

佛法的踐行

釋悟因

鑑於佛法之浩瀚，行者修學常苦於入門，本文談佛法的踐行，旨在提示踐行的綱領，使初學即能一窺全貌，略知梗概，不致矇眼摸象以偏概全，或以少為足，故步自封。本文僅提示實修大要，欲了解踐行的詳細內容及修法，可參閱本刊第77期～第79期「現觀智慧」專輯。

佛法的踐行，以緣起論為佛法核心義理。在完成的過程，一方面是自我實現的自利；一方面是對世間的悲憫利他。自他兩利，因緣果不虛。

尋找踐行的動力：苦的體悟

佛陀所揭示的生命實相，存在的本質就是苦的。生命一旦存有，就不可避免的走向死亡，有生必有死。在生與死之間，或許有人掉入「今朝有酒今朝醉」的逃避心態，或盡情享樂可以不苦，但酒精、激情退去之後，仍然回到現實。死的必然到來，將人侷限在有限的時間裡，而感受到不可逃離的逼迫。有什麼樣的逼迫？總共有八種：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛等，都是不可逃避的苦受。

苦的觀察是向生命學習的第一課。觀察苦的逼迫感，即觀察眾生存在的不圓滿。它與悲觀、樂觀不相關，也不是說談論生死無常、無常故苦的道理，就表示心理不健全。每個人或有不同的價值觀，並且為了達到目標而努力不輟。但避苦趨樂是內心深處共同的功課。因此，佛陀所有的理論或修行，都是立足於解除眾生的苦厄或痛苦。它既不是在哲學上的談玄說妙，也不是說些靈異界的靈

應，更不是恫嚇人的怪誕奇異。它有修行的步驟次第，是依聞思修，依戒生定、因定發慧的歷程。猶如逆水而上或撥雲見月，都是腳踏實地、循序漸進的親自體證，是不假他手的體證。

生命是「苦」，真實不虛，這是佛陀成道所宣說的真理——四聖諦的其中一個真理，「苦諦」。苦的體悟，體認到「佛說苦諦真實是苦，不可令樂。」是入道之門，是踐行佛法的動力來源。從四聖諦來說，它是修學發心的起點，也是發菩提心的開始，更是觸發追尋「生命是怎麼一回事」的起始點。

踐行的起點：從有情談起

眾生的痛苦從哪裡產生？有「生」就有死。生存狀態的本質有各種逼迫，生存本身就是痛苦的根源。從這樣一路探究下來，我們必須回到生命的自體，徹底地弄清楚它到底是什麼，它又是如何產生眾苦。

「眾生」，眾緣和合而生，包含動物、植物等有機的存在。而佛教的重點是以「有情」來說六道眾生，它包括人界、天界、動物界、地獄界、餓鬼界、阿修羅界。各界有情的生靈，有感覺、感情、能思考，故稱「有情」，又名「眾生」，就是集眾多因緣而成的生命體！

人是「有情」之一。單就人來說，我們可以感覺到，人有很熾盛的情感，也有很多的情欲，有親情、友情、愛情、性欲、物欲、求知欲、自我實現等等的需求。不容否認地，眾生也具有理性思考的成分，知、情、意在生命體中都蘊含著。這就是「有情」。一般認為知、情、意的需求，必須被滿足或相對滿足，或不斷地提昇需求的層次。如果忽略、缺乏或不正視它，或刻意掩蔽、壓抑，往往會

出問題。當然掩蔽、壓抑可能會出問題，但佛法並不從滿足的立場來處理，因為滿足或匱乏的感覺，又是因人而異，因時而異，而且最無常的是自己心念的生滅無常。別說「欲壑難填」，光是「人生常恨水常東」，因緣不具足的求不得苦，是排在第一項了。因此，佛說解決生命是苦的根本下手處，是觀生死、觀無常。

有很多人遇到困厄，便會去問鬼神、問卜、觀落陰、問前生後世。卻不從自身的問題去解決，轉而問不相干的他物，這就離題更遠了。

對所有生存狀態的問題的解決，佛陀教導應從我們自身去觀察、探究。

有情的觀察：修止與修觀

佛說有情是色、受、想、行、識等五蘊的和合。色是生理的根身；受、想、行、識是精神方面的，具感受、思考、意志、心識等功能，總的來說，即身和心的活動配合得天衣無縫。佛陀教導行者思惟觀察各蘊存在的真實狀況，觀察它們的生起以及消失，它們在剎那剎那間生滅生滅，有條不紊，各有它們一聚聚的生滅聚合，這修法叫「蘊觀」。對一己生命的徹底覺照，看到它們以生、滅、生、滅的方式存在，不是落入空無或虛無，而是對所執著的「我」的放捨，這才是從聞、思而修，走向正道、走向苦的解脫。以蘊和緣為修行的對象，它們不是幻想出來的，而是自身的身心世界，不假手他人他物的。

近年來，台灣興起一股「身心靈整合」運動，似乎呼應印度思想，重視情感、心靈與身的統整——瑜伽。瑜伽，在巴利語是YOGA，它的原意是牛的牛軛被放下來，引申為「得到歇息」的意

思。當身心靈得到統整，身心的勞頓或壓抑得以鬆懈，精神容易集中，也使人格趨於統整、思考正向。身心靈的整合，使得奔逸於聲色犬馬的身心收束、回歸，似乎讓人們找到了生命的出口。然而就佛法來說，身心收攝、放鬆、統整是建立一個好用的工具而已，只有在善的、正確的動機引導下，才能導致善的、正確的離苦得樂的結果。因此佛法常說「因地不真，果招紆曲」，善的離苦得樂的動機才能導致相應的善果。否則，剛好相反！

修禪定，是使身心趨於平穩平靜的方法。有四禪八定的階次。在禪定的狀態，心識就像一面平靜的湖面，看它水面的倒影非常地清楚。因此修觀之前，禪定的修煉是必要的。修定為了修觀，並不在修神通、知天文地理、當超人、說神來鬼來等靈異。

正見的建立：正觀緣起

在佛法的修學，無論是修止、修觀或任何法門，都要先建立正確的知見，正確的見解，是踐行的前導。而正觀緣起是正見必修的課程。

什麼是緣起

「緣起」是佛陀教義的核心思想。既是理論，也是實踐的根據。一首「因緣偈」簡明地揭示了緣起的法：「諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門說。」世間所有的存在或萬象，都從眾緣和合而生，這些存在或萬象，也因著眾緣的散盡而消失，這就是佛陀所揭示的，世間的生起與還滅的道理。有此故彼，有主因、助緣，有相互為因、相互為緣的因緣聚合起滅。

緣起，在生活中處處可見。在時間流裡，一個剎那接著一個剎

那，每一個現在的剎那，也接著過去和未來的剎那。生命流就是如此。當下的心念，當下的因緣，成就了不同的身口意行為、作為和制度……，這一切都不是憑空而來。

凡事都有因有果，而因果之間還有緣的介入。深信因果，時時留意當下，看看自己的心念，造作了什麼因緣。縱使現在可以聽聞佛法、思惟法義，是自他積聚很多的因緣善果，才有這樣的可能。而這也是無常法。唯有珍惜增上，堅定持久因緣，使其從種子到成熟到解脫，如此才不虛度因緣！

為什麼要了解緣起

有人曾經問：為什麼一定要了解緣起？了解緣起以後，才能夠脫離不正知見，不產生歪曲的行為，才不會在無明、愛取當中，產生很多的幻相幻行。俗語說：「失之毫釐，差之千里。」此關鍵在知見，如人由眼目的觀察，可以檢測是否背離正途。不正知見，就是不正確的理解因果關係及其理則，我來舉個佛經的例子：

竹竿上的女孩——喻：六根五蘊的統合才能維持身心平衡

這是佛經裡面佛陀所舉的一個故事。有一位專門在街上雜耍的先生，他把竹竿放在頭頂上，頂上則站著一個女孩。女孩從竹竿爬上去，站在竹竿的最頂端。他扛著竹竿在廣場上走，在街邊表演。這是他的表演生活。那個小女孩就跟他走上走下，變換各種表演的動作。

有一次，他跟這個女孩說：「每一次在表演的時候，你的眼睛要對著我的眼睛，我們眼睛能夠相接，賣點會更好，而且會更加地安定。」結果那個女孩怎麼說呢？她說：「我在上面，眼睛如何跟你相接？何況，只用眼睛怎麼能作為我整個身心的平衡點呢？我必

須先照顧自己，讓自己平衡安定自在，因為可能晃東、可能晃西，各種的情況都可能出現，我不可能看著你的眼睛。我整個身心——眼、耳、鼻、舌、身、意，都要構成一個平衡狀態，不是只在眼神相接就足夠。」這樣的體驗，我們可以從自己六根身心上去發現。

有時候，我們以為眼睛所見是最正確的。然而我們有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，這些要統合在一起，身心才能安定。而整合有它的因緣、情境。

所謂的緣起指的是什麼？「緣」是相互依存的條件。存在不是單一的，不是單獨的存在。有主因、助緣，當它們條件具足，就是另一種存在的「生起」。「法不孤起」，意指因緣條件輾轉相依、相互依存。對內在身心可以平衡平靜、了了分明，如是正觀緣起的生起消失。

了解緣起，就是以正知正見現觀所有生存的狀態。如實知見，建立正確的生活態度、正確的行為態度。我再舉另一個例子，這是清朝《咫尺錄》的記載：

畫春宮圖的畫家——喻春畫與墮胎的關係

有一位先生很會畫畫。他本來畫得不錯，後來他發現賣得最好的就是房中術，所以他畫了很多春宮圖來賣。在他那個時代，印刷、影印技術沒有現在發達，所以都是靠著人工繪圖，畫出來賣，他日夜不停地加工，也因此賺很多、很多的錢。

有一天，他眼睛瞎掉了。看醫師，醫生說太勞累了，日夜不停的工作，眼睛負荷不了。除了看醫生，親友也幫他占卜。占卜的就說很多小鬼佔住他的眼睛，跟他要命。怎麼會這樣子呢？原來他專畫春宮圖，就有很多小鬼要投胎，結果發現被墮掉的新生命也多。事情看起來好像很詭異。

墮胎合法化的問題——喻事情都有相互關聯

最近社會也在推動討論墮胎的問題，有的說墮胎要合法化，有的說不應該墮胎。合、不合法是法律問題，另外，還有精神問題、生理傷害問題、生命侵蝕的問題、感情問題、性欲問題……，這些林林總總，能講得一清二白，也是要看個人的因緣跟智慧。

在緣起法中，在因緣條件相互依存的情況之下，就是要用智慧來看待這件事。

生命的擴展：覺悟生命的相互關係

佛教認為眾生的生命不止這一世，有現在就有過去、未來。因此，特別重視在一世一世間自他的相互依存關係。想到自己的受生投胎，累生累世以來，父母親族的呵護，若有形相可以計量，其屍骨真比須彌山還高；其生死別離所流的淚水，應比四大海水還多。如此思惟，對自己往昔的惡業，生起慚愧懺悔心，對一切眾生也生起報恩心，這就是修行心，也是菩薩的心。

菩薩，印度話叫「菩提薩埵」。菩提是「覺」，薩埵是「有情」，合稱為覺悟的有情。聽了佛法，覺悟到個體生命與他人、社會、自然、環境的相互關係，發現自我的存在不是獨存的，不是孤立的。發現相互的依存關係，產生生命共同體的悲懷、憐憫；同時體悟到：改善苦，從那裡開始？就從自己開始。

生命裡有很多修煉身心的機會，學菩薩的六度四攝是功課，而菩提心是修煉的核心。

修菩提心從修正動機開始。華嚴經云：「忘失菩提心修諸善法，是名魔業。」菩提心，就是你所有修為、起心動念的動機，都回到覺悟的心；用這顆活活潑潑的心，在因緣法裡面，用緣起的根

本義來看世間。惡業當然不可做，善業也要用菩提心來看待。這才是世間的究竟自在跟解脫。往這個方向去發展，就是正確的修行觀，就是正確的人生態度。

整個的世間提供我們養分，滋養我們身心。它們在那裡？就回到我們當下的身心，讓這一念菩提心，念念相續。生活中的緣起，提供我們修行、踐行，也完成我們的生命觀。

珍惜人身

佛法以有情為主，有情以人為主。在六道有情之中可以修行、實踐佛法的，還只有人而已。經典指出，能夠出生在人道，是非常不容易的，在《雜阿含經》，有盲龜浮木的譬喻。說一隻在大海漂流的盲龜，它要遇到海上一塊漂流的浮木，並從浮木的孔洞中伸出頭來已經很難，有情眾生要生而為人，更難於盲龜遇浮木孔。這譬喻是在勸勉人道的眾生：生而為人是珍貴的，要好好珍惜，不要輕易糟蹋。

再說，人為萬物之靈有三種殊勝，即憶念、梵行、勤勇等三種。佛教對於人生存的價值是給予高度的肯定。珍惜人身也意謂著善用此人生資源的提醒：「此生不向今身度，更待何生度此身？」佛法要解決眾生的苦迫，它是在此生此世就可以踐行，可以得到的，不必等到來生來世，或者他方世界。透過親自實際的踐行，解脫就在今生。

很忙，不忘修行

當你在做父母的時候，儘管很忙，別忘了要修行；當你做達官貴人時，儘管很忙，別忘了要修行；當你作生意、作買賣，你說我

確實很忙，別忘了要修行。你騰出一點時間，不管晨昏或選擇比較安靜的時間給自己，數一數你的呼吸，看一看你的呼吸是長是短。在那個時候，你知道你的生存狀況是剎那剎那，就在那地方了了分明。就是如此覺知，你覺知當下的自己，不假他人。

修行，是一種可以養成的習慣。成為習慣才能漸見績效。多生多劫以來，不知道已經多少輩子做眾生，現在好不容易做三、四、五次的觀呼吸，或者三、四、五次的觀緣起，三、四、五次的念幾聲佛，就可以改變我的命運，改變我們的習氣，改變我們的行為，你說這麼容易嗎？我想縱使有一些垃圾要清除，也不是一蹴可成。

不必向外去尋求一個不可知的神或地方。由生命自身所帶來的苦厄或痛苦，還是回歸生命本身來處理。生命在那裡？就在一個生滅、一個生滅當中的連綴。在這些連綴當中，多一些觀緣起的智慧，多一些了了分明的觀察。耐心地修行，耐心地告訴自己：這是在做改善生命的偉大工程。這就是佛陀的教導。🏠