



## 初期佛教苦行觀初探

釋傳遠

政治大學宗教研究所三年級

### 提要：

苦行是許多宗教的修行方式之一，不受時間與地域的影響，東西方皆流傳已久。在印度，苦行的歷史非常久遠，早在吠陀時期就存在。印度歷史上許多宗教或思想流派都推崇苦行，在佛教經典中可見到許多對苦行者的描述。然而一般普遍認為佛陀的根本立場是宣告遠離「苦行」與「樂行」的二邊，遵行中道的態度，為主張苦樂中和的中道行者。但不可否認的，佛陀著名的弟子，頭陀第一的「摩訶迦葉」，就是因其完美的苦行典範而為眾人所尊崇。對於西方而言，苦行是一種誇張的消極崇拜儀式。但是在東方，在印度，甚至是在佛教傳統的角度中所理解的苦行又是什麼？除了種種苦役肉體的方式外，瑜伽也被視為苦行，另外，印度傳統律典《摩奴法論》中有相當多關於苦行的強調與說明，加強了印度社會對苦行的重視。記錄許多佛陀早期言行的《阿含經》中，也多次提到苦行，並可發現佛陀對苦行做了不同的詮釋。本文主要希望能了解當時印度的苦行思潮，並了解佛陀在面對印度的苦行潮流，對苦行提出何種回應，具何種態度，並造成了什麼影響。

### 關鍵字：

苦行、中道、頭陀第一、迦葉、瑜伽、《摩奴法論》、《阿含經》



## 一、前言

苦行是許多宗教的修行方式之一，不受時間與地域的影響，東西方皆流傳已久。在西方，中古時代之基督教僧院即主張徹底隱遁之禁欲生活，耶穌著名的門徒－保羅，也因其苦修的生活，創下基督教修士的嚴格苦行修行濟世風範，為後世所宗。到了現代，著名的有羅馬天主教團體主業會（Opus Dei），提倡苦修主義，於天主教系統中有非常久遠的歷史。在伊斯蘭教中則有蘇菲（sufi）教派，教導克於守己，苦行禁慾，不斷呼喚真主的名字，控制呼吸，靜心冥思和入定。

焦點轉向東方，在印度，苦行的歷史非常久遠，早在吠陀時期就存在。印度歷史上許多宗教或思想流派都推崇苦行，在佛教經典中可見到許多對苦行者的描述<sup>1</sup>。然而，關於當時佛教的苦行觀，姚衛群在其〈佛教思想與當代社會〉一文中提到：

早期佛教提出的一個重要思想是所謂「中道」。這「中道」即是一種否定形態的思惟方式。該教認為當時某些「外道」中所流行的苦行和享樂的作法是一種極端，而主張既不偏於苦行也不偏於享樂的「苦樂中道」<sup>2</sup>

簡言之，在作者的理解中，佛教並非全然地否定苦行，而是另外以一種「中道」的思惟來面對苦行的潮流。佛教傳統的認知中，佛陀初出家時，也曾隨諸仙人在苦行林（Tapo-Vana）苦修六年，日食一麻一麥。後來，他覺悟苦行並非正道，未能獲得真正的解脫，於是乃捨棄苦行，另求正法。於是，我們現在普遍皆認為佛陀的根本立場是宣告遠離「苦行」與「樂行」的二邊，遵行中道的態度，為主張苦樂中和的中道行者<sup>3</sup>。除此之外，佛陀雖提倡中道，但不可否認的，佛陀著名的弟子「摩訶迦葉」，就是因其完美的苦行典範而為眾人所尊崇。在《雜阿含》經卷中更有佛陀讓半座，稱歎摩訶迦葉頭陀行法的記載：

<sup>1</sup> 見《中阿含經》第三十六卷〈優曇婆羅經第八〉：「裸形無衣，或以手為衣，或以葉為衣，或以珠為衣，或不以瓶取水，或不以甕取水，不食刀杖劫抄之食，不食欺妄食。……或剃鬚髮，或有拔髮，……或有以刺為床。」《雜阿含經》二十一卷，第 573 經：「裸形拔髮，乞食，卧灰土中。」

<sup>2</sup> 引自姚衛群〈佛教思想與當代社會〉《普門學報》第8期，（2002 年3 月）p4。

<sup>3</sup> 參閱聖嚴法師著《正信的佛教》〈佛教是主張苦行的宗教嗎〉一節。法鼓文化出版。本文取自網路電子書 <http://ybamswk.cdc.net.my/ebook/faq2/index.htm>。



次，復示摩訶迦葉塔，語王言：「此是摩訶迦葉塔，應當供養。」王問曰：「彼有何功德？」答曰：「彼少欲知足，頭陀第一，如來施以半座及僧伽梨衣，愍念眾生，興立正法。」即說偈曰：「功德田第一，愍念貧窮類，著佛僧伽梨，能建於正法，彼有如是德，誰能具宣說。」<sup>4</sup>

涂爾幹之《宗教生活的基本形式》提到，膜拜儀式的功能在於防止神聖和凡俗領域不恰當的混同，從而保護兩者彼此之間互不侵擾。而消極膜拜不需要規定某些特定的信仰行為，只限於禁止某些特定的行為方式，因此它們全部採用禁忌的形式，遵循禁忌將使人逐步引入神聖的世界。因消極膜拜是靠製造痛苦才得以維持的，痛苦是消極膜拜的一個必要條件，消極膜拜本身就構成了一種儀式，痛苦追求和喚起了一種蒙恩的狀態，同樣也會自然地使之獲得力量和特權。而苦行主義是宗教生活的基本要素之一，為一切社會生活所內在固有的，即使在所有神化和教義都破滅以後它仍會留存，乃一切人類文化必不可少的部分，是從消極膜拜的過度發展中產生出來的，純粹的苦行主義者是通過禁食和守夜、靜修和緘默<sup>5</sup>。簡言之，對於西方而言，苦行是一種誇張的消極崇拜儀式。但是在東方，在印度，甚至是在佛教傳統的角度中，苦行又是什麼？本文主要希望能了解當時印度的苦行思潮，並了解佛陀在面對印度的苦行潮流，對苦行提出何種回應？具何種態度？而在初期佛教僧團中，又是如何被落實？

## 二、印度傳統之苦行：

### (一)、苦行的解釋與意義

苦行的梵語為「*duskara-carya*」或「*tapas*」。「*tapas*」意指「熱」之語，起源可追溯至梨俱吠陀「世界的動力來自於熱」的思想：太初之時，唯一之物依熱力（*tapas*）而生出有形之物。這種萬有根源之一者，依苦行（*tapas*）的熱力而生出萬物之想法，一直到後世為印度創造觀之中心<sup>6</sup>，如無有歌（*Nāsadāsiya Sūkta*）所載：

<sup>4</sup> 引自《雜阿含經》卷 23 (CBETA, T02, no. 99, p. 168, a11-21)。

<sup>5</sup> 參閱涂爾幹《宗教生活的基本形式》p286-301。

<sup>6</sup> 參閱服部正明、長尾雅人著《印度思想史與佛教史述要》p16。



其發生次序，無有、無無、無空，惟有黑暗（*tamas*），其中有原生種子（*ābhu*），以其自性（*tadekam*），依熱力（*tapas*），而有愛之行動（*kāma*），是乃有識（*manas*）<sup>7</sup>。

而使肉體遭受痛苦，會因生理反應產生熱力，被認為是積蓄宗教上的熱力之方法，故「*tapas*」亦意指苦行，為一種求解脫、或達到某種願望所採取的折磨自己肉體的修行方式之一。如在舉行吠陀的蘇摩祭之前，主祭絕食的潔齋（*dīkṣā*）也稱做「*tapas*」<sup>8</sup>。婆羅門們認為通過具體的苦行，可以得到支配世界的力量，獲得大神通，甚至達到梵我合一的境界。

另一方面，奉行苦行最甚者，當屬耆那教。耆那教之苦行，則是為了滅絕附於靈魂之業，依苦行之熱力，人工地使附著於靈魂的業物質成熟，故強調自制心與嚴格性<sup>9</sup>。

Milchaels.A.則認為印度之苦行與自我獻祭（*self-sacrifice*）有關，以自我獻祭取代一般儀式上之獻祭（*sacrifice*），得到自我的純粹淨化。在其著作 *Hinduism: Past and Present* 中便說明：苦行者的生活重心在於「控制身心」，以「達到解脫」為終極目標，斷絕一切社會關係等等<sup>10</sup>。相對的，這也說明了苦行與出家印度社會，從奧義書時代起便受到公認且得到人們尊敬的原因，因為苦行是最困難且是最高級的修行方法。

此外，苦行與瑜伽似乎也有所關聯。瑜伽是梵語 *yoga* 的音譯，起源自梵文字根 *yuj*，本指給牛馬「套上軛」（*to yoke*），有控制（*to control*）、連結（*to unite*）等引申義，演變為一種精神訓練上的宗教實踐方式。Flood, G 於 *An introduction to Hinduism* 便提到瑜伽有三個重要的特徵：

consciousness can be transformed through focusing attention on a single point; the transformation of consciousness eradicates limiting, mental constraints or impurities such as greed and hate; yoga is a discipline, or range of discipline, constructed to facilitate the transformation of consciousness.<sup>11</sup>

<sup>7</sup> 轉引自李志夫《印度思想文化史－從傳統到現代》p63。

<sup>8</sup> 參閱服部正明、長尾雅人著《印度思想史與佛教史述要》p40。

<sup>9</sup> 參閱方廣錫《淵源與流變－印度初期佛教研究》第一章。

<sup>10</sup> 參閱 Milchaels.A.《Hinduism: Past and Present》p315-325。

<sup>11</sup> 引自 Flood, G《An introduction to Hinduism》p94。



這使得有許多學者認為印度傳統之瑜伽與苦行有關係，不同於「tapas」只是單純的苦行，瑜珈則是「苦行」加上「靜觀」，因此其實踐方法，不僅在於使肉體痛苦，同時亦重視冥想的作用。而瑜伽過程中抑制呼吸的行動，也被認為是在體內儲備熱力之方法。

雖然苦行與瑜伽方面有很多的共同要素，最重要的是，不論是瑜伽或苦行，皆代表了一種對個人體驗的追求，替代了吠陀當時對祭祀的絕對依靠。

## (二)、從摩奴法論探究苦行

《摩奴法論》(Manava dharma sastra) 編纂的時代和編纂人皆不知其詳，一般認為《摩奴法論》成書於西元前二世紀至西元二世紀左右，是由梵天 (Brahma) 親身啟示給「出於自在之有」(Swayambhura) 的摩奴一世，並由跋梨求 (Bhrigou) 仙發表，摩奴 (Manou) 則是支配世界的七神的共名。《摩奴法論》代表社會、法律及宗教的規範，為婆羅門祭司以吠陀經典為主，加之以傳承之習慣、風俗等所成之作品，雖非國家所頒布的法典，卻是最重要的印度法律資料，合宗教教法與國家法律為一體，其中，純屬法律性質的部分約占全書四分之一，絕大部分則鋪陳了許多宗教思想教義來做為其立論基礎。全書共十二卷，其核心圍繞著種姓制度，宣揚種姓思想，此外，還有關於人生各階段行為的規定——包括苦行<sup>12</sup>。

由於苦行不須對吠陀典籍進行有系統的學習，因此為印度嚴密的種姓制度開了一扇窗，其他的種姓者也可以透過苦行，得到解脫、獲得力量。由於對苦行的重視，和漸增的追求苦行的人們，尤其是印度教中對人生的四期規劃，苦行求解脫是所有再生族應盡力達到的目標之一，這相應而產生了種種規定和限制，在《摩奴法典》中，就有清楚的描述。《法論》在第一卷〈創造〉便提到至高無上之神在太初之時創造了萬物，苦行也是其中之一<sup>13</sup>，而萬物之創造除了依其業行外，其所行之苦行也決定了萬物的形態：

這些心胸開闊的眾聖仙就這樣按我的命令，以其苦行之功，按照所有動、靜物的業來創造了它們。《摩奴法典1：41》

<sup>12</sup> 參閱 A. Loiseleur Deslongchamps 譯，馬香雪轉譯《摩奴法典》譯序及序言。

<sup>13</sup> 見《摩奴法典 1：25》。



世界的環循可分成四個時期（yuga）<sup>14</sup>，每個時代各有其美德，苦行即第一時代的美德：

在第一時代，以苦行為主；在第二時代，以神學為主；在第三時代，以完成祭祀為主；在第四時代，據賢者說，只以樂善好施為主。《摩奴法典 1：86》

這也顯示苦行為一難得、高尚、超越的修行方式，在第一時期甚至被視為美德的一種。相對地，在第四時期，人心敗壞、道德淪喪，故標準也降低至樂善好施等世俗善行。在法典中，肯定無欲者比享受欲樂者高尚的，雖說苦行打破了種姓的限制而讓其它種姓也有解脫的可能<sup>15</sup>，但對於本性徹底敗壞的人而言，則是無效的：

吠陀、布施、獻犧、戒律、苦行，都不能使本性徹底敗壞的人達到解脫。  
《摩奴法典 2：97》

特別的是，法典認為人在已能制馭諸根而不動後，苦行就非必要了：

人在控制諸根，並制服內心感覺之後，應該專心致志於業務，而不以苦行毀壞身體。《摩奴法典 2：100》

而不同於我們對苦行必折磨肉體的認知，法典提到學習吠陀、尊敬師長、父母和克盡種姓的本份都是苦行：

欲從事苦行的婆羅門要不斷致力於學習吠陀，因為學習聖典被認為是婆羅門在世界上最重要苦行。《摩奴法典 2：166》

青年要經常在各種情況下做可以博得父母、師長歡心的事情，三者都滿意時，一切苦行也就順利完成。恭敬地遵從三者的意圖，被稱為最卓越的苦行。《摩奴法典 2：228–229》

婆羅門的苦行在於認識神聖的教義；刹帝利在於保護人；吠舍在於完成

<sup>14</sup> 四個時期分別是 *kṛta*、*tretā*、*dvāpara*、*kali*，分別為黃金時代、白銀時代、青銅時代和黑鐵時代，而現在正處於 *kaliyuga*，此時期道德敗壞、秩序不彰、物慾橫流，加上天災人禍不斷，為最壞的時期，開始於西元前 3101 年。

<sup>15</sup> 是對再生期而言，對首陀羅等一生族則連苦行皆不能行，如《摩奴法典 4：80–81》：「不要給他出主意或給他殘食；一部分已獻供的奶油；不要教給他律法和任何贖罪的苦行。因為把律法宣示給奴隸種姓的人，或使其知道贖罪苦行的人，和他一起墮入叫做阿桑婆利多（*asanvrita*）的黑暗地獄中」。



本務；首陀羅在於隸屬與服從。《摩奴法典11：235》

此外，苦行不一定是為求得解脫或得到神通，苦行也可以是贖罪、重新獲得潔淨的方法及媒介之一：

肢體的污濁，用水去掉；心靈的污濁，用真理去掉；聖學和苦行清除真我的髒污；智力以知識而淨化。《摩奴法典5：109》

因而，應該常以苦行來淨化自己；因為不償贖其罪者，將帶著此類可恥的標誌一併轉生。《摩奴法典11：53》

然而，雖苦行可贖罪，但法典也提到，苦行不能當作犯罪的藉口：

一個人絕不可借苦行來贖罪，以求利用苦行，隱藏過犯，欺騙婦女和首陀羅。《摩奴法典4：198》

除此之外：

祭祀被謊言消滅；苦行的功德被虛榮消滅；壽命被侮辱婆羅門之舉消滅；施與的果報被宣提的行為消滅。《摩奴法典4：237》

這可能顯示出當時苦行是受人推崇的，而行苦行的人可能擁有不同的地位等，或許也造成有許多人因此而投入苦行中，以獲得虛名和地位，這使得法典中必須特別規定，行苦行者不能因此而產生虛榮心。而為了彰顯苦行之殊勝，在法典第十一卷後段，則又一再強調苦行能解脫、生天和滅罪，並將苦行神聖化：

諸神看到苦行是世間一切幸福的聖源，宣布苦行的無比優越性。《摩奴法典11：244》

苦行者捨棄了繁瑣的祭祀與咒語，經歷無盡肉體的折磨，達到自我淨化的目的，無非是希望獲得精神上的超自然體驗，或是獲得解脫，得到尊敬……或許是苦行在印度千古不衰的主要原因之一。但在另一方面，苦行時之種種痛苦，也使苦行者在精神上達到一種迷離出神的狀態，使苦行者認為他們在這種狀態中，獲得了與神合一的方法。而如之前所提，雖瑜伽類似於苦行，也追求達到解脫，其修行方式似乎比苦行較為易行，但苦行並無法被瑜伽所取代，甚至是在後來也出現更多不同的修行方式，但苦行仍是廣受印度教徒所尊崇，在後世許多經典中仍不斷提到苦行之殊勝、苦行可獲神通等強調；另一方面，印度宗教每時期的轉變，皆不是取代前者而成的，是一種經過累積、激盪的結果，簡



言之，印度教是印度宗教傳統思想在歷史上互相激盪的綜合體。故後來雖然也出現了許多修行方式，但也從未否定苦行。

### 三、佛教之苦行：

#### （一）、佛典中提及的苦行

而佛典中所說的苦行，主要指印度諸宗教流派為求生天而採用的修行法，此種修行方式，種類繁多，方式怪異。有以灰塗身、有拔髮等等。如《長阿含經》卷八：

佛告梵志。汝所行者皆為卑陋。離服裸形。以手障蔽。不受瓊食。不受盂食。不受兩壁中間食。不受二人中間食。不受兩刀中間食。不受兩盂中間食。不受共食家食。不受懷妊家食。見狗在門則不受其食。不受多蠅家食。不受請食。他言先識則不受其食。不食魚。不食肉。不飲酒。不兩器食。一餐一咽。至七餐止。受人益食。不過七益。或一日一食。或二日。三日。四日。五日。六日。七日一食。或復食果。或復食莠。或食飯汁。或食麻米。或食穰稻。或食牛糞。或食鹿糞。或食樹根。枝葉。果實。或食自落果。<sup>16</sup>

佛陀認為梵志所行之苦行是卑陋不淨的，其後，為了開導尼俱陀梵志，便把真正清淨的苦行方法告訴了尼俱陀梵志：

佛言。彼苦行者。不自計念。我行如是。當得供養恭敬禮事。是為苦行無垢法也。彼苦行者。得供養已。心不貪著。曉了遠離。知出要法。是為苦行無垢法也。彼苦行者。禪有常法。有人。無人。不以為異。是為苦行無垢法也。彼苦行者。聞他正義。歡喜印可。是為苦行無垢法也。彼苦行者。他有正問。歡喜解說。是為苦行離垢法也。<sup>17</sup>

<sup>16</sup> 引自《長阿含經》卷 8 (CBETA, T01, no. 1, p. 47, c14-26)。

<sup>17</sup> 引自《長阿含經》卷 8 (CBETA, T01, no. 1, p. 48, b2-10)。





上述的經文，提到了佛教之苦行，為一心不貪著名聞利養、不起分別，並解答眾生疑問，讚嘆認可眾生正義舉止的行為。換句話說，真正清淨的苦行，不只是斷除肉體上的欲望，而是要從心上下功夫，除滅心裡的種種欲求；不只是在肉體上堪忍諸種難忍，而是要忍受掃除與轉化心裡的塵垢與不好的習氣時，必須面對種種的不適應與挑戰之苦行：

彼苦行者。設見有人供養沙門·婆羅門。代其歡喜而不呵止。是為苦行離垢法也。彼苦行者。若見沙門·婆羅門食更生之物。不呵責之。是為苦行離垢法也。彼苦行者。有不淨食。心不恠惜。若有淨食。則不染著。能見己過。知出要法。是為苦行離垢法也。彼苦行者。不自稱譽。不毀他人。是為苦行離垢法也。彼苦行者。不殺·盜·婬·兩舌·惡口·妄言·綺語·貪取·嫉妬·邪見。是為苦行離垢法也。彼苦行者。精勤不忘。好習禪行。多修智慧。不愚如獸。是為苦行離垢法也。彼苦行者。不為高貴·憍慢·自大。是為苦行離垢法也。彼苦行者。常懷信義。修反復行。能持淨戒。勤受訓誨。常與善人而為伴黨。積善不已。是為苦行離垢法也。彼苦行者。不懷瞋恨。不為巧偽。不恃己見。不求人短。不懷邪見。亦無邊見。是為苦行離垢法也。云何。梵志。如是苦行。為是清淨離垢法耶。答曰。如是。實是清淨離垢法也。<sup>18</sup>

我們可以從藍吉富的文章中得到證明，〈苦行與佛法—從提婆達多的「五法」談起〉一文中提到，佛陀對苦行林中的修行者曾有深刻的觀察，加上自己的六年實踐，使佛陀得到的結論是：

徒然一味地自苦，對解脫之道是沒有助益的。苦行絕不是證入菩提的直接因行，也不是非要不可的實踐方式。佛陀是從苦行修持領域中走出來的過來人，苦行的利弊得失，他當然了然於胸。因此，他雖然沒有以苦行為唯一的修持道路，但是在其所開拓的眾多法門中，他也給苦行方法留下一席之地。<sup>19</sup>

相同的，《佛光大辭典》中對「苦行」的解釋提到：佛教之苦行，稱為頭陀。而關於佛本生譚及諸經論所載之種種勤苦修行，施捨頭目腦髓等行為謂為六波羅蜜之行，乃屬菩薩利他大悲之聖行，不同於外道無益之苦行。<sup>20</sup>從辭典的解釋，我們也可以知道佛陀能行「苦行」的前提之一，是建立於「利生」的基礎上。藍吉富也舉諸如《解脫道論》、《清淨道論》與《瑜伽師地論》等對頭陀行法的詮釋。並提出在佛教教團裡對於苦行法門的修持，是要視行者的根性與條件的，並不是所有人都可以盡形壽受持。而且，如果動機不正確，即使修持

<sup>18</sup> 同前註。

<sup>19</sup> 參閱藍吉富，〈苦行與佛法—從提婆達多的「五法」談起〉，妙心雜誌第 32 期。

<sup>20</sup> 參閱佛光大辭典「苦行」p3943。



頭陀苦行也可能成為不善法。

## （二）、教團中的苦行風潮

依《增一阿含經》卷五所列舉出的重要出家佛弟子共約一百六十位，其中以頭陀行著名的共有十七位。約佔十分之一強。這樣的比例，即使並非十分精確，但仍可讓人看出苦行風尚的影響，以及在佛陀的導引之下，有一部份弟子確實有苦行的意願與行持<sup>21</sup>。佛陀的眾多弟子中，以頭陀行聞名的，當推摩訶迦葉，只是，對於迦葉苦行僧人的形象與舉止，在教團中似乎出現了反對的聲音：

爾時尊者摩訶迦葉。在於邊遠。草敷而住。衣被弊壞。染色變脫。鬚髮亦長。來詣佛所。爾時世尊。大眾圍遶。而為說法。時諸比丘。見迦葉已。皆生是念。彼尊者。不知出家所有威儀。衣色變穢。鬚髮亦長。威儀不具。<sup>22</sup>

上述經文顯示了迦葉因行苦行，致使衣著、鬚髮不齊不潔，造成比丘們的議論，但佛陀「善來迦葉。尋分半座。命令共坐」，使諸比丘知道「摩訶迦葉功德尊重與佛齊故」。

所以我們再進一步去探討迦葉著壞衣，不修鬚髮行苦行背後的原因，應該才是迦葉為佛所重的重點，而從前面所引《雜阿含》經文中，可看出這原因極可能是因為迦葉「功德田第一，愍念貧窮類，著佛僧伽梨，能建於正法，彼有如是德，誰能具宣說」，這也呼應上面所提的，苦行的動機與行者的根性條件是決定苦行是否為清淨正法行的最重要原因之一。另外，佛陀在《長阿含》卷八所揭示正確的苦行中，若細細歸類，則會發現這些「苦行」仍不離八正道，仍然有眾善奉行的強調，其中對心性上的調整與修行遠超過對肉體苦役的需求。這使得佛弟子們的苦行在方法上乍看與印度傳統之苦行相似，但實際上在目的，甚至是態度上有極大的差別，如此，才能將這些行苦行的佛弟子與印度其它教派的苦行者區別開來。而佛陀對苦行的態度，也著重於苦行是否能為我們帶來意義與解脫。

<sup>21</sup> 參閱藍吉富，〈苦行與佛法——從提婆達多的「五法」談起〉，妙心雜誌第 32 期。

<sup>22</sup> 引自《別譯雜阿含經》卷 6 (CBETA, T02, no. 100, p. 416, c7-24)。



### (三)、苦行與中道

特別的是,阿含經典中提到了許多苦行,也提到了正確的苦行心態與方法,但在這些描述中卻少與「中道」一詞有所關聯。除《中阿含經》卷 43〈根本分別品〉:

佛言。莫求欲樂·極下賤業。為凡夫行。亦莫求自身苦行。至苦非聖行。  
無義相應。離此二邊。則有中道。<sup>23</sup>

這邊說明離開求欲樂與苦行二邊,則有中道。但相比前面的經典敘述中大量的苦行敘述,我們或可推論,在佛陀當時並不是抱持著強烈批判與反對的態度來面對苦行的風潮,也並非在提倡中道概念的前提下呵斥苦行,相反的,佛陀是針對苦行帶來的弊端做出說明,給予苦行另一種詮釋,使之符合八正道。另一方面,從《法論》中也可看出,印度傳統觀念下的苦行可以是聖典的學習與實行善行等等,這或許也是佛陀不強烈否定苦行,而是致力於導正苦行觀念的原因。

早期和小乘佛教雖然倡導「中道」觀念,但在其整個理論學說的建立過程中,卻並沒有真正嚴格貫徹它,即並不是很嚴格地實施否定形態的思維方式。當然,這樣的結論是在和大乘佛教的理論體系作了對比後得出的。<sup>24</sup>

因為佛陀在此時強調的並不是自己的中道概念與思想,而是導正社會上普遍流行的「不正確」的苦行。所以我們或許可以說在思想層面上,中道的思想似乎尚未完全成形與廣泛發展,但在實踐層面上,經過佛陀重新詮釋的「苦行」則顯示了中道概念的開展,直到大乘的興起,中道思想才真正的茁壯。

## 四、結論

苦行之於印度教,為印度教修行最主要的方式之一,也是印度教最重要的意象,提到印度,首先想到的不外是種姓制度、三大神信仰,再來就是諸多的苦行僧侶。印度教徒堅信,苦行是獲得神力的重要途徑。有些人為了獲得神力,就像佛陀一開始修道時那樣,隱居在深山老林裡,讓飢餓、焦渴、蚊蟲、寒冷折磨自己,有的甚至用熱火炙烤、躺在釘床或荊棘之上、頭朝下掛在樹枝上幾個小時。而「神力來自苦行」反映在神話中,就是苦行能創造一切。甚至那些

<sup>23</sup> 引自《中阿含經》卷 43〈根本分別品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 701, b28-c1)。

<sup>24</sup> 引自姚衛群〈佛教思想與當代社會〉《普門學報》第 8 期,(2002 年 3 月) p4。



威力強大的惡魔，也是由於苦行而獲得了不死之身，這其中，苦行大神濕婆，只要用苦行來向祂奉獻，祂就會不分青紅皂白，一律答應你的要求。甚至只苦行了一天，祂都會給你恩寵。從《摩奴法論》到濕婆信仰，皆一再的強化了苦行殊勝的地位。這除了上述原因外，苦行本身也是一種自我獻祭（self-sacrifice）的過程，通過獻祭而使獻祭者本身內化，苦行者本身就是獻祭的火（這也有可能是受其社會經濟所影響，沒有辦法以種種財富物質獻祭的人們，最好的方法就是以自己來獻祭），達到自我的淨化。而苦行可獲得神通外，透過苦行，可免除「祖先債」，讓祖先們得以升天，其範圍廣達亡者之前後十代<sup>25</sup>。

而苦行從最初之熱力（tapas），漸漸轉變為嚴格的宗教實踐之苦行，這種轉化或許是因為印度教自從其「祭祀萬能」理論飽受攻擊、宗教祭祀儀式已不再引起人們的狂熱之後，便將獲得神力的途徑，轉向了苦行。苦行是一種個人修行的方法，比勞民傷財的集體祭祀，更加方便，也更容易被信徒接受。另一方面，當表象之祭祀活動已無法滿足信徒們的精神需求時，宗教之追求就轉而向內，從苦行之個人修持所感受到一種直接的宗教經驗，「如人飲水，冷暖自知」，似乎比祭祀儀式更吸引人，人對神之境界的渴望和與神之關係的聯結，不再是婆羅門階級所獨有，其它階級的人們也希冀自己能獲得這些體驗，苦行便是達到這體驗的道路之一，甚至在這許多道路中最高級，如同《摩奴法論》一直強調的：

一切難於超越，難於取得，難於接近和難於完成的事項，都可以通過嚴格的苦行來達成，因為苦行是難以被制勝的。《摩奴法典 11：238》

佛教徒皆知曉的故事，就是世尊經過六年苦行，真正理認到苦行之無益而放棄了苦行，最終而成正覺。《雜阿含》裡面提到了世尊放棄苦行後，魔王波旬現身勸誘世尊的故事：

一時，佛住鬱鞞羅處尼連禪河側菩提樹下，初成正覺。爾時，世尊獨一靜處，專心禪思，作如是念：「我今解脫苦行。善哉！我今善解脫苦行，先修正願，今已果得無上菩提。」時，魔波旬作是念：「今沙門瞿曇住鬱鞞羅處尼連禪河側菩提樹下，初成正覺。我今當往，為作留難。」即化作年少，住於佛前，而說偈言：「大修苦行處，能令得清淨，而今反棄捨，於此何所求？欲於此求淨，淨亦無由得。」爾時，世尊作是念：「此魔波旬欲作擾亂。」即說偈言：「知諸修苦行，皆與無義俱，終不獲其利，如弓彈有聲。戒定聞慧道，我已悉修習，得第一清淨，其淨無有上。」時，魔波旬作是念：「沙門瞿曇已知我心。」內懷憂感，即沒不現。<sup>26</sup>

<sup>25</sup> 參閱 Michaels, A. *Hinduism : Past and Present* 315-344。

<sup>26</sup> 引自《雜阿含經》卷 39 (CBETA, T02, no. 99, p. 287, c21-p. 288, a10)。



修習無意義的苦行無法獲得解脫，成就正覺，所以佛陀要我們捨離。但在引渡苦行梵志時，佛陀提出了正確的苦行解脫方法，對苦行做出了新的詮釋，給予苦行新的意義，這種新的詮釋與意義，其實是在印度傳統的苦行觀念上加以改進與開展的，使之更貼進八正道。在另一方面，也對當時普遍為了求名聞利養而苦行的歪風做出了回應。佛教之苦行，為一心不貪著名聞利養、不起分別，並解答眾生疑問，讚嘆認可眾生正義舉止的行為。換句話說，真正清淨的苦行，不只是斷除肉體上的欲望，而是要從心上下功夫，除滅心裡的種種欲求；不只是在肉體上堪忍諸種難忍，而是要忍受掃除與轉化心裡的塵垢與不好的習氣時，必須面對種種不適應與挑戰的難行之行。

佛教教團裡對於修持苦行的態度，是要視行者的根性與條件以及苦行的動機。正確的苦行仍不離八正道，仍然有眾善奉行的強調，其中對心性上的調整與修行遠超過對肉體苦役的需求。這使得佛弟子們的苦行在方法上看與印度傳統之苦行相似，但實際上在目的，甚至是態度上出現了極大的差別。



## 參考書目：

- Flood, G. *An Introduction to Hinduism*. Cambridge University Press, 1996。
- Michaels, A. *Hinduism: Past and Present*. Princeton University Press, 2004。
- A. Loiseleur Deslongchamps 譯，馬香雪轉譯《摩奴法典》，（台灣商務，1998）。
- Emile Durkheim 著，芮傳明、趙學元譯，《宗教生活的基本形式》（台北：桂冠圖書股份有限公司，1998 年）。
- Charles N. E. Eliot 著，李榮熙譯《印度教與佛教史綱》，（佛光，1991）。
- 服部正明、長尾雅人著，許明銀譯《印度思想史與佛教史述要》，（天華，1986）。
- 李志夫，《印度思想文化史—從傳統到現代》，（東大，1995）。
- 方廣錫，《淵源與流變—印度初期佛教研究》，（北京：中國社科院，2004）。
- 藍吉富，〈苦行與佛法——從提婆達多的「五法」談起〉，《妙心雜誌》32 期（1998）。
- 姚衛群，〈佛教思想與當代社會〉，《普門學報》第 8 期，（2002）。