

大綱

第一章 前言

第二章 生活原則

第一節 何謂阿蘭若

第二節 從早到晚的行持

第一項 思惟八法、行八種慈

第二項 四聖種(catvāra ārya-vaṣṭu)

第三項 乞食的方法

第三章 阿蘭若行的利益

第四章 結論

參考書目

第一章 前言

倫理學中分成兩大部門，分別為後設倫理學（Metaethics）與規範倫理學（Normative Ethics），本篇論文所撰述的內容屬於後者，即規範倫理學，因為它所處理的課題是：

Normative ethics studies principles about how we ought to live. It asks questions like: What are the basic principles of right and wrong? What things are ultimately worthwhile in life?... What makes someone a good person?^[1]

（中文直譯：規範倫理學研究我們應該如何生活的原則。它所問的問題如：什麼是對與錯的基本原則？什麼事物在生活中有真正終極的價值？……什麼使某人成為一個好人？）

到底要依尋著什麼樣的原則，以求得人生最大的幸福，是規範倫理學所想探討的。佛教之修行即是為了求得生命之最高喜樂，探討如何修行、如何依著修行的原則以求得生命層次之超越，即是吾人所謂之修行倫理。本篇論文之展開，尤其緊扣在阿蘭若處修苦行時所應遵循的事項，依著這些事項，行者容易速疾證得三乘果位，即是說，欲證得阿羅漢，就能證得阿羅漢；欲證辟支佛位，即能證辟支佛位；欲證無上菩提，即能得無上菩提。而這一切都是遵循阿蘭若的修行事項後所獲得的。

西洋倫理學原是為了解決社會中或人世間中的問題而發展出來的，但是本篇論文所處理的是一個佛教出世間的修行，既然是「出」世間，顯然是與世間有某種對立的關係，兩者既然對立，怎能運用世間之倫理學來詮釋出世間之修行呢？

事情是這樣的，規範倫理研究有關如何生活的「原則」（principles），雖然一個修阿蘭若行的行者無需理會世間的規範，僅在自己的行處專精修學，但是，即使在自己的行處修學，終究是依著一定的定理、定律而行持，換句話說，修行的背後隱藏著諸多 principles，然而，這些原則是隱而不顯的，倫理學就是要將這些隱而不顯的原則挖掘出來，公諸於世。因此，把標題訂為倫理，完全符應於倫理學的要求。

當然，本篇論文所處理的倫理學，也不全然等同於西洋倫理學，只是應用它的理路來釐清佛教的修行問題，這也就是為什麼題目特別強調「修行倫理」的原因，以其類似西洋倫理學，亦不全然等同故。

第二章 生活原則

第一節 何謂阿蘭若

阿蘭若是 araöya 的音譯，它的意義可以從經論上來了解，《大日經疏》卷三云：

阿練若，名為意樂處，謂空寂，行者所樂之處。或獨一無侶，或二三人，於寺外造限量小房，或施主為造，或但居樹下空地，皆是也。^[12]

阿蘭若不是寺院，它是在寺院外所另建的小房子，有時候由在家居士建造，有時候，光是露地或樹下，只要行者樂於在此修行，即是阿蘭若處。《大日經疏》在這裡並沒有排斥二三人住在一起，但大部分而言，阿蘭若處是獨一無侶的。阿蘭若繼然在寺院外另建，要隔多遠呢？《有部毗奈耶》云：

在阿蘭若住處者，去村五百弓，有一拘盧舍名阿蘭若處。^[13]

可見阿蘭若住處必須離一般人所住的村莊大約五百倍弓箭的距離，這樣的距離同樣可以在《銅鑠律》^[14]、《摩訶僧祇律》^[15]、《四分律》^[16]、《十誦律》^[17]等見到。然而，根據《慧苑音義》，阿蘭若不只一種，而是三種：

一名達磨阿蘭若(dharṃ(Eraöya)，即此所相者也，謂說諸法本來湛寂無作義，因名其處為法阿蘭若處，此中處者，即菩提場中是也。二名摩登伽阿蘭若(mEtag(Eraöya)，謂塚間處，要去村落一俱盧舍，大牛吼聲所不及處者也。三名檀陀伽阿蘭若(daö¶ak(Eraöya)，謂沙磧之處，磧音遷歷反也。^[18]

達磨阿蘭若形容這個地方的寂靜，為什麼寂靜呢？因為它遠離種種吵鬧的聲音，包括遠離牡牛聲、牡羊聲、鹿聲、虎聲、狼聲及諸飛鳥聲。^[19]摩登伽阿蘭若指出塚間亦可是阿蘭若，從上以來可以得出四種地方，皆是阿蘭若，即：小房、樹下、空地、塚間。^[10]《大乘本生心地觀經》則分別了上中下根三種菩薩所住的阿蘭若，換句話說，住在哪一種地方決定了根器的程度。

上根菩薩發是願言：願我未得成佛已來，常於露地長坐不臥。中根菩薩……於樹葉中常坐不臥。下根菩薩……於石室中常坐不臥。^[11]

最上根的菩薩是在露地修，空地與塚間應該都屬於露地，為什麼在這裡修屬於上根呢？因為這種地方沒有任何屏障，直接與任何的危險接觸，若不是上等根機與大無畏的人，是不可能有膽量住在那裡的。次一等的是住於樹下，僅有樹葉覆蓋，行者仍大部分直接曝露於大自然。最下等的人在屋內修，也就是說，必須有足夠多的人為的保護，才能夠安心辦道，這種人之所以排在最下等，是積於其貪生怕死的心態。照這樣看來，今日的修行者大多處於室內恬然地修，無不都屬於最下等的菩薩，發心狹小，貪生怕死。中根菩薩與上根菩薩的發心，是我輩修行人所應嚮往與看齊的。

《慧苑音義》中第三種阿蘭若，是檀陀伽阿蘭若，大概是沙子隨風而飄時，到達邊遠之阿蘭若，由於風力減弱，在此處塵埃落下，顯示阿蘭若處不可選擇風大之處，由於比丘多在露地打坐，風大易破壞行者專注之禪修。

另外，出家比丘可分為兩類，一類是阿蘭若比丘，另一類是聚落比丘，阿蘭若之義已明，何謂聚落呢？《善見律毗婆沙》云：

有市故名聚落，……無市名為村。^[12]

聚落是許多人居住的市集、城市，比丘住於聚落中，主要是比較容易弘揚佛法，化導眾生。因此，從居住的型態可以看出一個出家人的發心是在於弘化，還是在於自修；是重視悲門，還是重視智慧門，如《大智度論》卷四十云：

菩薩以種種門入佛道，或從悲門；或從精進智慧門入佛道，是菩薩行精進智慧門，不行悲心。^[13]

悲智原本是應該雙運的，所謂「悲智雙運」，然而真正的悲智雙運只有佛陀才算是達到最平衡且巔峰的狀態，其它人不是悲心較強，就是較勤於追求智慧而忽略慈悲的修持。以寺院為中心的聚落比丘，比較容易實現「正法久住」的理想，更契合世尊弘揚佛法的精神。住在寺院是比較現實的作法，因為比丘不會直接暴露於日光與風雨中，較不受到蛇、蚊與野獸的侵害。然而，由於教團出現了聚落比丘與阿蘭若比丘後，修法上稍有差異之下，兩類的比丘互相瞧不起對方，對「法」的側重不同，就產生了彼此的毀謗，為此，《摩訶僧祇律》矯正之而云：

阿練若比丘，不應輕聚落中比丘言：汝必利舌頭少味而在此住！應讚：汝聚落中住，說法教化，為法作護，覆蔭我等！聚落比丘不應輕阿練若比丘言：汝在阿練若處住，希望名利！擬鹿禽獸亦在阿練若處住；汝在阿練若處，從朝竟日，正可數歲數月耳！應讚言：汝遠聚落，在阿練若處，閑靜思惟，上業所崇！此是難行之處，能於此住而息心意。^[14]

兩類的比丘不應互相輕視，而應互相往好的地方去加以讚嘆。聚落比丘由於住於市區，信徒比較容易親近師父，弘法就比較方便，這是阿蘭若比丘難以做到的地方，因此阿蘭若比丘應對彼贊賞。而阿蘭若比丘在空閑處，專精思惟，修習禪定，這是住在市區的比丘較難做到的，聚落比丘應對彼加以贊賞。彼此贊賞的結果，就能減低僧團之間的衝突，增進和諧的氣氛。

第二節 從早到晚的行持

第一項 思惟八法、行八種慈

其實整個阿蘭若的修學方法，恰恰是十二頭陀行，這是比對《大寶積經·阿蘭若比丘品》與《佛說十二頭陀經》後的結果，兩者的內容大同小異。換句話說，一個修學阿蘭若法的比丘，即是行持十二頭陀，這是一項非同小可的發現。

當一個比丘決定要住在阿蘭若修行之後，心中必須思惟八法，算是一種發心，思惟哪八法呢？

一者我當捨身，二者應當捨命，三者當捨利養，四者離於一切所愛樂處，五者於山間死當如鹿死，六者阿蘭若處當受阿蘭若行，七者當以法自活，八者非以煩惱自活。^[15]

To renounce the body;
to renounce life;
to relinquish material possessions;
to leave all beloved places;
to die on a mountain, like a deer;
to perform the deeds of a forest-dweller when in a secluded place;
to live by the Dharma; and
not to abide in afflictions.^[16]

（中文直譯：

捨棄肉體；
捨棄生命；
棄絕物質的擁有；
遠離一切所愛的地方；
像鹿一樣的死在山上；
在隱居處時做森林居住者的行為；
以法生活；而且
不要容忍煩惱。）

這就是十二頭陀的第一頭陀^[17]，爲了無上道，寧可捨棄自己的生命，對於死亡不生任何的顧戀。第一頭陀不僅包括上述八法，也函蓋了「八行」，^[18]這八種行無非是要對一切眾生起慈心。

第二項 四聖種(cattvāra ārya-vaṃśāni)

《寶積經》接著強調四聖種的修法，雖然文本中未明示「四聖種」的詞眼，但是其內容即屬四聖種，四聖種為：隨所得衣服喜足；隨所得飲食喜足；隨所得房舍喜足；欲斷樂斷，欲修樂修。^[19]關於衣服喜足方面，阿蘭若比丘僅僅是為了修行聖道而穿衣，行於中道，不像在家人儲藏許多華麗的衣服，也不像裸形外道，無恥地一絲不掛，佛教比丘「但三衣」^[20]，把自己的身體遮蓋起^[21]，合於世間的倫理規範，卻又不對之起貪念。但三衣，就是第八頭陀行。

房舍喜足，另有一說為「臥具喜足」^[22]，即是對於睡覺床褥，少欲知足，僅以枯柴或乾草鋪地，如經云：

捨乾枯草以用敷坐，自用坐具。^[23]

這種不重視房舍舒不舒適的作風，即與第九、第十、第十一頭陀相應，這三項頭陀行分別為：塚間住、樹下止、露地坐。以這樣的方式修行，根本就不著任何的房舍，隨地都是可以休息的地方，隨處都是好修行的場所，即修息即修習。

樂斷樂修所表現出的外在具體風範即是「常坐不臥」^[24]、「初夜、後夜勤修諸行，不應睡眠」^[25]，阿蘭若比丘連躺下來睡都不行，必須全心全意地投入修行。然而，全不睡眠，對一般人而言，是不可想像的事，也許會鬧到「壯志未酬身先死」的地步，適當的睡眠仍有其需要，這一點，《瑜伽師地論》就記載著其獨到的修法，稱為「覺寤瑜伽」：

覺寤瑜伽者，謂如說言，於晝日分經行宴坐，從順障法淨修其心。於初夜分經行宴坐，從順障法淨修其心。淨修心已，出住處外，洗濯其足，還入住處，右脅而臥，重累其足，住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥。至夜後分，速疾覺寤，經行宴坐，從順障法淨修其心。^[26]

白天的時候，行者必須以打坐與經行來淨除五蓋，到初夜時，六點到十點，仍然以同樣的方法來修持。十點到時，先到屋外洗腳後，以獅子臥的方式，正知正念，運用善巧方便，光明地入睡。只能在中夜睡眠，即十點到隔天早晨兩點，兩點一到，必須速疾起床，繼續經行宴坐之加行，直到究竟頂位為止。

餘一聖種——飲食喜足，關涉到乞食法，內容豐富，所以另闢一項來說明。

第三項 乞食的方法

在正式進入村落乞食前，比丘必須先如此地思惟：不管有沒有獲得食，心中沒有歡喜，也沒有憂愁。^[27]千萬別因為乞食不得而心生苦惱，何以故？宿昔佛陀都曾經乞食不得了，何況是我輩福薄之人。^[28]

開始要行動時，也就是離開自己的住處，進入城邑的這段路途中，必須收攝六根^[29]，密護根門，因為若不密護根門，隨時都有可能對路旁的野花野草產生興趣，^[30]諸惡不善法就容易漏入行者的心中，枉費老半天在阿蘭若的修學。這在《寶積經》來講，即是「法莊嚴」：

云何法莊嚴？若見適意色，不應染著。見不適意色，亦不生瞋。若聞適意聲、不適意聲；若嗅適意香、不適意香；適意味、不適意味；適意觸、不適意觸；適意法、不適意法，心無染著，亦不生瞋。攝護根門，諦視一尋，調伏其心。本所思法，不令離心，不以食污心而行乞食。^[311]

由此可知，《大寶積經》所講的「法莊嚴」，《十二頭陀經》的「制六根」，與《瑜伽論》的「密護根門」，都同屬第二頭陀——常行乞食——的表現。這是行動過程中的收攝功夫，然而，真正向他人乞食時，還需注意一點，就是不能選擇富人或貧人來乞食，大迦葉曾經爲了讓貧人種福田，故乞食時專找貧窮人，卻不受到佛陀的認可。因爲真正的乞食必須符合第三頭陀——次第乞食，也就是一家一家無分別地乞食。^[32]

如果已經乞食超過十家，也不應生起煩惱，而應這麼想：這些長老可能有一些緣務，所以沒空給我食物。或應如此觀想：這些長老從來沒有注意過我的存在，何況給我食物。^[33]

如果已經乞得食物，碰到村裡有人沒得吃，應該對之生起慈悲心，減取一些鉢裡的食物給這些貧人吃。^[34]剩下的就持回自己的阿蘭若處，先把手足洗淨之後。減一杓食，置於石上，布施給禽獸吃。餘下的等結加趺坐後，再開始吃。以上即是第五頭陀——節量食——的內容，當然，之所稱爲節量食，是因爲施者給太多東西的話，行者只消吃三分之二，餘下不吃而施給眾生，何以故？

腹脹胸塞，妨廢行道。若留一分，則身輕安隱，易消無患。^[35]

總之，乞食僅僅爲了讓色身維持生命，得以修行，絕不是爲了令色身莊嚴或膚色鮮潔。因此，當今北傳佛教的出家人，於用齋時，必定「食存五觀」，底下就以食存五觀的內容來結束這一章節：

計功多少	量彼來處
忖已德行	全缺應供
防心離過	貪等為宗
正事良藥	為療形枯
為成道業	應受此食

第三章 阿蘭若行的利益

俗話說：「吃得苦中苦，方爲人上人。」這句話同樣地適用於佛教中的修法，諸佛教合理的苦行中，再也沒有超過阿蘭若行或頭陀行的了，由於它夠克苦，所得的果報也最大，它能縮短成佛、成辟支佛、成阿羅漢的時間，如《十二頭陀經》云：

佛告迦葉，（我）見阿蘭若處，十方諸佛皆讚歎，無量功德皆由此生，求聲聞者得聲聞乘，求緣覺者得緣覺乘，求大乘者速得無上正真之道。^[36]

在這裡還非常關鍵地指出，「求聲聞者得聲聞乘，求緣覺者得緣覺乘，求大乘者速得無上正真之道」，更重要的是在時間上能夠「速得」，速得、速證，是所有修行人夢寐以求的事。即使是業障纏身，都能以阿蘭若的苦行加以轉化，最多不超過三佛，聲聞人即能得證沙門果：

迦葉！阿蘭若比丘行如是法，若學聲聞乘，疾得沙門果。若有障法，現世不得沙門果者，不過見一佛、二佛、三佛，必定得斷一切諸漏。若學菩薩乘，現世得無生法忍，得無障法，必見未來諸佛，疾成阿耨多羅三藐三菩提。說此阿蘭若品時，有五百比丘，斷一切漏，心得解脫。^[37]

爲什麼一定要住阿蘭若處才能獲得如此廣大的功德呢？根據《大乘集菩薩學論》，從過去以至於未來的三世一切諸佛，沒有一個是在家而獲得究竟解脫，必定是要捨棄世俗的一切，安住在空閑處，才能隨順於解脫之法性。^[38]當一個人放下一切，住到山林之時，那個當下，就是住入了解脫，不是另外等解脫的來臨，而是說，住在阿蘭若的那一刻起，就已經住入解脫，^[39]當然，它須要長間的保任，才能愈發成熟。

另外，菩薩在阿蘭若修無諍行與寂靜行能夠引出「妙等引心」^[40]，也就是殊勝的禪定心。怎麼樣作才算是無諍行與寂靜行呢？應當於一切處遠離不如理作意，而於一切處如理作意，令心愛樂於修習之，使之增長廣大。^[41]

若能具足堅固的禪定後，就能依之起種種的智慧，辯才無礙智即是其中一種：

若人欲得無礙智 以一妙音演說法
隨類眾生各得解 當住蘭若修妙觀^[42]

戒定慧三者，在阿蘭若處真是同時具足了，何以故？住於阿蘭若，少勞少務，戒律易於持守，戒體易獲清淨。禪定的升起就如上所說，能引出「妙等引心」。智慧方面，就能出生辯才無礙智了。這一切的先決條件都在於住處的選擇，住處太過於優渥，這些利益永遠不可能發生，故《大乘本生心地觀經》云：

得大菩提在蘭若 入大圓寂由住處^[43]

一旦決心住在阿蘭若後，就不要隨隨便便再退道心了，因爲這些功德利不可能在進進出出的情況下發生，它必定是在行者勵勵在阿蘭若修習種種法門後，方能圓滿，各種法門諸如四無量心^[44]、五通神力、六波羅蜜……等等。

然而，最終地說，住阿蘭若的最高、最大利益，莫過於速疾成就阿耨多羅三藐三菩提。

第四章 結論

現代的出家人，大部分以「僧團」的方式共住，僧團或僧伽大部分指三人以上共住，除了人數上較多外，現代出家人比起古代，有更多的人住在市區裡，此即為聚落比丘。聚落與阿蘭若的對立，古已有之。然而，從諸多關於阿蘭若的經論中可以得知，阿蘭若的修行倫理是更嚴格與艱苦的，尤其是上根發心住阿蘭若的菩薩，連小房與樹下都不居止，直接在露地宴坐、經行。

也就基於飲食的節制、衣服的節制、臥具屋舍的節制，一個阿蘭若行者，完全少欲喜足，樂斷煩惱，樂修菩提。原本是三大阿僧祇才能成佛的時間，一下子縮減為：現世得無生法忍^[45]，經三大劫而修萬行，證得無上正等菩提。^[46]於阿蘭若修行的功德確實是廣大無量。

參考書目！

1. Stephanie Kaza & Kenneth Kraft eds., 'Dwelling in the Forest: Maharatnakuta Sutra', *Dharma Rain: Sources of Buddhist Environmentalism*, Boston: Shambhala Publications, 2000.
2. ³ Gensler, H. J., *Ethics: A Contemporary Introduction*, London and New York: Routledge, 1998.
3. ³ Frankena, W. K., *Ethics*, New Jersey: Prentice-hall, inc., 2nd ed., 1989.
4. 《大寶積經》，《大正藏》第十一冊。
5. 《大集經》，《大正藏》第十三冊。
6. 《慧苑音義》，《大正藏》第五十四冊。
7. 《佛說除蓋障菩薩所問經》，《大正藏》第十四冊。
8. 《大乘本生心地觀經》，《大正藏》第八冊。
9. 《大乘集菩薩學論》，《大正藏》第三十二冊。
10. 《佛說十二頭陀經》，《大正藏》第十七冊。
11. 《大日經疏》，《大正藏》第三十九冊。
12. 《有部毗奈耶》，《大正藏》第二十三冊。
13. 《銅鑠律》，《南傳大藏經》第一冊。
14. 《摩訶僧祇律》，《大正藏》第二十二冊。
15. 《四分律》，《大正藏》第二十二冊。

16. 《十誦律》，《大正藏》第二十三冊。
17. 《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》第二十九冊。
18. 《長部》（三三）〈等誦經〉，《南傳大藏經》第八冊。
19. 《增支部》〈四集〉，《南傳大藏經》第一八冊。
20. 《中阿含經》〈說處經〉，《大正藏》第一冊。
21. 《善見律毗婆沙》，《大正藏》第二十四冊。
22. 《大智度論》，《大正藏》第二十五冊。
23. 《倫理學入門》，Harry J. Gensler 著，周伯恆譯，初版，臺北市：韋伯文化，1999。
24. 《中華佛教百科全書》