凝視印度

藍天下的給孤獨

佛告長者：「汝可於彼建立精舍，令諸比丘往來宿止。」

長者白佛：「但使世尊來舍衛國，我當造作精舍、僧房，令諸比丘往來止住。」爾時世尊默然受請。

《雜阿含經》卷二十二第 592 經

這座紅磚土丘被稱為卡耆俱提（Kachchikuti），在它的西北角有兩座圓形的佛塔基座，證明這是座佛教遺蹟。由於曾經歷不同時期的增建，呈現相當複雜的建築結構，考古學者們推斷，這應是須達多長者的故宅遺址。

須達多長者因善施而有「給孤獨長者」之稱，是佛陀最著名的俗家弟子之一。從寒林丘塚間的偶遇世尊，到聞法、見法後的虔敬皈依，乃至以黃金鋪地的祇園布施，給孤獨長者的偉大奉獻，成為佛教史上永不褪色的傳奇。一直到十二世紀，祇園精舍都是佛教最重要的弘法學園，為佛教邁向世界的腳步奠定了堅實的基礎。

一位太子，捨離了位高權重的榮華生活，在水岸叢林的靜思中找到清涼的生命答案；一個富商，貢獻出了畢生積聚的金銀田帛，在擾嚷詭譎的城市裡構築清淨的修學空間。

一顆捨欲的決心，一股堅定的毅力，成就法輪的世代運轉，永不停息。一份奉獻，不論小若芥子，或大如須彌，又有誰能預料，它將在藍天下造就何種奇蹟！

一九九九年　印度舍衛城

攝影・撰文／林許文二・陳師蘭

ISSN 1027-5126
香光莊嚴 72
民國91年12月出刊
民國74年2月創刊【季刊】

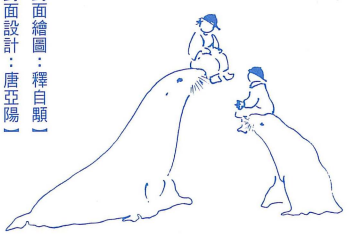
快樂的修煉

慈悲、正念與觀照

香光莊嚴
快樂的修煉
慈悲、正念與觀照

第七十二期　中華民國九十一年十二月出版

目次



【封面繪圖：釋自顯】
【封面設計：唐亞陽】

【封面故事】
快樂來自於內心痛苦的轉化：
慈悲傾聽——
自己內心那個受傷的孩子，
及眾生千萬種的苦惱，
藉著諦聽幫助自己與他人解脫。
正念專注——
用正念溫柔擁抱憤怒，
在吸氣、吐氣之間，
使自己深度放鬆，
以覺察、釋放心中的憤怒。
深入觀照——
每個人意識裡都有憤怒的種子，
他人只是引發憤怒的次要原因。
我們與眾生相互依存，無法分割，
當真正了解後，
怒火便會立即熄滅，
快樂近在眼前。

【編輯手札】
2 快樂，就是遠離痛苦——編輯組

專輯

【快樂的修煉——慈悲、正念與觀照】
6 快樂的修煉——一行禪師
16 慈悲是痛苦的解藥——一行禪師
28 以正念擁抱憤怒——一行禪師
42 念念分明地呼吸——一行禪師
54 看清憤怒的眞實面貌——一行禪師
62 念一遍你的「心經」——一行禪師
70 修行生活指南——一行禪師

教理

【法界微塵】
84 大乘初期至中、後期菩薩思想的變遷——水野弘元

社會

【佛教社會踏查】
108 業力的佛教——業的主要學說（四）——麥爾福・史拜羅

教育

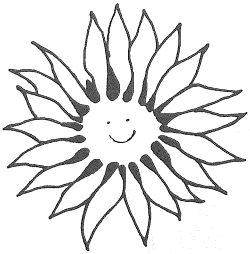
【成人教育】
112 從社區發展談外籍新娘教育——釋見咸

生活

【心田四季】
150 荊棘與蘭花——釋見渠

文藝

【佛教樂音】
136 梵唄與佛教音樂（上）——陳碧燕
107 書訊
152 教訊采摭
155 讀者來函



快樂的修煉

快樂，就是遠離痛苦。
要轉化內心的貪、瞋、癡，
並能利益自己與他人，
可從慈悲諦聽、正念專注、
深入觀照下手，
便能安然度過情緒的風暴……。

【編輯手札】

快樂，就是遠離痛苦

編輯組

一提到佛教，一般人的印象裡，佛教是專說「苦」的宗教，學佛的人往往開口閉口都是「苦」，彷彿不苦，就不是佛教了。這也難怪，誰叫佛陀宣說「四聖諦」，一開始就談「苦諦」呢？聽聞佛法後的我們，對照人生的處境，那「苦」的滋味——憤怒、挫折、哀傷、絕望、嫉妒、恐懼……，的確是點滴在心頭。

就這樣，我們致力於從佛法中認識苦，在生活裡印證苦，卻往往忘了佛陀說苦，是要讓我們離苦；而我們之所以須體解苦，是為獲得真正的快樂。若未減少內心的煩惱與痛苦，快樂，將如閃爍天際的星辰，始終遙不可及。

有句話說得好：「開心即佛」，貪、瞋、癡永盡的佛陀，才是最開心的人！只是對尚在此岸的凡夫而言，人生還真是煩惱重重，總是「此情無計可消除，才下眉頭，卻上心頭」，儘管欣羨彼岸的清涼自在，日復一日蹉跎過，依舊身陷苦海。

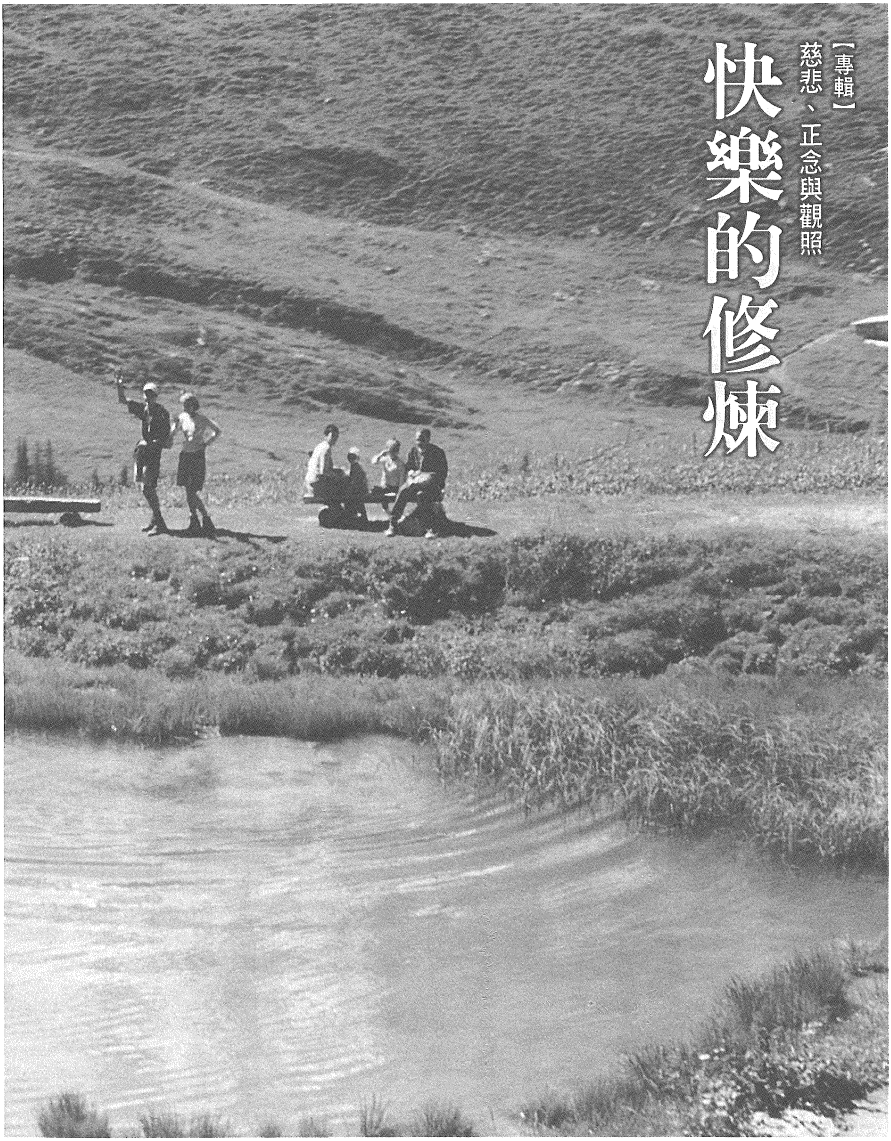
以禪師、詩人、人道主義者聞名於世的一行禪師，告訴我們要轉化內心的貪、瞋、癡，並能利益自己與他人，可從慈悲諦聽、正念專注、深入觀照下手。因為慈悲是痛

苦的解藥，如果我們傾聽時，能不斷保持慈悲心，憤怒與不耐就無法從心中生起；若能如觀音菩薩般深入地諦聽，口出愛語，就能幫助別人從苦惱中解脫出來。

面對憤怒等負面心行，我們常常不是逃避、歧視或壓抑它，就是欲將之打敗，其實，修行並非將自己變成一個以「善」擊「惡」的戰場，而要以正念溫柔地擁抱、轉化它。從念念分明地呼吸開始，覺察並接納負面心行的存在，情緒只是情緒，它駐足一會兒即離去……。如此，當情緒的風暴來臨時，將能平靜穿越，安然度過。

此外，發洩並不是處理負面心行最好的方式，當認知並擁抱憤怒時，還要深入地觀照它的本質，你會發現，憤怒並不是別人所造成，而是自己內心憤怒的種子使然，此刻便可停止憤怒的惡性循環，甚至看到別人也同樣受苦，而願意伸出善意的手。同時更要洞察「無我」的真理，「世間沒有分離的個體」、「沒有獨立的自我」，你的快樂與痛苦，就是你所愛的人的快樂與痛苦；這就如正面與負面的心行非二元對立，身與心相互依存一般，皆是一體的。當體悟到這點，慈悲與諒解便能取代懲罰與責備。

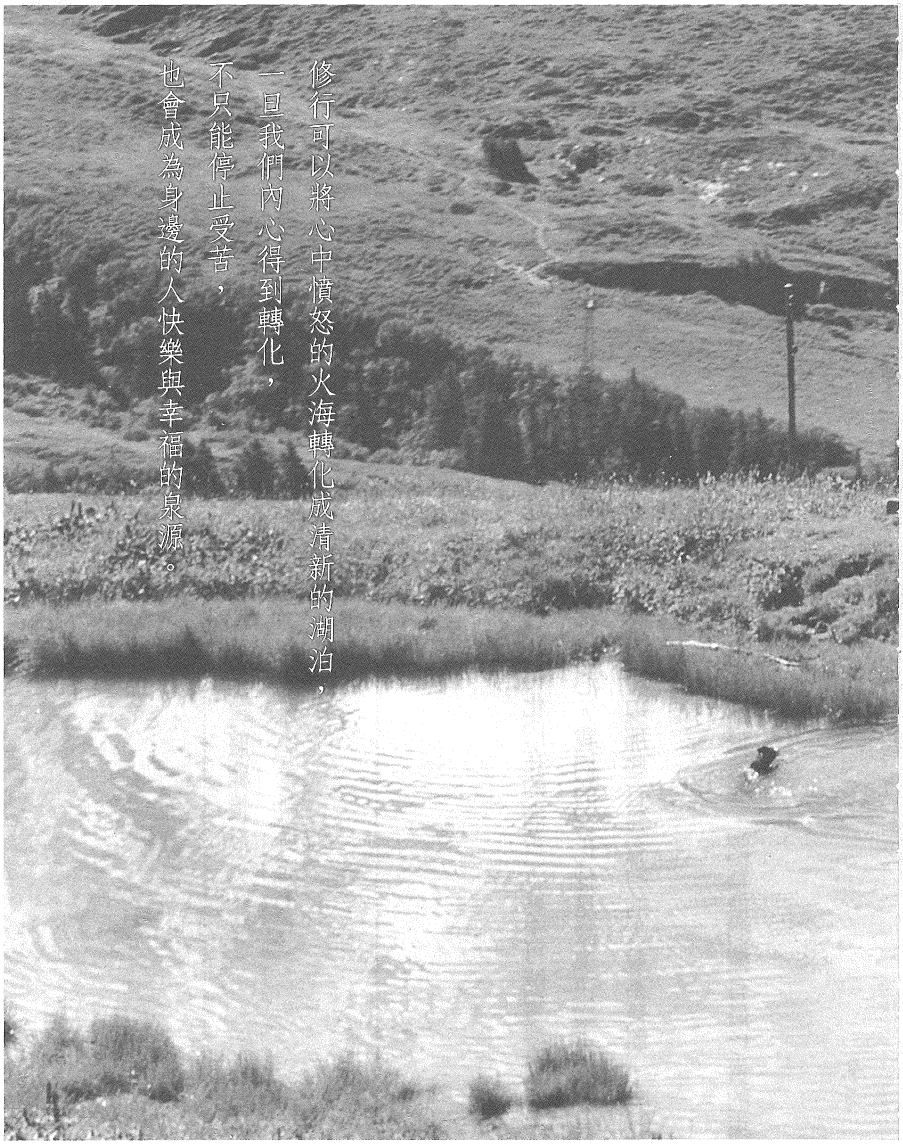
快樂何處尋？或許「永斷生死，常住快樂」並不容易；但勉勵自己從慈悲、正念、觀照開始，遠離痛苦，仍是我們要努力的目標。有位本篤會的修士說，一行禪師給我們的挑戰是：「活起來，真正活起來！」的確，在閱讀禪師如詩歌般動人的文字之際，不由得感受到一股穿透生命的實踐力量，讓自己依法而行，真正「活」起來吧！



【專輯】

慈悲、正念與觀照

快樂的修煉



修行可以將心中憤怒的火海轉化成清新的湖泊，
一旦我們內心得到轉化，
不只能停止受苦，
也會成為身邊的人快樂與幸福的泉源。

（攝影：釋自顯）

快樂的修煉

一行禪師 著
游欣慈 譯

佛陀清楚地教導我們，如何修行慈悲地傾聽、說愛語與照顧憤怒，我們必須實踐這教導，專注地諦聽、口出愛語，如此才能重新溝通，將快樂帶入家庭、學校與社區，進而幫助世上其他的人。

快樂就是減少痛苦

對我而言，「快樂」就是減少痛苦。如果我們無法轉化內在的痛苦，就不可能獲得快樂。

很多人向外尋求快樂，但真正的快樂一定是來自內心。我們的文化總是教導快樂來自擁有許多金錢、權勢或社會地位，但是如果仔細觀察，就會發現那些有錢有勢的人並不快樂，有許多人甚至走上自殺一途。

反觀佛陀與弟子們，除了三衣一缽，別無所有，但是都很快樂，因為他們擁有最珍貴的東西——自由。

佛陀教導我們，快樂最基本的條件是「自由」——並非政治上的自由，而是一種避免內心負面心行（mental formation）的自由。這些負面心行包括憤怒、絕望、嫉妒與妄想，佛陀稱之為「毒」，只要這些「毒」還存在心中，我們想要追求快樂，便猶如緣木求魚。

無論基督徒、回教徒、佛教徒、印度教徒或猶太教徒，都需要學習如何避免憤怒所帶來的痛苦。我們無法請求佛陀、基督、上帝或穆罕默德來替自己消除憤怒，但有些具體方法，可以轉化內心的貪、瞋、癡。如果我們按照這些方法好好地照顧痛苦，就能幫助身邊其他的人。

爲了更好，改變吧！

例如有對父子彼此不滿對方，因完全無法溝通而深受其苦。他們都不想困在憤怒的情緒裡，卻不知如何化解。

好的教導能讓我們實際應用於生活中，轉化內心的痛苦。當生氣時，所受的痛苦就如同被地獄之火焚燒；當絕望或嫉妒時，便如同身陷地獄之中。這時，就必須請教修行的朋友，要如何修行才能轉化憤怒與絕望。

慈悲地傾聽，能化解別人的痛苦

當他人的語氣總是充滿憤怒，那是因為他（她）的內心正滿懷憤恨而飽受痛苦，所以老想把自己的問題怪罪他人。因此，我們難免會覺得聽他說話是件很不愉快的事，而想逃避他。

要真正了解與轉化憤怒，我們必須學習慈悲地傾聽與愛語。有位菩薩是個偉大的人、覺悟者，她能以慈悲心深深地傾聽眾生的痛苦，人們稱她為「觀音」或「阿縛盧枳低濕伐羅」（Avalokiteshvara）——大慈大悲的菩薩。每個人都應該學習觀音菩薩「諦聽」的功夫，才能給予想重建溝通之道的人們一些切實的指導。

雖然慈悲地傾聽可以幫助他人減輕痛苦，但除非你先以諦聽的藝術自我訓練，否則即使滿懷善意，依舊難以達成。如果你可以靜靜地坐下來，以慈悲心傾聽，只要一小時，就能幫助對方減輕許多痛苦。傾聽唯一的目的，就是讓對方盡情地抒發內心的痛苦，且要以慈悲心傾聽。

當你傾聽時，必須非常專注，全心全意地傾聽，把整個自己——眼睛、耳朵、身體與心完全投入。如果你只是假裝在聽，或未以百分之百的心傾聽，對方一定會有所感覺，而無法釋放痛苦。如果你知道保持念念分明地呼吸，並能持續地將念頭專注在想幫助對方解除痛苦上，傾聽時自然就能保持慈悲心。

慈悲地傾聽是非常深妙的修行，傾聽時沒有評價與責怪，你只是為了讓對方減輕痛苦。對方可能是我們的父親、兒女或伴侶。學習傾聽，確實可以幫助他人轉化憤怒與痛苦。

即將引爆的炸彈

我認識一位住在北美洲的天主教女士，她因與先生關係惡劣而痛苦不堪，這是個高學歷的家庭，夫妻雙方都擁有博士學位，先生也一樣痛苦萬分。長久以來，他與妻子、兒女都處在冷戰當中，完全無法與家人溝通，全家人都在逃避他，因為他就像是顆隨時可能引爆的炸彈。他是如此憤怒，以致無人想靠近，但他卻認為家人都鄙視他。事實上，他們並未輕視他，只是非常恐懼而已。因為他暴躁、易怒，接近他變成是件很危險的事。

有天，這位妻子受不了了，覺得自己再也無法如此生活下去，而想自殺。但在自殺前，她打電話給一位學佛的朋友，告訴她正準備自殺。這位朋友曾多次邀她一起禪修以減輕痛苦，但是她都以身為天主教徒，不該修行佛法為由而拒絕。

（繪圖：釋自顯）

那天下午，當這位佛教徒朋友知道她正準備自殺，就在電話那端對她說：「你口口聲聲說是我的朋友，可是現在你就要去死了，我唯一的請求也不過是請你聽聽我師父的開示，你卻拒絕我。如果你真是我的朋友，請你現在就搭計程車來聽錄音帶，然後你就可以死了。」

這位天主教女士到達後，朋友讓她獨自在客廳，聽一段有關如何「重開溝通之門」的開示。在那一小時或一個半小時裡，她內心經歷了一番深層的轉化，看清了許多事，了解其實必須為自己的痛苦負起一部分責任，而且丈夫也因她受了許多苦，她發現自己完全無法幫助他，事實上，她對丈夫的逃避，反而一天天地加深了他的痛苦。她從錄音帶的開示中領悟到，如果要幫助他人，就必須慈悲地傾聽對方，而這正是過去五年來，她一直無法做到的。

保持正念，觀照內心的痛苦

聽完開示之後，她有了很深的感悟，決定立刻回家練習諦聽以幫助丈夫。但是那位學佛的朋友卻告訴她：「不行！我的朋友，你不應該今天就去做這件事。慈悲地傾聽是個非常深奧的教法，為了能像菩薩一樣地傾聽，你至少應該先花一、兩個星期來練習。」朋友便邀她參加禪修，以學習更多諦聽的智慧。

那次禪修營為期六天，大約有四百五十人參加，大家一起吃飯、睡覺與修習。在那段時間

裡，我們練習念念分明地呼吸——覺知吸氣、吐氣，以達身心一如的境界；我們也練習念念分明地走路，將自己百分之百地投入每個步伐當中。練習念念分明地呼吸、走路與坐下，而觀照與擁抱內心的痛苦。

參加禪修營的人不僅要聆聽開示，還要學習傾聽的藝術與使用「愛語」，每個人都試著學習諦聽，以了解別人的痛苦。這位天主教女士學得非常起勁與用心，對她而言，這關係到她的生死大事。

禪修營結束後回家，她內心非常平靜且充滿慈悲，真的很想幫助丈夫移除內心的炸彈。配合呼吸的節奏，她步履從容、心情平靜，並滋養著慈悲心，她走路時保持正念，連丈夫都注意到她的改變。最後，她走近丈夫，安靜地坐在他身旁，這是她五年來從未做過的事。

她沈默許久，大概有十分鐘吧！然後把手輕輕地放在他手上說：

親愛的！我知道這五年來，你的內心飽受折磨，我很抱歉！我知道，對你的痛苦我必須負很大的責任，因為我不但未幫助你減輕痛苦，反而把情況弄得更糟。我犯了很多錯誤，使你更加痛苦，我真的很抱歉！希望你給我機會重新開始，我一直很想讓你快樂，但不知如何做，所以才會使我們的日子一天比一天難過，我不想再這樣下去了！所以，親愛的！為了更了解你、更加愛你，請幫助我。請告訴我，你心裡在想什麼？我知道你很痛苦，我必須了解

你的痛苦，才不會一錯再錯。沒有你，我無法做到，我需要你的幫助，才不會繼續傷害你。我只想好好地愛你！

當她如此說時，他像小男孩般地哭了。

過去曾有段時間，他的妻子脾氣非常暴躁，經常對人大呼小叫，言詞充滿憤怒、諷刺、責備與批評，因此彼此只有不斷地爭吵。她已經多年未用如此深情與溫柔的方式對他說話了，當看到他流淚，她知道機會來了，多年以來，他一直深鎖的心門，此時再度開啟。她知道自己必須非常小心，所以持續念念分明地呼吸，「親愛的！請告訴我，你心裡在想什麼，我很想學習怎樣做得更好，這樣我就不會再犯同樣的錯誤了。」

這位女士與丈夫同樣是知識分子，也擁有博士學位，但他們都因不知如何慈悲地傾聽對方而受苦。但是那一夜她真了不起！成功地做到慈悲地傾聽，前後不過幾小時，兩人就和好如初了，那一夜是他們心靈的療癒之夜。

正確的教法，正確的修行

如果你的修行是正確的、良好的，無須花五到十年，只要幾小時，就足以轉化與療癒內心。這位天主教女士那夜做得非常成功，她讓丈夫報名了第二梯次的禪修營。

第二次禪修營為期六天，在結束前，她丈夫也有很大的轉變。在茶禪的活動中，他將她介紹給其他學員：「各位親愛的同修、朋友們！我要向你們介紹一位菩薩，一個偉大的人——我的太太。過去五年中，我十分愚蠢而讓她吃盡苦頭。但她的修行改變了一切，拯救了我的生命。」

接著，夫妻倆說出他們的故事、參加禪修的原因，以及如何在更深的層次上重燃舊愛。

當農人使用的肥料不再起任何作用時，就必須換另一種肥料。同樣地，經過幾個月的修行後，還未帶來任何的轉化或心理的安慰，就必須重新檢視自己的情況。為了轉化自己與所愛的人的生活，我們必須改變修行的方法，作更多的學習，以找出正確的修行法門。

只要接受、學習正確的教法與修行，每個人都可以轉化自己的生活。如果你很認真地修行，像那位天主教女士一樣把修行當作生死大事，那麼，就沒有任何事是你無法改變的。

快樂是可能的

現在的時代充滿各種複雜的溝通工具，資訊可以非常迅速地傳遞到地球的另一端；但也是這樣的時代，人與人之間，父子、夫妻、母女之間的溝通，變得困難重重。如果我們無法重建溝通管道，快樂將遙不可及。

在佛陀的教導中，清楚地說明如何修行慈悲地傾聽、說愛語與照顧憤怒。我們必須實踐這教導，專注地諦聽、口出愛語，才能重新溝通，將快樂帶入家庭、學校與社區。於是，我們就能幫助世上其他的人。

一行禪師簡介

◎一九二六年生於越南中部，十六歲時在歸原寺當見習僧，後來赴美研究並教學。

◎越戰期間返國從事和平運動，對於越南的年輕僧眾起了重大啟發，戰爭結束代表參加巴黎和談。越南赤化後，被放逐至今。長期以來，一直從事救援難民的工作，是當今國際社會中最具宗教影響力的僧人之一，以禪師、詩人、人道主義者聞名於世。

◎一九六七年美國黑人民權領袖馬丁路德．金恩提名他角逐諾貝爾和平獎。

◎一九八二年在法國南部建立「梅村」（Village des Pruniers）禪修道場，並赴世界各地弘法。

◎一九九五年曾到台灣弘法並主持禪七法會。

◎著作超過八十本，皆教導人們在生活中實踐佛法，已在台灣出版的有《愛的箴言》（立緒出版）、《生生基督世世佛》（立緒出版）、《步步安樂行》（倍達出版）、《與生命相約》（橡樹林出版）等。

編者按：本期專輯內容節譯自一行禪師《你可以不生氣》一書，中譯本由橡樹林出版社於九十二年一月出版。

【快樂的祕密】1

幸福的泉源

只要跟隨著步伐，就可以走入當下，走到淨土。

當從一個房間走到另一間，或從一棟大樓走到另一棟時，試著感覺腳與大地的接觸；當空氣進入身體時，試著覺察身體與空氣的接觸。這能幫助你發現，在每吸一口氣，或每吐一口氣時，都可以自在地走幾步路。當吸氣時說：「吸」，當吐氣時說：「吐」，如此一來，隨時隨地都可以練習「行禪」。這就是修行，你隨時都如此做，因而有能力轉化生活。

許多人喜歡閱讀宗教書籍或進行某種儀式，但是他們都不太想真正地修行。其實無論屬於哪一種宗教，所學習到的教導都具有轉化內心的能力，只要我們願意身體力行，願意真正地修行。修行可以將心中憤怒的火海轉化成清新的湖泊，一旦我們內心得到轉化，不只能停止受苦，也會成為身邊的人快樂與幸福的泉源。（一行禪師）

慈悲是痛苦的解藥

慈悲諦聽

一行禪師 著
游欣慈 譯

慈悲地諦聽的目的，不在於分析或驗證所發生的事，
而是希望對方的心能獲得解脫，
有機會說出心裡的話，感受到終於有人真正了解他（她）。

烏雲背後的陽光

下雨時，我們總以為太陽不見了，此時若坐上飛機，穿越雲層，燦爛的陽光又在眼前，這才明白陽光其實永遠都在。同樣地，當我們感到憤怒、絕望時，愛其實也還在心裡，與人溝通、原諒和慈悲他人的能力，仍然存在。你要相信我們都有愛、了解與慈悲的能力，能超越自己的憤怒與痛苦。

一旦明瞭這點，下雨時便不再絕望了。你知道雖然現在在下雨，但陽光仍在烏雲背後，等雨停了，很快地又會照耀大地，所以我們要滿懷希望。當你與別人發生衝突時，提醒自己，內心仍保有那些正面的種子，你就會相信有突破困境的可能，只要一突破，兩人心中最美好的特質又會重新顯現。

修行就是為了這一刻，幫助你用心接觸陽光、佛陀，以及心中美好的特質，就能在困境中轉化自己。你可以用任何心靈傳統中較熟悉的名稱，來稱呼心中這美好的特質。

你必須深信，自己有能力保持內心的寧靜。訓練自己相信，佛的能量就在心中，而唯一要做的，就是呼喚這能量來幫助自己。你可以用念念分明地呼吸、走路或靜坐，來呼喚它。

訓練自己諦聽別人

溝通是一種修行，必須有很好的禪修才能做到良好的溝通，光有誠意是不夠的，你必須學會如何正確地溝通。也許你早已失去傾聽別人的能力，而這可能是因為你要傾聽的對象，說起話來總是尖酸刻薄，或譴責、怪罪別人，你無法再忍受，不想再聽了，於是想逃避他，你已無力再傾聽他說話了。

你由於恐懼而逃避他，不想再讓自己受苦。但如此一來，卻加深了他對你的誤會，覺得你

鄙棄他，而這只會使他更加痛苦；你可能還會給他一種要聯合別人抵制他，或刻意忽略他存在的印象。你無法面對他，卻也無法逃避。所以，唯一的解決方法，就是訓練自己能重新與他溝通，而諦聽正是你開啟溝通之門的那把鑰匙。

許多人內心都充滿苦惱，覺得自己的處境無人能解。每個人都來去匆匆，似乎找不到可以坐下來傾聽的人，但我們是多麼需要有個人能傾聽自己說話。

在現代社會中，接受訓練而成為心理醫生的人，責任就是坐在那裡傾聽，讓人可以完全地打開心門。他們必須深切地傾聽病人，才能成為真正的心理醫生。一個好的心理醫生，一定會全神貫注地傾聽病人，而不對病人帶有任何歧視或價值判斷。

我不知道心理醫生如何訓練自己具有這種傾聽的工夫，事實上，很多心理醫生內心也非常痛苦。當他坐下來傾聽病人時，內心痛苦的種子也獲得灌溉，如果他因而被自己的痛苦所淹沒，又如何能好好地傾聽他人呢？因此，如果你準備當心理醫生，你一定要學習如何諦聽。

所謂「全神貫注地諦聽」，是一種讓對方感覺到你真的在聽他說話的傾聽，必須讓對方知道你真的了解且是用「心」聆聽。有多少人能如此做呢？大部分的人都會同意，我們必須用心傾聽，才能聽到對方想說的話；我們也都同意，應該讓對方感覺到我們聽到他所說的話，而且完全地了解，唯有如此，他才能獲得解脫。但是，能如此傾聽的有幾人呢？

用傾聽幫助別人解脫

慈悲地諦聽的目的，不在於分析或驗證所發生的事，而是希望對方的心能獲得解脫，有機會說出心裡的話，感受到終於有人真正了解他（她）。

「諦聽」是種傾聽的方式，幫助我們在聽別人說話時，不斷地保持慈悲心，這過程大約需要半小時至四十五分鐘。這時，你心裡只有一種想法與希望——讓對方有機會表達自己，因而減輕內心的痛苦，這就是你諦聽唯一的目的。其他那些對事實的分析與了解，只不過是諦聽的副產品罷了，最重要的是，要用慈悲心傾聽對方。

慈悲心是憤怒與痛苦的解藥

如果你在傾聽時，能不斷地保持慈悲心，憤怒與不耐就無法生起，否則對方所說的話就可能激怒你，讓你生氣或痛苦，只要心懷慈悲，就能免於惱怒、生氣或失望。

當傾聽時，你希望自己能如觀世音菩薩一樣諦聽，但即使你很清楚對方正飽受痛苦，而且現在就需要你的解救，還是得先裝備好自己，才能好好地諦聽他人的苦痛。就好像消防隊員一定要有正確的裝備，如梯子、水與消防衣，且必須知道許多自我保護的方法，才能去滅火。當

你諦聽受苦的人時，就如同走進火圈，痛苦與憤怒的火焰正燃燒著你要傾聽的人。如果你未具足裝備，不但無法幫助他，自己也會成為對方內心之火的受害者，這就是為何需要裝備好的原因。

當傾聽時，需要的裝備就是慈悲，你可以用念念分明地呼吸來維持與滋長它。當念念分明地呼吸所聚集的正念，就能讓那股幫助對方傾吐心事的動力源源不斷。那麼即使對方說話尖酸刻薄，充滿責難、批判，由於不斷地練習念念分明地呼吸，你便受到慈悲心的保護，陪伴在他身邊一小時，也絲毫不以為苦。慈悲心不斷地滋養你，讓你知道自己正在幫助別人減輕痛苦，幫助你扮演菩薩的角色，你一定會是最成功的心理醫生。

慈悲來自於快樂與了解，當有慈悲心與深刻的了解，你就安全了。對方所說的話不會帶給你痛苦，你因此能做到深入地傾聽。當無法以慈悲心傾聽對方時，就不能假裝在聽，他一定會發現你內心也充滿痛苦的念頭，並未真正了解他（她）。但如果真正了解，就能以慈悲心諦聽，而傾聽的品質就是你修行的成果。

滋養自己

接觸他人的痛苦，不但可以滋養慈悲心，也可以讓我們在幸福出現時，知道它就在那裡。

如果我們未受過苦，就無法知道真正的幸福是什麼。接觸人生的苦痛，正是我們要修行的功課，但每個人都無法超越自己的極限。

我們要好好地照顧自己，如果聽了別人太多的痛苦與憤怒，自己也難免受到影響，因為接觸到的只有痛苦，沒有任何正向的事物，內心的平衡就會受到破壞。因此，我們平時就得修行，如此才能接觸那些不會傳遞痛苦的事物，例如天空、飛鳥、綠樹、花朵或孩子，那些能在內心或生活裡使人煥然一新，獲得安慰並能滋養的事物。

當你在痛苦或擔憂中迷失自己時，讓朋友來幫助你，他們可能會說：「你看！今天早晨的天空多美麗啊！雖然有點起霧，但真的很美！這不就是我們夢想的天堂嗎？你何不回到當下，與我一起享受這樣的美景呢？」如果你正與師兄、師姊們在一起，而他們都是懂得如何讓自己快樂的人，就能幫助你走出困境，重新接觸生命正面、積極的事物。這就是自我滋養的修行，是非常重要的。

人生如此短暫，我們每天都應該以快樂、平靜與慈悲的心，讓生活過得深刻。每天早晨，我都會在佛前點一柱香，在心底許諾——我要好好地享受這一天。幸好平時我有練習念念分明地呼吸與走路，因此，能深刻地享受生活中的每一刻。念念分明地呼吸與走路就如兩位好友，帶領我探求當下，發現生命的驚奇。

我們的內心都需要適當的滋養，聆聽鐘聲就是件令人愉悅的事。在梅村，當電話或鬧鐘響

起時，或有人在敲打寺裡的大鐘時，每個人都會停下手邊的工作、交談或思緒，鐘聲於是成為敲醒正念的晨鐘。只要鐘聲響起，我們就全身放鬆，慢慢地回到呼吸上，接著會感到自己又真實地活在當下，體驗生命的驚喜。很自然地，我們會滿心歡喜地停下腳步，而非僵硬地站在那裡。然後，再慢慢地、念念分明地呼吸三次，感謝能活得如此真實。當停下腳步，開始重新找回內心的寧靜與祥和時，心又變得自由，我們會開始喜歡自己的工作，而周圍的人也變得愈來愈真實。

隨著鐘聲停下來，慢慢呼吸的修行方法，是幫助你在生活裡接觸美好的、滋養的元素的好例子。雖然可獨自練習，但跟著僧團一起做會更容易——僧團永遠都在等著你，當你迷失在痛苦中時，幫助你重新看到生命積極的一面。

此外，了解自己的極限也是種修行，即使你是位心靈導師，有能力傾聽別人的痛苦，仍須知道自己的極限。

你必須享受行禪，享受所喝的茶與別人的陪伴，如此心才能得到足夠的養分。要真正地傾聽別人，一定得先照顧好自己，一方面每天都獲得適當的養分，另一方面也要培養慈悲心，才能讓自己準備好傾聽別人。你要扮演的是菩薩的角色，菩薩內心有無盡的喜悅，能將人們從痛苦中解救出來。

你的孩子就是你

為人父母的你，必須懂得傾聽自己的兒女，這點很重要，因為你的兒女就是你，孩子就是你的延續。如果與兒女發生衝突，最重要的就是重建你們之間的溝通管道。如果你的心臟功能不好，胃也不太健康，你不會想把它們割除或丟棄，而說：「你不是我的心臟，我的心臟不會這麼做！你不是我的胃，我的胃不會這麼做！我以後與你無關。」這樣太愚蠢了。同樣地，如果你對子女如此說話，也非常不明智。

懷胎十月時，你可以感受到自己與胎兒是一體的，會對他說：「安靜一點，親愛的！我知道你在那裡。」對他說許多愛語，並開始注意飲食——你吃喝什麼，孩子就吃喝什麼；你的擔憂與快樂，就是他的擔憂與快樂，你與他完全是一體的。

當孩子生下，醫生剪斷臍帶時，一體的感覺會逐漸淡去。等到兒女十幾、二十歲時，你就完全忘記他（她）就是你了。如果把他當作是與你分離的個體，你們的關係就開始出現問題了，就如同你的胃、心臟或腎出了問題一般。如果你相信他只是另外一個人，與你完全分離，你會很自然地對他說：「走開！你不是我兒子（女兒），他（她）不會做種事！」但是你無法如此對胃、心說話，所以，你也不能這樣對兒女說話。佛陀說：「這個世界沒有任何分離的個體。」你與兒女都是世代祖先的延續，都是同一條生命長河的一部分。孩子做的每件事都會深深地影

響你，就像他們在你的子宮裡一樣。同樣地，你做的每件事也會深深地影響他們，他們永遠無法與你截然分開。你的快樂與痛苦是孩子的快樂與痛苦；他們的喜怒哀樂，也是你的喜怒哀樂，所以一定要盡力重建溝通。

與你的子女開始對話

困惑與無知讓我們總是相信自己是唯一受苦的人，而兒女並未受苦。但事實上，只要你受苦，孩子也會受苦，他們身上的每個細胞都有你，任何的情緒、想法都是你的情緒與想法。所以，記得你與兒女是一體的，開始與他們對話吧！

或許過去你疏於照顧自己，以致現在常常胃痛，並且飲食方式的選擇與易於擔憂的特質，都為心臟、腸胃帶來很大的負擔，因此你必須為自己的心臟、腸胃負責。如果以同樣的方式來看待與子女的關係，你就會發現必須為子女的痛苦負責。我建議你，用以下的方式與孩子溝通是比較有智慧的。試著對孩子說：「我親愛的孩子啊！我知道這麼多年來，你已經受了很多苦。當你感到痛苦時，我也覺得很難過。看到你在受苦，我怎麼快樂得起來呢？因此，我發現其實我們都在受苦，我們可以一起來改變這樣的情況嗎？可以找出解決的方法嗎？我們談一談，好不好？我真的希望能重新開始與你溝通。但是光靠我一個人，實在無法改變什麼，

我需要你的幫助。」

如果你能用這種方式與孩子說話，情況就有可能轉變，你已經知道如何用愛語與他們溝通，而你所說的話都是出自對他們的愛，以及對事實的了解與領悟。當你真正了解你與孩子是相連的個體，你們的快樂與幸福絕非個人的事，這將為你們帶來很大的影響。因此，你對他們所說的話，一定是出自愛與了解，以及你對世間無分離個體的認識。你很清楚女兒今天會變得如此，因為你就是如此，你們是相互依存的；同樣地，你今天會如此，因為兒子就是如此，你們無法分割。

以正念的生活方式來訓練自己，才有足夠的能力重建與孩子的溝通。對孩子說：「親愛的兒子！我知道你就是我，你就是我的延續。當你痛苦時，我也無法快樂。所以，讓我們一起來解決我們之間的問題吧！請你幫助我。」兒子也可以試著以這方式與父親說話。當他經由正念的修行，深刻地體會到，當父親受苦時，他也不可能快樂，了解到沒有分離的個體，就能學習如何與父親重新開始交談，進而付諸行動。

（繪圖：釋自顯）

愛侶之間也可以用這種方式重建溝通。記得過去當你們決定生活在一起時，便已經發願要成為生命的共同體，真心承諾對方，要分享彼此的快樂與痛苦。所以，現在告訴你的伴侶，你需要他（她）的幫助來重新開始彼此的關係。而這個新的開始，只是為了延續你們過去的承諾。我們每個人都能這樣溫柔地與別人說話，如此深刻地傾聽別人。

慈悲地傾聽與愛語可以幫助我們脫離痛苦的困境，這就是身為修行人所能展現的奇妙之處。你也一定做得到，在你的意識深層裡就有足夠的寧靜、慈悲與了解，能幫助你脫離苦海，你必須讓心中美好的特質來幫助自己，要呼喚心中的佛陀。只要有個深愛你的朋友可以幫助你，就能重建與他人的溝通。

【快樂的祕密】2 慈悲的眞諦

了解與慈悲是我們心靈力量的重要泉源，這兩種能量與愚昧、悲觀正好相反。如果你認為對別人慈悲是被動、軟弱或膽小的行為，那你就不明白什麼是真正的了解與慈悲。如果你認為慈悲的人不會對抗或挑戰不公正的事，那你就錯了。其實，他們都

是滿載榮耀的戰士、勇敢的英雄。當你決定以慈悲、非暴力的方式或「不二」的認識來回應對方時，你的心必須非常堅強，要停止發洩憤怒，也不再懲罰或責怪別人，慈悲不斷地滋長，因此你能成功地以非暴力的方式對抗不正義的事。

仁慈並不表示被動，對別人慈悲也不是要你受人踐踏或摧殘。相反地，你必須保護自己與他人。如果某人很危險而必須拘禁他，你就應該這麼做，必須充滿慈悲心地去做。如此是為了避免他繼續各種破壞的行為，阻止他繼續灌溉內心的憤怒。

慈悲心並非要你去受不必要的苦或失去判斷力，假設你正在帶領某個團體練習行禪，練習緩慢而優雅地移動身體。在行禪的過程中，你們一起聚集許多正向的能量，每個人都被一種寧靜、安定與和諧的氣氛所擁抱，但這時天空突然下雨，你還要繼續慢慢地走路，讓自己與所有的人都變成落湯雞嗎？這就太不明智了。

如果你是個好的行禪老師，就會把行禪變成「跑步禪」，如此一來，還是可以享受行禪的樂趣，可以開心地笑或微笑，證明你們的修行不是一種愚昧的行為。跑步時，你們還是可以保持念念分明，而且避免了全身被淋溼的不適。因此，我們必須用有智慧的方式修行，禪修絕不是愚笨的行為，不是盲目地跟隨身邊的人做，而是有技巧、有智慧地修行。（一行禪師）

以正念擁抱憤怒

正念專注之一——接納憤怒

一行禪師 著
游欣慈 譯

真正練習禪修的人，不會歧視或排斥內心的負面心行，也不會把自己變成戰場或想打擊邪惡的魔鬼，而會溫柔地對待苦惱、憤怒與嫉妒。因此，正念並非用來打擊憤怒與絕望，而是覺知它們的存在。

憤怒的「結」

我們的意識中存在許多痛苦、憤怒與挫折的障礙物，稱為「負面心行」或「結」，它們捆綁我們，阻擋了心靈的自由。

當有人侮辱我們，或對我們不利時，意識就會開始產生負面心行。這時，如果你不知如何解開並適時轉化，它便會在心裡停留許久。等下次又有人對你說出同樣的話，或做出同樣的事，

負面心行就會愈來愈強大。只要內心存有痛苦的「結」與障礙，負面心行就有驅使我們的力量，能控制我們的行為。

慢慢地，一段時間後，就很難轉化與解開這些結，也無法改變已經固化的心行，梵文稱之為 samyojana（「結」），意思是「固定成形」（crystallize）。因此，我們必須照顧負面心行，藉由禪修解開心結，使內心獲得轉化與治療。

不是所有的心行都會令人痛苦，但即使是快樂的心行也同樣使我們受苦。當你嚐到、聽到或看到某些令人愉快的事物時，那愉悅的感覺會轉化成堅固的內在心結，而當這事物消失時，你就會想念並開始尋覓，用許多時間與精力想重新找回那感覺。如果曾抽過大麻或喝酒，便會開始慢慢喜歡那種恍惚的感覺，它就變成身心內的一個心行，你無法忘懷且總是想要獲得更多。這心行的力量會一直驅使、控制你，終將奪走我們內心的自由。

愛上一個人也是種強大的內在心行，一旦陷入愛情中，腦海裡想的就只有這個人，再也不得自由。你什麼事都無法做，無法讀書、工作、欣賞夕陽或大自然的美景，只想著所愛的人。所以，我們將愛上別人當作一場「意外」，或稱為「墜入愛河」。這場意外會使你陷進去，內心不再感到平靜。因此，愛情也是一種心行。

愉快或不愉快的心行都能剝奪我們的自由，我們要小心地守護身心，不要讓它們在內心生根。毒品、酒精、煙草都會在身體形成一種心行；憤怒、渴望、嫉妒與絕望也會在內心製造負

面的心行。

認識內心的能量區

我們都知道當憤怒生起時，若採取任何語言或行動並不明智，因此，想克制自己的反應，須先從言行下手。其實真正該做的是：回到內心觀照憤怒。

憤怒是心中的一個能量區，是屬於我們的一部分，是個內心正在受苦而需要照顧的小孩。當生氣時，我們最該做的事，就是聚集另一個能量來擁抱與照顧憤怒。第二個能量區是正念的能量，也就是佛的能量，它存在於每個人心中，我們都有能力藉念念分明地呼吸與走路來聚集它。所謂「佛在心中」，不只是個概念或理論，而是真實的存在，每個人都有能力聚集正念的能量。

「正念」就是活在當下，清楚地覺察周圍所發生的一切事。這個能量對於修行非常重要，它就如同慈祥的母親，把自己正在哭泣的孩子——憤怒、絕望與嫉妒，擁入懷裡，好好地照顧。

因此，我們有兩個能量區，一是「憤怒」，二是「正念」，修行就是要以正念的能量覺知與擁抱憤怒的能量。這並非是壓抑憤怒，你必須溫柔地、慢慢地做，絕不能使用暴力。正念是你，憤怒也是你，不該把自己變成戰場，不要利用某一方去擊倒另一方。我們不要認為「正念」是

好的、正確的，「憤怒」就是壞的、邪惡的，只要認知到「憤怒」是負面的能量，而「正念」是正面的能量，你要以正面的能量「照顧」負面的能量。

修行是根基於對「不二」（non-duality）的認識，我們內心所有負面與正面的感覺，都遵循自然的法則而生，都同樣真實。因此，無須在內心打仗，只要擁抱與照顧這些感覺。你可能認為必須與邪惡的感覺對抗，並將它趕出心靈，但這是錯誤的。在佛教傳統中，禪坐並非把自己變成以「善」擊「惡」的戰場，這點非常重要。你所要練習的，其實是轉化自己。如果內心沒有垃圾，就沒有東西可作堆肥來滋養心中的花朵，所以，痛苦、悲傷的感覺正是你所需要的，也都是真實、自然的，可以轉化並好好地利用它們。

對相互依存的洞察

修行的方法是非暴力的，非暴力來自於對「不二」與「相互依存」的洞察，洞察所有的事物都相互牽連，無法獨立存在。當你對其他事物使用暴力，便是在對自己使用暴力。只要仍未洞察「不二」，就會想使用暴力、懲罰、壓迫或毀滅。一旦洞察「不二」的真理，就能同時對內心的花朵與垃圾微笑，並用雙手擁抱它們，這洞見是你採取非暴力行動的基礎。

當你洞察「不二」與「相互依存」的真理，就會以最和平的方式照顧身體，也會以非暴力

的方式照顧包括憤怒的各種心行，同時溫柔地對待兄弟姊妹、父母與周圍的人。因此，「非暴力」很自然地就可以從這種新的態度中生起，一旦洞察相互依存的事實，就不會再將別人視為敵人。

修行的基礎在對「不二」與「非暴力」的洞察，一旦有所洞察，就會懂得如何溫柔地對待自己的身體、憤怒與絕望。憤怒的根存在於非憤怒的元素與生活方式中，如果我們對內心的每個想法、感覺都加以無分別地照料，就能避免負面能量的掌控，藉著減弱負面種子的能量，正念也能免於被淹沒。

溫柔地對待憤怒

正念並非用來打擊憤怒與絕望的，而是要覺知憤怒與絕望的存在。所謂對某件事保持正念，是去覺知當下此事正在發生。正念是一種能覺知當下所發生的每件事的能力，當你心想：「吸氣，我知道憤怒正從心中生起；呼氣，我要對憤怒微笑。」這並不是壓抑或打擊的行為，而是覺照的行為。一旦我們能覺知自己的憤怒，就可以用正念與柔情擁抱它。

當房間十分寒冷時，我們會打開暖爐讓暖氣送出。這時冷空氣無須離開，房間就能暖和。冷空氣其實是被暖氣所擁抱了，它開始慢慢地變暖，兩者之間並無衝突。

我們也要以這種方式練習照顧憤怒。當正念覺知憤怒時，是覺知它的存在，接受並允許它存在。正念就如大哥，他不會壓抑弟弟所受的苦，只會對弟弟說：「小弟！我在這裡陪你。」他會把弟弟擁入懷中安慰，而這就是我們要做的修行。

想像一位母親對哭泣的孩子生氣並毆打，她忘了自己與孩子其實是一體的。我們就是憤怒的母親，必須幫助自己的孩子——憤怒，而不是打擊或摧毀它。在佛教裡，禪修不是去打壓、爭執，而是要練習擁抱與轉化。

如果你不知如何慈悲地對待自己，又如何能慈悲地對待別人呢？當憤怒生起時，持續地練習念念分明地呼吸、走路以聚集正念的能量，同時，也繼續擁抱內心憤怒的能量。即使過一段時間氣仍未消，但你已經安全了，佛陀就在心裡幫助你照顧憤怒。正念的能量就是佛陀的能量，當練習念念分明地呼吸與擁抱憤怒時，你就在佛陀的護翼之下，毋庸置疑地，他正以慈悲擁抱你與你的憤怒。

給予並接納正念的能量

當你生氣時會覺得沮喪，所以要開始念念分明地呼吸、走路，慢慢地聚集正念的能量，它能讓你覺知並擁抱痛苦的感覺。如果發現正念的力量不夠穩固，就請師兄、師姊在身邊陪你一

起呼吸、走路，以他的正念之力支持你。

修持正念，並不表示必須獨自完成所有的事，你可以靠朋友的支持來修行，他們能為你聚集足夠的正念，以照顧強烈的情緒。

當他人有困難時，我們也可以用自己的正念支持他們。當孩子正被情緒淹沒時，可以握著他（她）的手說：「親愛的，深呼吸！跟著媽媽（爸爸）一起吸氣、呼氣。」我們也可以邀請孩子一起練習行禪，輕輕地牽他的手，一步步地幫助他冷靜下來。當你把正念的能量傳給孩子時，他就可以很快地冷靜下來，並擁抱自己的情緒。

覺察、擁抱、釋放憤怒之苦

正念的第一個作用是覺察而非攻擊。試著對自己說：「吸氣，我知道憤怒正在心中浮現。你好，我的小憤怒！」然後吐氣說：「我會好好地照顧你。」

一旦覺察到自己的憤怒，就要去擁抱它，這是正念的第二個作用，它是令人非常愉悅的修行。我們不但不打擊情緒，還要細心地照顧它們，如果你知道如何擁抱憤怒，事情就會開始有轉機。

這就好像煮馬鈴薯，當蓋上鍋蓋，等水煮開了，還得讓它在爐子煮上至少二十分鐘，馬鈴

薯才會熟。憤怒就是一種馬鈴薯，而你不能生吃馬鈴薯，對嗎？

正念就像烹煮憤怒馬鈴薯的爐火，剛開始的幾分鐘，它會溫柔地覺察與擁抱憤怒，效果開始慢慢出現，你的心會稍微獲得解脫。雖然這時你還在生氣，但已經不再那麼痛苦了，你已知道如何照顧孩子。所以，正念的第三個作用是撫慰與釋放，雖然憤怒還未離開，但是它已獲得照顧，情況已不像哭泣的孩子被忽略時那樣糟糕。母親正在照顧孩子，情況已獲得控制。

保持正念

到底誰是那個母親呢？她就是活在你心中的佛陀。這股能讓人保持正念，能了解、愛與關懷的力量，就是我們心中的佛陀。每次聚集正念時，心中的佛陀就又變得真實，有了心中的佛陀，就沒有什麼可擔心的了。只要你知道如何保持心中的佛陀，一切就沒事了。

能認知「佛陀在心中」是非常重要的，無論如何憤怒、無情、絕望，佛陀永遠都在我們心中。這表示我們隨時都有能力保持正念、了解與愛別人。

我們都需要練習念念分明地呼吸與走路，才能接觸心中的佛陀。當接觸到意識中那顆正念的種子，佛陀就會在心識中出現並擁抱憤怒。你無須擔心，只要繼續練習呼吸與走路，讓心中的佛活著就好，一切就會沒事的。心中的佛會覺察、擁抱、釋放你的憤怒，也會深入地觀照你

憤怒的本質，並了然於心，而這了解將會為你帶來轉變。

正念的能量還包含專注與洞察的能量。專注力可幫助你把全部的心思放在一件事上，當你專注時，觀照的能量就會變得很強，可以讓你突破原先的想法，這就是洞察。能洞察事物，心靈就能解放而重獲自由。如果你有正念，又知道如何保持，專注力自然就會生起；若能繼續維持專注，對事物的洞察力就會產生。所以，正念會覺察、擁抱與釋放，幫助我們深入地觀照，以獲得新的洞見。洞察力是解脫的要素，能讓心靈獲得自由，並產生深層的轉化，這就是佛教徒練習照顧憤怒的方法。

意識中的「地下室」與「客廳」

我們可將意識比喻成一座房子，把它分成兩部分，地下室就如藏識（潛意識），客廳就如心識（意識）。憤怒等負面心行會以種子的形式留在潛意識——地下室裡，直到你聽見、看見、閱讀或思考某件事，正巧碰觸到憤怒的種子，它就會浮現在心識——客廳。這時憤怒就變成一個能量區，瀰漫在客廳的空氣中，帶來沈重而令人不悅的感覺。所以當憤怒的能量生起時，我們就會感到痛苦。

一旦憤怒浮現，修行者就會立刻藉著念念分明地呼吸與走路，讓正念的能量浮現，如此另

外一個能量區——正念的能量區就產生了。所以，平時練習如何念念分明地走路與呼吸、打掃與工作，是非常重要的。如此一來，每次負面的能量生起時，就知如何聚集正念的能量來擁抱與照顧它。

心靈也需要良好的循環

每個人的身體裡都有一些毒素，當血液停止循環時，就會累積在身體的某個部位。為了身體健康，器官必須將它們排出。按摩可以刺激血液循環，只要循環良好，就能滋養腎、肝與肺，而能排出毒素。因此，好的血液循環對我們非常重要。多喝水與練習深呼吸，也能將毒素由皮膚、肺臟、尿液與排泄物中排出。所有幫助排毒的方法，都非常重要。

假設現在我身體的某部位很痛，那是由於裡面累積太多毒素。每次當我碰觸它，就覺得非常疼痛，這就有如去碰觸一個心結，而正念的能量與修持，就如在按摩內在的心行。你的內心可能有許多折磨、痛苦、悲傷與絕望，這些都是意識中的毒素，你必須修持正念，才能擁抱與轉化它們。

我們的意識也可能循環不良，當你以正念的能量擁抱痛苦與悲傷時，就是在按摩意識而非身體。當血液循環不良時，器官便無法正常運作而生病。同樣地，當心靈循環不良時，心也會

生病，正念的能量，正可以幫助我們刺激與加強流經痛苦部位的循環系統。

是什麼佔據我們的「客廳」？

我們內心的障礙——痛苦、悲傷、憤怒與絕望，總會想浮上來佔據意識，進入客廳。因為它們已經長大且需要關注，但即使它們想出來，我們也會因正視它們而感到痛苦，不願它們得逞。所以，我們試著阻擋它們的去路，希望它們繼續在地下室沈睡，而習慣請其他客人來佔據客廳，只因不想面對它們。一旦我們有十幾、二十分鐘的空閒，這些負面的心結就會湧上心頭，把客廳弄得凌亂不堪。為了逃避這種情況，我們會讀書、看電視或開車兜風，藉某件事佔據客廳，以免令人不悅的負面心行浮現。

所有的心行都需要良好的循環，但是我們不願感覺痛苦，而想深鎖它們，深恐它們一浮現，就會受盡苦楚。所以平常就習慣讓其他客人佔據客廳，譬如電視、書籍、雜誌與聊天等，以避免負面心行的出現。當持續下去時，心靈就會循環不良，心理疾病與焦慮的症狀，便一一在身心上產生。

有時我們會覺得頭痛，即使服用阿斯匹靈也無法消除，這可能就是一種心理疾病的症狀。有時我們認為對某種東西過敏是種生理現象，但事實上，過敏也可能是心理疾病的症狀，這時

醫生會建議吃藥，我們因而繼續壓抑負面的心行，而讓病情惡化。

讓最討厭的「客人」賓至如歸

一旦把阻擋痛苦浮現的禁令解除，你很自然地會受點苦，這是無法避免的，所以佛陀說必須學習擁抱痛苦。因此，正念的修持十分重要，你可以聚集一股強大的力量來覺察、擁抱並照顧負面的能量，佛陀就以正念的能量活在心中，你可以請佛陀幫助你擁抱這些心結。如果它們不想浮現，可以把它們誘哄出來，等好好地擁抱一段時間後，它們就會回到地下室，再度變回心的種子。

佛陀曾說過，每個人內心都有顆恐懼的種子，但大多數人只會壓抑並將它鎖在陰暗的角落裡。為了幫助我們覺察、擁抱並深入觀照它，他教導以下五句偈語：

一、我終究會老去，無法避免衰老。

二、我終究會生病，無法避免疾病。

三、我終究會離開人世，無法避免死亡。

四、所有我珍愛的事物與所愛的人，也終究會改變，有天我自然要與他們分離。我什麼都留不住，我空手而來，將空手而去。

五、我真正擁有的只有所做的一切，我無法避免自己所種下的果。我所做的一切，就是我的依歸。

我們必須每天複誦這幾句話，跟著呼吸花幾分鐘深思其中的涵意，只要練習這五句偈語，恐懼的種子就會得到良好的循環。我們一定要把這顆種子請上來，才能覺察、擁抱它，等它們再回到地下室時，就會變得更小了。

當如此真誠地邀請恐懼的種子上來時，我們也準備好要照顧憤怒。恐懼賦予憤怒生命，當恐懼時，心完全無法平靜，恐懼成了滋養憤怒的土壤。憤怒根基於無知——缺乏真正的了解，是造成憤怒的另一個主因。

如果你將負面的心行沈浸在正念之中，痛苦就會逐漸減輕，憤怒也變得不再危險。因此，每天給憤怒、絕望、恐懼泡個「正念浴」吧！這就是修行。如果心中沒有正念，當負面的種子浮現時，便坐立難安。但只要了解如何聚集正念的能量，每天邀請它們上來，並擁抱它們，就能深具療效。你每天都如此邀請負面心行上來，再幫助它們回去，在幾天或幾星期後，心靈的良好循環就會重新運作，心理病症也會隨之消失。

正念的工作就是替負面心行與痛苦按摩，你必須讓負面心行流動，但唯有先消除對它們的恐懼才有可能做到。如果你學會不害怕痛苦，就能進一步地學會如何以正念擁抱、轉化它們。

【快樂的祕密】3

正念的能量

正念的能量就是活在當下的能量，你的身心是合一的，當你練習念念分明地呼吸與走路，就能從過去、未來、工作中解脫，又重新而完整地活著，完全地活在當下。「自由」是讓你接觸生命、藍天、樹木、鳥兒、好茶與其他人的基本條件，所以練習保持正念是如此重要。

每分鐘的修行都在聚集正念的能量。當念念分明地喝下一杯茶，你的身心就完全結合成一體，你是真實的，茶也是真實的。但是如果你坐在一家播放著音樂的咖啡廳，腦海裡想著工作，這並未真的在喝茶或咖啡，你喝的就是工作與擔憂。你一點都不真實，咖啡也不真實，只有在你回到自己的那一刻，在你將自己從過去、未來與擔憂中釋放出來時，茶或咖啡才是真實的，這才是真正的「喝茶」。（一行禪師）

念念分明地呼吸

正念專注之二——從呼吸開始

一行禪師 著
游欣慈 譯

念念分明地呼吸，是一種可以用來幫助我們照顧情緒的修行方式。要照顧好情緒，必須先學會如何照顧身體，我們可以先從感覺呼吸開始，慢慢地去感覺身體。當身體放鬆了，心也得到治療。

搶救你的房子

如果有人或說或做了讓我們生氣的事，我們就覺得很痛苦，往往想以同樣的方式激怒對方，讓他也同樣受苦，如此自己便覺得安慰些。我們會想：「你害我那麼痛苦，我要懲罰你，給你一點苦頭吃。只要看到你痛苦，我就會覺得好多了。」

許多人都相信這是幼稚的行為，但實際上，當你使對方痛苦時，他也會反擊，好讓自己舒

坦些。結果雙方的痛苦不斷加深，誰都得不到好處。其實這時你們最需要的是慈悲與幫助，沒有任何人應該得到懲罰。

當生氣時，回到你的心，好好地照顧憤怒。如果有人讓你痛苦，你就回到自己的痛苦，好好地照顧它。這時什麼都不必說，什麼都不要做，因為生氣時的言語或行為，只會給彼此帶來更多傷害。

大多數人都不會如此處理憤怒——我們不願回到自己，只想抓住對方，好好地懲罰他。

想想看，如果你家著火了，最重要的事是回家滅火，而非追縱火的嫌犯。如果只想去追打縱火嫌犯，房子很快就會燒光，這就太不明智了。這時真正該做的事是回去滅火。同樣地，當你生氣時，如果還一直與對方爭論，甚至想要懲罰他，你的表現就如同那個追縱火犯的人了。

佛陀已經把熄滅怒火的工具傳授給我們，那就是：念念分明地呼吸與走路、擁抱憤怒、深層地觀照認知的本質，以及深入地看到對方深受其苦，也需要幫助等不同方法，這些是由佛陀直接傳授且非常實際的方法。

以呼吸照顧憤怒

當憤怒、嫉妒與絕望的能量生起時，我們應懂得如何處理它，否則就會被這些情緒淹沒，

而受到極大的痛苦。念念分明地呼吸，就是一種可以幫助我們照顧情緒的修行方式。

為了能好好地照顧情緒，必須先學會如何照顧身體，我們可以先從感覺呼吸開始，慢慢地感覺身體。「吸氣，我感覺整個身體；呼氣，我感覺整個身體。」慢慢地將心帶回身體，以念念分明地呼吸中所聚集的正念能量擁抱身體。

平時我們可能因忙於生活瑣事，而忘了身體的重要性。但此時，身體可能飽受病痛折磨，自己卻渾然不知。因此，我們必須懂得如何回到身體，以正念擁抱它，就如慈母擁孩子入懷一般，回到自己的身體，以正念溫柔地擁抱它，先將全身當作一個整體，好好地擁抱它，然後再分別擁抱眼、鼻、肺、心、胃、腎等各個器官。

深度放鬆以擁抱、治療憤怒

最佳的練習姿勢就是躺下來，把注意力放在身體的某個部位，例如心臟。吸氣時，開始感覺心臟；呼氣時，就對它微笑，把愛與溫柔傳遞給心臟。

正念的能量就如一道光束，能使人清楚地看到身體的每個器官。雖然現代的醫療儀器也可掃描看到全身的器官，但是掃描儀器的光束是X光，與正念所發出的愛的光束完全不同。

我們稱這種以正念光束掃描身體的修行為「深度放鬆」（Deep Relaxation）（參見頁 79），這

是練習念念分明地呼吸的另一種方法，你可以對自己說：「吸氣，讓整個身體放鬆下來；呼氣，讓整個身體平靜下來。」當身體非常焦慮、緊繃時，只要以正念的能量擁抱，它立刻就能放鬆而再度平靜下來。一旦身體的功能可以開始自然地運作，它就獲得治療了，心也會隨之放鬆，而獲得治療。

從這樣的教導中，我們明白呼吸是身體的一部分。當我們對某件事感到恐懼、憤怒時，呼吸就會變得淺而急促，品質也不佳。一旦你明瞭如何開始練習念念分明地吸氣、呼氣，逐漸放緩呼吸，只消幾分鐘，就能大大地改善呼吸的品質。這時呼吸會變得比較輕、平靜且調和，心也會開始平靜下來。

呼吸就如禪坐是門藝術，你必須靈巧地掌握吸氣、呼氣，身心才能調和。如果以暴力的方式控制呼吸，就無法為身體與意識帶來片刻寧靜。但只要呼吸變得平靜而深沈，就可以繼續以此方式擁抱身體其他部位。

你躺下來時，開始練習念念分明地呼吸，慢慢地聚集正念的能量。從頭部開始，以正念的愛的光束逐一掃描全身，直到腳底。你可能需要花半小時來做這件事，而這正是向身體表達關懷、愛與專注的最佳方式。

我們每天練習念念分明地呼吸至少一次，你可以安排固定的時間練習，譬如在睡前，可以全家一起舒服地躺在地上，全身放鬆二、三十分鐘，關掉電視，請全家人一起來練習。剛開始

練習時，你可以用錄音帶來帶領，之後，可由其中一人負責帶領大家練習，幫助每個人慢慢靜下來，好好地照顧身體。

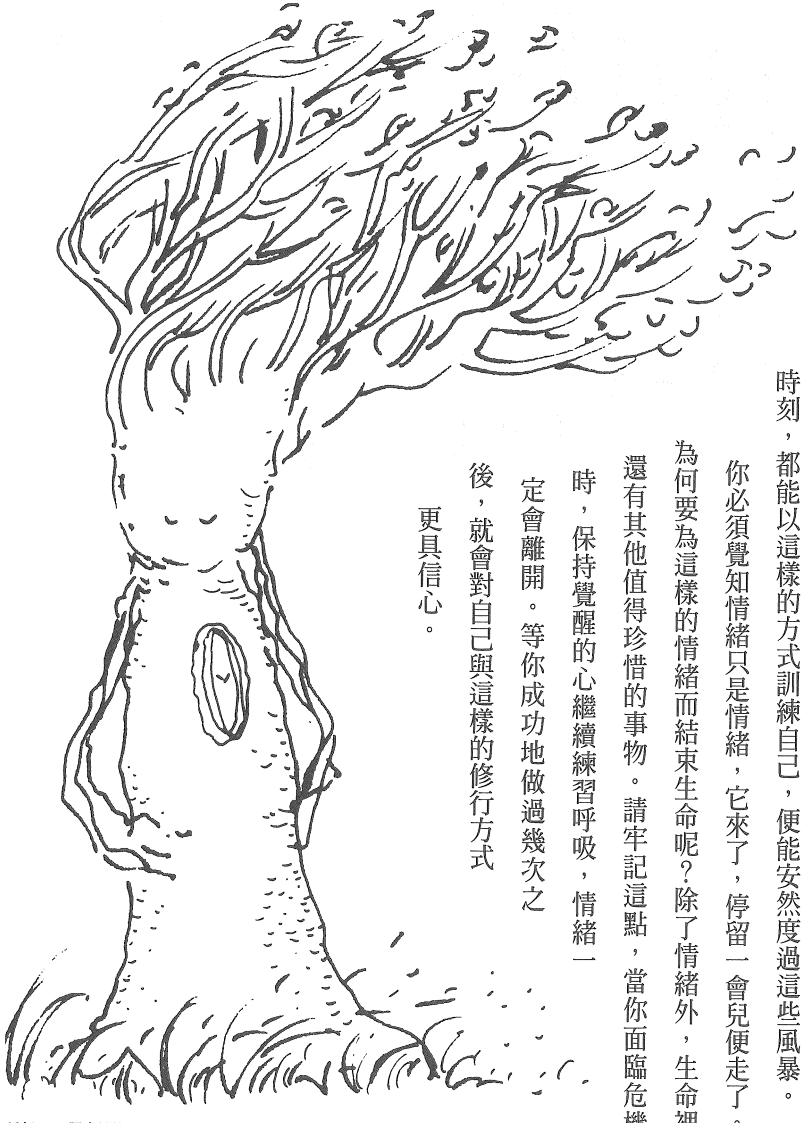
穿越情緒的風暴

有些很簡單的方法可用來照顧強烈的情緒，其中之一是「腹式呼吸」——以下腹部呼吸。當我們被強烈的害怕或憤怒等情緒困擾時，對治的方法就是將注意力集中在下腹部，如果此時你仍不停地思考，是非常危險的——情緒就如一場暴風雨，而你正站在暴風圈中央，是何等危險啊！但大多數人都習以為常，停留在煩惱上讓情緒淹沒。我們無須如此，而要將注意力往下放，才能根除痛苦。要專注在腹部，練習念念分明地呼吸，可以或坐或躺著練習，將全部的注意力放在呼吸的起伏上。

當你看著暴風雨中的大樹，就會發現樹梢是最不穩固且脆弱的，細小的樹枝隨時都可能被巨大的狂風摧折。但若往下看粗壯的樹幹，就會看到完全不同的景象——樹依然屹立不搖，能抵擋暴風雨。我們就如一棵樹，頭部正經歷一場情緒的風暴，所以要將注意力往下置於丹田，開始練習念念分明地呼吸，完全專注在呼吸與腹部的起伏上。這樣的練習非常重要，可幫助我們發現，雖然情緒如此強烈，它只不過駐足一會兒便離去了，並不會永遠停留。如果每逢艱難的

時刻，都能以這樣的方式訓練自己，便能安然度過這些風暴。

你必須覺知情緒只是情緒，它來了，停留一會兒便走了。為何要為這樣的情緒而結束生命呢？除了情緒外，生命裡還有其他值得珍惜的事物。請牢記這點，當你面臨危機時，保持覺醒的心繼續練習呼吸，情緒一定會離開。等你成功地做過幾次之後，就會對自己與這樣的修行方式更具信心。



（繪圖：釋自顯）

讓我們停止把自己困在無明的念頭與感覺中吧！讓我們將注意力轉移到下腹部與呼吸上吧！不用害怕，風暴終將過去。

覺知與擁抱負面心行

為了讓身體獲得平靜，我們以正念擁抱它。同樣地，這方法也可以應用在照顧心行上。「吸氣，我清楚覺知心行；呼氣，我清楚覺知心行。」在佛教心理學中，共有五十一種心行，其中負面的有憤怒、渴望與嫉妒等心行，而正面的有正念與平靜等心行。

當經驗到快樂與慈悲等正面的心行時，我們應該以深呼吸好好地覺察。當以念念分明地呼吸擁抱快樂與慈悲時，它們就會乘上十倍、二十倍。因此，念念分明地呼吸，可以讓它們在心裡停留久一點，且更深刻地體會它們。所以，只要以正面的心行——喜悅、快樂、慈悲生起時，好好地擁抱它們，是非常重要的，它們正是幫助我們成長的心靈資糧。佛教說「禪悅為食」，當喜悅的感覺從禪修、正念中生起時，就會不斷地滋養與支持我們。

同樣地，當負面的心行——憤怒、嫉妒生起時，我們也應該回到自己，溫柔地擁抱它，以念念分明地呼吸使它平靜下來，就如母親撫慰正在發燒的孩子。所以，對自己說：「吸氣，我正在讓負面心行冷靜下來；呼氣，我正在讓負面心行冷靜下來。」

好的修行人懂得照顧憤怒

我們常將意識比喻為泥土，各種心行的種子就埋藏在藏識（潛意識）中，它們會發芽，然後浮現到心識（意識層）中，停留一段時間後，又以種子的形式回到潛意識。

慈悲心也以種子的形式停留在潛意識，每次只要我們碰觸或灌溉其中一顆種子，它就會湧現到心識——最上層的意識中。如果快樂或慈悲的正面種子，獲得灌溉而萌芽，就會讓我們感到無比喜悅；但如果灌溉的是嫉妒等負面種子，就會使我們感到非常痛苦。當快樂與憤怒好好地埋藏在土裡，而無人碰觸時，稱為「種子」，但當它們浮現到心識上，就稱為「心行」。我們都應能辨認出憤怒有兩種形式，一是埋藏在潛意識裡的種子，二是浮現到意識層活躍能量區的心行。所以，我們必須認知到，即使憤怒還未浮現，它永遠都在。

每個人的深層意識中，都潛藏著一顆憤怒的種子。當它還未浮現時，你完全都不覺得生氣，也不會對任何人感到不滿。你覺得好極了，整個人神清氣爽，容光煥發，還可以與人談笑風生。但這並不表示憤怒不在你心裡，它可能未在心識中顯現，但還在潛意識裡，一旦有人對你說了什麼話或做了什麼事，不小心碰觸到心中那顆憤怒的種子，它立刻就會出現在你的客廳裡。

所謂好的修行人，不是指心中沒有憤怒、痛苦的人，因為這完全不可能，而是懂得如何在憤怒、痛苦生起時，立刻照顧它們的人。相反地，一個沒有修持，不知如何處理憤怒的人，當

憤怒的能量生起時，很容易就會被這情緒所淹沒。

如果我們學習過正念的生活，就不會被憤怒淹沒，因為你會邀請正念的種子來照顧它。而且，念念分明地呼吸與走路，可以幫助你達成這個目標。

以正念的呼吸覺知習氣

每個人都有習氣，如果總照著習氣做事或說話，就會傷害自己與他人的關係，但即使我們有如此的認知，還是不免隨著感覺而以憤怒行事。因此，很多人都在與人相處中，製造許多痛苦，總要等到傷害已經造成，才悔不當初，發誓不再重蹈覆轍。你真誠懺悔，滿懷善意，但當相同的情況再度發生時，又不禁做出同樣的事或說出同樣的話。因此，你只是一次又一次地帶給別人相同的傷害。

這時，聰明才智與滿腹經綸都無法幫助你改變習氣；只有透過覺知、擁抱與轉化的修持，才能真正地幫助你。所以，佛陀告誡我們，當習氣出現時，要練習念念分明地呼吸，去覺知並好好地照顧它。如果能以正念的能量擁抱習氣，你便安全了，不再犯下同樣的錯誤。

有位美國朋友曾與我們在梅村度過三星期快樂的時光。在這段期間，他表現得非常沈穩、慈悲，又善解人意。有天，師父們請他為僧團採買感恩節的用品。當採買時，他突然發現自己

竟是這般匆忙，急著想買完東西，好趕回梅村去。

這是他三個星期以來，第一次有匆促、想要趕緊完成事情的感覺。在梅村裡，他身邊都是沈穩、有修持的朋友，所帶給他的都是正面的能量，因此，那種匆忙、給自己製造壓力的習氣，完全沒有機會浮現。等到他獨自進城採買，沒有正面能量的支持時，心中習氣的種子便立刻生起。

他立刻覺知自己的習氣，且領悟是從母親傳襲而來。以前母親總催促他們趕快把事情做完。透過如此的洞察，他開始練習念念分明地呼吸，並說：「嗨！媽媽，我知道你在那裡。」這念頭一生起，匆忙的能量立刻便消失了。他覺知自己的習氣，念念分明地擁抱它，並成功地轉化它。他又重新獲得離開僧團前所體驗的平靜與沈穩。他明白能如此成功轉化習氣，完全是由於在梅村三星期的修行。

每個人都有能力這麼做，無論習氣何時生起，我們要做的只是去認知它，並輕輕地呼喚它的名字。我們念念分明地呼吸，對它說：「嗨！我的嫉妒；嗨！我的恐懼；嗨！我的焦躁與憤怒。我知道你們在那裡，我會在這兒幫助你們，我會好好地照顧你們，並且以正念擁抱你們。」吸氣，向習氣問好；呼氣，對它微笑。只要能如此照顧它，它就不再能控制我們，我們就安全且獲得解脫了。

【快樂的祕密】4

憤怒就像一朵花

所有植物都需要陽光的滋養，對光源也很敏感，凡是獲得陽光擁抱的植物都會經歷內在的轉化。清晨時，花朵含苞待放，直到太陽生起，陽光開始擁抱它們、進入它們。這時，花朵便不再抗拒，而將自己綻放在陽光下了。

同樣地，身心構造也對正念非常敏感，如果正念擁抱身體，身體就會得到轉化；同樣地，只要正念能擁抱憤怒與絕望，它們也會得到轉化。根據佛陀的教導與自己的修行經驗，我們了解任何事物只要經過正念能量的浸淫，就會得到轉化。

憤怒就像一朵花，剛開始時，你可能不了解它的本質或起因。但如果你知道如何以正念的能量擁抱它，它就會開始對你打開心房。你可以坐著，慢慢地數呼吸或練習行禪，慢慢地聚集正念的能量來擁抱憤怒。只要十到二十分鐘，它就會自然而然地在面前釋放開來，突然之間，你就會看到它的本質。你會發現，它之所以生起，可能只是因為你錯誤的認知，或缺乏純熟的禪定功夫罷了！（一行禪師）

【快樂的祕密】5

治療心裡受傷的孩子

很多人心裡都住著一個受傷的孩子，這些傷痕可能來自於父母，他們也許在童年受過創傷，由於不知如何治療，只能將傷痛傳給我們。如果我們不知如何轉化與治療內心的傷痕，也可能繼續將它傳給孩子、孫子。所以，我們必須回到內心那個受傷的孩子身邊，幫助他（她）從傷痛中痊癒。有時心裡那個受傷的孩子會從意識底層出來，要求我們關心他，如果你念念分明，就會聽到這孩子求助的聲音。

當說到慈悲地傾聽，通常會認為這是要去傾聽其他人。其實我們也要學習傾聽內心受傷的孩子，因為他就活在當下，現在就可以治療他。「孩子！我在這裡，我已經準備好聽你說話。請你告訴我所有的傷痛，我就在這裡聽你說話。」如果你知道如何回到他身邊，而且每天如此練習五至十分鐘，療效就會出現。當去爬壯麗的山時，邀請他同行；當欣賞美麗的日出時，邀請他一起享受美景。若能持續幾星期或幾個月，心裡受傷的孩子就能痊癒，而「正念」正是供給我們能量的來源。（一行禪師）

看清憤怒的眞實面貌

深入觀照之一——發現憤怒的本質

一行禪師 著
游欣慈 譯

生氣時，我們以為憤怒是由別人造成，因而責怪他人。但如果深入地觀察就會明瞭，造成痛苦的主因，是自己內心憤怒的種子，他人只是次要原因而已。

發洩的危險

有些心理醫生會勸告我們，為了讓自己舒坦些，應該把憤怒表達出來。他們建議以言語或行為來發洩憤怒，例如拿根棍子打輪胎，或以全身的力氣甩門，或搥打枕頭，他們相信「發洩」是移除憤怒能量的方法。

想想看，當你在房間抽煙時，得先讓房間通風，煙才會散出去。憤怒就像一股煙，一股讓

你受苦的能量，當憤怒的煙產生時，打開門與電風扇，憤怒才能排出。

憤怒的出現也需要能量，當你為了發洩憤怒，用力敲打某個東西或搥打枕頭，大約不出半小時，就會感到疲累，無力再給憤怒補充能量，於是你便以為自己不生氣了，但事實並非如此，你只不過是因為太累而無力生氣罷了。

事實上，真正使你生氣的是心中憤怒的根。它潛藏在無知與錯誤的認知裡，也在智慧與慈悲的匱乏中。當發洩憤怒時，你只是幫憤怒找到補給的能量，其實憤怒的根仍在，當以這種方式表達憤怒時，你正在強化憤怒的根，這就是發洩的危險。

一九九九年三月九日的紐約時報有篇關於憤怒的文章，題目是〈學者認為發洩憤怒是種錯誤的建議〉。這篇報導指出，社會心理學家們作了許多研究，他們發現以打枕頭或類似的方式表達憤怒或敵意，其實毫無益處。相反地，只會使情況更加惡化。

當你搥打枕頭時，並未舒緩或減輕憤怒，只是在重複憤怒罷了。如果你每天都用這種方式發洩憤怒，那麼，憤怒的種子就會不斷增長。有天當有人惹你生氣時，你就可能以平常處理憤怒的方式痛打他，因而身陷囹圄。所以，搥打枕頭或其他發洩方式處理憤怒，不但無益且十分危險。發洩並未使憤怒的能量真正消散，因為它尚未離開你的身心。

發洩憤怒的作法本身便立基於無知上，當把痛恨的對象想像成枕頭而用力攻擊時，正是在操練無知與憤怒，不但暴力與憤怒絲毫未減，反而益發強烈。愈來愈多的心理治療師已經證實，

發洩憤怒的作法是很危險的。他們告訴我，已經開始停止建議病人這麼做，因為他們發現病人以打枕頭發洩怒氣後，會變得非常疲乏，表面上看起來情況似乎有所好轉，但當他們稍作休息或進食後，如果又有人灌溉他們內心憤怒的種子，他們反而更加生氣，因為憤怒的根已經在重複不斷的操練中獲得了滋養。

是誰在憤怒？

我們應該好好地照料憤怒，認知它的存在，並好好照顧它，在心理治療上，我們將這種方法稱為「發現憤怒」。這是一種美好而重要的修持，你必須在憤怒生起時，認知它、擁抱它，而不是壓抑它。

但有個重要的問題是，到底是「誰」在發現憤怒呢？是誰在照顧、覺察它呢？憤怒是種能量，如果這能量太強大，你就可能成為受害者。因此，我們應該懂得如何培養其他可以覺察並照顧憤怒的能量。憤怒是個需要被撫慰與覺察的能量區，但問題是什麼在探索什麼呢？是什麼能量可以擁抱、覺察憤怒呢？那就是「正念」的能量。

當認知並擁抱憤怒時，一定要持續地培養正念，我們可以藉由不斷地練習念念分明地走路與呼吸來培養它。如果心中沒有正念，你所做的每件事都無法獲得解脫，即使用盡全力打枕頭

也無法幫助你探索憤怒與了解它的本質，甚至連枕頭是什麼都不清楚，如果你真正明白枕頭是什麼時，就會知道它只不過是顆枕頭，根本不是敵人，為什麼要搥打它呢？因為你不知道它只不過是顆枕頭而已。

當你認真地去探索某個東西，就會知道它真正的本質，如果你深刻地去探索某個人的內心，就會知道真正的他（她）是什麼樣的人。如果沒有正念，就不可能真正認識事物或任何人，而會成為憤怒的受害者，它會推使你做出具有傷害力的事。

發現憤怒的本質

當生氣時，我們會傾向相信憤怒是由別人所造成，而將所受的痛苦都責怪到別人身上。但是如果深入地觀察就會明瞭，造成痛苦的主因，其實是內心那顆憤怒的種子，因為很多人面臨與你相同的情況時，都不會那樣生氣，雖然他們也聽到相同的話或看到相同的情形，但是心都能保持冷靜而不被憤怒之火所轉。為何你卻那麼容易生氣呢？那是由於你內心憤怒的種子已成長茁壯，你從未好好照顧它，以致於讓它獲得太多的灌溉了。

每個人的意識裡都深藏著憤怒的種子，但是有些人的憤怒種子，比正面的愛與慈悲的種子還強大，這可能與我們過去從未修行有關。當我們不斷地滋養正念的能量，很快就會發現，原

來造成痛苦與悲劇主因的並非別人，而是自己內在憤怒的種子，這才停止責怪別人，因為我們了解他人只不過是造成痛苦的次要原因而已。

當你有如此的洞察時，心就會得到解脫，而覺得比以前舒坦多了。但這時你生氣的對象可能仍在地獄之中，他（她）還不知如何修行。一旦你明白如何照顧憤怒，就會覺察到對方正在受苦，此刻便可將注意力放在對方身上了。

幫助他，不要懲罰他

當一個人不知如何處理痛苦時，就會把它擴散到周圍的人身上，當你痛苦時，也會讓周遭的人感到痛苦，這是很自然的事。所以我們要學習如何處理自己的痛苦，才不會讓它四處擴散。

假如你是一家之主，一定希望家人都很平安——你很慈悲，不允許自己的痛苦傷害家人，而且你知道痛苦不是個人的事，快樂也是如此，所以會學習如何處理痛苦。

當一個人不知如何處理憤怒時，會很無助、痛苦，也會使周遭的人痛苦。這時你可能會生氣而認為他應該得到某些懲罰——他曾經使你受苦，所以你會想懲罰他。但是經過十到十五分鐘的行禪與念念分明地觀照，你開始了解他真正需要的是幫助而非懲罰，這是非常好的洞察。

這個人可能是與你很親近的人，是你的妻子或丈夫。想想看，如果你不幫助他（她），還有

誰能幫助呢？

你知道如何擁抱憤怒而舒坦多了，但當你看到對方還很痛苦時，就會有股想要回到他身邊的動力，因為除了你沒有人可以幫助他。你會充滿想要幫助他的渴望，再也不想懲罰他，這是個完全不同的想法，你的憤怒已經轉化成慈悲了。

正念的修行帶給我們專注力與洞察力。洞察力是修行的果實，能幫助我們原諒、關愛別人。以十五分鐘到半小時的時間，練習保持正念、專注、深入地觀照，如此能將你從憤怒中釋放出來，轉化成為可愛的人，這就是佛法的力量與奇妙之處。

停止憤怒的惡性循環

有個十二歲的小男孩，每年夏天都到梅村與其他年輕人一起修行，他與父親之間一直有些問題。每當他犯錯、跌倒或受傷時，父親不但不幫助他，反而用各種難聽的話斥責他：「你這個笨小孩！你怎麼可以對自己做這樣的事！」而這可能只是他不小心跌倒受傷了。因此，他從來不覺得父親是個慈祥的好父親，他發誓如果自己有孩子，絕不以這種方式對待他，如果孩子因玩耍而受傷、流血，絕不對他大吼大叫，而立刻擁抱他，並試著幫助他。

隔年他又回到梅村，這次妹妹與他同行。有天妹妹和其他女孩在吊床上玩，突然間摔了下

來，頭撞到地上的石頭，血流滿面。小男孩突然怒火中燒，幾乎要大聲地責罵：「你這個笨女孩！你怎麼可以對自己做這樣的事！」他幾乎要做出與父親相同的事，但因他已在梅村修行兩個夏天，能及時阻止自己。

他不但未責罵妹妹，反而在別人幫助她時，開始練習念念分明地走路與呼吸，前後大約只有五分鐘，就有新的體悟，他看到自己的反應、憤怒，還有從父親身上所承襲的習氣——他變得與父親一樣，成為父親的延續者。雖然不願這樣對待妹妹，但是父親傳給他的負面能量如此強大，使他幾乎就要做出與父親相同的事。

他繼續練習行禪，突然間內心生起一股新的動力，想要藉修行來轉化自己的習氣，不再將習氣傳給孩子，他知道唯有修持正念，才能幫助他停止痛苦的循環。

他同時發現父親其實也是憤怒的受害者，可能也不想如此對待他，但是父親內心的習氣同樣實在太強烈了。當洞察父親可能也是負面習氣的受害者後，他對父親的怒意完全消失，幾分鐘後，他突然很想回家邀請父親一起來修行。對一個十二歲的小男孩而言，這實在是個了不起的體悟。

做一個好園丁

當真正了解別人所受的痛苦，你就有能力轉化那股想要懲罰他的欲望，然後只想幫助他（她）。這時你就知道自己的修行是成功的，你是個好園丁。

每個人心中都有一座花園，修行人都得回到這花園，並好好地照料它。也許過去你讓它荒蕪了好長一段時間，但是現在，你應該對這花園的動靜瞭若指掌，並整理得井井有條，重現美麗與寧靜。如果你能好好地照顧它，很多人都會享受到它的美麗。

【快樂的祕密】6 打開你的心

你不該讓自己像部機器，只是機械式地修行，而要運用智慧。如此一來，你的每個步伐、每次呼吸，才會覺得愈來愈好。而每當你念念分明地用餐、喝茶，也會覺得愈來愈好。去感受周遭美好的事物與生命的美妙，打開心讓所有美好的事物與能提昇你的能量進來，慢慢地滋養內心。這就是你首先要做的事。（一行禪師）

念一遍你的「心經」

深入觀照之二——體會無我

一行禪師 著
游欣慈 譯

當你有了「無我」的洞見，便知道快樂與痛苦並不是個人的事，不被懲罰與責怪的念頭所誘惑，而能以智慧的方式來處理彼此的問題，這樣的理解與智慧，是深思、深觀後的果實。

感恩的一刻，覺悟的一刻

有時我們會特別感激生命中的某人，深深地感謝他（她）的存在，那時內心充滿慈悲、感恩與愛。我們都曾在生命中經歷過這時刻，非常感謝他（她）還活著，一直與在我們在一起，在我們生命最困難時仍陪伴身邊。我建議你，當這一刻發生時，要好好地把握。

為了真正地享受這時刻，你要到一個可以獨處的地方，而非只是走到對方面前說：「我很

感謝你能與我同在。」這是不夠的，你可以待會兒再做。這一刻，你最好到房間或安靜的地方，讓自己沈浸在充滿感恩的心情裡，寫下你的感覺、感謝與快樂。在半頁或一頁的紙上，盡情地表達所有的感覺，也可以錄音下來。

這充滿感恩的一刻，也是覺悟的、正念的、智慧的一刻，這是你從意識深處所顯現出來的。原來在我們內心深處就有這樣的智慧與洞察，但生氣時，感激的心與愛突然消失，彷彿不曾存在。所以，要將它寫在紙上並保管好，時常拿出來再讀一遍。

《心經》是一部佛教徒日常唱誦的經典，是佛陀所有關於智慧的教導中最精華的部分。而你剛才所寫下的字句，其實就是一部「心經」——它來自你的內心，而非菩薩或佛陀，是「你的」心經。

每天念一遍自己的「心經」

在那位把情書放於餅乾盒裡的法國女士身上（編按：即有位女士看見餅乾盒裡先生從前寫給她的情書，而喚起往日快樂的時光，於是重新寫封真正的情書給先生，兩人因而破鏡重圓。）我們看到那些信拯救了她。在這個故事裡，我們都可以有所學習，當你也用「心」讀這樣的信時，你也獲得了拯救。你的救主不是來自身外，而是內心，你有能力去愛、欣賞與感激別人，這是一種福氣。

你知道自己有多麼幸運，能遇見伴侶；又是多麼幸運，有緣在生命中遇見心愛的人。為什麼要讓這真實的感覺飛走呢？它就在你心裡啊！所以，每天要念一遍自己的「心經」。每天讀它一次，每次當你感受內心的愛與感恩時，就會再次感到喜悅，再次珍惜他（她）的存在。

你必須獨處，才能真正地感謝另外一個人的存在。如果你們形影不離，你會開始把他（她）視為理所當然，而忘了他的美好。所以，偶爾有三至七天的時間離開他一下，可以讓你更加珍惜他。雖然相隔遙遠，但是他對你而言，會比你們一直在一起時更加真實。在分開的這段時間裡，你將重新體會到他是多麼珍貴且重要。

所以，請寫下你的「心經」或別的經典，把它保存在一個祕密的地方。試著常常念誦你的「心經」，當憤怒佔據內心，而你還未有足夠的能力擁抱它時，你的「心經」會給你莫大的助益。拿出你的「心經」，深呼吸，然後一字一句地讀出來，你很快就能夠回到自己，痛苦便會減輕許多。當好好地讀過你的「心經」後，就會知道應該如何回應，採

（繪圖：釋自顯）

取什麼行動。最大的挑戰是你是否願意這麼做，你必須去創造那樣的情境，去準備、計劃、安排，才能從自己的智慧中獲得真正的利益。請發揮潛能安排與創造如此的修行方式吧！

離開憤怒的此岸

你一直站在痛苦與憤怒的此岸，為什麼不離開到無瞋、祥和而自由的彼岸呢？那裡比這裡要快樂多了。為什麼要花幾個小時、一個晚上或幾天的時間，讓自己在憤怒中受苦呢？這裡就有一條船，可以幫助你很快地到達彼岸。這條船就是練習如何回到自己，透過念念分明地呼吸，讓我們能深入地觀照自己的痛苦、憤怒與絕望，然後對它們微笑。當我們如此做時，便克服了自己的痛苦，到達彼岸。

別再停留此岸吧！別再繼續做憤怒的受害者吧！你可以決定不生氣，這是可能的。你就渡河到沒有憤怒的彼岸去吧！那兒是清涼、喜樂、讓人神清氣爽的地方。不要再讓憤怒壓迫你了！給自己自由吧！讓自己解脫吧！讓老師、修行的朋友與自己的修行幫你渡河。就靠著這些船，向彼岸划去吧！

現在你可能正站在困惑、憤怒、懷疑的此岸，但是別待在這兒，到對岸去！靠著你的師父、師兄、師姊們，以及走路與呼吸時的修持、深入地觀照，每天念誦自己的「心經」，可能只要花

幾分鐘，你很快地就可以過河了。你有權利讓自己快樂、發揮慈悲，並去愛別人。覺悟的種子就在你心裡，藉著修持，可以立刻讓它變成花朵，停止痛苦，佛法是在當下就能發揮效用的。

你明白了，就解脫了

當你生氣時，會想減輕自己的痛苦，這是很自然的心理傾向。雖然有很多方法可以化解痛苦，但最大的心理解脫是來自於了解。當我們了解時，怒氣便自然消除，當你了解對方的處境與痛苦的本質後，憤怒必然會消失，而轉化成慈悲。

深入地觀照是最常被推薦為治療憤怒的藥方，如果你好好地觀照，就會了解別人的困難，與他們從未實現的深深渴望。這時，慈悲就會從內心深處生起，而它正是治療憤怒的解藥，若以慈悲滋潤內心，怒火便立即熄滅。我們大部分的痛苦，是源自對「沒有獨立自我」的真理缺乏了解與洞察，其實，別人就是你，你就是別人。當真正發現這個事實，憤怒就會消失。

慈悲是從了解中綻放出來的花朵，當你對某人生氣時，能練習念念分明地呼吸，試著深入觀照當時的情境，了解自己或別人痛苦的本質，就能從痛苦中解脫出來。

深入觀照可以停止憤怒

你有沒有想過自己到底是誰？其實你就是那個讓自己生氣的人。如果你對兒子生氣，就是在對自己生氣。表面上看來，你與孩子是兩個分離的個體。但是如果深入觀照，就會發現其實你們仍然是一體的。因此，化解彼此的爭執或重建和諧，這與你如何調和身心，其實是相同的。因為你與孩子具有同樣的本質，原本就是一體的。

多年以前，我走進一家倫敦的書店，看到《我的母親，我自己》這本書。這是個非常有智慧的書名，「你的母親，你自己」，你也可以寫另外一本書——《我的女兒，我自己》，或《我的兒子，我自己》、《我的父親，我自己》。這確實是個事實，當你對兒子生氣時，就是對自己生氣；當你懲罰兒子時，就是懲罰自己；當你讓父親受苦時，也讓自己受苦。我們必須洞察「無我」（non-self），洞察「我」是由「無我」的元素所組成，包括我們的父親、母親或祖先，以及太陽、空氣與大地，都是如此。這時，我們才能獲得真正的智慧。

當你洞察「無我」的真理，就會知道快樂與痛苦並非個人的事，你的痛苦就是所愛的人的痛苦，他們的快樂就是你的快樂。當你體悟到這點，就不會被懲罰與責怪的念頭所誘惑，而以更有智慧的方式行動。這樣的理解與智慧，是深思、深入觀照的果實。所以，當你念著自己的「心經」時，可以幫助你記起——你的孩子就是你，你的伴侶也是你。

讀誦經典是為了讓自己可以沉浸在「無我」的真理與體悟中，希望你能寫出自己的「心經」，它來自你與別人本來是一體的體悟。《心經》與智慧有關，你的「心經」也是如此，它以

智慧提醒你，你並不是分離、獨立的個體，也提醒你愛的智慧。當你生氣時，或被自他分離的觀念誤導時，讀一遍自己的「心經」，就能幫助你重新回到自己。當洞察生起時，佛陀當下現前，你就安全了，再也不必受苦了。

我們必須不斷地提醒自己，雖然有很多方法可以化解憤怒，但最好的、最深的解脫，還是來自智慧——對於「無我」的洞見。「無我」不是抽象的哲學概念，只要能念念分明地生活，隨時都能體驗「無我」的真實。洞察「無我」能幫助你恢復與他人之間的和諧，你有權利活得快樂，也有權利活在和諧之中，這就是你必須與他（她）一起坐下來商討生活方式的理由。

更進一步地，也要找出讓自己獲得和諧、寧靜的方法，因為你經常為了內心的交戰與衝突而飽受折磨，所以必須與自己簽訂和平條約。內心充滿交戰是由於缺乏智慧與洞見，只要你有智慧，就能重建自己，以及與他人的和諧關係。你會知道如何有智慧地應對進退，就不會再身處於衝突的戰場之中了。如果你心中充滿和諧，對方便能覺察你的改變，彼此的關係就能很快恢復和諧，你也會因此而更快樂，更容易相處。同樣地，你的快樂也會很快地感染到其他人。

所以，要幫助你的兒子，得先重建自己內心的和諧。請先深入地觀照自己！如果要幫助母親，也是如此，請找出可以幫助母親的智慧。幫助自己是幫助他人的第一步，放下「自我」的幻覺，可以真正幫助我們從憤怒與痛苦中獲得解脫，這就是修行的主要精髓所在。

【快樂的祕密】7

你確定自己是對的嗎？

我們常依著錯誤的認知在行事，其實不該如此確定自己的看法是正確的。當看到美麗的太陽，你可能相信太陽就是現在這樣，但科學家會告訴你，那是八分鐘前的樣子——太陽與地球相距遙遠，陽光需要花八分鐘才能到達。又如當看著天上的星星時，你相信它就在那裡，但事實上它可能在一千年、兩千年或一萬年前就已消失了。

我們常因錯誤的認知而使自己痛苦，也把所愛的人一起推入痛苦的深淵。因此，問問自己，你確定自己是對的嗎？有些人由於錯誤的認知而痛苦了十幾、二十年，認為別人背叛或厭惡他們，即使對方可能只是出自一番好意。一個錯誤認知的受害者，不但使自己痛苦，也連累周圍的人。所以，當生氣、痛苦時，請回到自己，深入地檢視認知的內涵與本質，檢視所相信的事。如果能去除錯誤的認知，祥和與幸福的感覺會在心中浮現，而你又有能力重新愛別人了。（一行禪師）

修行生活指南

一行禪師 著
游欣慈 譯

修行指南 1 訂立和平條約

來到梅村的夫妻、家庭或朋友們，常常會在典禮中，簽下這紙條約，讓大家見證他們的誓言。不過，請記得，你可以依照自己喜歡的方式更改條約的內容。這紙條約的最後一部分，是給佛教徒參考的，你可以依照自己的信仰來更改它的內容。

為了讓我們可以長久快樂地相聚在一起，繼續不斷地延展、深化愛與了解，我們在此發願遵守與修習以下事項。

壹、生氣的人，同意做到以下幾件事：

一、避免任何可能造成進一步傷害或憤怒的言語與行為。

二、不壓抑憤怒。

三、練習念念分明地呼吸，回到自己，好好照顧憤怒。

四、在二十四小時之內，用說話或寫和平紙條的方式，把我的憤怒與痛苦，冷靜地告訴那個讓我生氣的人。

五、我要用說話或寫信的方式，與對方在這個星期內約定一個時間，可能是星期五，一起將整件事討論清楚。

六、我絕不說：「我一點都不生氣。沒有關係！我一點都不覺得痛苦，沒什麼好生氣的。」

七、當我坐著、走路、躺著、工作或開車時，我要深入地觀照自己的生活，如此，才能清楚地看到以下幾件事：

（一）有時我真的很不成熟。

（二）我因為自己的習氣而傷害他人。

（三）原來心中那顆憤怒的種子，才是我憤怒的主因。

（四）原來他只是次要的原因。

（五）原來他也只不過是想從自己的痛苦中解脫。

（六）只要他繼續受苦，我也不可能真正擁有快樂。

八、一旦我覺察到自己原來是如此不成熟，且缺乏正念，就會立刻向對方道歉，不會等到星期五晚上才告訴他。

九、如果我覺得自己還無法冷靜地面對對方，我會先將星期五的約會延期。

貳、使對方生氣的人，同意做到以下幾件事：

一、尊重對方的感覺，不去譏笑他，給他足夠的時間冷靜下來。

二、不要求對方立刻坐下來討論整件事。

三、用口頭或寫紙條的方式，與對方確認約定的時間，並且向他保證，我一定會到場。

四、如果我覺得可以道歉，就會立刻這麼做，不會等到星期五晚上。

五、練習念念分明地呼吸，深入地觀照自己，去了解：

由於心中憤怒的種子與累世帶來的習氣，我讓他人感到不快樂。我誤以為讓對方痛苦，可以減輕自己的痛苦，但事實上，我讓他如此痛苦，也帶給自己更多痛苦。

六、當我認知到自己的不成熟與缺乏正念時，會立刻向對方道歉，不會為自己的錯誤辯駁，也不會等到星期五才做這件事。

我們在此發願，在佛陀與僧伽的見證下，誠心地遵守並實踐這些誓約。祈請三寶的護念與加持，帶給我們光明與信心。

簽署人：＿＿＿＿＿＿

年　月　日　於＿＿＿＿＿＿

修行指南 2

正念五學處

正念第一學處：尊重生命

由於體認到殘害生命所帶來的煩惱與痛苦，我發願長養慈悲心，並且學習各種方法來保護人類、植物、動物與礦物。在生活中，我絕不起殺生的念頭，也絕不殺生，不讓別人殺生，更不附和世界上任何殺生的行為。

正念第二學處：慷慨布施

由於體認到剝削、偷盜、壓迫與社會的不公正所帶來的種種痛苦，我發願長養慈悲心，學習各種可能的方式，以謀求人類、動物、植物與礦物的福祉。

我發願修行布施法門，將時間、精力與財產奉獻給需要我的眾生。

我下定決心絕不偷盜，絕不佔有應該屬於別人的東西。

我尊重別人的財產，不過，也將阻止任何為了個人私利，而將痛苦建築在別人身上，或加諸於地球上其他物種的自私行為。

正念第三學處：負責任的性行爲

由於體認到不正當的性行為所帶來的煩惱與痛苦，我發願培養責任心，學習各種方法來保護個人、配偶、家人、社會的安全與尊嚴。

我下定決心永不從事任何非出於愛與承諾的性行為，為了自己與他人的幸福，我決心要尊重自己所許下的承諾，並且尊重別人的承諾。

我會盡自己最大的努力，保護孩童免於性侵害，並且防止配偶與家庭因不當的性行為而破裂。

正念第四學處：諦聽與愛語

由於體認到煩惱與痛苦往往來自於缺乏正念的言談，以及未能傾聽別人的心聲，所以我發願要學習愛語與諦聽，並希望能因此帶給別人歡喜，解除他們心靈的痛苦。

我知道言語可以帶來快樂，也能製造痛苦，所以發願要學習如何誠實地說話，並希望我所說的話，可以激發別人的信心、喜悅與希望。

我絕不散播不確定的消息，也不譴責不確定的事。為了避免可能造成的分歧與紛爭，或

家庭、團體的破裂，我會重新調整自己的言語。

我會盡力調和與化解所有大大小小的紛爭。

正念第五學處：正念地消費

我充分體認到，缺乏正念的消費行為與飲食習慣，會帶來許多煩惱與痛苦，所以我發願，為了保持身心健康，也為了自己、家人與社會，我要練習念念分明地飲食與消費。

我發願只去吸收那些有助於身心祥和、幸福與快樂的事物。同時，這些事物也能造福我的家人與社會。

我下定決心絕不喝酒，也不接觸任何有毒的事物，例如不健康的電視節目、雜誌、書籍、影片與對話等。我知道當這些物質傷害到身心時，我也愧對祖先、父母、社會與未來的下一代。

為了自己與社會，我會努力地養成適當的飲食習慣，轉化心中與社會所潛藏的暴力、恐懼與困惑，因為我已經明白適當的飲食習慣，對自己與社會的轉化有多麼重要。

修行指南 3

練習深入觀照與釋放憤怒

你可能會發現，這個禪修指南對幫助你轉化憤怒非常有效。你可以在心中靜靜地跟著這份指南來做，引導自己禪修，或可以請另一個人幫忙，把它唸出來，然後跟著他所說的一步步地做。

「吸氣，我知道我在吸氣；吐氣，我知道我在吐氣。」我們從這句話慢慢地開始，然後接著說：「吸氣，吐氣」。

記得，每次你開始坐禪時，都應該先花幾分鐘，念念分明地呼吸讓心靜下來。當說「吸氣」時，就吸一口氣；說「吐氣」時，就吐一口氣。靜靜地重複這兩句話，伴隨著呼吸，這樣你才能真正地體驗到禪修的精髓。

記得不要只是機械式地重複這兩句話，你應該深入地體會與感受它們。

每次當你要開始練習禪修時，就先如此呼吸八到十次，而且在每次吸氣、吐氣時，都能念念分明地說出這兩句話。

深入地觀照你的憤怒

1.我觀想一個正在生氣的人，吸氣。 ◎生氣的人

我看到他內心的痛苦，吐氣。 ◎痛苦

2.我觀想憤怒所帶給自己與他人的傷害，吸氣。 ◎憤怒傷害自己與他人

我看到憤怒燃燒、毀滅了我們的幸福，吐氣。 ◎憤怒摧毀了幸福

3.我看到身上那顆憤怒的種子，吸氣。 ◎憤怒的根就在我身上

我看到憤怒的根就埋藏在意識裡，吐氣。 ◎憤怒的根在意識層裡

4.我看到憤怒的根就在錯誤的認知與無知裡，吸氣。 ◎憤怒的根就在錯誤的認知與無知裡

我對自己錯誤的認知與無知微笑，吐氣。 ◎微笑

5.我看到生氣的那個人正在受苦，吸氣。 ◎生氣的人在受苦

我對那個生氣而受苦的人生起慈悲，吐氣。 ◎生起慈悲心

6.我看到那個生氣的人痛苦的處境與不快樂，吸氣。 ◎生氣的人很不快樂

我了解他不快樂的起因，吐氣。 ◎了解不快樂的起因

7.我看到自己怒火中燒，吸氣。 ◎被怒火焚燒

我因自己被怒火焚燒而生起慈悲，吐氣。 ◎對自己慈悲

8.我知道憤怒讓自己面目可憎，吸氣。 ◎生氣讓我面目可憎

我知道是我讓自己如此面目可憎，吐氣。 ◎我讓自己變得面目可憎

9.我看到自己生氣時，像是間失火的房子，吸氣。 ◎我是間失火的房子

我要照顧憤怒，我回到自己，吐氣。 ◎我要好好照顧自己

10.我觀想自己去幫助那個生氣的人，吸氣。 ◎幫助生氣的人

我看到自己能幫助那個生氣的人，吐氣。 ◎有能力這麼做

釋放你的憤怒，與父母和好

1.我觀想自己回到五歲時，吸氣。 ◎五歲的自己

我對這五歲的孩子微笑，吐氣。 ◎微笑

2.我看到這五歲的孩子是那麼脆弱，吸氣。 ◎脆弱的五歲孩子

我充滿愛意地對這孩子微笑，吐氣。 ◎充滿愛意地微笑

3.我觀想父親變成一個五歲的孩子，吸氣。 ◎我五歲的父親

我對五歲的父親微笑，吐氣。 ◎微笑

4.我看到五歲的父親是如此脆弱，吸氣。 ◎脆弱的父親

我充滿愛意地對他微笑，我諒解他，吐氣。 ◎充滿愛意地微笑與諒解

5.我觀想母親變成一個五歲的孩子，吸氣。 ◎我五歲的母親

我對五歲的母親微笑，吐氣。 ◎微笑

6.我看到五歲的母親是如此脆弱，吸氣。 ◎脆弱的母親

我充滿愛意地對她微笑，並諒解她，吐氣。 ◎充滿愛意地微笑與諒解

7.我看到父親像孩子般在受苦，吸氣。 ◎父親，像孩子般在受苦

我看到母親像孩子般在受苦，吐氣。 ◎母親，像孩子般在受苦

8.我在心中看到父親，吸氣。 ◎父親就在我心中

我對心中的父親微笑，吐氣。 ◎微笑

9.我在心中看到母親，吸氣。 ◎母親就在我心中

我對心中的母親微笑，吐氣。 ◎微笑

10.我了解心中父親所面臨的困境，吸氣。 ◎我心中父親的困境

我決心要努力釋放父親與自己，吐氣。 ◎釋放父親與自己

11.我了解心中母親所面臨的困境，吸氣。 ◎我心中母親的困境

我決心要努力釋放母親與自己，吐氣。 ◎釋放母親與自己

修行指南 4

練習「深度放鬆」

這是個引導你與他人練習「深度放鬆」的範例。懂得讓身體休息非常重要，當身體感到自在而放鬆時，心就能得到平靜。練習「深度放鬆」，對於治療身心是絕對必要的，所以請你經常花一點時間來做這個練習。雖然在此所寫的方法，需要花三十分鐘才能完成，但你可以調整其中的內容，讓它更符合自己的需要。你可以把練習縮短成五至十分鐘，這樣每天起床後、就寢前或休息時，都可以練習，也可以加長或加深一點，最重要的是，好好享受它！

讓自己很舒服地躺在地上或床上。閉上眼睛，四肢自然朝外，放在身體的兩側。

當呼吸時，感覺整個身體都躺在地上。去感覺全身都貼在地上或床上，包括腳後跟、後腿、臀部、背、手臂、手掌的後方與後腦勺。隨著每次吐氣，感覺身體愈來愈往下沈，慢慢地陷到地板裡。這時，放下所有的緊張與擔憂，什麼都放下。

吸氣時，感覺下腹部正在往上升；吐氣時，感覺下腹部慢慢地往下降。就這樣跟著呼吸，專注在腹部的起伏上。

現在，吸氣時，開始把注意力轉移到雙腳；吐氣時，讓雙腳完全放鬆。吸氣，把你的愛傳送到雙腳；吐氣，對雙腳微笑。在吸氣、吐氣之間，想想能擁有雙腳是件多麼幸福的事。

因為雙腳，平時才能走路、奔跑、運動、跳舞、開車，還有做很多其他的事。將你的感謝傳達給雙腳，感謝它們總是在你最需要它們時，給你支持。

吸氣，開始把注意力移到右腿與左腿上；吐氣時，讓雙腿的所有細胞都慢慢放鬆。吸氣，對雙腿微笑；吐氣，把你的愛傳送到雙腿，感謝雙腿的強壯與健康。在吸氣、吐氣之間，把你的溫柔與關懷傳送給它們。讓它們休息，慢慢地沈入地板中，把放在雙腿上的所有壓力完全放開。

吸氣，慢慢地感覺雙手；吐氣，讓雙手的肌肉完全放鬆，把放在它們上面的壓力全部放掉。吸氣時，感受擁有這雙手是多麼美好的事；吐氣時，把你的愛與微笑傳送給它們。在呼吸之間，觀想因為雙手而能做多少事。你可以做飯、寫書、開車、與別人牽手，可以抱小孩、洗澡、畫畫、玩樂器、打字，還能修理東西、拍拍小狗、握一杯茶，因為雙手，才能做這麼多事。好好地享受擁有這雙手的美好，讓雙手中的每個細胞都好好地休息。

吸氣，開始感覺雙臂；吐氣，讓雙臂完全放鬆。吸氣時，把愛傳送到雙臂；吐氣時，對它們微笑。花點時間感受雙臂的力量與健康，把你的感謝傳送到雙臂，感謝它們讓你能擁抱別人、盪鞦韆、幫助別人，還能辛勤地工作——做家事、除草，以及很多其他的事。吸氣、吐氣，讓雙臂在地板上完全放鬆，好好地休息。每次吐氣時，感覺你將手臂上的壓力慢慢釋放。當你以正念擁抱手臂時，感覺手臂的每個細胞都那麼喜悅與自在。

吸氣，把注意力轉移到肩膀；吐氣，讓肩膀的壓力完全地流入地板裡。吸氣時，把你的愛傳送到肩膀上；吐氣時，充滿感激地對它們微笑。吸氣、吐氣，感受你是否把太多的壓力放在肩膀上，使它們都積聚在那裡。吐氣時，讓這些壓力都離開肩膀，感覺肩膀愈來愈放鬆。把你的溫柔與關懷傳送到肩膀上，認知到你並不想讓它們如此緊張，希望它們能放鬆而自在。

吸氣，開始感覺心臟；吐氣，讓心臟休息。吸氣時，把你的愛傳送給心臟；吐氣時，對它微笑。在吸氣、吐氣之間，感受能擁有一顆心臟在身體跳動，是件多麼美好的事。心臟讓你能夠活著，它每分每秒都陪伴著你，從未休息。它從你在母親子宮裡四個星期大時，就開始跳動了。這是多麼偉大的器官，讓你可以每天如此生活著。吸氣，覺察心臟是多麼愛你；吐氣，承諾用能使它正常運作的方式生活。每次吐氣時，讓心臟愈來愈放鬆，讓它的每個細胞都感到喜悅與自在。

吸氣，慢慢地感覺腸胃；吐氣，讓腸胃開始休息。吸氣時，把你的愛與感激傳送給它們；吐氣時，輕輕地對它們微笑。當吸氣、吐氣時，想想這些器官對你有多麼重要，給它們一個休息的機會。因為它們每天都消化你所吃的食物，給你需要的能量與耐力，你需要花一些時間來覺察並感謝它們。吸氣時，感覺腸胃正在放鬆，慢慢地釋放壓力；吐氣時，好好地享受能擁有腸胃的美好事實。

吸氣，把注意力放在眼睛；吐氣，讓眼睛與周圍的肌肉慢慢放鬆。吸氣，對眼睛微笑；吐氣，把你的愛傳送給它們。讓眼睛好好地休息。在呼吸之間，想想雙眼是多麼可貴。它們讓你可以看到愛人的雙眼、美麗的日落，讓你能讀書、寫字，能自在地移動，能看到空中的飛鳥，還能看電影。因為雙眼，你可以做這麼多事。花一些時間感謝擁有視覺的幸福，讓眼睛好好地休息。你可以輕輕將眉毛往上挑，讓眼睛周圍的壓力慢慢地釋放開來。

你可以繼續以同樣的方式放鬆身體的其他部位。

現在，如果身體有某個部位正感到疼痛，你可以花點時間感受它，把你的愛傳送給它。吸氣，讓它好好地休息；吐氣，繼續用你的溫柔與愛，對它微笑。試著想想身體還有其他堅強而健康的部位，讓健康的部位把能量傳送給脆弱、生病的部位。吸氣，告訴自己有復原的能力；吐氣，放下帶給自己身體的所有擔憂與恐懼。在呼吸之間，以你的愛與信心，對生病的那個部位微笑。

最後，吸氣，感覺整個身體；吐氣，享受身體的每個感覺，每個放鬆而平靜的感覺。吸氣時，對身體微笑；吐氣時，把愛與慈悲傳送到身體的每個部分，感覺身體的每個細胞正歡喜地微笑；感謝身體的每個細胞。然後，慢慢地把注意力放回腹部的起伏上。

如果你現在正在引導別人做這項練習，或已經可以自在地練習深度放鬆，你就可以開始唱

幾首輕鬆愉快的歌，或唱首柔美的搖籃曲。

最後，慢慢地張開眼睛，慢慢地起身，不要急，很平靜地、輕柔地坐起來。試著將剛才所聚集的平靜而充滿正念的能量，一直維持到下次練習，讓自己整天都能保有這樣的能量。

【快樂的祕密】8 讓見解變成共識

你可能有某些深刻而有智慧的見解，因此滿懷慈悲，內心生起一股想要改善現狀的動力。但單靠你一人的力量，所能做的非常有限。如果別人沒有這樣的見解，你應該試著讓它變成共識，但絕不能把想法強加在別人身上。即使能暫時強行灌輸給別人，所灌輸的只是一個想法，並不是真正成熟的見解，真正的見解不只是一個想法。

所以，要能真實地與別人分享見解，你應該製造一些情境，讓其他人能經由親身體驗獲得與你相同的見解，而不只是相信你所說的，這需要技巧與練習。（一行禪師）

【法界微塵】

水野弘元 著 香光書鄉編譯組 譯

大乘初期至中、後期菩薩思想的變遷

初期大乘時，行者策勵於修行波羅蜜，菩薩思想達到巔峰；中期大乘時，開始對菩薩與佛陀作思辨性、哲學性的探討；中國佛教則創設菩薩五十二階位，菩薩思想已脫離原貌。

釋尊的傳記與釋迦菩薩

如前章（編按：見本刊第七十一期，頁112-130，〈從部派佛教到大乘佛教〉）所述，大乘佛典之所以稱為「菩薩藏」，可能由於大乘是以菩薩思想為中心而開展出來的吧！所謂「菩薩」就是佛陀的候補者，而且佛陀的前身或過去世就稱為「菩薩」。一般認為菩薩思想之所以出現，是受佛傳或佛陀論的啟發而來。

由於佛世時與佛滅後不久，弟子們都曾直接見聞釋尊的行誼，所以似乎沒有必要撰寫關於釋尊事蹟的傳記。因此，原始佛教的法寶——釋尊宣說的經典與僧團規範的律典中，沒有任何一部是以敘述釋尊的史實為目的，

唯有從其中常常提到佛在某時、某地的言行，才能片斷地得知歷史上曾有釋尊存在的這項事實。

佛陀事蹟的參考資料

原始佛教的經、律中有關佛陀事蹟的記載，請參考拙著《釋尊的一生》的附表（《釈尊の生涯》修訂版，頁 311-314），該表僅列巴利（南方上座部）經、律的資料，並不含其他部派梵、漢的經、律資料。另外，在巴利註釋書等典籍中，記載釋尊成佛後四十五年間，每年夏安居的場所，也請參見《釋尊的一生》的表格（頁 314-316）。

至於其他典籍中，如在巴利三藏的註釋書，雖然曾提到關於釋尊與弟子們的事蹟，以及當時的社會背景，但這些似乎是依憑弟子們的記憶而流傳下來的！現存有關釋尊事蹟的文獻資料，就只如上述而已。然而，即使是原始經典中所記載的佛陀事蹟，其中也有部分可能是後人更易增補的。

註釋書中的佛傳資料

巴利語文獻中，曾記載佛陀與弟子們的事蹟，以及當時社會文化環境等的資料，除經藏與律典外，也可見於經典註釋書等，例如《法句經註釋》、《本生經註釋》、《經集註釋》、《長老偈註釋》、《長老尼偈註釋》、《增支部註釋》等。

總之，敘述釋尊事蹟的文獻資料，有相當多是散置在各部派的律藏中。例如，釋尊成道後不久，在菩提座附近深入禪定，思惟觀察，持續數週之久；於波羅奈的鹿野苑中對五比丘的最初說法（轉法輪）；接引波羅奈城的長者子等數十人出家；派遣五比

丘與數十名弟子到各地傳道，釋尊本身也有摩揭陀的教化之旅，途中化導了三十位賢達；教化三迦葉兄弟與其千位弟子加入僧團；在王舍城中，為摩揭陀國王頻婆娑羅為首的眾多在家信徒皈依；度化舍利弗、目犍連兩大弟子與其徒眾二百五十名出家等，這些都是在釋尊成道後一、兩年間所發生的事情，均彙集於律藏的「受戒犍度」[1]中。

律藏中又記載關於釋尊拜訪釋迦國、釋迦族子弟出家、給孤獨長者信仰、皈依並供養祇園精舍，以及釋尊晚年時提婆達多破壞教團的陰謀等事，並且也有不少好像暗示釋尊成道年時的記事。

其次，在佛所宣說的阿含經中也有相關的記載，例如，巴利《長部・大般涅槃經》記載著釋尊在入滅前後一年多的最後行跡，此外，也有經典敘述釋尊本身回顧其在家時期的事蹟。由於佛教的宗旨是宣說信仰實修等教法，並非傳述史實，所以經典的內容有許多確切年代不詳的情形，雖然如此，與釋尊行跡有關的片段性記述，在經典中仍隨處可見。

關於這些內容，請參考前述拙著《釋尊的一生》（頁 311-314）。

在阿含經的其他部分，如《長阿含・大本經》記載著關於釋尊過去世修行時代的學習，以及曾經住世而給予釋尊成佛授記（預言）的毘婆尸佛、尸棄佛、毘舍浮佛、拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛等過去六佛。此外，再加上釋迦牟尼佛（釋尊），後世稱為「過去七佛」。

該經中對第一位毘婆尸佛的記事有相當詳細的述說，又因為

該敘事與釋尊的傳記形式相同，所以或許此經完成時，釋尊傳記就已略具雛型了，經中也列舉佛的三十二相八十種好。由於此經名為《大本經》（即《大譬喻經》），所以可知是以偉大的譬喻（過去故事）來敘述過去諸佛。

過去七佛的記載

巴利《大本經》（*Mahā-apadāna-suttanta*，《大譬喻經》）是《長部》第十四經（日譯《南傳》冊6，頁386以下；《漢譯南傳》冊6，頁291以下）；漢譯則是《長阿含・大本經》與其異譯本《七佛經》、《毘婆尸佛經》、《七佛父母姓字經》；而梵文是*Mahā-avadāna-sūtra*（《大本經》）。附帶一提，律藏的「戒本」（列舉比丘、比丘尼的戒條）中，在末尾部分也有提到過去七佛。

釋尊之所以宣說《大本經》，即欲顯示在他之前就已經存在著許多偉大的佛陀，他們覺悟「法」，並將「法」傳給世人，因此釋尊所說的「法」並非獨斷的。他宣說此經是為了闡明他的「法」與過去諸佛所說的「法」是相同的，皆是永恆真理的「法」。

直到後世，一般佛弟子認為在七佛之前就已經有很多佛陀存在了，尤其是最初給予釋尊授記成佛（預言）的燃燈佛，就是比毘婆尸佛更早數代，甚至十數代以前的佛。

燃燈佛與過去七佛

從過去七佛的首位毘婆尸佛回溯到燃燈佛，關於這之間佛陀的數量，依部派不同而有所差異。

《小部・佛種姓經》中記載含燃燈佛在內共有十八佛，加上

七佛則為二十五佛；大眾部中說出世部的梵文經典《大事》（*Mahāvastu*, iii, p.240）、漢譯《佛本行集經》中曾提出七佛以前有九佛，但《華嚴經》（《六十華嚴》卷7）則說七佛以前有二佛。

多佛的存在是根據各部派的佛傳所說，釋尊在過去世的菩薩時代，曾受教於成千上萬的過去佛。又從菩薩的修行開始直到圓成釋迦佛為止，必須歷經三大阿僧祇劫，或四阿僧祇百千（十萬）劫（巴利佛教的說法）的漫長修行時間，累積眾多的善根功德，才得以成佛。

這在說明要成為異於常人的偉大佛陀是如何地困難吧！於是根據釋尊傳記的敘述，而宣說釋尊在身為菩薩的修行時代，曾親近很多過去佛。

過去佛的數量

釋尊在身為菩薩的修行時期，曾禮拜、受教過的佛陀，其數量在梵文《大事》（*Mahāvastu*, i, p.59）與漢譯《佛本行集經》卷一中，就說有多達四十億以上的佛，而根據說一切有部《俱舍論》等書的敘述，則說有二十二萬八千尊佛。

由於部派與文獻的不同，似乎還有其他種種的說法。可見，過去佛中，也許有一部分是史實，但多半是虛構的吧！

佛傳與菩薩思想的產生

一般認為，佛教中開始著手彙整並撰述釋尊的傳記，是在佛入滅以後，因為各部派都留存有釋尊的傳記，所以在部派分裂之前，應該就已經有人開始著手編輯佛傳了！而且各部派較早成立

的佛傳中，大多是以佛成道後一、兩年內的事蹟為中心，從他成道前的修行時代，直至成道後訪問釋迦國前後的數年為止，這些多半是依據律藏中的記述，尤其又以敘述比丘出家受戒作法的「受戒犍度」中的故事（譬喻）為主體。

釋尊傳起源的核心

巴利律典的「受戒犍度」（《巴利律・大品・大犍度》；日譯《南傳》冊3，頁1以下；《漢譯南傳》冊3，頁1以下）記載著從佛成道後不久到訪問釋迦族為止的二、三年間的事；化地部的「受戒犍度」——《五分律・受戒法》（卷15-17）除了上述內容之外，並在前言附加了釋迦族的系譜與佛出遊四門、出家、成道等事；法藏部《四分律・受戒犍度》（卷31-34）則記載著從佛出家成道到訪問釋迦族為止的記事，其中有出家前的釋迦族譜、出家後的修行與成道等事，並敘述其成道前，在過去世從燃燈佛處接受成佛授記的成道因緣故事。

如此一來，以律典「受戒犍度」為核心而形成的佛傳，成為後文將提及的大眾部系梵文《大事》等佛傳的範本。

佛傳的種類

已彙整成書的佛傳，有十數種漢譯本與其部分梵文原本，以及藏文譯本、巴利語中也有增補的佛傳。其中在漢譯佛傳的內容中，關於過去世的故事多為燃燈佛授記釋迦成佛的故事；關於現世，則有的談到初轉法輪為止，有的說到三迦葉皈依佛陀為止，也有的說到舍利弗、大迦葉出家為止，或有記載到訪問釋迦國為止，這些都保存了「受戒犍度」

以來的古老形式。

可是後來成立的佛傳，則採用《長部・大般涅槃經》等經典的記事，敘述從佛誕生、出家、成道、轉法輪，直到入滅、分配舍利為止的事蹟，有的甚至還提及阿育王出世與其造塔等事。

屬於古老形式的佛傳，收錄在《大正》第三、四冊兩本中，列舉如下：

《修行本起經》——自燃燈佛授記到成道為止。

《異出菩薩本起經》——自燃燈佛授記到轉法輪為止。

《太子瑞應本起經》——自燃燈佛授記到三迦葉皈依佛陀為止。

《普曜經》、《方廣大莊嚴經》、梵文 *Lalita-vistara*（《神通遊戲經》）——自過去世到訪問迦毘羅衛城為止。

《佛本行集經》——集合了後文將述及的五部派佛傳，敘述內容自過去世到訪問迦毘羅衛城為止。

《過去現在因果經》——自燃燈佛授記到舍利弗、目犍連與大迦葉出家為止。

《眾許摩訶帝經》——自釋迦族系譜到三迦葉皈依佛為止。

《中本起經》——自佛成道後到入滅為止。本書是前述《修行本起經》的續集，兩者合併可成為一部佛傳。

《佛本行經》——自佛誕生到入滅後分配舍利為止。

《佛所行讚》、梵文 *Buddhacarita*（《佛所行讚》）——自佛誕生到分配舍利，及至阿育王造塔為止，梵文本則至成道為止。

各部派的佛傳如《修行本起經》、《中本起經》、《太子瑞應本起經》或《佛本行經》、《佛

本行集經》等經典，之所以稱為「本起」、「本行」，正如其名，是指譬喻（過去故事），因為「譬喻」（avadāna）漢譯為「本起」或「本行」。又依據《佛本行集經》六十卷的後序所記載，本經彙集了五個部派的佛傳而成，即：

一、大眾部的《大事》；

二、說一切有部的《大莊嚴》；

三、飲光部的《佛生因緣》；

四、法藏部的《釋迦牟尼佛本行》；

五、化地部的《毘尼藏根本》。

其中，一、《大事》大概是指現存梵文的 *Mahāvastu*（《大事》）[2] 吧！該經全名為 *Mahāvastu-avadāna*（《大事譬喻》），是大眾部中說出世部的律藏，即律藏中受戒篇——《巴利律・大品・大犍度》的譬喻（過去故事、佛傳故事）部分。由此可知，大眾部是將佛傳視為律典的一部分。

二、說一切有部的《大莊嚴》現已失傳，但因在漢譯佛傳中，有經典名為《方廣大莊嚴經》（一名《方等本起》），也就是稱「方廣」（大乘）的「大莊嚴」（本起）為佛傳，所以有時也將佛傳稱為「大莊嚴」吧！

三、《佛生因緣》乃是佛陀降生的因緣（譬喻、過去故事），因此具有佛傳的意思。

四、《釋迦牟尼佛本行》就是釋尊的「本行」（譬喻），也就是指佛傳。

五、《毘尼藏根本》意為毘尼藏（律藏）的根本，而「根本」與「本起」相同，皆是譬喻的意思，所以，此處與《大事》同樣

顯示佛傳是由律藏而來的。

因此，根據釋尊傳記題名上的用語：「本起」、「本行」、「生因緣」、「根本」等，表示佛傳就是譬喻（過去故事），同時也可見佛傳是依據律藏，特別是「受戒篇」而來。

這些佛傳是一種譬喻（故事）性的文學作品，一如前述，以彰顯釋尊的偉大為目的。對佛教徒來說，都深信釋尊是位從一出生就與眾不同的特殊人物。當時印度公認的偉大人物，包括在精神方面的三界大導師佛陀，以及在世俗社會方面以德統一全世界（四天下）的轉輪聖王，他們與生具備了異於常人的三十二相等的相好形貌，且如此偉人的出現似乎是相當受到期待的。

釋尊初出生時，由阿私陀仙人為他占相，因具備三十二大人相，所以命名為「悉達多」（完成目的者）。由於前世的善根功德，他在出生時就已具備了偉人的相好儀表，今後一切事將得以成就。一般人只能證得阿羅漢，這是聲聞弟子最高的悟境，絕對無法成為佛陀。這種說法大概也是為了要強調佛陀的偉大吧！由此便產生了聲聞、辟支佛（緣覺）、無上佛（佛陀）的「三乘」語詞。

若對佛陀加以考察，當然會涉及他過去世的善業，並發展成敘述過去故事（譬喻）的佛傳，或佛陀前生故事的本生經等。

此外，在關於佛陀的論述方面，也從「一世界一佛」發展為「多世界多佛」的思想，也就是倡導宇宙的東西南北、四維上下之十方有無數世界，若每個世界皆有一佛，就會有無數佛同時存在的多佛思想（此說法出現於漢譯經典中）。

產生多佛思想後，那麼，身

為佛陀候補者的菩薩，也可能變成是無量無邊的存在，進而演變成任何發菩提心入佛道修行的人，都可以成為菩薩。

現在多佛說

一般認為主張現在他方世界的多佛思想是大眾部，在大眾部系中說出世部所屬的梵文《大事》（*Mahāvastu*, i, p.46）中，有「供養現在他土多佛」一語，又上座部系中經量部也認可十方世界有十方諸佛。這些思想都由大乘佛教所吸收了。

之前提到的菩薩，只限於釋迦佛前生的釋迦菩薩，或指過去六佛與燃燈佛的前生，而這些菩薩與佛陀一樣是擁有特別資質的非凡之人，佛傳中出現的菩薩大多是此意涵。

但由於多佛思想，卻演變成凡發菩提心深入修行，即使是一般人也能成為菩薩，因此，與凡夫眾生有所隔閡的菩薩，就轉化成非常親切的生命體，而且也出現了發願作菩薩的佛教徒。

由此而產生了大乘菩薩思想，於是，大乘佛教遂演變成以一切眾生都能證得無上菩提、圓成佛果為目的，這也就是《法華經・化城喻品》所記載的：「願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道（無上菩提）」。

菩薩的修行階位（之一）

如前面章節所述，所謂菩薩有客體性菩薩與主體性菩薩，前者如佛傳中所見，後者則如大乘佛教中所說，本著自許為菩薩的自覺以從事修行。但是，到底修行到怎樣的階段才是真正的菩薩呢？所謂「菩薩」是「菩提薩埵」

的略稱，譯為「覺有情」，其中想必包括各種不同階段的人吧！如發菩提心而朝向正覺前進的人，以及確已覺悟的人等。總之，關於菩薩修行的階位，大、小乘經典中有種種不同的說法。

例如，梵文《大事》（*Mahāvastu*, i, p.46ff）與一般認為受其影響的《佛本行集經》中，將釋迦菩薩的修行階段分為「四性行」——自性行、願性行、順性行、不退轉行（或稱轉性行）。

其中，一、自性行（prakṛti-caryā），是修行者本性善良，盡心孝養父母、尊敬宗教家與長者、躬行十善業，也規勸他人力行布施、持戒等善業。這是興起希求無上菩提的念頭與心願前的自然性善行，可說是菩薩修行之前的階段。

二、願性行（praṇidhi-c.），在發希求無上菩提、誓成佛道的本願下，開始佛道修行的階段，也就是發起菩提心，本著救拔眾生的誓願，進入菩薩的修行。

三、順性行（anuloma-c.），是持續發心，並隨順踐履六波羅蜜等的修行階段。

四、不退轉行（avivarta-c.），也就是不退轉到二乘，確實邁向圓成無上菩提的階段。此階段也稱為轉性行（vivarta-c.），大概意指一心轉向唯一一乘的修行階段吧！

願性行以上的修行階段，可視為已經自覺的菩薩階段。

其次，在初期大乘中最早期問世的「小品般若」系諸經，以「四階位」來說明菩薩的修行階段，也就是：

一、初發心；

二、久修習（久發意）；

三、不退轉（阿惟越致，阿毘跋致）；

四、一生補處（ekajāti-pratibaddha，或灌頂位 abhiseka）。

這「四階位」中前三個（初發心、久修習、不退轉）大概相當於前述「四性行」中的後三個（願性行、順性行、不退轉行）。而第四的一生補處位，就是現居兜率天，來生決定成佛的最高位菩薩。所謂「一生補處」，意指將於下一生遞補佛位。

菩薩四階位

「小品」系的般若經典中記載四階位的有《小品般若經》卷八（《大正》冊 8，頁 575a）、《道行般若經》卷八（《大正》冊 8，頁 465a）、《大明度經》卷五（《大正》冊 8，頁 501a），又可參考《大品般若經》卷十九（《大正》冊 8，頁 358c）。

或許由前述的「四階位」，再開展為後文將說明的十階位，即初期大乘經提到的所謂「十住」或「十地」的菩薩階位。

然而，將菩薩的修行階位分為「十地」的說法，在大乘以前各部派的佛傳中就已出現了。例如《修行本起經》、《太子瑞應本起經》、《過去現在因果經》、《佛本行集經》等佛傳中，就有記錄「十地」的語詞，雖然它們未具體標出個別的名稱，但仍表示「十地」的說法早已存在。不過，梵文《大事》卻具體地一一標出「十地」的名稱。

《大事》的「十地」為：一、難登；二、結慢（結意）；三、華飾；四、明輝；五、廣心；六、具色（具足妙相）；七、難勝；八、生緣（決定生種姓）；九、王子位；十、灌頂。《大事》的「十地說」大概比初期大乘「十住說」更為古老吧！

接下來也介紹初期大乘的

「十住說」：一、初發心；二、治地；三、應行（進學）；四、生貴；五、修成（方便具足）；六、正心（成就直心）；七、不退轉；八、童貞；九、法王子（王子位）；十、灌頂（一生補處）。此「十住說」在《菩薩本業經》、《菩薩十住經》、《十住斷結經》等古老的大乘經典中都有敘述，而《華嚴經》則記載華嚴「十地」階位之前是「十住」階位。

《大事》的「十地說」

「十地說」記載在梵文《大事》（*Mahāvastu*, i, p.76），但這並非指釋迦菩薩的修行階位，而是說明一般的菩薩階位。「十地」為：一、難登（durāroha）；二、結意（baddhamāna）；三、華飾（puṣpamaṇḍita）；四、明輝（rucira）；五、廣心（cittavistara）；六、具色（rūpavatī）；七、難勝（durjaya）；八、生緣（janmanideśa）；九、王子位（yauvarājya）；十、灌頂（abhiṣeka）。

宣說「十住」的經典

其次，宣說「十住」（daśa-vihāra）的經典有《菩薩本業經》（《大正》冊10，頁449c）、《菩薩十住行道品》（《大正》冊10，頁454c）、《菩薩十住經》（《大正》冊10，頁456c以下）、《菩薩瓔珞經》卷二以下（《大正》冊16，頁12b、31c、53c以下、73c以下）、《十住斷結經》卷一以下（《大正》冊10，頁967b以下）、《六十華嚴》卷八（《大正》冊9，頁445a以下）、卷四七（頁696c）、《八十華嚴》卷十六（《大正》冊10，頁84a以下）、卷六三（頁341c以下）、梵文

"Gaṇḍavyūha"（〈入法界品〉，p.94）等。

若將初期大乘「十住說」與梵文《大事》「十地說」相比較，則後者的第八生緣、第九王子位、第十灌頂與前者的第四生貴、第九法王子、第十灌頂，似乎是分別相對應的。所以可以推測兩者有直接或間接的關聯，可惜沒有具體資料可資證明，不過，或許是受到部派佛教的影響，才產生初期大乘佛教的「十住說」吧！

又因為前面所述，《小品般若經》之類的經典中提出「四階位」：一、初發意；二、久修習；三、不退轉；四、一生補處（灌頂），與初期大乘「十住說」的第一初發心、第三應行（進學）、第七不退轉、第十灌頂（一生補處），皆各相互對應，所以可能是「四階位」開展為「十住」，或者逆向地將「十住」簡化為「四階位」吧！關於這點似乎也沒有明確的佐證可以決定其先後。

然而，大乘十地說法中最廣為後世採用的是華嚴的「十地說」，即：一、歡喜地；二、離垢地；三、發光地（明地）；四、焰慧地；五、極難勝地（難勝地）；六、現前地；七、遠行地；八、不動地；九、善慧地；十、法雲地。其中也有可與《大事》「十地說」類比而相對應的名稱，例如，第三地和第五地與《大事》「十地說」的第四明輝、第七難勝，似乎是相對應的。

「十地說」之一

在《六十華嚴》[3] 卷二三（《大正》冊 9，頁 542c 以下）、《八十華嚴》卷三四（《大正》冊 10，頁 179b）、梵文《十地經》

（*Daśabhūmīśvara*, kondo ed., p.6f。譯按：近藤晃曜校刊本）等經典與之後的文獻中，都採用華嚴「十地說」為主。

菩薩的修行階位（之二）

《華嚴經》中除了提及華嚴「十地說」之外，還談到前面提過的初期大乘「十住」，更揭示了十行、十迴向等。雖然如此，《華嚴經》本身卻未必將十行、十迴向當成修行階位，而視十住、十行、十迴向、十地為一系列的修行階位，並將十信設置在十住之前，又在十地之後成立了等覺、妙覺，而整理成所謂菩薩修行的五十二位階位，這項說法為中國佛教所衍生，與《華嚴經》無關。

菩薩的修行階位方面，初期大乘「十住說」主張，從菩薩修行的出發點開始，到最後成佛為止的一切階位，全都只在第一初發心到第十灌頂（一生補處）的「十住」中完成。特別是此「十住說」中的第十灌頂住等同佛位，可見這是菩薩的最高位，並非如五十二階位所說的「十住位」遠比華嚴「十地」的階位還低得多。依照中國佛教天台宗的「五十二位說」，「十住」是最下位的聖者，法相宗「四十一位說」[4]甚至認為「十住」是未達聖位的凡夫，就原本的階位說來看，這些都是極為錯謬的說法。

其次，華嚴「十地說」本身也是從菩薩修行的起點到終點，形成一個完整的階位系統，也就是在第一歡喜地時發起菩提心，然後開始力行布施波羅蜜等利他的菩薩行，直到第十法雲地則為菩薩最高的階位，這是分別與初期大乘「十住說」的第一初發心

及第十灌頂（一生補處）相對應的。所以，「十地說」與「十住說」之間的關係，絕非修行的上下階位，兩者應是個別獨立的修行體系。

附帶一提，《華嚴經》之類的經典，最早也只以初期大乘「十住說」為菩薩的修行階位，而不採用華嚴「十地說」，這點從該經的主要章節〈入法界品〉所標示的修行階位即可看出。〈入法界品〉不但列出「十住說」為菩薩的修行階位，並且又在「初發心住」之前設置了「信行者」（信解者）。此「信行者」尚處凡夫位，一旦登上第一初發心就入了聖位，可見從這「十住」一開始的初發心住就被視為聖位菩薩。而〈入法界品〉中提出的菩薩修行階位，何以是「十住」而非「十地」呢？或許這是由於〈入法界品〉成立之時，普遍採用初期大乘「十住說」的菩薩階位，而且華嚴「十地說」尚未成立，或者還未被廣泛使用的緣故吧！

然而，比《華嚴經》更早的「大品般若」系諸經記載了兩種「十地說」，一種是只有稱「一地」、「二地」等詞，而未具體列出十地的個別名稱。另一種有具體名稱，即：一、乾慧地；二、種姓地；三、八人地；四、見地；五、薄地；六、離欲地；七、已辦地；八、辟支佛地；九、菩薩地；十、佛地等，這是三乘共通的「十地說」。

此外，「大品般若」系諸經也提到「小品般若」系經中的菩薩「四階位」——初發意、久發意、不退轉、一生補處的情形。

「十地說」之二

「大品」系中無名的「十地

說」出現於《大品般若經》卷六（《大正》冊 8，頁 256c-259c）、《放光般若經》卷四（《大正》冊 8，頁 27a 以下）、《光讚經》卷七（《大正》冊 8，頁 196b 以下）、《大智度論》卷四九—五十（《大正》冊 25，頁 409c-419c）等經典之中。而三乘共通的「十地說」在《大品般若經》卷六（《大正》冊 8，頁 259c）、《放光般若經》卷四（《大正》冊 8，頁 29b）、《光讚經》卷七（《大正》冊 8，頁 196b）等經典中都有提到。

然而，三乘共通的「十地說」並不同於初期大乘「十住說」與《華嚴》「十地說」。在三乘共通的「十地說」中，第一、二地表示聖位以前的凡夫位，三至七地是聲聞乘，八地是緣覺乘，九與十地則代表菩薩乘（佛乘）的大乘。雖說此三乘都是聖者，但聲聞、緣覺二乘階位較低，佛、菩薩的一乘（大乘）是處於最高的階位。然而，這種分階段的說法，未必是就佛道修行的進程而分的，因為菩薩當中亦有緊鄰凡夫位的低階聖者，甚至有時也指凡夫菩薩，所以菩薩並非全都是位居於聲聞、緣覺之上的。

如此，在《大品般若經》中共有未列出具體名稱的無名「十地說」，以及三乘共通的「十地說」，但在該經的註釋論典——龍樹的《大智度論》中，則似乎將無名的「十地說」詮釋為華嚴「十地說」。

又，之後《大般若經》六百卷中，也有將華嚴「十地」視為《大品般若經》的無名「十地」之情形。但《大品般若經》提出的無名「十地說」，就內容言，與其認為就是華嚴「十地說」，不如說相當於大乘初期十地的初期大乘「十住說」，還似乎合理

些。因為在《大品般若經》成立時，《華嚴經》與華嚴「十地說」都尚未問世，當時雖有菩薩「四階位說」，但很可能因為初期大乘「十住說」的具體名稱還未出現，所以才沒清楚列出內容吧！

菩薩思想的變遷

有關菩薩的詮釋，除了依時代，還依各部派、學派、宗派而有不同的論述，這些可以從部派佛教與大乘佛教等宣說菩薩思想的變化中看出，且其過程可以從下列闡述中逐項了解：

一、在各部派的佛傳中，認為釋尊成道前或其過去生的菩薩是專指釋迦菩薩，傳記中敘述這位菩薩所踐行的菩薩善業，這些菩薩善業將使他成為被選定的特殊偉人。尤其釋迦菩薩在燃燈佛座下時，首次得到成佛授記後，佛傳便視之為與眾不同的人物。

二、佛傳中又回溯到釋尊在燃燈佛前的本生故事，述說釋迦菩薩曾經親近承事成千上萬的過去佛。當十方佛思想產生之後，佛傳中佛的候補者就普遍化了，佛傳並且進一步宣說菩薩的修行故事，從此菩薩未必局限於被選出的特定人物，而菩薩的修行是從凡夫菩薩開始為出發點的。

十方佛思想

現存文獻中，最早敘述十方佛思想的，是大眾部中說出世部的梵文佛傳《大事》(i, p.46)。其中記載著現在十方世界中存在許多佛，並且也存在著無數正在修行的佛位候補者，包括仍在初發心乃至灌頂位的菩薩。

三、從部派佛教中產生大乘思想以後，截至當時為止，一直被視為客觀性存在的菩薩，就轉

變為主體性修行者本身了，這點顯現出當時對菩薩的看法與前代截然不同。可是在所謂原始大乘的醞釀時期，修行者對其身為菩薩的自覺似乎尚未完全形成。

四、到了初期大乘時期，成熟的大乘經典出現了，發菩提心的初期大乘「十住」菩薩或華嚴「十地」菩薩，這些修行佛道者都是從作菩薩的起始點，就本著自覺、策勵於波羅蜜之修行的聖位菩薩。這是大乘佛教中菩薩的本來精神，因此，可以說菩薩思想在初期大乘時就達到了巔峰。

五、之後中期大乘，佛弟子便開始對菩薩與佛陀作思辨性、哲學性的探討。大乘思想轉而以阿毘達磨的方式，從客觀性立場來研究一切，於是，有關菩薩的思考不再局限於「十住」與「十地」的聖者，甚至連十地之前的凡夫修行時代都涵蓋在內了。

正如在小乘部派的阿毘達磨中，修學者的修行階位從三賢、四善根等七方便 [5] 的凡夫位起，以至見道、修道、究竟位 [6] 的聖者都詳加闡述；菩薩修行也從初學的凡夫位直至究竟的佛果位為止，都以整體而客觀的態度來加以探討。這樣的菩薩研究已經失去菩薩純粹的主體性了。

六、承繼這種研究趨勢的中國佛教，更創設了菩薩五十二位、四十一位的修行階位，並詳加論述。

相較於初期大乘佛教視為目的、主體性的聖位菩薩，此時的菩薩已經轉變為將全部階位都客體化了，特別是「十地」與「十住」以前的凡夫菩薩也成為研究的對象，而且還將「十地」與「十住」誤解為同一系統中連貫的修行階位，更將「十住菩薩」當作凡夫位。此時的菩薩思想已經脫離了原本的面貌。

菩薩五十二位說

在五世紀中葉左右，中國佛教陸續出現了《仁王般若經》、《梵網經》、《菩薩瓔珞本業經》等偽經，其中敘述菩薩階位包含十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺等五十二位，這是梁、陳時代都採用的佛教論說。

原本《華嚴經》中，雖也提到十住、十行、十迴向、十地等位階，但都是單獨的陳述，因此，十住與十地是個別的階位說，而十行與十迴向也未必就是修行階位。

實際上，其他的印度大乘佛教經論，完全未提及十行與十迴向，而十住相當於大乘最初期所說的十地，在華嚴「十地說」流行以後，「十住說」就不再見於經論，從此就只採用「十地說」為菩薩的修行階位了。

由於中國偽經的成立，遂增加了十信以及等覺、妙覺，成為所謂的十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺等一系列的五十二階位說，隋唐以後天台宗、三論宗、法相宗、華嚴宗的祖師們全都採用這種階位說。但這種說法與《華嚴經》及印度大乘佛教完全無關，是思辨性阿毘達磨式的中國佛教產物。

如上所述，菩薩思想因時代與部派、學派、宗派的不同而有種種差異。若以部派佛教的立場來論說菩薩，說一切有部認為釋迦菩薩從開始修行，直到成道前的最高階位為止都是凡夫，正如所謂「三十四心斷結成道」[7]之說，他們主張除非成道後的佛陀，否則都不能稱為聖者。

相對地，大眾部系則主張菩薩是已離煩惱繫縛、跳脫輪迴流

轉的人，如所謂「菩薩發願赴惡趣」，認為菩薩是出於悲心而願生惡趣苦界、救拔憂惱眾生的聖者。大乘佛教採用了這種「願生說」。《大般泥洹經》提出「大悲闡提」[8]的菩薩說，指出他們因意圖拯救無數苦惱眾生的大悲願力，而始終無有成佛之日。

這正是自大乘佛教初期起，所闡述的文殊、觀音、勢至、普賢等聖位菩薩（應化身），他們不為自身成佛而「上求菩提」，卻為「下化眾生」的救濟活動而挺身入世終不成佛，與之類似的，還有將於來生成佛的一生補處之彌勒菩薩，以及中期大乘以後的地藏、虛空藏等菩薩。

應身佛與化身佛

大乘中，成佛後仍在輪迴界內救拔苦惱眾生的，就是所謂的「應身佛」或「化身佛」[9]。另外，菩薩中也有已完成修行、具備成佛資格卻不願成佛，寧願為拯救眾生而停留在菩薩階位的，例如觀世音與文殊、普賢、勢至、地藏、虛空藏等菩薩即是。事實上應將他們視為佛的應化身，因為佛菩薩的應化身是依其自身的悲願，而往來於三界與惡趣的輪迴道，所以，不同於一般凡夫的生死——是依善惡業報而投生的；佛菩薩的應化身是「變易生死」，有別於一般人的輪迴是「分段生死」[10]。

【譯註】

[1] 犍度是佛典中分別篇章的名目。意譯為蘊、聚、眾、分段，相當於「品」，或今人所用之「章」。佛典中將同類之法，聚為一個篇章，即為一犍度。

[2]《大事》（*Mahāvastu*）是印度部派佛教的重要典籍。為《大事譬喻》（*Mahāvastu-avadāna*）的略稱。

此書由梵文寫成，共分三篇。第

一篇，描述釋尊在燃燈佛與其他過去佛時代行菩薩道的事蹟。第二篇，介紹菩薩（指釋尊的前生）上生兜率天的種種，及其決定投胎、降生、出城，最後於菩提樹下成正覺等事。第三篇述及諸大弟子的本生，但主要內容可說與巴利律《大品》相同，是有關釋尊最初傳道與佛教僧團興起的記載。因此，儘管《大事》書中有關加入僧團的敘述異於其他典籍，且絲毫沒有關於「律」的記載，卻仍然被認為隸屬於律藏。

此書的編輯雜亂而不統一，因此應是在長時間裡，經多位編者之手才完成現在的形式。此書尚無漢、藏譯本。

[3]《六十華嚴》、《八十華嚴》為《大方廣佛華嚴經》的異譯本。《六十華嚴》為東晉佛馱跋陀羅所譯，又稱「舊華嚴」、「晉經」。《八十華嚴》則為唐代實叉難陀譯，又稱「新華嚴」、「唐經」。

[4] 唯識的法相宗採用「四十一位說」，即十住心、十行心、十迴向、十地、妙覺。其中將天台宗的「十信」包含於「十住」中的初住，「等覺」包含於「十地」中第十地圓滿成就時，故不再別立。

[5] 聲聞乘進入見道位以前的「三賢」與「四善根」合稱「七方便」。三賢——五停心觀、別相念住、總相念住，是指修有漏善根以制伏煩惱，使心調和的修行階位。四善根——煖法、頂法、忍法、世第一法，是指觀四諦與修十六行相而達到無漏聖位的四種修行階位。

[6] 一般見道、修道、無學道合稱「三道」，是小乘佛教的修行階位，無學道指進入究竟的最高悟境，已達無所學之位，此處可能作者認為無學為最高究竟的，因此而說「究竟位」。

[7] 釋尊未坐菩提樹下以前，先以有漏智斷除下八地的修惑；坐於樹下金剛座即將成道時，生起無漏智，以八忍、八智、九無間、九解脫等

三十四心斷盡見惑、思惑等煩惱結縛，而後成佛。

[8] 歷來漢譯涅槃經有大、小乘兩種。大乘涅槃經譯本中重要者如中國東晉法顯所譯的《大般泥洹經》等，而最完全者則是曇無讖所譯的《大般涅槃經》，又稱《大涅槃經》、《大品涅槃經》，即《北本涅槃經》。大乘涅槃經內容述及法身常住、眾生悉有佛性、闡提成佛等論題的大乘經典。

其中「闡提成佛」的論題裡，說明闡提有二：一、斷善根闡提，指不能成佛的極惡眾生。二、菩薩闡提，法相宗即據菩薩闡提而立大悲闡提，闡述大悲菩薩發大悲心，誓願度盡一切眾生才成佛，但由於眾生無量無邊，更有畢竟不能成佛的有情，所以此等菩薩為願力所拘礙，終致失去成佛的時機，永止於因位而不能成佛。

小乘涅槃經有諸多異譯本，相近者有《長部‧第十六經》與法顯漢譯的《大般涅槃經》，又名《方等泥洹經》。此經主要敘述世尊入滅前後的種種事蹟，但缺少大乘涅槃經所說的法身常住等論旨，是四部四阿含中篇幅最長者，也是瞭解釋迦牟尼佛入滅史實的絕佳史料。

[9]「應身」、「化身」指佛菩薩由悲願所熏發，為教化救濟眾生而變化示現各種形相之身。由於經論分別佛身之說頗為紛歧，因此應身、化身也有不同的說法。有說佛應機而現的佛形身，稱為應身；非佛形身則稱為化身。也有說應身、化身乃異稱。佛應眾生根機，化現而說法，稱為應身，乃就應眾生根機而言；稱為化身，則係就由本身化現而言。

[10]「分段生死」是指迷界凡夫所受的生死，為「變易生死」的對稱。輪迴六道中的凡夫，隨其前生所造的業因，而有一定限度的壽命、形貌，所以稱為「分段」。「變易生死」是指阿羅漢、辟支佛與大力菩薩等已出三界者的變易身，這個果報身是因悲願之力而改變，不被三

界內分段身所限，因此身命無限而能以此身迴入三界，長時修菩薩行，直至無上菩提。

編者按：本文為水野弘元著《佛教的真髓》第十二章，文中明體字為宋體字為結集成書後的補述內容。其發表於《大法輪》雜誌原文，仿中譯本於九十一年十一月由香光書鄉出版社出版。

【書訊】

水野弘元《佛教的眞髓》出版

日本學者水野弘元所著、香光書鄉編譯組翻譯的《佛教的真髓》一書，已於九十一年十一月由香光書鄉出版社出版。本書作者從釋迦牟尼佛的一生，到佛教歷史的發展，以及各時期的主要教義等，皆作概要性的介紹，同時也提醒讀者信仰與實修的重要性，是一本極具參考價值的佛法概論。

首先，作者就佛教起源考察佛陀的根本主張，及其與其他宗教、哲學的異同，教化的內容與方法，僧伽的組成與任務等，探索出佛教的實質內容在「法」，精要在阿含經，而原始佛教重視信仰、實修則為佛教的中心。其次，針對佛教發展的過程，考察每一時期的佛教特色，而得出初期大乘佛教最符合佛陀的精神，並檢視中國與日本佛教的流變，探討佛教的真髓。本書引文出處與部分佛學專有名詞，皆以譯註增補資料，並以附錄簡介書中的日本人物，書末附索引，以提供讀者更豐富的閱讀資訊。

歡迎讀者助印、請閱。意者請洽安慧學苑，電話：(05)2325165 傳真：(05)2326085。

【佛教社會踏查】

麥爾福・史拜羅 著　香光書鄉編譯組 譯

業力的佛教——業的主要學說（四）

業的理論並未預設兒時經驗會產生這種特定的信仰。相反地，兒時經驗會產生任何一種否定救世主存在，並肯定解脫必須靠個人的努力才能完成的信仰。

兒時經驗與宗教信仰

在為兒時經驗與佛教信仰的討論作結論之前，我要更精確地指出，衍生這些「倒推」解釋的理論特性，特別是因為它們代表著貫通本書的標準解釋。我稱之為「倒推」（postdictve），是因為這特定的（與「一般」的相反）關係，在未探討前是無法預知的。

因為在開始研究時，我幾乎不懂佛教，也不了解緬甸，因此我的研究並非是一種實驗的研究，而是自然的研究。雖然是倒推的解釋，但並非無計劃的，這些解釋得自概述於此處與本書他處的理論，也就是在前面所指出的，主導整個資料蒐集過程的理

論。

我現在要特別解釋，這理論所假定的宗教信仰與兒時經驗間的邏輯關係，並且更嚴格地指出這種可預測的宗教變數，或依變項[1]的分析地位。我先從後者開始。

在主張某種兒時經驗是某特定宗教信仰的先決條件時，這可預測的信仰並非指具體的、實質的學說——譬如業的理論，而是信仰在一般的、結構上的特性。

我們應還記得，這種理論主張兒時經驗會產生持久的認知心向（cognitive set）[2]與需求傾向（need disposition）[3]，而且只有當認知心向的結構特性，與文化上傳承的宗教教說的結構特性一致時，需求傾向才會為這宗教教說，提供信仰的動機基礎。

舉例來說，業的理論並未預設某個特定的兒時經驗，會產生這種特定的、受歷史條件影響的信仰。相反地，兒時經驗會產生任何一種否定救世主存在，並肯定解脫必須靠個人的努力才能完成的信仰。

這理論預測相當範圍（結構上相等）的信仰，而非某個特定信仰的理由是很明顯的。兒時經驗所產生的認知心向，是由認知取向——看待世界的方式所組成，並非來自實質的信仰，後者則形成歷史上所發展出的文化體系的學說。宗教（與其他文化的）教說是透過文化傳承而取得，不同於兒童在社會互動中所發展出的認知心向。

因此，某種教說（在一套可能於架構上平等的教說中）被某群宗教行為者取得，是他們於地理與歷史上的偶然事件。然而，是否內化為個人的信仰，則是他們

兒時經驗的作用，因為我們假設相信文化所傳承的思想，端賴其（在其他條件之中）結構與兒時所得到的持久認知心向一致。

那麼，回到我們的例子，業說是佛教在歷史條件影響下的宗教要素。我的理論主張：緬甸人相信這種學說，也會相信其他結構相等的教說，是因為它與個體發展前的認知心向一致。

它更進一步地指出：緬甸人若接觸到救世主的思想則會排斥它，正如他們確實堅決地排斥基督教，因為救世主的思想，在結構上與兒時所得的傾向不同。

總之，上述緬甸人兒時經驗所能預測的認知結果，即是為自己解脫負責的一般性觀念，而非特定的業說。緬甸人會相信這一般觀點於地域性的表現，是社會宗教史上的偶發事件；而他們所持有的一般性觀念，則是早期家庭互動作用下的結果。

在指出兒時經驗與宗教關係中，依變項的分析地位之後，我現在要簡述這關係的邏輯特性。如此做的重要性，不僅在於儘可能地明確解釋這理論，也是要指出：從中衍生出特定解釋的因緣條件是可測試的，而主張兒時經驗與宗教信仰之間存在著因果的關係。

這個理論更明確地主張：在宗教世界觀存在的情況下，對於宗教信仰的內化而言，兒時經驗雖然並非充分條件，但卻是必要條件。這類關係的邏輯模型，可以下面的形式來表示（見圖一）：

1.x ⊃ y

2.~x ⊃ ~y

3.y ⊃ x

4.~y ⊃ ~x

（圖一）

如圖一所示，為了要否定得自於這理論的解釋，必須找到一些相信類似業力佛教的信仰，但不具有像緬甸人的那種兒時經驗的社會。這樣的情況，我們注意到它破壞了圖一中第二、第三項的情況。

從另一方面來說，若其他社會也有類似的兒時經驗，但類似的宗教信仰並不存在，就如同圖表顯示的第一、第四項情況，便無法斷論這解釋是錯誤的。因為假設兒童經驗是宗教信仰的必要條件，所以只有在宗教信仰存在，而假設的兒時經驗不存在的情況下，才能證明我們的解釋有誤。（未完待續）

【譯註】

[1] 依變項（dependent variable，異譯為因變量、因變數）是指由自變項的變化所導致的變化事項。在控制性的實驗研究中，自變項是因，依變項是果。用數學中函數的關係來表示，y=f(x)，根據 x 值求 y 值，意指 y 值隨 x 值的改變而改變，所以 x 是自變項，y 是依變項。在心理學的研究中，依變項所指的永遠是反應，故而依變項是心理學家研究的目的。參見張春興著，《張氏心理學辭典》（1989，台北，東華），頁 184。

[2] set 在心理學上一般譯為「心向」（與 mental set 同義），指個體的心理或行為傾向。見《張氏心理學辭典》，頁 595。

[3] disposition 譯為「傾向」，指個體在某些情境下經常表現的行為傾向，此種行為傾向頗具持久性。見《張氏心理學辭典》，頁 202。

編者按：本文摘譯自麥爾福・史拜羅（Melford E. Spiro）所著《佛教與社會》（*Buddhism and Society*）一書。文中部分標題為編者所加。

【成人教育】

釋見咸

從社區發展談外籍新娘教育

外籍新娘輔導教育引發了更多社區的反省與行動，教育不再是等待上級政府或專家決定的難題，社區居民的參與，使教育活動與社區發展緊密契合。

前言

近年來，社區發展的相關議題與運動，在台灣形成了一股風潮，「社區」已逐漸成為人們生活中常見的用語，乃至思考的一部分，一個現代社會的演進，對於社區的重視是必要且令人欣喜的。快速變化的世局與社會需要更優秀的公民，使國家的進展與競爭力可以與時俱進，而內部的穩定進步也需要全體成員的投入與參與，才能達成普遍的繁榮與安樂，成為一切往上、往外發展的基礎。而建立社區意識與推動社區發展，正是現代公民社會建設的最重要原動力。

二十一世紀的世界潮流早已揚棄中央集權、由上而下的舊有模式，新的力量來自民間，來自由下而上的各種結合與自發性的運動。這些新的動力不但推動了各項改革，也透過不

同民間團體的交流與互動，跨越了政治的鴻溝，泯除了有形與無形的界限，使人類的合作與互通益發便捷且多元，因此，以地方自發性力量為主的社區發展，已成為現代國家存在的重要力源，也是人類社會不斷再進步的基礎。

教育的普及與提昇是國家富強與建設的重要指標，新的教育改革也不斷來自民間的呼籲與推動，而近年來對於終身學習社會的共識，也成了政府與民間的共同需求，如何將終身教育的推行與社區發展結合，不僅是個理想目標，也是未來的趨勢。尤其許多體制外的非正規教育活動，缺乏政府的支持或規範，雖然無法得到持續穩定的經費來源，卻也相對受到較少的限制，而有更大的發展空間，也更容易透過社區的運作，產生地域性與切合實際需求的效果。

所以，本文首先探討社區發展的要義；進而說明成人教育與社區發展的關係；最後再討論，作為一種成人教育的實踐，外籍新娘生活適應輔導課程，如何與社區需求及動力產生連結，協助社區發展的推動，使現代社會由下而上的資源整合與整體的進步更為可能。

社區與社區發展

「社區」雖是大眾耳熟能詳的用語，但對於社區的定義則有不同的說法。一般學界將社

區分成不同的類型，透過分類，不但可探討不同社區的特色與功能，並可進一步作為辨識與解決社區問題的基礎。

〔什麼是社區？社區有那些功能？〕

「社區」一詞，因不同的認識而有不同的說法，一般則依三種概念而下定義（林振春，1999；孫震，1980）：

一、結構的概念：第一種概念是從社區的地理疆界與服務設施方面著眼，著重社區內居民聚居的空間關係與服務設施，及其由共同生活而形成的自治關係，亦即從地理因素來下定義。

二、互動的概念：第二種概念是從社區的心理互動與利益關係著眼，此一概念著重社區互動中的正面關係，亦即從共同利益、共同目標與共同願望等心理因素來定義社區。

三、功能的概念：第三種概念是從社區的社會變遷與參與行動等社會因素方面著眼，稱為行動或功能的概念，在此概念中，將地方居民自行組織成為自動建設的自治單位。

但每個社區不一定都具足這三種因素，在社區的工作中，社區工作者應以地理社區的概念為基礎，以行動社區的概念為方法，以心理社區的概念為目的。有了地域範圍，工作才容易規劃；有了心理的結合，發展才能產生動力；而有了行動組織，計劃才有可能付諸

行動。所以，談社區的要旨即要在無組織的地理社區內，運用社區行動的方法，以求社區意識的成長。

基本上，社區是指一群人由於共同的利益與需要，產生一種共同的社區意識，透過此意識的發展及行動組織，社區即能產生行動並求共同的發展。徐震（1980）認為社區的內涵可分為五個要素，包括居民、地區、共同的關係、社區的組織與社區的意識。而五者中，社區意識尤為核心，有此認同感，才能成為一種責任與關懷，這種心理也成為參與社區活動的動力。

社區教育學者林振春（1998）則認為台灣社區型態的演變，可從民間及官方二方面來看。民間的演變是從祭祀圈到生活圈，再到文化圈，而官方的社區型態演變則從社區發展到社區總體營造。準此而論，民間的社區形成是從共同信仰發展至共同關係，再發展到以文化為主的結合。政府社區發展工作則從早期呼應聯合國的推廣，到近期的社區總體營造政策的提出，此即為對社區不同方面的觀點，也是探討社區發展的概念基礎。

從社區的歷史演變可以看出，不管是祭祀性或現代人文性的社區集合，居民與社區的關係十分密切，尤其在家庭倫理與觀念逐漸式微的今日，社區對人類文明的貢獻及所具的功能並不亞於家庭。國內學者徐震認為，社區所具的功能有一般與基本二大類，一般功能包括經濟、政治、教育、衛生、社會、娛樂、宗教與福利八大功能（徐震，1980）。這是一

般自然社區具有的功能，但是因為今日的社會變遷迅速，而且各社區的發展資源與條件不同，並非每一社區都能具有這些功能。

除了一般功能外，社區還具有社會化、社區控制、社會參與及社區互助的四個特別功能。不管是一般或特殊功能，社區由於不同時空因素，不斷地產生變化，專業化的社區如科技城或大學城等也逐漸出現，而與一般社區並存，社區的功能也在不斷改變中，如何透過社區的發展與營造，使每個社區能更配合居民的需要，同時又具有個別的特色，則是未來社區發展的重要趨勢與重點。

〔社區的動力與發展〕

從前面的討論可看出，社區必須透過結合，才能有所發展，所以，在此進一步探討社區結合的動力來源。一個社區的發展有障礙的因素，也有促進合作的因素。社區中有各種衝突而形成的障礙，化解這些衝突即是促進社區合作的重要工作。徐震（1980）綜合不同學者的意見，將衝突的來源歸為文化、權力結構、經濟因素及區位關係四大類。

社區中的衝突有文化方面的因素，如種族、宗教、語言衍生的問題；有些衝突則因為權力結構的分配不均而產生；經濟因素，如不同的居住型態或不同職業，也可能造成社區中的衝突。除了前述三種衝突，地區的隔離或地利資源分配也可能引發衝突。任何一種形

式的衝突，都需要加以了解及處理，否則衝突所引起的不和或爭奪，可能嚴重損害社區的合作與預定的發展工作。

去除障礙需要正向的力量與因素，以整合居民的共識與向心力，才能推動各項的發展工作。一般社區意識的增強，可來自四個重要因素，即共同的需要、領導的人士、互動的關係、標幟與儀式（徐震，1980: 104）。

早期的社區比較著重人的關係，如宗親或私人情感。現代的社區則較重視理性的結合及公益行為的鼓勵，所以，發掘共同的需要可以創造一致的團結與支持，是建立共識的重要來源。在社區中本存在著各種組織與社團，在整合不同單位的資源與力量上，各個領導人實為關鍵的角色。這些領導者必須能對社區有足夠的關懷與認同，才有能力與組織內外作良好的溝通與討論，也才能進行不同團體間的合作。

此外，領導者也要能以身作則，並鼓勵組員投入社區，與不同團體的成員互動。社區中的領導人有的居實質的位置，有些則僅擔任意見領袖的角色，端看他們的影響力及踐行力而定。

雖然不同組織是社區不可或缺的因素，但如何將不同團體的力量整合，才是社區發展的基本條件。尤其現代社會中，人們的移動性大，各種組織的形成與內容，也呈現多元的面貌與特色。所以需要各個不同團體間彼此溝通，以增加互相了解與合作的可能性。在互

動中可以發掘合作的條件及優秀的領導者，使社區中事務推動的力量更為整合與增強。

除了團體外，各種儀式或象徵也成為社區分子認同的力量之一。在社區中的慶典或宗教集會，乃至各種開幕或落成儀式，如能為大多數居民所認同或接受，也可成為一個聚集社區居民意識與情感的良好方法。以上所說的四個因素都有助於社區中居民的團結，借重這些社區中的正向因素，可以逐漸讓居民建立共識，並有助於化解前述的幾個障礙。

〔社區發展——社區生命的生長與延續〕

前面的分析是針對社區的定義、功能及動力作一番辨識，接著，則要討論如何才能形成良好社區，這是社區發展的基本目的，也是社區生命不斷延續與更新的方法。

社區發展是一個過程，一九五六年聯合國經社理事會的報告，對社區發展的定義為「社區發展指一種過程，由人民自動自發與政府合作改善社區的經濟、社會、文化環境，使社區生活與國家體系合為一體。此種過程包括兩種要素，一是人民主動參與，以改善其生活水準；二是政府提供技術或其他服務，以協助人民更有效發揮所能（引自林振春，1998：47）。所以，社區發展是一種組織與教育的工作過程，透過組織與動員社區民眾，協調運用社區中的各種資源，使社區產生團體的行動，以改善所有社區居民的生活。

由於社區發展是一個動員的過程，目的則在改善、提昇全體居民的生活，社區教育學

者林振春（1998）指出，社區發展應具有十個特色，分別簡述如下：

一、組織性：透過組織才能使居民團結合作，發揮潛能，參與各種工作與活動。

二、教育性：社區發展中的很多工作，不論是建立共識或去除障礙，都必須透過教育的過程來完成。

三、主動性：社區工作與建設，有賴於居民自動自發的參與，才能對社區有真正的認同感及持續的責任心。

四、個別性：每個社區有其特殊的背景與特色，所以，在社區發展中也必須關照個別特色，並具有彈性，才能符合不同社區的發展需求。

五、全面性：社區發展是全國性的運動，而非只是鄉村或局部重點的改善，因此必須顧及全面的改善，包括基礎建設與文化精神面的提昇。

六、多元性：社區發展為綜合性的改善過程，所以，需要不同社區組織與社團的合作與參與，提供不同的要素與力量，所以整個過程既全面性也多元性。

七、積極性：除了人民的參與意願外，政府的鼓勵與專業的積極輔導，可以使良性的發展更容易產生，也可以減少不需要的錯誤與資源浪費。

八、次序性：雖然社區發展的工作多元複雜，仍可依輕重緩急及資源等條件的考慮，訂定優先的次序，提高居民的興趣與參與意願，有利全程工作的進行與推展。

九、長期性：社區發展包括各種長期與短期性的工作，需要加以區分與辨識，並要培育當地的人才，方能保證持續性工作的延續，不致因外來協助的退出而中斷發展的任務。

十、民主性：社區發展是由下而上的工作，所以需要開放的系統與全民的參與，使各項工作可以由最好的人選與組織來擔任，以確定社區的發展工作不受特定勢力的控制，由全體居民主動與自由地持續投入。

由此可看出，社區發展是一個長期、開放、全面與多元的教育與組織過程，因此，在規劃及執行時，必須顧及各種內外因素的投入與配合，使發展的過程不斷與社區的需求及各種因素，產生良好的互動，如此，則有希望更新與持續社區的生命，並由居民共同擬定與建立理想的社區。

成人教育與社區發展

由於社區發展是一個組織與教育的過程，所以，成人教育在社區工作的推展中具有重要的功能。兩者在進行與呈現上，有著相似但不盡相同的關係，因此，此處先就其異同之處加以探討。

〔社區發展與成人教育的異同〕

從目的來說，社區發展是為了促進社區進步，成人教育則為了增加個人的知識，培養更好的能力，以改進個人的生活及促進社會的進步。實際上，很多社區的工作或運動，如掃盲、衛生保健及保育等，也是透過成人教育來完成。成人教育鼓勵利用多元與多樣的方式進行，所以特別適合非正規與非正式的社區學習。

此外，社區發展強調社區民眾自動自發的參與及與政府合作，以改進社區的現況。成人教育也重視主動與自主的學習，但重點在自我的進步，而非社區整體的改善。

成人教育的目的，大致有三點：即社會能力的發展、公民常識與能力的發展及個人的完成。前兩者比較偏重於如何做一個組織與社會中的好份子，後者則著重個人的成長與自我完成，所以內容與過程同樣重要。社區發展把組織與教育視為達成社區發展的過程，而個人的成長或進步，則為達成社區發展的條件或步驟之一。

〔成人教育在社區發展中的功能〕

儘管在目的上有所差異，但成人教育對社區發展可以扮演多元的功能，以下分別加以說明：

第一、成人教育採多元的教學，以及針對社區不同的成人學習者設計相應的課程，有助於觀念的交流與傳播，可以促進社區意識的建立。

第二、成人教育鼓勵成人於正規教育之外與工作之餘，作自我的再學習，有助於社區人口素質的提昇，並可以此為基礎，建立學習型的社區。

第三、成人教育重視成人學習者與環境的互動，尤其在社區中，學習資源或許來自不同的團體或單位，透過教育的規劃與執行，有助於不同團體間的互動與合作，有益社區發展的組織整合。

第四、成人教育重視師生之間平等與良好的互動關係，也鼓勵教學中參與者發言與尊重彼此的觀點，這樣的精神，對社區中民主風氣與開放系統的養成，有促進的作用。

第五、成人教育鼓勵學習者經驗的分享與組群的學習，因此，在教學中可以發現與培養領袖人才，具有儲備未來社區領導人才的功能。

第六、成人教育提供社區居民各種學習機會，透過學習及其他課外場域的交流，可以減少某些因文化、經濟或區域隔閡所帶來的衝突與障礙，增進社區中組織的合作。

社區婦女教育的實踐

社區中原本就包括不同的份子與群體，如何因不同成員的教育需求而規劃，提供適合的學習機會，則是成人教育者的任務。將成人教育落實於各個社區中，最能符合成人學習

與社區發展的雙重需求。

婦女人口一般佔社區人口的半數，晚近因社會的變遷及知識的迅速發展，婦女教育也逐漸受到重視。辦好社區內的婦女教育，除了裨益女性居民本身外，對社區的發展也有其實質的影響。

〔婦女教育的今與昔〕

婦女教育的發展已行之有年，隨著時代的進步，婦女的角色也在逐日變化中。以前的婦女受到固有文化與僵化性別意識的影響，主要擔任家庭主婦的身分。十九世紀以來，婦女也開始走入工作場域，與男性同樣肩負起養家的責任。其後，婦女在職場的投入更久更多，甚至有些女性跳脫一向依賴與柔弱的角色，在工作上表現傑出，也有愈來愈多女性擔任領導階層，或從事其他一向由男性擔任的工作，婦女的社會地位歷經變化，必然產生新的關懷與教育需求，因此，婦女參與教育的目的與內容也會不同。

婦女教育在台灣的發展，光復後至今大概可分為三期（楊國賜，1992）。

光復後二十年間是第一期，此期間的教育重點受到戰爭後發展影響，大部分的教育集中在環境衛生與保健等相關的主題。

一九九〇年以前是第二期，婦女開始走入職場，在教育上也開始關心與加入社區的事

務，如社區交通品質等，在知識上也加入了益智方面的課程，開始關懷婦女的自我成長。由於受到世界風潮與女性主義興起的影響，婦女教育已從插花、烹飪等純家庭福祉改善的學習，而轉向關心消費者權益、提高兩性意識，主婦新知聯盟是此一時期代表性的團體。

一九九〇年前後至今，婦女的意識愈見高漲，各種對廣告歧視的抗議，注意垃圾的分類及關懷雛妓問題的運動等不斷提出，婦女教育可說已從觀念期走入行動期。

除了婦女學習的內容與關懷的議題不斷演變外，教育的行使及參與，也逐漸由政府的主導而改由民間主動提出。尤其社區中婦女的自我結社或民間團體的發聲，更能切身地看到婦女在大社會、社區中的角色與問題，辨識適當的教育需求，再透過地區及全國性的連結，婦女不但為自己的教育把脈與定位，也更有力地扮演社區中捍衛與清流的角色，對社會的貢獻已不止於善盡傳統主婦角色的責任，也提供現代兩性共存與共榮的新面貌。所以，新時代的婦女教育不但由上而下掌握自我的主權，在實踐上也從全國性的議題關懷，落實到社區中的參與。

〔社區中的婦女教育〕

成人教育重視成人自動自發的繼續學習，因此，在地點、方式、時間、教學結構上，都比一般的制式教育多元且有彈性。而在社區中辦理成人教育，或透過社區的組織來架構

成人教育，在理論與實際上，都最能符合成人教育與社區發展的雙重理想。由於對社區與成人教育不同的信念，可能會影響在辦理上的目的與進行策略，所以應先了解不同的社區教育模式，再進而討論在社區中辦理婦女教育的意義與方法。

西方社區教育學者布魯費爾德（Brookfield, 1984）曾提出社區成人教育的三種模式：

一、適應民眾需求而辦理的社區教育（Adult education for the community），這是以消費者為取向的模式，教育者居於中立的角色，透過需求評估，針對社區民眾需要，而提供的教育課程或規劃。

二、以社區為學習資源而辦理的社區教育（Adult education in the community），以社區作為學習實驗室或學習的資源，教師擔任資源及協助者的角色，學習活動不限於教室中，而可以發生於社區的任何角落或地點。

三、為社區發展而開辦的社區教育（Adult education of the community），此乃針對社區發展而規劃的教育設計，教育者透過對社區的評估，以及個人對社區發展的信念而制定學習的目標與內容。社區發展是教育的中心關懷，教育在傳遞有益於社區發展的價值、信念，並培養社區居民應具有的技能。

另一位英國學者馬丁（Martin, 1987），則依教育所具的改革功能與資源分配，將社區教育分成三種模式——廣泛模式、激進模式與改革模式。「廣泛模式」認為社區與社會的情

況是一致的，在維持和諧、利益的原則下，將教育資源廣泛地提供給所有社區民眾。此是由上而下的專業領導，教育者居於中立地位，以正式教育計劃回應社區民眾的需求。

主張「激進模式」的學者則認為，社區與社會間是互有衝突的，社會階級是不平等的，所以必須以社區教育方案來解決問題。透過教育將資源與機會重新分配，是一種由下而上的改變模式。

而「改革模式」則主張社區與社會是不一致且多元的，社區中的團體間會有利益或看法上的衝突，所以，須將教育資源選擇性地提供給弱勢族群與被剝削者。透過組織間的合作與連繫，讓每個人都能分享適當的教育資源。

由此不同教育模式的展現與比較，可知社區婦女教育的辦理，必須關照、考慮不同的目的與現況，也必須了解在特定的社區中不同背景婦女的教育需求。尤其，今日的婦女所擔任的工作及對社區的投入，與以往十分不同。如何兼顧婦女的特殊需求，也能看到婦女在社會中遭遇的性別歧視情況，不同的社區教育模式當能提供設計與執行上的參考。

社區婦女教育除了符合婦女的特別需求外，也必須看到它的趨勢，如此則能兼顧大時代的進展及當地的特別需要。詹棟樑的專文中提到，目前社區婦女教育的發展趨勢共有三點（1992）：

一、分化：即針對社區中婦女的角色與教育需求，將課程儘量分化，讓婦女可以因應

不同的興趣及需求做自由的選擇。

二、個別化：每個成人因其特殊的背景與環境，在需求上也會具有個獨性，在規劃婦女教育時也必須顧及此點，才能使婦女有興趣與信心持續參與。

三、促進團體的目的：社區教育不同於一般教育者，即在強調整體的進步或改善，所以，即使是在因個人興趣而參與的課程中，釐清並藉個人之力以完成團體的目的，仍是社區婦女教育的重點之一。

〔外籍新娘輔導課程與社區發展〕

從一九九五年起，南臺灣美濃愛鄉協進會的一批青年志工，結合地方的組織與有限的人力，開始嘗試為逐年增加的東南亞外籍新娘開設中文識字班。經過幾年的連續經營及成果提出，也逐漸引起政府單位開始重視這些外籍女子的處境，進而提供適當的協助，使得雙方在異國婚姻中，都能得到適當助力，以維持更理想的婚姻生活。

民國八十九年開始，由內政部戶政司所主辦的「外籍新娘生活適應輔導種子師資培訓營」，已進入了第三年。從當初努力鼓勵及補助下僅有十四個縣市的辦理，如今不但辦理的縣市政府增加，承辦的公、私立單位更是多元而踴躍（內政部戶政司，2002），這樣的成果對熱心推動的上級政府是個令人振奮的回應。本人從一開始即參與師資培訓的工作，看到各

縣市負責的承辦人員們，從勉強到熱心，從惶恐到自信，從孤單奮鬥到互相分享砥礪，發現外籍新娘的輔導教育，已不再是個小小的對策或嘗試，它其實已成為全台灣的新成人基本教育運動。這個運動來自民間的自覺與行動，隨之得到政府的注視、認同與推廣，之後又引起台灣各地區的回響，這是個受到高度注目與投入的社區婦女教育的踐行。

新竹玄奘人文社會學院成人及社區教育學系，從民國九十年起，結合成教中的成人基本教育及婦女教育課程，與新竹市政府民政局及香山社區大學合作，並得到當地虎林、虎山等社區領導者的肯定與支持，持續開設「外籍新娘生活適應輔導班」課程，透過生動、多元與生活化的教學，讓外籍新娘在識字與活動中認識台灣的文化與語言。另一方面，透過課程中的認識與交流，這些新移民學員們，也與其他的學員乃至志工老師們有了新的連結，逐建建立女性的網絡及增強個人的獨立與自信。而由於社區的支持，開班的地點也由社區發展協會自動提供，有些社區婦女也在家務之餘，參與志工的工作，一則達到資源共享，二則增加學員家人對課程的認同，三者讓本地女性有機會正確地認識這些外來媳婦，可以給予更好的協助。這些因素形成良性循環，使課程的推動一期比一期順利，裨益更多有心向學者及其家庭。

任何教育規劃的成功或持續必定有其主、客觀的因素，外籍新娘輔導教育的成長與逐漸普遍，正因為它掌握了社區教育的一些重要元素。首先，它肇始於民間的需要與自覺，

這種基層的感受與診斷呼應了本地的需求，才有能力幫助社區中真正的需要者。其次，政府的協助帶動更多人對此運動的關心，而專業輔導的實施與介入，則使資源的整合與經驗的交流，在質與量上都能持續進展。

作為一種社區教育的實踐，最可貴的是它引發了更多社區的反省與行動，更多民間單位與人士的加入，顯示了社區的自覺與動員力，教育可以不必再是等待上級政府或專家決定的難題，社區領袖與居民的參與使教育活動與社區發展緊密契合。

由下而上的領導與踐行，使資源與權力結構產生新的分配，新的開放系統得以建立，公平與關懷在教育上有實質地存在與見證。當教育逐漸回歸到自我問題的自覺、辨識與解決，而不只是為了服從或配合某項外來的政策或需求時，人的主導性與尊嚴性得到了更完整的體現。這些特色在外籍新娘教育的辦理上不斷地呈顯，使我們對社區成人教育在台灣的實踐充滿希望與憧憬。

社區教育與社區發展的未來

新的社區在新的變動時代中有新的組合與需求，從外籍新娘輔導教育可以看到新的社區教育面貌。因此，未來成人及社區教育工作者，必須思考如何因應此新的趨勢，建立不

同的課程典範與思考，以提供社區發展所需的動力與踐行力。

〔社區組織與國家發展〕

二十一世紀是個社區的世紀，拜全球化與科技之賜，新的社區不斷產生，新的問題與力量也隨之展現。舊資本主義以擁有有形的資金、財力與人力來定義其地位，在後現代中，有形的財富並不能保證力量，真正的力量來自社區不同個體的連結與互助。

另一方面，現代國家已無法再以集權的方式運作。政府與民間的合作代表權力的下放與分化，也表示由更多人以小組群的方式來分攤整體的負擔與風險。當每個社區可以集合社區本身的力量，共同主動地解決社區中的問題，國家就可以花較少的預算與花費在社區的事務上，而將更多的資源轉用於國家未來遠景的勾勒與重大決策的思考。

在社區的發展上，從依於家族宗親的結合，到創造共同文化與需求的社區營造，社區力量的集合與運用是成就發展的基本條件。社區發展是個全社區組織與教育的過程，這個過程的動力來自領導者的有效領導，也來自文化與共同象徵的創立。當輸出移民的國家逐漸蛻化為接受移民的社會，當以自我為中心的漢族獨大轉為多元文化的認同，當封閉自保的市場機制對新的全世界性市場開放，當一向安靜沉穩的大地失調而引發身心財物的受創，這些都是必須藉由社區力量的集合，讓所有居民來共同了解面對的問題，並探討解決的方

法。這就是社區的動員，由此而能成就社區發展，並進一步促成社會的公平、正義與繁榮。

〔我家在這裡〕

觀察台灣愈來愈多的跨國婚姻與不斷移入的外籍新娘們，台灣移民社會的特色又再度顯著地呈現。幾百年前，漢人祖先辛苦渡海建立了一個新的生活根據地，原住民在受打壓多年後，新的多元文化引發原住民對族群文化傳統的重視與珍惜，也開始要求社會大眾給予應有的尊重。在錯綜複雜的族群衝突中，共同的認同比認真的劃分，將獲得更多人的接受與尊重。外籍新娘的加入，正在為台灣這個移民社會加入另一種新的成份，當有些人在擔心或懷疑這些新成份是否會降低現有人口品質時，也有很多人把它視為新的養分，主動地協助與接納，使這群新加入者能更快產生應有的力量。

台灣是每個移民者的家，舊成員的努力使家充滿力量與溫暖，新成員的加入使這個家園不斷展現新的面貌，也增添新的可能性。新來與舊住都需要「家」的支持，因認同這個家，所以愛這個家，因為愛這裡所以願意建設這裡，所有建設都需要大家的投入，才能完成目的並不斷成長。當期待每個外來媳婦儘速融入並安住社區中時，就要先知覺到她們需要被當成一個家人而非客人的對待。因此，在辦理外籍新娘教育時，對每個規劃、執行、教學者又何嘗不是個再學習的機會。真心愛一個地方就會希望更多人來耕耘與改善它，而

辦理社區教育者也該擁有如此一份單純與熱忱的心，才能免於偏見或錯誤的認識，可以持續地投入社區的教育，並關心社區的發展。

〔新社區與新學習〕

社區發展是希望透過居民的自動參與，來共同創造社區更好的未來，對每位飄洋來到台灣的年輕女子而言，要融入一個新的社區生活，充滿了各種未知與挑戰，幸好台灣民間組織與政府單位已開始關注這些新移民的需求，外籍新娘輔導課程及其他活動，正提供了一個適應的工具，讓她們飄浮不定的身心可以逐漸安住下來。

而對於社區原有的組織與居民而言，這樣的課程不但提供一個檢視個人觀點與想法的機會，也同時提供了理想的平台，讓團體與個人有個焦點去觀察、分析與回應社區的問題。透過外籍新娘適應輔導與識字課程的推動，社區的地理疆界或許並未明顯改變，但心理與行動上，已逐漸勾勒產生一個新的社區。

結語

社區發展是現代國家發展的重要基礎，社區可以有不同的定義，但基本上社區是由一

群有相同認同與關係的人所組成，社區發展則為一個組織與教育的過程，它需要克服某些障礙，也需要加入些正面的因素，如共同需要具整合力的領導者及某些重要儀式，來協助建立共識，透過共識即可推動更有效的社區發展。

成人教育與社區發展有密切的關係，而成人教育與社區教育結合，則更容易協助社區的發展。社區婦女教育宜參考社區成人教育的模式，同時必須考慮女性學習者與歷史文化背景的特別需求。

目前台灣外籍新娘輔導教育的辦理，相當符合社區成人教育的理想，在民間與政府的合作及社區動員上都已有了成功的例子。所以，此課程的推展與社區發展的目的十分相應，需要由社區不同組成份子的共同投入，以協助未來者儘快學習適應本地的生活。外籍新娘教育除了協助學員的融入外，也提供了辦理課程或教學者一個自我反省與學習的良機。

二十一世紀乃社區的世紀，透過對社區的認同與居民的共同行動，社區的發展將更為容易，成人及社區教育者宜努力使成人教育在社區發展中扮演有力角色，在社區教育的實踐中完成學習社會的理想。（本文作者目前任教於玄奘人文社會學院成人及社區教育學系）

【參考書目】

內政部戶政司編印（2002），外籍新娘生活適應輔導種籽研習營會議資料，高雄：大樹鄉佛光山。

林振春（1998），社區營造的教育策略，台北：師大書苑。
林振春（1999），台灣社區教育發展之研究，台北：師大書苑。
徐震（1980），社區與社區發展，台北：正中。
中華民國社區教育學會主編（1988），社區婦女教育，台北：師大書苑。
中華民國社區教育學會主編（1998），社區營造與社區學習，台北：師大書苑。
詹棟樑（1992），婦女繼續教育的理論，載於中華民國成人教育學會主編，婦女教育，155-178，台北：師大書苑。
楊國賜（1992），我國婦女教育的回顧與前瞻，婦女繼續教育的理論，載於中華民國成人教育學會主編，婦女教育，479-494，台北：師大書苑。
Brookfields. S (1984). *Adult learners, adult education, and the community*. British: Open University.
Martin, I. (1987). Community education in the United Kingdom: The dialectics of development. 1996 年臺北國際社區教育研討會。臺北：中華民國社區教育學會。

香光尼眾佛學院招生簡章

◎五門課程教學

一、解門——課程分為法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。

二、行門——課程分為中國唱誦、儀軌的學習與南傳止觀禪修法的修習。
三、執事門——課程包括熟悉寺院基本運作，從執作中建立知見。
四、弘護門——提供弘護的實習機會，以體驗身為世尊使的責任、使命。
五、生活門——培養自律、自覺的生活，養成樂觀、進取與關懷群己、僧團、社會的生命態度。

◎學制：修學年限五年。

◎在學待遇：一、學雜費全免，供膳宿、臥具、醫療基金、教科書，表現優良者提供助學金。
二、交保證金二萬元，畢業後退還。

◎報考須知

一、報考資格：十八歲至三十五歲高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
二、報名時間：即日起至九十二年一月十日止，簡章備索。
三、繳交證件：報名表、自傳一篇（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內）、身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
四、考試時間：民國九十二年二月十二日。
五、考試科目：（一）筆試：國文、佛法概論（參考書：印順法師著《佛法概論》與顧法嚴譯《佛陀的啟示》）。（二）口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。
六、地址：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州四十九之一號。電話：05-2540359，傳真：05-2543213。
e-mail:hkbi@gaya.org.tw 網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi
七、交通：嘉義火車站旁搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車，車程約三十分鐘。

【佛教樂音】

陳碧燕

梵唄與佛教音樂(上)

以「音樂」來指稱「梵唄」，已漸為各種佛教團體所接受與應用，這個新語言類目的使用，立即模糊早期規範於僧團戒律的分界線，佛教音樂重塑佛教徒、佛教機制，以及他們與社會的互動關係。

前言

中國佛教僧團中急遽轉變的社會關係與文化意識，強烈轉化了某些當代寺院儀式概念化的進程。其中最重大的事項包括：

第一、音樂的出現取代了梵唄的概念；第二、錄音與佛教儀式音樂商品的生產，於意識與實踐上再建構了寺院文化。也就是說，將中國佛教梵唄再定義為「音樂」，是使寺院儀式概念化重要的分類轉換過程。此轉換一方面連結了現代主義，以尋求「廣博見聞的原理」；另一方面開展了一個與各種社會運動、意識力量應對的複雜文化歷程。

對僧團而言，使用「音樂」這個名稱，甚至透過錄音以生產寺院的梵唄，雖然皆屬平常，但這些新興的宗教與社會實踐，並非當代中國佛教僧團的共通

文化基礎。與其將它視為確立的事實，不如說這些當代所使用的語言與技術，是構成僧團參與現代文化論述和溝通結構的互動資源。但值得注意的是，不同音樂的概念與運用方法，將導致不同的行動，因為行動會使這些語言與技術實踐，連結特定的認同概念、美學、寓意與認知。

一九八九年起，我在台灣、香港與中國等地，研究中國佛教梵唄與商品佛教音樂。自二〇〇〇年起，由台灣國科會補助，著手研究當代僧團音樂概念與實踐的演變，並對台灣的佛教唱片公司進行大規模的訪談與記錄。本文探究當代社會變遷與寺院音樂實踐的關係，尤其是現代音樂概念如何出現於中國，以及它對中國佛教社會所帶來的影響。

對中國佛教徒與錄音公司而言，「音樂」與「梵唄」這兩個名詞，是既分別又混合的概念。對許多佛教徒，特別是寺院僧眾來說，在佛教宗教傳統與確實性的連續上，梵唄與音樂是有別的。然而，部分佛教徒與佛教音樂製造者卻提倡「音樂」這個概念，而將寺院梵唄傳統與社會的支配音樂實踐連繫起來。

有關音樂論述的改變，甚至詞彙的變化使用，往往暗示了社會的改變，事實上，語言的變化的確緊密地連繫著重大的社會區別，社會族群因語言不同而發展其個別的文化計劃。所以，當現代音樂的概念與運用在中國佛教僧團中浮

現與增長，而由於音樂明顯不同於梵唄所建構的參照系統與實踐，的確產生了一些困境。當「佛教音樂」取代「梵唄」，使用於寺院的語境中時，儀式的意義與功能相對跟著改變。尤有甚者，一個較泛雜的美學意識，由發展中的佛教音樂市場及其不斷再定義的藝術性裡興起，而這些定義現在皆需要重新加以審視與思考。

什麼是「梵唄」？

〔梵唄是指佛教的唱誦〕

雖然佛教中類音樂的運用，如諷誦經文與吟詠讚偈，長久以來是寺院生活的重要活動，但是佛教徒本身不見得會將這些活動視同「音樂」。這些佛教類音樂的初始與主要形式，是為了便利經文諷誦，而形成具特定旋律與節奏的音聲組織。

在中國佛教寺院中，將各類唱誦統稱為「梵唄」，有時也俗稱為「唱念」。在梵文中，普遍指稱這類經文諷誦的名詞是 bhāsā（唄），又音譯為「唄匿」、「婆師」、「婆陟」等。「唄」是指運用旋律來諷誦經文，而成為中國佛教徒命

名寺院唱誦的主要辭彙。

當佛教傳入中土初期，「梵唄」一詞即用於指稱佛教的唱誦。(1)它涵示了中國佛教唱誦的音樂實踐與宗教起源。「唄」指示其梵文字源 bhāsā，「梵」則在寺院文化的概念中具有多重意義。

首先，「梵」字揭示了與印度，尤其是與佛教的根本連繫。就如「梵文」一詞標示了一個源於印度半島的語言，特別是與佛教文化族群有關的語言，而大乘佛教經典翻譯為中文最主要的南亞語言即是梵文。

「梵」的另一個意義，更結合佛教卓絕人物的微妙音聲。根據佛經記載，佛陀有六十四種梵音（見《大寶積經》卷 102 與《大方等大集經》卷 46）；另有五種梵音——正直、和雅、清澈、深滿、周遍遠聞，表徵大梵天王的音聲特質（見《長阿含經》卷 5）。因此，梵唄雖是中國人所實行的樂種之一，但明顯地有別於其他的中國音樂。中國佛教徒對「梵」的詮釋，實涵示音聲清淨、平和而深遠的特質。所以，一般寺院的唱誦也稱為「梵音」，即是因為它含容了如此微妙的音聲特質。

梵音在中國佛教的語境中，具備雙重的特性，它可說是屬於、也不屬於人世間的音聲。因為梵唄是佛教寺院的唱念，由佛教徒產生，那麼就清楚地連結

著人類的氛圍，所以說它是屬於人世間的音聲。但在另一方面，諸多佛教經文屢屢強調「梵音」的妙善特質，能超越人世間的各類音樂，(2) 因此它是優於世間音聲的音聲。通過這雙重特性，我們可以解釋，當這音聲是由佛教徒經由諷誦經文而產生時，超越人間音聲的梵音就可能存在於人世間。

就如「梵唄」一詞所顯示的，梵唄的概念引涉了佛教寺院唱誦清和、寧靜的特質——「梵」，以及包含宗教經文的念誦——「唄」。「梵唄」即意為「清淨的諷誦」，它巧妙清楚地區分了寺院與廣大社會的其他音樂。

〔梵唄可清淨身、口、意三業〕

梵唄如何有別於其他的音樂？梵唄為何能具有獨特的性質？人們如何成就清淨的梵唄？這些問題的要點在於，梵唄的微妙清淨，並非由音樂素材的內容而得，也非單由念誦經文或在儀式中獲得。成就梵唄微妙清淨的精要是在個人的德業，也就是透過清淨心才能發出清淨之聲。佛教修行者深信，梵唄為清淨個人的身、口、意三業，提供了最佳的方法。

以佛教的觀點來看，眾生因貪、瞋、癡而起無間的行業，造成無止盡的輪迴。透過真實純粹地念誦經文或唱誦「讚」、「偈」，行者的三業便專注在淨業

之中，這在修行上是件極大的功德。

在大眾唱誦儀軌進行時，行者引導自己的三業在一理想的境界中——其口讚頌佛菩薩功德，不起口業；其身如禮行儀，不作身業；其意憶念佛菩薩相好莊嚴，狂亂之心歇息，不造意業。唱念者當下即置其身、口、意三業在圓滿真誠之中，清淨地念誦經文或唱誦「讚」、「偈」，使唱念者學習聖者的智慧、讚頌佛德，以及萌發無上道心以利益眾生。

同樣重要的是，在大乘佛法中，視梵唄為入三摩地的前方便，以了解現象世界與眾生自性的關係。唱梵唄時，藉由觀照音聲與念頭的生滅，覺知其不斷流動變化且相互關連的實況，唱念者直接經驗了其所見聞覺知的本質。

所以，它本身即是一個理解與經驗實相——萬物無常——的法門。簡要來說，梵唄是一個可引導行者的身心獲得清淨的重要實踐，也是一條通往佛教智慧的道路。這些都是梵唄別於一般世俗音樂的特質，以宗教的觀點來看，這些特質實超越於其他世間音樂。

是梵唄還是音樂？

雖然梵唄與音樂並非兩個全然不同的類目，也不是嚴格不變、相互對立的領域，但是在中國佛教寺院的傳統中，梵唄長久以來仍是清楚別於音樂的。例如佛教律典《十誦律》便規定：比丘不應歌舞伎樂，也不應往觀歌舞伎樂。然而，在同卷的律文中，佛陀卻宣揚「唄」的五種利益，包括：「身體不疲、不忘所憶、心不疲勞、聲音不壞、語言易解」(《大正藏》卷 23，頁 269)。由此可知，「梵唄」與「音樂」這兩個類目，早已在戒律中受到規範，各自擁有分立的活動與意義，前者是佛陀所允持，後者則是戒律所禁止。

然而，近幾十年來，以「音樂」來指稱寺院儀式的唱誦，已漸為各種佛教團體（僧團與居士團體）所接受和應用。這個新語言類目的使用，立即模糊了早期規範於僧團戒律或寺院規約的分界線。佛教音樂或寺院音樂——這個嶄新且深具影響性的文化概念，經由再定義的活動，重塑佛教徒、佛教機制，以及他們與社會的互動關係。

〔語言變化與社會區分〕

語言的表現形式揭示了社會轉變的過程。中國佛教寺院傳統中，梵唄與音樂的語言分類，再現了文化概念的轉化，以及意識形態的支配與競爭。由於語

言的意涵正連繫著人們的認同、審美與認知，不同的文化定義與功能產生不同的語言。

所以，使用「梵唄」而非「音樂」，或以「音樂」取代「梵唄」來指稱唱誦，都是強調該語言類別的指示對象，並在這些指示的論述形式中，以定位寺院的社會秩序。

◎梵唄的意涵是宗教與性靈的，音樂則與宗教無必然關係

事實上，從某些面向來看，寺院梵唄可明顯區別於一般世俗音樂。這些面向是透過一套特別的意義、價值與實踐而形成的，寺院音樂文化便在這社會定義與認同的歷程中運作。以功能而言，梵唄是儀式的構成要素，大多數的中國佛教梵唄是儀式性的，且由集體所呈現，僅有非常少數的例外，是以個人或單曲的形式構成一個儀式。

在此，我個人將「儀式」定義為：「於梵唄中，所涉及的一些特定活動、姿勢、時間、空間與儀式對象」。簡單地說，梵唄的呈現，不是因應個人的娛樂或需要，而是連繫了一個較廣闊的宗教環境與存在。更清楚地說，梵唄是用於一個特定的儀文或儀式，它是構成佛寺運作的必備要素。明顯地，音樂的概

念與實踐，並不包含如此實際的宗教連繫。

中國佛教梵唄的諸種音樂結構，是透過不同的儀式內容與功能而發展的。以早晚課為例，其梵唄的音樂形式包括「讚」、「偈」與經文念誦，而諷誦經、咒則直接構成儀軌的重點，以倡發佛陀的教示。這些形式的運用，皆與儀式內涵和其中所強化的意義有關。

僧伽以「自由梵唄」的形式諷誦經文，目的是在陶冶唱念者的心靈與群體的關係。在此，「自由梵唄」相對於有既定旋律的「讚」與「偈」，它並無既定的旋律作為唱誦的依據，唱念者是以非常自發、個人的形式來念誦經文。

「讚」或「偈」基本上具有固定的旋律模式，但裝飾音會因地方傳統或個人性向而有差異。「偈」是以詩體的形式，強調經文的重點與宣揚佛德，音樂上的結構是以樂句（單句或雙句）為單位；在運用上，則是便於儀式中次段落的連接，如「回向偈」與「讚佛偈」等。「讚」則以長短句的形式，以稱頌佛菩薩的功德，使用曲牌作為旋律架構，其本身即可單獨構成一個儀式單元，如「香讚」。

梵唄是儀軌本身的表達，它的意涵是宗教與性靈的，合宜的儀文詮釋必須藉由如法的儀軌唱誦出來，而受到聆聽。就如柯比（Parc-Daniel Kirby）所

述，宗教音樂與宗教流行歌曲，提供了一扇通往個別作曲家的性靈之窗，它們揭示作曲者個人的宗教經驗，或其信仰的奧秘。相反地，儀式唱誦的作曲者多是佚名，儀式唱誦是一扇通往宗教廟宇的性靈之窗（Kirby 1998）。

從我們對現代文化的了解（結合了當代西方概念），音樂在哲學上通常被視為物品，即一件完整且界定清楚的作品。然而，佛教梵唄在理解或實質上，卻較接近一個真實映射唱念者身心狀態的過程，是認知人與現象界實況，而實踐宗教教義的過程。

經由梵唄，佛教徒經驗現象的存在，是相互依存於一個建構的過程中（Chen 2001）。這個理解呼應了中國佛教梵唄與儀軌的實踐歷程：強調觀照音聲勝過於注意旋律的塑型，以及將心專注於唱念的每一個當下，而非僅藉音樂以抒情。

◎梵唄無既定旋律，由唱念者唱誦自己的旋律

除了這些根本的差異，中國佛教寺院梵唄還保有一些特徵，別於當代社會其他的樂種，例如梵唄本身若非無既定的旋律，就是已存在幾世紀的歌曲或旋律。對於習於當代音樂教育的一般人而言，這些是比較奇特的聲音。當社會上

已普遍採用音樂記譜法的同時，多數中國佛教徒仍依照傳統，經由口傳的方式學習、教授，以及呈現梵唄。課誦本與懺本通常使用符號（作為記譜的功能）以指示有既定旋律的梵唄（如「讚」、「偈」）的節奏與配器，但對於梵唄的人聲部分——旋律，並無記譜。

一般而言，念誦經文並無既定的旋律，是由唱念者唱誦自己的旋律，即使是唱誦有既定旋律的梵唄，仍允許以自發的方式詮釋旋律的細節，這樣的詮釋，通常因人、因時而異。在這個傳統中，梵唄的旋律並非一個不變的實體，而是在過程中完成，因環境條件而可調整的。不僅課誦本與懺本未提供任何旋律的標示，就連伴奏唱誦的法器也只用無旋律的打擊樂器。

獨特的音樂實踐與概念，使寺院梵唄成為中國佛教重要的文化象徵與參照指標，長久以來顯揚寺院的唱誦傳統，以強調中國佛教的旨趣與修行。然而，當一個當代的概念——音樂，成為指稱佛教儀式唱誦的名詞時，將會為梵唄帶來什麼不同的功能與意義呢？又是否會違反其宗教意涵與教義實踐呢？果真如此，為何佛教徒會持續使用這名詞？這是否會對中國佛教的儀式實踐產生影響呢？這些都是十分複雜的問題，也是許多建立或質問這些語言分類論述者所爭辯的議題。

〔語言分類建構〕

在中國佛教歷史上，「梵唄」與「音樂」這兩個語言類目可視為「論述的產生與接納的定位架構」（Briggsand Banman 1992: 142-43）。類目組成詮釋的步驟與指向，以作為定位的架構，而非成為論述結構的一部分，它是使用者運用與連繫語言的方法。當語言類目在一個語言系統中運作時，是為了建立其時間與空間的現前關係。

◎梵唄是傳統的、儀式的，音樂是現代的、社會化的

對中國佛教僧伽與居士而言，梵唄與音樂本身即存在著不同的意識運作和指示功能，使用「梵唄」一詞時，是界定一個宗教與傳統意境的音樂概念和活動，而使用「音樂」一詞時，則是解放了這樣的界定。

因此，「佛教音樂」不但包含了宗教標誌，其本身同時也固著於一個社會化的進程。「梵唄」與「佛教音樂」包含著不同的社會和政治實踐，兩者不僅在族群語言的交流中包容不同的組織因素，而且涉及了如政府、商業或學術等不同的機制。這些交互的作用進而為寺院傳統與社會，生產與再現了多種新的文化。

梵唄與音樂是歷史的特別慣例，它們含納了個別溝通的要素結構。對當代的中國佛教徒而言，梵唄是傳統的、儀式的；而音樂則是現代的、社會化的。然而，類目的狀態與類目間的關係是活動的，從歷史上來看，這些要素的使用與概念仍有差異，也並非一成不變。例如，佛教自傳入中國初期以至今日，梵唄已逐漸成為一個確立的、具有社會與宗教意涵的文化實踐了。

◎音樂取代梵唄，暗示佛教尋求社會認同的過程

時至今日，「梵唄」已直接指示了中國佛教寺院的唱誦，但對大多數的人而言，「佛教音樂」可能仍是一個疏離的對象，他們不清楚佛教音樂與其所連繫的、特定的宗教參照指示。然而，這種對宗教意涵模糊的狀況，卻使佛教音樂可以對其他的指示領域開放。

從某種意義來說，梵唄與音樂這兩個論述類目，即是清楚具有社會索引功能的意識交流計劃，這論述的組成，結構了錯綜複雜的指示架構，以作為交流的實踐內容。在中國佛教語境中，「音樂」發展成一個新的論述類目以取代「梵唄」，正暗示了寺院組織為尋求社會的認同，以及結合其重要文化的進程，而這文化正與現代化緊緊相連。（下期待續）

【註釋】

(1) 關於中國佛教唱誦的初期記載，包括三國（220-265）時期曹植的「漁山梵唄」，與南北朝（385-598）時期康僧會的「泥洹梵唄」等。

(2) 如《妙法蓮華經・普門品》：「梵音海潮音，勝彼世間音。」

【參考書目】

《長阿含經》

《大寶積經》

《大方等大集經》

《十誦律》

《重定二課合解》，釋心智，台北：聖果出版社，一九二二年。

Briggs Charles L. and Bauman Richard, 1992, "Genre, Intertextuality, and Social Power," in *Journal of Linguistic Anthropology* 2 (2):131-172.

Kirby Marc-Daniel, 1998, "Sung Theology: The Liturgical Chant of the Church," in *Beyond the Prosaic: Reviewing the Liturgical Movement*. Ed. by Stratford Caldecott. Edinburgh: T & T Clark Ltd, pp. 127-148.

Chen, Pi-yen, 2001, "Sound and Emptiness: Music, Philosophy, and the Monastic Practice of Buddhist Doctrine." In *History of Religions* 41 (1): 24-48.

陳碧燕簡介

◎芝加哥大學民族音樂學博士。

◎曾任芝加哥大學音樂系講師、芝加哥大學文學院客座助理教授，現任國立成功大學藝術研究所助理教授。

◎研究領域為十九及二十世紀西方音樂、南亞音樂、佛教音樂。

◎著有《東亞佛教音樂》（牛津世界宗教音樂字典），目前正撰寫《中國佛寺之梵唄》與〈音聲與空觀：音樂，哲學，及佛教僧團的教義實踐〉等書及論文。

【心田四季】

荊棘與蘭花

釋見渠

有位學法律的居士來請問佛法。他說其實法官的裁判，不過是根據當時的社會道德標準，綜合輿論的要求，所下的一個最能滿足大眾的正義標準；即使是同樣的罪行，在不同的時空也不見得會有完全相同的罪名、刑罰。可是這樣的罪刑，卻造成當事人永遠與社會隔離且須一生背負那標記。「不知佛法如何看待這樣的事？」他問。

我想，就世間法來說，殺、盜、淫、妄，一定要接受裁判刑罰，這是世間的安頓；就佛法來說，不待裁判，自有業報要承受。不過，

佛法所關懷的不僅在於罪刑的裁判——除了團體的改善，更關心個人的向善。佛法的出世，不是破壞世間的法律，而是能看到世間罪名的空性，看到一個人改變的可能，進而接受、包容、等待他的改善。

談話中，我想起鄭板橋為侶松上人所畫「叢蘭荊棘圖」上頭題的一首詩：

不容荊棘不成蘭，
外道天魔冷眼看，
門徑有芳還有穢，
始知佛法浩漫漫。

鄭板橋畫蘭，如蘇東坡畫蘭「常伴荊棘」，為什麼呢？「見君子能容小人也」，君子與小人，真的不能並存嗎？值得玩味。

佛法的戒律與世間法律的不同在那裡？應是慈悲心與空性智吧！能包容本性空寂的諸法現象，在以智慧觀照到無常的當下，生起一份無緣大慈的慈悲心，就像蘭花包容荊棘一般。可是我真的懂了嗎？初入佛門的我，恐怕還要磨鍊再磨鍊，再走好長的一段路，才能真正體會吧！

香光尼僧團方丈悟因法師應邀前往日月禪寺講授比丘尼戒

香光尼僧團方丈悟因法師於九十一年十一月二十七日至十二月十日，應邀前往高雄縣光明山日月禪寺擔任比丘尼戒壇的羯摩和尚尼，並為剛受比丘尼戒的比丘尼講授《四分比丘尼戒》。

此次日月禪寺傳授出家三壇大戒的戒子共有五四〇人，包括男眾一四四位、女眾三九六位。男眾部分由廣元長老講授《四分比丘戒》，尼眾部分則由悟因法師講解《四分比丘尼戒》。

悟因法師依「維持僧伽身分的要件」等分類歸納為數單元，講解《四分比丘尼戒本》，說明各類單元的緣起、精神、現代持守的準則，並解答新戒提出的疑惑。講戒圓滿時新戒紛紛表示受益良多，盼日後能繼續學習。

香光尼僧團九十一年度封山禪修圓滿

香光尼僧團九十一年度封山禪修十一月五日至二十六日於香光寺舉行，計有僧眾七十餘人參加。

此次禮請捷克籍性空法師擔任指導，除了教授安般念修法、開示《大念處經》之外，亦教導經行、瑜珈等方法，以助禪修。法師曾於那爛陀大學、佛光山、中華佛學研究所、圓光佛學院擔任客座講師，並曾親近帕奧禪師修學禪法，於大、小乘佛教，

◎香光尼僧團方丈悟因法師於日月禪寺傳戒會上，講解《四分比丘尼戒》。（本刊資料照片）

南傳、北傳、藏傳佛教皆有所涉獵，理論與實修兼備，且通曉中文。此次禪修期間，法師根據巴利聖典、阿毘達磨與註釋、清淨道論等經論，教導次第分明、教理行證具足的止觀禪法，並因應參加者個別的情況給予指導。經過二十天的密集禪修，結束時大眾皆感法喜充滿，更肯定禪修能積聚自度度他的修道資糧。

香光寺大雄寶殿內裝工程動工

香光寺大雄寶殿內裝工程於九十一年十二月開始動工，預計工程期為六個月，於九十二年六月完成。

香光寺大雄寶殿內裝委由鄧承恩先生設計，大殿內的上方以覆龕的形式，藉光明燈、弓形楣樑、須彌龕的三個層次，創造鐘形的安定空間。上方中央為一寶蓋形的主燈，寶蓋籠罩下的是由燈所引生的被護持的空間，地面鋪以金黃色的柚木地板，表達最素樸、平靜的修行空間。大殿中央高二米的臺座上有釋迦牟尼佛、阿難尊者、迦葉尊者、文殊菩薩與普賢菩薩，表達佛教從原始佛教到大乘佛教的發展。而略高的臺座除了表達佛菩薩的崇高之外，也希望藉此高度打破水平注視或抬頭仰望的慣常視線，讓佛像並非具象的存在眼前，而是位於頭頂上方象徵的存在，引導禮拜者往內探尋內心的佛，而非僅止於視覺性的佛像。竭誠邀請您發心塑佛與工程費用，欲發心者請洽香光寺弘化堂，電話：(05) 2541267。

◎香光尼僧團九十一年度封山禪修圓滿全體合影。（中坐者為指導法師性空法師。本刊資料照片）

教訊采摭

第四屆「人間佛教．薪火相傳」海峽兩岸學術研討會將於九十二年三月舉行

為恭祝印順導師九秩晉八嵩壽，並促進「人間佛教」理念之弘揚，佛教弘誓學院、弘誓文教基金會與現代禪文教基金會將於二〇〇三年三月二十九、三十日，於中央研究院舉辦第四屆印順導師思想之理論與實踐「人間佛教．薪火相傳」海峽兩岸學術研討會。

研討會分三主題：一、新書發表——由昭慧法師發表《佛教規範倫理學——從佛教倫理學到戒律學思想體系之全面建構》。二、研討會單元：（一）博大精深的印順學；（二）當代佛教走入人間。三、座談會主題：典範人物的歷史圖像。前二百位報名參加者，大會將贈送《印順導師九秩晉八嵩壽紀念集》一套兩冊。內含：一、昭慧法師著《佛教規範倫理學——從佛教倫理學到戒律學思想體系之全面建構》；二、悟殷法師著《部派佛教系列中編：修證篇》。意者請洽電話：(02)8788-4999，傳真：(02)2345-7403，電子郵件：Humanistic_Buddhism@url.com.tw

「菩提樹下」廣播節目自九十二年度起在高雄廣播電台停止播出

由安慧學苑文教基金會製作的「菩提樹下」廣播節目，自九十二年度起，高雄廣播電台停止播出。歡迎高屏地區聽友，上「香光資訊網」，或每週日早上七點，調至古都電台 FM102.5 頻道繼續收聽。

讀者來函

悟因法師慧鑒：

華函收到並拜讀，謝謝！我堅信，我在臺灣參訪期間所見所聞廣大民眾虔心信仰佛教、熱情支援佛教事業的情景是真實的，而且是令人歎為觀止的，至少在大陸我沒有見到佛教精神如此深入于人心、普及於社會。

我所擔憂的僅僅是，由於中國本土的原生文化中並沒有一種真正意義上的尋求人類終極關懷的宗教，也缺乏一種建立在宗教層面的對人類精神家園的追求和皈依，佔據著主流意識和統治地位的是過於世俗化的儒家，以及尚保留著甚多原始自然神教特徵的泛神信仰的道教（魯迅有言：中國的根柢全在道教）。正是如此，（儒家的）血緣宗法祖先崇拜與（道教的）民間俗信鬼神崇拜構成了中國人的兩大信仰主體，有時他們也結合在一起難以區分（如「中元節」的「祭祖」與「祭鬼」，故又稱之為「鬼節」）。

自從佛教傳入中國後，才真正有了一種嚴格意義上的正信宗教。但是，傳統的（從某種意義上說又是守舊的）力量是巨大的。大陸姑置毋論（其實也大同小異），在臺灣，遍佈於大街小巷的各種神廟（據我收集到的統計資料，臺灣掛靠在「道教」名義下的廟宇幾乎比佛教的廟宇多一倍，將近有四千所，但絕大多數是家庭作坊式的臨街小廟神壇），固然顯示出宗教信仰的自由，但也可以視之為宗教信仰的混亂。許多無理智的

行為，都是在這種低層次的、非理性的「宗教信仰」的驅使下產生的。「有心人」鼓動的那一事件的產生（當然爭奪廟產是主要原因），尤其是有那麼多盲從的民眾跟隨，我想也是如此。

多年來，我一直從事著比較宗教學研究，民俗宗教研究也是我用功較多的領域。我對道教的研究無論是從涉獵的時間（有近三十年）看還是從深度或者廣度看，都遠遠超過了對佛教和基督教（含天主教）的研究，但是，我對佛教的感覺最好。

主要的感覺差異是：佛教既沒有道教（徒）那麼自私，又沒有基督教的血腥氣（如《聖經・舊約》中耶和華上帝的嗜血殺人和基督教史上近千年的「中世紀黑暗」。對此，我作過專門研究，寫了一組九篇共近二十萬字的文章；在大陸《書屋》雜誌二〇〇一年第十二期已經發表了一篇近兩萬字的文章，還有一篇兩萬餘字的文章近日已在該刊的二〇〇二年第九期刊出，其中對佛教與基督教的基本宗教精神進行了比較）。我以為，基督教並不適合中國的國情，道教則有著天生的局限性，中國民眾的信仰皈依，捨佛教外別無其他選擇。但是，由於前述原因，弘法普教的事業還任重而道遠。

以上所述，或甚荒謬，不當之處，尚祈教正。謹此　敬頌

法喜充滿

湖南省社會科學院哲學研究所研究員　萬里　合十

二〇〇二年九月四日

編輯法師慧鑒：

華函收到並拜讀，對您擬繼續惠贈書刊之事深表感謝！

最近，將恭請攜回大陸之貴刊陸續讀完，受益匪淺。尤其是關於上座部佛教的一些文章，例如關於泰國「森林僧」的文章，更是彌補了我在這方面的知識缺陷。不要說在大陸關於這方面的論著非常之少，即使是我在臺灣其他地方收集到的資料中，也很少見到這方面的內容，彌足珍貴。最使我印象深刻的是，貴刊編輯水平及用心欠缺的緣故，排印出版後的書刊往往錯訛衍奪之處時而有之，有時甚至滿目皆是，令人幾乎無法卒讀。我想，貴刊的編輯質量之佳，除了顯示出法師們的學識水平外，亦當與敬業精神之強有關。我是大陸幾家學術刊物的特邀審稿人，有些刊物在定稿排版之後、付印之前，亦請我幫忙看看，故似乎養成了「挑刺」的習慣。在閱讀貴刊時，也見到了極少幾處疏誤，出於對貴刊的愛護，並期盼貴刊更上層樓，這裡冒昧提出，以供參考：

第五十期第155頁下欄注釋(2)謂「北宋的東京是現在的南京」，恐誤。古代都城的「東、西京」之分始於漢代，當時西京（西都）為長安，東京（東都）為洛陽，此一劃分延續至唐代。五代之晉天福三年（938）建都汴州（今之河南開封），改建制為「開封府」，建號為「東京」，曆五代之漢、周至北宋沿襲不改。故北宋之「東京」當為今日之「開封」。南宋孟元老《東京夢華錄》一書，就是為懷念淪陷於金人之手的故都「東京」之昔日繁華而作。在當時，與「南京」有關之「東京」亦有一個，即契丹于會同元

年（938）將該國之「南京」所改之「東京」，故址在今遼寧省之遼陽市。而開封（東京）淪陷於金人之手後，亦于貞元元年（1153）被改稱為金國之「南京」。今日「南京」之得名，乃明代永樂年間遷都今之北京（時稱「京師」）後，因原來的「京師」（金陵）地處南方，相對於地處北方之新京師北京，故稱之為「南京」，從來沒有被稱之為「東京」。又，第152頁下欄第一行稱「最近〔宋〕太祖〔洪武〕下敕……」，亦恐有誤。按：宋太祖趙匡胤有三個年號，分別為「建隆」、「乾德」和「開寶」，沒有「洪武」；「洪武」其實是明太祖朱元璋的年號，作者可能疏誤了。

第六十三期第21頁「作者簡介」中，稱作者為「卡瑪拉．提雅瓦妮」，但在其他地方均稱作者為「卡瑪拉．提雅瓦妮琦」，雖然「ch」音弱讀幾乎可以不譯，但在同篇文章中，兩處譯名似乎統一為好。又，第58頁稱阿姜曼逝世於一九四九年，第59頁注釋(2)稱其「荼毗」（火葬）於一九五一年。不知阿姜曼是去世後立即火葬或過了兩年後才火葬，如果是前者，則其逝世的年代似有一處錯誤。（編者按：原書註釋有誤。《森林回憶錄》作者卡瑪拉．提雅瓦妮琦對此問題的回答是，阿姜曼尊者逝世於一九四九年十一月十一日，荼毘於一九五〇年一月三十一日。）

其他小誤之處還見到數處，不一一列舉。俗語說：「校書如掃落葉，隨掃隨有。」審校編輯書稿之難可想而知，偶有些許疏誤不足為怪，瑕不掩瑜！以上所述不定正確，僅供參考；不當之處貽笑大方，尚祈指正！對您所給予我的熱情支持再次深表感謝！專此謹上　敬頌

師父法喜充滿、平安健康！

萬里合十

二〇〇二年九月十日夜

見澈法師慧鑒：

接到您的電話我感到十分意外。原因是：這樣的「挑刺」在許多刊物並不受歡迎，更不用說將其刊載出來，因為他們以為這樣會有損於刊物的形象。這使我聯想起了中國古代「掩耳盜鈴」和頭插著「隱形草」去盜物的故事，好像自己視而不見那麼客觀存在的東西似乎也就不再存在了。正是如此，一些刊物的編輯質量才會依然故我地繼續糟糕。我在貴刊數十期上百萬的文字中僅僅只看到不到十處疏誤，而且大多是幾年以前的舊刊，您們還如此認真對待，嚴謹之學風與精益求精的敬業精神著實使人欽佩！

由於我原來呈上的僅僅只是信件，匆匆寫就，未能細作校讀，現擬刊出，故又校讀了一遍，文字內容均仍依原貌，僅僅改動了幾處筆誤錯字。現謹寄上，望能用這一校改後的文字。

此外，第六十期第29頁第6行之地名「湖南禮陵」，似為「湖南醴陵」之誤。如有可能，請將這一勘誤補充到原來的信件中去。專此謹上　敬頌

編安！

萬里合十

二〇〇二年九月十三日午

助印芳名

陸萬元整
林阿銀

壹萬壹仟柒佰陸拾參元整
無名氏

壹萬元整
林連祥　李瑞玲

捌仟柒佰壹拾捌元整
釋悟因

陸仟元整
曾金景

參仟元整
林莉莉　韓露廷

貳仟元整
陳美雲　李佩珊　蕭瑞珍

林秀珠　王育雯　陳思賢
王如津　劉子豪　劉冠宏
鍾鳳明　李慶何

壹仟伍佰元整
李秀英

壹仟貳佰元整
陳秀麵

壹仟元整
陳文樺　馮美慧　許素珠
張美娟　許文獅　蔡年香
陳慶華　何迪雨　張進德
侯明森　劉志賢　江玉燕
陳素瀅　釋大妙　游含笑
謝富常　吳添成　張進德
李碧英　吳淑女　林玉書
沈建宏　蔡旱灼　劉石瀨
三寶弟子

玖佰元整
楊智堯　楊智安　楊智竣
楊侯于

捌佰伍拾元整
黃麗月

捌佰元整
朱益賢　林式芳　朱正文

柒佰元整
熊秀美

陸佰元整
陳鈺鑛

伍佰元整
釋正勁　葉炳輝　陳艷娜
楊荏荃　沈春珠　孫國華
楊鴻恩　曾繁蓀　陳金讚
仲南萍　曹伯祥　劉評全

李玉雲　李陳卜　楊崇瑋
洪筠喬　洪芷吟　洪士殷
陳黛玉　鄭翠華　釋德楨
莊陳密　蔡顯秩　蘇晟漢
蘇晟瑋　王麗月　謝誌強
陳　傳

肆佰元整
許鄉韻

參佰元整
蔡武輝　蘇阿飛　劉淑貞
林玉媚　施介閔　郭美津
郭守貞　釋法淨　釋乘琳
釋法聖　釋融利　陳漢煌

貳佰元整
釋清靜　黃爾灃　無名氏
呂靜媛　郭承翰　郭孝阡
郭秉修　何漢強　翁明圓

劉　鳳　朱珍宜　朱珍慧
朱敏慈　蕭美玲　朱正義

壹佰伍拾元整
尹　文

壹佰元整
何國珍　王憲宗　郭冠顯
林景文　郭伶伊　林怡菁

伍拾元整
尹　琪

（以上助印芳名自民國九十一年八月二十一日至十一月二十日止）

【關懷佛教教育　共創人間淨土】

香光莊嚴雜誌社
Luminary Publishing Association
發行人兼總編輯：釋悟因
執行編輯：釋見澈 釋見介
美術設計：唐莊陽
單元標誌設計：釋自顯
社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1號
49-1,Hsiychao,Nei-pu,Chu-chi,
Chia-1,60406,Taiwan,R.O.C
電話：(05)2542134轉803　傳真：(05)2542977
郵政劃撥：03308694—香光寺
網址：http://www.gaya.org.tw/magazine
E-mail:magazine@gaya.org.tw

本刊流通處
香光寺／嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1號
電話：(05)2541267 傳真：(05)2542977
紫竹林精舍／鳳山市漢慶街 60 號
電話：(07)7133891～3 傳真：(07)7254950
安慧學苑／嘉義市文化路 820 號
電話：(05)2325165 傳真：(05)2326085
定慧學苑／苗栗市福星街 74 巷 3 號
電話：(037)272477 傳真：(037)272621
印儀學苑／台北市羅斯福路 2 段 100 號 4 樓
電話：(02)23641213 傳真：(02)23641993
素慧學苑／台中市西區大墩十街 50 號
電話：(04)23192007 傳真：(04)23192008

製版印刷：台欣彩色印刷製版有限公司
行政院新聞局局版台誌字第 4548 號
中華郵政台字第 0343 號登記為雜誌交寄
中華民國七十四年二月二十日創刊
中華民國九十一年十二月二十日出版
◎讀者若重複收件或需變更地址，
請通知各流通處，以便修改。
◎轉載文圖請先徵求同意。

一朵開敷的蓮華，表達香現光的意象。有兩種意義：
一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；
二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明烏暗。
香現光的結合藉著香光尼僧團
悲願、力行、和合的理念，
期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，
共同活出「香光莊嚴」的生命。

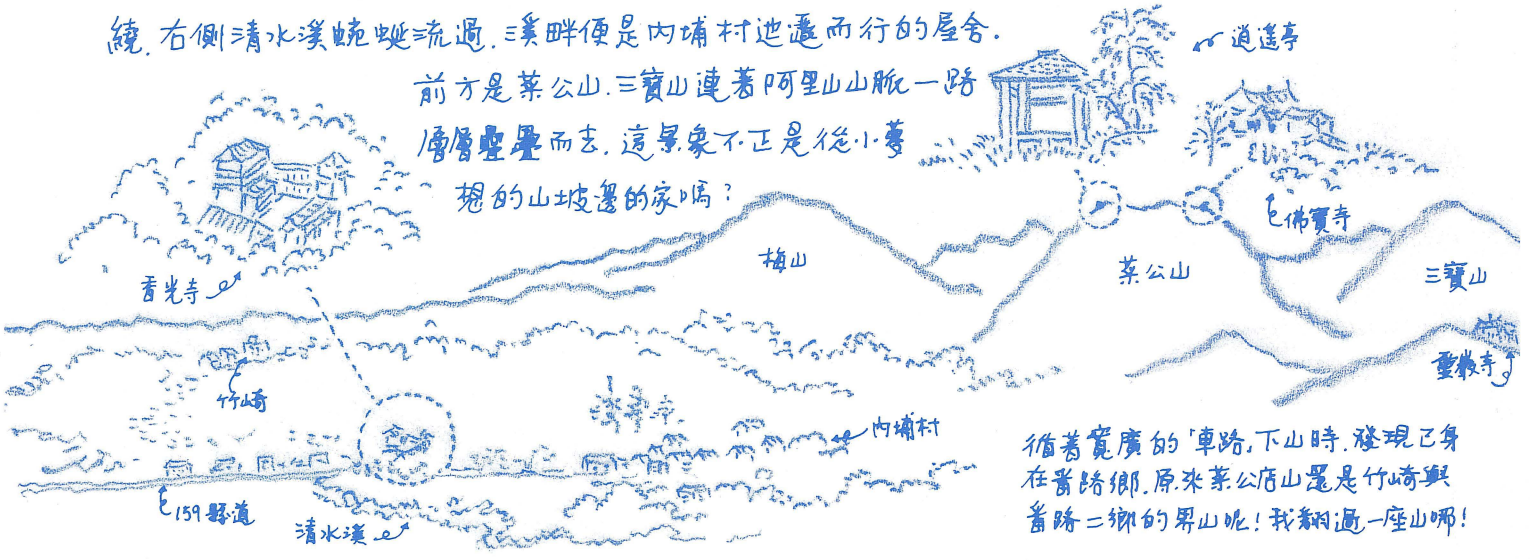
ISSN 1027-5126
【非賣品】

【香光印象】發現香光寺的「背景」

如果你問我香光寺附近的景色長得什麼樣兒，我會告訴你——「我家門前有小河，後面有山坡……」這可是在此住了將近二十年的我最近新發現的秘密哦！

「那是哪裡啊？」每當夜幕低垂，那戶人家的燈火就會在香光寺右側漆黑如墨的山頭上亮起，閃閃地望著我，一探究竟的想望總會油然而生。那晚發現山頂上車燈一閃，隔天我便興沖沖地騎車尋路去。唯一的山徑忽上忽下，細長如蛇身般盤旋在陡峭的山坡上，空氣中瀰漫著落葉、腐果、青苔……被陽光照射後發出的腐敗氣味。香光寺的身影在樹梢間若隱若現，不到一公尺的山徑「扶搖直上」，我已嚇到不敢「迷途知返」，只能「硬頸」直衝上去。

哇！真是不得了的美！眼下我見到了從未見過的香光寺「背景」，從這菜公店山的山頂上望下去，她正安靜地窩在小小的山坳裡，竹崎與她只有一丘之隔，梅山就在她不遠的左側雲霧繚繞，右側清水溪蜿蜒流過，溪畔便是內埔村迤邐而行的屋舍。

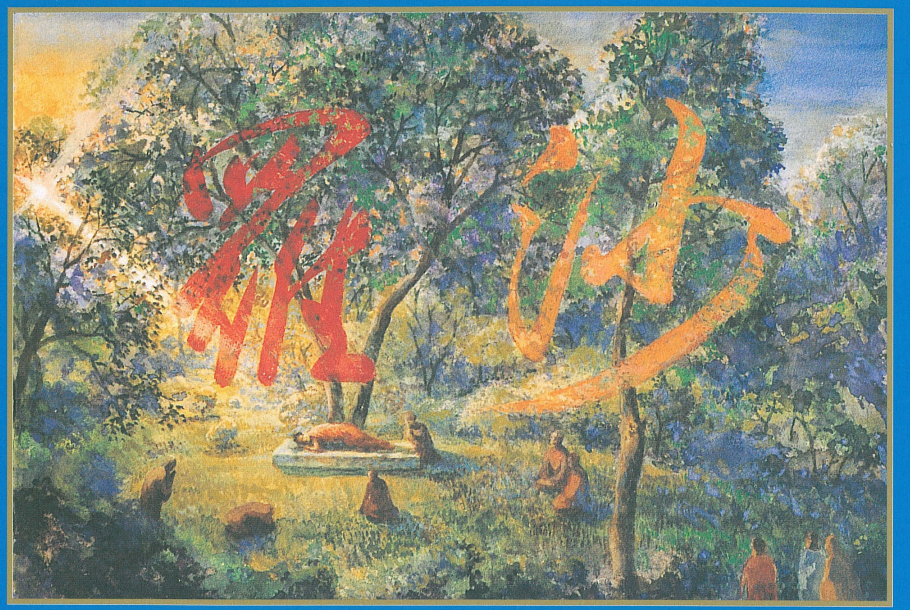


循著寬廣的「車路」下山時，發現已身在番路鄉，原來菜公店山是竹崎與番路二鄉的界山呢！我翻過一座山哪！

（圖文／釋自顯）

香光莊嚴
快樂的修煉
慈悲、正念與觀照
第七十二期　中華民國九十一年十二月出版

大樹隨想



沙羅　水彩　38×56cm　2002年畫於新店溪畔微笑堂

沙羅

文・圖◎奚淞

「無論如何，請讓我見世尊一面！」雲遊的苦行外道須跋陀羅向阿難央求。樹林裡光線藻暗，阿難眼中彷彿閃爍淚光：「不行啊！朋友，此刻世尊很疲倦……」。

晚年的佛陀身體變得衰弱。常鬧背痛而需倚柱說法的他，自喻為「一輛老舊、支離的車」，必須善加維修才能行動。但持續四十餘年的遊行說法，並未因病而暫止。八十歲那年，佛陀曾患嚴重血痢。小癒未久，接受鐵匠純陀供養，誰想到這竟成了他最後一餐。

往拘尸那羅途上，佛陀強忍身體不適，且歇且走。行至一片沙羅樹林中，他終於就阿難所鋪設的臨時床蓆躺下了。當地鄉民聽說聖人將入滅，聞風而來。外道須跋陀羅心想聞法的機緣不可再得，也拼命地趕路而來。無奈他再三想趨近沙羅樹下的床鋪，卻被阿難以「不要打擾世尊休息」為由推拒。

爭執低語竟傳進佛陀耳中。佛陀睜開眼道：「他不是故意打擾我的，他是來向我請示法義的。讓他來吧！」須跋陀羅於是狂喜趨前，匍匐吐露一連串修行疑難。

佛陀聆聽，並加以詳細回答。天色向晚，幽靜林間一道夕陽餘暉照亮了躺臥、說法中的佛陀。是誰，能如此揭示世間顛倒、扶正傾斜？是誰，指示道路予徬徨人生的迷途者？是誰，在千年暗室裡，點亮起那一盞燈火？

佛陀的語言，宛如那返景入林的夕陽之光，變得無比透澈、清晰：「……缺乏八正道，不能良好修行；不具足八正道，不構成解脫之門，明白嗎？」須跋陀羅成為佛陀所收、最後一位弟子。相隔兩千五百多年後，我在一次佛蹟之旅中來到佛陀入滅的沙羅樹林。我分明看到這份慈悲的光照，歷經歲月，猶自徘徊林間。

凝視印度

佛臥拘尸那羅

出茅城而入鹿苑，遊杖林而憩雞園，迴眺迦維之國，流目拘尸之城。降生故基，與川原而膴膴，潛靈舊趾，對郊阜而茫茫。覽神跡而增懷，仰玄風而永歎……

唐・沙門　辯機

大殿中，昏黃的燭火搖曳，僧侶的吟誦徘徊。

當年，佛陀倒臥在這裡，用生命最後的一絲氣息，開導勸慰隨行的弟子，剃度最後的比丘——須跋陀羅，留下最慎重關切的叮嚀，然後離開了人間。原本只是一座荒野小村的拘尸那羅，自此成為佛弟子心目中最引人感傷的神聖之地。

佛陀過世千年後的西元五世紀，一位名叫哈利巴拉・斯伐彌（Halibala Svami）的信眾，委託秣菟羅（Mathurā）的地那（Dina），雕造了這尊臥佛像奉獻給摩訶寺（Mahā Vihara）。十二世紀時，它被埋入地底躲避回教徒的破壞，十九世紀中葉，考古學家將它挖掘出來，重新整理拼合，成為今天的樣貌。巨大的臥佛像，神情寧靜而平和，息滅了煩惱的佛陀，生命終究也隨順自然的因緣止息了。然而，他所驗證與實踐的真理卻不曾消散，智慧之光始終澄澈地展現在佛陀寧定的面容間。

誰是涅槃的人？何人深沉入睡？是佛陀還是無盡世間？

撿拾紅花一朵，獻於佛前，朝聖之路沒有終點，我們仍在漫漫旅途中，緩步向前……

一九九九年　印度拘尸那羅

攝影・撰文／林許文二・陳師蘭