

6

修行的綱領

佛教並不抽象，它提供了人們應當遵守的具體行為準則。達到覺悟的修行方法有很多種，任何能夠獲得好結果的修行方法都稱為“佛道”。佛教的大師把它稱為“佛法”。當讀者能夠認識到佛教的核心價值後，他們很有可能希望知道怎樣做才能真正踏上佛道，本章把修行的方法作簡要的解釋。

佛陀說佛法有八萬四千法門（這是方便說法，亦表示法門無量的意思），但我們不能從字面上理解這個數字，我們應當知道是，實際上有無量無邊的法門達到覺悟這個共同目的。

學佛者根基不同，對所傳授教誨的理解也不同。對某人合適的方法不一定適合於其他人。假設一位老師告訴你有五本書要學習，你閱讀這些書本後發現自己很困惑，但你沒有氣餒，你一遍又一遍地細閱這些書，過了一段時間，你可能逐漸開始理

解，這就是所謂的“漸悟”。這位老師可能要求另一位同學閱讀同樣的幾本書，這位同學可能只是看了書的首頁，就明白覺悟是甚麼一回事，這就是所謂的“頓悟”。“漸悟”與“頓悟”並無矛盾之處。

唐朝有位皇帝叫武則天(西元 648—705)，是中國歷史上唯一的女皇帝，她篤信佛學，大力提倡佛教，作為國家的最高統治者，她曾下聖旨令遠在南方弘法的六祖惠能大師入朝晉見，卻被大師婉拒，女皇大怒，正當她下令追捕惠能大師時，忽然頓悟到惠能大師是在用另一種方法在教導她(不來即來，無法即法)。她不獨決定不怪責惠能大師，還加以厚厚賞賜，沒有再強求大師入朝，禪宗正法因而得以在中國的南方廣為流傳。女皇本人對佛法的領悟也達到相當的層次，據說寫下了一段我們在佛經常看到的開經偈：“無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇。我今見聞得受持，願解如來真實義。”

據說另一位獲得覺悟的人是宋朝時期著名詩人蘇東坡。一天他看到青綠的竹葉和小溪的流水，突然開悟並描述：“溪聲盡是廣長舌，山色無非淨法身”。的確，我們看到任何事情都可能突然啟發我們認識佛教的真理。既然有無窮無盡的原因可使自

已覺悟，修行的方法便必有差別。《金剛經》特別強調說：“一切法皆是佛法¹。”

學佛最高的修為稱為“無上正等正覺”（梵文稱“阿耨多羅三藐三菩提”）。《金剛經》亦說明實無有定法可得“阿耨多羅三藐三菩提”。這亦可解釋為何“一切法皆是佛法”。我們理解佛教的教學相當包容，因此不難想像在過去的千百年中發展出了不同的思想宗派。我們將在第 20 章討論這些不同的宗派。

本章為佛學同修提供了一些修學指南，內容分作兩部分：第一部分包含了一些經書的引文，描述了佛教中三個層次的成就，以研習佛學的最低層次作為起點。它教導我們遵守一些戒律，類似於基督教的摩西十誡。第二部分收集了現今世界的一些高僧大德之修行心得。這些指南對於初學者都具有很大的實用價值。

第一部份：參考經典提出的修行綱領

現在，讓我們先集中於一個直接的修行方法上，那就是佛在《觀無量壽經》²上教導我們的“淨業三福”。

¹ 《金剛經》的第 17 分。

淨業三福

《觀無量壽經》是記載佛祖釋迦牟尼回答摩竭陀國王后韋提希夫人的提問所開示的一部經。經文中要求具備淨業三福的道理是簡單易懂的，我們將逐項進行討論：

1. 第一福，常稱為人天福。不管是小乘佛教還是大乘佛教的弟子，都必須遵循他在這裡所學到的。
2. 第二福，常稱為二乘福。
3. 第三福，常稱為大乘福。

理解每一“福”的本質是非常重要的。它們代表了修行成就的不同階段。

I. 人天福

人天福即第一“福”談到我們要履行的義務和責任，與儒家教導相似，特別是強調孝親尊師的重要。人天福教導我們：

1. 孝養父母；
2. 奉侍師長；
3. 慈心不殺 (不僅是人類，也包括其他的動物)；
4. 修十善業：
 - 1) 不殺生；
 - 2) 不偷盜；
 - 3) 不邪淫；

² 《觀無量壽經》是淨土宗主要經典之一。

- 4) 不貪；5) 不瞋；6) 不癡；
- 7) 不妄語；8) 不兩舌；9) 不綺語；
- 10) 不惡口。

十善業中的 1) 至 3) 項善業是涉及行為。4) 至 6) 項涉及思想意念。7) 至 10) 項涉及言語。

孝

根據中國文化，孝是最重要的美德，所以常言“百行孝為先”。它不僅僅是愛其父母並給予他們財物上的供養。父母總是關心孩子的幸福。作為子女，我們應當避免做任何令父母擔心的事。人們都認識到，父母對年輕孩子的期望是成為一個善良、守法、負責的公民。因此，一個人只有滿足了父母這些期望，才被認為是真正盡了孝道。

孝也是佛弟子在初學階段必須學習的第一種品質。沒有這種品質，一個人就不能說在修行上取得成功。

一些西方作者評論說，在某些方面，佛教與儒家的價值觀是相衝突的。特別是認為佛教建議兒女離開家庭、遠離塵世，而儒家把家庭視為社會的基礎。我恭慎地指出，這種觀點不可能成立。因為佛教從來沒有要求青年人違背父母的意願而出家。相反，儒家和佛教都把孝視為最重要的第一美德。

II. 二乘福

二乘福談的是學佛的方法和正規儀式，它從正式接受皈依儀式成為一位正規的佛弟子開始。這個過程與基督教中的洗禮儀式很相似。二乘福提醒學員遵守三個要求：

1. 受持三皈。

這指的是接受“三皈依”的形式正式加入佛教。它包括：(1) 皈依佛，也就是覺而不迷；(2) 皈依法，意思是正而不邪；(3) 皈依僧，意思是淨而不染。

禪宗六祖採用了一種不同的名字來描繪同樣的過程。他指的是皈依“自性”三寶，教導我們三種品質，也就是“皈依覺，皈依正，皈依淨”。

2. 具足眾戒。

i. 不殺生； ii. 不偷盜； iii. 不淫邪；
iv. 不妄語； v. 不飲酒。

這五戒中的前四條是“性戒”，適用任何人；而第五條戒屬“遮戒”，不受戒者不犯罪。不飲酒是為了防止酒後亂性而犯了前面四種戒。

3. 不犯威儀。

這意味著我們日常生活的行為舉止，不可讓其他佛教徒引以為恥。

III. 大乘福

大乘福指的是：

1. 發菩提心；

意味需有大智慧，大慈悲，大願行組合而成。

2. 深信因果；

3. 讀誦大乘；

4. 勸進行者。

大乘福（亦即第三“福”）說的是個人在最後修行階段時的心境。那種無我且是出於為他人服務的菩提心尤其重要，這種心境一般認定是佛教的終極目的，亦是佛教的核心教誨：我們必須努力回復“自性”。為了步向回復“自性”，我們必須無私地幫助他人，不允許內心為任何事情所牽掛。換句話說，我們所做的一切，僅僅是為了幫助他人而幫助他人，不是為了爭取公眾的讚譽或聲望，決不能考慮現在或未來的回報。大家應當謹記慈悲心應是自發性的，故我們應積極用種種機緣增進並培養慈悲心。我們不應因為任何事情推動而生慈悲心，哪怕這種動機是出於履行我們做善事的責任。

第一福和第二福被認為是小乘佛教傳統的教誨，而第三福則被視為是大乘佛法的核心。因此淨業三福是一個有步驟的學佛方法。《佛藏經》中佛陀直接地指出：“不先學小乘，後學大乘，非佛弟子。”這就是說，佛弟子必須先學第一福和第二福，才能進入到第三福。

第 19 章將解釋了小乘佛法與大乘佛法的區別。小乘佛法在東南亞國家非常流行，而大乘佛教在中國大陸和臺灣地區被廣泛宣揚。西方研究佛學之學者傳統上是從東南亞國家的信徒中尋求指導，所以重點一般放在小乘佛法的理論。這兩種傳統所關注的焦點不同。

從《佛藏經》上看，佛陀把小乘佛法與大乘佛法視為教導不同層次的兩種教導方法。小乘佛法是屬初級階段，它為進一步修行奠定了必要的基礎。這就是為甚麼一個人必須先學小乘，才能向更高的層次前進的原因。

今天，我們向小乘初學者解釋“小乘佛法”與“大乘佛法”之間的差別，目的只是為了把大、小乘佛法之間存有矛盾的觀點提供了一個圓滿的答案，第 19 章將解釋大小乘佛教的傳統，根據二千多

年前佛經上的表述，“小乘佛法”與“大乘佛法”適用於兩種不同層次的修為。

佛教理論中，面對他人時，我們最重要採取甚麼態度？在學佛的過程中是否有一個確定的路徑來遵循？

佛教中最重要的態度就是慈悲，法無定法。學佛的最好方法就是尋找一個最適合自己的最方便的法門，即“慈悲為本，方便為門”。

第二部份：參考現今世界的一些修行心得

下面列出了一些基本建議，對象主要是那些閱讀本書後，感到佛教值得學習、並且想在修行上得到一些具體指導的朋友而準備的。筆者建議讀者在讀完本書以後，反復閱讀下面所列舉的事項，作為提醒修行時要注意的地方。

1. 認識佛教的基本概念。
2. 警惕貪瞋癡。確保在任何可能的地方，不要陷入妄想、分別和執著。這不是一件容易的事情。但

是我們至少一定要嚮往這些期望。稍有成功亦是難能可貴。

3. 認識淨業三福。
4. 認識六波羅蜜³ (將在第 11 章解釋)。
5. 謹記佛教教導我們“以苦為師”⁴，不要追求享受過於奢華的生活，但是過一個合理的適中的生活並無過錯，《六祖壇經》指出“佛法在世間，不離世間覺”。我們應當時刻注意，我們所做的一切都可看作是為他人樹立榜樣。如果我是一位老闆，我就應當做一個老闆應做的事情，為其他的老闆樹立榜樣。同樣的道理適用於那些在國家體制中的高層領導人。
6. 理解《金剛經》第 17 分中所講“一切法皆是佛法”的道理。在修行中，至高無上之心境我們稱為“無上正等正覺”。梵文稱為“阿耨多羅三藐三菩提”。《金剛經》說明無有定法使我們起“無上正等正覺”之心，能解釋為何“一切法皆是佛法”，反映了為甚麼任何行為都可能是佛法，修行的方法是有很多種的。

³ 六波羅蜜指：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六種修持的佛法。

⁴ 這是指《佛遺教經》，佛指出，他離開人世後，佛弟子應當以戒為師，以苦為師。指出：以戒“即便是汝等大師如我在世，無有異也。”

7. 珍惜一切，對遇到的一切事情應感到慶幸。在生命中不同時期，你將遇到不同的考驗，有時生活一帆風順，有些時候卻是遇到挑戰。你可能遭遇不同程度的艱難困苦。任何時候你應當持有這樣的態度，即將自己的所有遭遇都看成是學習的機會。這個態度與孔子的教誨相似，所謂：“三人行，必有我師焉。”善人惡人都是我們的老師。善人的行為是我們學習的榜樣，而惡人的行為則是我們必須避免的。
8. 注意：你所處的任何環境都是修行的道場，都提供了提升自己境界的機會。你所遇到的每一個人，無論是善人還是惡人，都可以被視為是為你表演應當怎樣行為的演員。他們都是你自己的老師，只有你自己一個人是學生。
9. 如果由於某種原因，你被欺騙了，您可把那種欺騙行為視為檢驗自己遠離瞋怒(三毒之一)的一次機會。在這情況下，凡夫會感到自己被欺騙了，並且肯定會發怒，但這不是一種恰當的態度，切忌把別人的罪業，傷害到自己的修持。
10. “六波羅蜜”的第三條教導我們要忍辱(第11章有所論述)。例如你對某人很誠懇，但是不知為何

他總是忘恩負義，而事實上這個人在背後欺騙你，對你造成重大傷害，這個人還可能誣衊你。你會懷疑，背後的正義何在？其實，你只要把發生的事情看作是考驗自己耐心的機會，如果你明瞭必然的因果關係，你會意識到：自己所承擔的冤枉及面前的困境可能是自己過去生命中對某人或某些人所做的某些事情所導致的。你現在所遇到的當事人可能只是在盡力讓你酬償你該償還的東西。你應當勇於承擔結果，避免陷入沒完沒了冤冤相報的旋渦中。那些持有世俗觀的朋友出於維護你的利益可能會認為，你對傷害你的敵人讓步太多了。但是佛教告訴我們不修忍辱可使修行的成果毀於一旦。

11. 甚麼是追求財富的正確態度呢？我們應該渴望財富嗎？我們應該渴望一個高的社會地位嗎？關於第一個問題，我們必須保證我們取得財富的方法不是通過不正當手段獲得的。也就是說，貪瞋癡是不可能折衷的。除此以外，如果一個人的出發點已顧及其他人的利益，那麼他追求社會地位和長久的財富是沒問題的（八正道中的正業）。佛教並不反對像比爾·蓋次這些從事正當行業的人們賺取世間的財富，並鼓勵他們用手中的錢財建立慈善事業。

12. 如果你現在的生活舒適，事業上又一帆風順，你應暫停下來沈思一下，我們應當感恩自己所擁有的一切，即使是寬待自己亦只可選擇一個合理而不至過於奢華的生活水平。一個合理生活標準的目的是為了向擁有同樣身份的人樹立一個行為的榜樣。時刻牢記要避免貪瞋癡。佛陀教導我們：我們所擁有和享受的不外如夢幻泡影而已，沒有甚麼是永恆的，環境也是不斷地在變化。在這當中，我們必須學會布施。

13. 在處理與他人之間的關係中，牢記佛陀的教誨，並保持五種心境：
 - i) 真誠；ii) 清淨；iii) 平等；iv) 正覺；v) 慈悲。

14. 在生活的態度上總結要做到：
 - i) 看破；ii) 放下；iii) 自在；iv) 隨緣；v) 念佛。

15. 經常不斷地實踐布施波羅蜜，例如，不求回報地幫助他人。在這過程中，你應當做到《金剛經》上所說的“應無所住而行布施”。這被認定是修行的最高目標。修行的最終目的是學習發菩提心，目標是獲得圓滿。

16. 常常謹記我們的生命非常脆弱如朝露和閃電一般，隨時都可能消失。《金剛經》說到“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀”⁵。我們很清楚死後不會帶走任何一點物質上的東西，除了我們所作的業力，這包括我們做過的善業與惡業。所謂“萬般將不去，惟有業隨身”。

從上文，我們已經從兩個不同的角度討論修行的方法。其一是從佛學經典取材（《觀無量壽經》）；其二是參考現今世界的一些高僧大德的教導。對於幫助修為方面，佛學經典有甚多值得人們謹記的，下面提供兩個辦法與讀者分享。

辦法 1：

《金剛經》裡的一句經文“應無所住行於布施”，已簡單清晰地將為人應有之態度說明。

“無所住行於布施”就是不著色、聲、香、味、觸、法、布施。亦可解釋作布施之同時及時時刻刻不為我相、人相、眾生相及壽者相所牽掛；壽者相包括時間限制所影響。我們應時刻以一心清淨，一塵不染之心境，一切為眾生而行布施。

⁵ 見《金剛經》第 32 分。

運用上述之辦法，將佛學理論，付諸實際行動，實在就是如此的簡單了當，輕而易舉；問題是我們凡夫能放下嗎？

辦法 2：

筆者建議大家同時參考《六祖壇經》，經書中引用了《菩薩戒經》謹謹二十五個字的指示：“我本性元自清淨.....於念念中自見本性清淨，自修，自行，自成佛道。”

“我本性元自清淨”的意思是人之初性本清淨；與中國傳統文化之“人之初，性本善”只有少許差異。

《六祖壇經》說到“本性自淨自定，只為見境思境即亂。”當人們的思維在不斷運轉，原來清淨的本性受到污染。人們應當見到自己的本性原本清淨。經文又說“自修，自行，自成佛道”，如何自己修行呢？《六祖壇經》亦有詳細介紹修行的方法，例如在懺悔品第六說到：“除卻自性中不善心、嫉妒心、諂曲心、吾我心、誑妄心、輕人心、慢他心、邪見心、貢高心，及一切時中不善之行。

常自見己過，不說他人好惡，是自歸依。常須下心，普行恭敬，即是見性通達，更無滯礙。”

至於如何“自行”才可自成佛道呢？“行”就是般若行。《六祖壇經》在般若品第二說到：“一切處所，一切時中，念念不愚，常行智慧，即是般若行。一念愚即般若絕；一念智即般若生。”運用前面所指的二十五個字⁶，已經把為人之道說得淋漓盡致。

下面是六祖惠能向眾信徒介紹之“無相頌”；讀者能看到佛學有絕不渲染迷信的一面，教導信徒如何在家修行。

“心平何勞持戒？行直何用修禪？
恩則孝養父母，義則上下相憐；
讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。
若能鑽木取火，淤泥定生紅蓮。
苦口的是良藥，逆耳必是忠言；
改過必生智慧，護短心內非賢。
日用常行饒益，成道非由施錢；
菩提只向心覓，何勞向外求玄？
聽說依此修行，天堂只在目前。”

⁶ 《菩薩戒經》：“我本性元自清淨……於念念中自見本性清淨，自修，自行，自成佛道。”