

從佛法看生命教育的實踐

林崇安

(宗教與生命教育學術研討會,2001)

內容提要：

在佛法十二緣起的流轉與還滅過程中，一個人的生活，若處在貪瞋癡的籠罩下，就是生命的沈淪；若不斷脫離貪瞋癡的束縛，就是生命的提昇。為了提昇生命，在佛法上有具體的實踐次第：由正念正知下手，依次而有「守護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、身輕安、樂、定、如實知見、厭、離欲、解脫」的達成，最後証得涅槃，這便是生命教育的目標。

關鍵字：生命教育，緣起，正念正知，苦，信解行證，十結

一、生命的沈淪與提昇

A 流轉

佛法上有關因果的道理，稱作「緣起」。佛陀在《緣起經》中所說的流轉的十二緣起是：

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。

(T2,p547b)

這段經文所說的是流轉的緣起，代表生命的沈淪，共有十二個因果的鍊子：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。順著這十二個，前一個是後一個的緣。也就是說，由於無明、無知的存在，造作種種身心的行為，並使識與名色、六處依次受到影響；在內外六處的接觸下，生起了感受；由於對感受的愛、取，造作出新的行為稱作「有」；由於這個行為產生了「生」與「老死」。在這一個因果的鍊子中，很明顯的，只要我們有「無

明」存在著，就會生起貪瞋癡而做出錯誤的行為，因而，生老病死的痛苦就無法避免了。

再從個人的成長過程，來了解生命的沉淪：一般而言，孩童在家庭、學校的影響下，漸漸養成個人的偏好與厭惡；到了青少年時期，在叛逆中更助長了頑強的「自我」，而有強烈的愛恨。因此，在不同的環境下，各自形成不同的習性以及不同的嗜好，並且也成為習性與嗜好的奴隸。在根塵（內外六處）接觸的當下，就會隨著自己的好惡而生起苦樂的感受而隨之起舞：對苦受生起瞋心、對樂受生起貪心、對不苦不樂受生起痴心，結果，個人的生活便一直處在貪瞋痴的籠罩下而沉淪下去了，隨著年齡的增加，生命的意義與光彩便日漸黯淡。一旦面臨生活中的重大挫折時，在無明的陰影下，更覺得生命沒有任何的價值。一個人的生活，若處在貪瞋癡的籠罩下，就是生命的沈淪，因此，要想不再沈淪，依據緣起的道理，就要把根本的「無明」滅掉。

B 還滅

想要提昇生命，就要依據緣起的還滅過程來解除束縛，佛陀說：

無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六
（入）處滅，六（入）處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛
滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死憂
悲惱苦滅。如是如是純大苦聚滅。（T2, p80c）

這段經文所說的是還滅的十二緣起。將因果鍊子的根源「無明」滅除，那麼整個生死之苦就滅除了。也就是說，在內外六處接觸的當下，就要「明」，不再生起無明，不再執著身心為「我」或「我所有」，因而滅除後續對受的愛取與執著，如此後續的生死之苦就不產生了。要想滅除無明和脫離貪瞋癡的束縛使生命提昇，依據佛法，就要依次實踐戒定慧三學。

二、生命教育的實踐

A 由持戒至解脫的次第

依據《中阿含》中《何義經》的記載：

爾時，尊者阿難則於晡時，從燕坐起往詣佛所，稽首禮足卻往一面白曰：世尊！持戒為何義？

世尊答曰：阿難！持戒者令不悔義。阿難！若有持戒者便得不悔。

復問：世尊！不悔為何義？

世尊答曰：阿難！不悔者令歡悅義。阿難！若有不悔者便得歡悅。

復問：世尊！歡悅為何義？

世尊答曰：阿難！歡悅者令喜義。阿難！若有歡悅者便得喜。

復問：世尊！喜為何義？

世尊答曰：阿難！喜者令止（巴利文是：輕安）義。阿難！若有喜者便得止身。

復問：世尊！止為何義？

世尊答曰：阿難！止者令樂義。阿難！若有止者便得覺樂。

復問：世尊！樂為何義？

世尊答曰：阿難！樂者令定義。阿難若有樂者便得定心。

復問：世尊！定為何義？

世尊答曰：阿難！定者令見如實、知如真義。阿難！若有定者便得見如實、知如真。

復問：世尊！見如實、知如真為何義？

世尊答曰：阿難！見如實、知如真者令厭義。阿難！若有見如實、知如真者便得厭。

復問：世尊！厭為何義？

世尊答曰：阿難！厭者令無欲義。阿難！若有厭者便得無欲。

復問：世尊！無欲為何義？

世尊答曰：阿難！無欲者令解脫義。阿難！若有無欲者便得解脫一切淫怒癡。是為阿難因持戒便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定。阿難！多聞聖弟子因定便得見如實、知如真，因見如實、知如真便得厭，因厭便得無欲，因無欲便得解脫，因解脫便知解脫，生已盡梵行已立，所作已辦不更受有知如真。阿難！是為法法

相益法法相因。如是此戒趣至第一，謂度此岸得至彼岸。（T1, p485b）

這篇經文詳細指出，由「持戒」一直到「解脫一切淫怒癡」的先後次第，此處釋尊強調持戒的重要，如果戒律不能持守，那麼內心就會懊惱，因而不能生起「歡、喜、止、樂、定」等心理；不能生起定，就不能得到智慧，因而就不能「見如實、知如真」，看不清身心的真相，也就不可能從無明煩惱中解脫出來。凡不能持戒的人，就只能得到邪定、邪慧，所以釋尊非常重視戒律的清淨。同樣的義理也出現在論典中，《瑜伽師地論》卷 22 中說：

諸所有具戒士夫補特伽羅，自觀戒淨便得無悔。無悔故歡，歡故生喜，由心喜故身得輕安，身輕安故便受勝樂，樂故心定，心得定故能如實知、能如實見，實知見故便能起厭，能起厭故便得離染，由離染故證得解脫，得解脫故便自知見：我已解脫，乃至我能於無餘依般涅槃界，當般涅槃。（T30, p405c）

以上經論指出，要想解脫一切貪瞋癡（即，淫怒癡），就必須訓練自己的內心，依次達到（1）持戒，（2）不悔，（3）歡，（4）喜，（5）輕安（止），（6）樂，（7）定，（8）如實知見，（9）厭，（10）離欲，（11）解脫。因此，佛法對生命教育的訓練過程是有次第性的。從持「戒」，達到「定」，而後生起如實知見的「智慧」，最後便從貪瞋癡中解脫出來，整個過程也就是戒定慧的三學訓練。

B 持戒要由正念正智下手

要如何持戒、具戒或護戒呢？釋尊在《中阿含經》的《念經》中告訴比丘們說：

若比丘多忘無正智，便害正念正智。若無正念正智，便害護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫。若無解脫便害涅槃。

若比丘不多忘有正智，便習正念正智。若有正念正智，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫。若有解脫便習涅槃。（T1, p485c）

釋尊在此處指出，在正念正智（即，正念正知）下才能夠守護諸根，而後才能持戒、具戒、護戒。也就是說，在正念正知下，才能夠在日常生活中，眼睛看到色法時能夠不起貪瞋癡的習性反應，同樣的，耳朵聽到聲音時、鼻子聞到香臭時、舌頭嚐到味道時、身體觸到東西時、意識想到種種事情時，要在正念正知下保持內心的平穩而不生起貪瞋癡的習性反應，如此就不會做出錯誤的行為而犯戒。因此，在佛法的觀點上，為了提昇生命，就必須先培養正念正知。有了正念正知，那麼，跟隨而來的便是守護諸根、持戒、不悔、歡、喜、輕安、樂、定、如實知見、厭、離欲、解脫，就像不斷灌溉種子，就會依次生出根、莖、葉、果等。

C 如何具足正念正智？

南傳《沙門果經》中，釋尊對摩揭陀國的阿闍世王說：

大王！又如何比丘具足正念正智耶？大王！茲有比丘於進、於退以具正智，於瞻前、於顧後亦具正智。又屈伸手足時，持下衣上衣及鉢時，飲食嘗味時，大小便時，行住坐臥時，覺醒時，語時，默時，皆具正智。大王！比丘如是具足正念正智。（《漢譯南傳大藏經》6冊，79頁）

此段經文指出，正念正知是在行住坐臥中，時時往內觀察自己的動作和行為，清楚的知道自己的一舉一動。在持續不斷的覺知過程中，便培養出正念正知。由此可以看出，生命教育的訓練是要在日常的行止中來進行，要對自己的動作：往前往後、屈伸身體、拿東西、飲食、穿衣等等，都要清清楚楚。能夠如此，便是心無散亂地活在當下。這種不斷覺知日常動作的訓練，便是生命教育的基礎課程。因為，當能夠清楚身體的動作，接著，才能夠在眼睛看到東西、耳朵聽到聲音等等狀況下，守護住自己的根門，而後才能夠持

戒、生定、生慧等等。由此也可以知道，佛法的生命提昇是循序漸進，並且是平淡而踏實的。

D 正念正知與緣起

在十二緣起的流轉與還滅過程中，如何配合正念正知實踐緣起，使生命提昇呢？佛使比丘說：

我已花幾十年的時間來探討緣起，發現它其實是在我們的掌握之內，可以運用正念加以實踐，並且在觸的當下及時預防緣起的流轉，這是唯一有益、可實踐的緣起。

如果要問如何實踐緣起？唯一的答案是，當接觸外境時，要了了分明，不要失去正念，不要讓無明產生，而發展出將要受苦的行、識、名色和六入。（《生活中的緣起》（香光書鄉，148頁，1995）

此處明白指出正念的重要，要在根塵接觸的當下能夠明明白白，不要讓無明產生，如此才能切斷後續的「行、識、名色及六處（即，六入）」。唯有培養出正念正知，才能使生命提昇起來，不再沈淪下去。唯有先從日常的動作中下手，好好訓練出「正念正知」或「明」，才有可能使苦減弱。如果再追問下去：正念正智的緣是什麼呢？釋尊在《中阿含》的《涅槃經》中告訴諸比丘說：

涅槃有習非無習。

何謂涅槃習？答曰：解脫為習。解脫亦有習非無習。

何謂解脫習？答曰：無欲為習。無欲亦有習非無習。

何謂無欲習？答曰：厭為習。厭亦有習非無習。

何謂厭習？答曰：見如實、知如真為習。見如實、知如真亦有習非無習。...

何謂護諸根習？答曰：正念正智為習。正念正智亦有習非無習。

何謂正念正智習？答曰：正思惟為習。正思惟亦有習非無習。

何謂正思惟習？答曰：信為習。信亦有習非無習。

何謂信習？答曰：苦為習。苦亦有習非無習。

何謂苦習？答曰：老死為習。老死亦有習非無習。

何謂老死習？答曰：生為習。生亦有習非無習。

何謂生習？答曰：有為習。有亦有習非無習。

何謂有習？答曰：受（受，新譯為取）為習。受亦有習非無習。

何謂受習？答曰：愛為習。愛亦有習非無習。

何謂愛習？答曰：覺（覺，新譯為受）為習。覺亦有習非無習。

何謂覺習？答曰：更樂（更樂，新譯為觸）為習。更樂亦有習非無習。

何謂更樂習？答曰：六處為習。六處亦有習非無習。

何謂六處習？答曰：名色為習。名色亦有習非無習。

何謂名色習？答曰：識為習。識亦有習非無習。

何謂識習？答曰：行為習。行亦有習非無習。

何謂行習？答曰：無明為習。

是為緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六處，緣六處更樂，緣更樂覺，緣覺愛，緣愛受，緣受有，緣有生，緣生老死，緣老死苦，習苦便有信，習信便有正思惟，習正思惟便有正念正智，習正念正智便有護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫，習解脫便得涅槃。（T1,p490c）

此處指出，在十二緣起的流轉過程中，由「無明」到「苦」的生起，是順著因緣而來，同樣的，涅槃的證得也是要順著因緣的次第而來：緣苦而有信（由於苦壓迫著人們，人們便奔向三寶請求救護，因而苦成為信的緣），緣信而有正思維、緣正思維而有正念正智。由正念正智而有守護諸根、護戒、不悔、歡、喜、止、樂、定、如實知見、厭、離欲、解脫、涅槃。因此，在提昇生命的過程中，要正視「苦」，由知苦而產生信、正思維及正念正智等等。一旦看清楚苦的多種角色（如，苦苦、壞苦、行苦）就會對佛陀的教導生起信心，並經由如理思維，使自己走向正確的修行方向，便可以一層層地提昇自己的生命。

E 信解行證與打開十結

面向世間的苦，便是生命教育的起點。由上述經中釋尊的開示，也可以看出生命教育的內容是：（1）信：由觀察苦而生「信」，（2）解：以「正思維」觀察苦的生起與止息，（3）行：由培養「正念正知」開始，依次能夠「護諸根、護戒、不悔」，進而生起「歡悅、喜、止、樂、定」的安詳心理，（4）證：最後親身體証真理，依次到達「見如實、知如真、厭、無欲、解脫」，並得到「涅槃」一苦的完全止息。因此，整個生命教育的內容，便是佛法中「信、解、行、證」的實踐過程。

此中，由「信」可以產生「聞慧」，由「正思維」可以產生「思慧」，由「正念正知」開始可以產生「修慧」。

眾生由於輪迴在三界內，不能脫離三界的束縛而受苦。三界是欲界、色界及無色界。在提昇生命的路上，不同層次的煩惱要依次拔除。身見、戒禁取以及懷疑是最初的三個煩惱，稱做三結。其次是欲貪及瞋二個結，以上五個結合稱做「五下分結」。打開這五個結，所有欲界的束縛力就滅除了。另外五個結，稱做「五上分結」，是色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。這五上分結一打開，所有色界及無色界的束縛力就滅除了。因此，要從三界中脫離，不外是將五下分結及五上分結打開。每當一個結打開時，內心就有大的轉變，這時是生命的提昇。

在上述「見如實、知如真」（如實知見）的階段達到時，最初的三結就打開了。接著，「厭、無欲、解脫」的階段就是逐步打開其餘的七個結；達到究竟的「涅槃」時，所有十個結都完全打開了，也就是說，貪瞋癡的束縛都完全去除了，也能真正的去自利利他了，生命教育的最終目的地也已到達了。

三、結語

生命的沈淪與提昇，決定於苦的生起與止息。釋尊要我們勇於面對痛苦，培養出正念正知來超越痛苦。佛法的生命教育是落實在自己生活的一舉一動之中的，釋尊指出，從早到晚要不散亂地覺知自己的舉動，如此就能夠培養出正念正知，接著就能守護諸根：在眼見色、耳聞聲的當下，不生起貪瞋癡的習性反應。進而就能夠持戒而不會做出錯誤的行為，因而能夠不悔，接著內心就依次生起

歡、喜、輕安、樂、定。這些過程都是在正念正知下依次生起的。依靠這種穩定的「定」，就能夠生起智慧，看清自己身心的實相：如實知見身心無我，從此逐漸擺脫對世間的執著，生起厭離之心，進而滅除貪愛，最後終於從貪瞋癡的束縛中解脫出來，完全體悟生命的意義，並成為真正自在的人。這便是生命教育的目標。

（《宗教與生命教育》2001年度學術研討會）