

# 修行不離「定慧」—大乘佛教「悲智雙運」與「福慧雙修」精神完全扭曲原始佛法修行原意

Date: 2023-02-21 14:05:12

## 從來沒有所謂「悲」的修行，甚至對「智」的意思也理解錯

有人認為讓自己「大悲」是一種修行，以無上的大悲憐憫之心對待眾生，為眾生解脫痛苦而向佛祈求，以慈悲之心度化眾生；大眾以及大乘佛教信眾一般認為的「智」是「智慧」、「聰明」及與其有關「智力」的標準，也包括一切的知識與經驗。所以「悲智雙運」就是以大悲心和大智慧同時運作去修行以及利益眾生。

先不論「悲智雙運」當中的荒謬與虛無，首先原始佛法也完全沒有提及關於以「悲」的情緒來修行記載，也沒有提及任何關於「悲智雙運」的修行方法。如果自己仍在被痛苦（情緒、慾望、本能等等）所束縛，這些極端「大悲」情緒在修行期間反而會成為阻礙，在自己仍未解脫的情況下產生對眾生的「大悲」情緒更顯得有點多餘。「智」在原始佛法原意是指「般若」（巴利語：pañña），是一種透過內觀修行（觀自在、冥想、禪修）而進入一種特殊的精神狀態，與我們一般所了解的「智」不一樣。

「悲智雙運」只是大乘佛教創作出來的修行方法。

## 從來沒有所謂「福」的修行，甚至對「慧」的意思也理解錯

很多所謂法師提出我們需要「福慧雙修」。從字面來說，「慧」我們知道是指智慧的修行，這聽來並沒有任何不妥。而「福」是指幸福、幸運的意思，有人甚至把佛陀悉達多未成為佛陀之前作為一小國王子，最後出走皇宮修行是為「福」的修行。首先「福」在各方面都沒有明確的定義，原始佛法概念也完全沒有關於「福報」的記載，是大乘佛教創作出來的修行概念。大乘佛教與世俗社會認為一個有「福」的人，除了擁有無盡的財富，地位顯貴，受到其他人尊重之外，還要身體健康，子孫滿堂，最後盡享天年，才是真正的有「福」。也有人認為是和精神層面有關，讓人有更快樂和滿足等等正面的情緒，這樣的解釋基本上符合大乘佛法教義。但「快樂」與「滿足」並不是原始佛法修行的目的，也沒有相關原始佛法文獻記載。

而修「福」是怎麼修呢？很多大乘佛法信眾相信多做善事，多佈施，多放生，守好戒律例如不妄語，吃肉等等行為，甚至提出要惜福，感恩自己擁有的一切，就可以成就大圓滿之境。首先佛陀並不是因為「福」的修行才成為阿羅漢（佛法修行最高境界），在佛陀前已經有解脫的修行方法，主要是來自吠陀經，但當時關於解脫的最重要的第九定—「滅盡定」可能在當時已經失傳。而佛陀在當時是因為接觸了當時的吠陀修行者，從他們他們身上學會了四禪八定，及後嘗試轉為當時流行的苦修，最後反思苦修成效並不理想，在樹下覺悟出「滅盡定」而成為阿羅漢。如果「福」是一種修行，那他根本不需要出走皇宮。另外大量早期的佛教文獻，都是指出修行者需要放下俗世名利錢財等外物的執著，去除自己的慾望，放下五蘊對心的影響，明顯地和「福」背後的意思更是背道而馳。最後更有人以為「守戒」等於「修福」，例如多做善事、多佈施奉獻、戒肉食等。而「慧」更不是得到更多知識，明白更多人生道理更聰明更有智慧的意思，更不是從「做善事」當中獲得。

## 只有「戒、定、慧」中的「定慧雙修（止觀雙運）」才是真實的修行

「三修者。一修戒。二修定。三修慧。修戒云何。答於諸善戒親近數習。殷重無間勤修不捨。是名修戒。修定云何。答於諸善定親近數習。殷重無間勤修不捨。是名修定。修慧云何。答於諸善慧親近數習。殷重無間勤修不捨。是名修慧。」

「三學者。一增上戒學。二增上心學。三增上慧學。增上戒學云何。答安住具戒。守護別解脫律儀軌。則所行悉皆具足。於微小罪見大怖畏。受學學處。是名增上戒學。增上心學云何。答離欲惡不善法。有尋有伺離生喜樂。入初靜慮具足住。廣說乃至入第四靜慮具足住。是名增上心學。增上慧學云何。答如實了知此是苦聖諦。此是苦集聖諦。此是苦滅聖諦。此是趣苦滅道聖諦。是名增上慧學。」

舍利弗《阿毘達磨集異門足論》

三學（梵語：śikṣā，巴利語：sikkhā）或三無漏學，分別指增上戒學（adhīśīla-sikkhā）、增上意學或增上心學（adhicitta-sikkhā）、增上慧學（adhipañña-sikkhā），簡稱為「戒、定、慧」，原意是指三種達到眾生解脫並涅槃的具體方法。

原始佛法基本「五戒」即「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」。原本是吠陀修行文化中普遍被人們所接受的道德標準和行為準則。佛陀沿用並發展了其中的內涵，以此教導弟子，作為佛教修行者的最根本戒律。因為這些行為是「惡行（讓人遠離清靜）」，並不是這些行為一旦做了就去不了「西方極樂」（了解原始佛法就知道根本修行者是需要遠離慾樂也要捨離）或者等同於「犯罪」、「邪惡」。一些南傳佛教可以容許僧人吃肉是因為肉食是托鉢所得，並不含有「殺戮」之行，所以肉食不會影響修行。所以「不飲酒」列為五戒行為的一部份亦是因為「酒」會影響心智，並不是一種當時歷史背景的道德標準之下的罪惡。而遠離五戒所提出被禁止的行為是為「戒」的修行。

「戒」只是幫助「定慧」修行的行為守則，「定慧」雙修才是佛教核心修行方法。首先「定」是指修行者把意識定於一境，不論任何情緒影響，也能把自己定於當下的修行。有人習慣定於呼吸，有人習慣定於某腦海中的畫面，亦有人習慣定於木魚、轉經輪等。方法異曲同工，但同樣的是要把意識定於一境。

當然只有「定」是會有一些問題，就像蠟燭的光一樣，雖然可以令燭光不熄滅（不被潛意識吞噬），但就光亮度並不會增加。而提升蠟燭的光亮度，除了不被潛意識吞噬，也要從我們的潛意識奪回控制權，如同光驅散黑暗一樣，就是「慧」的修

行。把意識定於一境後會使心「空」，但仍然會有很多念頭、情緒等在「定」的期間出現，這時候我們首先提起警覺性，遇到這些情況需要「觀照」它們，以第三身角度最大程度覺知並感受這些情況，同時要心裡明白這些心念情緒都是假的，只是一種感覺(神經訊號)，不被它們影響。是為「慧」的修行。