



禪修心鑰

## 虔愛神明，忘我唱誦

世尊說：「布那迦啊！他們期盼、渴求、讚頌、祭祀，他們為求有所獲得而渴望欲愛且貪戀生命，因此狂熱於祭祀，我說他們不能超越生和老的束縛。」

巴利文《經集》1046 偈

西元六、七世紀間，提倡種姓制度，崇尚祭祀與解脫生天的婆羅門思想，在將濕婆神與毗濕奴的大能推崇到極致後，又創造出更多不可思議的神明與女神信仰，在人們心中紮根發酵。印度民間開始出現無數來自社會各階層的詩人，他們在聖地間雲遊，並以各自的方言唱出神的恩德與崇拜，在廣大人群中掀起一陣虔愛神明的風潮，這便是當時席卷全印的虔信運動（Bhakti，意為「熱切愛慕」）。

虔信運動奠基於《薄迦梵歌》，強調對神要絕對地崇拜，無餘地奉獻及隨時唱誦聖名，主張只要能以無盡的虔誠信仰與熱愛來事奉神，祂就會賜下無上的恩典，甚至能在死後與神結合，回歸大梵。因此，反覆誦唸神的聖名、狂熱祭祀、歡唱讚神歌及朝拜聖地等行為，都是得到神恩降臨的方式。

神廟中，年輕祭司忘我地搖晃身軀，奮力拍擊小鼓，大聲唱出讚頌黑天（Krishna）的歌曲。震耳的讚神旋律令人有莫名的感動，恍惚中，心靈感覺解脫輕鬆，分不清是神恩降臨廟宇，還是歌聲令我迷濛……

二〇〇〇年 印度瓦拉那西  
攝影、撰文／林許文二、陳師蘭



# 維持心的平衡

禪修心鑰（下）

ISSN 1027-5126

香光莊藏

75

民國92年9月出刊

民國74年2月創刊

【季刊】

香光莊藏

維持心的平衡

禪修心鑰（下）

第七十五期

中華民國九十二年九月出版



## 目次

- 2 回到平靜——編輯組

【維持心的平衡——禪修心鑰（下）】

- 6 發展七覺支，淨化身心——班迪達尊者

- 16 以七覺支，成覺悟者——班迪達尊者

- 16 第一覺支：念

- 22 第二覺支：擇法

- 30 第三覺支：精進

- 58 第四覺支：喜

- 70 第五覺支：輕安

- 76 第六覺支：定

- 84 第七覺支：捨

【法界微塵】

- 94 有情世間狀況的診斷——中村元

【佛教社會踏查】

- 116 秘術佛教——期待千福年的宗教（二）——麥爾福·史拜羅

【菩提道上】

- 130 黃昏——釋自嵐

【心田四季】

- 14 夜半鐘聲到客船——張美娟

【佛典語文瑣談】

- 138 佛經中的「遊行」與「造作」——王玥雯

- 156 教界啟事（一）· 158 教界啟事（二）

- 114 書訊（一）· 136 書訊（二）



【封面攝影／設計：唐亞陽】

【封面故事】

禪修的心鑰是

維持心的平衡。

就如陡峭山壁上，

迎風挺立的一棵綠樹。

修習七覺支，能淨化身心，

不只使身輕盈，更使心平衡，

而專注於觀察的所緣。

一旦七覺支充分發展，

便能引領行者遠離輪迴的懸崖，

到達解脫的清涼地。

禪修者在行、住、坐、臥之際，

致力於維持心的平衡，

寧靜、安詳已與他同在。

### 專輯

### 教理

### 社會

### 生活

### 文藝



---

## 維持心的平衡

---

以七覺支調心，正如牧心牛一般，面對這條頑強而易迷失的心牛，只要我們持續修習四念處，使七覺支充分而完整地開展，輪迴之苦便得以止息，騎牛歸家，也就指日可待了。

---

【編輯手札】

## 回到平靜

編輯組

不知從什麼時候開始，失業、自殺、憂鬱症、縱火等社會新聞，時有可聞；兩岸關係、國家定位、省籍情節等話題，伴隨著選舉各方口水戰不休；加上政府政策朝夕丕變，昨非今是，無所適從……。大至國家、民族的認同問題，小至個人的家庭、工作、情感問題，這種前所未有的茫然與不安：不知此刻如何安身立命，不知未來何去何從，竟成了許多人生活的氛圍……，這是二〇〇三年的台灣。

不景氣的年代，不確定的未來，浮生亂世，讓人心格外躁動。身處其間，不免慨嘆今夕何夕，也分外渴求心靈的靜謐。如何讓自己活得自在？「維持心的平衡」是不可或缺的！只有清楚地察覺、引導自心，才能將自己從陷入谷底或擺盪高空的狀態，帶往平穩、祥和，回到原有的平靜。

這種訓練心回到平靜的功夫，也正是禪修心鑰之一。班迪達尊者告訴我們，禪修的要訣，除了「提昇心的品質」——培養五根等五種強大的心所，以及「戰勝心的黑暗」——對治禪修的三大障礙：五蓋、十魔軍之外，還必須「維持心的平衡」——尋找

並實踐平衡之道，也就是七覺支等七種覺悟的因素。

七覺支是念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支，其作用在使心平衡。在深刻的禪修中，妥善運用七覺支能帶領行者通往覺悟——當心被愚癡的黑暗所籠罩時，以擇法覺支驅走黑暗；當心被痛苦攻擊而衰弱時，就須以精進覺支來面對困難；當有粗重與不樂的感覺時，以喜覺支讓身心愉悅、快樂；當心不安而散亂時，以輕安覺支讓身心清涼自在；當心過度興奮或沮喪時，以定覺支來抑制或振奮，並聚集心使其能穩固維持在所緣上；當心有所偏執時，以捨覺支讓心不傾向任何一端；而念覺支則使心堅定地確立在觀察的所緣上，保護心不落入掉舉。

七覺支的培育必須透過四念處禪修法，在身、受、心、法中不間斷地練習。當七覺支自動且充分、完整地開展時，輪迴之苦便能止息，由名色所組成的有情生死得以完全停止，因而超越三界，到達涅槃。

禪宗曾以「十牛圖」來形容尋牛覓心而歸家穩坐的過程；以七覺支來調心，不正如牧心牛一般？面對這條頑強而易迷失的心牛，也許你正處於「茫茫撥草去追尋，水闊山長路更深，力盡神疲無覓處，但聞楓樹晚蟬吟」的尋覓苦惱；也許你正處於「竭盡精神獲得渠，心強力壯卒難除，有時才到高原上，又入煙霞深處居」的反覆拉扯，若能不斷引導心回到所緣，以平衡的覺知繼續上路，騎牛歸家便指日可待了。

【專輯】  
禪修心鑰（下）

# 維持心的平衡

人不能只經由凝視天空而覺悟；  
或經由閱讀、研究經典而覺悟；  
或藉由思考而覺悟；  
也不會因發願，就突然靈光爆破而覺悟。  
要讓覺悟生起，必須有覺悟的因素——「覺支」。  
七覺支是七種覺悟的因素，  
能使心維持平衡，專注於觀察的所緣，  
進而走向覺悟的涅槃。



專輯

香光莊嚴【第七十五期】民國九十二年九月  
▼○○五



(攝影原作：釋自昶／影像處理：釋自顯)

# 發展七覺支，淨化身心

## 尋找平衡之道——七覺支

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

「覺支」即指成就覺悟者的因素，或覺悟的因。

如何在自己身上培育七覺支呢？那就必須透過四念處禪修法。

當這些覺支充分發展時，便能引領行者到達涅槃。

## 成爲聖者

人不能只經由凝視天空而覺悟；或經由閱讀、研究經典而覺悟；或藉由思考而覺悟；也不會因發願，心就會突然靈光爆破而覺悟。要讓覺悟生起，必須有某些必要或先決的條件，巴利語稱爲「覺支」(bojjhanga)——覺悟的因素，共有七項。

「覺支」一詞是由「覺」(bodhi)與「支」(anga)組成，「覺」意指覺悟或覺悟者，而「支」



則指發生的因素，因此，「覺支」即指成就覺悟者的因素，或覺悟的因。「覺支」的第二個意思，是基於其巴利語兩個字根的另一種意義。「覺」又指得以理解或領會四聖諦——苦、集（苦的起因）、滅（苦的止息）、道（滅苦之道——八正道）的知識；而「支」又指「部分」。因此，「覺支」的第二個意思是指領會四聖諦的特定知識。

所有的觀行者對四聖諦都有某種程度的了解，但要真正地了解它們，則需要一個特別的、意識的轉換剎那——道心。這是修觀達到極致的一種狀態，包含涅槃的經驗。一旦行者有此體驗，便會徹底地明白四聖諦，人因此認為其內在擁有覺支，而稱之為「聖者」，因此，覺支也是聖者所具有的特質。它有時也稱為「等覺支」（sambojjhanga），字首 sam 意指完整、完全、正確或真實，表示敬意或加強語氣，字義上並無差別。

七覺支或聖者的七個特質是：念（sati）、擇法（dhamma vicaya）、精進（viriya）、喜（piti）、輕安（passaddhi）、定（samādhi）、捨（upekkhā）。在修觀的所有階段中，都能找到這七支，但如果我們以觀的開展階段作為標準，那麼，七覺支開始變得非常清楚，是在行者初見諸法生滅的生滅隨觀智的階段。

如何在自己身上培育七覺支呢？那就必須透過四念處禪修法。佛陀說：「比丘啊！如果持續且再三重覆地修習四念處，七覺支就會自動且完整地開展。」

修習四念處不是要去研究、思考它們，或聽與它們有關的開示，或討論它們。我們必須做

的是直接且根據經驗地覺知四念處——覺知「念」得以建立其上的四個基礎。《念處經》(Sampaiṭṭhāna Sutta) 將之稱為：第一、身——身體的感覺；第二、受——感受，存在於每個經驗中的苦、樂或不苦不樂的特性；第三、心——心與念頭；第四、法——心的所有其他所緣，如見、聞、嚐到的東西等。此外，佛陀說覺知的練習，要持續且重複，不應間斷。這確實是我們在修觀中嘗試做的，由馬哈希尊者所教導與開展的觀禪傳統，即是遵循佛陀的指導，專為完整地發展七覺支，以及最終體驗聖道心。

## 發展七覺支，淨化身心

當這些覺支充分發展時，便能引領行者到達涅槃。在其中，它們可與強效藥匹敵，讓心有足夠的力量經得起人生的起伏。此外，通常還會治癒身心的疾病。

禪修並不保證可以治癒所有的疾病，但發展覺支很有可能治療病痛，即使是那些看起來無藥可醫的不治之症。

〔淨化身心〕

◎對治五蓋，使心平衡



心病是指貪、瞋、癡、嫉妬、慳吝、我慢等疾病，當這些力量生起時，便使心晦澀且混亂，而製造出反應這種混亂狀態的色法。當心被負面思想所籠罩，而不是擁有清楚明亮的「氣色」時，你會變得愚鈍、不快樂、不健康，就如在污染的空氣中呼吸一樣。

然而，如果你精力充沛地試圖在觀察的所緣上，不時地驅策敏銳的念，心自然會停留其上而不散亂。定就會在此刻出現。在一定的時間後，心的五蓋與負面的傾向將會清除，智慧開始展現。當觀生起，心變得更加純淨，就如從城市的忙亂中歸來，再次呼吸清新的空氣一樣。

念、精進與擇法覺支使得連續階段中的定與觀慧生起，每個新的慧，就如呼吸另一口新鮮空氣到心中一樣。生滅隨觀智的階段是良好且深刻禪修的開始，捨覺支開始穩定心，同時念變得愈來愈強，所緣的生滅也會變得十分清楚，且對可以直接經驗的真正本質沒有懷疑。

精進突然上湧，也許會讓禪修看起來毫不費力。行者也許會了解，並沒有一個「人」在努力，當他直接覺察自己純淨的心時，便會生起喜與樂。同時，實相的祕密就會在每個剎那間展開，喜隨著輕安與解脫疑、憂慮的心生起。在這寧靜的空間，可能會看得愈來愈清楚。在沒有干擾時，定也會加深。

在這深刻的禪修中，行者可以真實地經驗平衡的心——即使是極大的喜或樂出現，也不會被樂受所席捲，或因不愉悅的所緣而動搖。行者不厭惡痛苦，也不執著欲樂。

### ◎改善循環系統，使身輕盈

七覺支自然會影響身與心，因為兩者錯綜相連。當心真正純淨，且充滿覺支時，對循環系統會有很大的影響。新製造出的血液非常純淨，它滲透到不同的器官與感官，淨化它們。身體會變得有光澤，知覺力會增強，可見色會變得非常明顯清晰。有些行者會察覺到許多光從身體放射出來，在晚間能照亮整個房間，而心也充滿光。他會有高度的信心與證信——相信自己對正在發生事物的直接經驗，身心變得輕盈而敏捷，有時感覺好像飄浮在空中一樣，身體常會變得覺察不到，行者可以如此坐上好幾個小時，一點也不會感覺疼痛。

### 〔奇蹟般的治療〕

覺支的力量可以影響舊疾與不治之症，特別是在更深的修習中。在仰光的禪修中心，發生奇蹟般的治療是很常見的，光是聽到的實例就可寫成一本書，在此，我只簡單敘述兩個明顯的例子。

### ◎治癒肺結核

曾有位長年為肺結核所苦的人，他找過許多醫生與緬甸傳統的草藥醫師，也在仰光綜合醫院的肺結核病房待過很長一段時間，但一直都未痊癒。他垂頭喪氣且自暴自棄，覺得自己唯一



的道路就是走向死亡。他申請到中心來禪修，當作是最後的依靠，但他隱瞞了嚴重的病情，以免中心以危害其他行者健康為由，而拒絕他參加。

在兩週的禪修中，他的慢性症狀劇烈地顯現出來，平常只在練習佛法的某個階段中出現的疼痛感加劇，令他極為痛苦且煩惱，身心俱疲，以致完全無法入睡，只能整夜清醒地躺著咳嗽。

一晚，我在自己的茅篷裡，聽到從他住處傳來劇烈的咳嗽聲。我帶著一些緬甸治療咳嗽的草藥去找他，希望幫助他減緩一些最近感染的流行性感冒或傷風。他以大字形的姿勢躺在房間內，疲憊得無法言語，痰盂裡裝滿了咳出來的血。我問他是否需要藥，當最後可以說話時，他坦承了病情，我第一個念頭是，不知自己是否已吸入了他的病菌。

他接著為將傳染病帶到禪修中心而抱歉，但請求准許能繼續禪修，他說：「如果離開，我就只有一條路了，那就是死亡。」這些話感動了我，立即鼓舞並激勵他繼續禪修。做好避免肺結核病菌散布中心的隔離安排後，我繼續指導他。

一個月內，透過禪修快速的進步，他克服了肺結核，當離開中心時，他已完全痊癒。三年後，當他再度出現時，已是位強壯而健康的比丘。我問他現在感覺如何，結核病與咳嗽可有再復發？「沒有！」他說：「結核病從未復發。至於咳嗽，有時會感覺喉嚨癢，但如果立刻對它保持正念，就不會咳嗽了。佛法真是奧妙且充滿奇蹟，喝了佛法之藥，我便完全痊癒了。」

## ◎ 治癒高血壓

另一個例子發生在二十年前，是位住在中心園區的女士。她是某位成員的親戚，長期為高血壓所苦，也向醫生尋求過許多療法與藥物。有時她會來找我，我便鼓勵她禪修——即使在禪修的課程中過世，也能在下一世享受許多快樂。但她總是找藉口，然後繼續去尋找醫生的慰藉。

最後我喝斥她：「許多人大老遠地來到這裡，甚至遠從國外而來，在禪修中心品嚐佛法的滋味，他們是如此深入地禪修，並體驗到許多奇妙的事；而你住在這裡，卻沒有禪修到任何令人滿意的程度。你讓我想起在佛塔下守衛的凶猛石獅，牠們總是背對著它，所以從未能禮敬佛塔。」

這位女士因為喝斥而相當傷心，並同意試著禪修。在很短的時間內，她到達劇烈痛苦的階段。疾病的疼痛結合學法的痛苦讓她吃盡苦頭，幾乎不能進食，也無法入睡。最後，住在中心的家人開始擔憂她的情况，他們請她回到住處以方便照顧。我反對這點，勸她不要聽從而繼續禪修。

家人一次次地來找她，我則堅持她繼續下去。對她而言，這相當於一場戰役，但她堅持繼續禪修，不屈不撓，一股新的激勵湧現，她決定禪修到最後，即使死亡。

這女士的痛苦劇烈得無法想像，她感覺腦袋好像要裂開，頭上的血管怦怦地敲擊、搥打。



她以耐心忍受所有的痛苦，只是觀察著它們，很快地，一大股熱氣從身體裡釋放出來，她散發出很大的熱度。最後，克服了這些感覺，一切變得安穩平靜，她戰勝了這場戰役。高血壓完全治癒，再也不必服藥。

〔治病別忘了解脫！〕

我曾目睹腸道阻塞、子宮纖維囊腫、心臟病、癌症與更多疾病被治癒，雖然我希望這些故事能激勵你，但沒有人保證一定會出現這個結果。儘管如此，如果行者熱切、堅忍不拔、勇猛且勇敢地努力，對因疾病或舊傷而生起的疼痛感保持正念，他將會從這些煩惱中奇蹟般地康復。堅忍不拔的精進將帶來很大的可能性。

四念處禪修也許對癌症病人特別有用。癌症很可怕，在身心上造成許多痛苦。但不論多麼可怕，精通四念處禪修的人，可以藉著對疼痛保持正念，來減輕負擔。他可以寧靜地死亡，只是對痛苦保持完美而無懈可擊的正念。這種死亡是可敬且神聖的。

願你培養從念到捨的每個覺支，因而成為完全解脫的人。

（譯者按：本期專輯內容譯自班迪達尊者（Sayadaw U Pandita）所著《就在此生》（*In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*）一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）

班迪達尊者簡介

◎一九二一年生於緬甸仰光市近郊。

◎十二歲剃度出家，二十九歲接受馬哈希尊者的禪修訓練。

◎目前負責「清淨智禪修道場」(Panditarama) 指導密集禪修，為緬甸當代頗富國際聲望的禪修大德。

◎著有《就在此生》(In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha)、《解脫道上》(On the Path of Freedom: A Mind of Wise Discernment and Openness)、《寧靜安樂之路》(The way to the Happiness of Peace)、《炎炎夏日的雨水》(Rain Drop in Hot Summer: Words of Advice from Sayadaw U Pandita) 等書。

【心田四季】

夜半鐘聲到客船

張美娟

月落烏啼霜滿天，  
江楓漁火對愁眠；  
姑蘇城外寒山寺，  
夜半鐘聲到客船。

——張繼〈楓橋夜泊〉

在綿綿長夜的火宅中，是怎樣的情境，才能讓人驚聽到那暮鼓晨鐘的呼喚？



唐朝詩人張繼告訴我，在「月落烏啼霜滿天」的哀啼淒冷中，在「江楓漁火對愁眠」的眠中愁苦裡。

只有生命瀕臨慘悽難樂的絕境，在一切不想放卻又不得不放的生死關頭，才能「夜半鐘聲到客船」，驚聽到暮鼓晨鐘的呼喚，呼喚所有在苦海中的船客遊子：魂兮歸來，不再沉淪，不再漂蕩。

只有像謝靈運追求世間祿位追到盡頭，卻一無所得的深沉痛苦下，（「徇祿返窮海，臥痾對空林」）才能洞見「池塘生春草，園柳變鳴禽」的「放開」生機。

也只有像地藏菩薩親自到煉火地獄走一遍，才能發出「地獄不空誓不成佛」的大願。陶淵明的「採菊東籬下，悠然見南山」，也是在「夜夜聲轉悲」的「誤落塵網中」所悟現。而贊許陶詩大氣象的王國維「人生三境界」體驗，又何嘗不是如此？

只有在人間歷經第二境界「為伊消得人憔悴」的虛無苦痛體驗，才能真正了解「驀然回首」——放開自在的深刻智慧。換句話說，正視苦痛欲望，正視苦痛中想出離長夜火宅的欲望，佛陀就在漁火般閃爍的微光中對你呼喚，呼喚在苦海中流浪生死、一身憔悴的遊子：回來！孩子！快點回來！回到心靈原鄉的懷抱來！

而後，佛寺的鐘聲就在漸漸發亮的漁火微光中一聲一聲地傳來！

# 以七覺支，成覺悟者

## 修習七覺支的方法

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

若能充分發展七覺支，便可止息輪迴之苦，由名色所組成的有情生死，得以完全停止；覺支同時能完全擊垮十魔軍——繫縛我們於苦輪與輪迴的內在破壞力量。

為此，佛陀與覺悟者發展七覺支，因而能超越欲界、色界與所有的無色界。

## 第 1 覺支 念

第一個覺支是「念」(sati)，此字多少有些讓人誤解的消極涵意。「念」必須是充滿活力與直接面對的，在密集禪修時，我教導「念」應跳到所緣上，完全地覆蓋、穿透，不錯過任何部分。為了表達這積極的感覺，我常將之譯成「觀察力」(observing power)，而非「念」



(mindfulness)。然而，為了簡化的緣故，在此我仍會繼續使用「念」一字，但我希望讀者們記住它應有的積極特質。

要充分了解「念」，可由特相、功能與現起等三方面來檢視，這三者是阿毗達磨——佛教的描述——用來描寫心所的傳統分類。我們在此會運用它們來學習每個覺支。

## 念的特相、功能、現起與近因

〔特相——非表面的〕

念的特相是非表面的，意指念是很深刻且深奧的。如果我們丟個軟木塞到河裡，它會在河面上上下下擺動漂浮，順流而下；假如丟的是塊石頭，它立刻會沉到河底。同樣地，念確保心會深深沉入所緣，而不會從表面上滑過去。

假設以腹部為所緣而修習四念處，你努力保持穩定，集中注意力，心因此不會滑開，反而深深地沉入起伏的過程中。隨著心穿透這些過程，你會明白緊張、壓力、移動等真正的本質。

〔功能——時刻不忘所緣〕

念的功能是將所緣放在心上，既不忘卻，也不會讓它消失。當念出現，將會注意到正在發

生的所緣而不忘失。

為了讓念的特相與功能——非表面的與不忘失——在練習時清楚出現，我們必須努力了解並練習念的第三層面——現起，它會培養並帶領其他兩者。念最主要的現起是「面對」——它讓心直接面對所緣。

### 〔現起——面對所緣〕

就如你沿著街道走，遇到一位旅者迎面而來；當你在禪修時，心應以此方式遇見所緣，唯有直接面對所緣，真正的念才會生起。

據說人類的面貌即是此人特質的指標，如果你打量某人，那麼仔細地看著他的臉，便可做初步的判斷。如果不仔細檢查面貌，注意力被身體其他部分引開，便無法準確判斷。

禪修時，你必須同樣仔細地（如果不能更銳利的話）來看觀察的所緣。只有當你極細心地看著所緣，才能了解其真正的本質。當初次看到時，會有個很快的、全面性的印象；如果更仔細地看，便會發現眉毛、眼睛與嘴唇等許多細節。首先你必須以整體的方式來看，然後細節才會漸漸清楚。

同樣地，當看著腹部的起伏時，你要先看整個過程的全貌。首先，讓心面對腹部的起伏，在成功幾次之後，便能看得更仔細，細節將毫無困難地顯現，猶如歷歷在目。你會在起伏中注



感到不同的感覺，例如膨脹、壓縮、冷熱或移動等。

隨著行者一再重複地面對所緣，他的努力開始開花結果。念開始生起，且漸漸堅定地確立在觀察的所緣上，沒有任何失誤，所緣不會從觀察中脫離，既不溜走，也不消失，更不會因失念而遺忘，煩惱無法潛入念的強大屏障。如果能長時間保持正念，由於煩惱消失，行者便能發現心非常清淨。免於煩惱攻擊即是念現起的第二種狀態。當念持續而重複地活動，智慧便會生起，就能洞見身心的真正本質。行者不但會了解腹部起伏實際體驗到的感覺，還能明白發生在自己身上各種名色的個別特相。

### 〔看見四聖諦〕

行者會直接看到一切名色都有苦的特相。此時，可說看到第一聖諦了。

看到第一聖諦時，也會看到其餘的三聖諦，使我們得以在自身的經驗中，觀察到與經典所說相同的經驗。由於在名色發生的剎那保持正念，就不會生起渴愛，隨著捨離渴愛，便看見第二聖諦——渴愛是苦的根源，渴愛消失，苦亦消逝。當無明與其他煩惱消失止息，便看到第三聖諦——苦的止息。當念或慧現起時，這一切都會剎那地發生。見到四聖諦表示八正道支的開展，這樣的開展於正念的每個剎那同時發生。

因此，可以說在某個層次上，行者會在念或智慧現前的任何時刻，見到四聖諦。這將帶我

們回到前述覺支的兩個定義，念是含有洞見實相真正本質的心的一部分，也是覺悟知見的一部分。它會出現在了解四聖諦者的心中，因而稱為覺悟的因素——覺支。

### 〔近因——念〕

念的第一個近因，莫過於其本身。當然，禪修初期較弱的念，與修習達到較高層次的念，兩者間還是有些微差別，後者能強大到足以導致覺悟。事實上，念的發展是個簡單的動力，一剎那的念引發下一剎那的念。

## 發展念覺支的四種方法

註釋書指出四種其他的因素，可以加強、協助念的發展，直到它足以堪稱為覺支。

### 〔一、念與正知〕

首先是念正知 (satisampajañña)，通常譯為「念與正知」。此中的「念」活動於正式的坐禪中，觀察主要所緣與其他所緣。正知 (sampajañña) 是指更為廣義的念——注意走路、伸展、彎曲、轉身、側視，以及一切組成日常生活其他活動的念。



## 〔二、遠離無正念的人〕

第二個發展念覺知的方法，是遠離無正念的人。如果你盡一切努力讓自己保持正念，卻遇到一個無正念的人，迫使你陷入冗長辯論的角落，你可以想見自己的正念將如何飛逝。

## 〔三、選擇具有正念的朋友〕

第三個培養念的方法，是結交具有正念的人，他們可以成為激勵人心的泉源。在一個重視正念的環境中，花時間與他們相處，將使你的正念增長並加深。

## 〔四、將心向於正念〕

第四個方法，是讓心傾向於活力充滿的念。這意味著有意識地將念視為第一優先，在各種情況下提醒心回到正念。這種傾向非常重要，它創造一種不忘卻、不茫然的感覺。你要儘可能地避免那些特別無法讓念加深的活動，你大概知道這當中有許多選擇。

### 覺支 1 念

【生起要訣】

- 1 念與正知，觀察一切所緣。
- 2 遠離無正念的人，讓自己保持正念。
- 3 選擇具有正念的朋友，使念增長並加深。
- 4 將心向於正念，覺知當下發生的任何事情。

行者需要做的只是覺知當下發生的一切事情。在密集禪修中，這意味著你將放下社會關係、書寫與閱讀，甚至讀經。吃飯時，要特別注意不落入習性的模式中，你要一直思考時間、地點、食量，以及吃的食物種類是否真的不可少，否則就須避免重複不必要的模式。

## 第 2 覺支 擇法

### 擇法是審查「法」

我們說心被黑暗籠罩，一旦觀或智慧生起，光明便會來臨。光明使得名色顯現，讓心可以清楚地看見它們。就如在黑暗的房間中，給你一支手電筒，你便能開始看到房間內的東西。這意象說明第二覺支——「擇法」(dhamma vicaya)。

「擇法」一詞也許需要加以解釋。在禪修中，它並非藉著思考過程來完成，而是直覺的——一種有辨識能力的慧，可辨別法的特性。[巴利語] vicaya 通常譯為「審查」(investigation)，也是「智慧」的同義詞。因此在修觀中，真正的「擇法」不可能什麼也未揭露出來。當擇法出現時，審查與智慧同時生起，兩者是一體的。

我們要審查的是什麼？要研究什麼？我們要審查「法」。「法」有許多涵意，且是個人可以



親身體驗的。通常「法」指的是現象、名與色，同時也意味支配現象運作的法則；而「佛法」則特別是指佛陀的教誨，佛陀了解「法」的真正本質，並幫助他人追隨他的道路。依據註釋書的解釋，「法」在審查的情況下別具意義，它是指每個所緣中所呈現的自相或特質，以及與其他所緣共通的共相。因此，在練習中，我們必須去發現自相與共相。

## 擇法的特相、功能、現起與近因

### 〔特相——了解「法」的真正本質〕

擇法的特相，是經由非智力研究的辨析、分別，以了解「法」真正本質的能力。

### 〔功能——驅走黑暗〕

擇法的功能是驅走黑暗，當它出現，覺知的領域將變得明亮，照亮觀察的所緣，心便能看到其特相，並洞悉其真正的本質。在更高的層次中，它有完全移除黑暗籠罩的功能，讓心得以通達涅槃。那麼，你會明白，擇法是練習中非常重要的覺支。當它微弱或消失時，就有麻煩了。

猶如走入漆黑的房間，你會感到許多疑惑：「我是否會被什麼絆倒？撞到小腿？撞到牆

壁？」你的心非常困惑，因為無從得知房裡有什麼東西，它們又位在那裡。同樣地，當擇法消失時，行者便處於一種混亂與困惑的狀態，充滿成千上萬的疑惑：「有『人』嗎？或沒有『人』？有個自我嗎？或沒有自我？我是否是一個個體？有靈魂嗎？或沒有靈魂？是否有鬼？」你可能也會產生這樣的疑惑，而懷疑無常、苦、無我的教導：「你確定每件事都是無常嗎？也許有些東西不像其他那麼苦吧？或許有自性，只是我尚未發現而已？」你也許會覺得涅槃只是老師捏造出的神話，其實根本不存在。

### 〔現起——愚癡的消散〕

擇法的現起是愚癡的消散。當擇法覺支生起，每件事都變得明亮無比，心可以清楚地看到出現的東西。清楚地看見名色的本質，就不必再擔心會撞到牆了。對你而言，無常、苦、無我會變得相當清楚。最後，你會通達涅槃的真正本質，而不再懷疑它的真實性。

擇法為我們顯示勝義法（paramattha dhamma）的特性，簡單地說，勝義法即是不藉由概念的禪修，而能直接體驗到的所緣。有三種勝義法——色法、心法與涅槃。

色法由地、水、火、風四界所構成，每一界有其個別、獨特而固有的特性。

當我們說「表現出……特相」時，也可說是「有……的體驗」，因為我們正以身體的感覺去經驗這四界的特相。



地界的特相是堅硬；水界的特相是流動與黏結；火界的特相是冷熱等溫度；風界的特相則是拉緊、緊繃、緊張或貫穿，以及另外屬於動力方面的運動。

心法也有其自相，例如心有識知所緣的特相，而觸心所則有接觸的特相。

請立刻將注意力移到腹部的起伏上，對這動作保持正念，你也許會知道它是由感覺所構成。拉緊、緊繃、壓力、移動——這些都是風界的現起，你也許也會覺得冷熱等火界，這些感覺都是你心的所緣，是你審查的諸法。如果經驗是來自直接的感知，而你又以特定的方式覺知感覺，那麼便可以說擇法出現了。

擇法也能識別佛法的其他樣貌。當你觀察起伏的動作時，可能會自然注意到有兩個明顯的過程正在發生。一是色法，緊張與移動的感覺；另一方面則是意識——能覺知這些所緣，正在注意的心。這是對事物真正本質的一種領悟，繼續禪修，其他的了悟也會隨之生起。你會看到所有的「法」都具有無常、苦、無我的特相。擇法覺支會引領你在本質上與每個名色所緣中，見到這些共相。

隨著對無常、苦、無我的了悟成熟，智慧便能通達涅槃。在此情形下，「法」指的即是涅槃。因此，擇法也同時意指對涅槃有識別力的領悟。

涅槃的特點是，它不具有可感知的諸法所擁有的共相，但有其自相——恆、常、無苦、極喜與安樂。就如其他所緣，涅槃也是「無我」(anatta)，但其「無我」的本質與一般諸法的「無我」

不同，並非依據苦與無常，而是極樂與永恆。當心通達涅槃，這樣的差別透過擇法——詳細審查且識別力強地領悟「法」——而變得明顯，它已引領我們到達此處，現在讓我們清楚地看見。

### 〔近因——自發的慧〕

我們可能會想知道，如何讓擇法覺支生起。根據佛陀所說，只有一個起因——一定要有自發的慧——直接的領悟。為了明瞭這種慧，你必須策動自己的念，敏銳地覺知任何生起的事物，心便能洞察諸法真正的本質，這項成就需要如理作意——適當的覺察。你具足正念地將心指向所緣，然後就會擁有最初的觀——直接的領悟。由於擇法覺支的現起，進一步的觀會自然依序而來，就如兒童從幼稚園到高中、大學，最後畢業一樣。

## 發展擇法覺支的七種方法

註釋書談到另外七種方法，來幫助擇法覺支的生起。

### 〔一、多詢問〕

首先是提出關於佛法與禪修的問題。這意味著要找一個熟知佛法的人，並與他討論。對西



方人而言，這第一項要求一定能輕易達到，因他們精通於提出複雜的問題。這是項良好的能力，有助於發展智慧。

### 〔二、保持內、外部的清潔〕

第二項助緣是內、外部——身體與環境的清潔。保持內部的清潔，是指規律地洗澡，保持頭髮與指甲的整潔，並確保排便通暢。保持外部清潔，是指穿著整齊清潔的衣服，並清掃整理住處。這會幫助心明亮而清晰，因為當目光落在污穢與雜亂無章的事物上，心就容易混亂，若環境清潔，心就會變得明亮而清晰，心的這種狀態在理想上有助於智慧的發展。

### 〔三、平衡的心〕

第三種使擇法覺支生起的助緣，是平衡信、慧、念、精進、定等五根。（參見本刊第73期，頁26-67）其中的慧與信、精進



（繪圖：釋自顯）

與定等四項是成對的，禪修在根本上有賴於這些成對諸根的平衡。

如果信強而慧弱，就容易受騙，或因過度虔誠的想法而迷信，這是修行的障礙。然而另一方面，如果理解力太強或聰明過度，心會變得狡猾並想操縱一切，人會在很多方面欺騙自己，甚至關於真理。

精進與定的平衡也是如此：若過度狂熱與過分努力，心會變得興奮，無法適當地聚焦於觀察的所緣上，注意力會轉移或散亂，而造成許多挫折。然而，過度專注則會怠惰、昏沉。當心靜止，看來似乎易專注於所緣上，但此時可能會放鬆、舒適地坐著，不久便會開始打瞌睡。

諸根平衡是老師們必須徹底了解禪修的一個層面，才能指導學生。維持平衡的最基本方法，以及在失去平衡時重新建立的方法，就是加強維持念根。

## 覺支 2

### 擇法

【生起要訣】

- 1 多詢問，將有助於發展智慧。
- 2 保持內、外部清潔，幫助心明亮而清晰。
- 3 平衡的心，以念根平衡五根。
- 4 遠離愚昧的人。
- 5 結交有智慧的朋友，可教導超越書本的智慧。
- 6 省察甚深真理，以「觀」的角度省察名色的本質無常。
- 7 專注於擇法覺知，喜愛直覺的領悟。



〔四、遠離愚昧的人；五、結交有智慧的朋友〕

第四與第五項有助於擇法覺支的是遠離愚昧、無智慧的人，並結交有智慧的人。什麼是智慧的人？有的人可能深入經藏，而另一人也許能清明地思考事情，如果你與這些人交往，理論方面的學習定會增強，且會培養出一種哲學的態度，這樣的活動一點也不壞。

然而，另外一種有智慧的人，能給你超越書本所能給予的知識與智慧。經典告訴我們，這種人最低的先決條件，是他必須禪修，並達到生滅隨觀智的階段。如果行者未達到此階段，不消說他絕對不應教導禪修，因為即使與他的學生交往，也無法在他們身上培養擇法覺支的生起。

〔六、省察甚深真理〕

第六項支持擇法覺支的是，仔細省察甚深的佛法。教導我們去思考某些事，看來也許有些矛盾，基本上，是指從「觀」的角度——蘊、界、根等一切無我，去省察名色的本質。

〔七、專注於擇法覺知〕

最後一項生起擇法覺支的重要助緣，是全心全意培養七覺支。行者應該永遠喜愛擇法，喜愛直接、直覺的領悟。記得只是禪修，無須合理化或理智化你的經驗，如此你會獲得自己身心的第一手經驗。

### 第 3 覺支

## 精進

# 勇猛的精進

第三覺支——精進，是將精力用於引導心持久、連續地趨向觀察的所緣。在巴利語中，將精進定義為「英雄本性」(virām bhāvo)，意指「英勇的狀態」。這讓我們在修習時，得以了解精進的風格與特質的概念——它是勇猛的努力。

努力而勤勉的人，不論做什麼都有能力展現英雄氣概，事實上，是精進本身使他們具有英雄的特質。勇猛精進的人會勇敢向前，在執行所選擇的工作時，不怕面對困難。論師們說，精進的特相是在面對痛苦或困難時持久的耐力，它是一種即使使得咬緊牙關，無論如何也要貫徹到底的能力。

行者從練習一開始，便需要耐心與納受。如果來參加密集禪修，你將放下平日生活中喜好的習慣與嗜好；要睡得很少，睡在小小房間中勉強湊合的床墊上；然後起床，花一整天的工夫，一小時接著一小時地努力盤腿靜坐。除了十足刻苦的修行生活外，還必須要能忍受心中的苦——對家中美好物品的渴求。



此外，不論何時，當你確實靜下心開始禪修，便可能經歷身體的抗拒與疼痛。假定你試著盤腿不動地坐上一小時，才就座十五分鐘，令人厭惡的蚊子來咬你一口，「好癢！」最後，你的脖子有點僵直，而雙腳則逐漸麻木。你可能開始覺得急躁，習於舒適生活的你，溺愛身體且驕生慣養，通常一覺得有點不舒服，就改變姿勢。而現在，哎呀！你的身體必須受苦，而且因為它受苦，你也跟著受苦。

不愉悅的感覺有種神奇的能力，會讓心精疲力竭、迷惑退縮。想放棄的誘惑可能很強，你的心也許充滿各種藉口：「我只要把腳移動一小時就好，這能增進我的定力。」或許不消多久，你便屈服了。

## 精進的特相、功能、現起與近因

〔特相——耐心地忍受〕

你需要勇猛的精進，以忍耐的特相來面對困難。如果你加強精進，心便會有力量，以耐心與勇氣來忍受痛苦。精進具有讓心清新與保持其堅毅的力量，甚至在困境中也是如此，你可以鼓勵自己，或尋求心靈相契的朋友、導師的鼓舞來增強它。多用精進滋養心，心會再次整肅與強壯。

## 〔功能——支持疲憊的心〕

註釋書說精進有支持的功能，當心遭受痛苦攻擊而衰弱時，它可以支持心。

想想一棟老舊傾頹的房子，輕輕一陣風就能讓它崩塌。不過，如果你以二吋厚、四吋寬的木材來支撐，房子便能繼續維持。同樣地，因痛苦而衰弱的心，會受到精進的支持，而生氣勃勃且警覺地繼續練習，你可能已經親身經驗過這項利益。

受慢性病所苦的行者，可能對一般的練習方法感到困難，因為要再三地面對疾病會消耗身心的精力，這重擔也會令人洩氣。有病的行者經常在小參時充滿絕望與失望，並不令人意外。他們覺得毫無進步，只是一再地遭遇挫折，一切彷彿都徒勞無功。他們便會生起想放棄、離開密集禪修，或只是停止禪修的念頭，有時我以一些開示或幾句鼓勵的話來解圍，他們便會神采煥發，然後可以再次開始一、兩天。

擁有鼓勵與激勵是很重要的，不論是源於自己或幫助自己的人，當你卡住動彈不得時，可以推你一把。

## 〔現起——勇敢的心〕

### ◎精進的賈多比丘尼



精進的現起是果敢、英勇、勇敢的心。佛世時有位質多（Citta）比丘尼的故事，可說明這特質。有一天，她細察身心與生俱來的苦，而受到很強的迫切感所侵襲。結果她捨俗出家，希望自己能解脫痛苦。不幸地，她得了一種慢性病，會無預警地痙攣，可能一天感覺很好，然後就突然生病了。但她是位有決心且不輕言放棄的女子，她想要解脫。當她健康時就專心努力，生病時雖然步調較慢，也仍然毫不鬆懈。有時她的修習非常有活力且如有神助，然而疾病攻擊時，就會退步。

她的比丘尼同修們擔心質多對自己過度嚴苛，而提醒她要放慢腳步以照顧健康，但質多毫不理睬，繼續禪修。日復一日、年復一年，她漸漸衰老，必須靠著拐杖才能四處行走，身體雖然瘦弱，但心卻強健而堅定。

有一天，質多覺得自己實在厭倦這一切障礙，並下定非常堅定的決心，對自己說：「今天我要竭盡所能，完全不顧慮身體，不是我死，就是煩惱止息。」

質多開始拄著拐杖，以正念一步步地往山丘上走去。衰老瘦弱的她，偶爾必須彎下身來爬行。她的心堅定且勇敢，完全地獻身於佛法，向山頂邁出的每一步、爬行的每一吋，都充滿正念。當到達山頂時，已精疲力竭，但她並未忘失正念。

質多再次下定決心要一次消滅煩惱，否則就是被死亡所消滅。她儘可能地練習，在那天將盡時，終於達成了目標。她充滿了喜樂，帶著有力且清明的心下山，這與爬行上山的質多有天

壤之別。現在的她精神飽滿且強健，可以清楚而平靜地表達，其他比丘尼見了驚訝地問道，是什麼奇蹟改變了她。當質多解釋發生在她身上的事時，比丘尼們充滿了敬畏與讚歎。

佛陀說：「一天勤勉的禪修生活，勝過百年的懈怠。」在政治、商業、社會與教育的各領域中，我們會發現領導者往往是個努力工作的人。努力工作會帶你到任何一個領域的巔峰，這是生命的事實，在禪修中，精進扮演的角色也如此顯著，禪修要花費很多精力，你必須真正努力，以建立持續的念，並時時刻刻不間斷地保持著。在這個努力中，怠惰將毫無立足之地。

### ◎精進如熱，能蒸發煩惱

佛陀說精進如熱 (atitha)，當心充滿精進，便會變熱，這種心的熱度有力量蒸發煩惱。我們可以將煩惱比喻為濕氣，心缺乏精進便容易潮濕，因而增加負荷。然而，如果有很強的精進，心便能在被煩惱碰觸前蒸發掉它們。因此，當心充滿精進，煩惱就無法碰觸心，甚至不敢靠近，不善心便無法攻擊。

在物質的分子層面，熱顯現為逐漸增強的振動，一根熾熱的鐵棒事實上是迅速地振動著，而變得可彎曲、加工。禪修也是如此，當精進很強時，心中增強的振動呈現出敏捷的狀態，精力充沛的心能輕易而迅速地從一個所緣跳到另一個所緣。接觸到「法」時，能為它加熱，熔化堅實的妄想，因此可以清楚地看到其滅去。



當禪修的衝勁很強時，精進便自行持續不斷，就如鐵棒雖離火很久仍然熾熱一樣。遠離煩惱，心中便出現清晰與明亮，純粹而清晰地覺知正在發生的事。心變得敏銳，且當諸法生起時，對捕捉其細節具有極濃厚的興趣。這種精力充沛的念，允許心深深地洞察觀察的所緣，並停留在那裡，毫不分心、散亂。一旦確立念與定，就會有空間令清明的直覺領悟——智慧生起。

透過勤勉的精進，念、定與慧等善心所隨後生起、增強，同時帶來其他的善法與安樂。心清晰而敏銳，開始更深入實相的真正本質。

### ◎怠惰的損害與解脫的喜悅

相反地，如果懶散與怠惰，注意力就會變得遲鈍，而有害的心法會悄悄潛入心。隨著失去焦點，你不會在乎是否在善心中，也許會認為禪修可以在沒有自己的幫助下，靠慣性進行。這種大膽——一種大膽的怠惰，會暗中破壞你，讓你慢下來。你的心變得潮濕而沉重，充滿否定與不善的傾向，就如被遺忘在雨中而發霉的馬毯。

煩惱通常把心拉到欲樂的範圍中，這對貪而言特別真實。缺乏精進的人，會屈服於貪的抓取，他們再三地沉沒於欲樂之中。但如果精進注入心中，心便會從這有害的能量力場解脫，而變得非常輕盈，猶如火箭成功地進入無重力的外太空一樣。從渴愛、瞋恨的沉重中解脫，心將充滿喜悅與平靜，以及其他愉悅、解脫的心法，這種愉悅只能經由自己精進之火才能享受得到。

你可能親身經歷過這種解脫。也許有天你在禪修時，正好有人在附近烘烤餅乾，一股美味的香氣飄來，如果你具有正念，就只會把香味當作所緣來覺察，你知道它是愉悅的，但不會生起貪愛或執取，而被迫起座去要餅乾來吃。當不可意的所緣靠近你時，可能也有類似經驗而不會感到厭惡，迷妄與愚癡也會消失。當你清晰地看到名色的本質時，不善根便無法控制你了。

### ◎食物的困境

對禪修者而言，食物可能是最困難的部分之一，特別是在密集禪修之中。將貪欲的整個問題擱置一旁後，行者通常會對食物感到強烈的厭惡，當人真正具有正念時，便會震驚地發現，對食物感到食之無味。當練習加深，有些行者開始發現食物是那麼可厭，以致無法多吃一、兩口；或當經驗到強烈的喜時，它會變成他們心靈的糧食，而完全喪失食欲。這兩種類型的行者都應該試著克服最初的反應，並努力食用足夠的食物以維持精力。當身體失去營養時，同時也會喪失力氣與毅力，最後破壞禪修。

人也許會夢想獲得精進的功德，但如果不確實努力，便是在厭惡中打滾，巴利語稱這樣的人是「怠惰的」(kusīta)。在這世上，一個不工作而無法維持自己與家庭的人，會受到他人的鄙夷，也許會被稱為「懶骨頭」，或遭到他人以許多不同的方法羞辱，kusīta 特指受到辱罵的人。禪修也是如此，精進一直是很重要的，無法振作精神來面對困難，而畏畏縮縮的行者，會被說



成「臨陣脫逃」，他沒有勇氣、膽量，一點也稱不上英勇。

怠惰的人過著悲慘、痛苦的生活，不僅無法獲得別人的尊重，同時煩惱也容易在懈怠時生起。然後，心會遭到三種錯誤思想的猛烈攻擊——渴愛、壞滅與惱害的想法，這些心境會令他們自己壓抑、痛苦、不愉快，也容易遭到另一種不愉悅的狀態——昏沉睡眠的突襲。此外，缺少精進，便很難持守基本的戒律，破戒是個人的損失，他會失去戒行清淨的喜悅與功德。

怠惰嚴重地破壞禪修，它會奪走行者看到事物真正本質的機會，或將心提昇到更高層次的機會。因此，佛陀說怠惰者損失許多有益的東西。

### ◎堅忍不拔

精進要能發展成為覺支，必須有堅忍不拔的特質，這意味著不使精進退失或停滯，而讓它不斷地增強。有了百折不撓的精進，便可守護心不受錯誤思想的影響，如此勇猛的精進，昏沉睡眠便無法生起。行者會感到一種穩固的戒、定與慧，也會經驗到精進的功德——心明亮而清晰，並充滿力量、活力與精力。

當行者體驗過禪修顯著的成就後，對精進的了解就會很清晰。或許能觀察極度痛苦的感覺，並洞察它們，而不起反應或受其壓迫，心會對自己的成就感到很大的滿足與鼓舞。行者將了解，由於精進，心並未向困難屈服，而是超越難關獲得了勝利。

## 〔近因——如理作意〕

佛陀在經典中簡要地描述精進如何生起。他說精進的近因是如理作意，在致力於生起精進的三界上，作明智的思考。

佛陀所說精進的三界，分別是發動精進、出離精進與勇猛精進。

### ◎發動精進

在禪修初期階段很需要發動精進，特別是在密集禪修。開始時，心被新的環境所制伏，可能會渴望所有未帶在身邊的東西。為了在禪修的道路上前進，你思考這項功課的利益，然後真正開始精進，以發展正念。當行者開始練習時，被規定只要觀察很基本的所緣——最主要的所緣，唯有在其他所緣使自己分心時，才去注意它。這項簡單而基礎的努力，包含第一種精進——發動精進，就如火箭即將射離地面的第一個階段。

一旦你能注意最主要的所緣一段時間，還未必就此一帆風順，五蓋、痛感或睡意都會出現。你會發現自己是痛苦、不耐煩、貪欲、昏沉與懷疑的無辜受害者，也許由於你能停留在最主要的所緣上，因而曾享受過某種程度的寧靜與安詳，但難以應付的所緣會突襲你，此時心將傾向灰心與怠惰。發動精進不再足夠，你需要額外的推進力，來面對痛苦與睡意，以超越障礙。



## ◎出離精進

第二階段的精進——出離精進，就如推進火箭以穿越地球大氣層的第二階段。此時老師的鼓勵也許會有幫助，或自己思索好的理由使出離精進生起。有了內、外部的鼓勵，你現在結合兩者，努力地觀察痛苦，如果能克服困難，便會感到非常振奮，精力如波濤洶湧而至，你準備就緒攫取任何進入覺知範圍的東西。也許克服了背痛，或洞察昏沈的攻擊，看著它如一小片雲一樣煙消雲散，心漸漸變得清新、明亮且清晰，你感到精力充沛。這就是出離精進的直接經驗。

## ◎勇猛精進

有了出離精進，禪修也許能順利進行，心也會滿意。如果老師突然指派你額外的作業，如要求注意身上其他幾個接觸點時，不要覺得意外，這項指導是要鼓勵第三種精進——勇猛精進。要保持深入地練習，將你拉向自己的目標，勇猛精進是必須的，就如火箭需要動力，來完全脫離地球重力場的第三階段。隨著勇猛精進的發展，你會開始經歷內觀的各個階段。

當你回到現實世界時，會很快忘記禪修時所感受的短暫快樂是會消失的，除非你達到了某種深層的寂靜。你可以反思這點——為何要禪修？我覺得最低的目標是要成為須陀洹——覺悟的第一個階段，不再投生於充滿過患與痛苦的下界。不論你的目標是什麼，在達成之前都不該自滿。為此，你需要發展不會退轉、停滯的勇猛精進，它會一直成長，直到最後將你帶到目的地。

當精進以這種方式良好地發展時，稱為「策勵精進」。

最後，在禪修的尾聲，精進達到第四個行相，稱為「實踐精進」，它帶你完全超越欲樂的重力場，進入涅槃的解脫境界。也許你會對它是什麼感到興趣，那麼，加緊精進，便會找到答案。

## 激發精進的十一種方法

註釋書列舉十一種激發精進的方法。

### 〔一、思惟苦處的恐怖〕

首先是思惟苦處 (apāya) ① 的恐怖，那是如果懶惰就會陷入的狀況。apa 意指「缺乏」；aya 意指善業——可帶來安樂，特別是如人類、天神、梵天與在涅槃中所經驗的快樂。

因此，如果你不禪修，也許會進入那些只能造作不善業的界，輪迴的苦處有好幾個，當然，你最容易觀察而接受的是畜生界。想想在陸地、海洋與天空中的動物，可有任何一種能作善業或活動，而從罪過中解脫？

動物生活在愚癡的迷霧中，被很厚的無明與無知所覆蓋。以昆蟲為例，牠們就如機器一般，受遺傳基因的設計而執行某些活動，毫無選擇、學習或洞察的能力。多數動物的心理活動過程，



被限制在關心交配、生存等有關的事情上。在牠們的世界裡，扮演的角色不可思議地簡單——是掠奪者或犧牲者，或兩者皆是，那是個只有適者能生存的惡趣。想像生活在這種冷酷無情的環境中，內心一定充滿恐懼與猜疑；想像一隻動物喪生於另一動物之口時的苦惱與痛苦，帶著這麼大的痛苦死亡，如何能投生於善處呢？死亡時心的品質決定下一生的品質，牠們如何能脫離所恐懼的存在狀態呢？

動物有布施的能力嗎？牠們能遵守道德嗎？能持戒嗎？更不用說禪修這項崇高而嚴苛的工作了。動物如何能學習控制並培育心，而使它成熟？想到一生唯一的選擇是造作不善行，便令人感到恐懼與害怕。

如此反思，能激勵你精進：「我現在是位行者，這是我的機會，怎能浪費時間懶散度日？想想下一生如果是動物，就不能發展精進覺支。我不可以浪費時間！現在是精進的時候了！」

## 〔二、思惟精進的功德〕

第二個生起精進的方法，是思惟精進的功德，有些功德已如前述。你有個珍貴的機會開始接觸佛法——佛陀的教誨。由於你已進入佛法這無與倫比的世界，便不該浪費走在道上的機會，這條路直指佛陀教義的核心。你可以成就出世間法——聖道與聖果的四個連續階段，也可體證涅槃。透過修行，你可以擊敗痛苦。

即使你不是為了此生能完全解脫痛苦而努力，但若不至少成為入流者，不再生於惡趣，便是很大的損失。走這條路並非為了張三或李四，行者需要很多的勇氣與努力，他必須成為一位出眾的人。用心地努力，你會達成偉大的目標！你不該浪費走向佛陀教義核心之道的機會。若能如此思惟，也許便能生起精進與激勵，而更加努力禪修。

### 〔三、憶念聖者〕

第三，你可以憶念之前走在這條路上的聖者，這不是條佈滿灰塵的小徑，從過去佛、辟支佛、偉大的弟子、阿羅漢與其他一切聖者，都曾走過這裡。若你希望分享這條卓越的路，便要以榮譽來激勵自己，並努力不懈。懦弱或懶惰的人永無機會，因為這是條為勇士所開的道路。

走過這條路的前輩們，並非一群捨離世間以逃避債務與情緒問題，而無法適應環境的人。

佛陀與聖者通常相當富有，且都來自充滿慈愛的家庭，如果他們繼續過在家人的生活，無疑地會過得很愉快。相反地，他們看到世間生活的空虛，並擁有先見之明，在心中勾勒出一種超越一般感官欲樂的更大快樂與滿足。也有許多男女出身卑微，受到社會或統治者的壓迫，或與疾病交戰，讓他們有種徹底的想法——根除痛苦的願望，不只是在世俗的層面去減輕它，或報復加諸他們的惡行而已。這些人在朝向解脫之道上，與一群和他們相似，卻更受寵的人們相會。佛陀說真正的神聖在於內心的純淨，而非社會階級。一切諸佛與聖弟子擁有探究崇高精神，與追



尋更高、更大安樂的希望，他們因此離家而走上導向涅槃的道路，這不是一條給搖擺不定或半途而廢的人所走的道路。

你也許會對自己說：「卓越的人已走在這條路，我一定不要辜負他們的陪伴，不應懶散，要儘可能審慎、無懼地走。我有機會屬於這偉大的家庭——群走在這條聖道上的賢者，就該為有機會來做這件事而恭賀自己。與我類似的人曾走在這條路上，並證得覺悟的各種階段，我也將會達到相同的成就。」

透過這樣的思惟，精進便會生起，並引導你走向涅槃的目標。

#### 〔四、感念施恩〕

第四個激發精進的方法，是重視並感謝布施的食物，以及其他出家生活不可或缺的必需品。對比丘與比丘尼而言，這意味著重視在家支持著的捐贈，不只是當時的餽贈，還要繼續覺察他人的布施，使得禪修得以繼續。

在家的行者在許多方面也需要依靠他人的支持，父母與朋友也許會幫助你，不論是在財務上的幫助，或為你照顧生意，好讓你參加密集禪修。即使你不依賴他人來密集禪修，還是有許多東西必須供應，以支持你的禪修，例如有現成的房子可住，已處理好的水電，志工也準備好食物，同時照顧到你其他的需要。你應該深深地重視並感謝他人提供的服務，他們可沒有欠你

什麼呢！他們只是一群擁有好心與善意的人。

你可以對自己說：「我應該儘可能努力禪修，才不辜負那些人的善行，這是報答與回饋忠誠支持者善意的方法。願他們的努力不會白費，我會以正念來運用所獲得的一切，煩惱因此慢慢削弱、根除，所以捐助者的善行，也會帶來同等的善果。」

佛陀制戒以管理比丘與比丘尼，其中一條是允許他們接受善意的在家支持者所提供的東西，這並非讓他們過奢侈的生活，而是允許接受、使用必需品，使僧尼們能適當地照顧好身體，給予他們基本的良好條件，以努力去去除煩惱。接受護持，使他們得以奉獻全部的時間修習戒、定、慧三學，最後解脫痛苦。

你可以反思，只有藉由勤勉地禪修，才能報答或回饋施主們的善意。以這種方式來看，精進的專注變成一種感謝的表達，為了禪修時所接受過的一切協助。

### 〔五、接受神聖的遺產〕

第五個激發精進的方法，是思惟已經接受的神聖遺產。聖者的遺產包括七種非物質的特性——信、戒、慚、愧、法義與布施——非常爽快地捨斷煩惱，並送禮物給他人，還有最後一項——智慧，指的是一系列的觀慧，以及最後通達涅槃的智慧。

關於這遺產特殊的部分是，這七項特質都是非物質的、非無常的。這不同於在雙親過世後



所獲得的遺產，那是物質的，會喪失、腐朽、分離，甚至在很多方面令人感到不滿意。有些人迅速地浪費掉所接受的一切；或並未發現新財產的效用，而聖者的遺產總是有益的，它能提供保護，並使人尊貴。它跟隨著後繼者穿越死亡之門，並遍及他們所剩下流浪於輪迴的時光。

然而，在這個世上，如果孩子們任性而頑強，父母便可能與之斷絕關係，他們因此接受不到任何物質的遺產。在佛法的世界也是如此，如果行者已開始接觸佛陀的教導，而後在禪修時懶散、怠惰，那麼他還是會被七種神聖遺產所拒絕。唯有持續且堅持地精進的人，才值得這項神聖的遺產。

只有當人通過所有內觀的階段，抵達這系列的頂點——聖道心，精進才算完全發展。正是這開展完成的精進或所謂的「實踐精進」，讓人堪受神聖遺產的所有利益。

如果繼續使修行的精進趨於圓滿，你便能永遠擁有這些特質。以這種方式思惟，你也許會受到激勵，而更熱心地禪修。

### 〔六、憶念佛陀的偉大〕

第六個開展精進的思惟，是仔細思考那些發現並教導解脫道者的偉大與能力。佛陀的偉大，藉由他一生七個事件中大地震動的事蹟顯示出來。第一次大地震動，是在菩薩——未來的佛陀，最後一次在母親的子宮中受孕。第二次震動，是當悉達多太子離開宮殿，開始過出家的無家生

活。然後，第三次是他達到至高無上的證悟時；第四次是在佛陀初轉法輪時；第五次是當他成功地制服對手時；第六次是當他回到三十三天（Tāvāṃsa）<sup>(2)</sup>，為生於該處的母親講述阿毗達磨時；第七次是在他般涅槃（parinibbāna）<sup>(3)</sup>，當色身死亡，永遠地從有為法消逝之時。

想想佛陀所擁有的廣大慈悲與智慧！關於他的圓滿，有許多說不完的故事——菩薩要花多長時間、多麼努力才能達到目標；他如何圓滿地成就；之後，又如何慈愛地為人們服務。切記！如果你繼續努力，也可分享佛陀所擁有的崇高特質。

在佛陀證悟之前，眾生受到愚癡與無明的烏雲所籠罩，無人發現解脫道，只得在黑暗中摸索。如果他們尋求解脫，就必須發明出一種修行，或跟隨某位聲稱找到真理，事實上卻尚未發現的人。在這個世間，人們計劃了許多追尋活動，以達到快樂的目標，範圍從嚴格的苦行，到無限制地縱情欲樂。

### ◎度脫眾生的誓願

在佛陀的過去生中，曾為善慧（Sumedha）隱士，這是在久遠劫前的世界，早於燃燈佛（Dīpaṅkara）出世時，善慧觀察到許多眾生在等正覺者（sammasambuddha，完全覺悟的佛陀）出現之前，是如何地在黑暗中受苦，他看到眾生需要引導，以安全地渡到彼岸，因為他們無法自行到達。由於這個識見，隱士在那很有可能證悟的一世，放棄自己的覺悟，發誓要以無量劫，不



論時間多長，來使自己的品行完美至等正覺者的水平。這會讓他有能力引導許多眾生解脫，不僅止於自己而已。

當他最後完成準備，而在有生之年成為現在的佛陀——一位真正非凡出眾的人。在證悟時，即擁有所謂的「三圓德」——因圓德、果圓德與恩圓德。

他藉由導致覺悟的「因」而具圓滿德相，此「因」即是在許多生中努力地圓滿自己的波羅蜜（paramis）——自己心中清淨的力量。有很多故事敘菩薩布施、慈悲、持戒的傑出行為，他為了他人的利益，一世世地犧牲自己。如此繼續發展著，清淨的心是他在菩提樹下成就覺悟與一切知智的基礎。這樣的成就即稱為「果圓德」，因為這是他「因圓德」的自然結果，或心中清淨的強大力量的開發。佛陀圓滿的第三德相是「恩圓德」，以多年的教導來幫助他人，他並不因證悟而自滿，而是出自對其他可造之材的廣大悲憫與慈愛，在證悟後出發，孜孜不倦地與所有準備好的人分享佛法，直到般涅槃。

思惟佛陀三種圓德的各個方面，也許會激勵你更加精進地修行。

### ◎慈悲為善行之本

慈悲是善慧菩薩唯一的動力，讓他犧牲自己的證悟，選擇竭盡己力成為佛陀。當他以大悲之眼，看見眾生如何因被誤導的行為而受苦時，他的心深受震撼，於是發願成就圓滿引導眾

生所需的智慧。

慈悲必須起而行動，再者，智慧是必要的，行動才會因此生出有用的果實。智慧能分辨正道與邪道，如果只具慈悲而無智慧，當試圖幫忙時，可能反而造成更多的傷害。另一方面，也許你有很大的智慧或可能覺悟，但若無慈悲，連幫助他人的舉手之勞，你都不會去做。

佛陀同時圓滿具足智慧與慈悲。由於他對受苦眾生的大慈悲，菩薩得以持久的耐心，橫越漫遊輪迴的旅程，別人侮辱、傷害他，他都能堅忍、耐心承受。據說，如果你集合全天下母親對子女的慈悲，也無法與佛陀的大慈悲相比。母親在寬恕上有極大的包容力，將孩子拉拔長大並非易事，孩子有時會非常無情，而在情感或身體上傷害母親。儘管受到傷害時是可悲的，但母親的心通常仍保有寬恕孩子的空間。在佛陀的心中，寬恕的空間是無限的，他寬恕的包容力是大悲的一種顯現。

菩薩曾有一世生為猴子。一天，牠在樹林間擺盪時，遇到一位掉入石縫中的婆羅門，看到這位可憐又無助的婆羅門，牠心中充滿慈悲。這感覺的背後有很大的推動力，因為從那時起，菩薩便花了好幾世的時間來培養慈波羅蜜。

菩薩準備跳進石縫救婆羅門，但牠懷疑自己是否有足夠的力氣把他背出來。智慧在心中生起，牠決定先用附近的大圓石試試力氣，牠舉起大圓石後放下，知道自己有能力來達成營救。

菩薩下到石縫中，並勇敢地把婆羅門救到安全的地方，先是搬大圓石，然後扛婆羅門，牠



精疲力竭地躺在地上。婆羅門非但不感激，反而拾起石頭重擊猴子的頭，好把肉帶回去做晚餐。猴子醒來後發現自己瀕臨死亡，知道發生了什麼事，但並未生氣，這是因為牠具有寬恕的完美品行。他對婆羅門說：「在我救了你之後，將我殺死，這是恰當的嗎？」

然後菩薩想起婆羅門在森林中迷了路，若沒人協助便無法回家。牠的慈悲沒有界限，遂咬緊牙根，即使冒生命危險，也決定要引導婆羅門離開森林。在牠向婆羅門指示要轉向那條路時，傷口中流下的血形成一道血痕。最後，婆羅門找到了正確的道路。

如果佛陀連身為猴子時，都有如此大的慈悲與智慧，你可以想像在他證悟時，會開展出更為廣大的波羅蜜。

### ◎完全覺悟

在無數世身為菩薩之後，將成佛的菩薩在最後一世出生為人，圓滿具足所有波羅蜜的他，開始找尋真正的解脫道，經歷許多考驗後，才發現這聖道讓他看到一切有為法的無常、苦與無我。為了深化修行，他經歷覺悟的各個階段，最後成為阿羅漢——完全淨化了貪、瞋、癡，然後生起一切知智，以及其他佛陀特有的智。「一切知」意指佛陀若想知道任何事情，他只要反思問題，答案便會自然出現在心中。

由於佛陀覺悟的結果，使他具有「由果的圓成而達到的成就」，並以此為人所知。這項成就

的產生，是因為他完成了某些在過去世就已培養的原因與條件。

在成為圓滿覺悟的佛陀後，他並未忘記在多劫之前，身為善慧隱士時所下的決心。他如此辛苦修行的唯一目的，就是去幫助其他眾生渡越苦海。現在佛陀已完全覺悟，你可以想像他的大慈悲與大智慧，會變得更加有力且有效。基於這兩個特質，他開始講述佛法，並持續了四十五年，直到去世為止。他每晚只睡兩小時，把其餘的時間奉獻給法務，在各方面幫助他人獲得利益，並享有幸福快樂。即使在臨終時，還為須跋陀羅（Subhadda）——一位其他教派的出家人——指示道路，而成為佛陀最後開悟的弟子。

第三項成就稱為「關照其他眾生福祉的成就」，這是前兩項成就的自然成果。如果佛陀能證悟而完全解脫煩惱，為何還要繼續活在這世上呢？為何要與人來往呢？要了解，他希望解除眾生的痛苦，並讓他們走在正道上，這是他最純淨的慈悲與最深的智慧。

佛陀圓滿的智慧讓他能分辨利弊，若行者無法做這個重要的區別，那麼如何能幫助其他眾生呢？他也許很聰明，完全知道什麼可以帶來幸福或痛苦，但如果無慈悲心，他可能對別人的命運漠不關心。因此，正是佛陀實踐的慈悲，引導他去勸誡人們，避免會導致傷害或痛苦的惡行；正是智慧，讓他在勸告人們奉行的事情上，具有識別力，精確並有效。結合慈悲與智慧這兩種美德，讓佛陀成為一位無與倫比的老師。

佛陀並無獲得名譽、聲望，或眾多追隨者阿諛奉承的自私想法，他不與社會名流交往，而



接近眾生唯一的目的，是為他們指出正確的道路，啟發並拓展其能力，這就是他的大慈悲。當佛陀完成責任後，便到森林的僻靜處休息，他不會待在群眾中，與一般人一樣無拘無束地嘻笑往來。他也不會為弟子彼此介紹說：「這位是我的弟子，是個有錢的生意人；這位是偉大的教師。」要過著與世隔絕的生活並不容易，一般的凡夫無人得以享受完全的獨居，但佛陀並非凡人。

### ◎給精神導師的勸告

對任何有抱負成為傳教師或禪修老師的人而言，這要點相當重要——在與學生的聯繫上，要練習明辨深思，如果與他們有任何關係，須謹記永遠要跟隨佛陀的腳步，以大慈悲為動機。與正在接受幫助的人變得太親近或熟悉是危險的，如果禪修老師與學生太過接近，也許會造成無禮與不敬。

禪修老師也應以佛陀為典範，以正確的動機——真正的仁慈，來與他人分享佛法，不應滿足於成為受歡迎或成功的佛法老師。他應該努力地展現技巧來利益學生，他實修的技巧足以調伏身、口、意的行為，因此能帶來真正的寧靜與安樂。老師必須在這方面不斷地檢查自己的動機。曾經有人問我，什麼是指導禪修最有效的方式？我回答：「首先，也是最重要的，是要不斷地練習，直到非常熟練，然後要獲得經典正確的理論知識。最後，要基於真正慈悲的動機運

用以上兩者。基於這三個要素來教學，一定會很有效。」

在這個世上，由於不可思議的命運或業，許多人享有名望、聲譽與成功。他們也許不像佛陀一樣，真正成就「因圓德」，亦即他們也許不夠努力，卻僥倖而輕易地獲得成功富有，這樣的人可能會遭受許多批評。人們也許會說：「奇怪！他是如何獲得那個地位的，想想他是那麼地懶散、怠惰，他不值得這樣的好運。」

其他人也許很努力，但可能由於他們不夠聰明或沒有天分，因此很慢才達到目標——如果最後有達成的話。他們無法成就「果圓德」，如此的人也不免受到責備：「可憐的老東西！他那麼努力，卻沒有什麼頭腦。」

還有另一群人因非常努力工作而成功，由於實現了野心，便以此自得意滿，不像佛陀將自己的光榮成就轉向奉獻人類，他們並未採取任何幫助社會或他人的行動。這些人也會遭到批評：「看看他多自私啊！擁有那麼多財產、財富與才能，卻一點也不慈悲或慷慨！」

在這世上，很難逃脫責備或批評，人們總是在他人背後彼此議論紛紛。有些評論只是閒聊，而有些則是活該——指出某人一些真正的缺失或弱點。佛陀成就因圓德、果圓德與恩圓德，實為人中之龍。

若要描述佛陀的偉大與圓滿，可以寫一整本書，他是解脫道的發現者與教導者。在此，我只希望為你開啟沈思佛德之門，好讓你在禪修中發展精進。



思惟佛陀的偉大，你也許會充滿敬畏與崇敬，或深深地感激，能有機會走上這條偉人所發現與教導的道路。也許你會了解，為了要走在這條路上，自己不能懶散、偷懶或怠惰。

願你受到鼓勵；願你勇敢、強壯、堅忍；願你走在這條道路上，直至終點。

### 〔七、憶念自己種姓的偉大〕

第七項可以生起精進的思惟，是思惟種姓的偉大。我們根據《念處經》——佛陀對四念處的開示——來禪修，因此，可以把自己看作是屬於佛陀的聖者種姓，驕傲地自稱為佛陀的兒女。

當修習觀禪時，你正輸入佛法的血液，這與你離佛陀的出生地有多遠，或在種族、信念、習俗上有多大的差異無關，這些差異都不重要，只要致力於戒、定、慧三學，全都是同一佛法家庭中的成員。佛法是我們的血液，與佛陀時代接受同樣訓練的聖者血管中流動的血液相同。服從且尊敬，勤奮地禪修，我們將無愧於這偉大的種姓。

佛陀時代的兄弟姊妹，都是勤奮努力且有勇氣的男女。他們不知如何屈服，只知一直奮鬥，直到完全解脫煩惱。既然我們屬於這偉大的種姓，就絕不懷抱放棄的念頭。

### 〔八、憶念同修者的偉大〕

第八個生起精進的思惟，是思考同修佛法者的偉大，巴利語 brahmachariya（梵行）指的是過

著聖潔生活的人。

從前有比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼，在歷史發展的過程中，上座部的比丘尼僧團消失了。嚴格說來，在我們這個時代，受戒的僧伽只包括比丘與沙彌，他們根據佛陀所制的戒律來生活。同時還有受八戒或十戒的男、女性在家人（*anāgārika*）<sup>(4)</sup>與八戒女（*Sīlābhīnī*）<sup>(5)</sup>，他們雖然持守的戒較少，但仍被認為過著梵行的生活。

這都無關緊要，所有行者不論是否正式受戒，都共享著戒、定、慧的功德。身為行者的你，也與佛陀時代偉大的弟子們——如佛陀左右手的舍利弗與摩訶目犍連尊者，以及大迦葉尊者——分享這些美德。在比丘尼僧團中，有大愛道尊者與其弟子，以及許多其他比丘尼，都是偉大而有勇氣，並努力追求佛法的女性。所有這些卓越的男女，都是梵行生活中的同修，我們可以閱讀他們的事蹟，思考他們的偉大、勇氣與作為。在如此的思惟中，可以反問自己，是否達到相同的高標準。當我們每日精進時，想到有這些同修的支持，也許能鼓舞我們。

### ◎ 不受歡迎、喜愛的輸那長老尼

在比丘尼僧團中，有位卓越的輸那長老尼（*Sona Therī*）。她在受戒之前結過婚，並養育了十個子女，以現代的標準而言，是個大家庭。他們一個個長大，離開家並成家立業。當最後一個孩子結婚時，輸那的丈夫決定成為比丘，因此他離開家去過出家的生活。不久，她收集所有



結婚以來與丈夫儲蓄的財產，分給所有的孩子，並要求他們扶養她以作為回報。

一開始她感到相當快樂，一個個拜訪兒女，她當時的年紀已經有六、七十歲了。但不久之後，兒女開始對她的來訪感到厭煩，他們要忙於自己的家庭，而說：「噢！媽媽又來了！」輪那發現他們缺乏熱情，便開始覺得沮喪，她了解到讓人討厭、不受歡迎與喜愛，不是她要過的梵行生活。在我們這個時代，一定也會有父母很熟悉這種感覺。

輪那思考她的幾個選擇，自殺是錯誤的，於是到一間尼寺請求出家，常住接受了她，但她現在已經如此年老，哎！無法托鉢或做其他比丘尼所需要做的工作，只能為同修們燒開水。然而，輪那非常有智慧，她思惟自己的情況，便對自己說：「我剩下的時間不多了，必須把握機會努力禪修，不能浪費任何一剎那。」

輪那年老而衰弱，唯一能行禪的方式就是扶著四周的圍牆兜著圈子走，如果是在森林中，便會選擇樹木較密集的地方，扶著樹行禪。經由如此勤奮而堅持的精進，以及她心中真誠的決心，很快地就成為阿羅漢。

我們可以看到，輪那兒女的忘恩負義，對她而言，卻是因禍得福。她覺悟後，經常唱著：「啊！看看這個世界，多少人被家庭所束縛，而享受著世間的快樂。但對我而言，由於孩子的虐待，而離家過著出家的生活，現在我已獲得出家的真理。」

在輪那長老尼的年代，到尼寺請求出家成為比丘尼，是方便而容易的。然而不幸地，現今

女性已不再有機會受戒，就如前述，比丘尼的制度已經消失。但無論如何不要絕望，如果女性想要出家，還是可以進入寺院。根據原始的戒律，雖然嚴格說來不可能成為比丘尼，但根據佛陀所開示的經典，仍可以成為比丘或比丘尼，針對這點來說，唯一的要求是依據八正道，真誠地禪修以淨化己心。這種型態的比丘並無損失任何權利，事實上，這也許更符合我們這個時代，如果每個人都成為比丘，那麼就不會有問題與不平等了。

### 〔九、遠離怠惰的人〕

第九個激發精進的方法，是避免與怠惰的人來往。有些人對心的發展沒興趣，從未試著淨化自己。他們只是吃、睡，並儘可能依著自己的希望製造歡樂，就如巨蟒吞入獵物，然後幾個小時靜止不動。與這種人來往，如何能受到鼓勵而發揮精進呢？你應該努力避免成為他們集團的一分子，不與他們往來便是發展精進積極的腳步。

### 〔十、尋找精進的朋友〕

現在你應該採取另一個行動，選擇與那些已開展精進，堅忍與剛毅的行者為伍。這是第十個激發精進的方法。它很明確的是指密集禪修中的行者，但事實上，花時間和任何一位堅忍、堅毅地致力於佛法，時時刻刻保持正念與精進，且持續進步的高標準的人在一起，是很幸運的！



將心靈健康列為最優先的人，是你的最佳良伴。

在密集禪修中，你可以向看起來是模範行者的人學習，模仿他們的行為與禪修，這可以激發自己的進展。你應該讓其他人的勤奮感染自己，接納好的精進，並讓它影響你。

### 〔十一、使心向著精進的增長〕

生起精進最後與最好的方法，是使心持續地向著精進的增長。這項練習的關鍵，是採用堅毅的立場：「不論行、住、坐、臥，我要在每個剎那中，儘可能地保持正念，不讓心神遊太虛，或錯失任何一剎那的正念。」相反地，如果你毫不在乎或懷憂喪志，禪修將從開始

## 覺支 3 精進

### 【生起要訣】

- 1 思惟苦處的恐怖，而激起精進。
- 2 思惟精進的功德，為今生完全解脫痛苦而努力。
- 3 憶念聖者，鼓勵自己也達相同的成就。
- 4 感念施恩，不辜負支持者的善意而精進。
- 5 接受神聖的遺產，只有持續精進的人，才能堪受遺產。
- 6 憶念佛陀的偉大，繼續精進，也可分享佛陀的智慧與慈悲。
- 7 憶念自己種姓的偉大，將自己視為佛陀聖者種姓的一分子。
- 8 憶念同修者的偉大，與聖弟子一起分享戒、定、慧的功德。
- 9 遠離怠惰的人，以發展精進積極的腳步。
- 10 尋找精進的朋友，使他成為禪修的最佳良伴。
- 11 使心向著精進的增長，於每個剎那中保持正念。

就註定失敗。

每個刹那都充滿著這種勇猛的精進——一種貫徹始終與堅忍不拔的精進，如果有任何剎那的懈怠膽敢躡手躡腳地靠近，你會馬上抓到它，並以噓聲將之驅離。懈怠是最具破壞與顛覆力的成分之一，你可以用精進——勇敢、堅持、堅忍、持續的努力，將它根除。

希望你會用以上十一種或任何一種方法激發精進，因而在修行道上能進步神速，最後永遠根除煩惱。

#### 第

# 4

#### 覺支

## 喜

### 喜的特相、功能、現起與近因

〔特相——快樂、欣喜〕

喜的特相是快樂、欣喜與滿足，它本身就是擁有這些特相的心法。但喜另外的一個特相，是可以遍及相關的心法，讓它們愉悅快樂，並帶來深深的滿足感。

〔功能——輕快與敏捷〕



根據傳統的分析，喜的功能是以輕快與敏捷充滿身心。心變得輕快且精力充沛，身體也會覺得靈活、輕快，並適合工作。

### 〔現起——身體輕快的感覺〕

喜的現起是身體實際輕快的感覺，它透過身體的感覺，十分清楚地顯現出來。

當喜生起時，粗重與不樂的感覺，都會被某些輕柔、溫和、柔軟、安詳與輕快的感覺所取代，身體會感到如漂浮在空中般的輕盈。輕快的感覺時常是活動的，而非靜止的，你會覺得好像被推過來、拉過去，搖擺、晃動，又如在洶湧的波濤中漂浮一樣，雖然有不平衡的感覺，但非常愉快。

### ◎五種喜

喜有五種類型。第一種稱為「小喜」，在禪修初期，五蓋被鎮伏一段足夠的時間後，行者會開始感到快樂的顫動與震顫，有時會起雞皮疙瘩。這是喜的初始感覺。

第二種稱為「剎那喜」，它快如閃電，比第一種類型還要強烈。

第三種是「繼起喜」，傳統的比喻是某人坐在海邊，突然看到巨浪把他捲走。行者會經驗被掃到地面的類似感覺，心臟撲通亂跳，人不知所措，訝異到底發生了什麼事。

第四種喜稱為「踴躍喜」，有了踴躍喜，你會感到非常輕快，好像坐離地面好幾呎一樣，會覺得像在漂浮或飛行，而不像走在地面上。

第五種喜稱為「遍滿喜」，這是最強烈的一種，它充滿身體的每個毛孔。如果你坐著，會感到無以言喻的樂受，絲毫不想起身，只想一直坐著不動。

前三種喜稱為「悅」(pamojja)——輕微的喜；後兩者才稱得上是「喜」(piti)——強烈的喜。前三者是較強烈的後兩者的起因，也可說是踏腳石。

#### 〔近因——如理作意〕

與精進一樣，佛陀說喜的近因只有一種——如理作意，特別是在產生與佛、法、僧相應的善的喜受所作的努力上如理作意。

## 發展喜覺支的十一種方法

註釋書提供十一種生起喜的方法。

### 〔一、隨念佛陀的功德〕



第一種方法是佛隨念 (buddhānussati)——隨念佛陀的功德。佛陀有相當多的功德，你也許無須逐一細查傳統所列舉的每一項，喜的最初徵兆便開始出現。例如傳統所列舉的第一項功德是有「價值」(āṅga) 的特質，意指佛陀值得所有的人、天、梵天尊敬，因為他根除一切煩惱而達到清淨。思惟他以這種方式達到的清淨，或許會感到一些喜悅，也可以隨念佛陀的三圓德，如我們在討論勇猛精進時的描述。

然而，傳統方法的隨念或背誦，並非唯一憶念佛陀功德的方法，事實上，這遠比行者自己直覺的領悟還不可靠。當行者獲得生滅隨觀智，就自然會生起喜，同時也會感激佛陀的功德。佛陀自己曾說：「見法者即見我」，達到內觀的行者，會真正地感激這位種姓創始者的偉大，你也许会說：「如果我能體驗心這樣的清淨，佛陀的清淨一定更加廣大！」

## 〔二、於法生歡喜〕

第二個生起喜的方法，是憶念佛法與其功德。這項傳統的功德，可用一段話來表達：「法由佛陀善說，法實為佛陀所善說。」佛陀以最有效的方法教導佛法，而你目前的老師們則確實地傳遞它，這的確是歡喜的原因之一。

佛陀詳細說明戒、定、慧三學。要遵循這三學，首先要持戒以維持行為的清淨，藉由調伏身行與語行，努力發展高水平的道德操守，這將帶來許多利益。首先，我們將不再自我批判、

自責或懊悔，藉由智慧與戒律，我們將分別從責難與罪罰中解脫。

接著，我們若是遵循佛陀的指導，就會發展定。如果你堅貞不移、堅毅不拔，便可體驗心的快樂、清晰、明亮與寂靜，這稱為「止樂」(samatha sukha)——由於心的專注與安定而生起的樂。你甚至可以達到許多不同的禪定——在這些心的狀態中，煩惱暫時受到鎮伏，而產生超乎平常的平靜。

再來是修觀，我們便有機會體驗第三種樂。由於深入洞察佛法，達到生滅隨觀智的階段，你會感到興高采烈的喜，這種快樂可稱為「暢快樂」。接下來出現的是「清明樂」。最後，達到行捨智 (sankharupekkhāṇā) ⑥——觀一切諸行時，深刻地理解「捨」。你會經驗「捨樂」，那是很深的喜悅，不會那麼興奮激動，而是非常微細平衡。

至此，佛陀的承諾與保證都是真實的，那些遵循修行之道的人，就能經驗到所有的快樂。如果你自己總算體驗了所有的快樂，便會深深地認識到佛語的真實性，也會說：「法由佛陀善說，法實為佛陀所善說。」

最後，超越一切快樂的是究竟的「寂滅樂」。行者在超越「捨樂」之後，會經驗到一剎那的體悟涅槃，它是隨著聖道心的成就而產生，行者會深刻地理解他過去未曾知曉的佛法。佛陀便曾說過：「如果以此方式禪修，便能達到苦的止息。」確實如此，很多人有此經驗，而當最後你自己知道以後，心便會因喜悅與感謝而歡唱。



### ◎修行證果的最大可能性

如此，有三種理解「法為喜悅」這事實的方法。首先，如果你深切思索禪修的最大可能性，心會充滿著對佛法的讚美，當然也充滿喜，也許你自然會擁有極大的信心，以致不論何時聽到開示或閱讀佛法時，都充滿喜悅與興味。這是三種領會佛法的方法中的第一種。

第二，如果你進入禪修，佛陀的承諾與保證必定會開始實現。戒與定會改善你的生活，這就更詳細地教導你，法是如何被善說，因為它帶給你心的清明與深刻、微妙的快樂。

第三，也是最後一種，佛法的偉大可在智慧的修習中看到，而智慧終將導入涅槃之樂。此時，你的生命會發生很深的改變，就如重生一樣，你可以想像此時所感受到的喜悅與感激。

### 〔三、於僧伽的功德而生歡喜〕

註釋書所列的第三種生起喜的方法，是憶念僧伽的功德。僧伽是聖者的團體，他們完全獻身於佛法，熱心而耐心地努力著，以直接又正確的方法遵循正道，並各自到達目的地。

如果你在禪修中體驗過某種心的清淨，就能想像其他人也感受到相同的經驗，也許遠比你所知道的程度還深。如果你曾達成某種程度的覺悟，便會堅定不移地相信，他們也曾走過與你相同的這條道路。這樣的人確實是清淨而完美的。

#### 〔四、思惟自己的戒行〕

第四個生起喜的方法，是思惟自己的戒行。行為的清淨是種有力的功德，可以為擁有它的人帶來很大的滿足與喜悅。要維持清淨需要極大的堅忍，當你在這點上檢視自己的精進時，也許會感到一種深切的滿足與興奮。如果你無法維持戒行，你會被悔恨與自責所侵襲，而無法專注於正在做的事情上，禪修因此無法進步。

戒是定與慧的基礎，有很多人思惟自己的戒清淨而生起喜，然後藉由正念轉向喜，而獲得覺悟。這種思惟在緊急狀態時特別有用。

#### ◎強烈渴望根除煩惱的提舍

有位名叫提舍（Tissa）的青年，在聽到佛陀說法後，一種極大的迫切感震撼了他。他是個雄心萬丈的人，但在世間卻感到很深的空虛感，因此他的抱負便轉向成為阿羅漢。很快地，他捨俗成為比丘。

在受戒之前，他將一些財產送給弟弟周羅提舍（Cittatissa），這項贈予讓弟弟變得非常富有。不幸地，周羅提舍的太太突然變得很貪心，她害怕這位比丘改變心意還俗，而要求歸還財產，那會奪去她現有的一切。她努力設法保護新獲得的財產，最後想到找職業殺手，如果他們殺死比丘，她便提供一筆可觀的賞金。



殺手們同意後便到森林中搜尋提舍。當發現到他正專心禪修，就準備圍殺他。比丘說：「請等一下，我尚未完成工作。」

「我們怎麼能等？」一位殺手回答：「我們也有工作要做啊！」

「只要一、兩晚就好了，」比丘懇求：「然後你們可以回來殺我。」

「我們不相信，你會逃跑！給我們你不會逃走的證明！」

比丘除了鉢與袈裟之外，沒有其他財產，因此無法給他們任何擔保物，他便拾起一塊大石頭重擊自己的雙腿骨。殺手們看他已無法逃脫，便滿意地撤退了，留下他繼續精進。

你可以想像，提舍想要根除煩惱的渴望是多麼強烈！他不怕死亡或受苦，只怕還活躍於內心的煩惱。他還有生命，但尚未完成工作，非常擔心在根除煩惱之前死去。

由於提舍以如此深厚的信心出家，他一定孜孜不倦地培育正念，他的修行必定強到某種程度，才能面對那擊碎腿骨的極大痛苦，因為他能看著這強烈的痛苦而不屈服。當注意著痛苦時，他思量自己的戒行，反問在受戒後是否曾經破戒？他非常高興地發現，自己持戒清淨，並未違犯任何一條戒。這樣的了解，使他內心充滿了滿足與喜悅。

兩腿骨折的痛楚漸漸緩和，強烈的喜成為他心中最顯著的所緣。他將念轉向它，並默念喜、樂、悅。隨著以這種方式默念，他的觀成熟了並速度加快。突然間他有所突破——體驗了四聖諦，而在很短的時間內成為阿羅漢。

這個故事中的寓意，在說明人應該建立良好的戒律基礎。少了戒，坐禪只不過是給酸疼下帖子罷了！建立好基礎，如果你的戒律強而有力，禪修的精進將卓有成效。

### 〔五、憶念自己的布施〕

第五種生起喜的方式，是憶念自己的布施。如果行者可以無私地行善，且只希望他人幸福快樂或解脫痛苦，那麼這善行不僅會充滿福德，還會將快樂、歡欣帶入心中。動機是決定布施是否有益的關鍵，它不該受到隱藏的私心所驅動。

#### ◎ 匱乏時期的禮物

布施不光是指財物，它也可以是簡單地鼓勵需要支持的朋友。最重要的是在匱乏時期的布施，分享出個人所擁有的少許事物，也會是最滿足的時刻。

有則關於古代斯里蘭卡某位國王的故事。一天，他倉皇地從戰役中撤退，只帶著極少的糧食。當他穿越森林時，巧遇一位看來似乎是阿羅漢的比丘正在托鉢，他分了一些食物給比丘，雖然他原有的只夠自己、馬匹與隨從食用。許久以後，當他憶念起這一生中送出的禮物，有些是非常了不起且貴重的，但這卻是他最懷念的一次。

另一個與這主題有關的故事，發生在仰光的馬哈希禪修中心（Mahāsi Sasana Yeikha）。幾



年前，當中心還在慢慢發展時，有些行者無法負擔食宿費用，當時人們都比較貧窮。但這些行者都有進步，禪修老師看到他們因無法負擔經費而必須離開時，覺得很遺憾，因此聯合起來資助那些很有潛力的行者。這些學生確實有了長足的進步，當他們成功地達成目標時，老師們都充滿了快樂與喜悅。

### 〔六、思惟諸天的功德〕

第六種帶來喜的方法，是思惟天界的眾生——天神與梵天的功德。當還在人界時，他們深信業，相信善行會帶來善果，惡行會帶來惡果。因此，他們努力行善避惡，甚至禪修，因行為的正向力量，而投生在較高的「地」，那裡的生活比在人界快樂。那些獲得禪定的人則生於梵天，壽命長達多劫。

因此，當我們想著天人的功德，確實會想到他們在人界中所發展的信心、慈悲、精進與堅忍。拿自己與他們相比是很容易的，如果可以在自己身上找到與天神、梵天相同的功德，我們便會充滿滿足與喜悅。

### 〔七、思惟完全的寂靜〕

第七個生起喜的方法，是思惟煩惱止息的寂靜，就勝義而言，意指思惟涅槃。如果你經驗

過這般深奧的寂靜，你可以在隨念它時，帶來許多喜。

如果你不曾經驗涅槃，可以先思索禪定中的平靜，深定中的寧靜遠超過世間的快樂。許多安止技巧很強的人，甚至未實際在禪修，心也絕不會受到煩惱襲擊，因此可能過六、七十年寂靜的生活。思考這種平靜與清明的程度，可以帶來非凡的喜悅。

如果你沒有禪那的經驗，那麼便可回想練習時，心感到清淨無染的感覺。當煩惱被鎮伏一段時間，心中自然就會充滿輕安與清涼。你會比較這快樂與世間所享受的快樂，與修行之樂相比，你會發現世間的快樂相當粗糙，不像清淨心所生起的平靜之樂，它會有某種燒灼感。如此比較，你的心中會充滿喜。

### 〔八、遠離粗人；九、尋找雅士〕

第八與第九生起喜的方法是相關的，分別是遠離粗魯、粗俗的人——被憤怒沖昏了頭，缺乏慈悲心的人；而要尋找具慈悲心的雅士。在這世上，有許多人被憤怒所淹沒，以致無法辨別善與不善行之間的差別。他們不知尊敬值得崇敬的人，也不知學習佛法，更不知實修的利益，可能暴躁易怒，因憤怒、瞋恨而受苦，生活中也充滿粗暴而討厭的活動。與這樣的人一起生活，你可以想像應該不會是很愉快的經驗。

除此之外的人，則非常體諒、關愛他人，他們心中的溫暖與慈愛顯現於言行。這等雅士以



一種微妙、和諧的方式維繫與他人的關係，獲得他們的陪伴是非常令人滿足的。被愛與溫暖的氛圍所圍繞，必能生起喜。

### 〔十、思惟經典〕

第十個生起喜的方法是思惟經典。

有些經典描述佛陀的功德，如果你是個很有信心的人，思索其中一篇便能帶給你很大的喜悅與快樂。

諸多經典中，《念處經》說明了修學佛法所能享受的利益，其他的經典則記載聖僧伽振奮人心的故事。閱讀或思索這些經典，能使人奮發圖強，並產生喜與樂。

## 覺支 4

### 喜

【生起要訣】

- 1 隨念佛陀的三圖德而生起喜。
- 2 於法生歡喜，深信佛語的真實性。
- 3 於僧伽的功德而生歡喜，憶念僧伽遵循正道而抵達目的地。
- 4 思惟自己的戒行清淨，會感到滿足與喜悅。
- 5 憶念自己無私的布施，如此具功德的善行，會帶來喜。
- 6 思惟諸天的功德，在自己身上找到與他們相同的功德。
- 7 思惟完全的寂靜，遠超過世間的快樂，可帶來非凡的喜悅。
- 8 遠離粗魯、粗俗的人。
- 9 尋找具慈悲心的雅士，學習體諒、關愛他人。
- 10 思惟經典，能使人奮發圖強。
- 11 使心向於喜，時時刻刻保持正念。

## 〔十一、使心向於喜〕

最後，如果你時時穩固地讓心趨向於發展喜，目標便能達成。你必須了解，喜是在心相對地清除煩惱時而生起。因此，為了達成喜，你必須時時刻刻精進地保持正念，如此定會生起，並鎮伏煩惱。你必須在行、住、坐、臥或作任何行動的每個剎那，完全致力於生起堅固的念。

## 第 5 覺支 輕安

### 禪修使身心輕安

大部分人的心無時不處在不安的狀態——心東奔西跑，就如強風中的旗子啪嗒啪嗒地飄動著；又如一堆被丟進石頭而四處飛散的灰燼。當中沒有清涼或平靜、安詳或寧靜。這種掉舉或放蕩的心或許可稱為「心的漣漪」，使人聯想到風吹動時的水面。當掉舉生起時，心的波浪或漣漪便會顯現。

即使這四散的心變得專注，這種專注仍與掉舉有關，就好像家中生病的成員會把發燒與不安傳染給其他家人一樣。相同地，掉舉對其他同時發生的心法有很強的影響，當它出現時，不



可能有真正的快樂。

心一散亂，就很難控制自己的行為。我們會開始根據一時的興致或奇想來行動，而未正確地深思這是否是善行。就因為這不加思考的心，我們會發現自己做出不恰當的言行，而導致悔恨、自責，甚至產生更多的不安。「我錯了！我不該那樣說，要是開口前多想想就好了。」當心受到悔恨與遺憾侵襲時，便不可能獲得快樂。

在掉舉與悔恨消失時，輕安就會生起。巴利語 *passaddhi*（輕安）意指清涼、平靜，心的清涼、平靜只有在心的不安或活動靜止時，才會發生。

現今這個世界中，人們內心有很多痛苦，許多人依賴藥物、鎮定劑或安眠藥來讓心輕安愉悅。年輕人在極度不安時，常會嘗試藥物來渡過生命的這個階段，不幸的是，他們會發現藥物如此令人愉快，以致最後上了癮，這實在是太可悲了。

從禪修而來的平靜的寧靜，遠勝於任何藥物或外在物質所能提供的。當然，禪修的目標還更高遠，不僅只是寧靜，但寧靜與輕安仍是走在這條筆直的佛法正道上的利益。

## 輕安的特相、功能、現起與近因

〔特相——使身心輕安〕

輕安的特相是使身心平靜，讓不安靜止、鎮定下來。

### 〔功能——拔除心中的熱〕

輕安的功能是拔除或抑止心中由於掉舉、散亂或悔恨而生起的熱。當心受到這些不善法的攻擊時，就會變得灼熱，猶如火燃燒一樣。心的輕安澆熄這個熱度，取而代之的是清涼與自在的特質。

### 〔現起——安定〕

輕安的現起是身心的安定，行者可輕易地觀察出，輕安的心為身心帶來多大的寧靜與平靜。當然你熟悉於缺乏輕安的狀態，總是有想要移動、起身或做些什麼的衝動。身體亂動著，心則焦躁地飛來飛去。當這些都停止了，心中不再有漣漪，只有平緩而平靜的狀態，動作變得溫和、平緩而優雅，你幾乎可以不動地坐著。

輕安必定隨著前一個喜覺支而生起，最強的喜——遍滿喜，又特別會帶來很強的輕安。在遍滿喜充滿整個身體後，會覺得一點也不想動，更別說去打擾心的平靜。

據說佛陀在解脫之後，花了四十九天在享受覺悟的成就，他在七個不同的地方，以某個姿勢各維持了七天，藉著進出所圓成的果證，來享受覺悟的成就。由於充滿法喜——他整段時間全



身都感到滿足，因此不想移動，甚至無法完全閉上雙眼，維持著全開或半開的狀態。你也能在很強的喜生起時，經驗眼睛不自覺地睜開的情況，最後會決定睜眼繼續禪修，如果你有這種經驗，也許就會明白佛陀的快樂與法喜是多麼的大！

### 〔近因——如理作意〕

根據佛陀所說，生起輕安的方法是要透過如理作意。更具體地說，是被引導而向著善念、善心的如理作意，更重要的是向著與禪修有關的善心的如理作意，輕安與喜因而會生起。

## 發展輕安覺支的七種方式

註釋書指出七種生起輕安的方法。

### 〔一、適當的食物〕

第一個方法是要食用適當的、營養的食物——滿足需要與適當原則的食物。如你所知，營養非常重要，飲食不必精心製作，但一定要供應身體所需。如果食物不夠營養，以致體力不足，禪修便無法進步。食物同時要適合個人，如果某些食物會引起消化不良或真的不喜歡，那麼你

也無法禪修，而會覺得不舒服，一直渴望想吃的食物。

我們可以從佛陀的時代汲取一些教訓。有位非常有錢的商人與在家婦女，他們在佛陀教化的地區中，是大部分宗教慶典的領導者與主辦人。不知什麼緣故，除非他們參與計畫並主辦密集禪修或其他活動，不然事情總是無法順利進行。他們成功的祕訣，便是掌握需要與適當的原則。他們總是煞費苦心找出請來應供的僧尼或行者的需要，以及什麼才是適合他們的食物。也許你可以回想，在食用了自己需要、想要且合宜的食物後，心會變得平靜且專注。

### 〔二、良好的氣候〕

第二個生起輕安的方法是在氣候良好的環境禪修，將會覺得舒適且適於修行。每個人都有其偏好，然而，不論你喜歡什麼，還是可利用電扇或電熱器，或以輕便與厚重的衣物來適應不同的天氣。

### 〔三、舒適的姿勢〕

第三個培養輕安的方法，是採用舒適的姿勢。我們在修觀時通常會坐著或行走，對初學者而言，這兩者是最好的姿勢，舒適並不意味著放縱！躺下或坐在有靠背的椅子上，可算是放縱的姿勢，除非你身上有病，而不得不如此。當挺直地坐著或行禪時，你的身體需要某種程度的



## 專輯

努力以避免跌倒，但在放縱的姿勢中，無須這種努力，便容易打瞌睡，心也會變得鬆懈而安逸，不久就鼾聲大作了。

### 〔四、不過度熱衷，也不懶散〕

第四個生起輕安的方法，是在禪修時維持平衡的精進。你不應過度熱衷或懶散，如果把自己逼得太緊，就會錯過所緣而變得疲倦；如果太懶散，就無法有長足的進步。

過度熱心的人就如急著想登頂的人，他們爬得非  
常快，但由於山勢陡峭，必須經常停下來休息，最後  
花了很長的時間才登頂。相反地，懶散的人就如蝸牛  
在爬一樣，遠遠地落後。

〔五、遠離粗暴的人；六、選擇平靜與寬和的朋友〕

## 覺支 5 輕安

### 【生起要訣】

- 1 食用適當且營養的食物，才有體力讓禪修進步。
- 2 在氣候良好的環境裡禪修。
- 3 採用舒適的姿勢，例如坐姿或行走。
- 4 不過度熱衷或懶散，保持平衡的精進。
- 5 迴避粗暴的人，有助於生起輕安。
- 6 選擇平靜與寬和的朋友，身心皆能平靜。
- 7 讓心向於寧靜，機警地使念活動起來。

遠離壞脾氣、粗暴或無情的人也有助於生起輕安，顯然地，如果同伴脾氣很壞，總是不斷生氣地責罵你，你便永遠無法達到心的寧靜。與身心皆平靜的人交往會變得更輕安，也是顯而易見的。

### 〔七、讓心向於寧靜〕

最後，如果你持續地讓心向於禪修，希望達到輕安與寧靜，便可以實現這個目標。如果你機警地使念活動起來，輕安覺支便會自然生起。

## 第 6 覺支 定

### 定的特相、功能、現起與近因

定是一種定著於觀察所緣上的心所，刺穿、洞悉所緣，並停留在其上。巴利語稱之為 samādhi (定)。

### 〔特相——安定〕



定的特相是不散亂、不散失、不離散。這意指心安住於觀察的所緣上，嵌入其中，並維持靜止與平靜。

### ◎凝態的定與動態的定

定有兩種，一種是持續的定——思惟單一所緣所獲得的定。這種定是在清淨、輕安的禪修中獲得——要求心停留在一個所緣，而排除所有其他的所緣。遵循這條道路的人可獲得這種經驗，特別是在禪那中獲得安止時。

然而，修觀的目標則是發展智慧與完成各個階段的觀。當然，基本的觀是指直覺的領悟，如分別名色，透過因與果而直接地理解名色的關係，以及領悟一切名色法的無常、苦與無我。這些是基本的觀，還有在到達以涅槃或一切苦滅為所緣的道心與果心之前，所必須經歷的觀。

在修觀中，所緣的覺察範圍非常重要。觀的所緣範圍是名色——無須訴諸思考過程而直接感受的東西。換句話說，在修觀時，要觀察許多不同的所緣，目的是深入地理解它們的本質。第二種定——剎那定，在修觀中是最重要的，觀的所緣始終在生滅，而剎那定在每個剎那隨著所緣生起。雖然這種定有剎那的本質，卻在每個剎那間生起而毫無間斷。若能如此，剎那定便與持續的定一樣有使心輕安並鎮伏煩惱的力量。

### 〔功能——聚集心〕

假設你正在禪坐，觀察腹部的起伏，當你精進地注意起伏的過程，便是活在當下。隨著你努力、精進地培養覺知的剎那，會相應生起一個屬於洞察的心理活動，就如心固著在觀察的所緣一樣，你掉入所緣之中。這個定心所不僅是心一境性地洞察所緣，或在那個剎那於所緣上保持不動，它還擁有聚集與該心剎那同時生起的其他心所的力量，它的功能便是聚集心，將所有的心所集中一處，讓它們不致離散或散亂。如此，心便能穩固地維持在所緣上。

### 〔現起——平和與寧靜〕

此處可用親子關係來比擬。好的父母希望子女長大後彬彬有禮且具責任感，朝著這個目標，他們會對孩子做某種程度的管束。孩子尚未成熟，缺乏判斷的智慧，因此，父母須確保他們不會跑出去而與附近沒規矩的小孩廝混。

心所就如無父母管教的孩子，會做出傷害自己或別人的行為，同樣地，不受控制的心也會因不好的影響而受苦。煩惱總是在附近徘徊，如果心不受約束，更容易與渴望、貪、瞋、癡等不良少年廝混，然後言行會變得狂野且無禮。心就如孩子，一開始會厭惡規律，然而不久，就會愈來愈溫順、文雅、平靜，且愈發遠離煩惱的攻擊。專注的心變得愈來愈安定、沈靜、寧靜，這種平和與寧靜的感覺即是定的現起。

小孩也是如此，如果好好地照顧，會變得溫順。或許他們一開始本性狂野，但成熟以後，



便了解為何要遠離惡人，甚至開始感謝父母的照顧與管束，或許也會觀察到童年時那些缺乏父母關照的朋友，長大後變成罪犯。當他們大到可以進入社會，就能辨別那種人可以做朋友，那些人需要遠離，而隨著年紀漸長與成熟，這些教養會使他們繼續地繁榮發展。

### ◎定讓智慧生起

定是開啟智慧最直接的近因，這是個非常重要的事實。一旦心寧靜不動，便有讓智慧生起的空間，而理解名色的真正本質。也許會有直覺的領悟，知道如何區別名色，兩者如何以因果相連，智慧將一步步地愈來愈洞察更深奧的真理，能清晰地看到無常、苦、無我的特相，最後獲得止息苦的觀。當此智慧產生時，行者不論處在何種環境，都不會再成為粗鄙邪惡的人。

### ◎父母與子女

為人父母者，或有可能成為父母的人，也許應該豎起耳朵來，這對要藉由定來管理自心的父母而言非常重要，最後他們應當完成不同階段的觀，如此才能善巧地帶大子女，因為他們可以清楚分辨善行與不善行。他們可以這樣教導子女，特別是為子女樹立一個好榜樣。無法管理自心、行為粗魯的父母，無法幫助孩子發展善行與智慧。

我在緬甸一些為人父母的學生，在開始禪修時，只考慮子女教育、賺錢營生等世間的幸福。然後到我們的禪修中心禪修，他們練習得很深入，當回到子女身邊時，有了新的態度與計劃。

現在他們覺得對孩子而言，更重要的是要學會管理自心，並發展善心，而不僅僅是獲得世俗的成功。在孩子成年後，父母都力勸他們禪修，事實上，當我問這些父母在禪修前後生的小孩是有所不同時，他們如此回答：「哦，當然！我們禪修後生的小孩比較聽話且體貼，與其他孩子比起來，有顆善良的心。」

### 〔近因——持續的專注〕

佛陀說，持續地如理作意——目標對準定的發展，是定的近因，前定是使相續定生起的因。

## 生起定覺支的十一種方法

註釋書描述另外十一種使定生起的方法。

### 〔一、保持內、外部的清潔〕

首先是身體與環境內、外部的清潔。這點的影響已詳述於第二覺支——擇法。（參見頁27）

### 〔二、平衡的心〕

第二個定的因素是平衡五根，慧與信一組，而精進與定是另一組，我已用一個章節討論過



五根的平衡了。（參見本刊第73期，頁26-67）

### 〔三、維持清晰的似相〕

相較於嚴格的觀禪，第三個因素與止禪比較有關，因此我只簡短地提一下。它是精熟於定的所緣，亦即維持清晰的似相，就如在練習止禪時一樣。

### 〔四、振奮沮喪的心〕

第四個因素是在心變得沉重、憂鬱、沮喪時，使其振奮起來。無疑地，你已在禪修中跌跌撞撞了許多次，這時你也許應該運用生起精進、喜或觀的一些技巧，試著使心振奮起來。振奮沮喪的心同時也是老師的工作，當行者拉長著鬱悶的臉來小參時，老師會知道如何激勵他。

### 〔五、抑制過度興奮的心〕

第五個發展定的因素，有時是需要抑制興奮的心。行者在禪修中常常會有令人迷戀的經驗，而變得興奮且活躍，他們的精進過度氾濫。此時老師不宜給予鼓勵，應該以使用者回到適當位置的方法來教導，同時運用前述討論過的方法，來幫助行者激發輕安覺支，或是教他放鬆，只是觀察，不要過度精進。

### 〔六、策勵因疼痛而怯弱的心〕

如果心因疼痛而畏縮怯弱，也許需要為它製造點快樂，這就是第六個方法。行者也許會因為環境或舊疾復發而感到沮喪，此時心需要振奮與清明，好讓它再度明亮、敏銳，你可以嘗試各種方法，使心振奮起來，老師也可以鼓舞你——不是說笑話，而是具鼓勵性的談話。

### 〔七、持續平衡的覺知〕

第七個生起定的方法，是一直持續平衡的覺知。有時隨著禪修的真正深入，你似乎無須任何精進，而仍能對所緣的生滅保持正念，此時要努力不去干擾，即使覺得這種舒適的速度太慢，而想踩下油門。若想要快速地了解佛法，而真的試著加速，便會擾亂心的平衡，覺知會因此變得遲鈍。而另一方面，每件事都那麼美好平順，你可能會因此太過放鬆，而使禪修退步。當不費力的精進出現時，你應該慢慢進行，儘管如此，還是要跟得上所呈現出的動力。

### 〔八、遠離心散亂的人；九、選擇能專心一意的朋友〕

第八與第九個生起定的因素是，你應該遠離不專心的人，而結交能專注的朋友。既不平穩，又不寧靜的人，從未發展任何的定，身上帶著許多不安，這種父母生下的小孩，也會缺乏心的寧靜。



## 專輯

緬甸有種觀念，與現代西方人「氣氛不錯」的想法關係密切。許多從未禪修的人，一到禪修中心拜訪，便開始覺得寧靜與安詳，這樣的例子很多。他們感受到行者精進用功的氛圍，有的人便決定來禪修，這似乎很自然。

佛陀時代，有位阿闍世王（Ajātasattu），殺害父親以篡奪王位。他犯下惡行後，許多夜晚都無法成眠，最後決定找佛陀商量。他穿越森林，遇到一群比丘，正安詳專注地聆聽佛陀開示。據說他所有的悔恨與不安都消失了，心中充滿著許久未曾感受到的平靜與輕安。

### 〔十、思惟安止的寧靜〕

第十個方法是思惟禪定的寧靜與輕

## 覺支 6 定

【生起要訣】

- 1 保持內、外部的清潔，將有助於發展定覺支。
- 2 平衡五根，勇往直前，直達解脫。
- 3 維持清晰的似相，精熟於定的所緣。
- 4 運用生起精進、喜或觀的技巧，振奮沮喪的心。
- 5 抑制過度興奮的心，不要過度精進。
- 6 策勵因疼痛而怯弱的心，讓心再度明亮、敏銳。
- 7 繼續平衡覺知，不加速也不放鬆。
- 8 遠離心散亂的人。
- 9 選擇能專心一意的朋友。
- 10 思惟安止的寧靜，激發定覺支生起。
- 11 使心向於定，努力專注。

安，這與以此種方式禪修，並獲得清淨的寂靜的行者有關。回想曾用來達到禪定的方法，他們現在可以簡單地使用，以達成心的定。尚未成就禪定的人，或許可以回憶一些剎那定很強，能感覺寧靜與一境性的時刻。透過憶念解脫五蓋的感覺，以及持續激發剎那定所產生心的寧靜，會使得定再度生起。

### 〔十一、使心向於定〕

第十一也是最後一個定生起的因素，是持續地讓心向於定的發展。凡事皆仰仗於每一剎那的努力，如果努力專注，你將會成功。

## 第 7 覺支

## 捨

# 平衡的心

也許聯合國應該改名為「捨協會」(Organization of Equanimities)，那麼或許能提醒代表們上談判桌時最重要的是心態，特別是面對激烈的問題時。每位決策者在面對困難的問題時，必須無有偏執。



巴利語 *upekkhā* 通常翻譯為 *equanimity*，事實上指的是精進的平衡。它是一種居於中間，不傾向任何一端的心態，可以在日常生活、每天決策的過程與禪修時培養。

### 〔調解內在的衝突〕

在禪修中，不同的心態會互相競爭。信心會努力壓制與其互補的智慧，反之亦然，精進與定之間也是如此。這是禪修者的常識，即在禪修中維持兩組心態的進步與方向，是很重要的。

在開始密集禪修時，你可能會非常狂熱且有野心。馬上坐下來，抓住腹部的起伏或其他在覺知範圍內的任何所緣。由於過度精進，心可能會過度攫取禪修所緣，或讓它溜走。如此錯過目標會讓人覺得煩亂，因為你覺得已經盡了全力，卻無功而返。

或許你發現了自己的愚蠢，而能迅速鑽進正在發生事情的律動中，隨著對觀察起伏，心順應這個過程，並與他們同步。它遲早會變得容易，而你開始有點放鬆，精進似乎沒有效果，但如果不留心的話，昏沉睡眠就會悄悄接近並擊倒你。

行者有時會相當成功地區別名色，並看出其關連，會因嘗到佛法的滋味，而相當興奮，充滿信心的行者，便開始告訴朋友與父母這些剛發現的奧妙真理。由於信心，想像與計劃到處延伸，隨著過多的思考與感覺繼續下去，禪修便會戛然而止。這一連串的事件是信心過度的徵兆。

另一位行者可能有同樣的領悟，但他沒想要散播佛法，卻開始解析經驗。你也許會說這種

行者小題大作，每件他領會的小事，都依據閱讀過的禪修文學來解析，一連串的反思與想法生起，再次地阻礙了禪修。這是智慧過度的徵兆。

許多行者很有理性的傾向，對所聽到的會先詳細檢查才接受，且對自己的辨別特質感到自豪。當他們來禪修時，總是以知性的方式測驗所做事情的正確性，以知性的了解來證明禪修。如果他們仍陷於這種模式，這樣的行者永遠會受到「疑」的折磨，在「疑」的旋轉木馬中無止盡地迴旋，永遠無法前進。

行者聽到禪修方法，或修習了某個方法，並發現它基本上是有有效的，便應該要完全臣服於所接受到的指導，唯有如此才能進步神速。行者就如前線的戰士，沒有時間去爭論或懷疑命令，必須無有懷疑地服從上級的每一道指令，唯有如此才能戰勝。當然，我不建議你因為盲信而全然地臣服。

即使到了能清楚明白地看到法的生滅時，行者的修行仍然多變而不穩，因為信與慧、精進與定，尚未達到平衡。然而，如果行者克服了不平衡的障礙，並能單單地看著法的快速生滅，精進與定、信與慧之間的不平衡，將獲得修正。此時，行者可說已有了捨的狀態——四根的平衡，念則似乎是不費力地逕自進行。

平衡的心，就如馬車被兩匹同等強壯、有力的馬拉著。當兩者都在奔跑，便能很輕易地拉車，車伕只要讓馬工作即可；但如果其中一匹馬跑得較快，而另一匹是老馬，車伕就辛苦了。



為了避免陷入溝中，他要一直費勁地使跑得快的馬減速，而要老馬加速。禪修也是如此，一開始種種心法之間尚未達到平衡，行者會不斷地從狂熱倒向疑，或從過度精進而倒向懈怠。然而，隨著持續地禪修，捨覺支生起，念就好像會逕自進行一般，此時，我們會經驗到極大的樂。換成現代的比喻，我們成為豪華房車的司機，以自動駕駛在不塞車的高速公路上奔馳。

## 捨的特相、功能、現起與近因

〔特相——信與慧平衡；精進與定平衡〕

捨的特相是平衡相應的心法，因此其中任何一個不會壓倒其他的，它在信與慧、精進與定之間創造平衡。

〔功能——不過度，也不缺乏〕

捨覺支的功能是補充不足、減少過度的狀況，防止心落入過與不及的極端。當捨很強時，會有完全的平衡，不會有任何一方面傾向於過度，行者無須費力地保持正念。

〔現起——放鬆與平衡的狀態〕

看起來似乎是念在處理一切事情，就如車仗放鬆地讓馬自行拉車，這種安適與平衡的狀態，即是捨的現起。

我小時候曾聽人談過如何在竹竿兩端各挑一個籃子，這在緬甸非常普遍。竹竿扛在一邊的肩上，沉重的籃子分別掛在竹竿的前後兩端。一開始出發時，必須用很大的力氣，重量會讓人覺得難以負荷。但在你走了一到十五步後，竹竿開始隨著步伐的韻律上下晃動，你、竹竿與籃子以一種輕鬆的方式移動，因而幾乎感覺不到負重。我一開始也無法相信，但現在我禪修了之後，知道這是相當可能的。

### 〔近因——持續的念〕

根據佛陀的教導，帶來捨的方法是如理作意——以發展捨的意志為基礎，時時刻刻不斷地保持正念。前一剎那的捨帶來後一剎那捨的生起，一旦使捨活動起來，就會成為捨持續並深化的近因。它可以讓行者超越生滅隨觀智，到達更深的禪修層次之中。

捨在初學者的心中很難生起，雖然他們可能時時刻刻都在努力保持正念，捨仍來來去去。心可能一時十分平衡，然後捨又消失，一步步地加強捨，它出現的時間會愈來愈長，也愈來愈頻繁，最後強到足以成為捨覺支。



## 發展捨覺支的五種方法

註釋書討論到五個生起捨的方法。

### 〔一、以平穩的情緒對待一切眾生〕

首要的是以平和的態度對待一切眾生，這些都是你鍾愛的，包括動物在內。對所喜歡的人與寵物，我們會有很多的執著與渴愛，有時對某人會表現得很「瘋狂」。這種態度對平衡的狀態——捨，不會有任何幫助。

為了準備讓捨生起的基礎，行者必須努力培養不執著與平衡的態度，來對待所愛的人與動物。身為世間的人，某種執著在關係中也許是需要的，但過度執著便會傷害自己與所愛的人。特別是在密集禪修期間，我們會開始過分擔心他們的福祉，所以要試著放下對朋友幸福的過度關心與憂慮。

有種思惟可以培養不執著，那就是將一切眾生視為自身業的承受者。人們享受善報，又因不善行而受苦果，他們以自己的意志造作業，也必定經驗其結果，沒有人能阻止。就勝義而言，你或其他任何人都無法拯救他們，如果你以這種方式思惟，比較不會擔心鍾愛的人。

你也可藉由思惟勝義諦，而對眾生生起捨心，你也許可以告訴自己，究竟只有名色而已，

你如此狂戀的人在那裡？只有名（心）與色（身）時時刻刻在生滅。你在那個剎那間戀愛呢？你也許可用這方法驅策某些理智到心中。

也許有人會擔心如此的思惟會轉變成漠不關心，而讓我們放棄配偶或摯愛。其實並非如此，捨不是毫無感覺、漠不關心或無動於衷，它只是沒有偏好。在捨的影響下，行者不會排斥討厭的或抓取喜歡的東西，心安住於平衡的態度，只接受事物的本然，在捨覺支現前時，會同時放棄對眾生的執著與厭惡。經典告訴我們，對嚴重傾向於貪欲的人而言，與其相反的捨正是清理與淨化的因素。

## 〔二、以平穩的情緒對待無情物〕

第二個發展捨覺支的方法，是對所有的無情物——財產、衣服、時尚等採取平衡的態度。以衣服為例，它有天會破損、髒污，會腐爛、毀壞，因為它與一切事物同樣無常。更進一步地說，在勝義中我們甚至未曾擁有它，一切事物都是無我的，沒有人擁有任何東西。將物質的東西視為無常的，有助於發展「捨」且減少執著，你可以對自己說：「我在這一小段時間內利用它，它不會持續到永遠。」

熱衷於流行的人，也許會不由自主地買下市場上的每件新產品，一旦這玩意兒被買走，另一個更精巧的就會很快出現，這種人會喜新厭舊，如此的行為無法帶來捨。



### 〔三、遠離「發狂」的人〕

第三個發展捨覺支的方法，是遠離對人或物有瘋狂傾向的朋友。這些人有很強的佔有欲，執取認為屬於自己的人或物，而有些人則見不得別人享用或使用他們的財產。

有位很執著寵物的長者，似乎在自己的寺裡飼養很多狗與貓。有天他到位在仰光的中心參加密集禪修。禪修時，他在適當的環境下練習，卻無法深入。最後我靈機一動，問他是否在自己的寺裡養寵物，他喜形於色地說：「是啊！我有非常多的狗與貓，自從來到這裡，就一直在想著牠們夠不夠吃，過得好不好。」我要他忘了牠們，專心禪修，他很快便有很大的進步。

請勿過度執著所愛的人或寵物，這會阻礙你來參加密集禪修，你就無法深入修行，並發展捨覺支。

### 〔四、選擇冷靜的朋友〕

## 覺支 7 捨

【生起要訣】

- 1 以平穩的情緒對待一切眾生，培養不執著與平衡的態度。
- 2 以平穩的情緒對待無情物，一切事物無我，沒有人擁有任何東西。
- 3 遠離「發狂」的人，勿過度執著。
- 4 選擇冷靜的朋友。
- 5 使心向於平衡，不捲入渴愛或瞋恚的極端中。

第四個生起捨的方法，你要選擇不太執著有情或財產的朋友。這發展捨的方法與前者完全相反，在選擇這樣的朋友時，如果正好選到如前述的長者，就會有點問題了。

### 〔五、使心向於捨〕

第五個也是最後一個令捨覺支生起的因素，是持續地讓心向於捨的培養。當你的心有這種傾向，就不會妄想著家中的貓、狗或所愛的人，只會愈來愈平衡與和諧。

在禪修與日常生活中，捨都極具重要性。一般而言，我們不是被欲樂或迷人的所緣給沖走，就是在對抗不愉悅、討厭的所緣時，使自己極度地煩亂。這些相反事物的瘋狂交替，在人類中幾乎是普遍性的。當我們缺少維持平衡、穩定的能力，就容易捲入渴愛或瞋恚的極端中。

經典說當心放縱於感官所緣時，會變得煩亂，如我們的觀察，這是世間的普遍狀態。在人要求快樂時，他們誤以為心的興奮是真正的快樂，永遠無機會體驗隨著寧靜與輕安而來的更大的喜。

## 七覺支的功德

經典告訴我們，所有覺支都會帶來極大的功德，一旦它們獲得充分的發展，便能止息輪迴



之苦。這意味著由名色所組成的有情，其永不停息、循環不已的生死，得以完全停止。

覺支同時能完全擊垮十魔軍——繫縛我們於苦輪與輪迴的內在破壞力量。為此，佛陀與覺悟者發展七覺支，因而能超越欲界、色界與所有的無色界。

你也許會問：「人們從三界解脫後要到那裡去？」不能說有另一種「生」，因為隨著涅槃來的是生死的止息。出生帶來不可避免的生存、老、病與最後的死——一切苦的樣子，要解脫苦，就要從「生」解脫，「死」便不會發生。涅槃能解脫生與死。

【註釋】

- (1) 苦處 (apāya)：投生於地獄道或畜生道，是一種心的痛苦狀態，缺乏可帶來快樂的善業。
- (2) 三十三天 (Tāvātimsa)：佛陀為過世並生於三十三天的母親講述阿毗達磨的天界，此處也是到達涅槃的比丘們在禪修中死亡後投生的地方。
- (3) 般涅槃 (parinibbāna)：完全證悟者的色身死亡時，其因緣和合存在的消逝。
- (4) 受八戒或十戒的在家人 (angarika)：在佛教國家受八戒或十戒的在家人。他們通常穿著白衣，剃除鬚髮，住在寺院中協助僧尼。
- (5) 八戒女 (Sīlāsinī Nuni)：緬甸系統的女性出家人，持守八戒或十戒，剃髮、穿粉紅色或棕色的僧袍。
- (6) 行捨智 (sankharupekkhāna)：對一切深刻地理解「捨」，在傳統進程中是觀的最高階段之一。一種微細的、平衡的心態，不會因為樂、苦經驗的交替所困擾。

從比較觀點看佛教（三）

# 有情世間狀況的診斷

香光莊嚴【第七十五期】民國九十二年九月 ▼ 〇九四

佛陀對於有情世間現狀的分析是「人生是苦」，

基督教則說人因罪而疏遠了創世主，這與佛教的判斷不同，但大乘佛教認為佛是三界慈父，彼此信仰的差異就很小了。

## 常 一切皆苦，諸行無常

淚，比四大海的水還要多。

佛教一一列舉世間的種種

苦，主張若非克服根本的不安，

眾所周知，佛陀對於有情世間就絕不能解脫束縛。這些經常忙

間現狀的分析是「人生是苦」，碌不停，總是必須思索、做事的

這是從「存在就是苦」開始省人，只是不斷地在逃避人生根本

察。佛陀確信人在一生中「苦」或原始的不安。

遠多於「樂」，因而使得「不再無疑地，人的出生也是產生

受生」讓人至為企盼。佛陀告訴苦的條件之一。人一出生，老、

我們：人們互古以來所流的眼病很快就開始侵襲個人生命。個



體存在著有限性，而有限性終究是苦，甚至生於天界依然受到苦的支配。所有的苦，無論那一種，都只是個體存在的結果，因此說：

這確實就是有關苦諦的真理。生是苦、老是苦、病

是苦、死就是苦。怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得也是苦。總而言之，由執著所生的五項元素（五蘊：色、受、想、行、識）就

是苦。（《轉法輪經》；參見《漢譯南傳》冊3，頁15）

佛教徒特別強調死亡的恐怖。死亡征服所有的人，人無時無刻不陷在怖畏死亡的深淵，即使他通常並未覺察死亡，然而，

無論於虛空及大海，或入山間洞窟，欲求不為死魔制，世間實無有是處。

（《小部·法句經》）

不論誰都無法抵抗普遍且具無上權威的死亡，死亡是所有生命注定的理則。這也是傳布全世界的佛教，在長久歷史中，無論在任何地方發展都一直強調的事實，所以說：

世間在無常燃燒中，有何喜何歎！汝等受黑暗蔽，何不求光明。……

此衰老形骸，乃病巢且易脆滅，敗穢之聚而必毀壞，有生終將歸於死。

（同上）

為什麼我們的命運就注定如此呢？這是由於「無常」的緣故。人並非永遠存在，一切事物都不斷在變遷，我們的存在是如此脆弱，根本無法倖免於病與死。總之，一切事物皆無常，所以就有苦。佛陀就曾問弟子們：「無常是苦，還是樂呢？」「世

尊！那是苦。」（《中部·滿月大經》）。

我們擁有夢想、希望、願景、欲求——但這一切都將被遺忘，猶如未曾擁有一般，這是萬物共通的普遍理則。「凡有集法者，皆有此滅法」（《毘奈耶·

小品》），有生必有死，是必然的法則，這是毫不留情的，彼此的差異只是存續期間的長短而已。有人活很久，也有人僅活了短暫的時間，但最後所有人都必然消逝。能自覺無常的事實與涵意的人，就會以超越世俗的渴仰——「無上安穩、不滅的涅槃」，來

代替對世俗事物貪婪的追逐。

諸行無常，

是生滅法；

生滅滅已，

寂滅為樂。（《長部·大般涅槃經·第六誦品》）

此中說明沒有永久存續的實

體，只有生成與變化而已。一切物體都是「力」，一切實體都是「動態」，任何個體的狀態也都是不安定的、暫時的，終究會消逝，甚至連事物的型態、物體的本質也都不是恆久的。在後世，與其說無常觀是佛教的，毋寧說

是印度普遍性的觀念。

苦與無常是一體的，依此觀

點而言，渴望就成為苦的原因。

為什麼呢？因為我們所追求的對

象是無常的，是變化、滅逝的；

正因為如此，便會產生絕望與悲

傷。所有快樂都很短暫，佛陀曾

問一位弟子：「無常是苦，還

是樂呢？」弟子回答：「世

尊！那是苦！」因此，

當知此身如水甕般易脆，

將此心如城廓般堅固地安

住，持智慧的武器以擊戰

惡魔，守護獲得的，而且

對其不執著。（《小部·法



句經》)

我們若期望不遭到誘惑襲擊，就非堅定不可。佛教最高的福祉是：因了知萬物無常，所以不再渴望與執著。如此，我們本身就在悟道之中了。而在基督教，保羅也表明相同的教誡：

因此，自以為站得穩，須要謹慎，免得跌倒。（《聖

經·哥林多前書》10:12）

佛陀臨終時，阿難進入僧院，倚在門邊想

著：

唉！現今我還是在

學習的人，在證悟上還有功課要做。可是，待我如此慈悲的導師就要入涅槃了！

他不禁哭泣起來。佛陀就對阿難說：

罷了，阿難！不要再悲歎了。我往昔不就是這樣說的嗎？一切親愛、喜好的事物，總要離別、分開，都會變異的。因為凡是生長、存在、所作，到後來一定會破壞的，所以要那些免於破壞，此事又如何

能稱心如意？阿難啊！如

此的道理是不存在的。阿難啊！你長久以來充滿慈愛，親切又純良，以具無量關懷的行為來服侍我。阿難啊！你要努力勤奮修行，將會速得無漏盡！

（《長部·大般涅槃經·第五誦品》）

佛陀在臨入涅槃之際，告誡弟子們：「諸多事物皆是壞滅之法，應精進不放棄地去完成修行！」（同上），這是佛陀最後的遺教。

基督教對有情世間的分析

是，人與創世主的關係——人因罪而疏遠了創世主，這與佛教的判斷有所不同。但是，若從類似救度世人的關懷事業來看，認為佛陀是永恆存在、三界慈父的大乘佛教，在信仰上與基督教相較，彼此的差異就顯得微乎其微了。此中的佛教，可以看出接近基督教關於「污染所有人類的「罪」

的概念，但即使如此，佛教也不同於基督教所認為的「罪」是神對世人的懲罰。

然而，從另一個角度來看，基督教對世人罪惡深重情況的說明，明顯地類似於佛教的解說。

關於這方面，基督教仍將罪看作是病，並認為那樣的苦可以治療。在福音書中以醫生的角色描寫基督，因此，他對罪的判定，與其說像審判官的判決，不如說像醫生的診斷來得恰當。

《聖經·馬太福音書》(4:23)中描述基督在全國巡迴教示、傳福音、醫治病人，這些行為毫無矛盾地調和在一起。而在《聖經·路加福音書》(9:1: 9:6)中記錄他十二位弟子們也遵照基督的命

令，「走遍各鄉鎮，傳布福音，到處治病。」在基督自己治癒許多疾病的故事涵意中，他

不只治癒身體的病，同樣地，也治療心靈的疾病。如此一來，深重的罪惡被比擬為痼疾。

對無常事物的執著與苦的關連，由於基督教重視歷史的意義，因此這方面有些許被削弱。但仍教導聆聽宣道的人們不要過度憂慮，要遵從如下的教法：

你們不要為自己積蓄財寶在地上，因為有蟲子蛀，也會生鏽……。要為自己積聚財寶在天上，在那裡沒有蟲子蛀，也不會生鏽。（《聖經·馬太福音》

6:19-20)



在現今最普遍的一節基督教

讚美詩中：「環視四周，幾乎都是推移與將滅亡的。」這種見解的雛型，在《聖經》中很多地方可以看出。《聖經·詩篇》的作者就問：

主啊！您所眷顧的人，是什麼呀？您心裡所想的人子，是什麼呀？人像一口氣般短暫，他的年日如同影兒快快過去。（《聖經·詩篇》143:4）

同時又有如下的教說：

後來，我察看我雙手所經

營的一切事和我勞碌所成的功。看呀！一切都是空，就如捕風，在日光之下毫無益處。（《聖經·傳道書》2:11）

又有敘述世界是現象性的著名教法：

看得到的是短暫的，看不到的才是永遠的。（《聖經·哥林多後書》4:18）

雖然猶太人與佛教有如此類似的見解，猶太人卻是先有偉大的創世主觀念，其次才強調這個

與神疏遠、渺小的人類角色。而

相對地，佛教卻是先強調危脆、軟弱的人類，然後才說明其所尋求的解脫。

無須贅言地，宗教懷有廣大的訴求，以關心人類所受的苦迫；而且宗教信仰與自覺人生無常變異和危脆關係密切。英格蘭的異教徒國王向顧問們諮詢，對基督教有怎樣的想時，其中一人回答：

大王！所謂人的生命，就像燕子飛越過宴會場內。也就是從又暗、又冷的室外，進到光亮、暖和的室

內，又再回去又暗、又冷的室外一般。因而，我們應信奉能多談論關於超越黑暗的宗教。

這種西方思想與佛教思想相似，意味著兩者都具有類似對傳統的反思。

## 輪迴

由於佛教徒也相信輪迴轉世，所以如何調和輪迴與它十分對立的「無我說」，就成為佛教的難題。

為什麼呢？因為「輪迴」主

張生命有從這一期流轉到下一期的連續性，而「無我說」卻極為徹底地否認任何形式的「自我」，如此就帶來一個疑問：

「究竟是什麼在持續著流轉？」

佛教徒要如何調和這兩種見解呢？對這問題的觀察，實在令人深感興趣。隨著辯論的發展，就能看出兩方的見解如何被修正。

如果沒有靈魂又怎麼能再生呢？這點可說是佛教哲學最大的弱點，佛教以外的印度哲學家們，大力地批評這個難解的佛教思想課題，近代的學者多半也認為這是難解的問題。對於再生，

在此生與來生之間的關係，佛教以火焰的比喻作說明，雖然火焰在外觀上並無不同，但在每一剎那都不相同，佛教徒認同個人主體不斷變化的連續性。

為了解決這個問題，後世某派佛教徒採取一種近似靈魂——補特伽羅（*pudgala*）的說法，而犢子部、正量部、經量部等則以各種不同的名稱來稱呼它。延伸這個思想，就出現了佛教觀念論者（唯識派）所主張的根本意識（阿賴耶識）的概念。

入侵印度的希臘王彌蘭陀（*Menandros*，巴利語稱 *Mihinda*）曾



就這點向那伽斯那（Nagesena，那先）比丘提出質問：「尊者那先啊！再生後的那個是同一的？還是與再生前的不同呢？」那先依照保守的傳統佛教「無我」的說法回答：「那不是同一，又並非不同的。」可是，對希臘人而言，這答案很難理解。因而他順從希臘王的請求，就以下的實例進行對話。

「王啊！你認為如何？曾經幼小、年輕、可愛地仰臥著的你，和現在成人的你是否為同一個？」

「不，不是這樣！那小孩和現在的我不同。」

首先導出這答案，而後那先就指出其中所蘊含的矛盾。

「王啊！如果你不是那孩子，你就變成無母、無父也無師；也變成不曾有過學習，不曾有過作為，因此也沒有智慧了。王啊！受胎初期的母親，和中期或者後期的母親是另外一個人嗎？嬰兒時的母親，與孩童成人時的母親是相同的嗎？學習時與完成學

習後，是另外一位嗎？犯罪的人，與因其罪受罰而被斷手足的人是另外的人嗎？」

「當然不是，尊者！你到底想說什麼呢？」

「王啊！我曾經幼小、年輕、可愛地仰臥，但是，這相同的我，如今已成人。實在是這一切的狀態統攝為一而依賴於這身體。」

「請舉例。」

「王啊！假如有人給煤油燈點上火，這燈可能點上一

整晚嗎？」

「也許可以吧！」

「如果那樣，初夜的火苗與中夜的火苗是同一的嗎？」

「不，不是那樣。」

「那麼，中夜的火苗與後夜的火苗是同一嗎？」

「不，不是那樣。」

「初夜的火苗與中夜的火苗，與後夜的火苗，是各自另外的火苗嗎？」

「不，不是那樣。依靠同一煤油燈，而火苗能在整晚繼續燃燒。」

「王啊！正當如此，個體是

持續的，生與滅是個別個別地，而雖然是個別個別地，就某意義上來說，卻是同時而持續著。正因為如此，個體是以既不相同，也非不同，而統攝於最後的意識。」

「請更進一步舉例說明。」

「王啊！例如從牛擠出來的牛奶，過一會兒就做成乳酪，接著變成生酥，然後又成醍醐。王啊！你覺得如何？牛乳與酪、生酥、醍醐是相同的，這立論正確嗎？」

「不，不是那樣。但是，依於那個，才產生其他的。」

「王啊！正當如此，個體是持續的。就某意義上來說，生的與滅的雖是各自分開，但那卻是同時在繼續著。正因為如此，個體是以既不相同，也非不同，而統攝於最後的意識。」（《彌蘭陀王問經·第二品·第一問》）

此中表達了佛教的主要教說之一——個人的存在是無常的。

經典中佛陀以火為喻，說明



世界只不過是不斷遷流變化的流轉。雖然火苗在外表上沒有變化地保持自身，但實際上，每一剎那都已變化不同，而不再是同一個火燄了；同樣地，河川經常是蕩漾、流動著更新的水，外表看來任何時刻都是同一的，這是整體在不斷持續變化中的連續性，也可稱為「剎那的連續性」。同樣地，個體不過是持續變化的五蘊聚合而已，從某一剎那到下一剎那，再從一個生命到下一個生命，如此不斷變化，只有到達涅槃才是最終的止息。

命，如此不斷變化，只有到達涅槃才是最終的止息。

一般認為，由於人格的同一性，才能使人憶起以前的生活。但是這種認為「事物或人在一段時間內，保有同一性」的見解，事實上，不論就本來的或實際的意義而言都是錯誤的，會引發對「我」的執著，而造成痛苦、憂悲。以燃燒的火苗比喻現世的生存狀態，便表明了人生充滿無常的苦，大乘佛教沿用此喻，《法華經》便有如下的偈語：

三界無安，猶如火宅，  
眾苦充滿，甚可怖畏，  
常有生老，病死憂患，  
如是等火，熾然不息。

大乘佛教中觀哲學的創始者龍樹把個體的連續性，以燃燒的火焰作比喻，而以木薪比喻為構成個體的五項要素（五蘊）。火與木薪既非相異，也非同一；並非可分，也非不可分，他以此來說明個體與其構成要素之間的關係。（參見《中論》；《大正》冊30，頁14p以下）

一般而言，印度的哲學與宗教都具有「輪迴」乃至再生的說法，相信所有的靈魂、意識的主體、人格上的個體，是無止盡地反覆連續存在於現世。人死後會再生，軀體滅逝後，靈魂可能輪

迴為人、動物或諸天。總之，靈魂將輪迴至其他形體的信仰，與「業」(karma)的教說相結合，這概念在佛教興起前就已經深植印度人的心中了。

所謂「業」，即指「造作」、「行為」。依據「業」的教說，善行帶來善果，惡行帶來惡果。雖然佛陀確實未曾認同在生命的遷

流與世界的轉變中，有一實在的核心或不變的原理，但那並不表示他認為世界中只有各種力量在作用，而完全不見實相。世界是沒有永續的實體，只有變化與生成而已，在這種情形下，最高的

實相就是遷流變化的理則——因果律。宇宙是受因果律所支配，而非混沌的無秩序狀態，或偶然的作用等。在此，「因果律」也包含「道德」之意，喬達摩為了要保持道德的因果性，所以認同「業」的思想。

無論心或身的所有造作，都是連續且有產生類似行為的傾向。善行在人的內心有增長相同善行的傾向，惡行也是如此；而且無論是故意或無意造作的業，都有成熟結果的時機。有的業在現世或來世成熟，還有的業要在更遠的未來才招感業果。個體是

綿延不斷的過去世所種下許多的「因」的「果」，並與世界中其他的「因」密切相關。佛教中「業」的教說，強調個體與全宇宙之間的相互關係，不論任何時代，所有佛教徒都非常相信這種「業」的教說。

一般認為佛教所採用的輪迴概念，並非根據理論而來，而是來自實修。依據「業」的教說，人的社會地位、色身的優點或障礙都是前世行為的結果，雖然這想法在今日並不適切。例如，眼盲是由於前世眼睛貪婪所遭受的果報；聽覺敏銳是由於前世愛好



聽法的結果。但無論如何，這種解釋總是基於現在的事實而逆向推述。

因為是就現在的事實加以追溯說明，當然符合事實，且由於所追溯的是超越人們智慧所及的範圍，所以絕對無法加以反駁。

佛陀不主張在人的身體內，有個與身體有別的、不滅的「靈魂」存在，反而宣說新的主張——兩個不同的個體之間，其實是同一的，但並非因為依仗「靈魂」，

於連串不同個體間的思想。

佛陀曾教示業力是超越一世的生命而且持續不斷，因而其所建立的關於現世與過去世個體之間的因果關係，並非不同個體間色身上的關係，而是道德性的關係。

「如播植種子，而收穫其果實」（《相應部·帝釋相應·第一品·海邊聖者》），這種教法對人們的倫理本性作出強烈的警示，這與今日西方「人種的是什麼，收穫的也是什麼」（《聖經·

明業力是超越一世生命且持續不斷。由於這主張與當時一般普遍

信服的「靈魂說」作了區隔，而使「業」的教法面目一新，同時也使其實修的效用產生變化。如此一來，佛教就變成主張「道德

因」的業，又因為佛陀不認同靈魂，於是一世生命與下一世生命的聯結，就必須另外尋求解答，佛陀發現前世中執持的渴愛、煩惱，是影響下次再生的因素。根據佛教所說，事實上是「渴愛」讓承繼前世業的新個體產生。

而是由於「業」。也就是說，他提倡有

個新的同一性存續

個新的同一性存續

喬達摩主張這些教法，並說

對世間眷戀的生起，以及在世間中蔓延著的貪婪

等，都以渴愛為緣而生

象的言辭敘述：

起，再者，關於懷抱來世

幸福如同不幸一般，也是

的希望與成就，就是以渴

靈魂的屬性。

愛為緣而生起。（《小部·

經集》）

佛陀面對其合理的無我理

如此的觀念也存在於印度

論，與無條件接受輪迴、再生的

教，而赫拉克利圖斯也說過類似

觀念之間，完全不覺得有任何矛

的話：

盾。輪迴的信仰在印度很普遍，

若不懷渴望也許無法發現

幾乎所有的印度人都接受其為公

意想不到的事吧！因為沒

理或不言而喻的原理，無須證

有任何到達那裡的足跡，

明。凡是有生就有死，而且壽

又沒有道路之故。

命短暫；理所當然地，生命的短

此外，德莫克利特（Demo-

始的輪迴說。

critus, B. C. 460?- 370?) 則以抽

佛陀接受了這個觀念，同時

加上一些當時盛行的學說，而認

可轉趨另一個世界的「再生」與

「業」的理法等，然而，他唯一

思考的真正課題，則是要如何脫

離苦的世界。認同「再生」與

「業」是佛教所特有的，在西方

也許看不到相對應的說法。

## 佛教的「無我說」

強調現世的無常性，不只針

對人生存的周遭環境，也包含個

人本身，甚至涵蓋全體人類，連

所稱的「自我」也不例外。佛教

與基督教這兩個普遍性宗教，至



少在這個觀點上有完全不同的思考方式，兩者在此似乎並無交集。因為基督教大體上與西方的思想同調，即認為人的內在中含藏著某種與肉體有別的靈魂，它非但不是無常，甚至是本質性的不滅，所以認為它能超越老，且不會經歷死亡；相對地，這與佛教「無我說」的主張完全相反。

然而，是否確實如此，還有探討的空間，因為關於這個課題，佛教有時並未有一致的見解。

佛陀本身對這

個問題的反應態

度，如同他對其他

議題，即使不是不可知論者，對

某些人而言，似乎也是曖昧模糊

的。至於大乘對此教法所作的解

釋，與上座部也不盡相同。而就

基督教的想法來說，至少有部分

人主張到達永生的基督教觀念，

與本質上不滅的「自己」並無關

連。儘管如此，西方人恐怕對

「無我說」還是會感到困惑，因

此有必要加以完整說明。「無我

說」讓人難以理解的理由之一

是，很難將佛教特有的基本用語

翻譯為西方的語彙。

原始佛教主張的教法是，一

切事物皆無常，所以對物質世界

的任何事物都不該執著，意指任

何東西都不應認為是「我的」或

「屬於我的」。這種教法可見於經

典的古老詩句中（參見《小部·

經集》），初期的耆那教雖然也有

過這種說法，但並未形成理論性

的探究。

然而不久，無我（非我）的

教說有了更進一步的發展體系。

肯定萬法無常的佛教徒不接受任

何形而上學的實在本體，他們將

實體、靈魂等都歸於力、機能、

運動與作用，而採取實在的動態

觀念。生命不外乎是一連串生成

與消滅的現象，是生成的流轉。

佛陀否定世俗所說個體性自「自己」比較適宜，但有時為了我的迷思，我們視為自我本身的個體，並非真正的自己。我們的財產、社會地位、家族、身體，乃至連心理也都不是真實的自己。這意味著佛教的教法可稱為「非自我說」，即凡可知覺到的，都不是真正的自我。當時印度所有一切對「靈魂」的說法，在佛教經典中都予以檢討，並加以否定（參見《長部·梵網經》），佛教因而提出「無我」或「無靈魂」的教說來加以取代。

「自己」比較適宜，但有時為了要區別「真實的自己」，譯為「自我」則較恰當。這方面在原始佛教已經有所強調。

如果只有永恆的才能稱為「自我」，那麼，世界上的一切事物都不是「自我」，一切都變成「無我」（anatta，並非自己）。身體（色）、感受（受）、覺知（想）、意向（行）、意識（識）等五蘊都不是「自我」，而是沒有實體的，這些只是既無實體，又無實質性的幻象罷了。個體是元素的集合，這就是「生成」；元素若未聚集，個體就不存在，若無變

易就沒有生成。而且，有變易就有生成，也必定有分解、滅去，這是遲早的必然結果。

陳如（Kondanna）為首的五比丘，宣說有關靈魂的無我性：

身體（色）非永恆的靈魂。

為什麼呢？因為那會漸趨於敗壞。同樣地，無論感受（受）、覺知（想）、意向（行）、意識（識）也都不會形成永恆的靈魂。為什麼呢？因為倘若如此，則感受等就不會趨向敗壞吧！

《轉法輪經》；參見《漢譯南

「自我」、「靈魂」的巴利語是 attan，梵語是 aman，直譯作

未聚集，個體就不存在，若無變

易就沒有生成。而且，有變易就有生成，也必定有分解、滅去，這是遲早的必然結果。

傳》冊3，頁19-20)

在其他的章節則有如下的教

法：

我們身體的形態、感受、覺知、意向、意識等一切

都是無常，因此就是苦；

而且不是永恆，也不是

善，凡無常、苦、變異的

就不是永恆的靈魂。所

以，對過去、現在、未

來；主觀的、客觀的；

遠、近；高、低的任何身

體的形態，必須認

為：「這不屬於

我，這不是我，這不是我

永恆的靈魂。」（《毘奈耶·

小品》）

而對受、想、行、識也應該抱持

同樣的主張。

原始佛教時期的佛教徒視人

的存在為身與心的整體組合，分

為五部分：

實在——

身體的型態（色；屬於身體

的部分）

感受（受；樂、苦、不苦不

樂）

覺知（想；視覺等）

意向（行；潛在力、形成力、

現象）

意識（識）

虛妄——自我（沒有自我）

人的存在只不過是五種構成

要素的積聚而已。佛教以新穎的

「非我」（無我）的原理，取代、

消除過去所有迷思深植的人，以

及知識分子一致認為可支配人

的，所謂「靈魂」或「自我」的

傳統實體概念。

很多佛教用語極難翻譯，有

一些佛教的特定名相，在其他語

言並無準確對應的語詞。被翻譯

為西方語言的名相，只能讓人對

佛教在「自我」這主題上的教說

教理



有概略的了解而已。

覺、痛覺等覺知概念；

變化的集合體、合成物。毫無例

為使這個教說稍微容易理

四、有意志的反應。痛時就

外地，每個個體其組成成分彼此

解，就以牙痛為例，一般人都會說：「我牙齒痛。」但是對佛教的思想家來說，這是極不正確的

會不悅，或有「以後是否會好起來」的不安，或對身體健康狀態的擔心等；

之間的關係一直在變化，沒有兩個連續的剎那是相同的，因而，在個體產生的同時，消滅、敗壞也隨之開始。

講法。不論說「我」或「牙」或

五、有意識，識別前四項。

也隨之開始。

「痛」都不能算是生命存在最究竟

在此情況下，常識上所說的

原始佛教時期，捨離「自我」

的元素（法），在佛教的文獻

「我」不見了，那並非究竟的實

觀念的人們，受到高度的稱讚。

中，個體的表现被非人格化的五

在。當然或許有人會回答：被假

雖然如此，這樣的否定語詞並不

蘊所取代。牙痛經驗可從事情根

想的「我」是實際經驗的一部

意味虛無主義或唯物論。佛陀清

本現象的觀點作如下的分析：

分，但這時它已包含在上述最後

楚地指出「自我」不是什麼，但

一、此處有色身的型態，即

一項的意識範疇內了。現實上人

是，對什麼是「自我」則未作清

所謂牙齒的物質；

的存在，是一連串持續的身心種

晰的解說。認為佛教完全不認同

二、有所謂「痛」的感受；

種現象，聚合作用而成為一個個

自我，這樣的想法是錯誤的，佛

三、對牙齒產生視覺、觸

體。因此，任何個人或事物都是

陀不是純唯物論者，他強調：



婆羅門啊！

人應捨棄我執，  
心要專一並能憐憫，

不染污垢而遠離不淨，  
如此勤奮努力學習者，

能到達不死的梵界。（《長  
部·大典尊經·第二誦品》）

大致上，佛陀不像多數的  
印度教學者極力論辯一般教說上  
的迷妄，反而是加強勸誠妄想有  
「自我」而起的傲慢心。

希臘方面，赫拉克利圖斯也

抱持非常相似的觀  
念，佛教以後的印

度諸書也可看到相同的觀念，但

無論如何，他們都不像佛教那樣  
排除任何妥協，而發展無我的觀  
念。在西方以及佛教以外的所有

印度宗教體系，都認為靈魂與諸  
神並不遵循無常的理法，這些是  
精神性的存在，具有不變的本質  
與個體性，但原始佛教則相反，  
高度發展現象論的教義。

雲遊僧婆蹉種（Vaccha-  
gottha）向佛陀詢問自我是否存在  
時，佛陀保持沉默，因此他就起  
座離去。於是阿難請教佛陀：

為何世尊，不回答那位僧  
侶的問題呢？

佛陀答說：

因為如果我回答：「自我  
是存在的」，那就陷入常  
見；如果我回答：「自我  
是不存在的」，那又陷入斷  
見。（《相應部·無記說相  
應·阿難》）

佛陀對「自我」的存在既不  
肯定，也不否定。他告誡大眾：

要具備足夠的哲學能力而  
可以認識哲學的極限。

就如「身體」是擁有數種機  
能的組織名稱，「靈魂」是構成  
精神存在狀態的總體所附加上的

名字，除去那些機能，靈魂並不存在。

部派佛教的長老們後來調整

了這個「非我」的教說，而說事

物只不過是名稱而已。戰車、那

先長老等都僅是名稱罷了，在屬

性、現象之下，並無任何實質

性，而意識直接所給的資料，也

未證明我們所能想像的任何整體

的存在。以相同的論證方法，那

先長老從佛陀關於靈魂問題的保

持沉默，而導引出靈魂是不存在

的否定推論（參見《彌蘭陀王問

經》；《漢譯南傳》冊 63，頁 38

以下），這個見解雖然成為部派

佛教的正統教說，但如上所述，

這見解與佛陀本身的教法似乎稍

有不同。

以直到目前為止的探討看

來，似乎可以很明顯地發現，否

定自我的主張是在後代才出現

的，佛陀自己不否定靈魂，只是

對這個問題一味地保持沉默，不

僅如此，且似乎認可符合普遍性

規範的人類道德性行為中，所顯

現的「真實的自己」。總之，佛

陀並不採取作為形而上學實體存

在的靈魂，但卻認定在實踐性與

道德性的意涵中，作為行為主體

的「自己」的功用。

這裡要再作個結論，佛陀比

較關心無我（非我）教說的實踐

性與道德性意義，不太注重關於

這教說形而上學的理論，而且這

道德性意義的強調遍及整個佛教

歷史。

如上所述，佛陀對所謂「我

及我所」的主張都儘可能謹慎因

應；基督教的教法也可說有大致

相同的情況，因此「如果有人

要跟從我，就得捨棄自己，背

起他的十字架來跟從我。」

（《聖經·馬太福音》16:24）「恨惡

這個世上生命的人，就要保守

生命到永生。」但是「愛惜自



己生命的，就將喪失生命。」  
 （《聖經·約翰福音》12:25）

然而，在此還有需要考量的問題，就是佛教與基督教兩方，

都是先診斷有情世間的現況，再依照診斷，各自訂立了治療的方  
 法或策略。

就基督教教義而言，近來有部分基督徒，因質疑在《聖經》中，是否真的談及所謂本質不滅的靈魂等而受到注目。他們認為在《新約聖經》教義中所說將來

並非「自我」本質不滅的。然

而，基督教徒普遍認為人都生活在脆弱、無常的世間，卻擁有永不消逝的不滅靈魂。

佛教與基督教這兩種宗教的

傳統中，對於人的價值似乎各有不同的評價。因此，或許會產生這樣的疑慮：儘管兩者有這樣的不同，而這兩種宗教如何能具普遍性而受到世界的認同？

但是如此的疑問，是從誤解

永生的獲得，與基督所應許而實現的新生命品質有關，

「無我」的教說，與佛教對這教說的結論中所產生的。「無我」的教說，必須從大乘佛教所說，一切眾生皆具「佛性」的信仰觀

點來理解。在這樣的觀點中，被

否定的不是人的個體性，而是否定以助長自我為中心的種種思想理論，因為它阻礙人體悟真實的自己。

因此，在兩個宗教的傳統裡，都有回應人類熱切冀盼的教說，以及吻合所有人類深沉且心靈上徹知的相應教法，雖然現在尚未達到那種徹知，但卻是可達到的理想。

編者按：本文譯自中村元所著《從比較觀點看佛教》（1987）一書，文內部分標題為編者所加，中譯本於九月由香光書鄉出版社出版。

【譯註】

[1] 德莫克利特 (Democritus, B. C. 460?-370?), 古希臘哲學家、原子唯物論的創立者。

原子論主張一切物質均由本質上

相同的原子(水、火、土、氣)所組成，任何變化都是它們引起的結合

志和人格。

和分離，其中沒有神的存在。其倫理思想則認為人的幸、不幸或善、

因此，按照他幸福論原則而對道德範疇所作的解釋，在西方倫理學史上具有積極的貢獻。

惡都來自靈魂，人人都有獨立的意思

【書訊】

## 中村元《從比較觀點看佛教》出版

日本學者中村元所著、香光書鄉編譯組翻譯的《從比較觀點看佛教》一書，已於九十二年九月由香光書鄉出版社出版。中村元先生在本書中，以佛教與基督教相互對比，探討兩者何以在弘傳發展上，能受到世界各地文化的普遍接受與容納，進而成為「普遍性宗教」。

本書共分為八章，首先論述佛教、基督教在弘傳歷史上的相似性，接著比較兩者因在起源背景不同而產生根本見解上的差異。此外，作者對兩教修行者所肩負的責任也多方探究，進而說明兩者在宗教思想上同時具備「自力」與「他力」的信仰。最後一章則擴及佛教以外的東方傳統思想，以此對比基督教思想以外的一般所謂「近

代」思想，而肯定不同文化間，儘管方法與概念因各種不同的狀況而有所不同，但是對人類的情況卻有類似的診斷與回應，同時也歷經相似的歷史發展。是一本認識佛教與基督教的入門書。

◎歡迎讀者助印、請閱。意者請洽安慧學苑，電話：(05) 2325165，傳真：(05) 2326085。

## 悟因法師《四分比丘尼戒講錄》CD 出版

《四分比丘尼戒講錄》CD 是悟因法師西元二〇〇二年於高雄縣光明山日月禪寺講授比丘尼戒的精采內容，比丘尼在現代生活的適應、落實戒律生活為重點，製成 CD Audio 方便隨身聽學。

「比丘尼戒」是佛門培養女性宗教師的重要教材，是宗教師修道生活的指導。佛法弘傳至今，由於時空的隔閡，現代人解讀戒律似乎覺得繁瑣、艱澀，往往望之卻步。悟因法師豐富的生命經驗與修道體會，首創單元式講解，透徹掌握戒律的精神、原則，使原本繁雜的戒律綱舉目張；同時著重現代生活的應用，讓戒律變得親切、易懂、可行！是初學者修道生活的最佳導引，也是老參修學映照的法鏡。

◎流通處：印儀學苑／台北市羅斯福路二段 100 號 4 樓。電話：(02) 23641213 傳真：(02) 23641993

e-mail: yinyi@gaya.org.tw

◎索取方式：贊助費每套 1000 元（含國內郵資）；國外郵資自付。每套附贈《四分比丘尼補充教材》一本。

◎郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會。

# 秘術佛教—— 期待千福年的宗教（一）

香光莊嚴【第七十五期】民國九十二年九月 ▼ 一一六

在佛教中，解脫在於人的來生或輪迴終了處，

但有某些人則希望解脫是現在、今生就要達成的迫切目標，  
緬甸佛教的秘術教派不但支持秘術教義，並能讓今生解脫。

## 秘術佛教的主要特

### 徵

所有偉大的宗教都曾孕育出

忠於神祕教義的秘術宗派，這些

神祕教義雖然與規範性的宗教意

識型態有關，卻是屬於邊緣且外

圍的，就算不是非正統的，也與

它脫不了關係。緬甸佛教也不自

外於這普遍性，除了在前面所討

論的顯教系統外，緬甸還有兩種

相關而殊異的秘術系統。

如涅槃與業力佛教一般，這

兩個秘術系統的意識型態很清楚

地屬於救世論，在邏輯上應直接

在這兩種解脫論系統之後論述。

另一方面，在消災佛教之後才論

述有兩個原因：首先，秘術佛教

的意識型態與規範性傳統關係不

深，不似前三種顯教系統明白地

源自於規範性或經典佛教，並納

入其主要的教義。實際上，秘術



佛教代表一種鑲上佛教教義外衣的神秘信仰（印度、中國與本土）的融合，有了這件將之合理化的外衣，它們便與佛教教義鬆散地整合了。

將祕術佛教的救世意識型態，從規範性佛教的救世論分開（甚至與非救世論的消災佛教分開）的第二個原因在於，後者是整個

佛教「教派」（church）的公共財，前者（如其名稱所暗指的）是與種種準神祕教派（quasi-secret sects）相關，並制

度化成為許多的準神祕教派。因此，

雖然有無數的佛教徒們知悉，甚至支持其某些教義，但只有正式加入這些教派，才能獲得關於這些教義的完整知識，或運用它們作為與超自然及神秘力量交流的

技巧。根據某位權威人士之說，這些祕術教派（緬甸語為 *saikya*）超過百種，會員總數則以千計。（Mendelson 1960:115）

它們所共通的，是追求比佛教顯教救世論（或除此之外）所許諾，更為即刻與（或）不同形

式的解脫，當然，這是在任何解脫宗教中常見的現象。在所有的解脫宗教中，解脫（無論這名詞

指涉何種情境）是個只能在來世達到的目標。而現在——無論是個人的現世生活，或就歷史而言的當代與自然界的現狀，人們從未相信現在即可解脫。

因此，在佛教中，解脫在於人的來生（業力佛教）或輪迴終了處（涅槃佛教）。然而，在所有這些宗教的歷史上，曾有某些人

與某些情況中的一群人，不願將解脫的渴望延後到來生，對他們而言，解脫是現在、今生就要達

成的迫切目標。為了滿足對解脫的急切渴望，他們有時重新解釋傳統的救世目標，要不就是發

展、假借新的方法，以達到這個目標。

緬甸佛教的祕術教派即是很

恰當的例子。既然佛教如印度教一般，無論如何都不是排外性的宗教，這些教派並未排斥較為傳統的佛教救世論，反而接受它，甚至將其他的救世系統，加入已存在的解脫系統中。

除了與佛教顯教的道友們共享教義與行持，並希望藉此達到未來某種超凡的解脫外，他們也支持祕術教義與修持系統——能提供固有的、即將來臨的解脫。在合理地考量佛教與基督教間的

差異下，我們可以稍微適當地將這些教派的救世論刻劃為千福年

(chiliastic) 取向的。(1)

這些祕術教派雖具有各種不同的信仰與教義特徵，但在本質上，它們構成兩種主要的意識型態系統。兩系統所共通的是都信仰神話中的魔法師或明咒師，認為他們擁有廣大的超自然神力，已戰勝死亡，並成為教派的領導英才或心靈大師。

對這系統的其中之一而言，加入教派是使鍊金行家變為明咒師的方法，就如他們已成為明咒師的上師們一般。無論明咒師或

對明咒師的渴望，的確都不屬於佛教的特性（其實它們都是反佛教的）；而他們自己也不認為祕術教派是佛教的教派。只有在明咒師信仰與佛教對未來佛、轉輪聖王或兩者（有時會發生的）的信仰整合時，才是佛教的教派。

簡而言之，根據佛教信仰，喬達摩佛陀（生於西元前六世紀）是五位在這世代會出現的佛陀中的第四位；人們也幾乎普遍認為第五位或未來佛，將在喬達摩死後的五千年出現。同樣地，根據佛教的信仰，有一天轉輪聖王將會出現，並使天地萬物處於佛教



律法的統治下。上述這些信仰的

其中之一（有時兩者皆是），是每個祕術佛教教派意識型態的組成

要素，雖然對轉輪聖王的信仰，

已變形為對緬甸未來王的信仰。

但正如明咒師信仰本身不屬

於佛教，後面兩種信仰也不屬於祕術，反而多少是上座部佛教的

規範性教義。只有當它們與明咒

師的信仰結合，並成為更大的結

構——千福年信仰與行持——的

組成要素時，才變成祕術佛教獨

特的教義。

在祕術教派

中，這三種祕術佛

教的基本信仰以兩種主要的方式

結合，產生出千福年解脫的兩種

祕術意識型態。

如某些教派是強調創教的明

咒大師時，這烏托邦似的信仰便

與未來王的信念結合，產生出

「千福年佛教」（millennial

Buddhism）。而在其他教派中，

強調鍊金行家期望自己成為明咒

師時，這信仰便與未來佛的信仰

結合，產生出「來世論佛教」

（eschatological）。②現在我們可

以來詳述每個系統。

〔鍊金術及其目標〕

緬甸的來世論佛教，建立在

原與佛教無關的鍊金術與行持

（*eggrita*，以火來工作）的基礎

上。這些技術一方面類似歐洲人

的鍊金術，但卻有所不同。另一

方面則是不僅與之相似，甚至某

部分可能來自中國與印度的鍊金

術③。就如歐洲的鍊金術，緬甸

的鍊金術也包括將卑金屬變成黃

金的技術。然而，緬甸鍊金術中

更重要的是成就神力（magical

power）的目的，特別是如中國

的鍊金術（亦即道教的）一般，

達成長生不死的目標。

## 來世論佛教

這些力量藉由鍊金石來達成，鍊金石的絕對純淨或精鍊，是所有鍊金實驗的目標。不論何時，當人們在緬甸看到風箱與錘鍋，便可確定其持有者大多數的時間與主要財力，都投注在此目的上。在某些情況中，用來成就這種力量的媒介並非鍊金石，而是一塊具有法力的「印」(E)，它充滿神秘的符號，並一再地重鑄，直到目標完成。然而，為了簡化問題，我們大部分的討論將限於鍊金的技術。

與大多數亞洲人一樣，緬甸人相信一切物質由地、水、火、

風四種元素組成。雖然這些元素會改變與衰壞，緬甸的鍊金理論卻認為它們擁有一種不朽的本質（這當然是反佛教的信仰，與佛教無常的教義相互矛盾），它是根據一個前提而建立——若能從鍊金的金屬（在緬甸，汞與鐵是最受歡迎的金屬）中粹取出這種本質，並將之注入人體，此人也將不朽。

別的保护神力。在我工作的村落中，無論在家或出家的鍊金者，都不斷地詳述他們自己或他人鍊金石的神力。

然而，一塊冶鍊得當的鍊金石，在達到完美的最後階段前，便能獲得神力。在這過程的第一階段中，這金屬再三地冶鍊，直到不再產生可察覺的化學或物理變化，人們相信它此刻便具有特

一位比丘說他曾擁有一塊能使牛奶保鮮二十四小時以上的石子，但後來弄丟了！此外，將石子帶在身上，便能以一種連年少沙彌都趕不上的速度行走。另一位比丘則詳述他石子的力量，說將之放入一杯汽油中，無論用多少火柴，汽油都不會燃燒。

一位亦為基督徒的小鎮官員，持有一塊聲稱能制服任何眼鏡蛇的石頭，他曾用它舉過一條

鏡蛇的石頭，他曾用它舉過一條



頸子膨脹的眼鏡蛇頭部，蛇脹起的頸部便縮小了。當石子舉在蛇頭上夠長的時間，牠便會死掉。其他石子所提供的防護，不只針對蛇類，也可防衛女巫、巫師、子彈與其他致命的力量。

完全純化了的石子不僅本身具有力量，還能賦予持有者極大的力量。雖然我訪談的人中，沒有任何人持有或知道誰擁有這樣的石子，但他們都曉得這些力量包括：飛天遁地、隱身、瞬間位

移與即刻滿足人所有欲望的力量 (4)。曼德勒一間寺院

方丈告訴我，他雖未曾親睹這種力量的展現，但「眾所周知」，在一九三〇年時，某些任教於曼德勒農業學院的德籍老師，曾看到鍊金術士飛越曼德勒。稍後才證實他們也是僧人。

到目前為止，我所描述的鍊金力量存在於鍊金石中。然而，如上所述，鍊金者的終極目標是將力量納入自己的體內，俾使自身擁有神力。藉由以下所描述危險且恐怖的入門儀式 (initiation ceremony) 的一部分——當他吞下這石頭時，就可以達到目標了。(5)若這儀式成功的話，鍊金

術士本人無須石子幫助，便能以自己的力量在空中飛翔、隱身等。更重要的是，他將如石頭一樣獲得永生，更明確地說是永保青春，他已成為明咒師了。(6)

成為明咒師之後，這位鍊金術士不再停留於人類的住處，甚至人類的氣味都令他厭惡，更別說是看見人了（人類是肉食者，而明咒師則鄙棄肉食。許多鍊金術士為了他們未來的狀態作準備，而成為素食者），因此，明咒師通常住在遙遠的喜瑪拉雅山區。為了滿足性欲，他們與一種外表類似女人的水果（「少女果」，fruit maiden）

交媾，因為女人是肉食者，當然不適合明咒師。

至少在我工作的上緬甸區域的村民相信，鍊金術、明咒師與早期緬甸首都蒲甘有其淵源，而詳述以下的故事作為此信仰的憑據<sup>(7)</sup>。在蒲甘王朝中，住著一位想利用鍊金石來變成明咒師的隱士，在到達「成功」的途中，他獲得國王的支持，由國庫資助其鍊金實驗。在許多失敗的實驗後，國庫幾乎告罄，國王震怒之下挖了他的雙眼作為處罰。

實際上，隱士並不知道這石子只需要再加一種液體便可完

成，他怨嘆自己的命運並厭惡那石子，便吩咐弟子們將它丟到公廁的糞坑裡。當石子觸及坑底時，立即就「成功了」，原來成功所需的液體便是人類的排泄物。當弟子們向他報告公廁中射出不可思議的色彩時，他便知道石子完成了，立刻命令弟子為他從肉鋪中帶兩隻眼睛來，公牛或羊的皆可。

然而，因為眼睛不夠，弟子帶來了山羊與公牛的眼珠各一個。他用鍊金石碰觸它們，並放入眼窩中，視力便恢復了，接著他告訴弟子們自己已成為「明咒

師」。然而，在遁世之前，他指示人們在大鍋中精鍊所有的青銅、鐵與鉛，隨後以自己的石子碰觸鍋子，鍋內的一切都變成了金子，每個人都變得非常富有<sup>(8)</sup>，他才由這世界中隱退，成為明咒師。

### 〔鍊金教派〕

野畿村只有八位在家人（皆為男性）是鍊金教派的成員，僧眾的百分比又遠高於此，每四位村莊比丘中，就有兩位鍊金。在家修鍊者數量少的一個重要（並非唯一的）原因是，鍊金是項很



花錢的事業。淨化鍊金石的方法之一是以金子來「餵」它（緬甸人如是說），這過程的成本極高，我就遇過許多以往很富有，卻因鍊金實驗而一文不名的緬甸人。

無論如何，許多緬甸人確實在修行鍊金術，由野畿村向外推算，全國會員達數千人，我們也特別注意到城市中鍊金術士的百分比遠較村落為高，且他們會為了修鍊金術，而成為某個祕術教派的成員。

雖然不同的受訪者以各種方式分別這些教派，且這

些教派本身的目标與技法各有差異，但它們的終極目標全都是要達到明咒師此一神祕目標。不論其目標為何，它們不僅是神祕教派，也是佛教的教派。無論其起源是什麼（無疑地，它們很可能在佛教之前的緬甸歷史中，有著極深的根源），它們已擁有某種佛教的特徵，包括佛教的認可。

我們知道長生不死是反佛教的思想，因為根據佛教之說，一切事物都非永恆，甚至連延壽的期望都不屬於佛教，因為真正的佛教徒會嚮往解脫輪迴，而這些教派調整了對不老的追求，以適

應來自佛教教義的限制。他們說成為「明咒師」並不意味永生，而是意味著某種約定俗成的延壽期間——有些人聲稱是二千五百年，有人則說八萬年。

此外，他們認為延壽的本身並非目的，而是受到與未來佛信仰有關的來世論目標所激發。在此，明咒師的觀念即與佛教教義結合——將神祕信仰改變為來世論佛教，並因而合法化。

未來佛——世間成壞循環中的第五位，是最後一位出世的佛，也就是規範性佛教中的彌勒佛。（Maitreya, Metteya, Arima-

dei:ya，見《長部·轉輪聖王師子吼

經》*Cakkavari Sihanāda Sutta* of

*the Dīgha Nikāya*, in *Dialogues of the*

*Buddha*, Part III) 根據廣為流傳的

上座部信仰，彌勒佛將於喬達摩

佛陀死後的五千年出現——距今

約二千五百年後。緬甸人相信在他

出現前後，將發生許多改變。

這世界會被火、水與風暴毀滅，

當他出現時，就有個新世界。

此外，雖然大部分現世的人

們將因自身的罪惡而為大災難所

毀滅，但少數的虔誠者將會活到

彌勒佛降臨以後，而彌勒佛的壽

命會持續八萬年。

現在可以解開明咒師與未來

佛信仰間的曖昧關係了，教派成

員渴望成為明咒師，如此便能活

到彌勒佛（二千五百年）來臨

時，或他天命（八萬年）之末。

活到彌勒佛降臨，他們便能藉著

禮拜喬達摩佛陀的「色身」而進

入涅槃（正好在彌勒佛來臨之

前，喬達摩佛陀的色身會因舍利的

重組而完成）。

這就是所謂的「界涅槃」

(*da-tu, neikhan*, 巴利語 *dhātu*, 為

界、本質、本體或元素之意)(9)。

認為明咒師將繼續活在彌勒佛整

個天命中的人強調，持續禮拜彌

勒佛，並學習、修行佛教律法，

將能確保證得涅槃。

除了藉由禮敬佛陀而達到涅

槃的願望之外，某些教派成員則

以另一種佛教論點，來合理化他

們想延壽的欲望。他們認為佛教

教導一切生命皆苦是誤解了佛陀

的教誨，而指出佛陀談到四種不

可避免的苦因——生、老、病、

死；也說到怨憎會與愛別離苦；

最後則談到求不得的苦。這意味

著，在這事例中，擔任他們發言

人的比丘說：「雖然有許多導致

苦的事物，但仍有許多快樂的

事。明咒師的生命是去除了苦，



而只有樂的生命」。

在繼續探討之前應該注意到，涅槃與明咒師成就的結合，表面看來並不奇怪，因為從心理學上來看，它們是同一枚硬幣的正反面。涅槃的特徵是無欲的狀態，根據佛教的心理學，其特徵是無苦。同樣地，成就明咒師的特徵也是無苦的狀態，但並非由於無欲，而是因一切欲望都瞬間獲得了滿足。雖然這些信仰在教義上是不同的兩極，但在心理學上卻完全相同。

然而從另一方面來說，這些教派

仍屬於「佛教的」。(10)既然成為

明咒師是證得涅槃的方法，要正式加入某個教派，便需要承諾信守佛教戒律。加入者必須同意遵守佛教戒律，並修持佛教的宗教儀式。此外，許多教派成員練習佛教的禪定（當然，多半是為獲得

明咒師的超能力，而非作為達到涅槃的方法），最後將自身寄託於一位或多位佛教天神的庇護之下。

我所知的教派成員們仍處於鍊金體系的底層，充其量也不過成功地將鍊金石精鍊到可以免於蛇、女巫等侵害的程度，尚未將石子鍊到藉由它可表現出超人技

藝的程度，更別說是成為明咒師了。然而，因為大部分的人都希望達到這種狀態，所以都知道成就明咒師的條件。在創造出持有它便得以表現超人技藝的鍊金石後，鍊金術士必須吞下鍊金石，以使石子的力量成為自己的。

但這並非易事。他必須在二位勇敢且值得信賴的弟子陪同下進入森林，在那裡掘一個墓穴，吞下鍊金石後，處於恍惚狀態的鍊金術士將埋在穴中七天。弟子隨後接受野獸、邪靈、女巫與誘人的少女等一連串嚴格的考驗，這些都一個個試圖引他出穴，若

誘惑成功，師父便會死亡。然而，如果堅守立場，師父將會出土成為完全合格的明咒師。(11)

教派成員雖然通常不會成為明咒師或獲得神力，但許多則獲得其他所宣稱的力量。他們可能

不僅接受鍊金技術的訓練，還接受控制超自然實體的技術訓練，而會將這力量用於邪惡或良善的目的上。人們相信利用其技能來驅逐邪惡的超自然實體（精靈與女巫）的人，具有較大的力量，因為他們有控制這非邪惡勢力的能力，並在這過程中，能徵得仁慈的佛教天神的幫助（Spirio

1967: chs. 11 and 13）。著名的驅魔者將因其努力而獲得大量財富的獎勵，然而，大部分的驅魔人並不富有，因為其收入多用於資助自己的鍊金實驗。

他們之中雖然還存在著其他的關係，但特別是在驅魔者的角色上，使祕術與消災佛教彼此有所交集。許多消災佛教的儀式由驅魔者執行，雖然他們是消災佛教的執事人員，但其技能卻在祕術佛教中學得（並得到力量）。

此外，他們幾乎總藉由其在某個祕術教派中的會員身分，來建立自己的資格，而在驅魔儀式

中，他也幾乎總會請求所屬教派的明咒大師援助。在驅魔者與鍊金術士之間，終於有種決定性的金錢連結關係，除非鍊金術士本身很富裕或是出家比丘，否則必須透過驅魔者的角色，來獲得實驗所需要的資金。（下期待續）

編者按：本文摘譯自麥爾福·史拜羅（Melford E. Spiro）所著《佛教與社會》（*Buddhism and Society*）一書。文中部分標題為編者所加。

【註釋】

(1) 千福年解脫（*chhiastic*）的兩種基本特徵（即使在嚴格意義下的基督教



「千年至福說」中亦然），便是將「享有『更好的世界』，視為在「歷史內」發生的事件。（參見 Tuveson 1964: ch. 1）

(2) 如「千年至福說」的例子，當把「千福年的」(millennial) 與「來世論的」(eschatological) 二詞，和歷史上界定的基督教定義聯想在一起時，並非全然讓人滿意。儘管如此，我們仍須用某些符號來稱呼這些系統，而上述這些語詞很可能比其他詞彙更為適當。（我相信曼德爾遜的「彌賽亞佛教」(messianic Buddhism)

[Mendelson 1961a:360] 甚

至更不恰當，總之它將兩個必須分開看待的系統混

為一談。）運用「來世論」來刻劃第二個系統，有能強調祕術佛教系統的末日向度 (end-of-day dimension) 與其重視個人解脫的好處。以「千

福年」一詞指稱第一個系統，是比較用法 (comparative usage) 所認可的 (cf. Thrupp 1962)。「千年至福說」的一般屬性，如這些運動的某位主要權威所界定的 (Cohn 1962:31)，得以在這系統中一一找到對應並非只是巧合。

(3) 特別強調鍊金術祕術面向的調查報告，可參見 Burland (1967)，

Eliade (1962)，Jung (1953)，Taylor

(1962)。中國與印度的鍊金術，尤其是神祕的部分，都概述於 Eliade

(1958: ch. 7; 1962: chs. 11-12)，Johnson (1928)，Taylor (1962: ch. 6) 中。有關緬甸的鍊金術，可見 Htin Aung (1962: chs. 4-5)。

(4) 某些瑜伽 (Yoga) 也確保修習者獲得這些力量 (cf. Eliade 1962:127)。事實上，獲得這些力量的緬甸鍊金術士被稱作「叟吉」(zawgyi)，為緬甸語對 yogi (瑜伽行者) 一詞的詛用。同樣這些力量，偶爾也可以藉著禪那——伴隨佛教禪坐而產生的專注狀態——而獲得。

(5) 潛在於某件物體或某人的力量，可被另一者所吸收，當然是一種非常普遍的信念，它構成了同類相食 (cannibalism) 的動機之一。以下的

引文指出，這種吃人的作法，是除了只能藉由鍊金術而獲得法力以外，直到最近仍是在緬甸獲得法力的另類方法。

惡名昭彰的強盜 Twet Ngalu 曾經是比丘與魔法師，身上紋有精巧的刺青。當他在 1888 年死亡時，

最親近的揮族首領非得掘出其屍體，煮成一種羹湯，並堅持與英國最高行政長官共享，以便使他們變得所向無敵才能滿足。緬甸與揮族的傳說，充滿著食屍以獲得諸如飛翔法力的故事。同樣地，在一九〇七年時，一位緬甸的巫醫 Saya I，在韓達瓦第 (Hanhawaddy) 法庭因令人悚然的謀殺食人行為

(mulierem grauidam occidit, puer-

rumque uero exsecuit coxili, denouit) 而被判罪；但當我一九一四年在巴森 (Bassein) 時，一位緬甸人因在城鎮公墓中掘屍而被審判定罪，顯然是為了相同的目的。(Harvey 1925:318)

金術而言也十分的重要。  
(7) 緬甸的專家可能會有興趣去比較我所聽到的故事，與 Hin Aung (1948:155-59) 記錄在他的緬甸民間故事典藏版中的差異。

(Harvey 1925:318)

(8) 在 Hin Aung 的版本中，這故事是用來解釋蒲甘如何獲得財富，以

(6) 在印度，不死 (immortality) 的渴望是某種密宗 (tantra) 的目標之一 (cf. Eliade 1962:133-35)。這同樣也是鍊金術的目的 (cf. Eliade 1958:ch.

建造許多華麗的佛塔。我的受訪者們多方面地運用為這故事補上的續集 (無須在此詳述)，以「證明」女人

是鍊金術的目的 (cf. Eliade 1958:ch. 7)。在中國，追求不死也是鍊金術的首要動機，其根據當然可在道教中看見 (cf. Taylor 1962:63-69)。如

與男人都能成為明咒師；解釋納特如何找人的麻煩，並說明拔河能祈雨這緬甸信念的起源。

Taylor (ibid:53) 與 Jung (1953) 所

(9) 在大多數關於明咒師的討論中 (cf. Mendelson 1960:115; Hin Aung

示，這死亡與復活的主題對歐洲鍊

1962:131)，能確保成就涅槃的是禮

拜彌勒而非喬達摩。這信仰在錫蘭也可見到 (Ames 1964:16 Obeyesekere 1968:36)。

雖然我的一些受訪者見解相同，但他們代表的只是極少數的人。然而強調禮拜喬達摩佛陀的大多數人，則又分為兩類，一者（至少是暗示）認為喬達摩舍利的重組將實際上形成新的佛陀，以及認為這兩尊佛是完全不同的人。我無法由後者的觀點了解，之後在喬達摩身上到底發生了什麼事。

(10) 認為涅槃可藉由儀式與敬拜而達

到的想法，當然完全違反上座部規範佛教的教義。

(11) 關於這點，F. K. Lehman（藉著私人的交流）提出許多富有見地的議題。首先，當佛陀試圖達到開悟時，也受到同樣的試煉。此外，由世界中隱退，這點是明咒師與佛陀、隱士、比丘與印度的托鉢僧共有的，也都伴隨著神力與（或）功德的回報。

以上所有的例子中，都包括死亡與重生的主題：僧侶與隱士由世俗

的死亡而得到心靈上的重生；明咒師則由大地中重生——大地是印度思想中重要的母性象徵。在所有情況中，心靈重生也提昇了鍊金行家、在娑婆世界的地位，即使當鍊金行家因心靈重生而超越一切世俗地位的相對性時亦然。至於明咒師本身，我們可以思索，是否在更深的象徵層次，人們相信這些作法（可以延壽）可以藉由以象徵性的重生代替死亡，來達到他們的目標。

### 更正啟事

- 一、第七十二期，第一一四頁，第五行「孫震」，更正為「徐震」。
- 二、第七十四期，第一五一頁，「教界啟事」第一行「謝清俊」，更正為「陳清俊」。

釋自嵐

【菩提道上】

# 黃昏

太陽總要下山，生命依然無常，但我不再用放縱的欲樂來逃避，夕陽的變化是美麗而值得欣賞的，一如生命本來無常，要去體認它、接受它。因為夕陽西下才有黃昏動人的演出，才能接引月夜到來……

## 1

記得小學放學時，我喜歡沿路數著煮飯花回家，陽光斜斜照在背上，暖暖的讓人發癢：打在葉上、草上、屋上、路上，亮金地讓人眼花。回到家，立刻衝進廚房看看今晚的菜色，跟媽媽嘖哩呱啦一陣，便拉著小狗到外面散步。小狗的興趣在地上，東聞西嗅地尋找熟悉的味道；我的興趣則在天上，前看後瞧地欣賞瑰麗多變的雲彩。

當雲霞由明黃轉為橙橘、再轉為暗紅，只留下一抹餘暉透出微弱的天光時，會有一聲聲鴿笛催促鳥兒回巢，此時也該回家吃晚飯了。偶爾玩得忘情，看到路燈亮了，聽到電視機傳出卡通歌曲，才會三步併兩步地衝回家吃飯。

## 2

上了國中書包變重了，放學時間也變晚了。學校在山丘上，踩著鐵馬順著斜坡一路滑下，呼呼的風吹得我像小飛俠，然



而我卻始終捉不住天空那最後的彩霞；再快的速度衝回家，還是不知道爸媽何時已到辦公室加班。客廳留下一管慘白的日光燈與室外越來越濃的黑暗抗衡，桌上依然擺好了飯菜，只是不知道除了我以外，還有誰來晚餐？囫圇吃過飯後也無心看電視，因為我知道，爸爸要我像哥哥一樣到台北讀高中、上大學，不用功是不行的。

不負所望，我穿上了綠衣黑裙，走在總統府廣場上。西斜的太陽，把影子拉得好長好長，偌大的廣場只有它亦步亦趨地跟著我回家。在公車站牌前，眼巴巴地望著來來往往的車輛，卻等不到要搭的車。原本還能就著微帶溫暖的金黃陽光看書，不知不覺中滲入愈來愈多的清冷慘白，才發現天幕已換上藍黑絲絨。這麼晚了，我

不禁焦急了起來，「傻瓜！急什麼？又沒有人在等著你回家。」心念一轉，反倒輕鬆起來，看著綺麗絢爛霓虹市招才剛登上夜的舞臺，便竭盡所能地搔首弄姿，可是找不到屬於我的燈光。

### 3

考上大學，蟄伏鬱積甚久的活力正要爆發。下午最後一堂通識課，斜射進共同教室的陽光，為灰灰白白的走廊窗台塗抹上一層金粉；風陣陣吹來，帶來嘩嘩的樹聲，也捲起青春的騷動。趁教授轉身寫黑板時，一眨眼就溜走了好幾位同學。頭髮花白的教授轉過身來，依然不改他沙啞平板的聲音繼續授課。蹺課在外的同學對著我擠眉弄眼，我也緊張地伺機行動。又等

到教授轉身寫板書，我抓起書本，正打算拔腿就跑，卻聽到一聲沈沈的咳嗽聲，嚇了一跳的我跌回座椅，錯失了良機。

躲在教室外的同學對我露出失望的表情，搖搖手中的大字報：「下課，校門口見。」教室只剩下小貓幾隻，老教授舊馬達似的聲音依然嗡嗡地響著。聽到下課鐘，我被電著般醒了過來，教授說「下課」的餘音未散，大家都已衝出教室外了。我急忙趕去和同學會合，卻在樓梯轉角處回頭看見老教授遠遠地落在衝鋒陷陣的學生後面，斜照的逆光在他身上鑲上金邊，臉卻因背光而陰暗得不易辨識出五官。

急奔到校門口，同學們紛紛捶打我，笑我像姥姥般反應遲鈍、動作緩慢。笑鬧過後，登上現代風火輪追著風、追著太

陽，趕在夕陽沈沒前到淡水賞落日。不必像夸父那樣悲壯，我們輕而易舉地就追上落日餘暉。一群人輕鬆地坐在堤防上，略帶鹹腥的海風送走地面散發出來的熱氣，陽光愈來愈柔和，不再刻劃出明暗分明的線條，天空與水面一片暈紅，我們也籠上一層淡紅薄霧，像透過柔焦鏡頭，每個人的稜稜角角都看不清，只顯出柔和的美。

笑談中，夕陽漸漸隱沒，只剩下微弱的光線映出我們眸子的閃亮，天空中聒噪盤旋的鳥兒都已回巢，更顯得我們的笑語是多麼清脆熱鬧。夕陽沈入海裡，沒關係，聽我們用歌聲把月亮請出來；日夜要交替，世代要更新，我們這批意興風發的後浪，正蓄勢待發，隨時要推倒前一股大浪。然而，那老教授不也曾經年輕過嗎？



當同學開始有了自己的走向與發展，我也跌破眾人眼鏡，竟有一位異性朋友。人約黃昏後，大概是戀愛公式之一，他也不能免俗地帶我踏遍台北市郊能欣賞落日的地方。那時我在學攝影，喜歡拿著相機到處取景，才看到夕陽自雲層中投射出縷縷的金線，一拿起相機，光線卻已消失在雲後；才正考慮要選取什麼角度，那金魚麟般的紅霞已糊成一片紫紅絲綢；還在調整光圈和快門時，紫綢已染上了黑色。想要抓取永恆的鏡頭，卻發現剎那變化的疾速，我被嚇得心慌，突然「無常」二字重重地敲在我的腦門上。用自然科學來分析這些光影的變化，我竟然想到：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

我真恨透自己的沒情調：我為什麼不像其他女孩子一樣，傻傻地依偎在他身旁？我也對他生氣了起來：他為什麼不說一些天長地久的話，來安撫我、勸慰我呢？唉！就算他說了，我也不會相信。我從來沒有懷疑過他的感情，就像火紅的夕陽、繽紛的彩霞絕對是我接收到的真實，但那天光雲影詭譎的變化怎麼說？黑夜的到來又怎麼說？

4

臨床實習給了我更多現實的訊息。

探視一床床久病的患者，儘管說黃昏的殘陽終究要隱沒，但我多麼希望在他们身上也能看到一絲霞光；然而，憔悴枯槁的面容、灰濛無神的眼光、腫脹敗壞的軀

體，我看不到一點人的尊嚴。在格局類似的醫療大樓繞來繞去，沒有昏暗變化的人工燈光，一成不變的設計，似乎要彰顯人能夠掌握生命的無常，卻總讓我覺得虛假而不自然。因此，偶爾經過一扇窗，即使腳步再匆忙，也要回頭張望一下窗外的變化；經常是看到華燈閃耀，才結束一日的工作，收拾好一張張的病歷，走出醫院還是輕鬆不起來。

雖然已學佛，知道無常的道理，但我不知道能做什麼，更無法排解內心的空虛與恐懼；尤其昨日還和與我同年齡的女孩談著她在海上的英勇，今日依約前往探視時，她卻已經「不在」了。下班後，跟同學去吃一頓大餐，慰勞一下自己負荷太重的身心；到KTV任意嘶吼一番，忘掉那無

力的悲痛。我已不像初來乍到時，對台北繁華的夜生活感到陌生的恐懼，相反地，已熟悉它各種招攬的方式，也成為其中消費的一員；只是在霓虹燈下穿梭進出日久，我愈來愈感到迷惑。

我厭倦了表面繁華而內在冷清，恨自己看似年輕風發實則無能為力，害怕陷在黏膩的情網而不能自主。一種不安定的飄盪，似乎是自從中學以來屬於生命的基調，於是我選擇自我放逐。到東台灣去吧！那兒看不到夕陽，就不會再讓那美麗的哀愁，攪動我生命的苦澀；遠離熟悉的台北和朋友，或許孤獨可讓我沉澱。

住進病房改造的宿舍，浮青的白色天花板，略帶昏黃的白牆，灰色的磨石子地，沒有與外界相接的窗戶，在裡面完全



感覺不到晨昏變化。我像具死屍，橫躺在洗得泛黃的白被單上，心想這樣正可避免我觸景生情。下班後便躲回宿舍，幻想這似乎「無菌」的空間能使身心清淨；然而，不到一星期，我就受不了而衝了出去，再回到自然的世界、現實的人間。雖然東台灣看不到落日，但不表示黃昏不會到來；自然的循環總在變化，要解決的問題總得去面對。我拿起話筒，再與家人、朋友聯絡，在這樣若即若離的關係中，重新調整自己的定位，尋找生命的意義。

一日下班後，騎著車往郊外去，看到西邊的山頭火燒般的一片豔紅，我突然好想看看西台灣的夕陽；我覺得該「回家」了，可以去碰觸心中懸宕已久的問題了。工作約滿後，辦好離職手續，帶著簡單的

行囊，來到香光寺。

## 5

當太陽收回它的威力，臉上的汗珠慢慢被涼風吹乾，差不多該結束一天最後的勞務出坡。這是學院生活難得的緩衝期，要解決生理需求的就去沐浴、藥石或運動；要促進交流的便一起談天說笑；想加強梵唄的就去練習法器、唱誦……各取所需下呈現出各種動作、聲音，此起彼落交織成熱鬧的氣氛。

我眺望著遠山和對面村落的燈火，心想家人、朋友們是否也正欣賞著這落日黃昏？他們大概很難想像我現在的心境吧！看這日夜交接的過渡，遠山從工筆彩畫變成渲染的水墨畫，墨色漸漸流到了香光

寺，大殿裡的燈接替了夕陽的溫黃橙暖，外在的活動也該轉為內心的潛修了。三聲雄渾的鐘聲涵蓋住所有的聲音，跟著叩、叩、叩……厚篤的巡板聲，提醒大家該上殿做晚課了。

是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？懺悔！當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。

太陽總要下山，生命依然無常，但我不再用放縱的欲樂來逃避，也不再耽溺於

空虛的恐懼。夕陽、晚霞的變化是美麗而值得欣賞的，一如生命本來無常，要去體認它、接受它。因夕陽西下才有黃昏動人的演出，才能接引月夜到來，所以生命應該是無常的，才能生生不息，有各種活潑變化的可能啊！日日修練，我找到了不同的生命態度，並不斷地試驗它。

走出大殿，夜已沈靜，白天活躍的細胞也慢慢安穩下來，可以輕鬆但不能放逸啊！假若我看不到明日的朝陽，也要無愧於這一夜的生命。

【書訊】

## 性空法師《念處之道》、《四聖諦與修行的關係》出版

捷克籍性空法師來台講授《大念處經》、《轉法輪經》的內容，現分別結集整理成《念處之道》、《四聖諦與修行的關係》二書，已於九十二年十月由香光書鄉出版社出版。



《大念處經》是闡述以身、受、心、法為所緣的二十一種解脫的方法，不論修習何種念處或方法，配合「法念處」的練習，都能達到解脫。根據上座部佛教的傳統，從煩惱染污邁向解脫的過程，即是修習念處的過程，因此，《大念處經》是有志追求解脫者的修行地圖。法師具實修親證的經驗，同時對南北傳經論相當嫻熟，隨手拈來句句充滿法味。本書可提供同道修習四念處觀的參考，也是禪修者極佳的導引手冊。

《轉法輪經》是佛陀成道後所開示的第一部經典，內容為佛陀於菩提樹下證悟後，至鹿野苑對五比丘開示中道要義與三轉四諦法輪，使五比丘成就遠離垢之法眼。四聖諦的修行是個不斷的過程，踐行中道，現觀四聖諦，遠離離垢，體證涅槃，都是四聖諦的修行過程。所以，四聖諦是修學的開端、中端與末端。不論處在何種修學階段，本經是修學佛法的必備指南。

《大念處經》與《轉法輪經》的內容是相輔相成的，了解前者可以開展對後者的了解，反之亦然。可以藉由實修親身體驗，了解這兩部重要經典間的相互關係。

《念處之道》與《四聖諦與修行的關係》兩書除整理法師開示的內容外，為方便讀者閱讀，增加標題、註解、相關巴利文、參考文獻，提供讀者更豐富的閱讀資訊，以深入法義，探得驪珠。

除以上內容外，法師對僧俗二眾隨機開示整理，也附於書後合併出版，以饗同道。歡迎讀者助印、請閱，意者請洽香光尼僧團各分院流通處。

# 佛經中的「遊行」與「造作」

香光莊嚴【第七十五期】民國九十二年九月 ▼ 一三八

在佛經中，「遊行」的本意就是「出行」、「遊逛」；而「造作」一詞即是「製造」、「作」、「為」之義，

兩者皆與今日用法相距甚遠，若以今律古，勢必造成理解上的偏差。

上下遷流，往古來今，我們就是生活在這樣不停變遷的時空中。而我們賴以傳達心意、實現交際的語言，同樣也隨著世界的運轉而改變發展。當我們以今天的語言去體驗紀錄古代語言的各種文獻時，自然常常會遇到理解的困難。這時就需要依靠語言學的研究，駕起溝通古今的橋樑。本文即是嘗試用語言學的考證方法，探討千年前成書的佛經中的兩個與今天「同形異義」詞語的意義。讓我們一起來體會其中古今交會的神奇吧！

## 遊行

「遊行」一詞在現代漢語中是個不及物動詞，常常與示威、抗議、慶典等詞語連用，表示「群眾為表達、心意或達成特定目的，成群結隊在街上行走示意



## 文藝

的行為」<sup>(1)</sup>。此詞也常出現在佛經中。如：

1.1 一時尊者童子迦葉在憍薩羅國，遊行次第至於尸利沙大城之北尸利沙林鹿野園中止住。（《大正句王經》卷上）

1.2 尊者舍梨子問曰：「賢者從何處來？何處遊行？」比丘答曰：「尊者舍梨子！我從王舍城來，遊行王舍城。」（東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆《中阿含經》卷六）

1.3 我時年少童子，清淨青髮，盛年二十九。爾時極多樂戲，莊飾遊行。（同上，卷五六）

1.4 彼時有水牛王，頓止其中，遊行食草，而飲泉水。（西晉·三藏竺法護《生經》卷四《佛說水牛經》第三十）

1.5 佛時遊行，到居荷羅國，便於中路一樹下坐。（元魏·西域三藏吉迦夜共曇曜《雜寶藏經》卷一）

1.6 鳩槃荼鬼，蹲踞土埤，或時離地，一尺二尺，往返遊行，縱逸嬉戲。（後秦·龜茲國鳩摩羅什《妙法蓮華經》卷二〈譬喻品〉第三）

1.7 昔有田夫遊行城邑，見國王女顏貌端正，世所希有，晝夜想念，情不能已，思與交通，無由可遂，顏色瘵黃，即成重病。（蕭齊·天竺三藏求那毘地《百喻經》卷四）

1.8 或有一比丘，在他聚落遊行，著衣持鉢，周行乞食，福度眾生。（東晉·天竺三藏竺曇無蘭《大魚事經》卷一）

1.9 爾時世尊，秋果熟時，將諸比丘，遊行聚落。（吳·月支優婆塞支謙《撰集百緣經》卷四〈出生菩薩品〉第四）

1.10 爾時須達長者，末下小女，字曰蘇曼，面首端正，容貌最妙，其父憐愛，特於諸子，若遊行時，每將共去。（元魏·涼州沙門慧覺等《賢愚經》卷十三）

1.11 譬如有人遊行曠野經過險道，百踰躄那或二或三，乃至五百。（唐·玄奘《大般若波羅蜜多經》卷五五九）

1.12 所謂以不可說世界入一微塵神力自在，於一微塵中顯現一切法界等一切佛剎神力自在，於一毛孔皆悉容受一切大海，能持遊行一切世界。



(東晉·天竺三藏佛跋陀羅《大方廣佛華嚴經》卷三九〈離世間品〉第三十三之四)

1.13 如轉輪聖王，凡所遊行，七寶常隨。(宋·天竺三藏求那跋陀羅《大法鼓經》卷下)

1.14 王欲遊行步受戲樂，雖復遠行百千由旬，不覺疲極。(元魏·天竺三藏菩提留支《大薩遮尼乾子所說經》卷三〈王論品〉第五之一)

1.15 頭上火然，遊行嬉怡。(西晉·月氏國三藏竺法護《正法華經》卷二〈應時品〉第三)

1.16 菩薩能修普賢行，遊行法界微塵道。(于闐國三藏實叉難陀《大方廣佛華嚴經》卷七〈普賢三昧品〉第三)

限於篇幅，以上只能列舉佛經用例中的一小部分。而從其中以及大量其他佛經用例來看，可以發現，佛經中的「遊行」與今日的實際用法有很大區別。

〔古今「遊行」之異〕

### ◎詞義差異

首先是詞義方面的差異。現代漢語中的「遊行」，是一種大規模的集體活動，而且往往為了特定目標，因此帶有嚴肅、正式の意味。

可是，佛經中「遊行」這一動作的發起者常常是單一個人，從上文所舉用例來看，上至佛陀、尊者、賢者，下至童子、田夫，甚至水牛王，都並非廣大民眾的集體行為。

同時，他們的「遊行」也並不具有嚴肅正式的目的性，故而可以與樂戲（例 1.3）、食草（例 1.4）、嬉戲（例 1.6）、乞食（例 1.8）等詞並用。

### ◎語法作用的差異

其次，佛經中的「遊行」與今日「遊行」一詞的語法作用也不同。今日使「遊行」一詞時，後面不會接賓語，絕不會有人說出「遊行學校」、「遊行廣場」之類的詞句。

可是佛經中的「遊行」用作及物動詞，其後接處所賓語的頻率卻非常高，如「遊行王舍城」（例 1.2）、「遊行城邑」（例 1.7）、「遊行一切世界」（例 1.12）等。由於以上兩種重大差異，如果以今日「遊行」的詞義去理解佛經，就根本



無法理清文義。

### ◎輕鬆隨意的「遊行」

那麼，究竟何謂「遊行」呢？其實，要正確理解佛經中「遊行」一詞的詞義也並非難事，關鍵在於擺脫現代語感的束縛，從佛經原文出發，通過大批經文的對比參照，來推查它的「廬山真面目」。

透過以上對佛經與現代漢語中「遊行」的比較可以看出，佛經時代的「遊行」最大特點在於它的「輕鬆隨意性」：無須組織大的規模，無須專一的目的，還可以選擇任意的處所地點，或乞食、傳教，或嬉戲……如此的行為不是很接近今日的「漫遊」、「遊逛」之類嗎？

「遊行」，其實就是「遊」與「行」，是由兩個意義相近的單音節詞複合而成。《禮記·曲禮上》：「遊毋倨，立毋跛，坐毋箕，寢毋伏。」孔穎達疏：「遊，行也。倨，慢也。身當恭謹，不得倨慢也。」《古今韻會舉要·青韻》：「遊，行也。」由單而複是漢語詞彙發展過程中的重大轉變，新形成的複合詞的詞義，往往與原有的單音詞意義相關。

因此，「遊行」的本意，就是「出行」、「遊逛」，可以為了正式的目的如

宣揚教義，也可以是漫無目的的遊玩。漢譯佛經成書的時代正是漢語複音化的歷史階段，「遊行」的詞義體現了它當時的真實用法，而今日習以為常的「遊行」的詞義，應是後來隨著社會生活的發展而新近產生的。

翻開佛經之外的中土文獻，也可找到與佛經用法相同的大批材料，如：

1.17 三年秋冬間，便好出遊行，太妃每乘青箴車，隨相檢攝。（《宋書·本

紀》卷九〈本紀第九後廢帝〉）

1.18 因此出家，名慧達。遊行禮塔，次至丹陽。（《梁書·列傳》卷五十四

〈列傳〉第四十八〈諸夷海南諸國扶南國〉）

1.19 以此六人輔相，吾與汝曹遊行四境，伐叛柔服，可得志於天下矣。

（《魏書·列傳》卷三十五〈列傳〉第二十三〈崔浩〉）

1.20 未極人心暢，如何帝道明。仍嫌酺宴促，復寵樂遊行。（唐·王翰奉和

聖製同二相已下群官〈樂遊園宴〉詩）

1.21 老來處處遊行遍，不似蘇州柳最多。（唐·白居易〈蘇州柳〉詩）

1.23 桂已老，尚時時與諸子遜料、遜窄衣禿帽，遊行市中，袖錘斧傷人。



文藝

（《明史·太祖諸子二》）

124 軍務漸平，他也無心戀棧，遂回家鄉種了幾畝田，聊以度日，閒暇無事，在這齊豫兩省隨便遊行。（清·《老殘遊記》第七回）

這些材料，更加有力地證實了前述根據佛經材料所作的推斷，同時也顯示，佛經中「遊行」的意義在當時是普遍的用法，而非特例。從中土文獻來看，直至清朝，「遊行」的用法仍與佛經相同。

## 造作

〔佛經中的「造作」〕

「造作」是我們日常生活中常常使用的一個不及物動詞，表示「故意做出

的不自然舉動。如矯揉造作。」②佛經中也有大量「造作」出現，根據它們的使用環境可以分成以下兩類：

### ◎及物的「造作」

- 2.1 既為彼王造作宮城，皆悉竟已，與王辭別，忽然不現，還歸天上。（東晉·平陽沙門釋法顯《大般涅槃經》卷中）
- 2.2 人為志所覆，口無所不說。造作癡罪逆，而自夭其命。（東晉·鬻賓三藏瞿曇僧伽提婆《中阿含經》卷三十〈大品行欲經〉第十）
- 2.3 梵天七十二，造作諸福樂，自在而常住，生老死已過。（宋·天竺三藏求那跋陀羅《雜阿含經》卷四四）
- 2.4 唯佛福田中，造作諸功德，隨已至後世，善報不朽滅。（後秦·三藏鳩摩羅什《大莊嚴論經》卷二）
- 2.5 雖生上族中，造作極惡行。眾人皆呵責，是則名下賤。（後秦·三藏鳩摩羅什《大莊嚴論經》卷三）
- 2.6 為欲莊嚴故，造作此吉書。（後秦·三藏鳩摩羅什《大莊嚴論經》卷十）
- 2.7 爾時有一陶師造作瓦器，觸物不卻，隨其形狀，亦無疑難。（姚秦·涼州沙門竺佛念《出曜經》卷一〈無常品〉第一之一）



## 文藝

- 2.8 若諸有情，流轉生死，貪瞋癡等纏繞其心，造作眾多不饒益事。（三藏法師玄奘《大般若波羅蜜多經》卷五〇一第三分〈現宰堵波品〉第五之二）
- 2.9 如木匠人心善巧，一木造作種種相。（明教大師臣法賢《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》卷下〈法王品〉第二十三）
- 2.10 汝等出來，吾為汝等，造作此車。（後秦·三藏鳩摩羅什《御製大乘妙法蓮華經》卷二）
- 2.11 如人睡夢中，造作種種事。雖經億千歲，一夜未終盡。（于闐國三藏寶叉難陀《大方廣佛華嚴經》卷五九〈離世間品〉第三十八之七）
- 2.12 如是愚癡無聞凡夫，眼見不愛之色，心不喜樂，於不喜樂，而生執著；生執著已，便生瞋恚，生瞋恚已，其心濁亂，造作瞋業。（北齊·三藏那連提耶舍《大寶積經》卷七三〈菩薩見實會〉第十六之十三六〈界差別品〉第二十五之一）
- 2.13 言語善順心乖違，造作種種欺誑緣。（大唐三藏法師菩提流志《大寶積經》卷九六〈勤授長者會〉第二十八）

2.14 彼等造作善惡業，佛能遍知無與等。（《父子合集經》卷六〈鳩盤荼王授

記品〉第九）

以上句例中的「造作」後面都接著賓語，並且所接賓語的種類十分複雜，從具體事物——「宮城」（例 2.1）、「瓦器」（例 2.7），到抽象事物——「瞋業」（例 2.12）、「欺誑緣」（例 2.13）；從不好的事物——「癡罪逆」（例 2.2）、「極惡行」（例 2.5），到好的事物——「諸福樂」（例 2.3）、「諸功德」（例 2.4）；還可以是中性的事物——「宮城」（例 2.1）、「此車」（例 2.10），使用面十分廣泛。差別的是，今日「造作」一詞之後不加任何賓語。

從意義上來看，上述諸例中的賓語，都是動詞「造作」的受事對象——「造作」這一動作施加影響的對象，而與今日「造作」發生關連的，只有句子的施事主語。

◎不及物的「造作」

2.15 如來無想，亦無所念。無所成就，亦不懷來。無所造作，亦無不作。

彼無作者，無所從來，乃為興顯。是為八事。（西晉·月氏三藏竺法護

《佛說如來興顯經》卷一）



216 爾時大樹緊那羅王，以己所彈琉璃之琴，闍浮檀金花葉莊嚴，善淨業報之所造作。（姚秦·龜茲三藏鳩摩羅什《大樹緊那羅王所問經》卷一）

在佛經中，用作不及物動詞的「造作」出現的頻率，遠遠不及用作及物動詞的「造作」。而這些不及物的「造作」雖與今日的語法功能相似，但詞義內涵並不相同。如果嘗試以現代的詞義，來理解上述兩個例句中的「造作」，那麼整個文句根本無從理順。例如 216 中的「善淨業報之所造作」，其中「造作」若解釋為「做作」，就會令人無法理解，因為其很明顯是表示讚頌之義。

以上列舉了佛經中「造作」一詞使用的兩種情況。佛經中的用例還有很多，此處不一一列舉。從這些大量的佛經用例可以清楚看到，「造作」一詞的使用與今日的現代漢語有著明顯的差異。

今日的「造作」通常指做作、不自然，帶有明顯的貶意，而且之後不能接賓語。我們可以說「某人造作」，卻不會說「造作某人」。但佛經裡的「造作」可以用作及物動詞，其對象可以是不好的事物，或好的、中性的事物，用途也顯得廣泛得多。而少數用為不及物動詞的「造作」，以今日「造作」的意義來理解，文意根本不通。也就是說，佛經中的「造作」一詞，語義與語法屬性均

### 與現代漢語有別。

要真正理解佛經中「造作」的意義，還是應從經文出發，採用以經證經的方法。從大批佛經原文來看，「造作」常用作及物動詞，並且動作對象極為廣泛。也就是說，它是個可以表示多種具體動作的較為抽象的動詞，在它的具體使用環境中，可以用許多「動作」的下屬概念來具體闡釋。

如「造作宮城」(例 2.1) 中的「造作」，可以解釋成「建築」；「造作此吉書」(例 2.6) 可以解釋成「寫作」；「造作瓦器」(例 2.7) 可以解釋成「磨製」。而對於一些抽象對象，如福禍、善惡，則無相應具體動詞可以替換。

佛經中「造作」的這些特性，不是很近似於今日「作惡」、「行善」中的「作」、「行」這類動詞嗎？而在「造作」用為不及物的例 2.15 中，對比上文「如來無想，亦無所念。無所成就，亦不懷來」，可知「想」、「念」、「成就」、「懷來」、「造作」、「不作」這些詞處於相同的地位，「造作」與直接對應的「不作」意義應有相通之處。

從構詞來看，「造作」與前述的「遊行」一樣，也是由兩個同義單音詞複合而成。《爾雅·釋言》：「造，為也。」《詩·鄭風·緇衣》：「緇衣之好好兮，敝予又改造兮。」鄭玄箋：「造，為也。」《禮記·玉藻》：「大夫不



## 文藝

得造車馬。」鄭玄注：「造，謂作新也。」《爾雅·釋言》：「作、造，為也。」《廣韻·暮韻》：「作，造也。」「造」與「作」的複合是漢語詞彙複音化（特別是雙音化）的產物，從佛經用例來看，複合後的「造作」仍表示與各自單用時相同的意義，即「作」、「為」、「製作」、「製造」。

### 〔其他文獻中的「造作」〕

佛經之外，我們也可以找到大量的相同用例。

#### ◎及物的「造作」

- 2.17 哀帝崩，有司奏：「方陽侯及右師譚，皆造作姦謀，罪及王者骨肉，雖蒙赦令，不宜處爵位，在中土。」（新校本《漢書·列傳》卷四十五）
- 2.18 角等走保廣宗，植築圍鑿，造作雲梯，垂當拔之。（新校本《後漢書·列傳》卷六十四）
- 2.19 祖父陵，客蜀，學道鵠鳴山中，造作道書以惑百姓，從受道者出五斗米，故世號米賊。（《三國志》卷八〈魏書張魯傳〉）

2.20 安然大喚誰畏忌，造作百怪非無須。聚鬼徵妖自朋扇，擺掉棋梢頹壁塗。（唐·韓愈〈謝訓狐〉詩）

### ◎不及物的「造作」

2.21 若可施用，請更部笛工竹造作，下太樂樂府施行。（新校本《晉書》）

2.22 山公自是林園主，歎惜前賢造作時。巖洞幽深門盡鎖，不因丞相幾人知。（唐·韓愈〈奉和李相公題蕭家林亭〉詩）

2.23 我空痴長了五十二歲，並不知螃蟹這般造作，委的好吃。（明·《金瓶

梅詞話》第六一回）

2.24 實者，就事敷陳，不假造作，有根有據之謂也。（清·李漁〈閒情偶寄〉）

值得注意的是，例 2.24 中的「造作」，與今日「造作」似乎十分接近。首先它是不帶賓語的不及物動詞，其次它隱含著不真實、不自然的意義。其實，此處的「造作」與例 2.19 中的「造作」一樣，皆表示「偽造」之意，而「偽造」仍是「製造」、「製作」的下位概念，是具體語境中的具體意義，也就是說，例 2.24 中的「造作」仍應歸入「製造」、「製作」一類。



不過，從這裡似乎可以體會出今日「造作」的來源，因為「故意做出的不自然舉動」（今「造作」之義），即指偽造自然的行為，因此它極有可能從例223中這類表「偽造」的「造作」演化而來。

不論如何，至少可以肯定的是，佛經中的「造作」一詞意義單純，即「製造」、「作」、「為」之義。

## 結語

本文考察了佛經中廣泛使用而又與今人熟知意義不同的兩個詞：「遊行」與「造作」。考察結果可以以下圖顯示：

遊 行	佛經中的意義	現代漢語中的意義
出行、遊逛	群眾為表達心意或達成特定目的，成群結隊在街上行行走示意的行為。	
造 作	作、為、製造	故意做出的不自然舉動、做作。

運用語言學上的義素分析法，我們可以更清楚地看到其中的差異。

### 〔「遊行」的古今差異〕

佛經	現代漢語
(+) 動詞	(+) 動詞
(+) 外出行進	(+) 外出行進
(+) 大規模群眾性	(+) 大規模群眾性
(+) 明確目的性	(+) 明確目的性

上圖顯示，在動詞屬性與「外出行進」意義上，佛經中的「遊行」與現代用法一致（+）動詞、（+）外出行進。其差異在於，佛經中的「遊行」可以是「大規模群眾性」（+）大規模群眾性，也可以不是（+）大規模群眾性，現代遊行卻必須是「大規模群眾性」（+）大規模群眾性。同時，佛經中的「遊行」可以具有「明確目的性」，也可以沒有（+）明確目的性，現代「遊行」卻必須具有「明確目的性」（+）明確目的性。



## 文藝

### 「造作」的古今差異

佛經	現代漢語
(+) 動詞	(+) 動詞
(+-) 及物	(-) 及物
(-) 故意不自然	(+) 故意不自然
(-) 貶意	(+) 貶意

上圖顯示，佛經中與現代使用中的「造作」皆為動詞（+）動詞），但佛經中的「造作」可以及物，也可以不及物（+-）及物），現代卻不能及物（-）及物）。而現代漢語中的「造作」具有表示「故意不自然」的意義（+）故意不自然），佛經用例卻無此意味（-）故意不自然）。此外，現代漢語中的「造作」具有「貶意」（+）貶意），佛經用例卻無（-）貶意）。

從以上分析可以看到，佛經時代的「遊行」與「造作」與今日的實際意義相距甚遠。從如此兩個小小的例子也可以看出，如果囫圇吞棗地以今律古，勢必造成理解上的偏差與失誤。隨著時代的遷移，天地萬物在改變，有情眾生在

改變，我們的語言也在改變。而語言的改變是可以用科學的語言學方法加以探討研究的。歷經數朝大規模的譯經事業，推動了中國歷史上佛教的發展，也於無形中留給我們後人一座語言研究的寶貴文庫。從語言看佛經，讓佛法更真實，也讓語言研究更充實。（本文作者為武漢大學研究生，專研佛經語言，目前應邀至中正大學中文系參與佛經語言研究計劃）

【註釋】

- (1) 詞意來源：教育部修訂《重編國語大字典》。
- (2) 詞意來源：教育部修訂《重編國語大字典》。

【教界啟事】

## 印儀學苑佛學研讀班九十三年度初級班招生簡章

### 一、學制：

分初、中、高三級次第升學，每級上課十六週，每週上課二小時，領有結業證書者方可升級，三年修學圓滿者，頒發畢業證書。

### 二、課程特色：

- (一) 自編教材，循序漸進地介紹佛法。



## 文藝

- (二) 課程兼具知識性、生活性與宗教性，並有課外聯誼、培福等活動。
  - (三) 採班制教學，有講授、小組、學習心得分享、會談等多元教學方式。
- 三、可選擇的上課日：

班別	上課日	上課時間	對象
台語班	週三、週五	下午 2:00 ~ 4:00	適合能聽懂台語表達者
國語班	週三、週五	晚上 7:00 ~ 9:00	適合高中以上程度者

- 四、上課日期：自九十三年一月四日開學典禮至五月三日畢（結）業典禮止。
- 五、報名須知：

- (一) 時間：即日起受理報名。（週一至週六 10:00~21:00）
  - (二) 資格：年滿十八歲以上，男女皆可。
  - (三) 方式：請親自報名，詳填報名資料卡並附二吋照片三張；亦可委親朋代理或以傳真、網路報名（報名表請自行至本苑網頁列印，或來電索取）。
  - (四) 教材費：新台幣 1000 元（含教材、書包、文具等）。
- 六、上課地點：臺北市中正區羅斯福路一段 100 號 4 樓（淡水新店線捷運古亭站 9 號出口）。電話：(02) 23641213，傳真：(02) 23641993。

# 教界啟事

教界啟事

教界啟事

香光莊嚴【第七十五期】民國九十二年九月 ▼ 一五八

## 香光尼衆佛學院招生簡章

### ◎三大教育特色

- 一、學院教育與寺院教育融合
- 二、基礎教育與生涯發展兼顧
- 三、普遍性與個別性的教學並具

### ◎五門課程教學

- 一、解門——課程分為法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- 二、行門——課程分為平時行持、密集禪修兩種。
- 三、執事門——課程包括執事教育、日常出坡與學院領執等。
- 四、弘護門——實際參與弘護實習，如院務活動、法務實習等。
- 五、生活門——課程範疇包括認識自我、面對問題與關懷群己、僧團、社會等。

### ◎學制：修學年限五年。

### ◎在學待遇

- 一、交保證金二萬元，畢業後退還。

二、學雜費全免，供膳宿、臥具、醫療基金、教科書，表現優良者，提供助學金。

### ◎報考須知

一、報考資格：十八歲至三十五歲高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。

二、報名時間：即日起至九十三年一月四日止，簡章備索。

三、繳交證件：報名表、自傳一篇（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影

本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身

照片三張。

四、考試時間：民國九十三年一月八日。

五、考試科目：

（一）筆試：國文、佛法概論（以印順法師著《佛法概論》及《成佛之道》為主）。

（二）口試。經審核合格者，個別寄發錄取通知單。

六、地址：香光尼眾佛學院，嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號。

電話：(05) 2540359，傳真：(05) 2543213。

e-mail：hkbi@gaya.org.tw 網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi

七、交通：嘉義火車站旁搭乘嘉義縣六號公車（往內埔、番路、塘下寮），車行約三十分鐘，於舊社站下車，下車後步行約五分鐘即可到達。

# 助印芳名

貳萬元整

鄧承恩 李鈞天

壹萬元整

陳宗榮 王玉鳳 陳碧燕

陸仟玖佰捌拾肆元整

無名氏

陸仟元整

陳惠德

參仟伍佰元整

蘇錦坤

參仟壹佰元整

釋心宏

參仟元整

謝月花 夏瑞紅 林連祥

林成隆

貳仟元整

蘇芳千 柯韓妮 譚英煒

黃宏銘

壹仟伍佰捌拾壹元整

釋悟因

壹仟伍佰元整

吳雪珠

壹仟貳佰元整

葉素美

壹仟壹佰元整

蔡毓璋

壹仟元整

曾鈺婷 吳明城 蔡佳琪

林錦媽 王學信 蔡早灼

何清雄 陳炳宏 釋宏澤

楊天平 洪鐘英 張溶玲

釋果岩 李妯娒 無名氏

林祺北 許文獅 李得財

陳玉鳳 吳伯元 王關仕

林昱徽 宋書豪 林榮峙

林玉彬 詹林幸 林昆谷

王雲霞 劉志賢 何正任

吳素足 廖金玉 林碧霖

玖佰元整

楊智堯 楊智安 楊智竣

楊侯子

捌佰元整

釋果岩

伍佰元整

鄭毓儒 周文彬 蕭佳正

蕭佳良 釋妙如 謝齡萱

張月娥 謝秉宏 謝念潔

蔡玉蘭 釋妙穎 釋妙閱

黃瑩菁 陳俊男 褚麗慧

吳麗香 劉評全 李月華

廖秀枝 李振榮 李海塗

釋法願 釋見日 林杏嫻

王翠香 莊振大 何迪雨

郭品秀 謝任旺 黃靜淑

圓東庵

肆佰伍拾元整

郭守貞 郭美津

肆佰元整

何禹歆 鍾鳳明 何漢強

朱珍宜 朱珍慧 朱敏慈

蕭美玲 朱正義

參佰肆拾伍元整

陳恩惟

參佰元整

郭承翰 郭孝阡 郭秉修

尤素聰 郭伶伊 吳永泉

釋法淨 陳俊郎 釋法聖

釋融利 陳漢煌 劉慧琴

郭寶玉 黃美莉 陳勝嘉

貳佰伍拾元整

尹文

貳佰元整

林素惠 陳麗玲 黃麗嬌

許秋兒 蕭瑞彰 楊農夷

許清標 王明輝

壹佰伍拾元整

尹琪

壹佰元整

廖婉君 吳怡寧

(以上助印芳名自民國九十二年五月二十一日起至八月二十日止)

香光莊嚴雜誌社

Luminary Publishing Association

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：釋見澈 釋見介

美術設計：唐亞陽

單元標誌設計：釋自顯

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49~1 號

49-1, Hsiychao, Nei-pu, Chu-chi,

Chia-I, 60406, Taiwan, R.O.C

電話：(05)2542134 轉 803 傳真：(05)2542977

郵政劃撥：03308694—香光寺

網址：http://www.gaya.org.tw/magazine

E-mail: magazine@gaya.org.tw

本刊流通處

香光寺／嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49~1 號

電話：(05)2541267 傳真：(05)2542977

紫竹林精舍／鳳山市漢慶街 60 號

電話：(07)7133891~3 傳真：(07)7254950

安慧學苑／嘉義市文化路 820 號

電話：(05)2325165 傳真：(05)2326085

定慧學苑／苗栗市福星街 74 巷 3 號

電話：(037)272477 傳真：(037)272621

印儀學苑／台北市羅斯福路 2 段 100 號 4 樓

電話：(02)23641213 傳真：(02)23641993

養慧學苑／台中市西區大墩十街 50 號

電話：(04)23192007 傳真：(04)23192008

製版印刷：台欣彩色印刷製版有限公司

行政院新聞局局版台誌字第 4548 號

中華郵政台字第 0343 號登記為雜誌交寄

中華民國七十四年二月二十日創刊

中華民國九十二年九月二十日出版

◎讀者若重複收件或需變更地址，

請通知各流通處，以便修改。

◎轉載文圖請先徵求同意。



一朵開敷的蓮華，表達香與光的意象。有兩種意義：

一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；

二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。

香與光的結合蘊涵著香光尼僧團

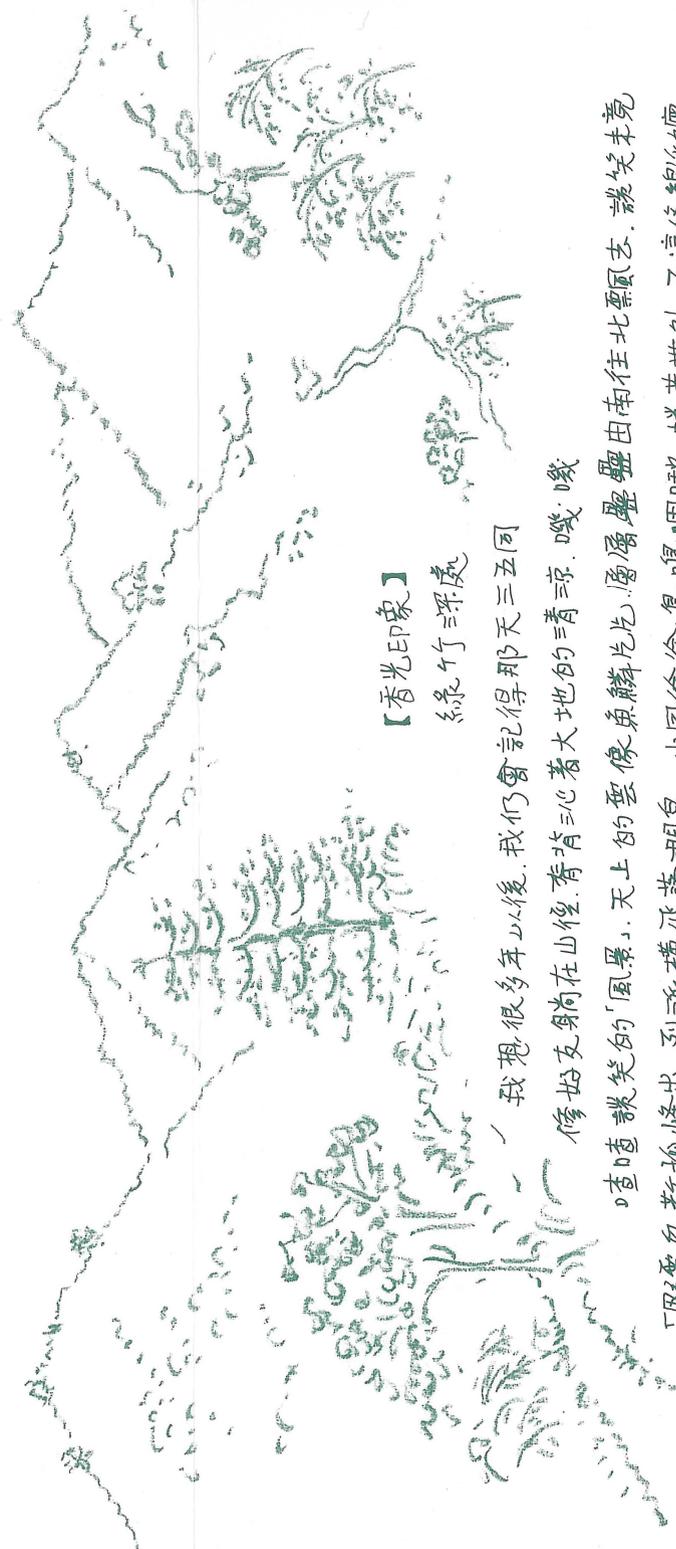
悲願、力行、和合的理念，

期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，

共同活出「香光莊嚴」的生命。

ISSN 1027-5126

【非賣品】



【香光印象】

綠竹深處

我想很多年以後，我們會記得那天三五同

儻好友，在山徑，背著沁著大地的清涼，噫，噫

噫，噫談笑的「風景」，天上的雲像魚鱗光光，層層疊疊由南往北飄去，談笑竟

「野雲忽散孤峰出，列派橫飛落潮泉，山風徐徐，鳥鳴啾啾，恍若世外，而這條綿延纏

繞了好幾公里的山路，竟在一片翠綠的竹林前戛然而止，四天王的一個山頭，悄然佇止眼前。

為了尋找傳聞中只有阿里山森林小火車才能到達的水社寮，懷著好奇，我騎車在夕陽下的四天王

區「奔馳」了近一小時，山路似乎是個盡頭，望山只有翠竹，只見牛欄溪不顧金獅山與大坑山的包抄圍攻，閃

著金光，就這樣土揚八響地從兩山之間「活潑」地跳了出去，那天我沒找到水社寮，倒是帶了一身的金

光好景，回味，滿心頭的鳥語泉聲，綠竹行余和陽「連綿」了好幾天！

偶遇山間笛聲，老婆婆利著竹筒，露出剩下的幾顆大金牙說：「可惜了！這根『筍苗』，被他發猴給吃了！」

只見那「筍苗」（筍子的母親？）又粗又壯，側身卻有個像被刀劃開的切口，外表看似完好，裡頭白嫩嫩的筍肉

早已無影無踪，好個狡猾猴猴，真懂得吃乾抹淨，完壁歸趙（莫非青天大聖的本尊再世？）放眼望去，偌大

空山，那還有猴影半隻，只見殘陽褪盡，滿天餘暉，綠竹林依舊靜靜……

（圖文／釋自顯）



大樹之歌——佛傳系列 釋迦下山 油畫·麻布 162×112cm 1999年

## 心光道途

文·圖◎奚淞

清晨赴新店山頭散步。植物、土地，早晨穿透林蔭的光線，令我回憶起旅行緬甸時，見僧侶走過鄉野，向村民進行每日一次托鉢乞食的情景。

年長的比丘著褐紅袈裟，容態度默，雙眼低垂，彷彿全部的心神都集中在赤足與泥地的接觸上。如此，足起、足落，兩腳緩慢地前移彷彿成了天地間最重要儀式，令好奇旁觀的我也為之屏氣凝神。

這豈不是兩千五百年前、佛陀僧團中比丘身姿的重現嗎？平凡的走路，居然呈現佛教修行最精妙「正念——四念住」法門：「觀身如身、觀受如受、觀心如心、觀法如法」。緬甸僧侶托鉢行腳時，純然正念正知、活在當下。雖只是從外表觀賞，我也似乎沾得了法益。

專注於身心當下狀態，進而如理作意地處理日常事務，是佛法修行人最重要的功課。德籍斯里蘭卡高僧向智尊者，曾讚嘆「正念」法門：以類似於「小心足下」這樣樸實的專注力，居然使「念」最後顯現為「阿基米德點」，在這支點上撬開了世間大量循環不已的「苦」的兩個停泊地——無明與渴愛。如此偉大的教導，只能出自佛陀超凡的心靈。

也正是懷著這樣的感動，我於一九九九年繪成了「釋迦下山」油畫。畫面背景，與其說是佛陀當初修行所在的迦耶山，倒不如更像是台北新店的小山頭。晨光由畫面右上方的林隙，透泄向左下方迂曲的山道，把泥地照成一片黃金。以此，或可以象徵佛陀超凡的心光，為世人澈照出一條修行的坦途。

香光尼眾佛學院附設

## 行者學園

### 招生簡章

#### ◎宗旨：

秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，參與弘法利生的志業，續佛慧命。

#### ◎課程特色：

- 一、出家本願的辨識——引發個人認識、澄清自己的初發心，並記錄每日生活的省思。
- 二、出世知見的建立——引導個人正確認識出家的意義與目的，並了解僧團存在的使命。
- 三、生活修持的輔導——協助個人了解行持的重要、領執的意義與生活的行止儀則。

#### ◎學制：修業年限一年

#### ◎在學待遇：

- 一、交保證金 5000 元，結業後退還。
- 二、學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書。

#### ◎報考事項：

- 一、資格：1.年齡：18~34歲，欲發心出家的女眾。  
2.學歷：高中、職畢業以上。  
3.未婚、身心健全。
- 二、報名時間：即日起至九十三年一月五日止。
- 三、繳交證件：報名表、自傳一篇（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內）、國民身份證影本、最近二吋半身照片三張。

#### ◎考試日期：九十三年一月十一日。

#### ◎考試方式：口試。

#### ◎住址：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

電話：05-2540359 傳真：05-2543213

e-mail：hkbi@gaya.org.tw

網址：http://www.gaya.org.tw/hkbi