

目錄

一、佛教的修行方法

3

(一) 修行的意義

4

(二) 修行的器量

6

(三) 修行的層次

9

(四) 修行的方法

21

二、怎樣做一個居士？

33

(一) 前言

34

(二) 三類法門

36

(三) 解脫道與菩薩道

40

(四) 居士宜修菩薩道

44

(五) 菩薩道的重心

49

(六) 居士應具備的條件

55

(一)	佛學與學佛	86
(二)	學習成佛的方法	90
(三)	戒	94
(四)	定	102
(五)	坐禪須知	110
(六)	慧	115
三、在家居士如何學佛？		
(七)	居士的家庭生活	62
(八)	居士的社會生活	67
(九)	居士的宗教生活	80

一、佛教的修行方法

（一）修行的意義

很多人認為修行是出家人到山裡去，或是關起門來在寺院裡才能修行。事實上「修行」二字固為佛教名詞，但在每個人日常生活裡也都用得到。修就是修理、修正或修持。我們房子壞了破了要修理，家具破了壞了要修理；同樣的，我們的生理行為或心理行為如果不常檢點的話，我們也會漸漸變成壞人。

中國的曾子所講的「吾日三省吾身」，就是說我們應該每天檢討自己的行為。每天若都這樣反省的話，縱有錯誤，

也容易隨時改正。

至於「修持」，是修正、修理而且要持之以恆，日日時時，乃至每一秒鐘都要修行。有些人做了錯事，當天或能覺察，且有悔意，到了第二天又會再錯，他沒有勇氣和決心把自己改正過來，那便不是修行。修行則一定要在發覺自己有錯誤之後，加以修正、修理，並且應該切切實實地照修正過的行為繼續努力下去。所以我們說修行要反省自己：不該做的事不再做，該做而尚未做的事，應該就開始去做。

（二）修行的器量

從佛教立場講修行，有大器和小器之分，也就是大修行和小修行之分。中國的孟子曾說：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」以人的立場看，如果能獨善其身地修行，已經不錯，真正能達到這種程度，並不容易，可是在我們佛教來說，這尙是小乘。

所謂小乘是相對於大乘而言，大乘不但自己要修行，而且要兼善天下，幫助所有的人都能修行。譬如說：我們現代的交通工具有很多種類，從腳踏車一直到飛機，從水陸到空

中，有大有小。但腳踏車只能載一人，而且走得很慢，坐火車則快些又可以載很多人，有時還必須乘輪船或飛機。所以大乘和小乘，事實上就是說自修自度的人，是乘用小的慢的交通工具；自度度他的人，是乘用大的快的工具。

能自度已不容易，自度度他當然更不容易。譬如說：自度不了而度他者，就像不會游泳的人，看見有人掉下水喊救命，便跳下水中去救人，結果救不了人，反而自己也淹死在水裡。因此要做大乘也好，做小乘也好，最基本的原則是切實的修行。

修小乘也得先學修行小乘的方法，就好像買不起飛機的

人，至少先要有錢買輛腳踏車。因此，不論小乘或大乘，修行是第一。

（三）修行的層次

我們在一剎那間就做大乘菩薩，是辦得到的。不過，大乘並非與小乘對立，大乘之中必包含了小乘，同時也包含了凡夫的人及天，所以大乘本身共有五個層次：1人，2天，3聲聞，4獨覺，5菩薩。修行是一步步上去的，大乘不是比小乘顯得高超，乃在於發心的偉大；大乘修行是爲了度眾生，而非僅爲自己求解脫。

世界上有很多宗教家、思想家，都是站在自己的立場，而專門批評其他宗教或其他思想是害人害世的魔鬼邪說，佛

教則不必反對任何宗教及思想。在佛教的立場看，一切方法只要是在道德行為上有用的，都是好的，不過是有深淺高低的不同而已。曾經有位先生，對我說他信道教，也信佛教，他認為佛道是相同的，問我可否同時修行？「佛」和「道」的基本立足點應該是相同的，但在修行的方法上及最終目標的證果上是不同的。雖然是同一立足點，由於方法不同，出發後的力量不同，得到的結果也就不同了。

從同為一個勸善行善、造福人群的立足點上，佛教可以承認一切的宗教家、哲學家、政治家、軍事家、科學家，乃至一切行業的一切好人，都是佛法的一部分，因為佛教承認

他們各有其本身的價值，可是他們所用的方法，因對象不同、程度不同，結果也不同。大乘佛教的特點，是教你先發廣大心，發心之後，你仍得根據你的程度來修行。你要先認清哪一樣方法適合你的興趣和性格，或者哪一樣是你所能接受吸收的。那麼，那一樣方法對你就是好的，不論高低，都是大乘法門。

現在，我們按五個層次的修行階段，一一講解下去。

1、人

我們不可好高騖遠，也不可小看自己，因為各人都有他們現在的立場和現在的程度。諸位曾否聽過「放下屠刀，立

地成佛」這句話？你們信不信一個殺了很多人或牲畜的人，把刀一放，就可以成佛？假如真有這樣的事情，佛教便不值得信仰，佛也不足尊敬了。不過，這句話的確沒有講錯，因為，「立地成佛」的意思，是指如果能夠把屠刀放下，不再殺生，從此即能開始一步一步地接近於佛，一點一點成功為佛。

還有一句話，「苦海無邊，回頭是岸。」意思是說，我們向海中一直游出去；或者在海中浮沉漂流下去，是上不了岸的，只有當我們希望登岸而掉過頭時，就朝著岸的方向了，掉過頭來雖非立即登岸，但已面對著岸並且向岸接近，

那是不容置疑的事。因此，我們發心成佛，必須先從我們現在的立場和程度做起。我們是人，成佛就必得從人的本位開始，如果人尚不能做好，成佛自是不可能的。

2、天

「天」是指各國家、各民族、各時代的一切宗教所信仰的對象及所嚮往的境界。宗教殊少不求升天，中國道教所謂「白日飛昇」、「長生不老」、「羽化登仙」，都是要升上天去，西方的猶太教、天主教、基督教等，也都要求升天。但假如連人還沒能做好，能不能升天呢？的確，有的宗教認為只要信仰神，並且有幸被神選中的話，縱使做再多壞事，也

能蒙神赦免而得救升天，這種說法，是不合邏輯的，應該是說：你做好了人，再信仰神，就有升天的可能。

很多人都說佛教是主張出世的，其實佛教更重視入世，如果沒有入世的基本道德訓練，便不可能出世。很多人看我做了和尚，而問我：「喂！和尚，如果人人都做了和尚，人類豈不會在這世界上消滅了？」遇到這種場合，通常我會反問他：「這世界上有幾個像我這樣出家的人？」因為不是每一個人都可能出家或適合出家的。佛教固然願度盡一切眾生，離苦得樂，解脫生死，而事實上並不能使得所有的世人都出家。

所以佛教認為先有好的在家人，才會產生好的出家人。如果做父母不盡父母的責任，做兒女不盡孝道，做師長不盡師道，做朋友不盡友道，這種人成為佛教徒的資格是有問題的，出家更有問題。唯有能完成做人的基本要求，才能進一步考慮是否適合出家修行，因此，做人既是升天的基本條件，也是成佛的基本要素。

3、聲聞

「聲聞」，是出世的，是把人做好了，做完美了之後，走上出世之路。但出世並不一定出家，因此在聲聞裡有四個不同的階段，我們稱爲：初果須陀洹（七返生死），二果斯

陀含（一返生死），三果阿那含（不還生死），四果阿羅漢（解脫生死）。從第一果到第三果，在家人都可以達到，第四果在家人也可以到，但到了那階段，自然而然會擺脫世俗一切名利權勢等欲望而出家去，此時，一切煩惱以及貪欲心、瞋恨心、不明是非之心都斷了，便真正做到了出世，也就是對於世間的物欲——財產、眷屬，乃至自己的生命，均已沒有「我」及「我所有」的繫縛心，這時才真正達到阿羅漢的境界。

所謂「解脫」，是不受任何思想及物質行為的影響，生活在身心自在、生死一如的境界中。所以請不必擔心說：

「如果有一天人人都到了第四果，世界上就沒有人了。」我告訴你們：假如我們人人都是無煩無惱、無有苦痛的阿羅漢，豈不好嗎？但是這一天的出現並不容易。

4、獨覺

事實上，獨覺和聲聞是一樣的意義，但由於修行入門的不同而異其名。聲聞是聽到佛說法、僧說法或從經典中看到脫離生死的方法而修行證果的。獨覺則是在沒有佛教的時代，沒有佛經可看的時代，也沒有什麼人說佛法的時代，從自然界某種現象的啓發，得到佛法的真理及開悟解脫的。這兩種都叫作「出世間道」，也叫作出世的佛教。對一般人來

說，實在是不容易的事。

5、菩薩

菩薩是最偉大、最崇高的，但也是最平易的，因為從普通人一開始相信佛教，就願意照著佛教所說的成佛方法去做，這便是初發心的菩薩。所以成菩薩要比成羅漢容易。不過，菩薩分成五十二個階段，從最初一層到最高一層——佛的階段，要經過五十二個層次。初開始，我們要做個好人，希望人家也成爲好人，不管你是否真有力量幫助他人得到幸福，只要你心裡確是如此希望，這種心就是菩薩心了。

現在請問諸位：假如這座房子發生火警，外面警鈴在

響，到處是煙，此時你怎麼想？我想，最初的反應，是想自己如何逃出去，這種只是關心自己安危而不顧他人的人，是不能稱爲菩薩的。如果有人首先考慮到，如何使老弱婦孺離開火宅，而把自己的安危置之度外，這人就是菩薩、心腸了。

地藏菩薩曾說：「地獄不空，誓不成佛。」又說：「我不入地獄，誰入地獄。」他的最大志願是到地獄去救人，而不在於自己成不成佛。這一點很重要，最初信佛的人，希望成佛是必要的，當你信佛修行有了相當基礎之時，就要教你把成佛的念頭擱在一邊了，因爲，希望成佛的念頭雖好，仍是一個有「我」的妄想，所以你如果希望自己成佛，你將永

遠不能成佛。

有「我」的觀念，即是自私心，有自私心而能成佛，那就豈有此理了！菩薩先要試著忘了自己，專為他人，接著雖然終日為救他人而工作，卻把能救的自我、被救的對象，以及用以救人的智慧及事物，也全部忘了，那才真是菩薩。

（四）修行的方法

對修行者而言，一位高明的師父是不可缺少的，他可使你少走許多冤枉路，更不致走錯路。在修行的準備工夫上，節制五欲，是很重要的。這是由於五官的媒介會產生種種不好的心理活動，這些由五官反應而生的種種，是修行的障礙。所謂五官的反應，是指眼所見、耳所聽、舌所嚐、鼻所聞，以及身體所觸，而使心裡產生了喜怒哀樂種種情緒，這就叫作五欲。因此，修行的人，對日常物質上的生活要淡泊，不可被聲、色等五欲所迷亂，然後才能講到主要的修行

方法。

大乘菩薩的主要修行方法，叫作「六度」。六度是用六種方法，由有生死、有煩惱的凡夫這一邊，到無生死、無煩惱的那一邊去。也就是從生死的苦海到達涅槃，從煩惱的凡夫轉成菩提。就如乘坐一艘具有六種器具設備的船，航向對岸成佛的路上去，這就叫六度。

1、布施

六度第一是「布施」，布施是最容易的方法，通常說，有錢出錢，有力出力，無錢也無力的人怎麼辦呢？那你從旁用嘴說兩句好話好了，啞子呢？那就只要心想這是好事，我

若有能力一定去做，人家做好事，我也滿心歡喜。可是如果有人不出錢、出力，專門叫人去做好事、幫忙人，是否也算是布施？事實上，他勸人爲善的行爲，即是出力的布施。

世界上行善布施的人，並不全是富翁，甚至所謂同病才能相憐，自己有痛苦、有困難，覺得需要人家幫助，因此見到別人有痛苦困難，便也希望有人去幫助。有人厭惡不肯出錢做善事、布施的富人，而稱之爲「爲富不仁」。其實富人的錢，如果不是橫財，原是由於捨不得用錢，把一個錢一個錢省下來，積聚而成富人；如果把錢全用了出去，他就成不了富翁。所以我們應該勸富人布施，但不可挖苦他。

布施有二個對象：一是布施貧窮的人，即是幫助需要救濟的人；另一是布施宗教團體，即是佛教說的佛、法、僧三寶。

我在紐約曾對學生說，你們要多多布施給三寶，有一個學生嘻嘻笑起來，我說：「你笑，是不是因為我是三寶中的出家人，我要你們布施，要你們不可貪心，結果把錢都給了我？」他說是的。

諸位有沒有想到為什麼要布施三寶？佛教說布施三寶比布施窮人功德來得大。我們用錢救助人，是希望以一個錢救十個人，還是希望一個錢救不了一個人？布施給三寶，三寶

所做的事是，幫助所有需要救濟的人得到佛法。因爲人類的真正痛苦，不在於缺少物質。佛教的重點是幫助人們在心理上解決痛苦、解決煩惱，這是徹底解決痛苦的方法。布施給三寶，三寶可以幫助更多的人解決重大的問題，所以布施三寶比布施窮人的功德來得大。

也有人說，出家人不做生意，也沒有錢布施給人，是不是也修布施功德？告訴諸位，布施並不全是用錢，而且，用錢財布施只是小布施，用佛法智慧布施才是大布施。因爲救濟人身的困難是小布施，救濟人心而得解脫生死的痛苦是大布施。我在此地講「佛教的修行方法」，做的就是大布施。

2、持戒

第二「持戒」，持戒不僅僅是守清規的意思。持戒的本意是：所有不該做的壞事應該戒除，已戒除的壞事不應該再做；沒做過的好事應該去做，已做過的好事應該持續不斷地做下去。總而言之，「諸惡莫作，眾善奉行。」

3、忍辱

第三「忍辱」，忍辱不但要忍受一切侮辱，而且要忍受一切痛苦，更要忍受所得到的快樂。如果能忍受痛苦、忍受快樂的話，就是我所說的「八風吹不動」的境界了。

4、精進

第四「精進」，精進是爲了我們肉體的生命和佛法的法身慧命。所謂肉體的生命，是指血肉之軀的生活現象；佛法的法身慧命，則是我們的信仰所賴以延續的活動現象。爲了神聖的悲願，我們要花最大的努力，不灰心、不退縮地做下去，便是精進，假若沒有精進的精神，便可能凡事虎頭蛇尾，或者一曝十寒。那麼，無論是對日常的生活，對身體的維持，以至信仰生活的修持，不是半途而廢，便是萎靡不振，無法達成預期的目的。

5、禪定

第五「禪定」，我教禪定，分成三個步驟，也可說分爲三個階段，而達到三種不同的境界。第一是身心平衡，第二是物我合一，第三是物我雙亡。

(1)身心平衡：就是使我們有健康的身體和健全的心理。做到了，我們便是正常而健康的人。(2)物我合一：是一般宗教經驗所希望達到的境界。即是我與世界萬物合而爲一，凡是中西歷史上的大哲學家及大宗教家，都可能達到這一階段。(3)物我雙亡：只有禪才能達到這一目的。

禪，就是教你達到「無」的境界；無，並非等於沒有東

西，而是沒有之中，一切都存在，可又並不等於物我合一。物我雙亡是到了真正開悟之後，覺得我們這個世界完全是假的，雖然是假的，世界還是照常存在。在此三階段之中，我們又可以用三個名詞來解釋。

(1)身心平衡是小我的階段。即是平常所感到的、正常心理狀態之下的平靜安逸的自我感。(2)物我合一是大我的階段。此我的存在和宇宙萬物的存在合而為一，不管上帝在我心裡或我在上帝裡面，都是大我的觀念。(3)物我雙亡是無我的階段。既無小我，也無大我，只是清楚地、自然地、活潑地、無礙地存在。

諸位不要以為修禪定必須要靜坐。修禪定有許多方法，靜坐只是一種基本方法而已，禪的開悟，並非只靠靜坐，只是開始時，需要靜坐的基本訓練。實際上念佛、誦經、懺悔、禮拜、祈禱，無非是要使心力集中，而禪的初步工夫，便是如何訓練你的心力集中。所謂「精誠所至，金石為開」，「誠」便是心力集中。心無旁騖，只有一個念頭，集中一個念頭，這就是禪定的初步工夫。所以諸位不可把禪定的範圍看得太狹小，禪定是包括一切修行方法在內的，禪是通於大小三乘及顯密二教的。

6、智慧

第六「智慧」，智慧包括三個項目：聞慧、思慧及修慧。聞慧是經由眼耳所見所聞的一切修行方法，而得到的啓悟。思慧是看到、聽到，或學到東西以後，加以慎思明辨的工夫。修慧是從修行前面所說的布施、持戒、忍辱、精進及禪定的五種方法中所得的悟境。以上六種修行方法，是一體的，其重心則在智慧上。不過，想要得到真正的智慧，則必須兼修其他的五種方法。如果撇開其他五種，僅修其中一種，譬如說老是打坐的話，縱能開悟，悟也不會深的。

在此，我要告訴諸位，爲什麼六度把智慧放在最後，因

為佛教的一切修行方法，無非希望修行者的最終目標是智慧，得到了智慧，即是開了悟，開悟可使人們擺脫煩惱。如果想得到智慧，一定要解除自己的煩惱；煩惱解除了，智慧自然出現；智慧出現了，煩惱便解除，這是循環而互為因果的，所以修行愈深悟境愈高，智慧愈深煩惱愈薄。

最後為諸位祝願，身心愉快，法喜充滿。

（一九七七年十月二十四日講於加拿大多倫多市中山紀念堂，簡

許邦居士錄音，張劉佩珍居士筆錄，本文收錄於《佛教入門》）

二、怎樣做一個居士？

（一）前言

在家人信仰了佛教，通常被稱爲居士。那麼，做爲一個居士，和普通的在家人又有什麼不同呢？佛教在中國，信仰的人最多，誤解的人也最多；多數人以爲的佛教，就是那些供奉偶像的寺廟，那些爲死人念經的僧尼，那些木魚、鐘磬……就代表了佛教。所以，也就認定佛教是消極的，是逃避現實的。

其實，那些只是出家人的佛教，而且還是變質流俗了的佛教。佛教的根本精神，幾乎已被這股流俗的浪濤所吞沒。

佛教的信徒，分爲出家與在家兩大類；出家人的本務是修道與傳道，並住持佛教；至於表達大乘入世的菩薩精神，並做佛教的外護者，卻是在家的居士。

二、怎樣做一個居士？

（二）三類法門

修學佛法的法門雖多，若從大體上說，可分三大類：

第一是人天道。

第二是解脫道。

第三是菩薩道。

學佛的宗旨，是在求取解脫道；學佛的著力點，卻在於人天道。尤其是人道，乃是生死與解脫的最大關鍵。所以，學佛的人，不能離開了人天道而另求解脫道。

解脫道的求取，也不等於佛果的圓成；解脫生死的人，

並不就是成了佛的人，要想成佛，必須將人天道與解脫道兼顧並重，這便稱爲菩薩道。

從性質上說，人天道是偏重於福業的經營，比如布施、救濟、放生、戒殺、社會公益等事；解脫道是偏重於慧業的修持，比如持戒、修禪、拜佛、念佛、聽經、看經等等。最要緊的，還是在於戀世與出世的區別：如有戀世的心，雖修慧業，仍是人天福報；如有出世的心，雖營福業，也歸解脫之道。

毫無疑問地，學佛的目的，不在人天道；佛教的態度，也不僅在解脫道。自求解脫，也要使得一切眾生求得解脫，

自求解脫是慧業，助他解脫是福業，福慧雙修的，便是菩薩道。可見，佛教的宗旨雖是出世的，佛教的方法卻是入世的。因爲自求解脫，是求解脫世間的種種苦惱，所謂出世，也是爲了出離世間的苦惱。救濟眾生，是爲幫助眾生解脫世間的種種苦惱，雖然出世，卻不逃世。同時，佛教所謂的解脫，是重於心——精神的自在，不受五欲（粗）煩惱束縛，這便是心解脫，便可離欲界而生色界、無色界，乃至出離生死；若能不受無明（細）的習業及無知的束縛，便是慧解脫，便可超脫生死，乃至成佛。因此，解脫了的人，固然不受生死的束縛，但也並不就是不受生死，因爲爲了度眾生，

他們仍須生死。不過，他們的生死，是出於自由意志（願力）的自主，不同於一般凡夫的生死，是由於煩惱造成（業力）的牽引。正像一個去監獄爲犯人講演的自由人，雖也進入監獄，接觸了犯人，但他的心裡感受，與被法律制裁而監禁在獄中的犯人是不同的。所以，已經解脫了的人，雖入生死，仍不以生死爲苦；雖在生死，卻不受生死的束縛。

（三） 解脫道與菩薩道

修持解脫道，毫無疑問，是佛教的本意；解脫道的修持工夫，也毫無疑問，是以出家的身分爲宜，至少，出家人的牽掛沒有在家人那麼多。所以，出家人可證小乘四果，在家人最多只能證到三果，南傳的北道派，雖主張在家人也可證到四果，但其既證四果，必然就會出家。

說到菩薩道，無疑地，菩薩道的精神，是佛教的根本，菩薩道的修持者，則以在家的身分更爲相宜。至少，在家人生活範圍，可比出家人更大更廣，深入群眾而接觸群眾，

正是攝化群眾的最佳方便。所以佛經中的菩薩，除了極少數之外，都是現在家相，乃至最後一生在兜率內院的菩薩，也是現天人相，而非出家相。當然，現在家相的菩薩，並不即有男女性的差別，三界內的色界天，已經沒有男女欲，何況是聖位的菩薩。菩薩多現在家相的原因，乃在說明菩薩道的修持者，最適合在家人的身分。

解脫道是可貴的，但還不如菩薩道更加可貴。因為菩薩道的修持者，除了自求解脫，還要助人解脫；既是解脫道的求證（或已取得）者，也是人天道的實行者。從實質上說，菩薩雖現在家身，卻比出家聖者更偉大。這也正是大乘佛教

一向責斥小乘心行的基本原因。

但是，在家人實踐人天道的福業是容易的，只要出錢出力，多做社會公益的慈善事業就行了。至於要求在家人能像蓮花生於污泥而不為污泥所染——修持解脫道，那就比較難了。如果只行人天道而不修解脫道，那僅僅是人天道而非菩薩道，只能換取來世人天界中的福報，不能解脫生死，更不能自主生死。這也就是出家人比在家人更加尊貴與超勝的因素之一。

根據這一要求，便可進一步知道，同樣是在家人，信佛與未信佛的人是不同的。未信佛的在家人，縱然他是最偉大

的慈善家，那也僅可獲得人間及六欲天的福報，福報享盡，仍要墮落三塗——傍生、餓鬼、地獄中去受苦。至於信了佛的在家人，縱然不能確實修持解脫道，也能對於解脫之道，生一嚮往之心，所以也必將進而修持解脫道；今生修不成，來生、乃至許許多多的來生之後，必將有修成解脫道而得到解脫的希望。信佛的在家人，縱然不能積極地經營人天福業，最低限度，也不致積極地造作三塗的惡業。所以，同樣是在家人，信佛的人要比未信佛的人，前途更有希望，也更有保障。

（四）居士宜修菩薩道

到此，我們就要談到居士的問題了。

在一般人的觀念中，多以為「居士」這個名稱，是佛教稱呼在家男女信徒的專有名詞，其實不然。

在佛教的原始聖典中，尤其是在律部之中，居士乃是俗人的通稱，梵語稱為「迦羅越」，不論信佛、不信佛，凡是居家之士，便可以稱為居士。男的稱居士，女的稱居士婦，這是對已婚俗人的通稱。故鳩摩羅什法師的解釋是：「外國白衣多財富樂者，名為居士。」《十誦律》卷六則說：「居

士者，除王、王臣，及婆羅門種，餘在家白衣，是名居士使者。」

在中國，運用居士一詞的，也不是以佛教為始。在《禮記》中就有「居士錦帶」一語，那是指為道、為藝的處士，含有隱士的意義，所以在中國古籍中，往往見到一些文人雅士，每喜以居士自號，但那並不表示他們是佛教的信徒。

佛教習以居士稱呼在家的信徒，大概是從維摩詰居士而來；維摩詰居士，確可稱為居士，但也因此而被後人附會，如慧遠大師《維摩義疏》卷一說：「居士有二：一、廣積資產，居財之士，名為居士；二、在家修道，居家道士，名為

居士。」

正因如此，居士一名，漸漸地，也就成了佛教的專用。清朝的彭際清，編寫一部在家佛教徒的傳記，也以《居士傳》命名。實際上，以居士稱呼學佛的居家之士，固然沒有什麼不可，若以中國人的觀念，以隱士的涵義，來比附學佛的居家之士，那是不妥當的，甚至是意義相反的。因為，隱士是過獨善其身、明哲保身的生活；而居家的學佛之士，應該是菩薩道的實行者，為度眾生，可以不惜生命、自求解脫，也必助人解脫，這怎麼可以與隱士同一意義？

然而，既已相沿成習，我們也只好隨俗稱呼了。

照理，一個名副其實的在家居士，便是一位大乘的菩薩。

雖然，要做一個名副其實的菩薩，並不是簡單的事，太虛大師曾說：「正須入祖位者，乃能弘大乘教，否則……但能令得人天權小之益，及種大乘善根，不入大乘。」（《佛法導言》）要到禪宗的破三關，相當於六根清淨位，才入祖位，入了祖位，才能弘揚大乘佛教，大乘佛教的菩薩道，真是難能可貴。

可是，我們總不該因為菩薩道的難行而不行，雖然不能即生成就優入聖位的大乘菩薩，如若繼續種下大乘的善根，

終究必將成爲優入聖位的大乘菩薩。

所以在家的居士們，不要氣餒，在家人雖在解脫道的求取上比出家人相差一階，然在菩薩道的實踐上，卻比出家人的條件優勝得多。

（五）菩薩道的重心

我們知道，人天道的的主要德目是五戒十善（殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒爲五項必戒的德目，故稱五戒；不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪欲、不瞋恚、不邪見，稱爲十善。詳細內容，請參閱拙著《戒律學綱要》第三篇〈人間天上的護照〉）；解脫道的主要德目是戒、定、慧的三學；菩薩道的主要德目是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧的六度。六度包含了三學，三學又包含了五戒十善。所以，菩薩道才是佛教的根本道。

二、怎樣做一個居士？

然在六度之中，乃以布施爲首，可見，菩薩道的實踐，是以布施爲重心。因爲要度眾生，必須先要安慰眾生，先使眾生在物質上與精神上得到了安慰，然後才能對你發生好感，接受你的化導，並也信任你的化導。

布施，分有財施、法施（離苦的方法）、無畏施（給怯弱者鼓勵）三種。財施屬於物質的，法施與無畏施則屬於精神的。理想的布施工作，最好能三種並重，但一般的眾生（人），在現實生活的驅迫之下，對於物質的要求救濟，遠比對於精神的要求寄託，更爲急切。因此，首先使他吃飽了、穿暖了，才能談精神的追求。在佛教，以布施的工作來說，

居士要比僧尼更能做得徹底，因為根據律制，出家人是不該有財富也不會有財富的，既然沒有財富的積蓄，對於物質的布施，就無法做到。即或今日的僧尼，未見有幾人是把銀錢一戒持得清淨的，但是除了公有的寺產，也不致有太多的私產。所以，出家人只能以佛法布施，以無畏的精神鼓勵，卻不能利用物質來救濟。雖在佛經中說，布施的功德，以佛法的布施最爲殊勝。但前面說過，接引眾生的先決條件，應以物質的布施爲優先。至於教化眾生離苦得樂——走向解脫之道，那才是佛法的功能，這個功德雖大，卻不是解除現實貧困的直接方法。同時，在所有的出家人之中，能以佛法及無

畏來布施的百分比，也是相當低的。我們在原始聖典中可以得到證明：佛世的出家弟子，經常隨從的，約有一千人左右，那些多數是大阿羅漢，此外的凡聖僧尼，當然還有很多很多，但在僧團中能起領導作用的，不過數十位而已，至於弘化方面有大成就並有名字記載的人，比例上也是非常之少。雖然聖典的記載，不免掛一漏萬，但在法施方面真起大作用的人，確實不會太多，那當屬於事實。後世的僧尼，當然更加不用說了；因為出家人是以修持解脫道為主，行有餘力，才能談到救濟眾生的工作。

至於居士，如果是一位名副其實的菩薩道實行者，也使

可以做到三施並重了：那就是自己有財富，可用物質救濟貧困，自己也深通佛法的勝義，可以用來教化眾生，安慰眾生，鼓勵眾生。

所以，真正的大乘精神，雖由出家的大菩薩乃至佛陀來攝化，一般凡夫的出家人則不能充分表達出來，唯有發大心的在家居士，才是菩薩道的理想實行者。

當然，這裡所說的理想居士，在歷史的記載上，也是數得清的。至於一般的居士，確實不容易做到理想的境地；有錢的居士，能夠以財物布施；但也僅止於財物的布施，未必能夠深達佛法的勝義而用佛法布施。若期望他們進一步地對

於解脫道的欣求，那是難上加難了（當然不是沒有）；所以，他們的布施，仍是局限於人天福業的經營。

對於深達佛法勝義的居士，雖可做到法施，但他們未必就是大富長者，對於物質的布施，也就力不從心了。大多數的正信居士，是在人天道與解脫道的交叉路口徘徊，既嚮往解脫道，卻又無法擺脫人天業；乃是在人天業中，慕求解脫之道。他們當然還是幸運的，也是可敬的，最低限度，他們必將走上解脫之道，乃至走上真菩薩道。

（六）居士應具備的條件

上面是講理想的居士。理想的居士，是從一般的居士中產生的，也是要從一般居士的立足點上做起的。

那麼，一般的居士，應具備什麼條件呢？

在《雜阿含經》卷三三第九二七經等的規定，在家居士，應該具足五個條件，稱為「五法具足」，那就是：

1、信具足

信心第一要緊，如不建立深切的信心，一切的問題，都是不必談的。對佛教，首先要有正確的信仰，信仰的中心是

佛法，佛法能使我們離苦得樂，所以要信仰。佛法是由佛說的；佛法是由僧眾結集（編輯）、傳流、住持、弘揚的，所以也要信仰。合起來，便是信仰「佛、法、僧」，稱之為三寶。信仰的入門，便是皈依三寶；皈依三寶，是將整個身心，無條件地汨沒在三寶的光輝與恩德之中，皈依三寶之後，便能從三寶的啓導之下，得到人生大道的指歸——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定——八正道。

2、戒具足

主要是指五戒——不殺生（不殺動物，而非只是吃素）、

不偷盜、不邪淫（不與夫婦之外的異性交媾）、不妄語、不飲酒。五戒本是三皈弟子的必修德目，皈依三寶與受持五戒，本不該看作二個階段的二層意義，如果皈依了三寶而不受持五戒，好比只向學校登記註冊，而不真去上課求學，那只是種善根而得不到現實的利益。五戒十善是人天道中的人天業，如果不能受持五戒，那就連人天道中的人天果位都保不住，豈能解脫生死？

如果嚮往出家生活，而又為現實環境之所不許，那也不妨於五戒之外，可以另於每月陰曆的六齋日（初八、十四、十五、二十三，及月底最後兩日），受持以一日一夜為期限

的八關戒齋，所謂八關戒齋，是指：

- (1) 不殺生
- (2) 不偷盜
- (3) 不淫（一日一夜不可與異性交媾）
- (4) 不妄語
- (5) 不飲酒
- (6) 不著香花鬘，不香油塗身；不歌舞倡伎，不故往觀聽
- (7) 不坐臥高廣大床
- (8) 不非時食（俗稱持午，過日中之後，只許飲水，不得

進食——這一條戒的詳細內容，請參閱拙著《律制生活》一

書中的〈佛教的飲食規制〉

有關八關戒齋的詳細內容，請參閱拙著《戒律學綱要》第四篇〈了生脫死的門徑〉。

如果修菩薩道的居士，另外可以加受菩薩戒，這雖不是《阿含經》中的規定，但在大乘佛教的居士，確有受持菩薩戒的必要，因為受戒一事，相似於宣誓，且比宣誓的意義更莊嚴，比宣誓的效用更宏大。戒的力量乃是抗惡性極強的防腐劑。

菩薩戒的主要內容，請參閱《戒律學綱要》第七篇〈三世諸佛的搖籃〉。

二、怎樣做一個居士？

3、施具足

施的內容，是以尊敬心供施父母、師長、三寶；以悲憫心布施孤苦、貧病；以公益施捨促成社會大眾的福利。

4、聞具足

持戒、布施著重於福德的培養與經營，但若要求得佛法的正知正見，並期如理奉行佛法，就必須從聞法入手。

看經也是聞法之一，但是，經義博大精深，親近善知識，「往詣塔寺，專心聽法」的點化講授，仍是必須。這也是居士進寺院的最大目的。

5、慧具足

這是對於真諦的體會或領悟，也是從聞法的精進實踐而得的一種實證經驗。佛陀時代，每對俗人說一次法，便有很多人，由聞法而見諦，證得初果，那就是慧具足的典型。

二、怎樣做一個居士？

（七）居士的家庭生活

一個居士，雖然皈依了三寶，但他仍是在家的俗人，既是俗人，就該照著俗人的生活軌範去生活，而且要比沒有信佛的俗人生活得更積極、更和諧、更美滿、更有朝氣、更有活力。唯有如此，才能使得自己愉快，使得他人敬仰，並使他人樂意來接受自己的影響。

俗人生活的第一要務，便是建設和樂的家庭。對父母要盡孝，對子女要慈愛，敬與養，教與育，做到自己最大的可能，才算盡了父母與子女的责任。夫婦是家庭的重心，彼此

一定要堅守貞操，要敬愛、體貼對方，夫婦間的感情融洽了，縱然是菜根布衣的生活，仍是一個可愛的家庭。

家庭和樂，主要是建立在夫婦之間的感情上；家庭的幸福，主要是賴於經濟收支的平衡。居士應當從事各種正當的職業，來謀求生活所需，除了屠業（包括漁業及葷菜館等）、盜業（包括賭業及走私等）、淫業（包括酒家、舞場、妓院等），其他的或農、或工、或經商、或公教，都是可以選擇的。有了收入，必須量入為出，在《善生經》中，佛為居士的收入，分作四份來處理：一份為飲食（家計的生活），一份為田業（營業的資本），一份為貯藏（家中的儲

蓄），一份為給予耕作商人而生利息（放款的利潤）。以這樣的經濟計畫，來計畫家庭的經濟，實在是最安全也是最科學的分配。

但是，經濟的作用是在促成生活的幸福，是在達成道德的目的。所以，佛陀責斥收入超過支出的守財奴，把他們喻為餓死狗；更責斥支出超出收入的人，把他們喻為沒有種子的優曇鉢果。

先把家庭經濟的基礎鞏固了以後，除了家庭正常生活所需，如果仍有餘力的話，就該用於家庭以外的福德——供養三寶及公益慈善等事業。所以《雜阿含經》中也說，居士的

財產，應該分作三種用途：一是供養父母；二是養育妻子兒女乃至調濟親屬、朋友、僕從等；三是供養沙門、婆羅門（三寶即在其中）。

一個居士，應該時常親近三寶，但如不顧家庭的事務，放棄了對於父母子女及夫婦的責任，專來親近三寶，那不是佛所希望的事，除非已經盡了對於家庭的責任。

一個居士，應該無條件地供養三寶，但如剋扣了父母所需，減少了子女的營養，節省了丈夫或妻子的生活費，降低了僕人的工資等等，拿來供養三寶，那也不是佛所希望的事。除非得到了對方的心許，或者是出自各人的自動。

一個居士，不能由於信佛而破壞了家庭的和樂，應該由於信了佛的緣故，而使家庭更加和樂。否則，你的家人因為不滿你不顧家庭只顧三寶，不但對你起反感，也連帶著對佛教起反感。這樣一來，你本為了恭敬三寶，卻使你的親人變成了三寶的反對者，這是非常不幸的事。我在前面說過，居士是理想的菩薩道實行者，菩薩是以救度眾生為要務。如今，你把自已的親人，拒之於三寶的千里以外，還談什麼救度眾生呢？

（八）居士的社會生活

有人說，人類是社會的動物，所以凡是人的生活，便不能脫離社會。所謂社會的定義，應該是「有組織的團體」，所以我們最大的社會，可以包括全體人類；最小的社會，可以小到僅僅是二人以上的結合。

因此，家庭是社會的基礎，社會是家庭的擴大。家庭可以小到僅僅是夫婦二人的結合，社會可以大到全人類的組織，乃至在未來的太空世紀，可將星際的人類也概括在內。所以，社會的涵義是不受空間及時間所限制的。

二、怎樣做一個居士？

從佛教的立場來看，一個在家的居士，他所活動的範圍，可比一個出家的僧侶深廣得多，他所隸屬的社會，也比出家的僧侶繁複得多。所以，就居士而談社會生活，乃是必須的。一個居士，在家庭中，有著很多的身分：對父母而言是兒女，對兒女而言是父母；對弟妹而言是兄姊，對兄姊而言是弟妹；對配偶而言是夫妻；對父母的父母，對兒女的兒女，乃至對親屬的親屬等等，皆會成爲各各不同的身分。由一個家庭擴大而成爲一個家族，再擴大至家族以外的社會：對老師而言是弟子，對弟子而言是老師；對長官而言是屬下，對屬下而言是長官；對政府而言是人民；對團體而言是

團員、黨員、社員、會員；尚有朋友的朋友，關係人的關係人等等，都是形成社會形態的因素。一個居士，就是生活在如此繁複的社會關係之中。一個理想的菩薩道實行者，便很樂意生活在如此繁複的社會關係之中。因為，有了關係，才有接觸的機會，有了接觸的機會，才能引導他們皈向解脫之道的唯一處所——佛法僧三寶。

但是，要度眾生，單憑一股宗教狂熱的情緒是不中用的。宗教的狂熱，固然能使人們生出赴湯蹈火的勇氣，去宣傳、去辯論、去衝鋒、去陷陣、去戰鬥、去犧牲，但那決計不能持久，也決計不能產生深遠的良好影響。

佛教以服務社會為菩薩道的表徵。佛在往昔的無數生中，以種種身分、種種形態、種種方式，深入種種的族類群中，每每能居王的地位。所謂王，就是領袖，那些領袖的地位，不是仗武力得來的，全是以服務大眾的道德價值所感召而致的。因此，唯有真正能為大眾謀幸福的人，才是最夠資格做大眾領袖的人，才是最能贏得眾望所歸並心悅誠服的人。否則，那不是王，而是賊、而是盜、而是匪、而是梟！

所以，一個理想的居士，雖然不必在任何場合都要以領袖的姿態出現，至少，他該是受到任何場合所歡迎的人，乃至是能受到任何場合所尊敬的人。可惜，就我所知，有些居

士，信佛學佛之後，竟與他們的社會關係疏遠了、冷淡了、隔閡了，甚至被人視為孤獨、冷漠、不近情理的怪物了。當然，這是由於他們慕道心切，他們一心嚮往解脫之道的出世生活，所以跟他們的社會關係漸漸地脫節、接不上了。但是，我要告訴他們，這不是一個居士應有的態度，修道的居士，也不該如此。縱然是出了家的人，對於名利物欲固然要冷，對於社會公益仍當要熱。事實上，在佛教史上，凡是有大成就、證大果位的人，對於社會的大眾，無一不是熱烘烘的。這種熱，就是悲心——菩提心的流露。

信佛學佛，是為發菩提心，信佛學佛之後的居士，反而

放下了菩提心，豈不成了背道而馳？最低限度，一個居士不該是惹人討厭的對象。要不然，那就是他沒有盡到應盡的義務，乃至是虧辱了職守！既然不盡職守，仍然享受職守上的待遇或權利，便是一種債務，便是一種罪行，便是一種因果！那絕不是一個居士的本色。實際上，人，凡有生活的權利，必然也有生活的義務，即使出了家的人，也不能例外。一個佛教徒的本色，應該是多盡義務，少享權利，才能獲得他人的愛戴。

因此，佛為統攝一切團體（社會）的要求，說了四種德目，稱為四攝法。攝是統攝和攝受，也就是領導或化導的意

思。所謂四攝法，就是領袖人物所不可缺少的四種處世方法，切實地做好了四攝法的工作，便能感化群眾，也能領導群眾。四攝法的內容如下：

1、布施

布施的重要性是非常大的，佛教凡是涉及社會人群的德目，無不注重布施，凡是有關居士的德目，無不鼓勵布施，所以在《優婆塞戒經》中，雖列六度，但卻特別著重布施一度的反覆闡揚。因為唯有布施，才能使得社會的貧富得到適當的調節，也唯有布施，最能表達佛教的慈悲精神。一般人誤會了布施的原義，以為施主的名稱，是居士對於寺廟所專

用。事實上，爲三寶出錢，最好稱爲恭敬供養，爲貧病孤苦的賑濟，才是名副其實的布施。居士以財物布施，可以稱爲施主，僧尼以佛法布施，又何嘗不是施主？說也難怪，末世的僧尼，多數只知勸請居士們爲寺院出錢；對積極舉辦佛教公益事業的鼓勵，卻又很少做到，這是今後中國佛教的一大課題！

布施是一種福業，佛將福業的對象分爲八類，稱爲八福田，那就是：佛、聖人（是大小乘未登佛位的聖者，小乘初果以上，大乘初地以上）、和尚（親教師——是指出家人受戒時的主持人），阿闍梨（軌範師——是教讀師、依止師、戒

師、皈依師等）、僧寶、父、母、病人。在這八種福田之中，居士在家應當首重父母，其次是佛、聖人等，不供養父母而來供養三寶，那不是佛所希望的事。但是《梵網經》中又說：「若佛子，見一切疾病人，常應供養，如佛無異；八福田中，看病福田，第一福田。」這就是鼓勵大家多做慈濟事業。供養三寶當然要緊，救濟貧病於死生的邊緣者，尤其要緊。平時除了父母，當以供養三寶為第一；遇到特殊情況，若有餘力，當以濟困扶厄為第一。這是居士們必須明白的事。

2、愛語

所謂愛語，不是談戀愛，也不是阿諛諂媚，而是用和悅的態度，來與他人共同談論，這是由於悲心的自然流露。因為，菩薩看眾生，沒有一個不是自己的至親骨肉，沒有一個不是大善知識，沒有一個不是未來的佛。所以，只有敬之愛之而唯恐不及。佛教所說的愛語，不僅是談話的技巧而已，而是一種真誠懇切、和藹融洽、感人肺腑的談話。這就是得到了佛化實益之後的一種受用、一種智慧、一種修養。比如，對於苦難者的慰問，對於失敗者的鼓勵，對於成功者的讚美，對於頑劣者的勸勉（必要時也可以訶斥來達成勸勉的

目的）等等。一種和悅而懇切的談話，總是受人歡迎的，這種談話，便能促成社會的和樂、進步、安寧。我們知道，最善於調解糾紛的人，也必是最適宜做領袖的人，至少也是最受歡迎的人。萬一遇到不可理喻的人，那也只好由著他去，不必勉強。

3、利行

所謂利行，是指對團體公益的謀求和促進，用現代名詞來說，就是為社會服務。現代民選的官員，競選時也都是說為了服務國家、服務人民、服務鄉里等等。實際上也的確應該如此，我們在任何一個團體，均可體驗得到，凡是最能為

團體利益著想，並且最能幫助大家解決困難的人，必然也是眾望所歸的人，一個偉大的領袖，必然有他對於社會所付出的貢獻——服務。

4、同事

所謂同事，是將自己融入於他所處的社會，將自己變為社會所公有的人，隨著社會的需要而改變自己，而變成社會所需要的一個人。釋迦世尊在菩薩階段的隨類應化，觀世音菩薩的三十二應身，都是同事的最佳典型。但是，將自己融入社會，並不等於隨著社會的感染而消失了自己。融入社會的目的，是爲了領導社會、感化社會。所以日本的道元禪師

把同事的定義解釋爲：「初使自己同於他，後則使他同於自己。」（《正法眼藏·四攝法卷》）

總之，四攝法是社會生活中不可缺少的德目，小至一家，大至全人類，能有多大程度的實踐，必有多大程度的效果。一個居士，應當隨分隨力地去做，才不致被教外的人誤以爲佛教徒是消極的逃世者，才能進一步地化導社會而淨化我們的社會。

二、怎樣做一個居士？

（九）居士的宗教生活

從原始聖典阿含部及律部中看，居士的宗教生活，也就是三皈、五戒、八正道、五法具足、四攝法等的生活，居士與一般俗人生活的不同處，也是從這些德目的實行之中表露出來，這些德目，上面已講過了。

所未講的，是修持解脫道的問題。解脫道不離戒、定、慧，這可參閱拙著《學佛知津》一書中的〈怎樣修持解脫道？〉，便可獲得一個概要。在此不再贅述。

但是，在一個居士的日常生活中，必須每日抽出最低限

度的時間，來將身心全部交給自己的信仰，如能定時定數那是最好，至少每天不得少過二次，這樣才能得到修持的力用。配合自己的生活環境，拜佛、靜坐、誦經、念佛（如環境嘈雜，觀想默念即可）、懺悔（包括毫不留情地反省，至誠懇切地悔過，以及對於三寶恩德的感仰），選定一、二種，做爲日常的恆課，但於懺悔一項不能缺少。唯有在不斷地懺悔之中，才能不斷地改往修來，才能不斷地邁向成佛之道；唯有天天都是生活在「覺今是而昨非」的新境界中，才是最能變換氣質的人，才是最有新希望、最有新發現的人。古人的宗教經驗，往往也是從懺悔之中得來的。懺悔不一定

要儀式，跪著、坐著、站著，均無不可。不過，凡在功課之時，必須放下萬緣，一心皈命，縱然少到每次僅僅數分鐘，行持久了，日子長了，必有效驗可觀；至少，對於人生的境界，必將開朗豁達。這也就是解脫道的實踐工夫。

如果時機因緣許可，應當設法多參加寺院中比較長期的法會，全力精進。但也不能僅靠參加法會，否則便成一曝十寒，得不上力。

居士如果希望吃素，那是很好的，但你一定先要求得家人一致而充分的諒解；如果希望在每月的六齋日受持八關戒齋，那你至少要預先徵得你丈夫或妻子的同意。否則，因學

佛而使家庭失去和樂，那是不應當的。

總之，一個居士應當是一位菩薩道的實行者，首先要變換自己的氣質，再來佛化家庭，然後佛化社會。居士當擁護三寶，切不可毀謗三寶。

（本文係應佛教文化處的要求而寫，曾於一九六四及一九六五年單行印刷兩版，收錄於《學佛知津》）

二、怎樣做一個居士？

三、在家居士如何學佛？

（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」二字，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，是將他親自體證到如何成佛的方法，告訴我們。他的目的是希望一切的

人，都能依照他教的方法來修學，並不期望他的教義被視為一派哲學的體系，也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，讓人用科學方法去研究。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，是一門研究的人文科學，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，做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，堆積在它上面的東西，必然愈來愈多，清理這些堆積物，便是一門深奧的學問，而從這些堆積物裡，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的責任，法師們應從難懂的佛學之中，找出易懂的學佛方法，來告訴廣大的群眾及佛教徒。

因此，我們要弄清楚，佛學雖難，學佛卻易。佛學的研究，雖非釋迦佛陀設教的目的，但站在文學的立場，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，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，那是爲了求得神的眷顧和救濟，信徒們才去遵守那些所謂神的啓示，因爲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，人們除了接受神的啓示，沒有別途可以選擇。所以，他們是爲信仰神有權威，而遵守道德生活的教訓，他們無權因爲遵守道德生活，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。

這與佛教頗不相同。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。在你信仰之後，便該照著佛陀所示的方法，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，但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

稱其爲「有漏之學」。戒、定、慧名爲「三無漏學」，學這三項東西，可以防止所得成果的漏失，繼續學到佛的程度爲止。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；持戒的宗教生活愈清淨，愈可助成高深的禪定，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：有所不爲，有所不得不爲，它含有訓誡、規勸、警告、指導等意思。通常的人僅以爲佛教的戒是消極地防止犯罪，事實上，那只是就有所不爲的一點而言。這點固然重要，站在大乘佛教的立場，有所不得不爲的積極態度，更爲重要。損人利己和損人不利己的行爲，佛教徒不可有，此爲消極的要求；自利利人乃至損己利人的行爲，佛教徒不可沒有，此爲積極的要求。

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」的凡夫行爲，淨化而轉變爲「喜捨」、「慈悲」、「智慧」的聖者行爲。

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，有不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒的五條，稱爲五戒。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，便也接受了做爲佛教徒行爲標準的五戒。因爲這五戒是戒「貪」、

「瞋」、「癡」三種心理行爲，藉身體四肢及口舌行爲所做的具體表現，故其雖爲在家戒，實際上也是一切佛戒的基準。佛是人格的究竟完美者，沒有完美的人格做基礎，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。

1 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，不是特別爲了我想吃肉而教他人殺的，不是他人爲了我想吃肉而殺的，便不禁止。而且，佛教的戒殺，固然是爲了對一切生命，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。

2 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。爲了警策我們，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、侵佔他人財物等罪行，這條戒是應該受持的。

3 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，視爲夫婦之間的責任和義務，乃是不邪淫的定義。爲了維護家庭的和樂、子女的幸

福、社會的安寧、自身的健康，這條戒是必須受持的

4 不妄語：此可分為大小兩類，一般說謊、戲笑，是小妄語。爲了名聞利養，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。因此，諸位居士也能受持這條戒了。況且，爲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。

5 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，以酒來做爲人和神之間的媒介。禁酒乃佛教的特色之一，原因是飲酒能使人之心智渾

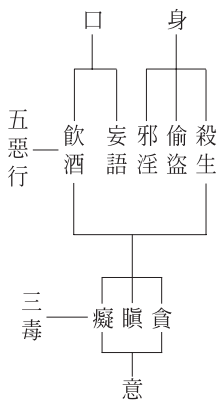
濁，過量則能使人趨於狂亂如獸或愚癡如泥的狀態。

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？

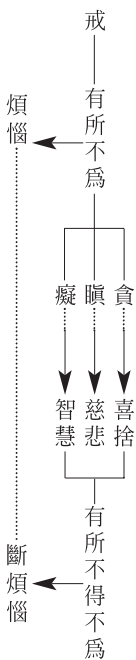
與戒、定、慧的三無漏學對照起來，貪、瞋、癡被稱爲「三毒」，由於這三種毒物爲害，不易行善，縱然行了善，也不能持久、不會達到純潔的程度，三毒好像是三個大漏洞，

能把善行的功德漏掉，爲了補好這個大漏洞，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，可用一張圖表來說明：



由貪、瞋、癡的三種心理行爲，表現爲身及口的動作，便成爲五種惡行。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，漸漸地使之轉變爲喜捨、慈悲、智慧的活力。這便是戒的定義：從「有所不爲」而做到「有所不得不爲」的地步了。其前後的關係，也可用圖表加以說明：



三、在家居士如何學佛？

（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。

1、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。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，便會對於那件事一定要完成、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，應當多做準備，《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，必須多做事先的準備。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、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，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，將整個身心投注進

去，便可能使你成爲你這一門行業中的最傑出者。

2、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，誰是值得你信賴的老師，這點是重要的，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，這是最好；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。

(3) 調身

定的工夫表現，是在身、口、意三方面，也可以稱為身定、口定、心定。要達到這三定的目的，使得從調理它們著

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：(1)能使身心健康，(2)能使頭腦清明，(3)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

1、坐禪的準備

（1）坐墊

四方形寬大鬆軟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

精神飽滿之早晨，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、性行爲、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

每餐以八分飽爲佳，食後暫做三十分鐘的休憩，才開始坐禪。

2、坐禪的方法

(1) 調身法

① 坐法：

(甲) 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。

(乙) 半跏趺坐——右足置於左腿下，左足架於右腿上。

(丙) 交足坐——左右二足隨意交叉平放。

(丁) 椅子坐——端正坐於椅上，兩足自然垂直。

(戊) 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：

(甲) 閉目——精神飽滿時。

(乙) 注視正前方一公尺處或牆壁之一點——略感昏沉時。

(丙) 閉目及注視交替使用。

(2) 調息法

坐下後做數次深呼吸，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「簡擇力」，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「簡擇力」。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」三個連環性的步驟：

1、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，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，均稱爲聞慧。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對接談之間，學習到佛法，尤其在中國禪宗的記載中，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，則需要通過佛經的說明。

2、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，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，把你覺得適合自己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，做為參考。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。

3、修慧——實際體驗

學以致用，把學到的東西，運用在日常生活中。慧的表現，是全部身心的實際體驗，它與知識的最大不同，在於知識可以販買，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，但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，本文收錄於

《佛教入門》）

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，
陸續企畫出版中：

一、學佛入門

- (1) 修行進程
- (2) 教義教理
- (3) 聖者故事

二、生活實用

- (1) 日常修行
- (2) 佛化家庭
- (3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

法鼓山全球通訊錄

法鼓山全球資訊網 <http://www.ddm.org.tw>

國內分院道場

●法鼓山世界佛教教育園區

Tel : (02) 2498-7171 Fax : (02) 2498-9029

20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

●北投雲來寺

Tel : (02) 2893-9966 Fax : (02) 2893-9911

11244臺北市北投區公館路186號

●北投農禪寺

Tel : (02) 2893-3161 Fax : (02) 2895-8969

11268臺北市北投區大業路65巷89號

11268臺北市北投區大度路112號（汽機車入口）

●法鼓德貴學苑

Tel : (02) 8978-2081（法鼓山世界青年會）

（02）2381-2345（法鼓山人文社會基金會）

（02）8978-2110（法鼓文理學院推廣教育中心）

10044臺北市中正區延平南路77號

●北投中華佛教文化館

Tel : (02) 2892-6111 Fax : (02) 2892-5501

11246臺北市北投區光明路276號

●臺北安和分院

Tel : (02) 2778-5007~9 Fax : (02) 2778-0807

10688臺北市大安區安和路一段29號10樓

●三峽天南寺

Tel : (02) 8676-2556 Fax : (02) 8676-1060

23743新北市三峽區介壽路二段138巷168號

法鼓山全球通訊錄

- 桃園齋明寺
Tel : (03) 380-1426 Fax : (03) 389-4262
33561桃園市大溪區齋明街153號
- 桃園齋明別苑
Tel : (03) 315-1581 Fax : (03) 315-0645
30050桃園市桃園區大業路一段361號
- 臺中寶雲寺
Tel : (04) 2255-0665
40756臺中市西屯區市政路37號
- 臺中寶雲別苑
Tel : (04) 2465-6899
40764臺中市西屯區西屯路三段西平南巷6-6號
- 南投德華寺
Tel : (049) 242-3025 Fax : (049) 242-3032
54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號
- 臺南雲集寺
Tel : (06) 721-1295 Fax : (06) 723-6208
72242臺南市佳里區六安里六安街218號
- 臺南分院
Tel : (06) 220-6329 Fax : (06) 226-4289
70444臺南市北區西門路三段159號14樓
- 高雄紫雲寺
Tel : (07) 732-1380 Fax : (07) 731-3402
83341高雄市鳥松區鳥松里忠孝路52號
- 臺東信行寺
Tel : (089) 225-199 Fax : (089) 239-477
95059臺東縣臺東市更生北路132巷36號

法鼓山全球通訊錄

海外分院道場

- 美國紐約東初禪寺

Tel : (1-718) 592-6593 Fax : (1-718) 592-0717
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373, U.S.A.
<http://www.chancenter.org>

- 美國紐約象岡道場

Tel : (1-845) 744-8114 Fax : (1-845) 744-8483
184 Quannacut Rd., Pine Bush, NY 12566, U.S.A.
<http://www.dharmadrumretreat.org>

- 美國洛杉磯道場

Tel : (1-626) 350-4388
4530 N. Peck Rd., El Monte, CA 91732
<http://www.ddmbala.org>

- 加拿大溫哥華道場

Tel : (1-604) 277-1357 Fax : (1-604) 277-1352
8240 No.5 Rd., Richmond, B.C. V6Y 2V4, Canada
<http://www.ddmba.ca>

- 北美護法會安省多倫多分會

Tel : (1-416) 855-0531
1027 McNicoll Avenue Toronto, ON M1W 3W6, Canada
<http://www.ddmba-ontario.ca>

- 澳洲雪梨分會

Tel : (61-4)1318-5603 Fax : (61-2)9283-3168
<http://www.ddm.org.au>

- 澳洲墨爾本分會

Tel : (61-3)8822-3187
1/38 McDowall Street, Mitcham, Victoria 3132, Australia
<http://www.ddmmelbourne.org.au>

法鼓山全球通訊錄

●盧森堡聯絡處

Tel : (352)400-080 Fax : (352)290-311

15, Rue Jean Schaack L-2563 Luxembourg

E-mail : ddm@chan.lu

●英國倫敦聯絡處

London Branch 28 the Avenue, London NW6 7YD, U.K

E-mail : lieu853@btinternet.com

●馬來西亞道場

Tel : (60-3) 7960-0841 Fax : (60-3) 7960-0842

Block B-3-16, 8 Ave., Pusat Perdagangan Sek. 8, Jalan
Sg. Jernih, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

<http://www.ddm.org.my>

●新加坡護法會

Tel : (65) 6735-5900 Fax : (65) 6224-2655

38 Carpmael Rd., Singapore 429781

<http://www.ddsingapore.org>

●香港護法會

Tel : (852) 2865-3110 Fax : (852) 2591-4810

香港九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓203室

Room 203 2Fl., Block B, Alexandra Industrial Building

23-27 Wing Hong St., Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong

<http://www.ddmhk.org.hk>

●泰國護法會

Tel : (66-2) 713-7815 Fax : (66-2) 713-7638

1471. Soi 31/1 Pattnakarn Rd., 10250 Bangkok Thailand

E-mail : ddmbkk2005@gmail.com

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。



法鼓山智慧隨身書

學佛入門

修行進程 1-1-8

佛教的修行方法（增訂版）

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網 址：www.shengyen.org.tw

電 話：(02) 2397-9300

傳 真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-7033-80-2

著 者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

增訂版58刷：2015年5月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會