

人道·佛道·修行道

● 林彥宏

當我們靜下來，看看每天所過的生活，從一早起床便開始了例行公事：梳洗、用餐、工作或不工作、回家，然後體力耗盡，疲憊感催促著我們休息，再接續第二天的重複。

有時候，我們會閱讀一些有關信仰的書。讀到內容簡易親切的，便覺得好像跟真理親近了，甚至好像得到了某種加被，隱隱約約地沾沾自喜！闔上書本，再步向紅塵，柴米油鹽醬醋茶卻依然調味著時時刻刻的喜怒哀樂；讀到內容高深玄遠的，便覺得真理怎麼都不近人情，甚至懷疑起自己信仰的誠意，修行似乎不是那麼簡單。其實，〈七佛通誡偈〉對修行有非常簡明的歸納，所謂「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」換言之，修行的具體表現就是：不做壞事，常做好事，內觀自心，淨化心念。

那麼，何時修行呢？

道元禪師是日本曹洞宗的始祖，也是日本佛教史上極富哲思的知名大師。在他的《典座教訓》中，描述早年至中國求法時，一段大大影響他禪修體會的因緣：年輕的道元禪師初至漢地參學，一日來到某禪寺，當時日正當中，卻見一位年事已高的老和尚，在大太陽底下曬鹹菜乾。道元禪師覺得奇怪，便問：「老和尚年臘已長，難道沒有其他人可以來做這件事了嗎？怎麼讓您在這做呢？」老和尚望了禪師一眼，回答：「要誰來做？」禪師又問：「那麼，什麼時候不好做？何必偏在大中午，把自己弄得滿身是汗呀？」老和尚再回答：「要何時做？」



原來，修行即是如此，不是「誰來做」，而是自己做；不是「何時做」，而是當下做、時時做！

人道修行——持戒

該如何遵行「諸惡莫作」呢？「持戒」是一種方法，是人人皆可實行的修煉。而當諸惡不做之時，其實眾善也自然而然奉行了。無論有意或無意，沒有人是不犯錯或沒有行過惡事的，當我們一旦犯了錯、行了惡事，自己也必然受傷。戒律的存在意義，即在於此，消極義是阻止人們行惡，積極義是為了保護生命的整全。

佛法所談的「持戒」，有一個行為準則，即是「不傷害眾生」。從「五戒」的內容可知：

（一）戒殺

一切的生命都珍貴，沒有誰的生命是可以被剝奪的。我們甚至應該意識到，不只是人類，所有眾生對生命的威脅都感到恐懼。基於這麼簡單的同理，任何誰都不該殺誰。而「不殺」不僅僅在於行為上的不致其於死，而是在心念上便需革除「令他結束生命」這樣的念頭。

藏傳佛教十七世大寶法王噶瑪巴，在少年時期接觸到電玩遊戲，新奇的聲光效果與刺激的遊戲任務，都吸引著他那與同齡孩子無異的好奇心。然而某日，他發現遊戲中的打打殺殺過程，即使並非真實發生在眼前，可是卻令遊戲者的心，生起與殺手無異的殘殺念頭，從此他毅然決然，離開那些以殺戮為內容的電玩遊戲。這是修行者細微的自我觀照，啟發我們：戒殺不只是戒「殺之行為」，更是戒「殺之心念」。

（二）戒不與取

「不與取」不只是偷盜，而是泛指沒有經過同意而取用。在生活中，大部分的人都能自認自己不行偷盜之事。然而，不與取的行為卻在

我們有意無意之中發生。

常見學生們一進圖書館就像入了寶山，絕不甘心空手而回。好學之情讓人欣慰，但是借了成堆的書，卻無法如期消化，也因為謹慎不足，而錯失續借期限，最後導致圖書逾期歸還。這樣的行為，便犯了不與取。因為圖書逾期歸還，不但造成圖書館人員作業上的麻煩，也耽誤了下一位借閱者的權益，這是不經意間對他人造成的惱害。

（三）戒邪淫

倘若為達到某種目的而利用自己的色相，或只為欲求的歡快，而造成他人的傷害，都屬於「邪淫」的行為。現今許多媒體慣以腥、羶、色的性與暴力資訊，擾亂人心，人們的腦海裡根植著不健康的印象。這些印象好比吸引邪淫行為的磁鐵隱埋著，一旦遇上相關因素，便產生作用，進而引發對生命情感的重創。

傳統說法，謂邪淫有十二害：害天倫、害人節、害名節、害門風、害性命、害心術、害風俗、害陰鷺、害名利、害壽命、害祖父、害妻子。其實，即便以現代眼光視之，行「邪淫」必定造成某人身體上或心靈上的傷害。基於此，即須戒除。

（四）戒妄語

言語是人與人之間最慣用的溝通行為，而「妄語」指的是對他人造成傷害的種種言語。約略而言，是不欺騙、不挑撥離間、不發有世俗目的的花言巧語，以及不講沒有意義的空言。

記得某年的學期末前，有位學生來到我跟前，告訴我：「老師，今天是最後一堂課了，好捨不得喔！」我當時正整理著講義，沒有太放心思，隨口回應了一句「不會啦，有什麼好捨不得的呢？」後來與父親談及此事，父親提醒我，這樣的回應，很可能傷了學生的心。是呀！當時的我，真的無心漠視學生那麼真誠的情感表達，而我的本意是「不需要太感傷，隨時歡迎你回來旁聽！」我歉疚地寫了一封信問候學生，他的



回信告訴我「謝謝老師的這封信，我覺得好多了！」果然，無心的話語並非不具殺傷力。因此，我們需要小心自己的談吐，因為我們未能完全精準地掌握這些話對別人可能產生的影響。

日常生活中的謹言慎語是「戒妄語」的具體行動。要讓我們的言語出於真誠、善良，有益他人。有時候甚至可以在生活中的任何情境，將自己與他人的對話錄下來，然後重新聽一遍，聽聽朋友之間、夫妻之間、長幼之間如何對話，從中或許能夠發現自己的特定說話習慣，乃至察覺是否對對方造成了負面影響，進而修正、調整。

（五）戒飲酒

作為一種飲品，酒本身並無善惡。所謂戒飲酒，其實是為了防範因酒醉而引發的不當行為，以及對於酒本身產生依賴的「酒癮」。由此概念我們可以延伸而知，菸品、藥物也都是在這樣的原則下需要「引以為戒」者。

在生活中「戒飲酒」容許彈性調整，例如飲用藥酒乃為治病療傷，便不在嚴格戒除的範圍之內。不過，不能將它視為小戒而率意輕忽。有則故事這麼說的：一位隱士在山洞裡隱修，一位女孩負責護持，天天為隱士送食物來。不料日久生情，便對隱士說：「當下只有你我，若我們行男女歡愛之事，也不會有誰發現，您可以答應嗎？」隱士告訴她：「不！我們應遵守戒除邪淫，妳回去吧！」第二天，少女帶了一隻羊來，對著隱士說：「昨天你拒絕了我，今天我只求跟你一起殺了這隻羊，飽餐一頓，好嗎？」隱士依然回應：「不！我們應戒殺，妳回去吧！」第三天少女帶著一瓶酒來見隱士說：「今天如果你不跟我一起喝了這瓶酒，我就跳下懸崖！」隱士心想：「酒戒所誤事小，為了不讓少女傷害自己，只好應允吧！」於是便答應了少女的請求。故事的結局當然可想而知，隱士喝得酩酊大醉，與少女邪淫，還殺了羊大肆慶祝。

如果我們從數量來看，現今世界上有多少人困於酒癮、毒癮之中，酒醉開車造成多少生命折損，在在都顯示「戒飲酒」並非小戒。

持戒，像一層防護罩，守護著生命不受惡緣侵擾。我們持戒，是人道中的修行，讓自己成為一個「好人」。同時，若能修持增長菩提心，則步步邁向覺悟，通往佛道。

邁向佛道——菩提心

「菩提心」是一種廣大的發心，建立在「悲心」的基礎上。悲心讓我們對眾生承受之苦，感同身受，引發憐憫同情；菩提心要我們由此憐憫同情再發大願，幫助眾生，首先離苦、進而得樂！修證菩提心有許多法門，例如《華嚴經》裡「善才童子五十三參」便是一幅精彩的修證地圖。在此，我們分享一個簡易能修的菩提心修證方法——施受法。

許多人知道要修行，卻總是認定自己沒有多餘的時間修行。這是因為把修行當成「行有餘力」才能做的「一件事」，然而修行就在生活的每一個當下，甚至就在呼吸之間。「施受法」就是一種在呼吸之間進行「自他交換」的修行，修持施受法，能夠長養我們的菩提心。

菩提心是一種「利他」的心。凡夫的心裡念念皆由「我」出發，菩提心的修持，則讓我們的起心動念皆以「利益他人」為趨向。我們先確定兩個概念：首先，一切眾生皆不願意承受痛苦，一切眾生皆希望得到快樂。其次，我願意承受他人的痛苦，分享自己的快樂。有了這樣的觀念，我們便能進行施受法的修行。其步驟為：

（一）讓心安靜下來，呈現自然。

（二）在呼吸時，觀想吸入的是烏黑、沈重的感覺，呼出的是光明、清涼的感覺——經由鼻息以及全身毛細孔吸入，至內心經由空性的淨化，再由鼻息、全身毛細孔呼出。

（三）觀想任何一種逼真的痛苦情狀，吸入；觀想開朗、喜悅的狀態，呼出。例如自己很怕熱，便將燠熱難受之感吸入，透過內心空性的



淨化，呼出的是清涼自在。持續練習至觀想與呼吸調成同步。

（四）觀想一個對象在面前，對著他進行施受法。首先同感他所承受的痛苦，將他烏黑、沈重的痛苦吸入，經由自己內心空性的淨化，再以自己累積的福德、光明與喜悅，呼出分享給此對象。

剛開始，我們可以選擇以自己容易生起悲憫的對象（例如親人）進行觀修，然後慢慢的擴大範圍，與他人的苦受產生連結，讓自心自然生起想要幫助他人的意願。施受法是在生活中能夠隨時起修的修行，任何一種不舒服的感覺都能夠善加利用。

此外，當我們正承受痛苦時，就是修持施受法的當機！無論哪一種不舒服的感覺，都變成可以善加利用的修行助緣。「我感到不舒服，我充分的感受它，並且知道也有其他人跟我一樣的不舒服，當我連同其他人的不舒服一起承受，他人將從中解脫」，這樣的心念，能夠帶來敞開心胸與放下自我的喜悅。當我們喜從天降，正開心歡喜之際，同樣也是觀修的絕妙時機，「我願釋出一切舒服的感受與他人分享」。藉著施受法的修行，我們將逐漸發展出悲心，然後開始更加同理他人，即使只是一秒鐘，任何我們的苦受與樂受，都能夠被加以善用而利益他人。透過這般修持，我們能體會到善良的心性，也能培養出欣賞眾人的眼光，施受法讓我們找到偏見的出口，引領我們進入這世界的開闊與溫柔。

生活中修行

修行，是修正自己的行為。行為的構成，需要心念的發動，因此修行即修心。行為有靜止的樣狀，心念則念念相續。因此，修行沒有時間的規定、沒有場所的限制，隨時隨地，只要生活著，就是修行的時地。持戒，為我們行走在無常人道上，保了一則平安險；菩提心，開展我們如菩薩般的慈悲與智慧，導引我們踏上通往圓滿覺悟之道。🕉