

## 佛法如何鍛鍊內心強大

(How to Become Mentally Strong with Buddhist Teachings)

蔡耀明

時間：2022/12/17 (Saturday): 10:50-11:40 am

5

地點：關西潮音禪寺

地址：新竹縣關西鎮中豐路一段 80 巷 10 號

目次：(一) 背景知識 (二) 涉及內心強大之誤區與正途 (三) 世間著眼於  
10 內心強大而建議不該做與該做的一些要項舉隅 (四) 佛法可用在鍛鍊內心強大之  
先行要項 (五) 佛法可用以鍛鍊內心強大之功課概說 (六) 佛法在鍛鍊內心強大  
之可立即實行的五大要點 (七) 結語。

### (一) 背景知識

15 與本次主題有關的背景知識，依序包括佛法、內心、強大、與鍛鍊這四個概  
念。

(1) 佛法 (*buddha-dharma*)：在現正覺後的諸佛如來轉正法輪所教導的正  
法與正道。透過傳譯，而成為阿含經典、般若經典、解深密經典、楞伽經典、華  
嚴經典、乃至涅槃經典等教法。

20 (2) 內心：內 (*adhy-ātmika*)：指眾生當事者。心 (*citta*)，做為總括語  
詞，指稱的項目包括眾生的知覺、認知、感受、情意、攀緣、態度、德行等活動  
以及此等活動之信息庫藏。內心 (*adhy-ātmika-citta*)，眾生當事者的心態活動、  
心態情形、與造作活動進入心態的信息庫藏。

25 (3) 強大：消極面講，並非弱小。積極面講，成為或表現為強壯、堅強、  
或壯大。所謂的強大，在用法，由於可指稱外觀、格局、姿態 (或氣勢、氣場、  
底氣)、特質、能力、手段 (或方法、方式)、或內心，連帶地，強大此一概念，  
在用法與認知上，皆容易造成或產生歧義、誤導、或誤解。

(4) 鍛鍊：經由特定或專門的方式，進行系列的、步驟化的、與條理的學  
習、練習、與鑽研，從而可對治若干缺失、開發若干特質、養成若干技術、以及  
用以解決問題與發揮所學的整個程序。

30

### (二) 涉及內心強大之誤區與正途

由於內心強大此一語詞，較為欠缺嚴格的界說，以及在使用上相當寬鬆，以至於誤解與誤用所謂的內心強大的情形，似乎司空見慣。然而，內心強大，應該也可用在心態的調適與鍛鍊，從而開闢其正向的用途。

### (1) 涉及內心強大之誤區：

5 略舉如下的四種套路，可能涉及以內心強大為名的誤區：

偽裝掩飾型：躲在「男兒有淚不輕彈」之類的說詞的後面，裝堅強。過分顧及體面，裝無所謂，耍酷。以強硬的冷酷無情，掩飾內心的空洞或脆弱。

累死自己型：給自己添上超重的壓力，卻逼過頭了，反而把內心繃得太緊，乃至緊繃到身心俱疲的險境。

10 霸道侵略型：死不認錯，死不道歉，死不改過。以驕橫的氣勢壓人，橫行霸道。

自甘脆弱型：既然裝堅強，很虛偽，且痛苦，倒不如承認且接受自己真實的面目就是也只能是脆弱。既然接受自己就是也只能是脆弱，立即放棄任何可脫離脆弱的機會、心願、與努力。

### 15 (2) 涉及內心強大之正途：

以步驟化的方式，將涉及內心強大之正途，整理成如下的五個要點。

步驟一：認識做為一個人，初步來講，最重要的事情，不在於追求功名利祿或名利權勢，而在於如實知自心，且淬煉內心。

20 步驟二：觀察且認知世間凡夫的基調為無常、因緣生，且在因緣生而無常的流程，傾向於不斷地造作連結世間的業，且反過來遭受所造業之業力與業果的驅使、障礙、與危害，從而陷入困苦的局面與流程，幾乎不克自拔。

步驟三：理解世間凡夫如此造成的困境之後，發心或立志以認清且超脫世間凡夫的困境為至少此生初步最重大的任務。

25 步驟四：體認若要超脫世間凡夫的困境，首要之務，即重視內心，修煉內心，強化內心

30 步驟五：涉及內心強大的項目，扼要地講，包括三大部分。第一大部分，認清且減弱乃至去除造成內心的煩惱、執著、障礙、與困苦的事項。第二大部分，認清且增強可造成內心的清淨、正念、正知、與正精進的事項。第三大部分，以增上戒學、增上定學、與增上慧學為骨幹，貫徹解脫道的修行；或者，以六種波羅蜜多，乃至十種波羅蜜多為骨幹，貫徹菩提道的修行。

### (三) 世間著眼於內心強大而建議不該做與可做的一些要項舉隅

35 世間，尤其從事心理諮商或心理治療工作者，會就內心強大之課題，建議一些不要做或可做的事項。這些有關的建議，若從佛法看待，多少有一些可供參考的價值。

( 1 ) 建議不該做的一些要項舉隅：

略舉如下的三個軸線或方面，僅供參考。

5 時間軸：不浪費時間自怨自艾。不停格在過去任何人（包括自己）的過錯或失敗而走不出來。不寄託在對未來不切實際的夢想或幻想。不讓心思迷醉在或麻痹在任何項目而不克自拔。

人際方面：不擔心必須去討好眾人。不覺得世界有什麼虧欠了自己。既不嫉妒且不憤慨別人的優秀、強大、或成就。既不害怕獨處的時光，也不畏懼群聚的場合。

10 變與不變之拿捏：不迴避可改變或改善的契機。不以個人習慣為藉口而一直犯下同樣的過錯。不怕做不好，更不怕做失敗。不稍遇不順或挫折就輕言放棄。

( 2 ) 建議可做的一些要項舉隅：

15 懂得內省，明白自己的缺點，卻不緊抓自己的缺點而否定自己或淹沒自己，而是試著理解自己的缺點在人生的份量。若在人生的份量，既非核心，也無足輕重，即不值得耗費心思掩埋在那裡面。應該把心思聚集在人生重大的事項，進而聚集在可將人生越鍛鍊越通達且越高超的事項。

20 在尋求與開拓內心的強大，有三件事，可在初階多費心力。其一，皈依佛法僧三寶，而且祈求三寶護念我們在內心強大的努力。其二，研讀阿含經典與般若經典，並且從研讀的經典可認識內心強大的重要與要務。其三，不妨在入門階段參考學界的物理學、心理學、哲學，看看是否可在開拓內心的強大提供參考或借助的觀念、辦法、或技術。

( 四 ) 佛法可用在鍛鍊內心強大之先行要項

25 若研讀阿含經典、般若經典、乃至佛教多數的經典，即可體認佛教經典在內心強大的重視，以及在鍛鍊內心強大極其豐富與寶貴的教導。對於初學者，在鍛鍊內心的強大，如下二點，值得優先認識與納入實踐。

( 1 ) 真誠地面對現實世界的困苦：

30 現實世界，包括人類世界，不論短暫地、表面地、或誇耀地張揚的一些外掛的、點綴的成功、歡樂、或美滿，在生命的運轉流程的核心骨幹，各自經歷的，其實就是生 (*jāti*)、老 (*jarā*)、病 (*vyādhi*)、死 (*maraṇa*)。經歷這四個環節的當事者，對於自己何以如此地生、老、病、死，大致處於相當地無知、無奈、受困、無能、而困苦 (*duḥkha*) 的情形，這就稱為生苦、老苦、病苦、死苦。尤其在生、老、病、死的歷程與環節，與世間眾生的關係，在核心交涉上，通常可概括為怨憎會 (*a-priya-saṃ-pra-yoga*)、愛別離 (*priya-vi-pra-yoga*)、求不得 (*icchā-*

*vi-gḥātika; yad apīcchayā pary-eṣaṇo na labhate*），而總攝（*saṃ-kṣepa*）為五取蘊苦（*pañcānām up'ādāna-skandhānām duḥkha*）。

就此而論，經由適當地面對現實世界的困苦，目標並不在於整日掉在困苦的深淵，或整日抱取由困苦所導致的憂愁、消極、退卻、或懼怕的創傷，而在於認清造成困苦的核心要素，進而不僅避免重蹈覆轍，而且積極地尋求可逐漸出離困苦的项目、程序、與辦法。

## （2）真誠地面對內心的缺陷、過患、以及超出的契機：

眾生在現實的世界所能為惡或行善的條件，各有差異。同樣地，眾生在現實世界所能面對自身的缺陷、過患、優勢、與強項的點、線、面、或程度，也彼此有異。

如果從頭到尾認定自身毫無問題，而任何問題，都是來自世間對自己錯誤的對待或粗暴的強加所造成的——例如，忽視、歧視、惡意、惡行、詐騙、剝削、傷害、搶奪、宰制、或殺害自己——則大致只能或者怨天尤人，或者憤世嫉俗，或者苟延殘喘，而幾乎無從走上佛法修行的道路。

要能正確地走上佛法修行的道路，不僅要能正確認知由於依託或甚至附著與錯亂世間難分難捨的連結，連帶地，或者被卷進世間的亂流，或者遭受世間亂流的衝撞，而且還要能痛定思痛，尋求超出世間困苦的契機，尤其檢視是否正確地認知、形成、累積、與強化可從世間的困苦予以減輕、淡化、捨離、揚棄、乃至超脫的觀念、作法、與實修道路。

## （五）佛法可用以鍛鍊內心強大之功課概說

見諸阿含經典與般若經典，可用鍛鍊內心的強大，為佛法的教學重點之一。透過內心強大的鍛鍊，消極面，在現實世界，即不必只陷溺或捲縮在被外在世界或周遭眾生層出不窮的宰制、逼迫、與傷害；積極面，即可逐漸超出與世間連帶的困境，乃至遂行以正法與正道成熟眾生與安樂世界的事業。

在佛教解脫道（*mokṣa-mārga; vi-mukti-mārga*）——尤其見諸阿含經典——佛法用在鍛鍊內心的強大，以戒（*śīla*）、定（*samādhi*）、慧（*prajñā*）這三學為中流砥柱；至於其更高階的作用，則以解脫（*vi-mukti*）與解脫知見（*vi-mukti-jñāna-darśana*）這二學為骨幹。

在佛教菩提道（*bodhi-mārga; bodhi-patha*）——尤其見諸般若經典——以成就諸佛如來之無上正等菩提（*an-uttarā samyak-saṃ-bodhiḥ*）——最極高超、正確、圓滿的覺悟——為最高的修行目標；而初階且中階的開拓與行進菩提道，則以般若波羅蜜多（*prajñā-pāramitā*）涵攝且帶領布施波羅蜜多（*dāna-pāramitā*）、淨戒波羅蜜多（*śīla-pāramitā*）、安忍波羅蜜多（*kṣānti-pāramitā*）、精進波羅蜜多（*vīrya-pāramitā*）、靜慮波羅蜜多（*dhyāna-pāramitā*）為要務；至於高階且廣大地開展菩提道，則以方便（善巧）波羅蜜多（*upāya-(kauśalya-)pāramitā*）、願波

羅蜜多(*pra-ṇi-dhāna-pāramitā*)、力波羅蜜多(*bala-pāramitā*)、智波羅蜜多(*jñāna-pāramitā*) 擔任高階且通達的事業效用。

除了如上的六種乃至十種波羅蜜多 (*pāramitā*) 在養成、鍛鍊、與強化菩提道的修行者面對周遭乃至廣大世界的各式各樣的逼迫、拉扯、與冒犯，至少仍能相續不斷地立於不敗之地，甚至還能強而有力地轉化世間的困境，般若經典另外還教導眾多大大小小的功課，可讓如此的修行者，消極面，不被世間徹底宰制或擊垮；積極面，可在世間較為順遂地度過，進而或者可讓菩提道的修行在修道與道次第的進展更為順暢，或者可讓如此菩提道的修行攝受與帶領更多的眾生，以安度世間歲月為基礎，逐漸教導與培養所攝化眾生的功德、能力、與道業之成長。

例如，四念住，四正斷，四神足，五根，五力，七等覺支，八聖道支，三三摩地，十隨念，乃至如來十力，四無所畏，四無礙解，十八不共法，皆可用以鍛鍊修行者雖然置身廣大世界與經歷長期生命歷程，仍能持續不斷地開拓內心良好的品質與能力的強大，乃至於協助所攝化的眾生同樣地踏實地鍛鍊與開拓各自內心的強大。<sup>1</sup>

15

#### (六) 佛法在鍛鍊內心強大之可立即實行的五大要點

以如上各章接連地鋪陳為背景，佛法在鍛鍊內心的強大，可整理成如下的五大要點。

第一，以阿含經典為依據的佛教解脫道的修行，正確地認知，眾生由於情意、知見、與作為之持續偏差而長期受困於生死輪迴之世界。反之，既然認清眾生生死輪迴之癥結，佛教解脫道的修行者，一方面，即逐漸遠離或超脫任何會延續或強化生死輪迴的情意、知見、與作為，另一方面，即逐漸進展與提昇在戒、定、慧、解脫、與解脫知見的修學與實證。若如此的修學與實證圓滿，即安住於從生死輪迴解脫之境界。然而，以般若經典為依據的佛教菩提道的修行，一方面，以成就諸佛如來之無上正等菩提為最高的修行目標，另一方面，在圓滿諸佛如來之無上正等菩提之前，縱使從世間解脫生死輪迴的條件與能力已經具足，也不會取證解脫之果位。

第二，由於菩提道的修行目標設定在諸佛如來之無上正等菩提，必須落實且持續地推進十種波羅蜜多的修行，連帶地，通過菩薩初地至菩薩十地的位階，這不僅必須用上更長的時間，經歷更多的世界，涉及更多的眾生，處理更艱鉅的障礙問題、習氣問題，以及施展救度眾生、莊嚴世界之志業，而且一方面，在有關的問題與障礙逐一排除後，應避免又重蹈覆轍，另一方面，涉及十種波羅蜜多、菩薩十地等正向的修行，不僅要能落實予以推動，而且要能持續不斷地累積、提昇、實踐、與成就諸佛如來之無上正等菩提。般若經典在教導如此貫徹的實修，

30

<sup>1</sup> 參閱：蔡耀明，〈般若經典〉，收錄於《華文哲學百科》，王一奇主編，2021年7月。  
([https://mephilosophy.ccu.edu.tw/entry.php?entry\\_name=%E8%88%AC%E8%8B%A5%E7%B6%93%E5%85%B8](https://mephilosophy.ccu.edu.tw/entry.php?entry_name=%E8%88%AC%E8%8B%A5%E7%B6%93%E5%85%B8))

如下的綱領，尤其值得一貫地信受奉行：一切智智相應作意（*sarv'ākāra-jñatā-prati-saṃ-yuktair manasi-kāraiḥ*），大悲為上首（*mahā-karuṇāyā ā-mukhī-bhāvaḥ; mahā-karuṇāyā ā-mukhī-karma*），以無所得而為方便（*an-upa-lambha-yogena; an-upa-labhamānena*）。

5 第三，宏觀上，鍛鍊內心強大之關鍵，並不在於我們是否已在現實世界擁有過人的地位，傲人的家世背景，拿得出手的學歷、經歷、遊歷、或豐功偉業，而在於不論我們的年齡、家世背景、學歷、職業、經歷、資產擁有、身體狀況、或人際關係如何，我們都有心確實地重視內心的強弱，踏實地檢視且認知我們的心態活動主要是哪些關鍵條件在造成或導致心態的弱化，進而努力讓我們無論如何  
10 不將心態弱化視為理所當然，而是努力讓我們至少這完整的一生都致力於鍛鍊內心的強大。

第四，微觀上，鍛鍊內心強大之關鍵，修行者可聚焦在如下的二點。要點一，坦誠地聚焦哪一個項目——例如，膽怯、自卑、嫉妒、或傲慢——在核心的關鍵，一再地造成修行者長期的弱化；檢視何以造成如此弱化的關鍵因素；立志  
15 不再讓自己一直消極地處於如此不堪的心態弱化的位置；從佛法的教學，尋求心態的調整與運轉的辦法，緩和或扭轉心態的低迷與弱化。要點二，聚焦在哪一個項目——例如，信心、正念、如理思惟、禪修、慈悲、或智慧——是修行者在從事佛法的修行較為得心應手的；讓該項目更為純化與淨化，與修行者更為契合；根據經典的教學，以該項目為核心，認知與鍛鍊該項目的聞思修、信願行、或戒  
20 定慧的貫徹實踐。

第五，在如上的四大要點經由適切地解開認知，以及落實練習，達到一些實修經驗之後，即可運作每天一分鐘的核心信念與總攝實踐：「佛法在於鍛鍊內心的強大」。

## 25 (七) 結語

我們所處的世界或社會，有來自世界領域或社會環圈眾多的強大作用與影響勢力；連帶地，當代眾多的學術領域，也一直強調世界、社會、政治、國家、經濟、乃至科技方面對眾生與人類的巨大的影響甚至決定作用。佛法的教學，則一貫地把影響作用乃至轉變作用優先放在眾生與人類的身、語、意三業。

30 本文首先凸顯內心強弱之辨別，接著整理佛法可用在鍛鍊內心強大的一些先行要項與有關功課，最後則以五大要點整理大家在鍛鍊內心強大可著手的要務。經由適切認知身、語、意三業的作用，我們有機會免於物質決定或社會、政治、經濟決定的誤區；經由適切鍛鍊內心強大，我們有機會從現實的存在領域乃至生存的困境，源源不斷地開通與超脫。