兒聚，不久妳也會再長出來什麼，所以妳的心態要處理。」

她說：「父親在家非常沈默，人非常老實，到外地認真做工，回來就靜靜的，打理自己的事情。我小時候非常痛恨他，痛恨他都不講話，什麼都不教我們，不好好的帶我們。」

我又問她：「那妳母親呢？」

她說：「我母親嘮叨得很，整天就一直唸、一直唸，但是非常的勤勞，現在已經八十多歲了，還一直在做，現在還在幫大哥帶小孩。她也會罵我爸『悶不吭聲』。」

我說：「那麼妳痛恨妳母親是嗎？」

她說：「我痛恨我母親太嘮叨，又重男輕女，什麼事都叫我做。」

我說：「碰到妳的時候，我非常驚訝，為什麼妳這麼能幹又勤勞？這可以從相中來解讀，我不用看妳的手相，妳的上方能量都是勤勞的。妳父親表現的是無言之教，可是妳不滿意，所以妳沒看到妳父親的優點。他回家靜靜的不講話，不打孩子、不罵孩子，什麼事都是靜靜的做，這樣的父親妳嫌什麼？」

她說：「當年沒有學佛，很無知，所以嫌棄他，總覺得爸爸應該要教導我們。」

我說：「妳看人只看到上方能量的缺點。」

她爸爸五十多歲就因肝癌過逝了，留下一個長壽的媽媽每天嘮叨，她說快受不了。於是我對她說：「妳也是沒看

到妳媽媽的優點，她每天都一直做，家裡的事都不給人家麻煩，只是嘮叨一些。就這樣，靜默的，妳不喜歡；多話的，妳也不喜歡。到底妳要什麼？妳要看到妳媽媽的優點，看看她為什麼會成為妳的長輩？其實那是妳慢慢在攀的緣分，慢慢地由遠到近，可是妳沒有好好的處理，既沒有好好的處理，妳就只能順著走。在因果的面前，要學習謙卑地低頭、慚愧地懺悔！否則妳覺得妳還能做什麼呢？妳和父母親的緣份就是妳創造出來的！所以回家要好好看待家人。再看看妳在公司，不也是如此嗎？碰到沈默老實的老闆，妳看不起他，認為他沒有領導方向，碰到的副經理也嘮嘮叨叨的，這是妳一生的緣份，就是妳要調整的功課。但妳的工作能力卻越來越強，於是妳應該開始把心轉向看優點，然後感恩、謙卑、慚愧、懺悔。妳自己的個性很勤勞、善良，傳承了妳父母的優點。但妳有重要事情不講，小事卻不放過的習性，這不是和妳媽媽一模一樣嗎？可是妳卻還怨她，結果妳最痛恨的，到頭來妳自己也有這樣的缺點。」

大家遇到事情要學會解決，看三世因果是沒有用的，催眠更沒用，因為這些會讓人變得更愚笨。在我們累生的記憶中有很多的相，它在我們心識中一個一個存起來，就算用某種力量穿透被你封閉的記憶，從中抓出來的相，你也根

本沒辦法有能力去解讀。假如催眠師又亂解讀，你就完蛋了。所以，與其如此，不如我們每天就老老實實，功法認真地做，身體保持健康，在父母師長的面前謙卑地低頭，不要有一句忤逆的話。感恩他，看長輩的好處，因為長輩的好處也就是你身上的好處，你看他最不順眼的，也就是你身上有的。其實，好壞都是一體兩面。父母親是上方能量，配偶是平面的能量，孩子是下方能量，要如實觀察，每一個人都有優點，只要有觀照的能力，就能看出彼此間的相關因緣。如同古人看天文地理，仰觀星相、下觀風水，那也都是學問、智慧。

修解脫道者，急於解脫入滅，什麼都不用管，故沒有這樣的功課。但菩薩行者一直在世間度眾，就要學習處理人生的三種關係。但悲心的穩定力量要如何修得？就從修止與觀下手，得根本定、根本慧。大乘菩薩修定、修慧，不入甚深禪定，因此導師說：「不入深禪定，不斷盡煩惱。」但「不入深禪定」不是沒有禪定，彌勒菩薩就是這樣的。彌勒菩薩感召的靜態能量是兜率陀天，他不斷盡煩惱，但粗重的煩惱要斷，他有一分對娑婆世界有情眾生的悲願心，願意跟眾生結緣，一而再、再而三地來人間。菩薩在人間是快樂的！是大富大貴的！他不斷給予眾生財施、法施，自當財富充滿。又以無私的心布施，福報

越大，衣食無缺，身體健康，所以菩薩是很健康的，在人間自然是快樂，這些就是富。另外還有貴，菩薩無虛誑語，講話別人都會聽，一言九鼎。如果你是這樣的菩薩，家人對你崇拜得很，不會有離婚或外遇，彼此都是對方心中的珍寶，同心合力帶全家修出快樂的人生。

若不能瞭解上、中、下的親屬關係，你會一點自信心也沒有，很虛弱無力，怕父母不要你，怕自己不是家裡最被疼愛的。若能瞭解這些關係，就算別人不疼你，那就自己疼；就算另一半對你不好，那是他不配擁有你；若小孩不聽話，那就把家產留給好人，而不是留給親人。這就是修人間輪迴的倫理，多自在、多快樂！走到哪裡，都修上方能量，佛陀就是修上方能量，菩薩是中層能量，阿羅漢是基礎能量。每一個佛國世界，都有阿羅漢、菩薩、佛之三層能量。每一尊佛都有兩大脅侍，許多菩薩、阿羅漢幫忙代佛宣化。對於人間三層關係的修練，大家要努力加油！

生活中的修行

蘭若是非常好的道場，有導師的思想遺產，有慈悲的師父們，大家要常回來親近蘭若。我建議師父們可以開設一些基本的止觀課程，輔導信眾的心靈，把大家的上中下三層關係處理好。如果你們準備好基本功夫，我可以再繼續教高階的課程。

出堂回到日常生活，學習不管走到哪裡，都用慈悲心對待衆生，不要動不動就閉著眼睛不理會人。舉個例子：有一位住持師父，他有位出家衆弟子，很喜歡禪修，偶爾就會告假出去參加禪修。在寺裏輪到他當香燈時，有位老菩薩來，看到他坐著，雙眼下垂，老菩薩看不懂，就去問住持師父：「師父，剛來的這位師父是不是很喜欢睡覺？因為每天看他在那裡好像都在睡覺。」

我也很喜欢禪修，但你們什麼時候看我閉著眼睛不理人？修行人在什麼場合就表現什麼神態，出了禪堂還閉著眼睛就不對，這種心態、觀念、場合都不對。所以，神色就是身、口、意三業的表現，修行者如何在日常情境中觀照此時、此地、此人？只要旁邊有他人，心裡就只想一件事：「我如何讓他歡喜？」如果對方是長輩，我要講什麼、做什麼，讓他會歡喜；如果是平輩，我要講什麼、做什麼、想什麼，什麼樣的肢體語言他才會歡喜；如果是晚輩，我要講什麼、做什麼、想什麼，他才會歡喜。常常念著「我如何讓他歡喜？」這就是慈悲喜捨「四無量心」在實際生活中的展現，而非只是進禪堂修「慈悲觀」。慈悲喜捨就在日常生活當中修，對衆生不起瞋惱、不起害意，見他人有成就、有功德不生嫉妒，對衆生等念怨親，不會只將好處留給家人，這就是普護一切衆生、大慈大悲。

另外，在工作場合要認真工作、努力工作，不同於靜站時的「眼睛往前、意念往內」，要清楚覺知，所有的行爲都將成爲成佛資糧。解讀上、中、下三層空間，處理好一切關係，讓所有人都因爲你的存在而向於正道，讓所有同事都成爲佛教徒。若能這樣，你走到哪裡，永遠都是一個光源體，是照耀別人的人，而非要佛陀保佑的人。因爲我們慈心的光不亮，所以要修止、修觀，以跟佛菩薩慈心的光感應，這樣我們走到哪裡，都會是佛法的使者，光明的傳遞者。慈心就是散布光明，求佛給我們光明，所以大乘佛教的菩薩是大富大貴的、福祿壽考的，走到哪裡大家都很喜欢、很感恩你。

禪修很快即將結束，希望大家在這裡打好基礎，得到正見，得到好方法，回去要天天練習鬆肩抬胯，基本數六百，就能把身體練得健康；若能超過一千，必定健步如飛，每天都精神愉快，精力充沛，歡喜度衆生，快樂修行！彌勒菩薩就是修樂行——慈予樂、悲化苦，每天笑嘻嘻，想到要行佛道，與諸善人俱會一處，就笑逐顏開。希望大家開始入法王家，結出清淨的好眷屬，在家、出家都一樣，成菩提道。

結語

人生凡走過的必留下痕跡，逐漸會成爲一個軌道。自己有沒有進步，那就

看我們如何理解過去。1、如果回憶一直充滿悔恨、痛苦，那就代表過去的因緣沒有成爲自己成長的因素，反而造下生命中更多的殘缺；2、如果回憶過去的悲歡離合，都能淡化或漠然，可能因爲時間的消逝或是心理麻木，所以淡化或漠然也不見得是成長，也可能是虛耗光陰，但至少比痛苦好；3、如果回憶過去的坎坷路，乃至對那些傷害過我們的人，都能充滿感恩，那就是進步，因爲可以透過所有的因緣而成長，累積福報；4、如果回憶過去因無知而不知怎麼處理人事，下次碰到同樣的狀況時已學會處理，那就是增長了智慧。

大家在生活中時時用這四項檢視自己，看你在哪個層次上。唯有智慧，才能讓我們脫離慣性的軌道，走出一條完全不同的軌道——先走向善的軌道，再脫離軌道。善軌道就是人生善道，脫離軌道就是涅槃得解脫。而菩薩行人是先引衆生走向正道，再跟所有衆生一齊脫離業果循環的六道。

接著，要走智慧的路，智慧的路怎麼走？觀看、觀察！下等人，看到別人痛苦時會幸災樂禍，當自己遇到痛苦時卻糾纏不清；中等人，遇到痛苦時淡化、漠然、漠視，從此不再做、不再說，因爲曾經受過傷害；上等人，從觀看別人的痛苦中，不用繳學費，能立刻學得智慧，也能從自己所受的苦中獲益，每天可以非常快樂，笑自己過去因

無明而糾纏不清，快樂自己從此有了智慧、光明，脫離苦難！上等人是「佛陀祢不用幫我，我謝謝祢，我自己來！」不但自己過得很快樂，有智慧自己解決苦惱，也讓所有人都遠離痛苦。我們感恩佛陀！這些都是佛陀帶給我們的恩德。也祝福大家福慧增長，同證菩提！

感恩迴向

雙手合十，至誠感恩：我們感恩慈悲偉大的釋迦牟尼佛，在過去久遠劫中發無量心，爲度苦難衆生做人天眼目，精勤弘法，將正法流傳在人間，讓我們今天能遠離苦惱、得到光明、得到智慧。所有的一切，無限的感恩。我們以摯誠感恩的心，頂禮釋迦牟尼佛三拜。

雙手合十，至誠感恩：感恩西行求法、東來翻譯的歷代祖師高僧大德，以無比的願心，爲弘揚正法堅忍不拔，爲轉法輪，常在世間接引衆生，讓我們能夠透過浩瀚無窮、精彩絕倫的經教典籍，緬懷佛陀的教導，能夠追尋正道。一切要感恩歷代祖師高僧大德的發心弘傳，我們以至誠感恩的心，頂禮歷代祖師高僧大德三拜。

雙手合十，至誠感恩：感恩上印下順導師，以無比的智慧深入經藏，在千百法門中抉擇出人間的正道，指出佛在人間的正行，提出人間佛教的修行方針。我們在老人家當年曾經閉關、曾經寫出

