

【目錄】

- 一、佛學與學佛——2
- 二、學習成佛的方法——5
- 三、戒——8
- 四、定——14
- 五、坐禪須知——19
- 六、慧——22

一、佛學與學佛

很多人都以為佛學很不容易懂，因為專門性的名詞太多、經典太多、論書太多、教理思想的派別也太多，初進佛門的人，頗有望洋興嘆而不知何取何捨的困難。即使是專門以研究佛學的學者而言，也很難找到幾位精通全部佛學而了無疑問的人來。因此，佛學兩字，對於一般人來講，的確是一門深奧的學問。

其實，我們的教主釋迦牟尼佛，宣講的佛法，是將他親自體證到的如何成佛的方法，告訴了我們。他的目的是希望一切的人，都能依照他教的方法來修學，他沒有希望他的教義，被視為一派哲學的體系，當然不會希望學者們把他所證得的佛法，看作一門學術，放到研究室和圖書館裡去，讓人家用科學方法去研究它。所以，從佛教的根本之理而論，只有學佛，沒有佛學。

學佛，是信仰佛教的目的，唯有學佛，始有轉凡成聖而至成佛的可能；佛學，是研究的一門人

文科學，它能告訴我們佛教在形態和地域上的演變，以及在思想上的發展，也就是將佛教的教團史和教理史，作各種角度的分析和考察，而視之為佛教的考古學、社會學、文學和哲學，它並不負有勸人信仰和實踐的責任。

一般人所說佛教的難懂，應該是指的佛學，而不是學佛。因為，釋迦牟尼佛當時向弟子們宣說的佛法，如果是難懂的話，他的教化，便不可能普及到各階層去，即使現在，我們從比較原始的佛經中，仍可體味到，釋迦佛陀的教義，相當樸實，與一般人的生活行為有密切關係。所以，我敢向諸位肯定地說，學佛很容易懂，大家以為難懂的，是指佛學。

凡一樁事物，歷史久了，在它上面堆積的東西，必然越來越多，清理這些堆積物，便是一門深奧的學問，假如要想從這些堆積物裡，找出最簡單、最根本、最平實的方法，來讓大家實行，便是學佛的工作，可是，要做這番找的工夫，也非普通的人能夠辦到。這就是我們身為法師者的

責任，法師們應從難懂的佛學之中，找出易懂的學佛的方法，來告訴廣大的群眾及佛教徒。

因此，我們要弄清，佛學雖難，學佛卻易。佛學的研究，雖非釋迦佛陀設教的目的，站在文學的立場，對佛教做學術性的研究，仍是值得鼓勵的。不過，對於廣大的信眾而言，佛經不是讓你研究的，而是教你照著去實踐的，實踐佛的教義，便稱為學佛。

二、學習成佛的方法

佛教，當然不是唯物論的宗教，卻是無神論的宗教。不像其他一神論的宗教，雖然也有各種對於道德生活的教訓，那是為了求得神的眷顧和救濟，信徒們才去遵守那些所謂神的啟示，因為他們相信他們所信的經典中記載的神，是宇宙間唯一的、至高的、至大的、至尊的，人們除了接受神的啟示，沒有別途可以選擇。所以，他們是為信仰神有權威，而遵守道德生活的教訓，他們無權因為遵守道德生活而求達到與神同等的地位，甚至也無權向神要求，非把他們救濟到天國去不可。

這在佛教，頗不相同，佛教以為，我們所處的自然環境，是由我們生活在這環境中的每一個人的業力感得的，也就是說：我們在過去的無數生死之中，造作了相同相類的行為，結果，便形成一個讓我們共同來接受和生存的自然環境。所以，佛教不承認宇宙間有任何絕對權威的神。

佛教，同樣強調信仰的重要，那是信仰釋迦佛陀所說的法——成佛的方法，絕對正確，絕對真實。可是在你信仰之後，便該照著佛陀所示的方法，來實行於你的日常生活之中。因此，佛教徒雖將佛陀視為崇拜的對象，與他們的生活有密切關係的，寧可說是佛陀的教法。依照佛陀所示的生活方式來做，漸漸地，便能達到解脫一切身心苦惱的目的。

佛陀，是從一切的身心苦惱中得到了解脫的人，也是至高、至大、至尊的超世界和超宇宙的偉大人格，但是，佛陀的偉大，雖充滿於時間與空間，卻不佔固定的時空位置，所以，人人可以成佛。

釋迦佛陀在世的時代，隨緣開示，應機教化，所說的佛法很多，歸納起來，不出戒、定、慧三個項目的範圍，我們學佛，其實就是學這三項。世間可學的東西很多，那些都是苦樂相對的、有限的、得失交替的、變動無常的，所以佛教稱其為有漏之學。戒、定、慧名為三無漏學，學這三

項東西，可以防止所得成果的漏失，繼續學到佛的程度為止。戒、定、慧雖分三個項目，事實上有連鎖的關係，如同一物的三個支點，缺一不可。要想求得智慧，須先有禪定的工夫，如希望得到禪定工夫，須先有持戒的宗教生活；持戒的宗教生活越清淨，越可助成高深的禪定，在深定之中，便能產生超人的智慧；回轉頭來，再以智慧的判斷和選擇，來指導持戒的宗教生活，來鑑別禪定工夫的深淺和邪正。

三、戒

戒的定義是：有所不為，有所不得不為，它含有訓誡、規勸、警告、指導等意思。通常的人，僅以為佛教的戒是消極地防止犯罪，事實上，那只是就有所不為的一點而言。這點固然重要，站在大乘佛教的立場，有所不得不為的積極態度，更為重要。損人利己和損人不利己的行為，佛教徒不可有，此為消極的要求；自利利人乃至損己利人的行為，佛教徒不可沒有，此為積極的要求。

一個初信佛教的人，當做到第一點要求，信佛學佛較久的人，必須從第一點進展到第二點，第一點是止惡，第二點是行善；止惡是自利，行善是利他，有了自利的基礎，而不推展利他事業的話，便無從達到成佛的目的。因為，戒的內容，是從「貪」、「瞋」、「癡」的凡夫行為，淨化復轉變為「喜捨」、「慈悲」、「智慧」的聖者行為。

佛教的戒，雖因出家與在家的分別，而有繁簡不同的要求，對在家居士而言，共有不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒的五條，稱為五戒。此與其他宗教一樣，凡是宣誓信仰佛教的人，從開始接受佛教信仰的同時，便也接受了作為佛教徒行為標準的五戒。因為這五戒是戒「貪」、「瞋」、「癡」三種心理行為，藉身體四肢及口舌行為所作的具體表現，故其雖為在家戒，實際上也是一切佛戒的基準。佛是人格的究竟完美者，沒有完美的人格作基礎，便無從成佛，因此，佛教的五戒，也是人類道德生活的共同要求。

（一）不殺生

佛教的戒殺生，雖與素食主義有關聯，卻並不等於素食主義。佛教鼓勵少吃動物的肉乃至不吃動物的肉，是基於戒殺的要求。如果不是我親手殺的，不是特別為了我想吃肉而教他人殺的，不是他人為了我想吃肉而殺的，便不禁止。而且，

佛教的戒殺，固然是為了對一切有生命的，施予愛護的慈悲心，最主要的是不可殺人。假如你不預備將來殺人，希望將來不犯殺人罪，這條殺戒是應當受持的。

（二）不偷盜

除了以正當的謀生方法，取得合法的利潤報酬之外，不貪取不義之財，乃是不偷盜的定義。為了警策我們，勿要從貪圖小便宜、在金錢方面與他人糾纏不清，而演成吞沒公款、收受賄賂、侵佔他人財物等的罪行，這條戒是應該受持的。

（三）不邪淫

除了正式夫婦之間，正常的性關係之外，不亂倫、不破壞他人的家庭、不玷污他人的妻女、不妨害社會的風化。總之，把男女的性關係，視為夫婦之間的責任和義務，乃是不邪淫的定義。為了維護家庭的和樂、子女的幸福、社會的安寧、自身的健康，這條戒是必須受持的。

（四）不妄語

此可分為大小兩類，通常的說謊、戲笑，是小妄語。為了名聞利養，自己不是聖者而妄稱是聖者，是大妄語，在家居士冒充聖者的不是沒有，可能性卻很少的。因此，諸位居士也能受持這條戒了。況且，為警惕我們不要變成搬弄是非的人，不要被人看作不可信賴的人和口不擇言的人，也應該受持這條戒的。

（五）不飲酒

酒的本身並沒有罪惡，飲酒的人也不一定是壞人，甚至世界上有很多宗教，以酒來作為人和神之間的媒介。禁酒乃佛教的特色之一，原因是飲酒能使人的心智渾濁，過量則能使人趨於狂亂如獸或愚癡如泥的狀態。

佛教是個強調求智慧的宗教，酒性與智慧的原則背道而馳，所以主張禁酒。事實上，也唯有不飲酒的人，能夠經常保持頭腦的清明。在今日的

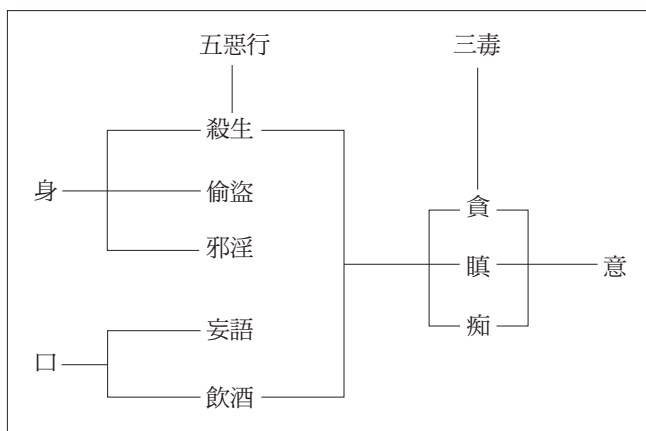
社會中，多一分清明的頭腦，便多一分成功的可能性，既然要求在駕駛交通工具之前不可飲酒，在有重要的會議之前不可飲酒，在重大的決策待考慮之前不可飲酒，又何妨乾脆把酒戒掉呢？

與戒、定、慧的三無漏學，對照起來，貪、瞋、癡被稱為三毒，由於這三種毒物為害，不易行善，縱然行了善，也不能持久、不會達到純潔的程度，三毒好像是三個大漏洞，能把善行的功德漏掉，為了補好這個大漏洞，唯一的方法，便是修學三無漏學。最初著手修學之處，便是持五戒，能持五戒，至少能將三毒的毒焰壓住，然後再用禪定和智慧的水，來把三毒之火徹底熄滅。

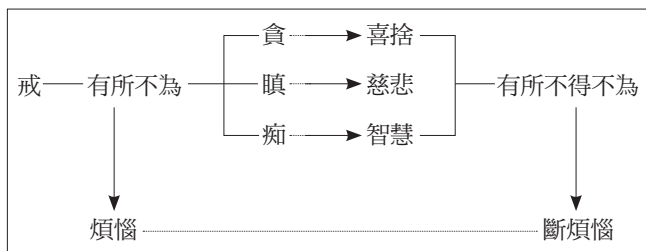
五戒是戒除五項惡行，五項惡行與三毒的相互關係，即是身、口、意的相互關係，可用圖一來說明。

由貪、瞋、癡的三種心理行為，表現為身及口的動作，便成為五種惡行。五戒的功能，是從外表的身及口的動作，加以禁止，使三毒的心理活動，得不到向外表現的機會，同時用禪定的

工夫使它平靜，又用智慧加以觀察、分析，漸漸地使之轉變為喜捨、慈悲、智慧的活力。這便是戒的定義：從「有所不為」而做到「有所不得不為」的地步了。其前後的關係，也可用圖二加以說明。



圖一



圖二

四、定

貪、瞋、癡的特性，是由心理活動而表現於身及口的動作，再藉身及口的動作，發洩於人、事、物等的對象。戒的功能，是約束身及口的動作，定的功能，是將向外散漫的種種心理活動，拉回到內心，並且使之安靜而至於物我合一，乃至物我雙亡的心理狀態。但是，定的工夫，應該從日常生活中做起。因此，定的修學，可分為九個要點和兩重層次來加以說明。

（一）第一重層次——在平常生活中用功

1. 堅固的信念

無論做任何事，無信則不立，當在對自己的立場和能力瞭解之後，也會明白何者能做與何者不能做了。不能做的事，不要動妄念；能做的事，應該建立自信心，勇往直前地做去了。同時要考慮到那件事的本身，是否值得去做，是否有去做的必要，也當聽聽他人的忠告。如果對那件事的

瞭解已夠深切，那麼，對於那件事的一定要完成，一定可以完成，建立信心。有自信和信他的信念之後，便可衝破一切難關，百折不撓地來進行你的事業了。精誠所至，金石為開，堅固的信念，可產生無比的力量。

2. 冷靜的思考

凡在從事一項工作或任務之前，應當多作準備，《中庸》所說：「豫則立，不豫則廢」，通常說，好的開始，是成功的一半，要想開始得順利，必須多作事先的準備。在準備階段，就應該考慮到實行的步驟，和可能發生的情況。到了進行工作的過程中，則要隨時審察、檢點缺陷、糾正錯誤。好的情況要設法使之更好，壞的情況要設法使之改善。這種判別力和決斷力，均係來自冷靜的思考。

3. 安詳的言行

一個人如果希望被人視為有品德的、可讓人尊敬和信賴的人，他就必須謹慎他的言論和行動，一個輕言狂語和輕舉妄動的人，他是得不到好評

的，當然也不可能促成偉大的事業、博取崇高的社會地位。

4.專注的精神

不論做任何事，如果精神不專注，縱然做成了，也不會是傑出的。中國有一句諺語：「三百六十行，行行出狀元。」意思是說：工作和職業是沒有高低貴賤之分的，如果你能在你從事的那一份工作或職業上，全心全力，將整個的身心投注進去，便可能使你成為你這一門行業中的最傑出者。

(二) 第二重層次——坐禪的原則和要訣

1.堅信修行的方法

在你實際進行坐禪之前，對於你所學到的方法，一定要有絕對的信心。你要相信佛陀不會騙我們上當，也要相信指導你坐禪的老師，是從親身的經驗中過來的識途老馬，你是一匹小馬，跟著老馬走，絕對不會有問題。當然，誰是值得被你信賴的老師，是重要的，如果你對他的信心不

夠，對他指導你的方法，半信半疑，你就不要跟他學，否則那將對你有害無益。

2. 思考修行的情形

修行禪定，不能沒有檢點和考察的工夫。要留心每次坐禪時，發生在生理和心理上的現象，有的使你覺得輕暖舒暢，有的使你疼痛難受，有的使你歡喜，有的使你恐懼，這些很可能發生在一個初學坐禪者身上的情況，如果你自己能夠明白其原因，是最好，否則，你當隨時請教你的老師，他會幫助你，使你安下心來繼續修行的。

3. 調身

定的工夫的表現，是在身、口、意的三方面，也可以稱為身定、口定、心定。要達到這三定的目的，便得從調理它們著手。調身，是使身體完成一種適合於坐禪要求的正確姿勢。

4. 調息

坐禪時的呼吸，要細、要長、要均勻。

5. 調心

把向外衝擊、浮動和散亂的心念，收攝起來，

最初的方法，是以念頭看住念頭，最後做到被看的念頭不起了，能看的念頭也不見了，清清楚楚有一切外在事物的存在，內心卻是寂寂靜靜地不波不動，好像鏡子的鏡面雖映現出鏡外的各種或動或靜的景物，鏡面的本身是靜寂不動的。但是，這樣的工夫，說來容易，得來卻頗不容易。

一般的人，從第二層次的坐禪工夫，可以得到第一層次的四點功力。不從第二層次中下工夫，第一層次的功力，便強不起來。我雖把它們分作兩個層次來說明，其實是一體的兩面。同時，我也常向跟我學禪的人強調，靜坐有三樣好處：能使身心健康，能使頭腦清明，能使人開悟。入定與開悟，當然不是容易的事，至少它能強健你的體魄，堅實你的心力，助成你所努力的事業。

現在將我為美國佛教會週日坐禪會所擬的「坐禪須知」，抄錄如下，以供有心學習靜坐的讀者參考。

五、坐禪須知

(一) 坐禪的準備

1.坐墊

四方形寬大鬆軟以及圓形高約四吋的坐墊各一個。

2.場所

整潔、寂靜、肅穆莊嚴的室內。

3.時間

精神飽滿之每晨，起床漱洗之後最佳。每日定時進行，每次二十分乃至四、五十分鐘。

在飽食、暴飲、性行為、激烈運動之後，以及疲倦欲睡、正午中夜之時，不宜坐禪。

4.飲食

每餐以八分飽為佳，食後暫作三十分鐘休憩，開始坐禪。

(二) 坐禪的方法

1. 調身法

(1) 坐法：

① 結跏趺坐

(a) 吉祥坐：右足架於左腿上再以左足架於右腿上。

(b) 金剛坐：左足架於右腿上再以右足架於左腿上。

② 半跏趺坐：右足置於左腿下，左足架於右腿上。

③ 交足坐：左右二足隨意交叉平放。

④ 椅子坐：端正坐於椅上，兩足自然垂直。

⑤ 日本坐：兩膝長跪、兩足向後伸直足尖相疊，腰幹伸直，坐於兩足跟上。

(2) 手式：二掌向上左掌置於右掌上，二拇指輕輕相接，中間成圓形。

(3) 身姿：左右搖動數次，以確定坐姿的平穩，

背脊骨伸直，顎向內收。

(4)視線：

- ① 閉目：精神飽滿時。
- ② 注視正前方一公尺處或壁之一點—略感昏沈時。
- ③ 閉目及注視交替使用。

2.調息法

坐下後作數次深呼吸，最後一次吸入丹田（下腹部），便恢復平常呼吸。

3.調心法

數息觀，調息後即由一數至十，反覆地默數呼吸。

- ① 出息觀
- ② 入息觀

六、慧

慧是包括知識範圍的「認識心」和「檢擇力」，知識不能涵蓋慧的內容，從知識可以昇華到慧的領域，佛教不是知識的宗教，卻是使知識昇華為智慧的宗教，那是因為除了肯定世間的知識之外，更著重在超知識的「悟」的經驗下而獲得智慧，智慧便是由悟而得的超知識的「認識心」和「檢擇力」。不過，慧的獲得雖在於悟，慧的尋求，仍不能離開知識，它有「聞」、「思」、「修」的三個連環性的步驟：

（一）聞慧——虛心學習

佛教徒修行成佛的方法，稱為學佛，在煩惱沒有斷盡以前的人，稱為住於「學地」的「學人」，並且每天應該記誦四句話：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」也就是說：如果你有成佛的願望，你當斷盡一切的煩惱，救度無數的眾生；如

何斷煩惱？怎樣度眾生？那就非得學習種種方法不可了。因此，對於佛教徒而言，有一天不成佛，就得有一天學習，假如最初你是一個沒有學習興趣的人，當你對佛教產生信心之後，你便不會不學了。

聞慧的學習方式，是用耳朵和眼睛等的官能。聽人開示佛法，講解經論，是用耳朵；自己閱讀佛教的經論，看佛教道場的莊嚴神聖和僧尼的威儀齊整，是用眼睛。凡此種種，只要能夠使你的身心得到若干乃至少許益處的，均稱為聞慧。進一層，悟性高的人，或者修學佛法有了相當工夫的人，他們可以從與自然界各種現象的接觸之中，學習到佛法，也能從人與人的平常應对接談之間，學習到佛法，尤其在中國禪宗的記載，這種例子特別多。因此佛法不一定在佛經之中，世間的一切事物、一切現象，才是真實的佛法。不過，人們最初理解佛法，需要通過佛經的說明而已。

（二）思慧——縝密研究

對於已經聽到和看到的東西，應該下一番研究的工夫，來消化它們，將你從各方面學得的東西，當作沒有經過處理的原料，然後，依照你的理解程度，分類研判，把你覺得適合你程度及當前用得到的，接受下來。被你懷疑的東西，你尚無法理解的東西，或者覺得無關緊要的東西，便把它們擱置一邊，作為參考，當你的程度高升到某一階段之時，現在以為沒有用，不合理的東西，也正是那個階段覺得最有用、最合理的東西。因此，佛教徒的學習態度是精密而且客觀的。

（三）修慧——實際體驗

學以致用，把學到的東西，在日常生活中運用出來。慧的表現，是全部身心的實際體驗，它與知識的最大不同者，知識可以販買，可以現買、現賣，一般的知識分子，可以把學到的知識傳授給學生，慧則不同，慧是身心內在的體驗，無法用語言文字表達清楚，所謂「如人飲水，冷暖自

知」，可以傳授如何獲得慧的方法，慧的本身乃是無法傳授的。又所謂「大智若愚」，正因為慧不是知識，無從說明，所以有大智慧的人，很可能是不善於辯論的人，但他必定是有完美人格的人。如果要認識「慧」是什麼形態，也許可以從考察一個有道之士的實際生活中，得到若干印象。

修慧，修什麼呢？修習如何獲得慧的方法。關於這一點，我已告訴了諸位：從聞、思所得的慧，指導我們持「戒」和習「定」，便是修慧的具體內容，再由持戒和習定，產生更強的慧力，如此循環不已，最後，便是最高、至尊、無上人格的完成——佛陀。

（一九七六年五月九日講於美國佛教會佛誕法會，本文現收錄於《佛教入門》）