

歸依

向智尊者 著 香光書鄉編譯組 譯

佛陀的追隨者以最古老、簡單，且令人動容的方式——
歸依佛、法、僧三寶，
來表達對佛陀及其解脫教法的虔誠。

在所有佛教國家中，佛陀的追隨者以最古老、簡單，且令人動容的方式——歸依佛、法、僧三寶，來表達對佛陀及其解脫教法的虔誠。

歸依三個層面

歸依的第一層面：意志、決心的意識行為

如同這譬喻語詞「going for refuge」本身所暗示的，「歸依」應該是一種自覺的行為，而非只是一種理論信念的表白，或是一個傳統虔誠的儀式。歸依的庇護是存在著的，但必須靠我們自己的努力來獲得。我們若裹足不前，它是不會自動降臨在我們身上的。如同佛陀一再地闡述，他只是「指引這條道路」的老師。所以，表達佛教徒信仰（saddhā）的歸依，首先代表了實踐尋求解脫的意願與決心的意識行為。只是消極地等待「救贖恩典」的信仰是不被認同的。

歸依的第二層面：理解的意識行為

在巴利註釋書中有一個值得注意的陳述，「歸依」一詞又意味著「了知」及「理解」的觀點。這指出了歸依的第二層面，即一種理解的意識行為。因此，不經思考的輕信與依賴外在權威的盲目信仰，也是

不被接受的。

論師以「歸依是一種不假外緣 (aparapaccaya) 的內心狀態」，來強調「理解」的這一層面。佛陀在許多場合告誡弟子們，不要只因為信任他就接受他的教法，而是要透過個人的體證、踐行及自省。著名經典《迦摩羅經》中，佛陀對迦摩羅人開示：「信仰不要建立在道聽途說、傳統、人們的流傳或經典的權威上；不要建立在推論、理則學、縝密的研究或被肯定的推測觀點裡；也不要因為尊敬或認為『這位沙門是我的老師』就相信。」(《增支部3：65》)

歸依的行為意含著三重認知，這樣的認知解答了下述問題：我們所處的世界，真是一個危險與悲慘到需要尋求歸依的地方嗎？這樣的庇護真的存在嗎？它的本質是什麼？

尋求歸依的必要

有許多人不認為需要歸依。他們很滿意自己與生命裡美好、短暫的快樂，深信著「世界真美好」；他們不想要，或者也無法超越自己狹隘的眼光。對他們而言，佛陀或其他宗教的導師並不存在。但大多數人透過自己痛苦的經驗，深知這個世界，被友善面具短暫蒙蔽的艱苦與殘酷的面貌。有一些充分了知眾生真實存在的人，藉由對其他生命的觀察，增加了個人的經驗。還有一小部分的人，能夠對經驗與觀察做明智的反思。對於這些眼不為塵垢蒙蔽的人而言，生命猶如深不可測的苦海，沈浮眾生偶爾泅泳於水面上，或駕駛著他們引以為傲的脆弱小舟。

沒錯，當風平浪靜之際，可以愉快地浮游在平靜的大海中，或是藉由長泳證明與享受自己體力上的成就。但那些具有開放的雙眼與心靈的人，不會被這短暫的片刻所欺瞞。他們明白風暴狂掃的大海有無法

抵抗的猛烈，還有漩渦急流與深海怪獸的危險。他們知道就算在最順遂的情況之下，人脆弱的心志也會被日常瑣事消耗殆盡。無數輪迴中，生命的遷流不容永恆的存在，即使是最起碼的幸福，甚至最低標準的道德價值。重新穿越這無始劫來的生命之洋，沒有什麼可獲得，只是同樣無意義地重複著起起伏伏、潮起潮落。面對生命隨時存在的危險，及不可避免的單調生活，唯有尋求心靈歸依的人，才能真正明白世間是怎麼一回事。歸依是人生最需要的，努力去尋求歸依才是明智之舉。

歸依可以得到庇護嗎？

然而，雖承認歸依的必要，但世間的不幸真能得到庇護嗎？佛教徒的答案是肯定的。他們並不悲觀，而且更進一步地去驗證它。他們所尋求的是佛陀、佛陀的教法以及僧團三者的庇護；此三者是最珍貴、聖潔的，故被稱為「三寶」。然而，這是最究竟的依歸而非短暫的庇護，唯有靠歸依者透過內心自省的方式來證明。

為人所知並堅信的三寶，是一種非人格的理想標準或典範的客觀存在。儘管如此，它無疑是一種對世間有益、源源不絕且有活力的泉源。但要從非人格的典範轉化為個人的依歸，唯有達到個人內心的體悟，並在生活中展現，才能驗證。因此，三寶的庇護特質是不假外求的，人人必須靠自力於自身尋得庇護。在這努力尋求的過程中，庇護會自然地產生與增長。《法句經》25頌記載：

奮勉不放逸，克己自調御，智者自作洲，不為洪水沒。

只有當我們自己與歸依相應、一致時，才能得到庇護。因此，六祖惠能禪師說：

讓我們每個人自心歸依三寶。

關於第一個歸依——佛。《中部·聖求經》記載，世尊在證悟後不久表示：

那些像我一樣斷除煩惱的人，他們也將是勝利者。

第二個歸依——法。《長部·大般涅槃經》記載，佛陀於涅槃前告誡弟子們：

當以己為洲，以己為依歸，不以他人為依歸；以法為洲，以法為依歸，不以他為依歸！

論典《大念處經註釋》的一段記載，正好適用於上面的引文：

「法」之所以稱為「自」(attā)，乃因就智者而言，法即是他自己，因為法與個人的存在有關。

第三個歸依——僧，亦即聖弟子教團，是偉大的並值得效做，且鼓舞人心的典範。此歸依的真正基礎，來自於所有眾生本具形成僧寶之聖者的內在能力。

歸依的本質

我們再回到隱含在歸依中的第三重認知，亦即三歸依的究竟本質。

我們已經知道，唯有藉由生存的根源，及存在於每個人內心實際的基礎，才能獲得真正的庇護。如同蓮花出於塵世之水，於其間成長並攫取其養分一般。但如果仍深陷於塵俗苦迫大海之中，是無法得到究竟的歸依，無法找到安全及幸福之處。究竟的歸依處不僅要能減輕痛苦，而且最終是要能超越世間的危險、恐懼及疾病，如同蓮花出污泥而不染。因此，究竟歸依在傳統表述上具有出世間的特質。

如此，第一個歸依並非指歸依沙門喬達摩，而是歸依出世間覺悟的化身——佛陀。在《中部·思察經》記載著：「他（聖弟子）信服證悟的世尊。」

其次所歸依的法，並非指模糊、片段的，甚或遭世人所扭曲的教義。法是指出世間之道，其最終目的是涅槃。註釋家強調第二歸依的出世間本質時指出，作為學習對象的法，唯有它確切地闡述解脫道上所獲得的圓滿智慧時，才能成為庇護。

第三個歸依——僧，並非泛指一切尚未調伏個人缺點，仍擁有人類弱點的僧侶。僧，是指藉由四個解脫階段的成就，所產生無形維繫的和合聖弟子教團。換句話說，它也具有出世間本質，是一種達到出世間最高聖潔純淨心靈的合理過程的保證。

經由對有關歸依的必要性、存在性及其本質的三重認知，歸依成為一種理解的意識行為。

歸依的第三層面：感性的意識行為

了知與理解形成了歸依第三層面——感性面——的堅固基礎。它有三個面向：信心、熱誠及愛。了知歸依的存在，能為堅定且理性的信心奠定基礎，促使內心平靜及增強信心；知曉歸依的必要，能漸漸盈注堅定不移的熱誠；理解歸依的崇高特質，能令心充滿至高無上的愛。信心是信仰的堅定；熱誠是忠誠奉獻與努力的持續；愛則可增加渴望、熱情及喜悅的元素。若依上述三要素來看，歸依同樣也是一種智信的意識行為。

如此，我們可將「歸依」定義為：以認知及信仰的啟發為基礎，而邁向解脫的意識行為。簡而言之，這是一個具決心、理解及熱誠的意識行為。

歸依三層面的相互關係

歸依的三個層面相對於人類內心的意志、理性及感性面。因此，為了人格的和諧發展，此三者的培養是需要的。

意志、理解及信念互為助伴。意志轉化為有目的的行動，讓信念免於情感自我放縱的無益與危險，讓智力的理解避免僅止於理論評價；意志在實際的應用中，利用情緒及理智的能量以產生動力。理解提供意志引導方針，檢視信念是否充足，並給予正確的內涵。信念能防止意志懈怠，而且是賦予理解活力及目標的要素。

此三方面表現出佛教信仰的真正特色。其他世界宗教的信仰概念，往往過分強調感性面，勝於意志與理解。相對於過分強調感性的信仰，佛教從一開始的心靈訓練，就追求心理機能完整、圓滿與和諧的發展。因此，唯有當歸依與最低程度的堅強意志及如實理解相結合時，才算成就歸依的真正意義。唯有在這種情況下，信仰才具有佛的種性，一顆不斷成長的種子。在這顆信心種子中，意志的要素將不斷增長，直到達到「欲解脫智 (muñciturakamyatā-nāṇa)」為止，這是「觀」的更深層境界。對正信最初理解的要素，將會增長成為洞見的智慧；最後，這份智慧會透過覺知，對信仰轉化為內心堅定的信。

不知所以然地吟唱歸依的偈頌，是此古老修行的一種退化，它喪失了歸依的真實義及功用。歸依必須出自內心真誠的策勵，就像在日常生活中，當察覺到了危險，人們會策勵自己，毫不遲疑地尋求安全的庇護所。

歸依時應僅記上述歸依的含意，同時，這也有助益於正念的訓練。人們應不斷自問：「如何將歸依的行為轉化為意志及理解？」既然三界如火宅，我們不能只是渴望屋外吸引我們的安全與自由，而不付出真正的行動脫離火宅。尋求安全及自由的第一步，是以覺醒的決心、

理解及熱誠的方式如理歸依。

古代珍貴的歸依儀軌

論典中保存了古代佛教徒修行的珍貴文獻，它顯示了古代虔誠佛教徒歸依三寶時仔細、清楚的儀軌。文獻中提到四種不同的歸依方法，每一種方法以其明確的表述來呈現，它們分別需要不同程度的承諾。四者依序分別為：頂禮、成為佛弟子、以三寶為指導的典範，最後達到完全的自我降伏。儀軌皆由「從今日起……」開始，意味著從發願的當下，開啟了歸依者的新生命；並強調歸依有別於客觀的儀式，它是一種明確且相當個人的奉獻。接下來的三個儀軌以「當證知我」為結語，這是請求證明，由此宣示，表達了誓言的堅決與莊嚴。開頭與結尾的歸依模式，是經典記載裡最早的一種承諾的表示：「我歸依佛，歸依法，歸依僧，願佛證知我是佛弟子。從今日起，我盡形壽歸依三寶。」

由此儀軌可清楚了解，古代創造與使用此儀軌的信眾，極易感受到歸依的深刻意義。他們意識到，這個表面上看起來簡單的行為，是生命中最重要、具決定性的一步，肩負著神聖的責任。歸依藉由四種要求明確的個人抉擇的層次，讓過程避免流於形式，並使它能提供逐漸增強的奉獻熱忱。此次第的結構顯示，古人明白要達到圓滿的歸依，唯有毫無保留地至心歸依三寶。在較低層次的歸依方式中，仍然保有幾分假我，這是一種有保留的歸依。然而，這低層次的方式，是朝向最高層次的必要步驟，也需要用心去培養。誠如任何和諧的心智成長一般，較高層次的歸依，並不排斥較低的層次，而是以更寬廣的涵量接收它。為了對此四種層次有更明確的認識，我們將由低層次至高層

次依次說明。

歸依儀軌的四個層次

頂禮

歸依的第一步是頂禮 (paṇipāta)。它的儀軌如此表示：「從今日起，我將禮敬、虔誠奉獻與禮拜佛、法、僧。願汝證知我！」

頂禮是源於對某些比自己優秀者的賞識，而以身、語、意業來表達內心的尊敬。

頂禮破除了我慢與無明我執的堅硬外殼。動物及心智未開的人，不論是原始或文明人，當遇到比自己更優秀者，通常的反應是不信任、恐懼、奔逃、攻擊、怨恨、敵意或迫害。他們將較高的生命型態視為異類，因此產生懷疑態度。真正心智成熟的人，會以應有的尊重、崇拜及希願倣仿的心態，來面對比自己優秀的人。因此，能賞識勝於己者是心智成長的基本條件；而由此所產生的真正尊敬，也形成了道德教育的基礎。

因此，對於最圓滿的三寶，真誠禮敬第一。當明白究竟歸依的存在及其意義時，頂禮便成為深刻尊敬的自然表達；當相信世間真有遠離痛苦的歸依處時，感激、信願及喜悅自然由衷流露。因此，註釋書提到，頂禮的歸依方式，並非指虔誠信徒習慣性的禮拜行為，而是以一位深受感動，於佛前五體投地禮拜、擁抱，並親吻佛陀雙足的婆羅門長者，來敘述歸依中的頂禮方式。

頂禮代表歸依的情感面，是信念意識行為的呈現。佛弟子透過一心一意且謙卑地以身、口、意禮敬，在感情上作完全向本心臣服的準備。這是歸依不可或缺的步驟，然而卻缺少理解與決心。它需要下列

兩階段的助力。

成為佛弟子

只要禮敬世尊仍是一種遙遠且單方面的關係，歸依者就仍被拒於庇護的門外；下一步驟——成為佛弟子，將引領歸依者入門。歸依者誦念：「從今日起，我是佛、法、僧的弟子。願汝證知我！」經過這番宣誓歸依無上智慧，並至心臣服於世尊的教誨。

真誠頂禮所長養的尊重與謙虛，為佛弟子開啟智慧之門。唯有抱持如此虔敬的態度，世尊（東方的精神導師）才會將其所知傳授給準備受教的弟子。

如果從「成為弟子」的意義上來看歸依，生命就是不斷地學習，並讓心去適應佛、法、僧所規定的標準。這是智者的特質，他總是願意且積極學習。學習的過程建立在老師、教法與弟子間的互動關係上，如此，產生了循序漸進和部分的認同，學生因而能吸收老師的智慧，轉化為自己的智慧。

成為佛弟子，代表歸依理性的一面，這是一種理解的意識行為。它為禮拜的行為，提供了完全且充分的理由；如此，也增加了奉獻的力量與忠誠。然而，人無法長久保持信念及學習。生活中仍有許多事情，是無法單憑信仰及理解而輕易掌握的。這需要堅強的信願與決心，以及長期薰習的技巧，來改變生活中的種種習性，將其導向歸依的方向。而要讓歸依漸漸成為生命的重心，所憑藉的是歸依的第三個步驟。

以三寶為引導楷範

第三個階段，弟子接受以三寶為引導的典範。他們宣誓：「從今日起，佛、法、僧是引導我的典範。願汝證知！」弟子藉著歸依發願：要逐步讓自己生命中所有重要的事情，皆以三寶的理想為依歸。他也發願全力以赴，在他自身的生命與生活環境，將三寶銘記在心，直到他可以克服所面臨的處境。作為生命引導典範及決定要素的三歸依，有賴於在外界活動領域中，全心全意的參與奉獻。

但是，對三寶的奉獻，還不是歸依的最究竟形式。對佛弟子而言，在聖道目標與個人修持之間，仍存有差異。虛妄的自我仍存在著，隨著行為的起落而喜怒哀樂。行為本身，不知不覺地取代三寶，成為一種歸依。如果自我與行為的認同不一致，自我便會隱藏於行為背後，逃避至誠歸依的需求。唯有在以超然、不求回報的方式下，為引導典範奉獻，才能突破此階段，有所進步。

自我降伏

對行為持超然的態度，是歸依的最後一步驟——至誠歸依三寶的眾多成果之一。這種歸依方式，是透過對世俗的斷除。就某種意義來說，它更是一無所求。因為，如果我們如實了解：在自我的客觀面——輪迴——是一無所得的；那麼，降伏輪迴的主觀面——自我——也就沒有什麼損失。然而，雖說降伏自我只是降伏妄見，但如大家所知，那是一件非常困難的奉獻。如果，我們希望脫離輪迴的束縛，終有一天是必須降伏自我的。今日必須如此做，明日亦是如此。

唯有下最大的賭注，才能贏得最大的獎品。同樣地，有如此強大力量的假我，是需要很大的努力來破除。弟子以降伏自我的方式歸依，秉持謙卑的態度，以世尊為榜樣。世尊在成道前，最後一次艱鉅的奮

鬥中，對他內心的對手魔羅說：「我戴著穆加，與其忍辱偷生，我寧可戰死沙場，也不願作被征服的人。」（《經集》v.44）穆加草，是古代視死如歸的印度戰士，頭上所戴的冠飾，它也是屬靈戰士的象徵。如有任何保留、悔恨或勉強，就不是盡力的付出；也無法得到只有一心一意努力，才能帶來的勝利。

如果完成了至誠懇切歸依的重要步驟，弟子心中便會產生光明、堅定及無懼的感覺。自我既已被捨棄，自然不能、也不需要產生任何恐懼，因為生命已經完全交出，如今存在的明確目的，只用來達成究竟解脫。因此，早期決心得到禪定者，他們選擇一個可以達到阿羅漢果的禪修業處，努力修習。首先藉由至誠歸投的誓願，來開始他們的修習，如以下《清淨道論》（第三章123至127節）所闡述的教法：

親近了善知識（意指禪師），禪修者應首先歸投佛陀或他的依止師，然後保持強烈的意願並具足勝解，請求指導禪修的業處。他如此歸依佛陀：「這存在的我歸依您，世尊！」若無法如此捨棄自我，住在偏僻處的人，便無法堅定地對抗所面臨的可怕所緣；他可能回到村裡與在家人為伍；也可能因錯誤的追尋而遭受苦迫。反觀一個捨棄自我的人，縱然可怖的境界現前，也不起恐懼。當他如是反觀自照：「賢者啊！您怎麼不早些歸依佛呢？」內心只有喜悅升起。

同樣地，他歸依他的老師：「這存在的我歸依您，大德！」若不能如此捨棄自我，他將變得任性、頑固、不願接受勸告，不經老師的同意為所欲為。如此，老師將不會給予財法二食的協助，也不會指導他深奧的典籍。少了這兩項助力，他將變得平庸無德，不然就是回歸世俗生活。

當然，這種降伏自我的歸依方式，離完全棄捨自我及假我，尚有一

段距離。但是，它是達成目標，最有力的方式。這可視為：由世俗或世間的歸依，至究竟依止的過渡。

註釋書所記載，自歸依的偈文如下：「從今日起，我歸依佛、法、僧。我奉獻自己給佛陀；我奉獻自己給佛法；我奉獻自己給僧團。我奉獻自己給三寶。盡形壽，我歸依佛。佛陀是我的依止、庇護及保護，法及僧亦同」。

這個層次的歸依，其外在的儀式不同於前面三種，它並沒有在結語要求證人證明「願汝證知我！」由此我們可以推斷，這最莊嚴的誓言是由內心深處發出，以符合決定的神聖。證明人必須在一旁作為遵守誓言的道德支柱的作法，在這個層次已不再需要；如果有這種需求，只是証明了，這個人的成熟度不足以採行這個層次的歸依。任何公開發誓之舉，只會減損誓言的莊重程度，使弟子過於自我，甚至產生我慢，導致誓言的遵守更為困難。無庸置疑地，因已捨棄的我執再度生起，故意誇示的誓言，會讓真正的目的受到阻撓。

總結

根據《清淨道論》中的短句，予以增加長度的自歸依誓辭，已首次於本書翻譯成西方文字。它的巴利原文，現今並未引起太多注意。我們重現這儀軌，是希望這古代信仰的珍貴文獻，能得到應有的尊敬。因為，許多人依此修行的努力與成就，令之更顯神聖。我們在此至誠呼籲，此誓辭，不可被輕率地用於一般的奉獻；也不是因為一時狂熱的衝動而輕易地發願。唯有按照儀式出家修行，經過長時間個人決心及耐力的考驗之後，才能立誓受持這個莊嚴、神聖的誓辭。我們必須明白，如果以膚淺的態度看待它；以油腔滑調來談論；或將它拿在手

中，當興致消退或手指累了時便將它拋棄，都會令這心靈的最高層次，變得廉價與粗鄙。因此，如果我們不確定自己的實力，就不應採用要求極為嚴格的自歸依，而應採其他層次較淺的歸依方式。這些方式同樣能成為達到高層次心靈成就的有力助緣。

要有智慧地利用古人四層次的歸依之道，就必須保留佛教最普及且嚴謹的修行方式——歸依，以免它變得陳舊而沒有作用。我們應能將它變成一股強大、充滿生命力的信願洪流，引領我們，步上歸依者與庇護者合而為一的究竟清淨之島——涅槃。☸

（編者按：本文譯自向智尊者（Nyanaponika Thera）所著的《法見》（*The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera*）一書，《法見》於1994年由錫蘭佛教出版社（BPS）出版，中譯本將由香光書鄉出版社出版。文中標題為譯者所加。）

前些日子，存了點壓歲錢，我買了一個車用衛星導航。導航系統的研發，真是利益眾生。對於經常要出差的我來說，有了它，尋找身處各地的客戶，可就不用再像以前一樣，座位上攤了一堆地圖，來到鄉鎮村里，還得停下車、搖下窗子，對著檳榔攤老闆、一旁停紅燈的機車騎士、散步的阿公，突如其來地大喊：「請問一下，××路怎麼走？」

第一天裝機上路，我邀了同事一起出門，目的地是鹿港老街。衛星導航一開機，傳出卡通般的機器人聲音：「導航系統已開啟……」真是好興奮，「一定很不錯！」我心想。不過，一切期待在上了高速公路後，就完全不同了。因為，衛星導航的路線，似乎不太能得到我的認同。

一路上，盡是我的嫌怨：「前面就要下交流道，有這麼快嗎？你還是幫忙看一下地圖！」「怎麼還不講話？已經快到福興交流道，要不要下去啊？」「右轉？鹿港明明就在西邊！我看我還是左轉好了。」一路聽著衛星導航的指示，我的方向盤卻常常是轉左又改轉右。只要不按照指示走，導航系統就得不斷地重新規劃路徑。

我的同事終於忍不住，說了句：「你可不可以就依照導航系統走一次看看？不就想試試它所引導的路線嗎？你要相信它，不然，它怎麼導得動你？」同事說罷，我瞪了他一眼，導航系統又傳出「路徑重新規劃……」

記得有回參加禪修，每次小參回來，我常有以下的疑惑：「禪師說的是真的嗎？我明明還是有妄想、腿還是會痛，怎麼可以再進到下一階段？」「什麼觀息觀得不錯？明明專注還不穩定，還是再問一次，我是不是應該轉修四大？」不信任攪擾著企望平靜的心，在禪修結束時，我才赫然發現，自己的狐疑與猜測，浪費了太多時間。單純地跟著方法走，竟然是最困難的一件事。

到底是誰在導航？我想佛菩薩要度個像我這般複雜的眾生，從痛苦的此岸到清淨的彼岸，是很困難的。我嘴裡說要跟著佛菩薩走，但實際上，並非全然地交付。而每回只要眾生沒有依循指導，走了另一條路，佛菩薩就得重新規劃路徑，好不辛苦啊。我們握著自己生命的方向盤，學佛了，這一路還是繞來繞去。解脫道走來迂迴，看來是怪不得別人。得先問問自己：相不相信佛菩薩的指示？看看佛菩薩是不是導得動我們！