



佛使比丘

著作：人类手册

第四章 三增上学

戒、定、慧可以解除每一个时代、每一个人的问题，在理论方面是认识执取的方法，在实践方面即是断除执取的方法。

各位法律系同学：

在首次的讲演中，我曾经讲过，若把所有的佛法总结起来，无非是在表明佛教的原则，只是使我们真正看清万物「什么是什么」的真相，直到能正确地实行那些事物罢了！我们也可以用另一个角度来阐明这个题目，每一部三藏经典纯粹是在讲述「什么是什么」。接下来也清楚讲解出这所谓「什么是什么」的主要内容在指出万物都是无常、苦、无我，没有什么值得沈溺、要求或执取的，这即是三法印—三种不变的原理。虽然事物都是「无常、苦、无我」，但无明是让我们去执取的力量，使得我们沈迷、攀缘於事物上，於是产生各式各样的苦，没有办法减轻。前面所提到的，都是佛教中一部分的深奥精华所在，我们必须先要了解这项重要内容，才能了解其他的行持，以便能更轻易地去熄灭掉各式各样以欲望烦恼和执取为根源而产生的「苦」。因此，今天我们要继续讲述：到底要怎样和用什么方法来断除执取？特别是我们普遍了解，而且时常听闻的三种佛教原则—戒、定、慧。戒、定、慧的重要性是熄灭由四执取所「生起的苦」，是各位的修行要点，它有着固定的层次，次第的增上。至於那些没有足够能力去实行高层次行持的人，也可以先从基本阶段开始，然后才逐步向高层次的修行迈进，这样就能很善巧地断除执取或欲望烦恼，因此必须要有次第的修习阶段或增上学。

这三种层次的行持定名为「三增上学」，最初的层次称为「戒」，原则上是不使别人痛苦的做法，也就是依照着一般正确的原则来修行，它与社会是息息相关的，甚至关系到我们的家和我们使用的各种东西。在不令事物生起害处、弊病和危险的情形下，我们以正确方法来实践人生，对於每个生命来说是很重要的也是必要的。这个层次的行持称为「戒」，较完整的名词是「戒学」。译为学习和培养有关「戒」的阶段。虽然戒分为五戒、八戒、二百二十七戒或更多，但是把内容汇集起来，只是在身口的行持，是要我们能将身口处于平常、安宁、有秩序的状态，同时对自己、社会或日常生活的一切事物不造成祸害。要更详细了解

戒，可以从某些有关戒的经典中学习研究各项戒条。

第二个较高层次的「学」称为「定学」，这主要是培养足够能力去控制自己的心，而且可以随自己的需要来运用，为自己带来最大的益处。希望同学能去思考、审察这个名词的真正含义。相信你们都曾经听说过：「定」就是心坚固而如如不动，使人看起来像是不省人事的木头或死人一样，许多人都认为这是正确的。另一些较为有正确看法的人却往往喜欢这样说：「定」就是那寂静、清净的心，若只有这两种状态，还不能算是「定」所具有的完整与真正含义，因为还有另一个条件，那就是使心能「适合于执行工作」。是指控制心、训练心、培养心，或什么都好，只要能使心处于适合于各种状况和最有素质的状态下去做事，这就是所谓的真正的定。即佛说的另一种更重要「定」的状态，就是 KAMMANIYA — 适合于工作。因此希望各位能明白「定」这名词的作用即是要支配这颗心，使它处于最能适合工作的状态，这是定心的最后一项任务。控制这颗心并把它安置于清净、寂静中，同时也适合于工作的状态，可随时为心做事，而不只是清净、寂静或不省人事罢了！其实「定」译为如如不动的心也是对的，但是必须是在如如不动的同时，也具备了适合于工作的状态，不是那如如不动而又什么都不动的状态，处在无所事事的寂静中。正因为对于这件事，我们以前从一开始就误解了，久而久之就执取它。

另一个使我们产生混淆，或者更加喜欢执取定的状态为寂静。这是由于当我们的心定下来同时没有什么东西来骚扰后，所产生的寂静，在那个时候，必然会感受到极大的妙乐。人们对这种乐产生欢喜，感到心满意足，因而贪爱上这种「定」，便不喜欢那种能调和心识、能适合于观察、并能继续探索的「定」。因此大多数的「修定专家」都被这寂静所起妙乐的力量所控制，而只是停留在那所生起之妙乐的阶段里，不能使「定」提升到成为慧增上的基础和进入涅槃。甚至还跌入那迷失状态中，更迷失地把定所产生的妙乐视为涅槃，如胶般地黏于那满意的感觉而不能自拔，不能前进，不能进入断除欲望烦恼和执取的智慧中。因此我们应该正确地理解「定」。所谓的定，可另译为学习或训练控制心；或学习如何处理与心有关的一切事物，这被归纳为第二种增上学—定增上学。

至于第三种「学」称为「慧增上学」，「学」在这里的定义是学习、培养、训练自己，从而产生最正确而又圆满的知识，并「依据真理」去了解万物，在这里最主要的是「依据真理」这个名词。一般来说，人类都不能正确地「依据真理」去了解一些什么，只是正确且善巧地依据自己的意思或世间法的解释，而不是「依据真理」来了解，这叫做不圆满。因此慧学是佛教最后一部分的修持法则，称为「慧增上学」，专门「依据真理」来学习和训练，以圆满地看清万物。

何谓：「明白」和「看清」？

希望大家能思考一下这个问题：「明白」和「看清」(洞察)这两个名词，在佛法上的含义并不是一样的。所谓「明白」意思是有时需要依靠数字的原理，有时依靠逻辑的原理去思考推算，或者有时依据哲理的方式，随着各种各样的理由去推论引证。至於「看清」(洞察)的含义则较为深入，那就是我们亲身而且深刻体验过的事物，或以那关联、牵涉到我们的事物来薰陶心识。由於运用这审察观照而使内心真正产生厌倦状态，真正地感到不愿再沈溺於那事物，而不是利用道理来解释。因此，依据佛教法则的真正慧学，就不是像现代学术界中，依道理所获得的知识。事实上，它们是两回事，佛教的「慧」必须是真正出自内心的「看清真相」，或体证某种事情。这「已经体验过事物」的定义是我们常爱用的 **Experience**，这是真正的以内心的感受去体验事物，它坚定不移地埋藏在心头，难以忘怀。因此在思考「慧」这个问题时，应随着这「学」的要点，运用我们自己的各种亲身体验向内反照，以所体验的各种事物来做为亲身观照对象，或最少也得利用那有份量的事物，足够使我们的心真正在无常、苦、无我的事物中有所感触、惊愕，而生起厌离，不要了！如果依据任何理论或方式来推理、研究那无常、苦、无我的状态，无论如何，也只不过停留在那「明白」的阶段，是没有办法对这个世界或所有事物产生苦受，进而厌离！希望各位能了解：内心对自己曾经迷爱着的事物，所产生的不想要的厌离的状态，即是那所谓的「看清」的真实面目。依据法则，早已经有着很清楚的记载，如此宣说：如果已真正地「看清」，就必须是厌倦离欲，不可能只

停留在那「看清」的阶段里。世界上任何的一种「行」—因缘和合法，如果我们对它的「明白」是契合「看清」的话，则厌倦离欲感，将瞬即生起，这「看清」和「厌倦离欲」就不必分开来说，因为它们是不可分割的，一旦有感受到厌倦离欲的成果，我们才称为「看清」了，这一刻的智慧也可称为「依据真理」而又完善地明了和认识那事物。

由於这原因，那些依据佛法而在智慧方面修持的人，就不必太过注重道理，不像现代各式各样的学术界。我们应注意最近曾经拥有的、曾经做过的、或曾经体验过的内心感受。若以道理来对照，则利用最近所体验的事物为理由而作对照，不是用数学方面的推论，或其他种类的理由。这种因「看清」而形成的智慧将会立刻在内心出现，且能对事物有正确的判断和结论，而不是收藏和累积知识，却不拿来应用，直到收藏久了，对本身所持的理由概念已模糊不清，甚至忘记。若仍持有或多或少旧有的理由，它依然是无常、苦、无我，因为理由本身也是在不断地流转变化的，一旦道理发生变化，那个人的知识、明白，也随即无止境变动。因此，我们就不能只依靠这「明白」来脱离苦，要脱离苦就必须要用「看清」这智慧。如此，才有真实的法来审察观照和真实的发自内心的感受，这就是所谓的「慧」。当我们有了这种状态的智慧，就能真正依据真理去明了万物，以上总称为慧学。

「戒」—使心安住在清淨中，是修「定」的基础

总而言之，共有三学：「戒学」意为使我们的德行有良好的训练与发展，包括关系密切的社会、家庭和无情众生。「定学」是心的训练和培育，使我们能够主宰心，要心清淨、寂靜、安乐、有力都可以。而且能随时准备有效地实行各式各样的事务。第三项是「慧学」，它的定义是学习—从真理的角度去澈底「看清」万物，进而拔除染取。即是从心中拔除掉各种各样的愚痴，从以往曾系缚住我们的事物中解脱出来。

「学」的巴利文是 **SIKKA**，梵文称为 **SEKSA**，泰文的 **SEKSA** 是从梵文演变来的，这些解释不过是让各位在文字上多增加一点知识罢了。「学」在巴利文的意思是有次第的学习并真正的去做；比如戒、定、慧，戒学、定学、慧学，其定义是直接训练身口意，并不是文字中的学习。由於语言文字的变化，使我们对「学」产生误会，在此我必须给各位明确的指示，这两个名词在佛法方面的意思是指身口意方面所应学习的行持，也就是在我们越来越看清它的益处的同时，改善自己。

前面说过了佛教的教理，以及佛教的重要内容在「依据真理」去明了「什么是什么」，并以这些知识拔除烦恼欲望。当我们「依据真理」去观察，将会看出戒只不过是一个基础，让我们可以处於那种不受干扰，不混乱的社会，和平安乐的环境中。这是最基本的条件，它不会产生任何智慧，也不能绝对断除习气烦恼的执着，但却 是必备的，使我们能适合地生活於世间的和平安乐中。那时各位将很容易看出它对我等的莫大帮助，使这颗心能处於平常中。因而在「法」这方面，就会显现出戒的各种功德，但是更重要的还是在巴利文中所称的无上功德，译为产生定心。其他戒的善果，也只是给我们幸福的生活或能生天界等，那不是佛陀所提倡的，佛陀的本意是以为其定的萌芽根源。因此我们必须自我纠正，成为一个清淨、圣洁的人。也就是说必须先有良好的戒，才能滋长定。如果我们有着社会、家庭等因素的困扰，我们的心又怎能获得定呢？若我们想好好地实行一切事务，就得先有良好的戒，才有良好的成就，定也就随即而起。

佛陀称颂「最良好、清淨的戒是圣人所心满意的」，这一题目相信各位不难明白；我们可以拿这样的情形来对照，如果我们的言行品德为每一位有德行者所称颂，那我们还可寥以自慰，因为有良好的品行也等於有良好的戒。所谓的有德者即为一个真正的君子，但若依佛法则称他为圣人。一位举止温文有礼，品行良好，为圣人所称心满意的人，才是有良好清淨戒的人。这也同时可用在有戒者的身上，假如在身口的行为还不为圣人所满意，即是还未具足正确圆满的戒。同样的如果我们的行为不被社会上的君子所称颂，即证明我们还有野蛮行为，不值得结交。如果你不喜欢用圣人这个名词，也可用君子来代替，但他必须是一位真

正的君子；当戒行被他们赞叹时，证明我们已拥有第一阶段的成就，已不必怀疑。我们有德在先，也就不会有漏洞让别人批评指责，「定」必定会萌芽滋长，这是不必质疑的。

「定」— 清静、寂静适合工作

第二阶段是讲述有能力控制心，能驾御心来实行责任，适合於工作，从而获得最高利益。如果用心听的话，各位将能轻易明白戒和定之相异处。有「戒」就能生活在良好的德行中，使生活没有瑕疵；而「定」则能慢慢地提升自己，在心理方面有着良好的德行。「戒」是在身口所表现的良好德行；而「定」为心的良好德行，即拥有一颗不犯错、不烦恼、不散乱的心，也就自己有能力实行责任，做好工作。当人类能好好地训练、培育心，就会有「定」的成就。

其实，这也和世间的一般利益有所关联，各位同学也曾听说过，「定」必须存在任何环境里，如果我们不以「定」做事，必不能成功。因此他们就把「定」当做伟人成功的一个重要因素。不论任何伟人，无时无刻都表现出「定」这种德行；甚至小学生，没有「定」必然思考不出问题；其他如射击、运动等，全赖「定」来获取良好的成绩。这类「定」是随着自然法而形成的，还是停留在初级或浅弱的阶段里。佛教的定则是经过良好训练，发展出「深入的定」，与那随自然法而形成的定截然不同，它有特出的素质，能使心力增强，比任何都高超。因此，虽没谈到最终的道、果、涅槃，在工作责任上我们也必须依赖「定」的协助，甚至将来们成为一位法官、律师时，也要有可敬仰的德行，这就要靠定力，才能执行那廉洁的责任，使自己成为一位受人敬重的人。如果没有了定，虽没有存心作恶，所得的结果与存心作恶的人无异。因此希望各位能注意尽量随自己的能力去学习发展，使「定」不断增长。

人们能进入这阶段，且获得利益，可说已进入大自然奥秘中。这个题目的定义是：懂得控制心，使心更有工作效能，即比一般人做得更好。一般人所拥有的「定」没什么特别，但如果以正确的方法来训练，尤其是依据佛教的原理来训练，就能超常人的水平，在佛经中称为「超越常人」，希望各位能理解并记住这个句子。戒，虽然有时有突出的表现，但是不能「超越常人」。而定，如果能进入禅定，即能「超越常人」，却不允许比丘宣扬。若是宣说就可能失去比丘身份或被当为是一位犯戒的比丘。因此我们应该了解它并不是一件平常的事，它比起常人更为高深，所以应该多忍耐，努力修习，直到具足相当程度的定，这样在执行责任时，必能获得超越常人的成绩，因为我们拥有更高超的工具。因此希望各位不要忽略，这是属于修行，而不是那迷信及已有千多年历史却赶不上潮流的事。事实上它是历久弥新，且时刻都被应用到的。尤其是这个不断在变动，有如被火燃烧着的世界，比起佛陀

时代，更迫切地需要更多的「定」；因此希望各位不要以为修「定」是属寺庙和出家众的事。

「定」与「慧」是相辅相成

接下来谈到定学和慧学之间的关系，当有了定之后，就能轻易看出万物的真相，佛陀的格言早已简短宣说过：「心定即能看出万物的真相。」但佛陀所说的「心定」的状态，同时也拥有准备实行责任的趋势。心有了这种定的状态之后，必能依随着真理洞悉万物。在这有一个小秘密，即是我们想要知道任何事物或要解决的问题，会隐藏在我们的潜意识里，而不被我们察觉，但它确实是存在的；一些重要、烦恼的问题，甚至是我们最想要追求、值得知道的知识，它一出现即产生忧扰，这些都是我们必须清除并寻找答案的。这一切问题产生后，时时都埋藏在潜意识中，当我们决心要解决这些问题时，答案却不能浮现，因为条件不具足，尤其是定力不足时。如果有谁依据佛法修持那随时准备实行责任的定，到能专注时，埋藏在潜意识里的各种问题，答案自然会涌现出来。若还不能的话，我们还有另一种方法，就是在「定」时拿这些问题来思考，这种在定的状态中的观察思惟称为慧学，或者是正在促使其进入慧学的状态中。

一般行者的问题都是属于「苦是什么」？「苦因是什么」？「不苦是什么」？「灭苦的道路是什么」？这都是主要的问题，也是一般问题的原理。由「苦从哪里来」这问题，将知道是来自执取；执取从哪里？将会知道它是来自爱欲；在这定的状态下，问题将次第被解决。佛陀在五月月圆日证悟，也是依着次第洞悉十二因缘（心的缘起），即是觉悟「什么是什么」；后来佛陀将其精髓很详细地宣说出来。在良好的定境中，以专注的心来思考观察问题。

各位同学，我们可以打一个较易於了解这题目的比喻；心境在舒畅的情形下，我们可以运用它去思考或研究一些问题，它将会被轻易地观察出来，这就是定的成就，其实这并非难事，如丛林或海边，或其它宁静清凉没有外来因素干扰的地方，会让我们的心的获得充分的舒展，而至舒畅安乐，这时过去在那喧哗、透不过气的地方所解决不来问题，我们将很轻易的把答案思考出来。在幽静清凉的地方，心处于随时准备和适合思考的情形下，正是「定」的状态；同样的，我们也可以相同的方式思考道、果、涅槃的问题。但这些都是较难明白和深奥的问题，因此必须要坚毅专注地依次第来训练这颗心，培养它成为一颗深厚、坚稳的定心。一旦心定了，即可思考问题，寻求答案，甚至有时我们尚未思考答案即自行涌现出来。举个简单的例子来说，如睡前思考不出的问题，清晨起来尚未洗刷疑问即自行解决，这是由于身体有了足够的休息后，精神舒畅爽朗，成为心的良好支助，同时心没受到任何干

扰，处于定中，因昨天不能解决的问题即可迎刃而解。

所表现出来的「定」和「慧」必定是时时互相关联的，「慧」不依靠着「定」肯定是不可能的。但是偶尔我们却发现不到智慧依存「定」而出现。例如清晨睡醒时，那舒畅爽朗的定心，会找出昨夜问题的答案。

在佛教原理方面则更加明确地指出「定」与「慧」之间的相互关系；即是有定才有智慧，有智慧才有定。佛陀也这样宣称：有智慧才有定，有定力之后才有慧。意思是，要有慧的支助，才能得到那超常的定，最少也要有知识，能明了如何控制各式各样的心理状态，才能产生这样的定。你们将可以看到珍贵的佛法——八正道，它把「正见」安置在最前端，「正见即是依据真理去明了『什么是什么』」，就如前面所说的，必须先有正见，因为我们若能明了判断是非好坏，才能朝着善的方向去做，并有正确的慧去执行所需做的。因此拥有无上智慧的人才次第的定。当定不断地升华，慧力也越来越强，互相依存，互相支撑，当一方充实之后，将会协助另一方的增长，因此才能迅速平衡发展。

这里有一些应该注意的是：有些人以「慧」为前导，常常表现出慧的行止，很少甚至没有「定」的表现，我们称其为「慧行者」。这种人思考时，即无休止的投入，「定」只是隐藏在背后，随时出来协助「慧」。人类大多是属于这一类型，因为我们都是运用世间的慧来解决问题。另一种称为「定行者」，他们无论做什么事都很谨慎，集中一切心力严密地审察后才动手，是冷静、稳重、时常保持定力、喜好修定的人，但这一类人在世上较为少见。还有第三类「定与慧平衡」的人，我认为这是最安全、最安逸的人，随时训练定心且常以智慧来思考应思惟的问题，久而久之就养成良好习惯，使「定」和「慧」融为一体，我相信欲成为司法人员的你们较适合成为这一类型的人。

「慧」—「看清」真相、「厌倦离欲」、不再苦恼了

我已经述说过，也相信各位都已充分了解「定」和「慧」之间的相互关系；接下来所要指出的是：当拥有了慧之后，同时也必须有着「看清」(洞察)的状态，如果是在「明白」的状态，就必须具备「看清」和佛陀那「厌倦离欲的感受」。而进一步从我们所迷爱的东西中退出来。但若由于染爱和迷惑的推动而再度去追求，那就不被认为是佛教的智慧。佛教的智慧应该是从那沈迷执取的事物中「退出」，完全断除再也不回头，这里的退出和断除是指内心的感受，而不是外在的行为。比如摔东西、破坏东西、躲入森林或自杀，这都是不可能发生的；心里的退出或断除是心对一切事物厌倦、离欲，不再成为它们的奴隶，内心得到自在，而不是自杀或走进森林成为隐士，甚至将一切燃为灰烬。他仍旧随着因缘做他应做的事，但内在的心必然和从前不一样，不再成为万物的奴隶，心已解脱 (VIMUTTI) 并获得

自由了，这就是智慧的成果。巴利文称之为「摆脱万物」，尤其是指摆脱我们所喜爱的事物，不再成为其俘虏。在佛法来看，即使是不喜爱的事物，我们也要想尽办法拒绝它、远离它，并受到这种情绪所逼迫，一样会沦为其奴隶，因为我们已不能保持平静稳定的心，它也和我们的喜爱的事物一样，在不同的情形下控制着我们，使我们不自在。因此这里所谓的成为万物的奴隶，实在是包括喜爱和不喜爱的事物。

这一切都显示我们以慧力从奴隶的困境中摆脱出来，自由自在。佛陀不曾宣说以「戒和定」来净化我们，但却宣说要以「慧」来净化人类。当我们不能摆脱万物，心就不清净被污染了。只有以「智慧」，才能摆脱这世间或其他世间之万物的支配。「慧」的成果是清净光明寂静的，这已显现出智慧的功能了。

因此我们必须全神贯注地观照着「慧」，以便能明了「慧」的存在以及其最圆满究竟的状态是怎样的。尤其是佛教的智慧，完全是为了从万物中拔除出来，特别是四执取。染执有如系缚我们的绳子，囚紧我们的牢笼；智慧则是那锋利的刀剑，割断这些缚着我们囚着我们的事物，如此我们才能自在解脱。

戒、定、慧是看清「什么是什么」

在我们佛教中有三个重要的课题—戒、定、慧。佛教以理论作为实践的基础，同时让我们知道「什么是什么」，将戒定慧实践出来，为的是断除四执取，从而能自万物的堡垒中窜离。

最后我想要带引各位继续思考实践三学的原则，它本身是否经得起考验？它是否符合每个人所能实践的真正理论？当你们能深入地思考审察，就能证明它是经得起考验的，也不与所讲过的结论矛盾。再往深一层思考，更发现它绝不与任何真正解决人生各种苦恼的宗教有所对立；因为佛教是以戒、定、慧为基础，必定不会与任何宗教为敌的。但是我们可看出他比其它宗教更为突出，尤其在实践智慧方面，是以断除四执取为最终的要点，使心得解脱，自由自在，不再成为万物的奴隶。这个要点可能并不存在于其它宗教中，所以才没有能力使自己摆脱万物而「自皈依」，因此我们必须尽力明了那已详尽解说过的佛教精髓—看清「什么是什么」。

佛教是可以验证的，并且对任何人、任何宗教都不仇视，也不敌对。其它宗教所没有的佛教都有，甚至比他们更高超，并能看出戒、定、慧的原理。它是一个普遍性的宗教，适合于任何人和任何时代。甚至适合于一切众生，从低级的畜牲，中级的人类，上层的天神或比天神更高级的也都可以信奉。因为每一个生命都有苦，都被烦恼习气等染执所控制着，都有生老病死，因此我们可以这样说：整个世间都同为一体，每一个生命都是互相关连，不可分

割的。因为他们都有苦，所以断除烦恼欲望，是每个人都应该做的，如此佛教才能成为每个阶层，每个角落，甚至每一个时代的人所可以信奉的宗教，并普遍地存在於各个角落。希望大家能明白，戒、定、慧三学是使佛教能普遍存在世间的主要原因。

此检体版资料录自佛使比丘文集电子版（繁体）