

善念為涅槃之道  
錄自《聖道修行》

坦尼沙羅比丘 原著

鄭振煌 中譯

雖然古諺說：「善念為地獄之道」，但此話並非屬實。「地獄之道」是以貪婪、傷害或卑鄙為其鋪路。希望別人好而不傷害別人的「善念」，通向安樂的殿堂。何以善念有如此壞的名聲？主要原因有三個。第一、並非所有善念都是善巧的。它們可能會被誤導，不合時宜，導致痛苦與遺憾。第二、我們常常誤解自身意念的品質。好比我們可能錯將善惡夾雜的意念當成善念，當其導致好壞參半的結局時就會感到失望。第三、我們容易誤讀意念所生的結果。譬如，當過去的惡念產生苦果而模糊了現在的善念時，我們卻將痛苦歸咎到現在的善念上。由於上述原因，讓我們對善念就不再抱有任何的希望。所以，我們不是感到憤世嫉俗，就是放棄實現善念所須的關心與耐心。

佛陀最具洞察力的發現：意念是塑造生命的主要因素，而且我們可以將之視為技能來掌握。如果我們以發展任何技能的專注力、持續力及洞察力來掌握這些意念，則不會造成任何懊悔或傷害的結果，最後可以達到究竟安樂。

然而，如此訓練我們的意念，仍然需要深度的自我覺醒。怎麼說呢？如果仔細檢視我們為何不再懷抱善念，你將發現其主因是由於我們的愚癡：不明白我們如何形成意念，不明白我們如何看待意念，不明白我們如何對待結果。如同佛陀所說，愚癡是不健全的心理狀態——貪瞋癡三毒之一。對一般凡夫而言，貪瞋癡三毒和清淨心通常是糾纏不清的。如果我們不能抽離並挖掘這些惡念的根源，我們便永遠不能全然瞭解我們的意念，即使心中充滿善的念頭，貪瞋癡三毒將很快地射出煙霧彈，掩蓋事實的真相。

假如我們描繪這種情境的話，就會發現惡念是地獄之道，乍看之下有些惡念似乎是善的。反之，善念通往喜悅的殿堂，其中有些極為善巧。但是佇立在善惡兩端作抉擇時，往往發現我們常常困在惡念的荊棘中，發現自己又回到地獄之道。佛陀發覺：如果能夠長養諸善根，斷除荊棘般的惡念，那麼我們將避開地獄之道，達到一種無限喜悅的境地，一條寂滅之道。

我們最基本的步驟是確定避開地獄之道，藉由佈施和持戒，小心地將惡的意念轉成向善的意念。然後透過禪定使它變得更為純淨，進一步斷除貪、瞋、癡的根，不讓它們影響我們生命型態的選擇。貪與瞋是容易察覺的，但愚癡在本質上是晦闇難察的。所以當我們身陷其中時，總是茫然不知。這也是為什麼禪修必須增長止觀的力量：在愚癡征服我們之前，發現並息滅它。

佛陀開示培養善念最基礎的禪修方法，是從日常生活中著手，而不在蒲團上。佛陀對他年少的兒子羅叫羅說道：「有兩種對治癡的困境方法。」早期佛典稱第一種為「正思」——能不被妄念干擾，一針見血的提出苦樂之因的能力。第二種是親近善知識——結交有德性、樂於佈施且有智慧的人，向他們學習。

佛陀說：「對修行人來說，這是兩個最有力的內外助緣。」

大體而言，佛陀教導羅剎羅以自己的行為做省思依據（這裡的行為是指身口意之造作）。行為之前，必須思考其後果是否對自他有害。若是有害，即須作罷；若是無害，就可勇往直前。然而，佛陀告誡羅剎羅：「別盲目相信自己所預期的。」在作的過程當中，必須警覺是否有意外的惡果產生，若有，就該停止；若無，則繼續向前。儘管如此，仍須不斷反省，留意短期和長期的後果。若察覺某個行為或某句話帶來傷害，必須如實告訴同參，聽其建議。若僅在意念上出了問題，則須發起慚愧心，並捨棄這種念頭。總之，須下定決心，不重蹈覆轍。不過，若時間證明此行為無害，當以行正道而歡喜，繼續修習。

因此，我們可以知道去除愚癡的主要方法就是從錯誤中學習。儘管如此，佛陀所開示的這個法門仍具有重要意義，因為它要求以誠實和成熟的心態反省自己的意念和行為後果，這是經常被忽視的地方。

我們在孩提時學會對意念不誠實，這只不過是為了自保而已：「我不是有意的！」「我沒有辦法！」「我只是在擺動手臂，是他自己撞過來的。」久而久之，我們開始相信自己的藉口，不願意承認我們的意念有時並不怎麼光明磊落。所以，我們總會在面對抉擇時無法釐清自己的意念，不去考慮意念的結果，而——在許多情況下——否認我們一開始是可以選擇的。這就是習性的產生，它讓惡念自由增長。

對於我們行為的結果，我們的反應也會出現相似情形。我們在小時候開始學會否認，例如：「這不是我的錯」、「我放下之前它已經破掉了」。在內化過程中，習慣成自然，其目的在維護我們的形象，最後變成我們的第二天性，對於錯誤的影響視而不見。

如同佛陀所說，我們要捨棄貪愛與無明，才能離苦。但是假如我們無法誠實面對自己的意念，我們如何能夠當下察覺貪愛並捨棄它？假如我們無法勇敢面對行為的因果法則，又如何能夠去除無明？無明是由於缺乏自我覺醒和自我坦白，而非缺乏外界訊息。

瞭解聖諦需要我們在最難誠實的地方面對自我。

它也須成熟的心智。當我們檢視意念時，我們必須學會堅定的對惡念說不，如此才不會讓惡念增長，但不可強將惡念壓抑到潛意識當中。我們可以學著把心當成一個委員會：並不是委員會成員所提出的意念不值得，就表示我們是不值得的。我們不須為每件提到委員會討論的議案負責。反之，我們的責任在於我們有權力去贊成或否定。

同時，我們必須成熟到承認我們的習氣或當下念頭並非總是可靠的。第一念往往不是最好的念頭，而且，我們現在想做的，在未來也不一定產生讓我們滿意的結果。誠如佛陀所言，我們時時刻刻都要對四種情況做抉擇：一是我們願意做，並且會有好的結果；二是我們不願意做，並且會有壞的結果；三是我們願意做，但會有壞的結果；四是我們不願意做，但卻有好的結果。其中，前兩種情況不需要做太多的判斷。我們也不需要太多才智，就可以選擇第一種情況並避免第二種

情況。我們是否真正有智慧，就看我們如何處理後兩種抉擇。

檢查我們行為的後果，也需要成熟的心態。成熟的心態是了解：反省才有自尊，承認錯誤並不可恥。我們都是生而愚癡，即使是佛陀在成道前，也是愚癡的。所以，犯錯是很自然的。人類的尊嚴在於勇於認錯，記取教訓，並不再犯錯。這表示我們不應沈溺在罪惡感或懊悔中。如同佛陀所說，罪惡感不能挽回過錯，只會削減避免重蹈覆轍的心力。這也是佛陀建議以慚愧替代罪惡感的原因。然而，此處所說的慚愧，並非我們慣用的意義，因為此處沒有任何鄙視的意味在其中。請大家記得佛陀和羅唵羅皆出生於十分重視榮譽和尊嚴的刹帝利階級；而且，佛陀告訴羅唵羅犯錯的人並不可恥，可恥的是錯誤本身，這並不會有損其自尊。能夠正視自己可恥的行為是一種榮譽的象徵，因為它包含了不再犯錯的意念。這樣的榮譽感是建立在成熟、健康和積極面對慚愧的態度上。

乍看之下，我們也許會認為這種不斷反省，只會把我們已經夠複雜的生活變得更複雜。但事實上，佛陀的開示是要讓我們正視核心的問題。

他明確反對我們討論「我是誰？我是不是好人？我是不是一個有價值的人？」等作繭自縛的問題。相反的，他要求我們檢視意念，以明白意念如何形成我們的生命，並且要掌控其中的因果變化，讓我們的生命愈來愈好。這是每一個偉大的藝術家或工匠增進技藝的方法。

我們不僅要在日常生活中重視行為背後的動機及其結果，而且也要在禪修時不斷檢驗起心動念。當我們檢視行為的因果和善惡時，就已經開始用構成四聖諦的兩組變數去檢視經驗：苦的根源（惡因）、苦的解脫之道（善因），苦（惡果），苦滅（善果）。佛陀教導羅唵羅在行為的當下和行為之後檢驗行為的結果，反應佛陀覺悟心的智慧：意念在目前與未來都會產生結果。

以此角度觀察當下，就會發現現在的經驗並非此刻「才發生」，而是包含了當下的意念、當下意念的結果及過去意念的結果；其中，當下的意念扮演著最重要的角色。

我們越留意這些線索，就越能夠讓模糊的潛意識曝光，最後變成意識。如是，在努力的摸索試鍊之後，就能夠增長善念，減少當下苦痛的經驗。這就是在日常生活中，善念如何導向心理健康及幸福的方式。

當我們調伏念頭有一定的功力之後，將發覺最完美的念頭，存於意念集中、清楚覺知之當下。對當下越來越清晰之後，就知道不管當下的念頭是多麼善巧，其本質都是有漏的。其唯一出路，就是解開不斷造作當下經驗的種種意念。如是，開啓了一條離暗躋明、邁向永恆自在之路。此即善念導向涅槃的方法。如是，解脫之路，亦如船過水無痕。v