

七 佛通偈的修鍊

戴寧·卡塔基理 著 王怡婷 譯

七佛通偈——捨斷一切惡、修習一切善、自淨其意，是諸佛共通的教誡。前二項：捨斷一切惡與修習一切善，是戒律。第三項，自淨其意，則是對三寶有完全的信仰。皈依佛法僧三寶，就是自淨其意。

持戒的真義

佛教的戒律，並不是道德或倫理的約束或規則，也不是某人給予人們一定要遵守的命令。戒律，是佛陀世界的基礎；經由持戒，能讓我們證悟佛道。戒律，是證悟者的話語，每一句話都是佛陀的心念，完全超乎我等的想像。如果將戒律當成佛陀的心靈和佛陀的開示，我們每個人就能表現得如同一尊佛。但是，如果以道德角度來看待戒律，我們就會成為講求道德的人。平凡的心思很難去理解這個道理，所以，很自然地，我們會以道德的觀點來遵守佛陀的教義。並不是不可以這樣，只是還要更進一步，接受戒律是佛陀的教法。

剛開始，即使你認為戒律是一種道德，你必須要做的是——恆持戒律，並在日常生活中持戒。如此修習每件事，直到你意識到之前，法已穿透你的生活。

例如，我們想要練習書法，就應選擇一位書法大師的字帖來臨，而非一般人的字帖。不幸的是，當我們寫的字不像大師的字時，我們就會沮喪，並決定自己不喜歡這本字帖；我們會轉而選擇和自己所寫的

字相差無幾的字帖。但若使用這樣的範本，我們將不會進步。即使不知道精通書法要花多久時間，我們也應該選擇大師的字帖來學習。經由不斷練習，我們將體會到：當不善之處不再產生時，修行的真正力量就會出現。非常自然地，在我們意識到之前，我們已經精通書法。屆時不需要特別花力氣，毛筆就會自然移動，所寫出來的字就會完全符合大師的筆畫。

切斷三個束縛

因此，為了達到信仰和持戒的完善，我們必須切斷三個束縛：第一、自私。第二、懷疑或錯誤的觀點。第三、錯誤的宗教信仰，也就是迷信或教條主義。

以無常和緣起來觀察

為了切斷懷疑或錯誤觀點的束縛，我們不能執著於極端或片面的理念。我們必須以「無常」與「緣起」，來觀察人類的世界與生活。這二者似乎是矛盾的，因為，如果每件事物都是無常的，就沒有東西可以執著；但另一方面，又有緣起的因果關係，如果你做了某件事，自然就會有結果。「無常」是詮釋生命最基本的教義。「無常」是變化，它沒有任何形狀、顏色或味道，它本身是一種能量、移動、作用、充滿活力地工作、出現、消失，總是支撐著我們的生命。唯有透過變化，我們才能看見並瞭解它。經由改變，我們可以看見基於無常的人類生活的深奧。

無我的修行

接著，我們必須捨斷自私。自私，是對任何事物總是先執著自我。沒有私心是很困難的，你知道龜兔賽跑的兒童故事嗎？烏龜是世界上最動作最慢的動物，常識告訴我們：它絕不可能在賽跑中贏過兔子。但事實上，它做到了。為了贏得賽跑，你能想像烏龜做了多少努力嗎？它做了極大的努力；為了盡全力，它必須完全捨斷世界上最慢或最快的標籤的干擾。在比賽中，它只是盡一切可能的努力，持續前進。不去期待努力的結果，最重要的，是不計成敗，全力以赴的特質。你所要做的，只是盡你的全力；排除你「能不能」或「好不好」的標籤或評斷。忘了這些，只要投入全力。

若在努力精進的當下，你與別人競爭對抗，或執著一個「我要如何成佛」的念頭，這就很難使你的努力精進，提昇水準。或認為「我們是受迷惑的平凡人，絕不會成佛。」這樣的想法，也是一種競爭與對抗，這樣的修行就很難有所進步了。如果其他人得到開悟，那是他們的事情，不是你的。如果某些人被絆倒，要幫助他們，不要想爭第一。不要競爭和期待結果，這是斷除自私最好的方法。這稱為「無我的修行」，這就是我們的實踐。

歸依三寶

必須斷除的第三個束縛，是錯誤的宗教信仰。在佛教中，我們歸依在三寶下。佛教的歸依，並不是為了要逃離人世間而去的某處。歸依是每個人都必須去的地方，像是終點站。如果你搭乘人類生命的列車，你必須到終點站；接著從終點站，你可以到其他地方。所以，它是結束，也是開始。在佛教中，終點站，指的是三寶：佛、法、僧。

佛陀的生命，是看透無常與緣起的人生。假若我們參與佛陀的志

業，我們便可稱為「佛」。這是很難做到的，因為我們已有自己的習慣和遺傳的性格，但這也是為什麼我們必須經常回歸佛道，和佛陀做一樣的事。我們必須每天百次、千次、百萬次地回歸佛陀的法。我們必須在沒有競爭感或期待感之下，一而再、再而三地回到佛陀的法。我們必須跟隨此人所帶給我們的法（法）；此人（佛）透徹人世，瞭解無常的基礎和因果的法則；我們必須自我成長，但是我們需要幫助（僧）。因此，要歸依在佛、法、僧之下。

即便有了佛和法；我們仍需要可以一起修行的人，就是僧團。人們組織起來修習佛法，在修道路上共同成長、共同成佛，就如釋迦牟尼佛一樣。然後，我們將法傳給下一代，我們可以開創人類歷史，建立人類文化。沒有僧，便不能傳法給下一代。我們需要所有的人，也需要可以一起修行佛法的道場。佛、法、僧，是我們必須抵達的終點站；爾後，我們就會看見：生命得以延伸至各處。

戒律是養成修行的習慣

戒律在梵文是「sila」，意思是養成一個習慣。習慣，以一般常識而言，是維持一辈子的慣，執著於自我、或某個物品，或個人欲望的。由佛法所養成的生活習慣，是心靈生活的修行，可稱為發願。發願，是在永恆的領域裡持續進行，它超越時間、空間和生死輪迴，沒有我執，沒有欲望，沒有個人喜好。我們必須將所發的願，放入生活中，天天持恆地，以佛法來養成生活習慣。

戒律的內在涵義是佛性或真理，接受戒律就是喚醒本具之佛性。即使我們不瞭解佛性或真理，接受戒律就是覺醒。譬如，假設我們不瞭解鑽石的價值，但有人給我們一顆，我們接受了，握在手中，就已覺

知它的價值。我們可能沒有意識到戒律的存在，但在許多層面，或多或少會影響我們的生活。這就是為什麼受戒如此重要！我們總是依照個人的聰明、個人的知識和個人的教育，來瞭解事物，來決定要或不要。但是，在心靈生活中，無論我們瞭不瞭解，受戒就是接受佛性與真理。

即便不清楚別人給了我們什麼，為了讓自然、真實本性，在心中滋長，我們就必須一再地接受鑽石。這種修行，有助於讓真實本性的種子，在心中茁壯。這是一種簡單的修行。我們的認知，總是在發牢騷和抱怨，生活就變得非常複雜。事實上，精神生活是非常簡單的生活。不論我們了解與否，接受鑽石的目的，就是要幫助佛性的種子茁壯。

佛教戒律，或許很難瞭解，就先接受；並從發願中，形成一種生活習慣。受到佛陀的教義（法），祖師大德及當代師長的引導（僧），是很重要的，此二者與我們攜手同心向前行。因為，離開法與僧，我們不知如何修行，如何依照佛道維持生活的習慣。

佛教的主要目的，就是要養成修行的習慣，永遠把它當成一個誓願。就像在宇宙間旅行，一步一步，一日復一日。又像在迷霧中行走，我們不知道迷霧是什麼，不知道我們要走到那裡，或為什麼走著，我們所必須做的就是行走。這就是佛的修行。📖

【編者按】本文摘譯自簡·史密斯（Jean Smith）編輯的《心輪》（*Radiant Mind — Essential Buddhist Teachings and Texts*）。本書由Riverhead Books出版社出版。文中部分標題為編者所加。