

【目錄】

- 一、宗教常識——2
- 二、佛教的歷史及其現勢——5
- 三、佛教及其基本教義——14
- 四、佛教的特色——18
- 五、佛教與非佛教的區別——24
- 六、基礎的修行方法——28

一、宗教常識

在世界上，屬於全球性而且歷史悠久的宗教，只有三個：第一，發生於印度的佛教；第二，發生在中東的基督教；第三，回教。基督教和回教的源頭都是猶太教。猶太教是屬於民族性的宗教，直到現在都還沒有改變。東方的中國和印度，也有其民族性的宗教，如中國的道教，印度的就是婆羅門教或印度教，一直到現在，除了印度人很少有異民族的人能夠接受它。

中國的道教，分成兩個系統：屬於哲學的系統是老子和莊子，稱為道家；屬於道術的系統則有金丹派和符籙派。金丹派在於煉丹、煉氣，又分內丹和外丹。

內丹是煉氣功，外丹是煉金術，就是把金屬煉成丹藥，他們相信人吃了金丹能夠羽化昇天、長生不死。符籙派則利用符籙的方法，驅遣鬼神的力量來解決人間的問題，這被稱為道教。

中國的道教到現在為止還沒有成為一個世界性

的宗教，但在世界性的學術上則有道家這麼一門思想。

佛教在兩千五百年前發生在印度。在釋迦牟尼佛涅槃後約二百五十年左右，就成為世界性的宗教了。由於阿育王的緣故，傳播到亞洲各地，甚至於傳播到了歐洲。

就東方來講，第一個成為世界性宗教的是佛教，直到現在，東方宗教被公認為世界性的，尚只有佛教。

世界性的高級宗教，必定具備三個條件：教主、教理、教團。以佛教而言，釋迦牟尼佛是教主，佛說的經教是教理，一代一代傳承的弟子所組成的僧團是教團。基督教的教主是耶穌，教理是《聖經》，教團是其門徒、信徒。回教的穆罕默德是教主，《可蘭經》是教理，信徒們是教團。

世界性的宗教歷久而長新，一定有它的原因。可是在歷史的過程中，尚有許多興興滅滅、起起落落的宗教不知其數。可以說自有人的歷史以來，就有無量數的人發生無量數宗教的要求和

現象：有地區性的、民族性的、部落性的，還有時代性的。那些宗教產生的現象都是從神鬼感應的神祕經驗而來，在西方的古代社會，將之視為巫、魔，不許傳播，在東方則往往偽稱是佛教，故被正統的佛教稱為附佛法外道，他們沒有本身的理論和制度，所以起起沒沒。

在今天這個開放的時代，多元的社會中，新興宗教就如雨後春筍了。在歐美、日本、臺灣、香港，甚至在中國大陸，都有各種新興宗教的掙跡，從只有幾十人、幾百人、幾十萬人，而到幾百萬人的都有。

只是過了一段時間，或當其創教者謝世之後，吸引力便漸漸微弱，信徒也就慢慢地不見了。像這樣的宗教，在我們美國的華僑社會裡也發現不少。

二、佛教的歷史及其現勢

(一) 佛教發生在印度

佛教發生在印度。印度佛教一共分為三個時期。一是釋迦牟尼佛在世的時候以及釋迦牟尼佛入滅以後的一段時間，稱為原始佛教時期。那是非常樸素、樸實的佛教。釋迦牟尼佛反對祭祀的迷信，反對偶像的崇拜。他主張人人應該依照他的教理去做，依照他制訂的戒律去行，而不是把個人當作神來崇拜。他常常說：「我不領導人，我也是僧中的一分子。」佛是用平實的理念和方法，幫助眾生解脫身心的苦難。佛經的對象是人，是為度人。

佛滅以後三、四百年左右，佛教的思想漸漸產生地域性、思想性的變化。由於印度氣候、語言、民族的不同，流傳的佛教在思想形態上便產生了種種變化。不同的老師在各化一方的時候，為了適應當時當地社會大眾的需求，就產生了不同的思想和不同形態的派別，所謂部派佛教，便

因此產生。部派佛教時期注重理論的整理和觀念的辨明，有重視個人解脫的傾向，因此部派佛教便被後來的大乘佛教評為小乘。但它本身又分兩大部分：比較保守的叫上座部，比較開放的叫大眾部。

小乘的意思就是只求自了、自度、自利。不過小乘也同樣勸人家來修行，也同樣傳播佛法。就像是自己有一輛小車子，也給別人一輛小車子。他乘了這輛小車子能夠證涅槃、了生死，也勸人家乘這樣的一輛小車子去證涅槃、了生死，所以小乘法是大乘法的基礎。

大乘佛教，是在佛涅槃後五百年到一千年之間漸漸產生的佛教形態。它一開始就強調，為了廣度眾生，為了成就佛道，要發廣大的菩提心。大菩提心的意思就是「但願眾生皆離苦，不為自身求安樂」。

印度的大乘佛教又分成三個派系：根據般若的思想，產生了中觀學派；根據唯識的思想，產生了瑜伽學派；根據唯心的思想，產生了如來藏學

派。今天只是給諸位一個概念。這三大學派又可歸納為二類：第一，是空的，叫中觀派。第二，是有的，分為唯識的有和唯心的有。唯識的有叫瑜伽派，唯心的有叫如來藏派。

（二）佛教自印度向北方傳播

佛教從印度向北方傳播，分成兩個系統。第一個系統是中國的中原漢民族文化圈，第二個系統是中國的邊疆西藏蒙古文化圈。佛教初傳中國大約是在西元六十七年，由迦葉摩騰及竺法蘭兩位梵僧，以白馬馱經，來到洛陽。第一部佛經傳到中國，譯成漢文的是《四十二章經》。以漢文經過一千多年的傳譯，便形成了中國的漢民族佛教。漢民族的佛教又往外傳，首先傳到韓國，接著又從韓國傳到了日本，日本從韓國得到中國的佛教之後，又派留學生到中國來求法。從隋唐迄宋明，日本人得天獨厚，把中國佛教的各宗各派都傳了過去。中國的很多佛教經典，在三武一宗等教難之後，被毀掉了，可是日本人卻保持得好好的，這點我

們應該感謝日本。除了韓國、日本以外，還有越南的大乘佛教，也是從中國傳去的。

中國的佛教，通常號稱大小乘十宗。小乘有俱舍及成實的兩宗。後來俱舍宗併入唯識宗，成實宗併入三論宗，只剩大乘八宗，它們是：天臺宗、三論宗、華嚴宗、律宗、淨土宗、密宗、禪宗和法相宗。這八個宗派之中到現在為止，以禪宗和淨土宗的勢力最強。實際上，中國的寺院多屬禪宗。但只修禪而不念佛的寺院為數很少，故又開出禪淨雙修的法門。天臺宗、唯識宗、華嚴宗多半是屬於學問的研究，專修的寺院和徒眾不多。所有的出家人通通都要受戒，目前已沒有固定於律宗寺院才能傳戒，僅有少數持律、學律的僧侶，並無特定不變的律寺。在一九四九年前的中國大陸，真正律宗的寺院大概只有數個。密宗於唐朝傳到中國，後來再從中國傳到日本去之後，中國自己的密宗就不見了。中國人為什麼不喜歡密宗？這可能跟中國的儒家思想有關係。密宗的加持、神力、咒力等觀念，在中國儒家思想

的角度看來是很特異的現象，所以在漢語文化圈的中國不能盛行。

西元第七世紀，後期的大乘佛教自印度向北傳的另一個系統，便首先傳到西藏，後來傳到蒙古，這是屬於蒙藏文化圈的佛教。當時的印度佛教，已是密教盛行期，進入西藏之後，漸漸地適應當地人的需求，跟原住民的宗教信仰結合，而變成我們現在所講的西藏密宗。密宗在印度本身是屬於唯心系統的一支佛教。

（三）佛教自印度向南方傳

西元前二百四十年時，佛教從印度開始向南方傳至錫蘭，成為另外一系。然後傳到緬甸，再傳到泰國及現在東南亞地區的寮國、柬埔寨和高棉等地。這是屬於上座部的佛教。因為當地原來沒有高級的宗教，也沒有哲學思想的文化背景，所以佛教傳過去之後並沒有多大的改變。故我們要瞭解比較樸素的佛教，可以在南傳地區找到若干痕跡。

(四) 佛教傳向歐美及全世界

佛教傳到歐美，最早的是屬於南方上座部系的，特別是歐洲基督教的傳教士們，隨著殖民主義的政治勢力到了東南亞及西南亞地區，接觸到當地的佛教，並將佛典譯成歐美語文。例如有名的《世界佛教聖典》的翻譯，即是以南傳的巴利文三藏為主。諸位可以看一看，那是部好書。

其次，是傳到歐美來的日本系的禪。日本系的佛教也有許多宗派，其中的淨土真宗和日蓮宗，已是日本本土文化的宗教。唯有日本的禪宗，還比較保持著由中國傳去的風格。因此，歐美人士願意接受的是日本的禪。早期傳到美國的日本禪，其貢獻最大的是鈴木大拙。他首先在哥倫比亞大學演講禪，然後他的禪思想風靡全美、風靡歐洲。漸漸的，日本有許多禪師首先登陸三藩市，然後到東部，現在已傳至中西部。目前，日本的禪也到了歐洲。

第三個傳到歐美的佛教，是屬於西藏系的密

教。一九五三至一九五八年間，達賴喇嘛帶著幾萬人從西藏到印度。年輕的喇嘛們非常努力地學習英語，並且移民到世界各地。因此，歐美的很多地方都有西藏人的拊跡。伴著這些移民出來的喇嘛們，多是經過長時間修學訓練的優秀分子。他們從七、八歲做小喇嘛開始，就接受規律層次的佛教教育。到了二十多歲的喇嘛已經能夠說法利生了。有的是出來之後，就參加當地的語文學會，我剛來美國，見到那些移民的年輕喇嘛就感到慚愧。因為他們用英語跟我談話，我不及他們。

西藏的喇嘛適應力非常強。他們出來以後傳教的主要對象是當地人。七〇年代之後，西藏佛教，漸漸成為世界舞臺上極受矚目的一派，到處都可以看到西藏中心。達賴喇嘛旅遊世界各地，處處造成轟動。有一位曾在英國留學後到美國的喇嘛，叫掘隆巴（Trungpa），他在科羅拉多州的丹佛市創立了一個西藏中心叫作 Naropa Institute，四、五年之間，已在美國成立了一百三十幾個分支中心。雖然他於一九八八年

過世之後，這些中心漸漸地一個一個的萎縮，但他的著作，還有相當大的影響力。

我們漢語系的佛教，非常慚愧，到現在為止，移民來美的佛教徒，都還僅在華僑社會活動，歐洲則尚無人去。其原因是我們中國佛教沒有系統和計畫的教育！沒有基礎教育，沒有層次教育，更沒有高等教育。中國的佛教，不是說我們出家人無能，實在是沒有受到好的教育！

所以，我們要辦佛教的教育，來培養弘法利生的人才。在我們的中華佛學研究所裡，日語和英語是必修的科目，希望畢業後的佛教人才，不做國際語文的文盲。就世界性的弘傳來講，中國佛教尚在起步的階段。

從歷史看佛教，曾經歷過分宗分派，一分再分的情形。現在，各宗各派的佛教徒，大家都試著要走出自己的地域，走向共同的世界，所以漸漸地又要合成為一家了。過去小乘罵大乘，大乘罵小乘。小乘佛教說大乘不是佛教，大乘說小乘是自私鬼。藏傳的佛教罵我們顯教不懂修行，

沒有修行的方法；漢地的顯教則罵藏傳的佛教都在弄鬼弄神。這樣互相對罵的現象，已在改善之中，正在趨向彼此諒解、互相學習。西藏佛教有很多我們所沒有的東西，我們的研究所也在訓練專門的藏文人才。計畫將一部一部的藏文佛典翻成漢文。臺灣的妙林佛學研究所，則已在從事南傳巴利文三藏的漢譯工作。

三、佛教及其基本教義

(一) 佛教以三寶為中心

所謂三寶，即是佛、法、僧。佛教即是因「佛」得名，釋迦牟尼佛經過無量世的修持，最後成佛。他將成佛的過程、修行的方法、修行的道理說出來，就是「法」寶。如果沒有佛也就沒有法。可是佛只有一人，無法度脫廣大的眾生。而且佛涅槃後，凡夫不知道佛在那裡，所以要學佛法就得跟「僧」學。僧有聖僧及凡夫僧。初地以上的菩薩及初果以上的出家人為聖僧，一般的出家人為凡夫僧，住持佛法，則以凡夫僧為主。聖僧在凡夫群中出現，也當以凡夫身、凡夫相來接觸凡夫，化導凡夫。所以佛教史上的人物，凡被稱為菩薩、被稱為佛、被稱為聖僧的，都不是他們本人所說，而是他的弟子所說或是後人所說。像印度的馬鳴、龍樹、無著、世親都被後人稱為菩薩，他們沒有自稱聖者、菩薩。中國天臺宗的智者大師，後來有人稱他為東土小釋迦，但

他自己說仍是未得六根清淨的凡夫。永明延壽禪師，後來有人稱他為阿彌陀佛再來。故將他的生日農曆十一月十七日，當作阿彌陀佛的誕辰。可是永明延壽並未自稱是阿彌陀佛。事實上如果有人自稱聖人，自稱是佛，那就有問題了。

（二）佛教以四聖諦為基本教理

所謂四聖諦，一是苦的事實，二是苦的原因，三是滅苦的方法，四是滅苦以後所得的結果。

人生在世，從生到死，有苦有樂。不過，樂是苦的代價，也是苦的開始，所謂苦盡甘來，所謂良宵苦短，都說明了樂的本身，是用苦換來，樂的情況不能持久，佛法稱為壞苦。其他的生老病死等，叫作苦苦。人生的事實，本身就是苦果。苦的種類很多，苦苦一共有八種：生、老、病、死、愛別離苦、求不得苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦。五蘊熾盛是指身心互相交迫而有生死的連續。

苦的原因稱為「集」，是因為自己不瞭解世間一切都是假的而厭苦欣樂，求到了樂，還得求

安全，永遠不覺安全，那就貪得而無厭了。迷信有錢能使鬼推磨，那就拼命地賺錢。有錢的不肯用，沒有錢的拼命追。這都是苦的原因。今生為了厭苦而求樂，所以造作殺、盜、邪淫、妄語種種業。造種種業，在因緣會合時便受種種報，善有善報，惡有惡報，這是苦的原因。下面我們要講滅苦的方法。

滅苦的基本方法是八正道。我們要離苦應修正道，修正道必須具備正知正見：深信世間一切現象均不離因果的定則；思惟世間的一切現象都是因緣和合而成。能相信因果就不會貪便宜或對自己的行為不負責任，也相信真正要離苦成佛一定要靠自己的努力。能體驗到世間一切現象都是緣起的、無常的，就能勝不驕、敗不餒，成功是大家的幫忙，眾緣所成，而所成就的事，也是常常在變。比如我們現在是煩惱凡夫，將來可能成佛，佛以大慈悲、大智慧，啟發一切眾生自己本身的善因緣、善福德而去度眾生。信因果、明因緣，就是正知正見和正思惟。

有了正知正見之後，要有正確的修行：第一，要有正當的職業，凡是跟殺、盜、淫、妄、酒五事有關的職業，都應該盡量避免。第二，要有正當的生活方式，不沈迷於吃、喝、嫖、賭等糜爛的生活。第三，要有正當的言語行為，不妄語，不兩舌，不惡口，不綺語。除此之外還得努力持戒，努力修定，努力求智慧。凡是有損於人的事絕對不做；凡是有利於人的事非做不可，算是菩薩戒的精神。持戒清淨，並以禪定的方法，使得身心經常處在平衡的狀態，才能使信心堅固，努力讀誦經典，聽聞佛法，如法修行，便能開發智慧，有了智慧，方能滅苦。

滅苦以後所得的結果，以小乘來講是解脫生死，從我們這凡夫世界生死之中出離。大乘的解脫，則是仍在凡夫的世界度眾生而不為凡夫的煩惱所困擾，這叫作大涅槃。

四、佛教的特色

佛教的特色在於涵容而有層次、正信而不迷信、神聖而非神祕。

(一) 涵容而有層次

佛教是以「法」為救濟，不是以人或神為救濟。佛法對世間的一切法沒有偏執，所以是無我、慈悲、智慧的。因此世間的一切善法，都是佛法，任何對社會人心和生活有幫助的宗教、哲學、知識、技能，都不排斥。所以佛教是涵容世間所有善法的。

佛教把善法，分為五個層次：人、天、聲聞、緣覺、菩薩。

人，是指具足完美的人格。盡人的責任和義務，這是最基層的條件，若加上修行利他的布施，當然更好。行善的定義是窮則獨善其身，達則兼善天下，獨善是人的善法，兼善是天的善法。具備人天標準，再加上禪定及智慧等的修

行，最後得到解脫而進入涅槃的，是聲聞及緣覺二乘的層次。以人天善法做基礎，發大菩提心，永無止境地為他人的利益而努力，不求回饋地為眾生服務、貢獻，這是自覺覺他，大乘菩薩行的層次，菩薩的最高層次便是佛，是以上述的四個層次為基礎而達到空、無相、無願的境界。

（二）正信而不迷信

「迷信」有四項特徵：盲目崇拜、不合情理、似是而非、邪正不分。

所謂「盲目崇拜」，就是人云亦云，聽說某人神通很靈，就不經理性的思辨而趨之若鶩。這好像有事時聽說找流氓比警察有效，便找流氓幫忙一樣。流氓可能在一時間比警察管用，為你解決了當前的問題，但是它的後遺症是可想而知的。

所謂「不合情理」，是指違背因果原則。例如相信「稻無天水不發，人無橫財不富」，而不擇手段，大做投機生意，謀取不合理的利益，大放高利貸等，都是不合情理的。帶來的後果，很

可能是身敗名裂，甚至傾家蕩產，家破人亡。又如媚鬼賄神求橫財，或用符咒求橫財等，縱然能讓你一時間好像發了財了，可是來得快，去得也快。凡是不合情理的，不論借神的力量也好，鬼的力量也好，人的力量也好，因其不合乎因果的道理，所以是迷信。

所謂「似是而非」，是指任何宗教都有它自己的一套道理。有的說靠神的力量或加持的力量，只要信他、依他，一定會靈、一定會驗，可以叫你即身成佛，立刻開悟，或是有病祛病，沒病消災。在他們開出的萬靈保單上也有冠冕堂皇、似是而非的理論，但是對真正的原因則諱而不談。對這樣的宗教，最好謹慎，以免後患。

所謂「邪正不分」，是指鬼神現象所製造的迷信，是不分邪正的。鬼神往往通過靈媒及乩壇等的工具，以勸人為善、助人為樂的善良姿態，誘人去信從，當你進了他們的門之後，則是順之者昌，逆之者亡，威脅利誘，使你恐懼，也使你馴服，若要脫離則可能會發生身心的障礙及家庭和

事業上的困擾了。他們的是非標準與常人不同，他們的因果觀念也曖昧不清。

佛教的「正信」，就是以佛、法、僧三寶為信仰的對象。信佛，不是崇拜佛的肉體，而是崇拜佛陀的智慧和慈悲，以及佛陀留給我們的恩德。

信佛陀的教法，使我們依教奉行而達到自利利他的目的。釋迦牟尼佛臨要涅槃之時，有弟子問他：「您老人家入滅後，我們怎麼辦呢？」佛說：「你們應以法為師，以戒為師。」就是依賴佛所說的正法，建立信心，如法修行，就能得解脫，證菩提。

信教團的比丘、比丘尼僧，由僧代代相傳，傳法受戒，以僧代表三寶，住持佛法。以僧寶為正信的對象，並不等於把出家人神格化，而是出家人以法為師，依戒而住，以定、慧自修，並教他修，即使他們還沒有成佛，也沒有開悟，出家人的形象，已為佛教作了清淨離欲的表徵。

正信是信佛、法、僧三寶，缺一不可。如果只信佛而不信法、不信僧，這等於是信鬼神一樣；

如果只信法而不信佛、不信僧，這等於是書呆子一樣；如果只信僧而不信佛、不信法，這等於是拜了個乾爹娘一樣。一定要佛、法、僧三寶具足，才算是正信的佛教。

（三）神聖而非神祕

「神祕」是高不可攀但又可以感覺到他的威力；處處可以控制你但又不知他從何來；隨時可給你照顧但又不知是何理由；隨時可給你懲罰而又處處尋他不著；往往表現出超乎常情的能力，卻又未必真的對你有用。這些現象，有的是由人操縱的幻術，有的是出於自我的心理反常，有些是真的由神鬼的靈力所產生。

佛、法、僧三寶是神聖的。佛是偉大人格慈悲與智慧的究竟圓滿者；法是除煩惱證菩提的道理和方法；僧是上求無上正覺，下化無邊眾生的修行者。此三者均非一般世間的宗教所及，所以是不可思議的神聖，而非鬼神伎倆的神祕。佛教徒要發無上的大菩提心，學佛、修法、行菩薩道，

以佛法幫助眾生，使眾生已生之惡速斷、未生之惡不生，此即令眾生早日得離苦。還要使眾生已生之善增長、未生之善速生，此即令眾生早日得安樂。不為自己求安樂，但令眾生得安樂，便是無我的大菩提心。不必用大菩薩及活佛的形象來勸導人，而是顯現眾生相來勸化眾生於不著痕跡之中。所以是神聖而非神祕。

五、佛教與非佛教的區別

（一）無神與有神之別

佛教是無神論的宗教，但也不是唯物論。佛教主張眾生所接觸到的一切現象，都是因緣起、因緣滅。我們這個世界的形成，是由生到這世界來的那些眾生，過去所造種種業，而感受到的結果，這叫作「業果」，或稱「業報體」。共同的環境是由共業所感；各人的環境和身心，是各自所造的別業所感。因為是由眾生自造而不是神所創造，所以是無神論的宗教。但是佛教並不否認各種神鬼。只是佛教所講的神鬼是眾生的類別，而不是宇宙的主宰。

佛教以外的宗教都是有神論者，有三種類別層次：

- 1.原始形態的多種信仰：認為宇宙間的任何現象，都有各類不同的神在掌管，以水為例，江有江神，海有海神，小溝有小溝的神，廚房、廁所，乃至一草、一木都有特定的神明在管理。這

些神和神之間，沒有領袖，彼此各不相屬。

2.中央集權式的多神信仰：例如中國的道教、印度的婆羅門教，都是在眾神之上有一個最大的神，統攝所有的神。中國的道教是元始天尊，又叫玉皇大帝；印度的婆羅門教是大梵天，又叫濕婆神。

3.唯一神論的宗教：相信自己所信的是唯一的創造和毀滅宇宙的主宰神，其他一切靈界靈體的神明通通是魔鬼，比如猶太教、基督教、回教。

（二）淨化與神化、俗化之別

「神化」是除了佛教之外的其他一切宗教所共有的特徵。他們相信神明能主宰人間禍福，而把自己的命運全部交給不可知、不可測的神明。有的宗教相信神是全知全能的，能使我們上天國，也有權使我們下地獄。不因犯過而不升天國，也不因行善而不下地獄，但看是否信神信得徹底。信者升天國，不信者不得救而下地獄。這一類的人，如果信心堅定的話，雖跟佛教的理論不相

同，也往往非常有修養，但難免有點類似澳洲的駝鳥。另有一種信仰，是仗神的力量使自己修煉成神。附佛法外道便說以他們的加持力，可以即身修煉成佛。這些神化的宗教，就好像拮据之時向地下錢莊告貸一樣。一時之間錢是有了，但不是自己的。也像挖肉補瘡，雖然解決一時的問題，跟著衍生的問題，終究無法解決。

至於「俗化」的信仰，則是以賄賂神明來祈求神明，賜給世俗之間大家所需要的近利和暴富。拜財神求發財、拜註生娘娘求子息、拜媽祖等海神求海上平安、問卜命運求黃石公，乃至為了彩券中獎求土地公，過節祭祖、吉慶祭神希望保佑子孫平安。這些就是俗化的信仰了。

佛教不否定俗化的民間信仰和神化的各級宗教，都有其一定的作用。但是肯定淨化的佛教，則對世道人心更加有用。佛教以佛、法、僧三寶化導世間，又以不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等五戒來淨化人間的身口行為，再以禪定的工夫淨化我們心理的行為，更主張以理

性的智慧處理自己，利益他人。若能依教奉行，對自己則身心健康，對他人則家庭和樂、社會安寧。佛教的淨化人間，也具足神化的功能和俗化的力量，確不會由於神化、俗化的偏頗而造成個人的困擾及社會的失衡。

六、基礎的修行方法

佛教的化世功能，就是以佛法來淨化人間，提昇人品，使得眾生，既得現世利益，也得後世安樂。如何達成其目的呢？便是依照佛陀所說的教法去實踐、去修行。

基礎的修行方法，不出福業、定業、慧業。福業是指布施與持戒，定業是指禪定，慧業是指智慧。以修「布施」、「持戒」的功德，可得人天福報，也可進而成就佛果，唯有佛陀堪稱福智圓滿的人。以修「禪定」的功德，可得現實的生理健康及心理平衡，也可進而於身後直生禪天、梵天，更可成就佛果，唯有佛陀的定境最高，故有「如來常在定，無有不定時」的功力。有了深定、大定，才能有大慈悲與大智慧。以修「智慧」的功德，可於現世少欲知足、少煩惱，進而能得離苦、斷苦得解脫，最後能以大智深慧度無量眾生。

（一）如何修布施

人類為了生活的保障及生命的安全，必須養成隨時儲蓄的觀念和習慣，儲蓄的方式可有兩種：一是有限的，一是無限的。有限的是以財產存於銀行，無限的是以財產存於社會。前者是為保障個人及家庭的安全，後者是為保障整體社會的安全。個人不離全體，所以兩者的儲蓄，都有利於個人。

儲蓄的時間也有兩種：一是現世的儲蓄，二是永恆的儲蓄。現世是於即身的自我獲得回饋，永恆則是於無限的未來享用不盡。一般的銀行存款及現實的社會福利，都能立竿見影，所以是為現世利益而儲蓄。佛教的弘化事業，護持三寶，以佛法救濟人心乃是無盡藏的儲蓄，因為一個人向十個人弘傳佛法，不僅十人獲益，以十人若各傳十人即成百人，以百人向橫面是對當今社會、當今世界傳播佛法，向後世是對無盡的未來社會傳播佛法。只要是佛法所到之處，只要有佛法傳流

之時，你的功德就跟著傳遍，跟著傳流，那豈不是永恆而普遍的儲蓄嗎？

因此，我們應當努力儲蓄，以聚沙成塔、集腋成裘，滴水穿石的方式，積少成多，日復一日，以我們有限的物力、智力、體力、心力不斷地修行布施功德。為目前固然要布施，為永恆更加要布施。唯有布施功德最容易做，隨力隨心。布施貧病是大功德；擁護佛法，培養弘法的人才，功德更大。

（二）如何修持戒

持戒的目的是在改過遷善。改過為不造一切惡業，可得離苦的果報；遷善為努力一切善業，可得幸福的果報。如果只求離苦得樂而不從身心行為方面切實改過遷善，便與常情常理的因果定律相違。

佛法教人持戒的內容，有兩種層次：一是自利自保的五戒，二是利樂眾生的四種精進。

前者的五戒是指：

- 1.不殺生，主要是不殺人。
- 2.不偷盜，主要是不取非分之物，不收不義之財。
- 3.不邪淫，主要是不違社會秩序，不悖人間倫理，不妨害家庭，不損傷健康。
- 4.不妄語，主要是不以語言使得他人受到損害。
- 5.不飲酒，應包括麻藥在內，主要是不以飲用酒精及麻藥，失去自制能力而去做出殺、盜、淫、妄的犯罪行為。

後者的四種精進，又稱為四正勤。那就是勸導他人除一切惡、修一切善，也正是七佛通誡偈的頭兩句所說：「諸惡莫作，眾善奉行。」已作之惡令中止，未作之惡令不作；已行之善令增長，未行之善令修行。努力不懈，修行這四句話，叫作四種精進。前兩句是為眾生拔苦，後兩句是給眾生帶來幸福。拔苦予樂，正是大悲心的菩薩行。如何能夠勸導世人，同來修行這四句話，那就先要以現世的利益、現前的好處來使他們感動，進而接受你、相信你。所以通常要以布施作

為入手的方便。

（三）如何修禪定

禪定的意思是心無二念，開始練習時必有方法，方法的作用是使得我們的心念由散亂狀態而至集中狀態，再由集中狀態而至統一狀態。到了統一的狀態，便稱為定，但是統一狀態也有不同的層次：由身心的統一，至內心與外境的統一，再進一步，便是前念與後念的統一。要想達到前念與後念的統一，必須經過前念與後念的連續如項鍊，一念扣一念，念念同一念一樣的念頭，然後才能把前後念的間隔消化，僅剩下一念的存在，此時即是止於一念，名之為定。到了連此一念也不存之時，便是即定即慧。

初修禪定之時，可有許多方法，舉凡禮拜、誦經、念佛、持咒、梵唄、經行等，都為達到安心、靜心和淨心的目的，主要由於修行而使身心平衡，都是定的功效。如果沒有高明專長的老師，以上所舉各項，都是佛經中處處可以見到的

修定方法，安全可靠而不會產生副作用及後遺症。不過這些均屬於散心修定。

如果遇到對禪定已有經驗，並對佛法有正知正見的老師，就向他們學習專心修定的方法。那是指的禪觀法，或被稱為止觀方法，禪宗則稱為參禪的方法。

禪觀的方法，一定不離三個原則，那就是：調身的姿勢，調息的呼吸，調心的專注。以放鬆身體的肌肉，也放鬆頭腦的神經為基本的要求。正確的姿勢，包括行、坐、立、臥四種，以輕鬆端正為原則。正確的呼吸，以自然的速度為原則。正確的專注，則以只顧方法不問得失為原則。如果企圖心強，急功好利的心旺盛，便會為你帶來魔境的困擾。必須要有佛來佛斬、魔來魔斬的心理準備，才會安全。所謂斬佛斬魔的意思是說，不論可喜或是可怖的任何景象及感受出現，都把它當作幻景及幻覺處理。否則若遇惡境易生退心，甚至毀謗三寶，指為修行不得好報。若遇善境易生慢心，甚至宣稱得大神通，證了聖果成了

佛，那就太可憐了！

（四）禮拜與讀誦

禮拜的方法，與合掌的方法相連。其動作最好請一位法師或居士，給你當面示範。

至於禮拜什麼？為何禮拜？初入佛門是有求禮拜及有相禮拜。求平安、求智慧、求幸福，是正常的心態。所謂有相，是指有對象、有目的。面對佛菩薩聖像，或對特定的佛經，每天定時定數禮拜，為己為他，消業障、除煩惱。學佛既久，便知無求無相才是修行的究竟目標，所以每天照樣面對佛菩薩的聖像禮拜，只是一種恆課。

讀誦的佛經，但視為了什麼目的，再看能有多少時間。通常佛教徒們讀誦的經典，不出《心經》、〈普門品〉、《阿彌陀經》、《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》，一部分有較多時間的人，可以讀誦《法華經》、《華嚴經》。誦經的方式，如係一人，可用木魚，也可不用木魚，兩人以上同誦，則須用木魚。最好確定一部

經，發願在一定的期限內誦完多少遍，不要今天誦此經，明天又換另一經。誦經不為求解，只求字音不錯，不用知道經義為何。

至於看經是為知解經義，包括上舉讀誦的諸經，另外有《無量壽經》、《觀無量壽經》、《楞嚴經》、《圓覺經》、《勝鬘經》、《維摩經》、《楞伽經》、《解深密經》、《涅槃經》、《大般若經》等。不過我自己是從四種《阿含經》下手的，其先後次第是《雜阿含經》、《增一阿含經》、《中阿含經》、《長阿含經》。要看論典則有《大乘起信論》、《寶性論》、《俱舍論》、《瑜伽師地論》、《中論》、《大智度論》、《六祖壇經》等。看完這些經論時，你已是一位佛學的通家了。

（五）念佛與持咒

念佛與持咒，本來源於修定的方法之一，然在淨土教及密教獨立成派之後，便與修定的方法分了家。如果站在整體佛法的立場來說，仍是彼此

呼應的。

念佛的方法，可以涵蓋念一切佛與一切菩薩的聖號在內，未必單指念的阿彌陀佛。例如七天之中單念阿彌陀佛，稱為彌陀七；單念藥師佛，稱為藥師七；此外尚有彌勒七、地藏七、觀音七、文殊七、普賢七等。

如何念佛？有兩大類：一是散心念，二是專心念。前者可在任何時間的任何場合，以出聲念或心中默念，甚至一邊跟人談話一邊照常念佛。至於後者是剋期取證的念佛法，在特定的專修期間所修的方法，通常用連續念、高聲念，自聽其聲念，印光大師則勸人用數數念，數數與計數不同，計數是用念珠計算，數數是每念一句佛號默數一個數目，念至十句，數到第十，再從第一數起，如是周而復始，便會達到專注的效果。念佛念至「一心不亂」的狀況，必定是專心念佛而非散心念佛。

至於持咒，許多人以為凡是持咒即是修密法，其實不然，正規的密法，必由上師的師師相傳，

必有儀軌修法。一般的持咒，則與持名念佛類似，故在顯教各派，乃至明朝以下的中國禪宗，也用許多明咒。持咒之法，是口誦、耳聽、心惟，身口意三業相應，持咒才真得力，那也是定的一種。若以散心持咒，當然也有功德及感應。持何咒文？則端視各人的心向習慣及因緣而定。通常的人多持〈大悲咒〉、〈觀音咒〉、〈準提咒〉、〈吉祥咒〉、〈藥師咒〉、〈地藏咒〉、〈往生咒〉、〈楞嚴咒〉等。可以用數珠計數念，也可以計時念。

（六）如何修智慧

依據大小乘經論所介紹的智與慧，有所不同。「智」有世間智與出世間智，世間的知識以及世間的聰明才智，都以「我」為中心，不論是個體的小我或全體的大我，都未脫離我執煩惱，所以名為世間有漏智。唯有超越了自我中心的一切心理或精神的運作稱為出世間的無漏智。

開悟即是無漏智的功能顯現，開悟時對自己斷

煩惱、除執著，開悟後對眾生施法雨、濟苦難。
自度度人而又自知自覺，無我亦無眾生。

至於「慧」共有三等，稱為聞、思、修的三慧：

- 1.聞慧是依聽聞佛法，閱讀佛教經論，理解佛法所說的道理和修行的原則。
- 2.思慧是依所聞的慧解，如法修行，一邊仍依經教，一邊已從修行過程獲得體驗。
- 3.修慧是從思慧更進一步，不依經教，大用現前，然其終亦不會與經教相違。

（七）誰有正知正見？

初學佛法的人，應當多聽具有正知正見的法師和居士說法，多讀本文所舉的佛教經論，多閱正統佛教的現代著作，同時加上因解起修，便是入佛門，開啟智慧的最佳途徑。

至於誰是具有正知正見的法師和居士，當以人的立場及理性的角度來判斷，如果老是說神話、說鬼話的人，常常表演神通、蠱弄神祕的人，自稱是聖、是佛、是神、是菩薩的人，運用扶乩引

鬼、啟靈降神等靈媒型態的人，縱然也用佛經、佛語，實則都是附佛法外道。

至於現代正統佛教的著作，最好是已經被收集於叢書、套書如《現代佛教學術叢刊》等的作品，那是經過專家過濾好的，可以信賴。

佛教徒的學佛目的，是在以智慧及慈悲來自利利他，而不是以怪力亂神及稱聖稱佛來迷惑眾生。

智慧必然是合乎因緣觀念及因果觀念的，必然是合情合理的。慈悲的表現，不在於討好慇懃，乃在於感謝恩人，原諒仇人，幫助苦人，救濟窮人，調伏狂人，啟導愚人，感化惡人，鼓勵善人，警策懶人，醒覺迷人。那便是以全心關懷一切眾生的菩薩精神。

（一九九〇年十月二十七日講於美國加州南灣華僑文化中心，現收錄於《佛教入門》）

案：本文講出時的題名是「佛教基本大意」。由鄭素珠女士從錄音帶逐字抄下，我再予兩度刪減，並且增加了第六項，一九九一年元旦完成此稿，改為今名。