

佛教的修持方法是什麼？

是的，這是一個非常重要的問題。如果僅僅信仰佛教而不作佛教生活的實踐，那只算是種了一些將來成佛的善根種子，但卻很難得到即生的利益。

佛教的修持，即是佛教生活的實踐。最主要的有四大項目，那就是：信、戒、定、慧。

沒有信仰心，根本尚未進入佛門，所以，信心是學佛的基本要求。皈依三寶，就是信心的最初建立。

戒的內容很廣，一般的要求，能夠持好五戒十善便可以了；若能增受八戒乃至菩薩戒當然是最好的事。戒對於佛教徒的功能，好像戰場的防禦工事對於戍守士兵的功能。若不先把五戒十善持好，根本沒有佛教徒的氣質；如不持戒而修禪定，也會落入魔境。

禪定，是收心攝心而使心力不受外境動搖的工夫，這也是各種宗教共同著重的工夫，印度的各外道宗教都修定，中國道教的吐納以及西洋耶穌教的祈禱，也都是禪定工夫的一種。禪的功能，能使心念集中定於一境，唯有有了心定一境的工夫，才能體察到宗教價值的崇高偉大，才能得到身心方面的輕利安樂——絕非五欲之樂能夠相比。一旦有了這種心定一境的經驗之後，他的宗教信念也會加倍地提昇，再要他不信也不可能。

但是，禪定的工夫並不是佛教獨有的，佛教獨有的是指導禪定並脫落禪定之貪著的智慧，因為，禪定雖是不受外境動搖的內證工夫，一旦進入禪定，受到禪悅之樂，便容易貪戀禪悅之樂而不思離開禪定了。像這一類人，一旦色身死亡，神識便生禪天。但在佛教的境界層次中，禪天分為高下的八大等級，稱為四禪八定，四禪八定都是三界之內色界及無色界的天境，天的壽命雖長，卻未解脫生死，所以佛教只是把禪定當作修持的一種方法，而非修持的目的；所以中國的禪宗，雖然以禪為宗，卻是重開悟而不重禪定。悟，就是智慧的開發，唯有開發了悟透諸法實相的智慧，才能解脫生死而出離三界。

—法鼓文化《正信的佛教》