

# 實證佛教通訊

**Positivist Buddhism Newsletter**

第 2 期

2012 年 4 月

實證佛教研究中心 發行

## 目 錄

作 者	內 容	頁 碼
	<a href="#">目 錄</a>	
呂真觀	<a href="#">修證的入手方便</a>	1
馮茂宣	<a href="#">略論定力的初修—以念佛法門爲例</a>	9
林悉照	<a href="#">淺釋煩惱及其分類</a>	30
呂真觀	<a href="#">佛陀的最後遺教—大般涅槃經略解</a>	41
付方贊	<a href="#">由《精神分析與宗教》一書 略談佛教的人本主義與權威主義</a>	67
呂真觀	<a href="#">渾沌理論與諸行無常</a>	73
	<a href="#">📖 迴 響 📖</a>	89

## ❖ 實證佛教入門：

**修證的入手方便****呂真觀**

修行會有一些東西跟世間法是重疊的。比方說做好事幫人家的忙，看到汶川大地震、非洲餓死人，我們就捐錢給政府、世界展望基金會、紅十字會等公益機關，這是世間善法。有的人會把世間善法當成修行。如果你要這麼做的話，我會讚嘆你。但是，如果你以為這樣子就可以離開輪迴，那是沒辦法的。

爲什麼呢？因爲你去布施，你的福德會變得很大，如果你其他的善行也都不錯，你會到天界去，但天界還是在六道裡頭啊！等到你把福報用光的時候，又會掉下來。然後，你又要修善、修福德生到天上，可是還是會再把福報用完——這樣子會沒完沒了。出世間智者說人天乘沒有辦法解脫，原因就在這裡，因爲你沒有辦法一次性地就把所有的煩惱斷光。所以，你行善的時候，上去了，你造惡了，就往下墮。六道就像輪子一樣轉，無止無盡的，你會在裡面受盡煩惱與痛苦。

有的人認爲自己很小心，都是修善不造惡，可是問題是你異生性沒有斷，你就沒有辦法保證永遠不做壞事。地獄、餓鬼、畜生，叫做異生。異生性，就是下墮三惡道的劣根性，說穿了就是自私，我們如果不自私的話，就不是凡夫了。

假設現在鬧饑荒，你撿到一塊麵包，結果被一個很餓的人搶走，你如果不自私的話，你會想：「算了！反正這個麵包吃完了以後，還不是沒得吃，幹脆早點餓死也好。」如果是一個聖賢的話，他真的會這麼想誼！他會想：「被搶走就搶走了，反正人一定會死，餓死也是一條路啊！」聖賢的想法就是這樣子，跟一般人不同的。

如果是一般人會怎樣？「開玩笑，我已經餓了三天三夜了，你還跟我搶這塊麵包。」他甚至會爲了一塊麵包，把人給殺了。因爲一般的眾生，自私的心態沒有辦法去掉。三乘菩提對治自私、對治自我意識的效果非常好。所謂的自我意識，就是你會覺得：「我一定要用一種理想的生存條件繼續存在下去。」你就一直在這上面著眼，所以你的異生性就

斷不了。異生性斷不了，你再怎麼行善，只要碰到惡因緣，你就會造惡。像剛才那種情況，餓了三天三夜，結果手上一塊麵包又被人家搶走，他會非常的生氣，殺人都不奇怪。

我們現在講修證的入手方便，是特指三乘菩提的入手方便。但是你要記得一件事情，就是你要修三乘菩提，一定要儘量戒惡修善，天乘的善法儘量去做，並且要遵循人間的基本規範，眾人會共同唾棄的事千萬不要去做。如果你會跟人家偷東西、會詐財騙色，一下子就被警察抓到監獄去了，死掉以後下地獄、餓鬼、畜生道，連人身都保不住，這樣子你還修什麼？若人天善法的基礎都做不好，那就更別說三乘菩提上的修證了。

儒家的正人君子，他們很多事情是不屑去做的，例如鄉愿、拍馬屁、沽名釣譽、禍世取名等等，儒家的正人君子是絕對不幹的。這種良好品德，修行人都要儘量做到。如果有人自稱是修行人，但是專幹卑鄙無恥的勾當，他還不如去吃喝玩樂，不用浪費時間學三乘菩提。所以修行的前提，就是人乘的戒律不能毀破，天乘的善法要儘量做到。符合這兩個條件，你才來修三乘菩提。（這篇文稿第一次發表的時候，天乘的善法定義為十善法，人乘的戒律定義為五戒，這樣子定義能夠符合一般的要求，但是未必準確，因為善惡果報並不是依循這麼簡單的法則。依據《中阿含經·鹽喻經》，善功德很大但偶而造惡的人會在人間受「苦果現法之報」，不見得就會墮入三惡道。所以，曾經毀破五戒的人不要自暴自棄，還是要儘量戒惡修善。）

修三乘菩提（不管是聲聞、緣覺或者是菩薩法都一樣），在入手的時候，一定只有兩種方法，沒有第三種。一種叫做毘鉢舍那（觀），一種叫奢摩他（止）。毘鉢舍那和奢摩他都是梵語，毘鉢舍那是法相的觀察，奢摩他是禪定。我們先從奢摩他開始講，因為大家比較熟悉。你如果是修禪定的話，是修什麼東西？你想想看，你在那邊打坐的話，你會修什麼？如果外面有好聽的聲音，音樂響起了。「哇！真好聽。」心裡頭讚歎。這樣的話，你禪定不用修了。因為你的耳識和意識會攀緣在這個上面。你修禪定不就是要將這個心安止住嗎？攀緣聲塵，心就散亂，沒有辦法得定。如果突然間出現一個漂亮的影像，你又跑去看。這樣也不用禪定了。所以說穿了，禪定是修什麼？修六識。把六根守護好，讓六識不要到外面去亂攀緣。

禪定很不容易修，一般人要證初禪非常困難，爲什麼呢？他必須要把六根好好地管束著，不止是打坐的時候，平常就要養成習慣。假設你出去外面，看到人家在賣燒烤，口水都流出來了，然後你就一直在那裡聞那個味道，就覺得「好好吃喔，趕快買來吃」，一吃就管制不住，吃很多。有這種性情的人修不了禪定，因爲平常就已經有強烈的貪習，順著貪習一直攀緣，就沒辦法修禪定。

如果你現在覺得修行很好，下定決心從禪定開始修起，但是禪定的要求就是要守護根門，如果你守護根門的功夫做不好，你就修不成。修不成，你就每天在那裡懊惱，你會覺得很痛苦。爲什麼呢？因爲音樂也不能聽，然後好吃的東西也不能吃，電視也不能看。看電視一下子心都不知道飄到哪裡去了。一直修不成，你如果乾脆放棄，還算是個聰明人，不然會更懊惱。所以，我不會建議一般人從禪定入手。爲什麼？因爲我們現代人的生活，有很多吸引人的地方，一般人的攀緣心很難停下來，攀緣心停不下來，就沒有辦法修禪定。一天到晚上網的人，也是攀緣心特重的人，這些人其實都不適合從禪定入手。

攀緣心很重的人，最好是從觀行入手。觀行的梵語叫做毘鉢舍那。毘鉢舍那修什麼東西？以聲聞法來講，它觀察的是六見處。你從觀行開始入手，不必在守護根門上面下功夫，你只要搞清楚世界跟生命的真相就可以了。觀行的方法，我們在講聲聞法的時候，已經講得很清楚，這裡就不重覆了。修毘鉢舍那的關鍵在哪裡呢？你對於經典要有正確的理解，但這個條件對一般人來講是很困難的，所以必須要有善知識的教授。

我已經把觀行的次第、方法和內容，整理得很仔細，全部放到《實證佛教導論》，只要你的思辨能力在水準以上，很快就可以聲聞見道和緣覺見道。如果你的思辨能力不足，但是信心十足，你也可以慢慢熏習，漸次證得聲聞和緣覺見道。所以，你要是已經讀到這本書，最好從觀行入手，如果你覺得自己思辨能力不足，需要人家教，你可以參加函授課程，或者到武漢來聽法。

從禪定入手，一開始就要修苦行，你在吃的時候覺得很好吃，多吃一口，那種貪心出來了，你就要馬上警覺到不能隨順這種貪心，不然的話，禪定一定修不成。禪定還有更讓你受不了的事情，你必須降伏男女愛（包括同性戀），才能夠證初禪。這對一般人來講，根本就是不可能。

這個條件你沒有辦法具備，就算修得心力交瘁，還是證不了初禪，這樣就很沒意思了。所以我們還是按照次第修，這樣才輕鬆愉快。

解脫道有初果、二果、三果、四果。初果只要斷三縛結，二果是薄貪瞋，三果是斷貪瞋，四果叫做殺賊。「賊」是指能夠引生未來世生死的煩惱，「殺賊」就是把這些煩惱全部斷掉，這個是阿羅漢的證量。你在這一輩子當中，要證到三果、四果當然是很困難，但是初果跟二果比較容易證。即使你已經結婚了，也不用擔心配偶會起煩惱，因為初果跟二果是欲界的果位，這兩種果位的修證，完全不影響夫妻的生活。等到證二果之後，你就可以緣著見道的智慧心心無間地修習正定，用這樣來斷掉貪瞋、發起初禪，而證三果——這是從觀行入手，然後修習禪定，它是最好的修行方法。在證初禪以前，你都可以不用打坐，因為初禪是有覺有觀的禪定，可以在動中修，不一定要打坐。證初禪之後，你如果想要證二禪，就一定要在坐中修，因為二禪是無覺無觀的禪定，只能在坐中修。如果你對二禪的修證沒有太大的興趣，你也可以直接把五上分結斷掉，而取證阿羅漢。這種阿羅漢只有初禪的定力，沒有滅盡定的證量，所以不能稱為俱解脫阿羅漢，只能稱之為慧解脫阿羅漢。（俱解脫，是指定與慧兩方面都解脫。）

現在有很多人在研究《阿含經》，但是他們看了《阿含經》就起了疑惑：「為什麼一個外道，來到佛陀或是聖弟子前面，只聽一次法就證得初果？」你要知道，佛陀在世的時候，根本就沒有經典，經典是佛陀去世之後，才開始結集的，又過了很久才把它寫成文字。那個時候根本沒有佛經可以看，所以這些人的條件不會比我們好，他們如果聽一次法能證初果，我們應該更可以。

你注意一下：他們證初果花了多久的時間？你看經典就知道，他們去聽法並沒有過夜，甚至連吃飯都沒有，所以頂多就是幾個小時。說不定半個小時就已經證初果了。有沒有這種可能性？有的。因為證初果的要求，只有六見處，六見處就是六個命題，一個命題講五分鐘，六個命題就是三十分鐘；所以講得快的話，可以讓你半個小時證初果。如果講慢一點的話，一個見處講半個小時，三個小時也可以證初果啊！假設我們下午兩點開始講，講到五點，剛好把六見處講完，這樣有一些人就證初果了。所以，只要能夠值遇善知識，並且能夠起信，要證初果其實並不難。

你可能會覺得很好奇：「你到底是講真的還是講假的？修行人不是都已經降伏了貪愛？脾氣一定好得不得了，再怎麼惹他，他都不會生氣。」這種人當然是修行好，我們不能否認他，但是我要告訴你，要三果才會斷掉欲界的貪愛，佛經定義的初果人跟二果人，都有貪瞋，跟凡夫差不了多少。所以如果你看到一個人會發脾氣，看到好吃的東西會流口水，你不能馬上否定他、說他不是初果人，因為你只看到他有貪瞋，沒有看他見地對不對。你要看他的見地是不是符合六見處，才能判斷他是不是初果。

從凡夫修到二果，要花多少時間你知道嗎？七天七夜。《中阿含經》說：「若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。」也就是說，只要一個人好好地修四念處，七天七夜都很認真地修行，佛陀保證你最少可以證二果，如果你的根器比較好，甚至可以證三果（阿那含）或四果（得聲聞道的究竟智，也就是阿羅漢）。所以你想想看，連二果也只要七天七夜，初果半個小時，或是三個小時，不過分吧？

但是這裡有一個很重要的條件：你聽到的佛法必須是正確的。只要偏差一點點，不要說二果，連初果都證不了。一般人所以無法證果，主要的原因是善知識因緣不具足——未能值遇佛陀或聖弟子，或者雖然值遇而未能起信。善知識因緣不具足的人，必須養成恭敬、布施的習慣，才能漸次具足善知識的因緣。這中間的差別很大，所以《瑜伽師地論》說：「毘鉢舍那支最初必用善友為依。」善友，就是善知識。古時候「友」跟「師」很接近，例如你的同班同學，他的知識超過你很多，你常常要跟他請教，就說你們兩個的關係「在師友之間」。南傳的《阿含經》也是這樣子，其中記載當時有的人稱呼佛陀為：「友！」所以古代的善友，可能是平輩的，也可能是老師。

為什麼說善知識可能是平輩的？假設你丈夫是個修行人，你聽說他已經證了初果，你就去請教他，因為你們關係不一樣，他不會用老師的方式來跟你講，所以是平輩的關係。如果你的兒子已經見道，你很恭敬地請教兒子，他也會教你佛法。他雖然是你的兒子，但是見道在你之前，所以在佛法中不是你的後輩，這也是你的善友。簡單地講，善友就是已經證果的人。如果說他還沒有證果，他跟你講的佛法有偏差，你就斷不了三縛結。斷不了三縛結，就證不了初果。如果你碰到善知識，他跟你講的佛法完全沒有偏差，你要斷三縛結不難。思辨能力好的人，大概半

個小時到三個小時。如果根器差一點的，就是幾個月。還有些人只是聽聞道理，沒有用正知見反省自己，我見斷不乾淨，就落入初果向（趨近於初果的果位）。初果向也是四雙八輩之一，雖然跟初果不能比，但是跟凡夫比起來也是不得了的，因為他能夠擇法，不用擔心他盲修瞎練。

有三種煩惱會障礙見道。第一是慢心重。例如，你看到一個老師，其貌不揚，就覺得：「我學佛已經這麼久都沒搞懂，一個不怎麼樣的人，怎麼可能懂什麼佛法？」有這種心理就是慢心。第二就是疑心重，不承認四依、三量，結果只能憑感覺。這樣他就只能修世間善法，沒辦法修毘鉢舍那（觀），也沒有辦法修奢摩他（止）。因為修習禪定必須降伏五蓋，疑心是其中之一。而毘鉢舍那要求的是現量，而現量必須從正教量開始，如果不能接受正教量的話，根本沒有辦法做現觀。懷疑心非常重，三量都沒有辦法依循，當然不可能證果。

所以，如果你想證果，一定要降伏慢心。你不能崇拜表相，只能看所說的法對不對。四依四不依裡頭，有一個依法不依人。他講對了，我們就該接受，不管他是什麼身相。就算他是個三歲小孩子，他講對了，就得接受。就算一條狗突然間講起話來，只要牠講的是對的，你還是得接受。「依法不依人」的「人」其實是指有情。狗也是有情，所以如果哪一天，你的親人去世，你家裡的狗突然間跟你講話：「凡人皆有死，你要想開一點。」你不要說：「你懂什麼，你只是一條狗，每天還要靠我養你，才能活到現在。」你不能因為牠是一條狗，你就不聽牠的話，關鍵是在於牠講對還是講錯。慢心很重就沒有辦法見道，所以一定要降伏慢心。

第三是嚴重的錯誤觀念，也就是不符合事實的成見和偏見。現在有一種說法：「佛教就是講無我、徹底的緣起。一切的東西統統都是無常，沒有常住法存在。」碰到這種人，我們把《阿含經》拿給他看，有為法有生、住、異、滅；但是無為法不生、不住、不異、不滅。跟他說：生死輪迴中的主體「我」（第八識）是不壞法，第八識不入名色即是無餘涅槃。《阿含經》又說：「涅槃是不壞法。」這些都是《阿含經》主張有常住法存在的經教依據。大乘經教講常住法更多，尤其是涅槃四德：常、樂、我、淨，你可以查到一大堆。但是，很多人成見非常深，他們看到這些經教，不但不接受，反而毀謗。這樣的人就沒有辦法成就第六見處的觀行，落在斷滅見，沒有辦法證初果。

《金剛經》說：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這跟《阿含經》的無常差不多，夢、幻、泡、影就是它出現的時間很短，很不實在。像水泡，雨滴滴下來的時候，波的一聲，一個水泡就出現了，可是存在不到一秒鐘就破掉了。

這個宇宙有無限長的時間，如果把有爲法放在無限長的時間，存在八十年，或存在八十個大劫，意思差不了多少。學過數學的人都知道，一個分數如果分母趨近於無限大，分子是什麼不重要，整個分數都是趨近於零。你現在回想，從你出生到現在，是不是像一場夢，一下子就過去了？人的一生，其實很快就過去了，因爲有爲法的特徵就是無常，像夢、幻、泡、影。

《金剛經》講的是「一切有爲法，如夢幻泡影」，並不包括無爲法。有爲法有生、住、異、滅，無爲法則是不生、不住、不異、不滅。把中間那個不住、不異去掉，就是「不生、不滅」。《心經》不是講「諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減」？不生不滅就是在講無爲法，無爲法是永恆的存在，不會變異、也不會消滅。所以你要接受，佛法的體系有「有爲法」，也有「無爲法」，這兩個你統統都要知道。你不要把有爲法誤會成無爲法，也不要將無爲法誤會成有爲法。只認識有爲法，會落入斷滅見；能夠準確地分判有爲法和無爲法，才能成爲三乘見道位以上的賢聖。所以《金剛經》說：「一切賢聖，皆以無爲法而有差別。」無爲法沒有生、住、異、滅，在聖不增，在凡不減；所以這不是講「聖賢的無爲法與凡夫不同」，而是在講「三乘見道位以上的賢聖，是因爲認識到無爲法，所以才與凡夫有所差別」。

有的人不承認常住法，拿經教給他看，舉事例跟他說，他還是抵死不認。執守錯誤觀念不肯放棄，就沒有辦法見道了。

還有一種人，他以爲佛法的修行必須靠直覺、定境中的心血來潮或者某種不可言傳的神秘體驗，所以否定理性思維。人家在討論第八識，他就批評：「都是在妄測聖境！意識心怎麼可能參透八識呢？老實修定把意識心降伏住再說吧。」其實，佛經講的觀行是如實知見，如實知見和世間智者的方法是一樣的，都要運用理性的思維和觀察。《雜阿含經》說：

如法語者，不與世間諍，世間智者言有，我亦言有。云何為世間智者言有我亦言有？比丘！色無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。如是受、想、行、識，無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。世間智者言無，我亦言無，謂色是常、恆、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無。受、想、行、識，常、恆、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無。是名世間智者言無，我亦言無。比丘！有世間世間法，我亦自知自覺，為人分別、演說、顯示。

這是在講，聲聞見道的「五陰非我」，世間智者也會做同樣的主張。大乘見道必須證解阿賴耶識，這也要依靠意識。《成唯識論》說：「此第八識自性微細，故以作用而顯示之。」這是說，第八識很微細，沒有辦法直接觀察到，必須從它顯示出來的作用，推論出它的存在——這當然少不了意識的思維。所以，想要離開意識而求悟，根本是不可能的。禪定只能讓六識心暫時解脫於境界相，沒有辦法發起智慧，智慧一定是從觀行中得，觀行必然離不開相、名、分別。要是沒有六識的分別，就沒有辦法做觀行，也就沒有辦法開悟。所以，禪門的機鋒都是在清醒的狀態下進行，學人也是在有相、有分別的狀況中開悟的。龍樹菩薩說：「若不依俗諦，不得第一義；不得第一義，則不得涅槃。」此中的世俗諦是指觀行而言，因為觀行離不開相、名、分別，觀行成就之後，才能轉入第一義諦。第一義諦離開相、名、分別，這是悟後所緣境界，未悟的人無法用第一義諦而求悟。

如果你原來曾經以為「沒有常住法」，或者以為「必須離開意識而求悟」，請你好好思維：你這個觀念有沒有經教和事實的依據？如果沒有，就應該把它放棄掉。錯誤觀念的執取，會對修行構成嚴重的障礙，有的人甚至連佛陀的話都聽不下去，以致一再的謗法，億萬劫都無法脫離惡性循環。

慢心、疑心和錯誤的觀念，只要凡夫都是有的。只要不是特別重，你修毘鉢舍那就可以修得成，你對自己一定要有信心。

## 卅 三乘菩提

# 略論定力的初修——以念佛法門為例

馮茂宣

佛法的實修，離不開戒、定、慧三方面的實踐。戒、定、慧三者之間又有著複雜的關係：依有初步定力，方能較好持戒；對於戒相嚴格的持守則是得定的前行；戒、定資糧的具足，是正慧獲得的基礎。相反的，若無慧之助伴，則無法正確持守戒行，無法正確修定。所以戒、定、慧三者之間互相影響，互為增上緣。

佛法的實證，止觀是重要的基石。對於一個想要實證佛法的人來說，在基於持戒、佈施、忍辱、精進、聽聞正確的道理之外，落實到行動上的實際操作，便是對於止和觀的踐行，由此才能夠獲得正確的智慧。所以不管是見道前還是見道後的修學，離不開止觀的實修。

又，若要求高品位往生極樂，或者想要今生就分證解脫，取證聲聞諸果乃至大乘見道，對於止觀的修學，都不可能不涉及。修定法門是如此的重要，入手修定的方法很多，修定的人數也眾多，但是不得要領的人，久修而無明顯進步的大有人在。本文儘量用通俗易懂的語言，在就如何初步修學定力的層面（未到初禪地定之前的部分），來探討一下如何契入修定法門，並略談及一些修觀的知見，希望於佛子略有助益，以報三寶恩德。

## 一、定的本質

「云何為定？於所觀境，令心專注不散為性；智依為業。」<sup>1</sup>

這是玄奘法師對於定的總結。定，有的地方直接就說「心一境性」，初學者雖然不能直接獲得心一境性，但是做到於某個對象一心專緣，還是可以的。由此，對定的定義可以做如是描述：

1 《成唯識論》卷 5 (CBETA, T31, no. 1585, p. 28, b25-26)

定，就是對於預設的單一目標，做持續的專注而不被引轉。而定力則是觀行引發智慧的重要條件之一。

下面就圍繞定的定義，從單一目標（下文多用所緣來指代這個目標）、專注、持續、轉折的時機、注意事項幾個角度，談一下定力的初步修學。

## 二、所緣的建立

### 2.1、所緣

所緣，也就是上文中玄奘法師在《成唯識論》所說的「所觀境」。通俗地說，就是修定者在練習定力的時候要去專注的那個目標。對於修定的目標，無著菩薩總結了《瑜伽師地論》三摩呬多地、非三摩呬多地、聲聞地中的內容，列出實修止、觀時應該專注的三大類所緣：外緣、上緣、內緣<sup>2</sup>。

對於這三種所緣，世親菩薩在《六門教授習定論》裡解釋到：

外緣，謂白骨等觀所現影像，是初學境界；上緣，謂未至定緣靜等相；內緣，謂從其意言所現之相為所緣境。<sup>3</sup>

外緣，依照世親菩薩的解釋，就是白骨觀、不淨觀、佛隨念、四大觀等所取之對象。這些用來安止心的對象都有一個共同的特點，從「外」取一個對象，來作為意識所投向而專注的對象。包括持名念佛、觀想念佛、觀像念佛，這些念佛法門的所緣，都屬外緣所攝。通過外緣的安立，使得修學止觀的人可以根據自己的煩惱的偏重而有所選擇，依此所緣修學，能夠「得作意住」<sup>4</sup>。

上緣，簡單地說，就是未到地定及以上四禪八定所緣之對象。這些對象細微清淨，故名為「上」。依此練習專注，可以獲得世間禪定，得「世間清淨」<sup>5</sup>。

2 《六門教授習定論》卷1：「言所緣者，有其三種：外上及以內，此三所緣生，應知住有三，自體心無亂。」(CBETA, T31, no. 1607, p. 774, c24-26)

3 《六門教授習定論》卷1(CBETA, T31, no. 1607, p. 774, c27-p. 775, a1)

4 《六門教授習定論》卷1(CBETA, T31, no. 1607, p. 776, a7)

5 《六門教授習定論》卷1：「緣上境時得世清淨。」(CBETA, T31, no. 1607, p. 776, a7-8)

內緣，也就是三乘見道及其以上的聖者，以所證現量為所緣，以實證所得慧為所緣的對象，修學種種三昧。如聲聞見道者所緣的「五陰非我」，大乘見道者所緣的「一法界大總相法門體」，以及無量三昧，這樣的一類所緣，均叫做內緣。

以上三種所緣，對於初學來說，所有能夠專注的對象，多為外緣，所以接下來就常見的念佛方法，從「所緣」的角度做進一步的探討。

## 2.2、持名念佛的所緣

持名念佛，修行的人數很多，是一種普遍且廣泛的修定方法。持名念佛，就是口稱佛名，同時心中專注於所念的佛號，有的甚至還要求配合步伐、呼吸等，以幫助其完成專注。

如前面對定的定義可以知道，定所專注的對象，其特性就是單一。但是對於這個「單一」，不同的人，在不同的層面上，會有不同的理解。對於初學來說，持名念佛所念的對象，就是佛號，這個佛號，就是一個單一的目標，故以此練習攝心。但是在定力比較好的人看來，持名念佛的所緣不是一個單一的對象，它是由聲音、聲音所指向的語義、聲音之間的時間和節奏、佛號所伴隨的音律，這些共同組成了持名念佛所專注的對象，如果是一邊手撥佛珠一邊念佛，那麼在持名專注對象中，還要外加一個對於手撥念珠的專注。

同樣的道理，持名念佛的時候，伴隨特定的步伐或者呼吸一起念佛，此時專注的對象有：組成佛號的聲音、聲音之間的時間和節奏、聲音所指向的語義、佛號所伴隨的音律、特定的步伐或者呼吸節奏。所以有的時候把持名念佛叫做「口念心聽」，之所以用「聽」字，就是想要表達此法門所要專注的是聲音及與聲音相關的節奏、音律、語義等所緣。

持名念佛所專注的那一堆對象，初學雖然無法清晰地加以區分，籠統地混雜在一起，當成了「一個單一的」對象，但是這樣並沒有過失，照此修學下去就好，在需要轉折的時候，才來考慮轉細所緣的問題。檢查某個對象是否適合作為修定的對象，方法之一就是看這個對象是否能夠被自己比較容易地專注。比如上面的一堆所緣中，有人是不需要配合呼吸和步伐就可以完成專注的，而有的人則因為心非常的粗糙，念力不足，只能在原先的一堆的所緣上，加上步伐、呼吸等，進一步粗化所緣後才能完成專注。

若選取的對象，需要非常耗費心神才能完成專注，並且越修越覺得進步不大的時候，應該考慮找一個更粗的所緣來作為專注的對象，否則只是事倍功半的徒耗心力。要轉粗持名念佛的所緣，可以通過加快念佛的節奏來增粗所緣；也可以加入步伐、呼吸、獨特的節奏等，來增粗所緣。所以找一個適合自己現階段專注的對象，是一件很關鍵的事情。對象選取的不合適，往往會讓人有一種挫折感或者沒有成就感，而進一步修學的動力便會不足，久而久之便對修定沒有興趣了。

還有一種持名念佛，就是心念心聽，這種念佛方法並不出聲，只是在心裡重複默念著佛號。這事實上也是持名念佛的一種，其專注的所緣為：語言文字、語言文字所指向的語義、文字之間的間隔和節奏、佛號所伴隨的音律等，與出聲念佛的所緣有很多相似性，故歸為一類。

### 2.3、憶佛念佛的所緣

對於憶佛念佛來說，其所緣相對要微細和廣大一些。下面就憶佛念佛的所緣，從「微細」和「廣大」兩個角度，做一些詳細的描述。

諸佛有無量的功德，隨取一功德，都可以作為專注的對象。譬如取佛的名號，夾雜對佛威德的憶想，便建立持名念佛的所緣。對佛色身的專注，建立觀想念佛和觀像念佛。對佛法身以及其他功德的憶想，可以建立憶佛念佛。所以憶佛念佛這個方法可以專注的對象，是非常廣大的。

這裡的廣大，不應該理解為要同時專注很多目標，應該理解為在這麼多可以專注的對象中，選取一個自己喜歡的或者相應的對象，來建立專注的所緣。譬如專門憶想佛的法身，以此作為一種專注的所緣。類似的，取佛的十號<sup>6</sup>中的一種，遣除名言，用憶想或者思維、繫念的方法來專注，由此可以建立憶佛念佛。再比如經典中描述了佛有種種威德力、神力、智慧力、方便力，隨便取其中的一種，以一種仰皈心、靠倒心，去完成對佛的這種相好的無名言、形象的憶想，也是憶佛念佛的一種。由這個角度分析，憶佛念佛所對準的對象，是非常廣大的。

所謂的「細微」，也是相對而言。相對於持名念佛來說，憶佛念佛所專注的對象，要細微得多。比對持名念佛的那一堆所緣，憶佛念佛其實就是取持名念佛中名號所指向的語義，作為專注的對象。對比觀想念佛

---

6 十號：佛有十種名號，即如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊。所以釋迦牟尼佛，也可以尊稱為釋迦牟尼如來、釋迦牟尼世尊等。

和觀像念佛，憶佛念佛專注的對象就是佛形象所指向的語義。這是從所緣的角度談憶佛念佛和其他念佛法門之間的關係。

語義，就是語言文字所傳達的意思。比如用英語說「Good night」，對於沒有學過英語的人來說，他只有聽到聲音，並不理解聲音所傳達的意思。對於懂英語的人來說，他不僅聽到聲音，還聽到以聲音為載體所傳達的意思「晚安」。再比如嬰兒認識世界的行為，嬰兒在沒有開口說話之前，並沒有學會我們這個社會的語言交流方法，但是並不妨礙他不通過語言文字來認識這個世界，此時嬰兒內心所緣，全都是無語言對應的語義。由這個道理可以知道，以聲音、文字為載體要表達的意思，就是「語義」。同樣的，圖像、形象所傳達的信息，也可以理解為是一種通過形象、圖形這種載體，進行的一種對「語義」的傳播。所以憶佛念佛所要專注的所緣，如同嬰兒不會說話那樣，在遣除聲音、圖像、形象、文字等載體以後，對於「語義」的專注。這種細微的所緣，類似於「內緣」，如果能夠知道如何把這種相似於內緣的所緣，轉變成內緣，這就是開悟見道的修學過程。

修定，其所緣應該滿足「單一」為要點。持名念佛的所緣，初學雖然觀察到的是「一個」，可是細心觀察還是能夠發現這其實是一堆。觀想念佛和觀像念佛的所緣也是如此，佛形象，可以是一個整體的觀察對象，但是細分就可以分為佛身形、頭、目、軀幹、四肢、氣質、神韻、身光等，如果以這些對象作為觀察目標的時候，會在這些對象之間來回觀察，這事實上是屬修觀的範圍，不算嚴格意義上的修止了。另外，對比持名念佛，佛號的節奏保持某種規律變化，就像正弦曲線一樣，有振幅和周期。而憶佛念佛的時候，沒有節奏、音律等作為夾雜，其狀態類似一條直線，振幅為零。所以這樣的所緣，必然細微，所練就的定力也必然深細。

如果初學憶佛念佛的人，無法完成對細微的所緣的專注，應該轉粗所緣，以幫助其完成專注。若無法找到要對準的那個「念頭」，一方面除了仔細地揣摩這個法門以外，另外一方面對於所緣的認可也非常的關鍵。所謂的認可，就是依照自己現在有的專注力，在能夠正確理解這個法門的前提下，只要心中確定下來的念頭是與佛有關，就是念佛，只要在練習專注，就是在念佛。先不必過分地糾結這個所緣是否一定準確，或者過分地分析所緣是否符合較高標準。現階段能專注的，就是適合自己的。

例如某人決定以「釋迦牟尼佛是天人師，一切人天均以釋迦牟尼佛為無上導師」這段文字所指向的語義，來建立對佛的憶想。首先他應該思維清楚這段文字所描述的意思，然後遣除文字相，把這段話的意思壓縮成一個點，雖然心中沒有浮現這段話，但是其語義在心中非常地清楚地顯現，且無間斷。若無法安住在這個語義中的時候，可以考慮把這個念頭放在身體的某個地方，也就是說，把語義這個所緣加粗——加入「在身體某個地方」這個所緣進來，專注力不強的人，便能夠安住於這個變粗的所緣中。如果還是不能安住，一方面可能是沒有領會這種修學方面，另外一方面可能是專注力不夠。如果是前者，建議反復思維學習與修定相關的知見；若是後者，可以考慮以持名念佛或者心念心聽為切入，練習一段時間後，再轉入憶佛念佛的修學上來。

這種安立專注所緣的方法，因為人的不同而有所不同，不能因為某人能夠專注於比較細微的所緣，便認為他人所專注的比較粗的所緣是不正確的。所緣只要不是令人煩惱增上的，都可以，關鍵在於對於自己能夠對準的那個所緣，是否能一直專注和持續。如果一直能專注和持續，那麼定力便能增長，這就是正確的修學。

#### 2.4、止與觀所緣的異同

止的所緣，是一個單一的目標；觀的所緣，是一組。這是二者的不同之處。相同之處都要求對於所緣專注且持續。

雖然定的目標是一個單一的目標，但是並不是人人都做如此的見解。對於初學來說，憶佛念佛的目標非常細微，這就是一個單一的目標，他只能用來修止。可是對於定力很好的人來說，這個所謂的很細微的目標，還是可以細分的，於是便在這些細分的對象中，配合作意，專注地、持續地來回觀察，此便是觀。所以即使是同樣的一個對象，不同的人來觀察，可以建立不同的修學。

## 止與觀比對略表

	止	觀
觀察的目標	單一、穩定的目標	多重因緣變化的觀照
觀察用的方法	專注於目標	分析、判斷、抉擇
是否持續專注	持續	持續
是否思維	定心於設定目標	如理思惟、作意
修學的前行條件	清淨戒行，正知正見	親從善知識教導、持戒
所緣	穩定的目標	外緣、上緣、內緣

## 2.4.1 如理作意和止觀的關係

有四種法，若正勤脩是人名為多有所作。何等為四？謂親近善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行。<sup>7</sup>

一個人走向修學的道路，在親近真善知識，親從善知識那裡獲取了正見之後，接下來就是「如理作意」。

云何名為如理作意？謂從善士聞正法已，內自慶慰，歡喜踊躍：奇哉世尊！能說如是深妙正法。佛所說苦，實為真苦；佛所說集，實為真集；佛所說滅，實為真滅；佛所說道，實為真道。彼由如是內自慶慰歡喜踊躍，引攝其心，隨攝等攝，作意發意，審正觀察深妙句義，如是名為如理作意。<sup>8</sup>

此為大目犍連尊者對「如理作意」的解釋。這裡主要站在見道以前的角度，講解如何以聞、思所成慧，建立如理作意。見道以前的如理作意，其所緣取的對象為「深妙句義」，也即是基於正教量而得的思所成慧。

如理作意的所緣可以是一組，也可以是一個單一的對象，僅僅緣「理」所指向的語義，像「看話頭」那樣建立所緣練習專注的時候，此時為修止；如果配合見聞覺知做專注的觀察，便轉入修觀當中。見道前的如理

7 《阿毘達磨法蘊足論》卷 2〈2 預流支品〉(CBETA, T26, no. 1537, p. 458, b27-29)

8 《阿毘達磨法蘊足論》卷 2〈2 預流支品〉(CBETA, T26, no. 1537, p. 459, c8-14)

作意和現量觀察的區別在於：如理作意，就是用佛法建立世界觀。在實際的修學當中，如理作意是取某概念的內涵為所緣，然後在見聞覺知當中去找出概念的外延。現量觀察則相反，現觀是在專注和持續的前提下，對外延的周遍觀察、思擇，從而找到外延所指向的內涵。又，如理作意所緣取的這些概念，必須經過思維加工，形成了穩定而成熟的見解，也即是思所成慧，才能成為其所緣。如果僅僅是聞所成慧，是不能很好的建立穩固而持續的所緣的。若所緣不穩固，則自然無法建立止觀的修學。

見道前的如理作意所緣只是概念的內涵，概念的外延不一定能夠指認，比如按照「萬法唯識」的道理去如理作意，只能是說從道理上信了這樣一種說法，現前面對的只是萬法唯識這個語義，而如何才是具體的現量觀察「萬法唯識」，並沒有現前見到。只有當現量獲得以後，內涵與外延均實證無疑，才轉入見道後的如理作意。現觀是從概念的外延入手，其所緣的對象，一定是要親見、面對的對象——這個面對，包括六個識現前正對的目標。比如觀察色法虛妄，眼前一定有色法正對。如果沒有正對色法，而取「色法虛妄」的語義來專注，這就轉入如理作意或者如理思維當中去了，已經不算是在現量觀察了。

見道後的如理作意，其所緣為現量，此大不同於見道前的如理作意。由此見道後的如理作意對行為取向的改變，是十分顯著的。

#### 2.4.2 如理作意和如理思維的異同

如上分析，如理作意的所緣是概念的內涵，伴隨著專注與持續。思維，是我們對於所獲取信息的加工，包括採集、提取、對比、篩選、判別、排列、分類、變相、轉形、整合、表達等活動。概括地說，就是對邏輯和語義的運用。如理思維的所緣就是邏輯和語義。在對邏輯、語義進行思維分析的時候，心所專注的對象跳躍性比較大，無法形成穩定的專注，所以一般的思維都是散心狀態。如果只是專注地緣取思維的對象，除此以外別無所緣，這樣也能建立一個相對穩定的所緣，所以專心思維的人，也能獲得相似的三昧。

#### 2.4.3 以「慧」為所緣的止和觀

佛法中智慧，大體可以分為兩種：解脫的智慧和成佛的智慧（成佛的智慧也叫做般若智慧或者般若波羅蜜），這兩種智慧從獲得的來源上，又可以分成如下三類：聽聞所獲得的智慧、思維所獲得的智慧、實修所

獲得的智慧。有一種修學止觀的方法便是以如上智慧為所緣，建立止觀的修學。

聞所成慧，就是以聽聞得到的智慧（此多為正教量），建立自己的世界觀，恆作是念，建立如理作意。若對於所憶想的內容，加上專注和持續，這便是修止；若配合見聞覺知的「恆作是念」，此時便轉入修觀當中。

思所成慧，就是基於聽聞的正確道理，經過推理、部分觀察、思擇等所建立的比量智慧。此時修止的方法，仍然是取無名言的語義，作為專注作意的所緣，練習持續。若配合見聞覺知的觀察，同時取思所成慧為作意所依，這便是由思所成慧建立觀行。

修所成慧，是建立在聞、思滿足，同時通過觀行，已經獲得現量智慧。聞所成慧和思所成慧的所緣，都只是概念的內涵，而非外延。而修所成慧則是建立在內涵與外延均清楚明白地了知之上，所以通過修所成慧來建立如理作意的時候，其作意力量遠遠超過於前兩者。又，修所成慧，可以分為見道前和見道後的修所成慧。見道前的修所成慧，現量的部分少，作意的部分多。隨著作意力、觀行的增上，能夠獲得的現量就越來越多，夾雜的作意就少起來，當滿足見道資糧以後，此時獲得見道的修所成慧，內涵和外延均實證無疑，就不再需要就要觀察的內容進行作意，取現量境超越作意而住。此時修學止觀，只需取所證悟的智慧為內緣，建立止觀的修學。若所緣為聲聞解脫智慧，則建立聲聞的種種三昧。若此智慧為般若智慧，則建立真如三昧，進一步建立無量三昧。

譬如某人想要斷我見取證聲聞初果，剛開始則可以隨善知識建立「五陰非我」的正見，建立此正見以後，行住坐臥間，取這個正見為所緣，恆作是念，以此建立止的修學。在此修學當中，繼續隨善知識建立思所成慧，繼續作意不間斷而住。當止的能力建立得比較好以後，此時便可以按照四加行的觀行方法，次第做觀。每獲得一分現量，便取為所緣，作意而住，如此次第增上，直至觀行完畢。見道以後，以此解脫智慧為所緣，繼續修學止觀，奔向二果的修學，如此輾轉直至聲聞極果。

類似的，想要求取大乘見道，也不見得一定要看話頭、參話頭。因為看話頭和參話頭的核心在於建立大乘見道所需要的止、觀。若其他的方法也能夠練習止觀，則照樣直指見道。比如《占察善惡業報經》所講的唯心識觀和真如實觀就是一種不同於看話頭和參話頭的大乘見道的修行方法。

準此道理，譬如想要修學真如三昧，剛開始可以取「一法界大總相法門體」<sup>9</sup>所涉及正見為所緣去修止，行住坐臥間，隨一切見聞覺知都作是念：「這些都是第八識如來藏。」恆作是念，作意而住，建立相似的真如三昧的修學。如此作意一段時間以後，我所的煩惱，變得比較淡薄，如果作意力比較好，還會出現如夢似幻的覺受。此時可以依照思所成慧，逐漸進行現量觀察，由現量少作意多慢慢地轉變到完全依於現量而住，完成見道。當見道以後——阿賴耶識的內涵與外延都發現以後，便可以此實相般若為內緣，建立真如三昧的修學。

#### 2.4.4 看話頭、憶佛念佛、看「靜」、一念不生的異同

看話頭，也是修止的一種方法，禪門裡常用此法來練習專注力並由此轉入參話頭——一種大乘開悟見道的觀行方法。「話」，簡單地說，就是起心動念以及由起心動念而引發的身業或語業。「話頭」，則是起心動念的前頭，如果一句話或者念頭已經在心裡面被我們知道了，這不算是「話頭」，而是「話尾」了。「看話頭」的「看」，同於「看護」的「看」，有聚精會神地對準和持續地盯著的意思。看話頭的所緣是依照所選取的要參究的那句話——譬如「念佛是誰」，不取語言文字，只取其語義，壓縮成一個點，然後用專注力保持這個語義不在心中浮現，這就是所謂的「看話頭」。看話頭功夫成片，就是練習以「話頭」為所緣，進行持續的專注。

看話頭的所緣與憶佛念佛的所緣的不同之處在於，憶佛念佛的時候，念頭在心中要明顯地浮現出來，然後對準這個語義做專注。看話頭的時候不許有語義浮現，但是還要保持這個語義處於待浮現狀態，心中非常清楚地知道這個念頭一旦浮現出來後的具體意思。如果此時失去專注，語義就會浮現，便不是在看話頭了。看話頭功夫成片，就是保持在行住坐臥間專注而不間斷，其修學要領還是在於培養專注力和持續力。

看話頭和一念不生的異同在於，看話頭的所緣是未浮現在心中的那個語義，而一念不生是以「專注」為專注的所緣。兩者的共同之處是，都在專注於單一所緣練習持續。還有一種常見的修定方法是看「靜」，這種修定方法是以「安詳的沒有雜念的心境」為專注對象。

9 《大乘起信論》卷 1 (CBETA, T32, no. 1667, p. 584, c7-8)

看話頭、憶佛念佛重點偏於動中功夫的建立，對於觀行乃至見道，都是明顯有助益的。而看「靜」、一念不生，其所緣偏於寂靜，重在培養舍心，捨去對五欲六塵的攀緣，是重在境界受的覺觀，對見道的幫助有限。所以對於想要求生淨土、見道的同修來說，看話頭、憶佛念佛是正修行，看「靜」、一念不生等方法，知道其原理即可，請不要在這上面花太多的時間，應該尋求正確的所緣，建立正修行。

這是從所緣的角度，比較如理作意、如理思惟、憶佛念佛、看話頭、看靜、一念不生的區別和聯繫，明白了修止、觀的核心道理以後會發現，任何一種修止觀的法門，都是建立所緣，然後練習專注和持續。所以智慧力比較好的修學人借助於某一種所緣建立專注和持續以後，只需要轉換所緣，便可以很快地修學其他法門，「法門無量誓願學」的踐行便快速起來。

當然，所緣的安立，是建立在親近真善知識、聽聞正法、如理思惟之上的。如無正見伴隨，雖然建立了所緣在練習定力，但是此時有可能淪落為外道。譬如對準丹田、氣脈、明點、憤怒本尊等練習專注，雖然能夠獲得專注力，但其所緣非外緣、上緣、內緣之一種，其受用則不順於解脫或者無益於解脫。所以所緣的安立、轉換，一定要以符合經教、三量、諸法印為前提，以能夠導致身心安止為前提（不能安止身心的所緣包括以與嗔恨、貪欲、愚痴相應的對象為專注對象，或者一些無法獲得解脫於貪嗔痴的專注。譬如有人主張觀察憤怒的「護法神」，或者觀察男女生殖器，專注的結果是身心掉動，煩惱反而增勝）。

### 三、專注力的培養

所緣確立以後，接下來就是對準所緣，練習專注了。

所謂的專注，就是對準修定安立的所緣，摒除外緣，心無旁騖地全神貫注地關注，並保持持續。這種專注和持續的力量，就是所謂的定力。凡是能夠滿足於持續和專注這兩個特性的，便可以叫做在修定，違反兩者中的任意一條都不是，這也是檢驗是否在修定的標準之一。

對於專注，需要注意的是所緣不能經常變換，如果經常變換，則無法完成專注。譬如某人持名念佛一會，馬上又改為觀想念佛，後又配合呼吸念佛或者經行念佛；或者一會念地藏菩薩，一會念阿彌陀佛；也或

者一會唱念佛號，一會改成其他的音律念佛……在進行這樣的念佛的時候，雖然有專注，但是所緣一直在變換，是不利於專注力的培養的。

想要借助持名念佛的方法來練習專注力的時候，應該注意：一旦選取了自己想要念的佛菩薩名號，就不要輕易改變。不要輕易改變的內容包括佛菩薩的名號，念佛的節奏、語速、旋律等等。這些都應該在所緣的選取的時候，就加以確認，除非到轉折的時候，否則不輕易改變念佛的佛號、節奏、旋律等。同樣的道理，在進行觀想念佛、觀像念佛、憶佛念佛的時候，保持所緣的穩定，不輕易轉變所緣，是專注的前提。

在憶佛念佛的時候，要注意區分如何專注才是正確的專注。正確的專注方法是，先心中找到要專注的那個目標，直接對準目標，這樣就完成了專注。有人可能會這樣來建立所緣：先對準所緣，然後起一個反觀心，一直看著自己是否在對準所緣。這樣建立的所緣，其實是在拿「我在念佛」或者「我在專注」當成所緣，已經轉換了所緣，已經背離了剛開始安立的所緣。正確的專注就是直接對準目標，不許反觀。因為見到目標的當下，心中其實已經知道目標是什麼，此時根本不必反觀是否在對準目標。這一點非常的重要，如果不學會正確的專注，拿反觀的對象當成專注的目標，這樣雖然也完成了專注，也能增長定力，但是所緣並不是自己安立的那個，在後面進行轉折的時候，因為無力細分所緣，導致久學而不能升進。同時因為對於念頭的專注和把握不準確，對於後續的修觀也會有影響。

雖然對準了所緣，但是不停地反觀檢查是不是在對準所緣，這種反觀心也要去掉。如果對於修定的所緣能夠理解，且學會如何去對準的話，這樣做其實沒有必要，心中是否對準所緣其實是很清楚的，只是剛開始不太習慣這樣的一種專注方式，習慣以後，並保持到動中練習當中，專注力的培養就比較快速了。

以上說的這種反觀也屬覺觀心的一種，在建立修定的正見的時候，應該清晰地理解覺觀心的意思，並在實際的練習當中去掉覺觀心。

當所緣明確，也能夠全神貫注地專注的時候，還應該注意如下的一些問題：

第一、儘量要保持身心放鬆。身心緊張出現在所緣選取過於微細，而無法完成專注的時候，便強行作意觀察並專注，這樣就容易導致緊張。

解決的辦法就是轉粗所緣或者密集禪修，直到身心能比較放鬆的完成專注。初學在剛剛入手練習修定的時候，往往心識散亂，或因此而生愧疚、著急的心理，爲了急於對治所出現的負面情緒，而出現緊張。解決的辦法就是認識到：在達到較好的專注且持續之前，必然會經歷散亂的過程，此時的專注，只要是不失念，就算正修行。有這樣的認識以後，就不會因爲暫時的專注質量不好而生懊惱、著急的心態，身心便放鬆下來。

還有一種導致緊張的可能是對於目標太過於關注，比如說非常迫切地想要念佛功夫成片，想要早些練成這個功夫，於是強盛作意，導致緊張。這種情況導致的緊張，有可能會使得呼吸困難、喉嚨不舒服、頭部發緊，如果長時間緊張，還會導致內火上升、胸口發悶、口舌生瘡等。解決的辦法就是放鬆，不要對目標太過於期待。

第二、心中出現種種妄念，如何對治的問題。練習對準所緣時，會出現妄念的原因很多，這裡就不去一一地分析產生的原因，有一法則可採用，就是一旦出現妄念，不對治，也不呵責等，以完全不予理睬的方法解決。因爲一旦動念採取措施，那麼此時心中所對準的所緣便由最開始安立的所緣，轉移到別的地方去了，此時便不能叫做依安立的所緣在修定，所緣已經轉移，專注也無法完成，持續也沒有了，此時便不能叫做在修定了。所以一旦出現妄念引轉所緣的情況，採取的方便便是牢牢對準所緣，不被引轉就好。另外，當妄念過多，甚至干擾了正常的修學，此時要注意檢查自己的戒行、十善的落實、懺悔、布施等資糧是否具足。

第三，要正確地對準所緣。這裡強調的是在一邊做事一邊兼修的時候，對準所緣的問題。修定的第一要素是對準所緣，或者所緣清晰，其次才談得上專注和持續。動中練習的時候，由於專注力不夠，一般人會失去所緣。正確的做法是對準所緣，並且不准起覺觀心去反觀是否在對準所緣，然後一邊做事，一邊關注於正在對準的所緣。動中修學定力的要件是所緣明確，專注是第一位，做事第二位，這樣才是在修學動中定力。如果一邊運動，但是所緣不清晰，只是在反觀的時候才感覺有一個對象在對準，這樣已經不是在對準自己所安立對象練習定力了。動中定力的練習很困難，其要領也不容易掌握，所以應該多花些時間來實踐和領會。（文中最後部分還會談及。）

修定是練心，沒有捷徑，唯一的竅門就是多抽出點時間出來反復地練習。需要智慧的地方就是所緣的確立和轉折時機的發現，對於專注的提升，只能是多多練習了。

## 四、持續力的培養

對於止觀的修學，經典中向來都是要求諸弟子無間斷而行：

比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤。<sup>10</sup>

行、住、坐、臥、眠、寤，包含了我們日常生活的所有身行。按照世尊的要求，修學佛法的弟子，必須是在任何時候、任何地點都要用功不斷的。同樣的，諸佛菩薩在其他的經典中也做如是教導：

復次，若未來世諸眾生等，雖不為求禪定、智慧，出要之道，但遭種種眾厄，貧窮困苦，憂惱逼迫者，亦應恭敬禮拜供養，悔所作惡，恒常發願，於一切時一切處，勤心稱誦我之名號，令其至誠。亦當速脫種種衰惱，捨此命已，生於善處。<sup>11</sup>

這是地藏菩薩的對如何持名念佛的教導，其要求就是「於一切時、一切處」，無間斷地稱誦地藏菩薩的名號。同樣，在此經的後半部，地藏菩薩對於修學唯心識觀的建議，也是要求不間斷而行：

學唯心識觀者，所謂於一切時一切處，隨身口意所有作業，悉當觀察，知唯是心。<sup>12</sup>

在基於前面所說的：安立了修定的所緣，也能夠正確地對準所緣加以專注，剩下的便是於任何時候、任何地點都保持專注，去練習定力的第三個要素：持續。對於能夠於所緣持續且專注攀緣，這就叫做初步的一心。

10 《中阿含經》卷 24〈4 因品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 582, b20-22)

11 《占察善惡業報經》卷 1 (CBETA, T17, no. 839, p. 904, b25-c1)

12 《占察善惡業報經》卷 2 (CBETA, T17, no. 839, p. 908, a15-16)

云何一心？如是比丘若行步出入，左右顧視，屈申俯仰，執持衣鉢，受取飲食，左右便利，睡眠覺悟，坐立語默，於一切時，常念一心，不失威儀，是為一心。<sup>13</sup>

如《長阿含經》的定義，如果能夠於所緣，於任何時候，都專注不散，這就是一心。由以上的道理，在建立實修的時候，應該做到從早晨醒來的一瞬間，保持正念，對準所緣，練習專注，同時開始一天的生活，這樣一直持續到晚上睡著了為止，中間不應該有任何間斷。

結合實際的念佛法門來說。持名念佛之初，由於所緣較粗，所以一般人都能夠專注三五分鐘，可是持續可能是一個很頭痛的問題。此時有如下建議，可供參考：

第一，不能專注的原因是念力不足，容易忘失念佛之念。此時可以在自己的居住的周圍貼上所念的佛菩薩的形象，以幫助在失去念佛之念後，迅速找回念頭。如果方便，還可以播放與自己所念之佛號節奏、旋律一致的佛號，通過不間斷播放的方式，來提醒自己不停地念佛。還可以在手上抓一個念珠，此時念珠不是用來計數的，而是用來起到提醒念佛的作用。通過身體的觸覺、耳朵的聽覺、視覺三方面提醒自己不要忘失念佛之念，對於初期念佛人來說，這是一個很好的輔助手段。

第二、專修和兼修應該同時兼顧。所謂的專修，就是不被打擾的情況下，專心練習禪定。兼修就是一邊做事一邊分心練習。專修的目的是為了兼修的時候也能比較好地兼顧念頭不丟失。兼修的目的是鞏固專修的成果，保持功夫不退轉。如此兼修和專修應該同時進行，不令有一日一刻荒廢。

第三、如果有時間，密集修學，是提高專注力和持續力最好方式。所謂的密集修學，就是拿出整天的時間，從早到晚地專修。這種修學方法對於定力的提升，有非常大的幫助。比如一日一夜經行念佛，甚至多日多夜精進念佛，對於實修念佛功夫成片，有較大的助益。此法也適合於其他的止觀法門。

對於初學來說，保持從早到晚地繫念而不間斷，這是非常困難的一件事情。所以前期適合的所緣的安立，便變得非常重要。念佛初期，所

13 《長阿含經》卷 13(CBETA, T01, no. 1, p. 85, a10-13)

緣一定是很粗的，感覺上像是很多念頭的集合，這個時候不必為所緣不是單一的一個而擔心。專注於一個、專注於數個、專注於一堆，於修定所獲得的目標來看，本質上並沒有區別，關鍵是要獲得專注。有了專注，之後才可能建立持續；有了持續的專注，定力便漸漸提升，才知道念頭的粗細。這個時候如果知見具足，便可以進行轉折。初期，只要那個念與佛有關就是念佛，只要是在練習專注就是在念佛。念頭有多粗多細、有多少夾雜，都不是問題，保持專注並持續才是核心，應該牢牢地抓住這個關鍵點，作為實修的行動綱領。

## 五、修定的轉折問題

修定的轉折，是一個比較關鍵的問題。轉折的時機的選取，直接決定了修行的速度。而有人也可能因為沒有足夠的修定的知見，長期停留在某個層次而無法進步，原因之一便是不知道如何去轉折。

### 5.1 持名念佛的轉折

持名念佛（也包含心念心聽）的修學，有如下幾個大的轉折時期：

第一，如上面所說的，當某人借助聲音、撥念珠、佛形象、呼吸節奏、有節奏的步伐的助緣，平時念佛失念的機會越來越少了，也能夠比較不太用力便能持續地專注於所緣一段時間，此時便到了第一個轉折時機。此時轉折的內容便是慢慢地去掉助緣，過度到完全不需要任何助緣，也能夠在日常生活當中，基本保持念佛而不間斷。比如說剛開始必須掐珠才能念佛，此時可以考慮扔掉念珠攝心念佛。配合呼吸或者步伐念佛的，不再結合呼吸、步伐或者其他節奏來念佛。

第二，當日常念佛失念的時候越來越少，專注且持續的時間越來越長，或者身心變得比較調柔，語速也變得緩慢起來，當出現這些徵兆的時候，轉細所緣的時機便成熟了。這個時候細化所緣的一種，便是減慢念佛的節奏。以前念得很快的，此時可以逐漸放慢節奏（當然有人會主動地放慢念佛節奏，應該視同為主動轉折的一種），另外一個轉折方向就是去掉伴隨在念佛當中的節奏。比如某人以十念為計數單位，十句佛號中又分成 442 或者 343 的節奏念佛，當專注力明顯進步以後，這個節奏應該去掉，轉變成不需要節奏也能完成專注。這種轉折主要針對非唱念佛號的念佛方式，如果是唱念佛號，節奏無法去掉，只能是變緩節奏。

第三，當緩慢地念佛堅持一段時間以後，突然有幾天懶於念佛，心中甚至都不想起念去念佛。開口與人交談閒聊的意向變得很淡薄，有時候會出現不想開口說話，只想心中一直想著念的那個佛就好的情況。此時說明念佛功夫比較好了，如果自我檢查會發現行住坐臥間失念的時候非常少，念佛功夫基本成片已經建立。這個時候可以選擇不轉折，進一步修學就是證得持名念佛功夫成片。如果想要轉折，就是轉換所緣，轉入憶佛念佛的實修當中來。

由持名念佛或者心聽轉入憶佛念佛，也不見得一定要念佛功夫基本成片以後才可以，當滿足如下的幾個條件，也可以試著進行轉折：

第一，能夠在日常生活當中保持念佛的念頭基本不間斷。

第二，能夠比較清晰地觀察到持名念佛所專注的對象，是可以析分的，如前文所示。

第三，試著想佛憶佛，發現不用很費力就能很好地堅持練習。

滿足以上的條件的話，就說明由持名念佛轉進想佛憶佛的時機成熟了。

## **5.2 憶佛念佛的轉折**

轉入到憶佛念佛的實修，也有個大的轉折點：

第一，剛開始入手修學，確定的憶佛念佛的念頭，其實是很粗的，夾雜了作意、用力、背景黑、處所等所緣，與無名言施設之佛一起，被當成了憶佛念佛的所緣。當以此一堆所緣，練習專注和持續一段時間以後，就有能力觀察到自己所專注的對象，有時候夾雜了「我在憶佛」或者「我要憶佛功夫成片」等作意在裡面；還可能觀察到因為無法比較專注地對準所緣，而抓取了身體的某部分來一起用力；或者觀察到自己在憶佛的時候，雖然沒有聲音、形象，但是模糊地把「前面」或者閉眼後的黑，夾雜了無名言的佛，一起當成所緣；也或者觀察到把念頭放在眉心、額頭、身體的某處等處所和念頭一起，混合而成，變成憶佛的對象。也就是說，能夠清晰地觀察到專注的對象不是一個，而是由幾個可以析分的對象組成，且又能夠把關鍵的所緣找出來，作為一個更加細微的所緣去專注的時候，轉折的時機便成熟，此時便可以考慮轉細所緣，進行下一步的修學。

第二，當所緣的對象，在剝離了處所、用力、背景等混雜的對象的時候，此時的定力已經很可觀了。此時所緣非常清晰，再也沒有剛開始憶佛的時候的那種朦朧感，抓不準念頭的不確定感。這個時候可以輕鬆地看話頭，也可以靜坐中入憶佛定，還可以輕鬆地做到一念不生。此時能夠明確地體驗到：所謂的看話頭、看話頭功夫成片、憶佛定、一念不生、觀行，只是所緣的不同，專注和持續力，都是一樣，並無區別。做如是體驗以後，轉折的方向有三個：一是鍛煉動中意識的專注能力。二是鍛煉對念頭的體會能力。三是練習靜中功夫。

動中的專注力和靜中的持續力，並不是完全相同的，所以要拿時間出來專門練習。而對念頭的體會能力，雖然不是在練習觀行，但是這是對觀行所需要的觀力、作意力的一種有力的練習，這個道理一定要知道。

以上的種種轉折，只涉及未到地定之前的修學，未到地定以後的所緣的轉變，因為無體驗，所以暫時不談及。

## 六、對於初入門修定的一些建議

### 6.1、密集禪修

世尊在諸多經典中都要求佛弟子實修，必須是恆無間斷的。所以在實際的實修當中，一定要想辦法把修學和生活結合起來，做到從早到晚，做任何事情都不間斷。除此以外，盡自己的可能，多抽出大段的時間來進行密集的修學，這是獲得定力的最快速的方法。

### 6.2、放鬆

放鬆的問題，對於某些人來說，可能不是問題。或者說心太粗，無能力觀察到自己在對準所緣的時候，什麼地方緊張了。在實際修學的時候，知道要去保持身心的放鬆，以這樣的正見作為指導，隨時注意檢查是否有強盛作意或者身心緊張的情況。如果一旦發現有這樣的苗頭，就儘量想方便來去掉緊張感，免得到了後期才發現，解決起來就比較費力了。

### **6.3、善知次第和轉折**

修定，也是有次第的。比如憶佛念佛的所緣比較細微，如果實在是無能力安住在這個所緣上，就應該轉粗所緣，換一個所緣比較粗的修學方法來練習專注。當專注力和持續力提升以後，則應知道漸漸地轉細所緣，然後逐漸提升。若不知次第，可能長期對準一個非常粗糙的念頭練習專注，定力無法得到提升，又或者強行對準一個非常細微的所緣去練習專注，強行修學，挫折感、失落感、煩悶等負面心理就會滋生，這些也會加重修學者的修學難度。

念佛功夫成片，隨著所緣的不同，成片所獲得的定力也有區別，修學者應該善如上所緣安立的原則，並次第轉折。比如持名念佛功夫成片後，轉入心念心聽或者憶佛念佛當中來，會發現由於所緣變細，所需要的專注力比以前要多很多，功夫一下子不夠用了，變成了有間斷的相續。同理，當憶佛念佛功夫成片的時候，轉換一個更細微的所緣，譬如轉入看話頭的修學，會發現無法一下子做到看話頭成片，還需要鞏固一段時間以後才能看話頭成片。由此可知，所謂的功夫成片，隨著所緣的粗細不同，需要的定力也有深淺。善知次第的修學者在依照一個比較粗的所緣練習功夫成片以後，若能久久安住，則應考慮換一個更細微的所緣來練習新的功夫成片，這樣才能保證定力在不斷的增長。若不知道轉折，定力增上則不容易。

### **6.4、要安忍**

在修定的過程當中，突然的某一段時間會莫名其妙的覺得煩悶、不耐煩，不再想安住在所緣上。此時，如果意志力比較堅強的人，可以咬牙挺過去。如果不想這麼費力地解決這個問題，可以試一試如下的方法：

第一，對修定有正確的認識，修定就是磨劍，慢慢磨，越慢就越快。

第二，找些方法，幫助自己提起念佛之念，而且讓自己願意安住在念佛裡。比如，閱讀世尊的本生故事，往往會驚嘆世尊的偉大和不可思議，便會法喜充滿，趁此機會想佛，往往會覺得很受用，當過了這一段煩悶的時間以後，再換回最開始自己一直在修的方法。

第三，適當的放鬆，很有必要。

## 6.5、皈依與靠倒

當我們很小的時候，晚上跟隨父母一起出門，往往是把父母的手拉得緊緊的，不敢鬆片刻，因為我們確認：父母是這夜晚中唯一的依靠。此時即使有什麼好玩的吸引著我們，我們也不敢撒手片刻。同樣的道理，如果一個佛弟子，真實地認識到諸佛世尊是我們在生死黑夜中唯一的依靠，此時便生強烈的靠倒之心：諸佛是我唯一的依靠，諸佛世尊是度我出生死苦海之唯一依靠，諸佛世尊是真實皈依處。生如是心時，想佛憶佛之心猶如泉涌，不可抑止。

多聞的佛子可以從經論中學習到如何是真實的皈依三寶，諸佛威德如何偉大，五濁惡世如何苦惱等等，前方諸佛無量相好吸引之，後方眾苦逼迫，皈依心切，這樣念佛，就不是那麼乾巴巴的，而是包含感情，如此則成就念佛功夫成片的的速度極其迅速。

## 6.6、修學資糧

《瑜伽師地論》卷 20 云：「又毘鉢舍那支最初必用善友為依；奢摩他支尸羅圓滿之所攝受。」<sup>14</sup>毘鉢舍那，就是觀的意思。修學觀行的人，最開始修學最重要的是找一位對於觀行有正確體驗的善知識或者善友，作為教導自己的老師。奢摩他，就是止的意思。修學奢摩他的重要條件就是持戒清淨。其實修定的資糧有很多，但是在眾多的資糧中，以嚴格持戒最為重要。在如上修學定力的同時，一定要注意持戒清淨——最起碼五戒必須絲毫不犯。

## 6.7、動中定力

初學由於不能很好地在動中專注於所緣，所以很容易把散亂當成動中功夫。散亂與專注是相對的，這在靜中念佛中很容易區別。但在動中功夫中則容易被迷惑，以為能夠一邊念佛一邊做別的事就是動中工夫，其實不然。定力的特性，就是專注和持續——無論動中還是靜中，違反了專注和持續，就不是定力。修行動中功夫的時候，一邊做事一邊念佛，一定要保持專注念佛，心中所專注的對象，一定是時刻明瞭的（所以反觀是否在念佛則無必要）在此基礎上，能夠做簡單的動作，進而能夠做

14 《瑜伽師地論》卷 20 (CBETA, T30, no. 1579, p. 389, c4-5)

複雜些的動作，如此遞進，這才是正確的方向。只有這樣，才能夠叫做「騎聲蓋色」或者「穿聲透色」。

練習的時候，心中用力的方向是，自己在念佛，而不是一邊動一邊念佛；在此基礎上做簡單動作（比如緩慢地拜佛、經行等），在簡單的運動中去練習對念頭的專注。只有這樣，動中定力才能很快地提高。有些人一上來就覺得自己要一邊動甚至做複雜的事情的同時就能念佛，實際上是在散心念佛，這不是在練定力，這是散亂，對於專注力和持續力的培養並無多大助益，因為專注已經沒有了，這樣就只能叫「混聲同色」了。

動中功夫，練習的是動靜如一：動中要儘量保持與靜中一樣，能夠清晰地、持續地專注於所緣。這時，由於定力能夠凝定身心的作用，其動作、言語會變得緩慢，所以動中定力比較好的人，其語速、身體的動作，都是相當輕柔的。當然，如果不能保持（初期一般很難保持），作意的力量要適中，不能太用力（如前文所述），知道這個方向就可以了。

## 七、總結

修定，是一件很辛苦的事情，特別是初禪及以上的禪定，非常的不容易證得，並且很容易失去。所以針對這樣的情況，較好的修學次第是：先修學基本的欲界定或者未到地定，以此定力，去修學智慧的觀行，伏、斷煩惱。當煩惱被斷除以後——特別是跟五蓋<sup>15</sup>相關的煩惱，則能顯發禪定，並且也不容易退失禪定。

知道觀行對禪定的重要性以後，就可以合理安排修定的時間和方法。在知道正確的修定的方法下，應該安立適當的所緣，練習專注力和持續力，然後順入觀行當中。佛法講究的是現觀的智慧，單純的修定，是無法獲得智慧的，觀行，才能獲得智慧。由止的修學，漸變到觀行的修學，這是本文最後的一點建議。

15 五蓋：貪、嗔、掉悔、疑、睡眠。這五種煩惱，是遮蓋初禪引發的主要原因。

## ☺ 知與行

# 淺釋煩惱及其分類

## 林悉照

佛教修行的目的，是開智慧、斷煩惱、了生死、得涅槃，這是大多數人都知道的，但這四點具體是指什麼，也許很多人都還抱有誤解，比如：認為智慧就是為人處事的方法，認為煩惱就是悲傷、煩躁的情緒，認為涅槃就是對高僧大德的死亡的尊稱。這些觀念不能說完全錯誤，但與真正的義趣還相距甚遠。特別是對於煩惱的認識，在佛教的修證上有著重大的意義，如果修行人在這一點上有誤差，他修行的方向一定會偏離正軌，甚至南轅北轍，導致越「修」煩惱越多，更不用說證得果位、轉凡為聖了。可見，「煩惱」是佛法修行人必學的功課。

然而，煩惱二字所包含的法，相當微細深廣，佛教經論在表述、講解時，又常用不同的分類法來歸類，造成文字上的繁複，比如有時說二煩惱，有時說三煩惱，有時說四煩惱，有時又說一百二十八煩惱，在名相上就容易使人迷惑，不知其所云。因此，本文試圖淺釋煩惱，並大致梳理經論中煩惱的主要分類，以期對讀者有所幫助。

## 一 煩惱

佛教所說的煩惱，是擾亂眾生心，令其流轉生死、不得涅槃的這一類染污法的總稱，按大乘百法明門的判位，煩惱屬於心所有法，是依心法而有。

對於初學佛法的學人，有兩個基礎認知在這裡先簡單強調一下。其一，佛教認為，眾生在六道輪迴的洪流中沈浮、翻滾，經歷一次又一次的生命，這件事本身就是大苦大患；只有離開生死的繫縛，得入涅槃，究竟到彼岸，才是真正的安樂。相比之下，從一般人眼中看來，生命是如此絢麗多彩，離開生死的狀態是他們無論如何都無法接受的，他們要追求幸福和快樂，享受美好的生活，而這種渴求，正是引發未來世生死的主因之一，是煩惱。所以，佛教說的煩惱，既包括一般眾生能夠體察的憂悲惱苦，也函蓋世間人難以體察的愛渴喜樂。

其二，涅槃的「體」，不是證入涅槃的那一刻才起發而有，而是無始以來的存在，是常住法、不壞法、無漏法、無爲法，依於這個「體」，才有涅槃可說。<sup>1</sup>聲聞、緣覺乘學人，厭棄生死，欣樂涅槃，所以他們求證的涅槃，是完全斷掉生命在三界中的現起，不再在六道中輪迴漂流，而僅有此「體」獨存的狀態，稱爲無餘依涅槃<sup>2</sup>。而佛乘的境界，是已經證知生死與涅槃等無差別，所以佛證的涅槃，是不住生死、亦不住涅槃，稱爲無住處涅槃，這種涅槃只有究竟佛才能證得。可見，同樣是從生死的繫縛中解脫出來，聲聞緣覺乘是斷絕生死、住於涅槃，佛乘是不住生死、亦不住涅槃，在形式和方法上有很大的不同。

回到煩惱上來，如前所述，大、小乘證入的涅槃不同，相應的，所需的智慧便有深淺之分，所斷的煩惱也有多少之別。要趣入無餘涅槃的聲聞人，在世時常常住在「空、無相、無作」的三昧中，儘量止息六識的攀緣，所以，知道太多的分類和定義對他們取證無餘涅槃並沒有多大用處，有時反而是障礙。而菩薩是要求證佛果，在菩薩學地中，要廣學一切諸法的細微差別相，這樣才能成就佛地的一切種智，以無礙智慧度脫眾生。因此，佛陀在教化時，會隨順弟子的根器來講法。比如，從《阿含經》的記載看，佛陀在爲聲聞弟子說法時，經常是以「貪瞋癡」三毒作爲煩惱的代表；而在大乘方廣諸經中，對於煩惱的描述就細緻、複雜了許多，甚至很多名相只有名稱，沒有詳細定義，如果不借助論典，很難知道其具體的涵義。這都是佛的方便善巧。所以，現在我們看經教，大乘經論與小乘經論在解說煩惱時，會有不完全一致的地方，原因之一就是因爲針對的「學生」不同，並不是佛陀胡亂說法、自相矛盾，這一點需要我們注意。

《阿毘達磨大毘婆沙論》云：

所說法要，有略有廣。略者謂說三結永斷證預流果，廣者謂說八十八隨眠永斷，及說無量苦斷證預流果。如略說、廣說，諸不分別說、分別說，總說、別說，無異說、有異說，不遍說、遍說，頓說、漸說。<sup>3</sup>

1 《大般涅槃經》：「涅槃之體，非本無今有。若涅槃體本無今有者，則非無漏常住之法。」《大般涅槃經》卷 21〈10 光明遍照高貴德王菩薩品〉（CBETA, T12, no. 374, p. 492, a16-17）

2 也稱作「無餘涅槃」。

3 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 46（CBETA, T27, no. 1545, p. 238, a10-15）

這就是在說，佛在講解某一法時，既能簡略概述，也能廣演分別。比如，佛在解說聲聞初果時，可以簡略地說初果是斷除我見、疑見、戒禁取見三結而證的果位，也可以較廣泛地說初果是斷除了八十八種煩惱而證的果位，甚至說是斷無量種苦而證的果位。這仍然是佛陀對不同根性的眾生而設的方便，同樣是聲聞人，也有利根鈍根、勇猛怯弱的差別。聲聞法的法義比較粗淺，都能夠「略說、廣說，諸不分別說、分別說，總說、別說，無異說、有異說，不遍說、遍說，頓說、漸說」，廣大深細的菩薩法自然更不必提。以佛、大菩薩的智慧，任何一法都能廣演出無量的分別法義，有限的經論文本不能盡載。就煩惱一法而言，依不同的角度，有多種分類，每一種分類又可以衍生出若干差別法，這些差別法還可以繼續往深處、細處展開，或者用別的分類方法再來歸類、往下開演。所以，煩惱的差別諸義，惟有成就一切種智的佛方能究竟開示。本文篇幅有限，筆者亦才疏智短，只得從粗淺處入手，略說煩惱最主要的幾種分類。

## 二 煩惱的分類

在研習煩惱分類時，首先，有兩個問題需要我們予以注意：第一，一詞多義的情況。世俗語言中常有一詞多義的現象：同一字彙，有本義和引申義，甚至在特定學科中還是專業術語。佛陀通過語言文字而行教化，自然要隨順世人的使用習慣。而且，佛教不提倡強限定字彙意義的做法，因為這麼做容易增長眾生對名相的執取，反而形成障礙。因此，佛教經論所使用的名相，常常有多種意涵，不一定只限定一個意義，煩惱分類中的名相文字自然也是如此。當然，這些名相文字，在大部分情況下，是代表著一個相同或相似的意義，從這層意義上說，具有專有術語的性質，否則佛在講法時就要一一解釋之前提到的名詞，這樣下去會沒完沒了。這裡只是提醒大家，佛菩薩在廣演佛法時，會隨順文字的基礎義，或比喻說義，或象徵說義，賦予其不同的意涵<sup>4</sup>，如果我們死抱著一種定義來讀經，就很容易落入迷惘。所以，我們要避免將煩惱分類中

4 比如「結」字，經中依比喻義將諸煩惱說名為結，而有時，「三結」又特指初果人斷的我見、疑見、戒禁取見三結。又如「纏」字，也是依比喻義而有的運用，但有時又專指現行煩惱，與「隨眠」相對應，類似專有名詞的用法。佛經中這種依比喻義、象徵義運用的詞彙還有很多，它們的用法是很靈活的。對於煩惱一法，無著菩薩也曾在《大乘阿毘達磨集論》中總結道：「謂諸煩惱，依種種義立種種門差別：所謂結、縛、隨眠、隨煩惱、纏、暴流、軛、取、繫、蓋、株杌、垢、燒、害、箭、所有、惡行、漏、匱、熱、惱、諍、熾然、稠林、拘礙等。」《大乘阿毘達磨集論》卷4〈1 諦品〉(CBETA, T31, no. 1605, p. 676, b24-27)

的名相認定為獨表一義的專有名詞，以免增加不必要的障礙。第二，前文有述，大、小乘對煩惱的解說不完全一致，此乃深淺之分，並非完全相違，不必因此迷亂。

如前所說，煩惱在經教中有多種分類。不過，最重要、也是最常見的分類有三種：第一、依次第，分為見所斷、修所斷；第二、依主次，分為根本煩惱、隨煩惱；第三、依狀態，分為纏、隨眠。這三種分類通於三乘，常見於諸經論，故本文略說如下。

### (一) 見所斷煩惱與修所斷煩惱

佛教將一切法分為見所斷、修所斷與非所斷三種。也就是說，在一切法中，無為法、無漏法、非染污法等法，是不用斷的，是為「非所斷」；而那些有為、有漏、染污的法，即是煩惱，屬於當斷之法，其中，又有見所斷、修所斷之分。見所斷煩惱，又稱見惑，是只要具有正確的知見就能斷掉的煩惱，可以說是頓斷之法；修所斷煩惱，又稱思惑，是僅憑見地尚不能斷、需經修行對治才能斷盡的煩惱，可以說是漸斷之法。如《楞嚴經》云：

佛告阿難：汝今已得須陀洹果，已滅三界眾生世間見所斷惑；然猶未知根中積生無始虛習，彼習要因修所斷得。<sup>5</sup>

有時，會將見所斷煩惱依四聖諦細化為：見苦所斷、見集所斷、見滅所斷、見道所斷四種，加上修所斷（或稱修道所斷、思惟使），稱為五種煩惱。

佛教主張以真實正智斷除煩惱，而不是僅靠定力壓制煩惱不起。《中阿含經》記載佛的教示：

以知、以見故，諸漏得盡，非不知、非不見也。……云何有漏從見斷耶？……多聞聖弟子，得聞正法，值真知識調御聖法。知如真法，知苦如真，知苦習、知苦滅、知苦滅道如真。如是知如真已，則三結盡——身見、戒取、疑，三結盡已，得須陀洹。<sup>6</sup>

此中反復提到「知如真」，可見，真實正智，是聽聞聖賢的開示（得正教量）後，再自己觀察諸法、思惟諸法而得到的現量，是客觀的事實，

5 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷 4 (CBETA, T19, no. 945, p. 123, a17-19)

6 《中阿含經》卷 2〈1 七法品〉 (CBETA, T01, no. 26, p. 431, c15-p. 432, b3)

佛教稱之為「正見」。光是認識到這個事實，就能斷除一部分煩惱，即身見、戒取、疑三結，證得聲聞初果，由凡轉聖。然後，依此正見修行，自然順斷所餘煩惱，命終證入無餘涅槃。所以，從有見斷、修斷的分類，我們就應該知道佛教主張的修行次第，以及正見的重要性。如果沒有正見、不除滅見所斷煩惱，就算修行再精進，也不可能完全斷除修所斷煩惱，只是用定力暫時降伏一部分煩惱罷了，這樣是不能斷盡煩惱、證入涅槃的，就像佛陀成正覺前曾隨學的外道老師一樣，即使證得了四禪八定，命終後依然在六道中輪迴，受生死苦。

見所斷煩惱與修所斷煩惱這一種分類，在經論中很少進行專門的解釋，而是主要和其它的煩惱分類結合在一起解說，所以此二煩惱的內容留待下文敘述。

## (二) 根本煩惱與隨煩惱

根本煩惱，又名本惑，顧名思義，即指諸多煩惱中最主要、最根本的煩惱；隨煩惱，又名隨惑，即是次要的、依根本煩惱而生發現起的煩惱。如果把諸煩惱比作一棵樹，根本煩惱就是樹的根基，隨煩惱是樹的幹、枝、葉。除掉根基，枝末也會隨之枯壞；僅砍去枝幹，剩下的樹樁仍會萌發枝芽。所以，如果要摧毀煩惱的大樹、證得涅槃，就必需從根本煩惱下手，這樣，諸隨煩惱也會相應地一併被消除。是故佛說：

若人不斷根本煩惱及隨煩惱，由煩惱故，損減善根，障礙智慧，覆蓋涅槃真寂靜法。彼人若了四念處者，無有是處。若人斷除根本煩惱及隨煩惱，善能了解四念處法，求趣涅槃者，斯有是處。<sup>7</sup>

也就是說，一個人，如果不修斷<sup>8</sup>根本煩惱、隨煩惱，他就不可能正修四念處，更不用說證得涅槃；如果修斷這二種煩惱，他才能夠正修四念處，進而證入涅槃。

### 1. 根本煩惱

7 《佛說四品法門經》卷 1 (CBETA, T17, no. 776, p. 713, c9-13)

8 這裡解釋為「修斷」，而不說「已斷除」，是因為根本煩惱中，包含有依四念處等法精勤進修才能斷掉的煩惱，依前後文，這樣解釋更合乎邏輯。

根本煩惱可以說是煩惱的代表，所以經論中有時直接用「煩惱」二字指代之。那麼，既然根本煩惱這麼重要，它的內容到底是什麼呢？其實，佛菩薩在說法時，依照不同的角度與標準，或簡或詳，為根本煩惱安立了多種條目品數，簡說如下：

### （1）三根本煩惱

指貪、瞋、癡。貪是貪愛，瞋是瞋恚，癡是無明。眾生因無明顛倒，妄計執著諸有為法是實有，進而生起貪瞋，造作眾多染污行，感召未來世的生死業果，像這樣一直在六道中輪回受苦。反過來，只要除滅了這三毒，就能證入涅槃，如《雜阿含經》云：「涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」<sup>9</sup>《瑜伽師地論》也說：「是故雖有眾多煩惱及隨煩惱，然佛世尊但立三種根本煩惱，謂貪、瞋、癡。」<sup>10</sup>

貪、瞋、癡三法，言雖簡而意不賅，函蓋了很廣的法義。不過，也正因為這三字能攝歸諸多煩惱，便成為了最常用、最有代表性，也最為人所知的根本煩惱分類。

### （2）四根本煩惱

這一分類比較特殊，僅在大乘法中宣說，指的是第七識末那識（意根）的四種根本煩惱：我癡、我見、我慢、我愛。《成唯識論》云：

我癡者，謂無明；愚於我相，迷無我理，故名我癡。我見者，謂我執；於非我法，妄計為我，故名我見。我慢者，謂倨傲；恃所執我，令心高舉，故名我慢。我愛者，謂我貪；於所執我，深生耽著，故名我愛。……此四常起，擾濁內心，令外轉識恒成雜染。有情由此，生死輪迴不能出離，故名煩惱。<sup>11</sup>

第七識意根是第六識意識的俱有依，第六識依它而生起，前五識又依第六識生起，從某種意義上說，意根是前六識的統領。它的了別功能沒有前六識精細，但又因為這四種煩惱，特別喜歡攀緣，並常常將其它識執取為自己（「我」），驅使它們造作不善法。就算有情身壞命終，五陰全部壞滅，意根也仍然繼續運作，這個時候，它還想繼續了別外境，不肯善罷甘休，於是第八識就依它的願望，生起未來世的名色。從這層意

9 《雜阿含經》卷 18 (CBETA, T02, no. 99, p. 126, b3-4)

10 《瑜伽師地論》卷 66 (CBETA, T30, no. 1579, p. 663, c15-16)

11 《成唯識論》卷 4 (CBETA, T31, no. 1585, p. 22, a28-b6)

義上來說，意根的這四種煩惱令有情流轉生死、不得涅槃，所以將其立為根本煩惱。

這四種煩惱都是修所斷煩惱，要從前六識（特別是意識）下手進修，才能調伏、斷除。

### （3）六根本煩惱

從這一條往下，是細化又細化的分類，內容上沒有特別大的差異。另外，依喻意或代表義，由此處往下，「根本煩惱」四字也換稱為「使」、「隨眠」等。

六根本煩惱是：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見。

### （4）十根本煩惱

十使是將六使中的「惡見」一條，細化為五見：我見（又稱薩迦耶見、身見）、邊見、邪見、見取、戒禁取。加上六使中的前五使，合為十使。

### （5）九十八根本煩惱

九十八使是將十使劃分到三界之中，並配以細化的見、修所斷五種煩惱而得。如經云：

正殺煩惱聲者，殺者，除斷義，煩惱者，九十八使。欲界苦所斷十使，習、滅七使，道諦八使，思惟四使；色界苦所斷九使，習、滅六使，道七使，思惟三使；無色亦如是。<sup>12</sup>

也就是說，欲界中，見苦諦斷十使，見集諦斷七使（十使中去掉我見、邊見、戒禁取見），見滅諦同樣斷七使，見道諦斷八使（十使中去掉我見、邊見），修道斷四使：貪瞋癡慢。<sup>13</sup>這是欲界所斷的煩惱，偈頌中常說「十七七八四」，就是指這些數字，加起來是三十六使。色界與無色界沒有瞋這個煩惱，所以，從「十七七八四」五類中各減去一，加起來是三十一，這是色界的數，無色界也同理。將三界的匯總起來，就是九十八使。

12 《文殊師利問經》卷1〈14字母品〉(CBETA, T14, no. 468, p. 501, a2-5)

13 「問：此欲界繫三十六使，十見苦斷，七見集斷，七見滅斷，八見道斷，四修斷，云何見苦斷十使？答：謂身見、邊見、見苦斷邪見、見取、戒取，疑、貪、恚、慢、無明。云何見集斷七使？謂見集斷邪見、見取、疑、貪、恚、慢、無明。云何見滅斷七使？謂見滅斷邪見、見取、疑、貪、恚、慢、無明。云何見道斷八使？謂見道斷邪見、見取、戒取、疑、貪、恚、慢、無明。云何修斷四使？謂修斷貪、恚、慢、無明。」《眾事分阿毘曇論》卷3〈5分別諸使品〉(CBETA, T26, no. 1541, p. 641, a13-20)

爲什麼把修所斷的貪瞋癡慢也放到見所斷裡去呢？因爲修所斷煩惱也是由見所斷開始起修，在思惟、見道時已經斷了一部分。細化到苦、集、滅、道四諦，可能也是因爲思惟不同的聖諦時，所斷的煩惱也相應有細微的差別。

這其中，見所斷煩惱有八十八使，即欲界中見所斷的三十二使，加上色界、無色界的各二十八使，這些是聲聞初果就能斷除的；修所斷煩惱有十使，即欲界修所斷的貪、瞋、癡、慢四使，加上色界、無色界的各貪、癡、慢三使，這要到阿羅漢果才能斷盡。

### （6）一百二十八根本煩惱

一百二十八根本煩惱與九十八根本煩惱的分類方法相同，只是每一類的數目計算不同。欲界中，見「苦、集、滅、道」四諦所斷的煩惱都是十個，修所斷煩惱是六個：俱生我見、邊見、貪、瞋、癡、慢，用數字表示就是「十十十六」，加起來是四十六。色界、無色界依舊是每一類都減去瞋這一法，兩個都是「九九九五」，即四十一。三界的加起來，就是一百二十八。其中，見所斷煩惱有一百一十二，修所斷有十六。<sup>14</sup>

以上就是最常見的根本煩惱分類差別。因爲篇幅有限，較詳細的解釋，若有機會，將在今後的文章中展開。需要注意的一點是，無明意指「無知、無現觀」，二乘人取證無餘涅槃，僅需要知、現觀相應的法即可，就算不知道大乘的深法，也不障礙無餘涅槃；而大乘的菩薩，要成就一切種智，如果對任何一個微細法不能知、現觀，就是沒有斷盡無明，不能得證佛的究竟涅槃。所以，雖然不少分類條目通於大、小乘，但具體所含的法卻有很大的差別。

## 2. 隨煩惱

《阿毘達磨俱舍論》云：

此諸煩惱亦名隨煩惱，以皆隨心為惱亂事故。復有此餘異諸煩惱染污心所行蘊所攝，隨煩惱起故亦名隨煩惱，不名煩惱非根本故。<sup>15</sup>

14 「欲界見苦所斷具十煩惱。如見苦所斷見集滅道所斷亦爾。色界見苦等四種所斷。各九煩惱除瞋。如色界無色界亦爾。如是見所斷煩惱眾。總有一百一十二煩惱。欲界修所斷有六煩惱。謂俱生薩迦耶見邊執見。及貪瞋慢無明。色界修所斷有五煩惱除瞋。如色界無色界亦爾。如是修所斷煩惱眾。總有十六煩惱。」《大乘阿毘達磨集論》卷 4〈1 諦品〉 (CBETA, T31, no. 1605, p. 678, c7-14)

15 《阿毘達磨俱舍論》卷 21〈5 分別隨眠品〉 (CBETA, T29, no. 1558, p. 109, b10-13)

隨煩惱有兩種意涵：第一，指一切煩惱，因為一切煩惱都隨逐於眾生心而作惱亂，如《大寶積經》：「無明住地，與於一切所應斷法諸隨煩惱為生處故。」<sup>16</sup>

第二，相對於根本煩惱而言，從根本煩惱的染污心行而起的「附加產物」，稱為隨煩惱，這一意涵較為多見。經教中又將此隨煩惱大致歸納為二十法：

i. 忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、僞、害，這十法，《成唯識論》云：「各別起故，名小隨煩惱。」

ii. 無慚、無愧，此二法，《成唯識論》云：「遍不善故，名中隨煩惱。」

iii. 昏沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、心亂、不正知，這八法，《成唯識論》云：「遍染心故名大隨煩惱。」<sup>17</sup>

這二十隨煩惱，從名相上就能大概知道意思，篇幅所限，就不展開解釋了。

以上是對根本煩惱及隨煩惱的大略介紹。可以說，根本煩惱的斷除，即是佛法修證的主要方法與途徑，佛菩薩的教法，絕大部分都是在指導我們怎樣去認識並斷除根本煩惱。所以，它在佛法中佔有很重要的位置，值得學人深入研習，直至成佛。

### （三）纏及隨眠

纏與隨眠這一分類，是從煩惱所處的狀態而立。《瑜伽師地論》云：

i. 數起現行，故名為纏。<sup>18</sup>

ii. 云何現行？謂諸煩惱纏。云何睡眠？謂諸煩惱隨眠。<sup>19</sup>

iii. 謂煩惱起時，先惱亂其心，次於所緣發起顛倒，令諸隨眠皆得堅固，令等流行相續而轉。<sup>20</sup>

16 《大寶積經》卷 119 (CBETA, T11, no. 310, p. 676, a2-3)

17 「此二十種，類別有三。謂忿等十，各別起故，名小隨煩惱。無慚等二，遍不善故，名中隨煩惱。掉舉等八，遍染心故，名大隨煩惱。」《成唯識論》卷 6 (CBETA, T31, no. 1585, p. 33, b6-8)

18 《瑜伽師地論》卷 8 (CBETA, T30, no. 1579, p. 314, b26-27)

19 《瑜伽師地論》卷 13 (CBETA, T30, no. 1579, p. 346, b22-23)

20 《瑜伽師地論》卷 8 (CBETA, T30, no. 1579, p. 315, a2-4)

也就是說，當煩惱在生起、現行造作的時候，稱之為纏；反之，不生起、現行的時候，稱之為隨眠。比如，一個人好喝酒，每餐都要喝上幾盅，一邊品味一邊滿足地說：「真是好酒啊！」這個時候，可以說是他對酒的貪愛正在現行，是貪愛纏。但他總會有忘記酒這件事的時候，如專心工作、集中精神打電子遊戲、熟睡等等，這種情況下，他對酒的貪愛煩惱並沒有生起現行，而是處在隨眠位。

纏與隨眠的關係，就狀態而言是對立的；就因果而言，可以說是相輔相成，互熏互助——煩惱一次又一次地現行，令隨眠增長；隨眠增長後，又生起更粗重的煩惱現行，如此展轉相續，染眾生心，障涅槃道。

纏與隨眠是狀態的分類，一切煩惱都可以歸攝其中，現行時說為纏，不現行時說為隨眠，無論處於哪一位，都還是煩惱。所以經論中，有時會依想表達的側重點，將其中之一說名為煩惱。如「善知識者，如金剛劍，能截煩惱及隨眠故。」<sup>21</sup>這裡把纏說為煩惱，側重煩惱的現行；又如「世尊觀察所化有情意樂隨眠為說法要。意樂者，謂善根；隨眠者，謂煩惱。」<sup>22</sup>這裡則是把隨眠說為煩惱，側重煩惱的隨眠。其中，用隨眠來指代煩惱的情況比較多，原因下文中會有解釋。

煩惱是心所有法，不是看得見、摸得著的色法，對其進行觀察、思惟已經很不容易，而立纏與隨眠二位，就更是深細的智慧。所以這種教法，主要出現在大乘經論中，如《大般若經》：「菩薩摩訶薩，欲永斷一切纏結、隨眠，當學般若波羅蜜多。」<sup>23</sup>那麼，纏與隨眠的斷除也像見、修所斷和根本、隨煩惱那樣有主次先後之分嗎？

是的。雖然纏、隨眠是狀態的分類，但二者並非完全同等。實際上，依大乘法，隨眠即是含藏於第八識中的染污種子，當種子遇到緣，便在三界當中現起作用，這，便是煩惱的現行，如論云：「一切世間增上種子之所隨逐，故名隨眠。」<sup>24</sup>「隨逐有情，眠伏藏識，或隨增過，故名隨眠，即是所知、煩惱障種。」<sup>25</sup>從這個意義上說，隨眠是纏生起的緣<sup>26</sup>，是比纏更微細、更難斷的法；反言之，看不到煩惱現行，不能保證已經斷除了隨眠。按照這個道理，如果一個人要斷除某種煩惱，這個過程中的狀態一定是：有現行、有隨眠→無現行、有隨眠→無現行、無隨眠。

21 《大方廣佛華嚴經》卷 33〈入不思議解脫境界普賢行願品〉(CBETA, T10, no. 293, p. 812, a1)

22 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 46 (CBETA, T27, no. 1545, p. 238, a4-5)

23 《大般若波羅蜜多經 001-200 卷》卷 36〈8 勸學品〉(CBETA, T05, no. 220, p. 200, a29-b1)

24 《瑜伽師地論》卷 8 (CBETA, T30, no. 1579, p. 314, b25-26)

25 《成唯識論》卷 9 (CBETA, T31, no. 1585, p. 48, c4-5)

26 「解脫諸纏所緣隨眠故。」《瑜伽師地論》卷 11 (CBETA, T30, no. 1579, p. 332, a16)

所以，這二種煩惱的斷除，是纏在先，隨眠在後，通過斷纏，最終斷掉隨眠。

也正因為隨眠是纏生起的緣，經論才常用隨眠來代表煩惱，說名六隨眠、七隨眠、十隨眠、八十八隨眠等等。其實，六隨眠就是六根本煩惱，七隨眠是把六隨眠中的「貪」再分為欲貪和有貪（欲界貪和色界、無色界貪）而成七法，十隨眠就是十根本煩惱，八十八隨眠就是八十八見所斷煩惱。

纏與隨眠的分斷，也依大、小乘而有不同。小乘所需斷除的纏、隨眠煩惱，在無學位斷盡。大乘的情況，如佛在《解深密經》中說：

微細隨眠，謂於第八地已上。從此已去一切煩惱不復現行，唯有所知障為依止故。……我說永離一切隨眠位在佛地。<sup>27</sup>

也就是說，菩薩到八地，永斷一切現行煩惱，所剩的微細隨眠，是尚待證知的微細所知障<sup>28</sup>。只有到了佛地，才是永斷一切隨眠。


### 三 結語

以上，是對煩惱及其主要分類的淺述。

煩惱名相眾多，是佛學辭典的常客。不過，年代較近的辭典中，常會說：「某某法相，是 A 宗的法義；某某法相，B 宗這麼說，C 宗那麼說」等等，給人一種佛法的法義七零八落、互有牴牾的印象。但實際上，不少被說成是某宗特有的名相，有的能夠在佛經中找到，有的雖然沒有一模一樣的文字，但意涵能夠對應上；很多在佛經中找不到定義的字彙，結合經義、諸論及自己的現觀，也大致能夠找到合乎義理的解釋。佛解說煩惱，是要弟子們在現實中去觀察、思惟，找到對應的法，繼而斷除之，並不是憑空玩的文字遊戲。所以，我們在研習經教、觀察煩惱時，不能執著於文字、拘泥於宗派，而要以實證的方法和心態來修習，這樣，才能有實質的進步。謹以此文，與大家共勉。

<sup>27</sup> 《解深密經》卷 4〈7 地波羅蜜多品〉 (CBETA, T16, no. 676, p. 707, c18-25)

<sup>28</sup> 佛說二障：煩惱障與所知障。煩惱障，惱亂眾生心，是染污法，障礙涅槃；所知障，是無知，不是染污法，障礙成佛，不障礙涅槃。二乘極果斷煩惱障，大乘極果二障皆斷。

 經典解析

# 佛陀的最後遺教

## — 大般涅槃經略解 —

呂真觀 講述 / 甄不棄 紀錄

時間：2012 年 3 月 18 日

地點：武漢市隱形人咖啡館

### 引入

現在是 2012 年 3 月 18 日上午 9 點 02 分，我們現在要講《實證佛教導論》和《[大般涅槃經](#)》。我會以《大般涅槃經》為主，如果碰到跟《實證佛教導論》有關的東西，就用《實證佛教導論》做補充教材。如果你想要有系統地學習《實證佛教導論》，可以報名「實證佛教入門」函授課程。這個函授課程是免費的，它唯一的條件，是你必須用真實的姓名和地址來報名，並且答應不將教材外流出去，除此之外，你沒有其他的法律責任或義務。

《大般涅槃經》是世尊入滅前最後一天所說的佛法，是他對佛弟子的最後遺教，所以它的重要性可想而知。這部經把重要的佛法全部都提示一遍，並且明確地指出有常、樂、我、淨的佛法。現在很多學佛的人以為佛教只主張有無常法，反對有常住法的存在，如果能夠詳細地閱讀這部經典，自然就可以得到正確的知見與方法，能在三乘菩提上如法修行乃至證果。

### 佛法的體系與分期

佛教把諸法分為常住法和無常法，這是很重要的兩個體系，但是從民國時代開始，漢傳佛教產生了一個很大的演變，反對常住法的人站了上風，漢傳佛教正式走向末法時代。

有的經論是用時間來定義三期佛法，但是這樣並不準確，因為各個地區的佛教並不相同。我認為，正法時期是正法佛教占主流地位，像法時期是像法佛教占主流地位，末法時期就是末法佛教占主流地位。接下來我們再定義正法佛教、像法佛教和末法佛教。

正法佛教，領導佛教的是見道位以上的人，他會主張有常住法和無常法，而且對常住法和無常法的分判非常準確，完全符合事實。像法佛教是從正法佛教演變來的，有人跟著證悟的人學法，或者讀正確的經教，學了以後沒有開悟，他對於佛法有誤會，但是他所學的教法畢竟還是正確的，所以說他會同意「佛法有常住法，也有無常法」，但是在實際做觀行的時候會把某些無常的法當作是常住法，這就是像法佛教。這個時候居於領導地位的弘法人員會信受正法，但是在說法的時候發生差錯，所以他在教人家觀行的時候也會發生問題，門下弟子要是全盤接受他的看法，就沒有辦法見道，但是因為他不會謗法，所以只要有人能夠依據三量揀擇教法，還是可能見道。

末法佛教則是完全否定常住法的存在，要是碰到有經典主張常住法，他們就會毀謗「這個經典是偽經」，不然就說「那是不了義法」。因為謗法的緣故，末法佛教只剩下佛教的假名，徒眾若是跟著謗法，就完全沒有見道的機會。《大般若波羅蜜多經》說，謗法的果報非常重，超過五逆重罪（殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧），是無間地獄的果報。《佛藏經》說，謗法的人從三惡道回到人間時，會因為「餘殃未盡」的緣故，而再度謗法，形成惡性循環。

在清朝以前，漢傳佛教大體上皆承認有常住法的存在，所以大部分的經讖，都有「南無常住十方佛、南無常住十方法、南無常住十方僧」之類的文字。但是到了民國時代，歐洲和日本的佛學研究，漸漸影響漢傳佛教，現在已經占有主流地位，認為常住法是外道思想，很多經教被判為偽經或不了義法。由此，漢傳佛教便進入末法時期。

## 最重要的戒律

最近有人問我一個問題：「修習實證佛教要守什麼戒律？」一般來說，修行的入手方便有兩種：禪定和觀行。修習禪定要守護根門、降伏五蓋才能發起初禪，所以必須嚴守戒律。而觀行最重要的是正確的知見

和方法，對於戒律的要求沒有那麼嚴格，一般說來，只要能夠控制在不起重大煩惱的範圍，就可以了。如果以經教來說，真正會障礙證初果的是五逆、毀謗三寶之類的重罪。佛弟子不太會犯五逆罪，卻經常毀謗三寶，這是一般人無法證果的主要原因。

謗佛、謗法、謗僧，就是毀謗三寶。這裡面最嚴重的是毀謗正法。佛是很慈悲的，謗佛的人他會請聖弟子來救你，要是毀謗正法，就沒辦法了。你要開悟、解脫，一定要依循正法，既然毀謗正法，路就斷掉了。《楞伽經》說：「云何捨一切善根？謂謗菩薩藏，及作惡言：『此非隨順修多羅〔經〕、毘尼〔律〕解脫之說。』捨一切善根故，不般涅槃。」不般涅槃，就是在佛世尊可見的未來，沒有辦法證涅槃。《大般涅槃經》講，斷善根人（一闍提）在非常久遠、非常久遠的將來，善根還是會重新發起。在這之前他會一直不斷地在三惡道裡面打滾，回到人間，又因為過去世謗法「餘殃未盡」，而再度謗法。毀謗正法是無間地獄的果報，「千萬億劫，求出無期」。無間地獄出來，先會到痛苦比較輕的地獄，這樣漸次上來，再經過餓鬼道、畜生道，然後來到人間，前五百世是盲聾啞，要五百世之後才會五根具足，有機會再度碰到佛法，因為餘殃未盡，他又看不順眼，說「這個不是佛法」，又再度毀謗正法而下三惡道。這會變成惡性循環，非常可怕。

世尊很明白地講，毀謗正法的罪業遠遠超過五逆重罪，犯了五逆重罪還不會斷善根，要是毀謗正法，而沒有在去世之前懺悔的話，就注定斷善根了。公開毀謗，就要公開懺悔；要是私下毀謗，你要把人家找過來，跟他說：「我以前說某某講的佛法不是正法，這個是錯的。」這樣子才可以避掉一闍提的惡業。懺悔之後，還要趕快求悟，用弘揚正法的功德來彌補毀謗正法的過失，不然的話，以後的果報還是很恐怖。

學佛的人都同意不能毀謗三寶，但是每天都有人在毀謗，因為大家不知道什麼是三寶，毀謗的時候，還以為自己是在「護法」。因此，我再強調，最重要的戒律是「沒有充分的證據，不要輕易下結論」。這是世間智者共同的守則，它可以讓你避開毀謗三寶、增上慢（未證言證）和不淨說法（演說錯誤的佛法）的惡業，也是求證出世間智最重要的方法原則，請大家一定要遵守，永遠都不要捨棄。

## 無為法與常住法

大概民國三十年前後，有一個人出來弘法，他主張佛法全部都是無常法。他是一個出家人，著作又很多，所以等到他年老的時候，在僧團當中已經是一個領導者。很多人學佛都看他的書，也跟著主張「佛教就是講無常、苦、空、無我，常住法是外道的思想」。如果有經典講常住法，他們就說：「這是真常唯心系的經典，是向外道思想傾斜的偽經。」他們連佛經都敢毀謗，真觀只是一個小人物，他們罵得更厲害了。有一個人甚至罵我「邪見深重，無可救藥」。因為他們毀謗大乘經典，但是不敢毀謗《阿含經》，真觀卻用《阿含經》證明有常住法，他們辯不過我，只好開罵。如果他們在下結論之前，能夠廣泛地蒐集證據，謹慎地思辨，就不會這樣了。我發現跟不理性的人討論佛法，實在是浪費時間，還不如把時間用在講學和著作，所以就由他們去罵，不再跟他們在網上對答。我現在要問這些人幾個問題：

一、佛法是不是有有為法跟無為法？你們說「有為法是無常」，我完全承認，我也是這麼主張的啊！我從來沒有講有為法可以變成常住法。《雜阿含經》說：「如此二法，謂有為、無為，有為者若生、若住、若異、若滅，無為者不生、不住、不異、不滅。」有為法既然有生、住、異、滅，當然是無常法。但我請問你：什麼叫無為法？無為法既然不生、不住、不異、不滅，把中間的不住跟不異拿掉不就是不生不滅嗎？這跟《心經》講的「不生不滅」不是一樣嗎？這個東西它是本來就存在的，法爾如是的存在，所以它不是哪個時候才出生的，那既然是這樣的話，它將來也不會消滅，這樣不就證明它是常住法嗎？彌勒菩薩《瑜伽師地論》解釋有為法和無為法，講完有為法的「生、滅、住異」三相之後，說：「與此相違，應知常住、無為三相。」這一句是講與有為法的法相相反，應當知道就是常住、無為法的三種相貌。也就是說，無為法即是常住法，並不是什麼都沒有。佛教三法印的「諸行無常」，「行」是有為法的意思，這只描述有為法無常，並不包括無為法。

二、什麼是涅槃？《雜阿含經》講「涅槃是不壞法」。不壞是什麼意思？這個東西不會壞掉，既然不會壞掉，不就是常住法嗎？《增壹阿含經》記載一位婆迦梨比丘，他生病很痛苦，所以自殺了。天魔波旬知道他還不是阿羅漢，看到他自殺，就很好奇，想要看看他死掉以後往生到什麼地方。波旬到處去看，往東面去看、往西面去看，到處去看。大家

就看到天上有一片黑雲，一下子飛到這邊去，一下子飛到那邊去，大家就很奇怪，就問佛陀：「奇怪，天上怎麼有片黑雲飛來飛去的？」佛陀就跟大家講：「這是魔波旬想要知道婆迦梨去世以後，中陰身到哪裡去，找來找去都找不到。」波旬是他化自在天的天主，所以有天眼，他可以用天眼來觀察，如果有情死掉以後有中陰身，天魔是可以看得到的。這些佛弟子也很好奇：「婆迦梨不是阿羅漢，現在自殺了，會往生到什麼地方去？」世尊就跟他們講：「婆迦梨在臨死的時候深觀五陰的苦集滅道，已經取證無餘涅槃。」大家問佛陀：「他的神識跑到哪裡去了？」佛陀回答：「婆迦梨比丘神識永無所著，彼族姓子以般涅槃。」就是說，他的識不是停留在某一個地方，你們要知道他現在已經入了無餘涅槃了。這表示什麼呢？表示有一個識（第八識）不再入胎，單獨存在於三界外，那個叫做無餘涅槃。可見涅槃一定是常住法，不會毀壞，不然的話佛陀會講「他的識已經都消滅了，這個涅槃是什麼都沒有」，但佛陀從來不這麼講。佛陀在《楞伽經》裡面講得很清楚，「妄想識滅，名為涅槃。」妄想識就是七轉識，你把七轉識消滅掉叫做涅槃。佛陀又講：「藏識滅，不異外道論見。」藏識就是第八識，如果有人主張「涅槃就是把藏識滅掉」的話，這跟斷滅見外道沒有什麼兩樣。第八識是生死輪迴當中不變易的主體「我」，一向都是不壞法，阿羅漢死後不再入胎，第八識單獨存在於三界外，就稱之為無餘涅槃。

第一法印的諸行無常，指的是有為法的無常。第二法印的諸法無我，指的是三界諸法的無我。第三法印的涅槃寂靜，則是指第八識心體不與煩惱和合，永遠都是寂靜，涅槃四德即是常、樂、我、淨。前二法印是有為法的無常、無我。第三法印則是無為法的永恆寂靜。三法印適用的範圍不一樣，千萬不要把適用於有為法的規律，強加在無為法上面。

## 原則和法義

《實證佛教導論》裡面有兩個很重要的部分，第一個是求知的方法原則，第二個是見道位的法義。求知的方法原則是什麼呢？我剛才講過，你一定要讓自己避開毀謗正法的惡業。毀謗正法的人一定也會謗佛和謗僧。為什麼呢？《阿含經》講，錯說佛法就是謗佛。有些人不曉得錯說佛法的嚴重性，如果你沒有把握的話，寧可不要講，至少要告訴人家「這是我沒把握的」。什麼叫謗僧？見道的人，你說他沒見道，這個就是謗僧。這裡的「僧」是指四向四果的修行人，而不是以出家、不出家作為判斷

標準。《阿含經》講得很清楚，四向四果的修行人叫做四雙八輩，一般所說的果位有四種，也就是初果、二果、三果和四果，還有一種是快要證到，也就是初果向、二果向、三果向、四果向。四雙八輩，佛陀說這個叫做沙門果。沙門是指出家人，所以證了沙門果就是實義的僧寶。你要批評學佛的人，不要輕率地講出來。批評人物的過失還比較小，你頂多跟這個人結了惡緣，還有佛和別的聖賢僧可以依止。你要是謗法的話，你就跟十方諸佛還有十方聖賢僧全部都結了惡緣，因為十方諸佛跟十方聖賢僧一定皈依正確的佛法。

你如果告訴佛教徒：「不要謗佛、不要謗法、不要謗僧。」他會說：「對啊！絕對不能毀謗三寶。」可是有沒有人在罵？有啊！每天都有人在毀謗三寶喔！你在網路上可以看到很多。有的人動不動就講「你那個不是佛法」，他的主張如果錯了，豈不就是謗法？這種情況非常多。一般人不會知道自己在毀謗三寶，所以你跟他講「不要毀謗三寶」是沒有用的，要在方法原則上施設戒律「沒有充分的證據不要輕易地下結論」，才可以讓他避開毀謗三寶的惡業。

有人問我：「什麼是亂下結論？」我們可以用外相來判斷，如果一個人經常在後悔自己的言語，大概就可以知道他喜歡亂下結論。《論語》說：「多聞闕疑，慎言其餘，則寡尤；多見闕殆，慎行其餘，則寡悔。言寡尤，行寡悔，祿在其中矣！」多聞就是多聽，多見就是多看，疑就是懷疑，殆就是危險、沒有把握。讀書人如果能做到不疑不殆，祿在其中，自然人家就會保你去做官了。這是在孔子那個時代的情形。如果你做事情經常在後悔，經常覺得沒有把握，經常覺得很危險，你求知的方法原則一定有問題。網路上有的人很衝動，一會兒說「某甲是善知識，某乙是外道」，過一陣子又反過來說「某甲是外道，某乙是善知識」，再過一陣子又說「某甲是善知識，某乙是外道」。所以，他老是在公開懺悔。看起來很有道德勇氣，其實是很魯莽的人。經常在追悔自己的言行，就是輕率、魯莽的人所表現出來的特徵。他的兩個評斷，總有一個是錯的，對不對？講對了沒什麼太大的功德，錯了卻要下地獄，他豈不是必死無疑？

比方說，這裡有兩個按鈕，其中一個按下去地雷會爆炸把你炸死，另外一個按下去什麼事都不會發生。我現在問你：「你要不要按按看，試試你的手氣怎麼樣？」（有人回答：不想。）但是你看在網路上，很多人去按，而且按了一個不算，還要按下一個。（大眾笑。）他兩個都按了，

這真的是必死無疑。爲什麼要把自己弄到這種地步呢？爲什麼不謹慎一點呢？

有一句話說：「過頭飯可以吃，過頭話不要講。」你已經很飽了，人家跟你講「要惜福」，你就再多吃一點，硬塞下去，這就是過頭飯。吃過頭飯很不舒服，但頂多是嘔吐、胃病，就算送了命，也只是一世的壽命而已。過頭話，就是只有一點點證據，你就把它扯到九分、十分，亂下結論。討論佛法的時候講過頭話，要冒著下無間地獄的危險，你何必這麼做？

以實證的觀點來看，這條戒律也是最重要的。沒有充分的證據，卻花了一大堆時間去描述它，企圖說服自己跟別人。比方說，某甲死掉了，大家想「兇手到底是誰」，他可能就會講：「某乙跟某甲吵過架，會不會是他？」這個就是戲論，證據不充分你講它幹什麼，猜了老半天也不知道對不對，應該擱置才對。生活當中這種事情太多了。「我到底要吃什麼才安全？這裡面會不會有地溝油（餿水油）或者其他的有毒物質？」我們連吃的東西都不能用現量肯定它安全衛生，何況是其他？我們的現量根本就少得可憐，以這個標準來說，大家都無知。既然這樣，我們要謙虛一點，不知道你就跟人家講「不知道」，只有一點點證據，你要跟人家講「到底是怎麼回事，我不曉得」。我們必須先承認自己無知，才会有實證的動機。

佛經裡寫的東西，我們應該要承認：「那是佛陀的現量，不是我的現量。我現在看了佛經，只是知道佛經這樣子寫而已，並不是親證了那個事實。」你必須要掌握這個方法跟態度去學佛，才不容易出差錯。就算你運氣不好，碰到一個錯說佛法的人，你還是有機會把他錯誤的地方揪出來，最後還是可以證果。所以這個方法非常重要，這是《實證佛教導論》第三章的內容，今天沒有太多的時間，請你自己去看書。

## 聲聞見道

接下來講聲聞見道位的佛法，主要是五陰非我，也就是六見處。六見處其實就是六個命題，統統都可以驗證。第一個命題是色陰無常。你要怎麼做觀行呢？觀行不要偏離經教的定義，因爲你只要一偏離定義，觀行就會有偏差。所以，你要先找到經教對於名詞的定義（內涵），然後

再去找符合定義的具體事物（外延），觀察它有什麼體性，看看是不是跟經教所描述的一樣。

色是定義成「四大及四大所造色」。四大就是四大種，又稱為四大極微，也就是地、水、火、風。按照我們今天的觀念，地相當於固體，水相當於液體，火相當於熱能，風相當於氣體和動能。這個是按照古代的物理觀念去做的定義，按照現代人的觀念，相當於物質和能量。這個是色法函蓋的範圍。

有為法是生、住、異、滅的法，所以觀察有為法，要注意幾個地方。第一，你要觀察這個東西是不是本來沒有，後來才出生。第二，你要去觀察這個東西以後會不會消滅掉。第三，你要觀察它存在的期間是不是剎那剎那地變異。四大極微的部分你可以去參考物理學，特別是量子力學，量子力學的研究發現，微細的物質是剎那剎那地生滅。這個部分我們沒有辦法現觀，只好先參考人家的研究報告。

色法當中，對你影響最大的是色身。你先觀察「色身本來沒有，後來才出生」這個命題是否正確。有沒有人說「我一向就是存在在這個世界的」？沒有，對不對？所以你可以驗證，對這個東西是有把握的，如果有人來跟你唱反調的話，你要一下子把他否決掉。就算這個人示現成佛、菩薩的形象，他說：「你不是父母所生，而是本來就存在的。」如果有人這樣跟你講，不管他是誰，你都可以反駁：「你不要跟我亂講喔！我明明是父母出生的。我的色身本來沒有，是精子和卵子合成受精卵，再從受精卵慢慢成長到現在。」

第二，你要觀察「我將來一定會死，死掉以後這個色身會整個爛壞掉」，確定這是不是不可動搖的事實。國外有這種兇殺案，殺了人，把屍體用碎木頭的機器粉碎，然後扔到湖裡去了。因為色身碎得很小，連骨頭都會被其他生物給吃掉，到最後真的找不到一點一滴喔！或者死掉以後把你火化，變成骨灰，和上麵粉餵魚，你就什麼都沒有了。就算是土葬，只要時間夠長，也會變得屍骨無存，所以你應該知道色身一定會毀壞。

第三，你要觀察「色身存在的時候，是剎那剎那的變異」這個命題。這很顯然也是嘛！不然的話，你怎麼會長大、變老，你有新陳代謝，細

胞死了又換新的，據說只要七年，全身的細胞全部換乾淨。完成這三個觀察，確定無誤，就是色陰無常的實證。

你不要以為實證是一個虛無縹緲的東西，以為禪定功夫很好，把意識的妄想都降伏，突然間有智慧，就是頓悟。你不要作這種想法，這是方法論上面嚴重的錯誤，會障礙你見道。為什麼呢？觀察事實真相，梵語叫毘鉢舍那，也就是觀行，經典稱之為「如實知見」。色法無常一定要去觀察才能證實，還要去判斷這個到底是不是事實，如果你都不去動腦筋的話，你要怎麼樣知道命題是對的？頓悟在經教中稱之為「一念相應慧」，這是發現到某一個關鍵的事實，忽然之間明白了許多經教的真義，這仍然是觀行。

《雜阿含經》講五陰無常、苦、空、非我的觀行，很強調「如實知」，這是教你去觀察事實，看看佛經講的跟事實是不是一致。透過正確的觀行而得到如實知見，就是實證。我講的時候你就去觀察，看看我講的跟佛經是不是一樣，是不是符合事實，如果統統都是的話，你就已經實證了色陰無常這一個命題。

你的觀行要很徹底，是所有的五陰都無常，沒有任何例外。要是你認為：「色法雖然無常，可是構成物質的分子、原子、電子這些東西應該不會毀壞。」這樣就是觀行不徹底，所歸納出來的規律沒有窮盡一切的色法。還有人講：「一般的色身會毀壞沒有錯，可是透過某一種修行方法，讓這個色身堅固起來，它就真的不會毀壞。」這也是觀行不徹底。你要想：如果有人這麼主張，我怎麼樣去推翻它？

有一個人是在網路上講：「我是修行三百年的道士，已經修成不死之身。」如果有人跟你這樣吹牛，你就問他：「真的嗎？如果太陽爆炸，把地球一起吞進去，你能不死嗎？」如果他講：「我有神通，可以在太陽跟地球毀壞之前趕快飛到另外一個星球去，這個你不用替我擔心。」你就再問他：「下一個星球毀壞的時候，你是不是還要再逃到其他星球去？」我在書裡面列一個等式  $S = (1 - r)^n$ 。等式當中的  $r$  就是逃不掉的機會，假設逃不掉的機會只有萬分之一，那逃得掉的機會  $(1 - r)$  就是萬分之九千九百九十九，連續兩次都逃得掉的機會是萬分之九千九百九十九的平方，逃三次都成功的機會是三次方，要逃十次就是十次方，逃一百次就是一百次方。學過數學的人都知道，只要這個  $n$  趨近於無限大， $S$  就會趨近於 0。而佛教所定義的永恆是永永遠遠都不會死，都不會壞掉，這

才是永恆。他要是跟你講：「我可以活八萬四千個大劫。」你就再追問：「接下來呢？接下來是不是得死？」他說：「可是八萬四千大劫已經很久了，你不要這樣子嘛！這樣子已經算是永生了。」你就跟他說：「那不行啊！永恆存在不是這樣，如果說你老是要逃，到後來一樣會死，那不是證明你所謂的不死之身是騙人的嗎？」

剛才的證明方法，也可以拿來證明受、想、行、識，乃至一切的因緣所生法的無常。也就是說，只要一個東西必須依靠他緣才能夠存在，而他緣本身是變化的，那麼這個東西就一定會壞滅。例如，我們要活下去，必須吃飯，必須有衣服、床具、屋宇、湯藥，這些東西都是條件。如果哪個條件供應不上，你的色身就開始變壞，乃至死亡。其他的因緣所生法也是一樣的。

受、想、行、識的觀行基本上都一樣，你如果有興趣的話，請看《實證佛教導論》第五章，你如果覺得那本書很難看懂，你就報名函授課程。函授課程是我講解《實證佛教導論》謄寫出來的文稿，跟聽我講課差不多，比較容易聽懂。

## 第六見處

接下來第六個見處，就是「我」。在《阿含經》裡面六見處分成兩組，五陰是無常法，這個「我」是常住法，《中阿含經》定義成：「此是神，此是世，此是我，我當後世有，常、不變易，恆、不磨滅法。」「此是神」，就是表示這個東西跟一神教所主張的那個神很接近，也就是說它相當於造物主。剛才跟大家講過，佛教把所有的法分成兩類，一個是能生萬法的東西，一個是被出生的萬法。以六見處來講，五陰就是被出生的法，這個「我」就是能夠出生五陰的法。這個知見很重要，你懂得它，才看得懂佛經。「此是世」，相當於大乘經典所說的一真法界。所有的東西既然都是它所創造的，你隨便拿一個杯子起來，說這個就是「我」，這也是可以的喔！為什麼？因為諸法是「我」所出生的，你不管看到什麼統統都是「我」。

一真法界，《大乘起信論》叫做「一法界大總相法門體」，這個名稱滿好的，整個就是一個法界，所有的東西統統都是法，整個法界全體是一個大總相，是一個法門體。「一法界大總相法門體」把這個義理詮釋得

很好。既然統統都是「我」所出生的，整個就打成一片，叫什麼名稱根本不重要。

電影《黑客帝國》(台灣譯為《駭客任務》)說：「母體無所不在，隨處可見，它甚至在這房間。你從窗戶外可以看到它，或在電視上也會看到它，上班時感覺它的存在，當你上教堂或納稅時也一樣。」母體跟一真法界很接近。既然這個東西都是第八識所出生的，那你現在看到這張桌子，這張桌子也就是第八識(這就是《心經》所說的「色即是空」)，叫什麼名稱並不重要，總之你知道就是它。《中阿含經》用「世」這個字表示一真法界，整個世間都是它，逃不出它的範圍。有時候佛經會講，你再怎麼討厭空，抱頭到處躲，想要避開這個空，你說你避得掉嗎？到處都是空，你要躲到哪兒去啊？同樣的道理，你再怎麼痛恨第八識，到處都是第八識，你要躲到哪兒去？它是這個樣子。

爲什麼用「我」來稱呼它呢？第八識沒有形象，但是在因果的酬償上，它跟每一個眾生一對一相應，而且這個「我」在生死輪迴當中不會被改變，所以當你講「我上輩子」、「我下輩子」的時候，這個「我」會很準確地指向第八識。如果你上輩子是一頭牛、一隻老虎，或者你現在是男人，上輩子是個女人，五陰整個變換掉，你還是會說「那個是我」，因爲第八識在生死輪迴當中，從來都不曾變易過，所以這麼說完全沒有過失。

應成派中觀有一個觀念：「在這個演變當中沒有哪一個東西是永恆不變的。」我跟你講，如果作這種主張，轉世幾次，你跟以前完全不一樣，甚至完全沒有相似的地方，這時候講因果報應不是很好笑嗎？國外有機器人競技的節目，如果一個機器人爲了自己能夠生存，把別的機器人破壞掉，好像是造了惡業。我們把這個機器人拿來，所有的零件都拆掉，拆掉以後，裡面的零件都不用，另外拿別的零件再造一個機器人。這個時候，會不會有人說「這個機器人是原來那個機器人的下輩子」？我想，大概不會有人這麼講，沒有一點相同，說它是下輩子，那太好笑了吧！同樣的道理，你講「我上輩子做了好事，所以我這輩子生而爲人」，你等於已經承認，這中間至少要有的地方是從來沒變過的。要是沒有任何一個地方一樣，你會說「那個就是我」嗎？你絕對不會這麼講的，對不對？所以，我們是用「我」這個字來描述生死輪迴當中這個永恆不變易的東西。並不是佛陀這麼喜歡把它叫成「我」，而是大家很普遍地用這個字指稱第八識。第八識在我們日常語彙裡面，出現的次數是很頻繁的。當然

你不會一天到晚講「我上輩子」、「我下輩子」，但是你會講「我小的時候」，或者「我老了以後」，這顯然還是在講那個不變易的主體，對不對？

「我當後世有」，就是這個「我」在未來世還會繼續存在，不會被消滅。「常、不變易，恒、不磨滅法」。你看！講到這個地步。很顯然佛教是主張有常住法的，對不對？只不過，這個經文又加了一句話「所有此見……彼一切非我有，我非彼有，亦非是神」，把大家都弄糊塗了。佛陀在講完六見處之後，接下來又告訴你，「六見處觀完了以後，你還要再觀察『見處』不是我、我所，也不是能生萬法的造物主（第八識）」。見處和真正的事理不一樣，見處可以用語言文字來描述，它是我們思惟的對象，所以見處也屬於想陰。既然你已經知道想陰非我、非我所、非第八識，當然也要知道見處非我、非我所、非第八識。並不是佛陀在否定六見處，而是佛陀在教你觀行的方法，觀行要徹底，不能剩下什麼；剩下什麼的話，你就沒有辦法證涅槃啊！

六見處是聲聞法的核心法義，只要你能夠信解六見處，至少能夠證初果向，在佛陀的時代，前五見處的法義是公開的，第六見處則列為機密，結集經典的時候，也故意撒上迷霧，讓大家以為是佛陀所否定的法。我把它真正的意義解釋出來，很多人覺得不對，網路上罵聲四起。因為這個緣故，我將會寫《實證因明學》，詳細解說解釋經典的原理原則，並且把第六見處的解釋，當成重要的範例。在這本書寫出來之前，請你先參考《實證佛教導論》，這本書所列舉的證據，已經很充足，只是文字比較簡略，沒有開展出來。如果你是佛弟子，請你參考《大般涅槃經》：「何者是我？若法是實，是真，是常，是主，是依，性不變易者，是名為我。」這和《阿含經》的第六見處，基本上是一致的。這段經文，大約第四次講座<sup>1</sup>就會解釋到，請大家稍微再等一下，千萬不要跟著人家亂開罵，免得毀謗《大般涅槃經》。

我再把剛才的重點提示一遍。你要注意方法，要有科學理性的態度，沒有充分的證據不要輕易下結論，不要講過頭話。「這個不是正法」，「某某人沒有開悟」，這類的話要避免去說它，除非你有很充分的證據。某一個人沒有開悟是一個總體的判斷，判斷錯誤的機會很大，但是你如果講「他有開悟沒開悟我不管，但至少他講的這個法是違背佛經、違背事實的」，這個別人很容易檢驗。一定要用這種謹慎的態度去學佛。

1 編按，2012/4/29 已講到這裡，講座紀錄將陸續刊載於《實證佛教通訊》。

六見處和觀行的方法，是《實證佛教導論》的內容，我不打算講得太詳細，你要是有興趣的話，請你自己去看書。接下來我們進入《大般涅槃經》。

## 《大般涅槃經》

《大般涅槃經》總共有四十卷，如果我們逐字逐句地講，會講很久。而且，我也沒有能力逐字去解說它，因為有的地方我看不懂。我並不覺得丟臉，因為《大般涅槃經》是很深奧的經典，我又不是究竟佛，怎麼可能全部都看懂？既然這樣，還不如老老實實告訴你哪裡看不懂，免得大家被我誤導了。另外，有的部分不是很重要，我也把它跳過去。省下來的時間，可以詳細解說重要的法義，這樣对大家最有利。

第一卷是講佛陀入滅前發生的事，時間是二月十五日（這當然是印度的曆法），沒有記載是哪一年。這裡面講的數字都非常大，我不能肯定這些數字到底是怎麼樣一個狀況，當時全世界的人口也許只有幾億人而已，結果這裡寫「世尊與大比丘八十億百千人俱」，我不明白為什麼數字這麼大，也許有其他星球的人用神通來參加，或者把鬼神、天人也算進去。我們當時不在現場，依照實證佛教的風格，這種東西存而不論。但多處經典中，佛再三告訴大家：「如來是實語者、諦語者、如語者、不異語者。」因此，在自己沒能力證實時，最安全的做法，就是尊重佛語。

這裡的重點是在告訴大家，佛快要涅槃的時候，空中有一個很大的聲音，「其聲遍滿，乃至有頂」。有頂有兩種解釋，一種是非想非非想處天，第二個是色界天的天頂，你要判斷它真正的意思。這個地方我把它解釋成色界天頂，因為非想非非想處天是無色界，聽不到聲音。這個不是那麼重要，我們再往下看。

「今日如來應正遍知，憐愍眾生，覆護眾生，等視眾生如羅睺羅」。如來有很多個稱號，「應」是應供，就是應該供養的意思。正遍知是圓滿的覺悟者。如來、應、正遍知是指佛世尊，以後碰到這種東西我們盡量不解釋，因為你可以自己去查佛學詞典。

「覆護」，好像天氣冷的時候你需要一床被子蓋在身上，覆是這個意思。護是保護。「等視眾生如羅睺羅」，羅睺羅是佛陀的獨生子。你雖然

跟佛陀沒有親戚關係，但是佛陀看待你就跟看待他的獨生子是一樣的。「爲作歸依，屋舍、室宅」，這個跟覆護眾生的意思一樣，我們就不多解釋了。

「大覺世尊將欲涅槃，一切眾生若有所疑，今悉可問，爲最後問。」這是說，佛陀現在要入涅槃，以後在人間找不到他的應化身，你如果再不來問法，下次就不知道什麼時候才有機會了。

這個時候佛陀現出神通來——放光。這個光一出去，十方有緣的眾生全部感應到了，知道佛陀要入涅槃。大家非常哀痛，有的啼哭，身體發抖，皮膚充血。這東西我們不細講。

佛涅槃的時間快到了，大家都趕快向「拘尸那國力士生地阿利羅跋提河邊娑羅雙樹間」集合，這個地方有兩棵樹，叫娑羅雙樹。佛教文獻往往以此爲典故，這個我們也不細講。

很多佛弟子都準備了供品，希望能夠供養佛陀。即將成佛的最初供養跟即將涅槃的最後供養都是最有福份的。最初供養是菩薩接受兩位牧牛女的乳糜，而成無上正等正覺，這個當然不得了啊！另外一個供養就是佛陀要入滅前的最後供養，這也是不得了。佛陀講這兩個供養都可以圓滿檀波羅蜜（布施波羅蜜）。

很多人都來搶最後供養，包括遙遠國度的無邊身菩薩請求佛陀供養，佛陀都沒有接受。這時候天魔波旬也出現，請求佛陀接受他的供養。你讀經的時候頭頂上還要再多長一隻眼睛，才會明白經教的深義。波旬是他化自在天的天主，專門搗蛋的傢伙，他也跑來搶最後供養，不是很奇怪嗎？他平時不是專門搞破壞的嗎？現在爲什麼要供養佛？如果他覺得佛陀這麼偉大，幹嘛要破壞佛法？

## 可愛的波旬

我一向覺得，波旬在佛經中是個丑角，他是在演戲給我們看。《維摩詰經》講，波旬變化成帝釋，跟一個出家人說：「你修行修得真好，我現在有很多天女，可以留在你這裡，幫你做一些家務事。」這個出家人說：「不行！你不能送天女給我，這是違背戒律的事情，我們出家人是不接受這一套的。」這個時候，維摩詰居士就來了，波旬非常害怕，想要帶

著眷屬一起逃走，結果卻動彈不得。維摩詰居士跟他講：「你這些天女很好啊！他不要，你乾脆就送給我好了。」波旬說：「那怎麼行呢？送給你，那還得了。」（大眾大笑。）這個時候天上有一個聲音跟他講：「你如果不把這些天女送給維摩詰居士的話，你是走不了的。」波旬沒辦法，只好一個人離開。你看！天魔波旬不是跟丑角一樣嗎？他來搗亂，每次都出了大糗，被阿羅漢、大菩薩整得很慘，就像日本動畫《神奇寶貝》（大陸譯作《寵物小精靈》）裡面的火箭隊。（大眾笑。）他扮演的是這種角色。

天魔波旬準備很多供養，世尊沒有接受。但他跟世尊講了一個咒，唸這個咒會除去佛弟子的怖畏，大家害怕有魔事的話，只要唸這個咒就再也不用害怕了。世尊說：「別的供養我不接受，但爲了讓眾生得到安樂，我接受你這個咒。」你想：「魔王怎麼幹這種事情？他不就是要讓大家怕他嗎？講這個咒幹什麼嘛！」你覺得這算什麼？好像在演戲，對不對？你要是讀過《維摩詰經》，就會知道天魔波旬的真實身分是大有可疑的。《維摩詰經》說：「十方無量阿僧祇世界中作魔王者，多是住不可思議解脫菩薩，以方便力，教化眾生，現作魔王。」天魔波旬在佛世尊面前自白「我等今者，愛樂大乘，守護大乘」，正是呈堂證供。所以，天魔波旬破壞佛法，都是在表演，目的是激發佛弟子的菩提心。如果天魔波旬真的是要破壞佛法的話，難道這些大阿羅漢、大菩薩、佛世尊不能收拾他嗎？還讓他在那邊耀武揚威的！原來，他們根本是一夥的。佛弟子知道以後，應該很高興才對，連天魔波旬都是大菩薩的示現，你還有什麼好怕的！知道這個道理，就可以除掉怖畏，不一定要唸那個咒子。以後如果有人扯你後腿，你就想：「天魔波旬我都不怕了，怕你這個小角色幹什麼？」然後再想：「小角色也不能看輕他，說不定他們也是大菩薩的示現。」這樣既可以除去怖畏，也可以除去輕慢。

要不是有人示現破法、謗法的表相，你就不會發起護法的雄心壯志。所以，這些人存在也很好啊！「其實這些人統統都是來唱戲，都是來陪我玩的，他們不是大菩薩就是過去佛。因爲我還沒有成佛，他們就用各種不同的身分來成就我。」你只要這麼一想，就會起很大的歡喜心。

你想想看：「過去佛無量無邊，他們都不取證無餘涅槃，他們在幹什麼？」就是藏身在我們中間。我們這一群人當中，有可能一半是過去佛，甚至可能只有你自己不是過去佛。無始以來，成佛的人不知有多少，經過這麼久的時間，也許眾生已經剩下沒幾個，變成是很多佛在照顧一個

眾生。特別是已經發菩提心而還沒有成佛的人，是少數中的少數，佛菩薩當然要特別照顧你。所有的佛菩薩都在看：「這個人發菩提心了，要怎麼樣去成就他？」比較偷懶的人，就安排一點挫折給他，或者示現佛法快要滅亡，激發他護法的決心和勇氣。就像電影《楚門的世界》，他們安排一個很大的戲棚給你，扮演不同的角色鼓勵你，有的跟你說：「你看！這麼多人受到邪法的誤導，你一定要發起悲心，救護眾生，在佛法快要滅亡的時候，延續佛法的慧命，這樣功德會非常大，很快就會成佛。」《維摩詰經》講的「住不可思議解脫菩薩」，說穿了就是過去佛。三千大千世界只能示現一尊佛，所以過去佛全都改稱為菩薩，還要隱覆佛身的功德。不然的話，就會到處都是佛，沒有辦法顯示佛的尊貴。你看到佛世尊的威德這麼大，才會想要成佛。其實諸佛示現佛身的時間很短暫，他們退位以後，都是以各種身相替眾生服務。就像慈愛的母親，即使有錢可以請保姆，還是寧可親自照顧自己的孩子，享受天倫之樂；當你有了佛菩薩的證量與德行，你不會再貪愛眾生的恭敬供養，而會心甘情願地為眾生服務，讓大家能夠改正邪見與惡行，獲得永恆的安樂。對諸佛菩薩來說，辛苦地照顧眾生和受眾生恭敬禮拜，並沒有什麼差別相，這種解脫境界不是我們所能想像的。

佛陀時代的出家人不接受金錢供養，所以準備供品的，包括菩薩、天人、鬼神、阿修羅等等，基本上都是在家居士。出家這個法只有在人間才有，在天界是沒有的。《大唐西域記》記載，有一個出家人拜託一個有神通的阿羅漢帶他到兜率天宮，他見到彌勒菩薩以後，鞠了一個躬，沒有跪下來禮拜。阿羅漢問他：「你看到當來下生佛為什麼不跪下來禮拜？」他說：「按照戒律，出家人不能跪拜在家居士。」我們現在先不管他的觀念對不對，從這個記載你可以知道彌勒菩薩在兜率天宮示現的是在家身。佛一定是示現出家相，這是諸佛常法，所以佛頭上都沒有頭髮，只有肉髻。但絕大部分的大菩薩都有頭髮，光頭的大菩薩只有一位，就是地藏王菩薩。留頭髮的菩薩基本上都是在家居士，包括觀世音菩薩、大勢至菩薩、文殊師利菩薩、普賢菩薩、彌勒菩薩等等。如果你會去在意一個人的身相，你就會像那個出家人一樣，不願意禮拜彌勒菩薩。《大唐西域記》記載，因為他一直不願意禮拜彌勒菩薩，阿羅漢後來就不再帶他去兜率天宮。如果你不願恭敬供養在家菩薩，善知識因緣會變得很差，因為大部分的大菩薩都是在家居士。

## 純陀的供養

最後世尊是讓誰供養的？這個人是工匠的孩子，叫做純陀。跟純陀一塊來的總共有十五個人，他請求世尊接受他們的最後供養。世尊說：「善哉！善哉！我今為汝除斷貧窮，無上法雨雨汝身田，令生法芽。」世尊說：「我爲了要成就你，讓你以後再也不會貧窮，用最好的法澆灌在你身上，讓你產生法芽，以後它會成長茁壯，變成一棵大樹。」《華嚴經·普賢行願品》說：

譬如曠野沙磧之中有大樹王，若根得水，枝葉、華果悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王，亦復如是。一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果，以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。

法芽慢慢地成長，最後成爲一棵大樹，就象徵成佛。也就是說：「我接受你的最後供養是要讓你成佛的。」

「汝今於我欲求壽命、色力、安樂、無礙辯才」，用最後供養的功德，求壽命、色力、安樂、無礙辯才，這統統都能得到。壽命，就是長壽。色力，就是身體的強健。安樂就是心情的平穩，不是人家稍微罵你幾句你就非常不舒服，如果這樣就不叫安樂了。安樂跟修行有很大的關係，有修行才會安樂，你聽聞佛法，能夠去實修，自然能夠安樂。

一般人修行，壽命不一定求得到，如果一個人過去世曾經殺人，或者從事屠宰業，很容易變成短命報。我們不能看到人家短命，就以爲他此世沒有好好修行。但是如果你佛法學得很好，一定可以得安樂，不在意別人怎麼對待你。

要求壽命，必須守戒律，也要找個適當的工作。像屠宰、色情、賣酒，都不是好行業。喝酒要到醉酒亂性的地步，才算毀破重戒，但是在菩薩戒裡面，賣酒是重戒，因爲賣酒給大眾，有的人喝了酒以後會亂性，或者打老婆，開車撞死人，甚至做出很壞的事情來，所以菩薩不能以賣酒爲業。

這個純陀也是來表演的，你想：「有那麼多大菩薩來搶最後供養，爲什麼都不給，偏偏要給一個小角色。」印度有四種種姓，第一種是婆羅門，從事祭祀、祈禱這類的職業；第二種是刹帝利，國王、貴族、武士，這都算刹帝利；第三個是吠舍，就是平民，農民和工商業者；第四是首

陀羅，就是奴隸，無技術的勞動者。還有更差的，叫做旃陀羅，意思是不可觸的賤民。純陀是吠舍種姓，地位不是很高。佛陀指定一位平民做最後供養，其實是請他代表大家供養，而不是讓他獨得供養的福德。

我以前沒想到這只是演戲，看到大家這樣子搶最後供養，心裡很不以為然，我覺得佛法應該是不著相才對。我在解釋《普賢行願品》的時候講，如果你要像純陀這樣子去搶最後供養，你很難圓滿檀波羅蜜。我主張不要取相分別，隨便一個眾生有急需，他可能生病了，一個人躺在路上，你是唯一在場的人，你去幫他忙，這就是最後供養。《梵網經》說：「若佛子，見一切疾病人，常應供養，如佛無異。……菩薩以惡心瞋恨，不至僧房中，城邑、曠野、山林、道路中，見病不救者，犯輕垢罪。」古時候交通很不方便，在前不沾村後不著店的地方，有人病倒了，發菩提心的人有義務去照顧他。按照普賢行願也是這樣子，你如果不幫他，等於就錯過了能幫他的最後機會，這不就是最後供養嗎？也許他不一定馬上會死，但是你幫他一下，他可能會有大的成就，或者可以度過人生當中重大的一個關卡，這個時候幫他不是很有意義嗎？這在佛法當中叫做「及時施」。如果人家不需要，你卻拿一筆錢給他，這個就不是及時施了。有人要去做一件很好的事情，或者他急需一筆錢，這個時候你來幫他，這個不就是最後供養嗎？他也是未來佛啊！你如果不取相分別，豈不是有很多最後供養的機會？這個下面經文會講。

世尊說有兩種供養都是不得了供養，一個是供養之後讓他成佛，一個是供養了之後他入涅槃，這兩種供養都是最好的供養。此時，純陀幹了一件大家想不到的事，他竟然跟佛陀唱起反調來了。他說：「佛啊！你說這兩種供養果報沒有差別，我認爲不是這樣子。」你看經教怎麼寫的：「是義不然！」你讀到這裡，應該要起一個很大的懷疑心：「佛陀已經快要入涅槃了，大家有很多事情要問，爲這種小事情跟佛陀唱反調，不是很不識相嗎？」我認爲這段情節是告訴我們要依法不依人，所以佛陀沒有責備他，還跟他解釋爲什麼最初供養的功德不輸給最後供養。

佛陀說「我實不食」——這也是一件很奇怪的事，對不對？這讓我想到雲門匡真禪師的話：「終日著衣喫飯，未曾觸著一粒米、掛一縷絲。」意思是說：「我每天吃飯、穿衣服，但是我根本沒有碰到一粒米，也沒有掛到一絲衣物。」你看這個跟《大般涅槃經》講「我實不食」是不是一樣的？有的人看禪師的開示會覺得莫名其妙，其實這些禪師經常住在勝義諦裡面，所以有時候他們會講出顛覆常理的話，或者有些出人意表的

舉止。如果今天我們也這樣，人家會罵「講什麼瘋話」，甚至有人會說「你這樣跟乩童差不多」。禪師出人意表的言行，一般都是有深義的，實際上每一個人都可以講：「你不要看我在吃飯，其實我連一粒米都沒有咬到。」我們講過，七轉識根本不能觸到外境界，一般人是以七轉識爲我，七轉識沒有咬到飯粒，所以就說「我實不食」。大乘見道者知道五陰非我，第八識才是真正的我，第八識會咬到飯粒嗎？當然也不會，所以也可以說「我實不食」。我現在這樣講，你聽起來好像是玩文字遊戲，卻是解脫與否的關鍵所在——你到底是什麼爲「我」？大乘見道的人知道，只有第八識才是真正的我，所以他會講「我其實是不吃飯的」，如果有人罵他，他會說「根本沒有罵到我」，因爲第八識不受一切法。

「如來已於無量無邊阿僧祇劫，無有食身、煩惱之身」，這個如來還是指第八識，第八識不用吃東西，也不會有煩惱，這樣才解釋得通。不然的話，你去觀察佛陀的五蘊身，你就會觀察到他有煩惱。如果沒有煩惱，就不需要衣服、飲食、臥具、湯藥這些生活必需品。有一次，佛陀應阿祇達婆羅門的邀請，到隨蘭然郡，到了以後，阿祇達卻通令守門的人不得開門，僧團因而絕糧三日。有一個馬師，看到僧團沒飯吃，就把馬麥（餵馬的飼料）節省下來供養僧團，佛陀也只好吃馬麥。還有一次，地上出現一支金鎗，佛陀飛到天上去，金鎗也跟上去，最後把佛陀的腳刺穿了。還有提婆達多用大石頭，把佛陀的腳砸到流血。所以，如果是五蘊身去觀察，佛陀還是有煩惱的。

「常身、法身、金剛之身」，五蘊身一定會死亡，死後燒成舍利，不再是原來的樣子。所以常身、法身、金剛之身不是指佛陀的五蘊身，而是指佛陀的第八識。

「未見佛性者名煩惱身、雜食之身」，據說菩薩是夜睹明星的時候看見佛性而成佛的。我是聽人家講的，自己沒有辦法肯定。明心和見性往往合起來講，其實明心是「證解阿賴耶識」，見性則是「眼見佛性」，這兩個是不一樣的。「未見佛性者名煩惱身、雜食之身」，如果你沒有見性的功德，就會把五蘊身當成「我」，而這是跟煩惱相應、必須靠食物才能維持的身體。見性之後，才有辦法脫離這樣的過失。（其實，證解阿賴耶識的人也不會把五蘊身當成「我」，但是解脫功德沒有見性的人那麼強。此處是強調佛陀的功德，所以用見性與否來分判。）佛陀見性以後得了阿耨多羅三藐三菩提，所以他講這兩種供養的果報沒有差別。

「爾時大眾聞佛世尊，普為大會受於純陀最後供養」，這表示純陀是代表大家做最後供養，而不是單獨做最後供養，所以大家全都「歡喜踴躍，同聲讚言」，這就是普賢行願的「隨喜功德」。純陀只是眾生的代表，你只要隨喜，也會得到一分的功德。我們現在知道這件事，也可以隨喜讚嘆：「真好啊！純陀替我們做了最後供養。」就算你嘴巴沒有講出來，只要心裡面起了這種歡喜心，就成就隨喜功德。你知道這個道理，以後就不會著相，去跟人家搶福德。有些道場，做義工要用搶的，曾有個年輕人想為道場做一點事情：「也許我來打掃一下廁所也不錯。」他就到廁所張望了一下，一個大嬸看到他這個樣子，就問他：「年輕人，你有沒有讀書？」他說：「我有啊！」她就說：「有讀書你不要掃廁所啦，我們是沒有讀書才掃廁所，你應該去做一些其他的事情。」（大眾大笑。）他只是張望一下，還沒有行動，就被人家趕出來了。這說明什麼？在那個道場掃廁所，是要用搶的。有的人聽說：「在道場裡面做義工，未來世會得到無量的果報。」就產生著相的心態，有時候還嫉妒別人有義工做，甚至講人家壞話，以便自己可以做義工。被排擠的人往往也生起氣來，他覺得「這個是種福德的機會，不能給別人搶走」。用這種態度修福德，因為取相分別的緣故，就算有福德，也變成是小福德，而且是雜染的福德。福德和功德是有差別的<sup>2</sup>，功德是自受用，別人搶不了。有功德的人一定會有福德，所以很多時候，說福德或功德都可以。福德則是他受用，別人可以跟你搶。有福德的人，如果不懂得佛法，就只有福德，沒有功德。

懂得佛法的人，碰到這種場合，不會跟人家搶。事情有人做就好，你應該要隨喜讚歎：「大嬸，您真好啊！替我們服務，把這個廁所掃得這麼乾淨。」就算你不講出來也沒關係，你只要心裡面起歡喜心，就會有隨喜功德。你懂得隨喜功德，就能離開我相、人相而修習布施波羅蜜，將來成就不可思議的果報。隨喜讚歎以後，他有的福德你也會有一份，既然這樣，你又何必跟人家搶？現在我們看到純陀得到最後供養的機會，雖然已經隔了兩千多年，我們還是要隨喜讚歎：「這位純陀真好啊！他替我供養了佛陀。」只要你經常隨喜他人的善業，你的福德會變得非常大。

2 福德主要是自受用，能產生人天善法的正報與依報，且有其相對性，若不繼續行善，或依六度的前五度修為，則有報盡時。功德，主要在般若智慧上、在法上，有自受用、也有他受用，隨著般若慧轉依的增長，功德只有日益增上、廣大。

經典記載，在場的大眾都是高水準的，裡面有國王，也有阿羅漢和大菩薩，沒有人說：「我在佛教裡面地位比你更高，你憑什麼可以做最後供養？」跟人家搶福德，很不成體統，沒有佛弟子的樣子。他們知道，純陀是代表大家獻上供養，大家都可以得到最後供養的功德，所以都是歡喜踴躍、隨喜讚歎。

「汝今建立如是大義，是故依實從義立名，故名純陀。」純陀在梵文裡面的意思是解妙義，他能瞭解殊勝的法義，所以大家稱讚他：「你這個名字取得真好，名不虛稱啊！」「汝今現世得大名利」，純陀不止是那個時候得大名利，這麼久以後我們還知道有一個叫純陀的人搶到最後供養。「德願滿足。甚奇，純陀！」這也是稱讚他。

「汝今已具檀波羅蜜」，你現在已經具足了檀波羅蜜。檀是梵文，意思是布施，檀波羅蜜就是布施波羅蜜。「猶如秋月十五日夜」，看到這裡，你就知道古代印度的曆法是陰曆，十五日夜的月亮一定是滿月。就好像秋天的滿月一樣，要是天氣好，有情眾生全部都會看到一輪明月在上面。你的功德就像這樣子，大家都一起來瞻仰你這個功德。這個純陀很高興，就好像爸爸媽媽去世，突然間又活過來了。下面是他演說的偈頌。

「快哉獲己利！善得於人身，蠲除貪恚等，永離三惡道。」最後供養的功德可以讓你永離三惡道，這很不得了！其實純陀證聲聞初果的時候就永離三惡道，這個是表演給我們看的。

最後供養雖然很殊勝，可以圓滿檀波羅蜜，但還有更殊勝的。《法華經》說：

其有眾生，聞佛壽命長遠如是，乃至能生一念信解，所得功德，無有限量。若有善男子、善女人，為阿耨多羅三藐三菩提故，於八十萬億那由他劫，行五波羅蜜——檀波羅蜜、尸羅波羅蜜、羼提波羅蜜、毘梨耶波羅蜜、禪波羅蜜——除般若波羅蜜，以是功德比前功德，百分、千分、百千萬億分、不及其一，乃至算數譬喻所不能知。若善男子、善女人，有如是功德，於阿耨多羅三藐三菩提退者，無有是處。<sup>3</sup>

3 《妙法蓮華經》卷5〈17 分別功德品〉(CBETA, T09, no. 262, p. 44, c19-29)

這是講，知道佛世尊有極為長遠的壽命，而能生信解的人，所得的功德遠遠超過五波羅蜜，包括檀波羅蜜，也遠遠比不上。但這裡特別把般若波羅蜜剔除了，這表示般若波羅蜜的功德，也是遠遠超過五波羅蜜。

《金剛經》說：

若三千大千世界中所有諸須彌山王，如是等七寶聚，有人持用布施；若人以此般若波羅蜜經，乃至四句偈等，受持讀誦、為他人說，於前福德百分不及一，百千萬億分，乃至算數譬喻所不能及。

雖然最後供養很了不起，但是佛法裡面了不起的東西很多，檀波羅蜜跟般若波羅蜜還是不能比的。在佛法裡面，你的福德和功德很容易成就。要是你學外道法，學再久都不能保證不會墮入三惡道。很多外道用定力勉強降伏煩惱，但遇到惡緣，煩惱發作起來，還是很可怕的。還有一些奇怪的法門，越學煩惱越重。我們要學就學最好、最殊勝的法，這樣才會輕鬆省力，成就又快。

純陀說：「我現在能夠碰到佛是很難得的事情，碰到佛就不用害怕墮落到畜生道去了。佛陀出世在人間，就好像曇花一樣，我能夠碰到已經很困難了，碰到又能夠種善根，我可以永遠地離開餓鬼道的痛苦。」

「亦復能損減，阿修羅種類」，這是什麼意思呢？佛陀在人間出世，很多人供養佛，原本會投生到阿修羅道的人，死掉以後可以到天界去，天界一下子就會出生很多的天人。天界最害怕的是跟阿修羅的戰爭，如果天人減損、阿修羅眾增長，就會被阿修羅打敗，所以天人看到人間佛教興盛，他們會很高興。你證得聲聞初果，天人會來供養，天人的供養你看不出來，有時候莫名其妙就得到好工作，或者雖然沒有上班，生活還是過得很好。所以把三縛結斷掉是很重要的事情，就算是為了不想過貧窮日子，也該把三縛結斷掉。不墮三惡道的功德，你這一世看不到，但是不會貧窮度日是可以驗證的。

「芥子投針鋒，佛出難於是」，芥子是芥菜的種子，體積非常小。你要碰上一尊佛，就像從三十三天丟一顆芥子下來，正好落在地上插的針頭上。賢劫是佛出世特別多的一個大劫，但也只有一千尊，有時候幾萬劫都沒有佛出世，很多眾生會因為沒有佛教的關係，墮入無間地獄。

「我已具足檀，度人天生死」，我現在碰到佛，又能夠來供養佛，這個功德，可以讓我解脫於生死輪迴。

「盲龜遇浮孔」，也是形容值遇佛的困難，意思是說有一隻眼睛瞎掉的海龜，在大海上面游泳，碰到一塊爛了一個洞的木頭，這隻海龜剛好把頭鑽進這個浮木的洞裡去。

「我今所奉食，願得無上報，一切煩惱結，摧破不堅牢。我今於此處，不求天人身，設使得之者，心亦不甘樂。」純陀得到了檀波羅蜜，可以拿來迴向，他說「我不求天人身，要是給我求到，我一點都不歡喜」。這個人很顯然是有智慧的人，因為天人身離不開五蘊，既然是五蘊，就不能永存，好不容易搶到最後供養，拿去迴向求天人身，不是很浪費嗎？如果佛是找求天人身的人來做最後供養，就找錯人了。佛陀老早就知道純陀是一個菩薩，才會讓他做最後供養。這個人的見地很重要，有見地才會有大福報，乃至可以成就無上正覺，其他人隨喜的功德，也會跟著變大。如果他只求做天人，我們兩千多年後才隨喜讚歎，豈不是幾乎沒有福份了？還好純陀是求做佛，我們現在隨喜讚歎純陀，以後可不得了。

佛告純陀：「如是！如是！如汝所說。佛出世難如優曇花，值佛生信亦復甚難，佛臨涅槃最後施食，能具足檀復倍甚難。」現在所有的稀有難得都讓你碰上了，你不要再勸我久住世間，你應該要知道諸佛境界悉皆無常。諸佛所示現出來的境界相，包括應化身、三十二相、八十種隨形好，都是無常。《圓覺經》甚至說：「圓覺普照寂滅無二，於中百千萬億不可說阿僧祇恒河沙諸佛世界，猶如空花亂起、亂滅。」你不要以為阿彌陀佛的極樂世界可以永恆存在，就算極樂世界可以存在幾個阿僧祇劫，難道不是無常嗎？佛的心胸非常大，一般人是沒有辦法去測量的，用佛世尊的眼光去看，連佛國、佛土都是亂起亂滅。「諸行性相亦復如是」，諸行是指有為法，有為法必然是無常，包括諸佛所示現出來的境界相，也全都是無常。只要是顯示出來的全部都是無常，沒有顯示出來的東西才是常住。

「一切諸世間，生者皆歸死，壽命雖無量，要必當有盡」，這個偈文字並不難，你應該看得懂。這是佛經講的，所以你不要聽人家吹牛，說他把五蘊修成不死之身，那是違背經教的，佛教不會這麼主張。如果有人這麼主張，他不要再自稱是佛教徒。經典都是講五蘊無常，你不要以為哪個人可以修成不死之身，那是不可能的。

「夫盛必有衰」，有盛就有衰，當年的秦帝國、漢帝國、唐帝國、元帝國、清帝國，都有它們鼎盛的時期，現在統統都衰亡了。「合會有別離」，夫妻感情再好，就算誰都不變心，也沒有辦法永遠不分開，還是要各自面對死亡。「壯年不久停」，雖然你現在是一個小伙子，還是有衰老的時候，青春年華一下子就過去了。「盛色病所侵」，就算你的身體很健康，像張飛、趙雲那樣勇冠三軍，來一場大病，你就完了。「一切皆遷動，壽命亦如是」，這都是指有為法的遷動，包括壽命在內，到最後一定會歸於滅亡。

「眾苦輪無際，流轉無休息，三界皆無常，諸有無有樂」，三界是指欲界、色界跟無色界。「諸有」是所有的有為法，這些有為法沒有辦法讓你快樂，因為它們一定會變壞，你越貪愛，將來就越糟糕。你的眷屬很美麗，或者很帥，或者很愛護你，你越愛他，過患就越大，因為他將來如果去世或者變心了，你會很痛苦。這裡是告訴你，不要以為住在有為法當中能夠得到什麼快樂。

「有道本性相，一切皆空無，可壞法流轉，常有憂患等，恐怖諸過惡，老病死哀惱，是諸無有邊，易壞怨所侵」。是諸無有邊，就是你如果執著在三界有法當中，那個痛苦是一波一波的一直過來的，沒完沒了的。有的人心很小，他說：「我現在這樣就很好了，過中等的生活，把家裡佈置得很好，跟朋友吃吃喝喝的，這樣很快樂。」其實他只有一丁點的福報，而且還是太平盛世才有的喔！如果碰到戰亂，像魏晉南北朝那種時期，是很可怕的，全國人口可以一下子減少三分之二，一個城鎮的人可能死得光光的，只要你一直在輪迴裡面，不可能永遠不碰上苦難。世尊過去世毀謗聖賢僧，下地獄七十個大劫。毀謗正法的果報更可怕，是無間地獄的果報，求出無期。所以你不要以為可以在三界輪迴當中躲躲閃閃的永遠住在快樂裡面，沒有那麼好，這種事情是操作不了的，一個不小心就下地獄去了。你只要執著於有為法，就會起大煩惱。「何有智慧者，而當樂是處！」你要是真的有智慧，就不會覺得這些東西有什麼好的。

「諸欲皆無常，故我不貪著。離欲善思惟，而證於真實」。這句話表示，佛法不是只有無常的東西，真實的法仍然是存在的，佛經講得夠清楚了。

「究竟斷有者」，究竟斷掉三界有爲法的人，也就是佛陀。「今日當涅槃」，這是示現無餘涅槃的樣子給你看。示現到什麼地步？你要知道那個時候有神通的外道多得是，佛陀所示現的涅槃，外道、鬼神、天魔等等，統統都會承認：「我們找不到佛陀的後有了。」凡夫會有下一世的名色，有天眼的人可以看得到，二乘人是真的入無餘涅槃，不叫示現涅槃。佛陀可以表演到這種地步，讓所有人都承認這個是無餘涅槃。

「我度有彼岸」，這個有還是指有爲法、三界諸有，彼岸就是涅槃。佛陀已經超越有爲法的此岸，到達彼岸了。

「已得過諸苦，是故於今者，純受上妙樂」，其實這個上妙樂是沒有樂。後面會講，涅槃四德是常、樂、我、淨，那個樂不是樂受的樂，而是沒有樂，這才是真正的上妙樂。有的人會講：「我做愛做得很高興，達到性高潮，讓性高潮永恆下去，這個叫無上妙樂。」你不要相信這種話，因為那個東西是受陰的樂受，是因緣所生法，只要因緣不聚，一定會消滅掉。

「以是因緣故，證無戲論邊」，世俗諦跟語言文字相應，一定會有戲論，只有勝義諦才會沒有戲論。語言文字常常跟遍計所執性相應，有的人以爲：「男人就是男人，男人在家裡就是很糊塗的樣子，一做家事，就摔碗摔盤；女人就是女人，開車都不會，每次都要跟人家擦撞一下。」你這麼想就落入遍計所執性，以爲男人、女人有定性，這就是戲論。無常就是變來變去的，以爲它有一定的性質（自性），不是很荒謬嗎？誤計無常的事物有一定的性質，稱之爲自性見。在五陰上面起自性見，稱之爲人我見，在其他的法上面起自性見，稱之爲法我見。不管是人我見還是法我見，統統都是戲論，佛陀已經把這些戲論全部都滅掉了。

「永斷諸纏縛，今日入涅槃。我無老病死，壽命不可盡」，世尊不是要入涅槃了嗎？怎麼還說「我無老病死，壽命不可盡」？可見這個「我」不是指五蘊身，而是指第八識。「我」（第八識）沒有老病死，是永恆的存在。真觀一直主張「我」是常住法，這也是經教依據。

「我今入涅槃，猶如大火滅」，這個「我」你說它是五蘊或者是第八識都不好，五蘊無法入涅槃，第八識常在涅槃，不用「入涅槃」。所以，這裡的「入涅槃」是遷就世間的觀念而說的。要是不遷就世間的觀念，應該說：「真正的涅槃是永恆的存在，沒有出也沒有入。」第八識不與煩

惱和合，稱為本來自性清淨涅槃。阿羅漢斷五下分結和五上分結，稱為有餘涅槃。將五陰十八界滅掉，讓第八識單獨存在，稱之為無餘涅槃。佛不住一切法，不住於生死，也不住於涅槃，稱之為無住處涅槃。因為有第八識，才能夠安立四種涅槃的假名。實際上整個蘊處界萬法，統統都是諸法空相，全都是第八識的法相，「不生不滅、不垢不淨、不增不減」，這也是本來自性清淨涅槃。整個蘊處界萬法都匯歸一真法界，統統都是涅槃，這樣子你要講什麼「我今入涅槃」？所以這個只是方便言說。

「純陀汝不應，思量如來義，當觀如來住，猶如須彌山。」這裡的「如來」是指第八識，你要知道佛陀示現的只是蘊處界法的消滅，你要知道真正的如來（第八識）是永恆安住的，就像須彌山會一直都在那裡。須彌山雖然也有消滅的時候，但它是世間人所知存在最久的事物，所以用它來比喻第八識的永恆。

「我今入涅槃，受於第一樂，諸佛法如是，不應復啼哭。」諸佛來到人間，示現五蘊身給你看，並且告訴你「五蘊都是無常、苦、空、非我」，他們不能自己再去裝神弄鬼，弄出一個不死的五蘊身，所以諸佛最後都會示現涅槃給你看。涅槃才是無上的樂，你們要知道佛法就是這樣子，不要再哭了。

今天就講到這裡。現在我們大家一起來迴向：願以修持正法殊勝功德，迴向呂伴女士往生極樂，蓮品增上，見佛聞法，悟無生忍，速成佛道。

大家自己再做各別的回向：願以修持正法殊勝功德，迴向……。

願大家少病少惱，眷屬和樂，事業順利，智慧增長，速成菩提。（大眾鼓掌。）

≈ ☆ 與西哲的對話

## 由《精神分析與宗教》一書 略談佛教的人本主義與權威主義

付方贊

在崇尚科學的現代，有人將宗教嗤之為迷信，儘管宗教也能夠給人帶來一些精神上的慰藉，但關於心靈方面，他們更信賴心理醫生。而宗教徒則認定宗教才是最終極的真理，現代科學往往被認作是一種自欺欺人的自大。

兩者是否真的非此即彼？對於有宗教信仰的人，是否只要投入宗教，就可以一切無憂，全無反思了呢？

美國心理學家弗洛姆<sup>1</sup>在他的《精神分析與宗教》一書中，便表達了這樣一個觀點：爲了面對生活中遇到的難題、解釋有關於人生的疑惑，有人選擇回歸宗教，有人則投入心理學，但兩者並不是必然對立的，因爲真正首要的是你是否關心自我、熱愛生命、思考真理，至於你使用的是宗教的語言，還是心理學的術語，是次要的。

事實上，心理學有著眾多的流派，他們也有著不同的立場與觀點，而且會發生歷史的演變。宗教也一樣，不僅有不同的宗教，宗教內又會有不同的派系，各宗教、各派系又同樣存在著演變，儘管同樣被稱爲宗教，但宗教之間的差異，甚至宗派內部的分歧，或許並不亞於他們與心理學之間的差別。而心理學與宗教，儘管使用不同的術語，有時也可能表達著同樣的涵義。

弗洛姆在書中，便概括了兩種類型——權威主義（authoritarian）和人本主義（humanistic）。他認爲，只要是人本主義的，即是可取的；只

---

1 埃里希·弗洛姆（Erich Fromm，1900年3月23日—1980年3月18日）人本主義哲學家和精神分析心理學家。

要是權威主義的，則是不可取的。無論它是打著心理學的科學旗號，還是頂著宗教的神聖光環。

弗洛姆概括出權威主義宗教的特徵：

一、在力量的對比上，宗教所崇奉之「神」具有高於一切的力量。而與之相對的人，則是「沒有力量、微不足道」的，人絕不可能擁有神的力量，並為神的力量所控。

二、在地位關係上，神是至高無上的，神對人具有支配的權力。人對神要「服從、敬畏、崇拜」，服從是信徒主要的德性，「只有完全的服從才能從神那裡得到榮耀和幫助」，而「不服從即是他的最主要的罪過」。

三、教徒的行為模式，以宗教倡導的理念為目標，否認自己的價值和力量。個人自覺的生命意義和幸福需要被犧牲和奉獻，一切行為和手段的正當性，由宗教的目標來證明。

四、教徒的心態中所產生的情緒是悲哀和歉疚。因為自己是無能的、下墮的、罪惡的。為了得到超世的智慧指導，他要讚頌上帝，神、或教派中的超世「精英」，完全的「屈服於某種權力，喪失愛和對個體的尊重」。宗教的學說，為信奉者帶來的是「壓抑、不愉快和生產力的喪失」。個人充滿了恐懼、孤獨和無力感，只有至高無上的神才能救贖。

五、神往往表現出私慾，他的統治甚至是武斷、前後不一、隨心所欲的。教派的超世「精英」人物，以種種象徵的目標為名，來掌控信徒的思想進而生活方式。

而人本主義宗教的特徵有：

一、神並不具有強力和支配性的力量，而是人所試圖實現「自我力量」的象徵。人不但要瞭解自己的局限，也要發現自己的潛能。

二、人要理解自己，以「自我實現」為德性，而不是對神的服從。

三、教徒不但承認自己的價值，而且以「自我實現」為目標、以「發

展對他人和自己的愛的力量」為目標，並依此目標來指導自己的原則和規範。

四、人本主義宗教中的情緒是快樂的，其實現價值是「對愛、真理、正義的追求」。宗教學說為信奉者帶來的是「成長、力量、自由和快樂」。

五、人本主義的信仰，「是基於一個人的思想和感受的經驗而產生的確定無疑的信念，而不是因提倡者的名望而贊同他的主張」。

在心理學領域中，權威主義的精神分析，強調社會適應，其首要目標是使得個人的行為「像他所在文明中的大多數人那樣」。而信奉權威主義的人生觀，即是一種偶像崇拜的態度。在現實社會中，也許表現為對權力、金錢、政黨、市場、種族、領導者的崇拜。而人本主義的精神分析，則要求「治療靈魂」，他尊重人性和人的機能中「那些不可改變的規律」，以「最理想地發展個人的潛力和實現個性」。它與人本主義宗教是相通的。

而佛教，便被弗洛姆認為是人本主義宗教的一個很好的例證。因為在佛教中：

佛陀是一位偉大的導師，是一位認識到人類生存真理的「覺悟者」。他不是因超自然力量而是因理性來說教的；他召喚每一個人運用他們的理性去認識由他首先發現的真理。一旦人在認識真理的過程中邁出了第一步，他必須努力去過這樣一種生活：為人類眾生發展他的理智和愛的力量。只有在這方面達到一定程度的成功，他才能使自己從不理智的牢籠中解放出來。（p32）

很難得一位西方學者對佛教有這樣的恰當總結與高度評價。不過，如果要通過弗洛姆在這本書中提出的「人本主義」和「權威主義」這兩個術語，來認識和反思佛教的話，仍有幾個問題，是需要特別注意的。

其一，弗洛姆所說的「人本主義」是以「自我實現」為目標。但這裡所說的自我實現，並不只是指拋開社會的影響，不認同社會或是他人強加給我們的價值觀或行為方式，按照「自我」的方式來生活，依於自

己的性情行事，最終成就自己所喜愛的事業、實現自己認定的人生目標和價值。

作為一個哲學與心理學上的術語，自我實現，其實指的是達成一種理想的人格。最早提出這一概念的是心理學家馬斯洛<sup>2</sup>，在他的著作中「自我實現」的理想人格就包括了對現實具有有效的洞察力；坦率而自然地接受自己和他人；不以自我為中心、具有獨立性和自主性；對人類懷有很深的認同、同情和愛，真誠願意幫助人類；具有明確的道德標準、獨特的創造力；與所處的文化環境和睦相處，但又保持自主選擇的能力，等等。（馬斯洛《動機與人格》華夏出版社 1987 年，p174-211）

而在弗洛姆的書中，人本主義的追求是愛、正義、自由、快樂。這些也正是弗氏所定義的一個人「自我實現」的理想目標。

只不過，弗洛姆在這本書中並沒有對愛、正義、自由、快樂等概念給出詳細的界定和闡述，而這些詞彙本來就表意模糊，我們也很難將它與佛教義理做細緻的比較。不過如果要用「自我實現」這個概念來理解佛教，就應當將「佛」（覺悟）的境界作為自我實現的目標，以菩薩道的精神和修證為自我實踐的手段。正如佛教徒在皈依儀式上所宣誓的那樣：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。一面是成就佛果，一面是度化眾生。而佛陀也並不是要求徒眾對他完全的服從和崇拜，而是希望眾生都能成就和他一樣的究竟覺悟。這樣來理解佛教的「自我實現」才不致於誤讀佛教。

其二，弗洛姆反對權威主義，但並不表示人無須要對權威做出任何的聽從和尊敬。他在書中一再強調，人是有局限的，「現實地、清醒地理解我們力量的局限性是智慧和成熟的重要部分」，是謙遜的表現。他反對的是沉溺於依賴、崇拜所依賴的力量，因為這意味著一種自我貶抑。

佛教主張「心、佛、眾生」三無差別，「眾生皆有佛性」；要求「依法不依人」。但不可否認，人與佛，在境界上是有差距的，所以也教導

2 亞伯拉罕·馬斯洛（Abraham Maslow，1908 年 4 月 1 日—1970 年 6 月 8 日），美國人本主義心理學家。

弟子要親近善知識，對於佛、法、僧三寶要有恭敬心。同時也要意識到自己的力量和潛能。一面是謙遜、恭敬，一面是運用自己的力量，在佛、法、僧三寶的指導與護佑下，慢慢地走向「成佛」這樣一個目標。

所以並不是看到有人對權威意見表示認同和尊重，就扣上「權威主義」的帽子。其實關鍵性的問題在於，權威者給出的說法是否符合真相。前文已引，人本主義的信仰「是基於一個人的思想和感受的經驗而產生的確定無疑的信念，而不是因提倡者的名望而贊同他的主張」(p31)。

佛教中的「法」，才是「權威」的標準，正如弗洛姆在書中所說「真實使你自由」(p60)。佛教教義的權威，是基於祂的可「如實證」，是因為祂揭示了真相，而不是因為由佛陀所說。教義因真實而權威，而宣說者，則因為言說「真實不虛」而為人信任。如果權威者給出的說法，是符合真相的，那麼個人因為認可真相而認可權威，這是不相矛盾的。但如果「權威者」給出的說法，是有違於事實的，個人卻因為「權威者」所擁有的地位而相信他，這才是權威主義。而在佛教中，這種行為也已偏離佛教「依法不依人」的準則。

其三，也是很重要的一點。弗洛姆特別說道：「權威主義和人本主義宗教的區分不僅貫穿於各種宗教中，還存在於同一宗教中。」(p35)也就是說，並不是基督教便只有權威主義的傾向，而所有的佛教宗派和團體中，都只有人本主義。

作為社會組織的佛教團體，他們都宗奉於佛陀，自稱佛弟子。但如果其成員並不是依於佛陀的教導，而是對於奉佛陀之名的團體或上師、導師予以個人的崇拜；不以成佛為最終目標，而是以維護宗教團體或領袖的權威地位為最終目標，這種行為就已經促成了權威主義的產生。

筆者曾聽過這樣一個事件：一位宗教師在台上公開演講佛法，台下有聽眾提出疑問，在散會的時候，宗教師的一個徒弟前來對這位聽眾說：「你知不知道，你如果這樣的話，我們可以對你施行誅法？」誅即是誅殺的意思。這是赤裸裸的威脅，顯然已經不是鼓勵對真理的追尋，而是強制對其組織和領袖的完全、絕對的服從。

最後，弗洛姆對於佛教的認識，並非全然正確。比如他認為禪宗公案只是為了表達一種反權威的精神（p33），這是不恰當的。還有，他將涅槃理解為一種「心靈」境界，這種表述也不是十分準確。因為「心靈境界」，容易讓人將涅槃誤解為一念不生、守住當下一念，或是念念分明這一類的意識境界。甚至有一位美國醫生認為，她在中風時失去了語言能力、處於一種能夠覺知外界事物卻不出現語言文字的境界，便是涅槃的體驗。不過限於篇幅，以及我個人的知識所限，有關「涅槃」與宗教公案的解釋，在此不做闡述，讀者可參看相關經論或《實證佛教導論》中的相應內容。

參考閱讀：埃·弗洛姆《精神分析與宗教》，上海人民出版社，2006年。

## 🎬 影視賞析

# 渾沌理論與諸行無常

## 呂真觀

2004 年上演的《蝴蝶效應》，並沒有在知名的影展中嶄露頭角，但它卻是一部很賣座的電影，而且情節非常精彩，據宣傳資料說，編劇的時間長達六、七年之久。「蝴蝶效應」本是一個氣象學的術語，後來發展為一個應用很普遍的理論。以一部電影來詮釋一個理論，在電影史上原本就很罕見，更何況「蝴蝶效應」和佛法所說的「諸行無常」還有高度的雷同，所以更值得介紹給大家了！

所謂的「蝴蝶效應」，在電影的 DVD 光碟上，有一段文字可為說明：

《蝴蝶效應》的影片靈感來自著名的「渾沌理論」，在 1972 年<sup>1</sup>由美國氣象學家洛倫芝 (Edward Lorenz) 提出，這篇論文中的「蝴蝶效應」(The Butterfly Effect) 意謂一件事情因為初期微小的差異，在紛擾不可測的混沌中，可能扮演具影響性的關鍵角色，造成後續連鎖反應，呈現始料未及的驚人結果。

其中提到「渾沌理論」(大陸地區多譯為混沌理論)。「渾沌理論」的原文是 Chaos Theory，直譯應該是「混亂理論」。因此，所謂的渾沌，是相對於秩序而言，如 Richard Garriott 說：「渾沌與秩序不是敵人，只是恰恰相反。」在中文裡面「渾沌」這兩個字，是事物不清楚的狀態，與英文的 Chaos 不見得相干。把它譯為「無常理論」，應該會更好一些。因為 Chaos Theory 的內容和佛家的「無常律」，基本上並沒有差異。只不過在佛法中，無常是三法印之一，是一個定律，換句話說，現象界的無常是必然的，沒有人可以將它推翻。然而，Chaos Theory 卻用「理論」這種含蓄的字眼，而不是用「定律」(Law)。或許 Edward Lorenz 提出這個理論時，還不是那麼肯定，所以他不說這是定律。

加州理工物理學教授，彼德·高維奇說：

\* 本文作於 2006/10/25。《中國民族報》於 2008/1/22 摘要刊出〈蝴蝶效應與諸行無常〉，約一千三百字。

1 按，應為 1963 年。

所謂的渾沌理論廣泛而言，就是某個動作引發了極其劇烈的連鎖反應。若是某個體系中的某個環節起了極小的變化，會在短期內引起發截然不同的後果。愛德華·洛倫芝是麻省理工學院的教授，他專門研究大氣層動力學，尤其是地球大氣層。他建立了地球大氣層動力學的簡單模型，至少他歸納出一個簡單的數學模型，此模型包含了大氣層動力學的某些基礎特性。但是他建立的大氣層模型，卻顯示了所謂的渾沌行為。<sup>2</sup>

渾沌理論也擴展到其他的領域，包括心理治療在內。心理治療師約翰·布洛克博士說：

心理學上的渾沌理論與物理學上的，並沒有那麼明顯的不同，不過我們在這裡探討的是人類。渾沌理論基本上探討的是，在任何體系內做長期預測的可能性。渾沌理論提出無窮的可能性，所以很難斷言說，因為小時候你母親對你做了某件事，你兩歲時學著如何上廁所，所以引發了這樣的效應。渾沌理論不是一種線性理論，否則我們在做心理治療時，就輕鬆多了。但它不是一種線性結構，而是牽涉到過去特定時間，極其龐雜的因素。

毫無疑問的，渾沌是人類的正常狀態。我們時常思考到，生命中的控制狀態，不過從存在主義的觀點來看，我們不是藉由誕生來到這個世界，而是被丟進來的，我們被丟進一個十分渾沌的世界。我們在這裡的渾沌，泛指一般的混亂狀態，而不是渾沌理論中的混亂。我們被丟進一個渾沌、狂熱不羈、無法控制的狀態。

因此，後來的科學家已經發現，渾沌是隨處可見的，其應用範圍很廣泛，如 James Gleick( *Chaos: Making A New Science* 作者)所說：「在科學的檢視之下，渾沌似乎無所不在。」這個發現，無寧是吻合佛教的說法：無常是普遍存在的。

經論中所說的無常，分類得很仔細，如《顯揚聖教論》有六種無常、八種無常，還有十五種變異無常等說法。在本文中粗分為突變無常和漸變無常，前者表示短時間內可以觀察到的重大變化，後者表示短時間內

2 引自 DVD 光碟。以下未注明出處者皆是。

無法觀察到的變化，或者雖可觀察到，但沒有重大的意義。這是筆者簡化無常的法義，用來評論《蝴蝶效應》這部電影，若無法滿足讀者的知性需求，請自行參閱相關的經論。

例如「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，這是突變無常。突變無常是重大、突然的變化。一般人心目中的無常，大都是突變無常。漸變無常，則是說在時光流逝中的分分秒秒，事物仍然不斷的變化著，比方說人的老化、人格的轉變等。漸變無常是相續的、漸變的，往往要長期累積下來，才看得出變化。我們走路、吃飯、穿衣服等日常生活的活動，雖然也是短時間內可以觀察到的變動，但是對我們的人生沒有立即產生重大的意義，因此在本文中，也將它歸類為漸變無常。

無常到底好，還是不好？這很難說。天災人禍、股市崩盤、罹患惡疾、官非刑訟，屬於突變無常，是大家所厭惡的。但是，彩券中獎、一見鍾情、升官發財，還有「久旱逢甘雨，他鄉遇故知，洞房花燭夜，金榜題名時」，何嘗不是突變無常？卻是大家所喜樂的。如果沒有突變無常，每一個人從生到死，都是平平淡淡的，沒有任何意外，也沒有絲毫的驚喜，這樣的一生，你會喜歡嗎？

大家最喜歡的是「在穩定中求發展」，希望凡事都在自己意料之中，也希望狀況會越來越好，似乎大家都可以接受漸變無常。然而「英雄末路，美人遲暮」，也是漸變無常的結果，又是大家所不喜見的。可是，如果連漸變無常都沒有，時間應該是整個靜止的，所有的東西應該都是停頓的，任何事件都不應該會發生——我們雖然永遠都不會老，也永遠都不會長大，應該一直停留在初生時的嬰兒狀況。當真如此，我們也不會喜歡。

西洋人說：**"All good things come to an end."** 表達了對無常的悲觀想法。後面其實可以加上一句：**"All bad things come to an end as well."** 因為無常固然終結一切美好的事物，同樣的，它也替我們終結不愉快的情境。我們碰到無法解決的難題，往往會說：「讓時間去解決吧！」其實不是時間，而是無常解決了難題。因為諸有是煩惱的成因，而無常則是諸有的死敵。譬如一個人受病苦折磨，還得他有身命，才会有病苦，一旦身壞命終、無知無覺，自然不再有病苦的問題。像大家擔心的世界問題，如戰爭、饑荒、疾病、環境破壞等，還不是因為我們有一個地球，有幾十億人口，還有各種生物，構成一個龐大的人文、自然，和生態系

統，才讓大家有煩惱可以玩。

雖然無常不一定不好，但是一般人聽到無常這二個字，總是將它與噩運聯想在一起，所謂「人生不如意事，十之八九」。所以，一般人還是喜歡有秩序的生活，在規劃自己的生涯時，也是以「已存在的條件，不會忽然消失」，做為基本假設。只有智者，才會深切體認到人生的無常。如美國歷史家亨利·布魯克斯·亞當斯（Henry Brooks Adams, 1838-1918）所說：「渾沌<sup>3</sup>是自然的定律，秩序則是人類的夢想。」

漸變無常和突變無常，二者是有關聯性的。蝴蝶拍翅膀，這是漸變無常；半個地球外的颱風，則是突變無常。事實上，**若是沒有漸變無常，根本不可能有突變無常**。雖然說是無常，事件的演變卻是依循一定的軌則，比方說物理學上的渾沌理論，它並沒有排斥種種物理定律的適用。而佛教的無常律，也沒有排斥因果律。也就是說，在變易之中，有不變的法則存在。無常和因果律，二者皆是真理，互不妨害。

事件的演變，固然有一定的法則，但影響的因素卻太多太多了。因為我們是處於一個龐大的動態體系之中，任何一個小環節的變動，都會影響到全體。你個人受到環境的影響，同樣的，你也影響了環境，甚至全球的政治、社會、經濟、文化、生態、衛生、醫藥……種種的層面，都受到你的影響。即使你只是一個小人物，也照樣有這種影響力。比方說，你如果開車，甚至你只是坐在家裡吹冷氣，那你或多或少都在助長全球的溫室效應。也許你覺得沒什麼，但說不定哪一天，你剛好成為壓垮駱駝的最後一根麥杆，全球的氣候因此發生巨變呢！

《優婆塞戒經》說：

一切眾生因殺生故，現在獲得惡色、惡力、惡名、短命……是名現在惡業之果。捨此身已，當墮地獄，多受苦惱飢渴……是名後世惡業之果。若得人身，復受惡色、短命、貧窮。是一惡人因緣力故，令外一切五穀果蓏悉皆減少，是人殃流及一天下。<sup>4</sup>

這是說，世界是由眾生共業所成，因此一個人做壞事，不但他自己倒楣，也會影響到共業系統中的環境。所以，一個人殺生，竟然會造成

3 按，原文為 Chaos，翻譯為混亂或無常，更符合原意。

4 《優婆塞戒經》卷3 (CBETA, T24, no. 1488, p. 1048, a15-22)

「一切五穀果蓏悉皆減少」。也就是說，糧食的產量會因而減少。這是一般人所難以想像的事。《優婆塞戒經》又說，如果有人喜歡偷東西，則會造成「是一惡人因緣力故，一切人民凡所食噉不得色力，是人惡果殃流萬姓」。換句話說，即使你沒有偷東西，只要你跟慣竊住在同一個共業系統中，就得陪著他一起遭殃，連食物的營養都因而減少。《優婆塞戒經》說，邪淫、妄語、酗酒，也會造成類似的共業效果。

那麼，反過來說，犯戒的人若是改邪歸正，共業系統範圍內，就會增加福報。雖然一個人能改變的量，相當有限。但是，如果我們努力的宣揚善法，勸眾人一起來持戒修善，數十年下來，也足以建設一個區域性的人間樂土。

接下來將以電影的情節為例，說明漸變無常和突變無常交互激盪，所產生的結果。在這裡，先介紹主要的人物。

首先是男主角伊凡。伊凡的父親因精神病長期待在療養院，從小就由母親獨立撫養長大。他患有失憶症，重大事件往往遺忘。成年之後他才發現，每一次的失憶，都是可以重返過去的切入點。

女主角凱莉，從小就喜歡伊凡，爲了能夠和伊凡在一起，父母離婚時，她選擇與父親喬治一起住，不料父親喬治竟是個變態狂，徹底蹂躪了她的童年，最後她以自殺結束悲慘的人生。

湯米是凱莉的哥哥，父母離異之後，父親喬治粗暴、變態的管教，使他成爲一個暴戾乖張的少年。

藍尼是伊凡的好朋友，他受到湯米的恐嚇，二度見死不救，飽受良知的譴責，心靈受到重創。

接下來討論故事情節。有五個事件對情節有重大影響。第一是色情錄影帶事件。那是伊凡七歲時的某一天，媽媽把他托給喬治照顧，喬治利用伊凡和凱莉二個小孩當男女主角，拍羅賓漢色情錄影帶，湯米在場目睹。事後喬治常性侵凱莉。

第二是爆炸傷亡事件。那時伊凡十三歲，四個少年起意玩喬治暗藏的炸藥，湯米唆使藍尼將點燃的炸藥放在鄰居屋外的郵筒，不料年輕的女主人赫本太太正好開車返家，抱著嬰兒去取信，母子雙雙殞命。湯米

在關鍵時刻，不但沒有想救人，反而出言恐嚇，事後又撒謊隱瞞事實。

第三是湯米殺狗事件，發生於爆炸事件之後不久。湯米怨恨伊凡與凱莉來往，將伊凡的狗克羅基用麻袋裝起來，帶到圾垃場，澆上汽油燒死。當時伊凡和凱莉曾試圖解救，遭湯米棍棒毆打。藍尼想解開繩索，被湯米恐嚇而做罷。藍尼後來成天躲在家裡，藉製作飛機模型逃避良心的譴責。

伊凡成年之後，有一次意外的發現自己竟然可以回到過去，他便企圖改變現在。他先回到七歲拍色情錄影帶的時點，藉著自己七歲的身體，大義凜然的訓誡了喬治，讓喬治好好疼愛凱莉、管教湯米。這麼一來，果然徹底地改變了現在。凱莉得到父親的疼愛，伊凡搬離小鎮不久，她就離家與伊凡同居，一直到大學時代，生命美得像是童話，讓人不敢置信。

在這裡，伊凡對喬治的訓誡，是突變無常；之後的演變，則是漸變無常。電影交待漸變無常，是以很多張幻燈片迅速的播放過去，你還來不及有情緒反應，下一張幻燈片已經播放出來，少年到青壯，不用幾秒鐘就交待完畢，如夢如幻的，苦樂得失，全不相干。這是電影的手法，一來，可以很快的交待不重要的劇情；二來，可以營造一種特殊的氣氛，增強電影的美感。

它也可以證明緣起的說法：我們必須以感官連續的接觸境界（觸），才會領納境界（受）；領納境界，才会有愛、取、有，有愛、取、有，才会有生、老、病、死……等憂悲苦惱。如果我們接觸境界之後，不流連於境界，就不會產生苦樂等感受，就像我們看快速播放的幻燈片一樣，能夠分別其中的意義，但沒有強烈的情緒反應。而在現實生活中，可以運用眼睛控制播放速度，我們往往會下意識地挑選我們感興趣的畫面，流連其中，領略其滋味，產生苦樂等感受。其他的感官連續的接觸境界，因而產生情緒反應的過程，也是同樣的道理。

不過，我們為什麼會想連續的接觸境界呢？這顯然可以繼續追溯它的原因。如果找到它的源頭，從根本加以對治，不就永斷諸苦了嗎？

回到過去藉以改變現狀，是科幻小說、電影常見的題材，這雖然是想像，卻表達了大多數人的想望，包括對現實的不滿，以及對過去的追

悔。俗語說：「千金難買早知道。」如果我們能夠洞燭機先，在關鍵的時刻，做出正確的反應，很多悲劇都可以避免掉。

這類的題材，大多是回到過去，對各別事件的糾正，《蝴蝶效應》的導演版，卻追本溯源，找到人生憂悲苦惱的起點，一舉拔除之——氣魄之大，比起佛家出世間的聖賢，亦不遑多讓。可惜的是，上演前擔心觀眾不能接受空無所有的結局，竟修改了劇情，成為所謂的院線版。院線版雖然也有可觀之處，終究不及導演版之超塵絕俗。從這裡也可以看出，真實的佛法，是很難被眾人所接受的。若不是有 DVD 這樣的媒體，同時收錄了兩種版本，我們就看不到導演版了。

改變了過去，是不是就可以終局的消弭煩惱呢？未必！伊凡的父親即是失敗的個案，當他發現兒子也跟自己一樣，企圖回到過去改變現在，便非常的不以為然。他說：「你不能扮演上帝……改變一個人必然會摧毀那個人。」

父親的想法是說：人的命運是有定數的，不能妄加改變，否則會產生難以逆料的後果，以凡夫淺薄的智慧臆度禍福，企圖以非自然的方法改變命運，是有罪的。所以當他發現規勸無效，伊凡仍然執意改變命運時，他甚至想殺了兒子，免得他毀了自己所要拯救的人。

這種想法佛教和道教也有，佛禁止以神通干預因果報應，道教則認為這樣做是觸犯天條。基督徒則認為，上帝可以這樣做，但人類不可以。

那麼伊凡受到什麼懲罰呢？

當伊凡陶醉在愛情的甜蜜時，湯米突然出現了。伊凡回到過去告誡喬治，要他好好管教湯米，喬治聽進去了，他對湯米施以更加嚴厲的打罵教育，湯米變得更為暴戾，再加上殺狗那件事，使他進了少年感化院。當他重獲自由，馬上回來找伊凡，以球棒痛毆伊凡，伊凡情緒失控的反擊，竟殺了湯米，自己也身陷囹圄。更糟的是，在監獄中，他受到黑幫的迫害：言語侮辱、食物被奪，乃至被毆打、性侵害。這使得他不得不再度回到過去。

這次伊凡回到十三歲的垃圾場。他給藍尼銳器，告訴他：「你覺得對不起她和她的寶寶……今天是贖罪重生的機會……割斷繩子！」不過，藍尼並沒有割斷麻袋的繩子把狗放出來，卻用這把銳器，刺死了湯

米。藍尼因此被判定為危險的精神病患，被送入精神療養院，長年綁在病床上。凱莉受不了父親的責怪，離家出走，成為染上毒癮的妓女。這是第二次對過去的更正。

這樣的結果，伊凡當然無法接受。於是他又回到過去，在赫本太太靠近郵箱時，衝上前大聲的喝止她。湯米看情況已無法遮掩，索性做好人，搶上前去撲倒赫本太太母子。砰的一聲，爆炸了。伊凡炸斷雙手，湯米則成為救難英雄，藍尼和凱莉後來墮入情網，除了伊凡之外，大家都很有幸福、快樂。不但如此，伊凡的母親從此憂慮過度，菸不離手，沒幾年便染上肺病，性命垂危。這是第三次的更正。

我們現在回顧以上的情節。伊凡對過去的更正，皆屬突變無常；更正以後的演變，基本上是漸變無常。第一次的更正，應該是最美好的，只有湯米的問題沒有處理好。而且湯米的問題，大部分是發生在更正之後，也就是說，如果湯米來尋仇的時候，伊凡好好的處理，只會有小小的不愉快，不致闖下大禍。事後的問題，把它歸咎於「扮演上帝之罪」，似乎不盡合理。

但是，從另一角度來看，湯米所以會變壞，是由於喬治對他不當的管教，而喬治不當的管教，則是由於伊凡對喬治不當的教誡。後來湯米殺赫本太太、殺克羅基，則使伊凡憎恨湯米。二人之間的瞋恨，在歲月推移中，日益滋長壯大，成為深重的仇恨，乃至彼此皆欲致對方於死地！二人相見，理性早已拋諸腦後，只有身不由己的衝動，將二人一同推向毀滅。所以，伊凡與湯米會相互廝殺，是一種必然會出現的糾結。單一事件的糾正，起不了多大的作用，應該糾正的，是瞋恨的增長。我們應該在瞋恨初起時，就立刻將它斬斷，若任令它滋長，必致禍患。

伊凡對喬治的教誡是突變無常，他與湯米瞋恨的增長是漸變無常，彼此互相加害又是突變無常。所以說，突變無常和漸變無常是交互影響的。突變無常是重大的轉變，對生命產生重大的轉變。漸變無常是浸潤的，短期間之內看不出顯著的差異，但長期的影響力卻很驚人，往往凌駕於突變無常之上。突變無常和漸變無常到底哪個影響大，並不一定。

這當中有一件很有趣的事，就是湯米的善與惡。湯米在前幾次的「劇情發展」，都是狠戾的少年，但是在第三次的更正中，他「英勇的」救難行動，使他成為英雄。由於這次的契機，竟使得他成為虔誠的基督徒，

體貼、有禮貌，而且熱心助人。轉變之大，讓伊凡跌破眼鏡。這告訴我們，一個人為善、為惡，也是因緣所生法。湯米原來為惡，是因為失去了母愛，父親又對他施以打罵和變態的教育，以致他內心充滿了瞋恨，甚至敵視整個世界。那次救難行動，使他受到眾人一致的讚揚，當大家都肯定他，認為他是一位品德傑出的少年，他也就改變了自我概念和世界觀，朝向眾人所期望的方向發展——這在心理學中，稱之為「比馬龍效應」(Pygmalion Effect)。

由此可知，眾生所以為惡，並不是他自己要做惡人，而是他所受到的教育、環境使他產生不正確的人生觀和世界觀，所以他才成為惡人。《圓覺經》說：「邪師過謬，非眾生咎。」明白這個道理，我們會以更加體恤、寬容的心來看待眾生的身不由己，也會相信教育的功能，不放棄任何一個人。

為善、為惡都是因緣法，那麼，一個善人若碰到惡因緣，有沒有可能為惡呢？答案是肯定的。我們從若干新聞報導，可以發現：善人為惡的可能性是存在的。例如，有一位廣受好評的資深女教師，發現他的男友另結新歡，一時氣憤，開車撞死男友。再以電影情節為例，藍尼本來是一個乖巧聽話的少年，但他先受到湯米的脅迫，眼睜睜看著一對母子被炸死，對湯米已心懷瞋恨，後來湯米還想燒死克羅基，當時藍尼手上正好有利器，在恍惚之間，他竟刺死湯米。伊凡殺湯米，是另一個例子。

有人說：「我相信每一個人，但不相信他心裡那個魔鬼。」你知道你心裡也有一個魔鬼嗎？如果有一個機會，你可以得到一億美元，只要你偷偷篡改一份文件，誰也不會知道，這時候你做不做？當你在高速公路上開車，忽然有一輛車沒打方向燈就突然插到你前面，你嚇了一跳，趕緊放掉油門，差點沒追撞上去，這時候你會不會氣得想殺人？在生活當中，我們總有些污穢卑劣的念頭和衝動，不時浮現出來。你敢說你沒有，那你是聖人囉？別自欺欺人了！

我們心裡這個魔鬼，稱之為「異生性」。異生，是地獄、餓鬼、畜生的總稱。異生性，就是會讓你淪落三惡道的劣根性。人在消除異生性以前，墮落的可能性一直都是存在的，今天變好，明天碰到惡因緣說不定又變壞，惡因緣什麼時候來，我們自己不知道。金錢、地位、權勢、名譽、眷屬等等因緣，都可能使我們墮落，特別是攸關生存和性愛的時候，我們更容易失去理智，被憤怒或愛欲衝動推向萬劫不復的深淵。所

以佛教說，善、惡是輪迴的境界。當然，異生性還是可以永滅的，不然的話，我們辛苦修行，就毫無意義可言了。異生性的消除，正是我們出離生死輪迴的關鍵所在。

第四個重大更正：伊凡回到七歲拍色情錄影帶的時點，藉著自己七歲的身體，想要破壞喬治暗藏的炸藥，卻陰錯陽差地炸死了凱莉。伊凡因為內疚，長大後，被認為和他父親一樣，有妄想症，精神異常。在這裡，導演很技巧的呼應前面劇情，伊凡不聽父親勸止，終究是不能避免的重蹈覆轍了！

在導演版中，伊凡對過去的第五個重大更正，是回到即將出生的時候，在子宮裡用臍帶將自己絞死。因為自己沒有出生，附屬於人生的煩惱，自然也無從現起。導演版的情節並沒有交待，他這次不在人間出生，究竟是永不再於三界中出生，或者是轉生到天界去了（能夠犧牲自己以成全別人，當然不會到惡道去，也不會只在人間）。如果是前者，便是佛教所謂的「無餘涅槃」——把自己永遠的消滅掉，自然就不再現起三界諸有，這是小乘佛法。

「把自己永遠的消滅掉！你沒說錯吧？」沒錯！一般人總是認為這是絕對不可以的，所以總想留下一個覺知心，繼續領納世間的一切。這樣的心態，就是所謂的「我執」。只要我執存在，就一定會有下一世的生命，無法永滅無餘。

我執是非常堅固的習氣，並沒有那麼容易消除掉。很多人因為所求不遂等因素，興起了自殺的念頭，在遺書上面表明不願再來人間，然後付諸具體的行動，把生命終結掉。甚至有的憂鬱症患者，自殺未遂，被救活了，仍然再三的尋死，非要殺死自己不可。這樣「死志堅強」的人，是不是已經沒有我執呢？有機會的話，你可以問問他們：「如果你的人生只有快樂、沒有痛苦，你還想不想死？」你猜，他們會怎麼回答？

上面的問話其實是個騙局。只要有「我」存在，就一定有苦，但要找個不上當的人並不容易，因為大家從無始以來，一直都在自我欺騙。佛教有三苦的說法：苦苦、壞苦、行苦。苦苦就是一般所謂的苦，壞苦是美好的事物變壞所引發的苦，這二種苦是我們所知道的苦。天界沒有苦苦，你如果有本事，讓死志堅強的憂鬱症患者看到天界的樂，他一定會想去那裡出生，他根本不考慮到以後的壞苦，更不知道行苦的內涵。

尋求只有快樂、沒有痛苦的人生，是一種希求，這種希求就是我執的一種表現。所以說，我執一向都是存在的，即使是在一個死志堅強的人身上，亦不例外，所以自殺的人還得面對下一世的生命，除非他是已斷我執的阿羅漢，那就另當別論。

如果你喜歡電腦遊戲，你可以回想一下你不斷再玩的心情，就很容易明白我執引發下一世生死的原理。絕大部分的電腦遊戲，裡面都會有一個「我」的代表物。這個代表物可能是一個人物、一架飛機、一輛戰車、一條蛇，或只是一個簡單的符號。這個代表物本身無法覺知、沒有意志，但是透過你的覺知、你的意志，它變成「我」。「我」在遊戲裡面大獲全勝，你會想再玩。即使「我」輸得很慘，你還是會想再玩，因為你覺得可以玩得更好。所以，每次遊戲結束，畫面終止，你會很不習慣，產生再玩的衝動。大多數的電腦遊戲，只要按一個鍵，就可以再玩，這更讓你停不下來。

就某一種角度來看，我們的人生也是一場電腦遊戲。肉身無法覺知、沒有意志，末那識執取肉身和其餘七個識的功能，當作是「我」，用這個「我」來玩這個人間遊戲。玩得好，我們會得意洋洋。即使玩得很糟，還是得勉力支撐下去——因為來生是否可以重回人間，大家並不是很有把握，所以好死不如賴活。大家都覺得這個「我」，必須不斷地存在下去。大限一到，覺知心全部斷壞，你會很不習慣，無法忍受無知無覺的狀況。就像電腦遊戲結束了，可是你玩得正起勁，你一定會按「再玩」鍵，再次取得一個「我」。同樣的原理，肉身壞了，感官無法運作，你會希望立刻回復知覺，好讓你繼續玩下去。這是末那識強烈的衝動，這種衝動，就會讓你的阿賴耶識，依照你的業力，為你安排下一回合的生命，造一個新的五蘊給你。這是我執在生命終了時所產生的作用，讓我們一世又一世的輪迴下去。除非斷掉我執，否則永遠不可能出離生死。

以看電影的觀眾來說，他們就是想要看點什麼，才花錢到電影院去。如果電影的結局，是空無所有，誰受得了呢？所以，導演不得不在票房考量下，修改劇情，這就是院線版的由來。

院線版的劇情，伊凡並不是回到出生之時，而是回到他和凱莉初識之時。還記得嗎？凱莉從小喜歡伊凡，為了能夠和伊凡在一起，所以在父母離婚時，選擇與父親喬治一起住。《圓覺經》說：

一切眾生從無始際，由有種種恩愛、貪欲故有輪迴。若諸世界一切種性，卵生、胎生、濕生、化生，皆因婬欲而正性命。當知輪迴，愛為根本。<sup>5</sup>

在本片中，伊凡和凱莉的感情象徵熾盛的愛欲，而凱莉的父親喬治則象徵欲愛的苦果。二者本是一體的兩面，如果不要那個苦果，就必須割捨愛欲。伊凡前三次的更正，都企圖保留這份情感，以致無法避開那個苦果。

熾盛的愛欲本來是很難捨離的，可是如果你看穿它的虛假，就不一樣了。任何感情，都是依附於條件而存在的，即使是佛陀過去世的七莖蓮花緣，使得他在成佛以前生生世世娶婢子「賢者」為妻，這還是有條件的（此部分請參考《佛本行集經》）。一般人的感情，根本是靠不住的，別說海枯石爛，只是肢體殘障，就造成不同的結果。伊凡炸斷雙手，凱莉便移情別戀，愛上藍尼。當你坐在輪椅上，看著自己山盟海誓的戀人和自己的好朋友在親熱，你自然會油然而生起厭棄之心。伊凡和凱莉的對話，頗足深省：

「你是第一個我在乎的人。」

「你還想跟我在一起？」

「有時心裡難免會想……算了！我想過很多事，一秒鐘可以想完我們的一生。轟！戀愛、結婚、生孩子，孩子長大，我們變老，計畫葬禮等等。想像比說出來快。」

約好「直到世界末日」的感情，竟像爆炸一樣，轟的一聲就結束了。伊凡再想執著，也不可得了。

這次伊凡總算學乖了，他回到和凱莉初次見面的時候，惡狠狠地恐嚇凱莉，不准她再靠近自己，把小凱莉嚇得哭了。這個修正滿有價值的，幾個主要的人物：凱莉、伊凡、湯米、藍尼，還有伊凡的母親，後來都過著幸福快樂的生活。

在院線版的結局，伊凡沒有和別人談感情，凱莉似乎也沒有。有一天他們在人潮中擦肩而過，凱莉覺得伊凡很眼熟，回頭看一下伊凡。伊

5 《大方廣圓覺修多羅了義經》卷 1 (CBETA, T17, no. 842, p. 916, b4-7)

凡知道凱莉在看他，卻忍住一會，等到凱莉視線移開了才回過頭來看她。此時，凱莉也似有所覺，又回過頭來看了一下。雙方的眼神始終沒有對上，分別步上不同的人生旅程。

導演透過湯米在大學畢業典禮的致詞，表達這部電影所要宣說的價值：「幸福，唯有透過犧牲才能達成。」可惜這句話仍然不出眾生我見的範圍。《圓覺經》說：「知諸愛可厭惡故，棄愛樂捨，還滋愛本，便現有為增上善果，皆輪迴故，不成聖道。」<sup>6</sup>伊凡爲了親友的幸福，犧牲了情愛，可是這個目的本身也是廣義的「愛」，所以雖然可以得到增上的世間善果，卻無法出離輪迴。比起導演版來說，院線版所傳播的意識型態，無疑是遜色多了。

雖然「人不能扮演上帝」，是這部電影的基本信念，但是不管是導演版也好，院線版也好，都保留一個例外：如果一個人願意犧牲自己的重大利益（生命或愛情），以成就他人的幸福，則是允許的。當然，電影工作者沒有能力證明他們的信念，也沒有說明這個法則的合理性，只能用情節的安排，表達這樣的信仰。

基督教認爲上帝可以用自由意志改變自然律，佛教並不認同這種想法。佛教認爲，自然律是一種「法爾如是」的存在，任何人（包括上帝在內）都不能憑意志去創造或變更它。人間的貴賤、貧富、壽夭、窮通種種差別，皆是由於各人過去所造善業、惡業不同，而有差別。善業、惡業會在緣熟的時候，分別成就，分別受報，善惡不會互相抵消。如果緣一直不成熟，這些業種便會長期保存著，不會消失掉。在這當中，緣所扮演的角色很重要。

假設人間真有像電影那樣的感情，我們可以推知，伊凡和凱莉之間的感情，必定是以過去世的恩愛爲「因」。而且他們過去世爲了相愛，必定造作了不少惡業、害苦了別人，所以當他們此世再度相愛，過去世的業種便會一股腦地現起，讓他們相愛，同時飽受痛苦。他們此世再度重逢，則是「緣」。如果他們不相逢，或者雖然相逢，卻因故而不來往，這段感情就不會發生。這段感情若不發生，它所附隨的種種不幸，也就不會發生。

6 《大方廣圓覺修多羅了義經》卷 1 (CBETA, T17, no. 842, p. 916, b12-14)

過去世的業種為因，必須配合現在世的緣，果報才能現起。因和緣的關係，相當於炸藥與導火線。導火線所以能引發劇烈反應，是因為它與炸藥相連，若非如此，即使點燃再多的導火線，也不會有太大的作用。好比說，每天都有無數的蝴蝶拍翅膀，但只有極少數對天氣產生重大影響。每天也有無數的男女邂逅，大多是「明日隔山岳，世事兩茫茫」，其中只有很小的部分發展為正常的朋友或男女關係，更少的比率產生「致命的吸引力」。男女邂逅是緣，邂逅之後如何發展，大多由過去世所種的因來決定，除非此世另造重大的善業或惡業，否則不容易改變宿命。

一般來說，避開惡緣，只能使惡果暫時不發生，沒有辦法從根本解決問題。《大寶積經》說得好：「假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」<sup>7</sup>譬如有人在家裡放了一百公斤未包裝的炸藥粉，他雖然很小心地避免火苗，但也許雷擊，也許靜電火花，也許高溫自燃，只要炸藥沒有清除掉，爆炸的危險永遠都是存在的。

伊凡幾次回到過去，之所以越改越糟，就是因為他只是想避開惡緣，而不想從根本拔除惡因。第五次的變更所以會有效，是因為他找到緣起法中的重要環結，從中予以截斷，所以能夠阻斷憂悲苦惱的生起。

什麼叫做緣起法呢？《阿毘達磨法蘊足論》說：

云何緣起？謂依此有彼有，此生故彼生。謂無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，發生愁歎苦憂擾惱，如是便集純大苦蘊。<sup>8</sup>

在緣起法當中，從第一支的無明，接下的行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生，一直到最後一支的老死，前面一支都是後面一支生起的緣。其中的無明、行、識，是過去世的三支。生和老死，是未來世的二支。其他的，則是現在世七支。現在世會變成過去世，未來世也會變成現在世、再變成過去世。這是三世的演變。現在世相對於未來世而言，它就是過去世，所以它也有無明和行。現在世相對於過去世而言，它就是未來世，所以它也有生和老死。<sup>9</sup>

7 《大寶積經》卷 57 (CBETA, T11, no. 310, p. 335, b14-15)

8 《阿毘達磨法蘊足論》卷 11 (CBETA, T26, no. 1537, p. 505, a12-16)

9 本文所述的是簡化的緣起法，不是很準確，讀者若有興趣，請參考《實證佛教導論》第六章。

在導演版，伊凡是截斷「生」，使得「老死」等憂悲苦惱無法產生。在院線版，他則是截斷「愛」，使得「取」和「有」不現起。在佛教的語彙中，「有」是負面的用語，和現代人所說的「擁有是一種負擔」意義接近。我們擁有房子，得修繕維護、繳水電費、管理費、房屋稅等。擁有一個戀人，就得承受他的占有、操控、嫉妒，以及不時的愛別離等苦。以電影情節來說，「有」就是男女主角的感情和伴隨的苦惱。

但在十二緣起中，愛並不是煩惱最初的源頭，所以從愛加以截斷，只能收到暫時的效果，就像一棵被砍倒的榕樹，只要根沒有被挖掉，它還可以重新生長成大樹。證初禪的外道仙人，能夠降伏貪愛，只要定力不失，貪愛便長時不生，但因為無明未斷，所以定力終有退失的時候，定力一旦退失，愛欲便重新現起，與凡夫無異。《佛藏經》說：「無始世來無有眾生不得四禪。」初禪以上是色界天，沒有男女貪愛，四禪的境界更在初禪之上，我們過去世既然曾證得四禪，當然也降伏了貪愛，可是現在卻在欲界飽嚙男女貪愛的煩惱，就是因為我們沒有從根本拔除煩惱的總源頭。

以院線版的情節來說，伊凡割捨對凱莉的情感，顯然只是暫時性的，所以後來他在路上與凱莉擦肩而過時，仍然必須壓抑與她重拾舊好的衝動。這表示兩人之間的情緣仍然未了，恩愛的種子仍然深深地埋藏在彼此的心田中，只要碰到合適的緣，隨時都會引爆。

那麼，導演版的情節是否為恩愛永斷呢？這就難說了。如果伊凡在子宮自殺時，已經斷除我執<sup>10</sup>，他死後便永遠不會再受生——灰身滅智、出離三界的無餘涅槃，當然是恩愛永斷。如果他沒有斷我執，就會有未來世的生命，以及附屬於生命的憂悲苦惱。

對多數人來說，我執的斷除雖然很困難，但根器猛利的人，也許只要看到一片葉子從樹上飄落下來，就能夠證辟支佛果。像伊凡這樣，可以反覆地實驗緣起法，在多次現觀之下，要看穿境界和自身感官認識二者的虛妄性，自然是容易多了，斷除一念無明，也是遲早的。

我們雖然沒有伊凡的本事，但藉由電影的情節來比對、反省、深思自己的生命本質，每看一部電影就等於經歷了一次人生。看電影來做佛法的觀行，何嘗不是現代人特有的方便呢！

10 此處的我執僅為代表，實際上必須斷除五下分結和五上分結，具足阿羅漢的證量。

真觀 2006/10/25

## 回響

**問：**佛法入門，必須有信心，《實證佛教導論》為什麼不重點著墨？

**答：**信仰是宗教性的，《實證佛教導論》是學術著作，所以不方便寫太多，但並不是完全沒有。例如，書中將佛經視為正教量而引用之，這就是來自佛教徒的信仰，如果不是佛教徒，就不會承認佛經是正教量。因為非佛教徒不承認佛經的權威，所以在論說的時候必須以理證為主，教證為輔。如果把佛經當成不可置疑的權威，就會使得《實證佛教導論》喪失學術的價值。

在非學術的場合，真觀往往長篇大論地講信仰，例如去年四月十六日曾講「勸發普賢行願」，今年一月八日講「大乘起信論導讀」。

強調信心的人，經常引用《華嚴經》的「信為道元功德母，長養一切諸善法」。這句話是不錯的，只不過一般人的信心是無根之信，所以並不是很靠得住。只有初果人，因為已經分證解脫，才能對佛（圓滿的正覺者）、法（事實真相）、僧（證果的聖賢）生起不壞的淨信，這種信心不是一般人所能比擬的。

.....

**問：**「實證佛教」強調現量重於正教量，是否會出現過失，導致有些人慢心增長，以為凡是自己不能實證者就應該懷疑，也使得初學者無法開始修行？

**答：**《論語》說：「智者不惑。」反過來說，只要沒有智慧，一定會有疑惑。也就是說，對於沒有親證的命題有所懷疑，是一切人都會有的，只有實證才能把疑惑去除掉，所以我們強調現量重於正教量。現量重於正教量，其實就是「依智不依識」的原則，這並不是我們的創見，而是沿襲佛陀和彌勒菩薩的主張。《瑜伽師地論》說：「世尊說依，略有四種……四、智是依，非識。……因聞為極補特伽羅差別故，建立第四。」因為有些人會把聽聞來的佛法，當成究竟的認識，所以建立「依智不依識」這個原則。

《瑜伽師地論》說：

諸菩薩如實了知聞說、大說，如實知己，以理為依，不由耆長眾所知識補特伽羅，若佛、若僧所說法故即便信受，是故不依補特伽羅。如是菩薩以理為依，補特伽羅非所依故。

耆長，就是長老。補特伽羅，是有情的意思，有時翻譯為「人」。眾所知識補特伽羅，就是大家都公認有權威的有情。「若佛、若僧」是《瑜伽師地論》的原文，前面的耆長眾所知識補特伽羅是原則性的宣示，「若佛、若僧」則是具體的例子，也就是說，依法不依人的原則，包括佛陀和證果的聖賢。如實知，就是現量。佛、菩薩、阿羅漢等人所說，即是正教量，也就是說，現量的效力高於正教量。

佛教的三皈依是皈依佛、皈依法、皈依僧，佛和僧都是補特伽羅（有情），法則是事實真相。佛與僧所以值得眾生皈依，是因為他們皈依法，有所說法皆順於事實真相。要是有人說的法，竟然違背事實真相，你千萬不要傻傻地接受，即使他們示現的是佛菩薩的身相。所以，三皈依當中，皈依法重於皈依佛與皈依僧，即使有善知識的教授，我們還是不能全盤接受，一定要與事實做比對，比對無誤即是現量，現量才是可以依靠的。

法有兩個意義，一個是佛陀或聖弟子所說的教法，一個是事實真相。三皈依的「法」，是指事實真相，而不是佛陀或聖弟子所說的教法。有的人把這兩個意義混淆了，就會主張「如果沒有佛陀，就沒有法」。但是，《雜阿含經》分明說：

緣起法者，非我所作，亦非餘人作，然彼如來出世及未出世，法界常住。彼如來自覺此法，成等正覺，為諸眾生分別演說，開發顯示。

《大般若波羅蜜多經》卷 296 說得更明白：

若佛出世，若不出世，如是諸法常無變易，法性、法界、法定、法住。一切如來等覺現觀，既自等覺、自現觀已，為諸有情宣說開示、分別顯了，令同悟入，離諸妄想分別顛倒。

也就是說，佛陀自覺到有事實真相的存在，所以能夠成就無上正等

正覺，然後為眾生開演語言文字的法教。

《瑜伽師地論》說：

依三法，依止自義，名住歸依；依止他義，名住洲渚。何者為三？一、依內如理作意為先，法隨法行；二、依佛聽聞所說正法；三、依親近正法內善士，不依親近餘正法外一切外道諸不善士。

這裡講的三皈依，把法放在佛與僧前面。這個排列很有道理，因為依照「依法不依人」的原則，如果佛陀或者聖弟子所說的法與事實真相不符，應該依止事實真相。既然這樣，皈依法當然要先於佛與僧。

「依法不依人」並不是否定善知識的重要，只是強調事實真相的重要性超過善知識。「依智不依識」也不是否定正教量的重要，而是強調現量的重要性超過正教量。

現量要求的證據強度是百分之百或幾乎百分之百，在個人的知識領域裡面，現量的比重一向偏低，懂得三量差別的人，一定會知道：我們沒辦法只依靠現量，一定要參考比量和正教量才能生活。例如，食物未入口以前，我們只能觀察外形和氣味判斷是否安全衛生，這屬於比量；如果是加工食品，可以參考產品說明，這個接近於正教量。（比量和正教量不一定可靠，所以還是可能吃到不安全、不衛生的食品。）同樣的道理，未成佛以前，一定會有某些法未能親證，所以在很大的程度上，必須參考正教量，才能得到現量。（正教量沒有辦法消滅無明，所以不可依靠，只能參考。）所以，強調現量的重要，只是承認自己的無知，並不會導致慢心的增長。

《佛藏經》說：

乃至於法少許得者，皆與佛諍，與佛諍者皆入邪道，非我弟子。若非我弟子，即與涅槃共諍，與佛共諍，與法共諍，與僧共諍。

這裡的「法」是指三界中的現象，「於法少許得」是把現象當成實有。凡夫一定會「於法少許得」而違遠涅槃，只有見道位以上的實證者，才能緣於勝義諦，漸次遠離法相的遍計執。佛陀這麼講，等於是在說：不管是多麼虔誠的佛教徒，只要沒有見道位以上的實證，一定會跟佛陀唱反調。所以，未見道的人不管怎麼強調信心，用各種理由說服自己要

全盤接受佛經的說法，實際上不會真的接受佛法的核心義理，但是他卻不知道自己「與佛共諍」，反而沾沾自喜地自認為虔誠，並且批評別人對未證佛法的合理懷疑。

合理的懷疑，禪門稱之為疑情，疑情越強，越有可能悟道，悟後的功德受用也越強，所以禪門流傳一句話：「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。」如果隨便拿一句經教安慰自己，消除自己的疑惑，就沒有辦法悟道，禪門稱之為「依他作解，塞自悟門」。

現在有些道場和弘法人，過度強調信心，甚至要求信徒對依止的師父和前代祖師的說法必須無保留地完全信受。這種作法，在末法時代流弊特別嚴重。有太多自稱開悟的人，其實是增上慢或大妄語人，大家若是不加揀擇便盲目信仰，很容易落入外道法而不自知，甚至為神棍所欺騙而喪財失身。

大部分的人因為思辨能力不足，必須依賴善知識才能夠修行，這樣的人稱之為信行人，他們學佛是從信而入。信行人的思辨能力會漸次增強，終於能自行抉擇法義，成為法行人。法行人能夠迅速增長慧學，信行人是望塵莫及的。

另有一種人理性特別發達，適合從理而入。這些人生性不願意盲從，不容易接受正教量的權威，所以要用理證（現量和比量）來說服他。這種人在宗教團體當中比較少，但是在學術界卻很多。他們雖然不是佛教徒，卻是天生的法行人，形式上雖然沒有皈依佛、皈依僧，卻能服膺理性，符合「皈依法」的實質要件，所以很容易契入佛法。他們一旦契入佛法，智慧和解脫功德受用，遠遠強過信行人。「實證佛教」對於這類根器的人會特別地相應。

證初果需要的是理性，而不是信心。《阿含經》記載，有些外道原本不相信佛教，但是與佛陀或聖弟子進行理性的討論之後，證得初果。理性的人，會摒除個人的好惡，客觀地探求真相，所以能夠證果。盲目崇拜的人，因為不樂意做理性的思辨，所以很難證果。

綜上所述，「實證佛教」強調「依法不依人」和「依智不依識」，完全符合經教，不但沒有過失，而且有其必要性。這是古來真參實悟者所共同強調的，今人欲真參實悟，也應該如此。悟前如此，悟後學習百法

明門、唯識種智更要如此，因為悟後的法義非常深細，經典寫得很簡略，即使有善知識親自教導，也沒有辦法用語言文字講到你完全聽懂，所以大部分都要靠自己現觀、思惟與整理。悟後還不肯好好學習因明學，不嚴格依循四依三量，慧學的增上會很緩慢。

不管你是天生的法行人，或者是即將轉變為法行的信行人，「實證佛教」都是很契機的。暫時與「實證佛教」不契機的，是思辨能力不足的初學者，他們可以從信而入，強調信心的道場已經很多，他們自然會有入門的機緣，等他們漸次具足思辨能力，最後還是進入實證佛教之門。（「實證佛教」是指符合四依三量的佛法，並不限於「實證佛教研究中心」所說的佛法。）

..... 

**問**：學習實證佛教最重要的是什麼？

**答**：最重要的是理性的態度和慈悲的胸懷。

理性的態度主要是四依、三量，這比所學是否正確更加重要。因為，你只要有理性的態度，即使所學的法是錯誤的，遲早你會發現錯誤而改學正法。要是一個人所學的是正法，可是他沒有理性的態度，只會盲目崇拜，這樣還是沒有辦法證果。

慈悲的胸懷，就是要以利他為最終的目標，而不是藉由各種假名（包括破邪顯正、維護道統等等）經營自己的貪嗔癡。佛教界一直有人「言極高縲，行極卑劣」，對於這些人講這個，似乎是對牛彈琴。不過，還是要提醒大家，《華嚴經》說：「忘失菩提心，修諸善根，是為魔業。」眾生是我們救度的對象，不要因為他們造惡，或者有邪見，就看不起他、辱罵他，甚至用不正當的手段對付他。如果這麼做，就是忘失菩提心。菩提心有兩種，未見道者的世俗菩提心，是利他的心。已見道者的勝義菩提心，是悲智雙運，不會著在凡夫與聖賢，也不會著在正法與邪法的法相上。自以為是「聖賢」而辱罵「凡夫」，或者自以為是「菩薩」而用不正當的手段對付「邪魔外道」，都是菩薩的魔業。菩薩而有魔業，只是假名菩薩而已。

**問**：已經在其他道場修學的人，是否可以參加「實證佛教研究中心」開

辦的函授課程？

⊙答：「實證佛教研究中心」不是宗教團體，而是一個學術團隊，我們開辦函授課程只是爲了培養人才，而不建立永久性的師生關係。所以，不管你屬於哪個道場，甚至是不同宗教或者不信宗教的人，只要你認爲自己能夠服膺理性，我們就歡迎你來上課。我們不會用宗教的戒律約束你，你也可以到別的道場修學。只不過，你必須遵守人間著作權法的規定，不能將未公開的教材轉發給別人。

.....

⊙問：今日來信，請教我最近在思考的三個問題，還望指點解惑：

第一：關於修忍辱。每當我的正當利益受到侵害時，又想到了忍辱，我經常感覺很憋屈。比如：坐計程車被收高價、不經過我同意就中途上其他乘客等情況。前段時間學修忍辱知道這個「忍」不是一味忍受忍耐，而是應該「慈悲、包容、大愛」，但一味的對其「大愛包容」豈不是縱容其惡行嗎？

第二：聖者是否給人感覺不太通人情？若達到把世間一切都看作是夢幻，是否會變得很冷漠？對任何事情、任何人都一視同仁，都不抱任何的感情色彩，不著相、不留戀、不熱誠，對待一切都是那樣的「了了分明，平淡視之」。

第三：如何「觀照」？既然「五蘊皆空」，都是幻法，我怎麼能依賴「眼耳鼻舌身意」這些感覺器官去觀照去發現世間的真相呢？豈不是在盲人摸象嗎？如何去觀照？用眼睛嗎？看到的未必就是真相呀。用全部的感知系統再加上意識的思維分辨嗎？但其前提條件——感覺系統就不可靠不可信呀！

⊙答：出租車不法營業的情形，確實會讓人覺得很委屈。遇到這種事，您心裡生氣是難免的，乃至有學位的人，也沒有辦法不掛懷，因爲他們還沒有斷掉俱生我見，會覺得「五陰是我」。修行人可以不跟人計較，但是自己的合法權益被人侵犯時，仍然可以行使自己的權益。大乘法是在世俗生活當中按照次第去成就，新學菩薩只要隨順世間善法就行了，不用做得太過頭，免得心裡不痛快。等到智慧力逐漸增強，自然能夠不起瞋恨，種種難行苦行，皆能漸次做到，而不覺得勉強。

出世間聖賢對世間的態度，確實與一般人不同，所以有時候會讓人覺得有些冷淡。這是發現真相之後的結果，並不是故意這樣子。現在您會覺得難以理解，但是等您趨近這種心境之後，自然會覺得，以前對於境界法認真、著相的態度，正是招惹煩惱的原因。世間離不開苦，即使沒有苦苦、壞苦，也會有行苦，行苦一向附屬於蘊處界而存在。您活在苦中，認真、著相會讓您更苦，如實知見世間無常，如同夢幻，就會超越諸苦。

觀行，或者觀照，離不開相、名、分別，所以都是世俗諦。世俗諦的觀行，必須依照世間智者共同認可的方法原則去思惟和觀察，這一定要運用您的感覺系統。但是感覺系統會欺騙人，所以必須嚴格依循四依、三量，抉擇您觀察到的法相。等到您發現世界的核心真相，您就可以同時住在勝義諦的不分別與世俗諦的分別，不受感覺系統的欺騙，這是於相而離相的境界。

# 實證佛教通訊 第 2 期

發行人：呂真觀

編輯：實證佛教研究中心編輯組

E-Mail：real.observer@m2k.com.tw

出刊日期：2012 年 4 月 30 日

呂真觀的 SkyDrive

<http://cid-f095a47257580ae2.office.live.com>

實證佛教通訊

[呂真觀的 SkyDrive](#) ▶ open ▶ newsletter

本刊文章歡迎非營利性質的轉載、翻譯、引用，但請註明作者及出處。