

「苦行」於佛陀成道所扮演的角色

羅耀明

前言

雖然悉達多是佛陀的前身，然而並不因為這份特殊身份，而讓悉達多在修行的路上不同於常人而享有捷徑的優待。從《阿含經》記載悉達多於出家後修學的種種情狀，可看出其所代表的是一位凡夫為了追求無上的安穩寂靜，而將身心全然投入各式各樣的磨難。悉達多在成就解脫之前確實經歷了一段漫長難熬的苦行，然而苦行並沒有直接幫助他叩入解脫之門。在苦行期間悉達多憑藉的是一股對追求徹底離苦解脫的願力，雖甘願試煉五花八門的苦行，卻也耗損身形消磨心力。

本文將以《阿含經》為依據，探討悉達多出家後所修習的苦行，對他後來邁向解脫道有何啟發？並從《阿含經》的記載梳理出成就解脫的佛陀是如何看待過去的苦行？並且藉此說明在修行的道路上，正見的確立極其重要，而整個修行解脫的脈絡是依循著依戒生正定，依正定顯發無漏慧的正法原則。

本文將分兩大主題討論，首先將陳述悉達多出家後歷經的苦行內容，藉由經文記載有關悉達多當時苦行的情狀，方便後人明瞭悉達多在苦行期修練的大致內容，與當時懷抱的決心。有了第一節的基礎，第二節則是探討苦行對悉達多的啟示，以及佛陀對苦行抱持的態度，這也是本文的重點所在。

第一節 悉達多出家後歷經的苦行

出家後的悉達多，最先到達的地方是毘舍離國（Vaiśālī）；在此，悉達多拜訪了跋伽婆仙人（Bhargava）的住處，並且和一群精修苦行的婆羅門（brahmana）有過一番討論。但，悉達多並不滿意跋伽婆仙人等婆羅門那種只為取悅於神（deva）或只祈求升天的苦行生活，更不滿意婆羅門教祭祀諸天的迷信作為，因此悉達多並沒有在此停留很久。接著，悉達多來到了摩竭陀國（Magadha）的首都王舍城（Rājagṛha）郊外的頻陀山（Vindhya-kostha）上，拜訪了阿羅羅伽羅摩（Alara Kālāma），並向他學習無所有處定。後來，因悉達多覺得這並非解脫之道，於是又求學於鬱陀羅羅摩子（Uddaka Rāmaputta）學習非想非非想處定，但也未能獲致涅槃解脫。在此之後，悉達多還修練需要相當堪忍的止息禪。

以下將分兩小節陳述。首先將簡述悉達多在六年苦行的修學內容，此乃六年苦行期間較為常態的修行內容與生活狀態。接著，提出在苦行期間悉達多曾有過止息禪的修練，提點此修練經歷的原因有二：其一為《阿含經》在描述悉達多修練止息禪的過程可謂鉅細靡遺，有助於後人感受到當時悉達多在苦行時身心所遭受的苦痛，並充分表達悉達多修行的精神與決心。其二則是悉達多是最後一次修練止息禪後，才終究發現這類的苦行並非獲致聖賢智慧的解脫之道，再加上偶發憶起少時的初禪經驗，因而毅然放棄苦行。基於這兩項因素，本節於第二小節將對止息禪的修練情形有較詳細的描述。

一、簡述六年苦行的修學內容

悉達多於雪山（大畏山）學習苦行長達六年之久，所經歷的各種修學內容，絕大多數的時間是在學習當時盛行的耆那教的苦行，這與當時修行的風氣有很大的關係。在印度當時的修行團體中，耆那教十分強調苦行，其教義主張「人所受皆因本作，若其故業，因苦行滅，不造新者，則諸業盡；諸業盡已，則得苦盡；得苦盡已，則得苦邊。」（T1, p. 442c），只有靠苦行才可達到解脫，而且是苦行愈烈，解脫就越快達到。佛陀對於他在苦行時期的修行

內容，有關禁食的項目、飲食的狀況、衣著與住臥狀況，以及苦行到身形頹毀難堪的描述，在《增壹阿含經》卷二十三（《大正新修大藏經》卷二頁 670c 至頁 672a，後文皆以「T2, pp. 670c~672a」形式表示）與《中部·師子吼大經》（《漢譯南傳大藏經》《中部》卷一之《師子吼大經》第 101 至 106 頁，後文皆以「卷一, pp. 101~106」形式表示）佛陀皆有頗詳細的自述。以下就經典所述分五點作簡單介紹：

（1）禁食的項目：不受他人「來」之請、不受「停留」、齋贈、特設、特定處之請。不直接受壺口皿緣之食者，不受食於門市內、於柴薪、於杵之間。二人之食時，只有其中一人給與亦不受；由懷孕之婦女、有授乳之婦女不受；由男人擁抱之女不受。饑饉時，集施之食不受，立於狗近處不受，有蠅之群不受。魚肉不食，穀酒、果酒、粥汁不飲。

（2）飲食：若見犢子糞屎，則取食之，若不見，則食大牛屎。食物的內容還包括野菜、稷、糙米、達多羅（米）、水草、糠、煮飯時的泡汁、胡麻粉，或只吃草葉、樹根，或自然落下的野果。飲食的時間，或於一日取一食、或於二日取一食，……七日取一食，乃至半月取一食。

（3）衣著：或裸形，或穿麻衣、塚間衣、糞掃衣，或穿樹皮、羚羊皮、吉祥草、馬矛、編織之衣，或蓄髮為衣。

（4）居住床臥：遊居於閑林處，若有人來，即遠離人跡，以森林、密林、低地、或高地……等處為修行所。或睡臥於塚間，鋪死屍之骸骨為床坐。也學拔鬚髮行者之行，常立不坐，常坐不立，常蹲踞，常臥棘刺床，或一晚常泡浴水中。

（5）其身形為：多年積蓄塵垢於身，自然皮膚生苔。毛髮因少食而腐蝕、脫落，臀部如駱駝的足，脊柱如紡錘之連鎖凸凹，肋骨如朽屋折碎之椽，頭皮凋萎皺縮，腹皮密著於脊柱，眼光深陷於眼窠，猶如深井底之水光。

由以上所列舉的苦行內容，可以很清楚地看出悉達多在生活上的嚴苛自律，所承受的皮肉身苦，導致身形頹敗。這段追隨世俗盛行的苦行歲月，悉達多雖是吃盡了苦頭，卻仍迷失於世間叢林，絲毫未摸索到解脫道跡。

二、止息禪的修練

悉達多在大畏山極端的苦行，難忍能忍、難行能行。然而，經過了超越一般人體能負荷的酷極苦行之下，仍未找到解脫的智慧之道。經典描述悉達多竟然還在身心受盡苦行折磨，體力十分衰弱之下決定修練止息禪。止息禪巴利文是以 'appanaka jhana' 表示，在《增壹阿含經》卷二十三譯為「無息禪」（T.2 p671a），《中部·薩遮迦大經》（卷一, p. 331）則譯為「止息禪」。

（一）悉達多修練止息禪的情狀

經典刻畫止息禪的修學方法的清晰度，遠勝於 Alara Kalama 與 Uddaka Ramaputta 的兩無色界定。以下是經典繪聲繪影地描述悉達多修練止息禪的內容：

在齒齒相疊，以舌根力抵上齶，藉此制御、降伏心念，直到腋下出汗。因為頃心力抵上齶的結果，令他覺受到身體的痛苦，猶如強壯力士挾持虛弱的人，並且擒抓其頭、制御其肩。雖然身體遭受這般苦痛，但悉達多因為已經發起不可撼動的精進心，因此絲毫沒有退轉放棄繼續修練止息禪的念頭。

接著，他開始正式進入止息禪的修學步驟：他將口、鼻的氣息閉住不令體內的氣息向體外漏洩。當他閉住鼻氣時，氣息在體內無歇止地竄動；在體內亂氣衝竄的風聲如同雷鳴般轟轟作響，此時他覺知到有體內的氣正要從兩耳衝出，然而此刻悉達多採取的方式竟是將口、耳堵塞住，使氣不從這兩孔衝出。後來，內氣又竄至手腳處衝出。爲了要更完全進入無息禪

中，他又將身體各處會衝出氣息的出口塞住。這下因為將諸孔閉塞，又使得他頭痛不已。經典描述這樣的痛，如同力壯的人持著金屬鑽在頭殼鑽刺，以利劍的尖端破碎其頭，以硬皮革的頭巾扭打頭殼。在這般猶如酷刑的疼痛之下，悉達多並未因此而退縮。基於殷切地懷抱著要找出解脫苦惱之道的期望，他依舊咬牙忍耐。接著，因為盡閉一切出息，此時氣息衝竄至腹部，造成他腹部有如在大火上燒烤，如屠夫宰牛剖解，以利刃劃切牛肚般的極苦。

雖然悉達多的身體愈加慘烈地遭受種種苦痛折磨，然而他仍舊堅定其聖求的初發心，完全迎接苦痛，絲毫沒有怯懦的念頭。吾人從經典記載佛陀憶念過去修習苦行乃至描述止息禪的修練情狀，就可以想見當時悉達多為了成就最勝寂靜安穩的涅槃的決心；這樣的聖求，支持著他能夠堪忍一切苦行。

（二）止息禪無法契入正定之因

悉達多進行止息禪的修練過程，不僅身體遭受徹痛磨難，內心還要用力地征服、抑制身體的苦痛，而提起更強的心力抵禦：咬緊牙根忍痛，舌根力抵上齶，直到腋下出汗，或隱忍盡閉諸孔不令氣出所引起的各式極痛。悉達多這種面對身苦的態度，必然會致使他的身心狀態變得「激動而不得輕安」。這樣的身心狀態，正好與以「悅」、「喜」、「輕安」、

「樂」作為進入正定的前緣相違背。（入定的前緣，舉例如《相應部》卷二 p. 35 敘述三摩地是有緣非無緣：三摩地的前緣是「樂」，樂的前緣是「輕安」，輕安的前緣是「喜」，喜的前緣是「悅」。）

止息禪這種以自我意識強迫控制氣息不出的方式，會令身心躁動不能輕安，這並非契入正定的進路。入定的前行身心狀態一定是輕安喜樂的，若不具有此，則不可能契入正定。可見悉達多在此時仍舊不諳禪定的修學，悉達多對禪定，對解脫之道仍是不得要領。是故，《增壹阿含經》記載佛陀回顧當時的情況，仍是「聖賢解脫難曉知，聖賢三昧難曉知。」

（T.2, p. 671b）

若真有所謂如法的「止息禪」，那就是第四禪。從第四禪而達到的止息狀態，並非像止息禪是以強迫控制堵塞鼻、口、雙耳等會有出入息的孔竅，第四禪的止息是由初禪為入門次第增進，逐步讓口行（意念尋伺）、身行（出入息）漸次止息，期間經過尋伺止息、喜受止息、樂受止息而達捨念清淨的第四禪，這時身體口鼻的出入息因為生理、心理的輕安、寂靜而很自然地微細、止息（詳見《雜阿含經·四七二經》），這樣的止息是身心自然水到渠成的呈現。因此，第四禪的出入息止息巴利文通常以‘vupasanta’（安息、止息）或‘patippassaddha’（寂靜）表示其自然輕安止息之意。

止息禪這種以自我意識強迫控制氣息不出的方式，會令身心躁動不能輕安，所以不是契入正定的進路，由這個事實點出此時的悉達多仍舊不諳正定的修學進路；文後並道出如法的止息禪是指第四禪，說明第四禪是經由初禪的進路漸次讓口行、身行輕安、止息而達到第四禪的出入息止息，此第四禪是屬於八正道中正定，是有助於導向解脫的禪定。

三、第一節小結

《中部·薩遮迦大經》（卷一, p. 334）記載佛陀回憶六年所修學的苦行，其所受身心的痛苦極為激烈，甚至超過其他沙門、婆羅門的行者。然而，在這種過酷的苦行路上，悉達多卻未窺見些微覺悟解脫的聖賢知見。雖然悉達多在少時就有初禪的經驗，然而在悉達多出家後修學的六年苦行期間，經典並沒有再提到悉達多有關初禪的經驗，直到苦行到窮途末路時悉達多才偶發地憶起，而且又藉此禪定經驗而契入解脫。所以，這時的苦行，也可算是悉達多在絕處逢生的前緣。

第二節 苦行對悉達多的啓示與佛陀對苦行的態度

本文將由苦行這一側面，來探討苦行對悉達多的啓示與佛陀對苦行的態度。就經典的記載，悉達多在苦行最終，已經領悟到無益的苦行並不能達到漏盡解脫。然而對於已走過苦行這一遭的悉達多，苦行對他究竟有何正面的啓示？又，如果以解脫的佛陀的角度來回顧過去苦行的歲月，佛陀又是如何評斷過去的苦行？探討悉達多之前的「苦行」與之後的「解脫」兩者之間的關係，將是饒富意趣的課題。本節將站在這兩個不同身份的角度，來觀看悉達多修學苦行一事帶給世人的啓示，以及經典記載佛陀面對苦行所抱持的態度。

一、悉達多苦行的啓示

當佛陀回顧過去的苦行時，經典記載當時的悉達多就已經認為苦行並非解脫之道。有記載苦行非解脫知道的經典如下：

悉達多體驗到苦行非解脫之道的經文

經名	經文內容
《中部·薩遮迦大經》（卷一，p.334）	然予以此過酷之苦行，尚未到達超越人法，故想達到菩提應有其他之道。
《增壹阿含經》卷二十三〈增上品〉第三十一（T2, p.671b）	吾昔苦行乃至於斯，然不獲四法之本。云何為四？所謂聖賢戒律難曉難知，聖賢智慧難曉難知，聖賢解脫難曉難知，聖賢三昧難曉難知。是謂比丘有此四法，吾昔苦行不獲此要。
《中部·師子吼大經》（卷一，	以如是行、如是道、如是難行，予以超越人法，未到達特殊最上智見。其為何故，此乃未達聖慧也。

p.106)	殊最上智見。其為何故，此乃未達聖慧也。
--------	---------------------

在《中部·薩遮迦大經》是佛陀面對耆那教（Nigantha）之徒阿義耶薩那，談到他在追求聖道的過程，經過多年苦行以及止息禪這種極端的苦行修練後，皆未能找到寂靜安穩之道，因而當時的悉達多表示對苦行的失望而感嘆著應當還有其他可以達到菩提覺悟的方法。同樣的，在《增壹阿含經》佛陀告訴眾比丘其未成佛道時，在大畏山苦行最後的體悟為苦行並不能得到聖賢之戒、定、慧、解脫四法本。此外，在《中部·師子吼大經》佛陀對舍利弗講說其過去苦行最後的心得為：以這般的苦行，雖是難行，但我卻超越了異於常人的苦行之修學，但仍不能達到最上的智慧，這是因為苦行並不能成就聖慧的完成。

由以上經文可知，佛陀多次面對不同的對象，以斬釘截鐵的口吻指出昔日苦行確實不是解脫的聖道。既是如此，那悉達多的苦行到底留給世人什麼樣的正面啓示？以下分三個面向作說明：

- （1）從消極面來說，藉由悉達多以身試法，告誡弟子們無謂的苦行非解脫之途。
- （2）從積極面來說，是看到了悉達多為了真理，為了究竟解脫的聖求，堪忍一切痛徹骨髓的煎熬；可貴的是悉達多難忍能忍的精神，但並非苦行。
- （3）從現實面來說，經典也赤裸地呈顯出當時的悉達多仍不得正定，不知解脫的要領與方法，仍在門外尋尋覓覓，不得正道之門而入。

二、佛陀對苦行的態度

當悉達多成為無上正等正覺的佛陀時，一位成就的解脫者是以何態度面對過去的苦行？這裡以兩條線索來掌握佛陀對苦行的看法：其一是以佛陀與異學無恚的對話，藉由無恚也是

和悉達多同樣都修學苦行，來回饋他何等才是佛陀梵行的傳承？由此而得出無義的苦行非解脫之道的結論。其二，從相關經典整理出佛陀認為正見才是修行的前導。假若是在正見的脈絡下，表面上的苦行又將具有何等意義？

（一）無義的苦行非解脫之本

《中阿含經·優曇娑邏經》（T1, pp. 591b~595c）描述著一位異學教團的宗師無恚（Nigrodha），原本異想要以一論搓滅佛陀的教說，要讓佛陀在大眾面前出糗。後來佛陀巧妙地讓無恚以他自己正在修行的苦行來向佛陀提問。無恚便問：「苦行，云何得具足？云何不得具足？」佛陀先是舉出第一節所列之六年苦行的修練內容，並問無恚這樣是屬於何者？無恚認為這些苦行是屬於苦行具足，然而佛陀卻回答他：「這些苦行是『無量穢所汙』」。佛陀認為奉行苦行者會成就污穢的理由，舉例如：（1）自貢高，自以為得精苦行，這樣心便繫著；（2）自貴賤他，我慢稱說：「我行精苦，我行甚難！」；（3）見到其他沙門被他人敬重而起嫉妒心，認為我精於苦行，應當敬重、供養、禮事於我；（4）因為無明的抓取自我，而生疑恐喪失名聲等種種衍生的恐懼，不斷強化身見、邊見、邪見、見取、戒取，又令意根的尋思無節制；……等諸污穢。另外，佛陀也說，這些苦行也可以不為無量穢所汙，只要防範以上所說的欲、惡、不善之法的漏失即可。

然而，即使都能做到防範苦行的污穢，但，這樣的苦行仍是「不得第一、不得真實」。佛陀接著以提問的方式詢問無恚說：若要得到苦行的表皮，則要不殺、不盜、不淫、不妄語，並且得增長而不退轉，更修慈悲喜捨者，這樣是否就是得到苦行的表皮？接著，若要再繼續得到苦行的骨節，就是要得到宿命通，能知道自身過去的種種經歷，這樣是否就得到苦行的骨節？接著，若是得到天眼通，是否就算是得第一、得真實了？

佛陀並未對這些肯定回答，反倒是無恚皆認為「如是！如是！」其實，佛陀的說明與問話都只是為了鋪陳後面要傳達的訊息。最後，無恚問：「云何苦行的作證，沙門瞿曇的弟子依沙門行梵行嗎？」佛陀這才回答說：「並非是依著苦行而作證的，我的弟子是依我所行的梵行而作證的。依我所行的梵行是與苦行相異的，此梵行是最上、最妙、最勝者。」佛陀的弟子是如何作證梵行的？如以下經文：

若如來……，出於世間，彼捨五蓋、心穢、慧羸，離欲、離惡不善之法，……至得第四禪成就遊。彼已如是定心清淨，無恚無煩，柔軟善住，得不動心，趣向漏盡智通作證。彼知此苦如真，知此苦集，知此苦滅，知此苦滅道如真；……便知解脫。……是謂更有異，最上、最妙、最勝，為彼證故，我弟子依我行梵行。（T1, p. 595a）

（二）依戒生定方為解脫之本

因此，佛陀認為弟子若是依照六年苦行（*tapo-kamma*）的修行方式，是沒有辦法得到佛陀真正修證的傳承。弟子要能得到作證佛陀的傳承，就是心離五蓋，離欲、離惡不善法，成就初禪，乃至第四禪定，並且以清淨、柔軟、不動的一心，邁向漏盡智證通的證得，以此法眼見證苦、集、滅、道四種聖諦，而明一切諸漏盡，自知得解脫。這就是弟子作證異於苦行，得最上、最妙、最勝的傳承，也就是佛陀解脫的傳承。

佛陀與 *Nigrodha* 的這段對話正是描述悉達多修行的親身經歷：經過六年的苦行才發現，單單是無益的苦行對修行解脫是沒有幫助的，必須要有戒與正定的基礎，並從正定所得到的清淨、柔軟之一心，以此一心明心見性，見證世間究竟真理的四聖諦。至於宿命通、天眼通，若相較於漏盡智證通來說，並非是最上、最妙、最勝者。宿命通與天眼通，在苦行的修行方法中就可以得到，但是漏盡智證通必需要經過內心的洗滌，先遠離五蓋（戒，遠離產生五蓋的因緣），並藉由禪定次第增進的過程，淬鍊出清淨、柔軟的一心，最後以此光潔的

明鏡，照見到世間苦的集滅因緣，照破五蘊非我、非我所。是故，佛陀在《長阿含經·清淨經》(T1, p. 75a)說：「猶如有人行外苦行，自以為樂，有如是樂，應速除滅。」接著又說：「有人去離貪欲，無復惡法，有覺、有觀，離生喜、樂，入初禪……入第四禪。如是樂者，佛所稱譽。」

佛陀認為苦行不是修行解脫的成因，基於無益的苦行無法導向身心的安定，內心的淨化，因而不能徹見內心輪迴受苦的根本，不能開發見證四聖諦。佛陀說：「我為弟子斷漏故施設戒」(T1, p. 749a)，持戒是為了少漏少蓋，若堅持持守無益於開展定心的苦行，這種不能令心平靜、安定，令貪嗔癡、五蓋減少，這樣的持戒便是落入「戒禁取」。因此，佛陀面對外教異學時會有讚譽四禪的行徑，是有其內在建設性的建議：是要告訴外道行者解脫必須要先降伏五蓋，去除欲、惡、不善法，再以善巧尋伺禪定的所緣，才能進入初禪乃至第四禪。這種藉由如法持戒以遠離五蓋，再透過禪定來淬鍊一心，此由戒生定的修行進路，則是提供了通往解脫必要的前行準備。

(三) 若能以正見為前導，佛陀亦為人說苦行之法

佛陀倡導的是不落苦樂兩邊的中道，若能以中道的正見為前導，佛陀並不會禁止修苦行。《中阿含經·師子經》(T1, p. 442a)是佛陀面對師子大臣的開示，佛陀說若是像他以前所做的無益苦行，「此苦行為下賤業，至苦至困，凡夫所行非是聖道」，然而：

若有沙門、梵志，彼苦行法知斷、滅盡，拔絕其根至竟不生者，我說彼苦行。師子！如來無所著，等正覺，彼苦行法知斷滅盡，拔絕其根至竟不生，是故我苦行。師子！是謂有事因此事故，於如實法不能謗毀。沙門瞿曇（佛陀）宗本苦行，亦為人說苦行之法。

佛陀說只要具有正見，如實知道截斷輪迴苦因的法，佛陀也宣說這樣的苦行，甚至佛陀說他自己就是宗本苦行，也為他人說苦行之法。不過，這樣的苦行已經不是悉達多過去經歷

六年的無益苦行的修學內容，而是符合聖道的精進修行，也許可以理解成爲了消化過去貪嗔癡的業習，而施以違逆過去習氣的行持，舉例如過午不食以斷飲食欲貪，佈達不對人起嗔以少嗔恚。佛陀在《中阿含經·阿濕貝經》（T1, p. 751a）提到，只要苦行能究竟斷苦，根拔苦因，能讓欲、惡、不善法轉減，讓善法轉增的修行，佛陀也說「修身苦」、「修心苦」，乃至於「修身樂」、「修心樂」。然而，究竟能令「善法轉增、惡法轉減」的標準何在？那必定是以正見爲前導的苦行，亦即依著截斷內心貪嗔痴輪迴的根本而修習的策勵之行。

佛陀曾向一位離繫派的行者薩遮迦譬喻說明，如果僅僅是外在修習種種激烈的苦行，但內心卻不捨離種種欲愛、渴望，這樣就如同取濕木當作生火的材料般，是不可能達到無上正等正覺的成就的。反之，如果修苦行能針對苦集之因下手，那麼苦行也可以是達到無上正等正覺的方法之一。在《中部·大薩遮迦經》（卷一, pp. 327~330）佛陀就明白地表示：

如是，雖任何沙門或婆羅門，以離身及諸欲，而且彼等於欲，欲貪、欲愛、欲昏睡、欲渴望、欲焰熱，於內善捨之，善滅者。彼等沙門婆羅門，若受激苦痛烈之受，亦得到知、見、無上等正覺；若彼等沙門婆羅門不受激苦痛烈之受亦能得到知、見、無上等正覺。

從引文可知，得到無上正等正覺並不一定要經過受著激烈苦痛的苦行，更重要的是對於存在內心的諸欲能善巧地調伏、捨滅。不過，不論他是選擇苦行或不選擇苦行，行者必須具有明知輪迴之因的正見，明白苦的集是由諸欲所起。這時，即使行者是選擇苦行，也可詮說是自我鞭策的精進表現。在經典的記載中，佛陀也曾直接讚嘆苦行，所稱讚的是有正知導向離苦的修行，佛陀對大迦葉的頭陀行（*dhuta*）的讚嘆就是一例：佛陀對大迦葉以自他的離苦安樂而行頭陀法的苦行，說大迦葉是「智慧梵行者之所奉行」的楷模，甚至說「若有毀些頭陀法者，則毀於我」（《雜阿含經·一一四一經》）。因此，佛陀所認爲的修行，展現在

外表上具有很活潑的彈性，並非以外表上的苦行或樂行來斷定行者是否行於正道上，而是以正見為裁定的標準。

三、第三節小結

本節的討論是從悉達多與解脫的佛陀這兩者的角度，來探討苦行與解脫的關係。首先，在第一小節「悉達多苦行的啓示」，舉出三個經證來說明悉達多在苦行最後，皆以斬釘截鐵的口吻指出昔日苦行確實不是解脫的聖道，並從三方面來討論悉達多的苦行之正面意義：

(1) 從消極面來說，藉由悉達多以身試法，告誡弟子們無謂的苦行非解脫之途。(2) 從積極面來說，是看到了悉達多爲了真理，爲了究竟解脫的聖求，堪忍一切痛徹骨髓的煎熬；可貴的是悉達多難忍能忍的精神，但並非苦行。(3) 從現實面來說，經典也赤裸地呈顯出當時的悉達多仍不得正定，不知解脫的要領與方法，仍在門外尋尋覓覓，不得正道之門而入。

在第二小節「佛陀對苦行的態度」，著眼的子題有三：其一，在「無益的苦行非解脫之本」的討論，先擺出佛陀與一位異學教團的宗師無恚的問答內容，佛陀以過來人的身份告訴目前正在修習苦行的異學無恚，要防範因修苦行引起的種種污穢，如貢高、我慢、自貴賤他……等無明的障礙，以及還要嚴持戒律與求學神通；不過，這些並非佛陀的弟子需要向佛陀依止學習的梵行。其二，則是論及依戒生定，依定發慧的修學指南，此乃必須依止佛陀學習的梵行，是以遠離五蓋爲戒，再進而以初禪爲進路而達第四禪，再以第四禪的一心開顯成就最殊勝的漏盡通，以此法眼見證苦、集、滅、道四種聖諦而得解脫，這才是佛陀的弟子作證佛陀解脫道的傳承。因此，異學者若是奉行不能導向遠離五蓋，令心安定、輕安的苦行，直言之，就連如法的戒都尚未跨進，更遑論由正定與智慧交織鑠成的解脫之道。若行者還對

無益於開發定心的苦行仍是堅定持守，則是淪落「戒禁取」的愚癡邪見中，像此類的苦行則非解脫之本。

其三，在「若能以正見為前導，佛陀亦為人說苦行之法」所得出的結論為：不論選擇苦行或不選擇苦行，一切的修行應以正見為前導，有「解」（正見）有「行」；這時，即使行者是選擇苦行，也可詮說是自我鞭策的精進表現。因此，佛陀所認為的修行，展現在外表上具有很活潑的彈性，並非以外表上的苦行或樂行來斷定行者是否行於正道上，而是以正見為裁定的標準。所謂正見就是四聖諦、八正道、法次法向的修行原則的確立。有了正見作前導，在修行的脈絡上就會符合依戒生定，依定發慧的正法原則。不論其展現出來的修行是苦行或樂行，若以正見為前導，其內部的機制自然會令行者依法而行持戒法導向身心的安定，並且有助於開顯從煩惱束縛中解脫的智慧。

結語

從本文探討悉達多六年苦行的經歷，吾人看到的是釋迦牟尼佛過去以一介凡夫身，親身試煉各種備極艱難的苦行，一路披荆斬棘，為的是替世人開拓出解脫輪迴之道。悉達多憑藉著百折不撓的精神從錯誤中學習，未達目的絕不罷休的修行魄力，終究為世間作證解脫道一途。這條古仙人道正是佛陀留給世人最為殊勝的禮物。悉達多代表的是我等煩惱眾生，有了前人寶貴的親身示範，應當對人人皆有佛性，皆可為聖賢存有更大的信心。期許以此文作為筆者對世間少苦離苦的祝願與關懷。

（本文作者為台中市五權社區大學「禪定與生活」講師）