

● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●

聖嚴研究 | 第十二輯

Studies of Master Sheng Yen Vol.12



二〇一九年八月

● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●

聖嚴研究

第十二輯

目錄

聖嚴法師的殯葬革新社會運動	周柔含 7
一、前言	9
二、殯葬管理政策實施背景與沿革	15
三、聖嚴法師對殯葬之想法	18
四、殯葬禮儀提昇——佛化聯合奠祭	24
五、最後的身教——環保自然葬	32
六、小結	40
參考文獻	44
英文摘要	49
真心與妄心	
—— 聖嚴法師何以接受滿益智旭的天台學？	郭朝順 63
一、聖嚴法師對智旭的理解與容受	65
二、延壽、智旭「心宗」思想脈絡之追溯	74
三、聖嚴禪思想與智旭天台學的現前一念心	99
四、結論	106
參考文獻	112
英文摘要	115

聖嚴法師《大乘止觀法門之研究》寫作背景研究

——論其天台研究的基礎	林佩瑩 117
一、引言	119
二、此題目的特殊性	120
三、日本脈絡：日本佛教巨擘	123
四、中國與日本學術接軌：佛學與文獻考據學	130
五、《大乘止觀法門》的思想議題	136
六、結語	140
參考文獻	142
英文摘要	146

佛法與公司財務管理

詹場 149

一、導論	151
二、佛陀教導的財務管理方法和公司財務管理之連結	156
三、以佛法之「利和同均」、「施具足」達成公司價值 最大化	164
四、佛法與公司財務管理之理論基礎的關聯	169
五、運用佛法於財務決策促成公司永續安穩經營	177
六、結論	188
參考文獻	192
英文摘要	195

四福與企業永續發展

謝俊魁·顏美惠 197

一、前言	199
二、永續發展	200
三、企業文化	205

四、佛教永續觀點簡介	208
五、四福——增進福祉的主張	209
六、四福的配套體系——心五四	216
七、良性競爭與永續發展	219
八、結語	221
參考文獻	229
英文摘要	232

建立快樂經濟不可不知的事

——主觀福祉與省思

江靜儀 235

一、前言	237
二、快樂理論	240
三、快樂經濟的實證研究	266
四、佛法與快樂經濟的省思	298
五、結論	304
參考文獻	314
英文摘要	324

宗教信仰、社經因素與幸福感

——佛教的幸福觀

許永河 327

一、前言	329
二、文獻回顧	332
三、世間生活、宗教信仰與幸福感： 東亞地區的實證探研	337
四、宗教信仰與生活幸福： 從社會科學的實證分析到宗教的幸福觀點	351

五、佛教的幸福觀與幸福生活的實踐	362
六、結語：幸福不遠求，淨土在人間	380
參考文獻	388
英文摘要	394

佛法與心理治療典範轉移可能性之探討

—— 從 MBSR 的發展經驗省思	楊蓓 397
一、研究背景	399
二、研究方法	401
三、從正念減壓療法（MBSR）發展經驗談起	402
四、佛教與心理治療的典範轉移	411
五、在「典範轉移」的觀點下，談佛法與心理治療結合	429
六、結語	433
參考文獻	435
英文摘要	437

聖嚴法師的殯葬革新社會運動*

周柔含

慈濟大學宗教與人文研究所副教授

摘要

近一、二十年來環保意識抬頭，地方政府陸續推動環保自然葬，漸漸獲得民眾的認同與接納。華人社會以「土葬」為主的殯葬觀念已歷經數千年，要改變民眾長久以來的傳統殯葬文化習俗並非容易的事，建立民眾正確殯葬觀念更是移風易俗的重要關鍵。儘管政府法令政策的修訂扮演推波助瀾的角色，光靠政府的倡導仍有其局限，更有賴宗教團體、民間團體協助推動與宣導。

本研究旨在探究臺灣殯葬文化從「土葬—環保自然葬」之重大變革原因與契機，梳理近百年臺灣殯葬管理政策的轉變，並探討聖嚴法師提出之殯葬觀念，進而討論法師推動「佛化聯合奠祭」及「環保自然葬」二場殯葬文化改革之社會運動及過程與貢獻。

* 本研究承蒙聖嚴教育基金會二〇一六年聖嚴思想專題研究計畫補助，作者敬表誠摯的謝意。

關鍵詞：殯葬改革、佛化聯合奠祭、環保自然葬、聖嚴法師

一、前言

生、老、病、死是必然的生命過程，是人生的自然法則。殯葬習俗是人類社會重要的文化現象，屬長期累積而成的世代生命經驗，形成集體的文化心理與儀式。^①為生命儀禮（冠禮、婚禮、喪禮、祭禮等）的重要部分，共同實踐社會的價值理念。

華人社會以「土葬」為主的殯葬觀念已歷經數千年，臺灣地狹人稠，隨著時代的變遷，可使用的土地資源有限，舊公墓密埋疊葬，景象雜亂荒蕪，加上公墓外濫葬行為，導致墓地四處林立。一九八五年推出「臺灣省改善喪葬設施十年計畫」，確立以火化為主的喪葬政策^②，根據內政部統計，一九九三年我國的大體火化率僅有 45.71%，近年各縣市政府透過殯葬管理法規對墓地的使用多所限制^③，二〇〇一年達 70.84%，二〇一六年國人大體火化率已高達 96.19%，僅次於日本，位居全世界第二，意味著國人已突破傳統土葬，接受火化方式。^④

① 參李秀娥，《台灣傳統生命儀禮》，臺北：晨星圖書出版社，2003年，頁197。

② 見內政部全國殯葬資訊入口網，〈我國主要殯葬管理政策之演進〉。

③ 例如，一九八三年十一月十一日頒布《墳墓設置管理條例》施行後，除公立公墓外，臺北市已全面禁止土葬，凡違反者，依該條例第26條規定取締、拆遷。一九九三年一月四日臺北市《殯葬管理自治條例》頒布實施後，凡使用屆滿七年墓主，均應依規定撿骨遷葬之，且撿骨後之骨灰罈不得再土葬。

④ 見表一：全國大體火化率統計。

近一、二十年來，除了鄉鎮城市，在臺灣的都會區特別是臺北市，顯少見到於自家前搭棚治喪，舉行拔度儀式之景象，不同於過往直接到喪家捻香致意，而是直接至殯儀館。然而一談到臺灣殯葬文化，大多數人腦中浮現的宛如臺灣電影《父後七日》畫面，與個人自身經驗相符，諸多忌諱，大小奠祭科儀等繁文縟節，似乎儀式本身重於對死者的追念。究竟是什麼原因、契機，改變了臺灣的殯葬文化。

傅偉勳表示「生死問題的探索和解決，是宗教必須存在的最大理由」。⁵中國傳統文化中最難放下的，莫過於對「身」（後身）的執著。要改變民眾長久以來對傳統殯葬文化習俗並非容易的事，建立民眾正確殯葬觀念是重要關鍵，政府法令政策的修訂扮演推波助瀾的角色，光靠政府的倡導是不夠的，仍需宗教團體、民間團體協助推動與宣導。一九九〇年代推動臺灣殯葬文化的重大改變，幕後重要推手是法鼓山創辦人聖嚴法師。他自一九九四年就提倡「佛化聯合奠祭」（1994—2004），以改善社會不良殯葬風俗文化。這是法師啟動的第一場殯葬禮儀改革社會運動，現今許多縣市政府亦定期舉行「聯合奠祭」，二〇一七年臺北市及新北市殯葬管理處各舉辦了 203、130 場次（計 3,008 人次）⁶，充分顯示現代社會民眾對殯葬觀念的改變，能夠接受簡單方便而不失隆重的喪儀。

⁵ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中書局，1993年，頁111。

⁶ 詳見表二：雙北市歷年聯合奠祭統計。

火化晉塔看似解決了土地不足的問題，然而現今工商社會家庭規模改變，核心家庭增多，乃至居住空間制限等諸多因素，家中未安奉祖先牌位的家庭亦不在少數；年輕人對於傳統習俗觀念淡薄，再加上少子化的趨勢，獨生子女、不婚族亦增多，未來無人祭祀之墓位、塔位將衍生無主孤墓、孤塔等問題實是可預料之事；乃至許多公立骨灰（骸）存放設施限三十年、五十年⁷，或是位處地震帶的臺灣，加上建築物壽命有限，一旦建築物損毀或是私人墓園經營不善，已存之骨灰將如何置理，是值得重視的社會問題。⁸「環保自然葬法」，顯然可以解決此問題。

臺灣於二〇〇二年通過《殯葬管理條例》，鼓勵多元葬法⁹，由於環保自然葬法與法鼓山多年來推動的「心靈環保」（自然環保）理念相契合，聖嚴法師有感於土葬、火化

⁷ 例如，桃園市《殯葬管理自治條例》第13條「公立公墓墓基使用年限為十年；公立骨灰（骸）存放設施使用年限為五十年」；臺中市同條例第16條「公立公墓墓基使用年限為十年；公立骨灰（骸）存放設施使用年限為三十年」；宜蘭縣同條例第21條「公墓墓基使用期間以十年為限」；花蓮縣同條例第10條「公立公墓墓基使用年限最長十五年為限，骨灰（骸）存放設施使用年限最長五十年為限」。

⁸ 例如，嘉義縣民雄鄉松山村第十六公墓納骨塔於一九九〇年九二一地震造成傾斜，部分骨灰甕摔破，於一〇二二地震整座納骨塔攔腰而斷。

⁹ 事實上，早在一九八一年二月十一日臺灣省政府已訂定「臺灣省海葬實施要點」，倡導海葬，以易風俗，節省可用土地（見國史館資料庫：<https://ahonline.drnh.gov.tw/index.php?act=Archive>）。二〇〇二年《殯葬管理條例》亦訂有海葬規範（第19條）。現今實施海葬的縣市政府有臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市、宜蘭縣、花蓮縣及臺東縣，各縣市政府定期舉行聯合海葬，二〇〇七年高雄市開放海葬民間自辦，不再舉辦聯合海葬。

晉塔對環境的負面效應日趨嚴重，推行「環保自然葬」¹⁰，既符合「自然環保」，同時又能改善國內殯葬文化與禮儀。二〇〇三年率先響應政府政策，提出具有相當前瞻性之規畫，擬於新北市（原臺北縣）¹¹金山鄉法鼓山世界佛教教育園區內設置「生命園區」（2007年11月24日啟用），以公益目的為取向，祈以改變國人傳統殯葬文化與觀念，進而推動環保自然葬法。實施以來，根據內政部民政司統計報表，二〇〇四年環保自然葬僅225件，至二〇〇九年首次破千達1,442件¹²，其主要關鍵因素在於當年聖嚴法師植存於法鼓山生命園區，具象徵意義，獲得社會響應，帶動國人環保自然葬風氣，這是聖嚴法師以「身」示法推動的第二場殯葬文化革新——環保自然葬。現今各處公墓亦陸續增闢環保自然葬區，目前全國（2017年8月）已有三十三處環保自然葬區¹³，乃至臺北市殯葬管理處為獎勵環保「二次葬」¹⁴，發放「多

¹⁰ 即基於土地利用及回歸自然之意識，將遺體或骨骸經火化後再研磨處理成顆粒狀的骨灰以「拋、灑」之作法，以回歸自然之形式（樹葬、花葬、海葬等），埋藏於主管機關劃設或核准之區域範圍，不造墳、不立碑，更不留記號，使骨灰融合於大自然之多元化生態葬法。

¹¹ 臺北縣於二〇一〇年升格為「新北市」，為行文方便，以下稱之為「新北市」。

¹² 見表三：近年環保自然葬統計。

¹³ 請參見附錄：全國實施環保自然葬法之地點及執行成效。

¹⁴ 傳統「二次葬」俗稱為遷骨、洗骨、撿骨（葬），是指祖先在土葬一定年限後，請地理師擇日、擇時，開墳進行撿骨（撿金）、進金（放入金斗甕）儀式。由於現今國人九成以上選擇火化入塔，不需再撿骨。本文隨時代現況，「二次葬」係指已經火化入塔之骨骸，或是將原土葬之骨骸遷出，經再處理磨成粉末後，依環保自然葬回歸自然。

元環保（二次）葬鼓勵金」（自2016年1月）¹⁵。根據統計，二〇一六年推動環保自然葬計有6,774件，其中非公墓內1,304件，較二〇一五年增加368件（+39.32%），綜觀環保自然葬件數，各年多呈上升趨勢，十年內大幅成長十五倍，顯示獲得愈來愈多民眾的認同與回響。¹⁶

本研究重點不在殯葬軟硬體設施，亦不在殯葬儀式行為的道德實踐討論，乃至古德經教義理的論述，「革新」旨從禮俗的「破（除）」，探究臺灣殯葬文化從土葬到環保自然葬之重大變革原因與契機。¹⁷卡瑪倫（Wm. Bruce Cameron）於《近代社會運動》（*Modern Social Movement*）中將「社會運動」（*Social Movement*）簡短定義為：「當相當數量的人團結在一起以求改變或攫取已存在的文化秩序，或社會秩序中的某部分時，就發生社會運動。」他強調一個運動的發生，表明的是人類行為的一種程序，必須放在時空的關係上來定義。¹⁸社會運動的種類繁多，方式不一，本文所言的「社會運動」，不同於一般社會運動之作法，即事先組織相當人數的群眾，有計畫的集體行動，如常見的遊行、連署等；指的是有特定的人有意識地提出新觀念，非事先組織的

¹⁵ 請參見表六：臺北市「多元環保（二次）葬鼓勵金」人次統計。

¹⁶ 見表三：近年環保自然葬統計。

¹⁷ 對於環保自然葬不設墓、不立碑，挑戰華人殯葬傳統文化，現代人如何傳承延續傳統慎終追遠的文化與精神。請另參見拙稿〈從「環保自然葬」探討臺灣殯葬文化的改變——以法鼓山生命園區為例〉（《生死學研究》20期，2019年）。

¹⁸ 卡瑪倫著，孟祥森譯，《近代社會運動》，臺北：牧童出版社，1978年，頁6。

一群人，因對該觀念、理念的認同，分別實踐其核心價值，產生共同的行為模式，意涵上類似「相當數量的人團結在一起」，經歷相當時間，進而共同改變本來的文化、習俗之現象，可謂「新社會運動」。因此，社會運動的發生，預示一種新生活秩序、文化將出現。從本研究的結果來看，聖嚴法師的殯葬革新，可謂一場寧靜且祥和的社會運動。

目前「環保自然葬」相關的四篇碩士論文¹⁹並未探究臺灣殯葬文化改革、提昇之因素。下文擬將分四小節，首先梳理近百年臺灣殯葬管理政策的轉變，其次探究聖嚴法師對殯葬之想法，進而就聖嚴法師推動的二場殯葬文化改革社會運動之過程與貢獻進行討論。

¹⁹ 一、郭慧娟《臺灣自然葬現況研究：以禮儀及設施為主要課題》（南華大學生死學研究所碩士論文，2009年），以問卷方式依統計分計（有效問卷計1,683份），對自然葬的認同度、接受度、配合度進行統計分析，並走訪設施環保自然葬區進行設施之田野調查，並輔以訪談方式進行研究，具相當參考價值，可惜並未探討臺灣殯葬文化提昇的原由。二、周文珍《植存者的家屬經驗之研究——以新北市立金山環保生命園區為例》（國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，2013年）訪談三位植存家屬，缺乏深入的探討與分析。三、許景明《國人對環保樹葬接受度研究——以合併前原臺中市為例》（逢甲大學，土地管理所碩士論文，2014年）及四、林彙庭《創新、環保自然葬認知與選擇動機之關聯研究——以臺北市環保自然葬為例》（國立臺北大學公共行政暨政策學系在職專班碩士論文，2017年），皆以問卷分式，許氏針對臺中市市民（240份），林氏則以臺北市（270份）市民為母群體，依統計學量化分析比較，其分析項目與本文主題較無直接關聯。

二、殯葬管理政策實施背景與沿革

臺灣地狹人稠，可使用的土地資源有限，隨著時代的變遷，從傳統土葬到大體火化，或是近年被提倡推廣的環保自然葬，殯葬方式的改變，政府法令政策的修訂扮演推波助瀾的角色。在進行正式討論前，應先了解殯葬管理政策實施背景與沿革。

最早有關殯葬管理法令，見一九二四年（一）《墳山特別登記章程》，私有墳山所有權人受到保護。然而，當時埋葬辦法採取放任主義，造成鄰近河井汙染飲水，影響國民健康。於一九二八年廢止該章程，應社會需要劃設公共墓地，另實行（二）《公墓條例》（16條；1928.10.20-1936.9.30），做為公墓管理之依據。該條例中並無罰則，當時民間迷信風水，棺木自埋，墓地髒亂、蒼涼荒蕪等，為杜絕諸多亂象，於一九三六年廢該條例，行政院公告實施（三）《公墓暫行條例》（7章36條），規範墳基大小等辦法，以期落實公墓管理。²⁰

由於《公墓暫行條例》係行政命令而非法律，執行之效果不彰，且大多數墳塚年代久遠，密埋壘葬，許多公墓已無地可葬。其次，該法令歷經國民政府在大陸時期所訂，遷臺後社會及環境變動甚大，已不合時宜。中央政府於一九八三年廢除已施行四十餘年之《公墓暫行條例》（1936.10.1-

²⁰ 參見：內政部全國殯葬資訊入口網，〈我國主要殯葬管理政策之演進〉。（檢索日期：2017/01/18）

1983.11.10)²¹，公布施行（四）《墳墓設置管理條例》（6章32條）。為解決墳墓用地及政策公益²²之需要，除增闢公墓，倡導大體火化，並增建納骨塔。除此之外，自一九八五年推出「臺灣省改善喪葬設施十年計畫」，確立以大體火化為主的喪葬政策，從制度、法令、設施、宣傳等方面，逐步提高火化率，以使土地資源能有效利用。

根據內政部統計，一九九三年我國的大體火化率僅有45.71%，至二〇〇一年達70.84%。二〇一六年高達96.19%²³，意味著國人對於殯葬方式已漸漸突破傳統土葬，接受大體火化方式。充分顯示，殯葬習俗變革並非不可行。大體火化晉塔蔚為風氣，寺院、宮廟附設納骨塔漸為普遍，卻帶來另一問題，「宗教用地」與「殯葬設施用地」性質不同，宮廟、寺廟附設納骨設施並不合法，此是存在已久的事實。²⁴

由於《墳墓設置管理條例》（1983.11.11-2002.7.17）係以公墓及私人墳墓之設置及管理為主要規範對象，條文內容過簡，且該條例以民風保守的農業社會為考量，對都市的現代化發展多所妨礙，已不符合公共利益所需。又，該條例僅

²¹ 72府社三字第116248號（72.12.17）；臺72內字第22066號（72.12.09）。《臺灣省政府公報》66期，頁2（1983年12月）。

²² 例如不應妨礙軍事建築，應與醫院、學校、水源地等保持相當距離，注意公共衛生等。

²³ 見表一：全國大體火化率統計。

²⁴ 寺院、宮廟因祭祀方便，與民間誦經超度習俗相結合，為多數民眾所接受。倘若依法拆除違法納骨塔設施，將會引起社會問題，納骨塔問題成為內政部的燙手山芋。

規範殯葬設施硬體設置，對於殯葬服務業者的要求例如經營管理規範等付之闕如，無法符合現代社會的要求。²⁵

為了解決以上諸多問題，二〇〇二年六月十四日立法院三讀通過（五）《殯葬管理條例》（計7章76條，迄今已修法增為105條），同年七月十七日公布新法並廢止《墳墓設置管理條例》。新法令鼓勵採用「環保多元葬」，除了規範殯葬設施、殯葬服務及殯葬行為，兼顧個人尊嚴及公眾利益等之外，寺廟附設納骨塔可就地合法，解決宮廟、寺廟之納骨塔的違法問題。²⁶然而，礙於寺廟系屬宗教用地，無法建設納骨塔建築（殯葬設施），受限於土地使用管制，實施以來幾乎沒有任何附設納骨塔的宮廟、寺廟依法令辦理登記。至二〇一二年新修法之前，寺廟納骨塔的合法性，仍是內政部待解決的問題。²⁷隨著殯葬法規修法、殯葬文化改

²⁵ 參見楊國柱，〈台灣中央殯葬立法變遷十年：兼論兩岸管理法制之比較〉，武漢：第五屆中國國際殯葬設備用品博覽會殯儀論壇論文，2012年11月20-21日。

²⁶ 依據二〇〇二年七月十七日公告《殯葬管理條例》第72條之規定：「本條例公布施行前，寺廟或非營利法人設立五年以上之公私立公墓、骨灰（骸）存放設施得繼續使用。但應於二年內符合本條例之規定。」換言之，依據舊有法令，寺廟附設的納骨塔應於二〇〇四年七月十七日前，依《殯葬管理條例》規定，取得合法啟用執照。（底線為筆者所加）關於寺院納骨塔問題，非本文主要探討議題，請另參見陳毓君，《寺廟附設納骨塔合法之爭議》（國立高雄大學政治法律學系碩士論文，2014年）。

²⁷ 二〇一二年一月十一日華總一義字第10100003021號令公告新修定《殯葬管理條例》第102條第一項「本條例公布施行前募建之寺院、宮廟及宗教團體所屬之公墓、骨灰（骸）存放設施及火化設施得繼續使用，其有損壞者，得於原地修建，並不得增加高度及擴大面積」。第二項「本

革，殯葬產業亦從過去家族經營轉型企業經營，走向高品質、客製化的經營模式，加上近年為提昇國內殯葬服務素質，產、官、學三方多年的努力，殯葬從業人員從傳統刻板印象走向證照制。²⁸二〇一〇年至二〇一四年殯葬服務業者由 3164 家成長至 3701 家，每年維持 4% 的成長，反映出殯葬產業量與質的提昇。²⁹

然而，要改變民眾對傳統殯葬文化習俗並非容易的事，建立民眾正確殯葬觀念是重要關鍵，光靠政府的倡導是不夠的，仍需宗教團體、民間團體協助推動與宣導。一九九〇年代推動臺灣殯葬文化改變，幕後重要推手是法鼓山創辦人聖嚴法師，在討論法師如何促進殯葬文化改革前，下文擬先探討聖嚴法師對殯葬的想法。

三、聖嚴法師對殯葬之想法

聖嚴法師（1931－2009）³⁰小時在江蘇狼山出家（1943 年），一九四六年來到上海大聖寺，開始了經懺僧生活，即

條例公布施行前私建之寺院、宮廟，變更登記為募建者，準用前項規定」。寺廟納骨塔之爭議得以就地合法。（底線為筆者所加）

²⁸ 二〇一二年內政部結合「職業訓練」、「技能檢定」、「禮儀師證照」等制度，二〇一四年更將禮儀師認證予以分級；見內政部全國殯葬網入口網，〈邁向專業，追求卓越，殯葬新紀元〉（2014 年 4 月 28 日）。（檢索日期：2017/11/28）

²⁹ 見 TTR 臺灣趨勢研究，〈產業分析：殯葬服務業（2015 年）〉。（檢索日期：2017/11/22）

³⁰ 聖嚴法師出生於一九三一年一月二十二日，依傳統農曆為一九三〇年十二月四日。

便隔年成為靜安佛學院學僧，仍必須兼做經懺佛事，維持生活費及教育費。³¹在課誦老師的啟發下才知道佛說的經典是為解救人間苦惱，不是專為超度亡靈；感動地對自己說「佛法這樣的好，知道的人這樣的少，誤解的人這樣的多」，發願讀懂佛經，傳播佛理。³²法師從個人童年經懺僧切身的經驗，深刻感受到經懺本身對民眾的需求性，亦了解那是寺院收入的重要來源，卻同時也是佛教墮落的原因之一。一九六〇年曾於〈論經懺佛事及其利弊得失〉提出看法：

如想確認佛教具有宗教的功能，如果還希望佛教徒們保留若干宗教家的氣質，對於經懺佛事的問題，談修正則可，若言廢除則斷斷以為不可。

經懺佛事，並非壞事，相反的，如果不是經懺佛事，我的信佛學佛，也就無從生根著力。主要在乎經懺佛事，不得視為營生的工具，而是要將經懺佛事當作我人通向成佛之道的橋樑，我人應在經懺之中體認成佛之道的種種方法，以期學佛所學，行佛所行，達於證佛所證的無上佛境。³³

³¹ 釋聖嚴，《聖嚴法師學思歷程》，《法鼓全集》3-8，臺北：法鼓文化，頁 13-19。

³² 釋聖嚴，《法鼓山的方向 II》，《法鼓全集》8-13，臺北：法鼓文化，頁 71。

³³ 釋聖嚴，《律制生活》，《法鼓全集》5-5，臺北：法鼓文化，頁 194、209。林其賢，《聖嚴法師年譜》，臺北：法鼓文化，2016 年，頁 141。

聖嚴法師肯定「經懺佛事」根本的宗教意義，不論它滿足個人的何種需求，都說明了它存在的必要性；同時，也指出宗教最大的問題是世俗化、功利化——將「經懺」做為營生工具，指點出必須將它導引向終極關懷——成佛之道。法師並提出建議：1. 應以「信施」（不是買賣）維持，避免將殯葬奠祭做為營生工具，流於功利現實；2. 齋家是佛事的主體，家屬與僧眾共同參與佛事的修持，才能冥陽兩利；3. 應向齋主說明佛法及佛事之為佛事之意義，保有僧人做為宗教師的氣質與尊嚴，同時強化佛事的莊嚴性。³⁴此應是日後法師推廣「佛化奠祭」之準則。

聖嚴法師赴東瀛留學（1969—1975），就讀日蓮宗所創辦立正大學，師長、學友多是僧人，經驗日本莊嚴肅穆殯葬文化；亦曾見日本電視報導臺灣電子花車之殯葬文化，嬉鬧荒唐作為，出家僧人在鼓號手、花車、舞獅團等隊伍中，成為送葬行列的點綴品，失盡僧人顏面。法師內心默默種下改革臺灣殯葬文化的種子。

一九七七年八月十四日東初老人（1908—1977）於寫給聖嚴法師的家書中交代遺囑，聲明「將來死後，既不開弔，又不超度，火化後，葬於臺灣海峽。世上本無我，又何必多留一個殘骨」。³⁵聖嚴法師為了將恩師的骨灰撒在海裡，曾

³⁴ 釋聖嚴，《律制生活》，頁213、214。林其賢，《聖嚴法師年譜》，頁142。

³⁵ 見釋聖嚴，《悼念·遊化》，《法鼓全集》3-7，臺北：法鼓文化，頁32。

東初老人一共留下三封遺囑，最早的一封寫於一九七五年十二月二十日，

大費周章，在那個年代，海葬是被禁止的，他因此萌生較務實的想法——未來對於自己的骨灰，要交代弟子直接撒在土裡。³⁶

一九八七年開放兩岸探親，翌年聖嚴法師赴大陸探親，來到狼山，見到法聚庵的祖師塔已經不在，心想：「諸行無常，諸法無我。祖師開創道場，未必是為了後人給他起塔，整個的三千大千世界，都逃不出成住壞空的四大過程，何況是祖廟及祖塔。」³⁷法師深知漢人對「身」的重視，諸行無常，一切有為法終將壞滅，佛弟子應重視聖賢的言行身教之法身舍利，而非僅止於對色身舍利的敬重。數年後交代遺囑，「在我身後，不發訃聞、不傳供、不築墓、不建塔、不立碑、不豎像、勿撿堅固子」。

聖嚴法師先後計四次公開交代遺囑，最早於一九九三年清明報恩佛七開示中，首度交代後事遺體處理。³⁸

旨在交代文化館的處理。第三封遺囑（1977年2月2日/陽曆3月21日）中是交代他後事的處理方式：余若死後，一不開弔，二不發訃聞，三不傳供，四不建塔，以免浪費有用金錢。火化後，骨灰沉於大海，普結眾生緣。見聖嚴法師《悼念·遊化》，頁25-36。請另參見釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，臺北：法鼓文化，2011年，頁348。

³⁶ 釋聖嚴，《念佛生淨土》，《法鼓全集》5-8，臺北：法鼓文化，頁11。

³⁷ 釋聖嚴，《法源血源》，《法鼓全集》6-2，臺北：法鼓文化，頁125-129。

³⁸ 其後，1.「我死後將骨灰灑在金山的法鼓山，絕不佔用一寸土地。」（見《法鼓》雜誌65期，版1，1995年5月）。2.二〇〇〇年九月十一日公開遺囑（釋聖嚴，《抱疾遊高峯》，《法鼓全集》6-12，臺北：法鼓文化，頁255）。3.二〇〇四年四月一日於《法鼓》雜誌172期，版1，刊「預立遺言」，計十條。

我死之後，不准埋在土坑中，也不許為我起納骨塔或舍利塔，不准撿舍利回去供養，我也要學我的先師老和尚一樣，弟子們見我死了，將我火化，研細後的骨灰撒在法鼓山上。我也要節省我的弟子們的麻煩，撒在法鼓山的林間空地上，經過雨水沖洗，便進入溪澗，流往大海去了，我不要留下任何東西，僅希望留下二句話，是法鼓山的理念：「提昇人的品質，建設人間淨土」。若能實踐這兩句話，便等於給我掃墓紀念。³⁹

法師多次跟弟子交代「我的最好歸宿，原從四大（案：地、水、火、風）和合而來，再回四大各自的面貌」，從文物面來看「中國的祖師塔都被後人糟蹋破壞」，從歷史面來看「佛涅槃後，八國搶分舍利」；一切有為法如夢幻泡影，唯有弟子認同法鼓山的理念，繼續推動法鼓共識，勝於供養法師的色身舍利，於人於己才有益利。⁴⁰對於「理想的佛化葬儀」，二〇〇〇年聖嚴法師接受《健康》雜誌李慧菊專訪中說到：

我年少時為喪家做超薦之事，由於當時的喪葬風氣不佳，長年下來，我感觸良多而且深受其苦。當時，傳統佛教喪葬佛事近似民間的葬儀，噪音很大。（中略）更不

用說民間所採的葬儀，鑼鼓喧天，用擴音器播出哭聲，花圈、輓聯成行。……我深感葬禮風氣亟需提昇，於是經過研究改良，安排了一種簡樸又莊嚴、安定、祥和，也非常環保的佛化葬禮，沒有噪音、花圈、紙屋、紙車。做佛事時，遺族需在場等等。⁴¹

傳統民間看似熱鬧的殯葬習俗，恐怕不是為了亡者的尊嚴，而是為了遺族的面子。宗教之於社會的功能，即是通過影響人的思想與行為來影響社會，而社會文化風俗的改革並非一朝一夕可成。法師從個人經懺僧經驗與願行著手，並逢臺灣社會型態轉型與政府法令開放，先以「禮儀環保」理念推動「佛化聯合奠祭」等⁴²，後以「自然環保」理念推動「環保自然葬」。根據內政部民政司統計報表，二〇〇四年環保自然葬僅 225 件，至二〇〇九年首次破千達 1,442 件，其主要關鍵因素在於當年聖嚴法師植存於法鼓山生命園區，具象徵意義，獲得社會響應，帶動國人環保自然葬風氣，各處公墓亦陸續增闢環保自然葬區，現今全國（2017 年 8 月）已有三十三處環保自然葬區。倘若二〇〇九年沒有聖嚴法師以身示法，或許臺灣環保自然葬的腳步不會如此快速，以下二節擬從法師推動的兩場殯葬文化改革——「佛化聯合奠祭」、「環保自然葬」——社會運動之過程與貢獻進行探討。

³⁹ 釋聖嚴，《念佛生淨土》，頁 11。

⁴⁰ 釋聖嚴，《方外看紅塵》，《法鼓全集》10-2，臺北：法鼓文化，頁 355-356；釋聖嚴，《行雲流水》，《法鼓全集》6-8，臺北：法鼓文化，頁 273。

⁴¹ 釋聖嚴，《歡喜看生死》，《法鼓全集》8-10，臺北：法鼓文化，頁 118-119。

⁴² 同時推動「佛化聯合祝壽」、「佛化聯合婚禮」。詳見註⁴¹。

四、殯葬禮儀提昇——佛化聯合奠祭

人死後最直接的問題是殯葬方式和喪禮儀式，依宗教信仰喪儀作法有所不同，一般人將經懺視為度亡的儀式。佛教傳來中國之初並無度亡佛事，將經懺佛事之應用於度亡法門的專課，創自梁皇武帝，出自原始人類對於宗教要求的同一情緒。⁴³常人將人死後的殯葬、哀祭等事宜，稱之為「喪事」。一九九四年八月九日聖嚴法師於接受「佛化奠祭的精神與意義」的訪談中表示：「以佛教的立場來看，死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事。是亡者走上成佛之道的起點或過程；而對參與佛化喪儀的人，則是修學佛法的機會。」⁴⁴強調為親人做的殯葬奠祭等是一件莊嚴的「佛事」，而不是超度亡靈的「喪事」。廣義來說，凡是信佛之事、求佛之事、成佛之事，都叫作「佛事」；如日常生活修福修慧，個人自修用功、參學或是為眾服務，乃至透過佛化喪儀修學佛法種種，無不是佛事。一般人側重遇到親人死亡時，想要利用佛法超度亡者，而請出家僧人來誦經、拜懺代做佛事，將「佛事」狹義化。⁴⁵

對許多人而言，親人往生，請僧人做「經懺」是他們學

佛的重要橋樑之一。然而，「經懺」不是佛教的主要作為；佛法的根本功能是弘法利生，佛教是宗教，必須發揮做為宗教的社會功能——安定人心、教化社會。因此，倘若無法用正確的態度、觀念、方式去執行「經懺」，「經懺」將成為流於超薦度亡的「喪事」，一樁金錢買賣的商業行為、盈利活動，僧眾成為職業化階層，佛法將不被尊重，喪家也失去修學的機會。⁴⁶如此，佛教失去對眾的教化功能，佛教必將成為「經懺佛教」，落得在家人對三寶譏諷、毀謗和褻瀆，那曾經是明清中國佛教衰敗的原因之一。對此，聖嚴法師表示：

佛教因受了慎終追遠思想的影響，而成了死人的佛教，這不是說中國的孝道思想有問題，而是佛教本身慢慢地隨著習俗的趨勢，逐漸演變成偏重於喪葬儀式的一種流弊。⁴⁷

中國文化特別重視孝道，從「養生」到「送死」的過程⁴⁸，都有嚴格的規範。特別是在「喪葬」、「祭祀」的禮制上更是嚴謹，人們藉由喪葬活動、祖先祭祀禮儀展現孝道。然而，臺灣社會長久以來形成「孝行」的禮俗框架，喪

⁴³ 釋聖嚴，《律制生活》，頁 204-205。

⁴⁴ 林其賢，《聖嚴法師年譜》，頁 957。《人生》132 期，頁 27（1994 年 8 月 1 日）。

⁴⁵ 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，頁 334；釋聖嚴，《生與死的尊嚴》，《法鼓山智慧隨身書》，臺北：聖嚴教育基金會，2016 年，頁 55-57。

⁴⁶ 釋聖嚴，《明日的佛教》，《法鼓全集》5-6，臺北：法鼓文化，頁 82。

⁴⁷ 釋聖嚴，《神通與人通》，《法鼓全集》3-2，臺北：法鼓文化，頁 245。

⁴⁸ 《孝經》云：「孝子之事親也，居則致其敬，養則致其樂，病則致其憂，喪則致其哀，祭則致其嚴。五者備矣，然後能事親。」

葬文化流於繁文縟節、鋪張喧鬧，與傳統價值觀——孝道、禮儀精神——相違。為改善社會不良殯葬風俗文化，一九九一年臺北市政府開始辦理「臺北市市民聯合奠祭」⁴⁹，為改善社會風俗，並減輕民眾喪葬禮儀費用，提供免費服務，受傳統厚葬觀念影響，民眾接受度並不高。一九九二年三月二十八日聖嚴法師參與行政院環保署與《聯合晚報》聯合舉辦「宗教與環保」座談會，極力呼籲簡化婚、喪、喜、慶典，以響應環保運動。⁵⁰

一九九四年法鼓山推動「禮儀環保年」與內政部合作辦理「建設人間淨土——『禮儀環保』⁵¹計畫」，希望拋磚引玉，提倡「佛化聯合奠祭」⁵²，建立國人正確死亡觀念——死

亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事；以宗教淨化理念，提供佛化臨終關懷，推動簡約莊嚴佛事文化⁵³，改善社會殯葬風氣，為人類社會帶來生命的尊嚴和死亡的莊嚴。⁵⁴

對於「佛化聯合奠祭」，法鼓山資深助念團前團長鄭文烈表示：

最不同的是整個奠祭儀式改變，我們在布置的時候，禮儀公司會來探頭探尾，就這樣慢慢地影響他們。而且那時候內政部會找我們開會，殯葬處也找我們開會。師父是拋磚引玉，希望各宗教都來做，而不是只有法鼓山來做。

不同於過去傳統聯祭方式，佛化聯合奠祭中，家屬與親友以聲聲的祝福替代悲傷的淚水、以莊嚴的佛號取代樂隊的演奏，提供助念關懷小冊子取代民間禮俗的拭淚毛巾，選擇大體火化取代傳統的土葬。在奠儀中落實禮儀環保、心靈環保、生活環保與自然環保。有家屬表示，聯合奠祭最殊勝的地方，除了典禮莊嚴隆重，就是各個往生家屬之間的相互祝

⁴⁹ 「臺北市市民聯合奠祭於民國八十年開始辦理，目的係為端正民俗、改善社會風氣、減輕民眾喪葬禮儀費用；於每週四上午九時假第二殯儀館景仰廳舉行，每場為12位往生者共同舉辦出殯儀式，並由市府各機首長輪流代表市長主祭。」見臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2013年1月31日。

⁵⁰ 林其賢，《聖嚴法師年譜》，頁808。

⁵¹ 此外，一九九四年法鼓山「禮儀環保年」，與內政部聯合舉辦「佛化聯合奠祭」、「佛化聯合祝壽」、「佛化聯合婚禮」，期許以節約、惜福、隆重、莊嚴、祥和的儀禮，改善社會風俗。禮儀環保的理念，包括：一、觀念及行為的淨化，並要由個人身心的淨化推廣為全面社會的淨化；二、由個人的禮儀、群體的禮儀而提出禮儀環保的重要性；三、禮儀環保對個人及社會整體的功能。林其賢，《聖嚴法師年譜》，頁951。

⁵² 佛化聯合奠祭一年四次（三、六、九、十二月的第二週星期日上午，於臺北市殯儀管理處第二殯儀館之景仰廳舉行），一次10位，家屬必須出席「家屬說明會」，旨在說明為何採用佛化奠祭。自一九九四年八月實施至二〇〇四年六月，已為379位往生者送行。《法鼓》雜誌175期（2004年7月）。

⁵³ 對於「佛事」，法鼓山現今有七項關懷。1. 佛事諮詢，2. 臨終關懷，3. 往生助念，4. 慰問關懷，5. 佛化奠祭誦念，6. 公祭行禮，7. 後續關懷。關於助念團相關研究請另參釋自控，〈法鼓山助念團與喪葬禮儀改革運動〉，《世界佛教學刊》19期，2012年，頁133-165）。

⁵⁴ 聖嚴法師說：「節約不等於小氣，節約本身就是積德、惜福、培福，是對亡者的一種功德」，「隆重並不是指排場大，而是能表現肅穆的氣氛，讓參與者在儀式進行中達成教育與感化的目的。」詳見〈但求莊嚴，莫論悲喜〉，《人生》132期，1994年8月1日，頁27-30。

福。⁵⁵在佛化聯合奠祭莊嚴殊勝的示範下，臺北市殯葬管理處自二〇〇〇年十一月起，已禁止車鼓陣、孝女（男）哭陣等陣頭儀式進入二殯儀館內。⁵⁶

一位曾參與過推廣佛化奠祭的法鼓山資深悅眾則表示：

早年推動佛化奠祭最困難的是，因為會有我們堅持的理念，如勸導不要燒紙錢、不拜腳尾飯、不放金童玉女、淨水、招魂幡等等。我們會慢慢地去引導家屬，年紀愈大的愈難推動，他們的接受度低，年輕人接受度愈高。其次，佛化奠儀有影響到禮儀公司（收入），每次我們要跟禮儀公司談這細節時，禮儀公司都不太願意，他們有一種說法，「那給法鼓山，慘喔，咱攏免賺啊（臺語）」。

牽涉傳統文化習俗觀念的改變，民眾得接受觀念的挑戰，年長者不敢輕易嘗試，因為關係生命安頓的認知，而年輕者因不知習俗用意為何，接受度高，但是在人倫的序列上實難以做主。尤其臺灣殯葬業平均每年的營業額高達二百五十億，聖嚴法師雖堅持「經懺佛事，不得視為營生的工具」，但此立意良善的觀念，卻影響業者的收入，如法鼓山悅眾所言推動上顯然困難。

法鼓山推動「佛化聯合奠祭」為公益性，一路走來相

當不易，在十年間（1994—2004）連帶推動「四環」⁵⁷理念，以端正禮俗，期望各宗教能共同響應、宣導，建立莊嚴、祥和的殯葬禮儀。⁵⁸影響所及，二〇〇七年新北市殯葬管理處亦響應「聯合奠祭」，近年桃園市、臺中市等亦跟進推廣聯合奠祭。⁵⁹諸多縣市殯葬管理處，對於參與聯合奠祭者，提供多項免費便民服務⁶⁰，採民眾隨喜布施方式，此點

-
- ⁵⁷ 「四環」，即 1. 心靈環保，2. 生活環保，3. 禮儀環保，4. 自然環保。
- ⁵⁸ 「法師說明舉辦此次座談會目的，是希望以拋磚引玉方式，提倡佛化奠祭儀式，以宗教淨化理念，提供佛化臨終關懷。與會來賓也從各自專業立場提出目前臺灣喪葬禮俗中種種現象的檢討，而提倡簡單、隆重，符合時代潮流又能保有慎終追遠傳統美德的喪儀，則需要政府、民間團體與宗教界大力推動。」《法鼓》雜誌 56 期（1994 年 8 月，版 1）。
- ⁵⁹ 桃園市每月一次，臺中市政府自二〇一二年起每月二次。南部由於民情不同，推動不易，目前高雄市每兩個月舉辦一次，以貧戶及無名氏為主要對象。參與聯合奠祭者，市政府提供多項免費服務（如禮堂、布置乃至遺體洗身、化妝等）。
- ⁶⁰ 見臺北市殯葬管理處官網，〈參加聯合奠祭〉。（檢索日期：2017/10/18）提供的免費項目有：1. 禮堂。2. 布置（花牌、花山、花籃、花圈、布幔、大〔小〕靈桌、主靈位牌）。3. 供品（四果）。4. 司儀（限於奠祭，家祭自理）。5. 音樂（限於奠祭，家祭自理）。6. 誦經（限於奠祭，家祭自理）。7. 遺體寄存*。8. 遺體接運（限亡者設籍本市者，且以本處公告接運範圍為限）。9. 遺體洗身。10. 遺體著裝。11. 遺體化妝。12. 遺體大殮。13. 火化費。14. 火化棺木。15. 骨灰罐。16. 禮堂冷氣。17. 推棺服務。18. 骨灰罐刻字及瓷質相片服務。19. 庫錢或紙巾。20. 水被與頭腳枕。21. 接送環保葬區服務。22. 乾冰*。
- * 遺體寄存：限自死亡日或遺體具領日起十五日內，登記參加最近一場次聯合奠祭者，自遺體進館日起迄，參加聯合奠祭日止之遺體寄存費用全數減免；如逾十五日始辦理登記者，遺體寄存費自第十六日起依臺北市市立殯葬設施服務收費標準辦理。
- * 乾冰：如氣候驟變或其他不可抗力之因素造成，第一、二殯儀館冷藏

⁵⁵ 參見《法鼓》雜誌 175 期（2004 年 7 月）。

⁵⁶ 新北市殯葬管理處亦明文規定：謝絕花圈、花籃、輓聯等，禁止陣頭、鼓亭、哭孝女、牽亡陣、樂儀隊等。

呼應了聖嚴法師對「經懺佛事」的建議——「應以信施（不是買賣）維持，避免將殯葬奠祭做為營生工具，流於功利現實」。

此外，二〇一四年為響應環保減碳，臺北市殯葬管理處提倡「三不二沒有」——不掛布幔、不套椅套、不鋪地毯，沒有傳統輓聯及傳統外牌，改用電子輓聯及電子外牌，減少使用一次性布置之作法，深具社會教化功能⁶¹。又，臺北市殯葬管理處自二〇一四年除了增加「聯合奠祭」場次，並取消設籍臺北市之制限⁶²。現今臺北市、新北市每星期固定舉辦聯合奠祭二至三場，場次逐年增加⁶³，根據最新統計，二〇一七年臺北市、新北市聯合奠祭各 203、146 場次（合計 3,008 人次）⁶⁴，充分顯示現代社會民眾對殯葬觀念的改變，能夠接受簡單方便而不失隆重的喪儀。有鑑於佛道教儀式與基督教、天主教宗教儀式相當不同，臺北市殯葬管理處於二〇一七年四月二十一日首創開辦基督教、天主教專屬宗教儀

式聯合追思禮拜。⁶⁵從臺北市殯葬管理處推陳出新的殯葬改革作為來看，有助於移風易俗及殯葬觀念的提昇，值得各縣市政府仿效。

要打破人們既有觀念，接受新觀念需要較長時間。根據臺北市殯葬管理處承辦人表示：「聯合奠祭，真正被民眾接受是在二〇一一年以後。剛開始不易被接受，捐款經費也不足。一九九一至二〇〇〇年僅辦理了 525 場次，計 4,446 人次，二〇〇一至二〇一〇年共辦理 701 場，計 8,181 人次。從一九九一至今年（2018）三月，總計 2,124 場次，21,171 人次」。一場社會運動的成功是需要各方面的配合，政府推行的殯葬政策及殯葬硬體設施提昇⁶⁶，具有相當助緣力。「聯合奠祭」花了二十年（1991—2011）時間，漸漸被民眾接受與認可，反映出現代社會民眾對殯葬觀念的改變，能夠接受簡約莊嚴而不失隆重的喪儀，新的殯葬禮儀運動已逐漸蔚為風氣。⁶⁷

櫃皆滿櫃時，無法於第一時間冰存大體，則由本處提供乾冰替代冷藏櫃。

此外，新北市殯葬管理處亦提供二十一項免費服務。

⁶¹ 「臺北市殯葬管理處第一殯儀館自 2014 年 11 月 26 日啟用低碳禮廳，迄今已使用 5931 場次，參考一館低碳禮廳之設計概念，殯葬處續於規劃第二殯儀館景仰樓禮廳（案：2016 年 12 月 26 日啟用），標榜『三不二沒有』的使用方式」。見臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2016 年 12 月 7 日。

⁶² 見臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2014 年 1 月 16 日。

⁶³ 臺北市政府每星期二次（自 2013 年起每星期三），新北市每星期二次，視人次情況需求，增加場次。

⁶⁴ 請參見表二：雙北市歷年聯合奠祭統計。

⁶⁵ 見臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2017 年 6 月 16 日。

⁶⁶ 內政部自一九九一年起推動「端正社會風俗——改善喪葬設施及葬儀計畫」；二〇〇一至二〇〇五年再行推動「喪葬設施示範計畫」，補助地方政府辦公墓公園化，並提高殯葬設施之服務品質；二〇〇九年起規畫辦理「殯葬設施示範計畫第 2 期計畫」。此外，近年積極推動環保自然葬、節用土地資源，強化殯葬服務業管理、落實消費者權益保障，推動殯葬從業人員專業化，提昇殯葬服務品質。

⁶⁷ 「佛化聯合奠祭」的影響不僅止於各縣市政府的「聯合奠祭」，更擴展至家庭的「個人奠祭」。請另參見拙稿〈從「環保自然葬」探討臺灣殯葬文化的改變——以法鼓山生命園區為例〉（《生死學研究》，2019 年）。

五、最後的身教——環保自然葬

在人類社會演進中，殯葬文化隨著時代背景的不同而改變。一九九〇年代臺灣興起殯葬禮儀運動，在永續發展和環境保護觀念的影響下⁶⁸，地球的另一端的英國正興起「環保自然葬」（綠色葬禮，生態葬，Green burial, Ecological burial, Natural burial）⁶⁹，隨之亞洲國家日本⁷⁰於一九九一年由民間組成「自由葬送協會」（葬送の自由をすすめる会），推廣環保自然葬，引起許多國家注意與回響。韓國則透過修改葬法法規，於二〇〇八年導入環保自然葬制度⁷¹。

⁶⁸ 英國 *The New Green Consumer Guide* 估計每火化一具遺體，要用二十三公升石油、釋放一百七十七公斤二氧化碳，溫室氣候會令氣候變化繼續惡化。臺灣專家則估計，大陸及臺灣每年火化高達五百萬具遺體，消耗七十萬噸柴油、產生三千多噸一氧化碳、二千多噸氮氧化物、一千多噸氯化氫、六百多噸二氧化硫、五百多噸煙塵，以及可致癌的硫化氫、氨氣、汞等。再加上每年三億人參加殯葬儀式、四億人掃墓，從遺體妝殮、禮廳布置、車輛出行和燃燒祭品等產生的碳排放，相當驚人。見〈綠是彩色，環保殯儀〉，《蘋果日報》（2013年5月25日）。

⁶⁹ 最早始於一九九三年英國卡萊爾公墓的林地墓區（The Woodland Burial），一九九四年成立英國自然葬墓園協會（Association of Natural Burial Grounds, ANBG）。現今英國的自然葬地公營、民營合計有270處以上。見 *The Natural Death Center* 官網（檢索日期：2018/02/21）。請另參考武田史朗《イギリス自然葬地とランドスケープ》，頁6。各國環保自然葬簡介，請另參黃有志、鄧文龍，《環保自然葬概論》，高雄：黃有志印，2002年，頁131-172。

⁷⁰ 日本「自由葬送協會」（葬送の自由をすすめる会）創立於一九九一年二月，由民間團體組成，同年十一月在神奈川縣相模灘舉行「第一回自然葬」活動，引起社會大眾的回響。一九九五年「自然葬」一詞被收錄於《大辭林》（東京：三省堂，第二版）。

臺灣於二〇〇二年通過《殯葬管理條例》，鼓勵「環保多元葬」——樹葬、灑葬、海葬、花葬、植存，推動「綠色殯葬」（「環保自然葬」）。所謂「環保自然葬」是指基於土地利用及回歸自然之意識，將遺體或骨骸經火化後再研磨處理成顆粒狀的「骨灰」，不做永久的設施，以「拋、灑」⁷²之作法，以回歸自然之形式（樹葬、花葬、海葬等）⁷³，埋藏於主管機關劃設或核准的區域範圍，不造墳、不立碑，更不留記號，使骨灰融合於大自然，完全不占空間之多元化生態葬法。⁷⁴

二〇〇三年內政部基於環境保護及革新葬俗之理由，補助地方政府辦理「舊墓更新」⁷⁵與「多元環保葬」。多元環保

⁷¹ 事實上，早在二〇〇四年韓國已於南海郡獎勵「納骨平葬」之作法，一具獎勵十五萬韓元。所謂「納骨平葬」是指將火化後遺骨放入骨灰罐後，直接埋入土裡，取代人為的納骨塔，完全回歸自然。見田中悟，〈韓國葬法文化と經濟合理性——慶尚南道南海群を事例として〉，《大阪女學院短期大學紀要》41號，2011年，頁24。

⁷² 「拋」指將裝有骨灰之可分解容器，埋於土中或拋於海裡。「灑」則是指未裝有容器，直接將骨灰倒（灑）入土中或海裡。

⁷³ 依據《殯葬管理條例》第2條第10款「樹葬：指於公墓內將骨灰藏納土中，再植花樹於上，或於樹木根部周圍埋藏骨灰之安葬方式。」（此為廣義的「樹葬」定義）

⁷⁴ 除了上述常見自然葬葬式，國外亦有「宇宙葬」、「基因葬」、「海底深埋葬」、「綠色冰葬」、「綠色水焚葬」。詳細請參見黃有志、鄧文龍編，《綠野仙終：生命教育與環保自然葬》，高雄：復文出版社，2008年，頁66-73。水焚葬雖然較大體火化環保，但其耗時（3-12小時），且目前國內尚未有引進該特製機器。

⁷⁵ 墓園經更新整理後，可釋出空地植樹，可減緩全球暖化，有利環境永續發展。

葬與法鼓山核心價值——心靈環保——理念一致；土地循環再利用——自然環保，不造成後代負擔，有助生態環境與人類生活共存共榮。為響應此舉，同年十二月五日法鼓山依新頒《殯葬管理條例》第 19 條⁷⁶檢具「金山自然灑葬區興辦目的事業計畫書暨申請書」向臺北縣政府申請「環保生命園區」之設置。⁷⁷依據母法《殯葬管理條例》第 19 條及其子法《臺北縣特定區域內骨灰拋灑植存實施辦法》⁷⁸第 2 條法規⁷⁹，環保葬區必須是「公有土地」；為此，法鼓山於二〇〇七年一月二十九日贈與臺北縣政府（2010 年升格為新北市政府）四百坪土地，做為環保自然葬用地。依《殯葬管理條例》第 19 條規定凡在「殯葬設施」⁸⁰外，主管機關劃定之公園、綠地森林或適

當場所內進行骨灰拋、灑，稱之為「植存」。由於法鼓山生命園區並非殯葬設施（公墓），亦非骨灰（骸）其他形式之存放設施，且與本條例「樹葬」⁸¹之作法不同，依法稱之為「植存」。⁸²

二〇〇七年十一月二十四日「臺北縣立金山環保生命園區」（現為新北市金山環保生命園區）正式啟用，成為全國首創公墓以外骨灰「植存」之自然葬區，為國內殯葬文化史立下新的里程碑。⁸³生命園區將植存區分為四區塊，每年採總量管制⁸⁴，並做土壤監控⁸⁵，採分區單層輪流方式進行⁸⁶，將每位植存者的骨灰分置於事先挖好三處洞穴內⁸⁷，打破「據洞

⁷⁶ 《殯葬管理條例》第 19 條「直轄市、縣（市）主管機關得會同相關機關劃定一定海域，實施骨灰拋灑；或於公園、綠地、森林或其他適當場所，劃定一定區域範圍，實施骨灰拋灑或植存」。

⁷⁷ 為了「環保生命園區」之設置，二〇〇四年十月六日臺北縣政府依《殯葬管理條例》第 19 條第 3 項「第一項骨灰拋灑或植存之自治法規，由直轄市、縣（市）主管機關定」之規定訂定《臺北縣特定區域內骨灰拋灑植存實施辦法》草案，該法於二〇〇五年十二月通過。

⁷⁸ 臺北縣升格後，此法規於二〇一一年二月十八日新北市政府北府法規字第 1000106529 號令廢止。現《新北市骨灰拋灑植存實施辦法辦理》，依二〇一一年二月十八日新北市政府北府法規字第 1000106520 號令訂定發布施行。

⁷⁹ 《臺北縣特定區域內骨灰拋灑植存實施辦法》第 2 條「為實施骨灰拋灑或植存，本府得會同相關機關於公有之公園、綠地、森林或其他陸地，劃定骨灰拋灑或植存專區，並公告之」（粗體、底線為筆者所加）。

⁸⁰ 根據《殯葬管理條例》第 2 條第 1 款，「殯葬設施：指公墓、殯儀館、火化場及骨灰（骸）存放設施」（2011 年 12 月 14 日修法，添加「禮廳及靈堂」）。

⁸¹ 見註⁷⁵。

⁸² 詳細請見內政部 95 年 4 月 10 日臺內民字第 0950062258 號函（有關於殯葬管理條例第 19 條所劃設之骨灰拋灑或植存專區認定疑義）。見內政部全國殯葬資訊入口網。（檢索日期：2016/5/10）

⁸³ 根據縣府民政局生命禮儀科長楊蕙霖表示：「聖嚴法師更早之前就想推動環保自然葬，受限於法規，直至《殯葬管理條例》實施後，縣市政府有劃設骨灰拋灑、植存專區的法源後，經法鼓山主動與縣府洽詢並捐贈土地，才讓理念得以付諸實現。」見聯合新聞網，〈法鼓山捐地 骨灰免費植存洞穴〉，2007 年 11 月 7 日。（檢索日期：2016/10/20）

⁸⁴ 成立最初設限一天接受二位植存者，由於等候時間過長（最長紀錄長達半年），新北市政府期許將每天植存人數提高，自二〇一六年四月起法鼓山生命園區改為每天接受四位植存者。此外，關於「二次葬」的植存限量，過去一個月限五個名額，且限設籍新北市者，現今已無設籍之制限，且開放至每月十個名額。

⁸⁵ 為避免土壤鹽化，每年會將生命園區的土壤送農業改良場檢測土質。

⁸⁶ 每一區都有仔細丈量間距，畫線區隔。根據園區管理者表示，目前園區已掌握到循環速率，回到同一植存點，需一年半至兩年的時間。

⁸⁷ 實施初期，每位植存者分裝五袋（玉米材質環保紙袋），再分別置入事先挖好的洞內（後改為三穴），洞穴深度約 80-100 公分。根據園區管理

為親」⁸⁸的觀念。家屬須向新北市申請骨灰植存，同意放棄對植存骨灰有任何法律上的權利與主張，亦不得事先選擇日期、時辰、位置⁸⁹，植存後禁止挖掘取回⁹⁰。園區內沒有任何宗教色彩，亦不放置祭祀物品、焚燒冥紙、燃燒香燭等行為及祭祀儀式。園區不記錄植存者的植存位置，並視土地使用情況進行翻土作業⁹¹，使土地永續循環使用⁹²，徹底打破國人對「存有」的執著。整個骨灰納土的過程中，沒有繁文縟節，沒有宗教儀式，僅由親人默禱追思、植存、撒花瓣、

者說明，由於玉米袋分解速度並沒有預期快，園區於第一次翻土後改變作法，採取直接將骨灰倒入（灑）於事先挖好的洞內，令骨灰加速與大地融合。

- ⁸⁸ 一般人認為往生後的親人就居住於所葬之處，而執著親人就在所葬之地（洞）。此外，園區不定期翻土的目的之一，為避免讓家屬認為「這個地方就是他祖先的位置」，破除「據洞為親」的觀念。事實上，這種根深柢固的觀念實難以打破。
- ⁸⁹ 筆者曾於他處自然環保葬區，見有香腳插在樹葬區某棵樹旁，並供有水果。私下問執行者：「園區最常遇到的問題是什麼？」答：「家屬來申請樹葬，一棵樹有東南西北方，細分有八個方向，他們還是會去看方位、看日子，選時辰。我們還是會尊重家屬意願。」
- ⁹⁰ 申請法鼓山生命園區，必須簽一份「切結書」，防止家屬再將骨灰挖回。筆者訪談他處環保自然園區，曾問過是否曾發生把骨灰挖回的例子？確實曾發生一例，因家庭糾紛，家屬將已經樹葬後的骨灰挖出取回。
- ⁹¹ 由於骨灰主要成分為碳酸鈣，短時間內不易溶於土地，有必要於使用一定時間後進行翻土。根據園區執行者表示，啟用自今（2007.11-2016/12）有兩次大翻土，已移除諸多大石塊，挖洞技術較過往成熟，且挖洞機械亦改良，再加已巡迴數次，目前挖洞較過往容易。
- ⁹² 有人提出疑問，植存者人數愈多，園區土地是否會因骨灰愈囤積愈高。園區管理者表示，事實上，園區在翻土時，反而必須從外面運土、再補土。

覆土，最後再次默禱追思，即完成植存手續。

法鼓山生命園區正式啟用當日（2007年11月24日），率先響應將東初老人的骨灰再處理後植存於園區。二〇〇九年二月三日聖嚴法師圓寂，已在遺囑中特別交代「我的身後事，不可辦成喪事，乃是一場莊嚴的佛事」，未偈寫著「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋」，僧團依囑附「不發訃聞、不傳供、不築墓、不建塔、不立碑、不豎像、勿撿堅固子」，當月十五日植存於法鼓山生命園區，留下最後的身教。⁹³果肇法師表示：

回想師父一生，弘法濟世，奔走東西方推動禪修，弘揚漢傳佛教，尤其近幾年來，倡導淨化人心、淨化社會的運動，得到社會大眾的肯定，這都要感謝大眾的鼓勵和支持。師父說：他的生命與佛教的生命相結合，並沒有個人的事業與生命。……法師只希望能夠培養更多的佛教人才，來弘揚佛教，修行佛法，燈燈相傳，代代相繼，以成就他人。這是法師一生的精神奉獻。⁹⁴

聖嚴法師一生奉獻佛法，四十五歲（1975）取得日本文學博士，六十歲（1989）創辦法鼓山，致力於導正社會風氣，推動社會淨化運動，自喻為「風雨中的行腳僧」，獲選

⁹³ 請參見法鼓山全球資訊官網，〈聖嚴法師之遺囑〉。（檢索日期：2017/8/10）。

⁹⁴ 見法鼓山全球資訊官網，〈法鼓山創辦人聖嚴法師捨報圓寂記者會〉。（檢索日期：2017/2/20）

為四百年來最具影響力的五十位人士之一。法師常言「法鼓山的能力其實有限，旨在提倡新的觀念，帶動社會風氣改變的先驅，這都不是短時間可以完成的」。縱觀社會趨勢，他表示：

任何風氣開始形成的時候，大家會覺得格格不入，或對新思維採取排斥態度，但之後會慢慢習慣的。樹葬、海葬，以及法鼓山現在正推行的環保自然葬，都是新思維，有其時代性與地區性的需要，原因是人口愈來愈多，可用的土地愈來愈少。⁹⁵

自法鼓山生命園區啟用至今（2017）年止，已辦理 5,750 件（含二次葬 488 件）⁹⁶，許多人提問，為何法鼓山不開放更多人數，方便民眾呢？由於園區植存用地不大，再加上法鼓山並非營利事業，僅止於示範性、拋磚引玉，旨在推動理念。近十年間，全國新增二十二處環保葬區，一處公墓外用地⁹⁷，現今全國已有三十三處的環保自然葬區⁹⁸。再加上近年多位名人以身實踐環保自然葬⁹⁹，彰顯人的平等和尊嚴，

⁹⁵ 潘焄，《聖嚴法師最珍貴的身教》，臺北：天下文化出版社，2009年，頁218。

⁹⁶ 見表四：法鼓山生命園區歷年植存統計。

⁹⁷ 「三芝櫻花生命園區」於二〇一三年四月二十二日正式啟用。

⁹⁸ 見附錄：全國實施環保自然葬法之地點及執行成效。

⁹⁹ 植存於法鼓山生命園區除東初老和尚、聖嚴法師外，前臺南市長蘇南成、媒體名人葉明勳、作家曹又方、前中油董事長陳朝威、前副總統李元簇等人。其餘如廣告界名人孫大偉、藝術家陳綾蕙、女作家劉枋、罕

促使人們思考生死的意義，有助於觀念的改變。為鼓勵多元環保葬，臺北市殯葬管理處推出諸項措施，如「生前預立環保葬意願書」¹⁰⁰，自二〇一六年起自二〇一八年二月止，已有 9,655 人響應；為使骨灰（骸）存放設施可循環使用，鼓勵民眾「二次葬」，並響應多元環保葬，發放「多元環保（二次）葬鼓勵金」¹⁰¹，自二〇一六年起自二〇一八年二月止，已有 1,995 人響應¹⁰²；乃至藉由「環保葬徵文活動」，鼓勵民眾參加「節葬」、「簡葬」之環保葬法，透過文字書寫，彰顯回歸自然的精神，並呈現生命傳承的觀念。

以臺北市民為例，二〇一五年選擇環保自然葬民眾占北市死亡人數的 12%，二〇一六年達 15.9%¹⁰³，意味著國人的殯葬觀念、生死觀念已發生重大改變，聖嚴法師的身教功不可沒。如聖嚴法師所預期，環保自然葬將成為臺灣社會處理「人生最後一件大事」主流模式。

見疾病兒曾晴等人都選擇用樹葬方式做為人生最後歸宿；選擇海葬的名人代表有李安導演父親李昇、作家柏楊、歌手潘安邦、作家張愛質、中國領導人鄧小平、周恩來。

¹⁰⁰ 見表五：臺北市簽立「生前預立環保葬意願書」人次統計。

¹⁰¹ 鼓勵民眾自本市骨灰（骸）存放設施中遷出並實施環保葬，自富德靈骨塔或陽明靈骨樓遷出骨灰者發放一萬元，遷出骨骸者發放二萬元，臻愛樓遷出骨灰者發放二萬元。見臺北市殯葬管理處（檢索日期：2018/5/14）。

¹⁰² 見表六：臺北市「多元環保（二次）葬鼓勵金」人次統計。

¹⁰³ 見 The News Lens 關鍵評論官網，〈死人不再與活人爭地，2015 年台灣環保安葬將近 1 萬件〉，2017 年 4 月 2 日。（檢索日期：2018/01/23）

六、小結

隨著時代變遷，臺灣近百年來殯葬法令歷時五法四廢，反映出影響殯葬儀禮變遷的主要力量來自官方法令政策。受限於傳統孝道觀念，孝行的社會禮俗框架，導致臺灣的殯葬文化難以提昇。移風易俗絕非一件容易的事，必須從思想、觀念著手，建立民眾正確殯葬觀念是重要關鍵，有賴中央主管機關是否有前瞻性，各縣市地方政府是否有心配合落實。然而，光靠政府的倡導是不夠的，仍需宗教團體、民間團體協助推動與宣導。

聖嚴法師說：「我對自己的定位是一個帶動思想的人，帶動我們這個時代往前走的人。」¹⁰⁶在殯葬觀念保守的一九九〇年代，人們存著「殯葬是做給活著的人看的，關乎活著人的面子」這樣的觀念；殯葬費用是一筆不小的支出，認為「貧困的人才會用聯合奠祭」，很難接受聯合奠祭。現今的工商社會人與人之間的往來不如農村社會頻繁，再加上核心家庭增多，人口結構改變等諸多社會因素，都會區的人們、中產階級和社會中間對於「做七」乃至告別式的繁文縟節，傳統「做給活著的人看」的殯葬觀念已經有了重大的改變和突破。許多人選擇就近寺院參加每週念佛共修為親人做七，土城承天禪寺每天晚課上百人共同為親人共修做七，更是莊嚴殊勝。¹⁰⁷又，雙北市歷年聯合奠祭場次及使用人次逐年增

多等，反映出現代社會民眾對殯葬觀念的改變，能夠接受簡約莊嚴而不失隆重的喪儀。這是一個時代的改變，改變的動力就來自於聖嚴法師啟動了這個樞紐，新的殯葬禮儀運動已逐漸蔚為風氣，悄悄地改變臺灣傳統殯葬文化。

聖嚴法師本著「提昇人的品質，建設人間淨土」理念，常言「法鼓山不論做什麼活動，或者出錢，或者出力，都是為了拋磚引玉的教育作用」¹⁰⁸。二〇〇三年內政部基於環境保護及革新葬俗之理由，鼓勵環保多元葬法，宗教界僅有聖嚴法師於第一時間留意到，除了積極捐地做為「環保植存自然用地」，身後更以「身」示法，推動第二場以「綠色殯葬」為名的社會運動，此舉帶動國內環保自然葬風氣。從二〇一六年臺北市選擇環保自然葬民眾占北市死亡人數的15.9%來看，環保自然葬將是時代趨勢的必然，更是未來公立塔位應用推廣「二次葬」的建議作法。

社會運動是社會文化變遷的一種功能，傳遞某一新的文化價值。文化變遷並非因社會運動所致，但是社會運動一定會有發起者、推動者，有其清楚具體目的。卡瑪倫表示「藝術、文學和文化中其他象徵性的層面中的許多運動，都只要一小撮人就足以達到目的，但他們的影響卻可以在當代受到

¹⁰⁶ 釋聖嚴，〈如何研究我走的路〉，《聖嚴研究》第一輯，臺北：法鼓文化，2010年，頁22。

¹⁰⁷ 請另參拙稿〈從「環保自然葬」探討臺灣殯葬文化的改變——以法鼓山生命園區為例〉（2019年）。此外法鼓山中華文化館近年亦以晚課方式，方便民眾共同「做七」。傳統的殯葬儀禮代表中國倫理價值——孝思的傳承與實踐，鼓勵各寺院可藉由眾人共修方式，安頓生者與死者的心，達到真正冥陽兩利。

¹⁰⁸ 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，頁113。

廣泛的注意。即使他們死後或分散以後，他們的影響還是可以在文化中流傳，甚至這個運動外表上已經不存在，它的影響力仍舊存在」。^⑩

聖嚴法師自創辦法鼓山以後，提出許多社會淨化的精神啟蒙運動、觀念^⑪，許許多多的觀念潛移默化地影響著人們，甚而內化為一般想法，例如有人購物時想到「是需要，還是想要」，遇到挫折時會提醒自己「面對它、接受它、處理它、放下它」等。這二場殯葬革新社會淨化運動，聖嚴法師掌握了社會運動的現代性、反思性之核心，不同於一般的社會運動，它沒有衝突，亦無動員，寧靜且和平地進行著，透過時空輾轉地發揮影響力，默默地改變社會秩序，以及人們對殯葬文化行為、觀念。聯合奠祭花了二十年才被社會接受，法鼓山生命園區啟用至今第十年，法師推估三十年後，環保自然葬將成為臺灣社會處理「人生最後一件大事」主流模式^⑫。

宗教的社會功能之一在於社會整合，其體現於它對社會

成員進行的價值整合及行為整合。^⑬綜觀中國喪葬史來看，厚葬、薄葬交替輪行，禮儀節文亦隨時代更迭，無論何種葬儀，「禮」的本質與「禮」的功用從未改變。該如何轉變傳統殯禮葬儀呢？簡而言之，唯有從「價值認知」、「思想觀念」著手，才有可能改變漢民族殯葬文化。聖嚴法師說：「人生的終點，不是生命的結束，乃是無限的延伸以及圓滿的連續。」^⑭倘若殯葬革新是一部社會經典，東初老人揭開了「序分」，聖嚴法師依「佛化聯合奠祭」及「環保自然葬」完成「正宗分」，「流通分」的部分，就由社會大眾從觀念上認同，並共同實踐推動。^⑮

^⑩ 卡瑪倫著，孟祥森譯，《近代社會運動》，頁 16。

^⑪ 一九九〇年的「四眾佛子共勉語」；一九九二年的「心靈環保」；一九九四年「四種環保」；一九九五年提出「四安」、「四它」運動；一九九八年提出「四要」、「四感」、「四福」；一九九九年整合一九九五至一九九八年提出「心五四運動——二十一世紀生活主張」的精神啟蒙運動；二〇〇七年見到社會亂象，人心浮動，倫理價值低落，提出「心六倫——新時代、心倫理運動」。詳見拙稿，〈通往人間淨土的鑰匙〉，《聖嚴研究》第二輯，臺北：法鼓文化，2011年，頁 141-146。

^⑫ 見林其賢，《聖嚴法師年譜》，頁 1699。此文為二〇〇三年三月二十七日《隨師日誌》（未刊稿）。

^⑬ 載康生、彭耀主編，《宗教社會學》，臺北：宗博出版社，2006年，頁 220-206。

^⑭ 潘焯，《聖嚴法師最珍貴的身教》，頁 220、222。

^⑮ 「序分、正宗分、流通分」是東晉道安法師（312-385）建立三分科經的方式。「序分」是敘述該經典的緣起；「正宗分」是顯示經中所詮的義理；「流通分」是經文的總結，並敘述要讓經典在世間弘傳、利益眾生的必要。

參考文獻

一、典籍

《孝經》。

二、法規（已廢止之法規依時間排序，現行法規依筆畫排列）

《墳山特別登記章程》（1924.3.14-1928.10.19）。

《公墓條例》（16條；1928.10.20-1936.9.30）。

《公墓暫行條例》（1936.10.1-1983.11.10）。

《墳墓設置管理條例》（1983.11.11-2002.7.17）。

內政部《殯葬管理條例》。

宜蘭縣《殯葬管理自治條例》。

花蓮縣《殯葬管理自治條例》。

桃園市《殯葬管理自治條例》。

新北市《新北市骨灰拋灑植存實施辦法辦理》。

臺中市《殯葬管理自治條例》。

臺北市《殯葬管理自治條例》。

臺北縣《臺北縣特定區域內骨灰拋灑植存實施辦法》。

三、專書（依姓氏筆畫排列）

卡瑪倫著，孟祥森譯，《近代社會運動》，臺北：牧童出版社，1978年。

李秀娥，《台灣傳統生命禮儀》，臺北：晨星圖書出版社，2003年。

林其賢，《聖嚴法師年譜》，臺北：法鼓文化，2016年。

武田史朗，《イギリス自然葬地とランドスケープ》，日本：昭和

堂，2008年。

傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中書局，1993年。

黃有志、鄧文龍編，《綠野仙終：生命教育與環保自然葬》，高雄：復文出版社，2008年。

黃有志、鄧文龍合著，《環保自然葬概論》，高雄：黃有志印，2002年。

釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，臺北：法鼓文化，2011年。

載康生、彭耀主編，《宗教社會學》，臺北：宗博出版社，2006年。

潘焯，《聖嚴法師最珍貴的身教》，臺北：天下文化出版社，2009年。

四、專書論文（依姓氏筆畫排列）

周文珍，《植存者的家屬經驗之研究——以新北市立金山環保生命園區為例》，國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，2013年。

周柔含，〈通往人間淨土的鑰匙〉，《聖嚴研究》第二輯，臺北：法鼓文化，2011年，頁141-146。

林彙庭，《創新、環保自然葬認知與選擇動機之關聯研究——以臺北市環保自然葬為例》，國立臺北大學公共行政暨政策學系在職專班碩士論文，2017年。

許景明，《國人對環保樹葬接受度研究——以合併前原臺中市為例》，逢甲大學土地管理所碩士論文，2014年。

郭慧娟，《臺灣自然葬現況研究：以禮儀及設施為主要課題》，南華大學生死學研究所碩士論文，2009年。

陳毓君，《寺願附設納骨塔合法之爭議》，國立高雄大學政治法律

學系碩士論文，2014年。

釋聖嚴，〈如何研究我走的路〉，《聖嚴研究》第一輯，臺北：法鼓文化，2010年，頁19-26。

五、期刊論文（依姓氏筆畫排列）

周柔含，〈從「環保自然葬」探討臺灣殯葬文化的改變——以法鼓山生命園區為例〉，《生死學研究》20期，2019年。

田中悟，〈韓國葬墓文化と經濟合理性——慶尚南道南海群を事例として〉，《大阪女學院短期大學紀要》41號，2011年，頁15-32。

釋自控，〈法鼓山助念團與喪葬禮儀改革運動〉，《世界佛教學刊》19期，2012年，頁133-165。

六、《法鼓全集》電子版（依《法鼓全集》輯冊排序）

釋聖嚴，《神通與人通》，《法鼓全集》3-2，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《悼念·遊化》，《法鼓全集》3-7，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《聖嚴法師學思歷程》，《法鼓全集》3-8，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《律制生活》，《法鼓全集》5-5，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《明日的佛教》，《法鼓全集》5-6，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《念佛生淨土》，《法鼓全集》5-8，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《法源血源》，《法鼓全集》6-2，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《行雲流水》，《法鼓全集》6-8，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《抱疾遊高峯》，《法鼓全集》6-12，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《法鼓山的方向II》，《法鼓全集》8-13，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《歡喜看生死》，《法鼓全集》8-10，臺北：法鼓文化，2007年。

釋聖嚴，《方外看紅塵》，《法鼓全集》10-2，臺北：法鼓文化，2007年。

七、會議論文

楊國柱，〈台灣中央殯葬立法變遷十年：兼論兩岸管理法制之比較〉，武漢：第五屆中國國際殯葬設備用品博覽會殯儀論壇論文，2012年11月20-21日。

八、期刊、雜誌、報（依筆畫排列）

《人生》雜誌132期，1994年8月1日。

《法鼓》雜誌172期，2004年4月。

《法鼓》雜誌175期，2004年7月。

《法鼓》雜誌56期，1994年8月。

《法鼓》雜誌65期，1995年5月。

《臺灣省政府公報》66期，1983年12日。

九、口袋書

釋聖嚴，《生與死的尊嚴》，《法鼓山智慧隨身書》，臺北：聖基

教育基金會，2016 年。

十、新聞稿

臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2013 年 1 月 31 日。

臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2014 年 1 月 16 日。

臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2016 年 12 月 7 日。

臺北市殯葬管理處新聞稿，發稿日期：2017 年 6 月 16 日。

十一、網路資源

The Natural Death Center (<http://www.naturaldeath.org.uk/>)。

The News Lens 關鍵評論，〈死人不再與活人爭地，2015 年台灣環
保安葬將近 1 萬件〉（2017 年 4 月 4 日）。

TTR 臺灣趨勢研究：<http://www.twtrend.com/>。

內政部全國殯葬資訊入口網：<https://mort.moi.gov.tw/>。

內政部統計處：<https://www.moi.gov.tw/stat/index.aspx>（《內政部統
計通報》，2017 年第 13 週）。

法鼓山全球資訊官網：<https://www.ddm.org.tw/>。

國史館資料庫：<https://ahonline.drnh.gov.tw/index.php?act=Archive>。

《聯合新聞網》，〈法鼓山捐地 骨灰免費植存洞穴〉（2007 年 11
年 7 日）。

《蘋果日報》〈綠是彩色，環保殯儀〉，（2013 年 5 月 25 日）。

Master Sheng Yen's Social Movement for Funeral & Burial Innovation

Jou-Han Chou

Institute of Religion and Humanity, Tzu Chi University, Associate Professor

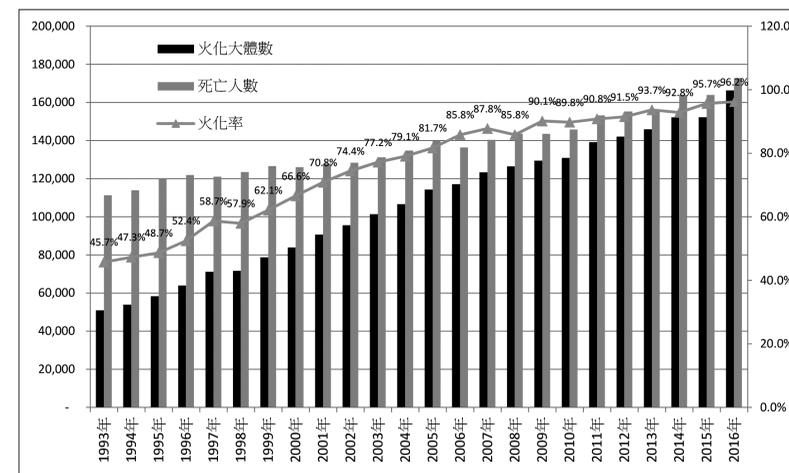
Abstract

With the growing environmental-consciousness during the last ten to twenty years, local governments have been promoting eco-friendly natural burial, which has gradually been accepted by the public. For thousands of years, placing the dead body into the ground has been the dominant burial practice in Chinese society. To change the long-held burial customs is not an easy task and the crucial part is to set up proper funeral and burial perception. Although the revision of government policy will definitely play a promoting role, the advocacy of the government alone still has its limitations. It also depends on religious groups and civil society organizations to help promote and publicize.

The purpose of this study is first to explore the reasons and opportunities for the great conversion of Taiwan funeral and burial culture from conventional burial to ecofriendly natural burial, secondly to examine the shifts in the funeral management policy of Taiwan during the last hundred years, thirdly to look at the funeral and burial perception proposed by Master Sheng Yen and further discuss the process and contributions of his two social movements for funeral and burial reform: Buddhist combined funeral ritual and ecofriendly natural burial.

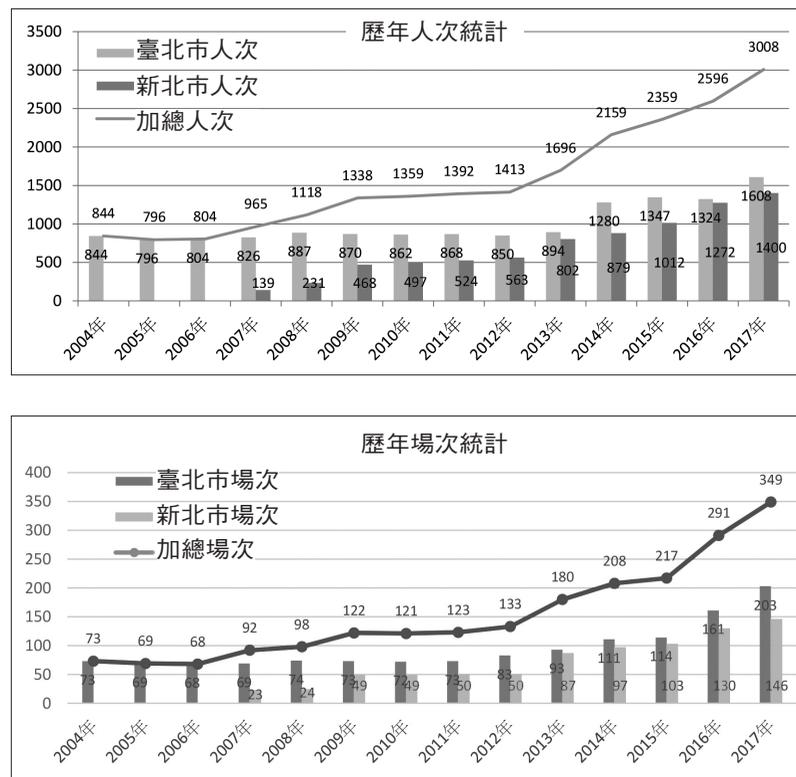
Key words: Funeral & Burial Reform, Buddhist combined funeral ritual, Ecofriendly natural burial, Master Sheng Yen

表一：全國大體火化率統計¹⁵



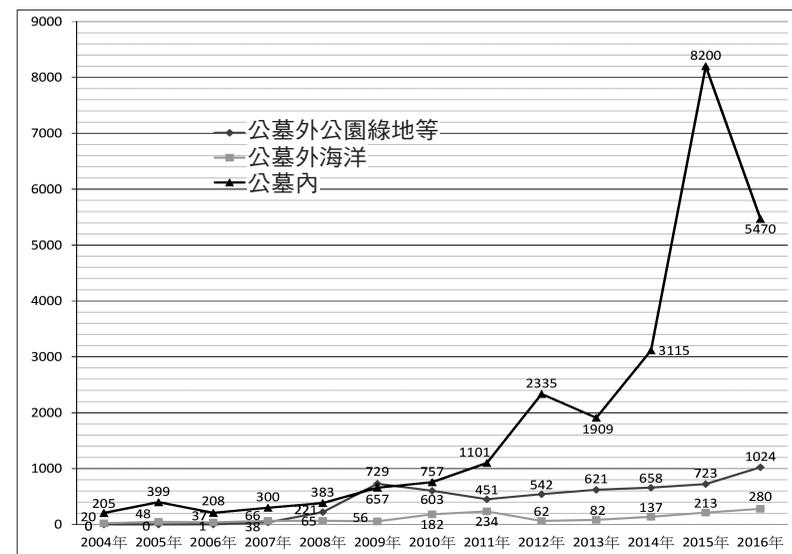
¹⁵ 資料來源：內政部全國殯葬資訊入口網。（筆者整理匯製）
<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/cms/serviceAction.do?method=viewContentDetail&iscancel=true&contentId=MjUzNg==>。（檢索日期：2017/6/18）

表二：雙北市歷年聯合奠祭統計¹⁴



¹⁴ 資料來源：臺北市殯葬管理處官網，〈工作年量報表〉；新北市政府殯葬管理處提供。（檢索日期：2018/04/10；筆者編製）

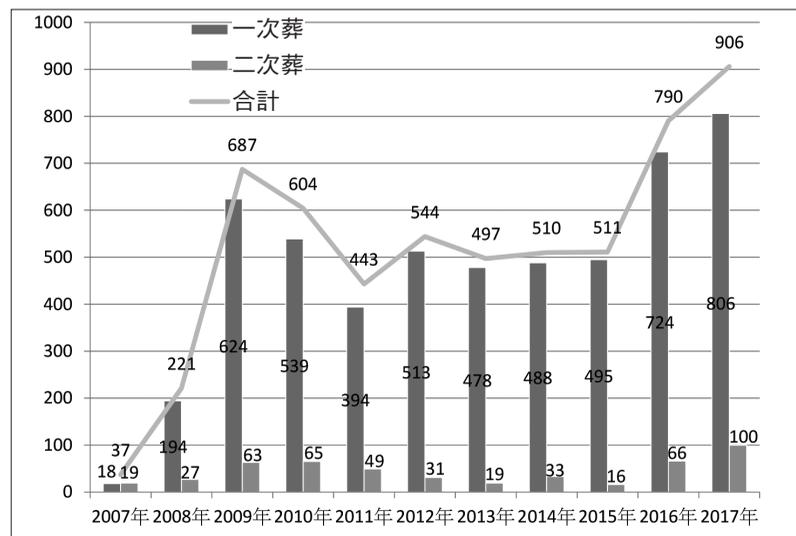
表三：近年環保自然葬統計¹⁵



年別	公墓外公園綠地等	公墓外海洋	公墓內	總計
2004	xx	20	205	225
2005	xx	48	399	447
2006	1	37	208	246
2007	38	66	300	404
2008	221	65	383	669
2009	729	56	657	1442
2010	603	182	757	1542
2011	451	234	1101	1786
2012	542	62	2335	2939
2013	621	82	1909	2612
2014	658	137	3115	3910
2015*	723	213	8200	9136
2016	1024	280	5470	6774

¹⁵ 見《內政部統計通報》2017年第33週，頁3。（筆者整理匯製）
2015年*：2015年因臺中市政府推動環保自然葬，樹葬收費降低至三千元，致較2014年增加218件；另屏東縣清查納骨塔，將無主骨灰（骸）移至樹葬，致樹葬較2014年大幅增加4,334件。

表四：法鼓山生命園區歷年植存統計¹¹⁶



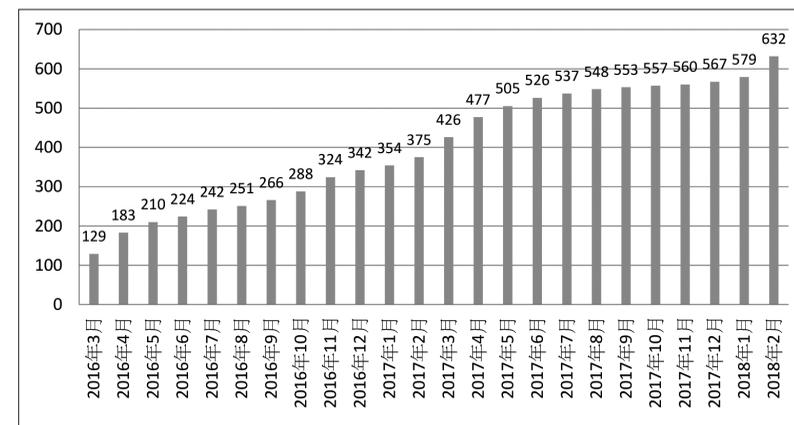
年份	一次葬 ¹¹⁷	二次葬	合計
2007	18	19	37
2008	194	27	221
2009	624	63	687
2010	539	65	604
2011	394	49	443
2012	513	31	544
2013	478	19	497
2014	488	33	510
2015	495	16	511
2016	724	66	790
2017	806	100	906
總計	5273	488	5750

¹¹⁶ 資料來源：法鼓山生命園區提供。（筆者編製）

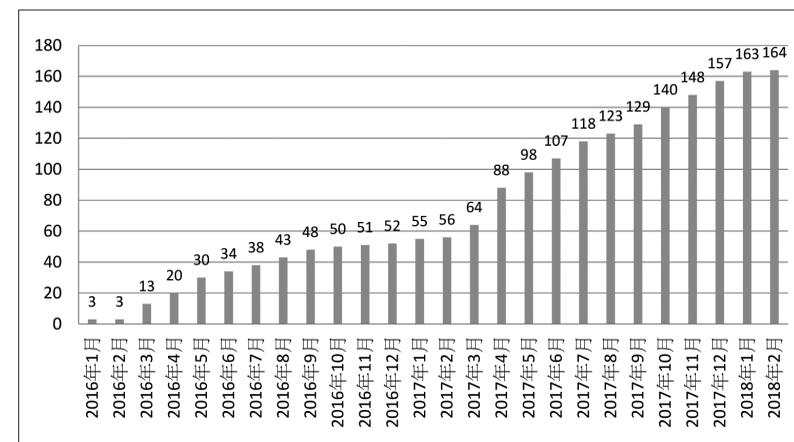
自 2016 年 4 月起，植存件數從每天限二件增至四件，每月二次葬件數限五件放寬至十件。

¹¹⁷ 「一次葬」係指相對於「二次葬」之稱，旨在說明對遺體僅做一次性的喪葬儀式，骨灰（骸）不再變動。

表五：臺北市簽立「生前預立環保葬意願書」統計¹¹⁸



表六：臺北市「多元環保（二次）葬鼓勵金」人次統計¹¹⁹



¹¹⁸ 資料來源：臺北市殯葬管理處 > 多元環保葬 > 環保葬新措施 > 生前預立環保葬意願書。（檢索日期：2018/5/5）

¹¹⁹ 資料來源：臺北市殯葬管理處（多元環保（二次）葬鼓勵金）。（檢索日期：2018/5/5）

附錄：全國實施環保自然葬法之地點及執行成效^㉔

目前全國公墓內已可實施骨灰樹葬、灑葬之地點計有 31 處，自 92 年至今（106.1.31）已辦理 25,913 位。

縣市別	項次	經費來源	名稱	資格限制 收費標準	電話 地址	啟用年度 使用狀況	備註
臺北市	1	自辦	富德公墓 「詠愛園」	不限設籍地 免費	02-22391590 臺北市文山區 木柵路五段 190 號	92年11月 10日 9,908 位	自 101 年底不 再開放 灑葬
	2	自辦	軍人公墓 「懷樹追思 園」	限亡故現役軍人 / 榮民（及其配 偶） 免費	02-27851686 #10、11 臺北市南港區 研究路三段 130 號	95 年 138 位	
	3	自辦	陽明山第一 公墓「臻善 園」	不限設籍地 免費	02-28922690 臺北市北投區 泉源路 220 號	102 年 2,394 位	花葬
新北市	4	本部 補助	新店區公所 四十份公墓	不限設籍地 免費	02-22178433 02-29112281 #1005 新北市新店區 翠峰路 102 號	93 年 126 位	
桃園市	5	自辦	楊梅市生命 紀念園區 「桂花園」 樹葬專區	不限設籍地 本市免費；外市 \$5,000 / 位	03-4783683 #118 桃園市楊梅區 中山南路 800 巷 41 號	102年1月 657 位	
	6	自辦	蘆竹生命紀 念園區「追 思園」	不限設籍地 本市免費；外市 \$5,000 / 位	03-3520000 #405 桃園市蘆竹區 外社里 8 鄰興 化路 300 號	106年3月 28日 27 位	

㉔ 資料來源（資料統計至 106.1.31）：內政部全國殯葬資訊入口網「環保自然葬專區」（全國可實施環保自然葬地點及成效），http://www.leniency.com.tw/uploadfiles/files/20170526_174934_4220.pdf。（檢索日期：2017/09/04）

苗栗縣	7	本部 補助	竹南鎮第三 公墓「普覺 堂」多元葬 法區	不限設籍地 免費	037-584343 苗栗縣竹南鎮 和興路 2 號	96 年 132 位	
臺中市	8	自辦	大坑區第 三十公墓 「歸思園— 大坑樹灑花 葬區」	不限設籍地 本市 \$6,000 / 位； 外市 \$30,000 / 位	04-24624375 臺中市大坑區 東山路天星別 墅後面（光正 國小對面）	95 年 1,536 位	總數 576 個 穴位， 可重複 使用
	9	本部 補助	臺中市神岡 區第一公墓 「崇璞園」	不限設籍地 本市 \$6,000 / 位； 外市 \$30,000 / 位	04-25631345 臺中市神岡區 神清路 344 之 1 號	101年1月 6日 1,635 位	
南投縣	10	本部 補助	鹿谷鄉第一 示範公墓	不限設籍地 \$3,000 / 位	049-2755313 南投縣鹿谷鄉 中正路一段 236 巷 3 號	101 年 131 位	
彰化縣	11	本部 補助	埔心鄉第五 新館示範公 墓	不限設籍地 本鄉 \$6,000 / 位； 外鄉鎮 \$9,000 / 位	04-8296249 #28 彰化縣埔心鄉 舊館段 583- 39、583-40 地 號	100 年 62 位	總數 214 個 穴位， 可重複 使用
雲林縣	12	本部 補助	大埤鄉下崙 公墓	不限設籍地 免費	05-5913498 雲林縣大埤鄉 尚義村頂巷 1-15 號	101年5月 9日 57 位	總數 230 個 穴位， 可重複 使用
	13	本部 補助	斗六市九老 爺追思生命 園區	不限設籍地 本市 \$6,000 / 位； 外縣市 \$12,000 / 位；啟用 1 年內 半價	05-5336582 0919-099456 李先生 雲林縣斗六市 斗六市永興路 53 巷 51 號	104年8月 10日 40 位	
嘉義縣	14	本部 補助	溪口鄉第十 公墓	不限設籍地 本鄉 \$5,000 / 位； 外鄉 \$10,000 / 位	05-2695950 #29、11 嘉義縣溪口鄉 溪口段 410 號	96 年 13 位	

嘉義縣	15	本部補助	阿里山鄉樂野公墓	不限設籍地 訂定中	05-2562547 #142 阿里山鄉樂野村 2 鄰 56 號旁	102年1月31日 127 位	目前先推動無主墳樹葬
	16	本部補助	中埔鄉柚仔宅環保多元化葬區	不限設籍地 \$6,000 / 位	05-2533321 #261~263 嘉義縣中埔鄉同仁村 23 鄰柚仔宅 78 之 7 號	102年7月26日 188 位	目前先推動無主墳樹葬
臺南市	17	本部補助	臺南市大內區骨灰植存專區	不限設籍地 \$3,000 / 位	06-2144333 #204 臺南市大內段 2759、164-1 地號	103年3月26日 729 位	
高雄市	18	本部補助	旗山區多元葬法生命園區（景福堂）	不限設籍地 \$20,000 / 位	07-6628467 高雄市旗山區東昌里南寮巷 1-1 號	99年1月23日 856 位	總數 400 個穴位，可重複使用
	19	自辦	燕巢區深水山樹灑葬區「璞園」	不限設籍地 103-105 年高雄市民免費；外縣市樹葬 \$9,000 / 位	07-6152424 910-734021 陳先生 高雄市燕巢區深水路 4 巷 67 號	103年4月26日 701 位	總數 600 個穴位，可重複使用
	20	自辦	（私立）麥比拉生命園區樹葬區	不限設籍地 由教徒隨喜奉獻	07-6993089 高雄市湖內區東方路 684 號	103年7月14日 2 位	
*屏東縣	21	本部補助	林邊鄉第六公墓樹葬區	不限設籍地 樹 / 花葬 \$8,000 / 位；壁葬本鄉 \$15,000 / 位；外鄉 \$25,000 / 位	08-8755123 #1509 屏東縣林邊鄉水利村豐作路 88-128 號	93 年 15 位	
	22	本部補助	九如鄉「思親園」納骨塔	不限設籍地 本鄉樹 / 花葬免費；外鄉 \$10,000 / 位	08-7397350 屏東縣九如鄉九明村中路 21 號	101年4月12日 127 位	目前推動無主墳樹葬

*屏東縣	23	本部補助	麟洛鄉第一公墓	不限設籍地 樹葬 \$10,000 / 位；灑葬 \$3,000 / 位	08-7215957 溫先生 屏東縣麟洛鄉麟頂村成功路	101年9月25日 5,105+130 位	目前先推動無主墳樹葬
基隆市	24	自辦	（私立）未來世界藝術墓園	不限設籍地 樹葬 \$50,000 / 位	02-77475555 基隆市信義區六合街 6 號	104年10月6日 0 位	
宜蘭縣	25	自辦	宜蘭縣殯葬管理所「員山福園」	不限設籍地 樹葬 \$5,000 / 位；灑葬 \$2,500 / 位	03-9220433 #50 宜蘭縣員山鄉湖東村蚵埤路 27 號	96年1月29日 291 位	
花蓮縣	26	自辦	花蓮縣鳳林鎮骨灰拋灑植存區	不限設籍地 本鎮 \$3,000 / 位；非本鎮 \$5,000 / 位	03-8762771 #168 花蓮縣鳳林鎮民權路 21 巷 26 號	101年10月8日 164 位	
	27	自辦	花蓮縣吉安鄉慈雲山懷恩園區環保植葬區	不限設籍地 本鄉 \$3,000 / 位；非本鄉 \$5,000 / 位	03-8523126 #151 鄉公所：花蓮縣吉安鄉吉安路 2 段 116 號	105年5月3日 118 位	
臺東縣	28	本部補助	卑南鄉初鹿公墓「朝安堂」多元化葬區	不限設籍地 \$10,000 / 位	089-381368 #353 臺東縣卑南鄉初鹿村梅園路朝安 11 巷 1 號	98 年 67 位	
	29	本部補助	太麻里鄉三和公墓	不限設籍地 無主免費；本鄉 \$2,000 / 位；外鄉 \$3,000 / 位	089-781301 #20 鄉公所：臺東縣太麻里鄉泰和村民權路 58 號	101 年 373+6 位	目前先推動無主墳樹葬
	30	本部補助	臺東市殯葬所懷恩園區	不限設籍地 本市 \$9,000 / 位；本縣 \$13,500 / 位；外縣 \$18,000 / 位	089-230016 臺東縣臺東市民航路 200 巷 100 號	103年5月45 位	

金門縣	31	自辦	金城公墓樹葬及灑葬區	不限設籍地 免費	082-318823 #66901 金門縣金寧鄉 盤果路 230 號	95 年 13 位	
-----	----	----	------------	-------------	---	--------------	--

* 註：屏東縣 2015 年環保自然葬人次 9136 件，係因屏東縣清查無主納骨塔移至樹葬，因此樹葬較 2014 年大幅增加 4334 件。

目前全國公墓外已可實施骨灰植存之地點計有 2 處，自 92 年至今（106.1.31）已辦理 5,607 位。

縣市別	項次	經費來源	名稱	資格限制 收費標準	電話 地址	啟用年度 使用狀況	備註
新北市	1	自辦	金山環保生命園區	不限設籍地 免費	02-22571207 #128 新北市金山區頂角 段半嶺子小段 342 地 號土地（法鼓山世 界佛教教育園區內）	96年11月 24日 4,911 位	
	2	自辦	三芝櫻花生命園區	不限設籍地 免費	02-22571207 #105 新北市三芝區圓山 村內柑仔 25-1 號	102年4月 22日 696 位	

目前全國可辦理海葬之縣市有：臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市、宜蘭縣、花蓮縣及臺東縣，自 90 年至 105 年底已服務 1,630 位。

縣市別	臺北市	新北市	桃園市	臺中市	臺南市	高雄市	宜蘭縣	花蓮縣	臺東縣	合計
90 年						14				14
91 年					-	28	-			28
92 年	5				-	2	-			7
93 年	6				-	28	-			34
94 年	28				-	18	-			46
95 年	13	10			-	14	-			37
96 年	13	13			-	24	-		1	51
97 年	19	19	5		-	26	-		2	71
98 年	25	13	15		-	18	-			71
99 年	38	40	25		-	41	-			144
100 年	44	38	33		-	25	-			140
101 年	32	30	25		-	25	-	2		114
102 年	52	30	26		-	45	-			153
103 年	100	37	43		-	48	-			228
104 年	105	55	21		-	52	-			233
105 年	132	85	25	6	-	11	-			109
106 年				6						6
合計	612	370	218	6	0	419	0	2	3	1,636
備註	自辦 縣市 合辦	自辦 縣市 合辦	縣市 合辦	自行 受理 民眾 自辦	自行 受理 民眾 自辦	自行 受理 民眾 自辦	自行 受理 民眾 自辦	自行 受理 民眾 自辦	自行 受理 民眾 自辦	

註：106 年度臺北市自辦之聯合海葬，預計於 2/24、3/24、4/25、5/10、6/7、7/7、8/8、9/20、10/18 舉辦（其中 5/10 為北北桃聯合海葬）；新北市自辦之聯合海葬，預計於 6/7、7/7、8/8、9/20 舉辦；由中市主辦之中部地區聯合海葬，於 4/18 舉辦，參加聯合海葬之家屬一律不收取任何費用。

真心與妄心 ——聖嚴法師何以接受滿益智旭 的天台學？*

郭朝順

佛光大學佛教學系教授

摘要

唐代華嚴宗祖師也是荷澤宗宗師的宗密（780—841）倡禪教一致，建立依《圓覺經》與《大乘起信論》為主的靈知真心心性本體論形上學體系，同時也以此開啟了三教會通的理論，對後世儒佛思想影響至鉅。宗密的思想除影響後來的禪宗之心性思想都以真心說為正解外，也對永明延壽（905—976）及天台山外派都有重要的影響。

明代滿益智旭（1599—1655）深受永明延壽的影響，重新注意到天台思想的價值，同時也深受延壽會通天台、華嚴、禪、淨土乃至密教思想的影響，在明代佛教中展現出另一個佛教會通思想的高峰。智旭是聖嚴法師博士論文《明末中國佛教之研究》的核心對象，觀察聖嚴法師的著作及行誼也可看到智旭對他的深刻影響，聖嚴法師為智旭的《教觀綱

* 本文在「2018 第七屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會：敘事、傳播與現代社會」（2018/6/28-30）發表宣讀，感謝當時的評論人陳劍鎧、提問者越建東兩位教授，以及兩位匿名審查委員對本文修訂之寶貴建議，謹此致謝。

宗》作註的《天台心鑰——教觀綱宗貫註》，也顯示聖嚴法師對天台學之重視。

然而聖嚴法師所接受的天台學是哪種形式的天台學？依山家、山外的爭議即有真心系與妄心系之爭，從思想史的角度來看，永明延壽曾經影響山外派的出現，但他自己已經企圖融攝諸家的心思想而成立「心宗」的概念，智旭踵繼延壽同樣採取會通的方式解決這個爭議；就禪宗思想而言，一般認為禪思想的兩大來源是如來藏真心思想與般若思想兩大主流，天台之妄心說並不納入禪宗的思想脈絡中。但是聖嚴卻接受智旭吸收自天台的現前一念心思想，而將之納入自己的法鼓禪法之中，天台之一念心本非真心也非妄心，聖嚴法師將天台與自己禪法結合的理由是否充分，此為本文所要討論的議題。

關鍵詞：圭峰宗密、永明延壽、滿益智旭、聖嚴法師、真心、妄心、一念心

一、聖嚴法師對智旭的理解與容受

（一）聖嚴法師對天台學的看法

聖嚴法師（1930—2009，以下簡稱聖嚴）在其《天台心鑰——教觀綱宗貫註》一書的〈自序〉中提及他何以看重天台學並且註釋智旭（1599—1655）《教觀綱宗》的原因。起因自他到日本留學時的碩士論文是研究慧思（515—577）的《大乘止觀法門》，博士論文則是研究被後人視為明代天台學專家或者視為天台宗祖師的滿益智旭；不過這只及於聖嚴對自身求學過程之自述。就漢傳佛教思想的發展來看，聖嚴注重天台學的原因是：

漢傳佛教的智慧，若以實修的廣大影響而言，當推禪宗為其巨擘；若以教觀義理的深入影響來說，則捨天台學便不能作第二家想。^①

又說：

天台學在中國幾乎代表了佛教的義理研究，它的組織綿密，次第分明，脈絡清晰，故被視為「教下」，與禪宗被稱為「宗門」而相拮抗，蘭菊競美，蔚為波瀾壯闊，具有

^① 釋聖嚴，《天台心鑰·自序》，頁9，臺北：法鼓文化，2002年。

中國佛教特色的一大學派。^②

但以上所述，又止於聖嚴對於天台宗在漢傳佛教史上的地位，可與禪宗相提並論。聖嚴法師其實更想要的是，藉由深具包融性，能容攝各宗，具系統性的教觀雙美與具有實用止觀修行法門的天台宗為範例，為現代全人類建構出可以滿足共同需要，結合諸宗異見，並能回歸佛陀本懷，以成就人間淨土之實現的現代佛教，這才是他自己通過天台學之接受與弘傳，真正想達成的終極目標：

今後的世界佛教，當以具有包容性及消融性的漢傳佛教為主流，才能結合各宗異見，回歸佛陀本懷，推出全人類共同需要的佛教來。否則的話，任何偏狹和優越感的佛教教派，都無法帶來世界佛教前瞻性和將來性的希望。這也正是我要弘揚天台學的目的，我不是希望大家都成為天台學的子孫，而是像天台思想這樣的包容性、消融性、系統性、教觀並重的實用性，確是有待後起的佛弟子們繼續努力的一種模範。^③

誠然，天台智顛建立了圓教的思想，設法消融當時他所看到的一切佛教經論，並建構天台的止觀法門，改變南北朝時期「南講北禪」教觀各有偏重的佛教現況，使不同的佛教

思想以及經教與禪觀，整合成一大圓融之教觀兼備的思想體系，方才建立起漢傳佛教自身獨特的思想體系，其後的諸宗不論贊成或者反對皆不能迴避天台思想的影響。

繼天台學而起，同樣也標舉中國佛教獨自特色的唐代華嚴宗，直接受到天台學的影響，而禪宗則通過華嚴宗受到天台宗間接之影響。至於淨土宗，一方面受到智顛對三身四土的影響，一方面也受到依現代學者考證偽託智顛所作《觀無量壽經疏》的影響。^④因此，聖嚴之重視天台學，即是因為它在中國佛教史上確實具有特殊之地位。然而，從天台學與華嚴宗的理論競爭及交互影響來看，以及宋代天台之山家山外之爭來看，天台學被山家解為強調一念妄心的系統，與華嚴宗及天台山外派之強調真心系統，彼此存在著理論上的對立。聖嚴法師絕非不明白這種對立的情形，因此其吸收天台學的途徑，即是通過智旭的會通結果來進行，因而我們便得進一步考察聖嚴因於智旭或者其他思想來消解真心與妄心之爭，最終則歸於隋唐天台之智顛及湛然所強調之現前一念心。

（二）聖嚴法師對智旭天台學的理解與吸收

聖嚴之博論《明末中國佛教之研究》是部以智旭為中心的專書，本書以考察其對明代各種思想的吸收消化情形，從而呈現明末佛教發展的面貌，這也是第一部以智旭為研究對

^② 釋聖嚴，《天台心鑰·自序》，頁5。

^③ 釋聖嚴，《天台心鑰·自序》，頁10。

^④ 望月信亨著，釋印海譯，《中國淨土教理史》，臺北：華宇出版社，1987年，頁76-77。

象所完成的博士論文。本書原以日文寫作並在日本出版，後來由關世謙（出家法號：會靖）譯成中文。

依聖嚴在本書的考察，明末的重要議題之一為「性相融會論」，也就是以如何調和以真常思想為主的法性宗^⑤與唯識思想的法相宗二者的爭議問題。案，性相二宗的區別及名稱，在澄觀的《大方廣佛華嚴經疏》中已經出現，澄觀指二宗原本來自印度的戒賢與智光所立之二種三時教^⑥，戒賢所立指第三時教的即為玄奘所承的唯識法相宗，智光所立三時教卻指般若思想為第三時教，其所稱的法性即指無相空性；二家皆立三時教的說法各有所據，但解釋相互矛盾^⑦，於是澄觀當時即認為欲融會此二說的矛盾需有新的說法。然而印度本有護法與清辯的性相之辯，法藏時曾舉護法、清辯之相違說以與龍樹與世親之相順說對比，更進而從相違與相順之無礙來圓融之^⑧，澄觀在此卻將法藏即已提出的智光與戒賢之三時說解讀為性相二宗，有別法藏的說法。因為法藏只舉

出，戒賢約教、智光是約理，來判三時教^⑨，尚未如澄觀將智光之說解為某種性宗之說，但澄觀對西域的法性宗如何導向中國的法性宗，其間的環節也未交代清楚。尤當他舉「二宗」之區別有數條，就內容來看，都不是智光所稱無相大乘之旨，反而是較接近後世所謂真常唯心的法性宗之說，澄觀稱：

然欲會二家^⑩，須知二宗立義，有多差別，略敘數條：一者一乘三乘別、二一性五性別、三唯心真妄別、四真如隨緣凝然別、五三性空有即離別、六生佛不增不減別、七二諦空有即離別、八四相一時前後別、九能所斷證即離別、十佛身無為有為別。^⑪

若以智光為法性宗，則與澄觀其所舉的二宗立義有極大的出入。然宗密通過澄觀對智光及戒賢之說的批評，提出總括大乘為「法性、法相、破相」三宗之說，似乎更清楚呈

⑤ 子璿，《金剛經纂要刊定記》第1卷：「性宗說者，即如來藏，本源自性清淨心也。然今所明正是此心，以是迷悟根本、凡聖通依、世出世間皆不離此。所以《起信論》中立為大乘法體。」（CBETA, T33, no. 1702, p. 171, b24-27）

⑥ 澄觀，《大方廣佛華嚴經疏》第2卷，〈世主妙嚴品1〉：「第二敘西域者。即今性相二宗元出彼方，故名西域。謂那爛陀寺同時有二大德：一名戒賢，二名智光。」（CBETA, T35, no. 1735, p. 510, b23-26）

⑦ 澄觀，《大方廣佛華嚴經疏》第2卷〈世主妙嚴品1〉：「然此二三時，並不能斷一代時教，以各有據互相違故。各別為於一類機故。」（CBETA, T35, no. 1735, p. 510, c22-24）

⑧ 法藏，《十二門論宗致義記》第1卷。（CBETA, T42, no. 1826, p. 218, c4-10）

⑨ 法藏，《十二門論宗致義記》第1卷：「又戒賢約教判，以教具為了義；智光約理判，以理玄為了義。是故二說，所據各異，分齊顯然，優劣淺深，於斯可見。」（CBETA, T42, no. 1826, p. 213, c20-23）

⑩ 案：《大正藏》版取「宗」字，且注：宗=家（大谷大學藏本），然若取「宗」字，即指智光等同法性宗，但若取「家」字，有可能指的是和會二家後，再談法相宗及法性宗。本文先取「家」字，以說明智光之說即便可解為印度之法性宗，但與澄觀此處所稱之中國法性宗，二者之間有明顯的區別。

⑪ 澄觀，《大方廣佛華嚴經疏》第2卷，〈世主妙嚴品1〉。（CBETA, T35, no. 1735, p. 511, a1-6）

現智光之說所居的地位，應為相對戒賢的破相教，但這也可能產生忽略「法性」一詞，未必只能以真常一系為唯一的理解。宗密《大方廣圓覺修多羅了義經略疏》：

然大乘教總有三宗，謂：法相、破相，二皆漸教之始，即戒賢智光二論師，各依一經立三時教，互相破斥。而傳習者，皆認法性之經，成立自宗之義。法性，通於頓漸。漸即終教。終於始故。¹²

宗密的意思即是指印度的空有之爭，要到了真常法性經論的出現，才真為法性宗的成立，所以宋代長水子璿（965—1038）便具體指出三宗的經論為下列經典，而這些經典正是後來漢傳佛教講究真常一系者，或說佛性、真如、一乘者所屢屢強調：

然佛一代教門，就大乘中宗塗有三：一、法相宗，謂《解深密》等經，《瑜珈》、《唯識》等論。二、破相宗，謂《般若》等經，《中》、《百》、《門》等論。三、法性宗，謂《法華》、《涅槃》等經，《起信》、《寶性》等論。¹³

¹² 宗密，《大方廣圓覺修多羅了義經略疏》第1卷。（CBETA, T39, no. 1795, p. 525, c4-8）

¹³ 子璿，《金剛經纂要刊定記》第7卷。（CBETA, T33, no. 1702, p. 227, b17-21）

子璿所言之法性宗應是依宗密之說法而來，故宗密以後所謂的法性宗，逐漸完全確認以真常思想為主的佛教思想，而不同澄觀之所述可能涉及印度原本的性相之辨。然印度智光一系的性宗思想在後世被解為破相宗，即對破法相宗的宗說，也取消以空性為法性的理解。換言之，澄觀以後的性相問題，其實是同被視為有宗的唯識學與真常學派之間之真心／妄心之爭，或者如何調和其爭論的問題，但不再是原本印度的空有性相之辨了。

然而，明代性相融通為何又重新被重視，那是因為曾經沉寂許久的法相宗唯識思想又重新被重視，其先驅者即為魯菴普泰（？—？），晚明對唯識學有興趣的大師，多受教普泰弟子無極悟勤（1500—1584）¹⁴，並產生了許多唯識學的相關註疏的作品。

聖嚴追溯明代的性相融會論，認為永明延壽（905—976）的《宗鏡錄》以「心」統性相，而初成性相融會乃至諸宗融通及禪教合一的理論¹⁵，這便是明代性相融會的淵源。但更向上追溯時，聖嚴則稱：

在中國的性相融會之說，是由地論宗的學者所肇興。

¹⁴ 簡凱廷，〈晚明唯識學作品在江戶時代的流傳與接受初探〉，《中華佛學研究》，2015年第16期，新北：中華佛學研究所，頁46。釋聖嚴，〈明末的唯識學者及其思想〉，《中華佛學學報》，1987年第1期，新北：中華佛學研究所，頁3-4。

¹⁵ 釋聖嚴著，釋會靖譯，《明末中國佛教之研究》，臺北：法鼓文化，2009年，頁99。

但經天台宗與華嚴宗的學匠們，尤其是清涼澄觀（738—839）的《華嚴經疏》和圭峰宗密（780—841）的《圓覺經大疏》都強烈地加以提倡。永明延壽的《宗鏡錄》則更為向前推進，從而樹立起性相平等的理念。因此智旭的思想，可能是得自《宗鏡錄》的靈感而來。¹⁶

聖嚴之說預想了永明延壽的性相融會便是漢傳佛教的真常佛教間的爭論，換言之，必須明白中國佛教的性相問題已從印度佛教的性相問題抽身而出，成為另種問題的討論，故聖嚴才將這問題上溯地論宗、天台宗與華嚴宗的祖師，特別是華嚴宗的澄觀與宗密，然而其中的細節問題是非常複雜的。事實上聖嚴所未處理的是戒賢與智光之說，其實與中國的性相問題並不相同，當然這已遠遠超出聖嚴原書所要處理的明末中國佛教的範圍，但在佛教思想發展的研究課題上，卻是值得深入加以討論的。

聖嚴明白智旭的天台學是源自延壽思想的影響，而延壽則是在性相融通的議題上受到澄觀的影響，因為聖嚴考察智旭之〈儒釋宗傳竊議〉整理其中智旭所評議的二十八位人物：

二十八位之中，受智旭批評的是：天台的傳燈、法相宗的窺基、華嚴宗的法藏、李通玄、宗密等五人。其中所違背「性相融會」和「大乘皆圓」的觀點，是因為他們忽視

了這方面的一切。¹⁷

由聖嚴的歸納可知，智旭並不是以宗派為依歸的人物，因此他雖肯定天台智顛，卻不肯定明代天台宗的幽溪傳燈（1554—1628），他雖肯定華嚴宗的清涼澄觀，卻對賢首法藏、李通玄及宗密皆有微詞。智旭與延壽都是以融通諸宗為主的人物，但是智旭與延壽之間尚存在著對宗密評價迥然不同的差異，因為與其說延壽是繼承澄觀，倒不如說他受到宗密更強烈而直接的影響，這是智旭可能未辨明的地方，或者可能是因為智旭也不滿於宗密的真心論（以下詳論）。

聖嚴對智旭學思的討論，主要是以智旭個人的文獻為主，立於同情地了解智旭的立場來立論。但是聖嚴對智旭概括天台思想的《教觀綱宗》也曾有這樣的論斷：

《教觀綱宗》亦別無新義，只是把天台宗的五時、八教、六即和十乘觀法，精密地組織起來。……站在天台宗的立場，當然可以說他在闡揚天台思想，也可以稱為天台學者。可是，他並不專精於天台，目的是在促成佛教大一統的局面，也可以說，在蕩益智旭的時代，是中國的明末之季，整體的佛教就處於那樣的狀態，也有那樣的要求。那就是性相和禪教的調和，天台及唯識的融通，天台與禪的折衷，儒教與佛教的融和，結果是達成禪、教、律、密

¹⁶ 釋聖嚴，《明末中國佛教之研究》，頁 100-101。

¹⁷ 釋聖嚴，《明末中國佛教之研究》，頁 145。

會歸於西方阿彌陀佛的淨土。¹⁸

由此看來，聖嚴自然不是為了智旭對天台學有何深刻的理解或者發揮，所以才作《天台心鑰》一書，想來其實聖嚴更是為了認同智旭「佛教大一統」的目的而作的，是為了「推出全人類共同需要的佛教」而作。所以聖嚴可以說是為了實現與智旭相似的目標，但卻是有更複雜的現代文化難題需要面對。但若是不經過天台，現代佛教缺乏教觀雙美與圓融思想的典範；若不通過智旭，則也一樣對天台之後漢傳佛教的性相之間無法融和。

只是，就理念而言，智旭有其想達到的目的，但智旭是否真的解決了性相之爭？或者隋唐以來的佛教心性哲學之爭的問題？或者這些爭議在永明延壽時便已解決了？正如上述，延壽對宗密的態度與智旭是有所差別的，因此，我們還是可以追問，聖嚴自身的立場究竟是同意延壽或者智旭？或者認為二者並無差別？解決了這些問題，我們才能真正明白，聖嚴所接受的天台學的真正內涵，乃至隋唐以來佛教漫長的心性思想的發展，如此方可評估智旭完成了什麼，而聖嚴又接受了什麼。

二、延壽、智旭「心宗」思想脈絡之追溯

智旭上承延壽，二者皆以融合會通諸宗為共同的目標，

而延壽建立「心宗」之說，即以諸宗的「心」思想，做為融通的理由。以下為使文章不致過於枝蔓，故分二小節進行，第一小節追溯天台、華嚴與禪宗，這三家最為核心最具中國特色的漢傳佛教宗派的「心」思想，並僅論其最要緊的思想特色或者交涉轉折處；如論其細節，可參考筆者其他關於天台及華嚴宗或二宗交涉的相關著作。第二小節說明延壽心宗思想的重點及其與宗密思想之間的關聯，並且比較智旭與延壽「心」思想上有無異同。

（一）天台、華嚴與禪宗的「心」思想

1. 天台與華嚴思想的交涉

天台圓教思想是基於智顛的判教理論所成立，其所宗依的經典，是強調一乘思想的《法華經》；後來華嚴宗的法藏也提出以《華嚴經》為依歸的圓教思想，但區別天台之說為同教一乘圓，華嚴之說為別教一乘圓教。智顛的圓教雖說以《法華》為依歸，但事實上他也吸收了《般若經》及龍樹中觀學的思想，但又相當重視《涅槃經》的佛性思想，只不過，他對中國早期的唯識學的攝、地論師的思想是採批判的態度，故其《摩訶止觀》強調非縱非橫不可思議的一心，也就是凸顯中觀思想，不以心做為一能生萬法之主體（此之謂縱），或能含萬法之主體（此謂之橫），《摩訶止觀》：

若從一心生一切法者，此則是縱；若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可橫亦不可，祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫非一非異玄妙深絕，非識所識，非言

¹⁸ 釋聖嚴，《聖嚴法師的學思歷程》，臺北：正中書局，1993年，頁140-141。

所言，所以稱為「不可思議境」，意在於此（云云）。¹⁹

至於法藏的圓教思想則強調，如來始成正覺時之圓悟的諸法圓融境界，就如來之圓悟而說其覺悟之一心，就其所悟之圓融境界則說圓融無礙之法界。就法藏而言，《華嚴經》為如來自悟境界，故為別教一乘，而《法華經》會三乘歸一乘，故重在圓攝諸根不捨任一眾生，故為同教一乘。

法藏之同別一乘教之判別，自然是揚《華嚴經》而抑《法華經》，也是弘自宗而貶天台。同時，華嚴宗在唐代又受到武則天的護持，以取代唐太宗特別獎掖、尊重的法相唯識宗，因此華嚴宗盛於一時。華嚴宗的思想淵源自是較偏向地論宗的思想，只是法藏也重視中觀思想，並吸收了唯識法相宗的思想，故本也有意融合印度的空有之學。故他對印度性相之爭（空有之爭）說法提出相違相順互成的說法：

由緣起法，幻有、真空有二義故：一極相順，謂冥合一相，舉體全攝；二極相違，謂各互相害，全奪永盡。若不相奪永盡，無以舉體全收，是故極違即極順也。龍樹、無著，就極順門，故無相破。清辯、護法，據極違門，故須相破。違順無礙故，方是緣起，是故前後不相違也。餘義準上思之，諸諍無不和會耳。²⁰

法藏認為就龍樹及無著而言，其彼此的理論是極相順，彼此是互補不矛盾的，而清辯與護法間的極相破，看來是相違矛盾的，但實是各自強調己宗的特點所導致；而法藏立於更高的立場，也就是由《華嚴經》所主張的諸法圓融的立場來看，主張印度空有二宗之違順之間，其實又是互相成就和合無諍。故依此而言，法藏與智顛同樣都具有融通印度空有二宗，圓收佛教經論使之成為一圓滿系統的企圖，只是二者立論有別（就澄觀與宗密而言，法藏所成立者，正代表法性宗的特色）。

就差別來看，法藏的確更重視地論系的心識理論，而智顛雖談心識卻要以中觀思想為依，強調不令心識成為實體意義的心體，故智顛強調一念心。而當法藏由如來覺悟之心來立論之時，很容易便與地論師一向偏重的如來藏思想或者《大乘起信論》相結合。特別是法藏引用《大乘起信論》「真如不變隨緣」之說，既成華嚴宗心思想特色，但也成為與天台宗不可思議之一念心，及法相宗不許真如隨緣，彼此相互對立關鍵，同時華嚴宗的心識思想也有愈來愈傾向如來藏的意味。

天台宗從荊溪湛然（711—782）開始，也運用《起信論》「不變隨緣」說，但他既融合《涅槃經》之「佛性」思想，也將《華嚴經》如來始成正覺之剎那，釋迦佛與毘盧遮那不二的思想與天台的三佛性、三觀、三身說結合在一起，這便是唐代的湛然在《止觀大意》中所開創的說法：

隨緣不變故為性，不變隨緣故為心。故《涅槃經》云：

¹⁹ 智顛，《摩訶止觀》第5卷。（CBETA, T46, no. 1911, p. 54, a13-18）

²⁰ 法藏，《十二門論宗致義記》第1卷。（CBETA, T42, no. 1826, p. 218, c4-11）

能觀心性名為上定。上定者，名第一義。第一義者，名為佛性。佛性者，名毘盧遮那。此遮那性具三佛性，遮那遍故三佛亦遍。故知三佛唯一剎那，三佛遍故剎那則遍。如是觀者，名觀煩惱，名觀法身。此觀法身，是觀三身。是觀剎那，是觀海藏，是觀真如，是觀實相，是觀眾生，是觀己身，是觀虛空，是觀中道。^①

湛然被稱為唐代中興天台學的代表人物，他要建構能夠含攝法藏所成立的華嚴宗思想並超越之，以令天台思想超越華嚴思想達致另一高峰。但是湛然引入《起信論》「不變隨緣」的思想，既是造成宋代山家與山外派分裂的遠因，也是造成長久以來天台與華嚴二宗理論之分合競逐的因素。但無可否認的，要吸收華嚴宗的思想，必須在「心」思想上，有一番不同的說法。故湛然既用「不變隨緣」之說，更批評華嚴宗在唯心思想上未能貫徹的缺點，提出草木有佛性之說以攻擊，若立唯心卻又允許有心外之物的理論問題，故其《金剛錍》提出，運用真如唯一而隨緣生萬法，故萬法不得與真如為二的形上學式立論；但湛然的說法，若嚴格來說，是以「性」代「心」的心性合論的立場^②，也屬於一種形上學式的系統，但由本體層次說性，由本體起用層次說心，是為體

^① 湛然，《止觀大意》第1卷。（CBETA, T46, no. 1914, p. 460, b8-16）

^② 湛然，《金剛錍》第1卷：「若分大小，則隨緣不變之說出自大教；木石無心之語，生于小宗。子欲執小道而抗大遠者其猶螳螂乎！何殊井蛙乎！故子應知：萬法是真如，由不變故。真如是萬法，由隨緣故。子信無情無佛性者，豈非萬法無真如耶。故萬法之稱寧隔於纖塵，真如之體

用不二的形上學形式，是為《起信論》思想的另一種變形。

然而，堅守華嚴宗唯心傾向且更加以弘揚者是清涼澄觀。法藏之言「心」只是其理論之一端，他更常說法界之圓融無礙。但澄觀則舉圓教唯心之說，這與法藏將如來藏的唯心，判為終教有明顯的不同。澄觀曾學天台教義於湛然，也曾參學禪宗，其學術性格深具融通的傾向。但他面對的新問題是，如何處理新興的禪宗思想問題，尤其是南宗禪業已成立而且大興，但南北宗禪之間既有思想或者修法門的競爭問題。進而言之，華嚴宗與禪宗的關係該如何處理？這是他得面對的時代問題。

從澄觀與宗密之差別來看，較易說明澄觀的立場。簡單來說，澄觀尚以《華嚴經》思想為宗，他修改法藏的部分說法，運用《華嚴經》思想來批評及融攝南北宗禪，他始終還是將《華嚴經》的位置定位於最高的圓教立場，但允許禪宗位居相當頓教的地位，也就是位居圓教之下的次一個位階。但到了宗密，他則更偏向禪宗，尤其是用南宗禪法中的各系，用以概括大乘佛教的諸宗，成立禪教一致的說法。他在《禪源諸詮集都序》：

禪三宗者：一息妄修心宗、二泯絕無寄宗、三直顯心性宗。教三種者：一密意依性說相教、二密意破相顯性教、

何專於彼我。是則無有無波之水，未有不濕之波。在濕詎問於混澄，為波自分於清濁，雖有清有濁，而一性無殊。縱造正造依，依理終無異轍。若許隨緣不變，復云無情有無，豈非自語相違耶？」（CBETA, T46, no. 1932, p. 782, c16-26）

三顯示真心即性教。右此三教如次同前三宗相對一一證之，然後總會為一味。²³

又，對於《起信論》的態度，宗密是與法藏及澄觀有所不同，荒木見悟指出：

如前所述，法藏、澄觀是透過揚棄《起信論》的事理無礙，真妄和合的哲學，而展開其法界緣起、重重無盡的哲學，宗密卻反其道而行，重新從《華嚴》退回《起信論》。宗密受《起信論》影響甚深，其著作中可以說俯拾即是。²⁴

嚴格來說，法藏與澄觀對《起信論》的態度其實有些不同，澄觀較諸法藏更強調利用《起信論》以說圓教唯心之義，而異於法藏強調圓教應從法界性來說（由此觀之法藏與湛然都較重視法性概念），但正如本文前述，法藏不得不說覺悟者如來之一心，也因此澄觀會接續他而運用《起信論》來發展。但筆者同意荒木見悟所以為的宗密確實是一種倒退，而且他不僅倒退至《起信論》，而且更以《圓覺經》來取代《華嚴經》做為融通諸宗的經典，且根本便以《起信論》與《圓覺經》進行相互詮釋，從而建立其心性本體的形

上學體系，宗密《圓覺經大疏釋義鈔》：

良由此經具法性、法相、破相三宗經論，南北頓漸兩宗禪門，又分同華嚴圓教具足悟脩門戶，故難得其人也。宗密遂研精覃思，竟無疲厭。後因攻華嚴大部清涼廣疏，窮本究末，又遍閱藏經，凡所聽習諮詢討論披讀，一一對詳圓覺，以求旨趣。²⁵

宗密對《圓覺經》及《起信論》的重視，正是指此一經一論正為三教之「顯示真心即性教」的代表，且為禪三宗中的「直顯心性宗」所對應的經典依據。總括以上天台至華嚴宗的心性哲學的發展，到了宗密之時便見到「心」、「性」由各諸經論與宗派之不同的異說中，逐漸發展出心性被融為一體的形上學式表述，對此心性一體之說的構成，《起信論》之「不變隨緣」無疑發揮重大關鍵影響，但原本「性宗」乃關於「法性」之「空性」義逐漸被淡化，只餘「心」之「性」的「心性」意義被留存下來。「心性一體」固然可說是宗密對禪宗的理論貢獻，但從禪宗的角度看來，則也未可不能說是禪宗之強調實踐而專言明心見性之說的影響，遂使宗密有此發展，這也影響其後永明延壽。

²³ 宗密，《禪源諸詮集都序》第1卷。（CBETA, T48, no. 2015, p. 402, b17-21）

²⁴ 荒木見悟著，廖肇亨譯註，《佛教與儒教》，臺北：聯經出版社，2017年，頁102-103。

²⁵ 宗密，《圓覺經大疏釋義鈔》第1卷。（CBETA, X09, no. 245, p. 478, a22-b2 // Z1:14, p. 223, a10-14 // R14, p. 445, a10-14）

2. 禪宗「心」思想與修持法門的開展

關於禪宗思想一般說來，可用如來禪與祖師禪兩個階段來區分，如來禪即如來藏禪，指的是禪宗初祖菩提達摩（？—？）用《楞伽經》藉教悟宗的禪法，祖師禪則是以六祖惠能（638—713）的南宗禪之教外之旨為依。然而祖師禪的另一個思想脈絡則是可推向其師五祖弘忍（602—675）乃至其祖四祖道信（580—651）將般若思想納於禪思想中，特別有名的即為弘忍為惠能說《金剛經》而令其開悟的傳說。如就經教思想的脈絡來看，《楞伽經》是偏如來藏與唯識思想的混合，其中包含了真妄和合的觀念，可視為《起信論》「一心二門」思想的濫觴之一；至於《金剛經》的「無住心」思想的引入，則使禪宗同時具有兩種「心」思想，這也是禪宗南北分立的一項理由。

不過，南北宗禪法的對立，頗似法藏稱護法與清辯的「極相違」之情形，至於惠能與神秀是否真的有思想對立，從兩個理由來說，其間未必是那麼絕對的。一是惠能呈給弘忍的詩偈，依敦煌本唐代法海所集的《壇經》，並不像元代宗寶本《壇經》那麼完全偏向《金剛經》，《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》（以下簡稱：敦煌本《壇經》）卷1：

惠能偈曰：

「菩提本無樹，明鏡亦無臺，佛性常清淨，何處有塵埃？」

又偈曰：

「心是菩提樹，身為明鏡臺，明鏡本清淨，何處染塵埃？」²⁶

惠能的兩首偈，第一首的第三句「佛性常清淨」在宗寶本便被改為「本來無一物」，呈現徹底的性空意味，但其原來的句子，有將佛性與空性視為相同的意思；第二首偈在宗寶本中完全刪略，因為這首偈明顯偏向如來藏的自性清淨心思想。

另外，則是敦煌本《壇經》對南北宗禪及漸頓之別，也不認為是一種絕對的差別，不似宗寶本假託神秀之口，自承不如惠能²⁷，完全是一種以南宗為尊的口吻，敦煌本《壇經》：

世人盡傳南宗能、北宗秀，未知根本事由，且秀禪師於南都荊州江陵府當陽縣玉泉寺住持修行，惠能大師於韶州城東三十五里漕溪山住持修行。法即一宗，人有南北，因此便立南北。何以漸頓？法即一種，見有遲疾，見遲即漸，見疾即頓，法無漸頓，人有利鈍，故名漸頓。²⁸

²⁶ 法海集，《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》第1卷。（CBETA, T48, no. 2007, p. 338, a5-11）

²⁷ 宗寶編，《六祖大師法寶壇經》第1卷：「秀曰：『他得無師之智，深悟上乘，吾不如也。且吾師五祖，親傳衣法，豈徒然哉！吾恨不能遠去親近，虛受國恩。汝等諸人，毋滯於此，可往曹溪參決。』」（CBETA, T48, no. 2008, p. 358, b11-14）

²⁸ 法海集，《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》第1卷。（CBETA, T48, no. 2007, p. 342, a29-b5）

綜合上述二項理由可知，唐代法海集的《壇經》中，使南北宗有些差異，二宗徒眾或有競諍，但絕不如後世之宗寶本完全只推崇南宗禪法。另外附帶一提的，關於惠能聽《金剛經》開悟的說法，在宗寶本才有明確指出惠能聽到「因無所住而生其心」才大悟，這是在敦煌本《壇經》中並未明確提到的，但這正顯示南宗禪向《般若》思想逐步靠攏的情況。

不過，若反省達摩以《楞伽經》藉教悟宗的說法來看，聖嚴法師《禪的生活》：

《六祖壇經》的無相頌首句即是「說通及心通，如日處虛空。」〈永嘉證道歌〉也有「宗亦通，說亦通」的句子，宗是禪，說是教，既通宗也通說。自古以來，「從禪出教」，此是說通；「藉教悟宗」，則是宗通。此一認識，可以追溯到《楞伽經》卷三所說的：「一切聲聞、緣覺、菩薩，有二種通相，謂宗通及說通。」如果離開了禪的修證，一切的經教只是普通的學問。²⁹

所謂的「通」可說是共通或可通貫處，由「宗」而言是禪的實踐，由「教說」而言，即指經教思想，因此藉教悟宗可以是經由佛陀之經教言說，而要指向禪修實踐的通理，但經教言說，不能只是知識學問，否則便不成為通貫之理。因

此聖嚴又說：

所以禪宗行者，雖不立文字，卻又不離經教，自菩提達摩的〈二入四行〉起，即主張「藉教悟宗」；悟後更以經典印心，禪與教必須相應，如不相應，就有問題，就是魔說而非佛法。³⁰

因此，從禪宗的觀點來看，《金剛經》的般若性空思想與《楞伽經》的如來藏思想，不應視為對立系統。因為就禪的實踐來看，二者皆為佛說，故皆應為說通也應指向宗通，不然就違背佛法之一致性。不過究其中理據便在於《楞伽經》所提出的一個觀念「佛語心為宗」，聖嚴便詮釋：

教是佛語，而《楞伽經》云：「佛語心為宗」，此「心」是指佛心，即是大圓覺海；語為言教，心為本覺的智海，故語以心為宗。³¹

聖嚴的詮釋，就本節對天台、華嚴到禪宗觀念的追溯來看，禪宗（包括聖嚴）會有如此的解讀，並視為理所當然的理由，其實是包含漢傳佛教長期的心性思想的發展結論，而未必是《楞伽經》唯一或必然的解釋。但不論如何，禪宗由實踐義理說「心」之「宗」及與「教說」之間的關係，確

²⁹ 釋聖嚴，《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，臺北：法鼓文化，2005網路版，頁74，行11-15。

³⁰ 釋聖嚴，《禪的生活》，頁76，行7-9。

³¹ 釋聖嚴，《禪的生活》，頁75，行13-14。

實造成重要的轉向，「以心傳心」或「不立文字」都代表實踐哲學的優位性，這和以往強調概念分別、教義釐清、教相分別、知識優位的漢傳佛教，二者之間存在著巨大的不同。故由禪宗以下，我們會更明白何以宗密將「直顯心性宗」及「顯示真心即性教」判為最高之「宗」與「教」，而延壽、智旭也都走向以「心」做為會通諸宗的方向之理由。

然而高舉實踐哲學優位的禪宗，即便區別教說之理必須讓位給實踐之心，終究免不了實踐哲學也有實踐之理的問題，故宗密分別評論北宗、洪洲宗及牛頭宗三家禪法時說：「又上三家見解異者：初一切皆妄，次一切皆真，後一切皆無。」⁵²也就是三家禪法皆不如宗密所傳之荷澤禪，因為宗密認為荷澤禪全是惠能所傳，且是上承達摩遠承釋迦如來之本意：

荷澤宗者，尤難言述。是釋迦降出，達磨遠來之本意也。將前望此，此乃迥異於前，將此攝前，前即全同於此；故難言也，今強言之。謂諸法如夢，諸聖同說，故妄念本寂，塵境本空。空寂之心，靈知不昧；即此空寂寂知，是前達磨所傳空寂心也。任迷任悟，心本自知，不藉緣生，不因境起。迷時煩惱亦知，（知）非煩惱；悟時神變亦知，知非神變。然「知之一字，眾妙之源」，由迷此知，即起我相，計我我所，愛惡自生，隨愛惡心，即為善

惡。善惡之報，受六道形，生生生生，循環不絕。⁵³

「知之一字，眾妙之源」是引自荷澤神會（684—758）之說，而以下之由迷起執，受生六道等等，則有強烈的《圓覺經》的思想含於其中，也就是與《起信論》、《楞伽經》皆有的類似「一心二門」的思想。但空寂之心，則與《金剛經》的「無住心」相關。因為宗密認為荷澤禪法能攝前三宗，但又異於前三宗只偏一端，因此認為只有荷澤禪法才是唯一如來心傳，達摩、惠能之正統。

不過，實際上當時南宗能與荷澤禪法相拮抗的，便是宗密認為惠能門下南嶽懷讓（677—744）之弟子馬祖道一（709—788 或 688—763）所開啟的洪州宗，宗密對懷讓並不十分客氣，認為他不過是惠能門下數千弟子之一，是不能與傳六祖衣鉢的神會相提並論，至於青原行思（671—741）他一點也未提及，對青原行思弟子石頭希遷（700—790）所開創的石頭宗也略提其名，且不以宗派視之；對洪州宗宗密有強烈的批評：

洪州常云：貪嗔、慈善皆是佛性，有何別者？如人但觀濕性始終無異，不知濟舟覆舟，功過懸殊。故彼宗於頓悟門雖近，而未的於漸修門，有誤而全垂（案：垂疑為

⁵² 宗密，《中華傳心地禪門師資承襲圖》第1卷。（CBETA, X63, no. 1225, p. 33, c9-10 // Z2:15, p. 436, b3-4 // R110, p. 871, b3-4）

⁵³ 宗密，《中華傳心地禪門師資承襲圖》第1卷。（CBETA, X63, no. 1225, p. 33, c18-p. 34, a2 // Z2:15, p. 436, b12-c2 // R110, p. 871, b12-p. 872, a2）

乖)。³⁴

宗密之頓悟漸修與洪州宗之頓悟頓修或任心即修之別，簡言之，即宗密承荷澤頓悟漸修之教，尚重經教與修行次第，但洪州宗有慢教之風，且完全摒除修行次第，以為修行也只能頓修而不肯漸修。

唐代禪宗大興後，特別是南宗有所謂一花五葉、五家七宗，但荷澤禪法雖有宗密提供理論及堅說其為正統的努力，但宗密之後荷澤宗反而逐漸被歷史湮沒了，反倒是他所批評的洪州宗及不太提及的石頭宗大盛，五家七宗便由此二宗所開出的。其中由石頭宗開出曹洞宗、雲門宗，還有延壽所傳的法眼宗，由洪州宗而有臨濟宗及滄仰宗，臨濟宗以下又有黃龍派及楊岐派，合上共為五家七宗。禪宗雖然大興，但禪宗對理論建構並不太感興趣，因此宋代開始以祖師的關悟紀錄編輯成禪宗公案，對公案之參究有不同態者，則形成曹洞宗的默照禪與臨濟宗的看話禪。

(二) 從宗密、延壽到智旭

唐五代至北宋初期，最有知識興趣及理論興趣的禪門人物，自以永明延壽為首。然而他之所以被列入禪門人物，是因其曾受教法眼宗的天台德韶禪師（891—972），但觀其著作之豐，融通諸宗之用心，與一般禪宗大德有極為明顯的

差異。胡順萍之《永明延壽「一心」思想之內涵要義與理論建構》整理延壽《唯心訣》、《註心賦》、《觀心玄樞》及《宗鏡錄》之材料，特別是該書從《宗鏡錄》百卷的卷帙，對比延壽使用各家文獻的情形，以說明其「心宗」思想如何被建構出來。胡順萍在書中一開頭便已指出：「其一心、一法之普會思想，或因應時代之機而發明心要，或受唐·宗密大師禪教一致思想之影響等……。」³⁵胡順萍的說法呼應本文前述的追溯：中國隋唐佛教若說以禪宗做總結，但禪宗的理論是由宗密來協助建構，尤其是宗密透過華嚴吸收了天台，又將華嚴與禪宗相綜合，為唐末以後「心性」思想做了定調，故延壽以宗密做為自己的思想依據，便是將宗密之成就做為基礎，重新面對其時代的佛教問題，而予以另一番總結。不過，胡順萍該書中並未舉證出明顯的證據，以支持其所謂延壽「或受唐·宗密大師禪教一致思想之影響等」的說法。

就《宗鏡錄》的內文來看，延壽舉出宗密之名的次數不多，但確實有提及其所謂的宗密法相、破相、法性三宗的說法，而延壽確實明確指出其《宗鏡錄》所論即為宗密所稱的法性宗圓教：

問：若言有真有妄，是法相宗；若言無真無妄，是破相宗。今論法性宗，云何立真立妄，又說非真非妄？

³⁴ 宗密，《中華傳心地禪門師資承襲圖》第1卷。（CBETA, X63, no. 1225, p. 35, c6-9// Z2:15, p. 438, a18-b3// R110, p. 875, a18-b3）

³⁵ 胡順萍，《永明延壽「一心」思想之內涵要義與理論建構》，臺北：萬卷樓圖書，2004年，頁1。

答：今《宗鏡》所論，非是法相立有，亦非破相歸空，但約性宗圓教，以明正理。即以真如不變，不礙隨緣，是其圓義。若法相宗，一向說有真有妄；若破相宗，一向說非真非妄；此二門各著一邊，俱可思議。今此圓宗，前空有二門俱存，又不違礙，此乃不可思議。若定說有無二門，皆可思議。今以不染而染，則不變隨緣；染而不染，則隨緣不變。實不可以有無思，亦不可為真妄惑，斯乃不思議之宗趣，非情識之所知。今假設文義對治，只為破其邪執，若情虛則智絕。病差則藥消，能窮始末之由，方洞圓常之旨。³⁶

在上述引文中，我們雖見到《起信論》之「不變隨緣」，但如再仔細看，有真有妄、無真無妄、立真立妄且非真非妄，豈不同於天台依四句以判化法四教——藏教（有）、通教（無）、別教（亦有非無）、圓教（非有非無）——的形式？又「不可思議」與「可思議」之對比，也是天台對圓教與餘教之差別的分判標準。

因此，我們或可推想延壽所接受宗密的思想的影響，應是他會通禪宗而歸於一心的精神，但對於宗密之判禪門之間的差異，或者華嚴與天台之間是否有明顯區別，這可能都不是延壽在乎的問題，但宗密已成功地讓隋唐佛學各種問題，都統一在一絕對的心性哲學之下，延壽既繼承也加強了這一傾向，他不只要進行禪教一致，延壽還要把所有佛學問

題，都化歸為心性哲學問題，這也就是「心宗」理論建構之理由。《宗鏡錄》：

夫修行契悟，法乃塵沙，云何獨立一心為宗，而稱絕妙？

答：若不了心宗，皆成迷倒，觸途成壅，證入無門。如俗諦中，亦有祕密之法，若不得要訣，學亦無成；或得其門，所作皆辦。今教乘稱祕密之法，禪宗標不傳之文，則向何路而進修？從何門而趣入？若不得唯心之訣，正信無由得成；纔得斯宗，千門自關。³⁷

這段引文，可見到延壽視心宗即為一切修行法門之要訣，若不由此入，是不可能有所謂的修證。如就實踐理論來說，心宗正代表實踐的核心要由實踐者之「一心」入手，只是延壽的說法常會將實踐與存有混合說明的傾向，例如：

又此一心宗，若全揀門，則心非一切，神性獨立；若全收門，一切即心，妙體周遍。若非收非揀則遮照兩亡，境智俱空，名義雙絕，可謂難思妙術，點瓦礫以成金，無作神通：攪江河而為酪，轉變自在。隱顯隨時，或卷或舒，能同能別，實乃能治之妙，何病而不痊，巧度之門，何機而不湊。洗除心垢，拔出疑根，言言盡契本心，一一皆含

³⁶ 延壽，《宗鏡錄》第5卷。（CBETA, T48, no. 2016, p. 440, a22-b6）

³⁷ 延壽，《宗鏡錄》第9卷。（CBETA, T48, no. 2016, p. 460, b10-16）

真性，法法是金剛之句，塵塵具祕密之門。³⁸

上述引文若從實踐角度來說，可以說是強調一心之能動性，且具有開合揀收之能力，能由一心之智洞察一切，超越一切的遮蔽疑惑，洗淨一切心垢，而達致絕對聖智；由一心所出之言語施設，也都是金剛法語，都具祕密法門。但若是就存有角度而言，則可解釋為一切存有的真偽皆由一心而定，甚而只有一心為超越一切真偽而為絕對之真的絕對存有。故就「心」之超越義而可言「心非一切」（或言「一切非心」）；由心做為一切的根本義而可說「一切即心」。這種思想表現，在宗密及其所弘揚的《圓覺經》思想中常可看到，因此胡順萍所稱延壽受到宗密的影響云云，自然不是沒有根據，而且宗密確實是一位為佛教建構出一以心性本體形上學為理論系統的核心人物，並以此做為隋唐佛教的理論總結；雖然筆者認為宗密的思想過於化約³⁹，但其影響往後的佛教心性哲學，間接影響到宋明儒家的心性之學，在荒木見悟《佛教與儒教》一書中也有論述。但是，就延壽與提及宗密及《圓覺經》的次數來看，都遠不及於延壽對《楞嚴經》的引用，因此我們可說延壽較諸宗密做了另一層翻轉，便是通過《楞嚴經》以吸收宗密心性哲學的成就，而《楞嚴經》「七處徵心」正是一部完全以「心」為主要論題的經典。不

³⁸ 延壽，《宗鏡錄》第11卷。（CBETA, T48, no. 2016, p. 475, b2-10）

³⁹ 郭朝順，〈宗密《圓覺經大疏》的釋經策略及其心性本體論的詮釋學轉向〉，《中國文哲研究集刊》，2017年3月第50期，臺北：中央研究院中國文哲研究所，頁37-83。

過若涉及《楞嚴經》問題本文就會過於枝蔓，故暫不討論。

智旭與延壽的思想比較，應可作一大部書來考察，此非筆者目前研究所及，也歧出本文以聖嚴法師如何接受智旭天台學的方向設定，故目前僅就聖嚴法師的角度來看智旭與延壽之間的關聯。

大體而言，智旭的心性思想可說是延續延壽的成果，除了同樣重視《楞嚴經》外，性相融通的思想，也是直接由延壽所開展而來。正如本文前引聖嚴所稱：「永明延壽的《宗鏡錄》則更為向前推進，從而樹立起性相平等的理念。因此智旭的思想，可能是得自《宗鏡錄》的靈感而來。」而聖嚴又說：

……就現實而言，由唐玄奘三藏所翻譯的法相宗唯識思想，與如來藏思想的真如說，無論怎麼說也是難以調和的。因此永明延壽（904—975）憑著「心」的理念，而就天台與賢首的思想，以及性宗與相宗的主張，將之統合起來而編集百卷的《宗鏡錄》，這就是表達所謂的性相融會與諸宗融通以及禪教的合一。⁴⁰

智旭對《宗鏡錄》心宗思想之讚頌，以將延壽比擬孔子之集三聖之大成，在聖嚴的眼中，智旭真可謂是延壽思想的信徒，聖嚴：

⁴⁰ 釋聖嚴，《明末中國佛教之研究》，頁99。

永明延壽既能以唯一真心，融通天台賢首與法性法相的差異點，由之彙集百卷的《宗鏡錄》，真正可以稱是末法時代世尊的第一功臣。如果以之與中國儒教人物相比較，可與孟子的〈萬章〉篇所說集三聖大成的孔子，幾乎無何差異。這就是智旭對永明延壽的讚頌。⁴¹（案：底線為筆者所加）

但是在上引的聖嚴兩段話之中，值得玩味的是，法相宗與如來藏思想，就現實而言「無論怎麼說也是難以調和的」，因此便衍生兩個不同層次的問題：一是智旭是否完全接受延壽用「心」的理念來調和天台與華嚴以及禪教，且同意延壽是成功的？由聖嚴所引智旭的說法看來，我們應可確定確實是如此，至少聖嚴應以為是：

智旭自認是永明延壽的後繼者，其理由之一是：因為延壽既屬禪宗法眼宗系的身分，又統括台賢、性相諸說，然後歸向淨土信仰的學者。所以《佛祖統紀》將延壽做為蓮社的第六祖而確立其地位。智旭也是一位植基禪宗的淨土行者，並且引用天台教觀把性相諸宗的經論註疏，歸納在現前一念心說的基礎下而予統一的。⁴²

第二層次的問題則是，聖嚴究竟是否同意智旭的心思

想，且認為其理論是合理的呢？就上述引文看來，聖嚴似乎指出智旭做了一件延壽沒做的事，也就是強調天台的「現前一念心」，不同於延壽之「唯一真心」。延壽之「唯一真心」應是一種歸納諸宗之共同點皆有「心」思想做為其依據，這由胡順萍前揭書中，分析《宗鏡錄》所引諸宗的「心」思想，大致可知延壽重在強調諸宗的共同處。至於延壽對宗密及《圓覺經》思想的引用，是因為宗密已構成了一種心性形上學的理論體系了，但是因為《楞嚴經》在中唐之後日受重視，後來的禪宗不是由宗密的《圓覺經》入手，反而更受到《楞嚴經》思想的影響，這才構成延壽的「心宗」理論，故其「唯一真心」主觀上是要超越諸宗的心體理論，而非如來藏或者唯識的心體；但客觀而言，延壽卻未必能超越宗密的心性哲學的範圍。

因此，聖嚴看到了另一個層面，即是智旭藉由天台現前一念心的說法，進行再次的性相禪教思想的會通，乃至也用天台思想或教相說註解《楞嚴經》，使原本的超越的真心，轉為當下現前的一念心，且更能符合禪宗的修行實踐的法門特色，聖嚴說：

智旭以《楞嚴經》的如來藏妙真如性為基礎，把現前一念心更加擴展，接納《起信論》的真如隨緣說，將現前一念心詮釋為如來藏性的隨緣說；並把《楞伽經》的妄想無性的「妄想」、《圓覺經》中的「六塵緣影為自心相」的「自心」、菩提達摩安心傳說的「覓心不可得」的「心」，以及《大乘止觀法門》的「分別性」，乃至《成

⁴¹ 釋聖嚴，《明末中國佛教之研究》，頁 101。

⁴² 釋聖嚴，《明末中國佛教之研究》，頁 514。

唯識論》的「徧計性」或《摩訶止觀》中所謂初觀識陰的「識陰」等，都當作是現前一念心的理體，以資說明，並且奉為修行實踐的基準。此一念心的不變隨緣，亦稱為真如理體的常住真心，或謂如來藏妙真如性。⁴³

聖嚴所整理出來的智旭的「現前一念心的觀心說」，活脫脫的就像湛然之使用《起信論》的「不變隨緣」之心性思想，將心體與性體二而一，一而二地合起來透過「不變隨緣」之理來解說。再看智旭自己的說法，智旭乃以湛然做為天台智顛之忠實繼承人，智旭甚至將湛然與六祖惠能相提並論，《靈峰蕩益大師宗論》：

如六祖隱於獵群者十六年，荊溪一生不登法座，而曹溪天台之道，並垂千古，豈非存佛法之明驗歟。予生也晚，弗及受先輩鉗錘，忝為憨翁法屬。顧所私淑，則雲棲之戒，紫柏六祖之禪，荊溪智者之慧也。⁴⁴

智旭上述引文中除提及與他同屬明代佛教人物的關係及師承如憨山德清（1546—1623）、雲棲株宏（1535—1615）、紫柏真可（1543—1603）外，其最推崇的便是荊溪湛然與六祖惠能，一傳天台教法，一傳禪宗心法。由此可證

智旭之天台學是湛然而來，而天台與禪宗的合流是智旭有意之作。因而可進而推論：智旭之「現前一念心」的說法，近踵延壽「亦真亦妄、非真非妄」的「一心」，遠承湛然吸收《起信論》「不變隨緣」說而「以性說心」的心性一體論，就心之真妄而言，智旭之「現前一念心」與智顛之一念心相同皆是超越真妄，但就理論上來說，智旭還是以超越真心為心體，與智顛以實相為體的思想有所出入。

就本文以上對漢傳佛教心性思想的追溯，筆者綜述心性思想演變的幾個重要關鍵：

1. 天台智顛：他從般若中觀學反實體主義的實相論立場，批評攝論師及地論師的唯心思想，但這是就形上學本體論的批判；在實踐上他以觀心入手，但因為他也十分重視《涅槃經》「佛性第一義空」的概念，因此天台思想已融入佛性與空性不二的思想，在表述上則建立三諦圓融的說法。

2. 賢首法藏：他欲以《華嚴經》的無礙思想為宗，由此吸收天台圓教的精神，但對如何說明證悟的果境不是一味空寂，而是具有一切俱現的現象，故必須對此有所解釋，於是引入《起信論》「不變隨緣」的理論，以解釋真如空性不是凝然不動，而是能現萬有而又不改其性。

3. 荊溪湛然：他運用法藏所重《起信論》的「不變隨緣」之說，又結合《涅槃經》的佛性思想，以「不變」為「性」，「隨緣」為「心」，建構心性不二的一元論說法。但其不變之佛性，實指「中道佛性」而不等於單純的如來藏思想。因此湛然明確指出空性思想與如來藏思想，或天台與華嚴二宗可不相違背之道，而且因為湛然既以「不變隨緣」

⁴³ 釋聖嚴，《明末中國佛教之研究》，頁524。

⁴⁴ 智旭，《靈峰蕩益大師宗論》第8卷。（CBETA, J36, no. B348, p. 395, a22-26）

來統合「心性」，「心」是一念心，「性」即指中道佛性，也可為禪宗「明心見性」提供理論的說明。

4. 惠能：禪宗自達摩以來，從其所藉之經教《楞伽經》來說，就思想而言是偏如來藏思想，但該經也融合唯識的部分說法，但禪宗基本上肯定眾生皆有佛性的立場。到了惠能之後的南宗禪，愈來愈肯定《金剛經》的般若思想，其所倡導的「明心見性」之說，理論上可與湛然結合，同時兼顧如來藏與性空思想。

5. 宗密：雖傳華嚴學但衷心以弘揚《圓覺經》及荷澤禪法為依，其與洪州宗、石頭宗之偏向《金剛經》之般若為主不同，而是更傾向依《圓覺經》與《起信論》的如來藏思想，發展出以禪統合台賢的心性哲學。但其心性本體形上學所成就的唯心思想，影響延壽以下的儒佛心性哲學。

6. 延壽：延壽的目的在於會通諸宗以及和會當時的不同禪宗法門，因此接受宗密心性本體形上學的理論，搜羅文獻以證明佛教即以「心」為宗的「心宗」思想。但延壽已由宗密所宗的《圓覺經》體系，轉歸以《楞嚴經》為宗，其所謂的心宗主要是取諸宗之共通者以說，但偏向就超越的真如清淨心體以立論。

7. 智旭：他不反對超越的真如心體之說，但是就實踐上來講，他強調以現前一念心為入手處，這個方法有回到湛然及禪宗之明心見性合觀的傾向。⁴⁵

⁴⁵ 回應審者一對於智旭之「現前一念心」應作更清楚的內涵說明之意見：智顛是以中道實相為體，但因其中道實相概念同時包含《涅槃》及

在延壽與智旭之間的心性之說，還有許多不同的脈絡，如天台的山家山外之爭、淨土念佛之說盛行，曹洞宗默照禪與臨濟宗的話頭禪等等；但問題過於複雜，為免龐雜，以下僅就聖嚴所繼承的禪法與天台學一念心合觀的理據加以說明，由此以說明本論之主題：聖嚴何以接受智旭之天台學。

三、聖嚴禪思想與智旭天台學的現前一念心

(一) 聖嚴禪思想所預設的心性思想

聖嚴具有曹洞宗及臨濟宗二派的傳承，然而如他自己所說，由傳授禪法且以禪法聞名其實是一項意外，因為這是沈家楨邀請他去美國之後的意外發展。⁴⁶臨濟宗至宋代由圓悟克勤（1063—1135）、大慧宗杲（1089—1163）師徒二人發展出看話禪（也稱話頭禪）做為參學法門，相對於此則有曹洞宗的宏智正覺（1091—1157）的默照禪法。涂艷秋〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉一文既說明兩種禪法的特色，也說明聖嚴其實是運用這兩種禪門，但不拘於傳統的法門家風之別，而是自行融攝開創出來的禪修法門體系：

《中觀》的佛性中道與緣起中道，湛然強化其佛性中道部分，並吸收《起信論》「不變隨緣」說，但以佛性不變，一念心隨緣起現，轉化《起信論》原來由絕對真心為體，隨緣起現萬有的唯心論的說法。但宗密、延壽皆強調真心理體，智旭雖改強調現前一念心，其義在修持實踐上同於智顛及湛然之依一念心入手，但智旭之現前一念心之體其實並未改易，在理體上則依於宗密及延壽所說，依然是依超越真心為體。因此智旭之現前一念心，或者其天台學，實際上是個混合系統。

⁴⁶ 釋聖嚴，《聖嚴法師的學思歷程》，頁153-158。

法師的禪法雖說是繼承自宏智正覺的默照禪與大慧宗杲的話頭禪，但不可諱言的，這兩種禪法到了法師手中都經過大量的修正，次第變得更清楚了，概念也變得明晰了。同時也不再只限於上層方法的說明，連最基礎的方法都建立起來了。因此我們可以說：聖嚴法師對默照禪與話頭禪的繼承，不是一成不變的照單全收，他吸收了前人的精神與方法，卻結合上自己實修的經驗，同時考慮到當代人身心狀況，從而修正了默照禪與話頭禪的實施方法，並賦予他們清晰的概念和步驟。⁴⁷

依涂艷秋的研究可知，聖嚴將默照禪及話頭禪視為一種實踐的方法，而且聖嚴用四階段來統一話頭禪及默照禪：念話頭 / 收心、問話頭 / 攝心（統一心）、參話頭 / 統一心→無心、看話頭 / 無心⁴⁸；從修行的角度，收心、攝心、統一心、無心的心，都是就現前之一念心如何修持來說，而非談一超越的心體問題，由這裡也可看到智旭的明顯影響。但就心體理論來說，無心是否意謂般若義的空性之心，或者無心只是如來藏之心體離念？

就默照禪而言，涂艷秋認為默照禪乃至禪宗的共同特色為「人人皆有佛性」，然而這個說法的內涵是頗值得討論的。若就本文上述對佛教心性哲學的討論結果來看，從佛性

最早是以如來藏思想為代表，但《涅槃經》的中道佛性思想經由天台學，開始有結合般若思想及佛性思想的可能，然後再納入《華嚴》無礙及《起信論》的唯心思想，到了南宗禪出現之後，將原本以《楞伽經》為主的如來藏思想方向，開始朝向《金剛經》的「無住心」思想發展，進一步則形成「無心」之說。因此涂艷秋所謂的「人人皆有佛性」，固然是禪宗所信的共法，但是「佛性」的內涵，依上可知，至少可分為如來藏的心體，或則者偏般若之無心。

陳英善便認為聖嚴所謂的「明心見性」是較從空性來解釋，但是陳英善也註明這和聖嚴法師自己在〈六祖壇經的思想〉一文的說法有所不同（但何以陳英善雖明知不同卻要做此解釋，陳文並未明言），因為聖嚴法師自己文章即稱：

……從中觀的立場看般若，若得般若即見諸法自性是空，那就是目的，不再另有如來藏、佛性、法性等目的可求。可是從如來藏系統來看，般若只是功能，不是其本體；功能必定有所屬，所以產生了如來藏和佛性等思想。於是《六祖壇經》雖讓人見到般若的思想，實際上是以如來藏為根本，這是非常明顯的事。（《中華佛學學報》第三期，頁 150—151）⁴⁹

筆者試行解釋陳文何以與聖嚴自己之說法不同的原因，

⁴⁷ 涂艷秋，〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，《聖嚴研究》第三輯，臺北：法鼓文化，2012年，頁 230-231。

⁴⁸ 涂艷秋，〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，《聖嚴研究》第三輯，頁 178。

⁴⁹ 轉引自陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，頁 249，註釋 19。

因為陳文所要處理的議題，是要設法解釋聖嚴禪法對「明心見性」的解釋是可與天台止觀相通的，陳英善理解天台是較偏空性來說「心性」，空性即是佛性、真如、實相、本覺妙心的異名。但就陳文註釋中的引文可知，聖嚴似乎偏向如來藏思想來談《六祖壇經》，而認為般若是做為功用被引入的。但該引文也顯示聖嚴理解般若何以不立如來藏、佛性等說，因為見諸法空性即得解脫，故不用另立如來藏等說。易言之，聖嚴若採無心之說，便有兩種可能的意義：一者是就般若義來說心之無體、無自性的「無心」；另一則是就功能義，說其能泯除一切妄念的「無心」。而且聖嚴似乎不會認為二者是對立的。但若要建立其不對立而可和合的理論，則採取湛然所開啟「不變隨緣」的心性二而不二的理論，是一合理的理由。

這也可說明聖嚴何以接受智旭之天台學，而因智旭特別重視湛然，故聖嚴可能基於此而間接受湛然的天台思想，而天台學自智顛以來觀心法門，即是以一念心做為諦觀的入手處。「不變」是心體理論問題，「隨緣」是實踐問題。也就是心體理論可以用天台吸收消化過的《涅槃經》的中道佛性思想，將此不礙空有雙遮雙照的佛性視為禪宗「明心見性」之心體，就實踐上則可以《金剛經》之無所住心的「無心」法門為依歸，而就「一念心」以觀之。

然則，涂艷秋與陳英善在上述文章尚存在相對的觀點，涂艷秋偏重如來藏之佛性概念說，而陳英善則認為心性應就空性來說；換言之，聖嚴禪法究竟以為應由佛性以言或者由空性以言「明心見性」，尚存不同的見解。至於陳平坤認為

話頭禪實際上預設如來藏清淨心近於北宗禪，而默照禪反而與無住心是相融的合乎南宗禪，⁵⁰陳平坤的說法較從如來藏與般若思想本身的性質及差異來說，其實對聖嚴的禪思想具有某種理論上的反駁，但林建德則就更直接提出聖嚴偏就實用、實踐面，來指出聖嚴融通空性與佛性，是繼承明代以來融通思想的影響，⁵¹我以為林文的說法應是較接近聖嚴禪思想的原貌，但尚未及本文對隋唐以來佛教心性思想之追溯所得到的解讀。

（二）聖嚴禪法觀心法門的開展

聖嚴在《我願無窮——美好的晚年開示集》說：

如果你們想要了解佛法各系統是不是真的講得通，可以參考《華嚴心詮》。我在《華嚴心詮》裡，特別將如來藏思想與中觀、唯識，還有與中國禪宗有關的部分指出來，證明這三系是互通的，而這都是經典自己說的。根據經典，佛說有如來藏，是為了方便接引執我的外道，如來藏只是一個假設的名字。否則告訴一般人成佛以後就空了、就沒有了，大家會覺得成佛是一樁很可怕的事，而沒有人

⁵⁰ 陳平坤，〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉，《國立臺灣大學哲學論評》，2013年10月第46期，臺北：國立臺灣大學哲學系，頁157-198；〈破邪顯正論「默照」——默照禪法的安心學理〉，《聖嚴研究》第八輯，臺北：法鼓文化，2016年，頁311-370。

⁵¹ 林建德，〈試論聖嚴法師對「空性」與「佛性」之詮解與貫通〉，《法鼓佛學學報》，2017年第21期，頁131-180。

願意成佛了；如果告訴他，因為有如來藏，成佛以後就變成如來，而如來是永遠不會消失的，那麼大家都願意成佛了。結果就與外道的神我相同，但這是為了接引計我的外道，所以不能把如來藏當成實有的東西，否則會有問題，實際上它是與空相通的。還有禪宗的「明心見性」，所見的是自性，自性是佛性，而佛性就是無性！此外，唯識宗講三性三無性，所以唯識宗也講無性。雖不一定與中觀說法相同，但就是無自性空，所以佛法是相通的。⁵²

《華嚴心詮》一書的副標題為「原人論考釋」，這部書先概述華嚴學與華嚴宗思想的成立與發展過程，而在其正編的部分便對宗密《原人論》原文的註釋與白話語譯。合上引文觀之，應該可以證明聖嚴思想的理論源頭確實可以追溯到宗密，或至少他是同意宗密所作的理論方向。宗密在《原人論》一書中是將所有問題回歸至「人」的身上來考察，也就是他明確標舉以「人」為本的佛教哲學或三教思想的主體哲學轉向。

但聖嚴不以宗密的心體理論為依歸，而以天台的現前一念心為觀心法門的入手處，其理由歸納起來有二種：一是理論問題，二是實踐問題；但兩種理由依於上節對天台華嚴禪宗思想的追溯，以及智旭對延壽心宗思想的吸收與轉變，聖嚴無疑是同意智旭之由現前一念心以會通諸宗的作法，將

此二種理由整理如下。

就理論上看，空性思想無疑是佛教的基本共法，但一談及價值、實踐的問題，則若不談心性問題，則無由下手。以此之故中國佛教之法性宗的出現是基於此一要求；但即便談心性，則亦不能不處理心性與空性之間的問題。因此，縱使談心說性，也都不能使之轉為一種實體性的存有；由此禪宗所主張的明心見性，便可以回到湛然之用「不變隨緣」統合心性之說，不變者即佛性，佛性即空性即真如；隨緣即心，即用以說明能動之主體或境界之起現。是故明心見性者，可同時涵括世界（包含主客體世界）的起現及價值的肯定，但同時也可回歸不變之空性，但此空性不是虛無之空性，而是真如自性，也就是佛性。所以聖嚴之接受智旭之理由，也即與智旭對湛然的容受相關。然則聖嚴並未處理的是，智旭依然還是以如來藏真心為體，聖嚴若要強調佛性即空性，則須對智旭的心體立場有所論述。

就實踐而言，聖嚴既接受智旭之天台學的立場，則由天台之觀現前一念心便是一合理的方法。且此一念心之又可與禪宗之修學法門相關，因為不論是曹洞宗的默照禪法或者臨濟的話頭禪，在聖嚴禪法的統合之下，二者可統括為：收心、攝心、統一心、無心的心等四個階段，此四階段的修行，自然不是宗密眼中洪州宗的頓悟頓修，而是近於荷澤宗的頓悟漸修的方法。但此方法之提出，其實已跳出禪宗內部的傳統爭議，而切近於就一般凡夫如何持修的實踐現況來談。縱使頓悟頓修為可行，但絕非一般根機之人所能持修，禪法之於現代社會若要照顧更多的不同眾生，與其空談頓悟

⁵² 釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，《法鼓全集》10-10，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁112，行6-16。

頓修之高妙，不如由頓悟漸修的方法入手來得親切而實際，且更適應現代人之需求。

四、結論

總結本文之議題：聖嚴法師何以接受智旭之天台學，可歸結為以下三點理由：

（一）天台以降的圓教與諸宗會通之成就與理想

中國佛教自天台宗成立以來，建立圓教的理念，其圓教之思想為圓收佛教各種不同法門，以建立整體佛教為一大圓融的體系，由此解決佛教內部各種不同行法或教理上的爭議，因而「圓教」成為佛教中最高法門及理念的地位之共識。

華嚴宗也受到天台圓教的啟發，但華嚴異於天台之以《法華經》為宗骨，由一佛乘以圓收諸法的圓教思想，改以《華嚴經》為依歸，主張《華嚴經》中所言之佛之自證境界才是真正的圓教，並為區分天台之圓教之說，法藏便以《法華經》為同教一乘圓教，而《華嚴經》則為別教一乘圓教。法藏所謂「別教」異於天台化法四教判劣義之別教，而是以《華嚴經》專教大乘菩薩，佛之果地境界之教理，故採殊勝義而自稱為別教。而華嚴宗之圓教自然也就更強調《華嚴經》之圓融無礙之精神，圓融無礙在後世即轉作會通後起諸宗的重要基礎，而華嚴宗在唐末五代到宋，不斷會通禪及淨土思想，或他宗也以華嚴思想做為會通諸宗的橋樑。在這當中，唐代的宗密便是一位會通禪教的重要人物，但其會通的方式是建立一以《起信論》及《圓覺經》互訓的真心本體論

的形上學體系來進行。

（二）《起信論》、《圓覺經》、《楞嚴經》一系以心性哲學為中心的會通思想

宗密的真心本體論對五代至宋的永明延壽具有相當的影響力，故延壽致力建立「心宗」思想，以「心」為宗，將經過唐末滅佛後的佛教，取共通的「心」思想做為會通的理由，用以復興佛教及凝聚諸宗。宗密所宗的《圓覺經》及《起信論》都具有明顯而強烈的心性哲學的特色，《起信論》在華嚴宗的智儼時便已引用，法藏也相當重視其中「不變隨緣」之思想，這部論典的特色在於提供以真如心為本源，同時又能開出生死流轉與解脫還滅兩種活動及其境界的理論解答；但到了《圓覺經》則更重視真如本心的絕對性，對於世法常以如夢如幻的態度視之，具有更強烈取消世法價值之意味。當宗密之用此一經一論以會通禪宗之時，則唯有真心本體為真最值得重視，這便成了禪宗「明心見性」的一種重要的解釋。

延壽繼承宗密的心性哲學，但開始重視《楞嚴經》且用之來談天台及華嚴學，這是在隋唐之時所未發生的事，但在永明延壽後逐漸興盛。而《楞嚴經》的內容與《起信論》及《圓覺經》相近，一般是歸為真常一系的經典，但這部經典與《圓覺經》相當接近，且一直被懷疑是中國人所造之經書，再加上也常有爭論的《起信論》，於是乎唐五代至宋以後的中國佛教都是被這幾部以心性思想為中心的經論所籠罩。延壽的心宗思想即在此思想前提下融通台賢禪淨密等諸宗。

明代《楞嚴經》的持受更為風行，而以「心」為宗的思想，似乎也成為佛教的共識。但除此之外，自延壽提倡禪淨雙修，以及「有禪有淨土猶如戴角虎」說法出現後，中國佛教無不強調禪淨雙修且以識得真如本心，做為核心且共通的基本佛教修行及理論的共識。

智旭在這個大思想背景下，毫不例外地接受了延壽以降的禪淨及心宗思想，唯一不同的是，智旭重新強調現前一念心做為觀修之入手處，就這點而言大大改變宗密以真心會通禪宗的既有方式。這是因為智旭看到了明代佛教承此過往傳統但卻日益衰微的憂心，因而強調天台之觀現前一念心的方法，才能由凡夫的立場進行踏實的修行功夫，而非空掛玄談，任意自說開悟，或者不顧現世一心往生西方的禪淨雙修法門。然而在心體的層次上來說，智旭依然以真心為本體，並未有所改變。

（三）人間淨土意義下的禪淨雙修

無疑的，智旭應是聖嚴心目中的佛教典範人物，因為智旭師無常師學無常宗，也就是不拘家法而以佛法如何才能利益世道人心為著眼處，故智旭之出入諸家努力建構適合明代當時社會情境之佛教理論，正做為聖嚴努力效法之典範。

然而，聖嚴與智旭都是禪淨雙修佛教信念影響的人物，尤其聖嚴還身具曹洞及臨濟禪法的法脈傳承，但生活在現代的聖嚴，不能用傳統的往生西方的淨土信仰做為傳法之依據，因此禪淨雙修的方式便需在現代社會有新的內涵。我想這便是聖嚴倡導人間淨土的重要理由，因為聖嚴之傳法是相

當國際化的，其接引之對象有許多人是深受現代科學教育的。所以，這些傳法對象，既無法單純接受往生西方的淨土信仰，也不可能相信只要個人心念清淨，世界就會立刻轉為清淨的說法，所以傳統的禪淨雙修便需有新的解釋。

於是淨土思想便由現代意義的人間淨土所取代，而心淨國土淨的「唯心」說，便轉為透過教育每個眾生使每個人的心念清淨，逐步實現國土的清淨理想。因此禪法便得由頓悟頓修，改以漸修漸悟或漸修頓悟的方法進行。天台學的觀心法門正是這種不「以悟代修」而是重視「由修而悟」的方法。其圓頓止觀中的「一念三千」，即指眾生無不可由觀自身當下現前之一念心入手，而就其「理」來說一念三千，即指眾生皆具能上能下的可能性。能圓觀這一切者則能圓悟，否則就由自己當下心念之所現，以返觀自身的境界及不足處，以逐步達成圓悟的不可思議境界。換言之，透過天台學之理論，聖嚴可以改變禪宗以往強調頓悟的空掛問題，而更清楚指出修行之次第及入手工夫。於是聖嚴也改造傳統的話頭禪及默照禪的方法，提出更具次第性及理論性的「收心、攝心、統一心、無心」的四階段說，既會通了兩種禪法，更重要的是使禪宗不再高妙難測、自說證悟，而有了可以查察修證工夫及境界的依循標準。我想這也是聖嚴何以積極註解《教綱觀宗》並開辦講習會的原因⁵³。

因為聖嚴明白禪宗雖為中國對佛教獨特創見與貢獻，

⁵³ 黃國清，〈聖嚴法師在臺灣法鼓教團推動天台教觀的努力——以《天台心鑰》一書為中心〉，《聖嚴研究》第三輯，頁 349-386。

但禪門的流弊即在於，若無次第便難有修證考察或者修學次第之階梯指引。沒有考察證果的方式，便會有自說證悟的問題，於是野狐禪冬瓜印遍地橫生；沒有修學次第，則人人皆欲頓超，不肯老實修行，久而久之便成了任意修行，於是種種偽裝的修行者便會出現。因此，若中國佛教想要在現代社會中繼續發揮其價值與貢獻，便要重視天台學之教觀並重，才能「回歸佛陀本懷，推出全人類共同需要的佛教」。這是聖嚴得自於智旭的啟發，但同時也是聖嚴面對現代文化社會時，認為中國現代佛教所應作的調整。因此，聖嚴既非全以華嚴宗或宗密的真心本體的心性哲學為依，也非回到宋代天台之山家山外的真心妄心的脈絡，而是回到近於湛然所詮釋的以智顛之現前一念心的觀照為入手處的心思想，這正是智旭認同的天台學。正如聖嚴所稱：

《教觀綱宗》除了重視天台學的五時八教，也重視以觀法配合五時八教的修證行位及道品次第。如果不明天台學的教觀軌則，就可能造成兩種跛腳型態的佛教徒：1. 若僅專修禪觀而不重視教義者，便會成為以凡濫聖、增上慢型的暗證禪師，略有小小身心反應，便認為已經大徹大悟。2. 若僅專研義理而忽略了禪觀實修，便會成為說食數寶型的文字法師，光點菜單，不嚐菜味，算數他家寶，自無半毫分。如果他們滿口都是明心見性、頓悟成佛，並稱自修自悟自作證者，便被稱為野狐禪。⁵⁴

禪宗未興時，天台智顛看到偏於禪講一邊的南北朝佛教問題，到了智旭時則看到禪宗末流引生出明代佛教問題。每個時代有其獨特的歷史處境，但也有相似或共通的問題會一再出現，故上述問題再加上現代文化社會的實際因緣情境，便是聖嚴之所以通過智旭吸收天台教觀，而欲處理當代漢傳佛教之處境以改變其流弊的原因，也足以呈現聖嚴與前賢共同皆具關心佛教時代問題，並加面對解決之胸懷。

⁵⁴ 釋聖嚴，《天台心鑰·自序》，頁6-7。

參考文獻

一、大藏經

- 隋·智顛說，《摩訶止觀》，CBETA, T46, no. 1911。
- 唐·澄觀撰，《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735。
- 唐·宗密述，《大方廣圓覺修多羅了義經略疏》，CBETA, T39, no. 1795。
- 唐·法藏述，《十二門論宗致義記》，CBETA, T42, no. 1826。
- 唐·湛然述，《止觀大意》，CBETA, T46, no. 1914。
- 唐·湛然述，《金剛錍》，CBETA, T46, no. 1932。
- 唐·法海集，《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》，CBETA, T48, no. 2007。
- 唐·宗密述，《禪源諸詮集都序》，CBETA, T48, no. 2015。
- 唐·宗密撰，《圓覺經大疏釋義鈔》，CBETA, X9, no. 245。
- 唐·宗密述，《中華傳心地禪門師資承襲圖》，CBETA, X63, no. 1225。
- 宋·子璿錄，《金剛經纂要刊定記》，CBETA, T33, no. 1702。
- 宋·延壽集，《宗鏡錄》，CBETA, T48, no. 2016。
- 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008。
- 明·智旭著，《靈峰蕩益大師宗論》，CBETA, J36, no. B348。

二、專書

- 胡順萍，《永明延壽「一心」思想之內涵要義與理論建構》，臺北：萬卷樓圖書，2004年。
- 荒木見悟著，廖肇亨譯註，《佛教與儒教》，臺北：聯經出版社，2017年。

望月信亨著，釋印海譯，《中國淨土教理史》，臺北：華宇出版社，1987。

釋聖嚴，《天台心鑰——教觀綱宗貫註》，臺北：法鼓文化，2002年。

釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，《法鼓全集》10-10，臺北：法鼓文化，2005年網路版。

釋聖嚴，《聖嚴法師的學思歷程》，臺北：正中書局，1993年。

釋聖嚴，《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，臺北：法鼓文化，2005年網路版。

釋聖嚴著，釋會靖譯，《明末中國佛教之研究》，臺北：法鼓文化，2009年。

三、論文

- 林建德，〈試論聖嚴法師對「空性」與「佛性」之詮解與貫通〉，《法鼓佛學學報》，2017年第21期，頁131-180。
- 涂艷秋〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，《聖嚴研究》第三輯，臺北：法鼓文化，2012年，頁177-236。
- 郭朝順，〈宗密《圓覺經大疏》的釋經策略及其心性本體論的詮釋學轉向〉《中國文哲研究集刊》，2017年3月50期，臺北：中央研究院中國文哲研究所，頁37-83。
- 陳平坤，〈破邪顯正論「默照」——默照禪法的安心學理〉，《聖嚴研究》第八輯，臺北：法鼓文化，2016年，頁311-370。
- 陳平坤，〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉《國立臺灣大學哲學論評》，2013年10月第46期，臺北：國立臺灣大學哲學系，頁157-198。
- 陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，臺北：法鼓文化，2012年，頁237-270。
- 黃國清，〈聖嚴法師在臺灣法鼓教團推動天台教觀的努力——以

《天台心鑰》一書為中心》，《聖嚴研究》第三輯，臺北：法鼓文化，2012年，頁349-386。

簡凱廷，〈晚明唯識學作品在江戶時代的流傳與接受初探〉，《中華佛學研究》，2015年第16期，新北：中華佛學研究所，頁43-72。

釋聖嚴，〈明末的唯識學者及其思想〉，《中華佛學學報》，1987年第1期，新北：中華佛學研究所，頁1-41。

True Mind and Deluded Mind: How the Chan Master Sheng Yen (1930-2009) accepted the Tiantai Buddhism by Ouyi Zhixu (1599-1655)?

Chao-Shun Kuo

Fo Guang University Department of Buddhist Studies, Professor

Abstract

Guifeng Zongmi (780-841) was a Buddhist scholar who deeply affected by both Chan and Huayan in Tang Dynasty; he was installed as the fifth patriarch of Huayan as well as a patriarch of Heze School of Southern Chan for his integrating Chan and Huayan teaching.

Zongmi's True Mind Ontology has dominated following interpretation of Chan Buddhism Yongming Yanshou (905-976) in Five Dynasties and though Yanshou affecting Shanwai School of Tiantai Buddhism in Song Dynasty, until Ouyi Zhixu (1599-1655). Zhixu accepted Yanshou's integrating thoughts which integrates Tiantai, Huayan, Chan, Pure Land and Secret Buddhism as one, *Zhixu* who was also one of the integrating Buddhism scholars in Ming Dynasty, made a book to include basic thoughts of Tiantai buddhism: *Essence of Teaching and Meditation (Jiao Guan Gang Zong)* which Chan Master *Sheng Yen* has made a commentary to it: *The Key of Mind of Tiantai Buddhism: A Integrating Commentary of Essence of Teaching and Meditation*. *Zhixu* was also the topic of Ph.D dissertation of Chan Master *Sheng Yen*. We can find obviously affection of *Zhixu* by different kinds of works of *Sheng Yen*.

Along long periods of Chinese Buddhist philosophy of Mind, there are so many complicate problems among Tiantai, Huayan,

Chan, Pure Land, even *Yanshou* and *Zhixu* had ever tried to solve, but they really finish it? Thus, this paper want to ask and answer two questions above: Why *Sheng Yen* accepted the Tiantai Buddhism by *Zhixu* in his *Fagu* (Dharma Drum) Chan Buddhism? And how did *Sheng Yen* solve the inconsistent of mind theory between Tiantai and Chan?

Key words: Guifeng Zongmi, Yongming Yanshou, Ouyi Zhixu, Chan Master Sheng Yen, True Mind, Deluded Mind, Mind in One Moment

聖嚴法師《大乘止觀法門之研究》 寫作背景研究 ——論其天台研究的基礎

林佩瑩

輔仁大學宗教學系助理教授

摘要

本研究以聖嚴法師《大乘止觀法門之研究》一書為題材，做為理解聖嚴法師天台思想脈絡的切入點。聖嚴法師寫作此書之因緣背景特殊，本文將予以探析。《大乘止觀法門》相傳為南北朝陳代慧思所著，針對慧思的代表性研究，最早有法國學者 Paul Magnin、日本的菅野博史教授和美國的 Daniel Stevenson。近來國內的王晴薇教授也有許多研究成果。總體來看，對於慧思有較多研究，對於《大乘止觀法門》的研究則少得多。從這個角度來看，聖嚴法師選擇《大乘止觀法門》為論文主題是個特別的切入點。

本文不著墨於《大乘止觀法門》之內容，而將《大乘止觀法門》放置於當代學術脈絡當中考察，論文分為兩個區塊，一為聖嚴法師選擇這個經典的理由、時空背景，和日本學界的異同處。第二部分為《大乘止觀法門》展現的禪觀思想，以及聖嚴法師如何表述它，並且梳理他研究《大乘止觀法門》的方法。

關鍵詞：聖嚴法師、《大乘止觀法門》、慧思、天台、止觀

一、引言^①

本研究以聖嚴法師《大乘止觀法門之研究》一書為主要題材，以之做為理解聖嚴法師天台思想脈絡的切入點。此書為聖嚴法師於日本留學時完成的碩士論文，最初以日文完成，後來則翻譯成中文，今收於《法鼓全集》當中。其成書之因緣背景頗為特殊。寫作初期，幾位日本的佛教巨擘，如坂本幸男、關口真大、牛場真玄，當時皆為聖嚴法師的親近師友，多勸退改題，但聖嚴法師堅持其理想，而最終此題完成了論文。故本研究旨在重訪聖嚴法師對《大乘止觀法門》的研究，首先，聖嚴法師對於禪宗、天台、戒律思想皆有涉獵，也反映在他對《大乘止觀法門之研究》的研究立足點，從他的論文架構章節上可以看出一個跨宗派的視角，與當代對禪宗、天台歐美研究完全契合。

聖嚴法師的思想有顯明的天台傳承，雖然其教導禪修的方式，靈活融合各種坐禪方式，適合當代社會，然而創新當中，有傳統的天台學止觀基礎，並且著重實踐的主張，與早期天台祖師、尤其與慧思有許多相似性。透過他的文字理解，探訪他釐清這方面的思想發展過程。本論文將梳理聖嚴法師研究《大乘止觀法門》的方法，以及此書在國際上天台研究當中，所凸顯的特色，藉此理解聖嚴法師看待天台傳統

① 作者誠摯感謝兩位匿名審查人的寶貴意見，以及郭朝順、鄧偉仁兩位教授於文章寫作前後提供的切磋討論。本文首先發表於「第七屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」，獲得與會聽眾的反饋，有助修訂，謹於此向主辦單位致謝。

的視野，鑑於該書既為聖嚴法師在學術上的重要代表作品，也是最早的專書之一，應為整理聖嚴思想的一個重要環節。至於學界對天台祖師慧思的評判，總體來看，對於慧思有許多零散的研究，主題各不相同，對於《大乘止觀法門》的研究則少得多。從這個角度來看，聖嚴法師選擇《大乘止觀法門》是個特別的切入點。對於慧思，聖嚴法師詳述其真偽，檢驗資料證據，保留日本探究史料的學風。

本文著眼學術史，將《大乘止觀法門》放置於當代學術脈絡當中考察，同時隨著聖嚴法師的眼光來理解。聖嚴法師對於思想的解讀常著重在其同時期的其他人物與宗教社會的背景，也特別注意到禪宗早期深深受到天台止觀影響。論文分為三個範圍，一為聖嚴法師選擇這個論典為題的理由、時空背景。第二部分為《大乘止觀法門》作者為誰的爭議。第三部分為《大乘止觀法門》展現的禪觀思想，以及聖嚴法師如何表述它。第一部分旨在介紹聖嚴法師的日本師承，和第二部分有所對比。第二部分，對於《大乘止觀法門》是否為慧思所作，聖嚴法師的想法和日本學界大不相同，從這裡切入，本文討論聖嚴法師對日本佛教界的反思。第三部分為聖嚴法師最關心的主題，即《大乘止觀法門》禪觀思想的探微。

二、此題目的特殊性

現傳《大乘止觀法門》最早版本傳自日本，北宋咸平三年（1000），日僧寂照（惠心僧都源信的弟子）將本書送到了浙江省奉化地方，登鄞嶺之靈山後，解篋出卷上呈於遵

式（960—1032），即武林天竺寺的慈雲懺主，遵式於是為其製序題為〈南嶽禪師止觀序〉（T46, no.1924, pp. 641b1-c13），並且印刷流布此書。寂照將本書回傳至中國以前，本書究竟是否曾在中國流傳，迄今從未被發現過明確的佐證。因為這個原因，此書為慧思撰述說之可信度，始終遭受質疑。

如同引言處已經提到，此書為聖嚴法師於日本留學時期的碩士論文題目，原為日文，爾後譯為中文。寫作初期，受到日本指導教授的反對，聖嚴法師後來在其中文版書中，清楚地陳述其選題的學術理由：

《大乘止觀》一書，既是天台教學以及性具思想的濫觴，也是禪宗思想的先鋒。所以這是出於中國人之手最早的一部綜合性的佛學鉅著。可惜在我國佛教史上，重視這部鉅著的人，並不太多。²

因為尚缺乏完整中文研究的緣故，聖嚴法師選擇了這個漢傳佛教中尚待開發的主題，以彌補中文學術圈的研究缺憾。然而，除了此點學術上的理由，聖嚴法師也明述其個人修行上的理由。主要因為他自覺身上背負著中國沙門的使命，因而期待從思想的深層結構來看待《大乘止觀法門》，並且在論文之末，回應了當前學術界對於《大乘止觀法門》的評判，主張此書乃是慧思畢生心血結晶無疑。

² 《大乘止觀法門之研究》，臺北：東初出版社，1987年，頁15。

聖嚴法師的碩士論文，一共分成三章：一、大乘止觀法門的組織及其內容，二、大乘止觀法門的真偽及其作者，三、大乘止觀法門的基本思想。他所作的第三部分實為整本論文的主體，即其主要研究的核心，對該書思想內容下了一番苦工。

聖嚴法師詳細地敘述道，選擇這個主題時，剛開始收到許多反對意見。聖嚴法師於中譯本中提到這個開題的經過。

我的校長，也是我的指導教授坂本幸男博士，他是正在拿這部書作教本，向我們碩士及博士班講授的，當他知道我選擇了這個論題之時，甚至也勸我另選一個題目。^③

不只坂本幸男，連專精天台止觀的關口真大，以及二宮守人也不甚支持。

但我訪問另外幾位名學者時，收穫均不太理想，例如大正大學的關口真大博士，乃是研究天台止觀的權威學者，但他對於我寫的《大乘止觀》，也是愛莫能助。另外一位已逾八十高齡的二宮守人先生，他是天台宗的勸學，然他對於天台以前的本書，也僅對我作了幾點原則性的啟示。^④

聖嚴法師的師長多勸其改題，有一個主因是當時的日本學者，沒有人是《大乘止觀法門》的專門研究者。在聖嚴法師之前，日本學界對於《大乘止觀法門》的研究，大致兩種方向，一為思想，另一為作者為誰的考據問題。於第四節將再詳述，此處簡述之：思想上，以布施浩岳、高橋勇夫為代表。而作者的考據問題，則有過村上專精、平了照、吉田道興、松田未亮、高橋勇夫。整體看來，當時對於慧思或《大乘止觀法門》有些零散的研究。對於天台教理有許多的日本著作，但奇特的是當中沒有任何人曾具有勇氣，以此書為論文題目。但聖嚴法師堅守初衷，而完成論文。

三、日本脈絡：日本佛教巨擘

本節首先將介紹聖嚴法師的主要師長，之後本文後半部將討論中國與日本在學術與佛教文化上的懸殊，對於聖嚴法師的論文寫作過程產生什麼樣的撞擊。在物質條件匱乏的嚴峻條件下，聖嚴法師艱辛地赴日留學。做為一名研究生，和其他留學生一樣，必須先從語言的學習開始，用不熟悉的日語寫作，但是他很快克服這些挑戰，非常勤奮而迅速地完成論文初稿。但他和一般研究生有所不同，他帶著宗教師的情懷使命看待他的學問。這樣的特殊性使得聖嚴法師面對日本的師長時，具有雙重的角色，一方面有深厚的情誼，另一方面則有深刻的批判與反思。故而形成了複雜的宗教學術脈絡。

當聖嚴法師留學日本時，臺灣學界對於日本的佛教研究狀況，還有許多好奇與不明白之處，因此東初老人也特別囑咐聖嚴法師，為臺灣的讀者寫一些述評類的文章，為國人

③ 同註②，頁 ii。

④ 同註②，頁 ii。

介紹日本的學術研究。後來結集成冊的《從東洋到西洋》一書，有非常豐富的日本學術動態、研究機構之文章，更有聖嚴法師悼念師長的短文，讀之令人動容。從他的日記、紀實類型的文章中可見，眾多日本學者當中，坂本幸男、關口真大、牛場真玄、佐藤達玄、金倉圓照、野村耀昌等，皆為聖嚴法師的親近師友。而其中，坂本幸男為聖嚴法師指導教授，對其影響最大。關口真大則為聖嚴法師開題時諮詢的長輩。又有佐藤達玄、牛場真玄等人，以平輩友人的親切姿態，幫助聖嚴法師潤改校訂日文。下文從聖嚴法師在大正大學的師友關係開始，基於聖嚴法師留下來的資料內容集中於三位師長，以下逐一介紹三位聖嚴法師撰寫論文過程的重要日本學者們。

關口真大

關口真大（1907—1986）於大正大學文學部佛教學科畢業後任大正大學教授，為高具盛名之日本佛教學學者。他雖以天台宗研究為基礎，對於禪宗史、菩提達摩祖師傳的深入研究，也具有極大的貢獻，至而聖嚴法師推崇他做為日本研究禪宗史的學界主軸，和柳田聖山、宇井伯壽並列。^⑤其禪宗與天台研究的代表作品中包含《天台小止觀の研究》、《昭和校訂天台四教儀》等書，及《敦煌出土最妙勝定經考》、《双峰道信と天台止觀法門》、《證心論について》

⑤ 〈劃時代的博士比丘〉，《從東洋到西洋》，臺北：東初出版社，1979年，頁442。

等重要論文。這些書中可見到關口真大對於臺灣教界與學界的關注，以及他兼治禪宗與天台研究的取徑。關口真大對於聖嚴法師的啟發，主要是在天台教義上面的教導，如聖嚴法師修習博士課程期間所寫的報告，便可見其深受關口真大《天台小止觀の研究》的影響。^⑥

關口真大與臺灣的佛學界，還因一件重要的事而結緣，即關口真大頒給了印順法師大正大學名譽博士的學位，使後者成為臺灣第一位博士比丘。當時的關口真大為大正大學教授，是印順法師論文的主審人。雖然他與印順法師對於《壇經》成立史及神會角色等，具有非常不同之看法，他仍然表達自己非常欣賞印順法師所著《中國禪宗史》，從而積極促成其榮譽博士之頒布，並因為印順法師當時年事已高，身體過於虛弱無法遠行，而邀請聖嚴法師做為代理人，替不能前來日本受頒的印順法師接受博士學位頒與典禮。^⑦

牛場真玄

牛場真玄（1893—1974）也是大正大學的教授，教授中國語文文法，所以能精讀中文的出版品。他以日本天台的研究為主，專攻最澄、圓仁等天台僧人資料，對於天台與早期禪宗之交涉長期關注。^⑧當聖嚴法師與他相遇，牛場真玄雖

⑥ 〈天台思想的一念三千〉，同註⑤，頁553-557。

⑦ 〈劃時代的博士比丘〉，同註⑤，頁440-443。

⑧ 關於牛場真玄生平與著作，參見野川博之，〈印順導師日本好友牛場真玄：其事蹟與著作之概觀〉，《法印學報》第3期，2013年10月1日，頁137-182。

然已經高達七十多歲，還很健朗，並且熱心主動幫聖嚴法師「補習」日文以提昇日文寫作的水平。

和關口真大相同，當聖嚴法師於當地留學時，牛場真玄對於印順法師的《中觀今論》等書已經非常推崇，而向關口真大建議頒授榮譽博士學位，並於取得印順法師同意後，自己花了四至五個月時間翻譯了印順法師《中國禪宗史》，共一千多頁，呈交給關口真大。⁹此處兼論印順法師在日本學術界的地位，實具有時代意義。日本學界對於印順法師的推崇，一個因素是印順法師治學的歷史方法，符合日本與西方的學術原則，故能廣為接受，然而印順法師的路徑是太虛大師所不苟同的，尤其不能忍受學界對於《大乘起信論》與《楞嚴經》的研究對傳統信仰的破壞，但是印老認為歷史的方法論是正確的，該反對的是研究者的主觀武斷。顯見中國、臺灣的佛教界在當時已經衍生了兩支截然不同的學問流派。聖嚴法師論及此，顯然對於太虛大師還是非常敬仰，看待學問的角度和太虛大師接近，但他也同意印順法師學術有其價值，並且評論道，印順法師於武昌佛學院學習時讀了許多日本學者的書，或許這個時期的學習奠定了印順法師學問的基礎，因此留下了深刻的日本影響，故而印順法師的寫作思維和日本佛教界有契合之處，而其到了臺灣之後的著作，包含《中國禪宗史》，完全採用了西洋與日本的治學方式。¹⁰

牛場真玄和聖嚴法師的交流，在聖嚴法師的自述中，一

部分是和印順法師受榮譽博士的授予過程很有關聯，更大部分則是對於日語上的幫助。從敘述內容能清楚地看出，牛場真玄對聖嚴法師的求學是個重要的鼓勵人物，也讓聖嚴法師非常懷念。同時，日本學界對於印順法師的推崇與榮譽博士的授予，成為一個契機，讓聖嚴法師對於日本佛教思維做出細微的觀察，並且做出回顧與評判。

坂本幸男

坂本幸男（1899－1973）是聖嚴法師的論文指導教授，於學界非常活躍，並且學識淵博，研究的領域涵蓋面，從印度的部派、中觀、瑜伽，到中國的唯識、華嚴、天台，凡屬於教理思想方面者，皆有所涉獵。他曾接受木村泰賢與宇井伯壽在印度學方面的教導，也是高楠順次郎在佛教學術活動中的得力助手之一，因此也參與了高楠順次郎主導之《大正新脩大藏經》的編校、《南傳巴利文藏經》的翻譯、《日本國譯一切經》的譯註。也說明語言上他通達梵文、巴利文、英文、漢文與日文之利。至於中國思想，坂本幸男在華嚴、天台、法華思想方面的研究，繼承了島地大等的路線。學術成就之高，曾經得到文部大臣的勳章。在他的著名作品《華嚴教學の研究》之序中，特別提到他的恩師們，誠願奉報教導之恩。而坂本幸男為人師表後，則致力於提攜後進，為了提振日本的佛教人才勞心勞力，奔走募化，終於設立了兩個附屬於立正大學的研究所，並且選拔優秀的學生至外國留學。

聖嚴法師的博士專攻主題之選擇，是出於坂本先生的

⁹ 〈劃時代的博士比丘〉，同註⁵，頁440-443。

¹⁰ 同註⁵，頁449-450。

指示。後者對於中國佛教有很深刻的觀察，據聖嚴法師回憶敘述：

他說中國的佛教，當由中國人繼往開來，論學術，那是沒有國界之分的，論宗教信仰，絕不能忽視了當時當地的民族文化和特殊的背景。因此他希望我沿著中國以往的佛教芳軌，開出新的局面。他本身雖是日蓮宗的大僧正，但他在思想信仰上的含融性，是了無宗派色彩的。他以研究華嚴成名，但他的崇拜，毋寧是更重於天台的。經常聽他說：天台的百界千如乃至一念三千的理論依據，固然非等於華嚴，如果沒有《華嚴經》思想的先導，天台宗的理論之開出，也是不可能的，可惜的是華嚴宗重於理論的闡述而輕於實修之方法的明確，到圭峯五祖之後，華嚴宗漸漸地便和禪宗合流了。至於天台宗，從慧文、慧思，而至智顛，雖都被稱為禪師，天台宗即有唐代九祖湛然的中興，宋代四明知禮的再興，一直到明末之際，又有蕩益智旭的統合大小乘各宗而匯貫於天台。其之所以未被禪宗湮沒，因其主張「教觀並重」，教是理論，觀是禪觀，故其可補禪宗啞羊暗證之缺，又有禪宗禪修之方，蕩益大師雖云私淑天台，實是整個中國佛教教學思想史上，最後的一位集大成者。坂本先生最感興趣的，是蕩益大師用唯識論的觀點，解釋《大乘起信論》，又用天台圓教的理念，來解釋相宗諸書。這在中國佛教史上是創見，所以囑我研究蕩益大師，如果研究好了，也等於接觸滲透到了中國佛教的各宗教學。而此正是開發新敘的起點。¹¹

這個敘述當中，不只解釋了聖嚴法師博士論文擇題的因緣來自坂本幸男的建議，也對坂本幸男的中國佛教之觀點做了一番相當精闢的簡述。簡言之，坂本幸男所作，是屬於一種宏觀的思想史取徑。我們看得出來，坂本幸男最專精於華嚴思想，但他不忽略天台與禪學的相互融攝，此點實和包含圭峯宗密等中國古來的高僧大德共通。而諸宗當中，又對天台賦予衷愛，認為天台的「教觀並重」是個非常睿智的主軸，使其宗派教理的發展能夠歷久不衰。尤其，坂本幸男對於蕩益大師特別推崇，則是因為來自島地大等的啟發：

坂本先生對於蕩益大師的著述，最初是因島地大等先生告訴他，有一部《靈峯宗論》，被人認為：「古人有言曰：讀孔明〈出師表〉而不墮淚者，其人必不忠；讀令伯〈陳情表〉而不墮淚者，其人必不孝；讀退之〈祭十二郎文〉而不墮淚者，其人必不友。余亦嘗言：讀蕩益《宗論》而不墮淚者，其人必無菩提心。」（此係日本江戶時代，相當於我國清朝康熙年間，一位天台宗的光謙比丘之語，光謙和玄道、觀國三人，乃是日本佛教史上致力於蕩益著述之弘揚的最卓成績者）坂本先生聽到此話之後，很快地即以高價在古書店裡買了一部。現在我用的一部《靈峯宗論》，便是由坂本先生的藏書影印得來的。¹²

¹¹ 見聖嚴法師，〈敬悼我的指導教授坂本幸男先生〉，《悼念·遊化》，收於《法鼓全集》3-7，頁55-56（原文註記：一九七三年三月十二日夜於東京，刊於一九七三年四月八日《內明》一三號）。

¹² 同註¹¹，頁56。

這段軼事呈現一個師生交流的側影描繪。坂本幸男轉述島地大等對他的啟發，以及購書的因緣，這個偶然的機緣最後在聖嚴法師身上發酵，成為了他博士論文選題的機緣。可見坂本幸男自己的生命經驗為學生帶來許多影響，於言教與身教方面，都有實質的影響，深深觸發了聖嚴法師研究的主題與眼光。雖然在學術上，關於影響的議題，我們一般多只能討論學者們引用之著作出處，以求具體地說明該觀點來源為何、受誰影響，但實質上深深影響個人學術觀點的，更多是來自於這種生命的交會當中，產生的珍貴火花，這些事件雖不存在於文章的註腳處，卻具有不可抹滅的效應，影響著學者們個別的思考判斷。

四、中國與日本學術接軌：佛學與文獻考據學

這個部分先討論《大乘止觀法門》在學界的一個主要爭議點，即作者為誰的問題。前一部分介紹了聖嚴法師的日本師承，將和此節形成強烈對比：對於《大乘止觀法門》是否為慧思所作，聖嚴法師的想法和日本學界大不相同，故後半節從這個分歧點切入，帶出聖嚴法師對日本佛教界的反思。

文獻考據學傳統

第一節中已簡述，現傳《大乘止觀法門》的流傳，最早版本是來自日本，當日本於北宋將此書送返中國之時。由於唐末五代兵亂動盪，許多佛典在中國散佚，而海外的日本等地保留著很多珍本，本書或許是其中之一。當北宋咸平三年，日僧寂照將本書送到了中國的浙江省奉化地方，登鄞嶺

之靈山後，解篋出卷上呈於遵式（慈雲懺主），遵式於是為其製序題為〈南嶽禪師止觀序〉，並且印刷流布此書。其後，北宋的智涌了然（1077—1141）撰寫了《大乘止觀法門宗圓記》。明末的滿益智旭（1599—1655）撰有《大乘止觀法門釋要》四卷，皆成重要的注釋書。僧寂照將本書回傳至中國以前，有關本書曾在中國流布與否的資料，迄今從未被發現過。因此，從《大乘止觀法門》出現之始，此書為慧思撰述說之可信度，便陸續遭受質疑，此真偽問題的最先作有力的提出者為日本鎌倉時代初年的天台學者，寶地房證真（平安後期—鎌倉時代，生卒年不詳）在其作《天台三大部私記》，便舉出了許多理由懷疑《大乘止觀法門》不像是出於南嶽大師的作品。他的觀點雖非第一人，但為最統整者。

迄今為止，學界對於《大乘止觀法門》的研究，正如同聖嚴法師的章節所示，大致也是兩種方向，一為思想，另一為作者為誰的考據問題。思想上，布施浩岳¹³、高橋勇夫¹⁴、池田魯參從天台思想、智顛思想上討論過。吉津宜英則以華嚴思想進行討論。¹⁵而作者的考據問題，則有過村上專精¹⁶、

¹³ 布施浩岳，〈南岳大師と天台学〉，《宗教研究》新3卷5号，大正15（1926）年9月1日，頁76-91。

¹⁴ 高橋勇夫，〈大乘止觀法門の内容に関する研究〉，《東洋大学論纂》2号，1942年9月15日，頁198-221。

¹⁵ 吉津宜英，〈大乘止觀法門の華嚴思想〉，《三論教学と仏教諸思想：平井俊栄博士古稀記念論集》，東京：春秋社，2000年10月30日，頁291-311。

¹⁶ 村上專精，〈大乘止觀法門の作者に就きて〉，《仏教学雑誌》1卷1号，1920年6月10日，頁1-4。

平了照¹⁷、池田魯參¹⁸、吉津宜英¹⁹、吉田道興²⁰、松田未亮²¹、高橋勇夫²²。以上大部分的學者對於《大乘止觀法門》是否真為慧思之作，多持保留態度。

對於《大乘止觀法門》思想是否與慧思思想契合的疑點，許多人認為此書的思想有強烈攝論學派的色彩，所以極可能是另一名僧人曇遷（542-607）。²³華嚴學者如吉津宜英便持此看法。²⁴而聖嚴法師對此則認為，慧思未嘗不可受到攝論學派的思想，思想上他能夠有不同的義理成熟階段，年代上也沒有問題，故而傾向於視其為慧思所述，或為門人所潤飾。²⁵

而在歐語學界，法國學者 Paul Magnin 對於慧思的思想、著作有很完整的考察，雖然出版得很早，仍為理解慧思

最完整的專書，對於《大乘止觀法門》也有非常精密的資料整理與文獻爬梳。²⁶近來則有 Daniel Stevenson 與 Hiroshi Kanno 菅野博史（2006）協力完成的，對於《法華經安樂行義》的研究及英譯，其中第二章便對慧思著作進行縝密的梳理，也包含了《大乘止觀法門》的作者問題。²⁷ Stevenson 於該章中特別指出，《大乘止觀法門》屢屢被傳抄與複製，證明它在天台教育當中必定是一本重要的教材，也因此，許多教內人士最後仍選擇將此書視為慧思之作，大多是出自僧伽教育的考量。²⁸由於 Stevenson & Kanno（2006）這本專書是學界最晚也是最完整的作品，大概能夠視為迄今為止慧思思想研究之一個概論式的總結，對於聖嚴法師之前與之後的研究成果皆已提出討論之。

聖嚴法師的評判

聖嚴法師在全論文的第二章第二節當中，將回傳入中國的所有原始材料整理出來，接著於第三中節一一討論所有能夠

¹⁷ 平了照，〈南嶽大師の著書の真偽〉，《山家學報》新1卷4号，昭和6（1931）年。

¹⁸ 池田魯參，〈南岳慧思伝の研究—《大乘止觀法門》の撰述背景〉，《多田厚隆先生頌壽記念》，東京：山喜房仏書林，1990年。

¹⁹ 吉津宜英，〈『大乘止觀法門』の再検討〉，《印度学仏教学研究》48卷2号（通号96），2000年3月1日，頁12-18。

²⁰ 吉田道興，〈大乘止觀法門撰者考〉，《印度学仏教学研究》27卷2号（通号54），1979年3月31日，頁298-300。

²¹ 松田未亮，《大乘止觀法門の研究》，東京：山喜房仏書林，2004年。

²² 高橋勇夫，〈大乘止觀法門の撰者に就て〉，《仏教研究》6卷4條，昭和十七年（1942）10至12月號。

²³ 有關《大乘止觀法門》義理與攝論學派思想，尤其是敦煌文獻中有關曇遷及攝論學派的考察，參見矢吹慶輝（1920），結城令聞（1952），吉村誠（2003），池田將則（2009-2010）之相關研究成果。

²⁴ 同註¹⁹。

²⁵ 同註²，頁148-150。

²⁶ Magnin, Paul. *La vie et l'œuvre de Huisi 慧思 (515-577): Les origines de la secte bouddhique chinoise du Tiantai*. Paris: École française d'Extrême-Orient: dépositaire, Adrien-Maisonneuve, 1979, 尤見頁80-104及117-128。

²⁷ Daniel Stevenson and Hiroshi Kanno, trans. 2006. *The Meaning of the Lotus Stura's Course of Ease and Bliss: An Annotated Translation and Study of Nanyue Huisi's (515-577) Fahua jing anlexing yi*. Tokyo: The International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University. 見頁52。現在歐美學界大致的推斷為《大乘止觀法門》成品乃是七世紀末至八世紀初期的作品。

²⁸ 同註²⁷，頁53。

重新檢討「慧思撰述說」的理由，且涵蓋他的推理論證。首先以條列方式列出所有當代日本學者的相關研究，共十一篇相關著作。²⁹這種考據的文獻學方法，出自嚴謹的學術傳統，中、日皆有所擅，然而聖嚴法師所引用的學者多為日本資料，大致是因為當時對於此議題，日文二手資料較為豐富。

如同聖嚴法師列舉出的日本學者意見中，日本學界大多傾向視此書為假託慧思之作，既然如此聖嚴法師卻沒有接受當地的主流意見，對於一名日本的留學生而言，是什麼的原因讓他對於日本師長們的觀點存有疑慮？他對日本學界是肯定抑或持保留態度？或者說，中日文化差異的背景，對於聖嚴法師來說，有什麼影響？

中、日文化其實非常不同，尤其是學術界處理佛教的態度。他評論日本的佛教研究風氣道：

我國佛教，一向注重學行兼顧或悲智雙運，以實踐佛陀的根本教義或菩薩精神的自利利他法門，古來宗匠，無一不是沿著這條路線在走，東老人也嘗以寧做宗教家而勿做研究宗教的學者期勉。而在今天的日本，就是把佛陀的教義當作了學術化，把《大藏經》看作研究用的資料，所謂學以致用，他們僅把自己的研究考證的論文，作為謀取職業地位以及生活之資的工具，並非拿來作為自己修證的指針。³⁰

²⁹ 同註②，頁 131-132。

³⁰ 同註⑤，頁 iv。

聖嚴法師於此處明白指出日本學界並不是每位學者都能實修實證，連著作等身的中村元，雖身為佛教學者的代表人物，也僅僅能當成是學者，而不以宗教情懷為最終依歸。雖然這個評判不能泛指所有的日本學界，但能看出一位誠摯的漢傳僧侶的反省如下：

因為實際的生活環境，迫使他們無法如實修證，所以近世的日本學者之中，僅有資料排比、文字考校、系統整理和歷史觀點的核對，卻沒有一個是偉大的思想家，更沒有一位偉大崇高的宗教家。例如東京帝國大學的中村元博士，在現前的日本佛教學界，已沒有比他出版著作更多的人了，但在日本學術界僅以「資料的寶庫」來讚美他，而非大宗家，此與中國佛教及儒家正統的學者們比較，未免不夠深度或厚度了。³¹

這裡的文句當中，能清晰地感受到，聖嚴法師忠耿的佛教情懷，與他對佛學界的期許，因而會對於日本學術界，雖然敬重他們的學術本領，但無法由衷地認同某些學者的研究動機。當然，日本佛教學界也有其他的學問僧，沒有出現在這個討論當中，例如河口慧海、小野玄妙、長盤大定、水野弘元、宇井伯壽、木村泰賢、高崎直道、橫山紘一等，皆為學僧，不能全盤否定，此處聖嚴法師也僅是列舉一二其認為值得提出的代表例子而已。我們畢竟能理解，聖嚴法師的

³¹ 同註⑤，頁 iv。

目標是成為宗教師，引領漢傳佛教的發展。或許正因此種因素，聖嚴法師在擇題上、結論上，都努力保留中國思維特色，並堅守漢傳僧侶的風骨。

五、《大乘止觀法門》的思想議題

聖嚴法師對於《大乘止觀法門》的研究，如同其書章節所示，先從書本架構介紹，接著討論作者為誰的問題，而最重要的主軸則是第三部分，即該書之思想。第三章「大乘止觀法門的思想」四小節分別為：1. 本書的如來藏思想，2. 本書的心識意論，3. 本書的三性三無性，4. 本書的性染說與天台智顛的性惡論。從這些小節標題上，能看出聖嚴法師對於《大乘止觀法門》的思想，著重在如來藏與唯識的脈絡上，更具體地說，是著眼於真常唯心的意旨上。

心意識理論

聖嚴法師首先以《大方等如來藏經》、《大般涅槃經》、《勝鬘經》、《攝大乘論釋》、《佛性論》、《入楞伽經》、《大乘起信論》對如來藏的定義，與《大乘止觀法門》提及如來藏的地方做比對，分段逐列，甚為仔細地抄出各經中相關的經文。接續於後的是，日本學界對於如來藏的研究於聖嚴法師留學時已經非常豐饒，因此也引用了豐富的日文研究成果。在眾多經論根據中，聖嚴法師特別強調此書與《大乘起信論》的關聯性，而後者於如來藏論點上多所承襲《楞伽經》的藏識觀點，即結合如來藏與唯識思想。但從引用文句來看，《大乘止觀法門》結合各經思想，並不只是

《大乘起信論》，所以聖嚴法師言：「慧思禪師是站在如來藏的立場，綜理各家之言，作了新的調整。」³²

因此，聖嚴法師此章的第二節做出非常詳細的理論梳理，說明佛教的心、意、識觀點，然後將《大乘止觀法門》比對《大乘起信論》的引文內涵，說明前者的五意識觀點，實和後者又有細微差異之處，並做圖表解說，而相同之處在於其書採納《大乘起信論》的三細六麤說，加以演化，並且受到《起信論》一心二門說之影響。³³隨之第三小節更進一步闡釋《大乘止觀法門》與一心二門說的關係，特別處在於其性染與性惡的觀點。聖嚴法師認為《大乘止觀法門》以真妄和合的本識為中心，又加以染淨二性，自創性染之說。而此處的本識，也以「一切凡聖唯以一心為體」，是真常唯心，但與起信論的真如門與生滅門吻合。³⁴至於它與阿賴耶識的清淨、染著之二分依他性並不完全相同，聖嚴法師則認為此書乃是採用一心二門思想為範型，「又加上作者自身的悟發創獲之見」。³⁵

《大乘止觀法門》對於八識各有細部闡釋，說明八識當中，力用之大，必推六七識，但第七識難以審查，唯有第六意識「既明且利，無境不能緣，無事不能作」。因此修行止觀，必從此識下手。但和一般的唯識相比，不同處在於特別強調染淨二性，故將心意識問題的重心置於染淨問題。³⁶

³² 同註②，頁 165。

³³ 同註②，頁 182-183。

³⁴ 同註②，頁 185。

³⁵ 同註②，頁 186。

³⁶ 同註②，頁 189。

而就三性與三無性的問題上，聖嚴法師則承繼印順法師與宇井伯壽，認為《大乘止觀法門》不同於《解深密經》及《瑜伽師地論》，而是基於《中邊分別論》與《大乘莊嚴經論》的。³⁷因此《大乘止觀法門》和玄奘的唯識學不同，而相較下更偏於攝論系統，也是基於這種原因，有不少日本學者懷疑此書作者非慧思，而是曇遷。但是聖嚴法師主張，此書不是完全的攝論，也非全是《起信論》主張，而應視為一部獨立論書。³⁸

大乘禪觀

對於慧思的思想與本書的關聯性，前面已提到最早有法國學者 Paul Magnin 寫過 *La vie et l'œuvre de Huisi (515-577)*，對於慧思生平、著述做了非常精詳的整理，其中對於慧思思想有許多著墨。近來日本創價大學的菅野博史教授，對於慧思有許多探討，主要興趣在分析其著作中的法華思想，和美國的 Daniel Stevenson 合作，整理出慧思的《法華經安樂行義》的詳盡研究成果。依照他們的觀點，比起直接贊成或反駁《大乘止觀法門》是否為慧思所作，他們更在意的是慧思所代表的是何種思想特色的問題，例如川勝義雄宏觀的視野更能凸顯出慧思之時代意義。³⁹

³⁷ 同註②，頁 199。

³⁸ 同註②，頁 200。

³⁹ 川勝義雄（1982），〈中国の新仏教形成へのエネルギー：南岳慧思の場合〉，福永光司主編，《中国中世の宗教と文化》，京都大学人文科学研究所，頁 501-538。

上面的研究能夠確定的是，慧思的時代是一個禪觀思想產生變化的時代，換言之，慧思的思想牽涉初期大乘的般若思想，在此點上，美國史丹佛大學的 Paul Harrison 教授的觀點對研究慧思思想甚為重要。Harrison 以《般舟三昧經》為例，論證初期大乘興起時精進於禪修的林住比丘扮演非常重要的角色。⁴⁰在同樣的脈絡下，近來國內的王晴薇教授也有許多研究成果，⁴¹其中尤以慧思的四念處與《隨自意三昧》、《諸法無諍三昧法門》為其研究重心，研究旨趣在於大乘禪觀，其成果對天台、禪宗研究者都很有助益，並且助於理解慧思在禪觀思想演進過程中的地位。上述這些發現利於重新思考，禪觀的理論如何從小乘的四念處過渡期至大乘的四念處，而《大乘止觀法門》也具有相似的出發點，該書中的止觀為大乘法門，而內容卻帶有濃厚早期禪法的色彩，看似一部過渡時期的作品。

⁴⁰ 見氏著 Harrison 1990, *The Samadhi of Direct Encounter with the Buddhas of the Present — an Annotated English Translation of the Tibetan Version of the Pratyutpanna-Buddha-Sammukhavasthita-Samadhi-Sutra with Several Appendices Relating to the History of the Text*. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies; 1995, “Searching for the Origin of Mahayana Sutras: What are We Looking for?” *The Eastern Buddhist* 28, no. 1, pp. 48-69; 2003, “Mediums and Messages: Reflections on the Production of Mahayana Sutras.” *The Eastern Buddhist* 35, no. 2, pp. 115-151。

⁴¹ 見王晴薇，《慧思法華禪觀之研究法華三昧與大乘四念處的互攝與開展》，臺北：新文豐，2011年。Wang, Ching-Wei (2009). “The Practice of Mahāyāna Si Nianchu in Sixth Century China: Huisi’s Interpretation and Practice of Si Nianchu in His Sui Ziyi Sanmei”, *Chung-Hwa Buddhist Journal*, 22: 153-178。

相對於上述，對於慧思的思想與本書的關聯性之議題，聖嚴法師的理解非常直觀，一方面是慧思、智顛之著作都有口述而非親筆撰寫的可能，無法一字不差保留慧思原意，再者他提出人的思想會有青年時代與晚年時代不同，慧思更可看出這種差異，因此無法以思想上的異質，完全否定此書為慧思著作之可能。⁴²

綜觀之，對於慧思，雖然今日對於此論題，已有增益的研究，進展了許多；但聖嚴法師詳述其真偽，檢驗資料證據，保留日本探究史料學風，此兩方面的重點使本書具有思想與歷史考據的價值。

六、結語

本文討論著重於聖嚴法師寫作論文《大乘止觀法門之研究》的背景，及其天台思想的學術脈絡，而非著墨於書本內容的檢討。換言之，本文旨在凸顯聖嚴法師的兩種雙重，一是做為學問僧，即具有學者與僧人兩種身分；二為中、日結合的學術脈絡。聖嚴法師的《大乘止觀法門之研究》是一部具有實用價值的作品，從指導教授坂本幸男對於他完成的碩士論文非常滿意，進而鼓勵他讀博士學位，能看出此論文以日本標準而言是個好作品。留日期間，他得到許多日本師長的指導與幫助，因此本文特別舉出三位學者，介紹他們與聖

嚴法師的關係，以及他們自己的治學方法。有趣的是，坂本幸男、關口真大、牛場真玄這三位與聖嚴法師親近的師友，開始時多勸聖嚴法師改題，原因是這個題目具有難度。反之，我們看到聖嚴法師的勇氣，擇善固執的動機是源自於他的中國沙門的使命感。

聖嚴法師此論文本身也深受日本學術訓練之影響，第一為其考據《大乘止觀法門》作者慧思之部分，第二為關於《大乘止觀法門》思想上的討論也主要援引日文著作，進一步加以闡釋。具體言之，關於作者慧思的議論，聖嚴法師和日本主流意見並不相同，予以駁斥理由。而關於思想部分，則以唯識思想為梳理主軸，與《大乘起信論》做文句比對，呈現同異之處，說明何以應視其為自稱一系的思想。換言之，它與單純唯識學、《大乘起信論》藏識觀念、以及天台的性惡觀皆有不同之處。也是這個原因，學界難以對它的作者做出完全斷定。

而聖嚴法師的回憶自述，呈現了他對日本師長的感恩之情，對於日本的許多層面高度賞識，能做為臺灣的借鏡。另一方面，他非常明白中國僧人與日本佛教學界的巨大差異，因而對於日本分工精細的學界，將佛教研究純學術化的氛圍感到不能認同。自始自終，聖嚴法師沒有一刻不以中國僧侶自居，讀書留學的目的是為了弘法，是利益眾生的志業。從聖嚴法師別出心裁的選題，至他回國後寫了對日本學界的述評，皆能見到他的風骨——吸取日本研究的成果，但不和日本風氣合流。

⁴² 稍稍晚於聖嚴法師，陳英善教授亦從心性與禪觀的角度上探討，見陳英善，〈由《大乘止觀法門》論慧思思想是否有與前期相違〉，《諦觀》85期，頁31-68。

參考文獻

一、中文

- 尤惠貞，〈《天台宗性具圓教之研究》〉，臺北：文津出版社，1993年。
- 王晴薇，〈《慧思法華禪觀之研究法華三昧與大乘四念處的互攝與開展》〉，臺北：新文豐，2011年。
- 張曼濤主編，〈《天台思想論集》〉，《現代佛教學術叢刊》57冊，臺北：大乘文化出版社，1977年。
- 陳英善，〈由《大乘止觀法門》論慧思思想是否有與前期相違〉，《諦觀》85期，1996年，頁31-68。
- 釋聖嚴，〈《大乘止觀法門之研究》〉，臺北：東初出版社，1987年。
- 釋聖嚴，〈《從東洋到西洋》〉，臺北：東初出版社，1979年。

二、日文

- 川勝義雄，〈中国的新仏教形成へのエネルギー：南岳慧思の場合〉，福永光司主編，〈《中国中世の宗教と文化》〉，京都：京都大学人文科学研究所，1982年3月，頁501-538。
- 平了照，〈南嶽大師の著書の真偽〉，《山家學報》新1卷4号，昭和6（1931）年。
- 矢吹慶輝，〈撰論古逸章疏とスタイン氏蒐集敦煌新出土三撰論古章疏とに就いて（上）〉，《東洋學報》10卷1号，1920年5月12日，頁114-187。
- 矢吹慶輝，〈撰論古逸章疏とスタイン氏蒐集敦煌新出土三撰論古章疏とに就いて（下）〉，《東洋學報》10卷2号，1920年6月25日，頁305-348。

- 布施浩岳，〈南岳大師と天台学〉，《宗教研究》新3卷5号，大正15（1926）年9月1日，頁76-91。
- 池田將則，〈敦煌本『撰大乘論抄』の原本（守屋コレクション本）と後續部分（スタイン2554）とについて：翻刻と研究（前編）〉，《仏教史研究》45号，2009年7月31日，頁1-75。
- 池田將則，〈敦煌本『撰大乘論抄』の原本（守屋コレクション本）と後續部分（スタイン2554）とについて：翻刻と研究（後篇）〉，《仏教史研究》46号，2010年3月31日，頁1-73。
- 池田魯參，〈南岳慧思伝の研究—《大乘止觀法門》の撰述背景〉，《多田厚隆先生頌寿記念》，東京：山喜房仏書林，1990年。
- 吉田道興，〈大乘止觀法門撰者考〉，《印度学仏教学研究》27卷2号（通号54），1979年3月31日，頁298-300。
- 吉村誠，〈撰論学派の心識説について〉，《駒沢大学仏教学部論集》34号，2003年10月，頁223-242。
- 吉津宜英，〈『大乘止觀法門』の再検討〉，《印度学仏教学研究》48卷2号（通号96），2000年3月1日，頁12-18。
- 吉津宜英，〈大乘止觀法門の華嚴思想〉，《三論教学と仏教諸思想：平井俊栄博士古稀記念論集》，東京：春秋社，2000年10月30日，頁291-311。
- 村上專精，〈大乘止觀法門の作者に就きて〉，《仏教学雑誌》1卷1号，1920年6月10日，頁1-4。
- 松田未亮，〈《大乘止觀法門の研究》〉，東京：山喜房仏書林，2004年。
- 高橋勇夫，〈大乘止觀法門の撰者に就て〉，《仏教研究》6卷4條，昭和十七年（1942）10至12月號。

高橋勇夫，〈大乘止觀法門の内容に関する研究〉，《東洋大学論纂》2号，1942年9月15日，頁198-221。
野川博之，〈印順導師日本好友牛場真玄：其事蹟與著作之概観〉，《法印學報》第3期，2013年10月1日，頁137-182。
望月信亨，〈大乘止觀法門〉，《佛教大辭典》第4卷，頁3270。
結城令聞，〈敦煌文書による撰論宗義の研究〉，《東方学》3号，1952年1月，頁5-13。

三、西文

Harrison, Paul. 1990. *The Samadhi of Direct Encounter with the Buddhas of the Present — an Annotated English Translation of the Tibetan Version of the Pratyutpanna-Buddha-Sammukhavasthita-Samadhi-Sutra with Several Appendices Relating to the History of the Text*. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies.

Harrison, Paul. 1995. "Searching for the Origin of Mahayana Sutras: What are We Looking for?" *The Eastern Buddhist* 28, no. 1, pp. 48-69.

Harrison, Paul. 2003. "Mediums and Messages: Reflections on the Production of Mahayana Sutras." *The Eastern Buddhist* 35, no. 2, pp. 115-151.

Magnin, Paul. *La vie et l'œuvre de Huisi 慧思 (515-577): Les origines de la secte bouddhique chinoise du Tiantai*. Paris: École française d'Extrême-Orient: dépositaire, Adrien-Maisonneuve, 1979.

Robinson, Richard H. 1967. *Early Mādhyamika in India and China*. Madison: University of Wisconsin Press.

Stevenson, Daniel B. and Hiroshi Kanno 菅野博史, trans. 2006. *The Meaning of the Lotus Sutra's Course of Ease and Bliss: An Annotated Translation and Study of Nanyue Huisi's (515-577) Fahua jing anlexing*

yi. Tokyo: The International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University.

Wang, Ching-Wei (2009). "The Practice of Mahāyāna Si Nianchu in Sixth Century China: Huisi's Interpretation and Practice of Si Nianchu in His Sui Ziyi Sanmei", *Chung-Hwa Buddhist Journal*, 22: 153-178.

The Intellectual Context of the *Dasheng zhiguan famen yanjiu*: The Foundation of Master Sheng Yen's Tiantai Study

Pei-ying Lin

Assistant Professor, Department of Religious Studies, Catholic University

Abstract

This paper analyzes Master Sheng Yen's first book, the *Dasheng zhiguan famen yanjiu*, and his encounter with the Japanese academia. This is a study of an important medieval Tiantai scripture attributed to Master Huisi (515-577). Huisi's authorship, however, had been a topic for question, and Sheng Yen treats this issue carefully in his book.

Master Sheng Yen deals with this work from two aspects: the historical question on the authorship; and the doctrinal position. This approach combines the Japanese and western scholarship, and is a result of his diligent study in Tokyo. It is particularly noteworthy to mention that when young Sheng Yen was reading for his MA degree and chose this scripture for his topic, he encountered only opposition and no encouragement from his Japanese advisors for the potential difficulty. And yet he decided to carry on working on this particular scripture.

Through this book, one may grasp the foundation of Master Sheng Yen's Tiantai thought. His academic learning did not stop after finishing his thesis; rather, it was the starting point and provides insights to the trajectory of his Buddhist learning. In this paper, I will discuss his approach to Tiantai Buddhism in general,

to Huisi in particular, the background of his thesis writing, and the influence of the Japanese scholarship.

Key words: Master Sheng Yen, *Dasheng zhiguan famen*, Huisi (515-577), Tiantai Buddhism, contemplation

佛法與公司財務管理

詹場*

國立臺北大學金融與合作經營學系副教授

摘要

本文探討佛法與公司財務管理之關係。良善的財務管理是公司順利營運的根基，公司順利營運是員工安穩工作的保障，員工安穩工作是家庭幸福的基礎，家庭幸福是社會祥和的支柱。因此，良善的財務管理攸關公司發展、員工福祉、家庭幸福及社會祥和。然而如何促成良善的公司財務管理？佛法是良方。若公司能實踐佛法於財務管理中，則能達成三種目標：一者公司執事者心安平安；二者公司營運順遂；三者兼顧公司股東、債權人、員工、供應商、顧客、社會大眾之福祉。本文論述佛法與公司財務管理之關聯，包含：1. 佛陀教導的財務管理方法和公司財務管理實務之連結；2. 秉持

* 詹場為國立臺北大學金融與合作經營學系副教授。非常感恩兩位匿名審查委員提供寶貴意見，使得本文更為嚴謹、周延。感恩釋果光法師、池祥麟教授之啟發，以及沈大白教授之評論。感恩陳晃麟菩薩、胡珣珮菩薩、廖敏廷菩薩及張家珊菩薩之協助，讓本文能夠順利完成。願以此文功德迴向公司財務管理執事者，悉發菩提心，成就良善的公司財務管理。文中若有疏漏及錯誤是作者之責。

佛法經營可同時促進公司各類權益關係人之福祉；3. 公司財務管理之理論基礎與佛法呼應；4. 運用佛法於公司投資、融資、盈餘分配等公司財務決策，能促進公司財務健全、員工安穩、客戶忠誠，以及公司和供應商、社會之和諧關係。

關鍵詞：佛法、公司財務管理、投資決策、融資決策、現金支付政策

一、導論

佛法能安定人心、淨化社會、增進人類福祉，從而深受肯定，廣為流傳。良善的公司，能提供人們安穩的工作和利益身心之商品及服務，因此對安定人心、提昇人民福祉，功不可沒。然而如何成為良善公司？良善的財務管理是關鍵。如何促成良善的財務管理？佛法是良方。本文論述為何善用佛法於公司財務管理，能夠促使公司成為良善公司，提昇員工、顧客、股東、債權人、供應商及社會大眾等公司權益關係人（stakeholders）的福祉。本文所提供之訊息，有助於企業安穩地經營，並利益佛法弘揚及眾生福祉。

佛教以「身和同住、口和無諍、意和同悅、見和同解、戒和同修、利和同均」之「六和敬」做為僧團運作之準則，期使僧眾之行為、言語、意念、見解、戒律及利益，都能和樂無諍，達成清淨、精進學佛之目標。實際上，「六和敬」不僅促成僧團吉祥順遂的運作，也能讓公司安穩和諧地經營。如同聖嚴法師所說：「無論是在政府機構或是公司行號，都可以將六和敬的原則運用在生活裡，雖然說你有你的原則，他有他的原則；你有你的規範，他有他的規範，但是原則應該是相同的。也就是說，如果我們能夠把六和敬的觀念，推廣到一個團體裡面，或者推廣到職場裡面，大家的相處氣氛就會更加和諧。」^❶

❶ 釋聖嚴，《工作好修行——聖嚴法師的38則職場智慧》，《法鼓全集》10-4，臺北：法鼓文化，2008年，頁119。

公司的員工若能「身和同住」，則如同家人；若能「口和無諍」，則彼此敬重；若能「意和同悅」，則有志一同；若能「見和同解」，則齊心協力；若能「戒和同修」，則井然有序；若能「利和同均」，則同蒙其利。因此公司營運秉持六和敬，則公司員工和樂無諍、彼此敬重、有志一同、齊心協力、井然有序、同蒙其利，從而公司營運自然安穩順遂。公司若能進一步以「六和敬」之精神，和公司之股東、債權人、供應商、顧客及社會大眾往來，則會兼顧各類權益關係人之福祉，而能獲得各類權益關係人擁護，從而公司內外經營環境都安和，使得公司能夠長期安穩地經營。

六和敬中的「利和同均」是非常好的公司財務管理準則，同時也是公司營運能否實踐「六和敬」之關鍵。公司能夠順利營運，需具備四種資本：1. 由股東及債權人提供之財務資本（financial capital）；2. 由員工提供之人力資本（human capital）；3. 由顧客、供應商及社會大眾提供之社會資本（social capital）；4. 由自然環境提供之自然資本（nature capital），包括空氣、陽光、水及能源等。公司在上述四種資本的支援下得以順利營運，從而營運成果也應「利和同均」，回饋給提供公司四種資本的員工、股東、債權人、顧客、供應商、社會大眾及自然環境，使得公司各類權益關係人同蒙其利。如此一來，各類權益關係人樂於護持公司，使得公司內外都能安和，因此「利和同均」是非常好的公司財務管理準則。

公司秉持「利和同均」之財務管理準則，獲利才有保障、才能持續。何以如此？聖嚴法師提倡心六倫時說：「在

自利的要求之餘，必須利他；唯有利他的自利，才是最有保障的。而如果只想到自利，不考慮利他，則自己享有的利益也不會安穩，因為其他的人會來覬覦、會來爭奪。」^②此論點描述了社會真相，同時也反映於公司營運，只有秉持「利和同均」之公司，其獲利才有保障、才能持續安穩。

公司最高的決策機構是董事會，而董事會之董事多半是大股東，因此容易造成公司決策是以股東利益為主要考量之現象。和股東利益最為攸關的是股價，而影響股價的關鍵因素是獲利。若公司決策僅著眼於股東利益，未能兼顧客戶、員工、供應商、債權人及社會大眾之福祉，而以提高產品（服務）價格，及降低薪資、原物料及環境保護之成本的方法提昇公司獲利，則難以吸引優秀員工、獲得供應商、顧客及社會大眾支持，從而公司獲利無法持續。由此可知，只有同時兼顧公司各類權益關係人的獲利才能安穩，亦即公司秉持「利和同均」得到的利潤才有保障。所以聖嚴法師「唯有利他的自利，才是最有保障的」是真實不虛的。

為了達到利和同均的善好境界，自利利他的觀念對公司之各類權益關係人同樣重要。聖嚴法師在「心六倫」中提到：「健全的職場倫理，投資者、員工和顧客任何一方都要盡心盡力完成工作、創造企業利潤，而以最好的產品回饋社會大眾，這樣的時候，投資者、工作者與顧客都受益，對社

② 釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，《法鼓全集》10-10，臺北：法鼓文化，2011年，頁284。

會都有貢獻。」^③說明投資人、公司員工及顧客盡心盡力完成工作，提供最好的產品利益社會大眾的同時，也創造了企業利潤。隱含若公司各類權益關係人都能秉持善盡本分、自利利他之精神，則能達成利和同均的善好境界。

秉持「利和同均」的公司財務管理，不僅能契合世俗的需求，也和佛法「先以欲鉤牽，後令入佛智」善巧法門相應。良善的公司財務管理，先以「利和同均」的方法，讓各類權益關係人生活安穩、關係和諧，尚需進一步運用佛法的智慧，跨越追求現實利益的階段，減少或消除因貪瞋癡而引發的種種煩惱，以達到安定身心、消融自我中心的目標。如此才能避免公司各類權益關係人為了獲得更大利益，而引發更多的貪欲，或者因公司過度的競爭引發瞋恚。如此方能落實聖嚴法師宣揚「利人便是利己」之理念，亦即「利」不僅止於金錢及物質的利益，而同時包含佛法的慈悲及智慧之觀念，所帶來的安定身心、煩惱減除之利益。^④

從而良善的公司財務管理須同時善用「利和同均」、「施具足」、「慧具足」、「平等的慈悲」、「無我的智

慧」等佛法觀。本文闡述若公司善用「利和同均」、「施具足」、「慧具足」、「平等的慈悲」、「無我的智慧」佛法觀於財務管理中，則能普惠公司的各類權益關係人，成就良善的公司財務管理，包含：1. 良善的投資決策：選擇對公司各權益關係人都有益之投資計畫，製造利益社會大眾之商品，或提供社會大眾有益身心之服務。2. 良善的融資決策：尋求合適資金來源及結構，降低資金成本和財務風險，維持公司安穩地經營。3. 良善的盈餘分配政策：兼顧公司所有權益關係人之福祉，進行盈餘之分配及運用。4. 良善的財務規畫：綜合考量投資決策、融資決策及現金支付政策，妥適規畫公司資金之來源及用途，以控管營運風險和財務風險。

綜合而言，運用佛法促成公司良善的財務管理，利於公司安穩地經營，促進員工之福祉，使員工盡心力於生產或提供利益顧客及社會大眾之產品或服務，也讓公司獲得顧客、供應商及社會大眾的信賴，而能維持穩定的營收及盈餘，從而促成公司股價表現好、債權有保障，讓股東和債權人同蒙其利，而樂於供給公司資金。如此構成善的循環，使得公司之股東、債權人、員工、社會大眾，能夠利和同均、彼此互惠，和樂地分享公司營運成果，促成公司長期而安穩地經營。由此可知，實踐佛法能促成公司良善的財務管理，同時達成三個目標：1. 讓執事者心安平安；2. 使公司營運安和樂利；3. 提昇公司股東、債權人、員工、供應商、顧客及社會大眾之福祉。

後文內容包括：1. 佛陀教導的財務管理方法和公司財務管理實務之連結。2. 何以佛法能夠達成公司價值最大化之目

③ 聖嚴法師提倡的「心六倫」包括：「家庭倫理」、「生活倫理」、「校園倫理」、「自然倫理」、「職場倫理」和「族群倫理」。

④ 非常感恩匿名審查人寶貴提示：良善的公司財務管理論述應兼顧佛法的因果觀及智慧觀。惠予珍貴的審查意見：「佛法的智慧著重在去除煩惱，而非各種的獲利。如何在公司的獲利與員工煩惱的減輕或消除之間取得平衡，或達成一致的效果，是需要做進一步的論述。……聖嚴法師『利人便是利己』的觀念應該也是朝此方向，不能單純將公司獲利均分自動視為『利人利己』雙利的最重要詮釋。」這也是本文不足之處，非常值得後續研究重視及努力。

標，並能克服公司各類權益關係人之代理問題。3. 公司財務管理之理論基礎與佛法相應。4. 何以運用佛法於公司投資、融資、盈餘分配等財務決策中，能使公司財務健全、營運順遂，讓員工安穩、客戶滿意，並促成公司和供應商及社會之和諧關係。5. 結論。

二、佛陀教導的財務管理方法和公司財務管理之連結

本節探討佛陀教導人們的財務管理方法，這些方法適用於一般人也適用於公司。〈七佛通戒偈〉：「諸惡莫作，眾善奉行；自淨其意，是諸佛教。」佛陀教導我們「眾善奉行，諸惡莫作」，因為「因果分明，果報無邊」。對一般人而言，想得善果，須種善因、結善緣；對公司而言，亦復如是。

止惡行善是佛教的通戒，也是公司財務管理的通則。若公司以良善方法營利，則公司得以持續安穩，執事者也能身心平安。相對地，若公司之獲利是源於惡行，則其利潤無法持續，終究須付出代價。例如美國安隆（Enron）公司操縱財務報表、臺灣頂新公司銷售劣油，德國福斯集團（Volkswagen）汙染檢測造假，都因未能奉行「諸惡莫作」通則，而蒙受大損失。公司以不當方法逐利，不但造成公司果報自受，其執事者也身心難安，例如屬於福斯集團之奧迪（Audi）公司的前執行長，因涉及柴油車裝置汙染檢測的「減效裝置」（defeat device）欺騙事件而遭起訴；而生產危害健康劣油之頂新集團前董事長承受牢獄之災。

佛在《雜阿含經》中教導我們要得到現世安樂，須有四種具足：1. 方便具足，2. 守護具足，3. 善知識具足，4. 正命具足。⁵其中與財務管理關係較密切的是「守護具足」與「正命具足」。「守護具足」要我們適當地守護、儲蓄財產；「正命具足」教導我們：如法營生、掌護財富，不浪費、不慳吝，用其所當用，省其所當省。人想得現世安樂，須如法營生、守護財富，善用財富。公司想得安穩經營亦復如是，若公司財務管理能奉行「守護具足」與「正命具足」的原則，守護公司財富、善用公司財富，秉持「利和同均」之精神，兼顧股東、債權人、員工、供應商、顧客及社會大眾之福祉，公司自然能獲得各類權益關係人的護持，使得公司能夠安穩地經營。⁶

佛在《三世因果經》說：「欲知前世因，今生受者是；欲知後世果，今生作者是。」佛說《三世因果經》勸告眾生「眾善奉行，諸惡莫作」，因為「因果分明，果報無邊」，種種因緣使得果報現前於現世或者後世。從而佛陀在教導我們獲得現世安樂的「方便、守護、善知識、正命」的四種具足，也教導我們獲得後世安樂「信具足、戒具足、施具足、

⁵ 《雜阿含經》：「有四法。俗人在家得現法安、現法樂。何等為四？謂方便具足、守護具足、善知識具足、正命具足。」（CBETA, T02, no. 99, p. 23, a26-28）

⁶ 除了守護具足與正命具足之外，「方便具足」是要我們精勤修學專業技能；「善知識具足」要我們親近良師益友。這兩種具足同樣適用於公司，因為公司須精進於專業技能，才能提供好的產品或服務給公司之客戶，公司要選擇良善企業為經營夥伴，營運才能安穩。

慧具足」的四種具足。⑦勸導我們秉持「信、戒、施、慧」四種具足，精進、清淨地積功累德，以獲得後世安樂。

公司通常希望能夠長期安穩樂利地經營，因此佛陀教導人們獲得後世安樂的「信、戒、施、慧」四種具足，同樣適用於想要長期安穩經營的公司。例如「施具足」強調：「離慳垢心，行解脫施，樂修行捨，等心行施。」公司若能「施具足」，對員工、顧客、供應商、股東、債權人等權益關係人，能秉持慈悲、清淨、平等的心，行解脫施、樂修行捨、等心行施，利益公司各類權益關係人，使其能同蒙其利、利和同均，從而樂於護持公司，讓公司能夠長期安穩地經營，猶如人們獲得後世安樂一般。除了施具足之外，信具足、戒具足、慧具足也是達成公司長期安穩經營的重要法則。若公司能遵守正確信念做為經營的指導方針，採行維護公司良善經營的規範，秉持無我的智慧（沒有自我中心的態度）及平等的慈悲（利益公司各類關係人）的方法經營公司，自然能讓公司長期安穩地經營。

台積電公司張忠謀董事長在二〇一八年六月退休前夕，分享台積電公司員工離職率低的三個原因：1. 提供員工優厚報酬，與員工分享獲利；2. 由各部門主管負責讓每個員工都喜歡自己的工作，也能在工作與生活之間拿捏平衡；3. 為員工打造有前途與具發展性的環境。上述第一個原因與「施具

足」相應，以財施利益員工，公司和員工利和同均。第二個原因：要主管負責讓員工喜歡自己的工作，也是「施具足」的展現。若公司主管能「無畏施」，使員工有信心，兼顧其工作與生活，則能喜歡自己的工作。第三個原因：要給員工公司的前景與發展性，才能凝聚員工向心力，可以說是施具足的結果。綜合而言，台積電以「施具足」善待員工，而使員工離職率低，樂於為公司奉獻心力，成就台積電公司安穩地經營且績效卓著。

台積電公司第二個核心價值「承諾」，承諾盡力照顧客戶、供應商、員工、股東及社會的權益，與「施具足」及「慧具足」相應。其第四個核心價值「客戶信任」：「客戶是我們的夥伴，因此我們優先考慮客戶的需求。我們視客戶的競爭力為台積電公司的競爭力，而客戶的成功也是台積電公司的成功。」其中「優先考慮客戶的需求」呼應「沒有自我中心」的慧具足精神，以及聖嚴法師所說的「知恩報恩為先，利人便是利己」之理念。而「視客戶的競爭力為台積電公司的競爭力」與「客戶的成功也是台積電公司的成功」，則與「同體大悲」之精神相應，也和強調「無我」（沒有自我為中心之態度）之「慧具足」相應。

由上述分析可知，佛法教導我們的現世安樂與後世安樂的種種具足，適用於公司財務管理，也適用於一般人的財富管理。例如佛陀時代的給孤獨長者「樂修行捨」之行儀，廣受讚歎、萬古流芳。曾經是世界首富的蓋茨（Bill Gates）與巴菲特（Warren Edward Buffett），以及亞洲首富李嘉誠都是「樂修行捨」的企業家，在他們樂善好施的同時，他們

⑦ 《雜阿含經》：「在家之人有四法，能令後世安、後世樂。何等為四？謂信具足、戒具足、施具足、慧具足。」（CBETA, T02, no. 99, p. 23, b24-26）

所經營的企業同樣持續安穩、績效卓著，佐證「施具足」是自利利他之行為。其中有股神之稱的巴菲特不但「樂修行捨」，且過著簡樸的生活，承諾要捐出百分之九十九的財富用於慈善事業。此外，臉書（Facebook）創辦人祖克柏（Mark Zuckerberg），也宣布要捐出其所持有百分之九十九的臉書股份，擬將所得款項用於教育、醫療及減少地球暖化等。從往昔的給孤獨長者，到現在的巴菲特，其行儀都實踐「正命具足」：如法營生、掌護財富，不浪費、不慳吝；並秉持「施具足」：離慳垢心，行解脫施，樂修行捨；同時也實踐「慧具足」，擺脫對財富的執著、貪取，而減除煩惱。^⑧

刊登於世界財務金融領域第一名學術期刊 *Journal of Finance* 之 Lins, et al (2017) 的實證發現，兼顧公司各類權益關係人福祉之 CSR 型公司（善盡企業社會責任之公司，Corporate Social Responsibility），在二〇〇八至二〇〇九的金融海嘯期間，其股票報酬比非 CSR 型公司股票高百分之四至七，此外，CSR 型公司之獲利、成長及每位員工的營收也都高於非 CSR 型公司，且 CSR 型公司在金融海嘯時期也能籌得較多的資金因應難關。^⑨其關鍵是 CSR 型公司獲得各

⑧ 非常感恩匿名審查委員之提示：「慧具足」在佛教所扮演的角色，在於世俗利益的獲得，必須與因果原則相符（即善行帶來福報）之外，也帶有解脫的意味（即擺脫財富所產生的執著、貪取），而產生減除煩惱的效果。本節和「慧具足」攸關之內容，深受審查委員的啟發。

⑨ 在臺灣方面，池祥麟等人（2019）也發現臺灣上市公司中，善良公司（社會、環境、經濟、揭露等構面永續績效較好的公司）之股票的報酬較高、風險較低。

類權益關係人的信任，^⑩佐證「善有善報」的佛法觀。Lins, et al (2017) 之發現，隱含在平時能關照各類權益關係人之福祉的公司，較能獲得各類權益關係人信任，因此在公司艱困時期仍然能夠維持安穩。佐證聖嚴法師所說「唯有利他的自利，才是最有保障的」，同時佐證「利和同均」、「施具足」是公司財務管理之良方。

刊登於世界財務金融領域第二名學術期刊 *Journal of Financial Economics* 之 Edmans (2011)，以最令就業者嚮往的一百家美國公司的股票建構投資組合進行實證，結果發現此投資組合在一九八四至二〇〇九年的二十五年期間，平均每年獲得百分之三點五的超額報酬。顯示公司利益員工的同時，也利益股東，隱含公司對員工施具足，也等同對股東施具足，佐證「利和同均」是公司財務管理的良方。公司善待員工必須付出較高的成本，可能導致利潤減少、股價下跌，何以付較高成本來善待員工的公司，其股價反而表現比較好？其原因是公司善待員工，員工向心力強、忠誠度高，樂於為公司奉獻心力，從而公司善待員工獲得的效益，高於善待員工所付出的成本，使得善待員工的公司績效較好，股價表現較佳，股東獲得的報酬較高。

佛陀教導菩薩學習世間生活技能，包括財務管理。例如《菩薩地持經》云：「明處者有五種：一者內明處，二者因

⑩ 刊登在會計領域世界第一名的期刊 *Accounting Review* 之文獻 Yongtae, et al. (2012) 也提供善良的公司（善盡社會責任的公司）較值得信賴的證據，發現善盡社會責任的公司，其財務報表呈現的盈餘較值得信賴（盈餘品質較好）。

明處，三者聲明處，四者醫方明處，五者工業明處，此五種明處菩薩悉求。」¹¹在五明處中，與公司財務管理最攸關的是工業明處（工業智處，工巧明處），¹²其意涵如《瑜伽師地論》所云：「若諸菩薩求諸世間工業智處，為少功力多集珍財，為欲利益諸眾生故，為發眾生甚希奇想，為以巧智平等分布，饒益攝受無量眾生。」由此可知菩薩學習「工業明處」以獲得財富，集聚財富，並善巧地把集聚的財富，平等分布給眾生，饒益攝受眾生，促成修學佛法之因緣。¹³由此可知，以巧智平等分布是行菩薩道、利益眾生的方法，同時也是公司財務管理重要的一環。公司若能秉持「以巧智平等分布，饒益攝受無量眾生」與「利和同均」之準則進行財務管理，則能兼顧公司各類權益關係人之福祉，因而獲得各類權益關係人護持，從而公司能長期安穩地經營。

《瑜伽師地論義演》云：「菩薩求工巧時有三意樂，一利益眾生，二令生奇想，三平等攝受。」由此可知菩薩修學工巧要秉持三意樂，是根基於利益眾生、令生奇想、攝受眾生的菩提心。說明菩薩是以清淨、平等的慈悲心修學工巧

¹¹ 又如《瑜伽師地論》云：「如是一切明處所攝有五明處：一內明處，二因明處，三聲明處，四醫方明處，五工業明處。菩薩於此五種明處若正勤求，則名勤求一切明處。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 500, c20-24）

¹² 工業明處，包括科學、工業學、管理學等世間學，屬於管理學的財務管理也屬工業明處。

¹³ 如同《維摩經》所云：「先以欲鉤牽，後令入佛智。」（CBETA, X19, no. 347, p. 567, a08）菩薩學習工業明處是為了聚集利益眾生所需之財富，並以巧智平等分布財富，善巧地饒益攝受眾生，學習佛法，生淨信心。

明，以期利益眾生、平等攝受。菩薩所求工巧是為了善巧度化眾生，因此修學各種工巧（技能），例如生產技能、財務管理等。同理，公司財務管理若能秉持清淨、平等的慈悲心，利益公司各類權益關係人，從而攝受公司各類權益關係人，使得公司各類權益關係人樂意護持公司，讓公司營運順遂。因此清淨、平等的慈悲是非常好的公司財務管理準則，能利益員工、股東、債權人、顧客、供應商及社會大眾，也利益公司。《法華經》云：「一切世間治生產業，皆與實相不相違背。」由此可知良善的公司營運與佛法不相違背，良善的公司營運有賴於良善的財務管理，良善的財務管理則以「利和同均」、「施具足」、「慧具足」、「利益眾生」為原則。

聖嚴法師說：「能要該要的才要，不能要不該要的絕對不要。」佛法中告訴我們不義之財不可得，《雜阿含經》云：「貪欲於勝財，為貪所迷醉，狂亂不自覺，猶如捕獵者，緣斯放逸故，當受大苦報。」前述福斯汽車公司及頂新公司之非法營利，都是「貪欲於勝財，為貪所迷醉，當受大苦報」的佐證。《大寶積經》云：「在家菩薩，如法集聚錢財封邑，非不如法。」說明在家菩薩若能如法集聚財富，並不違背佛法。對一般人而言，取財須有道，運用善法聚集財富才合乎佛法；對公司而言，亦復如是。

但如何才是如法集聚財富？《佛說善生經》云：「居士子，求財物者，當知有六非道。云何為六？一曰種種戲求財物者為非道，二曰非時行求財物者為非道，三曰飲酒放逸求財物者為非道，四曰親近惡知識求財物者為非道，五曰常

喜妓樂求財物者為非道，六曰懶惰求財物者為非道。」由此可知，求財有六種事不能做，包括：1. 不能以投機、取巧、賭博求財物；2. 不顧因緣求財物；3. 藉由飲酒放逸求財物；4. 藉由親近惡知識求財物；5. 藉由歌舞娼妓求財物；6. 懶惰放逸求財物。

上述求財六非道適用於公司財務管理，因為良善公司如同君子，「君子愛財，取之有道」，公司求財物須受法律及道德的規範，若能秉持佛法求財則能長久。若公司以投機、強求方式取得財物，藉由不當的交際應酬或從事不良行業（賭、酒、色情、歌舞娼妓）取得財物，或用不勞而獲的方法取得財物，都無法安穩持有。不僅無法安穩持有藉由六非道所求得之財物，對當事者而言，將增長投機心理，染濁心靈，即使一時倖免於難，終須承受惡果。六非道所求得的財物不符合佛法的因果論，不符因果所得之財物，無法恆常保有，從而避免以六非道求財物，是公司財務管理執事者維持心安平安的重要準則。

三、以佛法之「利和同均」、「施具足」達成公司價值最大化

傳統的公司財務管理認為公司的主要目標是公司價值最大化，本節探討如何運用佛法達成公司價值最大化的目標。由會計恆等式：資產 = 負債 + 股東權益，可知公司價值最大化，隱含公司資產價值最大化，或債權和股權之價值合計最大化。

以公司價值或股價最大化為目標的公司，其經營是否只

能顧及提供公司財務資本的股東及債權人的權益，而忽略了員工、客戶、供應商、社會大眾之福祉？此問題可用公司或股票之評價模型來釐清。無論是實體資產或金融資產的價值，在財務學中通常以持有此資產可獲得的現金流量來衡量。例如以股票而言，目前的股票價值（ P_0 ），等於持有此股票可獲得的各期現金股利（ CD_t ）及持有到第 H 期時之出售價格（ P_H ）的現值合計，如式 (1) 所示。

$$P_0 = \frac{CD_1}{(1+r_E)} + \frac{CD_2}{(1+r_E)^2} + \dots + \frac{CD_H + P_H}{(1+r_E)^H} \quad (1)$$

式 (1) 中的 r_E 為公司之股權資金 (Equity Funds) 成本，也是各期現金流量的折現率。式 (1) 可簡化成式 (2)：

$$P_0 = \sum_{t=1}^H \frac{CD_t}{(1+r_E)^t} + \frac{P_H}{(1+r_E)^H} \quad (2)$$

若股票持有期 H 趨近無窮大則趨近於 0，因此式 (2) 可簡化為式 (3)：

$$P_0 = \sum_{t=1}^{\infty} \frac{CD_t}{(1+r_E)^t} \quad (3)$$

股東希望持有之股票價值愈高愈好。由式 (1) 可知股票價值決定於股票持有期間公司發放的現金股利（ CD_t ）、出售股票之價格（ P_H ），以及股權資金成本（ r_E ）。由式 (3) 可知，公司股價主要是由未來各期之現金股利決定。若未來各期之現金股利愈高，則公司股價愈高。公司能夠長期支付

高額現金股利的前提是長期獲利良好。而公司長期獲利良好，則須仰賴員工努力、供應商穩定、顧客信賴、社會認同（包含不汙染環境）。公司想要員工努力、供應商穩定、顧客信賴、社會大眾認同，必須兼顧其福祉。由此可知，公司若要股價最高化，須秉持「利和同均」、「施具足」、「慧具足」等公司財務管理法則，以兼顧公司各權益關係人之福祉，進而能達成公司股價最高化的目標。

從整體公司之價值而言，現在的公司價值（Firm Value, FV_0 ）等於公司未來自由現金流量（Free Cash Flow to Firm, $FCFF$ ）的現值總和，如式 (4) 所示。

$$FV_0 = \sum_{t=1}^{\infty} \frac{FCFF_t}{(1+WACC)^t} \quad (4)$$

式 (4) 中， FV_0 為目前（第 0 期時）的公司價值。 $FCFF_t$ 為第 t 期之公司自由現金流量， $FCFF$ 主要包括稅後淨利、利息及折舊。 $WACC$ 表示公司的加權平均資金成本（Weighted Average Cost of Capital, $WACC$ ）。 $WACC$ 衡量方法如式 (5) 所示。

$$WACC = \left(\frac{F}{V}\right)r_E + \left(\frac{D}{V}\right)r_D(1-T_C) \quad (5)$$

由式 (5) 可知， $WACC$ 是股權資金成本（ r_E ）與債務資金成本（ r_D ）之加權平均，權數分別為股權之價值（Equity, E ）與債務之價值（Debt, D ）占公司價值（ $V=E+D$ ）之比例。式 (4) 顯示目前公司之價值（ FV_0 ），決定於公司未來各

期的自由現金流量（ $FCFF_t$ ）及加權資金成本（ $WACC$ ）。 $FCFF$ 包括公司之稅後淨利、利息及折舊等，其中最為關鍵的是稅後淨利，因此高的 $FCFF$ 須以公司長期穩定之獲利為基礎。如前所述，公司要達成長期穩定獲利之目標，前提是必須兼顧公司各權益關係人之福祉。就公司加權資金成本 $WACC$ 而言，由式 (4) 可知，較低的 $WACC$ 有助於提昇公司價值。 $WACC$ 決定於股權資金的成本（= 股東要求的報酬， r_E ），以及債務資金成本（= 債權人要求之報酬， r_D ）。上述兩種資金成本之高低，取決於公司維護股東及債權人的權益之程度。若公司愈能維護股東及債權人的權益，則其所要求的資金報酬率愈低，從而 $WACC$ 較低，公司的價值較高。

由上述分析可知，公司須兼顧員工、客戶、供應商、股東、債權人及社會大眾之等權益關係人之福祉，才能維持高而穩定的 $FCFF$ ，以及低而穩定的 $WACC$ ，以提昇公司價值（ FV_0 ）。隱含公司秉持佛法「利和同均」、「施具足」、「慧具足」之財務管理原則，才能達成公司價值最大化或股票價值最高化之目標。

造成公司財務決策未能以公司價值最大化為目標的關鍵因素是代理問題（Agency Problem），包括股東與債權人之間的代理問題，以及經理人與股東之間的代理問題等。代理問題會導致公司財務決策偏差，而減損公司價值及股票價值。例如債權人和股東都是公司的資金供給者，儘管債權人在法律上對公司有請求權，股東不具代理人之身分，¹⁴但由

¹⁴ 非常感恩匿名審查委員的提示：「就公司籌資行為而言，出借資金之債

於公司重大財務決策（例如大型投資計畫）是由董事會決定，而董事會主要是由大股東構成，從而在實質上，如同股東代理債權人行使公司重大財務決策。但由於股東與債權人的利益或目標可能不一致，從而股東（董事會）所做的決策可能有損債權人的利益，從而形成股東與債權人之間的代理問題。

例如董事會在進行公司投資決策時基於股東私利，而選擇高風險、高獲利之投資計畫，而忽視債權人希望公司選擇安全的投資計畫，讓債權人安穩地收到利息及債款。使得債權人降低提供資金給公司的意願，導致公司的債務資金成本上升或無法獲得債務資金的窘境。由式 (5) 可知，債務資金成本 (r_D) 增加會導致加權資金成本 ($WACC$) 上升。由式 (4) 可知， $WACC$ 上升會導致公司價值 (FV_0) 下降。公司價值是由股權價值與債權價值構成，公司價值下降隱含公司股權及債權價值下降，股權價值的下降隱含股票價值 (P_0) 下降，因此不利於股東。上述結果顯示，若股東基於私利而忽略債權人福祉，最終會形成損人不利己的結局。若董事會能遵循「利和同均」、「施具足」、「慧具足」之佛法觀進行投資決策，自然會兼顧債權人福祉，選擇安全、適度獲利的投資計畫，從而避免股東與債權人間的代理問題所引發的投資決策偏差。

權人有法律上的請求權，股東應不具代理人之身分。」讓本文陳述股東與債權人之間的代理關係時，說明不是法律上的代理關係，以免讀者誤解。

另一方面，股東與經理人之間也有代理問題。股東與經理人的代理問題，是因為公司之經營權和所有權分離所致。股東擁有公司之所有權，而經理人則握有公司之經營權，身為公司所有權者的股東授權給經理人經營公司，¹⁵由經理人代理股東行使公司決策。然而經理人在進行決策或執行董事會之決策時，可能基於私利而採取有損股東福祉之行為，從而形成股東與經理人之間的代理問題。例如經理人在擬定投資決策時，為了滿足權力欲望或虛榮心，而膨脹投資計畫之規模，導致過度投資，造成公司價值減損，股價下跌，使得股東蒙受損失。因此經理人面臨被董事會撤換或懲罰，形成損人不利己的結局。即使董事會未能及時更換以私利為中心的經理人，讓經理人有機會繼續行使滿足私利的不當投資決策，而導致公司價值持續減損。在此情形下，公司可能被其他公司併購或面臨經營危機，此時經理人也自身難保，同樣形成損人不利己的結局。若經理人能遵守「諸惡莫作」、「知恩報恩」、「因果分明」及不以自我為中心「慧具足」等佛法觀行使經營權，經理人與股東之間的代理問題也就不存在了。

四、佛法與公司財務管理之理論基礎的關聯

公司財務管理主要包含理論基礎及決策應用兩構面。公

¹⁵ 公司通常有眾多的股東，除了少數身為公司董事的大股東擁有公司決策權，大多數的股東並無實質的公司決策權。從而股東授權給經理人的經營權，主要是指身為董事的大股東。

司財務管理之理論基礎主要包括：1. 金錢的時間價值（Time Value of Money），2. 債券與股票之評價，3. 報酬與風險，4. 金融市場的效率性。金錢的時間價值是描述金錢之未來值與現值的關係，是公司財務理論的基礎。本節說明上述四種公司財務管理基礎與佛法相應。

首先說明貨幣時間價值與佛法之關係。在公司財務管理中，常以現金流量（Cash Flow, CF）之未來值（Future Value, FV）與現值（Present Value, PV）的觀念，評估投資計畫之優劣，衡量股票及債券之價值。因此描述未來值與現值關係的金錢時間價值（Time Value of Money）的觀念是公司財務管理的核心基礎。金錢為何具有時間價值？因為現在的錢比未來的錢值錢。例如現在的十萬比三年後的十萬值錢，因為現在十萬可藉由儲蓄或投資產生利潤，三年後的本利和通常大於十萬。式 (6) 是呈現貨幣時間價值：

$$FV = PV \times (1+r)^t \quad (6)$$

式 (6) 中的 r 是以現值 PV 進行投資之報酬率， t 是投資期數。式 (6) 顯示，未來值 FV 之大小，決定於 PV 、 r 及 t 。式 (6) 呈現的貨幣時間價值，如同佛法的因果及因緣論：未來的果報（ FV ），端視目前已經累積的資糧或業力（ PV ），以及爾後所造之善業或惡業和所結之善緣或惡緣（ r ），以及造業、結緣的時間長短（ t ）。

若目前已經累積許多福德智慧資糧，隱含 PV 很大；若又能勇猛精進，廣種福田、廣結善緣，勤修戒定慧之清淨善業，則福德智慧增長速度快，隱含 r 很高；若能持之以恆不

放逸，隱含 t 很長；從而未來果報很好，法身慧命長養速度很快，隱含 FV 很大。相反地，若目前福德智慧資糧少，或罪業深重，隱含 PV 很小甚至為負；若持續沉淪，造惡業、結惡緣，身心為貪瞋癡三毒所困，結果舊業未消，又造新殃，隱含 r 為負；若長期造身口意三惡業，隱含 t 很長；如此一來，罪業深重，果報無邊，隱含 FV 為負，且很大。

上述由貨幣時間價值方程式呈現的因果與因緣的觀念，適用於一般人也適用於企業。若企業之前已累積很多善因及善緣，例如善待員工、造福顧客及社會大眾，與供應商、股東及債權人關係良好，隱含企業有很好的基礎（ PV ），若持續精進地以良善的方法與觀念為公司所有權益關係人謀福祉，隱含企業之 r 大，若能持之以恆，隱含 t 長，因此公司未來的價值（ FV ）高，從而股價表現好，債權人有保障，供應商、顧客與員工也都能同蒙公司之利，因此願意護持公司，使得公司營運能夠長期安穩樂利。反之，若公司對員工、供應商、顧客刻薄，社會形象低落、汙染環境，未能照顧股東及債權人之福祉，隱含 PV 很小（可能為負）；也不尋求改善之道，持續與公司各類關係人結惡緣、種惡因，隱含 r 很小（小於 0）；且持之以恆（隱含 t 很長）。如此一來，則公司很可能面臨優秀員工離職、顧客流失，與供應商及社會大眾關係不良，導致眾叛親離之局面，形成公司經營危機，甚至倒閉（隱含 FV 很小或為負）的結果。

債券與股票評價課題攸關公司的融資決策，也攸關投資人之投資決策。公司財務管理的另一個重要的理論基礎是股票與債券的評價。公司籌措投資所需資金，包括藉由發行

股票市場籌措股權資金；藉由債券市場或借貸市場籌措債務資金，從而公司財務管理執事者須了解股票及債券之價格如何決定。如前所述，股票的評價如式 (3) 所示。由式 (3) 可知公司之股價決定於公司未來可以發放給股東的現金股利總和。若公司未來發放給股東之現金股利愈高則其股價愈高。然而公司要能發放高現金股利的前提是高獲利能力，例如台積電公司於二〇一八年七月十九日發放每股現金股利八元，台積電共有二百五十九億餘股，因此共約發放二千零七十四億現金股利，能夠發放如此鉅額的現金股利，主要是二〇一七年整年的獲利高達三千四百三十二億。如前所述，公司須兼顧公司各類權益關係人福祉，才能維持長期穩定之高獲利能力，從而才能發放高額現金股利，促成高股價之結果。

若公司現金股利每年可以維持固定成長率 (g)，則式 (3) 可改為式 (7)：

$$P_0 = \frac{CD_1}{(1+r_E)^1} + \frac{CD_1 \times (1+g)}{(1+r_E)^2} + \frac{CD_1 \times (1+g)^2}{(1+r_E)^3} \quad (7)$$

式 (7) 可以簡化成式 (8)

$$P_0 = \frac{CD_1}{r_E - g} \quad (8)$$

式 (8) 中之 P_0 為目前 (時間 0) 之股價， CD_1 為第一年之現金股利， r_E 為投資人購買公司股票要求之報酬率， g 為公司每年現金之成長率。由式 (8) 可知公司能以較高的價格發行股票 (P_0)，須有較高的現金股利 CD_1 、較低股東要求

報酬率 r_E (股權資金成本率)，以及較高之現金股利成長率 g 。高的 CD_1 須以高獲利為根基；低的 r_E 須有投資人的認同，讓投資人覺得買公司的股票風險較低；高的 g 須以公司安穩、欣欣向榮經營為基礎。公司要達成高獲利、高成長及低的股權資金成本率之目標，都有賴於公司各類權益關係人的護持，公司各類關係人願意護持公司的前提，是公司須兼顧公司各類權益關係人之福祉。亦即公司須秉持「利和同均」、「施具足」、「慧具足」等佛法觀經營公司。

若公司以發行債券籌措資金，公司執事者須了解公司債是如何決定價格。式 (9) 呈現公司債的定價方法。

$$P_0^B = \frac{C}{(1+y)^1} + \frac{C}{(1+y)^2} + \frac{C}{(1+y)^3} + \dots + \frac{FV_T}{(1+y)^T} \quad (9)$$

式 (9) 中之為目前之公司債價格， FV 為公司債到期時須支付的本金 (Face Value)， C 為公司債每期支付之利息 (Coupon) 等於公司債面額 FV * 票面利率 (Coupon Rate)， T 為離到期日之期數 (Maturity)， y 是殖利率 (Yield to Maturity, YTM)。由式 (9) 可知，公司發行固定面額的公司債能以較高的價格發行公司債，須有較高的利息 C 和較低的殖利率 y ，殖利率是持有債券至到期日的每一期報酬率，若一家公司能遵循既定時間支付給公司債持有人利息及本金之機率愈高，隱含公司信用愈好，投資人承受風險愈低，從而要求的報酬率 (殖利率) 也愈低。能秉持「利和同均」、「施具足」、「慧具足」之公司，是會兼顧各類權

益關係人福祉的良善公司，其經營較為穩定，債權有保障，從而其殖利率較低（債務資金成本較低），債券價格較高。此外，公司的債務資金可能源於金融機構，公司向金融機構舉債之情形類似發行公司債，因此不再陳述。

公司財務管理另一個關鍵基礎是報酬與風險。報酬與風險是衡量投資績效的兩個構面，一個是著重於投資獲利多寡，一個是著重於投資風險高低。無論是實體資產（例如廠房）或金融資產（例如股票）之投資，投資者（企業或投資人）最關心的是報酬及風險，因此風險與報酬是公司財務管理的重要基礎。公司的財務績效（報酬）通常以股東權益報酬率（Return of Equity, ROE）、資產報酬率（Return of Assets, ROA）或營業利益率（Operating Profit Margin, OPM）或每股盈餘（Earning per Share, EPS）衡量。ROA、ROE、OPM 或 EPS 愈高，表示公司之財務績效愈好，報酬愈高。而公司之風險則常以 ROA、ROE、OPM 或 EPS 之標準差衡量。ROA、ROE、OPM 或 EPS 之標準差愈大，表示公司之獲利能力愈不穩定。以公司股票而言，投資股票報酬率通常以股票價格之漲跌衡量，以股票報酬率之標準差衡量總風險，或以市場報酬對股票報酬的影響程度（Beta）衡量股票之系統風險。若股票價格穩定，從而股票報酬率之標準差及 Beta 都較低，投資人承擔的風險較低。

公司若能秉持利和同均、利益眾生、平等攝受之財務管理原則，而兼顧公司各類權益關係人之福祉，則員工與顧客對公司較為忠誠，供應商及社會大眾和公司之關係較為良好，股東及債權人比較信賴公司。在此情形下，公司營

收及盈餘也會相對良好且穩定，使得公司能有較好的財務績效（較高的 ROA、ROE、OPM 或 EPS），及較低的風險（ROA、ROE、OPM 或 EPS 之波動較小）。

許多發表於頂級學術期刊的文獻，提供良善公司的報酬較高、風險較低之證據。例如前述之 Lins et al. (2017) 發現 CSR 型（善盡企業社會責任）公司在金融海嘯期間，其股票報酬率較高，公司之獲利、成長及平均每位員工營業收入都較高，同時能籌得較多的資金。良善的公司風險較低，例如 Godfrey et al. (2009) 發現 CSR 型之公司，擁有類似保險的好處（Insurance-like Benefits），在公司際遇困難時，各類權益關係人仍然願意信賴公司，使得公司能化險為夷。此外，Lee and Faff (2009)、Luo and Bhattacharya (2009)、Jo and Na (2012)、Oikonomou et al. (2012) 及 Mishra and Modi (2013) 都發現 CSR 型公司之股票風險較低。¹⁶

公司財務管理另一個重要的理論基礎，是市場效率性（Market Efficiency）。在一個有效率的市場裡，其價格能充分而快速反應交易商品的真實價值。例如一個有效率的股票市場，其股價能充分快速地反應股票的真實價值。因此市場愈有效率，其價格愈能反映真實價值，使得交易愈公平、合理。公司為了支應投資所需資金，須到股票市場、債券市場、借貸市場或貨幣市場等金融市場籌措資金，金融市場的

¹⁶ 有關 CSR 可為公司帶來之種種好處，敬請參閱詹場、柯文乾、池祥麟（2016）。此外池祥麟等人（2019）與池祥萱等人（2014）對 CSR 能提昇公司股票報酬、降低股票風險，都有深入的論述。

效率性會影響公司融資方式及成本，因此公司財務管理執事者須了解金融市場之效率性，從而金融市場效率性是公司財務管理之理論基礎。

在有效率市場中，資訊不對稱（Information Asymmetric）程度較低，可以緩和因投資人資訊不足引發之逆選擇（Adverse Selection）與道德風險（Moral Hazard）問題，從而投資人較願意參與市場，因此公司比較容易經由金融市場籌得所需資金。由於良善的公司長期營運績效比較好、比較穩定、風險較低，從而其股票與債券之投資人及債權人都較能安心，要求的報酬率較低，從而所公司付出的資金成本較低。在有效率的市場，投資人比較容易辨別公司是屬於善良還是不善良。善良的公司的體質較好、較安穩，長期經營績效較佳。在有效率的金融市場中，由於其價格較能反應公司的真實價值，從而善良的公司能以較高的價格發行股票或債券，或能以較低的利率舉債，從而善良公司籌措資金的成本較低。換言之，在有效率的金融市場中，無論是對發行股票、發行債券、向金融機構舉債的公司而言，或是對購買股票、債券之投資人及從事放款的金融機構而言，都較公允、合理，因此較能和佛法的「因果分明」相應。從而效率市場是促進公司朝向良善的重要力量。

文獻上發現良善公司之股票投資績效較佳，例如 Edmans（2011）發現重視員工福祉的公司其股票報酬較高，隱含秉持利和同均、施具足的公司能獲得投資人肯定。文獻發現具有誠信、注重環保的公司價值較高，例如 Matsumura et al.（2014）以紐約股市最具代表性的五百家公司股票（S &

P 500 之成分股）為樣本進行實證，結果顯示有揭露碳排放量的公司價值顯著高於沒有揭露碳排放量之公司，且碳排放量較低的公司其價值較高。顯示能將「利和同均」、「施具足」、「慧具足」之佛法觀擴及自然環境的公司，較能獲得投資大眾的認同。

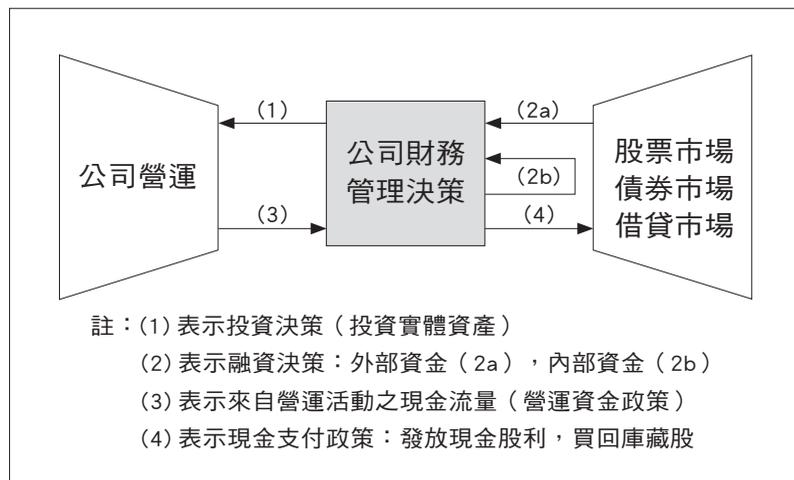
相對上述善有善報的學術證據，文獻上也提供惡有惡報之證據。例如 Hong and Kacperczyk（2009）的實證顯示，對人們身心有害的菸、酒、賭博等行業的公司，其股價表現較差。在實務上也顯示，公司採用不當的財務管理會自食惡果，¹⁷例如美國安隆（Enron）公司操縱財務報表、德國德意志銀行（Deutsche Bank）與英國巴克萊銀行（Barclays）操縱倫敦銀行同業拆款利率（London Inter-bank Offered Rate, LIBOR）、日本東芝（Toshiba）虛構利潤等事件，都導致公司聲譽嚴重受損、股價巨幅下跌，佐證佛法因果觀，也呼應效率市場學說。

五、運用佛法於財務決策促成公司永續安穩經營

公司財務決策主要包括：1. 投資決策；2. 融資決策；3. 盈餘分配決策（payout policy，現金支付政策）；4. 財務分析、規畫與營運資金（Working Capital）管理。公司財務管理決策之結構如圖一所示。¹⁸由圖一可知，公司財

¹⁷ 有關述效率市場與佛法因果觀相應的論述敬請詳參詹場（2018）。

¹⁸ 圖一為筆者參考 Brealey R. A., S. C. Myers and F. Allen, 2016, Principles of Corporate Finance, 12th Editions, McGraw-Hill, p. 7, figure 1.1 繪製而成。



圖一：公司財務管理結構圖

務決策包括：1. 投資決策，依據淨現值（Net Present Value, NPV）、內部報酬率（Internal Rate of Return, IRR）等投資決策法則，選擇提昇公司價值之投資計畫。2. 融資決策，選擇資金成本較低之融資方法支應投資所需之資金，包括內部資金與外部資金。內部資金包括公司營運所得之淨利，及提列折舊保留下來的現金；外部資金由發行股票所籌得之股權資金，由發行公司債或向銀行舉債所得之債務資金。3. 盈餘分配決策，決定公司營運所得之利潤的運用方式，包括保留盈餘、支付現金股利給股東及買回公司股票（庫藏股）。4. 財務分析、規畫與營運資金管理：完善財務管理尚包含綜合上述三種決策之財務規畫與分析、風險管理，以及營運資金管理：投資計畫付諸實行後，營運所產生的現金流入與現金流出之管理。

善用「利和同均」、「同體大悲」、「因果觀」及「因緣觀」等佛法之觀念，可促成良善之公司財務管理。包括促成：1. 良善的投資決策：選擇對公司各權益關係人都有益之投資計畫，進行利益社會大眾之商品的製造或服務的提供。2. 良善的融資決策：尋求合適資金來源及結構，降低資金成本和財務風險，維持公司安穩地經營。3. 良善的盈餘分配政策：兼顧公司所有權益關係人之福祉，進行盈餘之分配及運用。4. 良善的財務規畫：妥適規畫公司資金之來源及用途，有效的控管營運風險及財務風險，綜合考量投資決策、融資決策及現金支付政策。以下分別說明之。

投資決策選定公司之投資計畫，決定公司生產何種產品或提供何種服務。公司為了執行投資計畫需要購置各種資產，例如土地、廠房、設備、原物料、技術等資產。換言之，公司的投資決策形成了公司的資產投資組合，公司的資產投資組合影響公司之獲利、成長及風險，從而影響公司之價值與股票之價格。投資決策是公司最重要的財務決策。良善的投資決策讓公司選擇自利利他的投資計畫，生產利益大眾的產品，或提供利益社會的服務。如聖嚴法師所言「以最好的產品回饋社會大眾」。有如台積電公司之使命：「作為全球邏輯積體電路產業中，長期且值得信賴的技術及產能提供者。」亦復如是。最常被用來進行投資決策法則是淨現值（Net Present Value, NPV）、內部報酬率（Internal Rate of Return, IRR）及還本期數法（Payback Periods）三種。其中以 NPV 投資決策法則最受學術界與實務界重視，也最能確保投資決策之正確性。NPV 投資決策法則如式 (10) 所示。

$$NPV = \sum_{t=0}^n \frac{CF_t}{(1+WACC)^t} \quad (10)$$

式 (10) 中 NPV 為淨現值，是投資計畫現金流量折現之總和。 CF_t 為第 t 期之淨現金流量。 $WACC$ 為公司的加權平均資金成本， $WACC$ 之定義如式 (5) 所示。由於 NPV 是投資計畫在進行期間為公司帶來的現金淨流量的折現加總，因此 NPV 大於 0 的投資計畫表示可以增加公司之價值； NPV 小於 0 的投資計畫會導致公司價值減損。因此公司投資決策者若能基於整體公司利益考量，通常會以 NPV 最大的投資計畫為優先考量。

由式 (10) 可知，投資計畫之 NPV 大小受各期之淨現金流量 CF_t 與加權平均資金成本 $WACC$ 之影響。 CF_t 愈多、 $WACC$ 愈小的投資計畫 NPV 愈大，為公司產生的附加價值愈高。若公司之投資計畫能如聖嚴法師所言「以最好的產品回饋社會大眾」，公司之產品（或服務）自然受顧客歡迎，從而各期之淨現金流量較多，若公司愈良善、投資計畫生產之產品或提供之服務愈受社會大眾的好評，各期之現金流量將會更加穩定，投資計畫的資金供給者，要求的報酬率也較低，從而身為資金需求者的公司，付出的資金成本較低，從而 NPV 較大。

影響 NPV 的因素。除了式 (10) 的 CF_t 與 $WACC$ 之外。若公司良善、信用良好，深受股票與債券投資人和金融機構認同，則 $WACC$ 也會較低，使得投資計畫 NPV 較大。另一方面，若執事者進行投資決策，能以公司整體利益為考量，

兼顧公司所有權益關係人之福祉，自然會選擇 NPV 較大的投資計畫。若存在股東與經理人之間的代理問題時，擁有投資決策權的經理人可能：1. 基於擴大權力、滿足虛榮而過度投資；2. 基於安逸、便宜行事而投資不足或不投資；3. 基於私利選擇對自己有利但 NPV 較小的投資計畫。這三種情形對公司整體發展及公司權益關係人都不利，若執事者能體解「因果分明」、「利和同均」、「知恩報恩為先」等佛法觀，上述情形自然不會發生。

另一方面，公司為了控管投資風險，在選擇投資計畫時也會進行風險分析，包括敏感度分析（Sensitivity Analysis）、情境分析（Scenario Analysis）、損益兩平分析（Break Even Analysis）、實質選擇權（Real Options）分析等。敏感度分析是分析特定因素對 NPV 的影響，例如銷售量改變對 NPV 的影響；情境分析是分析兩個或多個因素對 NPV 的影響，例如景氣不好導致銷售價格與銷售量改變對 NPV 的影響；損益兩平分析是分析生產多少數量才能損益兩平或 NPV 大於 0；實質選擇權分析是分析公司執行投資計畫後，可依實際狀況調整投資規模，選擇擴充、縮減、放棄投資，也可以選擇投資時機，提前或延後投資。

由式 (10) 可知，影響 NPV 的主要因素包括現金流量與資金成本。若公司評選投資計畫，能秉持利和同均之精神，兼顧所有權益關係人的福祉原則，選擇的投資計畫所生產的產品或提供的服務，對顧客、社會大眾、自然環境較有利，從而影響現金流入的銷售量、銷售價格自然較為穩定；由於公司對員工及供應商厚道，因此人工和原物料之成本會比較

穩定；由於受股東與債權人的信賴，因此資金成本相對平穩。從而投資計畫之風險也相對地小。實質選擇權分析，則如同佛法之隨順因緣、不執著之觀念，隨順因緣調整投資規模及時間、順勢而為。

公司進行投資決策決定之後，須購置執行投資決策所需之各項資產，購置資產需要資金，資金來源則由融資決策決定。例如資金由公司外部或公司內部提供？籌措長期資金或短期資金？由債務資金支應或權益資金支應？公司的資金通常包括債務資金與權益資金。債務資金由債權人提供；權益資金由股東提供。公司投資決策所定之投資計畫所需資金，可由外部資金支應，例如向銀行舉債，或發行債券或股票；也可由內部資金支應，例如由盈餘或折舊保留下來的資金支應。外部資金可分為債務資金與權益資金，債務資金主要源於向金融機構舉債或發行公司債；權益資金主要源於發行股票。

不同的資金種類有不同的成本及風險，公司依據投資計畫所需資金決定融資金額，依據公司本身的狀況和資金成本及風險決定各種資金比例，構成公司之資本結構（Capital Structure）或是資金組合。由此可知，公司之資金組合由融資決策決定，猶如公司之資產組合是由投資決策決定一般。著名的融資決策理論包括：獲得諾貝爾經濟學獎的 Miller and Modigliani（1958）之資本結構無關論（Capital Structure Irrelevance Principle），以及 Kraus and Litzenberger（1973）的資本結構抵換理論（Trade-off Theory of Capital Structure），Mayer and Majluf（1984）之啄食順序理論（Pecking Order

Theory），和 Baker and Wurgler（2002）之資本結構市場擇時理論（Market Timing Theory of Capital Structure）。

Miller and Modigliani（1958）之資本結構無關論，說明公司在沒有稅、沒有財務危機成本、市場沒有資訊不對稱，股東或經理人沒有代理或誘因問題等假設下，資本結構與公司價值無關、與股價無關，也與加權平均資金成本無關。Kraus and Litzenberger（1973）的資本結構抵換理論說明舉債具有節稅的好處，也會帶來財務危機之壞處，舉債過多導致財務危機成本擴大，舉債太少導致節稅利益小。從而公司時需考量舉債的好處與壞處之抵換關係，選擇一個最適的資本結構，讓公司之資金成本最低，公司的價值最大。Mayer and Majluf（1984）之啄食順序理論基於資金供給者對公司了解不夠，存在資訊不對稱程度問題，而資訊不對稱程度愈高導致資金成本愈高，從而依據資訊不對稱程度決定資金來源之優先順序：1. 公司內部資金（例如保留盈餘），2. 債務資金，3. 股權資金。Baker and Wurgler（2002）之資本結構市場擇時理論，說明公司會在股市或債市欣欣向榮時，發行股票或債券籌資，股票與債券可以以較高的價格售出，從而資金成本較低，且較容易籌得所需資金。

舉債對公司具有節稅好處，但對整體社會是相同的。因為公司之稅前息前盈餘（Earning Before Interest and Tax, EBIT）包含三部分：利息、稅及稅後淨利。其中利息回饋給債權人；稅繳給政府回饋社會大眾；稅後淨利回饋給股東。因此公司舉債節稅使得股東獲得好處，是源於社會大眾的利益減少，因此對整體社會而言是無差異的，這符合佛

法「不增不減」之道理，也符合價值守恆法則（The Law of Conservation of Value）。影響公司權益關係人較大的是公司投資決策，經由投資決策選擇 *NPV* 較高，*EBIT* 較大的投資計畫。舉債的好處是讓經營能力好的公司，能有較多的資金可以多投資高 *NPV* 的投資計畫，運用債務資金進行投資計畫之所得，不僅可以支付債權人之利息及本金，尚有盈餘多繳稅或回饋給股東。從而對股東、債權人及社會大眾同蒙其利。然而如何維持良好的經營能力以獲得舉債的好處？如前所述，秉持「利和同均」、「施具足」、「慧具足」的佛法觀，是公司維持長期良好經營能力的要領。

至於財務危機成本包括有形及無形的成本，舉債過高的公司，因為風險高，從而存在無形成本：向供應商原物料價格較高影響成本、留才不易影響生產力，¹⁹顧客不放心影響營收，股東與債權人擔心要求較高的資金成本。公司財務危機之有形成本，最明顯的是公司破產時，公司資產清算所得通常小於帳面價值，因為與生產設備相關的資產通常折價售出，此外支付行政及法律事務成本，從而導致股東損失，也可能導致債權人無法全數取回債款。但就整體社會而言，是不增不減——公司股東及債權人因破產導致的損失，等於廉價取購得破產公司資產者，及處理公司破產事務的律師事務所或會計師事務所之利得。比較關鍵的是公司破產後，員工

¹⁹ Cohn and Wardlaw (2016) 發現負債比率高之公司、現金流量（財務績效）減少、員工受傷率高、公司價值低（股價低）；Brown and Matsa (2016) 發現財務健全與員工福祉有關，有財務危機或信用違約風險的公司不易吸引人才。

面臨失業，及原有的資產是否有效運用之問題。如前文獻所述良善公司風險較低，在艱困時各類權益關係人基於對公司之信賴，較願意給公司機會度過難關。

Mayer and Majluf (1984) 之啄食順序理論是根基於資訊不對稱，就良善公司而言，公司資訊通常較為透明，即使公開之資訊不完全充分，提供外部資金的股東及債權人仍然信賴公司，從而資訊不對稱之問題對良善公司之融資決策影響較小，其籌資方式主要考量因素是兼顧公司各類權益關係人的福祉。Baker and Wurgler (2002) 之市場擇時理論，說明公司會選擇對自己有利的市場時機籌資以降低資金成本，但此舉類似公司占資金供給者之便宜，忽略了利和同均原則，資金供給者遲早會察覺吃虧，因此不利於公司爾後之籌資，從而運用市場時機進行融資決策並非明智之舉。

若公司融資決策能遵守利和同均、平等慈悲的佛法原則，能兼顧股東及債權人等資金供給者之福祉，選擇合適的資本結構及來源，則公司籌措資金的成本自然會較低，亦即式 (5) 所示之加權平均資金成本 *WACC* 較低。²⁰由式 (5) 可知 *WACC* 較低時，公司價值也隨之提昇，從而對員工、客戶及供應商也較有保障，從而形成善的循環。

公司取得投資計畫所需資金後，即能開始執行投資計畫、付諸營運，營運後所得之利潤如何分配，則由現金支付政策決定。公司運用分配利潤之方式通常有兩種：1. 保留

²⁰ Beck et al. (2018) 發現公司和銀行雙方維持良好關係對雙方都有利，隱含公司秉持佛法廣結善緣之觀念，有助於降低公司的 *WACC*。

下來由公司運用、再投資，此種資金稱為保留盈餘（retain earning）；2. 發放現金股利給股東，或買回自己公司之股票當庫藏股（treasury stock）。現金支付政策與投資決策、融資決策須綜合考量，因為投資決策決定了資金需求額度，融資決策決定投資所需資金之籌措金額及管道，對外籌措多少資金須同時考量公司自己能夠提供多少內部資金（保留盈餘），因此融資決策的進行須結合現金支付決策，而融資決策與現金支付決策都須基於投資決策之資金需求，同時依據公司設定之資本結構和現金支付政策目標，以及內部資金之多寡，決定外部資金之需求額度。

基於不同的考量，現金支付決策有不同學派，包括：

1. 左派的股利學說：認為現金股利愈高，公司價值愈低，因為現金股利須繳較多的稅，且較早繳稅。
2. 右派的股利學說：認為公司發放較高的現金股利展現實力，且現金能早日落袋為安，從而認為現金股利愈高的公司價值愈高。
3. 股利無關之學說：認為現金股利多寡與公司價值無關，主張此派學說主要的學者是 Miller and Modigliani（1958），他們在沒有稅、沒有交易成本及資本市場是完善等假設下，推導出現金股利與公司價值無關之論點。左派的節稅觀點，如前所述，對整體社會是無差異的。右派的觀點源於股東對公司的信任程度差異。就佛法而言，現金支付決策應根基於兼顧公司各類關係人的福祉，進行資金配置及運用，自然對公司之價值最有助益。另一方面，「等入等出」或「量入為出」也是現金支付政策重要原則。廣為實務界認同的是現金股利政策須維持穩定微幅地成長，因為基於「由奢入儉難，由儉

入奢易」的心理，此外，公司本年度盈餘多，未來年度可能不盡然；本年度盈餘少，若大幅調降現金股利會對股價造成明顯衝擊。從而無論盈餘多寡，現金股利通常保持穩定的水準，若公司行有餘力，則維持微幅成長。

公司除了投資、融資等財務管理決策之外，每天需要面對的是營運資金（working capital）的調度、運用及管控。營運資金等於流動資產（current assets）減流動負債（current liabilities），流動資產通常是指一年以內可轉換成現金的資產，例如現金、應收帳款等；流動負債通常是指一年以內必須償還的負債，例如應收票據、應付薪資等。

確保公司順利營運、長期發展之前提，是能夠如期如額地支付流動負債，因此由足夠的流動資產及時地轉成現金償還流動負債，是公司安穩營運的要務，因為即使公司前景似錦，若無法如期地償還短期債務形成週轉不靈，如此一來，輕者減損公司信譽，重者發生財務危機甚或倒閉。從而適足的營運資金也是維持公司安穩的關鍵。在營運資金管理方面，現金的管理特別受到重視，例如在公司四大財務報表（資產負債表、損益表、股東權益變動表、現金流量表）中，現金流量表即是完整地呈現公司源於營業活動、投資活動、融資活動的現金流出與流入。若公司能運用「守護具足」觀念，守護、儲蓄公司資金；採用「正命具足」觀念，讓公司如法營生、掌護財富，不浪費、不慳吝；秉持「以巧智平等分布，饒益攝受無量眾生」之觀念，妥適地規畫現金之來源及用途，善用資金，健全公司財務，即能促成公司安穩經營，保護公司各類權益關係人之福祉。

六、結論

本文連結佛法之平等的慈悲、無我智慧、利和同均、施具足、慧具足，以及因果及因緣等核心觀念與公司財務管理之決策，以期促進公司達成良善財務管理、永續安穩經營之目標。公司能安穩永續地營運需四種資本：1. 財務資本；2. 人力資本；3. 社會資本；4. 自然資本。從「公平合理」與「永續經營」而言，公司營運應兼顧上述四種資本提供者之福祉。公司為了兼顧提供公司上述四種資本的公司權益關係人福祉：包括股東、債權人、員工、顧客、供應商、社會大眾、自然環境之福祉，須維持穩定獲利及成長。影響公司穩定獲利及成長之關鍵為公司財務決策，包括投資決策、融資決策、現金支付政策及營運資金政策等。本文闡述公司秉持佛法的平等慈悲、利和同均、正命具足、守護具足、施具足及慧具足等原則，進行公司財務決策，可促成公司之財務健全、營運順利、員工安穩、客戶忠誠，並使得公司與供應商及社會的關係和諧。如此形成善的循環，公司自然達到永續安穩經營之目標。

善用上述佛法核心觀念可促成良善的公司財務管理。包括促成：1. 良善的投資決策：選擇對公司各權益關係人都有益之投資計畫，製造利益社會大眾之商品，或提供社會大眾有益身心之服務。2. 良善的融資決策：尋求合適資金來源及結構，降低資金成本和財務風險，維持公司安穩地經營。3. 良善的盈餘分配政策：兼顧公司所有權益關係人之福祉，進行盈餘之分配及運用。4. 良善的財務規畫：綜合考量投資

決策、融資決策及現金支付政策，妥適規畫公司資金之來源及用途，控管營運風險和財務風險。

綜合而言，運用佛法促成公司良善的財務管理，利於公司安穩地經營，促進員工之福祉，讓員工能夠盡心力於生產優質的產品及提供良好的服務，利益顧客及社會大眾，讓公司獲得顧客、供應商及社會大眾的信賴和支持，促成公司穩定的營收和盈餘，使得公司股價表現好、債權有保障，股東和債權人都獲得利益，樂於提供公司資金。從而形成善的循環，使得公司、社會大眾、員工、股東、債權人利和同均、皆大歡喜，促成公司安穩永續經營。由此可知運用佛法能促成公司良善的財務管理，同時達成三個目標：1. 讓執事者心安平安；2. 使公司營運安和順利；3. 提昇公司股東、債權人、員工、供應商、顧客及社會大眾之福祉。

本文闡述善用佛法可以促成公司良善財務管理，兼顧公司各類權益關係人之福祉，利益公司長期安穩地經營。實際上，佛法是公司財務管理之妙法，同時也是公司整體經營的良方。例如以佛法之六和敬精神經營公司，能使公司長期安穩順利。以臺灣市值最大、全球市值第二十三大之台積電公司為例，在台積電公司每年年報的第一頁，都會先陳述台積電公司的四個核心價值：誠信正直、承諾、創新、客戶信賴。其中誠信正直為：「這是我們最基本也是最重要的理念。我們說真話；我們不誇張、不作秀；對客戶我們不輕易承諾，一旦做出承諾，必定不計代價，全力以赴；對同業我們在合法範圍內全力競爭，我們也尊重同業的智慧財產權；對供應商我們以客觀、清廉、公正的態度進行挑選及合作。

在公司內部，我們絕不容許貪汙；不容許有派系；也不容許公司政治。我們用人的首要條件是品格與才能，絕不是關係。」

由此可知，台積電公司秉持「誠信正直」之態度，對待公司內部的員工及外部的客戶、供應商及同業的理念，是與「六和敬」相應，也是「六和敬」的實踐。例如台積電公司用人首要條件為「品格與才能」，從而其員工必須是才德兼備。再如「不容許有派系及公司政治」，從而員工不會結黨營私。員工才德兼備、不結黨營私，構成公司員工「見和同解」與「意和同悅」之基礎。台積電公司「尊重同業的智慧財產權」，要求員工「說真話，不誇張，不作秀」，與佛法的「不妄語」相應；而「不容許貪汙」與佛法的「不偷盜」相應。公司員工能不妄語、不偷盜，構成公司員工「口和無諍」、「戒合同修」之要素。

台積電公司之第二個核心價值為承諾：「台積公司堅守對客戶、供應商、員工、股東及社會的承諾。所有這些權益關係人對台積公司的成功都相當重要，台積公司會盡力照顧所有權益關係人的權益。」其中承諾「盡力照顧所有權益關係人的權益」，如同實踐六和敬之「利和同均」。而台積電第四個核心價值為客戶信賴：「客戶是我們的夥伴，因此我們優先考慮客戶的需求。我們視客戶的競爭力為台積公司的競爭力，而客戶的成功也是台積公司的成功。我們努力與客戶建立深遠的夥伴關係，並成為客戶信賴且賴以成功的長期重要夥伴。」台積電公司這些理念隱含與客戶「見和同解」、「意和同悅」、「利和同均」。綜合而言，台積電在

秉持呼應「六和敬」之「誠信正直」、「承諾」、「客戶信賴」之理念下，促其為臺灣最具國際聲望的公司，也是世界半導體之頂尖公司。由此可知，在競爭的工商環境中，以六和敬理念經營公司是非常合適的，是有利於公司長期穩定發展的作法。

參考文獻

一、中文

《雜阿含經》（CBETA, T02, no. 99）。

《瑜伽師地論》（CBETA, T30, no. 1579）。

《維摩經》（CBETA, X19, no. 347）。

池祥萱、繆文娟、莊瑩臻，〈企業社會責任對於公司財務績效之影響是雙面刃嗎？來自全球 500 大公司之證據〉，《管理學報》，第 31 卷第 1 期，2014 年，頁 1-19。

池祥麟、吳泰熙、陳宥杉、黃啟瑞、柯文乾、林美珍、朱炫璉、詹場，〈台灣永續價值指數之建構方法及投資績效〉，《企業管理學報》，第 44 卷第 1 期，2019 年，頁 1-27。

詹場，〈佛法、股票市場和良善金融〉，《聖嚴研究》第十輯，臺北：法鼓文化，2018 年，頁 255-315。

詹場、柯文乾、池祥麟，〈CSR 能為公司經營策略帶來什麼好處？來自世界頂級學術期刊之證據〉，《商略學報》，8 卷 2 期，2016 年，頁 77-86。

釋聖嚴，《工作好修行——聖嚴法師的 38 則職場智慧》，《法鼓全集》10-4，臺北：法鼓文化，2008 年。

釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，《法鼓全集》10-10，臺北：法鼓文化，2011 年。

二、外文

Baker, Malcolm and Jeffrey Wurgler, 2002. Market Timing and Capital Structure. *The Journal of Finance*, 57, 1-32.

Beck, T., Degryse, H., De Haas, R., & van Horen, N., 2018. When arm's

length is too far: Relationship banking over the credit cycle. *Journal of Financial Economics*, 127, 174-196.

Brealey, R. A., S. C. Myers and F. Allen, 2016. *Principles of Corporate Finance*, 12th Editions. McGraw-Hill.

Brown, J., and D. A. Matsa, 2016. Boarding a sinking Ship? An investigation of job applications to distressed firms. *Journal of Finance*, 71, 507-550.

Cohn, J. B., and M. I. Wardlaw, 2016. Financing Constraints and Workplace Safety. *Journal of Finance*, 71, 2017-2058.

Edmans, Alex, 2011. Does the stock market fully value intangibles? Employee satisfaction and equity prices. *Journal of Financial Economics*, 101, 621-640.

Godfrey, P. C.; C. B. Merrill, and J. M. Hansen, 2009. The relationship between corporate social responsibility and shareholder value: An empirical test of the risk management hypothesis. *Strategic Management Journal*, 30(4), 425-445.

Hong, Harrison, and Marcin Kacperczyk, 2009. The price of sin: The effects of social norms on markets. *Journal of Financial Economics*, 93, 15-36.

Jo, H. and H. Na, 2012. Does CSR reduce firm risk? Evidence from controversial industry sectors. *Journal of Business Ethics*, 110, 441-456.

Jones, T. M., 1995. Instrumental Stakeholder Theory: A Synthesis of Ethics and Economics. *Academy of Management Review*, 20, 404-437.

Kraus, A. and R.H. Litzenberger, 1973. A State-Preference Model of Optimal Financial Leverage. *Journal of Finance*, 28, 911-922.

Lee, D.D., Faff, R.W., 2009. Corporate Sustainability Performance and

- Idiosyncratic Risk: A Global Perspective. *Financial Review*, 44, 213-237.
- Lins, K. V., H. Servaes and A. N. E. Tamayo, 2017. Social Capital, Trust, and Firm Performance: The Value of Corporate Social Responsibility during the Financial Crisis. *Journal of Finance*, 72, 1785-1824.
- Luo, X., Bhattacharya, C.B., 2009. The Debate over Doing Good: Corporate Social Performance, Strategic Marketing Levers, and Firm-Idiosyncratic Risk. *Journal of Marketing*, 73, 198-213.
- Matsumura, Ella Mae, Rachna Prakash, and Sandra C. Vera-Muñoz, 2014. Firm-value effects of carbon emissions and carbon disclosures. *Accounting Review*, 89, 695-724.
- Mishra, S., Modi, S.B., 2013. Positive and Negative Corporate Social Responsibility, Financial Leverage, and Idiosyncratic Risk. *Journal of Business Ethics*, 117, 431-448.
- Modigliani, F.; Miller, M., 1958. *The Cost of Capital, Corporation Finance and the Theory of Investment*. *American Economic Review*, 48, 261-297.
- Myers, Stewart C.; Majluf, Nicholas S., 1984. Corporate financing and investment decisions when firms have information that investors do not have. *Journal of Financial Economics*, 13, 187-221.
- Yongtae, Kim, Park Myung Seok, and Benson Wier, 2012. Is earnings quality associated with corporate social responsibility? *Accounting Review*, 87, 761-796.

Buddha Dharma and Corporate Financial Management

Chang Chan

Assistant Professor, Department of Finance and Cooperative Management, National Taipei University

Abstract

This paper explores the relationship between corporate financial management and the Buddha Dharma. Good financial management is the key factor to a well-run company; the well-run company provides its employee's job security; job security is the basis for family's blessedness; and family's blessedness is the mainstay of social harmony. Therefore, how to improve the financial management of a corporation is an important issue that is worth to be concerned. This paper is aimed at analyzing how to use the Buddha Dharma to improve good corporate financial management. If the company can practice Buddha Dharma in financial management, it can achieve three goals: First, it will make the manager's mind calm and peaceful. Second, it will let the corporation's operation stable and smooth. Third, it can enhance the well-being of stakeholders in the firm at the same time, such as their stockholders, creditors, employees, suppliers, customers, and the community at the same time. Overall, the topics discussed in this paper include: 1. the link between the financial management methods taught by the Buddha and the company's financial management practices; 2. if the company operates in Buddha Dharma, it can improve the firm's value in the long run; 3. the theoretical basis of the corporate's financial management echoes the Dharma 4. practicing the Buddha Dharma in the financial decisions of a corporation such as investment, financing, and

payout, it will make corporate's finance more stable, employees are more secure, and customers are more loyal, while the corporation's relationship with suppliers and society would be more harmonious.

Key words: Buddha Dharma, Corporate Financial Management, Investment Decision, Financing Decision, Payout Policy

四福與企業永續發展

謝俊魁*

東海大學國際經營與貿易學系副教授

顏美惠

自由研究者

摘要

聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）、企業社會責任（Corporate Social Responsibility, CSR）、環境社會及公司治理原則（Environmental, Social, and Governance; ESG）、社會（永續）責任投資（Socially Responsible Investments; Sustainable and Responsible Investments; SRI）近年來已成為全球共同關注並持續推動的議題。這些以追求企業、經濟、社會、環境共好共榮為目標的企業永續發展議題，與聖嚴法師於一九九九年所倡導之「心五四運動」中的「四福——知福、惜福、種福、培福」能夠產生高度共鳴。詳言之，SDGs、CSR、ESG、SRI 皆強調企業若要永續發展，必須與各種利害關係者（stakeholders），包括社會及環境，建立共好共榮的關係；

* Email: ckhsieh@thu.edu.tw。本文增修自筆者執行聖嚴教育基金會二〇一七年聖嚴思想短期研究案，並發表於二〇一八年第七屆聖嚴思想國際學術研討會之研究成果。感謝果光法師、尤淨纓教授、兩位匿名審查人及多位學者專家提供許多寶貴的修改建議。

而四福正是一套成就共好共榮的觀念與方法。因此，將四福的觀念與方法融入企業文化，有助於趨動企業中的每位成員由內而外、協調一致地朝永續發展的方向邁進。本文將連結四福與企業永續發展議題，呈現佛法如何幫助企業成為增進福祉的永續組織。

關鍵詞：佛教經濟學、聖嚴法師、四福、SDGs、CSR、ESG、SRI、永續發展、企業文化、共好

一、前言

經濟學認為企業在市場機能的引導下，會是善用資源、創造就業機會、提供產品及服務、創造經濟福祉的有效率組織。然而，以企業為主要生產者之經濟體制，發展至今已衍生出許多問題：市場機能經常失靈；應善用資源卻導致環境汙染、資源耗竭；可創造就業機會卻出現血汗、過勞現象；黑心商品充斥，傷害誠實的廠商及消費大眾；努力「拼經濟」，人們卻不常感到幸福。近年產官學各界已開始密切關注 CSR、ESG、SDGs、SRI^①等議題，這或許是企業能真正成為永續地增進福祉之組織的契機。然而，再好的目標，如果沒能把利害關係者（stakeholders）的心^②或者說感受及需求照顧好，這個目標就淪為口號。

值得注意的是，經濟學通常假設企業的目標是在追求利潤，但卻沒有進一步闡述：企業是用怎麼樣的心在追求利潤？企業的心在哪裡？同樣的，企業若要善盡企業責任、追

① CSR、ESG、SDGs、SRI 分別為企業社會責任（Corporate Social Responsibility）、環境社會及公司治理原則（Environmental, Social, and Governance）、聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals）、社會（永續）責任投資（Socially Responsible Investments; Sustainable and Responsible Investments）。

② 此處的「心」字所指稱的不只是「心情」、「心態」，而是法鼓山「心五四運動」所指的「心」；泛指觀念及心智，也可理解為「心靈環保」中的「心靈」二字，包含了心理、精神層面。詳見聖嚴法師著《心五四運動：法鼓山的行動方針》及《心靈環保：法鼓山的核心主軸》（《法鼓山智慧隨身書》，臺北：聖嚴教育基金會）。

求永續發展，那個心又在哪裡？學佛的人需要長養菩提心，「止一切惡、修一切善、饒益一切眾生」^③；企業要追求永續，即是期望達成共好共榮，那便是利人利己的心。那麼，企業利人利己的心在哪裡？要如何讓利人利己、追求共好的心在企業中生根茁壯？若企業的心就是企業文化，那麼何種樣貌的企業文化才有助於企業邁向永續發展呢？

我們認為聖嚴法師在一九九八年所提出的「四福——知福、惜福、種福、培福」非常可能就是上述問題的解答，原因如以下三點。首先，四福正是用以成就共好共榮的觀念與方法。其次，四福為心五四與心靈環保的一環，故具有完整的配套體系，也就是將佛法落實在生活層面，具體而微且理論與實用並重的完整體系。第三，正因為四福為心五四與心靈環保的一環，本身即強調心的重要性，從個人由內而外，心與心相映，再從個人的心推廣到企業的心；換言之，就是從個人的心成就了企業的心，再由企業的心去連結相關利害人的心。從心開始，讓整個企業的成員，包括所有利害關係者，都能夠由心出發、由內而外，協調一致地朝永續發展的方向邁進，讓企業成為能增進福祉的永續組織。

二、永續發展

學者將「永續」分成三個層次：管理自然資源來維持生產和消費活動的「資源永續（resource sustainability）」，

^③ 止一切惡、修一切善、饒益一切眾生，為三聚淨戒內容。三聚淨戒為菩薩戒總綱，涵攝全部大乘佛法的精神。

探討環保與保育價值的「環境永續（environmental sustainability）」，以及涵蓋所有經濟、環境和社會面向的「整體永續（sustainability）」（Paehlke, 1999）。而 SDGs 正是世界各國追求整體永續的具體發展目標。

SDGs 的前身是二〇〇〇年一百八十九國領袖於聯合國高峰會之「千禧年發展目標（The Millennium Development Goals, MDGs）」。如圖一，MDGs 的內容包含了以消滅貧窮飢餓、普及基礎教育、促進兩性平等、降低兒童死亡率、提昇產婦保健、對抗疾病、確保環境永續與全球夥伴關係等八項獨立目標，致力促進全球永續發展。



圖一：MDGs（千禧年發展目標）^④

^④ The Millennium Development Goals Report 2015, Press Kit.

歷經十五年的努力，在二〇一五年七月十五日為了全球永續發展籌資而簽訂了阿迪斯阿貝巴行動議程（Addis Ababa Action Agenda）後，聯合國一百九十三個會員國在九月進一步通過了二〇三〇年永續發展議程十七項永續發展目標（SDGs，如圖二）。加上同年十二月一百九十五個會員國在聯合國氣候高峰會所通過具有法律效力之巴黎氣候協議（Paris Climate Agreement），期望在十五年內引導國際社會邁向公平與和平的全球永續發展願景。



圖二：永續發展目標（SDGs）^⑤

SDGs 與 MDGs 最大不同的地方在於其各項目標並非彼此獨立，而是在經濟、社會、環境等三大面向中，發展更多

^⑤ <http://www.undp.org/content/undp/en/home/sustainable-development-goals.html>，搜尋日期：2018.06.08。

可持續的橫向連結。^⑥SDGs 近年引起的關注跨越產官學等範圍。它雖然沒有法律強制力，但包括各國政府與大型跨國企業紛紛出版其永續發展白皮書進行自我審查，此舉更加深了 SDGs 對國際與產學各界之影響力。

隨著 SDGs 在產官學界持續推動，在產業前線身為生產者的各家企業勢難置身事外，必須正視自己的企業社會責任（CSR），並與 SDGs 協調一致。具備永續發展遠見的企業更會積極地將 CSR 融入其營運活動及長期發展策略；不但讓 CSR 成為增進企業永續競爭力的助力，同時也成為 SDGs 的積極貢獻者。^⑦由此可知，時至今日 CSR 已不僅是單純的公益活動或環境永續議題，而是已擴展為企業在營運過程中設法兼顧所有利害關係者之利益，^⑧遵循 ESG 原則，揭露其在環境、社會、公司治理等方面之具體作為，與 SDGs 協調一致，進而獲得各方利害關係人的認同與信任，提昇其永續競爭力。

^⑥ 《聯合國 2030 永續發展目標（SDGs）簡介》，財團法人農業科技研究院農業政策研究中心編譯，2017 年。

^⑦ Nebel（2017）認為 SDGs 有機會增加企業價值。

^⑧ 行銷學領域在七〇年代就已提醒企業在行銷作為上必須同時考慮所有利害關係者的立場。Kotler（1972）認為，行銷不僅要考慮顧客，同時也要顧及與公共相關的所有組織。Gummesson（2008）發現企業與顧客之間的關係，會受到其他利害關係者的連動關係所影響。Hillebrand, Driessen, and Koll（2015）更建議行銷學應該從「以顧客為中心」的行銷觀點轉為「重視利害關係者相互關聯性」的行銷觀點。

表一：千禧年發展目標 (MDGs) 與永續發展目標 (SDGs) 之比較⁹

	MDGs	SDGs
目標	以發展中國家為主	具有普遍性：適用於所有國家，可適應不同的情況。
議題	倡議 8 項獨立的目標，對永續發展之關注仍有其局限。	具有整合性與永續性：將 17 個永續發展目標、169 個細項目標及 230 個指標，進行經濟、社會與環境等三面向之橫向永續發展連結。
範圍	由聯合國秘書處進行整併和協調	由各會員國自主進行談判，並推行廣泛之相關利益方談判。
追求成效	8 個目標之獨立達成	注重各國的差異，以及 17 項目標在各國內及國際間是否均衡發展之趨勢，並強調執行所需之籌資、技術轉移、數據蒐集等必要之步驟。

在企業追求永續發展的過程中，投資人的資金挹注及支持是很關鍵的一環。所謂的道德投資或者近年廣為人知的社會責任投資 (SRI) 提供了很好的企業永續發展集資路徑。SRI 在學術上的倡議，始於一九七二年 (Moskowitz, 1972)。Domini and Kinder (1984) 認為理財係反應我們看待自身價值的方式。Bingham (2015) 則指出，每一位投資者都應藉著檢視金流背後對地球所有生物的影響，進而理解我們每一筆交易對環境的衝擊。

道德投資是 SRI 最早的雛形，始見於一七五八年貴格會 (Quaker) 在年會上明文禁止成員投資與販賣人口相關產業之決議。二〇〇六年，聯合國秘書長安南倡議「責任投

⁹ 整理自 FAO (2016) 與網路資料 (<https://drbighead.com/2018/01/15/永續發展目標sdgs與千禧年發展目標mdgs/>)。

資原則」 (Principles for Responsible Investment, PRI) ¹⁰。金融風暴過後，則有學者提出為了避免金融風暴再現，金融界的未來不只需要結構重整，還必須將社會與環境的利益納入考量 (Watkins, 2014)。時至今日，伴隨著二〇一五年起 SDGs 的推動，SRI 已成為全球投資機構所關注的主流議題，這意味著關心永續發展的投資者牽引企業走向期望的力道已明顯強化。同時，SRI 之投資標的所需符合的條件，也慢慢從 ESG 原則轉往影響層面更具全面性與長期性的 SDGs。這樣的轉變體現了：全球所追求的共好共榮目標已漸趨一致。

由以上討論可知，SDGs、CSR、ESG、SRI 皆強調企業若要永續發展，必須與各種利害關係者，包括社會及環境，建立共好共榮的關係。然而，如何才能趨動企業中的每位成員由內而外、協調一致地朝永續發展的方向邁進呢？本文認為，這必須從企業文化的形塑著手。

三、企業文化

企業朝向永續發展的過程充滿了內外交織的各種挑戰。

¹⁰ PRI (責任投資原則) 內容包括：1. 將 ESG 議題納入投資分析及決策制定過程；2. 積極所有權的行使，將 ESG 議題整合至所有權政策與實務；3. 要求所投資之企業適當揭露 ESG；4. 促進投資業界接受及執行 PRI 原則；5. 建立合作機制強化 PRI 執行之效能；6. 報告執行 PRI 之活動與進度。資料來源：CSRone 永續報告平台網站。網址：<https://www.csronereporting.com/glossary/category/5?page=9&id=5&keyword=>，搜尋日期：2019.05.09。

對內而言，必須凝聚上至董事會，下至各階層員工對於永續發展理念的共識，確立生產與銷售的理念。必要時還得調整管理流程，甚至推動制度變革。對外來說，面對商場上的競爭，以及產業及社會的快速變遷，企業一方面要維持獲利、保障生存，另一方面又必須與上、下游廠商持續溝通，在攸關永續發展的事項上能夠協調一致，確保原料與製程是對社會及環境友善的，或至少是漸近友善的。在上述內、外多股壓力交織下，企業要如何化解壓力，或轉壓力為助力呢？本文認為，必須從「心」出發。而何謂企業的心？我們認為企業的心，就是該企業的文化。從企業文化的建立與調整著手，才有機會發揮長期而穩定的永續發展助力。

組織文化（或企業文化）是指：「一種組織成員具有的共識，並為組織成員間共享之意義體系。」^①日本學者河野豐弘教授更詳細詮釋：「企業文化是企業成員所共有的價值觀、共通的觀念、意見決定的方法，以及共通的行為模式之總合。」^②若以譬喻的方式說：企業文化能夠融入企業成員的 DNA，並發揮自動導航的功能，引領從上到下每位員工彼此理解，並自動地往共同的方向前進。因此，當追求永續發展成為全球共識，如何在企業中塑造一個利於推動永續發展的企業文化就變得更為迫切。

誠如 Quinn and Thakor（2018）所言：當員工認為組織推動轉變的目的是真誠的，轉變就會開始發生。Hemingway and Maclagan（2004）的研究也顯示：管理階層對企業社會責任的理解，確實能夠引領整個企業產生明顯的轉變。故若要將「以追求利潤為依歸」的企業文化轉變為能帶來幸福的、永續共好的企業文化，企業主及管理高層必須真心認同永續共好的價值，先以此價值感化自己，再以實際的行動感動員工，得到員工的信任與認同。人們對一個組織的認同愈深刻，將更願意付出與擁護（Ahearne, Bhattacharya, and Gruen, 2005）。且根據「組織心理所有權」理論：在某些條件下，員工會感覺「他所在的組織（或組織的一部分）好像是他自己的一部分」（Pierce et al., 1991, 2001; Van Dyne and Pierce, 2004）；尤其當員工認為組織目標與自己密切相關時，就可能會在心理上將此目標當作是自我的延伸（O'Driscoll et al., 2006），願意共同努力轉變企業文化，朝向永續發展。

管理策略學者麥克波特（Michael E. Porter）所推廣的創造共享價值觀點（Creating Shared Values, CSV）指出，企業只要願意改變看待自身的方式，就能透過解決重要的社會問題來獲利，進而有規模而同步地創造社會價值及經濟價值。^③由此可知，企業擁有資源，且能創造利潤，是推動整體永續不可或缺且具有顯著影響力的「企業公民」。儘管如

^① 林財丁、林瑞發編譯，《組織行為》（原著：S. P. Robbins, 1998），第八版，臺中：滄海書局，2007年，頁393。

^② 彭德中譯，《改造企業文化：如何使企業展現活力》（原著：河野豐弘），臺北：遠流，1990年，頁26。

^③ https://www.ted.com/talks/michael_porter_why_business_can_be_good_at_solving_social_problems?，搜尋日期：2018.06.08。

此，政治哲學學者麥克·桑德爾（Sandel M., 2013）對於市場理論是否能完全解決社會問題仍感到憂慮。桑德爾指出當企業（或者說市場機制）進入非物質世界（例如教學或者教育領域），也可能造成社會價值扭曲。¹⁴如何在企業創造利潤及共享價值並推動永續發展的同時，健全社會價值？佛教的觀念和方法是可能的解答。

四、佛教永續觀點簡介

佛教將身心內外世界視為整體，認為一切唯心造¹⁵，同時肯定「利他」的重要價值。這些在佛教各界推廣並鼓勵學佛者實踐的教義，讓人們學習以整體的眼光來看待世界：每一份資源、每一個生命都是整體的一部分。就如同我們不會為了看一部電影而做出犧牲一條腿這樣荒謬的決定一樣，當我們要做決策的時候，佛教的觀點可以幫助我們避免做出太過於損傷整體的決定，而這正是整體永續所要強調的。

自一九六六年舒馬赫（Ernst Friedrich Schumacher）¹⁶提出佛教經濟學觀點起，陸續有佛教經濟學者對永續議題提出關注。二〇一九年三月中旬在香港大學舉行之佛教經濟學研討會¹⁷，與會學者除了對經濟發展銷蝕自然資源表達憂

心，也對永續議題做了多元的討論。但目前佛教經濟學相關文獻尚未直接談及佛教教義在形塑企業文化以促進企業永續發展的過程中所能發揮的功能。本文的目的即在引介聖嚴法師所提出的四福（知福、惜福、培福、種福），嘗試對企業文化及企業永續發展提供實用的佛教觀點。

其實，企業應極大化其利潤之觀點所以為人詬病，不是因為企業獲利過高，而是因為此一觀點容易導致企業在經營過程中，太過漠視甚至侵害員工、上下游廠商、環境、社會等利害關係者之權益。在全球關注 CSR、SDGs、ESG、SRI 等議題，迫切追尋達成 SDGs 之途徑及方法的此時，若每一個人、每一家企業，能在決策前盡量完整考慮其決策對自己及利害關係者在各方面可能產生的影響，則減少傷害、去惡增善、創造福祉等善果就更有可能水到渠成。聖嚴法師結合佛法的要義（佛典中提及四福之經典，詳見附錄一），並運用現代語言於一九九九年所倡議的心五四運動中的四福，正是一套內含佛教永續觀點，為當世及後世的眾生增進福祉，建立共好共榮關係的觀念與方法。

五、四福——增進福祉的主張

四福是心五四運動中，增進福祉的主張：¹⁸

知福（Recognizing blessings）——知足常樂，安貧樂道。

惜福（Cherishing blessings）——珍惜擁有，感恩圖報。

¹⁴ https://www.ted.com/talks/michael_sandel_why_we_shouldn_t_trust_markets_with_our_civic_life，搜尋日期：2018.06.08。

¹⁵ 《大方廣佛華嚴經》第 19 卷（CBETA, T10, no. 0279, p. 102, b01）。

¹⁶ Schumacher, E. F.(1966), “Buddhist economics”. In: Wint, G. (Ed.), *Asia: A Handbook*, London: Anthony Blond Ltd., pp. 695-701.

¹⁷ 研討會主題：「Buddhist Values and Economics: Investing in a Sustainable Future」。

¹⁸ 《心五四運動：法鼓山的行動方針》（《法鼓山智慧隨身書》，臺北：聖嚴教育基金會）。

培福 (Nurturing blessings) —— 享福非福，培福有福。

種福 (Sowing the seeds of blessings) —— 成長自己，廣種福田、人人有福。

換言之，四福就是「對已擁有的要知福和惜福，對尚沒有的要種福和培福」。¹⁹「知福、惜福、培福、種福」雖然只有八個字，但就「如何永續地增進福祉」來說，不但架構清楚，而且切中要點。以個人來說，身在福中，卻習以為常、視而不見，就是不知福；一旦如此，則擁有再多都不會感到幸福，雖有福卻相當於無福。況且不知是福，就不會惜福；不惜福，難免就會浪擲所有、錯過幸福，終究無福。更積極來說，沒有福就要努力成長自己來種福，有福則要持續培福。若只是享福而不培福、種福，那就是坐吃山空，且內心是空虛的，這不是真正的有福。福不由自己享完，由內而外把培福的對象及範圍擴大，讓當世及後世的眾生都快樂幸福，這就是藏福於眾；如此則多也是滿、少也是滿，內心是滿足的。²⁰簡言之，知福才會感到幸福，惜福才能把握幸福，培福才會永續幸福，種福就有無限幸福；四福的觀念與方法，能為自己與他人創造福祉，共好共榮。

聖嚴法師歷年來（包括一九九八年正式提出「四福」一詞之前）提及「知福」、「惜福」、「培福」或「種福」之著作，遍及《法鼓全集》網路版八十五本（包括《聖嚴法

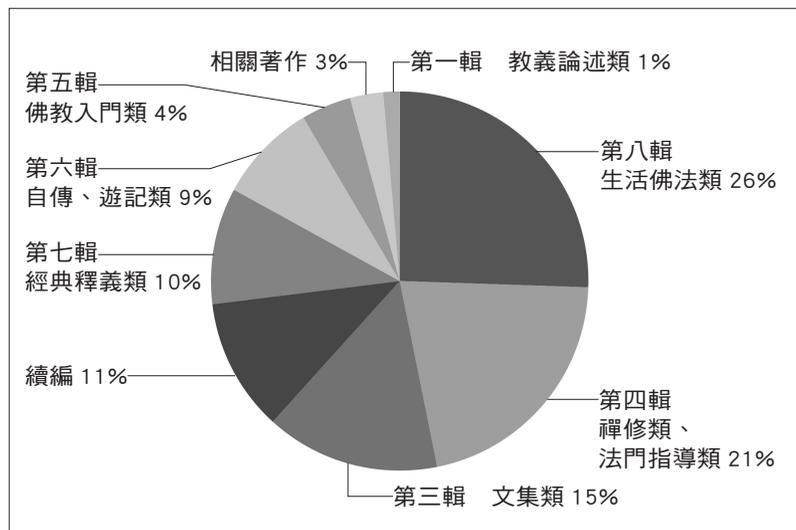
師年譜》）著作中的三十七本（附錄二）。這三十七本著作雖非全書都談論四福，但以論及的著作占《法鼓全集》將近 44% ($37/85 = 43.53\%$) 來說，占比相當高；這或許可顯示出聖嚴法師對四福相關概念的重視程度。進一步計算《法鼓全集》中談及四福（可能是分別提及四福的其中之一，也可能是談到其中幾個福或者四個福總論）之頁面數量在各輯中的分布狀況（如圖三）可發現，《法鼓全集》中談及「知福、惜福、培福、種福」等語彙之頁面，有 47% 是分布在「禪修、法門指導類」與「生活佛法類」兩輯之中，這可能顯示承襲臨濟與曹洞兩宗禪修法脈的聖嚴法師，認為「知福、惜福、培福、種福」與「禪在日用中」之修行運用是相符的。我們也統計了《法鼓全集》中提及「知福、惜福、培福、種福」四個字彙的相對次數（如圖四），發現惜福、種福、培福的比率皆在 25% 以上，且合計占 84%，此與自古所有經典及祖師大德鼓勵學佛者要努力「種下還沒有的福德種子（種福）」、「往無漏的修行道路前進（惜福、培福）」的方向也是相當一致。

果光法師於二〇一四年發表《心靈環保經濟學》，首度以心五四的觀點探討經濟運作的架構與原則；其中就四福的部分，提出了「四福生產」的觀點，倡導「以『四福』增長善欲達到正命²¹生產」。果光法師認為：「從生產面而言，

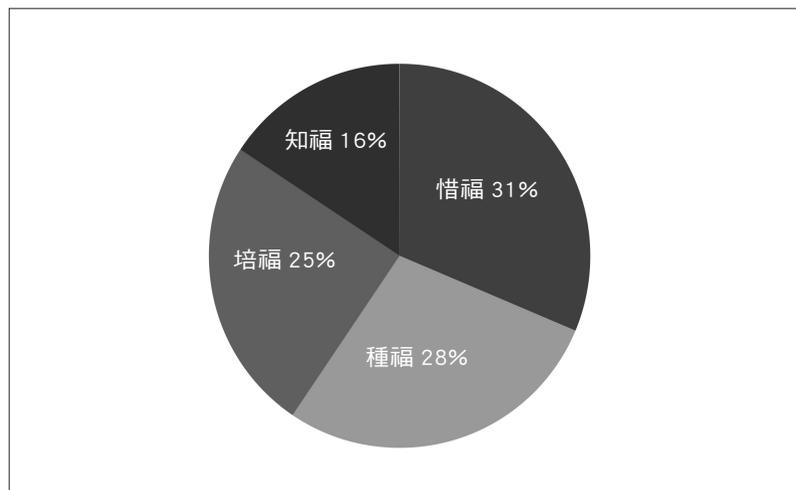
¹⁹ 釋聖嚴，《兩千年行腳》，臺北：法鼓文化，2000年，頁231。

²⁰ 此段文字整理自聖嚴法師在《大法鼓》節目中關於四福的一系列開示內容。

²¹ 正命，屬於佛陀所說通往涅槃的八種修道條件（八正道）之一，指的是一個人的謀生方式，必須符合慈悲利益他人的前提；至少不要刻意損傷他人。



圖三：《法鼓全集》中談及四福之頁數在各輯中的分布狀況



圖四：《法鼓全集》中提及「知福、惜福、培福、種福」之相對次數

四福中的培福、種福可以引導生產者朝正命生產的方向思考與行動，」且「四福中的知福、惜福，亦能引導生產者合理地降低生產成本，並視生產為培福、種福的工作，成為一種以利他為導向的良性經濟活動循環。」（釋果光，2014）²² 承續聖嚴法師及果光法師對四福及四福生產的闡述，本節後續將進一步說明，四福是企業可賴以成就共好共榮、邁向永續發展的觀念與方法。

就企業來說，知福，就能深知：若沒有各種資源的挹注、員工的付出、利害關係人的支持及社會國家的扶持，企業是無法順利運作的，故將基於感恩、感謝而真誠地惜福、培福、種福，進而產生推動永續發展的內在力量。這樣感恩、感謝的心，還會讓企業在推動公司治理時更加用心，對社會及環境也將更為友善。而這樣的理解，則有助於企業在面臨競爭時，可以少一點埋怨，多一些努力。

真誠地惜福，則能讓企業更加善用天然資源，減少浪費及汙染；更加惜才留才，厚植人力資本；更加為顧客著想，鞏固客源；更加善待供應商，強化供應鍊。在盤點所有物質及非物質資源並珍惜地使用的過程中，甚至有機會找出隱形的可用資源；例如廢水回收再利用及廢熱發電。

培福，可讓企業在發現問題、解決問題的過程中，持續為所有利害關係者（包含文化與生物、社會與環境）創造價值；包括持續研發對員工及環境更友善的製程來生產消費者更需要的產品。甚至由內而外將培福的對象及範圍擴大：關

²² 釋果光，《心靈環保經濟學》，臺北：法鼓文化，2014年，頁89-96。

懷員工家庭、培育專業人才、分享知識經驗、促進產業向善發展。企業提供其產品及服務而造福人類、社會、環境的同時，也有機會因為實踐了 CSV（創造共享價值）而增加企業自身的獲利。

種福可以理解為「沒有機會，就設法創造一個可能性來讓這個機會發生」。種福的觀點，可以鼓勵企業開發新市場、新技術，或將原本不是資源的資源重新檢視再利用。換言之，當經營不善、獲利停滯、面臨惡性競爭、看似沒有機會的時候，運用種福之觀念與方法的企業會將眼光放遠，正面解讀、逆向思考，檢視並調整決策框架，探索新的商業模式，將資源重新整合，開創新商機或新市場，展現永續發展的續航力。

在現代職場上，大多數人的工作時間都超過與家人相處的時間。如果在工作上能產生出更多幸福感，生活中感到幸福的時間比例將大幅提昇，對所屬企業也會更有歸屬感與向心力；這就同時提昇了企業與利害關係者的福祉。若能將四福融入企業文化，每位企業成員都將因為知福惜福而尊重並珍惜自我與企業所擁有的一切，也因培福種福而懂得尊重他人與對手企業的觀點與發展。彼此尊重，也將使人與人、企業與企業之間的關係更加圓潤。當人在工作中感到被尊重，就不會只將工作視為累積物質財富的手段，而是會更加珍惜工作本身所帶來的自我實現等心靈上的財富。在企業中，若各個位階的員工彼此尊重，則每位員工都將更有機會把自我實現的力量轉化為工作上的創意與效率，並且感到幸福。

基礎經濟學認為企業應在給定產量下追求成本極小化，

但這個成本極小化的觀念所要強調的其實是：企業應該珍惜並善用所有的生產資源。本文認為，珍惜並善用生產資源即是知福惜福，而能夠知福惜福（節流）就有機會留下更多的資源去培福種福（開源）。因此運用四福觀念與方法的企業有機會去思考：各種生產資源該如何搭配，才能減少無謂的資源耗損、提高資源的運用效率？如何讓原物料採購的碳足跡下降？生產流程如何調整才能進一步節能減碳？如何知人善任、育才惜才？如何增進資金供給者與公司的互信，進而減少溝通成本、降低資金成本？如何以「舉手之勞」幫助利害關係人減少困擾，進而減少無謂的交易成本？總之，就永續發展的觀點，所謂的成本極小化，絕不該是不擇手段的成本削減作為，而是要在使用資源時知福惜福，並將外部成本納入考量：生產過程用了哪些環境、社會資源等外部資源，或造成了哪些正、負外部性。在商業模式的設計上，則宜從培福種福的觀點出發，善用資源為社會解決問題、增加福祉、創造機會，在獲利成長的同時也提昇所有利害關係者的福祉，讓企業在經營上持續創新，在社會影響力上回饋永續，在企業發展上永續前行。

綜上所述，若能將四福融入企業文化，企業將有機會節省大量無效溝通內耗所導致的有形、無形成本，並提昇企業內在的幸福活力。每位員工都知道自己幸福，知足常樂，進而珍惜幸福，並積極地為自己、同事及所有利害關係人創造幸福。這便是一家正命生產、關照所有利害關係人的權益、對社會及環境友善、積極進取、永續創造福祉及機會的四福企業。

六、四福的配套體系——心五四

在融入四福於企業文化的過程中，必須把每個人的心照顧好，才能由心做起，由內而外、由上到下，逐步推動前行。當然，在企業中要把每個人的心照顧好並不容易，故需仰賴四福的配套體系——心五四。心五四是一整套能促進個人身心、家庭、社會、環境之平衡與安定的觀念與方法，包含了四感、四它、四要、四安、四福等五大要項，將佛法落實在生活層面；每一個「四」對另一個「四」都能發揮相得益彰的支持力道（謝俊魁、顏美惠，2017）。

舉例來說，「四感」中的「感化、感動」其實就是四福是否能夠順利融入企業文化的關鍵。要將四福融入企業文化，不宜以單向要求、相互指責的方式推行；諸如「我們公司花錢雇用你，你要知福、惜福，所以要多付出、少要求，多做事、少抱怨！」，或是「我們公司的人都要知福、惜福，你怎麼可以不知福、不惜福？」，這類方式只會造成反感、衝突，難以讓大家真心地認同、改變。相較之下，若能運用心五四之中四感的觀念與方法，每個人先感化自己去做，再感動他人跟著做，才能夠讓大家真心地認同、改變，將四福深刻地融入企業文化。

四感是心五四中，與人相處的主張，也可說是幫助自己、成就他人的主張。面臨內部企業文化塑造過程的阻力時，四感可以協助企業進行由內而外的寧靜革命。舉例來說：企業高層若時常「感謝」員工的所有付出，就可能讓勞資的溝通有機會更為順暢；企業上下若能時常以「感恩」的

心彼此奉獻、相互支持，互信將成為彼此溝通的通行證，縱向與橫向的連結也將更為緊密；企業高層以希望塑造之優質的企業文化「感化」自己、以身作則，用智慧來處理事、以慈悲來對待人，那麼員工才可能受到「感動」而共襄盛舉，讓企業文化塑造的阻力降為最小，讓改變在寧靜、平靜中發生。

四它是心五四中，解決困境的主張：遭遇困難或身處逆境時，要真誠地面對它（與其怨天尤人，不如勇於面對並正視問題，才能有機會解決困境）、接受它（了解並接受事實，轉消極逃避的心為積極因應的心）、處理它（以智慧處理事，以慈悲對待人，積極投入、盡心盡力，將事情做對、做好）、放下它（盡心盡力之後，無論成果好壞，都要面對結果、接受結果；若還有可做的，仍要去做，若仍不成，也只好放下它；在回顧檢討、記取經驗後，就要「面對、接受、處理、放下」得失情緒的負荷牽絆，繼續向前行）。面對同業的惡性競爭，企業可以運用四它的方法來因應：「面對」各種惡性競爭的事實，「接受」目前自身企業所需要承受的種種內外壓力，積極以創意、智慧、慈悲來「處理」，最後則要接受努力之後的結果，「放下」這些因惡性競爭而來的壓力，繼續前行。

四要是心五四中，面對煩惱、安定人心的主張，也是減少貪欲及煩惱的方法：需要的不多，想要的太多；能要該要的才要，不能要不該要的絕對不要。在「想要」爭取、獲取的時候，自問：這是不是「需要、能要、該要」的？藉以避免對「想要之人、事、物」過度而傷人傷己的執著與貪求。

如此便可減少許多無謂的煩惱及衝突，並促成企業與利害關係者、社會、環境的良善互動。舉例來說，在採購原物料時，雖然「想要」降低成本，但若從永續經營的角度來看，仍應以相關利害關係者的「需要」為出發點，選擇對利害關係者、環境、社會都有利，「能要且該要」的原物料；這雖然會增加一些短期的成本，但就長期來看，反而更有機會永續發展，並因符合 SDGs 而有機會獲得 SRI 的資源挹注。

四安是心五四中，提昇人品建立新秩序的主張：安心在於少欲，安身在於勤儉，安家在於敬愛，安業在於廉正。就企業中的個人來說：安心是運用心五四把自己的心靈照顧好，安心地工作、生活，也安住在工作、生活；安身是把自己的身體照顧好，平安、健康、感恩、積極地工作、生活；安家是在物質及精神層面把家庭照顧好，讓家人都能安心、安身。安業則是把自己的事業、志業照顧好，尋求合適的角色及舞台來培福、種福，在行為上利人利己，在工作上敬業樂群。就企業來說，在制度上及管理上都要設法協助並促進員工能夠安心、安身、安家、安業；遭遇困境時，則可由企業負責人以四感帶動各級主管及員工，先安定身心，再運用四它解決困境，安定家業。

綜上所述，四安讓企業形成由內而外的安定力量，四要可減少無謂的內外衝突，四它則可賴以處理內外衝突，再輔以四感柔軟厚實的關懷推動，才能在融入四福於企業文化的過程中把每個人的心照顧好，由內而外、由上到下，形成轉動永續企業文化的良性循環。

七、良性競爭與永續發展

若某產業的領導廠商持續研發對員工及環境更友善的製程來生產消費者更需要的產品，競爭者則持續跟進，共同分享產業成長的果實；則此一領導廠商將被所有的利害關係者及競爭者尊為典範。另一產業的領導廠商以對員工、供應商、環境不友善的方式持續地削減成本，並搭配其規模優勢，以各種手段打擊競爭者，藉以維持市占率並提高利潤；則此一領導廠商將被所有的利害關係者及競爭者視為仇敵。試問，以上哪一家廠商較有可能長期地維持其競爭優勢並永續發展呢？

我們認為，追求永續發展的企業宜採良性競爭，也就是以持續自求進步的方式競爭；同時也應避免以打擊對手為手段及目的之惡性競爭。聖嚴法師曾說：「商場上，合理的同行競爭，往往能使消費者享受更多的利益。」並強調：「沒有競爭對手，很難激發彼此的雄心及創意；面對可敬的對手，我們要競爭、不鬥爭。」²³換言之，良性競爭的過程，不是拉下對手來成就自己，或雖自身沒有進步，但設法把對手拉下來，就自認是贏了。良性競爭是讓自己愈做愈好，提供的產品及服務愈來愈符合大眾之需要，同時也為企業創造更多的利潤，讓企業可以持續發展；絕非不求進步，而去期待對手的失敗。每一家廠商都在競爭的推力下持續自求進步，使得產品及服務愈來愈符合社會的需求，這才是真正的

²³ 聖嚴法師，《競爭不鬥爭》，臺北：法鼓文化，2004年，頁28。

良性競爭。

一般人聽到良性競爭，多半容易對於「如果做得不夠好，員工生計怎麼辦」產生疑慮。事實上，運用四福觀念與方法去經營的企業，因為追求共好、重視培福種福，因而在規畫時想得更遠更廣，為員工及各利害關係者的福利做更長遠、更正面的打算；同時也正是為永續的發展著想。因此，在規畫時會希望好還要更好，積極、進取地持續朝善的方向發展。也因為企業在擬定、執行決策的時候有共好的理念在裡面，追求共好的使命感將自然地推著這個企業不斷進步。也不斷增進員工、消費者等利害關係者的福祉。這樣的企業，當然不可能、也不至於天真地放棄多方設想可能的風險與危機。因此當遇到危機的時候，會有足夠的心理建設與反應能力去處理危機，甚至於在危機尚未來臨之前就先準備因應的方案。即使，危機無法完全避免，至少也不致陷入被攻其不備的窘境。

企業，不論在產、銷、人、發、財的任一個層面，都牽涉到資源的使用。生產產品，必須投入很多人力、物力、自然資源、社會資源。如果生產出來的產品，最終不受青睞，等於浪費了這些人力、物力、自然資源、社會資源。如果用符合佛法和心靈環保的方式去生產、去競爭，最後產品還是沒有辦法得到足夠的青睞，就表示企業可能必須思考轉型，或去開發顧客更需要的產品及服務，讓企業成員有機會在新的市場上繼續培福、種福。

八、結語

或許有人會以為，SDGs 是全球、國家等級或者跨國大企業的事，不是力量有限的中小企業可以貢獻的。實際上，四福的觀念與方法，適用於所有的企業。以中小企業來說，運用現有的能力與資源，盡可能照顧更多的利害關係者（佛典，如《華嚴經》等經文中亦多次提及隨力隨分之觀念²⁴，印光大師亦有：「學佛者，效也，即隨分隨力依教修行也」之警語²⁵），或至少避免傷害利害關係者，例如善待員工，並在成本可以負擔的前提下採用可以減少污染、增進資源再利用的原料與製程，這些都是與 SDGs 之精神一致的作為。

也或許有人會懷疑，個人及個別企業開始運用心五四、推動 SDGs，真的能讓世界遠離沉淪，而往共好共榮的方向發展嗎？Zhu et al. (2018) 的研究顯示，當空氣中的二氧化碳濃度上升時，稻米中的維生素 B 與蛋白質含量將會下降。這項研究成果乍看之下似乎對於全球以米為主食的二十億人口而言很悲觀。但如果我們正面解讀、逆向思考，就會了解到：若每個人，每家企業，都不斷地努力減少二氧化碳排

²⁴ 《大方廣佛華嚴經》卷 35 (CBETA, T10, no. 0279, p. 186, b25)、《大方廣佛華嚴經》卷 36 (CBETA, T10, no. 0279, p. 190, b13)、《大方廣佛華嚴經》卷 37 (CBETA, T10, no. 0279, p. 195, a08)、《大方廣佛華嚴經》卷 38 (CBETA, T10, no. 0279, p. 200, c24)、《佛說十地經》卷 6 (CBETA, T10, no. 0287, p. 0561, c17)、《妙法蓮華經憂波提舍》卷 2 (CBETA, T26, no. 1519, p. 9, c24)。

²⁵ 網址：<http://toment.com/498196/>，搜尋日期：2018.06.08。

放，那麼每減少一些二氧化碳排放，就能讓稻米的營養成分提昇，讓更多以米為主食的人類更加健康。只要有愈來愈多的個人及個別企業願意開始運用心五四、推動 SDGs，就有可能創造出如因陀羅網²⁶般正向（陳琪瑛，2014）且具持續性之共好效益（Blanchard and Bowles, 1997）。

當永續發展成為趨勢，願意面對它、接受它、處理它的企業就更有機會永續發展。企業，是匯集許多資源的組織，企業的力量遠大於許多零散的個人。全球持續推動的 SDGs，是企業能真正成為永續福祉創造者之契機。但企業必須從「心」出發，將 SDGs 共好共榮的精神融入企業文化，才能由內而外，協調一致地朝永續發展的方向邁進。而四福正是從「心」出發來成就永續共好的觀念與方法。就企業永續發展來說，知福是知足常樂（Counting blessings），惜福是善用資源（Making good use of resources），培福是創造福祉（Creating welfare; Improving well-being），種福則是邁向永續（Creating possibilities toward sustainability）。

四福在執行上有心五四、心六倫等心靈環保概念做為完整配套，可協助將每個人的心照顧好，深化企業自利利他的精神，從而形成融合四福的企業文化，以內在的安定力量持續創造所有利害關係者的福祉，以良性競爭的方式持續自求進步，推動企業永續發展。

²⁶ 因陀羅網原為以無數寶珠結成用來莊嚴切利天天宮的網，又稱帝網。因其無數寶珠相互輝映，光光互照，一珠中可見無數珠，因而象徵重重無盡的華嚴世界。在此借喻為：一念之善，可形成共好的善循環。

附錄一：佛典中提及四福之經典

序號	四福	出處		
1	知福	大正藏 (T)	《禪林寶訓》卷 2 (CBETA, T48, no. 2022)	
2	惜福	大正藏 (T)	《緇門警訓》卷 8 (CBETA, T10, no. 2023) (隨禪師誠洗麵文)	
3		卍續藏 (X)	《沙彌律儀要略述義》卷 2 (CBETA, T60, no. 1119, p.0307, a07)	
5			《沙彌律儀毗尼日用合參》卷 1 (CBETA, T60, no. 1120)	
6			《入眾須知》卷 1 (CBETA, T63, no. 1247)	
7			《憨山老人夢遊集》卷 27 (CBETA, T73, no. 1456) (雲棲蓮池宏大師塔銘)	
8		嘉興藏 (J)	《雲棲法彙選錄》卷 9 (CBETA, J32, no. B277) (雜不善類)	
9			《雲棲法彙選錄》卷 16 (CBETA, J33, no. B277)	
10	《靈峰滿益大師宗論》卷 2 (CBETA, J36, no. B348) (之二 / 四_古欽門人成時編輯_法語二 / 四)			
11	培福	補編 (B)	《入中論講記》卷 1 (CBETA, B09, no. 0045)	
12			《宗喀巴大師傳》卷 3 (CBETA, B11, no. 0074)	
13			《西藏王臣護法記》卷 26 (CBETA, B11, no. 0075) (顧實汗敦真却季嘉波的史實)	
14		補編 (B)	《高旻寺規約》卷 2 (CBETA, B18, no. 0098)	禪堂冬夏永遠放參規則
15				客堂日行規則本寮牌式 (共四块)
16		嘉興藏 (J)	《靈峰滿益大師宗論》卷 1 (CBETA, J36, no. B348) (減定業咒壇懺願文)	
17		志彙 (GA)	《峨眉山志》卷 7 (CBETA, GA45, no. 0049)	
18	種福	大正藏 (T)	《太子瑞應本起經》卷 2 (CBETA, T03, no. 0185)	
19		《菩薩本行經》卷 2 (CBETA, T03, no. 0115)		
20		《雜譬喻經》卷 1 (CBETA, T04, no. 0207)		
21		《法句譬喻經》卷 4 (CBETA, T04, no. 0211) (道利品第三十八)		

22		《出曜經》卷 25 (CBETA, T04, no. 0212) (惡行品第二十九)
23		《大方等大集經》卷 47 (CBETA, T13, no. 0397) (月藏分諸阿修羅詣佛所品第三)
24		《根本說一切有部毘奈耶破僧事》卷 13 (CBETA, T24, no. 1450)
25		《大智度論》卷 2 (CBETA, T25, no. 1509) 大智度初品總說如是我聞釋論第三
26		《大智度論》卷 4 (CBETA, T25, no. 1509) 大智度初品中菩薩釋論第八
27		《大智度論》卷 11 (CBETA, T25, no. 1509) 釋初品中檀相義第十九
28		《大智度論》卷 26 (CBETA, T25, no. 1509) 初品中十八不共法釋論第四十一
29		《大智度論》卷 84 (CBETA, T25, no. 1509) 釋三慧品第七十之餘
30		《大智度論》卷 96 (CBETA, T25, no. 1509) 釋涅槃如化品第八十七
31		《金剛般若波羅蜜經破取著不壞假名論》卷 1 (CBETA, T25, no. 1515)
32		《佛說盂蘭盆經疏》卷 1 (CBETA, T39, no. 1792)
33		《法苑珠林》卷 21 (CBETA, T53, no. 2122) (福田篇優劣部第二)
34		《老子化胡經》卷 10 (CBETA, T54, no. 2139) (太上皇老君哀歌七首)
35	已續藏 (X)	《地藏本願經科註》卷 5 (CBETA, X21, no. 0384) (古鹽匡菴青蓮苾芻靈禪父輯)
36		《銷釋金剛經科儀會要註解》卷 3 (CBETA, X24, no. 0467)
37		《蓮修必讀》卷 1 (CBETA, X62, no. 1214) 和寒山詩 / 楚石禪師
38		又 / 壽光禪師
39		七筆勾
40		《蓮修起信錄》卷 6 (CBETA, X62, no. 1204) (因果淺說)

41		《憨山老人夢遊集》卷 39 (CBETA, X73, no. 1456) (說_感應說)
42	補編 (B)	《三藏法數》卷 17 (CBETA, B22, no. 0117)
43	永樂北藏 (P)	《大明三藏法數》卷 4 (CBETA, P181, no. 1615)
44	藏外 (W)	《淨度三昧經》卷 2 (CBETA, W07, no. 0063)

附錄二：《法鼓全集》中提及四福之著作

序號	輯數 (總頁數·占所有談四福頁數比重)	出處	頁碼	談及四福頁數
1	第一輯 教義論述類 (2, 1.4%)	01-03 《戒律學綱要》	p. 0319-0320	2
2	第三輯 文集類 (21, 14.9%)	03-01 《學術論考》	p. 0464-0465	2
3		03-02 《神通與人通》	p. 0250-0257	8
4		03-03 《教育·文化·文學》	p. 0133	6
5			p. 0209-0213	
6		03-07 《悼念·遊化》	p. 0015-0016	2
7		03-10 《書序 II》	p. 0014	3
8			p. 0185	
9			p. 0193 (淨土在人間)	
10		第四輯 禪修類、法門指導類 (30, 21.3%)	04-05 《拈花微笑》	p. 0016
11			p. 0120-0121	
12	04-08 《禪的世界》		p. 0078-0082	15
13			p. 0135	
14			p. 0300-0302	
15			p. 0307- 0310	
16			p. 0315-0316	
17			04-09 《聖嚴法師教禪坐》	
18	04-11 《禪門》		p. 0022	5
19			p. 0112	
20			p. 0135-0137	
21	04-12 《聖嚴說禪》		p. 0073-0074	4
22			p. 0136-0137	
23	04-14 《聖嚴法師教默照禪》		p. 0074	1
24	第五輯 佛教入門類 (6, 4.3%)	05-03 《學佛群疑》	p. 0025-0027	3
25		05-05 《律制生活》	p. 0130	1
26		05-08 《念佛生淨土》	p. 0051- 0052	2

27	第六輯 自傳、遊記類 (12, 8.5%)	06-06 《東西南北》	p. 0195	1
28		06-08 《行雲流水》	p. 0036-0037	2
29		06-12 《抱疾遊高峯》	p. 0117-0120	4
30		06-13 《真正大好年》	p. 0250-0253	4
31		06-14 《五百菩薩走江湖》	p. 0290	1
32	第七輯 經典釋義類 (14, 9.9%)	07-02-2 《福慧自在》	p. 0030-0031	9
33			p. 0110-0115	
34			p. 0123	
35		07-04-1 《四弘誓願講記》	p. 0030	1
36		07-07 《智慧一〇〇》	p. 0162	1
37		07-10 《自家寶藏—如來藏經語體譯釋》	p. 0063	1
38		07-11 《絕妙說法——法華經講要》	p. 0161- 0162	2
39		第八輯 生活佛法類 (36, 25.5%)	08-01 《聖嚴法師心靈環保》	p. 0023-0024
40	p. 0058-0059			
41	p. 0170-0171			
42	p. 0218-0219			
43	p. 0220-0221			
44	p. 0224-0225			
45	08-04 《是非要溫柔》		p. 0050-0051	3
46			p. 0054	
47	08-05-1 《人行道》		p. 0065-066	2
48	08-05-2 《平安的人間》		p. 0035	1
49	08-06 《法鼓山的方向》		p. 0103	9
50			p. 0119	
51			p. 0450-0451	
52			p. 0478-0481	
53		p. 0523		
54	08-09 《人間世》	p. 0014-0016	6	
55		p. 0127-0129		
56	08-13 《法鼓山的方向 II》	p. 0013-0014	3	
57		p. 0036		

58	續編 (16, 11.3%)	10-02 《方外看紅塵》	p. 0289-0291	3
59		10-03 《真正的快樂》	p. 0107-0110	8
60			p. 0109-0110	
61			p. 0125-0126	
62		10-09 《華嚴心詮——原人論考釋》	p. 0142-0144	3
63		10-11 《聖嚴法師教淨土法門》	p. 0149- 0150	2
64	相關著作 (4, 2.8%)	11-02 《聖嚴法師年譜》	p. 1240	4
65			p. 1283	
66			p. 1995-1996	

(若需參考原文，請由以下筆者所提供之連結下載：<https://drive.google.com/file/d/1CfdCMCucHjuHoWMPAdVArT44oCnn4lpF/view>)

參考文獻

一、中文文獻

- 林財丁、林瑞發編譯，《組織行為》（原著：S. P. Robbins，1998），臺中：滄海書局，2007年，第八版。
- 財團法人農業科技研究院農業政策研究中心編譯，《聯合國 2030 永續發展目標 (SDGs) 簡介》，2017年。
- 陳琪瑛，〈心念的蝴蝶效應——第十二品〈賢首品〉（三）〉，《人生》369期，2014年，頁120-122。
- 彭德中譯，《改造企業文化：如何使企業展現活力》（原著：河野豐弘），臺北：遠流，1990年。
- 謝俊魁、顏美惠，〈「四要消費者」的需求函數〉，《聖嚴研究》第九輯，臺北：法鼓文化，2017年，頁113-195。
- 釋果光，《心靈環保經濟學》，臺北：法鼓文化，2014年。
- 釋聖嚴，《兩千年行腳》，臺北：法鼓文化，2000年。
- 釋聖嚴，《競爭不鬥爭》，臺北：法鼓文化，2004年。
- 釋聖嚴，《心五四運動：法鼓山的行動方針》，《法鼓山智慧隨身書》，臺北：財團法人聖嚴教育基金會，2012年。
- 釋聖嚴，《心靈環保：法鼓山的核心主軸》，《法鼓山智慧隨身書》，臺北：財團法人聖嚴教育基金會，2013年。

二、外文文獻

- Ahearne, M., Bhattacharya, C. B., and Gruen, T. (2005). Antecedents and consequences of customer-company identification: Expanding the role of relationship marketing, *Journal of Applied Psychology*, 90(3), 574-585.

- Blanchard, K. H. and Bowles, S. (1997). *Gung Ho! Turn On the People in Any Organization*, New York: William Morrow and Company.
- Bingham, G. B. (2015), *Making Money Matter: Impact Investing to Change the World*, New York: Prospecta Press.
- Bock, L. (2015). *Work Rules! : Insights from Inside Google That Will Transform How You Live and Lead*, New York: Grand Central Publishing.
- Domini, A. and Kinder, P. D. (1984). *Ethical Investing*. New York: Addison-Wesley.
- Gummesson, E. (2008). Extending the service-dominant logic: From customer centricity to balanced centricity, *Journal of the Academy of Marketing Science*, 36, 15-17.
- Hemingway, C. A. and MacLagan, P. W. (2004). Managers' personal values as drivers of corporate social responsibility, *Journal of Business Ethics*, 50, 33-44.
- Hillebrand, B., Driessen, P. H., and Koll, O. (2015). Stakeholder marketing: Theoretical foundations and required capabilities, *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43, 411-428.
- Kotler, P. (1972). A generic concept of marketing, *Journal of Marketing*, 36, 46-54.
- Moskowitz, M. (1972). Choosing socially responsible stocks, *Business and Society Review*, 1, 71-75.
- Nebel, F.(2017). 6 things to keep in mind when applying the SDGs. <https://www.greenbiz.com/article/6-things-keep-mind-when-applying-sdgs>? (搜尋日期 : 2018.06.08)
- O'Driscoll, M. P., Pierce, J. L., and Coghlan, A. M. (2006). The psychology of ownership, *Group and Organization Management*, 31(3), 388-416.
- Paehlke, R. (1999). Towards defining, measuring and achieving sustainability: Tools and strategies for environmental valuation, in: E. Becker and T. Jahn (eds.), *Sustainability and the Social Sciences: A Cross-Disciplinary Approach to Integrating Environmental Considerations into Theoretical Reorientation*, 243-263, London: Zed Books.
- Pierce, J.L., Rubenfeld, S. A., and Morgan, S. (1991). Employee ownership: A conceptual model of process and effects, *Academy of Management Review*, 16, 121-144.
- Pierce, J. L., Kostova, T., and Dirks, K. T. (2001). Toward a theory of psychological ownership in organizations, *Academy of Management Review*, 26(2), 298-310.
- Quinn, R.E. and Thakor, A.V. (2018). Creating a purpose-driven organization, *Harvard Business Review*, July–August issue, 78-85.
- Sandel, M. (2013). *What Money Can't Buy*, London: Penguin Group UK.
- Schumacher, E. F.(1966), Buddhist economics, in: G. Wint (eds.), *Asia: A Handbook*, London: Anthony Blond Ltd., 695-701.
- Van Dyne, L. and Pierce, J. L. (2004). Psychological ownership and feeling of possession: three field studies predicting employee attitudes and organizational citizenship behavior, *Journal of Organizational Behavior*, 25, 439-459.
- Watkins, J. (2014). The future of finance: The post-crisis commercial culture, *Harvard International Review*, 35(3), 8-10.
- Zhu, C., Kobayashi, K., Loladze, I., Zhu, J., Jiang, Q., Xu, X., Liu, G., Seneweera, S., Ebi, K. L., Drewnowski, A., Fukagawa, N. K., and Ziska, L. H. (2018). Carbon dioxide (CO2) levels this century will alter the protein, micronutrients, and vitamin content of rice grains with potential health consequences for the poorest rice-dependent countries, *Science Advances*, 4(5), 10-12, DOI: 10.1126/sciadv.aaq1012.

The Four Ways to Cultivating Blessings and the Sustainable Development of Enterprises

Chun-Kuei Hsieh

Associate Professor, Department of International Business, Tunghai University

Mei-Huei Yen

Free Researcher

Abstract

In recent years, SDGs (Sustainable Development Goals), CSR (Corporate Social Responsibility), ESG (Environmental, Social, and Governance), and SRI (Socially Responsible Investments; Sustainable and Responsible Investments) have been globally emphasized. These topics, which are aimed at pursuing mutual benefit of enterprises, economy, society, and the environment, are closely related to the Four Ways to Cultivating Blessings, which is the Proposition for Increasing Blessings in the Fivefold Spiritual Renaissance Campaign advocated by the Venerable Sheng Yen in 1999. SDGs, CSR, ESG, and SRI all stress that in order to have sustainable, long-term success, it is crucial for a business to develop and maintain mutually beneficial relationships with its social, environmental connections, as well as all other stakeholders. On the other hand, the Four Ways to Cultivating Blessings, which is composed of recognizing blessings, cherishing blessings, nurturing blessings, and sowing the seeds of blessings, is a fine package of concepts and methods of achieving sustainable mutual benefit. Consequently, incorporating the Four Ways to Cultivating

Blessings into corporate culture would help move each member of an enterprise toward the sustainable development from the inside out and in a coordinated manner. In this paper, we aim to link the Four Ways to Cultivating Blessings with SDGs, CSR, ESG, and SRI, and show how Dharma helps enterprises become sustainable organizations that create welfare and improve well-being.

Key words: Buddhism economics, Venerable Sheng Yen, four ways to cultivating blessings, SDGs, CSR, ESG, SRI, sustainable development, corporate culture, mutual benefit

建立快樂經濟不可不知的事 ——主觀福祉與省思

江靜儀

銘傳大學經濟與金融學系助理教授

摘要

追求快樂是人類的本能也是行為主要的驅動力，如何快樂是人類自古以來的大哉問。我快樂嗎？「真」的快樂嗎？可以「更」加快樂嗎？人類是經濟的動物，仰賴彼此交易而互助生存，多數人認為經濟活動的蓬勃發展，或財富所濃縮的內容，是幸福快樂的關鍵，然而外在環境豐富的程度與快樂不必然相關，深入洞察快樂的本質有助於引導人們享有立即和永續的幸福。本研究以佛法的角度探討如何增進經濟社會的快樂——主觀福祉，強調人們的價值觀、認知與行為是影響快樂的關鍵，此不同於一般經濟研究著重分析客觀環境的改善。我們首先整合哲學、心理學與佛法中快樂的概念，釐清快樂的意涵。其次利用世界價值調查（World Values Survey, WVS）的問卷資料觀察普羅大眾快樂的程度與差異，並以計量方法進行快樂要素的實證分析，研究中以三個國家（臺灣、荷蘭與印度）為觀察對象。本研究發現不論是西方學術的理論研究或是佛法的內容，都揭示人們快樂與否是「心」的問題，理性的認知與感性的情感和情緒都主導著

人們的快樂，迴歸分析也顯示「主觀」的因素顯著可解釋一般人快樂的差異。佛法更揭示「真正」的快樂來自於自我中心煩惱的消融，而這有賴正確觀念的建立與行為的調整，智慧與慈悲是增進自他快樂的泉源。由此推知，不論是個人或群體，快樂的經濟模式應是遵循能讓身、心、環境安定與共榮的永續發展路徑。

關鍵詞：主觀福祉、快樂、快樂研究、佛法

一、前言

經濟理論探討如何增進人們的「福祉」讓人們更「快樂」，慣常著眼於客觀因素的增加或減少，如追求國民所得成長等，但現實生活中民眾對於外在條件的改善也經常表示「無感」，或極度不滿，人們根據自身的經驗、預期或價值觀對外在條件反應不一。主觀因素對於人們如何評斷生活的品質似乎扮演著重要的角色。趨樂避苦是人類的天性，快樂是推動人們行為主要動機之一，以主觀的方式探討福祉會比客觀的方式直接和有效。

快樂研究（Happiness Research）非常蓬勃，是一個跨領域研究的主題，特別是心理學自一九六〇年代以來對主觀福祉（subjective well-being, SWB）已經有很深入的探討和貢獻（參閱文獻回顧，Diener, 1984; Diener et al., 1999），著重探討主觀福祉的測量、影響福祉的因素、解釋人們主觀福祉改變的心理機制等。經濟學者受到心理學的啟發（如Easterlin, 1974），應用心理學的研究成果重新檢視經濟理論，因此有了快樂經濟學（Happiness Economics）的興起（論文集如：Easterlin, 2002; Frey and Stutzer, 2002; Bruni and Porta, 2005; Ng and Ho, 2006; Frey, 2008），傳統經濟理論因此受到革命性的挑戰，也對一些看似「異常」的行為或現象提供新的解釋論點，例如，「經濟成長並沒有讓人更快樂」讓人跌破眼鏡的快樂矛盾（happiness paradox），人並不像傳統理論所說是理性的（rational），而行為也並不符合最大效用原則（utility-maximization）等。

多數人們渴望收入豐厚一些，也樂於努力提高所得，經濟政策由來已久也以創造財富成長為核心，然而簡約地將所得與福祉 / 快樂畫上等號，不論從理論上或是實際的經驗都證明並不正確。快樂經濟的訴求是對過度看重以生產消費為導向的價值觀提出重新省思的呼籲，希望可以平衡這種偏頗。大量快樂研究為政策指出一些努力的方向，例如重視非收入元素的生活面向，對制度因素以及特殊行為對福祉的效應的理解也有助於良好政策的制定。

然而，以快樂為導向的行為標準或目標也有讓人無所適從的盲點，例如，讓人們快樂滿足的事物一定好嗎？不滿意一定不好嗎？「快樂農夫 vs. 悲慘富翁」哪一種身分較值得尊崇？快樂研究發現人們對順境和逆境都有很大的適應能力（adaptation）：一方面，人們對所得財富的不滿足產生的快速適應而無止境的貪求，好像是在所得跑步機（treadmill）上汗水淋漓向前奔跑，但實際上卻一直在原地踏步；這讓人不得不思考，在原點跑步有錯嗎？另一方面，人們對貧窮和犯罪等負面影響的適應以致福祉沒有太大改變雖是好事，但這可能產生集體容忍而不思改善的情況，若以快樂來評斷這些事情並非問題也很有爭議。許多國家都已將快樂或福祉指標納入衡量國家進步的基準中，但也有學者抱持保留的態度，討論福祉指標納入公共政策所衍生的問題（卡羅·葛拉罕，2013；Johns and Ormerod, 2007）。

快樂研究中的探討固然豐富多面向，充實了個人的見解，但讀者總有一種沒有感到更快樂的疑惑和無奈，我們像在「知識跑步機」（knowledge treadmill）上。「快樂是什

麼？要如何快樂？」是一個很古老的人生大哉問，本研究從古老的佛法中尋求解答，因為佛法就是快樂的方法。釋迦牟尼佛辭親出家苦行，就是因為看到人們生、老、病、死的苦境而想要找到離苦得樂的出路，佛陀悟道成佛就是實證快樂的範例，向世人開示的內容就是他所了悟的「快樂之道」。佛法無一不是能夠讓人獲得快樂的處方，不僅現世也擴及來世，除了有理論觀念，也有實踐的方法，更有實證的典範讓世人崇拜和仿效。佛法中的智慧可以幫助我們解答學術領域對快樂議題的疑問和爭論，並可以真正促進自身與他人，甚至其他物種的快樂，當然也能讓快樂延續至未來的世代，提供人類從個人、社會或經濟永續發展的一套完整架構。

建構一個富裕安樂的社會不僅仰賴一種願望，對於「快樂」的認知和實踐方法更為重要，文獻中鮮少針對「如何」增進「真正」快樂的問題深入研析。本篇研究以佛法來探討建構快樂經濟所需的「知見」，文中整合哲學與心理學領域以及佛法中快樂的觀點來釐清快樂的意涵，也以全球性大型的價值觀調查資料來估計快樂函數，觀察普羅大眾快樂的差異及其原因，強調並印證「主觀」因素是快樂的重要來源，並使用佛法來省思獲得「真正」快樂的關鍵方法。學術文獻或佛法都主張快樂與認知和情緒相關，若外在事物投入所「好」則感快樂，違逆則相反，喜好的東西很多，但行為或活動本身以及所產生的快樂品質需要評斷與揀擇。無獨有偶，佛法更揭示真正的快樂來自於無明煩惱的消融，教導人們體驗五欲之樂或禪定快樂的無常之苦，以及因緣合和、相互依存的無主宰性，而能看清事物存在的實相，由此引發廣

大利他的菩提心和力行菩薩道，若能如此便能長長久久地幸福快樂。

以下的架構則為：第二節介紹快樂 / 福祉的概念和快樂的理論，包括哲學和心理學探討的範疇，也說明佛教對快樂的觀點。第三節說明快樂經濟學研究的發現，並建立實證的模型進行迴歸分析。第四節為以佛法的觀點省思研究的論點和發現。第五節則為本文結論。

二、快樂理論

(一) 快樂理論：學術觀點

1. 什麼是快樂

(1) 哲學的快樂觀點

一般人都有「快樂」(happiness)的經驗，都可以描述出什麼情況下是快樂的，對於這個字彙所產生的印象是好的，正面的，想保有的；追求快樂是人類的天性，雖然每個人感到快樂的情境不盡相同。快樂是美好生活不可或缺的元素，快樂與福祉(well-being)，或美好生活(good life)經常被畫上等號。「快樂是什麼？」已是哲學家數千年來苦思的議題，現代哲學並沒有增加多少的答案。Brülde(2007)指出有四種快樂的概念：①認知或態度觀點(the cognitive or attitudinal view)：快樂是對全面生活所抱持的一種正面評價或態度，帶有肯定與滿意的意涵；可說是與某些標準或期望相比後對全面生活條件有正面評估，但並非生活面向個別評估的總和。目標或期望達成愈多則愈滿意或愈快樂。快樂是

一種認知(cognitive)，不涉及情感(affect)。②享樂主義的觀點(the hedonistic view)：苦樂加總之後愉快大於不愉快的狀態(favorable balance of pleasure over displeasure)，快樂是一種覺受(sensation)。③心情觀點(或情緒狀態理論，the mood view or emotional state theory)：是一種正面的心理狀態，文中提到 Sumner(1996)描述為一種有活力的感覺，生氣勃勃(a feeling of energy, vitality, and buoyancy of spirit)，對於生活和世界具有樂觀和愉悅的心情，可以僅是感到滿足或深深地感到有成就。以上兩種都是以情感的角度來觀察快樂，快樂就是感到快樂(feel happy)。④混合觀點(the hybrid view)：認為快樂具有情感和認知雙重的元素，不僅對全面的生活有正面的評價，也要感覺良好(feel good)。學者認為快樂中情感與認知的元素不一定有連動(covary)的關係，一個人可能對生活抱持正面的態度但沒有感到太愉快，另一個人可能很愉快但並不怎麼滿意生活。

哪一種快樂的概念可以視為「福祉」的概念？Brülde(2007)指出不管是哪一種快樂論點，都認為一個人的生活品質取決於心理狀態，而不是取決於外在世界的狀態。快樂的享樂主義觀點把任何的愉悅都算是快樂，不區分愉悅的種類或活動，因此不能代表福祉；例如，某人因意外心智退化成「滿足的嬰兒」、「快樂的傻子與不滿意的蘇格拉底」的比喻可以直指其中的問題。認知觀點也不能代表真正的快樂，因為若一個人感到滿意但不快樂，我們也很難說他過得好。唯有混合觀點可以反映一個人的福祉，因為此種概念可以包含理性(rational)和道德(moral)的成分。

然而，哲學家對於「快樂」是不是人們生活中「唯一」追求的最終目的（end）有不同的觀點，Brülde（2007）論證認為快樂雖然重要，但並不是所有的快樂都可以代表福祉或美好生活，快樂需要具有某些條件才可視為「福祉」，生活中還有其他最終價值（final value）^❶也攸關人們的福祉，快樂並非價值判斷的標準。哲學文獻認為以快樂的心理狀態來衡量福祉會有諸多的問題，大致可分為二方面的論點。第一是「錯誤信念」論點（deluded belief）：快樂不能是因錯覺或妄想（delusion）或在欺瞞（deception）而脫離現實的情形下產生，例如，Nozick（1974）的「經驗機器」透過電流刺激腦部可以給予我們各種美好感覺和經驗，若要我們終生在這機器中生活，大部分的人都不會願意，因為現實生活還是有許多美好的事物是無法用感覺取代的。第二是「不理性」論點：人們若是根據錯誤或不理性的標準來評估，同意或肯定自己的生活而感到快樂也不能算是福祉，例如，認為被奴役等各種傷害是可接受或甚至是好事，「快樂的奴隸」（happy slave）是個經典例子（Brülde, 2007, pp. 26-33）。在評斷快樂是否為福祉時，評斷快樂需要有一些原則，學者提出許多的觀點論證，如必須考量事實與現實，必須是合理的、有正當性的（justified）和自主的（autonomous）。Brülde（2007）詳細地比較這些觀點並正反面論證後，結論認為，只要當事人在評斷自己的快樂時，使用的標準若能夠將所有客觀重要的生活面向考量進去，而且不是根據錯誤信

❶ 意指做為目的價值（value as an end）（BRÜLDE, 2007, p. 16）。

念或無知（false belief or ignorance）（pp. 46-47）的評斷，用這樣的原則快樂則有較大的價值。

古希臘先哲亞里士多德（Aristotle）對快樂的觀點與現代哲學則有相當大的不同，他所指稱的快樂（Eudaimonia），並不是一種狀態而是一種過程，是一種繁榮發展的行為（the act of flourishing）（Crespo and Mesurado, 2015, p. 935）。^❷ Nussbaum（2005）指出亞里士多德的快樂是指「一種繁盛的人類生活。是一種積極活躍的生活，包括所有具有本質價值的東西，也具有完整性，是自足的（self-sufficient）無法再加入什麼東西可以使其價值增加。此等同於特定有價值的活動，含括許多具有卓越性的活動，也包括倫理的、知性的和政治的傑出表現，以及具有愛和友誼的活動，但愉悅（pleasure）並不等同快樂……」（p. 171）。^❸ Crespo and Mesurado（2015）指出亞里士多德認為快樂必須在社會共好（common good）的情形下達成，特別是人類具備語言能力，透過溝通可以知道和傳播善惡、正義不正義，並在家庭

❷ 「我們應該把快樂視為是一種本來就值得選擇的活動之一」。「we should count happiness as one of those activities that are choice-worthy on their own right' (Nicomachean Ethics – NE – X, 6, 1176b 5). 參閱 Crespo and Mesurado (2015, p. 935)。」

❸ 'Happiness is something like flourishing human living. A kind of living that is active, inclusive of all that has intrinsic value, and complete, meaning lacking in nothing that would make it richer or better. Identifies it with a specific plurality of valuable activities, including activities in accordance with excellences (valuable traits) of many sorts, including ethical, intellectual, and political excellences, and activities involved in love and friendship.'（參閱 Nussbaum, 2005, p. 171）

和政治社區中理性發展理論的、實際的、與技術的知識。政治社區的發展可以讓公民保有較好的生活，以追求人類的幸福和繁榮，單獨的個人或甚至家庭無法達成。為了要快樂，個人必須追求到共好，而共好也是代表個人的好，這需要德行（virtues），惟有德性的生活可以快樂，亞里士多德認為快樂就是符合善性的活動（pp. 935-938）。此外，亞里士多德也摒棄享樂的快樂，「認為大眾僅喜歡過一種像牛一般的生活，展現全然的奴性。」^❶（p. 936）

(2) 心理學的快乐觀點

心理學家 Diener (1984) 指出福祉和快乐定義可以三種分類來理解：①希臘先哲亞里士多德指稱的快乐（Aristotle's Eudaimonia），英文譯成“flourishing”（繁榮），強調人們發展德行和聖性是通向快乐（幸福）的關鍵（Diener, 1984），這是一種規範性（normative）的概念，是根據一種價值體系來判斷。②生活滿意度（life satisfaction），強調「自己」是評判個人生活好壞的標準，個人可以根據自己選擇的標準或喜好與目標之間的是否一致來做判斷，對生活品質做全面性的自評。③愉快的情緒，這是一般人常用的快乐概念，強調人們所經驗到的愉快的情緒經驗（pleasant emotional experience），可以是正在經驗的或是過去的經驗。以往心理學領域經常以第②、③類的概念來探討主觀福祉（Diener

1984; Diener et al., 1999），認為第①類屬於非主觀的快乐概念，因此經常將主觀福祉以四個面向來探討，包括正面情感（pleasant affect）、負面情感（unpleasant affect）、全面生活滿意度、各領域滿意度（domain satisfactions）如表一（Diener et al., 1999, Table 1）。此外，二〇一三年經濟合作暨發展組織（Organization for Economic Co-operation and Development, OECD，簡稱經合組織）將主觀福祉定義為「良好的心理狀態，包括所有各種人們對生活和對其經驗的情感反應面和負面的評斷，有三個成分：①生活評量（Life evaluation）：對個人生活或其一面向做回顧評斷；②情感：某個時點的個人感覺或情緒狀態；③快乐 / 幸福：生活意義與目標的認知，或良好的心理功能（Helliwell et al., 2017, Technical Box 1, p. 10）。

表一：主觀福祉的成分

正面情感	負面情感	生活滿意度	各面向滿意度
喜悅 得意 滿足 自尊 情感 快樂 狂喜	罪惡與羞恥 悲傷 焦慮與擔憂憤怒 壓力 憂鬱 忌妒	改變生活的意欲 目前生活的滿意度 對過去的滿意度 對未來的滿意度 親密夥伴對自己生活的看法	工作 家庭 休閒 健康 財務 自我 個人所屬的群體

資料來源：Diener et al. (1999), Table 1.

(3) 整合的快乐觀點

諸多學科都關心福祉的議題，特別是哲學與心理學。諸如有關福祉應如何衡量以及是否能增加等核心問題，在這二

❶ “Aristotle’s distaste for the very widely accepted hedonic view is strong: ‘the generality of mankind then show themselves to be utterly slavish, by preferring what is only a life for cattle’ (NE I, 4, 1095b 18-20).” (參閱 Crespo and Mesurado, 2015, p. 936)

個領域中都被討論，然而所側重的面向往往不同。二個學科定義福祉的方式，都是以主觀或客觀的程度來描述，主觀是指由自己定義，客觀是藉由客觀或外部的事物（將獲得福祉所需要實現的東西列表）來定義，二者的差異在於主觀的成分多或是客觀的成分多。

MacLeod (2015) 指出哲學關心如何定義福祉並發展價值理論，從中揭示人們應該如何做，心理學則不太涉及哲學福祉理論，而是以實證的方式直接探索影響人們心理福祉的因素，對福祉定義則採用特定的衡量方式（主觀的生活滿意度和快樂的自評），兩個領域對福祉的探索各有側重的議題，但經常各自為政 (MacLeod, 2015)。Haybron (2000) 區分哲學的概念與心理學的快樂 (psychological happiness) 的不同，文中指出哲學家經常提醒快樂研究的實證分析須清楚自己所指稱的福祉是何種涵義，研究結果須謹慎解讀避免做過度或延伸解釋，甚至是錯誤詮釋。例如，如果快樂真如實證研究發現是由遺傳基因所決定，那麼要變得更快樂就會像是和「要長得更高一樣徒勞無功」，那亞里士多德快樂的觀點就沒有任何用處，他所建議要如何快樂的方法也派不上用場，因為他認為快樂是所有行為唯一的目的，但如果怎麼做都不能增進快樂，生活的美好就不在自己的掌握之中 (p. 209)。他認為實證快樂研究中福祉的概念僅觸及到三種哲學概念的其中一種，研究者須先考量研究本身想探索的本質與實用性目的是什麼才能設定適當的問題，文中也指出心理學領域中核心的問題其實是關心「何種心理狀態對福祉是重要的」 (Haybron, 2000, p. 217)。

要從快樂研究增進我們對人類福祉的了解，學者認為將哲學與心理學快樂（福祉）概念整合起來有助於我們比較和對照 (MacLeod, 2015; Haybron, 2000, 2007)。例如，MacLeod (2015) 以主觀 / 客觀 (subjective/objective) 的程度分別將哲學與心理學福祉的觀點在一個象限 (dimension) 標示出來 (Fig.1 and Fig.2)，愈主觀表示限制愈少，愈客觀則限制愈多，限制是指自己定義自身的福祉或是由外在因素定義自己的感覺的程度，界在二個極端之間 (extreme subjective/objective) 的混合觀點稱之為「主客觀」 (subjective)。他將這種象限表示法稱為「福祉限制象限」 (the dimension of well-being constraint)，藉由這個尺度可以幫助我們了解不同福祉觀點之間的差異，而不用再去評量它們。我們將 MacLeod (2015) 的內容摘要整理於表二，以及附錄一和附錄二。

2. 快樂理論：學術觀點

人為什麼會快樂或不快樂呢？快樂理論有哪些？Diener et al. (1999) 指出一九三〇年代學者 Dodge 說快樂理論的進展不大並沒有提出超越古希臘哲學家的理論，過了三十年 Wilson 也認為新的理論並不多，他在博士論文 (1960) 提出的兩個理論為：①需要立即被滿足會快樂，反之，需要持續地不被滿足則不快樂。②產生感到滿意所需的被滿足程度取決於適應 (adaption) 或期望水準 (aspiration level)，這些會受過去經驗、與他人比較、個人價值觀、與其他因素影響。另一個三十年後，Diener et al. (1999) 認為許多研究轉向解釋第②點的因素和影響快樂的過程，著重個人內部

表二：哲學與心理學快樂（福祉）的概念

哲學			
主 / 客觀象限	觀點	研究	
極主觀	生活滿意度	個人的福祉大小視他對事物感到多快樂。	Feldman (2012)
	享樂主義 (hedonism)	愉快感 (pleasure) 沒有疼痛 (lack of pain) 享受 (enjoyment) 沒有苦 (lack of suffering) 可以伴隨不同的主觀狀態平靜、喜悅、興奮等。	Crisp (2006)
	* 真正的快樂	滿意度或愉悅必須是知曉的 (informed, 不是根據對重要事實無知或被欺瞞), 以及是自主的 (autonomous, 出自自由的喜好和選擇, 並不是根據任何扭曲一個人會自然地享受或同意, 如透過洗腦或強迫)。	Sumner (1996); Brülde (2007)
	* 快樂的品質	* 某些活動應該要給予比較高的價值, 因為所產生的快樂具有特別的品質, 而不是數量。 * 深度的快樂 (deep happiness) * 愉悅來源或活動的品質	Mill (1979/ 1861) Haybron (2008) Kraut (2007)
	客觀清單理論 (objective list theories)	列舉各種可以定義美好生活的品質與特徵 例如: 愉悅、知識、成就、德行與關係等。	Giffin (1996) Hurka (2011)
極客觀	Aristotle	德行的生活	
不屬主客觀	慾望滿足理論 (desire satisfaction theories)	福祉是有關取得所欲的問題	Anna (2004)

心理學			
主 / 客觀象限	觀點	研究	
極主觀	Kahneman 享樂觀點	生活中每個片刻的經驗都有好壞的感覺, 這些好與壞的經驗在一生中的總和可以提供人們生活過得多好的「客觀」定義。	Kahneman (1999)
	主觀福祉 (SWB)	結合享樂觀點與生活滿意度評估 * 正面情感 (positive affect) * 負面情感 (negative affect) * 生活滿意度 (life satisfaction)	
	流量觀點	高水準的挑戰性和技術結合會產生特別的主觀狀態。	Csikszentmihalyi (1998)
	幸福 (eudaimonia)	衡量參與活動中, 感到充實, 做自己和非常有生氣的感覺。不強調快樂的感覺, 側重人類的經驗面向, 如關係 (relation) 或成就 (achievements) 等。	Waterman (2008)
	心理福祉 (PWB)	自主、與他人的正向關係、自我接受、個人成長、意義、和精通等。	Ryff (1989); Keyes (2005);
		PERMA: 正面感覺、參與、(正面的) 關係、意義和成就。	Seligman (2011)
極客觀	亞里士多德傳統	認為人過得好取決於滿足三個基本需要的程度: * 關係 (relatedness, 與他人的連結) * 卓越 (competence, 在世界中有效地行動達成目的) * 自主 (autonomy, 根據自己的喜好和價值行動)	Ryan & Deci (2000)

資料來源：MacLeod (2015)。本研究整理。

的原因，不同於過去研究探詢重視外在情況的因素。

這些研究建議要如何快樂呢？Diener（1984）指出有兩種看法：一種稱為由下而上理論（bottom-up theory），有些哲學家認為快樂是由許多小愉快（small pleasures）加總起來的，快樂的生活就是將所有快樂的片刻累積。另一種是由上而下理論（top-down theory），是指人會以一種正面的方式來經歷所有的情境，這種全面性的傾向會影響他如何與世界互動，換句話說，一個人會享有愉快感是因為他是快樂的，這主要和個性相關，哲學家經常持有這種看法而強調態度（attitude）對於快樂的影響。簡而言之，「快樂的生活並非取決於可觀的財富或任何外在條件，而大部分是取決於人們的心態。重要的是，不在於一個人擁有什麼，而是他如何對待他所有擁有的。」⁵這兩種理論皆有道理（Diener, 1984, p. 565）。

早期實證研究著重找尋哪些需求是影響主觀福祉的因素（由下而上的方法），但發現這些外在的因素（如社會—人口因素）僅能解釋少量主觀福祉的變化，而現代心理學研究則致力發展理論解釋快樂發生的心理機制（由上而下的方法），以及外在條件與內在主觀因素之間的交互作用，並以資料進行檢定分析，已累積了豐碩的成果。快樂的評估的心理機制主要包括：差距理論（discrepancy theories）、適應（adaptation）與

⁵ “that a happy life does not depend on good fortune or indeed on any external contingencies, but also, and even to ‘a greater extent, on a man’s cast of mind. ...The important thing is not what a man has, but how he reacts to what he has” Diener (1984, p. 565).

因應（coping）。

(1) 差距理論

Michalos（1985）提出滿意度的多重差距理論（*the multiple discrepancy theory of satisfaction*）認為人們會將自己與多重的標準比較，包括：其他人、過去的情況、期望、理想的滿意水準、需求或目標。若向上比較（標準較高）而產生差距則滿意度會下降；向下比較，則會提高滿意度。與標準的比較時，若與他人比較稱為社會比較理論（social comparison）（Festinger, 1954），若與自己比較稱為期望水準理論（aspiration theory）。①社會比較理論認為，自己若比他人好，則快樂，若較不好則不快樂。②期望水準理論主張，期望與實際情況的落差會影響主觀福祉，期望若太高會導致焦慮而愈不快樂；期望的內容對福祉也有影響，內在的期望（如個人成長）與主觀福祉為正相關，外在的期望（如金錢或名聲）則為負相關。此外，並不一定是期望的達成影響福祉，朝向期望的過程也會使主觀福祉提高，儘管期望和現實有些差距。研究也發現過度地在意目標的達成對福祉也有負面的影響。

(2) 適應與因應

①適應：是指對持續或重複的刺激的反應會逐漸遞減。人們對事件會產生適應的現象，事件發生時，視事件是好還是壞而定，會立即產生快樂或不快樂；隨時間經過，事件漸漸失去影響力，人們不會一直處在狂喜或失望的狀態中。例如，樂透得主沒有比較快樂，脊椎傷患沒有預期的不快樂；或例如，人們對較高的所得產生適應，因此主觀快樂會回到

開始的水準。人們對所有事件都會適應，但對某些事件，適應並非完全的，例如，噪音，失去親人等。②因應：與自發性生理被動的適應過程不同，因應是指主動積極地調整因應事件的發生，例如，採理性行動、尋求協助、面對逆境產生力量或依賴信仰等。成熟的因應方式會提高福祉，減少痛苦。

3. 小結

綜合哲學與心理學快樂的觀點，可知快樂包含了理性認知過程與感性的情緒反應，人們感到快樂和滿意與否來自個人主觀的比較心理，以及心理自動或被動的調整。快樂與主觀「福祉」若要畫上等號，必須考慮快樂的品質，審度產生快樂的活動或來源是否適切，而這需有某些客觀標準來評斷。

（二）佛法中的快樂理論

佛法對「快樂是什麼？」「要怎樣才能快樂？」有什麼答案嗎？人類在知識領域研究所得的答案仍在發現中，尚未有最終的定論，然而，佛法對於快樂之道的「理論」是完整明白的，不需要再去發現什麼新的內容，僅需要人們去活用「實」踐和印「證」。歷史上的釋迦牟尼佛雖然貴為王子，享盡榮華富貴，看到人有生、老、病、死的現象，也感覺生而為人或動物是非常無奈、痛苦，也很可憐無助。為了找到離苦得樂的原因和方法，於是辭親捨愛出家修道，經過六年的苦行，在菩提樹下覺悟宇宙人生的真理，並說法四十九年將所悟到的解脫之道分享世人，度化眾生。佛法因此可以說都是在講述如何快樂的原因和方法，照著做就可以快樂、幸

福，以及繁榮。

佛陀在菩提樹下開悟後，首度闡述的佛法真理是「四聖諦」——苦、集、滅、道，這可以說是佛法「快樂論」的架構，告訴我們凡夫眾生的生命受制於苦的事實，而痛苦起源於苦因，但苦因是可以息滅的，而且有簡單的修行之道可以幫助我們消除苦因。佛陀也告訴眾生，眾生皆有佛性，可知本質上都具有清淨快樂的潛能，然而因為錯誤的見解導致無法洞悉事物的本質而造作了許多會遭致痛苦的行為。儘管如此，我們無時無刻不在本能地嘗試趨樂避苦，可惜的是我們尋求快樂的方式所導致的結果，往往與自己的願望背道而馳。我們凡夫對自己和所處的環境並不認識，所以會以無常為常，以苦為樂，以無我為我，以不淨為淨，導致過的是顛倒的生活，和苦多樂少的日子。有人樂此不疲，更多人也許是無可奈何，只能輕嘆：「不然哩？」

1. 什麼是快樂：佛法觀點

佛法中開示的快樂可分為世間樂與出世間樂，以煩惱輕重來論斷，煩惱愈重的人愈不快樂，煩惱愈輕的人愈快樂，完全從煩惱解脫的人則最快樂。聖嚴法師（2008）言簡意賅地將人類的快樂分為三種層次，即欲樂、定樂，以及解脫之樂，也直指解脫之樂才是真正值得追求的快樂。

欲樂，是指五欲之樂（色、聲、香、味、觸或財、色、名、食、睡的享受），這是來自感官刺激、發洩得到滿足的快樂，也可以是心理層面的賞心樂事，如成就感等。「凡是欲樂都是暫時、無常的、很快就會過去，感覺上很真實，其實很虛幻，而虛幻的感受本身就是一種苦。因此，五欲之樂

仍在痛苦之中，說穿了，這種快樂只是和『苦』相對的感受」（頁 12-13、162）。定樂，「也就是禪定的快樂，比欲樂更勝一籌，快樂的感受也強烈一些。因為在禪定中已經擺脫了身心限制，特別是身體的負擔和病痛都會消失不見，不再有沉重的感覺，這時候心裡會產生一種滿足感，而且這種『無事一身輕』的感受是非常快樂的。只是出定以後，因為身體還在，所以因身體而有的種種負擔依然存在。因此，定樂也不可能長久維持」。解脫之樂才是最究竟的快樂，「透過修行得到解脫之後，不再有任何困擾及煩惱，心理上不再有任何負擔，這時候才是真正、絕對的快樂」（頁 13-14）。

一般人或學術上所稱的快樂是屬於欲樂的範圍。學術研究認為快樂是一種主觀的心理狀態，可以是一種愉快的（pleasant）的感覺（feeling）、心情、情緒、或是正面的態度和評估，所以快樂包含了情感與認知的成分。佛法是如何描述快樂（欲樂）的呢？產生此種快樂的心理機制為何？

人、事、物給人苦樂的感覺，來自於人對這些情境的感知方式（參閱詠給·明就仁波切，2013，頁 137-138；2014，頁 69-89）。人是身心的總合，深入透視，佛法說人是五蘊（色、受、想、行、識）構成的。當我們身心（眼、耳、鼻、舌、身、意）六根接觸到外境六塵（色、生、香、味、觸、法），即產生六識，識有分別作用，可能產生五種的感受，即苦、樂、憂、喜、捨。「五受是指苦、樂、憂、喜、捨，前五識只有苦、樂、捨三種受，第六識則有五受。因為喜和憂是一種思慮功能，非前五識所有，受了苦以後會

擔憂，受了樂以後會有喜悅，乃是第六識的作用，非前五識所能及。前五識的三受是根身受，第六意識的五受是心意受」（釋聖嚴，2001，頁 83-84）⁶。

簡單來說，苦樂的感受來自身體或心理。當身體五根接觸外在環境時，感到合意的就是快樂，不合意的就感到苦，或不樂不苦中性狀態。「心理」若感到是順境，則會喜悅，逆境則會憂慮，或不喜不憂。根據唯識的觀點，「受」是百法中五十一個心所中的五遍行，因此我們遇到種種外在順逆境時，會經常感到這些心理狀態的起起伏伏。那為什麼會感到外境是順是逆或中性，而有苦有樂的感覺呢？就是我執的心識在作用，也就是無始以來的無明，因此每個人好惡、苦樂體驗有種種不同。

苦樂的感覺並不是一種靜止的狀態，它還會啟動後續的心理反應和行動，「對於合意的起貪愛，對逆意的起瞋怨」，「就會產生爭取與抗拒的反應」（釋聖嚴，2009，p.54）。這都會留下一些或善或惡或中性的影響，造就未來我們對於苦樂

⁶ 《八識論義》解釋「受」的意義為：「云何名受。答。所云受者。謂領觸等。作意心起。故領納違順等境。順者是樂境。違者逆也。是苦境也。以領納。違順等境。為自性故。起憎愛等心。為自業故。又不順不違等境。即不苦不樂受為自性故。不起憎愛等心。為自業故。名為受耳。」CBETA, T1865, X0898。《八識規矩纂釋》解釋三受與五受則說：「此六轉識易脫不定。故容與三受相應。皆領違順。俱非境故。領順境相。適悅身心說名樂受。領違境相。逼迫身心說名苦受。領俱非境。於身心非逼非悅名不苦不樂受。或名五受。以苦分憂。以樂分喜。故如是三受與五識相應。說名身受。與意識相應。說名心受。」CBETA, T1865, X894。

感受的分別。達賴喇嘛尊者（第十四世達賴喇嘛，2016）開示十二因緣的內容，也可以讓我們看到佛法指稱的「樂」是指一種「感受」，它會引發一些「情緒」，也可知凡夫經常貪愛的事物的種類，不外是外在事物、見解、觀念等；然而雖然喜愛追求這些事物，但不見得會讓人快樂：

〔第七支〕「受」（feeling），在此並不是指我們的生氣、嫉妒等複雜的情緒，而是指任何我們經驗某事為樂（愉快）、苦（不愉快）或不苦不樂（捨）的感受（pleasant, unpleasant, or neutral）⁷。一旦由對境（境）、感官機能（根）和〔這一剎那的〕認知（識）所聚合的「觸」產生，就會成為使輪迴三有永無休止的因果鏈的一部分，而且「觸」會導致第七支——樂、苦的感受經驗（受）。

基於「觸」而生的「受」，會被執事物是真實存在的想法（實有執）所污染。這些感受依序會產生兩類的「愛」，對於樂受的貪愛，意思就是不想和它們分離（不離愛），以及想脫離苦受的貪愛（乖離愛）。基於這兩種類型的「愛」（第八支），而〔依序〕產生貪著和厭惡。

這裡〔第九支〕「取」（grsping，執取）或「貪取」（appropriation）是貪著（attachment）的一種形式。正如前述，以「受」為緣，「愛」以「想要樂受」（不離愛）和「想要遠離苦受」（乖離愛）這兩種形式產生。為了這

些感覺，我們對於感官對境（欲），或對於自己的各種見解（見），或對植基於無明的錯誤道德（戒禁），產生貪著，因而產生四種形式的執取：

- （一）對於感官對境的執取（欲取）；
- （二）對於各種見解的執取（見取）；
- （三）對於自以為正確之事物的執取（戒禁取）；
- （四）對於讓人蒙蔽之我見論調的執取（我語取）。

這四者被稱為「貪取」，是因為出於確信它們會導致樂受，而去貪取它們，但〔實際上〕它們並不會〔導致樂受〕。這種錯誤的認知和貪取，確保或維持輪迴三有的引擎持續運轉。

（第十四世達賴喇嘛，2016，頁 127-129）

因此可知，學術研究中「享樂主義」所說的快樂經常是強調愉快的感覺，應多屬於佛法所說「受」的部分，而心情、情緒或滿意度的評估則多為「愛」的心理狀態的表現，不過這二者一般人也很難絕對區分得出來。我們會主觀認為事物是合意、不合意，根本原因是對事物的執著，誤以為它們真實存在。

快樂研究中有一個議題是，快樂是福祉嗎？有些快樂並不會使我們更好，所以並不能算是福祉，有些行為也許沒有帶來愉悅感，但卻能提昇福祉。例如，人會損人利己而覺得快樂，有些人則是以助人為樂；人會考慮自己的相對地位而感到快樂不快樂，勝於他人則快樂，但有些人則能隨喜他人的成就；人們也會因為是非價值觀的不同而感到快樂不快

⁷ 英文為英文版本的用字，The Dalai Lama (2014, p. 51)。

樂，例如，素食者食肉如飲毒藥，肉食者吃素則感吃草般地難以下嚥。可知價值的判斷左右我們對事物違順的判斷，因而苦樂的體會和後續的反應，這是因為我們的分別來自第六意識，即意業，可以推動或善或惡的身語業：

「思」者，是遍行心所，以造作為性，趨役自心，於善、不善、無記諸事，加行為業，是故此「思」心所，為業的自性。

第六意識便為「思」之所依，而來發動身業及語業。

第六意識，具有了別、審慮、決定、謀斷的功能：

1. 諸有情以六種識與外境界相接，即有「了別之思」生起。心知於己有益或有損，有利者立即以語反應，或用身手接取；有損者立即以語抗拒，或用身手逃避。

2. 若遇繁複重大的境界當前時，第六意識必於此當前的境界，生起「審慮之思」，衡量其利害、輕重、得失、善惡、是非，以及採取何種必要行動的次第先後。

3. 審慮之後，乃起「決定之思」，下定決心，採取一定的身業及語業來完成其行動，以因應處理當前境界的狀況。

4. 第六意識所起的「謀斷之思」，即是意業對於某一境界的完成。

(釋聖嚴，2001，頁 85-86)

雖然我們可能隨順自己的喜好發動身口意，感到當下的快樂，但行為若屬於不善的，當知道現在或不久的將來，

惡業成熟則會感得惡報苦果，若在來世，如會受三塗苦報；若是善業福業，則會有善報，如人天福報。《探索識界——八識規矩頌講記》說第六識「引滿能招業力牽」，「這句頌文是說，第六意識造了引業及滿業，便能以此業力，而將自己的八識牽往三界五趣，隨業受報。」從造業受報的結果而言，業力分為引業、滿業二類，能招引五趣的總報和別報（釋聖嚴，2001，頁 86-88）。有關業與業報詳細的描述和舉例可參閱《梁皇寶懺》。

2. 佛法的快樂論

前文提及聖嚴法師（2008）將人類的快樂分為三種類別和層次，即欲樂、定樂，以及解脫之樂，而解脫之樂才是真正值得追求的快樂。因為「樂者即是涅槃」，涅槃的意思「滅除煩惱、超度生死眾苦，進入寂靜而不受煩惱所動的心境，稱為涅槃。」（釋聖嚴，2009，頁 79、83）

《心經》內容簡要宣說了究竟快樂是什麼，以及離苦得樂的方法。《心經》中每一句的經文可以說就是真正快樂的相貌，例如，「觀自在菩薩」是已達究竟快樂的典範，「般若」是真快樂，「波羅蜜多」是真快樂，「照見五蘊皆空」是真快樂，「度一切苦樂」也是真快樂，「諸法空相」、「不生不滅、不垢不淨、不增不減」……「無十八界」、「無十二因緣」、「無智無得」、「心無罣礙」、「無有恐怖，遠離顛倒夢想」、「究竟涅槃」、「三世諸佛」、「得阿耨多羅三藐三菩提」……等都是究竟的快樂。《心經》就像是一首「快樂頌」，持誦則可獲得當下身心的平安，如理思惟觀照也可開啟般若智慧，每消一分煩惱，則多一分自在

快樂，佛是最最自在快樂的人。

但我們凡夫怎麼除苦惱得快樂呢？其實人本質上是清淨快樂的，現在會感到不快樂，就是因為有我執的煩惱遮障了清淨快樂的本性。⑧《圓覺經》說：「善男子！無上法王有大陀羅尼門，名為圓覺，流出一切清淨真如、菩提、涅槃及波羅蜜，教授菩薩。一切如來本起因地，皆依圓照清淨真如，永斷無明，方成佛道。」聖嚴法師（2006）解釋說：

基本上，我們每個人都擁有清淨真如，這是圓覺的智慧本質。但是由於被愛取、憎厭以及冷漠等煩惱所蒙蔽，我們對它渾然不覺。已經徹悟的人則不同，他們已從肉體的生死及苦惱的生滅中解脫出來。眾生因為苦惱的生滅而

⑧ 《大方等如來藏經》說：「我以佛眼觀一切眾生。貪欲恚癡諸煩惱中。有如來智如來眼如來身。結加趺坐儼然不動。善男子。一切眾生。雖在諸趣煩惱身中。有如來藏常無染汙。德相備足如我無異。又善男子。譬如天眼之人。觀末敷花見諸花內有如來身結加趺坐。除去萎花便得顯現。如是善男子。佛見眾生如來藏已。欲令開敷為說經法。除滅煩惱顯現佛性。善男子。諸佛法爾。若佛出世若不出世。一切眾生如來之藏常住不變。但彼眾生煩惱覆故。如來出世廣為說法。除滅塵勞淨一切智。善男子。若有菩薩信樂此法。專心修學便得解脫。成等正覺普為世間施作佛事。」此外，眾生在成佛之道上祈願獲致出世間樂，例如《大方廣佛華嚴經·十迴向品》經文：「我當以善根如是迴向，令一切眾生得究竟樂、利益樂、不受樂、寂靜樂、無依樂、無動樂、無量樂、不捨不退樂、不滅樂、一切智樂。」「願我今所種善根，令諸佛樂轉更增勝，所謂不可思議佛所住樂、無有等比佛三昧樂、不可限量大慈悲樂、一切諸佛解脫之樂、無有邊際大神通樂、最極尊重大自在樂、廣大究竟無量力樂、離諸知覺寂靜之樂、住無礙住恆正定樂、行無二行不變異樂。」（《八十華嚴》）

經歷肉體的生死，受困於自作自受的輪迴世界中，永無止盡地輪轉，直到證得本具的真如。如果我們不具有真如，那修行將是徒然的，正因為有這內在的本性，修行才有可能，而當煩惱祛除時，真如就顯現了。」（頁58）

聖嚴法師（2009）用三種角度開示《心經》的內容，有觀念也有修行方法的提示，莫不是在說明如何獲得這些真正的快樂，例如，觀五蘊皆空、觀四諦、觀十二因緣、觀無智亦無得等。佛陀第一次說法是四聖諦，揭示了佛陀教授離苦得樂的基本架構，我們也可以說是佛法的「快樂理論」，揭示人生的苦樂事實、原因，離苦得樂的方法，以及真正快樂的達成。

(1) 四聖諦與十二因緣

達賴喇嘛尊者（第十四世達賴喇嘛，2016）以佛陀三轉四聖諦的教法來說明獲得解脫離苦得樂的步驟和階段，也就是根據基、道、果三個部分展開教法，表三為內容摘要。基的階段，是對實相本質的描述開始「這是苦聖諦，這是苦集聖諦，這是苦滅聖諦，這是道聖諦」，佛陀說明事物存在的方式。道的階段，佛陀教導如何運用對這些事實的了解，佛說「辨認苦、斷除集、現證滅、修習道」，即教導四聖諦的功能。果的階段，教導我們四聖諦如何能達到它的頂點，佛說「辨認苦，而沒有苦尚待辨認；斷除苦之集，而沒有苦之集尚待斷除；現證滅，而沒有滅尚待現證；修習道，而沒有道尚待修習」。也就是，道的最終結果，我們不再需要辨認任何更進一步的苦，或斷除任何更進一步的苦之集，就是最終現證四聖諦。

表三：三轉四聖諦

三轉四聖諦	教法重點
基	對實相本質的描述：事物存在的方式
這是苦聖諦	所有的經驗都是無法令人滿足的。 眾生處在苦的本質中。
這是苦集聖諦	苦因： 對於自我存在的執著，扭曲對實相的看法。 根本無明：現象真正存在的模式或事物實際存在的方法感到迷惑，它主宰我們目前每一剎那的經驗。 讓我們只聯繫到令人困惑的表象，而非事物真正存在的方式。
這是苦滅聖諦	苦的完全息滅： 苦因可被刻意地終結，苦果自然不會出現。 苦及其根源終有一天可能完全止息。
這是道聖諦	如何運用事實。
道	教導它們的功能：在我們心中實現它們所必須依循的
徹底地辨認苦	自然會產生希望從苦當中脫離的想法： 佛陀教導善加了解苦的所有粗、細層次的重要性。
辨認制約之苦	明顯的苦（苦苦）：顯而易見的疼痛與艱辛，世俗所定義的苦。 變異之苦：在世俗中被理解為安樂（有漏安樂）。 它的不穩定性和無常性，總是在最終時帶來痛苦。 制約之苦：是受到無明所制約的一切苦、樂、捨經驗的核心特性。 無論何時，無明都是影響我們覺知實相的一個因素。 無論從事何種行為以及擁有什麼經驗，都將被錯誤想法所產生的不安所扭曲。
辨認苦	明顯之苦是基於變異之苦而來，後者又植基於制約之苦。 要斷除明顯之苦，必須斷除制約之苦。 是去辨認制約之苦。
斷除集	斷除一切苦的根本原因——根本無明。
現證滅	去遮止苦及其根源： 這是我們所必須尋求且必然會渴望的最終目標。

修習道	滅必須在內心實現： 我們必須培養那些將導致證得滅的因（道），必須把自己的理解付諸實修。 只要內心處在一個尚未覺悟、受到無明欺騙或蒙蔽的狀態，我們便身處在輪迴或尚未覺悟的存在狀態。 一旦我們獲得洞悉實相真正本質的智見，並且看穿無明的虛妄時，覺悟的過程便由此開始。
果	如何達到道的最終結果：也就是，道的最終結果，我們不再需要辨認任何更進一步的苦，或斷除任何更進一步的苦之集，就是最終現證四聖諦。
（無苦）	辨認苦，而沒有苦尚待辨認。
（無集）	斷除苦之集，而沒有苦之集尚待斷除。
（無滅）	現證滅，而沒有滅尚待現證。
（無道）	修習道，而沒有道尚待修習。

資料來源：第十四世達賴喇嘛（2016）。本研究摘錄整理。

四聖諦與十二因緣有關，觀四聖諦也能出離生死苦海。
聖嚴法師（2009）開示說：

觀十二因緣很重要，十二因緣本身就是苦，如果不觀十二因緣就會製造苦的原因，然後結受苦的果。如果會觀它，就可以達到滅苦的目的。這就是四聖諦中的苦集諦和苦滅諦。《阿含經》中說佛法的基本觀念是「此起故彼起」，有無明煩惱就會造業，造了業就要受苦的果報，在受苦報的同時，又再造業，造了業又受苦報，這就叫做生死流轉，但《阿含經》中又說「此滅故彼滅」，無明煩惱滅了，生死的苦報就不見了，因為無明煩惱滅，就不再造生死業，不造生死業，就不受生死的苦報，不受生死果報的苦，便是自在解脫的人。（釋聖嚴，2009，頁 55-56）

然而，要獲得究竟的快樂，需要發菩提心、行菩薩道：

但是對於大乘菩薩來說，雖然已無無明亦無老死，而眾生尚需菩薩救度，菩薩還是要在生死之中普度眾生，所以既無無明盡，亦無老死盡。要在有生有死的眾生群中，不起煩惱，沒有執著，這才是大解脫、大自在。（釋聖嚴，2009，頁 62）

觀四諦也需達到「無苦、集、滅、道」的境界：

修行的初步，是要修行苦、集、滅、道四聖諦法的，唯以大乘菩薩道的觀點來看，那還不夠究竟，因此要超越了四聖諦法，才是徹底的大自在，所以要說：「無苦、集、滅、道。」這是大菩薩的智慧所證境界，不僅沒有苦受與苦集，連滅苦斷集都不執著了，才是無修無證的無事真人。（釋聖嚴，2009，頁 67-68）

(2) 離苦得樂的方法

達賴喇嘛尊者（第十四世達賴喇嘛，2016）以宗喀巴尊者的短篇論著《聖道三要》來說明如何將佛法的觀念付諸修行的方法。尊者指出離苦得樂的實踐方法可從三個面向進行，即發真正的出離心、菩提心和空性正見三者齊備。

要培養真正出離心，須深切了解苦的本質和輪迴之苦，而真正想要從輪迴三有脫離的切願——真正對於涅槃的切願，這需思惟人身殊勝難得、生命短暫無常、思惟輪迴之

苦。因此要積聚生而為人和得遇明師的條件，修學戒、定、慧三學，清淨身語意業。要避免修學佛法的動機受到世俗的動機所污染，須克服輪迴三有的盛事與安樂，終結對現世與來世過度的關注，這是因為「只要我們依然和根本無明束縛在一起，則真正持久的幸福便沒有出頭的機會」（頁 220）。

此外，要證得圓滿的覺悟，也必須要發起菩提心，菩提心是利他覺悟之心，具備了兩個切願，即為他人帶來福祉的切願，以及為了達到這個目標而希望證得覺悟的切願。最後是需要具備空性正見，因為「如果沒有了解究竟本質的智慧，即使你已經熟悉出離心和菩提心，你仍然無法斬斷輪迴三有的根本。因此，要努力於了解緣起的方法」（頁 226）。

3. 小結

不同於哲學與心理學著重快樂的定義和外相的描述，以「追求」自身滿足為獲致快樂的方法，佛法關注心的體性和作用，直探快樂的本質、種類、起因、層次以及體悟真正快樂的方法。佛法明確揭示人們應以行菩薩道利人而自利來體證真正的快樂，如同經文所說：

我為救度一切眾生，發菩提心，不為自身求無上道，亦不為求五欲境界，及三有中種種樂故，修菩提行。何以故？世間之樂無非是苦，眾魔境界愚人所貪、諸佛所呵，一切苦患因之而起。地獄、餓鬼及以畜牲、閻羅王處，忿恚鬥訟，更相毀辱。如是諸惡，皆因貪著五欲所致。耽著五欲，遠離諸佛，障礙生天，何況得於阿耨多羅三藐三菩提！菩薩如是觀諸世間，貪少欲味，受無量苦，終不為彼

五欲樂故，求無上菩提，修菩薩行；但為安樂一切眾生，發心修習，成滿大願，斷截眾生諸苦胃索，令得解脫。
《大方廣佛華嚴經·十迴向品》（《八十華嚴》）

三、快樂經濟的實證研究

由上文學術論述和文獻，以及佛法的觀點，我們知道對快樂的種種面向。然而，實務上，我們也想知道以「整體」來看，人有多快樂？群體間的快樂差異可以用什麼因素來解釋？這些問題有助我們省思社會現象和思考如何提昇經濟社會的福祉。這一節我們藉由快樂經濟學領域的實證研究方法來了解普羅大眾有多快樂，以及快樂的原因。

（一）快樂經濟學研究的文獻回顧

人類的快樂或福祉離不開物質和環境，經濟學專門探討資源如何派用以滿足人們的需要，有效率的生產、妥適的消費規畫、和合理順暢的分配是傳統經濟的重心，專注於快樂的客觀來源進行供需分析。傳統經濟分析採用功利主義式的福祉觀，假設人們的快樂僅取決於貨物與服務的多寡，商品數量或所得和財富代表的購買力愈多，人們愈快樂福祉愈高，經濟政策訴求單一目標的國內生產毛額（GDP）成長被視為人們快樂幸福的保證。當然許多人都知道這是經濟神話，但也有不少人仍然無視於現實世界的狀況自我催眠繼續歌頌。經濟學者受到心理學的啟發，快樂經濟學（Easterlin, 1974; Clark and Oswald, 1994; Frey and Stutzer,

2002; Blanchflower and Oswald, 2004; Bruni and Porta, 2005; Ng and Ho, 2006; Frey, 2008; Dolan et al., 2008; Helliwell, Layard, and Sachs, 2017）興起是學術領域一種覺醒的發展，使研究的成果更能有效指出增進人們福祉的方向或方法。不僅將「人」的發展重新放回研究議題的核心，對經濟目的（ends）進行多元的思考，也促使事實—價值二分的經濟分析方式（Putnam, 2003），回歸較「理性」務實的正途。

Crespo and Mesurado（2015）指出快樂經濟分析中對福祉的定義並不夠充分，人們雖然快樂，但並不繁榮（flourishing），須借重心理學與哲學的概念才能完整思考政策的制定。文章特別提出結合正向心理學與亞里士多德幸福概念擴大經濟福祉的內涵，強調人類互有關聯的特性（relational character）以及快樂和德行之間密切的關係，並且論述幸福的經濟社會具備的要素，試圖將快樂經濟學轉變成繁榮經濟學（flourishing economics）。

心理學自一九六〇年代以來對主觀福祉已經有很深入的探討和貢獻，著重探討主觀福祉的測量、影響福祉的因素、解釋人們主觀福祉改變的心理機制等（如上文所述）。經濟學者受到心理學的啟發（如Easterlin, 1974），應用心理學的研究成果重新檢視經濟理論，快樂經濟學的興起，使傳統經濟理論因此受到革命性的挑戰，特別是效用理論有進一步推展。效用能不能衡量？這是經濟學者對基數效用（cardinal utility）與序列效用（ordinal utility）爭論的問題。一九三〇年代盛行的看法認為，效用是很主觀的心理狀態，無法觀察，也無法在個人之間做比較（如Robbins, 1932），因此

不必衡量，主張只要序列效用的概念即可。顯示性偏好理論（revealed preference）主張人們的效用僅取決於商品與休閒，因此效用可以直接從人們的選擇行為推論出來，並可以用來解釋這些選擇是代表怎樣的偏好，並不需要檢視人們的意圖或是詢問個人主觀的喜好。換言之，如果符合某些公理，偏好即代表效用，而且效用是多少無關緊要，只要可以排序即可。但這樣的簡化和過度聚焦在「選擇」上，把它當成行為的唯一指標，也受到許多學者批評。因為顯示性偏好理論無法正確評估行為的福利效果，例如，當人們無力改變現狀（不平等、環境惡化、通膨與失業），並無法做出選擇或行動以表達自身的顯示性偏好；公共財也很難根據消費所透露的顯示性偏好來衡量其價值；當存在上癮或自我控制的問題（肥胖、吸菸、酗酒等），人們不自主消費時並不代表福祉增加（卡羅·葛拉罕，頁 20-25）。因此直接檢視人們的福祉是比較合理而有效的。

此外，許多行為經濟學和心理學的研究發現，傳統經濟理論視為當然的「效用極大化」（utility maximization）並不是人們行為的唯一動機與目的。例如人會因為義務或衝動行事；再者，儘管出自於效用極大化的動機，往往因為高預期心理，反而適得其反；此外，人們不只在乎結果，程序也是效用的來源，例如，制度面經常會要求自主、參與感與自我決定。標準經濟理論也假設選擇商品時所預測的效用和實際消費時經驗到的效用是一樣的，事實上，人們經常做些以為會快樂，但結果實際上並沒有當初想像快樂的事；或原本不想做某些事，而做了之後發現並沒有當初想得那樣不好。

決策的效用（decision utility）與經驗的效用（experience utility）總是有相當的落差，原因是人會高估外在特性所帶來的效用，而低估內在特性伴隨的效用，導致花太多時間在金錢或地位等的追求上但僅獲得短暫的快樂，而太少時間在家人、朋友或自我成長上以致無法獲取持續的快樂（Frey and Stutzer, 2002, 2005）。因此諸多學者使用實驗性的研究方法與計量方法設法估計福祉，諸如 Kahneman and Krueger（2006）、van Praag（2005）與 van Praag and Frijters（1999），這對效用理論所立基的假設產生巨大的挑戰，也對一些看似「異常」的行為或現象提供新的解釋論點，例如人並不像傳統理論所說是理性的，而絕對所得並沒有讓人感到更快樂等。區分決策效用、經驗效用或記憶中的效用（remembered utility）對我們了解周遭的世界有很重大的幫助（Kahneman and Krueger, 2006; Kahneman, 2012, Ch.37-Ch.38）。

衡量效用有助於我們區別不同的經濟理論。新古典總體經濟學（New Classical Macroeconomics）認為失業是因為要尋求更好的工作或休閒，個人自願的，效用並不會減少；反之，新凱因斯總體經濟學（New Keynesian Macroeconomics）則主張失業是非自願的，因此失去工作是不幸的事件，效用會降低。同樣是失業狀態，使用個人自評的主觀福祉，我們就可以衡量失業者的效用水準，而能夠得知哪個理論較為適切（參閱 Clark and Oswald, 1994）。

傳統的經濟理論採取客觀的方法藉由觀察人們選擇的行為探討人們的福祉，假設人們是理性的，以客觀的所得做為衡量福祉的方法。然而，人們有多快樂和多不快樂？最好的

答案應該要直接詢問個人。經濟情況，如所得、失業通貨膨脹等對人們的福祉有多大的影響？快樂研究可以告訴政策制定者哪些因素會提高或降低人們的福祉，主觀的方法能提供更豐富、更寫實的架構來探討我們所處的世界。

1. 主觀福祉的衡量

根據心理學的分析，主觀福祉包括情緒反應、個別領域滿意度和整體生活滿意度的評估。衡量主觀福祉或快樂，有客觀和主觀的方式。客觀快樂是透過生理或神經的測量，如腦波（詠給·明就仁波切，2013）⁹，或是經驗抽樣測量（The Experience Sampling Method）記錄每天特定時段中即時（real time）的心情和情緒，還有日常重建法（The Day Reconstruction Method）結合經驗抽樣法和定期日記的元素，正確記錄情緒的回憶，以及 U-指數（U-index）計算個人每一天花在不愉快狀態的時間比例（參閱 Kahneman and Krueger, 2006），或是觀察社會行為或個人非語言的行為。

主觀快樂則是透過問卷調查（survey）取得自評的快樂（self-reported happiness），這是普遍使用的快樂指標，因為諸多研究顯示人們評估自身的福祉狀態具有一致性¹⁰

⁹ 明就仁波切與一群禪修大師參與一項研究計畫，接受一系列的神經科學測驗，進行功能性核磁共振造影及腦電波掃描。「慈悲心禪修」的實驗中，明就仁波切腦中與快樂相關的主要區域的神經活動，竟躍升了 700-800%，初學的禪修者為對照組只有提昇 10-15%（頁 7）。這些禪修大師進行禪修時，腦波活動的讀數遠遠超過一般腦波讀數的範圍（頁 20）。（詠給·明就仁波切，2013）

¹⁰ 有關信度（reliability）、效度（validity）以及一致性（consistency）的問題，詳見 Diener（1984）、Frey and Stutzer（2002）。

（Frey and Stutzer, 2002, Ch.2）。快樂指標可以是全面性地評估，或是切割成不同面向，包括情感和認知二個層面。情感包括心情和情緒，情感層面負責對生活事件立即的評估，可分成愉快的情感和不愉快的情感；¹¹認知的部分，是理性和知性的評斷與比較，以生活滿意度來衡量；這是三個不同的構面（Diener et al., 1999, p.277）。生活滿意度又可分為私領域或公領域，而人們對私領域的滿意度較高。最重要的私領域包括，勞動市場、物質生活水準、家庭和友誼、休閒與健康（Frey and Stutzer, 2002, pp. 4-5, 25-30）。

快樂研究多以實證的方式來了解影響人們福祉的因素，以問卷調查的方式取得相關的資料，然後進行計量分析。問卷種類根據規模分為：①全球性大規模的問卷調查，題項多，涵蓋的層面有較廣，樣本較大，如世界價值調查、蓋洛普民意調查（Gallup World Poll, GWP）、歐洲世界調查（European Social Survey, ESS）。②心理學中各種的量表，題項較少，通常是小樣本的問卷調查，每一個量表測量單一的面向，如正向與負向情感量表（the Positive and Affect Negative Affect Scale, PANAS）（如 Watson et al., 1988; Chang et.al., 2015），生活滿意度量表（the Satisfaction with Life Scale, SWLS）（如 Diener et al., 1985）等。

根據研究的用途，主觀福祉可以從整體面或個別面向來的測量。利用問卷調查可用單題項，或是多題項問題來衡量

¹¹ 二者是不同的面相，不愉快情感的消失，不一定代表正面情感愉快的存在，許多研究針對此二者是否互相獨立進行探討（Diener, 1984）。

(Diener, 1984, Table 1)，一般是詢問快樂、生活滿意度，或是正、負面情感。有關快樂，單題項問題，如世界價值觀調查的四分問項題目：「整體來說，請問您是很快樂、還算快樂、不太快樂，還是一點也不快樂？」¹²多題項情感量表 (affect scale)，如 MIDI (the Midlife Development Inventory) 衡量正面和負面情感。¹³有關滿意度，單題項問題，如歐洲動態調查 (Eurobarometer Survey)：「整體來說，您對生活非常滿意、滿意、不怎麼滿意、一點也不滿意？」多題項滿意度問題，如生活滿意度量表 (the Satisfaction with Life Scale, Diener et al., 1985) (詳見 Frey and Stutzer, 2002, pp. 25-28)。單一題項問題的優點在於能獲得整體主觀福祉的測量，多題項問題則能深入各面向進行檢視，但問卷調查方式須考量可能有扭曲的問題 (distortion) (參閱 Diener, 1984; Diener et al., 1999, p. 278; Frey and Stutzer, 2002, pp. 30-36)。除了以問卷問題直接衡量福祉外，van Praag and Frijters (1999) 與 van Praag (2005) 以 Leyden approach 估計個人所得的福祉。文獻中快樂經常與主觀或自評的福祉、滿意度、或效用 (utility) 互相替代使用。

2. 快樂的因素

解釋人們快樂的因素眾多，快樂研究發現決定快樂的因

¹² 三分問項快樂題目，如密西根大學問卷調查研究中心 (The University of Michigan's Survey Research Center, SRC)，以及國家民意研究中心 (The National Opinion Research Center, NORC)，詳見 Frey and Stutzer (2002)。

¹³ 其他情感量表如 Positive and Affect Negative Affect Scale, PANAS (Watson et al., 1988, Chang et al., 2015)。

素包括個性、社會人口因素、經濟因素、政治制度、心理因素、心靈品質、德行等，例如表四所示。從快樂研究中雖然無法得到一致共識的結論，然而我們能從這些研究觀察人們快樂或不快樂的各種面向，提供個人或為政者增進福祉的有用訊息。

表四：快樂因素與文獻摘要

快樂因素	對快樂 / 主觀福祉的影響	文獻
1. 個性、社會人口因素		
個性 / 特質	* 先天遺傳基因對長期個人快樂水準有很大的解釋能力。雖然生活環境中發生的事件會對快樂產生立即的影響，但事件過後則會回到遺傳因素決定的基本水準。 * 樂觀者生活滿意度較高，神經質的人生活滿意度較低。	Diener et al. (1999) Joshanloo & Afshari (2011) Pishva et al. (2011)
年齡	* 在控制健康與其他變數後，資料顯示，年紀愈輕以及愈老的人自評福祉比較高，中年快樂分數最低。過了中年人們也許放棄了過多的期望，而較能充分享受生活，比較快樂。年齡對快樂的效果呈現 U 型。	Oswald (1997); Blanchflower & Oswald (2004); Frey & Stutzer (2002)
性別	* 女性的主觀快樂比男性高，但差別很小。女性通常在情緒的表達上較明顯，包括正面或負面的情緒，特別是極端的情緒。快樂在性別上的差異可以解釋為性別角色使然，因為家庭或社會角色的教養允許女性比較可以勇敢表達情緒。也可能是女性對生活的期望水準較低，或被教導要知足。 * 美國女性的福祉隨時間經過有下降的趨勢，儘管對女性的歧視情況降低。	Diener et al. (1999) Blanchflower & Oswald (2004)

健康	*健康對快樂有高度相關，主觀健康猶然。自評健康衡量不僅反映實際的身體狀況，也反映個人的情緒調整，自評健康與主觀福祉因情緒的因素而被放大。雖然適應是解釋客觀健康狀態與主觀福祉間微弱的相關性最普遍的說法，適應有時並不完全。不健康對主觀福祉可能有負面影響，因為會阻礙重要目標的達成。	Diener et al. (1999)
婚姻狀況	*大規模調查顯示已婚者比未婚或離婚、分居、或喪偶自評的快樂分數較高。以正面情緒而言，婚姻對男性有較大的利益，但已婚男性與女性的生活滿意度並無差別。婚姻提供生活困境的緩衝，以及情緒和經濟上的支持，產生正面福祉。在個人主義文化中的未婚伴侶比已婚者或單身者快樂也更滿意自己的生活。在團體主義國家，與親密伴侶同居的人比已婚者或單身者的生活滿意度低，且負面情緒較多。在集體主義的文化中，分居或喪偶的人比已婚者過的較好，可能是因為那裡已有社會支持的存在。	Diener et al. (1999)
教育程度	*教育與低所得者以及在貧窮國家中的個人福祉關聯性較高，部分原因是教育與所得和職位相關，一旦考慮所得和職位，教育變得不顯著或甚至為負值。教育對主觀福祉可能有其他間接的效果，使個人得以朝目標前進或是適應周遭環境；教育也可能提高期望。	Diener et al. (1999)
宗教	*效果不確定。宗教信仰、宗教的重要性、宗教的傳統與主觀福祉有正相關。宗教經驗可以提供日常生活以及重大生活危機期間的意義感。宗教也有社會性的功能，提供集體認同以及可信賴的社會網路給具有相同態度與價值觀的個人。宗教的利益主要是認知上的，提供詮釋的	Diener et al. (1999)

種族	架構使自身經驗具有意義。宗教可以提高有效性、控制和安全的感覺，因此對主觀福祉的認知面向有較大的利益。宗教教條也可能會導致信仰者經常感到罪惡感，而使主觀福祉降低。 *美國黑人的福祉較白人低，但二者之間的福祉差異縮小。	Blanchflower & Oswald (2004)
2. 經濟因素		
所得	*一國之內，高所得者比低所得者主觀福祉高。一國的所得成長，但主觀福祉沒有提高，人們關心相對所得或是期望提高所致。 *跨國比較發現，所得與快樂正相關，但在某個門檻以上不顯著。 *同一時點跨國比較，一旦回歸分析加入通貨膨脹，一國所得與經濟成長與快樂的關係不顯著，通貨膨脹扮演中介因子。	Easterlin (1974, 1995, 2005) Blanchflower & Oswald (2004); Frey & Stutzer (2002, Ch.1 & Ch.4) Tsai (2009)
支出種類	*炫耀財的消費 (conspicuous consumption)，或地位財 (positional goods) 的追求會落入惡性競爭，徒勞無功的後果。許多種的商品支出增加到某一個程度並無法持續地提高福祉，改變支出的型態能夠使福祉持續增加。	Frank (1997, 2005); Layard (1980)
活動型態	*追求一成不變的舒適 (comfort)，會不斷找尋感官刺激的快樂，生活會陷入無聊沒有活力的無趣經濟。從各種文化活動，如文學、音樂、繪畫、藝術等學習中培養的能力，才能真正讓人可以享受生活並受到鼓舞 (stimulation)，而能感到更滿意和具有創造力。 *追求地位的活動不能使快樂提高。 *過度看電視也會讓人更不快樂。看電視會提高物質的期望，加強適應與地位效果，繼而降低所得對生活滿意度的效果。	Scitovsky (1976, 1996) Layard (1980) Frey (2008, Ch.9); Bruni & Stanca (2006)

失業	<p>* 參與志工服務或提供金錢助人可以增進快樂。 * 休閒時間也與快樂有正相關。 * 若控制所得下，失業對主觀福祉造成負面的效果很大，大部分來自於心理的和社會壓力的因素。全體失業情況惡化不僅失業者感到不快樂，就業者主觀福祉也下降。失業者也會採取社會比較，對失業適應。</p>	<p>Frey (2008, Ch.7) Argyle (1996) Clark & Oswald (1994); Oswald (1997); Di Tella et al. (2001); Frey & Stutzer (2002); Blanchflower & Oswald (2004).</p>
通貨膨脹	<p>* 人們很厭惡通貨膨脹，估計通貨膨脹率上升 5%，必須以每年 \$850 美元來補償（1985 年金額衡量）。估計失業率上升 1%，須以 1.7% 的通貨膨脹率來補償，並非如悲慘指數 1 比 1 的直接加總。 * 跨國資料顯示，通貨膨脹對快樂有負面的影響</p>	<p>Di Tella et al. (2001) Tsai (2009)</p>
市場結構	<p>* 採取友善市場的自由主義政策的經濟體快樂水準較高，國家控制的市場則是主觀福祉的障礙。</p>	<p>Tsai (2009)</p>
3. 社會		
社會支持與信任	<p>* 跨國資料顯示社會支持、信任、自由感，對快樂、正向情感有正向影響，負面情感有負面影響。</p>	<p>Helliwell et al. (2017)</p>
4. 政治		
政治制度	<p>* 直接民主（創制權與公投）和聯邦制（地方自治）對自評的福祉有顯著的正的影響。 * 開發中國家注重民主的程序面向、良好的貨幣和自由貿易，皆使生活滿意度提高，而已開發國家則較注重健全的司法制度和高度財產權的安全性，是生活滿意度重要的因素。此顯示偏好具有層次性（a hierarchy of preferences）。</p>	<p>Frey & Stutzer (2000, 2002) Rode (2013)</p>
政府治理品質	<p>* 政府品質對福祉有正向影響。 * 跨國資料顯示對國家貪汙的印象對快樂有負面影響，對負面情感有正向影響。</p>	<p>Helliwell (2003) Helliwell et al. (2017)</p>

5. 哲學		
人生意義與目的	<p>* 個人擁有人生的意義與目的會提高主觀福祉，但追求人生的意義與目的對主觀福祉有負面影響，然而前者與自我實現的希求對後者發生緩和的效果（moderation），使追求過程中負面的效果減少。</p>	<p>Cohen & Cairn (2012)</p>
6. 心理狀態		
認知 / 價值觀 / 動機	<p>* 在組群之間，追求享樂（hedonic）（愉快和舒適）的動機多與正向情感和無憂無慮相關，追求幸福（Eudaimonia）（追求去使用或發展最好的自我）多與意義相關；在個人之間，幸福多與高尚的經驗（敬畏、啟發、與大我的連結感）有關，享樂則多與負面的情感有負相關；在群組和個人之間，二種追求都與活力、生活滿意度相關，但與後者則享樂動機較多。生活兼具幸福和享樂程度高者，多數人的福祉變數則較高。 * 不同的動機顯著影響福祉。內在動機顯著影響低所得者的生活滿意度；在外在動機上，個人將重要性由獲得很好的所得轉移到安全上，在內在動機方面，重點由社會關係轉向提高成就感，生活滿意度也會增加。不同目標與希望的結果取決於個人對福祉的認知，內在動機是獲得較大的生活滿意度很重要的原因。</p>	<p>Huta & Ryan (2010) Salinas-Jime'nez & Salinas-Jime'nez (2010)</p>
欲望 / 物質主義	<p>* 想要更多（wanting more）會擴大「有一要」之間的差距，使福祉降低。物質主義扮演中介的角色（mediation）。想要的超過自己有的和想要自己有的是不同的概念，想要「自己有的」東西會緩和（moderation）想要「更多」和福祉之間的關係，唯有當自己並不要「自己已擁有」的東西，想要「更多」的人會比較不快樂。 * 物質主義（materialism）顯著與較低的福祉有關。</p>	<p>Norris & Larsen (2011) Dittmar et al. (2014)</p>

7. 心靈品質		
正念 / 禪修	<p>* 規律禪修者有較高正念的分數；正念與「安靜的自我」(quiet ego)的特性相關，包括智慧 (wisdom)、利他 (altruism)、與其他生命相互依存感、需要結構 (need for structure) (認知 perception & cognition 的結構，如非黑即白的思維) (逆轉)、憤怒 / 言語攻擊 (逆轉)、負面的活動 (逆轉)，安靜的自我則與自評健康有正相關。</p> <p>* 探討正念與福祉之間正向關係的心理機制，發現基本的心理需求的滿足 (自主、關係、能力) 是關鍵。正念分別與享樂 (hedonic) 福祉和幸福 (Eudaimonia) 福祉的正向關係為基本的心理需求滿足所中介。</p>	Wayment et al. (2011) Chang et.al. (2015)
8. 德行		
感恩 / 寬恕	<p>* 當控制物質主義變數時，感恩可以單獨預測較高的平均成績、生活滿意度、社會融入、專心，而忌妒與憂鬱則較低。當控制感恩變數時，物質主義則預測較低的平均成績，而忌妒和生活滿意度比較高。</p> <p>* 寬恕和感恩與福祉有強烈的正相關，大部分是由情感與信仰所中介。</p>	Froh et al. (2011) Toussaint & Friedman (2009)
智慧 / 慈悲	<p>* 自評的智慧 (三面量表，認知、反省、慈悲) 與快樂有正相關。</p>	Bergsma & Ardel (2012)

3. 快樂研究的政策意涵

研究發現富有不能讓人快樂，但人卻樂此不疲的原因，不外乎是人們追求相對地位的優勢，設法保持領先而不惜代價地不停競逐，因此學者認為快樂是取決於相對的地位。從另一方面來看，這也可能是因為一旦擁有高所得後，就開始適應並視為理所當然不能沒有，因此快樂取決於相對自己

預期的所得或地位，例如，人們往往「極力」對抗減薪，而不會「極力」要求加薪。Layard (1980) 提出三種政策方向來導正惡性競爭無謂追求地位的資源浪費，即對工作報酬課稅讓減少過度的「努力」、從事制度面的改革使競賽減少防止過度競爭、引導人們改變人性的偏好，透過教育宣揚關心他人福祉的價值觀。若人們消費炫耀財 (conspicuous consumption，由 Veblen 1899 年創造的詞彙) 或地位財 (positional goods) 則可以累進的消費稅 (progressive consumption tax) 來抑制 (Frank, 1997)。快樂研究有助於了解租稅對福祉的影響，例如，人們都反對自己消費的商品被課稅因為會使消費減少，但研究發現，若租稅使人們戒除壞習慣如抽菸、喝酒等，人們的福祉會改善 (如 Gruber and Mullainathan, 2005)。

(二) 快樂方程式：實證研究

快樂研究有助於我們了解社群主觀福祉的本質，了解其影響因素，也能檢定經濟理論，或評估政策，做為改善個人或群體福祉的參考。為了「客觀」探究人們的主觀福祉，本文進一步實證估計三個國家——臺灣、荷蘭與印度的個體計量快樂函數。本節首先介紹估計方法，接著呈現實證結果。

1. 快樂函數與估計方法

我們採用一般估計主觀快樂函數的個體計量模型：

$$W = \beta' X + \epsilon$$

其中 W 為個人自評的快樂水準，當作是真實個人快樂

(W^*) 的代理變數， X 為解釋變數的向量， ϵ 捕捉其他與快樂有關的因素。模型的估計是使用 Ordered probit 模型，真實的個人快樂 (W^*) 是隱藏的指示變數，被解釋變數 (W) 是個人快樂水準，是以世界價值調查問卷回答來衡量：「V10. 整體來說，請問您是很快樂、還算快樂、不太快樂，還是一點也不快樂？」此為有四個問項的單一題目，問項是以文字呈現快樂程度的不同。

實證研究中我們檢視部分關聯性 (partial correlations)，亦即，其他條件不變下，某種特性改變對快樂的影響，這可使用多元迴歸分析來估計個體計量的快樂函數 (microeconomic happiness functions)，本文以 Ordered probit 模型來估計，因為被解釋變數快樂程度為序列 (ordinal) 的性質。Ordered probit 模型中，估計係數表示機率的改變，並無法直接得知解釋變數對快樂的影響效果，邊際效果 (marginal effect) 需要特別計算。文中所計算的邊際效果表示當解釋變數增加一單位，「很快樂」的人數比例會增加的大小，或是成為「很快樂」族群的機率改變。若解釋變數為虛擬變數，邊際效果則表示與對照組做比較。Ordered probit 模型參閱 Green (2000, Ch.19)，其應用如 van Praag (2005)、Frey (2008)、Frey and Stutzer (2000, 2002)。

2. 資料

我們使用世界價值調查的結果來進行探討。世界價值調查自一九八一年起即在世界各國進行有關社會價值、信仰與態度的調查，面向涵蓋了諸多領域，諸如社會、經濟、政治、宗教、科學、倫理等。目前有近一百個國家的人們受

訪過，至今全球共進行了六波 (waves) 的調查，臺灣有三次調查的資料，每次約千人受訪，即第三波 (1995 年，780 人)、第五波 (2006 年，1227 人) 與第六波 (2012 年，1238 人)。在研究中，我們使用最近的一次調查，¹⁴世界價值調查第六波 (2012) 的調查結果來估計臺灣的快樂函數。為了與其他國家進行比較，我們也根據世界快樂報告 (The World Happiness Report 2017, WHP, Helliwell, Layard, and Sachs, 2017) 的快樂排名 (Figure 2.2, pp. 20-22)，從最快樂國家群中和最不快樂群國家中分別挑選了一個國家¹⁵與臺灣對照，以觀察其中的差異。本文選擇荷蘭和印度做為觀察的對象，這兩個國家令人感到有興趣的地方在於，荷蘭與臺灣有歷史上的連結，現今兩國土地面積與人口數相仿，但荷蘭已是高度進步的國家，而印度則是佛弟子的信仰故鄉，土地或人口雖都超過其他國家甚多，但經濟發展仍列未開發的國家；這三個國家經社制度似有諸多的不同，令人好奇的是，快樂的程度和因素也不同嗎？

研究中以「快樂」來衡量主觀福祉，被解釋變數是根據問卷中快樂問題的回答 (上文)。表五顯示二〇一二年，臺

¹⁴ 因為此三波資料的問題並不完全相同，我們無法進行合併 (pooling) 估計。

¹⁵ 因為缺乏資料，未能與「最」快樂和「最不」快樂的國家做比較，因為此二國家並沒有第六波調查的資料。本研究選取的三個國家在 2014-2016 年 WHP 中 Cantril 自評生活品質階梯分數 (0 ~ 10) 和排名分別是，荷蘭 (第 6 名，7.377)、臺灣 (33 名，6.422)，印度 (122 名，4.315)。

灣 1,238 受訪者中約有 27% 回答「很快樂」，62% 答「還算快樂」，近九成的人自評是快樂的，但有 9% 的人覺得不快樂，其中約 1% 的受訪者表示「一點也不快樂」。觀察一九九五至二〇一二年快樂程度勾選的人數分配比例，由表五可以看到，在三波調查中雖然快樂 / 不快樂比例無太大差異，但「很快樂」的比例以一九九五年最高（29.7%），「一點也不快樂」的比例最低（1.5%），二〇〇六年「很快樂」如數比例最低（23.0%），「一點也不快樂」則最高（3.3%）。我們將快樂問題題項「很快樂、還算快樂、不太快樂、一點也不快樂」予以編碼，依序為 4、3、2、1 分，並計算平均快樂分數，二〇一二年臺灣的平均快樂分數為 3.17，資料顯示平均而言，臺灣人是快樂的。

快樂程度是否可以做個人或國家量化比較存在爭議，但若從觀察的角度出發，任何不符預期的現象，卻能引發我們進一步思索，打破一些刻板觀點或定見，這也是研究有價值的地方，發現個案群規律的法則，也為例外找到獨特的解釋。與其他兩個國家比較，由表五可以看到，在二〇一二年，印度最快樂的人數比例最高（37.4%），臺灣最少（27.4%）；荷蘭最不快樂的人數比例最低僅有 0.6%，臺灣次之（1.2%），稍低於印度（1.4%）。三個國家超過 87% 的人都覺得快樂，荷蘭有 92% 的人表示快樂（表五）；平均快樂分數荷蘭和印度相同（3.24），都高於臺灣（3.17）。若以經濟狀況來看（表五），印度人均 GDP 落後臺灣和荷蘭許多，國內貧窮人口比例仍然很高，人類發展指標（Human Development Index）在二〇一二年世界排名 136

名（UNDP, 2013），社經條件並不理想，然而人民仍能感到普遍的快樂，這是令人驚訝的調查結果。這可能是因為近年來金磚國家快速經濟成長，改善了各面向的生活條件，紓解了相當的生活磨難。與一九九五年和二〇〇六年資料比較，這段時期印度感到「不快樂」的人數比例都超過 20%，而二〇一二年呈現逆轉，這可能是印度人民與過去相比而感到比

表五：1995-2012 年臺灣、荷蘭、印度快樂程度的人數分配百分比

	臺			荷		印度		
快樂程度 ^[1] (%)	1995	2006	2012	2005	2012	1995	2006	2012
很快樂	29.7	23.0	27.4	41.7	31.9	29.9	28.9	37.4
還算快樂	60.9	62.7	62.4	51.7	60.5	46.0	46.4	50.0
不太快樂	7.3	11.1	8.1	5.9	6.0	19.8	21.6	10.8
一點也不快樂	1.5	3.3	1.2	0.4	0.6	2.8	2.7	1.4
未回答	0.3		0.2					
不知道	0.3		0.7	0.3	0.9	1.5	0.3	0.3
樣本個數 (人)	780	1,227	1,238	1,050	1,902	2,040	2,001	4,078
國家資訊 ^[2]	2017	排名		2017	排名	2017	排名	
土地 (sq km)	35,980	139		41,543	135	3.29 萬		8
人口	2,350.8 萬	55		1,708.4 萬	66	12.81 億		2
壽命	80.2	40		81.4	25	68.8		164
人均 GDP (PPP)	\$49,800	30		\$53,600	22	\$7,200		156
實質 GDP 成長率	2%	152		3.1%	112	6.7%		15
失業率	3.8%	44		5.1%	70	8.8%		122

[1] 2006 年與 2012 年的快樂問題與選項皆相同，「V10. 整體來說，請問您是很快樂、還算快樂、不太快樂，還是一點也不快樂？」但 1995 年問卷中快樂的中文被翻譯成幸福：「考慮所有的情況，您是：1. 很幸福，2. 幸福，3. 不太幸福，4. 一點都不幸福。」（世界價值調查，網址：www.worldvaluessurvey.org）。

[2] 美國中央情報局（Central Intelligence Agency, US），網址：www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook）。

較快樂，雖然與其他國家相比，經濟條件仍顯劣勢，但一國之內的人應不太會與其他國家比較而有變好變壞的判斷。

這三個國家到哪一國最快樂？我們無法回答，但表五統計數字透露出一個真實的狀況，就是在富有先進的國家中，仍有不快樂的人，國家縱然顯得貧窮，快樂的人也不少。下一個問題是一般人會因為什麼原因而顯得比較快樂？

可能影響個人主觀福祉或快樂的因素很多，參考過去文獻，我們首先以傳統的變數來解釋主觀福祉差異，包括有性別、年齡、主觀的健康狀況、教育水準、婚姻狀態、就業狀態、相對所得，這些也是以世界價值調查的問題回答來衡量。隨後會陸續加入生活中個人的態度或價值觀做為控制變數，以避免內生性（endogeneity）的問題，造成估計的偏誤。Pereira and Coelho（2013）指出諸多研究發現價值觀會推動個人態度與行為的發展而呈現差異性，如 Schwartz（1992）確認十種價值型態的個人價值理論，此理論也經過超過六十個國家二百個樣本所檢驗過。因為世界價值調查中所有的問題，除了個人基本資料是客觀事實外，其餘皆是詢問受訪者的認知、看法或態度，因此皆可能與個人快樂有關，都是合適的變數。我們並不預設立場選取特定的變數，而是採取地毯式地搜尋由資料決定。在第一階段我們使用問卷中所有的題目，逐次放進個體快樂計量模型中進行迴歸分析，最後挑選出最為顯著的解釋變數。我們首先以臺灣為研究的中心，挑選出重要變數後，以相同的解釋變數對荷蘭與印度進行迴歸分析，藉以觀察結果如何和臺灣不同或相似。由臺灣資料挑選出的價值觀變數有：對事情的憂慮、對家庭財務的滿意度、各生活領域的重要性、人生

意義的思考、自主性、國家尊重人權的程度，然而其他兩個國家額外會考慮其他有顯著的變數（附錄三）。¹⁶

我們將問卷回答的結果予以編碼，除了年齡與自主性變數——選擇和控制自己生活的自由程度（1～10等分）為連續的變數外，其餘皆是虛擬變數（0或1）。¹⁷為了捕捉年齡對快樂的效果為U型的特性，我們將年齡的平方項加入模型中。因為世界價值調查中並沒有客觀所得的題項，僅有主觀自評家庭收入的等級（1～10等分），因此這個變數可視為是快樂研究理論中的相對所得。

3. 估計結果

研究中採用 Ordered probit 模型估計與檢定，我們以一般研究所採用的順序模型（sequential model）估計程序（例如 Pereira and Coelho, 2013），最後估計視為最後的結果。Ordered probit 模型的邊際效果是計算使「很快樂」增加的機率。表六是臺灣、荷蘭與印度快樂函數的迴歸估計結果，結果顯示「主觀」因素能夠解釋受訪者快樂的差異。

¹⁶ 有無加入額外的變數，所得的結果僅有些微不同。

¹⁷ 例如，性別為虛擬變數，男性為0，女性為1。主觀的健康狀況為虛擬變數，回答「太好」或「好」為0，「還好」或「很好」為1。教育水準變數有四個，皆為虛擬變數，我們分別將國小畢業/肄業以及國中畢業/肄業合併、專科畢業與肄業合併、高中和高職畢業和肄業合併，大學以上畢/肄業，若符合類別則為1，否則為0。婚姻狀態變數五個，皆為虛擬變數。有已婚、同居、離婚、分居、喪偶、單身（從未結過婚），若符合則為1，否則為0。合併問項後，全家收入變數與家中財務滿意度分為高（8～10等分）、中（5～7等分）、低（1～4等分）三種，若符合則為1，否則為0。

(1) 臺灣快樂函數估計結果

從表六 Ordered probit 迴歸結果顯示，5% 或 10%（以 * 註明）水準下顯著的變數以及影響方向（+ / -）：①社會—人口因素為：年齡與其平方項、主觀健康狀況自評不好（-）、教育程度—專科畢 / 肄業 *（+，對照組：大學）、婚姻狀況—離婚 *（-，對照組：已婚）、就業狀態—家管（+）、學生（-）、失業 *（-）（對照組：全職）。②心理因素：擔心或找不到工作（-，對照組：不擔心）、擔心無法給孩子良好的教育 *（-）、擔心我的國家發生戰爭 *（+）。③經濟因素：自評全家收入等級—中（+，對照組：低）、家中財務狀況滿意程度—中（+）、家中財務狀況滿意程度—高（+）（對照組：滿意程度低）。④生活面相的重要性：休閒時間重要（+，對照組：不重要）、工作重要（+）、宗教重要（+）。⑤理想變數：思考人生的意義和目的的頻率—經常（-，對照組：從未思考）、有時（-）、很少（-）。⑥自主性：選擇和控制自己生活的自由程度（+）。⑦制度因素：我國現在尊重人權的程度—尊重（+，對照組：不尊重）。

簡言之，在控制其他變數下，臺灣受訪者中：①專科畢 / 肄業比大學畢 / 肄業者快樂；②家管比全職就業者快樂；③擔心國家發生戰爭者比不擔心者快樂；④自評全家收入等級「中」者比等級「低」者快樂；⑤家中財務狀況滿意程度—中、家中財務狀況滿意程度—高，分別都比家中財務滿意程度低者快樂；⑥認為休閒時間重要、工作重要、宗教重要，分別都比認為不重要者快樂；⑦選擇和控制自己生活的自由程度愈

大者愈快樂；⑧覺得我國現在尊重人權程度是很尊重或尊重的人比覺得不尊重者（包括非常不尊重）者快樂。

比較不快樂的人則有：①主觀認為健康狀況不太好或不好者比自認健康者不快樂；②離婚者比已婚者不快樂；③學生、失業者皆比全職就業者不快樂；④擔心失業或找不到工作者、擔心無法給孩子良好的教育者分別都比不擔心的人不快樂；⑤經常、有時、很少思考人生的意義和目的的人比從未思考的人不快樂，經常思考的人最不快樂；⑥年齡對快樂的效果呈現 U 型，在五十二歲時快樂分數最低。

估計的邊際效果可以告訴我們，快樂因素對快樂的影響力有多大，也可知快樂的機率改變，或「很快樂」的人數百分比的差異。影響臺灣民眾快樂的因素中：①家中財務狀況滿意程度「高」的人比滿意度「低」者感到「很快樂」的機率會高出 24 個百分點，家中財務狀況滿意程度—中者則會高 10 個百分點，效果相當大；這表示，控制家庭收入變數和其他，對家中財物的滿意度是影響快樂的重要因素，愈滿意愈快樂；②家管的邊際效果為 0.093，此意謂感到「很快樂」的人數比全職者高出 9.3 個百分點；其他顯著變數的邊際效果依次是，③工作重要（0.086）；④休閒時間重要（0.078）；⑤專科畢 / 肄業（0.069）；⑥自評全家收入等級—中（0.061）；⑦宗教重要（0.057）；⑧我國現在尊重人權的程度（很尊重 / 尊重）（0.054）；⑨選擇和控制自己生活的自由程度（1 ~ 10 等分，1 完全沒有，10 很大）（0.015）：表示自主的程度每增加 1 分，感到「很快樂」的人數會多 1.5 百分比。

表六：2012 年臺灣、荷蘭與印度快樂函數估計結果（Ordered probit 模型）

被解釋變數：快樂 解釋變數	臺灣		
	β	t	很快樂邊際效果
對照組：男性			
女性	0.031	0.345	0.010
年齡	-0.084** ^[1]	-4.544	-5.3e-4
年齡 ²	0.0008**	4.359	1.6e-5
對照組：健康狀況（主觀，很好或還好）			
健康狀況（主觀，不太好或不好）	-0.518**	-4.131	-0.135
對照組：大學以上畢 / 肄業			
無	0.263	1.062	0.088
國小畢 / 肄業	0.131	0.773	0.042
專科畢 / 肄業	0.213*	1.761	0.069
高中畢 / 肄業	0.089	0.808	0.028
對照組：已婚			
同居	-0.198	-0.455	-0.057
離婚	-0.364*	-1.684	-0.098
分居	-1.436	-7.3e-5	-0.221
喪偶	-0.228	-1.193	-0.065
單身	-0.101	-0.672	-0.031
對照組：全職			
兼職	0.100	0.560	0.032
自僱	0.027	0.150	0.008
退休	0.110	0.690	0.035
家管	0.282**	1.950	0.093
學生	-0.350**	-1.964	-0.097
失業	-0.452*	-1.754	-0.117
其他			
對照組：一點也不擔心或不太擔心			
擔心 ^[2] 失業或找不到工作	-0.318**	-2.951	0.101
擔心失業或找不到工作（不知道）			
擔心無法給孩子好的教育	-0.177*	-1.602	-0.056
擔心無法給孩子好的教育（不知道）			
擔心我的國家捲入（臺：發生）戰爭	0.208*	1.729	0.063
擔心恐怖攻擊	-0.086	-0.663	-0.027
擔心內戰	-0.095	-0.802	-0.029

β	t	很快樂邊際效果	印度		
			β	t	很快樂邊際效果
0.111	1.315	0.033	-0.041	-0.614	-0.015
-0.060**	-3.153	-8.8e-4	0.0008	0.352	2.9e-4
0.00056**	3.037	1.2e-5			
-0.668**	-6.218	-0.188	-0.570**	-9.394	-0.198
1.577**	2.653	0.565	-0.428**	-4.026	-0.149
0.150	0.995	0.050	-0.302**	-3.152	-0.108
0.098	1.040	0.032	-0.138	-1.559	-0.051
-0.024	-0.190	-0.008	-0.153	-1.580	-0.056
0.185	1.303	0.063	0.256	0.838	0.099
-0.430**	-2.508	-0.122	0.640**	2.212	0.251
-0.200	-0.780	-0.061	-0.994**	-2.714	-0.268
-0.832**	-5.033	-0.201	-0.489**	-3.121	-0.161
-0.340**	-2.416	-0.102	0.100	0.973	0.038
-0.040	-0.319	-0.013	0.110	0.919	0.041
-0.289	-1.083	-0.085	0.015	0.169	0.005
-0.034	-0.194	-0.011	0.173	1.244	0.066
-0.357	-1.413	-0.103	0.166*	1.870	0.062
-0.078	-0.258	-0.025	0.124	0.725	0.047
0.121	0.600	0.041	-0.052	-0.476	-0.019
-0.409**	-2.103	-0.116	0.251**	2.569	0.096
-0.260**	-2.459	-0.080	0.008	0.133	0.003
-0.081	-0.610	-0.026			
0.003	0.022	0.001	-0.081	-1.157	-0.030
-0.050	-0.480	-0.016			
0.119	0.538	0.040	0.078	1.016	0.029
-0.021	-0.166	-0.007	-0.055	-0.690	-0.021
-0.385	-1.572	-0.109	0.172**	2.418	0.063

表六（續）：2012 年臺灣、荷蘭與印度快樂函數估計結果
（Ordered probit 模型）

被解釋變數：快樂 解釋變數	臺灣		
	β	t	很快樂邊際效果
對照組：自評全家收入等級—低			
自評全家收入等級—中	0.198**	2.079	0.061
自評全家收入等級—高	0.141	1.049	0.045
對照組：家中財務狀況滿意程度—低			
家中財務狀況滿意程度—中	0.331**	2.792	0.101
家中財務狀況滿意程度—高	0.721**	5.143	0.238
對照組：不太重要或一點也不重要			
家庭重要 ^[3]	-0.461	-1.352	-0.162
朋友重要	0.154	1.111	0.045
休閒時間重要	0.275**	2.295	0.078
政治重要	-0.143	-1.594	-0.043
工作重要	0.308**	2.000	0.086
宗教重要	0.187**	2.189	0.057
思考人生的意義和目的 對照組：從未			
經常	-0.487**	-2.743	-0.141
有時	-0.385**	-2.209	-0.116
很少	-0.399**	-2.152	-0.111
選擇和控制自己生活的自由程度 (1 ~ 10)	0.104**	5.140	0.015
我國現在尊重人權的程度 對照組：不太尊重或很不尊重			
我國現在尊重人權的程度 (很尊重或尊重)	0.181**	1.923	0.054
Pseudo-R ²	0.221		
LR Test of Coefficients	249**		
Log Likelihood	-822		
樣本數	1072		

荷蘭			印度		
β	t	很快樂邊際效果	β	t	很快樂邊際效果
-0.029	-0.283	-0.010	0.190**	3.335	0.071
0.142	1.066	0.047	0.441**	4.143	0.171
0.549**	3.410	0.179	0.137**	2.172	0.051
1.052**	6.057	0.342	0.835**	10.842	0.318
0.479**	2.122	0.131	0.483*	1.671	0.158
-0.028	-0.146	-0.009	0.016	0.203	0.006
0.185	1.273	0.057	-0.024	-0.412	-0.009
-0.087	-1.099	-0.028	0.093	1.611	0.035
0.090	0.798	0.029	0.338**	3.122	0.117
0.295**	3.139	0.100	0.125	1.195	0.045
0.023	0.105	0.007	0.205**	2.393	0.077
-0.057	-0.277	-0.019	0.034	0.412	0.013
-0.034	-0.162	-0.011	-0.032	-0.353	-0.012
0.063**	2.152	0.014	0.036**	3.038	0.012
〔控制其他變數，附錄三〕			〔控制其他變數，附錄三〕		
0.372			0.316		
530**			829**		
-857			-1946		
1299			2396		

[1] ** 表 5% 水準下顯著，* 為 10% 水準下顯著。被解釋變數快樂是根據世界價值調查（WVS）問卷中問題的回答重新編碼而得，「V10. 整體來說，請問您是很快樂、還算快樂、不太快樂，還是一點也不快樂？」，因此快樂程度分為 1 ~ 4 分，1：一點也不快樂，2：不太快樂，3：還算快樂，4：代表很快樂。

[2] 表示非常擔心或有點擔心。

[3] 表示很重要或還算重要。

影響民眾較不快樂的因素對快樂的影響為：①主觀自認健康不太好或不好的人感覺「很快樂」的機率，或「很快樂」的人數會比自認健康者減少約 14 個百分點，自認健康與否是影響快樂的重要因素；②經常思考人生意義和目的者則比從未思考感到「很快樂」的人數會少 14 個百分點，很少思考者也會少至 11 個百分點，這也是影響臺灣民眾快樂與否的重要原因；③失業（-0.117），這是失業對快樂純粹的效果，可知失業對快樂的負面影響相當大，即使在控制收入條件以及其他因素之下；④擔心失業或找不到工作（-0.101）；⑤離婚（-0.098）；⑥學生（-0.097）；⑦擔心無法給孩子良好的教育（-0.056）。

從以上的分析中，有幾個很有趣的結果，值得提出來反思：①主觀的認知對快樂具有很大的影響力，例如，對健康的認知，對財務狀況的滿意度，憂慮、受尊重、選擇自由程度等，受訪者若有較樂觀、滿意的態度，則顯示比較快樂。②自評家庭收入等級「最高」者並沒有比較快樂，但「中等」收入者的確比「低」等級者來得快快樂：這符合「快樂矛盾」（Easterlin paradox）的現象。為什麼經濟收入相對較高的人沒有比較快樂呢？追求高收入，不是絕大多數人都嚮往也努力達成的嗎？已自認在高收入等級的人，為何沒有顯示比較快樂？資料數據上並沒有告訴我們，這卻顯示，想要快樂應朝累積財富以外的方式找尋，上文已有論述。¹⁸ ③資料

¹⁸ 有關所得對快樂的影響效果的分析，作者在另一篇文章有進一步的探討，請參閱江靜儀與黃素琴（2018）。

顯示，對臺灣民眾而言，思索人生意義對快樂有負面影響，且效果很大，這樣的結果似乎與預想的不同。因為思考人生意義和目的對於個人生活有引導的作用，也可以使人活得更積極與更有方向，我們預期應該是多思考者能夠活得較豁達較快樂，但資料顯示剛好相反，這個結果值得讓人深思。我們認為個人思考的「模式」是關鍵，多思考者也許對於自身或周遭環境有較大的感知力、求知欲，或經常做分別評斷探索，也可能自我意識和要求較高，因此顯得比不思考的人多憂多慮。那思考人生是件壞事嗎？似乎不能以快不快樂來論斷思考人生意義這件事的價值，能思考是人類很特殊優勝的特質，如何以能增進快樂的方式思考應該是我們必須學習的，例如用佛法因果、因緣觀來看待或對待順逆境。④在控制所得變數和其他因素後，覺得工作重要的人，會比不重要的人快樂，這也許是因工作帶來意義或成就感，而能樂在工作，提高自身的福祉或快樂；這個結果與傳統經濟學預設工作會使效用降低的說法，並不一致，因此在經濟分析中，也應考慮工作非經濟的效果。¹⁹ ⑤憂慮國家發生戰爭對快樂

¹⁹ 匿名評審認為：「……這完全符合經濟學理的假說……在簡化的效用模型中，一般人的總效用來自『所得』和『休閒』，而『所得』是『工作』的報酬。作者的說法，是根據『工作』會排擠『休閒』的時間，因而導致效用減少，卻忽略了『工作』可以增加『所得』，從而增加了總效用。當然，提高所得能夠增加的額外效用呈遞減現象，因此，當所得達到某一水準，額外增加的效用可能無法彌補因『工作增加』而『減少休閒』所失去的效用，總效用就會出現減少，不過，這種現象一般是會在所得達到某一水準之後才會出現。」然而，文中臺灣的快樂函數中已經控制了所得因素與就業變數，估計結果顯示，一方面失業者顯著比全

則有顯著正向效果，²⁰這令人感到奇怪，並不太容易以常理解釋，我們認為也許是受訪者對這個議題抱持著樂觀的態度，雖然不排除有可能發生戰爭，心裡其實不那麼認為是需要擔心的，畢竟在目前富裕的社會中戰爭對於許多人而言是無法想像的。我們在印度的資料中也發現有同樣的現象。

(2) 荷蘭快樂函數估計結果

為了和臺灣的結果比較，我們採取相同的解釋變數並搜尋其他因素來估計荷蘭的快樂函數。由表六可知，在荷蘭受訪者中比較快樂的人是：①沒有受教育者比大學以上畢 / 肄業者快樂；②家中財務狀況滿意程度「中等」與「高」者分別都比滿意程度「低」者快樂；③認為「家庭」重要、「宗教」重要分別都比認為不重要者快樂；④選擇和控制自己生活的自由程度愈大者愈快樂。附錄三也顯示個性特質和態度較輕鬆、開放者或利他者較快樂。比較不快樂的人則是：①

職工作者的快樂程度低，一方面此處也顯示生活面向中覺得「工作重要」者比覺得「不重要」者快樂，問卷資料的證據的確顯示工作是受訪者快樂的來源之一。實證資料顯露的是工作提昇福祉，除了是因為經濟層面帶來正面的效果外，還有其他額外的效益，例如，工作給予人們自尊、成就感、有意義等心理層面的成長。理論模型將工作的效益局限在經濟層面上，並未考量工作還有非經濟層面會增進福祉的效果。此外，效用極大化理論模型中的時間限制式中，經常是休閒加上工作等於可用的時間，若所得不為勞動的函數而設定為從空而降（endowment）的情況下，且效用函數是消費與休閒遞增函數，此則意味工作增加會使效用減少，這與此處估計結果並不一致，因此作者認為這樣的實證現象須在理論建構中加以考慮，而此種理論模型的設定若用來描述臺灣的情形可能並不適當。

²⁰ 平均快樂分數呈現的結果一致。

主觀認為健康狀況不太好或不好者比自認健康者不快樂；②離婚者、喪偶者、單身者皆比已婚者不快樂；③就業狀況歸屬為其他者比全職就業者不快樂；④擔心失業或找不到工作者比不擔心的人不快樂；⑤年齡對快樂的效果呈現 U 型，在五十三歲時快樂分數最低。

荷蘭資料也顯示一些特性：①與臺灣相似，主觀的認知對快樂具有很大的影響力，例如，對健康的認知，對財務狀況的滿意度，憂慮的心理等因素，受訪者愈樂觀、愈滿意，則比較快樂。②經濟收入地位對快樂沒有影響力，此與臺灣不同，相反地，對家中財務的滿意程度愈高者則顯愈快樂。③對荷蘭民眾而言，家庭似乎是影響民眾快樂與否的重要因素，尤其是婚姻狀況，失婚者明顯感到不快樂，而覺得家庭重要的人感到比較快樂；宗教也可提高快樂。④年齡對快樂的關係為 U 型，與臺灣資料相似。

(3) 印度快樂函數估計結果

同樣地，採取相同的解釋變數和搜尋其他變數來估計印度的快樂函數。從表六和附錄三可看到，印度受訪者中比較快樂的情形是：①離婚者比已婚者快樂；②家管、其他比全職就業者快樂；③擔心內戰者比不擔心者快樂；④自評全家收入等級「中」、「高」者皆比等級「低」者快樂；⑤家中財務狀況滿意程度「中」、「高」者都比家中財務滿意程度「低」者快樂；⑥認為「家庭重要」、「工作重要」分別都比認為不重要者快樂；⑦「經常」思考人生的意義和目的的人比「從未」思考者快樂；⑧選擇和控制自己生活的自由程度愈大者愈快樂。比較不快樂的情形是：①主觀認為健康狀

況不太好或不好者比自認健康者不快樂；②教育程度一無、國小畢 / 肄業者皆比大學以上畢 / 肄業者不快樂；③分居、喪偶者比已婚者不快樂。

印度資料顯示一些特性：①主觀的認知對快樂具有很大的影響力，例如，對健康的認知，對財務狀況的滿意度，憂慮、若有愈樂觀、愈滿意的態度，則顯示比較快樂，此與臺灣荷蘭相似。②經濟收入對快樂效果大，全家收入愈高者則愈快樂，這可能是因為印度普遍的經社條件都不理想的情況下（2012年人類發展指數 HDI 世界排名 136），基本需要尚未完全滿足，而高收入代表生活中物質層面的改善，收入地位較高者，很自然會比貧窮者快樂，這是在高所得國家較不常見的現象，例如本文的荷蘭。③教育程度在印度民眾的快樂上也扮演正向的角色，因為印度教育普遍不高的情況下（25歲和以上的人口平均教育年數在 2010 年僅有 4.4 年；荷蘭 11.6 年），²¹在控制經濟收入等變數以後，學歷愈高者除了代表教育的正面效果，如知識與智慧的開啟，也可能反映社會地位較高而對快樂產生正面的貢獻。④對印度民眾而言，家庭是影響民眾快樂與否的重要因素，與荷蘭相似。與已婚者相比，分居或喪偶者明顯不快樂，但有趣的是，離婚者則比較快樂（此與荷蘭不同），這也許顯示離婚者在婚姻中並不那麼幸福，因此當離開不快樂的生活環境和長期的伴侶，可以明顯提昇快樂。⑤覺得工作重要者比認為不重要者

快樂，這可能也顯示這些人對工作表示肯定或滿足，這和臺灣的情形相同。⑥經常思考人生意義與目的的印度民眾則比較快樂，這也許是因為，對於一個具有古文明歷史的國家而言，在物質環境較貧乏的環境中，自有一套樂天知命的人生哲學可以面對生活中種種的磨難，適應也自在因應。這與臺灣明顯不同，是值得讓人進一步追究其中的原因。

(4) 綜合結論

臺灣、荷蘭與印度三個國家快樂函數估計結果，我們可以歸納幾個重點：①主觀的認知對三國受訪者快樂程度的影響顯著。②健康、財務滿意度、宗教重要性、個人自主性對快樂的影響在三個國家都顯示有相似的結果。③婚姻狀況在荷蘭、印度是重要的快樂因素，在臺灣並沒有明顯的效果。④自評的經濟收入的影響，在臺灣和印度有獨立的影響，在荷蘭並無顯著效果。⑤對人生意義和目的的思考在臺灣和印度都有影響。⑥臺灣與荷蘭資料顯示年齡對快樂呈現 U 型效果，但年齡對印度受訪者的快樂程度並無顯著差異。⑦其他因素對不同國家則顯示不同的效果，快樂會因文化或制度所產生的價值觀影響而顯示差異。

雖然一般民眾普遍且高度關注經濟發展的問題，本文實證研究顯示出，解釋人們快樂差異的因素遠超過自身所處的客觀經濟地位可以涵括，主觀的認知扮演著不可忽視的角色，就算是收入或財務狀況對快樂程度的影響，也是透過主觀的滿意程度而顯現，而二者之間不必然直接相關。在「拚經濟」的社會氛圍之中，我們也許應該先省察快樂真正是來自於何處，以免陷入以鹽止渴的盲忙茫窘境。

²¹ mean years of schooling，參閱聯合國人類發展報告（Human Development Report, UNDP, 2013, Statistical tables, Table 1）。

四、佛法與快樂經濟的省思

由上文分析我們知道，從學術理論和佛法觀點都說明快樂是一種心理狀態，但感到快樂不只是一種感覺，也涉及主觀認知或價值判斷，實際資料也顯示，「主觀」的認知對普羅大眾是否感到快樂有顯著影響。臺灣、荷蘭與印度的資料顯示二〇一二年自我宣稱感到「很快樂」或「快樂」的人數比例超過 87% 以上（表五），普遍而言民眾是感到快樂的，不管是在較先進國家，或物質環境較劣勢國家中皆然。然而，我們「真的」快樂嗎？可以「更」快樂嗎？這值得我們進一步覺察觀照。

人們都希望所得要增長，也努力不懈地要達成，最後也心想事成，但仍然表示「無感」或不太滿意；現代人享受富足的物質生活，卻有深深的空虛感。我們「想要」也「擁有」很多東西，財富、地位、教育、健康長壽、家庭、人際關係、個人成就等；然而，或許最應該「想要」和「擁有」的是「快樂的智慧」，有了它便可以點石成金似地，轉化各種事物成為快樂的因素。個人、國家以及全世界應該可以更快樂，其中的關鍵不在經濟財富或武力上，而是慈悲。

聖嚴法師（2008）說：「行菩薩道的人……能夠不為自己的欲求而奉獻，……這才是最快樂的人。」（頁 182）達賴喇嘛尊者（第十四世達賴喇嘛，2016）也說：「悲心帶來內在力量，而且悲心也帶來真理。」（頁 12）「為了有更幸福的生活、更幸福的社會，以及最終有更幸福的世界，我們必須展開尊重、慈愛和悲心的意識。」（頁 15）悲智俱足的

菩薩摩訶薩和大善知識，給予世人觀念的啟發與引導，也身體力行地展現典範行誼，我們可以很容易感受到他們「悲智俱足的快樂」。

真正的快樂需要漸次地修學，有真快樂的個人，就會有快樂的社群，才能營造有助於真正快樂的經濟環境。人本質是清淨無染而快樂的，只要回復到這種狀態就可以了，這不外透過觀念的調整與方法的練習（釋聖嚴，2012，頁 36-42），從認識自己、肯定自己、成長自己，到最後消融自我。要真正的快樂有哪些觀念？要怎麼做呢？聖嚴法師（2008）用現代語言深入淺出地將佛法的精髓告訴我們答案。真正的快樂是「解脫之樂」，「不再有任何困擾及煩惱，心理不再有任何負擔」（2008，頁 14）。快樂是心的問題，要快樂當然也從心開始，煩惱是心靈的汙染，除染汙的「心靈環保」就是快樂的實踐方法（請參閱釋聖嚴，2012）。若心清淨了，身體、語言、外在環境也跟著清淨，就能享受到真正的快樂，有一分清淨，就得一分自在的快樂。六祖惠能大師說：「善知識。菩提自性。本來清淨。但用此心。直了成佛。」「何其自性本自清淨。何其自性本不生滅。何其自性本自具足。何其自性本無動搖。何其自性能生萬法。」快樂不在遠處他方，而在此時此地，回家（本性）就可以了。

心靈環保是什麼呢？要如何落實？聖嚴法師（2012）言簡意賅但面面俱到地說到：「心靈環保就是以情意及思想為基礎的著力點，使得我們淨化或轉化成為具有高尚的品德標準，並有無限愛心的偉大人格。」（頁 48）心靈從心理、思

想、精神三種層面來淨化提昇，以四種環保實踐內涵具體落實在生活上，這些正可呼應哲學與心理學對快樂的觀點，更點出增進快樂的方法，表七是開示內容的摘錄整理。

有了這些佛法的觀念，我們可以很容易回答學術上對快樂的爭論，佛法可以做為獲得「真正」快樂的指引。哲學文獻中對於什麼是真正快樂或福祉，有許多的觀點，學者指出有些快樂不應代表福祉，應該關切快樂的品質。例如：無知的快樂、迷惑的快樂、不當行為的快樂、適應的快樂等。有些學者認為快樂必須考量活動的性質，發展人類潛能的活動會產生較高的福祉，而德行自然帶來相對的快樂。心理學的快樂則認為快樂包含情感部分——正面和負面，以及認知的部分——生活滿意度。快樂表示正面情感多、負面情感少，或樂觀地評估整體生活。可知心理學考量情感（心情、情緒等心理狀態）的品質，以及態度或評估過程的特性，例如，享受運用人類知性的、社會的和情感的能力，或者是發展和表現人性特質與完美的能力。本文實證研究也發現在臺灣、荷蘭、印度，主觀因素對民眾的快樂扮演重要的角色，認知上愈樂觀的人，愈顯快樂，對財務狀況愈滿意的人也較快樂，自主性高的人也是，生活上感到憂慮的人則不快樂。實證研究中的發現告訴我們的並不多，特別是要如何才能更快樂，或是如何觀照自己的快樂品質。

根據佛法，真正快樂，必然不是無知迷惑的，例如，「三界火宅」中的小兒歡樂嬉戲不是真快樂。真正的快樂必定與戒、定、慧等相應，不與貪、瞋、癡等相應，所以任何活動都須揀擇，才可能有清淨平穩的心理狀態和真正的快

表七：心靈環保的意義與落實

心靈環保的定義	
心靈環保的層面	<p>可有三種：心理的、思想的、精神的</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心理層面：情意的。 2. 思想層面：理智的。 3. 精神層面：情意和理智的昇華，也就是把我們從自我中心的束縛之中釋放出來，所出現的慈悲與智慧，那是平等無條件的愛。 <p>心靈環保就是以情意及思想為基礎的著力點，使得我們淨化或轉化為具有高尚的品德標準，並有無限愛心的偉大人格。</p>
心靈的事實表現	<p>可有三種：自然、生命、人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於自然世界充滿了平等而無私的愛心。 2. 對於每一個生命都抱持著崇高的敬意。 3. 在和任何人相遇相處之時，都能絕對的真誠與絕對的謙卑。
心靈環保的內涵	<p>有四種：自然、生活、禮儀、心靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自然環保：保護自然資源及自然生態。 2. 生活環保：生活的節儉、整潔和簡樸。 3. 禮儀環保：真誠、謙卑和禮貌與人相處。 4. 心靈環保：以上三種環保的出發點，乃是出於人的情意觀念（思想）、精神的淨化。
心靈環保如何落實	
從情緒的穩定做起	<p>觀念：情緒是心理的重要因素，情緒容易波動和衝動，便是不健康的心理，便會給自己增加煩惱，也會給人帶來困擾。</p> <p>方法：穩定情緒的方法可有很多，例如，欣賞音樂、做運動、旅遊、向朋友傾訴、找心理醫生諮商等。</p> <p>最好的方法應該是宗教的靈修祈禱，或者是學習佛教的禪修。</p>
從觀念及思想的疏導做起	<p>觀念：健康和優良的觀念及思想，應該是以平等的愛心為起點，以追求人類共同的倫理價值及永久的安全和平為目標。</p> <p>方法：有了平等無私的愛心，必定會生起尊敬</p>

	<p>心及感恩心，必定會以真誠心待人接物、會以謙卑心自我約束。</p> <p>基督教說：「愛你的敵人。」</p> <p>佛教說：「一切的生命，皆是現在的菩薩，皆是未來的諸佛。」</p> <p>哪裡還會有對立和衝突的仇恨呢？</p> <p>哪裡還會需要以戰爭流血的手段來解決問題呢？</p>
<p>從精神層面的提昇做起</p>	<p>精神，是從心理情緒的穩定及思想的淨化所產生的心靈層次，因為心理層次及思想層面，有健康和不健康的兩種可能，也是可以隨著身心及環境狀況的影響而有起伏改變的。</p> <p>至於精神層面，則是可以通過文字、藝術、哲學、宗教等的欣賞、思辯、修養、實踐，而能體驗到個人內心世界與外在環境世界是不可分割的，這時便會以平等而無私的愛心，看待一切人和一切物了。</p> <p>如果運用佛教所說「無我、無常、空」的觀念來實踐菩薩道的精神，就能超越個別的小我和整體的大我，而實證大解脫、大自在、大慈悲的境界了。</p> <p>所以，心靈環保的核心價值，是在於淨化及深化每一個人的心靈，來提昇精神的層面。</p>
<p>心靈環保可以消弭心靈的貧窮</p>	<p>物質的貧窮，只會使人類的生活陷於困苦，心靈的貧窮，則可能為地球世界帶來毀滅性的災難。</p> <p>凡是有人不顧他人的安全、不顧全球性的倫理價值，只為一己之私的利益，或者只為一個族群的利益之私，而永無休止地追求權勢、追求強大、追求財富，便是屬於心靈貧窮的人；他們可能會破壞自然地球環境，也可能會破壞社會環境秩序，製造人與人的對立、族群與族群的衝突，乃至發動大小毀滅性的戰爭，這都是由於他們的貪欲，永遠無法得到滿足的緣故。</p> <p>如果能以心靈環保的理念和方法，讓大家體驗到個人的物質生命是短暫的而渺小的，全體的精神生命是不受時間和空間限制的，便可以化解由心靈貧窮所帶來的災難和危機了，這就是心靈環保。</p>

資料來源：釋聖嚴（2012），頁 48-51。本研究整理。

樂。獲得真正快樂須具備三要素，即出離心、菩提心和空觀心，因此要真正快樂必須少欲知足，及時地積極行善止惡，隨喜他人，與樂拔苦、奉行利他主義，少一點分別心，以無常無我的慧眼看待事情等。經常保持正念覺照可以讓我們時時刻刻體驗到自在快樂，達賴喇嘛尊者（第十四世達賴喇嘛，2014）說到：

談到心識，表面上看是個單一的東西。如果深入剖析，便知道心識有多種不同的類型和層次。有些是不好的，因為它們浮現時會令人煩惱。有些卻能帶來安定與清靜。所以我們必須技巧地把兩類區分開來。一般而言，心識本質上清明與知曉；可以受影響而改變。心識的本質是純淨明白的，汙染思維的那些迷惑並不會深入心識的本性。例如愚痴等各種擾亂人心的迷惑，都是外來的，並不是人心中不可除去的面向。由於種種迷惑和分別心之類的態度都是不安定的，只是暫時存留在心識裡，所以，只要洽當地運用相對的力量，都可以讓它們舒緩，終至完全根除。能夠根除迷惑，便是得到恆久的清靜與歡喜了。（頁 4）

可知，對於「心」的覺照，是體悟快樂的第一步。聖嚴法師提出的「心靈環保」正是個人、家庭、社會、國家、世界體證美好和快樂的一帖萬靈丹，因為「……許多人努力於人與人爭、人與天爭、改革社會、征服自然，卻忽略了向內心的價值觀及認知面來修正改善，也忽略了欲望的節制和情

緒的化解。」

只要人類的內心清淨，所見的世界便是佛國，只要人類的內心平安，生活的環境也能平安。只要人的心靈在一念之間清淨平安，就會影響到周遭人物環境的清淨平安。

（釋聖嚴，2012，頁 16）

最後，我們綜合前文的內容，如表八，來解答本文所提出的問題，什麼是快樂？真正的快樂？如何快樂？以及增進快樂的方法。

五、結論

本篇研究關注主觀因素對人們快樂或主觀福祉的影響，尋找建立快樂經濟所應具備的知見。我們從哲學、心理學與佛法的文獻來了解快樂的意義，也利用問卷調查的資料來觀察普羅大眾有多快樂以及解釋群體快樂差異的原因，並從佛法的角度來找尋真正快樂的鑰匙。我們得知快樂是主觀的心理狀態，實證的資料也顯示主觀的認知與情感是組群間快樂差異的來源。學術研究主張也發現快樂的品質決定福祉的高低。佛法認為真正的快樂來自於煩惱的消融，自我中心愈少，愈能享受到生活中的美好，愈能發揮人性中的良善，引發外在人、事、物良性的循環，獲致源源不絕的快樂。快樂從「心」開始，慈悲利他的心態和行為是增進當下和未來快樂的不二法門。

人們想要建設一個安樂的社會，不可能只是著重經濟活

表八：快樂內涵的比較

	佛法	哲學	心理學
快樂的意義	五欲之樂 禪定之樂 解脫之樂	生活滿意度 享樂主義 客觀清單理論 欲望滿足理論	生活滿意度 享樂觀點 流量觀點 幸福觀點 心理福祉 德行觀點
心理機制	五識（感官） 意識（思量） 心	情感 認知	情感 認知
快樂的來源	自我中心煩惱的消融	欲望的滿足 理想的實現 德行的發展	正面的情感和態度
無法提昇福祉的快樂	含有貪瞋癡的快樂	錯誤信念或無知的快樂	
快樂的理論	四聖諦 十二因緣	滿足感差距理論 社會比較 期望水準 適應與因應	
快樂的衡量	自我覺察 師承的印證		腦波 經驗抽樣 日常重建法 U-指數 問卷調查
快樂之道	慈悲利他的菩薩道 出離心 菩提心 空性正見		
實踐方法	心靈環保		

動的增長或財富的累積，活動的內容與方式都會立即或持續影響著人們的福祉，因為行為的善惡導致快樂或痛苦的反饋，而價值觀主導我們的行為和苦樂的感知。快樂經濟的向上發展有賴功德法財的累積，這是追求永續發展關鍵的幸福路徑。

附錄一：福祉限制象限——哲學觀點

極主觀 (Extreme subjective)
生活滿意度 (life satisfaction) Feldman 的態度享樂主義 (Feldman's attitudinal hedonism) (Feldman, 2012)
<ul style="list-style-type: none"> • 個人主觀定義自身的福祉，沒有採用外部或他人的標準。 • 個人的福祉大小視他對事物感到多快樂。 • 限制或採用的標準最少。
享樂主義 (Hedonism)
傳統的享樂主義 (Traditional hedonism) (e.g., Crisp, 2006)
<ul style="list-style-type: none"> • 傳統的享樂主義仍然很主觀，但離極主觀更遠一些，因為限制和要求更多。 • 判斷一個人對事物感到快樂，個人需要經驗到愉悅 / 享受，以及沒有經驗到痛 / 苦。 • 享樂主義要求個人主觀經驗是特定的種類——愉悅與享受。 • 限制程度低，因為： <ol style="list-style-type: none"> 1. 感覺美好接近福祉的常識概念，沒有要求如何看待福祉。 2. 愉悅或享受是很廣義的概念，可以伴隨不同的主觀狀態——平靜、喜悅、興奮等，導致很廣泛的主觀狀態組合，只要這些都是很快樂的。 • 這種愉悅的多元性都是享樂主義的一部分 (Bentham 類型的愉悅 1988/1789)，不同於盛行但不正確的看法，把享樂主義說成是追求感官歡愉不同。
Sumner (1996)
<ul style="list-style-type: none"> • 反對完全主觀的論述文獻很多，例如 Brülde (2007)。 • 若人們感到快樂是根據錯覺或欺騙，或甚至被脅迫或洗腦，或無知，使得他們如果知道所有與自己生活有關的事實之後會不快樂 (參閱 Sumner 1996, Ch.6)。 • 或是他們可能會主觀地適應機會匱乏或貧窮處境，或甚至受到壓制的情形 (Sen 1987, Ch.2)。 • 這算是有高福祉嗎？ • 主觀福祉與世界的狀態脫節，導致主觀主義的觀點進行修正。Sumner 提出真正的快樂概念來處理這些問題 (Sumner, 1996)，個人主觀狀態不能是透過無知或欺瞞與真實世界切斷，或是透過脅迫或洗腦與真實的自我切斷——它必須以沒有扭曲的方式產生。 • 一個人是真正快樂的 (有很高的福祉)，在於他們的主觀狀態，如滿意度或愉悅 (快樂)，1. 這些狀態是知曉的 (informed)，亦即，不是根據對重要事實無知或被欺瞞。2. 自主的 (autonomous)，亦即，出自自由的喜好和選擇，並不是根據任何扭曲一個人會自然地享受或同意，如透過洗腦或強迫。

Mill (1979/1861)
<ul style="list-style-type: none"> • 即使沒有欺瞞，或無知或脅迫的問題，如果一個人的快樂是來自於長時間坐在沙發上看電視，我們可以說和某人擁有親密關係和相當成就的生活一樣快樂的人，二者福祉會一樣嗎？ • Mill (1979/1861) 所討論的議題，討論有些愉悅的品質比其他高，即使愉悅的長度與強度一樣。Mill 認為某些活動應該要給予比較高的價值，因為所產生的快樂具有特別的品質，而不是數量。 • Mill 是享樂主義者，Mill 並不那麼關心實際活動的性質，而是關心某些活動必然產生的心理狀態的品質。 • Haybron (2008) 談到深度的快樂 (deep happiness) 才是關鍵，而不是「笑臉」快樂 (“smiley-faced” happiness) (Haybron, 2008, Ch.7)。這也許不是 Mill 所談論的區別，但都指出情感經驗的品質需要考慮進去。
Kraut (2007)
<ul style="list-style-type: none"> • Kraut 的論點向客觀的一端更靠近一點。 • Kraut (2007) 認為愉悅是有價值的，但唯有與某些好的活動有關才算是真正有價值。 • 從活動經歷愉悅必然是福祉的一部分，但並不單純只是愉悅就代表是好的：來源很重要。 • 例如，來自於有名或富有的愉悅對於福祉沒有什麼價值，因為愉悅來源本身的價值有限。 • 反之，若有人享受運用人類知性的、社會的和情感能力即會產生福祉 (Kraut 2007, pp. 44-45 and p. 137)。 • 從普通的活動獲得的愉悅，如遛狗、看電視或做園藝，相較於從精通運動、寫詩或擁有親密的關係所獲得的快樂，根據 Kraut 觀點會認為，即使從活動中獲得的愉悅水準相同，但以福祉來說，後者會優於前者。 • 這種觀點並非不像 Mill 所說品質較高的愉悅較優，即使沒有比較多的愉悅，但這會比較強調活動的好壞，而不是活動產生的心態。
Griffin (1996)
<ul style="list-style-type: none"> • 這是一種清單法，認為主觀快樂僅是很多項中的一項，與其他東西平起平坐，這些其他東西不需要與感覺好有直接關係，例如，成就是好的，使人的福祉提高，不管他們會不會從中獲得愉悅或滿足。 • 例如，Hurka (2011) 提出一個清單包含愉悅、知識、成就、德行與關係 (enjoyment, knowledge, achievement, virtue and relationships)。 • 決定什麼東西會在清單上的原因，通常是訴諸人性的表現或完美——人類具有某種特質，其美好在於發展和表現這些特質 (e.g., Hurka, 1993)。 • 清單觀點比整體的觀點限制更多，因為他們對組成福祉的東西設定比較多非主觀的要求。 • 很可能產生一種狀況，就是某人沒有感到快樂，但會有很高的福祉，如果他們有夠多其他的東西。

極客觀 (Extreme objective)
Aristotle
<ul style="list-style-type: none"> • 最後，主觀狀態進一步淡化，偏向更客觀非快樂的決定因素。 • 有一些清單上，感覺狀態一點也沒有出現，但贊成這種主觀的快樂感覺在擁有福祉生活中沒有扮演一點角色是很不尋常的；然而，這是快樂的程度或快樂放在哪裡的問題。 • 亞里士多德被理解成代表一種觀點，其中快樂的感覺會自然伴隨著有德行者的生活而來，但不用去定義它。
不屬主觀或客觀
欲望理論 (Desire theories), Annas (2004)
<ul style="list-style-type: none"> • Annas (2004) 概述此方法的現代版，其中「快樂」被定義成整體生活的完成，而不是主觀狀態。 • 很難將他們放在單一的象限上，欲望理論就是這種例子。 • 欲望理論：個人獲得想要的東西就會福祉提高。 • 取得你想的東西的福祉價值，並非來自意欲的結果產生的感覺美好（主觀的），也不是由人想要的東西的性質決定，而只是來自想要的東西出現。 • 在欲望理論中，某人的欲望必須出現，例如，若有人得到想要的東西但實際上並不感到享受，會比不想要，但得到愉快的驚喜感到快樂。 • 反對欲望理論的論點：人們有時喜歡顯然對他們有害的東西 (Sumner, 1996, Ch. 5)。 • 人們可擁有美好的生活，只要能在生活實現其價值，即使沒有快樂感覺。 • 例如，有人生活非常忙碌，要養小孩和工作，他是可以擁有美好的生活的，即使他們很忙且很疲憊使得無法體驗到很多的快樂感覺。此人會很快樂他的生活就是這樣子，這也可說是福祉的來源 (Feldman, 2012)。 • Tiberius (2013) 提出價值基礎生活滿意度理論，同樣強調實踐個人的價值，但是認為此人需要對其生活感到快樂。

資料來源：MacLeod (2015)。本研究摘要整理。

附錄二：福祉限制象限——心理學觀點

極端主觀
<ul style="list-style-type: none"> • 心理學觀點和哲學觀點不必然可以直接比較，因為哲學觀點通常比較主觀主義些，因此會比哲學觀點來得偏左。 • 最主觀的一端是生活滿意度觀點。 • 生活滿意度通常被當成福祉的實證指標 (如 Pavot and Diener, 2008)，僅捕捉人們宣稱自己對生活有多滿意。
Kahneman (1999)
<ul style="list-style-type: none"> • Kahneman (1999) 也接近主觀的一端。 • Kahneman 享樂觀點：認為人生活中每個片刻的經驗都有好壞的感覺——個人在哪個時刻經驗愉悅或沮喪——他稱為即時效用 (Kahneman, 1999, p. 4)。 • 這些好與壞的經驗在一生中的總和，可以提供人們生活過得多好的「客觀」定義。
主觀福祉 (The subjective well-being, SWB)
<ul style="list-style-type: none"> • 主觀福祉觀點是一種綜合的觀點，其中福祉定義為，包括正面情感加生活滿意度減負面情感，這是多數福祉實證研究採用的方法。 • 綜合的觀點要求人們正面地評估生活，還有享樂計算也要是令人滿意的，此法的限制比 Kahneman 單一的享樂面向或簡單生活滿意度觀點多了限制。
Csikszentmihalyi (1998)
<ul style="list-style-type: none"> • 很像哲學觀點強調非常特定的主觀狀態，Csikszentmihalyi (1998) 的流量觀點是建立在一個非常特定的心理狀態——當人們非常專心在活動上經歷了一種流動狀態。 • 當很高的挑戰和高技術結合會產生這種特別的主觀狀態。 • 流量仍然是主觀狀態觀點的主流——這種方法沒有指定確切的活動是什麼，只是會產生特定的主觀狀態的種類。 • 值得注意的是這種狀態並不需包括正向的情感；他的價值是由所經驗到的流量經驗，這些可能是相當沒有情感成分的。 • Waterman (2008) 區別享樂的福祉和他稱之的幸福福祉，亦即衡量參與活動中感到充實，做自己和非常有生氣的感覺。 • 雖然 Waterman 說到幸福是追溯到亞里士多德，但他的焦點實際是在特定的主觀福祉上。 • 實際的活動特性是開放的，重要性亞於所產生的感覺，使得這和亞里士多德的傳統很不一樣。

Ryff (1989)
<ul style="list-style-type: none"> • 在心理學文獻中兩個最有影響力的模型是 Seligman (Seligman, 2011) 與 Ryff (1989)。 • 二者基本上是屬於清單法，但是，主觀狀態包括的內容和方法有些不同。 • Ryff 設定六個面向組合成福祉——自主、與他人的正向關係、自我接受、個人成長、意義和精通——她稱為心理福祉 (PWB) (Autonomy, Positive Relations with Others, Self-Acceptance, Personal Growth, Purpose, and Mastery—which she called Psychological Well-being, PWB)。 • 當個人在這些面向得分高，則福祉高。 • Ryff (1989) 的方法變成具有正向主觀狀態的成分。 • 例如，PWB 自評衡量上的項目包括，享受規畫未來，擁有溫暖、滿意與他人的關係、有自信、對自我感到正面等 (enjoying making plans for the future, having warm, satisfying relationships with others, feeling confident and positive about the self, and so on.)。 • 對於 Ryff 和多數的福祉心理學理論者而言，世界的活動如何客觀地評斷並非主要關切的。 • 定義福祉的是特定的心理狀態，通常是指與主觀認知世界的狀態。 • 評斷世界的狀態或連結並非心理學家主要關心的，而是較關心個人經驗的主觀狀態的特定性質。
Keyes (2005)
<ul style="list-style-type: none"> • Keyes (2005) 根據 Ryff 模型來定義心理健康，不僅要出現高水準的正面情感或生活滿意度，十三個福祉徵狀中六個需要分數很高。 • 這些徵狀包括 PWB 中六個項目的每一項 (亦即，融入社區、感覺對社會有用等)。 • 這個方法是直接採取定義主要憂鬱的診斷與統計手冊方法 (American Psychiatric Association 2000) 來建立模型，診斷為憂鬱必須是心情低落或喪失興趣加上其他七個症狀清單上的四個。
Seligman (2011)
<ul style="list-style-type: none"> • 2011 年 Seligman 提出 PERMA 代表正面感覺、參與、(正面的)關係、意義和成就 (positive feelings, engagement, [positive] relationships, meaning and accomplishments, Seligman, 2011)。 • 這是清單法。 • 正面主觀福祉狀態是福祉中很多要素之一，並沒有占據清單特別的位置。 • 其他的成分可以提高生活福祉，即使沒有在活動中伴隨任何感覺，或沒有出現在清單上的東西沒有產生出好的感覺。 • 例如，完成對個人福祉是好的，不管個人有沒有從中獲得滿足或享受 (Seligman, 2011, p. 18)。 • 個人透過擁有親密關係、高成就、參與多數人認為最有意義的生活，但沒有經驗快樂的感覺而特別快樂。

極端客觀
Ryan and Deci (2000)
<ul style="list-style-type: none"> • Ryan and Deci (2000) 是廣義的亞里士多德傳統，加上自我決定理論，認為人過得好取決於滿足三個基本需要的程度： 關係 (relatedness)：與他人的連結。 卓越 (competence)：在世界中有效地行動達成目的。 自主 (autonomy)：根據自己的喜好和價值行動。

資料來源：MacLeod (2015)。本研究摘要整理。

附錄三：荷蘭與印度快樂函數估計結果

被解釋變數：快樂		荷蘭		
解釋變數	β	t	很快樂 邊際效果	
〔其他變數，表六〕				
鼓勵孩子在家中學到的特質；對照組：未選擇				
責任感	-0.386** ^[1]	-2.240	-0.137	
不自私	-0.214**	-2.470	-0.067	
服從	0.179**	1.987	0.060	
不願意跟誰作鄰居？對照組：未勾選				
說不同語言的人	-0.205*	-1.792	-0.063	
認為自己會被占便宜或公平對待（1：被占便宜～10：公平）	0.101**	3.617	0.018	
像自己的描述；對照組：不像我或完全不像我				
這個人重視為社會做些好事	0.306**	2.299	0.091	
這個人重視很高的成就，讓別人知道他的成就	-0.157*	-1.873	-0.050	
我認為自己是輕鬆的，能妥善處理壓力	0.591**	6.626	0.181	
認為附近住家治安如何？對照組：有點不安全或非常不安全				
非常安全或有點安全	0.422**	2.055	0.118	
被解釋變數：快樂		印度		
解釋變數	β	t	很快樂 邊際效果	
〔其他變數，表六〕				
鼓勵孩子在家中學到的特質；對照組：未選擇				
獨立	-0.411**	-3.376	-0.160	
容忍和尊敬別人	0.221**	2.374	0.079	
果斷與耐力	-0.234**	-2.508	-0.089	
自我表達	0.159**	2.148	0.058	
您認為大部分的人都可以信任，還是與人來往須小心為妙？				
可以信任	0.261**	3.941	0.100	
民間社團或組織的會員對照組：非會員				

藝術、音樂或教育社團	0.325**	4.055	0.124
政黨	-0.244**	-3.412	-0.088
自助團體或互助團體	-0.244**	-3.379	-0.088
其他（未列在問卷上的組織或社團）	0.234**	2.815	0.089
您不願意跟誰作鄰居？對照組：未勾選			
同性戀	-0.121**	-2.125	-0.046
沒結婚而同居的人	-0.286**	-4.720	-0.109
像自己的描述；對照組（不像我或完全不像我）			
這個人重視傳統，會遵循宗教與家庭傳下來的習俗	0.163**	2.398	0.059
您認為下列哪一項是全世界最嚴重的問題；對照組：其他 ^[2]			
女孩與婦女遭受歧視	0.246**	3.392	0.093
屬於哪一個宗教？對照組：佛教			
無	-10.769**	-17.888	-0.363
基督教	-9.444**	-21.288	-0.417
印度教	-9.710**	-24.003	-0.980
回教	-9.843**	-24.246	-0.777
其他	-9.580**	-21.941	-0.467

- [1] ** 表 5% 水準下顯著，* 為 10% 水準下顯著。被解釋變數快樂是根據世界價值調查（WVS）問卷中問題的回答重新編碼而得，「V10. 整體來說，請問您是很快樂、還算快樂、不太快樂，還是一點也不快樂？」，1～4 等分，1：一點也不快樂，2：不太快樂，3：還算快樂，4：代表很快樂。
- [2] 其他問題包括人們貧窮、生活有問題、衛生差又多傳染病、教育不足、環境汙染。

參考文獻

一、中文

卡羅·葛拉罕著，吳書榆譯，《幸福經濟學》（原作書名：*The Pursuit of Happiness: An Economy of Well-Being, Traditional Chinese Edition*），臺北：漫遊者文化，2013年。

詠給·明就仁波切、艾瑞克·史旺森著，江翰雯、德嚙翻譯小組譯，《世界上最快樂的人》（原作書名：*The Joy of Living Unlocking the Secret and Science of Happiness*），臺北：橡實文化，2013年。

詠給·明就仁波切、艾瑞克·史旺森著，林瑞冠譯，《你是幸運的》（原作書名：*Joyful Wisdom*），新北：眾生，2014年。

第十四世達賴喇嘛（丹增·嘉措）著，圖登·錦巴英譯，薛絢中譯，《達賴喇嘛說幸福之道：菩提道次第修行法》（原作書名：*The Path to Bliss*），新北：立緒文化，2014年。

第十四世達賴喇嘛（丹增·嘉措）著，圖登·錦巴英譯，廖本聖中譯，《從懷疑中覺醒：從《中觀根本論》談起》（原作書名：*The Middle Way: Faith Grounded in Reason*），臺北：橡實文化，2016年。

釋聖嚴，《探索識界——八識規矩頌講記》，臺北：法鼓文化，2001年。

釋聖嚴，《完全證悟——聖嚴法師說《圓覺經》生活觀》，臺北：法鼓文化，2006年。

釋聖嚴，《真正的快樂》，臺北：法鼓文化，2008年。

釋聖嚴，《心的經典——心經新釋》，臺北：法鼓文化，2009年。

釋聖嚴，《好心·好世界——聖嚴法師談心靈環保》，臺北：法鼓

文化，2012年。

江靜儀、黃素琴，「台灣的快樂方程式」，工作稿，2018年。

二、外文

American Psychiatric Association (2000), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed., text rev.), Washington, DC: Author.

Annas, J. (2004), "Happiness as Achievement," *Daedalus*, 133, 44-51.

Argyle, M. (1996), *The Social Psychology of Leisure*, London: Penguin.

Bentham, J. (1988/1789), *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, Oxford: Clarendon Press.

Bergsma, A. and M. Ardel (2012), "Self-Reported Wisdom and Happiness: An Empirical Investigation," *Journal of Happiness Studies*, 13, 481-499.

Blanchflower, D. G., and A. J. Oswald (2004), "Well-Being Over Time in Britain and the USA," *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1386.

Brülde, B. (2007), "Happiness Theories of the Good Life," *Journal of Happiness Studies*, 8, 15-49.

Bruni, L. and P. L. Porta (2005), *Economics and Happiness: Framing the Analysis*, New York: Oxford University Press.

Bruni, L. and L. Stanca (2006), "Income Aspirations, Television and Happiness: Evidence from the World Values Survey," 59(2), *KYKLOS*, 209-225.

Chang, J.-H., C.-L. Huang, and Y.-C. Lin (2015), "Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being," *Journal of Happiness Studies*, 16, 1149-1162.

Clark, A. E., and A. J. Oswald (1994), "Unhappiness and Unemployment," *Economic Journal*, 104, 648-659.

- Cohen, K. and D. Cairns (2012), “Is Searching for Meaning in Life Associated With Reduced Subjective Well-Being? Confirmation and Possible Moderators,” *Journal of Happiness Studies*, 13, 313-331.
- Crespo, R. F. and B. Mesurado (2015), “Happiness Economics, Eudaimonia and Positive Psychology: From Happiness Economics to Flourishing Economics,” *Journal of Happiness Studies*, 14, 985-1005.
- Crisp, R. (2006), *Reasons and The Good*, Oxford: Clarendon Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1998), *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, New York: Basic Books.
- Diener, E. (1984), “Subjective Well-Being,” *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin (1985), “The Satisfaction with Life Scale,” *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., E. M. Suh, R. E. Lucas, and H. L. Smith (1999), “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress,” *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Di Tella, R., R. J. MacCulloch, and A. J. Oswald (2001), “Preferences over Inflation and Unemployment: Evidence from Surveys of Happiness,” *American Economic Review*, 91 (1), 335-341.
- Dittmar, H., R. Bond, M. Hurst, and T. Kasser (2014), “The Relationship between Materialism and Personal Well-Being: A Meta-Analysis,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924.
- Dolan, P., T. Peasegood, and M. White (2008), “Do We Really Know what Makes Us Happy? A Review of the Economic Literature on the Factors Associated with Subjective Well-Being,” *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.
- Easterlin, R. A. (1974), “Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence,” in P. A. David and M. W. Reder (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, 89-125, New York: Academic Press.
- Easterlin, R. A. (1995), “Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?” *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27(1), 35-48.
- Easterlin, R. A. (2002), *Happiness in Economics*, Cheltenham, UK and Northampton, MA, USA: Edward Elgar Publishing.
- Easterlin, R. A. (2005), “Building a Better Theory of Well-Being,” in L. Bruni and P. L. Porta (ed.), *Economics and Happiness: Framing the Analysis*, 29-64, New York: Oxford University Press.
- Feldman, F. (2012), *What is This Thing Called Happiness?* Oxford: Oxford University Press.
- Festinger, L. (1954), “A Theory of Social Comparison Processes,” *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Frank, R. H. (1997), “The Frame of Reference as a Public Good,” *Economic Journal*, 107 (445), 1832-1847.
- Frank, R. H. (2005), “Does Absolute Income Matter?”, in L. Bruni and P. L. Porta (ed.), *Economics and Happiness: Framing the Analysis*, 65-90, New York: Oxford University Press.
- Frey, B. S. (2008), *Happiness: A Revolution in Economics*, Cambridge: The MIT Press.
- Frey, B. S. and A. Stutzer (2000), “Happiness, Economy and Institutions,” *Economic Journal*, 110 (466), 918-938.
- Frey, B. S., and A. Stutzer (2002), *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-being*, Princeton: Princeton University Press.
- Frey, B. S. and A. Stutzer (2005), “Testing Theories of Happiness,” in L.

- Bruni and P. L. Porta (ed.), *Economics and Happiness: Framing the Analysis*, 116-146, New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., R. A. Emmons, N. A. Card, G. Bono, J. A. Wilson (2011), "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents," *Journal of Happiness Studies*, 12, 289-302.
- Green, W.H. (2000), *Econometric Analysis*, Fourth Edition, New Jersey: Prentice-Hall.
- Griffin, J. (1996), *Well-Being: Its Meaning, Measurement and Moral Importance*, Oxford: Oxford University Press.
- Gruber, J. and S. Mullainathan (2005), "Do Cigarette Taxes Makes Smokers Happier?" *Advances in Economic Analysis and Policy*, 5(1), 1-43.
- Haybron, D.M. (2000), "Two Philosophical Problems in the Study of Happiness," *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.
- Haybron, D. M. (2008), *The Pursuit of Unhappiness*, Oxford: Oxford University Press.
- Helliwell, J. F. (2003), "How's Life? Combining Individual and National Variables to Explain Subjective Well-Being," *Economic Modeling*, 20(2), 331-360.
- Helliwell, J. F., H. Huang, and S. Wang (2017), "The Social Foundations of World Happiness," *World Happiness Report 2017*, 8-47.
- Helliwell, J. F., R. Layard, and J. Sachs, eds. (2017), *World Happiness Report 2017*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hurka, T. (1993), *Perfectionism*, Oxford: Clarendon Press.
- Hurka, T. (2011), *The Best Things in Life: A Guide to What Really Matters*, Oxford: Oxford University Press.
- Huta, V. and R. M. Ryan (2010), "Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives," *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.
- Johns, H., and P. Ormerod (2007), *Happiness, Economics and Public Policy*, London: The Institute of Economic Affairs.
- Joshanloo, M., and S. Afshari (2011), "Big Five Personality Traits and Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction in Iranian Muslim University Students," *Journal of Happiness Studies*, 12, 105-113.
- Kahneman, D. (1999), "Objective Happiness," in D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwartz (eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., and A. B. Krueger (2006), "Developments in the Measurement of Subjective Well-Being," *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- Kahneman, D. (2012), *Thinking, Fast and Slow*, London: Penguin Books.
- Keyes, C. L. M. (2005), "Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Mental Health," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Kraut, R. (2007), *What Is Good and Why: The Ethics of Well-Being*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Layard, R. (1980), "Human Satisfaction and Public Policy," *Economic Journal*, 90, 737-750.
- MacLeod, A. K. (2015), "Well-Being: Objectivism, Subjectivism or Subjectivism?" *Journal of Happiness Studies*, 16, 1073-1089.
- Michalos, A. C. (1985), "Multiple Discrepancies Theory (MDT)," *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Mill, J. S. (1979/1861), *Utilitarianism*, ed. M. Warnock, Glasgow: Collins.
- Ng, Y-K., and L. S. Ho (2006), *Happiness and Public Policy: Theory, Case Studies and Implications*, New York: Palgrave Macmillan.

- Norris, J. I and J. T. Larsen (2011), “Wanting More than You Have and It’s Consequences for Well-being,” *Journal of Happiness Studies*, 12, 877-885.
- Nozick, R. (1974), *Anarchy, State, and Utopia*, New York: Basic Books.
- Nussbaum, M. C. (2005), “Mill between Aristotle and Bentham,” in L. Bruni and P. L. Porta (ed.), 170-183, *Economics and Happiness: Framing the Analysis*, New York: Oxford University Press.
- OECD (2013), *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, Paris: OECD Publishing.
- Oswald, A. J. (1997), “Happiness and Economic Performance,” *Economic Journal*, 107(445), November, 1815-1831.
- Pavot, W., and E. Diener (2008), “The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction,” *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Pereira, M. C., and F. Coelho (2013), “Untangling the Relationship between Income and Subjective Well-Being: The Role of Perceived Income Adequacy and Borrowing Constraints,” *Journal of Happiness Studies*, 14, 985-1005.
- Pishva, N., M. Ghalehban, A. Moradi, L. Hoseini (2011), “Personality and Happiness,” *Social and Behavioral Sciences*, 30, 429-432.
- Putnam, H. (2003), “For Ethics and Economics without the Dichotomies,” *Review of Political Economy*, 15(3), 395-412.
- Robbins, L. (1932), *An Essay on the Nature and Significance of Economic Science*, London: Macmillan.
- Rode, M. (2013), “Do Good Institutions Make Citizens Happy, or Do Happy Citizens Build Better Institutions?” *Journal of Happiness Studies*, 14, 1479-1505.
- Ryan, R. M. and E. L. Deci (2000), “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being,” *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C.D. (1989), Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Wellbeing, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salinas-Jime’nez, M., J. Arte’s, and J. Salinas-Jime’nez (2010), “Income, Motivation, and Satisfaction with Life: An Empirical Analysis,” *Journal of Happiness Studies*, 11, 779-793.
- Schwartz, S. H. (1992), “Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries,” In M. P. Zanna (ed.), 1-65, *Advances in Experimental Social Psychology*, Orlando: Academic Press.
- Scitovsky, T. (1976), *The Joyless Economy: An Inquiry into Human Satisfaction and Consumer Dissatisfaction*, New York: Oxford University Press.
- Scitovsky, T. (1996), “My Own Criticism of The Joyless Economy,” *Critical Review*, 10(4), 595-605.
- Seligman, M. E. P. (2011), *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, New York: Free Press.
- Sen, A. (1987), *On Ethics and Economics*, Oxford: Blackwell.
- Sumner, L.W. (1996), *Welfare, Happiness, and Ethics*, Oxford: Clarendon Press.
- The Dalai Lama (2014), translated by Thupten Jinpa, *The Middle Way: Faith Ground in Reason*, Somerville: Wisdom Publications.
- Tiberius, V. (2013), “Recipes for a Good Life: Eudaimonism and the Contribution of Philosophy,” in A. S. Waterman (ed.), 19-38, *The Best within Us*, Washington, DC: American Psychological Association.

- Toussaint, L and P. Friedman (2009), “Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs,” *Journal of Happiness Studies*, 10, 635-654.
- Tsai, M.-C. (2009), “Market Openness, Transition Economies and Subjective Wellbeing,” *Journal of Happiness Studies*, 10, 523-539.
- United Nations Development Programme (UNDP, 2013), *Human Development Report 2013*, New York: the United Nations Development Programme.
- van Praag, B. M. S. (2005), “The Connection between Old and New Approaches to Financial Satisfaction,” in L. Bruni and P. L. Porta (ed.), 196-222, *Economics and Happiness: Framing the Analysis*, New York: Oxford University Press.
- van Praag, B. M. S. and P. Frijters (1999), “The Measurement of Welfare and Well-Being: The Leyden Approach,” in Daniel Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (ed.), Chapter 21, 413-33, *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Veblen, T. (1899), *The Theory of Leisure Class*, New York: Modern Library.
- Waterman, A.S. (2008), “Reconsidering Happiness: A Eudaimonist’s Perspective,” *The Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252.
- Watson, D., L. A. Clark, and A. Tellegen (1988), “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect—The PANAS Scales,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wayment, H. A., B. Wiist, B. M. Sullivan, and M. A. Warren (2011), “Doing and Being: Mindfulness, Health, and Quiet Ego Characteristics Among Buddhist Practitioners,” *Journal of Happiness Studies*, 12, 575-589.
- Wilson, W. R. (1960), “An Attempt to Determine Some Correlates and Dimensions of Hedonic Tone,” (Doctoral dissertation, Northwestern University, 1960) *Dissertation Abstracts*, 22, 2814. (University Microfilms No. 60-6588).
- World Values Survey Association (2012), World Values Survey Wave 6: Taiwan. <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWV6.jsp>.

Things We Need to Know for Building a Happy Economy: Subjective Well-being and Reflections

Ching-yi Chiang

Assistant Professor, Department of Economics and Finance, Ming Chuan University

that makes our body, mind, and environment to remain homonious and flourishing by accumulate merits and Dharma wealth.

Key words: subjective well-being, happiness, happiness research, Buddhadharmā

■ Abstract

Pursuing happiness is one of major driving forces in life for human beings. How to aquire happiness is a big old question. Am I happy? Really happy? Can we be happier? People depend on each other by trading goods and services. Although most of us consider economic prosperity, or wealth accumulation is the key to happiness and welbeing, these two are not definitely related to each other. Exploring the nature of happiness would help us to find the ways to obtain sustainable genuine happiness for now and the future. The purpose of this paper is to discover how to promote the socio-economic happiness/subjective well-being for individuals from Buddhists' point of view. First, we clarify the meaning of happiness by integrating the concepts of happiness both in philosophy and psychology, and Buddhadharmā as well. Then, we use the happiness regression model to find out the factors of happiness for the public. In empirical study we use the data from the World Values Survey (Wave 6) for three countries, Taiwan, Netherlands, and India. The paper finds that we should explore the nature of "mind" and learn to generate genuine happiness by eliminate vexations. The key would be the right understanding of things, right attitude, and wholesome behavior, i.e. behaving ourselves in accord with wisdom and compassion. The sustainable path for a happy economy is to follow an integrated way of living

宗教信仰、社經因素與幸福感 ——佛教的幸福觀

許永河

國立成功大學經濟學系教授

摘要

本文探討宗教信仰之有無，是否影響幸福感，並討論宗教信仰與幸福感之關係。此外，也介紹佛教的幸福觀，並說明佛教的幸福觀與世俗生活及其他宗教之異同，最後以聖嚴法師「人間淨土」的思想作總結，說明佛教教義的生活幸福實踐綱要。

本文內容涵蓋量化的實證分析，以及質化的觀念論述。在量化分析部分，以二〇一二年東亞社會調查（EASS 2012）對日本、中國大陸、韓國及臺灣四個社會之調查資料，使用序位邏輯斯迴歸（OLOGIT）方法進行實證分析。實證結果顯示，東亞地區民眾有宗教信仰者，雖有較高的機率感到生活幸福，但其影響不顯著。然而，有宗教信仰又積極參與宗教共修活動者，這類民眾生活幸福的機率會有顯著提昇的效果。

虔誠信仰對幸福感的顯著影響，一方面是因為宗教信仰具有苦難時心靈慰藉的功能，另一方面則因宗教團體及宗教活動具有社會功能，能使信仰者從宗教信仰中得到安慰與安

全，不僅得到「小我」苦惱的慰藉與身心焦慮的安頓，而且從所信仰的教團中得到「大我」的團體歸屬感與安全感。佛教的幸福觀念，超越一般人認知的精神寄託性或教團的社會性功能，直指人心的幸福或不幸福，都是人自身的身心行為所產生的結果，而非神鬼所決定。因此，人品的提昇及行為的淨善，是佛法幸福生活的實踐核心。佛教所說的幸福，有人天福，更有超越世間的出世解脫福。太虛大師所提倡的「五乘法」是佛法修福的具體綱要，而「人成即佛成」則是佛法幸福法門的核心。因此，五戒十善是世間幸福的保障，八正道、六度是幸福永續的實踐方針，而「心靈環保」則是幸福生活的核心價值觀念。

世間學問的幸福研究，可以說明影響生活幸福的因素，卻無法解說永續幸福如何經營。佛教是以人為本的宗教，其教義在教人如何「離苦得樂」，從個人的幸福生活的營造，到人與環境間的永續和諧，再到超絕個人與環境的縛著，都直指幸福生活的核心問題在人心。幸福的生活需要「環保」，尤其是讓心靈遠離貪欲苦惱的束縛的「心靈環保」。若能以「心靈環保」的理念來建設「人間淨土」，才能獲得永續幸福生活的保障，這也是佛法對世間幸福觀念的貢獻之處。

關鍵詞：幸福感、東亞社會、佛教的幸福觀、人間淨土

一、前言

宗教信仰是否能提高生活的幸福感？一般人認為有宗教信仰者會比沒有宗教信仰者快樂，因為有宗教信仰者「有精神寄託」，但西方學術界對此問題的答案是多樣而不一樣的。例如英國之官方統計顯示，英國民眾有宗教信仰者的生活滿意度較沒有者生活滿意度者高（Office for National Statistics, U.K., 2017），^❶至於為何宗教信仰提昇生活滿意度，有學者認為宗教信仰提供信仰者面對生活中焦慮或不幸事件時的防護（security blanket），因此有宗教信仰者生活幸福感較高（Koenig, 2008）。但也有研究認為宗教信仰未必讓人更幸福，尤其是在宗教信仰不普遍、教會組織鬆散的國家，如丹麥或荷蘭，實證分析顯示在這兩個國家，宗教信仰有無與幸福感之間並無統計上的顯著關聯。然而在宗教活動頻繁及宗教組織健全的美國，宗教信仰對生活滿意度的提昇則有顯著的正向關係（Snoep, 2007）。另有研究則以宗教信仰之有無，以及是否積極參與宗教聚會活動來分析，認為光有宗教信仰不必然比較快樂，有信仰又積極參與宗教活動者會比一般人快樂，原因是經常性的宗教活動提供參與者一個包容性的社會連結網絡，令人對自我定位及生命的存在感到安全與滿足（Lim & Putnam, 2010）；此外，如果以參與

❶ 此論請參閱 Measuring National Well-being, Office for National Statistics, U.K.。網址：<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/well-being/bulletins/measuringnationalwellbeing/oct2015tosept2016>。

經常性的宗教活動和參與一般性的義工 (volunteer) 或政治團體的活動做比較，參與經常性的宗教活動對生活滿意度的提昇有更顯著的效果 (Croezen *et al.*, 2015)。

宗教信仰不僅是影響生活滿意度的許多可能因素之一，對於決定幸福感的一般性因素探討，不同的學術領域有不同的切入方向與討論。例如晚近興起的「幸福經濟學」，著重探討經濟因素與生活滿意度的關係，而心理學領域之學者的研究重點，則討論影響生活滿意度的生活事件及心理因素。另外有其他的學者則不局限於宗教信仰、心理因素或經濟因素對幸福感的影響，而綜論經濟所得、政府之社會福利提供、生活環境、社會支持網絡、身心健康，^②以及宗教信仰對生活滿意度的影響。

雖說人同此心，快樂是不分人種的經驗，但文化背景的差異，使得東西方人對同一現象的快樂感受有所不同。^③有關宗教與幸福關係的現有研究，大多以西方社會及宗教為研究對象，所討論的宗教大抵是西方的猶太教、天主教或基督教，較少以東方宗教及東方文化為探討對象。因此，本研究擬以東亞地區之臺灣、日本、韓國，以及中國大陸等四個大乘佛教流傳的社會做為研究對象，探討宗教信仰之有無對幸福感高低的影響，繼而說明佛教教義對幸福的說明，以補充

世間學問對幸福生活論述的不足。

本研究之進行，從實證分析開始，內容著重探討「宗教信仰是否影響幸福感？」其次，在實證分析之後，進一步討論「為何宗教信仰或虔誠信仰影響民眾幸福感？」，此部分的討論，除了連結實證結果與宗教信仰之外，並約略比較不同宗教的幸福觀，並說明佛教的幸福觀和其他神教的差異。最後，本文對佛教的幸福觀做系統性的介紹，並說明佛教的人間性。佛教的幸福觀，包括世間幸福、出世間幸福，以及世出世間幸福等三個不同層次，不論哪一層次的幸福，都是以「完善人格」為基礎而開展，而以「人間淨土」的完成為幸福的實踐綱要。

本文的架構如下：第二節回顧並介紹社會科學相關領域對幸福感影響因素的研究結果，介紹既有研究對宗教信仰是否影響幸福感的研究結果，而既有研究的宗教信仰對象包括基督教、天主教、伊斯蘭教、印度教，以及南傳佛教，尚無對大乘佛教地區的實證研究。因此，本文第三節中以東亞大乘佛教流行區域的臺灣、大陸、日本、南韓等四個社會做為實證研究對象，探討宗教信仰之有無是否會影響此四個社會民眾的幸福感。在實證模型中，除了宗教信仰外，並參酌其他幸福社會的研究結論，加入非宗教的世俗生活環境與社經因素。此一實證研究，採用二〇一二年東亞社會調查 (2012 East Asian Social Survey, EASS 2012) 之問卷資料，進行實證分析，探討宗教信仰的虔誠度對幸福感的效果。實證研究之後，第四節則從宗教信仰的功能討論信仰對幸福感的影響，並比較說明世俗生活、其他宗教及佛教對生活幸福

^② 請參閱許永河，〈幸福社會的經濟幸福——佛教的幸福經濟學〉，《聖嚴研究》第九輯，臺北：法鼓文化，2017年，頁51-112。

^③ 關於文化背景差異對快樂幸福的影響，以及其影響途徑，請參閱 Veenhoven (2012)、Oishi *et al.* (2013) 及 Oishi & Gilbert (2016) 等之討論。

看法的異同。第五節則為本文之核心，文中就佛教的幸福生活實踐之觀念與方法做次第的說明。本節的內容，主要說明佛教不僅是宗教信仰，而且是生活的實踐；佛教對幸福生活的意涵陳述，遠非世俗幸福觀念所能比擬，其內容有和世間幸福相似的「共世間」部分，也有超絕世間的「不共世間」幸福觀念與實踐方法。佛教的幸福內容，涵蓋了世間、出世間，以及世出世間三種層次的幸福，這些幸福觀念與實踐的方法，均在第五節中做說明。最後，第六節則歸納本研究之重要結論，說明「人間佛教」的幸福生活方針，以及「心靈環保」的幸福生活指導原則，並以「幸福不遠求，淨土在人間」做總結。

二、文獻回顧

除了宗教信仰可能影響幸福感之外，社經因素也可能影響一般人的幸福感。有關社經因素對生活滿意度或幸福感影響的文獻討論，請參考許永河（2017），本文僅就宗教信仰與幸福感或生活滿意度的研究做文獻回顧。

過去關於宗教信仰與幸福感關係的研究，大都以西方社會之基督教信仰（Christianity）做為研究對象，對於宗教信仰是否帶來幸福感的增加，並無一致的研究結論。有些研究認為宗教信仰和幸福之間有負向的關聯（如 Ellis 1988），然而也有研究認為兩者並無關係（如 Francis *et al.*, 2013），但更有許多研究認為兩者間存在顯著的正向關係（如 Kim-Prieto & Diener, 2009; Berlin, 1991; Ellios 1991; Abdel-Khalek, 2006）。西方學界以基督教為研究對象者，通常以問卷的方式蒐集

研究資訊，其用以衡量宗教信仰與幸福感關係所使用之量表，為「對基督教態度之弗朗西斯量表」（Francis Scale of Attitude toward Christianity），但也有研究者使用「牛津幸福感量表」（Oxford Happiness Inventory, OHI），或者使用 Beck *et al.*（1961）所開發之「憂鬱與幸福感量表」（Depression–Happiness Scale, DHS）。前述幾種量表中，牛津幸福感量表除了被用在基督教信仰相關之研究外，也經常被使用在猶太教或伊斯蘭教等宗教信仰與幸福感的實證研究。使用牛津幸福感量表的研究者，通常得出宗教信仰與幸福感呈現正相關的結論。關於宗教信仰是否有助幸福感的提昇，實證研究結論的差異，通常與研究者對於「幸福」一詞概念認知的差異、選用之主觀幸福感量表差別，以及研究方法與研究對象之差異有關。

以西方基督教社會為研究對象的實證研究，大抵認為幸福感與宗教信仰有正向的關聯。Eichhorn（2012）認為過去許多研究顯示個人的宗教信仰虔誠度與其生活滿意度呈現正向關係，導致傳統上皆將宗教信仰虔誠度納為生活滿意度量化分析的控制變數。為驗證宗教信仰虔誠度對幸福感的重要性，其研究以四十三個歐洲及曾受英國殖民影響社會所蒐集之二〇一〇年「世界價值觀調查」（World Values Survey, WVS）之資料進行研析，探討個人宗教信仰虔誠度對其生活滿意度之影響，並將不同國家宗教氛圍差異的影響納入，做為控制變數之一。其結論為個人宗教信仰虔誠度與其生活滿意度之正向關係在統計上並不顯著，但在加入社會整體之宗教信仰氛圍後（包括社會信仰與修行的虔誠度等），個人的

宗教信仰虔誠度與生活滿意度在統計上即出現顯著之正向關聯。此外，Soydemir *et al.* (2004) 以美國西南部的墨西哥裔美國人為研究對象，其研究發現宗教信仰虔誠度較高者，較無健康問題。定期參與宗教禮拜活動 (religious services) 之民眾，相較於不參與宗教禮拜儀式者更加健康與快樂。此外，隨著參與宗教禮拜活動頻率的增加，幸福指數亦不斷上升，但活動頻率達到某一程度之後，幸福感即轉為緩慢上升。其結論為每週參加一次宗教禮拜活動者，可得到最佳的健康與最大的幸福感。

但有些研究認為不是宗教信仰導致較高的生活滿意度，而是宗教團體等組織性的社會網路帶來生活滿意度提高的效果。如 Edling *et al.* (2014) 以 2,492 位居住於瑞典之十九歲年輕人為研究對象，這些研究對象包括世居瑞典之瑞典人，以及新移入的南斯拉夫人及伊朗人。研究者以這些個案來探討宗教氛圍很低的瑞典社會，宗教信仰及宗教的社會網路是否會讓父母均為新移民的年輕人，較父母均世居瑞典的年輕人有更高的幸福感。其研究結果發現宗教或宗教信仰與幸福感沒有統計上的顯著關聯性，但組織性的社會團體或社交網路則與幸福感之提昇有顯著的正向關聯。

另有研究認為影響幸福感高低的因素不是宗教信仰有無，而是信仰的虔誠度。例如 Greene & Yoon (2004) 認為主觀幸福感 (subjective well-being) 之高低與個人之宗教歸屬感 (affiliation) 呈現正向關係，而衡量宗教歸屬感高低的指標則是個人是否願意定期參加宗教禮拜或宗教儀式。此外，Gundlach & Opfinger (2013) 以效用理論探討幸福感與

宗教信仰虔誠度之關係，他們參考 Becker & Rayo (2008) 之效用模型，將幸福感轉化為經濟學的「效用」水準，並以跨國追蹤資料 (cross-country panel data) 進行研究，其研究結論認為將所得控制在一定的水準時，幸福感高低與信仰虔誠度沒有必然的正負向關係，因為不同的信仰虔誠度均可以得到同樣的幸福；然而隨著所得增加，幸福感會跟著增加，但所得增加後，宗教信仰虔誠度則隨所得增加而出現下降的現象。

前述研究均以西方基督教信仰體系的社會為研究對象，但也有一些研究以伊斯蘭教或其他宗教的社會做研究對象，其結論大抵也認為宗教信仰或信仰虔誠度對幸福感有正向的影響。例如，Abdel-Khalek (2015) 以黎巴嫩 476 位大學生為對象，探討性別、健康、宗教信仰虔誠度對幸福感之影響。就性別而言，其研究結論認為男性的幸福感及心理健康狀況的得分統計顯著優於女性，而女性在宗教信仰虔誠度上則優於男性；此外，幸福感與身心健康狀況、宗教信仰虔誠度有正向相關的關係。此外，Sahraian *et al.* (2013) 以 271 位穆斯林大學生為對象，根據牛津幸福感量表及宗教信仰信念之問卷調查，探討宗教信仰與幸福感的關係；其研究結論為宗教信仰經驗多、虔誠度高者，其幸福感也相對較高。一個比較有趣的研究是 Filipe & David (2015)，他們不僅探討宗教信仰對幸福感的影響，還探討宗教信仰對經濟成長的影響。該文以伊斯蘭教的齋戒月 (Ramadan) 為例，探討此一宗教活動對穆斯林國家經濟成長及民眾生活幸福感之影響，結論為宗教修行活動影響個人的行為，對總體經濟有不

利的影響，但前述群體的修行活動卻可以提高穆斯林信徒的主觀生活滿意度。

同一社會若存在不同的宗教，不同宗教信仰者的生活滿意度是否會有不同？Van Praag *et al.* (2010) 以居住在以色列的猶太裔及阿拉伯裔為研究對象，探討宗教信仰的差異（信仰對象為猶太教或伊斯蘭教）對生活滿意度及財務狀況滿意度的影響，其研究結果發現猶太裔家庭的成員多寡、經濟狀況好壞、生活滿意度高低均與宗教信仰的虔誠度呈正相關的關係，但伊斯蘭教家庭則無此相關。另外，Sander (2017) 以美國國家意見研究中心（National Opinion Research Center）之社會普查（General Social Survey）資料探討宗教信仰對美國人民幸福感的影響，其研究特別關注宗教信仰對出席宗教禮拜活動及幸福感的影響。其結論為新教徒（Protestant）的幸福感較天主教（Catholic）及猶太教教徒高，也比無宗教信仰者來得高。

對於東方社會宗教與幸福感的研究，相對稀少。Maheshwari & Singh (2009) 以印度教大壺節或恆河沐浴朝聖（Ardh-Kumbh Mela pilgrims）之印度教徒為研究對象，使用 Summers & Watson's (2005) 之幸福量表（Happiness Scale），其訪談樣本包含 94 位男性和 60 位女性。其結論為宗教信仰虔誠度、幸福感、生活滿意度三者間呈現正向關係，且前述結論在不同性別並無顯著之差異。Chang (2009) 以臺灣為研究對象，探討東方信仰與西方基督教信仰者之生活滿意度差異。其結論為不論是東方或西方信仰，信仰者的虔誠度愈高，其生活滿意度與婚姻穩定度也愈高；

又東方信仰者之金錢捐獻愈多，其生活滿意度與經濟狀況之滿意度也愈高。此外，Ariyabuddhiphongs (2009) 以泰國之佛教徒為研究對象，探討佛教徒的功德或善福（punña）信仰對生活滿意度及生活態度的影響。其研究結論認為泰國佛教徒之功德或善福觀念，決定其宗教信仰的虔誠度，也影響其生活的滿意度；串起宗教信仰虔誠度與生活滿意度間關係的因素是善福的信仰，此一結論與西方社會研究者之宗教虔誠度（或者是與神的關係）影響幸福感的論述，顯然不同。

雖然前述大部分文獻均得出宗教信仰與幸福感呈現正向相關的結論，但這些研究多以西方社會為主體，鮮少論及東方社會。少數以東方社會為研究對象者，則以印度、泰國為對象，較少以東亞大乘佛教流傳地區為研究對象。因此本文擬以東亞大乘佛教流傳地區之中國大陸、臺灣、日本及韓國為研究，探討宗教信仰與生活滿意度或幸福感的關聯，於實證研究後，再進一步探討宗教信仰對生活幸福的影響，並特別對佛教的幸福觀做介紹。

三、世間生活、宗教信仰與幸福感： 東亞地區的實證探研

（一）研究資料說明

幸福是人間的普世價值，許多心理學、社會學、經濟學或哲學的學者對於「幸福」是什麼，以及影響幸福的因素有諸多討論。此外，也有許多的研究對於宗教信仰是否提昇幸福感進行研究，但較缺乏以東方社會及宗教為主體的研

究。本文以漢傳大乘佛教流傳的東亞四個社會（臺灣、韓國、日本及中國大陸）為研究對象，研究資料來源為 EASS 2012，^④該調查為前述四個社會之協調統整調查，並分別由個別社會的對口研究合作單位執行調查工作，臺灣地區負責調查之機構為中央研究院人社中心之調查研究專題中心（SRDA）。雖然各國調查單位不同，調查樣本數也大小不一，但調查問卷之內容則均包括受訪者年齡、性別、教育程度、所得（經常所得與非經常性所得）、婚姻（已婚、未婚、同居、離婚、分居或喪偶）、居住環境品質（鄰居關係、鄉村或都市、生活便利設施狀況）、工作狀況（失業、全時就業、半時就業）、宗教信仰、價值與認知（對人及社會制度的信任等）、人際網路與社會支持、公民參與、義工團體參與、社會信任，以及主觀認知的健康狀況、自評家庭所得高低，以及自評社經地位等訊息。此項社會調查所涵蓋之資訊，遠遠超過本文擬探討之範疇，可以滿足本研究之用。

EASS 2012 之問卷資料，中國大陸原始訪問之問卷數為 5,819 人，日本為 2,333 人，韓國為 1,396 人，臺灣則訪問 2,134 人，總計訪問人數 11,682 人。本文之研究對象，限定二十歲以上，且非在學者方納入。此外，每一問卷題目均有拒絕回答或未回答者，經剔除相關問題（如幸福感、宗教信仰、教育程度、婚姻狀況等）拒絕回答者之無效問卷，以及

雖屬有效問卷但受訪者之後，本研究最後之有效問卷總數為 10,215 份。

有效問卷中，受訪者之性別為男性者占 49.65%，女性占 50.35%。另本文之研究樣本中，婚姻狀態為已婚者有 7,539 人（73.8%），失婚或分居並準備離婚者有 386 人（3.76%）。工作狀況而言，失業者數為 396 人，占有效問卷人數之 3.88%。

就宗教信仰來說，過半受訪者無宗教信仰；無宗教信仰者有 6,761 人（66.16%），而有信仰者人數有 3,484 人（33.84%）。有宗教信仰者之信仰對象涵蓋主要的東方與西方宗教（表一），而以信仰佛教者為最多（占 42.82%），其次為其他東方宗教（36.42%），再次則為西方的羅馬天主教及基督教新教（合計約 15.47%）。受訪民眾中，不論有無宗教信仰，曾參與或目前積極參與宗教團體活動者占受訪人數的 8.51%（876 人），但有宗教信仰且在過去一年內曾參加宗教團體活動者（如參加禮拜、共修或其他宗教儀式）僅為 508 人，其比重約為有信仰者之 4.93% 而已。

就受訪者之幸福感而言，全體受訪者中認為生活「幸福」與「非常幸福」者有 72.02%。無宗教信仰者中，認為自己生活「幸福」與「非常幸福」者約 72.16%；有宗教信仰者回答生活「幸福」與「非常幸福」者則為 71.74%，其所占百分比比較全體及無宗教信仰者略低，但有信仰者其回答「非常幸福」者則有 20.44%，其感覺「非常幸福」之比率高於全體受訪者之 18.05%，以及無宗教信仰者之 16.83%（表二）。然而此一「非常幸福」百分比之差異，是否可以

^④ 該調查統計資料庫可於 East Asian Social Survey Data Archive 網站申請後取得。網址：<http://www.eassda.org/>。

據以推論「宗教信仰可提昇幸福感」，仍待進一步實證分析驗證。

表一：有宗教信仰者之信仰對象

宗教信仰類別	人數	百分比 %	累計百分比
羅馬天主教	134	3.85	3.85
新教	405	11.62	15.47
伊斯蘭教	136	3.90	19.37
佛教	1,492	42.82	62.20
其他基督教	19	0.55	62.74
其他東方宗教	1,269	36.42	99.17
其他宗教	29	0.86	100.00
總數	3,484	100.00	

資料來源：作者整理自 EASS 2012。

表二：EASS 2012 受訪者（全體及宗教信仰有無）之幸福感分布統計

幸福感	無宗教信仰	%	有宗教信仰	%	總數	%
非常不幸福 1	99	1.46	88	2.55	187	1.83
2	467	6.91	239	6.92	706	6.91
3	1,316	19.46	649	18.79	1,965	19.24
4	3,741	55.33	1,772	51.30	5,513	53.97
非常幸福 5	1,139	16.83	706	20.44	1,844	18.05
總數	6,761	100.00	3,484	100.00	10,215	100.00

資料來源：作者整理自 EASS 2012。

（二）研究方法

由於幸福是一種抽象的主觀感受，很難客觀衡量，這

類抽象的概念，在實證方法上通常被稱為潛在變數（latent variable）。為了解影響潛在變數的因素，在實證研究上通常以一些外顯或可觀察的變數（observable variables）做為指標，以之探討影響潛在變數的可能性或概率（odds），再以之間接衡量或推論潛在變數之水準。換言之，為了衡量抽象而模糊的「幸福感」，在研究方法上通常藉由一系列明確且可觀察的生理或社經因素，來探討、衡量幸福感的高低變動，這種方法稱為潛在變數模型（latent variable model）。

在潛在變數模型的設定與操作上，需要資料才能進行分析。可觀察的社經變數資料通常可以從許多管道獲得，但「幸福感」這類潛在變數，並無法藉由觀測而獲得。因此，許多實證研究均採主觀表述的生活滿意度（reported subjective life satisfaction）做為幸福感或生活滿意度的代理變數（見 Diener 1984; Pavot *et al.* 1991; Pavot & Diener 1991; Hsu 2017），本文亦採此一方式處理。

本文實證研究資料來源之 EASS 2012 中，除了蒐集受訪者之基本生理及社經背景資料，如年齡、性別、教育程度、婚姻、居住環境、社會聯繫等資料外，尚有一問題詢問受訪者之幸福感。該題問卷為：「整體而言，您覺得目前的日子過得幸福嗎？」而問卷之回應選項有五項，分別為「很幸福、還算幸福、沒什麼幸不幸福、不太幸福、很不幸福」等五個層次。此外，該問卷資料中亦有宗教信仰相關的調查，包括受訪者是否有宗教信仰、宗教信仰的種類，以及是否參與宗教活動等。因此，EASS 2012 之問卷資料足堪本研究之分析使用。

除了宗教信仰外，本研究亦考慮影響幸福感或生活滿意度的其他社經因素，因此將相關因素做為可觀察之解釋變項。在一般生活滿意度的實證研究中所探討的生物性因素或社經因素，包括年齡、所得、性別、婚姻狀況、家庭共同生活人數、社經地位、生活周遭環境、居住位置之城鄉差異等。另有研究將個人主觀認知或人格特質等因素加入，相關因素包括探討個人主觀認知之健康狀態、個人特質、生活與飲食習慣、個人精神健康狀況、社會接觸及連結、自我評估的社會支持度，以及休閒活動的參與，探討這些因素對生活滿意度或幸福感的影響。前述研究及相關文獻，請參閱表三，本文之實證模型之應變數（dependent variable）為幸福感高低，而自變數（independent variable）之內容則參考相關研究，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀態（已婚）、離婚或分居、失業、自評社經地位、自評健康狀況、自評相對家戶所得高低、自評居住地區、自評居住環境之友善度、對社會奉獻的意願、對人的主觀信任度，以及對未來生活改變之掌控能力等，做為社經因素與個人特質之可觀察變項。另關於宗教信仰與幸福感關係，除分析宗教信仰有無對幸福感之影響外，另加入「過去十二個月有無參與宗教或宗教團體活動」一項做為解釋幸福感的可觀察變數。

在實證方法上，由於幸福感之衡量有高低五個序位，且解釋變數或有序位高低（如教育程度或自評健康狀況），或有類別差異（如男女性別或婚姻存續與否），因此以序位邏輯斯迴歸（ordered logistic regression, OLOGIT）做為實證分析的方法，⁵並以計量軟體 Stata 進行相關分析。

表三：影響生活滿意度（幸福感）的因素與相關研究文獻

可能影響因素	相關研究文獻
年齡	Diener <i>et al.</i> (1985); Blanchflower & Oswald (2008); Baird <i>et al.</i> (2010)
所得	Easterlin (1974, 2001); Mayraz <i>et al.</i> (2009); Diener <i>et al.</i> (1993)
性別	Borges <i>et al.</i> (1984); Liu <i>et al.</i> (2013)
婚姻狀況	Liu <i>et al.</i> (2013); Hou (2014)
家庭共同生活人數	Hou (2014)
社經地位	Easterlin (1974, 2001); Headley <i>et al.</i> (2008); Lee (1988)
生活周遭環境	Fernandez & Kulik (1981); Hou (2014)
居住位置之城鄉差異	Kangiuan <i>et al.</i> (2010); Sørensen (2014)
個人主觀認知之健康狀態	Palmore & Luikart (1972); Michalos <i>et al.</i> (2000); Dolan <i>et al.</i> (2008)
個人特質	Veenhoven (2000); Oshio & Kobayashi (2010)
生活與飲食習慣	Konishi <i>et al.</i> (2009)
個人精神健康狀況	Heady <i>et al.</i> (1993); Puvill <i>et al.</i> (2016)
社會接觸及連結	Ateca-Amestoy <i>et al.</i> (2014)
自我評估的社會支持度	Young (2006); Matsuda <i>et al.</i> (2014)
休閒活動的參與	Becchetti <i>et al.</i> (2012)

資料來源：作者整理。

（三）實證結果及討論

本文實證模型以 EASS 2012 問卷資料探討宗教信仰、社經因素與幸福感的關係。此部分之實證分析，分成數個步驟進行。首先，在未加入任何社經變數的最簡單的模型

⁵ 關於 OLOGIT 之方法，請參考 Long, J. S., and J. Freese (2014). *Regression Models for Categorical Dependent Variables Using Stata*. 3rd ed. College Station, TX: Stata Press。

中，探討有無宗教信仰對幸福感的影響，其結果顯示如表四之 Model 1。然而，宗教信仰的有無僅是可能影響幸福感的因素之一，人在世間生活尚有其他可能影響幸福感的因素。因此，在第二階段中加入其他可能影響幸福的社經因素做探討（表四 Model 2）。然而有許多研究指出，宗教信徒的幸福不僅是信仰的緣故，而是因為積極參與宗教的修行或宗教活動而得到平安快樂。因此，本文實證研究的最後階段，在解釋變數中加入「過去十二個月有無參與宗教活動」一項，探討宗教團體的共修活動對幸福感的可能影響（表四 Model 3）。

在解釋表四的結果前，先介紹勝算比（odds ratio, OR）。簡單來說，勝算比說明一件事情發生的機率與一件事情沒發生機率的比值。茲以男女兩性的幸福感來說明：假設男性覺得生活幸福的機率（odds）為 α ，而女性覺得生活幸福的機率為 β ，則男女兩性何者較有可能覺得生活幸福？將女性表示幸福的機率除以男性快樂機率，兩者之比值，稱為勝算比（odds ratio）；換言之，女性較男性覺得幸福的勝算比為 $OR = \beta / \alpha$ 。如果 $OR = 1$ ，則表示女性與男性覺得生活幸福的概率不分軒輊；然而當 $OR > 1$ 時，則表示女性感覺生活幸福的機率大於男性；反之，當 $OR < 1$ 則表示女性比男性有較高感覺不幸福的機率。

了解勝算比後，便可進一步解釋表四之序位邏輯迴歸實證結果。在表四中，每一個欄位有兩個數值，上方之數值為勝算比，其下括弧內的數值則為該勝算比的概率值或 p 值（p-value）。p 值愈接近於零，表示勝算比在統計上的可信

度愈顯著。表四中每一模型被解釋的潛在變數，即幸福感高低。Model 1 中，解釋幸福感的可觀察變數僅「宗教信仰有無」一項，不考慮其他影響幸福的社經變數，其迴歸結果顯示，宗教信仰對提高幸福感的勝算比為 1.0725，亦即宗教信仰由 0（無宗教信仰）變為 1（有宗教信仰），其幸福感提高的勝算比為 1.0725。由於有宗教信仰的勝算比大於 1，因此可以結論如下：依據 EASS 2012 的資料，在東亞地區四個社會中，如果不考慮其他社經因素，有宗教信仰者感到生活幸福的機率會比無信仰者高，而且此一結論在 10% 統計顯著水準（significance level）下成立（ $p = 0.081 < 0.10$ ），但在 5% 的顯著水準下無法成立（ $p = 0.081 > 0.05$ ）。

其次，進一步考慮影響幸福感的其他社經面向的因素，包括性別、婚姻、年齡、教育程度、所得、社經地位、居住地區、社會參與，以及個人對社會的態度等因素。雖然過去一些實證研究（如 Easterlin 1974, 2001）加入所得水準做為幸福感的解釋變數，但因 EASS 2012 問卷中各國之所得係以各該國貨幣單位的組距表示，無法得知確實的水準，因而無法以匯率將受訪者之所得轉換成一致的貨幣單位，進行有意義的對比。因此，本研究的所得資訊係以資料中之「自評相對所得水準」做為替代變數。

表四之 Model 2 所示為「宗教信仰」及其餘社經因素的迴歸結果；模型各變數的內容及其說明，請參閱表四 A。在加入其他可能影響幸福的社經變數後，迴歸結果仍顯示東亞民眾有宗教信仰者較無宗教信仰有更高的概率會表示對生活感到幸福（ $OR = 1.0644$ ），但此一結論在 10% 的統計顯著

水準下已無法成立 ($p=0.147>0.10$)。換言之，加入其他社經變數後，有宗教信仰雖仍可提昇幸福感，但其影響力已無統計的顯著性。此外，在 5% 的顯著水準下，教育程度、失業，以及居住的城鄉區位差異等因素對受訪者的幸福感並無統計上的顯著影響。至於模型中其他的自變數，均與幸福感有顯著關聯，其勝算比在 1% 統計顯著水準下均為顯著。

茲將其餘對幸福感有顯著影響的社經變數分別說明如下：1. 年齡：隨著年齡增加，幸福感也會小幅提高。年齡變數的勝算比顯示，當年齡提昇一階（如從 35-39 歲增為 40-44 歲），其認為生活幸福的機率為前一年齡層增加 1.008 倍。2. 性別：女性的幸福感較男性為高；女性回答「生活幸福」的機率是男性的 1.127 倍。3. 婚姻：成功的婚姻可以提高幸福感；EASS 2012 受訪對象的婚姻狀態為已婚者，其回答「生活幸福」的勝算比為無婚姻或不婚者的 1.2435 倍。4. 離婚：遭遇離婚，或分居中並準備離婚，對幸福感有不利的影响。離婚者回答「生活幸福」的機率僅為一般人的 0.6629 倍。換言之，離婚者的生活幸福感較一般人降低三分之一左右。5. 自我評比項目：幾項自我感覺良好的項目，包括自評社經地位高、自評健康狀況良好、自評家戶所得較他人高、自評居家鄰居互助友善等，均對幸福感的提昇有顯著的加分效果；尤其是「自評健康狀況」一項，其選項有五個級距，分別是「1：極差，2：差，3：尚可，4：佳，5：極佳」，其自評健康狀況上升一個級距，幸福感提昇的勝算比為 1.5872，是所有「自我感覺良好」項目中對幸福感影響最顯著的。6. 個人人格特質：個人對社會奉獻的意願愈高、對

人的信任度愈強，對生活幸福感的提昇有顯著的正向影響；此外，如果過去十二個月曾參加照顧弱勢團體義工工作，對幸福感的提昇有也顯著的正向影響。7. 對生活改變控制力的信心：受訪者對生活改變的控制能力的主觀信心，對幸福感也會有顯著影響。對生活改變的控制能力提昇一個級距（例如從「有點無力」變成「有掌控力」），其認為「生活幸福」的機率也提高，其勝算比為 1.1677。

實證研究的第三個階段，乃在第二階段的一般化模型中加入宗教信仰虔誠度，探討其對幸福感的影響，其結果如表四之 Model 3 所示。本文以有宗教信仰者在「過去十二個月有無參與宗教團體活動」，以之做為信仰虔誠度的代理變數。實證結果顯示，宗教信仰雖仍能提昇幸福感，但仍然不具統計上的顯著意義，然而「信仰虔誠度」對幸福感提昇的有正向而顯著的效果。實證結果顯示，有宗教信仰且過去一年曾積極參與宗教活動者，「感覺幸福」的機率是「有信仰，但不參與宗教活動者」機率的 1.4078 倍，且此一勝算比在 1% 的顯著水準下具有統計上的顯著意義。此外，在加入「宗教信仰虔誠度」後，模型中其餘各解釋變數對幸福感的影響方向以及統計顯著性，均如 Model 2 一般，沒有變化，且各個解釋變數的勝算比也無太大變動，唯一變化比較多的是「過去十二個月參與照顧弱勢團體之義工活動」一項，其勝算比由 1.2689 降為 1.2470。因此，實證結果顯示，宗教信仰雖有助提昇生活幸福感，但真正讓幸福感提昇的不是信仰之有無，而是信仰的虔誠度。

表四：序位邏輯斯 (OLOGIT) 迴歸結果

	Model 1	Model 2	Model 3
被解釋變數： 幸福感高低	Base model (religious only)	Model 1 plus socio- economic factors	Model 2 plus religious activities
解釋變數：			
宗教信仰有無	1.0725* (0.081)	1.0644 (0.147)	1.0141 (0.757)
過去十二個月有無 參與宗教活動			1.4078*** (0.00)
年齡		1.008*** (0.00)	1.008*** (0.00)
性別		1.1270*** (0.002)	1.1209*** (0.004)
學歷		0.9960 (0.799)	0.9980 (0.900)
婚姻狀態：已婚		1.2435*** (0.000)	1.2463*** (0.000)
離婚或分居		0.6629*** (0.000)	0.6623*** (0.000)
失業		1.09 (0.399)	1.1078 (0.463)
自評社經地位		1.2514*** (0.000)	1.2509*** (0.000)
自評健康狀況		1.5872*** (0.000)	1.5886*** (0.000)
自評相對家戶所得 高低		1.2641*** (0.000)	1.2703*** (0.000)
自評居住地區：鄉 村或都市		0.9743 (0.120)	0.9758 (0.144)
自評居住環境：鄰 居友善，相互照顧		1.1625*** (0.000)	1.1655*** (0.000)
過去十二個月參與 照顧弱勢團體之義 工活動		1.2689*** (0.000)	1.2470*** (0.000)
對社會奉獻的意願		1.0753*** (0.000)	1.0743*** (0.000)
對人的主觀信任度		1.2722*** (0.000)	1.2708*** (0.000)
對生活改變的控制 能力		1.1677*** (0.000)	1.1635*** (0.000)

P-value in parentheses; *** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1

表四 A：變數內容說明

變數名稱	變數內容說明
幸福感高低	1 ~ 5。1：感覺極不幸福；5：感覺極為幸福
宗教信仰有無	0：無；1：有
過去十二個月有無參與宗 教或宗教團體活動	0：無；1：有
年齡	1 ~ 12。 1：20-24 歲；2：25-29 歲；3：30-34 歲；……； 10：65-69 歲；11：70-74 歲；12：75 歲以上
性別	1：男；2：女
學歷	0 ~ 6。 0：未受正規教育；1：小學；2：初中；3：高 中；4：專科；5：大學；6：研究所
婚姻狀態：已婚	0：非；1：是
離婚或分居	0：非；1：是
失業	0：非；1：是
就業狀況：半職 / 全職	1：半職；2：全職
自評社經地位	1 ~ 10。1：最低；10：最高
自評健康狀況	1 ~ 5。1：極差；5：極佳
自評相對家戶所得高低	1 ~ 5。 1：遠低於平均之下；2：低於平均； 3：平均；4：高於平均；5：遠高於平均之上
自評居住地區	1 ~ 5。 1：大都市；2：大都市之郊區；3：市鎮； 4：鄉村；5：鄉下之農舍
自評居住環境：鄰居友善， 相互照顧	1 ~ 7。 1：極為不同意；7：極為同意
過去十二個月參與照顧弱 勢團體之義工活動	0：無；1：有
對社會奉獻的意願	1 ~ 7。1：極為不願意；7：極為願意
對人的主觀信任度	1 ~ 4。1：極不可信任；4：極可信任
對生活改變的控制能力	1 ~ 4。 1：極度無力；2：有點無力； 3：有掌控力；4：非常有能力控制

總結而言，本文之實證研究顯示在東亞地區宗教信仰雖能增進幸福感，但並無統計上的顯著效果。細究宗教信仰之所以能提昇幸福感的原因，是信仰者在信仰之後，參與宗教團體之宗教禮拜儀式或修行活動，因而產生身心安定的現象，對環境不安的耐受度增加，故而提昇生活幸福感。但這類的宗教體驗深淺，因人因時而異，雖有作用，但難以得出統計上顯著的結論。此外，實證結果顯示教育程度高低對幸福感並無統計上的顯著影響力，而個人的人格特質是影響幸福感的關鍵，特別是願意信任、關懷他人的人格特質，是提昇幸福感的顯著因素。換句話說，受教育多，雖累積知識，但若不能孕育良善的心性，無助於幸福的提昇。惟有顯現人性的光明與溫暖面，心中對他人信任、對社會願意奉獻，並實際表現出對他人關心的實際行動（例如參與弱勢團體關懷的義工工作），才能提昇生活幸福。此外，婚姻關係良好，固然令人感到幸福，但婚姻關係不佳而導致親密關係破裂或瀕臨破裂，則對幸福有顯著不利的衝擊。失業固然使人愁，但其對幸福的衝擊在統計上並無顯著效果。就基本的生物性條件來說，女性的幸福感較男性高，而幸福感也與年齡高低成正向關係，此或許與東方人的生命智慧漸趨圓融有關。此外，生活中的許多自我感覺因素，包括自覺健康良好、自認收入比他人高，以及自評社經地位高，均會提昇生活的幸福感，特別是自覺的健康狀況對幸福感的影響最為顯著。此外，對生活變化掌控的自信心愈高，幸福感也愈高。

四、宗教信仰與生活幸福： 從社會科學的實證分析到宗教的幸福觀點

前述實證研究結果，關於社經條件對生活滿意度或幸福感影響的結論，大抵與一般研究的結論相符。關於宗教信仰之有無對幸福感的影響，學界以西方社會為對象所做的研究，大抵得出正向關係的結論。本研究使用 EASS 2012 問卷對東亞社會所做的研究結果，也同樣得出宗教信仰對幸福感的提昇有正向影響的結果，特別是宗教信仰的虔誠度對幸福感的正向貢獻。

前節的實證研究結果，顯示影響東亞民眾生活幸福感的一些可觀察社經因素。此類實證研究的價值，在於幫助世人了解哪些生活面的因素會影響幸福感，然而這些結論對於如何幫助人達成生活幸福的提昇，並無任何啟發性的助益。例如，實證結果顯示，具有「已婚」（婚姻持續中）社經特徵者較無此特徵者有較高的機率表示「生活幸福」。但能夠結婚，且婚姻持續維持，是許多主觀與客觀因素交互的結果；未婚而努力追求婚姻的過程，本身就隱含許多的不確定性與挫折感，即或覓得合意結婚的另一方，婚後生活適應與磨合過程所出現的挫折與調適，也不必然是快樂的經驗。因此，大抵僅有成功的婚姻關係，或不完全成功但尚可接受的婚姻生活，才不至於產生不幸福感。若冒然以前述實證結果主張「有婚姻者較為幸福」，恐失之武斷。更進一步來說，前述實證的結果僅能就現象來探討幸福感的相關因素，但幸福感是一種主觀的感覺，對於如何保持或創造幸福感，並無任何

啟示性的效果。

影響幸福的因素，如婚姻關係或社經地位，都是生命過程的現象，也是生命活動的結果。因此，從幸福生活決定的原因來說，世間學問僅能就現象說明現象，但面對生活中的得失現象，怎樣才能維持生活的幸福，顯然不是世俗學問所能回答，而宗教信仰有無可能解答此一疑惑，則待進一步了解。

前節的實證研究結果雖已顯示宗教信仰能增進幸福感，但其影響力並不顯著；僅有宗教信仰且最近一年虔誠參與宗教活動者，其回答「生活幸福」的結果，在統計上有可信的概率。然而有宗教信仰並熱衷宗教活動是否必然增進幸福？宗教信仰如何能增進幸福？佛教對於幸福的看法與幸福增上是如何說明的？這些問題均待進一步探討與了解。

本小節試圖從社會科學的實證分析，進一步討論宗教的幸福觀點，以此串起實證研究與宗教信仰的幸福連結。佛教是世間的許多宗教之一，本文最終的目的在介紹佛法的幸福觀。因此，在說明佛教對「幸福」的看法之前，先介紹宗教的定義，以及宗教的功能，再比較說明佛教、世俗生活與世間宗教對幸福看法的異同，之後在第五節中再說明佛教對實現幸福的觀念，以及維持並增進幸福的法要。

（一）宗教與宗教的功能

宗教信仰的出現，來自人對宇宙的無知與懼怕。人對生命及世間現象充滿無知或者無法全知（omniscient），但在現實生活或生命過程中，卻經常遭遇突發性的毀壞，或者事與願違的現象。由於面對現實生命現象的無力感，或對死

亡或突然的災難毀壞產生懼怕，便認為冥冥中有一個至高無上的力量主宰人世的一切。人類因為對不可知力量的懼怕與崇敬，便出現最原始的神教與鬼神信仰，此一信仰可能是一神、多神或泛神信仰。

最初的信仰與人的神祕經驗脫不了關係，因此而出現與信仰對象溝通或祈福禳災的儀式，以及人神媒介的祭司或靈媒，並將所信仰對象人格化。隨著人類文明的進展，具有組織性與社會性功能的宗教信仰及教團出現，宗教信仰也出現社會化的現象（如印度教之大梵天及其餘諸天，中國之玉皇大帝及其餘諸神）。不論宗教如何演進，但對信仰對象的「敬畏」仍是宗教信仰的本質，「神靈信仰」仍是信仰的對象，所不同的是，在進化社會的信仰體系中，組織性的「教會」或「教團」，取代了原始信仰的靈媒或祭司的角色。

宗教是什麼？這個問題可以從宗教的本質性與功能性來看。就本質性來說，Koenig 等人（Koenig *et al.* 2012）認為：「宗教是一個有組織的系統，涉及對超自然的無上力量或最終真理的信仰、感受、看法、經驗、行為、或修行儀式等。」⁶其雖未必精準定義宗教，但已將宗教的內涵的本質做概要的說明。另就功能性而言，Yinger（1970）則從宗教所提供的功能性角色的立場，認為：「宗教是一套信仰與儀式活動的體系，提供人類生命終極意義問題的解釋。」而宗

⁶ “Religion is an organized system involving beliefs, feelings, thoughts, experiences, behaviors, practices, and rituals related to the transcendent, which is a higher power, or ultimate truth/reality.” (Koenig *et al.* 2012)

教的功能性角色，包括對生命目的解釋，以及面對死亡、世間的苦難、不公義、邪惡的看法，並教人如何克服人生的絕望、失望與生命中的徒勞無功等情事。^⑦

何以宗教信仰與生活滿意度或幸福感有正向關聯？從世間的苦難或生活不能盡如人意的現象來看，宗教信仰有心靈慰藉的功能，可以提供世人生活挫折時的緩衝，減少信徒面對生活不確定性或挫折時的緊張與焦慮感。若從宗教儀式的參與來說，信徒不論是參與禮拜或修行的活動，在過程中必須有相當的自我約束力才能完成儀式，這種因為參與宗教儀式而鍛鍊出來的自我約束力，可以培養信徒在現實生活中面對環境變動的耐受力，以及達成目標的毅力。因此，信徒經常參與宗教共修的活動，會對生活滿意度或幸福感的提高產生助益。

此外，宗教教團所提供的社會功能，是宗教信仰與幸福感呈正向關聯的另一個重要因素。宗教團體活動的社會性，能為信徒帶來歸屬感和認同感；同一宗教團體成員之人生價值觀、世界觀相近，因此成員間很容易相互理解、支持與信任。這種人與人連結、價值觀與價值觀連結的宗教社會功能，在西方的基督教或天主教中特別明顯。西方的基督教或

天主教，其宗教儀式或活動具規律性、經常性，且活動之群體性與社會性均強，教團組織也相當嚴密，不似傳統東方宗教，宗教活動通常是以節慶廟會或建醮祈福活動為主，不僅活動不具規律性與經常性，且組織鬆散，信徒難以產生很強的群體歸屬感，對幸福感難以有效提昇。佛教雖然也有教團與經常性的儀式與修行活動，但偏重於內修，信徒對教團雖有歸屬感，但修證偏重個人體驗，所謂「如人飲水，冷暖自知」，難以與其他信徒分享。佛教教團縱有定期性的團體共修活動，例如禪坐會或念佛會，但活動進行中信徒間的社會連結功能不強。宗教信仰的社會連結或歸屬感的差異，也說明了前一小節實證分析中，有宗教信仰能提昇幸福感，但其影響並無統計上的顯著效果之結論。

此外，大部分的宗教通常勸人行善積福，其目的或為來生求生天國做準備，或是為了獲得此生的財富、或為求福報而行善積功累德、或為祈求願望的實現，其動機不一而足。然而，不論其動機為何，宗教信仰具有提高信徒道德感的功能，可以減少信徒或社會敗德行為的發生。因此，信徒的道德感與行善所獲得的世間德行與名聲，均可以令虔誠信仰者的生活滿意度提高。前述因素，都是宗教信仰有助提昇幸福感的可能原因。

（二）佛教、世俗生活與世間宗教對幸福看法的異同

幸福，來自人在生命活動中能夠獲得物質與精神生活的滿足。從現實生活的層次來說，有一部分的幸福感來自生活所需物質無虞，因而產生的安全感與滿足感；另一部分的幸

^⑦ “Religion is a system of beliefs and practices by means of which a group of people struggle with the ultimate problem of human life.a social phenomenon be identified as religious if it fulfills the manifest function of religion: the provision of purpose in life and meaning in the face of death, suffering, evil, and injustice. Religion helps individuals cope by providing a strategy to overcome despair, hopelessness, and futility.” (Milton, 1970. p. 7)

幸福感，則來自生命活動過程的順遂如意，以及人與人、人與環境關係的和諧愉悅感。但就更高的一個層次來說，幸福則與生命存在意義追尋的哲學意涵有關。

世俗學問對幸福的研究，大都從現象談現象，亦即想要找出影響幸福這件事的相關因子，這類學問的貢獻，是歸納出人生命過程的境遇（如離婚、失業、親友生離死別等），或者環境因素（天災、人禍等）對幸福的影響，試圖提出系統性的說明，可以幫助我們了解主觀的感覺和客觀環境因素對幸福感的影響，然而這類的研究卻無法得出普遍性的結論。例如，離婚是任何社會都會出現的現象，但不同的研究卻無法得出其對幸福感是否有所影響的一致性結論。換言之，世俗的研究無法說明在不同的社會，或在同一個社會的不同時間，離婚或同一個生命現象對幸福影響的顯著性為何有所不同。

佛教與世俗的幸福觀有相同之處，例如佛法中說人對環境的順逆感覺，影響心中的樂受或苦受，而本文依於世間知識所做之實證研究，也說明自我評估之相對所得高低或社經地位高低會影響幸福感。但世間的學問雖能證明人感覺自己擁有愈多就愈幸福，且世間的知識也告訴我們努力才能幸福，但對於努力卻無法獲得幸福的現象，世間的知識與學問卻無法解釋。佛法的因果因緣法、五乘法（將在下節說明）不僅能夠有系統地說明世間的苦樂現象，也能具體說明幸福增上的觀念與方法。佛教的觀念與方法是遍一切時、遍一切處均能適用的，這也是世間學問所不能及。

同樣是宗教，佛教的幸福觀也與其他宗教有所不同。一

般的民間信仰和佛教都談因果與福禍，但民間信仰對禍福因果的說明，不是流於宿命，便是落入非因說因、非果說果，或者撥無因果的狂亂，無法令人對眼前生命的苦難或不圓滿的現象，生出正確的看法，進而產生積極向上的態度。

此外，相信天國或天堂的神教信仰者，把今生的苦難和快樂歸咎於神的懲罰或恩賜，鼓勵人依神的意旨在今生行善，認為依神的意旨而行者，不僅今生可以幸福快樂，死後還能升天堂或天國享樂；若不依神的意旨而行，則死後將入地獄。因此這一生的努力，完全是為了死後可能的天國做準備。對來生充滿希望，固然可以增加對此生命苦難的耐受度，但來生上天堂或下地獄，仍掌握在高高在上的神的手中，人是無法自己決定的。

佛教與其他神教一樣，鼓勵斷惡修善，但認為人的禍福因果，不是偉大的神祇獎善懲惡的意旨所決定，更不是撥無因果的狂亂現象，而是「自作自受」的結果，人應為自己現在、未來的幸福或不幸福自負責任，這是佛教與世間其他宗教幸福決定論的差異。

佛教是平等的宗教，認為眾生均有光明心性，所不同的是迷與悟的差別而已。迷則心性昏暗，受種種苦惱；悟則內心清澄安定，平安喜樂。人與天界眾生都是有情眾生，因造業不同而導致福報差異；天界福厚，而人的福薄。人與天界的有情差別在於報相與福力之別，但彼此均未出離生死苦惱。⁸天人

⁸ 《增一阿含經》第1卷，〈序品第一〉：「雖受梵天福報，猶不至究竟。」（CBETA, T2, no. 125）

因為廣積善德而得生天上享福，人固然應該尊敬讚歎天人的福業與福果，但罪福果報是人自己行為的結果，尊神而祈求消災致福，並無法解決自身的苦惱與不安。

佛教認為苦惱由心起，希望離開煩惱，就應該從改善身口意的行為開始。因此，佛法說善趣與惡趣的罪福因果，說行善積福者生善趣，而身口意造惡者生惡趣。在佛法的觀念中，人是善惡趣浮沉的樞紐，而人心的善惡，可以決定自己未來感得善趣享福或惡趣受罪的果報，也可決定自己是否能夠究竟出離生死苦惱。世間神教說人死後受神的審判，但佛教認為人自身的行為決定自身的命運與去處，這是佛教與世間神教最大的不同。

因此，佛法是以人為中心的教法，太虛大師說佛教之教法有五乘法，「曰人乘、曰天乘、曰聲聞乘、曰緣覺乘、曰如來乘。前二世間，後三出世，唯如來乘完全此五。」⁹ 聖嚴法師說佛法依眾生發心差異，而有五道法，即人道、天道、解脫道、菩薩道、佛道等五道。¹⁰ 不論五乘法或五道法，皆說明佛法以人類為本，佛法的修行都是從人間的端正法開始的。¹¹ 因此，在佛法來說，把人做好，是一切福德的

基礎。

佛法說人若能持戒斷惡，精進修善，不造惡業，便能免於墮入三塗受苦。如果修福積德的動機只是求自我福報的增上，對於人間富貴未能生出離心，其持戒修善的功德能保住人身，而於來生得生人道，但仍未能解脫生死；如果發增上心，持戒精進，希求生天受天福，「修上品十善及布施持戒等的道德行為者，即得生於欲界的六欲天上；若修四禪八定的禪定工夫者，即得生於色界天及無色界天」，¹² 因此，佛法的人天法，通於世間的倫理道德的「世福」，以及世間宗教的「天福」觀念，這是佛法的福樂觀與世俗福德及世間其餘宗教的天福相通之處。但佛法人死生天的觀念與世間神教的觀念不同，世間神教說生天之後即得永生，但佛教認為欲界天之天人福報享盡、禪天的天人禪定力量消失後，仍將墮入輪迴。

此外，佛教的幸福觀與世間及其餘宗教的看法也有相異之處。幸福不僅是欲望的滿足，也是心無苦惱的狀態。世間幸福偏重於不圓滿世間的稱心如意，或欲望的滿足的追求；神教的生天享福則是心想事成、不虞匱乏的福報。短暫脫離

⁹ 釋太虛，《佛教人乘法論》，釋印順編，《太虛大師全書》第5冊，臺北：太虛大師全書編纂委員會，1980年（3版），頁192。

¹⁰ 釋聖嚴，《平安的人間》，《法鼓全集》8-5，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁92-94。

¹¹ 「爾時，世尊為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜，無量方便為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜已。如諸佛法先說端正法，聞者歡悅，謂說施、說戒、說生天法，毀皆欲為災患，生死為穢，稱歎無欲為妙，道品白淨。

世尊為彼說如是法已，佛知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、勝上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能、有力堪受正法，謂如諸佛說正法要，世尊即為彼說苦、習、滅、道。」請參閱《中阿含經》第6卷，〈28舍梨子相應品教化病經第八〉（CBETA, T1, no. 26），及《中阿含經》第9卷，〈38未曾有法品郁伽長者經第七〉（CBETA, T1, no. 26）。

¹² 釋聖嚴，《華嚴心詮——原人論考釋》，《法鼓全集》10-9，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁331。

苦惱縈纏的幸福是粗重欲望的「紓息」，生天享福相較世間福來說，是相對微細、深刻的「紓息」，然而只要沒有斷除貪欲心，不論世福或天福，一旦福報享盡，最終仍要面對煩惱的問題。

幸福與煩惱雖是對立的感覺，但兩者都是心的狀態。心有染著是煩惱，心無罣礙是幸福，而能遠離苦惱的束縛則是「解脫」。佛教的「涅槃解脫」則是幸福極致，這是不共世間福德，也不共世間神教天福的觀念之處。真正的幸福是心離纏縛，但涅槃解脫幸福的實踐，是要從人間的「端正法」開始，修布施、持戒、生天之法，這部分是共世間與其他神教的，但端正法之後更應知「正法要」，亦即苦集滅道四諦之正見，修八正道來斷苦滅集，藉「增上法」而悟入無常苦空無我，逐漸邁向涅槃之路前進，這是佛法不共世間的幸福之道。

佛法的幸福法要是心法，佛法為人而說，依眾生的心性而施教化，目的在令眾生離苦得樂。世間人追求欲望滿足、追求幸福，卻在幸福追求過程中一再陷入苦惱，根本原因就是缺乏正見與正行。因此，佛法的道法是依眾生希求離苦得樂的願心而設施，依眾生的根器而開演。

然而，想要離苦得樂求幸福，不是否定世間的一切，而去追求一個飄渺的天國樂土，這樣的作法是與佛法的精神相違背的。佛法的幸福，要在世間修學，在世間成就。把人做好，是佛法的修學基礎。對於貪著世間福報者，為說人間的端正法；對希求天福者，說人天法；對厭離世間生死者，說聲聞出世法；對發大悲願心者，說世出世間的菩薩法。不管

眾生根器與發心為何，所有法門都是以人間的端正法為基礎而增上的。因此，佛法是不離世間的。

佛法的幸福，是從個人的身心淨善開始，進而修世間的淨善；在求自身福利的同時，也為眾生培福。斷惡修善的過程中雖然漸有福報，但心生警覺，了知享福、貪福俱是煩惱，因而生出「出離心」；自己雖知離苦，但見眾生仍受苦，生出大悲心與大菩提願；悲智雙運，出於世間又入世間，終至福慧圓滿而得涅槃大樂。這些依發心而善巧施設的幸福法門，是世間學問所無，也是神教教義之所不及者。

佛法不離世間，有情的身心淨善是世間福樂的基礎。佛法的人天道法，是為世人追自我平安與幸福增上者而說。這類追求福報增上的有情，雖發守戒行善的心，但仍貪著人天的福樂果報，終仍不免生死流轉，故其道法是「世間法」、「人天法」。但有一類的有情（指聲聞、緣覺及菩薩），不但發守戒行善的心，更發出離三界生死的菩提心，故佛法對此三乘而設施的教法，是「出世間法」，是「解脫法」。三乘中，聲聞、緣覺二乘人與菩薩不同之處，在於菩薩不僅發心自求出離，更發普度眾生、同出生死的大願心，故稱菩薩的發心為大乘菩提心，二乘人則尚未能發此願心，故稱小乘。眾生根基有異、發心不同，佛陀的教法亦殊。因此，菩薩法是不共二乘的「大乘不共法」。

佛法雖有五乘、三乘、大小乘之分別，但僅是因眾生根器差別，因勢利導而設，皆為方便施設，目的為導引眾生入於一佛乘而成佛道。人天法是出世聖法的根基，故名「五乘共法」，乃因修出世的三乘解脫法者，雖不求人天果報，但

仍須具足人天功德之故。解脫生死苦惱的解脫道法是為發菩提心的聲聞、緣覺及菩薩三乘人而說，故「三乘法」是不共世間的。然而，出世的解脫道法是以世間善法為基礎的，因此，聖嚴法師說：「未得解脫，先盡責任；尚未成佛，先做好人。」¹³

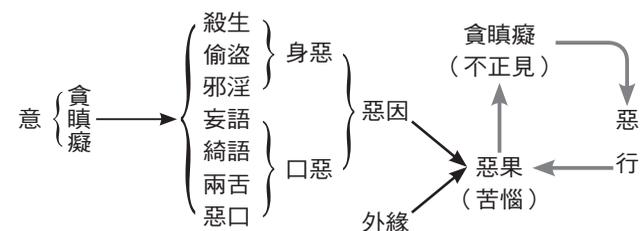
五、佛教的幸福觀與幸福生活的實踐

幸福，是心中安定、無憂的狀態，也是一種人的主觀經驗與感受，這種感受來自於人的身心和環境接觸後，所產生的感知、認知與情感經驗。身心對境產生三種觸受：苦受、樂受與捨受。苦受是身心納領違情之境，而產生的苦惱與逼迫感；樂受則是身心納領順情之境，而起舒適快樂的感覺；至於捨受則為不苦不樂受，亦即處於不順不逆的環境時，身心既無逼迫感，也無舒適愉悅感出現，此時心中的不苦不樂感受，稱為捨受。人通常對樂受生貪、對苦受生瞋，一旦貪瞋之心生起，便是苦惱，即是不幸福；而不苦不樂受雖不引生貪瞋念頭，但人若對境渾然不覺，則會助長愚癡。貪瞋癡三毒汙染清淨的心性，令人煩惱，是不幸福的根源。

幸福感雖然很抽象，但有煩惱即無幸福。因此，想要獲得幸福必須努力斷煩惱，要斷煩惱必須知道煩惱萬端從何處起，才能對症下藥。

(一) 三障煩惱是不幸福的根本原因

招感苦惱的根本原因，是依於自我中心而起的我見、我愛；人因為自我中心的愛見執著，生出貪瞋癡三毒，以致引生苦惱萬端。人生在世受三毒危害而於生死苦惱中流轉不息的因果關係，可以用一個圖形做簡單說明。圖一中，有情身心對境觸受的當下，生出苦樂捨三受，此三受引生意念，生出貪瞋癡三毒。由心中的三毒引發外在的身口惡行，包括殺盜淫妄等身三、口四諸種惡行。由於身口意的惡行，種下惡因。人又習慣對一切境界攀緣，身心攀緣外境的當下，又生出愛見染著，導致惡習的內因與愛見所緣的外境和合，因緣具足而成就苦惱惡果。



圖一：三毒與生死苦惱的流轉不息

惡果現前，受苦惱的果報當下，又生出與貪瞋癡心相應的不正見，對當下境界又生情意煩惱，於是三毒又起，因此引發後續的惡行；惡行新造惡因，又熏染舊有習氣，更增惡因業力，因而招感另一波的苦惱惡果。於是，惡果現前又

¹³ 釋聖嚴，《八正道》，《法鼓全集》7-14，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁22。

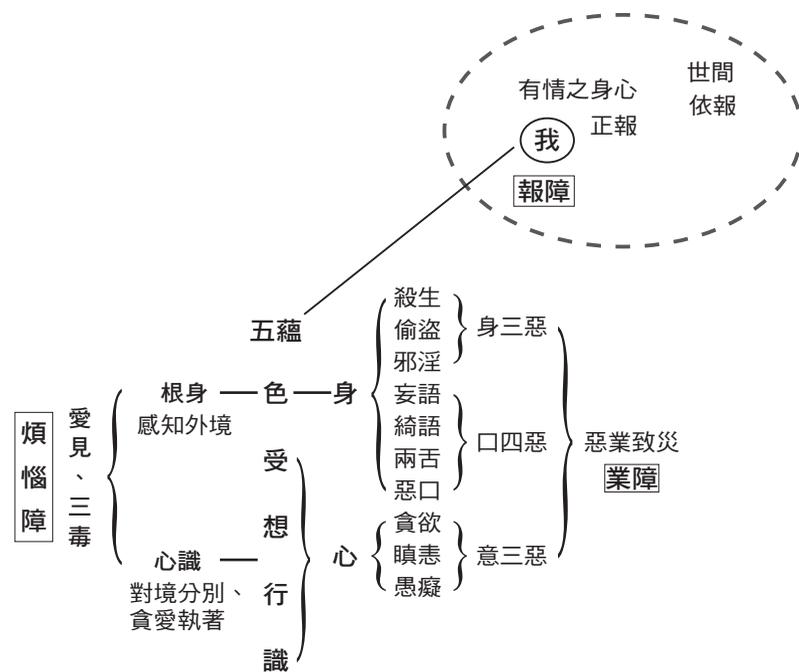
引發後續的惡行與惡果。人因為觀念與行為的錯誤，在貪瞋癡、惡行、惡果的無盡苦惱連鎖中流轉，生活便毫無平安幸福可言。

因此，不幸福的原因是煩惱，由於煩惱的緣故，人心便陷入惱熱、焦慮的狀態，因而障礙生活的平安與幸福。經論中說有三種障礙，能障蔽聖道及聖道加行的善根，令人在生死苦惱中流轉。這三種重障，是煩惱障、業障與報障。¹⁴

「煩惱障」是指心中貪、瞋、癡三種煩惱不斷生起，永無止息，以致對境難生厭離、難教誨、難開悟、難得免離、難得解脫。「業障」則是指身口意所造作之不善業（如五逆十惡等業）所導致的障礙。「報障」又稱異熟障，通於五趣的罪福果報，但經論中特別指出此障是因為煩惱障、業障而招感的三惡趣果報。在現實生活中，這三種障礙與人生的幸福、不幸福有何關係？

除了大菩薩乘願再來之外，大多數的人都是因為受報而來到這個世間。報有兩種，正報與依報；正報是有情的身心，依報則是有情受報所依存的环境。正報是每個人依據個人的罪福業因，感得男女身形、高矮胖瘦、美醜、智愚、健康或羸弱多病等正報身，並感生在貧富貴賤的家庭、動亂或安定富足的社會，以及生命過程中所遇到的善惡外緣等依報的環境現象。人因為受報而來到這個世間，此生的生活中出現貧困匱乏、人際關係不佳等現象，遇到煩惱時也無法得到

善友或善知識的指引，這些都是「報障」。儘管生而為人，身心健全，但心性卻多諂曲僞慢，在困難時縱然遇到善友開導，不僅不信、不樂，還生出惡念、惡慧，這些現象也都是「報障」，都是因為業報而出現的煩惱相。這類由於福報因緣不足、心性多疑僞慢諂曲，因而導致生活中種種自苦惱他的現象，全都是報障的緣故（圖二）。



圖二：從人生看三障煩惱

¹⁴ 見《涅槃經》第 11 卷 (CBETA, T12, no. 374)、《大智度論》第 5 卷 (CBETA, T25, no. 1509)、《成實論》第 8 卷 (CBETA, T32, no. 1646)。

其次，人在世間活動，通常以「我」為中心，以自我的角度來看世界，並與生存環境互動。「我」是正報體，環境是依報，正報感得依報，而依報也隨正報而轉。因此，人在受報的同時，也在世間不斷地活動與造業；隨著環境的好壞與轉變，身心對境當下生起相應的善惡念頭，在生活中造種種的善業與惡業。「我」只是五蘊的假合的個體，五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，是業力因緣所成就的身心。色蘊，是物質與生理構成的身體，身體的五官雖可感知外境，但無情意功能；而「受想行識」四蘊則是認知、識別與情意的心理活動，對感知之境界產生分別、貪愛執著的功能。

人對境所生的愛見執著，是以自我中心為出發點的，把「我」、「我的感覺」當作真實，也將「我感知」的外境當作真實的。因此，身心對境的當下，向外生出「我」與「非我」的人我分別與對立，向內則生出「愛」與「不愛」的情感矛盾，於是貪瞋癡三毒熾然猛烈，寢食難安，生活便毫無幸福可言，這就是「煩惱障」（圖二左下）。因此，煩惱障是受報當下，自我中心的分別執著、愛恨交織而起。

人對境生分別、貪愛，對於一切順情之境生貪欲，而於違情之境生瞋恚。由於貪瞋分別的緣故，而有追求造作的行為。追求造作中，心裡只有欲貪的境界，欲令智昏，對眼前事物的真相無法覺察，又助長了愚癡，因而不計後果，任由猛烈的貪瞋念頭指揮身心去造身、口、意的十種惡行。身口意的惡行即是惡業，如夫妻關係之外的邪淫惡業，不僅導致現前家庭紛爭，破壞和樂，而邪淫苟且者在面對他人時總是

閃躲遮掩，其身心是不安的。人在世間，原本福報就不足，而現前的身心的行為讓僅有的一點福報也難以保住，這即是「業障」（圖二右下）。現前十惡業的業因，不僅障礙眼前幸福的實現，在未來因緣成熟時，也將引生來生的報障，障礙未來的幸福。

總結來說，有煩惱，即是不幸福；而三障煩惱則是人不幸福的根本原因。煩惱是汙染、擾亂有情身心的精神作用，這種汙染擾亂，從一念貪瞋生起，繼而引生後續無盡煩惱念頭相隨。心一旦落入煩惱現行的昏暗雜亂狀態，平安幸福的感覺便不見了。因此，有情眾生的不幸福，是以貪瞋癡三惑為因，而依於我欲、我執，以致沉淪於苦樂的境域而受無盡的煩惱束縛。

業障、報障、煩惱障，說明了惑、業、苦無盡勾鎖的原因，也說明了幸福不在於擁有的多寡，而在於人心面對境界時的心態與行為。雖然世俗的看法認為有錢、有地位可以提高幸福感，但有錢不必然保證幸福，幸福的關鍵在人心、在面對欲望時的觀念與態度。因此，面對令人心動的境界時，若能增長善法欲，斷除雜染欲，才能創造幸福、保障幸福。

（二）世間幸福與出世間幸福的保障：正願、正見、正行、正命

善法欲與雜染欲，都是一心所作，都與渴望和無盡的心力相關。兩者不同之處，在於「善法欲」是一種追求善法，利己利人、道德增上的願心，而「雜染欲」則是與欲貪、欲愛、欲藏、欲護、欲著相應的貪念。人在惑、業、苦中的無

盡流轉，是因為觀念與行為出現錯誤，導致原先追求快樂的想法，出現行為的偏差，引出無盡苦惱的結果。換句話說，面對欲望心生雜染，而致想法錯誤、行為偏差，因而事與願違，產生苦惱的結果。因此，離苦惱應發正願、學正見，發願斷一切惑業，願斷一切惡行，希望道德增上、福慧增長，而且不僅求自己離苦，也希望自己從「自苦惱他」的行為，變成「自利利他」的態度，把有限的生命，做清淨圓滿的利用。換言之，在今生受報的每一個當下，都能夠與正願、正見、正行、正命相應，而得當下平安幸福，未來福慧增上。

只要有煩惱，就不會幸福快樂。因此，想要幸福就要學會離煩惱的觀念與方法，也就是說要有正見與正行。正見與正行，不僅能夠保住世間的幸福，更能夠在世間幸福的基礎上，修習出離世間的涅槃福。

求幸福，最基本的條件是面對一切境界，都能不造惡業，保持身心清淨，才有幸福的可能。幸福生活的實現，是從觀念的改變到行為修正的過程，也是觀念與方法在生活中的實踐。人在世間，面對一切境界，不免產生欲望。然而，造業的起點是欲望，因此，追求幸福者應學會如何面對欲望的誘惑。但發心不同，面對欲望的態度也就不一樣。修人天福報者，在生活中應知「節欲」，以減少欲望汨濫所帶來的惡業煩惱；對於厭患生死苦惱而生出厭離心者，為了了脫生死，在生活中則修「離欲」，避免被欲望纏縛；至於發大乘心，求自利利他者，其生活的實踐則在於「化欲」，對一切境界不迎、不拒，對境不住色聲香味觸法，以「無住生心」為生活實踐的法要。

節欲是離苦得樂的基礎，也是人格淨善的開始。然而，光是節欲無法斷除煩惱。要截斷自我中心的愛見煩惱，以及其所引生的無盡煩惱而究竟離欲，則需要智慧來化導。

有智慧的人心中沒有自我中心的愛見，因而能夠遠離我愛、我見的煩惱纏縛。以智慧的「正見」做前導，才能生出清淨的「正行」，而遠離煩惱、增長福樂。然而，智慧是什麼？

凡夫與生俱來即有思維判斷的能力，也能夠分別善惡，這種心智能力稱為「生得慧」。但《大乘法苑義林章》說，生得慧僅是闇劣的善心，因其性不明，且非隨順出世者之故。¹⁵人的思維能力若能揀擇一切事理，而與空、無我、無相、無作相應，所生之善心清淨、光明、等持，則是能出世間又再入世間的智慧。

但這樣的智慧從何而來？經論中說從聞、思、修而得，故稱聞思修三慧。三慧的修習，《俱舍論》卷二十二說：

謂先攝受，順見諦聞，聞已勤求所聞法義，聞法義已無倒思惟，思已方能依定修習。¹⁶

聖嚴法師則從禪修行者的修持來說三慧：

智慧是如何得到的？有三個方面：第一是聞慧，從聽

¹⁵ 《大乘法苑義林章》第6卷。（CBETA, T45, no. 1861）

¹⁶ 《俱舍論》第22卷。（CBETA, T29, no. 1558）

講開示、看佛經書而摒除邪見，建立正見，信因果，明因緣。第二是思慧，以禪觀的方法，做思惟練習，從思惟而得一心的定境，由定力而產生明晰的智慧。第三是修慧，就是修戒、定、慧的三無漏學。……盡一己之所能及所有，用身、口、意三業，來做自利利他利益一切眾生的事，就會產生無我的智慧。¹⁷

1. 正見是幸福增上的明燈

正見，從多聞熏習而來，因為聽聞正法而對因果、因緣、四諦、三法印等得到深切的信解，並以之修正自己對生命及世間的看法。聞法之後，發心修行，但因根器不同而有發心差別，所修道法有異，所得之福德智慧亦有不同。

世俗發心，多求福樂增上，發願但生人間、天上享福，因而努力斷惡修善、完善人倫，但因貪染世福，仍在三界，未能解脫生死，其所修之善法是「下士道」。其次，聲聞乘、緣覺乘二乘人對世間福樂心生厭離，而「欲速出三界，自求涅槃，是名聲聞乘。……求自然慧，樂獨善寂，深知諸法因緣，是名辟支佛乘。」¹⁸二乘所修的離欲善法，能夠出離三界，得以證得涅槃解脫樂，但僅及於自利，不能利他，是「中士道」。如若發廣大菩提心，發上求佛道、下化眾生的廣大願心，這是大乘菩薩的發心，修自利利他的一切善

法，其所修善法為「上士道」，最終福慧圓滿而成就無上正等正覺。

下士道所修的善法是人天有漏善，有福無慧，所感得福報有漏有盡，福盡更受苦惱生死。中士道所修的法是出世善法，能覺悟生死而出離三界，其福無漏，但自覺未圓、覺他全無，其所感得福果雖屬無漏，但仍未臻圓滿，雖有智慧能出三界，但其智慧偏而未圓。上士道所修的法是世出世間善法，其法能覺悟生死而出世間，但以悲願而再入世間；與二乘之中士道一樣，所感得的福果無漏。但大乘菩薩雖自覺覺他、自利利他，唯因自覺未圓、覺他未滿，故其慧未足、福未滿。然而菩薩以廣大悲願，於常時大空勤修六度四攝，最終達擱「自覺慧滿、覺他福滿」的涅槃大樂，這是中士道之所不及者。

因此，正見除了知善惡、信因果、明因緣之外，更應該知道五乘發心、修行的凡聖因果。此外，對於幸福的追求，也應該知道獲得幸福的方法與次第。

首先，為了不墮入三塗，除了不造惡業，更應尊重世間倫理，把人做好，完善做人應有的本分。其次，在人的本分上去廣修善業，行善積福，其功德能感生人間、天上的福樂善果。但前述人天乘的修行，是以自我中心的福樂增上為目的而努力斷惡修善，論其福報實屬有限，享福的時間長短也有限度，福報享盡便再受苦。因此，人天福報是有漏福。以自私心來修福，其福有漏有盡；以無我的心態來修福，其福無漏。以無我的態度來斷惡修善，是三乘共法；其自求涅槃解脫者，是小乘的聲聞與緣覺，而發「眾生無邊誓願度，煩

¹⁷ 釋聖嚴，《聖嚴法師教禪坐》，《法鼓全集》4-9，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁112-113。

¹⁸ 《妙法蓮華經》第2卷，〈譬喻品第三〉。（CBETA, T9, no. 262）

惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」之四弘誓願者，於難行能行、難忍能忍，是不共聲聞緣覺的大乘不共法，也是大乘佛教的福慧圓滿法門。

2. 正行是離苦得樂的道向

正見幸福增上的明燈，可以令人離邪行而轉向善道。然而，離苦得樂仍應該將觀念轉化，於生活中落實，而以正行過生活。簡單來說，佛法是以人為中心的教法，正行是人生趨向解脫的安樂行法，正行就是實踐人天善法及出世善法。換言之，先把人的本分與角色扮演好，先修「端正法」，再進一步提昇人品與世間的淨化。

「佛陀教化的目的，首重不失人身，同時鼓勵生天。因為再世為人是一般人的願望，上生天上，是一般宗教的信仰。」¹⁹因此，佛陀對新入佛門的弟子說法，先說端正法：「無量方便為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜已，如諸佛法先說端正法，聞者歡悅，謂：說施、說戒、說生天法，毀皆欲為災患，生死為穢，稱歎無欲為妙，道品白淨。」²⁰三皈五戒，即是端正法，也是人間正行，可以令人不墮入惡道，保住人身，是五乘共法。三皈是皈依佛、法、僧三寶，世人縱然不信佛教、不皈依三寶，但能夠行善而不造惡行者，也同樣能感得人天果報，但皈依者接受了佛法的因果、因緣、四

諦等正見，不僅確保不墮地獄，²¹且更種下世間及出世間的善根，可以增長善力。

人天法從五戒遮止身口意的十種惡行為基礎，進而開展出以身口意積極行善的十善法。行下品十善者，可以感得人間的福報；行上品十善，則可感得欲界天的福果。「行十善而有智慧，（十善）亦是解脫法，若無智慧，不離我執，十善仍是世間善法。……故對世間一般人而言，行十善是能夠生於人間及天界的善業，若對聲聞乘的修行者而言，便是解脫法。……五戒是十善的根本，十善又是八正道的根本。……經中要說五戒是三皈弟子必須受持的生活軌範，十善則是世間出世間乃至無上正等菩提的正道。」²²

從五戒十善，開演出八正道。八正道是正見、正思惟（正志）、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八支聖道；八正道就是戒定慧三學。《佛說八正道經》²³說由正見引生正志，進而精進地修行，成就身口意三業的清淨，最後趣向涅槃。八支聖道以正見為先，因為從修行或斷苦的次第來說，是「先得法住智，後得涅槃智」，亦即需先從世間的苦集滅道四諦的信解，以聞慧信解的正見為基礎，繼而從世間緣起因果中諦察而知苦、知苦滅道，進而修道、斷集，契入緣起寂滅的涅槃智。因此，八正道是解脫生死的三乘聖

¹⁹ 釋聖嚴，《菩薩戒指要》，《法鼓全集》1-6，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁92。

²⁰ 《中阿含經》第9卷，〈38未曾有法品郁伽長者經第七〉。（CBETA, T1, no. 26）

²¹ 《雜阿含經》第788經：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」（CBETA, T2, no. 99）

²² 釋聖嚴，《菩薩戒指要》，《法鼓全集》1-6，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁86-88。

²³ 《佛說八正道經》。（CBETA, T2, no. 112）

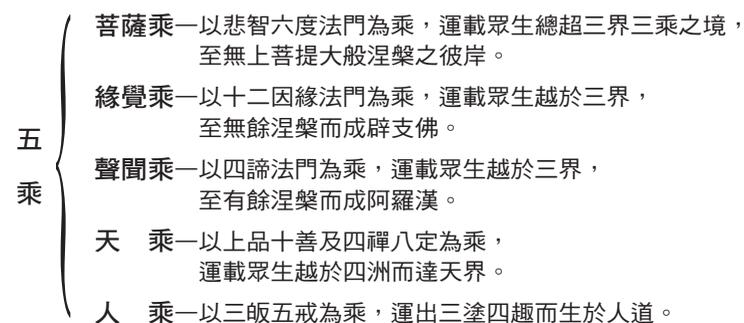
者所共修，故稱三乘共法。「八正道，即是佛陀所倡中道主義的生活標準。由此八正道的實踐，便可從現實生活之中，達成解脫的目的；解脫之道的實踐，不是教人逃避現實的生活，乃是教人面對現實生活而予以改良和淨化。八正道即是四聖諦中的道諦，即是由凡夫而成為聖人的方法，即是由煩惱生死而走向清淨解脫的道路。」²⁴

有情的福報厚薄差異，乃至生死流轉受苦，或脫生死而出三界，皆不出因果。凡夫造業受報，在因果中；出世聖人，以修行為因，證悟為果，也在因果中。因此，五乘雖共修五戒十善，但凡夫貪染世福為因，流轉三界為果；然而三乘於修世間法的同時，對世福生出離心，於十善上加行八正道為因，而得出離三界、解脫生死之果。五乘共法是三乘共法的因，對凡夫地來說，三乘是超凡入聖的聖果；三乘共法則是大乘不共法的因，菩提涅槃則是大乘正行的果。《大乘莊嚴經論》²⁵卷十二以六波羅蜜為菩薩正行，即：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若正行。大乘菩薩在三界中以六波羅蜜為正行，以菩薩行為因，而成就佛果。因此，十法界從凡夫到佛，不論世福、戒福與行福等三種福，都離不開因果法則。

人天法是福樂增上所必修，也是出世解脫的基礎。因此，五戒十善是五乘共法。出離心是出世解脫所必須，而八

正道的正行則是出世解脫的聲聞、緣覺、菩薩所共修，是三乘共法。於出離心之外，若更發廣大菩提心，而行六度四攝之正行，則是大乘不共法。

總結來說，人天道偏重福業，解脫道偏重慧業，菩薩道則福慧雙修，人天道與解脫道並重。人天道以五戒十善為乘，聲聞以四諦為乘，緣覺以十二因緣為乘，菩薩則以六度為乘，運出三界，趣向佛乘，歸於正覺。五乘正行及其功德，如圖三所示：



圖三：五乘正行及其功德

3. 正命是現生幸福生活的經營

人倫道德的完善，是佛法人天福報的基礎；十善是世間、出世間的五乘共法，而八正道則是解脫法。因此，不論發心為何，想要幸福，應當回到現前的生活中，把人做好，以正當的方法營生，以智慧的態度理財、布施、積德，這是佛法的世間正行，也是出世間正行的基礎。

²⁴ 釋聖嚴，《比較宗教學》，《法鼓全集》1-4，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁385。

²⁵ 《大乘莊嚴經論》。(CBETA, T31, no. 1604)

在《雜阿含經》卷三十三第九二七經中說，在家人應該具足「信、戒、施、聞、慧」五法，亦即先要有具足正確的信仰、相信離苦得樂的正見與正法；在正信的基礎上執持淨戒，不造惡業，先得免於苦惱、惡趣之難，繼而布施培福，以恭敬心上供父母、師長、三寶，以悲憫心垂施孤苦貧病，如此不僅為大眾造福利，自己也可得到現生與來世的福德利益，並累積出世修行的資糧。

五法中的持戒與布施，著重於福德培養與經營，但聞、慧二法則側重於智慧的開發與修持。親近善知識，多聞正法，可以知諸法、抉擇善惡，遮止惡行或無意義的邪行與禁戒。「聞則能持，聞則積集，若佛所說初、中、後善，善義善味，純一滿淨，梵行清白，悉能受持。」²⁶因為多聞而對世間善加觀察思惟，而對「此苦如實知，此苦集如實知，此苦滅如實知，此苦滅道跡如實知」，²⁷從熏聞正法而生出離心，繼而如理修行，終得解脫智慧。

對於煩惱擾心、毒害幸福的現象，只有智慧的生活態度才能斷除。因此，五法具足是幸福生活的基礎，親近善士，多聞熏習，如理思惟，法隨法行則是幸福生活的實踐綱要。以正見、正行為前導的正當營生，並從「我」開始，一層層向外，實踐生活倫理，包括經濟生活的倫常、社會生活的倫理，以及與自然環境的倫理關係等三個範疇，經營正命，實現幸福人生。

(1) 幸福人生的經濟生活

財富是經濟生活的保障，但財富不能以不如法的手段去獲得。所謂非法，是指不合世間的法律與倫理道德規範的求財方式，例如詐欺、強盜殺人、賣淫、買賣毒品，或其他世間法律及道德所不容的行為。此外，不如法也指不合佛陀為其弟子離苦得樂而制訂的清淨戒規，如經營與殺、盜、淫、妄、酒等相關的營生方式。

財富，世人之所愛，但從因果的關係來說，今生擁有的財富多寡是福報的現象，是因為過去布施行善，而在現在感得的福報。因此，財富是以布施福業為因，雖有善因，但尚需現生的外緣助成，方有福報之報果。對於福業因果，世間流傳甚廣的《地藏菩薩本願經》有相當多的說明。例如該經〈校量布施功德緣品第十〉中，說大國王等於最貧賤輩及不完具者，發大慈悲，下心含笑，親手遍布施，或使人施，軟言慰喻，而得百千生中，常得衣食受用，七寶具足。發慈心遍行布施雖有《地藏菩薩本願經》所說的福德，但福德現前需要今生的正見、正行的因緣。因此，「佛告婆羅門：有四法，俗人在家得現法安、現法樂。何等為四？謂方便具足、守護具足、善知識具足、正命具足。」²⁸亦即雖知福報因果，尚需靠今生的努力才行。首先，要學習專業的技術、謀生的技能；其次，以正當謀生技能所賺得的錢財，應善於經營管理，如法守護。此外，生活中應該結交具備正見正行的善友，這些善友能適時對自己規勸勉勵，使「未生憂苦能令

²⁶ 《雜阿含經》第33卷，第927經。（CBETA, T2, no. 99）

²⁷ 同註²⁶。

²⁸ 《雜阿含經》第4卷，第91經。（CBETA, T2, no. 99）

不生，已生憂苦能令開覺，未生喜樂能令速生，已生喜樂護令不失。」²⁹最後，正命具足是對於錢財量入為出，務使收支平衡。生活上既不奢侈裝闊，也不慳吝。「若善男子無有錢財而廣散用，以此生活，人皆名為優曇鉢果，無有種子，愚癡貪欲，不顧其後。或有善男子財物豐多，不能食用，傍人皆言是愚癡人如餓死狗。」³⁰

對於錢財的使用，在《大乘本生心地觀經》、《般泥洹經》以及《善生經》中，都有「四分理財」的說明。³¹《善生經》中佛陀教善生子將收入分做四分，一分用作生活所需，一分用來儲蓄，一分進行生產性投資，另一分做金融借貸的投資。另在《大乘本生心地觀經》中佛陀教人將財寶分做四分，其中一分養家，一分投資，另外兩分則用於布施積福。

(2) 幸福人生的社會生活倫理

人活在世間，除了經濟資源是否充裕會影響幸福外，社會關係的和諧與否，也影響到個人生活的幸福。《尸迦羅越六方禮經》記載，³²王舍城長者之子尸迦羅越（即善生），承父命每天清晨沐浴後，著潔淨衣，出城禮拜六方，即東、南、西、北、上、下（天地）共六方，希望敬禮六方可以增長命財。佛見到善生求財求壽而禮拜六方，便為他說佛法的「六方

禮」，亦即：父母為東方、師長為南方、夫婦為西方、親族為北方、僮僕為下方、沙門婆羅門（僧俗）為上方，各應以五事禮敬。此外，並說依法禮敬諸方，命終之後可得生天的果報。經中所說的「六方禮」，是人對父母、師長、夫婦、親族、僮僕、沙門婆羅門等的六種倫理關係。因此，《尸迦羅越六方禮經》可以說是佛法中對於人倫關係的說明。

近代法鼓山聖嚴法師為了現代社會的需要，提出以「心靈環保」為核心所開展出來的「心六倫」，揭櫫現代人生活和諧幸福應該實踐的六種倫理關係，這六倫分別是：家庭倫理、校園倫理、生活倫理、自然倫理、職場倫理，以及族群倫理。「心六倫」是「配合這個時代的環境需求及人心觀念需要而提出。『心六倫』是『心靈環保』理念的一貫延續，目的是為了『提昇人的品質，建設人間淨土』」。³³聖嚴法師又說：「所謂『心』，就是『良心』的心。許多人都知道需要有倫理價值觀，但當倫理落實到自己身上時，卻往往由於利害得失的考量，而將它棄之不論，而對與己無關的事情，就要求大家要有倫理價值觀。當然大家都應該要守道德，要有倫理觀念，但關鍵在於我們每個人，是否有把自己的真誠心、懇切心放進去，是否有把自己的生命，跟倫理道德結合在一起。因此我們提出『心六倫』，是要從心出發，正如法鼓山一貫強調的『心靈環保』，要從自心做起。」³⁴

²⁹ 同註²⁵。

³⁰ 同註²⁵。

³¹ 見許永河，〈幸福社會的經濟幸福——佛教的幸福經濟學〉，《聖嚴研究》第九輯，頁 92-99。

³² 《尸迦羅越六方禮經》（CBETA, T1, no. 16）；《善生經》之異譯。

³³ 釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，《法鼓全集》10-10，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁 152。

³⁴ 同註³³，頁 275。

(3) 幸福人生的自然環境倫理

自然環境中的山河、大地、陽光、空氣、水是我們的生存空間，也是佛法所說的依報世間。人為了物質欲望的滿足，破壞環境、擷取資源、汙染河川及飲水，放縱自私心作祟，明知破壞環境的結果是害人也害己，但私欲當前便會忘掉公益，只顧近利而無遠憂。因此，為了永續的幸福與人類社會的永續發展，應該提昇道德感，以及環境保護意識，從觀念上來修正過去對環境竭澤而漁的錯誤。因此，觀念上應該知道，「今天生活在地球村中的全人類，就像是生活在同一個錦魚缸中的許多條錦魚，只要有一條魚拉了屎，汙染了缸中的水，受汙染的是每一條魚，包括拉屎的那一條魚在內。」⁵⁵

六、結語：幸福不遠求，淨土在人間

本文探討宗教信仰與生活滿意度的關係，研究的主議題為：宗教信仰是否能提昇生活幸福？如果是，佛教的教義如何說幸福？在論述與研究的架構上，本文從社會科學的研究方法開始，回顧影響幸福感的因素，以及宗教信仰與幸福感關聯的相關文獻，再以 EASS 2012 之日本、韓國、中國大陸及臺灣等四個社會的資料進行實證分析，分析影響東亞社會民眾幸福感的因素，包括宗教信仰與其他社經因素。之後，再切入探討宗教信仰如何對幸福感產生影響，最後再深入淺

出介紹佛法的幸福觀，以及佛法中幸福生活實踐的要義。

本文的實證研究結果顯示，有宗教信仰者雖較無信仰者有較高的機率感到生活幸福，但並無統計上的顯著差異。然而，如果有宗教信仰又虔誠參與宗教禮拜儀式或共修活動，則這類民眾感到生活幸福的機率會顯著提昇，且此結論在 1% 的統計顯著水準上成立。

就其他社經變數而言，教育程度高低或失業對幸福感無統計上的顯著影響效果，居住地區的城鄉區位差異對幸福感也無顯著影響。離婚或分居對幸福感有顯著的不利影響，而穩定的婚姻關係則對幸福感的提昇有統計上的顯著正向影響。就人口相關因素來說，女性的幸福感顯著高於男性，而幸福感也隨年齡提高而提高。此外，民眾自我認知之社經地位高低、自評之健康狀況好壞、自評之家庭所得相對他人所得高低，以及自評居住的環境友善程度等，均與幸福感之高低有統計上的顯著正向關係。此外，就個人特質而言，愈發心奉獻社會、愈願意信任他人等特質均與高幸福感有顯著的正向關係。又對生活改變的掌控能力愈有信心者，感覺生活幸福的機率也會顯著提高。

幸福感是心中的主觀感受，這種感受和人對生活及生活環境的滿足感有關。實證研究結果雖然顯示虔誠宗教信仰可以提昇幸福感，也以實證分析說明哪些社經因素對幸福感有顯著的影響，但這類的分析僅能就現象說明幸福感，雖有助於了解影響幸福感的因素，卻無法說明人在世間如何可以保持或增進幸福感。其次，對於宗教信仰為何能夠增加幸福感，也僅能從宗教的社會組織性及信仰的安慰性來做說明，

⁵⁵ 釋聖嚴，《學術論考 II》，《法鼓全集》3-9，臺北：法鼓文化，2005 年網路版，頁 42。

卻無法對宗教信仰中增進幸福感的觀念與方法做深入說明。對宗教幸福功能的闡揚，一般是宗教家或宗教學者的角色。因此，本研究的貢獻是扮演世俗之幸福學研究與宗教的幸福研究間的橋樑，在世間學問的實證分析之後，進一步探討比較佛教、世俗生活與世間宗教對幸福看法的異同，最後說明佛教的幸福觀與幸福生活的實踐方法。

總結本文的研究來說，本文主要目的之一，是彌補前此西方學界對宗教信仰與幸福感，以及影響幸福感因素的研究之不足。如同本文文獻回顧中所述，現有的相關研究，如果不是以西方社會為研究對象，就是以伊斯蘭教社會或南傳佛教的泰國為研究對象，並無以漢傳佛教流傳地區的東亞社會為研究對象者。因此，本文選定漢傳佛教傳布的東亞四個社會做為實證研究的對象。本文的實證結果，顯示宗教信仰雖與幸福感有正向關聯，但無統計上的顯著意義。此一結果，乃受限於問卷資料來源為第二手資料，問卷之資訊無法依本文研究之目的而量身訂製之故。此外，如本文表一所載，問卷受訪對象之信仰種類有多種，且樣本大小不一，難以就個別宗教分開研究。即或佛教信仰為問卷樣本之最大宗，但同為佛教信仰，在臺灣、中國大陸與日本，佛教信仰對受訪者生活的重要性有異，且其布教活動與方式亦不盡相同，對信仰者的幸福感影響度也難做準確的差異性評估。因此，未來本文相關實證研究的方向，將以單一地區的單一宗教做為研究對象，且盡可能以第一手的問卷來探討，期望得出更具社經意義的結果。

然而，就算能得出宗教信仰有助於增進幸福感的實證結

果，仍無法回答為何宗教信仰可以增進幸福感，以及如何增進幸福感的疑問。因此，本文在實證研究後，企圖以佛教的立場，來說明佛教的幸福觀，說明幸福不是倚賴信仰對象的禳災賜福，而是來自個人人品的提昇與人格的完善。佛法的幸福觀，有完整的觀念體系，也有實踐的方法與次第。幸福的營造，是依據正見為指引，虔敬信仰而入於義理，內化正見於心中，再於生活中實踐。因此，佛教不僅是宗教，而是幸福生活的實踐綱要。

本文研究的另一個目的，在彌補世俗學問對幸福營造論述之不足，提供佛法生活幸福的藍圖供有志者參考。人活在世間，無法不依靠物質及精神的食糧為生，也無法避免生存活動所帶來的欲望滿足問題，以及生活中所產生的人與人、人與環境的問題。面對這些無可避免的問題，人要如何活才能平安幸福？現有社會科學有關幸福的實證研究，大抵僅能就生活現象來談幸福，無法回答「人要如何活才能平安幸福？」

因此，雖然本文前半段之實證研究與後半段的佛法論述，看似屬性不同，其實串起本文論述核心的是「人要如何活才能平安幸福？」的疑問。本文的一切努力，亦與紹續聖嚴法師一生的志業有關。佛教從漢代傳入中土到現在，佛教的名相如因果等名詞，已成許多人掛在嘴邊，但卻不甚理解的觀念，因而橫生許多對佛法的誤解。此外，佛教給一般人的印象是偏重解脫、消極避世的宗教；佛法或佛經對許多人來說，只是往生送死時超薦亡者的方便，卻不能理解佛法是幫助活人平安幸福的法寶。因此，聖嚴法師在世時曾多次感

慨地說：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人那麼多」。³⁶本文的目的，乃在紹續法師的遺願，試圖介紹佛法的生活幸福觀念與實踐綱要，讓更多人明瞭佛法的好處。

幸福是一種心中安定無憂的狀態，心如出現煩惱擾動的現象，便令人不安而失去幸福感。因此，本文對佛法幸福觀的介紹，先說明三障煩惱是不幸福的根本原因，也是生死苦惱流轉的根源。因此，求幸福應該要斷煩惱，要斷煩惱應回到生活中把人做好。只有身心清淨，才有幸福可得。其次，由人的身心清淨，談幸福的增上方法，由此導出佛法的五乘法、三乘法、大乘不乘法，以及幸福極致的涅槃大樂。

雖然大部分的經論談三障煩惱時，均從五逆重罪或三塗惡報來說明三障如何障礙聖道，但本文嘗試從人生的角度來看業障、報障與煩惱障等三種障礙幸福現象的生起，以及這些煩惱如何障礙人生的幸福。簡言之，人在世間是受報而來，在業報現行的當下又因無明而繼續造業，產生新的煩惱障及業障，又在當下的生命中產生新的報障；報障現行又生煩惱，因無明煩惱無明而又造業，因而引生未來的業報與煩惱。因此，不僅此生的不幸福是三障鉤鎖相連的結果，生生世世無盡的生死苦惱連鎖，也是因為三障的緣故。

佛法幸福生活的方針，在正見、正行、正命。正見是幸福增上的明燈；正見不僅指引離苦得樂的方向，其力量也

能轉化心中的雜染貪欲，成為善法欲。化貪染心為出離心後，智慧漸增，便可增長福樂。生活中以正見為前導，並將觀念內化後成為外在的正行，依於正行而向離苦得樂的大道前進。佛法的離苦得樂的修行，是以人為本而開演，開展出「五乘法」。本文以五乘法說明人天行的五乘法、三乘法共修的解脫法，以及菩薩所修的大乘不乘法，並說明佛法的人天福樂與出世解脫大樂，都是以人為本所開展出來的道德增上與智慧增上法門。因此，生而為人，追求幸福，應回到現在的生活中過清淨的生活，以正當手段謀生，善用正當收入做布施、供養，這不僅是人天幸福的保障，也是為更高遠的出世福樂儲備資糧。

總結來說，佛法中的人天法是出世解脫的基礎，五乘法的目的，在引導根基不同的人、天、聲聞、緣覺及菩薩等五乘歸於一佛乘，同入涅槃大樂。聖嚴法師說：「教人成為一個好人，乃是一般倫理的共同要求；教人求生天國，乃是一般宗教的共同希望。所以也受佛教的重視，並且列為基本的修養，所以稱為五乘法。教人超越人天而入於涅槃，乃是佛教的特色。……人天乘法，雖受佛教的重視，卻不是佛教的重點；聲聞、獨覺的解脫生死，雖是佛教的重點，卻尚不是佛教的目的；唯有菩薩的自他兼濟而尤重於利他的成佛法門，才是佛教的目的。」³⁷

成佛需發廣大道心、在人間行菩薩道，福慧圓滿之後在人間成就無上佛道。佛法雖教人如何解脫世間生死，但佛法

³⁶ 此乃聖嚴法師在許多公開場合或文字著作中所述，說明其一生風塵僕僕，弘揚佛法的動力。法師的文字演講或著作的記錄，請參閱同註¹⁰，頁19；另亦請參閱釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁118。

³⁷ 同註²⁴，頁393。

不離世間。佛法的幸福之道在人間修習，涅槃寂靜大樂也在人間成就，佛陀成佛後又在世間教化世人。因此，近代的太虛大師主張「人成即佛成」，主張「人生佛教」。³⁸而法鼓山聖嚴法師有鑑於社會人心的浮動和不安定，於是推動「建設人間淨土」的社會運動，以「心靈環保」為主軸，開展出安心、安身、安家、安業的「四安」行動，又提倡禮儀環保、生活環保、自然環保，來配合心靈環保，成為「四環」運動，希望能促進人間社會的平安快樂。³⁹

不論從觀念的理解或實際的行動來看，佛法的幸福生活不必等待來生，更不必等待天國。當下一心清淨，眼前即是淨土；當下身心不與惡念、惡行相應，當下即有幸福。若能攝心不亂，與佛的慈悲智慧相應，則「一念相應一念佛，念念相應念念佛」。⁴⁰因此，佛教徒的幸福生活態度是：生活幸福莫遠求，人間當下即淨土。

佛法的法要是心法，幸福與不幸福都繫於一心；宋代無門慧開禪師的「若無閒事掛心頭，便是人間好時節」，說明心離煩惱，當下便是幸福平安。聖嚴法師的「心靈環保」思想，則用現代人的語言，直指生活幸福問題的核心。五戒十善是世間幸福的保障，八正道、六度是幸福永續的實踐方

針，而「心靈環保」則是幸福生活的核心價值觀念。心靈環保的概念，本文已略做說明，有關心靈環保與現代社會科學研究的應用與連結，來日將另作專文探討。

³⁸ 釋太虛，〈怎樣來建設人間佛教〉，釋印順編，《太虛大師全書》第24冊，臺北：太虛大師全書編纂委員會，1980年（3版），頁431-464。

³⁹ 釋聖嚴，《書序》，《法鼓全集》3-5，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁316。

⁴⁰ 釋聖嚴，《禪門修證指要》，《法鼓全集》4-1，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁9。原語出自《宗鏡錄》第23卷：「一念相應一念佛，……念念相應，念念成佛。」（CBETA, T48, no. 2016）

參考文獻

一、中文

- 《大正新脩大藏經》，CBETA 中華電子佛典協會，2011 年電子版。
- 許永河，〈幸福社會的經濟幸福——佛教的幸福經濟學〉，《聖嚴研究》第九輯，臺北：法鼓文化，2017 年，頁 51-112。
- 釋太虛著，釋印順編，《太虛大師全書》，臺北：太虛大師全書編纂委員會，1980 年（3 版）。
- 釋聖嚴，《法鼓全集》，臺北：法鼓文化，2005 年網路版，網址：
<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>。

二、外文

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, Health, and Religiosity: Significant Relations. *Mental Health, Religion and Culture*, 9, 85-97.
- Abdel-Khalek, AM. (2015). Happiness, Health, and Religiosity Among Lebanese Young Adults. *Cogent psychology*, 2(1).
- Andrews, F.M.; Withey, S.B. (1976). *Social Indicators of Well-Being. Americans Perceptions of Life Quality*. Plenum Press, New York, USA.
- Ariyabuddhiphongs, V. (2009). Buddhist Belief in Merit (Punña), Buddhist Religiousness and Life Satisfaction among Thai Buddhists in Bangkok, Thailand. *Archive for the Psychology of Religion*, 31, 191-213.
- Ateca-Amestoy, V., Aguilar, A. C., & Moro-Egido, A. I. (2014). Social Interactions and Life Satisfaction: Evidence from Latin America. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 527-554.
- Baird, B. M., R.E. Lucas, and M.B. Donnellan (2010). Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings From two Nationally Representative Panel Studies. *Social Indicators Research*, 99 (2), 183-203.
- Becchetti, L., E. G. Ricca, and A. Pelloni (2012). The Relationship between Social Leisure and Life Satisfaction: Causality and Policy Implications. *Social indicator Research*, 108, 453-490.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. E., & Erabauh, J. K. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Becker, Gary S. and Luis Rayo (2008). Comment. *Brookings Papers on Economic Activity* (2008):88-95.
- Blanchflower, D.G., and A.J. Oswald. (2008). Is Well-being U-shaped Over the Life Cycle?" *Social Science & Medicine* 66: 1733-1749.
- Borges, M. A., J.R. Levine, and L.J. Dutton (1984). Men's and Women's Ratings of Life Satisfaction by Age of Respondent and Age Interval Judged. *Sex Roles*, 11, (3-4).
- Chang, Wen-Chun (2009). Religious Attendance and Subjective Well-being in an Eastern-Culture Country: Empirical Evidence from Taiwan. *Marburg Journal of Religion*. Volume 14, No. 1.
- Croezen, S. et al. (2015). Social Participation and Depression in Old Age: A Fixed-Effects Analysis in 10 European Countries. *American Journal of Epidemiology*. 182 (2): 168-176.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. Vol. 95, No. 3, pp. 542-575.
- Diener, E., E. Sandvik, L. Seidlitz, and M. Diener (1993). The Relationship between Income Subjective Well-being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin (1985). The

- Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, pp. 71-75.
- Dolan, P., T. Peasgood and M. White (2008). Do We Really Know What Makes Us Happy? A Review of the Economic Literature on the Factors Associated with Subjective Well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122.
- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. In David P.A. and Reder M.W (Eds.) *Nations and Households in Economic Growth*. Essays in Honour of Moses Abramowitz. New York: Academic Press.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and Happiness: Towards a Unified Theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.
- Eckersley, R. (2006). Is modern Western Culture a Health Hazard? *International Journal of Epidemiology*, 35, 252-258.
- Edling, C., Rydgren, J. and Bohman, L. (2014). Faith or Social Foci? Happiness, Religion, and Social Networks in Sweden. *European Sociological Review*, 30(5), 615-626.
- Eichhorn, Jan. (2012). Happiness for Believers? Contextualizing the Effects of Religiosity on Life-Satisfaction. *European Sociological Review*, 28(5). 583-593.
- Fernandez, R. M., and J. C. Kulik (1981). A Multi-level Model of Life Satisfaction: Effects of Individual Characteristics and Neighbourhood Composition. *American Sociological Review*, 46 (6), 840-850.
- Filipe, R. and David, H. (2015). Does Religion Affect Economic Growth and Happiness? Evidence from Ramadan. *The Quarterly Journal of Economics*, 130(2), 615-658.
- Francis, Leslie, Ziebertz, Hans-Georg, and Lewis, Christopher (2003). The Relationship Between Religion and Happiness Among German Students. *Pastoral Psychology*. Volume 51. 273-281.
- Greene, Kenneth V. and Bong Joon Yoon, Religiosity, Economics and Life Satisfaction. *Review of Social Economy* 62 (2004): 245-61.
- Gundlach, E. and Opfinger, M. (2013). Religiosity as a Determinant of Happiness. *Review of development economics*, 17(3), 523-539.
- Headey, Bruce, J. Kelley, and A. Wearing (1993). Dimensions of Mental Health: Life Satisfaction, Positive Affect, Anxiety and Depression. *Social Indicators Research*. Vol. 29, No. 1 (May, 1993), pp. 63-82.
- Headley, B., R. Muffels and M. Wooden (2008). Money Does Not Buy Happiness: Or does It? A Re-assessment Based on the Combined Effects of Wealth, Income, and Consumption. *Social Indicator Research*, 87 (1), 65-82.
- Hou, F. (2014). Keep Up with the Joneses or Keep on as Their Neighbours: Life Satisfaction and Income in Canadian Urban Neighbourhoods. *Journal of Happiness Studies*. October 2014, Volume 15, Issue 5, pp. 1085-1107.
- Kangiuan, L. V., J. Wang, and L.V. Wei (2010). Study on the Residents Satisfaction Degree in the Urban and Rural Fringe in China-Based on Structural Equation Model. *Journal of Cambridge Studies*, 5, 2-3.
- Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2009). Religion as a Source of Variation in the Experience of Positive and Negative Emotions. *Journal of Positive Psychology*, 4, 447-460.
- Koenig, H. G. (2008). *Medicine, Religion and Health: Where Science and Spirituality Meet*. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.

- Konishi, Fumiko, L. Sun, and Y. Kimura (2009). Physical Condition and Fitness, Living Habits, Dietary Habits, Subjective Health in Association with Life Satisfaction among Elderly People. *Japanese Journal of Health Education and Promotion*. 2009, Vol.17, No.1, p.14.
- Long, J. S., and J. Freese (2014). *Regression Models for Categorical Dependent Variables Using Stata*. 3rd ed. College Station, TX: Stata Press.
- Maheshwari, S. and Singh, P. (2009). Psychological Well-being and Pilgrimage: Religiosity, Happiness and Life Satisfaction of Ardh-Kumbh Mela Pilgrims (Kalpvasis) at Prayag, India. *Asian Journal of Social Psychology*, 12(4). 285-292.
- Oishi, Shigehiro, Graham, Jesse, Kesebir, Selin and Iolanda C. Galinha (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577.
- Oishi, S., and Gilbert, E. A. (2016). Current and Future Directions in Culture and Happiness Research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54-58.
- Sahraian, A. Gholami, A. Javadpour, A. and Omidvar, B. (2013). Association Between Religiosity and Happiness Among a Group of Muslim Undergraduate Students. *Journal of Religion and Health*, 52(2). 450-453.
- Sander, Williams (2017). Religion, Religiosity, and Happiness. *Review of Religious Research*, 59(2).
- Soydemir, G.A., Bastida, E., and Gonzalez, G. (2004). The Impact of Religiosity on Self-assessments of Health and Happiness: Evidence from the US Southwest. *Applied Economics*, 36: 7, 665-672.
- Van Praag, BMS. Romanov, D. and Carbonell, AFI. (2010). Happiness and Financial Satisfaction in Israel: Effects of Religiosity, Ethnicity, and War. *Journal of Economic Psychology*, 31(6). 1008-1020.
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national Differences in Happiness: Cultural Measurement Bias or Effect of Culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353.
- Yinger, J. Milton. (1970). *The Scientific Study of Religion*. New York: Macmillan; London: Collier-Macmillan.

Religiosity, Socio-Economic Factors, and Life Satisfaction: Happiness in Buddhism Explored

Yuan-Ho Hsu

Department of Economics, National Cheng Kung University, Professor

Abstract

This paper first explores the association between religiosity and subjective life satisfaction, by making quantitative empirical investigation on this subject, and then explains the Buddhist philosophy and practice on the realization of happiness. On the empirical part of the study, this paper uses the data of the 2012 East Asian Social Survey (EASS 2012) to investigate predictors of subjective life satisfaction of adults in the East Asian societies. The results from the ordered logistic regression (OLOGIT) indicate that religious people tend to have higher odds ratio (OR) to report being happy than non-religious people, though the OR isn't statistically significant. However, the empirical results also indicate that people who have religious belief and frequently participated in religious activities in the past 12 months do have significant higher odds of reporting happy life than those who don't. Moreover, people with certain socio-economic characteristics, such as having higher subjective evaluated income and self-evaluated socio-status, do have higher odds to report higher life satisfaction.

The empirical findings only answer what factors are associated with higher life satisfaction, it still fails to answer how people can keep themselves happy in their daily life. As a result, this paper proceeds to provide answer from Buddhist teaching. The conception of happiness in Buddhism is different from that of

secular studies and other religions' teaching in the world. Therefore, a special effort of this paper is to illustrate the Buddha's teaching on the path of happiness. For the Buddhist, receiving and upholding the five precepts and doing good deeds are the foundation worldly happiness. Moreover, the Eightfold Noble Path and Six Paramitas is the guideline for attaining liberation and cultivating virtues so that one can achieve positive livelihood to enhance happiness. The accomplishment of the Utmost Bliss (or Nirvāna) in Buddhism is achieved by practicing cessation of vexation and clear observation (*śamatha-vipaśyanā*) to attain purification of mind, so that "Pure Land on Earth" is realized in the current worldly life.

Key words: Happiness, East Asia, Pure Land on Earth, Buddhism

佛法與心理治療典範轉移可能性 之探討

——從 MBSR 的發展經驗省思

楊蓓

法鼓文理學院人文社會學群副教授

摘要

本文從探索正念減壓療法（MBSR）的發展經驗開始，原意從中獲得可供借鏡的發展策略和知能，做為未來推動以漢傳禪法為基礎的心理治療模式的參考。出乎預期地，由文獻及訪談中看到 MBSR 或所謂「正念療法」，在認識論層次尚未取得科學社群內的共識，以致存在著諸多疑慮或限制。

究竟 MBSR 是宗教活動還是心理治療？這個命題可以回歸到更早的源頭，即從科學哲學史的角度來看，心理學發展源自研究「人」的知識，在科學革命前有著關於靈性的論述、宗教和哲學等知識典範，約莫十九世紀心理學轉向實證主義靠攏，雖然有效地取得科學社群的認同，卻也在二十世紀後半重啟對靈性及宗教經驗的關注。這個過程，反映了宗教與心理學間典範轉移的歷程一直持續騷動著。而此間動力為何？是心理治療的發展限制？或是回應不同時代需求之必然？

以 MBSR 的發展經驗為例，研究者由文獻及訪談中觀察到一些動力，包括了對這門以佛教為基礎的新興心

理治療有著矛盾情感，即樂見佛教能發展出一種入世的助人模式而廣為民眾所接受，同時卻也基於佛教信仰而對於將佛教觀念置入科技理性模式下的心理治療典範感到不安；更進一步地，這個不安相當接近於孔恩的不可共量性（incommensurability），認為佛教與心理治療處於不同的知識典範，即便講述著相近似的名詞、概念，其意涵終究是不同的，直接引用或簡化佛法，在佛教徒眼中是存疑的；最後，我們想望未來的發展，佛教與心理治療間典範轉移的歷程該怎樣走，使彼此能相互學習、尋找交集甚或創造，而非僅流於機會主義式的一個方便借用，研究者身為一為佛教徒的心理治療工作者，試圖提出一些省思與建議。

關鍵詞：佛法、心理治療、正念減壓療法、典範轉移、不可共量性

一、研究背景

在常民生活經驗中，信仰向來扮演著安定人心、指引生命方向的功能，不論是基督教信仰之於西方社會、佛道信仰之於亞洲華人社會，均是早於心理治療發跡之前，人們用來自助助人增進心理健康的方式。事實上，相較於附屬在醫療體系下的心理諮商或治療，一般民眾更習於透過宗教信仰及其修行方法，協助個人走過病苦、療癒悲傷、面對災難和死亡的恐懼。而宗教團體以信仰處理成癮問題或臨終關懷者，亦已累積了相當豐富的經驗。

法鼓山聖嚴法師自一九八〇年代起推動禪修方法不遺餘力，他指出人的問題皆由心的作用而產生，解決問題的核心就在於改變心的作用，而禪宗面對人世間種種的煩惱與痛苦，認為透過禪修的方法能使「境隨心轉」，進而尋求明心見性的極致健康狀態。這與心理治療的目標不謀而合。研究者近年的研究即針對默照禪修經驗中對人類身心靈健康的影響多有著墨（楊蓓，2012），萃取出默照禪法中「輕鬆」、「安定」、「清楚」、「知道」、「覺察」、「整體」、「接納」、「此時此刻」這八個元素的交互作用，逐漸促使心理轉化（transformation），這也正是心理治療欲促進正向改變的核心概念之一（楊蓓，2012）。研究者期望以此研究結果，逐步發展出以漢傳禪法為基礎的心理治療模式，以其貼近華人文化的特質，突破諸多醫療模式心理治療法的限制，使之能更容易在華人社會日常生活中運用，以促進自我心理健康。

然而一個非常重要的現實是，佛教雖被西方國家視為東方心理學（雷淑雲譯，2008），但不意味著帶有宗教色彩的禪修方法，在臺灣這樣的華人社會定能如魚得水地開展，成為心理衛生工作的新途徑。這背後除了與西方文化有著同樣根深柢固的醫療模式心理治療的發展歷史有關之外，也和一般民眾對禪修的本質不熟悉有關。這是研究者企圖將上述研究成果轉進到形塑治療模式與推展實務階段時，不得不面對的課題。

在此同時，一股新的心理治療勢力正從西方火紅燒進臺灣心理治療領域。正念療法（mindfulness cognitive therapy）被視為「認知行為療法的第三浪潮」，始於喬·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）在一九七九年以南傳禪修為基礎所設計的「正念減壓」課程（Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR，以下均以此代表之），他協助病人以正念禪修處理壓力、疼痛和疾病，獲得多方肯定。發展至今，美、加等地約有兩百多家醫療院所和相關機構都運用 MBSR，在醫療、學校、企業、監獄等機構廣為應用（雷淑雲譯，2008）。我們不禁好奇，禪修方法何以能在西方基督文化中廣被接受、進而產生療效？正念禪修又如何能在以醫療模式為主體的西方心理治療領域走出一條獨特的路？研究者最初的想法，是希望藉由釐清 MBSR 在西方社會的發展路徑以及其治療方法兩個層面，理解它如何在西方文化下推展融合東方佛教觀點的治療方式，並達到治療成效，做為在臺灣推動以漢傳禪法為基礎的心理治療模式之借鏡。

然在文獻探索的階段，發現到不僅有針對正念減壓療效

的肯定，不少中文文獻中提到了對 MBSR 發展的擔憂，這當中並非僅僅是看到東方禪修被西方身心治療界所用的不適應感，還有相當大部分是對佛教信仰是否被充分理解的不安。為了釐清這些批判，本文首先從文獻中整理出 MBSR 發展經驗的幾個課題，接著訪問幾位具有佛學及心理雙重背景的專業人員表達對這些課題的看法。藉由深入理解這些課題，希冀反應出佛教與心理治療這兩個不同的知識領域相遇，終究有哪些限制必須跨越，為華人心理學的推動尋找出口。

二、研究方法

本文以文獻整理及質性訪談資料分析為主要研究方法。首先自文獻中就探討 MBSR 的形成、推動、發展現況、治療方法與其發展過程中所處社會（以美國為主）文化脈絡的互動關係，進而彙整 MBSR 在西方社會的推動模式和經驗中所引發的討論。接著，透過立意取樣的方式，邀請具備佛教或禪修經驗之心理治療專業人員，對上述文獻探討後的結果，提出他們的觀察和見解。

本研究邀請的四位受訪者均有十年以上接觸佛教的經驗，包括學習佛法及禪修體驗。受訪者中有一位為出家法師，長期推動佛學和心理學界的學術交流，並已有多年的心理學帶入佛學院僧教育的努力。其他三位受訪者均受過心理諮商的專業訓練且正在執業或從事督導工作中。

三位心理諮商專業受訪者中，有一位接受 MBSR 訓練出身並為 MBSR 之合格訓練師，而其他三位受訪者則由外部的角度回應對 MBSR 的觀察，也提供自身在學佛體驗下對心理

治療工作的影響和應用經驗。

三、從正念減壓療法（MBSR）發展經驗談起

基於當前在宗教界或心理諮商領域一般對 MBSR 及後續發展出來各種正念相關心理治療的認識，多半是在一個廣泛的「正念療法」概念之下，這與 MBSR 內部及其推動者的認知或有些落差，在本文討論裡間或會呈現出 MBSR 內、外部的看法差異，而本文引用的文獻或受訪者意見亦同，他們對 MBSR 的評論有時只是對一個廣泛「正念療法」概念的看法。關於正念減壓療法（MBSR）及其後續發展出來有關正念的其他治療方法（例如正念認知療法 Mindfulness-Based Cognitive Therapy、辯證行為療法 Dialectical Behavior Therapy 等），在美國社會興起至今日的規模，已累積出大量的研究文獻，本研究檢索相關文獻後，整理出幾個主要評論：正念興起的時期，心理治療專業也正面臨一些轉變，例如從「改變」觀點轉向「接納」觀點，當事人由原本被動治療的角色移動至主動療癒的角色；此外，其宗教背景會是關注其發展時難以忽略的焦點，像是宗教與心理治療在本質上的差異，其次是「去宗教化」操作方式帶來的疑慮，不過也對其以大量實證研究及專業制度來推展 MBSR 相當肯定。以下試分述之：

（一）正念的興起，反應出西方心理治療界從「改變」觀點轉向「接納」觀點的趨勢

「正念」之所以會在西方社會風行，部分文獻中提到這

反應出當代心理治療的瓶頸，即以「改變」取向為主流的心理治療觀點已顯不足，陸續由人本主義、存在主義等學派開始走向強調「接納」的觀點，此一走向，正與佛教及禪修方法的基本觀念契合。

朱婷婷（2010）引用 Simon 於二〇〇七年對美國心理治療師的調查“The Top 10: The Most Influential Therapists of the Past Quarter-Century”（朱婷婷，2010，頁 33），41.1% 的治療師採取過正念取向的治療，比率低於最流行的認知行為治療（68.8%），但高於 35.4% 的心理動力 / 心理分析治療。並由該調查推論，各學派的心理治療師在治療中面臨的共同問題，都是如何幫助病人變得更加接納和覺知他自己當下的經驗。

釋宗白（2011）說明正念能改變個體的訊息處理模式，採取不強求的態度（non-striving attitude）、接納（acceptance）、離執（detachment），這些觀點與西方醫療或心理學領域，強調欲提昇生活品質就須改變的觀點迥異。李英、席敏娜、申荷永（2009）亦指出正念禪修中所強調的「接納」，成為以「改變」為主流的西方心理治療的重要補充和修正。

以「改變」為主流的西方心理治療的困境為何？居敏珠、彭彥琴（2012）從傳統認知行為療法的發展論及正念療法興起的原因：不論是早期強調改變外顯行為來矯正不適應或不良行為的單純行為治療，或是之後透過改變當事人非理性的思維、病態的認知模式或錯誤的資訊處理過程，來改善其不適應或不良行為的認知行為治療，都僅聚焦在「一級（外在行為反應）改變」，到了正念為基礎的治療方法興

起，創造性地借用靈性、接納等東方文化的概念術語，才擴大了認知行為療法的範圍^❶。換句話說，第一序改變（first-order change）的傳統心理治療目標，已無法滿足現代社會的需求，相對地，現代人的心理健康觀念也不僅止於解決身心心理疾患而已。

（二）當事人由被治療者的角色，移動至主動療癒的角色

探討東方色彩濃厚的「正念」在美國興起的脈絡時，還可以看到一個特別的變化，即當事人（或民眾，受助者或被治療者）由傳統心理治療中被動治療的角色，逐漸往自力、主動進行療癒活動的角色來發展。

于璐、熊韋銳（2011）指出美國的禪宗熱潮與實用主義文化，促成了正念療法的產生與發展。二十世紀中期在美國掀起的「禪熱」，同時期影響了重要的心理學派（精神分析學派、人本主義心理學、超個人心理學等）後期的發展。而對一般民眾來說，禪修重直觀自悟，不太注重禪理的研究，迎合了當時美國民眾崇尚簡單、有效的實用主義文化，成為深奧的心理治療體系外的另一個選擇。此外，他們引述 *Zen and psychotherapy* (Mruk & Hartsell, 2003) 一書的觀點，

❶ 此論述方式導向將正念相關治療法視為認知行為取向的第三波變革，然亦有文獻並不同意將正念療法歸類在認知行為取向，卡巴金本身即為其中之一。胡君梅、吳毓瑩（2013，頁 234）提到正念認知治療（MBCT）的命名方式帶來三個誤解，其一是將正念介入視為認知行為治療新發展出來的支派，其二為視正念為一種治療（therapy）或一組治療技術（skills），第三個誤解則是將正念減壓或正念認知治療視為團體治療（group therapy）。

指出現代人已不滿足在健康照護體系中擔任一個消極的接受者，被動地接受診療、建議：現代人更傾向於自我指導，回歸到家庭、生活及工作中解決問題（于璐、熊韋銳，2011，頁 48）。

不論是基於實用主義、或是源於自主性的動機，這樣的角色位移對心理治療界而言，不僅是治療關係的改變，似乎也暗示著民眾對原有的心理治療架構的不滿足，必須回到自力療癒的方式去尋求解答。

（三）將佛學 / 禪法發展成心理治療的一種方法時，勢必面臨東西方文化下一些根本差異

西方心理學源起於哲學，發展過程中與西方宗教文明有著密切的關係。在東方傳統文化中，雖沒有「心理學」一詞，然東方宗教對生命的探究和體悟，卻也回答了西方心理學中諸多提問，以致佛教被西方視為東方心理學。唯佛學 / 禪法做為世界宗教體系的一環，西方心理學則是在實證科學的範疇下發展，一旦將兩者放到心理治療的方法層次來討論時，就不得不去面對一些根本的差異。

文獻中提到一個關鍵，即對人生目標的設定。遲延萍（2000）論述西方文化的人生觀強調人的生存事實，常常忘卻死的問題，東方佛教的人生心理觀則是將生死置於中心，從死的一面甚至可以懷抱生一般的感覺。因此，人生目標的發展與意義即顯現出明顯的差異。

林鈺傑（2012）提到佛教的「正念修行」與心理學的「正念取向」之間的差異來自於兩者心理健康觀不同，佛教

認為必須根除貪欲、瞋怒、愚癡三種煩惱才是完全的心理健康，他認為這出於佛教基於一個宗教系統，會將靈性成長的圓滿境界做為心理健康的目標，至於心理學基於一個人文科學系統，傾向將靈性成長與心理健康視為相關卻不相等的兩種人生發展。

余青云、張海鍾（2010，頁 50）從心理學本土化的角度，認為基於正念禪修的心理治療法會是更適合東方人的技術，因為禪宗思想是印度佛教與中國本土文化（含儒、道思想）結合的產物，人們運用禪宗的心法調節心理，取得了較好的效果。不過他們也建議進一步探究基於禪宗的心理療法的適應症和適用人群，諸如正念訓練中發生的心理病理學反應，以及是否僅適用於文化程度較高或對東方文化有所認識的族群（余青云、張海鍾，2010，頁 51）。

上述討論可以看出根植於不同文化取向的領域，不但是本質的差異，也是宗教與科學的差異。這些差異釐清，對具有宗教基礎的正念療法未來要走向更廣的人口群，以及更深入的理論發展而言，都是相當重要的課題。

（四）認為 MBSR 去宗教化的操作方式，如何能保有佛學 / 禪法中原本十分重要的正知、正見，而不僅只具有禪修的外在形式，將是未來發展的疑慮

西方社會對禪修並不陌生。李英、席敏娜、申荷永（2009）指出南傳佛教的禪修方式，強調對此時此地實際的身心感受的接納與覺知，既不以持誦或專注於某處、某神來加強注意力，也反對用暗示或想像等方法尋求或創造某種入靜或舒

適的感受，形成了與其他靜坐冥想的區別，也極少宗教色彩，所以在二十世紀幾位禪修大師進入西方國家推廣後，很快被西方人所接受。

就卡巴金最初選擇以“MBSR”、「減壓門診」名之，在他二〇一一年“Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps”（Jon Kabat-Zinn, 2011）一文中做出了澄清：

事物會如何被理解、是否被接受，取名是非常重要的。因此，我覺得，整個工作必須用一個總稱加以掌握，它必須夠廣大而足以包括諸多在一九七九年的文化氛圍中對一個成功的門診計畫而言很重要的關鍵元素。「減壓」似乎很理想，因為幾乎每個人都本能地理解壓力……。（溫宗堃譯，2013，頁 197）

他坦承在創立之初，確實盡可能避免 MBSR 被看做是佛教的、新時代、東方神祕主義或是古怪的，而對於命名和訓練課程當中不使用「法」或佛法的詞彙，即是為了將之常識化並易於理解，做為一個善巧方便（skillful means）。

然早在卡巴金這份澄清出版之前，對正念相關治療法「去宗教化」的質疑已存在多時，而且批判的不僅止於詞彙，還包括內涵。評論者如熊韋銳（2010）所言：

正念療法的理論謬誤在於拋棄了禪宗的理論內核，而僅繼承了其形式外殼。（熊韋銳，2010，頁 49）

他指出，正念療法獨取禪法的「打坐」，治療過程或訓練中均未述及禪宗重要的哲學基石，如苦因解釋、人性假設、修行目標等，無法對心理疾病的心理機制進行詳細的解釋。他與于璐（2011）借由禪宗心性學說中以「明心見性」和「修心養性」來破除執著苦因，進一步去質疑 MBSR 的禪修練習僅做到行為調節，沒有伴隨認知上的改變或覺悟，因此只能達到緩解與預防的作用，少有治療功效。

類似的評論，林鈺傑（2012）也提到了，正念療法在去宗教化同時，亦捨棄其哲學基礎，將正知排除在正念的意義之外。他談到：

雖然佛教將正知視為正念的一部分，但在心理學中的各種定義似乎都未將正知視為正念的一部分，或是視為伴隨正念而來的能力（Mace, 2008）。……基於佛教的信仰，正知具有「清楚知道真相、真理」及「正確判斷」兩個重要的內涵，這兩個內涵都與現代認識論（Epistemology）、倫理學（Ethics）的觀點有所衝突，從而可能使心理學家在將正念引介入心理學時為了讓正念去宗教化而將正知排除在正念的意義之外，而只選擇契合現象學（Phenomenology）的純粹注意。（林鈺傑，2012，頁 612）

居敏珠、彭彥琴（2012）從另外一個角度解釋對「正念」內涵偏頗見解的遠因，即譯名的問題。「正念」在英文譯為“mindfulness”，原是對巴利文 sati-sampajanna 的翻譯。

Sati 是正念、sampajanna 即正知，為意識、謹慎、了別、憶念等，是一種對心的覺照能力。

而 mindfulness 原本的含義是留心、專注、全神貫注，是一種注意力或觀察力。以 mindfulness 來翻譯 sati-sampajanna 並不太貼切。也許正是因為這種翻譯上的出入，使得現今心理學界對正念的了解缺乏深層的剖析，對正念的運用也脫離了其宗教文化背景，而只把它當作一種訓練技術引入心理治療領域。（居敏珠、彭彥琴，2012，頁 47）

卡巴金於二〇一一年的一篇文章中回應，他並不認同 MBSR 是忽略了佛法的基本面向，只是去脈絡化地挑選少數禪修技巧來實施。他選擇用醫療體系中固有的「自我調節」術語來描述禪修的操作，以此例說明他並非去脈絡化：

而是要把它重新脈絡化，置於科學、醫學（包括精神治療和心理學）和健康照護的架構，以便它能為那些無法透過傳統途徑去了解或進入它的人們，帶來最大的效用。（溫宗堃譯，2013，頁 197）

而針對佛法的內涵，他以「地圖」兼具導引和干擾兩面性質為喻，認為佛法不應只是認知上的了解，更重視經由練習進入苦的經驗，而不必與學員談“dukkha”（苦）及苦因解釋，在課程練習中探索緩減苦的可能方法，而不需要提及四

聖諦、八正道或戒定慧等知識。

此說其實是基於兩種脈絡的詮釋，對熟稔東方文化的華人而言，正念不必強調正知，即可與文化基礎連結，因此擷取禪修技術，就已構成去脈絡化，但對沒有佛教文化基礎的西方人而言，MBSR 是置於科學與醫學脈絡中的新產品。此論點由中文文獻的批判觀點多於英文文獻的批判，可見一斑。

（五）專業制度的建立，有效地讓 MBSR 在心理治療界快速發展，但也注意到佛教專業在此間疑似缺少了一席之地

MBSR 能快速成長、擴展，除了去宗教化、有效命名以貼近民眾需要外，文獻中較常提到的是它大量的進行實證研究其治療效果，成功地將正念禪修與科學結合，直接提昇了醫學與心理治療界的接受度。李英、席敏娜、申荷永（2009）提到卡巴金及 MBSR 的成員：

為正念重新賦與了心理學操作定義，並採用規範的療效研究設計，正是這種科學、嚴謹的態度，促進了正念療法的應用和推廣。（李英、席敏娜、申荷永，2009，頁 398）

由發展 MBSR 的麻州大學醫學院正念中心（CFM）網站（<https://www.umassmed.edu/cfm/>），可以看出該中心實為一實務、研究及專業訓練三方結合相當成熟的組織，這裡

指出幾個觀察點：1. 從醫療體系中開始發展、成長與受到支持；2. 未呈現宗教色彩（網站中未提供佛學／禪法等相關資訊或連結）；3. 科學研究及出版品豐富；4. 完整的訓練課程與師資認證制度，MBSR 課程規畫的路徑清楚，可近性高。

惟在師資認證制度方面，我們注意到它的資格限制為“Professional graduate degree or equivalent experience”，依網站說明的專業學經歷指的是心理、教育和醫療，其他相關經驗則是指重視對身心的理解和服務的學門。特別指出這點是因為該中心並未將宗教或佛學專業明確列入，這對 MBSR 源自於禪法卻希望在科學領域發展的策略顯而易見的。或許是「去宗教化以融入西方脈絡」以取得西方專業體系認同的策略。這是否意味著，當禪修發展成為一種治療方法，為使其專業性得到認同，必須對其宗教根源予以切割，否則普遍向工具理性靠攏的醫療化心理治療體系是無法接受的，因為宗教在世人眼中仍是非理性、非科學的。

四、佛教與心理治療的典範轉移

由上述 MBSR 發展經驗中觀察到的五個議題裡，往覆論證間似乎不脫宗教與心理治療這兩大主題，而 MBSR 源於佛教但不使用佛教語言的態度，不禁令人困惑：究竟 MBSR 是宗教活動還是心理治療？

（一）典範轉移（paradigm shift）的動能

既然談到了宗教與心理，我們可將這個命題拉回到更早的源頭，即從科學哲學史的角度來談。西方心理學的發展源

自研究「人」的知識，早在十七世紀前就有著關於靈性的、宗教的和哲學等知識體系，對人類心靈、思想、感受和生命意義種種課題提出解釋。唯科學革命後，不論在物理學、天文學、生物學、醫學各自然科學領域都有長足的發展，屬於形而上的哲學知識體系對這種理性主義思維持續進行反思，而宗教則在經歷十六、十七世紀的宗教革命後，教會喪失了原本唯一能對人或宇宙提出解釋的權力，知識的權威地位漸趨式微。約莫十九世紀開始，自然科學思維運用到人文及社會領域，心理學也開始向實證主義靠攏，以自然科學的方法從事研究，擺脫迷信、走向科技理性，有效地取得科學社群的認同，形成了當前心理學的主流取向。這一發展歷程和影響，也隨著西風東漸，充分地成為華人社會的主流價值。

然而就在近三、四十年，約二十世紀後半，心理學界似乎重啟了對靈性及宗教經驗的關注。楊彥芬（2012）以幾個事件呈現精神醫學界和心理學界對靈性層面的重視，包括：一九八三年起美國精神醫學會設立菲斯特獎，頒予在精神醫學主題中探討人本和靈性層面有貢獻者；一九九三年美國精神醫學會主席與教宗若望保祿二世對談上帝與醫學，雙方均同意對一個人完整的了解必須包括靈性的層面和自我超越的能力；一九九四年在 DSM-IV 的 V code 中加入「宗教或靈性問題」一項，表示在臨床工作中須重視這類問題；最後是理論發展層面，包括心理學第四勢力的超個人心理學興起、人本心理學者如 Maslow 及 Rogers 開始承認靈性層面的重要性，更不用提 Jung 與意義治療的 Frankl，明確地指出宗教信仰具有心理治療的意涵。

這個過程裡，反映了宗教與心理學間典範轉移的歷程一直持續騷動著。研究者在此借用孔恩（T. Kuhn）^②知識典範論的觀點，以典範轉移（paradigm shift）來解釋這一段關於「人」的探究由宗教移動到現代心理科學、再回頭往宗教和靈性移動的歷程，也以此回過頭來檢視稍早的命題「究竟 MBSR 是宗教活動還是心理治療？」從典範發展的觀點來看，MBSR 這個不論在心理治療或在宗教系統下都不太符合該典範的異例^③，也許正如同超個人心理學、Maslow 晚年加入需求層次論的超越性需求（metaneeds）、Jung、Frankl 及其他更多的另類療法之於傳統心理學一般，當異例累積到一定程度、或威脅到典範的基礎時，所引發的危機，將形成典範轉移的動能。

那麼接下來該問的便是，要如何解讀這股動能呢？是借用？創造？還是尋求佛教與心理治療的交集？

（二）宗教信仰與心理諮商間的關係和張力

MBSR 的拓展，看似打破了佛教與心理之間的藩籬，不過也同時讓兩者間由來已久的張力浮上枱面。參照其他宗教的經驗時，也同樣看到這樣的張力存在。以基督宗教為例，

② 孔恩（Thomas Kuhn, 1922-1996）以其《科學革命的結構》（*The Structure of Scientific Revolutions*, 1962）一書，以典範轉移描述科學理論從根本假設改變的現象，其典範論及相關概念建構的科學史及科學哲學觀，引起廣泛的影響與討論。

③ 異例即 Anomaly，孔恩以此指稱典範在擴張時，有些發展是不合典範、或不同於典範內的詮釋。

基督教發展宗教輔導已有相當長久的歷史，牧師在教區陪伴信徒走過生老病死等人生關鍵，提供支持與指引。在神職人員的養成教育中，像是教牧協談（pastoral counseling）、臨床教牧關懷等等課程，就提供了許多諮商與輔導知能的訓練。Crabb（2000，魏芳婉譯）提到了基督宗教對心理諮商抱持著四種態度：

1. 分離共存（Separate but Equal）：《聖經》是用來處理靈性與神學的問題，涉及信仰及信仰實踐層面，至於醫學、心理學等領域則不是基督教的責任。

2. 沙拉混和說（Tossed Salad）：基督教提供極大且有時是必要的資源（如信心、愛、希望、信任），將聖靈的啟示和《聖經》真理，與心理學的知識融會，可成為實際有療效的基督化心理治療。

3. 別無他說（Nothing Buttery）：全然撇棄心理學，惟獨恩典、惟獨耶穌、惟獨信心、惟獨神的話語。

4. 擇善固執說（Spoiling the Egyptians）：同意並受心理學必須居於《聖經》權威之下，會用心理學觀點幫助他人，然而當心理學與《聖經》衝突時，將以《聖經》做為最高指導原則。

這裡指出基督徒或教牧人員會站在什麼樣的立場和心理諮商專業互動，有以上四種不同的態度。而在以佛教教義為背景的佛教模型和以現代科學為背景的現代心理學模型之間，MBSR 到底採取了什麼態度？站在哪個位置？「去宗教化的善巧方法」不免使得外界對它在宗教—心理之間的態度或定位至今莫衷一是。研究者從文獻探索中觀察到的，即是

一種對這門以佛教為基礎的新興心理治療取向的矛盾情感：一方面樂見佛教能發展出一種入世的助人模式而廣為民眾所接受，但同時卻也基於佛教信仰，對於將佛教觀念置入科技理性模式下的心理治療典範感到不安。

研究者將這個問題請益幾位受訪者。就 MBSR 內部的觀點，澄清 MBSR 其實只是一個課程，不是心理治療，這與外部科學社群普遍視其為一種新興心理治療有很大的落差。

正念減壓 MBSR 它是個課程，不是心理治療。第二個它根本不是心理治療，它是醫學上、生理上的慢性疼痛的人去找他，它基本上不是心理學界的產物。但是為什麼會變成這樣？2000 年後愈來愈熱，很多心理師、諮商師、社工也開始去受這八週的訓練。他們也開始思考怎麼用在心理諮商上，所以才有正念療法，其實這不是卡巴金創的。（A6-2）

而在外部觀點中，有受訪者認為批評正念去宗教化是犯了層次上的謬誤，因為它本身就不是宗教，而是心理治療。然此同時，基於這幾位受訪者自身的宗教背景，不免仍提出對正念是否能忠於原初佛教概念的疑慮。

我去看那正念，邏輯上挺合理、挺一致的，就是一種心理治療理論。那你說他脫離了佛法，但他的目的本來就不再要……他就已經去宗教了，你幹嘛一定要他……他就是不要宗教啊。（D4-1）

它比較接近心理學的語言，所以學諮商或心理學的人會很容易上手。課程中很少有宗教語言。……如果能發展出這樣一套，好處是不被宗教的名相所框住，但相對的從宗教中所借出去的概念，是否能忠於其原本宗教的概念和語言，就有待商榷。(C8-1~2)

他(卡巴金)發展出來的東西是否仍符合佛法的概念，是否算是禪宗的心理治療、或是佛學的心理療癒，這是另一個層次要討論的，但就推廣的立場，在心理學的實踐及助人工作上，這不見得是個壞事。(C8-3)

表面上看，他確實沒有一個法的次序、和他達到的目標，後來我的理解是，他的定位和學佛不一樣，目標是不一樣的。他最初是為慢性病人的身心健康，改善他們身體的疼痛，他不改變疼痛本身，而是去改善他和痛苦的關係。這就是你佛教的觀念或禪修可以提供一個借鏡的作用。他後來發現，或是他本來就知道，這不只針對病人，他對普通人也有療效，因為這符合身心的規律，他不見得因為覺得這很好，而是這東西反映了生命本身的特點。所以他是一步一步的開展，那他這裡面有沒有一些佛教的見解，我也在檢索他。(B5-1)

不過，若將 MBSR 或其他正念相關療法推動的終極目標，放在引導人們更深究學佛，受訪者普遍表示肯定。而事實上，包括卡巴金的自陳、及本次訪談中接受 MBSR 訓

練的受訪者，都具體指出了其初發動機正是要把普世之法(dharma)帶入主流社會，MBSR 僅是無數個善巧方便之一。是個非常宗教性的終極目標。

他在大學時聽了一場禪修的演講，是菲利普·坎普隆，一位美籍日本禪師到 MIT 演講，卡巴金聽了後知道這就是他要的，很喜歡禪修。但他很苦惱，這個東西推不出去，一直都是個人的修行。直到他三十五歲，一九七九年時，他決定把這東西試試看，把個人禪修跟主流醫學結合，看能不能幫到一些主流醫學界的人。(A4-1)

你說我這做為一個方便，若能引導人家學佛，你不能說它不是個好方法。你先禪修，先有一種體會、覺得不錯，然後有一種認識：禪就是佛嘛，再走向學佛，那很好啊，你不能說人家不對啊。(D6-1)

他自己的定位倒是滿正確的，他說我就是教他們找一個方法，接下來我還要介紹他們到寺院去，他沒有把自己看做就是一個從始到終的一個次第，就是如果你們還想要學習佛法，就還是要到寺院去，遵循這個次第去進階。(B7-2)

幾位受訪者指出的層次議題或層次謬誤，是回應文獻在評論 MBSR 去宗教化時，得釐清是在動機層面、理論背景、方法層次、推廣策略哪一個層面的批判，方能進行有意義的

對話。就**推廣策略**的層面來說，MBSR 的做法對佛教界而言是很值得借鏡的：

西方人很厲害的地方是，他們把佛法裡很多的內容，簡單包裝一下，然後你覺得他又科學又實用。這就是我們今天所缺的。（B, 11-1）

受訪者提到禪法不古老，但禪法傳播方式太古老了，也受限於佛教團體長期來與社會的距離，造成社會對佛教的不理解甚至誤解，所以從 MBSR 或 MBCT 的發展看到西方人將佛法簡化為實用性、操作性強的語言表述，加上有體驗化和去宗教化，成功喚醒民眾的感受。在此同時，確實也出現一些負面議題，即在推動的人並沒有佛教背景，致使在中國發生了被商品化、或神祕化（即在缺乏完整的了解之前便迫不及待地現學現用）的情形，不過受訪者認為這是佛教團體應該積極因應的課題：

最重要的是僧團這裡沒有一個態度，甚至僧團都不關注，就是接下來我們整個大陸的僧團應該要有一個專門機構去積極地研究這塊，目的就是讓它有可操作性，能積極影響這塊，就是佛教的外化這個部分，讓佛教界、心理學界、醫學、身心醫療界達成一個可以溝通對話的平台。（B10-1）

蔡維民（2004）從基督信仰對於心理諮商的優勢，指

出佛教缺乏的是「主動關懷」的諮商自主性。也就是說，牧師帶著神職的象徵意義進入教區家庭，與信徒建立的信賴互動，往往成為諮商成功的重要因素，反觀佛教團體較不鼓勵出家法師直接進入信徒家庭，即使是慈濟的外展工作也是以義工為主，無法取得如基督教發展心理諮商的優勢。

佛教信仰對於心理諮商具有什麼優勢？這個問題我們未在訪談中提出，但有一點或可視為發展優勢：受訪者不約而同地指出禪修方法本身是不具有宗教色彩的，它與心理諮商的共通點是建立在實證實修的基礎上。

我用 meditation，我們翻成冥想，那我們（MBSR）就是觀呼吸，這與宗教無關，只要是人就要呼吸。（A9-1）

禪修其實可以跟宗教無關，修女也可以來坐禪。坐禪就修我們的止觀、修我們一個定力，所以任何宗教都可以來學這麼 powerful、這麼有力量的一個方法。而且這個方法很好、也很平民化。（D6-1）

你只要保持覺察，然後觀注、觀注當下，它沒有宗教性的，你不用做佛教徒，佛教徒是個概念，跟這個沒關係的。……它很有實效，這實效不是因為這 MBSR 有效，而是它符合生命的規律、特點。（B, 8-2）

佛法走的過程與心理學很像，解行並重。……禪修（打坐）即為一個「觀」的練習，不閱讀、不做筆記，落實在

打坐、觀想當中，回應到諮商理論裡就是要不斷地練習，有時是跟自己對話、有時是生活中不斷實踐。(C, 4-3)

所以在**方法層次**上，禪修方法不具宗教性和實證實修的特質，應可視為佛教與心理諮商融合的一項優勢，做為回應前段蔡維民(2004)所提出的問題。此外，陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷(2013)探討將基督信仰融入靈性諮商課程時指出本土化的課題，他們提到諮商員要能敘述在特定文化中的宗教與靈性信念及行為，而儒家文化強調自我修養，認同人人可靠著修為而成為聖者，但是基督信仰中「救贖」是核心的概念，即要相信神的救贖才有可能自我超越，這在基督信仰與華人儒家文化之間形成緊張關係，反而在佛教信仰中不是問題。這部分回應了研究者先前由文獻中看到，人們在治療關係中的角色由被動治療往主動療癒的方向發展，這與佛教的自力療癒色彩、經由修行人人皆可成佛的觀念相契合，亦應可視為佛教與心理諮商融合的另一項優勢。

不過討論到方法就必須留意治療倫理的課題：當禪修發展成心理諮商方法時，就一定得回到佛教的系統裡去解釋，因為佛教對這方面已有非常完整的認識。去宗教化後的MBSR，如何處理禪修時可能出現的身心反應與認知上的差異，尤其是當帶領者本身若欠缺佛法的知見或深刻的禪修體驗時，也許發展會受限，副作用也著實讓人擔憂。

佛法說四禪八定，就是要你修定嘛，那進入各種境界你

怎麼進去怎麼出來，當然要有人指點啊，一個不小心我們不知道自己會岔到哪裡去。……這就回到生理，中國氣功是相類似的，是氣在身體運行的時候有可能發生的問題，那這是要比較知道的人帶你，把氣怎麼調回比較順的狀態。……這不是有沒有理念的問題，而是你有沒有經驗，你自己有沒有修入定的經驗？在定當中身體可能起的變化、可能出的問題你有沒有經驗？那這跟佛法的觀念不那麼搭在一起。(D7-1~2)

那正念它核心是「慧」，但在慧之前它要有一些道德規範，這在佛教是有的，我們講「念正知」，正念和正知本來就在一起的，那四種正知本身對身心就是一種最好的保護。像我們在禪修之前會有，但他(卡巴金)是沒有的，我的猜測是，是不是他們西方人崇尚自由，你一旦跟他們講到這些，他們會很不舒服。那我會給他建議，對初學的人沒問題，但對已經有些練習的人，這些會給他們很好的作用，因為如果他們不能克服，那在他們的禪修中會一再出現這些念頭，他自己沒法超越它。(B5-1)

因為正念其實包含很多，在正見的情況下，他要有一個正思維。否則有些情況下他這個念力強，沒有一個慧在覺，他在五根上不平衡；有的人他念力強，可以觀察到很多自己和他人，反而會造成很多麻煩。社會上很多這樣的人。(B, 6-1)

（三）典範之間的不可共量性（incommensurability）

另一個同屬方法層次的課題則是語言的使用，也就是前面文獻探討中提到的，諮商師是用宗教語言或是心理學語言和案主互動？這些語言來自佛教／禪修的概念，諮商師將之轉變為心理諮商或醫療界慣用的語言後，能正確反應它們原初在宗教裡的意涵嗎？（相信也會有另一種聲音：有必要正確反應嗎？至少目前在文獻中華人學者及佛教背景的心理專業受訪者均呈現出類似的擔憂。）這部分其實與理論層次的討論很難切割，究竟在這些語言、概念的運用時，是一個借用？是創造？還是在尋求佛教與心理治療的交集？前面提到宗教信仰對心理治療四種態度也反應了這個爭議，佛教教義與心理治療理論可能在處理不同的課題、也可能在同樣的事件上產生歧見，若想將兩者融合，融合的過程中必有取捨或重新詮釋，也許這成果就不是宗教也不是心理治療了。

這裡再次借用孔恩典範論的概念，上述的爭議、佛教界的不安其實相當接近於孔恩的不可共量性（incommensurability）^④，即認為佛教與心理治療處於不同的知識典範下，即便講述著相近似的名詞、概念，其意涵終究是不同的，所以企圖將佛學知能依循著科技理性的理路操作化後，不論是直接引用或簡化佛法，在佛教徒眼中都是存疑的。用實際的例子來

④ 孔恩的不可共量性（incommensurability）指出從語義、對譯的角度來看，兩個典範的理論詞語是無法彼此互通的；而從科學史的角度來解釋的話，他認為不同典範身處的不同時期，對於概念的使用、問題如何被提出與解決以及如何評價成果，都有不同的理解。

說明，跟有佛教信仰的案主談論佛法的觀念，這與將佛法與心理治療結合做為一種普遍應用的心理治療模式，是完全不同的兩回事。

在前面文獻探討時提到，佛教與心理治療間的差異表現在二個面向上：宗教與科學的本質差異和東西方文化的差異。蔡維民（2004）指出國外佛教學者在研究心理學時，面臨最大的問題是如何調和心理學中的「自我」以及佛法中的「無我」，以及由此衍生的「自我命運」的觀點，故認為「自我」正是佛教與心理學理論最大扞格之處。自我與無我的爭議包含了佛教與心理學從「我」延伸出來的定義描述、對人的意義與功能、病因（苦因）解釋和治療目標（生命目標）等等複雜的範疇，是如孔恩所言全然的不可共量性嗎？蔡維民在文中引述超個人心理學家安格爾（Jack Engler）的看法，試圖將兩種「自我」觀點融合：「你必須先做為某人，才能什麼人都不是」；爾後，安格爾再修正這個次第的觀點，表示「增強心理健康的過程與放下自我、超越自我的過程是互相交織（interwoven）而不可分先後的，兩者都可在超個人療法和禪修中同時達成」（蔡維民，2004，頁80）

相對於孔恩的不可共量性，一般人較普遍認為信仰和心理學常用類似的詞彙，來安撫或教化人心，也有著華人社會對佛教文化十分熟悉的刻板印象。本研究訪談有一個部分，即邀請受訪者分享他們在實務經驗中認為具有影響力或曾引用的佛教語言。除了禪修的核心「止、觀」之外，還有像禪修中對「苦」的體驗、活在當下、無所求、人人有佛性、慈悲和因果輪迴等。方法上，MBSR 裡有運用類似參話頭的方

式，其他受訪者也提到了迴向。

像我有朋友就說「那我來迴向給你好不好？好，那我就來唸」。那是很個人的（經驗）……就是禱告啊。
（D9-1）

受訪者提到 MBSR 就是借用一部分佛法的觀念：「他們（MBSR）在用都不是整套的學派進去，只是採納著用，適時地產生作用。」（A11-1）所謂的「產生作用」，其他幾位受訪者提到了「信」這個態度，對於是否運用佛法語言於諮商中、以及是否能達成效果，占有十分重要的地位。這不僅是考量到佛教的名相（語言）影響諮商關係，還有最根本的信仰問題。

我不認為能夠（沒有信仰基礎），我連主都不相信了，我禱什麼告啊？對不對？你要接受那個能量，你不開放人家怎麼進來？人家要給也給不了你。你不相信人家怎麼給你？你不求人家怎麼來？（D9-2）

需有幾個條件因緣俱足。首先是我的當事人能有佛教的思考或了解。第二是他的議題也可以佛教的理論或術語才能聽得懂，這樣我才會用。否則在我的操作上，會比較是（我個人的）概念和態度，不見得直接用佛教的名相或語言去跟個案對話……這本來在諮商當中就要有的敏感度，就是說用了佛教的名相而使諮商關係卡住。（C9-1）

因為在方法層面上，對語義的理解誤差確實可能造成助人關係的困境。在不同知識典範下，即使是相同的用詞，定義不盡相同，甚至在同一典範下，也會因為文化脈絡影響，產生不同的見解。

心理學是覺察我們的內在，這價值是從哪來的、怎麼會有這種其實都其來有自，因為覺察，所以這種在過去被固著的東西他得以解放。可是在佛法修練不是在內容層次的分析，而是在與身體共處中看到身體變化的部分，觀受是苦、觀身（應為法）無我嘛，觀心無常，所以他觀的是這個東西，讓你徹底體會到空的境界。（D2-1）

在漢人的文化中，對因果、輪迴，但這些仍要回到佛法裡，否則容易淪入到一個責備受害者的情形。但在佛法裡說得很好，就是你希望下輩子過得好些，這輩子就要做得比較……所以佛教的因緣觀是「菩薩畏因、眾生畏果」，我們現在一般眾生是因為過去種下惡因，所以現在受苦，但佛法是過去三世來不及做，但未來可以有更好生活，所以你現在要好好修養。（C9-2）

所以前面提到宗教和心理學很像、華人社會對佛教文化很熟悉的刻板印象，都用回到「文化多元性」的概念下澄清。受訪者就提到了在臺灣佛道不分的氛圍下，同為佛教徒，對同一概念也可能有天差地遠的理解，故一個清楚的理論論述是需要的。

我想不要假設在漢人文化裡用佛教就會比較怎樣，因為我們講文化多元性，除了有不同文化差異，在同文化下變異度更高了。其實在臺灣佛教信仰者比基督教多，但其中哪些是真正接觸佛法、還是天天拿香在拜的，這其中變異很大。所以只有透過直接跟個案接觸，才有可能發現我們雖然用同樣的詞，但這詞在你我的腦海裡面可能長得不一樣。如果先用卡巴金的方法、非宗教、心理學的語言，也是不錯的進路，但在內容上的充實，即理論上的論述要講得清楚，像是透過認知改變、教育，讓大家能用同樣的語言理解上來討論。(C, 9-3)

也正是理解到人的多元性，對詞彙、語言的理解無法脫離人生存環境的脈絡當中，所以，當你選擇用及如何用宗教性語言時，都涉及到另一個倫理課題：案主及指導者雙方，要用什麼態度來面對案主原有的宗教信仰／經驗？有可能完全不必理會嗎？另一方面，MBSR 指導者自身的宗教信仰（或無宗教信仰）這件事，他自己和 MBSR 訓練體系是用怎樣的態度來面對呢？

這意味著，我們不能完全依照上座部的方法或大乘、金剛乘的方法，雖然所有這些偉大傳統和其支派的原素，是相關的，且可以告訴我們，身為獨一無二的人，有著獨一無二的學習歷史，如何處理特定的教學問題，無論是關於練習、引導禪修、或學員之間與練習經驗相關的對話。但是，我們絕不訴諸權威或傳統，只訴諸被溫和地覺察此

時此刻的豐富內容，以及每個人所覺察的自身經驗這一深層而真實的權威。(J. Kabat-Zinn, 2011, 溫宗堃譯, 頁 208)

回頭檢視一下 MBSR 概念的發展，它是從佛教信仰／禪修體驗發動的，朝向心理治療（或身心療癒）的方向移動，運用心理學的語言和認識方法（實證主義）呈現於世人面前，相當成功地把禪修推展出去；學員（即案主、被治療者）與指導者不限定只有宗教背景的人（非佛教的其他宗教信仰者、或非宗教界的其他助人專業者）才能參與其中；而其立論（並非理論）內涵僅取佛法中「正念」一個概念配合禪修訓練就能有相當療效，宣稱無需在課程中多談其他的佛法觀念。我想前面提到諸多曖昧與不安，基本上就是這個**理論層次**的問題：強調療效，但看不到理論層次的建構。

一旦理論架構有清楚的論述出來後，其背後真正的價值和目標才會明示，而價值與目標是一個選擇，不論在宗教典範或心理學典範裡，價值與目標都不容有曖昧、矛盾的空間。正如其中一位受訪者強調的，基於目標設定的差異，宗教與心理學能處理人的部分也就不同，或說是個次第（在經濟、心智健康改善後，再談佛法的超越之路），所以不論佛法或心理治療，落實到現實生活中都有它的限制在。

就正念來說，就是一個善巧嘛，你能夠形塑一個幫助，只是你把你幫助的限制說清楚一點嘛，不要說誰都有幫助，那就不真實嘛。不太可能一套抽象的東西放諸四海皆

準，抽象的東西可以都對，但落實到人對人是在一個場域裡面發生的事，一定有限制，他只能抽取某些東西。只能說你想抽取一些東西做為心理諮商之用，你把限制、適合誰，把這個東西講清楚，那我覺得你這個功課做得比較完整了。但，這個就不是佛法了。（D10-2）

所以當 MBSR 避談他背後的理論架構，將「理論」的詮釋權交付給所有參與正念課程的學員，強調學員自己從覺察體驗中獲致理解，期待佛法能由此自我顯露。這樣的作法似乎應當要留意人的多元差異，同時也應提出對學員對禪修反應的差異性要如何理解和處遇，這在心理治療中是重要的倫理議題。正念認知治療 MBCT 是向 MBSR 學習後發展出來心理治療方法，採用 MBSR 的核心、也是佛法的重要概念「正念」，改革了原有的行為認知療法 BCT。我們用上述對 MBSR 的評論來檢視 MBCT，也會產生同樣的期許：否則在沒有佛學理論支持下，MBCT 與 BCT 也許並沒有太大的差別。我們期待，不論是 MBSR 或未來各界將佛學與心理學結合的努力，能明確地呈現它的價值、目標甚至限制，這份努力將把這個理論與人帶領往什麼方向去。

若是說，其實目標就是在引領人們走向佛教信仰，走向一個根本解脫之道？此時，這對佛教界而言的倫理課題就會是：當以去宗教化做為推廣佛法的手段時，過程當中失去了、或扭曲了什麼，應當予以警覺。

五、在「典範轉移」的觀點下，談佛法與心理治療結合

我們在做這些事的時候一定要把握一個佛法的核心，也就是因緣！我們事先不能有太多的期待，比如說我們做佛教徒就要包治百病，不然我們就不成功，我們就不是一個好的佛教徒、不是好法師……沒有任何法可以治療一切的病。這是我們很常犯的一個普通錯誤，我們都會跟別人講不要這樣，但我們也在犯。像所有心理工作者一樣，這都是一個成長，哪怕是心裡頭一絲的在乎，在跟被治療者溝通時，你可能就被移情現象所捲入。就這點來看，大家都有一個共通點，就生命是要不斷去修行……。（B, 3-3）

基於一些因緣，心理治療領域開始去關注靈性、存在等向來是宗教才關心的抽象議題，不論動機是對多元文化的尊重、或是確實肯定宗教對促進心理健康的效益，總之，也一點一滴地向這個曾視之為落後、消極、古板且不科學的知識體系借了些方法、借了些知識應用於諮商情境中。許多人在這兩個知識領域間異中求同，尋找對人、對生命更有助益的方法，例如 MBSR 長期以來所做的努力。而這樣的努力向來不簡單，來自佛教界與心理治療界兩大領域的各種期許、批判，都可視為其發展過程中的滋養成分。

本文借用孔恩「典範轉移」的觀點來看佛法與心理治療結合的各種議題，從卡巴金推展 MBSR 的經驗借鏡，參酌佛

教界與心理治療界對 MBSR 的觀察與批判，用以理解這些觀察與批判背後代表的，是佛教與心理治療兩個不同知識典範間企圖影響彼此、融合或跨界發展時必然形成的動能。這個理解幫助未來期望發展以佛法為基礎的心理治療模式時，能更清楚這歷程該怎樣走，使彼此能相互學習、尋找交集甚或創造，而非僅流於機會主義式的一個方便借用。

本文提到新的模式發展過程中，可以從動機（目的）層次、理論層次、方法層次和推廣策略這四個層次去釐清：這包括了一開始對價值與目標的澄清，確定新的模式對宗教與心理之間抱持的態度 / 立場是什麼，一旦這立場清楚了，當然限制也就自然產生。本文引述基督教對心理學的四種態度，可以理解當選擇了擇善固執說（spoiling the Egyptians）認為當心理學與《聖經》衝突時必須以《聖經》為依歸，這落實到心理諮商情境中難免會不適用於某些案主或諮商師。正如本研究的受訪者所言：「沒有任何法可以治療一切的病。」（B, 3-3）。基於這個大前題的澄清，新的模式才可能對其理論建構與方法運用中涉及的倫理議題做出回應，也在發展有效且符合現代社會需求的推廣策略同時，亦能時時跟緊最初的價值信念。

層次清楚了，模式的發展理路更清晰，而不論來自宗教界或心理治療界的評論也就能在層次清楚的狀況下，進行對話，幫助理論發展更為周全。也就是說，當人們清楚「去宗教化」是一個傳播手段而不是理論概念時，再來就「去宗教化」策略的有效作法、如何面對商業化的風險等進一步討論。

最後，由於本文選擇了從典範轉移的角度來探索，研究

者無意對 MBSR 或其他正念療法是否與佛法契合這點深究。唯身為一位佛教徒的心理治療工作者，在此嘗試對文中呈現的幾個議題提出想法。首先是關於去宗教化的作法，是貫穿本文討論的一個重要課題。以研究者學習佛法的體會，佛法裡的空、無常、生住異滅、苦、境隨心轉等種種觀念，是釋迦牟尼佛從他自己的經驗做出發點，他發現每個人都可以透過修行的過程，去了解這一個自然現象、自然法則。當你了解了之後，你的心就會開始比較清靜、比較自在。佛法就是建構了這樣一個知識系統教我們如何看待世界，所以他本質上是無神論的。佛教的無神論特質應該要透過正信佛教的推廣來澄清，屆時，要不要去宗教化就不是個問題了，不過這需要時間，需要來自宗教界的努力。

再來是對於 MBSR 實施風險的批評，包括它缺乏正知見、缺乏處理禪坐者各種身心不適反應的知能，這點最核心的還是因為它缺乏完整的理論論述。而研究者認為這必須回到佛法中，將原本就有的禪修觀念，重新詮釋為日常生活或治療情境中可操作化的指引。

我們在督導時就會問他，你為什麼會叫他（案主）做那些？你的道理是什麼？這些都是起心動念。佛法裡是有觀念，在日常生活中你不知道怎麼操作。一旦進入助人關係裡，必須不斷釐清自己、看清自己，才會知道原來佛法那些很高的東西，我終於落實下來了。（D8-4）

如何將佛法的抽象、形而上的概念重新包裝，變成有利

於在現代社會推展的語言和操作方法，這需要宗教界的努力的。很有意思的是，卡巴金早年學禪時也深為此念頭所苦，這裡引用他的一句話：

要塑造深入「法」之精要的語言，又不喪失「法」的完整性，每個國家和文化，各自有自己得面對的挑戰。（J. Kabat-Zinn, 2011，溫宗莖譯，頁 196）

在本研究訪談中討論到將佛法的知見應用於心理治療裡，受訪者就提到這個人必須有深厚的佛學基礎，因為佛法知見是一個整體，並不易抽取片斷概念來指認為單一的心理治療的策略或概念。對佛法重新詮釋為心理治療所用，是法師、佛教界的功課，即佛教界對 MBSR 及其他佛法與心理治療結合的發展，都應該採取更積極的態度。

像《楞嚴經》說「心在哪裡」，或是鄭石岩把唯識用在心理治療，這些涉入都要有很大的佛學研究，抽取出來怎麼用在心理治療裡，我只是個「學佛者」，對佛法認識的是很基本、根本的，比較是一般性的東西……《金剛經》裡的辯證觀念，其實是很重要的東西，談變化這東西，那個體會太深刻了，一般人很難用這樣的方法來體會。（D8-1）

六、結語

當前的社會普遍有一個現象，就是變化得很快，生活中的不確定性增加，人的安全感下降。社會的變遷所指的不只是社會的深層結構改變，還有人心的深層結構也在改變。從前能依循的價值觀，現在不一定有用了，也不一定有價值，人活得愈來愈彷徨，抓不到一個可以讓自己安定的東西。特別是全球化的影響，網路世代帶來巨大的文明改變，卻也讓人失去本土知識，這是一個刨根——人活得愈來愈沒有根的一個現象。一定要將本土化扎根扎得更深，人心才能安定下來，可惜的是，我們本土化扎根的速度一直跟不上全球化的速度。

從這個角度來想，現代的人虛無感會愈來愈強烈，他抓不到一些很實在、讓自己心裡頭很踏實的東西，心裡頭無所依附。這些虛無、迷惘、不確定的感覺都已經變成一種集體性的，人必須要在生活中找到一個安頓自己的方法。以前還可以靠一些社會上的、知識系統，當然這些現在仍有功能在，只是相對來講是不夠的。研究者認為佛法可以是個出路，特別是從禪宗來講，除了一些古老的用語外，並沒有太多宗教色彩，這也是為什麼現在西方佛教這麼盛行的原因：沒有宗教色彩，所以人可以維持他原有的宗教信仰，再藉由這些自然法則跟修行方法來安頓自己。

而跨入心理諮商的領域時，佛法本身有一個超越宗教的視框，當中研究者認為最可貴的是「當下」和「整體」的觀念。至於心理諮商專業很強調的「轉化」，在佛法裡有兩個

觀念可以借用：覺知的智慧及掙脫語言的宿命。前者是知的部分，而知道後你又不去評斷他，在直觀中擺脫語言對感覺與思維的影響，進而「法住法位」。其實諮商過程中也一直在這點上努力，擺脫評斷、擺脫自我預言。可是佛法要如何為心理諮商所用？當前是有難度的。因為心理諮商已經建立了一個成熟的專業體系，從教育訓練、實習、證照制度到執業規則，相對地，佛法這東西人人都可以用，卻沒有一個專業系統來支持，欠缺在專業實踐中的合法性。透過本研究的初探，希望對未來有心致力於將佛法與心理治療結合的佛教徒或心理治療同業，能帶來提醒和鼓勵的功用。

參考文獻

- 于璐、熊韋銳，〈正念療法的興起、發展與前景〉，《學理論》2011年12期，頁47-48。
- 朱婷婷，〈第三代行為治療的核心概念：心智覺知〉，《醫學與哲學（人文社會醫學版）》第31卷第9期（總第412期），2010年，頁32-34。
- 李英、席敏娜、申荷永，〈正念禪修在心理治療和醫學領域中的應用〉，《心理科學》第32卷第2期，2009年，頁397-398。
- 余青云、張海鍾，基於正念禪修的心理療法述評〉，《醫學與哲學（人文社會醫學版）》第31卷第3期（總第400期），2010年，頁49-51。
- 林鈺傑，〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，《中華心理衛生學刊》第24卷第4期，2012年，頁607-632。
- 居敏珠、彭彥琴，〈正念：佛教與心理學視野的異與同〉，《知識經濟》2012年14期（總第253期），頁47。
- 胡君梅、吳毓瑩，〈正念減壓（MBSR）團體性質之探究——對照於團體治療／團體諮商〉，《應用心理研究》第58期，2013年，頁233-250。
- 傅大為，〈導論：科學的哲學發展史中的孔恩〉，孔恩著，程樹德、傅大為、王道還譯，《科學革命的結構》，臺北：遠流，1989年。
- 陳秉華、程玲玲、范嵐欣、莊雅婷，〈融入基督信仰的靈性諮商課程暨成果評估〉，《國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報》第44卷第4期，2013年，頁853-874。

- 楊彥芬，〈探討宗教和心理治療之間的關係〉，《諮商與輔導》第 319 期，2012 年，頁 8-10。
- 楊蓓，〈默照禪修對心理健康影響之初探〉，《聖嚴研究》第三輯，臺北：法鼓文化，2012 年，頁 387-416。
- 楊蓓，〈默照禪修中促進轉化的心理機制探析〉，第四屆聖嚴思想國際學術研討會，2012 年。
- 雷淑雲譯，《當下，繁花盛開》（原作者：Jon Kabat-Zinn），臺北：心靈工坊，2008 年。
- 溫宗堃譯，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉（原著者：Jon Kabat-Zinn，2011），《福嚴佛學研究》第 8 期，2013 年，頁 187-210。
- 熊韋銳，〈正念療法產生與發展的歷史根由及其理論缺失〉，《醫學與哲學（人文社會醫學版）》第 31 卷第 10 期（總第 414 期），2010 年，頁 49-50。
- 蔡維民，〈宗教信仰與心理諮商：基督教與佛教的初步比較〉，《新世紀宗教研究》第 3 卷第 2 期，2004 年，頁 60-102。
- 遲延萍，〈試論現代心理學與東方佛教的融合〉，《陝西師範大學繼續教育學報》第 17 卷第 1 期，2000 年，頁 83-84。
- 魏芳婉譯，《有效的協談法》（原作者：Crabb, Lawrence J. Jr），臺北：大光傳播，2000 年。
- 釋宗白，〈正念意涵及其在諮商 / 心理治療的轉化機制〉，《輔導季刊》第 47 卷第 2 期，2011 年，頁 39-49。
- Jon Kabat-Zinn (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), pp. 281-306.

The Possibility of Paradigm Shift on Buddhism and Psychotherapy: A Reflection on the Development and Experience of MBSR Study

Pei Yang

Dharma Drum Institute of Liberal Arts, Assistant Professor

Abstract

This paper will explore the development and experience of mindfulness-based stress reduction (MBSR). My intention was to employ the strategies and knowledge from MBSR to facilitate Chinese Chan Buddhist meditation-based psychotherapy in the future. To my surprise, the literature and interview reviews reveal that scientific circle has not reached a consensus on MBSR in epistemological level. Therefore, there are concerns or limitations in the field.

Is MBSR a religious activity or psychotherapy? This proposition can be traced back to a much earlier origin. From the perspective of history of philosophy of science, psychology originated from the research of human beings, such as the discourse of spirituality, and paradigms on religion and philosophy before the revolution of science. However after the 19th Century, psychology started to be inclined to positivism. This inclination acquired recognition from the scientific community efficiently, and entailed attention to spiritual and religious experiences again in later half of the 20th Century. This reflects the constant shifting paradigm between religion and psychology. However, where does the shift got its momentum? Is it the limitation to development in

psychology, or an inevitable reaction to different time and era?

There are some momentum observed in the case studies including the ambiguity felt by the new group of psychotherapists who based their practice on Buddhism. These psychotherapists are on the one hand happy to see that Buddhism unfolds an altruistic model that is well-received by the general public. On the other hand, out of their own religious belief, they felt uneasy toward the psychotherapy paradigm which is a technological and rational model infused with Buddhism. Furthermore, this unsettlement is very close to the incommensurability proposed by Kuhn. These psychotherapists think that Buddhism and psychotherapy are different paradigms. Even the two fields employ similar terminologies and concepts, the ultimate meanings are different after all. Direct application or to simplify Buddhism by the psychotherapists are questionable approaches in the eyes of Buddhists.

In conclusion, as a Buddhist psychotherapist, I wish the above reflection and suggestions will shed some light on the future development of paradigm shift between Buddhism and psychotherapy. Hopefully, rather than an opportunistic appropriation, this paradigm shift will be a constructive one that the two fields can learn from each other.

Key words: Buddhism, Psychotherapy, MBSR, Paradigm Shift, Incommensurability

聖嚴思想論叢 [12]

聖嚴研究第十二輯

Studies of Master Sheng Yen Vol.12

編者	聖嚴教育基金會學術研究部
出版	法鼓文化
主編	楊蓓
封面設計	胡琰珮
地址	臺北市北投區公館路186號5樓
電話	(02)2893-4646
傳真	(02)2896-0731
網址	http://www.ddc.com.tw
E-mail	market@ddc.com.tw
讀者服務專線	(02)2896-1600
初版一刷	2019年8月
建議售價	新臺幣420元
郵撥帳號	50013371
戶名	財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化
北美經銷處	紐約東初禪寺 Chan Meditation Center (New York, USA) Tel: (718)592-6593 Fax: (718)592-0717



本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社調換。
版權所有，請勿翻印。

國家圖書館出版品預行編目資料

聖嚴研究. 第十二輯 / 聖嚴教育基金會學術研究部編. -- 初版. -- 臺北市 : 法鼓文化, 2019. 8
面 ; 公分
ISBN 978-957-598-825-8 (平裝)

1.釋聖嚴 2.學術思想 3.佛教哲學 4.文集

220.9208

108010141