

從那爛陀寺傳承的角度， 探究人間佛教的修持

赤列南佳^{*}

玄奘大學宗教與文化學系碩士生

摘要

為改革中國傳統以「死本」、「鬼本」的傳統佛教色彩，太虛大師首倡人生佛教，後由印順法師深化，星雲大師、聖嚴法師、證嚴法師等人發揚光大。人間佛教在台實踐已逾 50 年，現今佛教界大為推廣人間佛教並受到各界好評。人間佛教十分倡導並強調慈悲心、菩提心、菩薩道的重要性。然而菩提心應如何發？一念生起，如何令其增長且不退失？從心態建立到實踐菩薩道，面對不同習氣眾生、面臨順逆種種境界，如何不起煩惱、煩惱心起如何消融，得以恆常心地行菩薩道等等，皆需要透過正確知見的學習及練習。本文將依循那爛陀寺教授內涵，分別從「人身如意寶，千載難逢」、「發菩提心、行菩薩道」、「由人而菩薩而佛」等三方面進行闡述。

關鍵字：那爛陀 人間佛教 菩提心 菩薩道 行門修持

* 作者為藏傳佛教噶瑪噶舉派堪布，經噶瑪噶舉派泰錫度仁波切推舉來台弘法，目前於玄奘大學宗教與文化學系研究所進修。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

一、前言

為改革傳統佛教，太虛大師首倡人生佛教，後由印順法師深化，星雲大師、聖嚴法師、證嚴法師等人發揚光大。太虛大師之名言「建設由人而菩薩而佛的人生佛教」，他的「人生（間）佛教」，並不以停留在「人」的階段或位格為滿足。人生佛教理想中的「人」，必須「進化」到菩薩乃至佛的階位或位格。太虛大師將此「進化」的說法，稱為「層創進化論」。¹

人間佛教在台實踐已逾 50 年，²現今佛教界大為推廣人間佛教，並受到各界好評。在佛教界各方努力之下，將佛教僧俗印象大幅提升及改觀，不再是濡染「死本」、「鬼本」的傳統佛教色彩，而是「廣行利生」、「親近群眾」的宗教印象。人間佛教入世的社會面向發展日漸成熟。印順法師於《佛在人間》一書中寫到「十善正行，是以發大悲心為主，菩提心為引導，所以即成為從人到成佛的第一步」，³清楚提到十善正行只是從人到成佛的第一步，並非即可成佛。又提到「俗化與神化，不會導致佛法的昌明」、⁴「不是鬼教，不是神教，非鬼非（天）神化的人間佛教，才能闡明佛法的真意義」，⁵明白指出佛法昌明非由俗化與神話而得，非鬼非神的人間佛教，始能闡明佛法真意。

1. 楊惠南：〈「人間佛教」的經典詮釋——是「援儒入佛」或是回歸印度？〉，《中華佛學學報》13 期，新北：中華佛學研究所，2000 年，頁 483-488。

2. 以星雲大師 1967 年創立佛光山實踐人間佛教起算。

3. 釋印順：〈從人到成佛之路〉，《佛在人間》，台北：正聞出版社，2003 年，頁 141。

4. 釋印順：《說一切有部為主的論書與論師之研究》，台北：正聞出版社，1992 年，頁 1。

5. 同註 4。

太虛大師和印順法師推動佛教革命，念茲在茲皆為佛法昌明、闡明佛法真義。當時中國佛教的傾向出世修持，現今人間佛教則走向入世度化。印順法師論及「看了釋尊成佛以後的遊化人間，苦口婆心去教化人類的事實，就明白釋尊出家的真意」，⁶ 清楚顯示從佛教的整體面向來看，成佛前的出世修道及成佛後入世化眾。佛陀成佛後，亦是以出世與入世兩者兼備教化眾生，如「聞思修三慧」、「六波羅蜜」等，引領眾生究竟離苦得樂走向由人而菩薩而佛的成佛之道。這是佛陀出家化世的本懷，佛教的精髓，也是佛教與其他宗教的根本區別及特色。

星雲大師主張：「人間佛教就是要發菩提心，能發菩提心才是人間佛教；所以要行佛，不要光是求佛、拜佛，行菩薩道才是真正佛陀人間佛教的精神。」⁷ 發菩提心、行菩薩道，是人間佛教所倡導的行持。但是，菩提心一念生起，如何令不退失，又應如何增長？從心態建立到實踐菩薩道，面對不同習氣眾生、遇到種種境界，如何不起煩惱？煩惱心起時又如何消融？進而得以恆常心地行菩薩道等等，皆需要透過知見的學習及練習。

《增壹阿含經》云：「佛世尊皆出人間，非由天而得也。」⁸「我身生於人間，長於人間，於人間得佛。」⁹ 我們今生擁有得以成佛的人身道器十分難能可貴，應善加運用，才不枉此身、此生。因此本文引用佛典對於人身難得的說明，論述入菩薩行的指引及菩薩道的實踐開展。人間佛教訴求回歸佛陀本懷，那爛陀寺是大乘佛教的

6. 釋印順：《佛法概論》，台北：正聞出版社，2000年，頁12。

7. 星雲大師：《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化，2016年，頁93。

8. 《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125, p. 694a4-5。

9. 《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125, p. 705c20-21。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

搖籃，大乘佛教乃由印度那爛陀寺所發揚光大。¹⁰ 求法高僧玄奘正是前往大乘佛教最高學府——那爛陀寺取經求法。¹¹ 藏傳佛教的清淨傳承同樣是來自那爛陀寺，本文將依循那爛陀寺教授內涵，分別從「人身如意寶，千載難逢」、「發菩提心、行菩薩道」、「由人而菩薩而佛」等三方面進行闡述。

二、人身如意寶，千載難逢

人身難得，佛法難聞，對於佛弟子幾乎是耳熟能詳。但真正深刻的體會有多少呢？清晨上班時間，捷運擠滿一堆人；跨年晚會，水洩不通；年節返鄉，車站擠滿人潮。到處是人，能有多難得呢？中文有句俗話：「十八年後又是一條好漢。」認為死後定可再投胎為人，感覺投胎當人，並不是一件困難的事情。這些認知都將影響我們對人身難得的正確體認。當體認不正確、不深刻，對人身難得的稀有珍貴感也就難以生起，進而也不知把握，容易虛度光陰、枉費人身。因此，有必要清楚理解佛法所謂的「人身難得」之真正意涵。

佛法所謂的「人身難得」，並非指具有「人身」這生理結構，而是指具備「十八暇滿人身」甚為難得。《佛說八無暇有暇經》¹²

10. 根據多羅那他著《印度佛教史》，那爛陀寺在龍樹菩薩住持期間達到了至極輝煌。羅睺羅賢尊者來到那爛陀寺弘揚大乘佛法時，全印度國內的大乘佛法快速發展。龍樹菩薩、提婆論師、無著菩薩、世親菩薩、陳那論師、月稱、玄奘、寂天菩薩、寂護、蓮花戒、阿底峽尊者等，都是曾在那爛陀寺學習，後來宣揚大乘佛教的高僧。檀香佛學研究中心，中文遠程教學〈印度佛教〉，網址：<https://elearning.thanhsiang.org/node/3055> 瀏覽日期：2023年1月18日

11. 鄭偉宏：〈論玄奘的因明學成就〉，《法音》5期，北京：中國佛教協會，1999年，頁18-22。

12. 《佛說八無暇有暇經》，CBETA, T17, no. 756, pp. 590b15-591a14。

中提及何謂八無暇：地獄、餓鬼、傍生、長壽天、邊地、瘖啞、邪見及無佛教化；前四者為非人的四無暇，後四者為人身的四無暇。未遠離無暇，將無緣修持佛法，將因自己的業力折磨而無暇修習。

《中阿含經》〈八難經〉將此八無暇稱為八難。人身貴在有機會能夠學佛、成佛，若失去該條件則為八難，即無所謂的難得，因此須遠離八無暇。反之，則為有暇。然而具足有暇何其困難，經云：「佛出世難、離無暇難、得人身難，具足有暇第一最難。」¹³ 具足有暇，是第一最難，比佛出世、離無暇更難，而具足八暇滿更是難上加難。

所謂人身難得，不僅要具足難能可貴的八暇滿，尚要具足十圓滿的順緣。十圓滿分為五自圓滿及五他圓滿。五自圓滿為有暇人身，生居中土，諸根具足，無業際顛倒，對佛法有信心；五他圓滿



佛經中說，人身難得，猶如盲龜浮木。圖為佛光山佛陀紀念館「佛陀行化圖」浮雕。

為佛陀出世、佛已說法、佛法住世、自入聖教、師已攝受。具備以上十八暇滿，可說是奇蹟。佛經提到地獄、餓鬼、畜牲、阿修羅、天人的數量與轉生為人的比例為百億分之一，即使轉生為人也非全部是佛教徒，而佛教徒當中具備十八暇滿的人口數比例更是稀有難得。《大般涅槃經》云：「生世為人難，值佛世亦難；猶如大海

13. 《說無垢稱經》，CBETA, T14, no. 476, p. 564a14-17。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

中，盲龜遇浮孔。」¹⁴《入菩薩行論》¹⁵云：「是故世尊說：人身極難得，如海目盲龜，頸入輓木孔。」¹⁶壽命無量劫的盲龜，每一百年才會從海中探出頭來。大海當中有一根浮木，浮木上有一個孔，此浮木隨著風四處漂流，一剎那也沒有停息。盲龜百年一次的探頭，能探入茫茫大海中漂流的浮木孔洞，機會可說十分渺茫。佛經以此來比喻獲得人身是何等殊勝難得。

《緇門警訓》¹⁷、《禪關策進》曰：「人身難得，佛法難聞。此身不向今生度，更向何生度此身。」¹⁸《入菩薩行論》亦有呼應的偈誦：「暇滿極難得，既得能成利，倘若利未辦，後世豈復得。」¹⁹又云：「既得此閒暇，若我不修善，自欺莫勝此，亦無過此愚。」²⁰今日已得暇滿人身、佛法已聽聞，此身應向今生度，不待他生度此身。《佛子行三十七頌》云：「此生幸得暇滿船，自他須渡生死海，故於晝夜不空過，聞思修是佛子行。」²¹擁有殊勝難得人身寶，切當善加運用。珍惜當下因緣，把握修持的機會，提起精進心努力修持。

14. 《大般涅槃經》，CBETA, T12, no. 374, p. 372c22-23。

15. 《入菩薩行論廣解》：「《入菩薩行論》(Bodhisattvacaryavatara, 梵)，印度後期大乘佛教經典。古印度著名佛教學者寂天(Santideva, 梵)著。寂天為後期大乘佛教瑜伽中觀派的主要理論家，約生活於公元八世紀左右。本論全由偈頌組成，共十品，言簡意賅，從勸發菩提心、修菩薩行兩個方面，系統論述了後期大乘關於菩薩修心的主要理論，是一部重要的著作。本論在北宋曾由天息災自梵文譯出，稱《菩提行經》，謂是龍樹所造，僅八品。但西藏的藏文大藏經中保存有全本。」CBETA, ZW04, no. 33, p. 35a7-14。

16. 寂天造，如石譯注：《入菩薩行譯注》，高雄：諦聽文化，1999年，頁49。本文有關《入菩薩行論》根本頌之譯文，皆採用此書之中譯。

17. 《緇門警訓》，CBETA, T48, no. 2023, p. 1071c21-23。

18. 《禪關策進》，CBETA, T48, no. 2024, p. 1098c4-5。

19. 同註16，頁3。

20. 同註16，頁50。

21. 達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯：《達賴喇嘛尊者開示佛子行三十七頌》，台北：商周出版，2016年，頁63。

聖嚴法師《人間淨土》一書中說：「佛在世間以人間身出現，觀察到人間不論是誰，都不能免於生老病死的四種根本苦難，毅然出家求道修道，希望為人間大眾悟得解脫之道。經歷六年成道，悟得緣起的佛法。告誡人間大眾，依此自利，並且利益他人，便是人間佛教。」²² 我們應當好好學習佛陀，聽取佛陀的教誡，把握難得人身努力修持，自利利人、自度度人，發菩提心、行菩薩道。接著，闡述如何發真實菩提心及菩薩道的實踐。

三、發菩提心、行菩薩道

星雲大師提到：「人間佛教就是要發菩提心，能發菩提心才是人間佛教；所以要行佛，不要光是求佛、拜佛，行菩薩道才是真正佛陀人間佛教的精神。」²³ 星雲大師認為發菩提心、行菩薩道是人間佛教的精神。因此，本節將針對菩提心、行菩薩道進行論述。

首先，所謂發菩提心，並非只是口頭上說，菩提心就自然會生起，同時，所生起的菩提心是一時興起的短暫菩提心還是長遠心的菩提心，其屬性是世俗菩提心或是勝義菩提心，又如何使菩提心不退失並輾轉增勝，等等，皆須經過具格的師長教導，習法者如實修持而得。

《聖法集大乘經》說：「想要圓滿成就正等覺，不需要學習很多法門，只要學一個法就好。那一個法是什麼呢？就是菩提心。」²⁴ 菩提心分為世俗菩提心及勝義菩提心。印順法師說明：「願行二種

22. 聖嚴法師：〈人間佛教的人間淨土〉，《法鼓全集2020紀念版》，第9輯第8冊，台北：法鼓文化，2020年，頁145-146。

23. 星雲大師：《人間佛教佛陀本懷》，頁93。

24. 第一世蔣貢康楚·羅卓泰耶著，妙融法師譯：《了義炬》，新北：化育基金會，2013年，頁89。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

菩提心，還是有漏心行，不出世間，故統名世俗菩提心。由此而更進一層的，名勝義菩提心，是大乘行者悟入無生法忍，證到真如實相。」²⁵ 世俗菩提心的本質是悲心，勝義菩提心的本質是了悟實相的智慧，此兩種菩提心相輔相成。未悟得世俗菩提心，也就無法證悟勝義菩提心。如同帕當巴大師所言：「魚會到有水的地方，不會到乾枯的地方。沒有生起悲心就不會生起證悟。」²⁶ 依於世俗菩提心才能無顛倒地了悟勝義菩提心。

世俗菩提心又分為願菩提心及行菩提心兩種。願菩提心是發願但尚未行動，行菩提心是實際行動。這兩種菩提心可透過儀軌生起。上根器的人，在佛像聖物前，誠心唸誦三遍受持戒文就能生起菩提心。一般人則要從菩薩戒傳承²⁷ 沒有中斷的善知識前領受始得。²⁸ 願行二菩提心的功德差別，如《入菩薩行論》云：「願心於生死，雖生廣大果，猶不如行心，相續增福德。」²⁹ 在生死輪迴之際，願菩提心雖然能生出廣大妙果，但並不如行菩提心那般能相續無間斷地生出無盡福德。又云：「何時為度盡，無邊眾有情，立志不退轉，受持此行心；即自彼時起，縱眠或放逸，福德相續生，量多等虛空。」³⁰ 為度無邊有情眾，以利他不退轉心，正受此行菩提心之後，無論是昏睡、放逸，仍會不斷地生出眾多福德，量等虛空。這是行菩提心的功德利益。行菩提心的學處是六波羅蜜，應竭盡所能

25. 釋印順：〈菩提心的類別〉，《學佛三要》，台北：正聞出版社，2000年，頁98。

26. 第一世蔣貢康楚·羅卓泰耶著，妙融法師譯：《了義炬》，頁91。

27. 文殊菩薩傳承的是中觀的菩薩戒，彌勒菩薩傳承的是唯識的菩薩戒。

28. 同註26。

29. 寂天造，如石譯注：《入菩薩行譯注》，頁6。

30. 同註29，頁7。



地藏菩薩發「地獄不空，誓不成佛」的大願

地去實踐。菩提心是成佛之因，大乘佛法的精髓，若未發菩提心，則非大乘，也沒有成佛的可能性。

《普賢上師言教》提到，菩提發心，依照心力差別有三種分類：如國王之發心、如舟子之發心、如牧童之發心。³¹ 國王式的發心，是說自己當國王後，再為子民謀福祉；比喻自己先成佛，具有廣大能力救度眾生，幫助眾生成佛，如釋迦牟尼佛、阿彌陀佛都是屬於國王式的發心。船夫式的發心，如船夫載著船客到彼岸，自己也到了彼岸；自己不比眾生早成佛，眾生不比自己晚成佛，自己與眾生同時成佛，如彌勒菩薩發願未來要和眾生一起成佛。牧羊人式的發心，把羊趕到前面，自己走在後面，保護羊群的安全；希望眾生先成佛，自己再成佛。如文殊菩薩、觀世音菩薩，地藏王菩薩發誓「地獄不空，誓不成佛」。每個人依照自己的根器、願力，而發殊勝菩提心。

發菩提心的作法，在不同的睿智老師所傳下來的口訣中有不同的版本，分別是一脈相傳自聖者文殊菩薩、龍樹阿闍梨到寂天阿闍梨的作法；以及一脈相傳自聖者彌勒菩薩、無著阿闍梨到金洲大師

31. 巴珠仁波切著，堪布索達吉譯：《普賢上師言教》，台北：喇榮文化，2011年，頁290。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

的作法。發菩提心，有三個作法步驟：加行作法、正行作法、結行作法。³²無論行任何善法，都要提醒自己，皆應攝持上述三種作法並盡力行持。加行發菩提心，布施等善法修持是為利益眾生而發願成佛。正行在修持、行菩薩道過程，須攝持此菩提發心，謹記在心，切莫忘失。結行三輪體空回向，能如此做到非常好，倘若尚未能如實地做到，至少內心不要執著，也不要想此善行將會有多少功德，會為自己帶來多大的利益，放下我執進行回向。若仍無法做到，可念誦「三世諸佛菩薩如何回向我亦如回向」，依此結行回向。

進而，應如法思惟發菩提心的功德。《入菩薩行論》第一品〈菩提心利益〉，即論述其相關內涵。³³基於篇幅關係，舉其中三句偈頌說明發菩提心的功德利益：

生死獄中囚，若生菩提心，即刻名佛子，人天應禮敬。³⁴

在生死輪迴中，如果發菩提心，在剎那間，即刻稱名為「佛子」，³⁵成為世間人天應禮敬的對象。

餘善如芭蕉，生果即枯槁；覺心樹生果，不枯反增茂。³⁶

未以菩提心攝持的善法，如同芭蕉，生一次果之後，就無再次生果的能力，就枯萎了。然而菩提心樹，會恆常地結果實，不僅沒有窮盡，反將輾轉不斷地增長。

32. 岡波巴著，羅卓仁謙譯：《大寶解脫莊嚴論》，台北：解脫協會，2017年，頁259-260。

33. 參閱《入菩薩行論》第一品〈菩提心利益〉。

34. 寂天造，如石譯注：《入菩薩行譯注》，頁4。

35. 《入菩薩行論》中，佛子乃指菩薩。

36. 同註34，頁5。

覺心如劫火，剎那毀諸重，彌勒諭善財，覺心德無量。³⁷

發菩提心，如同壞劫的末劫火，具有強大威力，剎那間能焚毀令墮地獄的重大罪惡。以上這些都是發菩提心的殊勝功德。今生難得此暇滿人生，當發菩提心，行菩薩道，才不會浪費此人身如意寶。

接著，進一步思惟未發菩提心、行菩薩道的過患。就如前人身難得所述，未發菩提心，就浪費此人身寶。唯有珍惜此生，善用此身，落實願行二菩提，始能自度度人。

如此一一如法思惟，並於世間觀察、實作，體驗其功德和過患。如此一來，教法將滴滴入心。當修持到視一切眾生皆視為如母有情時，當如母眾生在社會上或輪迴苦海穿梭遊蕩，自然會生起拔苦與樂的慈悲心，決不可能視而不見、棄而不顧。一旦生起「捨棄眾生」以及「不符合菩提心的念頭」將毀犯菩薩戒。所以在領受菩薩戒之後，願菩提心的修持是一再地觀修「為利益一切有情，志求遍知一切佛果」。為救度如母有情眾生，自我能力提升也是相對重要，否則泥菩薩過江自身難保，又如何救度眾生？因此出世及入世的修持，決不可偏廢。

面對行菩薩道的種種境界，當如何面對？這方面在寂天菩薩所造的《入菩薩行論》有詳細說明，內容除了前述發菩提心及菩提心的實踐外，尚有六度波羅蜜的行持，共有十品。³⁸ 中文有句話說「火燒功德林」，原本是歡樂喜悅，但瞋心一起，就會變成怨恨怒仇，而且瞋心會招感地獄因，對於習法行者不可不慎。本文列舉其中關

37. 寂天造，如石譯注：《入菩薩行譯注》，頁 5-6。

38. 《入菩薩行論》：第一品菩提心利益，第二品懺悔罪業，第三品受持菩提心，第四品不放逸，第五品護正知，第六品安忍，第七品精進，第八品靜慮，第九品智慧，第十品迴向。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

於瞋恚過患及安忍功德之偈頌：

一瞋能摧毀，千劫所積聚，師供善逝等，一切諸福善。³⁹

究竟障礙善法的是瞋恚，累劫所修的善業妙行因一念瞋心起，火燒功德林，若所瞋的對象是菩薩，所有功德將從根本摧毀殆盡。對菩薩行者而言，主要是降伏瞋心，無論對方是凡是聖，瞋心不起或起瞋心當如何面對的修持，相當重要。

縱使天非天，齊來敵對我，然彼猶不能，擲我入無間。

強力煩惱敵，擲我入獄火，須彌若遇之，灰燼亦無餘。⁴⁰

即便天和非天都與我為敵，如果不被煩惱所轉，他們仍無法牽引令我墮地獄。但如果煩惱熾盛，即會將自己擲入無間獄火，即使是須彌山王也會被焚燒得連灰燼都不剩。

心雖不思瞋，而人自然瞋；如是未思生，瞋惱猶自生。⁴¹

行菩薩道時，若修行尚未成熟、心還不穩定，遇到種種境界就很容易起煩惱。雖然沒有想要生氣，但是因緣具足時，自然而然就會生氣，就像自動導航系統一樣。雖然沒有「要生起煩惱的念頭」，但如生起瞋恚心般，自然就會生起煩惱，完全沒有主宰的能力。

罪惡莫過瞋，難行莫勝忍，故應以眾理，努力修安忍。⁴²

沒有其他的惡像瞋恚一般障道、摧毀善根。無難行如安忍一般，能

39. 寂天造，如石譯注：《入菩薩行譯注》，頁 91。

40. 同註 39，頁 52。

41. 同註 39，頁 97。

42. 同註 39。

摧毀煩惱熱。因此，要以各種法門和方便，把握機會努力修習安忍。當煩惱心起時，將會有上述過患，所以菩薩行者應當精進滅除煩惱敵。

何需足量革，盡覆此大地，片革墊靴底，即同覆大地。

如是吾不克，盡制諸外敵；唯應伏此心，何勞制其餘？⁴³

為保護腳不受到外在傷害，欲以皮革覆蓋整個大地，但哪來那麼多的皮革。其實根本無須如此大費周章，只需要鞋底大小的皮革，就足以保護腳了。如同此一譬喻，自己雖無法完全遮止外在的損害，但只要降伏瞋恚心，自然也沒有令自己起瞋心的外在敵人。在團體當中，起煩惱時，往往都認為錯在對方，是對方讓自己起煩惱心；但如果自己內無煩惱心，他人也無法觸發。

行者應該時常法鏡自照，看自己的問題，看自己的心，不斷自我提醒，調伏瞋恚，煩惱將會日漸消弭。以歡喜的菩提心，恆長地行菩薩道。

四、由人而菩薩而佛

印順法師提到：「十善正行，是以發大悲心為主，菩提心為引導，所以即成為從人到成佛的第一步。」⁴⁴ 星雲大師亦說：「在生活裡增長慈悲、道德，受持三皈五戒、十善，重視因緣果報。從做人慢慢提升，人成即佛成。」⁴⁵ 「三皈依」是進入佛門的第一步，「五戒」、「十善」的內容，為五乘共法。佛法依發心而定，以增

43. 寂天造，如石譯注：《入菩薩行譯注》，頁 64。

44. 釋印順：〈從十善菩薩學起〉，《佛在人間》，頁 141。

45. 星雲大師：〈人間淨土與彌陀淨土〉，《人間佛教》學報藝文第 30 期，高雄：佛光山人間佛教研究院，2000 年，頁 2-39。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持



紐西蘭北島佛光山皈依三寶典禮，住持滿信法師為大眾開示皈依三寶的意義。

(Essa / 攝)

上心修持，為人天乘；以出離心修持，為小乘；以菩提心修持則為大乘。印順法師鼓勵以菩提心修「十善」，是屬大乘的修持。印順法師進一步說明慈悲二字的意涵。「慈悲，是佛法的根本，佛菩薩的心髓。」「慈，是以利益安樂、世出世間的利益，給予眾生。悲，是拔濟眾生的苦難，解除眾生的生死根本。」⁴⁶

慈悲心與菩提心是不同的發心，藏傳噶當派透過思惟「七重因果教授」，來思惟二者之間的因果關係，讓慈悲等心在心中生起，並擴大到所有的有情眾生進行觀修。「七重因果教授」從思惟父母恩、知恩、報恩、生起慈心、悲心、菩提心到成就無上佛道，依其先後次第生起定解，依次修學。即：

46. 釋印順：〈慈悲心與慈悲行〉，《學佛三要》，頁 131。

1. 我第一要務是成就佛道。
2. 生起成就佛道的因素——菩提心。
3. 生起菩提心的因素——悲心。
4. 生起悲心的因素——慈心。
5. 慈心的因素是知恩而報恩。
6. 知恩的心來自認識到一切眾生如父、如母。
7. 知道眾生如父母後，首先思惟今生母親的恩德。⁴⁷

印順法師著有《成佛之道》，其在自序中提及，他是依據太虛大師的開示，並參考宗喀巴的菩提道次，綜貫一切佛法，而歸於一乘。⁴⁸ 書中從「歸敬三寶」、「聞法趣入」、「五乘共法」、「三乘共法」、「大乘不共法」依次論述。印順法師所參考的《菩提道次第廣論》是宗喀巴依彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》與阿底峽之《菩提道炬論》所撰寫，能引導不同根器的佛弟子，依循次第，解脫生死輪迴，成辦無上佛道。另外，尚有岡波巴所著的《解脫莊嚴寶論》同樣也是修持的次第引導教授。

學佛，初發心非常重要。因地不正，果招迂曲。因此，需要明白自己學佛的動機。學佛，可分為三種動機（初發心）：《菩提道次第廣論》同印順法師於《成佛之道》寫到：「向上的發心修學，真是萬別千差，說不能盡。但歸納起來，不外乎三類：增上生心，出離心，菩提心；這就是彌勒菩薩所說的下士，中士，上士。」⁴⁹ 所謂增上心，是希望自己未來比現在更好，是一種歡喜修善的善

47. 第一世蔣貢康楚·羅卓泰耶著，妙融法師譯：《了義炬》，頁 103。

48. 釋印順：《成佛之道（增注本）》，台北：正聞出版社，2000 年。

49. 同註 48，頁 50。

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

心，追求輪迴的人天福報享受，不求解脫。出離心，又稱為求解脫心，了解世間所有一切都是短暫無常，厭離三有，希求涅槃超越生死輪迴。菩提心，視一切眾生都是如母有情，為利眾生願成佛，當達到究竟境界時，即「大智不住生死，大悲不住涅槃」。⁵⁰

增上心，相較於出離心是短暫的快樂。出離輪迴才是究竟的快樂。出離心是所有的佛教徒都需要具備的，也是菩提心的基礎。行者在推動佛行事業過程中，出現人、事矛盾是常有的事，往往會起煩惱心，發生不愉快或無謂的爭執。當下即刻要自省——現在的心念是否與增上心相應？對未來更好還是更差？是否與出離心相應？貪瞋痴是墮入三惡道的因，與超越輪迴背道而馳。是否與菩提心相應？是利益眾生，還是惹惱眾生？是生起救度眾生心，還是捨棄眾生心？……如是思惟，反觀自省，許多紛爭自然消弭，凡事都能迎刃而解。

五、結語

本文依循那爛陀寺教授的內涵，分別從「人身如意寶，千載難逢」、「發菩提心、行菩薩道」、「由人而菩薩而佛」等三方面，逐一進行闡述。經云：「佛出世難、離無暇難、得人身難，具足有暇第一最難。」佛法所謂「人身難得」之真正意涵，非指具有「人身」的生理結構，而是指具備「十八暇滿人身」甚為難得，如盲龜遇浮木般機會渺茫。今日已得暇滿人身、佛法已聞，此身應向今生度，不待他生度此身。《增壹阿含經》云：「我身生於人間，長於

50. 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 743a1-3；《華嚴經探玄記》，CBETA, T35, no. 1733, p. 344b15-17；《成唯識論疏抄》，CBETA, X50, no. 819, p. 483a8 // R80, p. 911b18 // Z 1:80, p. 456b18)。

人間，於人間得佛。」
聖嚴法師提到佛以人身出現世間，為解決人間無可避免的生老病死根本苦難，毅然出家求道，經歷6年修道成佛，悟得緣起的佛法，告誡大眾依此自利、利他，便是人間佛教。



我們應當好好學習 修行者應該時常關照自心，自我提醒，調伏瞋恚。
佛陀，聽取佛陀的教 (慧豪法師/攝)

誡，把握難得人身努力修持，自利利人、自度度人，發菩提心、行菩薩道。《入菩薩行論》從勸發菩提心、修菩薩行、如何讓菩提心不退轉且輾轉增勝的系統性教授。暫時利益，可獲得人天善道的快樂。究竟利益，必得解脫，可獲得永久安樂、證遍智證等覺的佛陀果位。行菩薩道時，一般人都會因為與自己習氣不同的人、事、物起煩惱心。嚴重會起退心。行者應該時常法鏡自照，看自己的問題，看自己的心，不斷自我提醒，調伏瞋恚，煩惱將會日漸消弭。以歡喜的菩提心，恆長地菩薩道。

接著，「由人而菩薩而佛」從人邁向成佛之藍圖及脈絡，其知見的建立可透過印順法師著有《成佛之道》，以及宗喀巴所撰的《菩提道次第廣論》。另尚有岡波巴所著的《解脫莊嚴寶論》，皆有修持次第的引導及教授。

「三皈依」是進入佛門的第一步，「五戒」、「十善」的內容，為五乘共法。佛法依發心而定，以增上心修持，為人天乘；以出離

從那爛陀寺傳承的角度，探究人間佛教的修持

心修持，為小乘；以菩提心修持則為大乘。印順法師鼓勵以菩提心修「十善」，是屬大乘的修持。慈悲心與菩提心是不同的發心，二者之間的因果關係，以及如何生起，藏傳噶當派的口訣是透過思惟「七重因果教授」，依其先後次第生起定解，依次修學。也可從《現觀莊嚴論》、《中觀》等書籍，建立空正見的知見並加以實踐，不斷提升，循序漸進地由人而菩薩而佛。

綜合以上論述，藉由思惟人身難得，諸行無常，因果業報，輪迴過患等，發起出離心，並希望有情眾生也能脫離輪迴苦海，故生起菩提心，如理如法不斷修持，不斷進化，由人而菩薩而佛。出離輪迴，證得菩提果位。此亦是佛陀度化眾生的本懷，為引導眾生究竟離苦得樂，成就無上佛道。

