

離苦得樂之道

李恆鉞教授講於莊嚴寺 居士佛學講座

劉有容記錄 1993年 11月 10日

今天談「離苦得樂之道」，是把我所瞭解的佛法和修行的經驗歸納起來，用現代的語言表達出來。這些都是釋迦牟尼佛傳授下來的，有些是經典結集，有些是師徒相傳，就像接力賽跑一樣，一代代傳下來。現在我們所看到的佛經或古德著述，都是為適應當時的環境而說、而寫、而記錄下來的。

「離苦得樂之道」是現代的說法，從前的說法是「解脫之道」，事實上「離苦得樂」和「解脫」是一樣的。

以次序的方法來說，先從人類說起，人的天性是自然生成的，人往往是自私，以我為中心，凡事以自己為最重要、最實在的人物，以佛教的術語來講就是「我執」，或「迷」，也叫「無明」，這是一種不正確的知見。

人類本來是平平等等的，為什麼你就特別重要？這種天生、不正確看法就叫「無明」，無明是一種感覺，是沒有智慧的。一樣東西就是一種思想、一種記憶和行為。每一個人都有感覺，而這種感覺是天生的，是自我的。我們的感覺或思想，是自己神經系統的一套作用，所以我們只信任自己。如果有某一個人的神經和我的神經連接起來的時候，人家打他的時候，我也會疼，或許會叫「不要打我了！」。所以，你若是打他，就等於打我。

人家打我時，我當然要防衛呀，這個防衛當然也包括了牠，因此苦樂與共的情形就擴大到第二個人的身上。假使大家的神經系統都連接起來，就會形成一個大我。這個時候只要其中的某一個人被打，其他的人都會喊「痛！」，某一個人受氣的時候，其他的人也會去幫忙，否則我們的煩惱就大了。這個時候「我們」變成了「大我」，大我也變成了一個人。這是一種自然現象，因此自私是一種自然現象，並無所謂的好與壞。

以「自然現象」來講，每一種文化的說法都不同。例如：佛教把自然現象解釋為「緣起法」(因果，法住)。道教解釋為自然(道法自然，無為即是自然現象，不用去管它，它天生就是這個樣子)，基督教則把自然歸為耶和華的意思，印度教的思想則把自然現象歸為大梵天領導之下的諸神意思。同樣一件事，每個宗教說法就不同。

「感覺」在佛法上就是「受」，思想在佛法上就是「想」，行為在佛法上就是「行」。記憶就是自己以前所作所為，自己都清清楚楚，所以才有一個一生的我。人若失去了記憶，則不但自己以前所做之事不知道之外，連自己姓什麼，住在那裡也不知道。同樣的，假如失去了感覺，外面發生什麼事情，也是不知道的。這種人侷限在自我的天空裡，變成白天作白日夢，夜裡也作夜裡夢，成天與外面的世界斷絕只作夢，如此他的人生也不完全了。

但是，人若沒有思想也不行。例如「知道」一件事情，卻連喜歡或不喜歡都不知道。同樣的，一個人如果沒有行為也不行，想做的事，不能作，這個「我」也不完全了。

「自然」是「天生就是這樣」，孔子所謂「天」就是「自然」，「自然」也等於耶和華的「無為」，同一件事情只是名詞不同而已。

人都會保護自我，追求自我享受，追求對自己有好處的東西，而對自己的壞處總想辦法避開，這也是一種自然的想法。所以自然現象是不能違反的。

人的目標又是什麼呢？人因為有自我思想，自然就想有自我享受、自求多福和離苦得樂了。佛教講的「解脫」、「自在」、「涅槃」都是這種意思。這很自然，任何生命都是如此，一推就能推理出來，沒有例外。

人達成目標的辦法

由於我們有了目標(自然的目標)，就要有達成目標的方法。歸納起來有兩種：

一、改變環境——造業。

想要做的事，就用自己的力量去達成，這是一種很自然的想法和行為，佛教把這些行為稱為「造業」。「業」的梵音是「詰摩」，而用思想、行為所表現出來，達成目標即為「業」。

二、外在的辦法——宗教。

許多外在所無法達成，辦不通的事情，譬如苦惱，做什麼事情都苦惱，想要而得不到，這些總要想個辦法來。宗教就是用一種修行的辦法來改變內心的環境，以改變內心的方法來建成離苦得樂。

另外一種方法是發洩，人有了煩惱，悶在心裡形成痛苦之後，經驗告訴我們最好的方法是發洩。

發洩的方法大致有三：

一、發脾氣。

脾氣發完心裡就舒服，如果不發則會受不了，所以發脾氣是抒解內心苦悶很有效的方法之一。此外發脾氣對健康也有幫助，但是發脾氣會傷害他人，因此雖然自己情緒得到抒解，卻影響了他。例如先生在外面受氣回來就打孩子，罵太太，打完罵完之後，自己覺得舒服一些，家人卻不愉快，這種把自己的煩惱移到他人身上的辦法實在不好。

二、破壞。

有的人不發脾氣而以破壞東西來發洩內心的苦悶，例如摔家俱，脾氣一發，所有拿得到的東西就大摔特摔，在摔的當時，心裡好痛快，好高興。古代就有人發起脾氣就撕絲巾，並且喜歡聽絲巾那種「嘶——嘶——」的聲音，這都是一種破壞。有些人甚至在發脾氣時，不問價值若干，能抓到的東西就摔，事後才知道摔壞的是價值連城的古董！破壞的代價實在太大了！

三、勞動。

有的人發脾氣就出去跑幾圈，有的趕緊打太極拳，有的到空曠之處大哭大鬧一場，回來後脾氣沒有，苦惱也消失了。這種方法古來就有，因為有效，所以一直有人在利用。

四、轉移目標。

轉移煩惱目標，當自己的注意力轉移時，心理壓力也隨著消失，這種注意力如果轉移到好的方面尚沒關係，如果是壞的，則傷身、傷財。例如喝酒、吸煙、猛吃或猛購物等，一些平常捨不得買的，在發脾氣時就買，等情緒發洩後，才知道買回來的都是些可有可無的東西。

五、欣賞

欣賞是比較沒有缺點的方法，當煩惱來時，欣賞音樂，登山玩水，在觀山遊水之時，把所有的愁與恨等全遺忘。

接著我們來研究改變內心環境的方法：

宗教是最有效的方法，自古以來，在不同的時代和地區，都有宗教的產生。宗教類別五花八門，有混合的宗教，有三教歸一、五教歸一，也有普通的及小小迷信的行為，如算命、卜卦、看風水等，使人類的心靈得到平衡。

迷信和宗教行為都是改變內心的方法，改變外在困難，改變內在容易。俗話說「求人不如求己」想求人幫忙很難，如果人家來幫忙，我們還得欠對方一分人情，自己動手則容易多了。

佛教喜歡蓮花，蓮花出污泥而不染。龍樹菩薩說：「受諸因緣故，輪轉生死中，不受因緣，是名為涅槃。」這好像是我有一條小辮子，你才能抓住這條小辮子，我有缺點被你知道了，你才能敲我的竹槓，假如我把辮子剪了，或者向老板坦承所做的錯事，則我不在乎，你也拿我沒辦法了。

所謂「不在乎」就是不執著，也就是金剛經中的「無住」與「不住」，心經中的「無所障礙」。既然是不住與無住，你就制不了他，他就可以自由自在，離苦得樂了。

一個人如果不在乎就是變心，心念一轉，原來很在乎的東西也可以變成無所謂。變心轉念對開悟的人而言易如反掌，對悟不出道理的人來講，則難如登天了。人開悟就是心的轉變，人一開悟就不再迷糊，就像毛蟲變蝴蝶，小鳥飛上枝頭作鳳凰。毛蟲若變成蝴蝶，如同脫胎換骨，蝴蝶還會變回毛蟲嗎？所以解脫是「慧證」而不是「定境」。

這個譬喻是我去印度開會時得到的啟示。我去印度時飛機在途中下來加油，並讓旅客在機場休息。在休息時我遇到一位出家人，他問我去那裡？

我答：「要經台灣、香港去印度，還要到加爾各答。」他說：「你可以在香港買鑽石到加爾各答賣，然後從加爾各答買七星石或貓眼石去香港賣，一趟回來你就成了大富翁了。」

我問：「您是位出家的修行人，怎麼懂得鑽石和寶石呢？」

他答：「我從前開珠寶店。」

我問：「珠寶店開在那裡？」

他說：「各大都市。倫敦、巴黎、紐約、上海、香港都有。」

我說：「您有很多錢啊！」

他說：「Multimillionaire, 億萬富翁。」

我問：「您這些生意都到那裡去啦！」

他說：「都送人了。現在我是一無所有。」

我說：「這麼大的產業都送人？您瘋啦！做和尚有什麼好？」

他答：「經過的情形，一時我也無法跟你講清楚，不過我請問你，你小時候有沒有玩具啊？」

我答：「有啊！小汽車，我最喜歡的。」

他問：「人家要，你給不給？」

我答：「那是我的命，怎麼能給？」

他再問：「你弟弟想玩呢？你借不借？」

我答：「不借！他不可以摸！」

他問：「現在你的小汽車那裡去了？」

我答：「給弟弟了。」

他問：「那不是你的命嗎？既然是你的命，為什麼捨得給弟弟呢？」

我答：「我長大了！」

他聽後答：「現在我也可以答覆你了，因為我也長大了。」

各位，想想毛蟲變成蝴蝶以後，蝴蝶還會要它以前的東西嗎？同樣的，現在我長大了，我也不要以前視如生命的小汽車了！這位法師也因長大而拋棄了世間人追求的珍寶。我希望各位都長大，而且要越快越好！

離苦得樂的辦法之中，改變內心是一種最高明的方法。人因自私心的關係，自私是我執，貪心是

法執，外在的東西都是好的，好東西當然會引起我們的煩惱。但是貪心雖然不好，可是沒有貪心就不會想精進，就不會想要走上離苦得樂之道。

所以你必須貪，貪修道、貪成佛、貪解脫、貪自在、貪更大的涅槃樂，而且這種想修行的貪比別人強。我們必須靠這些貪念才能精進向上，也就是「渡河須用筏，登岸不須舟」，因此貪才會想上船，才會想向彼岸划去，也才會想求解脫。所以得解脫必須靠貪，必須靠「筏」。到了彼岸之後，你想這個「筏」是助我解脫的寶物，如果沒有它我就渡不了，我捨不得丟啊！如此抓著寶物(筏)不放，如此你一輩子也上不了岸。要記得「登岸不須舟」，到了岸就要放棄舟啦！再如登梯，登上了一階，下一階要捨，要放下，這樣才能一直往上爬，如果你左隻腳在上面一層，右腳在下面一層，而捨不得把右腳往上抬，如此你將永遠停留在那裡，永遠不會進步！要捨，能捨才能得到解脫。

歸納起來，離苦得樂的內心方法有五種。多年來我學得五花八門，到老仍有一種盲修瞎練的感覺，後來得到印順導師的啟發才抓住要點。想想以前虛擲光陰實在可惜！因此我喜歡把自己辛苦累積的經驗分享各位。

把別人的經驗拿來用，是最聰明的辦法，既省時又省精力。歸納起來之後，我不但明白了佛教，也明白了其他的宗教。

剛開始學佛的時候，佛教給人的感覺是各宗各派名相不一，理論不一，方法也不一，明白了這五樣之後，才知道原來各宗各派都是一樣的，世界上的真理只有一個，若是不合乎這五樣之一的，就不能稱為「宗教」，宗教主要就是幫助人離苦得樂。「離苦得樂」有相似解脫和究竟解脫兩種。

佛教提出離苦得樂道，經過我歸納整理後結論如下：

佛教離苦得樂之道就是「正見、止觀、解脫」，也就是禪宗所說的「看破、放下、自在」。有人以為談「正見、止觀、解脫」就可以，而「看破、放下、自在」則是迷信，事實上兩者是同樣的道理。

佛教期別一般分三或四期。

三期即：小乘、初期大乘、後期大乘。

四期即：把大乘分為初期、中期、後期，加上小乘。

小乘與大乘之別好比小轎車與大巴士。小轎車載的人少，但跑得快、容易並且早些達到目的地，舒服。大巴士搭載的人多，跑起來慢又不舒服，但是能行遠，所以各有長處。

一般人以為小乘佛教(Hinayana)不修菩薩道，所以小乘修行者沒有慈悲心，這種想法是不正確的。小乘佛教雖不「著重」菩薩道，但是他們仍然有慈悲心隨緣度眾。例如小乘中證得四果阿羅漢果位者，連草都不忍心傷害。傳說，有人拿根長在地上的草，反綁阿羅漢雙手時，他們是不會掙扎的。因為阿羅漢不忍心在掙脫當中而傷害綁住雙手的草，阿羅漢連草都不忍傷害，更何況是其他的生靈？

小乘著重行解脫道。正見是無常、苦、空、無我、不淨、不可執著，也就是尋求個人的解脫、自在而離苦得樂。在個人沒有解脫以前不談度眾生。

初期大乘(Madhyamika Mahayana), 或稱三論宗或中觀學派, 則主張解脫道及菩薩道並重, 在個人沒有解脫以前也要度人。其正見是緣起、性空、如幻如化、不可執著。

中期大乘(Yogacara Mahaya)也就是瑜伽大乘或法相宗、唯識宗, 則主張去偏(遍)計執, 證圓成實。所謂去遍計執就是在世間自然的因緣所生的依他起, 去除根據自己想法而生的不公平或不正確、偏頗一面的見解和執著。證圓成實就是證得圓滿成就實在。

後期大乘(Tathagachagarbha Mahayana)也叫如來藏大乘。主張離如幻有, 證勝義有是真有、妙有或出世間的有。假有就是臨時有、暫時有, 而不是永遠有的。就像韓信作假齊王, 是臨時代理齊王之意, 再如日語「假橋」(Ko1ibashi), 就是在正式的橋未修好前, 在旁邊用枕木搭建, 為便利修橋期間火車通過的臨時便橋。這個假橋有沒有橋呢? 當然有! 而且並不假, 每天火車在橋上川流不息! 但是為什麼說「假」呢? 因為橋是臨時, 是暫時的, 並非永遠存在那裡。什麼時候原橋修好了, 假橋就必須拆除, 不存在了。這就是如幻有、假有, 而勝義有是永遠真實存在的。

接著講佛教修行原理——轉迷為悟。

第一是持戒(Sila): 持戒即是不作妨害別人的事。妨害別人就等於妨害自己。我介紹各位兩個電影中體會的道理: 有一部電影內容是在第一次世界大戰後, 有一位法國老人因為憤恨德國人, 就叫他的孩子開飛機去炸死德國孩子, 德國老人為了復仇, 也叫他的孩子開飛機炸法國孩子。老人為了要炸別人的孩子, 最後也把自己的孩子炸死。另外一部John Wayne演的電影, 在劇中John Wayne想自殺, 於是舉槍對著自己的腦袋, 但是, 久久下不了手。第二天, 他的好朋友從遠處走來, John Wayne掏出槍來作勢要殺他的朋友。朋友一見立刻拔槍反把John Wayne殺了。事實上John Wayne的槍根本沒上膛, 沒子彈, 他想自殺而下不了手, 就藉朋友來下手。所以殺人也等於是殺自己。我們不要作妨害他人的事。得罪十個人, 其中有一個人想復仇, 煩惱也大了。

第二是信仰, 信可增加心的力量, 給人希望和依靠, 減少煩惱。

其次要有正知正見。知和見有什麼不同呢? 知是知識, 是別人的見解。我接受了別人的見解與我的心意相融之後, 就成了我的見解。這是知影響見。正知影響而產生出來的見解便是見。見影響潛意識(心), 潛意識的作用好比一部劇本。內在外在的現象受潛意識的影響而發生, 如演員照劇本演戲, 劇本上沒寫的, 就演不出來。換句話說, 我們不知道的, 潛意識裡沒有的東西, 連作夢也夢不到。

見影響心的力量, 人人不同, 有人強有人弱, 心力強者影響力就大。要增加心力就要修「定」(Samadhi 心力)。「定」是一種Alpha(腦波)的狀態, 或腦少血的狀態。用心理學的語彙而言, 腦少血(在定中)的人(潛意識)容易接受暗示。例如催眠就是使腦少血, 使受催眠者接受暗示, 要他舉手他就舉手, 要他放下他就放下。這種定也叫催眠或洗腦的狀態。

除此, 現代醫學研究發現, 在救護車上施予急救時, 對著患者耳邊大喊「Hang on! Hang on!」可以提高患者的存活率, 這也是潛意識接受暗示的作用。用佛教的語彙來說, 修定修得好的, 可以使平日的正見藉著定力, 把種子深埋在第八識。毛蟲之所以能變成蝴蝶, 就因為在潛意識中已經有了變蝴蝶的種子, 時機成熟就能蛻變。在座諸君以我自己都有這顆未來成佛的種子, 等待時機成熟就會萌芽開花。

慧(Prajna)的巴利文是(Panna), 英文譯成(Super Wisdom), 中文則譯為般若。很多人都說聽起來

譯得不對，其實這是依照當時譯者時代、地點的語音而譯，應該是正確的。

慧也是不執著(無住、無掛礙、不可得)、解脫(無煩惱)、無分別智(般若慧)、不生不滅(無空、時間障礙)。

無分別智是因為不執著，所以沒有分別。一切遭遇都不會產生精神上的壓力。例如：一塊錢和一百塊錢有沒有分別呢？在沒有解脫還執著之前，當然有分別。一百塊錢能買的東西和一塊錢能買的東西當然是不一樣！此時若說無分別就是無分別「愚」，不是無分別「智」！但是解脫之後，一切都不起執著。一塊錢不執著，一百塊錢也不執著。不執著就是乘上一百個零。一乘零得零，一百乘零也是零，都不執著就都是零，所以對精神的壓力是無分別。

解脫之後是無分別智。解脫就是沒有精神負擔和多餘的心理壓力。至於解脫之後，還要不要解脫之前的東西呢？

解脫是有層次的。前面也提過，初禪之前，理智轉變了，這是慧解脫(無生法忍)。得慧解脫的人還有一些煩惱，心裡感到煩惱痛苦時，靠理智可以解脫掉。若修到根本定，也就是四禪的境界，感情轉變，就是心解脫。感情轉變，證入涅槃。漏(也就是煩惱)盡意解，就沒有煩惱了。等滅受想定，具得解脫時就是完全解脫、究竟解脫而達到佛的境界了。

佛教修行方法有：專修、隨時修及應物修三種。專修是固定做一定長短的功課。定課內容包括止(Samatha)和觀(Vipassanā or vipaśyanā)。「止」是要放鬆、安靜一心。也就是前面談到修「定」的工夫。「觀」是觀照觀想，是「止」後提出正見。隨時修是修戒、信、定見。我們的行為不可以妨害他人。有空就默念佛號或菩薩名號或短咒。起心動念，時時刻刻都要考驗自己，檢查自己是不是違犯了戒律，偏離了正信正見，或是因貪、瞋、癡而失去定力。所以是隨時隨地觀察正見與現象的修行。應物修是修智慧(對境修)，當煩惱來時，就對治這個煩惱。小煩惱小修行、大煩惱大修行。好比打網球，對手弱時我學得就少，對手強時，我學得就多。要是網球健將張德培陪你打球，球又猛又強，讓你難以接駕，相對的，您學的球技就多、進步也快。所以以後諸位遇到大逆境、大煩惱時，不必認為不幸，應該想：「好哇！張德培來陪我打球囉！」

最後談菩薩道(Bodhisattvahood)。

佛教不會損人利己，是一個好的、合理的宗教。佛教不損己利人，而是利己、利人、自他兼利、自他皆得解脫。行菩薩道者發大悲心，將苦樂無常的娑婆世界轉化為離苦得樂的極樂世界(相當於大同世界、理想世界、烏托邦Utopia, 天國)。大悲心是愛，菩提心是覺和愛。行菩薩道者發四弘誓願：

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。

我們的身口意，時時都在造業。發下弘願，現在雖然不一定做得到，但心意造下立弘願的業，將來一定會成就。我們知道觀音菩薩發大悲願尋聲救苦，今天我們在觀音殿上看到這座木雕的千年觀音像，還有玻璃櫃中的古瓷觀音像。有沒有見到觀音菩薩從座上站起來去尋聲救苦呢？如果觀音

菩薩既然不走也下座，他要如何化身千千萬萬去救度眾生呢？觀音菩薩要救一個人就差遣另一個人去救，幫你的貴人都是菩薩化身。我們也接菩薩的差遣去幫助受苦的眾生，我們就等於是菩薩的化身，這也是行菩薩道。行菩薩道需要什麼力量呢？要有心力(記憶力、思考力)、體力(康健、強壯)、人力、物力、定力(心力)、神通力(精神力、度眾生力)。這些力量的獲得和增加，要靠修行、精進和求佛菩薩加持，謝謝各位 (全文完)