

《佛陀的啓示》閱讀心得

本文榮獲九十二學年度第二學期報四重恩獎學金

◆ 吳美慧

親近佛法至今八年，從閱讀初機書籍，參預道場法會，至人生遇挫重新出發，當中的領會誠難以筆墨詮述。萬分感恩佛法的指引，不致在茫茫苦海中迷失方向。

壹、佛教的精神與態度

不久前曾遇到幾位虔誠的基督教徒，積極地將他們的主耶穌與《聖經》，向庸俗無慧的末學分享。自己雖已皈依佛教，因敬佩他們的熱情，還是忍住思慮，聆聽他們的分享。之後，末學回憶，當初我在眾多宗教中，為何會選擇佛陀的教法？主要原因在於欣賞佛教的精神與態度。而《佛陀的啓示》提及佛教的精神與態度，主要有下列幾項：

一、當自成佛

許多宗教創始人，都宣稱自己是神或神的使者，唯佛不以非人自居。人為萬物之靈，潛伏成佛的勢能。佛認為覺悟、成就及造詣，應歸功於自己的努力，人當自作皈依，而不是皈依他人或外境外物。人當發展自己，努力自求解脫，自解纏縛。萬法生滅無常，外相無一可為永恆的依怙。《六祖壇經》云：「菩提只向心覓，何勞心外求玄？」《觀無量壽經》云：「是心是佛，是心作佛。」因此，雖言要依止善知識及仰仗佛力加被，但終究須靠自己放下內心的纏縛，才能達究竟解脫的彼岸。

二、自覺生信

「疑」為五蓋之一，它能覆蔽人心，使人見不到真理；但「疑」不是罪惡，疑也可以產生覺，解脫全賴對真理的自覺，所以佛允許弟子自由思想。其他宗教皆建立在「信」上，但佛教建立在「見」上，由確知而生堅信。

佛家以「得淨法眼」形容證入真理的人。如「他已見道、得道、知道，深入實相，盡祛疑惑，意志堅定，不復動搖。」「以正智慧如實知見。」佛教是由智慧生正見，生正信，不是由盲從生信仰。

三、和平寬容

和平寬容的精神，自始便為佛教文化與文明最受珍視的特色。二千多年佛教史，找不到迫害他教及因弘法而流血的事例。它和平地傳遍亞洲大陸，至今已有五億以上信眾。任何暴力都與佛的教誡絕對違背。

四、絕對真理

佛教是宗教還是哲學？不論標籤為何，它是絕對的真理。對尋求真理的人，重點不在真理的來源，而在了知與澈見真理。

《六祖壇經》云：「心迷法華轉，心悟轉法華，誦經久不明，與義作讎家。無念念即正，有念念成邪，有無俱不計，長御白牛車。」禪宗不立文字，是以心印心，利根的人不須語言文字即能證得真理。可見佛教是宗教或哲學，或該有何標籤並不是重點，重點是其背後可澈見的真理。

五、涅槃親證

佛是實證的導師，不是知識的宣導者，以形上學揣測佛法是徒勞的，臆想與修練身心的梵行無關，不能令人厭離、去執、入道，不能令人寧靜、深觀、圓覺、涅槃。不論人對佛學見解如何，世間確實有生、老、壞、死、憂戚、哀痛、苦惱。唯有如佛親證才可滅眾苦惱，達涅槃寂靜之境。

修行成就的廣欽老和尚識字不多，由禪修及念佛證得菩提，研究哲學的學者皈依他，向他請益，所以踏實親證是重要迫切的。

貳、四聖諦

佛修行成就，了解苦、苦的生起、苦的止息和滅苦之道。《四十二章經》云：「世尊成道已，作是思惟：離欲寂靜，是為最勝。住大禪定，降諸魔道。於鹿野苑中，轉四諦法輪，度憍陳如等五人而證道果。復有比丘所說諸疑，求佛進止。世尊教敕，一一開悟。合掌敬諾，而順尊敕。」

四諦為苦、集、滅、道。《雜阿含經》言及三轉四諦十二行。三轉是什麼？第一示相轉：佛指示四諦真實之相。佛說此是苦，逼迫性。此是集，招感性。此是滅，可證性。此是道，可修性。第二勸修轉：佛言此是苦，你當離。此是集，你當斷。此是滅，你當證。此是道，你當修。第三作證轉：佛言此是苦，我已離。此是集，我已斷。此是滅，我已證。此是道，我已修。

四諦皆有其示相、勸修、作證三轉，因此稱三轉四諦十二行。四諦法門具體內容如下：

一、苦諦

苦諦是三界內的苦果，有三苦、八苦、無量諸苦。

三苦為：(一) 苦苦：眾生都受有地、水、火、風四大色身。人的色身是眾苦根本。《心地觀經》云：「身為苦本。」老子《道德經》云：「吾有大患，唯吾有身，吾若無身，夫復何患？」(二) 壞苦：現前一切苦或樂，皆生滅無常，虛偽不實，如夢中之境，空中之華，幻化非真。一切皆變化無常，生住異滅。(三) 行苦：第七識行陰遷流，剎那生滅，時刻不停。永嘉禪師云：「佈施持戒生天福，猶如仰箭射虛空，勢力盡時箭還墮，招得來生不如意。」

何謂八苦？生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得及五蘊熾盛為八苦。五蘊指色、受、想、行、識，五蘊熾盛指五蘊煩惱在心中焚燒，使我們感受到苦。

八苦無法避免。三界之內眾生，尤其是人道眾生，皆隨業而感受苦果，不單有三苦、八苦，其實還有無量無邊的苦惱。而無量諸苦，皆是由人們起惑造業的果，要知苦的來源，便須明瞭集諦。

二、集諦

苦的根源是「渴（愛）」。它造成「來世」、「後有」及強烈的貪欲纏結，即是生死輪迴不斷的根源。

「渴（愛）」有三：(一) 感官享受的渴求（欲愛）；(二) 生與存的渴求（有愛）；(三) 不再存在的渴求（無有愛）。

眾生賴以生存的因緣有四，稱四食：(一) 段食（普通物質的食糧）；(二) 觸食（感官包括意根與外境的接觸）；(三) 識食（知覺）；(四) 思食（思或意志）。

思食，是求生、求存、求再生、求生生不已、繁衍滋長的意志。是造成生命延續的根本。思是業，是苦生之因，只要生死相續輪迴，它就不停流轉。唯以智慧照見實相、真理、涅槃，將動力「渴（愛）」切斷，輪迴才會停止。

三、滅諦

徹底祛除苦根本——渴（愛）為滅。如體證真理，對事物有如實知見，無有無明妄想，就可達斷愛滅苦的涅槃境界。

涅槃超越因果、二元相對、邏輯及理性等概念，非因非果，不生不滅，唯一知道它的方法是親證。

思想是念頭，念頭後再無它物。同樣地，能證涅槃即是般若，證的幕後別無證者。苦諦讓我們明白只要是緣起，即有滅、壞。苦與輪迴，是相續不斷的生死，是緣起，也是緣滅。苦因貪愛生，由般若滅。

依四諦培養般若，能澈見生命奧秘，如實見事物真相。妄執破，渴愛斷，輪迴之力即歸平靜，不再產生業果，可知涅槃是能當生成就的。

四、道諦

道諦是導致苦止息的途徑和方法。佛所說法是導致寧靜，內證正覺、涅槃的中道。中道是出世的因，由八部分組成，所以稱八正道。修行無漏聖法為正，能通涅槃為道。《涅槃經》云：「若人能觀八正道，即是佛性，名得醍醐。」

八正道為（一）正見：修見四諦無漏行觀法門，要慧照分明，見理正確，修此行觀，可不落生死輪回。（二）正思維：與無漏心四諦行觀相應的思維，以四諦智慧，發四諦觀的覺知，等量四諦之境，為使智觀得到增長，可斷惑證真，入大涅槃。（三）正語：修四諦觀，以無漏智慧捨除四種邪命，收攝口業，不妄言、綺語、惡口、兩舌。（四）正業：修無漏慧，消除身根一切邪業，住於清淨梵行中，不做其他殺、盜、淫等不正行為。（五）正命：從無漏慧，消除身口意三業五種邪命，住在清淨正命中，以道自活，增長法身慧命。（六）正精進：以無漏慧修涅槃道，勤行精進，不疲不倦，念念相應，行智一如。（七）正念：修無漏慧，要消除妄念，一心專念真如實際、佛果菩提乃至萬行莊嚴道果。（八）正定：與無漏慧得到相應，得入正定，遠離不定、邪定、有漏禪定等。

諸法不離因果。就四諦言，苦是集的果，集為苦的因，滅是道的果，道為滅的因。若無貪等集因，怎會招生死苦果？若無精修道法的因，安得涅槃寂滅之果？佛陀為教導大眾「知苦斷集，慕滅修道」，所以先說果而後說因。

、十二因緣

緣起的十二法則，對生命的存在、持續，以迄寂滅，解釋得相當詳盡。（一）無明：心中無明煩惱中，最初一念稱生相無明，無明是生死的根源。（二）行：行是業行，因無明妄心，所以於諸法無我妄執有我，本無法可得，妄執有法。因我、法二執起惑造業，就有業行。（三）識：剎那間在父母面前，見現前欲境，生起貪愛心，為受生種子，納於父精母血，受為胞胎。（四）名色：指心法與父精母血的色法，和合成為身心。（五）六入：六入是眼、耳、鼻、舌、身、意六根，因六根能入六塵，又為色、聲、香、味、觸、法六塵所入，六根六塵互相涉入。

(六) 觸：三和合是觸，六根能感受觸對六塵境界。觸在十二因緣中相當重要，能觸是根，所觸是境。(七) 受：根塵互觸定會受所觸塵境。(八) 愛：愛是貪愛，六根既領受六塵，對所接之境，妄生思量分別，對稱意的就生貪愛之心，不稱意的就生厭惡之心。愛憎之心是輪迴生死的根，發心學佛修行，就是要淨除妄想心。(九) 取：既愛所貪的五欲，便想將它攫取，因此造出惡業，如違反貪愛之境，就橫生忿恨，不顧一切，造出更多罪業，所以取是罪魁禍首，止住取，才能斷除煩惱因，以免受生死苦。(十) 有：對所愛之境，將其取來，對不愛之境捨掉，因此造作諸業，業海茫茫，苦惱無量，有業因定招業果，因果定律絲毫不錯。(十一) 生：根據愛、取、有三苦因，依因感果，又出世投生。(十二) 老死：凡有生，定會由少而長，由長而壯，由壯而老，步步邁向死亡的道路，此是不可抗拒的規律。由愛取有的苦因而感招未來生、老、病、死的苦果。

十二因緣揭示過去、現在、未來三世因果輪迴規律。無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。十二因緣與因果，像是碎裂規則與蕨葉關係：規則（十二因緣）很簡單，但可造成錯綜複雜有紋理的蕨葉（因果）。

《大集經》云：「一念中，因眼見色，而生愛心，即是『無明』；為愛造業即為『行』；至心專念，故名為『識』；識共色行，是名『名色』；六根生貪，是名『六入』；因入求受，名為『觸』；貪著心者，名之為『受』；纏綿不捨，名為『愛』；求是等法，名為『取』；如是法生，是名『有』；次第不斷，是名『生』；次第斷故，名之為『死』。」

可見一念頭即感一果報：起好念頭，可感善果報；起壞念頭，可感惡果報。六根接觸外境，心生染著時，當下這一念心，立刻可覺察、覺照，發慚愧、懺悔心，檢討反省，不隨妄心流轉，即刻便可離惡道，趣向善道。修行即是在起心動念處修。如能在生活中，時刻覺察、覺照，清楚、明白這念心，見境不生貪愛，作主的心始終存在，即能契悟自性，不受後有，證不生不滅的聖果。

肆、修習：心智的培育

佛的教導主要在心性、倫理、心靈與理性的修習。

在心性修習上，佛教導我們誠懇正視自己的心念，不分辨心念的是非善惡，只是單純的觀察，清楚地看它的真實性質，不為它產生的情感、情緒等影響，便可超脫自在，如實了知萬物本來面目。

對於倫理、心靈與理性的研究、閱讀、商討、談論，皆應深刻的思考，以祛除五蓋。

五蓋：貪、嗔恚、睡眠、掉悔及疑法，妨礙我們的明覺，人如被五蓋所覆，就不能分辨是非善惡。佛教導我們可修習七覺支，它為五根所發的五力，產生無漏智慧的善能覺了。

五根：(一) 信根：深信修行正道及助道法門。(二) 進根：修行正道及助道善法勤求不息。(三) 念根：除多念正道及助道善法外，更無其它散心雜念。(四) 定根：收攝其心，在正道及助道中，念念相應不使散失放逸。(五) 慧根：修行正

道及助道法，能慧照分明。

根有二種意義。一為能持，譬如一棵樹有了根，就能生出枝葉，不會枯焦。二為能生，譬如樹有了根，就能開花結果得到成熟。

五力是五根得到增長所具足的大用。不為其它疑惑懈怠煩惱折伏，反能摧伏疑惑及懈怠等其它煩惱。(一) 信力：由於信根得到增長，能破除眾生不能成佛的疑惑，能夠破除一切邪見，不會為邪法所動搖。(二) 進力：由於信根精進增長，能破除身心種種懈怠。不存身見，能夠耐勞忍苦，成辦出離生死大事。(三) 念力：由於念根增長，能夠破除空有二邊的邪念，成就出世間中道正念的功德。(四) 定力：由於定根增長，能破除散亂心與妄想心，而發出事理一心的禪定三昧。(五) 慧力：由於慧根增長，能將自性慧光透出來，破除煩惱黑暗，使智慧得到顯發。七覺分：(一) 擇法覺分：以智慧觀察諸法，五蘊皆空是真，妄執我法實有是偽，用智慧來抉擇分明色受想行識五蘊，本來無我，不妄執他為我。五蘊諸法本來虛妄不實，不妄執為實。這就與無漏智慧相應。(二) 精進覺分：精進修道時，能一心精進永不退失，一心修道不倦不怠，慧照分明，決擇正修，不修外道所修的苦行。精進修持六度、四攝等菩薩所修之道。(三) 喜覺分：由慧照分明，善能覺了諸法，安住真實之境，生大歡喜。(四) 除覺分：用功時，能夠斷除五利使、五鈍使的煩惱。慧照分明，善能覺了，以真正智慧破除黑暗煩惱。(五) 捨覺分：對現前境界，慧照分明，了知全是虛妄不實，如空華、夢影，是虛幻不實，永遠捨除它，不著於境。(六) 定覺分：在修習禪定時，以智慧觀察了知世間禪定，都是虛假不實，生滅無常，並非真實，不生愛見貪著之心，定力充足。(七) 念覺分：修行可出離世間輪迴，但在修禪定時，應慧照分明，善能覺了。要使定慧均等，不偏不倚，如車子兩輪，如飛鳥兩翼。如定力太過，心生昏沈，馬上就用擇、進、喜三個覺分來審察、提起。如慧力太過，心生浮動，就用除、捨、定三個覺分來對治、收攝。定慧要均等。

伍、佛的教誡與今日世界

真正的出離，並不是身離塵世。舍利弗言：「人可以住在林間修苦行，心中仍充滿染污不淨。人亦可住在鄉鎮裡，不修苦行，但是心境澄朗，了無微瑕。兩者，在鄉鎮中過清淨生活的人，是遠勝於住林間之人的。」遵奉佛教不盡然就必須離世。在家居士亦能成功地實行佛的教誡，證入涅槃，成功遵行佛教且達很高的精神境界。

某些人遠離塵囂，到清淨地過絕世生活很合適。但能與眾人共處，實行佛教，為眾服務，施以濟度，亦值得讚美。在某些情況下，先隱居將心胸性格陶冶，作道德、精神與理智方面的初步磨鍊，到力量充實後再出山度人，亦未嘗不好。但如終生獨居，只顧自己快樂與解脫，不關心他人疾苦，便與佛的教誡不符。

陶淵明言：「結廬在人境，而無車馬喧。問君何能爾？心遠地自偏。採菊東籬下，悠然見南山。」修行的重點不在身出離與否，而在於心出離與否。《圓覺經》云：「知幻即離，離幻即覺。」《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切皆夢幻泡影，何謂真正的出離與入世？主要應當在我們

是否有菩提心，是否用外相世間的假來練我們的菩提真心。

《華嚴經》云：「忘失菩提心，修諸善法名魔業。」菩提心是修行的根本，是修行航行的方向盤。未發菩提心，起頭即錯了方向，所有造作便成了魔業。

佛教最崇高的目標是親證最終真理——涅槃。大眾如能思惟此書中的見解或依所言之法修行，定能從中獲得甚深法樂以日趨菩提。