

目錄

一、您是佛教徒嗎？	3
（一）民間信仰	4
（二）多神崇拜	6
（三）靈媒與乩童	8
（四）佛法僧三寶	11
（五）宗教的層次	14
（六）生天與享福	17
（七）正信的佛教	20
二、皈依三寶的意義	23
（一）為何要皈依三寶？	24
（二）什麼是皈依三寶？	33

三、學佛的基礎

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----|---------|----|
| (一) | 宗教常識 | 77 | (三) | 皈依三寶的方法 | 50 |
| (二) | 佛教的歷史及其現勢 | 78 | (四) | 皈依三寶的利益 | 67 |
| (三) | 佛教及其基本教義 | 96 | | | |
| (四) | 佛教的特色 | 102 | | | |
| (五) | 佛教與非佛教的區別 | 111 | | | |
| (六) | 基礎的修行方法 | 116 | | | |

一、您是佛教徒嗎？

（一）民間信仰

中國人填寫履歷等各種表格時，對「宗教」一欄，多半會填「佛教」二字；換句話說，多數的中國人，自認是佛教徒，除了曾經受過洗，或已參加過入教儀式的天主、基督及伊斯蘭等各大小新舊教派的信徒，確知他們自己不是佛教徒外，其餘多多少少，不論由於自己或親屬等的關係，都和佛教的信仰有點淵源。

這即是說，只要不否定佛教，不反對佛教的人，就算是佛教徒。所以在中國民間而言，佛教徒的涵養很廣，這就說

明中國人信仰宗教，一向是開放、涵容、多元性的。例如對水、火、風、雨等的自然神崇拜；對儒家所謂慎終追遠式的祖神崇拜；對歷史偉人、名將、烈士、貞女的崇拜；對特定的石頭、樹木等的靈物崇拜；對歷史演義及神話小說中的人物及神仙崇拜；以及對各種神祕現象的鬼神崇拜等，都能互融共存。雖然孔子不語怪力亂神，但民間大眾對於這些神道的崇拜和信仰，則由來已久。這既為民間所需，縱然受到唯物論者及一神信仰者的反對，還是普遍地流行，這些並不是正統的佛教。

（二）多神崇拜

佛教傳入中國，是在秦漢時代，當時，已經有著民間信仰的事實存在，《楚辭》之中即有各種自然神的名稱。因此，印度的佛教傳到中國之初，也只是在群神的名目中，又增添了一位西方新到的神而已。雖然由於佛經的翻譯、流通，日積月累形成了漢文的三藏教典，闡述了佛教不是一般民間信仰的流類，但那也只是屬於研讀佛經，及真正修學佛法的人士，才會了知的事。一般人接觸佛教的諸佛菩薩，也和接觸中國原有的祖神、民族神、自然神等的態度和觀念相

同。所以，在民間的小說、故事等的傳說之中，神與佛並沒有差別。例如，一般民間所知的如來佛、觀世音，都是從通俗小說如《封神榜》、《西遊記》，及民間故事如《觀音得道》等書之中得知，不是直接從佛經的研讀而瞭解的。

一、您是佛教徒嗎？

（三二）靈媒與乩童

佛教的《華嚴經》、《地藏經》等，雖也載有各種天神地祇之名，而中國民間信仰的多神崇拜，卻不是出於佛經的傳播，乃是來自所謂仙佛借竅等靈媒的降神，以及一般人所得靈異的感應，最普遍的是出於鸞壇，用扶鸞的方式，由乩童或筆生的口宣及鸞書等所示的諸神。最初多半是流傳於民間小說中的歷史人物及神話故事中的諸種神明，但佛教在中國普及之後，也有假託諸佛、菩薩、羅漢、祖師等的名字，出現於靈媒之口及鸞書之筆的。因為儒、釋、道三教的神、

仙、聖、賢、佛祖、菩薩，也都可能輪番出現於任何一個靈媒之口及鸞壇的紀錄，此即把佛教也視為民間信仰的原因之一。因在民間信仰之中，已摻雜有佛祖及菩薩的崇拜了。

民間信仰對諸佛菩薩崇拜的目的，不外乎求願、祈福、消災、免難、延壽、除病，乃至求財、求子、求婚姻的美滿等，這是宗教信仰的基礎動機。將佛菩薩當作諸神崇拜，也會達成所求的目的，因為一切善神都會護持三寶，並保佑信仰三寶之人；向佛菩薩求願，即會受到諸天善神的感應，也會受到諸佛菩薩的垂憫。由於佛教界普遍信仰觀音菩薩及阿彌陀佛，使得中國的民間大眾，對於阿彌陀佛、觀世音菩

薩，也最感親切和熟悉，故有「家家彌陀佛，戶戶觀世音」之說。既然大眾以佛菩薩做爲求願的對象，當然不能說他們不信佛教。

（四）佛法僧三寶

佛教徒是以佛、法、僧的三寶爲皈依或皈依的對象，而不是崇拜流行於民間的諸神，故在釋迦牟尼佛成道之後，最初度化在家信徒，即授三皈依。所謂三皈依，便是皈依佛、皈依法、皈依僧，具體稱爲皈依三寶。

佛是大覺者，他是自覺、覺他而智慧與福德究竟圓滿的人；法是由佛所說成佛的方法，以及爲什麼要成佛的道理；僧是學佛求法，並且助佛弘化、廣度眾生的出家人。初成佛道的釋迦世尊，在尚未度出家弟子之前，便對兩位在家弟子

（商人提謂及婆梨迦）說：「皈依佛、皈依法、皈依未來比丘僧。」因此唯有三皈依具足，才能成爲正信的佛教徒。

如果僅止於信佛而不信法、不信僧，那是盲目的崇拜，便和民間的神鬼信仰類似；如果僅僅探究法義而不信佛、也不信僧，那就相當於一般的學者，看書做學問，與自己的信仰無關；如果僅皈依僧，即與民間流行的認義父義母、拜龍頭大哥等相近。唯有三寶具足，才能學佛、修法和敬僧。

僧是住持佛法的代表，因爲他們修學佛法，所以是具體地象徵著佛法。在釋迦佛住世時代，僧已代佛弘法；當佛涅槃之後，更需要僧來傳授佛法。僧是由出家人組成的團體，

又叫做僧團，每一個出家人是僧中之人，稱為僧人；在教化的場合，僧人即代表僧團，分頭教化有緣的大眾。因此，佛是佛法的源頭，法是佛教的根本，僧是佛教的重心，三者缺一不可；三者和合，才成爲全體的佛教。

一、您是佛教徒嗎？

（五）宗教的層次

佛有現在、過去、未來，以及此界、他方的不同，合稱即是十方三世的一切諸佛。法的基本點包含著殺、盜、邪淫、妄語、飲酒的「五戒」，以及不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪、不瞋、不癡等「十善」，這些便是人倫道德的人天善法。更進一步，則為解脫生死的出世善法；更有已得解脫而仍入世、住世的菩薩善法。

其中第一階層的人天善法，通用於世間的一切宗教，也

就是世人所指「一切宗教都是勸人爲善」的層次；至於第二階層的出世善法，是超越於人天，並且超越了欲、色、無色之三界的生死輪迴，進入了解脫境界，那就是小乘的聖人，稱爲阿羅漢的層次。第三階層的世出世法，既能不受生死所縛，又能不必離開生死的範圍，能夠自由自主地來往出入於生死之間，從事廣度眾生的工作，而又無我、無人、無眾生、無壽者，那就是大乘的菩薩境界。

一切佛寶，開示一切法寶；一切僧寶，修學並且弘揚一切法寶。僧寶包含凡夫的出家僧尼、小乘的聖者羅漢、大乘的一切菩薩。倘若能皈依三寶，即能受到一切諸佛、一切聖

者、一切菩薩、一切有道高僧的教導、提攜、保護、庇佑，不論是誰，不論什麼程度，都能由於各人的發心程度，和他們的善根深淺，而從三寶獲得各人所能得到的利益。

（六）生天與享福

由此可見，若係善良的民間信仰，以及其他各派的神教信仰，不論信的是多神或一神，只要不違背人間的倫理，並合乎生天的條件，便可歸屬於佛法的第一個層次，即人天善法。此即是教人應有人的品格，當盡人的職責，並修天福，憑藉所修人天的眾善福德，死後即能還生為人，或生天界。所以修了人天善法，總比由於專門做惡而招地獄、餓鬼、畜生的三類惡報，要好得多。

不過，人間壽命很短，最多百年左右；天界壽命雖較人

間爲長，仍難免報盡而死。以佛教所見，天分三類，最上無色界，其次色界，均係修得禪定者所生；最下欲界，乃係修福行善者所生。欲界天人的壽命，從四天王天、忉利天、焰摩天、兜率天、化樂天到他化自在天，一共六個層次，一天比一天更長。最低的四天王天壽命，即以人間五十年爲其一晝夜，壽長五百歲。向上依次遞增，最高的他化自在天，以人間的一千六百年，爲其一晝夜，壽長一萬六千歲。不過當他們天福享盡，即從天上壽終，還回人間，乃至下墮惡道。

享受人天福報，猶如仰天射箭，當其勢盡力竭，即下墮地面，此乃因其未出生死輪迴。羅漢則已出三界生死。菩薩

則雖出世間，而還入世間，廣度眾生。唯菩薩入三界，不同於凡夫的輪迴生死，好像犯人入監獄是為服刑，司法人員及教化師雖然也進監獄，他們卻是自由之身。

羅漢永遠脫離生死；菩薩雖處於生死及煩惱的眾生群中，卻不受生死的束縛及煩惱的煎熬；而佛是菩薩所成，羅漢也有轉為菩薩的可能。凡夫倘若以菩薩為榜樣，那就是見賢思齊，發心修學菩薩的法門，即成為菩薩道的實踐者。

（七）正信的佛教

民間信仰的宗教層次，僅使信仰者求取神的救助，並未能使信仰者由自身起而自救救人。佛教的信仰，既能使信仰者有求必應，更能使信仰者淨化自己、強化自己，也能效法救人助人的菩薩與佛，更能成為菩薩與佛。中國是大乘佛教的化區，信仰佛教稱為學佛、修法、敬僧的「三寶弟子」，「佛」是菩薩道的究竟圓滿者；菩薩行是「佛法」化世的軌範；「僧」是住持佛法的代表。

民間信仰的宗教行為，確有其存在的功能和流行的價

值；唯其既無教義的依準，也無教團的約束，更無教師的誘導，僅靠靈媒、乩童等的操作，好則可以配合善良風俗，否則也能破壞善良風俗、腐蝕人心。佛教則不然，既有悠久的歷史，也有層次分明的教義和教儀；既有二千六百年前出生於印度的教主釋迦牟尼佛，也有代代相承的教團及教師。釋迦牟尼世尊，是歷史明載的佛寶；佛教教義和教儀是法寶；佛教的教團和教師是僧寶。唯有信仰三寶及皈依三寶，才是正信的佛教徒。

那麼請問：您是正信的佛教徒嗎？

（請參閱《正信的佛教》，本文收錄於《學佛群疑》）

二、皈依三寶的意義

（一）爲何要皈依三寶？

我們相信，在所有的佛教徒中，大部分是沒有皈依過的；因爲，皈依三寶的人，固然會燒香拜佛，但會燒香拜佛的人，則未必已曾受過三皈的儀式。雖然未曾皈依三寶，他們卻依然自稱是佛教的信徒，我們自也不必否認他們的信仰。

有人主張：信佛只要心誠，何必一定要皈依？這種觀念，乍聽似有道理，實則不合要求。比如學生求學，首先要辦註冊的手續，否則的話，校中不會有其學籍，即使勉強旁

聽，也不會得到學歷的文憑。一個正常情況下的學生，必定是按照學年學程，而逐級晉升的：最初進小學，先註冊；進中學與大學，除了註冊，還得舉行考試，看其是否有此求學的能力，但是不進小學便想取得大學文憑，乃至取得博士的學位，那是不可能的。因此，如要信佛，應從皈依三寶著手，皈依三寶雖為進入佛門的第一步，但如不走第一步，豈能走出第二、第三步來？要走第二、第三步，必定先從第一步開始。佛弟子的等第，是以所受戒別的層次而定：皈依三寶，是最先的基層；往上還有五戒、八戒、十戒、比丘比丘尼戒、菩薩戒，一切戒皆以皈依三寶為根本。皈依三寶既是

入佛信佛的第一步，佛教不捨一切眾生，故對請求皈依者的尺度，放得特別寬大：六道眾生，除了地獄之中的受苦太大、太多，無暇皈依三寶之外，其餘的不論人、天、神、鬼、畜，只要發心皈依，佛教無不接受，這也正像凡是學齡已屆的兒童，不論貧富貴賤，智愚俊醜，不假入學的甄別，一律可以進入國民小學就讀。如要再進一步，就要講求資質的揀擇了。

還有人以為自己已有看經的能力，可以直接向佛經之中，探求他們的成佛之道，所以不必皈依，同樣可以得到學佛的受用。這在理上說，似乎可以通融，但從事相的規制上

說，那就錯誤了。佛經是由佛陀所說（也有是出於佛的弟子們所說），再由佛的出家弟子們集結成篇，傳之後世；如說只知佛經而忽略了說法的佛寶，以及流傳法寶的僧寶，充其量，只是皈依了法寶，這是忘恩的行爲！佛教雖以法寶爲主——解脫之道皆由法寶之中流出，但是法寶的產生，必須由佛寶與僧寶爲之完成，所以三寶是不能分開的。

如果講到制度或規式，信佛而不皈依三寶的人，就等於一個愛好中國風土文物的外國人，跑到中國居住下來，並不申請變更其原有國籍的登記，便自稱他是中國的國民。他或可能受到中國人的歡迎，但他終究不是中國人；他可以盡其

中國國民的義務，但終不能享受中國國民的權益。同樣的，一個不受皈依而又自稱是佛教徒的人，他雖或可得到一些佛法的好處，但終不能獲得身分上的印證。這不是多餘的執著，乃是必須的手續。故佛經中說，世人雖然行善，終不能滅除先世的惡業，若能受三皈依戒，便能滅除先世的惡業。

受皈依，既是形式上的問題，更是心性上的問題。受皈依時，不僅口中念著，身體拜著，心裡還得想著。主要還是在於心的領受——納受三皈依戒體，戒體須由已先受了三皈依的人，師師相傳，這是法統的一脈相承，在凡夫而言，不能無師自證，所以三皈依，不得在佛菩薩像前自誓自受。由此

可知，求受三皈依的莊嚴性和重要性了。

如說，不受三皈依，便想成爲一個正信的佛教徒，那是不可能的事；如果只信佛法，而不禮僧寶，他根本就先違背了佛法。佛法之中，三寶不能分家，強予三寶分家，他便破壞了佛法，一個違背佛法而又破壞佛法的人，仍能得到學佛的善果，那是永遠不會有的事。否則，既然信奉三寶，何不皈依三寶呢？

另有些人，尙未信佛，但對佛教頗有好感，他們卻不願意馬上皈依三寶，他們唯恐皈依之後，會受到約束，或者皈依之後會無法擺脫，所以他們存著觀望的態度。他們把皈依

的意義，看同男女之間的婚姻一樣，未到有了相當的認識之時，不敢貿然婚嫁，否則，如果彼此的性格不合，興趣不投，難免造成終身的痛苦。其實，皈依三寶，與男女間的婚姻問題，完全是兩種性質的兩回事！比如，我們要學任何一種技藝，無不需要投師請益，如其不然，便難成爲第一流的專家。投師的好處，是在承受老師的所學與所長，老師也是承受於老師的老師，甚至累積數百千年的經驗於老師之身，我們投師學習，也就繼承了數百千年的寶貴經驗。但是學了一種技藝之後，我們未嘗不可學而不用，即使在學習期間，感到與自己的興趣相左，也未嘗不可立即輟學；學成之後，

固可不妨追隨老師以至終身，但也何嘗不能離開老師而獨立門戶？至於皈依三寶，也與投師學藝相似，要想多懂一些佛法，應從皈依三寶著手，如果僅僅觀望，終究是站在門外，想在門外多懂一些佛理，那是打妄想。佛門不是牢籠，而是解脫大道，皈依之後，如會受到約束，佛門也就不能稱為解脫之道了。佛教固然希望人人皈依三寶，並自皈依開始，一直走向成佛之境，但如由於根機的差別，不能接受佛法的勝義，不能如法遵行者，皈依之後，是許可去信其他宗教，或者不再信任任何宗教；而難得的是出離佛門之後，佛教的慈悲之門，仍然永遠開著，隨時歡迎浪子的回頭。

因此，我要奉勸一切的世人，都來皈依三寶。無論你已信了佛教，或者準備來信佛教，或者站在佛教的門外觀望，乃至你已是一個其他宗教的信徒，不妨請你暫時放下你的成見或原有的信仰，試著來皈依三寶，你將必能得到實益，並也不會失去你的自由。如真的皈依三寶之後，除非有魔障遮心，否則是不會退出三寶之門。

（二）什麼是皈依三寶？

皈依兩字，從字面上解釋，「皈」是回轉，或是歸投；「依」是依靠，或是信賴。凡是回轉依靠，或歸投信賴的行為，都可稱為皈依，所以皈依兩字，也不是佛教之所專用。

小孩子歸投向他母親的懷抱，依靠母親、信賴母親，所以能有安全之感，這一安全感的產生，便是出於皈依的力量。因此，凡是由於歸投信賴而能產生安全感的行為，均可稱之為皈依。

準此而言，兒女信賴父母，學生信賴老師，企業家信賴

預算，下屬信賴長官，宿命論者信賴命運，乃至獨夫信賴武力，政客信賴謀略，貪夫信賴財產等等，皆有著或多或少的皈依的成分。換句話說：凡是由信仰而能產生力量的事理，均可列入皈依之群。是以信仰佛教，固可稱為皈依，信仰其他的宗教，乃至是妖神鬼怪的信仰、崇拜、奉祀，都可稱為皈依了。

不過，講到皈依的真義，凡是不究竟、不著實、不可靠的信賴與信仰，均不得稱為真皈依。比如有了大水災，人可攀上樹巔，爬上屋頂，走上小丘，但是水勢大了，風浪急了，水位漲了，樹會倒，屋會塌，小丘會淹沒。所以，在這

樣的情況與環境下，如果附近有一座高山，大家是否應該登上高山呢？相信除非他是白癡，否則絕不會放棄此一求生的機會。因為高山所能產生的安全效果，遠非樹木、屋頂與小丘所能相比呀！

那麼，凡是能夠認清世事無常的人，能夠明白一切事相皆由對待相因而成的人，他就能夠瞭解：父母、老師、預算、長官、命運，乃至武力、謀略、財產等等，雖可產生暫時的安全效果，但終不能絕對可靠與永久可靠。父母會死，老師的知識會落伍，預算會超額，長官會調動，命運靠不住，至於武力、謀略與財產，更是如幻如煙了。今日的南面

之王，可能就是明日的階下之囚；今日的百萬富翁，可能也是明日的陋巷之丐。

至於信仰其他的宗教，可以生天，但卻未必由於信仰而決定生天。比如基督教，信者可能得救，但也未必得救，上帝不寵愛的，任你信得如何懇切，也不會成爲天國的選民。再說，在佛教的層次上看，佛教以外的一切宗教，即使是最高級的宗教，他們的最高理想，總不會超出生天的範圍。天在佛教之中，即使生到最上最高的天界，仍在生死輪迴之中。天上的壽命雖較人間爲長，但亦有其限度，天福享盡，死後還墮，故其終非可靠的皈依之處。唯有皈依佛教，才能

使人漸漸地走上離苦得樂的究竟解脫之道。佛教的總體，便是佛法僧三寶。

實際上，皈依的傾向，固應先由皈依身外的三寶開始，歸投三寶，依賴三寶的啓發與指引，走向大涅槃城的大解脫道。但當走進了涅槃（解脫）之城，自身的當下，也就是理體的三寶了。一切眾生皆有佛性，由於業障的迷惑，所以不見佛性，我們皈依三寶的目的，正是在於尋求佛性的顯現。我們本來與佛一樣，本來就與三寶同在，只緣迷失本性，流浪生死道中，不知回家之路，所以名爲眾生！我們若能即日開始，回歸投向三寶的懷抱，實即浪子回頭，步返原來的老

家而已。

因此，唯有走向回家的道路，才能算是真正的皈依。只可供人暫時歇腳的處所，絕對不足我人去死心塌地的皈依，否則便像騎著泥牛過河，剛下水時，或可有些安全的錯覺，一經下水，泥牛自身難保，豈能供人做為渡河的工具呢？

什麼叫作三寶？佛法僧，何得稱之為寶？這是很要緊的。一個人要想信佛，必須先來皈依三寶，但在皈依之前，又必須先要瞭解三寶的大意，否則，莫名其妙地皈依，便不得稱為真正的皈依。正像我們投考大學而在大學之中求學，如果不知那所大學的名稱是什麼，那便成為笑話。但是，我

們不用諱言，今日之三寶弟子之中，接受皈依之時，未必已經明白了三寶的大意，皈依師們也未必開示過三寶的大意。說起來，這是可恥的！

三寶就是佛法僧，因為在佛法僧中，能夠產生無量的功德，發揮無盡的妙用，並且取之不盡，用之不竭，無極無限，無邊無際。世間以金銀珠寶的價值高、功用大，所以稱之為寶；佛法與僧的功德妙用，乃是通於世出世間的，所以更可稱之為寶了。由於三寶的化導，可以使人平安地在人間生活，更可使人在人間離苦得樂。所以三寶是寶，並且是超出於眾寶之上的眾寶之寶。

三寶的種類，古來有很多種的分別法，從大體上來說，不外由於事相和理體的不同。現且分爲兩大類：

1 從事相上說，有住持三寶與化相三寶。

2 從理體上說，有一體三寶與理體三寶。

未解釋三寶的種類之先，首應知道三寶的涵義：佛是覺者，自覺、覺他、覺滿；法是法則，有軌範使人理解與任持自性不失之能；僧是和合眾，於事於理和合相處。

所謂「住持三寶」：(1)凡用玉琢、石刻、金鑄、銅燒、泥塑、木雕、油漆、墨畫、絹繡、紙繪的佛像，便是佛寶；(2)凡是三藏經典，或古今大德的佛教著述，便是法寶；(3)凡

是剃頭染衣的比丘比丘尼，便是僧寶。因為佛陀入滅之後的佛教，端靠這一類的三寶，為之延續佛法的慧命，保持佛教的精神，傳布佛教的教義，所以稱為住持三寶。

所謂「化相三寶」：(1)釋迦牟尼在印度成道而至入滅的階段中，釋迦便是佛寶；(2)佛陀當時向弟子們所說的種種教示，如四聖諦、八正道、十二因緣等等的道理，便是法寶；(3)當時隨佛出家的凡聖弟子，便是僧寶。這是唯有佛陀住世應化之際才有的相狀，所以稱為化相三寶。

所謂「一體三寶」：即是佛法僧三寶之中，各個皆具三寶的功德：(1)佛有覺照之能，所以是佛寶；佛能說法，於法

自在，故有軌持之能，所以是法寶；佛無違諍之過，所以是僧寶。(2)法的本體，具有能生諸佛之性，所以是佛寶；法的本身，就有軌持的功能，所以是法寶；法法平等，互不相妨，所以是僧寶。(3)僧有觀照之智者，為佛寶；僧有軌持之用者，是法寶；僧為和合之體者，是僧寶。

所謂「理體三寶」：是說一切眾生，各個本具之三寶，這有兩類：(1)從修證上說，凡夫皆以「惑、業、苦」而流轉生死，若能翻迷成悟，惑即成為般若，業即成為解脫，苦即成為法身；般若為佛寶，解脫為法寶，法身為僧寶；(2)從理體（真如）上說，能觀之理為佛寶，所觀之事為法寶，事理

一如爲僧寶。

其實，三寶雖分四類，只有兩種性質：不出事理的兩面。事相的三寶，是現實的，所以也是比較易懂的。理體的三寶，是抽象的，所以不太容易懂得，除非已經開悟，已經證得了自性真如，否則總是感到陌生的，但此卻是我人的究竟皈依處。爲使讀者更易瞭解起見，抄錄一段印順法師對此的解釋如下，以供參考：

「論究到真實的皈依處，是三寶的真實功德，這在古來，又有好多分別，現在略說二類。1 佛的無漏功德是佛寶：依聲聞來說，是五分法身（聖嚴案：戒、定、慧、解

脫、解脫知見，為佛的五分法身）；依大乘說，是無上（四智）菩提所攝的一切無漏功德。正法或涅槃是法寶。有學無學的無漏功德是僧寶：依聲聞乘說，即是四雙八輩（聖嚴案：小乘的四向四果，合稱為四雙八輩）的無漏功德；依大乘說，是菩薩，攝得聲聞、辟支佛的無漏功德。2 大乘教所說：究竟圓滿所顯的最清淨法界（攝得體相業用），是佛寶；少分顯現清淨法界的，是僧寶；遍十法界而不增不減，無二無別的法界（或名真如、實相等），是法寶。平常所說的一體三寶、理體三寶、常住三寶，都不過此一意義的不同解說。」（《成佛之道》二九頁）

我們看了這段文字，如果沒有一點佛學的基礎，還是不懂的；不過我們終究還是凡夫，能夠理解理體三寶，當然很好，如果不能理解，那麼只信事相的三寶，信到某一階段之後，理體三寶也就自然顯現了。正像我們尚未到過太空旅行之前，對於太空的景象，任便太空人如何做詳細的報告，我們所知，總是隔閡，乃至失真的，唯有親至太空旅行一番，才能明明白白。所以，我們凡夫能信仰住持三寶，已經夠了。但是，我們應該明白：沒有住持三寶，無以顯現理體三寶；沒有理體三寶，住持三寶也無以安立。住持三寶是理體三寶的大用；理體三寶是住持三寶的全體。信仰佛教，應從

信仰住持三寶開始，信仰住持三寶的目的，乃在追求理體三寶的顯現（發明）。今有在家的佛弟子，自己未證理體三寶，便以只信理體三寶為理由，而不敬住持三寶的，那是本末倒置，求升反墮的行爲了！

我們凡夫所能見到的，只有事相的三寶，事相中的化相三寶，只在佛陀住世時才有，佛滅之後，僅有住持三寶。然在三寶之中，雖以佛為最尊最貴，法為最高最勝，卻以僧的地位最重最要。佛陀入滅之後，佛教的道場，要由僧寶來住持；佛教的經典，要由僧寶來保存；佛教的文化，要由僧寶來傳播；佛教的信徒，要由僧寶來接引。因此，佛陀在世

時，佛教以佛爲軸心；佛陀入滅後，佛教則以僧寶爲重心。所以今世而言，信仰佛教，應以僧寶爲依歸；恭敬三寶，也應以僧寶爲著眼。僧人之中，固有龍蛇混雜，我人皈依，不妨擇善而從，但於恭敬供養之心，則應一律平等。佛經中說：雖是破戒比丘，仍足爲人天之師，所以不得分別高低，更不得妄加批評。

至於皈依三寶，前面說過，乃是信佛學佛的根基，但在踏上根基，走進佛門之後，並不能拋棄了根基，而是由此根基之上，逐漸升高，逐漸擴大。級級升高，層層擴大，三皈依，便是此一道業建築的磐石，所以，皈依三寶的種類，共

有五等：

- 1 翻邪三皈——最初進入佛門。
- 2 五戒三皈——信佛之後加受五戒。
- 3 八戒三皈——六齋日受持八關戒齋。
- 4 十戒三皈——沙彌（尼）受十戒。
- 5 具足戒三皈——比丘（尼）受大戒。

因爲，凡是受戒，必有三皈。最初入佛，固須三皈；加受五戒、八戒、十戒，皆以三皈爲得戒而納受戒體，式又摩那戒、比丘比丘尼戒，雖以羯磨法受戒，但在受戒之中，沒有不行三皈依的。另有受大乘菩薩戒者，在懺悔與發願之

前，也必先受三皈。因此，雖說三皈不是戒，卻是一切戒之根本（其實三皈之中含有戒義）。

三皈依不但是一切戒的根本，也是佛教徒日常修持中的根本，寺院中的朝暮課誦，皆有三皈，一切佛事的終結，也都應以三皈為宗本。故在小乘佛教的地區，他們把三皈看得特別重要，以唱三皈做為行持，也以唱三皈為人祝願。

（三）皈依三寶的方法

我們既已明白了皈依三寶的概念之後，就應該來皈依三寶了。

至於皈依三寶的儀節，在佛陀的當世，因為受皈依者的根器厚，所以也用不著什麼儀節。比如釋迦世尊的第一個三皈依弟子，耶輸伽的父親，在佛前如此說：「我今皈依佛，皈依法，皈依僧，唯願世尊聽為優婆塞。」這樣一說，便算受了三皈依。

照實際而言，佛在未度五比丘之前，世上還沒有比丘僧

寶，佛為兩個商人及龍王授皈依，即唱三皈，要他們皈依未來僧。可知三寶是一體，皈依佛、皈依法、而不皈依僧，便不成其為皈依。

皈依三寶的詞句，實在是很簡單的，但在皈依之前最好先能念熟。向來受皈依的人，都是在皈依之時，由皈依師念一句跟一句，有的人由於皈依師口齒不清或由於自己心情緊張，皈依之後竟還不知道皈依詞的內容是什麼，按理說，那樣的皈依是不成其為皈依的。

皈依詞共為三皈三結，現在照抄如下：

我某甲（法名或本名均可），盡形壽皈依佛。盡形壽皈

依法。盡形壽皈依僧。（說三遍之後）皈依法竟，皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟。（也說三遍）

前面三皈說三遍，便是三皈依戒的正授，後面的則為三皈的三結。皈依的緊要關頭，便在三說三皈的正授之時；納受三皈依的無作戒體，也就在此正授之際。最好能於正授三皈之時，作一種觀想：說第一遍三皈依文的時候，由於自己的發心功德，感得十方大地震動，並有功德之雲，從十方地面冉冉上升；說第二遍三皈依文的時候，十方湧起的功德之雲，徐徐匯集於自己的頭頂上空，結成華蓋之狀；說第三遍皈依文的時候，此一雲集的華蓋，即成漏斗之狀，緩緩下注

於自己的頂門之內，遍滿於全身，並由身內擴展出去，使自己的身心，隨著功德雲的擴展瀰蓋，而充塞於十方世界——到此為止，自己納受了三皈的戒體，自己的身心，也跟戒體的功德一樣，與宇宙同等體量了。試想，如此的皈依，該是何等的神聖和莊嚴啊！

如果不能作如此的觀想，最低限度，也得將皈依詞聽得明明白白，說得清清楚楚，這是絕對不能馬虎的。所以弘一大師曾說過一段非常懇切的話，現在抄錄如下：

「無論出家在家之人，若受三皈時，最重要點有二：第一、要注意皈依三寶是何意義。第二、當受三皈時，師父所

說應當十分明白，或師父所講的話，全是文言不能瞭解，如是絕不能得三皈；或隔離太遠，聽不明白，亦不得三皈；或雖能聽到大致瞭解，其中尚有一二懷疑處，亦不得三皈。又正授之時，即是『皈依佛、皈依法、皈依僧』三說，此最緊要，應十分注意；以後之『皈依佛竟、皈依法竟、皈依僧竟』，是名三結，無關緊要；所以諸位發心受戒，應先了知三皈意義。又當正授時，要在『皈依佛』等三語注意，乃可得三皈依。」（見《律學要略》）

以此可見，三皈雖然簡單，要想如實得到三皈的戒體，卻也並不容易。我們相信，準此而論，如今有許多的三皈弟

子，是沒有得到三皈的，如果自知沒有得到三皈，不妨請求各自的皈依本師或另請他人，重新增授一次。這在集體數十人或數百數千人的大規模皈依儀式中，是最不可靠的，唯其種種善根而已。

從宗教情緒的養成和培植上說，受戒的儀式愈隆重，愈能激發虔誠之心；受戒的要求愈嚴格，愈能使人生起神聖莊嚴之感。求受三皈，本來只要請求一位皈依師，在佛前三說三結便可。爲了鄭重其事起見，明末南京寶華山的見月律師，編了一部《三皈五戒正範》，那是比照菩薩戒乃至具足戒的傳授儀則編寫的，這本書直到現今，仍在流通，並且仍

為大多數的皈依師們做為藍本。

在三皈正範中，共有八個項目：

1 敷座請師——由受皈依者為師敷設法座，列供香花，燈燭整齊，再去禮請皈依師陞座。

2 開導——開示三皈依的意義。

3 請聖——迎請十方三寶，證明受皈，以及護法龍天，監壇護戒。

4 懺悔——懺悔往昔業障，以求身口意的三業清淨，之後，納授無雜無染的三皈戒體。

5 受皈——三皈三結，並發三誓。

6 發願——發無上菩提之心，願度一切眾生。

7 顯益勸囑——說明三皈的功德殊勝，並囑依教奉行。

8 迴向——將此受皈的功德，迴向給一切沉溺的眾生，速脫生死，早生佛土。

說起來，受三皈依，唯有如此，才算鄭重其事而圓滿究竟。唯此三皈正範，以目前來說，也不切於實用，因為其中所用的文字，皆是文言，雖然行文典麗高雅，如果皈依師食古不化，陞座說皈依時，照本宣讀，那對受皈依的人是無法吸收的，既然無法吸收，也就不得皈依了。所以弘一大師對此，也有批評：

「寶華山見月律師所編《三皈五戒正範》，所有開示多用駢體文，聞者萬不能瞭解，等於虛文而已；最好請師譯成白話。」（見《律學要略》）

若就實用而言，在《三皈五戒正範》所列的八個項目之中，簡直可說是缺一不可的。比丘不得站立著爲白衣說法，所以要敷座；示知三寶的意義，所以要開導；皈依師是代表三寶爲人授皈依，故應請聖；爲求重新做人，故應懺除前愆；三皈三結與三誓，是受皈的重心，故爲在所必行；三皈共分三品：發心自度度人者爲上品，只顧自脫生死者爲中品，只求不墮三塗而仍生在人天者爲下品，所以勸導發心，

也是必要的；爲增精進之心與堅固之志，顯益勸囑，也是應該的；爲了養成不自私的慈悲襟懷，功德迴向一切眾生，也是對的。

在此我想指出一點：原始佛教，沒有大小乘的區別，但卻偏於小乘形態。所以在律中的三皈，非常簡單，除了三皈依詞，沒有其他。佛教到了中國，一切匯歸大乘，一切戒，都比照大乘來受持，故又另外增加好多項目，但是這種增加，都是好的，並非壞的。今日如果不以最初的三皈，爲大乘行門，自也可以不用發願及迴向等項目了。

如果受了時間與環境的限制，也不妨將三皈的儀節簡

化，現在，我且試擬一個簡式如下：

皈依師禮佛坐定之後，受皈依者雙膝長跪，兩手合掌。

皈依師略為開示皈依三寶的意義之後，即教受皈依者念悔過
偈：

「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡；

從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」

念三遍，每遍就地一拜。接著便是三皈依的正授與三
結：

「我某甲，盡形壽皈依法，盡形壽皈依法，盡形壽皈依
僧。」念三遍，每遍就地一拜，再念：

「我某甲，皈依佛竟，寧捨身命，終不皈依天魔外道。
我某甲，皈依法竟，寧捨身命，終不皈依外道邪說。
我某甲，皈依僧竟，寧捨身命，終不皈依外道徒眾。」
念三遍，每遍就地一拜後，教發四弘誓願：

「我某甲，眾生無邊誓願度。

我某甲，煩惱無盡誓願斷。

我某甲，法門無量誓願學。

我某甲，佛道無上誓願成。」

念三遍，每遍就地一拜。皈依師略示皈依的功德，並策勉依教奉行，即教念迴向偈：

「皈依功德殊勝行，無邊勝福皆迴向，
普願沉溺諸眾生，速往諸佛淨樂土。」

十方三世一切佛，諸尊菩薩摩訶薩，
摩訶般若波羅蜜。」

至此皈依功德圓滿，皈依師下座禮佛之後，受皈依者，
禮謝皈依師，普通三拜，實則禮佛禮僧，但有一拜即可。

以上所擬的簡式皈依，不必唱，但能念得字字分明，使
得受皈依者，能夠領受即可。

其中應該說明的，是三皈三結下面的三誓：「不皈依天
魔外道」，「不皈依外道邪說」，「不皈依外道徒眾」。由此

三誓的建立，三皈也就有了戒的性質和作用了。這不是佛教的排他性，而是因為外道——佛教以外的一切宗教學說，雖或有其部分的道理，但那皆是不究竟的。佛是福慧具足的大覺者，所以皈依了佛，不必再皈依天魔外道；法是一切智慧的寶藏，皈依奉行，必能去（欲）苦而得安樂，所以不必再皈依外道的邪說；僧是最能傳授清淨之道的人天師表，所以不必再皈依外道的徒眾。此三誓的目的，是防止已經進入正道的人，再去誤入歧路而立的。

至於受了三皈依之後，如果爲了維護家宅、財物、國土、人民，及其生命的安全，而去祀神祭鬼與禮天拜神，只

要不存皈依之心，仍可不失皈依；但若存皈依之心，便失皈依。

再說到「戒」的問題，皈依了三寶之後，的確有一些應該戒禁的事項。上品皈依者，三寶諸戒，自然具足；即使下品皈依者，也應只食五種淨肉（不疑爲我殺、不見殺、不聞殺、自死、鳥獸食殘），並且不得做屠業、酒業、淫業、賭業等的作惡行業，每年的一、五、九月及每月的六齋日（初八、十四、十五、二十三，及月底最後兩日），要持戒齋。若能如此，則在當來彌勒佛的初會之中，便可得到解脫。

皈依三寶，另有一個非常要緊的觀念，必須明白：我們

皈依三寶之後，即是皈依了十方三世的一切三寶，所以在迴向偈之下有「十方三世一切佛，諸尊菩薩摩訶薩，摩訶般若波羅蜜。」第一句是一切佛寶，第二句是一切僧寶，第三句是代表無上的法寶。在此三句之中，包括了理體與事相的三寶。我們現在是以事相為主，所以應該恭敬供養一切佛菩薩的聖像，一切佛教的典籍，一切佛教的出家人。

不過我們的本師佛是釋迦牟尼，我們的本師僧是皈依師，爲了報恩，偏重於本師佛與本師僧，也是人之常情。如若只以本師佛爲佛，其他諸佛就不是佛，那是違背佛教的；同樣的，如果只敬皈依師而不敬其他的一切僧，也是不對

的。正像否定了千萬樁善舉，而只肯定一樁善舉；只種一塊田，而荒蕪了千萬塊田，這不啻爲愚癡！

（四）皈依三寶的利益

皈依三寶的好處，實在太多了，可以求得現世樂，可以求得後世樂，更可以由此而得到涅槃寂靜的究竟樂。綜合起來，約有八種：1 成爲佛的弟子。2 是受戒的基礎。3 減輕業障。4 能積廣大的福德。5 不墮惡趣。6 人與非人均不能燒亂。7 一切好事都會成功。8 能成佛道。

如要分別舉例，佛經之中，實在太多，現在選擇五條，用語體文譯述於下：

1 人若皈依三寶的話，將來所得的福報之大，大得不可

窮盡。譬如有一個寶藏，全國人民，搬運七年，搬之不盡，三皈功德，比這還要大到千千萬倍。（《優婆塞戒經》）

2 過去，有一位忉利天的天子，在天福享完後，身體也變得衰敗不堪，同時壽命也將在七天之後終了。他自己知道，命終之後，將在豬中投胎，所以恐慌極了，於是請教天主，但天主也沒有辦法，天主要他去向佛陀求救，佛陀教他皈依三寶，死後不唯免墮豬胎，得生人間，並逢舍利弗，請佛說法，因此而證得聖果。（《折伏羅漢經》）

3 過去，有一位三十三天的天子，天福盡了，還有七天就要死了，昔日的歡樂都離開他了，美麗的天女不再親近他

了，本來是威威堂堂的相貌，現在變得毫無氣色了，他的身體既衰弱且垢穢不堪，兩腋之下整日流著臭汗。他也看到自己將生到豬胎中去，因此躺在地上哀傷、流淚、訴苦。天主知道了此事，指示他誠心皈依三寶，教他口念「皈依佛兩足尊，皈依法離欲尊，皈依僧眾中尊」，他便照著天主的指示，皈依了三寶。七天的期限一到，他便死了。天主想知道這位天子死後究竟生到何處去，但是以他的能力看遍所能看到的所在，都無法看到那位天子的下落，只好去問佛陀，佛陀告訴他：「由於皈依三寶的功德，已經轉墮為升，升到兜率陀天去了。你們天人，只能看下面，看不到上面的。」

（《嗟躄曩法天子受三皈依獲免惡道經》）

4 如果東西南北的四大部洲之中，全數都是二乘果位的聖人，有人盡形壽供養，乃至為其一二造塔，那個人的功德之大，是不可計量的，但遠不如皈依三寶功德。（《校量功德經》）

5 過去有一位莎斗比丘，專誦三寶之名，經過十年的歲月，便證得了初果須陀洹，如今在普香世界作辟支佛。（《木槌子經》）

從上面所舉的五例，便可知道皈依三寶是極為難得的事。同時，佛陀也曾說過，只要有人皈依三寶，便有四王天

派遣三十六位善神，隨身護持，並且希望受了三皈以後的弟子，將此三十六位善神的名字寫下來，隨身攜帶，便可辟除邪惡，出入無畏。現在不妨將此三十六位善神的名字，照抄如下，以備行者應用：

- 1 彌栗頭不羅婆（善光），主疾病。
- 2 彌栗頭婆呵娑（善明），主頭痛。
- 3 彌栗頭婆邏波（善力），主寒熱。
- 4 彌栗頭抗陀羅（善月），主腹滿。
- 5 彌栗頭陀利奢（善見），主癰腫。
- 6 彌栗頭阿婁呵（善供），主顛狂。

- 7 彌栗頭伽婆帝（善捨），主愚癡。
- 8 彌栗頭悉坻哆（善寂），主瞋恚。
- 9 彌栗頭菩提薩（善覺），主淫欲。
- 10 彌栗頭提波羅（善天），主邪鬼。
- 11 彌栗頭呵娑帝（善住），主傷亡。
- 12 彌栗頭不若羅（善福），主塚墓。
- 13 彌栗頭苾闍伽（善術），主四方。
- 14 彌栗頭伽隸娑（善帝），主怨家。
- 15 彌栗頭羅闍遮（善主），主偷盜。
- 16 彌栗頭修乾陀（善香），主債主。

- 17 彌栗頭檀那波（善施），主劫賊。
- 18 彌栗頭支多那（善意），主疫毒。
- 19 彌栗頭羅婆那（善吉），主五瘟。
- 20 彌栗頭鉢婆馱（善山），主蜚尸。
- 21 彌栗頭三摩馱（善調），主注連。
- 22 彌栗頭戾締馱（善備），主注復。
- 23 彌栗頭波利陀（善敬），主相引。
- 24 彌栗頭波利那（善淨），主惡黨。
- 25 彌栗頭虔伽地（善品），主蠱毒。
- 26 彌栗頭毗梨駝（善結），主恐怖。

- 27 彌栗頭支陀那（善壽），主厄難。
- 28 彌栗頭伽林摩（善逝），主產乳。
- 29 彌栗頭阿留伽（善願），主縣官。
- 30 彌栗頭闍利陀（善固），主口舌。
- 31 彌栗頭阿伽馱（善照），主憂惱。
- 32 彌栗頭阿訶婆（善生），主不安。
- 33 彌栗頭娑和邏（善至），主百怪。
- 34 彌栗頭波利那（善藏），主嫉妒。
- 35 彌栗頭固陀那（善音），主咒咀。
- 36 彌栗頭韋馱羅（善妙），主厭禱。

上面所抄的三十六位善神，出於《灌頂三皈五戒帶佩護身咒經》，該經說，凡是受了三皈的人，就有四王天王派遣他們來爲之護持，同時，此三十六位神王，各個還有萬億恆河沙數的鬼神，爲其眷屬，輪番護持受了三皈的人。如能書寫神王名字，帶在身上，那是最好。其中第二十四及第三十四的兩音譯名字相同，唯其意譯不同，當無妨礙。

不過，我們應當知道：皈依三寶，雖可求得現生的平安與快樂，皈依三寶的最終目的，乃在回到三寶的懷抱，並使自己也成爲三寶——皆可以成佛，切不要自暴自棄。

三、學佛的基礎

（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，稱爲道家；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，這被稱爲道教。

中國的道教到現在爲止還沒有成爲一個世界性的宗教，但在世界性的學術上則有道家這麼一門思想。

佛教在二千六百年前發生於印度。在釋迦牟尼佛涅槃後約二百五十年左右，就成爲世界性的宗教了。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，第一個成爲世界性宗教的是佛教，直到現在，東方宗教被公認爲世界性的，尙只有佛教。

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，尙有許多興興滅滅、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、台灣、香港，甚至在中國大陸，都有各種新興宗教的踪跡，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，在美國的華僑社會裡也發現不少。

（二）佛教的歷史及其現勢

1、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，爲了廣度眾生，爲了成就佛道，要發廣大的菩提心。大菩提心的意思就是「但願眾生皆離苦，不爲自身求安樂」。

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。這三大學派又可歸納為二類：第一，是講空的，稱「中觀派」。第二，是講有的，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」。

2、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：天台宗、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。天台宗、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。中國人爲什麼不喜歡密宗？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別的現象，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，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。

3、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斯里蘭卡，成爲另外一系。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。因爲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。

4、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爲主。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，其中的淨土眞宗和日蓮宗，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蹤跡。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，西藏佛教漸漸成爲世界舞台上極受矚目的一派，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做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，到現在爲止，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，所以漸漸地又要匯合成爲一家了。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。台灣的妙林佛學研究所（註：一九九五年改稱「元亨佛學研究所」），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

1、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，

則以凡夫僧爲主。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，凡被稱爲菩薩、被稱爲佛、被稱爲聖僧的，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，都被後人稱爲菩薩，他們沒有自稱聖者、菩薩。中國天台宗的智者大師，後來有人稱他爲「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，後來有人稱他爲阿彌陀佛再來，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。

2、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。

苦的原因稱爲「集」，是因爲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，那就拚命地賺錢。有錢的不肯用，沒有錢的拚命追。這都是苦的原因。今生爲了厭苦而求樂，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，啓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，不沉迷於吃、

喝、嫖、賭等糜爛的生活。第三，要有正當的言語行爲，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，則是仍在凡夫的世間度眾生而不爲凡夫的煩惱所困擾，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。

1、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，分爲五個層次：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，永無止境地爲他人的利益而努力，不求回饋地爲眾生服務、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。

2、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工具，以勸人爲善、助人爲樂的善良姿態，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

把出家人人格化，而是出家人以法爲師，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，已爲佛教做了清淨離欲的表徵。

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。

3、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。不爲自己求安樂，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

1、無神與有神之別

佛教是無神論的宗教，但也不是唯物論。佛教主張眾生的接觸到的一切現象，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，有二種類別層次：

(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。

2、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，乃至爲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爲，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，也具有神化的功能和俗化的力量，卻不會由於神化、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。

1、如何修布施

人類爲了生活保障及生命安全，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。前者是爲保障個人及家庭安全，後者是爲保障整體社會安全。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。爲目前固然要布施，爲永恆更加要布施。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。

2、如何修持戒

持戒的目的是在改過遷善。改過爲不造一切惡業，可得離苦的果報；遷善爲努力一切善業，可得幸福的果報。如果只求離苦得樂而不從身心行爲方面切實改過遷善，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、妄的犯罪行爲。

後者的四種精進，又稱爲四正勤。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。」努力不懈地修行這四句話，叫作四種精進。前兩句是爲眾生拔苦，後兩句是給眾生帶來幸福。拔苦與樂，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。所以通常要以布施做爲入手的方便。

3、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！

4、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？爲何禮拜？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，爲己爲他，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，但視爲了什麼目的，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，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。

5、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，未必單指念阿彌陀佛。例如七天之中單念阿彌陀佛，稱爲彌陀七；單念藥師佛，稱爲藥師七；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。

6、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、修的二慧：

(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。

7、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，開啓智慧的最佳途徑。

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、啓靈降神等靈媒形態的人，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，啓導愚人，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，本

文收錄於《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。

《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。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧	三寶萬世明燈
提昇人的品質	建設人間淨土
知恩報恩為先	利人便是利己
盡心盡力第一	不爭你我多少
慈悲沒有敵人	智慧不起煩惱
忙人時間最多	勤勞健康最好
為了廣種福田	那怕任怨任勞
布施的人有福	行善的人快樂
時時心有法喜	念念不離禪悅
處處觀音菩薩	聲聲阿彌陀佛

佛教入門系列 1

佛教入門

聖嚴法師 著

通解佛教義理儀規

法門的最佳入門書。



定價 250 元

為了讓忙碌的現代人以最經濟的時間，對佛教有基本認識，聖嚴法師以輕鬆的筆調和簡明扼要的敘述，將佛教的發展以及佛陀的教義娓娓道來，本書為最佳的佛教入門書，絕對值得您一看。



法鼓山智慧隨身書

學佛入門

修行進程 1-1-7

皈依三寶的意義（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：978-986-7033-79-6

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72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