

# 關懷、提升、圓滿(二)

二〇〇八年八月三十一日講於台南文化中心



◆高明道 主講

法光佛教文化研究所  
專任副研究員

◆郭晚霞 整理

從佛法的觀點來看，投生為人，其實需要很大的福報。雖然現代人的學佛因緣沒有如早期佛教經典中記載的四眾弟子，可以聞佛開示十二因緣之法，即因修行得悟；或有獨覺出生無佛之世，自觀世間興衰法，生滅無常、因緣之理，而能覺悟無生，證入涅槃。但我們仍然可以依止佛、法、僧三寶，仰仗三寶功德的加被，找到安身立命之處。

## 皈依的真諦

信仰佛教與信仰其他宗教不同，別的宗教可能只會強調「信」

的部分，要獲得救贖，使今生過得有意義，只要入我的門，死後還能進入一個永恆不變的幸福世界。而佛教的「皈依」不是一時的崇拜，是盡形壽的信仰，超越生死輪迴，進而不斷提昇自己的生命層次，植下趣向菩提的智慧種子。傳統上，皈依的對象即佛、法、僧三寶，所謂「皈依佛，兩足尊」，皈依佛的二種法身（勝義佛寶），及二種色身（世俗佛寶）。「皈依法，離欲尊」，諸佛菩薩所說一切的經論，是佛子修學的依靠。「皈依僧，眾中尊」，皈依虛空法界一切諸佛剎土裡面的僧團。佛如同醫生，法如



同藥，而僧伽如同護士，只有三寶可以給予庇護，如同避難所。憶念三寶，跟三寶相應，即是將終極關懷推展至長遠的相續，為未來準備，而非將所有精神放在虛幻無常的這一輩子。

所謂的皈依，不是單指參加某種儀式，也不是皈依某一位法師、某一座寺院。釋迦牟尼佛當年為弟子傳授三皈五戒，並未頒發皈依證與五戒證書，因為這都是儀式，不等於擁有皈依的心。有些學佛很久的佛教徒，家裡存放厚厚一疊來自各大山頭、宗派的皈依證。也有一些人甚至驕傲自己曾在許多大師級的修行人門下皈依過，這些心態是有問題的。實際上，皈依要培養的是一種思維，了解佛陀的功德，法的超邁殊勝。佛法與其他的理論學說、信仰不同，並不是參加一場法會、一個儀式，突然被佛光籠罩，自此開悟解脫，面對一切輕安自得，不再有恐懼、痛苦。相反的，佛陀教導我們要面對自己的人生難題，堅定自己向佛的心，將心安立在三寶上。當病痛、老死的無

常來臨，仍然依止佛、法、僧，希望生生世世得以受到佛法的庇護。學佛的這條路是細水長流而非一蹴可幾，從當下開始，我們就應該將平日累積的功德，乃至於點滴的善念，都迴向成為來生繼續接觸佛法，生在學佛家庭、得遇善知識的因等等。要是無法放下這一輩子在俗務上的牽絆、執著，思維念死無常是最簡易、有力的法門，它不但不涉及複雜的思惟或哲理，並能夠使我們的心轉向佛法，摧毀煩惱的魔軍。

除了念死無常，我們可以想得更正面積極。比方思維皈依的功德，能積聚廣大的福德，減輕業障、不墮惡趣。佛經裡曾有這麼一則故事：過去，有一位三十三天的天子，天福盡了，只剩七日天壽，昔日的歡樂，都離開他，美麗的天女，不再親近他，本來是威威堂堂的相貌，現在變得毫無氣色了，他的身體衰弱污穢，整日流著臭汗。他看到自己即將生到豬胎中去，因此躺在地上哀傷、流淚。此事給天主知道了，指示他誠心皈依三寶，



在七天的大限一到後便死了。天主想知道那位天子死後究竟生到何處去，但他的能力無法看到天子的下落，最後只好向佛陀求助。佛陀告訴他：「因為天人的神通，只能往下面看，沒有辦法向上觀察，所以才看不到他的投生處。不過您放心，由於皈依三寶的功德，天子已經轉生到兜率陀天去了。」如果我們心裡很清楚自己為什麼要皈依，我們的起心動念、所作所為，自然會希望成為家庭、社會大眾的好榜樣，不該學、不該做的壞念頭也都不會起，一步步走往生命更高的位階。

### 戒是一切佛法的根基

這一輩子能夠獲得人身極為難得，該怎麼珍惜、利用，可以從防護身口意三門犯戒來著手。一般我們活動有三個管道，第一種是身體，比如餽贈禮品給親友，或是對仇人拳腳相向，這屬於身業的部分。第二種是語言文字的活動，屬口業；第三是內心思維，屬

意業。戒可作二種解釋，即消極之防惡（止持戒）與積極之行善（作持戒）。所謂「諸惡莫作」即止持戒，「眾善奉行」即作持戒。如規範身體行為不殺生，不隨便剝奪其他有情的生命，並且積極的護生，常懷慈悲之心，便能召感長壽、健康的世間福報。再舉另外一個例子，如果用偷竊、盜取、搶奪的方式，拿走他人的所有物，必須要負因果責任。在戒律中，最難受持的就是盜戒，因為凡將無主以外的東西，私自據為己有，就犯了戒。持守盜戒所能感得的善報，便是享有外在條件充足的物質生活。

關於口業，俗諺有云：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」口說善言能令人心生歡喜，出惡言則令人生惱，還得自受惡業苦報。口業的過患有四種，分別為兩舌、惡口、妄言、綺語。學佛之人，要鍛鍊不惡口，還要學會溫柔愛語。「妄語」就是說謊話，顛倒是非，常說謊的人，人格無法建立，別人不信任他，他也懷疑他人，終至使得彼此人格皆受到傷害。兩舌就是



搬弄是非、挑撥離間，破壞人與人之間的和諧。綺語即為口是心非、口蜜腹劍，光是嘴巴講好聽的話，內心卻不這麼認為。為人處世要經常反省檢討自己有沒有這些過失，無論大是大非，乃至於細微的善惡念頭，都應辨別取捨。即便是陌生人問路這種小事，能夠指引他正確方向，即是積累了一分功德；如果因為對方的問路態度不佳而故意誤導，這也是會種下惡報的種子。《地藏菩薩本願經》云：「莫輕小惡，以為無罪，死後有報，纖毫受之。」學佛之人不可不慎。

### 輪迴的過患

為了來生能夠成就，或生在人間修行，擁有更多生活物質條件的善緣，得以趨往菩提大道，這一輩子，除了皈依之外，還須在戒的範疇多下工夫，這是第一個提升的方式。假使我們內心在乎的，僅是這輩子的富貴榮辱、快樂痛苦，而非來生的超越，即使參加多少法會，做的都不是佛法；拜得多麼虔誠，

種的都不是解脫資糧。再來分析第二個提升，如果現在把握來生，將來能夠生在人間繼續學佛，累功積德，在智慧方面多下工夫，這樣的福報是比較大的。常人容易認為只要投生天界，一切問題都會得到解決，事實上天人的壽命雖然很長，但是活著的時候整天放逸散亂，從沒有修持正法的概念，所以快樂的時光一晃就過去了。而欲界所有天人都會在死前七天之間感受死亡之苦。當身光消失、不喜坐於寶座之上、花鬘枯萎、衣著污垢和出汗等五種衰相出現時，天人會知道自己的福報即將享盡，此時所有眷屬在散花祝福後離他而去，只剩下一個人孤苦伶仃地面對死亡。最痛苦的是天人可用天眼看出死後的投生之所，如果他看到自己將要墮入地獄等三惡趣的恐怖悲慘景象，內心會更加痛苦。雖然天界的過患亦是令人難以安忍，但相對於三惡道的環境，仍是比較好的。

前文談到畜生道的眾生，為了生存必須相互殘殺之外，還會因自身的皮毛骨肉等被人類捕殺，或







如犛牛和馬受人役使。但據佛經記載，更可怕的是鬼跟地獄的環境。例如，在八熱地獄中，大地是燒得滾燙的鐵；在八寒地獄中，風雪肆虐、寒凍難耐，身上的皮肉凍裂得如蓮花一般，哀號聲不斷。或在極度炎熱的鐵地上，眾生因為業力相感，聚集在這裡，身體承受著以前因瞋恨業力所造作的惡報。他們本身已經很痛苦了，再加上互相之間形同仇敵、彼此瞋恨，用武器自相殘殺，無比痛苦。然而地獄有情並不會死亡，每當業風一吹就會復活，重新受苦。六道輪迴中最希望「死」的就是地獄眾生，唯有其罪業基本清淨時，才能到另一個痛苦較輕的地方，繼續償報。地獄眾生之所以長劫遭受極冷極熱的折磨，與毆打殺戮等痛苦，大部分是因為前世常懷著瞋恨心傷害眾生，讓眾生痛苦，不管是用肢體、語言或其他方式，都變成墮入地獄的因。當被殺生命感受到極度恐懼和疼痛，於是加害者就會在地獄裏嘗受類似的苦果，這就是因果。

輪迴之中，沒有任何一處安

穩，地獄眾生受寒熱燒殺之苦；餓鬼道的眾生受飢渴燃燒之苦；傍生互相啖食役使之苦；人間受生老病死、求不得、怨憎會等痛苦；阿修羅受嫉恨鬥爭之苦；天人受墮死之苦。因為不能自在，就會有人希望生在最好的環境，以為得到權勢富貴，就能得到最大的自由。事實上，如果抱持著這樣的心態，唯恐只會帶來更大的遺憾。以佛法而言，解決輪迴痛苦最好的方式，就是持守戒、定、慧三無漏學。戒的內容如五戒十善，若不能持守，則無法收心、攝心，不受外境動搖。心念能專注集中定於一境，就能得到智慧解決生死問題，進而了悟諸法實相，卸除三界輪迴的鐐銬。譬如在晴朗氣候底下的一把乾草，日光本身不會突然加溫將乾草點燃，但如果拿一支放大鏡，調整好角度，當陽光集中熱度夠的時候，紙張或乾草就會燒灼起來。一般人的心都非常散亂，如果能藉著持戒、禪定的放大鏡，讓心專注、聽話，便能夠生起智慧之火，燒盡所有煩惱的乾草。有些人為了來生的

福報，能夠繼續享受豐足的物質生活，所以向三寶皈依。雖然這樣的依止也需要某種程度的虔誠與智慧，但是這種智慧層次，跟能夠了脫生死的智慧差別很大。如果是從八正道來說，第一個「正見」——正確的見解，即是屬於智慧，如初學佛者，第一步就是要相信、接受輪迴的觀念。所以，任何學習的開頭都需要智慧。

### 生命的實相是無常

由於錯誤的知見，我們總以為這個世界是恆常不變的，沒有人不希望外表永保年輕，家人朋友永遠陪在身邊，一旦事與願違發生了變遷，便覺得痛苦萬分。事實上，緣聚即生、緣散即滅的「無常」，才是宇宙人生一切現象的真理，我們所住的世界，每件事物都在變化中。《八大人覺經》云：「世間無常，國土危脆。」正說明無論是山河大地，乃至於人體細胞的生老病死，自出生以後就一天天走向衰敗損壞的終點。蓋世的功名、宏偉的

皇城，自古多少英雄霸業被歌詠傳頌，但這些戰功彪炳的輝煌事蹟，如今卻只能留下文字記錄以供後人緬懷。心的喜怒哀樂也是剎那生滅，比如青年人崇拜名牌，今天喜歡的新潮商品，來日卻可能成為俗氣老土的滯銷品。今天的相愛男女，明天就可能因為第三者的出現而變心，因愛生恨，或由恨意轉成愛情，沒有恆常不變的可能。

禪修的訣竅在於觀照每一個起心動念，將心安住於自然狀態中，並且在念頭、情緒和感官知覺顯現時，完全開放地接受它們，自然會覺察心的念念生滅。同理，如果觀察外在環境的現象變化，我們將能發現豔麗的鮮花，其實分分秒秒都在凋謝枯萎，沸熱的茶水也不斷地以極小的溫差變涼。鏡子前的我們看起來是如此青春貌美，然後皺紋與斑點正悄悄地在皮膚底下蔓延生根。了脫生死的智慧就是幫助我們看到「實相」。又比如常人眼中的講桌，是堅固厚實的，但若是通過物理學的角度剖析，就能發現講桌的組成分子可以再細分為原子、質



子、中子……等等。表面看似堅實的物質，其實是能量的運動過程，前一秒的河流和下一秒的河流不是同一條河；睡前的我與起床後的我亦是不同。圓滿的東西應該是恆常的，而非有瑕疵。傳統將「不圓滿」翻譯成苦，意喻有遺憾，所謂「無常」，也是相同的概念。

佛法說「無我」，指沒有「我」這一個實體，也沒有相對應的「我所有」。不單是佛法談生滅，其實別的宗教也會談無常，讓人明白生命並非無窮無盡。佛陀一再的告訴我們，萬事萬物不離緣聚緣滅，任誰也無法掌控誰，除非是我們自己願意被「欲貪」所束縛。然而一切生命的共同特質，就是對於自我生命的執著與戀慕，因此眾生依此貪著而行為造業時，通常都是以「自我」為中心，謀求個人的生存、利益與幸福，卻不知因而常常傷害了別的生命。於是彼此鬥爭、傷害，反使怨憎煩惱日益加多。所以業力輪迴觀的提出，旨在破除以「自我」為中心、為出發點的想法，而以一切眾生為著眼點。

我們活在生死裡面，並不是獨立的個體，人與人之間其實是息息相關。試想，中午吃的米飯、炒菜用的油、滷製的豆腐、豆乾都不是自己做的；開燈、用電腦、看電視所耗費的電力，需要電力公司提供；砌築高樓大廈所要用的水泥、鋼鐵、磚塊，也全靠建設公司供應。換言之，無論洗手、洗衣，或是搭乘高鐵、飛機出國旅遊，我們能夠生存，享有美好的物質環境，沒有哪個環節不是依靠眾生而成辦的。

### 證得怨親平等覺

從整個生死輪迴分析，佛法說是無始無終，正因為我們找不到輪迴的起始，在六道中流轉過這麼恆長的時間，所以每一個眾生都可能做過我們的父母親，無論是人道或畜生道，所有擦肩而過的陌生路人，也許都與自己建立過父女、母子那樣的親密關係。想一想這一輩子，父母親總把自己最好的一切給予子女。新生兒剛出生，就像一團肉一般，什麼都不會做，沒辦法打



理自己吃喝拉撒，要是沒有父母幫忙洗澡、餵奶、換尿布，是不可能存活的。長大後求學步入社會，知識的學習、技能的培養，無不依賴師長、上司、同儕的指導、幫忙，才略有成就，在社會上佔有一席之地。眾生對自己的恩惠是如此深厚，假設我們只求個人的解脫，只是關心自己，其實很不道德。身為佛教徒，面對生死大事，同樣應該懷著慈悲心，對一切眾生，不論是冤或親，都能一律平等，不起愛、憎。如果對親近者特別關愛，而對仇敵卻疏離漠視，這並不符合佛法所說的大悲平等心。

所以透過這種邏輯，可知我們對眾生有責任，但怎麼幫助別人，得看自己的能力，分析自己的長處專才，而非急著分享自己在佛法上的獲益。假使我們遇見一位陌生人，觀察他的外表打扮，也許可以猜測出他的身分、年齡、階級、工作性質，但內在的興趣、優缺點、做事態度就不是那麼容易看透。也許我們今天閱讀了一部《金剛經》，覺得法喜充盈，得到了一

些法益，可能就會想馬上和其他人分享。但分享的對方如果是初學佛者，平日只懂誦念佛號，觀想佛的相好，我們卻以「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」的經文告誡對方，反而誤人子弟、害人害己，斷了對方與佛法的緣分。在尚未成佛之前，身為凡夫有很多侷限，很多能力的不足，要真正幫助眾生，只有一條路，就是讓自己走往最圓滿的境地。能夠成就佛的果位，不管是什麼根機的眾生，就能給予最有力的幫助。

### 我們是生命共同體

許多法師都會告訴信眾說：「學佛要發菩提心！」菩提心即是覺悟的心，是修學佛法的基礎。菩提心可分有兩種，一是世俗菩提心，一是勝義菩提心。勝義菩提心就是證悟空性的智慧。世俗菩提心又分願菩提心與行菩提心。為了度化一切眾生而願獲得佛的果位，就叫做願菩提心；不但心裡有這樣的願望，而且去實踐六度萬行，則







為行菩提心。發心的心力大小可分為「國王式的發心」、「船夫式的發心」，和「牧羊者式的發心」三種。什麼是國王式的發心呢？好比一名仁者，要當上一國之君之後，才能擁有權勢，為全國百姓造福，讓所有的人民過得舒適安樂。同樣的，自己發心先證得佛果，再接引一切眾生，這就是「國王式的發心」。「船夫式的發心」，有如船夫用船載運人渡河，自己和船客一起到達對岸一樣，對所有的眾生和自己一樣慈悲，發心要救渡眾生，不讓任何一個眾生比自己晚成佛，也不願意比眾生早成佛，希望大家一起同登彼岸，共證佛果。「牧羊人式的發心」，就像牧童牧牛羊一樣，擔心牛群或羊群的安危，自己走在牛羊群的最後面。這種發心是希望所有的眾生，都比自己先成佛，把眾生放在自己的前面，心態是所有發心中最宏大的。

除了談發心，還有所謂的「波羅蜜」。波羅蜜是古梵語的音譯，意思是度到彼岸。修行者斷除了煩惱，就是已經出離了生死輪迴，到

達沒有生死之彼岸，稱為波羅蜜。發菩提心者，必須修種種的六度萬行，以完成他成佛之願。六度就是「六波羅蜜」，即是所謂的布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧。「布施」除了財物的布施外，還包括佛法的傳揚和信心的給予。「持戒」指恪守戒律，如五戒、十戒等。「忍辱」則是不把任何對自己或教義的侮辱或攻擊放在心上，坦然面對苦難，以及培養耐性。「精進」簡而言之，就是勤勞地修行。「禪定」能除去散亂，「般若」增進對佛法的瞭解、增長智慧。「六波羅蜜」加再加上「方便波羅蜜」，以種種間接方法，啟發其智慧；「願波羅蜜」，常持願心，並付諸實現；「力波羅蜜」，培養實踐善行，判別真偽之能力；「智波羅蜜」，能了知一切法之智慧，即構成所謂的「十波羅蜜」。無論是「六波羅蜜」或「十波羅蜜」，最重要的，我們分成兩大類，一個是屬於自己的部分，另一個是屬於眾生的部分。譬如說布施，布施的重點在於培養一顆圓滿慷慨的心，把



最珍惜的物品樂捐，而不是執著在布施的功德，強調自己做了了不得的事。

佛法有所謂的「三輪體空」，即行布施之時，能體達施者、受者、施物三者皆悉本空，摧破執著之相。若是常想著自己的恩德，獲得的將是世間有漏的福報。如果修布施不著相，心裡痕跡都不落，修的就是功德。如果心是狹隘的，

只想到這一輩子要追求好的物質條件，這樣的念頭只會成為輪迴的因。反之，如果我們將自己與其他眾生看成是生命共同體，不單是考慮自己的得失，也關懷他人的福禍，我們的心可能就會因此開展，包容下更多世間的悲歡離合、甘苦酸甜；生與死、愛與恨的一線之遙，也在「無緣大慈、同體大悲」的同理心下消融。☉（全文完）

| 徵 | 文 | 啟 | 事 |

## 從人道到佛道， 如何在生活中修行

有人說生活中無處不有禪機，吃飯、喝茶，乃至於洗碗、掃地，都能參悟到佛法的智慧。但究竟如何在人道中修行？修行有時間性嗎？修行需不需要拿著木魚、引磬？是不是放棄所有的休閒娛樂，隱居深山苦行，才算是好的修行者？歡迎您一同用文字砌築從人道走上佛道的階梯。

### | 投稿注意事項 |

- 一、稿件如經採用，文稿版權歸慧炬所有，若要提供其它單位轉載，請事先徵得本社同意。
- 二、本社雜誌發行日期為當月十五日，來稿請於出刊日一個月前，以電子檔Email至：tow.wisdom@msa.hinet.net，或以中文繁體字端正書寫於有格稿紙上，掛號寄至：10656台北市大安區建國南路一段270巷10號 慧炬雜誌社編輯部收。文稿請自行備分，恕不退件。
- 三、文稿字數以二千至四千字以內為佳。本社享有修改權，如經修改採用後，將酌贈稿費（轉載文章，不另付稿費），並刊載於《慧炬雜誌》及慧炬電子報。
- 四、文稿嚴禁抄襲、或改編他人作品，若引用參考資料，請註明出處。
- 五、來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。