佛法雙肩早自承，青年逸氣逐雲騰（上）

◎許麗芳

本文榮獲八十六學年第二學期范道南居士獎學金

摘要

本文共分為七部分：

壹、前言

貳、青年何以要學佛

參、青年學佛的態度

肆、青年學佛的四大綱領

伍、青年學佛的五大價值

陸、如何培養鑑別修行法門的能力—解行並重

柒、結語

關鍵字

學佛　佛學　四諦　涅槃　八正道　成佛之道

壹、前　言

生命是因緣和合，所以人能造善造惡。一個人能正見緣起，清信不疑，就能觀空，就是證初果須陀洹（預流）。證初果的人有如具有正知正見的菩薩，已具有「觀空而未證空」的預備條件（即預流），有這種條件，生命不再是畏懼逃避，而是無畏地面對過去身口意留下的種種陰影（業力），接著就能正視實有的因緣條件，盡其在我地積極創造生命的光輝。能觀空的人，絕不悲觀，因為既能觀空（觀緣起），就必然明白一切事物的無常性和可塑性。正因為有可塑性（可變性），人才永遠有希望；正因為無常，世界才多彩多姿，這是一切存

在的本質。只有對無常有如實知見，才能正見緣起。無常並不可怕，可怕的是人們不能面對無常而妄想逃避，可怕的是種種顛倒知見，可怕的是一味追求違反無常、無我的境界，到最後生命的創造力一再遭遇摧殘而不自知。越陷越深就越執著，越不能觀空、觀緣起；越不能觀空、觀緣起，生命就越萎縮，越昏沈，越散亂，地獄也就越來越現前了。青年學佛的目的，無非在使佛法成為日常生活語默動靜的指引。學佛的確可以使我們放下執著，擺脫過去的潛意識牽絆，重做一個充滿創造力和慈悲力的新人。

貳、青年何以要學佛

一、開啟內在智慧

佛者，覺也。覺之一字為總說，其所涵之意義，則有自覺與覺他二義。故云：自覺覺他二覺圓滿是名「佛」。所云自覺，謂自身悟證真理之意，由是推己及人，普使人人悟證真理，是謂覺他。於是真理之光，常照人間，使娑婆國土群生，從而普沾利樂，永永無已，是之謂二覺圓滿，是之謂福慧圓修，悲智具足，即名諸「佛」。

佛法的本質，並不是以他力的方式而得到救贖，而是源自眾生無始時來所本具的佛性而達到開悟的境界。因此，佛教基本上是以開啟眾生內在的智慧，達到成佛解脫的目的。

釋迦牟尼佛於菩提樹下悟證真理之後，即以悠長之歲月到處說法度眾，一方面以五戒、十善等方便法門，普度社會一般群生（見四阿含經），另一方面則為隨順諸出家求法弟子之不同心欲，分別演說聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘等三乘佛法。如是慈悲普度，教誨不倦，至四十二年後，修習聲聞乘諸弟子皆證得阿羅漢果，修習菩薩乘諸弟子皆證得登地菩薩；於是，在靈山開演法華大法會，講述《妙法蓮華經》，使此三乘諸弟子，統一教乘，歸一佛乘道，各各奉行妙法蓮華意旨，修證菩薩十地，自度度他，自利利他。是名「法華會上，會三歸一」，是名「唯一佛乘，無二無三」，是名「如來但教化菩薩」。

由此，僧團正式成立，「佛、法、僧」三寶出現於

世；釋迦佛利群生之法，於是承先啟後得人，所謂一燈傳百燈，百燈傳萬燈；譬如一父教養百子成人，百子又各各教養其百子成人……從此代代相續，代代增加，展轉教化，綿綿不絕！於空間言：由印度而中國，而東南亞，而歐洲美洲，終至於橫遍十方；從時間言：由百年而千年，而萬萬年，而億萬年，終至於豎窮三際。此所謂橫遍十方、豎窮三際的億萬年代中之億萬不同世界的無量無數無邊群生，非是算數所能知之，而皆蒙釋迦佛的慈悲大願故，普沾佛法利樂！故佛學云：「三千大千世界乃為一佛教化範圍。」

二、走向成佛之道

「成佛之道」，意謂三世諸佛為芸芸眾生所宣說有關成就佛果的教誡。可貴的是，由於佛陀深具大智慧，使其開示的教法體現出多元化，適合各根性的眾生。佛學千經萬論，凡所論述，皆以「人」為本位，此為佛學之義理分際所在。由此，故佛學將人列為十等級，名之謂「十法界」。所云十法界，淺近的說，是謂人有十等十樣的不同品格與其生活之意，其排列如次：地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛。其中以「天」與「聲聞」作為分限，「天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄」名為六凡；「聲聞、緣覺、菩薩、佛」名為四聖。換言之，人可能淪入阿修羅、畜生、餓鬼、地獄；亦可以修成天、聲聞、緣覺、菩薩、佛。

佛學認為：人若向善向上，便可成為人上人，乃至超凡入聖而成佛。人若不向善向上，不安分守己，必將淪落於四惡道（阿修羅、畜生、餓鬼、地獄）之非人的品格與生活。所謂非人的生活，多半指人的精神生活方面而言，例如世俗所謂衣冠禽獸與作姦犯科者，他們由於不向善向上，不安分守己，故他們之精神生活，常年累月過著非「人」的生活。所以，就「六凡」方面說：天（人上人），樂多苦少；人（一般人），苦樂均等；四惡道（衣冠禽獸及作奸犯科等類），有苦無樂。

所謂人往高處走，水向低處流！每個人之本性，無有不向善向上者，無奈紅塵滾滾，執迷於「貪、瞋、癡」之心欲，禁不起世間權勢財色等之誘惑，於是，其思想、行為，往往與本性背道而馳，且不自覺；及至發覺，每

每為時已晚，再回頭已百年身！再說，貪瞋癡心欲較薄之人，縱然不致成「失足」之恨，但不免一念善、一念惡，或今日為善，明日為惡，其品格與精神生活，輪迴於六道（即六凡）之中，時樂時苦！（善念善行，是為天人之品格與生活。惡念惡行，是為四惡道之品格與生活；故云輪迴六道，故云時樂時苦，此乃佛學所云輪迴六道之原始意義。）

人之品格與生活，既經常陷於六道輪迴，則人生便失其意義與價值，人生無意義與價值，便是虛度此生，便是有愧於「萬物之靈」的稱謂。佛學謂：「人身難得」，又謂此身不向今生度，更向何生度此身？度者渡也！離苦得樂謂之度，轉凡入聖謂之度。如是出離六道輪迴而走向成賢成聖大道，是謂「度此身」。人必先度此生此身成「四聖」之品格後（亦即圓滿人生意義與價值後），方可言死後不受輪迴而往生佛國。悟得此義，方許善解佛經。至所謂「帶業往生」者，乃為佛門法師度生利眾之方便語，方便度生，佛所許可。

說到人生意義與價值，迄無定論。惟依據佛學義理，扼要的說，乃為自度度他（或自利利他）而共同圓成人間淨土。人人皆有自度度他之心行，人間淨土乃得圓成！換言之，人人為我，我為人人，彼此無爭無求，攜手邁向安詳和樂的自由平等社會，是之謂「人間淨土」。所以，若就現代詞語來說，佛學認為人生之意義與價值，即在謀求人類共同的幸福。因此，青年何以要修學佛道？可以獲得結論如下：第一，就個人言，在使人生之意義圓滿。第二，就整體言，乃為圓成人間淨土而謀求人類共同的幸福。是以，「成佛之道」乃源於法性的理體，並由諸佛金口宣說，做為芸芸眾生依而修持的次第。因此，「成佛之道」絕不拘限於任何宗派或門戶，端視各人的宿慧、願力與因緣而定。只要善於把握佛法大意、旨趣，並懇切付諸實踐，每一有情眾生均能邁向「成佛之道」。

參、青年學佛的態度

學佛的第一個態度是「存疑」，第二個態度是「求證」。

我們本身未成正覺之前，對一切經論「存疑」是有

必要的，「存疑」並不是如懷疑論者的懷疑到底，也不是追問世界有邊、無邊等無關解脫的問題。「存疑」是「知之為知之，不知為不知」，「存疑」是為了「求真」，為了避免「強不知以為知」的自欺欺人。如果我們不確知佛教經論是何人、何時、何地及以何因緣所編，我們的態度最好是「存疑」，最好不要人云亦云，或隨便脫口而出說「迷信比不信好」。因為佛陀絕不推銷迷信，佛陀的一代言教是為了破迷啟悟，身為佛教徒怎可說「迷信比不信好」？迷信和不信都是「反真理」，對建立真善美的心智和人間淨土（真正的大同社會）有天大地大的妨礙。須知佛陀的教誡乃以般若智慧（真知灼見）為主導，不像一般科學只強調「真」，一般宗教只強調「信和善」，一般藝術只強調「美」。佛教是一個非常特殊的宗教，它以真（般若）為先導，而即真、即善、即美，沒有任何偏枯的發展。根本佛教是如此，大小乘諍執之後的大乘佛教，也在其六度般若波羅蜜中，突出般若波羅蜜的先導地位。不求真或不以慧為嚮導，學佛就失去佛陀一代言教的諄諄悲意。

古人曾提出「言語道斷、心行處滅」來描寫開悟的境界，有人因此以為真理不可說，開口即錯；事實上，真理不是不可說，也不是不能以概念來表達。佛陀當年早就明確的提示我們：「見法即見緣起，見緣起即見法。」（參見《稻芊經》與《中阿含經》卷七）佛法用一個字表達就是「空」，用兩個字表達就是「緣起」，空和緣起還可進一步用邏輯概念加以說明，如《雜阿含經》解說為「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅」。用現代口語來講就是：任何事物的存亡和生滅，都有其因緣聚散的緣起，因緣聚則生，因緣散則滅，無一物存在非因緣和合，無一物消失非因緣離散。正因為一切皆緣起，所以有生就有滅，無生方無滅。生指因緣和合，滅指因緣失散，此中沒有絕對的自由意志，也沒有能脫離五蘊而獨立存在的精神意識。正因如此，人能不離緣起，不斷創造有利成就眾生成佛的條件。

佛法絕不止於語言與概念而已，一個人學佛，如果崇尚清談而不證、不行，那定會「死在句下」。語言和概念只是經驗累積的符號化，符號永遠不等於自己的實

證經驗，唯有將符號具體表現為解脫的經驗，「見緣起」才有具體的解脫意義。語言和概念分析，絕對無礙於涅槃解脫的實證，絕對有助於修證經驗的引導；真正障礙修道的不是語言和概念，而是自己習氣上的主觀好惡和趨避（如趨炎附勢）。真正障道的是貪愛、疑懼和情緒混亂，真正障道的是懈怠、不努力學習，真正障道的是被自己過去的身口意所奴役，被自己潛意識的陰影所宰制。

要求證就得在日常生活中修習，首先要培養離開自我本位觀念來看問題的「出離心」，有這種出離心，就不會自以為是地輕慢學術考證，須知佛學是越考證越明，佛法是越修證越明，佛陀的正覺是越不離日常生活越明。一般宗教忌諱考證工作，忌諱與日常生活結合修證，忌諱強調自覺而強調他力加持庇佑的信仰。為什麼一般宗教怕自覺？因為一般人怕認識現實，怕面對「無常」，也怕那「不生不滅的存在」竟只是妄想和戲論。佛教不怕自覺，而且強調自覺。佛教認為，只有高度自覺才能認清一切現實的實質，才能認識「無常故苦，苦故無我」，才能發出離心，才不會離開一個「我」又入另一個我，「出一家又入一家」。（引太虛法師語）

佛陀般涅槃已近二十五個世紀，他不會再回來告訴我們他當年的正覺到底是什麼。他的一代言教，經過後人一層層地包裝，加上形形色色、無奇不有的廣告招徠，已變得很難捉摸。離佛世越遠，人們越喜歡以自己的主觀好惡來想像和臆測，這些言詞，竟成為佛教經論編纂的一部分，此一大勢所趨，始料不及地加深後人學佛的困難。如果我們不能擺脫前人編纂經論所依據的好惡和臆測，則我們學佛，很可能畫虎成狐，越學越走樣，越精進越迷糊，這恐怕不是當初學佛的用意。

肆、青年學佛的四大綱領

一、苦諦當知當解

苦可以從三個層次來觀察：

1、表層苦：包括生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦。

2、第二層次世間無常苦：好花不常開，人的境遇總是不斷改變，對自己的未來，我們有太多不確定，卻又想確定；於是求神問卜，無非是想更精確地把握受無

常左右、隨時變幻的未來。

3、第三層次五蘊無常苦：五蘊指的是無常的色身、無常的六根觸受、無常的六根識別、無常的身口意行為、無常的意識察覺能力。由於形成人身心因緣的五蘊無常，人不能隨意自在；因為做不了主，所以有不能自在、不能自主的苦。人常想要一切美好如意，可是總難免事與願違，於是把自己的感情世界縮小，對其他人的苦難不聞不問，以便在自己建立的小小世界裡，不受干擾而自得清淨自在，享受如幻如夢的隨心所欲境界。凡此種種，皆係不能正視無常五蘊的因緣所致。

以上三個層次的觀察，一層比一層深，表層苦人人能觀察，人人能感受，人人能經驗。第二層的世間無常苦，就不一定人人能體會，因為人們很容易合理化無常的現象，說「剎那即是永恆」而主張及時行樂，變得更加自我中心而不以為苦；一旦不以為苦，苦就無法變成修行的助緣，反而會成為習慣性的苦中作樂，或習氣更強的趨樂避苦行為。人類社會總是「比上不足、比下有餘」，這麼一比，無常力下的生生滅滅就很難有具體的啟示。觀察世間的生滅無常，目的在讓我們體會「無常，所以不能自主；不能自主，所以苦」，因為苦，所以要離開那主宰欲常相左右的自我中心。有這層體會，我們才能進行第三層的五蘊觀察。

觀察五蘊無常苦，可以讓我們體會到日常生活裡所執意保護的色身（色蘊）、所執意堅持的意識覺察（識蘊）、六根觸受（受蘊）、六根識別（想蘊）、乃至一切身口意的行為（行蘊），都不是能由自己完全做主的。為什麼？因為無常力常相左右。如果不能正視這層真意，我們就會刻意執著自他五蘊的不變性，結果總是變得排斥心（瞋厭）和貪愛心更加熾盛。由於貪瞋，我們就無法正視周遭因緣與一切生命和生活的條件，我們就很容易依主觀好惡來取捨自他共存的條件。一旦形成「順我則貪，逆我則瞋」的習氣，就會扭曲因緣而無法培養奠基於無常苦的正確觀察和知解。

二、集諦當知當斷

能正確觀察苦諦就是「善知病」，其次要「善知病源」，集諦就是正確掌握苦的根源，然後對症下藥，標

本兼治。苦的根源，主要表現為貪求而不饜足，大致上可以分成三種：

1、對欲樂、財富、權勢的貪求與戀棧，執著邪因邪緣或無因無緣而成的偏見。2、個體與種族生存的延續欲。3、對眾生或苦難缺乏同情，對自己或他人不能關切，不能容忍，乃至排斥、打擊而有「除之而後快」的心理欲求。

這三種求生存、求再生的意志，構成生命延續、善惡業力生起的根本。只要這種意志力量存在一天，生死就不斷。此種貪瞋交互影響的意志力量，又可在空間上分為自體愛和境界愛（簡稱為「我、我所」），在時間上分為對過去的眷戀、對現在的染著、對未來的欣求（簡稱為「三世愛染」）。不論是「三世愛染」或執著「我、我所」，關鍵都在違反中道而貪愛佔有或排斥厭離，所以《雜阿含・二〇五經》說：「非眼繫色，非色繫眼，乃至非意（根）繫法（塵），非法繫意，中間欲貪，是其繫也。」說明了貪欲及其常相對應的瞋欲（有欣此就有厭彼），才是煩惱繫縛的主因。

世間良醫能治人的生理病苦，佛法則專治人的心理病苦。身苦主要導因於人身失去節制和平衡。所謂四大不調、內外六淫（風寒暑濕燥熱）。淫就是離開中道，一犯淫，人身就得病，人的心苦也可以依同樣原理分析。長久以來，人心一直馳騁不停，由於無常，一切事情不斷生滅，為了應付周遭環境變化，不得不隨時做因果判斷；惟因懶惰懈怠與時間有限，我們很容易投機取巧而忽視因緣的整體性，很容易以主觀好惡去分別抉擇事理的因果，很容易任由貪愛與排斥，主宰自己的情緒、思維乃至整個因果分析；於是好像瞎子摸象般，執著自己極有限的觸受而恣意武斷。這種對整體因緣的偏執，使我們以偏概全或倒果為因，甚至「非因計因」而執取邪因邪緣，乃至復發為邪見和種種根深柢固的偏見。這就難免苦上加鎖，不得解脫。《雜阿含・二六六經》提到有情眾生「於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際」，正是此意。

無明就是不明事理的因果，就是對一切事情，不肯依據因果法則冷靜且深刻地觀察分析，卻寧可憑恃貪瞋

習氣和素來偏見主宰自己判斷。只要這樣的無明常相左右，人的貪瞋繫縛就會如影隨形。只有除去無明，才能斷盡貪瞋。要除去無明，就得常做因果分析，尤其要在日常生活中，不斷分析一切日常遭遇的事情，直到對因果關係的必然性能深知深信，不再「非因計因」。只有深知因果，才能使當生的生，當滅的滅，當做的做，當斷的斷。《中論．觀涅槃品》說得好：「受諸因緣故，輪轉生死中；不受諸因緣，是名為涅槃。」

三、滅諦當知當證

佛教以涅槃來代表真理，涅槃就是滅諦的主題，是能治一切苦迫煩惱的根治藥。這服根治藥必須自己去品嚐，從行為、語言、思維中相應，不是離開行為、語言和思維而有所謂涅槃。佛陀大弟子舍利弗在《雜阿含經》說：「涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡。」一旦離開思維、語言和行為，就無涅槃可言。只有在日常身心行為中，才有所謂貪瞋癡斷盡的問題。涅槃是不離日常生活的心解脫（心苦的盡滅），是可以在現世經驗的，如《雜阿含．四九三經》舍利弗說：「作是思維：我內心中為離欲（染）不？是比丘當於境界，或取淨相（即故意想自己的身體、感情、事業、見解受到嚴重破壞或排斥等），若覺其心於彼遠離，順趣、浚注（指確見自己能正觀因緣，不再有我執等煩惱繫縛）。」

佛教是講因緣的，不是離開因緣而談斷滅煩惱，反而是「受諸善法因緣」和「不受諸善法因緣」的因果抉擇。這種因果抉擇須以欲貪的調伏為手段，所以《雜阿含經．一〇八經》舍利弗指出：「大師唯說調伏欲貪，於彼色（身）陰調伏欲貪，於觸受、識別、身語意諸行和覺察意識上調伏欲貪。若於色欲不斷、貪不斷、愛不斷、念不斷、渴不斷者，彼色若變、若異，則生憂悲惱苦，受、想、行、識，亦復如是。能調伏欲貪，才能使身心吻合中道，才能拿得起（不捨），也放得下（不取），更進一步，才能如實地見到因緣果的真相。有這樣的正見，才能停止激情地製造邪因邪緣和偏見，才能將迷惑與業苦一齊斷盡，才能親證涅槃。只有親證涅槃，才能真正解脫。要證涅槃，先要培養對因果的正見。有正見，

才能實實在在地在中道上努力。」

四、道諦當知當修

道諦就是中道，這是一個老生常談的話題，在佛教裡，中道具有非常特別的意義。中道是不離世間而斷自我中心，不離欲望而斷煩惱，不離身心行為而證無染（著）解脫。中道不是厭離人世，不是厭離社會，而是厭離自我中心的貪瞋，然後自覺覺他、自利利他的實踐八條正道（簡稱「八正道」）。

八正道是以正見為主導，正見就是確信因果關係的必然性；其次是正思，指的是依正見而做正確的因果思維；第三是正語，包括不妄語、不誹謗、不惡意攻擊、不做無意義的空談或爭辯；第四是正業，包括有節制的飲食、睡眠和適量的運動，同時要遠離殺生、偷盜和不守信用的交易；第五是正命，指的是利己利人的謀生職業，不從事害己害人或污染環境、殘害眾生的職業；第六是正勤，又稱為「四正斷」：1．已生之惡令斷，2．未生之惡令不生，3．未生之善令起，4．已生之善令推廣；第七是正念，又稱「四念處」：1．觀察色身無常，修呼吸念，2．觀察觸受執著是苦，3．觀察心念生滅無常，4．觀察一切煩惱、觀念、見解，都是生生滅滅，都係受種種因緣形塑，不是本來就有；第八是正定，透過與正見相應的禪定，我們能對事情做不受情緒、疲勞（惱幻）影響的覺察和分析。

八正道可歸結為戒、定、慧三學。三學以慧為主軸，也就是說，戒和定要能與慧相應，否則盡做些「非因計因」的守戒、苦修和禪定，也是難以成就。戒的本意是「好行善道，不自放逸」（《大智度論》卷一三），依八正道來講，包括正語、正業、正命和正勤。定是繫心一境，堅固攝持，包括正念和正定，依戒能起定，能斷瞋，依定能斷貪，能發慧。慧包括正見和正思，對因果有正確見解，才能對因果有正確思維。正見是學佛的第一步，有正見才能正思維，才能身語意清淨，才能自覺覺他、自利利他，這就是中道。《雜阿含．七八三經》婆羅門問阿難：「有道、有跡能斷貪欲、瞋恚、愚癡耶？」阿難回答：「有，謂八聖道：正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。」

【未完待續】