

佛陀給你最好的禮物

『修習念住，即是自護護他』

2021/1/3 開仁

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa (x3)

一、「保護自己」和「保護他人」的經論涵義

(一)《相應部》S.47.19.Sedaka

有一次，佛陀告訴比丘們這個故事：¹

從前有一對在竹竿上表演特技的雜耍藝人。

有一天，師傅對徒弟說：『現在你踩到我的肩上，然後爬到竹竿上。』

當徒弟爬到竹竿上時，師傅又說：『現在你好好保護我，我也會好好保護你！我們這樣互相保護和留意，就能表現精湛的技藝，不僅能賺好價錢，也能從竹竿上安全下來。』

但徒弟說：『不是這樣的，師傅！您應該保護自己，而我也保護我自己。自我保護和防範才能有安全的演出。』

〔師傅？世尊？：〕「這才是正確的方法。」

佛陀進一步說：「就如徒弟所說：

『我應保護自己。』**由此而修習念住**；

¹ 節取向智尊者的譯本，收於《法見》（香光出版）。另亦參考莊春江之譯語。

『我應保護他人。』由此而修習念住。

保護自己，才能保護他人；保護他人，才能保護自己。²

(1) 一個人如何在保護自己中去保護別人？

藉由**熟習、修習、多修習[念住]**。³

(2) 一個人又如何在保護他人中來保護自己？

由**忍辱 (khantiyā)、不害 (avihiṃsāya)、**

慈心 (mettacittatāya)、憐憫 (anudayatāya) 而來。⁴

忍辱 (khanti) = 忍耐、耐性、容忍

不害 (avihiṃsa) = 不殘酷、無傷害、無暴力

慈心 (mettacitta) = 有慈善的心、慈心、友愛

憐憫 (anudaya) = 憐愍、哀愍、愛憐、同情

² 向智尊者《正念之道》頁 170：這段經文清楚顯示出佛教的道德原則，如佛陀自己的覺悟，就建立在「悲」與「智」的兩種功德上。…保護自己與保護別人彼此密切相關。…都是「悲」與「智」的基本條件，但「悲」與「智」兩者都需要以真正保護自己為它們圓滿發展不可或缺的條件。因此在經文中，佛陀才會贊同學徒的意見。

³ 同上頁 169：《相應部註》：有位比丘在斷除貪欲與其他結使後，日夜致力於修習業處，因而達到阿羅漢果。另一個人看見後心想：「真令人羨慕，這位比丘的梵行圓滿。」受到這個想法激勵，他的內心對於「佛」與「法」生起淨信，並在死後往生天界。如此，我們藉由保護與幫助自己(透過禪修)，而保護與幫助別人。

⁴ 同上頁 170：《相應部註》：有位比丘，透過修習前三梵住（即慈、悲與喜梵住），達到前三禪。以此為基礎，他觀身與觀心，加強觀並達到阿羅漢果。如此，他藉由保護別人（透過慈、悲與喜等梵住），保護與幫助自己。



(二)《雜阿含 619 經》卷 24 (大正 2, 173b5-19):

如是我聞：一時，佛在拘薩羅人間遊行，於私伽陀聚落北身恕林中。

爾時、世尊告諸比丘：「過去世時，有緣幢伎師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上下向護我，我亦護汝，迭相^{輪流替換}護持，遊行嬉戲；多得財利。』

時伎弟子語伎師言：『不如所言，但當各各自愛護，遊行嬉戲，多得財利，身得無為安隱而下。』

伎師答言：『如汝所言，各自愛護。』

然其此義，亦如我〔伎師？世尊？〕說：己自護時即是護他，他自護時亦是護己。

(1) 心自親近，修習[念住]隨護作證，是名自護、護他。

(2) 云何護他、自護？不恐怖他，不違他，不害他，慈心哀彼，是名護他、自護。

是故比丘當如是學：自護者修四念處，護他者亦修四念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(三)《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷 7 (大正 24, 32b10-c1)：

往昔有一工師，名阿吒羅，每持一竿置肩上行。有一弟子名迷勒迦，每蹬工師所持竹杖，在上舞戲。

時阿吒羅告迷勒迦曰：『汝可向我肩上，蹬竿而上，恒須下視。彼此相看，莫令失錯。更互上竿，各無傷損。既作舞已，穩審下竿。諸人既見，知我與汝俱有勝能。既生歡喜，便共獲財。』

時迷勒迦白阿吒羅曰：『莫作此語。何以故？師今但自防守，我今亦自用心。作舞樂已，穩審下竿，彼此既不損失。諸人覩見，兩獲財寶。』

時佛告言：「如弟子迷勒所說，當順道理。何以故？

若能守護自身，即能守護於他。若欲守護於他，即便不能自守。

(1) 如何自守能守護他？由勤策勵數數修習。由隨守護，觸境現前，所以如是自守護時亦能護他。

(2) 如何護他不能自護？由不惱他、亦不瞋他，并不損害，慈悲憐愍。所以如是能守護他不能自護。

是故汝等苾芻，應如是學。(1) 若欲自守護時，應當修習四念住處。(2) 若欲守護、若言自護及守護他，亦應修習四念住處。

云何四念住處？所謂身、受、心、法念等住處。汝等苾芻，應如是學。」

(四)《瑜伽師地論》卷 98 (大正 30, 861a18-b10):

丑一、邪師住

寅一、明專自利

卯一、標

有諸外道，於弟子眾自立為師，專求利養、專求恭敬、專求自利。

卯二、釋

辰一、舉二言

巳一、外道師

遇緣和合，有族姓子投其出家。因而謂曰：汝之與我，先無一切資身眾具可共受用，汝應為我往詣他處，褒讚我德，掩藏我失，我亦為汝行如是事。我等二人迭相依護，當於諸王，若與王等，乃至一切大商主邊，多獲利養及以恭敬。若作是言諸外道師，名專自利。

巳二、彼弟子

然其弟子便發抗言：勿為此見！如是護者，未名自護往惡趣失；若防此失，乃名自護。是故汝應如前自護，⁵我亦當自別為餘護；我既不能護汝，汝亦不須護我。

⁵ 謂如前說，防惡趣失，乃名自護應知。

辰二、辨得失

於此義中，當知弟子是如理語者，是聰慧者，重當來故。應知其師是非理語者，是愚癡者，重現在故。

寅二、明不護失

卯一、標失

復有雜染觸惱於他，由雜染故，不能自護；因此^{雜染}惱他，不名護他。

卯二、釋義

辰一、當自護

此中如前，由親近等，斷諸煩惱，⁶名當自護。

辰二、當護他

巳一、標名

從此已後，由斷為因，不惱他等，名當護他。

巳二、釋義

午一、無惱 = 無瞋無害

應知此中，無瞋無害，是無惱義。

午二、哀愍 = 利、樂、慈、悲

未一、正顯此義

無緣^{特定所緣?}而起利、樂二心，無緣而起慈、悲二心，當知如此是哀愍義。由哀愍故，不惱於他。

未二、出彼相違

是故當知一切哀愍，與彼相違。

* * * * *

⁶ 此說如前，亦謂自護。防惡趣失，唯斷煩惱。

當知此由親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行為其因緣。如是正行，名當自護。

PS：《增支部 4 集 96 經/貪的調伏經》(莊春江譯)

「比丘們！現在世間中存在這四種人，哪四種呢？...⁷

(2) 哪種人是「為自己利益而非為他人利益」的行者呢？比

丘們！這裡，某人自己是貪的調伏之行者，[但]不勸導他人貪的調伏；(瞋、癡亦如是) ...。

(3) 哪種人是「為他人利益而非為自己利益」的行者呢？比

丘們！這裡，某人自己不是貪的調伏之行者，[但]勸導他人貪的調伏；(瞋、癡亦如是) ...。

(4) 哪種人是「既非為自己利益也非為他人利益」的行者呢？

比丘們！這裡，某人自己不是貪的調伏之行者，[也]不勸導他人貪的調伏；(瞋、癡亦如是) ...。

(1) 哪種人是「既為自己利益也為他人利益」的行者呢？比

丘們！這裡，某人自己是貪的調伏之行者，[也]勸導他人貪的調伏；(瞋、癡亦如是) ...。」

為自、非為他	為他、非為自	非為自、非為他	為自、也為他
(2)	(3)	(4)	(1)

【編者案】：四種人可以是種類，也可以是次第？

⁷ 四種人的優劣順序，參見《增支部 4 集 95 經》。

自行與勸他行：(1) 五分法身：《增支部 5 集 20 經》。

(2) 五戒：《增支部 4 集 99 經》。

二、略述契經義

(一) 自護即護他，護他即自護

1、自護即護他

如「自通之法」。自己持戒，不要造惡業得苦報。其他眾生，也因我的持戒而沒有受到威脅，內心能無恐怖，能得安樂。

相同的，我修四念住，防止煩惱的衝動與不安，免得在無明與愛染中造下惡業。其他眾生，也因我的修習念住而不會受到我的煩惱發作所給予的威脅與不安，眾生能免除恐怖，能得安樂。

這就是於自護中護他。(這屬於比較消極的護他)

2、護他即自護

護他的另一面是對於眾生給予自己的煩惱，我要安忍與包容眾生的煩惱衝動。最好的方法當然是自修習念住，也教勸眾生修習念住，這樣才能於護他中獲得自護。(這屬於比較積極的護他)

(二) 老師與弟子的見解

老師：老師護弟子，弟子護老師。(不表示老師愚蠢)

弟子：老師與弟子，各別自護。(不表示弟子聰明)

1、各別自護是基礎，但也須守護對方。

因為若下方失策，上方怎麼穩也會失敗。(若有訓練不會摔傷)

反則若上方失誤，下方怎麼穩也未必能成功演出。

2、上下兩方首要自護，自護中也要兼顧護他。

從自己平衡，到自他平衡，才是最安全的狀況。⁸

3、或可理解為三種情形：

A.自護 (基礎)	B.護他	C.自護護他
各別護己	兼顧護他	互相增上助成
各自修念住	教他修念住	自他皆修念住
智慧	慈悲	悲智具足

⁸ 無著比丘的開示：「『技喻』：以正念自護護他」。

<https://yifertw.blogspot.com/2020/08/1826194719sn-4719201142.html>

4、如佛經所說：自修四念住，也須教他修四念住，才是自護護他的實質意義。（即增支部中四種人之最上者）

三、略述論義

《瑜伽師地論》是以邪師與弟子的情形來論述自護護他。從論來看，弟子比邪師有智慧，這跟契經徒弟比老師有智慧，是相合的。論義所言的**自護**，以修習因果正見和四預流支而斷煩惱為內容。**護他**，則必須建立在自護的基礎上。自身斷除了煩惱雜染，才能給予眾生實質上的無惱與哀愍。

四、保護自己，保護他人，皆應修習**四念住**

（一）生理管理：**身念住**

- 1、觀察出入息、四大、四威儀/姿勢、正知/明覺、色身不淨。
- 2、保護自己的健康才能保護他人的健康，特別是關係到流行性傳染病的情況。我們謹慎細心的言行，可以保護他人免於因草率與疏忽而加諸他人的傷害。⁹

⁹ 取自向智尊者的《法見》〈以正念保護〉（香光出版）。

(二) 情緒管理：受念住

- 1、了知受，辨別受，知受有染或無染。
- 2、著重身體的苦、樂受。(五受之前二受)

(三) 精神管理：心念住

- 1、了知辨別心，知貪瞋癡、無貪瞋癡、昏沉掉舉、有定無定等。
- 2、著重心理的憂、喜、捨受。(五受之後三受)
- 3、若我們保護自己免受此**三不善根 (三毒)**所害，我們的同伴也將會平安。

貪和瞋確實像傳染病一般，若能保護自己對抗這些邪惡的傳染病，起碼我們在某些程度上也能保護他人。

藉由獲得真正的智慧和知識，我們將可保護別人免於受到**無明**、偏見、盲信和妄想的有害結果。¹⁰

(四) 覺性開發：法念住

- 1、七覺支之運用：

(1) 念 (2) 擇法 (3) 精進 (4) 喜 (5) 輕安 (6) 定 (7) 捨

¹⁰ 取自向智尊者的《法見》〈以正念保護〉(香光出版)。

2、只有當道德的自我保護成為**自發的作用**，如此的道德發展才能對**自他**提供真正的保護和安全。

一個藉由**禪修**發展**心智**的人——投入於**自我道德**改善、**自我心靈**發展的人——能讓**自己**與**世界**和平相處，不會帶來傷害和暴力。

他所散發出來的**寧靜**和**清淨**產生啟發、向上的**力量**，且成為對世界的祝福；即使過著獨處和寂靜的生活，他都會是社會的正面因素。

¹¹（如釋尊）

* * * * *

【 回 向 】

願此功德種善根，累世怨親同沾恩
由斯解脫諸苦惱，共證菩提度有情

¹¹ 取自向智尊者的《法見》〈以正念保護〉（香光出版）。