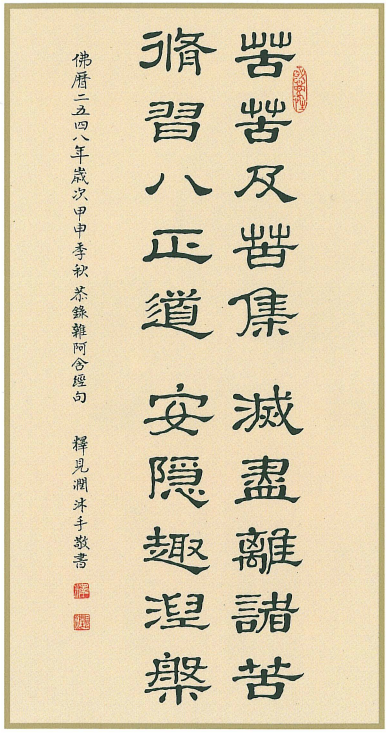



「苦苦及苦集，滅盡離諸苦；修習八正道，安隱趣涅槃。」

《雜阿含經》

佛典偈語

## 八正道

佛教的核心法義是緣起論，而落實於生活中的踐行，即是「八正道」。八正道能導引有情眾生朝往向上、向善、向解脫的生命方向，趨入滅苦的清涼境地。

八正道意謂經由八個合於中道的面向——正見、正思惟、正語、正業、正命、正勤、正念、正定，建構健康、和諧、輕安、平衡的生活方式，以涵養戒德、修習禪定、開展智慧，成就淨行善業的前進力量。

緣起的八正道，開示了修學生活的體悟與實踐。深觀緣起，照察生命的解脫與安樂，乃是生活點滴因緣的累積與完成。如是，處於遷流不息的世間，面對剎那變滅事境之時，身心得以安穩，方向得以把握。

書法・撰文／釋見潤

ISSN 1027-5126
香光莊嚴 79
民國93年9月出刊
民國74年2月創刊 【季刊】

# 直達解脫的道路

現觀智慧（下）

香光莊嚴
直達解脫的道路
現觀智慧（下）

第七十九期 中華民國九十三年九月出版

# 目次

【封面繪圖：夏未生】
【封面設計：唐亞陽】
【封面故事】
五蘊和合的身心，
像個滾動的大輪盤，
不知從什麼時候開始，
便這樣沒有歇止地，
行走在生命的道上。

小心輪下！
每一個觸境的剎那彌足珍貴，
無明貪瞋痴的推動，
或使我們於十字路上迷失，
或使我們在下一個陌生的街角坎陷；
戒定慧的引導，
讓我們沒有遲疑地，
在霓虹閃爍的路口轉彎。
在另一個大輪盤撞上你之前，
踩下煞車。
解脫的道路，
未曾離開過現前所行的路，
把握每一個當下觸境的觀照，
——八正道直達涅槃。


專輯

2 【編輯手札】揭下黑面紗——編輯組

6 【直達解脫的道路——現觀智慧（下）】正覺解脫的唯一道路——釋悟因

24 現觀緣起的智慧——釋悟因

教理

42 【森林法音】解脫道的領航者——八正道之正見——菩提法師

56 航向彼岸的心靈舵手——八正道之正思惟——菩提法師

教育

72 【聽見生命的聲音——香光尼僧團 紫竹林精舍 小學心智教學報導（一）】等雨法雨 而無懈倦——釋自晟等

80 定學課程理念與設計——程建華

86 快樂的key——王素蘭整理

96 看佛陀說情緒——謝文亮整理

生活

112 【春風化雨】當下這一念——釋悟因

120 【菩提道上】是日已過 憶佛三——陳秀花

122 慈悲愛自己——一心

124 【傾聽人間】凝住——釋自聽

134 【雲水天涯】敦煌旅記——釋自節

22 【心田四季】來去落磯山脈的鮭魚——宋櫻花

40 是誰應該拿筆來寫——目人

119 涓流成河——蔡信次

文藝

140 【經典導讀】緣起三經概介——釋見篤

146 【佛典語文瑣談】Vassa 安居 &Pavāraṇā 自恣——釋見豪

55 教界啟事一

159 教界啟事二

## 直達解脫的道路

修行的列車要往那兒開？
翻過高山，越過小溪，
不知要跑幾百里？
佛陀曾指示，
賢聖八正道，直達涅槃城，
賢聖八正道，直達安樂地。

【編輯手札】

# 揭下黑面紗

編輯組

前一陣子，震驚全球的恐怖事件——俄羅斯北奧塞提亞共和國貝斯蘭中小學挾持事件——至今還心有餘悸，千餘人被關在體育館中，數日不吃不喝，悶熱的空氣裡，瀰漫著恐懼與害怕。車臣恐怖分子在體育館的四週埋下許多炸彈的管線，一旦引爆，誰也沒有生還的可能，只有你我共葬火場的慘烈。最後，這事件是以三百多人死亡，五百多人受傷的悲劇結束。無數的傷亡中，有百餘名是十來歲以下的小孩，天真爛縵的生命，還沒來得及成長，卻在莫名的政治與民族議題的互扯中消逝。

而這些令人髮指、氣憤難耐的恐怖份子中，有群頭裹黑面紗，身著黑衣的黑寡婦，她們是車臣戰爭中的遺孀，在多起的恐怖事件中，她們不遲疑，也不躊躇，選擇在人群最擁擠的地方，引爆綁在身上的炸彈，來個玉石俱焚的悲壯犧牲。黑面紗下的悲壯所為何來？據聞她們的父兄、丈夫、孩子在車臣戰爭中，給俄國兵打死了，所以，俄羅斯父母抱著死去的孩子哀嚎痛哭的情景，黑寡婦也曾經有過；但是當全世界都在指責這群黑寡婦泯滅人性時，她們又可以去那裡替死去的家人討個交代？既然一家子的

幸福早就沒得巴望，索性綁上頭巾，揭起復仇的旗子，黑寡婦要俄國兵也嚐嚐家破人亡的傷痛。

「我的父兄因你而亡，我就要你的父兄因我父兄亡而亡。」這樣的怨懟來自什麼？黑寡婦真的別無選擇了嗎？戰爭難道就只能換來戰爭，沒有其他的商量嗎？佛法告訴我們，所有的選擇來自你的見解與價值觀，當價值觀偏頗時，就像那條黑面紗，將隔絕生命的光明與希望。價值觀在佛教的說法就是知見，知見會引領我們看待世間的角度，引導我們如何面對與處理哀傷、憤怒，以及未來的去向。知見如此重要，而您的知見引導出一個自他都快樂的正確生活態度嗎？今年現觀智慧專輯裡，一直不斷提醒我們如何有智慧地生活，在這一期，更要告訴你我，一條快樂自在的路怎麼走。快樂的基礎還是來自你照見世間的實相，這就是現觀智慧，也就是緣起智慧能夠帶給我們的利益。快樂自在的路就是八正道，八正道是值得嘗試的人生道路，它以正見為前導，可以讓憤怒化作寬恕，它讓我們明白人生存在的正確方向與方法。

「唯有正確的知見，才能做出理性的抉擇；有理性的抉擇，才能從苦迫中得到超越、解脫。」仇恨帶不來快樂，報復也換不回幸福，你還願意讓自己裹在那層悲憤的黑面紗下，無法喘息嗎？揭下黑面紗吧！我們祈願一切眾生，都能走在法的道路上，從苦迫中得到超越與解脫。

【專輯】

現觀智慧（下）

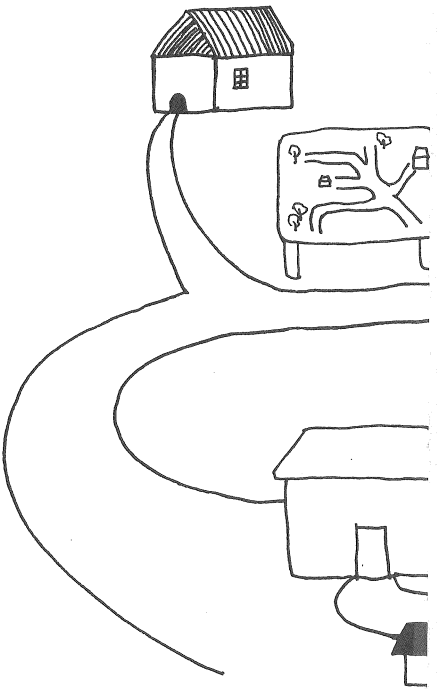
# 直達解脫的道路

（繪圖／釋自詮 ）

修行要走那條路？
等會要左轉還是右彎？
需不需要通行證？
還有，
我不會說英語，怎麼辦？

那條路才是修行的路？
背包裡帶著水、麵包，
和一張泛黃的地圖，
還有，一只手機，
裡頭有著老師的電話號碼。

修行的路怎麼走？
路燈已經亮了，
太陽就要下山了，
今晚，
要在那兒安單？



# 正覺解脫的唯一道路

## 緣起的八正道

釋悟因

緣起，不僅是理則，同時也是實踐的下手處，要完成解脫，仍得從緣起說起。那什麼又是緣起法的解脫道？就是佛陀所說的古仙人道，也就是八正道。八正道和緣起的核心關係就在「正」，即是中道，能引導一個平衡的修學方向。

### 解脫必經八正道

佛陀臨入滅時，有位外道名叫須跋陀羅，已經一百二十歲了，曾經在外道那兒修學很長一段時間，但是一直無法證入聖道，得到智慧的解脫。一天，當他聽到解脫的聖者——佛陀即將入滅，便懷著最後一線希望，趕來看佛陀。阿難尊者卻在門外阻止他：「佛陀已經很虛弱了，請不要打擾他。」須跋陀羅不肯離去，堅持要見佛陀，兩人僵持不下時，佛陀在裡面知道了，

就說：「阿難！讓他進來！讓他進來！他是我最後一位出家弟子。」於是須跋陀羅便進去向佛陀請法，聽完開示，在佛陀的床前，須跋陀羅當下就證悟，得到智慧的解脫，佛陀為須跋陀羅開示的法就是八正道。從佛陀初成道、轉法輪，到臨入滅度最後弟子，佛陀的思想核心就是「緣起論」，而教示修道的方法，則不離八正道。

八正道又稱為「八支聖道」、「賢聖八品道」，所謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。八正道是朝向涅槃解脫的唯一道路。在阿含經中佛陀曾經說，不但過去恒沙諸佛由此賢聖八品道獲得究竟解脫，乃至未來諸佛，也都是依這個賢聖八品道而獲得解脫。（《增一阿含經》卷三八）因此，八正道也被稱為「古仙人道」，而也因有了八正道，世間才會有解脫，有苦的解除。

## 緣起法的解脫道

八正道，佛教的解脫道，之所以能夠朝向出世間、走向解脫，它的關鍵在於「正見緣起」。如經典所說，「見緣起即見法」、「見法即見佛」，其中的「法」就是指「緣起」，意思是見法、依循法、依於緣起法的體悟與實踐，就可以得到解脫。為何正見緣起如此至關緊要？我們必須先從了解什麼是緣起開始。

緣起，說明了二種現象：「緣生」與「緣滅」。緣生——諸法生起的必然理則，是世間雜染法的生起門；緣滅——諸法還滅的必然理則，是趨向清淨解脫的還滅門。如同緣起偈所說「諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門說。」我們所看到的萬事、萬物、萬象，都是緣生的法；還滅呢？「彼法因緣盡」，意思是諸法是怎麼生起來的，如果你要解脫，要解開它，也還是要從緣起來解開它。所以，緣起不僅是佛教的核心教理，也是實踐的下手處。因此，要完成解脫、體證解脫，仍得學習「正見緣起」。事實上，緣起關係著眾生解除痛苦的樞紐。

佛陀初轉法輪時，開示四諦——苦諦、集諦、滅諦、道諦，四諦也包含著緣起的理則：苦諦與集諦說明世間的生起；滅諦與道諦說明世間的還滅。佛法告訴我們，苦在那裡發生，就從那裡解除，這就是緣起的還滅，從痛苦煩惱走向輕安、自在。

八正道含攝著整個佛法戒、定、慧三學的修學，也貫穿整個聞思修的始終過程。其中慧學的修學正是研習正見——徹見緣起。以「正見」為首的八正道，由「正見」引導，依循緣生緣滅的理則，完成整個修學歷程。這就是八正道不共世間，與世間不一樣，最獨特的地方。

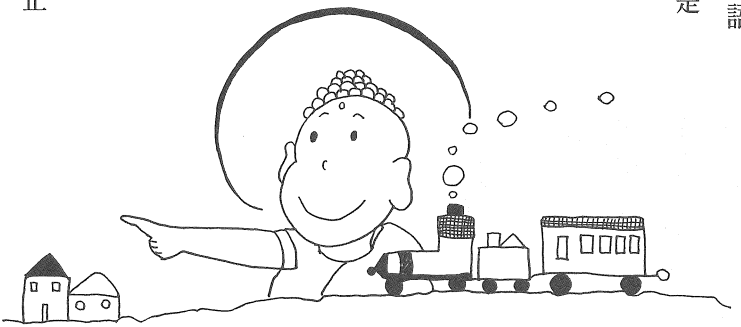
## 中道行的八正道

佛陀曾說：「邪見非法，正見是法，乃至邪定非法，正定是法。」（《雜阿含經》七八二經），

同樣的語彙，我們可以套用如下——正見是法，正思惟是法，正語是法，正業是法，正命是法，正精進是法，正念是法，乃至正定是法。強調八正道是「法」，除了前面所說，依於緣起法的「法」，還有另一個核心的關鍵，就是「正」字。所謂「正」，就是要合乎善念，構成身心平衡輕安；或說應該是「中道」的，不是偏於這邊，或偏於那邊，這就是「正」。所以這個「正」字，使用得非常好，能引導我們日常生活的修學，構成一個平衡的方向。「正」字也提醒我們，不要抓得太緊，也不要放得太鬆，任何用功的法門，在緊與鬆之間都要合乎中道。這就是「正」字的意義，也是修學八正道要掌握的要點。

## 〔八正道與三學〕

如上所說，八正道貫穿戒定慧三學，其中，正業、正命、正語是屬於「戒律」的範圍；正定與正念是屬於「定」的範圍；正思惟、正見是屬於「慧」的範圍。一般講解八正道，都是從正見說



（繪圖／釋自詮）

起，因為正見是修行的眼目，是開始的根基，也是最後終極完成的目標，但由於正見與八正道的其他各道支是相互關聯、相續發展，所以，我選擇按照戒、定、慧三學的次第，逐一解釋八正道的內涵，並強調每一道支與緣起的關係，使大家對緣起的解脫道有更深入的體會與了解。

## 正語：正確的語言

首先，屬戒律範圍內的第一道支是正語——正確的語言。什麼叫做正確的語言？正確的語言就是不違逆因果的話，講善的語言，不講惡的語言。我們天天都在講話，也都知道語言有正邪、善惡之分。我常呼籲大家不要作偽證、不要貶損人家、不要說傷天害理的話，這些話我們平常不會說，在什麼情況下，我們可能會說？當境界出現時，有時就不太能夠自主。我們一直都在講真理的話嗎？有時是，有時不是。因此，我們要盡可能地不講違背因果的話，這就是正語。

如何拿捏所表達的語言是準確的？這跟禪定和智慧有關。可以學著去檢驗——說完話時，內心有沒有後悔的感覺。盡量不講欺騙他人的話，有時欺騙的話，比粗言粗語更讓人的身心動盪。而人之所以會欺騙他人，有時是怕別人知道是我說的、是我做的，相對地會用更多的語言去掩護這些欺騙的語言，而這也證明了佛法所說的——所有身口意的行為，都是由動機來引導。

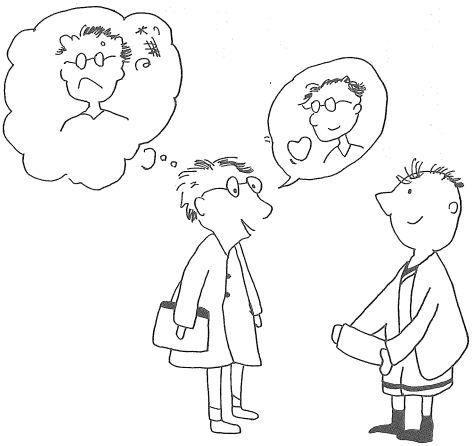
在平常多用功一些，可以依此來檢核自己，對自己的動機如理作意，而發動的言語行為，就叫做正語。

正語的修行，還是不離緣起——當下是什麼情境，講什麼語言。稍微迴觀省察，自己就會知道，自己所說的話，是正還是不正，你自己內心是清楚的。

## 正業：正確的身口意行爲

屬於戒學範圍的第二道支是正業，正業即是正確的身口意行為。你的行為和語言要一致，不要相互違背。所謂有理走遍天下，無理寸步難行，這也是保護自己，讓自己坦然心安的方法。

從緣起法來修學「正業」，對內，是看住自己的身心，守護根門；對外，如何使身口的行為得



（繪圖／釋自詮）

宜，所謂身口得宜——在適當的時間、適當的場合，做適當的事，說適當的話。這裡面還有很多東西必須學。

## 正命：正確的維生方式

「正命」是正確的生活方式，維生的正確途徑，也就是正確經濟生活的取得。概括而言，即賴以維生的工作、職業或謀生的管道。一位偉大的宗教老師，他不會不告訴他的弟子或者徒眾，什麼是他正確的生活方式。因為我們大半生清醒的時刻，工作、職業佔據了非常多的時間，也佔據我們相當多的注意力。如果所從事的職業，一直與自己的精神狀態或身心狀態相違，要走上解脫的道路可能就會有障礙。

在家眾的正命是應避免對他人造成傷害。例如會傷害人們身心靈的行業，像從事軍火製造、販毒、販賣人口、色情等。從事這些工作，可能得用盡心機，這將構成這個人的身心狀態，對淨行、善業也產生某種戕害，影響可謂不小。

正命是很重要的，不僅在家眾如此，就出家眾而言更是重要。

出家眾的正命與在家眾不同，出家眾賴以維生的方式就是乞食。經典中，佛陀不斷告誡他的出家弟子們，不可以上口食、下口食、方口食、維口食。出家弟子們應遵行佛陀的教誡，以

淨命而食，不以上述四種方式維生。

所謂上口食，就是仰觀星宿，推步盈虛。從星象學的理論，說北斗星如何運轉，南斗星如何移動，然後根據這些星辰變化推斷吉凶禍福。世間確實有吉凶禍福，但是吉凶禍福仍然可以改造，可以從緣起、從個人的善念來改變。如果盡在這些事項上打轉，就是沒有掌握佛法的根本義。

所謂方口食，就是通國使命。例如二國之間有衝突、戰爭，就去做間諜傳遞情報，對方的軍情如何，武器如何，兵力如何等等。為什麼不可以方口食？例如做兩國的使者，沒有達到通國之好，反而挑起敵對；做間諜，不是平息國與國的對立，卻可能構成更大的動亂。

維口食，為人占卜，作乩童、攆轎子，或卜卦算命，以此維持生計。

下口食，以耕種、販賣維持生計。

以上四種維生方式，對出家眾而言是邪命法，不是出家的正命。出家是在討生活嗎？或是換個不同的服裝謀生？應該不是的。經典、戒律不斷地告誡著：出家眾應以正命而活，應該回到出家的本務——修行、弘揚佛法上面。

在家眾、出家眾都要有正確的維生方式，這才能維持在清醒的狀態，滋長我們的淨行、善業，如此也才有相應的修法。正語、正業、正命似乎都是在講戒律，其實這三者與我們修學的法門、增進我們的智慧是息息相關的。

# 正精進：勤勉於中道

精進，就是勤勞、勤勉。佛世時，有位弟子修學很用功，道業卻一直沒有進步，身心感覺到很疲勞，便向佛陀提出要回家。佛陀問他，在家時最喜歡做什麼事？弟子回答：「我最喜歡彈琴。」佛陀便以彈琴為喻，問琴弦拉得很緊，會如何？聲音就發不出來。如果很鬆，聲音更是發不出來。佛陀就說：「其實修道跟彈琴一樣，太緊不行，太鬆也不行，應該要中道。」精進，應該合乎中道。

修行，不是在鬆、緊的問題。最忌要趕快弄出個什麼。若要弄出個什麼名堂，有時反而適得其反。有人修行非常地勇猛精進，一精進起來，可以幾天幾夜不睡覺。但接下來，身心疲累，整個神經、整個身心繃得緊緊的。太過於壓擠，不但會生病，修行也使不上力。反過來說，過於鬆散、懈怠也是會沒勁的。

八正道的「正」，就是中道的修行。所謂中道的修行，並不是苦和樂相加除以二的中，也不是善與惡加起來除以二叫做中道，不是的！就像正精進，讓身心及法門的修學處在鬆緊得宜的狀態。如此，勤勉於中道，身心安頓、輕安，修學獲得支持力，細水長流，就是正精進。

修行的重點，在對治煩惱、對治惡業、對治苦迫，所以，要能判斷什麼是煩惱？什麼是惡業？什麼是苦迫？不善惡法獲得對治，才符合因果。當身心面對情境時，要能從自己的身心去

檢校，身心輕安，自己是可以檢核的；精進，自己也是可以檢核的。

## 〔阿那律陀的故事〕

佛世時，有個弟子叫做阿那律陀，初出家時，常耽樂睡眠，聽佛陀說法時，就打瞌睡。佛陀呵斥他：「怎麼在聽法時打瞌睡呢？這樣睡，就像海獅、螺、蚌、蛤一樣，一睡一千年，不能再聽聞佛法！」阿那律陀聽到佛陀呵責，說他像畜生一樣，內心感到慚愧、自責，就猛力地加緊用功，幾天幾夜不睡覺，結果眼睛就瞎掉了。眼睛瞎掉，還是拿捏不到用功的竅訣，直到佛陀教他修金剛三昧，他才開悟、證得智慧，並且獲得了天眼。

有人一聽經就打瞌睡，什麼時候不好睡，聽經時就要打瞌睡，念佛就要打瞌睡，昏沉散亂；可是當休息時躺在床上，反倒睡不著，旁邊有什麼動靜，有什麼聲音都聽得清清楚楚。有些人確實會出現這樣的情況，怎麼辦呢？第一要清楚自己用功法門的重點及對治的方法。例如修禪有修止和修觀兩個部分，修止強調心的專注，可對治散亂；修觀強調正念、正知，可對治昏沈。在密集用功時，身體仍會疲累，這時不要折磨身體，讓身體適度休息，才能細水長流。

因此正精進的「正」字，有「正確」的意思。不但精進於行善、去惡、知因知果、因果相符，不違背因果。修法也要合乎「中道」才叫正確的精進。什麼才是「正確」，要自己經過用功，才會體驗得到。我看過有些人，他跨大步走路，跨大步是很好，可是一旦跨大步，就走不

遠，不到三兩下，反而疲累得上氣不接下氣。

## 〔四正勤〕

說到正精進一定要講「四正勤」——四種正確的修學項目：對於還沒有生起的惡，勤勉地不讓它生起；對於已經生起的惡，勤勉地斷除；對於還沒有生起的善，勤勉地讓它生起；對於已經生起的善，勤勉地使它增廣，這是四種精進修學的項目。

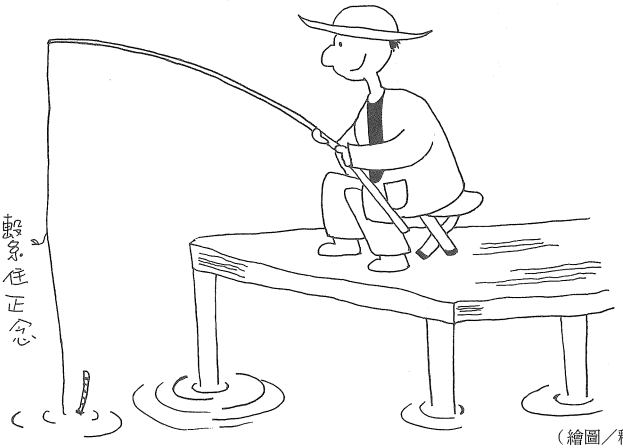
精進二字，我覺得翻譯得很好，所謂「精」是不雜、不亂，即方向明確，叫做「精」；「進」就像行船一樣，不斷地進步。你怎麼知道自己是進步的？一是對自己更具信心、對修法更肯定；一是智慧增強，抉擇力增強。有人問，是在說精進，怎麼提到智慧了呢？其實持戒要有智慧，修止要有智慧，正語要有智慧、正命要有智慧……，八正道以「正見」為導，每一道支都需要智慧抉擇，精進何獨例外？你持續地用功，經過一段時間，逐漸的，我們的每個起心動念都與善法相應，不失念，身心平穩輕安自在，處於中道，如此，能夠以法持身，也就是智慧的成就。此時的你將會是相當明白、篤定——自己是走在精進的道上。而智慧從那裡表現出來？從我們的身口意，從我們的生活當中。因此，八正道絕對是在我們的生活裡面，不是另外有一個東西，你所過的生活就是緣起的生活。

# 正念：對正法憶持不忘

八正道中屬於定學部分是正念與正定。所謂正念，是指對正法憶持、不忘失，如果要詳細地說還得要討論四念處。

正念的「念」字，是憶持的意思。但是要有正思惟才會有正念。例如苦，思惟是苦；集，思惟是集；道，思惟是道；滅，思惟是滅。或者思惟善、不善法：這是善法，如實知；這是不善法，如實知。如此思惟正法時，隨念、憶念、不忘正法，就是正念。有正念，正念持續，就能護念諸根，護持諸戒法，不會做出讓自己後悔的事。

我們所有的行為，都是思想的產物，我們常以為身體自己會動，其實是心動了，思想動了，身體才跟著動。我們的受、想、行、識有任何的運轉，就會影響身體；身體有任何情況，也會影響我們的




（繪圖／釋自詮）

感覺、感情、思想、行為動作，以及心理的反應。身心從不是單獨的運作，色、受、想、行、識是一體的，是緣起的，不是獨存的。

## 〔阿難化西瓜〕

在佛經裡有段故事。有一回，佛陀帶著弟子們出去托缽，來到一片西瓜田邊。有個弟子就說：「口好渴，我們去跟他化緣西瓜。」於是阿難就自告奮勇，去向種西瓜的小姐化緣。阿難一走，佛陀就說阿難化不到西瓜。阿難既年輕又英俊瀟灑，化緣西瓜應該不困難，沒想到種西瓜的小姐，看到阿難遠遠地走來，把頭一轉，給阿難一個相應不理的臭臉。阿難無奈地回來後，大迦葉也毛遂自薦，願意去跟賣西瓜的小姐化緣。大迦葉尊者修苦行，衣衫穿得很破舊，結果那位種西瓜的小姐，遠遠地看到一位老比丘走過來，就主動趨前詢問是否要來化緣西瓜，給了大迦葉一個又大又甜的西瓜。看著大迦葉捧著西瓜回來，比丘們感到奇怪，便問佛陀為什麼大迦葉可以化

（繪圖／釋

得到西瓜，而阿難不行？佛陀說，在過去世有兩兄弟，有一回，二人同時在路上看到一隻死貓，其中一位聞到死貓的臭味，覺得噁心、很臭，就把頭轉開了。另一位看到那隻死貓，雖然很臭，仍然幫忙把死貓掩埋。那隻死貓就是現在種西瓜的小姐，而把頭轉開的就是現在的阿難，幫忙將死貓掩埋的就是現在的大迦葉。

這故事說明什麼？情境是一樣的，由於心念的不同，產生不同的行為，造就了不一樣的結果。遇到任何一個情境，內心會生起審察，決定要怎麼說、怎麼做、怎麼行。如果你看到不願意看的，不喜歡的，你有你個人的選擇，決定要怎麼處理，事實上你就在這個地方，結下好或不好的因緣。

## 〔迴光返照的省察〕

正念的修習，在最初的訓練，是你能夠清楚看到你的心念。縱使你感到厭惡，或者覺得可怕，先靜下來，看到自己正在厭惡、害怕。縱使你還不能看到這些厭惡、不喜歡的感受是剎那剎那滅去，至少你清楚地看到自己內心所浮現的，是喜歡或不喜歡、可怕還是厭惡，這些你是知道的。

平常生活中，有時會覺得與某個人或某件事很有緣，有好感，似曾相似，這可能是過去世所結的好緣。如果遇上很討厭、很厭惡、很驚悚的人或境界，不要很快地選擇逃避，要先從內

心看清楚它，在我們的生活中學習這種迴光返照的省察，這就是正念的修學，也是正知的修學。

你的身心與外在環境的人、事、物一直在互動、相互影響，這就是緣起；你又不斷地在解讀自己身心與外在的關係，這時候，要讓自己現起正念、正知，才能在多變的生活中，穩住腳步，有條有理地去面對。

## 正定：心於正法中安住不散

正定有二種，世間正定與出世間正定。心安住不亂、精神統一專注，叫做世間正定。心住於正法，以正法為所緣，安住不亂、精神統一專注，叫做出世間正定。世間正定是有漏的、不清淨的；佛法教導的正定，是出世間正定，要讓煩惱慢慢地澄靜，身心慢慢地清淨。

與正定相反的就是邪定，如果一心專注於不善法，就是邪定。不清淨的定與邪定有些分別，「定」有時解釋為精神統一的狀態，但是精神統一的狀態，不一定是清淨的，因為智慧還沒完全開，有時還會帶著一點邪謬、煩惱，這就是不清淨的定；如果偏離正道太遠，就可能走向邪定。

我曾經聽過，有人修定修到最後，最大的好處就是可以幫人家占卜，甚至養小鬼、出明牌。為什麼要幫別人出明牌？如果對方中了明牌，自己可以分一份利養呀！在精神統一之後，如果不是以正法為所緣，有時會產生不正確的欲求，例如佛教史上，出家前的龍樹就已經修得神通，

他練就了隱身術，竟與朋友跑到宮廷裡玩弄宮女，後來被發現，差點連命都沒了。

精神統一專注的狀態，也分很多的層次。不一定都是清淨法，我們可以提出很多事例來證明。例如打靶的人，瞄準對象時的專注；獵人開槍前，需凝神屏氣地專注；馬戲團走鋼索的人，不可能不專注，他步步為營；貓在捕捉老鼠前的等待與專注等都是。中國儒家也教人要修定——靜、定、安、慮、得，強調修身養性；其他宗教也教人要修定。定是共世間的，這些專注，都不是佛法裡的正定，都是有漏法。

本來訓練精神統一專注，是希望我們能夠遠離散亂、掉舉，以及不正確的知見，讓身心可以得到解脫。因此還沒有進入無我的智慧、達於解脫之前，自己所修的定是清淨或不清淨的定，就顯得很重要了。但是要如何判別呢？

此時判別定是有漏或無漏，清淨或不清淨的標準，不只是從有善有惡來判別，而是從「正知」、「智慧」。我們解讀世間萬事萬象時，有時是善念的，但是善念還是屬於三界內的有漏法。佛法重視正信、正知、正定，及正行，強調的是「正」，除善念外，只有智慧，才能作出正確的抉擇。

有人禪定到達某一境界，可以看到過去宿世的榮華富貴，說前輩子曾做國王、曾做大臣，也可以看到下輩子的情況。但若再問一句，前輩子做了國王又如何？人生如戲，一期生命如舞台，佛法告訴我們，應該回到此生此世、此念，尤其是當下一念。盡說著過去宿世的榮華，或

是未來還沒到來的計畫，那現在怎麼辦呢？因此，什麼是正定？正定是讓身心回到當下，回到正確的做法，回到法——真理，然後攝心一處，這才是不共世間的正定。（編者按：本專輯整理自悟因法師電視弘法節目「生活中的緣起」第廿一及第廿二集的內容，文中標題為編者所加。八正道中的正見與正思惟請見本期專輯「現觀緣起的智慧」，頁24）

【心田四季】

## 來去落磯山脈的鮭魚

宋櫻花

最近，遇到一位朋友到精舍皈依，我邀她來報名研讀班，她說：「不想受拘束。」其實她道出一般初學者對學佛的看法，過去的我亦是如此。在家生活隨性慣了，乍聽要學佛，害怕會有許多的限制，這個不行，那個也不行，還是不學的好。後來發現，這只是自己因為不了解而起的妄想罷了。

過去的我，過慣了隨心所欲的日子，所以，只要心情不好就會逛逛街，看看電影，藉由六根追逐六塵的感官享受，以紓解壓力。逛街、看電影並非不好，只是如此的放

鬆是短暫性的，下一回心情不好時又會想做同樣的事，形成一種慣性，其實無法讓身心得到適當的安頓。

而在家居士學佛的難處，也正是每天將大部分的時間花在家庭、孩子、工作上，像陀螺般轉個不停地追求世間的一切，並認為這一切才是人生的全部。我並非否定這一切，安頓好家人是在家者的責任，也是善了因緣的一種方式，只是奔忙中卻吝於花一些時間專精思惟生命的本質或身心活動的實況，這不是很令人遺憾嗎？

佛學講座時，見參法師譬喻得真好，她說：「人就像洄游的鮭魚，每年時間一到，就要往出生地洄游，千辛萬苦也要回去，逆水而上，縱使犧牲生命也再所不惜。為什麼一定要回去？這種生命的盲動來自什麼？而人不也是如此嗎？千辛萬苦使勁地執取入母胎，形成生命，一期生命又一期生命不斷地流轉。」鮭魚的生命方式若不轉個彎，直到生命結束前，還是不由自主地要游回出生的河流，同理，人的生命方式不轉個彎，要終止流轉也很難。

轉個彎如何？怕是容易也做不來。我很幸運自己學了佛，也曉得了用功的方法，雖還未完全截止生命的盲動，至少鮮有重複過往慣性而無自覺的生活，而這已讓我對法充滿了信心，且願意不斷地學習佛法，直至我的生命轉彎。

# 現觀緣起的智慧

## 八正道之正見與正思惟

釋悟因

佛法的修學之所以有不共世間之處，就是因為有無漏的出世間正見，出世間正見是在一切法上現觀緣起，當你發現法的無自性，再透過修習八正道，也就是緣起的修法，當下就解開生命的枷鎖與束縛。

「八正道行入涅槃」，八正道是趨向解脫與涅槃所必經的正道，它貫穿佛法修學次第的戒、定、慧三學，也貫穿佛教聞思修的始終過程。而戒、定、慧三學，不共世間、最獨特的就是智慧、慧學。本文側重八正道中慧學的部分，也就是正思惟與正見。

### 正思惟：正確的思惟

「正思惟」就是正確的思惟。正確的思惟就是以「智慧」觀苦、集、滅、道四種真理的真義。從那裡「觀」？從我們的日常行為當中。在日常生活中，當我們的身心對應情境時，當下是一種考驗，在這當中，如果能夠正思惟，有正確的思想指導、支持，我們的行為舉止、動身發語，都將會朝向正確的方向，而不會偏失。如果支持我們思惟的，就是佛陀的智慧，我們的方向就會更明確，我們也會愈來愈自在，愈來愈輕安。這就是「正思惟」的作用與功能。

## 正見：正確的知見

「正見」就是正確的知見。這個「見」字，用得非常好，「好」在那裡？首先我們必須了解什麼是「見」。

### 〔「看見」≠「知見」〕

「見」，一般而言，是指眼睛有看的功能。眼睛能夠看得清楚，是因為眼睛明亮、清澈。有一雙明亮清澈的眼睛，讓我們在選擇方向或走路時，覺得安穩、明確。然而從佛教的立場，「正見」的「見」字，是通指「見聞覺知」，包括我們的眼、耳、鼻、舌、身乃至意識等各種感官的功能，也就是指六根觸對情境時產生的「了別」，或是「認知」的作用。這時已經不只是運用肉

眼的眼球、視神經，而是要透過心眼、心靈去見。

《楞嚴經》中曾提到：看到東西，是因為有眼睛，而眼睛之所以能夠看到，是因為有燈光，燈光可以顯現出物體的顏色，但能夠看的是視神經，而不是燈光。同樣的道理，眼睛的視神經能夠映現事物的表象、顏色、形狀、大小、高低，但真正能分辨現象，透視表象內涵、徹見真相的是「心」。

## 〔正確的思想引導〕

我們的「心」具有了別、認知的作用，但是只有經過訓練的心才能確保看得正確，把目標物看得正確無誤，這就是「正見」。所以心的了別或認知，有時是正確的，有時是不正確的，有時甚至是邪的、惡的。當然，佛陀的教導，要我們保持「正知」、「正見」，並且學習去除「不正知、不正見」。

有二種原因可能造成我們的不正知、不正見。其中一個是內心有疑惑，例如懷疑世間有善惡因果，懷疑三世、業報，懷疑世間有聖凡之別等，這些內心的疑惑，將影響我們對所見所聞的認知，使我們在判斷事情時，容易產生偏差。第二種原因是內心的散動，心思散亂、不定，猶如動盪的水，使我們在看事物時，容易產生曲解。心思散亂的情況，只要維持心的寧靜，仍然可以看得正確；內心有疑惑，必須先建立正確的思惟，才能引導正見。例如正信世間有善有

惡，有三世、業報，有聖有凡。

## 〔兩種正見——世間的、出世間的〕

關於「正見」的分類，佛教區分為二種，一種是「世間正見」，一種是「出世間正見」。「世間正見」，像世間的哲學、科學的理論、學說，或其他宗教的主張等，透過不斷地辨正，某種學說可能愈臻成熟，這是世間的正見；而佛教所說世間有善惡、三世、業報，有聖凡，也是屬於世間的正見。「出世間正見」是指心能照見諸法的實相，也就是照見諸法是緣起、無自性。而不只是看到事物的表象或現象而已。

佛教認為：世間的正見是有漏的，是不徹底的。出世間的正見是無漏的，是究竟的。有漏與無漏，是從迷與悟的立場說的。世間的知見之所以稱為有漏，是因為在世間的知見、見解中，都具有相對性；在變動當中，有時經不起時間的考驗；有時更是充滿個人的執著與干擾。而出世間的知見，不混雜自我的思惟，直觀現象界，透視現象的緣起、無自性，如此我們將不再被世間種種現象所迷惑。

對佛教而言，出世間的無漏正見，才是真正的「智慧」——不共世間的智慧。只有聖人，才能穿透世間這些萬事、萬物、萬象，深觀緣起，看到它的無自性。聖人看到緣起法，他的知見，就叫做「般若」，或叫做「智慧」，這是「正見」，出世間的正見。

# 聖人的知見

世間，在現象與真實之間，常常充滿矛盾。有時一些似是而非的情況，更讓我們無法辨識真偽。佛陀為了讓我們了解真相，常常用世俗諦，以一般人能夠理解的語言告訴我們，目的是要引導我們進入聖人的知見，看清真相——實相。

## 〔超越對與錯〕

關於聖人的知見，經典有這麼一則記錄：有一次，阿闍世王聽說佛陀呵責提婆達多，他內心產生疑惑：佛陀是一位成道的聖人，怎麼可能呵責別人？而且還讓人家感到不愉快？於是他問佛陀：「難道開悟證果的佛陀，還會對別人說令人不愉快的話嗎？」佛陀看他手中抱著孩子，就因機說法詢問：「你手中抱的孩子是誰？」阿闍世王回答：「是我最疼愛的小王子。」「如果這小孩糊裡糊塗地吞下一塊木片，你會怎麼辦呢？」阿闍世王說：「我會馬上把手插到他的喉嚨裡，把木片挖出來，就算我的手被咬，不，不僅被咬，甚至把他的口腔抓破，我都不會停止，直到把那木片拉出來為止。」佛陀說：「相同的，我呵罵提婆達多，真正的目的是為了護念他。我呵斥他，不是因為我個人的煩惱遷怒於他。」

在面對當下的情境作回應時，有時會被他人誤會，甚至無法被諒解。但對一個可以看到更

曠遠、深徹的人來說，在當下的情境中，不從自己的立場看待事情，而是從「應該必須如此做」來思考行動，這就是聖人的智慧。

現代的父母親在管教兒女的過程中，常常遇到「可不可以打孩子」的困擾，也常常聽到打了孩子以後，自己難過、懊惱的情況。「處罰孩子」，如果不是孩子犯錯，而是自己生煩惱，遷怒小孩，順手打下去，事後會後悔不已。但是如果從緣起的觀察，基於慈愛、智慧的表達，孩子也能夠感受得到的。

清楚當下自己的動作，是否與煩惱相應，與我執相應，這就是現觀。

## 〔超越善與惡〕

當我們能夠現觀事物的真相，我們就會發現：這裡面「現有作、有作者、有所用作法，三事和合，故有果報。」（《中論卷二．觀作作者品》）作即作用，即業的活動力用，但它始終是有力用而絕無自性，因為它是緣起的。有一個膾炙人口的典故，提到了這樣的思惟：

達摩祖師來到中國，他跟梁武帝在金陵碰面。梁武帝看著這位遠方來的大師，就告訴他：「朕蓋了多少寺院、度了多少僧尼，多少寺院樓台都在煙雨中，這些功德應該很大吧！」達摩祖師竟然劈頭回答說：「了無功德！」。

從「世俗諦」來說，建寺度僧，推動佛法，是善法、善業，當然是有功德。但是從「真如

理諦」、實際的真相來說，梁武帝只是適逢因緣際會，有因緣可以做，順著因緣去做，就成就了這些事。因此達摩祖師是從這個角度回答，是針對「勝義諦」而言。問題在於梁武帝想聽的答案是——我做這些事到底有沒有功德，這是從世間的知見、從世間相對的看法來評量，但他卻遇上了正想破斥相對二元世間法的達磨祖師，使得這段對話的意涵，更耐人尋味。

善法，有善法的果報。從世間正見來說，我們相信有善有惡，有聖有凡，有三世因果，有前世來生，而且因果報應絕對是歷歷不爽，所謂「善有善報，惡有惡報」。然而在佛法的修學，更重視超越世間的引導，在出世間的正見裡面，不只以世間善法為依歸，而是立足於善法的基礎之上，透視諸法的緣起，了然於世間的相對性、無我性，如此才能化解內在的執著、業障及世間的束縛。

## 透視身心的實相

前面提過，當我們的眼、耳、鼻、舌、身、意在映受外境的時候，心裡會產生了別、認知，此時你過去的思想、想法，或者過去的習氣，會影響這些認知；同時內心生起了別時，也會伴隨喜歡、不喜歡的感覺。這些感受、想法、習性、了知，都叫做精神情況，它們會影響你的色身，你的色身也會影響你的精神狀態。身心是相互影響，像翹翹板一樣，一直在動的狀態。這

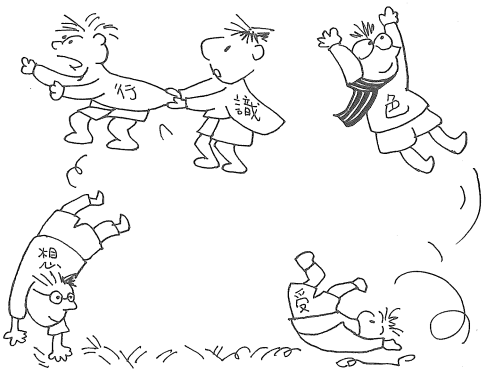
就是我們身心的「實相」，是變動的，是當下緣起的。

然而，我們往往無法從當下去看緣起。因此，你接受的某些思惟，反應出來的某些思惟，有時是前後相互牽扯、矛盾，形成一團的糾結。這一團糾結的東西，事實上它會構成你的苦。常常有的人在那裡面翻滾，產生痛苦，甚至自己陷溺在裡頭，自憐自艾。這種苦往往來自自己的思惟結構，倒不一定是外在環境中真正發生了什麼事。

〔思惟的翹翹板〕

我曾經看過一位居士，她很高興先生事業蓬勃發達，但是她也受不了先生有很多女性祕書、會計、公關職員，因此產生了夫妻間的感情糾紛。

有一次，她受不了了，寧可不要這個家，就一個人跑到阿里山上去住。一個人跑到阿里山去住，要逃避什麼？逃避先生的事業？或者那些女職員的印象？沒多久，就遇上過年，家家戶戶熱熱鬧鬧的，全家團圓，而她卻感覺孤零零地，都沒有人來看她。於是觸景傷情，又難過、




（繪圖／釋自詮）

又傷心，獨自一人無法自己的自艾自憐。後來先生、兒女去看她，親戚朋友去看她，勸她回家。她一方面可憐自己一個人住在山上，另一方面又很不甘願回家，回去還得再看到迷惘中糾纏不清的那一團。

後來大家勸她：回過頭來看看，自己究竟要的是什麼？在阿里山上的那段時間，剛開始她很得意，自己不必再看到不喜歡的情境，但一方面她又受不了孤獨寂寞，老是覺得被人家丟棄。回到山下時，她又說事業不要管，這個、那個要放下。

我們的思維就像這樣，高高低低不斷地糾纏著。唯有耐心的、靜下來觀察，看清自己身心世界的思惟結構，然後作一個抉擇：我要的是什麼？我不要的是什麼？總之，唯有正確的知見，才能作出理性的抉擇；有理性的抉擇，才能從苦迫中得到超越、解脫。

## 〔窮學生的抉擇〕

另外有個同學，家境不是很富裕，所以他的資源並不豐富。當他看到班上的同學，每晚都出去約會，常常去PARTY狂歡，心裡很是羨慕。經過一段時間之後，他回頭看看自己：每次看到同學出去玩，就會起心動念，自憐自艾。他想，自己還是要有所決定，到底是要往外跑還是做些有意義的事？念頭一轉，與其沒有錢往外跑，不如好好在宿舍K書，好好地在「之乎者也」上下工夫。後來，他覺得自己很慶幸，因為他在K書當中，反而闖出一片天空。

自己知道自己的條件因緣，安頓自己，因緣情況不是一成不變的，人可以選擇。

# 生活中緣起的修法

在生活中修學緣起，先要建立出世間的知見，也就是對緣起法的理則，真正徹底地開悟，才能夠突破生命的限制。它不在別人身上，是從我們自己身心上去觀察。

〔看到我執〕

當我們遇到情境，感覺不舒服，感覺受苦時，我們要試著回到自己五蘊的身心來觀察。從色、受、想、行、識，從身、心、靈各方面觀察。只要靜下心來仔細地看，會發現自己內在的糾纏模式。是這些糾纏模式構成我們的苦；在這樣的苦裡面，我們又不時地回頭去品味、舔自己的舊傷，滿懷自憐；內在世界的紛紛擾擾就這樣纏繞不已，這也就是佛法中所說的「我執」。

就像這樣，我執是一個纏繞的思惟結構。用一個既定的、預想的立場，去看自己、看世間、看別人，不但自己會被這些思惟牽著走，無法自主，更何況別人？要別人應和著你、滿你的願，是不可能的。例如我們常常這樣企盼：「事情一定要這樣、那樣」，這是一個很單純的糾纏模式，是對因與果的認知糾結不清。如果真正看清緣起，知道諸法從緣生，事情該怎麼做就怎麼

做，如此就不會產生這樣的偏差認知，也不致於在事情不如己意時又產生痛苦。

## 〔突破我執〕

在十二因緣裡面談到苦，說苦從「有」生，從生命自體產生苦。為什麼生命自體會產生苦？因為生命充滿著「愛」與「取」，我們常常被自己的色身、感受、思想、見解所迷惑，或者愛著它們，或者執取著它們，因而產生苦迫；感覺受苦，要逃避那個苦，結果可能又再造業。於是惑、業、苦就這樣循環不已。

苦的根本，業的根本，惑的根本，最主要的根源，是來自不正知、不正見。那麼不正知和不正見是就什麼事物而言？對於世間萬事萬物，認為有所謂「自性」的東西。以為它是具體的、實有的，對於這一點，事實上是很難去看破。尤其當我們陷在那樣的看法裡面時，那一團的東西就會很實在；在這當中感受的苦迫，也會很實在。

如果處在這樣的狀況，感到身心無法平衡的時候，就告訴自

（繪圖／釋自詮）

己：安靜下來，觀一下呼吸，感覺呼吸順暢、安適，然後做一個動作，回到自己身心上去看它，你一看，而且看得愈深、愈深，不是會發生什麼事情，而是那個地方就鬆動了，慢慢地它就鬆動了，你發現，原來很堅實很具體的東西，它開始慢慢地鬆動。為什麼？所有內在、外在的世界一向如此，它們一直是在流轉、變動當中。

當然，這樣做並不能立即進入初果、二果、三果、四果，或馬上斷盡所有的煩惱。但是在生活中，你可以這樣練習做現觀。在禪修中，常舉的例子是：人趕著一頭牛，要出門，這隻牛拖著牛車，如果牛不走，是要打牛車還是打牛？道理很清楚，打牛車是沒有用的。同樣的，你想要改變外在環境，猶如緣木求魚。因為外面的因緣條件也一直在變，它們怎麼能夠全部都稱心如意呢？求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦，各種各樣的苦，如排山倒海般壓過來，只有安頓自己，面對它、接受它，消化它，才不會再製造業行，不會再滋潤生死。

因此，在生活中，不管愉快不愉快，做決定時，先回到自己身心上去觀察，看到身心有某些反應出現時，你就注意看它，你會知道，你再注意看，它就不見了。這就是緣起的現觀。徹底現觀緣起，當下，你就不再迷惑、痛苦。

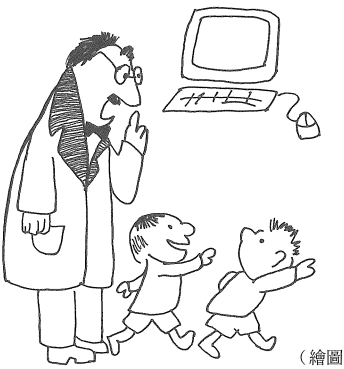
## 〔陷溺與超越〕

有位居士，在台灣電腦界可算是佼佼者。有一天，他下班回家，看到他的孩子正在招待來

家裡玩的同學，他聽到那位同學問他的孩子說：「你爸爸做什麼的？」孩子說：「我爸爸專門搞電腦。」這位同學聽了，便興致勃勃地想問那位電腦老爸，有關電腦的問題，沒想到他的孩子竟然跟這位同學說：「我爸爸不懂電腦，他太老了，你要認識電腦，我來告訴你。」為什麼會這樣呢？一位電腦專家，在孩子的心目中，竟然是爸爸太老，爸爸不懂電腦。當時，他覺得自己的面子有點掛不住，內心有些翻滾。

後來他自省：身心的團塊出現了，先觀團塊，壓力減輕了，然後再回到那件事：年輕人想要的，可能是他們現階段聽得懂的語言，而自己的這一套，對他們而言是太深了。當他的孩子問他電腦時，可能他都以專業、深奧的知識，強加灌注在孩子身上，事實上小孩根本就聽不懂，而產生另一套的解讀。於是，這位居士當下就接受「我」「太老」「不懂」的那一團，不讓「我、我的」糾纏模式繼續蔓延下去，很快地他就釋懷了。

這在說明什麼？當下的緣起。如果我們能當下現觀，看到緣生的法，就能從「自我」的陷溺中超越。而當我們洞見世間，了然世間，悲憫與寬廣的胸襟就出現了。



（繪圖／釋自詮）

## 〔埋在地下的黃金〕

有個富翁，他很富有，擁有很多黃金，這些黃金他用不著，就將它掩埋在家裡圍牆的旁邊。他三不五時就會去巡視，次數多了難免引起人家注意，所謂「此處無銀三百兩」。一天他在家休息沒出去察看，隔天就發現黃金不翼而飛了。「這是我的黃金，怎麼可以挖走我的黃金呢？」富翁難過傷心，不眠不食，煩惱到生了病，病情一日一日加重。後來有朋友問他：「你這些黃金有沒有在花用啊？」他說：「沒有，現在衣食還無缺，不會動用到它，所以才把它埋在地下。」朋友就獻計建議他：「既然用不到，放著也是一樣，不如換個方式處理，就原地埋一些磚頭，把它當做黃金。」

這是世間的處理方式，不就一直埋在那邊嗎？問題是在富翁的想法——那是我的黃金，我的黃金被偷了。從世間正見的角度來看，如果他在有生之年，將這些黃金轉化成世間的善業善行，這就造作了「善業」功德。再進一步反思，我還未來到世間前，世間就有黃金了；我走了以後，黃金也還是留在世間。事實上，生時我沒帶來，死時我帶不走。為什麼會認為黃金是我的呢？

有人說：「那個房子從前是我的，現在不是我的。」本來房屋、田產叫做「百字姓」，是世間的。即使擁有良田千頃、屋舍多座，其實夜晚也只能夠睡一張床，一張寬二、三尺，長六尺

的床，什麼是我的呢？所謂「我的」，好像很具體，事實上，它是沒有自性的，只有自己內在的執著跟糾纏。

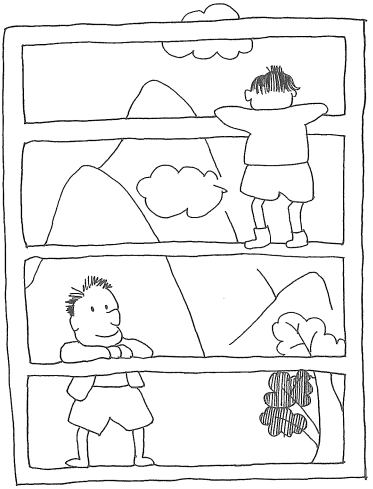
身體也是一樣，你說我不想死，不想生病，不想老，不可能的。如果是我的，為什麼我無法自主呢？事實上，它們都在無常轉變中，知道它是無自性，而有它的功能存在，隨著善願，智慧，我們運轉這樣的功能。這就是緣起的法。

## 開悟後的境界

我們常常在「我」、「我的」感覺裡面，並且感覺它很真實，其實這種感覺只有存在很短的時間。一件事情發生，你馬上用一個固定不變的想法去衡量，其實如果你進入禪修，或者你不斷常常地反觀自己身心的反應，你會發現，根本就沒有一個不變、在指揮的東西，所有的色、受、想、行、識只是像電流，好像連續的，其實不連續的在那裡流動，你會發現在當下，並沒有任何一個法停留。如果你看到這個，你確確實實看到這個，你對世間的看法、想法、眼光將會完全改觀。

一個有智慧、開悟的人，當他重新回過頭來看生、老、病、死，他知道身體還是會壞，還是會老、會病，這些因緣條件的變化還是存在的。然而，他胸中有一份了然，他不再痛苦了。

用大家比較熟悉的語言，舉禪宗開悟前後的境界來說，開悟前後有三個層次：沒有開悟以前，「看山是山看水是水」；開悟時，「看山不是山，看水不是水」；開悟後，「看山還是山，看水還是水。」所以，當生、老、病、死來臨時，我們會感覺很苦，有失落、恐懼，這是一般人會感受的苦。如果你看到生命現象的流轉、變化，從你的身心清楚看到，它的無常、變化，以及我的身心在這裡面的感覺，你就確實體悟了緣起法。體悟緣起法，生、老、病、死依舊宛然，然而，這個時候已經是解脫——苦的止息，所謂「除盡」——盡除所有的苦受。在這當中，你不會再造業，不會再迷惑，這就是解脫的道路。



（繪圖／釋自詮）

## 誰綁了你

解脫的道路，其實不會很遙遠，只要平常多給自己一點宗教時間，靜下心來，觀自己的呼吸，觀自己的心念，看到在快速的流動變化當中，究竟是誰綁了你？你會發現，自己在那當中，

慢慢地將這煩惱解開。所以佛經最可貴的就是教導我們，學著把我們的繫縛、煩惱慢慢地解開。

修道——解脫的道路——指的是用方法在自己身心上解開束縛，這方法就是「正見」，就是「智慧」，有了正見的引導，修習「八正道」，生命就有離苦，解脫的可能。

【心田四季】

## 是誰應該拿筆來寫？

目人

小萍，從台北來我們公司工作不久，純真善良的她，很得眾人疼愛。有天，她接手的案子需要找廣告社的資源，她問大家：「台中有那家廣告社的服務好，又快又便宜？」「泉湧」「滌塵」「喜樂」……大夥兒非常熱心，一下子就說了十多個廣告社名稱，卻見小萍翹著嘴巴，很委屈地說：「你們寫給我啦！七嘴八舌的，我聽不懂啦！……」

一旁的我，聽到小萍的回應，當下胸口微微發熱，內心湧出一股不舒服的能量。我默不作聲，旁邊的李大哥卻率直地說：「好啊！待會兒我寫給你！」聽到李大哥的回答，小萍很高興地又捧著資料回到座位上工作。看著小萍的反應，我內心的不舒服還持續著，低下頭閉起眼睛，靜靜地觀察自己的身心，聆聽內心湧出的這股氣在說什麼「有沒有搞清楚？妳請我們提供名單，是妳應該拿筆和字條來請我們寫啊！怎麼會是叫

我們寫給妳！」在這當下，我猛然照見自己的執取——請人幫忙，態度應該要客氣低下，而之所以會有不舒服的情緒就是源於這見煩惱——觀念上偏執所帶來的煩惱。

「請人幫忙，態度應該要客氣低下」，這觀念沒錯吧！這是從小被教育為人處世很好的理則，但為何會造成我的不舒服呢？因為執取，執著這想法，希望對方也能遵照這規條，且還要把它套在每一人、事、物上面，不管當下因緣如何，一律要在這框框內，如此不但無法如實照見當下的因緣，也失去了彈性與變通。如同鬧鐘設定六點，它就只會抓六點的訊息，五點、七點它就不會叫。當我內心設定好「請人幫忙，態度應該要客氣低下」時，就無法接受小萍需要別人主動的幫忙，也感受不到她內心的恐慌與擔憂。再往深處觀照，見煩惱的背後其實是源於「我」，在內心深處，我真正不舒服的是——妳麻煩到「我」了！——當看到這一層時，我心中的執取就慢慢地鬆開了！

於此，也體會到人跟人的衝突，來自於溝通無法對焦，為何對焦有困難呢？因為彼此都有緊抓不放的想法。小萍緊抓的觀念是「年長者應該要照顧後學」，因而產生了「你們沒體諒到『我』！」的委屈，也看不到其他同事手中正忙著各自的事呢！所以，委屈、不舒服的情緒是個很好的訊號，警告我們要覺察內在緊抓著什麼觀念不放，若能覺察、願意放下，眼前的路就會更寬廣遼闊！

【森林法音】

菩提法師 著 釋見芊譯

## 八正道之正見

# 解脫道的領航者

正見是修道的先驅，是其他道支的引導，如同駕車出發，為了抵達目的地，人們必須對整體的方向及導向目標的路線有些概念。

## 道支的次第關係

八正道的八個道支並不是一個接著一個依序的步驟，（八項）組成成份比（八個）步驟的比喻更為貼切，就像繩索，需要各股纔線緊密揉合才能產生最大的力量。修行在進展到某個進度時，所有道支是可以同時出現，彼此支持；然而，在未達到那一點前，道支的次第在道的開展上卻是不可避免的。

### 〔三學與八正道〕

就修行的立足點來考量，八個道支可分成三組：戒組（sīlakkhandha）：正語、正業與正命所組成。定組（samādhikkhandha）：正精進、正念、正定。慧組（paññākkhandha）：由正見與正思

惟組成。這三組顯示了修行的三個階段：增上戒學、增上心學、增上慧學。(1)

這個修行的次第是依據道的整體目標和方向所決定的，既然道所引導的最終目標——從苦中解脫，是賴於無明的連根拔除，那麼若欲達到修行的終點就必須是直接對治無明的訓練，而智慧的訓練就是設計來喚醒洞察了知——「以事物的如實面貌」看待事物的能力。智慧是漸漸開展的，即使是最微弱的洞察之光，都必須先有專注、去除散亂的心為基礎，所以先經由增上心學成就定力，即道的第二個部分——定帶來發展智慧所需的平靜與泰然。

為了使心能夠專注，必須檢視（內心）不善的性格傾向。這些性格傾向通常會支配心的運作，驅散專注之光，將注意力分散在一大堆所關心的事物之中。而且只要不善的性格傾向被允許經由身、語的途徑表達出來，那麼這些性格傾向將會持續支配我們的心。因此，在修行的開始，勢必需要節制（產生）行為的官能，防止它們成為煩惱的工具，而這個任務可由道的第一部分——增上戒學完成。如此，以戒為定的基礎，以定為慧的基礎，以慧為直達涅槃的工具，透過三個階段，道逐步開展。

## 〔正見與慧學〕

道支與三學的次第，表面上的不一致有時會引起困惑。慧學，包括正見及正思惟，位於三學的最後階段，但依據經典嚴格的一貫準則，慧學通常是置於道的開端而非尾端。然而三學的順序並不是粗心錯置的結果，而是一個重要邏輯的因素所決定。意

即在一開始時，初步類型（世間）的正見和正思惟，需要作為進入三學的驅策力——正見提供了修行的觀點，而正思惟提供方向感。但正見與正思惟的角色功能並不僅止於此，經過戒學及定學淨化之後的心，將會達到更高層次（出世間）的正見及正思惟，這更高的正見及正思惟亦是達到增上慧學的訓練。

## 正見的重要性

正見是修道的先驅，是其他道支的引導，它使我們了解修行的起始點、目的地，以及修行發展前進的後續地標。試圖在沒有正見的基礎下修行，是冒著在沒有引導、盲目移動下迷失的危險，就像要開車到某地，卻沒有查閱地圖，或聽從有經驗駕駛者的建議，結果人們駕車出發，可能沒有朝向目的地，反倒是背離了目的地。所以，為了抵達目的地，人們必須對整體的方向及導向目標的路線有些概念。這樣相似的考量亦可應用於修道，修行只在清楚的架構中進行，而架構為正見所建立。

正見的重要性可從以下事實來判斷：我們對真實及價值這些重要論題的觀點，超越了對純理論的深信，而這些觀點操控我們的態度、行為以及我們存在的整體方向。我們在心中架構的見解可能不是很清晰，只是模糊、概念性地理解自己的信念，然而不管是否有架構、表現出來或保持靜默，這些見解都有著深遠的影響力——見解建構我們的認知，安排我們價值認定的順序，並具體化為概念的結構，藉由這些（概念結構），我們詮釋自己存在於世間的意義。

不只如此，這些見解還制約

行為，見解是我們的選擇、目標，以及致力於將這些目標從概念轉成現實的背後原因。行為本身可能決定結果，但伴隨結果的行為卻是依靠著引發行為的見解，因為見解隱含著「存有承諾」（ontological commitment）——一種對何謂是真實的決定。隨之而來的見解可分為兩類，即正見與邪見——前者符合所謂的真實；後者偏離真實，且適得其所地鞏固錯誤。佛陀教導，這兩種不同的見解導向完全不同的行為路線，並導致相反的結果。如果我們執持邪見，縱使那個見解是模糊的，它也將會引導我們朝向痛苦結果的行為方向；從另一方面來看，如果我們採取正見，正見會引領著我們轉向正確的行為，朝往苦的解脫。儘管我們對世界的概念導向，看起來似乎毫無惡意且微不足道，但當仔細地檢視，這個概念導向在未來發展的整體方向上卻是決定性的因素。因此，佛陀說：「沒有什麼因素比邪見引生不善心更須負起責任；也沒有什麼因素比正見更有助於善心的生起。」再者，佛陀又說：「沒有什麼因素比邪見造成有情的苦難更須負起責任；也沒有什麼因素如正見般地有助於有情利益的促進。」（《增支部》1：16.2）

## 〔完整正見的樹立〕

最完整的正見包括對整體的法或佛陀教誡的正確了解，因此，正見的範圍等同於法本身的範疇。但為了修行的目的，卻樹立了兩種主要的正見，一是世間正見，在這個世界範圍內運作的正見；一是出世間正見，從世間解脫導向出世間的正見。世間正見是有關於生命輪迴內的統治物

質及心靈歷程的法則，這些原則導向較高或較低的存在狀態，導向世間的快樂和苦迫；出世間正見則是解脫的必要原則，它不只是將目標放在從此生到彼生的心靈成長，更著重於從一再輪迴的生死中解脫。

## 世間正見

（Mundane Right View）

### 〔自業正見〕

世間正見包含著正確掌握業的法則——行為的道德力，字義是「自業正見」（kammassakatā sammādiṭṭhi），從以下的陳述中，我們可以找到世間正見的理則：「有情是他們自己行為的擁有者，是他們行為的繼承者；他們從他們的行為出生，為他們的行為所縛，並且也為他的行為所支持。無論他們做了什麼行為，善或惡的，他們都將是這些行為的繼承人。」(2)更特定的理則也在其他經文中流傳下來，例如肯定布施及供養等善行，是具有道德的意義；善和惡的行為會產生相應的果報；人有責任照顧父母；輪迴確實存在，在這可見的世界之外仍有另一個世界；存在具有高度成就的宗教導師，他們以自己卓越的領悟為基礎，解說世界的真理等。(3)

### 〔對業應有的認知〕

要了解世間正見的意涵，我們必須先檢視正見的關鍵詞——業（kamma）。業是行為，就佛教而言，最切要的行為是指思（意志）——表示道德決定的思（意志），因為有思（意志）而賦予行為倫理上的意義，因此，佛陀明確地認為行為與思（意志）有關。在一篇分析業的開示中，他

說：「比丘們！我把思（意志）稱為業（kamma）。人有思（意志）之後，經由身、語、意而造作行為。」(4)

以思（意志）來鑑別業，使業在本質上成為心理的事件——源於心會尋求實現心的驅動、意向及目的的因素。思（意志）藉由身、語、意中任何一種而現起，稱為三業門（kammadvāra），經由身體表現的思（意志）稱為身業；經由語言表現的思（意志）稱為語業；思（意志）表現在思想、計劃、概念及其他心理狀態而沒有表現於外的，稱為意業。因此，根據思（意志）得以現起的路徑可區分為三種業的形式。

正見所指不僅是對業的一般了解，它還必須了解：（Ⅰ）業在善與不善上倫理的區別；（Ⅱ）善惡業的重要實例；以及（Ⅲ）由那些根產生這些行為，如同經中所說：「若聖弟子了知什麼是不善業和不善業的根，什麼是善業和善業的根，則他具有正見。」(5)

（Ⅰ）依序考慮上列諸點，我們發現業首先被區分為不善（akusala）與善（kusala）。不善的業是指倫理上應受譴責，並且有損於心靈的發展，以及增長自己與他人苦迫的行為。另一方面，善業是指倫理上值得讚許，有助於心靈的成長，以及利益個人與他人的行為。

（Ⅱ）關於善業和惡業，有無數的實例可以被引用，但是佛陀各選了十個主要的善、不善業。這些實例，佛陀稱為十善行和十不善行，其中三個是身體的，四個是語言的，另外三個是心理的。十不善業依它們表現的根門，分為：

◎身業（kāyakamma）：殺生、偷盜、邪淫。

◎語業（vacikamma）：妄語、兩舌、惡口、綺語。

◎意業（manokamma）：貪欲、瞋恚、邪見。

十善業就是十不善業的反面：戒除前七個不善的業，除去貪欲、瞋恚並具足正見，雖然前七條完全由心運作，不一定要呈顯為外在行為，但是它們仍被稱為善的身業和語業，因為它們主要由身、語所掌控。

（Ⅲ）根據行為的潛在動機，也就是所謂的根（mūla），將行為區分為善與不善。根（行為動機）會將它們的道德性格傾向傳給相應出現的思（意志）。因此，善業或不善業是依據它們的根（動機）善或不善而決定的。每一組的根亦分為三方面，不善根就是我們提過的三種煩惱——貪、瞋、癡，任何源自這三者的行為都是不善業。三善根則是三不善根的相反，在古印度傳統，以否定的方式表達為：無貪（alobha）、無瞋（adosa）、無癡（amoha）。雖然以否定的方式來表達，但是它們所表示的不僅是煩惱的消失，還有相應的美德。無貪意味著離欲、不執著、以及慷慨；無瞋意味著慈愛、同情、與和善；無癡意味著智慧，源於這些根的任何行為都是善業。

## 〔業果相應法則〕

業最重要的特色，在於它能對（不同）倫理素質的行為產生相應的（不同）結果。一個普遍存在的法則支配著思（意志）的行為，使得行為產生了報償的結果——稱為異熟（vipāka）或果（phala）。這個法則結合行為與其結果，而以一種簡單的原則運作——不善的行為成熟產生苦果，善的行為成熟產生樂果。異熟果報不一定立刻來到，也不一定在

此生就會到來，業可以跨越連續的生命期而運作，甚至可以蟄伏很長的時間直到未來。一旦我們完成一個思（意志）的行為，這個思（意志）就會在心的相續上留下痕跡，而在心的相續中，業保留為潛藏的能量。當這個儲藏的業遇到利於它成熟的因緣，就會從蟄伏的狀態中甦醒過來，引發某些效應，這些效應為原始的行為帶來相應的報償，這類異熟可能發生在此生、來生或來生之後的某一生。業可能透過產生來世的輪迴而成熟，由此決定了（來世）生命的基本形式；或者，業可能在一期的生命過程中成熟，產生我們的多種經驗：苦樂、成敗、興衰。但是，不論業於何時或以何種方式成熟，相同的原則始終維持不變——善的行為產生令人喜愛的結果，不善的行為產生令人不喜愛的結果。

認知了業果法則就掌握了世間正見，這種見解會馬上排除多種與正見不相容的邪見，如同正見能使我們更加肯定自己的行為會影響來生的命運，它也反對斷滅的觀點（nihilistic view）——生命只有此生，主張意識於死亡時終止。又正見以客觀普遍的原則為根據來區分善與惡、對與錯，所以反對「倫理的主觀主義」（ethical subjectivism）——堅稱善與惡只是個人意見的假定，或控制社會的工具。因為正見確認人可以在他們的條件限定中，自由地選擇自己的行為。所以，他反對嚴格的宿命論（hard deterministic），認為我們的選擇總是出於不得不然，因此，也認為自由意志是不真實的，道德責任是不堪一擊的。

佛陀教導業與果的正見，

這當中某些意涵與現今流行的思想趨勢相反，澄清這些不同的觀點是有益的。正見所指出的善惡、對錯，超越了傳統認定的善惡、對錯。整個社會也可能以一個混淆的標準道德價值為依據，但即使社會中的每一個人，都贊同某個特別的行為，而譴責其他是錯誤的，也不能使這些行為成為確實的對或錯，因為佛陀的道德標準是客觀且不能改變的，儘管行為的道德特徵必然取決於該行為表現時的環境，但還是有客觀的道德標準，我們可以依據它來評估任何行為或任何可理解的道德規律。

道德的這種客觀標準是「法」——真理與公正的宇宙法則不可或缺的部分。「法」所具有超越個人基礎的正確性，事實上是種種意志的表現產生出種種行為，這些行為帶給行為的作者種種結果，並且行為與他們的結果間的相互關係是意志本身本來固有的。在宇宙的運行上，沒有一位高高在上的神可以執行賞善罰惡的判決，行為本身經由其道德或不道德的本質，產生了適切的結果。

就絕大多數人而言，都只是基於信仰卓越的心靈導師所宣稱行為的道德效能，而接受這業果的正見，但即使並非親見業的法則，它仍然存有正見的面向，這是正見不可分割的重要部分，因為正見與了解有關——了解我們在整個事物體系上的位置，一旦個人接受了思（意志）的行為具有道德潛力的原則，在某種程度上，就已經掌握了存在本質的重要事實。

不過，有關行為業力的正見不需要只停留在獨特的信仰論述，為背後不可穿透的障礙所遮蔽，（關於業與果相應的）正見是可

以成為直接看見的，藉由達到某種程度的深層禪定，可以發展一種特別的能力，稱為「天眼」（dibbacakkhu）——一種超越感官的洞察能力，揭開隱藏於肉眼之後的事實。當開發天眼後，天眼可以導向這個世界的有情眾生，探究業的運作，透過天眼所賦予的特別洞察力，人才能獨力並以立即的覺察力見到：眾生如何由於他們的業死去及再生；眾生如何經由他們善、惡行為的成熟而遭受快樂及苦迫。(6)

## 出世間正見

（Superior Right View）

業與果的正見，提供了從事善行，將在輪迴中獲得高生存狀態的理論基礎，但單靠這樣的正見並不能導向解脫。可能某些人儘管接受了業的法則，卻仍然將目標侷限在世間的成就上，如某個人實踐高貴行為的動機，是為了累積有功德的業，以導向此時此地的財富和成功，也就是再生為有福報的人，或是為了在天界享受天人的福報。在業的因果邏輯中，無一事物能超越業果的循環，想從整個輪迴中解脫出來的推動力，端賴不同而且深刻的覺察，這覺察是對所有型態的輪迴——即使是最崇高的輪迴狀態，能洞察到其固有的缺陷。

### 〔導向解脫的四聖諦〕

導向解脫的出世間正見就是了知四聖諦，出世間的正見在八正道的第一支，從正確的意義上可說是聖正見。因此，佛陀明確地以四個真理定義正見：「什麼是正見？正見是知苦（dukkha），知苦的起源，知苦滅，知導向苦滅的方法。」(7)八正道始於概念

性地理解四聖諦，但是，這只是透過思想和思惟媒介而有的一種不清楚的理解，當直觀四聖諦時，正見達到了頂點，它等同於覺悟的明晰，而洞察徹入聖諦。所以，可說四聖諦的正見，同時構成了滅苦之道的起點與終點。

## 〔五蘊是苦　愛為苦因〕

第一聖諦是苦諦（dukkha）——生存內在的不滿意，顯露在無常、痛苦、及所有生命形態固有的永恆不足。

「這是苦聖諦：生是苦；老是苦；病是苦；死是苦；愁、悲、苦、憂、絕望是苦；與所不愛者相遇是苦；與所愛者分別是苦；所求不得是苦；簡而言之，五取蘊是苦。」(8)

經文的最後一句值得特別留意，佛陀清楚地宣示，五取蘊（pañcupādānakkandhā）是了解有情本質的分類大綱，我們只是五蘊——色、受、想、行、識的組合，這些都與執取有關，我們是五蘊，五蘊是我們。不管我們認同的是什麼，也不管執取什麼當作自我，全都在五蘊當中。五蘊合集，產生了一大串的思想、情感、概念、性格，我們棲身於「我們的世界」中。因此，佛陀宣稱，五蘊是苦，這樣的宣稱實際上將所有的經驗，即我們整個的存在，帶入苦的範疇。

但是，為什麼五蘊是苦？佛陀說五蘊是苦的原因，在於五蘊是無常的。五蘊剎那剎那地變化，生起又消失，在遷變中，沒有任何實體的事物在它們背後持續。由於我們存在的組成因素總是在變化，完全沒有永恆的核心，也沒有任何東西是可以執持作為安全的基礎，有的只是不斷分解的流動。當渴求永恆而執取這不斷分解的流動時，便帶著我們墜入苦迫中。

第二個聖諦指出苦的原因。從導致苦的煩惱中，佛陀指出貪愛（taṇhā）為最主要及最具影響性的原因——「苦的起因」：

「這是苦的起因之聖諦。是此貪愛產生不斷重覆的存在（生存），必然與欣喜和貪欲結合，隨處渴求愉悅，也就是欲愛（渴求感官愉悅），有愛（渴求生存），及無有愛（渴求不生存）。」(9)

## 〔息止貪愛　趣向涅槃〕

第三個聖諦只不過把這個起因的關係倒反過來。如果貪愛是苦因，那麼，為了免於苦，我們必須去除貪愛，因此佛陀說：

「這是苦滅聖諦。它是這個貪愛的完全消失止息，是貪愛的棄除與捨棄，是從貪愛解脫和不執著。」(10)

當貪愛消除後，隨之而來的全然寂靜狀態就是涅槃（nibbāna），涅槃就是當充滿貪、瞋、癡的火燄息滅時，所經歷的無為狀態。第四聖諦指出到達苦的止息的道路，即體證涅槃的道路，這條路就是八正道本身。

## 〔出世正見的次第修行〕

四聖諦的正見有兩個階段的發展。第一個階段稱為隨順真理的正見（saccānulomika sammā-diṭṭhi）；第二個階段是洞察真理的正見（saccapaṭivedha sammā-diṭṭhi）。為了得到隨順真理的正見，需要清晰地理解隨順真理的正見在生命中的意義和重要性。要有這樣的理解，先要藉由學習真理和研究真理而得，隨後，從經驗上，透過思惟真理來深化理解，直到對它們（真理）的真實性得到強烈堅定的信仰為止。

即使在此時，真理仍尚未被洞察，因此，所達到的理解是有

缺陷的，是一種概念而非覺察。為達到親證真理，我們需要禪修，先是加強維持專注的能力，然後發展內觀。內觀起於思惟五蘊——生存的因素，以區辨五蘊的真正特性。達到這般思惟的頂點時，心眼不再將注意力放在由五蘊構成的有為現象，而將焦點移向無為的狀態——涅槃，經由深化的內觀能力，涅槃是可以達到的。隨著這種轉移，當心眼見到涅槃時，同時產生所有對四聖諦的洞察。見到涅槃，即超越苦的狀態，人們得到了一種洞見，從這個洞見來觀察五蘊，並看到五蘊會是苦，只是單純地因為它們是緣起的，所以必定是無止盡的變化。也在體證涅槃的同一個剎那，貪愛止息了，然後初次了解到貪愛是苦的真正來源，體證到寂靜的狀態，將從存在的混亂中解脫出來。由於這個體驗是藉由修習八正道而得到的，人們才親自了解到八正道是真正的滅苦之道。

洞察四聖諦的正見，出現在道的終點而非起點，我們必須從順應真理的正見開始，透過學習獲得，並經由思惟而增強。正見鼓舞我們從事修行，著手於戒、定、慧三學的訓練，當訓練成熟時，智慧之眼將會打開洞察真理，心也將從束縛中解脫出來。

【註釋】

(1) Adhisīlasikkhā：增上戒學；adhicittasikkhā：增上心學；adhipaññāsikkhā：增上慧學。

(2)《增支部》3：33；《佛陀的話》，頁19。

(3)《中部》117；《佛陀的話》，頁36。

(4)《增支部》6：63；《佛陀的話》，頁19。

(5)《中部》9；《佛陀的話》，頁29。

(6)請見《長部》2；《中部》27等

等。詳見《清淨道論》第十三品，頁72—101。

(7)《長部》22：，《佛陀的話》，頁29。

(8)《長部》22：，《相應部》56：11：，《佛陀的話》，頁3。

(9)同上：，《佛陀的話》，頁16。

(10)同上：，《佛陀的話》，頁22。

【編註】

(1)《佛陀的話》一書為三界智尊者所著。本文作者參考的版本為一九六八年第十四版，由斯里蘭卡佛教出版社出版。

（編者按：本期教理譯自菩提法師（Bhikkhu Bodhi）所著《八正道》（*The Noble Eightfold Path —Way to the End of Suffering*）一書第二及第三章。本書由斯里蘭卡佛教出版社出版。內文部分標題為編者所加。）

【教界啟事】

## 香光尼僧團分院道場近期活動

〔香光尼僧團 封山禪修公告〕

◎11/1至11/26為香光尼僧團封山禪修期，感謝大眾護持。

〔行門體驗〕

◎印儀：10/23（六）精進佛一

◎紫竹林精舍：94/1/1至1/3
精進佛三

◎紫竹林精舍：94/1/8至1/10
精進禪三

〔佛學英文原著選讀〕

◎日期：10/2始
每週六10至12時 共八次

◎地點：印儀學苑

〔慧青講座—菩提道次第廣論讀書會〕

◎日期：10/ 8始
每週五19至21時

◎地點：印儀學苑

〔佛教主題文選〕

◎日期：10/ 9始
每週六14至17時 共六次

◎地點：印儀學苑

（各分院詳細地址及電話請參考封底流通處）

【森林法音】

菩提法師 著 釋見芊譯

## 八正道之正思惟

# 航向彼岸的心靈舵手

佛陀曾說凡是思惟的就成為心的傾向，而思惟分離欲、無瞋、無害正思惟與欲、瞋、害邪思惟，所選擇的方向總回到自己身上，回到剎那剎那產生的作意。

## 重整心的定位

八正道的第二道支，巴利原文sammā saṅkappa，我們翻譯為「正確的意圖」（right intention），這詞彙有時又譯為「正確的思惟」（right thought），這樣的翻譯需要加下列條件才能被接受：這是現前當下脈絡的「思惟（thought）」尤其專指心理活動的意圖面或認知面，而且認知層面是被第一道支——「正見」所含括。然而，如果過於堅持區分意圖與認知兩者的作用，那又顯得太過刻意。因為就佛教觀點而言，心的認知與意圖二者是不能孤立分隔的，有著交織纏繞及相互作用的密切關係。情緒的偏執影響見解，而見解決定著情緒。因此，透過深刻的省思與探究的體證，得到對

存在本質的一種透徹觀智，能帶來價值的重建；這能促使心朝向與新見解對等的目標上，那些促使心達到這些目標的運用，即是正思惟的意思。

## 三種正思惟

### 〔正思惟與不正思惟〕

佛陀從三方面解釋正思惟，即離欲思惟、無瞋思惟、無害思惟。(1)相對於這三者的三個錯誤思惟是欲思惟、瞋思惟、害思惟，(2)每一種正思惟對治相對的錯誤思惟——離欲思惟對治欲思惟，無瞋思惟對治瞋思惟，無害思惟對治害思惟。

佛陀在證悟前發現這兩種意念的分別（《中部》19）。當佛陀在森林中禪修致力於解脫時，他發現自己的意念可以區分為兩種不同的類別：一類是將意念放在欲、瞋、害之上；另一類則是放在離欲、無瞋、無害之上。不論何時，佛陀注意到當第一類意念在心中生起時，這些意念導向自他的傷害、阻礙智慧、而且遠離涅槃。透過如此省察，他於是將這種意念從心中驅逐，並令其終結；而當第二類意念生起，他知道這些意念是有利的、益於智慧的長養及涅槃的證得。因此，他增強這些意念並使之圓滿。

正思惟位於道支的第二位，介於正見及以正語為首的三個道德道支之間，由於心的作意功能形成關鍵性的連結，會銜接我們的認知覺察（正見）與活動模式（正語等）。一方面，行為的發生由意念而來，意念是行為的前驅，引導著身體和語言，激發身、語的發動，將身體和語言當作表達意念、理想的目的與工具。另一方面，這些目的、理想

以及我們的作意，必然也由現前的見解而來，當錯誤的見解佔上風時，錯誤思惟就會引生不善的行為。因此，當一個人否認行為的道德力，並以財富及地位來衡量成就，那麼他就只會追求財富與地位，甚至不擇手段來獲取財富與地位。而當這種追求蔓延時，所得的結果就是苦，因為不計後果地試圖去攫取財富、地位、與權力，會導致個人、社會團體與國家極大的苦迫。所以，造成無窮盡的競爭、衝突、不公正和壓迫的原因並不在我們的心外，而全只是作意的顯現，是意念被貪、瞋、癡所驅使的展露。

相對的，當作意正確時，行為將是正確的。要使作意能夠正確，最實在的保證就是「正見」——當人了解行為帶來與業的法則相應的結果時，就會在符合業的法則之下，對自己的欲求有所限制，因此，由作意外顯的行為就會順應正確的行為規範。佛陀簡潔地總結這個問題：對一個執持邪見的人來說，他那以邪見為基礎的行為、語言、計劃和目的，將會導向苦；當一個人執持正見，他那以正見為基礎的行為、語言、計劃和目的，將會導向快樂。(3)

## 〔正見四聖諦引生正思惟〕

正見中最重要的理則就是了解四聖諦，隨之而來的，這樣的見解將在某些方面決定正思惟的內容。了解這四個真理與自己生命的關係，會引生離欲思惟；了解他們與其他眾生的關係，會引生另外兩種正思惟。當看到自己的生命充滿著苦，並看到貪欲如何引發自身的苦迫時，心就會傾向離欲，拋棄貪欲以及束縛我們的所緣；當以相似的方式，將這樣的真理應用到其他有情眾生

時，這種思惟就會增長無瞋和無害。再者，如同我們看到自己希求快樂，我們也看到其他所有的眾生都希求快樂，然而他們卻和我們一樣要經常受苦。體念所有眾生的尋求快樂，使得無瞋的意念生起——慈心地希望他們能健康、快樂、安詳；體念所有眾生皆在受苦，使得無害的意念生起——悲心地希望他們免於苦迫。

## 盡除不善根

開始培育八正道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治三不善根（貪、瞋、癡）。癡，這個根本認知的煩惱，被正見這個初生的智慧種子所對治。雖然只有當正見發展到完全證悟的階段，癡才能完全根除，但每一個短暫出現的正確了解，都提供了對治癡的最終破壞力。至於另外兩個屬於情感煩惱的不善根，則需要經由重新導正思惟，即由離欲、無瞋、無害等思惟來斷除。

### 〔貪與瞋的對治——意念替換〕

貪與瞋根深柢固，不會輕易地屈服，如果能使用有效的策略，克服它們並非不可能。佛陀所想出的方法，是利用一種間接的方式：從解決引起這些煩惱的意念著手。貪和瞋以意念的形式出現，可藉由「意念替換」（thought-substitution）的過程而滅除，被相反的意念所取代。離欲思惟提供對貪的治療，貪顯現在欲望的意念中，如官能享受、貪得無厭與佔有的意念。因為離欲思惟源自無貪善根，只要離欲思惟被培育，無貪善根便能發動起來。既然相反的二種意念不能並存，當離欲思惟生起時，他們便

驅離欲望的意念，即無貪的意念取代了貪念。相同地，無瞋思惟和無害思惟也提供了瞋的解毒劑。瞋不是顯現在充滿憤怒、敵意或憎惡的瞋思惟中，就是顯現在殘酷的衝動、侵略與破壞的害思惟中。無瞋思惟對治外流在前的瞋念，無害思惟對治之後湧現的害念，如此，盡除瞋不善根。

## 離欲思惟

佛陀形容自己的教導與世間的方式恰恰相反，世間的方式就是欲望的方式，未解脫者跟著欲望隨波逐流，藉由追求自認可以感到滿足的事物來尋求快樂。佛陀所闡明的離欲要義正好相反：欲望的影響將會被抵制，而且終究被拋棄。欲望之所以被拋棄，不在於它是道德上的邪惡，而在於它是苦的根本。(4)因此，離欲將從渴愛和尋求滿足的驅力轉移，成為通往快樂，從執取中解脫的鑰匙。

佛陀並不要求每個人都離開家庭生活而出家，或要求他的弟子立即放棄感官的享樂，一個人離欲的程度是依他（她）的天性和環境而定。但是佛陀所留下的指導原則是：要達到解脫，必須完全根除貪愛，當一個人能克服他的欲望，就能更快速地朝向解脫。從欲望的操控中解脫，或許不是件容易的事，但這樣的困難並不會消除其必要性。因為既然貪愛是苦的起源，止息苦端賴於貪愛的滅除，這便涉及了引導心向於離欲。

當人試著要引導心向於離欲、放掉執取時，他將遭受內在強而有力的抵抗，因為，心不想放棄它已經執取的所緣。長久以來，心習慣於取得、緊抓與執取，要打破這些習慣，似乎不能

單靠意志的作用。人們或許贊同離欲的需要，想將執取拋開，但當這種呼喚真出現時，內心反而會退縮，而持續朝往欲望掌控的方向。

## 〔了解欲望的本質〕

因此如何斷除欲望枷鎖的問題出現了。佛陀並未提供壓抑心的方法——讓心充滿恐怖和厭惡以驅走欲望——來解決問題。壓抑不但不能解決問題，反將問題推入表層下，而在表層之下，問題仍繼續滋生。佛陀所提供的工具是「了解」，真正的離欲並非強迫自己放棄內心珍愛的事，而是改變我們對珍愛事物的觀點，如此，這些欲望將不再束縛我們。當了解欲望的本質，我們以敏銳的專注密切地探究，不須搏鬥，欲望自己就會消失。

透過這種方式了解欲望，就能從欲望的掌控中鬆綁。我們必須了解，欲望總是與苦有關，隨著需求與滿足的輪迴，欲望會影響我們觀看事情的方式。之所以停留在欲望的束縛中，是因為我們將它當作達到快樂的工具，如果換不同的角度來看欲望，欲望的力量將減弱，就能朝向離欲。所謂的改變認知就是「如理作意」（yoniso manasikāra），如同認知影響意念一般，意念也可以影響認知。平常的覺察夾雜著「不如理作意」（ayoniso manasikāra），我們通常只看到事情的表面，粗略地以自己直接的需求和興趣的觀點瀏覽，很少深入挖掘事情的根本或其長遠的後果。為了清楚情況，我們需要如理作意——審察行為背後所隱藏的潛在含意、探討這些行為的結果與評估目標的價值。經過審察，我們所關心的就不會僅止於所謂的快樂，而會

關心什麼是真實的，即使犧牲享樂，也準備並願意去發掘真實。因為真正的安全總是決定於實相，而不在於享樂。

## 〔思惟欲望本具的苦〕

欲望與苦是分不開的同伴，經由細想整個欲望的循環過程，可以證實這一點。當綿密、細心地觀察欲望時，會發現苦總是尾隨欲望來到，它有時表現為痛苦或惱怒，或隱伏為一種持續不滿足的張力。欲望萌生時，它在內心創造一種匱乏感及不滿的苦，為了終止這種苦，我們奮力地滿足欲望，如果努力失敗了，會經歷挫折、失望，甚至是絕望。但即使是成功時的快樂也不是絕對的，因為我們可能會擔憂既得利益將會失去，而不得不保護自己的地位、捍衛自己的領土，或者得到更多、升得更高、建立更緊密的控制。欲望的要求似乎是永無止盡，每一個欲望也都要求永恆——希望所得的一切永遠持續。但是，所有欲望的目標都是無常的，不論是財富、權力、地位或親眷，分離是無法避免的，而伴隨分離的苦迫也與執取的力道成正比：多分執取帶來多分的苦，少分執取帶來少分的苦，沒有執取就不會帶來苦。(5)

## 〔思惟離欲的利益〕

思惟欲望本具的苦，是一種將心導向離欲的方法；另一種方法則是直接思惟離欲的利益。從欲求轉向離欲，並非想像般從快樂轉為悲傷，從富足到貧困；而是超越粗糙、糾纏的愉悅，達到崇高的快樂與安詳，並從奴役的地位轉變為主導的地位，欲望最終帶來恐懼和悲傷，離欲則給予無懼和喜悅。離欲也促使三學的完成：淨化行為、益於禪定、滋

養智慧的種子。整個修行的課程，從開始到完成，可視為逐漸離欲而達至涅槃的過程，涅槃是離欲的終極階段——一切所依捨離（sabbˇūpadhipatinissagga）。

當細心隨觀欲望的危險與離欲的利益時，我們逐漸地駕馭自心離開欲望的操縱，執著就像落葉般自然地脫落。這種改變不會突然來到，但只要持續地修行，無庸置疑地，改變終將到來。經由一再作觀，離欲思惟的意念擊走欲思惟並取代它。

## 無瞋思惟

### 〔屈服與壓抑無法對治瞋〕

無瞋思惟對治生氣和憎恨所控制的瞋思惟。如同面對欲望，面對瞋亦有兩種無效的方式：一是屈服於瞋，即是以身行、語行表現憎恨，這種方法雖然釋放壓力，協助將生氣「逐出個人這套體系」，但同時卻也造成某些危險——增長忿恨、引發報復、製造敵人、毒化人際關係以及導致不善業產生。最後，瞋不但不會離開這套「體系」，而是驅入更深一層，繼續破壞意念和行為。另一種方式是壓抑，也是無法消滅瞋的破壞力，僅是將破壞力轉移並推向內在，化作自我輕視、慢性憂鬱或傾向失去理性的突發暴力。

### 〔以慈愛對治瞋〕

特別當瞋的對象是他人時，佛陀所推薦的方法是一種巴利語稱作mettā的特質。這個字起源於另一個字，意思是「朋友」，但是，mettā的意義還多於一般的友善、親切，我比較喜歡用慈愛（lovingkindness）這個複合

詞，它最能抓住mettā所要表達的意義——對其他眾生無私的愛、衷心關懷他們的幸福和快樂而向外散發的強烈感情。慈愛不只是感情上的善意，也不是良心上回應道德的必要性或是神的要求，慈愛必須成為內在深深的感情，特徵是自發的溫暖，而非義務的感覺。培育慈愛的最高峰是達到梵住（brahmavihāra），即「神的住處」——全然為了一切眾生的幸福，而專注於散發願力的方法。

含有mettā的愛應該與感官的愛、涉及個人感情的愛有所區別。前者是貪愛的一種形式，必是自我導向的；而後者仍有某種程度的執取——我們愛一個人是因為那個人給予我們愉悅或是屬於我們的家庭、團體，亦或對方會強化我們的自我形象。這類愛的感受很少能超越自我考量的痕跡，這種愛的範圍是有限的，只適用於一些特定的人或一群排除其他人的團體。

## 〔在禪修中培育慈愛〕

相反的，慈愛所指的愛，並不取決於特別關係的特殊人物。在此，完全刪除自我的考量點。我們所關心的只是以一顆慈愛的心彌漫他人，理想地發展成為普及的狀態，毫無差別或保留地擴展到所有的眾生。而讓慈愛破除界限的方法，就是在禪修中培育它。這種刻意發展愛的概念，雖然曾被批評是勉強、呆板且是有計劃的。他們認為唯有自發的、無內在推動或努力而生起的愛，才是真正的愛。但自發性的無瞋極為偶然且有範圍限制，不一定能對治瞋。在佛教的論點是：心不能被命令去自發地愛；心只能被示以愛的修習方法並照著去修行。首先，在考量下使用這個方

法，經由練習，愛的感受會變得根深柢固並且融於心，成為一種自動自發的性向。

發展愛的方法就是慈愛的修習（mettā-bhāvanā），慈愛的禪修是佛教禪修中最重要的一種。這種禪修是從對自己發展慈愛開始，建議將自己當成慈愛的第一個所緣；(6)因為只有當一個人能感受對自己的真正慈愛時，才有可能真正地慈愛他人。也許我們對他人大部分的生氣和敵意，是出自於對自己所持的負面態度，而當將慈愛向內朝向自己時，有助於鎔毀由負面態度產生的堅硬外殼，容許向外流佈仁慈與同情。

一旦可以引發對自己慈愛的感情，下一步就是擴展至他人。慈愛的延伸取決於自我的轉移，即擴展超越一般自我的侷限，以及學習和別人融為一體。這種轉移純粹是心理上的方法，完全與神學或形而上學的假設無關，如有個普遍我存在於所有眾生之內。相反的，這種轉移起源於簡單、直接的思惟過程，使我們能分享他人的主體性，並以他人的內在為立足點，去經驗這個世界（至少是觀想地）。

練習的過程從自己開始，我們如果向內看自己的心，會發現眾生最基本的渴求是希求快樂與避免苦。一旦我們在自心看到這一點，就可以立刻地了解到，所有的有情眾生共有這種相同的基本願望——希望健康、快樂、安全。而發展對他人的慈愛，所要做的就是觀想自己分享他們天生尋求快樂的願望。我們以自己想要快樂為關鍵，體驗這種欲求同時也是他人的基本渴求，然後回到自己的立場並擴展至他人，願他們能夠達到最終目標，願他們

幸福和快樂。

要有步驟地散發慈愛，先是練習將慈愛朝向代表某些群體的人，這個群體的安排是以與自己由親而疏的關係為順序，從自己最親的人，如父母或老師開始散發，然後是朋友，中立的人，最後才是有敵意的人。雖然這種形式是就對方與自己的親疏關係而定，但所發展的愛並非基於人我的關係，而在於每個人對快樂的普遍渴望。對於每一個人，我們都必須集中觀想他（她）的形象，散發這樣的想法：「願他（她）健康！願他（她）快樂！願他（她）安詳！」(7)在成功地對某個人產生一股善意與慈愛的溫暖感情後，才可以轉向下一位。一旦對個人的慈愛練習能些微得力，就可以選擇較大的群體。可以試著對所有的朋友、所有中立、及所有敵人發展慈愛。那麼，慈愛可以充滿各方而拓寬，往東、南、西、北、上、下等不同方向拓展，毫無分別地慈愛所有的眾生。最後，以慈愛的心充滿整個世界——廣大、莊嚴、無限的、沒有敵意、沒有厭惡。

## 無害思惟

無害思惟就是由悲心（karuṇā）引導的意念，對治殘忍、好鬥、和暴力的意念。悲心潤澤了慈愛，慈愛的特徵是希望他人快樂幸福，悲心的特徵則是希望他人免於痛苦。一種無限制地擴及所有有情的願望，如同慈愛，悲心亦藉由對他人的感同身受，深刻地、完全地分享他人的內心而生起。悲心萌生於觀想所有眾生如己一般，希望免於痛苦，儘管他們有此願望，卻繼續為痛苦、恐懼、憂傷及其他形式的苦所擾亂。

透過禪修發展悲心，最有效

的方法是從某位正在受苦的人開始，因為這樣提供悲心一個自然的所緣。直接地或想像地觀想此人的苦，然後仔細思惟，他（她）也像自己一樣希望免於苦。必須重複這種想法，持續思惟練習，直到胸膛裡生起一股強烈澎湃的悲心。然後，以這樣的感情為標準，轉向不同個體，思惟他們受困在苦的壓迫之下，然後散放出溫和的悲心給他們。思惟有情眾生容易遭受的不同的苦，有助於增加悲心的寬度和強度。擴展悲心有效的指導方針由第一聖諦所提供，第一聖諦列舉了不同面向的苦：我們隨觀有情遭受了老、病、死，憂傷、哀慟、痛苦、悲愴和絕望等。

當思惟眾生遭受苦，可以相當成功地產生悲心時，便能轉而思惟那些正在享受以不道德手段獲得快樂的人。我們可以仔細思惟：儘管這些人表面很幸運，但在深沉的內在，必定被良心所引起的劇痛所折磨。縱使他們沒有外在的跡象表現內心的苦惱，但我們知道惡行終究會成熟，這將會帶來強烈的苦果。

最後，我們可以擴展思惟的範圍，含括一切的眾生。思惟所有眾生被貪、瞋、癡驅使，不斷地輪迴生死，普遍遭受著輪迴（saṃsāra）的苦。如果一開始，難以對完全陌生的有情生起悲心，可以仔細思惟佛陀的箴言來加強悲心——從無始輪迴以來，難以找到不曾身為自己的母親或父親、姊妹或兄弟、兒子或女兒的有情。

## 修習正思惟成為心的傾向

總而言之，雖然明白了離

欲、無瞋、無害三種正思惟，對治欲、瞋、害三種錯誤思惟，思惟的修習引導意念生起的重要性不能被過度強調，因為思惟曾被教導為培育的方法，卻不只是理論的流程。為了發展離欲思惟，我們必須思惟苦與追求世間享樂的聯繫；為了發展無瞋，我們必須仔細思惟所有眾生是多麼地希望得到快樂；為了發展無害，必須仔細思惟所有眾生是多麼地希望遠離痛苦。

不善的意念就像腐朽的木栓卡在心上，而善的意念就像是合適的新木栓，真實思惟的功能如同槌子，用來移除舊的，以新木栓取代舊木栓。驅動新木栓的工程就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。佛陀曾保證過，勝利可以達成。他說凡是一個人經常思惟的，就成為心的傾向。如果我們經常生起感官、敵意、或有害的意念，欲、瞋、害就會成為心的傾向；如果我們經常是與之相反的思惟，離欲、無瞋、無害就會成為心的傾向（《中部》19經）。我們所選擇的方向總是會回到自己身上，回到我們終生剎那剎那產生的作意。

【註釋】

(1) Nekkhammasaṅkappa：離欲思惟，abyāpāda saṅkappa：無瞋思惟，avihiṃsāsaṅkappa：無害思惟。

(2) kāmasaṅkappa：欲思惟，byāpādasaṅkappa：瞋思惟，avihiṃsāsaṅkappa：害思惟（應是vihiṃsāsaṅkappa之誤）。雖欲（kama）常指感官的欲求，但從文中看來似乎允許一種較寬的解釋，如包括所有自我尋求的欲望。

(3) 《增支部》1：16.2。

(4) 嚴格地說，只有在貪欲所推動的行為違反倫理基本原則時，例如殺、盜、淫等，貪心或欲望（rāga）才會成為不道德的。當貪欲只是

保留在心所的狀態，或是發展為本質上非不道德的行為，如：享受美食、識別的欲望、不傷及他人的性關係，它雖非不道德的，但仍舊是引起苦迫束縛的欲貪形式。

(5)關於苦與感官欲求相繫縛的詳細描述，見《中部》13。

(6)這或許與我們早先所說，慈愛是與自我考量（self-reference）無關的說法相矛盾。然而這種矛盾只是表面而已，為了向自己發展慈愛，人們客觀地把自己當作第三者。其次，發展這種愛並不是自我疼愛（self-cherished），而是為了自己的幸福而無執著的利他願望。

(7)發現任何其他有效的原則，或許可以採用以代替這裡所提供的原則。見 ñāṇamoli Thera, *The Practice of Lovingkindness*, Wheel No.7.

**【菩提法師簡介】**

◎一九四四年出生於美國紐約。一九七二年，於克萊爾蒙特研究所完成哲學博士學位，隨後即赴斯里蘭卡。

◎一九七二年受沙彌戒，一九七三年受比丘具足戒。於當代僧人學者先驅，已故的阿蘭達麥崔彥長老(Ven. Balangoda Ananda Maitreya)座下學習。

◎一九八四年，奉任斯里蘭卡佛教出版社總編輯，一九八八年出任該社社長。法師在著作、翻譯、編輯上聲譽卓著，出版過多部重要作品，包括《中部尼柯耶英譯》（*The Middle Length Discourses of the Buddha* — A Translation of the Majjhima Nikaya），《相應部尼柯耶英譯》（*The Connected Discourses of the Buddha* — A New Translation of the Samyutta Nikaya）等。

◎現常住同淨蘭若（美國）教授佛法，並任蘭若僧團會議主席及美國印順導師基金會董事長。

【教育】

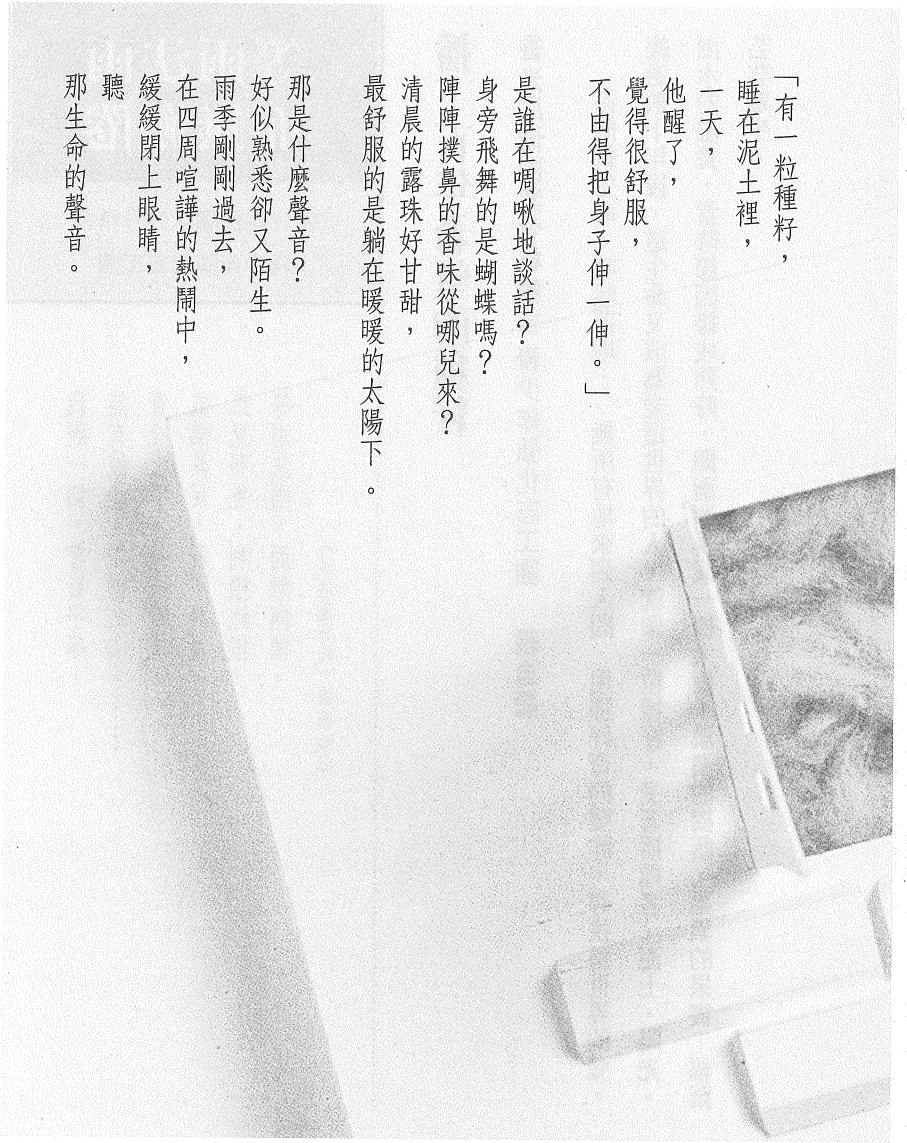
# 聽見生命的聲音

## ——香光尼僧團 紫竹林精舍 小學心智教學報導（一）

「有一粒種籽，
睡在泥土裡，
一天，
他醒了，
覺得很舒服，
不由得把身子伸一伸。」

是誰在啁啾地談話？
身旁飛舞的是蝴蝶嗎？
陣陣撲鼻的香味從哪兒來？
清晨的露珠好甘甜，
最舒服的是躺在暖暖的太陽下。

那是什麼聲音？
好似熟悉卻又陌生。
雨季剛剛過去，
在四周喧譁的熱鬧中，
緩緩閉上眼睛，
聽
那生命的聲音。



【見聞現場】

# 等雨法雨而無懈倦

香光尼僧團紫竹林精舍
青少年弘化志工團

我觀一切，普皆平等，
無有彼此，愛憎之心，……
貴賤上下，持戒毀戒，
威儀具足，及不具足，
正見邪見，利根鈍根，
等雨法雨，而無懈倦。

《妙法蓮華經》藥草喻品

## 播下百年希望的種籽

香光尼僧團紫竹林精舍 青少年弘化志工團　釋自晟

每個新生命，哇哇落地，一無所有地來到人間，用那好奇的雙眸，尋找這世界的愛，經過數十年後，這生命又成為愛這世界的人，就像一粒種籽，受著播種者、泥土、陽光、雨水的滋養，當時節因緣成熟時，即漸漸長成一棵大樹，濃濃的樹蔭，累累的果實，福蔭芸芸眾生。

在這娑婆世界，有的生命，是在歡喜讚美聲中，一日又一日地吸吮著香香的奶水，享受著母親溫暖的懷抱，父親的逗笑；而有的生命，卻在嘆息聲中，等待著下一餐的奶水，聽到的是母親的哭泣，看到的是父親漠然的眼神。出生的遭遇是一步背起書包，穿起制服，走進學校，下一步踏入社會，又是另一步，每一步都是人生學習之旅，無不期盼著能遨遊在智慧的天空，仁德的大海。但是社會是一個競爭場，無時無刻不在生命間流竄，於是有了第一名也有最後一名、有資優也有牛頭、有靈敏亦有駑鈍……，在人群中競走的生命啊，不知何時，逐漸地忘了自己是誰，也遺忘了生命的希望，甚至在社會黑暗角落裏奔走著，競逐的悲歌就在你我的世界裡不斷地上演著。

佛陀也是誕生在這我們這個世間，成

◎一群步佛足跡的志工們，願做小朋友們生命的朋友，為人間播下慈悲智慧的希望種子（照片提供：紫竹林精舍）

為人們心靈的教育家，赤足行走在大地上，孜孜不倦地教化了四十九年，所為何來？只願那所有生命，不分階級、種族、地位種種差別，皆能見到人人本具的覺性，肯定自我價值，真正活出自己，就在自己的業力、願力、福德因緣中，能愛自己也愛別人，發出生命的光與熱。

我們就這樣地沐浴在佛光中，祈願在這高度競爭的社會裏，在百年樹人的教育苗圃裡，多播撒菩提種籽，願意與初入校園的小朋友做生命的朋友，與他們共同覺知生命的可貴與意義，一同成長，攜手走過世間的喜悅與悲愁，越過生命的高峰與低潮，穿過宇宙的光明與黑暗，開展出生命醒覺之光、心智之愛。

## 認識心智教學

香光尼僧團紫竹林精舍　青少年弘化志工團　程建華

在「知識當家」的今天，幾乎每個人從小就被教導熱求各種知識，才能在快速變動的生活中優勢地生存。然而在永無止境的競爭過程裡，卻忽略提昇內在心靈的重要，及長養面對人間得意與失意的心智力量，因此愈來愈不快樂。有鑑於此，我們希望透過以佛法的

# 心智教學的快樂三部曲

◇宗旨：啟發覺知的能力，建立正向積極的人生觀，讓孩子快樂的成長。

◇目標：一、由戒學學習護生的精神。

二、經定學澄靜身心，培養專注覺察的能力。

三、藉慧學認識緣起法，啟發面對變遷的智慧。

◇教材架構：快樂三部曲——戒學、定學、慧學

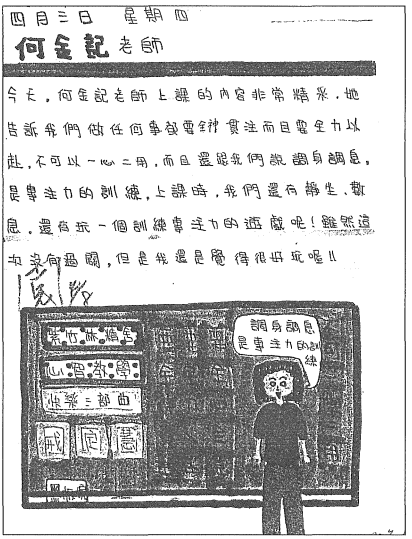
◇三部曲之戒學：主題：端正行為與增長仁慈心。子題：從珍惜生命中，長養感恩與仁慈心。／從布施中學習歡喜與包容心。／從言語中學習誠實與柔軟心。／從欲望的追求中，學習知足與判斷是非。

◇三部曲之定學：主題：靜坐與身心調理。子題：認識身心的作用與主從。／調身、調息的學習。／調心的學習。

◇三部曲之慧學：主題：重新認識世界，創造美好人生。子題：從緣起的角度，重新認識世界／體會因緣的變化，學習面對人生。／知道未來，掌握在自己的手中。／感恩互相依存的一切條件因緣。

戒、定、慧三學為內涵的心智教學，讓下一代從小就能了解：生活中並非只有一味地往外追求，試著回歸當下，用心地從內心去觀察，重新認識自己，也重新認識世界，從生命的自我覺醒中去養成健全的人格，讓生命在快樂中成長。

戒、定、慧三學是對治貪、瞋、痴根本煩惱的最佳利器——藉戒學，來端正行為，啟發善念，類似學校的道德養成教育。定學，澄淨身心，培養專注覺察的能力，類似身心健康教育。慧學，認識緣起法，建立正確的抉擇力，類似智學教育。這三學與德育、體育、智育相通，其重點是生活的體驗與實踐，而非理論的教導與知識的灌輸。




◎小朋友的課後日記—訓練專注也可以「很好玩」
（照片提供：紫竹林精舍）

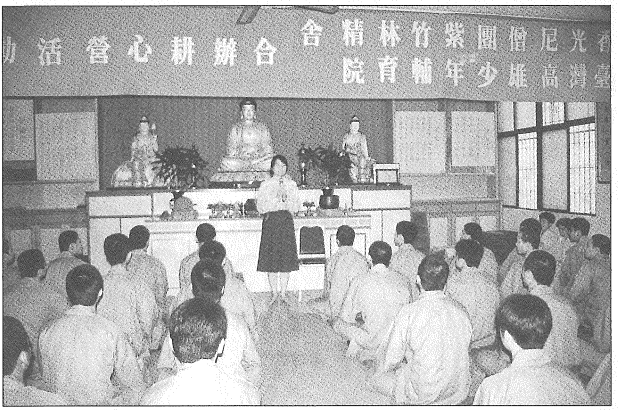
因此，我們以快樂三部曲為課程名稱，為了將戒、定、慧三學融入生活當中，選擇的課程單元非常實用——戒學有愛惜生命、積極護生、喜捨布施、愛語正語、正當休閒、生日的省思。定學課程有靜坐數息、專注力的練習、認識情緒、覺察情緒。慧學課程有緣起

的世界、因緣果報、惜緣惜福、習性的作用力、美麗人生等。數年來，發揮了相當大的校園輔助教化功能，與正規教育相輔並行，普遍受到認同與肯定，我們將在《香光莊嚴》雜誌上，分期以教案實例，來分享我們的教學。

# 教學弘化緣起

香光尼僧團紫竹林精舍　青少年弘化志工團
張淑芳

民國七十九年，高雄少年輔育院的王院長，體會到院內的青少年如有機會能接受佛法自我醒覺的教育，感化工作將會更臻圓滿。於是在眾多因緣的促成下，央請香光尼僧團方丈悟因法師，對院內青少年提供佛教宗教教育。為此邀約，紫竹林精舍甄選有心參與弘法志業的佛學研讀班居士，組成青少年弘化志工團體，稟著悟因法師的理念——與其施與救濟，不如提供他們學習的




◎以佛法「自我醒覺」的觀念，引導輔育院中的青少年重新檢視自己的生命。（照片提供：紫竹林精舍）

機會，弘揚佛陀教育——前往高雄少年輔育院弘化佛法。

志工們在輔育院的弘化是愉快且成果豐碩的。十年間，我們上課的班級數從三班增至六班；上課時間也從四十分鐘延長為五十五分鐘。教材分為解、行、生活三門，解門是佛法教理法義之傳達；行門設計靜坐、拜佛、誦經等課程，學習攝心；生活門更有佛曲與生活教材，都與日常生活中實踐佛法有關。

除例行教學時段，院方也提供每月第一週週會，由團體進行佛法引導。寒暑假期間，舉辦為期一天的長風營活動，對象是全校師生，輕鬆活潑的課程，包括有影片教學、團康駐站遊戲等，巧妙方便地將佛法融入活動中。民國八十八年，因院方改制與遷移，志工團亦重新檢視應從「治療不如預防」的教育方向，決定轉換跑道，選擇進入國小校園

◎歡喜快樂的紫竹林精舍青少年弘化志工團。（照片提供：紫竹林精舍）

弘化，便結束為期十年的高雄輔育院弘化活動。

民國八十八年起，開始進入國小校園弘化。我們主要以四年級生為對象，參與的小學計有高雄市光武、愛群、獅甲以及目前弘化活動已告一段落的民權等國小。課程設計是一學年共廿八週的弘化課程，以不具傳教色彩的佛法教材，透過遊戲、故事、歌唱、研討等方式，引導學生自覺、體驗的學習，並著重生活實踐的執行，期盼能與正規教育相輔並行不悖，讓學生對生命有更明確的認知與尊重。五年來接受心智教學弘化教育共計七十五班次，約二千六百人次。

從輔育院到國小心智教學的弘化，我們一直深信著，每個人都有被教育的可能，只要提供良善的因緣，啟發他的自覺，在心智上做更深層的修鍊，青少年們便能夠與社會間形成良性循環，開拓出生命的覺路。

◎活活潑潑展演佛法的生機。心智教學，喔—*YA！*

（照片提供：紫竹林精舍）

【見聞現場】

# 定學課程理念與設計

青少年弘化志工團
程建華

心智教學的目的，在使佛法生活化，幫助孩子們建立向內覺知、正向而積極的人生觀。看看志工老師們如何利用「三段式」思考、「四步驟」的活動設計，圓滿這一堂堂教學相長，內容深入淺出、豐富而多元的課程。

## 前言

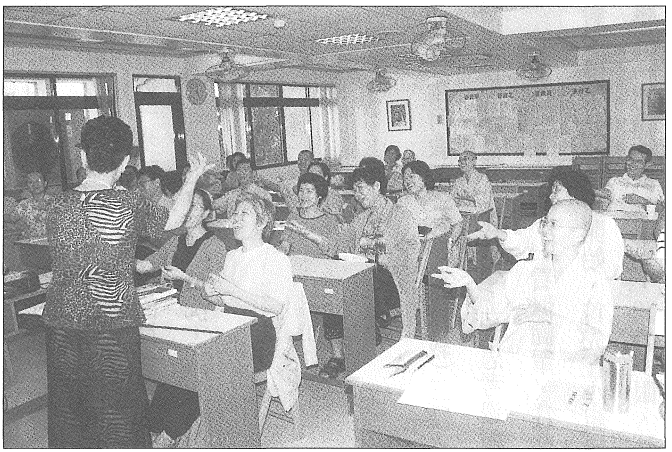
心智教學的教材內容，是由志工團老師們每週集會，互相研討，將所學的佛法經過一番咀嚼後，融入教材，從教學目標到教案設計一系列的研討過程，目的在將佛法生活化，落實內心改造工程，讓同學可以獲得佛法的利益，活出快樂人生。本文以拋磚引玉的心情，概要敘述快樂三部曲中定學單元的教學理念，就教於讀者。

## 培育自我覺察的教育

心智教學的宗旨是：啟發覺知的能力，建立正向積極的人生觀，讓孩子快樂的成長。一旦建立覺知與洞察的能力，才能轉化內在的痛苦與煩惱，獲得真正的快樂。因此，定學的教學目標設定在藉由認識身心，進而調攝身心，培養澄淨、專注及自我覺察的能力。

## 「定」的學習

定學單元的教學主題是「靜坐與身心調理」。要調攝身心，從靜坐的基本功夫開始學起，而這對蹦蹦跳跳的同學來說，是比較枯躁，需要相當長的時間慢慢引導。所以，因應同學的學習狀況，本單元的教學設計強調：一、盡量以故事或活動取代說教。二、延伸教學：請同學回家練習



◎志工老師們參與「教學技巧與班級經營講座」，不斷地充實各項教學知能。（照片提供：紫竹林精舍）

「靜坐數息」，但為避免同學排斥，在作業的設計上有特別引導。

定學單元教學的最高目標，是希望能夠教導同學觀察並調攝自己的心，但透過靜坐調心，不適宜花費太長的時間。因此，心智教學另從教導同學認識六根運用，藉由收攝六根於一處，再配合靜坐數息，培養同學覺知的能力，進一步能覺察情緒的反應，觀察內心的起伏，進而控制自己的情緒，成為EQ高手。教學次序有時也會因應情況，調整為由覺察及處理情緒入手，再教靜坐方法。

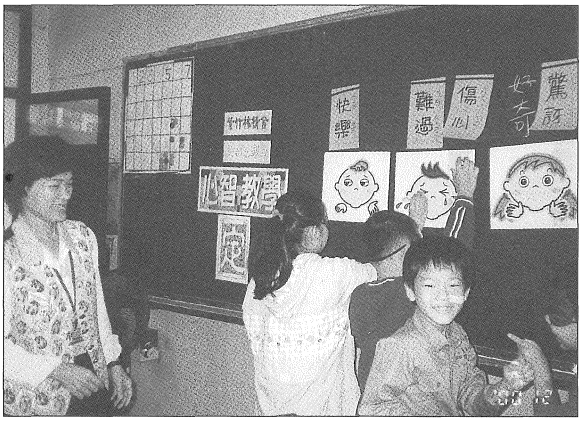
## 三段式的教學思考

心智教學的教學單元以WHAT(教什麼)、WHY(為何教)及HOW(如何教)三段式的方法來考量，今就定學單元分享佛法中調理身心與現代情緒管理，在教學上的思考過程：

◎教什麼：在知道教什麼之前，得先問：「學生要學什麼？」看似簡單，往往卻是最易被忽視的部分，所以心智教學就從志工老師對教學單元的認識開始。首先在小組研討時，志工老師先了解相關法義內容及目標。譬如定學的「認識六根」單元，認識「眼、耳、鼻、舌、身、意」的重點在那裡？若在「認識」二字，要引導同學重新認識六根及其彼此間的關聯，這可能是之前未曾注意過的；那麼六根中那一根最重要？為什麼？討論時我們會將

共識列出一條條的「要點」。（有關志工研討定學的詳細內容可參考本期教育「看佛陀說情緒」單元，頁96）

◎為何教：「為何」就是學習本單元的原因、理由或目的，亦即所謂的教學動機。動機的考量一般常從教導者的角度來說，老師們自覺某個單元很好，學生應該要學，卻老是「老王賣瓜，自賣自誇」，台上說得口沫橫飛，台下卻是死氣沈沈，毫無學習的動力與興趣。所以，在教學動機部分，我們常以學生的角度來看「為何」要學這個單元，找出他們可以接受的原因或理由，誘導學生的學習興趣。譬如「覺察情緒」單元，大人們覺得太好了，應該要教；那就小學生而言，為什麼要學？有這個需要嗎？我們可能會跟同學說：「隨著年齡的增長，生活中會有更多的煩惱及複雜的人際關係，無法解決，這時怎麼辦？覺察情緒可能是一個可以根本解決問題的方法哦！」研討時列出所有可以引起學生學習動力的可能，可能不




◎以學生的角度來設計教學，誘導他們的學習興趣。
（照片提供：紫竹林精舍）

只一個，每一個想法都將是教案資料蒐集的方向。

◎如何教：如果說「教什麼」和「為何教」是理論部分，那麼「如何教」就是實際教學的設計。「如何」是找出方法，如何去做。所以，教學方法的設計便以學生能接受、能做到的為範圍，多數以故事、歌曲、小活動、手語等方面，引發學習興趣，再導入理則。

三段式的思考是教案設計的前準備，也是志工老師的課前訓練，平常所蒐集的資料可以列在相關的「要點」之後，等設計教案時再加以組織，即是完整的教案。

## 四步驟的教案設計

◎引起動機：雖然以「為何教」的內容較易引起學習動機，但在教案設計上困難度較高，因此，常會以「教什麼」的內容作為動機。

◎發展活動：可從學習的四個步驟來設計：(1)客觀的認識：看到、發現什麼？這是六根的初步認知。(2)主觀的分辨：加上個人的經驗或情感，如有沒有印象深刻的、感動的。(3)思辨分析：相異處，或從不同的方向觀察。(4)新的發現：學到以前所不知的。茲舉一例如下：小時候學得一句童詩「山高月遠覺月小，便道此山大於月，若人有眼大如天，還見山高月更闊。」第一句「山高月遠覺月小」是客觀的認識，有眼睛（山高月遠）及心（覺月小）

的認知；第二句「便道此山大於月」是主觀的分辨，有了大小的比較；第三句「若人有眼大如天」是從不同的立足點(有眼大如天)重新觀察；第四句「還見山高月更闊」是有了新的發現。(1)(2)兩項是引導從世間的角度去認識事物，(3)學習從不同的角度、方向重新認識世間，即引導學生可以從「慈悲」「認識內心」「緣起」等佛法的角度重新認識世間，開發更寬廣的視野。透過四個層次，我們將深奧難懂並需要親證的定學，轉化為小學生感到親切並受用的課程，冀能啟發純真心靈，活化生命。

## 快樂三部曲
## ——定學單元架構

主題：靜坐與身心調理

子題：

1.認識身心的作用與主從

2.調身調息的學習

3.調心的學習

單元課程

◎單元一：靜坐數息

◎單元二：認識六根

◎單元三：心是魔術師

◎單元四：專注力的學習

◎單元五：放鬆一下

◎單元六：心情溫度計

◎單元七：快樂的key

◎單元八：反省力的培養

【見聞現場】

# 快樂的Key

青少年弘化志工團
王素蘭整理

什麼是「快樂的key」？
「快樂的key」在那裡？
「快樂的key」與情緒有何關係？
想要開啟「快樂鑰匙」的奧秘嗎？
一起來看看心智教學如何設計「快樂的key」！

## 前言

心智教學定學課程中，相關情緒的部分比例很高，從認識情緒到覺察情緒，如何和一般心理輔導的情緒教學有所區隔，並能與佛法相結合，進而轉化為生動活潑、適合兒童的教案設計，對非專業教師出身的志工而言，實是一大考驗。以下就從課程教學分析、教學活動及教學現場來談「快樂的key」。

# 教學分析

曾經在少年輔育院擔任弘化志工時，發現很多青少年之所以會來到輔育院，大都因為血氣方剛、情緒失控而犯了錯。因此參與小學心智教學時，對於正在成長的兒童，便希望能有機會，及早教導他們學習認識自己的情緒、覺察情緒。

學校在情緒教學方面，除了認識、表達情緒外，直接就跳到情緒的處理，但情緒產生時力量很大，人淹沒在情緒當中，在不知道自己的身心出了什麼變化的情況下，很難真正地認識、面對自己的情緒，更談不上適切地表達與處理情緒了。所以在認識、表達情緒之前，應要再加上一個步驟，就是「覺察」。覺察情緒，可以在情緒一生起時，馬上知道自己身心起了什麼變化，這將降低非理性行為反應產生的機率。

心智教學定學的主題是「靜坐與身心管理」，身心管理有許多方法，而「靜坐數息」提供向內覺察自己身心的好方法。心總是向外投射，所以當情緒生起，總認為是外在環境影響自己的喜、怒、哀、樂，是別人決定了我的情緒；當靜坐時，心安定下來了，可以更清楚地覺察自己，知道自己才是掌握自己情緒的主人，真正擁有快樂鑰匙的人是自己。因此，

心智教學設計了「快樂的key」，希望引導同學從覺察自我身心開始，進而能掌握自我人生快樂的鑰匙。

## 〔從心情溫度計到快樂的key〕

在進入「快樂的key——覺察情緒」單元課程之前，我們安排了「心情溫度計——認識情緒」單元，其教學重點有：認識分辨情緒、了解並接納自己的情緒、學習從靜坐中看到心情的起伏變化。

為了讓課程活潑生動，吸引同學的興趣，又能真正了解情緒，對於教具的準備，可說煞費苦心。因為情緒既實際又抽象，要讓同學描述自己的情緒，情況大都是隱約可以感覺到，卻又說不上來，因此，非得要實際體驗才行。於是透過遊戲的方式，試圖引發同學情緒的展露，運用可愛的情緒臉譜（喜、怒、哀、樂、沮喪、害怕等）分組遊戲，遊戲所帶來的刺激，讓同學強烈地感受到緊張、害怕、興奮等情緒，如此便很容易地進入情緒教學。而我們也製作一支活動式的大溫度計，它可以清楚地讓同學知道：保持平穩的心情，有益健康，就像天氣一樣，太高或太低的溫度都會感覺不舒服。

在「心情溫度計——認識情緒」課程中，除了教導靜坐數息的方法，感受心情的變化外，最重要的是埋下一個伏筆：既然保持平穩的心情很重要，而自己情緒的起伏，究竟是

誰決定？拋出這個問題，讓同學回去思索，以連接隔週的「快樂的key——覺察情緒」。

**〔教學大綱〕**

「快樂的key——覺察情緒」教學重點有三：覺察情緒——向自己的內心看、誰是決定情緒的主人、培養靜坐習慣，增長覺察情緒的能力。有短劇、讀文章、說故事等不同的教學方式。

延續「心情溫度計」課程，教學大綱分別是一開始安排短劇引起動機；接著討論決定自己情緒的主人是誰，讓同學學習由外向自己的內心看。而分享網路文章、練習靜坐數息，是提供一個覺察自己情緒的實例與方法，最後還有發願與回向。緊扣著「快樂的key」，希望讓同學明白到，只有透過覺察情緒才能握住快樂鑰匙，靜坐數息可以幫忙我們覺察，但要持之以恆，長期培養靜坐習慣，才有效果。

◎透過遊戲引發孩子們的情緒感受，讓同學們實際體驗什麼是「情緒」。（照片提供：紫竹林精舍）

# 教學活動

〔演短劇〕

◎第一幕

演出者：甲乙兩位同學戴墨鏡

場景：「叮噹！叮噹！」下課鈴聲響了，同學們都往外衝！在教室門口，甲同學不小心撞到乙同學。

乙同學（很兇的樣子）：「喂！你沒長眼睛嗎？」

甲同學（雙手叉腰）：「你才沒長眼睛呢？怎樣！想打架嗎？」

乙同學：「打就打嘛！誰怕誰啊？」（手舉高，要打人了。）

卡！重新來過。

◎第二幕

演出者：甲乙兩位同學未戴墨鏡

場景：「叮噹！叮噹！」下課鈴聲響了，同學們都往外衝啊！在教室門口，甲同學不小心撞到了乙同學。

乙同學（雙手叉腰，眼睛瞪著甲同學，想要破口大罵。）

甲同學（也雙手叉腰，眼睛瞪著乙同學，一副不甘示弱的樣子。）

這時，兩人同時想到老師教過的靜坐數息法，不禁同時深呼吸三下。

甲同學：「剛剛不小心撞到了你，有沒有怎麼樣？」

乙同學：「沒關係啦！」

兩人笑嘻嘻地一起走出教室。

◎討論

設問一：從短劇中，同學發現了什麼？

設問二：第一幕戴墨鏡代表什麼意涵？

設問三：生活中遇到相同的場景，你會怎麼做？

〔研讀文章〕

◎文章研討——自己握住快樂的鑰匙

大意：作者週末全家快樂地去速食店吃早餐，她負責排隊點餐，卻遇上新上任而頻頻出錯的服務生，眼看旁邊的幾排隊伍都快速移動，但自己這一排卻一直不動，她開始不耐煩。輪到她時，所點的食品又必須再等六分鐘，看看錶，從進門到現在，已等了二十五分

鐘，她感到心跳有一點加速，對，是生氣的前兆。但想想今天是和家人享受輕鬆假期的日子，怎可讓一位沒有經驗的服務生壞了心情呢？當下她作了一個明確的決定，就是拒絕讓任何人或任何環境左右自己的情緒，自己握住「快樂的鑰匙」，於是轉身以愉快的心情迎向家人。

**◎思考與討論**

設問一：以上故事裡，作者經歷了那些情緒？

設問二：作者轉換念頭的關鍵是什麼？

設問三：作者認為自己如何握住「快樂的鑰匙」？

設問四：你曾經把「快樂鑰匙」交給別人管嗎？你的鑰匙在那裡？

**◎請同學依「思考與討論」問題分享看法。**

**〔靜坐教學〕**

**◎靜坐數息教學複習**

**◎分享**

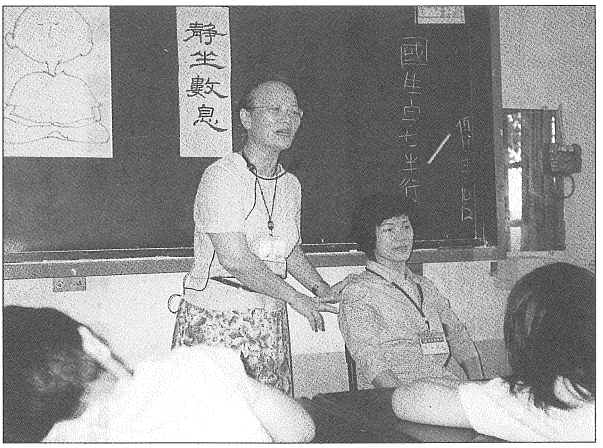
設問一：同學們在剛剛靜坐時出現了那些心情？

設問二：當心靜下來時，有沒有比較容易察覺自己的情緒？

設問三：老師舉自己的靜坐經驗與同學分享，並勉勵同學持之以恆地練習。

**〔發願與回向〕**

情緒是我們的好朋友，當他升起的時候力量很大，我們實在不能忽略他。了解情緒才能面對情緒；察覺情緒能幫助我們處理情緒，握住自己快樂的鑰匙。希望日常生活中，我能時時察覺自己的心情，勇敢地面對它。藉著靜坐練習，我漸漸可以敏銳地察覺情緒，妥善管理自己的情緒，做個身心健康的人。




◎志工老師教導同學們如何練習「靜坐數息」，以覺察情緒、管理情緒。（照片提供：紫竹林精舍）

## 教學現場——高雄市獅甲國小四年一班教室

## 〔短劇現場〕

同學們知道今天要演短劇，顯得很興奮，老師先徵求三位自願同學（飾演甲、乙、旁白），到教室外面由另一位老師指導等一下要怎麼演，一面複習上週的「心情溫度計」。看到演戲的同學戴著墨鏡進教室，同學們開始笑，老師要大家用心觀賞，才知道他們在演什麼，看完後會有有獎徵答。

第一次同學因笑場重來，第二次稍微正經一點，總算演完了，演員，旁白都很稱職，老師請同學們給予鼓掌鼓勵。

老師：從短劇中發現了什麼？

學生：第一次兩個有戴墨鏡，第二次沒戴。

老師：你們覺得戴墨鏡代表什麼意思？

學生：戴墨鏡看起來像壞人。／像流氓。／戴墨鏡感覺看不清楚。

老師：看不清楚什麼？

學生：看不清楚情緒啊。

老師：誰是決定自己情緒的人？

學生：父母／朋友／家人／親戚／是自己。

（老師在黑板上寫下所有的答案，並歸納為二大類：自己和外人（自己以外的人），請同學再舉手一次。大多數認為是自己（A），少數認為是外人（B），還有覺得兩者都有的（C）。老師請三種不同意見的幾位代表說明理由。）

B：如果別人沒有惹我生氣，我怎會生氣。／被媽媽罵我，就會心情不好。

A：別人雖然會影響我的情緒，但我也可以決定要不要生氣啊。

C：有時候是自己，有時候是別人，看情形。

（老師並沒有給予標準答案，因為每位同學現階段都有各自的理由。）

**〔研讀文章現況〕**

（分享與討論完網路文章「自己握住快樂的鑰匙」後的靜坐，同學坐的特別好。）

**〔靜坐後的分享〕**

老師：同學剛剛靜坐時出現了那些心情？

學生：很平靜／想睡覺／好像坐在一顆大樹下，涼風吹來，很舒服／一直聽到外面很吵的聲音，想要把心拉回來，很難，好像在拔河。／希望時間趕快到，有不耐煩的感覺。

老師：你們的感覺都變敏銳了，這是靜坐的好處，大家要持之以恆地練習哦！

【見聞現場】

# 看佛陀說情緒

青少年弘化志工團
謝文亮整理

佛陀會生氣嗎？
是誰惹我生氣的？
快樂會永遠存在嗎？
志工老師們在上課前，從經典中爬梳整理，
與您分享「ＥＱ」高手——佛陀的情緒管理。

## 前言

佛陀怎麼面對生活中喜怒憂悲的情緒？佛法裡對情緒又是怎麼面對的？心智教學透過經典的爬梳，以情緒為主題，從四個範疇來研討如何結合佛法與情緒管理，我們以「看佛陀說情緒」為主軸，在教學上不僅引導觀念，更著重同學自我情緒管理，以培養成熟健康的人生觀。今特將志工團討論過程整理，與大眾分享。

## 討論重點

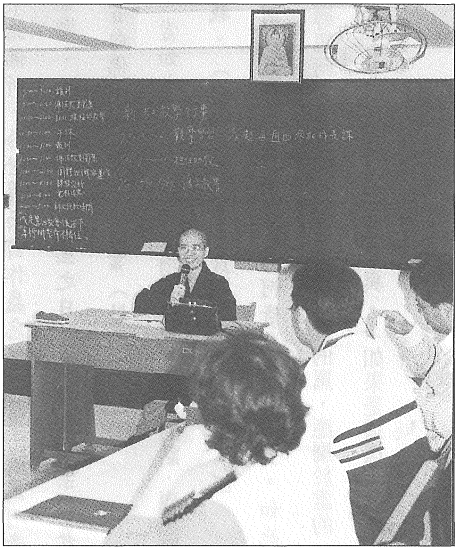
「看佛陀說情緒」討論過程是從四個範疇——何謂情緒及影響情緒的來源、情緒的調伏、情緒的主人、靜坐與情緒——引導同學探索情緒的發展與管理。而課程進行則分六個小主題，即佛陀會生氣嗎？（面對他人的情緒）；你現在心情好嗎？（佛法中的情緒概念）；到底是誰惹我生氣的？（情緒的緣起）；給我快樂其他免談？（情緒的本質：苦、無常、不自主）；我的喜怒哀樂（做情緒的主人）；覺察力的培養（靜坐與情緒管理）。以下即是志工團授課前從佛典中探討這六個主題的思考點。

## 佛陀會生氣嗎？

（EQ高手）

講到情緒其實最令人好奇的是佛陀會生氣嗎？當這樣問佛陀：「世尊，您會生氣嗎？」他會怎麼回答呢？佛世時，真的有人這麼問佛陀，故事的發展是這樣的：

如是我聞。一時佛住舍衛國祇



◎法師參與每週志工的課程討論。
（照片提供：紫竹林精舍）

樹給孤獨園時，有年少賓耆迦婆羅門來詣佛所，於世尊面前作麤惡不善語，瞋罵呵責。（有少年辱罵佛陀）爾時，世尊告年少賓耆迦：「若於一時吉星之日，汝當會諸宗親眷屬耶？（你在吉祥之日會跟你的親友聚會吧）」賓耆白佛：「如是，瞿曇（是的）。」

佛告賓耆：「若汝宗親不受食者，當如之何？（如果食物不被親友接受的話，要怎麼辦？）」

賓耆白佛：「不受食者。食還屬我。（食物不被接受，食物還是屬於我的。）」

佛告賓耆：「汝亦如是。如來面前作麤惡不善語，罵辱呵責，我竟不受。如此罵者，應當屬誰？（你現在也是這樣，在如來前辱罵呵責，我終不接受，像這樣的罵，應屬於誰的。）」

賓耆白佛：「如是瞿曇。彼雖不受，且以相贈，則便是與。（如果是這樣，他雖不接受，但我已送出，就算你的了。）」

佛告賓耆：「如是不名更相贈遺，何得便為相與？（這不叫互贈，也不叫互給。）」

賓耆白佛：「云何名為更相贈遺，名為相與？云何名不受相贈遺，不名相與？（什麼是互贈，什麼是不互贈？）」

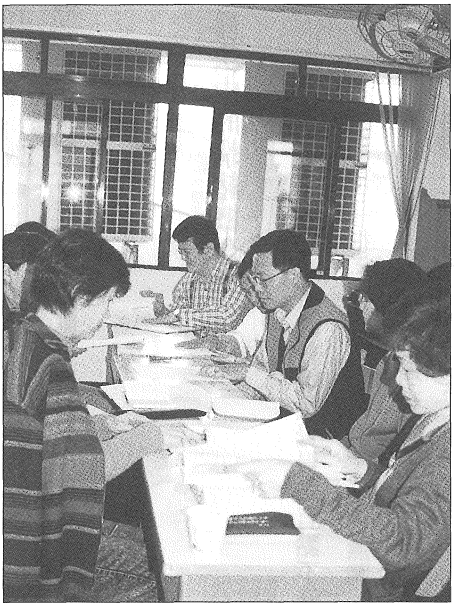
佛告賓耆：「若當如是，罵則報罵，瞋則報瞋，打則報打，鬥則報鬥，名相贈遺，名為相與。若復，賓耆，罵不報罵，瞋不報瞋，打不報打，鬥不報鬥，若如是者，非相贈遺，不名相與。（如果你瞋我、打我、鬥我，我也對你瞋、打、鬥，這叫做互贈。如果你瞋我、打我、鬥我，我沒有對你瞋、打、鬥，這不叫做互贈。）」

賓者白佛：「瞿曇，我聞古昔婆羅門長老宿重行道大師所說，如來、應、等正覺，面前罵辱，瞋恚訶責，不瞋不怒，而今瞿曇有瞋恚耶？（我曾聽有德望的人說過，在如來面前辱罵呵責，如來是不瞋不怒的，而佛陀你現在，會生氣嗎？）」

爾時，世尊即說偈言：「無瞋何有瞋？正命以調伏，正智心解脫，慧者無有瞋。以瞋報瞋者，是則為惡人；不以瞋報瞋，臨敵伏難伏，不瞋勝於瞋，三偈如前說。」

爾時，年少賓者白佛言：「悔過，瞿曇。如愚如癡，不辯不善，而於沙門瞿曇面前麤惡不善語，瞋罵呵責，聞佛所說，歡喜隨喜。」作禮而去。（這時少年向佛陀道歉，後悔地說：「我真是愚癡，竟然不明是非地在如來前辱罵呵責。」然後歡喜地禮敬而去。）（《雜阿含》一一五二經）

這就是佛陀面對他人的情緒挑釁時，所表現出來的態度，不去回應對方的無理取



◎志工老師每週定期集會，討論課程內容，並交流教學經驗。（照片提供：紫竹林精舍）

鬧，這大概就是所謂的「見怪不怪，其怪自敗」。而佛陀不但沒有以瞋報瞋，還以法為贈禮，讓對方明白不瞋勝於瞋的道理，調伏了對方並讓對方歡喜而去。用現代語言來說，可以說佛陀是一位真正的「EQ高手」。

## 你現在心情好嗎？（佛法中的情緒概念）

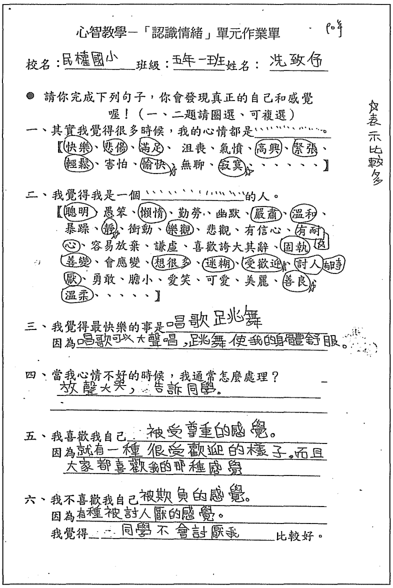
當問起：「你現在心情好嗎？」人會怎麼形容呢？可能會說我覺得「有點不舒服」、「難過」、「很不爽」、「很輕鬆」、「很高興」、「很hi」、「沒有感覺」、「無聊」、「不知道」。情緒的型態是那麼多樣，有些跟身體有關，有些跟心理有關，強度也不同。不容易一一區分，甚至當某一情緒來臨時，我們的回答可能是「我不知道」、「不會形容」。所以要認識自己的情緒，要先知道情緒是什麼、像什麼，否則很難掌握。

佛典中有關情緒的說明，以五蘊中「受」蘊的意涵最為接近，如印順導師於《佛法概論》中所說「受蘊：受的定義是『領納』，即領略境界而受納於心的，是有情的情緒作用。如領境而適合於自己身心的，即引起喜樂；如不合意的，即感到苦痛或憂愁。」佛陀在《雜阿含經》中解釋受時，有這樣的說明：

佛告優陀夷：「我有時說一受，或時說二受，或說三、四、五、六、十八、三十六，

乃至百八受，或時說無量受。云何我說一受？如說所有受，皆悉是苦，是名我說一受。云何說二受？說身受、心受，是名二受。云何三受？樂受、苦受、不苦不樂受。云何四受？謂欲界繫受、色界繫受、無色界繫受，及不繫受。云何說五受？謂樂根、喜根、苦根、憂根、捨根，是名說五受。云何說六受？謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受。……比如是無量名說，是名說無量受。」（《雜阿含經》六八經）

受蘊雖有多種，在佛經常區分為「苦」、「樂」、「不苦不樂」這三類的情緒感受，當順己意（順境）即引起「樂」受，例如愉快、高興、輕鬆、幸福、滿足……，當不順己意（逆境）即引起「苦」，例如焦慮、憂愁、悲傷、緊張、憤怒、恐懼……，而「不苦不樂受」，即不會引發苦樂感受的情境，可能覺得平淡、無聊，或者冷漠、渾渾噩噩等。認識這些情緒的分類，也引導同學對自己情緒做分類，這將有助於覺察力的訓練。



心智教學—「認識情緒」單元作業單

校名：民權國小　班級：五年一班　姓名：冼致伃

● 請你完成下列句子，你會發現真正的自己和感覺喔！（一、二題請圈選、可複選）

一、其實我覺得很多時候，我的心情都是……。
【快樂、悲傷、滿足、沮喪、氣憤、高興、緊張、輕鬆、害怕、愉快、無聊、寂寞、……】

二、我覺得我是一個……的人。
【聰明、愚笨、懶惰、勤勞、幽默、嚴肅、溫和、暴躁、靜、衝動、樂觀、悲觀、有信心、有耐心、容易放棄、謙虛、喜歡誇大其辭、固執、友善、會應變、想很多、迷糊、受歡迎、討人厭、勇敢、膽小、愛笑、可愛、美麗、善良、溫柔、……】

三、我覺得最快樂的事是唱歌跳舞
因為唱歌可以大聲唱，跳舞使我的身體舒服。

四、當我心情不好的時候，我通常怎麼處理？
放聲大哭，告訴同學。

五、我喜歡我自己被受尊重的感覺。
因為就有一種很受歡迎的樣子。而且大家都喜歡我的那種感覺

六、我不喜歡我自己被欺負的感覺。
因為有種被討人厭的感覺。
我覺得同學不會討厭我比較好。

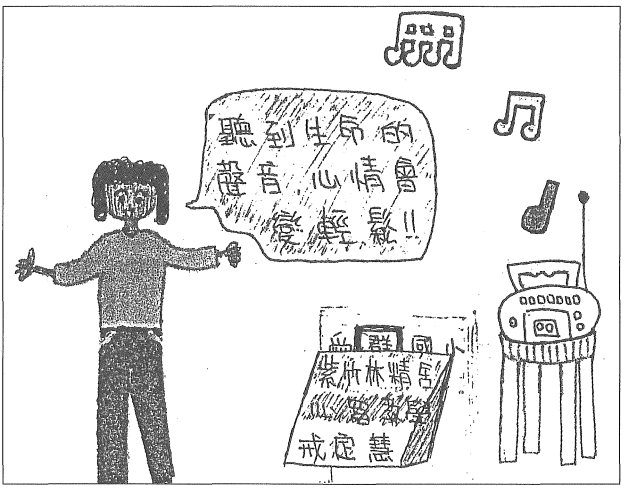
◎「認識情緒」的單元作業單，藉由作業察覺自己的情緒狀態。（照片提供：紫竹林精舍）

# 到底是誰惹我生氣的？

## （情緒生起的原因）

當制止小孩吵架時，常會聽到這樣的對話：「你怎麼可以打人？」「活該！誰叫他惹我生氣」「他怎樣惹你生氣？」「他把我的玩具弄壞了。」「弄壞了，再買一個新的就好，有需要生氣打人嗎？」這段對話可以引領我們更深一層的思考，生氣打人的情緒為何會生起？是吵架的人還是玩具引起的？於是，我們必須進一步來探討情緒生起的過程。

種種的情緒感「受」源自於何處呢？是別人或是外境造成的？是那種種的美色、惡聲、妙香、腐味、細滑觸、另類想法等，這令人又愛又惡的六塵嗎？還是自己的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根被迷惑了，不該看的亂看或不該想的亂想？或者根本無法控制自己




◎學生的日記中，表達心智教學帶來的生命振動。
（照片提供：紫竹林精舍）

的心智，想哭就哭、想笑就笑？煩人而無法管理的種種情緒，到底是誰惹的禍？經典中佛陀曾經這麼說：

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集。如是緣耳、鼻、舌、身、意，緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。（《雜阿含經》六八經）

「受」蘊係源自於「六根」對「六塵」時產生「六識」，三者和合之感「觸」，我人因迷昧於自身的覺「受」就生出了貪「愛」或厭惡的心態，接著就做出種種的不善法，增長我執。上課時，我們會將情緒感受發生的過程以表圖方式展現：

| 情境 → 觸感 → 覺受 → 想法與行為 → 偏見與執著 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 同學在聊天 | 耳聞聲 | 跟我有關 | 不舒服 | 真不要臉 | 懷恨在心 | 他是我的敵人 |
| 同學在聊天 | 耳聞聲 | 跟我有關 | 有趣、不在乎 | 也想聽 | 加入討論 | 我們是朋友 |
| 觸（六根對六塵生六識） | | | 受 | 想 | 行 | 識 |
| 此心行不一定是直線的過程 | | | | | | |

從情緒的生起過程發現，情境引發情緒感受，大都取決於自我的認知，因此，每個人面對同一情境的感受會不同，甚至同一人面對同一情境，不同的時間也會有不一樣的感受，我們會在這一點上引導同學，了解情緒感受是很自我中心的（我執）、不是固定的（無常），如果能正確地覺察到情緒的生起原因及連帶反應，即可體會認識情緒來源的重要性。

## 給我「快樂」，其他免談？（情緒的本質）

要是人生只有快樂多好，可是快樂會永遠存在嗎？會有不變的「樂」受嗎？在《中阿含經》中有這麼一段有趣對話：

梵志語曰：「瞿曇，何言若愛生時，便生愁慼、啼哭、憂苦，煩惋、懊惱耶？瞿曇，當知若愛生時，生喜心樂。」（瞿曇為什麼你說當愛生起時，便會生起愁慼、啼哭、憂苦，煩惋、懊惱呢？你應該知道有了愛時，便會生起喜樂之心才對。）

世尊如是至再三告曰：「如是，梵志！如是，梵志，若愛生時，便生愁慼、啼哭、憂苦，煩惋、懊惱。」（世尊再三強調愛生起時，便會生起愁慼、啼哭、憂苦。煩惋、懊惱。）

（後來這件事傳到國王那裡，國王對佛陀的說法有疑惑，便去請教皇后末利夫人。）

末利問王：「於意云何，為愛我耶？」（國王您愛我嗎？）

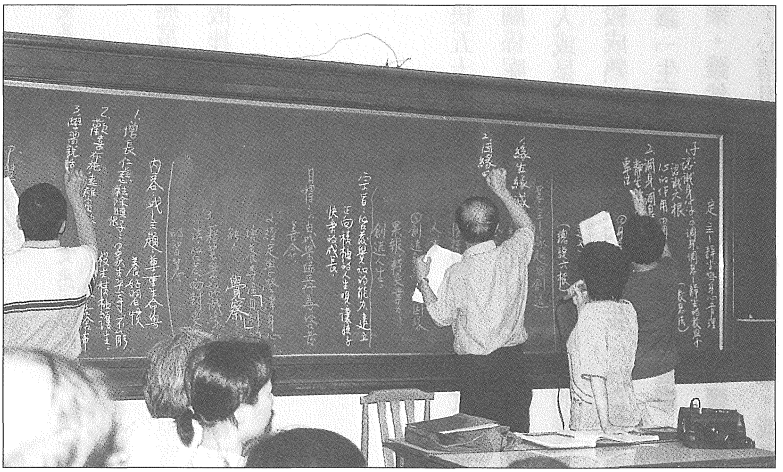
王復答曰：「我實愛汝。」

末利復問：「若我一旦變易異者，王當云何？」（如果我變心或病或死時，你會如何？）

答曰：「末利，若汝一旦變易異者，我必生愁感、啼哭、憂苦，煩惋、懊惱。」

末利白曰：「以此事故，知愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦，煩惋、懊惱。」（所以當愛生起時，便會生起愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。）（《中阿含經》二一六經）

國王的認知與大家一樣，跟自己喜愛的人或物能常相廝守，是多麼快樂與幸福（樂受），怎麼可能會愁眉苦臉甚至哭泣呢？這段故事表示樂受也會帶來苦受，苦來自我們執取——希望永遠不改變，但世事如何不變動，快樂也可能是痛苦的原因。受蘊的本質是變異的，不管樂受還是苦受，都會改變，



◎志工們將各組的討論寫在黑板上，集思廣益，設計各單元教案。（照片提供：紫竹林精舍）

如同佛陀所開示的：

佛告阿難：「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」（《雜阿含經》四七四經）

教學時，我們會將情緒本質的重點放在「無常」，即感受並非我們想像的那麼堅實，快樂會消逝，痛苦不如意一樣也會過去，一點失敗挫折難免，不要耽溺在痛苦的情緒中，抬起頭來迎向未來才是最重要的。

## 如實面對情緒（做情緒的主人）

有段描述自己情緒的文字寫著：「儘管我快五十歲了，我其實還是像個少女一樣，也會驚慌失措、也會傷心喪志，但是這又有什麼關係呢？我畢竟還是可以像個少女一樣，從一本小書中找到安慰、找到力量。」不論是大人或是小孩，都會有情緒，情緒的管理一樣需要學習，在情緒的處理上，大人不一定就比較成熟。問起現代的小學生：「你快樂嗎？」答案往往令人意外的，雖然豐富的物質享受讓「生理的感受」（身受）無憂慮，但這並不意味「心理的感受」（心受）就能夠得到快樂。雖然如此，身心還是彼此影響，身體的病痛也會影響心情，如久病的人因身體的痛苦，心情沮喪，甚至選擇自殺逃避。或者像肥

胖的人以吃的滿足感來填補內心的空虛，一樣都是身受牽引心受。面對身體感受牽引心理感受部分，佛教中有很清楚地探討：

「以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂故，為貪使所使；苦受觸故，則生瞋恚，生瞋恚故，為恚使所使。於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知，不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。」（《雜阿含經》四七〇經）

當身體有樂受時，就會引起快樂的情緒；當身體有不舒服的感受時，就會引起不滿或憤怒的情緒，心受到身體的影響如此之大，快樂與痛苦的關鍵竟然來自感受，當了解這一點時，我們會發現心自主的能力很弱很弱。而佛法就是要教導我們如實地看到這些苦樂受的無常變化，讓心不再跟著聞雞起舞，可以自主與控制，而這就是情緒管理的作用。

如何才能夠面對苦樂的變化，正確調伏自己的情緒，做情緒的主人呢？對此佛陀是這樣解釋的：

「云何受如實知？謂六受。眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受，如是受如實知。云何受集如實知？觸集是受集，如是受集如實知。云何受滅如實知？觸滅是受滅，如是受滅如實知。云何受滅道跡如實知？謂八聖道，正見，乃至正定，是名受滅道跡，如是受滅道跡如實知。云何受味如實知？受因緣生喜樂，是名受味，如是受味如實知。云何受患如實知？若無常、苦、變易法，是名受患，如是受患如實知。云何受離如實知？若於

受調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名受離，如是受離如實知。」（《雜阿含經》四二經）

以下以表格表示並標示情緒教學的重點：

| 七處善 | 如實知內涵 | 如實知情緒 |
| --- | --- | --- |
| 「受」 | 眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受 | 能知道自己情緒的存在及特徵 |
| 受「集」 | 觸集 | 能知道情緒從何而起 |
| 受「滅」 | 觸滅 | 能知道情緒從何而滅 |
| 受滅「道」跡 | 謂八聖道——正見乃至正定。 | 能知道管理情緒的方法 |
| 受「味」 | 受因緣生喜樂，是名受味 | 能知道有些情緒會令人貪戀不知節制 |
| 受「患」 | 若無常、苦、變易法 | 能知道情緒起落對身心的影響 |
| 受「離」 | 若於受調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪 | 能知道平穩情緒的重要性及技巧 |

味、患、離三者的關係，佛使比丘《一問一智慧》有易懂的例子：「換句話說，有個藏著鉤的餌懸在那裡，『味』是美味的餌，勾引魚兒上鉤；藏著的鉤是『患』，即藏在餌中危險又殘酷的惡毒力量；『離』是那戰勝鉤、餌的善巧，為了吃到餌又能不上鉤，魚兒必須有這種善巧，這時餌再也沒有餌的功能，只是個美食，魚兒可以愉快地吞下它，而不會被鉤住。……因此，我們應該常以這五種屬性看世間。世間的一種屬性——『味』

（餌），引誘我們沉溺其中，昏昧不醒、盲目無知，看不見也聽不到其他的一切，這樣餌裡就藏著鉤，人被鉤在世間而不得逃脫，只得沉溺在世間（苦）中。」

課堂上我們以不同的例子將「味、患、離」觀察的過程跟同學分享，希望能藉由時時觀察、認識自己身心感受的變化，幫助同學調伏情緒並遠離情緒變化所帶來的過患。

## 覺察力的培養（靜坐與情緒管理）

要如何培養如實覺知的能力呢？佛陀教導我們要常常練習禪修，寂靜自己的心，才能如實觀察身心的變化，心智教學每堂課都會安排時間，讓同學練習數息，練習將心靜下來。

◎每週上課前，讓學生練習靜坐，培養心的細微與敏銳。（照片提供：紫竹林精舍）

觀呼吸可以讓躁動不安的身心平靜下來，並能提升專注力及覺察力。當情緒激動時，氣息會變粗；緊張或驚恐時，氣息也會變粗；如果平靜時，氣息自然會變細，所以心情情緒與呼吸有密切的關係，透過觀察呼吸就更能幫助我們察覺情緒的變化。不論你是什麼身分，身在何處，每個活著的人都有呼吸，秒秒都在呼吸，隨時隨地都能夠練習，如果同學能夠每天固定時間練習數息，對於個人情緒的穩定，將有莫大的助益。

## 學習與付出

香光尼僧團紫竹林精舍　青少年弘化志工團　陳棟樑

加入校園弘化志工即將屆滿四年了。在師法友三者不斷地鼓勵與指導下，讓我從毫無教學經驗到懂得如何寫教案，上台與小朋友分享，真正領受教學相長，做一位快樂志工的喜悅。偶爾想起與新一代生命彼此之間的互動，不時仍會覺得會心一笑，在整個教學及準備的過程中，縱然有壓力、有挫折，但也豐富了自己

的生命。

面對小朋友，感受到他們的純真可愛，猶如一棵棵小樹苗般，可塑性很大，但由於自己的本業不是教職，想引導學生學習不是那麼容易，因此，要講得有趣，又令他們信服，便得在教材及教法上下功夫。教案是複製經驗的藍圖，自己要站在學習者的角度去寫，才能營造生命的感動，所以，我隨時都在蒐集資料，逼自己埋首於書堆或經典中汲取新知與充實法義，提早編寫教案草稿及準備教具，然後在組會中提出討論，同時在大堂的演示教學中接受批評或刪修，一俟教案底定，展開自我模擬教學，至此方感「雖得撲鼻香、難忘寒徹骨」。

我覺得付出即是一種學習，壓力更是驅策自己進步的動力，也由於不斷親近善知識，無形中擴大了自己的思考範圍。每次在準備教案的過程中，都會反省自己在生活中落實了多少？別說要去給小朋友上課，其實需要再教育的是自己，透過教案的準備過程，更看清自己有待加強的部分。當然，這一切都要感謝精舍及法師們的帶領，提供了這份良善的因緣，使得我有機會在菩提道上不斷用功，也經由團體的力量，讓我的家人及更多人都能夠同霑法益。

【春風化雨】 釋悟因

# 當下這一念

念佛雖只是一個聲音，卻能讓心安靜下來，心安靜下來才能看到眼前這一念，修行只在修此時此刻的一念，直至看到每一念每一念都在生滅生滅中，「一心不亂」就是這一念不亂，一面念佛一面觀察起心動念，會觀察就會開悟。

## 一念心與一口氣

大家來打佛三，就是要來學習讓心靜下來，佛經上說：彌陀法門，一切諸佛之所護念。只教我們「一心不亂」，要常念一句阿彌陀佛，念佛號雖只是一個聲音，卻可以讓我們的心安靜下來，心安靜下來才能看到眼前這一念。

所謂的眼前這一念，佛經裡有個很好的譬喻，不管是牛車、摩托車或小客車，大大小小的車子都會有與地面接觸的車輪，也不管車上盛載多少貨物，有多少金銀財寶，車輪與地面接觸的地方永遠只有一點。這譬喻著即使我們過去做了多少業，或種了多少福德，未來可能擁有怎樣的事業，再多的眷屬財產住宅，其實都只是現在這一點，這一點是什麼？就是你現在執著的一念心和一口氣。

你能體會到這一口氣與念佛的關係嗎？佛陀說不管車子的廠牌或大小，車輪與地面都只有一個接觸點，這個接觸點譬喻著不管過去、未來，內外，我們完全只

在現前當下的這一念，修行就是在這裡修。心念是無常的，生起後很快就會消失，剎那剎那不斷地變化，念頭不曾停止過，總不至於說我好累，就能將念頭停下來。要心安靜下來，覺察當下這一念，才能真正地安下心來。我們常說念佛要念到「一心不亂」，「一心不亂」就是這一念不亂，一面念佛一面觀察我們的起心動念，懂得觀察就會開悟，就是明心見性。

## 念念相續無常

千經萬論無不指歸——指向回家的路，要知道佛經指歸何處，就要記得我現在所舉的例子。請看我手上的杯蓋，它是圓形的，當它在桌面上滾動時，一個接觸點緊接著下一個接觸點，要記得滾動的動作持續，接觸面卻只有一點。還有，天空落下的雨，看起來好像一條線從天而降，但事實上，那是一滴一滴的水，因為一滴接著一滴相續快速落下，看起來就好像一條直線，其實雨是一滴一滴地掉落下來。

生命也是如此，從昨天至今天，今天至明天，明天至後天，由這一點再輾轉經過第二點至第三點……，一點一點連接成看似相續的線；而每一天每一分甚至每一秒的生命，也都是我們的念頭，一念一念，看似相續，看似不斷。

修行所有的法門都要回歸到根本的核心點，就是當下的一念心。我們這口氣不停地出出入入呼吸著，這一念也都一直處在動的狀態，一會兒想阿彌陀佛，一會兒

想家人大小是否平安，想這想那，雜亂的心東跑西跑，心，就是這麼徹底地無常，而這就是緣起——生命在變動中。我們希望生命永恆，恆常不變，這是不可能的；但變動中源源不斷地相似相續，相似連接著，就如轉動中的輪胎，不管靜態或動態，接觸地面的就只是那一點。所以，佛陀說我們不要太相信自己的「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根所見聞覺知的「色、聲、香、味、觸、法」，這些都在無常變動中，他們是因緣和合的緣生法。

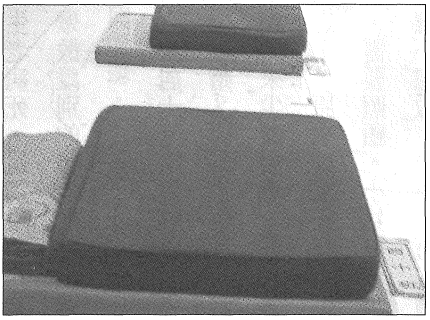
我初學佛時，很難理解所謂的這一點是什麼，我的老師就點燃一支香，拿起來快速地旋轉，因快速旋轉而相續連接著成一個圓圈，乍看像似一個圓圈，其實也只是一點而已。生命只是由一念心快速生滅，念念相似相續罷了。

## 善心面對當下

我們在觀察心念的當中也要體會到一件事，即現實中呈顯的一切存在常常是不能如意的。正因為如此，就容易懷疑自己的修行——已經用功精進念佛了，怎麼還是感到業障深重，讓我很痛苦。但生活又不全然都是痛苦，也有快樂的時候，最重要的是，你的心對存在的要求——你希望事業如何成長；孩子照計畫中地考上某名校、名系所；身體狀況亦如所期待地無恙無病；縱使有病，也是可以治療……，一切都要在掌控、操縱中——不斷在打如意算盤。現實裡這台牛車上滿載的東西，都是

過去所帶來的，不管喜愛不喜愛，已經無法隨意捨棄。在這當中，如意或不如意，心永遠要在當下這一點上學習以善心接受，多念佛號，若進一步觀空，這就是修行法門，這是有其次第的哦。

佛法教導我們要得自在，如果想改變外在，就要學習讓你的心先安頓下來，這是最根本也是最重要的了解。讓心安頓下來並非什麼事都不做，還是要吃、喝、拉、撒、睡，而在佛三期間，如何用功？首先，放輕鬆身心和腳步，在經行走路時就知道腳與地面接觸的點；念佛時就清清楚楚地知道自己在念佛，聽到自己念佛的聲音，了了分明，就跟車輪一樣，永遠只有一個接觸點，這一句佛號已非上一句佛號，一句接著一句，一個念頭接著一個念頭，念念相續，從點到線到面，仍是阿彌陀佛。一直不斷地從生到滅，再從生到滅……，自己的心就安住在阿彌陀佛的念佛聲中。



# 生命只是過程

佛世時，很多在家居士聽佛開示，也都證得果位。他們去見佛陀，聽聞佛陀說法，佛陀教導初學者先修習六隨念——佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、天隨念、捨隨念，這是修學的初步，先將心繫念在佛法僧三寶。六念後面三個，念戒、念天和念捨是繫念在戒、定、慧三學。念天即是念定，念捨是慧的工夫。為什麼要念捨？人最大的不捨就是因為看不清楚善惡，若看清楚地善惡，看到自己捨不下自己的好惡、喜歡不喜歡，粗的喜歡不喜歡的感覺若能知覺到，那麼「我、我的」要擺在什麼地方？捨就是對於我們自己，要清楚地看到。在家信眾在人生豐富的歷練中，對於世間的生老病死、愛別離、怨憎會等生理、心理聚散離別的苦迫現象，應有很深層的感受與體驗。

幾年前，曾有位居士來電說要跟她先生離婚，為什麼要離婚？因為小姑一天到晚遊手好閒，講起話來尖酸刻薄，還會管她到醫院。細問之下，原來她家正有一位中風住院的婆婆，需要照顧。小姑愈管，念得愈多，她就愈不想做。結果一直延續到婆婆都已經往生了，卻接著為後事處理的方式，以及遺產分配繼承的問題，鬧得全家人都在慌亂中，夫妻倆都要離婚了。這當中的重點不只在遺產分配這件事上，關鍵是在有沒有讓自己先安靜下來，有沒有因當下的情境而慌亂了你我、自他的腳步，結果在繁忙慌亂中，還以為是死人變

成鬼魅干擾活人，死者是死了，活著的人卻彼此相互壓迫著。由照顧病人的意見不合起糾紛開始一路下來，像火宅般不斷延燒，不得安寧，誰都沒有好日子過。

其實生命從頭到尾只是一個過程，從一個過程到下一個過程而已，在這個過程當中，為什麼要這樣慌亂？過程不是永久的，只存在短暫的時間，看清楚就不會斤斤計較，吵得你死我活。遇上善事，是大家的共業，盡心盡力去參與，但照顧病人，甚至往生後的處理，都不是個人獨力可以解決的。世間本來就有生老病死，不因周遭環境變動或家中有三長兩短，就手忙腳亂，弄得一團糟，這時更需要安頓自己和他人。

## 從當下一念心開始用功

世間的本質是無常遷流、變動不安，不是你一手所能掌控的，用功的第一要件，要先懂得安頓自己的心，看住自己這一念，在善盡義務外，不要忘記修行。佛法講共業，也講別業，從一家、一社區、一鄉鎮、一家國的共業中也有我們的別業。所以，在關愛自己的家人共業中，不要忘失了發心修行，因為你先覺悟是轉業的根本。而你的修行從那裡開始？就從「一念心」的用功開始。

在每日例行的工作，打拼之中，得撥時間關心自己念佛的一念心，時常觀察心的實相，每日持續地進行，是你的定課。以念佛的一念心來檢核自己的內在世界，

就叫做反聞自性，不管是修內觀、修反聞自性、修觀察自己，就只是持續精進地練習念佛一念心，自始至終，先安頓自己這一念。

今天是佛三的最後一天，大家要好好地念佛。我再提醒一次，念阿彌陀佛，不論出聲念、默念或觀想念、觀相念、實相念，要把自己的注意力放在聲音上，或將舌頭抵在牙齦上輕觸動念，清楚地了知舌根在動，其他的全部放下。走路時，可將注意力放在腳底，就像車輪接觸地面一樣，當下一念，不是昨天，不是明天，只在修此時此刻的一念，一面觀察生滅，一面將心放在念阿彌陀佛一念心上，直到看到每一念每一念都在生滅生滅中。

念佛法門要虔誠，專注，每一句佛號都是誠誠懇懇、實實在在的，在佛的極樂世界蓮花化生，是誠懇的相應。不必焦慮阿彌陀佛會不會來接引，只要當下念念生起念阿彌陀佛的一念心，它自然就是清淨心的相應。不用等死後才去阿彌陀佛的世界，當心慢慢地靜下來，我們持戒、修定、修慧，就會像住在淨土裡那樣地自在安頓，儘管沒有當下生在極樂世界，也應該知道用功方法，把佛國淨土，放在人間、當生，而當下將逐漸自在、安頓、清涼。隨時隨地用功、專注地念佛，諸佛菩薩永遠護念著我們。

大眾但念無常，請繼續用功。（九十三年四月廿三日香光尼僧團紫竹林精舍佛三開示）

【心田四季】

# 涓流成河

蔡信次

小小流水，若注入石縫，必會減緩水的流速，而經過洪水沖刷過的小溪，必定是一條乾淨的河流。從這次佛三培福當中，我就有深深的體會，成就一件事情非常不容易，必須靠眾緣和合才得以完成。而當中卻存在諸多不可預知的變數「無常」，無時無刻不在身邊，尤其是潛伏在粗心大意者的身上。有時候很簡單的事情突然變得很複雜，但是轉了一個大彎後還是回到原點上，很多事情不必太堅持，執著是困難、煩惱的所在。

這次也隨興受持了八關齋戒，但肚子餓了還是會想吃東西，看到大寮美食很自然地起心動念，還好正念馬上提起，偷偷地泡了一杯蜂蜜充飢，也許是量多了，結果渾身不對勁，嚴重地瀉肚子，心裡開始胡思亂想，是自己太貪心引起菩薩不高興？還是汙濁身心不夠清淨？腦海裡浮現著「大海不容死屍」的念頭，我開始自責、懺悔，坦然面對一切業障果報，甘願還、歡喜受。

感恩師父慈悲，讓我們有學習成長的機會，也謝謝參加共修的菩薩們，您們的精進我看得到，感受得到，我向您們學習。

【菩提道上】 陳秀花

# 三佛憶 過已日是

三天來感受佛法的殊勝，受益很多，當下警惕自己，「信要真、願要實、行要專」，把握今天，珍惜當下，慎勿放逸。

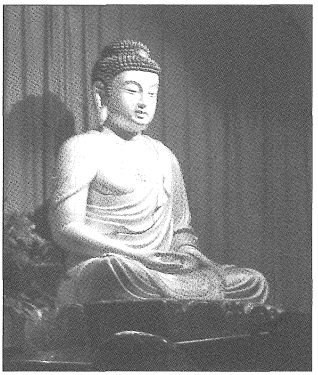
當警眾偈響起時，佛三已近尾聲了。感謝諸佛菩薩、護法龍天的加被，悲願的法師們，及外護內護的同學、家人、同修們的護持，使佛三在莊嚴、殊勝、祥和、平靜中結束。

這三天來，感謝 悟師父與當家師，時時刻刻提醒同修們要攝心、安心在每個當下，因時間是不停留的。悟師父教導學員們：「修持念佛法門要從戒、定、慧開始，心的自在是修行的基本，修行重要的是安頓身心，佛法的緣起是相互依持，所謂緣起、緣滅。」第二天 悟師父又開示：「得到天下，卻失去自己。持戒的基礎是尊重自己和別人，修行要修現前的一念，千經萬律，只在一念間。」第三天：「徹底無常的是自己的心，一心就是一念，心定、念真，就是明心見性，凡事盡責，照顧好自己的心。修六隨念，真誠地持佛名號，就能與佛相應……。」三天來感受佛法的殊勝，受益很多，當下警惕自己——信要真、願要實、行要專，把握今天，珍惜當下，慎勿放逸。

回憶第一次參加佛三，那時心的奮進有如猛龍過江，勇往前進。以愛生命的心，不浪費時間的願，更認知到人生是一條不能回頭的單行道，當下精神百倍，拜佛、念佛、靜坐……，安板前還要寫「日知錄」，雖然腰酸背痛，但不疲倦。

時間仍在剎那中流逝。當時學佛的心，像碧綠小草，欣欣向上，而如今的我，恰如秋天的枯葉，已有力不從心之感。人生猶如四季，春、夏、秋、冬，應順其自然，服老當然，但不要怕老。回首幾十年來的坎坷路，不再怨天尤人、哀聲嘆氣，在遠離悲傷中，時時但念無常，體悟生命的真諦，現在的我，是一個快樂的學佛人。

學佛是我生命中最美的一堂課，每天早課時，警惕自己把握今天，晚課後反省自己、檢討自己，時時刻刻輕唱著「歸鄉曲」，不管六字佛號或四字佛號，都虔誠用心、專注地念著。希望清淨的國度，有一位思鄉的歸人，她已不再是迷途的過客。



【菩提道上】一心

# 慈悲愛自己

他為什麼騙我？媽媽為什麼不關心我？

與其不斷地問為什麼，是否願意嘗試將問號轉向自己，如何才能走出生命的活路？

愛自己是活路的泉源，但這份愛並非向外執取，是充滿著覺醒與瞭解。

一位先生外遇的少婦，淚流滿面地說：「他為什麼騙我？他說過這輩子絕對不會再愛上別人。」一位母親出軌的國中生，憤恨不平地說：「媽媽為什麼不關心我？我是她親生女兒，我車禍受傷住院，她的心卻在她男朋友身上。」

「為什麼？」短短的三個字，含藏多少錯綜複雜的情緒。對少婦而言，先生婚前對她的信誓承諾、蜜言甜語仍在耳際迴盪，往日的種種體貼、歡笑還歷歷在目，曾幾何時先生經商有了新歡，多情的大陸女子竟奪走了先生對她的愛。對那位國中生而言：從小與母親相依為命，母親是她的唯一，自己孝順、乖巧、聽話，應該得到百分之百全然的照顧與關愛，但是，母親的心思卻悉數放在出軌的戀情之中。

期待被愛的心是人之常情，但卻暗藏著無限的痛苦。如少婦的心在往日柔情與被拋棄的悲情中糾纏盤旋；國中生的心在母親無微不至的愛與被忽略、漠視的惱恨中拉扯交雜。期待被愛的心、失衡的心，總是在理智與情感的天平中搖擺不停，人

往往在墮入痛苦深淵時，才會赫然發現自以為堅強的意志力，竟是如此的脆弱、無力，無法讓自己跨越問題的瓶頸。

要面對、接受事實，且平靜地走出傷痛，並不容易，這需要時間，也需要一些決心。與其不斷地問「為什麼」，是否願意嘗試將問號轉向自己，問問自己如何才能走出生命的活路？

活路在那裡？活路就在自己身上，不在他人身上，外求的愛並非想要就能得到，它需要諸多因緣的和合才能具足。試著將這份苦苦向外求的心轉向自己吧！看看自己抑鬱寡歡、失魂落魄的樣子，您已經多久沒有好好地注視過自己？多久沒有讓自己好好地吃頓飯、睡個覺？在這麼渴求他人對我的愛的同時，我愛我自己嗎？

愛自己是活路的泉源，但這份愛並非向外執取，要求一切都要讓自己滿意；而是充滿著覺醒與瞭解，能夠接受自己與他人的愛。可以每天用一點時間修習慈心觀，培育對自己的慈愛：願自己放下怨仇，願自己放下瞋恚，願自己沒有執著的痛苦，願自己平安快樂。生命當中有很多無解的問題，不斷地問「為什麼」只會消磨心力，不如讓心由消極的「為什麼」轉向積極的「如何」，走出苦痛，重拾美好、健康的生活。

但願所有在煩惱束縛當中的人，都能慈愛自己，走出一條活路，為自己不圓滿的生命歷程開啟另一扇光明之窗。

【傾聽人間】 釋自聽

# 凝住

此時，從大殿裡走出一位老師父，乾癟的臉頰，卻有一雙清亮的眼睛。

「我十七歲就來了。那時，我的師父在這拜佛，」

老師父指著庭上的蒼鬱老松說：「這些是師父生前種的，都是我在照顧。」

## 一

末夏的天空，還是顯得藍，偶爾白雲飄過，像蒸發的水氣般很快地就消失了，任何東西似乎都很難在蔚藍的天空駐留，儘管只是一秒。

阿元站在大殿門前，怔怔地往裡頭拜佛的老師父背影直瞧，不敢發出半點聲響。大殿裡除了悶熱的空氣外，還有一股凝住的檀香，在不流動的空氣中，顯得有些濃郁而嗆鼻。

「喔，年輕人，阿彌陀佛。」老師父突然轉個身，發現背後站著一個年輕女孩，紮著兩條小辮子，雙手搓著裙子，有些靦腆。「阿彌陀佛！要不要進來拜佛？」

「阿…彌…陀…佛…」女孩囁諾地應著，雙手搓著裙子，顯得更緊張了。

「不要緊張，誰帶你來的？」老師父親切地向年輕女孩招招手，示意可以進來，「來來來，師父教你拜佛，不用緊張。」

## 二

不破舊卻孤寂的古剎，坐落在新闢的

環山道路旁，兩旁高聳的樹林，蔭出一條滿滿青苔的道路。當車子開進寺院的山門，車輪輾過青苔，壓過滿地的落枝，不見蒼蒼橫翠微的感動，卻有不聞人語響的孤寂落寞。

古剎斑駁的殿宇，在層層的階梯上。拾級而上，四周卻竄出數隻瘦黑的土狗，狗兒並不出聲，但眼神仍銳利，我稍稍卻步，想轉頭就走。此時，從大殿裡走出一位老師父，雙手拄著拐杖，消瘦的身子，乾癟的臉頰，卻有一雙清亮的眼睛，閃著光照會了我，我，愣住了，站在原地不敢動。老師父緩步走來：「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」我也跟著喊了幾聲：「阿彌陀佛！」喊了好幾聲，才發現她老人家重聽得厲害。她捕捉著我的嘴型，知道我的回應，直笑著：「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」就這樣，匆匆地擦身而過，這位老師父，沒多說什麼，也許她曉得我還有其他行程，拄著拐杖，沒轉身，沒回頭，朝她原訂的方向走去。哦，聽說，今年她已經八十五歲了。

## 三

「阿爸，我想要去住菜堂。」阿元夾了一小撮肉絲，往嘴裡塞，含糊地說著。

「菜堂？妳要去住菜堂？」阿元的爸抬起頭來，飯粒還掛在左嘴邊，張著口：「妳是瘋了？沒事說要去住菜堂！住菜堂很辛苦的，咱家也沒有錢，妳去住菜堂會被人欺負！要做苦工咧！」阿元的爸嚥下嘴裡的飯，又塞了一口空心菜。

「小姑，妳是怎麼了？是不是給人放符咒了？去菜堂喫菜，是很丟人的。外面的人還以為妳是嫁不出去，才去菜堂喫菜。而且如果去了，妳就不能再回來，如果回來，阿爸的臉都會被妳丟光。」大嫂一邊將飯餵給寶寶吃，一邊念著，眼睛還不時地瞄著阿元。

阿元沒有答話，她繼續吃著碗裡的飯，又夾了一小條肉絲，心想進菜堂以後就不會再吃肉了。談話聲突然停止了，安靜的四周，只有碗碟湯匙發出的細碎聲，以及寶寶偶爾無厘頭哇哇地叫一、二聲，讓凝住的氣氛，稍稍有些喘息的空間。

「阿元，如果妳不要結婚，阿兄可以養妳。」大哥突然冒了句話。

「什麼不結婚，查某囝仔不結婚實在是丟人丟死了，還要去住菜堂！阿元如果真的去菜堂，就不要回來，不然我們家的臉，不知要往哪裡擺。以後，你阿兄在別人面前怎麼站起？」大嫂嗓門提高，尖聲叫了出來，一連串念個不停，兩隻手晃啊晃地，右手那湯匙的飯，老到不了寶寶的嘴。

「匈匈！都不要講話！」阿元的爸怒吼了一聲。

## 四

老師父都會在大殿裡用功，中午坐在椅凳上，腳前擺著另一把矮椅子，隻手托頭，竟然就這樣打起盹來。我開始對她有些好奇。傍晚，又與她相遇，我讓自己顯得不匆忙，趨前打招呼。「老師父，阿彌

陀佛。」

「阿彌陀佛！」她老人家笑笑地看著我：「你從哪裡來？」

「嘉義！」附在她的耳旁，我使勁地大吼，深怕她老人家聽不清楚。

「喔，嘉義！那個地方不錯哦！」

「老師父，你幾歲來這？」

「我十七歲就來了。那時，我的師父在這拜佛，」老師父指了指大殿中央的拜椅：「他看到我，就問我要不要來這裡？我問師父是否願意收我做徒弟，師父打量我說可以。於是我回去跟阿爸講，隔天就來了。師父看到我來了，很高興地講：『很好！很好！』」

我問：「你爸爸沒有反對嗎？」

「阿爸沒有，阿兄跟阿嫂有。阿嫂說去菜堂，就不能回來，回來會很丟人的。阿兄說他可以養我，不要我去菜堂。」

## 五

偌大的大殿裡，佛陀瞇著眼微笑著。從不改變的微笑，凝住般，從不改變。

「師父，我要來喫菜，師父可以收我做徒弟嗎？」阿元站在大殿外，往裡頭喊著。

老師父微笑著向著阿元招手：「趕快來。你這孩子真是有善根，很好。」

阿元快步迎向老師父，兩條辮子還晃啊晃地，沒讓老師父多走，阿元趕緊跑向老師父，站在老師父跟前：「請師父收我做徒弟，以後我就在菜堂喫菜，跟著師父，做什麼都可以。」

老師父直點頭：「很乖，很有善根。咱來喫菜，就算是去後山砍柴、種菜，也是為了讓大家來喫菜，咱帶給別人歡喜，我們自己也歡喜。」

阿元聽得猛點頭，不知怎麼地，只要想到以後可以住在菜堂喫菜，心中就好高興。眼前親切的老師父，比起家裡那既愛喝酒又酒癖不佳的阿爸、斤斤計較的阿嫂、半天也說不到一句話的阿兄，還有整天吵鬧的娃娃，感覺真是好太多了，阿元的心好像飄起來一樣，跟著老師父在蒲團上拜三拜。

之後，老師父叫來另外一位＊＊師，瘦長的臉不大笑，阿元心裡嘟噥著：「怎麼這個人長得真像阿嫂，皮笑肉不笑地。」

老師父說：「這是＊＊師，以後大家都是師兄弟，要互相照顧。」師父還說要選個大好日子，準備給阿元剃度。

## 六

「現在這裡住幾個人？」我附在老師父耳朵旁大喊。

「喔，沒住幾個人啦。以前我師父還在的時候，這裡有好多人。師父很慈祥，常常講好聽的故事給大家聽，還會教他們爐香讚的板眼。大家就圍在一起唱爐香讚，很有趣。師父會教我們一個一個、兩個。」老師父的雙手，晃了幾下做拍打狀，她也會爐香讚的板眼！

「結果，師父死了，他們哭得死死去，後來大家就離開了。」老師父描述弟子們的傷心時，只有認真講話的光彩，沒有太

多表情。

「這裡住過在家人嗎？」

「有啦，以前有。有一個查某人，生氣她先生在外面有女人，一氣之下就衝來這，住了一段時間，說什麼全部都要放下。後來，她回去看孩子，死的時候，她的先生跟她兩個人一直哭一直哭。」老師父的故事情節有些跳躍，我聽不太懂。

「不見面沒事情，後來兩個人見面，她的先生說還是要她，但已經太晚了，太太臨終前，兩個人就一直哭一直哭。我跟查某人講：『不能哭，哭的話，往生後會去惡道，要念佛，要念佛。』那太太說：『好！好！』我也跟她先生講不能哭，先生也講：『好！好！』然後，那個查某人跟著我念佛，念沒幾下，眼睛一闔上，人就過去囉。」

## 七

阿元出家了，師父給她取個法號叫做淨元，淨元師沒認識幾個大字，但卻勤勞。個兒小小的，後山出坡砍柴、清理大殿，淨元師都認真地跟著做。有一天，淨元師聽到老師父從大殿喊得好大聲：「淨元、淨元！」淨元師放下手邊的工作，沒命地往大殿的方向跑去：「師父，我來了。」老師父見到淨元師，直招手，「趕快過來！趕快過來！」

「師父，什麼事？」

「現在大家在大殿裡面念佛，妳作伙念，作伙學。以後就會了。」

淨元師摸摸頭：「喔！可是，我那邊

的工作，還沒做完。」

「沒關係，那個不重要，趕快進去聽。」師父直揮著手，要淨元師進大殿。

淨元師拍拍身上的灰塵，輕手輕腳地走到最後一個位子，前面這些大眾師，大聲地誦著聽不懂的咒語，嘰哩咕嚕地沒有停止，淨元師合掌站在最後，還沒跟上兩句，就打起哈欠，一早起來到現在，都還沒休息，淨元師感覺到全身愈來愈沉重，好累好累……

「淨元，要認真學。這裡妳最年輕，跟著聽，久了，早晚課誦妳就會了。寺裡的人大多已經七、八十歲，妳趕緊將課誦學起來，以後就不怕沒有人起來課誦了。妳要趕快學哦。」

日出東方，斜斜地穿進大殿，灑了一地的金黃，師父帶著淨元師，耐心地跟他解釋法器、唱韻……。淨元師摸著頭認真地聽著，用心地跟著哼，她可不要讓師父失望，無論如何，都要把早晚課誦學起來，好讓師父覺得這個徒弟還是有用處的。師徒倆就在大殿裡哼哼念念，唱起爐香讚，斜穿進來的日光，漸漸收拾那滿地的金黃，師徒倆人的身影，也在慢慢變暗的大殿中，逐漸地隱沒。

## 八

那一天，還是在大殿裡，老師父正準備要去休息。我問她：「老師父，你的指甲太長了，我幫妳剪，好不好？」

「沒啊，沒啊，我只有留這三隻而已。」老師父伸出瘦骨嶙峋的手，確實大

拇指、食指，以及小指的指甲特別長，她表示小指指甲是挖耳朵用；食指與大拇指是為了剝東西好用。我問平常誰幫忙她剪指甲。

「我的姪子會來啦。他有空就會來看我，順便幫我剪指甲，剃頭髮。」老師父頓了一下：「我看到他們，就會想到他們沒父沒母，像我一樣沒有阿爸阿母，我就很傷心。他們很孝順，會說：『阿姑，我幫你剪指甲。』很乖、很乖。」那老人家的眼，本是白濛濛的，不知怎麼地，眼眶突然紅了起來，舉起那枯骨般的手指猛揉眼睛。

我拍拍老師父的背：「妳十七歲就來，你有讀書嗎？」

「沒啦、沒啦。我沒讀書。」

「那師父教妳什麼？」

「師父教我早晚課誦。每次人家在拜佛，他就叫我跟著學。後來，我背大悲咒給師父聽，師父說我背得很好。從此以後，師父都叫我來負責課誦。」老師父說著說著就笑了起來，那段時間大概是她與師父最親近的時光吧。

## 九

師父去世了，淨元師跪在一旁，眼淚直掉，嘴裡跟著佛號，兩眼直瞪著靈堂前的遺照，照片中的師父還是一樣親切，瞇著雙眼，好像還直瞧著大家，嘴角那絲若有若無的微笑，還帶著。淨元師心裡問著：「師父走了，該怎麼辦？自己今年才二十來歲，看看四周左右的師兄弟、居

士，沒有一個是熟的。平常都是師父在招呼，如今這些要怎麼辦？而自己的未來呢？」兩旁的人都哭得傷心，淨元師嘴裡咿呀地跟著佛號，愈唸愈大聲，對於師父的離去，淨元師的心裡有著莫名的憤怒與恐懼。

十

「你跟在師父身邊幾年？」

「師父在我廿幾歲時就去西方囉，沒有幾年啦。」

「妳曾經離開這裡嗎？」

「沒啦、沒啦！我一直都在這裡。」

我張大了嘴：「從十七歲到現在，妳都沒有去過別的道場？」

老師父得意地點點頭：「以前師父在的時候，這裡有很多人也很有趣的，師父走了，大家哭得死死去，後來大家就離開了。」老師父睜著白濛卻閃著光的眼認真地說著：「師父還在的時候，這裡有很多人。每回大家拜佛時，師父會叫我趕快過來跟著學。那個時候很有趣……」

「不是說過了？」我心裡納悶。才發現老師父又陷入出家早期那段如沐春風的回憶裡，回憶本就不分新舊，也不必管對方聽過否，回憶時就是回憶。看著老師父閃著亮光的雙眼，我拉著她的手說今晚前院有營火晚會，我們一道去看看。

老師父沒有拒絕，走到大殿前廊，指著庭上的蒼鬱老松說：「這些是師父生前種的，都是我在照顧、澆水。」老師父的師父，早在她二十多歲時就已經往生了，

但在她的成長路上，出家的那一幕，遇到師父的那一點，彷彿是凝住不動，一直伴著她，從年輕到年老。

## 十一

末夏的天空，還是顯得藍。原本寧靜的古剎，因為暑期活動，熱鬧了些，熱鬧也只是一些。活動結束時，我趕著去提行李，行經大殿，老師父正在裡頭，我心裡想著等會再來跟她道別。突然空曠的大殿裡傳來一聲：「師父啊！」凝住的一聲！我，愣住了，站在原地不敢動。怔怔地看著她的背影，拄著兩根拐杖，在斑駁的殿堂中緩步徘徊，而偌大的大殿裡，佛陀還是一樣瞇著眼微笑著。

（繪圖／夏末生）

【雲水天涯】 釋自節

# 敦煌旅記

生命是多方位的體驗與擷取，體驗了甘肅、新疆風情文化，樸質景象滌蕩心靈。浩浩高原遼闊，連綿戈壁俊美，巍巍群山鬱鬱蔥蔥，景色之特，亦真亦幻，令人見之瑰麗壯觀，思之懷古萬千。

非預期的因緣際會，探訪了敦煌。此時此刻，意識中猶不確定是自己造訪了夢寐以求的敦煌或依稀地神遊了西域。感謝僧團法師們的護持成就，讓自節等人能撥出十天的時間，懷著朝聖的心情暢遊了蘭州、嘉峪關、敦煌、吐魯番、烏魯木齊等名勝古蹟。連日腦中的記憶夾雜著各地文化特色，同伴們任運逍遙、諧而不謔的笑談，為炎熱高溫下風塵僕僕的旅途，注入一股清涼，也增添不少趣味；更深深體會「古今多少事，都付笑談中」、「人生路漫漫，善友來相伴」。

七月六日，首站抵達甘肅蘭州，參觀古水車園、五泉山公園，親眼目睹只在地理課本中看得到的黃河，興奮地掬一把河水，輕聲呢喃：「我終於見到您了！」黃河水有如阿薩姆奶茶的顏色，令人感覺甘醇，高溫的氣候下，滾滾黃河依舊清涼，難怪被譽為「母親之河」。為造訪對岸的法雨寺及白塔公園，雖適逢橫跨兩岸「天下黃河第一橋」的中山橋維修，電纜車故障，我們一行人仍穿著救生衣搭小遊艇，

驚險萬分地橫渡黃河。據說白塔公園乃成吉思汗紀念一位為捍衛佛典留存而被銬打犧牲的僧人，及其對甘肅的奉獻所建設。

隔晚，我們夜宿軟臥的火車，一覺醒來已抵天下第一雄關——嘉峪關。整個關城內外的建造精巧嚴謹，樓閣飛簷凌空，亭台玲瓏，雄偉壯觀，古樸華美。城台、烽燧等設施嚴密，登樓遠眺，戈壁與城樓相連，祁連雪山盡收眼底，領略當年古戰場一夫當關，萬夫莫敵的雄偉氣勢。嘉峪關不愧是軍事防禦、重關並守之要塞，真是佩服先人智慧的構築。七月八日，趕赴敦煌途中，沿途觀賞橋灣古城、一望無際的戈壁風光，漠路少見人跡，昔日車水馬龍、駝鈴叮呼的繁華景象不再，如今已成春風不度的荒漠寂野，令人不勝唏噓！猛然憶起曾讀過當年玄奘大師西域取經時，糧盡水乾，數百同伴陸續打退堂鼓，紛紛勸玄奘大師放棄，大師凜然道出：「寧向西方一步死，不向東方一步生」，最後只有一匹瘦馬陪伴遠征西域。此刻深感大師為法忘軀的悲懷，豈止汗顏、感佩而已！

綿延萬里的鳴沙山，位於敦煌縣城南十里處，其東西長四十多公里，南北寬二十多公里，高數十米。山峰陡峭、勢如刀刃。傳說：古代有位將領率兵出征，幾萬人馬在此宿營，一陣狂風襲來，全軍被黃沙埋沒，從此，常聞萬馬奔騰般的鼓角聲，增添了鳴沙山的神秘感。我們一行人受了商人的蠱動，爬上數十米的山頂，個個坐上小竹筏，從山頂滑下，還真有沙山鳴笛的絲竹管弦之音。

鳴沙山北麓的月牙泉，狀似一彎月兒而得名，聽說自古以來，泉水從未乾竭，雖因天氣酷熱而水位降低，仍如荒漠中的甘泉，令人有些微的清涼感。

七月九日，終於來到了夢寐以求的佛教聖地——莫高窟，即是俗稱的千佛洞。一望無盡層層排列的洞窟，據說經過歷代的修建，迄今仍保存有七百多個洞窟，壁畫五萬多平方米，彩塑二千七百餘尊。導覽員表示為保護洞窟的壽命而輪流開放，此次我們只能瞻仰所開放的十一個洞窟，有數十米的坐佛、臥佛，以及歷經百千年的壁畫，依舊鮮明豔麗。雖只窺賞一小部分的洞窟，卻可體會莫高窟是集建築、彩塑、壁畫為一體的文化藝術寶庫，其內容更融攝了古代社會的文化、經濟、宗教、民族風情等領域，具有珍貴的歷史、藝術價值，由衷感佩古人用心留下無價的文化遺產。

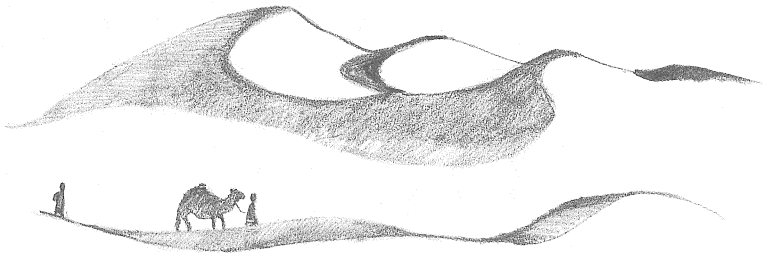
瞻望莊嚴肅穆的佛像，我不禁感嘆：「佛在世時我沉淪，佛滅度後我方生，懺悔此身多業障，不見如來真色身。」祈願「龍華三會，續忝為僧，受佛度化，出離生死。」之後到市區書店尋覽佛教典籍、書法字帖、佛像拓印，並請購了一幅石板彩繪的佛陀涅槃像，以緬懷佛乳深恩，期能時時徹知無常、刻刻體證涅槃。

七月十日，行到吐魯番。吐魯番是中國最熱的，地勢最低的盆地，也是世界第二大低地，僅次於約旦的死海（負三九二米）自古即有「火洲」之稱。當地炎熱難耐的氣候令人印象深刻。

幸運的是當我們參觀擁有二千多年歷史的高昌故城，也就是《西遊記》中唐僧師徒西天取經曾被受阻的火焰山時，天氣卻異常的陰涼，導遊戲談可能團中有法師，所以玄奘大師特別照顧吧。

走入當年三千僧侶的住處，如今已斷垣殘壁、赤沙灼灼、草木不生，剩下的只有漠漠大野無邊無際的煙雲，千年的繁華也不過是一場春夢！仰望玄奘大師登座說法的平台，多麼希望能走入時光隧道，親臨玄奘大師「登法王座作獅子吼」的盛況。如今雖城郭蕭條，遺跡尚存，祖師大德法乳千秋、攝化十方的悲願宏深，仍久久感佩於後人之心。

七月十一日，赴烏魯木齊市，途中經過王洛賓歌中所唱的達阪城，是亞洲最大



（繪圖／夏末生）

的風力發電站。並參觀南山牧場哈薩克民族的氈房（蒙古包），也享用牧民們獨特的鹹奶茶和點心。

下午走入大巴扎國際市場，琳瑯滿目的乾果、精美的手工藝品，令人目眩，若非出家人，在這兒肯定會很容易就迷失在物欲的洪流中，果然是不虛「生活是藝術的源泉」、「土變銀飾不是夢」的美名。

大巴扎國際市場的手工藝品，充分展現當地民族的文化特色，這便形成自我獨特與眾不同的風格。亦即每個民族在創造自身獨特的風格時，若均能掌握當地的文化，展現自己存在的價值，不僅作為精神生活的補充，還能智慧地揉合地方獨特的文化特色，創造各式藝術品，來展現當地的民族韻味。

七月十二日，來到世界著名的高山湖泊之一的天池，古稱「瑤池」。群山環抱一潭碧水，湖水平靜如鏡，雄偉挺拔的天山雪峰，倒映在天池中，湖光山色，有如仙境，據說這裡是瑤池娘娘沐浴的地方。乘著纜車，遠眺雪山，蒼鬱的叢林，翡翠的天池水，盡收眼底，織繪成如詩如畫的山川圖案，令人魂牽夢縈，流連忘返。

導遊帶著我們光臨當地的和闐玉城以及當地的商場。中國人對玉始終懷有一種神秘力量的情懷，認為玉象徵平安吉祥，可驅凶避邪。更有名言：「琢磨了璞玉，美玉出焉；琢磨了君子，至賢出焉。」不管白玉、和闐玉、羊脂玉，均展現了歷史和人文的玉魂魅力，尤其技師巧奪天工的雕琢，件件蘊含不同的韻味，難怪女士們

對於玉飾總覺得永遠少一件。

我選購了一尊溫潤而且質地細滑，刻有「自在觀音」相的小羊脂玉，作為到此一遊的紀念，藉以提醒自己保有返璞歸真之心。

生命是多方位的體驗與擷取，此次體驗了甘肅、新疆風情文化，片片樸質景象滌蕩心靈。而浩浩高原遼闊，連綿戈壁俊美，巍巍群山鬱鬱蔥蔥，景色之特，亦真亦幻，令人見之瑰麗壯觀，思之懷古萬千。天山頂的雪山冰川，因夏日炎炎而冰消雪融，匯入河流，化作孕育萬物的甘泉，人們就在山中豐富的資源下生長與繁衍。然有些游牧民族，如哈薩克民族，居無定所，逐水草而遷徙，雖然他們暫時沒有科技文明，不能享有品牌，無法滿足高層次的物欲，但他們有我們所欠缺的——天穹為帳，草原為床，或許就是因為他們懷著：「為留隙地鋪明月，不築高樓礙遠山」的風雅之心吧！由此更肯定若有造物者，必給每一個地域不同的寶藏，以展現造物者魁麗多元的世界。

「讀萬卷書，不如行萬里路」，透過實地的參訪，終於將歷史、地理和自然、人文景觀作一融合，感受到泱泱大國五千年文化之燦爛，物礦之豐碩，景色之磅礴毓秀，令我如羈鳥出樊籠般地廣開眼界。感謝成就此行的一切因緣！

以上僅是隨想所及，拈舉所思，不足以表達名勝古蹟之器宇容觀，卻也不揣陋筆，紀錄些許參訪足跡，以資憶念。

【經論導讀】 釋見篤

# 緣起三經概介

緣起是佛法的根本教說，也是佛法核心思想，藏經中蘊含緣起思想的經典有那些？緣起的真實義又是如何？本文概介緣起三經，提供了解緣起相關經典及其真實義。

佛陀成道時最早說的法是「四聖諦」，而說法的思想核心即是「緣起」，因此佛陀的很多教法都蘊含著緣起思想，本文特別介紹玄奘法師首譯的緣起三經——《緣起經》、《緣起聖道經》、《分別緣起初勝法門經》，希望藉此介紹讓我們瞭解「緣起」的相關經典及其真實義。

## 《緣起經》

《緣起經》，一卷，由唐朝玄奘法師譯。本經收錄於《大正藏》第二冊（一二四經，頁五四七），文約九百多字。本經是佛陀在室羅筏（舍衛城）誓多林給孤獨園，與無量無數聲聞菩薩天人眾等聚會一處，而為諸比丘說緣起的自性義和差別的意義。

佛陀解釋緣起的定義是「此有故彼有，此生故彼生」，以此概括十二有支的緣起法則。並闡明十二支緣起相依的道理，分別解釋其差別義。

◎無明：即於一切處無知，無見，無現觀，愚癡無明黑闇。

◎行：行有三種，謂身行、語行、意行，為識之所依。

◎識：即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識六識身，為名色之所依。

◎名色：「名」指受蘊、想蘊、行蘊、識蘊四無色蘊。「色」指地、水、火、風四大及四大所造的諸所有色。而「名」與「色」的統合即為名色，名色為六處之所依。

◎六處：又稱六內處，是眼內處、耳內處、鼻內處、舌內處、身內處、意內處，為觸之所依。

◎觸：六觸身，是眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸，是受之所依。

◎受：受有三種：樂受、苦受、不苦不樂受，是愛之所依。

◎愛：愛有三種，即欲愛、色愛、無色愛，是取之所依。

◎取：取有四種，欲取，見取，戒禁取，我語取，是有之所依。

◎有：有分三種即欲有、色有、無色有，是生之所依。

◎生：指有情於界處蘊，生起命根，為老死之根源。

◎老死：指有情諸根朽壞，諸行腐敗，捨壽捨煖，命根謝滅的憂、悲、苦、惱等不能免除之痛苦事實。

本經與《增一阿含經》第四十六卷〈放牛品〉第五經（《大正藏》第二冊，頁七九七）義同，差別在〈放牛品〉第五經文後有佛告誡阿難勿輕視此十二因緣法，並說自己初成道，乃以思惟十二因緣，降伏眾魔，除無明而得慧明，應奉持修學十二因緣法。

## 《緣起聖道經》

《緣起聖道經》，一卷，又名《說緣起聖道經》、《佛說緣起聖道經》。由唐大慈恩寺沙門釋玄奘譯。本經收錄於《大正藏》第十六冊（七一四經，頁八二七），文約一千八百餘字。

本經主旨是講述十二支緣起的流轉與還滅次第。記述佛在室羅筏誓多林給孤獨園，與眾比丘及諸菩薩眾說法。佛告訴諸比丘，自己尚未證菩提時，在禪

定中一直在思惟究竟為何會老死，於是端正思惟生起現觀智慧，得到一結論：有了生才會有老死，依此往上追溯原因就得到了有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行、無明，由此造成苦的積聚，若無「老死」則無「生」……乃至無「無明」等，則能永滅苦。

佛覺悟無明乃至老病死苦之順觀、逆觀十二緣起，即古仙人所覺之道。透過八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正勤、正念、正定，古昔諸佛能正修行，成能證者，而去除生死相續的苦聚。

本經與大正藏（七一三經）《貝多樹下思惟十二因緣經》（亦名《十二因緣經》、《聞城十二因緣》、《樹下思惟十二因緣經》、《思惟十二因緣經》）一卷，吳月支國優婆塞支謙譯，及大正藏（七一五經）《佛說舊城喻經》一卷宋法賢譯，《雜阿含》（二八七經）皆屬同本異譯。但本經文後並論述八正道，而《貝多樹下思惟十二因緣經》則僅敘述十二因緣。

## 《分別緣起初勝法門經》

《分別緣起初勝法門經》二卷，是玄奘於永徽元年(AD.650)，在大慈恩寺

翻經院所譯。收錄於《大正藏》第十六冊（七一七經，頁八三七），文約一萬零三百多字。

本經是佛為眾比丘宣說十二支甚深緣起，重點在討論緣起十二支中的初支：無明支，廣說人的生死痛苦根源在於無明，修行者必須由此著手對治，漸次破執斷障，證得法界妙智，才能解脫自在。經文以十一殊勝揭舉無明法義。

1所緣殊勝：一切諸雜染法與清淨法皆是無明所行境界。

2行相殊勝：無明隱覆真實顯現虛妄，以為行相。

3因緣殊勝：一切煩惱業生三雜染中，無明能作因緣根本依處。

4等起殊勝：能引所引能生所生諸緣起中，無明皆與作等起緣。

5轉異殊勝：有四種轉異（轉變）成無明——隨眠、纏縛、相應、不共。

6邪行殊勝：依無明能起增益損減二種邪行。

7相狀殊勝：無明的自相微細，難知難了；共相廣大，遍一切境。

8作業殊勝：無明能作一切流轉所依，能障一切寂止成就。

9障礙殊勝：無明障礙慧根及聞思修三所成智。

10隨縛殊勝：一切有情，唯除諸佛，餘皆隨縛。

11對治殊勝：對治無明唯以法界妙智為能對治。

本經與《大正藏》（七一六經）《緣生初勝分法本經》（又名《緣生經》）二卷，隋朝沙門達摩笈多譯，是同本異譯。

## 結語

緣起三經保持了原始佛說的本貌，是闡述緣起理則的重要經典。在佛教經典中論述緣起的相關經典甚多，如《雜阿含經》的二八三到三〇三經、三四三到三七〇經等都是論述與緣起相關的法義，還有《佛說稻稈經》（又作稻芊經，同本異譯有：《了本生死經》、《慈氏菩薩所說大乘緣生稻稈喻經》、《大乘舍黎娑擔摩經》）本經是彌勒應舍利弗之請，宣說因緣生法有內因緣與外因緣二種，並以稻芊之由種生芽、由芽生葉，乃至由華生實，比喻十二因緣之次第生起。另外《十二緣生祥瑞經》是以十二因緣之各支以斷人吉凶的佛典等等，這些與緣起相關的經典，都可以幫助我們進一步瞭解緣起的真實法義及緣起思想在日常生活中的應用，很值得推薦閱讀！

【佛典語文瑣談】 釋見豪

# *Vassa*安居 & *Pavāraṇā*自恣

巴利語 vassa，梵文 varṣā／vārṣika，藏文 dbyar-gnas-pa，中譯作「安居」，pavāraṇā，梵文 pravāraṇā，藏文 dgag-dbye，中譯為「自恣」，本文藉由對字義的探討，以俾後人掌握安居、自恣的立意與精神。

## 前言

安居與自恣是佛教重要的律制生活。佛陀時代，比丘們過著四處雲遊弘化的生活，要能對同參道友就生活中所見、所聞或所疑提出勸諫，必須共住一處才有可能。因此，有安居的生活，才有可能自恣。依律藏中的記載，自恣儀式的產生也是因為有結夏安居的制定。本文欲藉由探討此兩個字詞的意義，以俾後人能掌握安居的立意目的與自恣之精神。

## 安居

安居vassa，是名詞。梵語varṣa是從字根√vṛṣ而來，意為「年」或「雨」

的意思。英文翻譯為the rains，或rain-retreat。佛陀為了避免僧眾雨季遊化四方的危險與困難，以及踐踏草木、傷害蟲蟻生靈，乃依外道沙門的習俗，制定在雨季三個月期間安住於一處。《四分律行事鈔資持記》（大正四〇・二八三下）對於「安居」之字義解釋為「形心攝靜曰安，要期在住曰居」，意即在一定的時間與地方，將外在的身與內在的心收攝專注。因印度夏季多雨，故有「雨安居」之稱（意指雨時安居），漢譯則將安居譯為「坐夏」、「坐夏安居」或「結夏安居」（大正四十・四二七上）。佛教到中國後，一般也是採用夏安居，在禪宗興起之後，寺院中不但有夏安居，也創制了冬安居（農曆十月十五日至隔年一月十五日），亦即「坐臘」。(1)所以「坐夏」或「坐臘」，通名為「安居」。

為了考慮無法參加前安居者（農曆四月十五日至七月十五日），佛陀又允許可受持中安居（農曆四月十六日至七月十六日）或後安居（農曆五月十六日至八月十六日）。安居期間若有三寶事，檀越、父母等請喚，或受邀為求懺悔、剃度、看病等緣，來不及當日返回安居處者，佛陀允許受日法。也就是若有因緣必須外出，以七日、十五日等為准許出界外的期限，此種請假方法稱為「受日法」。

除安居的時間，律藏中對於安居的如法住處、分配房舍、安居期間的修學內容、遇到什麼情況可中斷安居都有詳細的規定。佛陀對安居處所的制定，主要考慮避免外緣干擾，所以不宜離城市太近，但以方便檀越供給飲食為主；因此，道糧的充足與環境的安全亦是重要。為了避免因安居而產生對住處與所有物的執著，佛陀又規定安居圓滿後比丘們要再繼續遊化四方。然在發展中，結夏安居的施行，因有長者或國王房舍、精舍的供養，漸漸地使比丘們從行乞的雲遊生活轉變為永久定住的形態，而促使早期僧團僧院的建立。

## 自恣

自恣，梵語pravāraṇā 是從pra＋字根vṛi而來，(2) 有滿足(satifying) 與隨意(fulfillment of a wish) 的意思。

依據教育部的《國語辭典》，恣有放縱與任憑、聽任之意。在經律藏中也不乏此意之用法。如《梵網經》第一條殺戒：「佛子！若有殺、教人殺、方便殺、讚嘆殺，見作隨喜，乃至咒殺、殺因、殺緣、殺法、殺業，乃至一切有命

者，不得故殺，應起常往慈悲心，孝順心，方便救護一切眾生；而「自恣」心快意殺生者，是菩薩波羅夷罪。」（大正二四・一〇〇四中）

自恣(Pravāraṇā)，音譯為鉢剌婆剌拏。就意義而言，《增一阿含經》譯為「受歲」，「受歲」乃意指僧眾從受具足戒後，每過一個安居至自恣日圓滿，受戒的年齡則增長一歲。這是出家人計算戒臘的方法(亦即僧眾受具足戒後夏安居之年數)。(3)三藏法師義淨於《根有律》將Pravāraṇā翻譯為「隨意」：「如佛所說安居了時，苾芻可於三事見聞疑作『隨意』事。」（大正二四・二九五上）又《南海寄歸傳》：「凡夏罷歲終之時，此日應名隨意，即是隨他於三事之中，任意舉發說罪除愆之義。舊云自恣者，是義翻也。」（大正五四・二一七中）

此外，自恣的英文翻譯為invitation（邀請），或inviting admonishment，其主要意涵為：每一個比丘(尼)以開放的心胸，邀請僧團其他的僧眾，依其所見、所聞、所疑，就有關該比丘(尼)的不如法行為，加以指正，當事人能仔細傾聽，並能依此懺悔所犯的過失，以維持僧團的和合與清淨。

## 〔經藏中的自恣〕

經藏中有記載佛陀或於平日，或於解夏日邀請弟子為其自恣的經文。茲簡列於下，以幫助了解自恣之意。

一、《雜阿含經》卷四五的一二一二經，相當於《中阿含經》卷二九的一二一經，其中佛陀自身示範，邀請弟子提出其身口意之過失。

汝等為子，從我口生，從法化生，得法餘財，當懷受我，莫令我若身、若口、若心，有可嫌責事。（大正二．三三〇上）

二、《別譯雜阿含經》卷十二的二二八經

於七月十五日，自恣時到，佛於僧前敷座而坐。…我今欲自恣，我身口意，無過失不？爾時尊者舍利弗，在眾中坐，從坐而起，整其衣服，合掌向白佛言：「世尊！如佛所說，我是婆羅門，於般涅槃，受最後身，無上良醫，拔於毒箭，汝等皆是我子，悉從於我心口而生，是我法子，從法化生，我等不見如來身口有少過失。」

之後，舍利弗也邀請佛陀對其身口意有所缺失處，慈悲教導。

舍利弗言：「世尊自恣，說我若身口意有所闕短，垂哀教敕。」（大正二．四五七中）

三、在阿含部的《大般涅槃經》

爾時，世尊告諸比丘：「汝等若見我身口意脫相犯觸，汝當語我。」時諸比丘聞佛此語，流淚懊惱而白佛言：「如來豈當有身口意微細過耶！」（大正一．二〇四下）

四、阿含部裡有幾部與自恣相關的經典：

1.《佛說解夏經》（大正一．八六一中），佛陀邀請比丘對其自恣。

諸苾芻眾，我於夏中所有身口意業，汝等可忍？

2.《佛說受新歲經》(4)（大正一．八五八中），此經相當於《增一阿含經》卷二十四〈善聚品〉（大正二．六七六下）。

佛告阿難曰：「…今七月十五日是受歲之日。…何等名受歲？…受歲三業淨，身口意所作，兩兩比丘對，自陳所作短，還自稱名字，今日眾受歲，我亦淨意受，唯願原其過。」…時諸比丘各坐草座。是時世尊默然觀諸比丘已，便敕諸比丘：「我今欲受歲，我無過咎於眾人乎？又不犯身、口、意。」如來說

此語已，諸比丘默然不對。是時，復再三告諸比丘。（大正二・六七六下）

3.《佛說新歲經》⑸（大正一・八五九下）記載自恣之做法：

於時世尊，以淨梵音，告諸比丘：「汝等宜起行舍羅籌，各各相對，悔過自責，相謝眾失所犯非法，各忍和同，淨身口心，令無餘穢。」時諸比丘，即受佛教，各從坐起，在世尊前，各各相謝，懺悔所失訖，還復坐在其本位。

此自恣做法與律藏的制定相同。依巴利律，自恣須如此作白：「大德，我從僧邀請，根據我的行為所見、所聞與所疑處來教誡我，願大德慈悲教導，我若見罪，我當改善。我從僧邀請第二次、第三次」。(Vin II 276)

五、《佛說受歲經》（大正一・八四二中）相當於《中阿含經》卷二三〈八九比丘請經〉（大正一・五七二下），以及《中尼科耶》的Anumāna Sutta（漢譯南傳大藏經譯為〈思量經〉）。

本經內容是目犍連尊者為諸比丘說法。漢譯的《佛說受歲經》與《中阿含經》的〈比丘請經〉是以安居為背景，但南傳巴利藏的〈思量經〉並沒提到坐夏受歲一事。經中，目犍連首先提出一種情況：一個具有難以教導之特質的人，雖然自己邀請其他的同參道友教導他，但是大家並不認為應該教導他。反

之，一個容易接受教誨者，即使他沒有邀請別人教誡他，同參道友都會願意教導他。目犍連並說明難教誨者具有那些什麼特點，也列出易接受教導者所具有的特質。其次，目犍連開示比丘應該如何反省與檢討自己，並對自己的不善法，努力加以改善、遠離。根據此經的註釋記載，覺音菩薩認為此經就是比丘最原始的波羅提木叉。(MA. I. p. 294)

六、《佛說瞿曇彌記果經》（大正一．八五七上）提到比丘尼「八重法」中，有關安居與自恣的兩條規定：

1.無比丘者，比丘尼不得受歲坐。

2.若比丘尼若至受歲，當與二僧俱以三事受歲見聞知。

從經典中，可以發現佛陀常常自身示範，要求弟子們指出他身口意的過失，或是佛之比丘弟子們於平日修行中，邀請他人的指正，此自恣的精神並無關乎一定在安居中實施。然在漢譯經典是以「受歲」、「新歲」來表達安居圓滿的自恣，《四分律行事鈔資持記》（大正四十．三五九上）也記載「受歲即自恣」。此受歲自恣的精神應不著重在戒臘的增長，而是重新獲得清淨的身口意三業。

## 〔自恣與布薩〕

從上文所列的經典中，佛弟子們邀請別人指出自己的過錯，是維持僧團清淨與和合的一種練習。根據《僧祇律》記載自恣的緣起，佛陀發現比丘三個月的結夏期間沒有互相說話，結束後就各自離開。佛陀於是對比丘們開示：從今以後，不可以在安居期間不相互說話，如果大家不想互相干擾，可以止語半月直到布薩日；在布薩日，大家應該互相問候、說話、討論與祝福，之後，可以繼續平時的做法。(6)依此，僧團中相互請益的自恣意義更為明顯，而且不只限於安居最後一天的儀式。此段記載似乎也意涵著當時未必有布薩說戒的制定。

歐利菲力P. Olivelle 在《僧團的起源與早期發展》一書(*The Origin and the Early Development of Buddhist Monachism*, 頁四十)中，提出自恣可能是僧團最早的一種大眾中的懺悔，而說戒布薩是自恣的一種延伸。此意旨在僧團制度的發展中，當波羅提木叉戒尚未形成比丘們生活檢點的依止時，邀請他人指出過失而改正，成為維護僧團清淨與和合的方法。

霍勒I. B. Horner 在翻譯巴利律藏的序言(*the Book of Discipline*)中也提到布薩

與自恣的關係。她認為說戒是在一年的九個月中藉由懺悔來清淨過失，而自恣是清淨僧眾三個月安居期間的過失，以幫助僧眾遵守戒律。(7)

律藏中布薩犍度與自恣犍度的儀式與功能大部分很相似。《根有律》記載，「苾芻夏罷作隨意(自恣)了，復為長淨(布薩)。有苾芻曰：我觀長淨及以隨意皆為清淨。故知長淨即是隨意。或有說云隨意、長淨二事各別。白佛，佛言：二事雖殊皆為清淨，是故當知作隨意，已無勞長淨。」(大正二四．三七一中)此說明自恣與布薩有相同的功能。

從僧團制度發展來看，「自恣」與「布薩」可能只是用於不同的階段與時機，以不同的方式來達到僧團清淨目的的一個同義字。換句話說，自恣是在三個月安居期間藉由別人的觀察來發現自己的錯誤，而布薩是在一年的其它時間，由自己來表白懺悔自己的過失。此區別主要在於，安居的共住一處，才有可能藉由別人見聞疑的依據，來糾正自己的過失。

## 〔自恣日與盂蘭盆會〕

三個月安居圓滿所舉行自恣儀式的日子，稱為「僧自恣日」。自恣日與盂

蘭盆會(Ullambana)的連結是記載於《佛說盂蘭盆經》，此經是西晉時期翻譯到中國的經典。經中記載，佛陀的弟子目犍連，看到亡母在地獄受苦，如處倒懸，因而求佛救度。佛陀要他在七月十五日，即僧眾安居終了之日，備百味飲食，供養十方僧眾，可使其母解脫。因此，佛陀開示：「行孝慈者，皆應為所生現在父母，過去七世父母，於七月十五日，佛歡喜日、僧自恣日，以百味飲食安盂蘭盆中，施十方自恣僧，乞願使現在父母壽命百年無病，無一切苦惱之患，乃至七世父母離餓鬼苦，得生天人中福樂無極。」(大正十六．七七九下)

經中所闡述的孝道思想，深契於中國儒家的慎終追遠。根據《佛祖統紀》的記載，梁武帝首次根據《佛說盂蘭盆經》的儀式，創設盂蘭盆會，而後盂蘭盆會於是成為佛教徒追薦祖先而舉行的法會。因此，很明顯地，七月十五日的「佛歡喜日」、「僧自恣日」與盂蘭盆會產生關係，乃是佛教初傳入中國後，佛教制度與中國孝道思想的結合。

## 結語

佛制安居，雖隨著僧人生活演變方式的不同，而有不同的詮釋，但其目的都是藉由外在環境的安排，讓僧人有一段專心自我充實的用功時間。雖然當時弟子們為避免安居中彼此的干擾，而共同協議以止語的方式來進行，但佛陀以大眾薰修的可貴、相互提攜的力量，期勉弟子們要於安居中互相鼓勵、勸諫，以達彼此道業的增上與僧團的清淨、和合。儘管古制的安居，有其不同時代背景的考量，但安居的立意與目的——密集專注收攝身心用功，以及其中自恣的精神——輾轉相諫、輾轉相教，犯錯者勇於面對指正，指正者不假徇私提出過錯，皆值得每一位修行者於日常的修道生活中加以傳承與踐行。

【註釋】

(1) 釋湛如著，〈敦煌結夏安居考察〉，(《法源》，十六期，一九九八年，頁72—87)。(http://www.buddhism.com.cn/dzqk/fayuan/jielu/jielu01.htm)。

(2) *A Sanskrit-English Dictionary*, Monier-Williams, (Oxford, 1899), 693

(3) 釋印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞，頁196。相對於戒臘(為受具足戒以後之年數)的稱為法臘(剃度後之年數)，《中華佛教百科全書(五)》頁

2567.1。但也有認為法臘即是戒臘，又作法歲、夏臘、法夏、僧臘、坐臘、坐夏法臘。指僧侶受具足戒後夏安居之年數，《佛光大辭典》（一）、（四）的頁82，頁3431。

(4) 印老認為《佛說受新歲經》與《增一阿含經》（三二）〈善聚品〉第五經，文句相同。這是從《增一阿含經》抄出，並不是別譯。（《華雨集》第三冊，頁229）

(5) 《佛說新歲經》，本出於《雜阿含經》（一二一二），又編入《中阿含經》（一二一），但本經的內容，已大為改觀。說到「虛空諸天八萬四千，咸見開化，皆發無上真正道意」；「十方諸菩薩，天龍神王，各從十方面而來會坐」。明顯的已經大乘化了，不能說是《中阿含經》的異譯。（《華雨集》第三冊，頁253—254）

(6) 從今日後不聽不共語，欲方便少事不語得半月，至布薩日應共語共相問訊問事答事咒願，過布薩日續復如前（大正二二．四五一中）。

(7) Horner, I. B., (trans.), *The Book of the Discipline*, IV, (London, 1938-66), p. xvii.

〔香光尼衆佛學院九十四學年度招生簡章〕

◎三大教育特色：落實寺院生活的學院教育，能兼顧個人的解脫生命與菩薩行願的實踐，以活潑雙向的教學，訓練思想的啟發與觀點的表達。

◎五門課程教學：解門、行門、執事門、弘護門、生活門

◎學制：修學年限四年

◎報考須知：

1.報考資格：18—35歲高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。

2.報名時間：即日起至 94 年 1 月13日止，簡章備索。

3.考試時間：94 年 1 月17日。（考試方式請洽佛學院）

〔香光尼衆佛學院附設行者學園九十四學年度招生簡章〕

◎宗旨：秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，長養出離心、菩提心，與弘法利生的志業，續佛慧命。

◎課程特色：出家本願的辨識、出世知見的建立、生活修持的輔導。

◎學制：修學年限一年

◎報考須知：

1.報考資格：18—34歲高中（職）畢業以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。

2.報名時間：即日起至 94 年 1 月14日止，簡章備索。

3.考試時間：94 年 1 月 20日。（考試方式請洽佛學院）

〔報考通訊〕

◎地點：604嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49之1號。

◎電話：05—2540359　◎網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi

# 助印芳名

陸萬元整
嘉記公司

捌仟捌佰元整
潘馮鳳

捌仟陸佰元整
鄧婷蘊

陸仟元整
陳玲雯

伍仟元整
什麼製作公司
葉士珍　潘重瑞

肆仟元整
釋繼天

參仟元整
韓露廷

貳仟元整
謝富林　姚德忠　洪瑜婷
何明哲　何煌清　陳世和
林寄民　李季娥

壹仟捌佰元整
蔡毓瑄

壹仟伍佰元整
林淑芬　陳文佑　高玉櫻
周真媚　劉志賢

壹仟貳佰捌拾元整
鄭淑惠

壹仟元整
富山寺　釋眾福　王居發
吳偉彬　吳春妹　藍美珠
吳明恭　張碧蓮　劉繼遠
江士生　李姒珊　廖書宜
鐘資智　陳昱叡　黃秀雲

蔡佳芬　廖浩竣　李俊儀
李秀梅　林昆谷　郭玉枝
曾淑貞　楊斐琬　周雅梅
陳美均　潘秀鑾　周花蕊
陳成庚　施彩霞　施秀采
黃淑芬　劉秀麗　楊翊林
慈仁同修院

玖佰元整
蔡佳琪　蔡良榮　楊侯于
楊智竣　楊智安　楊智堯

柒佰元整
洪水玉

陸佰陸拾貳元整
釋悟因

陸佰元整
李翠雲　李鳳琴　藍梅瑜
王秋燕　林美蓉

伍佰元整
林佳頤　許月香　林福欽
吳雪珠　謝仁旺　楊薪林
林玲如　黃琳荃　毛順淵
趙雪玉　董麗金　何迪雨
劉政宏　林偉德　王宗隆
林建地　王淑春　釋達和
鄭家達　劉方文　廖秋蓮
林麗香　李連登　黃仙花
褚麗慧　蔡渝涵　莊桂玲
李秀鑾　吳秀霞　黃玉鳳
蔡　淵　蔡曜仲　桑慧慈
蘇英芳　陳金發

肆佰伍拾元整
郭美津　郭守貞

參佰捌拾元整
沈雅玲

參佰元整
釋法聖　釋融利　侯明材
廖淑琴　孫秉森　陳俊郎
何偉綸　何禹錡　何漢強
朱珍宜　朱珍慧　朱敏慈
蕭美玲　朱正義　釋法淨
陳漢煌　王玉治

貳佰伍拾元整
何如珊　林宣譯　林琪祐
尹　琪　尹　文

貳佰壹拾元整
蔡循仁

貳佰元整
林姵妤　梁裕詮　陳雅琴
陳淑真　柳菊良　李承翰
周婉玉　陳金池　劉淑真
林素美　郭俊麟　林翠珠
簡姿蓉　簡志偉　簡梅如
簡順超　林新女　古盈敏
古盈雲　古有可　古端祥
姜淑瑛　林秀郁

壹佰伍拾元整
梁翠芳　梁翠茹

（以上助印芳名自民國九十三年五月二十一日起至八月二十日止）

【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：釋見鏞　簡伊伶
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：(07)7133891　傳真：(07)7254950
郵政劃撥：03308694—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

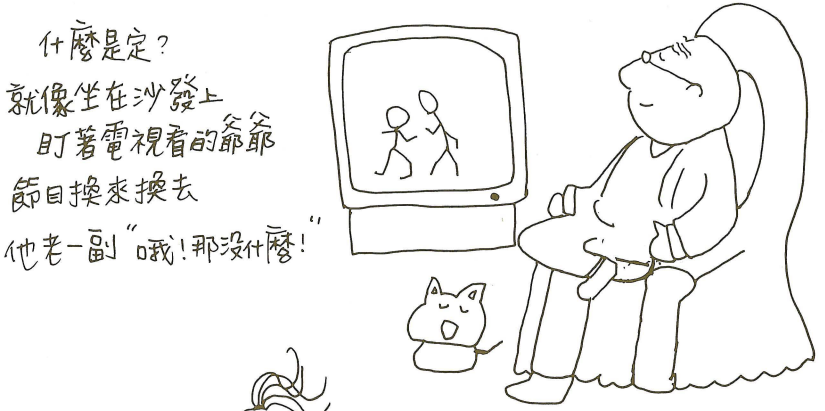
**香光山**／桃園縣大溪鎮福安里11鄰頭寮16號
電話：(03)3873108　傳真：(03)3873108

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
中華民國九十三年九月二十日出版
◎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】

## 【意象佛法】



圖文/釋自詮

香光莊嚴
直達解脫的道路
現觀智慧（下）
第七十九期　中華民國九十三年九月出版

大樹隨想

大樹之歌——佛傳系列　火宅清涼　油畫・麻布　73×100cm　1998年

# 火宅清涼

文・圖◎奚淞

「世間一切都在熾烈的燃燒中……」兩千五百多年前，佛陀在伽耶山垂示：「是什麼在燃燒呢？這是人的感官六根與外境六塵在燃燒，是根與塵的接觸在燃燒，是接觸後生起的感受在燃燒。」

「小火尚可以抑制。當感官觸境，生起樂、苦、不苦不樂感受時，隨時都要善加看護，切莫使這些感受擴張、升騰成貪欲、瞋恨、癡迷；不然，星星之火就可能蔓延為燎原大火了……」

一九九八年，出於對佛說《一切燃燒經》的感動，我繪成「火宅清涼」油畫。圖中呈現山林大火間，一修行人垂目禪坐，以定慧安息了心靈中隨時可生起的火災。

由緣起觀之，人生在世，即使善加收攝諸根，總也不能免於感官與外境的接觸，以及隨時隨地都輪替出現的樂、苦、不苦不樂感受。這些感受也正是最佳的修行所緣。如能依佛所說：「樂受不生貪、苦受不生瞋、不苦不樂受時不生愚痴。」便是一步步趨向解脫的修行之道了。

當代的修行人，如泰國的森林比丘阿姜放對古典《一切燃燒經》有著清新的回應，他說：「解脫了的心，就像空氣中的火元素，它並未消失，依然充滿虛空，只是沒有被燃著而已……當這顆心從雜染煩惱中『熄滅』之時，它依然存在；但當新的可燃物來臨時，它並沒有著火、沒有執取——連自身都沒有。此即所謂『解脫』。」

# 香光莊嚴與我徵文活動

是否，《香光莊嚴》曾經深深觸動了你的心，讓人生從此有了不同？多年來，《香光莊嚴》陪伴了無數探索與找尋生命真義的心靈。這樣的過程彌足珍貴，我們期待所有香光莊嚴的讀者一起來談談「香光莊嚴與我」。

【活動方式】

◎請寫下您與香光莊嚴的結識因緣、閱讀的感想或心得。字數二百字以內。

◎來稿請Email：magazine@gaya.org.tw或郵寄830高雄縣鳳山市漢慶街60號・香光莊嚴雜誌社收。請附姓名、筆名(如無，則用本名刊登)、電話、地址、傳真。

◎凡經採用，將擇期於《香光莊嚴》雜誌刊登，並致贈紀念品一份。

◎徵文活動即日起，至93年12月15日止。

# 尋找莊嚴人間的菩薩

## ——佛法如何莊嚴我的身心徵文

邀請您以敏銳之心紀錄學佛讓您生命躍起的脈動，寫下佛法莊嚴自他的感人故事。

【內容格式】

散文、詩詞、小說等均可，題目自訂。字數三千字以下。

【注意事項】

◎請勿一稿多投。

◎香光莊嚴雜誌保有內容刪修權。

◎入選稿件，版權屬本刊所有。

◎投稿請自留底，一律不退。文章經採用，將在香光莊嚴雜誌刊登外，並同時刊登於香光莊嚴網站。

◎來稿請用電腦打字，請Email：magazine@gaya.org.tw或郵寄830高雄縣鳳山市漢慶街60號・香光莊嚴雜誌社收。來稿請附姓名、筆名(如無，則用本名刊登)、電話、地址、傳真。

◎來稿刊登後，惠予稿酬，以答謝雅意。

【收件日期】

即日起至93年12月15日止。