

六十感恩紀－惠敏法師訪談錄

以下摘自：2014.08 《六十感恩紀－惠敏法師訪談錄》（侯坤宏、卓遵宏 訪問。
臺北：國史館），增訂版（2015，臺北：法鼓文化）

捌、安寧與老人療護、社區淨土（1998年～，44歲～）

於1998-1999年，我有幸與一些法師以及台大醫院陳慶餘教授等醫護人員一起參與由蓮花基金會陳榮基董事長大力支持與贊助的「本土化靈性照顧模式」、「佛法在臨終關懷的應用」研究計畫與報告。此後，持續參與台灣佛教各種安寧療護、臨終關懷計畫與活動，也發表一些相關論文與報告。此外，於2005年，也應國立空中大學之邀，撰寫與錄影《臨終關懷與實務》電視教學教材之第6章「靈性照顧」以及第13章「生命的奧秘：人生最後的48小時」。

2008年4月，公共電視以「活躍老化、樂在施予、國際學堂夢」為主題，播出一系列芬蘭老人生活的相關報導。其中，「臨終前二週，才躺在床上生活」之有關芬蘭老人的運動習慣與健康的報導，讓我更確認對老人療護以及自己生死規劃的願景，因此發表與推行「身心健康五戒」、「終身學習五戒」之類生活習慣，以因應高齡化社會的來臨。

1997年，我曾在於第三屆中華國際佛學會議「人間淨土與現代社會」，發表過〈「心淨則佛土淨」之考察〉（後來，收載於《中華佛學學報》第10期），對當時的研究結論：「自他行淨＝眾生淨＞佛土淨」的淨土行，應如何落實在現代社會？在2004年底，我開始認為「社區淨土」是很重要的目標，於是，有「三願六行」等呼籲，與上述的安寧與老人療護配合，推行「社區淨土」的理念與活動是我的第三個夢想實踐目標。以下，將以此脈絡，論述如下：

一、台灣與日本之「安寧療護」臨床宗教師培訓計畫交流記

實

2009年9月底，日本淨土宗綜合研究所的幾位成員聯繫台灣臨床佛學研究協會安排，到台灣參訪「安寧療護」臨床宗教師培訓相關團體（佛教蓮花基金會、台灣臨床佛學研究協會）、設施（台灣大學醫學院附設醫院以及金山分院之安寧病房）、法鼓佛教學院以及與相關人員的交流，並且將參訪成果發表於日本與國際

書刊。

因此，日本佛教界一些人士對於台灣之「安寧療護」臨床宗教師培訓計畫產生相當的興趣，希望這些經驗能夠讓日本佛教僧侶參考運用，以便因應現代社會的需求，探究服務社會之公益角色的可能性。

由於這些因緣，2012年6月中旬，我答應日本淨土宗綜合研究所之邀請，於11月到日本參加有關災後之社會重建相關主題的「佛教論壇」以及主持兩場「安寧療護」臨床宗教師培訓的工作坊。之後，於11月，我於《人生》發表如下報告：

（一）「安寧療護」緩和醫學

歐洲中世紀時代（5世紀～15世紀），基督宗教修道院所附設的安寧院（Hospice，源於拉丁語「招待所」之意），是用來作為接待長途跋涉之朝聖者或旅行者的中途休息、重新補足體力的驛站，或為了照顧受傷與垂死之患者所設立的院舍。

1967年，英國倫敦的護士出身的醫生，西西里·桑德絲女士（**Dame Cicely Saunders, 1918-2005**），創辦了全世界第一家對癌症末期病人提供專業服務方案的聖克里斯多福安寧病房（**St. Christopher's Hospice**），以醫療團隊合作方式照顧癌症末期病人，陪他們走完生命全程，並輔導家屬度過哀慟時期。之後，由於得到英國女王的大力資助，聖克里斯多福安寧病房成為教育示範中心，接著擴散到全英國以及全世界。如今，安寧療護（Hospice）的理念與實務運用於現代的醫療機構，作為照顧癌症末期病人設施的通稱，減少無益且增加身心痛苦的治療，以緩解身心、社會性、靈性疼痛為主的緩和醫學照顧（**palliative care**），在世界各地陸續發展。

1990年，淡水馬偕醫院成立台灣第一家的安寧病房；1995年，台灣大學醫學院附設醫院設置公立醫院的第一家的安寧病房。2010年，台灣已經有44間安寧病房、66個安寧居家照護服務機構、73個安寧共同（安寧療護團隊與原醫療團隊的相互合作，可將安寧照護的理念與照護經驗推廣至安寧病房以外的醫療團隊）照護服務機構。根據2010年全球安寧照顧品質評比，台灣高居亞洲第一，全球排行第14。

（二）台灣「安寧療護」臨床宗教師培訓計畫

於1998-1999年，我有幸與一些法師以及台大醫院陳慶餘教授等醫護人員一起參與由蓮花基金會陳榮基董事長大力支持與贊助的「本土化靈性照顧模式」、「佛法在臨終關懷的應用」研究計畫與報告（圖53-54）。於2000-2005年，也參與由一如淨舍臨終關懷協會贊助「臨床佛教宗教師培訓」計畫，以及繼續參與始於2006年的由蓮花基金會贊助的臨床佛教宗教師之培訓與推廣活動。於2007年，也參與台灣臨床佛學研究協會之成立，以及隨緣參加該協會與蓮花基金會共同推動台灣佛教各種臨終關懷專業。

對於如上所述起源於基督宗教文化為背景之安寧療護（**Hospice Care**）運動，傳到東方宗教文化圈時，東方國家除了接受、引進其理念與方法之外，同時由於

本土化的需求，也會發展出適合該國文化背景的用語與模式。例如，日本佛教界則以古印度梵語 **Vihara**（休養所、僧坊）來取代淵源於基督宗教的 **Hospice**（安寧院）的用語，並揭示如下「體會無常、尊重意願與生命」三項理念表達佛教臨終關懷 (**Terminal Care**) 的特色。

此外，「全人」、「全家」、「全程」、「全隊」是安寧照顧之「四全」。一般說到「全人照顧」時，大都是指「身、心、靈」完整的醫療照顧。起源於基督宗教「身、心、靈」全人觀點之「靈性照顧」(**Spiritual Care**)的理念，則是建立於「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在的主張。

對此，若配合佛教教義，在台灣，我曾提出「覺性照顧」(**care of awareness**)之「四念住」可作為佛教臨終關懷的參考模式。因為，「即」身心之斷滅說，或者「離」身心之「靈性」說，都是與佛教「不即不離」身心之「無我論」、「緣起論」不同的。依據此種「不常不斷」中道思想，使臨終者的學習認識自己的「身、受、心、法」等四方面，使「覺性」(念，**awareness**)敏銳且穩定(住)。

若就「生死與不生不死」的臨終關懷的論題，佛教的四種真理(四諦)——知苦(苦諦)、斷集(苦集諦)、證滅(苦滅諦)、修道(苦滅道諦)，是佛教臨終關懷的基本態度。此外，從臨床經驗得知，佛教的「慈、悲、喜、捨」(四無量心)有助於「覺性照顧」運用。

若根據台大醫院緩和醫療病房陳慶餘教授等人之「佛法在安寧療護／緩和醫療應用之研究報告」(1999年)，佛教宗教師為了評估病人的身心症狀、靈性認知與意願，以及經過靈性照顧後的療效，可以運用下列各種記錄和評量表：「入院病人資料表」、「身心症狀評估表」、「靈性的認知與照顧意願調查」、「靈性境界評估表」、「身受心法紀錄表」、「宗教行為或器物使用狀況調查表」、「死亡恐懼程度評估表」、「靈性照顧計畫(SOAP)」：歸納病人各種主觀(**Subjective**)的身心症狀、收集對於正法依持的客觀(**Objective**)資料，作為評估(**Assessment**)病人當下的困擾，條列成各種靈性照顧的問題，以作為進一步靈性照顧計畫(**Plan**)的依據並以「靈性療效觀察表」、「善終評估表」追蹤觀察療效以及作善終評估。

此「安寧療護」臨床宗教師培訓計畫，至2011年為止，有66位法師、2位修女參與臨床培訓，43位完成佛教宗教師初階或進階的培訓課程，陸續由台灣臨床佛學研究協會與蓮花基金會共同推薦至全國33家醫院之安寧病房、共同照顧或居家照顧團隊，參與第一線末期病患照顧之工作

(三) 日本的「臨床佛教研究所」

為開展青少年之豐富生活與未來，於1962年，由前日本讀賣新聞社社長、日本電視台創辦人正力松太郎(1885-1969)提議，結合全國佛教60餘個宗派，成立全國青少年教化協議會(略稱「全青協」)，以寺院網絡的團結之力，辦理各類演講與研修活動。「全青協」有設立附屬的「臨床佛教研究所」，作為綜合性的教育研究機構，負責社會的需求(needs)調查與對策(seeds)的分析與研究，舉辦研修會，師資與青少年培訓計畫之擬定與執行，佛教社會公益活動的諮詢

(consulting)，相關訊息的發布與流通。

如本文開頭之介紹，2009年9月底，日本淨土宗綜合研究所的幾位成員參訪台灣的「安寧療護」臨床宗教師培訓計畫之後，將研究報告，以「台灣之公共性佛教：臨終照顧之臨床佛教運動」為標題，登載於「全青協」之「臨床佛教研究所」所編輯、2012年刊行之《對社會有貢獻的佛教人士》（臨床佛教叢書2）的書中。

該報告中介紹：由於日本隨著佛教的衰退與社會近代化，世俗社會將佛教從公共性領域排除。相對的，台灣佛教雖然也是進入近代社會，並且繼承中國大陸之傳統佛教，但是卻也在現代社會中發展出各種社會服務或公益活動或事業，例如：台灣「安寧療護」臨床宗教師培訓計畫。因而，介紹台灣的佛教蓮花基金會、台灣臨床佛學研究協會、台灣大學附設醫院安寧緩和醫療病房等臨床佛教運動的經過，以及如上所述可作為佛教臨終關懷的參考模式「覺性照顧」，並且詳細介紹臨床宗教師培訓計畫課程，以及臨終的醫學倫理與臨終助念儀軌，最後從台灣與日本國情之差異討論日本佛教可能的發展模式等結語如下：

台灣佛教與日本佛教的角色與功能有所差異。例如：台灣佛教人士可以在公立領域與機構中提供志工或臨床宗教師服務；日本法律對宗教性人員在公立機構或場域的活動有所限制，佛教只能在個人性場域中存在。某日本佛教學者認為：日本官僚體系分不清楚接受專門訓練的宗教人士與非宗教性的專家的差異之故，於公立醫院的場域中，覺得沒有宗教師角色的需要。對於如此意識與價值觀的差異之兩國文化的根本隔閡，無法短期間突破。因此，在日本，佛教界或其他宗教界可能適合提供安寧療護「居家照顧」的服務。

目前，日本公立醫院機構財務平衡持續嚴峻狀況，與其期待增加臨床宗教師的員額，職員或照顧人願事之裁減反而是今後的趨勢。甚至在醫院做安寧療護的資源逐漸欠缺的現況，末期病患也只能選擇「居家照顧」。

此外，日本僧侶於盂蘭盆節期間(每年7月或8月13日至15日)有「棚經」的制度，佛教信徒會請僧侶到家中的佛壇精靈棚前誦經，以迎請祭祀祖先之精靈。若能擴大此「棚經」訪問信徒家的制度，因應年長者與末期病患的需要，增加訪問信徒家的時段，達到台灣之佛教「安寧療護」的服務效果。因此，在日本蘊含著由臨床佛教學協會籌設重病或末期病患照顧的培訓課程以發展「居家照顧」，建立臨床宗教師教育與養成的模式案例的可能性。而且，在此領域，日本與台灣的佛教界的資訊交流是重要的。經由各種努力，將會引起日本的醫療界與醫療衛生主管機關人士對台灣之臨床佛教運動的注意，或許可以改變公立醫院的運營政策。

二、靈性與覺性照顧、人生最後的48小時

2004年11月，我應國立空中大學之邀，與胡文郁、陳月枝、陳慶餘、鈕則

誠、邱泰源、李開敏等「安寧療護」各個領域的專家學者，共同參與籌劃撰寫與錄影電視教學教材《臨終關懷與實務》，我負責其中之第 6 章「靈性照顧」以及第 13 章「生命的奧秘：人生最後的 48 小時」。

(一) 靈性照顧與覺性照顧

有關「靈性照顧」的學習目標如下：

1. 知道安寧療護(Hospice Care)與靈性照顧(Spiritual Care)的緣起。
2. 了解癌末病人的靈性需求 (spiritual needs) 與靈性困擾 (spiritual distress)。
3. 了解靈性照顧的實務。
4. 更寬廣的解釋「全人照顧」之「身、心、靈」觀點。
5. 探討靈性照顧與覺性照顧的異同。

內容大要：1967 年，英國聖克里斯多福安寧醫院(St. Christopher's Hospice)，以醫療團隊合作方式，全程照顧癌症末期病人，並輔導家屬度過喪親 (bereavement) 時期。如今， Hospice 的名稱引用於現代的醫療機構，作為照顧癌症末期病人設施的通稱，在世界各地發展。此種起源於基督宗教文化為背景之安寧療護 (Hospice Care) 運動，傳到東方宗教文化圈時，東方國家除了接受、引進其理念與方法之外，同時由於本土化的需求，也會發展出適合該國文化背景的用語與模式。

例如，日本佛教界則以古印度梵語 Vihara (休養所、僧坊) 來取代淵源於基督宗教的 Hospice (安寧院) 的用語，並揭示如下「體會無常、尊重意願與生命」三項理念表達佛教臨終關懷 (Terminal Care) 的特色。

此外，「全人」、「全家」、「全程」、「全隊」是安寧照顧之「四全」。一般說到「全人照顧」時，大都是指「身、心、靈」完整的醫療照顧大都是指「身、心、靈」完整的醫療照顧，於是，產生了「靈性照顧」(Spiritual Care) 的理念與運動，重視對於病人的「靈性需求」(spiritual needs) 的評估，積極了解其「靈性困擾」(spiritual distress) 的問題。起源於基督宗教「身、心、靈」全人觀點是主張：於「離」身、心之外，另有超越身體與思想之「靈性」存在。

對此，若配合佛教教義，我們可提出「覺性照顧」(Care of Awareness) 之「四念住」可作為佛教臨終關懷的參考模式。因為，「即」身心之斷滅說，或者「離」身心之「靈性」說，都是與佛教「不即不離」身心之「無我論」、「緣起論」不同的。依據此種「不常不斷」中道思想，使臨終者的學習認識自己的「身、受、心、法」等四方面，使「覺性」(念，awareness) 敏銳且穩定(住)。

(二) 生命的奧秘：人生最後的 48 小時

第 13 章「生命的奧秘：人生最後的 48 小時」的學習目標如下：

1. 探討生命的演化過程與生態系統。
2. 明了生命的繁殖與生死的關係。
3. 探討死亡過程的知識。
4. 死亡的過程的觀察與準備

內容大要：約 46 億年前，地球形成初期是一個沒有生命的世界。約在 38 億年前，「DNA—RNA—蛋白質」的系統產生「膜」將自己的系統包住，形成了相對獨立於環境的生命體系，此就是最初的細胞。

多細胞生物大多是藉「有性生殖」產生新個體（新基因組合）的後代，生物的壽命（或謂死亡）可以說是在演化過程中，與「有性生殖」同時出現在地球上的現象。死亡也可以說是物種的生命轉換點，為了保留適應環境的基因，而淘汰不適應環境的基因。

從生命的起源，歷經細菌和藍藻時代、藻類和無脊椎動物時代、裸蕨植物和魚類時代、蕨類植物和兩棲動物時代、裸子植物和爬行動物時代、被子植物和哺乳動物時代、人類時代。所以，一切的生命並非常恆不變，諸行無常，每一物種的生命於相似相續、變異演化過程中，猶如生命大海洪流中的水泡。

生命也可說是生物圈中「生態系統」(ecosystem)種種不可逆物質循環過程的中心環節，每一代活著的生物都靠著前代生物所釋出的化學物質維生。生命並非可以非獨立自存，「諸法無我」，個別的生命於相依相存的生態系統中，猶如生命大海中的浪花。既然「無我」，誰生？誰死？

佛教認為：在每個人的身心中，若有貪愛執著，則有生死輪迴；若因智慧斷除貪愛執著，則可體證不生不死的涅槃境界。所以，「凡是親證真理，就是世間最快樂的人……他不追悔過去，不冥索未來，只是紮紮實實地生活在現在裡。他不求得、甚至連精神資糧也不積貯；因為他沒有「我」的錯覺，而不渴求重生。」

佛教的基本教義常以五蘊、十二處、十八界、六界的角度，教導不同根機的眾生，正確地觀察與認識身心的相依關係，破除對「自我」是恆常不變的執著，體証「身心解脫」。並且可以藉由「地、水、火、風、空」之「五大」的分解「界差別」的觀察方法，來探討「死亡的過程」的知識，希望成為面對人生最後階段 (terminal phase of life) 的智慧。

我們對死亡看法為何？對一般人來說，死亡是人生最大的喪失，也是一種最痛苦的過程。但是我們也可以把它看成是人生最大的布施，也是一種最深奧的學習。

三、拖死屍是誰

1998 年開始，我有幸參與佛教界基金會所資助台大醫院緩和醫療病房之「緩和醫療臨床佛教宗教師培訓計畫」，每月一次擔任臨床教學工作。有一次的臨床教學討論中，有法師提問：「對應於病友的機緣，我們所開示的法門大多與念佛有關，不知在禪宗方面，是否有適當的法門可用在臨終關懷、生命教育乃至生死學？」

我回答：「禪宗當然也有許多法門可用，例如：在適當機緣，參看『拖死屍是誰』的話頭是非常犀利之破除我執的法門。」於是，我於《人生》(2005 年 7

月)有發表如下的看法：

(一) 虛雲法師的參禪經驗

當時，我也以清末民國高僧虛雲和尚(1840~1959年)的修行經驗為例，說

明如下：虛雲禪師之父母年逾40還未有孩子，憂無後嗣。母赴城外觀音寺祈子而生。

11歲時，父親為他聘定二箇妻室；17歲時舉行婚禮，以便繼承本家以及叔父的香火。但是他與二妻雖同室而無染，並且常為二妻說佛法，她們亦能領悟。19歲時作〈皮袋歌〉留別二妻，逃至福州鼓山湧泉寺出家；20歲受比丘戒。當時父親在泉州，派人四出尋訪。所以，他逃隱山後巖洞三年，禮萬佛懺，不敢露面，時遇虎狼，亦不畏懼。之後，有四年(24歲至27歲)於湧泉寺任職粗重勞務。又有感古德為法忘軀之苦行，心嚮往之，故盡散衣物，僅一衲、一褲、一履、一簑衣、一蒲團，再到後山巖洞三年(28歲至30歲)苦行。

31歲(1970年)時，有一天行走到浙江省溫州某山，棲息山巖洞中。某一修禪人來訪，頂禮問他說：「久聞高行，特求開示。」虛雲禪師被他一問，深感慚惶，乃回答：「智識愚昧，少所參學，望上座慈悲指示。」那位修禪人則介紹他去請問浙江省天台山華頂峰龍泉庵之融鏡老法師。當虛雲禪師前往天台山華頂峰頂禮老法師時，融鏡老法師顧視良久，問：「你是僧人呢？還是道士呢？或是俗人呢？」回答：「僧人。」老法師又問：「受戒了嗎？」回答：「已受比丘戒。」老法師再問：「你這樣，試有多久？」予略述經過。老法師又問：「誰教你如此做？」回答：「因見古人每多苦行成道，故此想學。」

於是，老法師開示：「你知道古人持身。還知道古人持心否？觀你作為，近於外道，皆非正路，枉了十年功夫。巖棲谷飲，壽命萬年，亦不過如《楞嚴經》中所說十種仙之一，去道尚遠。即進一步，證到初果，亦不過自了漢耳。若菩薩發心，上求下化，自度度人，出世間不離世間法。你勉強絕粒，連褲子都不穿，未免顯奇立異。又何怪功夫不能成片呢？」虛雲禪師被老法師痛處一錘，直透到底，於是再頂禮求開示。老法師說：「我教你，若聽，在這裡住。不聽，任去。」虛雲禪師答：「特來親近，焉敢不聽。」老法師即贈送衫褲衣履，令剃髮沐浴，作務去。並且教他看「拖死屍是誰」的話頭。虛雲禪師從此試吃粥飯，及學天台教觀，勤勞作務，很得到老法師的嘉許，並得其啟發。

(二) 參話頭破除我執

從虛雲禪師這段修行經驗，在臨終關懷、生命教育乃至生死學方面，我們可學習到如下的要點：

一、戒律、禪定、智慧之三種學習不能偏廢，必須依照次第圓滿完成。虛雲禪師在山林中苦行修定，自以為是四禪天人，偏廢戒律、智慧，所以，修行功夫不能成片(圓滿)。因此，融鏡老法師教他恢復正常的食、衣、住等生活，以學習戒律。更重要的，教他參看「拖死屍是誰」的話頭，學習智慧，觀照五蘊身心為無常、苦、空、無我，斷煩惱、破我執，才能成就解脫道與菩薩道。

二、從佛教修行方法的發展史來看，禪宗發展出「拖死屍是誰」話頭是相當有創意的。它綜合：

(1) 觀無常的「念死」，對於死亡的必然性，念念不忘，猶如劊子手追近到舉劍砍到頭頸一般，破除生命是恆常不變的迷思，捨棄貪愛、慳垢，精進不放逸，鎮伏於貪欲蓋、瞋恚蓋、昏眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋，而得禪定，進而成就無常、苦、無我想，免除對死亡的恐懼。

(2) 觀察死屍從青瘀、膿爛、爛壞、膨脹、食噉、變赤、分散、骨鎖等變化的「不淨觀」，以破除對身體的貪著，也如同上述之「念死」法門，可成就禪定與智慧。

(3) 佛教基本教義「無我論」，因為若將五類身心組合之類（五蘊）：色身、受（感覺）、想（知覺）、行（意志）、心識等分析審察，不能發現另有可以稱為「自我」的恆常不變的實體。例如《中論》（闡釋「不即不異」、「不斷不常」等「中道」思想的佛教論典）第 18 品〈觀法品〉第一頌之觀察：如假設「自我」即是五蘊，則「自我」也如同五蘊一樣是生滅變化的。若「自我」不是五蘊，超越五蘊分離獨在，則「自我」不能以「五蘊」的特徵描述，那它究竟是什麼？所以，身心五蘊不即我、不離我、身心五蘊不在我中、我不在身心五蘊中、身心五蘊不屬於我之種種「疑情」提起，參看「……是誰？」話頭是非常犀利之破除我執的法門。

在適當的機緣，參看「拖死屍是誰」的話頭，可用於淨化臨終者的心念，在平時對一般人，也可作為生命教育或生死學的實習要點。

四、生死三關

從 1998 年開始，我有幸受邀參與佛教團體與台大醫院癌末病房安寧療護團隊所進行「佛法在臨終關懷的應用」、「臨床佛教宗教師培訓與推廣」等計畫，接觸不少末期病友。每一個案都是我之生命教育的良師，讓我不敢忘失「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」等佛法的要義，體會「人命在呼吸之間」，學習時常將「死」掛在心頭。如是多年的經驗累積，發現我們面對生死問題或關卡時，雖然狀況千差萬別，但是似乎可以收攝成「病緣善惡關」、「醒睡正念關」、「生死涅槃關」等三個，於此簡稱「生死三關」。於 2009 年 10 月，我將此小小心得，發表於《人生》雜誌，內容如下：

（一）病緣善惡關：斯人也而有斯疾也！

台灣的衛生署 2009 年 6 月 17 日公布 2008 年共有超過 14 萬人死亡，十大死因依序為(1)惡性腫瘤 38,913 人；(2)心臟疾病 15,762 人；(3)腦血管疾病 10,663 人；(4)肺炎 8,661 人；(5)糖尿病 8,036 人；(6)意外事故 7,077 人；(7)慢性下呼吸道疾病 5,374 人；(8)慢性肝病及肝硬化 4,917 人；(9)自殺 4,128 人；(10) 腎炎、腎徵症候群及腎性病變 4,012 人。

從數據看來，除了(6)意外事故與(9)自殺之外，其餘八大死因是疾病。但是，

我們對於「疾病因緣」與「善惡業」的關係，似乎容易耿耿於懷，不易參透。因而，常會疑惑：我或這個人作了怎麼多的善事，為何會生病？連至聖孔子對其德行優良的學生伯生患有痛苦難治的疾病時，從窗外面握著他的手說：「將失去這個人了，這是命中注定的吧！這樣的好人竟會得這樣的惡疾啊（斯人也而有斯疾也）」。

除了感嘆是宿命之外，也有歸因於神的意旨，這些觀念或許可以減輕一些抗拒的痛苦，但是總認為疾病是「惡」報，諱疾忌醫，或害怕讓人知道，有損好人形象。這或許比起誤信無根據的因緣（例如：祖墳風水，某人相剋等）所帶來的麻煩還好。但是，若能如理作意、如實觀察疾病的因緣，自利利人才是佛法的因緣說。

佛教認為聖人也會有身體疾病苦或者受傷害苦。例如：佛陀曾有背痛、頭痛、腹瀉等病，也曾受傷出血。佛陀在最後一年，歸鄉途中，因所受用食物不當，引發赤痢重病，而導致涅槃。神通第一的目連尊者，被執仗梵志圍毆橫死。提婆達多叛逆，欲加害佛陀時，已証得阿羅漢果的蓮華色比丘尼呵斥提婆達多，卻被擊頂致死。所以，學佛所學之戒、定、慧，可以讓我們比較容易身心健康；若有疾病或橫死，也容易「身苦，心不苦」。

（二）醒睡正念關：若是昏睡，則不能正念？

對於臨命終病人，佛教徒常會認為若是保持清醒，則是「正念」；若是昏睡，則不能正念。其實，這是一種迷思，因為，《顯揚聖教論》卷 19〈11 攝勝決擇品〉：「又命終時有三種心，謂善心、不善心、無記心，此在分明心位。若至不分明位，定唯無記。」

所謂「分明心位」（清醒狀態）有三種可能：善心、不善心、無記心，不一定是「正念」。「不分明位」（昏睡狀態），是無記（非善非惡），也可能引發正念習性。

例如：摩訶男長者請問佛：我若在交通混亂的市集，因狂象、狂人、狂車而死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思惟，命終之時，當生何處？」佛回答：猶如大樹傾向某方向而成長，一旦鋸斷了，自然會順該方向傾倒。平時念佛，養成善習，即使忘失念佛而死，還是會向善。因為習性力強大，不受心識是清醒或昏睡狀影響。

後來，毘琉璃王的軍隊，攻下了迦毘羅城，即將屠城時，摩訶男長者請求：「讓我投水自殺，在屍體還沒有浮起時，給人民逃出機會」。毘琉璃王答應後，久不見屍體浮起。派人打撈，發現了長者跳入水池後，將頭髮綁在水中的樹根，以便爭取眾人逃去時間。此悲壯行為感動毘琉璃王，因而停止屠殺。可見他養成善行的習性，在危急存亡之時，也能發揮捨己為人的精神，引發人性向善的力量。

因此，我們若能突破此「醒睡正念關」，則可避免隨意以「醒、睡」判斷死者是否「正念」而論斷是否善終；也可以突破癌末病人對於以嗎啡止痛會昏睡而墮落的迷思；也可打破對於死後做器官捐贈，可能會失去正念，因而會墮落惡道的迷思；甚至可以學習摩訶男長者捨己為人的菩薩精神。

（三）生死涅槃關：我是誰？我從何來？我將何去？

從生命的起源，歷經細菌和藍藻時代、藻類和無脊椎動物時代、裸蕨植物和魚類時代、蕨類植物和兩棲動物時代、裸子植物和爬行動物時代、被子植物和哺乳動物時代、人類時代。所以，一切的生命並非常恆不變，諸行無常，每一物種的生命於相似相續、變異演化過程中，猶如生命大海洪流中的水泡，來自大海，再回歸海。

生命也可說是生物圈中「生態系統」種種不可逆物質循環過程的中心環節，每一代活著的生物都靠著前代生物所釋出的化學物質維生。生命並非可以非獨立自存，「諸法無我」，個別的生命於相依相存的生態系統中，猶如生命大海中的浪花。既然「無我」，誰生？誰死？如此，則可體證不生不死的涅槃境界。所以不追悔過去，不空求未來，適當的作好每一時段應該作的事。無所執著，甚至連心靈功德也不積貯；因為消除了常恆獨存「我」的錯覺，而體悟「生死」五蘊（色、受、想、行、識）即是「涅槃」（不生不滅、不垢不淨，不增不減之空相）。

所以，《大智度論》，舉《般若經》的「色即是空，空即是色」，而引《中論》頌說：「涅槃不異世間，世間不異涅槃，涅槃際、世間際，一際無有異故。這是突破「生死涅槃關」的關鍵。

我們若能經常參究此「病緣善惡關」、「醒睡正念關」、「生死涅槃關」等生死三關，這不僅是平時自覺覺他的好習慣，也免得我們臨命終時，手忙腳亂，心迷意亂，實在可惜。

五、臨終自知時至，身無病苦，心不貪戀

2008年4月，台灣的公共電視以「活躍老化、樂在施予、國際學堂夢」為主題，播出一系列芬蘭老人生活的相關報導。其中，「臨終前二週，才躺在床上生活」之有關芬蘭老人的運動習慣與健康的報導，讓我更確認對自己生死規劃的願景。2009年12月，我以「臨終自知時至，身無病苦，心不貪戀」為標題，將我個人對安寧與老人療護之生死規劃的看法，發表於《人生》雜誌如下：

（一）臨終前二週才躺在床上生活

多年前，我也加入「半百老翁」的行列，健康檢查也開始出現因缺乏運動而產生的「代謝症候群」之一，血脂異常。這是比較容易罹患心血管疾病、腦血管疾病及腎臟疾病的警信。若是不改善，將來的身心狀況不僅無法助人，也可能會拖累他人。這可不是我所願意的晚年生活。於是發願學習遵守「運動戒」：體適能333計畫，也就是：每週至少運動3次，每次最少30分鐘，心跳數能達到每分鐘130跳的有氧性運動。希望我的身心狀況能在臨終前二週才躺在床上生活，乃至於臨終前一天還可以幫助別人。如今，我在芬蘭國家保健政策中看到實踐這種淨土的案例，實在令我感動不已，與大家分享之情也油然而生。

1993年，台灣老年人口佔總人口數7.1%，已經達聯合國世界衛生組織所訂

的高齡化社會指標。2006年已高達10.4%。若依據經建會統計估計，2029年後，65歲以上人口將全台灣人口數的1/4。2005年的7.5比1的「扶老比」(Old Age Population Dependency Ratio；65歲以上老年人口占15至64歲人口之比例)，預估2015年會上升到3.3比1，2051年將可能提高到1.5比1。青壯人口的老人扶養負擔明顯加重，有關協助老人適應身體、心智和感情的變化壓力的全面性方案，與因應高齡化社會之食衣住行育樂等需求的政策，是我們當今迫切性的公共議題。

(二) 生活型態與健康

專家們指出影響人類健康的因素有：遺傳因素、環境因素、醫療體制和生活型態等四種，其中「生活型態(Life styles)取決於個人日常生活習慣，對健康影響最大。同時他們也發現成人的疾病(Adult onset disease)開始於40歲，且都是「生活型態」所導致之疾病(lifestyle related disease)。

如同此次公共電視節目所指出：台灣的健保制度的盲點是大部份的經費用在治病，比較少投資在預防。芬蘭和台灣同樣是人口快速老化的國家，但是在老人身上花錢的政策，卻和我們不太一樣。以位於芬蘭中部、人口只有8萬人的大學城Jyväskylä(佑偉斯克列)為例，每年市政預算百分之2(約2億5千萬元)用於推動運動保健。因此可以聘請13位運動教練、40位物理治療師，和70位領時薪的體育科系學生，設立公立老人運動俱樂部，指導老人實踐各種運動處方，在舒適的健身館內，生龍活虎地翻滾、跳躍、在吊環上倒立等，將運動融入生活當中，因此老人生活品質提高，社會醫療成本也可降低，自利利人。所以，芬蘭的老年生活願景是：臨終前二週，才躺在床上生活。

(三) 臨終自知時至，身無病苦，心不貪戀

目前佛教界，於修念佛三昧儀式中，常用宋代慈雲遵式(964~1032)法師所撰的迴向發願文：「一心皈命，極樂世界，阿彌陀佛。願以淨光照我，慈誓攝我。……若臨命終，自知時至，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，如入禪定。佛及聖眾，手執金臺，來迎接我。於一念頃，生極樂國，花開見佛。即聞佛乘，頓開佛慧。廣度眾生，滿菩提願」。

其中，所謂「若臨命終，自知時至，身無病苦，心不貪戀」應該是佛教徒的生死規劃願景。為了實踐此理想，除了經常「念佛」，以保持正念、正知，讓我們的行為、言語、思想(身、口、意三業)清淨之外，我們應該提高警覺：因科技進步帶來方便而容易導致運動不足的現代人生活，以及醫學進步帶來高齡化的現代社會結構，提早養成運動習慣，讓老人的身心更健康，則可以「臨終自知時至」，約「臨終前二週才躺在床上生活」，而且「身無病苦」。因為可以終身學習、終身奉獻，所以「心不貪戀」，無憾無悔，同時也累積「廣度眾生，滿菩提願」的資糧，這實在是值得我們努力學習的「生活形態」。

六、禪定、醫學與安寧照顧

2010年10月23日，財團法人佛教蓮花基金會與台灣臨床佛學研究協會，在台中榮民總醫院，共同主辦「第八屆佛法與臨終關懷研討會」，以「禪修與安寧療護」為主題，並且邀請我擔任開場的專題演說者。於11月，我將演講的主題「禪定與安寧療護之研究動向概述」內容的一部分，以「禪定、醫學與安寧照顧」為標題，於《人生》發表如下：

（一）有關「禪定與教育」的研究（1969~1991年）

如何將「禪定」(meditation) 運用於現代社會的議題，是探討佛教傳統與創新的重要面向。我在1994年提出：美國「禪定與教育」博士論文（1969年~1991年）之剖析的報告（後來登載於《中華佛學學報》no. 8, 1995）。描述美國學術界對應用禪定於教育之研究概況，以及發展趨勢之一端。例如：1960年代只有一篇，1970年代則有36篇，1980年代已增加至56篇，1990年代1991年部分論文已有10篇。將禪定之功效應用在教育、心理治療、諮商等方面，有（1）個人發展及潛能發展、（2）團體成長、（3）智力方面、（4）學習方面、（5）諮商、（6）心理治療、（7）教育機構、（8）生理、（9）疾病、（10）體育、（11）藝術、（12）其他等幾大類。實驗的對象：有（1）學生、（2）教師、（3）諮商人員、（4）受輔者、（5）運動員、（6）病患、（7）傳教士、（8）罪犯等幾大類，而其年齡則由4歲到71歲不等。使用的禪定種類有（1）超覺靜坐、（2）佛教禪定：禪、念住、觀想、西藏佛教禪定、（3）持咒禪定、（4）漸進放鬆法、（5）醫療標準化禪定、（6）瑜伽、（7）西方禪定、（8）合氣道、（9）氣功、（10）太極拳。

（二）有關「禪定在醫學」的研究（2008年）

相較於上述的考察，最近讀到美國醫學界 David S. Ludwig, MD, PhD & Jon Kabat-zinn, PhD 聯合發表的評論 Mindfulness in Medicine（「正念」在醫療，JAMA 2008），可以發現有關醫學界對禪定研究的一些新進展。

文中提到：所謂「正念」(mindfulness) 意指為一種培養「當下覺察力」(present moment awareness) 的禪定練習。過去三十年內，將「正念」做為治療性運用的興趣不斷增加，在2007年，就有超過70篇以「正念」做為主題之科學性的期刊論文被發表。禪定練習，包括「正念」，吸引神經學家的注意，以透過心智訓練來研究意識和情感調適(consciousness and affect regulation)；也引起心理學家對個人發展和人際關係的研究興趣。

對於「正念」與醫療的關係，文中說明：「正念」涉及專注於使用「非判斷式態度」(nonjudgmental manner) 之相關經驗。歷史上，「正念」是佛教的禪定修行，也可被視為一種普遍的人類能力，目的在促進清晰的思考(clear thinking) 和開放的心胸(openheartedness)。

(三) 對自己的生活選擇 (life choices) 負起更大的責任

大多數的心血管疾病、糖尿病、癌症和其他慢性疾病，都是導因或加劇於「可修正性生活型態因素」(modifiable lifestyle factors，例如：吸菸、喝酒、飲食、身體質量指數〔BMI，以公斤體重除以公尺身高〕、運動量等)，且生活型態的修正 (lifestyle modification) 構成大多數醫療上之首要或輔助的條件。「正念」練習的目標之一就是對自己的生活選擇 (life choices) 負起更大的責任。這也是我在《人生》雜誌 (2010 年 10 月) 發表〈身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好〉等一系列文章討論的用意，將於以下的章節介紹。

(四) 正念強化「個人內在資源」與「覺性照顧」

文中也說：「正念」可提昇一種參與性的醫療 (more participatory medicine)，藉由促進和強化「個人內在資源」(individual's internal resources)，可以預防疾病且從疾病中復原，來增進健康。對於棘手的疾病，禪定技巧可以改變 (alter) 和改善 (refine) 覺察力 (awareness)，而調節 (modulate) 主觀的疼痛經驗 (the subjective experience of pain)，或者改善處理疼痛和失能的因應能力 (the ability to cope with pain and disability)。至少在潛在層面而言，「正念」一直都是良好醫療實務的一部分，可以促進醫師對病人的慈悲服務 (compassionate engagement)。

所謂「個人內在資源」，有時會與對癌末病人做「安寧照顧」(Hospice) 之「靈性照顧」(spiritual care) 連接。在某些狀況，會產生建立於「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在的主張。但是，「即」身心之說或者「離」身心之外，別有恆常不變性之「靈性」、「真我」之生命觀，都是與佛教之「無我論」、「緣起論」不同的，因為生命的本質是「不即不離」身心。所以，生命之真理不能說是斷滅性，亦不能說是恆常性。

依據此種中道思想，不於身心之外別立「靈」，而以真理、法則、義務等「法」作為最高的覺察對象。又因「受」是「心」的導向要素，所以也特別重視「受」(苦樂生滅變化)，這與安寧照顧強調控制疼痛，解除不適症狀有呼應之處。所以，學習認識自己的身、受、心、法等四方面，使「覺性」(念，mindfulness) 敏銳且穩定 (住)，詳細說明可參考拙文：〈靈性照顧與覺性照顧的異同〉(《安寧療護》雜誌 no. 5, 1997)。此種「覺性照顧」之練習可用於淨化臨終者的心念，也是佛教的基本修習法門，也合乎 Mindfulness in Medicine (「正念」在醫療，JAMA. 2008) 文中：「正念」(mindfulness) 可以促進和強化「個人內在資源」(individual's internal resources) 的說法。

七、生命細胞之生死觀：善終的多樣性

（一）安寧療護之善終評估指標

「安寧療護」(hospice care)是以讓癌末等重症末期患者得到「善終」(good death)為主要目標，而善終服務評量標準之一類為(1)身體照護(Care)；(2)病人的自主性(Control)；(3)病人的情緒穩定度(Composure)；(4)與病人的溝通(Communications)；(5)病人的生活連續性(Continuity)；(6)病人心願達成而無憾(Closure)等六項(6C)。不同的文化背景對於所謂「善終」(good death)或許會有差異的觀點，例如：台大醫院家庭醫學科的某醫護團隊曾研擬「善終」評估指標如下：(1)了解死之將至；(2)心平氣和地接受；(3)後事交代安排；(4)時間恰當性；(5)去世前三天舒適性等五項目。

2011年1月11~12日，我參加在台中中興大學舉辦的「建國百年全國大專校院校長會議」。會議結束後，主辦單位安排參觀中興大學「惠蓀實驗林場」，並請森林專家解說，讓我們享受到輕安的知性之旅。特別是對於杉木之「心材」的解說，觸動我對「善終」與「生命細胞之生死觀」的新體悟。

（二）樹木之善終：心材

所謂「心材」由邊材逐漸轉化形成，時間自3年至30年以上。它是在生活的樹木中已不含生活細胞的中心部分，由於死細胞的細胞壁浸潤著各種色素，通常色深；薄壁細胞死亡，防腐力強，具有侵填體。雖然沒有輸導水分與貯藏營養物質的功能，但是對於對整株植物發揮支持作用，例如：杉木有到達80公尺高的紀錄。

這似乎可以讓我們聯想到：這些已不含生活細胞所組成的「心材」可說是樹木的「善終」狀態。因為它「雖死而有用」，發揮耐久的支持作用，可以讓植物長高，以爭取更多的陽日照等生存空間。「心材」也是「雖死而長存」，因為成為人們所利用的主要建材時，可以產生長久被利用與使用價值。原來的生活細胞部分，例如：枝葉、外樹皮、內樹皮、邊材等，因為結構強度低，並且容易蟲蛀與腐朽，不適合成為建材，不能產生長久被利用與使用價值，「雖生而不長存」。

（三）《心材喻經》

佛教也有以樹木「心材」與枝葉、外樹皮、內樹皮、邊材等為對比譬喻，來說明修行的真實價值與目的。例如：南傳佛教《中部》第29經《心材喻大經》以及漢譯《增壹阿含經》卷38〈43馬血天子問八政品（四）〉敘述：提婆達多(Devadatta)於破壞僧團與謀害佛陀的事件之後，世尊以尋找樹木「心材」的譬喻，說明有些比丘樂於供養、恭敬與名望為目標而驕逸，如執取「枝葉」而忽略心材等部分。有些比丘以戒行成就為目標而驕逸，如執取「外樹皮」而忽略心材等部分。有些比丘以禪定成就為目標而驕逸，如執取「內樹皮」而忽略心材等部分。有些比丘以神通成就為目標而驕逸，如執取「邊材」而忽略心材等部分，以上的情形都是不能成就工作。最後，世尊告誡：唯有精進得不退失的解脫才是

修行的真實目標，如善取「心材」而能夠成就工作的價值。

（四）特殊細胞之善終：哺乳動物之紅血球、皮膚角質層

當「惠蓀實驗林場」森林專家解說杉木之「心材」價值時，一位某醫學大學的校長則說：動物的細胞有些也是以「死亡」狀態而發揮功能的，例如人類的紅血球及皮膚角質層。

包含人類在內的哺乳動物之成熟的紅血球是沒有細胞核、線粒體等大多數胞器，所以不能生產結構蛋白、修復蛋白或酶，因此壽命有限，約在 120 天左右。但是，如此演化的紅血球卻具有高載氧能力的優勢：因為雖然是無核，可以成為扁平雙凹圓盤狀，可產生較大的比表面積，有利於細胞內外氣體的交換；又因無核的形態，使其有較佳變形能力，便於通過毛細血管以釋放氧分子，又不容易出現堆積現象。此外，因為沒有細胞核、線粒體等大多數胞器，可以減少能源及氧氣使用，可節省能量提供給個體其他部分；又可裝載較多的血紅素分子，攜帶較多氧氣。

我們皮膚的角質層是由多層扁平、沒有細胞核、已經死亡的角質細胞所構成。它是從表皮的最底層新生，再逐步被推擠至表面，在推擠的過程中細胞會逐漸老化、死亡，經過約 14~28 天的週期後，到達表面的就剩下不規則排列的老化或死亡細胞，亦即是我們肉眼看到的角質層。它形成一種屏障，可以避免外界環境中各種機械、物理、化學或生物性因素可能造成的有害影響；又能防止體內各種營養物質、電解質和水分的喪失，因而維持體內環境的穩定。

（五）一般細胞之善終：細胞自戕（apoptosis）

以上兩種沒有細胞核的細胞（哺乳動物之紅血球、皮膚角質層）對於生命卻有大用。一般細胞死亡的方式可大分為「壞死」（necrosis）和「細胞自戕」（apoptosis）。

壞死是因為燒燙傷、毆打、毒物等刺激引起的細胞死亡，可說是細胞的「意外死亡」。細胞壞死時，水分從細胞外流入，細胞膨脹破壞，溶酶體的胞器會釋出分解酵素，分解細胞質的蛋白質以及切碎細胞核的 DNA。受細胞流出內容物吸引，白血球聚集引起發炎（inflammation）反應，出現發燒、疼痛症狀。

近代科學界發現，有一種由基因控制的細胞主動死亡，稱為「細胞自戕」，短時間內有秩序地發生細胞縮小、細胞核縮合、DNA 被規則切斷。這在胚胎發育、身體成形、成熟個體正常細胞更新或除去引起異常的細胞時，發揮作用。例如：胎兒的手於發育過程中，手指間的特定細胞曾經由細胞自戕除去，形成指頭的形狀。小腸、胃的上皮細胞也會經由細胞自戕，更換新細胞。

（六）生命細胞之生死的兩面性：雖生而不長存、雖死而有用、長存

以上，這些已不含生活細胞所組成的「心材」、哺乳動物之紅血球，以及皮膚角質層，或者「細胞自戕」等各種「善終」現象，或許可以讓我們體悟生命細胞之生死的兩面性：「雖生而不長存」、「雖死而有用、長存」。

印度詩人泰戈爾在《漂鳥集》表達：「生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美」（Let life be beautiful like summer flowers and death like autumn leaves）的生

死觀，或許所謂「絢爛、靜美」是在於是否「有用」，萬事萬物因「利用」而產生價值與「意義」，這或許也是印度梵文 **artha** 意味：目標、用途、利益、意義等多重含義的思惟理路，也如同我上述〈臨終自知時至，身無病苦，心不貪戀〉文中所期待：我們縱然會經歷老、病、死，希望我們的身心狀況能在臨終前一天還可以幫助別人。

八、淨佛國土與社區淨土

如本章節的開頭所說，1997年，我曾在於第三屆中華國際佛學會議「人間淨土與現代社會」，發表過〈「心淨則佛土淨」之考察〉，對當時的研究結論：「自他行淨＝眾生淨＞佛土淨」的淨土行，應如何落實在現代社會？在2004年，我開始認為「社區淨土」是很重要的目標，因此於10月在《人生》發表「淨佛國土與社區淨土——淨土行：自他行淨＝眾生淨＞佛土淨」的拙文。

漢譯「淨土」之梵語是 "**buddha-ksetra**" (佛土，佛國土)，是佛所教化的世界之意，如娑婆世界是釋迦佛之國土，極樂世界是彌陀佛之國土。一般人談到「淨土行」比較容易聯想到「念佛求生極樂淨土」的法門。

(一) 為成就眾生，願取佛國

但是我們也不要忘記「菩薩淨土之行」是出自於「發阿耨多羅三藐三菩提心」菩薩所問的問題，「發菩提心」的菩薩是為「成就眾生」故，必須「願取佛國」，修行「淨佛國土」。若是二乘（聲聞、辟支佛），則如《法華經》所說：聲聞弟子們「自謂已得到涅槃，無所堪任，不復進求阿耨多羅三藐三菩提……但念空、無相、無作，於菩薩法遊戲神通，淨佛國土，成就眾生，心不喜樂」。

例如：在《維摩詰經》「佛國品」第一：「爾時長者子寶積說此偈已，白佛言：世尊！是五百長者子皆以發阿耨多羅三藐三菩提心，願聞得佛國土清淨，唯願世尊說諸菩薩淨土之行」。對於何謂「菩薩佛土」的問題，佛陀先總答：「眾生之類是菩薩佛土」，再以「空地造立宮室，隨意無礙，若於虛空終不能成」之譬喻說明「眾生」如建築物的「空地」（基地），後以「菩薩如是為成就眾生故，願取佛國」作為結論。

(二) 淨土行：自他行淨＝眾生淨＞佛土淨

對此，僧肇法師解說為：「土之淨者，必由眾生。」接著又說：「眾生之淨，必因眾行。直舉眾生，以釋土淨。今備舉眾行，明其所以淨也。夫行淨則眾生淨，眾生淨則佛土淨。此必然之數，不可差也。」窺基法師也說：各種有情的國土是菩薩修行所嚴淨將來成佛之土，如一般世俗所說：「人為邦本，本固邦寧。」所以，所謂「淨土」，相對於將「器世間」（環境）莊嚴成「寶方」（七寶所成地方），將「有情世間」淨化成「菩薩」，才是根本。

《維摩經》之「行淨」有十七種或十八種（菩提心……六度、四無量、四攝事……），即十八「淨土之行」，基本上是以「○○（例如：直心）是菩薩淨土，菩薩成佛時，○○（例如：不諂）眾生來生其國」的句型與內容來說明菩薩「化

緣相」(因行)與「果報相」(得果)的關係。菩薩依十八種「淨土之行」令自與彼眾生皆「行淨」,故說「行淨則眾生淨」。如是同行眾生(眾生淨)來生菩薩成佛之國土,故說「眾生淨則佛土淨」。

(三) 建立社區淨土

對此「自他行淨=眾生淨>佛土淨」的淨土行,我們應如何落實在現代社會?我個人認為「社區淨土」是很重要的目標。因為,若有心發願「淨化眾生」、「成就眾生」,對一般人而言,以整體「社會」為目標,則太廣泛,不一定切乎實際;若只以「家庭」為目標,則小了些,只是改善私人的生活領域,不離「自掃門前雪」的心態。所以,若以民眾公共生活中最基本的單元——「社區」(從「家庭」擴大到「家園」)作為「淨佛國土,成就眾生」目標是比較中道,而且順應當今政府與民間所推行「社區總體營造」、「社區主義」、「社會福利社區化」、或「社區服務」等運動方向。

所謂「社區」(community)是指住在同一空間地理範圍內的一群人,可藉由各種 communication (溝通,可見 community 的成立的關鍵在於 communication),產生共識、有共同行動能力。這種運用社區組織的社會工作方法,推行社會服務,藉以滿足社區居民的需要,解決問題,並預防問題之發生的社區服務意識正是台灣居民所欠缺的。例如:我們對於家裡遭到小偷偷竊後的解決方案,若只考慮到個人「家庭」的層次,只能以加裝門鎖、鐵窗(難怪台灣住宅的特色是鐵窗)等措施來對付,或求助於保全公司。但是,我們若能考慮到整個「社區」的層次,我們將有很多可能的方案可以採用:大家可以合資裝設監視系統,組織守望相助系統,輪流巡邏,並維護公共安全。除了「治安」之外,環保、美化、育樂、福利等改善社區目標,我們都可動員社區中有形的物質資源與無形的精神資源來完成。

此外,我們也可從三方面來發展社區建設:(1)公共設施建設:排水溝、下水道、道路、路燈、自來水塔、公園、運動場、活動中心等改善家戶衛生,以及美化、綠化環境等。(2)生產福利建設:社區造產、社區合作農場、技藝訓練、曬穀場、托兒所、社區合作社、就業輔導等。(3)精神倫理建設:社區康樂聯誼活動、社區圖書館、社區媽媽教室、長壽俱樂部、早覺會、社區童子軍、社區網站架設、讀書會、兒童繪本故事班、社區臨終助念團等。

從個人、家庭、職場乃至社區推行「社區淨土」(身心及環境清淨)理念,讓佛教徒們能將在佛教團體(社團性質)中所學到的經驗,運用到社區(從社團性質>社區性質)的發展建設,透過各種組織與活動,讓社區居民瞭解從心淨、行淨,到國土淨之理念,進一步達到「生活清安,生死自在」。

對此,僧肇法師解說為:「土之淨者,必由眾生。」接著又說:「眾生之淨,必因眾行。直舉眾生,以釋土淨。今備舉眾行,明其所以淨也。夫行淨則眾生淨,眾生淨則佛土淨。此必然之數,不可差也。」窺基法師也說:各種有情的國土是菩薩修行所嚴淨將來成佛之土,如一般世俗所說:「人為邦本,本固邦寧。」所

以，所謂「淨土」，相對於將「器世間」(環境)莊嚴成「寶方」(七寶所成地方)，將「有情世間」淨化成「菩薩」，才是根本。《維摩經》之「行淨」有十七種或十八種(菩提心……六度、四無量、四攝事……)，即十八「淨土之行」，基本上是以「○○(例如：直心)是菩薩淨土，菩薩成佛時，○○(例如：不諂)眾生來生其國」的句型與內容來說明菩薩「化緣相」(因行)與「果報相」(得果)的關係。菩薩依十八種「淨土之行」令自與彼眾生皆「行淨」，故說「行淨則眾生淨」。如是同行眾生(眾生淨)來生菩薩成佛之國土，故說「眾生淨則佛土淨」。建立社區淨土 對此「自他行淨=眾生淨>佛土淨」的淨土行，我們應如何落實在現代社會？

我個人認為「社區淨土」是很重要的目標。因為，若有心發願「淨化眾生」、「成就眾生」，對一般人而言，以整體「社會」為目標，則太廣泛，不一定切乎實際；若只以「家庭」為目標，則小了些，只是改善私人的生活領域，不離「自掃門前雪」的心態。所以，若以民眾公共生活中最基本的單元——「社區」(從「家庭」擴大到「家園」)作為「淨佛國土，成就眾生」目標是比較中道，而且順應當今政府與民間所推行「社區總體營造」、「社區主義」、「社會福利社區化」、或「社區服務」等運動方向。所謂「社區」(community)是指住在同一空間地理範圍內的一群人，可藉由各種 communication (溝通，可見 community 的成立的關鍵在於 communication)，產生共識、有共同行動能力。這種運用社區組織的社會工作方法，推行社會服務，藉以滿足社區居民的需要，解決問題，並預防問題之發生的社區服務意識正是台灣居民所欠缺的。例如：我們對於家裡遭到小偷偷竊後的解決方案，若只考慮到個人「家庭」的層次，只能以加裝門鎖、鐵窗(難怪台灣住宅的特色是鐵窗)等措施來對付，或求助於保全公司。但是，我們若能考慮到整個「社區」的層次，我們將有很多可能的方案可以採用：大家可以合資裝設監視系統，組織守望相助系統，輪流巡邏，並維護公共安全。除了「治安」之外，環保、美化、育樂、福利等改善社區目標，我們都可動員社區中有形的物質資源與無形的精神資源來完成。此外，我們也可從三方面來發展社區建設：(1)公共設施建設：排水溝、下水道、道路、路燈、自來水塔、公園、運動場、活動中心等改善家戶衛生，以及美化、綠化環境等。(2)生產福利建設：社區造產、社區合作農場、技藝訓練、曬穀場、托兒所、社區合作社、就業輔導等。(3)精神倫理建設：社區康樂聯誼活動、社區圖書館、社區媽媽教室、長壽俱樂部、早覺會、社區童子軍、社區網站架設、讀書會、兒童繪本故事班、社區臨終助念團等。從個人、家庭、職場乃至社區推行「社區淨土」(身心及環境清淨)理念，讓佛教徒們能將在佛教團體(社團性質)中所學到的經驗，運用到社區(從社團性質>社區性質)的發展建設，透過各種組織與活動，讓社區居民瞭解從心淨、行淨，到國土淨之理念，進一步達到「生活清安，生死自在」。

(四) 關心隨緣社區

除了居住性質的社區之外，在我們的日常生活中，還需要關心「萍水相逢」性質的「隨緣社區」。例如：在同一車廂、在同一銀行(郵局、區公所……)等

候、在同一旅行團、在同一飯店……等，我們也能隨時隨地發揮「社區淨土」的精神，如此台灣社會、我們的家園將更加溫馨、美麗。例如，我們在國際機場看到國人使用行李推車的習慣，將有感於如下的情景：當大家很高興領到行李，推著行李車出機場大門，將行李移到來接機的車上後，就遺棄行李車在路旁，七橫八豎，妨礙其他人將行李車接近車道，可是大多數人習以為常，無動於衷。因此，每次我都會清理行李車歸位，以便大家使用車道。此時有些人也會跟著幫忙整理，我想多一些人注意的話，我們的家園與生活會更美好。

九、優質佛教徒終身學習守則：五戒新詮

有關上述，「社區淨土」之「淨土行：自他行淨＝眾生淨＞佛土淨」的具體修行，若我們有學習佛教的意願，將會接受「三皈依」的儀式，發願將以佛、法、僧等「三」者為「皈」投、「依」止的對象，正式成為佛教徒。

根據戒律，有五種「三皈依」的類型。所謂：一、翻邪。二、五戒。三、八戒。四、十戒。五、具足戒（比丘／比丘尼戒）。其中，第五種以「三皈依」的儀式受比丘／比丘尼戒（具足戒）的方式，佛陀後來改用以僧團長老代表審查的制度取代。其他四種，現今仍然實行。若只受「三皈依」，未受戒，名為「翻邪三皈」。若進一步可再以「三皈依」的儀式，發願受持五戒、八關齋戒、十戒（沙彌／沙彌尼戒）。

我在 2002 年前，於西蓮淨苑，為受五戒的信眾的作如下的開示。2005 年 11 月，事隔多年，再次檢討，多所未及，深感慚愧，重新發表於《人生》雜誌，與大眾共勉。

（一）五戒與儒家的五常

二千多年前，佛教傳到漢人文化圈之後，唐代華嚴宗第五祖宗密大師（780.841）為分判與融通儒家、道家、人天教、小乘教、大乘法相教、大乘破相教、一乘顯性教的思想，究尋人類本源，著作《華嚴原人論》。

他認為佛教的五戒類似漢代儒家董仲舒所提倡「五常」（仁義禮智信），所謂：「不殺是仁。不盜是義。不邪淫是禮。不妄語是信。不飲噉酒肉，神氣清潔，益於智也。」這種類比是有其時代意義，將佛教的倫理與當時的道德規範融合，有助於佛教的推廣與弘揚。但是，面對二十一世紀，我們是否有新的詮釋？

（二）戒律是人類文化的基礎

佛教的「五戒」（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒），其實是人類文化的基礎。有別於三惡道（地獄、餓鬼、畜生），五戒是人類行為的特色，往好的方面做的話，可以成就各種高貴的行為規範，例如：聲聞戒（八關齋戒、沙彌／沙彌尼戒、比丘／比丘尼戒）或菩薩戒。而且，五戒的學習也可以進展為禪定、智慧、解脫、慈悲等德性。

但同時，人類若往壞的方面發展，會比畜生還可怕，對眾生與環境的破壞力

驚人，猶如惡魔，乃至引發戰爭或饑饉，造成人間地獄與餓鬼。因此，人類很需要發展出各類生活規範與社會公約，例如：倫理道德與法律制度，來保障個人安全與財產，以及維護公共安定與繁榮。

（三）受戒是對於生命角色的確認

所以，當佛教徒發願受戒時，是表示對於自己在地球的生命圈中的角色，有深刻的認識，知道做人就是應該如此，而且是做人的「特權」，不是其他種類的動物可以做到的。受五戒時，藉著接受「三皈依」的儀式，隨著授戒法師說三遍：「我某甲，皈依佛、皈依法、皈依僧，盡形壽，為五戒優婆塞，如來至真等正覺是我世尊」，公開表明態度：從今以後，自己發願不只是「翻邪三皈」，未受戒，當「佛教徒」而已，進而要將五戒善行當作人生價值觀與行為的準則，盡形壽（終身學習），發願當「優質佛教徒」。

這種人生價值觀的表態與對道德的堅持很可貴，因為可以匯聚成為社會的一股清流，淨化人心，增進福祉，值得慶慰與歡喜。

（四）優質佛教徒終身學習守則

從人口統計和經濟的角度來看，人類現今面臨重要抉擇的時刻。眾生所依存的環境將可永續利用或一夕崩潰，就看未來幾十年，我們如何來善待生命與環境。

優質佛教徒終身學習「五戒」時，配合新世紀的倫理觀點，結合團體、社會、國家的力量，可以將五戒作如下的詮釋與發揮：

不殺生：救護生命，珍惜環境。如此，可將不殺害生命的積極意義發揮，救護生命，保育物種，延續生物多樣性，珍惜地球資源與保護環境。

不偷盜：給施資財，奉獻社會。如此，不只是不偷盜，更應該布施資財，消除赤貧與飢餓。經濟學家與社會工作者們呼籲：自從十八世紀中葉的工業革命以來，人類社會雖然多數已經成功脫離赤貧，但是今天全球 65 億的人口，仍然有 11 億人（約占六分之一的人口）非常窮困，每天只能靠不到 1 美元的收入勉強餬口，很難獲得必需的營養、安全的飲用水和安全的居所，更別論基本衛生條件和醫療保健服務。

已開發國家若能提供國民生產毛額（GNP）的 0.5%，則可有 1600 億美元用來大幅改善地球上六分之一的人口脫離赤貧，並且確保全球所有兒童都能接受小學教育的完整課程。例如：挪威政府每年提撥國民收入總值的 1% 作為發展指數殿後國家的援款。但是美國國際援助金額大約是 GNP 的 0.21%，仍然有提昇的空間。

此外，發揚志願服務美德，協助推行「志願服務法」，奉獻個人知識、體能、勞力、經驗、技術、時間，推廣具備慈悲心、有組織效率的志工或義工服務，形成互助關懷網，促進社會各項建設及提昇國民生活素質。

不邪淫：敬愛家人，尊重信任。遵守不邪淫的戒律可以保障婚姻安全，建立美滿幸福家庭；進而發揮敬愛家人，增進人際之尊重與信任，作為建立安和社會的基礎。

不妄語：說誠實言，善意溝通。言語是人類溝通的重要手段，同時也是引發善、惡業的表達力量。溝通是指一種有意義的互動歷程，如何彼此念念保持善意，句句相互轉換成善意，是不妄語的積極精神。

不飲酒：正念正知，清淨身心。《長阿含經·善生經》中，佛告訴善生童子：「當知飲酒有六失，一者、失財。二者、生病。三者、鬥諍。四者、惡名流布。五者、恚怒暴生。六者、智慧日損。」由此可知，飲酒人容易失去正確的思惟判斷能力，導致心生迷亂而犯各種過失。同時，也會傷害身體，引發疾病。

因此，我可以將優質佛教徒終身學習守則「五戒新詮」，再簡述如下，作為「社區淨土」之「自他行淨」的基礎：（一）救護生命，珍惜環境。（二）給施資財，奉獻社會。（三）敬愛家人，尊重信任。（四）說誠實言，善意溝通。（五）正念正知，清淨身心。

十、記錄社區，看見淨土

如何將「莊嚴淨土，成就眾生」之淨土行，落實於現代社會？「社區淨土」應該是個重要的目標。因為，對一般人而言，以整體社會為目標，不一定切乎實際；若只以家庭為目標，則小了些，不離「自掃門前雪」的心態。若以民眾公共生活中最基本的單元——「社區」做為目標是比較中道，而且順應當今政府與民間所推行「社區總體營造」的方向。2009年1月，我以「記錄社區，看見淨土」為題，在《人生》發表如下的說明：

（一）記錄社區，看見淨土

多年來，由曾吉賢導演所帶領之西蓮淨苑「實相房」，在製作智諭和尚與道安長老的音像紀錄片累積了一些成果，我鼓勵大家將此經驗向社區推廣，讓一般人可以藉由拍攝音像紀錄，學習關心社區，凝聚共識，發現社區人文、生態環境、地方產業等多元價值。於是，於2007年8月開始舉辦「社區音像紀錄培訓營」，共計二十七位學員參加，總共學習十八小時，製作了六部紀錄短片，並於2008年1月6日舉辦2008年春季「社區音像紀錄成果展」，讓此善法種子散播，期待能生根發芽，透過各種組織與活動，從心淨、行淨，實踐社區淨土。

之後，再以音像記錄台北縣三峽鎮五寮里的風華與當地產業——綠竹筍，以及三峽鎮碧螺春茶產業等兩個專題，並且將成果陸續在網誌（Blog，部落格）上發表，公諸同好，也引起一些反響。但是，這樣的音像紀錄活動如何與佛法結合？是否有別於一般的媒體或文史工作室？是我們一直在關注的問題。

根據大乘經典，例如《法華經》或《維摩詰經》，我們知道：「菩薩淨土之行」是出自於「發阿耨多羅三藐三菩提心」菩薩所問的問題，「發菩提心」的菩薩是為「成就眾生」故，必須「願取佛國」，修行「淨佛國土」。所謂「淨土」，相對於將「器世間」（環境）莊嚴成「寶方」（七寶所成地方），將「有情世間」（眾生）淨化成「菩薩」，才是根本。如是同行眾生（眾生淨）來生菩薩成佛之

國土，故說「眾生淨則佛土淨」。

當我們為社區居民舉辦音像紀錄活動時，居民們的第一反應是：佛教人士在關心他們，似乎也引發他們更深層愛鄉愛土的意識。其次，在互動中，他們感受到佛教人士的純真與善意，因此可以建立長期的互信關係。我們希望這些關懷與善意能成為社區建設的種子，散播、生根、發芽，進而開花結果。

（二）音像紀錄是新世紀國民基本表達能力

人類學會書寫文字的歷史已經有六千年，公元前 3500~3000 年，美索不達米亞平原的蘇美人為了農牧業的記賬或輔助記憶，發展出「楔形文字」，接著用它們來記錄口頭語言的體系，之後成為表達和溝通思想的工具。最初文字系統的閱讀或書寫，都必須通曉大量的符號或文字，並且所用的工具不便與媒材取得不易，例如：早期的泥版（如：楔形文字）、莎草與石塊（如：象形文字）、甲骨、貝葉（佛典）、竹簡等等。因此，當時學會寫字可以帶來權力，享有恩寵，成為一種特權，並非人人都有學習機會。

中國漢朝的紙張發明、西元七世紀出現的雕版印刷術與十一世紀膠泥活字版的發明，以及近代教育的普及，現在語言文字的說、聽、讀、寫，逐漸成為國民基本表達能力。

但是，隨著資訊、通訊科技的進步，一般人很方便使用隨身攜帶的手機或數位相機，記錄日常生活中的影像或音像，並且也很容易藉由網路來儲存、整理、搜取、呈現與傳播、交流，例如：flickr，YouTube，Facebook，地圖日記等網站。

特別是 YouTube，它讓使用者很容易上載觀看及分享音像視頻短片，從 2005 年 2 月創立至 2006 年已經有四千萬支短片，每天吸引六百萬人瀏覽，每天約有六萬五千支以上新短片上傳，2008 年 7 月已經超過五十億支短片被瀏覽。

YouTube 也引起校園教育與傳播的革命，除了可做為課堂的音像教材之外，目前我們也可找到 127,800 支以上的 theU.com 之大學各種簡介短片，提供大眾選擇學校以及作生涯規畫，逐漸取代傳統的學校簡介形式。

此外，它也激發網上音像創作的各種可能性，並且影響社會，例如：黑眼豆豆合唱團主唱威爾（William James Adams, Jr.）將歐巴馬（Barack Hussein Obama II）在 2008 年 1 月 競選美國總統口號的演說詞〈Yes We Can〉，拼貼成音樂短片《Yes We Can - Barack Obama Music Video》發行，並且在 YouTube 流通，迅速吸引千萬次的觀看數，不僅助長選情，也贏得本年度的艾美獎（Emmy Award）。歐巴馬在 11 月總統當選演說時，再次以〈Yes We Can〉為主題，激勵不知如何面對阿富汗、伊拉克戰爭泥沼與金融海嘯的美國人。

（三）淨土：現世與未來的夢想

2008 年，我看到一本有趣的書，名為《1~100 歲的夢》，它收集了從 1 到 100 歲、囊括各年齡層、各行各業、全台灣各地、從原住民到新移民的夢想藍圖，從平凡的上班族，到事業有成的成功人士，甚至在病痛、單親家庭中奮力生活的

人們，侃侃而談他們的夢想，以及準備如何實踐。其中，有位清華大學 19 歲的沈芯菱同學，她以「想幫助別人，不必等長大」為標題敘述她的夢想：

.....我的童年是在幫忙看顧攤位，以及吆喝聲中度過。深記得在一個寒冷的新春，我們到北港朝天宮販賣氫氣球.....我一時分神鬆了手.....我為此愧疚許久，而母親牽著我到媽祖廟內.....許下心願：「天公伯若願意留阮一條生路、一口飯呷，阮必定教囡仔以愛待人。」我將此誓言銘記在心.....因小學家境困苦，第一部電腦也是母親變賣玉飾而來的。我.....借閱數百本書籍自學，至今已架設各行各業等四十多個大型網站，考取三十七張國際電腦專業證照。十二歲起利用網路「打造知識公益」，架設兩岸三地大型「安安免費教學網站」，至今有兩百多萬學子登錄學習.....十四歲為「一元柳丁」發聲、也幫助台灣媳婦與柬埔寨的失學兒童.....從十三歲起便揹著一台相機，走過每個窮鄉僻壤的陰暗角落，記錄「草根台灣臉譜」。五年的光陰，汰換過十一台相機.....至今已拍攝二十多萬張、近三千組系列的影像，秉持著「若能記錄為台灣默默打拚的草根英雄，無論拍攝一百萬張，一千萬張，只要有一張能感動台灣島上的人民們，儘管竭盡所有錢力，仍深深以草根子女為耀。」期許能記錄半世紀的草根台灣，直到雙手無法按下快門為止。

這讓我想到法鼓佛教學院希望同學們、同仁們能善用語言、音像表達能力，與 Web 2.0 的資訊環境，例如：e-Portfolio 網路電子化教與學歷程檔案的服務，或配合教育理念規畫的網誌（部落格），隨時思考與表達瞭解自己知道什麼？眾生的疾苦何在？環境的問題何在？自己能做什麼？如何結合有心者共同為現世與未來的夢想（淨土）發菩提願？讓我們一齊學習《1~100 歲的夢》書中所說的：如果可以花三十分鐘把夢想挖出來，再用五百個字記錄它，或許就能一輩子不忘，這個夢想對我有多重要。

十一、「社區淨土」導航系統：三願、六行

如上所述，2004年10月，我曾經於《人生》發表「淨佛國土與社區淨土」小文，說明「淨土行：自他行淨＝眾生淨＞佛土淨」的理念，以及以民眾公共生活中最基本的單元「社區」，作為「淨佛國土，成就眾生」的行動基點。

事隔5年，於2009年底，西蓮淨苑僧伽教育期末回饋活動中，看到學習者除了經典學習心得發表之外，也有「學以致用」於蓮友關懷、生態教育等實踐方面的影音紀錄呈現，親切感人，讓我確認「社區淨土」的「三願、六行」之菩提心。同時，也讓我有機會整理在《人生》雜誌陸續發表之相關文章，藉此因緣，建構我對「社區淨土」的導航系統，於2010年3月，以「『社區淨土』導航系統：三願、六行」為題，發表於《人生》，請教大家。

所謂「發菩提心」是發起「自覺、覺他」與「利人、利己」的心願，其內容包含：慈悲關懷、智慧無礙、方便善巧等三個面向。依此三願，我們可以學習如下六種菩薩行（習性）：

（一）慈悲關懷願：1.利人利己、2.護生環保之意樂

覺知「苦諦」是佛道的開始，對於眾生的苦難，養成「利人、利己」之意樂，樂於行善，喜好施捨。猶如《入菩薩行論》「如是修自心，則樂滅他苦，地獄亦樂往，如鵝趣蓮池。有情若解脫，心喜如大海，此喜寧不足？何求唯自度？」，對於「利他行」，充滿「赴湯蹈火」決心與歡喜（意樂）。此外，對於生態與環境破壞之災難，這是人類與地球的大問題，也當養成保護與捍衛的決心與歡喜（意樂）。這些觀點，讓我回顧於2006年10月至12月之間，寫作「再見！降龍尊者：鱷魚先生 Steve Irwin(1962-2006)」(《人生》，2006年10月)、「窮人銀行與無盡藏」(《人生》，2006年11月)、「希望的根芽與妙法蓮華：珍古德博士與法鼓山」(《人生》，2006年12月)等文章（後來皆收載於《當牛頓遇到佛陀》）的心情。

（二）智慧無礙願：3.聞思修慧、4.身心健康之習性

要實踐利人、生態環保的意樂，需要有智慧的條件。要「智慧無礙」，則需要養成聞思修慧、身心健康之習性。廣學多聞、如理思惟、修身養心，「身、口、意」三業清淨。這些觀點我於「五段、四句、三支論式」(《人生》，2009年11月)、「思考表達、覺照視野、願景實踐」(《人生》，2010年1月)文中比較詳細論述（後來皆收載於《校長的午後牧歌》）。

此外，養成刷牙（「刷牙習慣與受戒戒禮」《人生》，2005年4月）、運動、不熬夜、飲食適當等的生活習慣，身心健康。如此累積利人、利己的資糧，則可以成就「慈悲關懷願」。尤其，如我上述「臨終自知時至，身無病苦，心不貪戀」(《人生》，2009年12月)小文說明：台灣早成為高齡化社會，有關協助老人適應身體、心智和感情的變化壓力的全面性方案，與因應高齡化社會之食衣住行育樂等需求的政策，是我們當今迫切性的公共議題。

(三) 方便善巧願：5.音像紀錄、6.佛學資訊之運用

近代教育的普及，語言文字的說、聽、讀、寫是國民基本表達能力。但是，隨著資訊、通訊科技的進步，一般人很方便使用隨身攜帶的手機或數位相機，記錄日常生活中的影像或音像，並且也很容易藉由網路來儲存、整理、搜取、呈現與傳播、交流。這也是我上述「紀錄社區，看見淨土」(《人生》，2009年1月)文中的主要論點。

為因應網際網路(Internet)的資訊時代來臨，應培育兼具佛學及資訊知能人才，運用資訊、傳播以及教育科技等理論與方法，促進佛教在教學、研究、服務、行政、弘化、禪修、文化、藝術等各個層面的發展。此是我於「21世紀社會變遷與漢傳佛教教育之發展」(《人生》，2003年12月，後來收載於《心與腦的相對論》)文中的論點。

(四) 「社區淨土」導航系統：三願六行相輔之妙

因此，面臨2010年的開始，往後估算我進入「高齡期」(65歲以上)的2020年，還有10年。感謝《人生》雜誌發表的因緣，讓我能探索人生航向，雖迤邐而不斷。今後，希望我每天能學習將此「三願、六行」，念念觀照，時時實踐，並且彼此之間發揮相輔相成的妙用。例如：改變只求安逸享樂的心態，念念關懷眾生的苦難、生態與環境破壞之災難，將自己所能運用的各類資源，激發自己與他人之「聞思修慧」、「身心健康」的學習動力，除了盡份之外，把握時機因緣，規劃實踐各種「利人利己」、「護生環保」的個人或團體行動；同時善用「音像紀錄」與「佛學資訊」的方便，分享經驗，結合同行菩薩，成就眾生，莊嚴淨土。

十二、我與汪其楣教授之拈花微笑聾劇團的因緣

我曾經於《人生》(2011年7月)發表「拈花微笑聾劇團之《悠悠鹿鳴》觀後感」，敘述我與汪其楣教授之拈花微笑聾劇團，有如下的因緣，這也是發展「社區淨土」希望的泉源之一。

(一) 希望，來自對生命無常的包容與超越

我與2009年，拈花微笑聾劇團應邀在法鼓佛教學院校慶時，演出《飛手舞聾·聾舞手飛》，作為台北聽障奧運環台校園巡迴列車節目的一站，由12位聾人演員及5位聽人演員共同演出，聾人真摯自然的表情、豐富靈活的肢體動作，聾聽之間的合作與默契，讓手語和聲語同步展現了獨特的視聽體驗，令我不禁心靈撼動，熱淚奪眶。

當時，我受到感動的體會之一：「希望是來自對生命無常的包容與超越」。根據聾劇團藝術總監汪其楣教授的說明：「『聽人』，即 **Hearing people**，指一般聽得見的人，相對於『聾人』，即 **Deaf people**；不用『正常』或『不正常』來區分。因為聾人只是聽力不夠好的正常人」。的確，「不用『正常』或『不正常』來區分」是合乎佛法之「無常」教義。所以，各種生命會有先天、後天的傷殘或障礙，以及生理、心理的弱點。但是，在不同種類或性質上雖然弱能的生命，卻

未必就因此放棄希望。在舞台上，我們看到聾人真誠生動的演出，舉手投足之間，自然散發出對生命無常的包容與超越的美感，以及對命運不屈不撓精神，讓人直覺到希望無窮。

（二）沒有意外就沒有創新

從生物學來看，生命物種的遺傳訊息不保證都可以毫無問題的傳給下一代，在複製基因序列的過程中，也會有意外閃失，往往成為下一代的缺陷，不過，偶爾反而是一種改善，讓子代比親代更能適應環境。所以，這種「意外閃失」，在生命長久演化的大格局中，則是「創新優勢」的機會。

翻看節目手冊上的演員簡介，拈花微笑聾劇團的成員中，也有幾位是自幼聽損的，也有幾位是在成長期間因為發高燒，聽覺神經受損或耳膜受傷而造成聽力的損傷。他們各自在啟聰學校或一般高中受教育，也多半進入大學的美術系、設計系、視覺傳達系、及社工系修得學位，並在不同的公私機構上班。聽力方面的弱，並未構成太多他們的障礙，而視覺上的強，觀察與敏銳，專注與進取，反而造成他們今日各方面的成績；尤其讓人驚喜的就是在戲劇表演上的優異。

看到他們這麼精彩，我猜測很多人跟我也產生同樣的感想，也就是：過去我們對聾人的瞭解真的太少了，但無論人們如何漠視他們的能力和優點，他們仍歡愉地集合在舞台上，把對美感追尋的創作歷程，以及他們辛苦排練的成果，當作一份美好的禮物慷慨大方的送給看戲的觀眾。這樣的超越能力，和創新思維，也讓我們認真的體察自身，是否也能像他們一樣的認識自己的優點和缺點，懂得處理生命中的無常，發揮自己的長處，超越無常可能帶來的痛苦，或不必要的負面影響。

（三）《鹿王》、鹿野苑、《悠悠鹿鳴》

2011年6月20至25日，中華佛學研究所、法鼓佛教學院聯合在法鼓山主辦第16屆「國際佛學會議」(The XVIth Congress of the International Association of Buddhist Studies, IABS 2011)，特別邀請汪其楣教授為會議中的「文化之夜」製作表演節目。於是，汪教授參考許多著名的佛教故事集之後，決定以《鹿王》故事架構來編導，並邀請年輕一輩專業藝術工作者，聯手創作一齣充滿台灣文化元素和當代人文、環境意識的戲劇。

所謂《鹿王》故事，是古老的印度傳說，有各種版本流傳，都述說「偉大，可能來自任何角落與身分」的寓意。佛教也運用為佛陀前生之菩薩行的實例，如《大智度論》卷16，為了說明菩薩「身精進者，受諸勤苦，終不懈廢」，敘述：有鹿王具大悲心，向為遊獵濫殺鹿群的國王求情，鹿群願意每日輪流送一鹿，以供王廚。後來，鹿王又為救待產之母鹿，自願代其受宰；國王讚歎：「汝雖是鹿身，名為鹿頭人，以理而言之，非以形為人；若有慈惠，雖獸實是人」。同時也感動國王，不再殺鹿，成為鹿群野生園區，因此這也是佛陀悟道後第一次說法處「鹿野苑」地名的由來（根據《出曜經》、玄奘的《大唐西域記》等）。後來，

也影響到日本奈良之鹿群公園，以及日本京都鹿苑寺（俗稱「金閣寺」）的命名。

汪教授的《悠悠鹿鳴》版本則是：一群住在遠方的草原住民，用手語、口語、歌聲、舞蹈為我們講述悠遊生活的鹿群遭人殺戮，鹿王和人王談判，每逢月黑月圓，鹿群抽籤輪流犧牲。鹿王發心替代母鹿之後，並且將故事發展「那牛、羊、豬……魚兒、鳥兒的肉，人類還吃不吃呢？」群鹿繼續詢問人類。有人大聲回答「不吃了」，也有人只敢小聲回答「不吃了」，不過也有人完全不回答……這世界的故事還未演完……。

由於 IABS 國際佛學會議的使用語言是英語，《悠悠鹿鳴》劇中就是以台灣手語配上英語來表現。在為國際佛學會議演出之前，汪教授帶著聾劇團，先在北中南三地巡迴。以他們一貫使用的台灣手語+國語的版本，讓各地的聾友和信眾，以及喜愛戲劇的人士，都有機會分享這齣難得的作品。

（四）感動，來自群體無我的互助與合作

雖然我對聾劇團 2009 年演出的感動，有如上的分析，但是覺得在內心深處似乎還有一些原因，還看不清，更無法描述。直到這次（2011 年），因為忝為製作人的角色，有觀賞聾劇團的排練機會。讓我看到：在排練中，導演、12 位聾人演員及 5 位聽人演員與舞蹈設計、音樂設計、舞台設計等等專家們所組成的團隊所醞釀的氛圍，聾人、聽人的互攝包容，手語、口語之調和互助，彼此之間溝通的互信與耐心，讓我發現「**感動，來自群體無我的互助與合作**」的真諦。同時，也讓我覺察到最初觀賞聾劇團表演時，心靈撼動與熱淚奪眶的深層原因。原來，所謂「淨土」的**完美理想**，不是來自本來已經完美生命個體之組合，而是來自於有先天、後天的**障礙**或生理、心理的**弱點**之各種生命對「**無常**」包容與「**無我**」互助的組合，這也才是「人間淨土」的事實。希望我能徹悟此道理，常不忘失。

（五）手語、手印與「手」的比喻

此外，汪教授也告訴我：以「豎拇指、食指與小指，曲中指與無名指的手形」做鹿角狀，這個「鹿」的手語，正好也是美國手語「I love you」（豎小指表示 I，拇指、食指表示 love 的 L，豎拇指與小指表示 you 的 Y，結合在一起）的意義，而且此一手勢已風行國際四、五十年了。不禁也讓我聯想到以前我寫過有印度佛教文化的「手印」以及「手」比喻的文章，其相關的段落如下：

印度宗教自古非常重視手指的表達力量，稱「手指所結之印記（印契）」為「手印」。認為在宗教儀式中，修行者結手印時，能迅速、強烈感受到所蘊含意義（印記），以及表達與該對象相融為一體的決心（印契）。一般較常用的手印有：「施無畏印」（右手開啟，掌心朝外，舉於肩側）、「轉法輪印」（兩手置於胸側，右掌與左掌相反，左右諸指輕觸）、「觸地印」（如佛陀成道時之坐相，右手向地下垂，又稱降魔印）、「禪定印」（靜坐思惟時，兩手悉展五指，左掌疊於右掌下）、「施願印」（右手伸展，掌心向外）等。

佛教的密宗之手印種類極多，通常以金剛拳印、蓮華拳印、內縛拳印、外縛

拳印、忿怒拳印、如來拳印等「六種拳印」與「十二合掌」（合兩掌所作之十二種印相，將小指、無名指、中指、食指、拇指，依次賦予萬物之地、水、火、風、空等五種基本元素的意涵）為基本手印（印母）。

有關「手」的比喻，中國禪宗以「垂手」、「授手」或「展手」來說明：老師接引學生時，殷情懇切，如父母垂下雙手撫愛幼兒。相對的，學生接受教化以求證悟則稱「出手」。在禪宗語錄《碧巖錄》中，從『大悲菩薩之千手千眼有何作用？』的問話，以「通身是手眼」機鋒問答來表示：消融主客之對立，而達到一如境界。

此外，佛教也以「手」比喻信心，稱具有信心為「有手」，具有信心之人為「有手之人」。例如《大乘起信論義疏》說：「信心如手，有手之人入海寶藏，隨意拾取；無手之人雖遇寶藏，不得拾取」。

我想：從聾人文化的手語、佛教的手印與「手」的比喻，都可以讓我們在舉手投足之間，可以學習對於「人間淨土」的信心與希望，讓我們或者放開心胸學習與聾手相接，或者是在其他方面也成為「有手之人」。我們也期待這些訊息可以散播與流傳在不斷有天災人禍的世間，隨時隨地鼓舞人心。

十三、身心健康「五戒」：笑、刷、動、吃、睡

2010年10月，我在《人生》雜誌曾經發表〈身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好〉的拙文提到：本校創辦人聖嚴法師常說：「道心第一，健康第二，學業精進。」因此，2010年校慶主題定為：社團交流，身心健康。

專家們指出影響人類健康的因素有：遺傳因素、環境因素、醫療體制和生活型態等四種，其中「生活型態（Life styles）取決於個人日常生活習慣，對健康影響最大。同時他們也發現成人的疾病（Adult onset disease）開始於40歲，且都是「生活型態」所導致之疾病（lifestyle related disease）。日本政府與民間為配合「21世紀國民健康促進運動」，設立「生活習慣病對策」的部門、開辦「生活習慣病預防教室」與發展「生活習慣病預防指導士」的專業，最近，對於如何保持「身心健康」的生活習慣。

有位以前臺北醫學院的學弟陳乾原醫師在他的電子郵件之信末部分，常附上「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」字句流通。2011年，他將二十多年的醫院家庭醫學科醫師的職務轉換，與他的藥師太太自行開設診所與藥局，服務大眾。他希望我能為他們的診所與藥局撰寫「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」的字句，掛在他座位的後方牆壁上或藥袋背面，便於推廣健康教育。

對此大幅版面（橫100~120 cm，縱50~60 cm），我想：可以藉此因緣，將此「身心健康五戒」的每一條，個別加上要點說明的四句偈，讓我容易憶持與學習，也讓大家容易了解其內容，於2011年9月，發表《人生》，就教方家。

現存最早的中醫學奠基之作《黃帝內經》提出：「上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病」之說，我想陳醫師對此「身心健康五戒」存有推廣的美意，應該與「上醫治未病」之說相應。於是，為他們撰寫「上醫治未病：身心健康五戒」的標題，各條的四句偈如下：

（一）微笑：知足常樂、助人快樂、寂滅最樂、心樂身樂

時時保持「微笑」，但不是亂笑。可以先從「知足常樂」學習，例如：每天早上起床時，觀想能夠呼吸、五官手足無缺，比起許多病人或殘障者，實在很難得。而且，若能食衣住行工作無慮，那更是不容易，能知福惜福，知道這是由許多眾生流血流汗所成就的。因此，能感恩與報恩，對於眾生的苦難，激發「利人、利己」之「助人快樂」的心願，樂於行善，喜好施捨。猶如《入菩薩行論》「如是修自心，則樂滅他苦，地獄亦樂往，如鵝趣蓮池。有情若解脫，心喜如大海，此喜寧不足？何求唯自度？」對於「利他行」，充滿「赴湯蹈火」決心與歡喜（意樂）。此外，對於生態與環境破壞之災難，這是人類與地球的大問題，也當養成保護與捍衛的決心與歡喜（意樂）。

如此，培養歡喜做利人、利己、環保的事是有助於健康，也能成就「初禪」五個禪支（禪定狀態的條件）：有「覺」有「觀」、有「喜」有「樂」、「一心」。1990年，聖嚴法師在〈四眾佛子共勉語〉中也說：「布施的人有福，行善的人快樂，時時心有法喜，念念不離禪悅。」此處所說四句偈則可以配合佛教的「三法印」（諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜）的體悟，與三種道（解脫道、菩薩道、涅槃道）來學習，或生或死，都可以「心樂身樂」，其相關性如下所示：

諸行無常→知足常樂→解脫道

諸法無我→助人快樂→菩薩道

涅槃寂靜→寂滅最樂→涅槃道

也就是先學習體悟「諸行無常」的第一個佛法特色（法印），觀察：一切有為法剎那無常，例如：此時此刻，眾生的呼吸或有（生存）或無（死亡）？五官手足或具足或不具足？食衣住行、工作或苦或樂？社會或和平或戰亂？環境或順（安和）或逆（災難）？我們比上，或許不足，但是比下，綽綽有餘。因此，能知福惜福，知道這是由許多眾生流血流汗所成就的。因此，感恩持戒，學習《中阿含經》所說明「持戒→無悔→歡→喜→輕安→樂→定→如實知見→厭→離欲→解脫→解脫知見」之「解脫道」。

其次，學習體悟「諸法無我」的第二個佛法特色（法印），能感念眾生恩與報恩，對於眾生的苦難，激發「利人、利己」之「助人快樂」的心願，樂於行善，喜好施捨，學習《入菩薩行論》的「如是修自心，則樂滅他苦，地獄亦樂往，如鵝趣蓮池」，開展「赴湯蹈火」在所不惜的決心與歡喜（意樂），以實踐「菩薩道」。

如同我於《人生》雜誌，2009年4月，後收載於《校長的午後牧歌》拙文〈寂滅為樂的典故與禪法〉所說，「寂滅為樂」源自於《大般涅槃經》等經典「諸

行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂」偈語。中國禪宗則運用為如下的禪法：平常雖然因應於眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根（六根，六種認識器官）與所認識的對象——色、聲、香、味、觸、法（六境），產生各種認識（分別）作用，卻能觀察因緣剎那生滅無常，所以能不起「我」用之分別想，證悟無我、寂滅空性，以及「劫火燒海底，風鼓山相擊，真常寂滅樂，涅槃相如是」的境界。

（二）刷牙：配合牙線、隨食刷牙、兩兩來回、牙淨心淨

其次，養成正確刷牙與使用牙線的習慣，保持口腔健康，這可以預防老人失智症，以及心臟血管等疾病。根據美國哥倫比亞大學 2009 年之研究發表，維持良好口腔衛生，避免牙周發炎，可預防老來罹患失智症。研究人員讓 2300 名滿 60 歲的牙周炎（periodontitis）患者接受記憶測驗。這些患者都已牙齦萎縮、齒牙動搖，測驗顯示五分之一的人記憶力有問題。於回想測驗中三個單字的順序時，口腔病菌最多的一組患者，想不起來的機率是口腔病菌最少患者的三倍。測驗心算減法，前者算錯的機率也有後者的兩倍。研究發現口腔病菌會導致和阿茲海默症等腦部疾病相關的發炎症狀；口腔病菌也可能會造成動脈壁發炎而變窄，導致心臟病或中風、糖尿病、男性精子數量過低等毛病。

對此，倫敦學院大學（UCL）的最新（2010 年）研究也有同樣的發現。從 11000 名蘇格蘭人的病歷、家族疾病史和生活習慣的調查結果：不注重口腔衛生的人，例如每天刷牙少於兩次的人，口腔發炎的機率高，罹患心臟病的風險高出 70%，因為口腔發炎是造成動脈阻塞的重要因素。

所以，「隨」於飲「食」之後，養成使用牙線與正確「刷牙」的習慣，一次刷兩顆牙齒來回數次，按照上排外側、內側，以及下排外側、內側與咬合面的順序刷牙，確實去除牙菌斑，以保持口腔健康，提昇生活品質。根據近年來相關的醫學研究，保持口腔衛生也可以預防老人失智症，以及心臟血管等許多疾病。

我個人刷牙習慣的養成，可以參見拙文〈刷牙習慣與受戒戒體〉（《人生》，2005 年 4 月，並收載於《心與大腦的相對論》）。我也借助此堅持「刷牙戒」的經驗，運用於其他好習慣的養成，特別是「身心刷牙戒」的養成，身心有煩惱時，即時刷洗乾淨，身心感受到清爽，逐漸遠離惡業（壞習慣），猶如《六祖壇經》中，神秀大師所提出「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」的「心性偈」。如此，我們則可期待「牙淨則心淨」，「心淨則國土淨」。

（三）運動：週三三三、胸臂腹腿、平衡柔軟、身動念在

除了養成「刷牙戒」之外，也應發願學習「運動戒」，至少可以實踐「體適能 333 計畫」（週三三三），也就是：每週至少運動 3 次，每次最少 30 分鐘，心跳數能達到每分鐘 130 跳的有氧性運動。根據 1990 年美國運動醫學會的聲明，科學研究證實：不只是強化心肺功能、負荷較少的「有氧運動」有益健康，以「胸臂腹腿」的肌肉訓練（肌力、肌耐力）為主的「無氧運動」也有益健康。因為，它不僅有助於提昇基礎代謝率與體力，對現代人常見的下背疼痛、骨質疏鬆等症狀也有改善效果。此外，配合瑜伽、太極等運動，有助於身體「平衡感」、「柔軟度」的改善。

所謂「身動念在」，是結合佛教「四念住」的修習法：學習認識自己的身、受、心、法等四方面，使「覺察力」（念，mindfulness）敏銳且穩定（住，establishment）。平日的運動，與第一「身念住」直接相關，是先以培養對呼吸之出入、長短等有關身體性變化的「覺察力」，以訓練覺察力之集中，如此可以同時培養體力與心力。其實，運動也可以與覺察身心的感受、苦樂生滅變化的「受念住」、覺察各種善惡心境的生滅的「心念住」、覺察真理、法則、義務等「法念住」的學習搭配，則可以破除錯誤見解，從生死煩惱中解脫。

如此，我們的身心狀況能保持在臨終前一天還可以幫助別人的可能性，猶如我上述〈臨終自知時至，身無病苦，心不貪戀〉的拙文所說。

（四）吃對：素食少鹽、低脂少糖、全穀根莖、多色喝水

臺灣的衛生署於 2011 年 7 月公布新版「每日飲食指南」、「國民飲食指標」、「素食飲食指標」，「指南」不僅增加蔬果攝取量與種類的「多」樣顏「色」化，減少米飯主食分量，蛋白質攝取量也變多，且以植物性蛋白質優先。「指標」包括 12 項原則：除持續宣導的均衡攝取六大類食物，以及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，特別強調應避免含糖飲料，與每日最好至少攝取 1/3「全穀」（包括穀物麩皮、胚芽，富含膳食纖維及維生素、礦物質）食物。

其他注意事項可參考我的《人生》（2010 年 9 月）拙文〈好人好心腸〉（後來收載於《校長的三笑因緣》）中所說：養成正確「飲食」習慣，素食、八分飽、補充各種「有益菌」（例如：雙叉乳桿菌、嗜乳酸桿菌），養成食用「益菌生源」（例如：異麥芽寡糖、膳食纖維）習慣，持續給予腸道有益菌良好的生存環境或營養來源，增強人體免疫系統。此外，每日至少喝五至六杯水，這也是讓排泄順利的關鍵點。特別是在起床空腹時喝一杯冷水，具有刺激大腸蠕動、利尿的效果。但於餐食中，避免攝取太多水分而沖淡消化液，不利於胃腸消化。

（五）睡好：定時睡眠、早睡早起、午間小睡、正念正知

最後，養成良好的「睡眠」習慣與情境，不熬夜，定時睡眠，晚上 10 點左右休息，早睡早起，午睡約 20~30 分鐘為宜，若是超過 30 分鐘，身體會進入深睡期，容易攪亂生理時鐘，影響正常夜間睡眠。在佛典中，對於睡眠時，建議：心理狀態能保持「正念」，能使已聞、已思、已熟修習之諸法於睡夢中亦常記憶、隨觀；保持「正知」，能正覺了，任一煩惱現前，速疾棄捨，令心轉還。

睡眠佔據著我們生命的三分之一時間，影響我們的生活品質頗巨。據世界衛生組織對 14 個國家 15 個機構之兩萬餘名在基層醫療就診的病人進行調查，發現有 27% 的人有睡眠問題。因此，國際精神衛生和神經科學基金會於 2001 年發起的一項全球睡眠和健康計畫——每年的 3 月 21 日是「國際睡眠日」

（International Sleep Day），目的是希望喚起人們對睡眠重要性和睡眠質量的關心。訂在每年的 3 月 21 日的理由是因為這天是春季的第一天，季節變化的周期性、睡眠的晝夜交替規律都影響著人們的日常生活。

其實，有睡眠困擾的人於禪修或學習時，也容易昏沉睡眠，成為障礙。所以，佛教將「貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑」列為學習禪定的「五蓋」（五

種障礙)。大乘佛教瑜伽行派的《六門教授習定論》則將「根律儀」(以正念防護心意，使六根不受外境的誘惑，不令煩惱流入內心)、「於食知量」(不貪多、貪味，只為維持生命、治療飢渴而適當地攝食)、「初夜後夜覺寤瑜伽」(初夜與後夜保持清醒，淨修其心，在中夜養息)、「正知而住」(行住坐臥、在內或外出，都能保持如理作意)等四者，列為「戒淨四因」(能令戒律清淨之四種要素)。天台宗也將調節「飲食、睡眠、身、息、心」等五項，稱「調五事」，作為禪修的基本條件。

總之，我們若能實踐健康「五戒」(簡稱：笑、刷、動、吃、睡)四句偈的內容，可以促進身心健康，也有助於禪定與智慧的修習；若能推廣流傳，則可以促進社會大眾健康，提昇眾生的生活品質。

十四、終身學習「五戒」：閱、記、研、發、行

2013年6月8日，第二屆「法鼓佛教學院暨法鼓山僧伽大學畢結業典禮」，如同第一屆，依照(一)搭菩薩衣，深智廣行；(二)傳燈發願，大悲心起；(三)吟唱法鼓，勇健啟航之三階段進行(詳參《人生》，2012年6月)。於2013年的畢結業典禮，我在思考「校長致詞」的內容時，除了想到於《人生》(2010年1月)的拙文提到「思考表達、覺照視野、願景實踐」(以上兩篇的內容將於下一章介紹)是我的教學根本目標之外，也想分享如何面對「無常、苦、無我」的人生大海，可以「勇健啟航」的基本資糧，同時也是高齡化社會，人人需要養成的日常生活習慣。

因為「資糧」需要靠日常生活習慣累積，所謂「生活習慣」，梵語是 *śīla* (音譯：尸羅)，意譯為「戒」，是行為、習慣、性格……等意義，一般常稱好習慣為「戒」。因此，上述的「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」可說是健康資糧。

其次，我認為「終身學習五戒：閱讀、記錄、研參、發表、實行」是第二種「勇健啟航」的智慧資糧，因為「聞、思、修」是佛教之簡擇事理的三種智慧(三慧)，而「閱讀、記錄」與「聞所成慧」有關，「研究、發表」與「思所成慧」有關，「實行」與「修所成慧」有關，2013年7月，我將此看法發表在《人生》，內容如下：

(一) 閱讀：廣學多聞

對於佛法的學習，需要聽聞、閱讀「三藏」(經、律、論)，如《大毘婆沙論》卷42：「若於三藏、十二分教，受持、轉讀究竟流布，是生得慧，依此發生聞所成慧，依此發生思所成慧，依此發生修所成慧，此斷煩惱，證得涅槃。如依種生芽，依芽生莖，依莖轉生枝葉、花果。」大乘佛教的「聞慧」，除了佛法(內明)，更擴大到當時世間各種學問(醫方明、因明、聲明、工業明)，合稱「五明」，如《瑜伽師地論》卷13：「云何聞所成地？謂：若略說，於五明處名、句、文身無量差別、覺慧為先，聽聞、領受、讀誦、憶念。又於依止名身、句身、文身義

中，無倒解了，如是名為聞所成地。何等名五明處？謂：內明處、醫方明處、因明處、聲明處、工業明處。」

面對現代社會，更需要廣大到人文、社會、自然科學等各種層面的聽聞與閱讀。因此，我除了佛典的閱讀之外，長期訂閱《讀者文摘》、《科學人》、**Newton**、**The Economist** 等刊物或電子書以及中外網路新聞，也使用各種類型的電子書閱讀器，例如：**Kindle**, **iBooks**, **Zinio**, **Hamibook**, **Kobo** 等，方便購閱各類書籍。更重要的，也經常閱讀自己的身心狀況，如同拙文「有空逛逛腦海網路」(《人生》2006年6月，後來收載於《當牛頓遇到佛陀》)所述：注意當前的心情氣溫？煩惱指數？如何超越生死、涅槃的「兩岸」關係？探索如何建立十方佛國土的「國際」關係。

(二) 記錄：知識管理

如上所述，「聞所成慧」由「聽聞、領受、讀誦、憶念」獲得。其中，「憶念」的聞慧，在紙張昂貴、沒有電子媒體的時代，特別重要。因此，在印度文化中，發展成為「陀羅尼」(**dhāraṇī**；意譯：總持)的記憶術，以成就聞慧。佛教也運用它來學習「憶持」各種善法，以遮除各種惡法。特別是菩薩以利他為主，為不忘失無量之佛法，在大眾中無所畏，能自由自在的說法，故必須學習陀羅尼：從一法，聯想一切法；從一句，聯想無量句；從一義，聯想無量義；以總持無量佛法而不忘失。

但是，在知識量暴增的時代，我們不能完全藉由「記憶」，而且人們常會有「記憶力錯覺」(**illusion of memory**)，必須養成適時記錄的習慣，以成就現代聞慧。因此，拙文「阿賴耶識記事本」(《人生》2011年5月，後來收載於《校長的三笑因緣》)中，介紹 **Evernote** 的具備網路服務功能的記事本軟體，它是近乎我夢寐以求的「隨時 **when-ever** 隨地 **where-ever**」可以如實地記錄與創作的「阿賴耶識」記事本。因為，它可以讓我可以不拘形式(輸入或手寫文字、錄音、拍照、網頁剪輯等)、不拘平台或裝置(手機或電腦)的記錄與創作，並且可以藉由網路上傳到雲端的伺服器備份，可以在不同的裝置間同步與瀏覽。使用者可以輕鬆的藉由「筆記夾」與「標籤」的功能來資料管理(分類、搜尋等)，或者使用「共用」功能分享筆記或筆記夾，以及強大的搜尋(包含掃描辨識)與各類(按時間排列的清單、縮圖、混合等)檢視功能，讓我可以將日記本與筆記本整合。

如同現代企業界對知識產生流程的分析：資料(**data**)→〔處理、分析〕→資訊(**information**)→〔審核、分類〕→知識(**knowledge**)→〔行動、驗證〕→智慧(**wisdom**)，配合「知識管理」(**Knowledge Management**)，運用資訊科技的知識社群、智庫等機制或方法，將個人核心專長或團體的「內隱知識」(**Tacit Knowledge**，經驗、技術、文化、習慣....)有效率地轉化為「外顯知識」(**Explicit Knowledge**，文件、手冊、報告、程式....)，因為這些知識與價值的總合是我們的「智慧資糧」。

(三) 研參：研究參疑

對於「思所成慧」，《瑜伽師地論》卷16：「云何自性清淨？謂九種相應知。

一者、謂如有一、獨處空閑、審諦思惟如其所聞、如所究達諸法道理；二者、遠離一切不思議處、審諦思惟所應思處；三者、能善了知黑說、大說；四者、凡所思惟、唯依於義、不依於文；五者、於法少分、唯生信解，於法少分、以慧觀察；六者、堅固思惟；七者、安住思惟；八者、相續思惟；九者、於所思惟、能善究竟，終無中路厭怖退屈。由此九相、名為清淨善淨思惟。」換言之，應該(1)安排獨處靜思的時間；(2)不浪費時間思考沒有意義的對象，專注於所應該學習的對象；(3)可以分辨謬論與正論；(4)依據意義，不拘泥文字；(5)有些可相信專家直覺，有些需要智慧分析思量；(6)堅定思惟；(7)安定思惟；(8)持續思惟；(9)究竟思惟不退縮等九種態度，對於所聽聞與記錄的知識之「疑情」參究。

其次，《瑜伽師地論》卷 16：「云何思擇所知？謂善思擇所觀察義。...何等名為所觀有法？當知此法、略有五種。一、自相有法，二、共相有法，三、假相有法，四、因相有法，五、果相有法。...何等名為所觀無法？當知此相、亦有五種。一、未生無，二、已滅無，三、互相無，四、勝義無，五、畢竟無。」這是說明對於「存在」(有法)的五種角度與「非存在」(無法)的五種角度的研究(善思擇)。例如：善思擇「自相」「存在」(有法)，可以從將所有物質性存在分析到「其小無內」的單位，稱為「極微」(或「微塵」)，有別於其他而「自相不失」。如此經常思惟：分析萬物為「極微」的平等性，漸斷「身見」的執著以及憍慢。

猶如《大方廣佛花嚴經修慈分》：「觀察其身上下支節，皆微塵聚，地水火風和合所成；復應思惟，即彼一一微塵之內，皆有虛空；.....復應觀察一切世界所有眾生，一一眾生所有支節，一支節所有微塵，皆亦如是。」藉由自他身之微塵的觀察，破除「身見」的我執，進而對所有眾生起「大慈」，故說：「若捨分別，離我我所，此則名為廣大之慈」。

在運用工具方面，我除了文書軟體的樹狀標題模式作為文件分析的呈現之外，也用 mindmap 的相關軟體（例如：Xmind）協助分析，以及試算表軟體作統計運算。

（四）發表：刊行交流

將所聽聞、記錄、參究的成果，運用各種形式發表刊行以便切磋交流是「思所成慧」成就的關鍵。因為閉門造車，不容易進步。我們若能養成同儕切磋交流的習慣，容易發現自己所「聞、思」的缺點與錯誤。因此，學術界的刊物皆有「專業審查」制度，以確保「聞、思」知識的品質。

所以，我們盡量讓自己之「聞慧、思慧」透明化，善用眾人的「聞思」力，隨時隨地準備接受所有世人的檢驗與評鑑，如此「借力使力」，容易保持「聞、思、修」三慧清淨。並且，也隨時隨地以世界為平台，準備服務所有世人，容易保持創造價值力，讓創意無限，功德無量。

近年來，第二代網際網路（所謂 Web 2.0）的概念與相關的技術架構及軟體成為新的資訊潮流，其特點是可以讓使用者隨時隨地可以分享（Share）與互動（Interactive），讓資訊內容可因使用者的參與（Participation）而隨時產生，經由網誌(Blog)、分享書籤 (Sharing Tagging)、維基 (Wiki)、和社群網絡(Social

network)等新功能達成迅速分享的效果，進而產生豐富的資源。

(五) 實行：自利利人

「修所成慧」是與禪定相應的觀察智慧。如同拙文「資料記憶與知識管理」（《人生》2008年6月，後來收載於《校長的午後牧歌》）所述：佛教不僅重視師徒之間口傳、心記、持誦的學習，也重視從知識→〔行動、驗證〕→智慧，經由「行證」，產生有價值的結果或效益。所以，《增壹阿含經》卷23：「多誦無益事，此法非為妙，猶算牛頭數，此非沙門要。若少多誦習，於法而行法，此法極為上，可謂沙門法。雖誦千章，不義何益，不如一句，聞可得道。雖誦千言，不義何益，不如一義，聞可得道。千千為敵，一夫勝之，未若自勝，已忍者上」。這些佛教警句，提醒我們對在學習時，不要只是增加知識的數量，也應該重視內化與「體證」(embodied)，以禪定相應的觀察智慧，能產生有解脫或利他價值之「實行」智慧品質。

如上所述與「聞、思、修」簡擇事理的三種智慧（三慧）有關之「終身學習五戒：閱讀、記錄、參究、發表、實行」，可以讓我們從「閱讀：廣學多聞」開始，學習《八大人覺經》：「第五覺悟：愚癡生死。菩薩常念，廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂。」或者《大般若經》卷571〈9無所得品〉：「常依正教，修佛隨念，捨俗出家，如教修行，轉為他說，雖為他說而不求報；見聽法眾，常起大慈；於有情類，恒起大悲；廣學多聞，不惜身命；常樂遠離，少欲喜足；但採義理，不滯言詞；說法修行，不專為己；為有情類，得無上樂，謂佛菩提大涅槃界。」

總之，終身學習「五戒」（簡稱：讀、記、研、發、行）不僅可以增長「聞、思、修」三種智慧，也有助於菩薩道的學習，再配合身心健康「五戒」（簡稱：笑、刷、動、吃、睡）的基礎，如此人人可以終身學習「菩薩心行，法鼓燈傳，勇健啟航」，利人利己，自度度人，作好安寧與老人療護的準備以及自己生死規劃的願景，落實「自他行淨＝眾生淨＞佛土淨」的淨土行，成就「社區淨土」，以因應高齡化社會的來臨，成就「社區淨土」是我的第三個夢想實踐目標。