

凝視印度

## 苦行與神通

苦行、聖火、淨食、經學、泥土、神祇、淨水、牛糞、風、祭典、太陽和時間，這些都是生靈萬物淨化的媒介。

《摩奴法典》5-105

苦行 (Tapas) 本意為「熱」，源於《梨俱吠陀》「世界的動力來自於熱」的思想。苦行者相信人體遭受痛苦時，會因生理反應產生熱力，並進而激發出淨化生命的強大內在力量。因此，早在佛陀時代，這種極端的修行方式就已流行於印度民間。由於苦行無須對吠陀典籍進行有系統的學習，其他的種姓者也可以透過苦行，來與「婆羅門至上」的神權思想互別苗頭，因此為印度嚴密的種姓制度開啟了一扇窗。

根據佛典記載，苦行的方式：「……或食牛糞，或食鹿糞，或食樹枝、葉、果實，……或有臥荊棘者，或有裸身臥牛糞上者，……以無數眾苦，苦役其身。」他們捨棄了繁瑣的祭祀與咒語，經歷無盡肉體的折磨，以達到自我淨化的目的，這無非是希望獲得精神上的超自然體驗——宗教中所謂的「神通」，這點正是苦行在印度千古不衰的主要原因之一。

在孟買的博物館中，一尊苦行者雕像，雙手合十，瘦骨嶙峋，見證著苦行者的「求道之心」，有如岩石般堅硬。至於神通呢？在我們周遊印度時，從未曾見過。

二〇〇一年 印度孟買

攝影·撰文／林許文二·陳師蘭



# 戰勝心的 黑暗

禪修心鑰 (中)

ISSN 1027-5126

香光莊嚴

74

民國92年6月出刊

民國74年2月創刊

【季刊】

香光莊嚴

戰勝心的黑暗

禪修心鑰 (中)

第七十四期

中華民國九十二年六月出版



# 目次

【編輯手札】

2 千江有月，萬里無雲——編輯組

【戰勝心的黑暗——禪修心鑰（中）】

6 以五禪支，遠離五蓋——班迪達尊者

38 以正念劍，退十魔軍——班迪達尊者

40 第一魔軍：愛欲

41 第二魔軍：不滿

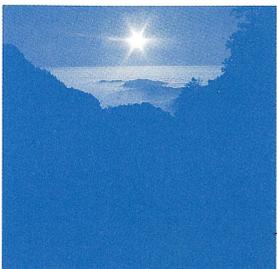
43 第三魔軍：飢渴

45 第四魔軍：渴愛

45 第五魔軍：昏沈睡眠

## 專輯

【封面攝影／設計：唐亞陽】



【封面故事】

禪修的心鑰是——

戰勝心的黑暗。  
就如黑暗山巔中，  
躍昇的一輪旭日。

修習五禪支等五種善心所，  
令五蓋遠離，不再妨礙禪修；  
修習四念住，以正念之劍，  
勇退十魔軍，斬斷煩惱束縛……。

無明黑夜逐漸退去，  
黎明慧光終將到來。

禪修者在行、住、坐、臥之際，  
致力於戰勝心的黑暗，  
寧靜、安詳已與他同在。

## 教理

【法界微塵】

80 佛教之「道」與基督教之「道」——中村元

112 《印順法師的悲哀》讀後（下）——林建德

【佛教社會路查】

134 消災佛教——以法術消災庇佑的宗教（二）——麥爾福·史拜羅

【菩提道上】

146 木魚——釋見渠

152 赤子心·清淨行——釋見融

156 與法相應——釋自履

133 教訊採摭

36 教界啟事（一）· 151 教界啟事（二）· 155 教界啟事（三）

145 書訊

## 生活

## 社會



## 戰勝心的黑暗

---

禪修，是善心與不善心的戰爭，  
如何克服內心的黑暗力量，  
對禪修者而言極為重要。  
當戰勝心的黑暗，祥和光明遍照，  
猶如明月東昇般清明無礙，  
此時心地風光將不可同日而語……

---

【編輯手札】

## 千江有月，萬里無雲

編輯組

這個夏天，最深刻的記憶，莫過於 SARS 風暴。

在生死交關、轉眼生離死別的特刻；在自身利益與他人利益衝突之際；在苦難臨身、茫然無依的刹那，身處於一個看不見敵人，戰火卻仍未止息的戰場，每個人的心都面臨著考驗與選擇：一種奉獻與自私、勇敢與怯懦的考驗，以及天使與魔鬼、烈士與逃兵的選擇。

人心深處的負面情緒於是顯露無疑：害怕、恐懼、擔憂、緊張、無奈、逃避、貪婪、憤怒、不安、冷漠等。心靈的黑暗面如此具體而微地存在著，在這樣的災難裡，我們很難指責任何一個人，因為那是「人之常情」，每個人都有這樣的黑暗面。但更重要的是，如果我們沒有作意淨化自己，且於平常就努力讓自己的心走向光明，那麼，當無常的災殃降臨時，我們只能依著自己平日的習氣，讓黑暗籠罩自心。

禪修，便是讓我們覺察並進而戰勝自心黑暗的一種練習。大千世界的熙攘紅塵紛紛離去，獨坐蒲團，這才發現原來煩惱無窮無盡！是煩惱變多了嗎？不！是你看見了

它！觀察之後，便須以有效的方法對治。班迪達尊者說：「禪修可看作是善心與不善心之間的戰爭」，如何克服心的黑暗力量，對於禪修者而言，是極為重要的。

在本期專輯「戰勝心的黑暗」中，班迪達尊者提出禪修的兩大障礙：五蓋與十魔軍，並告訴我們對治的方法。首先，有五種主要類型的煩惱，會讓心失去專注的對象（所緣），那就是五蓋，即欲貪、瞋恚、掉舉惡作（心浮動渙散）、昏沉睡眠、疑惑，之所以稱為「蓋」，是因為它們會妨礙禪修。而對治五蓋的方法是五禪支——以「定」對治欲貪，以「喜」對治瞋恚，以「樂」對治掉舉惡作，以「尋」對治昏沉睡眠，以「伺」對治疑惑。這五種善心所是初禪的五支，也是成就觀禪不可或缺的元素。當五禪支穩固地出現，初觀禪便已完成，同時觀智開始生起。

十魔軍則是愛欲、不滿、飢渴、渴愛、昏沉睡眠、怖畏、疑惑、我慢、邪行得名聲與自讚毀他。這十種煩惱好比魔王的軍隊，可以扼殺一切的善法與功德，透過四念處內觀的善的力量，以正念之劍及善巧的攻擊、防禦戰術，可使我們集中精力與勇氣，以無情的悲憫心擊敗魔軍，並完成觀慧。

戰勝心的黑暗，祥和的光明遍照，猶如明月東昇般清朗無礙。此時，心地風光將不可同日而語，當是「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」吧！什麼時候，我們的心才能似秋月般「碧潭清皎潔，無物堪倫比」呢？

【專輯】  
禪修心鑰（中）

# 戰勝心的黑暗

就如黑暗會在沒有燭光的深夜，吞沒整個房間，  
愚癡與無明的黑暗，

也會在心未與禪修所緣一致時生起。

在每個無明的剎那，心都不斷地追求，

想抓住令人渴望的各種色、聲、香、味、觸、法，

而花費所有的時光去追求、攀緣與執取。

各種禪修的障礙，如五蓋、十魔軍等，將一一出現。

我們必須持續不間斷地保持正念，

開發廣大寬闊的智慧，方能戰勝內心的黑暗。



專輯

香光莊嚴【第七十四期】民國九十二年六月 ▼○○五



(攝影／影像處理：釋自顯)

# 以五禪支，遠離五蓋

對治禪修的障礙之一

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

五蓋的出現，意味著心缺少喜、樂、定、尋與伺。

這五個善心所是初禪的五支，它們是成就修觀不可或缺的部分，每個禪支都能對治特定的蓋，而每一蓋都是禪支的敵人。

## 軟化堅硬的心

佛陀說：「的確！藉著禪修，人可以發展如大地一般堅實又廣闊的知識與智慧。」這種智慧的特質會充滿整個心，使心伸展、寬闊。然而，若缺少禪修，心就會在煩惱不斷的攻擊下，漸漸變得狹隘且僵硬。在我們失念的每個剎那，煩惱都會滲入心中，讓它僵硬、繃緊、動搖。

在六根門襲擊我們的所緣，時好時壞，有時令人愉悅，有時則不然。當令人愉悅的視覺所





緣出現時，毫無防備的心便會自然地充滿貪愛、執取，緊緊地圍繞在所緣的周圍。被這種緊張不安捉住的心，便會開始計劃獲得那愉悅所緣的方法。從開始計劃直到緊抓住所緣，便開展出種種身行與語行。

當不可意的所緣出現時，如果心毫無防備，嫌惡感便會自然生起，心會再次開始騷動。你們可能會看到：燦爛的臉龐頓時扭曲，蹙起了眉頭，口出惡言，甚至做出暴力的行為。

不論面對的是否為愉悅的所緣，如果心毫無防備，愚癡就會遮蔽心，不讓它看清真相。這時，心也會變得緊張且僵硬。

認為我們可以從生命中去除愉悅、不悅或無所謂愉不愉悅的所緣，是很愚蠢的，重要的是，要與它們保持良好的關係。也許有人可以用棉花堵塞住鼻孔，將心維持在禪定的狀態，矇著眼睛四處摸索。但顯然地，他無法堵塞住鼻孔，或麻醉舌頭，也無法切除身體對冷熱與其他感覺的敏感性。禪坐時，我們試著專注於最主要的所緣，但仍聽得到聲音，而且在身體的其他部位也會出現強烈的感覺。儘管盡了最大的努力，我們的練習還是會在幾個剎那中溜走，而好樂思考的心更會四處亂竄。

### 〔律儀的力量〕

練習律儀可以有效地防止煩惱的這種攻擊。律儀並不意味要變得麻木僵硬，而是要守護好

每個根門，不讓心進入幻想、思慮、策畫與謀略等。事實上，律儀生起的近因是念，當我們於每個剎那都保持正念時，心會受到克制，而不致陷入爆發貪、瞋、癡的狀態。如果我們小心警戒，最後心會變得馴服、滿足，不會逃走而落入煩惱伏擊的危險裡。

我們一定要保持警覺，一旦與所緣接觸時，立刻就得注意那是什麼。我們必須確定看只是看、聽只是聽、觸只是觸、嚐只是嚐、想只是想，每個過程都要清楚、簡單，不要有太多的深思熟慮，也不要為煩惱所纏。如果能真正地保持正念，所緣就會生起，而後消失，不會有進一步的思考或反應，只有過程本身而已。如此不論我們被迫遭遇何種所緣，都能脫離貪愛或嫌惡的危險。

### 〔為密集禪修而加強律儀〕

在密集禪修期間，律儀的價值無論如何高估，都不為過。

經典對於密集禪修期間的律儀，提供了四個練習的指導方針。

首先，行者縱使擁有完好的視力，也必須表現得一如盲人，應該毫無好奇心地垂下眼瞼開始修行，以防止心的散亂。

其次，行者必須表現得一如聾人，不反應、不批評，也不判斷所聽到的聲音，應該要裝作不太了解聲音，而且不去聽它。



第三，雖然行者可能有很多的學習，曾閱讀大量有關禪修的書，且試過十五種技巧，但在真正練習時，必須放下這些知識，把它鎖起來，甚至放到床下去！應該要表現得如同無知的人，所知不多，也不會談論已知的些微事情。

第四，行者應該要表現得一如醫院裡的病人，虛弱生病，放慢速度，移動時保持正念。

當然還有第五項原則，即使行者非常有活力，對於痛苦的感覺，應該要表現得一如死人。如你所知，屍體若像木頭般切成塊狀，也不會有任何感覺。如果痛苦在禪修時生起，行者必須鼓起所有的勇氣與精力，只是單純地看著它。他應該要勇猛精進地洞察、了解痛苦，不改變姿勢，或讓心充滿厭惡感。

在每個剎那都要努力保持正念，不論什麼所緣生起，都在心中默念。在看的剎那，默念「看到、看到」；在聽的剎那，默念「聽到、聽到」等。真正的精進是默念，還有心的準確性——一個精準的目標，讓心擊中觀察的目標。念會生起，深深地洞察所緣，有了念，正定就會隨之而來，它能让心集中，不會繃緊或消散。

### 〔以智慧軟化心〕

當屬於八支聖道的正精進、正思惟、正念、正定在心中出現時，煩惱便沒有機會生起。此時，讓心變得堅硬、僵直且動搖的煩惱就會消散，如此心就有軟化的機會。

持續不斷地注意，心會漸漸變得更能洞察事物的本質，因而生起慧，明白一切都只是由心法（名）與色法（色）所組成，心便會經驗莫大的解脫感。只有名色，沒有「人」在其中，也沒有「人」創造它們。如果能進一步地看到這些現象是因緣而起的，心便能解除疑惑。

充滿疑惑的行者，很難與僵直、堅硬與緊張相處。不論老師如何費力地以練習的好處說服他，都徒勞無功。然而，如果能說動這樣的行者來練習禪修，至少練習到獲得法住智的程度，是不會有問題的。法住智清除心的疑惑，讓它變得柔軟，行者不再懷疑這些名色是否由某種外力、其他無形或殊勝的有情所創造。

隨著愈來愈深入每個剎那，心因為脫離了煩惱的緊張狀態，變得柔軟且放鬆，觀察名色的無常本質，就會獲得無常隨觀智，這過程的附加作用是從我慢中解脫。如果能清楚地看到名色所引生的巨大壓迫，就會獲得苦隨觀智，而從貪愛中解脫。如果能在名色中見到無我，了解其過程是「空」的，與人的願望無關，就可從自我——某種恆常不變的本體——的邪見中解脫。

這只是個開始，愈深入洞察實相的真正本質，心就會變得愈柔順、靈活，愈能塑造，愈靈巧熟練。如果證得第一道心——涅槃的首次經驗，某些煩惱便永遠不會再讓心緊張、僵硬。

我希望你們可以持續不斷且積極地保持正念，因此可以發展那廣大寬闊的智慧，如承載萬物的大地一樣地堅實。



## 什麼是禪？

禪 (Jhana) 有時可用「安止」(absorption) 來表達，事實上，它是心的特質，心能固守在一個所緣上，並觀察它。

想像你在泥濘中發現某樣東西，想把它拿起來，如果拿個尖銳的工具刺它，就會貫穿這物體，而能將它從泥濘中拿出來。若是不確定那物體是什麼，現在便可仔細地瞧瞧。對盤中的食物也是如此，你用叉子刺穿一小塊食物的方式，可以說明這個禪支。

### 〔止禪〕

禪有兩種——止禪 (samatha jhana) (1) 與觀禪 (vipassanā jhana) (2)。有些人也許讀過止禪，並納悶我為何會在內觀中提到它。止禪是純粹的定，固定覺知於單一的所緣——一個心的意象上，例如一個色盤或一團光。心固定在這個所緣上，而不動搖或移轉到其他地方。最後心會發展出一個非常平和、寧靜、專注的狀態，並漸漸安止在所緣上。在經典中描述了不同的安止階段，每個階段都有其特質。

### 〔觀禪〕

另一方面，觀禪則讓心從一個所緣自由移動到另一個所緣，保持專注於一切所緣無常、苦、無我的共相上，它也包括能保持專注、安置於涅槃之樂的心。不像止禪修習者的目標是寧靜與安止，觀禪最重要的結果是內觀與智慧。

觀禪是將心專注於「勝義法」(paramattha dhamma) (3)，我們通常稱之為「究竟的真實」(ultimate realities)，但事實上，它們只是透過六根門直接體驗，不經概念化的東西。其中大部分是「行勝義法」(sankhāra paramattha dhamma) (4)，或稱為「因緣和合而生的究竟真實」(conditioned ultimate realities)——不時變動的名色。涅槃也是勝義法，當然不是有為法。

呼吸是說明因緣和合過程的好例子，腹部的感覺是行勝義法，是由呼吸的意圖所引生。將注意力集中在腹部的目的，是要洞察正在發生事物的真正特質與本性。當覺知到移動、壓力、緊張、冷熱，你便已開始修習觀禪了。

遵循相同的原則，在不同的根門保持正念，如果有勤奮的精進與敏銳的覺知，並在每個特別的感覺過程中，專注於正在發生的事，心就會了解它們的真正本質，了解感覺過程的自相與共相。

根據四種認定四種禪的方法，初禪有五禪支，我會在下文說明。這些禪支對修觀而言，都非常重要。



## 〔五禪支〕

第一禪支稱為「尋」(vīṭakka)，它是瞄準、精確地指示心往所緣方向的禪支。同時也具有將心建立在所緣上的層面，使得心停留在其上。

第二禪支稱為「伺」(vicāra)，通常譯為「推度」或「省察」。在尋帶領心到所緣，並穩固地待在那裡後，伺會繼續以心「摩擦」所緣(譯按：重複地將心置於所緣上)。當觀察腹部的起伏時，會經驗到這一點，首先你會努力地吧心精確地瞄準在腹部漲起的過程，心會觸及所緣，無有失誤，然後心撞擊所緣，並「摩擦」它。

由於你時時刻刻以直覺且精準的方式來覺知，心會愈來愈純淨。貪愛、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作與疑等五蓋(nīvaraṇa)⑤都會減弱且消失，心變得澄澈而平靜。這種清明的狀態——離(viveka)⑥，是由前述的兩禪支所造成，意指「遠離」，此時心是獨立、遠離五蓋的。「離」不是禪支，只是描述心遠離狀態的語詞。

第三禪支是「喜」(pīṭi)⑦，歡喜地注意正發生的事。表現在身體上有如起雞皮疙瘩，又如坐電梯一樣突然掉下去，或離地升空的感覺。第四禪支稱為「樂」(sukka)，跟隨第三禪支而來，會對禪修感到非常滿意。由於第三與第四禪支的生起，都是因為遠離五蓋的關係，因此兩者合稱為「離生喜樂」(vivekaja pīṭi sukka)⑧，意指由遠離而生的歡喜、快樂與滿足。

把這一連串想成是個因果鏈。「離」的產生，是因為第一與第二禪支的生起，如果心精確地瞄準所緣，擊中並「摩擦」它，不久心便會遠離。由於心遠離了五蓋，就會變得快樂與喜悅。

當前面四禪支出現時，心就會自動變得寧靜、祥和，能專注於正在發生的事，而不會散亂或消失，這種心的一境性就是第五禪支——定。

### 〔進入初觀禪需要名色分別智〕

若五禪支都出現，還不足以說明已達到初觀禪。心還要稍微深入佛法，到足以看到名色的相互關係。此時，就可以說已進入初觀禪了。

行者的心若具足五禪支，他會經驗念的精確性已不同於以往——成功地附著於所緣的新水準，身體也會生起強烈的歡喜與快樂。此時他對禪修的美妙感到心滿意足，「哦！哇！我真的正確又精準，甚至感覺自己好像飄浮在空中一樣！」你也許會辨認出這反應就是執著的剎那。

### 〔不向外攀緣，也不停滯在內〕

任何人都會被歡喜與快樂所擄獲，對於這種發生在自己內部的執著，是種特殊貪愛的顯露，它與一般世俗的感官欲樂無關，更確切地說，它直接來自禪修。當人無法覺知它的生起時，禪修就會受到干擾。與其直接在心中默念，他寧可失念地沉溺在愉悅的所緣中，或期待在接下來





的禪修中生起更快樂的感覺。這種由禪修而產生的對愉悅的執著，就是佛陀所謂的「停滯在內」(stopping within)的意思。

佛陀教導我們避免向外攀緣，也不要停滯在內。為了加深我們的了解，還要再多做一點討論。

### 【三種遠離】

經典上說，禪修時要避免某些事情，如接觸欲樂與不善法。修習三種遠離，可以精確地避免以上兩者。所謂「三種遠離」是「身離」(kāya viveka) (9)——身的遠離；「心離」(citta viveka) (10)——心的遠離；「依離」(upadhi viveka)——即前兩者的結果，是種遠離煩惱與五蓋，並使其減弱的狀態。

事實上，「身離」並非指色身的遠離，而是指與欲樂有關的所緣的「身」。這單純意指將感官所緣當作是一個群體，如各種聲、色、香、味與觸。

「心離」是遠離不善法——心遠離障礙定與慧成長的五蓋。在練習的方法中，「心離」單純意指時時刻刻主動覺知。能時時刻刻持續保持正念的行者，即是做到了「心離」。

若無精進，這兩種遠離就不會產生。對「身離」而言，我們必須把自己移到遠離欲樂的環境，在一個有助於使心平靜的地方找機會禪修。當然，這種遷移就其本身而言是不夠的。為了

獲得「心離」，我們要注意所有在六根門生起的所緣。

為了保持正念，必須讓心直接對準所緣，努力地專注有助於為心帶來精確感。確實精準地將心置於禪修所緣上的努力，就是第一禪支——尋。

因此，你必須有個目標，努力觀察腹部的起伏，最後心便可以擊中靶心，清楚地注意到僵硬、緊張、移動的感覺。它開始擊中並「摩擦」所緣，即前述的「伺」。心「摩擦」所緣一段時間後，它會漸漸全神貫注，並安止在所緣上。當你停留在腹部的起伏時，只有很少的念頭會生起，甚至會有段時間沒有念頭。心清明地從欲樂與其所引生的煩惱中解脫，「身離」與「心離」因而出現。持續練習，不斷地精進，煩惱將消失於天際，最後你擁有第三種遠離——「依離」。

### 〔一種特殊的快樂〕

有了「依離」，心變得柔軟而微細、輕盈而快活、靈巧而柔順。一種特別的快樂——「出離樂」(nekkhanna sukha) (11) 生起，它是解脫了感官所緣，以及回應這些所緣而生的不善煩惱，所產生的快樂。因此，出離樂取代一般表面的快樂而出現。放棄了感官的快樂，卻在放棄感官的解脫中，得到極大的快樂，這是不是有些奇怪呢？這是真正的出離欲樂。

心遠離不善法，實際上意味著心遠離了煩惱。煩惱無機會生起，因為煩惱的立即起因——感官所緣，已被捨離。現在，「禪」——安止的狀態，呈現一個全新的意義。由於尋（瞄準）、伺



（摩擦）禪支的結果，捨離欲樂，且捨棄煩惱。禪不只能讓人入定，還能移除煩惱，像火一樣燒盡它們。

### 〔尋與伺的關係〕

在禪的進展上，尋與伺兩禪支——精確地瞄準與擊中所緣，是絕對重要的。兩者密切的關係在經典中有很多討論，以下即是兩例。

想像你有個覆滿塵垢的銅杯，你倒了些銅油在破布上，一手緊握杯子，用另一隻手拿著破布摩擦，勤奮而審慎地工作著，很快地就會有個閃亮的杯子。

同樣地，行者必須在主要的所緣生起的特定地方——腹部，把持自己的心，保持正念在腹部上，「摩擦」它，直到煩惱的垢染消失。然後，他就能洞察在那點上正在發生的事物的本質，而理解腹部起伏的過程。當然，如果其他所緣比主要的所緣還要明顯時，行者就必須注意它們，讓尋與伺傾向新的所緣。

尋如緊握杯子的手，而伺則如摩擦的動作。想像行者如果只拿著杯子，卻不擦亮它，會發生什麼事呢？它大概還是與以前一樣髒。如果他努力磨亮杯子，卻未穩穩地握著，大概也無法做好這項工作。這說明了這兩禪支互相依賴的關係。

第二個例子是用於幾何學的圓規。如你所知，圓規有兩隻腳，一隻是尖的，而另一隻則夾

著鉛筆。你必須要穩穩地將心放在禪修的所緣上，心就如圓規尖的那一端，然後你必須旋轉心，直到它可以完整且清晰地看到所緣，結果才會有個完美的圓。尋如止住在中間的尖端，而伺則如旋轉的動作。

### 〔直接、直覺的理解〕

伺有時譯為「推度」或「持續思惟」，這會引起誤解。西方人從幼稚園起，就被教育要運用智力，總是在尋找原因與理由，不幸地，這種探究並不適合禪修。智力的學習與知識只是兩種型態中的一種，另一種是指直接且直覺的理解與學習。在禪修中直接探求究竟真理——勝義法，必須要實際去經驗，而非去思考它們，這是唯一獲得內觀與智慧的方法，這種內觀和智慧與事物真正的本質——本來狀態有關。人可能理解很多究竟真理，也或許曾大量地閱讀，但是若未直接經驗實相，便不會產生慧。

止禪之所以能擁有寧靜，卻無法直接產生智慧的原因，是因為把概念當作所緣，而非無須思考、可直接經驗的所緣。觀禪能產生智慧，因為它們是由直接、持續接觸勝義法所組成。

假設你面前有顆蘋果，你曾聽說它非常多汁且香甜可口，也許你不去了解這個蘋果，卻想著：「哇！它看起來真是顆多汁的蘋果，我打賭它一定很甜！」你可以想像或打賭斷定，但除非咬一口，否則將無法經驗蘋果的味道。禪定也是如此，你可以生動逼真地想像某種經驗的樣



子，但你無法經驗真正的東西，除非以正確的方法精進練習。然後你會擁有自己的智慧，就不會再爭論蘋果的味道了。

## 以五禪支，對治五蓋

就如沒有燭光的深夜，黑暗會吞沒整個房間，愚癡與無明的黑暗也是如此，會在心未與禪修所緣相應時，在心中生起。然而，這種黑暗並非空洞、無事的。相反地，在每個無明的剎那，心都在不斷地追求，想抓住令人渴望的各種色、聲、香、味、觸、法。眾生在這狀況下，便會花費所有醒著的時光去追求、攀緣與執取。他們深陷其中，以致於很難明瞭另一種快樂的可能性，那快樂超越早已熟悉的欲樂。談到禪修——能成就更高快樂的修法，對他們而言是無法理解的。

修觀是完全且持續地注意所緣，這牽涉定的兩個面向——尋與伺。這兩個禪支讓心安止於所注意的所緣，如果缺少它們，心就會散失。萬一心受到感官所緣與煩惱——特別是渴求感官所緣的煩惱的轟炸，心就會被無明與愚癡所吞沒，而將變成黑暗，沒有機會讓剩下的三個禪支與前兩個禪支會合，以創造讓慧發展，寧靜、清明且歡樂的環境。

〔五蓋〕

會讓心失去所緣的五個特殊方式稱為「五蓋」，表面上看來永無止盡的各種煩惱中，五蓋代表五種主要的類型。它們稱為「蓋」，是因為每個都有特殊的力量來阻止、妨礙禪修。

只要心受到感官的誘惑倦怠，就無法穩定而持續地觀察禪修所緣。如果心一再離去的話，即無法步上導向超越一般快樂的修行之路。因此，「欲貪」(kāmacchanda)<sup>(12)</sup>便是我們禪修時，第一個也是最大的障礙。

以一種不愉悅的方式擾亂所緣，是另一種常常發生的事。心一接觸不愉悅的所緣，即充滿了「瞋恚」(vyāpāda)<sup>(13)</sup>，而把心帶離所緣，也因此遠離真正快樂的方向。

有時，警戒與注意力消失，心變得昏昏欲睡、無法工作且怠惰，它再次無法停留在所緣上，這稱為「昏沉睡眠」(thina middha)<sup>(14)</sup>，是五蓋中的第二蓋。

有時心變得非常浮動而渙散，從一個所緣跳到另一個所緣，這稱為「掉舉惡作」(uddhacca kukkucca)<sup>(15)</sup>。心無法專注地停留在所緣上，反而四處散亂，充滿過去行為的記憶、悔恨與遺憾、憂慮與不安。

第五個也是最後一個主要的蓋是「疑」(vicikicchā)<sup>(16)</sup>——疑惑與批判。你必定有多次的經驗，如對自己、禪修的方法或老師感到懷疑。你會比較這方法與從前做過或聽過的方法，然後變得完全無力，就如旅人站在十字路口，不確定這道路是否正確，無法決定該走那一條路。

五蓋的出現，意味著心缺少喜、樂、定、尋與伺。這五個善心所是初禪的五支，它們是成



就修觀不可或缺的部分，每個禪支都能對治特定的蓋，而每一蓋都是禪支的敵人。

### 〔定〕對治欲貪〕

在欲界裡，欲貪蓋主要負責把我們留在黑暗中，對治它的是定。當心專注在禪修的所緣時，就不會思考其他事情，也不會渴望令人愉悅的影像或聲音。令人愉悅的所緣在心中失去力量，散亂與放逸就不會產生。

### 〔喜〕對治瞋恚〕

隨著定把心帶到比較微細的層次，深厚的興趣會生起，整個人會充滿喜悅與快樂，這進展讓心從第二個蓋解脫，因為瞋恚無法與喜共存。因此，經典說喜對治瞋恚。

### 〔樂〕對治掉舉惡作〕

現在，由於禪修的進展，一種快樂的感覺開始生起。心平靜地看著令人不愉快的感受，也不會生起憤怒。即使所緣是難以相處的，也有一種自在安樂在心中，有時痛苦甚至會在念的影響下消失，剩下身體解脫的感覺。隨著身心的快樂，心滿足地停留在所緣上，而不會四處飛散。樂對治掉舉惡作。

## 〔「尋」對治昏沉睡眠〕

尋這個禪支有打開、提起心的特殊力量，它讓心開放而有活力。因此，當心持續且勤奮地精確瞄準所緣時，昏沉睡眠就不會生起。受到暈倦攻擊的心，意味著它已緊縮又衰弱。尋對治昏沉睡眠。

## 〔「伺」對治疑〕

如果尋表現良好，接下來心會觸擊觀察的目標，這種撞擊或「摩擦」所緣的心所即是伺，它的作用是讓心持續附著於觀察的所緣上。持續的注意與疑相反，因為疑會猶豫不決。疑惑的心無法將自己固定於任何特殊的所緣上，反而會到處亂跑，想著各種可能性。顯然地，當伺出現時，心就無法從所緣上溜走，也不會如此表現。

不成熟的智慧會促使疑的蔓延，禪修未到某種深度與成熟度時，顯而易見地，深奧的佛法對我們而言就難以理解了。初學的行者也許會對聽過卻未經驗的事感到驚奇，但他們愈努力去想通這些事，就發現了解得愈少，挫折與繼續思考最後會帶來批判。對這個惡性循環而言，持續地注意也是一種對治的方法。心穩穩地定住在所緣上，用盡全力來觀察，就不會產生批判的思想。





## 觀禪的達成

當你能從始至終將注意力保持在腹部的起伏，時時刻刻以一種連續不間斷的方式，發展敏銳、精確的念，便會發覺可用心眼清楚地看到整個腹部漲起的過程，連續不斷地從開始、中間，直到最後。對你而言，這經驗十分清楚。

現在你開始要經歷「觀」的進程，它只有透過直接觀察身心的觀禪才能獲得。首先，你要細微地區分出組成腹部起伏過程的名色之間的差別，各種感覺是色法的所緣，與覺察它們的心不同。隨著愈來愈審慎的觀察，你開始會看到名色如何以因果關係而相互關連，心中的一個想法，會引生一連串構成一個動作的色法所緣。心會開始辨識名色如何生滅，生滅的事實變得異常清晰。你意識範圍內的一切所緣顯然都有來來去去的本質，聲音響起，而後結束；身體的感覺生起，隨之消失，沒有一樣持久。

練習到這個關頭，初禪的五禪支便會開始穩固地出現。尋與伺增強，定、喜與樂隨之加入，可說成就了初觀禪，同時「觀智」(vipassanāñāna)也開始生起。

### 〔初觀禪——思惟智〕

當覺知清清楚楚，特別是注意到事物的滅去時，便可以直覺地明白所有現象都具有無常、

苦、無我的特相。直覺地了解這三個特相，被含攝在內觀的一個特殊階段——「思惟智」(sammāsanañāna) 中(17)，意指由驗證而生起的慧。這個名詞常譯為「藉由領會而證實的知識」，藉由個人見到現象消逝的經驗，而理解或驗證這三個特相。

雖然我們普遍使用「內觀」(insight) 一詞，但仍無法適切地翻譯巴利語「毘婆舍那」(vipassanā)。vipassanā 由 vi 與 passanā 兩個部分組成。vi 是指「各種不同的方法」，passanā 是指「看」。因此，vipassanā 的一個意思是「經由各種不同的方式來看」。

當然，「各種不同的方式」即指無常、苦、無我。現在 vipassanā 一個更完整的翻譯變成「經由無常、苦、無我的方式來看」。

觀智的另一個同義字是「現見智」(paccakkhañāna) (18)，「現見」(paccakkha) 在此是表示直接由經驗得來的認識。真正的觀智只在人有正念時生起，因為它是直覺性的，不經由推理而產生，因此稱之為「現見智」。

隨著觀智在練習中一再出現，便引導心自然生起以下的省察——無常、苦、無我並非只有顯現於當下，藉由推論而會明瞭，這三種特相同時也顯現於過去，且將持續普及到未來。其他的眾生與所緣，也都由相同的元素——無常、苦、無我所構成。這樣的省察稱為「推論的知識」，這是尋與伺兩禪支更深的一面，在此顯現於思考的層次中。

初觀禪在此階段被視為已完全發展，而稱為「思惟智」的練習階段也完成了，行者會對有



為法無常、苦、無我的三種普遍的特性，有深刻而清晰的<sub>二</sub>理解。並會得到一個推論性的結論——這三個特性，會遍及在過去或未來世界中的任何情況。

推論與省察會在初觀禪出現，除非它們開始接管心，否則是无害的。特別是對一個很聰明、有豐富想像力或哲學思惟的人而言，省察太多，會阻礙個人直接的經驗，事實上會終止內觀。

如果有這樣的人，發現自己的修行有點走下坡，他可用這並非錯誤的想法的理解來安慰自己。在這例子中的省察與佛法有關，而與貪、瞋無關。當然，儘管事實如此，最好還是回到全然的觀察，只是去經驗現象。

### ◎正思惟與邪思惟

*viakka* 這個字用來表示尋禪支，還包括思考層次上的省察，也就是將注意力導向某個想法，有正思惟與邪思惟兩種。

將注意力導向於欲樂稱為「邪思惟」，與其相對的「正思惟」，則和出離有關。與忿恨、爭論有關的是邪思惟，而與無忿恨、無暴力有關的是正思惟。

當無常、苦、無我的推論知識生起時，邪思惟便消失了。由個人直接的內觀所產生的連續思惟中，有些欲貪可能會出現，但它可能不會關心世界上的快樂——名望、性、財富、資產，比較會像是感到有個善欲，想捨離俗世、布施與弘法。雖然這些想法構成思惟，卻是與無貪或出

離有關。

與瞋相關的思惟，是種攻擊的心態，渴望別人遭受傷害或不幸，它根植於忿怒，背後有個具破壞性的特質，無瞋與無憎則與「慈」(metā)的特質有關。慈與恨的攻擊、破壞特質相反，它希望其他人幸福快樂。當人如前述般經由個人經驗品嘗到佛法的滋味，想與自己所愛的人分享，這一點也不稀奇，這種希望其他人也有同樣經驗的想法與慈有關，因為它希望其他人幸福。

最後一條思惟的途徑與造成傷害有關，共有兩個分支：殘忍與非殘忍的想法。殘忍的想法包括想傷害、壓迫、折磨、欺負或殺害其他生命的渴望，這是另一種根植於恨，而非具有破壞特質的心。非殘忍的想法正好相反，只有「悲」(karuṇā)的特質——希望幫助他人，並解除他們可能感到的痛苦與悲傷。一個懷有強烈悲心的人，不僅對他人的痛苦能感同身受，而且會找到方法來解除這些痛苦。

### ◎與省察智相同的伺

如果這般的省察一再出現，這過程即稱為「伺」，同一詞也用於指稱注意力的更加持久與「摩擦」的特性。在此，它意指在思考層次上反覆沈思。人首先經驗一個直接而直覺的領悟，接著，關於這領悟的推論知識生起。推論的知識是痛快且令人喜悅的，但是過多的話，就會發展成一長串的想法，而打斷直接觀察的過程。這些也許是非常崇高的想法——出離、慈、悲等，但



儘管如此，行者還是會被它們捉走，此時內觀便無法產生了。

願你在練習之中，堅定地增長尋與伺這兩個非常重要的心所。願你審慎地瞄準心，並完全地「摩擦」所緣，直到你清楚地看到它，並洞察其真正的本質，即使有很棒的念頭出現，也希望你會轉移目標。如此你會穿越不同的內觀階段，最後體證涅槃。

行者要達到洞察現象快速生滅的地步，才達到初觀禪。經驗這個觀智並超越它，行者可以說是有了成長。

### 〔第二觀禪〕

行者要拋開省察的早期階段，而進入單純的、全然專注的成熟階段。

現在禪修者的心漸漸變得清晰而敏銳，他能在剎那間跟上現象快速生滅的速度。由於持續而敏銳的念，又少了推論的思考，也不會懷疑名色無常、短暫的本質。此時，練習似乎是輕鬆自如了。少了努力的專注與思惟，就有喜與樂生起的空間。如此沒有思考，僅有全然的注意，稱為第二觀禪。

在初觀禪裡，心中充滿精進與推論的思惟。只有在第二觀禪生起時——於生滅隨觀智的初期，清明、喜、信心與樂才開始明顯。

### ◎信心、寧靜、喜與樂的過患

心可以變得更精確，且定更為加深。深定會帶來由個人經驗所生，明確的、經過驗證的信，它同時也會帶來深信，相信如果繼續練習，就會獲得佛陀或老師所承諾的利益。喜、身心的樂受也會在這個階段增強。當行者達到第二觀禪時，很有可能變得非常執著這種心極度喜悅的狀態，他們會經驗到一生中最深的快樂，有些人甚至相信自己已經開悟。在這樣的例子中，他們未來進步的希望，會變得模糊不清，行者就已經如前述佛陀所說的「停滯在內」。

如果你有過這種極致的經驗，請務必要在心中默念。要很清晰地覺察喜、信心、輕安等，都只不過是種心理狀態。如果注意到自己執著它們時，要立即切斷這種執著，然後將注意力帶回到最主要的腹部所緣上。唯有如此，你才能持續進步，同時它會帶來更甜美的果實。

禪修老師對於處理這個練習階段的學生，必須要很有技巧。學生們對自己的經驗是如此興奮，如果老師挫了他們的銳氣，便容易遭到反抗。相反地，老師也許要溫和地說：「你練習得不錯，這是練習中會自然生起的東西，但還有其他許多比你現在擁有的還更好的經驗。因此，何不默念所有這些東西，這樣你便可以有更好的經驗？」

行者若留意這些指導，便會回到禪坐中，並審慎地注意光明、信心、喜、樂與輕安。他漸漸明白這簡單的默念，實際上是正確的練習之道。

如此確認了方向，他可以極具信心地向前邁進。

## 〔第二觀禪〕

喜會逐漸消失，但念與定則持續加深。然後，對正在發生事物真實本質的洞察，會變得非常強固。此刻，七覺支中的捨漸漸獲得優勢，不論所緣是否使人愉悅，心都不會動搖，而一種深的樂受會從身心中生起。行者可以長時間坐禪而不感到痛苦。他們的身體變得純淨、輕盈、精力充沛。這是第三觀禪，其兩個禪支為樂與一境性。第三禪在生滅隨觀智更成熟的階段生起。

從第二禪轉變至第三禪是練習的轉振點。人類天生就會執取使心動搖的刺激與興奮，喜是這些令人動搖的愉悅感覺之一，它會在心中激起漣漪，卻相當不穩定。因此，當你經驗到它時，要確實儘可能謹慎地警覺與注意。只要行者仍舊執著喜，便無法向前邁進，進入隨著平靜與安適而來的更為成熟、微妙的快樂。

### ◎最上微妙之樂

經典以一個母牛哺乳小牛的故事，說明這個轉變。讓小牛早早斷奶是很重要的，這樣母牛的奶才能供人使用，如果小牛不斷奶，便會持續喝掉所有的奶。小牛就如以喜來餵養的第二禪，母牛也許是第三禪，而去喝那甘甜鮮美牛奶的人，就如成功地超越執取喜的行者。

經典描述在第三觀禪所體驗的樂受，是修觀中所能經驗到的最上微妙的快樂，它是最甜美的。儘管如此，行者依於捨而住，且不執著。



專輯

持續準確地覺察還是非常重要的，以免身心的樂受與內觀的敏銳清晰，令微細的執取生起，如果覺得自己的內觀非常美妙、敏銳且清晰，那麼就必須注意到這點。然而，執取生起的可能性並不大，因為全面而連續的念已出現，可容易地注意到每個所緣，而不會錯過。

### ◎現象的滅——樂受消失

第三禪被稱為最上微妙之樂，是因為在下一個階段就沒有這樣的快樂了。隨著你對現象的注意，會漸漸超越生滅隨觀智的階段，而進入壞隨觀智的階段。此時，所緣的生與住的部分已不再清晰，取而代之的是，心察覺到現象持續壞滅，它們一被覺察到，便立即消失。通常看起來如完全沒有實體，僅是現象持續地壞滅。

行者會有心煩意亂與沮喪的傾向，不只因為他們覺得缺乏樂，同時也因為現象的快速消失令人感到相當不安。在你能注意到所緣時，它已經消失，留下一片空白，而下一個現象仍以相同的方式呈現。

概念變得模糊。至此，行者也許清晰地看到現象，但想或認知的心所仍然混在其中。因此能同時看到勝義法——非概念的實相，也看到與身體、手臂、腿、頭、腹部等形體的概念。在壞隨觀智的階段，概念消失了，你也許無法說出有現象在那裡，有的僅僅是壞滅而已。

「發生什麼事了？」你也許會大叫：「我一直做得那麼好，但現在我的練習卻失敗了！它失





去了控制，我無法注意任何一樣東西。」心充滿自我批判與不滿，顯然地，已無快樂可言。最後還是可能會在這段陌生的期間得到自在，你只要冷靜地放鬆下來，觀察現象繼續不斷遷流。這階段的觀稱為「壞滅隨觀智」，它具有很有趣的特質。此時，不再有身心的快樂與安適，身上也無明顯的不舒服或疼痛，心中只有捨受。

#### 〔第四觀禪〕

在生滅隨觀智成熟時，第二禪的喜退讓給第三禪的樂。喜的狂樂，被溫和而微妙的樂受與寧靜所取代。當樂在壞隨觀智階段消失時，還不會招致心的苦受。現在，第三禪退位給第四禪，其禪支的特相是捨與一境性。

#### ◎行捨智

當心不苦不樂、不憂不喜時，便生起捨。捨有可使心平衡的驚人力量，這特別的狀態稱為「中捨」(tatramajjhata)。在此平衡的環境中，念會變得非常清淨、敏銳且鋒利。能以難以置信且毫不間斷的清晰度，看到現象微細的狀態，一如特殊而微小的振動。事實上，中捨從一開始，就出現在禪的每個階段中，然而在初禪、第二禪與第三禪裡，被更突顯的特質所掩蓋，就如日間的月亮，無法與太陽爭輝。

### 〔四種觀禪摘要〕

在初禪，捨未完全發展，尋與伺較佔優勢。如前所述，初禪中的尋與伺通常包含大量推論的思考。

在第二禪，喜的興奮與刺激使捨黯然失色。接著第三禪，有最勝妙的快樂，因此捨沒有機會展現。然而當樂消失，帶來一種不苦不樂的感覺，這時捨就有機會發光了。以此種方式，當薄暮來臨而黑夜開始漸漸籠罩，月亮的光輝照耀整個天際。

成就壞隨觀智後，接著而來的是怖畏現起智、厭離隨觀智、欲解脫智。到了行捨智的階段，捨才強烈地顯現出來。

這是禪修中一個很深的層次，事物開始以非常平穩的方式移動。念現在是那麼的敏捷，以致於能在心受到樂或苦擾亂之前，就攫取所緣。在此執取或忿怒無機會生起，平常令人不愉悅的或興奮刺激的所緣，也完全失去影響力。因為在六根門皆是如此，故稱現今所呈現的捨為「六支捨」。

覺知的奧妙是此時練習的另一個特色。腹部的起伏過程變成一種振動，它破碎成一個個顆粒，最後消失。如果發生這種情況，你應該試著注視整體的坐姿，或許如臀部與膝蓋的一些接觸點，而這些也會消失，對身體的任何感知能力都會消失。病痛消失了，因為沒有可覺察的色



法留下，無癢可抓，留下來的只是知道色法消失的意識。此時，意識本身應該被當作知道的所緣，當你默念「知道、知道」時，甚至那意識也會開始忽隱忽現。然而，同時也會有很清晰、極敏銳的心。

這個心極度平衡的狀態，據說就如阿羅漢的心，在面對任何可以讓意識生起的所緣時，都保持不動。然而，即使在練習中達到這階段，你仍然不是阿羅漢，只是在這特別的念的剎那，經驗了類似阿羅漢的心。

四種觀禪中的每一禪，都有不同型態的快樂作為特徵。在初觀禪，可以經驗遠離的快樂。遠離五蓋，因此心遙遠地與之隔離。

在第二禪，行者可以經驗到定的快樂，良好的定以喜與樂的型態帶來快樂。當捨斷喜後，第三禪的快樂，就只有捨的快樂。

最後在第四禪，我們經驗到由於捨而來的念的清淨。

當然，第四種型態是最大的快樂，前三禪仍發生在有為法中。唯有當行者超越這個範疇，才能經驗到究竟的快樂——真實平靜的快樂，巴利語稱之為「寂滅樂」(santisukha)。它於禪修的所緣與其他的名、色法，以及注意中的心本身達到完全靜止時生起。

希望你們能品嚐這四種在觀禪中生起的快樂，同時也能更進一步品嚐最高的快樂——涅槃之樂。

（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。）

【註釋】

- (1) 止禪 (samatha jhana)：純粹的定，固定覺知於單一所緣，非常寧靜與祥和的狀態，心安止於所緣。
- (2) 觀禪 (vipassana jhana)：(一) 心持續專注於勝義法——不透過概念的禪修而能直接知道的所緣；(二) 當隨意地轉換所緣時，心仍固定在無常、苦、無我的共相上。
- (3) 勝義法 (paramattha dhamma)：究竟的真實，不透過概念的禪修而直接覺察的所緣，包括色法、心法與涅槃三種。
- (4) 行勝義法 (sankhara paramattha dhamma)：因緣和合的究竟真實，透過直接的覺知，而無須透過概念的禪修，即能感知無常的心法與色法。
- (5) 五蓋 (nivaraṇa)：能障礙禪定的精神狀態，它的出現會令覺知減弱或消失。有五個特別的狀態——貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作與疑，出現於初禪五支消失之時。
- (6) 離 (viveka)：遠離、隔絕，形容心平靜的狀態，當心遠離且不為煩惱所騷擾時生起。
- (7) 喜 (piti)：由於心的清淨，身心感到輕快、敏捷，對於正在發生的事感到欣喜，是七覺支中的第四支，也是初禪的第三支。
- (8) 離生喜樂 (vivekaja piti sukha)：由遠離而生的喜、樂，將初禪的第三與第四支一併納入考量的辭彙。



- (9) 身遠離 (kāya viveka)：身的遠離，良好禪修的先決條件。一種與六塵的「身」——色、聲、香、味、觸與法等捨離的態度。同時也是在密集禪修中，或選個安靜的地點每日禪修時，讓身體遠離強烈的刺激。
- (10) 心遠離 (citta viveka)：心遠離妨礙內觀發展的五蓋。相當於繼續保持正念，就不會被邪思惟所滲透。
- (11) 出離樂 (nekkhama sukha)：捨離之樂。解脫感官所緣，與回應這些所緣而生起的不善煩惱後，所生起的快樂。
- (12) 欲貪 (kāmacchanda)：感官的渴愛，五蓋中的第一蓋。
- (13) 瞋恚 (vyāpāda)：厭惡，五蓋中的第二蓋。
- (14) 昏沉睡眠 (thina middha)：昏沉特別與睡眠一同思考，其影響力遍及周遭的心所，是故在心法上被視為一體。它是心僵硬而無法工作的狀態，是第五魔軍，也是五蓋中的第二蓋。
- (15) 掉舉惡作 (uddhacca kukkucca)：浮躁與憂慮，五蓋中的第四蓋。
- (16) 疑惑 (vicikicchā)：多疑的苛求，由猜測而使心精疲力竭的狀態，是第七魔軍，也是五蓋中的第五蓋。
- (17) 思惟智 (sammasaṅgāna)：觀的一個階段，由看見一切所緣的消失所形成，由此而獲得直接的個人經驗——一切所緣都是無常、苦、無我的。思惟智之所以稱為「證實」的，是因為在這個重點上，親自證明了教義。
- (18) 現見智 (paccakkhāna)：直接經驗的認識，或直觀。「毘婆舍那」的同義詞。

### 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」(Pandarana) 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】

## 養慧學苑「迎接高齡化社會」系列課程——失智症專題研討

因應高齡化社會趨勢與挑戰，正視並關心人口老化問題，養慧學苑特開辦此系列課程，以建立人類老化過程的相關知識，及增進對老人的同理心與自我生涯規劃。

#### 一、課程目標：

- (一) 深入探討失智症的成因與主要症狀。
- (二) 透過實務者經驗，實際了解失智症患者的需要與照護方法。
- (三) 親身體驗失智症照護機構的運作。



二、課程規劃：

- (一) 認識失智症：92年7月13日(週日)，下午2:00-5:30。
  - (二) 失智症問題行為處置：92年7月24日(週四)，晚上7:30-9:30。
  - (三) 失智症睡眠問題處置：92年8月7日(週四)，晚上7:30-9:30。
  - (四) 失智病患居家日常生活安排：92年8月21日(週四)，晚上7:30-9:30。
  - (五) 失智者的環境安排：92年9月4日(週四)，晚上7:30-9:30。
  - (六) 家有長期臥床的失智老人該怎麼辦：92年9月18日(週四)，晚上7:30-9:30。
  - (七) 社會福利資源的運用：92年10月2日(週四)，晚上7:30-9:30。
  - (八) 照護機構巡禮：92年10月5日(一天行程，參訪與座談)。
- 三、師資陣容：禮聘具臨床實務資深專業人員。
- 四、課程期間：92年7月至10月。
- 五、主辦單位：伽耶山基金會養慧學苑，台中市西區大墩十街50號，電話：04-23192007。
- 七、報名時間：即日起報名，額滿為止。(報名時繳交費用壹仟元整)

# 以正念劍，退十魔軍

## 對治禪修的障礙之一

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

禪修可以看作是善心與不善心之間的戰爭。

為了克服心的黑暗力量——十魔軍，我們要修習四念處，

培養對佛法的信心，以正念之劍，斬斷煩惱的束縛。

## 前言

禪修可以看作是善心與不善心之間的戰爭。處於不善這邊的是煩惱的力量——我們所知的「十魔軍」(The Ten Armies of Mara)，在巴利語中，Mara (魔羅，惡魔) (1) 意指「能奪命者」，他是扼殺美德與存在狀態力量的化身，他的軍隊早已準備就緒，要攻擊所有的行者，甚至在佛陀成道之夜，努力要戰勝佛陀。





《經集》(Sutta Nipāta) 有一段佛陀對魔羅說的話(2)：

汝欲第一軍，  
不樂第二軍，  
飢渴第三軍，  
渴愛第四軍，  
昏眠第五軍，  
怖畏第六軍，  
疑為第七軍，  
傲慢不知恩(第八軍)，  
恭敬利名譽，邪行得名聲(第九軍)，  
稱揚讚自己，貶下毀他人(是第十軍的受害者)。  
汝軍障解脫，黑魔(Zamuci)<sup>(3)</sup>之軍勢，  
無勇者不勝，勇者勝己樂。

為了克服心的黑暗力量，我們要修習四念處的善的力量，它能給予我們正念的劍，以及攻擊、防禦的戰術。在佛陀的例子中，我們知道誰贏得了勝利。現在，那一邊會戰勝你呢？

## 第 1 魔軍 愛欲

愛欲是第一魔軍。由於過去在欲界的善行，我們重生於這個世界，這裡就如其他欲界一樣，眾生面對各類動人的感官所緣。甜美的聲音、馥郁的香氣、出色的想法，以及其他令人愉快的所緣，都碰觸著我們全部的六根門，遇到這些所緣的自然結果是——生起欲望。令人愉悅的所緣與欲望是愛欲的兩個基礎。

我們對家庭、財產、職業與朋友的執著，也構成這第一支軍隊。通常對有情而言，這是很難征服的軍隊。有些人藉由成為比丘或比丘尼，離開家庭與所有執取的東西，來與它作戰。在密集禪修中，行者暫時離開家庭、工作，來與那些繫縛我們於六塵的執著力量戰鬥。

在你禪修的每一刻，特別是密集禪修時，你遠離許多令人愉悅的事物，儘管在這有限的範圍內，你還是會發現，自己環境中的某些部分比其他部分要來得令人歡喜。這時，認出你正在應付的魔羅——你解脫的敵人——是有幫助的。

魔軍 1

愛欲

【退敵要訣】

認出阻礙你解脫的敵人——愛欲。

## 第2 魔軍 不滿

第二支魔軍是不滿於梵行，特別是針對禪修。在密集禪修中，你會發現自己的不滿與厭煩：坐墊的硬度或高度、供給的食物，以及修習期間的任何生活環境。有些問題突然出現，結果使自己無法沈浸於禪修的喜悅中，你可能開始感覺這練習真的出了差錯。

為了與這些「不滿」戰鬥，你必須

成為一個歡喜的人（*abhirati*）——好

樂佛法，並獻身於佛法的人。一旦找

到並運用正確的修行方法，你會開

始克服這些障礙，狂喜、喜悅與

樂自然會從定中生起。這時，你

會了解法喜遠殊勝於欲樂，這就是

歡喜的人的看法。然而，假如你的練

習不夠徹底與審慎，那麼，你便無法

發現佛法精微與奧妙的滋味，而會嫌惡



（繪圖：釋自願）



專輯

在練習中生起的任何小困難。然後，魔羅就會是勝利者。

再說一次，克服修觀的困難，就如同戰爭，行者要以任何方式——進攻、防禦，或打游擊，全憑他的能力而定。倘若他是一名強悍的戰士，那麼就會進步；如果他比較懦弱，可能會暫時撤退，但不要慌亂、搖晃或漫無目的地撤退。更確切地說，這種撤退將是有策略、有計劃的，是以最終能聚集力量，能贏得戰鬥為目標。

有時對環境或其他禪修的資具感到不滿，不一定全然是魔羅的錯——不完全由於貪心到處攀緣而引起，然而，具滲透力的不滿，還是有可能會妨礙禪修的進步。為了方便禪修，某些生活必需品必須是合用的，行者須有適當的居所與飲食，以及種種的協助。滿足了這些需求，他們才能全心全意地禪修。

適當環境的需求，是九種發展五根的因素中的第四個，在前一章已有詳盡的討論（編按：參見本刊第七十三期，頁 343）。如果在你的環境中發現有所不足，確實妨礙了禪修，那麼，採取一些行動來修正正是必要的。當然，你要對自己與他人誠實，確定你不是屈服於第二魔軍。

## 魔軍 2

### 不滿

【退敵要訣】

- 1 成為好樂佛法，並獻身佛法的人。
- 2 選擇適合禪修的環境。
- 3 對自己與他人誠實。

### 第3 魔軍 飢渴

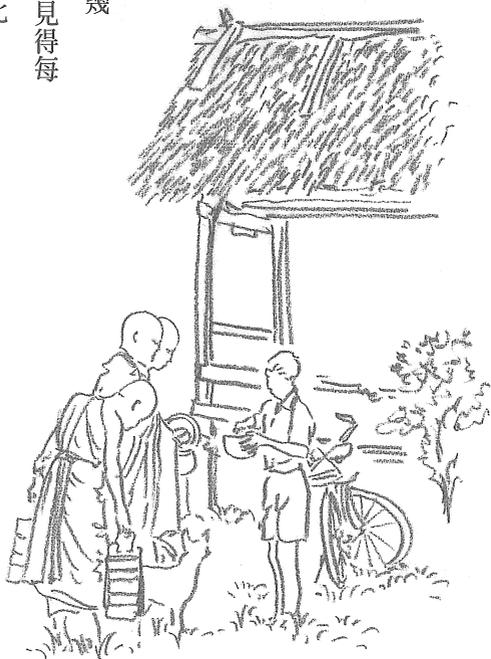
食物是個問題嗎？

當第三魔軍——飢渴再度襲擊時，也許行者只需克服對食物的欲求與不滿足。

在古代乃至現代，佛教中比丘與比丘尼的食物是依賴在家信徒的布施。比丘一般的習慣，是

每天到護持他的村落裡托鉢，有時他可能住在偏遠的地區，只從一小聚落的幾個家庭中獲得所有的資具，他的需求不見得每一天都會得到關照，在家的行者也是如此。

在密集禪修時，食物不全然與家裡的相同，不會有你喜歡的甜食，或習慣的較酸、較鹹與重口味的食物。由於缺少這些味道，你的



(繪圖：釋自顯)



專輯

心受到干擾而無法專注，因而也無法看到佛法。

在俗世裡也是如此，一個人可以花許多錢在餐廳，然後不喜歡那些菜餚。事實上，人們很少獲得正好是自己喜歡的東西，他們可能不但對食物感到飢渴，也為衣服、娛樂，或熟悉、新奇興奮的活動感到飢渴。這飢渴的想法與人們整體的需求有關。

如果你很容易滿足，那麼，採用一種對所有獲得的東西都感恩的態度，第三魔軍就不會太煩擾你了。人不能總是隨心所欲，但可以努力的是，維持在有益而適當的範圍裡。假如你精進專注於更進一步的禪修中，你便能品嚐到真正的法味，那真是令人感到無比的滿足。此時，第三魔軍在你眼中，就好像是玩具兵一樣了。

否則，飢渴是很難適應的，這種不舒服的感覺，任何人都不會喜歡。

當它們攻擊時，如果沒有正念，心必然會開始夢想。你會為了獲取想要的東西，而提出怪誕的理由——是為了練習啊！為了心的健康！為了幫助消化！然後，開始四處攀緣，以獲取渴望的東西，身體也捲入於滿足渴望之中。

### 魔軍 3

#### 飢渴

##### 【退敵要訣】

- 1 對每個獲得的東西知足感恩。
- 2 精進專注於禪修，品嚐真正的法味。
- 3 時時保持正念，不讓身體捲入渴望的滿足之中。



## 第 4 魔軍 渴愛

渴愛是魔羅的第四支軍隊。偶爾比丘可能在結束平常的托鉢時，鉢尚未裝滿，或還未獲得某些最適合他的食物，他可能決定繼續托鉢，而不回僧院去。這是尚未試過的新路線——在這條路上可能可以獲得渴望的珍饈，如此的新路線可能會「長」得很長。

不論是否為比丘，人們可能很熟悉這種型態，渴望先出現，然後計劃，接著四處奔走以實現它。這整個過程可能會讓身心俱疲。

## 第 5 魔軍 昏沈睡眠

〔昏沈即是怯弱的心〕

如此，第五魔軍——昏沈睡眠、昏昏欲睡，就前進了。昏沈睡眠造成的困難值得詳述，因為它們總是出人意料。巴利語 *Uttara* 通常譯為「昏沈」，實際意指「怯弱的心」——畏怯、退縮、黏著與染污的心，無法堅

魔軍 4

渴愛

【退敵要訣】

別想計劃、實現自己的渴愛，否則將使身心俱疲。

定地抓緊禪修之所緣。

就如同昏沈讓心怯弱一樣，它也會自動引起身體的虛弱，懶散的心讓你無法穩固地端身正坐，行禪也會變得曳步而行。昏沈的出現，意味缺少熱情（atapa）——如火燃燒般的精進。心變得頑強且粗重，失去了活動的靈敏度。

即使行者一開始時很精進，但昏沈仍會裹住他，因此需要額外爆發的精進來燒毀它。所有心的正面力量至少有部分受到阻礙，精進、念、尋與觸等的善心所都被覆蓋在怯弱之中，它們的功用因此變得遲鈍。這整個情況稱為「昏沈睡眠」（thina middha）。thina 是昏沈心所，而 middha（睡眠）是當昏沈出現時的整個意識狀況。

在練習的經驗中，無須區別昏沈與睡眠的成分，我們已夠熟悉心的一般狀態了。昏沈是個受限制的狀態，就如監禁在一個極小的囚房，任何善心所都無法在其中自由地繼續它適當的活動。昏沈與睡眠之所以合稱為「蓋」，即是因為它是善心所的障礙。

最後，魔羅的第五支軍隊能讓練習完全停頓。眼皮上出現顫動的感覺，頭驟然向前傾……我們應如何克服這討厭的狀態？

有一次，當佛陀的兩大弟子之一的摩訶目犍連尊者在森林中禪修時，昏沈睡眠生起，他的心畏怯、退縮，像塊冷凍而堅硬的奶油一樣無法使用。

此時，佛陀深入他的心探究，看到他的困境，向前對他說：「我的孩子，摩訶目犍連！你





是不是昏昏欲睡？「懶得想打瞌睡？」

尊者回答：「是的，佛陀！我正在打瞌睡。」他率直坦白地回答。

佛陀說：「聽著，孩子！現在我要教你克服昏沈睡眠的八種善巧。」

### 〔保持清醒的方法〕

#### ◎ 改變態度

第一個方法是改變態度。

當昏沈來襲時，人也許會被勸誘而投降於這樣的想法：「我是那麼想睡，在這裡迷迷糊糊地坐著對我毫無益處，或許我可以躺個一分鐘，以恢復精力。」只要你接受這樣的想法，昏沈睡眠就會受到鼓舞而繼續。

而另一方面，如果他絕然地說：「我要坐到昏沈睡眠消失，而且假如它再生起，我還是不會讓步！」這是佛陀所謂「改變態度」的意思，這樣的決心為克服第五魔軍打下基礎。

另一個改變態度的時機是，當禪修變得容易而平穩時，你多少已到達掌握跟隨腹部起伏的程度，且無須太多精進就可以觀察得很好，你很自然會鬆懈下來，而向後坐，相當冷靜地看著腹部的移動。由於這種精進的放鬆，昏沈睡眠更容易悄悄地靠近。如果真是如此，你應該試著加深正念，更審慎地看著腹部的起伏，或另外增加禪修的所緣。

有個增加所緣的特別技巧，這比簡單地看著腹部需要更多的精進，也因此會有重振活力的效果。要默念：「起、伏、坐著、接觸。」當默念「坐著」時，將覺知移轉到整個身體坐著的感覺；而默念「接觸」時，則將焦點放在一個或多個小區域接觸的感覺，每個區域大約銅板大小。臀部是適合觀察的區域，在默念「接觸」期間，你要一直回到所選擇的同一個區域，即使你無法總是對那裡有所感覺。

昏沈愈嚴重，你就要網羅更多的接觸點，最多到六個左右。在不斷地練習觀察觸點的方法後，將注意力拉回腹部，並從頭重覆默念。這個改變的策略相當有效，但並非絕對可靠。

### ◎運用尋心所

第二個消除昏昏欲睡的方法，是去反思已默記在心能激勵自己的經文，試著思量它們的奧義。也許你曾在夜裡醒著躺在床上，深思某些事件的意義，若真如此，你會了解佛陀所說消除昏沈睡眠第二個方法的功能。

在佛教心理學中，以專門用語來分析思考的構成要素時，其中一種即是尋（vīṭakā）心所。它有開啟心，並使之清新的能力，也是消除昏沈睡眠的特別方法。

### ◎大聲念誦經文

第三個對付昏沈睡眠的策略，是大聲念誦那些相同的經文。如果是在團體中禪修，你的聲



音自然應該只大到自己聽得到就好。

### ◎拉耳朵，刺激血液循環

你的心若仍未振作，就要用較激烈的方法，拉耳朵或摩擦手掌、手臂、兩腿與臉部，這樣能刺激血液循環，稍微提振精神。

假如仍持續昏昏欲睡，那麼就念念分明地起身，去洗洗臉，也可點眼藥水來重新提振精神。

若這個策略失敗，那麼建議你去注視光亮的所緣，如月亮或燈泡，這應該可以使你的心明亮起來。清澈的心即是一種光，有了它，你可以做新的嘗試，從始至終清晰地觀察腹部的起伏。

如果每個技巧都無效，那麼，你應該保持正念地試試輕快的行禪。最後，適度的投降即是就寢。如果昏沈與睡眠持續很長一段時間，原因可能就是便秘，果真如此，就要考慮溫和地通便。

## 魔軍 5 昏沈睡眠

### 【退敵要訣】

- 1 改變態度，下定決心不向昏沈睡眠投降。
- 2 試著加深正念，更審慎地看著腹部的起伏。
- 3 增加禪修的所緣，網羅更多的接觸點。
- 4 反思能激勵自己的經文，試著思量其奧義。
- 5 大聲念誦能激勵自己的經文。
- 6 拉耳朵或摩擦手掌、手臂、兩腿與臉部，刺激血液循環。
- 7 起身，洗洗臉。
- 8 注視明亮的東西，如月亮或燈泡。

## 第 6 魔軍 怖畏

魔羅的第六支軍隊是畏懼與怯懦，它容易攻擊在偏遠地方修習的行者，特別是精進的熱切度受到昏沈與睡眠的攻擊而降低時。勇猛的精進能驅趕畏懼，對佛法清楚的見解也能排除恐懼，因為它會帶來精進、念與定。

佛法是地球上可利用的最大保護，要對佛法有信心，並修習佛法，它是畏懼的特效藥。持戒可確保人未來擁有良善而喜悅的環境；習定意味著可遭受較少的精神苦惱；而修慧則可引導人朝向至涅槃——超越所有畏懼、危難之所。修習佛法，你才是真正地在照顧、保護自己，而且扮演自己最好的朋友。

一般的畏懼是種衰弱了的憤怒。你無法面對問題，因此不向外反應，而等待機會逃離。但如果你能以一種開朗而放鬆的心，直接面對問題，畏懼就不會生起。在密集禪修時，不接觸佛法的行者，在與其他行者或老師聯繫時，會感到畏懼，缺乏信心。

例如，有些行者遭到昏沈睡眠的猛烈攻擊，大家知道他們在五個小時的禪坐中都在睡覺，一整天裡可能只有幾分鐘有清楚的覺知。這樣的行者，若開始與那些看來總能進入深定的行者比較的話，特別會覺得自己比較差、膽怯且困窘。在緬甸，昏沈的行者偶爾會偷偷溜走幾天，



第

7

魔軍

疑惑

而且逃過小參，有些人就偷偷溜回家了！他們就如未做作業的學童一樣。假如這樣的行者能運用勇猛的精進，他們的覺知就會變得有如太陽一樣熾熱，讓昏睡的烏雲蒸發而消失。然後可以勇敢地面對老師，準備好報告看到自己在修習佛法所創造的光芒中。

在禪修時，不論遇到什麼問題，試著鼓起勇氣，誠實地向老師報告。有時行者會覺得自己的練習陷入困境，事實上卻是漸入佳境。一位值得信賴並具有資格的老師，可以幫助你克服這些不安全感，同時你也能以精進、信心與自信繼續走在佛法之路上。

昏沈睡眠是行者可能會開始懷疑自己能力的唯一理由，疑惑是魔羅的第七支軍隊——令人恐懼生畏的一支軍隊。當行者從練習中偷偷溜走，他可能會開始失去自信，若反覆思量情勢，結果通常無法進步。

相反地，疑惑會生起，並慢慢擴散：首先是自我懷疑，然後懷

魔軍 6

怖畏

【退敵要訣】

- 1 對佛法深具信心，勇猛精進驅趕畏懼。
- 2 以開朗而放鬆的心，直接面對問題。
- 3 誠實地向老師報告自己的問題。

疑修行的方法，甚至漸漸懷疑老師。例如：老師有能力了解這種情況嗎？也許這位行者是個特別，需要特別的指導方法，同修的行者跟我說的經驗一定是虛構的。因此，對練習時可以想到的每個方面都變得半信半疑了。

第七魔軍 *vickicāhā* (疑惑)，它的意義比簡單的「疑惑」一詞還要多，它是由於臆測而產生心疲憊不堪的狀態。例如，被昏沈睡眠所攻擊的行者，便無法集中持續的注意力，來培養直覺的觀慧。假如這樣的行者保持正念，他也許可以直接經驗到名色，並看到兩者以因果關係相互連結。

然而，如果沒有實際的觀察，對名色的真正本質就會依然模糊不清，因為人無法了解他從未看到的事物。現在這位失念的行者，開始訴諸理性與推理：「我在想名色是由什麼所構成，它們的關係又是如何？」不幸的是，他只能以一種很不成熟的了解，再摻雜一些幻想來解釋自己的經驗。這是易爆炸的混合物，因為心無法洞察真理而騷動不安，然後是感到困惑茫然、猶豫不決，這是疑惑的另一種型態，過度的推論會使人精疲力竭。

不成熟的慧，會讓行者無法達到堅定而確信的狀態，取而代之的是，他的心註定要在各種的選擇之間游移。由於他記得曾聽過的所有禪修技巧，因此他這種試一點，那種試一點，於是落入一大鍋雜碎之中，或許就淹沒在其中了。疑惑會是修行上一個可怕的障礙，懷疑、推測的近因，是心在尋求真理時，缺乏適當的作意，而有不恰當的調整。所以，適當的作意是治療疑



惑最直接的方法。假如看的方向正確，就會看到你在尋找的——事物的真正本質。為了你自己而如此看，你對它就不再有所懷疑了。

為了替智慧的作意創造適當的因緣，有位能把你放在走向真理與智慧之路的老師，是很重要的。佛陀說，想要發掘真理的人，應該找尋一位可信賴又有能力的老師。如果你無法找到好老師，並聽從他的指導，那麼你必然會求助於現今看得到的、過多的禪修文學。

請千萬要非常小心，如果你是位貪心的讀者，假如獲得很多禪修技巧的一般知識，然後想把它們都放在一起，最後你可能會大失所望，甚至會比開始時還要疑惑。即使有些是好的技巧，可是由於你並未正確而徹底地練習，技巧就會變得無效，同時還會懷疑它們。如此會使自己失去經驗禪修真正利益的機會。如果人無法適當地練習，對世間現象的本質便無法獲得個人的、直覺的、真正的了解，不只疑惑會增加，心還會變得粗重、僵硬，被忿怒——厭惡以及與其相關的心法所攻擊，挫折與抗拒可能也在其中。

### 〔多刺的心〕

忿怒讓心像刺一樣，既粗重又僵硬。在它的影響下，行者會被心刺傷，就如旅人強行通過荊棘，每走一步都會受苦。由於忿怒對許多行者的禪修來說，都是個很大的障礙，我會詳論一些細節，希望讀者能學到克服的方法。大體上來說，它是從兩種心態所產生：首先是疑惑，其

次是所謂心的「結」。

為我們顯示覺悟之道的佛陀說，有五種疑惑導致多刺的心，行者會被疑惑刺傷。他會先懷疑「法」——通往解脫之路；同時懷疑僧伽——根除部分或全部煩惱的聖人；接著懷疑自己——懷疑自己的戒行與禪修方法；最後懷疑同修的行者，包括老師。當出現這麼多疑惑時，行者內心充滿忿怒與抗拒——他的心當然變得多刺，實際上他可能非常不願意禪修，對它半信半疑，覺得不可信賴。

然而，我們尚未全盤皆輸，智慧與知識是這種疑惑狀態的良藥。知識的一種形式是推論，通常具說服力的話，如老師的推論，或具激勵性且結構完整的開示等，都能把疑惑的行者從荆棘叢中哄出來。回到直接觀察的清晰道路上，如此的行者會大大地鬆口氣，並心存感激。現在，他們有機會親自洞悉實相真正的本質，果真如此，那麼更高層次的智慧，會成為他們多刺的心的良藥。

然而，一旦無法回到道路上來，疑惑便會一發不可收拾。

### 〔五種心的「結」〕

多刺的心不但會從疑生起，還會從其他地方，即所謂五種心的「結」生起。當這些「結」出現，心會因為厭惡、挫折與抗拒等粗重、刺痛的狀態，而感到痛苦。但這些「結」是可以克服





的，觀禪會自動將它們從心中清除。在它們想要入侵禪修時，第一步是認出它們，以恢復寬廣與靈活的心境。

第一個「結」是被各種感官所緣束縛。一旦渴望令人愉悅的

所緣，就會對真正在當下所發生的事感到不滿。最主要的所

緣——腹部的起伏，看起來也許無趣且不如人的幻

想，但如果這些不滿生起，就會暗中破壞禪修的進展。

第二個「結」是對自己的身體過度

執著，有時可說成是極度自戀。另一種變化

是在其他人身上投射出執著與佔有，這是第三個

「結」，這現象是如此普遍，無須我詳述。

在禪修過程中，過度自戀會是個值得注意的障礙。當人長時間坐

著，必然會生起不愉悅的感覺，有些還相當強烈，你可能開始納悶可憐的腿

是否還能走路？也許決定張開眼睛、伸伸腿，此時，持續的注意力通常會被打斷，失

去衝力。溫柔地考量自己的身體，有時會攆走探索痛苦真實本質所需的勇氣。

一個人的外表是會引生第二個「結」的另一個領域，有些人要靠時髦的服飾與裝扮才會感到



(繪圖：釋自願)

稱心。如果有時無法取得這些外部支援（也許在密集禪修中，化妝與浮誇的流行打扮是不恰當的，也會分散注意力），這些人感覺好像失去某些東西，而憂慮就會影響他們的進步。

心的第四個「結」是被食物所束縛。有些人喜歡吃得多，有些人則有很多奇想或偏好。對那些最關心食慾是否滿足的人來說，在打瞌睡中所發現的快樂，會大於修習正念的快樂。有些行者有相反的問題，會不斷地擔心發胖，他們也被自己所吃的東西束縛。

第五個心的「結」，是以下一世投生在梵天為目標來禪修。這除了實際上將禪修奠基於愛欲的渴望之外，還把眼光放得太低了。

藉由勤奮地修行，可以克服這五種「結」，以相同的方法，也能克服疑惑與隨之而來的忿怒。解除了多刺的不適之後，心如水晶般清澈明亮，它會很歡喜地開始精進，讓你走上修行之路；持續地精進，讓你向前走入更深的禪定中；精進到極致，在修行的最高階段帶來解脫。這三種精進——事實上指向維持心的警覺與敏銳，是抵抗魔羅的第七支軍隊——疑惑——最好、最自然的防禦策略。只有當心從所緣溜走時，像有時精進力減弱，這時疑惑的臆測與遁辭才會乘虛而入。

### 〔信心讓心變得明晰〕

信心（saddhā）也有讓心變得明晰的能力，且能清除疑惑與忿怒的烏雲。想像一桶渾濁的河



水，充滿著沈積物，有些化學物質，諸如明礬，有能力讓懸浮微粒子迅速沈澱，留下清澈的水。信心的作用正是如此，沈澱雜質，為心帶來澄淨。

不知三寶功德的行者，會對佛、法、僧與禪修的價值感到疑惑，於是就為第七魔軍所擊敗。這種行者的心就如一桶渾濁的河水，但是當他從閱讀、討論佛法或開示中知道這些功德後，疑惑就會漸漸沈澱，而喚起信心。

有了信心，便會開始渴望禪修，願意盡力以達到目標。強烈的信心是真誠與奉行的基礎，真誠地禪修與奉行佛法，必定能發展精進、念與定，然後智慧便會在觀慧的各階段中顯露出來。

當禪定的環境與條件具足時，智慧自然會顯露出來。智慧唯有在人能看到名色的自相與共相時產生。「自相」是指直接經驗到名色的個別特性，例如顏色、形狀、味道、氣味、高聲、軟硬、冷熱、移動與各種心法；而對一切名色的特相而言，「共相」則是普遍性的。在個別的特質或特性上，每個所緣與其他所緣可能差異極大，然而全都有無常、苦、無我的共相。

經由全然的覺知而自然生起的慧，能清楚且無疑地了解自相與共相兩種特性。這種智慧的一個特質是光亮，它照亮覺知的範圍。智慧好比探照燈劃破黑暗，顯露出至今都看不到的東西——一切所緣與心法的自相和共相。透過智慧之光，你會在任何自己所涉入的活動，無論是見、聞、嚐、觸，透過色身的感覺或思考看到這些特質。

智慧運作下的特相是無癡。當慧生起時，心就不再為與名色有關的錯誤觀念，或愚癡的見

解所困惑。

看得清晰、明亮且不困惑，心便開始充滿新的信心，稱為「證信」。證信既不盲目也非無有根據，它直接得自於個人的實相經驗，它就如雨水，讓人獲得滋潤。經典描述這種信心，是以個人直接經驗為基礎的決心，如此，我們明白信心與智慧兩者密切相關。

證信不會因為你聽到似乎合理的陳述而生起；也不是來自比較性的學問、學術研究或抽象的推論；更非由尊者、老師、仁波切或心靈團體把它硬塞進你喉嚨的。你自己直接、個人、直覺的經驗，才能帶來這種堅實且持久的信心。

發展與明瞭證信最重要的方法，是遵從經典的指導而修行。四念處禪修法有時會被認為太過狹隘或過於簡單，從外表看來似乎如此，但是當智慧開始在深度禪修中顯露時，個人的經驗便會粉碎這種狹隘的迷思。內觀帶來智慧，那一點也不狹隘，而是能看到遼闊全景的。

在信心面前，便會自然地注意到，心變得如水晶般澄澈，無有擾亂與污染，此時心也充滿著安詳與清澈。證信的功能是集聚並澄淨五根——信、精進、念、定與慧。它們變得敏捷又有效率，而其積極的特性也會更有效地展開，以帶來平靜、有力、敏銳的禪定，如此行者不但能成功地克服第七魔軍，而且也包括其他魔羅的九支軍隊。

〔激發修行成就的四種力量〕



禪修就如在俗世中的努力，一個精力充沛，心又堅強的人，可以確信能完成任何渴望的事情。精進與心的力量是四種激發修行成就力量中的兩種，「欲」(chanda)是意願，是第一種力量，精進(virya)是第二種，心的力量是第三種，而智慧是第四種。如果這四個心所為禪修提供了推動的力量，禪定便會顯露，不論他是否想從中得到任何結果，他甚至能以這種方式達到涅槃。

佛陀講過一個淺顯的例子，來說明如何達到禪定的目標。如果母雞以希望蛋能孵化的真誠心來下蛋，但後來牠跑開了，把蛋暴露在大自然裡，那麼蛋很快就會腐壞。而另一方面，假如母雞很認真地看待自己對蛋的責任，每天花很長的時間孵蛋，牠的體溫讓蛋避免腐壞，而又能讓小雞在裡面成長。孵蛋是母雞最重要的責任，牠必須以正確的方式去做，微微張開翅膀保護雞巢，不讓雨水淋濕，還必須注意不要坐得太用力而坐破了蛋。如果牠以正確的方式坐著，而且孵上足夠的時間，蛋自然會接收到足以孵化的溫度。在蛋殼裡，胚胎發展成鳥喙與爪子，日復一日，蛋殼漸漸變薄。在母雞簡短離巢的時間，小雞可以從裡面看到光線慢慢變亮，大約三週左右，健康的黃色雞雛便從幽閉的空間啄殼而出。結果就是這樣發生，不論母雞是否能預見這結局，牠所要做的，就是充分而規律地孵蛋。

母雞非常專注地獻身於這項任務上，有時牠們寧願忍受飢渴，也不想離蛋起身，如果實在必須起身，也會很有效率地完成差事，然後儘快地回來坐著。

我不建議你不吃飯、不喝水或不去上廁所，我只希望你受到母雞耐心與堅忍的激勵。想像如果牠變得浮躁且焦慮不安，坐幾分鐘後，就到外面去做幾分鐘其他的事，蛋便會很快腐壞，而小雞也會無法出生。

對行者來說也是如此。如果在禪坐期間，你很容易屈服於那些二時興起的念頭，而去搔癢、移動或扭動，精進的熱度就無法持續到讓心明晰，而使它不受心的障礙與困難等腐蝕性的影響所攻擊，就如前述五種心的「結」——欲、對自己與別人身體的執著、貪食，和以未來的欲樂為禪修目標等的渴望。

一個努力在每個當下保持正念的行者，能產生持續的精進，就如母雞身上持續的熱度一樣。這種精進的熱度讓心不會腐壞，也不會暴露於煩惱的攻擊之下，同時也會經由它的發展階段，讓慧成長、成熟。

這五個心的「結」會在缺乏專注時生起。如果行者在接觸愉悅的感官所緣時不夠審慎，心就會充滿渴望與執取——第一個「結」。然而，有了正念就能克服愛欲。同樣地，假如能洞察身體的真實本質，執著就會消失，對其他人身體的迷戀也會隨之減少。因此，第二個與第三個「結」就解除了。

密切注意進食的整個過程，可以克服第四個「結」——貪吃。如果人以了解涅槃為目標來完成整個禪修，那麼心的第五個「結」——希望來世再生於梵天界，獲得世俗欲樂的渴望也會消



失。因此，持續的念與精進可以克服這五個「結」。當這些「結」解除後，我們的心不再被黑暗、壓迫的心法所捆綁，便能自在地迎向光明。

有了持續的精進、念與定，心會慢慢充滿佛法的溫暖，而使心保持清新，並讓煩惱枯萎。佛法的芳香瀰漫所有的地方，而無明的外殼漸漸變得更薄、更透明。行者開始了解名色，以及所有事物的因緣。信心立基於直接的經驗，透過因果的過程，他們直接了解名色如何相互關連，兩者並非由一個獨立的「我」的行動與決定所推動。經由推斷，他們了解這相同因果關係的過程存在於過去，也將繼續到未來。隨著練習的加深，會得到更大的信心，不再懷疑自己與禪修，以及其他的行为或老師，心中充滿著對佛、法、僧的感激。

然後會開始看到事物的生滅，並了解其無常、苦、無我的本質。在這種慧生起時，對這些現象的無明也消失了。

就如正要孵化的小雞，此時你會看到很多光從蛋殼外照進來，對各種所緣的覺知，會以愈來愈快的速度向前移動，你將會充滿著一種未曾經驗過的精進，同時生起強大的信心。

如果你繼續孵化自己的智慧，將會引導你朝向涅槃的經驗——道心與果心<sup>(4)</sup>。你會從黑暗的殼中解脫出來，就如小雞充滿熱情地發現自己來到這個大世界，與母親在這陽光普照的農家庭院中奔跑，你也一樣，將充滿無比的幸福與快樂。經驗過涅槃的行者會感到一種獨特、新發現的無比快樂與幸福，他們擁有特別強大的信心、精進、念與定。

我希望你能深思這母雞的譬喻，正如牠不帶著希望或渴望來孵化小雞，僅僅以一種有意識的方式完成牠的責任。所以，願你好好地「孵化」你的禪修。

願你不會成為一顆腐壞的蛋。

### 〔指揮自己的船〕

我曾花許多時間在疑惑與相關的問題上，知道其嚴重性，所以希望能幫助你們避免。我知道疑惑會帶來多少痛苦，當我二十八、九歲時，開始到仰光的馬哈希禪修中心（Mahāsi Sāsana Yeiktha），在前輩馬哈希尊者的指導下禪修。到禪修中心大約一星期後，我開始對同修的禪修者吹毛求疵，有些應該要禪修的比丘戒行並不清淨，他們看起來既不謹慎又不細心。而在家中的禪修者也是如此，看似想要交談，又以一種野蠻無禮的態度四處走動。我的心開始充滿疑惑，甚至我的老師——一位馬哈希尊者的助理，也在我吹毛求疵的心火裡；此人從不微笑，而且有時魯莽又嚴厲，我覺得禪修老師應該充滿和善與關懷才對。

一位有能力的老師可以憑知識、經驗推測行者的狀況——根據許多行者的經驗與經典的研究，這位正在教導我的老師也不例外。他看到我的練習開始退步，猜到首因應該是遭到疑惑的攻擊，於是非常溫和且善巧地責罵我。之後我回到房間自我反省，我問自己：「我為什麼到這裡來？來批判其他人，並測試老師嗎？不！」





我了解到禪修中心來，是為了儘可能去  
除輪迴旅程中累積的煩惱，希望藉由中心的禪修  
傳統裡的佛法修行，來完成這個目標。對我而  
言，這反思是個很大的澄清。

突然腦中靈光一閃，我好比駕著一艘帆船，  
在海外被狂風暴雨襲擊，四周巨浪波濤洶湧，船  
被風吹得東倒西歪，我無助地在汪洋大海中搖  
晃。附近的其他船隻也遭受同樣的困境，但我並  
未操控自己的船，反而高聲地向其他船長咆哮著  
各種指令：「最好升起船帆！嗨，就是你！最好  
把它們降下來！」如果我繼續做個愛管閒事的人，  
很有可能會發現自己已沈在海底了。

這就是我自己學習到的。從此以後，我非常  
地努力，心中也不再存有任何疑惑，甚至變成老  
師特別喜愛的學生。

希望你可以在我的經驗中獲益。

## 魔軍 7

### 疑惑

#### 【退敵要訣】

- 1 找到一位可信賴又有能力的老師。
- 2 切莫光蒐集許多禪修技巧的知識，那只會增加疑惑。
- 3 解除五種心的「結」：（一）渴望愉悅的感官所緣；（二）過度執著自己與他人的身體；（三）過度重視個人外表；（四）執取食物；（五）冀求來世投生梵天。
- 4 真誠地禪修，遵從經典的指導而修行。
- 5 增強四種激勵禪修的力量——欲、精進、心、智慧。
- 6 澄清禪修的目標，是為了去除輪迴中累積的煩惱，無有疑惑。

## 第 8 魔軍 傲慢不知恩

在克服疑惑之後，行者會開始了解一些佛法，不幸的是，魔羅的第八支軍隊以我慢與忘恩負義的型態，正整軍待發。當行者開始在禪修之中經驗到喜悅、狂喜、歡欣與其他有趣的事時，我慢便會生起。此時他們也許會好奇，老師是否已實際達到這不可思議的階段，其他行者是否與他們一樣努力練習等。

我慢最常發生在慧生起的階段，當行者注意到現象剎那生滅時，那是完全處於當下的不可思議的經驗，當正念之光照在所緣上時，就可在每個當下看到它們如何生滅。在這個特別的階段，許多煩惱會生起，它們特別被稱為「觀染」(vipassanā kilesas) (5)。由於這些煩惱會成為有害的障礙，對行者而言，很重要的是要清楚地了解它們。經典告訴我們，慢(māna)的相是熱情洋溢的精進——極大的熱誠與熱情。洋溢著精進，並充滿著自我中心與自我讚美的想法，例如：「我多棒啊！無人可以與我相提並論！」

我慢的一個顯著特徵是頑強與剛硬，心頑固自大，就如剛剛吞下其他生物的巨蟒，我慢的這種特徵，也會表現為身體與姿勢的緊張。它的受害者會有大頭與僵硬的脖子，因而可能會發現他很難謙恭地對人鞠躬。



## 〔忘記他人的幫助〕

我慢實際上是種可怕的心態，它會摧毀感激，讓人很難承認自己欠人任何恩惠，不但忘記他人過去對自己所做的善行，還輕視他們，詆毀他們的功德。不僅如此，還會主動隱瞞他人的美德，讓他們不受尊敬。這種對待恩人的態度是我慢的第二種型態，第一種則是剛硬。

在我們的生命之中有許多恩人，特別是在孩提與年少時代，例如，雙親在我們無助時，給我們愛、教育與其他生活所需；老師教導我們知識；在我們陷入麻煩時，朋友給予幫助。記得那些曾幫助我們的人的恩情，會覺得謙虛與感恩，且會希望有機會可以回報。正是這個平和的狀態，能打敗第八魔軍。

然而，不承認過去曾受他人恩惠的人十分常見。也許某位在家人發現自己有困難，而有個慈悲的朋友給予幫助，幸虧獲得此幫助，那人設法改善他的情況，但他後來卻絲毫不表示感謝，也許甚至反過來對恩人說些刺耳的話：「你曾經為我做過什麼嗎？」這種舉止在這世界上十分常見。

即使比丘也會變得自大，覺得他僅僅因為自己的努力，就成為一位有名望且受歡迎的老師。他忘了指導者與老師——他們可能從他成為沙彌的孩提時，就開始幫助他了。教他讀經、提供生活所需、指導禪修、給他忠告，以及在適當的時機責備他。因此，他可以長大成為一位負責任、

有教養且有禮貌的年輕比丘。

到了可以獨立時，這位比丘可能展露極高的天賦。他開示的佛法精彩又淺顯易懂，人們尊敬他，送他許多禮物，還邀請他到很遠的地方弘法。這位比丘抵達生命的高峰，開始變得相當自大。也許有一天，他年長的老師來跟他說：「恭喜！從你還是個小沙彌時，我就一直看顧著你，在很多方面幫助你，現在看到你做得這麼好，真是打從心裡開心。」這位年輕比丘不耐煩地回答：「你幫過我什麼？我為此非常努力呢！」

問題也會發生在佛法家庭，就如同發生在其他任何家庭。在任何家庭裡，應該要以一種積極、愛與慈悲的態度，來面對需要解決的困難。假如全世界的家庭成員都以愛與慈悲相聚在一起，而且當意見不合時，能相互體諒，想像這樣會如何？

世界上有很多解決問題的方法，也許不是很有效，但不幸地，卻非常普及。例如，家人不從友誼與愛直接行動，卻可能開始公然揭露家醜、輕蔑其他家人，直接或間接地批評他們的個性或品德。

在對其他家人惡言羞辱與責難之前，應該要先考慮一下自己的心態與狀況。責難、誹謗與輕蔑別人的傾向是我慢的一種狀態，經典以比喻來說明。例如，一個被激怒的人抓起一把糞便，丟擲到對手身上，在弄髒對手之前，他已先弄髒了自己。因此，如果有什麼事我們並不贊同時，請試著以寬厚的精神，練習耐心與寬恕。



想像一位旅人正走在漫長且艱鉅的旅程，在一個炎熱的日子裡，他經過路旁一棵枝葉繁茂，有著清涼遮蔭的樹。旅人非常高興，躺在樹下，想好好睡個午覺，如果旅人在他離開之前砍倒這棵樹，這就是經典所謂的忘恩負義，這種人無法了解朋友所展現的善意。

我們有責任去做更多事，而不只是避免去「砍倒」恩人。真的，在這世上有很多時候，我們無法回報那些曾幫助過自己的人，如果至少還記得他們的善行，那麼仍然可以稱得上是個好心腸的人。假如能找到方法來報恩，當然應該要這麼做，不論恩人是否比我們善良，或是一個流氓，或與我們的德行相當，都無關緊要。他之所以成為恩人，唯一的必要條件是他在過去曾經幫助過我們。

從前有個人很努力工作，來扶養他的母親，結果她不斷與男人發生關係。她試著隱瞞兒子，但最後一些愛說長道短的村民向他揭發她的行為，他回答說：「走開，朋友！只要我媽媽快樂，不論她選擇做什麼都好，我唯一的責任是工作與扶養她。」

這是位非常聰明的年輕人，他了解自己責任的界線——報恩，報答母親生養他的恩情。除此之外，母親的行為是她自己的事。

## 魔軍 9

### 傲慢不知恩

【退敵要訣】

- 1 清楚地覺察我慢的特相——以自我為中心、自我讚美。
- 2 成為世上兩種珍奇的人：（一）施恩者；（二）感恩者。

這個人是世上兩種珍奇的人之一。第一種珍奇的人是施恩者——仁慈、親切，為了崇高原因而幫助他人。佛陀即是這種人，不遺餘力地幫助人們從他們自己痛苦的輪迴中解脫。我們應當感念佛陀，甚至考慮勤奮修行，以作為回報。第二種珍奇的人是感恩者——對曾經為他做過好事的人表示感激，並在時機成熟時努力回報。

我希望你成為兩種珍奇兼備的人，並且不要屈服於魔羅的第八支軍隊。

## 第 9 魔軍 恭敬、利益、名譽與邪行得名聲

魔羅的第九支軍隊是恭敬、利益、名譽與邪行得名聲。當達到修行的某種深度時，你的行為舉止將會改善，漸漸受人尊敬、欽佩，你也許甚至會開始與其他人分享佛法，或以另一種方式將對佛法的體驗顯現於外，這點也許經典已有清楚的說明。人們可能對你有很大的信心，也許還會給你帶來禮物與捐獻，傳說你是個證悟者，能開示很棒的佛法。

此時你便很容易屈服於魔羅的第九支軍隊。這些人直接的崇敬與尊重，可能沖昏你的頭，你也許開始巧妙、公然地向追隨者索取更多或更好的捐獻。你也許覺得享譽四方是理所當然的，因為你確實比別人優秀，或虛偽的野心取代了你助人的初衷——如教學的動機，以及分享自己在修行中獲得種種智慧的動機。你的想法可能會如此：「哎呀！我真棒！我多麼受人歡迎！不知



是否有人和我一樣棒？我可否讓信徒買輛新車給我？」

第九魔軍的第一大隊是物質的利益——接受信徒或崇拜者的禮物；而這些人的崇敬是第二大隊；第三大隊則是聲譽或名望。

魔羅的第九支軍隊在世間主要攻擊的對象，是那些在禪修上有優秀成果的行者，但它的攻擊不見得需要一群追隨者。想要獲得的願望會攻擊大部分的在家行者，通常會渴望在密集禪修中有更豪華的設備，或穿上一套新衣。他也許會對自己的修行感到自豪，開始希望被公認為偉大的行者，修行不深的人最容易受到這種影響，被自己的成就所欺騙。行者一旦有過一、兩次有趣且有點深度的經驗，就會變得過度自信，他可能很快就想要走上佛法的舞台，去教導其他人，而成為受景仰與讚美的對象。這樣的人將教導一種假的內觀，非但無經典根據，也無深度的修行經驗，實際上他們可能會傷害學生。

### 〔真心誠意〕

為了克服第九魔軍，你精進背後的動機一定要真誠。如果你開始練習只是為了想獲得捐獻、恭敬或名聲，你就不會有任何進步，經常檢視動機會很有幫助。如果你的進步名副其實，且出自真心誠意，而後來為貪求利益所屈服，你會變得過度沈溺、怠忽，據說這樣的人便無法過著安詳的生活，而且會被眾苦擊敗。滿足易得的利益，他便會忘記禪修的目的，而做出惡行，無

法培養善法，修行就會退步。

然而，也許我們相信痛苦有個終點，而且可以經由修行佛法達到它，就是這個真誠的動機，防止我們落入世間利益與名聲的貪求。生命意指存在，對人類來說，生命意味著很痛的出生過程，與在終點等待著的死亡。在這兩者之間，我們會陷入疾病、意外、年老的痛苦等經驗，還有情感上的痛苦——求不得苦、沮喪、失落與怨憎會苦。

為了解脫這一切痛苦，我們坐禪、修習佛法——通向涅槃

的超世間解脫之道。有些人去參加密集禪修，放下世間的活

動，例如生意、教育、社會義務與娛樂的追求等，因為我們相信痛

苦終究會結束。事實上，我們可以合理地把任何努力止息煩惱的地方，視

為密集禪修之地，當你來到這地方，即使只是為了禪修所設定的客廳一角，即

是巴利語所謂的「出家者」(pabbajita)，意指「為了止息煩惱而離開世俗的人」。

為何想要止息它們？煩惱有極大的力量來折磨、壓迫尚未脫離它們的人。它們就如燃燒、折磨、糾纏人的火，當在人身上生起，就會燃燒他，帶來枯竭、折磨與壓迫。煩惱實在是乏善



(繪圖：釋自順)





可陳。

### 〔三種煩惱〕

煩惱有三種——違犯、纏縛與隨眠。

當人們無法持守基本的戒律時，違犯的煩惱就會生起，然後會有殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等行為。

煩惱的第二個層面比較細微，可能不是於外在做了不道德的行為，而是心被一種欲望所纏縛，想要在色身或其他方面殺害、毀壞、傷害其他眾生。偷竊財物、操縱人們、欺騙他人的渴望縈繞於心，以獲取一些想要的東西。如果你曾經歷過這種纏縛，便會知道它是種很痛苦的狀態，假如某人無法控制纏縛的煩惱，就很有可能以某種方式傷害他人。

隨眠煩惱通常不顯於外，它們潛伏著，等待適當的因緣來襲擊這無助的心。隨眠煩惱就如人深深地睡著了；當他醒來，心開始翻騰時，正是纏縛煩惱的生起；當他從床上起身，開始從事日常的活動，這就如從纏縛的煩惱轉移到違犯的煩惱。

在一根火柴裡也可以找到這三方面，火柴棒塗有磷的那端就如隨眠的煩惱；摩擦它後產生的火焰就如纏縛的煩惱；由於未審慎處理火焰，以致發生森林大火，就如違犯的煩惱。

### 〔熄滅煩惱之火〕

如果你真誠地修習戒、定、慧，便可以克服、熄滅並捨離這三種煩惱。「戒」對違犯的煩惱置之不理；「定」會鎮伏纏縛的煩惱；而「慧」則根除造成前兩者的睡眠煩惱。你以這方法修行，就會獲得新的快樂。

由於持戒，真摯的行為——道德所帶來的快樂，取代了欲樂。由於違犯的煩惱消失，有德行的人會相對地過著純潔、清淨且充滿喜悅的生活。我們持戒即持守基本的五戒，更廣泛地說，是遵循八正道中的戒學——正業、正語與正命，這些都立基於不傷害他人或自己之上。

你可能會懷疑，真正清淨的行為是否可能存在這世上？當然！無論如何，在密集禪修時，持戒清淨要容易多了，那裡的環境比較單純，誘惑則降到最低。這對希望持守的戒多過於五戒的人，或必須持守很多戒律的比丘、比丘尼來說，更是如此。在密集禪修時，可以因為這些困難重重的努力，而達到很高的成就。

淨化行為只是第一步，如果我們想止息的不只是粗重的煩惱，有些內在的練習是必要的。定或八正道中的定學——正精進、正念與正定，會對治纏縛的煩惱。在所緣生起的每個剎那，都需要持續且耐久的精進來注意並覺知它，不要分心。就世俗的情況來說，維持這種努力是很困難的。

有了剎那、剎那持續的精進、念與定，纏縛的煩惱就無法接近心。心可以進入禪修的所緣，並停留在那裡而不散亂，纏縛的煩惱就無機會生起，除非在禪修時有剎那的失念。解脫這些煩



惱的心境稱為「寂止樂」(upasama sukha)，是種幸福、平靜的喜樂，這是脫離難以忍受的煩惱的結果，心不再渴望、貪求、憤怒、煩亂。知道這種快樂之後，就會發現它勝於感官之樂，覺得將感官之樂置之不理以獲得它，是種很值得的交換。

還有比這更快樂的，所以千萬不要自滿，再往前踏一步，就可以修習智慧了。有了智慧，隨眠的煩惱會被暫時捨斷，或許也會永久消失。當念隨著其相關的心所——精進與定而生起時，就會開始很直覺地了解名色的本質，當自然地到達慧成就的階段，八正道中的慧學——正見與正思惟，就會開始實現。在每個慧生起時，隨眠煩惱便會止息，藉由慧的逐步進展，就能獲得崇高的道心，隨眠煩惱便永遠止息。

如此深度的修行，煩惱的折磨便會減少，也許還會永遠消失。

在這種情況下，利益、恭敬與名聲會很自然地到你身上，但你並不是落入它們的手中，它們比你崇高的目標與修行的熱忱，似乎毫無價值。由於真誠，你絕對不會停止增進自己戒律的基礎，會適當地運用這些利益與名聲，而且持續修行。

## 魔軍 9

### 恭敬、利益、名譽與邪行得名聲

#### 【退敵要訣】

- 1 檢視自己精進背後的動機是否真誠。
- 2 修習戒、定、慧，以斷除違犯、纏縛與隨眠三種煩惱。

第 10 魔軍

稱揚自己，貶抑他人

我們對痛苦的事實都多少有些覺知，它出現在出生、活著與死亡時，生命中痛苦的經驗常常會讓我們想克服痛苦，而過得自由安詳。也許就是這個願望、信心，或甚至是對此堅定的信念，讓你翻閱這本書。

在我們修行的過程中，這個根本的目標，會遭到某些修行本身的副產品暗中破壞。我們曾討論利益、恭敬與聲譽如何成為解脫的障礙，同樣地，魔羅的第十支軍隊——稱揚自己與貶抑他人，這個密切相關的問題也會造成解脫的障礙，這是一場禪修大師要面對的戰役。

自我讚揚常在修行有所成就時入侵，它也許是一種持戒莊嚴的感覺。我們可能會變得太過自負，會睥睨群倫說：「看那個人，他們並未好好持戒，不像我一樣聖潔、清淨。」若發生這種事，我們就成為魔羅第十支軍隊的罹難者了。這最後一支軍隊，也許是所有軍隊中，最致命的一支。在佛陀時代有個人——提婆達多，就曾在它的影響下試圖殺害佛陀。他對自己的神通與在禪定上的成就，以及身為弟子的身分而感到自豪，然而當顛覆性的想法出現時，他失去正念，也無力防禦它們。

〔梵行的本質〕



在自我淨化中品嘗快樂，而不貶抑他人或自我膨脹是可能的，此處可用一個比喻來說明。仔細想想一棵價值連城的樹木，樹心是最珍貴的部分，我們可以把這棵樹比喻為佛陀所說的梵行——戒、定、慧。

樹幹的橫切面展現出其組成——樹心、木質部、韌皮部、最外層薄薄的樹皮，以及樹枝與果實。

梵行由戒、定、慧構成，包括涅槃道與果的成就，還包括神通——是透過觀慧而洞察實相真正本質的神通。然後，會有藉由修行而來的利益、恭敬與名聲。

樵夫可能為了某些重要的目的，而進入森林尋找樹木的心材。當他找到這棵高聳挺拔的樹木時，會把所有的樹枝砍下帶回家。

而後，他才發現這些樹枝與樹葉對原來的目的而言，並無用處，這就如人滿足於利益與名聲一樣。

另一個人可能剝去薄薄的樹皮，這就如一位行者，安於清淨的行為，卻絲毫不為心的發展而努力。

第三位行者，也許有點聰明，了解戒律



(繪圖：釋自顯)

並非道路的終點，還要考慮心的發展。他可能開始某些形式的禪修，然後很努力地練習，達到心一境性，而感到很棒。心平靜而滿足，充滿快樂與歡喜，甚至可能精通禪定。然後就會想：「天哪！我感覺好棒！但旁邊那個人的心還是和以前一樣掉舉。」這位行者覺得他達到內觀與梵行的精髓。但相反地，他只不過是遭到第十魔軍的攻擊罷了，這就如樵夫滿足於樹的韌皮部，還未碰觸到樹心一樣。

另一位行者更是野心勃勃，決定要發展神通，他因獲得神通而自鳴得意，此外，覺得玩玩這些新能力有很多樂趣。然後就會生起一種想法：「哇！這個好棒！這一定是佛法的精髓，不是每個人都可以做到吧！那邊那位婦女無法看到她眼前的東西——天人與餓鬼。」如果他無法逃脫第十魔軍，就會在發展善心上變得過度沈溺、怠忽，生命也會充滿很大的痛苦。

神通不是真正的解脫。在現代，很多人會被某幾位發展超自然神力的人影響，為了某種理由，甚至小小展現一下神通，似乎也會吸引人們很多的信心。在佛陀的時代也是如此，事實上，曾有位在家信徒去找佛陀，建議他的教學應該要以示範神通為基礎，為了這目的，佛陀應該廣泛地安排所有具神通的弟子，對大眾展示奇蹟。「人們真的會印象深刻，」這位信眾說：「以那種方法，你會獲得許多追隨者。」

佛陀拒絕了這項建議，那信徒請求了三次都遭到拒絕。最後佛陀說：



善男子！有三種神通，第一種是行於空中、出沒地上，以及其他種種神變。第二種是可以了知他人的心，你會對某人說：「哎呀！你在某一天曾這麼想，然後就去這麼做了。」人們會對此感到印象深刻。但是有第三種神通——指導能力，藉此可以告訴別人：「哦！你有如此這般的行為舉止，那是不好的、不健康的、不善巧的，對自己或他人的福祉並無益處。你應該捨棄它，而以這種方式來修習，以培養善行。然後，應該依我教你的方式禪修。」這個指導別人走在正道上的能力，就是最重要的神通。

善男子啊！如果展示前兩種神通給那些對內觀有信心的人，並不會破壞他們的信心。但還有很多人不是天生就有信心，他們會說：「這個嘛……也沒什麼特別的。我知道其他宗派與宗教系統，其中的人藉由咒語或其他祕傳的修習，也可達到這樣的神通。」像這樣的人會誤解我的教導。

善男子啊！第三種神通是最好的，可以指導他人。當某人說：「這是不好的，別這樣做！你應該謹言慎行，這是清理心

## 魔軍 10

### 稱揚自己，貶抑他人

【退敵要訣】

- 1 稱揚自己，貶抑他人，會使生命充滿痛苦。
- 2 獲得神通之後，仍要繼續培養各種觀慧，直到證得涅槃。

中煩惱的方法，這是禪修的方法，這是達到涅槃之樂的方法，你因此可從所有的痛苦中解脫。」善男子啊！這是最好的神通。

當然，如果你對此有興趣的話，可開始試著去努力獲得神通。它並非不可或缺，與修觀也並不矛盾，沒有人會阻止你，其成就當然也並非一文不值可讓人嘲弄，只是不要把神通誤解為教義的真髓。某人獲得神通，而相信自己已到達心靈之路的終點，這是個很大的誤導，他就像要找樹木的心材，卻滿足於所取得的樹皮一樣，把它們帶回家後，才發現毫無用處。所以，在你獲得神通之後，請繼續發展各種的觀慧——持續的道與果的剎那，直到證得阿羅漢。

當念與定有良好的發展時，洞察萬物各種層次本質的觀慧就會生起，這也是一種神通，但並非道的終點。

你也許最後到達須陀洹道 (sotāpatti) (6)——覺悟的第一個階段，初探涅槃的道心，永遠地根除某些煩惱。你可以繼續修行並發展果心，當果心生起時，心便住於涅槃的極樂之中。據說這種解脫不受時間所限，一旦你努力證得，隨時可以回到這種狀態之中。

然而，這些較低的成就還未符合佛陀的目的——完全覺悟，心最終的解脫，永遠止息所有的煩惱。

當佛陀說完樹木的比喻之後說：





我教導的利益並不僅僅在於利益、恭敬與名聲，也不在於持戒清淨，不在於禪定的成就，不在於神通的獲得，而是完全從煩惱解脫的本質，是隨時可以達成的。

我希望你能集中精力與莫大的勇氣，來面對魔羅的十支軍隊，以無情的悲憫完全擊敗它們，完成各種觀慧。願你至少就在此生達到須陀洹，隨後並能完全從痛苦中解脫。

【註釋】

- (1) 魔 (Mara)：又譯「魔羅」，在巴利語中，此字源於意義是「死亡」的字，是貪、瞋、癡力量的具體化，會扼殺美德與生命，是一切有為界的統治者。
- (2) 出自《經集》第三品〈小品〉第二章〈精進經〉。
- (3) 黑魔 (Nanuci)：魔或魔羅的另一個名字。
- (4) 道 (maggā)：指當煩惱斷盡，覺悟的刹那，同時也是涅槃最初的、獨特的心。果 (phala)：緊隨道心之後，繼續覺知涅槃的心的刹那，此時煩惱已止息。
- (5) 觀染 (vipassanā kilesas)：觀的煩惱，主要在觀「法」快速生滅的階段出現，此時會生起極大的喜悅與快樂。觀染是由執取「觀」所產生的愉悅經驗所組成，若未完全地覺知，行者就會執取它們。
- (6) 須陀洹 (sotāpanna)：入流者，藉由初次經驗涅槃，而成就覺悟的第一個階段。這樣的人在禪修的作下，根除了自我的幻相與疑惑，由於削弱了煩惱，將不再生於畜生道與地獄；他也不再相信任何儀式可帶來解脫。

從比較觀點看佛教(二)

# 佛教之「道」 與基督教之「道」

香光莊嚴【第七十四期】民國九十二年六月 ▼〇八〇

佛教與基督教都有位獨特而傑出的教團與教法的創教者；兩者都有很多思想家尊重理性，使得理性信仰抬頭；基督與佛陀同樣認為自己扮演醫生的角色。

## 信仰之道

將佛教與基督教的傳統互作比較時，必須時常考慮到兩者之間的明顯差異，其中有幾項更是特別顯著。

### 〔起源的時間與地點〕

首先是教說起源的時間與地點相異。

佛陀大約比基督早五百年出

現在世間，演說教法，但他的傳道只限於印度；而基督是猶太教先知所預言的救世主。基督教根植於猶太教的信仰，佛教則普遍被視為從印度的印度教發展而成，但學者更嚴謹的說法，則認為是根源於婆羅門教與批判該教的各宗教。

兩者的起源背景如此不同，因此根本的見解當然迥異。尤其



佛教相信，現世的生命只不過是在廣大的宇宙中，以種種的型態呈顯，同時流轉於悠久生命長河中的一個區段而已。雖然像俄利根（Origen, 185?-254?）<sup>①</sup>等少數的基督教徒，似乎也主張類似的觀點，但這種輪迴信仰對基督教來說，本質上是不同的。

另外，很重要的是，基督教與猶太人在思想與實踐上都同樣有個基本前提——對創造神的信仰；佛教雖然沒有這種信仰，但

是後期佛教主張  
「久遠實成之佛」  
(Eternal Buddha)

的思想，可說接近基督教了。

佛教與基督教在普及世界各地的過程中，與不同文化圈的各種思想接觸而受到衝擊。基督教在發展過程中受希臘思想所影響，佛教則受印度教民間信仰的強烈影響，因而產生印度教式的大乘秘密佛教型態。而在中國及其毗鄰的各國中，佛教經常藉由儒家與道家的語詞來解說；日本佛教則除儒家之外，還加上神道的重要因素。

〔獨特而傑出的創教者〕

儘管有上述的差異，但基督

教與佛教兩者之間，確實存在一些可供類比的基本現象。

首先，這兩個宗教在一開始，都有一位獨特而傑出的教團與教法的創教者，也都始終展現出對創教者不變的尊崇與皈依的傳統。

◎「基督教就是基督」，  
「佛教就是佛陀」嗎？

然而，以佛教來說，歷史人物的佛陀——喬達摩（釋迦牟尼）身為佛教創教者，而他本身卻對信仰創教者提出質疑；但基督教對這樣的信仰有很明顯的要求，

因此幾乎可以說：「基督教就是基督」。《聖經》上記載：

獄卒俯伏在保羅、西拉面前，問說：「啊！我該做甚麼才能夠得救呢？」他們說：「當信靠主耶穌，你就會得救。」（《聖經·使徒行傳》16:30-31）

那麼，同樣可以說：「佛教就是佛陀」嗎？這種說法將產生攸關佛教信仰層面的整體問題。可以斷定的是，佛教在後期的某種情況下確實具有這種要素，例如在淨土教的傳統中，對阿彌陀

佛誓願的信仰即是。

然而，從佛教整體或原始佛教中能看出這種要求嗎？即使可以認定信仰是宗教形成的要素，但佛教是否果真也如基督教般，除了要求信仰者信仰教義（法）之外，也要信仰創教者本身？佛教的創教者是如何的人呢？佛陀一開始只不過被視為是非常賢明、智慧的師長而已，他與我們一樣，是難免犯錯的平常人。

緬甸的提提拉（U. Thitila, 1896-1997）<sup>[2]</sup>長老說：

佛陀在他的方法上重視合理性，因此未曾要求要絕

對地信仰他或他的教法，不如說就像佛陀教導嚙拉瑪人（Kalama）那般：不能只因為由於傳統，或根據偉人所說，或世人所公認等這些理由就什麼都相信，即使連佛陀所說的也是如此。

而佛陀臨入涅槃時向侍者阿難開示，弟子應依靠的是規範（dharma·法），他說：

阿難啊！或許以後你們當中會有人如此想：「佛陀的言教已經結束了，對我



們來說，師長已經不在

了。」但不可作如是想。

我已經為你們宣說真理

（法）與教團的規則（律）

等，我入滅後你們就以此

為大師。（《大般涅槃經》；

《漢譯南傳》冊7，頁109）

規範（法）才是弟子們應該

依止之處，所以，

無論於任何教法與戒律

中，凡無八支聖道（八正道）

之處，就無真實證果的

人。（《大般涅槃

經》；《漢譯南傳》

冊7，頁105）

對弟子們而言，佛陀剛開始

時只不過是單純的一般人而已，

並非超越世間的。但隨著時間流

轉，逐漸受到高度的讚揚，終於

成為信徒心目中超自然的存在。

佛陀本身似乎不允許弟子把他當

神一般地崇拜，甚至叱責過度讚

揚他為無比的偉大聖者的人，以

下即是一例：

舍利弗長老來到世尊

的處所，頂禮世尊，而後

側坐一旁說道：「世尊！

我對師尊如此的崇信著。

於過去、未來或現今，不

論修行者或婆羅門，關於

悟道方面，都沒有比世尊

偉大又智慧的人吧！」

（世尊回答：）「你所說

的這些話，真是大膽又自

以為是。你是否心已證

悟，所以能用你的心去理

解過去證悟者之心，並且

知道證悟者做什麼行為，

具什麼智慧，證得什麼解

脫等嗎？」

「不是。」

「那麼你是否證悟，所

以可以用心去理解未來所

有解脫者證悟之事？」

「不是。」

「可是舍利弗呀！至少你也知道我證悟之事，理解我的心吧！」

「不知道。」

「那麼說，舍利弗呀！

你明知自己不理解過去、未來、現在覺者們的心，為什麼你說的話是那樣大膽又自以為是呢？」（《大般涅槃經》；《漢譯南傳》冊7，頁32）

雖然如此，佛陀的教法畢竟仍深具權威。他是已覺悟的人，

是「世界之眼」，以弟子們望塵

莫及的智慧開示說法。因此，上座部佛教相信巴利聖典是佛陀親口宣說的經典，所以應信奉、尊重它，基督教教徒對《新約聖經》的敬意也是如此。

佛弟子們以「應供」、「正遍知」、「明行足」、「善逝」、「世間解」、「無上士」、「調御丈夫」、「天人師」、「佛」、「世尊」等別稱，來讚揚佛陀。

後來，佛弟子們便稱佛陀為「世尊」，其中的意涵已遠超過單純對偉大師長的尊敬，而是崇拜與信仰。最初期的信仰表述只

是：「佛陀！我皈依您」，但不

久後，釋迦牟尼（佛）就與教法（法）、教團（僧）產生關聯，而合稱為「三寶」。

以後的佛教徒就有了如下的信仰：

諸佛所說的法必定實現，諸佛所說的不會悖離真理，有如擲上空中的石頭落地，如臨終者的逝去，如拂曉前的旭日升起，如獅子出穴時的獅吼，如女性生育子女，這些都確實而無誤，諸佛所說的話確實且必然實現。（《本生



經》)

基督教的文獻中也有類似的

文章。

天地要消失，我的話卻永  
不消失。（《聖經·馬太福音》

24:35。《聖經·路加福音》  
21:33）

天地消失要比律法的一筆  
一畫被塗抹還容易。（《聖

經·路加福音》16:17）

在佛教早期的經典中，佛陀

的確是以權威的方

式說法（參見《增支  
部》；《漢譯南傳》

冊 21，頁 146）；耶穌也同樣被  
描述為：

宣說權威者的教訓，跟一  
般經學學者不同。（《聖  
經·馬可福音》1:22）

據說佛陀曾經表示：

我是王，是無上真理之  
王！（《小部·經集》；《漢  
譯南傳》冊 27，頁 158）

另一方面，基督也以同樣的  
風格回答彼拉多。彼拉多問基  
督：「那麼，你是王嗎？」耶穌  
回答：

正如你說的，我就是大  
王，我的使命是為真理作  
證，我為此而來到世上。

（《聖經·約翰福音》18:37）

一般認為佛陀具有超自然的  
神通力，原始佛教的經典便早已  
記載，佛陀有行於空中的神通力  
等，佛陀能以鉢中乞食的少許食  
物供給五百位弟子，而後鉢內仍  
剩餘許多食物。這種說法與基督  
飽饗五千人的故事十分相似（參  
見《聖經·馬可福音》6:30-44）。

雖然上座部佛教抽離對佛陀  
個人的信仰，而強調對佛陀教法  
的信仰，但是，另一方面在實修

上，卻又認為日常生活中時正憶念佛陀是很重要的。在緬甸的剃度儀式上，便刻意使年輕的沙彌心中，憶念佛陀捨離、忍辱的精神，以作為楷範。此外，也宣說佛陀在《本生經》故事中，親身示現如何積聚成佛的資糧。

簡而言之，後人強調佛陀之所以成佛的特質，其程度並不亞於教法，應該經常觀想以向佛陀學習。

然而，大乘佛教傳統中，稱揚佛陀的傾向中最高度的表現，在於阿彌陀佛的淨土思想與對其誓願的信受。

以大乘佛教的傳統而言，眾多的佛與菩薩被當作「救世主」

般地崇拜，而淨土教則特別強調對阿彌陀佛的信仰。還有，日蓮（1222-1281）極力主張要信仰

《法華經》中所說，久遠劫前本已成佛的釋迦牟尼佛。依據他的

說法，末法時期的凡夫，若不信仰久遠前本已成佛的釋迦牟尼佛，絕不可能獲得救度。常有人

批評：大乘佛教是將歷史上的佛陀拋諸腦後，而在實質上代之以阿彌陀佛為首的諸佛菩薩。

◎對創教者的信仰中，也包

含皈依聖人或菩薩

在基督教的幾個教派中，也可看出對聖人具有同樣的崇拜。

即使信徒可以直接向基督禱告，但卻向聖母瑪利亞，或聖安東尼（St. Anthony, 251-356）[3]祈禱。

對這兩種宗教，我們不能因為有如此的情況，便認為是對創

教者信仰不足，相反地，正可說明對創教者的信仰中，也包含皈依聖人或菩薩吧！所以說：「誦

念一佛的聖號，就是誦念一切佛的聖號」。同時也可注意到，以

皈依阿彌陀佛弘願的淨土教傳統而言，親鸞（1173-1262）代表繼承闡揚歷史上佛陀教法真義的龍





樹所一脈傳承的最後一位大師。

常的世間。

者的元素，談及教義的同時，也

對佛陀的信仰中，最顯著的

懷有報恩心的信仰就是清淨

會提到創教者的個性與人格。雙

因素就是報恩之心。首先是對佛

自在的保證，而親鸞對於後人因

方都認為創教者具備了獨特的資

陀的教法深懷感恩，佛陀是「道」

沒有深切信願，而無法體證清淨

格而宣說教法，如佛陀是覺者，

的發現者——啟示眾生到達涅槃

自在感嘆不已，他說：

而基督則是天主唯一的啟示者。

之道的人。他是釋迦族的偉大聖

雖皈依淨土真宗

如此，不但評斷教法，還評斷宣

者，因而稱為「釋迦牟尼」，是

卻難發真實之心

說教法的人，這是宗教與哲學相

位極富慈悲心的人。

此身虛假不實

異之處。

隨著時間的推移，「慈悲」

猶無清淨之心

如同俗諺所說，哲學是專就

的觀念被強調成「菩薩」（字面

……

其學說本身而受到評斷或接納；

上直譯為「志求菩提者」的菩提

惡性更難戒

在宗教領域中，則認為一位值得

本質。菩薩充滿慈悲心，是救濟

心行如蛇蝎

尊敬、傑出人物的出現，可作為

他人的泉源，他為

《悲歎述懷和讚》）

其教法的具體化與確切實在的例

了使眾生向「道」，

基督教與佛教都有信仰創教

證，他是使教法具有普遍性的重

而堅持留駐在這無

要關鍵。例如，現今的印度教之

所以成為普遍性的宗教，其中很大的因素是受到羅摩克里胥那（Ramakrishna, 1836-1886）<sup>[4]</sup>的教說所影響。

## 信仰與理性

在佛教方面，由於佛陀本身也推崇理性，以致佛教徒對創教者的信仰就顯得內斂而含蓄。

關於這點，當然會令人懷疑佛教與基督教的歷史，是否真的類似。

〔佛教本質上是理性的，基督教則標顯信仰的必要性〕

一般而言，佛教本質上是理性的，相對地，基督教則極力標顯信仰的必要性，甚至不考量理性，連理性的論證都棄置一旁，而引用「因為不合理，故我信仰」<sup>[9]</sup>，以支持這結論。

可是這樣的結論，仍有待商榷。如果考慮到漫長而整體的基督教思想史，又了解此思想由於與近代西方的哲學家如黑格爾（Hegel, 1770-1831）等的接觸，而受其影響的過程，就會產生不同的見解。

◎佛教徒主張要信仰佛陀外，更強調絕不能輕忽理性

儘管佛教徒明確主張要真誠地信仰佛陀，但他們更強調絕不能輕忽理性。如提提拉長老所說：

佛陀教導我們：要與理性一致，應該只信仰有助於一切有情最高幸福與利益的。佛陀的弟子們應該要自己去驗證基本教法的真實，體證教法，在親驗到果然那些是真實以前，最好不要有疑問，而且在這些教法的真實性獲得證明後才能信受。



佛陀教導弟子們，在心入定時，深入觀察萬法。此外，經典中提到：

當外道非難我、教法、僧團時，你們要把誤解的部分解釋明白，應指摘那是錯誤的，而說：「由於如此的理由，所以那項誤解並非事實，那項並非如此，如此的情況不存在於我們，是不見於我們當中的。」（《長部》；《漢譯南

傳》冊6，頁233）

### 佛陀與人對談

時，多少也會使用蘇格拉底式的問答法，在經典中對此有不少描述。他會先認同對方的主張乃至立場，但是往往在不知不覺中，讓對方接受與自己最初主張不同的立場。

基督教的福音書中，只有極少處如此描寫基督，幾乎看不到蘇格拉底式問答法，只有基督在與律法學者及法利賽人論辯，譴責他們不認真思考信仰與行為等內容時，才得到類似蘇格拉底式問答法的記載。他說：

你們法利賽人啊！你們潔

淨杯盤的外面，可是，你們的內心卻充滿貪欲與邪惡。你們這些愚拙的人呀！若先潔淨杯盤的裡面，外側不也就自然而然的乾淨了嗎？（《聖經·馬太福音》23:25）

在該段敘述中，法利賽人只被看作是「重罪者」，又被稱為「愚拙者」，總之，因為是非理性的，所以希望教示他們再次重新思考。

◎基督在教法中不太採用理智的議論

但是與佛陀不同的，基督約

17:28、29)。

束弟子們，不允許對他的主張有「如此理由」的辯說，而且在教法中不太採用理智的議論，與其說他的用語是議論性的，不如說是描述性語辭，因此，在福音書

基督更明顯地採用上述的描寫形式，尤其在《新約聖經》中特別顯著。而且，基督教不像其他的宗教傳統，將描寫形式的教法，以哲學式性質的教義來補充。

但是，他把對這樣說辭的不滿，記述在書信中。根據那些書信，保羅想要宣揚傳布的是：「基督死在十字架上的信息」

中經常出現「播種者」或「好撒瑪利亞人」之類的比喻。這種形式在佛教中也可見到，大乘經典中便有類似《聖經·路加福音書》一則放蕩兒子的譬喻。

《聖經》中雖然也包含智慧的記述，但與預言或故事性的「聖經文學」相較起來，為數極少。據說聖保羅曾引用希臘詩人的觀點：「所有人類皆是神的子嗣」，來說服雅典人。他解釋

回，但此事「在希臘人看來是愚拙的」。然而，「這世間沒有辦法依自己的智慧了解神的，是要依靠神的智慧」（《聖經·哥林多前書》1:24），那種世間的智慧與天主本身「所隱藏、奧秘的智慧」是不同的。如此，保羅主張他為靈性成熟的人談論智慧，而這智慧「並非即將沒落

不可諱言地，在所有的宗教傳統裡，通常會把宗教的真理描寫得生動活潑，並以故事形式來說明。但是在基督教的傳統中，

應將天主等同於人們藉由手藝、心思，以金、銀、石等所雕塑成的偶像（參見《聖經·使徒行傳》

的世界統治者們的智慧」（《聖

經·哥林多前書》2:6)。

紀元二世紀時特土良 (Tertullian, 160-225) [7] 建議重新  
思惟聖保羅在雅典的教說。

他 (保羅) 滯留在雅典，在那裡他自己知道了人們的智慧價值，是好像明瞭真理而其實是竄改真理的：……，耶路撒冷與雅典究竟有什麼共通性呢？……基督教屬於斯多葛 (Stoic) 學派 [8]、柏拉圖學派 [9]，

或辯證法的必要性在那裡？對我們來說，既有耶穌基督

的存在，又有福音書，因此，那些學說是不必要的。……我們的宗教就十分足夠了。

特土良這個著名的評論，是基督教迄今仍延續不斷的典型見解，也是眾多基督教徒至今仍然深信的內容：由於罪，人被染污的理性不足以信任；單憑善行，人不可能獲得救贖，甚至智能也屬於這個範疇，只有對基督的信仰才是最必要的。

《聖經》中所記載的「天啟」(Divine Revelation) [10] 是作為宗教真理唯一且充分的根據，甚至

是唯一的標準，眾多的現代基督教徒，至今還發表與此類似的意見。根據他們的說法，即使基督教徒認同理性，但與佛教徒相較，其對理性幾乎無信任度可言。

但是，也有異於這種結論的其他基督教傳統思想，他們認為人具備由神所授予的理性能力，且能行使它，它並不因罪而變得毫無用處。由於人類全是模仿天主的形象而被創造的，所以，不只是基督教徒，全世界所有人都有此能力。藉由理性之光，人們認識天主。《聖經》中說：



神是不能見的屬性……從創世以來，在被創造的萬物中，可以被理性之眼所

說：（Clement of Alexandria, 150-215）<sup>[13]</sup>

認識。在由祂所創的萬物中，經由理性之眼，是可以被知曉的。（《聖經·羅馬書》1:20）

殉道者游斯丁（Justin, 100-

165）<sup>[11]</sup>主張即使是所謂的無神論者，若依理性生活，也可以將之視為基督教徒，因此他將哲學家蘇格拉底、赫拉克利圖斯（Heraclitus, B.C. 544-483）<sup>[12]</sup>，與先知亞伯拉罕（Abraham），以利亞（Elijah）並列。

亞歷山大里亞城的革利免

真理是屬於神真實語言的一部分，所有哲學派別，

都蘊含片斷的真理。（《雜

記》, *Stromateis*）

此外，俄利根也說：

所有理性的被造物都是神言語的分享者，亦即分賜的理性。而且理性將基督所具智慧與正義的種子，植入自己的身中。

俄利根是系統神學族譜中的

首位神學家，他不只充分利用理

性，清楚地闡釋《聖經》的前提及其涵意，且將基督教思想與非基督教思想連結起來。

「佛教」「法」的概念與基督教的「邏各斯」有很多相似點）

隨著基督教勢力的延伸，它

逐漸成為羅馬帝國與西方世界的宗教，希臘的哲學用語隨之滲入教會的教義解說中。「邏各斯」<sup>[14]</sup>（logos、「道」、「理性」）的概念，扮演著《聖經》信仰與異教徒哲學之間的溝通橋梁。

西方（希臘）思想與受其影



響的基督教教義，兩者都能看到「邏各斯」的概念，結果使理性因而受到尊重，這似乎可對照於佛教教法受到「法」概念所影響的過程。

據說佛陀對形而上學的問題都保持沉默，且主張所有的哲學思想都含有部分的真理，但這未必表示佛陀抑止哲學性的思考，他認同有關能適用於人間的普遍性規範。

◎佛教所有學派皆以名為「法」的普遍性理則為前提

佛教主張種種思想的部分真理性，但前提是人生存於世間中，具有普遍性理法。人可能對一切事物產生懷疑，然而，懷疑思考的現象本身，即證明某種普遍性理法的存在——雖然掌握它或許非常困難，但人如果不認同它，就無法作連貫性的思考。佛教徒認為人生存於世間，有很多普遍而不滅的規範——「法」(dhammas) 在運作。

「法」在語源上意指「任持」，稱喬達摩為「說法者」，即因他是依據真理（即不依靠吠陀權威與傳統）而宣說教法的人。

就這點而言，可說喬達摩·佛陀的觀點是非常理性主義或規範主義的。他不曾基於某些傳統的權威，而標榜自己的神聖性；佛陀的偉大在於自身覺悟到真理這項事實，除此，再也沒有比這更崇高的事蹟了。佛陀說過：

不見法（真理或教法）者，不見我。——見法者即見我。（《小部·如是語經》；

《漢譯南傳》冊 26，頁 265）

佛教的所有學派都是以名為「法」的普遍性理則為前提，這「法」是人生於世間的指導，且

可藉由理性而認知。這普遍性理法適合於一切有情，與宇宙本質是一致的。

「法」通常被認為與佛陀的教法意義相同，在這意義上，「法」並非實際的教條，反而不如說是「道路」，可視為是人類普遍性的規範。關於這點，看得出佛教教法與孔子、孟子的主張有令人驚訝的類似性。因為孔子說：「天生德於予，桓魋其如予何？」（《論語》），而孟子則說：「永言配命，自求多福。」（《孟子》）

無論在天上或人間，佛陀極

為肯定「法」或真理才是達到幸福的唯一道路。關於這點，中國的思想家們也有類似的主張：孔子主張天命支配一切，老子則說明世間一切都無法勝過「道」。他們都以為違犯道德律的人，最後會導致自我毀滅。

◎「邏各斯」是宇宙萬象的律動，唯一永恆的理法

在西方，可與「法」相對應的概念可說是「邏各斯」。不過，「邏各斯」以語言表達其意義時，相當於印度的「聖言量」(sabda) 或「言語」(vac)。字

宙萬象有其律動，在唯一永恆的理法之下，與自然界保持平衡。赫拉克利圖斯將這律動、理法稱為「世界的命運」，也稱為「公正」(dike, 正義) 或「邏各斯」。

佛陀根據普遍性理法的思想，而倡說救度一切眾生；赫拉克利圖斯也認為「邏各斯」是具普遍性的，所以說：

人必須遵循（普遍性，亦即對一切來說是）共通的理法。但是，雖然理法本來就具普遍性，而大多數的人卻過得似乎只有自己才





擁有特別的見識一般。

個人的尊嚴建立在普遍性理

法上，不能與之相背。佛教徒們

自初期起就說：「無論如來出

世與否，此理法永遠存在。」

與之對應的是赫拉克利圖斯的談

話：

這個對一切都平等的、有

秩序的宇宙世界（cos-

mos），並非由諸神或人所

創造的，那是「火」，是縱

貫過去、現在、未來，遵

循節奏（軌則）而

燃燒，同時遵循節

奏而熄滅的、永恆赤焰的

「火」。（《斷簡》）

對人生命存在的根本理法，

佛教徒的闡釋是「甚深」且「不

可思議」，赫拉克利圖斯也有相

同的敘述：

〔宇宙的〕理法就如同這裡

所說的一樣，可是人們卻

總是不加以理解。不論在

聽聞之前，或聽過一次之

後……，對於萬物是遵循

理法而生長的，他們似乎

完全不知。（同上）

佛教中，體證到理法的人稱

為「覺者」（佛陀），比喻人從似

夢幻的迷妄中覺醒。令人深感興

趣的是，赫拉克利圖斯也有與此

相對應的表達，他說：

我們不可以像睡著的人一

般的言語和行為。（同上）

柏拉圖的哲學中，「善」

（the idea of the Good）是一切理

型（idea）的根源，是至高無上

的，真正的真實與真正的「善」

相同。「善」即「邏各斯」，就

是宇宙世界（cosmos）的目的。

柏拉圖認為，宇宙就是許多理型

的邏輯體系，是機動靈活的統一

體，受到所謂「宇宙目的」的「善」所主宰。哲學的功能在於透過理性的運作，去理解宇宙的內在秩序與種種的關連，並藉由邏輯思考而把握其本質。

根據斯多葛學派的主張，一

切生命與活動都是源自於「邏各斯」(道)，「邏各斯」就是神，它包含生命的胚芽——種子，就如植物潛藏在種子中，而全宇宙就潛藏在「邏各斯」之中。整個宇宙是單一的、統一的、活潑的，並結合為全體的。其中所有特殊的事物，是由在永恆活動狀態中具神性且原始的力量，所建

構的確定形式。由於神是活動性的生產與形成力，所以祂是生命的原理、創造的理法。在無窮盡、多重的現象中，這原理、理法作為那些事物的獨特與特殊的形成力而開展。

斐羅(Philo, B.C.30?-A.D.45?)

[15] 依照斯多葛哲學的觀念，將世界中神的整體活動稱為「邏各斯」。它一方面是神的睿智，將其自身寄存於神之內，也是這唯一真神產生理性的力量；另一方面它是神所顯現出的理性，是自存性 (self-subsistent) 的形象，是長子；雖然不像神一樣是無始

的，但也不似人類的生起，它乃是第二位神 (the second God)。

### ◎基督就是「邏各斯」

依據《聖經·約翰福音書》所載，「邏各斯」的概念顯然很早便傳入基督教了。

新柏拉圖主義 [16] 的基督

教，依據「流溢理論」(principle of emanation)，將視同基督的「邏各斯」看作是一種「次等的神」(secondary deity)，即傾向於將它當作是超世間的神與感官世界間的媒介。

俄利根認為基督就是「邏各



斯」，也就是以人的型態呈顯超世間神的睿智。若依照游斯丁的說法，神顯現自己本身，是在外相上藉由祂完成的創作來顯現自己，並在這個以祂形象所創造的人的內在，安置了理性的特質。

佛教「法」的概念，有很多類似於基督教的「邏各斯」。儘管如此，在東方，「法」的概念是主體性的，著眼於規範人類的行為；西方「邏各斯」的概念卻是客體性的，重在支配人所生存

思想極具影響的是兩位思想家

——希坡的聖奧古斯丁（St. Augustine of Hippo, 354-430）<sup>[17]</sup>與聖多瑪斯·阿奎納（St. Thomas Aquinas, 1224-1274）<sup>[18]</sup>。聖奧古

斯丁強調人應依靠「外力」（即神的恩寵），這方面也許可與淨土教諸師相比擬。但他起初受到新柏拉圖主義強烈的影響，這由其著作中便可得知，尤其在議論「惡」（Evil）的問題時特別顯著。

聖多瑪斯則受另一位希臘思想家亞里斯多德的影響，除了主

對後來基督教

張天主存在之外，也認為基督教

信仰可以被合理論證。在這個傳統下的天主教神學者，對於任何輕視理性的見解，都給予嚴厲的批判。

近代，新教徒（耶穌教徒）的神學者，受到康德（Kant, 1724-1804）、黑格爾、懷德海（Whitehead, 1861-1947）<sup>[19]</sup>以及其他自由思想家極大的影響。在日

本，佛教徒若常常接觸受到卡爾·巴特（Karl Barth, 1886-1968）<sup>[20]</sup>影響的基督教教師們，或許會因為他們而對基督教徒依憑理性的印象有所疑惑，但若遇到其他與保羅·田立克（Paul Tillich,

1886-1965) [21]接觸的人，則會感受到完全相反的印象。

因此，倘若能充分地考量基督教各種思想學派的歷史，或許就不會有人再提起基督教輕視理性等種種觀點。甚至基督教某些教派是徹底地訴諸理性，他們依之判讀《聖經》，並從《聖經》中只挑出符合合理性的部分。

所以，這兩種普遍性宗教中，很多思想家尊重理性，不再盲目信仰，使得理性信仰抬頭。

這事特別意味著，這兩種宗教已經能處理從人是理性的存在與不能拋棄理性的事實，所衍生出的

問題。所以，也許可做個結論：

佛教與基督教都不只訴諸人的情緒而已，而能考慮到人性中理性的層面，因而受到廣泛地接納。但或許可以說，在要求信仰與尊重理性之間所存在的緊張現象，基督教恐怕要比佛教強烈，但是兩者多少都訴諸於批評且理性的精神。

## 理性的限制

若明瞭人對無解的問題可以存在著疑問時，隨之而來地就會考量理性的極限，並對理性的尊

重也會有所保留。這在佛教方面尤其顯著。

〔佛教：真理超出合理分析之外，也超出認知的領域〕

在佛陀的時代，自由思想受到極大的支持。當時盛行的各種哲學與宗教體系，可分為正統派與異端派兩大類。就一般印度人的觀點，正統派即指婆羅門教，是承認《吠陀》(Veda) 聖典權威的宗教；相對地，當時的異端派思想家對此並不認同，而經常進行自由、開放式的思考，他們提倡唯物論、快樂論、苦行論、



決定論、懷疑論、道德否定論等。對這些各種不同的見解，佛陀採取何種態度呢？

他在當時已注意到許多哲學論說之間互相矛盾，不論如何，哲學家們都宣稱自家的學說為絕對真理，而主張其他學說在各種謬誤基礎上蘊含錯謬。但是

那對某人來說是真理、真實的見解，對其他人來說卻是錯謬、虛妄的。出家修行者們為何不說同樣的

見解呢？（《小部·

經集》；《漢譯南傳》

冊 27，頁 252-254）

因此，佛陀的結論是：若從客觀的角度檢核這些相互爭論的思想，它們所相互對立、衝突的觀點，全都是相對的、局部的。也就是說：

婆羅門與修行者們頑固地執著於種種的見解，

就那些見解彼此間互論、互爭，

可悲的他們，只不過看到一部分而已。（《小部·自說經》；《漢譯南傳》冊 26，頁 137-141）

### ◎盲人摸象

所有形而上學的見解，只不過是理解真理全貌的一部分而已，真理本身超出合理分析之外，也超出認知的領域。這方面，原始經典流傳著「盲人摸象」的著名寓言故事。（參見《小部·自說經》；《漢譯南傳》冊 26，頁 137 以下。《大正》冊 4，頁 178b）

有一次，很多修行者、婆羅門等聚集在一起並開始爭論。某甲說：「世界是常住的」，某乙以為：「世界不是常住的」；某丙主張：「世界

是有限的」，另外的人則認為：「世界是無限的」；又有某甲解釋：「身體與靈魂不是同一的」，另外某乙則說：「身體與靈魂是同一的」；有人闡述「如來死後仍存在」，另外的人則認定「如來死後就不存在」了。到最後仍然相互爭論不休，並且摻雜激烈謾罵的言語。僧侶們就把這樣的紛爭告訴佛陀，佛陀於是說了以下的寓言故事：

從前，某位國王召集

了眾多天生的盲人，當他們集合後，國王就下令讓他們看大象，於是牽來了

大象。之後命令他們當中有的人去摸象頭，有的人摸耳朵，有的人摸牙齒，還有的人摸鼻子，然後命令最後的人去摸尾巴。

接著國王就詢問他們：「所謂『象』長得像什麼呢？」

摸過象頭的人回答：「象就像甕」。

摸過耳朵的人回答：

「象就像畚箕」。

摸過牙的人回答：

「象就像犁頭的刀刃之類的」。

摸過鼻子的人回答：

「象就像犁柄」。

到最後，摸過尾巴的人回答：「象就像掃帚」。

一會兒就群起騷亂起來了，各自堅持主張：

「所謂象就是像這樣的，除此之外，不是別的；不是像那樣，而是像這樣！」

爭論到最後，甚至拳

腳相向。國王看到這樣的情況，被逗得開心極了。



佛陀就作了結論：修行者、

婆羅門就如同這寓言故事中的盲人，只不過各自看到真理的一部分，就主張：「這就是真理，

不是其他；真理並不是那樣，而是這樣。」

「盲人摸象」是東西方皆熟知的寓言故事，詮釋著原始佛教所主張的種種不同思想，僅具有部分的真實性。

◎脫離哲學上的對立，人才  
能獲得心靈上的安穩

唯有佛陀才能

掌握全面的真理。

合理的分析有助於

釐清理性的限制，藉由脫離形而

上學的對立，才能掌握真理。

喬達摩並不主張：「我所

說的是真實，「你所說的是」錯謬的。」（《小部·經集》；《漢譯南傳》冊 27，頁 242），也不與其

他哲學家爭辯（參見《小部·經集》；《漢譯南傳》冊 27，頁

243）。他曾說：

我不與世爭，但是世間要

與我爭，瞭解真理

（dharma）者，絕不與世間

爭。世間的賢者認為「無」

的，我也說「無」；世間

的賢者認為「有」的，我

也說「有」。《相應部》；

《漢譯南傳》冊 15，頁 196-197)

藉由脫離哲學上的對立，人才能夠獲得心靈上的安穩。悟道本身是無法公式化的，因此，佛教從不主張與其他宗教的教義相對立。

當然佛教也隨著時間流轉，而發展出很多不同的思想體系，但是即使後代的佛教徒也未將本身的思想強加於他人。回應各種不同思想的所謂「佛陀的沉默」，深深地影響了佛教對「生命」的看法。

〔佛陀拒絕討論屬於形而上學的「不確定的問題」〕

異的呢？

如來死後仍然存在，還是不

存在呢？

關於「沉默」的理由，常常被學者、佛弟子們提出來討論，但是無論如何，它與佛陀拒絕討論當時屬於形而上學、思辨產物的「不確定的問題」，有特別深的關係。

佛陀不回答這類的質詢，為什麼呢？依據古老的佛教經典，多半的修行者對佛陀的沉默感到不滿。關於這些事，佛陀的解釋是，這些質問無助於精神的向上提昇，所以不予回應。形而上學的問題與「法」的本質無關，無論是轉化欲望，或對治激情，或熄滅煩惱，讓心達到平和，乃至對確實的悟道、無上的智慧與涅槃等，皆毫無益處。如果沉溺其中，也許就會無暇於尋求脫離苦

的解脫之道吧！

### ◎毒箭喻

根據這點，佛陀作了以下的比喻：

假設有人被毒箭射傷，友人們緊急將他送醫，醫生想要從傷口拔出毒箭。可是，中箭的男子堅持說：

「請等一下，射我的人  
是王族？還是婆羅門？庶  
民？或者是奴隸呢？在沒  
有弄清楚以前，不能把箭  
拔出來；還有，不曉得他  
的姓氏以前，不能把箭拔

呢？  
世界是有限的，還是無限的  
靈魂與身體是同一的，或相





出；那個人的個子高，還是矮？或者箭是屬於那一類的？這些事項沒有弄清楚以前，不可把箭拔出來！」

如果醫生也一直等到這些質問解決，會變成怎樣的結果呢？恐怕這位男子就會身亡吧！

同理，期盼世間的事情與類似的一切質問都有答案的人，在他了解其所處現狀的真實是什麼，及對那些疑問冰釋之前，或許已

經死亡了吧！（《中部》；

《漢譯南傳》冊 11，頁 188）

佛陀常被比喻為醫生。他認為人生的現狀就有如生病了，他因此才強調自己扮演醫生的角色。直到今天，遵從教法的人仍視佛陀的教法為療法，意指教法就是恢復健康的處方、療程，以及心理醫生臨床經驗上所給予的建議。

或許可說，佛陀將印度的醫學帶入心靈精神的領域吧！在佛陀的信徒中，有耆婆（Jivaka, B.C.43- A.D.17）等著名的醫生，即使到了後代，佛教也常與醫學

密切地結合在一起。

因此，佛教大體上不願意討論形而上學的問題。這種特色也見於大乘佛教，例如大乘佛教偉大的哲學家龍樹（Nagajuna, 150-250），並未加入當時婆羅門哲學家們所議論有關形而上學的問題，例如：世界的起源、靈魂不滅、初始物質、原子等議題。他的論法，只不過是指出其他各派哲學中的錯謬與不圓滿的結論而已。

但佛教的觀念論（唯識學派），也發展出類似形而上學的哲學體系。根據該派的說法，世

間一切現象源自根本意識（阿賴耶識）的潛在力（種子）。然而，即使在此體系中，根本意識也是以超越我們思惟的空性為基礎。一般而言，佛教徒對會陷入正反兩端的問題並不會詳加討論。

對佛陀而言，最急迫且根本關心的課題是，人或其他眾生所處的現實狀況，以及對這狀況所應做的回應。佛陀把世間的現象診斷為「苦」，但它是能治癒的。據此來看，就如佛陀的寓言故事所說，他認為形而上的議論會惑亂人心，對人生無益，也與到達涅槃的目的無關。

〔基督教：天主並非哲學的神〕

回到基督教來談，基督並非不可知論者<sup>[22]</sup>。相反地，基督接受猶太聽眾的創造神信仰，並以之為基礎。如此的信仰，或許會被評述為形而上學，但就如同現代基督教神學家所闡述的，《聖經》的天主並非哲學的神。在猶太人之間，神的存在是無須議論的主題，他們把創造神的信仰，歸之於天啟。

基督本身絕非哲學家，而且其周圍也無哲學家。實際上，他與佛陀所處的環境差異甚大，他

很少遭遇到如佛陀所拒答的類似質問。他生活的環境，並非如印度教所屬的自由思想發達的印度，而是巴勒斯坦。在那裡即使是被認定的自由思想，也並非由賢哲所提出，而是存在於由先知所宣講，普遍被接受的猶太教範圍之內。

基督本身的時代並未與哲學思想交會，最初的接觸是在聖保羅的傳道之旅——基督教教義傳播到希臘、羅馬世界之時。當時，基督教對形而上學的思辨所採取的態度，大致上與佛陀相似。雖然聖保羅曾與雅典的大眾



有過議論，但依據《新約聖經》的略述，那樣的議論還未達到形而上學的領域。又在他所寫的信中，對如此的議論，採取與佛陀相近的態度，講法上也大致基於相同的理由。他說：

你們要謹慎，不要由於那些虛妄、空洞又欺騙的哲學，而被任何人迷惑。

（《聖經·哥羅西書》2:8）

要避免像那庸俗的老女人所做的空談。提摩太啊！

……要避免庸俗、荒唐之言，又避免作謬稱「知識」的

爭論。（《聖經·提摩太前書》

4:7, 6:20）

就如同後期的佛教歷史，基督教到了後期，也出現非常多基督教神學家，他們相當自由地沉浸於形而上學的思辨，而如此的態度招致其他基督教徒的批評。

但就基督教整體歷史來看，這樣的思辨，普遍因所謂「敬畏的不可知論」（reverent agnosticism）而受限。一般所謂天啟，並非指具備充分且完整的神的知識，或有能力去定義神，神仍是神秘性的存在。以下有關聖保羅的言詞，經常為人引用。

我們所知悉的是一部分，預言的也是一部分。……

現在我們從鏡中看到模糊不清的影像，……：我只不過知道其中的一部分。

（《聖經·哥林多前書》13:9-12）

簡而言之，基督教與佛陀所主張的教義，同樣都能看出對實修的關心，甚至前者認為基督本身就是關心靈修的顯著典型，因基督與佛陀同樣認為自己扮演醫生的角色。

當基督與罪犯來往而受人譴責時，他回答：

需要醫生的，並不是健康的人，而是病人。我來的

目的不是為招喚正義的人，是招喚罪人，讓他悔

改的。（《聖經·路加福音》

5:31-32）

值得注意的是，這是依據本身是醫生的聖路加所傳述的。

福音書中關於基督的寫照，

就如一位非常忙碌的醫生，而基督教的教法方面，與佛教相同，採以相稱的表現——先將人的欲望診斷為道德上與心靈上的病狀，之後接著再指出其治療方法。如此，在這兩個普遍性宗教

中，都可見到關於究竟實相自性的不可知論元素。

### 〔哲學與宗教的關係〕

附帶地，我們可以思考關於哲學與宗教的關係。兩者之間固然有很多情況結合在一起，但也有衝突，甚至有時相互對立，這種傾向在西方尤其常見。在西方，宗教以《聖經》與教會所認可、具權威性的著作為基礎，然而，哲學主張具有超脫宗教的獨立性，因此排斥聖典，只是依循理性的推論作為基礎。

相對地，在佛教普及的各國

中，哲學與宗教的對立幾乎不曾發生，哲學性思考不曾因僧團的權威而受到壓迫。每當顧慮到產生這種對立時，佛教哲學家總是說，經典的教法猶如指月的手指，只不過是引導凡夫到達終極目標的方便而已，究竟真理的本身是不可言喻的，以此來消解這方面的難題。這顯示佛教的基本立場在於實修。

普遍性宗教中的宗教不可知論，或許與無法被任何陳腔濫調所公式化的生命神秘感密切相關，因為宗教正是由這種神秘感所產生。然而，基督教的傳統比



佛教更傾向於教條主義 (dogmatism)，那也許是因為基督教重視天啟的原因吧！

但是，也有人認為基督教的教條主義，具有希臘哲學的影響與西方人的理性信仰，而這兩者都可以視為形而上學的思辨。而在東方的佛教，對經句的解釋則相當自由，種種教說的闡發，都只不過是度化現世中苦難眾生的權宜方便而已。（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] 俄利根 (Origen, 185?-254?)，埃及

哲學家兼神學家，是早期希臘教會

最具影響力的《聖經》學者，其神

學受新柏拉圖派哲學影響極大。所

著《原道》(De Principiis) 是基督

教最早一部完整的系統神學，被稱

為基督教系統神學的鼻祖。

[2] 提提拉長老 (U. Thirilla, 1896-

1997)，年少時即進入無憂僧學院

(Masoyein Monastery College) 就

讀，在 U. Adiccacamsa 長老指導

下，成為緬甸的「第一學者」

(Pathanakyaw Scholar)，並曾獲選

為南印佛教協會 (the South India

Buddhist Associations) 會長，致力於南印度佛教的復興。

[3] 聖安東尼 (St. Anthony, 251-356)，

埃及宗教隱士、早期修士，是個人

修道方式的代表，有「修道主義之

父」之稱。他二十歲開始禁欲修

行，曾在尼羅河畔的山中隱居，長

達二十五年。

[4] 羅摩克里胥那 (Ramakrishna, 1836-

1886)，印度教領袖，出身清貧的婆

羅門家庭，未受過正規教育。他隱

居於居處附近的森林苦修，據說探

討伊斯蘭教時，曾見穆罕默德顯

靈，後又研究基督教，也曾見耶穌

顯聖，因此斷定各教本質相同，俱

為真理。

[5] 由於社會歷史狀況，早期基督教思想家較強調信仰的優先性、啟示的神聖性，尤其面對當時擁有領導權的希臘、羅馬文化時，表現出強烈的護教情緒，從而帶有貶低理性思考、鄙夷世俗生活的色彩。但是，當基督教信仰成為社會的主導意識型態後，如何處理上帝的啟示與人的自然稟賦，《聖經》信仰與文化傳統之間的關係，就成為基督教思想家們亟需解決的問題。

[6] 根據《聖經·哥林多前書》(1:18)：「基督死在十字架上的信息，在那些走向滅亡的人看來是愚拙的；對我們這些得救的人來說，卻是神的大能。」又說：

「世人憑自己的智慧，既不認識神，神就樂意用人所當作愚拙的道理，拯救那些信的人；這就是神的智慧了。」(1:21) 保羅所要宣揚的是，天主拯救人類的愛是透過耶穌基督的死表達出來。

[7] 特士良 (Terullian, 160?-225?)，是影響西方神學思想最深的教父，拉丁神學的鼻祖。他的思想依循傳統，抗拒希臘哲學，輕視世間學問文化，其名句至今仍為人所傳誦：「雅典(哲學)與耶路撒冷有何相干？基督與柏拉圖有何相通？學府與教會有何相同？」然而，他卻將世俗的學問變為服事主的工具，許多神學概念經他精確解明之

後，不再模糊難解，如「三位一體」、「聖禮」、「救贖」等，即為他首創。

[8] 斯多葛學派約於西元前四世紀在雅典創立，主要宣揚服從命運，並帶有濃厚宗教色彩的泛神論思想，其基本思想是理性統治世界，主張宇宙是個統一的整體，存在一種支配萬物的普遍法則，即「自然法」，亦稱「邏各斯」、「世界理性」，或「上帝」、「命運」。此學派中關於自然法、世界主義，以及人類平等和安於現狀、順從命運等觀點，對羅馬政治思想與基督教教義的形成，產生了重大的影響。

[9] 柏拉圖 (B.C. 427-347) 是古希臘思



思想家，深受哲學家蘇格拉底的影響。他在距雅典不遠的樹林中，為系統地研究哲學與科學而創立一所

著名學園（Academy），因而形成柏拉圖學派。柏拉圖哲學體系的核心在「理型論」，他將世界分為「物質世界」與「理型世界」兩個領域。

[10]「天啟」即是神向人類彰顯祂自己。有「一般啟示」——透過神所造宇宙萬物的奇妙，向人類啟示宇宙是有秩序且受到造物主管理。另外還有「特殊啟示」，分為言語與文字啟示。《聖經》屬文字啟示，神

人啟示，才具有絕對的權威，而成為信仰的依據。

[11] 殉道者游斯丁（Justin, 100?-165?），基督教早期教父，由於堅決不向偶像獻祭，被處以極刑。他首次將基督教同希臘哲學結合，並奠

定歷史神學的基礎。其作品對希臘哲學抱樂觀態度而偏重理性，卻忽略耶穌的人性，但他將基督教的思想與外邦哲學連成一氣，開創了「科學的神學」。所以，《舊約》與希臘哲學匯合，形成基督教哲學。

的愛與計劃全透過文字在其中向人類啟示。也唯有神親自向

[12] 赫拉克利圖斯（Heraclitus, B.C. 535?-465?），是西方最早的唯物主義哲學家，古希臘早期樸素唯物主義與自發辯證法相結合的傑出代表。

他主張：「火」是宇宙萬物的本源；事物由相互對立中產生；一切事情的發生均由世間規律或「邏各斯」所統攝。

[13] 革利免（Clement of Alexandria, 150?-215?），二、三世紀間最重要的基督教護教士。他將希臘哲學與基督教信仰中的猶太傳統思想相結合，為其後三個世紀基督教教義的發展奠定基礎。他高舉「理性」（*nous*），覺得《聖經》與「理性」都是認識神的泉源。

[14] 邏各斯（*logos*）是歐洲古代與中世紀常用的哲學概念，指蘊藏於宇宙之中、支配宇宙並使其具有形式與意義的絕對神聖之理。基督教早

期將「邏各斯」解釋為神的理性與智慧，或神創造世界的原型；將基督解釋成「邏各斯」的化身，是人與神之間的仲介。

[15] 斐羅 (Philo, B.C.30?- A.D. 45?), 猶太神秘主義神學家，以促使猶太與希臘思想匯流著稱，在《新約聖經》

基督論的發展上，斐羅是個很重要的關鍵，他引進希臘哲學「邏各斯」概念，並將它解釋為上帝與人聯繫的仲介。他強調「邏各斯」乃上帝的形影，是第二位神。

[16] 新柏拉圖主義是西元三至六世紀古羅馬唯心主義哲學中，重要流派的基本主張，此派以柏拉圖哲學為理論基礎，具濃厚的宗教神秘主義

成份。學說以普羅提諾斯 (Plotinus) 的學說為系統與典型，放棄柏拉圖主義中的「善」為最高的實在，提出「太一說」、「流溢說」與「靈魂

解脫說」，是古希臘羅馬哲學史上最後一個最具影響力的學派。

[17] 聖奧古斯丁 (St. Augustine of Hippo, 354-430)，曾任羅馬帝國非洲領地希坡 (今阿爾及利亞的亞拿巴) 主教，是當時西方教會中的重要人士。他深信人類唯有靠神的恩寵，方能得救，為確立「教會以外無法得救」的信念不遺餘力，使基督教會終於建立其權威。而他最後的著作將得救預定論講到極端化，未被教會承認，但日後卻再現於經院神學家聖

多瑪斯·阿奎納與宗教改革家加爾文 (John Calvin) 的著作中。

[18] 聖多瑪斯·阿奎納 (St. Thomas Aquinas, 1224-1274)，義大利經院神學家與詩人，天主教教會認為他是西方第一流的哲學家與神學家。曾在巴黎大學講授神學，並被委任為羅馬教廷的神學顧問，是天主教官方哲學的代表人物，他終身從事教學活動和著書立說，著述浩繁，有「天使博士」、「通傳博士」之稱。

[19] 懷德海 (Alfred North Whitehead, 1861-1947)，英國邏輯學家、數學家、教育家與形而上學家，也是一位傑出的哲學家。與羅素合著的《數學原理》被稱為永久性的偉大學





術著作之一。他創立二十世紀最龐大的形而上學，他著名的形而上學理論是「進程哲學」(Process philosophy)，主張「變化是認識實在(reality)的不二法門，或變化本身就是實在」，這理論曾受到熱烈地討論。

[20] 卡爾·巴特(Karl Barth, 1886-1968)，瑞士基督教神學家，現代基督教新教神學泰斗、新正統神學的奠基人。巴特的神學稱為「超越終末論」，認為終末不必從過去的歷史，它就存於永恆的任何「此刻」當中。

他發表《羅馬書「注釋」》，強調上帝不同於人間任何事

物，批判當時主流的自由派神學中的理性主義、歷史主義、心理主義，在該書的影響下，出現了辯證神學派(Dialectical school)。

[21] 保羅·田立克(Paul Tillich, 1886-1965)，為當代著名的基督教神學家與存在主義哲學家。他的神學有極濃重的存在主義色彩，致力於聯結人的存在情況與基督教啟示的訊息，因此其神學也稱「相關神學」。他提出「終極關懷」(ultimate concern)的思想，引起人文科學界的極大關注。他認為當一個人有終極關切時，便是宗教的；終極關懷是超乎一切對生命的關切，這種關切是無條件的。

[22] 「不可知論」是否認人有認識非物質實體的可能性，斷言人的認識能力無法超出感覺經驗或現象，人無法認識事物的本質與其規律，尤其是神的存在與性體方面的課題。

認為神可能存在，只是理智無法證明或推翻這項假定。因此不可知論者是指對基督教神學教條表示懷疑，但是又拒絕無神論，從而主張擱置「上帝是否存在」這一類問題的人。

[23] 教條主義是指謹守教義，不敢稍有逾越的遵守方式，亦即一種盲目遵從某些觀念或原則的態度。其理論脫離實際，缺乏求證的精神，並拒絕接受實際經驗的批判。

# 《印順法師的悲哀》 讀後（下）

印順法師一生努力為行菩薩道，換來的是批評與不認同，無怪乎他有「冰雪大地撒種的癡漢」之感嘆。  
所以，如果印順法師真有悲哀，這似乎才是他的悲哀。

## 修證的基礎在聞思

關於「修證」的部分，恆毓

在文章前面曾引到現代禪張嘉尹教授的話：

李元松認為，臺灣佛教的另一困境是對於佛教修證原理與方法的無知。佛教的修證，無論是阿含、般若還是禪、密、淨土，都

是有系統、有次第的，而且是具體、明確的。但是臺灣的佛教界，上焉者尚能遵循經教，教育學人；中焉者把心理學知識與勸人為善的人乘佛教相結合，誤以為這就是修行；下焉者則強調靈異感應、健身養生、消災解厄。：對臺灣佛教最具影響力



的印順法師因有意無意地忽略了佛法修證道的重要性，將志求解脫的壯志貶抑為「小乘急證精神的復活」，認為傳統漢傳佛教中重視修證道的禪、密、淨土是偏離正道的佛法。不少佛教徒與佛學研究者均受其影響，對禪宗、密教和淨土宗存有否定和排斥的心理。這種種因緣都使漢傳佛教的修證道處於晦

暗不明的狀態。

上述引文中，筆者部分同意，部

分不同意。筆者同意「臺灣佛教的另一困境是對於佛教修證原理與方法的無知」，而臺灣佛教之所以如此，筆者認為是印順法師思想並未受到普遍重視，與缺乏正確理解，且少有確切實踐的緣故。印順法師對佛教修證原理，和佛法知見的闡述應是豐富且深刻的，依著正確的佛法知見，漸次地起正見、正思惟，而後進入佛法實際的修證，可以說指引一條清晰可見的明路。

筆者不同意的是「印順法師忽略佛法修證道的重要性」此一結論，相反地，筆者認為印順法

師是極其重視修證的<sup>(34)</sup>（尤其推崇菩薩道的修證），而之所以把禪宗貶抑為「小乘急證精神的復活」，除了是基於菩薩道的觀點外，還有一些時代背景與歷史因素，必須從特定的脈絡才能得到相應的理解。這點已於拙作〈與現代禪談印順法師人間佛教思想〉談修證部分做過說明，在此略去不談。

另外，禪、密、淨土是否為偏離正道的佛法，可透過法義辯論獲得客觀判攝，若現代禪可依「四悉檀」而論證禪、密、淨土的主流思想是「第一義悉檀」，

這才是必須努力的方向。

還有，如果台灣不少佛教徒受印順法師影響，「對禪宗、密

教和淨土宗存有否定和排拒的心理」，那麼目前為止，主流的佛教道場似乎就不是傳統禪、密、淨土為多？藍吉富在〈台灣佛教思想史上的後印順法師時代〉一文不也認為：「在台灣，印

老所評破的密教、所貶抑的禪宗都愈來愈盛……」？至於說「這種種因緣都使漢傳佛教的修證道處於晦暗不明的狀態」，印順法師目前影響的層面似乎有限，且後期漢傳佛教修證道似乎

也未真正光明過？未必如張教授所言是有系統、次第的，且具體明確的？(35)

相反地，不是印順法師重新對佛教思想進行判攝與抉擇，使人有重見曙光之感？連長期對印順法師進行批判的溫金柯不也承認：

他的佛學論著也有一些篇幅是在陳述修證之道，其長處在於全依印度撰述的大小乘經論而說，其明顯的次第性，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。(36)

就解脫道的修證而言，所謂「志求解脫的壯志」，印順法師高度予以鼓勵與肯定，而問題是，就菩薩道的修證而言，是否也同樣予以鼓勵與肯定？事實上，以佛法的解脫而言，可略分為個人的解脫與他人的解脫，如果是「志求他人解脫的壯志」，則「未能自度先度他，菩薩於此初發心」，顯現出菩薩利他度眾的本懷，是必須獲得高度肯定的。而相對地，如果是「志求個人解脫的壯志」，那多少是令人



難為情的，印順法師不表認同的應是後者。然而，菩薩道是否真的不重視個人的解脫？菩薩道重視他人的解脫遠超過個人的解脫，而之所以不認同菩薩的急證，是深怕自己的解脫、出離、不受後有，未能多生多世復回人間行菩薩道。

對於印順法師不認同菩薩的急證，溫金柯有不同的看法，舉出在「般若經」中，亦提倡「疾入阿耨多羅三藐三菩提」，菩薩專心致志於證悟是受到推崇的。溫金

柯說：

印順法師提出了一個真大乘的判準，即：真正是菩薩行，不可以專心致志於修證，才能使自己持續以凡夫身，長在生死中打

滾；只要致力於修證，就是落入小乘行徑，稱不上真正的大乘佛教。但是根據這項判準，不但禪宗、密宗稱不上是大乘，恐怕連「般若經」也不是大乘了；因為「般若經」提倡的是「疾入阿耨多羅三藐三菩提」的法門，推崇的是專心致志於證悟的長啼

菩薩。這樣，印順法師怎能稱自己的主張是「大乘般若法門的實際意義」呢？<sup>(37)</sup>

在大乘經論中，類似「疾入阿耨多羅三藐三菩提」、「速得圓滿」等說詞不勝枚舉，而這些說法是否能證明大乘菩薩道是重視急證？相對於「疾入」、「速得」等表達急證的意涵，大乘經論也強調「若人已入正位，則不堪忍發阿耨多羅三藐三菩提心」、「不速疾入般涅槃」、「深願速證涅槃」等思想，而同屬大乘經論，為何思想主張卻是兩

極化？大乘菩薩道究竟是支持速證還是反對急證？

很顯然地，印順法師認為不急急證入是大乘菩薩道思想的根本基調，從「已於生死作障隔」、「不修禪定、不斷煩惱」、「留惑潤生」等的強調可以得知，但如何同時解釋大乘經論「疾入」、「速得」，乃至「即身成佛」等說法？大乘精神的所在是「更以異方便，助顯第一義」，經論中方便的說法是常有的，而經論中之所以談「疾入」、「速得」，應有契理契機的考量，主要是為懈怠與怯弱兩種

眾生的開示。印順法師曾表示：

的確，教化眾生應該契合的時宜……超地，即不依漸次，如從初地而直登佛位，如《法華經》的龍女現身成佛。這因為，有些人聽說菩薩要經三大阿僧祇劫而成佛，就害怕起來，覺得太難了。菩薩「為」了教化這樣的「怯弱眾生」，所以示現速急成佛。為怯弱的眾生，說難行法，即易生退心；如說成佛容易，就肯發心修

行。大乘佛教中，盛行的即心是佛，即身成佛，念佛即生淨土等，都是為了這些怯弱不堪大用的眾生而說。任重道遠的大乘真義，在怯弱眾生前，是不合時機的。(38)

另外，印順法師曾引龍樹菩薩《十住毘婆沙論》卷五（《大正》卷二六，頁111a-c），表達相近的看法：

疾得至阿惟越致地者，是乃怯弱下列之言，非是大人志幹之說！



可知任重道遠的菩薩行，原發心。(39)

無法一蹴可幾，而說能「疾入」、「速得」，不外為鼓舞怯弱的眾生，激發奮發向上的意志，對懈怠眾生亦有鞭策與警覺的作用，強化菩薩之誓願。此「疾入」

意涵符應於菩薩六度的「精進度」，為上求佛道、下化眾生而奮鬥不懈，未必是真要菩薩急急證入求解脫的。且對大心菩薩而言，修行成佛的時間應非衡量的重點，只是按照自己因緣所及，

為所當為，不會因為「速成」或「久成」而影響菩薩的

談完菩薩的「急證」，回到

「修證」的探討。批評印順法師

的人大多著眼「修證」為重，卻

易於忽略「聞思」在先。現代禪

認為「佛教的核心須是修證」，

如石法師也表示：

大乘佛法的核心不在於有

漏的世間善法和聞思二

慧，而在於能引導眾生達

成無住涅槃的大乘無漏聖

道。所以唯有大乘的無漏

聖道，才是大乘佛教真正

核心所在。(40)

對於修證的肯定當然是正確

的，但問題是：無一定的聞思基

礎，缺乏正知正見，如何有正確

的修行與體證？再多的身心經驗

有時只是代表步入了「美麗而險

惡的歧途」。

事實上，經論上所再三強調

的也是「先得法住智，後得涅槃

智」，要獲得出世間的般若智，

必須先具備世間正見，從聞而

思，從思而修，從修而證，此是

佛法修行的要則。而印順法師對

佛教最大的貢獻，也正是在知見

上的指引，能夠在佛教的思想起

澄清作用(41)，使佛弟子能善於抉

擇佛法的邪與正、權與實、了義與不了義、方便與究竟等。

換言之，聞思是修證的基礎，如果聞思薰習不足，知見模糊混亂，如何能於佛法修證中得解脫呢？若在聞思的基礎尚屬薄弱下談修證，最後修證的成果都是有待驗證的。

簡言之，筆者不認為當今台灣應著重的是實際修證體驗的倡導，而是佛法正確知見的培养。而佛法正知見的養成必定是優先於實際的修證，即聞思是修證的必要條件。台灣佛教充斥許多相似佛法、附佛外道，瀰漫一些似

是而非的佛教道理<sup>(42)</sup>，這些情況不過代表大多數人對佛法的知見不清、思想混亂，可知正確佛法知見的建立，是何等重要。

## 西方淨土信仰的存

在  
信仰與真實之間，多少存在情感滿足與理智探索的差異，之中總有一段難以跨越的鴻溝。

恆毓在批評印順法師對淨土法門的看法，引用昭慧法師的文章，大意說明梵語的「阿彌陀佛」(amitabha)與「光明」、「落

日」的意象相關，其信仰源自於「太陽崇拜」，且由於眾生對於生命有著永久的願望，所以也有「無量壽」的意涵。恆毓據此指出：

西方淨土事實上就沒有，極樂世界的說法不過是佛陀為了迎合人們對光明的企盼而施設的一個理想世界而已！

而評判印順法師對淨土法門的錯解，是因其不懂梵文的語言學。恆毓說今日所學的梵文是拉丁化的梵文，已失去原先梵文的表意





功能（如密教的修煉中，觀想梵文的某些字形與持咒有同等法力，是現代梵文不能做到的）。

但恆毓指出古代梵文字型具

表意功能，能影響其梵文的本意嗎？如果拉丁化梵文 *amītabhā* 的意涵代表「無量光」、「無量壽」，即使用中文的「阿彌陀佛」撰寫，其意涵難道不是代表「無量光」、「無量壽」？無論用何種文字書寫，只是表現形式的不同，之中指涉的意義有什麼不同呢？

問題是：即使忽略了古、今梵文

表意功能的差異，就能推翻印順法師對於西方淨土的觀點<sup>(43)</sup>？或論證他方「淨土」真實存在？恆毓說：

由於印順法師據以分析極樂世界的依據是世俗社會的純粹學者的臆測，儘管昭慧法師一再為印順法師的淨土思想作開脫，一再設法證明極樂世界能夠成立，但這只能是欲蓋彌彰的做法。

此處恆毓分析極樂世界的依據不是世俗社會的純粹學者的「臆

測」？若非如此，那麼其分析極樂世界的依據是什麼？若依據純粹情感的信仰（乃至基於個人偏見），豈不更不可靠？相對地，

昭慧法師站在印順法師的淨土思想一再設法證明極樂世界能夠成立，這應無錯誤，如果恆毓反駁，不倒是設法證明極樂世界無法成立？

印順法師始終肯定西方淨土法門，認為其在應機教化上有卓越貢獻，只不過是偏重於修行人的教法，這和支那內學院（如歐陽竟無、呂澂）與日本「批判佛教」直說「如來藏思想不是佛

教」，印順法師基於「四悉檀」的判攝，視如來藏思想仍是佛教，對佛法的包容性是更大的。

此外，關於西方淨土存不存

在，從恆毓的引文中，並未看到印順法師或昭慧法師直指淨土不存在，而倒是其本人直說不存在。而不管是假設的存在或事實的存在，對信仰的人就存在，不

信的人就不存在，西方淨土不存在，是個偏向於信仰性的問題，歷史上證明很少會因論辯而改變信仰者的信仰。且「存在」有許多形式，包括觀念上、信仰上的存在，存在於信仰者的心靈

使其身心得到安頓，已然發揮存在的功能，並無須執著於有相的存在才是存在。

所以，讓信仰歸信仰，屬於理想性、情感性的信仰，是不強調與現實界的真實相符合，而若堅持信仰必定等同於事實，不免會有失落之感，而且也無必要。

另外，恆毓結尾說：「對於淨土的事實上的否定，顯然不是一個自稱是佛教信徒的人的作為」，難道「南傳佛教」廣大的出家人不信仰西方淨土，都非佛教信徒？為何淨土的信仰是作為佛教信徒的必要條件？這點

也令人困惑。

## 佛亦是人數

恆毓認為印順法師的著作充滿錯誤，其中對「人菩薩行」與對「人」的界定，兩者間有很大的差距。如他認為菩薩的「無住涅槃」是已證得法性的菩薩或諸佛的境界，非「人」所能為，所以印順法師的「人菩薩行」行不通。包括佛經所說的維摩詰居士和善財童子，都是已超出佛法中所說的「人」的概念，是解脫六道輪迴的菩薩摩訶薩。



如引《維摩詰所說經》說維

摩詰居士是：「久於佛道，心

已純熟，決定大乘」，而善財童

子「修菩薩道，求一切智，修

諸佛法，心淨如空，具菩薩

行」，也是四地（或八地）以上的

菩薩，所以都非「人」的表現。

據此，恆毓指印順法師把兩人等

八地以上的大菩薩，依然稱之為

「人」是極其錯誤的作法。

但經典記載，釋尊曾說：

「我今亦是人數」（《增一阿含經》

四意斷品），如果成

了佛的釋尊都說自

己是「人」，證得了

法性乃至八地以上的菩薩，難道

就不是「人」？佛陀是歷史真實

存在於世間的人物，並非信仰中

虛構的天神、天使等，在人間的

佛，一樣的穿衣、吃飯、睡眠，

這如果不是「人」，又會是什麼

呢？佛都是「人」了，何況登地

的菩薩呢？

印順法師人間佛教提到「人

菩薩行」（依人身修菩薩行而成

佛），提到修學菩薩的三個階

段：一、凡夫菩薩；二、賢聖菩

薩；三、佛菩薩，三階段的菩薩

都著重在現實人間修行，都是以

人身示現，如何不稱為「人」？

且《增一阿含》：「諸佛世

尊，皆出人間，非由天上而得

也」。所以不但是釋迦佛，一切

諸佛成道修行不會在天上，而皆

是在於人間。人身具有可貴的三

事特勝（憶念勝、勤勇勝、梵行

勝），唯人可以學佛，唯人可以

成佛，是他界眾生所不及的（所

以太虛大師說「人成即佛成」。至

於恆毓提到：

在佛法中，人只是十法界

中的一種，而且是生死凡

夫；菩薩法界指的是證得

了初地及其以上果位的菩

薩摩訶薩，這種菩薩摩訶薩雖然在各種世間普度眾生，但是他們本身並不屬於輪迴中的「人」的範疇。由於維摩詰居士和善

因而，它不僅無益於真正的菩薩道的發揚光大，而且，它只能以虛假的「佛法」損害人類的解脫努力。

「俗人」。當然其所表達的也是佛教存在的說法，只是在眾說紛紜的佛教說法中（若未記錯，「十法界」是天台宗的說法），何者才貼近佛法的真實面？

財童子的果位均遠遠超過了初地菩薩，根據佛法的標準，即使他們出現在人世間，也不應將其視為「人」的一員，因為佛法對「人」的定義必須包括有「生死輪迴」的內容在內。……印順法師對「人菩薩行」的論證其實是歪曲了佛法的觀念體系的結果，

根據上述，如果大菩薩在世

而所謂「人菩薩行」，即是

間普度眾生，雖然本身未必屬於輪迴中的凡夫，難道就不是「人」？十法界中六凡四聖，其中的四聖不是人？乘願再來轉世的菩薩，難道不是以人身示現？「人」是個集合名詞，其中包含一切的善惡、凡聖之人等，即使俗惡之人仍具備三事特勝，而恆毓對「人」只限於「凡夫」或

以人身在人間修行菩薩道而至於佛，顯示佛在人間的親切感與真實性，佛法不是超越現實而存在的，有著不共外道神教的殊勝之處。佛法是因應這個世間，接受這個世間，面對這個世間，進而超脫這個世間，偏重理智而未必是純粹情感的信仰。而如果恆毓純粹表達信仰立場，未必是探求



真實，那似乎也是可以理解的。

## 偉大的菩薩心行

對於印順法師人間佛教的菩薩道，現代禪與恆毓提出許多不同觀點，如現代禪認為「人（乘）菩薩行」格局太低，主張「法眼清淨的菩薩行」才是大乘菩薩道的真義，認為行菩薩道最低要求應以法眼清淨、已斷除見惑的菩薩為代表。筆者曾對此說法提出質疑，唯一覺得可以合理化的，

是由聲聞行「迴入」

菩薩道的方式（而

非以人乘「直入」菩薩道）。聲聞

發心「迴入」菩薩道值得肯定，

但其原以「出離心」為本，一時

要「迴入」菩薩道應非易事；且

以聲聞證果後來行菩薩道也有困

難，即如何能斷除煩惱得解脫，

卻又能生生世世回入人間、留在

這有著煩惱苦難的世間？應只能

於有限的生世中隨緣度眾。

簡言之，印順法師引經據典

認為「證入（解脫）後無法在菩

薩道修行」，而現代禪所主張的

「證入後才有菩薩道修行」，所提

出的教證與理證的論證基礎相當

薄弱，其所謂的證入或法眼淨，

如果意味斷煩惱、得解脫、不受

後有，如何同時解釋「已於生死

作障隔」的限制？或者，進一步

說，現代禪的主張違背般若系大

乘經的教導，遠離初期大乘的實

際意義。不幸地，恆毓仍依循現

代禪「急證」的觀點，強調必須

自求證悟才有所謂的菩薩行。對

此，恆毓說：

印順法師所強調的這種大

乘佛法是什麼樣的呢？印

順法師解釋為：不求急

證，要三大阿僧祇劫甚至

無量無邊阿僧祇劫在生死

中打滾，利益眾生。至於菩薩不求急證的表現，印順法師則描述為「不修禪定，不得解脫」。印順法師的邏輯很清楚，即……

「不為己身自求樂，欲令一切悉安隱。」從出發點上說，不可謂不偉大，不可謂不美好；然而，從人的現實能力上說，這可行嗎？答案同樣非常清楚：根本行不通！原因很簡單：一個不會游泳、不會開船的人卻總想到海裡去拯救溺水者，其願望固然

可嘉，但其行為其實是愚不可及的，不僅救不了溺水者，恐怕連自己的性命也會白白葬送。

可知，恆毓認為若菩薩本身無深刻的修證，最多只是暴虎馮河式的匹夫之勇，只是平白送命而已。同樣地，如石法師也說：

行廣大的菩薩道而無深厚的慈悲定慧，如臨戰陣而手無寸鐵，豈能不淪為煩惱與業力的手下敗將而慘遭蹂躪！<sup>(44)</sup>

上述對印順法師人間佛教思

想的遲疑應可以理解。但問題是：印順法師並不只重慈悲的利他行，也強調般若的空性見，在「慈悲為首」的同時，也一定是以「般若為導」的，兩者相依並存。即「悲智雙運」是菩薩道的根本基調，任何只有慈悲而缺乏智慧（或有智慧而無慈悲），都不是菩薩行。印順法師說：

在水中救人，是不能離水上岸的……菩薩要長在生死中修菩薩行，自然要在生死中學習，要有一套長在生死，而能普利眾生的



本領。但這非依賴佛力可成；也非自己先做到了生脫死，解脫自在，因為這是要墮入小乘深坑的。菩薩這套長在生死而能廣利眾生的本領，除「堅定信願」，「長養慈悲」而外，主要的是「勝解空性」。觀一切法如幻如化，了無自性，得二諦無礙的正見，是最主要的一著。……唯有了達得生死與涅槃，都

是如幻如化的，這才能不如凡夫的戀著生死，也不像小

乘那樣的以「三界為牢獄，生死如冤家」而厭離他，急求擺脫他。……時時以眾生的苦痛為苦痛，眾生的利樂為利樂；我見一天天的薄劣，慈悲一天天的深厚，怕什麼墮落？唯有專為自己打算的，才隨時有墮落的憂慮。發願在生死中，常得見佛，常得聞法，「世世常行菩薩道」，這是初期大乘的共義，中觀與瑜伽宗的共義。(45)

上述的說明，尤其是「般若空性見」的強調，可知印順法師的菩薩道思想，並非如現代禪、恆毓、如石法師等人所理解的淺薄，是極其沉穩的、一點一滴在生死長流中累積成佛的資糧。反倒批評者似乎一心擔憂退墮問題，忽略正信佛教因果與建立正見為先，急求自利自度，卻又發願於菩薩道的修行，不是才有隨時墮落的憂慮？不過，「專為自己打算」確是人之常情，俗世紅塵的凡夫不是都趨利避害、好樂惡苦？所以面對崇高的理想、偉大的志向，能理解而同心同行的，確實是少數。

菩薩的偉大，極其偉大，對

此印順法師曾說：

名符其實的菩薩，是偉大的！最偉大處，就在他能不為自己著想，以利他為自利。偉大的，這是我們所應該學習的；弘揚大乘法，景仰佛陀的圓滿，菩薩大行的偉業，雖要經歷久劫修行，或者暫時中止進行，但一歷耳根，萬劫不失，因緣到來，終究要從此成佛的。成就不退的菩薩，雖說不會太多，然

有頂天立地的大丈夫，自能有真實發菩提心。有信願，慈悲，空性勝解，正好在生死海中鍛鍊身手，從頭出頭沒中自利利人。

如現代禪所生的疑慮：「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？」

一般能於菩薩行而隨喜的，景仰的，學習的，都是種種植菩提種子，都是人中賢哲，世間的上士。有積極利他，為法為人的大心凡夫，即使是「敗壞菩薩」，也比自了漢強得多！關於菩薩的偉大，以及菩薩行的深廣，心量器識小者往往只能窺其一二，卻難以見其全貌。

事實上，一般人做不到不代表全部的人做不到，歷史上告訴我們確實存在許多「捨己為人」的實例。這些人或許不是所謂「虔誠的佛教徒」，但做出來卻符合了菩薩行。如清末民初的譚嗣同居士，力圖革新，視死如歸，政變失敗後可逃而不逃，三十三歲年輕的生命奉獻出去，最後選擇從容就義，留下許多可歌可泣的名句(46)，之中所展現的凜然正





氣與高尚志節，實在撼動人心。

歷史上就是有這種俠義之士，視他人利益優於個人考量，能「慷慨過街市，從容做楚囚」，不為利誘，也不畏脅迫，

多的是十年、二十年、三十年等

的終生牢獄，甚至以死明志也在所不惜。然而這些「菩薩」何苦

來哉？為什麼如此「愚不可及」？為何不苟且偷生，安逸地

過生活？——菩薩摩頂放踵之志

不是俗人所易於理解的，頂天立

地大丈夫的胸懷是

薩「但為他人，完全不為己」之崇高理想，是否真能做到？從歷史的事實已然得到許多明證，只是一般人不太容易理解。

因此，菩薩心志之偉大，對

常人來說難以思議。當然，印順法師所倡導的人間佛教，不盡然是「拋頭顱、灑熱血」，悲壯式

的轟轟烈烈。行菩薩道的形式有很多種，端賴個人與時空環境的

因緣如何，只要在各個崗位上，懷慈悲利他的心，善盡自己的本

分，以助他利人為重，平實從近

處做起，應該都是菩薩心行的一部分。

現。所以，凡夫菩

薩真精神的體

總之，菩薩道的修行，一定是具足空性見與悲願心的內容，是三心相應的菩薩行，能依此三心修學六度，並依六度圓滿三心。如果心量不夠廣大，不能確切理解菩薩道的精神、思想，在欠缺充分理解的前提下，產生疑慮也是很正常的。如菩薩以悲願殷切而不修深定，不求急證，不受讚嘆還好，有的甚至受到批判、貶抑。菩薩道的修行任重道遠，無法立即收效，所以，菩薩道的行者容易被視為是沒有修行，或不重修行的。

因此，「曲高和寡」，高度

理想主義的菩薩，多少要寂寞了，無怪乎印順法師有「冰雪大地撒種的癡漢」之感嘆，其一生努力為此，換來的是批評與不同。所以，如果印順法師真有悲哀，這似乎才是他的悲哀。(47)

## 結語

在恆毓書中，分五個問題、十二個面向批評印順法師，但歸究起來只有兩大議題，即中觀、禪、密、淨土佛教思想的判定，以及人間佛教菩薩道本意的認知。本文中回應的方式只列舉幾

個要點，之中包含佛法思想的判攝和人間佛教思想的探討，從幾個要點說明諸多對印順法師的批評未必是正確的。而所謂「印順法師的悲哀」，並非如其言「充滿許多錯誤的內容」，而是批評者本身不正確的認識，而製造出不少錯誤的內容，對以「思想澄清」和「探求佛法真義」為畢生職志的印順法師而言，這毋寧是悲哀的。

在本文中，首先指出恆毓等人批判印順法師的立場，大多是基於中國佛教的信仰與立場，和印順法師就整體佛教的觀照明顯不同，而因立場不同存在歧見是可以理解的。

本文第二部分初步回應現代禪與恆毓對人間佛教的質疑，認為恆毓對人間佛教的批評大多著眼文字的表面意涵，對於根本性、原則性的問題探討不深；且認為其所指出的矛盾情形，事實上多是不當解讀所造成的。

第三部分涉及佛教思想的判攝，印順法師客觀地以經論做基準，對佛教各時期各宗派進行抉擇與判定，是清楚又明確的。批判者欠缺判攝的依據，對各個流派思想多從自身體驗去斷定，顯



得晦昧不明、模糊不清。

第四部分筆者不認同置經論於一邊，而大談自身的經驗體證，又反倒以自身的體驗，批評依據經論上抉擇出來的思想與法義，認為只有自身體驗的內容才是正確的認知。筆者認為「唯證乃知」立場的強調，大多是法義辨異基礎薄弱，以及附佛外道慣用的開脫詞，強調以經論為主之正確可見的建立，才能導引正確的修行。

第五部分對「修證」與「急證」間做出要略的探

討，並說明修證體驗前聞思基礎的重要。佛法談聞思修證是有其

一貫性與連續性，很難破壞其一貫性與連續性而能有所成就的。

第六部分是回應恆毓對西方淨土的看法，不認為其指出古梵文具表意功能的看法，就能全盤否定印順法師對淨土的觀點。

第七部分說明「佛陀亦是人數」，不認同恆毓主張行菩薩道的主體絕不是「人」，認為即使是佛陀，亦是生在人間、長在人間、成道人間、說法佈教人間，而在人間歷史上真實存在的佛陀，經典上記載「亦為人數」，

而佛陀都為人數，更何況諸多菩薩？

第八部分簡述菩薩道心行的可貴與偉大，認為菩薩道心行對一般人而言難知難行，大多數的批評者「以聲聞之心度菩薩之腹」，所以不受到認同還好，卻往往受到無情的質疑。

當然，筆者為印順法師辯護，不代表其佛教思想是完美無缺的。如聖嚴法師指出，印順法師不曾依據印度律制的精神原則建立僧團制度，近於「只會看病而拙於治病的學者風貌」，或江燦騰以「思想的巨人，行動的侏

儒」評論印順法師，某一面向上是正確的(48)，即印順法師本身的確缺乏社交、行政、領導等長才與行動力，著重在佛教思想的澄清上，所以理想的具體落實層面上有所不足，是印順法師人間佛教可以接續發展的部分，也是人間佛教後繼者進一步努力的方向。(本文作者畢業於中正大學哲學研究所)

【註釋】

(34) 筆者好幾年前曾在台灣的佛教學術研討會，聽阿含學權威楊郁文醫師表達印順法師對佛法修證的看法。印象中他語氣相當堅定的表

示：他從不認為印順法師不重修證或教人不要修證，相反地，印順法師強調並鼓勵修證。事實上，清楚印順法師思想的人，知道他相當推崇(雜)阿含，而(雜)阿含又以談論修證為主，怎能說他不重修證？

(35) 禪宗常說「直指人心」、「見性成佛」，重視「直入」、「頓入」的風格，師心不師古，似乎不像有系統、次第的；且禪宗的走向與發展，著重自心體驗，在經論教義或自身經驗都有「晦昧不明」的傾向。至於重念佛的淨土，「一聲南無佛，皆共成佛道」，其簡易性不在話下，但修證的系統性、次第性似乎略顯不足。

(36) 引自溫金柯著〈現代禪對台灣佛教的影響及歷史意義〉，收在《生命方向的省思——檢視台灣佛教》，台北：現代禪出版社，1994年12月，初版，頁1415。

(37) 同註16，頁49-50。

(38) 《大乘起信論講記》，頁332-333。此一引文亦同時回應恆毓提到：「試想，如果菩薩真的『不是急求證入』，《妙法蓮華經》怎麼記載有龍女即身成佛的典故呢？」

(39) 對於修學菩薩行成就的時間性問題，印順法師作下列說明：「以成佛為理想，修慈悲利他的菩薩道，到底要經歷多少時間才能成



佛，這是一般所要論到的問題。

或說三大阿僧祇劫，……或說無量阿僧祇劫；或說一生取辦，即生成佛等，可說眾說紛紜，莫衷一是。人心是矛盾的，說容易成佛，會覺得佛菩薩的不夠偉大；如說久劫修成呢，又覺得太難，不敢發心修學，所以經中要說些隨機的方便。其實菩薩真正發大心的，是不會計較這些的，只知道理想要崇高，行踐要從平實處做起。……只知耕耘，不問收穫，功到自然成就的。如悲願深

什麼久成、速成呢？」（《華雨集第

四冊》，頁 66-67）

(40) 見〈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〉，收在《香光莊嚴》67 期，頁 111。

(41) 對於佛教思想的澄清，印順法師在〈遊心法海六十年〉說：「虛大

師所提倡的改革運動，我原則是贊成的，但覺得不容易成功。出家以來，多少感覺到，現實佛教界的問題，根本是思想問題。我不像虛大師那樣，提出教理革命，卻願意多多理解教理，對佛教思想起一點澄清作用」。《華雨集第五冊》，頁 80）

體悟不落時空數量  
的涅槃甚深，還說

(42) 如前一陣子的分身詐財案審理，

該本尊說「分身」不過是菩提心的

顯現，之中還牽涉到中陰身等；還有經常在電視上思想導引、心海羅盤，以「教授」稱之，盡發表邏輯不通、不知所云的言論，十分令人感到困惑，但偏偏這些人的信眾都不少。可能由於他們談論的內容太多含混模糊，閱聽者以為是多高深的哲理，而加深心中的折服，但事實上大多是聽講者本身思想的問題，在相互以盲引盲中一拍即合。其他老招牌的附佛外道，更不用多說了。

(43) 恆毓指出古、今梵文的差異，之後問：「如果印順法師真的懂得語言學並尊重歷史，對此會有何

感想呢？」且在結論說道：「可以

肯定，不論從史學還是從語言學

的角度說，印順法師對淨土的考

察都是不可信的，而其對於淨土

的事實上的否定顯然不是一個自

稱是佛教信徒的人的作為，因而

其在這一點上遠不如現代禪如

理、如法。」恆毓在反駁印順法師

觀點時，大多是著墨於一些小的疏

失點，以之試圖反駁整體的理論架

構。相信印順法師不會因為忽略

古、今梵文表意上的差異，而放棄

對淨土的觀點（且未必是「忽略」，而

可能是古梵文表意功能與西方淨土的探討

「無關」）。

(44) 見〈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）

收在《香光莊嚴》67期，頁107。

(45) 見《學佛三要》，頁150-151。

(46) 這些語句如「我願將身化明月，

照君車馬渡關河」、「徐甲攬容心懺

悔，願身成骨骨成灰」、「我自橫刀

向天笑，去留肝膽兩崑崙」等。

(47) 這樣的悲哀，一些學人曾隱約地

指出來，如台大哲學系楊惠南教授

曾說：「事實上，印順導師的思

想，受到誤解和批評的恐怕比受

到諒解（不要說瞭解）和讚美

的，來得還要多」（見楊惠南〈佛在

人間〉，收在《當代佛教思想展望》，台

北：東大，1991，初版，頁218），同樣

地，宏印法師也有相近的看法：

「以個人的觀察，印順法師思想在

台灣佛教，誤解的似乎比理解的

多，這對當前的台灣佛教不能不

說是一種遺憾吧！」（見宏印〈台灣

佛教的過去現在與未來〉，收在《佛教人

間關懷的向度》高雄：淨心文教基金會，

1996年初版一刷，頁216）。

(48) 「行動的侏儒」其實也不是很恰

當的批評。如果印順法師缺乏行動

力，又如何皓首窮經，埋首著書，

為思想澄清付予最大的行動？昭慧

法師也不認同這樣的評論，認為他

已在有限的因緣盡了最大的努力，

不可能都面面俱到。所以，這裡只

說「某一面向上是正確的」。

【教訊採摭】

## 紫竹林精舍舉辦國小心智教學課程二年有成

紫竹林精舍青少年弘化志工團，自民國八十八年起在高雄市三至四所國小開辦心智教學課程，以陪伴青少年快樂成長，建立健康的人格。三年以來，成果普獲校方師生的肯定。

六月十九日是本學年最後一堂課，高雄市愛群國小所有受教班級的學生，無不使出渾身解數，以歌聲、笛子吹奏、製作小書、海報等方式表達謝意，令參與此課程的法師與志工老師深受感動。

法師與志工老師們為了讓心智教學課程更符合學生的需求，並與學校教育結合，每學年課程結束時，皆與校方作教學交流。六月十九日當天課後，在愛群國小安排座談會，由孔令蓉校長率各處室主任、五年級級導師，與十多名法師、志工老師展開座談。孔校長首先說明其辦學理念是「愛、創造、多元」，其中最重要的是「愛」，而愛的呈現就在「生命教育」與「德行教學」上，因而肯定心智教學課程對學生的幫助。同時也表示對志工老師們的教學感佩萬分，不僅教具製作用心，教學內容更是生動活潑，而學生們也在此課程的薰陶下，情緒更穩定，心智更成熟。

紫竹林精舍青少年弘化志工團，將繼續推廣心智教學課程，期讓更多青少年受益，能快樂健康地成長，培養出覺知力，建立正向積極的人生觀。

# 消災佛教—— 以法術消災庇佑的宗教(二)

無論佛陀的信仰為何，或原始佛教教派的世界觀為何，消災佛教儀式與其所依據的「宗教法術存有論」，至少與經典佛教一樣久遠，並獲得經典佛教的認可。

## 業的問題

消災佛教的延續與流行，是衡量緬甸人（與其他上座部佛教徒）抗拒業說全面涵意至何程度的量尺，因從其本質來說，消災佛教對業的教義具有兩個挑戰，一是文化上的，另外則是心理上的，我們先從文化上的挑戰談起。

在固有與外來文化信仰對法術的因果關係（magical

causation）的影響下，緬甸人一直未能接受這個假定：業是苦痛唯一原因。並非由業所造成的結果，包括：女巫或邪靈所導致的疾病；星象上行星的影響所造成的災難；各種不吉的事件所導致的危險，如野獸進入村落，蜂群在屋中築巢等<sup>(1)</sup>，與其他諸多的事件。

從嚴謹的教義觀點來看，既然這痛苦的事件代表過去行為的





業報，這些另類的因果解釋，即對規範性業說形成明顯的挑戰。

如我們先前所見，心理上的挑戰在於不願全面接受業的決定論。因此，即使將某件令人痛苦的事件，詮釋為過去行為的業報時，仍會舉行消災佛教的儀式，來避免或消解由業所引起的事件。然而，既然業的因果律是必然且不可改變，那麼，任何消解其結果的嘗試，都是再次且非常嚴重地挑戰規範性的教義。

緬甸人在處理

業說與信仰非業的因果律之間的矛盾

盾，有著很大的差異。許多人對

這矛盾並未覺察，或從未思考，或漠不關心，其他有覺察到甚至深為所苦的人，既不能放棄這非佛教的信仰，也無法解決這衝突。當牽涉到他們對邪靈活動的信仰時，這點則顯得格外真實（cf. Spiro 1967:246-57）。

另一些人則將非業因的信仰

依其本質而歸類為非佛教的，與他們無任何瓜葛。這也是在我的抽樣中，大多數比丘對於行星影響力的態度，就如其中一位所提出的：「這完全違反佛教！」這也是小部分村民對於不祥事件

的因果意義所持有的態度。例

如，當村人因為一隻雄鹿進入村落而憂慮時（極度不祥的凶兆），其中一位村民說：「這根本不代表什麼，動物長了腳，牠可以走到任何想去的地方。牠不可能造成什麼影響，所有事情都取決於業」。

在討論傳說中治癒蛇囓的特殊佛像時，一位村民也表達出同樣的態度：

別人也許會相信，但是我根本不信。佛陀只教導業，若你的業說你必須死，你就會死。許多被蛇

咬而向那佛像求助的受難者，他們終究死了。你無法逃避業報。

然而，大部分緬甸人接受一個不同的立場。他們既否認有非業的苦因，又會想解決信仰非業與業說之間的矛盾。

當詢問他們時（也許用「逼」這個字更適合），其中較具思想的人，會以業的模型來塑造非業的信仰，以調和其中的矛盾。不將行星的影響、不祥的事件與類似的異象，詮釋為造成災難即將來臨的原因，而是前兆。若一隻野獸進入村落中，或行星移入某個

星位，這些並不會導致預期中的危險（其導因為業），而是危險迫近的預兆。

另一種情況是，若女巫或邪靈使某人受傷或生病，這是因為（根據一種解釋）這些女巫等是他的業的代理人，是所謂的「工具」，業藉由他們而得以發展；或由於（以有點不同的詮釋來說）

他們的影響是與受害者的業的狀態一致。只有在業「不好」——當受害者應受懲罰時，才可能傷害他。若他業的狀態良好，則無論他們如何攻擊，都無法傷害他（參見同上）。有人也以同樣的方

式來詮釋行星的影響，星球確實會造成災禍，但那只對業不好的人；業的狀態良好的人，則不受影響。

雖然，這些解釋意在捍衛緬甸佛教的正統，但其中更多的難題則指出，這些法術的信仰（確實非佛教固有的）頂多只能鬆散地與佛教整合。

因此，若星象只是凶兆，而非危難迫在眉睫的肇因，那麼，全國或甚至全世界如何會有相同的業（如我住在緬甸時，那造成大恐慌的事件一般），正好同時造成相同的果呢？既然每個人都有個



別的的業，因而業報也是個人性的（無數輪迴下，獨特個人經歷的結果），很明顯地是不可能發生這樣的情形。

此外，這個解釋，還有第二個關於消災佛教對業說挑戰的難題。當依據星象而預測出危險時，緬甸人對這迫切、普遍的災難，不會只是聽天由命，而會進行各種消災的儀式（通常是佛教的）來避開它。但若行星只是業所造成危險的預兆，而非導致的

變某人的業或避開業果呢？(2) 同理可證，若邪靈只是實現某人業報的代理者，又如何能藉由消災儀式以解除傷害呢？

雖然緬甸人強烈地想逃避嚴格定義的業決定論，是可以理解的，而他們想依佛教教義來行動的希望，也同樣強烈。所以，以此方式詮釋消災佛教的儀式，以修改業的教說，俾使彼此相容，便不足為奇了。

原因，且若過去世業的影響無法改變，那又如何能改

事實上，想調和它們的企圖並非源自緬甸人，早在《彌蘭陀王所問經》就存在了。當彌蘭陀王向那先比丘挑戰，要他解釋救

護咒如何能治癒由業註定該死的病人時，這位可敬的比丘回答道，咒語的確無法拯救這種人，只有在死亡不是定業的情況（即使受業障病之苦）下，才會有效。只有在業是可能改變而非不可避免時，才會有效。以那先比丘的話來說，救護咒對那些「可活一段時間，充滿生命力，並自律不作惡業的人」是有效的。（*Milinda*, p. 214）

這樣的概念清楚地與規範性業說相容，而在那先比丘的引導下，它在緬甸不僅應用於神咒，也用於其他消災儀式上。只有對

那些業並未註定該死、終生監禁、損失穀物等的虔誠佛教徒，儀式才會有效。同樣地，只有這樣的人，在懇求天神時才會獲得

的功德會充分地改變業的淨值，而使報應無效。憑藉業的新淨值，原先預定會發生的報應，便不再與之相應了(3)。

依業說來解釋消災佛教的儀式，明顯地（按照事實）是嘗試合理化一種與規範性佛教差異極大的作法。當我們看到同樣以業

協助。但在緬甸也可發現其他概念，聲稱儀式可防止業報，而明顯地將業的教說超越其規範性的限制。然而，就連這違反業的主張，都是建立在業的論點上。

這論點假定消災儀式主要是種產生功德的布施行為（布施給天神、佛陀與比丘），依此論點，被解釋為即將來臨災難之徵兆的星象與不祥事件，當然可能是有益的。知道業所導致的危險期將近，便能讓人做各種具功德的行為，藉此來改善業的淨值並避免危險。（同樣地，黃道吉日不見得是幸運日，但若在這些日子中做功德，這人的業就能維持下去。）

的模式，來詮釋非佛教儀式的情況時，這種嘗試就分外突顯。因此，例如有位比丘告訴我的，他曾在一條蛇進入某位村民的房中時（我注意到，蛇進入屋中是非常不祥的預兆），藉由執行以下的「雅達雅」（*ya.d.a.ya*）儀式，而阻止不幸的降臨。這是個意在防止危險即將來臨的儀式，

如我們曾在提及布施之處看過，根據這種思考方式，雖然無法改變某人過去行為的果，卻能改變現在的行為，因而改變現在的果。因此，若有人在某些非福德的報應發生前便做功德，累積

他教屋主將一百片蛇型餅乾分送給村中的孩童，每個孩子在接到



餅乾時，便大叫：「情況好轉了！」如此取代不幸的預兆，蛇反而變成好兆頭。

這明顯是個「感應法術」(sympathetic magic)的實例，

認為可藉由儀式模擬改變的情況，使外在事件隨之改變。然而，它是以佛教的術語來詮釋，以便與功德、業的信仰相容。

因此，這位比丘在回應我的詰問時，承認蛇本身是個徵兆，並非危險即將來臨的原因，但為

回應我進一步的詢問，他再度斷言，這種原始法術無法

改變業(令人回憶起聖經中拉結與風茄的故事<sup>(1)</sup>)。他更確切地說，村人藉著將餅乾分送給孩童們而布施，其功德極關鍵地改變了他業的淨值。

他以一種有趣的隱喻來解釋，這功德「就像為將傾倒的脆弱結構提供支柱一般，若無支柱必然會垮，支柱防止了傾

倒的發生。」這比丘的隱喻適當地傳達了業的抵銷的信念，但他運用業的慣用語，來使原始的法術儀式合法化，很明顯地，是個合理化的行為。

依循大多數比丘的指導，並

以稍微抽象的術語來表示他們的見解，我們對以業來詮釋消災儀軌，可以作如下的概述：我們不應僅僅致力於解決過去的業。就如我們已了解的，佛陀本身強調智慧與精進的重要性，例如，有人被蛇咬了，在這危險的關頭，智慧會指引他，精進地禮拜特別能治療蛇嚙的佛塔。

據我們的觀察：若某人造作許多惡業，以致於增加功德都無法改變業的淨值，那麼，他的努力就被蛇咬來說並無益處，但所增加的功德，對他的來世將十分重要。另一方面，若業註定他不

會死，新增的功德就無須用來救他，同樣的邏輯也適用之。若他的業是具有介於兩者之間的變化性，那麼，應該將這兩種業都列入考慮：即他過去世所累積的總和，以及他現世包括當下所造的

業。將介於兩者之間的前業納入考量，由消災儀式所增加的功德，便可改變業的淨值，並治癒病人。

## 宗教、法術與佛教

當我們從涅槃佛教，經業力佛教而來到消災佛教時，似乎是

由佛教意識型態連續統（continuum）[2]的宗教端，移到了法術端（運用一種傳統上的對比）。認為法術端是小傳統，而宗教端才是大傳統，同樣都誤解了佛教的歷史與文明。

係來說，古代佛教是相對地，或甚至絕對地敵視法術。」（Weber 1958:237）這樣的說法完全不確實（只引用一位倡導這種理論的學者所說）。

無論歷史上佛陀的信仰為何，或原始佛教教派的世界觀為何，事實是，消災佛教儀式與其所依據的「宗教法術存有論」（religiomagical ontology），至少

古代佛教的比丘若施法術助人或治病，確實會被貶低身分，

與經典佛教一樣久遠（根據經典佛教之說，佛陀是消災儀式的建立者），並獲得經典佛教的認可。

因此，「就對在家人的關

並禁止誇耀其「神通」（參見同上）。然而，這並非因為佛教不相信法術，而是因為其規範性的主張強調解脫。雖然比丘會執行救護咒儀式，某些人也號稱具有神通，但強調棄世的規範性佛教（現在也一樣），則視法術如經濟、政治或男女性事般，是屬於



世俗而非出世的活動。

唯有在如此的意義下，法術在過去（現在也是）才會受到佛教鄙視：並非因為它本身或它存有關的基礎錯誤，而僅是因為它與佛教對解脫的追求無關。雖然，對完成世俗的目標來說，法術是完全適當的（若不管它似乎與業的教說有所衝突），認可法術的存有論基礎也是真實的，但它在輪迴解脫的追求上並無助益。即使那些以解脫為主要指導方針，並棄絕這社會

物質世界中生存。

政治、世界的虔誠佛教徒，也必須在

因此，即使是他們，也會遭

受凡夫俗子的痛苦、不幸與恐懼，也必須以某種方式來應付各種苦。這對於那些聲稱佛陀為其創造出救護咒儀式的古代僧侶們，以及對當代僧侶來說同樣真實，更遑論對古代與當代的在家信徒。兩者都不只求助於法術儀式以緩和壓力，且將大部分的苦歸諸於不同類別的超自然力量，如鬼神、邪靈、行星影響等的作用。當然，經典（毘奈耶）明確地禁止比丘施行任何古印度流行的法術，但是當時（就像現在一

樣）有些比丘並不理會此禁令。

消災佛教不但有深厚的歷史根基，它在佛教文明中也扮演重要的角色。當然，我們很難知道消災佛教在古代佛教是否一如今日般重要，但在古代緬甸、泰國或錫蘭的歷史，它看來的確與在近代的文明同樣重要。

而且，像現在一樣，這些民族涉入消災佛教的目標與技術的程度，不會因將心神專注於業力（或涅槃）佛教的解脫目標與訓練，而相對減少。從古至今，他們的世界觀，都是由業力佛教、消災佛教的存有論與形上學的假

設中得來(4)。

事實上，不論它們之間如何衝突與矛盾，這些假設只形成了一種世界觀。眾多佛教法術儀式所要防避的邪靈、惡魔、女巫、食人魔，與佛教聖物一樣，都是佛教徒行為世界的重要特徵。正因它們如此重要，消災佛教才會大大地隱現於佛教徒心中。

雖然在所有佛教國家中，實際上都存在著與佛教並存，用來應付世間苦難（特別是由超自然實體或力量所引起的苦痛）的法術，但一般認為佛教的法術（訴諸於佛教聖物的力量）較具有威力

(Cf. Spino 1967)。之所以受到如此的重視，不僅因為佛教是神聖的，或它提供了達到解脫的方法，更因它那有威力的法術。

這種法術之所以仍是佛教整體的一部分，而未分裂為個別的文化系統，可歸因於（至少某些部分）它同化於涅槃與業力佛教的道德及存有論的架構中。如我們所見，人們相信佛教的法術只對依佛教戒律而生活的人有效，而法術效力是以規範性業說的觀點來詮釋——雖然是透過奇特、聰穎的技巧來解釋。這便引導至我最後的要點。

即使以業的教說來詮釋佛教法術的效力，人們仍相信法術有用，因為它訴諸於超自然協助者——

佛教天神 (Devs) 的幫助。必須在此強調這點，是因為正如某些佛教詮釋者曾將佛教法術的部分切除一般——以涂爾幹 (Durkheim) 最具影響力——其他的詮釋者也去除佛教天神的部分。

涂爾幹寫道：佛教徒「……是無神論者，以其本身不關心神明存在與否的問題而言。」(Durkheim 1954:46) 雖然這陳述極確切地刻劃了佛陀的立場——至少反應在許多公認為佛陀所說





的經典章節中，但確實並未刻劃

出大部分經典的特徵，更別說是

後經典（postcanonical）時期大

部份佛教徒的信仰了。如涂爾幹

的觀察，佛陀的確不是創造者或

救世主這種意義下的神；佛教或

佛教徒也不相信任何其他實體具

有這些屬性，或擁任一屬性。

大致說來，佛教與佛教徒對

前者漠不關心，且否定後者。那

麼，若將「無神論」界定為沒有

或否定造物主與救世主，佛教當

然是無神論了。但

天神甚至猶太基督

教的上帝，都還擁

有其他的屬性，祂們回應祈禱與

祈求援助世俗事物的儀式。這些

屬性對皈依者來說，就如其救世

論的功能同樣重要（比其創造的

功能更重要）。

然而，不去評估這些眾多功

能的相對重要性，我們可以斷

言，佛教徒對天神的存在或在世

俗的（保祐）功能並非漠不關

心，因此，就前面的神格屬性而

言，佛教屬於無神論，就後面的

屬性而言，很顯然則是有神論。

若無天神及其保護的功能，消災

佛教的意識型態架構——如我們

所見的，它是整個佛教結構至為

重要的一環——便會崩解。

但是佛教之所以是有神論的

宗教，不僅是因為相信會協助、

保護且仁慈的超凡實體，也因為

相信那些會攻擊並加害於人的、

惡意的超凡實體。此外，後經典

佛教徒已在惡意實體的正典名單

——魔王、夜叉、食人妖等中，

加上各種土產的惡靈（cf. spino

1967）。事實上，仁慈的佛教天

神最主要的功能之一，如我們已

了解的，便是去保護那些虔誠的

信眾免於邪靈侵害。總之，要將

佛教界定為無神論或反法術的宗

教，的確是將無神論與法術訴諸

一種極武斷的界定。(下期待續)

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。

【註釋】

(1) 緬甸人對良辰吉地當然也持有同樣不屬於業，甚至與其相反的信心。決定婚期，建造房屋，年輕男子出家為沙彌，這些以及其他許多的事件，都只能在星象所決定的黃道吉日進行，而這些吉時往往是由佛教僧侶估算得出。

(2) 這當然是具爭議性的問題，在未拒絕或修改業說的情況下，很顯然

是不可能的。但整個消災佛教的觀

點，恰好是在修正業的教說，以便避免業果。若是如此，那麼為了其預言的價值而運用占星術，便完全可以理解了。因為就如我們所知的，與苦有關的業說雖然是決定性的，卻無預言的價值。那麼，若修改業的教說以避免結果，在發生之前就能預測出迫切的危險，便顯得很重要了。運用此方式，占星術將大有助於這已修改的業說，並與之調和。我十分感激奧毗耶斯凱利 (Obeyesekere, 1968:21) 的這個觀察。

(3) 我們注意到，這樣的詮釋，是根據假定功德可以抵銷非福德的業說，並非依據假定每個行為都有其

特定業報的理論而建立的。

(4) 消災佛教的世界觀對佛教或緬甸來說，一點也不奇特，並且無須強調。就結構上來看，例如，它相當於中世紀基督教國家的世界觀。緬甸佛教徒若要領會，如教皇聖葛利果一世 (St. Gregory the Great) 的世界觀，並無太大困難 (Cf. Duckert 1961: ch 4)。

【譯註】

[1] 見《創世紀》30: 14-16。

(30:14) 割麥子的時候，流便往田裡去尋見風茄，拿來給他母親利亞·拉結對利亞說，請你把你兒子的風茄給我些。

(30:15) 利亞說，你奪了我的丈夫

【書訊】



桑奇佛塔，位在印度中部，約建造於 2300 年前，遺址內共有 51 個塔寺遺蹟，是聯合國指定人類的重要文化遺產，也是探尋早期佛教藝術、印度古文明的一部立體史書。

在本書中，作者親赴遺址現場考察，記錄了上千個佛塔浮雕，透過細膩的圖解，讓我們得以拼湊出佛教歷史中失落的環結，一窺兩千年前古印度的文化面貌。

本書部分內容曾發表於《香光莊嚴》第 69-71 期「專輯」，今於橡樹林出版社出版成書，有興趣的讀者，請至全省各大書局洽詢訂購。

◎作者：林許文二·陳師蘭

◎出版者：橡樹林文化出版社

◎定價：480 元

還算小事麼，你又要奪我兒子的風茄麼？拉結說，為你兒子的風茄，今夜他可以與你同寢。

(30:16) 到了晚上，雅各從田裡回來，利亞出來迎接他，說，你要

與我同寢，因為我實在用我兒子的風茄，把你雇下了。那一夜雅各就與他同寢。

[2] 數學中，任一空間中含有至少兩個點的具有某種強連續性（連通和

緊密）的集合。例如一條線段，或者由一個實數增大到另一個實數的所有實數。（《簡明大英百科全書》，Vol. 5, p.296，台灣中華書局，台北，1988）

# 木魚

木魚不是真的魚，卻因為它的「假」，反而能發出穩定而驅動大眾的力量，使策勵精進不懈的意義更加悠長，而這樣的激發與意義都來自於我們身心的投入……

## 1

寺裡有幾個沙彌泥偶。

我最喜歡的是小沙彌趴在大木魚上的那個，因為造型特別可愛，而且幽默地表達了出家生活的箇中甘苦。

有人說：「出家有三常不足——衣不足、食不足、睡不足。」台灣近年來經濟較好，衣食已無短缺之虞，但「睡不足」卻一直存在。從發心出家到寺裡擔任行者開始，就不斷要與睡魔搏鬥。在家的日子

通常是「夜不到三更不眠，日不上三竿不起」；寺院生活則是初更安板即睡，三更起板即起，一律按照鐘、鼓、板的訊號作息，一點也馬虎不得。睡不著，也得瞪著天花板念佛；起不來，也得呵欠連連地走上早殿。在寺裡當淨人多年的老菩薩，已陪過許多出家行者，如果行者賴床晚起，她老人家偶爾也會加以訓勉一番：「少年人！想要出家就要打拚一點，不通懈怠！」

作息的適應是申請出家的基本條件，所以不敢太過放逸。同時白天有很多活



動：掃地、洗鍋、堆柴、燒火等，基本勞務都得學習，稍有閒空，還得背楞嚴咒、彌陀經、八十八佛大懺悔文，常常背沒兩句瞌睡蟲就來了，又得趕緊到大殿禮佛。這些都是出家前要完成的功課，每個磨鍊、每項功課，都必須身體力行去完成。由於出家心切，從未想過累不累的問題。

出家後，進入佛學院，學習更加多元。從清晨四點眼睛一睜，每個時段都要全力以赴。梵唄授課法師要我們在五堂功課學習「專念誠住，隨文作觀」；執事出坡時更要用心，講求規劃與效率；上課時授課法師會想盡辦法讓我們說話，否則我們很快就會打起瞌睡。

晚自修除了做不完的功課外，還要寫日記，經常勞動糾察師三催四請，才忙亂

地收拾桌面回寮休息。止靜養息也必須很精進，最好數「一、二、三」就能馬上熟睡，否則隔日的精神就會非常差，又會落掉很多學習。學長說：「共修生活能跟上大眾作息的步調，是所有學習的基礎。」

剛入學我領香燈的執事，必須比大眾師更早起，早課反而成了我補眠的時間，常常站著打瞌睡，東搖西晃的，但絕對不會倒下。不過，如果真有個大木魚讓我趴著，我一定很快就睡得像那小沙彌一樣的香甜。後來，才發現它真的含有魚的造型，是取魚眼晝夜長年圓睜而未閉，作為警策行者精進莫放逸的象徵。

警策精進的大木魚與熟睡的小沙彌，具體地雕塑出我內心兩種不斷競爭消長的力量。

## 2

出家是逆生死流，若無堅強的意志，很快就會隨順習氣墮入生死流中，因此意志的訓練佔了很重要的一部分。早起、課誦、禪坐與勞務，莫不是要策動身體去從事一般人會感覺有些辛苦的活動，從而訓練心力、鍛鍊安忍。

初發心勇猛，剛出家時對於修行生活的學習與要求，莫不全心投入。早晚課從不遲到、早退或缺席，儘管站得腿酸打瞌睡，仍堅持到底；出坡勞務從不敢喊累，因要學著放捨身心；背誦、作業不能落後遲交，為了能跟上學習的腳步；剩下一點點的時間，還得發心承擔服務的工作，並學習主動關懷別人。

雖然生活非常緊湊忙碌，但內心覺得很充實，因為我相信這些學習都是修行，也對自己能夠一一克服身心的有限，跟上大眾的步調而感到心安。

然而，有天早課我竟然遲到了，接著經常疲累得無法起身參加早課，硬撐著去又被扶出殿堂外。我開始慌了，雖然之前已感覺身體情況在走下坡，卻沒想到竟已至無法克服的地步。為了避免造成團體更大的影響與干擾，不得已向院長請求能否不跟著大眾課誦，院長慈悲應允，並囑咐我先以調身為重。

可是，當我聽到鐘鼓聲，不再隨著大眾課誦，當我獨自坐在禪堂裡，聽著大殿傳出悠揚的梵唄聲時，淚水不禁滑落滿腮，強烈的虛無與失落感排山倒海而來，



終於淹沒了我。

以前，最喜歡與大家共同完成艱鉅的工作後，再圍著點心一起享用的感覺；最喜歡參加法會，跟著大家從早忙到晚地圓滿法會；最喜歡在早晚課結束後跟著大眾出班，那種「我在僧數」的心安……

現在這些已經都成了過去，但若要把掉過去的一切，卻又覺得抓不著東西的空虛。如果說，我過去的努力只換來體力的衰退與內心裡的落寞，那麼到底如何修行才是正確？我像因用功修行磨破雙腳而鮮血淋漓的二十億耳呼喊著：「為什麼這麼精勤用功，卻還沒有獲得解脫？修道若這麼困難，我不如捨俗還家好了！」

課誦結束，大家還在熱烈地討論今天唱誦與法器的情形。一個初學者被許多人

七嘴八舌地圍著，其中有人說：「木魚是領眾最重要的法器，其他的法器與大眾的唱念都是跟著木魚跑，因此速度的掌握非常重要：一下子衝太快，大眾會跟得很辛苦；若拖太慢，精神又無法出來……」

當初自己學木魚時，為了揣摩最適當的速度，也花了不少工夫。何時能再拿起那根重重的木魚槌呢？想到這裡，又是一陣心痛，感到一聲聲咚、咚、咚……忽快忽慢不規則的心搏聲，哦！原來我一直未把領導自己修行用功的木魚打好，所以身心世界的大眾師都紛紛提出抗議了。

### 3

媽媽到寺裡培福，告訴我去參加了一期禪十。我問她感覺如何？我熬過十天的

腿子，知道那需要有些耐力與體力，對年輕的我來說都有點辛苦，何況是她呢？沒想到她很高興地說：「太好了！一點也不辛苦。」我問她為何想去參加？她說佛法各種的修學都應該去學，布施供養、參加法會禮懺、培福結緣，更要做定課，能學習禪坐也很好，「雖然我起步慢，這輩子不會有成就，可是多少學一點，總有些功德，如果都不做，就連一點功德也沒有，所以有機會就要把握，為將來多累積些資糧呀！」她的歡喜與信心，正映照出自己的信心與用力不足。

媽一向比我用功，儘管我已出家，用功的心卻不如她熱切，又因病緣，逐漸放鬆自己與生活軌道的關係，心也跟著鬆散起來。還仗恃著自己年輕嗎？身體的變化

不正提醒自己無常迅速的道理，菩提路遠，若不趕緊上路，何時才能到達終點？

第四年的禪七，發現自己身心比較不那麼浮躁了。院長開示時說：「修行上所有的一切努力，一定功不唐捐。」我重新感到一種踏實感，不再懷疑自己的努力是否值得，只要努力，定能累積善的能量。

## 4

回首過去，雖因病緣而打破對「隨眾作息、與眾和合」的堅持，但再仔細思量，那樣的堅持也未免過於僵硬而著相。

若問修行一定要這樣嗎？其實那些規定與要求在某方面來說也是虛妄，但是不可否認的，我仍在其中建立了修道生活的基礎，因為曾將身心全部投入地努力過；





生活

已經歷的過程不必懷疑，也無須再從頭經歷，因為曾認真投入地觀照，必然留下對現在的影響。曾努力過的，就將它放下，要以耐心與毅力，繼續不斷地努力。

再聽到殿堂的梵唄聲，我雖未參與，還是會由衷地生起感動，一聲聲篤實穩定的木魚聲帶動著一波波互相唱和的海潮

音。我觀察自己的呼吸，感受它的長短快慢，覺知它的變化，觀照身心世界是否和諧，看看今天的木魚打得如何。

木魚不是真的魚，卻因為它的「假」，反而能發出穩定而驅動大眾的力量，使策勵精進不懈的意義更加悠長，而這樣的激發與意義都來自於我們身心的投入。

【教界啟事】

## 印儀學苑舉辦「六祖壇經講座」暨「華嚴經講座」

◎「六祖壇經講座」——台北師院謝清俊教授主講，七月九日起至八月二十七日止，每週三晚上七點至九點，共上課八週。

◎「華嚴經講座」——中正大學謝大寧教授主講，七月廿六日起至八月三十日止，每週六下午二點至五點，共上課六週。

◎報名費：五百元（場地維護費）。

◎上課地點：印儀學苑，電話：02-23641213。地址：台北市中正區羅斯福路二段一〇〇號四樓。

# 赤子心·清淨行

香光莊嚴【第七十四期】民國九十二年六月 ▼ 一五二

有時，我覺得自己並不快樂，自我期許與外在壓力讓我感到沮喪，如今在老比丘自在祥和的笑靨中，一切都好似變得雲淡風輕，因為快樂並非建築於外在的事相上，而是真正體驗「法」所流露的心意……

今天我又外出採訪了。

受訪者是來自泰國解脫自在園，一位年事已高的華裔長老比丘——泰偉才比丘。這位長老比丘在親近佛使尊者期間，專司尊者演講的錄音工作，並曾為尊者擔任中文翻譯。

不久前，泰偉才比丘從泰國來到台灣，目的是來看看心中美好的台灣，同時也順道治病。這次能拜訪泰偉才比丘，多虧香光莊嚴雜誌社與香光書鄉出版社幾位法師的引介，我才有機會親近這樣一位安

詳，又帶有赤子心的長老比丘。

說到這段引介因緣，則又可溯源到十年前，那時香光書鄉出版社為了出版佛使尊者的著作，由方丈悟師父率領編譯組的法師們，前往泰國的解脫自在園洽談授權翻譯出版事宜，那時泰偉才比丘就像個「地陪」一般，熱切招待為法而來的台灣比丘尼，就這樣結下了日後這段殊勝法緣。

我們的車子在幽靜、鬧區，鬧區、幽靜間穿梭，不久就來到座落於偏遠鄉間的法雨道場。



兩三幢小屋錯落在山坡上，初春午後陽光斜照，從樹林間灑下，小鳥在林間吱吱喳喳，走在其中，覺得自己彷彿成了森林僧，正在前往求法的山徑上。短短一小

時的時間，我們由鬧區走到靜處，身心由動態而漸漸舒緩下來，眼前盡是一片綠意，差點忘了來此的目的，心中只有清涼，好奇妙的感受！記得佛使尊者生前一再強調，修行一定要向大自然學習，我想大自然的神奇力量，就是讓人能歇下狂心，以一顆清涼的心來省思生命吧！

第一次拜訪法雨道場，大夥兒正不得其門而入時，遠遠地就看見一位老比丘臉上掛著淺淺的笑意，雙腳想快又快不得地朝我們走來。橘紅色的袈裟在日光下，有如綻放的向日葵，耀眼燦爛，泰偉才比丘

微微向我們揮手，待靠近時，靜靜地注視我們幾秒中，沉默微笑的臉龐，散發著安詳、平靜的氣息，那樣的氛圍頓時讓我不知所措，只好「晾」在一旁傻笑，看著三位法師與比丘寒暄話家常。

若問我什麼力量最大？我覺得安詳的力量最大，它能讓不安心安定，讓浮動的個性自動收斂，讓聒噪的人安靜下來，而我在老比丘安詳與平靜的攝受下，那一刻竟也重燃起對修行功德的思慕。

可不是嗎？一個人能不斷在清淨的法中成長，所獲得的自在、平靜與和諧，自然願意和眾生全然分享，奇妙的是，這樣的分享是種自然流露，而不是刻意所為，就如生長在森林中的一棵樹，它自然而然就擁有了陽光和雨露，也自然擁有春夏秋

冬，那是件多麼美好的事！

在我們談話過程中，老比丘時而會流露出活潑純真的表情，當我在他面前架起麥克風時，他舉起危顫的手輕輕拍著胸脯，輕聲地說：「怕怕！」然後像天真的孩童般笑了起來，讓一夥人也不禁開懷大笑，這時老比丘又用食指輕輕觸雙唇：「噓！」結果大家笑得更大聲了，我們的笑聲讓原本寧靜的法雨道場，一下子熱鬧起來，在他的笑聲中，我隱約看到眼前這位老比丘，正從清淨法中散放出喜悅的訊息，傳播給在場的人。

曾經有個學妹問我：「你快樂嗎？」

有時，我覺得自己並不快樂，執事的壓力、時間的緊迫感、對個人行持的期許，偶爾也會陷入人事是非，都讓我覺得並不

稱心如意，而感到沮喪，如今在老比丘自在祥和的笑靨中，這一切都好似變得雲淡風輕。因為快樂並非建築於外在的事相上，而是真正體驗「法」所流露的心意，如果能於法中有深刻的體驗，即使百花叢裡過，也能片葉不沾身，直向安樂的彼岸。一個有修持的人，就是能在泥沼裡來去自如，又能笑得滿臉燦爛，至於我，在未來的時日，就繼續於泥沼中磨鍊，期待有朝一日蓮花也能開敷。

印象深刻的是，老比丘一再叮嚀，每天要靜坐，然後利用所培養出來的定力用心地過生活，用心刷牙、用心吃飯、用心穿衣、用心開車，甚至吵架時也要用心。是的，當我們忙著織雲補天時，「用心」能幫助我們截斷煩惱之流，此時才能回到



生活

輕安的身心安園。

這是一次愉快的訪談，老比丘教導的「法」平易近人，他說：「學佛的目的就是要滅苦。」人間處處有悲苦，眾生都在苦難中浮沉，如何幫助自己走出苦難，答案就是只有自己不斷地從「法」中學習成長，當心靈能日漸保持平衡，我們就已走

在「法」的路上，而且無疑地是在進步了，生命將可以漸漸遠離苦迫的逼惱。不論是經典裡的教導，或在現實中的見證，我從泰偉才比丘的身上獲得這樣的啟示。

正法，亙古流傳；我們的生命，生滅沒有定時，期待在正法的指引下，每個人都能找到歸鄉的涅槃道路。

【教界啟事】

## 悟因法師《四分比丘尼戒講錄》CD版即將出版

悟因法師《四分比丘尼戒講錄》CD版將於八月底推出。本講錄是悟因法師民國九十一年於高雄縣光明山日月禪寺講授《四分比丘尼戒》的精采內容，以比丘尼在現代生活的適應、落實戒律生活為重點，是學戒者最佳的自學指導。今製成CD版方便隨身聽學，敬請期待。

◎全套共有十三片CD，酌收工本費壹千元。

◎預約電話：02-23641213。或 email：gayamail@gaya.org.tw

# 與法相應

香光莊嚴【第七十四期】民國九十二年六月 ▼ 一五六

修道生活是逆生死流而上，若說修道難，不在於吃素或早起等生活習慣的改變，出家真正的挑戰，是自己內心深處的習性、煩惱等種種的「放不下」，這需要一份堅持力，一份不願在煩惱生死中繼續流轉的堅持……。

記得圓頂時，師父說出家前五年要學習入眾，學習過出家人的生活。出家不同於在家，過的是修道的生活，荷擔著弘法利生的責任。

五年來，修學過程中，有法義的受用，也有為人處事的種種歷練。透過法義的修學，建立正確的知見，對出家為僧者極為重要，無論在修道或是弘法度眾上，都有其依止的準繩，若沒有掌握與修道生活相應的原則，容易產生錯誤的知見，一旦迷失方向，隨波逐流，浪費大好人身，

豈不勝噓歎！更別說要到達生死解脫的彼岸了。出家應知所依何「法」，才能依法實踐，使修道生活更為增上。五年的修學，我深深感受到，所學的法義，若沒有消化運用，則煩惱依然，解脫即流於高談的妄想而已，如能將所學的善法納入身心思惟、觀察，日日薰習，反覆不斷，慢慢就會見其效用。

佛學院是團體的生活，大眾修學，共住一堂，大方向一致，都是為了修學佛法而來。但在生活共處上彼此的對待就有待



揣摩了。與人相處是一門學問，修行、運用佛法也是如此。當有磨擦之時，各自習氣自然浮現，面對此境，如何善調自心與法相應，而非總是向外求、挑剔，合意則喜，違意則怒，喜怒反覆，而致終日苦惱，這時才深刻體會到什麼叫做「知之非艱，行之維艱」。

團體生活是消除個人習氣、折伏驕慢的最佳處所，從生活中我漸漸懂得欣賞別人的優點，則是自我品格增上的好方法。大眾共住在一起，人多不可能沒事，面對生活上林林總總的問題，唯當自勉——常提起正念與省思：今生剃髮染衣、割愛辭親，試問所為何來？否則很容易在事相中迷失了自己，隨之而來的就是與生死輪迴相應的業習，而逐漸偏離解脫道。

回想自己出家，是對於修道有著一份自我期許，今生若無法解脫生死，至少在出家的歲月中可以體證法義，以此淨化身心，使自己走在向上、向善的道路，而非繼續任由煩惱的種子無邊滋長。出家，無非是希望過一種「覺」的生活。在生活中如何令自己不易墮入人我是非中，常保持覺醒而不忘失當初「為法而來」的心願，時時反省自己的生活是否與法相應，是否對修道有增益，還是世俗習氣漸漸熾盛而不自覺？若能存有一份自覺還好，最怕的是隨著出家年資的漸長，又缺少善知識的提醒，易將生活上的一切「合理化」，不知不覺中，漸漸偏離修道的的生活。

記得督導法師曾說：「修道生活是逆生死流而上」。若說修道難，不是因為要吃

素或要早起做早課等，這都還是表面上生  
活的習慣而已，真正的挑戰是自己內心深  
處的習性、煩惱及種種的「放不下」。這需  
要一份堅持力，一份不願在煩惱生死中繼  
續流轉的堅持。此外，客觀的環境也是一  
種增上助緣，所謂「大眾共修殊勝行」，在  
彼此互相教授、勸諫中，藉由集體的力量  
來規範自己的行為，淨化內心的煩惱，實  
是策勵向上的一股力量。有時也難免會想  
到，修行根本就是自己當自覺、自發的，  
難道還需他人來「規定」嗎？然而，在煩  
惱未解除之前，適當的規定是保護道心與  
道行增上的強大助緣。

當然理想中的團體生活與現實還是有  
所差距。團體在運行，有其要考慮的人與  
事。佛陀建立僧團，僧團的各項制度就是

建立在有益於修道與僧團清淨和樂的基礎  
上，這可說是佛陀對僧伽的關懷，也是制  
度存在的意義。

在幾年的團體生活裡，我發現團體在  
成就人與事時，方便施教令其入道本無可  
厚非，但仍要在不偏離與道相應的原則之  
下施以方便，否則太多的方便，恐怕會失  
去應遵從的軌則，反而害了修道的本意。

「方便」的目的是趣向解脫，若美其名  
曰「人性的關懷」就大開方便，或提倡  
「愛的教育」，卻忽略了修道團體共住的意  
義，豈不是與一般社會的團體無異？真可  
說是出了一個家，又入了另一個家。大眾  
共住共修的生活中，對人不可缺少一份關  
懷，但如何在發揮「人性的關懷」時，能  
令彼此在修道上互為增上，而非增長雜染





的私情，是自己在團體生活中不斷自我檢討與反省的課題。

此外，自己或因課業忙碌，或因在人是非中打轉，或因粗心大意等，總覺得愈來愈少事情可以令自己感動了。最近我不斷思惟「法」是什麼？「法」是僧伽的依止，此乃佛陀的遺教，但我對它的認知與了解是否深刻？是否能化為修道向上的力量，而非只是理智上的認知呢？

如此不斷地思惟，我對「法」產生了一股感動，深深觸動著內心那剛強難調的「我」，因而引發出一股願向善向上的力量，願意調柔自己。佛法的不可思議，就是可使這剛強頑固的「我」改變。

由此，我再次堅信依著佛法的修持可令自身煩惱解脫，這樣的信心來自身心的

體會，而非理智上的認知。當下生起了對佛法堅定的信心，以及對修道義無反顧的決定，也有想痛哭一場的衝動！內心所悲痛的是修學佛法已進入第五年，但真正運用法義來淨化身心又有多少呢？生活中，總以為自己的才是最圓融的，而對於他人的言語、作為，總是逕自以極膚淺的觀察與體會，憑著經驗與喜好，給予價值的判斷。如此以自我為中心，還能夠與「法」相應嗎？又若自身無法受所修持的佛法淨化、感化，又拿什麼與眾生分享呢？

在此長遠的菩提大道，期盼自己自今以後，常憶念「法」而不忘失，莫忘初心常恆精進，謹記所思惟過的法義，落實於生活中，使修道生活更為增上，真正地「以法為師」。

# 助印芳名

壹萬柒仟伍佰參拾元整  
新加坡佛教居士林

貳仟伍佰元整  
顏慧靜 王澄綸

壹仟陸佰元整  
王盛鑫

玖佰元整  
楊智堯 楊智安 楊智燾  
楊侯子

黃瓊賢 王禎妃 黃揚婷  
褚麗雲 吳霖蔭 林天能

吳秀霞 林正昭  
貳佰元整

壹萬肆仟元整  
許丕熙

貳仟肆佰元整  
何志燭

壹仟伍佰元整  
林養 楊雅惠 林瑞炯

捌佰元整  
無名氏 洪萬六

陸佰元整  
陳方儀 陳金發

陳貴珠 林秀玲 吳淑惠  
柳菊良 鍾德治 何漢強

壹萬元整  
蔡麗雲

貳仟貳佰捌拾伍元整  
無名氏

壹仟貳佰元整  
林亭君 葉阿春 簡韶儀

柒佰元整  
郭丁榮

肆佰元整  
郭美津 郭守貞

劉淑貞 尹琪 尹文  
朱珍宜 朱珍慧 朱敏慈  
蕭美玲 朱正義 王月金

陸仟元整  
李元耀 韓露廷

貳仟元整  
李賜端 林柏翰 蘇文聰

壹仟元整  
鄭嘉慧 鄭家達 王崇宇

陸佰元整  
陳谷馨 釋常賢 王居發

參佰元整  
黃月德 劉冠妙 陳香枝

壹佰元整  
鄧世美 釋見轟 呂家欣

伍仟元整  
谷正 黃見玉 林連祥

黃宏鎰 釋善諦 陳志銘  
洪洗 吳淑文 申文清

江薇玲 戴煥芬 姜藝通  
陳孟柔 陳瑞達 陳柏佑

黃進榮 詹林辛 蔡毓瑄  
伍佰元整

楊立言 王運霞 蘇柳繁  
郭承翰 郭秉修 郭伶伊

郭素貞  
伍拾元整

瑤池金母道場

釋持念 鄭寶玉 黃敏誠  
吳婉嫻

林殊秦 洪秀枝 陳瑞安  
許文嫻 蔡松藥 林素梅

李文益 梁井聰 廖美蓉  
陳美玲 閻一之 釋照忻

林小萍 侯明材 郭孝阡  
張綠卿 施性輝 釋法淨

黃秋英  
伍拾元整

陸仟元整  
黃逸瑛

壹仟捌佰元整  
Yves Minet 吳佩芬

陳碧麗 宋永魁 李離熙  
朱弋文 劉安明 王淑媛

楊新林 洪國瑜 廖淑茶  
彭偉瑛 王明富 林明定

陳漢煌  
陳俊郎 釋法聖 釋融利

(以上助印芳名自民國九十二年二月二十日起至五月二十日止)

洪琬婷 林高塚

壹仟柒佰元整  
張年素

李杰 侯明森 蔡秀英  
孫祿予 洪水玉 郭卿華

林麗清 黃意璇 楊鴻恩  
陳鄉雲 郭淑香 吳豆慶

貳佰伍拾元整  
王子矜 王懷安 林麗玲

王守愚 林文璇 李其鍊

陸仟捌佰元整  
林佑宸

陳豆豪 陳豆斌 賴秀華  
白淑清 三寶弟子

謝仁旺 劉志賢 黃瓊瑤



大樹隨想



大樹之歌——佛傳系列 大出離 油畫，麻布 130×89cm 1999年

## 朝陽發心

文·圖◎奚淞

淡藍色晨霧籠罩，河灘蔓生的雜樹叢中有鳥雀聲清脆鳴嘯，待催醒這全新的一天。依稀可見岸邊二人一馬，彷彿演出靜默戲劇。

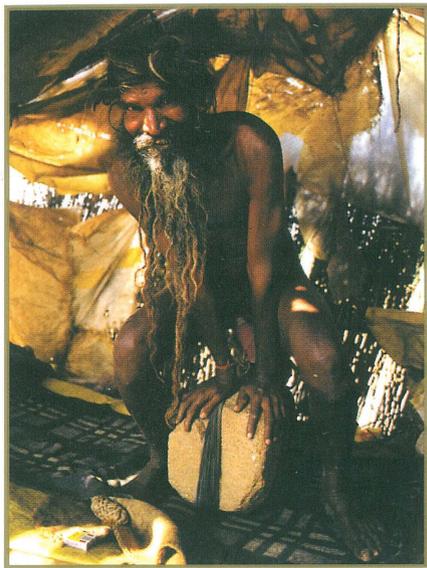
這是我畫佛傳系列中「大出離」的場景。傳說中，二十九歲的悉達多太子，於夜晚離開宮室，騎白馬隼陟，由侍從車匿陪伴，悄悄出了迦毘羅衛城。滿月星空下，白馬若飛，悉達多一夜奔馳過三個小城邦。當天色黎明微曦，他們來到阿奴摩河畔……。「大出離」畫面上，悉達多正舉刀斷髮，將捨下一切世間繁華。

悉達多斷髮出家，誓為眾生尋脫苦之道，這份發心，正像那初昇的朝陽，終將驅盡世間冥闇。六年後，修行得成正覺的悉達多——佛陀，開示「四聖諦」、「八正道」，以提供世人最平穩的修行方法。佛陀說：「關於『法』，並非我所發明，而是自然中本自具備的。我只是重新發現了『古仙人之道』，並向世人揭示出這條通向解脫的道路而已。」有了佛陀教示，修行道上從此風光鮮明，端看世人是否發心、心向解脫了。

構思「大出離」油畫時，我常清晨摸黑出門，騎腳踏車至新店小山山腳，然後拾石階步道登上丘陵高處。

獨坐在岩石上，我等待日出照亮新店溪的時刻。看天色漸漸由蒼灰轉成魚肚白，東方起伏的稜線邊緣吐露橘紅，又轉為耀眼金黃。就在天色微妙的瞬息幻變中，一輪朝陽活潑潑地躍出山頭……

啊！兩千五百多年前的故事情景實在不遠，一切都在當下眼前。



凝視印度

## 販賣苦行

人若不能斷滅疑惑，即使裸行、結髮、灰泥塗身、絕食、露地睡、精進蹲踞，終將不能證得清淨。

巴利文《法句經》141經

正覺前的佛陀，也曾經歷嚴苛的苦行，當時他的形貌，大概就是這般鬚髮糾結、裸身落魄吧！根據佛典記載，悉達多的勇猛精進，連與他共同修習苦行的五位伙伴都自嘆弗如，但是即使將身體與意志都折磨到極致，他卻依然無法從苦惱恐懼的心靈中掙脫。

悉達多因此明白：極度的折磨身體對通達智慧並無幫助，只有離開苦與樂的兩端，才是能導致心靈平靜、安穩的正道。佛陀最後捨棄了無意義的自我摧殘，但這段苦行的經驗卻使他日後所宣說的正法更具說服力，不僅能夠打動平民百姓，也足以震懾當時的婆羅門與苦行者，佛教因此能夠成為當時恆河流域發展最迅速，也最具影響力的宗教。

「喝！」一聲大吼，苦行三十多年的巴巴，以自己的重要部位吊起了起碼有二十公斤的大石頭，但只一眨眼，石頭又跌落到地面。

「上次日本人來看，給了五百元！」氣喘吁吁的巴巴眼中閃著渴望，彷彿只要一張鈔票，就能拂去生活的困難與身體的苦痛。為何一生苦行會變成表演賣藝呢？我們想問他，但話卻梗在喉中，怎麼也吐不出來。