

原著

對有相修行成績單構建之思索

王立文

元智大學機械工程系，中壢，台灣

梁乃崇教授曾對眾修行者提出一修行地圖，他是運用一直角座標，Y軸表自性開展程度，X軸表法性開展程度，原點的位置表示（我相，名色）。如果修行在有相的範圍內，頂好的狀態應在（壽者相，無明）的點上，從（我相，名色）修到（壽者相，無明）應屬可述說的範圍。若是我們把它當做修行者的成績單，使用得當時將會使修行者較有本可循，不斷改善，提升修行的水準。

沿著Y軸向上走，若超過無明，表示某生靈突破無明，可能走向阿羅漢境界，獲得本明。沿著X軸向右走，若超過壽者相，則表示生靈突破壽者相，離四相而達到無相之境界而可成為菩薩。我們可以將（我相，名色）和（壽者相，無明）兩點連結起來形成一對角線，再將此線延伸到（無相，本明）之點，這個點可以代表無上正等正覺（成佛）。不過從（壽者相，無明）至（無相，本明）的這段發展已超出言說範圍，修行成績單已不再重要，若過度重視成績單，反而成爲一種執著罣礙。

成績單可依時間的長短不同做不同的設計，對一個人我們可以做每天、每月、每年、每十年或一生甚至累生來考察。在六道內的眾生，其修行大都在有相的階段，成績好的或許可以換到較高層的道去，成績差的或許就得留級降道。因此，善用修行成績單亦是眾生修行應注重的大事。

關鍵詞：有相修行，自性，法性

壹、前言

梁乃崇教授在《探究真心》¹一書中說明攝心內證爲找到自性的修行方法。攝心內證如何做呢？就是倒溯十二因緣。如果單看心靈世界，就是由「名色」回溯至「識」再回溯至「行」再至「無明」，而後突破無明達到本明。這套修行方式小乘佛教是很拿手的，不少人閉關獨修而獲得一些進展。當我們讀到和大乘佛教相關的經典如金剛經時，經文中常有要修行者離四相，否則算不得菩薩。梁教授亦曾爲文表示四相是我相、人相、

眾生相、壽者相，是有層次的。換言之，在法性上面的修爲，我相是最差的，其次是人相，再次是眾生相，壽者相則好過前三者。梁教授將自性的開展（由名色至無明）置於Y軸，將法性的開展（由我相至壽者相）置於X軸，一般修行者的成績自然就落在這直角座標，成爲其中的一點（見圖1）。當我們畫出這座標時，其實已做了一個假設，即從名色至無明修行程度是由低變高而且是連續性的，另外從我相至壽者相的程度亦是由狹窄

投稿日期：2005年12月10日；接受日期：2005年12月25日

聯絡人：王立文，桃園縣中壢市元智大學機械工程系

E-mail: melw@saturn.yzu.edu.tw

變廣闊而且亦是連續性的。

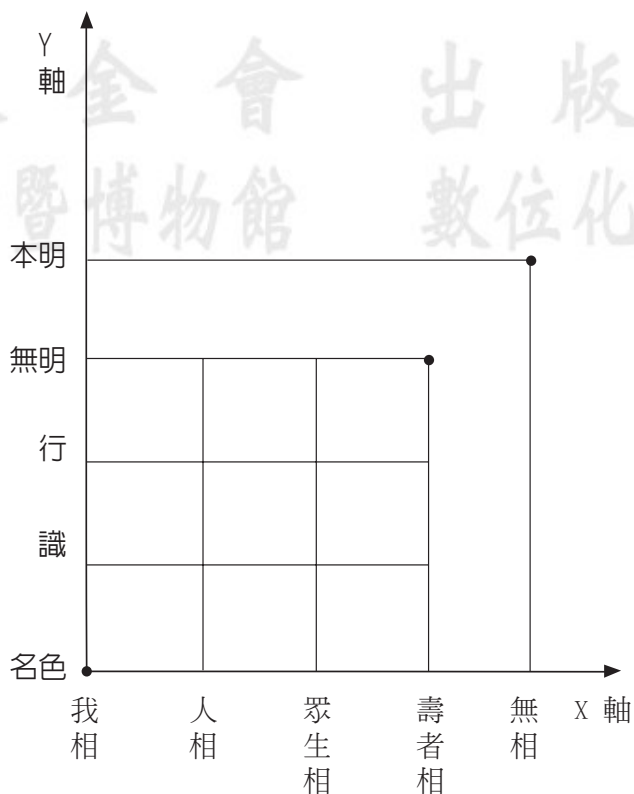
劉秀玲²對梁教授這種作法有下列的敘述：「…所畫的座標讓我清楚看到自性離四相的深度而法性離四相的廣度的修持方法。有了雙方面的認識，不再只有自己，還有別人，還有團體意識，還有無數未來的日子，心頓時調整得又深又廣，……」又說：「有了一套完整又深廣的修行法門，有如旅行有了地圖指引一般，不會再亂走……」。劉秀玲談到的「自性離四相」中的四相指的是名色、識、行與無明，這和法性中的四相為我相、人相、眾生相、壽者相是不同的。憫芸³也為文說：「除了自性的那條 Y 軸修行路徑外，還有法性的 X 軸修行途徑；除了入解脫門，還要出菩提路，……」。梁教授⁴本人對他自創的修行座標系統亦曾說過：「如果我把自性的深度畫成 Y 軸，把法性的廣度畫成 X 軸，假如是這樣子，那麼修行阻力最小之路是在 45 度的斜線那一條線。」上述的文獻探討表示某些人已在身體力行這一修行參考座標。在這座標上呈現的情況類似我們在求學時學校給我們的成績單，梁教授事實上已建構了一套有相修行的成績單。

貳、修行成績單的需要與內涵

有些人本事不高，但自視甚高，「夜郎自大」便是形容這些人的成語。也有些人品端行正，出淤泥而不染，卻過於謙虛，反給人畏縮自卑的感受。在修行方面，自大自卑的人都有，若有些高水準的善知識能對修行者略為指點一下其目前修行的成績，應該是一件相當正面的事。在禪宗的故事中有一則談及梁武帝見達摩祖師的故事。在那故事中梁武帝表現得好像很差，達摩祖師則表現得很神。其實若用梁教授構建出來的成績單，剛好梁武帝所擅長的應該在 X 軸，達摩祖師高明之處則在 Y 軸。這則故事褒達摩而貶梁武帝，用心良苦但卻有可能誤導大家，表示梁武帝都是作白功，沒修行，虛耗時光，事實上未必如此。在修行人群中，我們很容易發現一個現象，就是在 Y 軸上程度較高者會輕視在 X 軸上努力者的自性開展不足，在 X

軸上廣度很夠者則輕視在 Y 軸上努力者的法性開展不足。善於修行的人知道這兩者不可偏廢。在這個科技昌盛的時代，我們不難看到一些單維度的人（one-dimensional man），只知科技不知人文。修行團體亦常犯單維度的弊病，造成偏頗的修行觀。梁教授提出了兩個維度的座標，供修行者參考，這對專修單一維度卻輕視另一維度者不啻是當頭棒喝。另一個淺顯的例子就是觀察一個人的事業與家庭生活。我們看到太多案例，例如一個事業成功的人，其家庭生活卻枯索寥落；而一個有不錯的家庭生活的人，其事業卻不起色。我們真羨慕的是一個人事業和家庭生活兩者皆能兼顧發展。修行者要兼顧自性和法性的開展和這例子還真有些類似。

在學校學習時學校都會給成績單，可見



圖一、心靈的存在場域（修行成績單）

成績單對一般學習的重要。在修行這方面成績單是否必要？常聽某些修行人說不要執著，不要著相。因此有些初階的修行者便好高

驚遠起來，以為可以不讀經典，不守戒律，隨心所欲，結果其行為舉止反不如常人。其實修行亦應循序漸進，除非你非常有慧根，否則有相的學習是免不了的。善用成績單可以鼓勵自己、激勵他人，提升修行的水平。漠視或誤用成績單當然亦會有不良的問題產生。對不良的成績不能自暴自棄，要知所改進。對良好的成績不能驕矜自滿，要百尺竿頭更進一步。

圖一的 Y 軸上起點是名色，其次依序是識、行、無明，終點為本明。本來名色、識、行、無明皆是心靈認知結構的一部分，此處將它們當作攝心內證過程中境界的高低。若一個人做夢，夢境歷歷在目，但醒來後卻經常是非不知如何區分，美醜亦搞不清楚，亦不知如何在社會中生活立足。識心功能不彰而名色則尚可，表示此人的境界在 Y 軸上就只有「名色」的程度。若能分辨是非，美醜，略懂生存之道，但推理能力不足，對潛意識亦迷迷糊糊不清，則該人的境界在 Y 軸上應處於「識」的程度。若推理能力甚強，對潛意識亦能清楚觀照，但對隱藏在內心的基本立場仍不清楚，則該人的境界在 Y 軸上應屬「行」的程度。若對其所作所為所思的基本立場皆能清清楚楚，則他的境界在 Y 軸上應到了無明的層次。若此人再進一步清楚其基本立場但又不執著其立場且常保空靈不染的狀態，這就到了本明。

圖一的 X 軸起點是我相，其次依序為人相、衆生相、壽者相，終點為無相。一個生物因為要維持身體的存在，以我相為起始點是很自然的。為了自己的溫飽、居住、名譽而奮鬥，這是標準的我相心靈所生之行為。健全的我相發展差不多之後，某些人會以他人的立場來思考事情，愛心因之衍發出來，人我之間彼此關愛。人相發展成熟後，有些人會發展出衆生相。所謂衆生相就是以團體之立場來思考事情。比方說如果你在學校做事，你以學校的立場為優先而不是以自己的利益或同事的利益為優先，這樣的心態便是衆生相的層次。有些團體的領導人，如果他的心態在衆生相，那便是該團體之福；如果他仍在我相階段，貪污等事情的發生就不稀

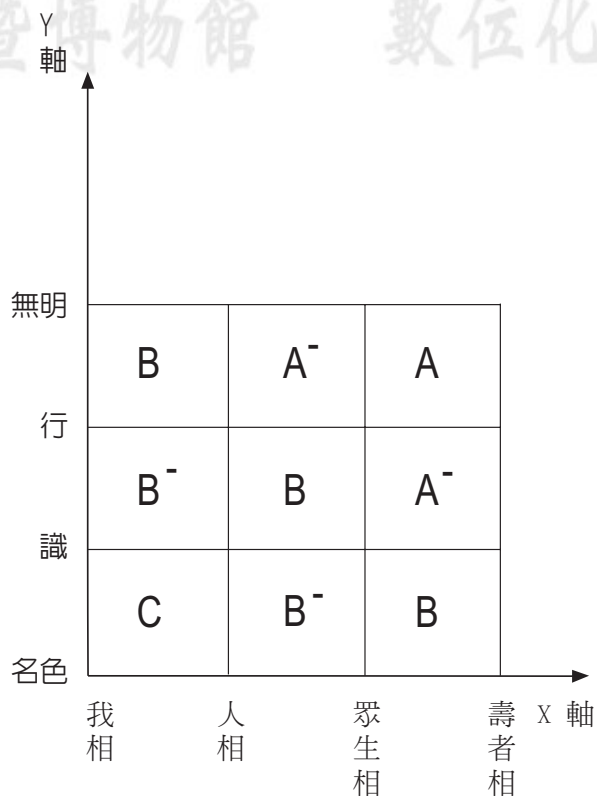
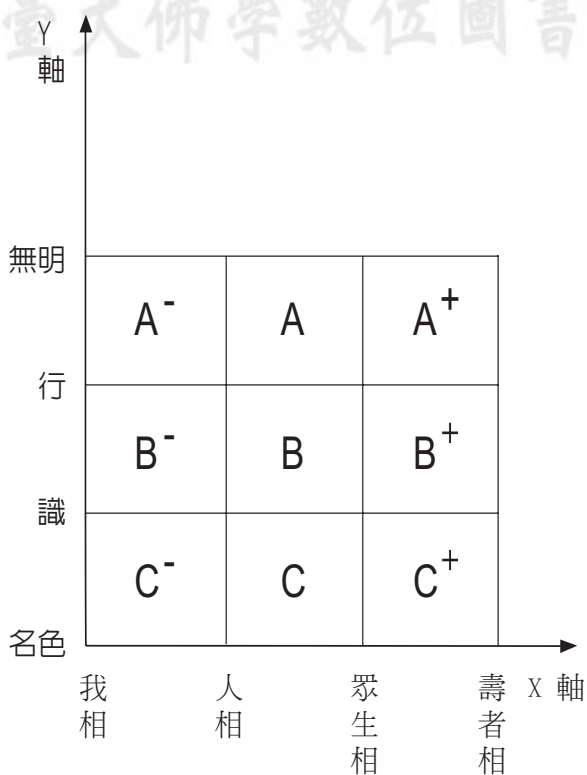
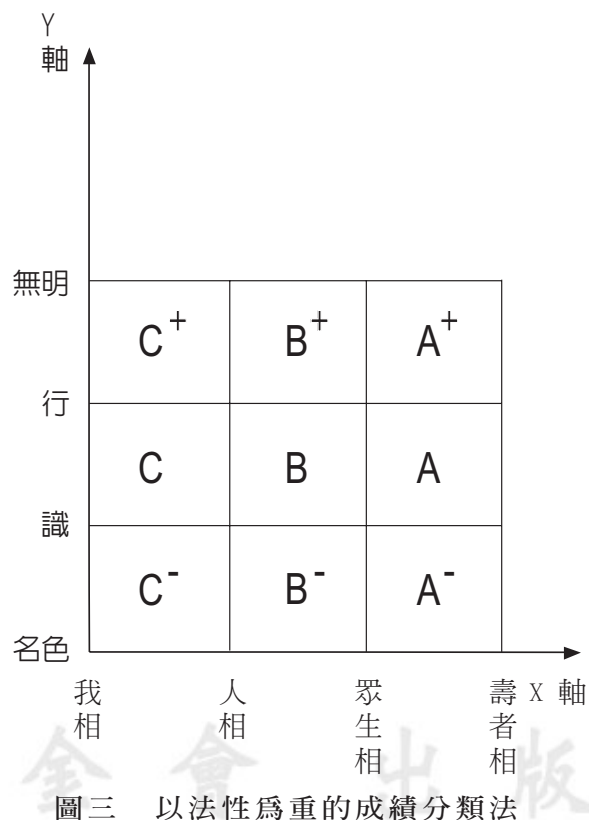
奇。在優秀的具有衆生相的人當中，有些人還會超過衆生相而進入壽者相。壽者相是一種時間相，地球能否永續發展，生態環境的保護，瘟疫的大流行對人類的威脅，常是具壽者相者關心的議題。若再超越壽者相便至無相。梁教授曾將“相”釋為心之牢籠，即使是壽者相，依然是個牢籠。心不被任何有形無形的牢籠所拘，即達無相。

一些低等生靈可能連我相與名色都是殘缺不全的，我們可以說它們還談不上修行。生靈先要有起碼的、基本的〈我相，名色〉，才能站在修行的起跑點上。修行從〈我相，名色〉的原點出發，若一生靈終其一生一直在此點未動，表示它不長進、沒修行。某人若已修到〈壽者相，無明〉，其有相的修行可以說已達巔峰，再進一層的修行就是無相而不可說了。《金剛經》⁵中有一段經文的大意是說須陀洹、斯陀含、阿那含能作是念：我得須陀洹、斯陀含、阿那含果不？須菩提言：「不也，世尊！」這其實就表示須陀洹、斯陀含、阿那含等已突破無明者，心中不該再迷戀他們那份漂亮的成績單。

對一個生靈而言，他的修行成績單可依時間的長短不同做設計。我們可以做每時、每日、每月、每年、每十年或一生甚至累生來考察，如此便可觀察進退步的狀況。成績單亦可就大事件來論。人的一生也許就只有幾件大事，此人面對這些大事是如何處置的，當時其心態是在哪個層次？是〈我相，識〉，抑是〈人相，識〉，抑或是其他境界？將這些大事的個別表現加總起來平均之，此人之綜合修行成績亦就不難知道。修行成績單對一個修行團體亦可試用。重社會公益的團體或許他們在 X 軸方向的成績會很好，重視個人修心的團體則在 Y 軸方向的成績也許會略佳。梁教授曾說每個人都是來修行的，換言之，每個人在有相的範疇內都希望其修行成績單上的成績不錯。成績不好就表示程度差，不用功，需要力求改進。

許多人有留過學，在那邊的成績單通常沒有分數而是用 A，B，C 等呈現。還可以端得上檯面的成績大約可分為以下幾類：A⁺，A，A⁻，B⁺，B，B⁻，C⁺，C，C⁻。或許有

人想到我們可否把圖一的有相區亦分為九塊，人只要知道自己在那一區塊就夠了，不必有什麼數字分數，豈不方便？根據這種想法，我們可以繪出圖二與圖三。圖二是以自性為重的成績分類法，自性修得好，境界便可由C至A的層次，法性修得好，只不過由“-”變成“+”，而且還屬於同一層次。圖三則是以法性為重的成績分類法，法性修得好，境界便可由C至A的層次，自性修得好，只不過由“-”變成“+”，而且還屬於同一層次。由此可知，一個人的觀點若偏小乘，很容易會選圖二的分類法；反之，大乘根器的人容易選圖三的分類法。若不偏大小乘，則我們可以設計一分類，如圖四所示，不需九類，只需五類：A，A⁻，B，B⁻，C即可。在圖四的對角線上，由左下而右上分別是C，B，A，此可以充分表現出自性與法性並重的立場。圖二的左上、右下分別是A⁻與C⁺；圖三的左上、右下分別是C⁺與A⁻；圖四的左上、右下則皆是B。由此可看出圖二、三的偏頗及圖四的中道。



參、修行成績單的深意與疑義

我們可以借用一些哲學術語來闡釋這修行成績單的深意，當然這些術語未必要和原哲學家的本意相同，尤其是西方哲學家海德格⁶的用語，許多哲學教授都對其相同用語有不同的看法。不過因為海德格對佛道之書並不陌生，故以其用語來談修行倒也有其獨到之處。

修行成績單以自性的開展為縱軸，以法性開展為橫軸，鋪陳出整個心靈存在的場域。海德格常談沉淪與去蔽，我們可以從修行成績單看，一個人的人生境界若往左下角走就是沉淪，反之往右上角走就是去蔽。因此，人生境界若在座標的左下角，則其存在是相當被遮蔽（執著）的；境界若是在右上角，則是開顯而無蔽的。怎樣叫做過一個有意義的人生？就是將自己的人生境界由左下提昇至右上。一個人的人生境界若一直往左下滑動或無法向右上提昇，他可算是枉來人生走一回了。

海德格不喜歡說“我”而用“此在”取代之，⁷以本文的立場看是非常有道理的，因為“我”這個字常被人認為是表示我的身體，但從心靈存在場域來看，我不過就是座標上面的一點，用“此在”表示那一點，實在是很貼切。或許有人會問用座標上一點真的足以代表一個人的境界嗎？會不會用一個小區域表示比較好。其實“此在”是可以以一區域來表達而不盡然只是一個點，如果我們考量一個人數年的表現，每年記上一點，十年可能就有十個不同的點，由這十點或許可以形成一個小區域，顯示他這十年大約就在這個區域範圍“活動”。若有了多年的成績紀錄，不難由這些點做一些未來（外延）的推測，這就是為什麼有些高明的人能夠預測一般修行者的表現。在有相的世界裡，預測還是有其一定的功用，不過預測雖有它的準頭，卻仍是有其極限。因此我們永遠無法排除有些人修行進步或退步的神速超乎一般的預測。人活在心靈存在的場域中，除了剛好在 Y 軸上，可以說無法不與其他入或眾生一起共存。海德格的“共在世”的詞語其意

甚妙，佛教中所謂四相（我相、人相、眾生相、壽者相）裡就蘊涵著某心靈對其他眾生如何共處的立場。最不喜歡或不善於與其他眾生共處者，就是我相我執過重者。

心靈的成長不在於知識的累積而在於去蔽開顯，藉著這些哲學行話，可對修行成績單的建構做更深刻的描述。總之，生靈在物質界、生命界或信息場^{8,9,10}內互動中的心靈表現是有優劣程度之分，可以打成績的。有的人成績不錯，但比以往退步，需要警惕；有的人成績雖差，但較以前進步，仍值得鼓勵。善用修行成績單，可以鼓勵自己激勵別人，一同提昇修行水準，這才是建立修行成績單的真意。

修行成績單的功用是有目共睹，不用爭議的，但成績單若是錯誤連連，評審者不夠公正，有不一致性等等，成績單的美意可能就要大打折扣。近日，教育部委託某委員會評量各大學提出的邁向頂尖大學的計畫，打算將五年五百億給若干大學。拿得到經費的學校，大部分嫌少；拿不到經費的學校不免要抱怨，認為評審不公平，可見給一個毫無異議的成績單並不見得是一件容易的事。誰來給我們的修行打成績，上帝？閻羅王？佛菩薩？師父？眾師父師兄？抑或是天地間有一自動的機制，可以透過通靈者而得知成績？目前有些考試，人面對電腦作答，等他考完，分數就立刻出來了，這一種機制是否存在天地神人之間？評審者若是上師，那麼上師的自身又是由誰來評審？若是由多位師父師兄共同評量，那麼他們評量的差異性又代表什麼意義？我們了解在有相的心靈世界中，評量者的境界應該要高出被評量者，否則常會是誤判。但是要完全消除評量者的歧義與疑義，其實是非常困難的一件事。不過一旦置身於評量者，一定要反身自問自己的修行程度是否優於被評量者？是否摒除了主觀與私心並且心存善念鼓勵被評量者？在這種前提下，修行成績單的正向功能才得以彰顯，而壞的副作用方能被消除。

最後還有一種評審是非常有意義的，那是透過自己的良知來自評。有人說佛是「自覺、覺他、覺行圓滿」者，這自覺是什麼意

義呢？應是以自己的良知覺察自己在座標上大約的位置，然後由良知導引而往右上方繼續修行。如果沒有自覺、沒有良知，成佛是不可能的。海德格¹¹亦認為「良知的召喚力量可使人由沈淪隱蔽走向光明開顯」。良知現象之所以可能，就是因為此在的本性中有「牽掛」。此在於良知中召喚它本身。倪梁康¹²以海德格之時間性的角度說：「此在作為「理解」是一種「在先」，此在作為「憂慮」是一種「當下」，此在作為「超越」則是一種「將來」。」換言之，若人在座標上呈現了過去的記錄，我們能理解此人在先（以往）的狀況。一個人若還沒修成，他現在會是懷憂的，但在良知的召喚下此人未來將超越目前座標上的位置而繼續往右上修。

古人云：「吾日三省吾身」。一個人能做自省的工夫，一定先要具備良知。善用良知便可做正確的自評。這固然有些抽象，卻是非常重要的環。人若無良知，即使外界給予再多的好評，再好的成績，一切皆屬枉然，修行成績單亦就毫無意義了。

肆、結論

在修行的過程中有人在 Y 軸上有大進展，若我執仍在，便會相當瞧不起在 Y 軸上深度不夠者，認為他們不識本性無有功德。另一群忙著為他人解決煩惱，為國家社會謀福利，為快絕種的生物請命，看到那群只在 Y 軸上求進展，不顧生靈塗炭，免不了罵他們焦芽敗種，這也是有的。佛教在傳到中國初期，不免有小乘和大乘互譏的狀況。梁教授這次精心地構建了這二維的修行座標，不偏廢 Y 軸或 X 軸的功德，其貢獻是鉅大的，可免得許多修行人徒費口舌爭論比較一些沒意義的問題。

生靈在六道中修行大都是有相的。成績好的，或許可以換到較高的道；成績差的，可能就會留級降道。修行人要勇於真實面對修行的成績單，知道改進方向，不可沉淪，要能去蔽開顯。想不勞而獲得佳績幾乎是不可能的。試想一個想減肥之人，不想節食也不想改變生活方式，想憑空瘦下來豈非做夢

？修行亦復如是。許多凡夫俗子修行成績不好，不求逐步改善，總想有一天在某個機緣中突然頓悟，飛至（無相，本明）的點上，誠屬癡心妄想。在我們修行還須時時勤拂拭時，有修行成績單的協助是不錯的。善知識與靈性上的好友可以藉著成績單給比較中肯的建議，誤用成績單會令人沮喪，自暴自棄。善用成績單則可有激勵改善的作用。

當我們的修行到了本來無一物、離卻四相的境界時，修行成績單也就沒有什麼用途，不必再執著於此修行成績單。無相本明的境界已不是用言語可以描述的了。

參考文獻

1. 梁乃崇。《探究真心》。台北市：圓覺文教基金會，2003年
2. 劉秀玲。修行的地圖。《圓智天地》2005；52期：29-30
3. 憫芸。攝心內証，定慧雙修。《圓智天地》2005；58：31-32
4. 梁乃崇。進入人相的實例。《圓智天地》2005；57：29-31
5. 梁乃崇。《金剛經現代直解》。台北市：圓覺文教基金，2003年
6. 張祥龍。《海德格爾思想與中國天道——終極視域的開啓與交融》。北京市：生活、讀書、新知三聯書店，1996年
7. 沈清松。《現代哲學論衡》。台北市：黎明文化事業公司，1994年
8. 王立文。從網路概念看精神宇宙的結構。《佛學與科學》2001；2：34-38
9. 李嗣涇。遨遊有形與無形界。《佛學與科學》2003；2：84-93
10. 王立文。從網絡式信息場的觀點看通靈現象。《佛學與科學》2005；1：10-14
11. 張祥龍。《海德格：二十世紀最原創的思想家》。台北縣新店市：康德出版社，2004年
12. 倪梁康。《現象學及其效應：胡塞爾與當代德國哲學》。北京市：生活·讀書·新知·三聯書店，1996年

A thought on the construction of the transcript for practicing with form

Lin-Wen Wang

Department of Mechanical Engineering,
Yuan Ze University, Taoyuan, TAIWAN

Dr. Liang had proposed a practicing map for a multitude of Buddhistical practitioners. He used a rectangular coordinate system with y-axis representing the degree of expansion of self-nature, x-axis representing the degree of expansion of dharma nature, and the origin representing the (ego, name and form). The best status of practicing with form is at the point of (longevity, ignorance). Practicing from the field of (ego, name-and-form) into the field of (longevity, ignorance) is within the interpretable scope, which may be served as a kind of transcript for the Buddhistical practitioners to follow in proper sequence so as to improve the quality of their practice.

Up along the y-axis until reaching ignorance means that one has broken through ignorance and is going toward Arahant and possible self-bright. While going on rightwards along the x-axis until beyond the point of longevity, it indicates that one has excelled longevity and renounced four states of ego, people, all beings and longevity to be a Bodhisattva in the state of non-form. With this, we can connect the point of (ego, name-and-form) with that of (longevity, ignorance) to get a diagonal and then extend it to the point of (non-form, enlightenment), which could be presented as the unsurpassed wisdom (or a Buddha). However, the development between the point of (longevity, ignorance) as well as that of (non-form, enlightenment) is already exceeding the interpretable scope, so the transcript is no more important for practitioners. At this stage, overstressing the transcript turns out to be a kind of attachment and obstruction.

The design of credit report can be varied based on different length of time. For a person, we can evaluate his practicing performance by every day, every month, every year, every ten years or a lifetime or even several lives. For the sentient beings in the six realms, their practicing almost fall into the state of form; those ones with good performances can be upgraded to the higher realms while the poor ones may be downgraded into the lower realms. Therefore, how to make good use of transcript is a matter which Buddhistical practitioners should pay much attention to.

Key words: practicing with form, self-nature, dharma nature