

福嚴

Vol. 40
2013.10

福德與智慧齊修庶乎中道

嚴明共慈悲相應可講真乘



會訊
Fuyan Journal

- 禪觀的生命教育——《多舛的人生》摘譯
- 西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進
- 正念減壓課程案例

禪觀教育

佛三共修



真華長老圓寂一週年上供儀式





本期主題 >> 禪觀教育

正念不是因成就阿羅漢果而忽然出現，
那是要不斷努力修習而逐漸發展出來的。

——馬哈希尊者著，《回家路上》，p.25

目次 Contents

人間法音

- | | | |
|----|-----------------------------|-----------|
| 02 | 禪觀的生命教育——《多舛的人生》摘譯 | 撰文 >> 蔡淑英 |
| 14 | 西方正念教育概觀： 向融入正念訓練於我國教育邁進 | 撰文 >> 溫宗堃 |

慈心慧語

- | | | |
|----|----------|------------|
| 28 | 從心苦做到身不苦 | 撰文 >> 印順導師 |
| 30 | 《金剛經》選講 | 撰文 >> 釋厚觀 |

佛法啓示

- | | | |
|----|-----------------------|-----------|
| 32 | 什麼樣的道理，會感動人心？ | 撰文 >> 釋開仁 |
| 34 | 2013年夏，美國弘法見聞 | 撰文 >> 釋長觀 |
| 40 | 東馬巡迴演講有感 | 撰文 >> 釋如諦 |
| 44 | 背後 | 撰文 >> 釋真傳 |
| 46 | 壹同女眾佛學院祖師紀念日感言 | 撰文 >> 釋定印 |
| 48 | 法燈無盡 | 撰文 >> 釋道行 |
| 54 | 即人成佛，佛在人間 | 撰文 >> 楊菲蘭 |
| 58 | 正念減壓課程案例：Stephine 的故事 | 撰文 >> 蔡淑英 |

活動紀實

- | | | |
|----|-----------------|-----------|
| 62 | 溫故知新 | 撰文 >> 編輯組 |
| 64 | 福嚴校友會第五屆第二次校友大會 | 撰文 >> 編輯組 |



禪觀的生命教育——《多舛的人生》摘譯

"Full Catastrophe Living" by Dr. Jon Kabat Zinn

撰文 >> 蔡淑英

此書是邀請讀者來從事自我成長，自我探索，自我學習和自我療癒的過程。

它是在麻賽州大學醫學中心經過十年臨床實驗，計有超過四千人參加生命得到改善的八週正念減壓課程。這個課程通常被新的另類療法名為「行為醫學」相信心理和情緒的因素有很大的影響，就是我們的想法和行為模式，它會影響我們的健康，和我們從疾病中恢復的能力；變得更好或更差。

目標：如何學會照顧自己

參加者在減壓的努力過程中，重新取得對健康的調整，得到一些內心的平和。他們都是經由自己的醫生轉介而來，大都有不同的生理和心理疾病，譬如：頭疼，高血壓，背痛，心臟病，癌症，愛滋病等等。這些人有老有少，他們從正念減壓療法中學習 [如何照顧自己] 不是

取代他們的正規治療，而是得到重要的輔助療法。這個課程內容包含了密集的自我導向訓練，運用技巧性的方法來達到自我覺醒的狀態。本書是要回饋那些詢問者，透過本書的指引，不論你現在的狀況健康與否，都可藉由本書的指引來練習。本書更要獻給對於那些正在找方法將生命提升到更高層次的人們，作為靈性路途的導引。

一、方法：這是一種經過嚴格和有系統的專注訓練

SR (Stress Reduction 減壓) & RP (Relaxation Practice 放鬆練習) 是一種經過嚴格訓練和有系統的專注訓練。正念，就是清楚的覺知當下的每一刻，透過剎那、剎那間的專注，能夠開啓生命的潛能與智慧。它出自古老亞洲佛教的禪修。

二、必要條件

(一) 努力

——沒有不勞而獲的東西

減壓中心不是救難所，與其被動的接受援助和治療性的勸導，不如採用進取性的學習方式。在此，人們建立本有的這種能力，更進一步為自己的健康和幸福而努力。

無論你病得多麼嚴重或感覺多麼絕望，只要你能呼吸，就可開始練習。如果你希望成長和改善內在的潛能，並且掌握生命的新層次，適當的努力和精力是必要的。我經常使用以下的譬喻。

1、你必須用一支火柴去點燃另一支火柴

沒有任何藥物可以使你對壓力和痛苦免疫，或是奇蹟式的解決人生的問題和促進你的療癒。

2、它需要自覺性的努力得到療癒和內心的平和

壓力不可能簡單或快速的解決，它是我們生活的一部份，因為我們無法逃避人類的現狀。

(二) 直下承擔，勇敢面對，這是唯一道路

在根本上壓力是種自然的生活現象，是身為人類無可避免的一種環境狀態。然而，有些人自己築牆來逃避壓力，有些人用麻醉方式來逃避，當然這只是感受上的避免痛苦和困境。但如果變成習慣性的逃跑和迴避，問題只會愈來愈嚴重，它不會奇蹟式的走開。如果我們逃避問題，將失去成長，改變和治癒的力量。只要直下承擔，面對我們的問題，通常也是唯一道路。

(三) 藝術的方式來面對問題

——借力使力，水手的智慧

以一種藝術的方式來面對問題，可以有效的解決問題和達到內心的詳和平靜。當我們能驅動內在的潛力，以藝術性來面對自己的問題，我們能利用壓力本身，驅使自己去克服它，如同水手善用風力來驅動航行。

你不能逆風而行，而你如果只知利用背後的風力，你只能任風吹著你走。但是，你如果知道如何利用風力，且有耐心，你有時能到達想要去的地方。同理，你必須學習在各種壓力下去掌握自己，就像水手能掌握他的舵，而不是祈願風和日麗。我們無法掌控天氣，但好的水

手謹慎地學習並且敬畏它的力量。他們儘量躲避風暴，當措手不及時，他們知道何時下凡，何時釘上艙口，何時下錨，掌控他能掌握的，其他就順其自然，培養面對和有效掌握人生中各種「氣象狀況」之技巧，就是覺性生活的藝術。

（四）萬法由心造

——你的看法表現你的抉擇

在世間工作，有許多逼迫是我們無法控制的，有些事我們以為無法控制，其實不然。進一步說，我們對周遭的影響力，基於我們如何看待事情。我們對自己與個人能力的信心，以及我們如何看待世界與其間力量，這些都影響我們可能做到的。我們如何看待事情，會影響我們做事的力量，和我們的抉擇。

舉例來說：當我們在生活裡受到壓力打擊的時刻，你覺得自己的努力是白費的，你最後感覺沮喪和無望。另一方面，當你視世界對自己造成威脅，但只是潛存的可能打擊，然而感到不安全甚至沮喪，有時可能迫使和造成你經常擔心所有的事情，你以為會受到威脅或可能威脅到你的控制力，這些恐懼的感覺有可能是事實，也有可能是過度害怕後的想像，但都對個人的生活造成影響。

感覺被威脅很容易導致忿怒和敵意，從而導致公然的侵略行為，這種驅動是

由於深層的本能，想要保護你的地位和保持你能掌握事情的感覺。當你感覺「在你的控制之下」，你也許會感到滿足。但它不聽使喚時，甚至好像不在你的控制範圍之內，我們最深層的不安全感就爆發出來，此種情況下，個體可能會有自我毀滅或傷害他人的傾向發生，並感到極度的缺乏安全感。

假如你有慢性病或殘障，無法去做平常能做的事，你失去所有掌控的力量。如果情況造成你生理上的疼痛，又沒有得到適當治療，由於你知道自己的狀況超出醫生能力範圍，這種煩惱的感覺會因情緒而累積。

<不要為小事傷腦筋>

有甚於此，我們的憂慮往往不是我們生命中主要的問題，有些我們最大的壓力其實來自微不足道的小事。最明顯的事情，當威脅到我們想控制這樣做或那樣做的感覺時，譬如我們想要去某個地方，車子卻壞了，孩子有十次不聽使喚時，或在超級市場結帳或是銀行排隊太長時。我們有說不完身為人類的不足和責難，我們的有限和弱點。我們也許要和疾病，受傷和殘障相處，我們感到個人的失敗和被擊倒，或是害怕未來，我們遭遇或害怕沒有正義和被利用，失去我們心愛的人和遲早會失去自己的生命。

這些可以是苦難的種種形容，但並非世界末日。有些事可能也是轉達訊息去瞭解：雖然我們有擔憂和受苦，但並不表示我們要過得很不幸。它也讓我們瞭解有苦難也有快樂，有希望就有失望，有寧靜就有干擾，有愛就有恨，有健康就有疾病。

< 困境並不一定是災難 >

在壓力門診的病患們，試圖與自己達成協議，讓自己心靈有所成長。我不停的想到一部由 Nikos Kazantzakis 所寫的小說—希臘左巴，所改編的電影。左巴年青的同伴問他：左巴，你結過婚嗎？左巴回答：我是個男人，當然結過婚。太太、房子、孩子……真像一場大災難。這並不是說結了婚有了小孩就真是一場災難，但他能與諸般不幸，苦難，悲傷共舞，去慶祝生命。甚至面對失敗和挫折時，也能自我解嘲，正是如此，他從不被世界或是自己的過錯徹底擊敗。可以從他個人的痛苦中覺醒。

< 失敗和挫折激發智慧和力量 >

卡巴金博士 Dr. Kabt-Zin 從「多舛」(Full Catastrophe)，得到一些正面啓示：對於人類精神力量，在人生最困難的時候開發智慧和力量。對他來說，面對諸多災變，意味著去發現和找到「什麼是

存在我們自己的人性面」。這地球上沒有一個人沒有自己的苦難和災變。災變在這裏不是苦難，寧可說，它是生命經驗中巨大的變化，它包括危機和災難，同時也是所有微不足道的小事加起來。它包括我們的想法和意見，我們的關係，我們的工作，我們所擁有的，我們的創作，我們的身體等等，所有的東西。「災難」(Catastrophe) 這個詞彙，它提醒我們生命的經常變遷，它意指所有的事，我們以為是永恆的，但事實上它是暫時的，也是不斷地變化著。

(五) 學習新的人生藝術

這本書中，我們學習接受人生中全面災難的藝術。我們如此做，不是去毀掉自己或是劫奪希望和力量。生命中的風暴，會增強我們在無常的世界和巨大的痛苦中，我們對生活，成長和療癒的力量。這種藝術，讓我們學習以新的方式，看待自己和世界，學習以新的方式對待自己的身體，想法，感受和認知，並學習以更幽默的方式面對事物；包括我們自己，學習尋找並保持最佳平衡點。

三、外在世間的真相

——變動無常，災難綿延

在這個時代我們每日的生活中充斥著「全面的災變」。每天我們都可以從報紙中或廣播員用理所當然、毫不在乎的音調廣播世界各地許多恐怖、令人心碎的暴行與災難。大家似乎對災難的發生已習慣到視而不見、聽而不聞的地步。

在此，許多災難擺在眼前。簡單的閱讀晨報，都令人留下世界無止盡的不幸和災難的印象。而這些不幸和災難，多數是人類或一群人對另一方的傷害。如果留意一下電台或電視台的時事新聞報導，你會覺得每天不斷的被人類的不幸和暴力所打擊，諸如在南非，寮國，薩爾瓦多，北愛爾蘭，智利，尼加拉瓜，玻利維亞，伊索比亞，菲律賓，貝魯特，耶路撒冷，巴黎，北京，波士頓……如同每天氣象報導一樣的平常。

四、內在自我的煩惱

——痛苦和煩惱的複雜性

就算不去吸收這些負面的新聞，日常生活中仍逃離不了家庭與工作上的壓力所帶來的磨難。以左巴爲例作爲延伸探討，這困境不只是太太、丈夫、房屋或小孩，也包含了工作、支出、雙親、愛人、親家、死亡、失落、貧窮、疾病、傷殘、

不公平、怒氣、內咎、恐懼、不誠實、困惑……等等在生活中可列舉出的狀況，在我們無法預測的情形下不斷的出現。我們生活上遭遇的壓力，和我們對這些壓力的反應是何其多，而且新的和不預期的事件，也不斷的發生，讓我們窮於應付。所有醫院工作者都被無止盡的災變所干擾。

每個來到減壓中心的人各有獨特的問題，就像醫院工作人員一樣。雖然被轉介到減壓中心者有個人的醫療問題，包括心臟病，癌症，肺病，高血壓，頭痛，長期性疼痛，免疫病，失眠，恐懼感，壓力相關的消化不良，皮膚病，失聲等，這許多診斷的名稱，實際上，他們內在的問題比呈現出的問題還多。

多舛的人生是基於他們過去和現在複雜的經驗和關係，他們的希望和恐懼，以及他們對所遭遇事物的觀點。每一個人沒有例外，都有獨特的故事，我們從其中可以理解到他們對生命的觀點，正如同他們得到的疾病和痛苦，以及他們對生命的信任程度。經常這些故事令人心碎，我們常見病人不只是身體甚至對生命都失控。他們被恐懼和擔憂所打擊，痛苦的家庭關係經常是導因或使痛苦加深。我們聽到有關身體和情緒的痛苦故事，對醫療制度感到沮喪，人們受到打擊的沉痛故事是因為感到罪惡或忿怒，

他們被周邊環境折磨變得缺乏自信和自尊心，往往又是來自童年的經驗。許多次，我們看見人們在過去或現在遭受到身體和心理上的虐待。

五、病人在療程中逐漸進步

許多來到減壓中心的人，雖然經多年的醫學治療，但身體也不見得改善，許多甚至不知如何去求救，因此視減壓中心為最後希望。他們經常抱著懷疑的態度，但願意盡量嘗試得到一些解脫。然而，參加幾週之後，大部份的人在身體和心理以及問題的改善上有很大的進步。一週復一週，他們的面容與身體表現出明顯的不同。八週課程結束，他們的笑容和更放鬆的身體，從無意之間就可以觀察得到。

六、參加課程後的額外收穫

雖然，當初他們被轉介到減壓中心，是學習如何放鬆和處理他們的壓力，很明顯地，他們學到的比這更多。他們經常減少身體的嚴重症狀，大大增加自信心，樂觀，並且很有主見。他們變得愈有耐心和愈能接受自己和他們的不足與缺陷。他們對自己處理身體和情緒的痛苦，如同處理生活上的苦迫，愈來愈有

信心。他們也愈來愈少焦慮，沮喪和忿怒，甚至處於過去無法承受的壓力情況下，他們愈能自我控制。簡言之，他們處理生活中的災難，所有有關生命的經驗，譬如包括應對死亡的逼迫，愈來愈有技巧。

例一：重新看待生命

有一位男士來到減壓課程，他有心臟病，迫使他退休。過去四十年，他擁有龐大企業，而他就住在公司旁邊。他形容在四十年裡，他每天工作不曾休假，他愛工作，他因心導管手術與血管修復術被心臟科醫師轉介到減壓門診，在休息室當我經過他身旁時，看到他極度失落與混亂的神情，於是坐到他身旁與他談話，他看起來徹底的絕望和狼狽，似乎要哭出來的模樣。他在等我的同事 Saki Santoreli 來看他，但他的悲傷是那麼明顯，所以我坐下來和他聊天，他很不在意地對我說，他不想再活下去。他不知道減壓課程要做什麼？他的生命已經完結了，不再有什麼意義，他對所有事都失掉樂趣，甚至對妻子和小孩。他

沒有做任何事的欲望。參加八週的減壓課程之後，他的眼中閃亮著沒有做錯的眼神，當我在接下去的課程碰到他時，他告訴我，工作佔據了他的全部人生，他沒有意識到自己失去了什麼，並且這樣的過程幾乎殺了他。他繼續說，他從來沒有告訴孩子他愛他們，直到他們長大。但他現在要趁有生之年，對人生有希望和熱情，他並且第一次想要賣掉自己的生意。他離開時給我個大擁抱，或許這是他第一次給其他男人的擁抱。這個人仍有心臟病，但那時他視自己為病人，是個沮喪的心臟病人。八週之後，他變得更快樂和健康，他對生活有了熱情，雖然他還有心臟病和生命中諸多問題，在他的心目中，從看待自己是一個心臟病人，變成是一個完整的人。

我們無法確定的說，什麼帶來其中的轉變？許多因素都有關連。

他不但上了減壓課程，而且很認真。我內心曾閃過一個念頭，他可能上了第一週就退掉了。因為在諸多事情中，又加上一件。對一個沮喪的人來說，要開五十哩路來醫院是有困難的。雖然，當初他不知這有否幫助他，但他堅持下去，並且做我們要求他的功課。

例二、心境對疼痛的轉折

一個七十出頭的男士，他有很嚴重的腳痛，他第一次來是坐著輪椅。他的太太每堂課都陪他來，並且在外面等待兩小時。第一天上課，他告訴班上的人，他腳痛得想把它砍掉。他看不到禪修對他有任何可能的幫助，但情況這樣糟，他也就願意試試看，每個人都為他感到難過。第一堂課，不知是什麼打動了他，使他顯現出不可思議的決心，要繼續下去。他第二次來上課，是用拐杖取代輪椅。之後，他就改用拐杖了。接下來幾週，這樣的改變，對我們示現了很多。最後，他說痛沒改變多少，但他對疼痛的態度改善了很多。他說，開始禪修似乎使他比較能夠容忍疼痛，到了課程結束，他的腳的問題比較減輕。他的太太也肯定的說，他比以前快樂和活躍多了。

例三、苦難是共通的，自助是唯一之道

一位年青的醫生，她因為高血壓和非常焦慮而被送來這個課程。她經歷一段辛苦的人生，她形容充滿了忿怒，沮喪和自我毀滅的傾向。她從其他國家來完成住院醫生的實習，她感到孤立又累垮了。她的醫生催促她到減壓課程來，但

她輕視和懷疑這課程沒有實際用處。她沒有照安排的時間出現，但診所的一位秘書凱西·布萊蒂，幾年前，她曾經參加這個課程，凱西打電話詢問，很關懷她為何沒來，所以她無精打彩地出現在隔晚的另一堂課。

她做為醫生其中一部份的工作，要定期坐直昇機到災難現場，帶回重傷的病人。她恨死直昇機，把她嚇壞了，她經常暈機。八週結束後，她雖不喜歡坐直昇機，但已不再暈機。她能接納自己的工作，並且把它做好。她的血壓已經降下來，她把降血壓的藥停掉，試看看是否會停在這個水平，結果成功了。當時她正接受最後幾個月的住院醫生訓練，經常非常疲憊，同時情緒極端的敏感與反應激烈，但現在她比較能查覺到身心的起伏狀態。她決定再上這個課程，因為她覺得剛有效，課程就結束了。自此以後，她不斷練習。

她在減壓中心的經驗，使她對所有病人產生一份尊重，尤其對待自己的病人。在課程期間，每週在課堂上她也是病人，而不是平常醫生的角色。正如其他人同樣有問題，她和他們每週做同樣的事情，聽他們談論有關練習的經驗，她也看見他們幾週之後的改變。她對一些人如此受苦感到驚訝，而他們經過一點鼓勵與訓練就能得到力量，她同時也尊敬禪修

的價值，當她看到人們只能順服於她看見的這些事來幫助自己。事實上，她看到自己和班上其他人沒有什麼不同，他們能做的她也能做，她能做的他們也能做。

七、生命的改變——自救之道

類似前面三人的經歷的轉變，經常在減壓門診發生。我們的病人通常對他們的生命有主要的改變，因為他們擴大了自己能做的範疇。

通常人們離開診所時，為他們的進步向我們說謝謝。但事實上這種進步，全是靠他們的努力，他們應該感謝我們提供這樣的機會，使他們與自己內在的力量和資源連接；同時相信他們自己，沒有對自己放棄，並教導他們改變自己的方法。

我們很高興向他們指出，為通過這個課程，他們不可以放棄自己，他們必須願意面對人生中所有的災難，無論是愉快或不愉快的情況，當事情發生是他們想要或不想要，他們覺得自己能掌握或無法掌握，要利用這些真實的經驗和自己的想法以及感受，做為自我療癒的原始材料。剛開始，他們會有這樣的想法，這課程可能或不能對他們做什麼，但後來他們發現可以為自己做一些很重要的事，這是沒有任何人能為他們做的。

八、活在當下——全然面對生活上所有的經驗

在上述的例子，每個人接受課程給予的挑戰，在生活中視每個當下都是重要的，都是有價值且能夠處理的，甚至是疼痛，悲傷，絕望或是恐懼的時候，視每個當下都很重要。這個工作包括所有定期有紀律的念念當下的練習，或叫正念的練習，全然地擁有每個當下好的，不好的，或是醜陋的經驗，這就是全面災難生活的核心，我們都有專注的能力，主要就是培養專注當下的能力。人們到減壓診所的改變經驗中，培養正念扮演了主要角色。這種改變的過程，從一種方式看來，就是視正念為鏡片，把散亂和反射的心，聚焦成爲在生活上連貫的能量，來解決問題和療傷。我們經常和不自覺地浪費許多精力；自動化和不經意地對外在世界和內心的經驗產生反應。

正念的培養意旨：學習抓住且專注於我們浪費的精力，學習如何沉靜進入和停留在深度的放鬆，這是身心的滋潤和復原。同時，它讓我們以更多的清明，來看待我們真實的生活，如何改變來加強健康和生命的品質。除此之外，它也幫我們在壓力情況下，更有效率地導引我們的精力，或是當我們感到威脅和無望的時候，這種精力來自我們的內在，

因此，我們經常可以取得且有可能的得到掌控。

九、正念禪修的利益

培養正念可以帶領發掘我們內在深層次的放鬆，冷靜和內明。如此就好像提昇到一個新的境界。它對自我了解和療癒含有正向能量的泉源。過去你對它卻是無知或不清楚。更重要的，要達到這樣的境界是容易的。這條道路，任何時刻都沒有超過你自己的身體心理和呼吸，而這種境界隨時可以達到。它經常就在這兒，獨立於你的問題之外。這種能量對你很有價值，無論你是心臟病或是癌症或是疼痛，或只是充滿壓力的人生。

十、禪修在近代西方的流行趨勢

有系統的培養正念，被稱爲佛教禪修的核心。它在亞洲許多國家，無論是在寺院或世俗生活，盛行已經超過兩千五百年。近年來，這種禪修練習開始廣傳於世界。一方面，因爲中國侵略西藏，東南亞又戰亂頻仍，使得許多出家人和老師流亡出來；另一方面，年青的西方人來到亞洲學習後，回到西方當老師；還有一些禪師和其他禪修老師，來到西方做訪問和教學，因爲西方對禪修練習非常有興趣。

雖然正念禪修如今在佛教是很普遍的教導和練習，它的本質具有共通性。正念基本上只是特殊的專注方法，是一種更深入地對自我覺查和自我了解；爲了這個理由，它可以被學習和練習，正如我們在減壓門診中心所做，不需要訴求於東方文化或是佛教權威，來加強它或認證它。正念也是個人自我療癒的主導者，事實上它可獨立於任何信念系統或思想體系。因此可利益每個人，即便它根源於佛教，但正念的修持更關注人們如何能遠離痛苦並破解對世界的幻象事實上，其中一個主要的力量，它不依靠任何的信仰或觀念，因此，它的利益是所有人都可以得到的。正念出自佛教不是一種意外，佛教的主要關懷，就是解除痛苦和妄想。

十一、此書的目的和內容

此書的設計是讓讀者全盤認識病人在減壓中心的訓練課程。最重要的，它是個手冊，幫助你發展個人禪修練習；學習如何用正念來促進健康和療癒人生。

[Part 1] 正念的練習

敘述減壓課程的內容，以及上過此課程的人的經驗。它帶領我們經歷在門診中心的主要技巧，給予清楚和容易瞭解的指引，讓我們瞭解如何來練習它，如

何把正念融入到日常生活之中。它也提供一個詳細的八週練習的時刻表。所以，如果你願意，在你讀其他部份的時候，可以跟隨我們病人所經歷的課程，這是我們推薦的方法。

[Part 2] 範例

提供一個簡單卻顯著的檢視行爲醫學，在最近的一些研究中的發現，做爲瞭解正念練習與身心健康如何相關的背景。這部份發展出一種全面性的「健康哲學」，根據的是「整體」與「關連」的觀念，以及科學與醫學從心靈如何關係到健康和療癒過程的學習。

[Part 3] 壓力

討論什麼是壓力，我們對壓力的覺知與瞭解，如何幫助我們更適當的處理它。它包括一種模式，使我們瞭解要更有效克服充滿壓力的情況，保持念念覺知的價值。

[Part 4] 實際運用

它提供利用正念的詳細資料和指導，針對造成人們嚴重壓力的，包括醫療症狀，身體和情緒的痛苦，焦慮和恐慌，時間壓力，人際關係，工作，食物，和外界所發生的事情特定廣大範圍。

[Part 5] 覺知的方法

當你有了基本的理解，並開始練習，覺知的方法將給予你實際的建議，在練習當中保持力量，並且在人生的所有層面中有效運用正念。它同時包括如何尋找共修團體，如何尋找培養禪修覺知課程的醫院與社區為主的機構，並提供幫助繼續練習與成長。

認真的讀者希望把正念用於改變他／她的人生，希望購買練習正念的錄音帶，以便依照書中所做的正規禪修的技巧，書的背後有訂購單。有些人會發現更容易些，當他們著手每天禪修練習的第一天，把錄音帶插上，讓它來帶領你比照書上的說明，也許會比較清楚和詳細一點。如果你覺得這樣有效，錄音帶也許就能幫助你有效地完成這過程。它對正規禪修的技巧可以給予很好的嘗試，然後，當你瞭解其中道理，你就可以不用錄音帶而自我練習。

總之，不論你用不用錄音帶，任何人有興趣得到減壓中心的效果，應該瞭解我們的病人是做一個很大的承諾。如書

中所描述每日正規禪修練習共八週，他們被要求每天照錄音帶做四十五分鐘練習，一週六天，共八週。從追蹤的研究，我們知道大部份照這樣做的人，八週之後，正念很快成為許多人的生存方式。

十二、成為自己的專家

當你從事於自我成長和發現內在療癒的資源，來處理全面災難的人生，你需要記住這是放下批判的時刻，並且承諾自己有規律的照著書上的技巧練習。自我觀察過程中發生了什麼，你所學到的主要來自你的內在，你自己的經驗，當你展開生命的每個當下，而不是外在的權威，或老師，或信仰體系。我們的理念是，你是自己的生命，身體和心念的專家，或者，你如果仔細的觀察，你擁有最佳地位變成專家。禪修的一部份探險是利用自己當實驗室，來發現你是誰和你能做些什麼。

正如瑜伽士巴勒（Berra）曾經說過：「只是單純地看著，你就可以觀察到許多東西。」

教導佛法的正知正見、陶冶高尚的宗教情操、
指導正確的修學方法、力行和合的僧團生活。

- ☑ **辦學宗旨：**
本院為印順導師所創建，目標在於造就僧才、住持佛法，續佛慧命，淨化人心。
- ☑ **特色：**
 - 1、秉持印順法師「淨治身心、弘揚正法、利濟有情」的訓示，致力於佛教人才之培育。
 - 2、除經律論佛典導讀之外，亦開設多門印順法師著作，如《妙雲集》、《印度佛教思想史》等研討課程。
 - 3、學風自由，不限行門，並於每學期舉辦戶外參學，以增廣見聞。
 - 4、本院為純男眾之學團，環境幽靜，適宜修學。
- ☑ **學制：**二年制短期大學部，四年制大學部，二部皆採學分制。
※二年制短期大學部畢業後，可直入本院大學部三年級就讀。
- ☑ **報考資格：**高中以上或具同等學歷，年齡十八歲以上，五十歲以下，身心健全，品行端正之出家男眾或正信三寶的男居士。
- ☑ **報名日期：**即日起向福嚴佛學院報名。
- ☑ **繳交證件：**
 - 1、報名表
 - 2、最高學歷證件影本一份
 - 3、身分證（護照）影本一份
 - 4、自傳（八百字以上，內容須含學佛經歷、報考佛學院動機等，請用600字稿紙或A4紙電腦打字）。
- ☑ **報名方式：**一律以掛號郵件寄至：30065台灣新竹市東區明湖路365巷3號。
NO.3, LANE 365, MINGHU ROAD, EAST DIST., HSINCHU CITY 30065, TAIWAN(R.O.C.)
福嚴佛學院 教務處招生組 收
- ☑ **考試日期：**書面資料審核通過後，將另行通知。
- ☑ **考試地點：**福嚴佛學院：台灣新竹市東區明湖路365巷3號
- ☑ **考試科目：**
 - 1、筆試：佛學概論、國文。
 - 2、口試：口試不合格者，概不錄取。
- ☑ **在學待遇：**學雜費全免，提供膳宿、衣被、教科書、講義、日常用品，就醫另有醫療補助費及各項獎助金供學生申請。
- ☑ **聯絡方法：**
 - 30065 台灣新竹市東區明湖路365巷3號
NO.3, LANE 365, MINGHU ROAD, EAST DIST., HSINCHU CITY 30065, TAIWAN(R.O.C.)
 - 網址：<http://www.fuyan.org.tw/>
 - 電話：886-3-5201240
 - 電子信箱：fuyan.tw@msa.hinet.net
 - 傳真：886-3-5205041
- ☑ **參考書目：**
《學佛三要》、《佛法概論》、《成佛之道》（印順導師著，正聞出版社）
※各類參考書籍請自行向各出版社洽詢：
 - 正聞出版社：886-3-5512254
 - 文津出版社：886-2-23636464
 - 台灣商務印書館：886-2-23116118
 - 法鼓文化事業股份有限公司：886-2-28934646

西方正念教育概觀

：向融入正念訓練於我國教育邁進

撰文 >> 溫宗堃（法鼓佛教學院兼任助理教授）

一、前言

在現代醫學、心理學界中，最常被使用的「正念」定義是麻州醫學院卡巴金博士所說的「刻意的、不加評判的、針對當下的注意力」（Kabat-Zinn, 1994）或者「刻意地、當下地、不評判地注意時時展開的經驗所產生的覺察力」（Kabat-Zinn, 2003）。正念「的特色是，平靜、不評價、時時刻刻持續的，針對身體感覺、感知、情意狀態、想法和想像的一種覺察」（Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004）。更扼要的表述是「對當下事件和經驗的一種接受性的注意和覺察。」（Brown, Ryan, & Creswell, 2007）（註1）。「正念」（mindfulness）的系統性陳述，淵源自兩千多年前的印度佛教，此種藉以培養正念的訓練方法，被稱為「念處」（*satipatthāna / smṛtyupasthāna*）或正念禪修（mindfulness meditation），

訓練的方式包括坐式禪修（sitting meditation）、行走禪修（walking meditation），身體掃描（body scan）和日常活動的正念（mindfulness in daily activities）等（溫宗堃，2006）。

雖然正念禪修源自印度佛教，但是，其本質並無宗教成分，因此能夠融入美國主流醫學界。自從卡巴金在麻州醫學院附設醫院創立「減壓門診」（StressReduction Clinic），將正念訓練帶入主流醫學界以來，至今已三十餘年。現今，西方醫學、心理學界，基於正念的概念，發展出多種「以正念為基礎的介入方式」（Mindfulness-Based Interventions）（Chiesa, & Malinowski, 2011）。與正念相關的研究，受到西方醫學、心理學乃至腦神經科學的重視，此類研究論文數量，在近十年來呈顯大幅度的成長。依據美國國家健康研究院（National Institute of Health）所屬的「國立輔助與另類醫學中心」的網頁

(National Center for Complementary and Alternative Medicine) (<http://nccam.nih.gov/research/extramural/awards/>)，該中心於 2010 財政年度，撥付 1003 萬美元，資助 34 項與正念介入有關的研究專案；2011 年度亦撥付 1008 萬美金，資助 36 項相關的研究專案；申請的單位包括：威斯康新、布朗、加州、史丹佛、杜克、華盛頓、羅徹斯特、約翰霍普金斯等大學，以及麻州總醫院等醫療機構。

現有實徵研究顯示，正念訓練能夠促進身心健康，例如：增強免疫力 (Carlson, Speca, Faris, & Patel, 2007; Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller, & Santorelli et al., 2003)；降低血壓，減少皮質醇 (Carlson et al., 2007)；有效緩解慢性疼痛 (Chiesa, & Serretti, 2011)；減少各類因壓力而產生的疾病症狀，如高血壓、腸胃病、睡眠失調、皮膚病；幫助癌症、愛滋病、類風濕性關節炎、纖維肌痛病患適應疾病，提高生活滿意度、幸福感；降低焦慮、憂鬱；預防憂鬱症復發和藥物再濫用；治療創傷後壓力症、飲食失調 (汪芬、黃宇霞, 2011; 庞娇艳、柏涌海、唐晓晨、罗劲, 2010; Brown, Ryan, & Creswell 2007; Grossman et al, 2004; Bear 2003; Matchim, Armer, & Stewart 2011; Piet, Hougaard, 2011)。

由於正念的利益由於正念的利益逐漸為人所知，正念訓練不僅被運用在醫學、心理治療、健康照顧等領域，也開始被運用到不同階層的教育，從高等教育乃至小學教育。本文的正念教育 (mindfulness education) 即指運用正念訓練於各級學校的課程、活動中的教育，與所謂的「觀照教育」 (contemplative education) 有異曲同工之處 (Roeser, & Peck, 2009)。

本文旨在綜觀英美關於正念運用於教育的研究和推廣現況，整理正念訓練對於教育的可能效用，為融入正念訓練於我國教育提供初步的實徵證據和理論依據。本文先介紹英美幾個推廣正念教育的民間機構；再依據相關研究，探討正念訓練運用於學校教育的利益；文章最後提出將正念訓練融入於我國教育的建議。

二、英美推動正念教育的民間機構

依據上述的研究概觀，目前為止，將正念運用於學校教育的研究，在質量和數量上，仍然有限。但是，現有的研究已顯示，正念訓練運用於各級教育的可能潛力。目前，在西方推動正念訓練運用於學校教育者，仍限於少數民間團體，政府教育當局尚未參與。以下介紹英、

美幾個推動正念教育的主要民間機構。

「正念教育協會」(Association for Mindfulness in Education, AME)，提供將正念訓練融入於幼稚園至12年級教育的協助，其指導委員會成員包括 GilFronsdal, Ph.D.，和 前文提到的 Amy Saltzman, M.D. 和 Philippe Goldin, Ph.D.。此協會有 Email List，加入後可收到與正念教育相關的課程資訊。Saltzman 自己亦提供 10 堂線上的「Still Quite Place curriculum」訓練。相關訊息可見其網頁 (<http://www.mindfuleducation.org/>)

「正念教育網絡」(Mindfulness In Education Network, MiEN)，於 2011 年，由教育界人員和一行禪師的學生成立，目的在促進對正念教育有興趣的人們彼此的溝通。從 2008 年起，每年舉辦年度會議邀請學者討論正念在教育中的運用。其網站提供每年會議的視頻與會議資料。此網絡亦有 Email List，加入可收到相關訊息。相關訊息可見其網頁 (<http://www.mindfuled.org/>)。

「正念的學校」(Mindful Schools) 位於美國加州 Oakland，是一非營利組織，始於 2007 年，正式成立於 2010 年。

提供一套兩階段的課程，Mindfulness Fundamentals Courses 和 Curriculum Training Courses 教導學校的教職員、父母如何教導學童培養正念；近來已提供線上模式的課程。「正念的學校」也提供「全校教導」(In-school Instruction) 的課程，至今在加州灣區 (Bay Area) 已有 53 所小學、650 位教師和 14000 兒童參與過其課程。但關於其課程的研究，目前尚未發表。相關訊息可參見其網頁 (<http://www.mindfulschools.org/>)。

美國影星哥蒂韓 (Goldie Hawn) 在 2003 年成立 Hawn Foundation，致力於幫助教師培養學童的社會與情緒技能。基金會與學界合作開發「心昇課程」(MindUPTM program)，運用於三個學齡層：幼稚園學齡前至二年級、三年級至五年級、六年級至八年級。課程結合了認知神經科學、教室教學法、正念教育、社會與情緒學習原則，和正向心理學。其三類心昇課程的課程計畫皆已出版。基金會提供完整的學校參與計畫，目前加拿大、美國有上百所中、小學運用此「心昇課程」。相關訊息參見其網頁 (<http://www.thehawnfoundation.org/>)

英國的「正念在學校」(Mindfulness in Schools Project)，由 Richard Burnett、Chris Cullen 等成立，為非營利組織，致力於鼓勵、支持、研究學校的正念教育。該組織提供共八堂用於中學的正念教育課程(.b)和師資培育課程(MiSP Teacher Training)。也和 Oxford Mindfulness Centre 合作，並曾於 2010 年舉辦英國第一屆「學校中的正念全國會議」(National Mindfulness in Schools Conference)。課程曾獲得 BBC 的報導。相關訊息參見其網頁 (<http://mindfulnessinschools.org/>)。

Kinder Associates LLC 於 2001 年創立「學校的健康工作」計畫(Wellness Works in Schools™)，主要受「正念減壓」的影響，並與麻省醫學院的正念中心有持續的連繫。計畫針對學生、教師和學生家長設計了不同的正念訓練課程。學生課程為 Wellness Works in the Classroom，教師訓練課程有 Wellness Works: Professional Development Workshops 和 Wellness: Classroom Integration Teacher Training；為家庭的課程有 Individual Wellness Works Instruction、Wellness Works for Families 和 Wellness Works for Mindful Parenting。相關訊息可參見其網頁 (<http://www.mindfullyoga.com/>)。

位於紐約的伽里森機構(Garrison Institute)成立於 2003 年，乃一非營利、非宗派的機構，提倡運用「觀照」(contemplation)於教育、創傷照顧，和生態學之中，資助相關的學術研究。其「觀照與教育倡議」(Initiative on Contemplation and Education)發展關於學齡前至 12 年級的觀照教育的學術領域。前文提到的「在教育培養覺察和韌性」課程(Cultivating Awareness and Resilience in Education, CARE)即是此機構所研發，並獲得美國教育部(U.S. Department of Education)的教育科學院(Institute for Education Sciences, IES)的獎助。相關訊息可參見其網頁 (<http://www.garrisoninstitute.org/>)

位於麻州的「社會觀照心中心」(Center for Contemplative Mind in Society)，透過「觀照實踐研究員」(Contemplative Practice Fellows)贊助將觀照的元素融入高等教育的教學、課程。如前述 Bush (2011) 所述，許多大學、學院的學者曾加入此研究員計畫。該中心亦為學校的教育者設立禪修營(retreat for educators)提供禪修練習的機會，同時也有暑期課程幫助大學教師深入了解觀照實踐和如何融入觀照實踐於課程中。相關訊息可參見其網頁 (<http://www.contemplativemind.org>)

三、正念訓練對學校教育的貢獻

正念禪修用以發揮其效用的機制，從心理學和神經科學的觀點來看，可歸納為：注意力調節、身體覺察力、情緒調節，和對自我的觀點改變（Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011）。這些正念的科學研究支持將正念運用於學校教育。這一節將綜述現有正念科學研究，探討正念訓練對於學校教育的可能貢獻。依據 Shapiro, Brown, & Astin（2011），正念訓練在高等教育上的效用可分為三類；而這三類其實也適用在中、小學教育。而第三類又與我國的生命教育息息相關。以下，從三個層面論述正念練習對學校教育的可能貢獻：一、在認知表現與注意力的效用；二、在情緒調節的效用；三、在全人培養與生命教育的效用。

（一）正念訓練對認知表現與注意力的效用

認知功能的幾個面向，包括集中注意力和有效而迅速處理訊息的執行功能，對於學業表現有重要的影響。過去的研究指出，工作記憶能力較好的學童，在英文科和數學科、閱讀的表現也較好；學齡前兒童的專注程度，可有效預測國小

階段的閱讀表現；執行功能愈好，乘法解題能力愈可能較佳；計算障礙者有較差的警覺性分數，執行功能表現亦較差；注意力功能的訓練，可增進注意力的效能，甚至可增進其他認知功能，如智力（林宜親、李冠慧、宋玟欣、柯華葳、曾志朗、洪蘭、阮啓弘，2011）。現有的研究提供初步的證據，顯示正念禪修練習能夠提升認知能力的多個面向，因而可能有助於學業表現。

依據 Jha、Krompinger 與 Baime（2007）的研究，八週的「正念減壓」（MBSR）訓練提升了導向性注意（orienting attention），而一個月密集式禪修提升警覺性注意（alerting attention）。注意力在功能和神經解剖上可分為三種不同但部分重疊的注意力次系統：警覺性（alerting）、導向性（orienting）和衝突監控（conflict monitoring）。警覺性是達成和維持一種準備好的狀態；定向性引導並限制注意力；衝突監控排列工作與反應的優先順序（又稱為執行性注意）。Jha 等（2007）的研究，利用注意力網絡作業（Attention Network Test, ANT），針對三組不同禪修組（每組 17 人），評估正念練習對這三種注意力的影響。一組，有許多禪修經驗，完成一個月住宿型正念禪修營，每天練習 10-12 小時；第二組，禪修新手，完成八週的

「正念減壓」課程（MBSR）；第三組，沒有禪修經驗，為控制組。在前測時，禪修營組，相對於另兩組，呈顯進步的衝突監控。後測時，正念減壓組，相對於另兩組，導向性注意力有顯著進步；而禪修營組，相對於另兩組，警覺性注意力顯著提升。

人類心智的訊息處理能力有限，有所謂注意力瞬息（attentional-blink）的缺點。當含藏在快速的事件流裡的兩個目標接連出現時，第二個目標通常不會被察覺。這個缺點可能是因為兩個目標競逐有限的注意力資源。Slagter 等（2007）運用注意力瞬息作業（attentional blink effect）和頭皮記錄電位（scalp-recorded brainpotentials）顯示禪修能影響有限大腦資源的分配。研究顯示，參加三個月密集內觀禪修（vipassana），注意力瞬息較小，給與第一個目標的腦資源亦減少。再者，若給與第一個目標最少的腦資源，其注意力瞬息的程度也最小。

Ortner、Kilner 和 Zelazo（2007）以兩個研究檢驗正念禪修對於處在情緒情境中的注意力控制的影響。研究一，正念禪修者（28 位）觀看會激發情緒的照片，

照片出現 1 或 4 秒後會聽見聲音，他們需盡快地辨別聲音的高、低調。結果顯示正念禪修經驗愈多者，愈快能辨別聲音的音調，顯示較不受照片誘發的情緒之干擾。研究二，是隨機實驗研究，參加者（82 人）分為正念禪修組、放鬆訓練組和 waiting-list 控制組。結果顯示，從情緒干擾作業（EIT）來看，相對於控制組和放鬆訓練組，正念禪修組在七週訓練後，對於來自不愉悅圖片的情緒干擾顯著減少。兩個研究顯示正念禪修能夠減少對情緒刺激的延長反應。

Chan 與 Woollacott（2007）檢驗特定的注意力網絡對長期禪修的貢獻。研究招集柏客萊地區（Berkeley）六間禪修中心的 50 位禪修者，包括 20 位採專注性禪修（concentrative meditation），30 位採開放性禪修（opening-up meditation），和 10 位非禪修者。結果顯示，禪修經驗與史楚普作業（Stroop task）干擾顯著降低有關。這表示禪修能長期加強執行性注意力網絡，有助於阻止自動性反應（如阻止注意力轉向外在或內在令人分心的刺激物），而偏向想要的反應（如持續專注在所要的目標

或作業)。

Moore 與 Malinowski (2009) 探索禪修、正念與認知彈性 (cognitive flexibility) (人類改變認知處理策略以面對非預期的新狀況的能力)、其他注意功能之間的關聯。研究比較正念禪修組 (25 位) 和非禪修組 (25 位) 在史楚普作業 (Strooptask) 和 d2 專注與耐力測試 (d2-concentration and endurance test) 上的量度。結果顯示, 整體而言, 注意力表現、認知彈性和禪修練習、正念程度之間具有正相關。在所有注意力測量上, 禪修者都較非禪修者的表現優異。

van den Hurk、Giommi、Gielen、Speckens 和 Barendregt (2010) 運用「注意力網絡作業」研究正念禪修和注意力加工的關係。以 20 位資深的禪修者 (平均禪修 14.5 年, 修習 vipa yana 和 amatha) 為研究組, 年齡、性別相符的二十位非禪修者為控制組。結果顯示, 正念禪修組表現出有較佳的導向性注意力和執行性注意力。

Jha、Stanley、Kiyonaga、Wong 和 Gelfand (2010) 研究正念練習對工作

記憶力 (working memory capacity) 和情緒經驗的影響。工作記憶能力是用於管理認知需求和調節情緒。但持續而密集的需求, 如處於高壓力期間, 會耗盡工作記憶能力, 導致認知失誤和情緒困擾。實驗招集兩組正處於高壓力的部署前時期的軍人, 一組為正念訓練組 (31 人), 參加八週的「正念為基的心智健康訓練」 (Mindfulness-based mind fitness training, MMFT), 另有軍人控制組 (17 人) 和平民控制組 (12 人)。研究使用「操作廣度作業」 (operation span task) 在訓練前、後為各組作測驗。結果顯示, 雖然平民控制組的工作記憶不變, 但軍人控制組卻下降。實驗組中, 每日正念練習較少者, 其工作記憶力亦下降, 但練習多者則工作記憶力提升。這顯示正念訓練能保護處於高壓環境下的工作記憶力。

Van Vugt 和 Jha (2011) 的研究顯示密集的正念練習能夠提升參與者在一個視覺的工作記憶作業中的表現。經過一個月密集的、基於《念處經》設計的正念練習之後, 相較於控制組, 實驗組工

作的反應時間速度變得更快。

Hölzel 等 (2011) 回顧向來與正念禪修相關的注意力和腦造影研究。他們指出，整體而言，正念禪修導致「注意力調節」(attention regulation)，能提升執行性(executive)、導向性(orienting)和警覺性(alerting)注意力，並減少「注意力瞬息效應」(attentional blink effect)；而與此注意力調節功能息息相關的主要腦區，位於「前扣帶回皮質」(anterior cingulate cortex)。

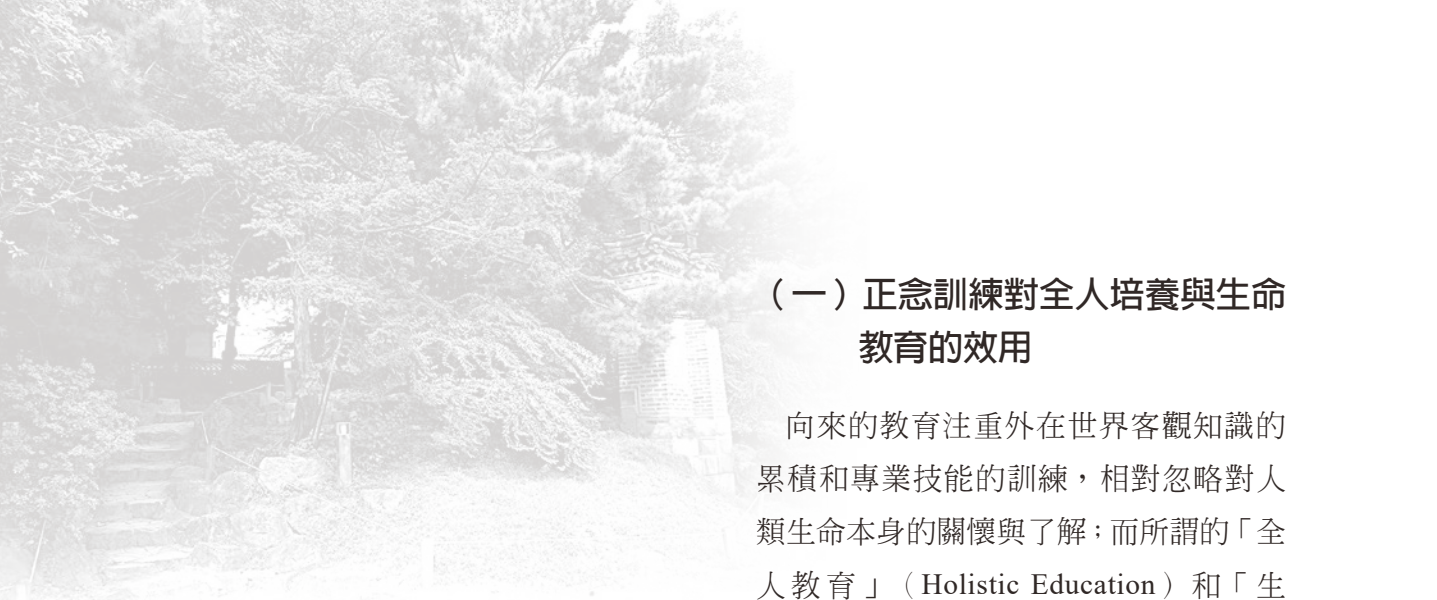
Chiesa、Calati 和 Serretti (2011) 回顧正念禪修練習在客觀的認知功能測量上的影響的證據。從 5 個資料庫獲得 23 個提供注意力、記憶、執行功能等之測量的研究。15 篇為有控制組或隨機控制組的研究，8 篇是個案控制研究。整體而言，所回顧的研究顯示正念練習的初期（主要在培養專一性注意力），與選擇性和執行性注意力顯著提升有關；之後的階段（特徵為對內、外刺激物保持開放性監測）則可能和非專一性的持續性注意力相關。再者，正念禪修練習可以提升工作記憶能力和一些執行功能。但是，許多研究有方法學上的限制，也有一些負向結果。因此，雖然現有研究提供初步的證據顯示正念禪修練習能提升認知功能，但是，未來需要更高品質的研究探索較標準化的正念禪修課程。

二、正念訓練對情緒調節的效用

處於快速變遷的現代生活，學生面臨種種的挑戰，包括學業的、學校的、家庭的、人際關係的。這些挑戰可能帶來相當的壓力與焦慮等負面情緒，影響學生的心理健康，進而導致較差的學習與情緒表現，甚至產生憂鬱症等的精神失調。

焦慮和憂鬱等情緒，能抑制篩選出相關性刺激的能力，因此會助長分心狀態，導致較差的組織能力，使注意力難以持續。如丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 所說：「壓力「障礙了我們的學習、保存訊息於工作記憶、彈性且創造力地反應，自由地專注注意力，和有效地計畫與組織的能力。」(Shapiro et al, 2011)。

三十年來運用正念於成人的研究，已累積相當豐富的證據，支持正念禪修和以其為基礎的介入，能夠減少參與者的壓力、焦慮和憂鬱症狀，增加其正向情緒、生活滿意度，提升心理健康 (Brown et al, 2007; Keng, Smoski, & Robins, 2011)。這是因為正念禪修具有「情緒調節」(透過各種調節過程改變正進行的情緒反應)的效用。陈语、越鑫、黄俊红、陈思佚、周仁来 (2011) 的回顧研究，從理論和神經機制，探討正念禪修的情緒調節作用。他將現有關於正念



（一）正念訓練對全人培養與生命教育的效用

向來的教育注重外在世界客觀知識的累積和專業技能的訓練，相對忽略對人類生命本身的關懷與了解；而所謂的「全人教育」（Holistic Education）和「生命教育」（Life Education）則強調了解人的生命自身，將人的完整發展視為教育的核心。現有的科學研究顯示，正念訓練符合全人教育培養「全人」（whole person）和生命教育「人格統整與靈性發展」的理念，能夠幫助學生發展此二類教育理念所追求的心理特質與能力。

全人教育，依據 Ron Miller，本質上重「靈性」勝過重「物質性」，注著人的「內在品質」，譬如：智力、情感、創造力、想像力、憐恤心、好奇心、尊重，與實現自我的期望，這些內在品質有助於達到自我實現，並與社會和諧互動；又如 Conti 所說，全人教育熱切地在學生的情感上、智能上、社交上及靈性上教育學生（潘正德、魏主榮，2006）。此種「平衡的教育培養超出語言和概念的能力，而包括了心、人格、創造力、認識自我，專注力、開放和心理彈性。」（Shapiro et al, 2011）

生命教育重視人生三大根本問題：終極關懷與實踐、倫理思考與反省，以及

的情緒調節理論，分為再感知模型、正念應對模型、推動性上升螺旋模型，和正念情緒調節模型。無論何種模型，都強調正念的情緒調節作用。這調節作用也反應在周邊生理反應和神經機制上，例如：禪修者面對厭惡性刺激時，皮膚導電下降較快；調節情緒或正念禪修時，激發前額葉皮質（prefrontal cortex）活動，並抑制杏仁核（amygdala）的活動（Hölzel et al, 2011）。

依據 Hölzel 等（2011），情緒調節可分為「行為調節」（如抑制表達情感的行為）和「認知調節」。認知調節可以依賴「注意力控制」（如選擇不去注意情緒刺激物，從事分心的次要活動）或「認知改變」。認知改變的策略包括「重評」（reappraisal），即重新詮釋刺激物的意義，以改變對它的情緒反應。注意力控制在正念禪修中扮演重要角色，通常將注意力導向情緒反應，從而製造「曝露」（exposure）和隨後而來的「消除」（extinction）過程。

人格統整與靈性發展。其中，人格統整與靈性發展，是要將生命知識內化為生命智慧，使知行合一，這是人格之統整。要達到此，必須鍛練心智，發展靈性（陳立言，2004）。學者認為這是「人生三大根本問題中最重要而畫龍點睛的問題，它是知情意行是否統整（integrity）的問題，也是生命智慧是否能內化並落實為生活實踐的問題（孫效智，2009）。」

正向心理學學者認為「正念內觀培養的許多個人特質，似乎與人本心理學經典與正向心理學文獻描述的生活機能完善有相當的連結。許多學者有志一同指出，不論是西方或東方的型式，正念內觀可以提供一種綜括的觀點，讓人們得以全面思考福樂安適的意義，以及實踐的途徑」（李政賢譯，2011）。依據現有研究，正念與正向心理學所注重的心理特質高度相關，能夠成為全人教育與生命教育發展靈性、統整人格的可靠、有效得介入方式。Keng 等（2011）的回顧研究指出，正念特質與高度的生活滿意度（life satisfaction）、適意（agreeableness）、活力（vitality）、自尊（self-esteem）、樂觀（optimism）相關；正念介入方式提升總體幸福感（well-being）、正向情感（positive affect）、靈性感（sense of

spirituality）、寬容（forgiveness）。除了上述提到心理特質外，以下再介紹三個正念練習能培育符合全人教育、生命教育理念的特質、能力：人際關係技能、同理心、和自我悲憫。

1、人際關係技能（Interpersonal relationship skills）

Davis 與 Hayes（2011）回顧正念研究時指出：許多研究顯示，正念不僅帶來自我內在的利益，也帶來人際關係的利益。正念訓練鼓勵在人際關係中不加批判地覺察自身情緒、思想、反應，而不自動化地立即回應。這種訓練培養對自、他覺察的能力，和接受、同理的心理特質。近來學者已討論正念如何影響人際行為，探討了如「正念關係」（mindful relating）（Wachs & Cordova, 2007）、正念的應對（empathic responding）（Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007）等的概念。相關證據指出，正念特質能夠預測出關係滿意度、建設性地回應關係中壓力的能力、辨認並向伴侶溝通情緒的技能，以及關係衝突和同理心的程度。

以「正念減壓」（MBSR）為基礎而發展出的「以正念為基礎的關係促進」課程（Mindfulness-based Relationship Enhancement）對夫妻關係有許多正面

的影響，正念練習愈多者，其關係的快樂、壓力和壓力處理，會較好的表現（Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004, 2006）。Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge（2007）發現以「正念注意覺察力量表」（MASS）測量所得的正念特質較高的人，應對關係衝突時的情緒壓力較少，也表現較少的憤怒和焦慮。Dekeyser、Raes、Leijssen、Leyson 和 Dewulf（2008）研究正念的四個面向（肯塔基正念技能問卷）與人際感受、人際表現之間的關聯。結果顯示，正念「觀察能力」（mindful observation）較好者有較多的同理心：「正念描述」（mindful description）、「覺察動作」（acting with awareness）和「不評判的接受」（non-judgemental acceptance）較好者，則較能辨認並描述自身感受，有更多的身體滿意度，較少的社會焦慮、較少的痛苦感染（distress contagion）；四個面向都與在社交場合表達自己的能力呈正相關。Cohen 和 Miller（2009）探討一個六週的「人際正念訓練計畫」（interpersonal mindfulness training program）的效用。這課程模仿「正念減壓」，但強調對關係的覺察。

結果顯示課程對正念、感受的壓力、社交連結（social connectedness）、情緒智力和焦慮、人際幸福感（interpersonal well-being），皆有正向的影響。

2、同理（empathy）

許多學者指出，對自我經驗的內在覺察，是同理心回應的一個重要前提；要了解他人需要對自我的準確觀察。正念練習鼓勵以不評判的態度，觀察自我內在世界與外在世界，理論上應該能夠增加對他人的同理心（Hölzel et al, 2011; Davis, & Hayes, 2011）。一些實徵證據也支持兩者的緊密關係例如，Shapiro, Schwartz, & Bonner（1998）的對照實驗發現，參加「正念減壓」的大學生，比控制組，在「同理心量表」（Empathy Construct Rating Scale）有明顯較高度的同理心。Block-Lerner 等（2007）指出不評判、當下的覺察力能增加「人際反應量表」的「觀點取替」（perspective-taking）和「同理關懷」（empathic concern）的程度。Dekeyser 等（2008）顯示高度的「正念觀察」與較多的同理心相關。一個加拿大的研究（Birnie, Speca, & Carlson, 2010）亦用「人際反應量表」測量「正念減壓」對同理心的影響，結果顯示「觀點取替」顯著增加，個人痛苦顯著減少。

3、自我悲憫 (self-compassion)

自我悲憫與正念有密切關係。依據 Neff (2003a)，自我悲憫包含三個成分：自我和善 (self-kindness) (在失敗或受苦時對自己友善、體驗，而非嚴苛地自我批判)、「共同人性」(common humanity) (視自己的經驗是人類經驗的一部分，而非分離、獨立的經驗)和「正念」(mindfulness) (在此是平衡地覺察自身痛苦的念頭和感受，而不過度認同它們)。

Neff (2003b) 認為自我悲憫需要正念，因為正念使人能看清當下的心理狀態和情緒。這看法獲得一些研究的支持。修習內觀禪修 (vipassana) 的佛教徒，相較於大學生，有明顯較高的自我悲憫；修習時間的長度和自我悲憫呈現正相關 (Neff, 2003b)。Hollis-Walker 與 Colosimo (2011) 的研究顯示，非禪修者的「五面向正念問卷」總分和「自我悲憫量表」總分有正面關的關係。同樣地，Birnie 等 (2010) 關於「正念減壓」的研究指出，正念程度的改變可預測自我悲憫程度的改變。一些研究顯示，參加八週的正念減壓之後，自我悲憫的分數皆顯著增加 (Birnie et al, 2010; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005; Sapiro, Brown, & Biegel, 2007)。

根據 Barnard 與 Curry (2011) 的回顧報告，許多依據自我評估的研究顯示，自我悲憫和情感、認知模式、社會連結等面向的正向成果相關。例如，自我悲憫和正向情感 (positive affect)、生活滿意度 (life satisfaction)、幸福感 (well-being)、快樂 (happiness)、社會連結呈正相關，而和負面情感、憂鬱、焦慮呈負相關。同時自我悲憫也提升了情緒智力 (emotional intelligence) 和因應策略 (coping strategies)，較少的反芻 (rumination)、思想壓抑 (thought suppression) 和逃避策略 (avoidance strategies)。

四、代結論：正念訓練運用於我國學校教育的建議

近三十年來，西方的醫學、心理學、腦神經科學研究已累積豐富的證據，顯示正念訓練能夠在許多方面促進成人的身心健康：包括改善身理疾病症狀，減少負面情感，增加正向心理特質，促進情緒調、認知功能，並加強社會連結。一些美國大學院校，包括知名的州立大學和長春藤學校，在不同的系所開設正念相關課程，提供學生正念的知識與訓練，或將禪修的原素帶入大學課程當中。西方的實徵研究和教學經驗可做為我國於高等教育推廣正念課程與練習的依據

和參考，幫助吾人發展運用正念練習於高等教育的課程，有助於全人教育理念的實現。

在西方，正念訓練的普及始於醫學、健康照顧和心理學的領域，因此，在我國的醫學、護理、心理、諮商、教育、社會工作相關系所，推廣正念訓練，尤其有其正當性。法鼓佛教學院今年以「佛教禪修傳統與現代社會」為課程主軸，成立博士班課程，亦為國內高等教育的正念教育開啓新的里程碑（釋惠敏，2011）。但整體而言，我國的高等教育，目前僅極少數的大學開設正念或禪修課程，相關學術研究人才更是匱乏，為促進國內正念研究，一個可行的方法是由學者們建立一個交流平台，如「正念研究與推廣學會」，定時舉辦正念研習營和學術研討會，為國內對正念訓練的研究與推廣感興趣的學者，提供更多的學術交流，以及正念訓練（可與國內正念禪修傳統合作）的機會。

西方關於將正念訓練運用青少年、兒童的心理學、教育學研究，近幾年來，正在逐漸累積當中。儘管相關的實徵研究，相對於成人方面的研究仍然有限，但是，現有的初步結果已顯示正念訓練對於青少年、兒童的身心健康同樣具有正面顯著的影響；也有少數幾個研究開始探討正念課程作為學校活動、班級課

程，對於學童心理健康、認知功能之效用。無論從理論和現有的實徵證據來看，運用正念訓練於中、小學學校教育，應該能夠有效提升學童的注意、認知功能、情緒調節及人際關係能力，並培養同理心、自我悲憫等正向心理特質，因而是促進靈性發展和人格統整的有效介入方式。另外，各級學校教師等教育人員，和學生一樣面臨工作、生活上的種種壓力，有著同樣自我實現與靈性發展的需求，將正念訓練融入師資培育和在職訓練的課程，能夠增強教育人員自我照顧（self-care）的能力，亦有助於教師和學生的人際互動，共同建立良好的學習環境。

正念教育或任何觀照教育（contemplative education）的推廣，可能會遭遇的質疑是：教導禪修是否為傳播宗教？以正念訓練而言，雖然其源頭來自佛教，但本質上是一種自我身心的覺察、探索過程，不帶信仰色彩，更無關宗教儀式。這種無關宗教信仰的心智訓練，具備豐富的臨床、實徵研究證據，亦能避免傳播宗教的爭議，較之於其他含有強烈宗教色彩的禪修訓練，如佛教的持咒、念佛、印度教的超覺靜坐（Transcendental Meditation）、天主教的歸心祈禱（Centering Prayer），更適合作為促進身心健康與靈性發展的普遍

性介入措施，融入中、小學的學校教育。

在我國中、小學推廣正念教育，或可將正念訓練的元素融入生命教育或其他課程（如體育、輔導），並規畫每日的練習活動（如早上、下午、兩次 10-15 分鐘的正念練習）。與此同時，亦朝發展獨立的正念課程與活動之方向，規畫相關的師資訓練和課程活動。我國正念教育的推廣，可借鏡西方的模式，即學術研究和民間推廣同時進行。學術機構開發、研究適合不同學齡層的正念教育之介入方法／課程；民間機構亦可以開發正念介入方法／課程，加以推廣，並請學者研究其實際成效。

整體而言，正念訓練的風氣在我國尚處萌芽階段，國人乃至學術界對正念訓練的實務、理論與應用，仍然了解不深。要於我國全面推廣、落實正念教育，尚需要更多的研究人才投入理論與實務的研究，並培養具備理論知識與實際正念

經驗的合格講師。倘若我國培養足夠的正念講師，且正念課程能透過研究累積足夠本土的實徵證據，正念訓練在我國將有可能比西方國家更快發展為中、小學等各級教育不可或缺的一環。

•• 後記 ••

筆者接觸正念訓練（內觀禪修）十餘年，感受正念訓練所帶來的身、心利益，衷心期盼正念訓練能夠早日融入我國各級教育，幫助學生透過認識自我的身心世界，而能有效調節情緒，增強認知功能，培養正向心理特質，提升人際關係技能，最終能在這迅速變遷的社會，發掘安身立命、自利利人的生活之道。🙏

〔摘錄自溫宗堃著〈西方正念教育概觀：向融合正念訓練於我國教育邁進〉（會議論文，發表於 2012 年 4 月 28 日台北教育大學「東方人文、正念與生命教育」學術研討會）〕

【註釋】

註 1：教育心理學另有一種「正念」的定義，是由 Langer（1993, 2000）所提出，強調一種辨別新的差異，創造新類別；從新觀點檢視訊息，覺察觀點不僅只有一種；並對脈絡保持敏感，對新訊息保持開放。Langer 的正念並不強調正念禪修的訓練。關於正念的定義的討論，可見 Davis 與 Hayes（2011）；Keng、Smoski 與 Robins（2011）。



從心苦做到身不苦

撰文 >> 印順導師
整理 >> 編輯組

說到苦痛，有身苦，有心苦。如無衣，無食，風吹，日曬，冰凍，鞭打，火灼，刀瘡，蜂螫，蛇傷，這種身苦，是一切人所同感的。這可從增加生產，勞資合作，醫藥進步等去補救。雖不能徹底，卻可以相對的救濟。

心苦可就不同，如失望，怨恨，憂愁，恐怖，憤結，悲哀，熱惱等等，是人人不同的。如同樣的觀月，引起的心情，各各不同：有的欣悅，有的悲傷，有的怖畏，有的感到孤獨淒涼，有的覺得清涼優美。

又如病苦，有的小病而心裡悲傷恐怖到極點，有的雖是重病，也能不引起心苦。所以，從過去業報，或現生違緣所招來的身苦，我們固然要謀求相對的救治；而從現緣或宿習而來的心苦，我們在佛法的修持中，更應充分的控制他，解除他，做到「無有恐怖」，「憂悲苦惱滅」。

如諸位既經染上重病，無論是過去生的業報，或是這一生的橫緣，在現

代的醫藥上，還不能作徹底的根治，那唯有安命，切勿愚癡而增重心苦。反之，心苦的解除，卻是自己作得主的。

我告訴大家：有些了生脫死的阿羅漢，還免不了身體的病苦，但卻能沒有心苦。佛曾經說：你們要「身苦心不苦」。我覺得，「身苦心不苦」，是佛陀最慈悲，最方便的教授！……

身與心——精神與物質，本是互相影響的，所以身苦會引起心苦，心苦也會引發身苦。然而身體苦痛的減少，不一定是精神上苦痛的減少。如近代的物質文明，非常進步，論理應該精神更愉快，而事實卻不然，患神經衰弱，精神失常的人，反而多起來。鬥爭恐怖的政策，使人更陷於驚惶失措，求生不得，求死不能的苦海中。比諸位身體的苦痛，實在還要難受。可是心苦的消失，雖不一定沒有身體的苦痛；而修持有力的，確能做到身苦的解除。從心不苦而做到身不苦，這才是佛陀最徹底的救濟！可作

爲我們的理想而努力去實現。

不知佛法，不依佛法而行的愚人，身苦會引起心苦，心苦會引起身苦，小苦會演變成大苦。如小病而恐怖憂鬱，或思親單戀而臥食不安，久之身體是更壞更苦了！這在我國的現社會中，到處都是，用不著舉例。了解佛法，依佛法而行的智者，身苦不會引起心苦，決不因心苦而引起身苦，小苦不會變成大苦，反而大苦化小苦，小苦成無苦。

這主要的關鍵在：一、通達因果事理，深信業報，不爲苦痛所擾亂，不顛顛倒倒的自作瘡疣。二、懺悔罪業，求佛菩薩加被，多集善根來減輕苦惱。三、修習禪觀，這是由心轉身的有力方法。從前南嶽思大師，起初風疾發作，四肢緩慢，身不由心。後來因禪觀的力量，完全康復。還有一個事實，出於清人的筆記中，也與佛法相合，可作諸位的參考：

出身富貴的某女郎，美麗而聰慧，嫁得一位門當戶對的才郎。夫婦的感

情很不錯，翁姑也合得來。不幸得很，她忽然染上了癘疾——痲瘋。發現以後，無論她的丈夫與翁姑，怎樣的愛她，也不能不實行隔離。不久，病勢越發厲害，這才爲她造一所小屋，整天住在裡面，與閉關差不多。她在小屋裡，整天想她的病相，對自己一幅醜惡不淨的身相，越看越醜惡，越看越可厭！醜惡不淨的身相，時刻的不離心念，連飲食便利時也如此。後來，她見不淨醜惡的病體脫落，僅剩一付雪白的骨骸，不再有穢濁。忽而從白骨中放射光明，照滿小屋，她的惡病，也就從此完全好了！她厭離這世間的色身不淨，就一直住在這小屋中，過她的自由生活。——這一傳說的故事，吻合佛法中從修不淨觀而到淨觀的過程。由於心得定慧力而引起色身的轉變，是可能的。卍

（節錄自《佛法是救世之光》，p.268~p.271）



《金剛經》選講

撰文 >> 釋厚觀 (福嚴佛學院院長)
整理 >> 編輯組

【斷疑生信，生清淨心】

《金剛經》中提到「斷疑生信」，對於甚深的經典我們要如何起信呢？在《般若經》^(註1)及《大智度論》^(註2)中有提到幾項：

第一、要多供養諸佛，與所有的佛結下甚深的清淨因緣。第二、要多種善根，「善根」是不貪、不瞋、不癡。與「不貪、不瞋、不癡」三善根相應，修一切善法，才是無漏的「福德」；如果是有漏的福德，夾雜了「我相、人相、眾生相、壽者相」，這樣的福德都是生滅法，再怎麼多，都會滅失。只有與無漏智慧相應的福德，才能夠「福德歎無窮」。第三、多修六波羅蜜——久行六度。第四、要有善知識相隨，也就是經常親近善知識。能夠具備這幾個因緣，才能夠對「般若」起清淨的信心。

【與般若相應，發大悲心行】

《金剛經》中提到：「云何安住？云何降伏其心？」^(註3)「安住」就是

住於正法，住於實相、般若智慧，我們有般若智慧就不會有煩惱，就能夠不違背諸法實相——不違法性。「降伏」就是離於邪見、邪道、種種的戲論，降伏種種的邪見、顛倒，就不會違越律典的規範——不越毘尼。

在《金剛經》中提到兩次^(註4)「云何安住？云何降伏其心？」印順導師說得很好，一個是般若道，一個是方便道。

《金剛經》說：「佛告須菩提：諸菩薩應如是降伏其心。」^(註5)以下就是告訴我們如何降伏其心、如何安住。「所有一切眾生之類，若卵生、若胎生、若濕生、若化生，或者有色的眾生、無色的眾生，或有想、無想、非有想非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。」^(註6)這裡的「滅度」，是令眾生能夠滅除煩惱，能夠得涅槃解脫的意思。這一段就是告訴我們要如何降伏其心，就是要以大悲心行，發心度化一切的眾生，皆令一切眾生入無餘涅槃。

另外，「如是滅度無量無數無邊眾

生，實無眾生得滅度者。」(註7)即使度化這麼多的衆生，但是不要以爲我度了很多的衆生。「何以故？若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」(註8)如果還執著是我度化的，就不是真正的菩薩。這一段是與般若無相相應。

所以，如何安住其心？就是住於般若實相、無相。如何降伏呢？就是要發大悲心，度化一切衆生，而且不要認爲是我所度的，要與般若相應，這樣的大悲、般若相輔相成，才是安住其心、降伏其心。

【領納熏習，憶持不忘】

《金剛經》中提到「受持四句偈」，什麼是「受持」呢？導師解釋過，「受」是領受，就是自己要理解它的意思；「持」是憶持不忘，不是誦完經以後就忘失了。所以，「受持四句偈」就是要瞭解經文、偈誦的意義，納受、領受，而且憶持不忘，這樣「受持四句偈」的福德才能夠勝過七寶布施所得的福德。所以，我們要不斷的熏習善法，就像煙囪一樣，熏久也會變黑。☞

(講於2013年6月2日，「印順導師圓寂八週年紀念法會」)

【註釋】

- 註1：(1)《摩訶般若波羅蜜經》卷13〈45聞持品〉(大正8, 316b4-8)：
須菩提白佛言：「世尊！是深般若波羅蜜，誰當信解者？」
佛言：「若有菩薩摩訶薩久行六波羅蜜，種善根，多親近供養諸佛，與善知識相隨，是菩薩能信解深般若波羅蜜。」
- (2)《摩訶般若波羅蜜經》卷15〈50成辦品〉(大正8, 328b15-18)：
能信是般若波羅蜜者，當知是菩薩多供養諸佛，多種善根，與善知識相隨，能信解深般若波羅蜜。
- 註2：《大智度論》卷67〈45歎信行品〉(大正25, 528b11-14)：
佛答：「若菩薩久行六波羅蜜，久種善根，久供養親近諸佛，久與善知識相隨；是因緣故，信心牢固，能信受深般若波羅蜜。」
- 註3：《金剛般若波羅蜜經》卷1(大正8, 748c28-29)：「應云何住？云何降伏其心？」
- 註4：《金剛般若波羅蜜經》卷1(大正8, 748c28-29、751a9-10)。
- 註5：《金剛般若波羅蜜經》卷1(大正8, 749a5-6)。
- 註6：《金剛般若波羅蜜經》卷1(大正8, 749a6-9)。
- 註7：《金剛般若波羅蜜經》卷1(大正8, 749a9-10)。
- 註8：《金剛般若波羅蜜經》卷1(大正8, 749a10-11)。

什麼樣的道理， 會感動人心？

撰文
▽
釋開仁
(福嚴佛學院講師)

什麼樣的道理，會感動人心？

學佛、出家以來，這個問題一直沒有離開過自心。在埋首於佛書、經論的時候，若把每句話都當著聖言量，我想，應該天天都有感動不完的喜悅才對。

但是，我發現，事實並非如此。

這或許是自己無法隨文入觀，或是見微知著？不懂，但慢慢我發現，原來看書的心境很重要。假如，我把手上的教義，當著是出離生死的指南，我應該會滿心歡喜地，用心思惟其文字所要傳遞的涵義。

另一方面，也該掌握佛法的要領——「緣起法」的特質，通常自己一談到緣起，

印象中就浮現出契經「此故彼」的定型句，甚至於覺得除了這樣，也別無其他的表達方式了。

向智尊者在《法見》一書說到的一段話，讓我有了新的啓示：

『孤立的美德，

若缺乏其他特質給予必要的穩定或柔軟支援，這類美德往往會惡化成為自己特質中的缺點。』

孤立的美德，就像「慈」，

若真要把慈心講的圓滿，

「悲、喜、捨」是絕不可忽略的，

否則它就會成為特質中的缺點。

(詳細請參閱「四梵住」一章)

這話讓我泛起了「法不孤起」的思惟，
就像南傳止觀的學習中，
經常會強調「五根平衡」、「七覺支平衡」等；
而北傳的經論中，
也會說到「般若攝導萬行，萬行莊嚴般若」等。
這不是「法法滋潤、法法相依」的說明，又是什麼呢？

雖然「法無定法」，但「緣合則生」、「緣散即滅」，
一字一句一段的思惟，可以串起支援整體合作的概念，
讓我人在筆墨形成的文字義海中，領悟出名言施設的意義，
這些意義，是牽引人心向上向善向解脫的動力。

千萬莫在散漫中看經，也不要再掉舉中讀論，
因為不管您花多少時間，字裡行間或筆墨中所透出的法味，
想必此心此地此人，難以獲得法喜。

只有勤於看書的心，僅存一法，當然是孤立的美德，
不防多注入些「信、念、智」等的質素，
有著淨信、專注、正見的輔助，精進看書這孤立的美德，
就會改變成感動自心的看經，
同時也會熏習出「法法相潤」的喜悅。

您說什麼樣的道理，會感動人心？
現在，也請您想想吧！🙏

2013年夏，美國弘法見聞

撰文 V 釋長叡 (福嚴佛學院第五屆研究所畢業)

◎前言

今年年暑假到美國，大部分時間都只待在同淨蘭若，主要是參加七月初美國印順導師基金會主辦的「佛法度假營」，以及其後的讀書會共修——長慈法師在每週六、日講《初期大乘之起源與開展》；我是每週二、四為讀書會成員介紹《大乘廣五蘊論講記》。

◎地點

「同淨蘭若」是名副其實的「蘭若」、「寂靜處」，前不巴村，後不著店，在此生活很單純、單調，很適合靜修，有居士說，這個夏天我來同淨蘭若，好像是被「軟禁（house arrest）」。其實也沒有大家所想的那麼嚴重，我們每天飯後都會在同淨蘭若的「成佛大道」經行，聽說以前仁公長老時常往返走此「大道」，背誦《成佛之道》偈頌，如今我們也在此大道上，聽果慶法師講述仁老的種種軼事、景行嘉言，對一代高僧大德，崇敬感佩萬分。後來果慶法師改成每天晚課後（五點半），開車帶我們去附近的健行步道（trail）健走。這步道從紐約市區自由女神像附近開始，綿延一百六十英哩，我們只走其中的一小段，兩旁林木成蔭，行人稀少，我稱之為「古仙人道」，行走其中，呼吸芬多精，每天走上一小時，有益身心健康，長期健走下來，發現對於睡眠品質以及腸胃消化特有幫助。這是此次美國行的重要收穫之一。

個人以為，每天有到外面走「古仙人道」，應該不算是「軟禁」。

◎天氣

新澤西州天氣宜人，盛夏即使艷陽高照，也不覺得熱得難受，大概此地濕度比較低，不像台灣夏天的黏膩酷

熱，適合來此地避暑，尤其早晚溫差大，晚上需要蓋棉被，七月底那幾天早上起床時，覺得似乎有人把外面的「天然冷氣機」開得特別強——窗外山林之間，有清冷薄霧籠罩，樹枝間、綠草上，掛滿晶瑩露珠，所謂「蒹葭蒼蒼，白露為霜」，盛夏就有秋天的感受，然後朝陽遍照，野鹿、兔子們在晨曦中，津津有味地競吃草坪上帶著露珠的青草，看起來很「好吃款」，連我看了都有點心動，想去拔幾根草來嚐嚐。

傍晚時分（此地夏天大約八點多才天黑）較為涼爽，草坪上螢火蟲群舞。剛來時沒注意到，經過貫藏法師提醒才發現，真的驚喜。美國什麼都大，連螢火蟲也比台灣的大隻，尾巴的「電火球」很大顆，傍晚時分，在草坪上、樹下，點點飛舞、流光閃爍，很有夏天的趣味，只差沒有去「輕羅小扇撲流螢」。

◎環境

同淨蘭若外觀的特色是大片草坪綠草如茵，青翠如地毯的草坪大概是所謂「美國夢」的一部分（看到草坪，不禁想起那首美國老歌——Green Green Grass of Home）。美麗是要付出代價的，草坪幾乎每週要修剪（特別是下雨後長得特別快），自己若剪不了，要花錢請人來做。

同淨蘭若外，對面獨居的老阿婆（據說八十幾歲了），滿頭銀髮，一身勁裝，駕著割草用的摩托車，來回馳騁於自家草坪上，雄姿英發（不，「雌」姿英發），氣勢如虹。大家都只知道仁老的精進勇猛，威名遠播，其實連住在同淨蘭若對面不知名的老阿婆，也是很厲害的。

同淨蘭若周圍幾塊大草坪上，時而野鹿悠閒往來，或可名之為「鹿野苑」。不過野鹿在寬闊草坪上散步，表面上看起來詩情畫意，現實生活上，

鹿群很難說是人類的好鄰居。有人提醒，野鹿身上帶著鹿蝨（tick）到處走。這 tick 嘛，個頭小小，像個小蜘蛛（據說越小的越厲害），然而卻是大名鼎鼎，是令人聞之色變的「萊姆病」①病原的寄主。所以佛法度假期間，草坪上到處標示著「當心鹿蝨，請不要在草坪上逗留」——連逗留都不行，更不要說想在草地打坐，乃至打滾。

另外，野鹿也要為三餐努力，如果在美國您想在自家院子種些什麼花草蔬果，牠們絕對不會放過「免費試吃」的機會。前來收割牧草的農民就跟我們說：如果想在同淨蘭若種植一般農作物，是種不起來的。

本地農夫防鹿，要替蔬果設置圍欄，英文稱為 Deer Fence，中文直譯是「鹿柵」、「鹿牆」，若要再文雅一點，應可援引唐朝大詩人王維五言絕句《鹿柴》②之名。不過

古今中外這兩種「鹿柴」是不一樣的，王維那時候的「鹿柴」是「把鹿關在裡面」，是「圈養鹿」的地方；現今美國的「鹿柴」是「把鹿關在外面」，是「圈養蔬果」的地方。另外，與古中國不同之處是，美國鹿柴是金屬線圍成，還要通上微量電流（以太陽能發電）。據說開始設立 Deer Fence 時，爲了要給群鹿們結實地「上一課」，農人會在圍欄金屬線上塗花生醬，吸引不知情的野鹿前來舔舐，嚐過這種「比芥末醬還刺激」的「電花生醬」之後，鹿兒們就會得到「教育」，從此不敢覬覦圍欄內的蔬果！想想，這

招還真是有點狠。

看到同淨蘭若大草坪上的鹿群往來，我都會想到佛陀說法的「鹿野苑」；不但如此，同淨蘭若也可比擬爲「靈山盛會」的「靈鷲峰」。

印度的靈鷲峰是那山巖的外觀很像鷲鳥，而同淨蘭若跟「鷲峰」有關的是：天上至少有兩種老鷹（禿鷹、獵鷹）在盤旋，有時牠們會站在屋頂上的制高點，虎視眈眈，等著抓小兔子——此處野兔很小就要「獨立謀生」，野兔住在樹叢中，平時出來吃草，一見風聲不對，就往大樹叢裡鑽，不禁想起《雜阿含經》上，佛陀講四念處時所用「父母境

界」的譬喻^③。

老鷹不是只在天上飛，也會玩偽裝，某天草坪剛割完草，我們要出去健走，草地上蹲著一隻超大的「雞」盯著前方，我問說：這火雞怎麼這麼大隻，果慶法師方向盤一轉，車子逼近，只見那「火雞」懶洋洋地拍拍翅膀飛上天去，我心裡對那隻老鷹真覺得有點抱歉，把牠降格成火雞，實在失禮了。小時候學唱的美國童謠《稻草裡的火雞》：「哎呀不得了，這個真糟糕，我們的火雞呀，不知跑到哪兒去了……。」現在推想起來，那人有可能是「把老鷹當火雞養」，才會「不知道跑到哪兒去了」。

總之，個人以爲：同淨蘭若是跟「鹿野苑」、「靈鷲山」有密切關係的地方，所以同淨蘭若的居士才會這麼好樂佛法，每週四天密集地來此上課聽聞佛法，真有點像是在「同淨佛學院」上課了。他／她們其實都不是住在附



近，有些人開車據說單趟就要二小時車程，居士們這份聞法、護法的精神，實在令人感佩。

同淨蘭若的動物還沒介紹完，繼續登場的是黑熊。某天清晨，發現五觀堂後的大垃圾桶被推倒，垃圾散了一地，估計是熊老大的傑作。大概牠沒找到可以吃的，惱羞成怒，揮出熊掌，把那垃圾桶打扁在地上。

熊是「最靈活的胖子」，你別看牠胖，據說如果牠想發動攻擊，我們一般人是跑不贏牠的；另外，牠爬樹也很俐落，萬一在野外碰上了熊，大眼瞪小眼，此時可說是逃不掉的。長慈法師開玩笑說：遇到熊，保命方式應該是「躺在地上裝死」；不過我覺得，最好隨身攜帶哨子，緊急時，用力吹哨子，讓牠覺得「警察來了」，可能比較有效——這建議是有「出處」的——某天用午齋時，某居士說：「看！外面草地上來了一

隻熊。」此時果慶法師對著窗外擊掌作聲，那熊受到驚嚇，立刻逃走。我認為，這裡的熊顯然是「惡人無膽」，準此推論：「吹哨子」應該比「鼓掌」更為刺激有效（不過，這也有可能是大熊離開了「父母境界」，才會比較膽小，如果在森林裡遇到牠，可能情節會不一樣。）

果慶法師還說，最近有新聞報導，在佛羅里達州，有小朋友打電話到公司給上班中的媽媽，說家裡來了一隻黑熊，大約是吃飽了，正躺在廚房地板上睡大覺，嚇得那位媽媽趕緊報警處理……。此事以悲劇結尾，據說後來那隻熊被擒殺。我想，熊的毛皮很厚，理應住在較涼冷的地方，一旦跑到天氣炎熱的佛羅里達，吃飽了當然容易昏昏欲睡，乃至被抓；還是該當謹遵佛陀的教誨，不離「父母境界」——「四念處」，時時保持正念、正知，才不會躺在錯誤的地方睡覺。

或許您會問：同淨蘭若為何有這麼多野生動物？據說附近有三個高爾夫球場，禁止用槍打獵，此地自然成了野生動物的庇護所，當真是「貴寶地」。這個「貴寶地」有多大？號稱占地兩百畝！若您像我對數字不太有概念，可能不知道兩百畝有多大。簡單一句：您曾經在「自家院子內」散步，走著走著，走到迷路嗎？八月上旬某日傍晚，我們就在同淨蘭若院子內的樹林中散步，越走越遠，雖然知道方位，卻走不出層層灌木、樹叢，走了兩個小時，天色漸暗，差點走不出樹林，感謝菩薩保佑，除了蜜蜂及鹿蟲之外，沒遇到黑熊或蛇前來「打招呼」，後來堅定方向、突破樹籬障礙，才能平安歸來。從此，讓我對「兩百畝」留下深刻的印象。

◎歷史

同淨蘭若的主建築落成於1966年，早期是天

主教會所辦的中學——St. Francis 中學，據說當年學生約有四、五十人，所以整體建物是以學校做規劃的，有教室、師生宿舍、醫務室、大餐廳、室內籃球場……，因為是教會所辦，還有一個經過特殊設計、迴音效果很棒的禮拜堂，適合唱詩班吟唱聖歌，然而教會所蓋的建物也一樣避免不了佛法所說的「無常風所吹」，時光與因緣流轉，如今改為大雄寶殿，我們每天做早晚課時，住持法師的梵唄高音有如天籟般迴盪於大殿中。

另外，或許其前身是幾十年的禮拜堂（多年來蓄積的正面能量很強），這大殿也很適合打坐，氣氛寧靜安定，菩提長老盛讚這裡很「spiritual」。說實在，同淨蘭若現成的硬體建設適合辦佛學院，只是目前住眾尚少，力有未逮。

◎心得

在美國弘法的空間很

大。同學良法師去年到美西遊學時的紀錄——開印法師說：「台灣的出家人如果能撥一部份到美國，對於美國的弘化工作會有很大的幫助。」舊金山的居士則說：「台灣的弘化人才是供給大於需求，而美國則是供不應求。」

在美弘法的對象是誰？美國人與中國人，皆是！

近年以來中國大陸強盛之後^④，留學生眾多，移民的也不少，在紐約法拉盛一帶所見^⑤，幾乎滿街全是黃皮膚黑頭髮東方人，街上商店處處可見中文招牌，據說住此地只講中文也行，目前也有許多大陸法師來此建精舍。出家眾若要在中國大陸弘法，目前還有不少限制；台灣法師若想要對大陸人（強國人）說法，繞道來美國，反而有很多機會。

另外，此次所見，美國人對佛法也很有興趣，證據有二：

一、今年七月初的「佛法度假營」，美國人（英

文組）報名人數與華人（中文組）人數相當，可見洋人對佛法的好樂。

二、八月下旬，一行禪師在他的道場（Blue Cliff Monastery）舉辦禪七（本次主題：The Art of Suffering），據說有八百人參加（解七當天我們隨喜參加，聆聽禪師的開示，現場所見，絕大部分都是美國人）。禪七圓滿後，隔兩天的勞工節有禪一，據說有一千五百人報名參加！此道場的蒲團一個挨著一個地（bumper to bumper）排列著，這種蒲團的擺法，真是「生日睺未曾見過」。

◎個人的講課經驗

這次「佛法度假營」因為菩提長老身體不適，他在英文組的幾節課程需要有人接手，主要是長慈法師及圓波法師承接，我也硬著頭皮，頂了一節課，所選的題目是導師所說〈三世因果的特勝〉，用澳洲華藏寺所出版的《妙

雲選譯》做教材。這是「福慧隨身書」的第一冊，講因果業力、臨終關懷，在我們看來很基本的佛教觀念，洋人卻覺得新鮮，有點超乎個人想像。

接到任務時，通常是「八仙過海，各顯神通」，而我不是「仙」，也沒有「通」，只能硬著頭皮以笨拙的姿勢，手腳並用、氣喘吁吁地划水過去（得到很多朋友的幫忙，還經過兩次彩排），雖然總也是把任務完成，但回想起自己學習英文多年，還是如此二二六六的程度，實在對不起以前的眾多老師們。不過，退一步想，能夠用這有限的英文對老外

推廣佛法，其實也滿開心的。

聖嚴長老曾說：西方人中也有很多學佛的佳材。這次見證此語——常來同淨蘭若做義工的某位洋居士，雖是新學，喜歡打坐，有一次在英文讀書會中，要求講解「緣起」義，讓我深深覺得「此人很會掌握重點，不容小覷」；另外，也感到自己的不足，因為十二緣起——名相的英文（或梵巴）我都還不太熟，兼以「緣起甚深」，以中文說緣起，都有點不容易了，要怎樣用英文對洋人說「緣起」，真是該好好研究研究。感謝他的提問。

另外，在「佛法度假營」中，我選的內容是「佛教的知識觀」，也講法行人與信行人，選此主題是常見到教內不同的修行觀念、法門，時有見諍，如果能了解彼此個性上的偏好與差異，互相尊重，或許能減少紛爭。初步看來，可能授課經驗較少，表達得不很清晰，只好安慰自己：至少是講給自己聽，先「感動自己」，再求「感化他人」。

總之，這個暑假的收穫很大。正如舊金山某居士所說：「美國的弘化人才供不應求」，您在做弘法規劃時，或許也可以列入考慮。🙏

①：有關萊姆病，有興趣者，請以此關鍵字自行搜尋檢索

②：王維（700-761）《鹿柴》：「空山不見人，但聞人語響。返景入深林，復照青苔上。」

③：《雜阿含 617 經》：「世尊告諸比丘：『過去世時有一鳥，名曰羅婆，為鷹所捉，飛騰虛空，於空鳴喚言：「我不自覺，忽遭此難，我坐捨離父母境界而遊他處，故遭此難。如何今日為他所困，不得自在。」鷹語羅婆：「汝當何處自有境界而得自在？」羅婆答言：「我於田耕 中自有境界，足免諸難，是為我家父母境界。」』……」（大正 2，172c25-173a8）

④：這次到美國才聽說，現在不稱呼「中國人」，要稱之為「強國人」。

⑤：八月初，有居士在紐約慈航精舍發起《成佛之道》讀書會，第一次上課時，我們也去隨喜鼓勵。



東馬巡迴演講有感

撰文 √ 釋如諦（福嚴佛學院第十一屆大學部畢業）

一、緣起

從 | 2004年8月31日的新生報到至2008年6月28日的大學部畢業，在福嚴佛學院的學習將近有四年之多。畢業之後發心擔任職事，至今在學院熏修佛法的歲月也將屆滿九年了。這期間，偶爾有因緣與信眾隨緣開示，感覺只是蜻蜓點水，不太有機會測試自己的所學究竟有多少能轉化成對眾生有益的言語。今年（2013）開學之初，在學院師長的鼓勵和安排之下，於暑假期間至馬來西亞之東馬——沙巴州（主要在首府亞庇）和砂勞越州巡迴弘法演講。7月18日，懷著志特不安、憂喜參半之心，踏上了東馬來西亞巡迴弘法之旅。

二、行前的準備與心情

其實，對於這次巡迴弘法的安排，內心的想法是懷著教學相長的心情而去，希望藉由與大眾分享修學佛法的心得，鞭策自己更用功，從中也增長自己的人生歷練。回想出國前的景況，心想：「第一次去國外弘法，應該要從基礎的佛法講起，想到可以談談關於人生正行及因果方面的觀念（戒為無上菩提本，應當一心持淨戒）」，所以選擇了演培長老的《十善業道經講記》作為演講的主要參考內容。其他尚有印順導師的《成佛之道》和《淨土學輯要》，自立長老的《〈觀世音菩薩普門品〉講記》（關於觀世音菩薩救七難，離三毒，應二求）和《六祖法寶壇經》〈懺悔品〉。

出發前，內心經常是憂喜參半。憂的是，自己佛學的素養有很多的不足之處，有很大的進步空間尚待努力；喜的是，能夠將在學院所學習到的佛法帶到有需要佛法的地方。聽說，沙巴州和砂勞越州很需要法師在那裡散

播佛法的種子。雖然過去沒有任何出國弘法經驗，人生總是要跨出第一步，經過歷練才能有所成長。這是當時承擔此次巡迴弘法行程的主要想法。

此外，久聞東馬寂靜禪林有位德高望重的禪師——開印禪師住錫於此，在出發前心想：「如果行程許可，理當前往禮座。」

三、行程瑣談

在沙州聯委會的細心安排之下，行程於2013年7月18日開始。當天早上8點乘坐馬來西亞航空直飛沙巴州首都——亞庇國際機場。班機抵達亞庇國際機場時，已經接近中午12點。

一般來說，國際機場對外國人所使用的溝通語言是英文，由於自己的英文表達不是很順暢，在機場內「不得其門而出」。折騰了將近一個小時，才在馬來西亞航空的空服人員

的協助下，順利出關用午齋。午齋後，再回到機場轉機，前往巡迴弘法的第一站——斗湖佛教會。

佛教會的居士們對法師的到來非常地高興，並且相當地恭敬出家法師。其間，感受到當地的民風淳樸，對於法的渴望，讓人感到難能可貴！當時內心告訴自己：「一定要盡自己的所學、所知，毫無保留地奉獻給當地的信眾！」

這次的行程是由沙巴州聯委會統籌安排，原本並沒有安排到寂靜禪林拜訪開印禪師。說來因緣真是不可思議！有一天在一個外出用午齋的時間，竟然在同一家餐不期而遇！那天是在沙巴州巡迴弘法的最後一站，沒想到在離去前能與禪師相遇。於前往古達之前，在禪師熱忱的邀約之下，抵達了寂靜禪林。

參訪過程中，受到禪師和住眾們的熱誠接待。禪

師親自沖泡一壺上等好茶招待，並於茶敘中，介紹寂靜禪林的開山過程。

中午在禪林用過午齋後，開實法師親親切地帶領後學參觀了整個寂靜禪林，其中感覺比較特別的是一間一間的「酷遞」（kuti），男眾部分是一人一間，女眾部分則為二人一間。

在禪林時，開印禪師很好客，當天的談話中他很懇切地告訴後學：「沙巴州是佛法的沙漠……。」鼓勵後學要常來做巡迴演講，「我一個人忙不過來……。」

寂靜禪林的意外訪問行程大約一個小時。午休之後，便起程至下一站——古達，是沙巴州最北端的一個城鎮，這也是在沙巴州弘法行程的最後一站。

沙巴州的弘法行程圓滿之後，便前往砂勞越州。砂勞越州分為北砂勞越、中砂勞越與南砂勞越，首府古晉在南砂勞越。砂勞

越州地廣人希，而這次的行程僅有 28 天，只能在北砂勞越進行弘法行程，至於中砂勞越與南砂勞越的行程，則待來日有因緣時再續。

四、漫談當地自然環境、人文及佛教現況

這次弘法行程所到的沙巴州與砂勞越州，其當地之氣候只有夏季和雨季。白天很熱，平均溫度為攝氏 30 度上下，但是偶爾會有一點涼風。遇到下雨天，就會感到很涼爽。

當地有很多油棕樹、可可樹和橡膠樹，此外還出產石油。這些是他們主要

的經濟收入來源。

人文方面：種族有馬來人、華人和十多種土著共同生活在這塊土地上。華人在馬來西亞東馬只有 10% 的比例。華人的特性是勤儉，做事認真，勤奮打拼，大部份以經商為主，經營很多的大企業，並設有許多的工廠。

一般來說，整個東馬來西亞的經濟都掌握在華人手上，為求生存不得不拼經濟，但在心靈上不免出現空虛，無所依靠，很多當地的華人都求助於宗教信仰，以撫慰空虛的心靈。

在信仰方面，華人中有一部分是崇信一般的民間信仰，有的是信仰三清道祖（梵行修道士），有的則是信仰佛教。當地有不少佛教寺院，硬體規模都很大，但都是以佛教會或是以居士林名稱安立其

名。這些都是居士團體在掌理種種的弘法等事務。這些佛教團體設有主席和副主席，主席即是當地寺院的「住持」。在經營方式上，各有不同的方向，有的專門請法師講經說法，有的是由居士自己帶領念佛共修，有的由南傳法師指導禪修，有的則是修學藏密。

五、教學相長

這次在東馬的弘法行程非常緊湊，一站接著一站，不停地弘講佛法，這也逼著自己不斷地用功準備，幾乎每天要預習隔天要演講的內容。如此不斷地預習弘講內容，等到當天晚上要上台弘講時，就感覺比較踏實而不會心虛。

每一次的演講都要預習再預習，這樣地準備，也讓自己在每次的弘講結束後獲益不少，收穫和受益最多的即是教學上的相長。🙏



◀如諦法師（左起）與開印禪師、開實法師於寂靜禪林合影留念。

圖 / 馬來西亞寂靜禪林 提供

知足，才幸福

快樂，從發心而來
幸福，從知足而來

一般人的快樂，跟享受是掛勾的
事實上，那是快感，跟其他生物是共通的
而真快樂，是從你付出以後，那份對「你自我能力認同」之滿足感
此刻，你才真的浸泡在快樂之長河裡

一般人的幸福，是「擁有」
事實上，「擁有」不一定令人能感到幸福
只有知足，才会有幸福感

～摘錄自：釋海全，《腳踏藍天——「佛法正能量」小叢書(一)》，頁8

背後

有時候，我們以為眼前遇到的問題無與倫比的大；
那是因為我們經歷的苦難太少。

有時候，我們滿足於眼前的光耀與成就；
那是因為我們的目標太短淺。

有時候，我們輕易地為了一些小事而生氣，
那是因為我們忘記了什麼才是真正重要的。

有時候，我們不停地埋怨，把問題的責任推到別人身上，
那是因為我們忘記活得快不快樂，是自己的心態問題。

強悍的人，不是在語言、姿態上強悍，
而是能在面對每一次逆境的考驗中，
成長、增上，更加的從容不迫，
直到有一天，可以微笑的面對。

如果，你只想當隻小麻雀，
你只需要一對短小的翅膀跟身軀；
如果，你想當隻能飛越高山的蒼鷹，
你就需要一對羽毛豐滿的大翅膀與強健的身軀。

在那之前，你不能拒絕任何可以幫助你學習的機會，
不管那是不是你喜歡的。

撰文
釋真傳
(壹同女眾佛學院研究所)

佛陀教導我，看見現象背後更深邃的生命特質；
佛法告訴我，有比生命更重要的東西。

一輩子長不長？長。
可是真正的生命是不是只有一輩子這麼長？不是。

成佛的路，好長好長，
不知道要多少輩子才能完成？
可是，正因為如此，
所以可以一直不停的努力下去。

只要我的慈悲、智慧越靠近佛陀一步，
可以幫助的衆生就會越多。

無盡的衆生、高遠的佛道，
是菩薩源源不絕的動力來源，
是菩薩願意忍盡一切苦、受盡一切辛酸的甘甜！

如果明天就是下一生，
我今天還是要爲菩薩道而努力！

壹同女眾佛學院祖師紀念日感言

圖片▽▽壹同女眾佛學院提供
撰文▽▽釋定印（壹同女眾佛學院大學部）

敬愛的師公（玄深法師），今天（102.6.12）是您離開我們的第二十二年，學院師生對師公的感恩和緬懷沒有減退。民國四十六年，爲了令尼衆有緣進修佛法，在師公的游說之下，「新竹女眾佛學院」在壹同寺成立了。要承擔監督建築工程、安排教師住宿、調停各方意見等等重任，師公的辛勞可想而知。五十六年春風化雨，現在，佛學院的學生已有49人，有研究所、大三(四)班、大二班和高二班。師公！這是您最重視的僧才培育，在此向您稟報。本因法師說，人家佛學院都有招生的問題，我們家卻還在不斷擴充。是啊！師公！我們一起上課，幾乎連最大的教室都擠不下了。同學同聚在一起，用心上課的一刻，那種團結認真的氛氣，是我們最引以自豪的。

續明法師曾經對新竹女眾佛學院的學生有四項要求：戒行第一、修行第二、學識第三、交際應酬第四。這四項，到了現在，學院也從來沒有鬆懈下來。

戒行方面，除了整年全體學生學習戒律外，每年的結夏安居，我們也十分重視。師長時常提醒我們，學院外掛上「安居」的牌子，就是我們攝心修行的時候。我們除了學戒，學院很多規矩，同學都努力遵守。尊重大眾、內心清淨，是師長對我們的期許與要求。

修行方面，學院爲我們安排佛三和禪三，教導我們修行的方法；常住的法務有時候也會讓學生參與，還有出坡作務、戶外參學等，師長都在訓練我們處事的專注、敏捷、隨喜和忍耐。

學識方面，學院的課程不斷提升，從學理的領受、上台報告到論文發表，同學都得到各方面的訓練。老師不單帶領我們深入經藏，我們畢業後如何弘法，乃至如何面對信徒，老師都沒有忽視。

交際應酬方面，學院沒有要求學生作交際達人。可是一些活動，比如住持升座、追思會、送別會、齋僧等等，我們學生還是會參與的。參加這些活動是要培養我們對三寶、對大眾的摯誠、恭敬，從團體活動裡感受人間佛法所需要的互助互愛。

無論哪一項，學院從來沒有離開對我們僧格的培養、道心的成長。無論哪一項，學院都希望我們將來能住持正法、化導人群、改良社會、移風易俗。

師公！我們很有福報，可以天天跟院長上人、性空老師、振教老師，還有各位授課老師親近，在他們的指導下，我們學習到的不止是佛學知識，更是僧人的道心與威儀、戒行與修持，以及日常僧務的運作，讓我們內外都不負天人師的身份。可是，我們福報也很不夠，不能親受師公的教導，不能像院長上人那樣，可以親領師公的教誨；沒有機會待在

師公身旁，學習焰口的手印。不過，現在老師教我們法務，出食的時候手該如何柔軟、木魚槌應該怎樣抓、大磬應該怎樣敲，老師牽著我們的手，細細地叮嚀法務該如何謹慎，這樣的教導，不就是當年師公對院長上人的指導嗎？代代相傳的不是華麗的外表，而是一份摯誠、循循善誘、扶掖後輩的心。

師公！我們也有低落的時候，我們也有對師長埋怨的時候。也許，在我們不管身體的狀況、不管學業的壓力，全心盡力為大眾服務，換來的卻是不斷的呵斥。我們會覺得師長為何不體諒我們的苦處，為什麼看不到我們所做的，卻總往我們的錯失去挑、去嫌。師公！請原諒我們，在我們埋怨師長不了解我們的時候，我們也沒有從師長的立場考慮過。師長心疼我們還不夠成熟，怕我們不改習氣將來會吃虧，師長不是要我們一下子全改過來，只希

望我們一點一點慢慢地進步。這些，我們還沒有完全了解。可是，我們都在努力改進，我們明白，唯有把自己的修行拿出來，才是報答師恩最好的方法。從今以後，我們會更注意自己的談吐、威儀、處事的方式、為道的責任。

修好自己不只為眾生，也為報答佛恩、師恩。天下無不散的筵席，再過幾天，就有同學要畢業了，而無論研究所、大學部還是高中部的同學，始終都有離開學院懷抱的一天。可是，我們的修行不會停下來。努力修行，為的是在某個時空、某個國度，當我們跟師長重逢的時候，希望我們不再是師長的擔心和憂慮，而是安慰和光榮。

曾經盲聾無所依，千年暗室苦無盡。

春風扶育道人心，乾乾不負壹同情。

感恩師公創校的願心，感恩院長上人以及各位老師培育我們的苦心。🙏

法燈無盡

撰文▽▽釋道行（臺同女眾佛學院大學部）

一、前言

環顧今時，丁憂末流，去聖時遙，衆生修道力弱，致使正法不彰；或說相似法，或說格義的佛法，宣肆之詞層出不窮，極其亂人眼目、擾人識神，致有心修學佛法者，莫由是衷。然，在此末運之時，仍倍受大家所推崇、景仰的印順導師，便是集於文學、宗教於一身的大思想家，亦說是宗教的實踐者。斯此，令佛法真理的教義顯赫於世間。此於末流中，謂是振興正教法幢、獨樹清流於一時。就此勝緣而言，是爲衆生福慧招感。若此而說：「導師是擎天巨匠，將佛法真理實現；是爲應運時代趨勢之須，所掘發佛法的研究報告。」

以下，是爲速寫一位爲法爲教的一代大宗教師——印順導師（以下簡稱「導師」），就景其偉大的思想引導，帶給衆生的影響層面，當可從兩方面略敘：

- 一、若精神上的提昇，則是將佛法意趣掘發幽微處，以顯如實智。
- 二、若行動上的實踐，則是以精勤不懈、以無我情見之心閱藏，斯爲大撼人心。

導師曾說：當自己在二十歲時，在偶然的因緣下，見到「佛法」二字；從此便對佛教生起了想法。如果說，導師剛毅清癯的僧相迥異於一般，但從導師完成七百多萬字的著述中，而能窺其端倪。就其字裡行間的遣詞用字，所賦予的文采洗鍊，則非一般所能爲之。當閱讀導師著作，能見導師秉持著相當嚴謹治學態度。

導師於佛法的探頭探微，乃以如實筆法帶領學衆，導讀世尊一代時教的旨趣。所以，導師的著作所抉發的幽微之處，誠爲精蘊入理。導師能詳盡的標示辭彙文句出處，更對各部文義雷同之處詳加的比對論辨，裨使文義

的敘述，能達到釋疑解懷的目的。導師對文義的詮釋，更具縝密的邏輯性思辨及思考。所以，當閱讀導師闡述的教理義趣時，有如醍醐灌頂，是為激發如實智的喜悅。

筆者想對於導師的著述動機，及其著作帶給眾生的教育引導；並以欲了解導師當於其自述中，嘗以平常、平凡的口吻，作為自己演說的旁白。以下便為筆者的一番自問自答。

二、法燈無盡

當我們閱讀導師著作，就在內心中由然地生起一股回響，由衷地讚嘆導師「崇高偉大的宗教家情操」。當鳥瞰導師於三藏的深入閱讀時，於教理義趣的探頤探微時，導師所處的世局，乃是四處充塞著戰火的環境；是度著顛沛流離的生活；是眼見如煉獄般不忍目睹的景狀，幕幕映在眼簾；是生存物質困頓不堪的時局。導師

便是在這樣惡劣的環境中生存。但，導師依舊將世尊開演的教義旨趣發隱幽微，並能深入如實義趣的見諦。

若說導師是一位大宗教的終身成就者，當從兩方面概廓的了解：

一、導師是透過如實的佛法知見，領悟佛法的旨趣；更是摒除前人落入的窠臼樊籠，而以全面性的宏觀思惟，交會融貫教理意趣；是抉發幽微義理，是為闡揚法義的隱幽微妙之處。是此，堪說是修道全貌的藍圖敘述。

二、就當導師深入經藏，探頤探微的因緣背景，正是中國處於烽火交戰慘烈的時代；就此乃說是生活動盪不安、哀鴻遍野、流離失所之際。然此亦是導師於佛法教義的理趣融貫時，於佛法知見的確確時。

若窺其時下的環境因緣，乃能說導師是一位履踐「當下」的教證俱兼者。

是時筆者萬分讚嘆與崇敬！導師羸弱多病的身軀，乃至生命處於朝夕不保的時局，但導師的內心卻能安住在教理義趣的論證思辨中，並作一番深入的教理探究、旨趣明辨。若此思辨，則說是更符順於事相的緣起，真理的探求。

試問：導師如何在惡劣的環境中，保持內心的沉澱？堪與二千五百多年前的世尊同一鼻孔出氣，相互交融著般若的智光？筆者認為：這應就是導師的佛學研究、振筆著述能歷久彌新，與日月同光的原因吧！

當我們展卷恭讀導師著作，觀其文脈、潤色及遣詞用字，則能覺其文義、字句含藏著無限地生命張力。導師所詮釋、表達的思想內涵，極為貼切世尊教說的義理，堪說是屏除古今時空所產生距離的落差感。這就是導師透過智慧的慎思明辨，對佛法

義理旨趣的深入淺出，而寫於淺顯易讀的語體文著述。

所以，閱其導師著作，堪說是開啓如實智、啓蒙心眼慧命，而最爲易解、顯了的導讀著作。所以說，觀導師的著述，帶給衆生的影響，誠爲是震古鑠今的利益！千年不墜的曙光！

如此，不遑說：「導師將是近世紀最偉大傑出的思想者，亦是抱負著千年使命的大宗教家。」

三、看導師的寫作動機 拋出問題的意識

如果我們想要了解導師著述的動機，在《空之探究》中說：「我的發心修學，只是對佛法的一點真誠，希望從印度傳來的三藏中，理解出行持與義解的根源與流變，把握更純正的，更少為了適應而天（神）化、俗化的佛法。這是從寫作以來，不敢忘失的方針。」^①筆者於是

擬出端序，說有二因緣的湊泊，而令導師振筆著述：一、乃是拋出的想法；於是焉！生起的問題意識。

二、爲解決疑惑的不解處，乃進行閱覽三藏；是爲窺究佛法的真實義。

就此因緣故，說導師是爲己亦爲他，是爲解決共需的問題，而找出清楚了的答案；亦是爲了釐清知見的混沌，而爬梳一條確確佛法修道指標。

當導師生起問題意識時，便欲進一步剖析問題意識的見解；或說：是爲解決問題疑惑不解之處；如此，導師便著手有關疑惑、不解處的探討與研究。基此，導師的著述便一本一本的問世。所以說，導師寫書的動機是：一、抉擇佛法真理，二、尋求教義的正方便。

但，此中的研究、抉擇，又藩衍出該多的問題意識。所以，在此的論證報

告，更是擺脫千年歷史的桎梏。當導師見時下的佛法所呈現的情景時，便在《初期大乘佛教之起源與開展》〈自序〉中說：

不論是聲聞乘或大乘，都是先有經而後有論的。經是應機的，以修行為主的。對種種經典，經過整理、抉擇、會通、解說，發展而成有系統的論義，論是以理解爲主的。我們依論義去讀經，可以得到通經的不少方便，然經典的傳出與發展，不是研究論義所能了解的。龍樹論義近於初期大乘經，然以龍樹論代表初期大乘經，卻是不妥當的。^②

由上文中，導師指出「經」與「論」之間的發展關係。就「經」而言，乃是世尊親口宣說，或是修證者所說，由佛印可的修道邏輯。此中，若佛說、或修證者所說，乃鐫刻記載於貝葉或角、骨

上，皆屬於「經」。而若「論」乃是經由整理、抉擇、會通、解說，是經由發展而成爲有系統的論義解說；「論」是以理解爲主的。

然此，導師卻有新的發微。有學者認爲：「龍樹的論義近於初期大乘經，應以龍樹論書代表初期大乘經。」導師卻認爲有不妥當之處：就觀其論述作者，其論作的地位，則不能與佛言，或修證者所言說的契經相提並論，或混爲一談。如導師在《無諍之辯》中說：

研究者要有探求佛法真實意趣的信念；將這種信念，貫入研究之中。適應不同時地的佛法，已表現為形形式的派別。…不同於世間學術的特性，以及其適應的原則。研究佛學，本不是滿足知識欲；也不是為了宣揚本國固有的佛教，或作宗派的傳人。佛法就是佛法，佛學與

學佛，最後當然應歸宗於佛陀。求得佛法的真實意趣，應為佛教徒研究佛學的應有精神！③

若依上文而言，乃見出導師極富於邏輯的思辨，更善於揀擇義理的旨趣；此爲合乎事相的推敲，是爲詮釋如實理趣。所以，就導師所說，更該符順理趣法則的全貌。

若下，看導師拋出的問題意識，如說：「大乘佛教的修學者——菩薩，如沒有證悟，還不能解脫自在，他怎麼長期的在生死中修行？不怕失敗嗎？」④這就是導師拋出的問題意識。於此，筆者的看法：「衆生於生死輪迴中常會生起一氣不來，隨業流轉的想法。於是，便容易偏取聲聞的自了漢，而尋求急入滅的修行方式。」然此，導師更有一番徹見真理的看法，如說：

菩薩這套長在生死而能廣利眾生的本領，除「堅定信願」，「長

養慈悲」而外，主要的是「勝解空性」。觀一切法如幻如化，了無自性，得二諦無礙的正見，是最主要的一著。所以經上說：「若有於世間，正見增上者，雖歷百千生，終不墮惡趣」。唯有了達得生死與涅槃，都是如幻如化的，這才能不如凡夫的戀著生死，也不像小乘那樣的以「三界為牢獄，生死如冤家」而厭離他，急求擺脫他。這才能不如凡夫那樣的怖畏涅槃，能深知涅槃的功德，而也不像小乘那樣的急趣涅槃。在生死中浮沈，因信願，慈悲，特別是空勝解力，

能逐漸的調伏煩惱，能做到煩惱雖小小現起而不會闖大亂子。不斷煩惱，也不致作出重大惡業。時時以眾生的苦痛為苦痛，眾生的利樂為利樂；我見一天天的薄劣，慈悲一天天的深厚，怕什麼墮落？唯有專為自己打算的，才隨時有墮落的憂慮。⑤

若由文中表達的菩薩行者，除具足信願與慈悲之外，更能長久發願在娑婆世界「利益安樂有情、作眾生不請之友」。若說此是悲願的持續力，更說是「勝解空性」的支持。所以，不會如小乘行者急欲趣證涅槃。然此菩薩行者因有信願、慈悲及勝解空性的智慧，所以能夠長期在生死中不斷流轉。但此時菩薩行者亦不斷的處理自身煩惱習氣。所以說，

因有慈悲力故，當菩薩行者的粗煩惱現行時，也是不會造作極重惡業。此是菩薩願力故，在生死中秉持著「願力與慈悲」。所以，菩薩利他的心日日增強廣大；復說：「勿以輪迴三界而起怖畏之心；於眾苦充滿三界，起厭離之心。」

因為，只要我們泯除了我相的執取，及貪愛相應心。反之，而是日日以利他、無我的心。但說如此，則能於世諦流布中得到自在，亦是不斷的累積福智資糧。

總而言之，要達到真正的大自在、大解脫，非要成滿佛果菩提功德。但，我們若只是一味地怖畏三界眾苦，一味地以逃避的心理應付，是永遠沒法解決切身所面臨無量苦痛逼惱的問題。

若由上文導師拋出的問題，就其詮釋的義理內涵而言，則說是要看清楚切身面對的問題，而非對問

題的逃避或迂迴。就此人身難得今已得，佛法難聞今已聞。所以應當提起面對輪迴生死的勇氣，生起修行佛道信念，這才是人生的正常道。

從以上窺視導師發微的義理旨趣，實乃貫穿透刺到二千五百年前世尊出世的本懷。

四、結語

我們從導師回顧一生的自述中，則越發現導師謙謙自牧的涵養，說是展現人格涵養的極處。如導師在自己寫下的〈最後的篇章〉中說：

我如一片落葉，在水面上流著，只是隨因緣流去。流到盡頭，就會慢慢的沈下去。人的一生，如一個故事，一部小說，到了應有的事已經有了，可能發生的事也發生了，到了沒有什麼可說可寫，再說再寫，如畫蛇添足，那就應該擱筆。

幼年業緣所決定，出家來因緣所發展，到現在還有什麼可說呢！最後可能補上一筆的，不過是這樣的一則：×××年×月×日，無聲無息的死了。^⑥

在導師的自述中，自認為是最平常、最平凡的生命起跑點；然而，論及導師完成的著述，蓋是最不平凡、豐功偉業的事蹟。就以七百多萬字的精心著作，堪譽為人天的眼目。若由此之徑，則為啓蒙後學的如實知見，匠導修學者的心眼慧命。

若以此等成就，豈能說導師是泛泛的粥飯僧？然而，在導師的自述中，更無須將自己高高的捧起而獨尊一方。因為在導師

的骨子裡，更無遑論將自己塑造成千古不朽的歷史人物。而只是說：「自己的四大，猶如一片葉子。」似一片葉子般，落葉歸根，化為泥後，還原至「本無生、本無滅的空性」。如此，將己之四大銷融於「中觀」的「八不」^⑦思想中，逕此入於生命的終極歸處。

若我們由導師自述的文意中，忖測的透露消息，可說導師是依於勝解力，是教證俱行的當下，體悟五蘊的非我。藉由「葉子」的擬人化，表達無我、我所，自在解脫者的心境寫照矣！

導師曾這樣說：「我的身體衰老了，而我的心卻永遠不離（佛教）少壯時

代佛法的喜悅！」；「願生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身！」^⑧

我們當以崇重的恭敬心，倍加的珍護導師，於佛法中辛勤努力的耕耘與撒種。此耕耘、播撒、奉獻的聖賢典範，是後學菩提道的庇蔭，亦是引導後學堅持菩提道的後盾。

願導師於佛法苦心孤詣的探究，辛勤播撒、耕耘的賢聖者，其法義的引導更為綿綿流長發揚。裨此盞佛法明燈高懸於寰宇，永遠在衆生內心綻放著光明，照耀引導著衆生走向成佛之道的前程！^勸

①：《空之探究》，p.1-p.2。
②：《初期大乘佛教之起源與開展》〈自序〉，p.2。
③：《無諍之辯》，p.246。
④：《學佛三要》，p.149-p.152。
⑤：《學佛三要》，p.149-p.152。
⑥：《平凡的一生》，p.228。
⑦：八不：不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不去。
⑧：《華雨集第四冊》，p.69-p.70。

即人成佛，佛在人間

撰文 V 楊菲蘭（臺同女眾佛學院大學部）

記得開始學佛的時候，從歷史得知佛陀也是人，可是內心就是對佛陀有所寄望與幻想，希望他有特殊的能力（不可被質疑）、有神化（不同於凡人）的故事背景、希望他不是人（以為「人」太庸俗了）、是唯一的而且崇高在上的給我們膜拜。後來多聽聞佛法與佛學院課程之後，逐漸了解佛陀的歷史與教法，才對佛陀與佛法有所改觀。尤其從印順導師（以下簡稱「導師」）的著作裡——他提倡人間佛教，闡述人的三特勝的平衡發展，廣修菩薩行以利益一切眾生，即可達到三心的圓滿，人成即佛成，要成佛即是從人做起。使我更加關注與重視人間佛教，並且對人間佛教有較深的了解。

「佛出人間，終不在天上成佛也」，經太虛大師思想的啟發，導師希望佛教能脫落神化、鬼化，回到佛法的本義，現實人間的佛法，所以提倡「人間佛教」。他從教典自身尋找與探究，揭發《阿含經》隱藏的深意，佛法根源在阿含，如能掌握佛法的真意，佛法即成為可行踐的理論，讓佛陀一代的教法淨化有情的生命、向善向上、智慧的升華，讓心境安穩、平和，生命的價值會更有素質、有意義。所以導師提倡的「人間佛教」是以人間正行直達菩薩道，行菩薩行而不礙人間正行的佛教。

要如何展現人間佛教呢？首先要建立正見，確立（一）佛陀觀的真相：「佛陀是人間的，我們要遠離擬想，理解佛在人間的確實性，確立起人間正見的佛陀觀。佛是即人而成佛的，所以要遠離俗見，要探索佛陀的佛格，而作面見佛陀的體驗，也就是把握出世（不是天上）正見的佛陀觀。這兩者的融然無礙，是佛陀觀的真相。」
①（二）佛陀的絕對性，在相對性中完成：「現實的人間佛陀，如釋迦牟尼佛，成立於無貪、無瞋、無癡的均衡發展，成立於尊重真理、尊重自己、尊重世間，而德

行能作到時代的完成。這是說：在聖者正覺的同一性上，更有真俗無礙性，悲智相應性，達到這步田地即是佛。這在智證空寂的正覺中，沒有彼此差別，是徹底的；三德的平衡開發，是完善的。本著這樣徹底而完善的正覺，適應當時、當地、當機，無不恰到好處，佛陀是究竟圓滿的！」^②

六道中，原來人是最適合修行的，因為人有三特勝，即憶念勝、梵行勝及勇猛勝。「此三特勝也就是佛性四德（智慧、慈悲、信樂、三昧）中的三德，在人身中特別發達，也就因此，人身容易修學成就，人類容易學佛。唐朝宰相裴休說過：一切眾生都可成佛，但六道中真能發菩提心而修菩薩行的，唯有人。佛性功德，人身最為發達，所以人才容易學佛成佛。」^③更可貴的是人有慚愧心，「慚與愧，可說是道德意向，一

般人陷於重重的罪惡中，善根力非常微弱，惟有慚愧的重善輕惡，能使人戰勝罪惡，使善根顯發而日趨於增進。釋尊說：慚愧是人類不同於禽獸的地方。這可見慚愧是人類的特點，是人的所以為人處。」^④

導師說，人菩薩行是人能知能行的，並且提出了學佛三要（菩提心、大悲心、空性見），以大悲心為上首而發心修菩薩行。「菩提心」是立下要成佛的大願，深信佛法有徹底解脫的正道，發起上求佛道下化眾生的願菩提心，志願要堅固直到不退菩提心；「大悲心」是菩薩行的根本，此悲心是要從人類、眾生的相互依存到自他平等、自他體空去理解修習的；「空性見」即是無我慧，就是體達性空的般若，修得無我慧，才會徹明真理，能徹底的利他。在菩薩行中，無我我所，正知緣起而不著

相，能無所為而為，是成為自利利他的大方便。

要如何去實踐呢？應該認清自己是「具煩惱身」，要悲心增上，正見正信以外，一定要力行十善利他事業，以護法利生而行一切人間正行的人菩薩行。初學者以人間光明正大的正行——十善^⑤道為入門，一定要廣學一切，發心利他，不為自己利益著想；在不離世事，不離眾生的原則之下，淨

化自己，覺悟自己。「十善正行，是以發大悲心為主的菩提心為引導的，所以即成為從人到成佛的第一步。」^⑥

接下來，菩薩修學六度波羅蜜，是要配合三心才能成為自利利他的菩薩行。以布施波羅蜜為例：菩薩行布施，是發上求佛道的「菩提心」，不只是求今世或後世的福報的「增上生心」，也不是發急於入涅槃的「出離心」；菩薩以「慈悲心」布施利益眾生，必要時也能捨棄性命，為度眾生而犧牲自己。此外，還要與「無所得的性空慧」相應，就是捨掉內心的慳貪與分別心，真正做到「三輪體空」（施物、施者、受者不可得）才是圓滿的布施波羅蜜。導師指出依三心修六度，依六度圓滿三心：「一、立菩提願，動大悲心，得性空見——無所得，這即是無貪、無瞋、無癡三善根的擴展……。二、本著三心和合的菩提願，從自他和樂

本位，修施、戒、忍、精進，也略學禪、慧，作種種利他事業……。三、這樣的本著三心而精進修行，等到悲心悲事的資糧充足，這才轉向自心淨化，修定發慧……。四、本著實證慧導攝的三心，廣修六度，再從自他和樂本位，『成熟有情，莊嚴國土』……。末了，自利圓滿，利他圓滿，圓成究竟的大菩提。這佛陀的大菩提，即無貪、無瞋、無癡三善根的圓成；也是依法、依世間、依自的德行的完成。成佛，即是擴展人生，淨化人生，圓滿究竟的德行，這名為即人成佛。」^⑦

菩薩的發出離心，求解脫，不像二乘急於入涅槃，「菩薩發心，以空勝解成大慧，以福德成大悲。一定要悲願深徹骨髓，然後證空而不會墮落小乘。總之，大乘的入世的佛法，最初所表達的要點是：不異世間而出世間，慈悲為成佛的主行，不求急證，由此而圓滿的

才是真解脫。」^⑧

導師說他不是復古，也不是創新，是主張不違反佛法的本質，釋迦牟尼佛的佛法是樸素、純正、純真。導師也揭露了佛法的如實相，無所謂大小之諍，大乘與小乘只能從行願中分別。《阿含經》義是不能照著偏執者——否認大乘的小乘者，離開小乘的大乘者的見地來解說的。從佛法一味，大小異解的觀點去觀察，對於菩薩行的慈悲，利他的積極性等，也有所理會。

導師的睿智、為佛法而犧牲、求法的無比堅決心，這鼓勵與激發我求法是要以生命全心全力去投入的；要拋下我執，才能隨順緣起，沾到法味。我們應當要把握緣起，在人間實踐慈悲，「理解慈悲是契應緣起如實相，則能以順向本來如是的實相而學堅忍精進（不必一味的硬用意志）；亦能親切的依著緣起論，於日常善心善行中，具體觀察其契應緣起相關性與平等性，而

更善巧的長養到慈悲心行，且是長向無我相應的真慈悲，能更親切知道慈悲心行的修福行，即是契當緣起法性相的如實行。」^⑨

我們應當向導師學習，如貫藏法師言：「人心順向緣起法性相的人菩薩行，不但導師行出，亦是我們有分的，只要我們願學肯學。漸學漸廣，悲智

漸深，所攝導的一切人間正行，即能一步一步的淨化自他，莊嚴人間；這一切的人菩薩行，即是創造大乘的人間淨土行。」^⑩

- ①：《佛在人間》，p.15。
 ②：《佛法概論》，p.265。
 ③：《佛在人間》，p.132-p.133。
 ④：《佛法概論》，p.177。
 ⑤：《佛在人間》，p.139-p.140。
 ⑥：《佛在人間》，p.140。
 ⑦：《佛法概論》，p.248。
 ⑧：《無諍之辯》，p.185。
 ⑨：貫藏法師，〈印順導師人間佛教人菩薩行之特色與饒益〉，《印順導師思想巡迴講座暨座談會》，新竹：福嚴佛學院，2012，p.D-25。
 ⑩：貫藏法師，〈印順導師人間佛教人菩薩行之特色與饒益〉，《印順導師思想巡迴講座暨座談會》，新竹：福嚴佛學院，2012，p.D-26。

福嚴推廣教育班

第26期 課·程·公·告

● 開課日期 民國102年9月9日～103年1月11日

| 班別 | 課程名稱 | 時間 | 授課老師 |
|-----|----------------|------------------|------|
| 初級班 | 念佛共修 | 週一／晚上19:00~21:00 | 傳妙法師 |
| 中級班 | 《淨土學論集》 | 週二／晚上19:00~21:00 | 貫藏法師 |
| 中級班 | 《初期大乘佛教之起源與開展》 | 週五／晚上19:00~21:00 | 長慈法師 |
| 高級班 | 《中觀今論》 | 週六／下午14:00~17:00 | 厚觀法師 |

正念減壓課程案例・Stephine 的故事

撰文
▽
蔡淑英

◎前言

《大念處經》開宗明義：「諸比丘！此是清淨衆生，度憂悲苦惱，成就聖道，體證涅槃的唯一道路，名曰『四念住』。」這是佛弟子耳熟能詳的經文。四念住也是三十七道品之首，也是八正道中正念之核心。先師妙境長老常常耳提面命弟子們說：「做爲佛弟子，要調伏煩惱，得身心安住，乃至成就聖道，必須修習四念住。」

長老本身非常重視修習止觀，辦佛學院講《瑜伽師地論》也是他老人家指導修習止觀的一片苦心孤旨。因此，法雲佛學院一開始就是學習四念住。自 2000 年以後又有機緣接觸到上座部緬甸馬哈希大師在美國的道場——如來禪中心（Tathagatha Meditation Center），學習上座部的內觀禪法。那時很幸運地，Sayadaw U Silanada 喜戒禪師和 Beelin Sayadaw 比林禪師住持 TMC，還有 Sayadaw U Pandita 長老班迪達也定期遠從緬甸來指導禪修。因爲如來禪中心離我家長不遠，這些年也陸續參加其中心舉辦的禪修，對四念處的修行越來越能得力和受用。因此更加體會佛陀講大念處經的意趣和內涵。同時自己的生活和生命也在法中得到相當程度的依護和受用，真是感恩佛陀和許多善知識的教授教誡。

2008 年，因緣際會，我的諮商教授知道我的學佛背景和禪修經驗之後，很興奮地問我：妳知不知道美國現在很流行的正念減壓課程（MBSR）和其發起人 Dr. Jon Kabat Zinn？我說不知道！他一副難以相信的表情，讓我感到好些尷尬。因此，他很熱心地把推薦到師資訓練的課程。正巧當時還有三天就是下一梯次的課程要開始了，老師幫我連絡了 Bob Stahl（負責北加州 MBSR

訓練的負責人），因此我就這樣於 2008 年三月在 O' Connor Hospital 醫院參加了師資訓練的課程。

◎正念減壓療法

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 是一種以佛教的正念禪修結合醫療保健的觀念，處理壓力，疼痛和疾病的輔助療法。此課程是 1979 年卡巴金博士為麻省大學醫學中心開設「減壓門診」(University of Massachusetts Medical Center, Stress Reduction Clinic)，並設計了「正念減壓療程」，協助病人以正念修行處理壓力，疼痛和疾病，獲得多方肯定。此新興的醫學研究潮流，認為整體健康不僅關乎生理的因素，更涉及心理乃至社會的因素；而且深信，內在的心理力量對身心整體健康具有莫大的影響力，正念減壓療法因此應運而生。目前美國、

加拿大等地區，超過三百多家醫院運用此療法幫助病人。此外，也有許多學校，監獄，企業等機構廣泛地運用它。而在全球目前共有二十二個國家有設立這種課程。

這個師資訓練一期共十週，參加的人有心理醫生、心理治療師、社工、醫護人員共十人（因為每一個人要帶領實際教學一次，故師資訓練一期以收十人為限）。像我這樣以佛學和禪修背景加入的還是唯一人選，若非有一些佛學和禪修的基礎，以及前幾年的醫院靈性關懷和安寧以及阿滋海默症的社服經驗，我是沒有興趣和信心去接受這項訓練。在受訓過程中，我們必須參與學員的實習經驗，茲此記下了一些感人的故事

◎Stephine 的故事

Stephine 是位中年菲律賓裔的美國人，在第一堂課所有參加的學員都要自

我介紹，並說明來參加這課程的原因。當 Stephine 介紹她自己時，我被她那低沉且細若游絲的聲音嚇一跳，我直覺她內心好似有千年的悲慟。她說她和先生認識二十六年，結婚二十三年，突然有一天她先生沒留半句話，人就走了，從此了無因訊。這個晴天霹靂，她好像是活生生的一隻雞，突然被丟入冷凍庫。日子過得了無生趣，每天無精打采地過日子。家庭醫師醫了半年還是拿她沒辦法，只好把她轉介過來。她說她也知道這課程對她有效否？但她沒有其他辦法，只好來了。這些話娓娓道來她的痛苦，當場聽了她的自述包括我在內有許多人都深表同情，我們沒有把握她還會不會再來上課。

很驚訝地，她第二週又來了，課堂中她還是沉默的時刻多，但到第三週，她開始發問問題了，很多人都投以驚奇和興奮的眼

神，接下來的幾週上課，她像一般人一樣能和大家一起互動。

到了課程將結束的最後一週，規定每個學員要心得報告，其中有一些進步的學員的故事很振奮人心。例如一位二十二歲，如花似玉的西班牙姑娘，名叫 Jessica，當初來上課是因為怕看牙醫，每次去看牙醫就緊張得好像要窒息。八週上完了，她說現在雖然還是不太喜歡看牙醫，但比較不會緊張了；並且和同事以及家人的關係也改善了很多，她的笑靨也更加明亮了。

另外一位男士名叫 Jack，他因為運動受傷，關節和腿骨手術過幾次，而且經常會疼痛，有時痛得想把腿砍掉，因此心情很煩惱。不過，上完八週之後，雖然腿還是會痛，但他心情比較不會被干擾，因此日子也好過多了。我們也很為他高興！

輪到 Stephine 講她的心得時是讓我們全場最震

憾的一位，她說：我現在雖然是單親媽媽，但她很快樂。我們大家都睜大眼睛一副不敢相信的樣子，投以非常好奇的眼神和表情，怎麼啦？Why？為什麼？她也知道我們的好奇與驚訝。因此，她娓娓道來她的故事和轉變。

她是家中六個兄弟唯一的女孩，不但是父母的千金，更是眾兄弟們的公主。她從小就三千寵愛在一身，周遭的人只有討她的歡喜，給她想要的東西，但她不知道如何給別人，這種行為模式無意間也帶到她的婚姻。先生凡事對她百依百順，卻忘了他的需要，最後他愛情乾枯了。沒有惡言相向，沒有留下隻字片語就走了。

她想到自己這麼多年的無知和不體貼，她原諒了先生，也原諒了自己。原諒先生忍受了這麼多年，原諒自己從小沒有學習到施予，與無意傷害人的無知。她此時才真正瞭解自己的缺失，並且原

諒先生的離去，她心中沒有怨對，真是不可思議。當場有些學心理的專業人士也大呼不可思議（unbelievable），因為從心理諮商或治療師的角度來看，婚姻療傷期是與結婚年限成正比。結婚二十三年，能在短短八週獲得這樣的正向結果，簡直是太神奇了！我們有許多人感動得流淚了，我的眼淚也不知不覺地漱漱流下。內觀修行太不可思議了，此是痛苦的止息的最佳證明，Stephine 徹底的了解到她的苦因苦果的緣起和因果關係。

當晚下課後走出教室，我望著一輪明月高掛在空中，內心真是百感交集。自家佛教修行的寶藏，曾幾何時被忽視了；而今卻在西方社會給發揚光大，除了感到慚愧之外，深感這種自利利人的修行方法應該在大乘菩薩道的本土發揚光大。h

好書推薦

福慧集 (二) 佛典故事 ①

- 作者：釋厚觀
- 出版者：福嚴精舍

本書結集福嚴佛學院院長厚觀法師自2011年10月29日起，於福嚴推廣教育班每週講授《大智度論》課程前所講說的佛典故事，書中內容除了生動精彩、含意深遠的佛典故事白話講解之外，並於每則故事後附加經文原典及難解字詞解釋，讓希望閱讀經典原文的讀者也能對照參考。此外，隨書附加每則佛典故事的講說語音光碟。



◎ 流通處：

- ◆ 福嚴精舍：30065 新竹市東區明湖路365巷3號
電話：(03)520-1240
傳真：(03)520-5041
- ◆ 慧日講堂：10489 台北市中山區朱崙街36號
電話：(02)2771-1417
傳真：(02)2771-3475

溫(故)知(新)

活動回顧

暑假期間 7月

暑假期間 8月

09/02 福嚴佛學院暑假結束 9月

09/06-08 福嚴佛學院佛三共修 / 如暘法師主持

09/09 [1] 福嚴佛學院 102 學年度上學期始業式

[2] 福嚴推廣教育班第26期正式上課

09/21~22 第24屆全國佛學論文聯合發表會

09/24 福嚴佛學院舉行「真華長老圓寂一週上供儀式」

09/25 福嚴校友會第五屆第二次校友大會
地點：三灣法華寺 (詳閱 p.64)





活動預告

10月 ▶ 10/02 福嚴佛學院消防演習

11月 ▶ 11/01~11/11 福嚴佛學院第14屆畢業旅行

▶ 11/05~11/07 福嚴佛學院第15屆大學部校外參學

12月 ▶ 12/06 福嚴佛學院大悲懺院內共修法會

▶ 12/14 福嚴佛學院院內論文發表會

院塔慧福



福嚴校友會

第五屆第二次校友大會

撰文 >> 編輯組
圖片 >> 三灣法華寺 提供

福嚴校友會的年度盛事——校友大會於今年 9 月 25 日在苗栗縣三灣法華寺隆重召開「第五屆第二次校友大會」。本次校友大會係由第九屆的校友規劃與籌備，並承三灣法華寺現任住持普嚴法師（第九屆校友）的頂力協助，提供各項資源。

普嚴法師在數個月前便開始著手場地的佈置，並全力配合此次的活動，其重視的程度可見一斑。

下午一點三十分，此次的校友大會於〈佛寶歌〉中正式揭開序幕。首先，校友會會長傅妙法師感謝大家百忙之中抽空參加這次的校友大會，並對於普嚴法

師花費數月的時間規劃與籌備此次活動表示肯定與讚歎。

接著，普嚴法師表示，由於不希望讓大家老遠來到這裡只是單純的參加此次的校友大會而已，因此在近幾月來，尋找與佛教相關的藝術家以及巴利文、梵文及等經典及小型藝術品展覽。從梵文、巴利文的經文中可以讓我們瞭解到漢文經典的翻譯源流。此外，期勉校友能夠時常憶念自己的初發心，讓自己的身心恆常保持在這條最正確的修學道路上。

在現任會長致詞以及校友會幹部報告這一年度的會務狀況後，緊接著進行議題討論。首先，決議明年度校友大會由





第十一屆及第十二屆合辦，暫定於中秋節過後，於元亨寺台北講堂舉辦；並在第二日於原地點舉辦「佛學研習營」，希望歷屆校友屆時踴躍參加。

之後即進行「福嚴校友會 LOGO 決選」，經全體出席校友投票表決，由許沛晴設計的作品作為日後福嚴校友會的 LOGO。

最後則是校友會第六屆正、副會長改選，經全體出席校友的提名及票選，投票後仍由傳妙法師（第七屆）及如華法師（第二屆）繼續連任。

提案討論後，播放校友會第五屆（2011.10~2013.09）的活動影片，藉由

短短數分鐘的畫面，回顧二年來校友會舉辦和參與的各項活動，期望未來校友會能夠永續經營，持續不斷的付出，作為大眾與教界的楷模。

今年度的校友大會受到三灣法華寺的大力護持、第九屆校友的精心策劃，以及各屆校友的踴躍參與，讓此次的校友大會舉辦得有聲有色，熱鬧非凡。

大會末後，新任會長傳妙法師再次感謝大眾參與今年度的校友大會；同時說到，校友會是靠大家共同維繫，如果校友們缺乏參與感，就沒有校友會的存在。最後，全體校友齊唱〈福嚴頌〉，為此次的校友大會劃下圓滿的句點。



福嚴校友會第六屆各項編組職事表



正念，即對於正見正志所認識而決定的，能專心的繫念；這就是正在正知正行的基礎上，進修瑜伽。

| | 組別 | 職事校友 |
|-----------------------------|-----|--|
| 會長：傳妙法師 (7) 副會長：如華法師 (2) | 秘書 | 本良法師 (11) |
| | 財務組 | 如暘法師 (11) |
| | 編輯組 | 本良法師 (11) |
| | 聯絡組 | 組長：能超法師 (1) 第 1 屆：能超、如琳 第 2 屆：如華、堅慈 第 3 屆：璨慧、照澄 第 4 屆：達聞 ^中 、宏嚴 ^北 、旭慧 ^南 第 5 屆：文宏、德弘 第 6 屆：宗澄、海輪 第 7 屆：祖蓮、會政 第 8 屆：開仁、大慧 第 9 屆：明惟、群慧 第 10 屆：性空、圓融 第 11 屆：智光、見一 第 12 屆：堅實、心寬 第 13 屆：振价、從照 |
| | 活動組 | 組長：永騰法師 (9) 常證 (1) 如瑩 (2) 元融 (7) 大慧 (8) 振价 (13) 副組長：巽慧法師 (5) 正真 (3) 宏覺 (4) 禪果 (6) 宗皓 (10) 法禎 (11) 宗育 (12) |
| | 關懷組 | 組長：會常法師 (11) 傳惠 (1) 淨慧 (2) 仁宣 (6) 開尊 (7) 圓悟 (11) 長旭 (12) 副組長：淨珠法師 (1) 如深 (3) 賢和 (4) 性岳 (5) 海弘 (8) 普嚴 (9) 如誠 (10) 覺竟 (13) |
| | 法務組 | 組長：群慧法師 (9) 上定 (1) 濬慧 (2) 如正 (7) 圓西 (8) 智覺 (12) 聖調 (13) 副組長：禪哲法師 (3) 真輝 (4) 真常 (5) 印哲 (6) 道一 (9) 覺明 (10) 會曜 (11) |
| 備註： | | 1. () 內之數字，表示校友屆別。 2. 傳妙法師簡介請參閱《福嚴會訊》第 8 期，p.62~p.63。 3. 如華法師簡介請參閱《福嚴會訊》第 4 期，p.47~p.48。 |

