

# 學佛的基本認識

莊春江編著

最新版本：<http://agama.buddhason.org>

## 目次

### 第一章 佛法的特質

第一節 佛陀之所以為佛陀 p.2

第二節 緣起法下的三法印與空 p.9

第三節 佛法是理性的宗教 p.13

### 第二章 生命之流

第一節 生從何來死往何去 p.17

第二節 無我下的輪迴 p.21

第三節 業力的形成與展現 p.27

第四節 人身難得 p.33

### 第三章 流傳人間的佛法

第一節 佛陀的初轉法輪——四聖諦與八正道 p.37

第二節 佛教經律論的成立 p.43

第三節 佛教思想史概觀 p.51

### 第四章 認識自我

第一節 人與人性的剖析 p.57

第二節 我們的認識發展過程 p.63

### 第五章 生活中的佛法

第一節 六根律儀 p.71

第二節 對治與調伏 p.75

第三節 專注與覺察 p.83

### 第六章 聖者之流 p.87

### 第七章 大乘菩薩行

第一節 菩薩行與大乘佛教的開展 p.91

第二節 偉大的菩薩行 p.97

### 第八章 歸依與受戒 p.101

## 第一章 佛法的特質

### 第一節 佛陀之所以為佛陀

#### 人間的佛陀

佛陀到底是修了什麼，體證了什麼而成為佛陀的？歷史上的釋迦牟尼佛，又經歷了怎樣的修學過程？其中的關鍵內容又是什麼？從這些問題切入，開始逐步地探索，對有意瞭解佛教核心教義的人，或者有心進一步學佛的朋友，都將會很有幫助。

釋迦牟尼佛已經入滅超過二千三百年了，我們是不可能再向佛陀當面澄清這些問題了。不過，當時曾經跟隨在釋迦牟尼佛身邊學習的學生，以及這些學生的學生，記錄了他們的聽聞，留下了許多寶貴的資料，提供了我們相當有價值的參考。這些流傳下來的資料，就是為數眾多的佛教經典，而其中的《阿含經》，已經被證實為現存最早的佛典，尤其值得珍惜與重視。倘若我們要對佛陀與佛法有如實地瞭解，就不能輕忽了這一部分的資料。

在進入探究佛陀成佛前修學內容之前，有必要先確認釋迦牟尼佛，到底是傳說的神話人物？還是歷史上真實出現過的人？這是因為「神格」與「人格」的差異，會對我們瞭解與學習方向的把握，有所不同的緣故。如果是神，那麼人與神關係建立的這一個方向，就必須多加考量；如果是人，那麼，以同是人類的經驗與實踐這個方向，就顯得十分重要。從佛教經典的記載上來看，釋迦牟尼佛曾說：「我也是人，父親名叫真淨，母親名叫摩耶，出生王族。」很明確地向波斯匿王表明自己是人類。再從近代考古發掘出來的資料來看，西元一八九八年一月，法國人匹沛（W.C.Peppe），在北緯二十七度三十七分，東經八十三度八分，也就是在今天尼泊爾南部邊境的畢波羅瓦（Pīprāvā）地方，掘得釋迦族所供奉的釋迦牟尼佛部分遺骨。西元一八五一年，亞力山大康寧漢（Alexander Cunningham），在中印度波帕爾（Bhopal）地方的桑淇山（Sanchi）寶塔群內，也發現了尊者舍利弗和尊者目犍連的遺骨。而這兩位尊者，正是佛教經典中，經常出現的聖者，也是釋迦牟尼佛座下最重要的兩位學生。一八三七年，普林斯（Prinsep）終於解讀出自西元一三五六年以來，陸續出土的阿育王刻文，佐證了佛教早期典籍的一些記載，也確認了嵐毘尼園，即現今尼泊爾德拉區 Tarai 地方，為佛陀的誕生地。歷史上為父母所生的釋迦牟尼佛，可以說在近代已經被充分的證實了。即人成佛的釋迦牟尼，成為「所有的佛，都在人間修成」這個經典記載古老說法的最佳典範。

#### 釋迦牟尼佛的可靠生平

釋迦牟尼佛在成佛之前，人們稱他為悉達多太子，這是因為他的父親是迦毘羅衛國的統治者。當時，他處在兩種文明交錯激發的時代：屬於雅利安人傳統的、西方的、《吠陀》祭祀信仰的婆羅門文化，以及非雅利安民族革新的、東方的、《奧義書》理性思辨的刹帝利文化。

不同文化的激盪，成就了一個思想自由，朝氣蓬勃，有利於探索人生真義的環境。悉達多太子生長在皇室中，生活富裕，自幼在宮中學習傳統的婆羅門文藝和武技，為王位的繼承而準備。十六歲時，與耶輸陀羅公主結婚，後生得一子，名羅睺羅。然而，受到當時探求人生真義，尋求解脫風潮的影響下，於二十九歲時，捨棄富裕的生活，離開皇宮，選擇了出家求道的沙門修行生活。

#### 釋迦牟尼佛的修學歷程

修行生活的第一階段，是禪定的修習。禪定是當時東方非雅利安民族的文化特色，與苦行一樣，是當時沙門修行者的主流風潮。離開皇宮以後的悉達多，先後跟隨了兩位老師，很快地修到禪定的最高境界，但仍然不覺解脫。於是，轉而進入苦行林，經歷裸行、日曝、冰凍、日食一粒米、睡荊棘床、拔髮鬚、……等等方式修苦行，尋求涅槃解脫。六年過去了，悉達多仍然沒有能從中得到解脫。禪定與苦行都失敗了，不與涅槃解脫直接相關。三十五歲那年，悉達多放棄了苦行，重新恢復正常飲食，調養了身體，來到尼連禪河畔的菩提樹下，回到身、心觀察的理性思惟，專精禪思。這次終於找到了正確的方向，有了決定性的突破。當他從菩提樹下起來時，就是後人尊稱的釋迦牟尼佛了。

到底菩提樹下，釋迦牟尼佛修證的內容是什麼？依經典與律典上的記載，和過去諸佛一樣，釋迦牟尼佛從人生的苦迫開始觀察思惟：人的老病死，憂悲惱苦是怎麼產生的？就這樣一路追查下去，經逆向探索，順向求證，確認了有情生命流轉的展現，都不離「此有故彼有，此生故彼生」的緣起法則，同時也了悟了什麼是生死流轉的推動力，進而體證了「此無故彼無，此滅故彼滅」的止息，也就是從生命緣起的觀察中，體證了苦、集、滅、道。而所謂真正的止息，是生死流轉動力的止息。推動生死的力量止息了，在這一生結束後，就不會再有下一輩子的生與死，而在當下以及往後的任何時刻裡，一切憂悲惱苦都止息了，這就是解脫，就是涅槃。

引導悉達多成就解脫的，就是「緣起法」。經上說，過去諸佛，同樣地也都經由這樣的觀察與親身經驗而成就，一方面表示了佛佛的平等，另一方面，也表示了這緣起法具有穩定的再現性、必然性、不變性、普遍性與真實性，是不論有沒有被發現，都一直存在那兒的真理。緣起法的理則與內容

緣起法的理則，就是「此有故彼有，此生故彼生」；「此無故彼無，此滅故彼滅」。表示了一切的存在，都需要因緣的聚集，是條件的存在。反過來看，因緣消散，條件不再俱足了，就不會存在。也就是說，不會有那種「獨一創始的」、「永恆不變的」、「真實堅固的」東西；不會有創造宇宙的主宰神；不會有萬物起源的第一因；也沒有永恆不變性質的真我。從時間

前後的關係來看，只是不斷變化的「相似相續」，從自他的關係來看，存在著高度依賴的「輾轉相依」。這樣的真理，普遍適用於萬事萬物，沒有例外。不過，釋迦牟尼佛在菩提樹下專注的範圍，是與我們身心相關的活動與反應，目標是要徹底地解決這處處缺陷、不圓滿的苦迫人生，而不在於其他宇宙環境、物質器具的種種。

人生的憂悲惱苦，總在這生老病死中。生老病死，從比較長時段的宏觀角度來說，可以是指我們的出生、成長、衰老、死亡，這一部分，我們留待〈生從何來死往何去〉一節中討論。從比較短時段的微觀角度來看，也可以指眼前一個身、心反應經驗的升起、變化、消失。為何會出生？為何會生起？生的推動力量是什麼？是一種蓄積力量的成熟，佛典中將之稱為「有」。這種稱為「有」的積蓄力量，與過去行為、習慣留下來的潛力，也就是《奧義書》以來所說的「業」，有很密切的關連。例如，發生開口罵人了之前，先有一種罵人的衝動；一種驅使力量蓄積成熟。一旦這種力量蓄積成熟時，即使想阻止也來不及。而這種衝動，不離過去經驗與習慣的滋長，也就是俗稱的「業力」影響。罵人的「生」是如此，生命的誕生，也是這樣的模式，所以說：「有緣生」。

為何會「有」？有的原因在哪裡？是因為升起想要完成它的擁有感，佛典中稱為「取」，我們常說的「執取」、「抓取」，就是這樣的意思。怎麼會有這種擁有感？是因為愛！順自己意思的愛，引發正面的占有衝動。相反的，違逆自己意思的愛，是愛自己所愛而排斥這個違逆，愛此因而恨彼。愛與恨，實在是一體的兩面，不同角度的展現。愛此恨彼的結果，引發負面排斥的衝動，也還是一種「完成排斥」的執取（擁有感），所以說：「愛緣取，取緣有」。

愛從何來？愛是來自於內心的感受，簡稱為「受」。感受的種類，可以有好多種分法，最常用的，就是苦受、樂受、不苦不樂受三種。苦、樂的感受，當然是從自我為中心出發的反應，合我意的（順我），當然是樂的感受，不合我意的（逆我），就成了苦的感受。不苦不樂的感受，可能是渾然不覺的不清不楚，也可能是已經離開了自我中心衡量的平靜。

怎麼會有感受的生成？是因為有眼、耳、鼻、舌、身、意的六根，觸對色、聲、香、味、觸、法等六境的身心反應。六根的前五根，是我們的感覺器官，有看、聽、聞、嚐、觸覺的功能，意根除了統攝這些功能外，還負責統攝心中內在的感受、思考、意向功能。所以當我們的六根觸對六境，當然不只是接觸而已，我們會從這些接觸中，依著過去累積的經驗與記憶，瞭解、認識這些境界，然後這個新完成的認知，即刻又轉入累積的經驗記憶之中，成為下一次認識境界的比對參考。從接觸境界，到認知境界，合稱為「觸」。我們認知了境界，是指這個境界對自己有了一定的意義，就會接續到合不合我意的評量，苦、樂、不苦不樂的感受就依此而升起。所以，愛的形成是因為有感受，感受的升起是因為有「觸」，觸的生成，是

因為有六根的觸對六境。從認識境界來說，六根為六個身、心交感活動發生的處所，所以，佛典中也稱之為「六處」。又因為是長在身上的，是內在的，所以也有稱為「六內入處」的。以人類的常態來看，是六根具足的，而其它的有情，就不一定了，所以，有時也只泛稱為「處」。這就是：「六處緣觸，觸緣受，受緣愛」。

為什麼會有「處」？當然是因為有生理與心理的身心和合。身心的和合，可以細分為色、受、想、行、識等五大類的聚集，簡稱為「五蘊」。其中，色就是指物質上的生理構造，而受、想、行、識是心理活動的分類，佛典上也統稱為「名」，所以，就以「名色」來表示有心理反應、精神作用的生命個體。這樣的生命個體，不論是一個新的和合形成，亦或是目前身、心的運作，都深深地依賴著「識」。「識」的內涵十分微細深廣，一般人難以覺察，也沒有現代的儀器可以做定性與定量的量測，所以不容易理解，也不容易說明。大略地說，它不是物質，看不到也摸不著，主導著六根辨別六境的功能，以及經驗與習慣的記憶、累積與延續。身、心靠它來延續，它也離不開身、心而獨立生存。就當前的身、心作用來說，根與境的接觸，如果沒有識的辨別作用升起，那就像視而不見、聽而不聞，心不在焉的恍惚情形一樣，徒有接觸而不能進入有意義的認知，不能繼續有往下的身心反應。所以說：「識緣名色，名色緣觸」。

識又如何產生？識是來自於我們每一個行為，包括肢體、語言、意念行為的後勢蓄積。為何會有這種行為而導致後勢的蓄積？是因為無明。什麼是無明？無明就是無知與錯誤的認知。無法完全體會生命的緣起，無法清晰地體察此與彼的關係，慣性的執著，不自禁的起貪、動怒……等等都是。這當中，又以真實的自我感，以為有一個實在的、本來的、真正的我，最為根本，這就是所謂的「我執」，佛典中也稱為「身見」。我們一般人無明未除前，身心活動都離不開無明的發動，無明自然無所不在，無所不染。這就是：「無明緣行，行緣識」。

所以，十二緣起的逆、順觀察，就是：

「何法有故，老死有？何法緣故，老死有？生有故，老死有；生緣故，老死有。如是，有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……行，何法有故，行有？何法緣故，行有？無明有故，行有，無明緣故，行有，謂：緣無明行，緣行識；緣識名色；緣名色六入處；緣六入處觸；緣觸受；緣受愛；緣愛取；緣取有；緣有生；緣生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，如是，如是，純大苦聚集。

何法無故，則老死無？何法滅故，老死滅？生無故，老死無；生滅故，老死滅。如是，生……有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……行廣說，何法無故，行無？何法滅故，行滅？無明無故，行無；無明滅故，行滅；行滅故，識滅；識滅故，名色滅；名色滅故，六入處滅；六入處滅故，觸滅；觸滅故，受滅；受滅故，愛滅；愛滅故，取滅；

取滅故，有滅；有滅故，生滅；生滅故，老、病、死、憂、悲、惱、苦滅，如是，如是，純大苦聚滅。」

### 關鍵的無明與愛

以無明、行等十二支，來做生命緣起的觀察，稱為「十二緣起」、「十二因緣」，這是很詳盡的觀察了。其中，無明與愛如影隨形，為遍佈於每一支的關鍵，所以，也有只把握這兩支來說明的，如說：「眾生長久以來，被無明所覆蓋，愛所繫縛，不知道苦的盡頭在哪裡。」後來，也有將無明形容為父親，貪愛形容為母親的。另外，還有側重於現實苦迫的說明，將愛譬喻為油燈中的燈油與燈芯，從愛開始說明，一直說到生老病死、憂悲惱苦等五支的。為什麼沒談到無明？這是因為愛從來沒有能不與自我相連，自我感是愛的根源，愛是自我感的具體展現，而自我感正是無明的最主要內容。所以，緣起的說明與觀察，也不一定就非得說十二支不可，如上面說的二支、五支，乃至於九支說，儘管有著詳略之別，但每一種說法，都能完整地展現緣起的內涵。除此而外，緣起的內容，主要在說明因果前後的相續，以及「此故彼」的條件關係，所以當然包含了此生現實種種的說明與觀察，也無可迴避地概括了過去生、現在生與未來生等三世流轉的說明與觀察，雖然這不是一般人能力所能知道的。而此生現實的種種，都從六根觸對六境的認識中發展開來的，是現實的，人人可經驗的修行下手處，應當特別予以重視，這部分我們留待〈六根律儀〉一節再討論。

### 緣起甚深

緣起法深奧嗎？釋迦牟尼佛成就的關鍵就這樣而已嗎？喔，看起來好像也不怎麼困難嘛。阿難尊者，也曾經是這麼認為的。其實不然！要能從錯綜複雜的因緣糾葛中，看清「此故彼」的關係，看清楚自己無明與愛的發動，明確無疑地體會：無明緣行、行緣識、識緣名色、……，或者：根境識和合生觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、……，而不是只根據自己部分經驗推論的理解，談何容易！看緣起生成的這一面（傳統上稱為「流轉門」），也就是苦的生成這一面，就已經這麼不容易了，何況還沒有涉及問題的解決——苦的止息這一層面（傳統上稱為「還滅門」）呢！苦的止息，要從無明與愛來止息，也就是：無明滅故行滅、行滅故識滅、識滅故名色滅、……，這是要打破長久以來，累世積聚形成的錯誤習性與慣性，那是難上加難，無怪乎阿難尊者立即受到佛陀的糾正。所以說：緣起是甚深的，而能進一步相應於緣起的體證，成就解脫涅槃的，那更是加倍的深奧難見。

### 佛法的特質

佛陀經歷了當時的主流學風：甚深的禪定與苦行，都沒有能成就解脫，很明顯的，這些都還是世間之常，不是解脫的關鍵，只有與緣起相應，才能成就涅槃解脫的智慧，也只有突

破時代的盲點，無師而自悟於緣起法，才成為佛陀。除了甚深禪定與苦行之外，當時印度社會文化中，對人生真諦的探索，還流傳著許多異樣的思想：有一類認為生命就只是肉體，精神也不過是肉體所生，所以人一死百了，什麼都沒了，佛陀稱此種論調為「命即是身」。這是承認只有肉體的唯物論，同時也是斷滅論，一元論的思想。另一類認為生命是精神與物質兩種可以獨立分開的組合，稱為「命異、身異」，這顯然是命、身各異的二元論，這類思想往往傾向重於精神。還有一類思想，認為在五蘊身、心中，有著恆常不變的真我。而在人生苦迫的探索方面，有的認為神是創造一切的主宰者，同時也決定了每一個人的命運，一切都是創造神的恩典與責罰，這類思想佛典上稱為「尊佑造」。也有認為人的命運，已經被過去的業所決定了，無法改變，佛典上稱為「宿命造」。還有一類認為人的遭遇，是隨機的巧合，找不到原因的，佛典上稱為「無因無緣」。這林林總總，在在顯示當時思想的多元。釋迦牟尼佛所覺悟、教說的緣起法，突破當時各種紛亂思想的困局，正確地指出，人生的苦迫，是此有故彼有，是無明緣行、行緣識、……的事實，成為佛法最獨特的旗幟。不論是常見、斷見、一元說、二元說、唯物論、真我論、無因論，在緣起法「此有故彼有，此滅故彼滅」的照耀下，紛紛顯露其誤謬與不通。二千三百多年後的今天，我們仍然不斷地看到、聽到各種紛亂的思想與主張，反覆地重蹈過去的錯誤，這就更顯得佛陀發現緣起法的一枝獨秀，與不同於世間的彌足珍貴了。





## 第一章 佛法的特質

### 第二節 緣起法下的三法印與空

#### 佛法的三法印

法印的意思，是法的印鑑。印鑑的用途，一般是用來驗明身分，表示憑信的。法的印鑑，就是一些內容簡要，但又足以代表佛法精義，能夠展現出佛法特色，可以成為佛法的標幟的。能成為佛法的標幟，當然也可以是判定是不是佛法的標準。哪三句話足以代表佛法的精髓呢？那就是：「諸行無常、諸法無我、涅槃寂滅」三法印，也有略簡為「無常、無我、涅槃」的。

諸行無常之「行」，泛指造作的活動，無常是指不斷地生滅變化，遷流不息。諸法無我之「法」，泛指一切的事物，無我也稱為非我，是指沒有實體，沒有主宰者。雖然都說泛指一切，但是佛法主要關切的範圍，還是在有情自身，以及與有情自身相關的延伸。我們在〈佛陀之所以為佛陀〉一節，曾說明釋迦牟尼佛在菩提樹下，證悟的主要內容，是緣起法。緣起法的理則為：「此有故彼有，此起故彼起」；「此無故彼無，此滅故彼滅」。這樣的理則，表示了什麼？表示了一切的存在，都在「此故彼」的關係中，都需要其他因緣條件的支持，才能存在。同理，每一個支持的因緣條件，也沒有例外地需要再依賴其他因緣條件，才能存在。這樣的條件關係，層層疊疊，相依相持，而找不到源頭。沒有個起始的源頭，這是讓我們非常難以想像的事，也好像與我們日常生活上的習慣，有所不同。在我們的日常生活中，總需要設個起迄點，生活秩序才得以維持，譬如說，認定一天從零點開始，在二十四點結束。但這些起迄點，也都只是我們選定一個範圍，硬是將它切割獨立出來的認定而已，並不是必然得如此。

在緣起層層疊疊的條件關係下，往往牽一髮而動全局，所以展現出來的，是不斷地生滅變化。不斷地生滅變化，就是無常。一切現象，總是在升起、變化、消失的相似相續中，沒有恆常的存在。生理上的變化如此，心理上的變化，更是如此。生理上的變化，醫學上稱為新陳代謝，雖然或許我們在短時間內看不到，也感受不到生理的新陳代謝，但今日的醫學，透過儀器的協助，已經很明確地顯示了這一點。心理上的變化，最明顯的，諸如喜、怒、哀、樂，憶想紛飛。喜、怒、哀、樂是我們日常生活中，經常有的，有人可以一直保持單一的喜、怒、哀、樂嗎？更何況還有強度上的差異呢！憶想紛飛，這是當我們靜下心來時，就可以充分經驗到的。我們的念頭變化可以有多快呢？最好的實驗是，當闔上眼睛，強迫自己集中注意力，而且只注意一件簡單的事，或一個單調的動作，此時，就不難體驗到自己的心念，是像瀑布般飛快的奔馳，又像好動的猴子一樣，哪裡止得住呢！我們的身心，是這樣無時無刻的不斷變化，我們所關切的周遭事物、環境，何嘗不是這樣？歷經了百年來許多專家學者，不斷地接力探索，小從分子、原子、各種微小粒子，大到浩瀚的宇宙星球，也都肯定了一切

是在不斷地運行變化中，正是「諸行無常」啊！

無我的含意，要比無常深徹抽象，有必要做進一步的討論。原來，印度語詞中所說的我，除了用來表示自己的代名詞外，還含有宗教與哲學這一層面的意義。宗教上的含意，是指具有主宰力量的最高神祇，而哲學上的含意，除了指個人意志伸張的支配力外，還包括了與生俱來、深沈的自我感、自尊心等含意。我們將宗教與哲學上「我」的含意，加以綜合整理，得到一個簡明的定義：凡是具有「實在的、常住的、獨存的、主宰的」性質者，就是我。諸法無我，就是在否定宗教與哲學的這一層「我」。

緣起法說：「此有故彼有」，在「此故彼」的關係下，總是展現著環環相扣，沒一個東西可以單獨存在，也沒有一個東西能有絕對的自主性，再加上都是無常變化的，就否定了獨存、主宰與永遠不變的常住，同時也否定了堅固的實在性。如果觀察我們的身心，不論在肉體上，或是在心靈上，找得到可以單獨存在；永恆不變；要怎樣就能怎樣的部分，可以稱為實在的、真實的「真我」嗎？沒有的！有的只是層層疊疊、相依相持，找不到獨立源頭的眾因緣和合，哪來我的「本來面目」！就像剝一棵粗大的香蕉樹或芭蕉樹幹，任憑怎麼剝，也找不到有一個實心一樣。如果再將觀察的對象，從我們自身向外延伸，到與自身相關的外在一切，也都是眾因緣和合所成，沒有獨存的、永恆的、真實的東西，就像閃電、朝露一樣地短暫流逝，雖然有其一定的作用與影響，但卻沒有永恆存在的主宰者，這是「諸法無我」。

### 因緣三重觀

緣起法說的「此有故彼有」，看似淺顯，但含意深徹。在「此故彼」簡單的陳述中，至少可以展現出三層意義：那就是「果從因生、事待理成、有依空立」。「果從因生」是「此故彼」關係中最表面的一層，表示任何一個存在（一個存在，就是一個結果），都有它所以能存在的原因。原因或許很複雜，也許我們一時也還不能清楚，但「此故彼」的條件關係，明白地表示一切都「事出有因」，不會是無因無緣的，所以緣起法就否定了無因論者。然而，在諸多複雜的原因中，其與結果間的關聯，不會是隨機的偶然，而有其必然性與再現性，是有秩序、有跡（理）可尋的關聯，這就是更深一層的「事待理成」。再深一層，這個必然性與再現性的理則，也不是「實在的、常住的、獨存的」，換句話說，也就是沒有自性，這就是最深徹的「有依空立」。譬如說，舉大家最關切的死亡來看，死亡是一個結果，死亡證明書中，一定要載明至少一個最直接致死的原因。當然，我們可以再就那個原因，去追究更遠一層的原因，一層一層地追下去。如果，我們將種種中間的原因略去，而總括來說死亡是因為有出生，死是結果而生是原因。為何會這樣呢？是因為一旦出生，便難逃一步步邁向死亡的必然。有生必有死，是生與死兩者間「事待理成」的必然關係。然而，有生必有死的理則，是連結在生與死

的因果中展現的，離開生與死，「此無故彼無」，這項理則也就失去了其揮灑的舞台，而沒有作用了。這就是「有依空立」。

「有依空立」對我們有什麼意義呢？緣起法說「此有故彼有」；展現出無常但有秩序的「果從因生」、「事待理成」的因果關係，還說「此無故彼無」；也就是「有依空立」這一層，指出止息這些因果必然的可能，開拓了否決宿命的解脫涅槃之路。緣起法的「此無故彼無」，就是佛陀所說的「無明滅則行滅」，一直到「生滅故老病死、憂悲惱苦滅，純大苦聚滅」，也就是三法印中的「涅槃寂滅」法印。

### 三法印的核心——無我法印

三法印，是緣起法從不同角度、不同層次的展開說明，也可以說是修學佛法的三個歷程：從觀察、體會無常中，發現原來一切都是無我的，再從無我的體會與實踐中，逐漸地減少貪愛與瞋恚，到徹底地止息貪愛、瞋恚、掉舉、無明，最後，連最細微、最深沈的「我慢」都斷除了，就是解脫涅槃。從這樣的修學過程中來看，「諸法無我」顯然是居於樞紐地位，因為「我」的自我感，是一切貪愛、煩惱、愚癡與無明的著力點、根據地，自我感的破除，是凡夫進入聖者之流的重要關卡，佛法修行道上的重要里程碑。又從能貫通無常與涅槃法印來看，無我也可以看作是三法印的核心。

### 三法印與空

「空」又是什麼？與緣起法，以及三法印有什麼關聯？空，在日常生活中的用語裡，大都指東西的不存在，有否定的意思，如空曠、空屋、天空、空洞等。但在佛法裡，則基於這一層含意，又從修行的經驗中，發展出另一層更深的含意，最具代表性的是：比較早期的，以空來表示「緣起法」與對無常等觀察的清淨心境，以及稍後的以空表示無自性。關於緣起法，我們已做了許多討論，而無常、不堅固、變易法，也就是緣起法下展現的無常法印，但什麼是自性？自性是印度哲學思想中的一個普遍的觀念，它的意思是指自體的本性、本質。一般人所認識到的一切，直覺中，或基於直覺而來的思辨，總覺得其中必有某種構成這個東西的基本單元，這個基本單元，必須是一個實在體，稱為本體、本元、基本元素等，具有純淨無雜、「其小無內」不可再分割、真實不變的特性，就是自性。從這裡來看，自性的含意，其實就含在「實在的、常住的、獨存的」這三項特性中，而這三項特性，正是宗教哲學上「我」的意涵。所以，無我即是無自性，無自性即是無我。以空來表示無自性，「空」即是無我。空的意涵，從表示緣起，表示由對無常的觀察所導入的清淨解脫（解脫即是涅槃寂滅），到等同於無自性的無我，其實，其內容也都還在從緣起法所展開的三法印之中。由於三法印的中心是無我，推測可能隨著佛教中，對無我在佛法的修證過程中，居重要關鍵地位體認的日漸提

升，以「空」來表示無自性、無我，便逐漸成為佛教中的主流意見，後來的「大乘佛教」多闡揚一切法空，以空為一實相印，以一實相印統一了三法印，實則空就是無自性，也就是無我；一實相印就是貫通無常與涅槃的無我法印。空義在這樣的發揚下，後來便逐漸地成為比緣起法更為人們所熟悉的佛法特徵，佛教也因此而被稱為「空門」。

總結來說，三法印與空，都是源於緣起法的展開說明，都可以是佛法的標幟，提供了一個判斷是否為佛法的標準，也可以是修學佛法的三個歷程，更可以從諸法無我法印貫通統一三法印，成為諸法空性的一實相印。除此而外，佛教中也依著對各法印的偏重，開發了適合不同根性的不同法門與思想體系，展現了佛教的多樣化。三法印與空，提供了佛法裡許多重要的訊息，實在是學佛者所必須具備的基本認識。

## 第一章 佛法的特質

### 第三節 佛法是理性的宗教

#### 佛法中宗教的含意

什麼是宗教？一般的解釋，總是說宗教是利用人們對大自然與生命的無知，以及因無知所產生的恐懼，來勸善懲惡、發展人神關係與情感寄託的信仰。然而，這樣的宗教意涵，顯然與當初釋迦牟尼佛在印度建立僧團，成立佛教的情形不相符合。佛教的宗教意涵，的確不是這樣子的，我們在前節探討過，釋迦牟尼佛是不折不扣的人類，從真實地感受人生諸多苦迫出發，為了探求人生真義，嘗試過許多種甚深禪定與苦行，最後在尼連禪河邊的菩提樹下，悟入緣起法，解開了生命的迷茫與無知，體證了苦迫的徹底止息，成就了涅槃解脫。然後從菩提樹下起來，再度出發，將他的解脫體悟與修學經驗，毫無保留地說出來，教導各式各樣不同類型的學生，使他們也都同來體證苦迫的徹底止息，同享解脫的清涼。這樣，由老師——佛、教導的內容——法、學生——僧所形成的修學團體，就建立了最初的佛教。所以，佛教並不是利用人們對生命無知的恐懼與懲罰，來作威脅的，不是建立在人與神的主僕關係，也不在於情感的依賴與寄託，而是解脫涅槃的教導與學習、實踐與體悟。古來的佛教大德，對宗教的含意，總是這樣解說的：釋迦牟尼佛在菩提樹下的證悟，稱為「宗」，證悟後，為了教化眾生而說法的教導，稱為「教」；佛陀的學生依著佛陀的教導去實踐，而達到佛陀那樣的解脫境界，也稱為「宗」，成就解脫的佛陀學生們，再將他們內心的體悟繼續教導出來，也叫做「教」。所以，歸納來說：「宗」，是泛指心靈上直接的特殊經驗；「教」，是把自己那種內心的特殊經驗，用文字、語言、行為等等表達出來，以引導別人，來共同體驗那樣的特殊經驗的。依這個原則延伸、擴大來說：凡是重於理解的理則部分，稱為教；而重於行證的實踐部分，名為宗。從這個角度來看，佛教裡宗教的含意，就包括了「解」與「行」的兩大部分。

#### 佛法事事求是的理性特質

「解」與「行」，可以說是佛法修學的兩大重心，同時也是佛法修學的整體。修學的歷程中，雖然或有階段性的不同偏重，但從解到行的順序，則是佛陀與佛弟子都相同的，所差別的，只在於佛陀的解，靠的是自己敏銳觀察、思惟的無師自悟，而佛弟子的解，是源於佛陀的教導與啟發，然後才有正確的思惟與覺察。佛陀的解行，從人生苦迫的實際觀察與體驗開始，然後進入探索導致人生苦迫的真正原因，以及解決苦迫的正確方法上。苦迫的真正原因，與正確的息苦方法，是在覺察、思惟與實踐的檢驗中，不斷地探索，最後終於在十二緣起順、逆觀察的體悟中，獲得一切苦迫的徹底止息。苦迫徹底的止息了，苦迫的關鍵原因與息苦的正確方法，也因而得以完全確立。佛陀在其修學過程中的每一個階段，每一個進程，都有實

際身心上與苦迫相關事實的覺察、思惟與抉擇，也就是觀念與理路上「解」的引導，以及實踐上「行」的驗證與完成，表示了佛陀的修證過程，解與行的彼此輾轉支持，與不離身體力行、事事求是的理性特質。

#### 不離身心談解脫

從《阿含經》中所記錄佛陀的教說來看，釋迦牟尼佛的自覺解脫，是不離現實身心苦迫的理性覺察與實證，所以解脫後說法的內容，也充分地展露著這樣的理性特質，總是在現實身心可以經驗的範圍中，以大家普遍可以理解的事理來說明。比如說，從我們的眼所見、耳所聽、鼻所聞、舌所嚐、身所觸、意所識等，以及從這些感官與外境、意識與心境的反應而有的認識、感受、想像、意圖等等，來解說。這是因為，如果想離開這些現實的身心經驗，來談苦迫的止息，只有不知所云，徒增大家的困擾而已。佛陀教導的重心，總是如此的親切，在日常生活中，「如實知」我們身心反應的種種，從身心作用的解析中，告訴我們如何去覺察、探究憂悲惱苦，煩惱苦迫的滋生源，以及如何從這些日常生活的身心反應中，導正我們的觀念，修正我們的行為。凡此種種的教導，都是我們在日常生活中，實際可印證的。佛陀這樣的教導內容，與祭祀、祈禱、占卜、咒術、神通等印度當時的流行風潮，都不相關，因為祭祀、祈禱、占卜、咒術、神通，不與造成苦迫的主要原因有關，也不是止息身心苦迫的關鍵方法。佛陀教導的方法，必然扣緊著身心反應中，貪愛、主宰欲、我見、我慢與無明的止息。從早期的佛典中，可以看出祭祀、祈禱、占卜、咒術、神通，與佛法的隔隔不入。例如，說佛陀「呵責一切諸祭祀法」；說祈禱就像投石入水，然後合掌祈求石頭，能浮出水面一樣的不可能；說占卜吉凶等迷信，「沙門瞿曇無如是事」；說見道的聖者，不會求一句咒語「令脫我苦」；說神通是世俗常數，不是導致解脫的關鍵。

#### 理性與仰信

佛陀的說法，目的在於引導聽者有所覺悟，然後得到解脫。佛弟子的解脫，則是依循著佛陀成功的足跡，而證入的。前節說到，佛陀覺悟了生命的緣起，在止息了關鍵的我見無明與貪愛執著後，成就解脫的。往後的佛弟子，由於有佛陀教導的恩澤，省卻許多不必要的嘗試錯誤，可以不必再對人生苦迫的真正原因，浪費太多時間在尋尋覓覓上，不過佛弟子也必然要親身從緣起法悟入，從解、行中，去徹底止息自己的我見與貪愛，才能趣入解脫。不只人類如此，即使是生在天界與佛國淨土裡的大福報眾生，也還是如此。這是緣起法的再現性、必然性、不變性、普遍性與真實性。然而，佛弟子們又當如何下手止息自己的我見與貪愛呢？從大方向來說，總不離先要對人生的苦迫，自己的身心反應，有清楚的認識，然後再對自己煩惱的覺察、對治、調伏，乃至斷除與超越的種種實踐細節，有所開發與建立。這些，都不

能只靠著對佛陀的仰賴與信仰，就能完成的，終究不能免於要有自己理智的覺察、思惟與實踐。正如佛陀的學生，質多羅長者對外道尼乾說，他不是為信而來一樣，表達了佛弟子修學佛法的正確態度。

相對於理智的，是包括情感與意志的感性信仰。信仰，是所有的宗教都難以將之剝離的一部分，即使以理智為重心的佛教，也還是如此。為什麼會這樣呢？前面我們說到質多羅長者的「不為信而來」，一方面是由於佛陀教導內容的理性特質，另一方面，則是因為質多羅長者實際體證的事實。因為只要一經親身經歷，實際做到了，就沒有所謂信不信的問題了。譬如，有人告訴我這杯水很清涼，在我還沒喝這杯水之前，就存在相不相信的問題，一旦喝過了之後，就像俗話說的「如人飲水，冷暖自知」，相不相信的問題就不存在了。所以，信仰，是存在於還沒有能夠實際體驗的修學階段，在這個階段的修學者，必然會存在著信仰的選擇問題，因為他還沒有能力可以親身經歷。

以理智為重心的佛教，雖然在修學階段，仍然不能免於感性的信仰，但是，感性的信仰，也不是必然要與理智的實證，一分為二，毫不相干的。相反的，佛教的信仰，也還是基於理智的延伸，佛教的理智特質，並不會，也不能因為感性的信仰而減損，否則偏離了佛法的特質，將與佛法漸行漸遠，達不到解脫的目標。佛陀告訴我們，人生是苦迫的，教導我們要從日常生活的身心反應中，調伏自己的欲貪，消除我們違反緣起理則的主宰欲、我執、我慢，就可以到達苦迫的邊緣，徹底地止息人生的苦迫。然而，雖然目前還是有諸多苦迫，經常地發生在我們身上，我們確實還沒能到達苦的邊緣，但是，透過我們一些有限的、局部的息苦的經驗，來印證、觀察、思惟，並從這裡推測，深信佛陀的教導，確實能夠徹底地止息人生的所有苦迫，而升起堅持於佛法修學的志向，這叫做「勝解」。勝解是一種深刻、有力而堅定的理解，從這樣深刻理解而發出的信心，相當於尊者舍利弗所說的「淨信」。尊者舍利弗雖然不知道過去、未來諸佛的所有種種，但從跟隨現今釋迦牟尼佛的修學體驗來推測，深信在任何時空裡，都沒有能超越世尊智慧的。像尊者舍利弗這樣的信心，就能引發堅定的修學意志力與志向，這就相當於從八正道的「正見」，進入到理智、情感與意志信仰結合的「正志」了。當然，這樣的信仰，或許還可能有推測預想上錯誤的風險，所以，修學過程中，需要不斷地保持著理智的觀察、思惟與檢證，透過親身經驗的實踐，來印證、消弭這樣的風險。從實證中，堅定信仰，再從堅定的信仰中，支持修學的意志，像這樣，理智與信仰輾轉增上，直到完全地實證為止。所以，佛教的信仰，從理智的思惟，與親身的體證的角度來看，與一般純情感的信仰，望之彌高、遙不可及的仰望，確實不同。

學佛與佛學

學佛，當然是以佛陀為榜樣：學佛所學，行佛所行，證佛所證。釋迦牟尼佛的證入解脫，是所有佛弟子不能迴避的事實。最後的解脫，是身體力行的修證，一種深奧而不能以言語形容的境界，表面上來看，好像身體力行的體驗最為重要，其實並非全然如此。佛陀時代，有許多修行者，他們大多勇於身體力行，精進專修，但是，由於觀念錯誤，方向不對，徒有一身修為，也還如盲龜尋浮木，就是得不到解脫，直到聽聞佛法。尊者舍利弗、目犍連，就是很典型的例子，他們在接觸佛法之前，就已經是遊化一方的大修行者了，但一直要等到聽了馬勝比丘的「緣起偈」，才照亮他的修行方向，打開他們的修行視野，七天到半個月後，就快速地證入解脫了。所以，佛法中的八正道，是以「正見」為首的，佛陀並以「黎明前的曙光」來形容。正見的建立，當為學佛者的首要項目，也是展現佛法特色之所在，為佛法長遠流傳於世間的重要一環。為了有助於後學對佛法的理解，以及修學方向的把握，古來佛教內的前輩大德們，對教理和修行方法，作了許多有系統、有組織、有條理的闡揚，留下許多很有價值的論著。十八世紀以來，歐洲學者首先開啟西方研究佛教的風潮，也將近代西方學術界所開發的理論與方法，引入佛教的研究，而有「佛學」的新名稱。雖然如此，佛法的目標——釋迦牟尼佛的解脫成佛榜樣，仍然是在身體力行的實踐與實證，而不是僅止於抽象的理論與觀念而已。因此，對佛學的定位與態度，應當以成就我們的正見，助成我們佛法的修學為目標為主，佛學與學佛的關係，就如同解與行，理智的思惟與智慧的實踐，都是學佛者不可缺少的部分。



## 第二章 生命之流

### 第一節 生從何來死往何去

為什麼要活這一遭

大部分的人，懵懵懂懂地來到了這個世間，經過了十幾二十年的學習成長，然後才有獨立生活的能力。緊接著而來的家庭與經濟上的需求，又讓大多數人陷入另一段緊迫的忙碌期，或為生活而奔波，或為名利成就，自我價值肯定而追逐。當能夠放慢生活的腳步，稍歇一口氣時，很可能三、四十年的時間已經過去了。此時，但見髮已參白，力有不逮，處處浮現歲月不饒人的痕跡，慄然驚見，老之將至矣。也不管您願不願意、喜不喜歡，往昔落在自己肩上的擔子，終究要逐漸地被歲月給卸下，取而代之的，很可能是來不及填補，或無法填補的空虛無措。歲月的無常，真是無堅不摧，連過去所肯定的人生意義，或許都還會再度地感到迷惑而動搖。隨之而來的，是越來越近，越來越濃的死亡陰影。此時，向前望去，看不到死亡之後，究竟會是如何，好似籠罩在一片「生命的迷霧」之中，不知道要通往何處，甚至絕望地懷疑已無去路，一死百了。不禁要問：就將要結束了嗎？就這樣地過一生了嗎？為什麼要來這人間一遭？向後望去，頂多也只能追溯至兒時的一些片段回憶，卻看不到生命到底從何而來。這真是「生從何來，死往何去」！不禁再度又問：為什麼要來這人間一遭！

三世輪迴

人們對生命的迷茫，莫過於生從何來，死往何去了。對這個問題的答案，如果一直在不確定中，那麼，對人生的意義與價值，也始終會有虛無縹緲之感。自古以來，人們不論在科學、哲學、宗教等各種領域，沒有不曾用心嘗試探索這個主題，試圖提出解答的。有的只願意忠於眼前有限的觀測能力，以為人類只不過是精卵的結合，當人一旦死亡，就是全部的結束。這類的觀點，不免有對人類能力過分高估的傲慢，以為觀測不到，無法定性定量的，就是沒有。這當然是一種失之侷限的狹隘，看似客觀，卻是流於自我中心的主觀，仍然不離偏執。表面上來看，持這類觀點的人好像很篤定，但實際上，也還不免將對生命的迷茫，投射在這個世界到底如何形成；人類到底又從哪裡來的探究上。另有一類，透過禪定精神力量的鍛鍊，能感受到人類深隱細微的精神狀態，提出生命不只是精卵結合的物質軀體而已，肉體崩壞後，還有一股心靈力量的延續，強力主導著另一個新生命的形成。這種現象，就是一般所說的「輪迴」。談到輪迴，就必定會涉及所謂的過去生、現在生以及來生等「三世」，所以，有時候也說成「三世輪迴」。能夠形成輪迴的關鍵，在於心靈的精神力量，所以，輪迴的範圍，當存在於所有具備心靈活動能力的生命之間，並不是只限於人類而已。

輪迴思想是印度固有文化

輪迴的觀念，早在釋迦牟尼佛出生前四、五百年，也就是印度婆羅門文化的《梵書》中，就已經萌芽了，並且在接下來的《奧義書》中，成熟地表現出來。到了佛陀時代，輪迴思想已經是印度思想文化中的一個主流了。伴隨著輪迴思想一路成熟的另一個重要觀念，是所謂的「業力」說。談輪迴離不開業力，談業力也離不開輪迴，可以說，業力是輪迴中的一個重要機制。什麼是業力？業力的本質是什麼？業力的產生與作用的機制，又是如何？這在當時印度各個學派或教派中，或有不同的主張，但大多數都同意，業力是隨著行為的發生而形成的，並且能夠藏存於具有心理活動能力的生命體之中，形成一種潛在的勢力，於往後適當的時間，會再度地被引發、作用出來。除了業力之外，還有一些與輪迴思想密切相關的，是解脫的觀念與修行的開發。解脫的思想，是輪迴思想成熟以後，進一步圓熟的發展，修行的開發，則是為了落實解脫理想的實現，而後才有的，這與業力思想比輪迴思想更早萌芽，然後與輪迴思想相輔相成，共同有十分圓熟的發展，略有差別。死亡，算得上是生命裡最大的變化與衝擊了，可能會引起人們巨大的恐怖與痛苦。輪迴思想的開發，拓廣了人們生命的視野，打開了另一扇希望之窗，然而，如果進入更深一層的思惟，必然會發覺，原來輪迴是生命中最大的束縛。進一步地尋求束縛的解除，就有了修行。當輪迴的束縛解除了，就是解脫。解脫的境界，也稱為涅槃。

佛陀主張「三世輪迴」了嗎？

業力、輪迴、解脫、修行，既是釋迦牟尼佛那個時代，印度主流文明的一部分，那麼，佛陀對這些思想的態度，尤其對於「生從何來，死往何去」關係密切的輪迴思想，又是持怎樣的態度呢？佛陀也主張「三世輪迴」了嗎？如果從早期《阿含經》所記錄的內容來看，佛陀的教說重心，的確是放在當下煩惱的解決，而不是以輪迴為主軸的。不過在《阿含經》中，確實也不難發現一些經文，明確地顯示了佛陀是肯定三世輪迴說的。例如，佛陀曾說：「我自憶宿命」如何如何，以敘述佛陀自己過去生修行的種種，作為對佛弟子教誡教說的題材。又如，尊者目犍連看到許多天界眾生，圍繞在佛陀身邊聽聞佛法，就問佛陀說，他們之中，有過去生曾經跟隨過佛陀，聽聞佛法的嗎？佛陀對大目犍連說，的確如此，他們之中，「有從宿命聞法」，「身壞命終，來生於此」的，因為他們過去生中就聽聞佛法，勤於修學，成就對佛法的不退轉，所以，這一輩子雖然轉生於天界，仍然勤聞佛法，勤於修學。再如，佛陀也曾記說許多出家的比丘、比丘尼，在家的佛子優婆塞、優婆夷死後往生何處，得到怎樣的成就，或者有怎樣的際遇。這就是佛陀「十力」中的第八力：「宿命種種事憶念」，以及第九力：「天眼見眾生死時、生時」。佛陀可以知道自己過去無數生中，每一生的所在地、姓名、壽命……等等，種種的生平事蹟，也可以看得清每一個眾生死後生往何處，這正是佛陀肯定有過去生、

現在生，以及來生三世輪迴的例證。

### 眾生的無始生死

除此而外，《阿含經》中，也有不少經文，是佛陀對於眾生生死輪迴，有感而發的教說。例如，佛陀說：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。」其中，佛陀以「長夜」來形容生死輪迴，一方面表示了眾生在生死中，諸多苦迫的負面性，另一方面，也表示了眾生在生死中，對輪迴渾然無知的迷茫。而以「無始」來形容眾生的生死輪迴，雖然讓凡夫的我們很難理解，但是，這正是「此故彼」、「無始無終」緣起思惟下，最適當、最相應的陳述。原來，在緣起觀的觀照下，一切的存在，都是輾轉相依，環環相扣，永無止境的，哪裡能有一個真正獨立的開端呢？有的只是人為的規定，在劃定範圍裡的假設開端罷了。除此而外，「無始」也表示了眾生的過去，有數也數不盡的生死。所以，若從修行以趣向解脫的角度來看，光是好奇地去探究、討論無窮盡過去生的種種，對當前煩惱的止息，終究是沒有什麼益處的，因此，佛陀會說：「此非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非正覺，不向涅槃。」對緣起法能如實知見的聖者來說，不但不會花心思去追究自己過去生的種種，也不會想要去預測未來生的境遇。當然，這是聖者，或者是解脫者的境界，對凡夫來說，是做不到的。一般平常人對於死亡，對於來生，還是會充滿著無知的恐懼，以及不確定的不安。例如佛陀時代的一位著名居士，佛陀的堂弟摩訶男優婆塞，就十分擔心自己「命終之時，當生何處」，而來請問佛陀。佛陀告訴摩訶男說，不用去擔心臨死前那一刻的情況，也不用擔心來生會如何，因為你平常已經勤於修學佛法，受到佛法長時間的薰陶，來生必然能向上、向善，生於善處，這種情形就像一棵一直向著某一個方向長的樹，當樹根被斬斷時，必定也會順著那個方向倒下一樣。

### 死生之間

《阿含經》中，雖然展現佛陀重於煩惱止息的教說，但是，對於如何從這一生的死，相續到下一個新生命的流轉軌跡，也有著少量的訊息。為什麼只有少量的訊息？可能一方面表示這不是佛陀教說的重心，另一方面，也可能因為這不是一般常人能力可以經驗的，多說也無益的緣故。前面說過，一般人死後不是什麼都沒有，而是還會有一股對生命強烈執取的力量，繼續延續下去，接續主導著另一個新生命的形成。這種對生命強烈執取的力量，我們可以從一些《阿含經》經文的啟發，稱它為「有」，或者為「後有」。另外，我們也可以從一個新生命形成的這一端，來探索。例如，《中阿含經》中有一則紀錄，記載著佛陀糾正了嗟帝比丘的一個錯誤觀念後，繼續為比丘大眾說生命緣起時，提到有「三事和會，入於母胎」，才能形成新的生命。具備哪三件事呢？就是「父精」、「母卵」，以及「香陰」。香陰是什麼，經中

並沒有進一步的說明，後來部派佛教時代的論師們，依據此段經文而有了一些分歧的看法。但是，南傳巴利語經文並不作「香陰」，而是作「識」或「乾達婆」。再看另外一個例子：佛陀在為阿難解說緣起十二支中，「識」與「名色」的關係時說，如果「識」不入母胎，胎兒的「名色」（身心）能夠順利成長嗎？也可以間接得知，死時對生命強烈執取，延續主導另一個生命形成的，是「識」。又因為此時的「識」，對生命攀緣、執取的功能最為突出，所以後來的論師，也就將它稱為「有取識」，以別於「識」在其他時候的作用。姑且不論名稱如何，我們可以明確地獲得這樣的一個訊息，那就是一般眾生在死、生之間，雖然是一個巨大的變化，然而其間仍然存在著某種前後的相續，所謂「此有故彼有」，不是中斷的。

### 輪迴的動力

那麼，死、生之間的相續，形成輪迴的推動力量是什麼呢？前面說過，人們死時，深沈的意識裡，仍然對生命存有強烈的執取力量，這種強烈的執取力量，主要是來自於「無明」與「渴愛」，也就是經中所說的「無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際」。無明與渴愛，雖分為二，其實是一，那就是自我中心的「我執」。這是因為，眾生任何形式的渴愛，都是為了自我，渴愛與自我感，其實是一體的兩面，也可以看作是一個整體，離開自我感，渴愛就沒有落腳處；離開渴愛，自我感也失落了展現的舞台，只不過渴愛常常是顯露在外，而自我感則是潛藏在內。另就發動與主導性來說，自我感的我執，確實是居於比較關鍵地位的，所以，只有確實根除了自我感的我執，做到「諸法無我」，輪迴的動力才會消失，所謂「此無故彼無」，生死輪迴才會停止。經中說：「聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃」，就表示了這樣的意思，一旦止息了輪迴的動力，就可以說是「無生」了。佛陀肯認眾生生命的輪迴，同時又將教說的重心放在無我，這與《奧義書》裡所主張的輪迴——具有「真我」的輪迴，是大異其趣的，這應當是學佛者應有的基本認識，我們留待〈無我下的輪迴〉一節來討論。此外，在三世輪迴中，另一個重要內容為善惡罪福等等業力的形成和報應，在佛陀的教說中，又是持怎樣的態度，這也應當是學佛者應有的基本認識，我們留待〈業力的形成與展現〉一節來討論。

## 第二章 生命之流

### 第二節 無我下的輪迴

#### 誰在輪迴

佛陀出世前的古印度文明《奧義書》，發展了輪迴與業力的思想，改變了自《吠陀》、《梵書》以來，以祭祀決定禍福命運的傳統觀念，堪稱是一項劃時代的新思維。然而，《梵書》中以「梵」為宇宙本源，乃至於演化成「我即梵」的「真我」思想，卻仍然根深蒂固地盤紮在《奧義書》的輪迴與業力思想裡，沒有能獲得突破。《奧義書》以「真我」為輪迴的主體，同時也是業報的製造者與承受者，而個人「真我」的最後歸依處，就是「梵」。最後的歸依處是不是梵，對一般人來說，是遙遠了些，或許不是那麼地迫切，但安立了一個「真我」為輪迴中的主體，看起來是那麼地順理成章，讓一般人對輪迴說比較容易理解，也比較容易接受，因為一般接受「業感輪迴說」的人，很容易就會進一步進入到「是誰（什麼東西）在輪迴？」這一層問題裡。《奧義書》的真我輪迴說，滿足了一般人根深蒂固尋求歸宿、依靠的需求，成為一時的主流思潮。然而，佛陀從現實理性經驗出發，在「此有故彼有」深徹的緣起觀照下，洞察生命的緣起，成就了無上正等正覺，雖也同意輪迴與業力說，但卻徹底地粉碎了「真我」的形而上想像，而教說「無我」。無我的輪迴說，對一般人來說，是難以理解的，不要說離開佛陀二千多年的今日，就是在佛陀的時代，即有比丘在聽聞佛陀教說「無我」時，心裡面生起了這樣的疑問：如果沒有我，那麼，是誰在造業？誰在受業報？這樣，當然也間接地質疑了又是誰在輪迴呢？也有摩竭陀人在佛陀說法時，暗自裡想：假若我們的色、受、想、行、識都是無常的，沒有不變的部分可以成為我，那麼「誰活？誰受苦、樂？」

#### 印度語中「我」的多重含意

佛法中既說無我，又如何成立業報輪迴？確實，這是一個容易讓人起疑的問題，也是學佛者應當釐清的基本認識。在檢視佛陀如何成立無我下的輪迴之前，必須要先釐清佛陀教說「無我」中的「我」，到底是什麼意思。「我」，在古印度用語中，有「第一人稱單數代名詞」、「常識的分別我見」、「哲學的、宗教的分別我見」、「俱生的我見」、「俱生的我慢」等等多重含意，即使通曉梵文與巴利文，能直接閱讀原典，也不容易把握，更何況在中文的翻譯上，都同樣地翻譯成為「我」，這就又更不容易分辨了。如果我們將這些「我」的含意作個簡要的歸納，可以理解為兩層意思：一是「代名詞」的「我」，另一個是「哲理上」的「真我」。「代名詞」的「我」，是約定成俗的稱呼，有其方便性與必要性，我們在經典中，也常常看到佛陀這樣自我稱呼，所以，這不是佛陀教說的「無我」所要否定的內容。而「哲理上」的「真我」，即含有「常住的」、「不變的」、「實在的」、「獨存的」、「唯一的」、「主宰的」、「支配的」等內

涵，這些意涵，就是《奧義書》「我即是梵」思想裡的「真我」，與佛陀所教說「此有故彼有，此無故彼無」的緣起法，有著根本上的衝突，完全不相容，這才是佛陀教說「無我」所要否定的「我」的內容。佛陀這樣的教說，不但突破了《奧義書》以來的盲點，更是當時所有其他宗教思想裡，所不曾有的主張，堪稱為佛法的主要特徵。

#### 《阿含經》裡的訊息

佛教的無我主張，是一項普遍而沒有例外的真理思想，當然是適用於貫穿生命從死到生的輪迴。然而，從死到生如何流轉與相續，這是一般人不容易明白，但卻又很想知道的問題。一般人對「無我輪迴說」會感到迷惑的關鍵，可能是在這裡。以下，讓我們嘗試從印度佛教思想發展與演變的角度，來作一個大略性的鳥瞰回顧，看看印度佛教在不同時期，對於生命如何從死到生，曾經有過哪些的主張與說法。首先，來看最早成立的《阿含經》。從漢譯的《阿含經》中，我們可以找到幾種不同的安立，隱含從死到生的相續狀態：

一、「識」：例如說：「識入母胎」，又如還有其它許多談到「識緣名色」的部分。這可以算是《阿含經》中，最常用的一種了。

二、「精神」或「神」：例如說：「降神母胎」，又如說，有一位婆羅門，想要觀察人死時的「精神所出之處」，但以常人之眼「都不見神有往來之處」等。

三、「神識」或「識神」：例如佛陀安慰摩訶男居士，說他長時間受到佛法的薰陶，死後必能「神識上昇，向安樂處，未來生天」，又如尊者婆迦梨，因患重病，大小便失禁而自殺，魔王想知道他死後往生何處，但找遍了也找不到尊者婆迦梨自殺後「神識之處？」（另說「識神當生何處？」）佛陀說，因為尊者婆迦梨是「不住識神」而自殺，在自殺的那一刻，成就涅槃解脫，所以死後「神識永無所著」。又如佛陀說，有三種因緣，「識來受胎」，能形成一個新的生命。哪三個條件呢？一是「父母集在一處」，二是「父母無患」，三是「識神來趣」。前面兩個條件，以現代的醫學知識來理解，則應該是「精卵結合」，以及「精卵健全」。第三個條件，則還不在現代醫學了知的範圍裡。從這些例子的經文來看，「識」、「神識」、「識神」的用法或譯法，顯然沒有太嚴格的區分。

四、「香陰」：與上面「三種因緣受胎」類似的另外一種說法是：「父母合會，母滿堪耐，香陰已至」，其中，前兩個條件與前面所舉的例子沒有不同，第三個條件：「香陰已至」，應該是與前面所舉經文中的「識神來趣」相當。

五、「意生身」：有一位婆蹉族的外道出家修行者，詢問佛陀有關他們認為的生命輪迴主體（稱為「命」，或稱為「神」）的問題，當佛陀告訴他，這個問題無法討論時，即刻受到這位外道修行者的質疑：既然佛陀認為這個問題不可以討論，但又為什麼常常記說弟子死後往

生何處？佛陀即為他解疑說，所以會記說弟子死後往生何處，是因為「眾生於此處命終，乘意生身生於餘處」，而這個「意生身」是「因愛故取，因愛而住」的因緣所生，與一般外道所說的輪迴主體「命」、「神」的內涵，是不相同的，佛陀並沒有此一時，彼一時地持雙重標準。

六、「異陰相續」、「與（餘）陰相續生」：這是直接簡要地以「相續」，來表達從這個五蘊到下一個五蘊。其中，只有業報的展現，而找不到業報後面的不變主人或主體。

南傳巴利語聖典《尼柯耶》中，與上列所舉經例中，相對應的經文中譯（高雄元亨寺譯本），則只使用「識」、「心」、「康達婆」等。至於什麼是「識神」、「神識」、「神」，乃至於「香陰」、「康達婆」，在《阿含經》中，並沒有特別作進一步的描述或說明，也許那個時候的主流，是以五蘊中的「識蘊」來談，大家就能理解、接受了，都涵蓋在「識蘊」中，不需要再從中去細分追究。當時更注重的，或許是從死到生驅動力（集）的探討，以及更關注於如何止息這個驅動力的修行方法（道）吧！

#### 部派佛教時期的安立

部派佛教時期，對生死與業報如何輪迴流轉，諸如從死到生如何轉移？中間是否存在某種狀態？而這個狀態的性質又是如何？……等等的問題，持續得到多數人的關注與論究。這樣，多數的部派，都不免涉入了探求一切法「自性」有無的形而上哲學領域，以及「本識」思想的開發與論辯，每個部派都建立有自部的解說體系，見解顯得分歧。例如，有的論師開始提出死生流轉之間，存在著「中陰」，但也有論師不同意而加以駁斥。各部派的不同立論，或許都有來自於論師們的不同傳承，以及個別不同的禪修體驗支持，在「各有所據」的情形下，好像誰也沒能說服誰。在這許多思想體系中，綜合整理來看，有一類是以著重「五蘊和合」的觀點來說明，就像前面所舉的「異陰相續」說的經例。屬於這類觀點的，如說一切有部安立「世俗補特伽羅」，說轉部安立「勝義補特伽羅」，犢子部安立「不可說我」，化地部立「窮生死蘊」等。另有一類，著重於「心識主導」的觀點來說明，就像前面所舉的「識、神識、香陰、意生身」等說的經例。屬於這類觀點的，如經部立「集起心」，大眾部立「根本識」，赤銅鑠部立「有分識」等。各部派的主張，都不盡相同，思想有著明顯的分流發展（各部派思想發展的分流，還不止於這一方面而已）。但由於當時印度佛教，已朝部派不斷分化的方向發展，也不可能有全體佛教界的共同集會，來統合審定，化解歧見，所以，就思想發展史的角度來看，各部派的安立與說法並無定論，也沒有誰才是「正統」的問題。

#### 大乘時期的安立

大乘佛教思想的發展，接續了各部派思想，所以，當大乘佛教思想發展大成以後，各部派就失去了存在的空間，而逐漸被取代，最後終於在印度本土消失。初期大乘時期，以「般

若、性空」思想發展為主流，似乎沒有將重心放在這一方面的探討上。後期大乘時期的唯識思想，承襲「經部」思想的精華，而有更進一步的發展，逐漸興盛。影響所及，「經部」沒落消失了，「般若、性空」思想的主流地位，也被取代了。大乘唯識思想的形成，是好幾個思潮互相融合匯流而成的，如「細心說」、「種習說」、「潛在煩惱說」、「唯心無境論」等，同樣地，也只有發展的主流演變，而沒有所謂「正統」的問題。其中，「第七識」、「第八識」、乃至於「第九識」等的思想發展，是與輪迴流轉有密切關連的，而「第八阿賴耶識」，後來成為其思想發展的主流，但這個主流思想，也還前後期發展的不同。早期所說的阿賴耶識，是被定義為雜染的「妄識」，後期所說的阿賴耶識，卻與眾生「佛性本有」思想融合，發展成本來清淨的「如來藏」思想。

### 關鍵的無我

從以上思想發展軌跡的簡略回顧來看，可以理解到，從死到生如何相續的解說，歷來的佛弟子是有許多不同的看法，而且沒有誰被公認為是正統的。之所以會出現這麼多的立論建構，一方面表示了問題的不容易理解，另一方面，相對地也表示了所有的立論建構，都有其不能圓滿的侷限性，好像也沒有比《阿含經》中所展現的有限資訊清晰多少。目前我們所熟悉的「中陰身」或「第八識」的說法，也都還是思想發展演變下的一環，不見得就優於《阿含經》中，只談「六識」的當時主流教說。所以，不一定就要將「中陰」說，或「第八識」說，或兩者的融合說定於一尊，認為非此不可，離此即非。更不能說，只談「六識」就成立不了生死輪迴，就是邪見。其實，不論用怎樣的名稱，建立怎樣的立論體系，其出發點總是圍繞在「生死如何輪迴，解脫如何可能」的說明上，其功用，應當是在於適應不同根性眾生的理解（契機），而最後目的，則當期望能引導人們趣向解脫，圓成佛道的修行（契理）。而邁向解脫，圓成佛道的關鍵，在於「無我」的體證，所以，更重要的是，我們如何建立與「無我」相應的生命相續輪迴觀。讓我們再回頭來檢視《阿含經》中，幾個具有指標性的經例：

一、當異比丘與摩竭陀人質疑：如果沒有我，那麼，是誰在造業？誰在受業報？誰在受苦受樂時，佛陀僅以五蘊「無常、苦、非我、非我所」來回答異比丘，以「眾生因緣會相連續」，所以說「有生、有死」，來回答摩竭陀人，佛陀的回答，沒有直接說是誰在受業報，表面上看來，好像是答非所問，其實，真的沒有辦法說是誰在受業報，所以佛陀直接從他們所以會疑問的關鍵處——我見，來著手教說：在當下的生命中，不以任何形式存在有「實在的」、「常住的」、「獨存的」、「主宰的」內涵，在過去的生命裡也沒有，就是將來從死（這一期生命）到生（下一期生命）的過程中，也不會有。一切的存在，不論在任何時空下，都是「因緣會相連續」，都是因緣條件所生。既是因緣所生，必定受眾因緣所左右，而展現出無常。既



是無常，就是「非我」（不是「我」），既然沒有任何一項是「我」，那就是「無我」（沒有「我」），這是佛法特有的無我輪迴觀。

二、嗟帝比丘堅持主張，佛陀曾經說過：「今此識，往生不更異」，一直不接受其它比丘的糾正，最後受到佛陀的呵責。嗟帝比丘的意思是，五蘊中的這個「識」蘊，就是那個能作善惡業，並且會受善惡業報的主體，它能流轉輪迴，而且能在流轉輪迴中，保持其本來一貫的性質，不會改變。前面說過，「識」是《阿含經》中，最常被用來解說死、生相續的，嗟帝比丘這樣的說法，與《奧義書》所主張的「真我輪迴」，豈不是一樣了嗎？怪不得佛陀會呵責他是「愚癡人」！佛陀說：「識因緣故起」，「識」也是因緣條件俱足，才能生起的，例如：透過正常的眼睛，看到東西，而產生的識——辨別功能，就成了「眼識」，耳聽、鼻聞、舌嚐、身觸、意根各產生「耳識」、「鼻識」、「舌識」、「身識」、「意識」等不同性質的辨別功能，這個情形，就像以木材燒出來的火，成了「柴火」，以草糞燒出來的火，成了「草糞火」一樣，柴火與草糞火，性質不同。所以，識的性質，是不斷地被它生起的因緣條件所改變的，哪裡能「往生不更異」呢？

三、「識緣名色」、「名色緣識」，「識」與「名色」輾轉相依，這是《阿含經》中常見的教說。再佐以「攀緣四識住」的經教，說「識」必定要在色、受、想、行四個地方攀緣，在這些地方來去、安住、生長，所以，部派時期的論師們會稱之為「有取識」，就像植物的種子，必須在泥土與水的地方，才能生長一樣。所以，如果有人說，有一種「識」，可以離開色、受、想、行而來去、安住、生長，佛陀說，那不是我們所經驗的，只是空口說白話，玄談空論，徒增愚癡罷了。因此，如果說死生之間的相續流轉，有單獨的識可以來去、安住、生長，有那種純精神、純心靈的存在狀態，恐怕要稍作保留，與這些經教多印證了。

### 愛染有餘的輪迴

前節說到，生命輪迴的推動力量，是無明與渴愛。而無明與渴愛，更是互為表裡的一體之兩面，所以，只要渴愛沒有止息，就還「有餘」，為何有餘？因為渴愛的推動，就會接續許多為了執取與占有的行動發生，沒完沒了的。即使是自殺的人，表面上看來好像是厭惡生命，不再眷戀了，實際上在其厭惡的深處，還是受了厭此愛彼的渴愛力量推動著，仍不離有餘，一死不能百了。所以說，如果還有一絲渴愛在，生命之火就不會熄滅，輪迴就不會停止。生命的輪迴之流，是這樣的「此有故彼有」，「因緣會相連續」的因緣所生。既是因緣所生，所以就不能是無因無緣的偶然或斷滅，而且不論是在任何時空裡，都會隨著因緣條件的變化而改變，是無常的，也不存在任何「實在、常住、獨存、主宰」的內涵，是無我的。為了方便說明與理解，對愛染有餘的眾生，從死到生的過程中，說是以某種狀態銜接相續，流轉輪迴，

自有其解說上的需要，然而，如果不能緊緊扣著緣生緣滅，無常無我的緣起正見，隱含、夾雜著「本自俱足」的反緣起思想，說生命中的「本來」如何如何；說在生死變化中有某種「不變」特質的核心；說有「其小無內」的基本元素、基本單位，那麼，再美妙生動、讓人容易接受的詮釋，也只是隨順世間「真我」的思想而已，與解脫生死、圓成佛道何干！

## 第二章 生命之流

### 第三節 業力的形成與展現

#### 什麼是業力

業的主要涵義，指的是行為、作為，包括外在的肢體行動與語言展現，以及內在的意志、意念等心理活動。例如，八正道中「正業」的業，就是指這樣的範疇。然而，不論是內在或外在的身心行為，即使在行為完成以後，總會或深或淺地，留有一些後續的影響力，持續影響著行為者與被行為者。例如，兩個人由於觀念不同（內在無形的心理活動），經言詞表達出來後（有形的外在行為），成為意見不合。如果進一步發展成口角或肢體衝突（有形的外在行為），即使衝突行為結束了，雙方可能會持續有一段時間的心存芥蒂：或愧疚遺憾，或形同陌路，或相見分外眼紅，……總之，凡做過，必留下痕跡，只有痕跡或深或淺的不同程度而已。這種行為過後的影響力，不論是對行為者自己，或是對他人（其實，若從自他關係，無法孤立分割的角度來看，對他人的影響，最後終究還是會反應回來，成為對自己的影響），就稱為「業力」。

#### 業力說的歷史定位

古印度《奧義書》時代的一些先哲，將這種行為過後的影響力，逐漸地發掘闡揚出來，用來解釋，人生為什麼會有那麼多的禍福不同境遇，並且，和當時興起的輪迴思想相結合，完整地將業力說貫通三世，而成熟地完成業感輪迴說。在當時以祭祀決定命運的傳統思潮下，業力說可以看作是一項突破傳統的革命性思想。這種思想，直接衝擊著婆羅門的四姓階級說，也撼動了婆羅門至高尊貴的社會地位。以業力——自己行為的影響力，決定人生禍福的思想，必然地發展出四姓（人人）平等，打破以出生血統決定社會地位的傳統，達到平權的結論。這樣的結論，在早期佛教的一則經典裡，有了明確地紀錄：尊者摩訶迦旃延，對來自西方雅利安族的摩偷羅國王說：「當知，四姓悉平等耳！」這與十八世紀法國《人權宣言》以來，隱然形成的國際主流觀點：「人生而自由平等」的平等主張，是一致的，更顯出了業力說的真知灼見。

#### 佛教對業力說的態度

從早期佛教聖典《阿含經》的紀錄中，我們可以確定，佛陀原則是接受業力說的觀點的。例如，經中記述波斯匿王所十分敬愛思念的祖母過世了，貴為當時一大強權國（憍薩羅國）國王，擁有極大權勢與資源的他，也無法挽救自己所鍾愛祖母的性命，感到十分悲傷，落魄地來見佛陀。佛陀因此而安慰他，並為他說明，一切眾生，包括一切蟲、一切神、一切人，乃至於佛陀、佛弟子，只要是活著的，都會死去，然後「各隨業所趣，善惡果自受」，也

就是說，都會隨著各自的業力往生，承擔善惡果報：或墮地獄，或昇天界，或解脫漏盡入涅槃。另外，經中也常說到，佛陀與具有三明神通力的佛弟子，能於眾生死時，以「天眼」見到眾生「隨業受生」的情形。眾生下一輩子往生何處，不是由於上帝的審判，也不是閻羅王的裁決，而是受諸多業力的牽引，隨業往生的，表示了佛教對業力說的正向肯定態度。

### 業力的形成

那麼，業力是如何形成，又如何作用而展現的呢？這是屬於「緣起甚深」的複雜問題，本來也不適合我們一般平凡人來細究。雖說如此，然而，我們還是可以從一般平凡人，能夠充分經驗的日常生活中，得到一些合理推斷的可靠理解。讓我們先從業力說的先驅——《奧義書》中，所透露的訊息來看。《奧義書》的先哲們，注意到人們的意志力，對行為的重要影響力，而提出「依欲而有意向，依意向而有業，依業而有果報」的論點，明白指出「意向、行為、果報」三者間的關連性。其中，從行為到果報的觀念，就是業力說的雛形。如果從我們自己日常生活行為中，來仔細觀察，確實可以發覺，我們的起心動念（意向、意志），是引發行為的前導，即使是一些表面上看來無意識的反射行為，也還有不易察覺的深沈意識，或者習以為常的慣性主導著，這些也都還是人們意向展現的一類。所以，後來佛教的論師們，更細膩地將意向到行為的過程，剖析為「審慮、決定、發動」。審慮與決定，是每個意向形成的過程，一旦決定後，就成了意志，然後去推動一些肢體或言語行為，來貫徹這個意志的實現。然而，更值得關切的是，我們的意向是如何形成的？影響我們「審慮、決定」的因素是什麼？因素或許有很多，但總括來說，是不離來自社會與自我的自、他因素。而這些因素，都與組成社會的個體，以及個人的行為有關。讓我們以個人習以為常的慣性來看：個人的慣性，就是這個人的性格，一個人性格的形成，是從他的慣常行為中，逐漸養成的，而慣常的行為，又是受性格的驅使，性格與行為，兩者間交相作用，輾轉影響，成為「以習成性，以性成習」的鉤鎖。由微而著，從局部而類推整體，從個性與習慣之間的關係，可以是理解業力形成的一個很好基礎。譬如主宰欲強的人，如果不知節制，就容易在言行上與人起衝突，所以讓自己陷入暴戾環境的機會，也就相對地增多。而每發一次脾氣，就又讓自己的主宰欲，再次地獲得了滋養，時間久了，積習成性，連自己想改都改不掉，常常自己不自覺地發脾氣，成為別人眼中壞脾氣的人，當然自己也常受到怒火中燒，親朋疏離的果報。瞋怒是這樣子，貪欲、慳吝的個性與報應，也都是這樣子的。

### 影響深遠的意業

所以，業力不是什麼神秘不可理解的力量，不是一成不變的宿命決定，也不是上帝指定的賦予，更不是無因無緣的偶然，而是一種「經驗的反應」、「生活的遺痕」，也可以理解為自

己的行為，對自己的影響力。這種影響力，主要是在自己的心、意、識中，發生積聚作用，再回過頭來影響自己往後的行為。所以，從「審慮、決定、發動」的行為模式來看，自己的作為，首先受影響的，是自己，而不是別人。例如，處心積慮想要復仇的人，尚未採取行動報復對方前，自己就先在瞋怒、算計、不平的苦果中了，而且，在「審慮、決定」的過程中，瞋恨已經又深深地烙入自己的意念與記憶中，不僅在當時，即使往後，也必然會伺機出現不良影響，這就成為有深遠影響力的業力。所以，如果經過「審慮、決定、發動」的過程，亦即「故意」的行為，佛陀會說，這必定會有果報的。反之，如果不是故意的行為，或許不一定會有果報。不確定的原因，是還有行為後的結果因素，例如，雖然是一個完全非故意的行為，但其結果卻造成其它眾生的傷害，引起受傷害者的瞋心報復，也還會是另一種模式的業報。不過，相較之下，由故意而引發的業報，深入心中，影響力既深且廣，所以，佛陀會說「意業」是最重的。

#### 緣起下的業力展現

業力的展現，是透過身心活動來反應的，而任何一個身心的反應，都是多重交錯而複雜的，因而業力的展現，也是多方交錯而複雜的。就時間來說，業力可以透過心（意、識）的蓄積，通達三世，而不必然要受限於當生就反應完畢，所以，佛陀會有「如影之隨形」的譬喻，以及後代論師「業影」的稱呼。「如影之隨形」，是一個相當巧妙的譬喻，以「形」來代表眾生，業力就如同影子一般，緊緊地跟隨著每一位眾生，每一位眾生，都會依著他的業力而受報，即使是父子、夫妻之親，也不會有交互替代的錯亂情形發生。其實，每一位眾生生命的活動，都可以看作是種種業力（但不只限於過去）的引領，即使解脫的聖者，他們雖不再有染著的新業力形成，但在過去所形成的業力，也還是如影子般地跟隨著他們，一旦遇著成熟的因緣，還是會隨業受報的。例如，佛弟子中，神通第一的目犍連，因過去生的業力，最後還是死在一群「執杖外道」的暴力下。不過，解脫的聖者，斷盡了貪、瞋、癡、無明、我慢，已不再受「後有」，亦即不再生死輪迴，當此生結束以後，過去的種種業力，就再也沒有活動的舞台了，就像把樹木劈成了碎片，然後燒成灰燼，這時，哪裡還找得到樹的影子（業力）呢？所以，業力的展現，仍然不離「此故彼」的條件關係，從「果從因生、事待理成」（如：隨業受報，絲毫不爽），到「有依空立」（如：燒成灰燼的樹木，再也找不到它的影子），業力的展現，也還是緣起的。所以，如果說，業報一定是永恆存在的「自作自受」，或者說，業報也會「父債子還」、「祖上庇蔭」的「他作他受」，這樣的業力觀，都不離常見與斷見的範疇，與緣起法不相應。

#### 幾種業的分類

除了依語言、肢體、意念等不同形式的行為作為，將業力分為「口業」、「身業」與「意業」等三種外，後來的論師，又將複雜的業力作用，依不同的展現情況而作分類。如由多數人所共同形成的業力，像一個國家的強弱，社會風氣的好壞等，稱為「共業」，而個人特有的業力，就相對地稱為「不共業」。又如，引導往生至六道中哪一類眾生的業力，稱為「引業」，而影響在該類眾生中，所能獲得資源（福報）多少的業力，稱為「滿業」。舉例來說，能夠順於五戒十善（此為下一節討論的主題），與人的主流價值規範相應，就具備有往生人間的引導業力。這種往生人間的業力，即是人道的引業。但是，行為能順於五戒十善者，有些能多作布施，有些則否。樂於布施者，將來所能獲得的回報（資源），相對的也較多，所以，同樣往生人道，過去多布施者，出生後的境遇就較為優渥，因為滿業較為殊勝的緣故。反過來說，多行布施的人，如果犯了戒，仍然會因此（引業）而墮入惡道，不過，因為布施功德而累積的滿業，能使得即使生為畜生，也享有畜生中富裕的生活條件（福報）。再如，依業力作用的時間來區分，當生就會受報的，稱為「現報業」，也就是俗話說的「現世報」，來生才受報的，稱為「生報業」，而更久遠的來生才受報的，則稱為「後報業」。生報業與後報業，就是俗話說的「後世報」。

#### 複雜的業力展現

由於業力就像是行為後留下來的痕跡，每一道痕跡經層層地堆疊累積，可以理解為一類類，或一系系的。然而，眾多不同系類的業力，並不會相互抵銷，而是會在自己內在貪、瞋、癡因緣的引發下，分別地展現其影響力，分別有其果報的，就如同政黨的輪替，一旦得勢，就展現著她的施政方針，一旦失勢，也還保有其潛力一樣。再加上業力存在的長遠性，不限於在當生反應受報完畢，這使得業力的展現，在長時間與多系類的交錯下，顯得相當複雜難以理解。例如，有人一生行為端正，然而，卻可能終其一生都沒有能得到好的報應，就是死後，具天眼神通力的人，還見他往生惡處地獄中；有人作惡多端，但卻是一生風光，得財得勢，死後還能往生善處天上。這兩種情況，最容易讓人對業力說的正當性，生起質疑，甚至於加以全盤否定，認為沒有善惡業報了。業報的複雜性，也不是光有天眼神通的人，就能看清楚的。佛陀對阿難解說，業報的展現，必須要從是否「現法中受報訖」、「後報故」、「未盡應受報」、「死時之善惡心」等，多方面廣泛地來看。也就是說，對死後往生善、惡處的決定因素，除了要看當生的業報，是否早已反應完畢，已經失去了影響力外，還要衡量是否當生還在過去生業力的影響勢力中，而當生行為所成的業力，相對之下只能潛藏儲存，留待往後幾生中才反應的情況。另外，死時的善惡心念，是否強過其它業力的影響，也是因素之一。所以，應當對這四類因素，作全面深入的觀察，才能對複雜的業力展現，有正確的理解。只

看局部，或只看表面，都不能正確地理解業力。

#### 業力影響程度的改變

過去，我們到底累積了什麼樣的業力，對我們現在或未來，會有怎樣的影響？不好的業力能夠改變嗎？這或許是大家所關切的問題。前面說，業力就像是行為後留下來的痕跡，每一道痕跡都會分別地展現其果報，是不會相互抵銷的，那麼，業力豈不是無法改變了嗎？確實，業力是「作已成者，必受其報」，無所遁逃的。然而，業力不是一個封閉型的系統，而是不斷地有新的業力加入的，而且，在諸多業力的展現中，其影響力的大小，還是有其相對性，這就成了改變整體業力影響的有利因素。經中以鹽溶入水來作譬喻：當一兩鹽溶入一杯水中時，水中鹽的濃度就很高，這杯水是鹹得喝不下口的。但如果這一兩鹽，是丟入（恆）河中，那麼，一兩鹽還是一兩鹽，但在大量河水的稀釋下，就發揮不起什麼作用了。以鹽代表惡業，以水代表善業，善惡業雖然不會相互抵銷，但是，如果有大量的善業，來稀釋惡業的影響力，那麼，惡業的影響程度，相對地就被改變了，反之亦然。

所以，如果業力真的能夠被改變，那應該是善、惡業影響程度的相互消長。我們當然都希望，自己過去已成的惡業影響力，能夠降到最低，但如何降呢？經中說，如果想靠世尊法王的祝福，就能成辦，那就像將一塊大石，投到水池中，然後大家站在水池邊，雙手合十，祈禱石頭浮起來一樣，當然是辦不到的。業力的改變，就得從行為上的多行善行著手。什麼是善行？經中說，就是五戒十善了。行五戒十善，能使我們的業力向善提升，就如同將裝有酥油的瓶子，丟入池塘中，瓶破，滓瓦下沉，酥油（善業）自然浮起一樣。其次，我們的惡業，都不離貪、瞋、癡，所以，我們應當在日常生活中，不要起與貪、瞋、癡相應的壞念頭，從意念上就遠離惡行，而常存慈悲心，遠離爭執，更應在日常生活中，觀照我們進行中的身、口、意等作為，若覺察與貪瞋癡相應的不淨行，則當捨離。也當反省我們過去已做的身、口、意等作為，若有與貪瞋癡相應的不淨行，則應當向善知識或清淨的修行人，誠心地發露，悔過說出，不應覆藏。如果能夠這樣徹底地執行，善行就能累積的愈多，善業的影響力也就愈大，整體的業力展現，也就能因此而改變了。





## 第二章 生命之流

### 第四節 人身難得

#### 眾生界

依目前一般人所能認識的生命種類，除了人以外，就是動物與植物了。在佛陀的教說中，特別著重於具有情識反應的生命，並且以此為主要的關切對象。例如，有一次，三彌離提比丘問佛陀，什麼是「世間」呢？佛陀說，由於感官器官的接觸境界、認識境界，然後產生苦、樂、不苦不樂等情感的身心反應，構成這樣身心作用的種種，就是「世間」。這是屬於情感的世界，是「情識類」生命的共通特質。從這樣的特質，就可以將沒有身心情感反應的植物類生命，明顯地區隔開來了。後來的佛教論師，更以「有情、非有情」的分類，將情識類生命這樣的不同，明確地表達出來。

佛教的業力輪迴觀，是針對有情識的生命來說的。例如，佛陀說，「業」的總體成因是「愛」，而導致輪迴的重要因素，也是「愛」。愛，是情感進一步的發展，是情識類生命身心作用下的產物，沒有情識的植物，或者不成為生命的山河大地，都沒有情愛的反應，所以說，佛教所主張的業感輪迴，是以所有情識類生命為範圍（界）的，透過「情識」的共通運作方式，不同種類的有情生命，得以在輪迴中往生，更換不同的生命型態。

在早期佛教聖典中，說明輪迴的情識類生命，包含了地獄（或以音譯為「泥犁」的）有情、畜生、餓鬼、天界有情、人等五種，稱為「五趣」，或稱為「五道」。人與畜生（畜生是包括了人以外的所有動物類），是一般人所能認知的，而其它諸趣的有情，人們也可以透過神通力（主要是天眼通）得知。沒有神通力的一般人，也可以藉由經典中的記載，對地獄、餓鬼、天界等有情，作一個大略的理解。

天界與地獄的觀念，在古印度既有文化的《梵書》中，就已經明顯地形成了。《梵書》中所說的「svarga」與「naraka」，就是指天界與地獄。這是善人與惡人分別往生的地方，有著受「妙樂」，或受「苦患」的不同待遇。佛教接受了這樣的觀念，經典中對天界與地獄，有了更進一步的描述。例如，詳說地獄的類別，有八「大熱地獄」，以及八「大寒地獄」、「大闇地獄」之說，後來又有「孤地獄」等種種，這些，都描述了地獄是一個長時間（因為地獄有情的壽命都極長）受苦的地方，在那裡，有情所看到的、聽到的，都只有令他們生起不愉快，所以說，地獄是個充滿著憂苦的地方。相對的，天界是一個長時間（因為天界有情的壽命也都極長）享樂的地方，也有眾多不同層次天界的傳說。餓鬼，顧名思義，是常在飢餓狀態下的有情，壽命也極長。佛陀說，一般人們祭祀中的施食，地獄有情並沒有辦法享用，只有生在「入處餓鬼」的有情，才得以受用。

另外，天界有情中，常與三十三天戰鬥的阿修羅，有傲慢、瞋心重、好戰等獨特的性格，後來漸漸被獨立出來，成為五趣外的另一趣，而稱為六趣。

人間是善趣中的善趣

在這些種類的有情中，就整體評量來說，地獄、畜生、餓鬼三類，是受苦多多，最不受歡迎的地方，尤其是地獄，除了苦外，還是只有苦，所以這三類，都被稱為「惡趣」。而天界（包括阿修羅）、人間，則相對地被稱為「善趣」。就聽聞佛法，能修學佛法的角度來說，生在地獄、畜生、餓鬼三惡趣的有情，因為活得太苦了，以致於沒有餘力修學佛法，是八種無法修學佛法（八難八非時）的前三種。天界的環境與生活，都太充足、太美妙了，尤其是還有慾望的欲界天有情，有充分的福報，能夠享受著各種感官的欲樂，以致於容易沈迷其中，難以自制。即使有機會聽聞佛法，也大多因為有太多的感官享樂，而容易忘失。因為這樣，所以他們反而以人間為善趣，因為「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也！」所有的佛陀，都在人間成就，在人間以人類為主要對象來教導佛法，有情在人間聽聞佛法的機會，自然也就最多了，況且，人類還享有其它有利於佛法修學的特質呢！欲界天有情的情況是這樣子，更高層次的色界天與無色界天有情，也類似。色界與無色界天的有情，其共通特點是：依禪定境界往生、壽命都非常長（所以又通稱為「長壽天」）。他們雖然已經跨越了感官欲樂的吸引，但卻又陷入了另一種禪定帶來的精神障礙中。由於長壽，以致於長時間沒有辦法改變那樣的障礙，根本不會去理會有多少佛出世間，不知道要錯失了多少見佛聞法的機會。況且，長壽天的有情，也缺乏能引導修學佛法的苦迫。這些因素，使得長壽天被列入沒有辦法修學佛法的地方，成為「八難八非時」中的第四種。

為什麼經中會說「諸佛世尊皆出人間」？到底人間與人類，具有怎樣的優越條件，能夠成為天界有情的善趣？我們這個世間，依佛教典籍說，稱為「娑婆世界」，娑婆(saha)的意思是「雜會(共同)」、「堪忍」，表示了人間是苦、樂；善、惡；賢、愚；凡、聖……的雜會處，雖然存在著許多的惡濁與苦迫，但是，都還在可以承（忍）受的範圍內。這樣的苦迫，反而有機會成為引導向善、向於解脫的佛法修學，不致於像三惡趣那樣，苦到沒有餘力修學，也不會像天界一樣，容易沈迷享樂而忘失了修學。再者，人類具有勇猛堅毅的毅力（勇猛），有利於智慧增長的強力記憶（憶念），強烈「見賢思齊」的上進心與道德勇氣（梵行），這些特質，是天界有情所比不上的，再加上釋迦牟尼佛出生於人間，佛法流傳於人間的史實，使得一些人眼中諸多缺陷，極欲逃離的五濁惡世，反而是天界有情眼中的善趣。天界已經是善趣了，他們還以人間為善趣，所以說，讚嘆人間為「善趣中的善趣」，殊不為過。

人身難得

人間，是最適合佛法修學的地方，早期的佛典，確實透露著這樣的訊息。撇開從修學佛法的角度來看，光從那麼多的輪迴有情，在那麼多的有情世界中，能夠出生為人，就已經很不尋常了。佛陀曾經舉了這樣的一個譬喻來說明：大海中有一隻很長壽的海龜，但海龜瞎了雙眼，牠每隔一百年，才會將頭伸出海面一次。海面上隨風飄著一塊浮木，浮木中間有一個孔。試想，當這隻盲龜將頭伸出海面，正好穿過這塊浮木中間的孔，是多麼地困難啊！佛陀告訴阿難說，有情漂流在五趣中，如果能夠生於人間，竟比盲龜的頭，正好穿過浮木中間的孔還要困難。另外，經中還以小草上的朝露，日出即乾；下大雨時，濺出短暫存在的水泡等種種譬喻，來形容人命的「甚為難得」。這些譬喻，也傳遞了早期佛教「人身難得」的看法。

五戒十善

人間是善趣中的善趣，人身難得，但是，人間也居於有情輪迴的上下樞紐。在善惡雜會的人間，向上提升，與向下沈淪的可能性都有，可以說是可塑性極高。昇華或者墮落的關鍵，還在於人們的所作所為（業）。人們的行為，如果能夠符合「五戒十善」的規範，那麼就成就了往生善趣，向上提升的業力，反之，就只有向惡趣沈淪了。什麼是「五戒十善」？五戒就是不殺、不盜、不邪淫、不妄語（不欺騙）、不飲酒，十善就是不殺、不盜、不淫，不兩舌、不惡罵、不妄言、不綺語，不貪取、不嫉、不邪見。從內容來看，五戒中的飲酒戒，是在杜絕食用引起神智不清的東西，因為人一旦神智不清，失去了自我行為的約束力，那麼，做出惡行的機會就大增了。兩舌、惡罵、妄言，都是表現在言語上的惡行，又以妄語為重，所以，五戒中以妄語為代表。因此，就實質意涵來說，五戒與十善是相同的。十善，如果以肢體、言語、意念三方面來作歸納，殺、盜、淫三者，是屬於肢體行為的「身行」，兩舌、惡罵、妄言、綺語四者，是屬於言語方面的「口行」，貪、嫉、邪見三者，是屬於意念上的「意行」，所以，十善有時候以「身三、口四、意三」來表示，有時候也以「三妙行」、「三清淨」稱之。

離殺，是一種尊重一切有情生命（包括昆蟲）的態度，不應任意奪取所有有情的生命。但殺一切有情中，又以故意殺人，包括自殺、殺他，親手、教唆，刀殺、藥殺（各類工具），鼓勵、讚嘆、勸人自殺等都算。殺人，是殺戒中的主要犯戒，在出家的僧團中，不能以懺悔除罪。盜，包括偷與盜，不論在任何地方，只要有主人的物品，未經所有權人的允許而占有，不論是強奪或偷取都是，所以也稱為「不與取」。偷盜行為的認定，依佛陀制戒的精神，個人以為，應當與當時、當地的法律或道德規範同步，並以構成死刑或觸犯當地法律、風俗為犯戒（亦即在僧團中不能以懺悔除罪）。離淫，是完全斷除與任何可能對象的性行為，這是對出家眾說的。對在家人來說，是離「邪淫」，就是不作違反當地風俗、法律規範的不正當性行為，這包括以權勢、財勢、暴力強迫的性侵害。妄語，是指欺騙、不實的語言與行為，不

論是為了自己，或是為他人的利益。最大的妄語，是對自己修學的成就，作了不實的宣告，這是最主要的犯戒（在僧團中不能以懺悔除罪）。兩舌是指到處傳話，搬弄是非，挑撥離間，破壞別人彼此間的和諧與和好。惡罵又稱為惡口，這是令人聽來不愉快的粗澀言詞。綺語，是一些言不及義、不適當、不實在的話，又稱為雜穢語、壞語。

貪、嫉、邪見，又作貪、瞋、癡，這是所有有情惡行的根本，所以又稱為「三不善根」。如對他人財物起貪念，就有可能會進一步發展成偷盜的惡行。對其它有情起瞋心，認為應當打、應該殺，就有可能會進一步發展成殺人的惡行。癡心不明而起邪見，否定業報、輪迴、善惡行的價值，導致行為的顛倒錯亂。錯誤的觀念，是導致錯誤行為的根本原因，尤其是邪見，更具關鍵性。所以，經典中有時候會直接說，邪見者，應生地獄、畜生二趣，正見具足者，雖然經過了千百生，也不會墮入惡趣。

十善，是生為人的基礎善行，而殺人、重刑盜、暴力性侵害、大妄語等重大惡行，一旦犯了（亦即故意，而且訴諸行動完成，不是未遂），就立即成就三惡道的惡業。即使不是十惡業中的主要犯行，在一犯再犯的累積下，也必然會成就三惡道的惡業。即使志在解脫、成佛的佛法修學者，也必須要以十善業為修學基礎，才能成就進一步的道業。經中說：「具足三業，然後修四念處。」具足三業，就是身、口、意清淨的十善行，這是說，十善行是修學四念處的先決條件。又說，如果能多修習三妙行（即十善業），「能令四念處滿足」。除了四念處的觀慧修學外，經中還說，斷十惡業道人，能遠離內心的愧疚與後悔，想到自己的十善業，內心感到安慰而生起歡悅、法喜，也有利於禪定的修學。

### 珍惜人生

人身難得，佛出人間，人間有佛法的流傳，這樣的訊息，不必仰靠信仰來支持，是我們平常人可以證知的歷史事實，最為可靠與可貴。人間有苦的逼迫，也有佛法的引導，是一個趣向解脫相對良好的環境。人間，實在是值得我們追求，值得我們珍惜的地方。再者，從諸佛最後成就解脫的「十二緣起逆順觀察」來看，十二緣起的「識入母胎」、「六根認識六境」、「老病」等過程，都顯示了佛陀的說法，確實是依著人類特別的生理構造與身心作用來說明，是以人類為當機的。人間存在著這些有利的學佛條件，實在是一個值得我們努力經營的地方。人間的佛法，依靠佛弟子的實踐而流傳，佛弟子需要佛法的滋潤而增上，讓我們多行十善，常在人間，繼續為向於解脫成佛的佛法修學而努力，也為人間佛法的常存而努力。

### 第三章 流傳人間的佛法

#### 第一節 佛陀的初轉法輪——四聖諦與八正道

##### 初轉法輪

依據佛教各種經典與律典的記載，釋迦牟尼佛在菩提樹下解脫成佛後，首先想到要將他的證悟解脫內容，與從前教導他深禪定的兩位老師分享。然而，這兩位老師都已經過世了。繼而想到當初和他一起離開王宮，陪伴他出家修行的五位臣子，感念他們六年來一路相伴相隨的協助，此時，他們五位，都還在當時迦尸國波羅捺的鹿野園中，修那些與解脫不相干的苦行。於是，就從當時摩竭陀國境內，尼連禪河河畔的菩提伽耶地方，動身前往迦尸國的首都波羅捺，打算教導這五位昔日的修行伙伴。在前往波羅捺的途中，遇到了一位名叫優陀（或作優陀耶、優婆耆婆、優毘迦、優波迦）的婆羅門修行者（梵志），佛陀曾告訴這位修行者說，他已「諸愛盡解脫」，「自覺無上覺」，然而，這位名叫優陀的修行者，並不為所動，沒有繼續請教佛陀解脫之道的意思，錯失了成為第一位聽聞佛法者的機會。

遠遠地看見佛陀走過來了，這五位昔日的修行伙伴，相約不要以禮相待，因為在苦行者的眼中，放棄了苦行的人，無異是退墮了而不值得尊敬的。然而，抵擋不過佛陀的「極妙威德」，他們個個爭相服伺佛陀。佛陀就在鹿野園中，為他們初轉法輪，教說解脫之道，開啟了佛法流傳人間之端。

佛陀初轉法輪的內容，有些經典說是「四聖諦」，有些說是離苦樂兩邊的「八正道」，有些則說，先是說了「八正道」，繼而說了「四聖諦」。不論是四聖諦，亦或是八正道，都是依於緣起法理則開展的修行方法。苦、集、滅、道的四聖諦，是原則性的大架構，而八正道則是四聖諦中，道諦（方法）的實踐細則，兩者有著高度的關連性。如果從五位比丘當時還在修苦行的背景來看，佛陀先為他們說應當離苦、樂兩邊的中道——八正道，然後再教導他們四聖諦的修行次第，這樣的可能性，應該是很高的。

##### 四聖諦

苦、集、滅、道的四聖諦，如果以醫生治病為例，就是先診斷病情，知道生的是什麼病，繼而找出發病的根源，下藥治療，然後痊癒的過程，所以，經中也比喻佛陀是大醫王。如果換成現代產業品管圈的習慣用語來解讀，就是發現問題之所在、找出問題的主要原因、尋求解決問題的方法、將問題解決。這是一個用來解決問題的合理步驟，今天的產業界，將它拿來作為解決生產線，或者服務流程上的問題，以降低產品的不良率。然而，在二千多年前，佛陀初轉法輪時，就已經以這樣的道理來教導五比丘了，不同的是，佛陀將它用在人生問題的解決上，而今天的產業界，卻只將它用在非人生問題的生產線或服務流程上，說來是蠻可

惜的。事實上，四聖諦是一個解決問題的很好程序架構，它可以適用於各方面問題的解決上，尊者舍利弗曾經說，四聖諦廣攝了一切善法，是一切善法中的第一善法，似乎可以做這樣的解讀。不過，佛陀教說四聖諦，所關切的主要對象，還是在有情身心作用的「世間」上，一切善法，自然也是指有益於身心問題（煩惱）的解決來說的。

### 一切皆從苦談起

佛陀初轉法輪，為什麼要從苦談起？從樂談起不符合多數人的期求嗎？人生只有苦可以談嗎？不瞭解佛教的人，會以為佛教多談人生的苦，只強調人生的陰暗面，而指責這是過於消極的人生觀，是失敗者的宗教。即使對佛教有好感的人，也不禁要問：人生真的是苦嗎？佛陀不也到處說有苦的感受、樂的感受、不苦不樂的感受嗎？是的，在一般人的日常生活中，確實也能常常經驗到歡樂，然而，佛陀卻以無常變化的緣故，而說所有的感受，終將是苦。為什麼無常變化，就會是苦呢？這是因為我們常常愛戀、執著我們所喜歡的，一旦情況發生變化了，我們所喜歡的變化消失了，苦的感覺馬上就跟著升起了。這就是為什麼佛陀會說，當愛升起時，苦就跟著來了的道理。如果從這樣的角度切入來看，情愛的人生，真的是充滿著苦啊！而這苦的真相，對一味地追求歡樂，只想不斷地以新的歡樂，來趕走痛苦的人，是多麼的難以理解，也不會願意去面對的啊！不能體認人生中的苦，這樣的人，終究不會知道問題到底是出在哪裡，只能渾渾噩噩地在苦樂兩邊擺盪，又如何能談問題的徹底解決呢？

### 人生八苦

人生有哪些苦呢？經中說，識入母胎，一期生命的形成是苦，因為從此有生理與心理的不滿足；衰老是一種苦，生理和心理上機能的老化，常常帶來痛苦；生病是苦，身體不舒服，心裡也鬱悶的苦；死亡是苦，擁有多少的東西，臨死難捨的苦；與自己所親愛的人別離是苦；不得不與自己厭惡的人打交道是苦；得不到自己想要的東西是苦；總括來說，執著於情愛的身心就是苦。除了在娘胎時的苦，多數人都已不復記憶外，其它的幾種苦，只要稍為留意，我們都不難在日常生活中，親自體驗。

### 大師唯說調伏欲貪

人生的這些苦，到底是如何形成的呢？只有把苦的根本原因找出來，才能將苦徹底地解決，就如同醫生治病一樣。導致我們煩惱痛苦的原因在哪裡呢？是因為渴愛！「愛別離、怨憎會」，很明顯的都是因為渴愛，求不得苦，是欲求的不得滿足，當然也是因為渴愛。總括所有苦的五蘊身心，其成因（集）也是渴愛，就是「生苦」，也是因為「識」的渴愛攀緣，才有生理與心理的成長完成，就像種子（識）需要水分（渴愛）的滋潤，才能從泥土中（色、受、想、行等四個識所安住的地方）發芽成長一樣。所以，佛陀會告訴竭曇聚落主說，所有

的苦，都是根源於欲（愛），從欲而生，從欲而起，以欲為因，以欲為緣。

所以，在早期的經典中，我們常常看到佛陀離欲貪的教說，佛弟子也常以離欲貪的教導，來代表佛陀的教說。例如，當一些出家外道，詢問羅陀比丘為什麼要在沙門瞿曇處出家修行時，羅陀比丘的回答是：「我是為了五蘊身心離欲愛，以趣入解脫的緣故，來跟隨如來修行的。」結果外道出家們，聽了以後很不高興，大罵而去。羅陀比丘事後向佛陀報告了這件事，受到佛陀的肯定。另一個例子是，有一群恆河上游的西方比丘，來到恆河下游的東方參學。待參學告一段落，要回西方故鄉前，來向佛陀辭行。佛陀告訴他們，應當也向尊者舍利弗辭行，因為尊者舍利弗「能令汝等以義饒益，長夜安樂」。當時，西方多是雅利安人的天下，信仰婆羅門教的國度，所以，尊者舍利弗就告訴這些將要回西方國度的比丘說，您們回去後，故鄉的那些王族、婆羅門族、長者、沙門們，一定會問您們，您們老師都為您們說什麼法，教您們什麼啊？您們就應當這樣回答：「大師唯說調伏欲貪」，如果再問您們，在哪些地方調伏欲貪呢？您們應當這樣回答：「大師唯說於彼色陰調伏欲貪，於受、想、行、識陰調伏欲貪，我大師如是說法。」於五蘊調伏欲貪，顯然是佛陀提綱挈領的教法，所以，尊者舍利弗會拿這個來當西方比丘的臨行贈言，耳提面命一番。

欲貪的另一面，就是瞋恚，瞋恚是欲求不得的反動。不論是欲貪還是瞋恚，其深邃處都是我見、執著，請參考〈佛陀之所以為佛陀〉一節。

### 八正道

斷除欲貪，徹底解決人生苦迫的方法，就是八聖道（八正道、八支聖道）了。八正道又稱為中道，這是因為在佛陀那個時代的修行環境中，有主張應當以苦行為修行方法，以為修苦行可以成就解脫的，例如耆那教的教主尼犍子，就是這樣主張的。也有以為縱欲歡樂，就是解脫的。佛陀否定了這兩種極端的修行方法，提出了恰當的、正確的方法，所以稱之為中道。中道不是中庸之道，不是在苦樂兩端求取平均，也不是在苦樂兩端的擺盪中，求取平衡，而是遠離，是徹底的超越苦樂兩端。又，八正道是過去諸佛以來的常道，所以也稱為「古仙人道」，表示了佛陀所發掘的八正道，是早已在那兒的聖道。另外，佛陀在疾病入滅前，教化了最後一位弟子須跋，就說：因為有八正道，才能有證果位的聖者，所以八正道是「聖者之道」。初轉法輪時，為五比丘說了八正道（尊者憍陳如當場成就初果），入滅前的最後說法，還是為最後的弟子說了八正道（尊者須跋因而成就解脫阿羅漢果），展現了八正道在佛陀教導中的分量。

八正道的內容，是正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。每一支聖道的內容，都必須與四聖諦相應，才能成為趣向解脫的出世正道，否則也只能是世俗善道罷了。

什麼是正見？世俗的正見，是建立了有善惡、賢聖的觀念；出世間的正見，是建立了與四聖諦相應的觀察、分別、抉擇的能力。正志也譯為正思惟，世俗的正志，是能思惟、覺了離欲、不瞋、不害的善行；出世間正志，是與四聖諦相應，向於解脫，離於渴愛、離於我見的深刻思惟（伺）。正語及正業，正是「十善」中的「身三」（不殺、不盜、不邪淫）與「口四」（不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語）。正命是合理、有節、有序的生活，尤其更重於合於佛法的經濟生活：不以咒術、占卜為生，杜絕多欲、無厭足，過著簡樸的生活。正方便又譯為正精進，是堅持、勇猛的修學毅力，包含了「四正斷」：對世俗善行與出世解脫行的開發、保持，對世俗惡行與不利於解脫行的斷除、防範。正念是明目覺察，憶念不失，念念分明不錯亂，包括對自己肢體行為與生理情況（身）、心理感受（受）、念頭與想法（心、法）清楚覺照的四念處，守護根門的六觸律儀等。正定是心離昏沈不明、掉舉浮動，平靜安住一處，不散、不亂，包含了能趣入解脫的「七依定」：初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處等七種根本禪定，也包括近於初禪定力的近分定。禪定力的深淺，與契入解脫的能力沒有必然的正比關係，只要藉著禪定寂止、一心的共通特性，依經論的記載，在上述的任何一種禪定中，都可能得以發慧得解脫。能發慧解脫的禪定，都是正定。依這個原則，古代論師認為非想非非想定的定力太深，不能引發觀慧契入解脫，應當排除於正定之外。

正見為首（慧為棟樑）

八正道中，正見、正志是有關思惟的，歸類為「慧」，正語、正業、正命是有關行為的，歸類為「戒」，正念、正定是有關心念鍛鍊的，歸類為「定」。這樣來看，八正道就是戒、定、慧的修道內容。正見的建立，是啟動八正道正確修學的首要，經中以黎明前的曙光，來形容正見，並且說從正見而引發正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，最後從正定中，發解脫慧，趣入解脫。這是從聞慧的修學，引發戒、定的實踐，然後完成慧的體證過程。顯然地，八正道中，從起始到完成，都以「慧」來貫穿，而這個「慧」，就是與四聖諦相應的慧，就像趣向解脫的出世間八正道，每一支聖道都與四聖諦相應一樣。所以，經中會說「以慧為首」，就像一棟建築物，以棟樑為首，為最重要一樣。

八正道的整體性

八正道中的每一支聖道，有著強烈的次第性，並且也有輾轉增強的關連性，構成了一個整體不可分割的修道內容。例如，沒有與四聖諦相應的正見，就沒有離貪、瞋、癡；趣向解脫的正志（正思惟），缺少了正思惟深入鞏固的正見，就容易像風中的燭火一樣，也易於熄滅。而激發勇猛、精進修學的正方便，也是外靠親近善知識的引導，內靠自己的正思惟來達成。正語、正業、正命等的戒行清淨，離不開正見的引導，正思惟的反省，以及正方便的堅持。



清淨的戒行，避免了人際關係上的紛紛擾擾，以及內心的後悔不安，成就了一個單純安靜的良好修定環境，然後從禪定的修學中，離欲貪（我執、我慢）而得解脫。經中不也說：「先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處」嗎？這樣，八正道分開解說來看是八支，而在修學實踐上，則是無法分割的一個整體。

### 三轉十二行相

佛陀初轉法輪，說到四聖諦時，各部經律都提到了「三轉十二行相」。三轉是指四聖諦「當知」、「當修」、「當證」的三次教說。「十二行相」是指四聖諦每一諦都舉了「當知」、「當修」、「當證」等三個不同層次，合計三轉共十二行相。而每一諦的證入，都舉了「眼、智、明、覺」來形容：眼是比喻像從渾沌黑暗中，打開了智慧的視野，有恍然大悟的意思，智是比喻開了眼界後，繼而看得更清楚，有了更果決的肯認，明是比喻照耀得更光明、更明亮，清清楚楚地，覺是成就了徹底的覺了。這樣，三轉十二行相，表現了佛陀教說諄諄告誡的次第分明，也展現了佛法修學重於次第的性格。



### 第三章 流傳人間的佛法

#### 第二節 佛教經律論的成立

釋迦牟尼佛從前往鹿野園，為五比丘初轉法輪開始，一直到在拘尸那國的娑羅園雙樹間入滅為止，一共教化了四十五年，在人間留下了他的言教與身教。佛陀的教說，透過佛弟子的輾轉相傳，以及經典、律典、論典等三藏的記錄，得以突破時空隔閡的限制，將寶貴的佛法，長遠地流傳於人間。尤其是透過經、律、論三藏的教授、閱讀與理解，使得原本已錯失生於佛陀時代的人們，有機會得以聽聞正法，受到佛法的滋潤。由於有經、律、論三藏的流傳，使得人間佛法的流傳，歷經二千多年而不墜。然而，佛教的經、律、論三藏，是如何成立的呢？我們對這三藏，又需要有怎樣的基本認識呢？

##### 佛世時經律的雛形

佛陀只有說法，而沒有著作。佛陀說法的內容，自己並沒有記錄，也沒有指定某位或某些弟子做成記錄。倒是有些弟子，很有可能將他們所聽到的教說內容，整理背誦下來了，就像學生課堂內的筆記，以及課堂後的整理一樣。例如，馬勝比丘初見舍利弗時，所誦出的「緣起偈」，就是個典型的例子。所以，推測佛陀在世時，就有佛弟子將佛陀的教說，作整理記錄，成為一類一類的，廣為背誦流傳，這可以看作是佛教經典的雛形。為什麼說是背誦記錄呢？因為印度人當時的風氣，是以背誦來表示恭敬慎重，所以，包括佛教在內的所有印度宗教與歷史的記錄，推測應該都只是背誦記錄，而不是文字記錄。佛教教義的文字化，大概要遲至西元前二、三世紀時，才見得到。

另一方面，佛陀在鹿野園初轉法輪後，五位比丘都願意跟隨佛陀修學，於是，六人的僧團就成立了。隨後，仰慕佛陀而加入僧團的比丘，一直在增加中。這期間，僧團維持了前十二年的清淨無事，一直要到蘇陣那（也譯為須提那）比丘犯了淫戒，才開啟了佛陀為僧團制訂戒律（學處）之端。此後，僧眾中，陸續有一些成員，有不利於修行、不利於僧團和樂、不利於僧團整體形象的行為出現，使得佛陀所制訂的戒律內容，逐漸地多了起來。這些戒律的內容，經過分類組織，就成為「波羅提木叉」。波羅提木叉，是僧團在每隔十五天，通常是月初與月中的集會中，必須逐條唱誦（誦戒）的內容，稱為布薩。逐條唱誦的作用，是在確認僧團成員的清淨和樂。這是佛陀在世時，律典的模樣。所以，律典顯然是僧團內共同知曉，具有約束性質的內容，與各自記錄的經典雛形，情況略有不同。

##### 第一次經律結集

佛陀在八十歲那一年入滅了，由於僧團中，佛陀最倚重的目犍連、舍利弗兩位尊者，都比佛陀早入滅，當時僧團中，就以大迦葉尊者，最受大眾的尊崇，所以，大家還是要等他趕

到拘尸那城來，主持佛陀的葬禮。就在大迦葉尊者趕來拘尸那城的途中，聽到拔難陀比丘說：「佛陀生前，老是要我們應當這樣做，不應當那樣做；應當學這，不要學那，現在佛陀入滅了，大家可以脫離這種約束的苦了，隨便我們想要怎樣做，就怎樣做，不會有人管了。」經中說，大迦葉尊者聽了這樣的論調後，「悵然不悅」，因而下定了召開結集會議的決心，希望藉由結集會議，將佛陀生前的教化，正確地留下紀錄，讓往後的佛弟子，有所依循，也有所約束，以免正法遭到竄改破壞。從這個引發結集的事件來看，大迦葉尊者也許是更在意戒律的維護吧！

### 結集的程序

第一次結集的召集人，是大迦葉尊者，也是該次會議的主席。結集的時間，是在佛陀入滅後的第一個結夏安居期，集會的地點，選在王舍城。傳說，被選定參加會議的，有五百位阿羅漢，所以，也稱為「王舍城」結集、五百結集。結集的程序，至少包含了「合誦」、「共同審定」、「編成次第」等三個階段。這是說，最早的佛教經典集錄，佛弟子是透過眾人集會審查來進行的。在集會中，佛弟子將他自己聽到的教說，在大眾中背誦出來，經參與會議的大眾共同審定，確認確實是符合佛陀所說（法）、所制（律）的，然後再將之加以分類整理，組織編輯，以方便背誦流傳。

### 第一次結集的內容

第一次結集出來的內容，依各種可靠的文獻顯示，是「法」與「律」。法的部分，由擔任佛陀侍者最久，被認為是聞法第一的阿難尊者，負責蒐集誦出，內容並不限於佛陀的教說，也包含了有成就佛弟子的教說，以及佛弟子間的相互討論。律的部分，則由被認為持律第一的優波離尊者，負責蒐集誦出。當時集出的內容，包括律與法，都稱為「修多羅」，意譯為「經」，這就是佛教最早的經典與律典的集出。第一次結集出來的原始內容，今天我們已經很難還其原貌了，但也不是真的完全消失不見了，因為，在現存的經律典籍中，還包含有這一部分。律的部分，大約是相當於現存各種律典中的〈五波羅提木叉〉（戒經）。法的部分，大約是含在現存《雜阿含經》（《相應部》）的〈修多羅相應〉中。漢譯的《雜阿含經》，經近代學者的努力整編，已經大致恢復了其原有的編輯順序，這對第一次結集內容的瞭解，有很大的貢獻。整編後的《雜阿含經》，其〈相應修多羅〉的內容，包含有：陰、入、因緣、諦、界、受、念處、正勤、如意足、根、力、覺支、聖道分、安那般那念、學、不壞淨等十六相應。南傳巴利語本的《相應部》，與漢譯的《雜阿含經》相當，其〈相應修多羅〉的部分，除了〈學相應〉編入《增支部》外，其它的十五相應名稱，都與《雜阿含經》相同，但組成各相應的經，則不完全相同。至於《雜阿含經》的其它兩個部分：〈祇夜〉與〈記說〉，是繼〈修多羅〉後編

出的，但是不是在同一個結集會議的會期中集出，則難以斷定。

### 不斷的結集

第一次五百位阿羅漢尊者的結集，是不是將佛陀四十五年來，對每一位佛弟子的教導，都沒有遺漏地蒐集完整了呢？從當時印度的交通情況，與資訊傳遞的客觀現實判斷，以及證諸往後歷史的發展，恐怕答案是否定的。律的部分，因為是僧團成員，都必須遵守的團體公約，似乎應該不會有所遺漏，也不會有爭議才對，然而，事實上也沒有這麼理想。例如，在結集審查的會議中，阿難尊者誦出的佛陀臨終遺言：「小小戒可捨」，就沒有被採納。為什麼會這樣呢？因為佛陀當時病重，只有阿難尊者在佛陀身旁服侍，所以也只能交代阿難尊者了，其它參與結集會議的尊者，都不知道這件事。阿難尊者當時考量佛陀重病在身，也沒有繼續向佛陀問清楚，哪些是小小戒，以致被認同的程度不高，再加上大迦葉尊者與阿難尊者間，個性與學風的不同，以及過往幾次事件摩擦的嫌隙，結果就被否決了，使得結集出來的戒律，不分輕重，成為「若佛所不制，不應妄制；若已制，不得有違」的剛性規定。這樣的風格，好處是，可以保持最初結集的律制內容，使後代的佛弟子可以看到原貌。壞處是，對一些時過境遷的生活規定，失去調整適應的機制，往往造成後代佛弟子遵循的困擾。另外一個例子是，第一次結集終了時，才率領五百位比丘趕來的富樓那尊者，就當面向大迦葉尊者表示：「您們所結集的法與律，當然很好，但是，有一些關於飲食方面的規定，是佛陀曾經允許我們的（也許與他們所住地方的環境有關），與您們結集的結果不同，我們不會接受。」律的結集情形，是這樣子的，由於剛性的性質已經確定，所以，往後律典不斷傳出的，多以新的詮釋、解說、傳說為主。

法的結集情形，就不一樣了。第一次結集時，只要是合於佛法的，是佛說的也好，佛弟子間的相互討論也好，乃至於佛弟子對佛陀身、語、意展現的理解也好，都被接受是佛法，而記錄下來。這樣的廣為蒐集，成為往後法的結集模式。相對於律的強制性，法是比較有彈性適應的，依著佛弟子個別不同的修學風格，展現出法結集的多樣化，而且，離開佛陀入滅的時間越久，來自於佛弟子理解與體驗的多樣化，也可能會愈多，所以就有不斷傳出的法。僧團沒有分化前，有共同的結集與審定，僧團分化後，只能有部派各自的結集。大乘思想興起以後，由於還沒有大乘僧團的組織，所以，大乘經典，是不可能依循集會審定的結集傳統，而可能是依個人或多人的編輯與組織來完成的。

### 判斷佛法的準繩

法的結集，自始就是這樣不斷地傳出的。傳誦是透過傳誦者對佛法的聽聞、記憶與理解(詮釋)，對不斷傳誦出來的內容，如何判斷是不是佛法，要不要接受他呢？這個問題，在第一次

結集以後，就受到佛弟子的關注，而提出了「四大教法」（或作「四大廣演之義」、「四大廣說」、「四大處」）的判斷原則了。所謂的「四大教法」，就是說，不論到了什麼地方，聽到了什麼法，不論傳誦的來源是：一、傳誦者自稱是他親自從佛陀那兒學來的，二、從僧團、長老那兒學來的，三、從眾多有修行的比丘那兒學來的，四、從一位有修行的比丘那兒學來的，大家都不應該輕信，也不可以隨意的誹毀，而是要「依律、依法究其本末」：如果所傳誦的，符合第一次結集的內容，或者合於其義理（究其本末），就接受這是佛法。而所謂的「四大廣演之義」，就是以「契經、律、阿毘曇、戒」等四個標準，來評判是否為佛法。這裡所說的契經與律，就是指第一次結集，集出法與律的「修多羅」；阿毘曇，經文中也作「分別法」、「義說」，是指解說經、律中的義理的。這是說，一、如果與契經、律、阿毘曇都不相合，傳誦者所展現的行為，也不合於戒律，那就要明確地拒絕他所傳誦的。二、如果有人傳誦的文句，與修多羅不完全相同，但含義是一樣的，則應當不要拘泥於文句，而採取它的義理，認定這是合於佛法的。三、如果無法確定是否合於契經、律與阿毘曇，那麼，應當觀察傳誦者所展現出來的行為，如果合於佛法的戒行，那還是可以接受他所傳誦的。四、如果契經、律、阿毘曇、戒等四個標準都符合，那當然毫無疑慮地是佛法了。

根據以上「四大教法」與「四大廣演之義」的經義，後代的論師，將之整理成為三點，即：一、修多羅相應，二、不越毘尼，三、不違法性，稱之為「佛語有三相」。這三個條件，不僅用來作為佛法的判斷標準，同時，也在勉勵學佛的人，應當以經為量，以波羅提木叉為大師，以佛法三法印的義理，來作為自己修學的驗證。

## 第二次經律結集

第一次結集剛性戒律的特性，使得某些規定，對於生活環境的變遷、社會風俗習慣的改變，無法調適，終於在佛滅的百年內，發生了東、西方比丘「十事非法」的爭議。這個爭議起因於一位來自西方摩偷羅地方，名叫耶舍迦乾陀子的比丘，來到東方跋耆族的毘舍離城，見到了跋耆族比丘，以銅鉢向信眾乞取金錢，並且繼續發現，有其它九件不符合傳統律制規定的情形，統稱為「十事非法」，要求當地比丘們懺悔改正。然而，當地的比丘大眾，並不認同耶舍比丘所代表的西方傳統觀點，還將耶舍比丘驅擯出去。耶舍比丘當然無法接受東方比丘大眾的驅擯，於是，離開毘舍離城後，到處指責東方跋耆比丘的十事非法，尋求其他地方比丘的支持，最後終於演變成東、西方比丘的集會議決。傳說西方有七百位比丘到毘舍離，由於人數眾多，所以雙方推出資深（上座）代表各二人，與會論決。會議投票表決的結果，四比〇，跋耆族比丘的十事，被判為非法，顯然，毘舍離地區的比丘大眾，所託非人，才會連己方的代表，都投了反對票。會後，乘著這次集會的機會，對第一次結集以來，所陸續傳

誦流傳的法與律，作了一次共同的審定。由於結集的地點是在毘舍離，傳說西方來了七百位比丘，所以，也稱這一次的結集為毘舍離七百結集。

第一次、第二次結集，是各主要部派律典所共同有的記錄，是教界公認的兩次結集。

#### 第二次結集的內容

第二次結集出來的內容，法的部分，推斷是《雜阿含經》(《相應部》)、《中阿含經》(《中部》)、《長阿含經》(《長部》)、《增一阿含經》(《增支部》)等四部阿含經以及《雜藏》(《小部》)。推斷的理由是，部派分化後，各部派都擁有自部的《四阿含》與《雜藏》，雖然其編排的前後次序與內容，都不盡相同，但推斷那是部派分化後，各部派分別整編的結果。律的部分，推斷是《波羅提木叉分別》、《摩得勒伽》、《犍度》等一類的律典。

#### 第二次結集之後

經、律是不斷地被傳誦出來的，第二次結集後，表面上東方大眾比丘承認了「十事非法」，暫時維持了教界僧團的和合，但是，東方的大眾比丘，在生活環境的牽引、對律制看法的差異下，還是與西方僧團漸行漸遠，最後終於脫離西方上座比丘僧團的節制，獨立行事，開啟了僧團分化之端。僧團分化了以後，像第一次、第二次那樣，教界公認的結集會議，已經不可能再有，只能是各部派的分別集會結集了。例如，傳說還有在佛滅後二三六年阿育王護持下的第三次結集，在迦膩色迦王（約於西元一二八年至一五〇年在位）護持下的第四次結集，在緬甸敏東王護持下的第五次結集（西元一八七一年），在緬甸政府護持下的第六次結集（西元一九五四年），乃至泰國有第七、八、九次結集等，這應該都是屬於上座部系一些部派的自部結集，別的部派，別的地區的參與很少，甚至於沒有，因此，所受認同的程度，自然也不及第一次與第二次的結集。

#### 大乘經典的集出

西元前後，開始有講求信願、慈悲、般若智慧思想的經典傳出，稱為大乘的，而且愈到後來愈多，終於將印度佛教，帶入了以大乘思想宏傳為主流的時代。這類大乘經典是從哪裡傳出來的？是不是佛說？在經典剛傳出的初期，就留下不少的爭議，乃至於到了今天，爭議仍然沒有完全平息。在時空條件的限制下，今天如果想要對這個問題有所釐清，從大乘經典本身去探求，尤其是西元前後傳出的初期大乘經典，會是個重要線索之一。在現今的佛教體系中，巴利語系的佛教，沒有接受大乘思想的宏傳，對這個問題所能提供的資訊，是微不足道的。西藏佛教，由於傳入的時間，要晚到西元七世紀才開始，距離西元前後的初期宏傳太遠，能提供的資訊，也顯得朦朧。相對地，漢譯的佛典，保留了許多初期大乘經典，對大乘經典如何傳出，提供了許多寶貴的訊息。現存的漢譯初期大乘經典，主要是從印度梵文本翻

譯過來的，也有部分是經由西域地區的譯本翻譯的，可惜的是，翻譯的梵文或西域文原本，多數已在時空的無常中流逝了。從這些漢譯初期大乘經典的記載中，可以歸納出初期大乘經典五類的傳出情況：一、諸天所傳授的，二、從夢中得來的，三、從他方佛聞，四、從三昧（禪定）中見佛聞法，五、自然呈現在心中。這五類中，前兩類是夢境與幻境，文句也不可能太長，對大乘經的發展，並不重要。後面三類，是唯心所現，包括佛弟子的宗教體驗，以及過去生中，學佛的記憶再現，是大乘經典傳出的主力。

### 論典的出現

第二次結集結束，經過了一段短暫的時間後，部派分化了。起初，只是對戒律的看法，有顯著的歧異，分化日久，各部派對法義與修行的詮釋與主張，也逐漸地傳出差異。自西元前一世紀起，各部派陸續有許多論典的出現，這些論典的特色是，對法義與修行方法加以有系統的分別、解釋，並且也對曾經出現過的論義，提出抉擇或評破，而從中展現出自部的思想與風格。這樣的典籍，都記載著作者的名字，與經典、律典都沒有記載結集者名字的格式，有著顯著的不同。部派時代的論典有很多，例如，現存漢譯有「一身六足論」、《大毘婆沙論》、《異部宗輪論》等等，巴利語也有「七論」、《清淨道論》等。大乘思想蓬勃以後，也出現了許多論典著作，例如《中論》、《大智度論》、《瑜伽師地論》、《攝大乘論》等等。此外，論典還有兩種不同的典型，一種稱為「釋經論」，是以解釋某部經為主的，例如，《大智度論》的另一個譯名，稱為《摩訶般若波羅蜜經釋論》，就是以詮釋《摩訶般若波羅蜜經》為主的，再如《瑜伽師地論》的〈攝事分〉，有一部分是在解釋《雜阿含經》的〈相應修多羅〉的。另一種典型，稱為「宗經論」，這是掘發一部或多部經的經義，將之作有系統的綜合和解說的，例如，《中論》就是「宗經論」的一個典型。

由於論典，是作綜合的、有系統的解說，對於佛法義理或修行的整體宏觀理解，十分有助益，是學佛者可以優先考量選讀的聖典。

### 對經律論的態度

經、律、論的出現，各有其不同的背景，也展現了不同的功用。古代的大德告訴我們：經典，是展現次第的，閱讀、學習經典，應當注意經典所展現的次第，尤其是修學次第。律典，是展現相關因緣的，例如，記錄了某個戒律，是佛陀在什麼情況下制訂的，用意如何。所以，學習律典，應當注意從中把握戒律的真正意涵與精神。論典，是展現法義的，學習論典，應當注意整體佛法法義的把握。

其次，不論是出自共同的結集、部派自部的結集，亦或難以考證的集出，也不論記載的是佛說、佛弟子說，我們當以古德的「四大教法」、「四大廣演之義」、「佛語具（有）三相」



的判斷準繩，作為我們對佛法抉擇的標準。聖典傳出的地點不是問題，傳出時間的遲、早也不是問題，傳出的方式不是問題，乃至於是誰說的也不會是問題之所在，因為只要是合於緣起三法印，就是佛法，就可以統稱為「佛說」，不論是《阿含經》，亦或是後起的大乘經。當然，第一次與第二次結集出來的聖典部分，有著教界共同的審定，是特別彌足珍貴的。這一部分，很可能就存在於現存漢譯四阿含經（Āgama），與巴利語四部（Nikāya）中，共同的經文裡。所以，如果是漢譯與巴利語共傳的聖典與法義，應當值得我們特別的尊重。

無可諱言的，數量龐大的經、律、論，所傳遞法的訊息，是多方面的，似乎多到雜亂矛盾。然而，事出有因，這是為了照顧許多不同時空背景，各種性格喜好的人們，而產生的。古德說有「四悉檀」，即是說，有四類不同功能的佛教聖典：一、投其所好，使人們對佛法產生好感，願意繼續來學習的「世界悉檀」。二、鼓勵人們善行的「各各為人（生善）悉檀」。三、矯正對治作用的「對治悉檀」。四、能契入解脫、成佛的「第一義悉檀」。我們如果能從這四個角度，來作分析理解，就比較容易在聖典的閱讀，與佛法的修學上，有開闊、諒解的心胸，並且知道如何給自己作適當的抉擇與提升，不致於矛盾與疑惑叢生，而退失了對佛法的信心。從這樣的角度來看，因為人們的各種不同的需求，而有不同適應的教說，因此，更寬廣地來看，不適合以真、偽來論佛經，因為佛經的目的，都是在引導人們來修學佛法，所不同的，只有合不合「第一義」（了義）的問題。

經、律、論是佛陀與歷代佛弟子聖哲，留傳下來的珍貴「法寶」，是佛法流傳人間的主要依據，佛弟子應當隨分隨力地學習、弘揚，保存與延續，在接納、應用世界悉檀、生善悉檀與對治悉檀的同時，應該認知到第一義悉檀的「不可破、不可散」，不要忘失了核心的第一義悉檀，才能營造一個正法流傳人間的有利環境。



### 第三章 流傳人間的佛法

#### 第三節 佛教思想史概觀

流傳人間多采多姿的佛法

二十世紀以來，佛法在人間流傳較為盛行的區域，有西藏、斯里蘭卡、緬甸、泰國、台灣、中國、韓國、日本等地。但是，這些地區所展現的佛教風貌，小自服裝、飲食等生活細節，大至某些思想與修學方法，都有不相同處。服裝、飲食等生活細節，或受所在地環境適應的影響，應該可理解，就略而不談。但是，思想與修行方法的不同，或許會引發一些迷惑、質疑與爭議，進而對佛法的修學者，形成障礙。例如，在台灣，十分普及的往生西方阿彌陀佛淨土思想與修行方法，幾乎成為台灣人們眼中佛教的代表，但卻不為斯里蘭卡、緬甸、泰國一帶的大部分佛弟子所知曉，這種狀況，不免對台灣西方淨土的信仰者，有所衝擊。又如，斯里蘭卡、緬甸、泰國等地的佛教，普遍重視四念處的禪觀修學，其內涵也與中國傳統佛教的四念處禪觀，不盡相同。再如，公元二〇〇一年四月，西藏宗教領袖達賴喇嘛來台灣弘法，弘法期間，安排有一場「灌頂法會」，台灣民眾趨之若鶩，擠滿了會場，還在場外增加了電視轉播的灌頂會場，這也是西藏佛教特有的儀式與修行方法。這些，都是當前流傳於人間的佛教。同樣都是佛教，為什麼會有不同呢？怎麼會這樣呢？

從釋迦牟尼佛以來，佛法在人間，已經流傳超過二千四百年了，即使在印度本土，如果計算到公元一二〇三年，印度本土主要的佛教寺院，被入侵的回教勢力所毀滅消失為止，也有超過一千六百年的發展。經過了這麼長的時間，在緣起無常、無我的法則下，要佛教一直保持不變，那是不切實際的幻想。流傳於世界各地的佛教，同樣地都源自於印度本土，所不同的是，各地區的佛教，是在印度佛教不同時期傳入的，必定帶著該時期印度佛教的特色，再加上與各地區本土文化的相互影響，就有了明顯的差異。例如，斯里蘭卡、緬甸、泰國這一系的佛教，以斯里蘭卡為先，大約是在公元前三世紀，阿育王時期傳入的，當時印度是處於「部派佛教」時期。台灣、中國、韓國、日本這一系的佛教，以中國為先，大約是在公元元年前後傳入的，當時印度是處於「初期大乘佛教」時期。西藏佛教，則大約從公元七世紀傳入，但是，重要的基礎是在八世紀中奠定的，當時印度是處於「秘密大乘佛教」時期。各地佛教的不同，當然有各地的背景文化影響（這就是無我），但是，根本的不同，還在於所根源的印度佛教，在不同時期思想的差異。

探究佛教思想史的意義

宗教的修持，與歷史有關嗎？好像是沒有什麼關係吧。其實不然！像上面提到的差異，那是歷史使然，也只有從印度佛教思想前後演變的瞭解中，才能得到相對客觀的理解。我們

從整體歷史演變中去理解，就像站在山頭上，居高臨下地鳥瞰全體，才不致於以管窺天，失之偏頗。同時，這樣的鳥瞰，也有助於對不同地區佛教的瞭解，開闊自己的視野與心胸，減少彼此的對立。另外，我們還可以從歷史的前後關係中，發現思想演變的脈絡，提升自己的觀察能力，鑑往知來，從流變中把握佛法的真實義，對於破除佛法知見上迷惑，有事半功倍之效。破除佛法知見上迷惑，其實就是佛法正見的建立。正見的建立，是八正道的首要，也是佛法修學上的重要基石，這樣，探究佛教思想史，尤其是印度佛教思想史，確實是與佛教修持有關的。

#### 依法不依人的佛教僧團

釋迦牟尼佛在波羅捺，為五比丘說法，形成佛教僧團以後，就多在恆河中游一帶的地區遊行教化。當時的佛教僧團，並沒有嚴密的組織，也沒有領導人的制度，有的只是老師與學生的關係。這完全是以佛法為凝聚力，以律制為約束，以大眾共同議決為管理，展現高度民主法治精神的修學團體。即使僧團成員間有了紛爭，如果都合於律制規範，釋迦牟尼佛也只是採取佛法的勸說，而尊重僧團成員的自決，不以領導者（教主、教宗）的態勢，強行加以裁決。這樣的傳統，在釋迦牟尼佛入滅後，被忠實地執行保存下來了。例如，釋迦牟尼佛入滅後，有一次，有一位摩竭陀國（當時的強權國）的大臣，名叫兩勢，質疑尊者阿難說，佛陀入滅後，佛弟子中既然沒有一位比丘，能取代佛陀，佛陀生前也沒有指定領導繼承人，可以成為比丘的依靠，也沒有聽說僧團曾經集會，推舉出領導者為依靠，您們還能和合、不諍、安穩地快樂地遊行，就像佛陀在世的時候一樣嗎？尊者阿難回答說，您不要這樣說，我們是不會去依靠某個人的，我們所依靠的是法，以及每月十五日的誦戒反省。「我等不依於人而依於法」，展現了佛教十足理性的非人治性格，這是佛教團體古來的傳統。

#### 印度佛教的發展：部派佛教

這樣不以個人，而是以法、以律為依靠的和合僧團，至少維持了將近一百年，直到第二次結集以後不久，僧團才開始分化。最初的分化，是西方（恆河中、上游一帶）重傳統，對律制「輕重等持」的上座部，以及東方（恆河下游一帶）開明務實，「重根本而不拘細行」的大眾部，這大約是公元前三百年間的事。往後約三百年裡，由於對佛法詮釋的看法不同，這兩大部又隨著時間，而有進一步的分化，傳說曾有十八部以上的分部，將印度佛教帶入了一個新紀元。而這段部派持續分化的時期，習慣上就稱為「部派佛教」時期。當時，雖然有十八部以上的傳說，但比較有影響力的，就屬分別說部、犢子部、說一切有部、大眾部等四大部，稱之為四大派。部派思想的主要不同，也以這四大派為主。

由於各部派對佛法的義理，有了許多新思維的詮釋，例如，起初是大眾部對律制、佛陀

觀等的新思維，形成大眾部與上座部兩大陣營，接著，上座部裡，對生死流轉的本識思想、三世自性實有等問題，也有不同的看法，因而造成進一步的分化，思想的紛歧，也就更顯著了。四大部中，大眾部系與分別說系各部，一從恆河下游往印度東南方發展，一從恆河中上游往印度西南方發展，兩大系發展的地理位置，南印度的德干高原地區，有相鄰或交錯的情形。由於地理位置相近，可能有利於思想的交流，所以，原屬上座部的分別說系各部思想，會與大眾部相近，就可以理解了。說一切有部在西北印度發展，犢子部在恆河中游與上游地區發展，基本上，他們的主張都與大眾部系有比較明顯的區隔。

目前斯里蘭卡的佛教，最早是在阿育王時代，由阿育王的出家兒子摩哂陀傳入的。摩哂陀一直住在他的家鄉優禪尼地方，那是屬於分別說部的化區，所以斯里蘭卡的佛教，是上座部分別說系的分部，稱為赤銅鑠部，其主流思想，是屬於上座部分別說系這個系統的，帶有部派佛教時期的一些基本特色。同屬分別說系的部派，除了赤銅鑠部外，尚有化地部（音譯為彌沙塞部，就是持《五分律》的部派）、法藏部、飲光部等分派。而緬甸、泰國兩地的佛教，主要是由斯里蘭卡傳入的，也以這一期思想為主流。

#### 從部派佛教到大乘佛教

部派間歧異的思想很多，對往後佛教思想的發展，有著不同程度的影響。其中最重要的，是醞釀了大乘思想的萌芽。大乘思想，為部派中（主要是大眾部系）多方面思想的匯流，由微而著，由伏而顯，大約在公元前五十年前後逐漸形成的。後來，大乘思想在印度普及了，取代了部派，成為印度佛教的主流。在部派多方匯流的思想中，推論當以對佛陀的永恆懷念為主軸。佛陀入滅了，過去佛陀在人間親切的教導，只能留在佛弟子的記憶中。時間久了，記憶變了，成了對佛陀的思念，而且愈來愈濃，也愈發景仰。情感的、偉大的、圓滿的、理想的佛陀觀，在這樣的情形下，醞釀、興盛起來了，相對的，佛陀在人間的親切感，就愈來愈淡，佛陀與人間的距離，也愈來愈遠，佛陀與解脫佛弟子間的差異，逐漸地被放大。依據第一次、第二次結集以來的經律記載，佛陀是解脫者，佛陀也教導佛弟子成為解脫阿羅漢，但是，卻沒有記載佛陀教導佛弟子成佛，也沒有佛弟子自稱、或被稱為佛的。佛陀與佛弟子確實有所不同，不過，所不同的，並不在解脫的內涵有高低優劣，而只在內證與外宏的能力有所不同：佛陀是無師自悟而解脫，佛弟子是經由佛陀的教導，才成就解脫的，而且，佛陀具足了教導眾生、開創一方格局的能力，也為佛弟子所不及。為什麼會有這樣的差別？部派時期的佛弟子，注意到這樣的問題，也愈發重視這樣差異的探求。從「果從因生」的因緣觀來看，開始注意到佛陀過去生的修學，從佛陀的《本生》、《譬喻》、《因緣》中，發現了不同：原來，佛陀在久遠的過去生中，就發願成佛，累生以來，也特別重視慈悲濟眾，積聚福慧資糧的修行方法，這就是不同。於是，效法佛陀發願成佛，以成佛為修學的目標，而不再僅於

傳統的以解脫為修學目標，效法佛陀過去以來的修行方法，成了有別於傳統聲聞的大乘佛教。

#### 初期大乘與後期大乘

初期大乘佛教的修學法門，從公元前五十年到二百年前後，依據佛陀過去生的修學傳說，而有多方的發展：有重信願的，如鼓勵念佛，往生東方阿閼佛國與西方阿彌陀佛國的淨土法門。有重般若慧的，如般若經、文殊菩薩系列的經典，以及龍樹菩薩作《中論》，闡揚空義的學系。而慈悲，則是普遍共同的信念。重般若慧的法門，宣揚著「一切法空」的思想，也受到重信願法門的尊重，成為當時思想的主流特色。然而，從公元三世紀以後，開始有不同意「一切法空」思想的經論傳出，認為不可以是「一切法空」的，應當有所「不空」，才能成為空的依據，所以是「有所空，有所不空」，又回到部派佛教時期，所謂「假必依實」的思想上。這樣的思想，逐漸成為往後大乘思想發展的主流，我們也可以依據這樣思想的不同，將大乘佛教，區隔為初期與後期。

在「有所不空」的後期大乘思想中，起初是以雜染的阿賴耶識，作為有情生死流轉的依據，從而建立「轉識成智」，圓成佛道的修行。這一系思想，以《解深密經》、《瑜伽師地論》、無著、世親等一系列的論著為代表，大約在公元四、五世紀前後，成為印度佛教思想的一大流。大約在同一時期的稍後，如來藏佛性說興起，也有廣大的發展，成為印度佛教思想的另一大流。如來藏思想，主要以經典的形式出現，例如《大般涅槃經》、《如來藏經》、《勝鬘經》、《大法鼓經》、《不增不減經》等，這些經典宣說一切有情都有清淨的如來藏，也就是都具有與如來（佛）相同的佛性，只不過一般眾生迷妄顛倒，不知道自己懷有這樣的寶，而流轉生死，假如能將這佛性充分展露，就是成佛了。這個思想，以清淨真實的如來藏，為一切有情的依止，正好與前面以雜染阿賴耶識為依止的思想，相對立，成為後期大乘思想的兩大流。這兩股對立的思想——興起於印度北方，以雜染阿賴耶識為所依的思想，與興起於印度南方，以清淨如來藏為所依的思想，在分別傳入印度中部以後，有了新的融合，而說阿賴耶識，就是清淨的如來藏識了。

中國佛教一系，從公元元年前後，由印度不斷地傳入，所傳入的思想很廣，從部派佛教時期，經初期與後期大乘，一直到秘密大乘初期為止，都有。但從唐代以後的思想主流，就是這印度佛教後期大乘的佛性（清淨如來藏）思想。

#### 秘密大乘

公元六世紀以後，印度佛教界講求以手印、咒語、觀自身是佛等，身、語、意三密為修行方法的經典（事實上，這類典籍大都以「續——怛特羅」Tantra 為名，而不是「經——修多羅」Sūtra，但中文習慣上都沿用「經」譯之）逐漸傳出，到了公元八、九世紀，這一類思想與修行方法，已經成了當時印度佛教的主流。由於這一系佛教，重於神秘修持的禪觀體驗，

有著不許公開的秘密傳授的特質，使用與印度教類似的壇場和宗教儀式，所以稱之為「秘密」，又思想上也承襲了後期大乘佛教思想（尤其是如來藏佛性說），保存了發願成佛的大乘特色，所以，稱之為秘密大乘佛教。

秘密大乘佛教的萌芽與發展，與印度自公元四世紀以來的「梵文學復興」，以及印度教的興盛，有密切的關係，可以說是深受其影響。尤其是公元八世紀以後，印度佛教處於相對衰弱的地位，十世紀以後，印度佛教主要以那爛陀寺、超岩寺、歐丹多富梨寺等王朝支持的大寺院維持，不及印度教深入民間的普及，以致當公元一二〇三年，回教勢力侵入，上述寺院遭到破壞，僧眾四散以後，印度佛教就此一蹶不振，而被認定為消失了。

西藏佛教，最早在公元六四一年，隨唐朝文成公主的嫁入西藏而傳入，但今日西藏佛教的基石，應當是公元八世紀中的西藏國王赤松德贊所奠定的。他在位時，積極推動西藏佛教的發展，派人到中國與印度求佛法，也禮聘中國與印度的出家佛弟子，前往西藏講經說法。公元七九四年，由印度延聘入西藏，以宏傳秘密大乘思想為主的蓮華戒，論敗來自中國的大乘出家眾，中國的大乘佛教因此被逐出西藏，秘密大乘佛教從此以後，便成為西藏佛教的主流了。

#### 四悉檀的佛教史觀

從無常與無我的法印來看，印度佛教思想的演變，是無法避免的。演變的原因，不外乎是為了適應眾生的需求，以及適應當時的外在環境的改變。我們如何看待各期思想的演變呢？我想，以龍樹菩薩所提出的四悉檀，是有助於理解印度佛教各期思想發展的意涵的。例如，提出人人本具如來藏的佛性說，讓人們深具成佛的信心，對接引、鼓勵人們學佛，有所幫助，可以將之定位為滿足希求的生善悉檀。又如，秘密大乘使用與印度教相近的三密與儀式，雖然有違背早期佛教禁止使用咒語的精神，但是，卻有可能有利於接引印度教徒接受佛教，可以吉祥悅意的世界悉檀來給予定位。初期大乘特別注重一切法空，如果從部派佛教多談「假必依實」的自性說來看，正是破斥猶豫的對治悉檀。以《四阿含經》為主的早期佛教，是往後所有佛教思想發展的根源，可以定位在顯揚真義的第一義悉檀。當然，這樣的定位，是以該期思想的偏重與特色為主，而不是說，秘密大乘佛教時期就只有世界悉檀，而沒有其它悉檀。佛教在教化眾生的同時，也不能漠視眾生的需求，往往因為能與眾生的需求妥協，才会有普及化與大眾化的發展。滿足眾生的需求，與受眾生需求的牽引，常常只是一線之隔，很容易在模糊中迷失了佛法的真實義。這一線之隔的差別，就在於當隨順眾生所好時，能不能繼續地、一貫地引導眾生，使他進入佛法第一義的聞思中，否則，人間縱有隨順眾生所好的八萬四千法門蓬勃流傳，又與佛法何干？





## 第四章 認識自我

### 第一節 人與人性的剖析

#### 不離身心談解脫

佛法的修學，不論說是為了達到解脫，或者說是為了成佛，都同樣必須完成煩惱（苦）的徹底止息。煩惱，是在身心反應中產生的，煩惱的熄滅，也就和身心作用息息相關。這一點，可以從第一次結集，先聖先哲們所集出的〈修多羅〉聖典，將〈五陰誦〉、〈六入處誦〉等，高度重視身心方面的修學，分別編排在第一、第二篇，看出身心如何被重視，而得到印證。我們不能離開身心的種種，來談佛法的修學，所以，對自己身心的認識，便成了修學佛法的基本認識了。

人有生理的構造，合併心理的反應，一般常以「身、心」來表示。以身、心兩方面來對人作分析，這是通俗的分類，也是簡要的分析。在佛法中，則有比身、心的分析，更細膩、更詳實的說明，那是分別從「蘊、處、界」三方面所作的剖析。這三方面的剖析，將人從三個不同的面剖開，就像建築設計裡的透視圖，讓我們得以從多方面的訊息中，更完整的觀察自己。這樣自我觀察的目的，是要從其中，建立起佛法的修學，以完成煩惱的徹底止息。

#### 蘊處界的剖析

蘊，也譯為「陰」，是將同類的集在一起，是「聚集」的意思。處，也譯為「入」，是指訊息進入的處所，從這裡可以有種種的發展與生成，是「生長門」的意思。界，是以一定特性作為分類，有「種族」的意義。

如果從性質的不同來作分析，可以將人解析成「色、受、想、行、識」等五類，稱為「五蘊」。其中，色，是指有形體、占一定空間、可見的物質類，涵蓋了現代所說的皮膚、肌肉、頭髮、骨骼、五臟六腑等各種器官的生理構造。受，是指心裡的感受，包括苦的感受，樂的感受，不苦不樂的中性感受等。想，是指心中的影像與映像，並包括對這影像與映像意義的想像、推敲、思考。行，是指心中的選擇、決定，意向與意志力之類的。識，是指內心的分辨了別作用。後面的四類，都是心理層面的作用，是抽象、無形、不可見的。這五種剖析，將生理部分，只以色蘊表示，而心理部分，細地分為其它四類，可以說是一種特別注重心理層面的分析。

如果從我們接觸境界，認識境界的功能來作分析，那麼，可以將人解析為「眼、耳、鼻、舌、身、意」等六類，稱為「六入處」，也稱之為「六根」。人類的所有認識，都是透過這六根，才能升起的。眼等前五根，是生理上的感官器官，也是五蘊中色蘊的一類，具有物質的特性，但微細不可見。意根，是認識作用中，掌理意念發動、辨別認識、積聚儲存、綜合統

一等等功能的，是屬於非物質、抽象不可見的心理作用。這六類的分析，屬於生理構造就占了五類，可以說是特別注重生理層面分析的。

如果以特性來分析，那麼，可以將人解析為「地、水、火、風、空、識」等六類，稱為「六界」。其中，地是指身體中，具有堅固性質的部分，諸如骨骼、毛髮、肌肉之類的。水是指身體中的所有液態類，特別強調其凝結的特性，諸如血液、唾液、汗液、尿液等。火是指人體中的溫度，包括可以改變溫度的各種熱量產生與消耗。風是指各種氣態類，特別強調其流動的特性，如呼吸的空氣就是。引伸來說，地有支撐穩固的靜態特性，與風的流動特性相對，雖然相對，但又可以相互循環變化。水有冷凝、凝聚的特性，與火的氧化燃燒、分解成熱量的特性相對，雖然相對，但又可以相互循環變化。這四類特性，又稱為「四大」，是普遍存在於所有物質類中的，當然是不限於人體方面的。空指的是空間，為提供四大存在的場所，也可以是四大中的空隙，例如我們的體腔。識，則是泛指我們覺知的心理作用。這六類的分析，前面五類，都是從物理性質上來分類的，可以說是特別注重物理層面的分析。

不論是重於心理層面解析的五蘊，或重於生理層面解析的六入處、重於物理層面解析的六界，依早期經典的紀錄，佛陀總是教導我們，應當從這樣的分析中，依著每一個分析，分別觀察其無常、無我。例如，應當從五蘊中的每一蘊，觀察到它的變化無常：生理是變化無常的，感受、思考、意向、認知，也都是無時無刻不在變化著的，雖然它們之中，有某些變化是那麼地細微不容易察覺。六入處的觀察也一樣，從每一處，以及經由每一處升起的各種心理反應（認識發展過程），觀察到它們的變化無常。無常的觀察，是體會無我的重要基礎，而無我，又是進入解脫的重要關鍵，所以，不止觀察無常，還可以觀察苦、空（由觀無常而心樂清淨解脫，稱之為空）、不得自主的非我（無我）。這樣的觀察，都稱為「正見」。而六界，如佛陀回答他的兒子羅睺羅尊者說，可以依著地、水、火、風、空、識等每一項特性去分析，觀察包括自身，以及外界的一切，看看有沒有哪一種特性，可以有絕對的自主性，然後在這樣的觀察中，體驗無我，斷除自我的傲慢與執著，而契入解脫。

依食而活

除了蘊處界的剖析以外，還有一項普遍性，那就是：人的生存需要依賴食物。不僅是人類，一切眾生，都要依賴食物而生存。食物的種類很廣，佛陀依其性質的不同，分為四大類：一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。第一類的麤搏食，是指物質類的食物，飯菜、湯水屬之。這類食物，供給人體熱量與營養，提供生理機能正常運作的需求。我們每天都需要這類食物，物質食物的需求，引發人類的經濟活動。人們的經濟活動，則常常超過基本生理的物質需求很多，以至於變得麻煩與複雜，不但影響到精神生活，也影響到佛法

的修學。即使只是單純的基本生理物質需求，如果沒有獲得適當的供給，那麼，生理機能就難以正常運作。生理機能在無法獲得正常運作下，必定也會影響到心智功能，而障礙佛法的修學。例如，釋迦牟尼佛經過六年的苦行，當覺悟苦行無益於解脫時，心想「不可以此羸劣之體，求於上尊之道」，於是，重新接受了足夠的食物，來調理生理，才有體力在菩提樹下修禪觀，智證解脫。又如，經中說，「有漏從用斷」，這是說，除了飯菜飲食之外，諸如醫藥、住處、衣物等日用品，都與煩惱（漏）的斷除有關：當使用這些日用品時，常要自我警惕，不可以為了名聞利養，也不是為了展現自己的高貴，而是為了維持生理機能的正常運作；是為了不障礙佛法的修學。

第二類細觸食，指的是對境界的認識（觸識），所生起的感受、思想、抉擇、喜愛……等，種種心理反應，這也是一種生命的滋養，類似於近代所說的精神食糧。第三類意思食，指的是活下去的希望（目標）與意願。第四類識食，是指統攝身心的識。這個識，從一期生命的形成（識入母胎），到身心的成長（識緣名色），乃至於在一期生命結束之前，都需要依靠識的統合。識有這樣強力的統攝特性，應該與強烈自我感下的愛染有關，所以，經中以「攀緣」來形容識，說識必定在色、受、想、行四個地方攀緣、安住、成長。即使當生命中的色、受、想、行任一蘊敗壞死亡了，也還不會停止這樣強烈的執取力，所以會繼續去攀緣、聚積、統攝其它諸蘊，以形成下一期生命。因為識具有這樣強烈的執取力，所以又稱之為「有取識」。

在這四類滋養我們生命的食物中，前面三類，大致上現代的醫學界與心理學界，也能有所涉入，但是第四類的識食，則很難被他們接受，因為以他們的能力，沒有辦法對識作出明確的定量與定性，即使作現象的觀察記錄，都有困難。缺少了對識食的理解，現代科學界對生命的認識，總會是少了那麼一大塊。

#### 自我中心的情愛世界

從識食的特性引入，讓我們繼續來剖析人性。識食的識，有攀緣、執取的特性，這樣的特性，是來自於一般人隨時都存在的自我感（我執），所以，一旦離開了自我感，識的攀緣、執取動力消失了，識就像洩了氣的氣球一樣，沒有攀緣、執取的作用了。從這自我感出發，人性中充滿著占有的愛：當下，愛自我，然後延展到愛自己喜歡的我所，不僅當下愛，還要在無限的未來中，期待（愛）自我能以各種型態長遠地延續，也期望現在所有的，於未來繼續長遠地擁有。例如，愛惜自己的身體與名聲，愛我的家園，愛我的國家，乃至於保護生態愛地球，就是不會去愛跟自己毫不相關的，這些，都沒有離開以這種自我（人類）為中心的愛。人們在這樣的渴愛中，有著歡笑喜悅（合我意時），也充滿著憂悲惱苦（不合我意時）。不論是歡笑或憂惱，總是在這以自我為中心（自我感）的情愛中，這是人性中最普遍的通性。

另一種愛，是起於受人生憂悲惱苦逼迫的反動，對人生升起強烈的厭惡感，想擺脫生命以脫離苦迫，希望死後塵歸塵，土歸土，消散無餘。這種以否定自我所表現的愛，經中稱為「無有愛」。這是不能真正覺悟自我感的錯誤，沒有正確把握苦迫的根源，仍然存有自我感的厭世，還不離愛的範疇，所不同的，只是以否定的形式來表現罷了。

#### 毅力、記憶與思惟

除了自我感的愛染通性外，經中說，人類有「勇猛強記」的特性，能造業，能修行，能成佛，這也是人性中的另類特性。勇猛，就是有堅強的毅力，可以令人不屈不饒，堅守著自己立下的誓言，或抉擇的目標。人類的這個特性，如果用於向善、向正道，就是一種可貴的精進力量，如果用於惡行、邪道，就成了助紂為虐的邪惡力量，所以，正見的建立，就顯得格外地重要。強記，是指人類有很強的記憶力，過去所經歷過的，即使經過長時間，仍然可以歷歷在目。記憶力有助於人們經驗的累積，各種知識技能的學習，當然也包括智慧的增長。例如，經中說，要聽聞正法，不僅聽，還要「能持」，能持就是記憶，要記得住，才能繼續作觀察思惟，成就智慧。此外，過去的經驗，留在我們的記憶裡，當我們經由感官接觸到境界時，過去經驗的比對，便成了當下認識的基礎。如果發現現在所接觸的境界，是過去記憶中的經驗所沒有的，那就成了一個新的經驗。人們通常對一個新的事物，不知道如何反應，此時，會從記憶中，去尋找過去類似的經驗，以為認識的參考。所以，可以說，我們是沒有辦法不活在過去的經驗裡的。活在過去經驗裡，有其正面的意義，例如，得以快速的判斷反應，駕輕就熟，但也容易因而陷於執著成見的錯誤中。

能作思惟，是人類的另一個特點。從生理結構來看，人類腦部的皮質構造，是所有動物中最獨特的部分，它有著思惟的功能，讓人類可以不只是憑著過去的經驗來作反應。經中說，聽聞正法後，還要能「內正思惟」，就是在心中作思惟觀察，將道理徹底地融會貫通，知其然，也知所以然。往後，再經由思惟觀察，人們可以從記憶中，檢討過去的錯誤與失敗的經驗，改正自己錯誤的認知，等到下一次行動時，才有如法導正的可能。所以，思惟可以說是人類智慧的原動力；向善、向上、向解脫的推手。

#### 人性中的善與惡

人性中，有著深固自我感的愛染，這會是引發向下沈淪的惡行的。又有著能反省檢討，自我改正的思惟能力，這是能引發向上昇華善行的。再加上不同程度的勇猛堅毅，意念強記的強化力量，使得人性中，有著複雜的善與惡交錯。古人有認為「人性本善」的，也有認為「人性本惡」的，還有折衷說「不善不惡、亦善亦惡」的，其實，從佛法緣起的觀點來看，「本際不可得」，推想人性「最初」的本質如何如何，其實只是個虛幻不實，沒有實質意義的想像

而已。不過，人性中，確實有著善惡交錯的聚積。

順著自我感的愛染發展，就有順境中的貪，逆境中的瞋，以及不知不覺執著沈迷的癡。貪、瞋、癡，可以說是涵蓋了所有的煩惱與惡行了，尤其是瞋，從瞋心引發，小自對他人的冷漠與傷害，大到戰爭與破壞，不但造成自己的暴戾不祥，也使得他人陷於恐怖不安中，可以將長久以來所累積建立的情誼，毀於一旦，那真是赤裸裸的惡。能反省檢討，自我改正的思惟，就是慚愧心了。經中說，由於人有慚愧心，才能維持人倫，使人類有別於畜生，也才能有益於清淨解脫的修學。慚是從思惟、仰慕先聖先賢的德行中，對自己所做的罪過與不足，產生羞恥心，因而改過向上，這是主動發自於自己內心的向善力量。愧是在社會倫理道德的輿論、修行團體戒律的約束下，對違反制約的惡行，產生羞恥心，因而改過向上，這是來自於外在約束的向善力量。如果能夠善用人性中的善，多發揚人性中的慚愧特質，減少自我感的愛染發展，就是向善、向上，向於解脫的修學了。



## 第四章 認識自我

### 第二節 我們的認識發展過程

#### 認識發展過程與佛法的修學

我們說，煩惱苦迫，是從身心反應中產生的，更精確地說，應該是在我們接觸境界，認識境界時的身心反應發展中產生的。境界的範圍很廣，包括了「心境」與「外境」。什麼是心境？就是我們內心的情境，可以略分為三類，如內心的感受（受）、思考（想）、抉擇（行）等。外境則包括了內心以外的種種，諸如眼睛與身體觸覺所能覺知的東西，耳朵所聽到的聲音，鼻子與舌頭所能分辨的味道都是。我們說，四聖諦「苦、集、滅、道」中的集諦，是要將煩惱苦迫的根本原因找出來，才能將煩惱徹底地解決。煩惱的根本原因是來自自我感的渴愛，然而，渴愛又如何能在我們接觸境界、認識境界中發展出來的呢？我們對境界的認識過程，是動態的、複雜的、不斷發展的，而且十分迅速，我們的煩惱苦迫，也是動態的、變化的，如果不經學習與訓練，很難察覺其中的關連，往往一接觸境界，當有感覺時，常常已經是在煩惱苦迫的情形下了，中間經過哪些轉折，心中可能只有隱隱約約的模糊，甚至是一片空白。如果是這樣，對煩惱苦迫的消除，我們連個下手用功處也沒有，如何期望能徹底的止息呢？

如果說，我們一旦與境界接觸、認識境界後，自然而然就會有喜怒哀樂、憂悲惱苦的發展，那麼，我們還要修學佛法作什麼？因為我們一接觸境界，不可避免地就會生起認識，這種狀況就像兩手對拍，一定會發出聲音一樣，而且，我們也不能將六根全部關閉，以不與外境接觸來作為修行，因為，如此一來，失去了四食中觸食的滋養，這一期生命將無以為繼。即使只是關閉某一根，與部分外境作隔離，佛陀也不認同那是有用的修行，因為，如果真的是這樣，豈不是只有眼瞎、耳聾了，才能修行？我們知道佛法的修行不會是這樣子的，佛陀與尊者舍利弗、目犍連等許多解脫阿羅漢，都不是這樣子的。既然不能不與境界接觸，一接觸又必然引發認識作用，那麼，我們只有從認識作用如何生起，如何發展去瞭解，才能從其中把握佛法修學的下手處，所以，這是我們修學佛法無可迴避的基本認識。

#### 我們的認識發展過程——現代觀點

近代的心理學家與研究腦部的醫學專家，以缺陷矯正與疾病治療的目的，作了許多動物腦部研究的實驗，以及累積了許多人體腦部的病變臨床診療經驗，發現感官器官接收到的訊息，如何在腦中傳遞、作用。這是偏重在腦部構造與功能研究的，雖然與我們佛法修學的目標（煩惱的徹底止息）不一樣，但對我們佛法修學方法的選擇，可能也會有所幫助，值得涉獵。

當我們的感覺器官（眼、耳、鼻、舌、身等），接觸到外境，就如同收到外界的一個訊息。

這個訊息經接收器官神經系統的轉化，轉變成為腦部能夠處理的訊息，然後傳到「丘腦」

(thalamus)。再從丘腦分兩路送出訊息：一路傳抵「杏仁核」(amygdala)與鄰近的「海馬回」(hippocampus)，另一路(主要的)傳達到相關的「大腦皮質區」(cerebralcortex)，例如，來自眼睛的視覺訊息，就傳到「視覺皮質區」，來自耳根的聲音訊息，就傳到「聽覺皮質區」，來自皮膚觸覺的訊息，就傳到「感(觸)覺皮質區」，氣味的訊息就傳到「嗅覺皮質區」……，訊息來到各個皮質區進行分析與解讀。「杏仁核」是一個形狀與大小都像杏仁核般的組織叢，開張於左右腦，是情緒快速反應的前哨與總管，也是情緒記憶的資料庫。「海馬回」在杏仁核之上，與杏仁核連接，是過去曾經引發情緒所經歷情境的記憶庫。「大腦皮質」是理性分析(思考)與理解(學習與記憶)的處理中心，在正常情況下，認識過程是以大腦皮質的分析為主導的，它可以調節杏仁核快速反應的衝動。不過，有些時候，當杏仁核的衝動很激烈時，大腦皮質也可能被杏仁核的衝動所控制，杏仁核成為反應的主導，如此一來，大腦皮質的分析，反而會將杏仁核的激動情緒合理化，成為進一步強化情緒衝動的幫兇。

所謂的分析與理解，對一般人來說，就是將這個訊息，與以前所經歷過的相關經驗記憶作比對，從過去經驗記憶中去認識。過去的經驗記憶，包括實際經歷過的經驗，也包括來自教育、社會文化薰習、宗教道德信仰等等所形成的價值觀。杏仁核所作的解讀是純情緒的，它的特性是迅速，但卻是粗糙、類比而不精準的衝動性比對。大腦皮質所作的，是多方面考量的、相對準確的、相對耗時的理性比對。大腦皮質的比對結果，還是傳到杏仁核，與杏仁核的比對結果結合(綜合)，然後才發出反應訊息，但也可能等不及大腦皮質的比對結果傳來，杏仁核就先將它比對的結果發出反應訊息，以應付環境帶來的危險，例如大家常說的「本能反應」，就是這一類情況中的一種。這個反應訊息，從杏仁核傳出，一路傳到下視丘，而後激發出一連串的賀爾蒙分泌；另一路則傳遞到與運動功能有關的紋狀體。這兩條路線的訊息反應，其最後結果可能會引發生理運作的改變，讓我們出現所謂情緒引發的生理反應，例如，心跳加快、呼吸急促、胸悶、肌肉緊繃、胃痛(痙攣)、顫抖、流淚、發笑、尖叫、怒吼、……等。

以上的研究，對「杏仁核」、「大腦皮質」與情緒激發三者間的關係，有明白的說明，讓我們對激烈的情緒反應與腦部的構造，有所瞭解。尤其指出訊息傳遞到大腦皮質的路徑比較長，所做的理性反應也比較費時，所以，理性反應通常比較慢才能完成，而迅速反應或直覺反射的，多是否杏仁核主導的衝動反應。這個資訊，對我們選擇避免激烈情緒的對治方法，很有參考價值。

我們的認識發展過程——佛法的觀點



二千多年前的佛陀時代，醫學環境自然與現代不同，我們沒有發現，當時有腦部解剖，或神經傳遞研究的相關文獻。然而，佛陀對我們認識過程的解說，就修行而非疾病醫療的角度上來看，卻是十分清楚而且完整的。經中說：「緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦集。」這是說，當眼等六根，不管是主動地注意到境界，還是被動地為境界所吸引，那麼，就會對這個境有影像或映像的攝入（辨識）。接著，經由過去經驗（即儲存記憶）的比對與推擬，所辨識的境，對我們來說就有一定的意義，此時，可以說我們認識了這個境，這就是「觸」，或者說是「識觸」——感覺而成為認識。對我們有意義的境，會讓我們有苦、樂，或不苦不樂（中性）的感受（受）生起，有了感受，繼續發展出來的是喜歡（愛）或不喜歡（憎）。即使是不喜歡，也是因為另有所喜歡，所以才會不喜歡眼前的，所以，憎，其實是愛的另一面，愛憎之間，難分難解，常常輾轉相生，因此，經中常以愛來涵蓋憎與瞋。只要有愛的生成，那麼就會驅使我們行動：從執著到想要擁有（取；「緣愛取」），然後是擁有的衝動蓄積成熟（有；「緣取有」），付之行動。於是，事情就一件件的發生、發展，然後結束，帶給我們許多喜怒哀樂，憂悲惱苦。

舉個例來說，有一晚，一位學佛的朋友依往常的習慣來到佛堂，閉上眼睛練習打坐。由於還未能專注一心，耳根的作用一如往昔（耳）。突然，響起了一個微弱的聲音（聲），耳朵聽到了（耳識，即經文說的「緣耳、聲，生耳識」）。這微弱的聲音，與過去聽覺記憶庫中的訊息比對，懷疑這是蟑螂飛的聲音（觸，即經文說的「三事和合觸」）。由於過去對蟑螂恐懼的記憶，心中立即生起一股不愉快的感受（受，即經文所說的「緣觸受」），引起了主動對這個聲音尋找與注意的強烈意向（行）。聲音繼續傳進來，每一個聲音經比對後，都提供了一些新的訊息，於是，從懷疑到肯定這就是蟑螂，然後知道蟑螂飛行的速度與位置。這些陸續進來的訊息，一直左右著不愉快感受的強弱。結果，由於過去對蟑螂的厭惡經驗，不等到蟑螂飛上身來，厭惡感就生起了（厭惡感也歸類於愛，即經文所說的「緣受愛」），想中斷打坐練習的衝動湧現（取，即經文所說的「緣愛取」）、蓄積，到繼續打坐的意願磨耗殆盡（有，「緣取有」），然後採取行動：或睜開眼睛尋找蟑螂，或乾脆離座去趕蟑螂……（生，「緣有生」），然後懊惱今晚的打坐，被這隻蟑螂給毀了（惱，「緣生老病死、憂悲惱苦集」）。

這是一個單純化例子的簡化說明，說明認識及其後續心理狀況的發展，一直到煩惱苦迫（憂悲惱苦）生起的過程。為什麼說是簡化了的說明呢？因為在日常生活中的實際情況，即使對單一的境界，六根很少是單獨一根運作的，通常都有兩個以上的感官器官同時運作，相互交叉影響。尤其是意根，一個念頭的生起，就可以是意根的一個認識過程，所以，那會是糾葛複雜的，更何況與境界的接觸，很少是單一、靜止的，通常是一個緊接著一個的來。所

以我們的認識過程，是多重而動態的，使得我們更不容易看清楚它的過程發展（所以，上面只是單純化的例子）。雖然是這麼的複雜，但是，透過對單純境界認識過程的學習，我們會逐漸熟悉，並且有能力去釐清那些複雜的。尤其是那些帶給我們顯著困擾的事件，再複雜也必須嘗試去分析釐清，去看清楚問題的癥結。

#### 分析認識發展過程的目的

分析這樣的認識發展過程，有什麼用？對我們修學佛法有怎樣的幫助？當事件發生時，認識發展過程正在進行中，在當局者迷的情形下，通常一般人是沒有餘力去作這樣的觀察分析的，然而，我們卻可以自己在事後的反省檢討中來做，也就是說，這是一個重於自我反省的檢討分析。從分析中，可以試著去找出問題的癥結，例如，在上面的例子中，我們會注意到為何會那麼厭惡蟑螂？厭惡蟑螂這樣的弱點，成為導致整個事件結果——懊惱的重要關鍵。我們可以根據這樣的發現，以佛法的觀點去思考，當下一次遇到類似情形時，應當怎麼做才是合乎佛法的行為。如果先有個行動腹案，就像沙盤推演一樣，這對「生手」是很有益處的。除此而外，還可以進一步尋找或開發自己對治這個弱點的修學方法。

#### 當下的緣起流轉

如果熟悉十二緣起的內容，我們會發現，經文中從「三事和合觸」開始，認識發展過程就切入十二緣起了。可以說，這是十二緣起的當下說明，也是十二緣起的九支說類型。我們說，生死煩惱流轉（緣起）的觀察與說明，不是一定非得說滿十二支不可的，也可以是二支（無明、愛）、五支（愛、取、有、生、死），以及著重於當下認識發展過程的九支說。我們也說，儘管二支、五支與九支說，有著詳略之別，但每一種說法，都能完整地展現緣起的內涵。就九支說來看，所缺少的無明、行、名色，其實是含攝在其它支中的。例如，無明也是表現在觸中的，一般人的「識觸」，都是「無明觸」，也就是說，當感官器官傳進來的訊息，在辨認成有意義的內容時，無明就作動了。行支是指過去行為所留下來的業力，那也是表現在「愛」支中的，因為，我們之所以會對所認識的，生起喜歡或不喜歡，沒有不受過去經驗（或印象，即過去行為的影響力——業力）所影響的。名色，依經中說，名是受、想、行、識等「四無色陰」，色是四大以及四大所造色。那麼，名色所指的，就是五蘊身心了，這與六入處的身心範圍，是相同的。另外，如果依「內有此識身，外有名色，此二因緣生觸」的經文，「名色」也可看為「識所認識的境界」：色是外境，名是內境。這樣，認識過程中的「境」，也可以是十二緣起中的一支，原來的九支加入「境」，就成了十支了。

#### 俱生與次第生

經中說由「觸」生「受」，感受的生成，就是我們認識境界的後續發展。除了由「觸」生

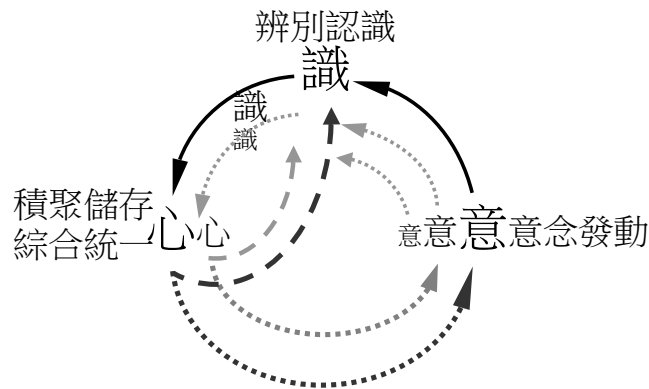
「受」外，尊者難陀在一次輪值為比丘尼們說法，教導比丘尼們於六入處作無我觀時，也說從觸可以直接生起思考、想像（想，「觸緣想」），或者生起意向、決斷（行，「觸緣思」。行，也譯為「思」），這是第一類說法，可以理解為認識境界後，有時候會生起情感上的變化，有時候會引發我們的某些聯想與思惟，有時候會改變我們的意向。第二類說法，是佛陀在教導比丘們作緣起無常觀時說，心中因認識境界而生起感受（觸已受），因為有所感受而生起意向（受已思），有了一定意向以後，再生起思考想像（思已想）。第三類說法，是佛陀在教導一位比丘，從「一切空行」觀察無我時說，在認識境界後，同時生起感受、思考、意向（觸俱生受、想、思）。經中有這三類看起來不一樣的說明，好像讓我們不知所從，其實，或許可以換個角度想：這三種不同的情況，會不會是表示了我們心中對境界認識後，可能有的三種不同反應？值得我們在日常生活中觀察體會。

#### 心、意、識的含意

心、意、識的含意，在早期佛教中，可能是沒有嚴密區分的。例如，佛陀在解釋六入處時，說意內入處就是心、意、識，是抽象性質的非物質，見不到也摸不著。又如，佛陀說大家都習慣把「識」看成「我」，接著就說，其實我們的「心、意、識」是每一刻都在變化的，就像那林樹間好動的猴子，哪裡會有不變的我呢？再如，佛陀安慰他的堂弟摩訶男優婆塞，說他的「心、意、識」長久以來，受佛法信、戒、施、聞慧薰習，死後「識」一定會往生在安穩處，以免除他一心向著佛法修學，但又擔心來世墮入惡趣的恐懼。部派分化以後，論師們對心、意、識的含意到底一樣不一樣，開始出現不同的意見。有的依著傳統思想，說心就是意，意就是識，含意並沒有差別，只是稱呼上的不同而已。有的說，名稱上的差別，就表示了名稱上所代表的不同意涵。主張心、意、識應有不同含意的論師們，他們從經典中心、意、識的不同用法裡，去歸納、發掘其含意的不同。例如，五陰中用「識」陰，而不說心陰或意陰，六入處中說「意」入處，而不說心入處、識入處，又如經中以「遠行、獨行」來形容「心」的長遠影響，也就是儲存、記憶的特性，以「前導」來形容「意」的主導性，以「六根對六境」說識生等等，都表示了三者隱含有不同偏重的意涵。如果針對境界的認識作用歸納來說，意是在先的「意念發動」，識是接續的「辨別認識」，心則是後來的「綜合統一」、「記憶儲存」。怎麼說呢？當面對境界時，如果沒有注意到這個境界，不管是主動的，或者是被迫的，那麼，境界的映像（訊息），是不會在心（腦）中產生的，也就不會進入到下一階段的辨識作用。這就像俗話所說的「視而不見，聽而不聞」，因為注意力沒有放在那裡，接收不到境界的訊息。當具備了注意的因緣，境界的訊息進來了，才算是有了分辨了別。分辨之後，緊接著就進入到解讀訊息的認識核心。如何解讀（認識）呢？是依著與過去經驗、記憶的比對，

包括各方面訊息的綜合統一，而完成認識的。認識之後，就形成了一個新的經驗，旋即又融入了儲存記憶中，成為過去經驗與記憶的一部分，等著在下次認識中，影響對境界注意的選擇，以及對進入訊息的解讀與認識，形成一重重的輾轉影響，如圖所示。

圖：認識過程中心、意、識的含意與輾轉影響



### 關鍵的觸與受

那麼，在上面認識發展過程的分析中，哪個階段是發展成憂悲惱苦的關鍵呢？認識與認識後的發展過程，是那麼快速地進行，我們可能清楚地察覺嗎？這是我們在瞭解認識發展過程後，所關切的問題。以下我們列舉四段佛陀的相關教說，嘗試來探索這個問題：

一、佛陀在作十二緣起還滅的思惟觀察時，循次從死、生、有、取，一路觀察到愛，然後說，如果能不顧念，不起執著，那麼，愛就止息了。愛一旦止息了，十二緣起的鉤鎖，就從這裡瓦解：「彼愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅」。佛陀並且形容這樣愛的止息，就如同油燈不再加油，也不再整理燈芯，必將熄滅一樣。

二、佛陀說，一般凡夫會生起苦、樂、不苦不樂的感受，成就初果以上的多聞聖弟子，也同樣地會有這樣的感受，那麼，凡夫與聖人之間，有什麼差別呢？差別就在於凡夫只能隨著感受起舞，當生起樂的感受時，就起貪，生起苦的感受時，就起瞋，即使在不苦不樂的情形下，對感受的變化也渾然不清。而聖人就不一樣了，他們不隨著感受起舞，對感受如何生起，如何變化消失，都清清楚楚，而且，只會有生理層面的感受，不會讓生理的苦、樂感受，發展到心理層面來，所以不會生起貪、瞋、癡，不會成為貪、瞋、癡的奴隸而憂悲惱苦。這段經文，說明了多聞聖弟子對感受（受）的處理方式，與一般人是不同的。

三、佛陀說，在我們「根、境、識、觸、受」等等的認識發展過程中，如果對感受生起的原因（集），感受的生滅變化（滅），感受可能發展出來的執著（味）、禍患（患），都沒有深刻如實的體會，也沒有辦法超越感受的後續影響（離），那麼，就從這裡種下了貪、瞋、癡、我見的禍端，並且發展出種種的惡行來。

四、佛陀說，如果對認識發展過程「根、境、識、觸」中的六觸，對其生起的原因（集）、生滅變化（滅）、可能發展出來的執著（味）、禍患（患），都沒有深刻如實的體會，也沒有辦法超越其後續影響（離），那麼，就與我（佛陀）所教導法與律離得太遠了，就像虛空與地一樣。如果能夠在六觸中如實地體會到無我，不起執著，不起煩惱（漏），就可以稱為對觸「已知、已斷」，就像斬斷了多羅樹的樹根一樣，將來再也不會生起、生長。

第三段與第四段的教說，乍看之下，似乎有些奇怪，為什麼一個地方是針對「受」來說，另一個地方又強調是「觸」？再仔細看，原來第四段講的「觸已知、已斷」，是以斬斷了多羅樹樹根來形容的，而這種形容，只用在對阿羅漢解脫聖者上，是形容他們的永斷生死，不再輪迴。第三段與第二段都在談「受」，第三段沒有指明對受的如實知，可以有什麼成就，但第二段則清楚的指出，能不隨著感受起舞的，是多聞聖弟子。多聞聖弟子應該是泛指初果成就以上的聖者，他們在解脫的修學上，雖然已經到了不會退轉的程度，但還不及阿羅漢生死解脫的成就，還在繼續修學中。所以，在認識發展過程中，能夠超越感受影響的，是多聞聖弟子，而能夠在更上游的觸，就切斷我見無明，對每一個認識的當下，都是「明觸」的，是解脫生死的聖者。

從這四段佛陀的教說，我們可以得到一些啟發：認識發展過程如果到了生起愛的階段，貪、瞋、癡就跑不掉了，就像俗語所說「箭在滿弦，不得不發」的情況。而取、有以下，是煩惱由伏而顯的蓄積與完成，是難有機會在這些階段停下來，不繼續往下發展的。所以，在認識發展的過程中，我們應當學習不要讓愛生起，也就是說，讓感受停在感受就好了，不要再有後續的發展。進一步，如果能夠修學到讓觸就停在觸，也就是每一個觸都是離我執、無明的「明觸」，那麼，就完成生死解脫了。



## 第五章 生活中的佛法

### 第一節 六根律儀

佛法是生活中的佛法

佛法最珍貴的地方，是可以用來徹底地解決煩惱苦迫。而煩惱苦迫，就發生在我們的日常生活之中，所以，佛法的修學，如果不能融入日常生活，在日常生活中實踐，並且從中獲得實質益處：解決當前的煩惱，並逐漸地減少煩惱，那麼，學佛可能只是「情感的寄託，偶像的崇拜」，成為生命中的一項點綴而已，不能發揮其「心靈淨化，生命解脫」的特長。假如真是這樣子的學佛，那麼，學了也等於沒有學。再者，如果佛法的修學方式，與當時社會的主流生活方式脫節，那麼，也難以為多數人所接受。不能為多數人接受的佛法，即使再珍貴、再有益處，也會逐漸地被人們所遺忘。離開了人們的實踐，佛法的益處，佛法的價值與光芒，就隱而不顯了，最後，只剩下人們憑弔的古蹟，或成為文化的遺跡而已，如何能有「正法久住於世間」的理想？佛教在印度、西域地方的消失，以及在中國明清以後，被隔絕於主流社會之外而衰弱不振，多少已有相近似的警訊。所以，佛法是生活中的佛法，離開日常生活，脫離了社會大眾的生活，便沒有佛法。

我們的日常生活是什麼？儘管每個時代，都有其因經濟活動型態的改變，而形成的不同生活方式與步調，儘管還有各行各業，各色人種不同文化與習俗的差異，但共同的是，六根頻繁地接觸境界、認識境界，然後從認識境界中，有種種後續的心理與行為發展，佛陀說，這就是我們的「世間」。我們的世間，其實就是我們日常生活，憂悲愁感、煩惱苦迫，都在這裡發生，涅槃解脫也在這裡完成，煩惱與解脫的舞台（領域、範圍），是一樣的，都是在六根面對六境的日常生活中。如果說生死（煩惱）即解脫，說世間與涅槃「二際無差別」，那應當是指兩者的範圍（際）是一樣的，沒有在日常生活的範圍外，還有另外一個涅槃的世界。解脫入涅槃，是佛法修學的最後目標（佛陀也是解脫者），解脫既不離日常生活，佛法的修學，當然也不離日常生活。

今日的社會型態，人們普遍地忙碌，多數人為朝九晚五的上班族，難得有二天以上的常態假期，在這樣的生活環境中，佛法的修學，如果只一味地強調要走入深山野外，或者，過度鼓勵與一般生活方式不同的隔離式清修，那將會自絕於社會人間，正法久住世間的理想，就岌岌可危了。所以，注重佛陀六根如何面對六境的教說，嘗試從經教中，開發可以適應這時代日常生活的佛法修學，也應該是現代佛弟子，修學佛法應有的基本認識吧！

上座禪

在佛陀教說裡，日常生活中的佛法修學，應當是什麼模樣呢？下面舉一個尊者舍利弗的

例子來探討：尊者舍利弗，是當時佛弟子中，智慧第一、辯才無礙的大弟子。有一次，他在禪修中進入了「空三昧禪」的禪定，受到佛陀的讚賞，稱讚這種禪定是「上座禪」。怎樣才能進入這種禪定呢？佛陀說，想要進入這種禪定的比丘（當然也包括其它所有人），當他走在進城的路，或者進了城托鉢乞食、乞食完畢回程的路上，應當時時保持這樣的警覺思惟：當我眼見外物時，有沒有起貪愛、戀著？如果作這樣的觀察時，發覺自己起了貪愛、戀著，為了阻斷由貪愛、戀著而可能發展的惡不善行，應當即刻尋有效的對治方法，將心念拉離貪愛、戀著，就如同身上所穿的衣服著了火，燒到頭上來了，情況緊急，必須想辦法立即撲滅一樣。如果能夠在眼睛看到東西時，都能成功地保持遠離貪愛、戀著，那麼，內心沒有貪愛、戀著的干擾，充滿喜悅（法喜），就能以願意保持這樣法喜充滿的心情，繼續時時刻刻對貪愛保持警覺，如此一來，也就能保持日夜清淨的修學了。

乞食，是佛陀時代印度當時許多修行人（不只是佛弟子）的生活方式，推測那是當時社會能普遍接受的習俗。另外，佛陀時代的出家佛弟子，推測大都住在離村落、城市不遠的郊區，一來遠離村落、城市的慣鬧，有利於禪觀的修習，二來往返村落、城市乞食，也不至於太遠而費時費力。入城乞食，可以說是當時遊行佛弟子一天中，與最多人接觸的時刻，除了獲得食物，以維持正常的生理機能外，還可以利用乞食接觸村民的機會，弘揚佛法，利益人群。不過，這也是當時修行人感官接受最多刺激與考驗的時刻。經中舉眼見物為例，我們可以類推其它耳、鼻、舌、身、意根也一樣，在面對境界時，同樣要保持離愛念染著。這是注重在六根面對六境的認識發展過程中，警覺於貪愛，阻絕貪愛生起的修學方法。從上面佛陀稱讚上座禪的整體意涵來看，與其說佛陀在讚歎「空三昧禪」，不如說是在讚歎進入「空三昧禪」的事前養成功夫：從入城乞食時，就作防護思惟，覺察反省。套用現代的話來說，就是事先所作的心理建設準備。當然，從其原理來看，自然是有限於乞食一事的，而是在日常生活行、住、坐、臥的每一個環節，都要時時警覺防護，時時反省有沒有貪愛與黏著的生成，如果有，當即時作對治處理的。

台灣現代的出家環境，要保持以乞食維生已經很難，也很少有出家眾這樣做了，住的地方也不在野外的樹林山洞處，禪修通常在寺院的禪堂中進行，而不是樹下，這些都不同於經典中所描述的情況，而在家人的生活方式，就更不用說了。縱使生活的細節有諸多的不同，甚至佛陀時代「空三昧禪」禪法的修學細節，或許也已經失傳了，但是，人們六根接觸六境的反應，還是一樣的，時時覺察愛念染著，對治貪愛黏著的原則，是清楚的、適用的。原來，禪法的修學（禪修），是不僅止於禪堂的，離開禪堂，也要有佛法！

六根律儀



六根面對六境的日常生活中，不起貪愛執著，經中也稱為「六根律儀」。什麼是「律儀」？律儀為梵語 *saṃvara* 的意譯，有禁戒、等護兩方面的意思，巴利語作 *saṃvara*，亦即經由意念的防護或抑制(自制)，而不使行為犯戒(*sīla*；道德)，雖然有兩層含意，但卻是更偏重於防護或抑制(自制)這一層的。經中說，就像多聞聖弟子，當六根面對境界時，對合意的「可念」境界不起欲念，對不合意的「不可念」境界，不起不高興的「瞋恚」，當然也不會再繼續發展出其它種種的想法與行為，因為多聞聖弟子，有能力看清楚這些想法所會引發的禍患——煩惱苦迫，所以能夠捨離，這樣，就稱為律儀。相反的，一般平常人沒有能力看清楚這些想法可能引來的禍患，所以不能夠捨離，一遇到合意的就起貪愛執著，不合意的就起瞋恚排斥，不單是如此，從貪愛執著、瞋恚排斥延伸，還會繼續發展出種種不如法的想法與行為，這就稱為「不律儀」。律儀、不律儀，經中是從眼、耳、鼻、舌、身、意等感官認識作用時說的，我們對境界認識作用的完成，稱為觸，觸依六根而來，能繼續發展成受與愛，所以六根也稱為「六觸入處」，巴利語聖典作「六觸處」。經中說「六觸入處律儀」，是身、口、意三妙行的基礎，其實也就是說，六根律儀（防護）多修習，能夠完成（滿足）三妙行。六根律儀如何修習呢？其內容與前面說的「律儀」一樣：不執著於合意的，也不嫌惡不合意的。

不起愛染、不起瞋心，是「六根律儀」（或者簡以「律儀」）的主要內容。但是，其中的關鍵，在於為何會有合意的、不合意的覺受或想法生起？隱藏在合意不合意背後的，是「我」！也就是我見、我執的無明。我們說，一般人在認識境界的「觸」時，無明就作用了，所以稱為「無明觸」，當認識境界時，如果只以自我中心為出發點，不能看清楚因緣條件，或者不能適切地隨順因緣，那麼順我（合意）時，貪愛就跟著來了，逆我（不合意）時，排斥、不滿、怒氣（瞋恚）就生起了，然後繼續發展成身、口、意行為，來完成與滿足這樣的貪與瞋。由貪與瞋發動的行為，哪會有什麼好行為？只有遠離貪與瞋的行為，才能是清淨的。清淨的行為，就是三妙行，也就是十善行，經中說，這是圓滿修學四念處的基礎，其實不只是四念處的修學，其它的修學也一樣，可以說也是修學一切佛法的基礎。基礎的意思，不是說這是簡單的，而是說，這是必要的，不可缺少的。

至於怎樣才能在六根接觸六境時，做到成功的防護，不讓貪、瞋生起？為什麼我們學佛也好一些時日了，防護成功的機率還是不怎麼高？也不用太氣餒，經中所說的能夠善於防護對治的，是多聞聖弟子的聖者之流，假如我們還未能達到聖者程度，經常失敗那也是很正常的事。如果從「調伏、斷、超越」的「遠離」修學過程來看，調伏也算是防護遠離的一環。調伏，即是對治與矯正，兩者雖然多屬事後的補救，但對平常人來說，也許是更迫切需要的。因為平常人防範於未然的能力不足，不能遠離貪瞋的情況居多，當貪與瞋生起時，更是不能

不加節制地任由汨濫，更需要「起增上方便，勤教令滅」。「增上」是加強、強化的意思，「方便」是方法，特別指有效的方法、技巧，所以，「增上方便」就是說，應當積極地尋找有效的對治方法。「勤教令滅」可以有兩個層面的意涵：一方面，當然是對眼前已經生起貪與瞋的冷卻來說，另一方面，是從現在的對治，進入自我調伏的修學，為的是將來能夠不再犯的成功防護。所以，事後的矯正，雖然屬亡羊補牢，但卻也是走向「六根律儀」的一步。

## 第五章 生活中的佛法

### 第二節 對治與調伏

在六根面對六境的認識發展過程中，我們凡夫，不要說是能保持在「明觸」的狀況，讓「觸」就停留在「觸」，不要繼續發展出雜染，即使離「受」就止於「受」的程度，也還差得很遠，多數的情況是「愛」會禁不住的從觸、受中發展出來，然後一路到達憂悲惱苦。如果常常在憂悲惱苦這一頭焦頭爛額，一籌莫展，久了也會磨損自己對佛法的信心，不利於佛法的修學。那麼，如何才可能有所轉變，而朝「受就止於受」、「觸就止於觸」的「六觸律儀」目標邁進呢？前面說，遠離欲貪的修學過程是「調伏、斷除、超越」，調伏是進入遠離欲貪修學的起步，這對常常處在憂悲惱苦這一頭的人們，特別有幫助，值得初學者重視。什麼是調伏？調伏有調教、降伏的意思，也就是不斷地調整偏差的行為，將之拉回到目標區來。調整偏差的行為，需要的是對治，不同的偏差行為，常常需要不同的對治，而且，對某人有效果的對治方法，對其它人不一定有用，所以，對治通常是很多樣化、個別化的，常常因人因事而異，這也是特別需要個人用心開拓的修學。以下嘗試提出一些可能有用的對治原則，以為各自開發調伏對治方法的參考：

#### 一、觀念的改變——直其見

八正道中，以正見為首。正見的建立，是最初的基礎，也是最後的目標（慧的成就）。如果目標錯誤，觀念不正確，那麼，不管有怎樣的努力，方法多麼犀利，其結果也還是枉然。目標模糊，一開始對焦偏差，那麼，差之毫釐，終究要失之千里。

首先，必須要認識到「貪、瞋、癡永盡，一切諸煩惱永盡」，是解脫聖者的模樣。如果確認解脫是我們學佛的目標（佛陀也是解脫者），那麼，理當心悅誠服地接受「貪、瞋、癡永盡，一切諸煩惱永盡」這樣的行為模式，並且，也當成是自己努力的目標。如此一來，當我們生氣的時候，還會認為自己是氣得有道理，是不得不氣，都是別人惹的才會生氣嗎？如果還認為「有時候生氣是有用的」，堅持「生氣的必要性」，觀念不作調整，那將永遠到不了「瞋恚永盡無餘」的目標。瞋恚如此，貪愛也是如此。

再者，讓我們從「無明、愛與有情」，三者有什麼關係來探討。佛陀明白地指出：無明與愛，是有情輪迴生死，煩惱苦迫的原因。為什麼愛也是引起煩惱苦迫的原因呢？在一般的觀念裡，不都是歌頌愛情，讚歎有愛最幸福嗎？如果真的是這樣，那麼，佛陀為何要說，「若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱」，而不隨一般人說「若愛生時，生喜心樂」？原來，愛還是根源於無明，以無明為動力而向外展現於情感上的。無明是什麼？最主要的無明，是實在「自我感」的執著，稱為「我執」。自我感是一種真實自我的感覺，但這僅是一個事實

上不存在的想法與錯覺，一種眾生深沈、堅固的錯誤認知，而我們卻常常不知不覺地，為了滿足這種感覺而執著。最強烈自我感的展現，就是主宰欲，例如，要就是要，也不管客觀條件如何，如說，「我不管，我就是要這樣」，就是主宰欲的典型表現。而最細微深沈的我執，是「我也不比他差」之類的慢心，稱為「我慢」。我們所有的愛，包括了對自身的「我」，以及與自己相關的「我所」，而且，縱貫了過去與未來。我們所有的煩惱苦迫，沒有不是從這「實在的自我感」出發的，所以說是愛的根源所在。有時，我們常常以為自己的所作所為，都是為了愛子女，愛家庭，愛眾生，愛社會，愛國家，愛地球……，很像都不是為自己，有可能因此而自覺神聖與充實，而看不到是自己將子女、家庭、眾生、社會、國家、地球當成是「我所有」的微妙情愫，還都不離自我的延伸，雖然微細，但還是與無明相連。所以，當我們試圖解決煩惱時，如果不能追查、反省到「自我」這個層次，那麼，是不能有直搗黃龍的效果的。

佛法最獨特的思惟，就是主張具有普遍性的緣起法則，並且特別注重用於人生煩惱苦迫的解決，這是佛陀時代其他宗教、哲學所沒有的。今天，如果有人在解決人生問題上，也以緣起法為普遍性的主張，其實都可以看做是佛法的，因為，佛陀說：「若見緣起，便見法；若見法，便見緣起。」而且，經典中也還有尊者須菩提「見緣起（空）則見佛」的典故。可以說，離開了緣起法，就離開了佛法，緣起法是足以代表佛法的。緣起法的定義，就是「此有故彼有，此無故彼無」，也就是說，一切的存在，都是「此故彼」因緣條件下的存在，而沒有那種獨一、永恆、真實不變的東西，也沒有絕對的如何如何可說，一切都只是相對的存在與展現。以緣起法作思惟，充分地尊重自、他的高度相互依存關係，這是佛法正見。以這樣的觀念，多作這樣的思惟，會有助於降低自己貪與瞋的力道。

## 二、延遲滿足——三思而後行

延遲滿足，這是近代心理學家提出來的心理訓練方法，原先的實驗設計，是提供一個未來較優厚的福利為誘因，以克制眼前的欲求，未來的利益是手段，重要的是克制眼前的慾望。雖然這個方法不是出於佛教聖典，但方法中有克制自己慾望的特色，可以是佛法修學調伏欲貪的參考，值得一提。這是說，當我們想要採取某些行動，來滿足我們眼前的慾望時，先刻意的緩一緩，我們會在這緩一緩的克制中，感受到慾望的強度——佛法稱為「味」。如果克制得很辛苦，表示慾求很強，也表示黏著很強，必須更加警覺，這也是修學成果自我評量的一個很好的指標。

古代佛教的論師們，分析我們的行為發動過程為「審慮思、決定心、動發思」，稱為「三思」。這是說，我們的語言行動，是從念頭的反覆思量，經形成決定，到蓄積發動，才表現出

來的，即使是「無心」的行為，也有這樣的歷程，只是我們不自覺罷了。這個過程，與我們前面說到的認識發展過程，也大略相近。克制衝動，延遲滿足，就是希望能在審慮、決定的階段中，爭取較充裕的時間，可以讓佛法正見，佛法的思惟發揮調伏、修正的功效。

再從現代對腦部功能的理解來看，延遲滿足也確實有他的道理。前面說到，生理上負責解讀來自感官器官訊息的有「杏仁核」與「大腦皮質區」，其中，主導理性思惟的大腦皮質，它的解讀速度比較耗時，而有快速反應能力的杏仁核，又常常是情緒性的粗糙反應。所以，快速、直接、反射式的慾求反應，通常少有來自大腦皮質的理性思惟，只有克制衝動的延遲滿足，才可能提供一個緩衝時間，讓大腦皮質有機會發揮其應有的理性功能，也就是說，讓我們有「如理思惟」——以佛法的理則思惟的機會。

例如，有一次佛陀提出了五種方法，來教導比丘們消除惡念。其中，第二種方法說：「觀此念惡有災患」，也就是說，藉著推想如果依這樣的念頭去做，會有什麼不好的後果（災患）發生，來打消壞的念頭。能夠推想會有什麼惡果發生，當然得要有緩衝時間，否則，欲求一起就急著反應，那能想到後果會如何呢？所以，我們應當善用延遲滿足的緩衝，以佛法的價值觀評估一下，行為的後果會怎樣，以避免逞一時之快的衝動，造成自、他的傷害。

### 三、同理心的運用

同理心，是近代西方心理學裡的名詞，大略的意思是要能站在對方的立場，融入對方的情境來考量，而不要只是站在自己的立場，以自己當然爾的態度去待人處事。所以，同理心的實踐，對我見、我執，以自我為中心的主宰欲，應當有一定削弱功效。二千多年前佛陀教導的「自通之法」，也與同理心的原理相近，佛陀舉了一個譬喻說，如果有人要殺我，我會覺得恐懼、憤怒，我當然不想被殺。如果我自己都不喜歡、不願意的事，別人也一定是這樣的，那麼，我為什麼要殺他呢？能夠這樣想，就能不樂於殺生。除了殺生以外，還可以依此類推，而得到不樂於盜、不邪淫、不欺騙、不搬弄是非、不惡口粗言、不綺語的結論。我不喜歡的，別人也一樣，這和《論語》說的「己所不欲，勿施於人」相同，都可以是約束自己遵守戒律，調伏自己免於傷害別人的想法。

與自通之法相似的，是「親人想」。「親人想」是將對方當成是自己所敬、所愛的親人來對待。例如，經中說，看見年紀比自己大的，就當成自己的媽媽，年齡與自己差不多的，就當成自己的姊妹，年紀比自己小的，就當成自己的女兒，以這樣的觀想，來對治淫慾。當然，這樣的方法是有限於對治淫慾的，也可以嘗試廣用於其他貪欲與瞋恚的止息上。

### 四、身遠離——從身遠離到心遠離

「依遠離，依離欲，依滅，向於捨」是經中常提到的修行次第，可以配合五根、七覺支、

八聖道、四如意足，以及含攝在七覺支中念覺支的不淨觀、隨死念、四無量心、安那般那念、無常想……等，許多修行方法來運用。所謂修行次第，就是修學上的相關先後次序，亦即前面這個項目（法）修習熟練了，才能進入後面一個項目（次法）的修學，也就是經中所說的「法、次法向」。當然，在次第與次第之間，有可能是部分交疊銜接的，但整體來說，還是可以發覺其前後之別，所以可以稱為次第。在「依遠離，依離欲，依滅，向於捨」中，遠離雖然是排在前面的，但務實地說，一般人能做到這一項，那也不容易了，所以後面三項，就先略而不談。遠離，當然以心能遠離於欲貪執著為徹底，然而，當評估在某些不如法的環境下，自己還沒有能力做到心遠離，不為環境所轉時，懂得在適當的時候身遠離，就成為心遠離修學的先修方便了。經中說「有漏（煩惱）從離斷」，就有這樣的意思。除了不去接近誘惑的環境外，如果已經處在不如法的環境而引起煩惱時，當然是要儘快地換個環境。譬如：當發覺自己貪著、瞋心已起時，換個環境，轉移六根觸對的目標，也是一種可能的止息對治法，如經中舉「閉目」或「身避去」不看為例，來說明「不念此念」，就是這樣的意思。這些，都是從身遠離中，爭取到六根的一些緩衝，作為心遠離的前方便修學。

除了避開自己無法承受的不良環境外，積極主動的選擇良好環境——親近善知識，聽聞正法，對一位學習者來說，也同樣的重要。我們不能以一切隨緣，而任自己隨波逐流。儒家不也有「近朱者赤，近墨者黑」的話嗎？不過，有時候受限於現實因緣的福報不足，不容許自己有選擇時，努力於環境的改善，也可以算是身遠離的一環。譬如，對自己的家庭、工作，乃至於社會、國家，有時候能留給自己的選擇並不多，這時候，將佛法的道理，或佛法的精神，傳播給自己周遭的人，在朋友、親人間，能以佛法相互規勸，共同成就一個比較好的修學環境，這也是另一層的從身遠離到心遠離。

## 五、厭離想

厭離想，是「生厭，離欲，滅盡」修學次第中的「生厭」，這是《阿含經》中所常見的主流修學方法。怎樣才會激發出厭離感？是苦，深澈地感受到苦。苦是一種壓迫，也是一種不圓滿、不能滿足。為什麼不圓滿、不能滿足？是因為無常，更是因為貪愛！無常是緣起存在下的必然結果，不論是我們喜歡的、不喜歡的；善的、惡的都不會常存不變，所以，無常本來是相當中性的，但是，當我們有貪愛欲求時，就不一樣了，對喜歡的，希望永遠保持不變，對不合意的，希望它快快改變，只想以自己的意思來掌控，然而，現實上的無常變化，常常是因緣複雜而且是深澈難見的，很難完全掌握，不如預期而不如意，不如意的結果，苦就形成了。所以，當貪著生起時，如果能想到所有的存在，終將變化消失，不能永久擁有，因而能警覺到得而復失的禍患與苦楚，厭離心生起，執著的心就淡了。

在「無明、愛與有情」的關係中，我們曾談到無明與愛，可以說是我執與渴愛，兩者間的關係，是密不可分的：渴愛的根源是我執，渴愛的徹底止息，必定要進入我執的破除才行。所以經中說，勤於無常觀照的修學，能斷除所有型態的貪愛、躁動、傲慢、無明，因為無常想能建立無我想，而穩定地安住在無我想的人，必定能因此而離我慢（最深澈細微的我執），而進入涅槃。進入涅槃，也就是解脫，解脫也稱為「滅盡」，這是滅盡了一切煩惱，滅盡了任何可以導致生死輪迴因緣的意思，而不是指死亡（因為佛陀以及許多阿羅漢聖者，他們在解脫後都還是一樣地活著）。所以，淺的來說，從無常而以厭離想對治欲貪，深澈的來說，還可以從對治欲貪中，破除我執，離深沈的我慢，順得涅槃。

#### 六、慈心想——他有他不得不的苦

慈心想，就是四無量心之一的慈心觀，也就是後來在大乘佛教中，有更進一步闡揚的慈悲心。大略來說，早期佛教經典中的慈心想，多用來對治瞋心，是一個有效的對治修學法門。慈心想是一種假想觀，這是儘量對別人的行為，給予善意與合理的想像，而不必在乎實際的情況如何，更不需要去查證。所以，當面對別人的侵犯而起瞋心時，如果能轉而往「他必有他不得不的苦」；「他也是身不由己，沒有能力自制」這個方向想時，化一分不滿為體諒與憐憫，對瞋心的止息，會有一定的助益。

另一方面，經中說，真正用心學習、體會緣起智慧的人，應當可以從布施、持戒、禪定下手，使自己柔軟和善，淡化煩惱的逼迫，然後才能成就真正的空。空是什麼？或許會有很多不同的解說，但將空等同於「假名」、「中道」而視為緣起的異名，是一個很貼切的詮釋。在人際關係中體會緣起（空），就是多為別人著想，多體諒別人在貪、瞋、癡下的身不由己，就可以說是慈心想了。

瞋怒與欲貪，表面上看，很像是兩種不同性質東西，其實，他們的根源都是「我執」：貪是在「順我」的情形下；瞋是在「逆我」的情形下。所以，和上面厭離想一樣，慈心想淺的來說，可以對治瞋恨心，深澈的來說，可以從慈心想對治瞋恨中，體認到緣起的相依相待，而破除我執，離深沈的我慢，順得涅槃。這是兩種不同偏重的修學風格，都可以提供我們作為選擇運用參考。

#### 七、即時覺察——找尋自己的「停止指標」(Stop Sign)，建立自己個別的戒條

經中說，一個走路走得很急的人，如果能自問：「幹什麼我要走得這麼急？是不是寧可慢一些？」於是，就減下速度，慢慢地走了。從走得很快，到慢下腳步來，中間經歷幾個重要過程：首先，是察覺自己走得很快（發現問題；苦諦），接著，質疑自己為什麼要走這麼快（原因；集諦），然後認為自己不必要走這麼快（觀念的改變，驅動力、原因的滅除；趣向滅諦），

於是放鬆自己，放慢腳步（抉擇的執行，道諦），最後終於慢下來了，乃至於停下來了（問題的解決；滅諦），這是運用四聖諦解決問題的一個例子。對治與調伏也一樣，覺察出自己的問題，是基本的第一步。

察覺，就時間上來說，當然是越早越好，因為煩惱與情緒的生起，通常是由微而顯，由弱而強，當強到一定程度，或者已經形成習慣後，對治與調伏的困難度就會明顯地升高。這就如同我們在公路上開車，當車速高到某一程度以後，沒有辦法作大角度的轉彎，也沒辦法說停車就停車一樣。君不見高速公路上的匝道出口標示，至少都在兩公里前就出現的嗎！而且臨出匝道口前三百公尺，每隔一百公尺都還有警示，這種提早告示、多重告示的作法，應當不只是台灣的高速高路特有的，其他國家也必然相似，為的是讓駕駛人有足夠的時間，安全地變換車道，減速駛離。如果沒有提前設立標示，對環境不熟悉的駕駛人來說，就形同虛設了，因為沒有足夠的時間作正確的反應，看到標示了又能如何，只能眼睜睜地錯過，讓錯誤發生。貪、瞋、癡煩惱的處理也一樣，當煩惱生起時，如果覺察得太慢，看到（覺察）了又能如何？當貪、瞋、癡煩惱的爆發蓄積力量已經坐大，就像箭在滿弦，不得不發時才察覺，那就為時已晚了。

如何覺察？什麼時候察覺才有效？每個人大概都各有不同，應當從個人的實際經驗中去嘗試觀察，但總不外在自己的生理或心理變化上去發掘。從生理的變化中去覺察，這就是四念處中的身念處了，而心理變化的覺察，就是受念處、心念處與法念處。不過，心念處與法念處較為細微，需要有比較好的覺察能力為基礎，而心理的變化，稍慢也都會影響到生理上來，所以，從生理上的變化去察覺，是比較普遍的。譬如，當肚子餓了，併發手腳微微發軟，頭微量，微冒冷汗時，您或可從過去經驗中，知道此時血糖是否已經降到某個不足的程度，是否到了自己的「停止指標」——應停止眼前的事去補充糖分。如果覺察太慢，或者雖然覺察到了，但不清楚自己的「停止指標」，不知道是不是到了該採取行動的時候，結果有可能因為不能即時補充糖分，導致生理無法正常運作而暈厥。貪欲與瞋恚的情形也一樣，在未能根本止息前，有賴於對治與調伏來處理與善後，但如果不能在貪與瞋升起到自己的「停止指標」之前就察覺，那麼，即使有心要作對治與調伏，也還是困難的。

如果已經知道自己的停止指標在哪裡，就必須依照這指標，去訂立一些自己當遵循的規則，來防止自己「越線」。譬如，當察覺到胃痛時，知道已經到了自己瞋怒的「停止指標」了，再下去很有可能自己會失控而有不理性的行動，於是，如果自己立的戒條——當遵循的規則是「逃」——身遠離，那麼就毫不考慮地離開，換個環境。除了離開外，當然您的戒條也可以是別的，如轉移注意力、換個話題、攝心持佛號（以上也都是身遠離的一環）、運用延遲滿足並



提起佛法正見、同理心、慈心想、厭離想、……等等，可以從自己過去類似情況中成功、或失敗的經驗裡，去選擇訂立最適合自己的。

#### 八、還有其他選擇——正思惟（如理作意）

常常，我們會不自覺地以自己最習慣的行為模式來反應。如果我們能常反問自己，我還有其他選擇嗎？習慣反應是最適合的嗎？那麼，就多了一個思考與反省的空間，尤其在黏著很強，將陷入孤注一擲時。通常，偏激的行為，是在沒有能力反問自己，是否還有其它更恰當的選擇時發生的。什麼是「更恰當」的選擇？不同的價值觀，會有不同的「更恰當」。就佛法來說，所謂的更恰當，就是「如理思惟」——以佛法的價值觀思惟：我這樣做符合緣起法嗎？符合三法印嗎？向於解脫、成佛之道嗎？八正道、五戒十善呢？乃至於「身苦患、心不苦患」、離欲、六觸律儀、慈悲喜捨、……等等佛陀的教說呢？

有時候，我們可能受困於某個煩惱，覺得老是揮之不去，就像我們在解一道數學題，雖然反覆的檢查：計算過程，沒錯！解題的方法，沒錯！解題的邏輯，也沒錯！但是，最後的結果就是不對（就像煩惱的揮之不去一樣），此時，問題可能就出在解題之初或運算中的一些假設，是不合理或不全然是對的，也就是說，我們一直認為是對的、一直固守的某些觀念，是有問題的。如果我們能以開放的胸襟，從佛法緣起、無我的正見，再作檢視與思惟，看看是不是還有其他選擇，這樣，原本以為打得緊緊的死結，可能在重新思惟中，一分一分地慢慢鬆開了。

#### 九、正語的實踐——五法得舉他罪

說話，是人與人之間最頻繁的接觸，也是最容易引發是非的媒介，尤其在指責別人時。佛法講求慈悲、溫和，但也不會鼓勵人們成為一個是非不明，滑溜溜的鄉愿，因為如果大家都這樣，那麼團體就很難維持健全清淨了。有一次，尊者舍利弗就問佛陀，僧團中的比丘，應當如何舉發別人的錯誤，才能維持團體的清淨和樂呢？佛陀就舉了下面的五個原則：「實非不實，時不非時，義饒益非非義饒益，柔軟不麤澀，慈心不瞋恚」。其實，這五個原則不只限於舉發別人的錯誤，若作為朋友、團體間的一般交談守則，也很適宜：1.實：說話精準如實情，避免情感性添油加醋的誇張。當引用別人的話，或僅是自己的推論時，也應當如實表明，以避免誤解。2.時：適當的時機，講適當的話，否則，雖然是同樣的一句好話，時機不對，恐怕也會帶來極不良的結果。3.義饒益：說話要有助於自、他善法的增長，以及煩惱之消除，沒有助益的話，能不說最好就不說。時常不甘寂寞，言不及義，可能會養成攀緣的習慣，並不利於佛法的修學。4.柔軟不粗澀：說話時，遣詞用語要柔和不帶刺，要考量對方的感受，不要譏諷辱罵，針鋒相對。5.慈心，不起瞋恚情緒。時常以這五個原則自我調伏，也是八正

道中正語的實踐。

#### 十、假如來了一個壞消息——無常想、隨死念

有一次，尊者舍利弗教導比丘們說，喜歡遠離人群獨居的阿練若比丘，在荒郊野外，如果要檢證自己是否已經離五欲，那麼，就在心中刻意地生起「男女的親愛，聲色的娛心」影像，來測試自己的反應。如果發現自己會因此而起愛欲，那麼，就表示自己還沒有能離開五欲，不可以記說自己已經離了五欲。同樣地，我們也可以模仿尊者舍利弗的教導，給自己一些假設，設想如若來了一個壞消息，像是失去自己覺得最重要的人或事；失去一個重要的投資或財產；身體得了一個大病變……等等，看看自己會有什麼反應。我們的重點，當然不在於檢證自己的成就如何，而是希望在這樣的假設中，發現自己有什麼潛在的問題，並且練習如何正確地處理這些問題。我們可以在冷靜從容（因為是假設狀況）中，充分地以佛法的如理作意，思惟應當怎麼做才是如法。這樣的方法，與「無常想」、「隨死念」的觀想法，也很類似。無常想與隨死念是可以作多方面觀想運用的，不限於厭離心的培養而已。如果淺一點，我們將隨死念當成：假如我現在就面臨死亡，我有什麼罣礙嗎？我能安心、平靜地走嗎？如果不能，我擔心的是什麼？我罣礙的是什麼？就世俗上的考量，應當怎麼做？佛法的觀點又怎麼說？我應當怎麼做？……問題可能會一個一個地浮現。或許，剛開始這只是「頭腦作用」，但是，如果能時常做這樣的觀想，其實也是一種心理的建設與準備，就如同軍隊中的沙盤推演一樣，當事情真的發生時，必定會比毫無準備的驚慌失措要強。如果能夠因此而時時做正思惟，假以時日，也能從熏習中，獲得正見增上。

#### 十一、承擔的勇氣

最後，就是強化自己承擔的勇氣，來面對不如意的事。苦，是緣起、無常與渴愛下的必然產品，除了解脫的聖者外，沒有人能徹底地離苦，即使是解脫的聖者，也還有身苦。一味地恐懼，算計逃避，只會徒增我執、我愛的煩擾而已，並不利於佛法的修學，反而是勇敢地面對承擔，從受苦的困境中體會佛法，肯認佛法，堅定佛法的信念。

## 第五章 生活中的佛法

### 第三節 專注與覺察

#### 專注與覺察的必要性

我們說，應當在生活中實踐佛法，又說，生活就是六根面對境界的反應，生活中的佛法就是六根律儀——貪與瞋的對治、防範與止息，並且能從這六根律儀的修學中，進入我執的反省，朝向我見、我愛、我慢與無明的止息上邁進。在佛法的修學與實踐中，貪與瞋的對治，顯然是無可迴避的項目，我們也提出了一些可能的對治原則，其中，有一項是「即時覺察——找尋自己的停止指標」，這是根據「苦、集、滅、道」四聖諦的方法論——先知苦，然後才進入其他三階的修學而說的。先知苦，就是先要能覺察問題，而且要即時覺察，才能把握處理問題的最佳時機。即時覺察，需要有敏銳的覺察力，敏銳的覺察力，來自於專注，所以，從專注力的鍛鍊中，訓練自己敏銳的覺察力，是修學佛法、實踐佛法的必要基礎。

#### 專注覺察與止觀

專注，就是注意力的集中，如果將注意力集中於一處，心就安住於一處，這就是「止」了，而「止」的修學，可以得定。例如，能夠將心安止於一處（心一境），擇定目標（覺；尋），作深入細微的思察（觀；伺），如果出現帶有生理猛烈的踊動（喜，*pīti*），與心理淡淡的愉悅（樂，*sukha*）交錯出現、言語不起的情況，就是進入四種禪定中的第一禪（初禪）了。覺察，就是清楚明白，沒有失誤，不會遺漏。深刻的覺察，則不止於表面現象的了知，更是深層事理的思察明白與抉擇，這就是「觀」了。止與觀，就是定與慧，為佛法修學中的兩大支柱，雖然一個傾向於靜止，一個傾向於發動，表面上兩者的性質相異，但在佛法的修學上，卻是相互增上，相輔相成：雖然佛法修學的完成，在於觀慧的成就，但是觀慧的成就，離不開止的基礎，所以，經中說，「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止」。至於應當先從修觀下手，或先修止下手，或者兩者平等交互增上，或者交互增上中又有所偏重，可以依個人的身心狀況與個性傾向來選擇，而且應當也不必是單一的、固定不變的選擇。深入的止觀專修，是比較難在日常繁雜的待人處事應對環境中進行的，不過，其精神——專注與覺察，則是可以貫徹在日常生活中的每一個應對，成為日常生活中修學佛法的一部分。

#### 四念處

佛法中注重專注與覺察的修學法門，四念處是其中之一。四念處是八正道中正念的內容，這是講求將注意力特別集中在肢體與生理上（身念處），或心理感受上（受念處），或心念上（心念處），或心念相對應的法上（法念處），在這四方面作清楚明白的覺察，了了分明其現況與變化的修學法。這樣的修學法是一個很廣泛的修學法門，可以配合出入息念、無相三昧

等多種專修法門修學，也適合在六根面對境界的日常生活中學習應用。雖然經中說：「六觸入處律儀修習、多修習，令三妙行滿足」；「三妙行修習、多修習，能令四念處滿足」；「四念處修習、多修習，能令七覺分滿足」；「七覺分修習、多修習，明、解脫福利滿足」，看起來有六根律儀→三妙行→四念處→七覺支→解脫的前後次第關係，不過，經中所指的是「滿足」次第，也就是說，是圓滿成就時的次第，如果換一個角度來看，因為四念處的滿足要以三妙行、六根律儀為基礎，所以六根律儀的修學——日常生活中貪與瞋的對治、防範，也要有一分，或多分四念處的加入，尤其不能缺少四念處法門的主要骨幹——覺察，以及覺察所需的專注。

中國佛教，傳統上以「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」為四念處的修學內容，其實這不是出自於中國佛教哪位論師的竄改，而是印度部派佛教論師們的摘要整理。部派論師們做這樣的摘要整理，從整個論述內容來看，原來是十分完整的，內容也沒有忘失早期經教中重於觀察，重於智慧，重於離煩惱的精神，而且也明確指出「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」是以對治四顛倒為著眼點的。對這樣的摘要整理，如果我們因為好簡而略去論師論述的完整內容，只強調這四句話，而不明白論師們的用意，也忽略早期經典的教說，以為這樣的摘要內容，就是四念處的全部，則不免失之狹隘，也難以讓人把握四念處中修學覺察的重點了。

「身身觀念處；受；心；法法觀念處」是《雜阿含經》中，對四念處教說內容的描述。「身身觀念住」，或作「順身身觀住」、「觀身如身念處」、「於身隨觀身」、「於身觀身而住」，部派論師的解釋是「身住循身觀」，這是說，將注意力特別集中在身體（生理）上，依著（隨著）身體與生理來作覺察，而這種覺察（循觀；循循觀；隨觀），有屬於慧的性質，受、心、法的情形也一樣。詳細些的，如說「內身身觀繫心住，外身、內外身；內受、外受、內外受；內心、外心、內外心；內法、外法、內外法觀繫心住，精進方便，除世間貪憂」，這是將觀（覺察）的內容，細分為內、外，以及內外交錯；將觀的目的與功能，明確地定位在貪憂（煩惱）的去除。什麼是內，什麼是外，經中並沒有進一步的說明，後來的論師，卻有多方面的詮釋，並沒有統一的定論。大略來說，「自己是內，他人是外」，「如果觀察他人，而能反省到自身，就可以稱為內外了」。

什麼是依著身體與生理，作內、外、內外的覺察？這是說，舉凡走路、站立、坐下、躺臥，舉手投足，穿衣持鉢等肢體儀態，靜默、說話、睡覺，吃、喝的咀嚼吞嚥等，都能夠清楚每一個動作，不能有不自覺、漫不經心、糊裏糊塗的動作（這些都是覺察的遺漏）；如果是配合出入息念來修時，則要能對每個呼吸的長短（急緩、粗細也一樣），隨著呼吸而來的生理變化，以及對各種禪定境界引發的生理反應，都要清晰分明；如果是配合地、水、火、風、

空、識等六界觀身體時，則要像做大體解剖一樣，分得清清楚楚；如果是配合修不淨觀時，從實物的觀察，然後進入觀想身體的毛、髮、齒、皮膚、肌肉、骨骼、內臟、體液……從頭到腳充滿不淨（假想觀），觀看或觀想死屍的腫脹、爆裂、腐爛、分解、人體的骨骼（白骨），都能清晰明白，就像雖然各種植物種子混雜在一起，但是明眼人一眼看去，還是能分辨得清清楚楚一樣。

這樣，依著身體與生理的覺察作什麼用？經中說，是要從這樣了了分明覺察中，感受身的生、滅無常，體會這只是（唯有）和合身，除了身以外，再也沒有其他實在、獨存、永恆的東西（我）了，然後在無常、無我的體會下，不起執著，不起惡念，不起憂愁煩惱。身念處是這樣，其它受、心、法念處也是如此：從覺察中體會無常、無我而不起執著，尤其無我的體會與實踐，是趣向煩惱徹底止息、解脫涅槃的必要關鍵，所以，每一念處的覺察，就在無我的體會裡與解脫道接軌了。

感受的種類，佛陀說，可以只說是一種，也可以細分成一百零八種，或者多到無量，不過經中最常出現的，是不舒服（苦）、舒服（樂）、中性（不苦不樂）的三種分類，稱為三受。受念處中感受的覺察，也以這三類為主，然後，可以更仔細的去分辨，這三類感受是從生理引起的身受呢，還是非生理的心受？對生起的感受有沒有味著（執著；食）？有沒有欲念？以及感受生起、增強、減弱、消失的變化等。以不舒服的感受來說，生理所引起的不舒服，如生病的病痛，身體受到創擊的傷痛等都是，經中稱為「身受」，以中了第一支毒箭來譬喻，這是來自生理上自律神經的警告機制，不管是凡夫、聖者，或是解脫者都無法完全避免的感受。非生理的不舒服，如因病痛而延伸出來的憂鬱、沈悶、煩躁（期待痊癒的急迫）、害怕、不平、自憐、……等等，稱為「心受」，這已經是進入煩惱的範圍了，經中以中了第一支毒箭後，再中的第二支毒箭來譬喻。對生起的感受有沒有欲念、執著的分辨覺察，是佛法修學上重要的反省警覺，成功的即時覺察，是不能缺少這種能力的。而從受念處的覺察中，體會無常、無我，則是受念處修學的心髓。

心念處的修學，是覺察、分辨心念、心境如何，有貪念嗎？有不滿嗎？有疑惑不明嗎？心念是專注呢？還是散亂？是開闊的？還是一直惦念著某事？是不該有的？還是念念於佛法的修學？是煩惱的念頭呢？還是已解脫的？……等等。

法念處的修學，主要是覺察佛法修學的法，如覺察是否有貪、瞋、睡眠、掉舉、疑等「五蓋」，覺察雜染五蘊的生滅，覺察六根在認識發展過程中，不起煩惱結，覺察七覺支、四聖諦、四禪定等的修學。

唯一之道？

覺察能力，不論是用於煩惱的調伏與對治，乃至於煩惱的斷除與超越，都相當重要。所以，經中說這是除愁憂、斷煩惱、證涅槃的方法（一道、一入道、一法、唯一趣向道，或說入於八正「道」的修法）。從道的整體性來說，還是以八正道為完整的，四念處是八正道的一環，所以，如果要說佛法有通往解脫的「唯一之道」，從修學的整體來看，應當以八正道為適當，如果從修學的細目來看，任何修學方法（包括四念處），只有在進入無我的體證時，才有解脫的消息，所以，或可以說「無我」的體證，才是解脫的「唯一之道」。不過，說「唯一」，可能容易引起「只要有這個法門就足夠了，不需要其它方面的修學」的誤解，而且，從道的整體性與完整性來看，似乎也不宜特別去強調哪個法門才是「唯一之道」，倒不如說是「必經之道」來得恰當。

從修學四念處，可以訓練自己的覺察能力，養成覺察的習慣，對落實佛法生活化，有很大的助益，這是佛法的修學者都應當高度重視，勉力學習的法門。

## 第六章 聖者之流

### 凡聖之隔

修學佛法，有一個重要的里程碑，那就是「不退轉」。什麼是不退轉？不退轉是指修學已經進入了一個穩固而決定的階段，從此以後，修學與道業只會一路進步，直到完成解脫涅槃，即使在未來生中，也不會再退轉，早期的經典，稱有這樣成就的人為「須陀洹」。「須陀洹」為音譯，意思是「預流」，或者「入流」，入什麼流呢？即是入聖道（八聖道）之流。能夠入聖道之流的修學者，我們尊稱為「聖者」，經典中也常稱呼為「聖弟子」，所以，凡夫與聖人，就從這裡（須陀洹）區隔。

### 四雙八輩

從「須陀洹」到涅槃解脫之間，還可以有「斯陀含」、「阿那含」等兩個顯著的階段區分，再往上，就是解脫的聖者「阿羅漢」了。「須陀洹」、「斯陀含」、「阿那含」、「阿羅漢」這四個階段，經中也合稱為「四沙門果」，或者「四果」，表示了這是四個「果位」，通俗上也有分別將之簡稱為「初果」、「二果」、「三果」、「四果」的。此外，在進入這四個果位前的預備位置，也受到特別的重視與關注，而給予「向須陀洹」（或「趣須陀洹」、「須陀洹向」）、「向斯陀含」、「向阿那含」、「向阿羅漢」的稱謂。這八類，合稱為「四雙八輩（士）」，都是佛法修學有所成就的賢聖者。

### 聖者的標準

那麼，修學到了怎樣的情況，才能被稱為「須陀洹」呢？經中對「須陀洹」的典型形容是：已斷「身見」、「戒禁取」、「疑」，並且只在天上、人間等善趣，最多七次的往生，於其間便能斷盡煩惱，到達正覺解脫。什麼是「身見」？這裡的「見」，指的是「執見」，是一種看法；觀念，身就是指所執著的五蘊身心，所以，「身見」也就是一種執取五蘊身心為「我」，或者是「我所擁有的」想法。什麼是「戒禁取」？取是一種強力而錯誤的執著，即是我們常說執取、抓取，這是「愛」的進一步延伸。戒與禁都是為了想要達成某種目標，而禁止自己從事某些事、某些行為，或者要求自己做某些事、某些行為，所以，「戒禁取」指的就是錯誤地執取一些與斷除煩惱解脫無關的禁戒。什麼是「疑」？疑是懷疑，因為不清楚、不明白、不確定，所以會懷疑，對佛、法、僧，四聖諦、八正道、緣起法起疑惑，就是疑。疑是一種遮蔽、覆蓋，所以也稱為疑蓋。「身見」、「戒禁取」、「疑」，經中常合稱為「三結」，結就是繫縛、打結，與「使」、「纏」一樣，同為煩惱的別名。相反的，斷三結的「須陀洹」，能見法、知法、得法，經中稱之為「得法眼淨」，這樣的聖者，對法已有了體悟而超越了狐疑，不必再仰仗於他人；對法已有了肯認而無所畏懼；對法已有了體證而「唯見正法，不復見我」。

其次，「斯陀含果」的標準是「斷三結，貪、瞋、癡薄」，薄的意思是還沒有斷除，但也不至於有太大的影響力，造成煩惱。這類的聖者比起「須陀洹」更接近解脫了，經上說，他們最多只會再往生人間一次，就會完成解脫（斯陀含的義譯即為「一來」）。「阿那含果」的標準是斷「身見、戒禁取、疑、貪、瞋」（這五項稱為五下分結），只剩下癡——無明；深層的我慢之類的煩惱尚未斷盡。這一類的聖者他們不會再來人間了，最多往生天界後，即在天界成就解脫（阿那含的義譯即為「不還」）。而「阿羅漢果」的標準則是「貪、瞋、癡永盡，一切煩惱永盡」。「阿羅漢」義譯為「應」、「應供」，意思是值得供養的聖者，經中經常說，他們是自己能確認自己已經不會再有生死輪迴的解脫者，即使佛陀也可以稱為阿羅漢（阿羅漢是佛陀十個稱號之一）。

什麼種人可以成為聖者？

從上面所舉的聖者標準來看，沒有牽涉到年齡、性別、智商、膚色、身分、地位、種族等條件。佛陀時代成就阿羅漢的聖者，「大智慧的如舍利弗，最愚笨的如周梨槃陀伽。年齡極老的如須跋陀羅，一百二十歲；頂年輕的，如七歲沙彌均頭。阿難從佛極久，還沒有證羅漢；而舍利弗、憍陳如們，不過幾天就成了羅漢」。周梨槃陀伽（朱利盤特）連出家應守的戒條內容都記不住，被他哥哥放棄，要他還俗，後來佛陀教他背誦「掃捨」二字，也要花好幾天才記得住，這樣的愚鈍，最後也證得了阿羅漢果。須跋陀羅是一百二十歲的年老出家外道，趕在佛陀入滅前，突破阻攔強行見佛聞法，成為佛陀的最後弟子，他以這麼大的年紀，在佛陀體力最差的時候，聽聞八正道而正入涅槃。所以，解脫的聖者是沒有男人、女人、小孩、老人、貴族、奴隸、白人、黑人、黃種人等種種限制的，不過，早期經典明確地說，在家佛弟子可以成就阿那含果，但沒有說可以（或不可以）證得阿羅漢果，後來不同部派的論師，對此點有不同的看法，並沒有定論，然而，如果我們從「阿羅漢」是貪、瞋、癡永盡的角度來看，這樣的解脫者，是應該不會再對家庭有擁有需求的。而成就初果以上的聖者，則不分在家、出家，可以說遍及佛陀的四眾弟子，尤其是在家優婆塞、優波夷的證果聖者，也同樣受到佛弟子的尊崇，後來的論師，將他們尊為廣義的「僧」，稱為「勝義僧」。勝義僧也為佛、法、僧三寶之一的僧寶，是凡夫佛弟子歸依與學習的對象。

三類解脫者

依早期經典說，佛陀是解脫者，佛陀的弟子，如尊者大迦葉、目犍連、舍利弗、迦旃延、須菩提、優波離、富樓那等阿羅漢，也都是解脫者。此外，傳說在佛陀出世之前，人間也有解脫者，稱為「辟支佛」，例如，有名叫多迦羅尸棄的辟支佛，有名叫無患的辟支佛，有名叫善目的辟支佛等。這樣，經中所說的解脫者，大致有這三類。那麼，這三類解脫者有什麼異



同呢？首先，就貪、瞋、癡已斷，永離煩惱，生死已盡，不再輪迴的解脫內涵來說，這三類解脫者是完全一樣的，沒有所謂優劣的差別，他們的差別，只在於解脫的學程不同，以及解脫後教化眾生的能力有所差異而已。依經上說，佛陀與辟支佛，他們都是出生在沒有佛法流傳的時代，是「無師自悟」而證入解脫的，而阿羅漢是佛陀的弟子，他們都依循著佛陀的教導，才證入解脫的，這是阿羅漢與佛陀、辟支佛最明顯的差異。而佛陀與辟支佛的差別則是，佛陀有豐富教化眾生的方便能力，能教化廣大的眾生，也願意積極地廣化眾生，開創佛法廣為流傳的格局，就像釋迦牟尼佛開創了二千多年來，佛法廣傳世間的大格局一樣。而辟支佛通常在成就解脫後，只是隨緣地生活，隨緣地教化眾生，然後默默地入涅槃，沒有像佛陀積極地開創佛法教化眾生的格局。

### 解脫者的情境

解脫者的境界如何，本來也只有解脫者才能完全體會，不過，如果一般人也能從側面的、間接的有一些推想認識與勝解，那麼，對引發人們嚮往之情而發心修學，對把握修學目標的方向感，將會有所助益。以下，嘗試提出幾點解脫者情境的描繪，讓我們對解脫者有多一些推想認識的訊息：

一、自知自證：解脫者，乃至於初果以上的聖者們，當他們成就時，都是自知自證，了然於胸的，不必經由佛陀，或者通過其他個人或多人評鑑檢證。例如，佛陀祖國的歸屬國國王波斯匿，在聽說佛陀自己對人宣告說他已經成佛了的傳聞後，十分懷疑，因為他認為佛陀比當時的六師外道都年輕，出家的資歷也淺，怎麼可能成佛了呢？於是就當面向佛陀求證，佛陀即明確地告訴波斯匿王說：「我今實得阿耨多羅三藐三菩提」，佛陀的成佛，就是自知自證的。此外，經中描述佛弟子成就「阿羅漢」時，也都是「自知作證」，說自己「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」，自己知道自己已經不再有流轉生死的「後有」愛，生（死）已盡，就是解脫了。其他像佛弟子自己能記說得「須陀洹」、得「阿那含」的情形也一樣。

二、不起諸漏，了無牽掛：解脫者斷盡一切貪、瞋、癡、我見、我慢，所以能離一切煩惱（漏），離一切憂悲、熱惱（熾然），自然也無所求，無所牽掛了。所以，憶想佛陀，或者其他解脫者會嫉惡如仇地伸張正義、憂國憂民，那都只是凡夫自身反射的想像罷了。

三、心不苦患：佛陀的生理狀況是不是也超越常人，不會生病，不會受傷？或者生了病、受了傷也不會有疼痛的感覺？後代的佛弟子，有一部分是持這樣理想的觀點的。然而，從早期經典的記載來看，卻不是這樣子的，例如，佛陀的腳曾經受過傷，經中確實有「起身苦痛」的描述，佛陀生理的「身苦痛」和平常人一樣，但是在正念、正智下，「堪忍自安」，讓生理

引發的痛苦，就只是生理的痛，不會轉移、發展出其他「心苦」，這就和常人大大地不同了。又如佛陀在晚年時，經常有背痛的疾病，無法久坐為佛弟子說法，所以經常由大目犍連、舍利弗代轉法輪。佛陀年紀大了，生理的機能也和大家一樣，漸漸地衰退了，佛陀就曾經形容自己的身體像老爺車一樣，要以禪定勤加維修，才可以勉強而行，最後也還因病去逝。在生理上，解脫者和平常人一樣，也難免有生理上的苦，不過，解脫者能做到「身苦（身受）而心不苦（心受）」，「心不苦」就充分地表現了解脫者的特殊情境。

四、清涼、清淨、真實：印度的天氣偏熱，所以印度人以清涼為舒適，解脫者內心遠離熱惱、熾然，所以借用清涼來形容其心境。吵雜的環境，是禪修者所不喜歡的，所以用清淨來形容解脫者的遠離煩惱。虛幻不實在，是人們所不喜歡的，解脫者對生命流轉的苦、集、滅、道已經完全親身實證，所以也用真實來形容解脫者。清涼、清淨、真實，是早期經典對解脫者情境的一種描述。

五、無所怖畏：見法、知法、得法，有「法眼淨」之稱的初果聖者，從體悟法就有「心得無畏」的勇猛，更何況是佛陀以及解脫的聖者。經中曾經有這樣的記載：有一個下雨打雷的夜晚，佛陀在摩鳩羅山經行，因為天帝釋也跟隨在佛陀後面經行，佛陀為了讓天帝釋多做些經行，所以拉長經行時間。童心未泯的侍者尊者那伽波羅，由於久侍不耐，但又礙於自己是侍者的身分，得遵守佛陀沒休息侍者不能先離開休息的慣例，於是，為了自己能早些休息，竟然異想天開，扮鬼嚇佛陀，想要讓佛陀因此而早些休息。結果，受到佛陀的斥責，佛陀說「如來、應、等正覺久離恐怖」，哪還會受到驚嚇呢！

六、八風不動：八風，指的是「利、衰、毀、譽，稱、譏，苦、樂」等八種能吹動煩惱的風。解脫者煩惱永盡，所以說八風不能撼動。

七、出污泥而不染：蓮花出污泥而不染，世間充滿著煩惱雜染，聖潔的解脫者，生活在這雜染污濁的世間，但卻不為煩惱所污染，就像蓮花的出污泥而不染一樣。

## 第七章 大乘菩薩行

### 第一節 菩薩行與大乘佛教的開展

佛與阿羅漢的差異

釋迦牟尼佛是解脫者，但從佛教早期流傳下來的經典記載來看，在佛、辟支佛、阿羅漢三類解脫者中，就只有佛陀被稱為得「阿耨多羅三藐三菩提」（義譯為「無上正等正覺」，或簡稱為「等正覺」、「遍正覺」），雖然，佛陀偶而也說「如來、應、等正覺者得三菩提」，但絕大多數的場合，都是說得「阿耨多羅三藐三菩提」。然而，佛陀在教導佛弟子時，卻都只教導他們成就「三菩提」（義譯為「正覺」），而佛弟子們也沒自稱得「無上正等正覺」或「緣覺」（辟支佛）的。佛弟子修學佛法的目標與最後的成就，都是說成就「三菩提」與阿羅漢果，從來沒有哪位解脫的佛弟子，被稱為得「無上正等正覺」，也就是成就「佛果」的，即使是神通第一的目犍連，智慧第一的舍利弗也一樣。這一點，在早期經典中，有著非常明確的區隔，不曾混淆。為什麼釋迦牟尼佛陀只教導弟子成阿羅漢，而不是和他一樣的成佛？這或可從解脫的角度，解讀為佛與阿羅漢是一樣的，也可以解讀為當時的時代風潮是「正覺解脫」，佛陀只能隨順（受限）於這樣的主流風潮來弘揚佛法。

不論怎麼解讀，得「阿耨多羅三藐三菩提」的釋迦牟尼佛，與得「三菩提」的佛聖弟子阿羅漢，是有那麼一些不同的。別的不說，就從方便具足，能應機逗教利益眾生，對眾生的攝受力來說，個別的佛弟子阿羅漢間，就存在著很大的差異，例如，尊者周梨槃陀不會說法攝眾，而尊者目犍連與舍利弗卻常代佛轉法輪，深得僧團成員的尊重與愛戴，但是，他們兩位尊者在這方面，終究不能與佛陀的能力與成就等同並論。佛陀與阿羅漢的不同，在佛陀未入滅以前，可能是因為佛弟子可以實際而又親切的見佛、聞法，所以似乎沒有引起太多的關注與探索。佛陀入滅以後，人們對佛陀的崇敬，一天天的增強，這可以從佛弟子對佛陀的遺物、舍利（遺骨）、遊化遺跡、佛陀傳記，包括佛陀前世事蹟的日漸重視而有豐富的內容一直流傳出來，而得到印證。在崇敬景仰中，早期所傳人間佛陀的模樣，漸漸地在人們的記憶中褪色，代之而起的是佛陀無所不能、無所不在的完美理想模樣。於是，阿羅漢佛弟子與佛陀的差異，在佛弟子對佛陀的崇敬景仰中放大了，人們愈來愈覺得阿羅漢是遠不及佛陀的。

菩薩行的開展

為什麼悉達多太子能成就「阿耨多羅三藐三菩提」而稱為佛，但是佛弟子只能成就「三菩提」而稱為阿羅漢？這樣的疑問，在佛入滅以後，逐漸地受到佛弟子的關注與重視，並且在佛陀過去生修學的傳說事蹟中，得到合理的解答。原來，佛陀是在久遠的過去生時，就曾經深切而堅定的發願成佛，從此，在每一生中精進修學利益眾生的布施、慈悲、忍辱、持戒，

以及堅固止息煩惱慧力的禪定、般若等，累積了圓滿的功德與深厚的慧力，終於能在因緣成熟時，於沒有佛法流傳的時代，從過去累積的深厚慧力出發而無師自悟，直觀逆、順十二緣起而證入解脫；由累世功德的圓滿而得以廣攝眾生，將佛法深植人間，而利益無數無量的眾生。於是，效法佛陀在過去生中的修學模式，以成佛而不只是傳統上的解脫涅槃為修學目標，以利益眾生的慈悲更勝於自利的修學模式，被開發出來，並且逐漸地發展成熟了，終於在西元前五十年前後，躍居為印度佛教界的主流思潮，而自稱為「菩薩」、「大乘」，以別於傳統的佛教。

「菩薩」為「菩提薩埵」的簡稱，義譯為「覺有情」，或者說是「勇猛勤求無上菩提的有情」，所以，凡是以成佛為志向的修學者，都可以稱為菩薩。而菩薩的所修所學，就是菩薩行了。菩薩行的內容又是怎樣發展出來的呢？主要是從釋迦牟尼佛過去生未成佛時的傳說事蹟中，整理歸納出來的，因為釋迦牟尼佛過去生發願成佛以來的修學，就是菩薩模樣的最佳典範。「大乘」，音譯為「摩訶衍那」或「摩訶衍」，原意是指大而可以容納眾多乘客的交通工具，引申為成佛以廣度眾生的修學，亦即為求成佛道的法門。「大乘」與「菩薩」思想是密不可分的，可以說，菩薩行的思想，推動了大乘佛教的形成。

#### 重慈悲的六波羅蜜

從釋迦牟尼佛過去生的傳說事蹟中，整理歸納出來的菩薩行，是多方面的，其中，以重慈悲的「六波羅蜜」，重信仰的「念佛、迴向、懺悔」，重深觀智慧的「般若」，對後來大乘佛教修學的發展，有顯著影響。「波羅蜜」的義譯為「度」，意思是「到彼岸」。「到彼岸」本來是指生死解脫的意思，但在這裡更有強調「圓滿地」到彼岸——成佛的含意。「波羅蜜」的內容，是從釋迦牟尼佛「本生」（過去生）的種種傳說事蹟中，整理歸納出來的，起初各部派間的流傳並不一致，後來以「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若」等六項，獲得多數佛弟子的認同，而取得主流地位，稱為「六波羅蜜」。這六項內容，以利益眾生的慈悲精神貫穿，形成一個相互關連的整體性修學。

這六項內容，大約可以分成兩類：布施、持戒、忍辱是直接有利於眾生（利他）的福德類，禪定、般若是止息自己煩惱，以為利益眾生基礎的自利類，而精進的性質則通於二類。除了布施以外，其他五項與傳統八正道的戒、定、慧修學內容相近，主要的差別，只在於「六波羅蜜」特別講求每一項都要以利益眾生為優先考量。而布施的內容，可以包括「財施、無畏施、法施」三大類。「財施」是以物質（衣食、錢財等）、體力、心力，乃至於奉獻身體，犧牲性命，不求回報地幫助他人。「無畏施」是以柔軟心待人，從消極地不傷害眾生，到積極不求回報地為人消除恐懼都是。「法施」則是不求回報地引領他人瞭解佛法、接受佛法、實踐

佛法，使他人能夠獲得煩惱的止息。雖然有這三大類，但一般所說的「布施」，大約都有偏重於「財施」的傾向。在佛陀時代，「布施」常見於佛陀對在家人的教導，這是被定位為「端正法」的內容之一，是修學緣起、四聖諦、八正道等「正法要」的前方便。為什麼多對在家居士教導布施而不是出家佛弟子？因為傳統的出家修學型態，是以捨財物、乞食為生，所以不太可能有「財施」，而「無畏施」與「法施」，都已經含在出家的守戒、忍辱與說法上了。傳說中的佛陀過去生修行事蹟，是有限於出家身分的，所以布施（財施），也成為菩薩行所重視的重要德行。

### 重信仰的念佛、迴向與懺悔

念佛、迴向與懺悔，是適應重信仰的「信行人」開展出來的大乘法門。這類法門，與「現在十方同時都有佛」的思想，有密切關連。現在十方同時都有佛的思想，與傳統上的過去有六佛，現在有釋迦牟尼佛，未來有彌勒佛的傳說，即「世無二佛」的思想不同，這可以說是人們在釋迦牟尼佛入滅以後，對佛陀崇敬與仰仗需求日增下的新開展。念佛，在早期所傳的經典教說中，是「六念」（念佛、法、僧、施、戒、天）的內容之一，主要的教說對象，是在家居士，這是藉由念佛陀十號，憶念觀想佛陀（釋迦牟尼佛）的圓滿功德，而達到從仰慕而效法，從仰仗而安定內心，遠離恐懼的效果。「現在十方同時都有佛」的思想開展出來以後，念佛法門有了進一步的發展，所念的佛，是十方諸佛，所念的內容，除了念佛功德的「實相念佛」以外，還有結合了佛像出現的「觀相念佛」，以及往生淨土，一心不亂的「稱名念佛」，將念佛法門一直領向通俗、易行（非易達）的方向發展，成為接引人們進入佛法修學的通俗方便法門。

迴向，就是將自己所行的功德，轉而布施給別人或眾生，使眾生同享其果。所以，基本上這仍是慈悲與布施精神的實踐。懺悔，原來是指做錯事（主要是犯戒）後的悔過，以恢復內心的清淨，避免悔恨不安，導致干擾修學的方法。出家眾對重大犯戒的懺悔，傳統上是在僧團每半月的「布薩」（說戒、懺悔、議事的聚會），以及每年結夏安居結束的「自恣日」，在公開集會的大眾中進行的，但也有犯戒情節輕微者，可以向一位清淨比丘，私下進行懺悔的，而情節更輕微者，則可以在自己內心懺悔。在家眾的懺悔，目的上與出家眾的懺悔是一樣的，都是在恢復內心的清淨，避免成為修學的障礙，但是，由於在家眾沒有團體組織，懺悔的方式可能是直接向受傷害的當事者懺悔，或者，也可能是向佛陀、比丘、受教師懺悔，當然情節輕微者也可以只在自己心中懺悔。釋迦牟尼佛入滅以後，在「現在十方同時都有佛」思想的影響下，懺悔的方式，便逐漸地轉而為以在佛前懺悔為主，懺悔的內容，也從明確的犯戒事實，轉而為以抽象的過去生業障為主，這是早期佛教所沒有的新適應與新開展。

過去生的業障，能不能經由在佛前的懺悔而消除？如果依據早期經典的教說，故意的行為後所形成的業，日後「必受其報」，但是，如果在受報之前，有足夠的因緣「修身、修戒、修心、修慧」，那麼所受的惡報，是可以減輕的，就像一兩鹽以整條恆河的水來稀釋一樣。所以，業障是可以經由「修身、修戒、修心、修慧」的成就來改變的，但不會因此而完全解除（消失）。例如，佛陀時代的摩竭陀國阿闍世王，為了奪取王位，而犯了殺父的五逆重罪，雖然他能衷心地懺悔，也有機會聞法、見法，但是，這樣的業障還是讓他無法成就果位，仍然不能免除往生地獄的惡報，只不過在聞法、見法的善業稀釋下，「重罪輕受」，不會在地獄受苦太久罷了。

### 重深觀的般若

在大乘菩薩行的開展中，另有一類從阿蘭若行比丘發展出來的，是重深觀與體悟的般若法門。般若法門以「空義」的闡揚為其主要特色，否定部派以來，日漸流行的「自性」思想，主張一切皆無自性，不住於一切，離一切妄執。這樣的思想，與早期經教中的緣起、三法印思想，是完全一致的，只是在宣揚空義的同時，也重視菩薩的悲願，將布施、持戒等其他六波羅蜜的內容，融入般若波羅蜜，以般若來統一。

### 大乘菩薩行的特色

重慈悲的六波羅蜜法門，重信願的念佛、迴向、懺悔法門，以及重緣起空慧的般若深觀，是大乘菩薩行起源與開展的三個大方向，連同發願成佛，構成了修菩薩行的三個主要特色與條件：發菩提願，行大悲行，成就性空慧，這就是經中所說的「一切智智相應作意，大悲為首用，無所得而為方便」。「一切智智」指的是佛的成就，而「相應作意」就是讓自己的意向，隨時與佛陀的成就相呼應，即是向佛陀學習，引申為發願成佛，也就是發「菩提願」。「大悲為首用」就是選擇慈悲為行為的最高指導原則，慈悲是「與樂」、「拔苦」，對象是他人，所以大悲就是以利他為先，從利他中，體證緣起性空，以緣起性空都無自性可得的智慧（方便），去除我見，以及實有、常有、自有的自性見，消除煩惱，淨化自我，成就性空慧而完成生死解脫、圓成佛道的自利。

### 大乘三系的思想

主張一切皆空的空義思想，在西元三世紀以後，受到龍樹菩薩的闡揚，往後形成一個學系，中國古德稱為「破相宗」，近代太虛法師稱為「法性空慧宗」，印順法師稱為「性空唯名系」。西元四世紀以後，有無著菩薩，在大乘的思想基礎上，受「說一切有部」、「經部譬喻師」、「正量部」等一些思想的影響，不同意「一切無自性空」的主張，認為空所顯性的「真實的離言自性」，是不可以說是沒有的，以雜染的「阿賴耶識」為所依，闡揚「三界唯心」、「萬法

唯識」的思想，形成另一個學系，古德稱之為「法相宗」，近代太虛法師稱為「法相唯識宗」，印順法師稱為「虛妄唯識系」。與這個思想發展略為同時，適應西元三世紀以來，印度梵文學蓬勃復興的如來藏思想興起，主張眾生本具清淨如來佛德的佛性（佛自性），以經典的形式流傳，在印度，雖然沒有明確弘傳者的記載，但無疑地，有廣大的流傳與深遠的影響，是大乘思想的第三個體系，古德稱之為「法性宗」，近代太虛法師稱為「法界圓覺宗」，印順法師稱為「真常唯心系」。這一系思想，起先是主張依於清淨真實的如來藏，與主張以雜染的阿賴耶為所依的唯識思想，本來是對立的，但在相奪相容中，有了折衷與貫通，原來具有雜染特性的阿賴耶識，就成了清淨的佛性，而如來藏也成了「如來藏心」的唯心說了。

這三類思想，在印度佛教界都有長遠的發展與影響，尤其是第三類的佛性本具思想，主導著中國唐代以後（不包括唐代）的中國佛教，以及西藏佛教（雖然當代主流之西藏佛教常自稱是「中觀應成派」思想，實際上是兩者雜陳，且以佛性本具思想為主），成為這兩地佛教的思想主流。如果從緣起的普遍性，以及緣起「此有故彼有，此無故彼無」的內容來看，一切的存在，都是緣起的存在，既是緣起的存在，就不能含有任何「自有、常有、獨有」性質的自性存在，也難以成立眾生「本來就具足」的「清淨真實」佛性，連「三界唯心」、「萬法唯識」的唯心思想，都與「此有故彼有」的緣起思想不相順，因為心、意、識，是不能不依於色、受、想、行等其他四蘊，才能生長、增廣、作用，只能說，心、意、識在身心作用中，具有主導而不是主宰的地位。雖然如此，佛性本具的思想，有著通俗易懂，可以建立學佛信心的優點，是引領人們生起善心的「生善悉檀」一類，深受人們的歡迎，至今仍然是佛教界中思想的大流。從鼓勵人們趣向佛道來說，自有其階段性的正向功能。但從佛法的整體與精髓來看，則應當在階段性功能達成後，能再繼續往緣起無我的「第一義悉檀」邁進才是。





## 第七章 大乘菩薩行

### 第二節 偉大的菩薩行

大乘是佛法

大乘菩薩行的開展，從經典與法門傳出的時間上來研判，應當是在佛滅三、四百年後才逐漸興起的，再加以大乘菩薩行的某些思想與主張，並不見於傳統第一次與第二次結集出來的經、律之中，可以說是後起而新興的，如此一來，不僅在大乘初興的時代，即使在今日，都還不免有「大乘非佛說」的質疑。到底「大乘」成佛的思想，是不是佛陀時代的教說？如果從歷史文獻來看，傾向於否定答案的可能性是非常高的，最起碼可以確定的是：「大乘」不是佛陀時代的主流思想。「大乘非佛說」的質疑，不論是在過去或近代，所真正關切的重點，恐怕不是在佛說的與否，而是在否定「大乘是佛法」，因為在傳統上，各部派共傳第一次與第二次結集傳出的經、律當中，就有一部分是佛弟子間相互討論與教授的內容，可見得傳統上，不是只有佛陀的教說，才會被接受為佛法的，即使是佛弟子所說，如果合於「四大教法」（即「四大廣說」、「四大廣演」、「四大處」，後來無著菩薩將之歸納成「佛語有三相」的），合於「三法印」，而能引導人們趣向解脫的，也都被接受為佛法，而收錄在教界共同審定的經、律之中。那麼，大乘菩薩行是不是佛法呢？我們當然也應以這樣的標準，從菩薩行的實質內容來檢證，而不是在是否為佛陀親口所說上面計較。

般若慧與三法印

在前節中說到，大乘菩薩行的特色是：「一切智智相應作意，大悲為首用，無所得而為方便」，也就是說，「信願、慈悲、般若」是大乘菩薩行的三大行要，所以，首先讓我們從「般若」這個大乘行要來看。「般若」為梵文 *prajñā* 的音譯，意思是指智慧，但在大乘佛法中，所要表達的，是重於通達「諸法實相」的智慧，而不只是一般世間的智慧而已。什麼是「諸法實相」？即是指「法性」、「實際」，也就是佛陀所證悟的涅槃。如果進一步從思想萌芽與發展的時間來看，大乘「般若」一辭的深義，應該是與當時所出現一系列《般若經》思想，有密切關連的。《般若經》的思想，以主張「一切法皆空」為大流，以「法空性為涅槃的異名」。所以，如果以初期大乘時期的主流思想來理解，「諸法實相」就是指「一切法皆空」所通達體證，「一切法皆空」就是般若慧，也是大乘佛法所注重的「一實相印」、「一法印」。

大乘般若一切法皆空的「一法印」，與聲聞傳統的「三法印」有衝突嗎？「一法印」與「三法印」有什麼關連呢？從「空」義思想的發展來看，展現傳統聲聞佛教思想的《阿含經》，多說「緣起」、「無常、苦」、「無我、無我所」，而以「無我、無我所」為「空」，也以離愛、欲、染著的修行方法，以及所達到的解脫境界為「空」。另外，在《雜阿含經》中，也不難看到將

緣起的展現，稱為空的，例如，稱出世法為「空相應緣起隨順法」，而以《大空經》與《第一義空經》為名的經文內容，實際上也都在說明緣起法。初期大乘「般若經」的空義思想發展，並沒有離開緣起、無我思想，不過確有偏重於用來表示涅槃實相的傾向，其內容從「七空」發展到「二十空」，而以「本性空、畢竟空、自性空、自相空，應用得最為廣泛」。這些空義，都在表示超越時間、空間；常、斷的涅槃實相。繼《般若經》思想發展的龍樹菩薩《中論》思想，提出「不依俗諦，不得第一義」的主張，有重新重視現實世俗諦修學的傾向，所以多說「無自性空」。「無自性」的含意，依《中論》〈觀有無品〉前二頌，可以歸納為「非自有、非獨一、非常住」的意思，這樣的內涵，正是《阿含經》以來所常說到的「非我」。所以，不論是《般若經》中常見的「自性空」，還是《中論》裡所主張的《無自性空》，其實都是緣起法的不同偏重詮釋，和《阿含經》中常說的「非我、非我所」，乃至於傳統「三法印」的「無常、無我、涅槃」，都可以說是緣起法的面面觀，差別只在於說明的偏重不同而已。所以，大乘的「一實相印」，與聲聞的「三法印」，實在可以經由緣起、無我來貫穿與統一，兩者間密切相關，並沒有衝突。

### 慈悲與厭

慈悲是大乘佛法的另一項特色，論中說，「菩提心唯從大悲生，不從餘善生」，就充分地表達了菩薩（菩提心）以大悲為本的精神。慈悲心是大乘佛法中特有的嗎？傳統的聲聞佛法中，有沒有談到慈悲心呢？在《阿含經》中，也記錄了佛陀有「慈、悲、喜、捨」四無量心修行方法的教導，但這類教導大多被歸類（定位）為禪定的修習法門，也有以此為對治瞋心的修習法門的。慈悲，原來是婆羅門教的一項傳統教義，是大梵天的德行特色，所以，修習以慈悲為軸心的四無量心，是見梵天，生於梵天天界的修行方法。這樣的假想觀世間禪定法，佛陀將之作了提升，使之相應於「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」的離欲（離我），而進入七覺支的修學體系之中，成為解脫道的一環。佛陀將四無量心作這樣的提升，推測可能是用來接引一般習慣於婆羅門教教義的群眾。然而，從整體《阿含經》的內容來看，以慈悲心為主體的四無量心修習法門，並不是佛陀時代主流的思想與修學次第，反而是以觀無常引生厭，由厭而離欲（離我、我所），然後進入解脫；亦即「生厭、離欲、滅盡」的修學方法為主流。

以厭之修學為主流的傳統聲聞，和重於慈悲修學的後起大乘法門，有衝突嗎？表面上來看，確實有所不同，而且也好像格格不入，其實，這是修學下手處的不同，而不是核心修學的不同。前面論及「緣起、無我」是貫穿了大乘的「一實相印」與傳統聲聞的「三法印」，而此處聲聞的觀無常而生厭，中程目標是為了離欲，而終極目標則是解脫（滅盡為解脫的異名），所以「生厭」是進入「離欲」的一個修學方法，徹底的離欲是離愛染，而愛欲、愛染是我見、

我執的展現，只有離我見我執，才有可能徹底地離愛欲、愛染，然後進一步斷盡我慢（深徹細微的我執）而得解脫。大乘慈悲心的修學，淺的和一般世俗「悲天憫人」沒有兩樣，深徹究竟的，從對治瞋心進入，然後成就相應於無我、無我所的「無緣大慈、同體大悲」。從修慈悲心、慈悲行而能離我、我所，就突破解脫的重要關鍵了，這和由生厭，斷一切欲愛而達無我、無我所，可說是殊途同歸的。

修慈悲心到了「無量」成就，就可以和無我、無我所的空慧相應嗎？從前尊者那伽達多問質多羅長者說，「無量心三昧、無相心三昧、無所有心三昧、空心三昧」這四種三昧，只是在名稱上有所不同呢？還是連內涵上都各不相同？質多羅長者思考了一下，回答說，就修行方法的思惟觀想來說，這是各不相同的「種種義、種種句、種種味」，若就破除貪、瞋、癡的最後結果來說，則是「一義，種種味」。若從無量來說，貪、瞋、癡是有量，離貪、瞋、癡是無量（同樣的，離貪、瞋、癡也是無相、無所有、空），這樣，「無量」就不光只是在定中所作的觀想（假想觀）而已，而是實際上離貪、瞋、癡的不動心解脫。

#### 偉大的菩薩行

與緣起、無我相應的般若空慧，以及通往無我，離貪、瞋、癡的慈悲行（無緣大慈），可以說都是根源於傳統的聲聞佛法，從傳統聲聞佛法的潛流中，逐漸發展出來的。所以，若從形成印度佛教界主流思潮的時間來看，大乘菩薩行的思潮，確實是後起的，但若就慈悲利他與般若空慧的思想來看，那是源於釋尊時代固有教化的開展。

那麼，大乘菩薩行與傳統聲聞是完全相同嗎？也不盡然，大乘菩薩行三大行要中的「信願」，就有些不同了。傳統聲聞以佛陀為師，以佛陀的解脫成就為目標，效法佛陀的解脫行；大乘菩薩也以佛陀為榜樣，但以佛陀的圓滿成就為目標，而學習佛陀的菩薩行，這就是初發心的「信願」不同，也會是結果的不同。佛陀與阿羅漢都是解脫的聖者，就「解脫」的角度來看，佛陀與阿羅漢是完全一樣的，沒有誰比誰殊勝的問題，世間也不會有兩種解脫標準。比高低、比優劣、比殊勝，那是我等、我勝、我劣；我見、我執下的產物，是凡夫才會有的習性與需求。但是，若就攝化眾生、無師自悟的能力與成就來看，佛陀是遠超越阿羅漢的，從這裡，我們說佛陀是圓滿者，阿羅漢是解脫者。佛陀的圓滿成就，是長遠以來的累世修學，以般若空慧鎖定了修學的方向，以慈悲、願力豐潤了修學的資糧，尤其是慈悲行，大乘菩薩的慈悲行，與利他是密不可分離的，其精神是要在利他中完成自利。從利他中完成自利？有必要嗎？有可能嗎？是的！

慈悲利他，可以說是「緣起」理則的充分發揮；「無我」的極致表現，也是人際關係中，最令人感動而值得敬佩的。從每個生命個體縱向流轉——「十二緣起」的角度來看，依著「此

有故彼有；此無故彼無」的理則，可以理解到生命中的「無我」——沒有一個「實有的、獨存的、永恆的」我，一切相依相待。若從每個生命個體的橫向——人、我關係來看，何嘗不是「無我」——每個生命個體，對其他生命個體的高度依存性；乃至於也對生存環境的高度依賴性！自我的生存是如此，同理，自我的成長，甚至於能修行、能得解脫，何嘗不是這樣呢？那是需要多少累世眾生，相依相待地支持啊！從圓滿的緣起展現來說，我們能不心存感恩地，時時慈悲利他以回報嗎？

從「自通之法」同理心的開發，而有離「殺、盜、淫、妄」等，不傷害眾生的戒行，這是基礎的、合理的人、我關係。而菩薩行則更進一步主張，應主動、積極地帶給他人安樂（慈），為他人消除痛苦（悲），甚至處處以他人為優先考量，這樣，自我的主宰欲、自我感、我見、我執、我慢，在處處以他人為優先考量的實踐中，被發覺了，被對治了，被降伏了，被消融了，這樣，在利他中，同時也成就了離我執、我慢的自利，體認了自我調伏與自制，才能不傷害他人、利益他人。所以，論中說，真正解「空」的人，是要先有一顆柔軟心為基礎的，柔軟心，正是慈悲利他者的特質。

從另一方面來說，解脫的聖者，生命對他來說，已經不會再有什麼困擾了，只有清涼與安詳，從此，再也不需要他人的濟度，一旦結束了當期的生命，就「不受後有」了，阿羅漢如此，佛陀也是如此。前面說，論解脫行與菩薩行何者較為殊勝，這對解脫的聖者來說，已經不存在什麼實質意義，然而，從凡夫的角度來看，身陷於苦海裡的芸芸凡夫眾生，需要正法久住世間的滋養，當然更期盼著願意長遠修菩薩行的菩薩們，來利益眾生。由於菩薩的信念，是願意挪出自己的時間（生命），廣學利益眾生的方便，即使因此而耽擱了自己證入解脫的時程，也在所不惜，所以，這種願意從利他中完成自利的信念與實踐，能為人而忘己的菩薩行，是崇高、偉大的，不禁令人讚歎：「偉大的菩薩行」！

從凡夫菩薩做起

大乘菩薩行是偉大而深遠的，對自身尚有許多煩惱、痛苦的一般凡夫來說，或許覺得是距離得太遙遠了，不免有仰望而不可及之嘆。實則「登高必自卑」，偉大的成就，也不是短時間就能完成的。菩薩行不是高談闊論，而是漸次地實踐，一點一滴累積而成的。一般學佛者，當然不能漠視自己眼前身、心煩惱的障礙，而高談慈悲濟世，這就如同要在水中救人，就不能不練就一套救人的本領，但練就一套救人的本領，卻也不能離開水中來練一樣。如果自己能調伏欲貪，收攝心念中，多思惟緣起法，多體會緣起法，而能擴及群、我關係的思惟與反省，激發出慈悲利他的精神，願意以佛法多關懷他人，這就是一分菩薩精神的展現，也是凡夫菩薩行的一個很好的基礎了。

## 第八章 歸依與受戒

### 歸依的意義

佛陀時代的在家人，往往在聽聞佛陀或阿羅漢聖者們說法後，深悟佛法的道理，對佛法不再有疑惑，而產生了堅定的向心力，即刻對佛陀或說法的阿羅漢聖者表白，說從今天起，自己願意盡此生（盡壽命）「歸依佛、歸依法、歸依僧」，為修學佛法的在家居士（優婆塞），或者，在說完這些後，更加上說從今日起，「不殺、不盜、不淫、不欺、不飲酒」，遵守五戒，於五戒不忘。從這些事例來看，「歸依」（早期佛經中不作「皈依」），可以說是自己對佛法修學的一種承諾，一種宣誓，表示了自己盡這一生都要修學佛法的決心，也表示了自己的一種志向的依止。

### 歸依以法為中心的三寶

歸依的對象，經中說是「佛、法、僧三寶」。「佛、法、僧」稱之為三寶，表示了三者的珍貴性：佛是寶，是正法的發現者與教導者，沒有佛陀，世間就如同沒有日月般的長夜黑闇。正法是寶，是引領眾生（包括佛陀）趣向解脫、圓成佛道的實質內涵，沒有正法的引領，就如同盲眼人，始終為「大闇所昏沒」。僧是寶，是正法的學習實踐者，也是正法的弘揚者，沒有僧眾的輾轉相傳，正法將成為曇花一現，我們不會在二千多年後的今天，還能聽聞正法。正法之可以久住世間，靠的是僧寶的輾轉相傳，以及佛弟子們的努力實踐。佛、法、僧是我們能聽聞佛法，修學佛法的整體因緣，沒有三寶，我們將永遠是生死輪迴中，得不到依怙的流浪兒，只能一直在生死海中沈浮。而三寶中，是以法為中心的，因為佛陀是「『法』的創覺者」，僧是「『法』的奉行著」，佛與僧，都是依法而行，其他佛弟子們，也必然是依法而行。以法為中心，依法奉行、依法不依人，成為佛教修學的特色之一，也是我們學佛的基本認識。依法不依人

在佛陀時代，歸依並沒有什麼特別的儀式，只有歸依者在佛前或聖僧前，合掌，誠心誠意地說，自己願意盡此生歸依三寶，受持五戒。今天，我們聽聞了佛法，不論是從善知識處聽聞，抑或經由經論書本中讀得，如果能深刻地思惟佛法、理解佛法，進而認同以緣起法為核心的佛法，能有所覺悟時，自當經由善知識的見證，歸依三寶，為自己在佛法的修學上，立下一個深刻而顯著的里程碑。有善知識的見證，對自己的慎重決心，以及志向的堅定，都有強化與鞭策的加成果。這樣慎重的歸依儀式，一生只要一次就具足了，因為傳統以來，歸依都是「從今日，盡形壽」的。而歸依的對象，是佛、法、僧三寶的整體，其主要意義，是對自己在此生中，決心修學佛法的慎重宣誓，並不是歸依某位特定的法師大德，所以，也不必因為景仰多位法師大德，就需要作了多次歸依，因為歸依，並不是歸依主持儀式的法師

大德個人，也不是歸依某宗某派，而是以正法為核心的三寶整體。

### 受持五戒

在《雜阿含經》中，雖不像《長阿含經》記錄了佛弟子自說歸依後，接著說受持五戒，其實，五戒的受持，是生為一個人行為的基本要求，是學佛的基礎。一位打從內心真誠地歸依三寶，發願此生永不離佛法修學的歸依者，是無可迴避地當受持五戒的，《雜阿含經》中沒有提到受持五戒，應當以理所當然，不需再累述來理解。受持五戒的道理，佛陀是以「自通之法」的原理來教說，簡單講，就是《論語》說的「己所不欲，勿施於人」，這是通於一般道德的善，所以說，這是學佛的基礎。五戒的前四戒（酒戒以外）是人類對別人行為的要求（最後也會成為是對自己的要求），所形成的起碼道德標準，而酒戒是為了不影響前四戒遵守能力而定，雖是間接的延伸，但卻有必要視為這個起碼道德標準整體的一部分，所以，就生為一個人行為的基本要求說來，五戒有其不可分割的整體性。

### 兩類僧寶：勝義僧與和合僧

以法為中心的三寶，佛與僧是佛弟子聽聞佛法的主要來源，其中，釋迦牟尼佛已經入滅二千多年了，長久以來，佛法教導的重任，就落在僧寶上了。三寶中的僧寶，從弘傳正法，使正法久住世間的功能來看，可以有兩類內涵：第一類是聽聞佛法、實踐佛法，而成就「法眼淨」的初果聖者，他們對正法的體悟，已經到了清晰穩固，永不退轉的程度，乃至於成就解脫的阿羅漢聖者，已經完全體證正法，這七類的聖者，可以教導或影響人們正確地修學佛法，是百分之一百的僧寶，這是不分在家或是出家的。初果以上的聖者，即使在家，也可以廣義地稱為「勝義僧」，而成為僧寶的一員。另一類，是能依佛律制，實踐「見和同解」、「戒和同行」、「利和同均」、「意和同悅」、「身和同住」、「語和無諍」的六和敬僧團。這樣的僧團，即使僧眾成員都還沒能悟得正法，也因和合團體的團隊力量，而能成為維繫正法久住世間的僧寶。這兩類，都是我們所歸依的僧寶。

### 自依、法依、莫異依

歸依，就「依止、歸宿」的這一層意義來說，其它宗教也有，不過佛弟子歸依三寶的主要意義，卻不在於成為三寶的眷屬，受三寶的支配與救贖，反而是自己對佛法修學與實踐的承諾。趣向聖者之流的佛法修學，是從親近善知識，聽聞正法開始，然後深入地思惟正法，按部就班地實踐正法而成就的。其中，所真正能依靠的，是正法，以及自己對正法的吸收、思惟與實踐。所以，佛陀在晚年會告誡阿難尊者說：「即使佛陀，不久也要入滅，成為過去的，所以，你要依靠自己，要依靠法，除此以外，再也沒有什麼可以依靠的了。」佛法是理性實踐的宗教，佛陀與聖者僧，是我們修學的榜樣，也是我們尊敬、仰慕以為自我激勵的對象，

而不是我們永遠的依靠。所以，「學佛不是形象的滿足；偶像的崇拜；情感的寄託；權威的依賴。學佛是心靈的淨化；生命的解脫；福慧的圓滿。」而「心靈的淨化；生命的解脫；福慧的圓滿」只有自依止、法依止了。

---

學佛的基本認識 2.0 版

著作發行：莊春江

出版日期：2013/9/17 - pdf 檔

下載流通：莊春江工作站 <http://agama.buddhason.org>

不同意販售或任何商業性使用