

初善、中善與後善

林崇安（2000）

在學習佛法的整個過程中，我們要掌握一個基本的原則，那就是「初善、中善、後善」。

什麼是初善呢？《瑜伽師地論》卷八十三說：

初善者，謂聽聞時，生歡喜故。

這意思是說，當我們開始接觸到佛陀的正法，聽聞到佛法，就會產生歡喜心。為什麼呢？因為佛陀的正法，就是我們長期追尋的人生問題的解答。找到了答案，知道如何去滅除生死之苦，怎麼不令人雀躍萬分呢？反過來說，如果我們聽聞了一些法，反而增加了我們的疑惑、產生了恐懼和不安，那麼，就要小心檢查，這法是不是佛陀的正法。正法使我們安詳，正法使我們如釋重荷。佛陀時期，出家眾與在家眾聽聞了正法，每人都在心中充滿法喜。今日，我們只要好好聽聞正法，也必然法喜充滿，這便是「初善」。

什麼是中善呢？《瑜伽師地論》卷八十三說：

中善者，謂修行時，無有艱苦，遠離二邊，依中道行故。

這意思是說，當我們好好奉行佛陀的正法，在修習戒、定、慧的過程中，不落入極端的苦行，也不落入放逸的欲樂中，而能處在中道。因此，在學佛的路上，是內心輕鬆而不放逸，於日常生活中保持著正念正知，使三學均衡地發展，不渴求成果的立即到來，在安詳中培養出慈悲與智慧，這便是中道之行。反過來說，如果我們修習了一些法，反而內心焦躁、增加了貪欲，或太懶散或走入苦行、走入迷信，那麼，就要小心檢查，這法是不是佛陀的正法。

正法的實踐，絕對不是非常的艱辛。佛陀經過長期的修行找出這條大道後，我們在後跟著行走，就不必辛苦。只要不偏離這條正道，輕鬆地往前走就必然到達目的地。不要被路旁的景色所迷惑，不要被禪修過程中的喜悅、靈異所迷惑，不要在條件未成熟時就渴望成果的來臨，只要踏實的培養自己的止觀，安安穩穩的修行，這便是「中善」。

什麼是後善呢？前論又說：

後善者，謂極究竟離諸垢故，及一切究竟離欲為後邊故。

這意思是說，當我們不斷奉行正法，達到終點，必然是內心完全的清淨，完全脫離了欲貪、色貪及無色貪。也就是說，我們會達到完全脫離三界的束縛，內心得到真正的解脫，從所有的痛苦脫離出來。佛陀的正法的一個特色，便是能指引我們達到苦的完全止息。反過來說，如果我們所修的法，反而增加了內心的負擔，反而累積出更多的苦，那麼，就要小心檢查，這法是不是正法。

正法必然引向滅苦。只要遵循著正法，內心就能層層的淨化，依次脫離欲界的束縛、色界及無色界的束縛，最後完全沒有一絲一毫的無明存在，只有圓滿的覺性，這便是「後善」。

在學佛的路上，我們只要以「初善、中善、後善」來檢查，就不會誤入歧途。

世出世間

林崇安（2000）

二十一世紀的來臨，人類一方面離不開這多災多難的世間，一方面嚮往著和平的出世間，我們如何在世出世間找出一條出路？

首先，要先知道什麼是世間？佛法上把世間分成「器世間」和「有情世間」。器世間就是我們所生存的大環境，可以涵蓋整個太陽系，而以地球為主，人類在這兒生老病死著。有情世間就是眾生的身心世界。只有健全的身心，才能使周遭的環境維持清潔，因此，佛陀將修行的重點擺在身心的淨化上，認為眾生的六內入處（或稱內六處）就代表著世間，他說：

云何為世間？謂六內入處。云何六？眼內入處、耳、鼻、舌、身、意內入處。」（雜阿含 233 經）

由此可知，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意等六處就是我們的世間。弄清楚了世間的內涵後，就容易走入出世間了，佛陀說：

我雖生世間，不為世間著。（雜阿含 101 經）

敦煌本的《六祖壇經》也說：

法元在世間，於世出世間，勿離世間上，外求出世間。

因此，我們雖然生活在世間，只要好好管住自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，對於所看到、所聽到的一切，不要生起執著的心理，就能如同蓮花，出於污泥而不染。要在內六處與色聲等外六處接觸的當下，不要生起「我」、「我所有」的執著，如此就是處在「出世間」了。

但是，要如何在內外六處接觸的當下能夠看清是「無我」呢？這就有待平時培養出強而有力的覺性，在行住坐臥中能夠念念分明，使定慧貫穿到日常生活之中。

當內六處與外六處接觸的當下，若不能保持正念正知，那麼，就會被世間八風所吹動，也就是說，就會捲入利、衰、毀、譽、稱、譏、

苦、樂的得失心態而受苦。想要處在出世間，就要不為八風所動，要用覺性去面對世間的各種順境和逆境，心平氣和的處理好它們。所以，從個人的摩擦到國際間的紛爭，根本的解決之道在於人們要能夠培養出強而有力的覺性，看清這些衝突都是來自「我」和「我所有」的執著。

所以，我們要將注意力先回歸到自己的身心上，培養出強而有力的覺性，看清世出世間的答案，便在內外六處接觸的當下，從此，好好的落實在生活中，使自己的一舉一動都能正念相續，安祥地面對這多災多難的世間。

精進

林崇安（2002）

有的青少年整天打電玩，不眠不休，通宵達旦，這樣算是精進嗎？有的人一吵起來就是幾個小時，這樣算是精進嗎？有的人一坐上蒲團，起碼半天才下座，這樣算是精進嗎？佛法上，把信、精進、念、定、慧合稱作「五根」。這兒所說的精進是什麼呢？佛陀在《雜阿含 647 經》上說：

何等為精進根？

已生惡不善法令斷，生欲方便，攝心增進；

未生惡不善法不起，生欲方便，攝心增進；

未生善法令起，生欲方便，攝心增進；

已生善法住不忘，修習增廣，生欲方便，攝心增進。

是名精進根。

由此可以看出，佛法中的精進是在智慧的抉擇下，分清惡法和善法，使惡法不斷地減少，最後不再生起；使善法不斷地增加，最後達到圓滿。經由這種努力，使自己不斷提昇慈悲和智慧，達到痛苦的完全止息並去利益大眾，這樣才算精進。

反過來看看今日許多青少年的努力，雖然通宵達旦，但是所得到的卻是疲憊的身心 and 沈迷的眼神；生命變成只是追逐感官的刺激，換來的只是一片空白。在另一個角落裡，有人努力於修行，但是不知不覺黏著於禪定的快樂中，忘了周遭的一切，只圖那片寧靜的風光，而不知道還要繼續增長善法，還要培養八聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定；因此，也不算精進。將八聖道歸攝為戒、定、慧三學時，正精進屬於那一學呢？《瑜伽師地論》中說：

正見、正思惟、正精進，慧蘊所攝。

此處明白地指出，佛法中的精進是歸屬到智慧之學，在致力於學問時要有智慧來結合，在努力修行時也要有智慧來指導。要在精進中抉擇

善惡之法：一旦心中生起貪心、瞋心、無知的念頭時，要立刻將之放下；進而根本不生起這些惡法，並使善法不斷生起而圓滿。最後，以佛陀自身的例子來說明，《雜阿含 211 經》中，佛陀說：

我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟：自心多向何處？觀察自心多逐過去五欲功德。……我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。

釋尊由於努力使自己不再追逐過去的五欲功德（色、聲、香、味、觸）而能漸近無上菩提，今日許多想早日成佛的人，能不跟進嗎？

經行的重要

林崇安（2003）

在《阿含經》中，常常提到佛陀和弟子們在露地經行，什麼是經行呢？
《瑜伽師地論·聲聞地》說：

言經行者，謂於廣長稱其度量一地方所，若往、若來，相應身業。

所以，經行是在一段適當的距離內（約十幾步）來回行走。行走時，全身放鬆，雙手抱在胸前或握在身後，以自然而舒適的步伐行走，內心一直覺知腳的移動，但不要東張西望，《聲聞地》說：

內攝諸根，心不外亂而習經行，不太馳速，不太躁動。

在今日充滿緊張和壓力的生活中，經行便是一個方便而簡單的紓解壓力的方法。經行時不但可以紓解壓力，還可以淨化心靈，在《雜阿含 503 經》中，佛陀對目捷連說：

目捷連！若此比丘，晝則經行、若坐，以不障礙法自淨其心；初夜若坐、經行，以不障礙法自淨其心；於中夜時，出房外洗足，還入房右脅而臥，足足相累，係念明相，正念、正知，作起思惟；於後夜時，徐覺、徐起，若坐亦經行，以不障礙法自淨其心。目捷連！是名比丘慳懃精進。

所以，佛弟子們在清晨、白天和初夜要常常經行、晏坐以自淨其心，才合乎「慳懃精進」。經行可以脫離昏沈、睡眠來淨修其心，還可以很快得到正定和證果。在《根本說有部毘奈耶破僧事》17 卷中，寶德長者子問阿難尊者說：

尊者！云何苾芻，決定修行，早得成就，意得正定？

阿難回答：

如佛所說，受三摩地，勤苦經行，速得正定。

寶德長者子便不斷經行，但是用功用過了頭，佛陀出來指點他：「就像調絃，絃調得太緊或太鬆，聲音都不好聽，只有不鬆不緊才會好聽，同樣的，修行時不要用功用過了頭，也不要太過慢緩，要處中而行。」寶德長者子便以輕鬆而覺醒的心來修行，很快證得阿羅漢的果位。值得注意的是，阿難尊者也是在有限的時間內，透過經行迅速地證得阿羅漢果位，而不是用靜態的禪定。總而言之，在釋迦牟尼佛所教導的禪修中，經行佔有顯著而重要的地位。

播下聖者的種子

林崇安（2003）

預流果、一來果、不還果、阿羅漢果、初地以上的菩薩和佛陀是佛教的聖者。這些聖者都已破除了我執而不同於凡夫。從因果的關係來看，要想成為聖者就要先播下聖者的種子。如果還沒有播下聖者的種子，就說自己是幾果，別人是幾果，豈非都是浪費時間的戲論？如果還沒有播下大悲心的種子，就說自己已成佛了，豈非幻想？什麼是聖者的種子呢？釋尊說：

有四聖種，是最勝、是種性、是可樂，現無雜穢、曾無雜穢、當無雜穢，一切沙門或婆羅門、或天魔梵、或餘世間，無能以法而譏毀者。何等為四？謂我多聞賢聖弟子，隨得衣服，便生喜足，讚歎喜足。...彼由隨得衣服喜足，終不自舉陵蔑於他，而能策勤、正知、繫念，是名安住古昔聖種。如是弟子，隨得飲食，便生喜足，廣說如前。如是弟子，隨得臥具，便生喜足，廣說如前。如是弟子，愛斷、樂斷，精勤隨學，於斷愛樂；愛脩、樂脩，精勤隨學，於脩愛樂。彼由如是斷脩愛樂，終不自舉陵蔑於他，而能策勤、正知、繫念，是名安住古昔聖種。

此處指出，四聖種能導致最勝的涅槃果，是生出聖者的種子，是修行者日夜之所樂，不為現在、過去、未來的煩惱惡業所染污，於自於他都無損害，因此一切世間沙門、婆羅門等，無能如法說其過失。所有佛陀的賢聖弟子都安住於這四聖種：（1）隨所得衣服，不管好壞，能夠蔽身、禦寒，便生喜足。（2）隨所得飲食，不管好壞，能除飢渴，便生喜足。（3）隨所得臥具，不管好壞，能除勞倦，便生喜足。（4）愛斷惡法、愛脩善法，樂斷惡法、樂脩善法。

前三聖種是對食、衣、住的知足，依此知足之心，戒律自易圓滿，佛教的道德律或倫理規範便是立足於此。社會的一切問題，主要也是來自於人心的不知足，人們在盲目的競爭下，常常超出自己的所需，造成貪得無厭、浪費和不公等。想改善社會風氣，就要先種下這知足的聖種。但是知足並不是懶惰或怠工，而是將自己多餘的給大眾分享。沒有知足之心，社會自然就會缺少溫暖。任何修行者，自己有沒

有播下這三聖種，自我反省一下不難鑑定出來。

第四聖種的愛斷、愛脩，樂斷、樂脩，就是老實修行，但要看清目標，不是盲修瞎鍊。禪修時，要以修習定慧或止觀（寂止、內觀），斷除煩惱為目標，使自己不斷向上提升，這樣的精進，才算策勤。如果禪修時，一上坐就猛打瞌睡，或一上坐就胡思亂想，那麼坐得再久有什麼用？因為修行最起碼的正知、正念都不見了。如果修行者，沉浸在禪定的寂靜安樂中，不想進一步觀察身心的實相，那就表示尚未看清佛法的目標，缺少了正見，並未樂於斷除貪愛這一煩惱，還沒有播下第四個聖者的種子。

釋尊時期，佛的賢聖弟子們時時安住於四聖種，以正精進、正見、正念來耕耘，自然而然的生出聖果來，但是今日的修行者，如果沒有先播下聖者的種子，再怎樣的辛勤灌溉，如何能得到真正的聖果呢？

拘舍彌事件的化解

林崇安（2004.5）

佛陀有一次遊行到拘舍彌城，住在瞿師羅園。當地有一比丘犯戒，不知所犯。有的比丘們認為有犯，有的比丘們認為無犯，由於兩邊意見不合，起了爭執，愈演愈烈，甚至在食堂高聲詈罵，互相推打。佛陀知道事態嚴重，便出面調解，以道德規勸拘舍彌的比丘們（T1,p532c）：

若以諍止諍，至竟不見止。唯忍能止諍，是法可尊貴。

並講述長壽王子化解冤仇的故事（詳見中阿含的長壽王本起經），要比丘們以忍止諍，接著指出要放大眼光，看清出家修行的目標（T22, p160a）：

汝等出家求無為道，如何小事便共鬥諍，以失大利？當捨此心，還共和同，如水乳合，共弘師教，得安樂住。

但是個性頑強的拘舍彌比丘們仍不聽佛陀多次的勸導，佛陀就離開拘舍彌，到舍衛城，住在祇洹精舍。

這時拘舍彌城的在家信眾，聞知佛陀由於比丘們的互諍不止而離開此城，大家檢討後，便對拘舍彌的比丘們採取抵制的態度，不復尊重、供養，敬心轉少。這些比丘們便著衣持鉢，來舍衛城佛陀之處。給孤獨長者聽到這些互諍的二部比丘們將要來臨，便請示佛陀如何敬待二部僧？佛陀說：

汝當聽彼二眾語，若如法、如律、如佛所教者，受其教誡。

此處佛陀要大家回歸到經典（法）和戒律，傾聽雙方的意見，要依據平時佛陀所講的經、律作準則，不是單靠佛陀一人來裁決是非。傾聽後，在家信眾要從如法的一方受其教誡，但是對雙方要給予最起碼的平等布施：「與一切二部僧飲食」。佛陀要所有大眾以客觀而理性的態度來處理事情，而不是盲目的偏袒一邊。在這一準則下，該位被認為

有犯戒的比丘，後來便冷靜地依據經、律來反省，客觀而仔細地檢察自己的所作所為是否合乎經、律：

爾時，彼被舉比丘於屏處作是念：我竟有罪、為無有罪？為成被舉、為不成被舉？羯磨如法、為不如法？我今寧可謹依經、律而思惟之。既思惟已，知己有罪，知成被舉羯磨如法，便到伴儻比丘所語言：我已自見罪，諸大德為我求和合，...

該比丘終於明確地看到，自己以前確實有罪，於是請求雙方的諒解，最後僧眾和合如初。

以上便是當年發生在印度拘舍彌（俱舍彌、憍賞彌）的僧眾嚴重對立事件。其間經由佛陀的道德規勸，在家信眾的消極抵制，最後在當事者的反省下，回歸到以佛陀所講的經、律作依據，如此才化解了僧眾對立的危機。

今日社會，小至婆媳的口角，大至族群的撕裂、國家的戰爭，甚至宗教信仰的衝突，如何化解這些由對立所產生的危機和衍生出來的悲劇和苦難？由上述拘舍彌事件，可以看出，對立是容易形成而不易化解的。想要化解，一方面周圍環境要消極地「降溫」，一方面當事者要積極地反省自己是否合情、合理、合法，並以誠意來面對問題，才有解決的希望。

鎖定目標

林崇安（2004）

人要活得有意義，最有效的方式是先鎖定一個正確的目標，而後化解途中所遭遇的困難，並培養出達成目標所需具備的能力，如此生命就日漸亮麗起來。

古代印度的悉達多太子，小時後就鎖定一個目標：解決人的生、老、病、死這一問題。他結婚、生子後，仍不放棄這一崇高的目標，不惜出家去尋找答案。在尋找答案的過程中，他面臨了父親的反對，也經歷了修行時的瓶頸，嘗試過各種高難度的苦行，這些困難他都一一克服了，而最重要的是他積極地培養出禪定和智慧這二種內在的能力，以這能力他才看清了生、老、病、死的根源，是來自貪愛與執著。所以，在菩提樹下，他以強而有力的禪定和智慧，滅除心中的貪愛與執著後，體證真理而成佛，這就是歷史上有名的釋迦牟尼佛。

我們所要鎖定的生活小目標並不是很遙遠，而是我們觸目所及的，是可以和自己的嗜好結合的，從園藝、烹飪、寫作到禪定，都可以鎖定。鎖定後的一步步實行，便是自我能力的提升，由於立下了目標，開始培養達成目標所需的能力，其他許多無意義的事就會少做，生活自然就有了意義。一旦品嚐到了生活的意義，要再深入反省：當自己挫折時是否一再悶悶不樂，當自己一帆風順時是否得意忘形了？唯有坦誠地面對自己，看出自己生命中的缺陷，接受這事實後，就可以把「滅除心中的貪愛與執著」，鎖定為生命的究竟目標，把剩餘的歲月往這目標前進。

鎖定了目標，就會忘了年齡。

化解了困難，就開拓了視野。

培養了能力，就不再沒有依靠。

沒有貪愛與執著，就成了最快樂的人。

慈心觀的重要

林崇安（2004）

現在是一個瞋心很大的時期。從個人到國家，一旦有利益之爭、有見解之諍，挫折的一方就生起仇恨之心，以各種明暗的方式報復、反擊，長期下來自然演變成雙方的痛苦而已。佛陀的出世，就是要引導眾生到達涅槃的境界——痛苦的完全止息，為了滅除眾生內心的瞋火，他特別強調慈心觀的重要和利益，在《阿含經》中，佛陀說：

- 1 當行慈心，廣布慈心，以行慈心，所有瞋恚之心，自當消除。…行慈心者，身壞命終，生梵天上，離三惡道，去離八難。(T2, 772c)
- 2 於一切眾生修習慈心，不為諸惡鬼神所欺。(T2, 344c)
- 3 若有眾生修行慈心解脫，廣布其義，與人演說，當獲此十一果報。云何為十一？臥安，覺安，不見惡夢，天護，人愛，不毒，不兵，水、火、盜賊終不侵[打一丁十王]，若身壞命終生梵天上。(T2, 806a)
- 4 正使彼人作如是施，及作房舍，受三自歸，受持五戒，雖有此福，故不如彈指之頃慈愍眾生，此福功德不可稱計。(T2, 644c)

從解脫道來看，慈心觀可以促成修行者證得 1.聲聞或 2.獨覺（辟支佛）的果位，從煩惱中解脫出來，在《阿含經》中，佛陀也說：

- 1 其行慈心者，躬自見如來，承事諸佛，不樂在家，…要當作道，修無上梵行：生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受後有，如實知之。(T2, 772c)
- 2 若如來不出時，然善男子不樂在家，自剃鬚髮，在閑靜之處，剋己自修，即於彼處，盡諸有漏…。或有是時…眾生之類執草便成刀劍，斷斯命根，其中眾生行慈心者，無有瞋怒，見此變怪，…離此惡處，在山野之中，自然剃除鬚髮，著三法衣，修無上梵行，剋己自修，盡有漏心而得解脫，…彼人當名正在辟支佛部。(T2, 772c)

從菩薩道來看，慈心觀更是菩薩所必修，不可或缺，以慈無量心，播下利益眾生的菩提種子，並積聚福德資糧而得以成佛，佛陀說：

- 1 昔我自念七年行慈心，復過七劫不來此世，復於七劫中生光音天，復於七劫生空梵天處為大梵天，無與等者統百千世界。三十六反為天帝釋形，無數世為轉輪王。是故，諸比丘！作福莫倦。(T2, 565b)
- 2 吾昔日著此慈仁之鎧，降伏魔官屬，坐樹王下，成無上道。以此方便，知慈最第一，慈者最勝之法也！（T2, 772c）

所以降伏魔怨不是靠武力，不是以暴易暴，而是靠慈仁之心。以上這些經典的引據，雖似老生常談，卻是不易的真理。

唯有能夠平等地對待親友、怨家以及陌生的人，同樣地給予快樂，才算是慈心，處在今日意識型態高漲的時期，看似不易做到，但從人性的基本面來看，每個眾生同樣都有眷屬，都希望離苦得樂，都不願意生活在恐懼、暴力的陰影下，因此採用「自他交換」的方法來修慈心觀，先止息自己心中的火氣，並將慈心散播給對方，如此才有可能一步步地化干戈為玉帛。