

## 佛教的修行方法 — 聖嚴法師

### 一、前言

非常謝謝貴紀念堂理事長吳俠民先生，昨天、今天一再給我介紹。我非常感謝有此機會到多倫多來為僑胞們講佛法，同時也覺得非常難得的有《醒華日報》的總編輯簡許邦先生擔任翻譯。今天星期一，所以聽眾沒有昨天多，請各位盡量坐向前排，把你們和我的距離拉近些，因為佛教徒向法師們請教和學習，稱為親近善知識，意思是親切地接近被你們尊敬的人。

### 二、修行的意義

今天的講題是「佛教的修行方法」。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。

### 三、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，這尚是小乘。所謂小乘是對大乘而言，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，好像買不起飛機的人，至少先要有錢買輛腳踏車。不論小乘或大乘，修行是第一。

## 四、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，所以大乘的本身共有五個層次：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，他們修行是為了度眾生，而非僅為自己求解脫。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。昨日有位李先生，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。你要先認清那一方法適合你的興趣和性格，或者那一方法是你所能接受吸收的。那麼，那一方法對你就是好的，不論高低，都是大乘法門。

現在，我們把五個層次的修行階段，一一講解下去。

### （一）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；或者在海中浮沈漂流下去，是上不了岸的，只有當我們希望登岸而掉過頭來時，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，我們發心要成佛，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。

### （二）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，是不合乎邏輯的，應該說成：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的訓練，便不可能出世。很多人看到我做了和尚，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 and 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，做人既是生天的基本條件，也是成佛的基本大因素。

### （三）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，我們稱為：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，乃至自己的身命，均已沒有了我及我所有的繫縛心，這時才真正到了阿羅漢的境界。所謂解脫的意義，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。所以請不必擔心著說：「如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。

### （四）獨覺

「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啟發，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，實在是並不容易的事。

### （五）菩薩

「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，希望人家也成為好人，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：比如這座房子發生火警了，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，是不能稱為菩薩的。如果有人首先考慮到，如何使得老弱婦孺離開火宅，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，因為，希望成佛的念頭雖好，仍是一個「有我」的妄想，所以你如希望自己成佛，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。

## 五、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，更不致走錯了路。在修行的準備工夫而言，節制五欲，是很重要的。這是由於五官的媒介而產生的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。

### （一）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，是否也算得是布施？事實上他勸人為善的行為，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，而稱之為「為富不仁」。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，三寶所做的是，幫助所有需要救濟的人得到佛法。因為人類的真正痛苦，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。因為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。昨天與今天，我在此地就是做的大布施。

## （二）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。

## （三）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，就是我昨天所說的「八風吹不動」的境界了。

## （四）精進

第四「精進」，精進是為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。為了神聖的悲願，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。

## （五）禪定

第五「禪定」，我教禪定，分成三個步驟，也可說分為三個階段，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。即是我和世界萬物合而為一，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坐在那裡的。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「誠之所至，金石為開」，「誠」便是心力集中。心無旁騖，只有一個念頭，集中在一個念頭，這就禪定的初步工夫。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。

## （六）智慧

第六「智慧」，智慧包括有三個項目：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啟悟。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，為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，所以修行越深悟境越高，智慧越深煩惱越薄。

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）

法鼓文化《佛教入門》