

一、佛教的發源和流傳

(一) 發源於印度

二千五百年前的一位釋迦族的王子出家，經過六年的修行，開悟成佛，並將他所體悟到的、解脫生死和一切煩惱的方法，向當時的印度社會，宣揚了四十九年，最後以八十歲的高齡，離開了人間。我們稱他為佛，也就是徹底覺悟了一切宇宙和人生道理的人。這是佛教的開始。

(二) 中國佛教

佛教在印度，經過五百年的傳流，才通過西北印度，由中國的新疆省，傳到中國，這在中國東漢明帝的時代，已經有了關於佛教傳入的文字記載。在中國經過五百多年的傳播及發展，由於和中國儒家及道家文化的相互激揚，便形成了具有中國文化特色的中國佛教，共有十三個宗派，那是由於不同的高僧所依不同的佛教的經典和論典，由不同的各種角度，發揮了他們的見解。其中最能表現中國文化特色的，是天臺宗、華嚴宗、禪宗。華嚴宗到了中唐（西元第九世紀）以後，便和禪宗合流；天臺宗到北宋時代，雖曾一度復興，但卻未能繼續發展。到了近世，談起中國佛教的寺院或僧尼，百分之九十九，均屬於禪宗。雖然尚有修學天臺、華嚴和淨土念佛的人，他們的出身，卻不能與禪宗無關。

近代的中國佛教界，出過四位偉大的高僧，那就是以持戒著稱的弘一（西元一八八〇—一九四二年）、以念佛著稱的印光（西元一八六一—一九四〇年）、以熱心教育及弘揚教義著稱的太虛（西元一八八九—一九四七年）、以禪定著稱的虛雲（西元一八四〇—一九五九年），他們四位均對近代的中國佛教有過極大的貢獻。但是，今日傳來北美的佛教，則以禪宗的影響力最大。

(三) 美洲佛教

目前在北美弘揚佛教的，人數並不多，系統卻很繁雜。因為，印度的佛教曾以三個不同的時代，三個不同的姿態，分向三個不同的地區傳播。那就是早期的印度佛教，傳向錫蘭和緬甸；中期的印度佛教，傳向中國；晚期的印度佛教，傳向西藏。而在這三個不同的區域，又形成了三種不同的性格，我們分別把它們稱為小乘佛教和大乘佛教，錫蘭和緬甸的佛教，屬於小乘，大乘佛教之中，又有顯教和密教之分。中國的屬於顯教，西藏的屬於密教。中國佛教又傳到了朝鮮半島和日本。今天的北美，是各系佛教匯集的地方，但是仍以禪宗最受北美社會的歡迎和愛好。今天在北美傳播禪宗的人，不論他們是來自那一個國家，禪的根源是中國，

直到近代，在中國最風行的仍是禪宗。中國人在北美弘揚禪宗最有力的則為十六年前到舊金山的度輪法師（宣化老和尚），他是虛雲和尚的弟子，現在不僅於西岸各城市有分院數處，且已創立了一所法界大學，經常有數十位出家弟子跟隨他修行。在美國東岸，則為現在由本人住持的美國佛教會大覺寺，由於前任住持仁公法師（仁俊長老）的促勸及副會長沈公家楨居士的贊助，雖然由我教禪，僅僅一年多的時間，同時也頗艱苦，前途則極樂觀。我們分別開設了初級班、中級班、高級班、特別班、精進班，學生之中，已有人準備發心出家，終身修行。並且由學生發行了一份《禪》（*Ch'an Magazine*）的英文雜誌。

至於這次我來多倫多的因緣，當然要感謝僑領吳俠民先生的邀請，我之認識吳先生及為我擔任粵語翻譯的簡許邦先生，則是由於詹公勵吾長者的介紹。

詹公其人，雖非禪宗的傳人，他與近代中國禪宗最偉大的禪師虛雲老和尚之間的因緣，卻十分深切，此可從陽明山中華大典編印會印行的《虛雲和尚法彙》附錄〈虛雲老人末後詩札〉的內容，特別是第十三札〈夢中茶話〉及第十六札〈告別絕筆〉，均可見出詹公與虛老之間感應道交，非同尋常。詹公一生樂善好施，但他並非百萬富豪。十數年前，發大弘願，願以二十英畝農地，捐出作為發展國際佛教的建築用地。近一年來，經過與本人的數度傾談，更發弘願，決定捐出他的一塊面積近七十七英畝的農場連農舍，請中國高僧主持，籌建虛雲禪寺，以利傳播中國禪宗的修行方法，成就僧俗四眾修行禪法。

七十七英畝的土地，對一般人而言，是一筆不小的財產，對一位修行的有道高僧而言，毋寧是一樁麻煩的事。要保持它永遠屬於十方大眾的產業，要從各方面募款，建造寺院，要教導住在那裡修行的人，要培養更多後繼的人才，要維持他們的生活。這項任務，至為艱鉅，否則就會辜負這位施主的願心了。可是，出家人雖不經商，也不得為了薪水而為任何人工作，他的悲願以及為報佛恩而能盡形壽獻身命的信力，必定能感得護法龍天的加被，把這塊農地，經營成為在北美傳播中國禪宗的一座大本山。同時，也不僅是因為詹公或中國禪師要傳播禪的方法，乃是由於在北美的中國人需要它，北美的本地人也需要它。佛教是被這需要的潮流，捲來北美的，在座的諸位以及廣大的北美大眾，才是請佛教來這裡的主人。能有這麼多的支持者，前途當然是極其樂觀的了。

這絕不是空想，凡是真正接觸過佛教的人，他就不會反對佛教的傳播，尤其是禪，它是中國文化最光輝的一部分，它不是宗教，它不必要求你改變什麼，也不要求你做任何不希望做的事。它卻能夠使你從實際的生活中，得到身體的平安健康和心理的平靜明朗。也能使你在不知不覺中變成了佛教的支持者和傳播者。

二、佛教的信仰

很多人都認為佛教的信仰是迷信。其實，當你聽過一些佛教對於信仰的解釋之後，你就會明白，佛教不但不是迷信，而且是非常合理的。

（一）三寶

佛教的信仰，以三寶為中心，不像一般人誤會佛教的那樣，認為佛教是崇拜鬼神的宗教。

佛教的信仰，可以分作自信和信他的兩面，然都是以三寶為主。三寶，意思是寶物，有救濟貧困的功能，佛教則用三種寶物，救濟一切眾生，離苦得樂。

從一般而論，人的自信心是有限的，往往由於財力、智力、權力的限制，對於宇宙人生乃至小到對於平日所處的生活環境，也沒有自信心去解決和克服。這種人，首先需要有一種外在的依靠，才能幫助他克服難關，那就是信他的力量。

（二）信他

佛教給你信仰的，稱為住持三寶：

- 1.

佛寶——二千五百年前出生在印度的一位王子，出家修行而開悟了的那個稱為佛陀的歷史人物。

- 2.

法寶——由那位成了佛的印度王子，把他自己開悟的方法以及用他的智慧觀察到宇宙人生的真理，說了出來，只要我們照著他所說的方法做去，我們也能開悟。

- 3.

僧寶——凡是佛教徒，如果他能負起修行佛法並且傳播佛教的責任，便稱為僧寶，雖然不限定出家人或在家人，事實上只有出家人才能完成僧寶的使命。在這三寶之中，如果無佛，我們根本無從知道離苦得樂的方法，如果無僧，這些方法便無人示範修行，也無人把這些方法傳流到現在。而我們信佛及敬僧的理由，即是為了學習修行的方法。當然，佛教也鼓勵我們崇拜聖賢，佛教稱他們為菩薩，譬如觀世音菩薩、彌勒菩薩等，也都是信他的對象，並且靈驗非常多。但這仍在三寶之內，一切的菩薩都是僧寶，一切的佛都是佛寶。佛教被人誤為迷信的最大原因，乃是由於許多信佛教的人，只是信佛信僧，沒有懂得修行的方法。事實上，如不學習方法，信佛信菩薩，雖可得平安，卻不能開悟而離苦得樂。唯有學習了方法，認真地修行之後，始能由信他而產生自信的力量。

(三) 自信

即是信自己。這是在信他的基礎上建立起來的，也就是從修行的經驗中，確切地體悟到了我們每一個人，都有成佛的可能，本來和佛無別，所以必將能夠成佛。但這自信的仍是三寶，我們稱它為自性三寶：

- 1.

自性佛寶——佛的意思是覺悟，人人都具備有覺悟的可能性，實際上，我們每一個人的本性，就是清淨的佛性，只因為被外在的八風所吹，心理受了影響，產生了種種的煩惱，把清淨的佛性遮蓋住了，所以稱為凡夫。所謂八風，是指的利益、損失、毀謗、榮譽、稱讚、譏笑、痛苦、快樂。一個人，如果能夠到達八風吹不動的境界，他就解脫了一切的煩惱，雖然尚未成佛，他已見到了他的自性佛寶。

- 2.

自性法寶——在沒有開悟之前的人，修行的方法，是靠他人傳授的，當你開悟之後，你會發現，修行的方法，本來就是現成成的，和每一個人的本性是分割不開的。這個方法，包括理論的和實踐的兩部分，理論的部分，可以比作地圖，實踐的部分，可以比作上路向目的地前進，兩者缺一不可，否則不是落於紙上談兵式的研究，便是落於盲人騎瞎馬式的苦修。未悟之前，法在心外，所以需要求師問道，開悟之後，法在心內，從你心中流露出來的，就是解脫煩惱的方法。不必另外再向佛經裡去尋求，但卻絕對是與佛經的觀點一致。因此，佛教的教主釋迦牟尼，在世的時候，一共向當時的信眾們說了四十九年的修行方法，最後宣布，他並未說出一字。也就是說，他沒有創造出任何方法，一切的方法，原來就存在著的，他只是在發現這些方法之後，向大家指點出來而已。

- 3.

自性僧寶——佛與法，既在我們每一人的自性中俱備了；僧，當然也不例外，僧的意思是融洽無間，和合一致，即消除了煩惱之後的狀態，所以稱為「清淨和合僧」。煩惱是從我們的肉體及精神方面的不滿足和不順利而產生的，所以信佛的人，要解除煩惱的痛苦，首先必須從貪心、瞋怒、不明是非的三方面，漸漸地省察和消除著手。尤其像出家人，他們不求任何東西，甚至將他們最寶貴的身體，也施捨出來，稱為捨身出家，所以稱為僧寶。但在他們沒有斷除煩惱之前，僅僅是凡夫僧，斷了若干煩惱的，稱為賢僧；將要斷盡一切煩惱的，稱為聖僧，像觀世音菩薩、地藏菩薩等，即是聖僧；縱然是成了佛的人，也是僧寶之一，所以釋迦牟尼佛，仍對他的弟子們宣稱，他也在僧的數目之內。有很多人，不曉得佛與菩薩的區別，現在，相信諸位已經明白，菩薩是成佛之前必經的修行階段的人，佛是菩薩修行到圓滿時的最高階段的人。佛的身分是最高最圓滿的，但他仍可為

了適應各類的眾生，化身為凡夫、化身為鬼神、化身為菩薩，所以在佛經中說觀世音菩薩是古佛的再來，觀世音菩薩有三十三種不同類別的化身，其實，他有千手千眼，也有萬手萬眼，他有千萬種不同類別的化身。化身的方式，則有托胎化身及變現化身的不同，不論那一種方式的化身，當他在你面前出現的時候，他是你的親戚朋友和家族中人，是普通的人。他可能用正面的方法來協助你，也可能用反面的方法來激勵你，不論正反，都是對你人格的培養和事業的成功有益。因此一個信佛教的人，他看所有的人，都是救助他離苦得樂的菩薩。一個開了悟的人，也能自覺到他自己，是與僧寶不可分割的，所以也能自然而然地，負起了菩薩所應負起的使命。

有些知識分子，讀了幾種禪宗的書籍之後，知道了自性三寶的境界，高於住持三寶，所以自稱信仰自性三寶而用不著住持三寶。像這些人，佛經裡有一個寓言說到：曾有一個愚人，見到三層樓的建築物後，即要求一位建築師，單為他建第三層而不要底下的兩層。諸位想想看，這是可能的嗎？因此，我要告訴諸位，先從信他的基礎上入門，等你根據所學的方法修行到了一定的程度之時，自信的功效，便會自然顯現在你面前的。

三、佛教的教義

佛教的經典，實在太多，多得使你無法以業餘的時間來讀完它。我們中國的法師，希望讀過全部的佛經，最常用的方式是把自己和社會的世俗環境隔離，關在寺院中的一間房內，經過數年的閱讀和體驗，才能對佛經的全體，有若干程度的瞭解。

像我本人，就是經過六年這種生活的人。至於一般的人，譬如目前有好多在大學裡專門研究佛教經典，並且向學生教授佛經的學者，他們很少能把全部的佛經做總體的研究，同時由於他們缺少修行的實際經驗，故也無從確切地瞭解佛經，充其量，他們是從文字的表面上得到一些印象而已。但是佛教的教義，從原則上說，並不如一般人所想像的那樣困難。它的根本思想，僅僅四個項目：苦、空、無常、無我。

（一）苦

一個人，如果沒有苦難的感受，便不容易對自己作警惕，更不容易對他人給予同情。所以在美國有一所學校，在訓練學生道德生活的課程中，使每一個學生均有一週的時間，來體驗生理機能有殘障時的痛苦。也就是分別地將學生們，或者矇上眼睛，或者綁起腿子，或者捆住雙手。結果，這些學生的同情心特別高，彼此間的互助精神也特別顯著。

當然，在人類的思想之中，也有不承認佛教所說的苦是真理的，我們無意要說服任何人，佛教只希望把佛所見到的真理，告訴願意知道佛教的根本教義是什麼的

人們。在佛經裡面，對於苦的觀念的說明，有幾種不同的分類，今天我想介紹的是五分類，即是：

- 1.

苦苦——包括四個型態的苦的現象，那是人人都知道的：生、老、病、死。以現在人的知識判斷，嬰兒初生之時，尚無知覺意識的作用，應該是不知道苦或不苦的，所以這個生字，是指出生這個事實而言，由於生而為人，便因他有了身體而註定了必將會病、會老、會死的前程。有的人未老即死，或者終其身不知病為何物，但他不能不死。所謂「鳥之將死，其鳴也哀；人之將死，其言也善。」

原因即在對於死亡所感到的一種無可奈何的痛苦所致。年輕的人，體魄特別強壯的人，比較不容易接受宗教信仰，原因即在於他們對於苦的感受不太強烈。

- 2.

壞苦——有人反對佛教主張的「人生在世，有受皆苦」的說法，他們認為，人生雖有痛苦的遭遇，但也同樣有歡樂的場合，譬如「久旱逢甘霖，他鄉遇故知，洞房花燭夜，金榜題名時」，乃是人生的賞心樂事。對於這一點，佛教並未忽略，佛教卻想進一步地為你指出：天下沒有不謝的花朵，人間亦無不散的筵席。若從世間相的生起、完成、變異而復歸於消失的這個事實來考察，雖有偶然的美景良辰，它的結局則終歸於消失。所以有些人在沒有成功之前，吃盡千辛萬苦，到達成功之際，又會患得患失，尚未引退之前，便已憂慮到，退休之後的下一步應該如何走法的問題。總之，世相是經常變遷的，不可能讓你抓住一樣使你覺得絕對可靠的東西。

- 3.

求不得苦——我們常常聽到人們在受到挫折之時，會以「天下不如意事，常十之八九」這句話來寬慰他們自己。生在世間，不可能一無所求，最基本的，是求食物、求衣著、求異性。其次若有餘力，則求名望、求財富、求權勢。一個人的能力越大，他的欲望也越高。有些人不為他們自己求任何東西，卻又不能不為他人的利益而求。事實上，有求必應的，在世間上是不多的，當在你求得之先，必已付出了相等的代價。

- 4.

怨憎會苦——在人世間，往往是好景不常，而又冤家路窄的事很多，你所喜歡的事物，很難保全不變，你所厭惡的事物，又偏偏常常在你的生活中出現。

- 5.

愛別離苦——不論是父母骨肉、夫妻眷屬、親密的朋友，生離和死別，乃是最能使人斷腸的苦事。有的人，你愛得他好苦，他卻並不愛你；有的人雖然相愛，卻有不得不分離的情況發生；有的人雖然終身相守，卻不能避免死亡的有先有後。

以上五種苦相，即是我們的人間相，因為我們的身心，是過去世的行為留下來的結果，佛教稱之為苦因與苦果。如不及時中止，因果的循環，便無了期。中止苦因的方法，便是修行，此到下一次再講。

（二）空

佛教被稱為空門，故在香港，有些賭錢的人，就怕早上在街頭遇到僧尼，他們迷信，空門中的光頭，會使他們輸得既空又光。其實，佛教的空，根本不是那個意思。如果不懂佛教所講「因緣」二字的道理，你就無法懂得佛教所講的「空」是什麼意思。所謂「因緣」，是指世間事物的形成和毀滅，均有它的因素，佛教稱這種因素為「因」，又將這種因素與因素之間所發生的關係，稱為「緣」。正由於一切的事物和現象，無一不是集合了許多的因素而完成的，如把各種因素分解開來，任何一種特定事物和現象，均不可能存在。佛教，要人去除煩惱的方法，首先使你明白世間的事物，無一不是暫時由各種不同的因素集合而成的幻相，這些幻相，使你幻覺它們的存在，其實，除了因素，並沒有事物，因素在變，事物也在不斷變化。如果明白了這個道理，你就不致於對稱心的事物起貪心，對不滿的事物起怨恨了。可見，佛教所講的「空」字，並不是一切都沒有的意思，而是要你在努力促成其事之後，不要把它擺在心裡，那是去除煩惱的最好方法。因此，由「空」的意義的說明，也必須瞭解，它會告訴我們如下的兩種意義：

- 1.

無常——一切事物的現象，既都是暫時的各種因素的聚和散的活動，只要因素的位置和形狀有變動，事物的聚和散的活動，也就跟著變動，佛教把這種聚散活動的相狀，分為「生、住、異、滅」的四種形態。這四種形態，從來不停留，所以是無常而不永恆的。

- 2.

無我——人類的煩惱，多過於其他的動物，只因為人類的自我觀念，比其他的動物更強烈。自我的觀念，帶來自私的行為，凡是遇到和這自私的行為相抵觸的事物，便會引起煩惱。構成自我觀念的基本因素，便是我們的肉體，再漸漸地向外擴張，有了我的財產、我的家屬、我的名譽、我的事業，我的權勢、我的思想等等。人們為了維護這些「我」及「我的」觀念，努力奮鬥，也為了這個我而招致

煩惱。從「因果」的觀點上說，佛教是鼓勵我們積極向上的；從「因緣」的觀點上說，佛教是主張放棄我見的。世間一切事物，包括每一個人的身心在內，無一不是由因緣促成的幻相，根本找不到「我」的觀念可在何處生根。所以是「無我」。但是，此處僅從理論上，分析給你聽，使你明白，你的「自我」並不可靠，也不實在，當你有任何痛苦而無法立即解決的時候，不妨試著想想，至少可以使你減少一些因痛苦而引起的怨恨和憂鬱。至於親自來體驗「無我」的身心境界和宇宙境界，那是要在開悟之後。要想開悟，必須親自修行。

（一九七七年十月二十三日講於加拿大多倫多市中山紀念堂）

法鼓文化《佛教入門》