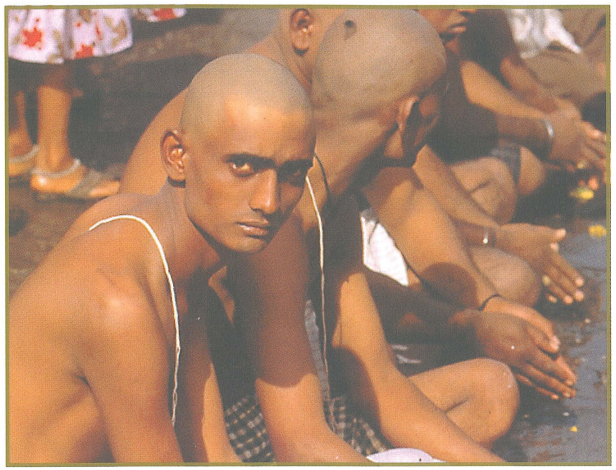


凝視印度

梵線再生族

祭祀清淨線，知此無上道，汝為智慧者，繫配有聖線，汝即為祭祀，亦是明祭者。

《大梵奧義書》

婆羅門身上佩掛的梵線，也稱為「祭祀之線」（Yajna-upavitam），最早的紀錄來自於《奧義書》，宣稱只有再生族才有資格配帶梵線。對婆羅門而言，這條線是身上最聖潔的東西，除非晚年決定成為一無所有、四處遊行的林棲者，否則再生族須一生佩帶梵線不離此身。

由於印度天氣炎熱，衣服穿的薄而少，梵線因而成為明顯的標誌，讓人一眼就能看穿何人是尊貴的再生族，誰又是低賤的「一生」者；相對於最底層的首陀羅而言，這無所遁形的「卑賤」，讓他們永無翻身的希望。佛陀打破了種姓階級的觀念，自然也試圖截斷婆羅門的「清淨繩索」，因此，律藏中明確制定「比丘不許身著梵線，違犯者得越法罪」的戒律。然而，這條看似一扯就斷、泡水會爛的「祭祀之線」，卻從古至今貫串整個印度歷史，雖稍有褪色，卻從未消失。

晨曦沐浴時分，恆河中一條條灰白的長線環繞在一個個棕黑色的胴體上，朝日金光下顯得如此耀眼。恆河上，船身輕晃，剎那間彷彿失去平衡，浮沉之中只見一條同時彰顯尊貴與低賤的棉線，千年來緊緊繫縛住印度人們的心……

二〇〇〇年　印度瓦拉那西

攝影・撰文／林許文二・陳師蘭

ISSN 1027-5126

香光莊嚴 73

民國92年3月出刊
民國74年2月創刊【季刊】

提昇心的品質

禪修心鑰（上）

香光莊嚴

提昇心的品質

禪修心鑰（上）

第七十三期　中華民國九十二年三月出版

目次

【封面攝影／設計：唐亞陽】

【封面故事】

禪修的心鑰是——
提昇心的品質。
就如岩石狹縫裡，
迸出的一片新綠。

透過觀察一切所緣的無常等
九個方法，來增長五根，
在堅硬的心土上，
信、精進、念、定、慧的嫩芽，
便會綠意盎然、生機無限。

禪修者在行、住、坐、臥之際，
致力於提昇心的品質，
寧靜、安詳已與他同在。

【編輯手札】

2 創造內心與世界的和平——編輯組

【提昇心的品質——禪修心鑰（上）】

6 禪修的基本指導——班迪達尊者

26 增長五根，悟入實相——班迪達尊者

29 一、注意一切心的所緣是無常的

30 二、以審慎與尊重的態度禪修

32 三、持續不間斷地覺知

34 四、選擇適合禪修的環境

42 五、運用過去有助於禪修的細節

43 六、培養七覺知

46 七、培養認眞禪修的意願

54 八、耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙

60 九、決心繼續練習，直到完成解脫的目標

專輯

【法界微塵】

68 普遍性的宗教——中村元

教理

84 《印順法師的悲哀》讀後（上）——林建德

【佛教社會踏查】

114 消災佛教——以法術消災庇佑的宗教（一）——麥爾福・史拜羅

社會

【律海掬遍】

138 《四分律》辭典——香光書鄉出版社 戒律辭典編委會

律制

【菩提道上】

140 行到深山處——釋見融

【春風化雨】

136 和平的願望——釋悟因

生活

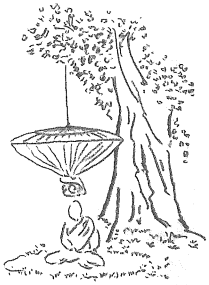
【佛教樂音】

144 梵唄與佛教音樂（下）——陳碧燕

25 教界啟事（一）・67 教界啟事（二）

83 教訊采摭

文藝



提昇心的品質

修習禪定，
並非為了獲得別人的讚歎，
而是為了促進世界和平。
和平的世間，始於和平的心，
在祈求世間和平之際，
不妨從創造內心的安詳開始。

【編輯手札】

創造內心與世界的和平

編輯組

二〇〇二年三月，美伊開戰！兩軍決戰波灣、炮聲隆隆、煙火瀰漫；兵臨城下之時，民眾四處逃難、傷亡遍野……。戰爭帶來生離死別，也摧毀了現代建設與古老文明；而生化戰、核武戰的夢魘，更侵擾全球人心。令人不禁感嘆：人類是何種動物，能製造出如此多互相殘害、自我毀滅的武器！

這同時也印證了一個事實：即使人類文明、科技發展到前所未有的境地，人的心靈並不見得同步淨化與昇華。全人類未來的命運如何，無人能預料，只要人貪婪、瞋恨、愚癡的煩惱之火不熄，世間永遠有層出不窮的痛苦與受苦的眾生。

心靈的淨化與昇華是何等重要！佛陀所教導我們的「戒、定、慧」三學，無非是盡除眾生的煩惱塵垢，淨化與昇華心靈。「戒律」——來自一種人類共同的基本感覺，當我們了解自己受到傷害的心情，就能同體大悲，不做傷害別人的行為。「禪定」——有了戒律收攝身心，再透過禪定的練習，將心繫於覺知的所緣，觀察無常、苦、空。「智慧」——藉由內觀體證無常、苦、空，引發無我的洞見，成就究竟的覺悟。修學戒、

定、慧，能帶領我們超越苦惱，到達清淨、自在的彼岸。

對於已受持戒律，又未開發智慧的修行者而言，禪修是個重要的階段。而禪修不外乎是心的訓練——發展光明面，去除黑暗面，時時保持平衡，是禪修的三大重點。從本期起，我們將系列刊登緬甸班迪達尊者的禪修指導：七十三期是「提昇心的品質」，內容為禪修的基本注意事項，以及增長五根的方法；七十四期「戰勝心的黑暗」，如何克服五蓋、十魔軍等障礙；七十五期「維持心的平衡」，介紹七覺支的修習。

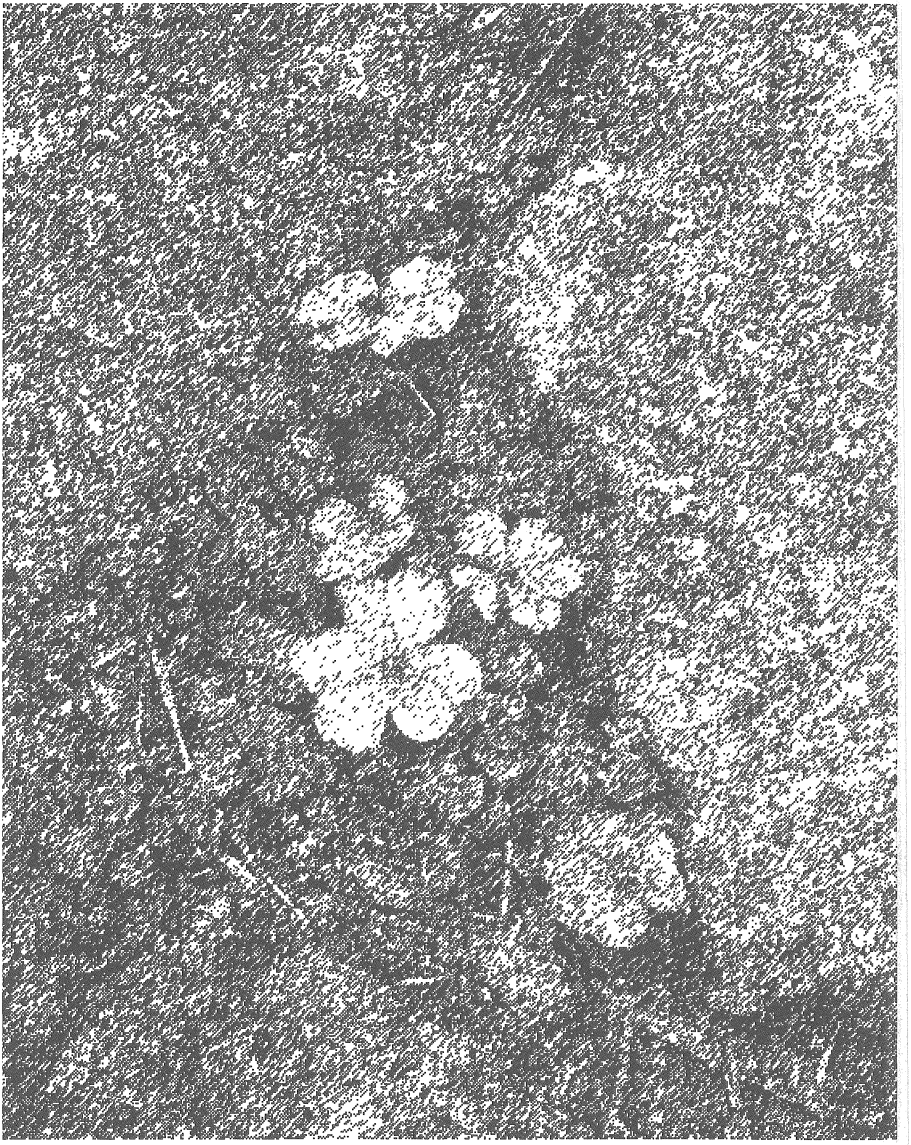
在本期專輯「提昇心的品質」中，班迪達尊者提出九個實際的方法，來幫助我們增長五根——信、精進、念、定、慧等五種強大的心所，當這些強而持久的心所建立起來時，力量便足以大到掌控心的狀態，能使我們遠離愚癡所導致的各種苦惱。因此，發展五根，提昇心的品質，是訓練心的首要重點。

有位泰國法師說：「我們的心念生滅不已，猶如飛翔在海上的小鳥，找不到棲息的地方，而禪修就是一根漂浮海面的樹枝，可讓心獲得休息。」儘管只是片刻也好，只要我們將身心投入禪修之中，紛亂的心便能得以安住。而在動盪不安的世間，一顆安定純淨的心，更能為周遭點燃一線祥和之光。「修習禪定，並非為了獲得別人的讚歎，而是為了促進世界和平。」想起班迪達尊者的這段話，和平的世間豈不始於每一顆和平的心嗎？在祈求世界和平之際，讓我們先從創造自己內心的安詳開始吧！

【專輯】
禪修心鑰（上）

提昇心的品質

正確的禪修練習，
能使我們發展五根：
強而持久的信根、強大的精進根、
深度的定根、敏銳的念根及愈來愈深的慧根。
我們將發現感覺中的新世界，
看到一連串內心所發生的事件與身體全貌，
了解生命不過是心法與色法的因果相續，
而悟入實相，從無明中解脫。



（攝影原作：釋自昶／影像處理：釋自顯）

禪修的基本指導

班迪達尊者 著
鐘苑文 譯

在禪定中，我們於身心上尋找一種深刻、清明與精確的覺知，這直接的覺知會對我們展現生命的真理——身心相續的本質，我們對「常」就不再存有幻想，而從「身心非苦」的幻想中解脫。

禪定與戒律的關係

修習禪定，並非為了獲得別人的讚歎，相反地，是為了促進世界和平。

我們努力領會佛陀的教法，同時也接受信賴的老師指導，希望自己也能達到如佛陀一般的純淨境界。一旦明瞭，這份純淨原本就存在於自心，我們便可鼓勵他人，並分享此佛法與真理。總結佛陀的教法，可分成戒、定、慧三部分。

首先會先提到戒，因為它是其他兩者的基礎，其重要性再如何強調也不為過，缺少戒便無法進一步地修習。對在家人而言，基本須持守的是五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、

不飲酒。遵守五戒能培養人基本的純淨，使修習較易有所進展。

〔戒律來自於人類基本的感覺〕

戒律並非佛陀傳下來的一套命令，也無須限制於佛教的教法之內，事實上，戒來自於人類的基本感覺。例如，假設我們有股突如其來的怒氣，很想傷害別人，但如果易地而處，並如實深思原本想做的事，便很快會回答：「不！不要這樣對待我，那是多麼殘忍又不合理！」假若我們對要做的事有這種感覺，那麼，可以確信此事是有害的。

如此看來，道德可視為我們與其他人相同感覺的顯現。當我們了解被傷害、不受呵護與照顧的感覺，就會開始避免傷害別人，也會決定說實話，避免惡口、妄語或毀謗。隨著戒除憤怒的言行，粗重、不善的心就不再生起，或至少慢慢減弱，並降低出現的頻率。

當然，憤怒並非我們傷害別人的唯一原因。貪欲也會讓人嘗試以非法或不道德的方式，侵佔某些東西；或者，性欲也會讓人去追求別人的伴侶。同樣地，如果我們顧及這樣做會傷害別人，就會努力避免屈服於淫欲。

即使只是微量的酒精，也會讓我們變得不敏感，而容易被粗重的貪或瞋動機所支配，有些人便為毒品或酒精辯護，而說它們是無害的。相反地，它們非常危險，甚至會使善良的人變得忘失。就如罪犯的幫兇一般，酒精開啟了眾多問題之門，從語無倫次到爆發不可思議的狂怒，

甚至發生害人害己的過失，每個酗酒者都令人無法預測。因此，戒酒是個保護所有其他戒行的方法。

對那些想更進一步持戒的人而言，還有在家的八戒與十戒、出家尼眾的十戒，以及比丘的二二七條戒。

〔持戒有助於禪定〕

在禪修期間，改變某些行為是很有用的，有助於強化禪修。禁語與禁欲分別是正語與性行為的適當表現；要吃得清淡，以避免昏沈，同時還可削弱對食物的欲求。佛陀建議中午以後直到隔日清晨禁食，如果很難做到，只能在午後吃一點。這樣可多些時間練習，或許還可發現，佛法的滋味勝過世上一切滋味！

潔淨也有助於培育內觀與智慧。你要洗澡、修剪指甲與頭髮，並注意排便的規律性，這是大家所熟悉的內在清潔。於外在上，你的服裝與寢室則應保持整齊清潔。如此奉行，可以讓心清晰與敏銳。當然，你也不能沉迷於潔淨，以禪修的情況來說，裝飾品、化妝品、香水與花時間美化、修飾身體，都是不恰當的。

事實上，世上沒有任何裝飾品勝過純淨的行為——戒，沒有比戒更具保護性，也無其他基礎能讓內觀與智慧之花綻放。戒帶來一種美，不是塗抹在外表的美，而是發自內心並映照於整個

人身上的美。這適用於任何人，不論年齡、身分、家境，是四季通用的裝飾品。因此，請確保這項美德清新且具有活力。

然而，即使淨化言行到一個相當的程度，戒也還不足以馴服心。我們需要一個方法，好讓心靈成熟，幫助我們了解生命的本質，同時讓心獲得更高層次的體會，這方法即是禪修。

禪修的基本指導

〔一、坐禪〕

◎選擇持久又舒服的姿勢

佛陀建議我們，不論是森林裡的一棵樹下，或其他安靜的地方都適合禪修。他說禪修者應安詳地結跏趺坐；如果盤腿而坐確實有困難，也可以用其他坐姿；而背部有毛病的人，坐在椅上也無妨。為了使心達到真正的祥和，我們必須要確保身體處於祥和的狀態，因此，選擇可以持久又舒服的姿勢十分重要。

坐時背部要挺直，與地面成直角，但不要太僵直。坐姿挺直的理由顯而易見，因為拱起或彎曲背部，很快便會感到疼痛，且在無其他支援下努力保持端身正坐，便可精力充沛地禪修。

◎覺知呼吸時腹部的起伏

閉上雙眼，把注意力集中在腹部，自然呼吸，不要用力，不急不緩，只是正常呼吸。你會漸漸覺知到一些感受——吸氣與呼氣時分別感覺腹部的起伏。現在要更敏銳地對準目標，確保心專注在每個完整的過程中，覺知腹部開始膨脹時的所有感覺，並在中間結束階段都保持穩定的專注；然後，覺知腹部收縮時的感覺，從開始直到結束。

我們描述腹部的起伏雖然有開始、中間與結束，但這只是為了要讓你明白，覺知應該要持續且徹底，並非要你將整個過程分成三段。你必須仔細注意每個動作，從開始直到結束，把它視為一個完整的過程、一個整體。不要以一種過度集中的心盯著感覺看，尤其別想察明腹部的動作如何開始或結束。

禪修很重要的是，一方面要精進，同時也要有精確的目標，這樣心才會直接而有力地與感覺接觸。一種有助於精準與正確的方法，是在腦海裡輕柔地注意覺知的所緣，溫和地在心中默念著感覺，例如「起、起……伏、伏。」

◎拉回散亂的心

有些片刻心會散亂，你開始打妄想，這時，注意你的心！覺知你正在想的事，讓自己清晰明白，安靜地注意它，在心中默念：「想、想」，然後回到腹部的起伏。

要將同樣的練習運用在其他覺知的所緣上，它們在六根門——眼、耳、鼻、舌、身、意任何一門生起。雖然大家都很精進練習，但沒有人能永遠完全地專注於腹部的起伏，其他所緣必然會出現，甚至漸漸明顯。因此，禪修的範圍包括我們所有的經驗——色、聲、香、味、觸與法所緣，如想像的影像或情緒。當任何一種所緣生起時，就要把注意力集中在它們之上，並在心中溫和地「說」出它。

禪坐時，如果有其他所緣強烈影響覺知，而使注意力從腹部的起伏離開，就必須清楚注意它。例如，有個很大的聲音在禪修時響起，在響起時就要立即警覺地注意它。將覺知聲音當作是個直接的經驗，並輕輕地默念「聽、聽」，將它簡明地指認出來。當聲音漸漸減弱，不再明顯，就回到腹部的起伏。這是禪坐要遵守的基本原則。

在心中默念時，無須使用複雜的語言，最好是一個簡單的字，對眼睛、耳朵與舌頭等根門而言，只要簡單地說：「看、看……聽、聽……嚐、嚐。」而身體的感覺，則可選擇稍有敘述性的詞語，例如溫暖、壓迫、僵硬或移動等。法所緣出現時，則是種令人迷惑、變化萬千的呈現，但實際上仍可以簡單區分為幾類，例如思考、想像、記憶、計劃與形象化等。但千萬記住，在運用默念的方法時，目標不在於獲得辭彙的技巧，而是要幫助我們清楚覺知這些經驗的實際特性，而不會漸漸深陷於經驗本身，它可以發展心的力量與專注。在禪定中，我們於身心上尋找一種深刻、清明與精確的覺知，這直接的覺知會對我們展現生命的真理——身心相續的本質。

◎一整天都可連續不斷練習

禪修無須在一小時的禪坐後便結束，而是一整天都可以連續不斷練習。當你起身時，要審慎地注意——從想要睜開眼睛開始，「想要、想要……睜開、睜開。」去經驗心中想要的，然後去感受睜開眼睛的感覺。繼續以充分的觀察力，審慎且精確地注意著，從每個姿勢的轉變，直到站起來，開始走路為止。整天當中，你要覺知，並專注在所有的活動上，例如伸直手臂、彎曲手臂、拿起湯匙、穿上衣服、刷牙、關門、開門、閉眼、吃東西等。所有活動都要審慎地覺知，並輕輕地默念。

除了熟睡的幾小時之外，你都要在醒著的時刻中，繼續努力保持正念。事實上，這不是一項沉重的工作，只不過在坐著、行走時，簡單地觀察任何所緣的生起。

〔二、行禪〕

◎行禪能發展覺知的平衡性、準確性與專注的持久性

在禪修期，通常以相同的時間，一整天交替進行坐禪與正規的行禪。一小時是段標準的時間，四十五分鐘也可以。對正規的行禪來說，禪修者可選擇一條大約二十步長的小路，循著步道慢慢來回行走。

在每天的生活中，行禪也是很有幫助的。禪坐前的一小段時間，例如十分鐘，進行正規的

行禪，對心的專注很有幫助。除此之外，行禪所發展的覺知對我們很有幫助，因為身體在一天之中，總是四處活動。

行禪會發展覺知的平衡性、準確性與專注的持久性，在行禪時可觀察到很深奧的佛法，甚至獲得證悟！事實上，不在禪坐之前行禪的行者，就如開部耗盡電池的車一樣，很難在坐禪時啟動正念的引擎。

◎將心繫在走路的感覺上

行禪由注意走路的每個步驟組成，如果走得相當快，則注意腿部的移動，而在心中默念：「左、右、左、右。」並覺知整個腿部的實際感覺。如果走得慢，就要注意每一腳的抬起、移動與放下，不論任何一種情況，都要努力完全把心繫在走路的感覺上。當你走到步道盡頭，立定、轉身再度開步時，都要注意有什麼動作發生。

除非遇到地上有障礙物，否則不要低頭看腳，在你致力於覺知感覺時，心中留存著腳的影像，對你並無助益。你要專注於感覺本身，而那不是視覺的。對很多人來說，當他能純粹地認知諸如光、痛、冷、熱等身體的所緣時，這是個了不起的發現。

通常我們將行禪分成三個不同的動作——將腳抬起、移動、放下。為了維持精確的覺知，我們清楚地區分這些動作，在開始時，心中輕輕地默念每個動作，並讓覺知確實清楚、有力地跟

隨，直到動作結束。有個微細的重點是，當腳開始向下移動時，就要立刻注意放下的動作。

◎發現感覺中的新世界

讓我們想一下抬腳的動作，我們都知道它的傳統名稱，但在禪修中，重要的是要洞察並了解傳統概念背後，整個抬腳動作的本質，從想要抬腳開始，繼續經歷實際的過程，其中包含著許多感覺。

我們精進於覺知抬腳，不要過度去感覺，也不要由於感覺太弱而失去目標，心清晰而準確地瞄準所緣，有助於平衡精進。當精進趨於平衡，同時目標也很清晰時，「念」就會堅實地建立在覺知的所緣上。只有在這三個要素——精進、準確性與念——都存在時，定才能發展。當然，定是心的集中、專一，其特相就是使意識不會散亂或渙散。

當我們的覺知愈來愈接近抬腳的過程，就會看到它好像成排的螞蟻爬行過馬路一樣，遠看似乎是條靜止的線；近看時，它開始搖晃、顫動；再近一點，則分散成一隻隻螞蟻。於是我們知道，原本整條線的概念只不過是個幻覺，才清楚明白它是由一隻隻螞蟻連接而成。

如此，從始至終，準確地看著抬腳的過程，那麼，慧心所便會更接近觀察的所緣。當慧愈接近時，就愈看得見抬腳過程清楚且真實的本質。這是人類心智一個令人驚異的事實——當慧經由觀禪而生起並加深時，存在的實相就會以明確的順序顯現出來，隨著慧的進展，禪修者便能

知曉這順序。

禪修者最先經驗到的慧，常常是開始明瞭——並非藉由智力或思考力，而是相當直覺的——抬腳的過程是由不同的心法與色法所組成，兩兩成對，一起發生。身體的感覺（色法）與覺知（心法）結合在一起，卻又彼此不同。我們會開始看到一連串內心所發生的事件與身體感覺的全貌，而且能了解心法與色法關連的因果關係。

我們會非常鮮明且即時地看到心法如何引起色法——當想要抬起腳，身體移動的感覺便開始了；也會看到色法如何引發心法——當身體感到非常熱時，就會想走到有遮蔭的地方行禪。這種對因果的領悟可能有很多不同的表現形式，對我們而言，當它生起時，生命就會顯得比以前單純多了，只不過是一連串心法與色法的因果相續。這是傳統內觀發展中的第二個慧。

隨著定的發展，我們可以更深入看到，抬腳過程所發生的現象是無常的、無我的，且以難以置信的速度出現後消失。這是慧的下一個層次，也是有關存在的下一個觀點，它是由定的覺知而成為可以直接看到的能力。這些色法背後並沒有「人」，它們生起與消逝，根據因果法則，是個「空」的過程。這移動與實體性的幻覺就如電影，就一般的了解，它充滿著人與物體，與真實世界無異，但若把電影的速度放慢，就會看到它實際是由一格格底片的靜止畫面所組成。

◎透過行禪發現正道

當人在單獨的抬腳過程中保持正念時——當心隨著動作，以念洞察所發生事情的本質時——佛陀所教導的解脫道，便在當下開啟。

佛陀所說的八正道——眾所周知的中道，包含八個要素——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。在正念強時的每一剎那，八正道中的五個要素——正精進、正念、正定、正思惟，都會活躍在意識中，同時由於我們開始對色法的本質有所領悟，正見也會生起。八正道中的這五個要素同時生起時，心便完全地從各種煩惱中解脫。

在運用純淨的心洞察正在發生事物的本質時，我們就不再受愚癡所束縛，而只看到現象的來去。當慧使我們對因果作用的過程有了直覺的理解，明瞭心法與色法如何彼此相關，我們對「法」的本質便不再存有錯誤的觀念。由於看到每個所緣只持續一剎那，我們對「常」就不再存有幻想。也因為了解無常與其背後潛藏的苦，我們就會從「身心非苦」的幻想中解脫。

直觀「無我」，讓我們不再驕慢，且從有個恆常自我的邪見中解脫出來。在仔細觀察抬腳的過程時，我們看到身心的苦，因此，不會再受渴愛的束縛。有「不滅之法」（the perpetuating dhammas）之稱的三種心的狀態——我慢、邪見與渴愛，會在輪迴中讓存在永恆不滅，輪迴是渴愛與苦的循環，是由對究竟真理的無明所造成。審慎地專注於行禪會擊毀這「不滅之法」，讓我們接近解脫。

你會發現，專注於抬起腳，竟有那麼多令人難以置信的可能性！而它只是出現在向前移動

腳，然後放在地上而已！當然，以上在行禪指導中，對覺知的深度與細節的描述，也適用於禪坐時專注於腹部動作，以及其他所有身體的動作。

◎行禪的五大功德

佛陀描述行禪有五項額外而特別的功德。首先，常練習行禪的人，可以增強長途旅行的耐力，這在佛陀時代特別重要，當時的比丘與比丘尼，除了雙腳以外，沒有其他交通工具。今日禪修的你，可以試著想像自己是位比丘，而思量這個能增強體力的功德。

行禪的第二項功德，是增加禪修本身的耐力。行禪需要雙倍的精進，除了用來抬腳的一般機械性的精進之外，還需要心的精進來覺知動作——這正是八正道中的正精進。如果這種雙倍的精進持續在整個抬腳、向前與放下的動作中，必能強化有力而穩定的心的精進能量，每位行者都知道，這對修觀十分重要。

第三，據佛陀所說，坐禪與行禪之間的平衡有益健康，兩者交替，會使練習的進步速度加快。顯然地，生病時很難禪修，坐太久會導致許多身體失調的狀況，但交換姿勢與行禪的動作，會使肌肉復甦，促進血液循環與預防疾病。

行禪的第四項功德是幫助消化。消化不良會導致很多不舒服的感覺，因而成為修習的障礙。行禪能促進腸胃蠕動，保持通暢。飯後與禪坐前應該要進行一段行禪，以驅逐睡意。在早晨起

床後立即行禪，也是建立正念的好方法，同時還能避免在一天的第一段禪坐時就打瞌睡。

行禪最後（但並非最不重要）的一項功德，是建立持久的專注。由於心在行走時集中於動作的每個部分，專注便會持續不斷。每個腳步都在為接下來的禪坐建立基礎，時時刻刻都幫助心保持在所緣上——最後在最深的層次裡，揭露出實相的本質。所以我用汽車電池來作比喻，如果汽車一直未發動，電池就會耗盡。一位不曾練習行禪的行者，很難坐在坐墊上而有任何成就；但勤於行禪的人，則會在禪坐時自動保持強固的念與堅實的定。

我希望各位都能成功地完成這項練習，願你們守戒清淨，淨化言行，以創造發展定與慧的因緣。願各位審慎遵循這些禪修指導，以深入、準確、清晰的正念，注意每個剎那的經驗，因此，你會洞察實相的本質。願大家能看到心法與色法兩者如何構成所有的經驗，如何由於因果而互相關連，所有的經驗如何被視為無常、苦、無我。最後，你終於能當下了解涅槃——徹底根除內心煩惱的無為法。

◎五資助

修觀有如耕耘一片花園，我們有種子——清楚而完整的洞察力，就是用來觀察「法」的「念」。為了栽培這顆種子，滋養植物，進而收成果實——無上的智慧，我們必須遵循五個步驟，稱為「五種保護」或「五資助」（Five Anuggahitas）。

就如園丁所做的一樣，我們必須在小小的土地上圍起籬笆，以防止鹿與兔子等大型動物在柔弱的植物一發芽時，就吃光它們。

第一種是「戒資助」（sīlānuggahita）——即「戒」的保護，以防止粗劣野蠻的行為擾動我們的心，使定與慧無法出現。

接著，必須為種子澆水，即是要聆聽佛法開示，並閱讀經文，然後審慎地應用所獲得的體悟。而正如過度澆灌會使植物腐壞，此時我們的目的只是為了澄清觀念，絕不是要令自己困惑，迷失於混亂的觀念中。這第二種保護稱為「聞資助」（sutānuggahita）。

在此我將詳述第三種保護，即與老師討論的「議資助」（sākacchānuggahita），這可用栽培植物的許多程序來比擬。植物在不同時期需要不同的東西，要翻動根部附近的土壤，但又不能翻得太鬆，否則根部會失去抓地力。要小心翼翼地修整枝葉，並剪掉枯黃的植物。如此當與老師討論禪修時，老師會依不同的需要，給予每人不同的指導，好讓我們保持在正確的道路上。

第四種保護是「止資助」（samathānuggahita）——「定」的保護，避開如毛蟲與雜草等不善心。當練習時，我們精進覺知當下生起於六根門——眼、耳、鼻、舌、身、意——的任何一種所緣。一旦心如此清晰、專注且充滿活力，貪、瞋、癡就無機會潛入，因此，我們可將定比喻為清除植物附近的雜草，或是使用一種非常有益的且合乎自然的殺蟲劑。

如果有了上述四種資助，內觀便有機會開花。然而，行者有執取初觀或與強定有關的不尋

常經驗的傾向，不幸的是，這點會阻礙他們的練習，而無法熟練地進入更深的內觀層次中。於此，第五種保護——「內觀資助」（vipassanānuggahita）開始作用，這是強而有力地持續到高層次的禪修，不會停下來耽溺在由內心平靜而生的喜，或由定而帶來的樂。對這種喜樂的渴望稱為欲貪（nikanti tanhā），它非常微細，就如蜘蛛網、蚜蟲、霉菌、小蜘蛛——帶有黏性的小東西，最後卻會阻止植物生長。

即使行者陷入這種圈套之中，一位好老師還是可以在小參中發現情況，並輕輕地將他推回正軌。所以，對禪修而言，與老師討論個人經驗是種重要的保護。

〔三、小參〕

◎小參的步驟

在密集內觀禪修期間，個人小參應儘可能地常常進行，最好每天都有。小參有正式的結構，行者依下列方法表達經驗之後，老師會針對個別的細節提出問題，然後，才會簡要地給予評論或指導。

小參的步驟相當簡單，你可以先用十分鐘，談談練習時的重點，把它當作是在進行一項研究自己的報告，這實際上即是內觀。試著堅持科學界使用的簡潔、準確且嚴謹的標準。

首先，報告最近二十四小時內，你花在坐禪與行禪的時間分別是多少，如果你對此相當誠

實坦白，它便可以顯示出你自己對修行的誠意。其次，描述你的禪坐練習，無須詳述每次禪坐，如果有幾次類似的禪坐，可將特色合併在一起綜合報告。試著描述一次或多次最清楚的禪坐細節，從禪修最初生起的所緣——腹部的起伏——開始，然後加入在六根門生起的其他所緣。

結束坐禪的描述後，進入行禪練習的報告。你只要敘述與行走動作直接相關的經驗，無須像禪坐一樣，說明連續生起的所緣，如果你在行禪中使用三分法——抬起、移動、放下，試著包含每個部分與在其中的經驗。

◎出現什麼，如何注意到它，有什麼事發生？

對一切所緣——真的在禪修中所生起的任何所緣，請以三個階段來報告自己的經驗。第一、確認出現了什麼；第二、你如何注意到它；第三、你看見、感覺或了解了什麼，也就是當你注意到時，有什麼事發生。

讓我們以最初的所緣——腹部的起伏動作為例，第一件要做的事，是確認腹部膨脹過程中出現了什麼。

「腹部膨脹了。」

其次，要去注意，並在心中默念。

「我注意到『膨脹』。」

第三個階段是描述膨脹時發生什麼事。

「當注意到『膨脹』時，我經驗到不同的感受，也就是當時各種感受的變化。」

然後繼續小參，以相同的三階段描述收縮的過程，與禪坐期間發生的其他任何所緣。先簡單提及所緣的出現，描述如何注意到它，以及接下來的經驗，直到所緣消失或注意力移開為止。

或許以比擬來說明會有助於明瞭。想像我正坐在你面前，突然伸出手並張開手掌，你會看到我握著一顆蘋果，你把注意力直接對準蘋果，認出它，並且（由於這是個比擬）對自己說「蘋果」。現在，你繼續辨識蘋果是紅的、圓的且有光澤。最後我慢慢拳起手掌，蘋果便消失了。

如果蘋果是禪定的最初所緣，你要如何報告關於蘋果的經驗？你會說：「蘋果出現了，我注意到它是顆『蘋果』，它是紅的、圓的且有光澤，然後蘋果慢慢消失了。」

你可以用如此清晰的方式，分三階段來報告有關蘋果的事。首先，當蘋果出現的剎那，你能察覺到它。接著，你把注意力對準蘋果，並認識它是什麼，由於你以蘋果為「禪修」的所緣，你特別精進地在心中默念它。第三，你繼續注意蘋果，並辨識其特質，以及它從你的覺知消失的方式。這三階段過程與實際觀禪所要遵循的步驟相同，不同的是，你所觀察與報告的是腹部起伏的經驗。千萬要注意，當觀察虛構的蘋果時，不要延伸臆想其多汁的樣子，或想像正在吃它。同樣地，在禪修小參中，你的描述要限制在直接的經驗裡，而非對這個所緣的臆想、想像或發表意見。

一如你所了解的，這種報告方式是實際觀禪中應如何運用覺知的指引，因此，除了接受老師指導的機會之外，小參也是很有幫助的。行者通常會發現，對禪修而言，做這種報告有激勵性的影響，因為這會要求他們儘量清楚地專注於自己的經驗。

◎覺知、精確、堅忍

對於所緣漠不關心、隨性雜亂，或失念、無意識地看著它是不夠的，這不是你無心地背誦一些腦海裡東西的練習。你必須全心全意地看著所緣，儘可能精確地保持專注於所緣上，如此才能洞察所緣真正的本質。

儘管我們很精進，但心會散亂，並非總是規規矩矩地一直維持在腹部。這時，新的所緣——散亂的心——生起。要如何處理呢？我們要覺知散亂，這是第一個階段。第二階段是在心中默念「散亂、散亂」。它生起多久後我們才有所覺知？一秒？兩分鐘？半小時？在我們默念後又發生什麼事？散亂的心立即消失了嗎？心還繼續散亂嗎？或思緒減弱，最後消失了？舊的所緣消失前，又有新的所緣生起嗎？如果你絲毫未注意到散亂心，也要告訴老師這件事。

一旦心不散亂，就回到腹部的起伏。你應該要描述自己的注意力是否能回到腹部上，通常在新的所緣生起前，心停留在起伏動作的時間有多長，在報告中說明這點也很好。

禪坐一段時間之後，各種疼痛與不悅的感受一定會生起。假如突然生起一陣搔癢——新的所

緣，要記得默念「癢」，感覺愈來愈癢或維持不變？有沒有改變或消失？有沒有新的所緣生起，譬如想抓癢的欲望？這些都要儘量精確地描述。各種色、聲、味、冷熱、僵硬、震動、刺痛與心的所緣的無止盡過程也是如此，不論何種所緣，都要應用三步驟的原則。

整個過程的所有部分，就像在進行一項沉默的審查，要與經驗非常靠近——不要問自己一堆問題，而迷失在思慮之中。對老師來說，重要的是，你是否能夠覺知所有生起的所緣，是否擁有精確的心來保持正念，是否堅忍地完整觀察到它們。對老師要誠實，如果在心中默念後，還無法發現、注意或經驗到任何所緣，並不意味著你的練習都是失敗的！清晰而準確的報告，可以讓老師協助你練習，指出錯誤或加以糾正，讓你回到正道上。

願你在這些小參指導中獲得利益，願將來有一天，老師能協助你去幫助你自己。

（譯者按：本期專輯內容譯自班迪達尊者（Sayadaw U Pandita）所著《就在此生》（*In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*）一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）

班迪達尊者簡介

◎一九二一年生於緬甸仰光市近郊。

◎十二歲剃度出家，二十九歲接受馬哈希尊者的禪修訓練。

◎目前負責「清淨智禪修道場」（Panditārāma）指導密集禪修，為緬甸當代頗富國際聲望的禪修大德。

◎著有《就在此生》（*In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*）、《解脫道上》（*On the Path of Freedom: A Mind of Wise Discernment and Openness*）、《寧靜安樂之路》（*The way to the Happiness of Peace*）、《炎炎夏日的雨水》（*Rain Drop in Hot Summer: Words of Advice from Sayadaw U Pandita*）等書。

【教界啟事】

印儀學苑舉辦「全方位生命教育系列」課程

「全方位生命教育系列」課程，是希望透過佛法緣起、四聖諦、八正道等核心教義來認識生命實相，並探討如何提昇自我，創造積極的人生。歡迎高中、大專院校與三十歲以下的青年參加。

◎活動日期：三月一日至五月十日，每週六下午三點至六點，課後有餐敘。

◎上課地點：臺北市羅斯福路二段100號四樓印儀學苑（古亭捷運站第九出口）。

◎報名：E-mail: wyoung@gaya.org.tw 電話：(02) 23641213

◎上課主題：三月一日／尋道、行道、證道的聖者

三月八日／古老的輪迴

三月十五日／共修——大悲懺

三月二十二日／路，怎麼走？（一）

四月二十六日／路，怎麼走？（二）

五月三日／共修——佛誕暨護夏法會

五月十日／生命的歸程

增長五根，悟入實相

培養五種強大的心所——五根

班迪達尊者 著
鐘苑文 譯

我們可透過修行佛法，從這稱為「垃圾堆」的身體萃取出黃金。這黃金的一種形式是「戒」——行為的淨化，使人的行為變得溫順且有教養的力量，在進一步的萃取後，身體會產生信、精進、念、定與慧五根，這些都是無價的珍寶。

增長五根的九種方法

觀禪（Vipassanā meditation）可說是種發展積極的心所(1)的過程，直到它們的力量大到足以持續不斷地掌控心的狀態。這些心所稱為「五根」——信、精進、念（sati）(2)、定與慧。特別是在密集禪修裡，正確的練習能發展強而持久的信根、強大的精進根、深度的定根、敏銳的念根，以及愈來愈深的慧根。而最後的產物是智慧——得以悟入實相中最深真理的心的力量，讓

我們從無明中解脫，並遠離愚癡所導致的結果——痛苦、無明與各種的不快樂。

為了讓這些發展產生，必須有適切的因素出現。有九個因素能令五根增長，茲羅列如下：

一、注意一切心的所緣是無常的；

二、以審慎與尊重的態度禪修；

三、持續不間斷地覺知；

四、適於禪修的環境；

五、記得過去有助於禪修的細節或行為，特別是當困難生起時，可以維持或再造那些因緣；

六、培養七覺支；

七、認真禪修的意願；

八、耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙；

九、決心繼續練習，直到完成解脫的目標。

行者即使只完成前三個因素，便會有長足的進步。也就是說，如果他謹慎、尊重、持續不斷地覺知心法與色法的消逝，內心的狀態就會具有信、精進、念、定與慧的特相。在這些情況中，禪修的障礙(3)很快便會消失。五根能令心平靜，清除擾亂。如果你是這樣的行者，就會經驗一種過去未曾有過的平靜，而充滿敬畏：「太棒了，這是真的！我真正經驗了所有老師們所說的安詳與寧靜。」因此，第一根——信，就會在練習中生起。這種特殊的「信」稱為「初證信」

（preliminary verifield faith）。經驗會引領你，相信佛法更深層的承諾確實是真的。

伴隨信心而起的是種自然的激勵——精力的激發。精力出現時，精進便隨之而來，你會對自己說：「這才剛開始，如果我再努力一點，就會有比這個更好的經驗。」增強的精進能引導心，在每個剎那擊中觀察的目標，念根因而強固且深入。

念根有種不可思議的能力，能帶來定——心一境性。當念根剎那、剎那洞察所緣時，心得以維持穩定而不散亂，浸淫於所緣而感到滿足。在如此自然的狀態下，定便根深柢固且強化。一般來說，念根愈強，定根也隨之增強。

有了信、精進、念與定，便具足了五根中的四根，第五根——慧，便無須特別的導引。若前四根存在，慧根便自行展現。於是，可以開始非常清晰、直覺地看到心法與色法完全分離，且以一種特殊的方式了解兩者的因果關係，證信也會隨著每次的內觀日益加深。

看到所緣剎那、剎那生滅的行者，會感到滿足，「真是令人難以置信！只有剎那、剎那生滅的色法，背後沒有自我，當中沒有任何『人』。」這個發現，為心帶來莫大的解放與自由感。其後對無常、苦、無我的領悟，則具有特別的強大力量，能激勵信根。讓我們充滿強烈的信心，確信佛法所說皆真實不虛。

修觀好比在磨刀石上磨刀，一定要以正確的角度拿穩刀身，不能太高或太低，使出恰好的力量，持續不斷地在石頭上磨，直到第一面完成後才能翻轉刀身，再使用相同的力量與角度，

開始磨另一面——這是個出自佛經的比喻。正確的角度就如謹慎地練習；而力量與磨刀的動作，則像持續的正念。如果你真能謹慎且持續不斷地練習，接著，便可確保心在短時間內變得很敏銳，可直接悟入存在的實相。

方法 1 注意一切心的所緣是無常的

第一個發展五根的因素，是好好地注意一切事物在生起後，都會消融滅去。

禪修時，行者在六根門觀察身心，要以此方法來觀察——注意一切事物生起，都會依次消失。當你確實地覺知，這概念便藉由實際觀察而獲得確認。

這個態度是練習時非常重要的準備。一開始就接受事物是無常、短暫的，可以預防一些痛苦反應的發生——當你透過經驗發現這些事實，有時是很痛苦的，如果不接受它，行者甚至可能要花費不少的時間，來處理相反的假設——相信世上的事物可能是永恆的，它會阻礙內觀的發展。

你可以先相信無常，愈深入練習，自己的經驗將能證實這信念。

增長五根的方法 1	注意一切心的所緣是無常的
【修習要訣】 注意一切事物生起後，都會依次消失。	

方法 2 以審慎與尊重的態度禪修

第二個加強五根的基礎，是追求禪修的審慎態度。以極度的崇敬與嚴謹來看待禪修，是非常重要的。發展這種態度，也有助於你思考透過禪修想要享有的利益。

正確地練習身、受、心、法等念處，可使心淨化，克服痛苦、憂傷，消除身體疼痛與心理壓力，並證得涅槃。佛陀稱之為「四念處」（satipaṭṭhāna）(4)，意指依止四個正念的基礎而禪修，這真的是稀世之珍！

謹記這點，你要非常審慎、注意地覺知於六根門生起的所緣，在禪修時，你必須試著儘可能放慢動作，體會「自己的『念』還在嬰兒階段」的事實。慢下來得以讓「念」跟得上身體移動的速度，注意每個細節。

經典以比喻來說明審慎與嚴謹的品質。有人要走狹橋過河，橋上無任何扶手，而下方水流湍急。顯然地，他無法蹦蹦跳跳地快跑過橋，只能一步步地小心行走。

禪修者也好比捧著一滿碗油的人，在不得讓油溢出的要求下，你可想像那審慎的程度。在你的練習中，要出現同樣程度的念。

第二個例子是由佛陀親口所說。當時有群比丘居住在森林中，表面上在禪修，但實際上十

分懶散。禪坐結束後，他們會突然且失念地跳起來，漫不經心地四處遊走。他們看著枝頭的鳥兒與天空的雲朵，絲毫不管束自己的心，在修行上當然沒有任何進步。

當佛陀知道此事後，發現這群比丘錯在不尊重「法」、老師的教導與禪修，於是，向他們說捧油碗的譬喻。佛陀的教誨激勵了他們，決定從此對所做的每件事都要審慎、嚴謹。結果在短時間內所有人都證悟了。

你可以在禪修中以自己的經驗來證實這項結果。慢下來，審慎地移動，你將能在注意自己的經驗上，運用尊重的特質，你的行動愈緩慢，禪修的進步愈快。

當然，人活在這世上，必須要能適應一般的環境。有些情況必須要求速度，如果你以蝸牛的速度行駛於高速公路上，你最後可能會入獄或死亡。相對地，在醫院中，則要以極度的溫和來對待病人，容許他們緩慢移動。如果醫生、護士為了更有效率地完成醫院的工作，而催促他們，病人會很痛苦，也許最後還會進太平間呢！

行者要能了解自己的處境，不論身處何處，都要適應環境。在禪

增長五根的方法 2　以審慎與尊重的態度禪修

【修習要訣】

1 要尊重「法」、老師的教導與禪修，做每件事都要審慎。

2 動作愈慢，禪修的進步愈快。

修或其他情境中，如果有人等在你後面時，最好要考慮周詳，而以正常的速度移動。

總之，你必須了解，人的首要目標是發展正念，因此，當你單獨一人時，最好回復緩步徐行。你可以慢慢地吃，用最強的正念來洗臉、刷牙與洗澡——只要無人排隊在後面等待洗澡。

方法 3 持續不間斷地覺知

不屈不撓地持續正念，是發展五根第三個重要因素。行者必須試著儘量處在每個剎那中，一剎那接著一剎那，沒有任何間斷。以此方式，可以確立正念，它的力量也會增長。守護我們的「念」，以阻止煩惱（kilesa）——有傷害與痛苦性質的貪、瞋、癡——潛入，並使我們失念。煩惱無法在強念中生起，這是生命的真相。當心不再煩惱，就不會有負擔，輕鬆且快樂。

盡一切努力來保持正念，一次只做一個動作，當要改變姿勢時，先把動作分解成單一的小動作，並以高度的審慎注意每個動作。當你想站起來時，注意睜開眼皮的意圖，然後，看眼皮開始要動時的感覺；接著，注意手從膝蓋離開、抬起腿來等。一整天都要覺知，甚至是細微的動作——不只是行、住、坐、臥，還包括閉眼、轉頭、開門等。

除了睡眠時間外，禪修者要持續保持正念。事實上，如此密集地持續，是無時間考慮、遲疑、思考、反應，或以經驗來和曾閱讀過與禪修有關的書比較，時間僅僅足夠用於全然的覺知。

經典將修習佛法比喻為升火，在火柴與放大鏡尚未發明前，要以原始的摩擦生熱法來起火。人們以手握著一種弓形的器具，將成圈的絲線纏繞在一根垂直的棒子上，其一端嵌入一小塊有凹槽的板子，塞滿木屑或樹葉。隨著弓前後移動，棒端會快速旋轉，最後燃起樹葉或木屑。另一個方法是以兩手掌握著，簡單地轉動棒子。不論以何種方法，人們摩擦再摩擦，直到累積足夠的摩擦力，而讓木屑著火。想像如果他們摩擦十秒，接著便休息五秒，會怎麼樣呢？你覺得火升得起來嗎？就以此方式，必須持續地精進，才能點燃智慧之火。

你可曾研究過變色龍的行為？經典以這種蜥蜴來形容斷斷續續的練習。變色龍以一種有趣的方式接近目標，一旦看到美味的蒼蠅或其他獵物，牠會突然地迅速向前衝，但卻無法立刻到手，牠快跑一小段路後，會停止下來凝視天空，東張西望，接著再向前跑一段，而後再次停下來凝視。牠永遠無法在第一次向前衝時到達目的地。

如此一曝十寒地練習，以伸懶腰的時間保持正念，接著做白日夢的人，就是變色龍行者。儘管變色龍缺乏持續性，仍然得以生存，但行者就不能如此。有些行者會停下來反應，或在每次有新經驗時停下

增長五根的方法 3　持續不間斷地覺知

【修習要訣】

1 一次只做一個動作，並以高度的審慎注意每個動作。

2 持續地精進，才能點燃智慧之火。

來思考，想知道內觀已達到何種階段。有些人無須新奇的經驗，他們思考並憂慮類似的事：「我今天覺得疲累，也許睡眠不足，也許吃太多了，或許正需要閉目養神。腳好痛，不知是否起了水泡，這會影響禪修！也許該睜開眼睛檢查看看。」這正是猶豫的變色龍行者。

方法 4 選擇適合禪修的環境

第四個發展五根的因素，是要確保有個能讓內觀展現的適合環境。正確、合宜且適切的活動可帶來觀智。要符合七種合適的型態，以創造適於禪修的環境。

〔住所〕

首先是「住所」。禪修環境要配置完整，能維持生計，這種地方才有可能讓人獲得內觀。

〔行境〕

第二項大家熟知的是「行境」（譯按：指行乞的村落），這與古代每日托缽的例行路線有關。比丘的禪修地點與村落距離要夠遠，才不致分心；但也要夠近，才能在托缽時依賴村民的供養。對在家行者而言，不但要容易取得食物，還得供應充足，但不能因這些事分心。此前提意指行

者須避開會破壞個人禪修的環境，因繁忙且活動多的地方，會讓心容易從禪修的所緣轉移。簡單地說，相當程度的安靜非常重要，但不能太遠離塵囂，以致無法取得賴以維生的各種必需品。

〔談話〕

第三項是「談話」。在禪修期間，適合的談話在種類與次數上，都要有所限制，註釋書將此限定為聆聽佛法。我們可以再加上與老師一起進行的佛法討論——小參。在練習中偶爾花些時間討論，是很重要的，特別是對進行的方式感到困惑或不確定時。

但要記住，任何事只要過度就會有害。我曾在某個地方教學，那兒種有盆栽，有位學員過度熱心地一直為盆栽澆水，以致所有的葉子都掉光了。如果你忙碌於太多的佛法討論，同樣的

（繪圖：釋自顯）

情況也會在你的禪定中發生。即使是老師的開示，也要仔細評估，一般原則是練習分辨，判斷聽到的是否有助於發展已生起的定，或令未生起的定生起。如果答案是否定的，那麼，行者必須避免那樣的情況，甚至選擇不去聽老師開示，或不再安排更多的小參。

在密集禪修中，行者當然必須儘量避免任何交談，尤其是閒談俗事。甚至嚴肅的佛法討論，有時也不適宜。在禪修中，要避免與同修者辯論教義。而最不適宜的是談論食物、住所、生意、經濟、政治等，這些稱為「畜生論」（animal speech）[1]。

禁止這類言談的目的，是在避免行者分心。佛陀慈悲地對禪修者說：「熱切的禪修者不應放縱於言談，如果經常交談，會導致分心。」

當然，在禪修中可能免不了需要交談，你應審慎地不要超過絕對必要的溝通，同時在談話的過程中保持正念。首先會有想說話的渴望，要說什麼與如何說的想法會在心中生起，你應小心注意，並在心中默念所有這些想法——心準備好要說了；接著是說話的實際行動，此時會伴隨身體的動作，你的雙唇與臉部的動作，以及其他隨之生起的表情，這些都要成為「念」的所緣。

幾年前，緬甸有位剛退休的政府高級官員，他是個虔誠的佛教徒，讀過很多譯成緬甸文的經典與文學，也花了一些時間禪修。他的禪修功夫不深，但由於擁有很多知識想教導別人，因而成為老師。

有天，他來到仰光中心禪修。當我指導行者時，通常先解釋禪修，然後將我的教學與經典

比較，試著調和明顯的差異。這位先生立刻問我：「這些引述摘錄於那部經典？參考資料是什麼？」我客氣地勸他說，忘了這件事繼續禪修。但他無法做到，連續三天都在小參時排隊，質問相同的問題。

最後我問他：「你為什麼在這裡？你是來當我的學生，還是想來教我？」對我而言，他看起來似乎只是想來顯示他的知識，而非真的想來禪修。

這個人輕率地說：「哦！我是學生，你是老師。」

我說：「三天以來，我都試著婉轉告訴你，但現在我必須直接跟你說。你就如一位牧師，主要工作是為新郎與新娘證婚。有天，當自己要結婚時，卻不想站在新郎該站的位置，反而站上聖壇主持婚禮，群眾們都感到非常詫異。」他終於明白，而承認自己的錯誤，爾後成為順從的學生。

真正想了解佛法的行者，不要試圖模倣這位先生。事實上，經典也曾提到，一個人不論學得再多或經驗再豐富，在禪修期間還是不要為所欲為，而須非常柔順服從。就這件事來說，我想與你們分享年輕時養成的態度。當我在某個領域中技巧尚未純熟、能力無法勝任或經驗不足時，我不會莽撞強加意見；即使我已技巧純熟，足以勝任且經驗豐富，我也不會介入，除非有人徵詢我的意見。

〔人〕

第四項是「人」，主要與禪修老師有關。如果老師的指導能讓人進步，發展已生起的定，並令未生起的定生起，他即是位適合的老師。

另外兩個與「人」有關的部分，一是團體中支持禪修者，一是團體中相關的其他人。在密集禪修中，行者需要很多支持。為了發展念與定，他們放棄世俗的活動，因此，必須有朋友協助執行購物、準備食物、修護住處等瑣事，以免在密集禪修中分心。對忙於團體練習的人來說，去細想自己對團體的影響是很重要的；敏銳地設身處地為其他行者設想，是非常有幫助的。唐突或吵雜的動作會打擾別人，請將這點牢記在心，尊重其他行者，自己便能成為合適的人。

〔食物〕

第五項是「食物」，意指找到個人適當的飲食，將有益於禪修的進步。然而，要謹記在心的是，不可能一直滿足自己的每樣嗜好。團體禪修有時規模相當大，為大家烹煮的食物要一起準備好，在此情況下，最好要能適應，接受團體所提供的任何食物。如果禪修被食物不足或厭惡的感覺所困擾，方便的話，可以試著修正。

◎瑪帝卡瑪塔的故事

曾經有六十位比丘在森林中禪修，他們得到一位非常虔誠的在家女眾瑪帝卡瑪塔（Mātikamātā）的護持。她試著去找出他們的喜好，並每天烹煮足量的食物供養他們。一天，她走近這群比丘，詢問在家眾是否也可以像他們一樣禪修。

他們告訴她：「當然可以！」並指導她禪修。她歡喜地回去開始練習，持續禪修，即使在做飯或做家事時也從未間斷，最後證得阿那含果（Anāgāmī）(5)。由於過去所累積的功德，使她同時具有天眼、天耳通——可看到遠方的東西，聽到遠處的聲音，以及能了知他人想法的他心通。

瑪帝卡瑪塔滿懷喜悅與感激，心想：「我所明瞭的佛法真是殊勝，雖然我這麼忙碌，每天要料理日常雜務，並為比丘們準備食物，我相信那些比丘一定比我更進步。」她以天眼通察看六十位比丘的禪修狀況，令她震驚的是，他們竟然無人獲得絲毫的觀慧。

「出了什麼事？」瑪帝卡瑪塔納悶極了！

（繪圖：釋自顯）

她又以神通探究比丘們的情形，看到底是那裡出了問題——並非地點的問題，也不是他們發生衝突，而是沒有吃對食物！有些比丘喜歡酸的口味，有些則喜歡鹹的，有人喜歡辣椒，有人喜歡糕餅，且仍然有些人喜歡素食。出自於他們教導她禪修，而令她證果的感激之心，瑪帝卡瑪塔開始在飲食上滿足每位比丘的喜好。結果，比丘們很快地都成為阿羅漢（arahant）(6)——完全覺悟的人。

這位婦女快速且高度的成就，以及她的智慧與奉獻，給為人父母者與照顧者一個良好的典範——為他人的需要提供服務的人，無須放棄對於深觀的渴望。

◎在修學佛法上，無須有素食的限制

就此主題，我想談一下素食主義。有些人認為素食才是道德。在上座部（Theravāda）(7)佛教裡，並不認為這作法能引導人對真理有特殊的理解。

佛陀並未完全禁止食肉，只是為此制定某些規則，例如不能特別為滿足個人口腹之欲而殺生。提婆達多（Devadatta）(8)曾要求佛陀制戒禁止食肉，但佛陀在深思之後，拒絕了這項作法。

當時與現在一樣，大多數人吃的是肉類與蔬菜混合的食物，只有婆羅門與高級種姓階級的人是素食者。當比丘們托缽時，他們接受所有種姓階級的人供養，區分素食與肉食的供養，則有違托缽的精神。再者，不論是婆羅門或其他種姓階級的人，都可以加入僧團成為比丘、比丘

尼，佛陀也同時將各種可能性都考慮進去。

因此，在修學佛法上，無須有素食的限制。當然，平衡的素食有益於健康，同時如果出於慈悲的動機不吃肉，這個推動力也確實是良善的。從另一方面來看，如果你的新陳代謝已適應肉食，或有其他的健康需要必須吃肉，則不必有罪孽深重或有害於修行等想法。所以，一種無法由大多數人遵循的規則是無效的。

〔氣候〕

第六項是「氣候」。人類對於氣候有很強的適應力，不論氣候多熱或多冷，都可以找到讓自己舒適的方法。當這些方法有限或無法取得時，禪修會被打擾。這時如果可能的話，最好在溫和的氣候裡練習。

〔姿勢〕

增長五根的方法4　選擇適合禪修的環境

【修習要訣】

1 選擇配置完整，能維持生計的住所。
2 選擇安靜，又不太遠離塵囂的行境。
3 勿超過絕對必要的溝通，同時談話過程中要保持正念。
4 能指導人發展定力，即是適合的老師。
5 找到個人適當的飲食，但不可一直滿足自己的嗜好。
6 不論氣候如何，都要找到方法讓自己感到舒適。
7 以坐姿與行走為基礎而修習內觀，避免臥姿與站姿。

第七，且是最後一項是「姿勢」。在此談及的是傳統的四種姿勢——行、住、坐、臥。坐姿對止禪（samatha meditation）(9)最有幫助，在馬哈希尊者（Mahāsī Sayadaw）[2]的傳統中，修習內觀即以坐、行走為基礎。對所有型態的禪修而言，一旦建立起動力，姿勢就不是那麼重要了，四種姿勢中的任何一種都很適合。

初學者應避免臥姿與站姿。站姿會很快帶來身體的痛苦——腿的壓力與緊張，這會干擾練習。而臥姿的問題則是會引發睡意，無須太多的努力就可以維持這姿勢，且非常舒適。

檢查你自己的情況，看看以上七種適合的環境是否已經出現。如果尚未具足，也許要做點調整以符合要求，如此你的練習才能有所進展。如果這些安排的前提是為了讓禪修進步，就不算是以自我為中心。

方法 5 運用過去有助於禪修的細節

第五個發展五根的方法，是以「禪相」成就內觀禪修。

這來自過去曾有的良好禪修的細節——良好的「念」與「定」。我們都知道修行會起起落落，有時會高居於定境的雲端；其他時候，可能會低落沮喪、充滿煩惱，而無法覺知任何事情。

運用禪相的意思是，當你在定境的雲端或念力強時，要試著注意是什麼細節，導致這良好

的禪修。你如何用功？有什麼清楚的細節，在這良好的禪修中發生？下次遇到困難時，你就能記得這良好正念的因素，並且讓它再度生起。

方法 6 培養七覺支

第六個發展五根的方法，是培養七覺支——念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。這些心所確實是產生覺悟的因素，當它們存在並活躍於心時，便會助長覺悟，或可說更接近覺悟。

再者，七覺支屬於所謂的「聖道與果心」。在佛教裡，我們所說的「心」是指特定的、剎那的心的型態——內心特別具有可辨認特相(10)的事件。道與果心是相互連接的內心事件，而此構成了覺悟的經驗，它們是當心的注意力由有為法轉到涅槃或無為法時所發生的情況。這種轉移的結果，就是斷除了特定的煩惱，因此，心已不同於以往。

當為了創造道與果心生起的因緣而修行時，了解七覺支的行者，可運用它們來平衡其禪修。當心沮喪時，以精進、喜與擇法覺支來振奮它；而當心太活躍時，則以輕安、定與捨覺支來使它平靜。

增長五根的方法 5　運用過去有助於禪修的細節

【修習要訣】

當你達到定境時，或念力強時，要試著注意是由什麼細節所導致。下次遇到困難時，就能運用並讓它再度生起。

行者可能會常常感到沮喪、氣餒、失念，或覺得禪修糟透了，也無法像過去一樣以念擷取所緣。此時很重要的是脫離這個狀態，他必須尋找具有鼓舞或激勵作用的事情，讓心活躍起來。有個方法是聆聽精彩的開示，可以帶來喜覺支；它可以激勵更強的精進覺支；也可經由有關禪修知識的提供，而加深擇法覺支。喜、精進與擇法覺知，是最能幫助我們面對沮喪與氣餒的三個覺支。

一旦激勵的開示引出喜、精進與擇法覺支，你應該利用這個機會，讓心清晰地聚焦於觀察的所緣上，因此，所緣會清晰地出現於心眼中。

其他時候，行者也許有不尋常的經驗，或因其他原因而被愉快、狂喜、歡樂所淹沒，心變得活躍而過度亢奮。在禪修時，可看到有的行者眉開眼笑，走起路來飄飄欲仙。由於過度精進，心會悄悄溜走，拒絕專注在現前剎那所發生的事情上，如果注意力接觸某個目標所緣，它立刻會背離原來的所緣。

倘若你發現自己極度興奮，則必須以輕安、定與捨三個覺支來恢復平穩。開始的好方法是了解自己過度精進，並反思：「沒有什麼好急的，佛法會自己展現出來，我只要平靜地坐著，並且以輕柔的覺知來觀照。」這會促進輕安覺知。然後當精進平穩下來，就可開始致力於定。最實用的方式是縮小禪修的範圍，不要注意太多所緣，而完全專注在少數所緣上。心會很快恢復正常，放慢步調。最後就可採取捨的態度，以此想法來撫慰心：「行者沒有偏好，沒什麼好

急的，對我來說，唯一重要的事，就是觀照任何發生的事，不論好壞。」

如果你可以維持心的平衡，平撫亢奮，並從沮喪中振作，就可確信智慧很快便會自行顯現。

事實上，有能力在練習時調整不平衡的人，就是位合格的禪修老師了。若老師能在小參中穩定地把學生的狀態都記錄下來，則可以辨認並糾正許多行者易犯的過度情形。

我想提醒所有行者，在想到禪修有那裡出問題時，千萬不要氣餒。行者就如同嬰兒或小孩，我們都知道，嬰兒要經歷許多發展階段，當從一階段過渡到另一階段時，必須經歷許多心理與生理的劇變。他們會顯得十分煩躁且難以照顧，不時地嗚咽或嚎啕大哭，沒有經驗的母親，在這期間也許就會為孩子感到擔憂。

但事實上，嬰兒如果未經歷這種痛苦，便無法成長，他的苦惱通常是發展進步的徵兆。因此，如果你感到練習的結果失敗，不要憂慮，你也許像小孩一樣，正從一個成長的階段，過渡到另一個成長的階段。

增長五根的方法6　培養七覺支

【修習要訣】

1 當心沮喪時，以精進、喜與擇法等三覺支來使心振奮。

2 當心太活躍時，則以輕安、定與捨等三覺支來使心平靜。

3 維持心的平衡，平撫亢奮，並從沮喪中振作起來。

方法7 培養認眞禪修的意願

第七個發展五根的方法，是勇敢地精進練習，甚至願意奉獻出自己的身體與生命，為了能持續不間斷地禪修。這意味著我們對身體的觀照，比習慣給予的觀照程度來得少，與其花時間裝扮自己，或滿足舒適的渴望，不如儘量奉獻精力於禪修。

雖然現在我們覺得朝氣蓬勃，但當我們去世時，身體便毫無用處。屍體有什麼用呢？身體就好像脆弱的容器，只能在未受損時使用，一旦它掉落地上，對我們來說，便毫無用處了。

當我們活著，仍保有相當的健康，有幸能練習禪修，讓我們在還不致於太遲、身體還未成為無用的屍體之前，試著從身體中萃取珍貴的本質吧！當然，我們的目標並不在於延緩這個結果，仍應注意維護身體健康，只要還能繼續禪修。

你也許會問，我們能從身體中萃取什麼珍貴的本質？曾有個科學研究，測定人類身體組成物質——鐵、鈣等——的市場價值。我相信一定不值一美元，萃取所有這些元素的成本，一定比這全部價值大好幾倍。未經過這萃取過程，屍體除為土壤施肥之外，便毫無價值。如果死者的器官可以移植到活人身上，那是很好的，但在這個例子中，到成為完全無生命或價值的屍體，就已經遲了。

身體可視為垃圾場，充滿污穢、令人作嘔的不潔之物。對於缺乏創造力的人來說，在垃圾場裡，即使可找到些東西，他們也會覺得毫無用處。然而，創新的人則了解資源回收的價值，他可能去除那些東西的髒臭，並清洗乾淨，便可再度利用，現在就有許多描述作回收生意而成為百萬富翁的故事。

我們可透過修行佛法，從這稱為「垃圾堆」的身體萃取出黃金。這黃金的一種形式是「戒」——行為的淨化，使人的行為變得溫順且有教養的力量。在進一步的萃取之後，身體會產生信、精進、念、定與慧五根，這些都是透過禪修，而由身體萃取出的無價珍寶。

五根增長之後，心就不再受到貪、瞋、癡所支配。當心不再有這些痛苦與沉重的煩惱，便能經驗微妙的、非金錢可買到的快樂與平靜。他會變得安詳而溫柔，旁人也會感到振奮。這種內在的解脫不受限於任何環境與條件，只有熱切禪修的結果可以獲得。

任何人都能了解，這種內心的痛苦狀態，不會如我們所願消失。誰不曾在沉迷時，與那明知會害人的欲望搏鬥？可有人不曾在暴躁、乖戾的情緒中，希望轉為快樂與滿足？可有人無法體驗困惑的痛苦？根除生活裡產生痛苦與不滿的傾向是可能的，但對大多數人來說，並不容易。心靈的功課是嚴苛的，同時也是使人有所斬獲的，然而，我們不應因此而氣餒。觀禪的目標與結果，可讓我們免於各種形式、層次、階段的身心苦惱，如果你渴望這種自在，應該高興有機會努力來達到這結果。

現在就是開始努力的最佳時機，如果你還年輕，應該慶幸擁有良好的狀態，因為年輕人最有精力來練習禪修；如果你年紀比較大，可能體能較差，不過，也許你因看透生命而獲得智慧，例如了解生命的短暫與不可預期。

〔「我被迫切感抓住了！」〕

佛陀時代，有位來自富裕家庭的青年比丘，年輕健壯的他，出家前有很多機會享受各種娛樂。他很富有，也有眾多親友，財富讓他擁有各式各樣的嗜好。然而，他放棄這一切而尋求解脫。

一天，國王騎馬經過森林，遇見這位比丘，國王說：「尊貴的先生！你年輕健壯，正值青春，又生於富裕的家庭，有許多享受的機會，為何你要離家而穿上僧袍，過隱居的生活呢？你不覺得寂寞嗎？不會覺得厭倦嗎？」

這位比丘答道：「哦！偉大的國王，當我聽到佛陀的開示，心中激起一股迫切感，一股很大的迫切感抓住了我，我希望在死前，及時從身體中萃取最好的效用，所以，我放棄了富裕的生活而穿上僧袍。」

如果你還未有寧捨身命的迫切感，尚未被禪修的需要性所說服，佛陀的話或許對你會有所幫助。他說人應該要思考：整個有情世間，其實僅僅是由不斷生滅的心法與色法所組成，兩者

不會在一剎那中停留，它們不斷變遷，一旦我們發現自己在這樣的身心中，就會知道無法做任何事以阻止它們發生。當我們年輕時，希望能快點長大；而當老去時，卻又陷入不可逆轉的衰老過程之中。

我們希望身體健康，但這希望無法保證實現，我們終其一生都會被疾病、受傷、疼痛、不適所苦。長生不老是不可得的，所有的人都會死亡。死亡正好與我們的希望相反，然而我們無法阻止它，唯一的問題是，死亡早晚會來臨。

地球上沒有人可以保證我們成長、健康與長生不老的希望，人們卻拒絕接受這事實，老年人希望看起來年輕，科學家發明各種療程來延緩人類老化的過程，他們甚至試著要讓人起死回生！當生病時，我們服藥來讓自己感到舒服，但即使痊癒後，還是會再生病。我們無法蒙蔽自

（繪圖：釋自顯）

然的本質，也無法逃避年老與死亡。

這是有情眾生的主要弱點——眾生缺乏保障。沒有可以避開年老、疾病與死亡的安全庇護所。看看其他眾生，看看動物，而最重要的是看看你自己。

如果你深入練習，對這些事實就不會感到意外。如果你能以直覺的領悟，看見心法與色法如何剎那、剎那不間斷地生起，便會了解沒有任何庇護所可以讓你逃開，你沒有任何保障。然而，如果你的領悟尚未觸及這點，也許思考生命的不穩定性，也能引發迫切感，激發想禪修的強烈動力。觀禪可以引領你到一個超越這些恐懼的地方。

有情眾生另外還有個很大的弱點——沒有財產。這聽起來也許有點奇怪，我們一出生，立刻開始吸收知識，獲得證書。大多數人找到工作，然後以薪水購買很多物品，稱它們為「自己的財產」。而在相對關係上，也的確如此，毋庸置疑。如果財產真正屬於我們，我們就永遠不會與之分開；如果我們覺得能恆久擁有，那麼，它們還會破碎、遺失或遭竊嗎？人類死亡時，沒有任何東西可以帶走，一切所獲得、累積、儲存、貯藏的東西都會留下來，所以說一切眾生都沒有財產。

我們所有的財產都會在死亡那刻留下。財產分為三種，第一種是不動產——建築物、土地與房地產等，習慣上這些屬於你，但在你死亡時必須留下它們。第二種是動產——椅子、牙刷與衣服，當你存在於地球，四處遊歷時帶著走的所有東西。接著，還有知識——藝術、科學，以及你

賴以維生的技術與其他知識。

只要我們的身體處於良好、可工作的狀態，這知識財產便不可或缺，然而，也不保證它們不會遺失。你也許會忘記所知道的事，或由於政府的命令與其他不幸事件，而讓你無法發揮專長。若你是外科醫生，有可能嚴重地跌斷手臂，或因安寧遭到破壞，而神經質到無法維持生計。

沒有任何財產於存在地球期間可帶來保障，更遑論下一世了。如果我們可以了解，人無法擁有任何東西，而生命如此短暫，那麼，當在不可避免的事發生時，我們就會感覺到平靜許多。

〔唯一真正的財產〕

無論如何，有某些東西會跟隨人類穿越死亡之門，這就是「業」（kamma）——行為的結果。我們的善、惡業都會如影隨形，即使想擺脫也無法如願。

相信業是你唯一真正的財產，可帶來強烈的渴望，熱切且徹底地修習佛法。你會了解有益的善行是自己未來快樂的投資，而惡行則會回報在自己身上。

因此，你會基於善意、慷慨、仁慈等崇高的想法來行事，會捐款給醫院與那些因不幸而受苦的人。你會扶持家人、老人、殘障者、貧困者、朋友，以及其他需要幫助的人。你會希望以純淨的行為、溫順的言行來創造更美好的社會。

由於你致力於禪修，並平息心中生起的邪惡煩惱，而造就一個安詳的環境，你會經歷內觀

的各個階段，最後了解終極的目標。所有具有功德的行為——布施、持戒、修習等，將如影隨形地跟隨你到死後。不要停止培養這些善法！

我們都只是渴愛的奴隸，真是可恥！卻是千真萬確。渴望貪得無厭，一旦我們獲得某些東西，便會覺得並不如想像中滿意，於是又去試其他東西。這是生命的本質，就好像企圖用捕蟲網來舀水一樣，眾生無法滿足於聽從渴望的支配，或物質的追求。渴望永遠無法滿足渴望，如果我們正確了解這項真理，便不會以這種自我打擊的方式來尋求滿足。因此，佛陀曾說知足是最大的財富。

有個故事，說有位編織籃子的人，他很單純，喜歡編織籃子，吹吹口哨、哼哼歌，一天就在工作中快樂度過了，晚上便回到小屋就寢，一覺到天明。有天，一位富翁經過，看見這位貧窮的編織工人，生起一股悲心，並給他一千元。「拿著吧！」他說：「好好地去享受一番。」

這位編織工人滿心感激地收下錢，他這生中從未看過一千元。他回到那搖搖欲墜的小屋中，不知要把錢存放在那裡，但小屋太不安全了，他擔心強盜，甚至擔心老鼠會啃食它，於是整夜無法成眠。

第二天，他帶著一千元去工作，但無法哼歌或吹口哨，因為他非常擔憂這筆錢。那晚他再度失眠，隔天一早，便把這一千元還給富翁，對他說：「把快樂還給我吧！」

你也許會以為佛教不鼓勵追求知識或證書，或辛苦工作賺錢，讓你可以養活自己、扶持家

人與朋友，並為值得的理由或團體而奉獻。不！當然要利用你的生命與聰明才智，且以合法與誠實的方法來獲得。重點是要對你所擁有的感到知足，而不要變成渴望的奴隸——這才是佛陀的教誡。思考眾生的弱點，便可以在年老多病而無法修行，只能離開這無用的屍體之前，從身體與生命中獲得最多。

如果你勇猛精進地練習，不執取身體或生命，你可以發展出得以使人解脫的精進，而完成禪修更高的階段。如此無畏的態度，不僅包含於第七個培養五根的因素裡，也包含在第八個因素中。這第八個特質，是處理痛苦時的耐心與堅忍，特別是身體的苦受。

所有行者都熟悉這種禪坐中會發生的不舒服感——心因反應苦受而生的痛苦，以及心因必須身處於練習之中，為抗拒此種控制而生起的痛苦。

一小時的禪坐有很多事要做。首先，你要儘量保持在最初的所緣上，對習慣四處奔馳的心來說，這種限制與控制是

增長五根的方法 7　培養認真禪修的意願

【修習要訣】

1 思考眾生無任何保障，引發迫切感，產生想禪修的強烈動力。

2 思考死亡之時，沒有任何東西可以帶走，「業」是人唯一真正的財產，要致力禪修以止息心中的惡業。

3 思考眾生的弱點，在太衰老而無法修行之前，從生命中獲得最大的利益。

非常具有脅迫感的。維持注意力的過程會變成一種限制，這個心的限制——抗拒控制——是痛苦的一種形式。

當心充滿了抗拒，身體通常會跟著反應，緊張生起，你很快就會為苦受所包圍。有了最初的抗拒，以及這加在其上的痛苦，你手上有相當的苦差事要做哦！你的心受到限制、身體緊繃，你對直接觀察身體的疼痛失去耐心，現在你的心完全瘋狂了，也許充滿著厭惡與盛怒。現在你的痛苦有三重——心最初的抗拒、身體實際的痛苦，以及色身的苦所導致的內心的苦。

方法 8 耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙

這是你運用第八個因素來增長五根的好時機，試著以耐心與堅忍直接觀察痛苦。如果你還未準備好以耐心來面對它，便是為貪、瞋等煩惱開啟了一扇門。「哦！我恨這痛苦！但願我能回到五分鐘前美好舒適的狀態就好了。」在貪、瞋出現，並且我們失去耐心時，心也會變得混亂迷惑。沒有任何所緣是清楚的，同時也無法看到痛苦的真正本質。

此時，你會認為疼痛就如刺一般，是修習的障礙，也許就會決定變換姿勢，好讓自己「更加專注」。如果這種動作變成習慣，你便失去加深禪修的機會。身體靜止不動，是心平靜與安寧的基礎。

不停地動，的確是隱藏疼痛本質的好方法。疼痛也許就在鼻子正下方——經驗中最明顯的部位，但你移動身體，故意忽視它，如此便失去了一個了解痛苦的絕佳機會。

事實上，打從我們出生在地球開始，就與疼痛一起生活，它與我們的生活如此接近，為什麼要逃離它呢？如果疼痛生起，客觀看待它，將它視為是個以嶄新且深刻的方法，來真正了解某件熟悉東西的絕佳機會。

偶爾當你不在禪修時，可練習以耐心對待苦受，特別是如果專注於某件感興趣的事。假設你是個愛下棋的人，你坐在椅子上，非常專心看著棋盤，對手剛下了一步極漂亮的棋，將你一軍。你或許已在椅子上坐了兩個小時，但絲毫不覺姿勢受到限制，因為你希望找到能脫困的策略。你的心完全沈浸於思考之中，如果真的有感覺疼痛，你也會徹底忽略，直到達成目標為止。

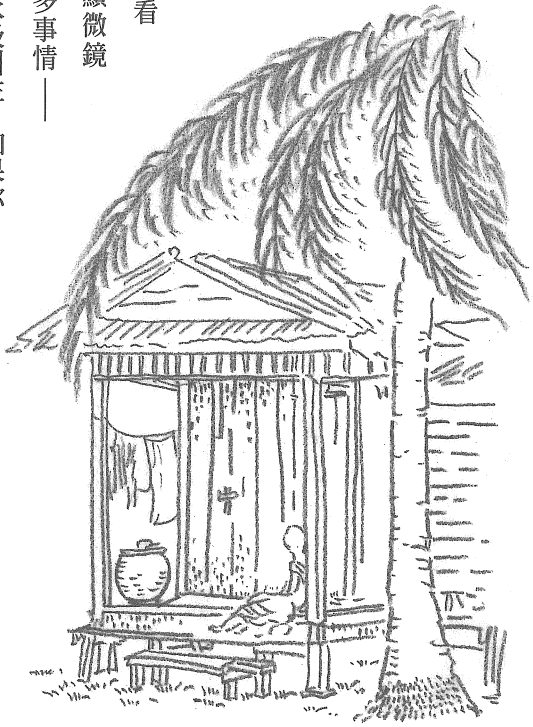
更重要的是，在禪修時練習耐心，這比下棋還能發展更高層次的智慧，也能讓我們脫離初級階段的困境。

〔對付疼痛的策略〕

洞察「法」的真實本質的程度，取決於我們發展定的程度，心愈定，愈能洞察並了解實相。當人在覺知苦受時更是如此，如果定力較弱，就無法真正感覺到經常出現在身體上的不舒服。而在定力開始加深時，即使最輕微的不舒服都會變得很清楚，它會被放大與誇張地呈現。大多

數的人類都像近視一般，察覺不到這種感覺。沒有定的眼鏡，這世界顯得朦朧、模糊且難以辨認，但當你戴上眼鏡，一切都清楚明亮。不是因為所緣改變，而是視覺變敏銳了。

當你直接用肉眼看一滴水，看不到什麼；但如果把它放到顯微鏡下，就會開始看到其中發生很多事情——很多東西在舞動、移動，你會被水吸引住。如果你能在禪修中戴上定的眼鏡，你會很驚訝，在疼痛看來停滯不動又無趣的地方，竟發生很多變化。定愈深，你對疼痛的了解也愈深刻。你會愈來愈著迷於自己所看到的，也愈來愈清楚看到這些苦受處於不斷變遷的狀態，從一種感覺到另一種，改變、減弱、增強、變化與舞動，定與念愈來愈深刻、敏銳。偶爾，當這場表演變得精彩絕倫時，會突然意外地結束，好像戛然落幕一樣，疼痛便奇蹟般消失了。



（繪圖：釋自顯）

不能喚起足夠勇氣與精力來面對疼痛的人，便永遠無法了解藏在其中的潛力。我們必須培養心的勇氣，勇猛精進來面對痛苦，讓我們學習不逃避痛苦，而直接走向它。

當疼痛生起，第一個策略是把你的注意力直接朝向它，到它的中心去，試著洞察它的核心。看疼痛就只是疼痛，持續不斷地注意，試著到它的表面之下，這樣你就不會有反應了。

也許你很努力嘗試，但仍漸漸感到疲勞，疼痛會使心精疲力竭。如果你無法維持相當的精進、念與定，那就到優雅地離開的時候了。

第二個處理疼痛的策略是與它一起遊戲。你進入它，然後稍微放鬆一點，注意力仍放在疼痛上，但要鬆開念與定的強度，這能讓心休息一下。然後再次儘可能地走近它，如果不成功，再撤離一次。如此進進出出、前前後後二至三次。

如果感到疼痛還很強烈，而你發現雖然有這些策略，心仍開始束縛緊繃，這便是到優雅地投降的時候了。但這並不意味著要變動姿勢，而是要轉換專注的位置。完全忽略疼痛，並將心放在腹部的起伏，或最初使用的任何所緣上。試著專注其上，就能將疼痛阻隔於覺知之外。

〔治療身心〕

我們必須試著克服任何心的膽怯，只要你有勇士般心的力量，便可藉由了解疼痛的本質而克服它。在禪修中，身體會生起很多種難以忍受的感覺，幾乎所有的行者都清楚看到，不舒服

感總存在於身體之中，並藉由定而增大。

在密集修習期間，疼痛經常自舊傷、幼時的不幸或過去的慢性病浮上表面，而目前或最近的疾病會突然變得嚴重，如果上述兩者發生在你身上，可說幸運之神降臨了。你有機會經由自己的勇猛精進，來克服疾病或慢性疼痛，而無須服用任何藥物。很多行者只是透過禪修，便完全克服並超越他們的疾病。

大約十五年前，有位多年為胃疾所苦的人，當他去檢查時，醫生說他有個腫瘤，必須開刀，但他害怕手術失敗致死。為免一死，他決定小心行事，心想：「我最好去禪修。」他在我的指導下修習，很快就開始感覺到許多疼痛，最初並不嚴重，但隨著他的進步，且達到苦隨觀的程度時，他開始有如酷刑般難以忍受的劇痛。他告訴我這些情況，我說：「你當然可以隨時回家看醫生，然而，為什麼你不多待幾天呢？」

他考慮後，覺得自己還是沒把握能從手術中生還，所以決定留下繼續禪修。他每兩個小時吃一茶匙的藥，偶爾疼痛處於優勢，偶爾他戰勝疼痛。這是場兩敗俱傷的長期抗戰，但他有極大的勇氣。

在他禪坐期間，疼痛是如此劇烈，整個身體不停顫抖，衣服被汗水浸濕。胃裡的腫瘤愈來愈嚴重，壓迫感也益發強烈。當他看著胃時，胃的概念突然消失，剩下意識與疼痛的所緣，這非常痛，但也異常有趣。他持續觀察，就只有專注的心與益發難受的疼痛。

然後，有個如炸彈般的大爆炸發生了！他說甚至可聽到巨大的聲響，之後一切都結束了。他從一身是汗的禪坐中起來，觸摸腹部，但那個曾因腫瘤而突出的部位，已無任何東西，他痊癒了！此外，他完成了禪修，而對涅槃有所體悟。

不久之後他離開中心，我請他告訴我醫生對這胃部問題的看法，醫生對腫瘤消失感到震驚。現在，他可以忽略遵循了二十年、嚴格的飲食控制，充滿活力且擁有健康，甚至連醫生都成為內觀行者呢！

我遇到過無數患有慢性頭痛、心臟病、結核病，甚至癌症與早年受過重大傷病的人，其中有些人被醫生宣告不治，他們都經歷過巨大的痛苦，但以堅忍不拔、不懈的精進來練習，最後治癒了自己。更重要的是，很多人同時也藉由堅持的勇氣來觀照痛苦，而深刻了解實相的本質，最終能突破性地獲得智慧。

你不應該因為苦受而感到沮喪，要擁有信心與耐心，堅忍地直到了解自己真正的本質。

增長五根的方法 8

耐心且堅忍地面對疼痛或其他障礙

【修習要訣】

1 客觀看待痛苦，將它視為可以了解某件熟悉東西的絕佳機會。

2 培養勇氣，並盡最大的努力來面對痛苦。

3 疼痛生起時，直接洞察疼痛的核心，並持續不斷地注意。

4 與疼痛一起遊戲，進入它，稍微放鬆一點，如此進進出出二至三次。

方法 9 決心繼續練習，直到完成解脫的目標

第九，也是最後一個增長五根的因素，是一種心的特質，可讓你一直向著道路盡頭走去，不會走上岔路或放棄使命。

你禪修的目標是什麼呢？為什麼要忍受戒、定、慧三重的訓練？重要的是體會禪修的目的，而更重要的是誠實面對自己，因此，你會知道自己致力於該目標的程度。

〔善行與大慈大悲〕

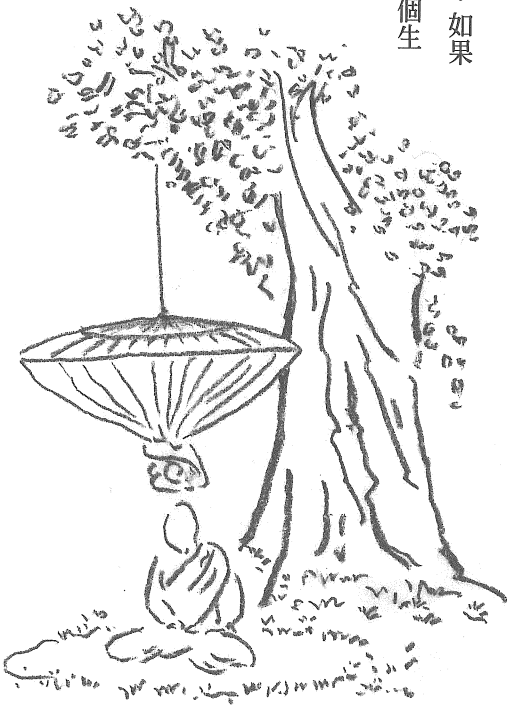
讓我們來思考一下「戒」。我們有如此驚人的機會在地球出生為人，又知道自己在這世上不可思議的存在是因善行的結果，我們應該努力實踐人性高度的潛能。「人道」一詞的正面涵意是「大慈悲」。地球上，所有的人類都渴望實現這個品質，豈不是很好？

如果人可以培養一顆充滿慈悲的心，那麼，過一種和諧且有益健康的生活，就很容易了。道德是奠基於體諒一切有情——其他眾生與自己——的感受上，人的行為若合乎道德，不僅對他人無害，也可讓自己無憾於未來。我們都應避免可能會造成不幸後果的行為，而走在善行的路上，這可讓我們永遠脫離悲傷的狀態。

「業」是我們唯一真實的財產。如果你能將此觀點視為行為、修行與整個生命的基本原則，對你是很有幫助的。不論善惡，業都會在此生、下一生，如影隨形地跟著我們。如果我們表現善與和諧的行為，在此生便能受人尊崇，智者會讚美、喜歡我們，而我們也可期待未來生活能擁有良好的環境，直到達到最後的涅槃。

做出惡的或不善的行為，甚至在這一生就會蒙羞，聲名狼藉，智者會譴責、看輕我們，而未來我們也無法逃離行為的惡果。

業強而有力的潛在性能帶來善惡的果報，這點可用食物來比擬。有些食物是合適的、健康的，而其他的則對身體有害。如果我們了解什麼食物是營養的，且能適時適量，那麼，便可以享受長壽且健康的人生。另一方面，如果我們被不健康且有害的食物吸引，則必須忍受其後果，也許會生病，並因而受很大的苦，甚至死亡。



（繪圖：釋自顯）

〔良善的行為〕

布施可以減輕心中的貪，五戒有助於控制情緒與非常粗重的貪、瞋煩惱。持戒使心控制在一個範圍之內，而不會從身體或言語顯露出來。

若能完全持戒，你表現得可能是位德高望重的人，但內在也許還受到突發的不耐煩、瞋恨、貪婪與狡詐所折磨。因此，下一步就是「修習」(bhāvanā)。bhāvanā 意指「培養特別的善心」。修習的第一部分是防止不善心生起，而第二部分則是在不善心不生起的情況下，發展智慧。

〔極樂的禪定與其缺陷〕

止的修習（Samatha bhāvanā）或止禪，有使心寧靜安詳並遠離煩惱的力量。它會抑制煩惱，讓煩惱無力攻擊。止的修習並非佛教所獨有，你可以在許多其他宗教系統中找到，特別是印度教的修行。值得讚揚的是：修習者在他全神貫注於禪修所緣的期間，完成心的淨化，達到極深的喜、樂、輕安。有時透過這些喜、樂等，甚至能開發出神通。

然而，止的成就並非意味著人可以領悟心法與色法的真正本質。煩惱只是被鎮伏，但尚未根除，心仍無法洞察實相的真正本質。因此，修習者並未從輪迴中解脫，而且甚至可能還會在未來陷入痛苦的狀態。人可以從定中獲得很多，但仍舊會再失去。

佛陀證悟之後，有四十九天的時間在菩提伽耶享受解脫的喜樂。然後他開始思考，如何向其他人宣說這深奧微妙的真理，他看看四周，發現這世界布滿了厚厚的塵土——煩惱，人們迷失於黑暗深處，他終於明白自己的任務是多麼重大。

而後，他想起有兩個人很能接受他的教法，他們的心純淨無染。事實上，他們是他以前的兩位老師——阿羅邏迦藍（Alāra the Kalāma）與優陀羅羅摩子（Udaka the Rāmaputta）兩位仙人。由於禪定的成就，他們各自有許多追隨者，佛陀曾分別跟隨他們學習，但後來了解自己所尋求的東西，並非他們所能教導。

這兩位仙人的心都非常純淨，阿羅邏迦藍已到達第七階段的禪定[3]，而優陀羅羅摩子則達到第八或更高的禪定，他們能遠離煩惱，甚至在沒有修習定時也是如此。佛陀覺得只要與他們說一兩句重要的佛法，他們必然會完全覺悟。

正當佛陀準備如此做時，一位看不見的、由天界來的天人告訴他，兩位仙人都已過世了。阿羅邏迦藍七天前逝世，而優陀羅羅摩子則在前一夜去世。他們兩位都會再出生於梵天的無色界，那是個心存在而色法不存在的地方，因此他們都無耳朵可聽，無眼睛可看，也無法看到佛陀或聽聞佛法。既然與老師相會與聆聽佛法，是發現修行正確方法的兩條唯一的道路，那麼，這兩位仙人便錯失了完全覺悟的機會。

佛陀難過地說：「他們已經歷很大的損失了。」

〔使人解脫的直覺的領悟〕

止禪到底缺少了什麼呢？它無法帶來實相的了解，所以，我們需要觀禪。只有直覺地領悟心法與色法的真正本質，才能使人解脫自我、「人」或「我」等概念。若未透過全然覺知的過程而生的領悟，就無法從這些概念中解脫。

只有直覺地理解因果的作用過程——看到心法與色法的循環連結——才能從「事物是無因而生」的無明中解脫。只有看到現象的快速生滅，才能從凡事都是恆常的、堅實的、持續的無明中解脫出來。只有以同樣直覺的方式體驗過苦，才能深刻學到輪迴的存在不值得執取。只有了解心法與色法只是依據其自然法則流動，沒有「人」或東西躲在背後，才能將「無我」銘記在心。

除非你經歷過各種層次的內觀，最後實現涅槃，才會了解真正的快樂。以涅槃作為修習的終極目標，你應該試著保持高度的精進，不要停止、放棄，在達到最終目標之前絕不退卻。

首先你要精進確立自己的禪修，將心專注於最初禪修的所緣，然後一次又一次地回到這所緣上。你設定一個行禪與坐禪的程序，將自己擺在道路上而向前進，這稱為「發勤精進」。

即使障礙生起，你也要堅持練習，堅忍不拔地克服所有障礙。如果感到厭煩，並開始打瞌睡，要振作起精神。如果你感到疼痛，要克服膽怯的心，它只想撤離，而不願面對將要發生的

事，這稱為「出離精進」，讓你從懶惰中出離，而不會退卻，知道將在這條路走下去，直到達到目標為止。

接下來，當你克服其中的困難，也許會發現自己處在平順而微細之中，你不會因此而自滿，而會進入下一個階段，精進使心愈來愈振奮，這是種不會減弱或停滯的精進，而只會持續地進步，引領你到達渴望的目標，這稱為「勇猛精進」。

因此，第九個增長五根的因素，意思是依階段運用精進，使自己不會停止、猶豫，也不放棄、退卻，直到達到最終目標與目的地為止。

當你走在這條路上時，好好利用上述這九種心的特質，則五根——信、精進、念、定與慧——必能增長。最後它們會接管你的心，並引領你到達解脫。

我希望你能檢視自己的修行，如果發現少了某些元素，好好利用上述訊息，使自己受惠。

請勇往直前，直到達到渴望的目標為止。

增長五根的方法 9　決心繼續練習，直到完成解脫的目標

【修習要訣】

1 培養慈悲心，過和諧且有益健康的生活。
2 持戒有助於控制情緒與粗重的煩惱。
3 直覺地領悟心法與色法真正的本質，才能解脫「人」、「我」的概念。
4 設定行禪與坐禪的程序，開始於道上精進。
5 克服膽怯、懶惰，振作精神而精進。
6 於平順中不要自滿，仍須勇猛精進。

【註釋】

(1) 心所：心所有法，意識中可辨識的元素或特質。

(2) 念（sati）：心的觀察力，只是簡單而清楚地經驗，而不加以反應。

(3) 禪修的障礙：即五蓋——貪欲、瞋恚、睡眠、掉舉與疑，它們的出現會令覺知減弱或消失。

(4) 四念處：即四個正念的基礎——身、受、心、法。

(5) 阿那含果（Anāgāmī）：或稱「不來果」，是入涅槃的第三個階段，證得此果位的人將不再生於欲界，未來將於色界、無色界入涅槃。證得此果的人，已斷除欲貪與瞋，但仍有一些如掉舉等微細的煩惱。

(6) 阿羅漢（arahant）：已經完全覺悟、斷盡所有煩惱的人，心不再有任何苦受。證得四個果位的人將不再以任何形式出生，完全超越死亡，進入涅槃。

(7) 上座部（Theravāda）：字面解釋為「長者的演說」，以巴利語標準經典為據的佛教傳統，創立於南亞的斯里蘭卡，目前流傳於西方國家。

(8) 提婆達多（Devadatta）：分裂僧團的比丘，後來曾經企圖謀殺佛陀。

(9) 止（samatha）：別譯「奢摩他」，由專注而使心定止於一處，止禪是將心專注於一個概念的所緣上，由於所緣是個概念，如此的練習可以令心平靜，但無法生起觀慧。

(10) 相（lakkhana）：一為「別相」，指身心明確的特徵，可以直接體會，如動作、輕鬆等；一為「共相」則指所有物質共有的特徵——無常、苦、無我。傳統阿毗達磨將「相」視為心可辨認的特徵。

【譯註】

[1]「畜生論」即指無用的談論，共有三十二種。參見《清淨道論》第四品。

[2] 馬哈希尊者（Mahāsi Sayadaw, 1904-1982）：緬甸的禪修大師，他在仰光主持塔他那耶塔（Thathana Yeiktha）禪修中心，成為緬甸其他許多禪修中心的模範。「尊者」（Sayadaw）意指偉大的老師、教導禪修的比丘或寺院住持。

[3] 禪定的階段分別為：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定與非想非非想處定。

【教界啟事】

紫竹林精舍「慶祝佛誕法華護國祈安法會」，恭請悟因法師開講《法華經》

欣逢二五四七年佛誕，高雄紫竹林精舍自四月二十六日起至五月四日，舉辦「慶祝佛誕法華護國祈安法會」，由法師帶領大眾受持「八關齋戒」，頂禮《大悲懺》、《妙法蓮華經》，並恭請香光尼僧團方丈悟因法師主講《妙法蓮華經》。邀請您攜同親友同來聽經聞法，灌沐佛身、滌淨身心；諷頌禮讚佛德智慧，步佛足跡；共祈佛光注照，國家社會祥和平安。

◎《法華經》講座：四月二十九日至三十日，晚上 7:30-8:20。

◎活動地點：高雄紫竹林精舍，高雄縣鳳山市漢慶街 50 號。

◎聯絡電話：(07) 713389 1-3

【法界微塵】

中村元 著 香光書鄉編譯組 譯

從比較觀點看佛教（一）

普遍性的宗教

佛教為何能走出印度，
成為一個廣為世界各國所接受的「普遍性的宗教」？
它與基督教一樣，皆探討人普遍性的問題，並提出解答。

佛教——一個普遍性的宗教

〔佛教根基於印度，向異文化拓展〕

佛教最顯著的特徵之一，是超越發源地印度，普遍受到許多國家、民眾的接受與護持。事實上，當今在東南亞、中國、韓國、日本等國的佛教徒數量，遠超過印度。

歷史上的佛陀——佛教的創始者喬達摩，出生於鄰近印度東北國境的尼泊爾，是位小國的王子，長大成人後，在恆河附近的菩提伽耶證悟而稱為「佛陀」，然後在印度民眾中廣為說法，八十歲離開人世。他最初的弟子與教團（僧伽）最早的成員都是印度人，所傳揚的教法，在印度已

是人盡皆知的真理。對於當時論辯的幾種議題，例如人的靈魂，或靈魂與絕對者之間的關係等問題，佛陀採取漠視、質疑或拒絕回答的態度；他也不認同當時印度一些普遍性的習俗，特別是種姓制度。不過，另一方面，對於許多印度基礎思想的見解，如輪迴與業（道德性的因果律）的信仰等，則給予肯定並加以採用。

佛陀的教法在印度確實一開始就普遍地被接受，紀元前三世紀偉大的阿育王，其行為與政策便受到佛教影響。但從四世紀以後，佛教在印度就逐漸衰退，今日只有極少數的佛教徒。不過，最近稍可見到有部分印度人已逐漸開始關心。

佛教從印度遠播弘傳他國的當時，應該就是具有濃厚弘揚色彩的宗教。在古代，佛教就擴展於斯里蘭卡、緬甸與東南亞各國，一般佛教徒相信，實際上在佛世時已曾有過這樣的傳布，而在西元前後，更加拓展擴張。由出家、在家的遊方傳教者所倡導，名為「大乘」的新型態宗教，對一般大眾的需求，表現出強烈關懷，同時開始推廣新的傳教活動。以這種型態傳播的佛教，最初在印度，其次是中亞，進而到達中國，然後由中國傳往朝鮮、日本、越南，逐步地向新的文化中心擴展。如此看來，佛教是超越人種與時代，並具有廣大信仰與修持的傳統。在此意義上，佛教可說是「普遍性的宗教」（universal religion）。

〔佛教順應不同文化，受到廣泛的接納〕

另外，就其教法符合全人類精神上與道德上的要求來說，佛教的主張，也可說具有普遍性的

意義。不過，本書（編按：指《從比較觀點看佛教》一書）要處理的，主要是談佛教普遍性的性格，亦即探討的重點並非在佛教主張為何，而是其如何為一般人所接受。

令人深感興味的是，由佛教廣受信奉的事實，可知日本當時已經接納佛教。就日本而言，此新宗教在西元五三八年（或西元五五二年）時，由百濟的聖明王為表敬意與友好，而派遣使節，將之帶到大和朝廷（西元四至七世紀）。使節團裡也有佛教僧侶隨行，同時獻上釋迦佛金銅像一尊、幡蓋、經論若干卷，並附有如下書簡：

是法乃諸法中最為殊勝，難解難入，周公、孔子尚不能知。此法能生無量無邊福德果報，乃至成就無上菩提。譬如有人，懷如意寶，遂所須用，盡如依情，此妙法寶亦復然。依祈願之情而無所乏少，且夫遠自天竺，爰迄泊三韓，依教奉持，無不尊敬。（《日本書紀》）

這份伴隨莊嚴佛像與精湛藝術品所呈現的讚頌文，對那些除了向並未特優於人類的諸神祈願，已別無他法的人們而言，真是莫大的啟示。書中還記載：

欽明天皇諮問群臣：「西蕃獻佛，相貌端嚴，全未曾有，應可禮否？」蘇我大臣答曰：「西蕃諸國，一皆以禮，豐秋日本，豈獨背耶？」（同上）

我在拙著《東方民族的思維方法》（*Ways of Thinking of Eastern Peoples*）中，指出印度人與中國人、中國人與日本人之

間的思維方法完全不同，所以，單以「東方」與「西方」這樣的區分，是相當籠統的。

關於這項理論的根據，在我談到跨越印度而向外擴展的佛教歷史時，曾指出，此普遍性宗教在透過不同國家與文化的移轉過程中，如何轉化其形貌。我談到的種種見解，譬如：中國佛教如何轉化印度佛教徒偏好採取抽象的概念，而形成強調特殊的具體性事例；印度著重普遍共通性，中國則關心具體型態所表現的複雜多樣性。再者，印度思想中一般所見的形而上學性格，在中國則被實踐傾向所取代等。另外，在日本方面，我注意到其傾向於轉化原本的印度佛教，而將現象世界視為絕對，我也談及這入世的傾向在日本佛教徒間是如何顯著。

我們應注意到日本人較不強調普遍性原則，他們更重視可感覺的、具體性的事物，因此，容易將現象世界當作絕對性的事物來接受。佛教哲學就是基於這種思維方法而被日本所接受、融合，日本人認為，佛陀的證悟能在經驗上達到。所謂「真實的存在」，中國禪師認為是靜態的，但日本禪師則以為是動態的。

日本淨土教推崇現世中積極性活動的重大意義，並賦予其理論基礎。在這點上，日本淨土教與印度、中國完全不同。一般說來，日本佛教傾向接受人類本性的欲望與感情，並不試圖壓抑或抗拒。甚至認為佛教的種種思想容易與宣說愛的主題密切關聯，因為他們不像中國那樣，認為性愛與宗教是矛盾的。此外，也經常強調慈悲的德行。

日本人有重視狹隘人際關係的傾向，它的極端型態就形成了

「超民族主義」（ultra-nationalism）。過去日本的佛教徒，捨棄印度佛教中認為國家是依「社會契約」[1]（social contract）所成的觀點，而慎重地揀擇出對其民族主義有利、不相互矛盾的教義。日本人很明顯的特徵，是對特定的人物有絕對奉獻的依歸態度，這樣的態度，對日本佛教有極深的影響，使各宗派的信徒，對該宗派祖師抱持強烈遵從的意念，篤行以各宗祖師為中心的宗教性儀式，甚至有時讓人感覺，祖師似乎比創教者釋迦牟尼（喬達摩・佛陀）更為傑出。

日本風俗特質與印度、中國差異非常大，要求在特定的人際關係中，克盡倫理之責。大乘佛教強調在世俗生活中，體解絕對的真理，日本人接受大乘佛教的思想，就連原本世俗性質的教義，也慎重其事地賦予入世的性格。日本的佛教領導者獎勵生產活動，強調在家佛教，認許僧侶結婚，不論僧侶或在家居士，也多尊崇利他的行為。

本書的意圖，是想探討以上事情的另一相反面向。亦即佛教在各國弘傳中，接受各種變化，順應不同的文化；同時，也受到所有國家廣泛地接受、容納。而在這事實中，我所要探討的問題是：我們要如何說明，佛教受到如此普遍地接受與容納。

弘傳的主因

〔針對人類普遍性問題，提出解決方法〕

著眼於佛教廣泛地被接受、容納的歷史時，我們很想問的是，在佛教的教義中，普遍性的訴求是什麼？要解開這問題的方法之一，就是研究面對普遍性問

題時，佛教所給予的答案。這裡所說的「普遍性問題」，就是無關國籍、人種、傳統、時代，只探討人在一生當中，追求真理、生命價值，以及渴望知道如何過活時，所經常發生的問題，即與人生命存在直接關聯的問題。

佛陀以種種的表達方式，來說明這些問題，而稱其根本為「苦」，也可說是人類對欲求不滿足時，所產生的共同意識。佛陀同時提出探求克服苦的解答與方法。不過，並非只有佛教提倡普遍性意義的見解，基督教[2]也有相同的主張，以及受到廣泛接受、容納的歷史。在此意義上，它也是普遍性宗教。

佛教與基督教在許多方面有明顯的不同，兩者源自於不同的時代、地域、情境，以及不同的孕育土壤。喬達摩．佛陀比耶穌基督早出生五百年，並在印度說法，他不認同婆羅門教的思想與修持，也拒絕自由思想家的思辯，但另一方面，卻又繼承了數項印度基本的人生觀。

相對地，基督雖在巴勒斯坦傳教，而在那裡並無值得爭論的哲學思想，與他對立的只是猶太教的法利賽派[3]與律法學者[4]。基督雖然批判他們的行為，卻與猶太人一樣，接受具人格性創造神的信仰，而認同由神所啟示的摩西與先知[5]的教法。然而，他卻以冒瀆神的罪名被釘上十字架。基督的傳教使命，雖在人生中途斷絕了，但後來仰慕他的人們，將他的死賦予極大的意義。

而另一方面，佛陀在人生途中獲得證悟後，經四十年不斷說法而入滅，佛教徒並未對他的死賦予特別的意義。

因此，從成立的起源來說，這兩種宗教完全不同。

〔傳教色彩濃厚〕

然而，兩者都傳法到世界各地，與各種當地文化相接觸，並在其中逐漸轉化、修改，我們應當容許它們在不同的環境背景下，產生不同的教義與修持。儘管有如此的差異，兩者仍具有相似的歷史。

首先，兩者歷史發展相似，就如佛教在印度衰退而擴展於東方，基督教則擴展於西方，成為支配歐洲的宗教。它創始於巴勒斯坦，當初確實只有少數人信仰，後來也未被更多人所接受。

其次，兩者都是弘揚色彩濃厚的宗教。佛教在長達二千五百年的發展中，每個宗派都視擴展佛陀的教法於世界為使命。根據文獻記載，佛陀在波羅奈最初說法時，有如下的結語：

> 受讚頌的人（佛陀）震動了大地，他所轉的法輪，即使是神、人或宇宙的任何有情，都無法推翻。真理的王國將在世上傳承擴展，正義、善意與平安將會屬於人類！（《增支部》）

教法應讓千萬人聽聞，而不應隱藏起來，所以說：

> 佛陀所說之法與律，當顯現時光輝照耀，當隱覆時則黯淡無光。（《增支部》；《漢譯南傳》冊19，頁404-405）

西方的基督教也有相同的教法：

> 將你們的光照在人的面前，讓他們看見你們的行為，榮耀你們在天上的父。（《聖經．馬太福音》5:16）

佛陀對所有眾生懷抱著慈悲，於是：

著手於建設正義的王國，將光明給予被黑暗所覆的人們，為人們開啟不死之門。（《毘奈耶．大品》；《漢譯南傳》冊3，頁12）

因此，在教團成立時，佛陀為弘揚教法，立即派遣十二名弟子展開傳道之旅，那時作了如下教誡：

弟子們！即時啟程吧！為了大多數人的利益和幸福，抱著對世界的憐愍，為了諸天和人們的利益、幸福和安樂去做吧！但是單獨地走，不可兩人同行！（《長部》；《漢譯南傳》冊6，頁316。參照《毘奈耶．大品》；《漢譯南傳》冊3，頁28）

《聖經》中也有類似的表述——基督是一位：

光照於生活在黑暗和死亡陰影下的人，引導我們走上平安的道路。（《聖經．路加福音》1:79）

他（基督）召集了十二位門徒，賜給他們制伏邪靈和醫治疾病的能力與權柄，又差遣他們去宣揚神的國，醫治病弱的。說：「行路的時候，什麼東西都不要帶，不帶手杖和旅行袋，不要帶食物和金錢，也不要帶兩件褂子。無論進那一家，就住在那裡，也從那裡起行。凡不接待你們的，在離開那城鎮的時候，把腳上的塵土抖掉，見證他們的不是。」門徒就出門，走遍各鄉村，宣傳福音，到處治病。（《聖經．路加福音》9:1-6）

過些時候，主另外選立七十

個人，差遣他們兩個兩個的，往自己所要到的村落或城鎮去。「去吧！我差遣你們出去，如同放羔羊進入狼群中。」（《聖經．路加福音》10:1-3。參照《聖經．路加福音》10:4-24，《聖經．馬可福音》6:7）

而《新約聖經》中，大部分內容，紀錄了保羅的傳道之旅，以及他寫給創立於希臘羅馬教會的信。

再者，原始佛教的僧侶是在家信徒的指導者，從信徒處獲得生活資糧，而信徒則由僧侶處獲得精神的指引。所以，佛陀對品行不端的僧伽弟子會加以斥責，因為他們必須作為眾人的模範。

比丘們啊！連那些為俗世生活而精勤於手工藝的人，都尊敬、尊重、恭敬其師長，何況你們捨棄世俗，而奉獻一切於教法與戒律，所以應該比他們更顯露你們的光輝，持守可得證聖果的戒律；尊敬、尊重、恭敬你們的師父，及長老乃至同等的人。比丘們啊！你們的舉止（照現在的話），是無法幫助未改信仰者改變信仰，無法光大僧團的，無寧會引起他們的反彈，反而更加疏遠吧！（《毘奈耶．大品》；《漢譯南傳》冊3，頁251）

而基督也告訴弟子說：

要愛你們的仇敵，並且為迫害你們的人禱告。若愛那些愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏[6]不也是這樣做麼？若單向朋友問安，有甚麼過人的長處呢？就連外邦人[7]不也是這樣行麼？所以，你們要

完美，像你們的天父一樣完美。（《聖經．馬太福音》5:44-48）

另外，佛陀不只自己理解：可以說是面向知見，同時也將所知的使別人知道。世尊就形式和內容兩方面，來闡述「法」的真理，欲在純粹性和完整性上，令世人知道轉生到高層次的事情。（《長部．三明經》；《漢譯南傳》冊6，頁267）

因為真理的禮物才是最尊貴的贈品，所以，「法」（教義）值得尊崇、重視。

基督教的文獻中，視基督為神對人們的示現、神的語言、神在肉身顯現、靈魂的食糧。

我們可說這精神的禮物，理應散播給所有人，但不表示就應該無所分別地授予。

不可將充滿真理的殊勝之「法」交給輕視教法、非難、不當處理、譏諷、專找缺點的魯莽者手上，也不可以交給無所不用其極地殘害「法」的邪惡人們手上。

原始的基督教，也曾以簡潔的形式，來說明類似的教法：

不要把神聖的東西丟給狗，也不要把珍珠扔在豬前，或許牠們會用腳踐踏珍珠，會轉過來撕咬你們。（《聖經．馬太福音》7:6）

並且，佛教的教法是普遍性的，能包容所有的人。像如此包容、無分別的態度，可譬喻為：

正如大海只一鹽味，此教法與戒律亦僅一味，即解脫之味。

而基督也說：

從東、從西、從北、從南，各地都有人來參加神國裡的宴席。（《聖經．路加福音》13:29;《聖經．馬太福音》8:11-12）

佛教與基督教歷史的相似性

〔兩者皆向外擴展，歷經危難〕

從上述弘傳主因所形成的佛教、基督教歷史，可看出有幾個明顯相似點：

一、兩者的發展歷史都展現了擴展與接受，前者往東方，後者則往西方。且就如拙著《東方民族的思維方法》所示，兩者都被不同的文化所接受，並與不同的文化融合而改變了樣貌。

我們可看到中國人與日本人，嘗試將各自的文化型態，安置在佛教的信仰與修持上；也可觀察到，在小亞細亞與歐洲人之間，對基督教方面有著幾乎相同的情況。譬如根據司祭長英奇（Dean Inge, 1860-1954）[8] 所說，基督教中有些差異，似乎是緣自拉丁人與條頓人（相傳為日耳曼人的一支，公元前四世紀居住在現今德國易北河口附近北海沿岸）性格差異的緣故。另外，我們又可類比於東方文化的儒家與道家對大乘佛教的影響；同樣地，希臘思想在基督教的傳統上，也頗具影響力。

二、兩者都經歷在危亂的政治、社會狀況下發展的時期，且在那時期，中央政權都崩潰了。就西方而言，由於匈奴人與汪達爾人（Vandal）的侵略，使得羅馬帝國崩潰（476），之後基督教會在歐洲開始鞏固其基礎。

大約同時，東方的佛教在中

國開始急速擴展，其中一個因素，即是漢帝國的式微。漢朝的儒家雖然視皇帝為世界的中心，但到了後漢時代，皇帝卻常淪為派系鬥爭的傀儡，成為貪求無厭的權力鬥爭中可悲的工具而已。擁有廣大土地的貴族，在經濟上自給自足，並擁有眾多的隨從，而這些隨從為了主人，即使武裝戰鬥亦在所不惜。但當所有榮耀消失不再時，中國人民的混亂與狼狽，在蘇克圖（Sogdian）商人悲嘆的例子中，充分表現出來。

這是位商人見到中國首都，在匈奴蠻族破壞入侵之前、天子敗走之後，寫給在撒馬爾罕（Samarkand）朋友信中的一節，其中述及：

> 於是末代皇帝——大家都這麼稱呼，因為饑荒而從洛陽逃出，宮殿與城市陷入火海……。洛陽已不存在，掖城（洛陽更北的大城）亦已消失。（萊特《中國歷史中的佛教》（Arthur F. Wright(?-1976), *Buddhism in Chinese History*.））

這是西元三一一年的事，那是中國歷史改朝換代的時期，類似西元四一〇年的西方，哥德族（Goth）掠奪羅馬。就如蘇克圖商人的慨嘆，聖耶洛尼姆斯[9]（St. Hieronymus 即 St. Jerome, 342-420）也有相同的悲情，他說：

> 想起我們這時代所發生的慘劇，我渾身一震。連續二十年以上，從君士坦丁堡至朱利安阿爾阜斯、斯基地亞、土爾其、馬其頓、達基亞……，每日流著羅馬人的血，這些所有的都市都被哥德族、撒馬其亞族……匈奴族、汪達

爾族等劫掠、搶奪。（羅素《西方哲學史》（B. Russell(1872-1970), *A History of Western Philosophy*））

以上是羅馬被掠奪前的狀況，下面則是其後的慘狀：

世界確實走向毀滅了，然而可恥的是，我們的罪仍然殘存繁衍，迄今尚未拭除，羅馬帝國盛名的首都，已經被猛烈的火燄所吞噬了。（同上）

這兩個宗教，便是如此同樣地歷經混亂與危難的時代。

〔兩者皆具廣泛訴求，並受到認同〕

而從如此類似的發展歷史與對人類心靈的洞察，我們可推論，兩者能受到廣泛地接納，其中之一，是因他們都訴求於人類的根本問題。

然而，兩者對這根本問題的解決辦法，仍有所異同。無論如何，能擁有相當影響力的教義與實修方法，應可認定與所謂「普遍性問題」有很深的關連，那是超越國籍、人種、文化，經常被提出來，而且又渴望能解決的問題；也是關於人類所處的情況、環境與命運等共同人生經驗所產生的問題。

應該注意的是，佛教所提示的實修方法，是從包含四個神聖真理（四聖諦）的現狀分析開始；而基督教的教法，大致與佛教同出一轍，也從認識人類罪性深重的現狀開始。佛陀與基督都常被比擬為醫師，基督說：「強健的人用不著醫生」，在該章節中，基督在曉諭罪人悔改的文句裡，就如此暗示：他正呼喚著需要醫生的人們。另外，基督教與佛教在其他教法中，闡述人類意識的其他層面，也都引起人們的

興趣與回應。

因此，若是將以下有關佛教與基督教之間比較的議題——教義與實踐，視為具有宗教意識[10]者所提出的宗教性問題，那麼，這就只能當作是一種宗教意識的闡述。

事實上，我打算確切地說明信仰的課題，但若從比較的觀點來看，並未切入這一層次的主題，我將涉及更深層的部分。也就是探索：不論是就佛教之於佛教徒，或基督教之於基督教徒而言，宗教到底具有什麼意義呢？為何這兩個宗教，各自持續著「普遍性」的訴求？我以歷史學家的立場來作探索，並嘗試說明：這兩者皆有其廣泛的訴求，與受到認同的歷史事實。

然而，基本上，我是就佛教的歷史、思想與實修方面，進行處理，至於基督教傳統中的類似特徵，因為考量到本書主要針對西方讀者（譯按：本書為作者一九六三年於美國哈佛大學擔任客座教授時的演講文稿，後結集出版），他們應該比我更了解基督教，所以只是約略提到罷了。我本來的興趣，的確是在佛教發展與弘揚的歷史，它左右了我對主題的處理，期望以這種觀點所作的研究，對凡想了解其他人（包括我在內）是如何看待自己所屬宗教的基督徒，能引發他們的興趣。

同時，我絲毫不想個別地採納整體的佛教與基督教，以作完整規模的比較；反而，在處理主題的方法上，很明顯地是有選擇性的。我的焦點在兩種傳統類似的特色，但那可能可以解答稱為「普遍性宗教」的佛教，何以受到印度以外各國人民廣泛、完全地接納。

至於選擇基督教的原因，在

於它是另一種普遍性宗教，具有與佛教類似的主張與受到廣泛接納的歷史。

所以，下文的比較中，雖然想儘量避免任何價值判斷，諸如相較於基督教，個人較偏好於佛教，或是與之相反的結論等。但實際上，因自己受傳統佛教所培育，基於最初的關懷，無可避免地會從既有的觀點來看基督教。

（下期待續）

編者按：本文譯自中村元所著《從比較觀點看佛教》（1987）一書，文內部分標題為編者所加，中譯本將由香光書鄉出版社出版。

【譯註】

[1]「社會契約說」是針對「君權神授說」所提出來的理論，指社會或國家組成的一種原始協議或契約，應該從理性和經驗引申出國家的自然規律，非來自於神學。

[2] 按慣例，凡奉耶穌基督為救世主的各教派統稱為「基督教」（Christianity），包括天主教（Catholicism，亦稱「公教」、「羅馬公教」、「舊教」）、東正教（Eastern Orthodoxy，亦稱「正教」）、新教（Protestantism，亦稱「耶穌教」、「更正教」）與其他一些較小教派。在中國，常以基督教單指新教，但本書所指的是統稱。

[3]「法利賽派」是猶太教的一派，他們嚴格遵守《摩西五經》（即《舊約聖經》的前五卷）和為解釋「律法」所附加的傳統。《新約聖經》中提到的「經學教師」大部分都屬於這一派。《聖經》中稱他們是言行不一的偽善者。

[4]「律法學者」、「律法教師」或譯為「經學教師」，大部分是法利賽人，他們的職務是教導與解釋猶太人稱為「律法」的《舊約聖經》，特別是《摩西五經》。

[5] 先知是以色列宗教家之一，他們向人民傳達上帝的信息，而其最重要的職責是以上帝的旨意教導當代的人，使他們歸向上帝。

[6]耶穌的時代，猶太人被羅馬帝國統治，有些任稅吏，專替羅馬政府向人民徵收稅款，普遍受到猶太人的憎恨。在《聖經》中，「稅吏」為壞人或罪人的代名詞。

[7]外邦人指非猶太人或異教徒。

[8]英奇（Dean Inge, 1860-1954），英國神學家，是基督教柏拉圖主義者，於一九一一年被指派為聖保羅大教堂司祭長，著作多本神學方面的經典之作，其中以演講集《普羅提諾斯的哲學》最為重要。

[9]聖耶洛尼姆斯（St. Hieronymus 即 St. Jerome, 342-420），古代基督教聖經學家，是早期拉丁教父中最博學的人，精通古典文學，聖經語文與基督教傳統。

[10]「宗教意識」是宗教產生與存在的普遍意識基礎，指以宗教經驗為基礎而對絕對者的意識，是宗教哲學的重要概念之一。

【教訊采摭】

紫竹林精舍「佛法與身心對話系列」課程圓滿

紫竹林精舍於三月十二日起舉辦「佛法與身心對話」系列課程，為期六週，每週上課二小時，由甫從美國遊學歸國的見參法師主講《瑜伽師地論》，參加課程的學員有二百人。法師開示佛法中一切功德，都由聞法而來，從聽聞正法中，內正思惟、建立知見，修行才能如法、不斷增上。其幽默的談吐，生動的演講，輔以意識會談的方式帶動，場面相當熱烈、踴躍，參與學員皆法喜充滿。

【法界微塵】 林建德

《印順法師的悲哀》讀後（上）

既然「人間佛教」是印順法師的中心思想，那麼它是否禁得起考驗？究竟有那些問題值得特別注意？是否如恆毓所質疑的「充滿了錯誤的內容」？

前言

印順法師的思想近來在台灣與大陸引起一定程度的討論，半年多前，筆者在「現代禪」網站看到恆毓先生所寫《印順法師的悲哀》一書，一路讀來，有關他對印順法師的批評幾乎全然難以同意，於是以此文表達個人的看法。

恆毓之所以用「印順法師的悲哀」作為書名(1)，是認為印順法師的佛法思想充滿謬誤與邪見，所以在書中做了非常嚴厲的批判：「印順法師的思維過於簡單，與無比深刻、嚴謹的佛法思維很不相稱……印順法師的著作中居然大量存在違背佛法的論斷和對佛法的種種曲解……」又說：「印順法師的著

作只是充滿了各種知識性的言論，很少有佛法的智慧，而其所表述的知識又往往是正確與謬誤不相上下。」及「我們所揭示的印順法師的理論、邏輯和知識性錯誤就至少有十二個方面。而這，其實在我所發現的印順法師所存在的相關問題中不過是冰山之一角，還有大量的問題，我真的不忍心寫出來……」這種種的描述多少讓人心驚膽跳，學佛者將「因盲目閱讀印順法師的著作而落入邪見之中」？對於批評印順法師思想的看法，本文將提出部分的討論，由中可知恆毓的說法未必可信。

在該書中，恆毓引用現代禪的觀點，並指出印順法師在佛法五個方面的問題：

一、中觀的定位問題；

二、有關禪、密、淨土各宗的爭論；

三、急證精神問題；

四、大乘菩薩道的真義問題；

五、印順法師人間佛教思想的合法性問題。

針對這五個問題，事實上只包含兩個核心議題，第一、二項是屬於法義抉擇的部分，因為中觀、禪、密、淨土的定位屬於佛教思想判攝的問題；而第三、四、五項可歸為一類，因為印順法師基於菩薩道的觀點而否定急證，而第五項也屬菩薩道的思想，所以後三項主要是探討菩薩道的真義。

簡言之，恆毓主要對「佛教思想判攝」以及「人間佛教菩薩道思想」和印順法師有所出入。本文不擬一一回應恆毓所列舉的批評，只點出幾個要點評破，或可助於了解印順法師的思想，並

論證諸多批評是謬誤的。由於恆毓批評的方向大都以現代禪為基礎，所以，筆者將其與印順法師思想的出入，亦列為考察的重點之一。

中國佛教的信仰立場

首先是「立場」問題。從恆毓、現代禪、如石法師(2)對印順法師的批評中，不難發現三者間談論的立場大多以「中國佛教」為重。

首先，現代禪以「禪」為中心，對禪宗與漢傳佛教寄予高度同情，並以延續漢傳佛教為職志。如在其網頁上刊載標語：「義學與修證並重，方能為中國佛教注入活水源頭，延續漢傳佛教之慧命」(3)，推想可知其對中國佛教的立場。至於恆毓在引經據典論述觀點時，引用的幾乎都是中國佛教既有的說法，如談論「有關轉生時的因果問題」，便認為「很多中國佛教的典籍都明確提到了」，因此「只需考察一下中國佛教的傳統說法」，顯示其重視中國佛教的程度。甚至對印順法師嚴厲的批評，也是基於維護中國佛教，如：「我們知道，印順法師一直宣稱自己宣揚的是純正的佛法，可是印順法師距離佛陀時代要遠遠大於中國佛教距離佛陀的時代，如果連中國佛教都算不上佛法而必須被冷落，那麼距離佛陀將近三千年的印順法師又憑什麼能夠發現比中國佛教更加符合佛陀本意的佛法呢？」以及「印順法師對中國佛教的這一指責帶有太多的個人情感，與中國佛教的實際主張相距十萬八千里。」

恆毓會站在中國佛教的立場

進行批判完全可以理解，因為不可否認地，印順法師對中國佛教反省之深刻顯而易見：「中國佛教為『圓融』、『方便』、『真常』、『唯心』、『他力』、『頓證』之所困，已奄奄無生氣；『神秘』、『欲樂』之說，自西而東，又日有氾濫之勢。」(4)其在談論之所以進入印度佛教研究，重要的原因是佛法受到中國文化所「歪曲」(5)。

另外，印順法師對中國佛教強烈批判的重要關鍵之一是，中國佛教在家、出家一體同風的「說大乘教、修小乘行」（太虛大師語），覺得佛法常說的慈悲濟世精神與中國佛教界不相吻合(6)。由於他所認知的佛法和中國現實佛教界差距太大，於是決定跳脫中國佛教的框架，從印度佛教考察起，重新反省整體佛教的思想，包括歷史、文化的發展與演變，以抉發佛法的真義，至於是否要維護中國佛教傳統，或繼承祖師的思想，並非他關心的重點，凡中國佛教流弊的部分，就必須接受檢驗。

換言之，印順法師探求佛法真義，不受限於民族情感，超越中國佛教的範疇，而站在究竟佛法的立場思考問題，他曾說：

> 我的學佛態度是：我是信佛，我不是信別人，我不一定信祖師。……假使是真正的佛法，我當然信，假使他不對，那就是中國人的，我也不信。……我是以佛法為中心的。(7)

又說：

> 本來，佛教是有傳統性的。……但現代佛學者，應有更廣大的心胸，樹立超地區、超宗派的崇高信

仰——「惟佛法的真實是求，惟現代的適應（不違佛法而適應時代，不是隨俗浮沈）是尚」……但真實還是真實，絕不能因固有的宗派習見，而故意附會，曲為解說。真正的佛學研究者，要有深徹的反省的勇氣！(8)

所以印順法師「不想做一宗一派的子孫，不想做一宗一派的大師」(9)，純然站在佛教的立場，為佛教而佛教。雖然對中國佛教多所批判，亦不為民族情感所拘蔽，但其表達對佛法的基本信念時，明白地宣示「我是中國佛教徒」(10)。之所以對中國佛教嚴厲的反省，多少有一種愛深責切、恨鐵不成鋼的感慨。事實上，做為探求佛法真義的佛教學者，或追求真理的佛教信仰者，若為民族情感或宗派意識所限，似乎是不妥的。

我們知道佛陀是印度人，與我們的種族、語言、文化背景等都不相同，難道必須因他不是中國人，而放棄對佛教的探究與信仰嗎？或如韓愈以中國文化本位的立場，指佛教為邪說異端？或如牟宗三所認為的：「佛教徒，其為中國人是偶寄之習氣之存在，而其義理之性情一面，則是非中國的。即使是中國的佛學，如天台、華嚴、禪，亦只是中國的心習之範疇，而終究不是中國的慧命……」？(11)如果真要站在中國本位的立場抉擇佛教義理，似乎不能稱為「信佛」，而大多是信中國佛教的「祖師」，祖師的教導優位於佛陀的教法（雖然兩者未必衝突，但畢竟不同），信的是「祖師教」而未必是「佛教」。所以關於討論佛教的立場與出發點，筆者認為抉發確當的佛教義理，

應比維護中國佛教的思想更為重要。若恆毓等人的立場是站在辯護中國佛教的思想，或延續漢傳佛教的慧命，則只在民族情感或宗派意識作祟下探究佛教義理，應無助於佛法究竟義的認識。

另外，恆毓之所以會挺身反駁印順法師，是因為其錯誤的思想「關係到佛教存亡和佛法修學者慧命的大問題」，並希望藉由發現、澄清問題，儘可能解決問題，「從而為佛教在今後的健康發展貢獻出我個人力所能及的一點力量」，故可以判斷恆毓某種程度是以學術方式表達並維護信仰立場。

在恆毓書中的許多陳述，筆者認為信仰性的成份偏重，其中如認為不信仰西方淨土即不是佛教徒，也認為「只有深入佛法的證悟才能真正體會佛法的道理」，或問道：「印順法師真能以凡夫之見勝過證入果位的解脫者對佛法真意的瞭解，他為什麼連對付病魔的辦法都沒有」，在判斷太虛大師是否深入修證的依據之一是其「圓寂之後心臟不化」，並強調佛經上的菩薩絕不是「人」，認為把維摩詰居士和善財童子等大菩薩稱為「人」，是非常嚴重的錯誤。

但筆者並非全然認同上述偏重理想與信仰的看法。例如恆毓認為印順法師無法對付病魔，更遑論正確認識佛法，但問題是，佛法講生、老、病、死是因緣世間的正常現象，連佛陀都歷經相同的過程，更何況印順法師？恆毓如何認為證悟的解脫者，就能對付病魔而倖免呢？這認定似乎偏重於理想與信仰的觀點。

另外，判斷修證與否以「圓寂之後心臟不化」，這也不是客觀的標準（筆者絕非否定太虛大師

的修證），因為世間上多的是「全身不化」的例子（未必藉由修行，也不依靠化學藥物，連動物也有可能發生），更何況「心臟不化」？此只和一定的體質、時空環境相關，不見得可作為判斷修證的依據。(12) 佛教所重視的精神，絕非這種「神蹟式」或「靈異式」的現象。至於其他幾項說法，將陸續討論。

儘管印順法師對中國佛教變質之處批評嚴厲，但不代表其對中國佛教徹底絕望。相反地，其揭示、倡導的「人間佛教」可以說是中國佛教的活水源頭。換言之，印順法師反省中國佛教，且進一步弘揚人間佛教，試圖為中國佛教開創新局(13)，使學人未必要走禪、淨等的老路，而指引一條適合時代、契理契機的人間佛教之路。(14)

既然「人間佛教」是印順法師的中心思想，那麼它是否禁得起考驗？此思想究竟有那些問題值得特別注意？是否如恆毓所質疑的「充滿了錯誤的內容」？

人間佛教思想初步的討論

以下針對恆毓引用現代禪張火慶先生的提問，作為討論的開始。

第一項：印順法師提倡的「凡夫的菩薩行」符不符合大乘菩薩道之真意？

嚴格地說，「凡夫的菩薩行」指的是「初發心的菩薩行」，而印順法師在回應現代禪的文章中也明確指出：「初發大心者的修行，不能誤解為『菩薩道的本意』」。在印順法師的菩薩行思想中分三個階段，除了「凡夫菩薩」（「十善菩薩」或「初發心菩薩」）外，還有所謂「賢聖菩薩」與

「佛菩薩」，或新學、久學、不退轉、一生補處等各種菩薩階位的說法，「凡夫菩薩」是人菩薩行的起點而非終點。關於「人菩薩行」的觀念，張教授似乎和恆毓有相同的質疑，認為「人」不可以行菩薩道，此點容後探討。

第二項：積極尋求親證空性是否可以視為「小乘急證精神之復活」？原始佛教急證的精神是否一定是小乘？

不知張先生所謂「積極尋求親證空性」確切所指為何？不信佛的人都知道只求自度、不求度他乃屬於「小乘」（聲聞乘）。但若在「大悲為上首」的前提下，以悲心為基礎而精進修持佛法，是悲智雙運的菩薩道。而在原始佛教中，厭離之風盛行，修行人急證心切，所以偏重聲聞解脫道的修行。但印順法師指出這未必能充分代表釋尊本懷，相對地，他指出即使在原始佛教中，仍有許多菩薩種姓行者，傾力於濟世的事業。

第三項：人間佛教所主張的「一旦證入初果，便將成為焦芽敗種，不可能生生世世常行菩薩道」這一觀點到底在整體佛教義理中是權說還是實說？

在筆者回應現代禪的兩篇文章中都提到這問題。試想：證入聖果，離解脫煩惱已不遠，若斷盡煩惱，與世間不再相應（不受後有），如何能留在此世間呢？運用基本佛教因緣論或四聖諦的道理可作推斷，但在部派中有不同看法，這裡不作討論。

第四項：人間佛教雖高舉「自為亦為他」是劣根雜行，凡夫菩薩理應有「但為他人，完全不為己」之崇高理想，但這是否真能做到？如果做不到，

則主張「先自淨其心，而後化人」究竟錯在哪裡？

對於「初發心」菩薩，難免心志不夠高遠，要全然「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，做不到是可以理解的，但這不代表「久學菩薩」也做不到，除非悲心不殷，願力不大。而初發心菩薩能「先自淨其心，而後化人」，當然也不算錯（此類行者聲聞性格偏重，但可「迴入」菩薩道，屬「智增上」者），唯一令人擔心的是「只淨其心，而不化人」。另外重要的一點，菩薩的「自淨其心」，目的是為讓眾生也能「自淨其心」，是站在「利他為先」的基礎上發心「為眾生學」，而不是為自己而「自淨其心」，之間實有所差別。

以上簡短回應張火慶對人間佛教的疑難。至於恆毓也提出不少對人間佛教的批判，不過讓人覺得未必是針對重點，多少集中在枝末做文章。如印順法師將菩提心和大悲心並列，恆毓認為此作法「不合佛法的概念邏輯」，因為「在佛法中，菩提心事實上包含著大悲心在內，而大悲心則不一定與菩提心有關」，但此問題是否極為重要？可以根本性駁倒印順法師人間佛教的主張？況且只要兩者大方向、大原則正確，似乎無須執著一定的詮釋才是正解，應可以容許不同的偏重與界定。與其偏重字面上吹毛求疵，倒不如討論人間佛教的「論題核心」或「理論原則」(15)等大方向是否恰當正確。所以恆毓在後半段所談的「人間佛教」概念是否合法，之中許多的討論意義似乎不大，因為偏向斟酌文字表面的概念（如區別「佛教」、「佛法」、「佛學」名相的不同），實質法義的內涵，或關於人間佛教根本性、原則性問題的探討，屬

於最關鍵性的重點似乎談得不多，本文不擬討論。

此外，恆毓提到印順法師在論述上經常發生「自相矛盾」的現象。如指出印順法師「一方面說研究佛法要不存成見，可另一方面又明顯地表明他是以預設的成見去有選擇地從事佛學研究的」。例如印順法師解釋「諸法無我」時：「人無我是：『在佛法的研究中，就是不固執自我的成見，不存一成見去研究』」但印順法師在總結自己的研究方法時卻說：「澄其流，正其源，以佛法本義為核心，攝取發展中之種種勝義，以期更適應人心，而跳出神化之舊徑。」據此，恆毓認為印順法師否定「諸法無我」法印為研究方法的主張，因為「期更適應人心，而跳出神化之舊徑」，就是一種預設觀點的作法，顯然印順法師說法「自相矛盾」。

上述說法似乎是恆毓對印順法師已預設成見。當我們說「不預設觀點」時，事實上「已預設一種不預設的觀點」。所以當印順法師說「不存一成見去研究」，事實上多少已預設成見，只是預設成見的好壞，才是應關心的重點。而他期許在佛法的研究中不固執成見，大抵只是想指出佛法研究必須力求客觀公正，不摻雜個人的情感好惡；而研究佛法以期適應人心、避免神化，是重視佛法的人間性與真實性，將佛法引導到積極、正面的方向。兩者間應無矛盾，恆毓的批評似乎是拘泥於文字上。

無獨有偶，現代禪溫金柯先生在回應筆者所寫〈現代禪對印順法師思想之質疑的回顧〉(16)一文中，提到印順法師思想中存在自我矛盾的情況(17)，溫先生說：

印順法師在他的著作中，有時又鼓勵人們說：「初果是最可貴的，這是學佛者當前的唯一目標」；這和「小乘急證精神的復活」如何會通？有時又說：「佛法的究竟理想是解脫，解脫心與利他心行是並不相礙的。」那麼，怎又會說「證入聖果，就是菩薩道的焦芽敗種」呢？印順法師不是「長於辨異」嗎？如此異義並陳，而且又都說得如此懇切，這是令人困惑的。(18)

恆毓也提出相同的質疑，兩人指出的看似矛盾的語句，事實上應依循一定脈絡來理解，才不至於感到困惑。

如印順法師提到：「初果是最可貴的，這是學佛者當前的唯一目標」(19)，是在《成佛之道》一書第四章〈三乘共法〉介紹「解脫道」時所說，而對專修「解脫道」的人說「初果是最可貴」，應無錯誤。相近的道理，「解脫心與利他心行是並不相礙的」與「證入聖果，就是菩薩道的焦芽敗種」，兩者應非「異義」或「矛盾」，因為都強調菩薩修行追求解脫時，千萬不可忘失慈悲心。

又如恆毓在該書中指出印順法師所犯的另一個錯誤說：

他（印順法師）強調指出：「不異世間而出世，慈悲為成佛的主行，不求急證，由此而圓成的才是真解脫。」……表面上看，印順法師的邏輯似乎非常有理，因為有所執著的人通常都是缺乏犧牲精神的，往往只會為自己著想而很少關心他人。然而，我不能不指出的是，

印順法師的這個邏輯存在致命的錯誤。……這一說法是不符合佛法的實際的。不論是大乘經典還是小乘經典，它們對解脫的看法是相同的，即：三乘行者的解脫是平等而沒有差別的，如果有差別，也只是各個解脫者福、慧存在差異。這本來是佛法的常識，但是印順法師卻認為只有經過大菩薩的六度萬行才能成就「真解脫」。……它事實上否定了二乘解脫與諸佛解脫是平等的這一佛教真理。

印順法師認為，只有經過大菩薩的六度萬行的歷程才能成就「真解脫」，恆毓認為此說違背佛陀經教，因其否定二乘解脫與諸佛解脫是平等的佛教真理，所以論斷錯誤。乍看頗有道理，但進一步想卻是嚴重誤解。

這裡的「真解脫」中「真」字的意涵，是否為相對於「假」的意涵，而否定二乘的解脫並非真正的解脫？答案顯然不是。此「真」字多少有讚嘆、推崇、強調之意(20)，相近的內涵或可以「圓滿」或「究竟」取代，因此「真解脫」所指是「圓滿解脫」或「究竟解脫」。因為「佛」是覺行圓滿的一切智者，而阿羅漢雖然亦是解脫者，但與佛陀相較，畢竟仍是天壤之別，不能稱作是圓滿究竟之解脫。所以對「真」字的誤讀，是造成恆毓曲解的主因。

此外，恆毓以部分篇幅在「倘未能了道，披毛戴角還」做文章，其引用現代禪李元松先生的話，認為其解釋相當精彩。李老師所說的內容如下：

針對禪師們這種「言過

其實」的說法，印順法師曾給予批評，大意是：「禪師們太過於強調修證了，以致無法瞭解大乘佛教的精神，菩薩道的本意是人乘的菩薩行，以五戒十善的凡夫身來力行菩薩道，相信以此『上求下化』的發心，未來世必能再轉生為人繼續修行。一個佛弟子應該有此信心，並在此安心。」印順法師以這樣的話勸勉學佛人，當然沒有錯。但他接著批評說：「禪者無法體會大乘菩薩的精神，……且因急切追求開悟解脫，其實是回復重視自己解脫的小乘佛教。至於說『倘未能了道，將披毛戴角還』更是不解佛教因果理則。」以上這一類的話，散落在《妙雲集》之中，……我認為這些指責乃屬誤解。

禪師的「粗魯」，是因為他們太老婆心切了。他急著要學人跳出困境，或使學人心生警覺，所以才不惜說重話、出重手，以非尋常的手段，希望能破斥學人根深蒂固的執著。我覺得話要聽語意，不能只在文字上計較，這比如做父母的跟子女說：「你不能這樣處理，你這樣做，會死得很難看。」真的會死得很難看嗎？不是啦！最多賠掉五千塊而已，哪裡會死得很難看！？只因為做父母的，愛護子女心切，所以才毫不修飾地這樣說。

恆毓花不少筆墨解釋「倘未能了道，披毛戴角還」，認為印順法師曲解文意，並指出這是警

策作用（近似座右銘），目的為了使大家提醒自己要精進修行不放逸。也許禪師們的確如李元松所說是「太老婆心切了」，而不惜說重話以破除執著。但為何不以相同的心態來理解印順法師表達此話（即回復到小乘，不了解佛教因果）的用意？他何嘗不是「太老婆心切了」？何嘗不是「以非尋常的手段，希望能破斥學人根深蒂固的執著」？現代禪知道「話要聽語意，不能只在文字上計較」，但對印順法師不少觀點，似乎並非如此。

所以，當印順法師批評「倘未能了道，披毛戴角還」是不了解佛教因果，事實上是善意的表示，希望能勸勉學佛人學習菩薩的長遠心，不求急證，最重要的先把正見培養好，能正確信解佛教的因果法則，不用擔心退墮的問題等。所以，這裡恆毓與現代禪對印順法師的批評未必恰當。

總之，認為印順法師思想中充滿矛盾、錯誤或令人困惑的情形，事實上，大多數可能包括「執文害義」或「斷章取義」所造成的誤解或曲解。所以，如果印順法師是「悲哀」的（如恆毓所言），則此悲哀應不是其思想本身的矛盾與問題，相反地，大多是他人誤解而製造出的矛盾與問題，而這種誤解再三地發生，對於以探求佛法真義為職志的人而言，多少令人感到「悲哀」。

佛教思想的判攝問題

恆毓書中也談到中觀、禪、密、淨土的思想，認為印順法師對這幾個思想流派的判攝很有問題。如在中觀部分，他首先引現代禪溫金柯的話：

李老師雖受印順法師影響，慣以中觀思想詮釋佛法義理和剖析修行原理，但不認為中觀思想是第一義唯一的表詮方式。李老師強調，中觀思想只是佛教的起點，不是佛教的終點。……對於印順法師的中觀思想，他曾評論：「我個人覺得，印順法師有過於注重緣起性空的形式意義的傾向，以致於對一些在形式上和般若中觀系的風格略有不同的宗派，印順法師便認為彼宗有佛法以外的雜質；印順法師似乎忽略了緣起性空學說其實也只是『渡江之筏』而已——同樣的，他所批評的『如來藏』、『真常唯心』應該也只是在表達唯證乃能相應的佛法體驗的另一艘木筏。」

若深入思惟，對上述語焉不詳的陳述應該會有些問題。如：第一、印順法師何時表示過「中觀思想是第一義唯一的表詮方式」？第二、為何「中觀思想只是佛教的起點」？那什麼是「佛教的終點」？第三、何謂「過於注重緣起性空的形式意義的傾向」？第四、緣起性空學說為何只是「渡江之筏」而已？第五、何謂「『如來藏』、『真常唯心』應該也只是在表達唯證乃能相應的佛法體驗的另一艘木筏」？

針對上述所提緣起性空、中觀、如來藏、真常唯心等佛教思想，印順法師在其著作中都有一定的判攝，而所判攝的內容，應非如現代禪的理解(21)。印順法師多次在文章中強調佛教思想的判攝準則是依據「四悉檀」，其對中觀、禪、密、淨土等思想的判攝，不外乎是依據「四悉檀」。

而既然現代禪和恆毓不認同其對中觀的定位，也不同意其對禪、密、淨土的反省，似乎應回到「四悉檀」的基本立場進行評判，指出其對各宗派認識上的問題。或現代禪和恆毓不同意「四悉檀」作為「立敵共許」的基礎，也可提出更正確的佛教思想判攝準則，或重新判攝，否則缺乏依循的基礎點，再如何討論與延伸，似乎只是打迷糊仗，應無助於問題的釐清。

換言之，現代禪和恆毓等人對佛教思想判攝的界限是模糊的，或在討論時，時常一下引用阿含、中觀，或引用禪宗典籍、某淨土宗高僧的語錄。雖然所引的說法未必不一致或無關，但討論佛教思想時，近似「包裹式」處理，或「雜燴」般一鍋炒，似乎只會增添困惑，而不能解決任何問題。昭慧法師便曾以「方法學上的惡劣示範」和「方法學上的嚴重謬誤」來評斷此作法。(22)

另外，恆毓於書中討論中觀定位的問題時，引用禪宗典籍（如《五燈會元》）、《華嚴經》、《楞嚴經》等，來說明印順法師判攝這些經典為如來藏、真常心系的思想，其實都包含中觀思想，《雜阿含》之中，甚至都未提到關於中道或中觀作為解脫要素，所以認為「李元松先生所說的『緣起性空學說其實也只是渡江之筏而已』的說法是相當準確的，中觀思想不可能是第一義唯一的表詮方式」。

但如此「旁徵博引」，似乎不能確切代表什麼。每部經論中有其中心思想，亦有其次要思想或觀點，甚至都摻雜著不純的他家（或「外道」）思想（如禪宗典籍有許多老莊思想），但不能將之

作為中心的主要思想。

換言之，即使禪宗典籍、《華嚴經》、《楞嚴經》內含中觀思想，但不代表它們是闡述中觀思想；或雖然《雜阿含》亦含有許多唯心思想，但畢竟它並非以「自心清淨」為主流思想，仍是以闡釋「緣起」為重。所以筆者認為恆毓之說實際上意義不大。

而既然恆毓肯定現代禪對佛教的理解是正確的，不妨從現代禪的觀點開始討論起。李元松在《我有明珠一顆》一書曾說「阿含、般若、禪皆為趣入涅槃的方便」：

根據我的體驗，阿含經的境界、般若經的境界，及禪的境界是平等不二的，只是下手處的方法有所不同而已。由於體認這三者的旨趣是相同的，所以《現代禪道次第》裡，明白的標示「修行者必須誦讀吟詠阿含、般若及禪典」…所以，阿含、般若、中觀及禪原本就是同一件事的不同說明。(23)

他在現代禪許多著作都強調相同的觀點，或進一步而言，就現代禪的觀點，禪宗祖師們的體驗都是「涅槃的經驗」（「能所泯滅、主客對立瓦解」），與佛陀、阿羅漢的體驗相同，甚至認為把般若的精神運用到日常生活實踐上，「般若比阿含更有力，不過，禪又比般若更進一步……般若的理趣，卻是在禪的實踐中才獲得真正的發揮」。

對此，想進一步追問的包括：為何各有不同思想旨趣的阿含、般若、禪，會有相同的修證體驗？難道聞思以禪、淨的知見為主，修證亦能達到阿含所說的解脫境界？又如果阿含、般若和禪都是趣入涅槃的「方便」，那

趣入涅槃的「究竟」是什麼？事實上，阿含、般若、禪、密、淨土等，應不只是表述或形式上的差異，思想內容亦有明顯的差異，從四悉檀的立場判攝下，其有各自不同的定位，理應指引學人走向不同的方向，所以，禪門祖師的體驗和以阿含教法為重的阿羅漢，為何最後會達到相同的體驗？這點令人困惑。

相近的想法李元松老師曾說：「關於真常唯心思想，若單以哲學層面來看，平心的說，我個人認為相對於中觀思想，它是不了義的——但若從修證的立場或以斷惑證真的方便來看，真常唯心系的修行方法在很多地方都遠比般若中觀更直接、更容易契入！」既然真常心系的思想（如淨土與禪）相較中觀思想是不了義的，則為何較不了義的思想會更易於修證與斷惑？印順法師曾指出：「聞量、比量、現量三者，在正觀真理的過程上，是有著連貫性的，必然的關係性的。忽略此點，縱以為理事圓融，而實際上必然落於兩邊！」(24) 現代禪如此「切割」聞思、修證，似乎該提出一套合理的解釋。

另外，判攝佛法應該著重的是「辨異」而未必是「求同」，如果現代禪認為阿含、般若、禪、密、淨土最後根本的體驗與境界相同，之間的差別只是形式上、表述上的差異，那便無須判攝，因為不管依何經論或法門，最後都是相同的涅槃體驗，佛教思想的判攝似乎也是多餘的。

現代禪著重「體驗」或「經驗主義」觀點判攝佛法的進路，也有一些反省的空間。現代禪聲稱「修證」，不依「四悉檀」而以自身體驗的觀點對佛法提出判

攝，並依而反駁禪、密、淨是印順法師所說的「真常唯心系」。認為其只停留在理論的層面觀察問題，而未看到禪、淨、密的「內在生命」——這些實踐形式之外所包含的涅槃經驗。恆毓引用溫金柯的話談到李元松說：

> 我覺得印順法師對禪（包括對密教、對淨土）的批評並沒有深及禪的內在生命。換句話說，印順法師對禪的批評祇停留在表面的思惟層次。(25)

換言之，就恆毓與現代禪而言，唯有切身的體悟，才能真正領會禪、淨等佛教思想的本質。恆毓亦在書中表示修證體悟的重要性：

> 只有深入佛法的證悟者才有可能體會到佛陀的「一切法皆是佛法」的深刻涵義。基於這一考慮，我認為，李元松先生所說的「密教的心法其實也是徹底的般若立場」是完全能夠成立的。(26)

但問題是：如何從「修證」的觀點（更精確的說應是「體驗」）來解讀各家思想的異同？宗教的體驗是主觀且內在的，以私人的經驗判攝佛法，其正確性如何？雖然佛陀所宣揚的確實是其體驗的內容，而其他修行者是否亦能比照倣效，依個人體驗來判攝各家佛法思想？對於這點，筆者暫持保留態度，畢竟宗教體驗是主觀、隱密的，如何作為客觀判攝的依據，是必須克服的問題。

所以，在判攝佛法的進路與方法上，現代禪採取主觀的經驗進路，對教法的判攝難免流於含混模糊(27)。相對地，印順法師以「四悉檀」判攝佛法，是從阿含

經與龍樹思想找到教證、理證，而以之作為基礎的客觀判準，其可信度明顯正確許多，否則任何外道團體都可自依體驗自創學說，這是純正佛法的一種危機。

另外，在修證體驗方面，李元松也曾表示：

> 如果有人能夠在信仰體驗方面把我問倒的話，那麼任何時候我都當眾以瑞士刀切斷一隻手指頭，來表示我的懺悔、表示我發現過失的喜悅！我就是要慢慢地把現代禪帶領到培養出一百位傳法老師、十個以上跟我一樣有這樣自信的人。這是現代禪要為廿一世紀的中國佛教所做的第一步。(28)

上述的言論意義不大，最多只有「信心喊話」的作用。因為「信仰體驗」的問題極其主觀，涉及信仰與體驗客觀化的困難，每個人皆可依經驗陳述一套說法，之中很難有對錯可言。除非是以經論為依據的信仰體驗，才有跡可尋。

況且，信仰體驗是實際切身經驗的問題，是「言語道斷，心行處滅」，是「不可說」或「不可思議」的，既然如此，連發問問題都有困難，更談不上問倒了。或相反地，如問「涅槃體驗的滋味如何？」涉及主體的親身經驗，即使親嚐涅槃的解脫者，也可能無法清楚以口語來說明，所以問倒是必然的。總之，「體驗」的問題存在許多弔詭性，而這也是真假證悟者容易魚目混珠的地方。

關於佛法判攝的問題，近代日本「批判佛教」更直言「如來藏思想不是佛教」（如松本史朗）。雖然印順法師把禪、淨土

等判為是如來藏思想(29)，但在四悉檀的判準下，屬於「滿足希求」的「為人生善悉檀」，依舊肯定如來藏思想仍是佛教，是佛法多元面向中的一部分。換言之，從「應機說法」的角度而言，則一切佛法皆有其存在的價值。但值得注意的是，修行若要直捷相應於解脫時，所依的教法應當是「第一義悉檀」。印順法師曾指出：

> 以此四悉檀通攝當時的一切佛說，「皆是實，無相違背」。經說不同，如從應機說法來說，一切是如實說……然依修行而得究竟來說，那就是「第一義悉檀了」……勝義是三乘聖者自證的，不落論議語言，所以不可破壞。(30)

總之，印順法師指出判攝佛法的依據是「四悉檀」，而如果現代禪與恆毓不同意其對中觀、禪、密、淨土的判攝，似乎應將「四悉檀」做為「立敵共許」的基礎。

在此觀點下，緣起性空、中觀、如來藏、真常唯心等不同的教法與修證理論，將指引人不同的方向與修證成果。所以佛法八正道以「正見」為首，否則徒然強調修證，卻知見含糊，則不可避免地因盲修瞎練而誤入歧途。

「唯證乃知」的探討

現在所進行的討論，大多屬於法義判攝、抉擇的層面，未涉及實際修證經驗的探討，唯有正確抉擇法義，依據正見而修持，才有邁向修行解脫的可能。但若在法義的討論上不採取分析論證的方式，而把最高判準訴諸宗教的體驗，似乎也有違法義論辯的目的。

在恆毓書中即可舉出不少例子，如恆毓說：

只有深入佛法的證悟者才有可能體會到佛陀的「一切法皆是佛法」的深刻涵義。

或說：

印順法師對中觀的過分強調，卻沒有實際的個人修煉行動與之相應的形式化的做法，顯而易見是與佛法的覺悟和解脫的精神貌合神離的。

以及：

眾所周知的是，印順法師既不懂修道，又沒有證入佛法。根據佛教的常識，以凡夫之見是不可能發現佛法的奧秘的……如果印順法師真能以凡夫之見勝過證入果位的解脫者對佛法真意的瞭解，他為什麼連對付病魔的辦法都沒有？顯而易見，印順法師對佛法的內容存在嚴重的認知缺陷。

如果恆毓認為佛法實義最後的判準在於實證，那似乎不用進行法義的討論，因為討論者本身很可能缺乏修證。或依據恆毓的邏輯，他之所以能指出印順法師的思想充滿許多錯誤的內容，是因為他已獲得既高且深的修證，所以，才能撰文說明這些錯誤並抉擇出正確的佛法？而如果他未證入佛法，又撰文闡述其認知的佛法，同時又主張證入佛法才能了解佛法真意，這已自相矛盾了。而如果真要以「唯證乃知」作為論辯依據，首先便要交出禁得起考驗的「修持成績單」（昭慧法師語），否則既提不出可靠的理論，也看不到確切修證的成果，此多少是令人困惑的。

事實上，許多批評印順法師思想的人，大多是著眼於「體驗」的立場，現代禪、恆毓、如石法師皆如此，都不外乎出於「唯證乃知」。關於此觀點，恆毓在書中引用溫金柯的話：

印順法師的佛教思惟，其根本的問題在於修證之道方面。他的佛學論著也明顯的次第性，對義學傾頹已久、修證之道含混籠統的傳統佛教來說，確有令人耳目一新而切中時弊之感。但是畢竟修證之道的瞭解和傳遞，到底必須有經驗性的體證作為依據，否則經論只能是推求臆想的資料，而非深契我心的知音。……而且即使他的推論臆想完全正確，但在根本處他自己也難免遲疑，到底那是什麼滋味？世間的味覺尚且如此，何況是出世間的、遠離顛倒夢想的體證呢？

對於上述近似「唯證乃知」的觀點，筆者曾表達過下列的想法：

因修證上的尚未圓滿必然導致理論的偏差、認知的錯誤，這卻不盡然如此。如果是理論上、思想上有所偏誤，共同討論探究的空間是很大的，彼此間就理論理。而徒然以一種「唯證乃知」獨斷的姿態，略帶形而上神秘態度的質疑與批判，似乎不是理性問道應有的精神。

對於筆者這樣的說法，溫金柯說：

這裡所談的，是另外一個「理論」。那就是「修證」、

「解脫」、「斷除煩惱」，在佛法來說，不只是一個「理解」的問題，而是還是一個「經驗」的問題。更精確的說，「聞、思慧」是對諦理「理論性的理解」，「修、證慧」則是對諦理「經驗性的認知」。林先生出身哲學背景，應該知道，經驗性的認知，本來就是無法取代的。「夏蟲不可語冰」、「盲人不知色彩」，沒辦法不「獨斷」，也沒辦法不「神秘」，只有「去經驗」才是認知的唯一途徑。(31)

上述的說法筆者不全然同意。不可否認地，「修證」、「解脫」、「斷除煩惱」的切身感受，的確是個「經驗」的問題，這是佛法實際的修持時所應該強調的。但問題是：經論上說「先得法住智，後得涅槃智」，如果法住智未得，又如何談涅槃智？且現在的討論不是只關於聞、思慧理論性的理解？(32)似乎無須把修、證慧經驗性的認知，屬於另一層次更複雜的問題提出來？在雙方聞思知見互不認同，更談不上修證體驗的共識，此時不是應該先面對彼此知見上的差異？置經驗的問題於知見共識達成之後，才有可能有實質上的交集。

所以，如果把修證的經驗性立場引入討論中，似乎意義不大，且有本末倒置的危險。如果全然奉行「唯證乃知」，那不僅無須討論法義，也無法談論，因為一切唯以「證入」為優先。況且，似乎是參與辯論的一方站不住腳，才會把「唯證乃知」提出來，以作為開脫之詞；或此是外道團體藉此迴避外界一切質疑的「神主牌」(33)。

事實上，經驗與認知一直是西洋哲學討論的重點，尤其近代哲學經驗主義（empiricism）與理性主義（rationalism）間的論爭達到高峰，乃至到當代認知科學（cognitive science）興起，對經驗與認知等的探索，仍是方興未艾的議題。經驗主義認為一切認知的基礎來自感官經驗，但理性主義卻認為，經驗本身有許多不確定性，往往因人而異；且經驗時有如錯覺或幻覺等出錯的情況，如此就不能成為知識來源堅固的基石。

同樣地，當宣稱「『去經驗』才是認知的唯一途徑」，此傾向經驗主義的立場，也是佛法著重的層面（即「從禪出教」），但如何判斷體驗的內容並非錯覺或幻相？如何判別「定境」與「解脫境」間的差異？……這些都是單方面強調經驗性立場必須注意的問題。如果著重體驗而無堅實的理論基礎，容易在身心特別的覺受下誤以為是悟境，從許多附佛外道的例子可以驗證這項事實。

簡言之，筆者認為以「唯證乃知」的立場，有礙於法義辯論。因為證悟涉及主觀經驗的內容，屬於信仰和宗教修持的部分，未必能訴諸文字。而義理的探討是客觀、公正的，如果把私密經驗當作論證的觀點，並無助於法義的澄清。所以任何以為印順法師必須證果、解脫，才能談出正確而深刻的佛法，筆者並不以為然。

相對地，印順法師之所以強調「不修（深）禪定，不斷（盡）煩惱」，都有一些更高的理想目標（即菩薩道），未必能以短視的眼光評斷。況且，佛教四依法中「依法不依人」，所以，印順法師以經論為基準判攝的佛法知見，此進路應是無疑慮的。

相對於「唯證乃知」，筆者認為「唯知乃證」更有其強調的必要性。所謂「唯知乃證」，意指「唯有正知見的建立，才能談得上證悟」，或「唯證乃知」必須建立在「唯知乃證」的前提上，缺乏聞、思知見的基礎就不可能證悟。即從「正見為首」和「四預流支」中的「親近善士、聽聞正法、如理思惟」，才能到達真正的證悟與解脫，否則徒然以為「修證」優位於一切，結果糊里糊塗，難免在以盲引盲中走錯了路。（下期待續）

（編者按：本文作者畢業於中正大學哲學研究所）

【註釋】

(1) 恒毓說：「印順法師對《中論》的崇拜並沒有使他『於菩薩之行、道場之照朗然懸解』，相反，倒是滋長了他不少曲解佛法的習氣。這，不能不說是中國佛教的悲哀，也不能不說是印順法師的悲哀。以此因緣，遂命其名曰《印順法師的悲哀——以現代禪的質疑為線索》。」參見恒毓著《印順法師的悲哀——以現代禪的質疑為線索》，網路版，現代禪網址：www.modernzen.org 之「十方園地」。以下所有引用恒毓之文章皆出於此，故之後皆不另加註解，特此聲明。

(2) 如石法師寫了幾篇批判印順法師的文章，如〈大乘起源與開展之心理動力〉及〈台灣佛教界學術研究、阿含學風與人間佛教走向之綜合省思〉，之後昭慧法師、江燦騰教授等人輯成《世紀新聲——當代台灣佛教的入世與出世之爭》一書回應。在此暫不討論如石法師對印順法師的批評以及相關的辯論。

(3) 見註 (1) 現代禪網址。

(4) 見印順法師著《印度之佛教》，頁 7（本文所引印順法師的文章皆是出於印順導師佛學著作光碟第三版之內容）

(5)印順法師說：「佛法與現實佛教界有距離，是一向存在於內心的問題。出家八年來的修學，知道（佛法）為中國文化所歪曲的固然不少，而佛法的漸失本真，在印度由來已久，而且越（到後）來越嚴重。所以不能不將心力，放在印度佛教的探究上」（《華雨集第五冊》，頁13）

(6)印順法師說：「我在佛法的探求中，直覺得佛法常說的大悲濟世，六度的首重布施，物質的、精神的利濟精神，與中國佛教界是不相吻合的。」（《華雨集第四冊》，頁3）也曾說過：「而中國呢，不但教理是大乘的最大乘，頓超直入的修持，也是大乘的最大乘。稱為大乘的最大乘，實是大乘佛教而復活了聲聞的精神——急求己利，急求證入。失去了悲濟為先的大乘真精神，大乘救世的實行，只能寄託於唯心的玄理了！」類似如此對中國佛教深刻的反省，在其文章中比比皆是（當然亦不乏對中國佛教的肯定之處）。

(7)《華雨集第五冊》，頁63。

(8)《無諍之辯》，頁249。

(9)《華雨集第五冊》，頁65。

(10)在談「佛法之基本信念」時，印順法師說：「七、我是中國佛教徒。中國佛法源於印度，適應（當時的）中國文化而自成體系。佛法，應求佛法的真實以為遵循，所以尊重中國佛教，而更（著）重印度佛教（並不是說印度來的樣樣好）。我不屬於宗派徒裔，也不為民族情感所拘蔽。」（《華雨集第五冊》，頁53-54）

(11)見牟宗三〈我與熊十力先生〉，收在《生命的學問》，台北：三民，1997，八版，頁153。

(12)相關的介紹可參考印順法師〈中國佛教瑣談〉的「肉身菩薩」。（《華雨集第四冊》，頁200）

(13)雖然話說是「開創新局」，事實上印順法師所提的人間佛教早在佛教思想史上（初期大乘）就存在了，印順法師不過是重新抉發出來。對此

藍吉富先生曾說：「它其實是初期大乘佛法的根本義，祇不過為傳統中國佛教所忽視而已。因此，印老之『人間佛教』或『人菩薩行』的主張，依我看，其實是復古，不是創新。我曾說印老『反傳統』，這是指他『反唐末以來的中國傳統』而言。至於說他復古，則是說他企圖恢復印度大乘菩薩行的原本意趣而言，是對古代法義的一種『重新抉擇』」。（見藍吉富〈台灣佛教思想史上的後印順法師時代〉，下載自現代禪網站「十方園地」www.modernzen.org）。

(14) 關於印順法師對人間佛教具體而簡要的思想可以參照《契理契機的人間佛教》一文。

(15) 「論題核心」即「人．菩薩．佛——從人而發心修菩薩行，由學菩薩行圓滿而成佛」，而「理論原則」包含「緣起與空性的統一」、「自利與利他的統一」、「法與律合一」。

(16) 見溫金柯〈回應林建德先生之考察現代禪——兼平議最近有關印順法師人間佛教思想引申之學術論辯〉，收在《繼承與批判印順法師人間佛教思想》，台北，現代禪出版社，2001年8月初版，頁47-50。

(17) 溫金柯曾表示：「基本上，我對印順法師的批評是：找出或是發現印順法師他自己的矛盾處。印順法師滿有趣的是，他有時候很肯定地講這一套，可是在有些地方，他又會講跟這個不一樣或是矛盾的東西。他會同時存在。我覺得我作得比較多的是，把這兩個東西找出來，指出他的矛盾……其實印順法師他思想的矛盾是他自己的事情，可是偏偏印順法師對於台灣佛教界影響比較大的，可以說真正比較有影響的，反而是我們認為比較有問題的那個部分。」如果用「找矛盾」的方式閱讀，而不能在一定脈絡下求相應的理解，則能發現的「矛盾」相信一定不少，這樣的為學態度應非好方法。以上引文見溫金柯〈解嚴

後台灣佛教新興教派之研究——楊惠南教授訪現代禪溫金柯先生〉，收在《繼承與批判印順法師人間佛教思想》，台北，現代禪出版社，2001年8月初版，頁148。

(18) 同註16，頁49。

(19) 必須一提的是，印順法師是說「這是學佛法者當前的唯一目標」而不是「這是學佛者當前的唯一目標」。嚴格說來，「學佛」是邁向「成佛」，而「學佛法」著重的應是「解脫」（未必要成佛），所以一字之差，可能意思截然不同。這應是溫金柯一時筆誤。

(20) 如日常語言所說「真男子」、「真性情」，乃至「真好玩」、「真喜歡」等，此「真」並非邏輯或知識論上相對於「假」（false）的概念。

(21) 初期大乘的性空思想（如中觀），廣說一切法空，遣除一切情執而契入空性。如《中論》說：「如來說空法，為離諸見故」，是屬於四悉檀中的「對治悉檀」，意旨在「破斥猶豫」，所以未必是「第一義悉檀」，應該也不像是「第一義唯一的表詮方式」。

(22) 見釋昭慧〈方法學上的惡劣示範——評如石法師〈大乘起源與開展之心理動力〉〉，文收釋昭慧、江燦騰編著《世紀新聲——當代台灣佛教的入世與出世之爭》，台北，法界出版社，2002年4月初版，頁13-23。

(23) 見註(1)現代禪網站。

(24) 《中觀今論》，頁57。

(25) 轉引自恒毓《印順法師的悲哀》。李元松認為印順法師只有概念上的理解禪宗，而未在實踐上體驗禪宗的境界，所以體會不到之中蘊含的般若思想，因此也誤判了禪宗為真常唯心思想。

(26) 見恒毓《印順法師的悲哀》。此是標準「唯證乃知」的說法，當然某種程度而言是正確的，但如果做法義論辯時都以「唯證乃知」作立場，那就不用談了，作者在此似乎混淆信仰與為學立場的差異。

(27) 印順法師曾說：「禪者重自心體

驗，憑一句『教外別傳』，『師心不師古』，對如來經教的本義，自己體驗的內容，也就越來越晦昧不明了！」（見《中國禪宗史》，頁 8）同理，若以自身體驗定位佛法思想，不免發生「越來越晦昧不明了」的困難。

(28) 見註 (1) 現代禪網站。

(29) 淨土傾向如來藏思想，應是爭議較少的，至於中華禪是否是如來藏思想，或如現代禪所認為的禪宗是般若中觀思想的修行宗派，希望未來的佛學研究能夠探討。

(30) 《印度佛教思想史》，頁 126。

(31) 同註 (16)，頁 76。

(32) 現在所進行的討論，應是修學佛法基層的部分，可能談不上「觀照般若」，更不用說「實相般若」，只期待能對「文字般若」的認識有所增進。但此「文字般若」卻是最根本的，如果離開此聞量而大談現量是不可能有成果的。印順法師曾說：「我們於佛法以及中觀的認識，就必須從聽聞正法入手。這在三種般若中，稱為文字般若。如信心不具，不能根源於教典的多聞熏習，即不能於甚深的佛法有所了解。離此至教量而專談現量、比量，是根本不可能的…聞量的文字般若，可能有缺點，但永遠是修學佛法的始基。」（《中觀今論》，頁 54）

(33) 例如真佛宗盧勝彥聲稱已「證悟」，是好幾地以上的菩薩（或「活佛」），但如果不如此認為，並以經論上的理論去勘驗他，這時他對你用經論上的知見作勘測嗤之以鼻，而且告訴你：「『盲人不知色彩』，沒辦法不『獨斷』，也沒辦法不『神秘』，只有『去經驗』才是認知的唯一途徑。」此時能說「盧活佛」有錯嗎？似乎不能，因為他個人的主觀經驗他個人最清楚，旁人難以知道他經驗到佛法的層次，所以用「唯證乃知」迴避一切的質疑與責難確實是很善巧的。

【佛教社會踏查】

麥爾福・史拜羅 著　香光書鄉編譯組 譯

消災佛教——以法術消災庇佑的宗教(一)

「救世佛教」無法完全滿足想要處理苦難的普遍心理需求，「消災佛教」藉由某種特定的法術，召喚超自然實體與力量，使佛教的信仰、儀式與經典，成為抵禦現世危難的保護盾。

前言

到目前為止，我們一直在探討佛教救世論的意識型態，撇開其秘傳型態的邊緣救世論不談，作為救世宗教的佛教具有以下的特徵：

第一、它極少關切與日常生活有關的世俗事務，所關心的不外如涅槃或來生等的救世目標。

第二、雖然「涅槃佛教」與「業力佛教」在詮釋上有所不同，但都認同持戒、布施與禪修是達到解脫的方法。

第三、它們一致贊同這些方法並未涉及超自然實體，或救世主的援助。雖然佛陀指示出解脫道，但解脫要靠信徒的自力達成，而非靠神、佛的任何幫助。

在本文中我們所討論的「消

災佛教」，其意識型態與「救世佛教」在以上各方面都不同。

第一、它關心的是當前存在的重要問題，如健康與疾病、天雨與天旱、災難與太平等。

第二、不若救世佛教的意識型態，消災佛教假定可藉由某種特定的法術，產生即刻的功德，或召喚超自然實體與（或）力量，來援助其達到目標。對消災佛教來說，佛教的整體——信仰、儀式、倫理與經典——是抵禦現世危難（最普遍與廣義的「危難」）的保護盾。

例如，緬甸人眼中的世界充滿危難，處處都是鬼魅、惡魔、納特（nat）與壞人，人們對有害的危險常常無法預測（cf. Spiro 1967）。佛教有著全面防護的作用，以對抗所有的危險，而庇護是如何達成（如我們將看到的）則完全無從得知，但比較重要的是，它「確實」達成了，且是以佛教的方式達成的。

心理壓力與規範性教義的重新詮釋

雖然「苦」與「離苦」是救世佛教唯一關心的事，但大部分人類的苦痛，它卻（相當矛盾地）無法處理。因為：（一）救世佛教對這問題的認知相當有限；（二）其所提供的解決方法是出世的；（三）它所主張的業的因果理論，幾乎不給人機會從似乎不可避免的現前苦痛中逃脫；（四）也因為（至少在東南亞的文化背景中）某些造成苦難的原因，很難適用於業說的模式。

基於以上所有的原因，救世佛教無法完全滿足想要處理苦難的普遍心理需求。在這需求的壓力下，許多規範性佛教的教義已

被修正或重新解釋，並發展出能滿足此需求的佛教方法。

若有人依四聖諦中傳統表達的方式來審察「苦」的教義，很明顯地可以發現，佛教對於苦的終極原因的分析，是勸告而非描述式的，是哲學而非實務性的，是心理而非生理的。也就是說，這教義主要是使未看見苦的人，即使當它似乎不存在時，仍看到它的存在。看到「苦」（而非樂）是一切有情經驗不可避免的特質；而所謂的「樂」，在適當的分析下，則是種幻相，因為它若不是苦，便是終將成為苦。

總之，佛教對於苦的傳統教義，並非針對身陷苦惱與絕望，正尋覓離苦方法的人而說，而是針對尚未體驗到苦，或雖然感到苦，卻認為它只是短暫或偶然，且能避免的人而說。換句話說，在佛教看來，絕大部分的佛教教義，是為那些正活在愚人天堂中的人而說的。

更具體地說，救世佛教無法紓解如蛇囓、糧食不足、不得志、摯愛者生病、惡靈襲擊等即刻的壓力。既然對佛教來說，人類無法避免苦，那麼去對付它所示現的現象，就如以緩和劑治療慢性病的一個症狀一般（即使導致其生起的業的定律可以避免）。

與其對治這些症狀，佛教更試圖根除其因由。佛教不對某種特定的災難提供暫時性的解決方法，而是針對一般苦的狀況提供究竟的解決之道。而既然苦（如佛教所分析的）是因人執著這世間所造成，並因而輪迴此界中，其解決之道便是捨離對世間的執著，而從輪迴中解脫。在完成這究竟的解決方法之前（確實可作為加速其完成的手段），苦所呈現出的特相，則可藉由遺世絕塵地投向寺院而獲得減輕。

很顯然地，只有已飽足且厭世的社會階層，才會創造出這種對治苦難的方法，且它能繼續吸引的也只有這種社會階層。事實上，我們都知道這對治法的某部分（它對苦難的分析與提出的解決方法），對認為苦並非欲望的結果，而是挫折結果的佛教徒，與認為達到極樂狀態才是究竟解決苦難之道的佛教徒而言，只獲得少許迴響，他們的救世目標是由極樂與接近極樂的來生所組成。

他們之所以能忍受當前欲望受挫——由於地位、權勢、物質享樂等所導致的不適，是因他們相信現前的損失是暫時的，欲望的滿足不過是被延後罷了。

但即使是業力佛教（如我一直稱其為接近佛教救世論的宗教），也未以另一個傳統佛教處理苦的基礎，來對治苦的問題。雖然因欲望受挫所帶來的苦痛，可以延後至來生再解決，但其他的壓力仍然存在。例如，損害穀物的旱災、危急的產難、邪靈侵襲、因星象所造成的傳染病，這些並非由欲望所引起，也無法延後解決。天堂可以等待，但被眼鏡蛇咬傷則必須馬上治療（或最好能避免）；業的教說雖然能解釋人為何會遭到眼鏡蛇襲擊，卻無法讓受難者有處理的能力。

受難者想要的並非對自身受苦的解釋——更不是會妨礙對治苦的可能性的解釋，而是要獲得治療。而且無論哲學上多麼合理，邏輯上多麼一致，以業的教說解釋當前的苦痛，卻令人感到沮喪。人們不只想尋求受苦的解釋，更想要處理它，而不願為它所屈服。

總之，就群眾而言，即使是業力佛教，在處理苦的問題上也未必能令人滿意。如韋伯所觀

察的，因為「它不可能滿足……對於……內、外在苦難緊急救助……的需求。」他更進一步地說，這種無法滿足的需求「對群眾的宗教心理性格，總是有決定性的影響。」（Weber 1958:237）

所以我假定，消災佛教即是為回應這心理需求所造成的強大壓力而產生的。為了滿足這項需求，它在意識型態上的首要任務，即是修正業的教說，以柔化它的嚴苛，並允許其變通。

事實上，如此修正可以更恰當地詮釋為：試圖將一系列明顯違背這教義的大多數行持合法化。甚至早在這意識型態修正之前，上座部佛教內已發展出持咒、禮佛、作法等許多儀式，以免除苦痛與危險。總之，為回應無法抑制的心理需求，上座部佛教已將非救世論的目標，囊括在佛教徒合法的關心範疇中，同時也將法術的儀式加入以往正統佛教行持的清單中。

八正道——佛教達到解脫的途徑，並未包括任何儀軌，慈愛的行為、持戒與禪修是解脫的唯一方法。雖然這項說法依然正確（只有上述三種行為是達到解脫的方法），然而，非救世佛教的發展意味著另一種形式——儀式活動的發展。不論如何解釋，以任何對「法術」的定義來看，這樣的行為都是屬於法術的。

關於佛教法術，最有趣的一件事是其自古承襲的正統性，這點恰與許多佛教徒及佛教辯護者所聲稱的相反。事實上，在傳統業的教說中，所發現的種種修正都來自於「佛教徒」，並未併入規範性「佛教」架構中，但關於消災目標與儀式的發展，則早在聖典結集時代就已合法化，兩者的合法性皆來自於經典。

總之，消災佛教之所以能稱為「佛教的」，不僅因為它的儀式幾乎只用佛教的象徵與聖物——佛語、佛像、佛陀舍利等，也因它建立在經典的基礎上。

藉由某個經典模式（canonical model）所歸納出的原則，使消災佛教的其他儀式也隨之正統化。由於這經典模式——救護咒的儀式（paritta ritual）形成消災佛教的核心，且由於上座部佛教幾乎一致地被（同時為西化的代言人與西方的皈依者）描述成不具法術的宗教(1)，所以詳盡地描述這儀式的經典根據便顯得很重要了。

救護咒（paritta）的確出自於經典，被認為是佛陀所說，但並不表示它們為原始的教派所奉行。當然很有可能在原始佛教中並無這種法術，至晚期時才被納入，因為公認屬於佛陀的教誨，大部分在他死後的三世紀內尚未被紀錄下來。

雖然這是個很重要的歷史疑案，但對我們來說並不重要。既然救護咒的使用為經典所認可，即使晚於原始教派，當然仍屬於規範性上座部佛教的一部分。

消災佛教的經典基礎

救護咒就是咒語，或如李斯．大衛斯（Rhys Davids）所稱的「護咒」（wardrunes）[1]，是由眾多正典的篇章所組成，大多來自於契經（sutta），以吟唱來防避危險。

雖然並非所有作為救護咒的契經，都是為了這目的而形成，但其中至少有一個（據傳說）是佛陀親自創作為咒語而使用，只有兩個是例外，其他所有組成「摩訶護咒」（mahāparitta,

payeigyi）的契經，一定都曾在上座部佛教初期時被當作咒語來使用，因為一世紀時的上座部權威經典（但非正典）——《彌蘭陀王所問經》(2)，有記載並認可護咒的使用。

〔蘊護咒〕

傳說由佛陀親自創作的救護咒為「蘊護咒」（khandha paritta）。根據毗奈耶記載（*Kullavagga* V, 6），當佛陀知道某位比丘因蛇咬而致死時，他說若這位比丘「將他的慈心遍滿四種蛇王族」的話，這事便不會發生。

他繼續說道，若所有的比丘能「讓他們的慈心遍滿……」，他們就能避開蛇。佛陀保證藉由念誦其所創作的救護咒(3)，就能達到這結果。

〔孔雀護咒〕

「孔雀護咒」（mora paritta）源自《孔雀本生經》（*Mora Jātaka*, Vol. II, No.159）。根據這個故事，有位比丘告訴佛陀，他因看到一位「盛裝華麗」的女士，而破了不淫戒。佛陀同情地說，即使最聖潔的男人，也會受到女人魅力的誘惑而屈服。即使是佛陀，當他身為一隻金孔雀時，都曾如下述故事般地屈服了。

身為孔雀的牠，一直未遭到任何動物侵害，因為牠每日晨昏都會念咒讚美太陽與諸佛，並請求祂們的保護。當時有位獵人連續接到六位波羅奈（Benares）國王的命令，試圖捉捕牠，由於牠受咒語保護，始終未能成功。

在觀察牠的習慣後，獵人帶著一隻雌孔雀，並在牠尚未念咒之前，讓雌孔雀鳴叫。一聽到這叫聲，牠的欲望全被激起，忘記念咒而走向雌孔雀，就被獵人逮

住了。這隻孔雀所念誦的咒語，就形成了當代的「孔雀護咒」。

〔幢頂護咒〕

「幢頂護咒」（Dhajagga paritta）也是根據佛陀所說的一則故事。（*The Book of the Kindred Sayings*. Ch.11）當眾神與阿修羅交戰時，眾神之王帝釋告訴眾神，若驚慌時，只需仰視祂旗幟的飾章（以及其他諸神的旗幟），「就能克服任何人性可能產生的恐懼、驚慌與戰慄」。但佛陀對弟子們說，這個技巧可能有幫助，也可能毫無用處，因為帝釋雖是眾神之王，但仍是膽小且習慣驚慌的。

因此，佛陀指示弟子們，當「進入森林、樹下或空曠的地方」而感到害怕時，他們應該想著「佛」（「法」或「僧」），同時應念誦他為讚頌三寶所作的偈頌。他們若這麼做，佛陀保證「將能克服任何人性可能產生的恐懼、驚慌與戰慄等」，因為佛陀與帝釋不同，他是「無上正等正覺，解脫了貪、瞋、癡，無有膽怯、驚恐或害怕，而且不會逃避。」

〔阿吒曩胝護咒〕

「阿吒曩胝護咒」（Āṭānāṭāiya paritta, *Dialogues of the Buddha*. Pt. III, Ch.32）是佛陀與四位國王相遇的故事。

這四位國王前往告訴佛陀，在這塊土地上有許多既未信佛，也不遵守五戒的夜叉，會恐嚇、攻擊在寂靜處隱修的佛弟子們。由於為四位國王的抱怨所動，佛陀同意將國王們向他出示的護咒——「藉此咒〔如他所述〕，所有僧伽的兄弟姐妹、男女信眾，都能自在地生活，得到守

護而無有損害」——傳授給所有弟子們使用。

〔鴦掘魔羅護咒〕

「鴦掘魔羅護咒」（Aṅgulimāla paritta, *The Middle Length Sayings*. Vol. III, Ch.86）是根據一位聲名狼籍的強盜、殺人者而命名，這是由於他戴著受害者手指所作成的花鬘而得名。

雖然人們曾警告佛陀，經過鴦掘魔羅的住處會有生命危險，佛陀卻故意忽視這個警告。當鴦掘魔羅試圖抓住佛陀，但即使佛陀放緩腳步，都無法抓到時（佛陀示現奇蹟），他因而認知到佛陀的偉大，並成為皈依者，而當佛陀度化他成為比丘時，即擔任佛陀的侍者。(4)

有一天，鴦掘魔羅去舍衛國托缽，途中看到一位婦人難產，而感到倉皇失措。他將自己的痛苦告訴佛陀，佛陀說他應回去找那婦人，並告訴她（大概是可以作為拯救她生命的神奇方法），他從未故意殺生，且「以此真實之語，祝福你與未出世的孩子。」(5)

鴦掘魔羅認為那是在說謊，而無法對婦人說。佛陀指示他對那婦人說，自從成為比丘後，他便從未故意殺生了，且「以此真實語，祝福……」。當鴦掘魔羅如此做之後，這咒語便拯救了那對母子的性命。

〔寶護咒〕

根據註釋書之說（cf. Malalasekera 1960: Vol. II, 710），「寶護咒」（*Woven Cadences*, Ch. 2）是佛陀應離車人（Licchavis）的請求，為讓毘舍離（Vesālī）免於邪靈所帶來的許多災難，而教授給阿難的。

佛陀教阿難一面在毘舍離的

四周巡繞，一面從佛缽中灑水，並念誦讚頌三寶的讚美詩《寶經》（*Jewel Sutta*）。當阿難遵從佛陀的指示後，邪靈都逃走了，人們也由饑荒、傳染病與其他的危難中解脫。(6)

〔鵪鶉咒〕

「鵪鶉咒」（Vaṭṭaka paritta）來自於本生故事（*Jātaka*, Vol. I, No. 35）。當佛陀的弟子們在一次烈火中逃向佛陀時，他們看到他站在一塊不被火焰侵襲的地方，但四周卻燃燒著熊熊大火。弟子們因那不可思議的力量而大聲驚呼，佛陀說大火在觸及他之前便止住，並非因他自己的力量，而是在過去生中，他身為一隻鵪鶉時的真實誓言的力量。

當他還是隻小鵪鶉時，森林發生大火，為恐性命不保，包括小鵪鶉父母在內的所有鳥兒都逃走了，而年幼的牠由於無法飛行，只好任其自生自滅。小鵪鶉想：「我孤單在世，無人保護或援助，該怎麼辦呢？」牠隨即想到，若能憶念過去諸佛與「他們所擁有的法力」，就能因「真實的誓言」而滅除大火，藉由「真誠的信心」而拯救自己與其他所有的鳥類。所以，牠創作出「鵪鶉護咒」，大火也因而熄滅。

緬甸甚至還有更著名的咒語，但這些咒語（雖然是由正典的契經所組成）卻並非以歷史或傳說的事蹟為基礎。

消災佛教的「神學」基礎

〔佛教聖物的力量〕

經典並未解釋咒語如何產生效用——為何念誦這些詞句能使人免於危險？或若它真的有效，

又如何能與業的教義融和？後面這顯然有問題的疑問，在《彌蘭陀王所問經》中曾被提出，我們將在下面探討。

然而，前面的問題既未在《彌蘭陀王所問經》中討論（就我目前所知），也未在任何其他傳統的經文中探討。由於沒有傳統的解答，使佛教徒必須想出自己的答案。從緬甸人對我所提出這問題的普遍反應，至少對大部分的人來說，它明顯地無關緊要，根本不成問題，誦咒才是唯一重要的，而咒語如何生效，他們並不感興趣（此外，更少人注意到相信咒語的效力，與佛教其他的教義相衝突）。

然而，這是個無法輕忽的問題。為了防避各種危險，緬甸人不但誦這些咒語，更進行各種消災儀式。因此，他們念誦禱詞並供養特別的佛像與佛塔，也供養佛陀與佛教聖者的舍利，他們建塔、數念珠、使用佛教的護身符、放生，執行許多其他儀式。

若消除業是（涅槃佛教）達到涅槃的存有論基礎，而獲得功德是（業力佛教）幸福來生的存有論基礎，那麼（消災佛教）護佑儀式靈驗的存有論基礎為何？

我先前說過，這問題很清楚地沒有單一或簡單的答案。不僅不同的村民會提供（言語上與行持上）不同的答案，即使同一個人，也可能會提供不同的答案，並加以奉行。以下我將描述各種的回答。

相信這些儀軌的效力所引生的第一類問題之一，便是人們認為如此行為能獲得佛陀多少護佑。至少有某種暗示顯示可能如此，然而它卻是個矛盾的暗示，因為無論以涅槃或業力佛教的說法來看，幾乎所有緬甸人都贊同，若靠佛陀以達到解脫是無效

的，因為佛陀無法拯救世人。

佛陀既然不被視為救世主，那麼，是否可能視為保護者呢？但要作為保護者，佛陀必須活著才行，而這是個難以成立的命題，因為根據經典，佛陀在八十歲時便逝世而入涅槃了。然而，當我向菁英諮詢小組提出這問題時，所獲得的答案卻模糊不清。

專題小組中的五位成員說，他們確實認為佛陀仍活著。有五位則說他不可能活著——佛陀已經入滅。剩下的四位，雖然照字面的意義而否認佛陀仍活著，但在某種隱喻的涵意上，卻認為佛陀依然活著。因此，「他活在崇拜者的心中」；「他活在『法』中，活在每個布施的行為中」；「他活在佛德中」；「他活在『觀慧』中」。

總之，在這問題上雖然意見分歧（即使在菁英諮詢小組中亦然），但多數人非常清楚地認為佛陀已死。佛陀確實是「天人師」、「世尊」、「無上士」，但由於他已去世，大家似乎共同認為：「佛陀無法提供幫助」，在困難之際呼喚他是無用的。

然而，這並非說在連菁英諮詢小組成員都奉行的護佑儀軌中，佛陀未扮演任何角色。他們大多數認為，佛陀雖未關照信眾的祈禱或祝願，但祈禱或祝願若能獲得允諾，是由於佛德或舍利的力量。總之，（對他們來說）雖然佛陀並非不可思議地活著，卻散發著不可思議的力量。

雖然大部分抽樣的成員視佛陀已死，但有某些理由使我們相信，在教育程度較低的村民中——在世俗與佛教知識上皆較少受教育——有較大比例的人相信佛陀仍活著。既然相信佛陀已死

代表著規範性的信念，這便是連缺乏佛教知識的佛教徒，都會對這問題給予的最初預期反應。

因此，當某晚與十或十一位男士組成的團體共處時（他們正在準備隔天在佛塔中上供的精緻祭品），我向他們提出這個問題，全體一致的反應是：佛陀已死。若果真如此，我問他們，當進行種種護佑儀式時，來援助他們的是誰？這團體在進行長時間的內部討論後（我只傾聽而未參與），所得到的共識是——佛陀在協助祈願者。從這點來看，他們大多數認定佛陀還活著。(7)

無論佛陀是否還活著，大部分的緬甸人相信，若佛陀本人並未介入，護佑儀式的效力便是由佛陀的力量所保證，但只有在信眾對他有信心時才有效。若不是由於佛陀的力量，便是由潛藏在佛德中的力量（因為若某人對佛陀有信心，並能全神貫注於佛德上，佛德的力量便會保護此人）。若非受佛德的力量保護，便是由含藏在佛語中的力量。

因此，例如禮拜某個特定的佛像能治癒蛇囓，是因藉著念誦並冥想種種經典章節——緣起的教說、五取蘊、戒行、《慈經》等，由這些語詞的力量而獲得保護。若是如此，我問道為何必須在「這個」塔中，對「這個」佛像舉行儀式？若在其他的塔或自己家中唱誦祈禱文，為何沒有相同的效力？答案是（再度顯示緬甸人對這類問題並不太關心）建造這佛塔的國王具有堅定的信仰，因此，在該處吟誦禱詞是很重要的。

然而，這只是對這些儀式效力的一種解釋。由於有些儀軌是在佛像前進行，或為了禮敬佛像而舉行，所以，另一個解釋更提到佛像本身的力量，或（如某些

人所提出的）由佛像所產生的力量，或（更有人如此提出）佛像中的力量。若有人對這種力量有信心，他便獲得一種自信的感覺，心靈情境也會改變，而這些將反過來保護他。

然而，這股力量卻難以名狀。有些人就以阿拉干塔（Arakan）中有名的佛像為例，說佛陀的精神住在佛像中，而使其擁有佛陀的力量，但其他大部分的佛像卻非如此。我們此處所擁有的資料不足以作任何進一步的討論，只能說大多數的緬甸人都相信，佛像只有在受到禮拜後，才能獲得這股力量。其他人則補充說，這種力量是生理可以感受到的，佛像也許會有光暈或發出火花。

對某些治療儀式而言，雖然在佛像前進行，但重要的並非佛像（或佛像中）的力量。更確切地說，治療的力量在舉行儀式的佛塔所埋藏的佛陀舍利。

有些護佑儀式完全是言辭上的，如誦咒典禮，全然由咒語所組成，而非禱詞或獻供。例如讚頌三寶德行的《寶經》，可以唱誦來驅凶、治病、避開因星象所造成的危險、馴服野獸等。這咒語之所以有用，不只因含有佛陀的話語而具有力量，也是因咒語在宗教行為者的心中所產生的力量——它創造出足以影響外在世界意念的力量。以下針對早期佛教徒關於《慈經》效力所持態度的評論，刻劃出許多當代緬甸人對救護咒的普遍態度。

> 根據佛教教義，慈愛的表達不只是說動聽的話，而是以慈心（mettā）——仁慈、友愛的情感，在心理上遍及不友善的人、野獸或鬼神。由於如此強烈堅

信「思想即事物」（thoughts are things），使心理活動——無論情緒或理性的，得以凌駕一切力量而運作。（C. A. F. Rhys Davids 1921:185-86）

一位當代的緬甸比丘告訴我（在一九六二年時），他每天念誦這同一部經，以促成美國總統甘迺迪與蘇聯赫魯雪夫之間的和平時，表達了同樣的想法。當我問道，他的祈禱是如何達到目的時，他解釋是藉由「心的力量」。心能克服許多事物，能藉由慈愛的力量戰勝野獸，當然也能戰勝人類（的憤怒）。

因此，在此有一套用來解釋護佑儀式效力的觀念。換句話說，這些儀式之所以會生效，是由於與佛陀有關的力量——佛陀自己的力量、代表佛陀的物體（佛像與舍利）的力量、佛語的力量，或在誦念者身上所創造的心靈力量。

〔能護佑的十三種力量來源〕

然而，與佛陀有關的力量，只是這些儀式所接通的力量源頭之一。據某些比丘之說，共有十三種力量的來源，其護佑力由念誦佛教禱詞或咒語所確保。這些力量是：佛、法、僧、辟支佛、父母、師長、梵天的武器、帝釋的閃電、六欲天的火、食人妖的武器、迦樓羅鳥（galoun）的振翅、龍的火光與獅子吼等。曼德勒某間寺院的比丘們，也就是最先向我介紹這些項目的人說，他們感到十分安全，因為藉由每天禮佛，他們確信會獲得這些力量的保護。

這些力量中最重要的是六欲天神（sammā，緬甸語，thama, Cf. Spiro 1967:43-46）的力量。許多緬甸人相信，當念誦佛教經文

（任何與佛、法、僧有關的字詞）時，這些為佛教護法的神明，便會看顧並保佑念誦者。然而，要獲得保佑，還必須信仰三寶，神明是因三寶而提供保護，不信三寶的人便無法獲得庇佑。但光信仰三寶還不夠，想要受到保佑，必須依佛教的戒律來生活，破戒的人便無法享有庇護。

例如，若某人在偷竊或說謊時被蛇咬了，即使他對著能療癒蛇囓的佛像敬拜，諸神也不會保護他。事實上，持續犯戒的人會被某種看不見的力量所阻擋，甚至連舉行儀軌的佛塔院子都無法進入，只有道德純淨的人，才能走進這扇門。

無論如何，若是虔誠的佛教徒，六欲天會在他行佛教護佑儀式時援助他。不同的受訪者對天神之所以給予援助，提供了不同的解釋：因為行為者相信祂們；因為祂們對行為者執行儀式所得的功德作出回應；因為行為者的虔誠，藉由儀式而引起祂們的注意。無論著重那個理由，所有受訪者都同意，若行為者虔誠又有道德，神明就會義不容辭地援助——祂們「必須」去幫他。

對於這些護佑儀式的第三個，也是最後一個解釋，並未訴諸力量的觀念，而是一種頗為不同的模式。由於許多儀式中，也包含布施（對佛或僧伽的奉獻），於是便產生了功德，這些功德不在行為者下一世產生業報，而是立即改變他的業的淨值，於是具有避開急難，或（若已發生）使其消滅的效力。對於相信「速效業」（instant karma, 如 Manning Nash [1965:136] 巧妙的命名）最引人注目的例子，便是幾年前緬甸建造了數以千計的沙塔，以避開星象所指示的世界災難。只有巨

大的集體功德，才被視為足以避開這迫在眉睫的大劫難。

這些便是緬甸所發現對於消災佛教儀軌效力的三個解釋，基本上是屬於在家人的。在此必須強調，這些解釋並不被視為非此即彼的選擇題，更不相互排斥。它們與任何不同的宗派或「神學」立場——一個具正統性，另一個就較不具正統性——無關。大多數在家人，當思考這些問題時，會同時支持這三個解釋。

當人類學家詢問他們時，可能只會提出當中的一個——第一個浮現腦海的解釋；但當提到其他解釋時，也會樂意地贊同。將他們與佛教僧侶作比較十分有趣（原則上至少應該較接近規範性佛教所提供的理由），與在家人不同的是，我抽樣中的所有比丘都堅持佛陀已死，除了以經典為依據的救護咒外，許多比丘都懷疑護佑儀式的效力。例如，三分之二的比丘否認任何佛像能治療蛇囓，有些則斷然聲稱，為這種目的而執行的儀式「無效」。其他比丘雖贊同佛像並不具力量，然而卻說這些儀軌仍然值得舉行。

首先，他們說無論是佛像或佛陀都無法提供援助，但人卻能因儀式所帶給病人的自信、堅毅與努力而痊癒，這種自信源於對佛陀及其力量的信仰，藉由以信心為基礎的自信來治癒自己。

第二、就如我早已指出的，佛教的禮拜若包含布施，會賜與禮拜者功德，將在即刻與未來世中開花結果，但佛像本身並無力量。在另一方面，幾乎所有比丘都同意：佛陀的力量在其舍利中，藉由禮拜擁有佛舍利的塔，就可能獲得援助。雖然使其發生的方法模糊不清，但通常都解釋成改善業之後的結果。

於是，我從比丘分歧且有時

矛盾的陳述中，勾勒出一個認知結構，似乎得到以下的觀念：（一）佛陀已死，不可能幫助人；（二）祈求佛陀援助的禱辭是無用的，但禮拜他仍然有效，因為如此能提昇我們的業，隨後冀求的結果便可能產生；（三）我們可能會獲得援助，但這幫助並非來自具人格的實體，而是來自於非人格的力量或程序。

在這方面，若以佛教與基督教來作比較，可以說在兩個宗教中要獲得援助，都需要靠個人的努力——必須舉行某種儀式。對基督教來說，這儀式（一般是祈禱）會使具人格的實體回應某人的需求。對佛教來說，由這儀式所獲得的功德，使非人格的力量（業）產生作用，以回應某人需求的方式而決定其命運，兩者的結果都是未定的。對基督徒來說，上帝可能會幫忙，也可能不會；對佛教徒來說，他過去加上現在的業，可能會產生期望中的結果，也可能不會。

至於救護咒，所有的比丘都相信它們的效力，同樣地，對於使其生效的機制還存在許多爭議。四分之一的比丘說，救護咒有效是因它使人充滿自信心。然而，大多數的比丘則將其效力歸於由誦經而釋出的超自然力量——佛語本身就具有力量。因此，雖然佛陀或其他有情都未介入幫助或保護，但佛陀的力量仍持續存在其言語中，而「比丘們」在儀式中念誦這些語詞時，力量便釋放了出來。然而，會如此並非只是因為佛語，也是由於佛陀親制了救護咒的儀式。如在家人一般，比丘們也強調咒語不會自動生效，必須要先相信其效力，並依佛教的戒律而生活。

至於誦咒以獲得天神的幫

助，則幾乎獲得所有比丘的贊同，當請求天神協助時，祂們有能力且真的會伸出援手。然而，同樣只有在請願者是虔誠佛教徒的情況，不道德的人是不會獲得天神協助的。

一如常例，當中有位比丘詳述《本生經》，以「證明」這信念無可反駁的真實性。從前有對婆羅門父子，父親死後成為天神，因為見到兒子十分貧窮，而送給他一個許願盆。父親告訴兒子，可從盆中取得任何想要的東西，同時也警告他，不要摔到許願盆。有一回，兒子喝醉酒而摔破盆子，再也無法得到想要的東西。這位比丘指出，從故事的第一部分可以推論出，天神能對人類伸出援手。

另外一位比丘，則為天神會幫助人類的信念，提供了另一個經證。不論何時，只要是未來佛的比丘僧進入森林中，總會發現一間為他準備好的寺院，這些寺院都是天神為他建造的。

〔心理學上的詮釋〕

由這相當冗長的討論中，可以明顯看出，緬甸人對於消災佛教整體架構的概念，是混淆不清的。不僅不同的行為者對於儀式如何生效與為何生效，或超自然實體（佛陀與天神）是否會提供保護等，有著相異而矛盾的概念，就連行為者對自己的概念都是模糊的——模糊到每個人都持有不同而矛盾的答案。從我們先前對宗教信仰的經驗與認知基礎的討論看來，這種情形不足為奇，相信人可以藉祈願與其他儀式獲得超自然的援助與保護，代表的不僅是一廂情願的想法。無庸置疑地，這信念雖然是由想求得幫助與保護的欲望所激起，但確信欲望能獲得滿足，則必須建

立在經驗的基礎上。

根據上述的理論，能造成堅定信仰的經驗，源於某種特定的親子互動，在這種互動中，父母一一滿足了孩子所表達出來的需求與欲望。這種經驗產生請求援助與保護，與期望父母的援助相結合的認知結構。這認知結構投射在超自然的實體上，使人產生堅定的信仰，相信祈願與其他儀式可以喚來祂們的援助。

然而，如在緬甸的情況，父母們若不是一直可預期地關注孩子的需求，以致於孩子對父母援助的期待模糊而不確定，那麼，我們便可假定，當這孩子長大成人時，他對超自然援助的期待也會模糊不清。由於他對求取這般援助的動機並未漸弱，缺乏這必要的認知結構，將不會妨礙他請求援助；然而，卻會使他對超自然實體與其援助的概念混淆且曖昧不明。(8)

我認為，這說明了緬甸信仰的混淆與認知上的鬆散。禮拜佛陀可能會產生所希冀的結果，但援助或許並非來自佛陀，而是佛語與舍利中固有的力量，或由禮佛而獲得的功德。另一方面，念誦特定咒語能喚來天神的援助，可能是因為咒語的強制性力量，而非天神們慈愛的關照。同樣地，祈願與儀式之所以有效，並非因為徵得任何實體（或實體們）的援助，而是因為這些語言或儀式本身固有的力量。

我們會注意到，在鬆散而模糊的超自然援助的概念下，並非存在有撫慰性的超自然實體的觀念，而是強制性的超自然力量。就好像緬甸人對於佛教超自然援助的認知模式，多半源自溺愛式養育的嬰兒經驗（如我在第五章所提出的，這經驗創造出一種堅定

的信仰——即人自身的行為與願望，會使其希冀的目標自動達成），而非源自童年期受人幫助的經驗，這經驗通常會產生一種感覺——援助取決於向他人懇求幫助。

這點與緬甸的社會化一致，我們記得緬甸的社會化中，嬰兒期獲得充分的關愛，但童年期對父母的依賴則經常受挫。或許這就是為何天神的形象如此模糊的原因，即使相信天神會提供直接的幫助，人們也只是將天神鬆散地加以區別。這與佛陀不同，因為他們一般相信會提供援助的，幾乎是不特定的神，而非以姓名、性別等區別的特定或個體化的神或諸神。這與以姓名、性別而區分的大乘佛教菩薩，或個人化的緬甸納特（nat）有著顯著的對比（確實如我們的預期，因為我們假設童年期受懲罰的經驗投射在他們身上）。（Spiro 1967:76-80）

（下期待續）

【註釋】

(1) 以下的引文是典型的例子。佛教中沒有祈禱，取而代之的是，能淨化心靈以了悟真理的禪修。據佛教之說，宇宙由永恆不變的正義律法（laws of righteousness）所統理，而非由任何能聽到並回應祈禱的神或至上本體來統治。這些律法如此完美，以致於無任何的神或人，能藉讚美或對它們哭訴而使其改變。

……對佛教徒來說，那統理宇宙的正義律法，平等對待眾生，亙古不變。因此，人類的責任便是不要觸犯這些律法，也不要試圖藉由祈禱或任何其他方法改變它們……（U Thittila, in Morgan(ed.) 1956:76）

(2) 見該經第四卷，第十四難（Book IV, 14th Dilemma）。對人類學的田野工作者來說，組成這經文對話最有趣的特徵，便是它的同時性。那先

比丘為彌蘭陀王說明使用救護咒的基本原理，與當代緬甸（佛教）提供的基本原理幾乎相同。那先比丘指出，這些咒語的力量無法改變我們的業；若依據他的業報註定得死，咒語就無法保護他。然而，若業的必然性並非死亡，唱誦救護咒，即可將他由可能導致死亡的種種危險中解救出來。

而當某人背誦出救護咒之後，本來準備要咬他的蛇，不但不咬他，還會閉嘴；強盜們高握著想襲擊他的棍棒，將不會揮出去，反而會丟下棍棒並親切地對待他；向他衝來的憤怒大象會突然停下來；迎面燒來的熊熊大火也會熄滅；他吃下的劇毒變得無害，還變成食物；想殺他的刺客也會變成服侍他的奴隸；而他所踏入的陷阱將不會困住他。（Ibid:216）

但根據那先比丘（以及他的緬甸繼承者）之說，光以業的狀態來決定咒語是否有效還不夠，也必須考慮此人的道德與心靈狀態。只有在過著道德的生活且有信仰時，救護咒才會有效。（Ibid:218-19）

(3)《犍度本生經》（*khandhavatta Jātaka*, *Jātaka* Vol. II - No.103）中也有同樣的救護咒。當前世為苦行者的未來佛，聽到其他苦行者抱怨他們遭遇蛇的侵襲時，便教他們念這個咒語。

(4)雖然其他所有緬甸版本中，救護咒出處的經典故事與原始經文相符（除小細節以外），但鴦掘摩羅的故事則是以有趣且（對緬甸人來說）明顯曲解的方式敘述。在我訪問的版本中，因掘摩羅（Ingulimala，緬語如此稱呼他）是位砍掉自己臣民手指的國王，當他無法砍掉佛陀的手指時，便捨下王位而成為比丘。

(5)在佛教中稱為「真實的誓言」、「真言」（saccakiriyā）。

(6)本經的全文也出現在《小誦》（*Khuddakapāṭha*, Vi）。據瓦德爾（Waddel）的觀察，將珠寶作為具

法力的護身符來使用，是一種古老的印度習俗。在《阿闥婆吠陀》（*Atharvaveda*）中可看到，並被佛陀指為在他那時代中流行的作法。因此，據瓦德爾（1926:557）之說，這根據「史前的許願石或護身符之據傳神效」所作的契經，被當作「幸運符」而使用。

(7) 根據譚屯（Than Tun）的說法，相信佛陀仍然活著，至少是古蒲甘時「某些」緬甸人所持有的信念。在十二與十三世紀時，他寫道：「……某些人將佛陀視為上帝或某種活著的神祇，並且將各種職業的奴僕與日常用品都奉獻給佛陀，以供享用。」（Than Tun 1955:174-75）同樣地，從分析錫蘭人對佛像的供奉中，有學者斷言同時期的錫蘭人相信佛陀仍然活著，並因而禮拜他。（Gombrich 1966）

(8) 這個解釋，當然是來自於卡迪納（Kardiner, 1945）。

【譯註】

[1] wardrune 為 ward 與 rune 二字的結合，前者為「避開危險」，後者為「具有神秘或魔力的符號」之意。

編者按：本文摘譯自麥爾福・史拜羅（Melford E. Spiro）所著《佛教與社會》（*Buddhism and Society*）一書。文中部分標題為編者所加。

【春風化雨】

和平的願望

釋悟因

二〇〇三年三月二十日，美、英聯軍以伊拉克製造生化核武危害世界和平為名攻打伊拉克，引

起世界各地政治、經濟極大的動盪。無論是基於什麼理由而戰，以暴制暴，以戰止戰，都無可避免地帶來生命的傷亡、威脅與不斷升高的仇恨。在戰爭陰影的籠罩下，不論是東方、西方，或屬於何種種族，或信仰那一種宗教，你、我都是一樣的感受。戰爭，永遠是人間的不幸！

處在烽火邊緣的伊拉克人，美軍、英軍……，都和你我一樣是有血有肉，想要擁有平安、幸福與快樂，但具暴力與破壞本質的戰爭，卻將全球人捲入了一場無止盡的恐怖夢魘裡，我們都無法置身事外，面對這戰禍的不幸，我們除了感到不忍、悲痛，更要以一份慈悲的心來關懷世界，唯有慈心才能帶來世間的和平與希望。但願我們能具有佛菩薩的慧眼，能洞察戰爭的殘酷，能安住自已的身心，並帶動家人、同事、鄰里親友，願藉著「慈悲」的力量讓戰爭所帶來的不幸止息。

除了安頓身心，請持續作功課回向，或加持往生咒、大悲咒或誦經，大家一起來祈願戰事所帶來的災難能減至最低，世界早日重見和平。在戰爭未結束前，讓我們時時虔誠祈願：

願　諸佛菩薩護佑美伊戰爭早日和平落幕，雙方死傷人數可以減到最低。

願　無辜百姓遠離炮火摧殘，戰士早日回到故土，重建家園。

願　為這場戰爭死亡者，獲得安寧、早生淨土；傷病者早日痊癒；被俘者可以獲得人道的照料，得免於憂畏、恐懼。

願　人人慈心相繼，淨念相繼，世界所有眾生都能平安、快樂，願世間沒有戰火、暴力，仁慈、悲憫、溫暖再次洋溢在地球村的每一寸土地上。

《四分律》辭典

得和

非法的十事之一。世尊般涅槃約一百年後，毘舍離城跋闍子比丘的一種飲食行為：已經足食，並捨威儀，還將酥、油、蜜、生酥、石蜜、酪和在一起而食。他們自以為該行為如法清淨，卻因與傳統不同而引起「七百結集」，此行為在結集中被判為非法。參見「足食」、「結集」、「捨威儀」條。

復問言：「大德長老！得和不？」彼還問言：「云何得和？」答言：「大德長老！足食已，捨威儀，以酥、油、蜜、生酥、石蜜、酪和在一處，得食不？」答言：「不應爾。」（《大正藏》卷二十二，頁970a13）

得村間

非法的十事之一。世尊般涅槃約一百年後，毘舍離城跋闍子比丘的一種飲食行為：已經足食、並捨威儀，如果到村落中去，又得到信施供養食物，可以不作餘食法就受用飲食。他們自以為該行為如法清淨，卻因與傳統不同，而引起「七百結集」，此行為在結集中被判為非法。參見「足食」、「結集」、「餘食法」條。

問言：「大德長老！得村間不？」彼還問言：「云何得村間？」答言：「大德長老！足食已，捨威儀，不作餘食法，往村中間得食。」離婆多：「不應爾。」（969c22）

若比丘知是賊伴，共同道行乃至一村

問，波逸提。（681c21）

得飲闍樓羅酒

非法的十事之一。世尊般涅槃約一百年後，毘舍離城跋闍子比丘的一種飲食行為：飲用闍樓羅酒。闍樓羅酒是由水果所釀而尚未熟的酒，他們認為飲用這種酒不犯飲酒戒，引起保守傳統者召開「七百結集」，此行為在結集中被判為非法。參見「足食」、「結集」、「闍樓羅酒」條。

復問言：「大德長老！得飲闍樓羅酒不？」答言：「不應爾。」（970a21）云何名闍樓伽酒？離婆多言：釀酒未熟者。（《五分律》，《大正藏》卷二十二，頁194a19）

得與鹽共宿

非法的十事之一。世尊般涅槃約一百年後，毘舍離城跋闍子比丘的一種飲食行為：把共宿過的鹽攙入食物中，他們認為如法清淨，卻因與傳統不同而引起「七百結集」，此行為在結集中被判為非法。參見「足食」、「結集」、「共宿」條。

復問言：「大德長老！得與鹽共宿不？」彼還問言：「云何得與鹽共宿？」答言：「大德長老！得用共宿鹽著食中食。」答言：「不應爾。」（970a17）

得飲闍樓羅酒（諸果釀酒）。（《四分律行事鈔資持記》，《大正藏》卷四十，頁367c98）

【菩提道上】 釋見融

行到深山處

「石頭師父」毅然遠離塵囂走入深山，獨自在山林綠野間，過著日中一食、樹下住的頭陀生活，思惟二千多年的古老法音，觀看心光在黯夜迸現燦爛的火花。

清晨五點，濃濃的霧氣籠罩山谷，我們一行人向深山行去，在一片白茫茫裡探訪山中的苦行僧。

兩小時的車程，我們來到嘉義大埔鄉街上，與林姓聽友會合，改搭他駕駛的四輪傳動車，進入顛簸又陡峭的山徑，開始「菩提樹下」廣播節目的採訪工作。

山路一彎又一彎，漸漸地，朝霧開始飄散，一道晨曦從對面的山頭，衝破雲層向四方放射，天光雲影，相互輝映！此時此景有如心光一片，照破山河萬朵。

沿路上，冬陽稀薄的日光淡淡地灑在枯黃的山巔，路旁稀疏的聖誕紅，孤瑟中顯得熱情，還有山谷間那點點粉紅、雪白的梅花綻放招展，青青的梅子也在綠葉間擺盪，原本有點荒蕪的山景卻又顯得熱鬧。陡峭的山路，考驗車子的性能與駕駛的技術，車子隨著山路蜿蜒慢行，且走且停，有時必須下車步行，直到車子再也爬不上去了，只好整裝下車。天空白雲飄飛，前方路遙山深，我們一步一步往前行，愈向深山，紅塵的千門萬戶愈遠，心

中也愈清明。我想起一段話：「先別忙著救度世界眾生，整治自己才是重要，只要自己好了，走到那裡，世界就好到那裡……」。想到今天將拜訪的這位苦行僧，我不禁在心裡笑開了。

一缽千家飯，孤僧萬里遊，苦行僧為了生死路，潛修度春秋。

苦行僧，認識他的人都叫他「石頭師父」。未進入深山落腳前，經常在大埔鄉僻靜處的一顆石頭上打坐，所以得了「石頭師父」的封號。為了讓心的訓練功夫能更上一層樓，「石頭師父」毅然遠離塵囂走入深山，從此在這方天地裡，過著日中一食、樹下住的頭陀生活，獨自在山林綠野間，笑看日落月昇，吟詠思惟傳唱二千多年的古老法音，觀看心光在黯夜迸現燦爛的火花。

記得佛傳裡的悉達多太子，為了體解生、老、病、死的大事，追尋生命真諦，也曾一度在苦行林度過，雖然苦行不是修行的最終根本，但摒除外緣，專心道業，是修行過程中必經的歷程。有道是「古來聖賢皆寂寞」，他們也有過獨住的經驗，希望獲得生命一點沉澱與感悟，而佛教裡更有閉關、禁足等修持方式，這無非是讓行者能都攝六根、增益道糧，等待道力養足後，再到萬丈紅塵裡渡化苦難眾生。

苦行僧隱居在山頂，天天不倒單，日中一食，以花生拌麵粉或奶粉裹腹，破爛的工寮是他的落腳處，以天空為羅帳，別人棄置的燒筍灶為床，日月星辰作燈火，雨水當甘泉，生活完全遠離物質文明，然

而心境卻豐富無比，因為他就走在牧心這條路上，朝朝暮暮聆聽心中如潮起伏的念頭，日日夜夜調伏這顆驛動的心。

佛陀說：「大地眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著終不能證得。」我想，這顆蒙上塵埃的心靈，終究要花上我們老大的功夫去擦拭才行，雖然擦拭的過程很艱難，甚至孤苦難耐，但還是難行要行，因為生命中再沒有比淨化自己心靈更重要的事了。

多年來，苦行僧一直以受持《佛遺教經》，奉行「少欲知足」的教法為修行指標。這使我想起自己剛出家時，做完一天的執事後，當明月昇起，就穿上袈裟跪在佛前，緩緩地誦著《佛遺教經》。那是佛陀的最後遺教，他萬般叮嚀行者在日常生活應遵守的規律，以及各種行持方法，讀來是句句殷切，讓人深受感動，我發心隨佛出家，但願我也能精進向道，等待一朝塵勞除卻，便得自我最深處的芳馨。可歎的是，多年的歲月已然過去，在生死裡流浪的我，還是煩惱眾生一個，仍繼續在塵俗凡境裡翻滾、老去，甚至等待死亡，但始終沒有忘懷《佛遺教經》曾在心中激起的一線希望之光。苦行僧說：「如是知，就要如是行」，對，這就是精進！即使有無明，清醒時就不要怠忽，在此後生命的每個寒暑、每一當下，都應該精進！精進！

當天的午齋，除一盤花生外，苦行僧還特地升火水煮自己種植的芋頭與佛手瓜、筍乾為我們加菜，對苦行僧而言，這已是待客的上等佳餚了，平時以米飯或麵

類為主食的我，今天難得品嚐到真正的菜根香，感覺有點不習慣，但苦行僧在這深山裡安貧守道的道心，仍深深感動著我。啊！「布衣暖，菜根香，念佛滋味長」，苦行僧已然樂在其中！

用完午齋，我們開始進行採訪錄音工作，在天地的見證下，一場「法」的饗宴於焉展開！四周萬籟俱寂，偶爾有群鳥吱吱叫著飛過，三兩隻松鼠突然竄來竄去以外，就只有苦行僧和善、自在的法音，迴盪在偌大山谷。只聽得寒風陣陣，把苦行僧的法音，一起吹送至虛空供養十方大眾。

午后，山中的寒氣愈來愈重，思忖著一定得趕在日落前離開山區，於是匆匆向苦行僧道別，他送我們走下蒼茫山路，我們在前，他在後，這幕直如「徐徐送客上青天」一般。最後，彼此互道一聲「阿彌陀佛」，轉身向各自的方向而去！當我回頭望向那破舊的工寮、苦行僧的身影，在夕照餘暉下，一切顯得多麼聖潔！

踏上來時路，回到熙來攘往的喧囂城市時，已是萬家燈火。而苦行僧呢？深山裡的他，此刻應早已洗了腳坐上「灶」裡用功，一心一意地、專注地思惟《佛遺教經》裡的法義。

行到深山處，又從深山歸來，行囊裡帶回了苦行僧贈送的稀世珍寶——「少欲知足」、「如是知，就要如是行」的座右銘，這「法」的贈禮，在未來的修學路上，將時時提攜著我們。

【佛教樂音】 陳碧燕

梵唄與佛教音樂(下)

佛教音樂藉由轉化意義與實踐，取消了梵唄的在地性，
卻無法取代其無法被消費的領域——梵唄或梵唄的寺院功能，
它們皆有歷史特殊性，以建構文化的認同，引發不同的實踐與經驗。

現代主義、佛教音樂與政治

十九世紀以降，中國佛教寺院傳統採用「音樂」一詞，以聯繫中國社會的現代化運動。從此，「現代化」對多數的中國人而言，已成為一個文化的視野，是鞏固國家的基礎，也是一個政治計劃，以打破傳統而開始另一種新生活的方式。

然而，中國社會在現代化的文化轉化過程中，實呼應了西化與技術統制。「現代化」為佛教與社會、僧團與國家之間的關係，帶入深遠的轉化。

〔社會運動與改革，轉變寺院文化與政治次序〕

現代國家的形成與資本主義的興起，深化了寺院的文化與政治次序的轉變，這轉變的過程反應在許多運動中。於其中，創發「佛教音樂」一詞以取代

寺院「梵唄」，正呈現了一個寺院文化實踐上的重大概念轉變，套用一句羅伯特・楊（Robert Young）的話，這名詞「保存了文化接觸的歷史狀況」。

十九世紀以來，清廷一連串戰事上的挫敗，以及後續的社會與政治危機，迫使中國人啟開對「現代」與外國的接觸：新的社會與政治意識型態、新文化計劃、新政府組織、新軍事裝備、新科學信仰、新宗教、新教育系統等。經由不同的社會運動與政治改革，這些接觸承載著各類現代化的計劃，許多傳統寺院實踐和規約，也受到這些事件與運動的直接影響，而導致衰微或產生劇烈的轉化。

在僧團開始感受到現代化的影響之前，中國佛寺傳統的許多特點仍然持續著。例如寺院是佛教活動的中心，僧伽是主要領導宗教活動的人。傳統上，十方叢林由所有僧伽所共有，僧伽的日常生活由叢林清規所規範；另有一些小寺院，由該寺院的僧伽代代相傳經營維繫。民國建立以前，僧伽可免於賦稅、勞役與徵召入伍，也無須向皇帝禮拜。

辛亥革命之後，清廷對寺院的保護與贊助也隨之結束，佛寺面臨被沒收，以作為學校或政府辦公室的威脅，而寺院的耕地也遭到充公以支付教師的薪資（Welch 1976: 167）。在這段期間，許多佛寺為了自保，而建立起屬於自己的學

校（即佛學院），以提供僧伽（尤其是年輕的僧眾）有關佛教、科學、文學、歷史與現代學科的教育。其他重要的自我衛護方式，包括建立中國佛教協會，透過眾多佛教徒有效地遊說以保護寺產；建立孤兒院、診所與慈善、宗教機構，以促進僧團與社會的關係。

雖然僧團已做了某種程度的改變，以調適其在現代社會的地位，然而阻礙與威脅似乎並未停息。在中國，反宗教的運動於一九二二年開始展開，國民政府與共產黨對寺院文化和規約的破壞更甚於前朝。在台灣與中國的新政府於文化建構扮演了決定性的角色，社會關係趨於由政府來管理的情況遽增，是當代社會與政治生活無法迴避的視界（Bennett 1998: 61）。賦稅、司法、福利、軍事與其他勢力，在以往多屬於地方管轄，而現在則由國家政府管轄（Zhao 2001: 11）。國家的權力凌駕於社會之上，以及新推行的憲法制度，皆重新定義了政治的分界。僧團自治的分界線，在現代國家的政治系統中已大感侷促了。

現在，文化領域逐漸增強為政府組織管理與建構的成分，政府的文化政策往往成為國家與文化關係結構的主要成分，這是現代化社會的特色（Bennett 1998: 4）。然而，在許多社會裡，有時政府與社會菁英名流明顯地扮演了如殖民者的勢力，藉「現代教育」之名，在地方習俗與語言上，強制輸進他們自己

的規定和語言（Tiyaranich 1997: 66）。新的社會與教育發展，並非皆產生自人民的需要，它們透過強化的政策與軍事力量的結合，以及一套西化的教育系統，而強加在人民身上，這狀況在台灣與中國的許多社會族群中顯而易見。

二十世紀中，中國佛教僧團由與其他社會族群的文化交流和社會化中，改變了傳統的宗教實踐。現今許多透過現代教育與社會化，而塑造出宗教智識意象的佛教徒與非佛教徒，常常持著挑戰寺院傳統的觀點，他們認為傳統上寺院僧伽所必備的知識，如梵唄、儀軌、燒飯、威儀與禪坐，皆是較次於現代學科的課程，而這些傳統課目在當代佛寺中，也已大量縮減。

〔資本力量全球化，重塑僧團的社會關係與文化生產〕

中國佛教僧伽所遭遇的巨大現代化衝擊，也包括帝國資本力量的全球化，以及遽增的大眾傳媒的跨國流動，這些全都重塑了僧團的社會關係與文化生產。羅伯特・楊認為帝國資本力量的全球化，已在這世界強制地輸入一個統一的時間，這力量是建立在破壞人們與文化在地性的代價下而成就的。以中國佛教傳統為例，寺院長期使用具在地特性的名相稱號與文化實踐，對其他的社會成員而言，已漸漸變得遙遠、怪異。因為整個社會的文化概念，已經由現代教

育系統與大眾生產的跨國的文化實踐所取代，人們漸漸地更加熟悉於那些外來輸入的概念與實踐。

梵唄與音樂這兩個語言的意識運作，顯示了當代中國佛教史上的一些挑戰與社會化過程，在組織一個政策與社會經營的特定領域裡，再現了特別的寺院文化的論述，這些意識也與其他社會運動產生了聯繫。

〔以佛教音樂作為佛教復興的計劃〕

對某些佛教徒而言，佛教音樂的使用，為佛教復興運動帶入生產性與論述性的方案。在此，復興並非指重建佛教的傳統，而是藉由佛教的現代化，以促進佛教的普及。對如此主張的復興運動者來說，音樂比梵唄更適用於現代化的場域，因它聯繫了當代社會的語言形式與其支配的機制。更重要的是，它聯繫著歐洲使用的語言。音樂——這個新的語言類目，現今已譯入政策的過程中，其中寺院的文化資源被運用，以展示於現代社會的環境中。

例如，台灣佛光山創辦人星雲法師，便認為寺院梵唄具有重要的弘法功能，應在現代社會中大力提倡。星雲法師曾致力於促進僧伽與社會的聯繫，他不僅嘗試將寺院梵唄傳統推廣到在家信徒的團體中，也鼓勵以新的佛曲創作來

弘法。佛光山曾出版多種梵唄與佛教音樂錄音產品，以及創作的現代佛教聖歌，近來又設錄音室，並舉辦佛教音樂會，由出家與在家眾共同演出。事實上，星雲大師的佛樂與梵唄現代化，是承續了自二十世紀初以來中國佛教的復興運動。當然，佛光山並非是第一個啟用新的佛樂形式的佛教機構。二十世紀初在中國，就已有佛教梵唄的錄製，並經由電台廣播等大眾傳媒介紹給社會大眾，許多現代佛曲也皆由僧伽與在家居士所創作。

如二十世紀初，最重要的佛教音樂創作者弘一法師（1880-1942），其創作的佛曲歌詞法意深遠，而旋律則以西方大小調為基礎，或改編自西方的民歌。這些佛曲皆有近百年的歷史，在中國佛教徒中仍是最具影響力且最受歡迎的音樂作品。「佛教音樂」在當代中國寺院內外已漸成為一個公認的概念與實踐，現今在台灣與中國大陸，許多佛教機構皆曾發行梵唄或現代佛樂的錄音帶、歌本。佛教音樂——一個社會化的客體，打破傳統寺院規範的界線，爭取了建立新的論述與實踐的自主性。

思想之戰

一個影響社會的新觀念，其能改變社會的力量，絕非單純經由文化概念的散播而來，而是經由中介的結構，如社會運動等（Homans 1995）。如容格（Carl G. Jung）所述，運動與內在奮爭，是決定新概念未來是否能成功的基點（Homans）。當代中國佛教，以「音樂」指稱傳統儀式唱誦，並出現現代音樂實踐（如生產流行與商品佛教音樂，以及佛樂的舞台表演等），皆涉及了各種政治與宗教運動。「佛教音樂」是一個新的文化生產與論述類目，以帶入新的成員與觀眾參與其建構過程，並使寺院音樂實踐進入一個新的文化再現領域。

〔佛教音樂的實踐，帶入不同的文化概念〕

然而，這個文化再現的過程並非順暢容易，佛教音樂的文化實踐從未孤立發展，從它一開始打破傳統的概念，並涉入政治與意識型態的鬥爭時，便充滿衝突與矛盾。在僧團中，針對寺院的音樂實踐，為了是否需要保存或改變此傳統的寺院規範，已產生了各種意見與政策，且各地寺院音樂的文化生產的差異性也逐漸增加，使僧團制度的建立與教育功能更加具體化，同時也聯繫了寺院與社會的關係。

無論是依據傳統規約以規範儀式與音樂的施行，或更動儀式內容（刪減或

更換儀軌內涵），或將寺院儀軌商業化，皆構成了不同的文化概念與社會意義。梵唄、音樂，甚至商品與流行佛教音樂，都個別形成不同的族群價值。當然，它們也含納了不同的儀式效益，以建立教義範例與個人的宗教認同。

「佛教音樂」這個論述類目在寺院內外創發了不明確性，和多種音樂形式與詮釋方法。今天，如此不明確性與多樣性急遽增加，而世界的轉變也與現代的文化生產、社會生活深刻連結，其技術與概念的發明既快速又廣泛。新的文化生產狀況影響寺院音樂的實踐，包括儀軌意涵、功能與運作，同時又創造了不同的排拒與接納的面向，以及社會關係。我們應認知到，音樂領域與二十世紀資本主義狀態的關連性，與其相互影響所呈現的一連串地方文化的意涵與政策的反應。

〔佛教音樂同時連結又分離於寺院傳統〕

羅伯特・楊與湯尼・本耐特（Tony Bennett）觀察全球帝國主義與資本勢力對地方文化的影響，認為在這些力量的影響下，文化從未傾向固定、停滯或有機整體的呈現。而是文化與文化區分不停地建構及再建構，因在資本主義經濟的不均衡狀況下，內部的分歧不斷產生（Bennett 1998）。今天，在中國，尤

其是在台灣，中國佛教梵唄（猶如搖滾樂或民歌等許多其他樂種），在社會進程中，已妥協並扭曲了佛教梵唄的原始音聲價值。

佛教音樂是結構於一個複雜的文化接觸、侵入、融合與分裂的歷程。這個文化概念並非存在於任何特定的旨趣中，或獨立自成一個完整的個體，而是存於一個辯證的結構中，在建立其社會性的同時，並接受其他觀點的批判，它本身即是一直處在分界與分離的狀況。本來源於佛教寺院傳統的當代佛教音樂，在概念上與實踐上也是如此，它同時連結而又分離於原生的傳統。諸類的佛教音樂（世俗或宗教的，修持用的或商品的），在同一名目下，透過各式的生產、使用、消費、編制與表現方式，進而不斷地製造與發展。

不同的語境造成音樂實踐的不同意義，由參與儀式所產生的佛教梵唄，即不同於音樂會或錄音帶中的梵唄。每一類佛教音樂都是以其獨特的方式，在其所建構的要素中創造意義，事實上，它們已各自形成不同的文本了。不論在梵唄、音樂或商品佛教音樂中，語言的使用在在體現了其自我的世界，每一類目不斷強調特有的功能與矛盾，並且輪流地取得優勢。

在佛教歷史的運作中，既存的文化類目外化或對立現象（如佛教音樂或商品佛教音樂之相對於梵唄），通常都可能慢慢轉化而成為該文化的一部分。羅伯特．

楊的後殖民主義，視文化實踐的同異區分，是文化建構的可能性，多於為矛盾與衝突的基點（1995: 30）。他解釋：文化是一辯證的歷程，刻入與排除自己的轉化。「文化」概念的歷史揭示它並非是個進步的過程，而是不斷地在衝突分界上自我修正，參與並屬於一個組合，而混成組織的一部分（1995: 30）。這裡「混成」的概念是不斷重複的，因它強調了在一語言中具有多重意義的性質：「語言根本功能的狀況是異同共存」（1995: 20）。楊應用了巴克亭（Bakhtin）的概念，指出「混成」（hybridity）是兩個不同的語言意識，在同一發聲的競技場上遭遇，彼此為時代、社會所區分，或其他因素而分離。

儘管「佛教音樂」這名詞可能漸趨同質性的發展，意識形成與文化實踐，總是因不同的社會族群與個人而有區別。關於音樂實踐與佛教僧團組織的關係，與佛教於社會關係上的經營，我們都需要考慮到它們在佛教的理解與經驗上所造成的影響，尤其宗教與音樂經驗涉及許多我們無法完全理解的功能和知識。音樂或文化類目的在地區分，不應因較獨斷分類的現代文化觀點介入，而受到忽略。即使有一些佛寺，如台灣的佛光山與香光寺，曾製作錄音或商品佛教音樂，但其僧伽都清楚了解，不同的音樂實踐將導引不同的宗教實效與經驗。

佛教、音樂實踐與寺院文化認同

〔梵唄引導人們了解經驗的本質〕

佛教教義最初由佛陀（意為覺者）所教導，佛陀能成就其圓滿智慧，並非由閱讀或談論，而是由自己的經驗獲得。經過了兩千五百多年，佛教徒已建立了系統且實證性的方法，作為直接的經驗與印證，這些方法也多是開悟者所親證的智慧。不同的佛教傳統建立起大量的宗教修行知識，以作為人們在其特別環境的修行根據。許多佛教傳統皆具有次第、進展性與明確的修證方法。但是，佛教的真實性仍然無法由一個靜態的傳統而呈現。約翰・皮克林（John Pickering）曾說，除非在個人的經驗中印證，否則佛教對個人而言，並無真實性的存在（Pickering 1997: 31）。

佛教徒被教導要親自己去思惟，體驗日常生活，並經歷其見聞覺知的根本轉化。佛教儀軌，除了反應群體和諧的功能之外，也幫助僧伽對教義的了解。中國佛教儀軌含括特殊的技巧與哲學，以引導梵唱者了解人們經驗的本質。例如，由專注於即時、自發的梵唄當下，僧伽觀照五蘊（色、受、想、行、識）在

一個相互關連狀態的存在中生滅。唱念時，僧伽見梵唄不是一個統合的事物，而是動態進行的過程。這是為何中國佛教梵唄包含自由念誦，及允許唱念者自發性地詮釋梵唄，以反觀身心狀況的原因。

〔梵唄與佛教音樂的爭論，重點在其所呼應的群體功能與機制意義〕

中國佛教寺院儀式傳統的建立，具有多重的功能。僧團音樂概念與實踐方式的演變，部分反映了此傳統在政治紛爭或社會經營中，所要達成的不同目標。從一開始，中國佛寺的儀軌便採用許多在地的音樂素材與宗教習俗，明顯的例子是，儀軌中包含有讚、偈、曲牌、旋律牌與儀式程序，這些都清楚顯示，它反應佛教在地方需要與已建立文化之間的調和。實際上，儀式提供了一個溝通的空間，讓群體能夠參與。因此，儀式的實踐，除了再現佛教教義論述之外，也反應於宗教的對象，包括宗教修行者、信徒、未來的信徒與整個社會。並且，儀式實踐無法從人類存在與關係的主要考量中分離，而這些當然都有其歷史的特殊性。

在僧團的語境中，多數關於寺院梵唄與通俗佛教音樂的爭論，重點都在於其所呼應的群體功能與機制意義。若任何新的名相與實踐，皆不影響如此的功

能與意義，則無須對任何寺院規約、文化建構等議題進行辯論。相對地，若佛寺儀式傳統與社會其他音樂傳統無有差別，僧團便無須費力以創作屬於其特別形式的音樂。

然而，僧團的生活視域與形式，皆依佛陀的教示而建立，而非社會的習俗，但這並非要求寺院生活與文化結構，要與社會慣例全然分立。既然宗教信眾來自於社會，那麼僧團組織、歷史與文化次序，就和社會相互關連。寺院文化在實踐上雖是經過揀擇而建構，但仍然與社會的文化進程緊密聯繫，只是透過揀擇的過程，寺院傳統積極地塑造其特殊的文化認同與實踐形式。

當代中國佛教寺院傳統的塑形力量，實際上連結了當代社會與歷史的變遷，其中政治、文化、意識與經濟結構經歷了極大的轉化，而在寺院儀軌實踐中，結合當代社會的重要文化要素，已成為定義「佛教音樂」的一個因素。我們應注意到，「佛教音樂」出現於當代中國佛教寺院，不僅只是一個概念，它也製造了問題，不但使議題變得具體，而在發展後，也呈現了矛盾。

〔消費性的、再現的佛教音樂，創造了與梵唄不同的生活體驗〕

佛教音樂——一個社會化的方案，將寺院傳統與社會的支配文化實踐連結

起來。首先，包括佛教音樂在內的所有音樂皆可消費，而出現了介於不可消費的性靈陶養，與可消費的音樂再現的矛盾現象。

商品佛教音樂在台灣、中國、香港與世界其他地區陸續生產，內容涵蓋寺院梵唄、梵唄編曲，或依於佛教故事與含佛教主題的創作曲，或具佛教的想像氣氛與隱喻的創作曲等。在這些發行中國佛教音樂的地區，人們以主流文化的消費方式詮釋佛教音樂，其中最普遍的再現形式是，將佛教音樂描述成來自遙遠而奇特的文化，或是清淨與真實的象徵。從這點來看，這些商品佛教音樂的生產程序與消費實踐，與其他類別的音樂並無不同。正因其形式是消費性的、再現的，而使佛教音樂創造了一種與寺院梵唄不同的生活體驗。

佛教音樂藉由轉化意義與實踐，取消了梵唄的在地性，但是卻無法取代其無法被消費的領域——梵唄或梵唄的寺院功能。這兩類目皆有其歷史特殊性，以建構文化上的認同，並引發不同的實踐與經驗。文化與個人認同是透過語言而建立的，佛教音樂是介入一既定認同的文化類目的方式，它在認同政治的溝通過程中，融入了現代佛教與文化的表現，同時也在興起的多元文化主義中，撞擊了宗教實踐的意義。

【參考書目】

Bennett Tony

1998, *Culture: A Performer's Science*. London and Thousand Oaks: Sage Publications.

1993, "Introduction," *Rock and Popular Music: Politics, Policies, Institutions*, ed. Tony Bennett. London and New York: Routledge.

Chen, Pi-yen

2002, "The Contemporary Practice of the Chinese Buddhist Daily Service: Two Case Studies of the Traditional in the Post-traditional World." In *Ethnomusicology* 46 (2): 226-249.

2001, "Sound and Emptiness: Music, Philosophy, and the Monastic Practice of Buddhist Doctrine." In *History of Religions* 41 (1): 24-48.

1999, *Morning and Evening Service: The Practice of Ritual, Music, and Doctrine in the Chinese Buddhist Monastic Community*. Ph.D Dissertation. University of Chicago.

Clifford James, 1994, *Predicament of Culture*. Cambridge, Massachusetts and London: Harvard University Press.

Hanks William F., 1987, "Discourse Genres in a Theory of Practice," in *Journal of the American Ethnological Society* 14 (4): 668-692.

Homans Peter, 1995, *Jung in Context: Modernity and the Making of a Psychology*, 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press.

Pickering John, 1997, *The Authority of Experience: Essays on Buddhism and Psychology*. Surrey: Curzon Press.

Schiefflin Bambi B., Woolard Kathryn A., and Kroskrity Paul V., 1998, *Language Ideologies*. New York and Oxford: Oxford University Press.

Tiyavanich Kamala, 1995, *Forest Recollection*. Honolulu: University of Hawaii Press.

Welch Holmes,

1976, "Buddhism in China Today," in *Buddhism in the Modern World*, ed. Heinrich Dumoulin. New York: Macmillan Publishing.

1968, *The Buddhist Revival in China*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Young Robert J. C., 1996, *Colonial Desire: Hybridity in Theory, Culture, and Race*. New York: Routledge Press.

Zhao Dingxin, 2001, *The Power of Tiananmen*. Chicago: University of Chicago Press.

助印芳名

肆萬元整
李鈞天

壹萬元整
陳世平　釋淨法　無名氏
柯淑琴　正聞圖書館

陸仟元整
張淑玲　蕭世芳

伍仟元整
洪瓔真　羅淑蕾　黃瑞玫
王燦文

參仟元整
蘇景輝　林連祥　林瑞炯

徐淑玲

貳仟參佰元整
無名氏

貳仟貳佰元整
劉洪鳳

貳仟元整
莊寶珠　陳文龍　黃敏惠

黃大展　釋心戒　魏宇德
潘志祥　郭秀圓　鄭以芳
鄧文魁　林如蘋　謝易樺
韜養精舍　海德蓮寺

壹仟伍佰元整
張健信　劉志賢　蘇嘉慧

壹仟肆佰元整
李碧英

壹仟貳佰元整
吳嘉綺　吳詩雅　吳怡靜
吳宗欣　吳宜珊　葉芬瑩
廖貴美　黃進女
嘉義市佛教青年會

壹仟壹佰元整
蔡毓瑄

壹仟元整
王美齡　蘇　朱　盧怡瓏
陳金鑾　釋大妙　許書務
吳清智　吳道暄　釋見日
趙英珠　釋道昱　釋地池

黃淑雯　許文獅　吳宗欣
賴韻如　凌秀華　翁輝蛟
陳昱叡　王秀卿　馮嘉珍
陳秀琴　簡實英　吳清華
吳義勝　侯明森　林淑惠
謝初葉　陳慧錚　陳秀華
洪水玉　洪玉慈　郭素真
張乃丹　余明妙　蔡玉蘭
翁炯廷　洪明炎　黃展南
吳秀聰　賴元生　桑慧慈
許秀緻　謝淑芬　林素珍
許哲綸　陳明昭　蔡德儀
黃美智　王逸凡　林月鳳
林許文二　壹同佛學院
壹同寺　元亨寺圖書館

玖佰陸拾壹元整
無名氏

玖佰元整
釋常煦　釋吉慧　釋覺清
楊智堯　楊智安　楊智踱
楊侯于

捌佰元整

劉昭娥

柒佰元整
邱瑞育

陸佰元整
許錫堅　張麗貞　鄭雅容
黃馨慧　朱益賢　林依潔
吳碧秋　林文讓　王秋燕
郭美津　郭守貞　陳麗玉
林芷萱　三寶弟子

伍佰陸拾元整
無名氏

伍佰元整
林啟玄　邱睬孀　白金龍
劉崇泰　李彩娟　呂桂粉
吳龍夫　蘇世芬　吳瑞菁
徐昱穗　洪台玉　李清垣
蕭安迪　蕭安翔　楊博宇
黃麗蓁　楊博超　簡美智
楊鴻恩　釋大福　蔡秀香
楊震夷　陳秋如　陳建豪
吳綉真　陳韋志　吳昱慶

吳佩芳　黃俊翰　黃維康
朱書瑩　何迪雨　黃碧雲
陳清溪　許英美　林秀美
謝仁旺　馬裕豐　蕭枝爐
蔡春峰　周溫純　賴肇榮
蘇晟漢　蘇晟瑋　戴明嬌
吳雪珠　陳錦祥　吳秀鑾
許珮玲　許長生　蕭鉦霖
張芬蘭　傅郡英

肆佰元整
陳雪玉　劉子豪　劉冠宏
鄔如英　吳　翰　蔡鎌吉
陳嘉福　郭承翰　郭孝阡
郭伶伊　陳亭樺　陳惠玉
郭秉修

參佰元整
蕭玉珍　江　薇　許裕明
董麗金　黃瑞櫻　劉政宏
釋見璽　楊繼聖　何漢強
蔡瓊瑤　黃國隆　朱珍宜
朱敏慈　蕭美玲　朱正義
釋法淨　釋乘琳　釋法聖
釋融利　陳漢煌

貳佰伍拾元整
釋自怙　尹　琪　尹　文

貳佰元整
李文綉　黃文水　黃申在
黃登煙　林塗粉　陳俊豪
黃乙娟　王俊欽　周銘賢
劉家宏　劉金足　何禹欽
江念諭　劉　鳳　吳珮蓁
蔡仔仔　洪秀玲　蘇彥如
王宛香　林秀玲

壹佰元整
陳麗玲　張哲誠　林素玉
許文生　呂欣靜　張珍惠
紀淑子　李佩娟

伍拾元整
蔡榮川

美金壹佰元整
孫淑雲　Sophia Liao

（以上助印芳名自民國九十一年十一月二十一日至九十二年二月二十日止）

【關懷佛教教育　共創人間淨土】

香光莊嚴雜誌社
Luminary Publishing Association
發行人兼總編輯：釋悟因
執行編輯：釋見澈 釋見介
美術設計：唐亞陽
單元標誌設計：釋自顯
社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1號
49-1,Hsiychao,Nei-pu,Chu-chi,
Chia-I,60406,Taiwan,R.O.C
電話：(05)2542134 轉 803　傳真：(05)2542977
郵政劃撥：03308694一香光寺
網址：http://www.gaya.org.tw/magazine
E-mail:magazine@gaya.org.tw

本刊流通處
香光寺／嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1 號
電話：(05)2541267 傳真：(05)2542977
紫竹林精舍／鳳山市漢慶街 60 號
電話：(07)7133891～3 傳真：(07)7254950
安慧學苑／嘉義市文化路 820 號
電話：(05)2325165 傳真：(05)2326085
定慧學苑／苗栗市福星街 74 巷 3 號
電話：(037)272477 傳真：(037)272621
印儀學苑／台北市羅斯福路 2 段 100 號 4 樓
電話：(02)23641213 傳真：(02)23641993
養慧學苑／台中市西區大墩十街 50 號
電話：(04)23192007 傳真：(04)23192008

製版印刷：台欣彩色印刷製版有限公司
行政院新聞局局版台誌字第 4548 號
中華郵政台字第 0343 號登記為雜誌交寄
中華民國七十四年二月二十日創刊
中華民國九十二年三月二十日出版
◎讀者若重複收件或需變更地址，
請通知各流通處，以便修改。
◎轉載文圖請先徵求同意。

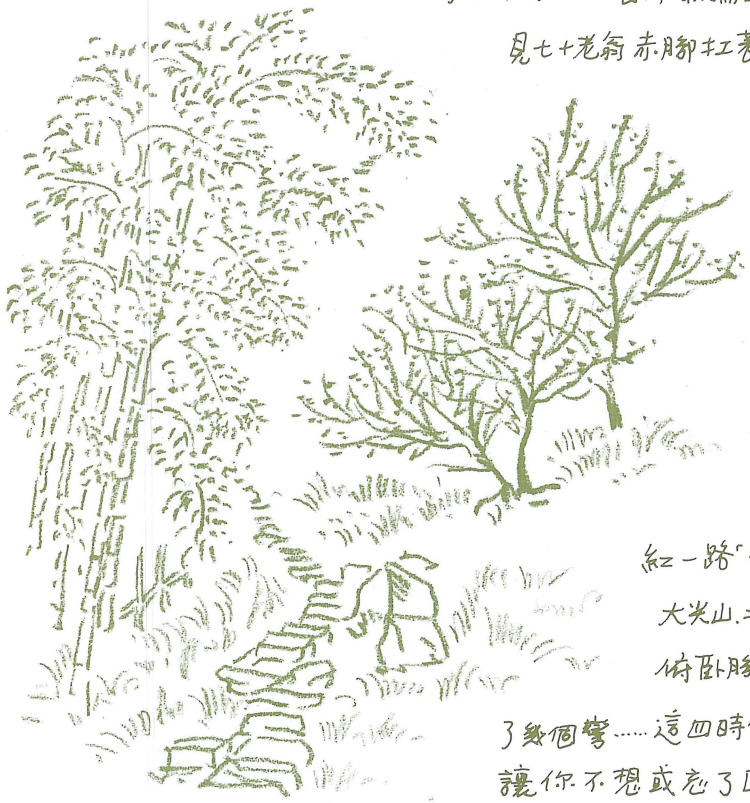
一朵開敷的蓮華，表達香與光的意象。有兩種意義：
一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；
二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。
香與光的結合蘊涵著香光尼僧團
悲願、力行、和合的理念，
期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，
共同活出「香光莊嚴」的生命。

ISSN 1027-5126
【非賣品】

【香光印象】觀音菩薩與大坑山

說起觀音菩薩的三姊妹，還不是香光寺所獨有。在香光寺對面的紫公山後面的大坑山上有座凌雲岩，廟裡也有觀音菩薩三姊妹。

不同於香光寺觀音菩薩三姊妹常輪流至村人家做著守護，大坑山的觀音菩薩個性就比較孤絕一些。她們喜歡住在一千多公尺四周都是翠綠得不得了的孟宗竹林的高山裡。想要看她們的話，你必須爬上二千七百五十個階梯，這落差六百公尺完全階梯考驗的路程，說長不長，說短不短，剛好讓人感覺不知是否能活著回家。所有的人，包括演布袋戲的、煮菜的、想競選立委的、來吃拜拜的人……都得徒步上山，在菩薩的座下，真個是眾生平等啊！當你氣喘吁吁，累得直想要四腳爬行時，只見七十老翁赤腳扛著扁擔，氣定神閒，安步當車，一定會讓你當下傻眼，這大汗小汗滴不停，在心裡不知打了多少退堂鼓的一路上，總是以不同的色彩、氣味來吸引你的目光與呼吸，翠竹新綠、山櫻飛紅、梅雪滿坡，還有野薑花香在林間淡淡徘徊，彩衣鳳蝶翩翩飛舞，聖誕紅一路「燃燒」上山，凌雲岩殿前，獨立山、大尖山、二尖山遙遙相對，還有金獅山安詳俯臥腳邊，牛稠溪優雅地在眼前轉了幾個彎……這四時佳景，說多不多，說少不少，剛好讓你不想或忘了回家。



（圖文／釋自顯）

香光莊嚴
提昇心的品質
禪修心鑰（上）
第七十三期　中華民國九十二年三月出版

大樹隨想

大樹之歌——佛傳系列　走向藍毘尼園的摩耶夫人　油畫　麻布　172cm×112cm　1997-1998年

如幻

文・圖◎奚淞

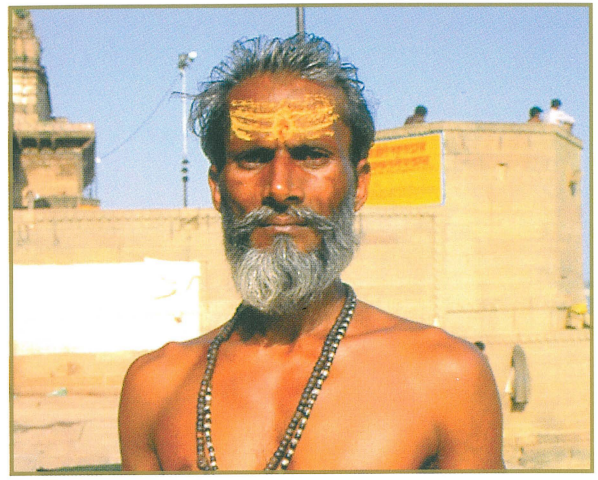
摩耶夫人生下悉達多太子後，七天後便去世了。想她初為人母的歡欣多麼短暫；而她的猝然去世，又帶給悉達多——佛陀一生何等深遠的影響。

佛傳傳說中的點點滴滴，都彷彿暗示了聖人故事的全體。就以佛母名字「摩耶」而言，從遠古吠陀以至奧義書時代，摩耶意味著幻相，以及推動生命世界的大勢能。在傳說中顯得十分朦朧的摩耶夫人身姿，因此有了相當的象徵意味。

若無佛母，則沒有正覺者佛陀的存在。正因為生命的幻妄面貌，佛陀乃觀照出其中的緣起性，經由對無常、苦、空、無我的體認，揭示了中道修行的方法。確實，緣起如幻，渴愛如幻，生滅亦如幻；然而離此如幻緣起，亦無修行覺悟可言。這便是後世佛教學者所謂「藉緣起觀空，觀空不壞緣起」的惜緣深意罷。

是什麼樣的機緣和心靈驅力，使我在十多年前遠赴尼泊爾，拜訪佛陀出生地——古迦毘羅衛國附近的藍毘尼園。彼時由於交通不便，少有遊客，我靜坐在古蹟蓮池畔，心中十分感動。這也使我日後開始了「大樹之歌」佛傳的油畫創作系列。「走向藍毘尼園的摩耶夫人」便是我佛傳畫的第一幅作品。畫中，高坐象背的摩耶夫人率隨從經過野地林蔭蓮池。

遙想兩千五百年前的那一日，象鈴輕響，林中鳥雀鳴囀啁啾；搖晃中，象騎華蓋下的摩耶夫人懷著何等幽秘的微笑，正想像那即將出世嬰兒的容顏。夢想中的光明，也宛如穿透樹林、照耀野生蓮池的陽光一般溫柔明淨……，不可思議的如幻緣起啊！



凝視印度

塗彩婆羅門

佛作是念，若有苾芻牛黃點額以自莊嚴，有斯過失。由是苾芻不應牛黃點額，若有作者得越法罪。

《根本說一切有部毘奈耶・雜事》

現代印度教的修行者，額頭上大多畫有各種色彩的圖案，有的只是簡單以手指蘸上香灰劃個三條線，有的卻以紅、黃、黑等顏料畫上象徵圖騰，不同的圖騰符號代表他們所信奉的神祇，可能是濕婆，也可能是毗濕奴、黑天……。如此一來，不但莊嚴己身，且有向神明禮敬祈福之意，而信眾也能據此一眼看出修行者所屬的教派，以決定禮敬的方式與供養的對象。

臉上塗彩、額點牛黃的宗教行為，在佛陀時代就已盛行。當時，曾有無知的比丘見到婆羅門因額頭上的彩繪得到豐厚供養，於是也媚俗造作地在臉上塗抹五顏六色，結果卻遭到世人嘲笑輕視。因此，佛陀極力告誡弟子們不可做外道形貌，有違者犯重戒。

婆羅門驕傲地指著額上的圖形，鄭重地說：「這是濕婆的第三隻眼，末日到來時，這隻眼睛將會張開，射出無比的烈燄，毀滅這個世界，濕婆是至高之神！」末日真的存在嗎？它會在何時降臨？到時額上的五彩印記或護身符咒能代表什麼？我們要被毀滅的恐懼逼迫到何時，才會覺醒？他沒回答，而我們也忘了問。

二〇〇〇年　印度瓦拉那西

攝影・撰文／林許文二・陳師蘭