

持戒念佛相得益彰

／釋如石

一、律是三乘共基，淨是三乘共庇

戒、定、慧三增上學，是達成生命解脫的三個基本學科。其中的戒律，尤為三乘的共同基礎，不論在家、出家，原則上都離不開戒律。而淨土，則是大小乘人共仰共趨的理想界，¹如中國佛教的天台、賢首、唯識、三論以及禪宗，都有人修淨土行、弘揚淨土；西藏佛教的四大教派，也都有各自嚮往的本尊佛刹。這是佛教的共同傾向，決非一宗一派人的事情。因此太虛說：「律是三乘共基，淨是三乘共庇。」印順也進一步發揮說：「戒律與淨土，不應獨立成宗。」²

既然淨土宗離不開戒律的基礎，律宗又不能獨依戒律達成定慧解脫，³因此淨、律二宗勢必相輔相成、轉輾增上，才能共進於道。那麼該如何相輔相成呢？

二、持律者飲水思源宜念佛

打從一開始，戒律與佛便有不解之緣，因為戒律是釋尊依據印度當時宗教界遵行的倫理規範，細心抉擇、去蕪存菁以後制定出來的。⁴持律者飲水思源，憶念釋尊，無論出於對制戒者的尊重或感恩，懷念、憶想都是理所當然的。對一般佛教徒而言，憶念導師佛陀，本來就是一種很自然心理反應。因為佛弟子受到釋尊人格的精神感召，可能遠甚於佛所制定、宣說的戒律和教法。因此，當佛弟子衷心嚮往無上菩提、追求解脫而遭遇挫折，或受到世間種種誘惑而意亂神迷，這時強化信心與毅力最有效的辦法，莫過於憶念導師佛陀。

如今釋尊已經圓寂，而阿彌陀佛仍遠在西方說法。雖然戒律非阿彌陀佛所制，然佛佛道同，持律者憶念阿彌陀佛，應有幾分憶念釋迦佛的心理效果；尤其是把阿彌陀佛理解成釋尊之報身、化身，或者理解成「無量佛、一切佛」的時候。⁵既然阿彌陀佛有釋迦佛之報、化身或「一切佛」的意義，憶念阿彌陀佛也就包含釋迦佛在內了。

三、念佛有助於圓滿三聚淨戒

聲聞律的制定，原是為了防非止惡，以利定慧解脫。菩薩戒的內容，除了攝律儀戒以外，更包含了自利的攝善法戒和利他的饒益有情戒。那麼憶佛念

佛對於圓滿三聚淨戒會有什麼助益呢？

（一）助成攝律儀戒

1. 引生慚愧敬畏而淨戒

根據經論，諸佛世尊以及三清淨地的大菩薩，神通廣大，能隨時毫無障礙地現見世間一切現象。因此，我等凡夫的種種言行和心念，必然赤裸裸地呈現在這些聖眾的心眼之前。如果我們信解這些教法，時常銘記在心，自然會對三寶更加敬信，不敢放逸懈怠、違犯戒律。即便偶爾疏忽誤犯，也會自覺良心不安或愧對佛菩薩，而生起所謂的罪惡感——「慚」、羞恥感——「愧」，以及另一種害怕招至惡果、擔心失去佛菩薩慈悲護念的懼罪感，而儘速懺悔，改過自新。⁶透過這樣的省思歷程，我們將會更加殷切地憶念三寶功德，而增強對學處的敬信與防護。無著《瑜伽師地論·菩薩戒品》和寂天《學處集要》都一致表示：慚愧和懼罪有助於防護所受的戒律，並對戒法產生恭敬，所謂「由慚愧故，能善防護所受尸羅」。⁷這一連串有關念佛功德與淨戒互相增上的道理，寂天在《入菩薩行》中有相當清楚的開示：

佛及菩薩眾，無礙見一切，故吾諸言行，必現彼等前。如是思惟已，則生慚敬畏；循此復極易，慙慙隨念佛。⁸

根據弗洛伊德的「良心論」，罪惡感是人類良心機制的一部分。其他後繼的心理學大師如榮格、馬斯洛、奧爾堡（Allport, 1897 - 1967）和弗蘭克（Frankl）等人也都對罪惡感持正面的看法，認為它有助於自我省察、自我約束和自我成長。⁹既然慚己、愧他、懼罪以及敬信戒法，都能激勵行者自我省察、約束與成長，而憶佛念佛又有助於引生慚愧、敬信等宗教心理，當然就有防非止惡，乃至於消除罪業等清淨戒行的功能。釋尊在《禪秘要法經》中，教誡禪難提及阿難說：「汝等當教未來眾生罪業多者，為除罪故，教使念佛；以念佛故，除諸業障、報障、煩惱障。」¹⁰《思惟略要法》也說：「念佛者，令無量劫重罪微薄，得至禪定。」¹¹或許有部分基於這樣的理由吧！

2. 引生全誠歸依而淨戒

佛陀是知、情、意三方面都達到

圓滿境界的覺者。在人格如此崇高圓滿的佛陀面前，我等凡夫最有可能完全放下自我，做到全體地交付與歸依。而一個行人若能完全放下自我，將身心全體交付或歸依三寶，依教奉行，必然很容易感受到佛菩薩的慈悲護念，從而有效地遠離罪業、淨化身心，甚至進而毫無顧忌地去利樂一切有情。從這個角度來看，憶佛、念佛應該要比憶念任何其他性質的所緣更易導向斷惡修善，並淨化我們的身心。

在《入菩薩行》中，寂天曾經提到這種淨化身心、增強利他之行的有效方法；他勸勉初學的大乘行者，最好能學習像僕人侍奉主人一樣，將身心完全奉獻給佛菩薩：

願以吾身心，恆獻佛佛子，懇請哀納受，我願為尊僕。尊既慈攝護，利生無怯願，遠罪淨身心，誓斷諸惡業！¹²然而，要做到真正放下自我、歸依三寶，並不容易。所以，初學者只能在師友的引導、法義的思惟和憶佛念佛的感動中，逐漸轉化自己的身心，才能真正達成與佛菩薩相應的三昧心境。

以上寂天所說「奉獻身心供佛」的觀點，與基督教最核心的修行理念有共通的地方。基督教基本上主張，人與神之間的交流，對人有正面提昇的作用。而人神之間的這種「交流原則」(dialogical principle)，乃基於一種十分普遍的人類經驗，即「近朱者赤，近墨者黑。」當我們跟某些人在一起的時候，往往會感覺到這個世界看起來不一樣了，與此同時，我們也變得與前不同了。換言之，人的觀念或身心狀態，經常會因為和他人互動而產生某種程度的轉化。同樣的，「近神者化」；當一個人的精神與造物者之神聖性接觸時，恐懼與自私心自然消失無踪，隨之而來的，是呈現在寧靜中的一片真誠善意。¹³因此，當我們憶佛念佛而與佛菩薩交感時，我們與佛菩薩之間的正向關係，也可能導致相當程度的身心淨化與提昇。¹⁴

當然，這時我們對佛菩薩「無緣大慈」、「同體大悲」的他力信念是否堅定，至關重要。原則上，我們與佛菩薩之間的心理關係愈和諧，我們的歸依就愈虔誠，交付愈徹底，所感受到的慈悲護念也將愈為具體，而身心的轉化也一定更為迅速有效。

雖然這一切都只是假想觀而已，

但若運用得宜，效果卻是十分顯著的。這一點，可從基督教與回教在人類歷史上的巨大影響獲得有力的證實。從實用心理學的角度來看，我們甚至可以借用詹姆斯的話說：因為佛菩薩的意象帶來真實的作用，所以他們是真的。¹⁵

3. 強化正念正知而淨戒

一個念佛行者，若能經由憶佛念佛而修習念佛三昧，其正念正知將逐漸增強。強而有力的正念正知，對於自己的言行舉止、起心動念將更能觀察入微，而得以防微杜漸，有效制止一切惡念的生起。這樣當然有助於戒律的清淨。所以，《入菩薩行》說：想要維護自心清淨的人，應該要經常努力地守護正念與正知。¹⁶阿底峽在《菩提道燈難處釋》中，也引寂天的《學處集要》說：「想得戒律(清淨)，也應該努力修定……持戒(與修定)二者是相得益彰的；藉著這兩項行持，將可以完全淨化與調伏內心。」¹⁷阿姜查的說法更加細膩深入，他說：

堅持正念正知(而達到輕安專注的狀態)，這就是定。這樣的定有助於持戒，因此可稱為「定共戒」；不過它仍與戒不同，有其內在與深刻的一面。

何者能讓心清明，它就有助於覺知毒蛇的存在，有了覺知之後，就會謹慎。¹⁸

(二) 助成攝善法戒、饒益有情戒

當然，憶佛念佛不僅有助於律儀戒的清淨而已，對攝善法戒和饒益有情戒也同樣有助成的效果。前面所引的《入菩薩行》已經提到，當我們因憶佛念佛而感受到佛菩薩的慈悲攝受時，將更勇於投入利益眾生的菩薩行列。除此之外，憶佛念佛對於助成攝善法戒和饒益有情戒，還有如下兩項效益：

1. 佛的身像和名號，是無上菩提的表徵；因此，憶佛念佛肯定有助於菩提心的強化。¹⁹依總體而言，菩提心是菩薩戒的根本，菩提心得到強化，菩薩戒德自然容易增長。就細部而論，發菩提心，原是為利益一切有情而修行成佛的強烈意願。因此，菩提心若能得到強化，饒益有情戒也容易圓滿實現。

2. 佛的身、語、名號、功德，本來都是修止的所緣之一。憶佛念佛的行者，若能經由淨念相繼而成就念佛三昧，攝善法戒中的靜慮度就可以算是及格了。念佛三昧成就以後，除了可以容

許行者由止起觀、依定生慧而助成「般若度」之外，還會附帶引生如前所說的淨障、積資和利生等附加效益。所以《菩提道次第廣論》說：「隨念諸佛故，能引生無邊福德。若佛身相明顯堅固，可作禮拜、供養、發願等積集資糧之田，故此所緣最為殊勝」。²⁰《大智度論》也說：「念佛三昧能除種種煩惱、種種罪。復次，念佛三昧有大福德，能度眾生；是諸菩薩欲度眾生，諸餘三昧，無如此念佛三昧福德能速滅諸罪者。」²¹而淨除罪障、積集福德和得定生慧，都是菩薩行者饒益有情不可或缺的條件。

四、結論

總之，憶佛念佛除了易於得定生慧的效果之外，還有助於淨障、積資、護戒以及利生的菩薩行，可以說是學習聞思與戒定階段的大乘資糧位行者最佳的修止所緣。而這樣的說法，不僅漢、藏佛教如此，也是印度覺賢《定資糧品》和阿底峽《菩提道燈難處釋》的共同意見。²²

既然憶佛念佛有助於清淨律儀、圓滿菩薩學處，那麼元照、用欽、寂光、讀體和弘一等律師在嚴持戒律之餘，提倡念佛三昧來輔弼戒行的圓滿，的確高明。

- 1 雖然《增壹阿含經》說，世界之東有奇光如來之他方淨土（《大智度論》所引，T 2，710 上）。中、長《阿含經》中談到彌勒成佛前之兜率天宮，以及成佛時之金輪王盛世（T 1，41 下；2，789 上）。不過望月信亨認為，這些具體而微的淨土思想，是受到大乘淨佛國土教義影響的結果（望月信亨《淨土教起源及其開展》，印海譯，法印寺，1994，頁 508 - 15）。
- 2 《二十世紀中國佛教》不同意印順的這個看法（陳兵、鄧子美著，現代禪，2003，頁 396），但是其中說理並不充份。筆者認為，印順的看法應該是正確的。事實勝於雄辯；印、藏和上座部佛教都嚴持戒律，卻沒有獨立的「律宗」；同樣的，印、藏大乘佛教都求生淨土，也沒有成立「淨土宗」。顯然，淨律二門沒有成宗的必要。
- 3 即便是身為天主教神父的雷蒙·潘尼卡教授（Raimon Panikkar, 1918 - ）也認為：「靈性最終不能以法律來制定或者命令。它必須在我們存在的深處自由地生發出來」（《宇宙——神——人共融的經驗——正在湧現的宗教意識》，思竹譯，北京宗教文化，2005，頁 189）。
- 4 根據當代社會生物學家的看法，倫理規範是在人類心理發展的遺傳傾向指引下，由共同意志形塑而成的。它的形成，是由個人到文化，而不是由神或其它非物質來源透過文化由上而下地加在人類身上的

（Wilson, E. O.《知識大融通》，梁錦鏗譯，天下，2001，頁 349 - 55）。這種根據最少獨立假設、最高精確度，並且涵蓋最多關於道德行為的已知事實所得出的科學看法，非常符合「緣起」的法則。

- 5 詳見望月信亨《淨土教起源及開展》，頁 268 - 82；另見〈淨土新論〉（收入《淨土與禪》，正聞，1995，頁 21 - 5）。即便撇開語源的問題不談，單就宗教心理而言，「阿彌陀佛」亦可方便視為十方三世一切佛的總代號（鈴木大拙《開悟第一》，徐進夫譯，志文，1988，頁 162）。
- 6 關於罪惡感、羞恥感與慚愧的關係，詳見如石〈懺悔與罪惡感〉（收入《從科哲心理學管窺大乘》，南林，2004，頁 1 - 44）。
- 7 宗喀巴《菩提正道菩薩戒論》所引（湯薌銘譯，佛教，1989，頁 11 - 3）。另見 T 30，510 下。
- 8 如石《入菩薩行譯注》，諦聽，1997，頁 68 - 9。
- 9 Fuller, A. R. *Psychology and religion: Eight Points of View*, 1986. P.67、69、124、168、223、246。
- 10 T 15，255 上。
- 11 T 15，299 上。
- 12 《入菩薩行譯注》，頁 16 - 7。
- 13 詹姆斯《宗教經驗之種種》，蔡怡佳等譯，立緒，1994，頁 569。
- 14 這種「交流原則」，是柏克萊大學教授查爾斯·泰勒之說法。不過其中所說，主要是「神人關係」（《心與夢的解析》——達賴喇嘛給西方科學的解答）楊書婷等譯，四方，2006，頁 130）。
- 15 《宗教經驗之種種》，頁 609。
- 16 《入菩薩行·護正知品》說：「合掌誠勸請，欲護自心者；致力恆守護，正念與正知」（《入菩薩行譯注》，頁 66）。
- 17 如石《菩提道燈抉微》，法鼓，1997，頁 173。
- 18 阿姜查《森林中的法語》，賴隆彥譯，橡樹林，2002，頁 128、183。
- 19 參見如石〈發心的意義及其在宗教實踐上的心理功能〉（收入《從科哲心理學管窺大乘》，頁 45 - 69）。
- 20 宗喀巴《菩提道次第廣論》卷 15 說：「殊勝又二，為緣佛身語」（法尊譯，佛教書局，1978，頁 356）。
- 21 T 25，109 上。
- 22 參見《菩提道燈抉微》，頁 180。