

感覺

快樂！我喜歡，我想要；
痛苦！我討厭，我不要；
不樂也不苦！有嗎？我不知道。
樂只是生起，又不見了；
苦只是生起，又改變了；
我擁有的是哪來的樂與苦？
別跟著它起舞，
那稱作感受的快樂與痛苦。



目次

編輯手札——新生

專輯

04 **不隨感覺起舞**——阿姜蘇美多談緣起（下）

06 不隨感覺起舞——感受為貪愛生起的緣 阿姜蘇美多

16 洞悉放下的智慧——放下貪愛 阿姜蘇美多

26 純淨喜悅的愛——愛的觀照 阿姜蘇美多

【春風化雨】

38 **生與死**——從倪敏然之死談生與死的課題 釋悟因

【大千世界停看聽】

45 **在最南端的日子之二** 歐噴邁勒

【香光閱讀室】

53 **睡眠、夢、死亡**——《達賴：心與夢的解析》導讀 釋自衍

【意象館】

58 **咫尺天涯**——從吃葷到吃素 釋見參、釋見鏞

藝文

【佛典語文瑣談】

64 **色即是空**——論《心經》中「是」字的功能 竺家寧

見聞

72 **心與物探尋**——佛法中的名與色

74 **名與色**——NĀMA & RŪPA 喜戒禪師

84 **揭開身心的奧祕** 釋自顓

- 92 唯識所現——從唯識談心法與色法 釋見晉
105 心臟會記憶嗎？ 陳進福 審譯

114 懷念人間的導師

116 憶印順導師一二事 釋悟因

124 華雨在人間

124 印公老人圓寂之後 釋見翰

127 再讀一遍妙雲集 釋見日

128 生命，絲微 樂得

129 深深懷念印順導師 釋見寂

131 照亮生命的善知識 釋見廣

132 人間導師——永恆的追思 程建華

【心田四季】

35 感動，來自於單純 釋自聰

61 五毛錢的身教 天秤

【意象佛法】

62 我的人生很佛法——三寶篇：法 釋自詮

【行道心誌】

71 喜歡那裡 釋自州

【菩薩子 來寫經】

133 大方廣佛華嚴經·離世間品 釋見潤

112 教界啟事——香光尼僧團各分院道場近期活動

36 教訊采摭（一）

112 教訊采摭（二）

專輯

不隨 感覺 起舞

阿姜蘇美多告訴我們：「無明的心會說：『我不想失去我的美貌；我不想有任何不愉快的經驗；我要快樂。』這就是無明。我們只追求感官經驗中最美妙的那部分，但有智慧的心會說：「此是苦，此是苦集與苦集滅，此是滅苦之道。」

阿姜蘇美多談緣起（下）

感受是貪愛生起的緣，不隨著感受起舞，
看清感受，也看清欲望，
那都是來自於「我」。

放下貪愛，
當心從「我」的幻相中釋放出來，
慈愛的特質就會從生命中最純淨的喜悅中產生。





不隨感覺 起舞

感受為貪愛生起的緣
阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

我們一旦出生，從最幸運到最不幸的人生經驗，我們都可能遭遇到；世間不穩定、多變化。我們都一樣脆弱，有著一個易於壞損、受傷害的身體。一旦覺知道這一層面，就會了解：我們都只是同樣會老、病、死的兄弟姊妹罷了。

無明是對四聖諦的愚昧不知

修習十二因緣的開始是觀察無明緣行，無明就是對四聖諦愚昧不知。凡不明白苦、苦的生起、苦的止息、及滅苦之道的人就有這種愚昧無明。相反的，無明的反面就是明、智慧。智慧就是了知四聖諦：正觀苦、苦集、苦集滅、與苦滅道。

> 「我」在受苦

當我們沒有慧觀真諦，無明（即不見不理解）就會左右行為，我們因此創造了一個「我」。這個認為有「我」的意識是由無明創造及控制的。請你注意，第一個聖諦並沒有說「我在受苦」，第一個聖諦說的是「此是苦；此

是 dukkha。」它並沒有說那個人是在受苦。可是，我們認為是我們在受苦對不對？我們認為：「我這輩子吃了很多苦……他真是個苦命的人……她一直都在受苦……我一生中所受的苦真是多；我生下來的時候，就不具足世間最美妙的果報，所以我著實地吃了些苦，可憐的我呀！」可是，這些苦實在是我們由無明創造出來的。因此佛陀強調的重點是：我們應該依著智慧生活，而不是依著無明。

這種佛教的修法是智慧之道、了悟之道，完全與了悟真理有關。當人們認為自己吃了很多的苦，我往往不會感到特別難過，原因就在這兒。我可以說：「太不幸了，我為你悲苦的

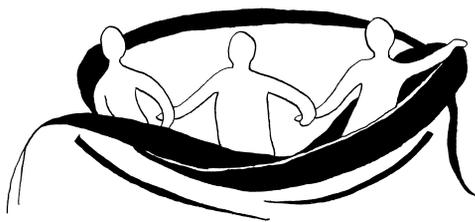
際遇感到難過。」可是，認為你在受苦的這種想法，就已經是不處在正見的狀態了。事情在過去已經發生，也許是不幸的事，而今我們回味、沉浸在其中——於是把它帶到現在，又附加上各類額外的苦。如果有明、覺照，與智慧的話，我們就會了解，並沒有一個受苦的「人」，而將如實地看到事情的真相。每一個眾生都有能力看清事物本然的樣貌，不再因此而製造痛苦。

> 法爾如是的世間

不可否認地，我們都經歷過不幸的事或做過蠢事，但這不就是人的共通經驗嗎？我們一旦出生，任何事都可能發生。從最幸運的到最不幸的人生經驗，我們都可能會遭遇到。這就是出生所帶來的結果，這個現象本身並沒有什麼不對，不過是法爾如是的寫照罷了。生而為人有好多風險——我們不確定自己會落在何方。生命可能是一團混亂；或一場歡喜；或有時混亂、有時歡喜；或四分之一的混亂、四分之三的平淡，毫無歡喜可

言。

生在人間，這個感官世界的真相就是如此：它不穩定、靠不住、多變化，我們無法在其中得到任何安全感，這些都是我們共通的經驗。從最幸運到最不幸的人，大家都一樣脆弱，有著一個易於壞損、受傷害，及生病的身體。一旦覺知到人類的這一層面後，我們對種族、階級、性別、國籍等就不再會抱持偏見與強烈的觀點。我們都只是同樣會老、病、死的兄弟姐妹罷了。



(繪圖/夏末生)

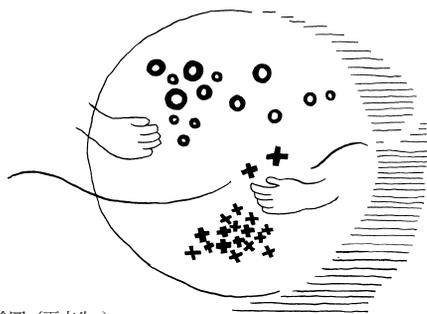
出生後，有識、有名色，有感覺器官——眼、耳、鼻、舌、身、意，有觸與外境接觸，就會有受——感覺。受是生與識的結果——在此意謂愉快的、不愉快的與中性的感官經

驗。透過眼睛而有的感官經驗，並不是說眼睛痛或受傷，而是當你看到美麗的花朵很吸引人，這吸引人的感受就是愉快的；另外又有不愉快或中性的感受。那個過程會刺激愛、取、有，成為我所渴求的樣子。現在把這個原理應用到其他的感官及感官對象上——聲音、氣味、滋味、觸感、與念頭。我們有些念頭是愉悅的，有些念頭既非愉悅也非不愉悅的，有些則是不愉悅的。

這就是身體的感受性，他們完全處於敏感的狀態，他們能知覺、能夠感受，它本來的性質就是如是。我們在座有些人只想感受某些片面，對不對？你們畏懼全方位的覺知，只想覺知美好的事物，你們會向上帝禱告：「哦，主啊！請賜給我令人稱心如意的東西，唯獨愉悅的感受。請為我創造美妙的東西，讓我永遠不必受苦。讓我一直成功與幸福，讓圍繞在我身邊的都是美麗端正的人，直到我死亡為止……」這就是人們抱怨不已的心，只要部分的感受。

> 向所有感受敞開

智慧（明）或洞見就是如其本來地去認識愉快、中性及不愉快的感受。我們不再要求片面的覺受、或只追求感官經驗中最美妙的那部分，而是打開自己面對所有的感受，包括所有可能的痛苦、醜陋、不愉悅。無明的心會說：「我不想失去我的美貌；我不想有任何不愉快的經驗；我要快樂。」這就是無明。有智慧的心會說：「此是苦，此是苦集與苦集滅，此是滅苦之道。」



（繪圖／夏末生）

請觀察「我」

在這次禪修當中，請觀察這個「我」——這個會哭泣、會害怕、有欲求的「我」。我們為什麼害怕？我們在害怕及焦慮什麼呢？痛苦有可能會出

現，對不對？害怕身體被傷害、被病痛折磨、患癌症或帕金森症；或情緒被利用，受到某種傷害，如被拒絕、不被愛、被輕視……。「我不要那些，我要十足地健康……我擔心自己可能得到某個可怕的病……如果我心臟病發作，搞得自己在往後的三、四十年裡，變成植物人，其他的法師就必須照料我的一切，連拉屎拉尿都得靠人……。我不要這些，我無法忍受自己變成別人的困擾與負擔。」「我不想成為累贅」——英國人就有這樣固執的想法，不是嗎？

因此，「我」是應當去觀察與覺照的對象，因為它一直是我們深信的真實。對大多數的人來說，由於無明的緣故，「我」的存在是真實的。當然接下來很自然地就會想要快樂、想避開痛苦。看到美好的事物，你就想抓緊它，想得到它；不美好的事物，你就想除掉它。在欲界，那是很自然的反應，可是如果真相就是如此的話，那麼你就只要想盡辦法獲取最好的及遠離所有不好的，反正沒有其他出路。每個人所能作的就只是求生存

——聰明與強壯的人存活下來；愚笨與軟弱的人則處於底部、深淵之中。

但是人類具有一顆能反觀的心，我們能反觀且深入地了解感受。我們可以觀察並深入地了解：吸引人的究竟是什麼？美是什麼？我們不是愚痴的動物，我們能夠確實看見自己想要去抓取，並擁有美好的東西；我們也能反觀自己對醜惡、不如意的東西的反感；而且能夠覺知不苦不樂的感受究竟是什麼。

專注呼吸的練習

我們正常的呼吸既不是樂也不是苦，既非可愛也非不可愛，這就是你必須去注意它的原因。如果呼吸本身是可愛的話，我用不著提醒你：「觀察呼吸。」你自己就會去看著它，因為它如此地吸引人。

呼吸是最重要的生理機能，不管我們注不注意它，是瘋了還是正常、是老還是少、是男還是女、是窮還是富、或者任何情況，身體都有呼吸。呼吸就是這個樣子，既不令人興奮也

不特別有趣；它既不令人厭惡也不令人反感。但是當我們專心地將注意力放在身體的呼吸現象時，會產生什麼作用呢？當專注於呼吸時，這顆心平靜下來了。當能專注身體的呼吸現象時，我感到寧靜。



(繪圖/夏末生)

修習安般念，在開始時，對大多數的人來說是很枯燥的——只是吸氣、吐氣，同樣的老套。呼吸的感受是中性的，當我們修習禪觀遍掃身上的感受——身體坐在蒲團上的壓力，皮膚接觸衣服的感覺，這些都是中性的。然後我們觀察透過耳朵、鼻子、舌頭、身體，意識所生起的感受，我們便會明白那不過是感官的領域，並非真有個「人」。事情的本來面目就是

這樣，沒有錯，也沒有什麼不好，感受本身是沒有問題的，它不過是樂受、苦受、不苦不樂受而已，它們只是如其本然地呈現。

> 真正的接納與洞察感受

其實，明白樂受、苦受、不苦不樂受意謂著我們必須忍受它，仔細地觀照，真正地接納它，而非對它起反應。我們反觀它，如實了解，我們將真正地認識它。如果不深入觀察，對「受」有觀智、洞察的話，我們就只是順著十二因緣的過程發展下去——感受之後，接著產生了貪愛。因為感受左右了愛的生起。不過，當具足洞察，我們可以真正地打破這種慣性，能夠平靜地觀察感受。然後我們開始知道欲望如何生起——想要樂受，不要苦受和忽略中性的捨受。

追逐馳走的生活

在步調急速中生活，人們往往從一個刺激、亢奮追逐轉換到另一個刺激亢奮。當我們提起「真正刺激的生活」，它通常所指的是什麼呢？大概表

示著很努力地去獲得狂熱的感官經驗；表示一直在四處追逐——因為昨天美妙的經驗已讓人感到枯燥。人們需要新的經驗、新的戀情與冒險。因為事情一旦重複，就變得索然無味。生死輪迴就成為這種循環，無止盡地四處奔波為尋找下一個新鮮事、下一個刺激、下一段戀情、下一次探險……下一個、下一個、下一個……注意一下，我們的生活如何暗藏著這種現象。即使是出家修道的生活，在禪修當中，我們也會陷入追逐下一件事情的習慣——人坐在這兒，心卻盤算著禪修之後要做什麼；或者想法子讓在阿瑪拉瓦地道場的生活中更有趣味些。

什麼是有趣味呢？有趣味指的是那些能夠吸引人，懾住人們注意力的事情。我們喜歡被某種東西迷住：我們喜歡可愛的事物，快樂的經驗，美麗的東西，和曼妙的音聲。這些事物很有趣，它們懾住我們的注意力、討好並迷住我們。如果一有不愉快的經驗，我們就懼怕它。對大多數的人而言，若要待在某個沒有漂亮東西的地

方，簡直就像身陷地獄般的痛苦：枯燥無味的人、粗劣難聞的氣味、缺乏文化素養的男女，或是噁心、骯髒、滿身臭味、邪惡的畜生，疼痛、病痛……。這些都是我們所畏懼的，是我們可能的下場，也許我們會落到某種悲慘的境地，所以要避免並且除掉它，然後盡可能地保住愉快的經驗。

其實我們大部分的日子既不是樂也不是苦。當你們仔細審視自己的人生，我相信大部分的人會發現其中百分之九十八都是不苦不樂的。當我檢視自己的生命，其中大約百分之二是極樂與極苦的，另外的百分之九十八是不苦又不樂，就只是它本來的樣子。可是，這百分之九十八可能在完全漫不經心的狀況下被忽略了。我們總是渴望、期待，並希望下一個高峰的來臨，於是擔心、害怕好景不常，歡樂不再。說真的，回頭看看我們在阿瑪拉瓦地道場或世界任何角落的生活，其中有多少是真正的快樂或真正的痛苦呢？

佛陀告訴我們要把注意力放在生

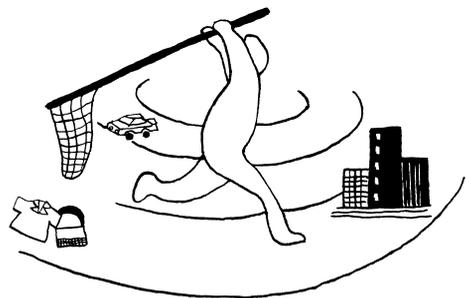
活中不苦不樂的事情上，因為接納與注意這類事情，意謂著我們必須專注而且警覺。因為它不吸引人也不令人反感，它就不會使我們有所反應，不會動搖我們的心。因此我們必須刻意地注意它、清醒地覺知它，這也是為什麼我們要以行、住、坐、臥四種基本威儀、正常自然的呼吸、以及稀鬆平常的對象，來作為禪修的所緣，而不是令我們喜悅或不喜悅的東西。正念的修習就是訓練將注意力放在感受上——我們不執著樂受，苦受，也不執著不苦不樂受。了解覺受，並不是活在中性的捨受之中，而是用功於單純地端坐、站立、行走、以及躺臥的動作上，保持覺知，只是活在當下。我們必須專注，學習將心念集中起來。

感受是貪愛生起的緣

感受是貪愛生起的緣。那什麼是貪愛呢？這個字譯為欲望。它是當你沒有覺知及醒覺到事物的本然時，就會落入想要與不想要的模式中。

> 「欲愛」「有愛」「無有愛」

從感受開始。如果它是愉悅的，你就想要；如果它是痛苦的，你就不想要。有種對於感官的渴求——欲愛，想得到感官的享樂，四處吃吃喝喝，聽著音樂，過著隨逐感官享樂的散亂生活。我們都很清楚那是怎樣的生活，對嗎？另外，有一種「想要」屬於「有愛」，我們也都經驗過，一種想要成為什麼的欲望、企圖：我想成為什麼人物，我想要做個成功的人；我想要開悟；我想要向善；我想要成為受人景仰、尊敬的人。還有一種「想要」屬於「無有愛」——想把某物除掉的欲望，這個欲求也是挺有力的。「讓我們除掉所有不愉快的事：惡念、嫌隙、痛苦、瑕疵。」這就是想除掉某物的欲求。



(繪圖/夏末生)

> 欲望如何變成「我」

我們可以觀察這三種欲望——
欲愛、有愛、無有愛，觀察及反照它們，因為它們是心的所緣，是心所面對的境界。它們並非心的主體，換言之，欲望並不是你。可是，一不留心，在無明的左右下，它就成為主體，變成了你。你抓取欲望，你變成了你所欲求的對象——我想要這個，不想要那個；我想要做個成功的人，我不想要成為失敗者；必須趕緊改掉這些毛病。隨著欲望而追逐之後，你成為「想要這個東西」或「不想要那個東西」的人。這簡直沒完沒了，不是嗎？當我們變成一個「想要這個、不想要那個」的人，這個現象會不斷地延續下去，總是會有些東西我們想要，有些東西我們不想要。如果不觀察這個過程，我們的一生就會在這個循環裡，週而復始地在生死輪迴中打轉，追逐著欲望——要成為擁有某種東西的人，要成為不擁有某種東西的人。當然，這個「有」便發展成「再生」的條件，接著再生而來的就是老、病、死、憂、悲、苦、惱、與絕

望的條件。

成為總是必須得到或甩掉某些東西的人實在很辛苦。你想想看：生命中真正的苦究竟是什麼？當你認為自己受盡了苦，但究竟是什麼讓你受苦呢？你會發現苦其實來自於想要成為某種人，想要擁有或不擁有某種東西的人。我們曾提過第一聖諦「苦諦」，我們都有「苦」。只要無明現前，我們就有苦，我們的生命就要為苦惱所盤據。

這種型態在富裕的西歐、美國、澳洲等地非常明顯。生於此處的人們，得到很多他們想要的。他們的苦並非來自饑餓、掠奪、殘暴不仁等類的事件。但即使在富裕的國家中，還是有許多不幸與苦難。這些又從那兒來呢？答案是想要與不想要。即使我們擁有自己所要的一切，我們還會有其他想要的和不想要的東西。

試圖滿足我們所有的欲望，並獲得所求的一切並不是問題的答案。不是嗎？這個作法並不是離苦之道，滿足欲望的這條道路永無止盡，除非你如實地看到真相——運用智慧之明，

而不是以無明來見到真實相。所以去觀察覺照它吧，觀察想要與不想要，欲望的生起與欲望的執取。

只是觀察

當你觀察感受，你會看到感受不過是個自然現象：可愛的與不可愛的，或既不是可愛又不是不可愛。感受不過表示心的敏銳罷了。例如，眼前的這些花，現在很吸引我，那只是事物自然的狀態，其中不滲雜欲望。如果我只是覺察此刻：「我不要這些花。」這中間也不滲雜欲望，我並不想弄走它。這中間沒有想要或不想。花朵仍然是美麗可愛，非常迷人，僅此而已。感受就只是這個樣子。另一個例子是與某個醜陋的東西有關係。譬如：眼前這個窗簾，我覺得它很難看，每一回我進入這個房間，我的心就浮現這樣的念頭——那窗簾很難看，沒有人真正想要去看它。現在我可以覺知我的眼睛接觸到窗簾時，所生起的不舒服的感受。我並不生起要把它拆掉的欲望，只是了知它不吸引人就好了。或者當我看到

牆壁時，它既不討人喜歡也不讓人討厭，它只是一面中性的牆。

依此方式反觀，你會看見：那不過是事物自然的相貌——迷人或令人反感，既不迷人也不令人反感，只是感受罷了。欲望純粹是我們加上去的。如同花朵的例子：「喔！我真的很想要那些花，我想將那些花放在我的房間，我一定要擁有那些花！」窗簾的例子也是一樣：「我希望他們把窗簾拆掉——它實在讓我不舒服！」人就在追逐欲求中生活——想拆掉窗簾，想得到花，當然人根本不會去注意到這片牆，除非它上面出現了令人著迷或厭惡的東西。你對這房間裡的空間感又如何？空間既不迷人也不令人厭惡，不是嗎？

看清感受，也看清欲望

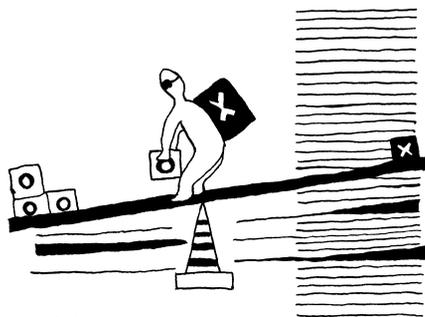
因此，依這個方法去覺照：什麼是欲望呢？當你感覺身體疼痛時，如果你認真地觀察身上的感受，你會覺察到除了身體的感受之外，你又加上了一個欲求——欲求這不舒服的感覺走掉。去察覺你身上真正出現的感

受，看到你對它的排斥，看到你
想把疼痛去除的欲望。去察覺，呼
吸本身不會挑起欲望。或許你渴望能
夠專注你的心，並且想要成為一個有
定力或工夫的人，你可能會看到這樣
的念頭生起：「我想成為一個得禪定
的人。」

真實的呼吸既不吸引人又沒有什
麼趣味，也不令人討厭。對大多數的
人來說，得禪定相當引誘人，成為一
個得定的人很令人嚮往。就這樣，我
們帶著欲望四處去修習觀息法。或
者，你的心是散亂的——這顆心到處
跑，它偏偏不聽你使喚。你要它專注
在呼吸上，但每回一開始觀息，它就
溜走了。因此，你想去掉這顆散亂的
心，想要成為一個心緒平靜而且專注
的人，不想是個心念散亂不定的人。
所以，「無有愛」生起了——那想要
祛除散亂，想要成為心念集中，而且
得到禪定的妄想念頭。

就是以這個方法來觀察欲望：對
感官樂的渴求，對想成為什麼的渴
求，對想除掉什麼的渴求。如果我們
真正地去覺照，透過智慧明、正念與

智慧去如實地認識感受，就不會
生起欲望。樂受、苦受、不苦不樂
受依然存在，不過它們只是展現自己
本然的面目罷了。這便是諸法如、法
爾如是，是法，是真理。當事物如實
呈現時，根本沒有所謂的苦。苦是
愛、取、有所結出的果實，在這十二
因緣中，從愛、取、有之後便依序發
展至生、老、死、悲苦惱痛與憂傷絕
望，整個苦的次第，是依著愛、取、
有而出現的。



(繪圖/夏末生)

所以，請觀察十二因緣的要義。
想把欲望去掉的心仍是個欲望，依然
是個陷阱。對不對？深入觀察並不是
要去除掉什麼，它只是去了解，透過
智慧去認識，而不是無明。㊦

洞悉放下的智慧

放下貪癡

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

苦的生起是由於對欲望的執取，欲望有「欲愛」、「有愛」、「無有愛」三種。我們應有的正觀智慧，便是清楚地知道欲望的生起，同時知道欲望應該要放下。佛陀所教導的，便是洞悉放下的智慧。

正觀欲望的生起與放下

苦的生起是由於對欲望的執取。我們應有的正觀智慧，便是清楚地知道欲望的生起，同時知道欲望應該要放下，這便是第二聖諦。它所說明的，便是洞悉放下的智慧。

> 「放下」並非出離苦的欲望

有人認為我所教的不外是「不論是什麼，放下即是。」事實上，這個教法含括了對苦真實地審察。藉由苦的體悟，放下的智慧才能生起。所以，「放下」並非來自一個想出離苦惱的欲望，這種欲望並不同於放下吧。不是嗎？

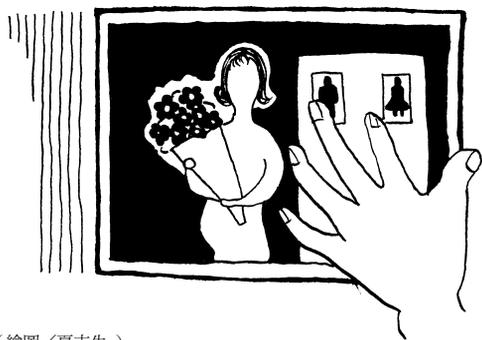
「無有愛」——想除掉什麼的欲望

——相當細微。不過想要除掉煩惱也是另一種欲望啊。放下並非以厭惡的心排除或放棄，真正的放下，是要能夠容忍令人不歡喜的事物而不厭惡——因為嘀咕抱怨就是一種執著。如果你的心充滿憎惡，那麼你仍然是執著的，恐懼、反感——這些全都是抓取與執著。

平心靜氣便是接納與覺知事物的本來面貌。並非製造出任何東西，就只是放下對不好或不喜歡東西的反感。所以，放下並不是為了打發某事而巧立的藉口，而是一種對事物本質深入的觀照。因此，放下便是能夠容忍不可愛的事物，不被忿怒或厭惡套住。平心靜氣並不是垂頭喪氣。

刻意忽略的生命全貌

你們之中有多少人忽略或拒絕承認自己身體上有令人不喜歡的功能？人的身體的確有些功能是不登大雅之堂的，在講究禮貌的社會中，我們根本不會提它。我們會在適當的時機，運用各種委婉的說法客氣地離席，因為沒有人願意把自己的形象與那些功能連結在一起。我們希望自己的出現，與形象跟愉快的、有趣的、吸引人的事物相連結——我們照相時，希望自己跟花在一起，配上美麗的背景，而不是坐在馬桶上。我們想要遮掩生命自然的變化，染髮，用化妝品覆蓋皺紋，盡一切的可能讓自己看起來更加地年輕——因為「老」意謂著沒有魅力。



(繪圖/夏末生)

當我們老時，失去了美好與

吸引人的部分。所謂的反觀覺照，就是去明了疾病與死亡。真實地認識那一個吸引人，那一個不吸引人——所有感官世界的真實面貌。每一個生命體都具有感官器官，這些器官會接觸到它的對象——從最美好、愉快的，到最令人嫌惡、醜陋的——我們將體驗到各種感受。感受分有樂、苦、不苦不樂三種。而這樣相對二元性的情形，所有的感官器官都一樣。包括味覺、觸覺、視覺、聽覺、嗅覺與思惟。

> 不要落入「我見」的陷阱中

我特別使用感受(受蘊)這樣的字眼，以囊括所有吸引人，及令人厭惡的概念。我們隨時隨地都透過身體或透過聽、嗅、嘗、觸及思惟，體驗到樂、苦、美、醜或中性的感受。甚至回憶都可能是吸引人的——我們有著美好、不美好、與中性的回憶。假設我們不留意，落在無明的控制中，落在我見中，而毫不質疑地以為有個我，那麼這些可愛、不可愛及中性的

感受都將以欲求的立場來詮釋——我想要美麗的，想要可愛的，想要快樂及成功，想要被讚美，想要被感激，想要被愛；我不想被迫害，不想不快樂，不想生病，被輕視或被批評，我不想要看到所有醜陋的人、事、物，也不想跟令人不快樂的人、事、物在一起。

〈我——一個尿尿者〉

再來想一想我們的身體機能。我們都知道這些機能是天生的，但我們不想把它們當成自己的一部分。我必須排尿，但沒有人會願意以「蘇美多，一個尿尿者。」而留名青史。可是若說「蘇美多，是阿瑪拉瓦地道場的住持。」就完全沒問題。當我寫自傳的時候，將會出現我是阿姜查的弟子；以及當我還是個天真無邪的孩子時，我是多麼地敏銳之類的事——或許偶爾有些調皮搗蛋，因為我不想被看成一個沒有個性的娃娃。在大部分的傳記中，身體上令人不愉快的機能往往不處理。我們不是要爭論，認為應該把這些機能當作自己，而是開始

注意：自己不想被它們困擾的心性；或者去注意並觀察我們生活中有不少這類的事。它是我們生活的一部分，就是如此。

「執取」—— 愛、取、有的輪迴

在正念中，我們對這一類的事打開自己的心，面對生活中的全部。包括美、醜、樂、苦與中性的受。在觀察十二因緣中，我們看到它是與第二聖諦連結上。

在愛、取、有的因緣次第中，這一環節最能提供有效的方法讓人探究執取的內涵。

此處，「執取」含有：因喜歡而執取，或因厭惡而執取——試圖把所厭惡的東西除掉。以厭惡心為動力的「執取」是想推掉東西，這想要躲開的念頭便是「執取」。如同想要抓住美好的，擁有它、保存它，追逐它一樣，試圖除掉不想要的，也是種執取。

愈是深入觀察思惟「執取」，智慧愈是生起：貪愛應該要放下。在第二聖諦中說明苦的生起，以及應該把它

放下。然後透過不斷地放下，便有了深刻的體會。體會到所謂的放下，其真正的境界到底是指什麼。此時，我們便對四聖諦產生第三種智慧：貪愛已經被放下了。我們確實地認識了放下，那不再是理論觀念的放下，也不是排拒任何事，而是真正的智慧。



(繪圖／夏末生)

> 圓滿苦、集、滅、道

在討論第二聖諦時，往往提到以下的句子：「此是苦集。」；「應該要放下它。」；與第三種智慧：它已被放下了。所謂的修行全部都含括在這兒——就是去實踐並圓滿這三個項目。同樣的修法可應用在四聖諦的每一聖諦：陳述性的句子——做什麼，

做完後的結果。如在第一聖諦為：此是苦；它應該被理解；它已經被理解了。這是第一聖諦的三個面向。在第二聖諦為：此是苦之因，即是欲望的執取；它應該要放下；它已經被放下了。在第三聖諦為：此是滅；它應該被體證；它已經被體證了。在第四聖諦為：此是八正道，就是出苦之道；此道應該要修習；此道已被修習了。這叫作觀智。

你思惟：「阿羅漢究竟了解到什麼？」答案就是這個。他了知苦；了知苦應該去理解；阿羅漢清楚地知道苦已經被理解了。阿羅漢知道苦的因；他知道苦因應該要放下；也知道苦因已經被放下了……，總共有12種智慧。這便是我們所說的阿羅漢——知道自己已修得了那些觀智的人。

五蘊是「法」而非「我」

十二因緣便是觀察探究這整個的過程。執取五蘊是問題的所在，五蘊只是法——應該好好地被研究與探索，它們只不過是如其本然地呈現罷了。其中並沒有我，五蘊都是無常

的。去認識這個事實，認識事實的本來面目，就是認識所謂的法。

執取有為世界是實體，這樣的執取根源於無明妄想：以為「五蘊就是我」的妄想。因為這樣的妄想，我們依無明過生活。源自無明而有的一切業行，以及源自於貪愛的執取，都是以「是我」為中心來詮釋每件事，但隨之而來的結果即是老與死。如果我執取這個身體為我，那麼「我」就會變老。我的身體今年54歲，它已經鬆弛，有好多皺紋。因為身體老化，而相信：「我在老化」是一種苦。對不對？如果沒有意識到「我」就不會有苦，只有對衰老的讚賞而已。不會感到老化有什麼不對，因那不過是身體必然會有的現象罷了。那是它的本質，它並不是我，不是我的，它只不過是展現本來應有的變化。這真是完美。對不對？如果這個身體愈變愈年輕，我才真的會苦惱。想想看：如果我愈變愈年輕，從現在開始50年以後，我不就得回到包尿布的階段，一切又得重新來過了嗎？

> 執取色身是我

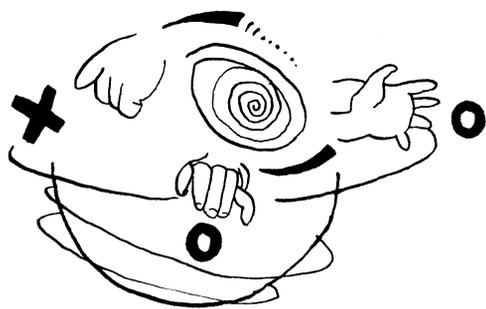
「我老了」這樣的想法並不令人悲傷，那只是世間的人提到身體的習慣用語。但如果我認為那便是我的情形：「我就是這個身體，這是我的身體。」那麼無明就左右了業行，每件事都將從這個念頭衍生出來：「我變老了，我想恢復年輕，我想要長壽；你們這些自以為了不起的年輕人，不准叫我老人家！」為什麼會有如此的反應呢？只因我們將色身認為是「我」！

接著如果思惟我將死亡，我們也可能會產生這樣的念頭：「那是件多麼恐怖的事。讓我們連提都不要提起有關死的事。我們當然都會死，不過那是件很遙遠的事！」當你年輕時，以為死亡還離得很遠——讓我們盡情享受生命吧！但如果我們認識的人死了，或我們自己幾乎快死了，那麼，死亡就會變得非常可怕。而這一切都是源於執著「色身是我」的想法。

> 執取美好

當然，這些全都是我們所抱持的

觀點、感覺、回憶與偏見。我們不但因為把色身視為我而受苦，同時也在執取美好的事物與感受時受苦——「我只要美麗的東西，我只要可愛的東西；我不想要看到醜陋的事物。我只要美妙的音樂；不要難聽的聲音；只要香味……。」



(繪圖/夏末生)

> 執取我的觀點

我們執著世界應該是什麼樣子，執著對英國、法國、與美國的看法與意見。當執著這些觀點、意見與認知時，這份執著就形成了五蘊中的受、想與行的相續，因著以為它們是「我」的關係而執著五蘊：「那是我的觀點，我的想法；我所想要的或不想要

的；應該的和不應該的。」所以，因為「我」這個妄想，我們變得悲傷、苦惱、失望、沮喪、懊悔與哀嘆。

認清苦的根源與無常性

認識第二聖諦就是知道苦有其根源，它並非恆常的。「某種苦一定會生起」並不是絕對的事實。苦所以生起是由於對貪愛的執取，你可以觀察貪愛。因為它就是法，它生起後，就息滅了。

透過眼、耳、鼻、舌、身與意的感官層面，你能看到貪愛生起，它尋求著美好與可愛的東西。欲愛就是這類對感官的欲求，感官欲求總是希求某種如意的，或至少是刺激的經驗。在追逐與攫取感官的快樂當中，你可以看到欲愛的欲求活動的情形。

> 貪愛應該放下

「有愛」是想要成為什麼的欲求，這種愛跟想要變成什麼有關。基本上，我們不知道自己是誰，我們的願望就是去獲得、達到並成為某個模

樣。在修道的生活中，這種「有愛」可能非常強烈。你覺得自己之所以來到這個地方，就是為了要開悟或有所成就，得到某種功德，這些聽起來都很好。可是即使是想要開悟的欲求，仍可能源自於無明，從我見而來。「我要成正覺，我要成為第一位美國籍的阿羅漢；我受不了這個世間，我要趕快開悟，就不必再投胎轉世了；我可不想再經歷童稚階段，這些事我一點都不想要；我想要到達那種境界，我永遠不必再轉世。」這些可能是有愛，或者是無有愛——這兩者總是手牽手，一塊兒來的。為了達到你的理想，你必須除掉那些你不喜歡與不想要的東西。「我要去除煩惱染污，我要改掉壞習氣，我要戒除貪欲。」——這些看來都是十分正當的。煩惱染污不好，確實應該去除。

因此，在修道的生活中充滿許多無有愛，我們可以花一輩子的時間，專門去除某類東西，藉由除掉什麼東西而成為另一種東西。請注意，第二聖諦就是去認識「貪愛應該放開與放下」，它並不是一種對貪欲的排斥，而

是一種理解——你鬆開了它。否則一味地想要除掉欲求，還是一種無有愛。認識它，了解它，但不要在其中橫生枝節。出自無明，你的欲望會說：「我想要成為一個開悟的人，覺者不該有那樣的想，我不該有這種想要成佛的欲望，我不該想要成為任何東西。」以上的想法都可能受到無明的制約。因此，我們應培育這樣的智慧：「貪愛應該要放下。」

> 心的陷阱

當我們說：「不該執著於任何事物。」在某個角度，這句話聽起來是相當正確的，不過這想法，仍可能是受到無明所左右的心理活動而來。「我不應該執著任何東西」的念頭，很可能只是一種自我肯定。因為自己執著某些事物，但卻認為自己不應該執著。「我應該不是這樣子的」，這是心的陷阱，並非對欲愛、有愛、無有愛的真正覺照。思惟觀察：究竟什麼是執取？如果你真正所做的只是把事情拋開，那不是解決問題的方式。不是嗎？你並沒有確實地觀察欲愛、有愛

與無有愛，就不會生起智慧去認識放下的意義。你只不過是採取對抗執著的立場，這還是一種執著！

因此審察、深入地觀察執著。觀察它，是很細微且實際的方法，遠遠勝過去樹立一個「自己不應該執著任何事物」的看法。

＞因真正認識而放下

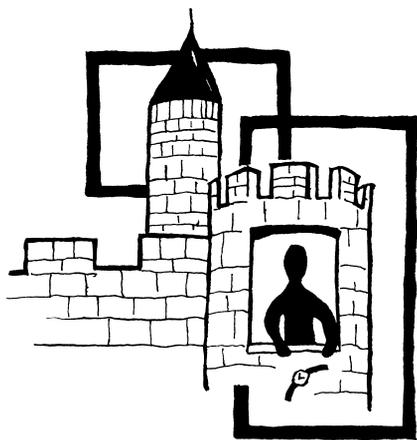
我記得在曼谷有位精神科醫師，他習慣拿起別人的手錶來看，而當別人因此而不高興時，他就會說：「你執著你的手錶。」然後他拿起自己的錶，並將它丟掉，以證明他的不執

著。當他對我誇耀此事時，我回答：「你並沒有掌握到要點，你執著『我不執取我的手錶』的觀點。」那並非放下。對不對？把這個東西拋開，就如同一個自負而令人討厭的人大聲宣佈：「你執著，我不執著，我已經把我的丟掉了。」「你瞧！我可沒黏著這些糟透了的物質。」或許你只是對沒有執著引以為榮，但這其中還是有很多的我。以智慧反觀，我們認識了執取，我們不必非要除掉什麼不可，雖然我們不能執著它，但可以放下它——不是以除掉它的方式來放下，而是因了解：苦來自於執取而放下。

體證「滅」——苦的止息

當你體會不執著與放下的平靜時，第二聖諦便導向了第三聖諦。當你放下某事物時，你覺知到對五蘊沒有執著，你覺知到貪愛已經被放下了，於是對第三「滅」聖諦的覺照便生起了：「此是苦的止息」，「應該體證苦的止息」。

當我們對苦的止息的體會愈來愈



（繪圖／夏末生）

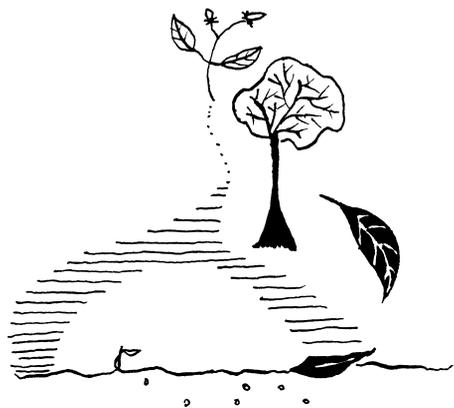
深時，我們就會注意到沒有執著的滋味為何。大多數的人不能察覺沒有執著，因為人們通常在執著與貪愛時，才能產生知覺。一個完全迷惑的人，只在執著與貪欲現前時，才會感覺到自己是在活著的。而當你去觀照自己不耽著於五蘊時，就感覺不到自己的存在，你什麼都不是了。

神經質的問題讓人們感到有趣及真正地活著。「我奇異的精神官能症，來自童年時期的各種創傷。」所以不再是：「蘇美多，一個尿尿者。」而是「蘇美多，一個有趣的神經病、神秘人物。」或「蘇美多，一個住持。」——這些都是令我們執著的因素。體證止息使你將那虛構的我結束，體證放下就是止息。凡有生就有滅。如此，止息就被知覺了，止息應該被體證。

修行就是去體證苦的止息，當我們說到空的時候，空的心是沒有我的。不再有任何把心當作是人的想法。一旦你認為這個是「我的」心，如果你緊抓著那個想法，那麼你就又迷糊了。假設你存有「我的心」這個

想法，但僅視其為有生有滅的念頭，不去執著它，那麼它只是一個因緣。它不會滋生苦，它是詳和的。

當「無我」現前時，寧靜也出現了。當「我」與「我所」出現時，就不再有了寧靜、擔心、焦慮，那究竟是什麼呢？他們都源自「我」與「我所」。所以，當你放下時，「我」與「我所」就隨之止息了，接著而來的是寧靜、安祥、澄淨、清涼與空。



(繪圖/夏末生)

當無我現前，只有 慈、悲、喜、捨的對待

我察覺到：當沒有我，沒有執著時，我與他人的相處是透過慈、悲、

喜與捨。慈悲喜捨並非從「我」或「無明」出發，不是來自某種念頭：「因為我有許多不該有的反彈，所以我必須更慈愛每個人。我必須慈悲一切眾生，我應有慈悲心。有時候我真想把每個人都殺了，但我應該以大慈心與大喜心對待人們，應該仁慈、歡喜與同情眾生。我也應該有捨心才是。」四梵住（brahmavihāra）對自私的人而言，不是真正的修行。因為想要成為一個具有大慈大悲及其他特質的念頭，仍然是一種有愛貪。

當虛妄的「我」幻滅時，四梵住成為很自然的人際交往之道。了解法並不會讓你變成一個茫然若失的怪物，你們依然可以與人建立關係。但這個關係不是出自貪、瞋、癡，而是出自慈、悲、喜、捨。

沒有私心的人，在社會上所展現的特質是什麼呢？慈悲喜捨可說是沒有私心的人最好的寫照。讓我們現在就修鍊這些特質吧。當智慧（清楚地覺知與照見）現前時，就能提供全面的機會去修習慈悲及其他的特質。但是，那並不是「我」、不是「我的」，不是蘇

美多，那個充滿慈悲的老和尚；蘇美多，那個大好人；更不要說是蘇美多，那位尿尿者了。一旦「蘇美多」的妄想退位並消失後，慈悲喜捨就顯現了。這正是生而為人的尊貴處。當「我見」被擯除後，存留下來的便是大安樂。

> 放下後的照見

大安樂不是「我」，「我」並非大安樂。對這個世間所假施設的「我」，所能做的只是放下妄想執著。保持正念，小心不要執著事物，把真相看清楚——這就是「我」所能做的。以上就是修習四聖諦與八正道的方法。修習它能夠正確並警覺地看清楚所有的事物，其餘的一切就取決於其他因緣的和合。不再需要為了成為「蘇美多，這個大好人。」而團團轉。只要去除妄想，這些好人的優點便會由此顯現。它根本不是個人在追逐目標上所達到的成就，不過是諸法的本來面目罷了。世間所有的事情就是如此地發生了，而這即是法的特性。◉

純淨喜悅 的愛

「愛」的觀照

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

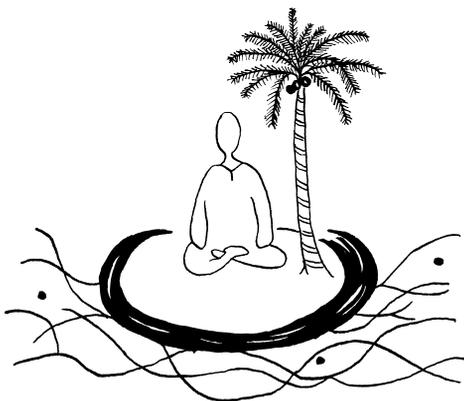
當「心」從「我」的幻相中釋放出來，一種慈愛的特質就在生命純淨的喜悅中產生。那不是期待成為任何事或任何人；也不是期待持續或永恆。它不是任何事物所造成的，那只是事情的本然。

愛，不該被摒除在外

由於佛弟子對於觀照、正念與智慧的強調，修道生活看來近乎以沒有感覺、非常客觀的方式看待一切事物。我們應該視一切為無常、苦、無

我，而非去感受它們。事實似乎如此。然而，請牢記：生命的真誠體驗是充滿愛的。因此，愛與摯愛不應被摒除。

如果我們視愛的經驗只是無常、苦與無我，那似乎顯得無情。客觀只是一種正確體驗事物的方法，因此愛並不會令我們失去理智。如果我們執取愛的概念，那麼就會看不到它的真相。我們可以藉由以下種種方式得到愛的真正啟示，例如：談論愛或思索愛——在他人身上尋求它；需索它；或感覺愛是如何被遺漏的。但在我們的生命裡，愛究竟指的是什麼呢？



(繪圖/夏末生)

> 體驗「愛」

從感性層面來看：人們可能想要擁有完全一致的感覺；或者將感覺放在某些特別的人身上；想要與另一個人有特殊的愛的關係；或者，愛可以是抽象的——對所有人類的愛，對一切有情的愛，對上帝的愛，對某些事或某些概念的愛。

摯愛出自於內心，它並非理性的事情。人們無法只因喜歡這概念，就能感受到愛或摯愛。只有當心不執取、開放、包容與自在時，才能開始體驗純淨的愛。慈、悲、喜、捨四梵住來自於一顆空性的心。它並非來自於貧瘠、槁木死灰的感覺。而是來自於一顆沒有被染污的心，沒有被自己或他人的概念束縛的心，或沒有被對某些事物的欲望束縛的心。

慈愛隨著「無我」而產生

沙門僧團依著戒律而生活，不流露對愛與喜悅的表達，人們或許會因此而認為修道生活是冷漠與無情的——僧團裡沒有摯愛感情的氛圍，在作法與表達上相當地拘謹、節制。

——儘管如此，這不一定就否定了愛。具足正念，並經由我們與自己的身體、僧團、在家人、傳統以及社會聯結的方式，寬大、仁慈、包容就在當下，從中我們可以感受到關懷、喜悅與慈悲。

然而，這仍是無常與無我的；從其本質不是任何事物的結果來看，同時也是苦的。它並非是令人滿意的主體或附屬品。但是，當「心」從「我」的幻相中釋放出來，一種慈愛的特質就在生命純淨的喜悅中產生。那不是期待成為任何事或任何人；也不是期待持續或永恆。它不是任何事物所造成的，那只是事情的本然。因此，當人們以此方式深觀，那就是信念、信任與摯愛的方式。

> 見法的信心

人們無法真正地掌握信念、信心與信任。信念不是人們能夠創造的東西。談這些字詞容易，但能真正對法產生信念與信心，必須無論如何皆願意放下任何的需求、主張，或者任何的執著。當我們細察且了解法或事物

的真實本質時，就能真正體驗到信心。如果我們真正地深觀法、見法，就會產生信念——一種對真理全然信任與把握的強烈意識。

＞留心壓抑與執取的陷阱

修習禪觀時，如果我們變得更害怕、焦慮、緊張，或在情緒上感到索然無味，那就是方法不正確。很可能是我們用來壓抑感覺或否定事物的方法，結果只讓我們感覺更緊繃且猶疑不定。這表示已執取了某種特定的觀點。我們愈能全然地如實知見事物的本然，就愈能產生信念。信念逐漸地增加，它是一種全然的信任。只有透過完全地信任，才有讓步、放棄或放下可言。它不只是碰運氣或冒險，而是透過信念的體驗。

＞修行並非抑制覺受的無情

而體驗的途徑是培養出來的。我們必須清楚自己的處境，不要試圖成為自以為希望的樣子，我們必須不作評斷地如實修鍊。對自己、傳統、師長、比丘或比丘尼，無論是那一樣，

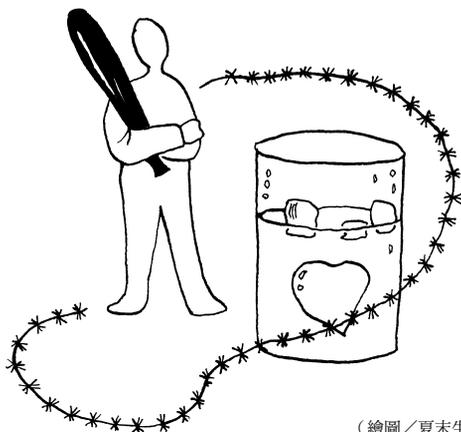
如果感到緊張、不安、幻想破滅或失望，那麼試著去認清當下的狀況就夠了。要心甘情願接受事情的本然，而非執迷於相信自己所知覺的是正確的真實，或認為自己所認為的是錯誤的。我們不應該有那樣的感覺，這是兩種極端。聖道的修習是去了知萬物有生有滅，它並不是壓抑，或無情的修行方式，即使它聽起來好像是那樣。

對「無常、苦、無我」的執著

也許人們會認為要放下所有的覺受，視心中的愛只是無常、苦、無我。當感受到對佛陀的愛時，我們會想：「喔！那只是無常、苦、無我，就是那樣而已！」當對師長感受到愛時，我們也會想：「那只是無常、苦、無我，不要執著師長！」當對傳統等等感受到愛時，我們也這麼想：「這都是無常、苦、無我，不要執著傳統……。」

「不執取任何事物」可以只是抑制一切的一種方式。它不必然是要放下或不執取，它可以只是我們採取的一

種立場。一旦採取了那種立場，並去實行它，則所有的感知都將成為消極與壓迫。「我們不該執取任何事物，不該愛任何事物，不該對事物有感覺。覺知事物只是無常、苦、無我。」這意謂著，我們只是相信這句話，並且如同用一枝棍棒般，不斷地敲打我們的心。我們沒有觀照、注意、觀察、開放與信任。



(繪圖／夏末生)

分享的喜悅

慈心的修行是美好的愛的修鍊之一，它在佛法中極度被推崇，也就是慈悲觀。人類是溫血的動物，的確能

覺知愛，那是人性的一部分。我們彼此喜歡，想要和人群在一起，性好親切，從烹煮食物與他人分享中得到喜悅。我們樂於助人，在亞洲社會的布施習俗中可見一般：當斯里蘭卡人帶著咖哩菜餚來此時，他們顯得很快樂。那是布施的喜悅。

這是非常棒的特質。不是嗎？看到有人熬夜準備佳餚，供養其他的人是很美好的——他們不是為他們自己而煮。就人性的經驗來說，那是什麼？那是染污心或是執取為他人服務所感受到的愉悅或快樂嗎？這是人性的美好——能夠去愛、給予、分享與寬容。不是嗎？

> 富有者的真正快樂

試想，成為世界上最富有的人，最大樂趣是什麼？什麼才是真正快樂的事呢？得到我想要的嗎？不，有機會將財富施捨出去，那才是成為有錢人真實的快樂——能夠施捨，如布施這般慷慨寬大的行為。反之，富有卻捨不得，就會造就真正的負擔——成為世上最富有卻自私的人，沒有轉圓

地堅持並保有一切給自己。財富的喜悅來自於不帶任何染污的意圖，或自私的需求，而是以自己的能力去分享與給予。

這就是人性的可愛之處：我們能體驗給予的喜悅。當我們能真正地給予，沒有任何自私的需求去幫助他人時，就能體驗到這種喜悅。它必定是美好的人性經驗。然而，我們不能期望它讓我們往後的生活都是喜悅的。

> 無私不望報的付出

布施與慈悲的喜悅不是永恆的，不會讓我們永遠快樂。然而，我們並不這麼想。如果我們認為它是永恆，那已經不是布施，卻成了一種交易；那不是布施的行為，而是在購物。

真正的喜悅來自給予，而且不在乎他人是否知曉。例如：我布施給你，且非常重要，你知道誰布施給你嗎？我，是我給予的！一旦「我」出現，來自給予的喜悅，可能會非常少。如果我們非常在意別人知道，與讚賞我們的布施及善行，心就會變得沒有喜悅。假如人們執著「善行應被

知道」的想法，那麼就無法在生活裡領略快樂，或擁有真正的喜悅。讚賞他人的善行與布施並沒有錯，但當我們不需求它時，自然就有喜悅。



(繪圖/夏末生)

以利他為基礎的愛

浪漫的愛通常是以「我」的幻覺，和希求回報為基礎。然而，靈性的愛是利他或周遍宇宙的愛，以四梵住——慈、悲、喜、捨——為代表。這樣的愛是一種融洽和諧的經驗。它凝聚、統一一切，是一種融洽關係。仇恨是隔離的經驗。當我們憎恨，就

沒有和諧、融洽或統一。仇恨是分離、分裂和有區隔的。愛是和諧的，而且我們想要和諧一致。因為生活在愁恨、區隔、分裂的世界，是一種痛苦的地獄境界。

這個團體是一個宗教團體，一個僧團，是一個整體。如果我們從僧團脫離，並討厭僧團：「討厭這個比丘尼，討厭那個比丘；而且我不喜歡那個，不喜歡這個。」那麼，這就不是一個團體了，它是不和諧的。那是一種疏離與隔離的氣氛，強調我和你：你的缺點，和我的感覺；你的過失，和我的忿怒；或者，我強調你的錯，比丘的錯，比丘尼的錯，在家行者的錯……。執著於那些看法，讓我感到疏離、隔離、忿怒、不滿，不快樂與沮喪。

＞讓心住於慈愛中

有時心會處於非常負面的狀況，那時所有的覺知都是煩惱。不論人們做什麼，似乎都不夠好。當我們處在那種心境，每件事情似乎都是錯誤的——什麼貓、太陽、月亮，心變得不能

協調、分離與消極，我們所經歷的每一件事都感到疏離。只要我們認同，且執取這種看法，就不可能有融洽或和諧產生。當我們處在愛的心境時，無論對別人的感覺不太好，或他們沒有確實做到他們應該做的，這都沒有關係了。總是會有一些微不足道的小事，不是它們應有的樣子。但當我們的心慈愛時，這些便不那麼重要了。

因此，愛的經驗出現，是因為我們為了體驗融洽、和諧與一體，而願意包容不同的個性，與存在於緣起世間的差異性。我們會因老病死的共同經歷，而如兄弟姐妹般地聯結，而不是在於指出差異性，或是誰比誰好。

正念覺知不落兩端

當我們皈依僧，就是皈依善行道者 (supaṭipanna)、正直行道者 (ujupaṭipanna)、真理行道者 (ñāyapaṭipanna)、正當行道者 (sāmicipaṭipanna)。我們皈依那些修習佛法者——善良、正直、真誠的人。而不是美國人、英國人、澳洲人、男人、女人，或是比丘尼、比丘們。

我們同時具有和合與分離的

傾向，而且也能夠正念地覺察它們。我們必須以佛法來明辨事物的本然。事物有和合也有分離，一個具有敏銳覺知的人就不會落入兩端。有和諧與融洽的時刻，會有不分別、摯愛、感恩、寬容、喜悅的時刻。

然而，也有疏離與分別的時候。為了檢查出了什麼問題，正視煩惱是有必要的。看著憤怒、嫉妒和恐懼，然後去接受、了解那些情緒的經驗，而不是審判它們，把它們當成「我」，當成自己不應該有的東西。這是生而為人的全部：我們出生為一個個獨立的形式，然而我們能夠統一。我們可以領會一致性、共同體、統一性，但我們也能區別。

因此，歸依佛陀，是因為人們具備辨明兩邊，且能適當回應的能力。我們能將生命的不圓滿與問題，看成是人類經驗的一部分，而不是個人的。因為有統一和疏離的洞察力，我們不再隨著問題擴散、誇大、激動且被困擾住。事物的本然就是這樣，只是法爾如是。

僧團的生活

作為一位佛教的比丘或比丘尼就和愛絕緣了嗎？戒律只是一個抑制感情的工具嗎？它可以只是那樣，我們可以只用戒律和苦行，當作避開事情的方法。也許女人只是讓比丘們驚嚇；也許男人只是讓比丘尼們呆若木雞。所以，她們成為比丘尼，而她們不須要面對心中對於男人的害怕，以及焦慮……。當然，很多世俗的人都有類似的想法，他們認為：我們在這裡，是因為我們沒有對付真實世界的

> 奉獻與利他的僧團生活

然而，實際上又是如何呢？倘若那果真是我們出家為僧尼的原因，那麼，這便是個錯誤的理由。出家不是躲避現實與生命的手段，而是為了觀照它們。因為在「律己」和「律己的尊嚴」中，僧院生活的方式是對所有眾生，包括教內教外的男女一種愛的表達。現在我們不再選擇某個人，作為注意的焦點與奉獻的對象，而是奉獻我們自己給全人類。

我知道，如果我是一個有家庭的人，我所有的關注就必然傾向我的妻兒和目前的家庭。這就是家庭生活的結果和婚姻的面貌，他們擁有優先權。我們必須和我們結婚與需負責任的配偶產生關聯。

一個人可以選擇當個托鉢僧，獨自依靠信仰，及對他人仁慈善意的信賴而活。因為，他對所有眾生散發愛與尊重。對眾生的愛和尊重，帶來人們的供養，而這支持我們在此世能作個托鉢僧。

> 仰止佛陀波羅蜜

有趣的是，佛教僧團的力量如此強大，以致於即使我們憎恨所有人，還是會有信施供養！袈裟力量之大，大到即使比丘或比丘尼個人，憎恨每一個人，仍能得到善心人士的供養。這要歸因於佛陀的波羅蜜。但這不表示我們應該培養憎恨，或以任何方式為我們的憎恨辯護；反之，應當去深思佛陀所建立、非常善巧的僧制的力量。如果能有所體會，我們就能真正感覺到愛與信任。

為什麼這些僧院在英國能產生作用？為何他們在一個非佛教國家裡可以行得通？為何有人想要郵寄支票，帶一袋馬鈴薯，或為準備一餐而來？為何他們要如此費心？這要歸因於佛陀的波羅蜜。他所創立的良善生活型態，帶來了供養。修道生活的慈悲與喜悅，引領其他人擴展、並顯了相同的經驗。



(繪圖/夏末生)

這真是件難以理解的事，以社會的眼光來為我們的存在辯護。從實際與世俗的立場來看，我們似乎沒有為誰做了些什麼。很多人認為，我們只是坐在這裡，試圖為自己求得開悟

——擁有美好而愉快的心靈情境。因為我們無法面對真實的世界。然而，當愈深觀生命並了解它時，我們就愈能了解善、信念，以及佛陀波羅蜜的力量，這些在善的內在聯結中產生了交流。

> 「法」，自己說明自己

而且，它不需要證明、談論和強調很多，它自己就會說明自己。我們不必出去告訴人們：「你們應該供養我們，因為我們正在修行，我們是佛陀的弟子。」因人們領會，並尊敬修道的生活，於是我們獲得資具。我們為他人的優點、生命經驗中的仁慈與善意感到欣喜；這也為人們的生命注入喜悅與快樂。

因此，修道生活事實上是一種奇妙、特別的生活方式。根據我們文化的條件所認定的現實而言，它到底如何運作，是相當難以理解的。但就如佛法、如真理、如事物的本然，它真的是逐漸運轉。這增加了我們的信念；增加了我們對歸依與僧伽生活的優點和真諦的信任。☺

（本專輯摘譯自阿姜蘇美多（Ajahn Sumedho）開示集*"The way it is"*。文中標題為編者所加。）

【阿姜蘇美多簡介】

- ◎ 1934年出生於美國西雅圖。
- ◎ 1966年於泰國寺院出家。
- ◎ 1967年受比丘具足戒。隨後接受阿姜查的指導，時間長達十年。
- ◎ 1975年建立國際叢林佛教寺院（Wat Pah Nanacha）。
- ◎ 1977年，跟隨阿姜查前往英國。
- ◎ 1981年，阿姜蘇美多被正式指定為授戒師。
- ◎ 1984年阿瑪拉瓦地佛法中心（Amaravati Buddhist Monastery）成立。目前常駐於阿瑪拉瓦地佛法中心，指導法的修行。



（繪圖／夏末生）

「叩、叩、叩叩！」什麼聲音？

突然想起昨日已回到香光寺開會，現今正在香光寺的境內。耳邊傳來清晨四點的起板聲，但是昨晚會議結束得晚，很晚才休息，身體還感到好睏喔！一翻身，聽到鐘聲，不覺地坐了起來，默念著：「聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提生，離地獄，出火坑，願成佛，度眾生。」這一念，瞌睡蟲去了一大半。摸著黑下床時，耳邊傳來叩鐘偈，隨著「南無大方廣佛華嚴經……」一字一叩鐘的聲響，突然在心裡某個角落，跟著鐘聲迴盪出一波波的共鳴。

就這樣，早課前，我在大殿前經行。聽著鐘聲，內心湧現出過去在佛學院，同學們共修的點滴記憶。

站在大殿中，聽著「咚咚咚」的鼓聲，讓我有種單純的感動。只是聽著鐘聲，聽著鼓聲；只是立於殿堂和大眾師一起做早課，發現：這樣規律的生活；這樣的儀軌；這樣熟悉的音聲，都能讓我感動。原來，自己所要的出家生活，可以單純到只是暮鼓晨鐘；只是早晚課誦；只是大眾一同共修與出坡的作息。

早課時，大眾念誦至「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩。」隨著一句句的梵唄聲，想到阿難於佛前的誓願；想到佛陀的慈悲；想到自己的出家，心頭不覺一熱。

團體生活中，總有許多衝擊，但每日念誦至「大眾薰修希勝進」時，不免提醒自己：要在團體中，學習護持與成就。不論生活中有衝突、有矛盾，仍學習肯定團體修學的殊勝，以及相信自己：一定能在這麼多與自己不同的人身上，突破自己的有限。

有時，身心煩擾時，總以為是修學生活中欠缺了什麼。但是，此時此刻，鐘聲，響起了出家的初衷，湧現出「幸福」的感覺。幸福，因為今生得以隨佛出家修行。

在早課的唱誦中，發現：只是站著、念誦著，讓身心融入共修中，這樣的單純，有著最真實的感動。

2005年「宗教圖書館經營管理座談會」圓滿舉行

近年宗教圖書館的發展倍受重視，「2005年宗教圖書館經營管理座談會」召開目的即在瞭解台灣地區各宗教圖書館現況與發展。本活動由財團法人伽耶山基金會、中國圖書館學會專門圖書館委員會主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦。於民國94年3月18日假國家圖書館簡報室舉行，與會者有宗教圖書館代表及宗教機構人員近百人參與。

座談會開幕式由香光尼眾佛學院院長悟因法師及國家圖書館宋建成副館長共同主持。悟因法師指出民國83年，香光尼眾佛學院曾於國家圖書館召開「宗教圖書館座談會」，希望能保存本次活動記錄，以瞭解宗教圖書館的發展歷史，及增進宗教間的交流。

因應宗教圖書館運用人力資源的特

點，特別邀請台北市立圖書館曾淑賢館長演講「圖書館的志工運用、管理制度及教育訓練」，令與會者對圖書館志工運用及管理有更進一步的認識。

本次活動有三場座談，第一場「宗教圖書館現況及經營管理」，邀請輔仁大學神學院圖書館張瑞雲主任、台灣神學院圖書館蕭蕙萍小姐、中華道教學院圖書館陳念先先生、香光尼眾佛學院圖書館自正法師等四位代表報告。

第二場座談主題「宗教圖書館的資源共享」，由台灣神學圖書館協會莊秀禎會長、中華圖書資訊館際合作協會徐小鳳秘書長及輔仁大學宗教學系鄭志明教授，討論台灣地區宗教圖書館及相關系所圖書的資源交流。

第三場座談由中華信義神學院圖書館黃泰運先生、中華佛學研究所圖書資訊館杜正民館長及南華大學教育社會學研究所林本炫教授擔任引言人，針對「宗教研修機構認證圖書館的設置標準」，提出建言。

與會者表示，希望以後能定期舉辦宗教圖書館交流會議，香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師並希望大家能重視宗教圖書館的發展交流，共同締造一個完善的宗教研究、宗教交流空間。



宗教對話

聖佳蘭修院修女受邀至香光尼眾佛學院與學僧座談

美國天主教聖佳蘭修院(St. Clare)以其靜修、祈禱的風格著稱。其分會遍布世界各地。資深會長 St.Doris 和 St.Kate 在訪視韓國、台灣分會之際，6月6日受邀至香光尼眾佛學院與學僧座談「宗教女性的靈修經驗與僧院生活」。院長悟因法師表示，宗教對話在互相觀摩、激勵，修女虔敬於內在外在的內化、轉化，值得佛教徒尊敬肯定。



菩提比丘來台追思印順長老並至香光寺參見悟因法師

菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)——《阿毘達摩概要精解》的編著者，聞印順老法師圓寂，即從美來台瞻禮。6月13日特地至嘉義香光寺參見悟因法師，表達對香光編譯南傳教理的讚歎。菩提比丘數年

前受美國紐約大覺寺仁俊法師延攬至寺裡講學至今。法師精通巴利文



與南傳佛教教理，應允明年到香光尼眾佛學院講學。

丹津摩跋摩比丘尼由鄭振煌居士陪同參訪香光寺

6月18日《雪洞出紅蓮》的作者丹津摩跋摩比丘尼，由慧炬佛學會鄭振煌居士陪同參訪香光寺，有三十餘位居士隨行。英籍藏系的丹津摩跋摩，受漢傳比丘尼戒律，以藏系女眾地位卑微，發願在印度設女眾學院，提升女子教育與社會地位。重視尼僧教育的悟因方丈即籲請居士贊助，並將居士的供養金轉贈丹津摩跋摩辦學。





生與死

從倪敏然之死談生與死的課題

釋悟因

演藝界的名人倪敏然自殺事件發生後，整個社會弄得紛紛擾擾，動盪不安。從宗教的角度如何來看待倪敏然事件？作者將從媒體報導、生命教育、自殺對個人的影響及佛教如何教導苦與苦的止息等來談「生與死」的課題。

前些時候，演藝界的名人倪敏然自殺事件發生後，整個社會弄得紛紛擾擾，動盪不安。中國廣播公司「熟女五五六六」節目主持人張明芳小姐電話訪問我，問我從宗教的角度如何來看待倪敏然事件。關於這件社會新聞，我有幾個看法。

關於媒體報導

我發現媒體對這件事的報導非常多，各媒體記者努力地挖新聞、搶新聞，充分滿足了閱聽人的好奇心。就個人本業來說，是夠盡責的了；但是，就新聞業來說，整個業界爭相報導，不但消息面多，也挖掘太深。令整個社會瀰漫著焦躁、揣測、紛擾和不安的氣氛，台灣社會大眾似乎都沉浸在這種氣氛之中。大家都知道，透過媒體報導後，感染與播散的力量非常快速也非常強大，有時候報導得過於詳細，變成好像在教大家自殺的方法，或結束生命的方式。這是媒體在處理方式上，亟待改善的地方。

現代社會資訊傳播快速，新聞報導相對充斥，青少年的學習，有些教育不是從家庭或學校獲得，而是在媒體或在網路上面就把這些教得好好的！這已經超越了制式的教育或父母親、老師照顧的範圍了。這才是一個很大的問題。媒體開放以後，如果無所顧忌，什麼都說，加上強勢的薰染力量，可能把人教壞啦。

死者為大的文化背景

當整個社會瀰漫著這種不安、紛擾的氣氛時，我們的社會又有一種「美德」，所謂「死者為大」的文化傳統，讓生與死之間的世界存在著不平衡的拉扯。

一般認為死者已矣，死都死了，不忍再對死者多說什麼。媒體、社會也一直著重在倪敏然的死，並且不斷地追問死者為什麼自殺？誰跟他的自殺有關？這對生者而言無異是繼續的折磨。一個人選擇自殺的方式，而把問題留給別人——死者當初如此選擇，可能沒有預料到這對生者是一種很大的懲罰吧。那些沒有答案的問題不斷被詢問著、討論著，讓人充滿了許多的揣測。這種懲罰，令生者無言以對，死者也無所辯白。然而，媒體與社會大眾在不久之後，又將追著另一則新聞起舞，所有的難堪與斷裂的傷痛，唯有留下來的生者獨自背負！如此重死不重生的文化在社會上瀰漫著，也是一個值得討論的問題。

像前一陣子，一個單親家庭的小朋友因為逃避老師要帶他回家，就跑到樓上躲老師，結果從頂樓的欄杆摔下來，摔死了。大家很難過，尤其是那個老師更是難過自責，其實他不是故意的。我們就帶著他的老師、同學以及家屬做一場法事，大家一起祈禱。目的就是要幫他們化解這樣的心結，大家才不會一直背負著好像誰虧欠了誰。其實沒有人願意故意為難誰的。

這件事應是非故意的意外死亡，尚且讓生者相當難過；自殺所構成的傷害，影響應該更大。我們不妨重新來省視：生命是怎麼一回事，如何看待生與死的問題，如何看待那些活著的親屬，或者死者的妻兒。怎麼看待這些衝擊，這部分很值得再多探討。

如何看待自殺事件

先來談談如何看待自殺事件。倪敏然之所以自殺的原因為何，從

報導來看，有說是憂鬱症，有說是財務問題，有說是感情糾紛。這些都可能是原因。但是一個人遇上這些問題就會構成自殺嗎？這是整個社會思惟這個問題時的盲點，也太把問題單純化了。發生了事件當然要去追究，但是從什麼切面去探討問題，可能是更重要的。除了從個人之外，我覺得有時也可以從整個社會、文化的步調來深探追究。

以現在的社會發展來說，台灣社會變遷快速，我發現，整個社會的文化是更多元，步調是更快。舊有的秩序在劇烈地解構當中；新的秩序尚在摸索。文化的相互激盪，軌道顯得多重而凌亂。這種變遷，不要說家庭生活的方式改變了，教育、求學、就業、職場，乃至異性、同性的婚姻觀、銀髮的人生、師生的關係，這些都在解構與重組。面對社會劇烈的變遷，個人內在產生矛盾衝突時，難免構成很大的壓力。因此問題焦點不只是個人的困擾，不只是社會環境的變遷，而是在個人與個人、個人與社會、個人與人際的多重關係之中，他如何去看、處理這些壓力。能逃避嗎？有的人抗壓性比較弱，有的人就能夠透過其他方法來紓解。因此，如何解決個人抗壓性弱的問題，確實是不容忽視、不得不思考的。

事實上，人的生存本能是相當強韌的。「自殺」，在佛法的解釋反而是一種強烈的生命意欲！因此要杜絕社會上的自殺事件，莫過於教導如何「好活」。這是我們的教育，尤其最近相當受到矚目的生命教育的方向吧。

生命教育：價值統整

生命教育有很多面向，我特別要提出生命價值的統整。

以佛教來說，佛教強調的，第一個先認識生命的本質。最好能夠不斷地告訴大家，生命本來就是非常地複雜而且多面的，並非只是單向的運作。就人生處境而言，不是只有順遂的，「稱、譏」、「毀、譽」、「利、衰」、「苦、樂」都是參半參半的。就人存在價值而言，

不是只有追求榮華富貴、吃喝玩樂的，生命中有更多值得追求的東西。就學習而言，不是教導為了升官，為了謀得好的工作，為了薪水高一點才讀書。太過於單向化的思考或運作，只會扼殺自己的出路。

當全面地看待生命時，體認生命是豐富多元的事實，一旦人生種種境遇現前，峰迴路轉，稍稍轉個彎，可能路就通了。你也可能選擇逃避、迴避，但迴避不一定要選擇死亡。例如有青少年想逃離家裡，不希望受到家的束縛，就選擇去讀軍校，離家遠遠的，這也不賴嘛。至少他有正當的職業，也可以在那兒找到一片天空。這是生命教育的一個案例。

生命價值的統整中，有一個非常重要的部分，就是「知見」的建立，具有正確的知見才能導引正確的行為。在佛教的正知見中，相當強調「因果觀念」。也就是了解無論做任何事、任何一個行為，都有它的結果或影響。像自殺，不但不能解決問題，而且留下問題來懲罰活著的人，這真是情何以堪啊！刻意的將生命結束，那多無聊。應該留著這一口氣在，才有奮鬥的可能、才有學習的可能。應該體認生命是豐富多元的，要多多珍惜發揮啊！

所以，價值的統整，是在內外多元的文化系統中，以正見引導，讓自己在錯綜複雜的世間不致迷失方向，遇困境時也能殺出一條活路。尤其社會文化多元令人無所依循時，最重要的是要學習生命價值的統整。

生命教育：人格統整

統整的教育還有另一面向，就是個人的人格統整。人，不是只有知識的層面，還有情感的、意志的層面。這些都是生命的一部分。我們活著，是不斷地接受挑戰，也有很多的學習。這些學習與挑戰，有情感性的，有知識性的，有些是意志力的。接受這些就叫做人格的培養。而這些都不可能只是單向、單面、簡單的。

方才我說，苦難當頭時，選擇逃避或迴避是可以，但是當你這麼做時，你知道你只是暫時迴避。然而有人卻不是這樣。像有人吸毒吸的很厲害，傾家蕩產，到處借貸，親友們避之唯恐不及，他逃避的方法是繼續往毒品裡鑽，甚至後來自己去販賣毒品。這樣的逃避能夠解決什麼呢？個人如果意志力薄弱，即使知道毒品有害，要從困境裡面走出來，可能還是相當困難。所以，生命教育的課題，除了價值的統整，人格的統整也是重要的面向。

自殺對個人的影響

一般人以為一死百了，什麼都沒有了。眼睛一閉、兩腿一蹬，就沒事了。佛教並不是這樣主張的。佛教主張不可殺生，五戒中第一條戒就是不殺生。不殺生不僅不可以殺別人，殺其他動物也不可以，因為殺了就是有罪過。既然連殺動物都不可以，那怎麼可以殺自己呢？殺了自己，那罪不但非常重，還會影響來生。

佛教告訴我們，如果這輩子有一些習慣或天賦，其實是與我們過世的習慣有關。照佛教的「業力論」來說，這輩子用自殺來解決生命的困境，下輩子就會常常有這種恐怖與畏懼，面對事情就不會給自己多一點耐心。不要說來生受影響，就以這輩子來說，精神醫學報告也指出，曾經自殺過的人，他們只要事情有困擾，一時轉不過來，就會想要自殺的機率相對的高。這是因為曾經自殺過的人，他們有困擾時，都不想用正面的方法去解決。這就會構成他的一種習性。由於業習不斷地被回味而累積，要跳脫這種習性是需要覺知的。

我們常會說自殺會往生到地獄或不好的地方去，其實是由於自己的思惟模式一直往那邊傾倒有關。臨終時會出現的念頭，看看我們現在的念頭，就可以推測那是個什麼樣子。如果我們平常持戒，常做善事，臨終時就比較沒有憂畏恐懼。所以，你將來會往生到那一趣，從自己現在的身心狀況可以推測一二。

去世後會出現什麼，其實與我們睡著前是什麼樣子是同樣的。所以，我常常教導同修以及學佛的朋友們，晚上睡覺前，不要把白天的困擾或難過帶到夢中。睡前先學著將所有的不舒服放下，把你的身心放下，很輕鬆地進入夢鄉。沒有什麼事情不能解決的，只有輕安的鬆、鬆、鬆。

生命的苦與苦的止息

張明芳小姐採訪時問我，會不會常常有一些信眾會來找師父說：「師父啊！我真的好苦啊，我真的熬不過去啊，我撐不下去啊。」是的，宗教師的使命就是協助解決人們的困擾。通常，人們快樂的時候，不會找佛菩薩；有困擾時才會來找佛菩薩。佛陀一直告訴我們：「人生本來就是有很多的苦，這是世間的真相。」佛陀不但教導我們認識生命是苦的真相，同時也教導我們認識止息苦的方法。

止息苦的方法其實一點都不神祕。像今天有個信眾來找我，他考醫師執照已經考了好多年，都考不過去。最近實在考到自己都煩躁起來，就來找我。我看他神色黯然、面容憂感，情況似乎不是很好，就陪著他拜佛、上香，然後教他先吃飽、睡好，身心放下，去菜園學種菜，摸摸泥土，弄得滿身大汗的。當他回去時，我看他的神情是清爽多了。從這個例子中，我們可以發現，不一定要陷在苦裡，不要覺得苦一直跟著人走。不會的。只要轉個念頭，又是另一片天空。生命本是生生不息的，雖然有很多課題需要解決，其實最需要做的，不過是轉個身，轉個念頭，學著先放下罷。

若從生命的發展不是單向的來談，考醫師執照，絕對不是人的一生最終的價值，我們應該先學著讓我們將生命的價值找回來。現代的文化衝激又大、又多，價值統整的能力需要縮短時空差距，如此而已。如果自己轉不過來時，找個比較正信的道場，找師父或社工人員談談，也是方法之一。

生命教育的推動

有人問：「香光是否一直透過宗教的力量在推動生命教育的課題？」生命教育的課題本來就是佛教應該做的，應該提供給社會的一個服務。我們香光尼僧團在都會開辦的「佛學研讀班」，探討的核心主題就是生命的課題。由法師帶領學員討論、研修、體驗人生的苦。認識生命是苦的現象，再從這個現象裡面去發現：自己的身心與整個社會、家庭，都是相互的影響。生命的網絡是如此複雜，不是自己想要怎麼樣就能夠怎麼樣，很多的無奈有時必須學著放下，超越小小的自我。超越的目的不是我不要了，連生命都丟掉，而是暫時跳開來看它。轉個念，當下又是海闊天空。

「佛學研讀班」的課程，要研習三年才能完成。從民國73年開辦以來，從沒有間斷。設在高雄、嘉義、台中、苗栗、台北等地，每年都有二千多人共同探討生命的課題。同時我們在高雄也認養三所小學，給小朋友上「心智教育」的課程。也在輔育院、大學演講或上課，帶動珍惜生命、尊重生命的觀念。

結語

生命的存在是緣起的。個人似乎是獨立的個體，其實與社會、他人有相互的聯結。個人方面，知識、智育的充實之外，還有情感的、意志的、情緒的培養，要維持相互的平衡。所謂生命教育，要先認識生命是複雜、多面的，多元又全方位的。所以，面對這全方位的生命，我們要學習統整的能力，學習讓生命更充實，也如是看待他人。這就是生命教育。

我要呼籲社會重視生命教育。要多提倡、多舉辦這類的課程，讓社會大眾面對生命能夠建立一個正向的、彈性的人生觀。📄 (本文為作者就受訪稿加以修訂潤飾而成)

在最南端的日子^{之二}

歐噴邁勒

在海南島的海口市的超市，食品全都要標明「真心食品」，以別黑心食品！「明月當空照，五犬臥花心。」是指會飛能叫的「明月鳥」和「狗仔花」？讓我們跟著作者進入那色彩鮮豔、野性猶存的海南島的過去與現在。

海口的真心

此行的目的地之一是東坡書院——位於本島西北部的儋州中和鎮。清晨六點半，天色未明，不知是否為了省電，街燈也全沒亮，所以整個五指山市仍是漆黑一片。拖著行李走到酒店對面的公車站。售票員告訴我，往拿大（儋州市的中心）的車今天只到烏石（瓊中），必須到那兒再轉車。

顛簸了兩個多小時才到塵土飛揚的烏石，下車問了公安才知道：烏石往拿大的路今天起封閉修路（為甚麼售票員不事先告知？）。前進無望之際，臨時改往北邊的海口市。到海口的快車非常乾淨，車掌小姐和司機先生都身著制服，服務態度也不錯，還分給車上每位乘客一瓶海南的火山牌礦泉水。

入住司機先生推薦的海南大酒店。

人說海口市的公車很發達，我想試試。大巴士要一塊錢，中巴要兩元，原因何在？前者無車掌服務，自己投幣，大站才停；後者有車掌收、找錢，停靠站多，而且可視乘客需要機動性停車（缺點是除了大站有站牌，小站均靠口耳相傳，外人根本不知哪裡有停靠站）。為了多賺錢，乘客常在人潮中被車掌「強拎」上車，險象環生。

可以稱道的是，在其他縣市常見的公車內吸煙、丟垃圾、吐痰的現象，在海口比較少，但是插隊和闖紅燈仍舊盛行。有一回高官要來

(海南大飯店旁即是海南省政府)，馬路淨空，許多人被交警攔下，公安命令：綠燈才能過馬路。我聽到有人問：「綠燈在哪裡？」

先到號稱「海南第一樓」的五公祠參觀。這是省級重點文物保護單位，為紀念被貶海南島的唐宋五位歷史名臣而建，即唐代宰相李德裕、宋代宰相李綱、趙鼎、南宋抗金名將李光、胡銓。

五公祠名聞遐邇，來參訪的人卻零零落落。導覽蔡小姐告訴我除了文化人，一般人是不大會來的。有遊覽車來，旅客一進大門，看是紀念館，直呼：「死人有啥好看！」連陳列館都懶得進去看一下，就上車走人了。是喔？隨後我到五公祠附近的瓊台書院，真的也是門可羅雀。

最誇張的是海瑞墓園和秀英砲台的狀況。海瑞何許人也？明朝海南瓊山市人，舉鄉試入都，恩賜進士，官拜應天巡府。一生剛直不



◎海口的著名地標——新世紀大橋。
(照片提供：歐噴邁勒)

阿，居官期間，平反了一些冤獄，被譽為「海青天」。書載他病逝出殯那天，南京城裏萬人同悲。商者罷市；農者輟耕。大眾夾道送殯；哭奠者百里不絕。但是眼前的海瑞墓園被柵欄圈圍住，大門深鎖。望進去，只見廣場上曬著蘿蔔乾。

秀英砲臺是海南古代宏大的軍事設施，也是中國古代規模較大的軍事設施之一。它與廣東的虎門砲臺、上海的吳淞砲臺、天

津的大沽炮臺並稱中國古代四大炮臺。買了門票進去，裡面靜悄悄，黃葉滿地。除了砲台仍盡職地矗立著，陳列館都關閉，門簷下蛛網塵封，名符其實的「古蹟」。

回程到市場買食物。在大陸，除了佛寺，素食館極少，在海南島更難找到。如果請餐館做，不是太鹹就是太油，而且無論如何交代，一定還是有蔥蒜之類夾雜其中。蔬菜大棵大棵擺在盤子裡，夾起來不知怎麼咬斷，極其狼狽。

幸虧我在外流浪多年，已累積了一些經驗：行李中一定有素食泡麵（大陸的康師傅速食麵那麼有名，就是沒有素食麵）。另外一定要帶鋼杯、220V的電湯匙，外加變電器及萬國用各型插頭。用鋼杯來煮泡麵，丟一些當地買來的蔬菜、豆腐進去，不愁營養。而小黃瓜、番茄（大陸叫西紅柿）、萵苣等都能隨身攜帶當生菜吃。

海南島的蔬菜種類多且很便宜，一大把菜才幾毛錢，足夠吃到全身變成像密勒日巴尊者（按：尊者苦修吃野菜，致皮膚成綠色）。水果也是應有盡有。想補充一點乾糧、飲品，走進超市，發現架子上都會貼示「真心食品」，何以故？君不見近來台灣充斥本地和大陸進口的黑心食品？不僅僅是我們擔心食品安全，在海南島，東西如果沒有註明是「真心」的，恐怕會乏人問津。可見黑心的情況多麼嚴重！

天涯雪爪——看蘇東坡

離開海口，終於來到儋州中和鎮。

作家余秋雨在「天涯故事」一文中說：「在交通工具十分落後的古代，水急浪高的瓊州海峽所造成的心理障礙幾乎難以逾越。當時朝廷的當權者，也因為這個海峽的存在，而把流放海南看作是最嚴厲，也是最後的一個流放等級，離滿門抄斬只有幾步之遙了。」在被貶海南島的大人物中，最有名的自然是蘇東坡了。

鎮東郊的東坡書院素有天南名勝的美譽，故為文人墨客、黨政要

人必來之地。紹聖四年四月，六十多歲的蘇東坡從惠州被貶到儋州，風燭殘年，攜帶幼子，萬里投荒，真是淒涼。不只如此，還被勒令不能住官舍，吃官糧。

然而，蘇東坡畢竟是蘇東坡，他很快地在艱難困苦中發現生趣。他自己耕種，自己釀酒，想寫字還自己製墨。他發現海南島並沒有傳聞中所謂的蠱毒瘴癘，他融入當地生活，把握住海島的靈魂。並對黎族進行考察，還以書院為以文會友、傳播中原文化的中心。計程車司機介紹說，由於東坡先生的辦學，中和鎮居民至今仍喜歡吟詩作對，而且特重孩子的教育。

陳列館前的東坡笠屐銅像矗立在萬紫嫣紅的鮮花叢中。座墩鑲著漢白玉，正面鑄刻著郭沫若的手跡：東坡居士。這銅像取材於〈東坡笠屐圖〉。凡東坡蹤跡所到之處，幾乎都有此圖。東坡笠屐韻事，最早見於宋代李伯時〈坡公笠屐像〉題詞：「東坡一日謁黎子雲，途中值雨，乃於農家假竹笠木屐……婦人小兒相隨爭笑，邑犬爭吠。東坡謂曰：笑所怪也，吠所怪也。」文人在逆境中仍一本曠達性情，入鄉隨俗，與民相親。廣州美院雕塑家李漢儀遂根據此事蹟，藝術地創造了具有儋州特色的東坡形象，贏得廣大群眾的贊賞。蘇東坡北歸時曾寫過一首惜別詩：「我本儋耳人，寄生西蜀州，忽然跨海去，譬如事遠游。」九百年後，聽說銅像運回那天，中和鎮的父老鄉親興高采烈，奔走相告：蘇東坡又回儋州啦！

因為遊客很少，三、四位管理員坐在門口閒話兒，見我流連忘返，其中一人前來義務導覽。他特別介紹了後花園裏的明月鳥和狗仔花。鳥兒顧名思義。花呢——為多年生草本植物，葉子稀疏，枝條上挑著穗狀似牛角的莢果，它叫牛角瓜，別名「狗仔花」、「五狗臥花」。這是因為它的花雄蕊有5朵，長得像小狗，包圍著子房，如五犬圍坐，形象逼真。由此還引出一段文人改詩的佳話。

相信熟悉蘇東坡的人聽過一個故事：有一次，蘇東坡去王安石家

拜訪，恰逢王安石不在家，蘇東坡只見書桌上有一首未完成的詩，只有兩句：「昨夜西風過園林，吹落黃花滿地金。」蘇東坡看後，心中好笑，認為菊花怎能像春天裡的花一樣，在一夜之間落得滿地花瓣？於是，他續上「秋花不比春花落，說與詩人仔細吟。」以譏嘲王安石。王安石回到家看到續詩，心想：「真是少見多怪！」後來，蘇東坡被貶到湖北黃州當團練副使。有一晚，一陣秋風過後，第二天院內菊花被刮得滿地金黃。此時，蘇東坡深愧自己妄自續詩，見識短淺。

而這裡要說的是蘇東坡的另一個「trouble」：傳說王安石曾為蘇東坡餞行。席間，王安石寫了一首詠海南動植物的詩，其中有「明月當空叫，五犬臥花心。」兩句。蘇東坡以為宰相寫錯了，便隨手改道：「明月當空照，五犬臥花陰。」後來，蘇東坡被貶到海南的儋州，果真見到這兒有一種能叫會飛的「明月鳥」，和酷似五條小狗彎腰翹尾臥于花心的「狗仔花」。蘇東坡這才恍然大悟，當初錯改了宰相的詩句。

告別敬愛的蘇東坡，直接前往雲月湖。雲月湖位於儋州西南6公



◎雲月湖的夕陽。（照片提供：歐噴邁勒）

里處，霧海雲天山作黛，月色空明水亦悠，鏡湖碧水充滿著盎然綠色。方圓數百里，四周青山環繞，林木疊翠，山川逶迤。山腳陡斜，凹落成天然的山谷大盆地，盆地盪漾著波光粼粼的湖水。因為單純的美，所以只吸引愛靜的人前來，更可喜的是三星級的旅社只要70元。住這裡，早上可以沿著湖畔經行。水波不興，青山飄浮於湖面，湖畔有大片橡膠林，木麻黃林。山綠水綠，構成一幅綠色基調的水彩畫面。走累了，坐在岸邊吃水果、麵包。

回房讀一會兒書，寫寫日記，休息一下，再出來散步。住了兩天，時時感到清閒舒暢，心曠神怡。

靈山一會，儼然未散

最南邊的三亞有南山寺，北邊的海口呢？靈山寺是個指標。

這一天下午，搭巴士前往。一進山門，向四方伸展的如來佛金手掌。與南山寺絡繹不絕的人潮相比，靈山寺顯得冷清許多。這顯然和它們的建設規模有關，然而也因如此，寺院主體反而比較凸顯。

我跟在一團遊客中，聽導覽口沫橫飛的介紹，他說這個寺廟有1300年歷史，又讚嘆大家很有佛緣——有四大法師駐錫這裡，為大眾服務。於是遊客紛紛抽籤，解籤，導遊還強調不要給法師任何錢，說這樣是對法師的不敬。解籤後，法師是不要錢，可是他會建議你買金佛供奉或者買高香來燒，而導遊就候在門口，你解籤出來，馬上讓你買香，價格超貴。

我看不下去，獨自繞到後面。最後方的佛殿完全沒有遊客，殿旁有三位僧人坐著喝茶。我入殿禮佛，發現西方三聖只剩兩尊。正疑惑，「一尊被偷走了！」一位法師上來說明。

原來，這本是個公司，後來公司辦不下去了，變成遊樂場，最後造了個寺廟，從五臺山請法師來主持，但法師不願配合公司觀光政策——坐在大殿解籤，就被趕到後殿，形同軟禁。而導遊一定不會帶人

到後面來。難怪這麼安靜！連當地人都不知道這裡何時冒出個寺廟，剛剛導遊居然還說是蘇東坡起名叫靈山，灌水也灌得太厲害了！

在三位法師的推介之下，次日我走訪了其他非觀光型寺院。早就去湖中寺。這個寺在「凱威大酒店」後面，因此要從酒店簡介中去認識它：酒店位於海口秀英港南側，酒店風格獨具之處在於它座落在知名的「港中湖」公園之中，園內古剎「湖中寺」將宗教文化與現代文明融為一體。

當日寺院剛好普佛，十幾位法師帶領幾位居士一起共修，梵音實在莊嚴。建築宏偉，又有正牌出家人，也可以唱誦。但此寺仍隸屬公司，不能公開宣講佛法。

湖中寺用完午齋，前往海殿島仁心寺。兩位常住比丘介紹：仁心寺從宋朝嘉熙年間（1240年）由「慈公」上人創建開始，其間歷經宋嘉熙建寺，「文革」寺產浩劫，「改革」開放後才恢復活動，並成為海口市佛協會址，信徒約百餘人。住持表示：今日的仁心寺要努力的是如何滿足當地民眾的民間信仰需求，同時引導其走向正信；另一方面，寺院的自主權仍有待爭取。

最後拜訪的是比丘們一致推崇的泰華庵。泰華庵位於瓊山市府城鎮草芽巷，由七位來自



◎大陸人到寺院，總是燒特大號香燭以表虔誠。
(照片提供：歐噴邁勒)

不同道場的雲遊尼僧所共同管理（當家笑稱自己為烏合之眾）。與比丘寺院最大的不同是，僅百餘坪的泰華庵院落花木扶疏，屋內一塵不染，連衛生間都刷得光亮照人。

因為巷道窄，又是小廟，反而可以自由地發揮、不受干涉。所以講經、佛七、法會、八關齋戒等弘化活動從不間斷。所度化的居士相當正信，自組念佛會、護法會、以及回寺培福共修的比例相當高。

據我觀察，比丘尼之所以能如此，除了勤勞、愛乾淨、肯做、善於貼近婦女心境的特質外，團結的群性和謙虛好學的態度也是促成他們發展的有利條件。相較之下，海南的比丘們，自詡出於五台名門，放不下身段，好高騖遠，英雄主義，看不起當地的民間信仰，未能深耕勤耘……因此，到目前都成不了氣候。

北回歸線

八點的飛機，六點就搭車前往海口美蘭機場——與靈山寺相同的方向。其他往內地的櫃檯都人聲鼎沸，唯一的國際線櫃檯只到香港，卻也是唯一黑漆漆、靜悄悄的區域。一直到七點才開櫃、開燈讓人進去辦登機手續，真是節儉啊。

兩個星期的探訪就要劃下休止符了。在飛離海南的班機上，我仍然貼窗俯視，向這個色彩鮮豔、野性猶存的熱帶海島告別，並祝福它能慢慢成為既美麗且文明的心靈度假勝地。

往北飛，台灣海峽一過，就將抵達另一個熟悉的島嶼。

海南，又成為天涯海角了。📍

睡眠、夢、死亡 《達賴：心與夢的解析》導讀

釋自衍

夢是如何產生的？作夢時，我們的心在哪裡？什麼是死亡？

我們從達賴喇嘛與科學家的對話中，了解睡眠、夢、死亡與意識之間的關係，幫助我們探索自我內在心靈，發展內心的祥和。

前言

每個人都有做夢的經驗？而夢是如何產生的？作夢時，我們的心在哪裡？這些問題在心理學、腦神經學、精神治療學家等各學門領域，都有其詮釋的說法。佛教對於夢境產生的原因在《阿毘達磨大毘婆沙論》(大正27, 頁193) 提到：「說五緣見所夢事：一由他引，謂若諸天諸仙神鬼咒術藥草親勝所念及諸聖賢所引故夢。二由曾更，謂先見聞覺知是事；或曾串習種種事業今便夢見。三由當有，謂若將有吉不吉事，法爾夢中先見其相。四由分別，謂若思惟希求疑慮即便夢見。五由諸病，謂若諸大不調適時，便隨所增夢見彼類。」《大智度論》(大正25, 頁103) 說夢有五種：「若身中不調，若熱氣多則多夢見火、見黃、見赤；若冷氣多則多見水、見白；若風氣多則多見飛、見黑。又復所聞見事，多思惟念故則夢見，或天與夢欲令知未來事故。是五種夢皆無實事而妄見。」《善見律毘婆》(大正24, 頁760) 也說到夢的產生，原因有四種：「一者四大不和，二者先見，三者天人，四者想夢。」由此可知，夢的產生，與我們身與心的作用有很大關係。

隨著時代進步，身與心關聯的議題也不斷提出來討論。當今最被關注的是達賴喇嘛自1987年起，定期與西方學者做一系列「心與生



命」的研討。達賴喇嘛與西方頂尖的心理學家、腦神經學家、精神治療家等專家學者，就「身與心的關係」與佛法的觀點，做精采對談。

研討會至今，已出版八本的專書。目前台灣已翻譯出版的有五冊——《揭開心智的奧秘》（第一屆）、《意識的歧路》（第二屆）、《情緒療癒》（第三屆）、《達賴：心與夢的解析》（第四屆）、《破壞性情緒管理》（第八屆）。而最近出版的《達賴：心與夢的解析》一書，將睡眠、夢境與死亡的意識狀態，藉由現代科學的觀點與佛法的對話，將「心與夢」種種狀態，解析地相當詳盡。故本文特別導讀概介本書內容，除能對「心與夢」之間關係與影響有較深刻的認識外，也讓我們對一代宗師如何結合佛法與科學知識，有更進一步的認識。

「心與生命」研討會

《達賴：心與夢的解析》這本書的誕生因緣，首先要溯源於「心與生命」研討會。本會議從1987年10月開始，達賴喇嘛定期與一批科學家，討論心智科學和生命科學，如生物學、認知科學、神經科學、心理學和心靈哲學等，欲建立科學與宗教的溝通橋樑與介面，截至2004年，已共舉辦過十二屆。

第一屆至第五屆的主題有「達賴喇嘛對談心智科學」、「神經科學」、「情緒與健康的關係」、「睡眠、夢與死亡」、「利他主義、倫理學和慈悲」。第六屆主題由生物科學轉到物理學和宇宙論。第七屆討論「量子物理學」。第八屆討論「認知科學」，並集中在情緒傷害。第九屆主題探討如何有效運用功能性磁共振造影、腦電圖等技術，來研究禪定、知覺、情緒、神經可塑性與禪定的關係。第十屆「何謂物質？何謂生命？」，第十一屆「心靈的探討：佛教與行為科學的對話」，第十二屆「意識與生命」深入的討論大腦神經、記憶、意識，及佛教和科學，對人的兒童期經歷，及未來人生的影響等。今年2005年11月將於華盛頓舉行第十三屆會議，主題是禪修的科學和臨

床的應用。有關「心與生命」研討會議的相關訊息，可以在以下兩個網站得知。（<http://www.mindandlife.org/> <http://www.investigatingthemind.org/>）

內容概介

《達賴：心與夢的解析》一書是1992年10月，在達蘭薩拉舉行第四屆的「心與生命會議」，主題是「睡眠、夢與死亡」。此次會議西文結集為《睡眠、夢與死亡：與達賴喇嘛探討意識》（*Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*）由波士頓智慧出版社（Varela Wisdom Publications）於1997年出版。中譯本書名為《達賴：心與夢的解析》，由楊書婷、姚怡平翻譯，民國93年由四方書城公司出版。

本書內容主要探討睡眠、作夢和臨終過程等領域的心意識狀態，內容共分七章：

> 第一章：自我之內有什麼？

內容有西方學者探索「自我是什麼？」「開發人類未知潛能的現代定義」、「科學家如何探索自我？」等主題。達賴喇嘛則直指一般人所稱的這個「我」或「我是」，這個「我」是否必然就是被假設為獨立或自主的，來回應佛教所言「我」的定義。

> 第二章：身睡，腦不睡

凡瑞拉生物學博士測試人類睡眠活動，透過人從清醒到入睡間的腦波變化，以及人為何會作夢與為何要睡覺，說明睡眠與夢境中大腦的狀態。就此達賴喇嘛提出西藏佛教如何看待夢境——夢境來自身體不同粗細層次的交互作用，同時表示修持睡夢瑜珈，可以了悟空性。

> 第三章：透視夢境與潛意識

學者提出佛洛伊德改變西方對於心、人、治療介入的看法，並就

佛洛伊德的潛意識概念，探討佛教有無潛意識。達賴喇嘛就此與佛教中阿賴耶識做區別，由心識的相續，說明「我」的存在概念。

> 第四章：掌握夢境

由珍·蓋肯巴心理學家提出：如何知道自己在作夢的實驗報告。就此達賴喇嘛精闢地解說佛教如何看待自我、面對不斷變化的心識，論述身與心的關係，即粗重層次的心與氣依賴粗重的色蘊，只要腦部功能維持運作，就有粗重的心識，一旦腦死，就沒有粗重的心識，若大腦無法正常運作，便不會生起粗重的心識，佛教的觀點與神經學是相合的。接著就此闡述如何化睡眠為修行，修持睡夢瑜珈，本章內容相當精彩，值得閱讀，有助於瞭解藏傳佛教對心識的看法。

> 第五章：西方人眼中的死亡

西方學者查爾斯·泰勒哲學博士先就基督宗教如何看待死亡，再簡述西方對死亡的看法，來談為何我們避諱談死亡。

> 第六章：何謂肉體死亡

彼特·恩格爾教授以神經科醫師的角度，說明肉體經歷死亡的過程，及醫學如何定義死亡。達賴喇嘛認為死亡的定義應相對於生命的定義。生命被定義為一種心識的基礎，當身體不再有能力，做為心識的支持者時，便是死亡。此為達賴喇嘛闡釋的佛教死亡定義。本章節精彩的部分還有探討「器官移植」、「腦死就是死亡嗎？」、「大腦與意識的改變」、「癲癇症」等相關內容，很值得閱讀。

> 第七章：瀕死經歷

學者介紹古代如何看待死亡，還有西方所發現的死後世界、瀕死經歷見證、附身與癲癇等心與腦的狀態。達賴喇嘛則精闢地分析藏傳

佛教對瀕死經歷的看法，以中陰狀態為例，說明心識的死亡。

本書的尾聲也針對此次會議結果做省思。達賴喇嘛對西方研究瀕死經歷抱持質疑態度，認為將瀕死經歷紀錄當作預示自己死亡的景象太輕率了。同時也發現西方在生理學上的研究發現，與佛教睡夢瑜伽的理論，之間有密切的關聯。透過彼此間的交流，確實可以讓現代科學與佛教教義之間搭建交流的橋樑。

結語

本書中譯本題名為《達賴：心與夢的解析》，若依英文題名，譯為《睡眠、夢與死亡：與達賴喇嘛探討意識》，相信更能彰顯本書的內容。「睡眠、夢、死亡」是所有人類都有的共通經歷，誠如達賴喇嘛所說：我們都會睡眠，無論我們察覺與否，我們都會作夢，且我們每一個人都必須面臨死亡。藉由夢境可以解讀我們的身體狀況，反應我們的心識內容。由此可更清晰觀察心的去向，乃至掌握了臨終那一念，就能自在地決定我們的來生。因此，若能瞭解「睡眠、夢、死亡」的課題，可以更深層瞭解我們的心意識，幫助我們探索自我內在心靈，發展內心的祥和。達賴喇嘛也提出，若能夠堅持禪定的修持，平時模擬死亡的過程，當生命的大限來臨時，我們的心識便不會張惶失措，可以運用禪修的力量來克服臨終的恐懼，使人投生寂靜安詳的極樂境地。🕸

【延伸閱讀】

心智科學／達賴與高曼等著（眾生文化）

揭開心智的奧秘／傑瑞米·海華，法蘭西斯可·瓦瑞拉編（眾生文化）

慈悲：與八位精神治療、心理輔導界頂尖人士的對談／葉文可譯（立緒文化）

情緒療癒：21世紀的醫療挑戰／丹尼爾·高曼主編（立緒文化）

意識的歧路：佛法vs.科學；心vs.腦／鄭振煌譯（立緒文化）

破壞性情緒管理：達賴喇嘛與西方科學大師的智慧／尼爾·高曼著（時報文化）

咫尺天涯 從吃葷到吃素

釋見參
釋見錄

江山易改，本性難移，您說難移的究竟是什麼呢？

擒賊擒王，您知道到底是誰在我們身上當王呢？

修行，您觀察到「行」是怎麼運作的呢？

意象館將以生活實例探索修行的途徑，提供您另類的觀察。

事件（老比丘與小沙彌對話）

老：「什麼事不高興？」

小：「爸爸發願吃長齋，現在卻反悔，怪體力差，醫生又勸他吃點魚肉，說吃肉生肉什麼的。」

老：「你想怎麼樣？」

小：「我咬著牙不同意，可是每到吃飯時，爸爸老是垮著一張臉。害得媽媽不知道怎麼做菜，搞得烏煙瘴氣的。」

小的六親不認，沒什麼商量的餘地，看來吃素的價值觀凌駕一切。但如此這般地堅持，到底是怎麼回事？

凸顯的意象操作

老：「你自己當初為什麼吃素？」

小：「我曾經看過一本書，印象很深刻。它描述美國加州農場養殖宰殺牛隻的過程，非常地殘忍，簡直不忍卒睹。之後，我就再也吃不下肉了。」

原來如此，操作意象夠強，夠鮮明。下一步是就此意象，再作確定。

老：「你覺得肉類的來源很不人道，所以決定吃素。認為吃素才仁

慈，表現了正義，這個意象很凸顯，是嗎？」

小：「好像是。」

老：「那麼你認為讓病重的父親，每飯不開心，媽媽傷腦筋，自己生悶氣，醫生搖頭，這就是既仁慈又正義囉？」

小：「可是吃肉確實不好啊！跟眾生結怨，會墮入三惡道。」

原來是擔心父親吃肉結怨而受惡報。

老：「那麼現在父親吃素就好得很，不結怨了？吃飯時，父親高興？母親不為難？自己很安心？醫生不皺眉？當然也就不致墮入惡道了，是嗎？」

小：「那怎麼辦？」

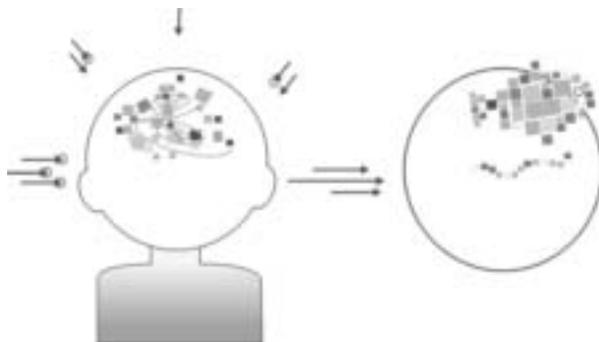
先要看到自己的心靈操作意象圖，檢視它，是奉行正見的信仰呢？或是率由己見的自然反應？弄清楚成就一件事情，是由矇眼揮棒而得？或以冷靜觀察呈現？

意象改變

老：「你看到自己在堅持什麼嗎？」

小：「我不要爸爸跟眾生結怨，墮入三惡道，太可怕了。」

老：「還是讓我們先面對眼前的處境吧。你要父親吃素，搞得雞飛



狗跳，民不聊生，有什麼意思呢？看來這件事急不得。你認為呢？」

小：「有道理，感覺是不太順利。不過，我理智上知道，心裡還是有些不甘願。」

老：「其實，該疼惜的是你父親這個人，可是你卻緊抓著自己的想法不放，這樣是不是掉進了戒禁取見？這件事的主角是你父親，不是你，你沒問題，但要避免製造問題。你已經在吃素了，而他吃素的時機，看來還沒有成熟。」

小：「我懂了，我一直希望家人都好過，卻沒能看清楚時節因緣。一味堅持己見，弄得大家都不愉快，還差點違背了我當初的心意。現在，我願意順著爸爸了。不過仍然覺得有些遺憾。」

愛之深責之切，遺憾固所難免。見解就比較容易改變，但是放鬆情感，就需要多花些時間，費些力氣了。

結語

知識、經驗、見聞覺知等等累積綜合成「心靈操作意象圖」，主宰了我們身口意的行為，一旦改變了這個意象圖，也就輕易扭轉了三業的行為，您說修行難呢？易呢？①

讀小學時，要走半小時的路，才能到學校上課，一群小朋友總是成群結隊揹著書包上學去。課餘時候，最讓我們歡喜的是到王曉莉家一起寫家課，因為王爸爸除了給曉莉五毛零用錢外，也會發給每個小朋友五毛錢。五毛錢對當時五十年代的我而言，是不算少的數目。剛開始我們都不敢拿這個錢，王爸爸總親自把銅板放在我們每個小朋友的手心，慈祥地說：「曉莉是我的女兒，妳們是她的同學，就像我的女兒，曉莉有零用錢，當然妳們也有，拿去沒關係，可以買一點文具。我有一個希望，就是妳們要互相鼓勵，好好用功讀書，以後才有前途。」每次握著王爸爸給的銅板時，內心很是感動。當時小小心靈裡，發了一個願：將來長大若有能力，我也要像王爸爸一樣，愛所有我認識的孩子，鼓勵他們向上。

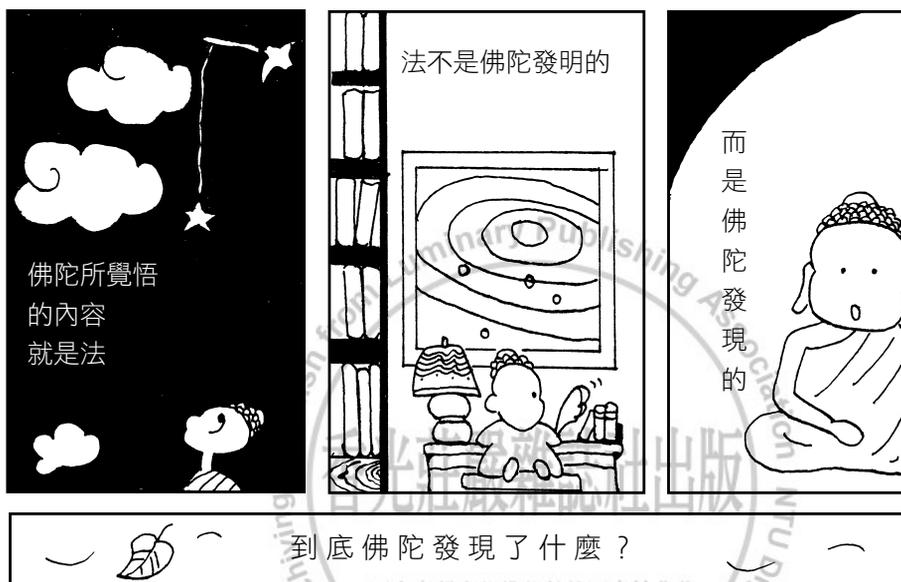
成長的過程中，我一直沒忘記過王爸爸的身影。如今我已步入中年，雖然先生在國外經商、孩子都在外縣市就學，但我從不感到無聊寂寞，因為學校、醫院、文化中心等，都是我奉獻的壇城。我的周遭常圍繞著兒子或女兒的同學，幾乎每天總有十多位孩子們，下課後相約在「我們的媽媽家」，我做些他們愛吃的點心，放在他們的手心，看著孩子們飽足的神情，我也很高興。有時孩子們講學校的趣聞時，往往因我們放情大笑，吸引了鄰居們前來問我：你們開安親班嗎？又惹來我們的哄堂大笑。而當孩子受委屈或遭困境時，這些孩子們彼此自然會扮演著心靈伙伴，分享自己的人生經歷或小故事，生命彼此鼓勵激盪著，很是令人動容。當然，我也因此常扮演孩子們與其父母之間溝通的橋樑，結識了更多相互扶持的好友。

曾有人說過：「一粒貌不驚人的種子，往往隱藏一個花季的燦爛。」王爸爸的五毛錢，就像一粒種子，漸漸在我幼小的心田茁壯、開花。雖然五毛錢對現代人而言微不足道，但在我懵懂的心靈，就像點亮一盞明燈，讓我感受到無私的給予，是一份慈悲，是一股力量。他的身教讓我打開心胸，廣結善緣，人際網絡更為寬廣多元，真的是「施比受更有福」。期願王爸爸這五毛錢的心燈，化為無盡燈，我亦願盡我所能，學習當眾生不請之友，隨緣盡份樂廣行施，將王爸爸的美德「燈燈相傳、光光相照、生生不息」。

我的人生很佛法

三寶篇：佛法

釋自詮



猶如有個人，
為了逃過官兵的追殺，
不停地跑……

只好拚命地一直跑，
不敢稍有停留……



最後，
遇上洶湧的河流……



「法」就是邁向生命
最安穩快樂的那條道路



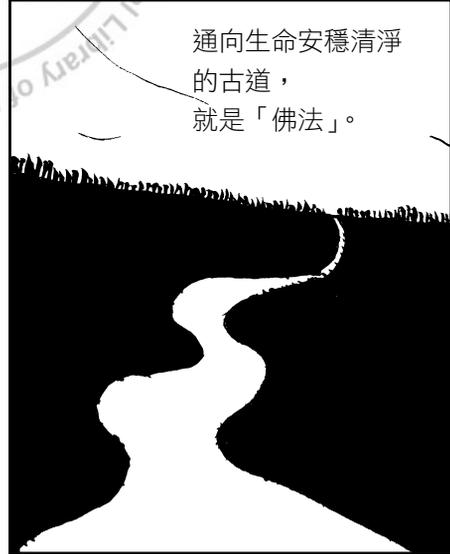
佛陀發現這條解脫憂苦的路，
也為我們提燈指路。



這路，不只釋迦佛走過，
十方諸佛也都是走這條路。



通向生命安穩清淨
的古道，
就是「佛法」。



色即是空

論《心經》中「是」字的功能

政治大學 中文系教授 竺家寧

「色即是空」要解釋作「色就是空」呢？還是「色即此空」（色就是這個空）呢？

「是大神咒」要解釋作「就是大神咒」呢？還是「這樣的大神咒」呢？

讓我們回到翻譯心經的時代，共同探討「是」字的解釋。

為什麼要解說「是」字

「是」字是一個很普通的字，普通到沒有人會去對這個字作解釋。我們讀佛經的時候，也常常憑著自己的語感，就按著平常的用法去理解了。其實，有時候愈普通的事情，我們想當然爾的機會愈多，反而不太會去進一步思考，因此產生錯誤的機率反而更高。佛經裡頭，比較會引起我們注意的是那些名相，因為它的意義精深微妙，所以需要佛經辭典的協助。幾乎現存的佛經辭典，也都只是專收這些深奧的名相，像「是」這樣的一般的用字不會收進去，人們也不認為有收入的必要。

> 「佛經辭典」與「佛經語言辭典」的功能

讀懂佛經，應該有兩個層面，第一是為了宗教研究、哲學、義理研究的目的，因此重點會放在這批反映宗教、哲學、義理的符號上，因此要重視這些名相詞。這是目前各類佛經辭典的主要功能。

第二是語言的層面，佛經裡大部分的詞語都不具有高深的哲學意涵，而是一般性的語言詞彙，或者用於講述故事，或者描寫場景，或者表達譬喻等等。這些就需要透過語言學來處理了。目前我們最缺乏

的就是這樣一部《佛經語言辭典》，專門用來處理一般性的詞彙用語。

以前的語言學家，為了幫助人們解讀古書，直覺地會挑出那些奇字僻詞，做出許多的訓詁工作。直到有一天，有人問到，在中文當中出現頻率最高的「的」字應該如何解釋？面對這個問題，當時所有的語言學家都愣住了，竟然沒有人能完整的把這個字的用法和意義說出來，因為它太普通了，習焉而不察，反而忽略了它的存在。這時有一位語言學家，叫朱德熙，寫了一篇很長的論文，名稱就叫做〈說的〉。從此便展開了一場語言學上的大討論，許多語言學家加入了論辯，發表了數十篇的專著來研究這個「的」字。為的是要把這個習焉而不察的東西說明白講清楚。這是語言學上的一場盛事。

讀佛經，我們還應該特別注意的是，它是一千年前的翻譯，用的是一千年前的古代語言，每個字的意義和用法跟今天往往是不一樣的。語言是會演化的，一千年的差距，其中的變化非常可觀。這幾年，學術界、佛學界開始意識到這方面的重要性與當前研究的不足。於是專門的佛經語言著作、佛經語言學術研討會紛紛展開，各大學、各佛學院也逐漸開設了相關的課程。例如湖南師大的李維琦教授《佛經釋詞》一書正是一部語言研究的佛經辭典。

> 心經中「是」字的用法

《般若波羅蜜多心經》是一部通行最廣、大家最熟悉的佛經。古代留下了好幾個中文譯本，現代最流通的是唐代的玄奘大師所翻譯。總共只有兩百多個字。它的格式不同於其他佛經，前面省略了「如是我聞」這樣的開頭，結尾也沒有「聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行，作禮而退」之類的字句。

下面專就玄奘大師的版本，看看當中「是」字的用法。一共出現於四處：1. 色即是空，空即是色。受、想、行、識，亦復如是。

2. 是諸法空相，不生，不滅。

3. 是故空中無色。無受、想、行、識。

4. 故知般若波羅蜜多，是大神咒、是大明咒、是無上咒，是無等等咒，能除一切苦。

「是」字在上古時期先秦的用法，主要只有兩個：就是「此」的意思和「是、非」的意思。沒有現代的「我是老師」這樣的動詞用法。這樣的用法在語法學裡稱為「繫詞」。是東漢以後才逐漸產生的。而且一般只見於口語中，很少用於文言。

在上面的例子中，「如是」、「是諸法空相」、「是故」，很明顯的，都是「此」的意思。現在我們需要討論的是另外兩個例子：「即是」和「是大神咒」兩個狀況，是否就是今天最通行的那個意思呢？還是當時主要用法的「此」的意思呢？我們從意義上看，「色即是空」要解釋作「色就是空」呢？還是「色即此空」（色就是這個空）呢？「是大神咒」要解釋作「就是大神咒」呢？還是「這樣的大神咒」呢？如為前者，般若波羅蜜多和大神咒、大明咒等，屬於各自獨立的不同的概念，因此在這裡要強調把它們關連起來。如為後者，般若波羅蜜多本身與大神咒、大明咒等，實為一體。

我們認為，應當依照玄奘大師翻譯當時的主要用法來理解。不宜依照今天的語感來理解。

> 面對「是」字的態度

也許有人會認為，兩種解釋意思不是差不多嗎？用不著這樣麻煩深

究吧。我們認為不宜用「差不多」的心態來看待佛經。以宗教的角度，應該以虔誠莊嚴的態度來看佛經問題；以學術的角度，同與不同之間，更不能以「差不多」輕易混過，而必須一絲不苟、客觀的實事求是。

「是」字的功能

下面分兩個方面討論：

第一，「是」的「繫詞」用法（例如「我是老師」）起源於何時？

第二，每個人每個時代都有其獨特的語言風格，玄奘大師的譯品中到底用的是「是」字的那個義項？是代詞「此」，還是「繫詞」？

> 「是」字的繫辭用法

關於第一個問題，王力《漢語語法史》第12章「繫詞的產生及其發展」舉出《孟子》：「王之不王，是折枝之類也」、《論語》：「曰：是魯孔丘與？」當中的「是」，都是指示代詞，而不是「繫詞」，和今天「我是老師」根本不是一個意思。又引用《孟子》：「是不為也，非不能也。」認為當中的「是」是指示代詞，「非」是否定性的副詞（見其書193頁）。真正的繫詞始於東漢王充《論衡》。而繫詞「是」在口語裡普遍出現，是在中古時期。較早的例子：如東晉陶淵明《桃花源記》：「問今是何世，乃不知有漢」，南朝劉義慶《世說新語》：「公是千載之英」，唐杜甫詩：「自是君身有仙骨」。由此可知，唐代的口語中已經有繫詞「是」。但是正式的文章中，「是」字仍然作指示代詞「此」字用。

＞唐玄奘大師譯品中的「是」字

關於第二個問題，我們必須透過玄奘大師的譯品進行了解。下面我們以玄奘大師所譯的《大般若波羅蜜多經》為對象，來看看玄奘大師的「是」字用法。因為語言的使用，是有習慣性的。一個時代有一個時代的習慣，一個人有一個人的習慣。即所謂的語言風格。如果玄奘大師在譯經習慣上，都把「是」字用作「此」字的意義，那麼，《心經》中的「是」字也必然用作「此」字的意義。

《大般若波羅蜜多經》最常見的「是」字結構有：「是故」、「咸作是念」、「是花殊妙」、「是菩薩摩訶薩」、「作如是說」、「由是菩薩摩訶薩故」、「作是思惟」、「於是日轉妙法輪」、「以是當知」、「由是因緣」，可知玄奘大師的用語風格，「是」字一般都作「此」字用。

＞玄奘大師的用語風格——「是」字一般都作「此」字用

那麼，「色即是空。空即是色。」如何理解呢？「即是」是否等於今天口語的「就是」呢？「色即是空，空即是色。」是否等於今天口語的「色就是空，空就是色。」呢？我們比較《心經》的另外一個譯本：「舍利子，色空，空性見色。色不異空，空不異色。是色即空，是空即色。」（唐上都大興善寺三藏沙門智慧輪奉詔譯般若波羅蜜多心經）我們注意其中的「色即是空，空即是色。」翻譯成了「是色即空，是空即色。」證明《心經》此處「是」的角色也是指示代詞，作「此」字解。並非今天我們語感中的繫詞「是」字。「色即是空」義指「色即此空」，「是空」指「此空」，「是空」說的是「這個空的概念」。

《大般若波羅蜜多經》幾乎找不到繫詞「是」的例子。看起來有點像繫詞的如：「此是色乃至識」、「此是色界乃至法界」、「色乃至識

但是假名。」實際也是代詞。「此是」為同義詞素的並列式，「此」等於「是」。「此是色」義為「這樣的色」，「此是色界」義為「這樣的色界」。不能解釋為「這就是色」、「這就是色界」。「但是假名」即「只此假名」，義為「只這個假名罷了」。我們可以看《大般若波羅蜜多經》的另一句：「是貪等義無所有故。此貪等名都無所住」，其中的「此」和「是」分開為互文的格式，證明「此」等於「是」，因為同義，故交叉使用於句子裡。

《大般若波羅蜜多經》中「此」和「是」經常並見於一句中：「死此生彼。不作是念。」、「是菩薩摩訶薩從此沒已生餘佛土。」、「是諸苾芻捨此身已」、「空即是陀羅尼門。由此因緣。」、「如是等持。由此因緣」、「是菩薩摩訶薩由此因緣決定」。又證明「此」等於「是」，因此，「此是」不能解釋為「這就是」。

「若此二名皆是假法。如是假法不生不滅」一句看來也像繫詞，可是實際上從「如是假法」（像這樣的假法）可推「皆是假法」的「是」字義為「皆此假法」，並非今天「是不是」的「是」。又《大般若波羅蜜多經》中「此是應學，此不應學」應解為「這樣應學，這樣不應學」。

從「即此」的連文與「即是」的連文推斷

佛經中「即此」連文，十分常見。「即是」連文，也十分常見。由此可以推斷「是」等於「此」。前者例如《大般若波羅蜜多經》中：「即此復由初得修道」、「即此法愛說名為生」、「即此世間佛法僧寶」、「即此法界說為菩提」、「彼五無間即此菩提」、「即此亦說無明遍知」、「即此真如說為菩薩甚深般若波羅蜜多」等等。「即是」的例子又如《大般若波羅蜜多經》中：「識蘊皆即是空」、「即是菩薩摩訶

薩故」、「空即是受想行識」、「般若波羅蜜多即是三摩地」、「幻即是諸佛無上正等菩提」、「內謂內法。即是眼耳鼻舌身意」、「非心即是不可思議」、「當知彼類即是地獄」、「諸法一性即是無性」、「無上正法即是般若波羅蜜多」、「善非善法即是法界」等等。

綜論「心經」的幾個譯本

接著我們再看看《心經》的幾個譯本。「色即是空，空即是色」一句李岳勳依照梵文本漢譯為「是色即空，是空即色。」(1968台中)顯然「是」字並非繫詞。霍韜晦《心經奧秘》(1997香港)譯為「肉身就是空，空就是肉身」，顯然是不妥的。「故知般若波羅蜜多。是大神咒」霍譯為「般若波羅蜜多是偉大的咒語」，也誤解了一千年前「是」字的原義。鈴木大拙之英文譯本翻為「Therefore, one ought to know that the Prajnaparamita is the great Mantra.」中「is」的用法也一樣有問題。賀偉志之英譯本(1977,UC Berkeley)譯為「Therefore, know this greatly luminous magical charm, this unexcelled charm, this charm that is equal of the unequalled, that can remove all woes.」，用「this」翻譯「是」字，比較精確。

> 「即是」等於「即此」

「故知般若波羅蜜多，是大神咒、是大明咒、是無上咒、是無等等咒，能除一切苦。」整句話的主語是「般若波羅蜜多……是無等等咒」，謂語是「能除一切苦」。「是」等於此，「是」等於口語中的「這樣」。所以此句應該翻譯為「所以，我們知道般若波羅蜜多這樣的大神咒、這樣的大明咒、這樣的無上咒、這樣的無等等咒，能消除我們一切苦難。」如此方貼近當時「是」字的功能與經文指涉。⑥

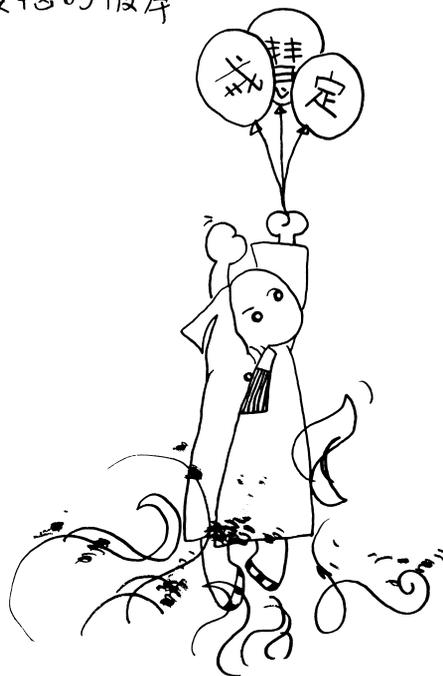
•行道心誌•

喜歡那裡

想了一下

『三界如火宅』

還是清涼自在無煩惱的彼岸
比較究竟



(圖文/釋自州)

見聞

心與物

探尋

佛法中的名與色

「心與物」探尋的

不是宇宙間難解的存在樣態

不是基因改造、奈米科技、或火星地球

「心與物」探尋的

是身心 本來面目

是身心 修行基點

「心與物」探尋

從阿毗達摩開始

貼近禪修細緻的觀察

在唯識所現的世界中環繞

最後發現

世間總還是在「心與物」之中



名與色 NĀMA & RŪPA

喜戒禪師 著 香光莊嚴編輯組 譯

名與色意指心與物，在佛法裡這個主題非常重要。

當覺知身心運作的名法與色法，發現他們只是一對組合以及相互依存的特相時，我們將能獲得「名色分別智」——了悟真理的第一步。

今天所要談的是名 (nāma) 與色 (rūpa)，當你閱讀佛教書籍或參加佛教的演講開示時，你將一次又一次發現「名與色」的表達。名法與色法 (nāma-rūpa) 這個主題在佛教裡是非常重要的。

「名色」意謂心與物

名與色的表達不是只有在佛教裡被發現，它在印度教的書籍中也曾出現，但可能意指不同的意義。nāma 與 rūpa 通常被翻譯成名 (name) 與色 (form)。一些巴利文的翻譯者也將之翻譯成「名」與「形式」。但是依照阿毘達摩或傳統的詮釋，「名色」(nāma-rūpa) 在巴利文的典籍或佛教中有不同的意義。

「名色」(nāma-rūpa) 是巴利文也是梵文。梵文是印度教徒的聖典語文；而巴利文是佛教徒的聖典語文，尤其是指南傳佛教徒或上座部佛教徒。這二種語文彼此非常接近，有許多字是共通的，甚至有些字是一模一樣的，而且某些字能被追溯到較古老的語言。nāma-rūpa 是二個字的複合字，它在兩種語文中以同一形式被發現，就意義來說，nāma-rūpa 的巴利文和梵文是一樣的。

在佛教中 nāma 可意謂「名字」，然而本文中 nāma 的意義不是指

「名字」，名（nāma）意謂心、心理的或心理狀態；色（rūpa）通常意稱看得見的物體或物，在本文中的意義是物。因此「名色」（nāma-rūpa）意謂心與物。

「名」（nāma）在巴利文中被定義為「某個傾向於認識對象（object，所緣）的」，它趨向於認識對象，轉向對象。因此，任何能轉向認識對象的都叫做「名」。「色」（rūpa）的定義是「被熱、冷、飢渴等等所破壞」，意謂色法會隨著熱、冷等因緣而變易。而這些現象的不同面向，會在禪修者或禪修者的心中呈現他們自身。當禪修者於禪修進展時，他有時藉由特相，作用或現起，進而觀到心與物。

區別名色

「名」是傾向於某個對象，這意謂察覺對象，能抓取對象，由識和心理因素組成的心就是「名」。藉著「名」，我們能察覺對象，能看見對象，能聽到對象，能想到對象。當我們看見某物時，正在看的心跑到物體上；當我們聽到某種聲音時，正在聽的心或識跑到聲音上；當我們想某事時，正在想的心跑到事情上。而「色」或物質是被覺知的，「色」不會認識，不會理解，它是被認知的對象本身，它是非認知或無知的。

在修習觀禪時，確定和區別心與物這二種現象是很重要的。當你看見一個物體時，有能看見的眼識、眼根以及被看到的事物。眼根和被看到的事物是色或物；能看見的識是名或心。透過這種方式，你將能區別色與名。

> 呼吸時的名與色

當你呼吸時，呼吸是色或物質，因為吸進呼出的只是空氣；但當

心安住在呼吸，注意呼吸的心就是「名」。

同樣的，看見物體，這看的意識是「名」；被看到的事物和眼睛是「色」。聽到聲音，聲音與耳朵是「色」；而聲音的音波撞擊耳朵所生起的心識是「名」。

任何一個能覺知某個對象，轉向對象的心識是「名」；對象本身不認識任何事物，它是「色」。外在世界的每件事物都是色，樹是色，建築物是色，山是色。佛陀分析這個世界，有時他將世界分成廿二根、十八界、十二處、五蘊或四大。這些類別，都落在名與色這二個主題上。這些類別也都能被簡化歸成二種，就是名與色。

禪修者在實際練習禪修時，最能夠察覺的就是名與色。因為，如果禪修者沒有根、界、處的前基本知識，他可能不知道禪修時所觀或呈現的境界是什麼，但是他確實能覺知或知道心和物。

如何覺知名色

> 令心不散亂

禪修者何時覺知心與物？開始時，禪修者必須先與心搏鬥，那意謂他必須努力地試著將心維繫在禪觀的對象上。他將會出現許多心散亂的情形。例如，他想要維持心在呼吸或腹部上，但下一刻它就跑到別的地方，心會不斷跑到別的地方，而散亂就會跟著進來。所以，在最初階段，禪修者必須試著努力維持心在禪觀的對象上。

藉由不斷地練習，心逐漸安定下來。禪修者的散亂心會愈來愈少，將會到達大部分時間，心都保持在禪修對象的階段。當外境來時，他將能夠清楚地觀照。即使偶爾心從觀照的對象上跑掉，他也能抓住這將跑掉的心；或心跑掉之後，立刻覺知這跑掉的心。如此，心

穩定而持續地觀照對象。當心正要跑掉時，禪修者將能敏銳地察覺到。這很奇怪，但這是真實的。如果你真的很專注，有時心微微地想要跑掉，你能在它跑掉之前捕捉或停止它。

障礙專注的心理妨礙是：感官的欲望、敵意的意念、怠惰、昏沈、後悔、興奮、懷疑。還有，心散亂或心離開所緣，也是一種障礙。因為當它們出現時，你的心就不能集中。心理妨礙、散亂或心離開所緣都是專注的障礙。但是當一個人已經達到，大部分時間心都集中在某個對象上的階段時，即使有時心跑掉，禪修者都能將心捕捉回來，止息它。他將可覺知到「心與物」，或「名與色」。

當持續一段時間密切地觀察某物後，你將清楚地看見這些事物。同樣的，在當下觀察每件事時，每件事都透過六根門在當下呈現，你將清楚地覺知他們。

> 先覺知色法

例如持續覺知出入的呼吸時——出、入、出、入——你將真正地覺知入息與出息的分別。剛開始定力不好時，你把呼與吸當做一件事，同樣地吸進與呼出。但當定力提升時，你將覺知呼吸是二件不同的事。入息是一件事；出息是另一件事。入息與出息是分開，而且是不同的。同樣地，你也將覺知出息與入息是分開而且不同。

覺知腹部的起與伏也是一樣的。腹部的升起是一件事，而腹部的下伏又是另一件事。它們不能混為一談，它們是不同的兩件事。彎腰、伸展、坐著……等，也是一樣的道理，當一個人觀察呼吸、腹部的起伏或身體的動作時，我們能說他覺知「色」，他清楚地覺知物質。

> 再覺知名法

在清楚地覺知物質時，也將清楚地覺知名或心。禪修者持續覺知呼吸時，他將覺知注意呼吸或安住在呼吸上的心。注意入息的心不同於注意出息的心。覺知腹部升起的心是一件事；覺知腹部下伏的心又是另一件事。透過這種方法，禪修者清楚地覺知：每一個心理現象，與另一個是不同的。眼識是一件事；耳識是另外一件事；鼻識又是另外一件事。如此地覺知心，禪修者能清楚地分別一個心與另一個心。

當禪修者能清楚地覺知「名」和「色」時——先色法然後名法，他覺知入息是一件事；而出息是另外一件事。而且，知道入息的心是一件事；進而知道出息的心是另外一件事。能如此觀察時，我們說他分明地覺知心，可說已證得具有洞察力或名法的智慧。

如果你的心無法清楚地呈現，或者你無法像觀察物質一樣清楚地觀察心時，例如，當你維持心在觀察呼吸時，你能分明地覺知呼吸，但卻不能分明地覺知觀察呼吸的心。你要如何繼續練習呢？

《清淨道論》(中文版頁613)中的忠告非常好，書中說：「如果他已經用這些方法的其中一種來分辨物質，而當他正嘗試辨別名法時，由於非物質的微細，對他而言並不明顯。然而，他不應該放棄，對於物質，應該一次又一次地去只思惟、作意、辨別及確定物質。」如果「心」無法分明呈現，就應該一再地練習，先只把握了物質，再去把握非物質。

這可以用鏡子的比喻來做解釋。如果一面鏡子是髒的，你看不見鏡中影像時，你會丟棄鏡子嗎？不會，你只需要擦亮鏡子。你一次又一次擦拭鏡子，使得它變得光亮清楚，影像也隨之變得清楚。你不用對影像做任何事，只是擦亮鏡子，當鏡面清楚時，你就能清楚地看見

影像。在古代，鏡子是用銅或一些合金做成的，一旦擦了鏡子，它就會變得很清楚。同樣地，當心靈的呈現不清楚時，你只要持續觀照於物質，持續觀呼吸或觀腹部的起伏。當了了分明地覺知物質時，把物質當作對象的心或心識，也就變得了了分明了。

《清淨道論》更進一步說：「相對的，當物質性變得相當明確、清晰而且分明時，以物質性為對象的非物質性也變得單純了。」所以，當不能了了分明地觀心時，你的注意力可多放在觀照物質。當能了了分明地觀物時，也將能夠了了分明地觀察以物為對象的心。

> 藉特相與現起觀察名色

當禪修者努力試著分明地觀心與物，或稱為心理性和物質性，他也是在觀心和物的某一面相。觀照或觀察心時，進而覺知心趨向於對象的特質。心傾向對象，這對對象的傾向是心的特質。那轉向於對象，趨向於對象的就是心。這個特相僅能靠禪修者藉觀察心來發覺。

關於物質，也許不容易觀察它的改變——因熱、冷等等而逼迫。但是禪修者可能會注意到：這被觀察的事物，是沒有認知能力的。因此，當他覺知呼吸或腹部的起伏，這些都是無認知的，物質不能察覺對象。禪修者如此的觀察，可說是藉由現起的方式來觀察色法或物質，這顯示色法不能察覺對象。藉特相或現起的方式，來觀察心和物。無論以哪一個方法觀察，對他而言，都是足夠的，如此他以特相或現起的方式，觀察心與物。

只是名色的組合

當觀察這些特相或現起時，他看到的只有名法和色法，而沒有其

他的存在。在每個注意、觀察的行動中，他只看見這二件事——被觀察的事物和觀察它的心。他所看見的就只是這二件事一對地生起。

看見某事時，有被看到的事物和在看的眼識或心，只有這二件事物——看見的心與被看的物質。同樣地，聽到某事或聲音時，聲音與耳朵是物質；而耳識是心。如此，無論觀察或覺知什麼，他只觀察這心與物持續著，離開心與物，看不見任何事物。因此，他進而覺知離開心與物（或稱名法與色法），沒有其他存在——沒有人、沒有個人，只有名法和色法的組合。生命只是這兩個事物，名法與色法的組合。

當名與色一起出現時，我們稱它為生命，它像生命一般地運作著。如果你分別地審視人的每個部分，你無法發現任何人或個人。就像一輛汽車或馬車，車有不同的零件，當它們以一特定的方式被組合時，你以整體來看待它，然後稱它為一輛汽車，「有一輛汽車」的存在。但是如果分開審視每個零件，你無法發現所謂一輛汽車的事實。車輪是一輛汽車嗎？座位是一輛汽車嗎？底盤是一輛汽車嗎？根本沒有汽車的存在，我們所稱的「汽車」，只是零件的組合。

同樣地，什麼是一棟房子？它是牆壁、屋頂、柱子等的組合。如果你分開審視每個部分，沒有一個事物，被稱為一棟房子。這些部分的組合才叫做一棟房子。也能以同樣的方法，來看待拳頭。當你以特定的方式放置手指和手掌，你稱它為一個拳頭，一個拳頭於是存在。離開這些手指和手掌，則絲毫沒有拳頭的存在。所以，如果審視每個部分，例如把每根手指分開，就不可能有拳頭。

對一座城市來說，也是一樣的道理，我們所稱的柏克萊市只是不同建築物的組合，我們稱它為柏克萊市。如果審視每個部分、每棟建築物，我們所稱的柏克萊市，絲毫不存在。

基於共同約定俗成，及語言慣用上的方便，我們給予事物的組合一個名稱——一輛汽車、一輛馬車、一棟房子、一個拳頭、一座城市或任何其他的名稱。事實上，當一個一個審視不同的部分時，除了組成的部分之外，我們無法找到這名稱所指稱的事物。

同樣地，我們所稱的生命，只是心和物的組合，離開心和物，就沒有我們所稱的生命、人或個人。當禪修者作如是觀時，他將達到正確的覺知：在最究竟真實的意涵中，沒有生命、人、男人、女人或個人，只有名法與色法一起的組合而運作。當禪修者達到觀心與物了了分明，觀心與物生起、消滅、來去，這才是具清淨觀的禪修者。

名色相互依存

當他覺知到名法與色法一起運作時，他洞悉名與色的互相依存。名色運作時，一定要彼此依賴。心不能獨自存在，心沒有力量獨自運作——缺乏身體，心無法做事，無法吃，無法睡等；然而沒有心，身體本身也不能做任何事。所以，當心和肉體整合起來，我們稱這為生命，然後它能如一個整體、一個生命、一個人般地運作。心和物質是相互依賴的，如果我們取走心，物會倒下；如果我們取走物，心會停止。他們一定要在一起，如此才能運作。

「名色」被比喻為提線木偶，如果沒有線，木偶或木製娃娃就不能起身做事情；沒有木製娃娃，單獨只有線，也不能做任何事。如此木製娃娃和線在一起，就能跳舞、走路或做其他事。同樣地，心與物彼此依賴，當他們在一起時，他們運作有如一個整體。

心和物亦被比喻為綑綁在一起的蘆葦：當你取走一捆，另一捆就會倒下。同樣地，當死亡時，心從肉體被抽離，身體就倒下，身體一

點也不能運作；當身體死亡時，心也不能獨自運作。心需要身體，而身體需要心，才能整體運作。這是禪修者所進而洞悉的：覺知只有心和物，以及他們是一起運作的。

另一個比喻是盲人和跛子。盲人眼瞎，他不能做任何必須靠眼睛才能做的事情，但他能走路；而跛子不能走路，他不能做任何靠腿才能做的事，但他看得見。盲人不能獨自步行或出門，跛子也不能走去那裡，但是如果他們一起合作——盲人告訴跛子：「我瞎了眼，不能靠眼睛做事，但是我有腳，我能走。」而跛子也告訴盲人：「我是跛子，不能靠腿做事，但是我看得見。」跛子爬上盲人的肩膀，指示盲人，他們在一起就能去想去的地方，他們能一起運作。同樣的，當心與物質在一起時，他們能運作；分開時，他們無法運作。

五蘊的身心世界裡，心不能沒有物質而存在，它需要物質或物質的特性來作它的基礎；如果沒有眼睛，能看見的眼識，就不能產生；如果沒有耳朵，能聽的耳識，就不能發生。心和物質是相互依賴的，只有當他們在一起時，才能運作。猶如承載人的一艘船要到彼岸，人仰賴船，船也仰賴人——沒有人划船，船將不能到達彼岸；沒有船，人也不能到達彼岸。正如船和人必須彼此依賴，才能到達彼岸；心和物質也需要彼此才能運作。

《清淨道論》(中文版頁597)中說：「正如一個人為了穿越海洋必須仰賴一艘船；心智的生起，需要身體。船為了穿越海洋，必須靠人划；所以肉體的生起，也需要心智。在彼此依賴中，船和人在海洋上航行；同樣的心與物，也彼此依賴而生起。」心與物彼此依賴，只有當他們在一起時，才能運作有如一個整體、一個生命、一個人。

證得清淨智慧

當禪修者觀到只有心與物的一起運作，而沒有生命、沒有個人、沒有人時，他就證得了正確的名法和色法的正見。我們說他已經證得正確的見解、正確的智慧。他藉由證得生命的正確知見而得到證悟。根據佛陀的教誨：沒有生命、沒有人、沒有個人、沒有男人、沒有女人，只有心和身體的聚合。當禪修者真正了悟心與身體是截然不同時，他將能丟棄存在的成見，能捨棄執有「有情」的觀念，生命只是給予心和身體這個合成物的標示。

當一個人，一位禪修者，深觀心和身體而證得上述的洞見時，他被認為已經證「見清淨」。這意謂著他已經證悟到對「心」與「物」的正見。對於心與物具有分別的智慧，是修習內觀智的第一個階段。禪修者必須一階一階地進展所需具備的觀智。沒有這「名色分別智」，禪修者不能進展到其他階段的觀智。「名色分別智」是基本的觀智，是觀智的第一步。

因此，它很重要，禪修者證得「見清淨」，或所謂透過直接的經驗，正確地觀心與物，而不是經由閱讀、考試、聽演講。它一定要透過直接的經驗、個人的經驗和直觀的方式證得。當禪修者以直觀的方式來觀察時，他就被稱為已經證得「見清淨」。證得「見清淨」，就能再提升到不同階段的觀智，最終將能達到最高的階段，我們稱為了悟真理。因此，藉著修習內觀禪，而證悟辨識名法與色法的清淨智慧，是很重要的。◉

揭開身心的奧祕

釋自顛

身心如同萬花筒，因應與外界不同的互動，而呈現不同的生命。
身心與外界接觸的變化究竟為何？身與心又是如何相互依存與影響？
從南傳阿毘達摩說法出發，一起來認識身心的背景。

萬花筒的世界

小時候很多人都玩過一種簡單的戲法——萬花筒，雖然它簡單但卻玩不膩，因為每次都會出現不一樣的景象。其實它的基本構造很簡單，只是在一個圓錐體中加上分隔版，放入一些碎紙片。你搖動它時，因為碎紙片的重疊組合，加上光等因素，便呈現千變萬化的景象。一切是因緣條件的組合所呈顯，沒有不變的東西存在，它的基礎是碎紙片，而碎紙片本身也不是永恆的存在，它不斷在生滅變壞，只是我們常無法察覺它的變化而已。世間的萬事萬物不也是這樣嗎？我們常迷惑於所見、所聞的表象，而不知它的因緣、背景，甚至為表象的變化而興奮、憂傷、痛不欲生。

我們的身心也像萬花筒一樣，因為眼、耳、鼻、舌、身、意六個和外界接觸的通路，便呈現千變萬化的景況，展現各種人生。在人生的旅途上，我們是否可以藉由對身心的了解，通路的掌握，讓身心處於我們所希望的狀態，展現較理想的生命景象呢？

身心的背景——名與色

佛法中以名(nāma)與色(rūpa)來分別世間物質與非物質。若欲了解我

們的身心狀態，亦必是從「名色」的背景下來了解。那什麼是名法與色法呢？

> 色法

四大及四大所造色

色(rūpa)的定義是能夠被冷、熱、飢渴等所破壞的，亦即色法會隨著冷、熱等因緣而變異破壞。色法包含物質及物質的特性，進一步分析，可區別為四大種和廿四所造色。四大就是地、水、火、風，它們是色法的基本特點。地界是堅固、粗硬的特點；水界是流動、凝結的特點；火界是暖熱、遍熱的特點；風界是推動、支持的特點。雖然四大各有特點，但任何一個的生起，必然依緣於其餘三個；任何一個的現起，就是它在四種特點中的顯著、突出與現起。

「所造色」就是由四大聚合成的色法，共有24個。所以說四大是能造色，四大聚合成的是所造色。這24個所造色是四大的基本衍生色。如眼淨色，會對顏色敏感，六根皆有；顯示男女性別差異的性根色；或像心臟內的血液是所謂的心所依處，心與心所依之而活動。

色法生起之源

根據阿毘達磨，色法生起的來源有業力、心識、食物、時節(火)四種。業是指過去善心及不善心中的思心所，過去世的業因結生今世果報體。而此世從結生開始，業繼續在這一世當中不斷地產生色法。這是因為受著過去業力的影響，所以，今生也不斷在造作身、口、意業的緣故。這即是「業生色法」。

一期生命裡，依靠心臟裡「心所依處色」而生起的一切心識，都能製造「心生色法」。每一心識產生許多心生色法，它們廣佈至全身各處。若已有些禪定功夫，可以專注於心臟附近，然後動一下手指，

會看到由於心想移動手指，而產生許多色聚（最小的色法組合），也會看到這些色聚散佈至全身。當心識處於止、觀、道或果心時，能產生許多代的心生色聚。這些色聚的火界，又能在體內與體外製造許多代的時節生色聚。這些色聚裡的顏色很亮，因此，偶爾會遇見禪修者或其住處發光的情況。

食物咀嚼吞嚥後，在消化之火的幫助下，會產生新的色聚。這些色聚散佈至全身時，遇到其他三種色聚，又會產生數代的色聚。至於能產生多少代色聚，取決於食物的營養強度，及與其他色聚協力合作的情況。色聚裡的火界也稱為時節，能再產生新的色聚，不同色聚的強度不同。

＞名法

名(nāma)是傾向對象、認知對象、執取對象的，名法都是傾向於色法。名是指心理、精神的作用，可分為心與心所兩大類；心又可分為世間及出世間心兩大類。

心路過程

心依生起的情況分為「心路過程心」與「離心路過程心」兩種。「心路過程心」就是：當心生起時，不會漫無次第雜亂的生起，會依照心的法則，以適當的次第生起，稱為心路過程。每一心路過程包含一系列不同種類的心，稱為「心路過程心」（簡稱為路心）。觀名法主要就是觀「路心」——每當根、所緣與識碰觸在一起，便會出現的路心。「離心路過程心」在路心不生起時出現，即生起於結生、有分、死亡的時候。

如理作意

人類所居的欲界路心可以是善或不善的，這決定於「作意」。而「如理作意」或「不如理作意」，是決定欲界心是善或不善的最重要的因素。若碰觸一個對象，並且認知它為色、名、因或果、無常、苦、無我或不淨，就屬如理作意，此時生起的心是善的。若以世俗概念注意一個對象，如：人、男人、女人、眾生、錢、鑽石，認為它是恆常、快樂、自我，那就是不如理作意，此時生起的心是不善的。例如：看見一個漂亮女子，只是認知，不起反應，即是如理作意。若注意她漂亮，想要非禮她、佔有她，便是不善的貪心生起。所以，在生活中要時時如理作意，讓善心生起。

心與心所的相應

心與心所構成我們的內心世界，它可以有多重的說明。南傳阿毘達摩以相（特點）、味（功能或作用）、現起、足處（近因）四種界說的方式說明；而中國佛教多從倫理道德的善、不善來說明。例如：貪、瞋都是不善心所，這是著重倫理學的說明；若從心理學來談，貪是依戀愛著對象的心態，瞋是排斥反抗的心態，各有其心理現象。就認識論的向度，貪、瞋伴隨著心的認識活動，心就不能如實地認知對象；而就世間而言，適度的貪、瞋造作，創造成就了人類文化、文明的發展，豐富了世間人生。

就止觀修行者而言，如實觀察對象的狀態與生滅，是就對象樣相的全面通達，穿透語言文字所詮釋的，直接體驗。透過修習止觀，心與心所的情況可以全面揭開。了然於心與心所相應的千變萬化，整個內心世界的奧秘便揭開了——對象刺激心，生起不同心路過程的相續流轉，這就是人生世界的全幅展開。它們的共同實相就是無常生滅、不斷變化。若能不執一法，通達無常、苦、無我，就是解脫。無法了

知無常變化，迷戀執取，排斥拒絕，那就只能不斷地在世間流轉了。

名色互相依存、影響

名與色彼此依賴、互相依存。心無法離開身獨自存在；沒有心，身體本身也不能做任何的事情。它們要互相依存，才能整體運作，能動、能想、能說。名與色被比喻為綑綁在一起站立的蘆草：若一方被取走，剩下的部分也會倒下。

精神、心識的活動會影響身體的情況，每一個心識活動都可以產生色法，這些色法會散佈至全身，它也是支持身體的食糧之一。不同的心識活動，所產生的色法，表面上看起來沒有差別，實際上並不相同。心生色又會直接或間接影響業生色、食生色與時節生色，身體當然也會受影響。

很多人大都有這樣的經驗：憤怒、生氣後，身會覺得很疲累；而快樂愉悅的工作，愈做精神愈好，身體不會感覺累。為什麼會這樣呢？因為，憤怒產生的是黯淡的色法，即帶著負能量、有毒素的色法。當這些色法散佈全身時，會削減了身體的能量的關係。若常處在憤怒、焦慮、悲傷、不安與自怨自艾的負面情緒中，心就不斷製造負能量的色法。時間久了，身心可能會呈現不平衡的情況，或出現憂鬱症、燥鬱症、妄想症等精神方面的疾病，身體也會感覺不舒服。甚至，這些色法會累積，成為不正常的組織細胞，極可能出現身體上的疾病。

色身的基礎是四大——地、水、火、風互相支持運作。四大調和平衡，身體平衡健康；四大不調，身體不平衡，就可能引生各種疾病。身體的四大，也會影響心理的四大。例如：地大偏多，身體會顯

得比較僵硬，個性上可能也較倔強、固執；水的特性偏多，會較柔軟、懦弱；火大偏多會較熱性、暴躁；風大偏多，個性較會飄忽不定。當然，這不是絕對的。佛法講因緣，任何情況都不是單一的因素造成的，但是彼此的影響力，卻不能忽視。

食物是色法的主要來源，食物本身也是地水火風假合呈顯。食物的特性、營養素各不相同，就會影響身心的健康。吃不適合的食物，身體會有反應或病變；長期偏好某類食物，會造成營養失衡，甚至影響心理狀況。吃得合適，比吃得好重要。好吃的東西不一定有營養，即使有營養，也不一定適合你的身心。

不論吃什麼，都應以愉悅的心情享用。愉悅的心對食物有加分的效果。食生色與心生色聯手出擊，能產生許多代的新色聚，滋養身心。即使生活上有諸多不如意，也要用好心情用餐。吵架是一回事，用餐是另一回事。心能轉境，轉換好的心情才用餐，這是每個人都要學習的基本功夫。不吃或懷著憤怒、恐懼的心情吃，不但於事無補，也容易引起生理的不平衡。

健康的人生

> 注意食糧

身心的健康需要食糧的滋養，不僅需要物質的食糧，也需要精神的食糧。世人汲汲於營取世俗、物質的食糧，忘卻滋養精神的需求。因此，現代社會精神方面的問題日益嚴重。唯有同時汲取物質與精神兩方面的食糧，生命才是完整而健康的。要維持身心健康，就要注意所謂的「進」與「出」。每天從眼、耳、鼻、舌、身、意六個開放的門戶中，吸收、消耗了哪些食糧。

> 止觀的修習

止觀的修習，能維持心識平靜、平衡。當心識處於止、觀時，能產生許多代的心生色聚，這些色聚在條件具足下，又能產生其他的色聚，滋養身心。止觀的修習可以從觀察呼吸開始。為什麼選呼吸做禪修的對象呢？因呼吸是每個人都具有的，隨時可用。呼吸的進出，即生命本身的縮影，生命的存活在於這一口氣的進出，身心的變化也可由呼吸得到驗證。

呼吸的覺受很細微，而當你學會與之諧調後，它又是十分明顯。找到它要花些功夫，卻是人人可以做到的。呼吸平常是個無意識的過程，在無意識的狀態下，按著它自己的節奏進行。然而，一個意念能加快或減緩它，使它變得長而平緩，或短促而不連續。無意識的呼吸與刻意控制之間的平衡非常微妙，於此，可學得意願和欲望的特性。亦可藉意識深入潛意識，體驗身心的實相。同樣，鼻頭上的那一點可以看做內在、外在世界的某種窗口。它是一個連接點和能量交換處，經由這裡成為我們所謂「我」的一部分，而且「我」的一部分流出，匯入外在的世界。在這裡，可以了解一些關於自我的概念，和我們塑造它的過程。

呼吸是一切眾生都具有的，對它真正經驗性的了解，會使你更加接近其他眾生，它向你顯示出自己和一切生命的固有聯繫。呼吸是當下的過程，它發生在眼前和現在。生活中的不如意，大部分來自我們回憶過去，或擔心未來。真正觀察呼吸時，自動安住於當下，從心裡印象的泥潭中拔出，進入了「此處和當下」的純粹經驗之中。呼吸是一個活生生的現實切片，對這樣一個生活本身縮影的繫念觀察，會產生可廣泛應用於其他生活經驗的智慧。

> 透視奧秘

修習止觀時，看清、確定、區別名與色是很重要的。如何區別名色？如看見物體，有能看見的眼識、眼根以及被看到的事物。眼根和被看到的事物是色或物，這能看見的識即是名或心。呼吸時，呼吸是色或物質，而心寓於呼吸間，去注意呼吸的就是名。

達到相當的定力時，若逐一觀察呼吸裡四界的特相，便能見到色聚。進一步分析色聚時，就能透視每一粒色聚裡的九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。接著觀察身體其他部分的色法，再來觀察名法，觀察在呼吸的過程中所生起的名法，進而觀察六門心路過程中所有的名法。

不斷地觀察名與色，分解、抉擇、確定名與色，確定世間的一切法只是名與色。見色法無常生滅，見心與心所無常生滅，世間的一切就只是名與色的各種聚集與變化，生滅相續，並沒有真實的存在，沒有桌子、茶杯，沒有你、我、眾生。不墮於常見或斷見，此即如實見。此時，禪修者具足「見清淨」，是透過直接體驗，正確地觀察名與色。這是禪修者開展智慧的第一步——名色差別智。證得見清淨時，便能再開展不同階段的觀智，直到最高階段——了悟真理、證得涅槃。因此，透過止觀的修習，辨識名色法是很重要的課程。身心奧秘的揭開，智慧的開展都從這裡起步，而這基礎是在健康的身心和正確的方法。

結語

萬花筒的世界令人目眩。回到基礎點，從細微處入手，從覺知呼吸開始，揭開身心的奧秘，做自己生命的主人。◉

唯識所現

從唯識談心法與色法

釋見晉

屬於「色法」範疇的身體器官或種種物質現象，
與屬於「心法」範疇的認知、感受、性格等心理現象，二者間到底有何交涉？
本文將嘗試從「唯識」觀點來探究一二。

前言

今年六月報章刊載一則新聞，南非57歲的瑞塔一年前接收印度人捐的活體心臟並進行移植手術後，原本挑食不愛吃肉、不吃咖哩的她，手術後竟然開始喜歡吃肉，並愛上咖哩……。

這樣的案例不禁令人懷疑：移植他人的器官，難道人格特質也會跟著來嗎？從佛法的觀點，屬於「色法」範疇的身體器官或種種物質現象，與屬於「心法」範疇的認知、感受、性格等心理現象，二者間到底有何交涉？

在佛法中，心法與色法不但是構成有情生命的兩大成分，它們的狀態還影響個人當下生活的品質，左右生命未來的善惡、苦樂等趣向；對它們掌握的程度，更是迷與悟的關鍵。因此，心法與色法一向是修行佛法者觀照的對象，了解它們，才能了解緣起；了解心法與色法都在無常破壞中，才能放下愛、無明等煩惱，體證涅槃。

心法與色法等身心現象，彼此交互影響著。二者中，唯識學派尤強調心法的特勝，認為「色法」只不過是「心法」所現影而成。在心法方面，除了傳統的六識說外，唯識學派又提出末那識以及阿賴耶識，將傳統的意識加以細分，成立獨特的八識說。唯識學派認為：體

悟境不離識，而滅除視外界事物為實在的錯誤認識，以及伴隨這個錯誤認識的種種苦惱，淨化身口意三業，是修行的要旨。

唯識中的色法與心法

> 色法

色法，類似現代所稱的物質，但並非完全等同。色法是修行者觀察的對象，因此，佛法對色法的分類，除了地、水、火、風等構成色法的基本元素特質外，又從五種感覺器官（五根）及其各別接收的物質現象（五境）來區分。

據安慧論師所著的《大乘廣五蘊論》中的色法，有四大種——地界（堅性）、水界（濕性）、火界（煖性）、風界（輕性），及由四大所造色——眼、耳、鼻、舌、身等五根，以及這五種感官各自所對的境——色、聲、香、味及觸等五境，再加上無表色，總共11種。

其中，眼根所對的境——色，專指青、黃、紅、白等顏色（顯色）、長短等形狀（形色）及行住坐臥等動作形態（表色）這三類視覺的對象。這是狹義的「色」，也稱為「色境」，而非上述廣義的色法。在科學上看來，色境只是各種不同波長的光波所呈現的現象，屬物理世界的現象。

耳根所對的境是聲音；鼻根所對的境是香味、臭味；舌根所對的境是酸、甜、苦、辣、鹹、淡等味道。而身根所對的境——觸，指滑澀、輕重、冷熱等觸覺的對象。

唯識學派為了說明行為所留下的業力，還提出第十一種所造色——「無表色」。行住坐臥等動作，除了作為視覺的對象——表色外，這些身體動作還會生起另一種稱為「無表色」的色法。無表——

未顯現出來的、潛在的意思。因此「無表色」是一種不可見的色法，它主要指由身體的動作（身業）及表達的語言（語業）二者所造作的善業、不善業所生成的種子。種子譬喻「業力」有感果的力量：過去的業潛伏而延續著，待因緣具足時才產生果報。

修行者須觀察色法（如身體的呼吸、行住坐臥、飲食便利等活動）是地水火風等四大不斷變化、破壞的過程。而能觀這個破壞過程的「心法」，也是連續不斷變化、破壞的過程。

> 心法

佛法認為色法沒有認知、感受的能力，也沒有主動的意志力，必定還要具有「識」，才有這些能力，才算是有情生命。眼根好比一台相機，它可以攝取人物風景的影像，但無法認知內容，沒有好惡的感受，也不會生起愛憎等感情，乃至經過一番思考抉擇後採取行動。而心理活動必然包括「受心所」、「想心所」、「思心所」等三大不可或缺的成分。

一般所謂的「心、心理」，在佛法中屬於「心法」，也稱為「心」或「意」或「識」。識，就是了別，是對境的認識作用。我們的心透過眼根而能看，能了別色法，就叫眼識；這個識透過耳根而能聽，能了別聲音，就叫耳識……。六識分別以六根為所依，對色、聲、香、味、觸、法等六境，產生見、聞、嗅、嚐、觸、知等六種了別作用。隨著認識的根門不同，而分識為六識。

當我們張開眼睛，看到一朵白蓮，而覺得「看到」、「看到一朵白蓮花」。這時，眼根、色境（蓮花的白色、花瓣的弧形）都只是沒有知覺的色法，視覺之所以產生，一定要具備的重要因素就是「眼識」與「意

識」。「視覺」是眼根、色境與眼識共同作用的結果。直覺地看到（知道）花的形狀、色澤，這是透過眼根，並由眼識所認知的；若知道花名、顏色的名稱，生起喜愛或討厭之情感，想起與白蓮花相關的種種經驗，乃至想要伸手取花供佛，那就是屬於意識的層次了。

大小乘佛教都提到眼、耳、鼻、舌、身、意等前六識。唯識學派則另外提出第七末那識、第八阿賴耶識，成立八識說。

潛伏在六識深處，相續的阿賴耶識，如冰山廣大的基部，是生命最底層的基礎，也是生死流轉的擔當者。它是由過去的善業、惡業為因，而感召來世的苦果、樂果（異熟果），所以阿賴耶識也名為「異熟」。另一方面，一切法的種子依阿賴耶識為住處，所以阿賴耶識又名為「一切種子識」。異熟，是就前生的善、惡業已形成目前存在的生命體的角度而言；一切種，是就阿賴耶識的內容結構而言。

末那識夾帶著生命底層最幽微的煩惱——一種不由自主的，對生命產生恆常、獨一、可主宰的錯覺（我癡、我見）與深切的渴愛（我愛），及自以為是的傲慢（我慢）。它依止著阿賴耶識而相續生起。

與末那識相應的煩惱，形成最深層的我執，是生死的根本。但透過修習「無我」，末那的煩惱終究有完全淨化的一天。煩惱既然斷盡了，依靠煩惱作為助緣，而感召未來生命苦果的舊業不再有效，又不會再造新業，所以，將永不再受生死輪迴之苦。

心法與色法的關聯

在唯識中，心法與色法並非二元對立，它們相互的影響。如果一定要說誰為主導，那麼唯識學派相當強調心法的特勝。唯識學派否定「唯物論」的觀點，但也不同於西洋哲學家柏克來提出的「唯心論」。

世親論師所著的《百法明門論》中，將世間、出世間一切的存在分成：心法、心所、色法、心不相應行法，與無為法五大類。世親論師並說明「心法」是這五大類中最特勝者，「心所」只是與「心法」相應的附屬心理狀態；而「色法」，更只不過是「心法」、「心所」二者所現影出來的，色法並不具有存在的第一真實義。若加以對照世親論師早年在部派佛教一切有部的思想體系下，所完成的鉅著《俱舍論》，其曾將「色法」排列在這五大類之初，如此更可以看出唯識學派對「心法」的特重。

＞ 意識與色法

意識與色法之間互動的情況又是如何呢？我們不妨先從一些科學研究報告及現象來談。

在2001年，美國科學家實驗發現，進入人類視野的東西不一定全都被「看到」，大腦對於看到的事物應該是什麼樣子，有一種先入為主的成見，因此只讓我們看到部分的事物。科學家認為，大腦是從輸入的一大堆零散雜亂的視覺信號中，選擇部分資訊來組織成圖像，過程中大腦有時會剔除某些資訊。

又比如說，同樣一位歌手的歌聲，同樣的音波，為什麼有些人聞而為之癡狂，有人厭惡如聞噪音？人的喜好為什麼如此不同？那是因為每個人對它的「感覺」不同。「感覺」是人體的中樞神經接受刺激之後，所引起身心上的主觀反應，因為是主觀而不是客觀的，所以每個各人會有感覺的差異，有些人對某些聲音甚至可能完全沒有感覺！

聲音是來自物體或分子的振動而產生的壓力變化，經由水、空氣，或其他介質的傳播，而能被人耳所偵測到的機械能。人耳的頻率

響應範圍大約在20~20000赫茲(Hz)之間。有人用一種叫做犬笛的口哨來呼喚愛犬，犬笛吹出的是超過20000赫茲的超音波，周圍的行人茫然無所知，而小狗已經按照犬笛中傳出的密碼行動。蚊子、蝙蝠、貓和家畜也能聽到超音波。

再以嗅覺為例，同樣是榴槿，同樣的氣味分子，有些人敬謝不敏，有人卻嗜吃如命？所以，如果我們說「分子本身有味道」、「振動波本身有聲音」，其實是不太恰當的。應該說，這些分子、振動波被感官接收後，會轉換成神經傳導來刺激我們的大腦「感受」到某個味道、某種聲音！

這樣的結果不只是五種感官組織上的差異造成，還包括意識將人的經驗、觀念、學識、訓練、感情等諸多主觀因素，參與到認識過程中，融入所認識的結果。每個人的主觀因素不同，對外界的感受和所得的印象自會有所差別。

例如，有研究發現「詞語」會影響我們對氣味的感覺。今年五月份《神經元》雜誌報導：專家向受測者送上裝有某種氣味的容器，並用磁共振成像技術來確定大腦中的那些區域被激活。結果發現，聞著標有乾酪味的容器，大腦會激活嗅覺的部位。聞過相同氣味但標有體臭味容器的大腦，嗅覺部位就沒被激活。這表示，氣味令人愉快還是不愉快，詞語提示能產生重要影響，這種效果會延伸到大腦，影響人們的反應。詞語，是意識經過思惟而產生的。

從唯識學的角度來看，凡是呈現成為我們知識的東西，都經過我們兩次主觀的重新塑造，第一層是透過五種感官的組織，而現起不同的樣子。例如：人的感官現起是一個樣子，狗的感官現起又是一個樣子，蜜蜂的又是另一個樣子。同一個東西，透過感官而感知時，已經

過一次的改變，再經由我們意識去思惟、判斷它是什麼東西，這已經是第二次的重新塑造了。

唯識學派強調境不離識，客觀事物的存在，不能離開主體的識。認識的結果（內境），不同於純粹客觀的存在（外境）。也就是說客觀外境在被主觀的識製造或剪裁一番後，才變現為認識的結果。客觀的對象原來並不獨存於精神領域（識）之外。

由於「意識」的作用，我們對境會有主觀的認識，及苦、樂或不苦不樂的感受，並可能繼續發展出喜、怒、哀、樂等強烈的情緒，然後驅使自己有所行動。情緒亦會影響身體肌肉、神經及內分泌的反應。而所採取的行動，會留下經驗及善惡業種子，再影響之後對境所採取的反應。

佛法認為，任何一個心念、行為，所說的每一句話，都將留下影響力。身、口、意的行為不只影響到當下相關的人、事、物，也給自己多一次的薰習，加深了那項行為的慣性，甚至還會影響到今後所受的善、惡果報。

➤ 阿賴耶識與色法

生命最底層的心——阿賴耶識，代表由過去的善業、惡業為因，而感召此世苦、樂的異熟果。這異熟果報，決定了一期生命出生為人、天、阿修羅、地獄、惡鬼、畜牲等六趣，同時也執受這一期生命的色根——眼、耳、鼻、舌、身等五根，對外則了別「器世間」。

一期生命的最初，由阿賴耶識結合父精母卵，形成「名色」。生命的維持，尤賴阿賴耶識執受根身，支持身體的基本機能。即使在熟睡中，或重度昏迷不醒人事時，以及進入無想定、滅盡定等禪定中，

前六識雖已停止作用，阿賴耶識卻依舊活動著，維持著身體器官、循環系統的基本運作。即使是投生於無色界的眾生，雖然沒有色身，依然有阿賴耶識。直到一期生命的最後，當阿賴耶識不再執受此根身時，就是死亡，即這一期生命的結束，再待開啟下一期生命的相續。

佛法認為死是一期生命的最後結束。經上說：「壽、暖及與識，三法捨身時，所捨身僵仆，如木無思覺。」「壽」也稱為「命根」，指因業力而決定的生存期限。「暖」是體溫。死亡後由於火大分解，身體的溫度會逐漸消失，四肢漸漸發硬、變冷，乃至非常僵硬。人是溫血動物，當體溫漸漸下降至全身冷透，就是死。「識」捨身時，不但前六識無法再依此根身生起作用，連阿賴耶識也不再執受此根身。心靈與這一期生命的肉體與漸漸失去聯繫。沒有壽、暖及識這三者，就是死亡，倒在地上的身體與砍斷了的樹木一樣，沒有知覺，沒有「識」的心理活動。

「器世間」是一切有情眾生所依存的山川草木、江河大地等生活環境，相當於現代所謂的世界。「器世間」也是由阿賴耶識的轉變而呈現出來的，這是唯識學派對心法與色法關係的獨特見解。

對同樣的東西，人眼所見與其他生物所見（如有複眼的昆蟲），有極大的不同。如狗能分辨深淺不同的藍、靛和紫色，但對紅綠等高彩度的色彩沒有感受力，因此綠色草坪從狗眼來看，是一片白色草地！又如鷹眼的敏銳度約為人眼的八倍，可以從數百呎的高空看到地面的小動物，牠們視覺暫留的時間為二百分之一秒，遠短於人眼視覺暫留的二十四分之一秒。

不同的物種，天生具有不同的器官、不同的感官能力、不同的習性。唯識學派認為，這是每一個有情眾生，由於異熟果報不同，而感

得不同的「色根」及展現出不同的「器世間」的風貌。

「一境四心」是一個相當有名的例子，它以器世間的水為例，說明不同類的有情眾生對同一種色法，會產生本質上不同的心理、生理反應。《玄攝釋》卷四：「如餓鬼、傍生及諸天、人等者。謂於餓鬼自業變異增上力故，所見江河皆悉充滿膿血等處；魚等傍生即見舍宅，遊從道路；天見種種寶莊嚴地；人見是處有清冷水，波浪湍洄；若入虛空無邊處定，即於是處唯見虛空。……若許外物都無實性，一切皆從內心變現，眾事皆成。」

同樣是水，在天人眼裡，會覺得這是晶瑩剔透的琉璃；人所見的就是我們所熟悉的水，可以解渴、洗滌；而對魚蝦等水族而言，水是牠的家，是牠所居住的地方，也是它的空氣；如果換成餓鬼所看到的水，就成了可怕的膿血，甚至如火燄般會燒傷餓鬼的身體，完全沒有滋潤、解渴的功效。

那麼，水的本質究竟是同一種，還是四種？看來似乎同樣是「水」，其實會因為各各眾生的業報不同，而有不同的作用。器世間的色法，在每個個體生命中的定位，源自天生的果報，並不是後天轉個念頭，或身體動個小手術，就可以輕易改變的。

因此，唯識則主張「外境無、內識有」，外境並沒有第一義的存在性，因為它們的存在都根源於阿賴耶識，一切事相皆唯識所現。

移植器官舊記憶跟著來？

> 器官移植簡史

中國《列子·湯問篇》記載西元前300年的心臟移植，扁鵲為兩位心臟陰陽失調的病患互換心臟。1900年，人類掌握了輸血技術。

1905年，世界上第一例角膜移植術誕生。近代器官移植的發展以腎臟移植最早，1954年世界上第一例成功的腎臟移植手術在美國波士頓進行。1981年完成第一例成功的人體心肺移植。

器官移植術已經成功進行了50年，醫生把各種至關重要的器官如腎、肝、肺、胰腺、腸和心臟等移植到人們體內。心臟移植患者一年及五年的存活率已達90%及75%。

> 醫學界的研究

最近，部分科學家提出人類的記憶不單儲存在腦，其他器官亦可儲存記憶，以致於一個病人接受其他人捐贈的器官後，可能同時接收捐贈者的性格和愛好。

除了瑞塔移植心臟後嗜食咖哩的案例，另有諸如70歲的奧德曼在移植了一個14歲男孩的心臟後，開始喜歡買糖果；58歲的比爾·沃爾在接受好萊塢特技演員的心臟後，開始迷戀越野滑雪等運動；謝爾曼在移植了喜歡吃墨西哥食品的人的心臟後，也突然變得愛吃這些辛辣食物……。

目前大多數醫生認為器官移植後明顯的性格變化，原因來自將健康狀態徹底改善所帶來的轉變、藥物影響（移植需使用超劑量麻醉藥物和防排斥藥物），還有心理因素。

少數人鼓吹「細胞記憶」的說法，認為人的部分記憶儲存在細胞或DNA序列中，如消化器官的細胞中儲存著一個人對食物的記憶，DNA序列中儲存著祖先或前生的記憶等。儘管至今仍缺乏足夠的科學證據，有些科學家，如亞利桑那大學的心理學家加里·施瓦茲，主張細胞的記憶能改變行為模式和習慣，移植器官由於繼承了捐贈者的

基因，因此可能部分改變接受器官者的思想、行為和飲食習慣。

記憶的機制是當前神經生物學的一個熱門課題，目前科學界主張人的記憶是主要儲存在大腦皮層中，不過許多細節還沒有研究清楚。

從佛法看待器官移植

在接受新的心臟、肺或肝的同時，接受者是否可能也接受了捐贈者的喜好、憎惡、記憶、情感特徵和性格傾向呢？

身體會影響心理、心理會影響身體，這是一般人都認同的經驗。即使只是吃下了某種食物、藥材（段食），接觸到某種氣味、聲音，或身體的運動、按摩（觸食），都會影響身體的狀況、食慾……，進而影響心理。那麼，移植一個有機能的器官，進入體內與全身的生理系統共同運作，新器官必然挾帶著原先某些生理特質（例如，移植的心臟會傳遞新的神經傳導分泌到腦中），或多或少影響到新宿主的身體，或對食物口味的偏好，甚至性格。

生命體原本就是心法、色法不斷交互作用，不斷生滅所顯出的生命現象，其中沒有常、一、主宰的「我」，受到新移植器官的影響而表現有異於過去的我，是很自然的結果。不過問題是：不同的器官可能造成哪些層面、何種程度的影響？

> 阿賴耶識維持記憶及業力相續

唯識學派雖然承認身體會影響心理，但強調因意識主導而造作業力的重要，更特別重視心理對見聞覺知的影響，乃至異熟果報對生命本身及器世間的影響。佛法認為，直到所有的煩惱盡淨之前，生命處於輪迴不已的狀態。從尚未解脫煩惱的凡夫觀點來看，輪迴中一期生

命的死亡到另一期生命的開始，不也類似生命經過一場全身器官的大移植，只是這場大移植的動力乃業力使然，材料因來自父精母血；而非一般器官移植手術是由醫療團隊執行，材料因來自捐贈器官者。

歷經輪迴的生命，已經無法再執受過去生中已經死亡腐敗的肉體，這足以說明記憶、業力絕非單只儲藏在身體裡。唯識學派甚至認為有間斷的前六識，不可能保持記憶及業力。記憶、業力是以潛在的狀態，含藏在阿賴耶識裡。

阿賴耶識執持一期生命的身、心，一旦離開色身，此生也就結束了。但即使這期生命結束，阿賴耶識依舊生滅而相續地流轉，再生起下一期生命的異熟果。就像瀑流的水，前段、後段相續不斷地奔流。阿賴耶識，貫通「無我論」與「業果輪迴觀」，解答了部派佛教對「輪迴主體」的追求。另一方面，阿賴耶識含藏一切法的種子，作為一切現象的根源，種子並不會因一期生命結束而消失斷滅，這也交代了記憶及業力相續的理由。

> 新業的重要

佛法認為人與其他物種間的差異，乃至人與人之間形體、智力、性格、品德……的差異，其生理、心理除了受到父母基因的遺傳及生長環境的影響，還受到兩股力量的影響——過去累積的業力之流，以及現在所造作的新業。

生生世世累積而成的業力之流，承接過去生所有的經歷，在肉體和心智性格的構造方面，有時比起父母的遺傳以及教導，具有更大的作用。

另一方面，在每個當下，基於個人自由意志所造作的身口意新

業，深切地影響個人未來的升沉，更是佛陀極力重視、倡導的業論，它絕對有別於唯物論、宿命論、尊祐論或無因論。有情眾生因「業」與「煩惱」流轉生死，而非由神所創造及決定（尊祐論），亦非由咒術乃至外界任何力量所決定，更非無因無緣的偶然發生（無因論）。

因此，目前已存在的身心狀況是既成事實，無論它是由於過去種種業力、環境、命運……造成，甚至是因為重大器官的移植手術，而造成異於往常的嗜好、性格，真正重要的是藉由現在的努力，行善去惡，淨化身心，改善生活品質，以創造更光明的人生。

生命本就沒有常、一、主宰的「我」，而只是心法、色法不斷交互作用，不斷生滅所顯出的生命現象。要進入解脫煩惱的境界，一定要勤修戒、定、慧，就能洞察心法與色法，徹悟生命存在的實相，以及世界存在的真相。



心臟會記憶嗎？

陳進福 審譯

名法與色法就像兩細蘆葦相互依持一般，不但名法與色法要同時存在才能運作，二者更是相互地彼此影響。而相互影響的程度，至今未有絕對的說法。在此，我們提供日本富士電台的科學紀錄報導：這是發生在美國，有位曾經接受心臟移植的62歲婦人，她所真實體驗到的不可思議的故事。一位提供心臟的18歲男孩的記憶，是否真隨著心臟移植而移轉到這位婦人的體內。而且心臟不僅能夠記憶人類所思所想，連個性、特質、嗜好，都將被記憶下來。

這篇報導並不是我們的結論，除科學上仍有待更多澄清之外，佛法亦不曾只將有情的所有表現，包括感受、情緒、思考等，歸因於單純只是色法——基因、神經傳導或某個器官——的運作。但心臟移植後，個性或嗜好就跟著改變的例子，讓我們從中體會到：名法與色法之間，有著密切而微妙的互動關係。

前言

西元1988年，在美國麻省波士頓，有位40多歲的女性柯雷雅做了心肺同時移植的手術後，出現了許多微妙的改變。我們不禁要問：「心臟真的能夠記憶嗎？」

柯雷雅女士侃侃而談：「的確沒錯，那確實不是我的記憶，而是在我體內有著另外一個人的細胞的記憶存在。」

故事開始

這是發生在美國，有位曾經接受心臟移植的62歲婦人，她所真實體驗的不可思議的故事。

> 接受18歲的多拿

在美國波斯頓，有位離婚的婦人叫柯雷雅，養育了一個女兒。某一天柯雷雅忽然昏倒在地上。在送到醫院檢查後才知道，這位婦人患有「原發性肺高血壓（Pulmonary hypertension）」，必須做心肺移植手術才能完全治好。於是她們只好等待有人提供心臟。

三年後的某一天，醫院打電話通知柯雷雅：「已經找到多拿（Donor 臟器提供者是有保密性，稱之為多拿。），趕快來醫院動手術。」於是母女趕到醫院接受心肺移植的手術。據說臟器提供者（多拿）是位18歲的男孩。

當時在美國，心肺同時移植手術有極大的困難，全國只有三個醫院能夠進行這種手術。可是，很幸運地柯雷雅手術非常成功，奇蹟似地生還。當柯雷雅甦醒時，有種重生的感覺。心臟和以前不太一樣，感覺背後彷彿有另一個人的聲音，好像有另外一個人和她一起存在。

當時，這種心肺移植手術是非常艱鉅困難的，所以這次的成功，吸引非常多的媒體到場訪問。

有位記者問她：「妳現在最想做什麼？」

柯雷雅開心地回答：「我最想喝冰啤酒。」

她的女兒在一旁聽到這樣的回答十分訝異，因為她媽媽從來不喝酒精類的飲料。柯雷雅又笑著繼續說：「不知道為什麼就是想喝啤酒……。」柯雷雅的心裡也同時產生了疑問：「難道是多拿的關係嗎？」

> 不同以往的改變

然後，出院之後回到家裡。女兒開始一一目睹媽媽的變化。首先是嗜好的變化。柯雷雅身體調適好之後，仍舊下廚煮菜。她女兒看見桌上的菜餚驚呼不已：「媽媽，妳不是不喜歡吃青椒嗎？」以前，柯

雷雅連沙拉裡面有點青椒都會挑出來，為何現在截然不同？只是柯雷雅也不知道自己為什麼這麼做。接著，又有不同以往的改變發生。柯雷雅被允許開車後，她每天都會買炸雞來吃，而且幾乎是吃個不停。同時還喜歡吃甜食，其中最喜愛吃的是巧克力，而且從不離手。

不僅如此，就連行動、個性也完全改變。

當她們母女倆一起走路散步時，女兒以奇特的眼光看著柯雷雅：「媽，妳怎麼走起路來，像打球的運動選手？」

更奇特的是，她連筆跡都改變，不自覺地偏向另一邊。

還有，柯雷雅走在路上，在不知不覺中，目光的焦點居然都落在年輕女孩身上，並且連睡覺作夢，都會夢見和女孩子結婚、生活。

女兒看了這些奇怪的現象，疑惑地說：「媽，妳的行為舉止簡直像高中男生。」柯雷雅本人也感覺到在自己體內，彷彿真有另外一個人的存在。

某天晚上，柯雷雅作了一個很奇怪的夢：在一個廣大的原野上，和一位身材高瘦而年輕叫提姆·羅的男生，在夢中相遇。

柯雷雅看著那個男孩：「你是誰？」

男孩笑容可掬：「我是提姆·羅。」

那個男孩禮貌性地親吻她，就在這一瞬間，他的靈魂彷彿進入她的體內，一起共存著。

柯雷雅一覺醒來時，感覺自己將和他永遠在一起了。她不禁懷疑那位男孩是否就是自己的多拿？

柯雷雅開始覺得，是不是有另外的人存在於她的體內？她猜測這是否是因為心臟移植的緣故？但是，新的心臟只是乖乖地跳動著。

難道提姆·羅就是多拿嗎？

於是，柯雷雅回到當初手術的醫院，她想查證那時捐贈給她心臟的人到底是不是提姆·羅。但是因為實屬機密，所以院方不便詳細透露。只知道捐贈者是因為車禍死亡的 18 歲年輕人。

之後提姆·羅就頻繁地出現在柯雷雅的夢中，彷彿存在她的體內。

她也去尋找心臟移植方面的相關資料，很多資料顯示確實如此。後來，她參加一些同是心臟移植的社團，想瞭解心臟移植患者們的體驗。結果，在大家一起聊天下，才驚覺原來幾乎所有的心臟移植患者都有相同的經驗。

移植的心臟真的還會留有記憶嗎？

在夏威夷大學醫學院，有位研究精神免疫學的保羅·皮亞索（Paul Pearsall）博士，在博士的著作《心臟的條碼（The Heart's Code）》中有 150 個以上心臟移植患者的症例研究。皮亞索博士說：「柯雷雅發生的這種狀況是常有的。」博士認為，人類的身體有記憶的功能，而心臟又具有喚起記憶的功能。他說：「有位媽媽曾經打電話來，說他心臟移植的兩歲兒子躺在床上，卻突然會跳芭蕾舞。原來之前捐贈者多拿是跳芭蕾舞的。」

有一天，提姆·羅又照常來到柯雷雅的夢境裡，他拉著她的手，向光芒耀眼的地方跑去。在這之後，事情有了急速的進展。

第二天，剛好有朋友來訪。柯雷雅談起這件關於機車事故死亡，捐贈心臟少年的事情，這位朋友想起似乎看過這則新聞。

於是柯雷雅就去圖書館找這則新聞資料，翻開兩年前的報紙，找

到一則車禍的新聞，看到死亡者的名字就是提姆·羅——與她夢中少年的名字一樣，而且事故發生的日期竟然就是她心臟移植的日子！

她再仔細地看看報紙上的報導：「某場車禍，一位年輕男生撞車身亡造成腦死，臟器捐贈給需要的人。」柯雷雅感到非常震撼！

幾天後，柯雷雅照著報紙上所登載的住址，去找提姆·羅的爸媽。當她一看見他們兩人時，雖然第一次見面卻一見如故，感覺很熟悉又親切，她就把她所有的體驗都告訴他們兩人，詢問之下證實提姆·羅確實喜歡吃炸雞，其他嗜好、行動、性格也都一一地證實了。

如此，柯雷雅之前一些不明的疑惑，現在都找到答案了。她熱淚盈眶地擁抱恩人的父母親。而提姆·羅的父母親也覺得是自己的兒子回來看他們。並且深深的覺得提姆·羅的生命會跟著柯雷雅一直延續下去。

但是，如何解開柯雷雅的體驗是不是真的？

心臟真的可以記憶嗎？

在古代的埃及，死人的心臟會放在天秤上稱重，等待死者的審判，判別是屬於哪一種新生命後，才會埋葬起來。所以從古早以前，就流傳著心臟擁有一種別的器官所沒有的神秘性的訊息，直到現在。

在美國，喬治城大學有個生理生物物理學部的教授 Candace R.Pert 博士，她專門從神經科學的角度研究人類的感情。在她的著作《感情的分子》("MOLECULES of EMOTION") 中提到：「所謂人的『心（精神的心）』，不只是由腦所形成的，心臟也有很大的影響。」人的感情分子不只腦部會記憶，心臟也會。如果心臟移植，當然嗜好、個性會受影響。這對於柯雷雅的不可思議的體驗，提供了一個科學的根據。

心臟影響精神「心」的形成

現代的科學認為「心」是由腦中分泌的100種以上的神經傳達物質所形成的。但是，也有教授認為，這些神經傳達物質的一部分是從心臟分泌出來的；換句話說，心臟也會影響精神的「心」的形成。被移植的心臟因為有那個人的遺傳因子細胞，所以，這個移植過來的新心臟，就會分泌和之前心臟不同量的神經傳達物質，經由血管輸送到腦中。結果腦內的神經傳達物質的平衡產生變化，自然就會影響個性，嗜好也會跟著產生變化。但是就柯雷雅的例子而言，未免影響太大，不但有太多一致的地方，甚至於連他的名字也一起記憶。

關於記憶，柯雷雅為何會知道提姆·羅的名字，這一點必須再進一步解明。答案就是心臟的記憶——舊的記憶保存在他的心臟中。

我們知道，腦中的神經細胞是很複雜地連結在一起，形成一個網路，而記憶就是蓄存在這個神經細胞的網路裡面。如果按照這個常識來說，心臟移植與記憶蓄存之間應該是沒有什麼關係的。然而，柯雷雅的體驗又要如何解釋呢？

在日本，國立循環器病中心，心臟生理部長山崎登自醫學博士發現：在心臟中有一個器官叫做ICNS。所謂ICNS就是說：心臟裡面有顆像小小的腦。這個器官的發現，可以解開柯雷雅體驗的謎團。

ICNS 就是「內在性心臟神經細胞」

在加拿大聖蒙特里奧病院研究中心的安德留·阿瑪博士認為：在心臟中發現的這個ICNS，就是本來大家都以為在腦中才有的神經細胞網路（神經傳達系統）。根據研究更發現，這個ICNS是與腦連接在一起來支配心臟的活動。

記憶是保存在腦中的神經細胞網路裡面，而心臟裡面的小腦 ICNS 也有同樣的保存記憶的神經細胞網路。所以說，與腦保存記憶一樣的心臟，也有保存記憶的可能性。

心臟的記憶

如果那位少年提姆·羅的記憶，是保存在他的心臟裡面的話，那麼，柯雷雅所體驗的種種不可思議的事情，可能就是經由帶有提姆·羅的遺傳因子（DNA）的心臟，傳送到她的腦而引起的。㊦

（本文整理節譯自日本富士電台節目——「尋找人間的真實與愛」第三單元。文中部分標題為編者所加。）

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

香光尼僧團各分院道場 近期活動

〔孟蘭盆報恩法會暨護夏總回向〕

- ◎印儀學苑：8/19～21（農曆七月十五至十七）
- ◎定慧學苑：8/21（農曆七月十七）
- ◎養慧學苑：8/19～21（農曆七月十五至十七）
- ◎香光寺：8/20～21（農曆七月十六至十七）
- ◎安慧學苑：8/7～14（農曆七月初三至初十）
- ◎紫竹林精舍：8/6～14（農曆七月初二至初十）

〔精進共修活動〕

- ◎精進佛三：香光山：8/25（四）～28（日）
- ◎精進佛一：養慧學苑：9/25（日）
- ◎精進禪七：香光山：10/9（日）～15（六）

〔課程講座〕

- ◎暑期基礎拼布D.I.Y
時間：7/22～9/2。每週五下午2:00～5:00
地點：印儀學苑 02-23641213
- ◎佛學研讀班繼續課程——「唯識學入門」
時間：7/6～8/31。每週三晚上7:30～9:30
地點：養慧學苑 04-23192007
- ◎禪修課程
時間：7/8～7/31（初階）／7/7～7/31（二階）
地點：養慧學苑 04-23192007
- ◎暑期兒童課程——「快樂閱讀 繪本藝術」
時間：7/11～7/15。
地點：養慧學苑 04-23192007
- ◎社區兒童暑期才藝課程
時間：7/12～8/16。每週二下午2:30～5:00
地點：香光寺 05-2325165（英語、書法、親子拼布課程）
- ◎護法奇兵兒童夏令營
時間：7/23-24。對象：國小四至六年級學童
地點：安慧學苑 05-2325165

（請上香光資訊網<http://www.gaya.org>查詢或來電詢問詳細活動內容。）

悟因法師率眾至福嚴精舍 瞻仰印順長老

6月8日香光尼眾佛學院院長悟因法師，率領全校師生、畢業生等法師62人、居士14人，共76人，至新竹福嚴精舍瞻仰印順長老。悟因法師搭衣從山下率眾，靜默拾山坡而上，至追思堂上頂禮、瞻禮慈容。悟因法師表示：衷心感念印順長老對佛教的貢獻，不但「人間佛教」的倡導使台灣佛教有深刻的內省與轉化，長老的鉅著所散播的「正法」，亦將永遠遺愛人間。



華雨在人間

——印順老法師6月4日捨報於花蓮

當代佛教界的思想巨擘——印順老法師於2005年6月4日捨報於花蓮慈濟醫院，住世101歲。6月11日舉行追思讚頌大典及荼毗大典，並於12日奉安於新竹福嚴精舍福慧塔院。法師的圓寂引起各界震驚、追悼。

印順法師於1906年出生於浙江省海寧縣，俗名張鹿芹。生逢清末民初的離亂時代，23、24歲時，父母相繼過世，目睹生命與國土的危脆，乃於25歲秋，依止普陀山福泉庵清念老和尚出家。1936年在普陀佛頂山完成全藏的閱讀，隔年即遭遇七七事變，全國軍民開始八年的對日抗戰。1946年6月長達三年的國共內亂又全面爆發，從少年、青年、壯年時代，法師歷經戰亂與國勢的衰微，眼見人間苦難無時或已，由憂國憂民而時時砥礪，以一介方外之士，不顧身體的孱弱多病，拾其如椽大筆，終生孜孜不倦于佛教教理、教史的整理、釐晰，為苦難的人間尋出路！法師倡導的「人間佛教」思想，形成一大思潮與運動，影響近代中國佛教的發展甚鉅。

法師在1952年來台並常住，一生著作不綴。等身的著作與思想的開啟，令台灣佛教界不斷的自我對話與省思。聖嚴法師云，法鼓山推出「人間淨土」與「心靈環保」的構想，即是出於人間佛教的啟發；佛光山星雲法師推動的法水長流五大洲，慈濟證嚴法師提倡的人間大愛，香光尼僧團悟因法師倡導的「關懷佛教教育，共創人間淨土」，都是以佛教在人間，落實在人間的關懷。

一代思想大師的一生雖然從此畫上句點，他的思想倡導，在佛教史上已具有難以抹滅的重要地位；他所留下來的多部著作，將為後人作修學的明燈；他的認真誠篤、徹骨徹髓的悲願，將持續久久迴響於人心。

永懷

懷念 人間的 導師

起風了，我已張好我的帆，
您，就坐在船舵邊。
漲潮帶來了大海的呼喚，
我的船急急地解纜，
拉起鐵錨，鬆開鏈條，
您，就坐在船舵邊。

星星被隱沒在雲層裡，
風在空曠的天呼嘯著，
海浪中搖擺的船，不願風浪與黑暗，
您，就坐在船舵邊。

不曾停下細數所得或感傷自己的損失，
您的心與我同一步調，
那海的邊際是共同的終程，
您，就一直坐在船舵邊。



(繪圖/鍾顧隆)

憶印順導師一二事

釋悟因

我才訝然發現，導師是因問才說，有問有說，不是不問而說！

有人說：「長老默不作聲。」

於今所見，導師不作聲則已，每言必發自內在最深處的深思！

印順導師在他的自傳「平凡的一生」，開頭的標題是「一生難忘是因緣」，最後一章是「最後的篇章」。他自述：「我如一片落葉，在水面上流著，只是隨因緣流去；流到盡頭，就會慢慢的沉下去。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，如劃蛇添足，那就應該擱筆了！」最後他自己補上一段「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。』」當然，裡頭的時間已經不是由他自己寫的了：「佛曆2549年，公元2005年，中華民國94年6月4日上午10點07分，因心臟衰竭於花蓮慈濟醫院圓寂，享年101歲。」

在那「平凡的一生」，導師示現了百年旅程的佛子心願、宗教心的「平凡」。是「一切皆空」的了然，卻是大作夢中佛事的示現！他羸弱的色身，百年如一日，承載著高貴的人格、超邁的智慧和無比的行願！他，以朝聖的情懷，見證著時代的轉移，不僅只是個人生命的奮鬥歷程！他，代表從十九世紀末到廿一世紀初的中國佛教僧人，不畏險阻，沿絲路、西藏到印度，一步一步回到佛陀的座下，覲見世尊慈顏！如今功德圓滿，儘管他的色身已經火化，他的思想、論著、智

慧、對佛教的指引，已深深地影響著時代思潮；他對人間的熾愛、似春風般輕拂人間的身影，將永遠引領人間，挺立在人間！

6月6日導師法體從慈濟大學移至新竹福嚴精舍供各界瞻仰。8日我帶領香光尼眾佛學院學僧和僧團的僧眾前往福嚴精舍瞻禮，導師永懷集的編輯小組邀稿於我，我想我就紀錄覬謁導師的幾次因緣吧！各界對導師的行履、見地、評介，已有多面向、千百身影的描繪。我只從幾次的覬謁薰沐中，記述其因緣，藉伸崇敬。

在華崗聽導師上課

民國54年秋，有一天東初老和尚寄來一紙明信片，上面簡短的幾個字：「悟因，印老在文化學院(1)講課，來聽！師公。」東初老人視我如親徒孫，是家師明宗上人的緣故。當時直覺得因緣難得，馬上向天乙上人請假，整理簡單行囊北上聽課去！那年我正在高雄興隆寺領執。

記得在華崗山上聽課，上午是導師的課，下午是楊白衣的課。中午，導師和慧理、慧瑞法師等回法美寺陳家午餐休息。這樣過了2至3個星期，我竟一直在生病中。聽課期間，我掛單在中華佛教文化館，清晨從新北投到華崗，每天一往返，單程換車至少三到四班。學生的搶車是有名的，擠上去還是被硬推下來，望著絕塵而去的公車，又可以怎麼辦？陽明山的冬天斜風細雨，從早上出門淋濕的衣襪，一直穿戴到放學回寺，沒多久我病倒了。上人得知，趕到文化館，要我

(1) 文化學院後來改制為文化大學。

回興隆寺。導師的課有整整一年，我竟沒能聽完整，多少個惋惜呀！真是沒福報。

「印老在文化學院講課」，卻得東初老和尚通知，顯見這是佛教界大事。佛教界的長老大德有時看似鮮少互動，重要的訊息互通起來可快得很！那一次，我雖上了山，卻「上不了車」！這是第一次。

《福嚴佛學院志》的因緣

第二次見印順導師是《福嚴佛學院志》的因緣。民國81年，香光尼僧團成立「院志小組」，著手編纂《台灣佛學院志》。第一個編修的對象就是新竹福嚴佛學院。新竹福嚴佛學院雖不是台灣第一個以「佛學院」立名的學院，然由其辦學淵源深厚，因立為台灣佛學院志的第一輯(2)。

當初修志的因緣，是對當代台灣佛教的整理。回顧六、七十年代的台灣，佛教的發展如青少年一般活力充沛：大專佛學社團如雨後春筍、李炳南居士的明倫學社、煮雲法師的精進佛七、懺雲法師的齋戒學會、佛光山的大專夏令營等，都吸引很多青年學子。各種弘化活動推陳出新……，佛教似乎正在進入一個新的紀元。嘗思佛教發展是好事一樁，而其根基——經濟基礎中的僧伽教育必須全面提升，佛教才得以深耕、廣耘並進。乃嘗試捕捉當代僧伽教育的形貌。

我們從佛學院——新式學堂的型態著手。同時抱持「實則實之，虛則虛之」的態度。從民國34年到83年的五十年間，台灣的佛學院總數不下六十餘所，卻是此起彼落。「佛學院」的施設，是回應歷史和文化的緣起法。制度化、結構性的型態，是台灣宗教師養成的一種新模式，整理紀錄是日後的殷鑑。

福嚴佛學院的前身——福嚴精舍，誠如歷任多屆院長真華長老稱譽的，是當代佛教「最高學府」(3)。福嚴精舍是導師創建，為接納「有志於學、能夠學的青年」而立。凡共住共學者皆稱學友，導師為學眾設計三年的修學課程，並親自講學。民國58年福嚴佛學院設立，其辦學的學風和教讀的內容皆「以導師的著作、思想為指南」。

著手編輯福嚴院志時，已經是女眾部辦學的最後一屆。從46年的新竹女子佛學院到83年間，據說事隔多年，資料不全，人事星散，採訪蒐集備極艱辛。付梓之前，為了得到導師的鑑正，我特別敦請福嚴佛學院第一屆的訓導主任常覺法師帶領我去謁見導師。那是民國83年4月，導師在新竹圓光寺，常覺法師當時在香光尼眾佛學院講授《攝大乘論》。當天隨行的有編輯見重及見擘、見雍、見瑜、見瓚、自曜法師等。導師聽了我們的簡報和呈上的文稿，當下應允由常覺法師負責審閱，即可付印出版！

那天，我感覺長老身體比以前更清癯瘦弱，但雙眼是炯炯有神，煥發著慈靄怡悅。他一一回答這群好學好問的年輕比丘尼有關福嚴的辦學，回答是清晰、明確，而沒有倦怠感！導師說他的辦學原則：「女眾由女眾行政法師來辦，男眾由男眾辦。」導師也告訴我們：「只對信眾的教育是不足的，光是淺顯的是不夠的，必須進一步的加強僧眾的教育，要重視佛法的研究。……」看似平淡的話語，應是導師生命經驗的信念，是至關緊要的，才殷殷叮嚀啊！

(2) 台灣佛學院志，已出版的，依序是《福嚴佛學院志》，《圓光佛學院志》，《中華佛學院志》。其他有多部尚待規劃採編，已進行採編的，香光尼眾佛學院已採集到83年。

(3) 《福嚴學學院志》，頁14，真華序。香光書鄉。83年12月出版。

後來我們問及「人間佛教」和「禪淨修法」的異同，導師這才轉移話題。這一轉，我才訝然發現，原來導師是因問才說，有問有說，不是不問而說！有人說：「長老默不作聲。」於今所見，導師不作聲則已，每言必發自內在最剴切的深思！是振耳欲聾的吼聲！給人的受用卻是最豐盛的饗宴！

為西方藏系尼僧講戒的因緣

民國85年2月，一個長達三週的「西方藏系尼僧生活營」在印度菩提伽耶登場，這是達賴喇嘛應允的課程，我受邀前往講比丘尼戒二十天。最初對此行的理解，我是當作「經驗分享」，談一談台灣比丘尼的經驗，介紹她們認識台灣比丘尼都做些什麼？如何跌跌撞撞地走過困境的經驗等。然而就在出發前，我恰好有因緣拜見導師，蒙導師垂示，這才提昇了那次的教學層次。

有因緣到菩提伽耶為西方尼僧說戒，是時代因緣的促成。台灣佛教長久以來是世界佛教的縮影。民國76年7月15日台灣解嚴，各種文化交流活動更見頻繁。80年6月泰國猜育法師首率二十位比丘全台行腳托鉢，泰式佛教即在台灣熱烈登場。84年7月葛印卡內觀禪法第一次來台。86年3月達賴喇嘛首次來台弘法並向台灣比丘尼取經。87年4月帕奧禪法首次來台……。本來南傳、藏系佛教早已在本土活動，自此更是熱絡。台灣佛教也搶搭了與世界接軌的順風車。

菩提伽耶那次的活動有來自歐、美、澳、紐等十八個國家，一百餘位西方藏系的尼僧。她們由親近藏傳喇嘛而出家，然而藏系佛教目前還沒傳授比丘尼戒。她們提出的困境是：她們在台灣、香港、馬來西亞、美國接受漢傳比丘尼戒，回到西方的社會無法適應，甚至生活

困難，因而亟需台灣比丘尼的經驗。她們找我，我揣測一則有香光尼僧團及香光尼眾佛學院的行政經驗；二則由香光推派在美國留學的見諦、見咸等與西方藏系尼僧有交流，語言通暢。約定早在兩年前就開始洽談，遲至84年底才得成行。

在出發前二天，正值農曆歲末，臘鼓頻摧。就在打包行囊之際，嘉義的護法張嘉南居士來電告訴我，導師在妙雲蘭若（蘭若就在市區，離香光寺約30分鐘車程）。我一聽，當天傍晚即驅車前往禮座，有學僧執事僧，兩部車同行。頂禮後，我向老人稟白近日將去印度，與藏傳西方比丘尼分享台灣比丘尼的經驗。

我問：「此行講戒要注意什麼？」導師睜著眼睛盯著我，好一會兒才緩緩地說：「要注重法與律！講戒律看重在可以做什麼，不要一直說不可以做什麼。」我知道戒律永遠有因地因時的制宜，中國的清規、隨方毗尼在我腦海閃過，這些「隨方」不多是由於環境的差異，從困難困惑的釐清，尋出路而來的嗎？剎時，我似雲淡風輕般了然。我回答導師：「我會從四分比丘尼戒律的制戒因緣下手，分享台灣的比丘尼經驗。而更要著力的，是讓她們說出自身面臨的困境，讓大家一起探討可行之道。」經導師的提撥，課程的重心，從我方的經驗分享，轉而以學習者為中心，探討其自身的困境及解決之道。真是畫龍點睛的一筆！

的確，教育不在貫注什麼，而是協助釐清遇到什麼，這才是人間佛法的踐行！這是當天的第一件。

當天我問的第二件事，是有關葛印卡的內觀禪。就在拜見導師的前兩個月，即84年11月，香光尼僧團舉辦第一屆「封山禪修」，法門就是葛印卡的內觀禪。讓同修的修學法門從傳統的中國禪、念佛法

門，又來個全然陌生的緬系禪法，是試驗也是挑戰。我問導師內觀與中國禪宗參話頭的比較。導師說：「各家各派的禪法，儘管容或有不同的下手方便，卻不可不修觀無常、苦、無我，修觀才能斷煩惱。……」在實修的指導上，導師是如此地一針見血，直指根本！而所謂的「根本」是超越時空的！

接著，導師語重心長地說：「參禪參得很好，還得看他參禪時是否煩惱不斷湧現。修行要修得輕安，最忌參禪卻說這說那，作怪哪！」接著他又說：「佛法的信仰，不是只在上層社會的談空說有，應著眼老百姓正信了佛教之後，身心、家庭、社會的安頓。在家人天天上廟是無濟於事，正信應該還要正命——正當的職業來安頓身心、家庭。」導師是念念不忘提醒行者：修行的正見是遠離「隱遁獨善和庸俗的怪異行徑」，正行是「兼善天下的大乘菩薩願行」。反過來說，深廣的菩薩行需要正信、正命，才更貼近人間！

第三件，當天我們要進入大殿前，已被叮嚀不能說太多話，老人家最近身體欠佳。可是當我們要告假時，老人家又說：「組織和制度，也是無常法！有時而盡，這是自然的法則，這就是人間！」老人家怎麼突然說這些，我不知道。是對寺院管理者的悲憫與警惕嗎？時香光寺218事件還未發生。

85年初香光寺大雄寶殿完工，不肖者開始假觀音聖旨捏造謠言，我從印度講戒回香光寺，傳言已滿天飛。隔年，86年2月香光寺218事件爆發，不肖者爭奪寺產的野心終於浮上檯面。經TVBS節目報導，教內外人士都震驚了，紛致慰問⁽⁴⁾。5月明迦法師偕見承法師與比丘尼協進會的諸法師們到華雨精舍，向長老禮座。導師殷殷關切香光寺事件。他對佛教界的大事，是關心的！是熾熱的！

最近這幾年，只要知道老人家在妙雲蘭若，我總帶著佛學院師生去禮座。老人家話不多，卻怡然地聽著學僧說話，學僧則仰著頭專注地圍坐在老人座前。雖無語，卻讓僧青年感受到無比的溫潤、溫暖。是典型「仰之彌高，即之也溫」的示現在人間。

以上，是我追憶幾次的覲謁，紀錄下來，藉伸崇敬！

後記

寫完本文，不禁擲筆興歎！對印順導師的回憶，僅記幾次的覲見，豈能寫盡從老人身上所得的畢生受用？文之終，猶有不吐不快者，謹記如下：

最讓我感佩的，是導師幾近傳奇的強韌生命力，生病、瘦弱、清癯的色身，竟可以百折不撓地使用一百年！縱然，年年難過年年過，心境、智慧、行願卻是始終如一的清澈、覺醒，直到最後一刻！這是多麼令人景仰啊！



◎民國91年，悟因法師率香光尼眾佛學院全體師生，前往妙雲蘭若禮座，並向導師請法。（照片提供：伽耶山基金會）

(4) 香光寺218事件，自民國86年2月，不肖者爭奪寺產以暴力威脅不果，又上法庭提起自訴，幸得庭上主持公義，於87年元月裁定：「告訴不合法，不得再議。」至此全案才告終結。

華雨在人間

釋見翰等

印公老人圓寂之後……

釋見翰

自從進入佛門以來，屈指已有二十幾年的歲月。印公老人，對我來說是一位既熟悉又陌生的高僧大德。

直到6月4日教界傳來令人驚訝的消息——印公圓寂了。於是我開始思索：老人八十多載的出家生活，著作等身，對我有何影響？印公的妙雲集，我讀了多少？學習了什麼？

搜尋腦中的記憶，發現自己從印公著作，所吸取之養分，是僧格教育多於佛法義理的學習。在《教制教典與教學》一書中，印公說了個故事：「民國35年，我與二位同學，在重慶搭車，從西北公路回來。到了西安，去禮拜鳩摩羅什的塔院，在那裡過了一夜。傍晚，一位終南山的茅蓬和尚，也來趕齋過夜。晚飯時，當家的忙著拿饅饅，拿菜，茅蓬和尚也幫著跑。一位同學說：『你坐下罷！你也是客呀！』茅蓬和尚笑著說：『出家人到寺院裡，是沒有客人的。』事後，我笑著對同學們說：『我們學了佛法多少年，這一著還被茅蓬和尚搶了先。這一件事，最深刻的記憶在我的心裡。』」

我細細地品味：「出家人到寺院裡，是沒有客人的。」這一句話。初次到新的環境，如何能夠身心自在？我想基礎的無非是佛法的薰修，從體驗法、信仰法，才能讓自己懂得進退應對，尤其是佛

門中事。

印公在文中如是開導：「一、為佛教做事，需要於佛法有修學，於佛法有熱心與真誠的人。佛教中無數的事，正等待學習佛法的人去做。二、做事，就是從事於佛法的實踐——對人，對自己的身心，做到更與佛法相應，這才是真正的佛學！佛法、佛學，決不等於書本上的名相，而要從自己的觀念、自己的見解、自己的行為中去表現出來。」對於執事與佛法修學，應以聞思修慧，作為生活行為的依循，這是我初次對妙雲集的感動。

然而印公的圓寂，對我來說，更好奇的是老人活過一世紀，歷經尋師訪道、出家、戰亂、著作、遷徙、住持、人事風雨、建寺、教學、度眾、海內外弘法、閉關，還包括代表開會，印公如何能罔顧體弱病多之身，以101歲住世人間，遊心法海？閱讀了《印順導師著作總目·序》後，有了新的發現與觸動，讓我更清楚印公寫作的動力。

在《印度之佛教》序文中，曾提到印公撰著《印度之佛教》的因緣，其中有一位關鍵人物叫張力群。當時太虛大師正與海南島的佛教國家，探討辯論「印度因佛教信仰與否，而影響了印度的興衰。」張力群於此引生興趣，對印公提出「佛教在印度消失之種種疑惑」，當時印公僅暫以「容考之」回答。但自此以後，印公更確立自己的治學方向，即為理解佛法的實義與方便，而來探究印度佛教及其演變。

本書序言所提也只是個因緣，但在晚年，印公卻道出了：「張力群不是別人，就是他自己。」聽到這個自白時，除了覺得印公幽默有趣的一面，心中也生起微微的激盪。寫這篇序言時，印公才38歲，對於中國佛教的問題，有他的關懷。而他所關懷的議題，透過內心不斷自我反思，與「張力群」不斷地對話後，確定了一生努力的方向：

期許自己於此動亂的世間，能更確切地掌握佛法的真髓與方向，因而致力於以筆傳遞佛法，傳遞對世間的關懷。看看自己已邁入四十有幾，然而內心時時關心、對話的是什麼？對於自己、他人、佛法有幾分的真切？頓時覺得自己馬齒徒增，而感到慚愧。

在《唯識學探源》序文中，我也讀到了印公對寫作方向的清楚與堅持。文中有段話：「當時就想另寫一部唯識思想史。不過，病多、事大，總是拖延又拖延，一直沒有落筆。二十八年冬天，我在縉雲山。月耀法師鼓勵我，願與我合作，代為筆記；這才向法尊法師商量稿紙，開始我的工作。誰知道寫不到四分之一，他為了環境所迫，不能不暫時去照料油鹽柴米；我也鼓起從來未有的勇氣，到貴陽去，寫作暫時停頓。一切是無常的！特別是亂離之世；動亂是世間的實相，這算得什麼？夏天，我自己繼續寫下去，把唯識學的先驅思想寫完。」「動亂是世間的實相，這算得什麼？」我才恍然知道，印公能一部一部著作寫下去的動力，無非是他已了然世間的真相，而由於這樣的了然，生起了極大的心力與願力。

《佛遺教經》中，佛陀曾教誨：「汝等比丘！常當一心，勤求出道。一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相。」印公所知見的佛法，是如此積極地運用在他的觀念，及生活目標，真是令人有無限的崇敬與感佩。

一日清晨醒來，印公的法語「古今事本同，安用心於悒！」如一當頭棒喝，身心謝落無數的塵埃。欣樂自己再次的啟航，不求風調雨順，只願修學方向正確，無愧於此生。

由衷感念印公的廣大功德。南無本師釋迦牟尼佛！

再讀一遍妙雲集

釋見日

印順導師走了，難過中，好像失去了依靠。

我想許多人可能同我一樣：不是他的徒弟、學生，也沒有面見導師請益的福緣，但卻始終以他的思想言論，當成是佛陀教法的精華錄；以他的妙雲集為修學佛法的圭臬；或是以他的著作當作教學、講經說法的藍本而奉行不渝。

我在大學時代接觸淨土念佛法門，四年下來，雖然小有法喜，但不知自己所見在浩瀚佛法裡，只是大海百川中的一條小支流，有囿於宗見而陷入盲人摸象的危機。直到出了家、讀了佛學院，才慢慢從導師的「佛法概論」、「成佛之道」、「教制教典與教學」等書的啟發中一窺佛法的堂奧。而後，有幾年的時間，這些書也一逕是我與僧俗同參共同研討的不二教本。

我記得很多法師的結夏安居目標是研讀妙雲集，為方便自修，還有許多人把多年累積的單金拿來請購一套妙雲集。不論是學中觀、唯識、抑或是如來藏系統，導師的著作都是必備的參考書。甚至，要知道一個人學佛深淺，問他讀過妙雲集否？讀過導師哪些作品？即可略識此人知見！

走過一世紀，導師的人格、著作，已直接、間接化育無數的向道者，他的智慧鉅著更是眾多佛子啟航的燈塔。

導師的圓寂固令人悲傷，但是，相信他所爬梳整理的「佛教小藏經」——妙雲集，仍會帶領學人深入釋迦本懷。

在此悼念的時刻，讓我們再重讀一遍妙雲集。

生命，絲微 樂得

那一天，天未亮。帶了新鮮的白色金魚草，要越過橫互的山。就在山的那一邊，一位安安靜靜的人。他，安安靜靜地看了世界一百年。那一天，他高興我們來到，靜謐的龐上幾度綻放。沒有聲音又極具震撼，那揚起的月彎兒，令人捨不得移開目光。不禁揣想，月彎兒想什麼。

出家未久，有幾次幸運的因緣能禮拜導師座下，瞻仰導師德光。

導師因身體狀況不是很好，已經不做開示。雖然無法聽見他法語薰薰，總能見老人家的燦爛笑容。

就在佛前，導師坐在椅上，我們這一群年輕尼僧如孩子看著爺爺般，紛紛圍坐在導師四周。

向前，再驅向前！大家仰著頭，半傾著身，彷彿要接著導師即將拋出的珍珠似的。孩子心中滿溢尊敬地望著導師，導師欣喜佛法在年輕的生命誕揚。很奇妙地，那祝福與加持似的笑容，雖無語，卻也讓孩子的心更飽滿與溫暖。遊心法海數十年、著作等身的長者，走過滔滔史流，現在眼前的竟也只是那份笑容，容受一切、滿足、知味的笑容。空氣中流盪一陣喜悅的默然，無聲，卻早已有最大的迴響。

這幾天，透過電視媒體的追思報導，拿著相機紀錄網路不斷直播放送導師的形貌、導師的法語。導師在《平凡的一生》中為自己的人生做了這樣的註腳：「自己如水面的一片落葉，向前流去，流去。忽而停滯，又忽而團團轉。有時激起了浪花，為浪花所掩蓋，而又平靜了，還是那樣的流去。為甚麼會這樣？不但落葉不明白，落葉那樣的自己也不太明白。只覺得——有些是當時發覺，有些是事後發現，自

己的一切，都在無限複雜的因緣中推移。因緣，是那樣的真實，那樣的不可思議！」

觀景窗中不斷更迭的影像，腦海飄過曾經和導師相繫的種種經驗，無論是透過文字或者親身接觸的。啊！導師在因緣的推移中完成這一期生命，回頭望望自己已經過的，何嘗又不是錯綜複雜的網絡交繫合成？我能知道的未來成什麼景況嗎？只有在每一刻因緣的推移中，抉擇方向並承擔起這樣的抉擇，進而繼續下一刻的因緣推移。不可思議卻又極其真實，走在因緣的絲微之間，領受那絲微的動盪、變化，那捉摸不著的，全都現在血淚、汗水裡了。

不奇異，不殊特。

那絲微，發現了沒？

深深懷念印順導師

釋見寂

印順導師走了，圓寂在這樣一個幾乎快被遺忘的特殊紀念日（6月4日）裡。縱然明白導師的身軀，多年來已不斷地示現著無常衰敗的定律，但心裡因生死離別而起的悲傷，使得今日前往福嚴精舍，瞻仰導師最後慈容時的自己，還是忍不住地滑落難捨的淚水。

在追思會場中，見到導師仍如往常，身著一襲褐色長衫，不過這次是無聲地躺在莊嚴的布幔之後。我恭恭敬敬地向導師問訊之後，望著他的足履，不禁開始思索：漫長的百年歲月，導師究竟是怎麼樣踩過的？立即浮現腦海的，是中國佛教在神鬼化的時代，導師以多麼清明的智見，勇敢地提出回歸釋尊「諸佛皆出人間」的本然思想！經過多少年的艱辛，仍是如此堅定無悔地灑播「人間佛教」的信念！這使

我想起，自己的學佛、出家，又何嘗不是「人間佛教」散佈飄揚的得渡者嗎？

猶記六年前，初學佛的自己前往花蓮慈濟靜思精舍參加活動。一日，在庭院遇見導師坐著輪椅被推行而來。當時的自己既驚喜又緊張，連忙恭敬合掌退立道旁。當時短短數十秒的一面之緣，如今依然深刻地記得：導師清瘦的臉龐，那抹輕輕淡淡的微笑，使我明白：真正的慈悲，無言卻流露不已。

數年後自己披薙出家，根本佛法知見的建立，幾乎全仰賴著導師的《成佛之道》與《佛法概論》二書。縱然佛法學習的領域逐漸增廣，但自己依然最愛在課暇，細細地品讀《成佛之道》的偈頌，詞句雖精短，而義理卻悠遠，引領我直往心靈的道路。

如今導師離去，於桌前再次展讀《成佛之道》，靜默地閱過數行，字字句句和記憶中並無不同，只是在細加思量之下，彷彿每段文皆飄起「無常」的悲傷感，警示著我，導師真的不在了……。我想起「色身不在，法身長存」這句話，努力地欲對導師的遠去作出勉勵自己的詮釋。不過畢竟仍是凡夫，懷念的愁苦總一再地打斷任何與導師教法的聯繫。

情感上的難過不捨，相信會隨著時間淡落下來。然而我期望著自己，不僅對於導師挹注一生，所撰著的七百萬言法水思想，能有更深入的信解；對於導師提燈引路的人間佛教，願能投入更踏實的身心篤行，將菩提種子廣播世間。然後恭敬地等待導師乘願再來，溫暖照亮寰宇人間。

照亮生命的善知識

釋見廣

我就像許多研讀印順導師著作的人，未曾親睹導師儀容風範，也未曾親聆導師開示講說。但在課堂中，在書架上，或經由報章雜誌、電視等媒體，早已知悉了這位備受仰慕尊崇的教界長老。那逾百的高齡，慈藹睿智的氣質，瘦長病弱的身影，真摯無華的言語，如春風薰沐，讓人莫不想要接近請益。

終於有機會拜見導師的當天，導師卻靜靜地躺著。在和大眾共同念誦「本師釋迦牟尼佛」名號時，腦海浮現起導師祥和平靜的笑容，更增添了緬懷佛陀的濃厚情緒。彷彿是導師將遙遠的佛陀正覺法音，傳遞到今日的時空，綿延醒徹。眼前只是暫時的結束，導師已「為佛教，為眾生」住世百年！如同導師在自傳《平凡的一生》當中所述，因緣是那樣地不可思議，引上了出家學佛之路，如水面的一片落葉，隨順因緣地向前流去。一生雖虛弱多病，卻從未離開修學，沉浸在法喜裡頭，是何等力量的支持！導師的點點滴滴，尤其帶給甫出家的自己無限的激勵，慶幸得以出家，追隨聖者的足履。導師悲願，必不捨人間。唯願以此緣起，作為往後能夠親近受教於大德的種因。

印老圓寂，但其影響力仍繼續發酵。七百萬餘言的著作，會一直陪伴每個追尋解脫的真理愛好者。在書桌燈前趕寫《佛法概論》作業時，反覆咀嚼字句，導師深刻、開闊而澄晰的思想、論辯，總會穿透紙張和鉛字，豁然映照出一條確切的道途，斬除了荊棘蔓草的纏困，迴盪著清朗之聲。抬頭望見導師法語：「以念誦懺悔培養宗教情操，安立於聞思經教慧學中，不求速成，以待時節因緣。」我告訴自己保持對三寶的虔信，遵循正法，坦然踏實地前進。

人間導師——永恆的追思

程建華

印順導師是眾所公認自玄奘法師以來，堪稱能夠全面性深入佛法心髓、刺透大小乘、著作等身的大善知識。不屬任何宗派，卻能探索各宗派之核心要旨，匯歸一味——空性。平凡、平實的一生，無私的奉獻佛教，照耀人間的行誼，誠如《學佛三要》所揭示的，以三心——菩提願、大悲心與性空慧，成就利他菩薩行。

導師提倡人間佛教，強調「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也。」佛法以人為本，從人性的淨化，可以實踐人間的佛陀，勉勵學佛者在「體解大道，發無上心」的當下，回歸現實人生，努力於人間淨土的實現。導師也一直教導佛弟子修學菩薩道，要「未能自度先度他，菩薩於此初發心。」不要急於自了生死，「世世常行菩薩道」；「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」。這皆是大乘菩薩在利他中完成自利的大悲心展現。

「深信三寶應從正見中來」，導師認為：近代傳統佛教，遠離根本佛法，究其原因是思想問題。因此從印度佛教思想之發展正本溯源，進而抉擇出佛法的究竟義。許多積非成是的觀念，導師一一予以澄清，引領後學建立正知見，逐步邁向成佛之道。

簡述幾點，是我對無限敬仰的導師的認識。善知識難值難遇，導師雖已圓寂，但其著書立說早已廣澤佛弟子。願更多「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的追隨者，在思念之餘，能以行動落實導師的思想，讓「人菩薩行」的風範永存人間！

菩薩子 來寫經

菩薩子，一起來寫經，
每個筆劃裡，都有最虔誠、禮敬的心意。

【按】下一頁的佛經書法可作為描紅之用

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏



離貪行淨施捨慢持淨戒
不瞋常忍憊不懈恒精進
禪定得自在智慧無所行
慈濟悲無倦苦法捨煩惱
於諸境界中知義亦知法
福德悉成滿智慧如利劍



摘錄自《大方廣佛華嚴經·離世間品》

書法／釋見潤

助印芳名

參萬元整

姚仁喜

貳萬元整

李鈞天

壹萬元整

簡光豐 陳玉燕 林秀桂

黎錫泉

伍仟貳佰玖拾元整

無名氏

伍仟元整

王啟薰

肆仟元整

釋淨素

參仟元整

釋淨德 釋淨常

王姚藝 蘇玉霞 韓露廷

貳仟柒佰參拾伍元整

蔡信次

貳仟肆佰元整

林美瑛

貳仟元整

釋心戒 釋達和

蔡坤宏 黃春璽 吳丁財

江思賢 潘秀鑾 無名氏

王居發 張文豐 陳梅英

吳美惠 張逸群 王擘熙

胡明宗 林典良 郭雪鳳

楊斐琬 王文村 莊士毅

慈仁同修院

壹仟捌佰元整

徐美英 蔡毓瑄

壹仟陸佰元整

黃秀桃

壹仟伍佰元整

丁士娟 張秀英 趙國賢

劉志賢 閻祥

壹仟肆佰玖拾元整

釋悟因

壹仟貳佰元整

林錦秋

壹仟壹佰伍拾元整

杜秋惠

壹仟壹佰肆拾陸元整

蔡良榮

壹仟壹佰元整

謝清江

壹仟元整

王尹佐 陳成庚 郭光皓

王明富 陳金俊 吳春妹

葉淑美 蔡早灼 柯明花

余俊妹 吳慧姬 姜凱鍾

張溶玲 程英哲 林人豪

洪富峰 李書儀 蔡年香

楊啟諒 凌秀華 李淑媛

陳昱歡 朱書瑩 何迪雨

吳婉嫻 陳淑姿 林翠騷

葉金川 楊馥瑄 陳芬蘭

楊鴻恩 林菊 馬立菁

黃連慶 善德院圖館

玖佰元整

楊智堯 楊智勝 楊智安

楊智竣 楊筌詠

柒佰元整

蔡淑棉

陸佰元整

蘇淑里 蘇劉草 魏秀華

范玉球

伍佰元整

高耀欽 羅珮云 施蓉君

陳珮淇 賴彩華 林俊雄

楊薪林 彭偉瑛 吳雪珠

李碧英 趙雪玉 李進益

許文獅 蔡秋萍 王仕凱

王盈翔 陳勝嘉 謝麗瑛

蕭國裕 呂攻玲 楊震夷

王清山 吳淑女 郭豐裕

陳美如 梁純淨 龔佩玲

陳駿賦 劉評全 蔡麗瓊

褚麗慧 莊桂玲 林才生

鄭財源 林佳妹 林志丞

林佳雯 林志峰 林仟玉

林美銘 劉評全 王惠玲

肆佰伍拾元整

郭美津 郭守貞

參佰捌拾元整

許美安

參佰元整

釋心初 釋法淨 釋法聖

釋融利

蔡淑美 簡明雄 侯政通

侯政道 黃彩雲 侯景鴻

張怡婷 蘇彩霞 何偉綸

林琪祐 何禹嶽 何漢強

劉淑貞 朱珍宜 朱珍慧

朱敏慈 蕭美玲 朱正義

陳俊郎 陳漢煌

貳佰伍拾元整

吳宜學 尹琪 尹文

翁明圓

貳佰元整

何滿零 黃彭笑 彭姿蓉

陳麗玲 林清 張天柱

莊德清 劉淑貞 林子翔

潘美娟 潘國堂

壹佰元整

陳淑真 陳柏蓉 陳信豪

謝旻珊 謝筑恩 謝易珊

陳靖 陳玉芝 陳布嫻

周麗花

美金貳佰伍拾元整

新加坡居士

美金貳佰元整

李萍萍

美金壹佰元整

劉金凱

【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：釋見鑣 簡伊伶 美術設計：唐亞陽

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1 號

49-1,Hsiychoo,Nei-pu,Chu-chi,Chia-I,60406,Taiwan,R.O.C

電話：07-7133891 傳真：07-7254950 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

養慧學苑 台中市西區大墩十街 50 號 電話：04-23192007 傳真：04-23192008

香光山 桃園縣大溪鎮福安里 11 鄰頭寮 16 號 電話：03-3873108 傳真：03-3873108

製版印刷：中原造像股份有限公司

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 中華民國九十四年六月二十日出版

◎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。

ISSN 1027-5126 【非賣品】



一朵開敷的蓮華，表達香與光的意象。有兩種意義：

一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；

二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。

香與光的結合蘊涵著香光尼僧團

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。