

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 燃燈引路—禪七開示錄（一）—入堂日

doi:10.29665/HS.200702.0001

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author： 性廣法師;李素卿

頁數/Page： 2-17

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0001>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



燃燈引路

禪七開示錄（一）——入堂日

開 示：性廣法師

紀錄整理：李素卿

時 間：95.7.22 晚間

地 點：學院禪堂

入堂聞法音

各位法師、各位居士，大家晚安：非常高興，從現在開始，我們可以一起來共修！

入堂主持禪修之前，不但要處理例行事務，還要把未來九天的事預先做完，以致這段時間天天熬夜。又如許多志工菩薩，爲了成就這次的禪七，帶領也已經籌劃布置，熬夜許多天了；而相信在座的許多同學，來此之前必定也是加倍忙碌吧！人的一生成有很多的重擔與憂煩，能浮生偷閒，萬緣放下而來禪修，這時間真有如電光石火般短暫而珍貴。想到這裡，覺得此時此刻，我們是天地間最幸福的人，就不由得滿心歡喜起來。

老參初學皆應攝心聞法

在大殿中等待入堂開示時，有些老同學已經收攝六根，開始用功了，而有些新同學可能因爲還不知道方法，比較容易東張西望，還會不時抬頭「偷瞄」我幾眼。從明天早上開始，你們不要再看我啦！除了開示時要認真用耳傾聽之外，其他所有時間，都要攝心專念在自己的功課上。

禪七初入堂時，我們循例向大家說明共修規矩、禪堂作息與課程安排。爲什麼要先講解清楚，而不只是要大家照表操課就好呢？因爲佛法最重視智慧的啓發，在學習過程中，不但要讓我們知其然，更重要的是知其所以然。禪七共修過程中的種種規定與安排，都不是隨興，毫無道理的，而是依於戒、定、慧三學增上的修行原理所作的安排。所以同學在初入堂時，若能先知其大要，那麼在依之行持的過程中，就能進一步體會道品次第的深義。

在座的有舊生也有新生，老同學應以溫故知新的態度聽聞、思維。以讀書為例，我二十多年前就開始接觸印順導師的著作，但於今每重讀一次，都有更多，更新的心得與體會。讀書如此，修行法門的實踐，又何嘗不是如此；同一方法，回憶初學，比較久參，則更覺行門愈入，體會益深。以前聽過的內容，並不代表當時都能了解，更何況有些是當時也沒聽清楚的。每次禪修，都會有舊生來向我反映說：這次的「新」功課，他以前沒有聽我教過。而更多時候，其實是我曾說過，反而是他忘了！所以提醒老同學，切莫以為曾經聽過，就心存輕忽，而應該認真的複習，這就是所謂的「溫故而知新」呀！

新同學當然要專心聽講，否則初次禪修，什麼也不懂，若是自以為是，不聽招呼，不守規矩，怎麼能得到修行的受用呢！

### 人生最幸福的事

有些人入禪堂就覺得害怕，好像是到了魔鬼訓練營一樣，那是被別人嚇的，其實入禪堂是人生最幸福的事情。現在我們先為大家做一些心理建設，仔細算一算我們的福報，讓各位知道你們有多幸福！我一邊說，你們把身心放輕鬆，一邊跟著思維、觀想，做最好的準備，再開始禪修。

為什麼說入禪堂是人生最幸福的事情呢？現在請聽我的分析：

首先，就拿場地來說吧，你們家裡的場地有這裏大嗎？沒有！所以對照之下，道場的禪坐場地寬敞，庭院的花木扶疏，居住環境是比家裡寬敞、寧靜而優美的。

第二，我們每天早上四點起板，四點半進禪堂禪坐。如果是在家裡，你們有沒有辦法每天早上四點半就起來靜坐用功呢？出家法師也許可以，但是在家居士就不太可能了。現代人習慣晚睡，晚上或笙歌夜舞或挑燈夜戰，到第二天早晨，沒有日上三竿是絕對不起床的。而現在我們四點半就起床開始用功，這不但對身體有益，相對也就多出了許多時間。

第三，四點半到五點半是第一枝香，我們靜坐一小時。五點半開始是晨誦時間，屆時我會為大家誦念「鐘聲偈」與和禪修有關的經文。晨誦的時候，同學們還是靜靜的保持原來的端坐姿勢，眼睛不必張開，也不必出聲跟隨，重要的是專心攝耳，

聽聞思惟。在一天的清晨時分，以禪修靜觀的身心，浸潤在梵唄聲中，對心靈將是多麼大的提醒與啓發呀！

第四，老師和靄可親，志工熱忱照護。首先說主七的老師——我，保證會和靄可親地善待同學。平時我的脾氣並不好，耐性也不夠；但是在帶學員禪修的時候，則會提醒自己要面帶笑容，要好脾氣，要有耐心。爲什麼？因爲大家一天要禪坐八小時，要在蒲團上努力用功，不但要克服身體的各種不適與疼痛，還要調伏內心的燥動與煩擾，實在非常辛苦。所以千萬要疼惜你們，呵護你們；不可以再加壓力，再講重話，要把你們都當做「草莓族」來護念。所以，我這樣笑容可掬，緩語輕聲，耐心無限的樣子，就只有在禪堂裡才看得到了。

除了老師，在整個禪修期間還有許多義工前來護持，從早到晚的起板、安板，每枝香禪坐的開始與結束，都有人司鐘控制時間；每天兩堂臨齋用餐，都有行堂義工替我們添飯布菜；如果個人有特別需要，還可以寫紙條請求額外的服務。想想，除了此時此地，哪裡有這種非親非故，卻又熱忱照護的免費「侍者」呢？

我們不是虐待狂，也不擺晚娘面孔，所以這裡沒有體罰，沒有申斥；同學們也沒有受虐癖，不但不必來「討打」香板，也不會來受氣。這七天當中，你們就在老師與護七法師、義工的細心照顧下，吃好睡好，專心用功。大家想一想：清晨睜開眼睛，入禪堂靜坐一枝香，聽完晨誦開示後，打板進齋堂吃飯。接著坐兩枝香，吃一頓現成飯，再坐兩枝香，休息一小時；再坐一枝香後聽開示，接著就可以上床大休息。這樣般般現成，息諸緣務的清淨生活，除了在禪堂，也是沒處找了！

最後，整個課程與膳宿完全免費。這點可以進一步說明：學院無論舉辦禪修或開設課程，所有的弘法活動我們都不定價收費，因爲佛法是無價的。所謂「無價」有兩個意思，一是「無價之寶」：我們認爲，如果迷惘的眾生能因幾句正法而開啓智慧，憂悲惱苦的有情能因點滴的慈悲甘露而撫慰心靈；你們說，這樣的珍寶該值多少錢呢？十天課程一萬元？還是七天禪修七千元？難道受用無邊，福慧無量的正法，就用七千元、一萬元稱斤論兩地將它「出賣」了嗎！所以我們向來的信念是：無價之寶的佛法應無價供養大眾，不要把它「訂價買斷」。二、所謂「無價」，就是不要錢，不需花費。無論經濟力許不許可，都可以來學佛，可以心無負擔地參加任何活動；不要讓學佛，走道場成爲高消費，有錢人才能參與的活動。所以，想到在這麼好的環境中，食宿免費地住上九天，大家不是應該很快樂嗎？

## 學習放鬆身體

心情放輕鬆了，接著我們再循身觀察，依次作意，讓身體也放鬆自在一些。

關於修觀的原理，在未來幾天的開示中會進一步說明。現在同學先照著我話語的引導，當提到身體的哪個部位時，就把注意力放在那個部位；然後專心地覺知、觀察，留心你所能覺知到的任何覺受。接著作意——提醒自己：放鬆！當我們的心念夠專注時，不但能覺察身體部位的覺受，並且能體驗到當作意「放鬆」時，必然產生的「輕鬆」的效果。

現在，我們開始來練習，以自己的身體做為觀察的對象：……（作意鬆身之引導省略）

以上列舉身體部位的順序，觀察範圍的大小，停留時間的長短，屬於教學示範；下次同學自己練習時，可依個人情況與需要而定，不必然一定照著剛才的內容。止觀力強的人，甚至可以在很短的時間內，觀察到很小的部份，覺知到最微細的覺受。所以，最重要的是知道這個方法的功效，即：透過意念對身體加以觀察、覺知與提醒，的確有助於我們身心的放鬆。它不但對初學甚有助益，在禪堂中可以用，就連日常生活中都可藉以鬆馳身心。

佛法的修行正道，是解除所有痛苦，是從禪定的現法樂，以到達無我觀慧的離繫樂的過程；「離苦得樂」的目標，無論初學還是老參，在每一階段的修行過程中，都能體驗其中的身心愉悅之樂。然後，在這自身湧現的，不能抑止的求法學法熱忱中，終於貫攝始終地圓滿證得。所以上來才細數禪修環境、設備的殊勝，老師、外護的慈善，讓同學隨語憶念，這是以事實的證明，讓我們放下內心對禪修莫名無謂的恐懼，使心情輕鬆愉悅起來。不但如此，還教導大家自我作意，提醒身體放鬆的技巧。這一切都是為了解除大家不必要的緊張與焦慮，以正常而喜樂的心態和身體，去迎接並享受所有嶄新的修行體驗。

好了，相信經過以上的提醒與引導，同學們的心情一定比初入堂時輕鬆愉快許多了。

現在，我們開始講解共修須知與禪堂規約。每一間寮房的門板上，都貼有「共

修須知」與「禪堂規約」，請大家仔細閱讀並確實遵守。在這裏，我們除了再一次提醒大家，而且要加以說明。

### 禪堂共修規約

一支香六十分鐘，一天靜坐八支香。在「禪堂規約」部份。第一，入堂禪修應準時，不可遲到早退。這次禪修時間的安排是一枝香一個小時，每天禪坐八枝香。

「坐香」是舊時寺院的計時方法，古時候沒有格林威治標準時間，也沒有計時器，所以禪修時就點一枝香以爲計時，香燃完了，就算用功了「一支香」的時間；「一支香」的時間長度，會因線香的粗細大小而有差別。這種「燃香計時」的方法當然不精確，也不標準；曾聽一位老法師說，他們小時候調皮被罰靜坐，最怕大人們用大而粗的香計時，可憐小孩子心如猿猴般不能安定，常常會睜眼偷瞄香的燃速。這次禪修設定的教學對象是初學，靜坐時間以一小時爲一節，只是計次單位則保留古風，稱爲「一支香」的時間。

共修期間，早晨四點起板，四點半入禪堂，晚間九時三十分安板，這期間扣除經行、小參、吃飯、盥洗，以及早晚兩堂開示，一天能排八支香的靜坐時間，這就表示每天正式在禪堂用功的時間只有八小時。請大家一定要準時入禪堂，珍惜所有能用功的時間。禪定力的培養，奠基在綿密而持續的專念用功；若以鍊心得定的效果而言，一支香一小時是不太夠的，所以如果是老參的進階禪修營，則一次靜坐——「一支香」以九十分鐘爲較佳。所以你們只能加香，不要減香，使得上力的同學，在經行時間仍然可以繼續用功；當然，早、中、晚餐的時間不要脫隊。初學者不習慣久坐，一支香結束時，可以安靜的離開禪堂經行，但是心念應該繼續保持專注。經行時間是爲了讓初學者透過姿式的改變，來緩解身心的不適應，不要誤以爲：「修行一小時可以休息半小時」。

七天全程參加，不要缺課

接著，希望七天的禪修，大家都能全程參加。

在受理報名期間，總會接到詢問開緣的要求，有人或因白天工作不能請假，或因晚上家務不能分身等原因，常會要求是否能來聽晚間開示，或只參加白天的靜坐，

或只在假日來隨喜幾天等等，不一而足。在考慮同學們時間調度不能圓滿的情況下，提供方便讓人稍沾法益，也是一種成全。但是在禪修營中，從修道次第與重要法義的完整呈現而言，缺課學習實在是「險象叢生」。

爲什麼？因爲這個課程進度的安排，是依著戒定慧三學依次增上的原理，從共世間的定學教到出世間的慧學；更除了聲聞自淨其意的修慧，也涵蓋到大乘捨己利他的菩薩心行，而且在出堂日更會向同學分析禪堂用功與日常修行的差異。在具體的修行技巧方面，我們會教導三個定慧所緣，此中牽涉到「止觀分別」與「所緣轉向」的禪修理論，所以如果半途中止，不但不能得見佛法修行的全貌，更恐怕在中途離開禪堂後有錯解錯用之虞。

以上所說的佛教重要的正法知見與修行技巧，雖然同學們不可能在七天內就完全純熟，修證圓滿，但是之所以安排在一期禪修中完整呈現，主要是著眼於日後大家出堂自修時，能「自依止，法依止」，不致於迷亂了正道的方向。在這七天禪修中，課程的安排或可喻之爲「曲徑通幽」，「柳暗花明」，所以應該全程參與，否則對於修行的認知與方法的運用，或有「斷章取義」與「一執之偏」的危殆。不能全程只能隨喜的名額，通常只接受曾經全程參加的舊生，新生則鼓勵全程參與。在此之所以要再次提醒新學員全程參與的利益，不要半途而廢，主要是怕有人中途「溜單」呀！

### 晨誦的意義

每天清晨的第一支香結束，有三十分鐘的「晨誦」時間，由我吟誦「鐘聲偈」與一些配合禪修進度的經文，並稍作解釋與說明。誦唸時，同學們不必睜開眼，也無需跟著唸，只需正身端坐，攝耳聽聞就可以了。安排這個課程的用意，是讓同學知道在禪七期間所學法門的經典依據何在；而且和法義的口語闡述相比，直接聽聞經典中的佛陀教誨，更有一種親嚐原味似的親切與感動。所以每日清晨，安排一小段的晨誦時間，讓同學在晨曦漸昇的明相中，伴隨佛陀教法的智慧之光開始一天的修行，這是對大家道業增長的激勵與祝福。

「晨誦」分爲兩部份，一是吟哦「鐘聲偈」，二是讀誦經文。

### 晨誦之一——鐘聲偈

「梵唄」源於印度，自佛教傳至各地後，產生了許多極具地域特色的佛教音聲文化。中國古代講經前後，即有唄讚傳唱的儀軌；現在臺灣各地寺院講大座時，也會由維那呼唱「鐘聲偈」。在禪修期中，同學不需分心學梵唄，然而「鐘聲偈」的旋律悠揚，文義周備，提醒學人聞法時心生善法欲，所以我們將它列於讀誦經文之先，以作為同學攝心聞法的前方便。

「鐘聲偈」的全文是：

鐘聲傳三千界內，佛法揚萬億國中；功勳祈世界和平，利益報檀那厚德。

「鐘」在佛教的叢林道場，多以之作為報時或集眾的信號。「三千界」是「三千大千世界」的簡稱，本為古代印度人的世界觀，在此，我們可以意解為「浩瀚的宇宙」；在佛典中引用「三千世界」時，也指為一佛所教化的領域，是為一佛國化土。「檀那 (dana)」是梵語，意為「布施」，「檀那波底 (danapati)」意為「布施者」；中文用語，向來有將「檀那」引申為「布施者」之意。「功勳」，一般意指個人的功勞與成就，在佛教中轉為修證的果位與階段，如曹洞禪的洞山良价，就將修行的成績分為五個階段，稱為「功勳五位」。「利益」，梵語唸 upakara，又作饒益，指因信受佛法而獲得福利，其中的現世利益，有吉安、健康、長壽、利祿等福樂。

在每日清晨聞法之前舉揚「鐘聲偈」，意乃引導學人大眾依文起觀，作如是思維與祝願：

當集眾誦經的鐘聲響起，洪亮的音聲響徹浩瀚的宇宙；清淨的正法，宣揚於釋迦佛陀所教化的萬億國土之中。吾等修行之點滴心得與成就，回向：國土豐饒，眾生安樂，世界和平；感恩信施護持吾等道業，即此一善法功德，祈願彼等：災障淨除，現世安穩，福慧增長，究竟圓滿。

## 晨誦之二——讀誦經文

鐘聲偈之後，我會為大家讀誦並解說幾小段經典，同學們仍然端坐諦聽即可，不必跟隨誦唸。經文的內容每天不同，主要是選讀對同學現階段禪修有所助益的；或是正見的确立，或是道心的勸發，或是技巧的說明等等。解說的方式，不作長篇的，學院式的考證與論析，而是針對禪七期間的實修需要，援引經典，做為當時與當機的提醒與開示。長篇的法義思維與討論，可以留待來日在課堂上進行。

## 早午兩餐，注意二時臨齋禮儀

晨誦結束，聽到雲板的聲音，請同學到齋堂用餐，務必在三陣雲板聲音結束之前就坐；禪修期間，一日兩餐的用餐禮儀，皆是如此。今天下午的「入堂新生訓練」時間，已經向同學示範了佛教入眾用餐的儀節，這可以說是「佛教版」「國民生活禮儀須知」的「大眾聚餐篇」。

我們在禪七期間，要求同學的規矩不多，但立意皆出發於善。古時有些宋明儒者對佛教頗不以爲然，然而傳說北宋大儒程頤到寺院，見到出家僧人於入眾誦經、聞法、臨齋時，皆能威儀庠序，次序井然，使這重視禮樂教化的儒者，也要讚嘆：「三代禮樂盡於斯也！」

不過在此要提醒大家：在禪堂之外的任何地點，做任何動作，還是應該把心念安住於禪修的所緣。此中，禮儀不是目的，規矩不是重點，但是一個用心於平穩專注的禪修者，在恰如其分的舉止行儀中，一切都能自在安祥，符合儀節。

而或許同學會有疑問：一定要遵守漢傳寺院用餐的禮儀嗎？當然不必！禪修所證得的緣起空慧，超越種族與時空，也和任何文化系統中的規矩禮儀無關；但這並不表示就能沒有規矩，漠視禮節。須知，各地的佛教皆有儀節，也都蘊涵地域文化的色彩。修行是破我執，不是廢規矩，變成一個粗魯無文的野人，當然漢傳佛教化區的佛弟子更不用妄自匪薄，覺得印度佛教或南傳佛教是「原始」佛教，所以它們的規矩形式比較好。其實身爲漢地佛子，傳承漢傳佛教的禮儀，是很適當的，這也是佛陀教示「隨方毘尼」精神的活用。

## 每日受持八關齋戒

每天第二支香後，在家學員要受持八關齋戒。

佛法的定慧二學，奠基於清淨的戒德，紀律與道德是修道過程中非常重要的輔助。就廣義的戒律而言，禪修期間大家過著早起早眠，守口攝念，聞法增慧，專意禪思的生活，本身就體現了「都攝六根」，「自淨其意」的「尸羅」精神，而加受清淨不放逸的「齋戒」淨行，更有從外在儀式以強化內心的功能。而若論具體的戒律規範，則出家同學自有具足戒與沙彌戒等戒法需要持守，在家同學，我們每日早晨

會傳授八關齋戒，其具體的戒相是：不殺生，不與取，不淫行、不虛誑語、不飲諸酒，不坐臥高廣富麗床座，不塗飾裝嚴具，不歌舞觀聽，不非時食等八戒，此中更有長養出世善根，順向解脫功德的寓意。

八關齋戒的戒體是一日一夜，所以我們每日以十分鐘的時間，在三寶前攝心求受。

### 坐禪與經行，止靜與開靜

「坐禪」乃端身正坐以修禪觀。修行不必然要以坐姿來進行，如天台智者大師就整理有常坐、常行、半坐半行、非坐非行等四種三昧。而本次禪修，八支香的禪修時間，皆以坐姿來修行。主要是以坐姿攝心較為穩定，這也是佛教最通行與主要的修行姿式。「禪」，禪那，梵語為 *dhyana*，本指「禪定」。於此「禪坐」的禪取其廣義，指包涵定慧二學的止觀修行。

「經行」，梵語 *cavkramana*，意指在一定的場所中往復回旋之行走。通常在食後、疲倦時，或坐禪昏沈瞌睡時，即起而經行，是一種調劑身心的方法，類如安詳地散步。經中說時常經行能得五種利益，即：(一)能堪遠行，(二)能靜思惟，(三)少病，(四)消食，(五)於定中得以久住。故在禪修期間的每支坐香中間，安排有經行的時間，用來緩合同學因不慣久坐所引起的疼痛或疲倦。

「止靜」指大眾齊集禪堂，靜寂攝意，專心禪修的時段；相對的，「開靜」指坐香與坐香之間，允許散動出入，鬆緩身心的稍息與經行時間。

每支坐香的時間一到，請務必準時入禪堂，不要遲到或早退；並在三聲「止靜」木魚訊號響後，停止一切移動與聲響。開靜時間雖到，能夠繼續用功的同學可以連香，不要覺得在禪堂多待一會兒是「吃虧」，好像會被人「佔了便宜」似的。而需要變換姿式或經行的同學，不要干擾其他同學，應靜靜地離開禪堂。我常碰到一個有趣的現象，那就是開靜的磬聲一響，大部份的人就反射動作似的，開始搓手搓腳，摩面揪耳起來。這些動作，對於舒緩久坐不動的身體是有幫助的，我們也曾經教同學按摩與轉動身體九個重點關節的動作，如果是在家中，或只有自己一個人，那當然沒有關係，但是在上百人共修的禪堂，許多人此起彼落的按摩身體、搓手搓腳，聲音是很大的，也會干擾到連香禪修的同學；所以請大家在不打擾繼續用功同學的

地方，才去做鬆緩身體的動作。總之，禪堂是大眾修道的場所，請大家務必保持禪堂的寧靜。

### 大堂聞法與個別小參

一天共修的最後時段，大眾將齊集一處聽聞法要，稱為「大堂聞法」。佛法重視的是智慧的開啓，一切修行皆從依於正見而有的正行，俾能真正趣向於聖道。

「參」，咨詢請益，學人參見老師請求開示，有別於在大眾中間法的方式；在禪修期間，我們安排有一對一的教學時間，於教者是垂詢勸修，於學者則是詢問請益。禪修老師對於學生最切實有用的幫助，常是在小參的時候，因為師生一對一的面晤時，學生可以針對個人的需要，直接提問或討論。禪七期間小參有兩種，一是每人每天的固定小參，二是視個人需要而增加。

請同學每天都要來讓我看一次，問問一天的修行進度與用功情形。有些同學對於來小參有心理障礙，常像老鼠怕見貓，小偷逃警察一樣，能躲則躲，能逃就逃。其中的心理因素不外乎覺得自己「沒有進步」，「境界不夠」，所以無顏見老師；更有同學在幾次躲閃幾天，終於讓糾察義工半勸半「押」來見我時，說：現在我的問題很多，麻煩很大，沒有臉見老師，等一切解決了再來呈報成果云云。聽了真讓人啼笑皆非，如果沒有問題，或自己已經知道如何修行，那就代表能自法饒益；就是因為不知法，不知義，尚需要人指點迷津，才需要隨師而學，老師的經驗多，其功能就是幫助學生，指點迷津。放棄小參，實在是學生很大的損失。雖然我從不覺得自己是老師，但是在修道的路上比在座的同學起步早，或許有些經驗的提醒，可以讓你們省下走冤枉路的力氣和時間。

師生之間的「小參」以一對一方式進行，讓同學在無旁人環顧與聽聞的環境中，放心地訴說與提問。老師對於同學的談話內容，也不會散佈傳說；若問題有代表性，可以為大眾教材，也會以隱去名姓、特徵的方式作為教案。

### 以戒為基

禪修期間，功課安排以「三學增上」為主軸，首先，以戒學為基礎，持戒清淨，則色身輕安，心無煩擾。如此一來，我們才能將身心完全的投入當下所需修習的禪觀功課上。

第一、方便具足，淨戒增上。出家眾遵守各自所受持的具足戒或沙彌（尼）戒法，在家眾則持守八關齋戒，由於八關齋戒的戒體是一日一夜受持，所以每日第二枝坐香後，我們會為在家眾傳授齋戒法，出家眾這時可以出到禪堂外面經行，或等待小參。禪修期間，大眾都要持午，也就是過午不食。大家要以親身的經驗來證實：在安詳清淨的環境中，經過了一段時間的修行之後，一個人是不需要太多的食物的；反而是煩惱熾盛時，才需要很多的食物加以「助燃」，讓我們有氣力「繼續起煩惱」。再者，晚間大寮也會提供戒律所允許的果汁或甜湯，讓一些同學補充體力，大家可以根據自己的情況取用，除此之外，其他食物一概禁止食用。

請大家以清淨莊嚴的心，遵守佛陀所制定的戒律，這些戒律對於定慧的增長十分有幫助。至於其他的規矩，包括禁語、不互相招呼，和保持安靜等等，也都是有助於你們用功的規矩，基本上是以自護護他為前提的，對各位的禪修進退，影響非常大，請各位務必遵守。

有句話說：「寧動千江水，不擾道人心。」因此，在教導第一個禪修功課「安般念」之前，請各位先以誠懇肅穆之心，發願切實遵守共住共修的規矩，以護念彼此的道業。

#### 修學安般念的步驟與技巧

現在，開始傳授第一個功課。

我們在禪堂的第一個功課是「持息念」、「安般念」。anapana-smṛti 是梵語，音譯安那般那念、安般念，意譯念入出息、持息念。ana（安那）即入息（吸氣），apana（阿般那）是出息（呼氣），smṛti 是念，也就是注意力、專注力。安般念就是把注意力放在鼻息的出入息上，以攝心專念的修持方法。

平常我們的心念跳躍奔騰，如野馬、如猿猴，十分的散亂，更從眼、耳、鼻、舌、身、意觸對色、聲、香、味、觸、法，生起六識，產生種種的幻想意念。心念緣於外境——所緣，色、受、想、行、識等五取蘊熾盛，不斷造作。遇到喜歡的，就追求；遇到不喜歡的，就排斥。我們透過知覺所經營的生命型態向來是趨樂避苦的，在貪嗔癡三毒中，不斷運作，不斷發酵。

安般念，就是學習將注意力——念力專住在唯一一個對象，以念住於息，來代替其他所有的意念。換言之，就是把注意力放在自己的出入息上，在人中範圍的部位覺察呼吸，藉此截斷其他的妄念。

以下說明修學安般念的步驟與技巧：

### 第一、關於禪坐姿勢。

可以使用散盤、單盤、或雙盤的姿式禪坐，只要上半身能保持端正直立就可以。要注意的是，不要長期盤一個姿勢，應該左、右腿交換，以免身體因長期傾斜而壓迫到脊椎，造成病變。此外，腰力弱、腳受傷，或腰受傷者可以試著坐禪椅，坐禪椅的著力點、重心在臀部，而不是在雙腿與腳背。坐端正之後，上半身以非常自然的方式保持端正直立。

上坐之前不要匆忙，任何會束縛身體的東西，最好先取下、鬆開，再以最自然、最輕鬆的姿勢坐好。雙手自然放在腿上，上身保持直立，閉上雙眼，然後花幾分鐘的時間，從頭到腳依序檢查自己的身體，若有緊繃、僵硬之處，專注作意，提醒自己放鬆。

### 第二、關於攝念修定的所緣。

全身放鬆後，將注意力放在人中的範圍，也就是鼻孔以下，上嘴唇以上的部位；當我們的心能夠漸漸地安靜下來時，應當可以在人中範圍覺察到自己的呼吸，也就是鼻息的出與入，氣息通過人中的皮膚，有摩擦，接觸的覺受。對！就是把注意力放在這個覺受上。

### 第三、關於安般念的技巧。

念住人中的鼻息，不要移動。念力弱的初學者，專注的範圍越大，越多，越移動，就越不容易專注。我們應該像足球守門員一樣，當呼吸通過人中時才加以注意，至於呼吸進入鼻腔和身體的其它部位後，就不要再理會它，不要隨著移動，應該將所有的注意力放在人中的範圍就好。而且，一旦發現注意力跑掉，警覺之後，馬上回到（鼻息的）安般念。

觀察自然的呼吸。所謂自然的呼吸，不是說你現的呼吸是不自然的，要去找一個自然的呼吸；而是指如果你現在的呼吸是長的、綿細的，就觀察長呼吸；如果你現在的呼吸是短的、急促的，就觀察短的、急促的呼吸。換言之，就是觀察你目前身心狀態下的呼吸——這就稱為「自然的呼吸」，沒有絲毫的控制，造作和勉強。只是靜靜的觀察，不刻意追求讓自己舒服的呼吸，也不刻意排斥讓自己難受的呼吸；不要因為覺得氣息很弱，就加深呼吸或用力呼吸來讓自己的覺察變得清楚些；也不要因為覺得氣息粗，就刻意憋氣變細。

整個過程都不要控制和調整呼吸，以免造成胸悶、氣滯。而應該以平靜安穩的心念，去接受當前的每一個呼吸狀態，當注意力跑掉時，一覺察到，就馬上回到安般念。

無法觀人中鼻息時，可先觀鼻腔內的氣息。如果息很微弱，無法在人中範圍覺察出來，這時可以先把注意力移到鼻腔裡面。由於鼻腔黏膜的皮膚更為敏感，因此一定能夠在裡面找到一個清楚的鼻息觸點，確定之後，把注意力放在這個部位。當專注一段時間後，如果覺得心意已經穩定安住，可以再把注意力移回人中範圍。不過，如果你能在人中範圍覺知呼吸，就不要把注意力放在鼻腔裡面，因為鼻腔十分敏感，很容易覺察到息的出入，這樣無法增強我們的定力。

心意散亂，可先數息。心念散動，不能及長時間集中時，還有一個前方便可以運用，也就是數息。

在觀察呼吸的過程中，如果感覺自己的心非常的散亂，或是在人中的範圍息太微弱了，甚至沒有辦法觀察，這時可以把注意力放在人中範圍，然後用數數目的方式：吸氣、呼氣，完成一個呼吸，數一；吸氣、呼氣，完成一個呼吸，數二，……。如此增上數目，從一數到八，不斷重覆，直到注意力穩定、人中範圍的息，能觀察得非常清楚，而且保持長時間不散動為止。

論典中說，數一至五，數目太少，不容易攝心；數十以上，數目太多，心念過勞，故數數以六至十為佳。帕奧禪師的教法是以八為數，取其「憶念八正道」的寓意，所以我們在此也建議同學數到八。但是當心意能安住而集中，就應該將數目字放下，只是觀察呼吸。

經過幾天的練習後，如果一入坐，息就可以觀察得很清楚，那就不要數息而直接觀息。「安般念」的修持重點是觀察、念住於（鼻）息，以「念」為主；因為初學者無法立刻專注，才退而求其次的數息，而不是以「數」為主。

## 安般念的特勝與功德

### 第一、具普遍性。1

呼吸是每一個人都有的，自然的生理現象，以它為禪修的所緣，不但容易取得，也可以超越宗派、宗教的對立與修持的神秘色彩。

### 第二、利於情緒的調理與覺察。

我們的呼吸和情緒相關聯，情緒起伏，呼吸的狀態也會隨之改變。例如，情緒穩定時，呼吸就比較平靜細長；情緒焦躁時，呼吸就比較急促粗糙。因此，以「呼吸」做為專注的對象，有助於情緒的自我覺知與調整，專注力愈強，情緒的自我調理能力就愈強。

### 第三、培養定力。

三十七道品中的四念處，其中「觀身如身念處」，息屬於身，故觀息也是觀身的一個所緣。安般念在禪定的層次上可以修到四禪，到了色界的頂點：四禪，息才會停止；在色界四禪以下的眾生都還有呼吸，在經典中經常可以看到佛陀教導弟子修學安般念得四禪。第四禪的定力均衡和穩固，非常適合開發觀慧，故《阿含經》中常稱四禪為「根本禪」，即依此定力而起觀，觀察一切法的自相和共相，進而破除我執，故佛陀對此禪境的定力，十分讚歎。

南傳覺音論師在《清淨道論》中，將修定緣整理成四十個業處，並論及各個業處所能到達的定力淺深，有些所緣的定力層次較低，不容易開發觀慧，有些則定力雖深，然慧力轉弱；而安般念則定慧力適中，這就是佛陀讚歎其為根本禪的原因，所以是一個非常好的禪修所緣。

#### 第四、開發觀慧。

安般念不僅可以培養定力，也可以修觀慧，如「十六勝行」中說，依之而修可以破除我執，得證聖果。

#### 以安般念為所緣的定慧分別

也許有人會問：修學安般念，是否會影響自己過去所修學的法門？事實上，定力和慧力都是一種能力，如果安般念修得好，定力就會增強，這時要轉學其他的觀門、定門，根本不成問題。換言之，一旦三昧力成就，有了定力的扶持，其它的其他能力也比較容易增長。所以，大家不用擔心學了安般念以後，要怎麼面對自己過去所修學的法門？

安般念除了增長定力之外，還能開發觀慧，爲了不讓大在用功時有所混淆，在這裡，我想爲大家簡單地說明一下以安般念為所緣的定慧分別：

依安般念修禪定：當我們把注意力放在鼻息上面時，如果只是專注於鼻息通過人中範圍時的觸感，換言之，就是心念只專注於一個所緣，沒有其他，不去分別，不去思惟，就只是靜靜的觀察自然的呼吸，注意力跑掉了，馬上抓回。如此循序漸進，呼吸的觀察漸漸變得明了清晰，因爲降伏五蓋，就能從欲界的未到地定，進昇入色界的四個禪定層次，這樣就是依安般念修定。

依安般念修觀慧：依安般念轉為觀慧時，就必須注意息的「自相」，即觀察其長短、冷熱、前後變化等，與「共相」，即無常、苦、空、無我等共相。當我們做這樣的分別、思惟、揀擇時，就是以安般念為所緣，開始從修定轉為觀慧。

雖然經中有先修止，後修觀；先修觀，後修止；止觀雙修等三種不同的禪觀進路，然而一般都依定起修，而且戒、定、慧三學，也是先定後慧的次第。所以，慧學必須以定學為基礎，才能有所成就。

#### 動與不動之間

我們常會因爲久坐而產生疼痛，這時我們可不可以透過移動來減輕不舒服的感

覺呢？有人強調不要移動，但是這會引起強烈的痛苦，學員也容易生起懼怕的心理。所以我們的方法人性一點，也就是：不是不能動，但千萬不要只是反射動作的動。

無始以來，我們的生命已經養成一種本能：遇可愛境起貪，遇不可愛境起嗔。由於習慣於貪就執取，瞋就排斥，使我們的身心形成趨樂避苦的深厚習氣。生命深層執持根身的力量非常強大，也難怪我們總是貪生怕死。在禪修過程中，一般人對身心覺受的反應也是經常受制於這種習氣，無法超越。

所以，就算可以動，我還是要提醒各位，我們入禪堂的最終目的，是希望透過定和慧的訓練來改變根深蒂固的慣性，那是生死流轉的慣性。因此，碰到不可愛境時，如果能夠不理它，最好就不要理它，把所有的注意力放在安般念上。你一定要用自己的修行經驗來證明一件事：是你的心把痛苦和快樂抓住了以後，它們才會和你糾纏不清。如果你有能力不理會身心的覺受，它們就不會對你產生干擾。

但是，有時候久坐，總不是很舒服，尤其當身體的疼痛已經嚴重干擾到你用功時，就不需要再做無意義的忍耐了，以免浪費時間。如果短暫的移動身體，可以換來之後二、三十分鐘的專注，這時候最好先變換一下姿勢，再繼續用功。

精進而不放逸的力量要從自己的內心生起，而不是靠老師或糾察對禪修者打香板，喝斥、責罵，使學員心生恐懼而來。修行是對自己交代，而不是對別人交代的，因此，在這個禪堂裡，除了道德的勸說，道念的提醒，和互相的鼓勵之外，我們沒有任何外在的管教或威嚇。希望你們自行生起精進的警策力量，珍惜每一分的禪修時光，努力超越身心的逆障。

[1] 有關於安般念特勝的說明，一至四點於拙著《禪觀修持於人間關懷》，頁五三至五五，三二九至三三三中有較詳細之說明。

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 古仙人道一禪七開示錄（二）— 第一日晨誦

doi:10.29665/HS.200702.0002

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author： 性廣法師;李素卿

頁數/Page： 18-23

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0002>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



古仙人道

禪七開示錄（二）——第一日晨誦

開 示：性廣法師

紀錄整理：李素卿

時 間：95.7.23 清晨

地 點：學院禪堂

鐘聲偈

鐘聲傳三千界內 佛法揚萬億國中 功勳祈世界和平 利益報檀那厚德

聖號

南無本師釋迦牟尼佛（三稱）

開經偈

無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；我今見聞得受持，願解如來真實義。

主題一：三增上學

經典：《雜阿含經》「八三二」經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有三學。何等爲三？謂增上戒學，增上意學，增上慧學。何等爲增上戒學？若比丘住於戒波羅提木叉，具足威儀行處，見微細罪則生怖畏，受持學戒。是名增上戒學。

何等爲增上意學？若比丘離諸惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住；乃至第四禪具足住，是名增上意學。

何等為增上慧學？若比丘此苦聖諦如實知，此苦集聖諦，此苦滅聖諦，此苦滅道跡聖諦如實知，是名增上慧學。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

講解：

今天早晨為大家誦念的第一部經文，出自《雜阿含經》的「八三二經」。

經典的開頭是：「佛告比丘」，廣義而言，也就是告訴所有的佛弟子：有三個學門，是每個佛弟子都應當學的，即增上戒學，增上意學，增上慧學。

首先是「增上戒學」。如在禪堂中的修學，我們請大家嚴格執守自己所受的出家、在家戒法。經文中所說：身心安住於戒波羅提木叉——別別解脫戒中，乃至於行止、威儀等微細的戒行，都能具足清淨。若見有從身口意三業中生起微小的過失，亦能知所怖畏，小心防護。而在禪修期間，更有許多禪堂以及共修規矩，這些規矩比日常行止更為嚴謹，這些規矩並不是無端束縛我們的條文，而是對我的修道有幫助的。執持清淨的戒法，叫做戒德增上，增上於戒學。在禪修期間第一個要遵守、學習的就是增上戒學，依此戒學的基礎，再進修增上意學。

第二是「增上意學」，一般習慣說是「增上定學」，從梵文 *adhicitta-ñāna* 來說，*citta* 是「心」，所以玄奘大師譯為「增上心學」是較合原義的。修持禪定，能增進「心」的專注力，這是心——專注力的增上，故稱為「增上心學」。○

在經典中，佛陀開示弟子，如果能夠依戒的基礎，遠離惡與不善之法，進而修學心念的專注力，就能夠以清明的正念、正知，次第地開發種種的定力。即從有覺、有觀，離欲界的苦惱、染污、過犯、濁重而生喜樂，得初禪具足住，乃至第四禪具足住，是名增上意學。在此次的禪修中，第一個功課就是以安那般那念來修學禪定，我們也依照佛陀對弟子的教導，修學增上意學、增上心學，希望透過精勤的修行，得到色界的第四禪根本定。

何等為「增上慧學」？即透過佛陀教導的觀慧方法，如實地觀察世間諸法，流轉與還滅的相狀，即苦、集、滅、道四聖諦。如果能如是觀察，就能徹底地斷除欲貪、我慢、種種的愚癡及邪見，是名為增上慧學。

主題二：修安那般那念，生諸禪定，得宿命、天眼明，入漏盡智。

經典：《增一阿含經》「安般品」

聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，釋尊於舍衛城乞食已，食後在祇桓精舍而自經行，漸漸至羅雲所。到已，告羅雲曰：「汝當修行安般之法，修行此法，所有愁憂之想皆當除盡。……」

是時尊者羅雲復作是念：「今云何修行安般，除去愁憂，無有諸想？」……爾時尊者羅雲從世尊受教。

世尊告曰：「如是羅雲，若有比丘，樂於閑靜無人之處，便正身正意，結跏趺坐，無他異念，繫意鼻頭。出息長知息長，入息長亦知息長；出息短亦知息短，入息短亦知息短。出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷，出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。盡觀身體入息出息，皆悉知之。有時有息亦復知有，有時無息亦復知無。若息從心出亦復知從心出，若息從心入亦復知從心入。如是羅雲，能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。」

爾時，世尊具足與羅雲說微妙法已，羅雲即從坐起，禮佛足，遶三匝而去。往詣安陀園，在一樹下，修習安般念。

爾時，羅雲作如是思惟，欲心便得解脫，無復眾惡。有覺有觀，念歡喜安，遊於初禪。有覺有觀，內自歡喜，專其一心，無覺無觀，三昧念喜，遊於二禪。無復喜念，自專覺知身樂，諸賢聖常所，求護喜念，遊於三禪。彼苦樂已滅，無復愁憂，無苦無樂，護念清淨，遊於四禪。

彼以此三昧，心清淨無塵穢，身體柔軟，知所從來，憶本所作，自識宿命，無數劫事。……

彼以此三昧，心清淨無瑕穢，亦無諸結，亦知眾生所趣之心。……

復更施意，成盡漏心。彼觀此苦，如實知之，復觀苦集，亦知苦盡，亦知苦出

要，如實知之。彼以作是觀，欲漏心得解脫，有漏無明漏心得解脫。已得解脫，便得解脫智，生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如實知之。是時尊者羅雲便成阿羅漢。

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

講解：

第二部爲大家誦念的經文，出自於《增一阿含經》「安般品」。

此部經文，是佛陀教導羅雲修持安般念的方法。羅雲也就是羅?羅，是佛陀未出家前的兒子。因爲這部經文很長，所以我略去了其中修不淨、慈、悲、喜心之想，以後有因緣我們再一起學習其他的禪修所緣。

經文中，佛陀告訴羅?羅要修持安那般那念，可以遠離所有的愁憂惱亂之想。羅?羅聽聞世尊的教導之後，便問道，既然修持安那般那念有如是的殊勝功德，那麼應當如何修學呢？佛陀告訴羅?羅說，如果佛弟子能夠在安靜、沒有人干擾的地方，正身正意，結跏趺坐；就是以一個自己覺得最自然、最輕鬆、而又端正的坐姿坐好。「無他異念」，沒有其他的妄念，「繫意鼻頭」，把注意力放在鼻頭。

「鼻頭」，是鼻子的開端，可以是鼻孔以下、上嘴唇以上的人中範圍。繫意，攝意專念，「繫意鼻頭」，也就是將注意力放在鼻子的開端、人中的範圍，注意息——呼吸的入與出。除了安般念，不再分心於其他的所緣，遣除其他的意念。在吸氣與呼氣的時候，知道（息的）長知道短、知道冷知道熱、知道出知道入，乃至於有時有息，有時無息，都要清楚地了知。能夠如此地覺知，乃至於整個呼吸的過程都清清楚楚正念分明的了知，乃至於息與心念的互動、感應、連結與變化，也能夠如實知。如果能夠用這樣的方法來修學安般念，則沒有愁憂惱亂之想，能夠得很大的福利、很大的功德與福報。

世尊爲羅?羅說微妙法已，羅?羅禮佛繞三匝而去，然後到安陀園，在一個安靜無人干擾的地方，開始修學安般念。

經文中說，羅?羅按照佛陀所指示的方法開始修學安般念，次第的從欲界而進入色界的初禪、二禪、三禪，乃至四禪。透過安那般那念的修學，不但證諸色界禪的

功德，接著更以如此甚深的三昧力，心清淨無染污，而得宿命智，乃至能夠觀到眾生所趣之向的天眼明。

修學安那般那念，得色界的四禪——根本禪以後，就能夠開發神變、神通的能力。

宿命，過去世之命運情狀，即總稱過去一世，乃至無量生中的六道趨生之處，苦樂受報之別。若能知此過去生之總總，稱宿命智。修學禪定而得四禪，能以此定力開發宿命智。又以四禪為依地，證得色界四大種所造淨色之眼根，稱為天眼；以此天眼能照見六道中之遠近粗細等諸物，稱天眼通。又能以天眼知見眾生因個人善惡業所將招感未來果報為何，以及命終後所趨生之六道。

凡夫因不知宿命，故常起驕慢，不畏懼於造惡受苦，亦不精進於行善得樂。又因不知不見未來受報情狀，故貪染世樂，生死死生，輪轉無已。眾生依於因緣生滅流轉的生命業流，從過去、現在、到未來，是如此的輪迴無已，苦惱無邊。然而三世因果的知見，如果沒有透過修行來如實體證，那只是在認知上理解，不能夠對它生起堅定的知見。若能修禪定，得四禪之力，能起宿命智，見過去事，得天眼明，知未來事，才能對三世因果建立堅定不疑的信念，這也是由智慧——宿命明與天眼明所生起的正信。

所以，如果不能對三世因果起確定的知見，不能夠了知自己所有身口意三業的善行、惡行，清淨行與染污行，依現在所造作的而影響未來，則我們就不容易起精進心，同時，對業果報也不容易起警惕之心。所以，在經文中，羅?羅依安那般那念得四禪而得宿命智，再依這個基礎更成盡漏心，觀苦如實知，如實知苦、集、滅、道，欲漏心得解脫，有漏無明漏心得解脫，而成解脫智，生死已盡，梵行已立，所作已作，不受後有如實知，證得阿羅漢的無漏功德。

以上所說，在這部經文中，羅?羅依佛陀的教導修學安般念得諸禪定，證諸神變功德，爾後開發觀慧，得漏盡。雖然修道的歷程依著戒定慧三學得禪定、得智慧，需要無比的精進力、無比的耐心與任持力去修學，但是我要恭喜各位同學，我們現在在這個禪堂所修持的，就是佛陀所教導的遺教，只要我們能夠精勤的用功，遵循佛陀所教導的教法，對法、對自己要有信心，起精進心、勇猛心，我相信每一個人都能達到究竟離苦的彼岸。

## 祝福

今天是禪修的第一天，希望各位同學以清淨的戒德做為修學的基礎，憶念佛陀所教導的聖教，如實修學。對於我們所教導的第一個功課：安那般那念，經過了昨天的講解，乃至於今天為大家所誦念的經文，相信大家已經清楚，甚至對修學安那般那念生起無比的信心與歡喜心。

新的一天，新的開始，請大家對聖道保持歡喜、踴躍、精進的心，並依此來用功。把所有的注意力放在安那般那念上，如此就能除去所有的愁憂惱亂之想，次第的證諸禪定、智慧功德，進而邁向究竟解脫的彼岸。

祝願大家在新的一天裏，心能更安定，修行能更得力，對於佛陀所傳授的教法有更深刻的體會。

祝願大家：平安，進步！



# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 人閒心意鬧一禪七開示錄（三）—第一日 大堂開示

doi:10.29665/HS.200702.0003

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author： 性廣法師;李素卿

頁數/Page： 24-32

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0003>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



人閒心意鬧

禪七開示錄（三）——第一日 大堂開示

開 示：性廣法師

紀錄整理：李素卿

時 間：95.7.23 晚間

地 點：學院禪堂

各位法師、各位居士，大家晚安！今天過得好嗎？心情還平靜嗎？

對於初學者或久未複習的禪修者來說，在入堂禪修的前幾天，覺得最大的困難應該是疼痛：坐在那裡渾身不對勁，什麼事都能做，就是不能安般念；什麼事都想做，就是不能靜靜的坐。其實禪堂是一個很舒適的環境，禪修者只需靜靜地坐在那邊用功，什麼事情都不用操心，如此優渥的待遇，有人竟然還會感到苦不堪言，甚至困難重重，無法安住於靜坐中，這是非常嚴重的問題，值得深思。

在此，我想先提醒大家，你們在這裡所碰到的艱難和困頓，並不是因為靜坐才發生，而是有更深層的習性在驅策著你們往無明的深淵行去。

在禪堂中覺知習氣

實上，我們在日常生活中也是同樣面臨許多艱難與困頓，而且其複雜程度絕對遠超過單純的禪堂世界。通常，我們對於這些經驗的處理慣性多半不會逾越本能的反應模式：碰到喜歡的事物或境界，就貪戀不捨；碰到厭惡的事物或境界，就起瞋排斥；碰到平淡的物境，就渾噩昏昧。所以，我們在禪堂中對各種境界所生起的認知、情緒、與行為反應，也只不過是反映出我們平時所養成的貪瞋癡習氣而已。

在平常的日子裡，由於我們習慣追求五欲刺激，行住坐臥受限較少，還有多重的社會角色在為我們交相掩飾，所以儘管被這些習氣推著走，還是很難察覺到它們的存在。但是入了禪堂靜坐，由於練習只是念住於安般念，而不去理會身心的任何覺受，乃至不對覺受做出反應。一般初學者就會感覺要長時間維持久坐與固定的姿式，是一件非常困難的事，乃至於疼痛就移動，麻癢就搔抓；感覺喜歡的，心念就貪愛抓取；不喜歡的，心就瞋惱排斥。這種碰到境界就直接反應的生命慣習，一直

是存在的。只是平常我們都沒有察覺罷了。而現在透過禪修，終於意會到這貪瞋癡的習氣了。

我們對身心覺受所產生的，充滿了貪瞋癡的習氣，這些類似本能的反應模式，正是我們平時用來處理人事物的態度與方式。而如果連禪堂這麼舒適、安靜的環境，你們都無法安住，問題實在很嚴重，各位應當感到悚懼心驚才對，因為我們終於體會到了自身這盲動不安的生命本質。

我時常提醒各位，一定要用你們親身的經驗來印證佛法，對佛法生起信心。比如說，在禪堂中，當你感到疼痛或不舒服時，如果你將專注力安住於安般念，緊抓而不捨，則這股強大的念住力，會使你只和安般念相應，不和其他覺受相應，此時，疼痛的感覺會突然中斷，彷彿煙消霧散一般。如果你們曾經親自嘗過這種經驗，就會慢慢累積對佛陀教法的信心與法喜。反之，如果你們只是不斷地對疼痛做出慣性的排斥反應，最後你們會發現，整支坐香時間，心念都會煩亂憂擾、躁動不安，因為疼痛這種東西，是越理越痛的。

由於我們不知這些生命現象和反應模式背後的運作本質，以為貪能止貪，瞋能止瞋，於是就不斷的造業，造業之後便感得苦果，而這個苦果會促使我們更想去排斥，或更想去追求，或更昏昧無覺，於是就在這惑、業、苦的輪迴鎖練中流轉不息。大家來到禪堂，一切反其道而行，什麼都放下，乃至於煩惱起了，也不跟它相應，就只是靜靜地坐著，專心念注於息。同學們如果無法做到這一點，就是為煩惱所牽引，即便在此靜坐，也依然是在依無明而造業，由業而感果。

撇開過去世不談，在座各位現在也許二十歲、三十歲、四十歲，或五十歲了，面對這種惑、業、苦流轉不息的生命現象，難道不覺得心驚肉跳，難道不覺得應該加以改善嗎？我們要以這種自覺恐懼的心來聽聞佛陀的正法，佛陀告訴我們：「有因有緣世間集，有因有緣世間滅。」因此，各位目前所遭遇的種種艱難和困頓也是有因有緣的，不過，之所以如此，不是因為師父規定一天要坐八支香，也不是因為靜坐的時候不能動，而是因為各位的習氣由來以久，遇境逢緣迸發而已。

小參時，有同學跑來告訴我，「唉唷！好痛喔！」我就回答他說，「沒有關係，別人也一樣。」當同學聽我這樣說時，臉上總會露出滿意的笑容，好像變得快樂一點。原來，當我們發現別人也是一樣痛苦時，就會覺得自己的疼痛好像還可以忍受。

此外，也有同學會跑來告訴我，「師父啊！我整天好昏沉喔！都沒有進步，我都已經坐了一天了。」我聽了之後就說，「你急什麼？佛陀在過去生累積那麼多福德智慧資糧，都還得在菩提樹下坐四十九天，你們才坐第一天，急什麼！」

碰到困難時，大家一定要心靜下來，好好培養耐心，這是很重要的。俗話說：「揠苗助長」，你們會覺得身體很僵硬、很緊繃，通常也是因為不想接受自己當下的能力所致。這時，我總會提醒你們：心情放輕鬆，如果你們現在無法清楚地覺知安般念的所緣，就代表你現在的念力強度僅止於此，生氣、焦慮、痛苦、緊抓，和煩躁，只會徒增憂惱，應該把這些情緒放下，以無比的耐心，一次又一次地從混沌與苦惱中回到安般念的所緣，久久行之，你會突然感受到靈光一現的安靜。

這種寧靜只有在不貪戀過去、不懂憬未來，只安住於當下時，才可能「不請自來」。反之，如果你的心裡一直很緊張、焦慮，想要快快進步，想要快快得到，就絕不可能產生這種安靜。當片刻、片刻的安靜不斷延長累積之後，你的輕安就能遍滿全身。總而言之，禪修的成敗就和世間其他事物的集與滅一樣，也是有因有緣的，我們過去因為沒有累積定與慧的福德因緣，所以現在才會覺得這麼困難，不過，既然已經上路了，猶時未晚，只要我們耐心練習，努力俱足各種善因緣，一定會有好結果的。

### 降伏五蓋

對初學者而言，禪修會碰到的第一個障礙就是五蓋，五蓋就像五個壞朋友，如影隨形地跟著我們，如果不能對治而隨順其增長，則心性會愈來愈昏昧染污。

「蓋」，是覆蓋之意，謂覆蓋心性，令惡法增廣，善法減損的五種煩惱。即：一、貪欲蓋，染著貪愛於五欲境界，無有厭足。二、瞋恚蓋，於違情不順之境界，心懷恚恨，熱惱不息。三、昏眠蓋，昏沉與睡眠能使心意遲鈍而不敏銳，暗昧無智。四、掉舉蓋，又稱惡作、掉悔，是心意躁動（掉）而高揚（舉），擾攘不安。五、疑蓋，於正法無決斷之力，猶豫而多尋思。

其實所有煩惱皆有覆蓋之義，只是這五種能障三學淨法與入聖道智，故特立此五者為蓋。即：貪欲與瞋恚能障戒蘊，掉舉能障定蘊，昏沈與睡眠能障慧蘊，疑者乃疑於苦、集、滅、道四聖諦之理，故唯立此五者為蓋。

接下來詳細說明「五蓋」之內容，與在禪修中的境相與對治：

第一、貪愛蓋：貪愛是指對可愛境界起貪著。初學者儘管身心時常處於不舒適之中，但仍然有可愛境可貪。比較微細的貪包括：用餐時，吃到可口的食物，心便沉溺在其中；在外面聽到打板聲，仍不肯進禪堂，這時所起的便是貪著放逸的心；以及一聽到引磬聲，馬上放腿起身等。比較強烈的貪包括：男女的情欲，對家人的掛念等。在佛陀的教法中，是用不淨觀來對治貪欲，不過，在現階段，我們主要是以安般念做為禪修的第一個所緣，所以對治的方法是，當你起貪心時，只要一覺察，就馬上回到安般念的所緣就可以了。此外，在二六時中，除了睡眠以外，所有的注意力都要安住於安般念上；你只是姿勢變換，所緣依舊。

第二、瞋恚蓋：瞋恚心是指對不可愛境起惱怒忿恨之心。在禪堂中，因疼痛、身體不適應久坐，或進步緩慢而產生厭倦、不耐煩、和焦躁的情緒，這些都是屬於程度較輕的微細瞋恚。在佛陀的教法中，是用慈心禪來對治強烈的瞋恚和恨惱。我們在這次禪修中會教大家修習慈心禪的技巧，不過，現階段我們還是以安般念來對治瞋恚。

我們時常勉勵各位，當你們覺知瞋恚煩惱生起時，如果能立刻回到安般念的所緣，繼續專注，則煩惱就會在頃刻間煙消霧散。如果你無法經驗到這種感覺，就代表你對安般念不夠喜愛，對煩惱不願放捨，對修道缺乏全心投入的熱情，才會得不到禪修的身心輕安樂——現法樂住。所以，我們一再鼓勵各位同學，一定要用自己的親身經驗來體會佛陀教法的善巧與殊勝。簡而言之，佛陀的教法就是透過禪定的明淨穩固來降伏煩惱，透過慧的觀照來徹底斷除煩惱。

第三、疑蓋：疑心包括對佛陀、對法、對老師，甚至對自己起疑。各位既然已經來這裡禪修，應當不會懷疑佛陀才對，但是對於法和老師可能就會有所質疑了。所謂對法起疑，不是不相信佛法，而是對安般念這個方法產生懷疑，例如，有些同學可能會認為自己不適合修安般念，希望可以換別的所緣。事實上，在經典中，佛陀就經常教導佛弟子們修學安般念，認為這是一個非常好用易學的方法，有許多聖者都是因修學安般念而得到很高的成就。既然別人能，我們當然也能，所以不要懷疑安般念，要全心投向它，對它產生興趣、感情、和熱誠。

接著，也許有同學會懷疑：這個老師真能教嗎？這樣教，我真的能進步嗎？這就是指對老師的懷疑。對此只能說，我所談論的，乃至於所教導的，都是我自己親身走過的路，而且我相信，既然我能做到，同學也一定能做到，尤其是就現階段的功課而言，更是如此。比如說，有些同學會抱怨腳痛，我總是告訴他們「習慣就好」，爲什麼我會這樣說，因爲我就是這樣走過來的啊！

但是要提醒各位，我們不是盲修瞎練，要求大家做無意義的忍耐，而是用正見、用好的方法、和好的技巧，陪著你們、提醒你們、鼓勵你們慢慢上路。在這個禪修課程中，我所給你們的建議和方法，都是我自己親身試過的，所以我要和同學們互相勉勵：我已經用我的經驗來證明這條路是走得下去的；你們也要用你們的經驗來告訴我，我所提的建議和方法是有效的。我教禪修已經很多年了，之所以能夠累積一些信心，有一部分是來自同學的成功驗證，希望大家都能夠透過親身經驗來印證佛陀的教法，據此建立對修法的信心，乃至於對自己的信心，然後全心全意投入，等到時機成熟，再將這份信心傳遞給其他仍在惑業苦中流轉而不知如何出離的人。

最後，再提醒各位，當疑蓋生起時，請告訴自己，再給自己一次機會，把注意力移回到安般念，試試看，絕對會進步。

第四、掉舉蓋。掉舉蓋又有將掉舉與憂悔合稱「掉悔蓋」。「悔」是憂惱已作之事，將受人毀訾而心生悔恨。在禪修期中，有些同學對於自己的懈怠、放逸，有時容易心生憂惱，這種障蔽善法的憂悔，對於修道是無益而有損的。

再者，靜坐修定時，還有一種和掉舉蓋相似而小異的煩惱時常地困擾我們，即「散亂」。散亂是心所法之一，又稱「散動」、「亂心」，是心念於所緣境界流蕩散動，不能集中之狀態。掉舉和散亂不太一樣，掉舉是心意覺得亢奮、高昂，並繫縛或膠著於某個對象，這個對象可能是自己心裡比較在意或無法釋懷的一些事物；散亂，則是心念飄浮不定，茫然無著，一下想東，一下想西，不會特別繫縛於某個特定目標。

安般念是對治掉舉與散亂最好的方法，所以我們每次都會提醒各位：「注意力跑掉了，一警覺，就抓回來」。論典裡面用了一個很好的譬喻來形容這種情形：就好像有一隻小狗四處跑來跑去，我們現在用一條繩子將牠繫住，拴在柱子上，剛開始被拴的時候，這隻狗一定會焦躁地繞著柱子跑來跑去，很不適應，如果我們一直不理

牠，最後牠就會乖乖地躺下來。我們的心也是如此，心念就好比是這隻狗，現在用安般念這條繩子將它綁住，跑掉了，再抓回來！跑掉了，再抓回來！久久行之，不斷地累積正念力，心也就慢慢的安靜下來了。

第五、昏眠蓋，昏沉和睡眠。南傳的巴利藏有記載，目犍連尊者在未證阿羅漢果之前，在修學禪觀時，昏眠蓋也曾經現起，於是佛陀便教導他去除昏沉的方法。

首先，當你禪修時，如果突然發現自己忘失所緣，陷入強烈的昏沉，這時最重要的步驟就是，不要注意它，不要與它相應。如果你能做到這點，昏沉一定會遠離你。不過，這個方法經常不管用，因此要進行第二步驟：思惟、憶念你所聽過的法義，因為昏沉是指心的暗昧、遲鈍、不靈巧，這時如果開始運作尋伺心所，思惟法，抉擇法，心也會跟著活躍起來。但是，對一個現在昏沉很嚴重的人來說，這個方法的效用有限，為此，佛陀便教導了第三個步驟：憶念、思惟光明，藉此破除黑暗，讓心警覺起來。然而，要憶念、思惟光明，必須具備一點基本的定力才辦得到，所以這個方法也可能無效。於是佛陀又教導了第四個步驟：睜開眼睛，拉拉耳朵，深呼吸，出去洗把臉，看看外面天色的光明，讓自己的心警覺。如果還是沒有效，就徹底起身離坐，到外面經行，讓心活絡起來。

最後，如果以上的方法都失敗，那就表示你太疲倦了，需要一點睡眠，這時就應該去睡覺。但是，在睡下去之前，對自己下一個決意心：「我現在一定是疲倦了，我要在憶念光明中躺下，只要疲倦消除了，我一定立刻清醒，立刻起來禪修。」

以上，除了說明昏沉蓋的對治方法之外，也進一步分別昏沉心所與眠心所是不一樣的。昏沉是心於所緣境暗鈍模糊，遲緩無慧。大家或多或少都有這樣的經驗，在學校讀書時，上課常會打瞌睡，但是一聽到下課鐘響，就又變得生龍活虎起來，我們戲稱是「上課一條蟲，下課一條龍」；這種「一條蟲」的狀態，就是心念對於所緣境——對於課業的昏沉狀態。

昏沉常因無興趣、倦怠而引生，有時是對於對象產生倦怠，無進取心而引起，但是心意常習慣於暗昧遲鈍，對任何有意義的事物都提不起精進力，也會養成昏沉的習性，使個性變得遲鈍，遇事都一貫地愚癡而無慧。而「眠」是心所法——心的作用之一，屬於不定法，有益的睡眠可以幫助身體消除疲勞，恢復精神，與休息同義；而與煩惱相應的眠心所會使內心闇昧，障礙善法，與煩惱同義。其與昏沉合稱

「昏眠」，為五蓋之一，稱昏眠蓋。

相信大部份的人都有這樣的經驗，清晨醒來，明明已經睡足了，卻還想賴床，這時因偷懶而有的睡眠常會多夢，不但浪費時間，也沒有得到真正的休息。所以，身心疲倦需要睡覺休息，這是眠心所；休息之後，繼續貪著睡眠，這就是煩惱了。愈貪著睡眠，會養成昏沉、暗昧愚癡的惡習。所以，我們要學會分辨是單純的需要休息的睡眠，還是與煩惱相應的昏眠，若是昏沉則不可以跑去睡，否則會越睡越迷糊，造成習慣性昏沉。

在現階段，我們是以安般念為所緣，因此，當你感覺昏沉，如果能夠不理它，就不要理它，警覺以後，立刻回來，再下決意起一個堅強的信心，提醒自己：「我一定能夠克服昏沉，我一定能夠專注。」如果昏沉因此而遠離了，你就繼續安住下來。如果昏沉依舊，我會建議同學不要去思惟法義，因為你們的定力太弱，義學的基礎也不夠，根本無從如理思惟，很容易變成胡思亂想。不過，有一個方法你們倒可以試看看，那就是把注意力轉到昏沉上面，看清楚昏沉到底是什麼東西。昏沉是指心暗昧無力，當你的心能夠去覺察昏沉時，代表心是警覺的，這樣做，可以讓你們的心活絡起來，不再昏沉。佛陀的教法有其次第，因此，除非萬不得已，否則不要先睜開眼睛或出去走，因為初學者的念力很弱，很容易因睜開眼睛或移動肢體而散亂。禪修的第一天是比較辛苦，不過剛開始如果能熬過一天中幾個慣性昏沉的時刻，以後幾天就會慢慢習慣了；再加上正念、正定力的增強，就能克服昏沉。有些學員經過禪修的鍛練，連平常日子都感覺到精神比較好，昏沉的次數與時間比較少，乃至整日神清氣爽，完全超越昏沉的干擾；只要同學們按照方法，持之以恆的用功，一定能夠體會禪修的利益。

### 誰最快樂

在《阿含經》、《清淨道論》，以及帕奧禪師所教導的禪法中，都曾經提到「死隨念」，也就是要人們常常憶念死亡，思維死亡。「死隨念」是一個禪修的所緣，主要是想提醒我們，年命有限，時光迫促，不要浪費。因此，當我們感覺自己好像快要被強烈的痛苦與困頓擊垮時，便應該提醒自己，如果這就是臨終之痛，我們要好好把握這境相現起的機緣，學習不與之相應，因為若與之相應，就只能隨著走囉。

接下來，我想用一個故事來和各位互相勉勵。這個故事記載在南傳的巴利藏中，

故事的大意是：有一位少女至某位尊者處聽聞佛法，聞後法喜充滿，久久不散。當她穿越樹林返家時，不幸遭劇毒的蛇咬死，但是她渾然未覺，整個人仍沉浸在法喜之中；而就是這念念法喜的心，使她死後立即升天，待她發覺時，自己已經轉世為天人。她非常感恩尊者為她說法，讓她在臨終面臨極大苦痛時，心沒有顛倒，在法喜中轉生善趣，於是便現天神的妙色身來向尊者頂禮致謝。因此，當我們坐到非常痛苦難捱時，可以學習修「死隨念」，提醒自己，心只跟法相應，不跟煩惱相應，只要一念清淨，就是保有天界的心，如此認真行去，就算常常被打敗，也沒關係，因為我們還沒死，還有機會努力啊！尤其禪堂的環境這麼舒適、這麼安全，為我們提供許多警覺和練習的機會，使我們不至於像平常一樣，只會隨煩惱起舞，所以我常說，入禪堂是人世間最幸福的事情。

也許有人會問，禪修者為什麼能夠忍受一個人長期孤寂地坐在那裡？參加過禪修的同學為什麼每隔一段時間，就會回來禪堂靜坐？答案很簡單，因為他們有法喜！因此，各位同學只要能保持對法的熱忱，全心全意的投入，用自己的經驗來印證佛法，就能得到無比的清涼，縱然只有片刻，都能讓你回味無窮，慢慢累積修道的信心。不曾親嘗禪定現法樂住的人，絕對無法體會禪坐的妙趣所在：一個人只是靜靜地坐在那裡，不受外境干擾，不隨煩惱起落，身心完全沐浴在一片輕安寧靜中。在佛陀的教法中，除了禪定的現法樂外，還有觀慧的現法樂，以及徹底破我執、斷除煩惱的究竟離欲之樂，我們必須一步一步的修學。

禪定的特性是「心一境性」，廣義的定境可以包涵散心位上的三昧力，然而嚴格的定境——心一境，其心念的狀態，是指不與眼、耳、鼻、舌、身識共俱之定中意識。此與一切定心相應的定中意識，並不緣外塵境相，所以，只要眼、耳、鼻、舌、身等五根的作用還在，還能覺知外境，就表示尚未得定，因為禪定的境界，其意識處於「獨頭意識」的狀態，而不與前五識共起。因此，小參時，如果你還能巨細靡遺地描述自己的身心覺受，就代表你的安般念跑掉了。

修學禪定並不容易，即便是初禪，也都還有五禪支，必須到達四禪，才能得「捨念清淨」的甚深定境，而現在就是要透過安般念這個所緣，拴住我們散動不安、妄想紛飛的心念，讓妄想慢慢減少。在禪坐中，一發覺注意力跑掉了，就立刻抓回來！跑掉了，再抓回來！久久行之，不斷地累積正念力，相信狂亂的心必然會逐漸止息，到時就可以親身體驗什麼是「不與前五識共起的定中獨頭意識」的心識狀態，與「心一境性」的禪定境界了。

在經典中曾經記載一個關於波斯匿王的故事：波斯匿王是一國之君，平日養尊處優，一呼百諾，想要什麼，就有什麼，幾乎享盡了世間的五欲之樂，所以他一直認為自己是天底下最快樂的人。當這話傳到佛陀耳朵時，佛陀卻說：「我可以沒事在大樹下，靜靜地坐上七天七夜，不隨欲、不隨煩惱而轉，我才是世間最快樂的人。」佛陀為什麼會這麼說呢？原來，五欲之樂往往在到達某個感覺極限之後，便呈現麻痺狀態，不再產生效用；若要維持五欲之樂所產生的快感，就必須加強「刺激」，然而總有疲乏與厭倦的時候。世人不能正確觀察嗜欲的實相，卻仍樂此不疲，終日汲汲營營，越陷越深，在惑業苦中長夜流轉，不但不知出離，也不以為苦，甚至還沾沾自喜，就像波斯匿王一樣。

反之，佛陀卻指出，禪定的現法之樂與觀慧的離繫之樂，才是世界上最究竟的福樂。然而，世人向來習於追逐感官的刺激，真有機會閒靜下來時，反而會感到心慌意亂，不知所措，就像各位現在坐在禪堂的心情一樣，根本不能了解佛陀所說的究竟解脫樂，所以我前面才會說各位的問題很嚴重。話雖如此，我還是要繼續鼓勵各位，一定要用你們的親身經驗來印證佛陀的教法。在經典中，佛陀就經常教導佛弟子們修學安般念，認為這是一個非常好用易學的方法，有許多聖者都是因修學安般念而得到很高的成就。既然別人能，我們當然也能，所以不要懷疑安般念，要全心全意地投向它，對它產生興趣、感情和熱誠，相信一定會有收穫。

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ► 覆清泉居士談禪觀修學

doi:10.29665/HS.200702.0004

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：釋性廣

頁數/Page：33-43

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0004>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



釋性廣

一、93年8月24日：慈心禪不宜以亡者為所緣

清泉仁者惠鑑：

收信吉祥！

首先要致歉意，這封回信拖得太久了。接到來信時，正忙於編寫下學年任教課程之講義，接著又南下主持一次禪修，以致拖延至今，很抱歉！

據仁者提問之意旨<sup>1</sup>，回答如下：

行者於修法之初，首要的是確立目標。仁者問及為何「慈心禪」不能以亡者為所緣？此中，需注意的是修慈心禪之目標乃為「修定」與「以慈心祝福（現生之）有情」。

禪定之基本原理是：取一所緣而攝心專念，因心意淺深不等之專注程度，而得各種階次之定境成就。於此，會因選取之所緣境——業處的特性不同，而有各別應注意之事項。若論「慈心禪」，則對於無三禪定力之學人而言，在取相專念的過程中，因不得（三禪）定心之故，多屬假想觀。既依想蘊取相，則於「隨順勝解相應作意」之初步修心階段，則尚無妨。然而若欲修定（慈心——三禪）成就，則對於禪相的確認，就必須深究；意即：所取之相需為（有情）現存之相，當慈心——三禪成就，則必於禪定中清晰地呈現所取之影像相——禪相，故若取亡故有情之前生影像，則此為禪修者之記憶，是想蘊中之影像，而非彼一有情今時之真實影像，故慈心禪之所緣不得現前，所緣（禪相）不現則不能得定，此為慈心禪無法成就之緣故。若必意欲以慈心禪祝福亡者，則應於定中見彼今生之相，再取其相而修，方得定成就，吾等對於亡故有情之祝福，方為適切有效。故修慈心禪，一可依之得禪定，二可利益現生之有情；然而以亡者為對象而修，因無法取得彼有情今時之相——無禪相故，不但不得定，也無法真正利益亡者。

準此，佛弟子意欲祝福亡者，慈心禪並非適切之行法，應以善行功德「回向」之法，其中之感應與福利，於經中記載甚多。此中，佛陀教導目連尊者以供佛齋僧之福，回利亡母之故事，為最著稱者。

職是，仁者修持時，可依善法欲之不同目標，選擇適切有效之修法行之。

因我事忙，若以信函討論禪修問題，將不免耽擱時日；若求迅速，則不妨以電話溝通，就像禪修時的小參，立刻說明，即時解決，或許不致於延擱仁者之提問。【下略】

二、93年8月29日：慈心禪之利益

清泉仁者惠鑑：

回函收悉，因為連收一式三封，又兼近日學院網路故障，未免懸念，故發函告知。

其實初學行人並非不能修慈心禪，只要留意不取往生者過往之相，而是今時之相即可。在論典中，就有佛弟子以此業處從初學乃至於成就者，而且此一所緣符應佛法慈悲濟眾之精神，又通於世間慈悲喜捨之四梵住特德；依之而修能使行人身心柔軟，無論應對有情，乃至所居處所，皆得清淨光明，六時吉祥，所以是一個非常好的禪修所緣。於經中，彌勒菩薩即於因地時，長遠時劫，以慈心為法門者。

故我們總是鼓勵學員，無論如何，每天至少要有十五至二十分鐘的時間修學慈心，以此報三寶恩，念眾生苦，並以之為趨向菩提正覺之因行。耑此覆函，

【下略】

三、93年10月10日：心念幽微與入世關懷

清泉仁者惠鑒：

收信吉祥！

此次按照仁者提議，以書信回答提問。因雜務很多，故擬以空檔時間斷續完成這份「家庭作業」，並分次答題，依序傳出，雖不免支離，然或能免除整體延誤之過。以下第一段是昨夜所寫，敬請指教。

今日下午至大學授課，因遇交通管制（東吳城區部臨總統府，因應雙十國慶之典禮排演，周邊道路全面管制），塞車延滯，迂迴繞路，頗受干擾。回學院已晚，頃接仁者來函，於困倦之餘，樂以筆耕談禪論道，或能令人忘卻此時之庸暍爾！

仁者之提問涵蓋身心層面，涉及情境與氛圍——當人彼時、彼境之因緣，而禪修之原理與技巧，因性質普遍故易答，然彼時之氛圍則因事過境遷而難料，兼又讀解他人文意，亦不免指月之混。今勉為其難一試之：

關於來函所詢 A12，答覆如下：

心念之內容有染淨間雜，心念之特性則為無常遷流，此中，專注與散想，精進與鬆懈，皆為心的內容（心所）。不知攝心方法之人，只能任心隨意東西；或受慣習牽引，或逐外境奔馳，經月窮年，無有已時。而若能透過禪定的修習，則將加強心意專念（於一境）的持久力，以臻於論典中所云：「依住堪能性，能成所作事」之境地。仁者能於三月中無間斷地修學止觀，令人聯想到「顏回三月不違仁」之行！請仁者務必持續努力！久久行之，則將能享用「自由，不只是隨心所欲——善法欲，亦能隨心所不欲——惡法欲」之現法樂也！

仁者因好文章所觸發之幽思，是為學佛人不廢棄世間之人文關懷，若再假以止觀力之增上，則其幽思與關懷，將能因專注力的輔助，而益加凝定與深刻（向仁者預約一篇心得分享來拜讀，如何？）所以仍然建議：止觀定課與入世關懷，二翼並舉，切莫偏廢。

【下略】

四、93 年 10 月 19 日：禪觀中的現象解析

清泉仁者惠鑒：

收信吉祥！

自從答應寫「家庭作業」以後，天天耽擱而又時時懸念，此時方能體會「欠債」為「惡行」，折磨身心甚劇，千萬不要輕意為之之理。

今晚趁著空檔，趕快再回答兩小題：

原問 A2

今天清晨(10/8)在床上清醒地躺了半個多鐘頭後，知道再這樣放縱下去，這個持續了三個月的好習慣恐怕會瓦解掉，所以便奮力勉強自己起身做晨操，之後 6:10 分上坐。在坐中多數時候都能清楚地覺知到自己的呼吸，也知道自己有一部分意識還停留在先前的思考活動中，不過我沒有特意用力繫住所緣，也無心止住或投向不斷湧出的思緒，只想任這兩者自然地平行進展。坐了一段時間後，呼吸變得很勻細，身體開始流汗，接著皮膚出現毛細孔微微舒張的麻顫感，我沒有理會這些覺受，繼續安靜坐下去，直到聽見屋外人聲嘈雜才睜眼看錶，時間是 7:15 分，此時往身上一看，穿在長袖襯衫裡的運動衫竟然在 24°C 的涼爽室溫內浸溼了一大片。另外，我還驚訝地發現，在自己層層的隱憂背後居然潛藏了許多細微的瞋意，只是不知道為什麼這一次同樣是汗流浹背，在坐中卻沒有熱惱的感覺，反而感到透體清涼，非常寧靜？

答覆如下：

有情之身心向來互為交感，色法情狀必會牽引心念回應，而心念之起伏亦將在色法中留下遺痕；然而並非色法之現象，皆因心念而起。靜坐時流汗，若非環境因素（如天熱），則亦不必然是心念活動之故，有時因禪坐而起之四大「增盛相」或「趨衡相」皆有可能。勉強形容，或可云：以心念覺受反應於色身（體溫）者，溫熱是淨相（不與惡心相應），而燥熱則多為瞋惱（惡心法）所致。但是，反之則不必然：色身因環境引起之燥熱狀，則心念不必定生瞋惱，行者若有清淨之止觀力，自能不隨境而轉；而溫熱亦不必定是因淨心而起，若非環境因素，則亦有純因禪坐引發之（色身）四大趨衡效應所致。

無論如何，於禪坐中，乃至下坐後，其體溫平暖適意，心緒安穩寧定，皆可謂

善調身心之相也。

原問 A3

現象 1：

前幾天清晨起來靜坐一段時間後，內心很寂靜，突然感覺窗外的鳥叫聲不是從耳朵傳入腦際，而是直接在整個胸腔和腹腔鳴轉迴旋，彷彿牠們的聲音是自己的一部分，而不是從外面傳來，這時不僅覺得心胸很開闊、很明朗，而且對於呼吸和鳥聲的覺知也非常清楚，下坐後整天都很愉快。

現象 2：

隔天清晨的境況卻呈現明顯的對比，在靜坐一段時間後，雖然耳朵有聽到鳥鳴和車聲，但卻很清楚地覺知這些聲音和我無關，只覺得自己的心好像內縮在一個寧靜的小角落守著安般念，不受外境干擾，下坐後沒有特別感到愉快或不愉快。

我覺得很有趣，不知道這兩種情形反映的是心境的變化差異？還是專注程度的深淺不同？

答覆如下：

關於現象 1——

構成吾人認知之要件有三，即根、境、識，此中根、識屬能知，境則為所知；聲塵為所知境，當然是從外而來。惟平日吾人之心念粗疏，聞聲攀緣，想像構作，凡此種種，皆落於思慮分別中，不可開交；今於靜定中，心識活動稍歇，則覺察聲塵不但引發了別之心識活動，亦能覺察其推觸吾人色身之作用也。當然，心念愈微細專注，則感受聲塵波動之情狀則愈明顯，此乃因心念專注且念住於身受所得之相。

關於現象 2——

此為心念不緣於外境，亦不緣於色身，而於修定所緣（如出入息）任持安住所

得之相。與現象 1 比較，心念則較為專注，是為修學深定——置心一處之傾向。

關於題外：

仁者第二次來函中提到腦神經科學的相關內容，我亦很有興趣，只不過因為這幾年手邊還有要緊事，不敢放膽多涉獵。有云：「成熟的人會去做該做的事，而不只隨性做喜歡的事。」我現在處於如此「動心忍性」的階段，不過相信只要願心仍在，終能所做者，既是應做而又正是適性歡喜之事，所謂「有願必有緣」也。

【下略】

五、93 年 10 月 20 日：禪觀中的身體反應

清泉仁者惠鑒：

收信吉祥！

問題 B 關於身體反應之 1：

1. 這一陣子靜坐時口水變得比往常多，吞嚥時鼻涕逆流(我的宿疾之一)的症狀特別明顯，有時喉嚨會因此而產生很強的黏滯感，連帶影響到呼吸的流暢性，每當碰到這種情況，想要深呼吸以求紓解的欲求就會再度出現，雖然明知深呼吸也沒用。此外，這時也會很想放棄目前的所緣，改修四界分別觀，不過因為知道這背後的心理機制，所以通常會很快打消念頭。

答前函「關於身體反應 B 之 1」：

在禪修過程中，身體的變化與內容非常多樣，若欲判明其原因，不但不容易，也並非止觀修行的重點。在《雜阿含經》中，佛陀說「緣起甚深」，除了讚揚空觀——通透諸法的複雜因緣網絡，徹了無我的甚深緣起智慧——的殊勝難能之外，亦有提示：不能亦不必窮究諸法第一因的需要。佛法的修行重心，是以「四預流支」中，「親近善知識」與「聽聞正法」所得的正見為指南針，進而修學止觀，培養正念正知力，以抉擇正法，並從順向「七覺支」，次第生起道次第的觀智中，破我執，淨三

毒，證解脫。

以上是佛法的修行重心與道次大要，接著針對問題，提出個人建議：在禪修中身體顯現色法之增盛與粗重相（如唾液增多與鼻涕逆流）時，可以進一步觀察與處理：

一、在禪修時，若能不理會，則繼續任持止觀所緣，專心用功，讓它生時自生，滅時自滅即可。若干擾太大，以致於不能專心用功，則可以對治法處理之。有關四大之特性及其增盛相的對治，因為內容較多，請仁者思憶我們在禪七開示時的提示與解說。若忘記也不要緊，有需要我們可以再針對具體情況做說明。（佛陀勉勵我們要說法無厭，但是我們還會有第二份作業嗎？想來手腳有點發軟！）

二、在長時間中：1.若只此一次，或間隔很久，不常發生，則不必理會，變化無常是為身心常態。2.若在某一段時間中，發生頻率很高，而且只要一靜坐，其相就增盛，下坐就漸次消散；這些現象多是個人宿疾，既然下坐就會慢慢消失，則不必理會。根據經驗與許多學員的報告，打坐時不理會，經過一段時日，很多人都有痼疾減輕、痊解，乃至四大漸次輕安調柔的結果。3.此一身體現象，不但坐中有，連下坐後亦長時纏綿；則若能稍加安忍，保持心境之平穩，也有能逐漸減輕平日病苦之經驗者。

然而我並不主張完全不看醫生、不服藥，專想以禪修治病之心行；適時之尋醫問診，診攝調理，善待身心，以為道器，不亦宜乎。故重點是：在整個身心反應的過程中，永遠保持心境的平穩專注，並善觀身心在無常變幻中的默然說法。是為善擇正法之行者。

問題 B 關於身體反應之 2：

2.有幾次靜坐時以為發生四級左右的地震，下坐後詢問妹妹，她都說沒這回事，不過我確實有清楚地感受到木質地板的劇烈搖晃(我住九樓)，只是當時根據經驗判斷，認為沒有大礙，所以才選擇不動，這種情形通常都發生在晚上，而且都是剛上坐沒多久的時候。

答前函「關於身體反應 B 之 2」：

「地震」？

《長阿含經》中曾記載地動之八種因緣，除自然地理現象之外，與佛教有關的是：聖者（菩薩）出世，佛陀成道、轉法輪，乃至於示寂等。於此，不可能是佛陀因緣，而我們真希望是有菩薩再來人間？

「感覺地震」？

若其震非外而內，純是禪者修行中之覺受，則多為四大增盛，並由心意緣慮身色，進而想蘊構作所致。無礙！不要理會。但是保險起見，入坐前通知妹妹，萬一是真境非妄心，趕快通知逃命！

問題 B 關於身體反應之 3：

3.現在只要身體處於靜止的狀態，隨時都可以感受到全身上下的推動力量，比一、兩個月前敏感許多。此外，熱相也十分明顯。

答前函「關於身體反應 B 之 3」：

非常好！若非四大增盛而使心念易察者，則是為持續修行後，因正念、正定力之增強，故能覺察四大之微細相矣。一分耕耘，一分收穫，信然！

問題 B 關於身體反應之 4：

4.我很喜歡走路，現在住的地方近山靠水，街廓平整，很適合走路，有三次在走路時，很明顯地感受到身體突然變得很輕盈，兩次發生在八月(8/13；8/28)，一次在前天傍晚(10/6)。不知這是生理變化使然，還是心理作用所致？

答前函「關於身體反應 B 之 4」：

非常好！定力增強後，無論在靜中、在動中，都能正念相續，不但於所緣境了了分明，更能親身體證「漸離於分別，苦樂次第盡」的現法樂。於此，則能於動靜

一如——心念恆常處於平穩專注中，並能不限時地，任何姿勢，都能綿密用功，不費光陰。

若定力繼續增強，於行走時，保持淨念相續，則益感身輕如燕，飛行——神足通亦不是不可能的。但是若為避免嚇到人，不要太攝心，否則會飛起來。故，不是生理變化或心理假想，而是定力之增上。檢證的方法是：行走時操作心念向粗——攀緣六塵，向細——四念住，若相應於粗細而覺知色身之隨心念而重輕轉化者，則必是定力增上也，勿需懷疑。

上來仁者所說，大要為修行進境，值得歡喜，請繼續努力，繼續保任，直至無上菩提，證而後已。

答題完畢，無債一身輕。崑此奉聞，並請：

法安！

性廣合十 10.20.

六、93年10月23日：光明與頂重觸相

清泉仁者惠鑒：

收信吉祥！

仁者於最後一封回函中，提及禪修中見光與額頭以上緊繃的現象，心裡一直想再回函，但出外授課的行程切割了時間，接著今天整日外出辦事，明日玄奘還有課，不能多分析。卻怕你沒經驗，一心想讓它消失，若是，很可惜，故先簡單說幾句：有關光明相與頂門觸相等，此中細節雖仍千差萬別，然皆為止觀進境，請勿遺相。以後遇有過往所不曾經驗之狀況，執相與遺相，皆是捨離所緣，止觀力反而退失，只要能不被吸引而忘失所緣即可，有疑下坐後可以問。

又，光明相的簡單學理說明，我的禪學著作頁一九六、二一八中似有提及，然為避免光說不練者心存幻想，空口白話，故多說局限，少說勝境。於此，在不受暗

示中，仁者但勤勉直心修去，以親身經驗體證止觀勝境後，有需要我們再談！

【下略】

七、93年11月16日：氣動

清泉仁者硯右：

收信吉祥！

上午接到仁者寄來的兩本書，才猛然想起還積著一封信沒有回，趕忙從電腦中再把信點出來。其實仁者在提問之後，已經點出了處理的重點，也就是：「不執、不遣、不忘所緣」。

檢討當時為什麼沒有回封短信，即刻完結此事？想來應該與個性有關。每遇學員問禪修問題，我總是不能控制地會在學理上多方分析，在技巧上反覆叮嚀。這在面晤中，少少時間就能關顧多多的面向；但是遇到筆談，則一方面不能灑脫地像公案中的禪師，以一二句機鋒留下餘音裊裊，一方面又想找個充裕時間多寫一點字，而沒有立刻動筆，這才會延宕多時。

寫這封信是向仁者致謝贈書，也檢討自己遲覆信函的毛病，是一封「即刻奉覆」的信。至此，還沒有正式回答問題，但相信經我這麼一耽擱，仁者的疑難差不多也解決了。有點啼笑皆非吧！

【下略】

[1] 清泉居士函中詢問二點：

1.修慈心禪時，我們會希望法界眾生都能感受到我們慈心的祝福，既然如此，為什麼不能以逝去的親人做為慈心禪的觀想對象？

2.第一次在禪堂練習時，因為您還沒有提及這項限制，所以在心念上覺得很暢快順意，做起來沒有障礙；不過，知道這項限制後，心裡反而有所掛慮。因此，現在練習時，我雖然可以在取相上刻意排除我逝去父母的影像，但在意念上卻做不到，

有些掙扎。這時候要怎麼做比較好？

[2] 清泉來函 A1 內容：「已經連續兩天清晨沒有打坐，不是身體懶，而是心裡不想動，寧可把雙手枕在腦後躺著想事情，也不願起來打坐，因為最近讀了兩本令人沉重但耳目一新的好書，其中一本是文化評論家愛德華·薩依德生前最後的訪談錄《文化與抵抗》，談的是以色列和巴勒斯坦之間重重糾葛的問題。閱畢之後遺緒難遣，內心始終揮不去對台灣社會走向的層層憂慮，尤其是『非法正義』這一塊。」



# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 第八期「暑期結七禪觀共修」第二梯次護七記要

doi:10.29665/HS.200702.0005

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：釋宗願

頁數/Page：44-45

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0005>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



## 第八期「暑期結七禪觀共修」第二梯次護七記要

### 釋宗願

由於去年的暑期結七禪觀共修，令許多有意參加的學員因額滿而有向隅之憾，所以今年蒙主七和尚性廣法師慈悲應允暑假舉辦兩期禪七共修，分別在北部佛教弘誓學院及南部高雄六龜大行寺舉行，以嘉惠更多的學員。

第二梯次在高雄六龜大行寺的禪修，報名參加者踴躍，到五月初即已額滿。禪修活動於 8 月 26 日下午開始報到，法印講堂的志工們在見融法師的帶領下，上午即已早早各就各位，等著要為來自全省各地的學員護七服務。講堂香積、行堂組的志工，已連續七年，發心為禪修大眾準備齋食，此次更增加新成員數位，以期更週全的照顧學員，讓學員安心禪修。今年的報到學員，舊生有 56 人，初學者有 27 人，修其他禪法的有 14 人，連護七的志工共 130 人，其中學員最遠者從花東來參加；學習最久者，7 年來每期都參加的學員也有好幾人。

入堂第一支香，首先禮請大行寺的住持和尚傳燈法師為學員開示。和尚勉勵學員：凡辦一次活動，需要眾多因緣和合才能成事。此次禪修，除了要有大行寺提供場地，還有法印講堂各組志工護持，也要禪師應允撥空南下指導，缺一不可，而這其中又包含了多少的因緣和合。所以學員們應以緣起的精神，珍惜此次的機緣，要以感恩的心情來精進用功。居士學員每日持守八關齋戒，出家?嚴守佛制律儀，期能在這前後 9 天的禪修中，在禪師的教導戒、定、慧三學增上，積聚福慧資糧，邁向成佛之道。

接著主七和尚性廣法師開示禪修期間學員應遵守的規約，並說明此次禪修是依戒、定、慧三增上學為課程的安排，以嚴持淨戒為基礎，次第進修定、慧二學，期許學員好好學習，日後能透過禪修的力量，讓身心安頓，在面對逆境生苦時，有能力面對它、處理超越它，然後放下。

每日晨誦配合學員的進度，禪師會誦念並解說「阿含」根本教典、南傳巴利聖典小部《慈經》及大乘《華嚴經》〈淨行品〉經文。晚上大堂開示闡明修學定慧的正確知見與止觀要領。

在定慧的知見上，禪師依《阿含經》三十七道品次第，詳細解說四念處、五根、五力、七覺支、八正道，說明其在實修定慧二學的重要。而禪觀所緣的教授，除了安般念之外，更增加了受念處，再觀四界分別觀，後慈心禪，讓學員修學更容易得心應手，很快可以上路。

而讓人感受最深刻的，莫過於禪師對菩薩行者應如何透過「慈心禪」的應用來行菩薩道有深意的剖析，並引用《華嚴經》〈淨行品〉的經文說：菩薩見到樹木、河流……見所有有情及無情物，觸境逢緣都轉成「當願眾生……」看到一切就心念祝願眾生好，此為大乘的精神。

禪修四無量心，雖以慈心為代表，實是四無量心的廣說。四無量心是四種無量祝福眾生的心，無量是破界限，修慈悲喜捨擴充、擴充到無量無邊的時候，就是破界限，也就是菩薩的「無緣大慈、同體大悲」。

禪修結束出堂時，禪師勸勉學員，要依所學的定慧，行初期大乘佛教的普賢行、大願大悲行，以性空慧、善巧智，依大悲心來驅策，入世間廣度眾生。

學員迴響：參加禪修歷經前幾天的咬牙切齒，正漸入佳境，剛淺嚐一點點定的滋味，卻要出堂回家，實在捨不得！也有學員覺得這次禪師教得更清楚明瞭，自己進步很多，以前聽不懂的，聽了開示之後茅塞頓開，獲益匪淺。有學習其他禪修多年越學疑惑越多的學員，經此次禪師的教導，疑惑盡除，而且突破過去修學的障礙，有所進境。最後，學員都認為「慈心禪」最特別，學了之後，心變得柔軟，想要祝福別人，所以回家的第一件事，是祝福家人及與他們分享禪修的法喜，並謝謝他們的護持。

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 非屬「生命權」與「自主權」之爭—人工流產思考諮詢期之商榷

doi:10.29665/HS.200702.0006

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page：46-48

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0006>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



非屬「生命權」與「自主權」之爭——人工流產思考諮詢期之商榷

釋昭慧

立法院衛生環保福利委員會已將「優生保健法」(更名「生育保健法」)修法案排進議程，擬作一讀討論。一時之間，彷彿出現了一場「胎兒生命權」與「女性身體自主權」的意識形態攻防戰。

然而?次修法，並非限制孕婦人工流產的決定權，而是要求醫療機構提供諮詢，給予當事人縝密思考利弊得失的緩衝時間，因此這已不純粹是「生命權」與「自主權」的拔河，而亦可視作女性行使「自主權」的配套措施。

一、站在「身體自主權」的立論基礎上，若不透過支援體系提供輔導與諮詢，不明白自己可以受到什麼程度的身體保護與名譽保障，不知道嬰兒出生後，可以獲得什麼樣的待遇，試問受孕者在資訊短少而又無助的情況之下，如何能為自己的生或不生，作出相對較好的自主性決定？

二、倘若該一法條是全面禁止人工流產，那還可說是以國家機器宰制「女性身體自主權」。但思考期的設定，並未代孕婦決定其應否人工流產，而只是由醫療機構以負責任的態度，提供有關人工流產利弊得失的完整資訊，因此說它侵損女性身體自主權，指責可能有些失焦。

三、婦運人士多係中產階級，菁英階層的女性，強調「婦女不是白癡，她們自己會思考其要不要人工流產，不勞法律強制規範」。然而這無關乎婦女智商問題，而關乎社會資源分配問題。現實社會中確實有些弱勢婦女(如勞工階層婦女、低收入家庭主婦、外籍配偶、未成年少女)，受婆家、丈夫、男友之壓力而決意墮胎，卻對人工流產的利弊得失，以及倘若勉為生產所可能獲得的社會支持，無法獲得完整資訊。因此，究竟是在欠缺資訊的情況下所作的決定，還是獲得完整資訊後所作的決定，更合乎「女性身體自主權」精神？不無疑義。

四、婦運人士云：針對需要接受諮詢的孕婦，可以提供諮詢，但不須讓不需要的孕婦也跟著受到強制。然而弔詭的是，越是需要接受諮詢的女性，越有可能在外力因素干擾之下，無法獲得接受諮詢的機會；因此強制性的人工流產諮詢服務，確

有保障弱勢孕婦的功能。這就如同經濟越弱勢者，往往越無法參加各類保險，須有強制性的全民健保，提供相對較好的醫療保障。至於那些自認無需接受諮詢而墮胎心意已決的女性，何妨自行將就醫時間提早三天（行政院版）或六天（民間版）？這並不影響其選擇人工流產的自主性。

五、反對設定思考期者認為：思考期拖延了墮胎時日，會增加墮胎的危險。然而這與其支持墮胎而不贊同「墮胎對孕婦有危險性」的立論，是有矛盾的。更且思考期條文，針對的是原第九條第六款「因懷孕或生產影響心理健康或家庭生活而自願實施人工流產者」。在醫師的專業判斷下，倘若該受諮詢的孕婦個案，因生命危險而須立即受術，可另依第九條第三款「醫學認定，懷孕或分娩危害母親生命、身體或精神健康者」而逕予決定受術，並不受思考期法規的影響。

六、在亞洲，關切女性命運的人都不宜忽略一項事實：人工流產問題，有本土情境的特殊現象，是歐美主張「女性自主權」者所不會遇到的棘手問題。亦即：當今許多人工流產的動機，恰恰是來自藐視女性的父權意識。

受到重男輕女觀念影響，台灣的出生性別比例已經嚴重失調，約為一一〇比一〇〇，近年因基因檢測術發達，墮女胎之數目更有攀升之勢。中國大陸南方甚至已達一三〇比一〇〇，形勢非常嚴峻。顯見人工流產的受害者，經常還是女性。泛濫而無節制的墮胎，業已關涉到女性的性別尊嚴與未出世女性的生命權。因此，在嚴重歧視女性的亞洲，有關生與不生的「女性自主權」，必須依本土特殊的情境脈絡來加以檢視，以免它不幸成為掩護父權意識的「白手套」，這是反修法論者所不容迴避的課題。

因此，新訂法規要求醫療機構作最後的把關，提供充份的資訊，讓墮胎女性得有完整思考其處境與解決方案的空間，對於受孕待產與即將誕生的弱勢女性，仍有其積極意義。即使站在「女性身體自主權」的立場，提供專業諮詢的「墮胎前思考期」依然有其重要性與實質效益。

九五、十二、十 于尊悔樓

一一刊於九十五年十二月二十六日《中國時報》「意見廣場」

◎本文刊載於中國時報後，引起很大的迴響。立委楊麗環便指出：這是她所看過相關議題的文章之中，最為精彩的一篇。本文觀點大都已刊於前（84）期本刊之「專題引言」。但首尾段落完全新增，部分內容仍有所刪修，爲了讓讀者看到該篇文章之全貌，因此全文轉載如上。



# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 墮胎影片風波－兼論宗教在生命教育中所扮演的角色

doi:10.29665/HS.200702.0007

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page：49-74

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0007>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



## 墮胎影片風波——兼論宗教在生命教育中所扮演的角色

釋昭慧

### 一、前言

民國九十三年四月二十一日下午，筆者至教育部二樓會議室，參與「推動生命教育諮詢委員會」第四屆師資組與研發組聯席會議[1]，本次會議由教育部訓委會何進財常委主持。

會中針對近日有關輔大神學院所發行的「殘蝕的理性」墮胎影片，引起女性團體抗議並要求禁映一事，提出臨時動議，討論該片是否適合供作中學教師「生命教育」之教材。

拍攝這部影片的是美國 Berhard N Nathanson 醫師，他原來為人墮胎，到後來卻在良知促使下，投入了反墮胎運動。他訪問過一萬多名墮胎婦女的案例，並透過胚胎鏡（一種可置於子宮內的微攝影機），詳實錄播一個五個月大的男胎在母體內的短暫生命，赤裸裸呈現了晚期墮胎的實況。他以統計數字警告世人，美國每天就有四百餘次殘忍恐怖的墮胎個案發生。片中並訪問了幾位因墮胎而受害的婦女，她們的身心因墮胎而留下了無可抹煞的創痕。

輔大神學院在國內發行該光碟片的目的，是要讓社會大眾了解什麼是墮胎，以提倡尊重胎兒的生命權。但有些女性團體卻認為該片誇大不實，有恐嚇婦女之嫌，不應用作教材。

在本次會議中，人本教育基金會台中分會主任張碧華委員認為，播放該影片有「恐嚇」之嫌。但筆者卻認為，該片發行人輔大艾立勤神父為人正直而仁慈，「恐嚇」涉動機論，對他並不公平。張委員遂進一步解釋云：這不是指影片本身恐嚇人，而是某些中學在放映該片時，難免會出現有恐嚇之嫌的不當陳述。而天主教新事社會服務中心韋薇修女則中肯地表示：全面反墮胎，對某些走投無路的女性，確有窒礙難行之處。

筆者於是建議：教育部最好先要求已放映該影片的學校班導師，調查學生看過該影片後的反應，再作周延之決定。此一建議，獲得採納通過。但是教育部是會就

此制止該片播放，還是會尊重中學教師的教學自由？截至筆者寫作本文為止，還沒有拍板定案。

本文之中，擬將四月中旬以來的這場「墮胎影片放映風波」作一回顧，將正反兩造的意見作一彙總整理與評論，並提出筆者源自佛法「中道論」的看法。

由此吾人亦可窺見：生命教育教材，倘若在過往儒家本位的意識形態中，或可定於一尊而免除爭議。但在現今多元思想活潑開放而互相激盪的社會裡，勢將因意識形態有所差異，而陸續出現一些重大爭議。而宗教在生命教育中所佔有的角色，已較過往思想定於一尊的時代，相形重要，它給生命教育帶來了豐富的養份；但是無可避免的，某些俗世的觀念，在生命教育的場合，也會與宗教意識形態之間產生拉扯的力量。而本次的墮胎影片風波，只是重大爭議的其中一端而已。

墮胎影片風波所導引出的「生命教育」課題就是：

一、「墮胎」議題是否可納入中學生命教育教學範疇？

二、如果可以納入，那麼，「墮胎」議題是否可採用類似「殘蝕的理性」墮胎影片這種有震撼鏡頭的輔助性教材？

三、遇到這種爭議性話題，生命教育的中央行政主管與基層教師應該做何處置？

第三個課題，由於爭議性話題內容不同，情境互異，筆者很難就著「墮胎影片風波」一事，而就擴大類推到所有的爭議性話題，認定教育部與教師應有怎樣的作法。因此在本文中，純粹是針對「墮胎影片風波」中教育部與基層教師的表態，提供一點看法。

二、反對放映墮胎影片的理由

九十三年四月十一日，台灣性別平等教育協會理事長蘇芊玲在中國時報投書指出，報載，台北市擬動用龐大教育資源，在全台北市高中職的護理軍訓課全面播放一部名為「殘蝕的理性」的墮胎影片，用以推動生命教育。對於這個決定，她們認為有待商榷。該文內容綜述如下：

一、該片修法企圖明顯：去年因台灣「優生保健法」面臨修法，被國內急欲禁止或限縮墮胎條件的一方作為宣傳之用。這樣一部「運動」企圖十分明顯的影片，居然這麼輕易地就被台北市政府教育局接收使用，令人不解。

二、資訊片面且錯誤：該影片最大問題，在於提供之資訊偏頗錯誤，捨棄絕大多數墮胎均在前期（三個月內）進行之事實，選擇呈現案例極少的中期墮胎；即使在懷孕中期的必要墮胎，一般婦產科醫師會使用的是「引產」，而非如片中示範的「肢解」、「夾出屍塊」的方式。

三、該片已產生負面效應：這樣血淋淋的畫面，配合著強烈譴責的言辭，只想訴諸道德、以恐嚇錯誤的方式為之，已引發許多觀看過的女學生噁心、驚駭、惡夢連連的結果。這些反應，不應是從事性教育最終的目的。

四、質疑恫嚇的負面效果：支持「生命權」和「選擇權」的雙方，並非毫無交集的可能。減少墮胎的必要性，如果是雙方的共識，技術上，如何做好避孕防護；觀念上，怎樣拉平男女雙方的權力差距（許多婦女意外懷孕，並非不懂避孕，而是伴侶不願配合），都是積極可行的做法。捨此不圖，僅從嚇唬恫嚇女性的角度出發，不僅得不到什麼效果，恐怕只會造成女性普遍厭惡、疏離自己身體的結果。

五、正確性教育的成效：有著強烈反墮胎訴求的美國社會，每年每千名墮胎婦女中，青少年佔二十六·八個，每千名嬰兒由青少年所生者有五十一名（台灣約千分之十三）。反之，瑞典從一九五五年就開始強制在中小學時實施性教育，半個世紀下來，如今的瑞典有著比率極低的青少年懷孕和墮胎率。

六、正確性教育的重點：性行為即使事前盡力做好防護，也難免意外。因此，重點不在於要擁有絕對完美無誤的人生，而在於我們是否有面對、處理它的能力。所以，關於性教育，我們應嘗試教導青少年，好好認識、擁抱自己的身體，並培養為自己做決定的能力。（蘇芊玲 1，93.4.11，中時）

至四月十六日，婦女團體，包括台灣性別平等教育協會、婦女新知基金會、台北市女性權益促進會、女性學學會，聯合召開記者會。指出，「殘蝕的理性」在上周台北市主任教官參與的一場研討會中播放，會後並宣布要將該影片推廣至全市高中職，因而引起婦女團體及性別平等教育團體強烈關切。

蘇芊玲指出，「殘蝕的理性」墮胎紀實影片，在全國高職軍護課程中被廣泛播放恐怕已有二、三年之久，目前並沒有量化數據可以知道到底有多少高中職生曾看過，但根據隨機調查發現，大約已有一半的大一、大二女學生在高中時期就看過這部影片。

她們的反對理由，綜括如下：

一、有恫嚇之嫌：這部反墮胎的影片有「支解」、「夾出屍塊」的血淋淋畫面，竟然在高中護理課程中播放，不少高中女生看過之後都覺得噁心、驚駭，甚至出現惡夢連連的身心症狀。她們認為這部影片根本就是用血腥畫面在對女學生進行恫嚇。

二、資訊錯誤偏頗：蘇芊玲指出，該片捨棄絕大多數墮胎均在前期（三個月前）進行的事實，而選擇呈現極少案例的中期墮胎。婦產科醫生說，即使在懷孕中期的墮胎，醫師也會使用「引產」的方式，而不是如影片中所使用的「支解」、「夾出屍塊」的方式進行。

三、質疑動機：女學會代表吳嘉苓質疑，墮胎有非常多的社會及個人因素，絕對不是只有單純的身體面向而已，播放這麼片面、錯誤資訊影片的動機為何？

四、性別平等教育倒退：用嚇唬、恫嚇女性的角度談墮胎問題，不僅得不到什麼效果，恐怕只會造成女性普遍厭惡、疏離自己身體的結果，會造成國內推動多年的性別平等教育倒退。

五、正確做法：減少墮胎是男女伴侶的共識，必須要從正確的性教育著手，做好避孕的防護；而在觀念上也要拉平男女雙方的權力差距。（曹以會，93.4.16，中時晚）

至四月十八日，蘇芊玲復在自由時報的自由廣場發表大作〈性教育何去何從？——一場墮胎影片記者會的後續思考〉。

本文提到記者會後正反兩方的意見，贊同播放的認為它可以讓學生了解墮胎的可怕，達到遏阻的效果。也有老師或女學生主張，這部影片不只該給女學生看，更

該給男學生看，以此教導他們負責任的態度。

反對的意見大約與前述相同，有一位高中護理老師致函給她指出，中部某校放映這片子，結果導致學生精神疾患發作。這位老師認為，這種下猛藥式的性教育，正是病急亂投醫的結果，根本否定青少年有為自己安排人生的能力，偏偏又相信她（他）們被恐嚇之後會乖乖就範，這是許多教師很深的盲點與偏執。這位在男校教家政課的老師也不贊成此影片全面放給男生看，因為她認為，男生也是可以正常地實施性教育的。

作者認為，理想的性教育是全面地、循序地教導我們的學生與孩子，讓她（他）們從小好好地認識、了解自己的身體，在平時享受探索、開發身體的樂趣；與人互動時，可以為自己做出最好的決定，而萬一碰到問題，也有處理解決的能力。唯有用這麼信賴溫柔的方式，我們才能教出溫柔對待自己、尊重對待他人的人。（蘇芊玲 2，93.4.18，自由）

綜觀以上反對放映墮胎影片的理由，不外乎是：

- 一、質疑該影片有意圖修法與恫嚇女性的不良動機。
- 二、質疑該影片內容錯誤、資訊偏頗。
- 三、質疑該影片非適當之性教育，會使性別平等教育倒退，並會帶來嚴重後遺症。
- 四、譴責該影片已導致部分女生受到驚嚇的後果。

記者會立即奏效。教育部晚間發表聲明強調，教育部並未要求學校推廣該影片，因為該影片所採取的呈現方式，較適合具有充分完整訓練之專業護理人員，但對高中女生來說，因醫學與人體常識不足，容易因影片的內容，產生過大的心理負面衝擊，在這些負面效應無法避免時，校園應停止採用該影片。（林麗雪，93.4.17，民生）

但是教育部顯然並不否認影片的真實性，所以並不回應女性團體有關影片「資訊偏頗、錯誤」的質疑。

### 三、贊同放映墮胎影片的理由

但這樣的指控是嚴重的。因為，如果影片內容根本就是「偏頗、錯誤」的，那麼，即使其他理由都不存在，該部影片也不應放映。因此，當初發行該部影片的輔大神學院院長艾立勤神父，立刻成爲記者訪問的對象。

輔大是天主教學校，艾立勤神父不諱言他反對墮胎，他表示，「殘蝕的理性」已發行了十多年，輔大神學院一年多前取得在台灣發行的版權[2]，至今約發行十萬片的光碟片，發行經費主要是來自佛教團體，光碟片則送給佛教宗教團體、社團等單位。至於校園的光碟片，則是由相關社團或團體捐贈，並非輔大神學院推廣到校園中的。

艾立勤說，片中的口述醫師，原本替婦女墮胎，信仰天主教後就不再做墮胎手術，還拍攝了這部影片，讓大眾了解什麼是墮胎。他難以理解某些婦女團體爲何會以「血淋淋」或「殘忍」形容影片內容，因爲目前有些電影、新聞畫面，其血腥殘忍，比「殘蝕的理性」有過之而無不及。但是如果真的覺得看了不舒服，可以像看恐怖電影一樣，避開某些鏡頭，而老師也可以事先說明影片內容，讓學生選擇看或不看。

綜觀輔大神學院發行影片的目的，不外乎以下四項：

一、保護胎兒：期望觀賞者如果面臨墮胎抉擇時，知道自己做什麼，既然了解就不會去做，或減少去做。

二、保護女性：希望年輕女性明白墮胎會傷害到身體與心理。

三、平等尊重女性與胎兒的權益：對於國內部分婦女團體主張墮胎完全自由化，以彰顯婦女身體自主權，艾立勤認爲，婦女身體自由權與胎兒生命權都須被尊重與保護，如果隨隨便便就墮胎，將使得社會性氾濫。

四、建議修法：艾立勤建議，我國政府可以仿倣比利時，採行墮胎須有六天的思考期，再決定是否要不要進行墮胎手術，根據比國政府統計資料顯示，因有六天思考期，該國墮胎案例減少了百分之六十。(林麗雪，93.4.17，民生)

女性團體雖舉出了女學生看該片後感覺恐怖、做惡夢與精神病發作的案例，但持正面態度來看待該片的學生，卻也打破了緘默態度。四月十八日，聯合報登出了兩份中、大學生的讀者投書。此中楊智超是建中高三學生，他雖身為青少年，卻對女性團體要求教育部禁播墮胎影片，表達其「難以認同」的立場。

針對「血淋淋」畫面的指控，他指出，其實整部影片血腥畫面不多，且大部份著重於墮胎少女內心的掙扎，以及墮胎對少女心理生理的影響，因此認為，這是生命教育堪稱佳作的影片。他贊同播放的理由有四：

一、該片讓年輕人了解責任及代價，同時使青少年反思安全性行為的重要性。

二、該片充分表達墮胎對身體的傷害，不但是子宮內壁的受損，還有內心一輩子的創傷。

三、重要的是該片傳達極珍貴的訊息，那就是尊重生命。很多友校同學看了該片都說以後絕不墮胎，因為生命是何等珍貴！

四、這部影片是成功的，倘若沒有血腥的寫實，怎會有深刻的印象和警惕呢？(楊智超，93.4.18，聯合)

還有一位大學生李京倫表示，他在高中時，就看過那卷墮胎影片的片段，而且印象深刻。他贊同播放的理由有三：

一、為人詬病的「一塊塊夾出嬰兒屍」固然血腥，但學生有閉眼不看的權利。

二、我們極少這麼真誠地逼視肉體，因之不自在也是必然。那兩卷影片是難得的窗口，讓吾人一窺生命的初始形態。如果禁播，無異扼殺認識生命的機會，實在可惜。

三、指責該影片恫嚇女生，意圖使其嫌惡婚前性行為，妨礙性自主，確有道理，但解決方法不是停播，而是設法提供多樣資訊。就以墮胎為例，支持、反對的理由為何？做與不做，各有什麼影響？墮胎還有哪些溫和方式？皆應說明。（李京倫，93.4.18，聯合）

總之，這些觀看影片的青年學生現身說法，支持該片提供墮胎真象的做法，認為這會使他們更為「尊重生命，警惕自己」。

#### 四、問題在其「是否實相」

##### 針

對女性團體譴責該片「僅從嚇唬恫嚇女性的角度出發，不僅得不到什麼效果，恐怕只會造成女性普遍厭惡、疏離自己身體的結果」，強調應「正常地實施性教育」，筆者乃於四月十八日拜讀自由時報刊出的蘇芊玲大作之後，立即撰文提出了一些看法。

一、回應「正常性教育」與「只有反效果」論：問題是，什麼標準方為「正常」？如何證明該片真的是「得不到什麼效果」，「只會造成女性普遍厭惡、疏離自己身體的結果」？事實證明，也有兩位中學生於聯合報投書表示，他們於本片中受惠良多。這讓我們不免好奇，除此兩位投書者之外，廣大學生的看法如何？我們是否要先針對他們，做出更精確的調查統計，再來說服讀者同意「該片確實一無可取，只會有反效果」呢？

二、回應「資訊偏頗、錯誤」論：筆者更為關切的是：到底該影片有沒有造假？如果造假，那麼，該影片絕不可放，而且確有嚇唬恫嚇之嫌。但是如果女性團體不能指證此為造假，那麼，不得放映該影片的訴求，就大大地減低了正當性。

關懷生命協會曾製作一部影片，名為「生命的吶喊」，記述台灣經濟動物（特別是豬與雞）的深重苦難，從出生、飼養、運送到屠宰，無一過程不受制於人類暴力的摧殘。該片試映之時，只要遇到動物被剪耳、剪尾、閹割與宰殺而哀嚎不絕的畫面，筆者都不忍目睹。內心很有一股衝動，想請求製作人將該諸畫面悉數刪除。但最後還是尊重製作人的處理手法——時間減短，但不可能完全不帶到這些畫面。

原因很簡單，這些都是發生在動物身上的血淚事實，作為動物代言人的社運團體，我們沒有權利在明知影片畫面屬實的情況之下，卻為了怕它會有「嚇唬恫嚇」觀眾之嫌，而選擇繼續讓數以千萬計的經濟動物，被控制在陰暗角落裡，承受著無邊楚毒酸切的虐待。我們倘若這樣做，只會讓業者若無其事地繼續宰制它們，讓深具愛心的廣大民眾，因為不知實相而心安理得的緣故，而無法共同努力改善牠們的處境。在整部影片中，我們沒有任何說教，甚至也沒有勸人吃素，我們相信每一位觀眾的判斷能力。我們確信，只要提供「實相」，他們自會就其能力所及，來決定自己應該做些什麼。

筆者原希望限制兒童觀看，但是後來發現，許多兒童冬、夏令營都主動播放該片，而且鮮有「噁心、驚駭、惡夢連連」的負面反應。這時筆者終於知道，做大人的我們，太自以為是了，太低估了兒童的承受力與判斷力。在影片發行之後，確實有許多兒童不敢吃肉，但也有些觀眾，雖無法改變飲食習慣，卻絕不再買「溫體肉」，而改採買電宰的豬、雞肉。雖說電宰動物一樣難逃一死，雖說死亡從來就不可能是不痛苦的，但電宰倘若得宜，終究減除了待宰動物臨死前的恐懼與劇烈痛苦。

本次針對墮胎影片的所有指責內容，都無法否認一件事情，即：該影片之墮胎畫面縱使令人驚嚇，但卻是「實相」，而非偽造。即使女性團體認為，該片捨棄絕大多數墮胎均在前期（三個月前）進行的事實，而選擇呈現極少案例的中期墮胎，即使婦產科認為，在懷孕中期的墮胎，醫師也會使用「引產」的方式，而不是如影片中所使用的「支解」、「夾出屍塊」的方式進行，但我們無法否認：在人工流產的過程中，「支解」、「夾出屍塊」的可能性，依然是存在的。

三、回應「引產而非夾出論」：筆者不免好奇：即使是「引產」，其畫面難道就不令人噁心、驚駭嗎？一個胚胎或胎兒，原本業已在母親子宮著床，卻被「引產」手段，硬生生剝離了子宮。這樣的畫面，又能夠帶給人多舒服的感受呢？我們不免質疑，某些沖淡人們罪惡感的中性名詞，帶來太多「美化」的文字陷阱，是否也是另一種偏頗呢？

例如：宰殺流浪動物的安樂死，官方與某些國外團體，美其名為「人道處理」。說句令人悲痛的「笑話」：筆者在擔任關懷生命協會理事長時，有一回秘書處同仁與農委會合作，針對某收容所部分流浪狗進行安樂死，事後愛心媽媽們會同前來向筆者反映秘書處之嚴重不當。當筆者質疑秘書處時，他們十分不解地說：事前已經知

會過筆者了。筆者堅稱不知此事，最後方知，原來他們報告時，是說要進行流浪狗的「人道處理」。動物不可在某些情境下實施安樂死，此非本文所擬論議，筆者只是強調一點，由於筆者孤陋寡聞，竟然因「人道處理」四字，而毫無警覺地讓本會成了上項個案中，流浪動物安樂死的主導者。

四、回應動機論：女性團體有人質疑，播放「殘蝕理性」這麼片面、錯誤資訊影片的動機為何？但我們根本不用質疑動機，因為同樣的問題也會被對方拋回來質疑諸位，如此劇烈反對播放該影片的動機又是什麼？難道只是為了同情幾個驚嚇做惡夢的案例嗎？難道背後沒有「贊同墮胎」的主張嗎？所以，在墮胎議題的角力場中，兩造都只有陽謀而沒有陰謀，不必用「動機論」來矮化對方。

重點在於：兩造都要拿出真實的證據來說服立委、官員與民眾，沒有任何一方有權利為了說服他們，而將證據掩蓋起來，更遑論要求對方必須掩蓋實相！墮胎與反墮胎是一場苦戰，爭戰兩造中，任一方要求對方綁起手腳來打仗，都會讓人覺得欲蓋彌彰！（昭慧，93.4.20，自由）

總之，筆者認為：

- 一、該片已有正面效應。
- 二、該片若是實相，即有播放價值。
- 三、「美化」事實的文字陷阱亦屬偏頗。
- 四、不宜用動機論來矮化對方。

五、兩造二度交鋒

就在筆者發表該文的同一天（四月二十日）上午，輔大神學院聯合宗教界與教育界，在輔大野聲樓三樓舉辦了一場「關懷生命與墮胎議題」記者會。新聞資料中預先拋出了三個問題與兩項看法：

問題之一：「引產」的墮胎方式，就不殘忍嗎？由於婦女團體認為影片中所使用的是少數的中晚期墮胎，且是最殘忍的墮胎方式，而指稱在台灣多半的墮胎（屬於早期）是使用所謂的「引產」，本次記者會上，主辦單位乃播放一段影片，讓記者瞭解，「引產」的墮胎到底是什麼樣的情況？影片中，先麻醉子宮頸，讓子宮打開，再將一條帶有刀子尖端的塑膠空管伸入子宮，管子的另一頭連接一個比家庭吸塵器強二十九倍的幫浦。巨大的壓力，瞬間將胎兒身體爆裂開來。當胎兒的身體碎片被吸到子宮的外面，還不時使塑膠管抽搐地發出喀喀聲響。

問題之二：許多正統宗教會推動不好的影片嗎？本部影片主要是由台灣許多佛教、道教以及一貫道的法師、宗教領袖所推廣。迄今為止，已經流通近二十萬片。試問，這些正派的宗教領袖，會推廣不好的影片嗎？

問題之三：高中老師會不了解什麼是適合學生的教材嗎？本部影片是經過教師正式的研習會討論認為，適合高中學生在老師的引導下觀看，是非常良好的生命教育教材。在該教師的研習會上，也提供與會的教師，如何使用本部影片的詳細說明書。試問，這些教師，不了解什麼樣的教材適合高中學生嗎？

看法之一：高中生以及大學生，觀看影片之後，普遍體驗到墮胎的真實過程；也因為體驗到胎兒也是墮胎的一個主體，而產生對生命更尊敬的態度。並且了解到墮胎為自己的身體或心靈可能造成一些嚴重的後遺症，而對自己的性生活有了更負責的態度。

看法之二：抗議政府單位完全未經過研究思考，只因為婦女團體的一場記者會，就在一天之內，即禁止本部影片於高中職學校播放，這是有欠公平的。

本場記者會由輔仁大學神學院艾立勤院長發起，輔大生命倫理研究中心陳清龍先生籌備，警察廣播電台節目主持人蕭堯先生擔任主持人，筆者擔任引言人，與會者有基督教救世會解慧珍督導、天主教台灣婦女維護生命協會蕭慧瑛主委、比丘尼協進會聰慧法師、佛教弘誓學院院長性廣法師、台北市佛教青年會施源卿理事長、士林社區大學張明致校長、華藏耕心蓮苑基金會陳佳源董事長與中華護僧協會黃美英副秘書長等人。當日各電子媒體與平面媒體參與記者會頗為踴躍，各家電視新聞台都於當日報導此事，各報則於當日與翌日有極大篇幅的報導。以下分別略述各人發言內容：

筆者於記者會引言時指出：

一、任何一種主張推到極致都會出現盲點。墮胎議題非常複雜，身為佛弟子，在「護生」前提下，並非百分之百反對任何情境下的墮胎。試想，若母與子只能擇一保留性命，此時當事人選擇墮胎，這是何等令人悲痛的事，我們怎忍用道德眼光譴責當事人呢？

二、身為女性主義者，可以理解這些女性團體反對男性霸權意識，提倡女性身體自主權的苦心。

三、但是，「引產」、「優生保健」或「中止懷孕」之類美化言詞依然有其文字陷阱，讓人因不知此中殘酷之面象，而未作周延之考慮，即選擇墮胎一途。

四、大人是否有權利決定限制孩子知道墮胎真相，亦尚有待研商。因孩子亦有可能因不知真象，而輕鬆選擇墮胎一途，爾後若知曉真象，也許會對吾人隱瞞墮胎真象之舉深為痛恨。大人不宜只提供大人認為重要的東西，而應該全方位的提供給他們資訊，讓孩子去判讀選擇。

五、影片的目的就是要告訴世人墮胎的真相，學生看過影片後會有不舒服的感覺、或心生警惕，但這不算恫嚇。目的是為了避免錯誤，未來當事人遇到相同問題的時候，可以重新思考，在墮胎之外，還有沒有其他方案可供選擇。胎兒不是一包可以隨意拋捨的垃圾，懷孕的過程可以看作是新生命暫時居住在母親身體裡，每個生命都有自主權，所以在尊重「女性身體自主權」之外，亦要多多考量「胎兒生命權」。(張勵德(1)，93.4.20，Ettoday；李怡志，93.4.20，中時晚)

針對影片並未呈現真象的質疑，輔大神學院院長艾力勤表示，「殘」片中使用墮胎方式，使用於百分之九十五的中、晚期墮胎，並沒有誤導學生。而婦女團體指出早期墮胎為「引產」，但引產同樣殘忍。現場播放的一小段被引產後的胎兒照片，不論是第六周、第八周、第九周、第十一周或第十四周，在血泊中胎兒，也大多支離破碎、肚破腸流、身首異處。

在台北市高中職推廣殘片的台北市佛教青年會理事長施協源表示，從兩年前衛生署醫學倫理委員會委員張立明醫師發表的數據指出，台灣墮胎人口比率為美國的

六倍、日本的四倍。輔大生命倫理中心的調查報告也指出，台灣每年墮胎人數高達三十到五十萬人，比南京大屠殺遭殺害的三十萬人還多。因此這部影片讓青少年可以更理性面對性跟墮胎問題，降低墮胎率、減少性汙濫問題，男孩子也會學習尊重女性。

曾經使用過這部片子教學的華藏耕心蓮苑基金會陳佳源董事長表示，殘片雖然殘暴，但事實更殘暴。而且同一堂課程中，還會播放「生之喜悅」題材的影片，沖淡墮胎的負面情緒。

從事未婚懷孕少女輔導工作的基督教救世會解慧珍督導表示，墮胎是台灣早已存在的事實，這樣的影片，可以讓學生正視生命的價值。她認為宗教團體與婦女團體一樣，都重視婦女權益，所以要強調墮胎會對女性造成身心靈的永久傷害。

解慧珍表示，「殘蝕的理性」有教師導覽手冊，而且只是教育過程中的工具、不是目的。播放影片的目的，並不是要嚇人，只是希望學生能尊重自己，也不要將胎兒當成一塊人體組織，「自己看不到就算了！」(李怡志，楊欣怡，93.4.20，中時晚)

天主教台灣婦女維護生命協會蕭慧瑛就認為，應該要在校園裡鼓吹守貞教育，大家不該討論用何種方式來殺胎兒，而是藉由真相呈現，讓學生了解負責任的性，必須建立在成熟健康的兩性關係上。而在影片播放過程中，老師的引導也很重要。蕭慧瑛表示，她輔導的學生看了影片後，百分之七十八至九十八簽下了「婚前守貞」契約，因為了解墮胎的嚴重性，他們願意拒絕婚前性行為，對自己的行為負責。(胡恩蕙，93.4.21，民生)

比丘尼協進會聰慧法師則說，部分廟宇中出現為嬰靈祭拜超渡之說，就是因為母親墮胎時未經深思熟慮，事後看到被取出的胎兒，恐懼困擾且備感後悔，所做的彌補動作。

總之，該次記者會發言內容，還是圍繞著三項重點：

一、該影片內容真實無誤。

二、「引產」亦同樣殘忍。

三、觀看該片能達到「尊重生命」的效果。

四、觀看該片能達到「自我警惕正確性行為」的效果。

這場記者會當然引起了婦女團體的反擊，她們說，宗教團體模糊焦點，繼續恐嚇高中生。綜述她們的意見：

一、宗教團體應該討論的是如何正確的給高中生性教育，而不是與婦女團體爭執該紀錄片在校園裡播放的正當性。但事實上，如前所述資料顯示，她們原來確實有質疑該影片播放的正當性。

二、堅稱該影片「恐怖而不切實際」，傳遞錯誤的訊息給高中生，絕對不應該繼續在校園裡流傳——但她們可能不知，記者會上已播放了「引產」的片段影片（其殘忍與「夾出」相比，還是不遑多讓）。

三、宗教團體應該與婦女團體公開討論，究竟他們支不支持女性的身體自主權？可不可以人工流產？幾周之內的胎兒是可以被接受墮胎的？母體與胎兒究竟誰的身體自主權優先？校園裡該不該販賣保險套等，經由這些討論，才能促進高中生的性教育。（李怡志、楊欣怡，93.4.20，中時晚）

四、在二〇〇四年的今天，中學生性教育仍然必須仰賴這麼過時、偏頗且譴責意味濃厚的影片，顯示台灣還是沒有開發出適切的多元教材，這種狀況值得教育單位與社會反省與重視。

五、即使只談墮胎，相關的種種技術，如事後避孕丸、RU486、抽吸、括搔、引產等等方式，都必須被完整的呈現，並詳加介紹使用方式。因為即使墮胎合法的社會，這些都必須經由教育宣導，才能協助女性在傷害性最小的方式中進行。

六、婦女團體強調，提昇女性身體自主權和人生選擇權，才是性教育最根本的目的！男性在其中所扮演的角色與責任也應該被一併報導。墮胎背後複雜的社會成因，也值得進一步探討。（張勵德(2)，93.4.20，Ettoday）

與前面重覆的觀點茲不重贅，她們提出的一些建設性看法是值得肯定的：

- 一、兩造應廣泛討論性教育相關議題。
- 二、各種墮胎技術應予公平呈現。
- 三、男性角色與責任及墮胎社會成因亦應公平探討。

#### 六、三篇女性投書的觀點與回應

由於筆者在自由時報發表〈問題在其是否實相〉，表示該影片倘為實相，則無禁止播放之理由，四月二十四日與二十六日，連續兩篇回應文章，刊於自由廣場，前者是黃淑英女士的〈問題在「『實相』是否為『全相』」〉，後者是李佳燕醫師的〈問題在「偽」實相〉。

台灣女人連線常務理事黃淑英的文章指出：

一、「全相」更為重要：是不是「實相」很重要，但它是不是一件事情的「全相」更應該是重點。例如，該影片中這種手術是不是為了挽救母親生命不得已的作法？有些人只看到人工流產血淋淋的「實相」，因此，反對人工流產；但其他的「實相」亦不應被忽略：沒有人工流產選擇的女人過著沒有尊嚴、喪失機會、折翅的人生；不被期待而生下的孩子過著被歧視、沒有安全感、勉強的人生。沒有一個女人喜歡人工流產，但是生命的抉擇很重大，很複雜，也很困難，它超越被簡化的血腥實相。——這些「全相」，筆者認為，公平而言，確實是可以在影片中予以仔細分析且全面陳述。但技術上，要求一部短片全面做到，可能會有所困難。

二、應尊重女性身體自主權：因此，尊重生命，不僅是不殺生，保護生命，更應該重視生命的尊嚴、期許與遠景。當我們尊重胎兒的生命時，我們同時也應該尊重母親的生命。尊重生命，就是不要懷不期待的孩子。因此，我們不一定贊成人工流產，但是堅持女性應有身體自主性與選擇的權力。——但「不期待的孩子」是誰「不期待」？是懷孕女性本人，還是整個家庭，整個社會都「不期待」他的出世？如果社會的健全機制，能善待那些懷孕女性所「不期待」的孩子，那麼該女性是否能因此而打消墮胎的想法呢？

三、影片過時、恫嚇，違反教育倫理：影片中這種人工流產的手術，其實早已

為「引產」取代，而且還有 RU486，月經規則術的選擇。以「過時的實相」來恫嚇孩子，是欺騙的行為，是違反教育倫理且不健康的。將血淋淋的肢解及胎屍拍成影片，殘酷地裸現在人們的眼前，這「是尊重生命的作法嗎？是宗教家慈悲為懷的心情嗎？」以恫嚇孩子的方式，遏止人工流產，手法上和以體罰要孩子就範是類似的。針對筆者所指「做大人的我們太自以為是了，低估孩子的承受力與判斷力」，她指出，如果以這樣的說法，那麼強暴、色情的實相，是否也該在孩子的性教育普及地呈現？——該影片是否「過時的實相」，該影片是否涉及「恫嚇」，這些都已如前討論，筆者在此只想提醒一點：作者忽略了墮胎影片與強暴、色情影片在討論基礎上的不同。即使兩者都令人不舒服，但墮胎影片是著眼於其「教育意義」而播放的，相對而言，強暴與色情實相是沒有「教育意義」的。

四、天主教義不食人間煙火：她特別譴責天主教，指天主教強力反對人工流產，卻高談禁慾，反對避孕，是一個不食人間煙火的性教育；因為反對人工流產，就要防止意外懷孕。——這些質疑，特別是反對避孕而又反對墮胎的可行性，筆者認為天主教是必須進一步做出回應的，筆者無法代天主教做出回應。

五、宗教影片不宜在校園推廣：她將該影片定位為「宗教影片」，認為宗教界怎樣向教友宣導教義，她們無置喙之地，但是她們強烈質疑，該宗教影片是否適合在公立學校普及式地推廣？它是如何進入校園的。——但她無法解釋，若該片只是「宗教影片」，那麼有神論與無神論的宗教是不可能「宗教」上產生交集的，但主張無神論的佛教竟也有許多單位大力贊助該片之製作，所為何來？可見該影片已不單純是「宗教影片」，反墮胎也不是某特定宗教人士的專利，該片與其定義為「宗教影片」，不如定義為「倫理影片」來得恰當些。

李佳燕文章則嚴厲譴責：這是一部為違反墮胎目的，讓墮胎者陷入萬劫不復的罪惡感深淵，而無所不用其極的「偽真相」影片。她表示，該片使用錯誤百出的假醫療訊息恐嚇婦女，讓墮胎成爲一種如殺人劊子手的罪惡，讓有墮胎經驗的婦女，終生活在悔恨交加中，是製造與加深墮胎罪惡感的元凶，是要讓需要墮胎者，改走偷偷摸摸的黑市，然後才有機會出現如影片的殘忍肢解，是要讓不曾墮胎者以歧視眼光看待曾墮胎者，是要讓停經前的女人在做愛時，永遠懷著戒慎惶恐的心，因為沒有一種避孕方法是百分之百的可靠。

然而試問：會有女學生本來要找正式掛牌的婦產科，卻因看過該片，而就改採

黑市墮胎方式嗎？

該文將筆者所稱「我們無法否認『肢解』的可能性，依然是存在。」嫁接在「無麻醉、無消毒的狀態為急性盲腸炎的患者開刀，在今日的台灣幾乎不可能發生」的狀況下而作比對，認為筆者的論調荒腔走板，因為「偽真相」本就不可傳播，比較適合當作傳播學的反面教材使用。但這兩種狀況實不可對等類比，因為後者確實不可能發生，前者卻依然可能發生。最起碼，她無法提供證據說明，那種後期墮胎的「可能性」，在今日台灣絕對不會存在，確屬「偽真相」無疑。

她又指稱，即使是醫療「真真相」，也不可以在未滿十八歲的女孩面前播放，因為如此將罔顧對青少年少女的心靈影響。但針對有些青少年少女認為該墮胎影片沒問題，作者則又聲稱「這些青少年少女是連自己被蒙騙了，都無分辨能力的」。那麼，在作者眼中「沒有分辨能力」的少女，又如何能有「身體自主權」的自我確認？這樣的少女，既然「沒有分辨能力」，在依女性團體所強調的「身體自主權」而作選擇時，又如何能保證此一選擇是正確的？顯然部分女性團體的論證，已然陷入了自我矛盾而不自知。

針對筆者所說「不應陷入動機論」，她指筆者將動機簡化為「反對墮胎」與「贊同墮胎」（難道不是嗎），而認為當然要問動機、居心，因為這回婦女團體不是為「反墮胎」而群起抗議發聲，她們在意的是，甚麼樣的性教育，才能帶給女孩健康、快樂、安全、自在的生命經驗。但她無法說明，如果她們不是「反『反墮胎』」，為何一再譴責反墮胎的觀點（而不祇是反對該影片的播放而已）。

此外，四月二十四日自由廣場另有一篇高中教師呂木蘭的投書，將媽祖、鋼管秀與墮胎影片放在一起對比，認為該影片充滿著對墮胎女性身體的不友善，讓許多女生表示「以後不敢生小孩了」、「墮胎真是女人的世界末日」。認為該片在譴責墮胎的同時，彷彿也在譴責性行爲。她指責父權思想操弄著「暴力性」的墮胎影片，交錯複雜地在規訓、愚弄以及監控女性的身體。認為與其將墮胎的女性推進痛苦的深淵，不如幫助大家更客觀地認識歷史上的墮胎經驗，並將其轉化為珍重身體的生命教育。

能將墮胎經驗轉化為珍重身體的生命教育，這當然是最好，支持該片的人也是這麼認為的。但筆者實在無法理解，該影片具體呈現的「父權思想」在哪裡？它的

目的真的是「規訓、愚弄以及監控女性的身體」嗎？但支持該片的人也可以說，它的目的是爲了「保護女性的身體免於受苦」呢！

總之，這三篇投書內容還是不外乎三個訴求：

一、應尊重女性身體自主權。

二、影片並非真相（或全相），有恫嚇之嫌，故不宜播放。

三、影片指涉父權意識，故不宜播放。

七、有關影片內容是否「實相」的回應

綜上以觀，所有女性團體方面的質疑，都不約而同地指向影片的真偽問題，部分婦女團體認爲「殘蝕的理性」影片，誤導了關於墮胎的事實。因此影片在台發行人艾立勤神父乃正式撰文提出說明：

誤解一：現在台灣不使用「殘蝕的理性」影片中所使用的 D&E (Dilation and evacuation) 的墮胎手術。——實相卻是：台灣當前依然有使用此一墮胎手術。

婦產科醫學會理事長李茂盛說：「影片中所使用的做法，台灣至少已廢止 30 年了」。但是依據臺大醫院婦產科教學網所提供的資料：「早期作吸引刮除術是最安全且花費較少的方法。……若能在妊娠十三到十六週之間，由技巧嫻熟的醫師作 D&E，比拖延到妊娠十七週以後再作 PGE2 的流產來得好」（參見 [http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/obgy/CD/obs/obs\\_0.html](http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/obgy/CD/obs/obs_0.html)）。這些資料證明：在台灣，至少在臺大醫院對於中期墮胎還是使用 D&E 手術，並非如同報載已經廢止不用。

而究竟 D&E 手術在台灣的使用狀況如何，爲求更進一步的證據，他們也請「台灣婦產科醫學會」以及「行政院國民健康局」提供台灣醫生使用墮胎方法的統計資料，但兩者皆表示，未有這方面的統計。

在台灣沒有統計資料的情況下，參考美國疾病管制與預防中心（CDC）的詳細統計：依據該中心資料，2003 年在美國中、晚期墮胎使用 D&E 手術高達 96%。事實上，中、晚期墮胎的兩種方法，D&E 以及 Induction（也就是使用 PGE2 墮胎），在美國使用 D&E 手術呈現逐年增加的趨勢，1974 年只佔 31%，但到了 2000 年已經

有高達 96%的使用率，分析其原因主要是由於，D&E 手術相對來說，對於女性的身體比較安全。(參見 The increase in use of D&E is likely due to the lower risk for complications associated with the procedure.<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss5212a1.htm>)。

在台灣沒有統計資料下，無法得知台灣墮胎方法的使用比率，但如果台灣的中晚期墮胎如同婦女團體或婦產科醫學會理事長的說法，不使用對於婦女併發症比較少手術的 D&E 手術，原因何在？

雖然「殘蝕的理性」影片不新，但是影片中所使用於中、晚期 D&E 的墮胎手術，依據美國的統計資料，呈現逐年增加的趨勢，因為這種方式，雖然對於胎兒很殘忍，但是對於母親的身體是比較安全的方法。在台灣至少臺大醫院，也認為在懷孕 13—16 周的中期墮胎使用 D&E 手術比較妥當。

誤解二：「殘蝕的理性」影片提供偏頗的資訊，忽略大多數墮胎在三個月內進行的事實。——實相卻是：引產也不遑多讓，一樣殘忍。

台灣性別平等教育協會理事長表示：「殘蝕的理性」影片提供偏頗的資訊，忽略大多數墮胎在三個月內進行的事實。但艾神父表示，該影片並未提供錯誤資訊。首先，只要看過該影片的人都知道，在影片的開始，就特別指出，本影片所討論的是中、晚期墮胎。並且更具體的指出美國、加拿大以及英國關於中、晚期墮胎的精確統計數字。

參考美國統計，使用最普遍的就是「引產」(Suction Curettage) 方式，有高達 90%的早期墮胎使用「引產」。但這種方式的墮胎與影片中的 D&E 手術，對胎兒而言，是一樣或更為殘忍墮胎方法。可能在台灣也有不少早期墮胎，使用引產的方式。(參見 <http://abortiontv.com/themanyways.htm>) 其殘忍如本文前節所述，茲不重贅。

誤解三：台灣從未引用這種方式，而是使用 RU486 的墮胎藥。——實相卻是：RU486 的引進是近三年的事。

於四月二十日聯合記者會上，解說早期墮胎、「引產」(Suction Curettage) 的殘忍之後，婦產醫學會理事長李茂盛表示：「台灣從未引用這種方式」，而是使用 RU486

的墮胎藥。

此種說法有矛盾之處，因為 RU486 是從二〇〇一年三月才由衛生署核准上市(衛生署藥輸字第 023093 號)。且在台灣沒有墮胎方法統計資料的情況下，RU486 在台灣的使用的普遍性如何，單憑個別經驗代表全台醫療狀況恐怕有些危險。不如參考比台灣早核准 RU486 的美國(二〇〇〇年九月)，依據美國專門研究並支持墮胎的機構 The Alan Guttmacher Institute 表示，RU-486 以及其他墮胎藥物在美國的使用率只佔 6% (RU-486 and similar pills used in about 6% of all abortions.)。多數還是使用手術的方式。因此，若要說現在台灣的早期墮胎「都」使用 RU486，稍嫌太早。

經由以上三點的說明，艾神父強調，關於墮胎事實與真相，「殘蝕的理性」影片並未誤導學生。

另有一位名為譚興的讀者，則在聯合報中投書指出，墮胎，現在有個比較「流行」的說法，叫「夾娃娃」。「夾娃娃」對女性來說，是傷心、又傷身的事，別說醫師一再強調，墮胎可能引發不孕等種種後遺症，民間祭奉嬰靈的傳統，更表示婦女墮胎後的罪惡感深重。網路上針對該影片七嘴八舌，議論紛紛。大多數的網友，都對女生要承擔墮胎這件事，非常不平。有人說：「這影片應該拿給男生看才對，這樣男生才會知道要珍惜。」有人更激動：「台灣的性教育有沒有搞錯啊？都只教女生這個不可以、那個不可以，男生都不用負責任嗎？」譴責不負責任的男生，有人甚至說：「男生要是讓女生去拿小孩，應該要抓去槍斃！」

因此作者說，男人不會懷孕，至少也該看看墮胎影片，如果再不願意負起避孕的責任，打算用墮胎來避孕，如此爛角色，女人絕對要慧劍斬情絲，說：「謝謝！不聯絡。」(譚興，93.4.24，聯合)

顯然作者也認為，墮胎確屬傷害，而該影片還是存在著喚起男性良知的正面作用。

#### 八、認知實相以防患未然

針對女性團體作者的說法，包括動機論、影片本身的爭議以及墮胎觀念的爭議，筆者於二十九日在自由時報「自由廣場」作了一個總回應。

一、反對動機論：筆者不喜用動機論來矮化任何一方，例如：將贊同墮胎一方指控為「教唆殺人」，將反對墮胎一方指控為「恐嚇婦女」，這都是動機論的不良示範。作為倫理學的研究者，筆者深知，人間有許多應用倫理議題上的兩難處境，兩造的主張可能都出自善意，不宜一筆抹煞對方的動機。特別是在生命科技發達之後，從出生到死亡，許多原本不是問題的生命處境，如今都已成了問題，我們更難以在面對不同主張時，立刻質疑其有不良動機。

二、彼此的交集：可以這麼說，墮胎的倫理議題相當複雜，墮胎的個案情境也相當多樣。許多墮胎個案，情非得已，吾人「既得其情，則哀矜而勿喜」可也，實不宜加諸種種道德譴責。但現階段許多人工流產個案之所以形成，卻是因為對於墮胎實相欠缺瞭解，使得墮胎行為輕率為之，但待到瞭解真相之後，卻又往往充滿著悔恨與罪惡感，某些恫嚇性的宗教說辭（如「嬰靈」論）於是應運而生，大賺歪錢。

筆者作為一介女性，特別是作為反對男性沙文主義的佛門女性運動倡導者，相信與同為女性的兩位作者或其他女性團體，應該有很大的觀念交集，特別是在「女性身體自主權」的部分。而且對於「影片倘屬偽相，則當然不宜播放」的部分，也沒有太大的爭議。

三、彼此的歧見：兩造之間最大的歧見在於兩點：一、倘若該影片為真相，兩位作者都認為，此非「正常之性教育」，不宜播放，筆者卻依然肯定它有如實呈現的相對價值。二、即使贊同「女性身體自主權」，筆者都還是認為，這種權利不能無限上綱，女性身心利益與胎兒生命利益，都必須被慎重地平等考量。

四、平等考量母子利益：任何一種信念或意識形態推到極致，都有可能產生盲點。贊同墮胎與反對墮胎也不例外。即使出發於佛法的「護生」理念，筆者也無法完全著眼於胎兒生命利益，而無視於孕母的身心利益。難道說，當孕母與胎兒的生命只能選擇其一時，我們依然要堅持「胎兒優先」嗎？所以筆者並非「反墮胎基本教義派」。

但相對而言，權利從來就不可能不受到一些制約。筆者贊同女性身體自主權，因為那是對治男性霸權意識的一記利器，然而那是在不涉及另一造弱勢（胎兒）生命自主權的前提之下。畢竟處理胎兒，並不同於處理掉一包隨身垃圾；將胎兒從子宮移除，其倫理意義也絕不同於房東將房客從住房逐出。

五、實相是否可以隱瞞：既然如此，筆者不免思惟：類此攸關個人生命抉擇的重大議題，我們如何能為孩子決定，哪些實相可以提供，哪些實相卻必須為他們隱瞞呢？

李佳燕醫師說，這種影片「讓墮胎成爲一種如殺人劊子手的罪惡」，「讓有墮胎經驗的婦女，終生活在悔恨交加中」，「是製造與加深墮胎罪惡感的元凶」，這些指控都太沉重了。墮胎是一回事，但未必等同於職業性的「殺人劊子手」；部分高中老師放映該一影片是事實，但未必都是放給「有墮胎經驗的婦女」看，反而是著眼於防患未然。「有墮胎經驗的婦女」若擔心看了會有罪惡感，總也可以拒看此片吧！證諸部分學生在媒體上的反應，覺得該部影片給他們的啓發很大。特別是在這個街頭巷尾與虛擬空間，都充斥著「性的誘惑」的社會，讓孩子防患於未然，總比輕率爲之而後悔不已，較有建設性一些吧！

六、實相呈現早有先例：事實上，較諸「殘蝕的理性」更多令人不愉快而又沒有教育意義的畫面，早已充斥於電影、媒體與網路。高中生更是得在生物課堂上，七手八腳做著身歷其境的動物解剖，其血腥與殘忍程度，較諸墮胎的遠距影片猶有過之。動保界再三呼籲廢除此類動物實驗課程，教育界都以其「教育意義」而搪塞之。

當然吾人不能說，因爲更大之惡無法避免，因此小惡有權爲之。筆者只是以此爲例，指陳一樁事實，人們究竟是否真能營造出一個「只有美感」的視覺溫室？這對孩子有幫助嗎？我們不能因爲墮胎影片給人帶來不舒服的感覺，就指責那叫作「恫嚇」。如果這種邏輯能夠成立，那麼所有世界各地的大屠殺紀念館、戰爭紀念館都應予以封館。反之，如果此諸紀念館因其教育意義而應予展示，那麼，同樣的邏輯也可運用於墮胎影片之中。

七、「受教權」的觀點：因此筆者認爲，在墮胎議題上，孩子有權利接受「認知實相」的教育，當然他們也有權利因身心狀況不宜而選擇拒看，但大人卻沒有權利認定他們非看不可，或是認定他們不宜看、不可看、不准看。認爲孩子「非看不可」，與認爲孩子「非不看不可」，同樣是一種對孩子「受教權」的侵犯。

總之，筆者依然是就著動機論、實相論與護生論，依於易地而處的「中道」原則，提出看法。

## 九、結論

本次墮胎影片風波由女性團體發難。兩造都著眼於「尊重生命」，但是綜括前述兩造觀點：

一、反對一方認為：本片之播放，有違尊重生命之教育倫理；贊同一方卻認為，本片之播放，有助於尊重生命之教育宣導。

二、同樣「尊重生命」，反對一方認為，女性身體自主權更應重視；贊同一方則認為，胎兒生命亦應平等考量。也因此，本片是否適合在校園中播放，當然就成為爭執的焦點。

三、在影片本身方面，反對一方認為：影片的墮胎技術是片面的偽相，而且業已過時；贊同一方卻認為，影片完全如實呈現，且該墮胎技術迄未過時。

四、即使影片情節為真，反對一方認為：影片依然不得播放，以免造成觀看者的心靈傷害；贊同一方卻認為，影片何妨播放，而讓學生有瞭解真相或拒看該片的選擇權。

有趣的是，有的女性(如呂木蘭)直指本片隱藏對女性身體不友善的父權意識。但是筆者認為，關切女性命運的人都不宜忽略一個事實，是即：當今許多人工流產之動機，恰恰是來自藐視女性的父權意識。古時無法事先驗知男胎女胎，故多父母殺嬰之悲慘事例，而被殺害者率皆女嬰。如今超音波驗孕術發達了，墮胎技術也益趨高明而安全了，它為藐視女性的父權意識提供了更方便的科技服務。因此許多墮胎個案，正是來自重男輕女的父系家長或父母親，所墮者當然也是女胎。

就在四月十七日，中央社還刊出一則消息：受到重男輕女觀念影響，中國男、女性別比例嚴重失調，在大陸南方，男、女性比例為一百三十比一百，而正常比例應為一百零六比一百。由於中國傳統偏愛男孩，所以女嬰往往會被流產，導致中國女性往後將奇缺的問題。聯合國專家估計，中國目前男性比女性的出生率多出百分之二十二，未來八到十年，中國將缺少四千萬至六千萬名婦女。這使得中國有關部門不得不依法加強對非法檢驗胎兒性別和流產的處罰。顯見墮胎的受害者經常還是女性。因此墮胎議題不但關涉到性別尊嚴與女胎的生命權，而且也已形成嚴重的社會問題。

還有一點須要重視的是「基因篩檢」科技的發展。基因篩檢術，讓為人父母者已可預知胎兒（乃至胚胎）未來的身形相貌、健康情形，乃至大約在何年歲時罹患何種高血壓、糖尿病、心臟病等等。這時墮胎所牽涉到的已不是「女性身體自主權」這麼單純的訴求，而可能更趨複雜化與精緻化了。

猶記得八十九年底，爲了某一社會系老師在課堂上談論「墮胎」議題，輔仁大學因此於「教師聘任規則」中增列「天主教大學憲章」條例，這種做法，引發了部分教授的質疑，認爲此舉有「宗教介入學術」之嫌，認爲應尊重社會的「多元價值」與學術的「批判精神」。

依同樣的邏輯，墮胎與反墮胎的言論都應公平地給予其陳述闡發的自由。如今女性團體片面要求禁播墮胎影片，是否也已同樣有「介入學術」之嫌，而無法尊重「多元價值」與「批判精神」了呢？

顯然，「墮胎」這樣一個嚴肅的課題，絕不祇是一樁「性教育」或「性別教育」，而應是正反兩方聲音都可激盪於其間，而讓學生自我抉擇的生命教育。而宗教在這場生命教育拉鋸戰中所扮演的，則是與俗世思想相互抗衡的角色。

當同樣以「尊重生命」作爲訴求的兩造，因關懷的著重點不同而產生爭執之時，中央主管單位恐不能亂了方寸，他們只需抓緊「自由」與「權利」的主軸，在「教學自由」、「學術自由」、「學生受教權」、「女性身體自主權」與「胎兒生命權」等多元價值的相互激盪之中，提供一個多方皆可暢所欲言的溝通平台，就可以了。「生命教育」豈不也因其非「一言堂」，而顯得更豐富，更尊重學生的自主意識了呢？

九三、五、二，于花蓮慈濟「國際絲路座談會」旅次（五、四，修訂完稿）

九十三年五月三十一日宣讀於萬能科技大學「生命關懷教育」學術研討會

#### 【參考資料】

艾立勤 〈澄清對「殘蝕的理性」影片的誤解〉，輔大生命倫理中心（93.4.27 陳清龍提供筆者）

- 朱武智 〈燙手教材 教部將評估〉，93.4.20，中時晚報
- 呂木蘭 〈媽祖、鋼管秀與墮胎影片〉，93.4.24，自由時報，自由廣場
- 林麗雪 〈墮胎片駭人 輔大神學院回應影片內容無誤〉，93.4.17，民生報
- 李京倫 〈影片之外 還要更多資訊〉，93.4.18，聯合報
- 李怡志、楊欣怡 〈墮胎影片 引爆婦團宗教界激辯〉，93.4.20，中時晚報
- 李怡志 〈釋昭慧：墮胎已被美化〉，93.4.20，中時晚報
- 李佳燕 〈問題在「偽」實相〉，93.4.24，自由時報，自由廣場
- 胡恩蕙，鍾蓮芳 〈反墮胎影片引發抨擊 輔大：學習尊重生命〉，93.4.21，民生報
- 張勵德(1) 〈反墮胎影片引爭議 釋昭慧：只是提供少女另一種思考〉，93.4.20，ETtoday 東森新聞報
- 張勵德(2) 〈墮胎影片爭議 婦團：過時影片只恐嚇 達不到性教育目的〉，93.4.20，ETtoday 東森新聞報
- 曹以會 〈恐怖墮胎片 嚇壞高中女生〉，93.4.16，中時晚報
- 程佳英 〈反墮胎影片婦團、宗教界歧見〉，93.4.21，中央日報
- 黃淑英 〈問題在「『實相』是否為『全相』」〉，93.4.24，自由時報，自由廣場
- 楊雅穎、吳佩芬 〈宗教界：婦團美化墮胎，力挺墮胎片傳達意念〉，93.4.21，蘋果日報
- 楊智超 〈墮胎影片 啓示尊重生命〉，93.4.18，聯合報

羅廣仁 〈宗教團體站在尊重生命立場 引進反墮胎影片〉，93.4.20，中央社

譚興 〈夾娃娃傷女身 男生該槍斃……〉，93.4.24，聯合報

蘇芊玲(1) 〈一部極具爭議的墮胎影片〉，93.4.11，中國時報

蘇芊玲(2) 〈性教育何去何從？——一場墮胎影片記者會的後續思考〉，93.4.18，自由時報，自由廣場

釋昭慧(1) 〈問題在其「是否實相」——墮胎影片風波感言〉，93.4.20，自由時報，自由廣場

釋昭慧(2) 〈認知實相以防患未然〉，93.4.29，自由時報，自由廣場

《殘蝕的理性——人類墮胎現況的反思》，台北，輔仁大學神學院，生命倫理研究中心，92。

《如何救贖墮胎罪業——佛陀為墮胎婦女開講的一部經》，台南，和裕出版社，92。

「關懷生命與墮胎議題」記者會新聞資料，93.4.20，輔大生命倫理中心

〈引產墮胎片 畫面血腥引爭議〉，93.4.20，民視

〈墮胎爭議 宗教與婦團觀念大不同〉，93.4.20，公共電視

[1] 筆者是第四屆「推動生命教育諮詢委員會」委員之一。

[2] 艾神父說輔大神學院一年多前方才取得在台灣發行的版權，蘇芊玲則說該墮胎紀實影片，在全國高職軍護課程中被廣泛播放，恐怕已有二、三年之久。然則該影片似已在輔大神學院發行之前，就已從其他管道被廣為播放了。

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 新象引進馬戲團，果然留下爛攤子！

doi:10.29665/HS.200702.0008

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：趙靜瑜

頁數/Page：75-76

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0008>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



新象引進馬戲團，果然留下爛攤子！

自由時報記者趙靜瑜報導

關懷生命協會長期抵制馬戲團演出。本次新象基金會引進莫斯科大馬戲團，協會亦不例外，對動物的引進、檢疫，嚴加追蹤，並於馬戲團所到之處，發動志工散發「反馬戲團動物表演」文宣，甚獲廣大迴響。

果如所料，新象以「票房不佳」而狼狽收場，並被廣告商控告其「擺爛」、「惡意詐欺」，對新象施以假扣押。其下場足儆諸「賺動物皮肉錢」人士。

茲摘引「自由時報」記者趙靜瑜小姐於 1 月 11 日之報導如下：

由新象引進的莫斯科大馬戲團，去年 10 月 6 日起在台巡演，標榜耗資上億，要在台灣巡演半年，後因票房不如預期，動物檢疫與演出的申請手續繁瑣等因素，巡演行程臨時喊停，節目結束，小狗與獅子等表演動物也陸續離台，但卻留下不少問題，未於第一時間通知負責媒體曝光的台灣第三大廣告商——日商貝立德媒體整合公司，貝立德相當憤怒。貝立德媒體整合溝通部副總監曾增謙表示，新象明知澳商代表已經在 11 月 5 日離台，第二波資金也未到位，卻沒有通知貝立德將廣告撤下，讓馬戲團廣告繼續播放，到最後廣告費用 700 萬未付，實有惡意詐欺之嫌。新象表示，該帳款應是主辦單位澳商艾吉利公司支付，完全撇清，貝立德決定向新象提告，並要求立刻進行新象所有帳戶的假扣押。

貝立德也側面了解，光是新竹地區馬戲團就收了將近一千萬票房，台南地區也有一千萬票房，這些現款加上在兩廳院售票系統售出票券的票款，全都被新象收走，最後卻以「澳商應該負擔」為理由，拒不付款，貝立德決定提出告訴。

貝立德公司表示，最後一批動物撤出台灣之後，馬戲團只留下一個大帳棚，新象聲稱要將帳棚拍賣，款項再支付欠款，但是帳棚根本賣不出去，新象卻說要來支付款項，但是票房收入的票款現金，他們卻先收走，這種處理方式根本是擺爛。

對於新象與澳商艾吉利的合作關係，以及澳商與台灣廠商間的財務糾紛，新象以「還在協調處理中」低調不願回應。

貝立德表示，打著藝術文化公司的名號，但是做的是商業行為的生意，等到經營不善，風險出現，卻又要廠商「體諒」他們從事的是藝術工作，這實在很可恥。「力主要辦馬戲團的許博允說自己退休了，沒有負不負責的問題，負責聯繫的蔡惠媛則說自己不是新象的人，也不需要負責，這種態度是文化人嗎？」

（摘自 2007.1/11 自由時報）



# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

- ▶ 永為苦難者的不請之友—聞昭慧法師向曾瀚霖居士與張永輝鄉長說法側記

doi:10.29665/HS.200702.0009

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：釋明一

頁數/Page：77-81

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0009>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



釋明一

一、與曾瀚霖居士談業果報問題

12月1日下午，瀚邦集團曾瀚霖總經理與涂豐莒副總經理、許建章工地主任蒞院，與昭慧法師商洽本院新校舍工程後續事宜，並敲訂於12月9日舉行新校舍建築上樑典禮。晚餐畢，因曾總經理之詢問，昭慧法師說明正確的佛教因果觀與宿命論之差別。法師強調：

一、經云：「假使百千生，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」許多人都只看到「雖百千生，業果不爽」的一面，卻忽略了「因緣會遇」的要義。倘若「因緣不會遇」，惡業之因雖已種下，仍可依善緣而減輕罪報，或無限期延後其罪報之酬償時刻。

二、阿羅漢當生證入涅槃，在其入涅槃前，宿業可能現報，但因他已破除我執，因此坦然面對業報之苦，不起瞋惱恐懼。也可能因緣未會遇而我愛已斷，不受後有，因此也不再受報。（法師於此，特舉雖殺九十九人而因佛調伏，當生修行證果的鴛掘摩羅為例。詳如師著《佛教倫理學》所述，茲略。）

三、遭受災劫與厄運，有可能來自個人惡業的宿因，但也有可能來自複雜的當前因緣。吾人不宜在有人遭受厄運之時，立即下一判斷，說是他的宿習惡業招感，因為這會造成當事人及其家屬的二度傷害。此亦證明佛陀所說：「若宿命論說法可通，則殺人有理。」

四、有時苦難未必來自個人業障，而是共業所感。個人的善惡業，不祇影響自己的果報，也展轉影響到別人的心理與行為。如：見車禍而下車救人，反被傷患咬了一口，誣指救人者是肇事者。即使僅是孤例，一旦被報導、傳開，往往引生「社會大眾見到車禍，為了自保，寧願冷漠以待，見死不救」的惡性循環。這時，因延遲救治而導致死亡者，吾人不能驟言其係「宿業」，而要將肇事因緣與旁觀心態所產生的共業因緣，統統計入。

五、佛法重點在於幫助眾生「離苦得樂」。因此，無論苦難是來自宿因還是現緣，來自共業還是別業，只要眾生有苦，都應以同理心給予慰藉。這才能促成苦難者個人與社會環境的善性循環。

六、依邏輯推理，動輒將受害者的處境說成「宿業」，其實無有任何意義。甲殺了乙，若說成是「因為過去生乙殺了甲」，那麼「過去生乙殺了甲」還是得找原因，那還不是因為「更早的過去生甲殺了乙」？這樣的論證，豈不是「無窮後退」？無論如何，這個殺業總有個開頭，不是甲殺乙，就是乙殺甲，那麼吾人如何能排除「殺業就從現生開始——甲從現在起，造了殺乙的惡業」的可能性？

七、（法師又舉一例云：）平時太太因丈夫衛生習慣不好而「碎碎唸」，丈夫都能忍受而相安無事。不料當日丈夫被東家資遣，心情大壞，回家聽太太「碎碎唸」時，情緒激動下，打了太太一耳光，太太氣極到廚房拿刀，丈夫奪刀時竟失手殺死太太。請問：這是宿業還是現緣？現緣之中，殺業要歸諸「丈夫的衛生習慣」、「太太碎碎唸」、「東家資遣」，還是那把刀？顯然絕非單一因素。因此佛法是「緣起論」而非「宿命論」。

曾居士問：「阿羅漢入涅槃時，倘若未酬償惡業果報，受害者未能爭回公平，如何安頓自己？」

法師答道：「有報復對象，受害者當然會期求公平酬償因果；倘若已無報復對象，則報復之怒燄亦將止息。再者，復仇的欲望，是拿一條繩子將兩人捆綁在一起。因此，無論報復對象是否已入涅槃，人們還是要學習自我超越，不要拿對方的惡來懲罰自己。菩薩所做的，不是向單方面下赦免令，而是以慈悲心與智慧力，善說因緣法要，讓報復者體會到這個『自我超越』的原理，從而解開兩造的冤結。」

法師於此特舉《慈悲三昧水懺》緣起為例云：

「故事中的神異部分，乃至故事情節，是否合乎史實，姑且不論；單就故事的合理性來看，漢代大臣馮異因袁盎讒言之害，而受腰斬之刑，銜恨累世，卻因袁盎爾後數生皆出家修道，持戒清淨，免疫功能太強，無有趁隙報復的空間。這說明了惡因雖種，還得『因緣會遇』，方纔受報。袁盎當生為悟達國師，因名利心起，免疫功能稍弱，因此復仇者趁隙而入，讓其深感人面瘡之大苦。復因悟達一念慈悲，親自

照護流浪僧迦諾，使其離於病苦，因此種下未來迦諾尊者以慈悲心與智慧力，解開兩造冤結的善緣。這是業果報理論的一個極好範例。」

曾總經理與涂副總聞此法義，得大歡喜，深表感謝。曾總經理係英國伯明罕大學碩士，年輕有為，深受母親曾黃麗明居士影響，是虔誠佛弟子。他說：「我學佛這麼多年，從未曾聞如此精湛的法義。」

昭慧法師說：「感恩您與涂副總、許主任帶領工作團隊，為校舍建築而奉獻心力。出家人無以為報，理應以佛法與諸位結緣。」

## 二、張永輝鄉長官邸之行

送走曾總經理與涂副總後，昭慧法師帶領學眾驅車前往張永輝鄉長官邸，帶領鄉長伉儷，在其住家佛堂的觀音聖像座下，誦念「普門品」與「心經」，並將二經義理貫串，針對鄉長的現況，專程為鄉長開示「依觀世音之利他行，達成觀自在之自饒益」的法要，說明：

「世人每以為：要得自在，就要把自己搞得舒舒服服；擁有越多，就越自在。菩薩普門示現，是為了幫助眾生，但幫助別人的時間佔用太多，就無法為自己打算，如何能得自在？

「實則擁有越多，照顧層面越廣，人就越不得自在。反倒是依觀世音之利他行，卻能達成觀自在之自饒益。觀自在菩薩之所以自在，在於其『照見五蘊皆空』，超越了我執。因此她雖聞聲救苦，席不暇暖，但因其念念利他而忘我，『心念不空過，能滅諸有苦』，因此無往而不自得，在利他行中法喜充滿，得大自在。」

法師並贊歎鄉長平日戮力從公，仁憫鄉親，如今雖受大冤屈，卻能坦然以對，放下自在。舉座聞此法要，得大歡喜。

原來，9月28日，監視器弊案爆發，中壢市、大園、觀音、新屋鄉首長無不被波及，有的甚至被收押禁見。張鄉長因監視器弊案而被連累，檢查官收押禁見約五十八日。本院師生於十月共修會時，特為鄉長誦經祈福迴向。11月27日，因調查其確未收賄，因此法官裁定以一百萬元交保。

禍不單行，原來去年選舉之時，鄉長遭人設下陷阱，而於赴餐會時攜帶七份茶葉等禮物，送給七位朋友，卻被指為「賄選」，對其作「當選無效之訴」。由於餐會有二十餘人，若有心向人賄選，不可能只準備七份禮物，來得罪其餘十多人，因此地院裁定張鄉長無賄選意圖而勝訴。不料高院竟於前日（30）撤回原判決，認定當選無效。鄉長夫人深歎「政壇險惡」，鄉長則於媒體採訪時，心平氣和表示：「將退出政壇，做佛教團體的義工。」

本日上午與下午，張鄉長夫人致電昭慧法師表示：上午，眾多鄉親擁來開會，群情激奮不平，要夫人「代夫親征」，參與鄉長補選。她個人並無從政的心理準備，因此將與鄉長聯袂前來拜會法師，聽取意見。

法師表示：「平日都是你們前來，但是今日鄉長有難，我一定要親自拜訪鄉長。然而上午有課，下午有會，我將於晚間到來。」原來鄉長與夫人雖時常蒞臨學院，對本院備極護持，但本院師生卻從未到過鄉長官邸。因此，這是學團師生第一次到臨鄉長官邸。

誦經已畢，在客廳茶敘時，張鄉長向法師們談述其五十八日的牢獄生涯：

「監視器這種精密儀器，我個人一竅不通，而且我任職鄉長以來，一向鼓勵各科室同仁分層負責，全權承擔鄉務。相信鄉公所的同仁也未必內行，因此被騙而以提高價購得劣質品，這是有可能的。但若說是有『犯意』，這是不可能的。」

「我因為確實未曾收賄，因此坦蕩蕩前去調查站接受偵訊，萬萬沒想到會被收押禁見。」

「當其時，我舉目無親，孤苦無依，乃商請典獄長同意，讓夫人將家中的觀音聖像，照一張相片送來。獄中無可供奉，我於是將獄中所發的橘子，供奉菩薩像前，每日早晚，一心稱念觀世音菩薩，並在孤苦無依之中，一心向菩薩祈求：『願弘誓學院誦經功德回向與我。』」

「同房六位獄友，受此影響，也與我一起禮敬菩薩。爾後漫長時日之中，我逐漸沉澱心情，專誦心經，並時時禪坐。想來若無觀音菩薩的信仰寄託，重大冤屈無處可訴，精神都可能會錯亂。因此牢獄之中，實在很需要佛法的慰藉；我出獄後，

已印製佛經，想要廣為贈送獄友。

「我因牙疾在治療中，匆促入獄，無法就醫，問典獄長是否可於獄中診治。獄中只有一個軍醫，而且牙病診治時，並無拋棄式器材，還是以傳統器材放在罐中以酒精消毒，然後連續使用。典獄長告知：『獄中有兩百多人患愛滋病，鄉長你是否就診，還要慎重考慮。』」

「我一聽，連忙說：『那就不用了！』萬一在獄中因牙病就診而染上愛滋，面對世人的質疑，我有理說不清，豈不是連人格都被毀掉了！

「為此我出獄之後，時常想著：要盡己之所能，幫助監獄改善現況。最起碼可提供拋棄式醫療器材，供獄友購買；若真的買不起，我們可以贊助。這不但是照顧監獄人權，也是防治愛滋擴散的重要工作。」

法師讚歎道：「菩薩在任何場域，以任何身份，都以利他為念。鄉長在獄中受苦，不但心平氣和，無有怨懟，所念還都是助人離苦得樂。因此鄉長即使入獄受苦，依然是在積聚福慧資糧，行菩薩道。」

### 三、永為苦難者的不請之友

從鄉長官邸出來的回程路上，法師勉勵大家：「政治人物有權有勢時，我們可與他們保持距離，這是為了避免攀附權貴，失去對眾生的平等心。但是他們一旦有難，我們就不應不聞不問，而應主動趨前，軟言慰喻。否則會讓他們感到世態炎涼，人心澆薄。」

學友們聞之都甚感歡喜，因為今天在不同場域，針對不同聽眾，法師連續作了兩回開示，此中精神卻都是一貫的，那就是：對苦難者不離不棄，永遠要做苦難者的不請之友！

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 四川之旅隨行記

doi:10.29665/HS.200702.0010

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：釋傳法

頁數/Page：82-85

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0010>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



## 四川之旅隨行記

### 釋傳法

9月20至22日(95年)，於成都舉行第三屆玄奘學術研討會，昭慧法師應邀赴會。以此因緣，法師在中國大陸的學生耀行、彰妙法師，乃積極促成四川參訪、攬勝之旅。19日上午，昭慧法師與論玄師父先行。法源講寺仁慧長老尼、真理法師與學團師生等一行19人，則於22日清晨出發，下午抵達四川成都雙流機場，與昭慧、耀行、彰妙、論玄法師會合後，開始了為期六天的旅程。當日晚間赴九寨溝甲番古城下榻，翌日遊覽九寨溝。

九寨溝於1992年被聯合國列入「世界自然遺產」，風景美不勝收，以高原鈣化湖群、瀑群和灘流等水景為主體。入溝內後，我們另行搭乘溝內專車。在車程中途，乍見勝景，大家忍不住驚嘆連連。首站是最著名的諾日朗瀑布，它是從樹叢間流出來的瀑流，寬約百米，氣勢磅礴。然後遊賞了箭竹海、孔雀海、五彩池、珍珠灘、樹正瀑布等景點。

當地稱湖泊作「海子」，四周群峰崢嶸、茂林蔥籠，水質碧藍、晶瑩剔透，山水相依、水樹交融，鏡像清晰，宛若天境。珍珠灘地形獨特，清澈的水流在灘上矮叢間鋪陳湍瀉，像珍珠般滿灘滾動，非常特別。樹正瀑布亦是一絕，瀑群相疊、層層而下，「水在樹中流，樹在水中長」，宛若一幅山水名畫。

僅此一日所見，已不虛此行了，可惜時間所限，無法多停留幾日。晚間繼續留宿甲番古城，隔日透早前往黃龍。

黃龍亦列名聯合國「世界自然遺產」，平均海拔3100米，抵達入口處後，先搭乘纜車上山，接著步行2890米往觀五彩池。五彩池是梯田狀相連的結晶堤埂，池中顏色綠中帶藍，藍中帶褐，褐中又帶黃，塊塊彩池色彩斑斕，襯以周圍的林木，古樸秀偉的黃龍道觀，構成一幅仙境般的奇特美景，被譽為「人間瑤池」。我們有些人在此地出現了高山反應，幾度欲放棄，好在大家彼此照護鼓勵，好不容易才安全往返。

當晚搭機返回成都，在耀行法師的精心安排下，我們到琴台路的武陵世家，享用鮮醇美味的菇類火鍋。耀行法師向大家介紹琴台路的由來，原來這裡有漢代名詞賦家司馬相如與卓文君恩愛夫妻販酒作賦的動人故事。

25日乘船遊覽樂山大佛。大佛高71米，是世界上最大的石刻佛像，峨嵋山與樂山大佛是文化與自然雙重遺產，1996年被聯合國列入世界遺產名錄。樂山大佛塑造至今已有1200多年，歷經千年風霜，如今仍安坐在滔滔江水之畔。大佛體態端穩，法相莊嚴，讓人不得不油然肅穆禮敬。在大江上，大家面對大佛，合掌恭誦心經。

當日下午，在中國社會科學院黃夏年教授的熱誠安排下，大眾前往大佛禪院參觀。峨嵋山佛教協會秘書長宏開法師、知客性空法師及佛學院印禪、果廣等法師前來迎接。大佛禪院住持是永壽法師，此刻正在貴州參加佛教盛會。他發心興建大佛禪院，以「人間佛教教育」為宗旨，佔地500畝、耗資10餘億人民幣，是漢傳佛教最大的寺廟建築群，1990年開辦佛學院，已有400多位畢業生，目前男女二眾學僧80餘人。

昭慧法師與佛學院學僧舉行座談，在宏開法師開場白表達歡迎及介紹該道場、佛學院之後，昭慧法師接著發言，首先介紹法源講寺、住持寬謙法師，然後介紹佛教弘誓學院，接著簡介學院導師——印順導師及其思想，院長性廣法師與昭慧法師本人的學術專長，以及目前台灣人間佛教推動的現況、弘誓學團師生對於人間佛教的實踐。法師特別提及「四眾平等」之僧俗倫理，以及護教、護生等社會運動之菩薩行，為弘誓學團之一大特質。

令人讚歎的是宏開法師的開明心胸。他向該院學生推薦弘誓網站，推崇昭慧法師觀念新穎、與時俱進，特別是「廢除八敬法」之舉。接著某位佛學院學生提問，入世與出世之間如何平衡？人間佛教如何避免庸俗化？昭慧法師回應道：在人間佛教思想提出之前，佛教早已流為庸俗應赴或避處山林的局面，而為世人之所垢病。直待人間佛教在台灣逐漸蔚為主流，且對社會作出重大貢獻之後，方才扭轉了世人對佛教的觀感。因此庸俗化並非人間佛教的特質，反倒是人間佛教力挽佛教庸俗化現象之狂瀾。然而，行菩薩道若自我準備功夫不足，的確容易為世染所遷。因此，行菩薩道要於日常職事與服務大眾的工作中，直下鍛煉出無私、無我而慈悲、柔軟的良好品德，才能平安地走下去。這些想法，都已在《世紀新聲》書中有充分的論證，法師建議有興趣的學生們不妨一讀。

宏開法師接續道，院長永壽法師時時叮嚀，修行不僅僅是打坐、誦經、念佛、拜懺而已，走入人間是修行的深化，而不是打擾，他個人極為讚嘆印順導師及昭慧法師的思想及行踐。接著雙方致贈禮物，並在廳外合影留念，結束這場難得的兩岸佛學院交流座談。

接著一行人前往中國佛教四大名山之一的峨嵋山。先到報國寺禮佛。報國寺坐落於峨嵋山麓，是山下的第一座寺廟，峨嵋的進山門戶。在報國寺外巧遇曾任臨濟寺當家、十普寺知客、現常住雅加達的明三長老，長老看到從台灣來的昭慧法師，非常高興，慈藹地殷殷垂詢。

在鳳凰湖賓館一晚歇息。26日遊覽全中國唯一的圓形無樑磚殿——萬年寺，及其中供奉的普賢菩薩青銅像，之後遊覽峨嵋山風景最秀麗的半山一帶。我們先搭乘纜車抵達萬年寺，循棧道步行參訪清音閣、一線天、黑龍棧道，最後到達全中國最大的自然生態猴區。久聞峨嵋山雄秀天下，可惜當日遊客如織，再加上峨嵋山導遊時時遊說大家購物，似乎美中不足。

27日，一行人乘車前往都江堰市遊賞都江堰。在途中車上，昭慧法師突然帶給大家一個驚喜——為法源講寺仁慧長老尼祝壽。原來，幾日之後（農曆8月22日）即是長老尼八十壽誕，趁此同行參訪因緣，昭慧法師乃策劃為長老尼祝壽，帶領大眾齊心誦唸藥師讚、心經，祝願長老尼無量光壽。真理法師非常感動，站起來致謝，並委委道出她與長老尼之間深厚的道情因緣，對於長老尼護念後學的無盡感恩，以及對長老尼平和篤實、老實修行的無限尊敬。大家聽了也感動不已，至此方纔真正認識這位看似平凡、實則不凡的老人家。

到了都江堰，昭慧法師的俗家舅媽鍾樞女士協藝術家劉令娟女士，前來與我們會合，接下來兩日，鍾樞居士都與我們同行。遊覽都江堰之後，舅媽邀請大家到其家中，舅媽無兒無女，甚為疼惜昭慧法師，因此預立遺囑，想將其家宅贈與法師，作為法師日後來到成都與廣州的住所。

午後乘車，大家來到了寶光寺。寶光寺名為川西第一千年古刹，一行人禮佛後於寺中遊覽，遇知客照仁法師，法師慈悲地問候大家，知曉我們來自台灣，乃親自帶領我們參拜不對外開放的佛陀真身舍利，值此難遭難遇的殊勝因緣，大家都相當興奮。接著法師又熱心帶領我們參觀文物館，一一詳細解說寺中典藏的名家手筆真

跡。法師說他定期收到弘誓院訊，相當讚佩昭慧法師關懷社會的諸多行動。臨行之時，照仁法師還將一些寺中流通處所流通的珍貴文物，拿來致贈昭慧法師。

原本耀行法師安排在寶光寺中的茶館，為仁慧長老尼祝壽，可惜茶館正在整修當中，大家乃改至附近一間露天茶館，擺好桌椅，放上耀行、論玄法師特別訂購的大蛋糕，點上蠟燭之後，大家齊聲歡唱生日快樂歌，祝願長老尼法體康泰、無量光壽。然後法師取出生日禮物——一幅繡工精緻的川繡「八仙祝壽圖」。長老尼呵呵笑著謝謝大家，然後大家一個個排好隊，喜孜孜地跟長老尼領取紅包，氣氛相當溫馨愉悅，度過一個令人難忘的祝壽聚會。回到車上，長老尼告訴大家：這是她一生最快樂的一天。大家聞言歡聲鼓掌，振奮不已！

28 日是此行的最後一天，昭慧法師與論玄師父已於清晨先行飛離成都，趕赴印度的另一學術盛會。上午，一行人到武侯祠、錦里、杜甫草堂攬勝。下午自由行動，少數人因水土不服在旅店休息，耀行法師則帶著其他人踩街，看看成都在地人的生活，品嚐道地的成都小吃，為親朋及留守常住的同學準備紀念品。

29 日近午，大家依依不捨地在機場告別四川，搭機返回台灣。善根深厚而笑容甜美的導遊楊琪小姐，首次帶到出家師父的參訪團，在成都與我們共處四天，與師父們相處非常愉快，並且因此而發心學佛。是日特別辭卻其他旅遊團的導遊機會，陪同師父們到達機場，殷殷送行，並流下不捨的眼淚，讓師父們對這段法緣，倍感珍惜！

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 走訪弘誓—記與昭慧法師之晤談

doi:10.29665/HS.200702.0011

弘誓雙月刊, (85), 2007

作者/Author：王儷雲;廖憶榕

頁數/Page：86-91

出版日期/Publication Date：2007/02

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.200702.0011>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



## 走訪弘誓——記與昭慧法師之晤談

採訪：王儷雲、廖憶榕

撰稿：廖憶榕

日期：2001.9.14

地點：桃園·弘誓學苑

### 【編按】

本篇是廖憶榕同學的訪問稿，已被主編擱了五年。主編眼見在一連串國史館對昭慧法師的口述歷史訪談完成之後，今年行將編撰成書，因此先行將廖同學五年前的訪談稿刊載出來，以免爾後會因內容重覆而無限期擱置，浪費了廖同學的一片心血。

作者王儷雲、廖憶榕，當時為淡江大學學生；廖同學現就讀慈濟大學宗教文化研究所。

### 前言

在寧馨的早晨九時初許，我們沿著充滿鄉村氣息的田徑小道，經過古樸的禪寺與竹林，進入恬靜的佛教弘誓學院。

很順然地和昭慧法師會面問候，在輕鬆又不失端嚴的氣氛下，展開了今日的訪談。

請法師談談成長歷程與接觸佛教之因緣。

我是在緬甸仰光出生，仰光有許多佛教寺塔，常常看到僧人，所以對佛教並不陌生。我的父母是信仰一貫道的，常帶我們去道基壇上香、吃素，禮拜觀世音菩薩；所以小時候對佛教雖沒有教理上的認知，卻有一股情意上的親切感。

真正接觸佛教，是在大二的暑假，那年到佛光山參加大專佛學夏令營。本來是有名額限制的，但有一位希望我學佛的高醫廖敏洋學長替我爭取，讓我有了機會。

在活動期間，我很震撼地發現出家人的活潑及能言善道，和我想像中的「青燈木魚，逃塵避世」很不一樣，這多少是因為受到中國傳統社會的刻板印象所影響，那個時候我才發覺：佛教並不「灰色」。

我在山上吃了十天的素食，下山到學姐家聚餐，感到吃肉很噁心、很想吐，這才發覺素食也可以養成習慣。回家後我研讀佛書或戒殺放生的書籍，慢慢地就習慣不吃肉食的生活，並發願要長期吃素。

那時正值何應欽將軍的孫子蔣同慶從美國回來，我應聘到天母擔任他的家教。在那附近有一間浙江人的寺院：「慧濟寺」。之前我就曾在台北中山堂皈依星雲法師，後來接觸慧濟寺，深受住持性海法師的慈悲護念。有一回中佛會在他們那裡舉行新春團拜，我便如此認識了剃度師父。師父說他住板橋，剛好我也住在板橋，師父邀我常去他住錫的精舍，之後並時常鼓勵我出家，我也就這樣出家了。

剛開始出家的時候，我很不適應權威控制的教育，因為無論是學校教育或本身的家庭都很民主自由；當然那些點滴痛苦都化為我的資糧，讓我產生了了解戒律的動機，更在其中尋求僧團中人與人之間的對等互動與溝通之道。

我是在 67 年時出家的，68 年才畢業，那時會出家，是因為師父說：「現在不出家，以後會失去熱忱。」而那時也天真，就穿著出家僧服在大學校園裡遊走，也不以為怪異。畢業以後教書，那時的出家生活更是衝擊，被某種程度限制與外界、甚至是與家裡的接觸，我就開始思索：這麼人道的宗教，為什麼會有不人道的人際互動模式？這也讓我了解到：「神聖與套牢，原來經常是兩位一體的」。繼後父親往生，妹妹的精神病發作，寺院要我在寺院與家人擇一，這次我毅然選擇了家人。

之後，高雄有一處道場（興隆淨寺），能讓我安頓媽媽與妹妹，我也在那裡領了典座職事，那是民國 72 年的事。我就在那待了約一年。職事雖重，可是我很感恩寺院住持心淳法師對我家人的收容。平日我自己會看一些導師的書，也曾把自己的學佛心得發表於佛教雜誌。那時導師的大弟子慧瑩法師從香港來台，看到我的文章，向導師提起，導師就告訴他：「這是我的小知音啊！」慧瑩法師因此帶著香港護法，特別從台中到高雄來看我。看到我的生活非常忙碌，回去向導師報告我的情況。

73年7月，導師親自寫信給我。他覺得我是一個可以修學的人，應該在佛法上精進，現在我所處的環境不適合修學，而福嚴佛學院9月將要招生，我可以接任國文老師。他很客氣地說：環境不盡完美，但希望我考慮後能夠回信。我的住持心淳法師非常大量，其實典座工作應該要領職一年，待翌年農曆二月初二到期。但是她卻毅然成就我提早離開，好能於9月初起在福嚴任教。

我在福嚴待了三年，導師十分照顧我，也請行政單位不要給我太多的事務，讓我專心修學。唯識學、戒律學都是在那時研究的，後來雖然離開福嚴，但還是以通勤方式續教，前後總共教了九年。

自民國67年起，我與性廣法師合作，向中國佛教會秘書長了中長老建請成立護教單位。護教期間，教內發生許多事；聽到外界的批評，也會省思教界本身的問題，並且開始思索救護生命的問題。81年發生挫魚事件，我聯合社會友人，要求相關機關予以取締，之後開始提倡動物保護、生態保育的活動。

本來志向是鑽研佛教學術，結果誤打誤撞，又護生，又護教的，甚至也批評佛教內部的不合理、不如法現象。從此人生境界也更加開闊了！

大學時便選擇出家，在學校如何調適心態？

我覺得自己要先適應、自在，別人就會跟著適應。就像護教、護生時，也有人批評我：一個出家人，怎麼會是這樣的形象？但我覺得：就是要讓人們了解：出家人不一定是封守自閉的，不要讓人家就這樣把出家人定型。

大學時代我是參加合唱團的。我喜歡音樂，音樂是會直接打動人心的，對人情感的感染力最強，所以剛開始出家，我最放不下就是音樂了。由大學時代音樂對我的伴隨，那時同學、學長常要我唱歌給他們聽。一直到現在，聽到心境相投的音樂，心神總會攝入其中。西方的聖樂，中國的梵唄，甚至是可蘭經的吟哦聲，都會令人動容！我覺得音樂可以提煉情感最精純的靈魂。然而修道人重禪修、尚理性，有些好聽的音樂，乍聽之下也會喜歡，但覺得還是「無聲最美」，耳根清淨的安靜更好。

總之，我的大學生活很單純，除了上課、看書，就是參加合唱團。出家後，同學也慢慢適應，便不尷尬，也不會覺得奇怪。我是因為師父的鼓勵而出家，我相信

那時自己對佛法有強烈敬信之心，並且以最純潔的心靈來面對師長，其實若就我個人的原初想法，我可能不會那麼早出家，大四畢業後再出家比較適合，我並不想在校園裡驚世駭俗。

現在我也不隨便鼓勵人家出家，在我們這裡，至少要住上一年，不會馬上剃度。我曾勸想出家的人，要多多見識，嘗試熟悉出家以及寺院的生活，將來如果出家了，才會無怨無悔。倘若一時無限嚮往而冒然出家，誰又能保證什麼？總之，我並不是反對「出家」，而是希望要有更長時間去嘗試與體會，再檢討自己是否適宜出家。

印順導師稱法師您是小知音，請您談談對導師思想的心得與體解。

我其實是個令導師頭痛的學生，因為我的社會參與，常引來很多爭議與攻訐，連帶地，導師的耳根也就不得清淨。

我覺得導師的思想是很精彩的！中國傳統佛教中有很苦悶、很不合理、不人道的一些教條；看到導師的思想與著作，覺得「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」，我一直很珍惜這份感受。現在在這裡，學生跟著我，很難以了解我這種珍惜的心情，因為他們在這裡呼吸著單純的空氣；而我是從中國傳統佛教中跌跌撞撞走過來的，所以我看到導師的思想，覺得是一種希望，開啓了一扇窗子，也讓我接觸到一些原典，在原典中更印證了他的看法——那是很自由的空氣、民主的心胸、平等的對待。一直到現在還是很感謝導師，深深地感恩！

對印順導師欽佩之處，並談談與導師的互動經驗。

印順導師的思想，即使是從學術面來看，也很令人敬佩。他解析大乘三系思想的脈絡與特色，這是前所未有的洞見；另一方面，他對佛教現象有一些感觸，雖然著墨不多，但提到戒律的觀念，這觀念啓發了我，讓我延續導師的研究觀點，寫了《律學今詮》、《佛教倫理學》等書。雖然導師後來與社會接觸不多，但他啓蒙了佛教的開明思想，有助於把握佛法的精髓和社會的多種議題。

我與導師的互動，不但思想受他啓發，而且他非常照顧我。那時他從南部的道場拉拔我到福嚴佛學院，並且耐心指導我讀藏經，爾後一直都有聯繫。早些時期是問法義，後來就呈現一些護教、護生的成果給他看，他老人家看得眼花撩亂。其實

導師是那麼溫柔敦厚，當然不習慣我這樣，但也就默默接受了，在許多關卡上默默鼓勵著我。

那麼多運動下來，我只專注於目標，並不在乎什麼挫折，修行本來就是要把自我放下，面對批評與責難，我也不因此就覺得佛教虧欠了我什麼，反而常常感念許多在各個角落默默幫助我的人。譬如這兩棟房子要建蓋時，我們的經濟並不寬裕，卻有一些素昧平生的長老、法師來幫忙我；像承天寺的傳悔長老，就以五千萬元的捐款，給予我很大的幫助。所以我有個長期在佛門中觀察得來的結論：越是無私，就越能感應到別人的支持。

中文系出身的您，覺得佛教如何結合文學，使弘揚佛教更為廣闊？

中國文學中，例如變文、各種講唱文學（彈詞、崑曲）、章回小說開頭結尾的四句偈等，都有仿佛佛經的形式。佛教傳入中國，也順道傳入了佛學的形式，豐富了中國文學的內容；中國人對佛教有了莫名的親切感。

具有美感的東西，就會被感官所悅納；美感不一定要花俏，一篇充實的文章觸動人心，就已達到了目的。所以經典的翻譯與介紹，法義的傳揚，佛法落實在人間的具體實踐事例，都可以透過生花妙筆而化為文學的樣貌呈現，使人們看了，有或活潑、或生動、或感人肺腑的體會，我相信這就是文學的力量。

對大學生的勉勵

大學時代除了在課業上用功以外，不妨接觸一些有意義的社團。

現代的年輕人，有時太強調物欲的滿足，太強調舒適生活而無法吃苦，抗壓性減低，面對挫折就容易失去勇氣。能夠有宗教信仰，或者學佛，在精神上可能較會有方向感，特別是在生命出現重大事件的時候；但要記得不要在嚮往神聖的過程中，不知不覺地被套牢而失去正信的判斷。記得要保有一份自由的心靈與思想，來面對自己的信仰。

## 後記

中午和學院師生共用午齋，在很自在活潑的談笑中，食畢暖烘烘的紅燒麵。

步出學院之前，我們在門口留影紀念。走了一小段路，忍不住回頭望望如此有人情味的一個方外淨地，滿滿的法喜與歡悅正源源湧起……。弘誓深如海，歷劫不思議；我彷彿看到為佛法點燃的那盞明燈，不論式微或輝煌，因為堅定的誓願，光芒的映射，永遠照亮著黑暗的每個角落，是一份那麼無怨無悔無私的燈光，就為大千世界這麼永續地輝映著！

