

善根栽培

漸進式的修煉分三個階段：善性的培養、定力的修習、智慧的增長。

只要行為品德與戒律相應，便能鍛鍊心靈，在善德根性扎穩之後，大道的不同階段，便自然會按著心靈提昇的法則漸次出現，直至最後達到安然自在的解脫。

佛陀所教的精神修煉，是個自我轉化與自我超越的雙重過程，而這個過程的效果，則是全面性的解脫。自我轉化是要剷除所有不健全的想法或惡念，再以自他兼利的無染之心取而代之。至於自我超越，則是集中於慧力的培養，使得我們能夠直接洞見身心皆無實性，因而放下一切與「我」或「我所」相應的自我中心意識。當這個雙重的鍛鍊過程達到最高層次時，苦惱自會滅除，因為當智慧甦醒之後，在貪欲背後支撐的無明——苦惱的根源——將一去不復返。

漸進的修煉

我們對惡念的傾向和私心的執著，全都發自心底潛藏的種子。為了拔除這些苦惱的根源，並滋長對實相的洞視徹見，佛陀以漸進的鍛鍊模式開顯他的教化。佛教的實踐在於漸進的潛修和次第的成就，並非一蹴即成。它更像一棵樹或任何一類生物，有機地循序成長，每一階段都必然要依著前一階段作為基石，繼而順應引生隨之而來的下一個階段。漸進式的修煉主要分三個階段：戒或善性（sīla）的培養、定力（samādhi）的修習、智慧（pañña）的增長。如果繼續以樹的生長來比喻佛法的修行，那麼，信念（saddha）應該就是樹的種子，因為信心不單只是引發我們實踐修行的先決條件，

同時也是每個修行階段發展的滋養劑。戒是心的根，正如樹根能成為一棵樹的地基，戒德是鞏固我們心靈生活上修煉的根柢；定力則是樹幹，堅穩不屈的象徵；而智慧就如同樹枝，因為它會綻放覺悟的花朵，並結出解脫的果實。

正如一棵樹的活力般，心靈的活力也有賴於健壯的善根。如果一棵樹的根生得又淺又弱，長出來的樹幹枝葉就難以茁壯。同樣的道理，沒有強健根基的心靈，也不可能結出優良的果實。因此，要在修行道上更上層樓，從一開始便得要好好培養根性，不然，結局便只會是失望、沮喪，甚至是危險。修行道上的根基蘊藏於「戒行善性」，也就是能導致正確道德行為的因素。這些因素都是禪修、智慧和要達到更高成就的地基。

戒（善性）是修行的基礎

這裡必須說的是：戒行善性的培養，是成功實踐佛法的先要。但這並不等於一般教界保守人士所相信，非要具備圓滿的德性才可以開始禪修。果真要依這種說法，就根本不可能有開始禪修的一天了，因為德性的日益淨化，正是禪修過程中正念、正定和智慧所產生的效用。但是如果說持戒是修行的基礎倒也是真的，因為讓禪修有所成就，關鍵確實就在德性的清淨。如果我們在善根上的功力沒有扎穩，那麼，禪修的能力自然也會薄弱。如果品行常常與道德的原則相違，那麼，在禪修時為了掌控心而作出的一切努力，都是徒然，因為在背後驅使我們所有行為的污染心，正是我們想透過禪修來驅除的目標。

只有當修行是建基在正確行為的準則上，從內心著手的禪修才會有所進展和成就。以持戒應具備的原則作為基礎，善根才會滋生出正定的樹幹；而有了正定的心，才又會萌生智慧；繼而開花並結出正覺之果，最終得以從纏縛之中達到徹底的自由解脫。因此，如同一個善巧的園丁先照顧好幼苗的根，一個誠切尋求開悟的人也應在修行之始，先照顧好自己修行的根基——道德和善性的磨鍊。

尸羅

尸羅 (sīla) 這個巴利文，原先的意思只解釋作品行。但以佛教在心靈部分的修煉而言，尸羅的意思就是特指某一種品行，而那就是善良的品行。從這個意思再延伸，這種善良的品行也代表著某一類性格，而那就是善良的性格。因此，尸羅除了解釋作道德的品行或以道德為規範的慣性行為之外，同時也指善性，即行持道德原則所要引生的內在質素。

要明白尸羅在佛教修行範疇上的重要性，需要知道以上的兩種意思。尸羅的第一重意思，涵蓋了「不犯身口二業來守持道德生活」的根本戒規。這是身體與言行的道德修習。從約束不道德的念頭來防止其表現於身口的行為，繼而將這種約束性的鍛鍊發展成正確行為的慣性原則。

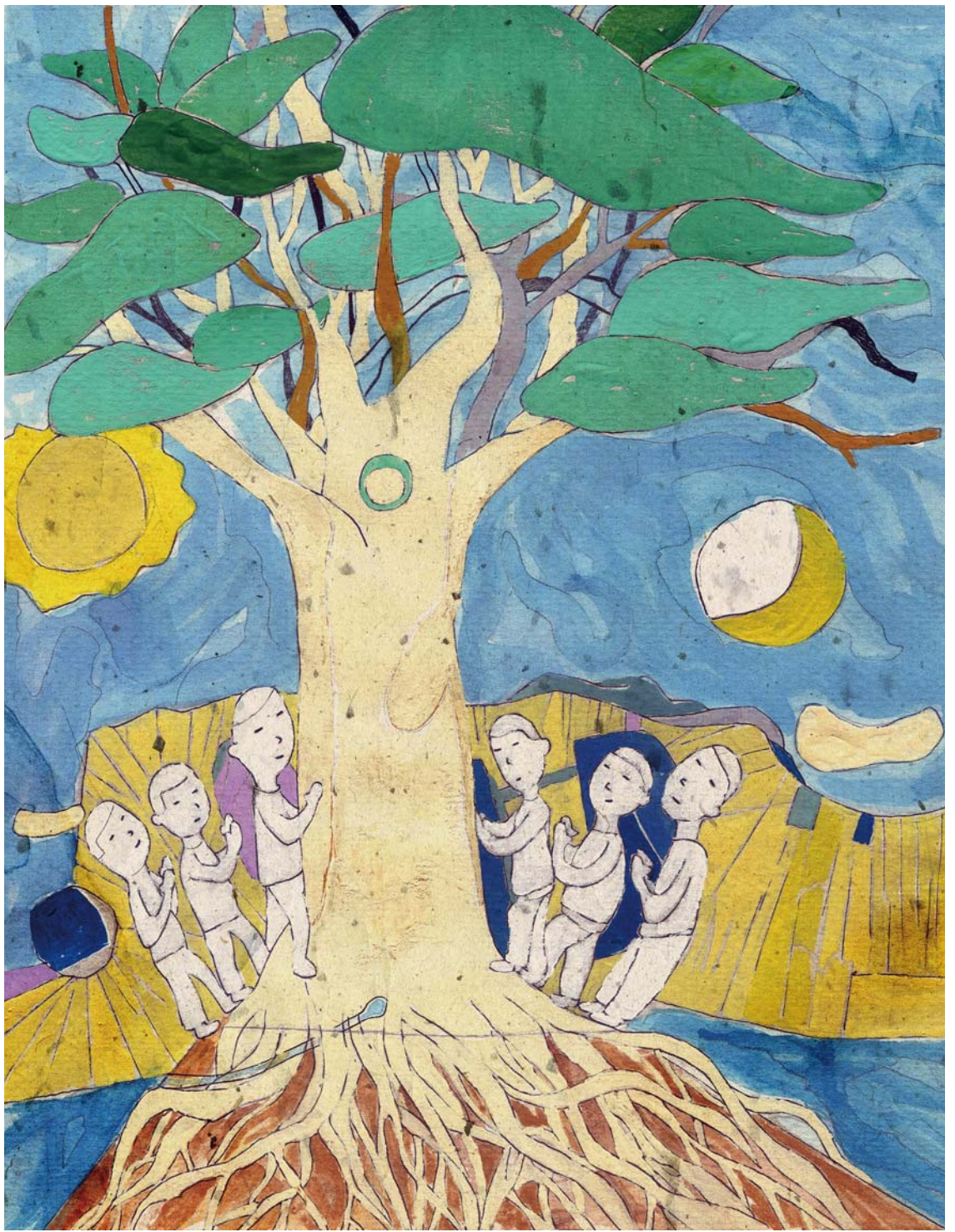
但是，尸羅的整體並不止於外在行為表現的約束，實際上是有其在心理上的深層影響，即是尸羅表達道德清淨的第二重意思——從持守與道德相應的生活所獲得的內在淨化。這一方面的尸羅非常著重行為背後的驅動性，它並不單只看形於外的「行為表現」，還要審視驅使良好行為背後的「發心」是否正確。

經過以上一番審察之後，尸羅顯現了它的二元特質：外在行為與內在性格的淨化。在佛陀的教義裡，這內與外兩方面的體驗，並不是分成兩片而各有領域、互不相關的。它們其實被認定是一體的兩面，如同一個磁場的兩極，相輔相承、互為映照、彼此相容，各自所產生的影響都是互通的。佛教認為身體和語言上的行為，並

非是依附在某種精神特質，同時又可以被分拆出來的東西，它們其實是顯示著背後推動這些行為的心態。而這些心態並不純粹源自精神的領域，同時也受到外界各種不同的情況與環境變化所影響著。它們從心識生起，通過身、口、意三個渠道，展現出這個世界上，人與人之間必然互為影響的各種事情。我們從每一個行動，都可以推斷出一種心境狀態，而從這種心態，又可以預測接下來的行為舉動。這兩者之間的關係是那麼密切，就像演奏台上那份樂章曲譜與樂團合奏表演之間的微妙互動。

正因為道德的行為和品格的清淨彼此互依，它倆之間便形成了一種含蓄卻又複雜的關係。要達到德行的全面淨化，就必須實現尸羅的雙層意義：一方面讓身體的行為及言行，與道德理念相符；另一方面則要滌除思想和意念上的污染，使其清淨無瑕。沒有後者，只有前者是不足夠的；只有後者，而沒有前者也不可能。從精神和心靈發展的立足點來說，內外兩者之間，內在的一面是較為重要的，因為身口二業的道德意義，基本上是發自相應的內心狀況。但從心靈修煉而言，道德的規範則是首先要著重的，因為在修行之始，品格的淨化，是我們立意要達到的理想目標，而不是起始便已在眼前的現存條件。

根據佛教所說的因緣法則，每一情況都只可以在某些適當條件之下才能成就。這個原則不單只是一般與心物有關現象所立足的法則，也同樣運行在次第的修行。無始以來，意識之流已被貪、瞋、癡等不善根性所污損腐蝕，這些染污所產生的作用，不僅成為我們思想的源頭和習氣的



溫床，更成了我們對待他人乃至整個世界的行為和觀感的導引。要一下子連根拔除這些煩惱，直達完美的精神境界，這幾乎是異想天開。若要實實在在、有系統地作出心靈方面的修煉，就必須從「人的本性」開始著手。在實行這種訓練的過程中，我們雖然不應該認為「只要知道什麼是人類優良的典範」便已足夠，但同時也不應該在「尚未懂得如何去實現這個理想」之前，便要求有所成就。

以法轉化心識

佛陀的教化，基本上認為：我們只要透過正確的方法，便應該有能力去改變和轉化自己。我們並不是注定永遠都要擔負長久積聚的習氣和傾向，而是可以靠自己的努力去除這些傾向，繼而達到全面清淨和自由自主的。當從正見中獲得適當的啟發時，我們便會在意識的運作上，產生徹底的改革，而那些看似無法變更的心識內容，便得以重整更新。

在這條道路上踏出的第一步，就是品格的淨化，而佛陀提供我們重整品格最有效的方法，就是專為幫助我們能在言行上遵循尸羅，而訂定的一系列戒條。換言之，作為「道德規範」的尸羅，就變成「引生善性」尸羅的手段了。這種方法的功效，來自於前面提及的關乎內與外這兩重緊密體驗的互相呼應。由於內外彼此的相連互印，任何一方面都可導致另一方面產生深遠和持久的變更。

正如心內的狀況會表現於外在的行為動作——無論是身體或言語——我們避免或表現的某些行

為，也同樣會迴轉到我們的心識，從而改變我們的思想模式。充滿貪欲和瞋恚的思想和心態會衍生出殺、盜、妄語等業行；守持戒殺、戒盜、戒妄語等原則，可以讓我們的心傾向於慈愛、滿足、忠實與真誠。因此，就算尸羅作為道德上的清淨，未必是心靈修行的起點，但在品德上依循正確的準則，真的可以讓我們最終達到這個目標。

意向是內外溝通的橋樑

意向或思心所 (cetanā) 是使尸羅的兩個層面相接，讓外在的行為與內在的清淨互通的媒介橋樑。意向是一種精神因素，泛存於每一個體驗和下意識的行為之中。這種因素令我們的經歷變得目的化（即朝向某目標而前進），因為它的特有功能會帶領其他相關的因素，去達到某特定的目標。佛陀說，其實所有的業 (kamma) 本質上就是意向，終究來說，行為本身都只是意向通過身體、語言、心念三個渠道所顯現出來的表象。正如佛所說：「比丘們，我稱『行』為意向。一個人立定意向後，才會經由身體、語言和心念起行造業。」

哪種行為屬於哪一類別，是由意向決定的，而行為也是因此才有道德上的意義。但由於意向在每一刻的意識之中都存在，因此，它在本性上並沒有道德、不道德的分別。意向的道德素質來自另一些被稱為根性 (mūla) 的心理因素，而意向力就是這些因素在某些活動經驗之下所產生起來的。這些根性從道德的意義上可分為兩類：不善的 (akusala) 和善的 (kusala)。所謂不善就是指貪、瞋、癡；善的就是不貪、不瞋、不癡。但善根不單只是沒有染污的存在，它更象徵著布施、慈愛和智慧等圓滿和正面的因素。

當我們的意向被貪、瞋、癡等不善根驅使時，它就會從身體和語言表現出來，形成惡的業行，如殺、盜、淫、妄語、毀謗、惡口、綺語等。就這樣，我們內在精神世界的污染，就會延伸到外界的時空而愈加污暗。雖然這種意向上污染的動力很強，但未嘗是不可逆轉的。善的意向可以取代惡的意向，繼而將心態從基本上整個

翻轉過來。

要重新導引意向，首先就要肯主動依循正規的行為——真正願意地「去惡從善」。這樣一來，當蠢蠢欲動的惡念意向被抑制時，甚至惡念意向被我們立志要身口兩方都向善的願力取代時，一個逆轉的過程便開始啟動了。當這個過程能夠持續，它必然會對我們性格上的道德傾向產生深遠的改變。原因就是意向念力所發動的行為，不單只影響當時的行為動作，它更會回應到最初產生意向力的意識之流，使它再往原先想法的方向走。——惡的意向走往道德的墮落；善的意向走往道德的淨化。每次當惡的意念被善的意念取代時，向善的意志力將因此而隨之增強。

善與惡並不同時生起

每一個因素取代的過程，都有賴於一個基本原則——沒有任何一刻經驗是可以同時容納相互抵觸的心靈素質，而轉化也是因應相關根性的效能而完成的。正如惡意會相應貪瞋癡等不善根而生起；善意也會引出與其相應的善根——不貪、不瞋、不癡。既然相悖的素質不可能共存，那麼，當善意取代惡意，也就是不善根被轉為善根了。如果這類善的意向不斷湧現，善根便會讓它所代表的素質——如布施、慈愛和智慧——逐漸薰染思想之流。久而久之，這些素質所聚積的力量，便會成為性格上慣常的主要素養，漸漸將傾向惡的心態掩蓋。就這樣，經常能夠在不同的情況下，反覆進行善根鍛鍊的話，性格上的轉化便會自然形成。在道德的範疇上，便能從最初容易受惑；漸而變得清淨無染；甚至遠離惡念心魔的引誘。

意向雖然是作出改變的重要工具，但意志願力本身往往都是動搖而不穩定的，它需要有專門的引導，來引領它去實踐和達成善行。從佛教的觀點來說，一般所謂的「好心好意」根本完全不足夠——只要這位具備思考能力的人，一天仍是被癡想無明所矇蔽，那麼，「好心造壞事」的可能性就一天存在。這類情況屢見不鮮，那些對道德只有一知半解的人身上更是隨時發生。依佛法而言，善意必定要化為行動來實踐，一定要以一些正確行為的特定原則為規範。這些原則雖然在實踐時有其彈性，卻不需要歷史文化或現存的價值觀作為依據，因為這些原則本身，有其來自宇宙因果法則的確定性，更是出離生死輪轉與度脫苦惱之道上，永恆受用的修行法。

以正語、正業、正命為導引

為了引導「意向」往善的方向走，佛陀明確清晰地開示了道德實踐修行所需的因素，確保行者在正覺道上的進展。這些因素蘊藏在八正道中那三個含有良善德行的項目：正語、正業、正命。正語就是，避免說任何會產生傷害的話語——不妄語、不毀謗、不惡口和不綺語。持守正語的人要時刻真誠，說的話盡是溫柔、有意義和導致和平的。正業就是，通過不殺、不盜、不淫來禁止身體上的惡行，而這裡所說的不淫，是指出家僧眾要守持獨身；在家眾則是不犯邪淫不法的性行為，或建立不合法的性關係。發願修持正業者的行為必須常懷悲心、忠誠與清淨。正命則要求行者，不做任何傷害眾生或導致眾生苦惱的交易和勾當，例如進行肉食、奴隸、軍火、毒物，以及酒精毒品等的買賣。一個崇高的行者會避免這些有害的交易活動，而以和平正直的事業謀生。

潛藏在八正道之中的因素，在抑制人們心中低劣及具破壞性的念頭發動的同時，更可以促進高尚清淨的情操與表現。雖然往往為了方便說明所要摒除的各類行為，時常會以負面的詞義來表達，但這些行為上的指引，能夠引發健康的心態，繼而表現為利益大眾的品德行為，全部都會產生積極正面的效用。如果就強烈的方面來說，這些修煉的準則更會潛入心識的深處，消滅傾惡的意向力，

重新引導意向往善的方向走。如果就廣泛的方面來說，它們則可直達人們在社會上生存的一切活動，對競爭、剝削、執著、暴力、戰爭等浪潮生起阻擋的作用。

在心理的層面而言，它們可以帶給人們精神上的健康；從社會的角度而論，它們則能夠促進和諧；而在心靈的層次上，它們更是在解脫道上繼續邁進的必要基礎。如果能夠持續實踐這種修習，一切從貪瞋癡所生起的心態，便都會受到檢肅，而不貪、不瞋、不癡的行為，便會隨之而增長，讓我們得以過著布施、慈愛和智慧的生活。

戒反映內心的清淨

由此可見，從佛教的觀點而言，行為的規範並不是為了我們的好心好意而虛設的，這些規條實在是正業的必須指南。它們不單只是修煉的重要一環，因為當這些規條的實踐是由意向力所驅動時，它們實則就是淨化心靈的基本途徑。這種情形在禪修上尤為顯著，修行的戒律能夠防止對禪修具破壞性的煩惱生起。只要我們謹守戒律，一定就可以避免較粗顯的貪瞋癡，也因為這樣，我們就不用面對一般人在道德出軌時，所要面對的愧疚、焦慮和不安了。

若我們回頭再看，最初以樹來象徵佛法修習的這個比喻，以戒德善性比作樹根，那麼，正確品行的原則，就應該可以比喻為讓樹根在其中生長的泥土了。正如泥土中的養分能讓一棵樹開枝散葉，修行佛法的規條，其所蘊含的清淨功德，就是支持我們精神生命繼續成長的養分。這些戒

律含藏著一位阿羅漢或圓滿聖者所自然表現的行為——阿羅漢形於外的行為，是其內心清淨的自然流露。他本然之性令他的所作無瑕、離塵絕染。他斷不會再為欲念、惡意、妄想和恐怖所驅動，導致起行造業。——這根本就是他存在的本然法則，絕非為了依從強制性的戒律使然。

不過，一位凡夫，當然就很有可能作出違反道德的行為了。與羅漢聖者剛好相反，凡夫心田中的不善根性早已牢固廣植，因此，他經常會受到越軌行為的引誘，隨時有可能作出殺、盜、淫、妄、飲酒的行為，尤其在缺乏一套穩健的戒條時，他就更容易向惡念的誘惑低頭了。由此可見，一套以智慧和慈悲為支柱的道德基準，是必須的，因為這樣，才可以令凡夫節制自己的行為，好讓他們的行為，能夠與一位真正解脫者的自然行止相符。

由此可見，佛教戒條的意義遠遠超出它在行為上的禁令作用。每一條戒都具體反應著不同的心態，而其原則所導引出來的實際行動，都蘊含著內心清淨的光照。這些戒條能讓無形的清淨境界顯現出來。它們能讓心內的清淨，透過身體和語言，反應在我們的實際行動，因為，它們本來就是為了讓人們在各種不同的情況下，有所適從而特設的。只要行為品德與戒律相應，人們便能夠培養心靈上的鍛鍊，長養我們的良善德性。又當我們的善德根性扎穩之後，大道的不同階段，便自然會按著心靈提昇的法則漸次出現，直至最後達到頂點的圓滿知見，以及安然自在的解脫。就如同我們的大導師所言：

「比丘們，一位善者或有德之士，是不需要很刻意地去想：『讓沒有悔疚的自由感覺在我心中生起。』比丘們，沒有悔疚的自由感覺，自會在一位善者或有德之士的心中生起，此乃自然法則。

對於一個沒有悔疚的人來說，根本不需要很刻意地去想：『讓喜樂在我心中生起。』比丘們，喜樂自會在一個已經沒有悔疚的人的心中生起，此乃自然法則。

對於一個喜樂的人來說，他不需要很刻意地去想：『讓歡快在我心中生起。』比丘們，歡快自會在一個喜樂的人的心中生起，此

乃自然法則。

對於一個充滿歡快的人來說，他不需要很刻意地去想：『讓我的身體安寧。』比丘們，一個充滿歡快的人的身體自會安寧，此乃自然法則。

對於一個身體安寧的人來說，他不需要很刻意地去想：『願我體驗到極樂。』比丘們，一個身體安寧的人自會體驗到極樂，此乃自然法則。

對於一個體驗到極樂的人來說，他不需要很刻意地去想：『讓我的心能夠變得靜定。』比丘們，一個體驗到極樂的人的心自會變得靜定，此乃自然法則。

對於一個心已靜定的人來說，他不需要很刻意地去想：『願我能知能見事物的如如實相。』比丘們，一個心已靜定的人，自會能知能見事物的如如實相，此乃自然法則。

對於一個能知能見事物如如實相的人來說，他不需要很刻意地去想：『願我變得不迷戀、不狂熱。』比丘們，那個能知能見事物如如實相的人，自會變得不迷戀、不狂熱。」

對於一個不迷戀、不狂熱的人來說，他不需要很刻意地去想：『願我證得解脫的知見。』比丘們，那個不迷戀、不狂熱的人，自會得證解脫的知見。

因此，比丘們，一個階段流入下一個階段，一個階段在下一個階段前達到完成，就這樣從此岸渡往至彼岸。」（《增支部10:2》）