美國佛教的源流與居士學佛的方法

一九七六年五月九日講於美國佛教會佛誕法會

聖嚴

一、前言

首先謝謝本會副會長沈家楨居士爲我所作的介紹。

在一個月以前，仁公法師爲今天的佛誕法會，交代了我，要我担任專題演講，但我始終不知道應該向諸位講些什麼。直到上星期的週日法會，向到會的居士們徵求意見，結果，歸納成了兩個主題：①希望瞭解美國佛教的源流，②希望知道在家居士應該如何修學佛法。以我看來，這兩個主題，都很好，我也很希望能把這兩點，據我所知的，全部告訴諸位，但是，我們僅有一個小時的演講，恐怕不易辦到，所以祇能把第一個主題，略微講一點，今天的重心，則將放在第二個主題上。

二、美國佛教的源流

美國佛教的歷史，相當年輕，佛教在世界史上的活動，則源遠而流長。今天我們慶祝釋迦牟尼佛陀的聖誕，依照南傳上座部的算法，今年是佛滅紀元二千五百二十年，加上佛陀的世壽八十年，正好

是第二千六百個佛陀的聖誕日，所以意義特別重大。

佛教的創教主釋迦牟尼佛陀，出生於印度，他的傳教活動，大概沒有超出恒河流域的範圍；當他滅度之後一百六十年，佛教始向印度的本土之外傳布。由於佛陀弟子以及再傳弟子們的各自的個性和專長的不同，加上各自所處地域及其社會背景的各異，漸漸地便由統一的所謂原始的或根本的佛教思想，演變成了分張的發展的所謂部派佛教，我們通常所稱的小乘佛教，實際上便是指的部派佛教。

部派佛教之中，分門別戶，支派衆多，歸納起來，則不出於上座部及大衆部的兩大主流。上座部流向國外，迄今依舊活着的，便是錫蘭、緬甸、泰國等地流行的佛教；大衆部在印度，屬於進步開明的部派，後來由於大乘佛教的隆盛，大衆部便隱沒了。

印度的大乘佛教，從其思想史的發展上看，分爲初、中、後的三期，上面說到，自印度向南方國家傳出的是小乘佛教的上座部，另一支自印度向西北方傳到中國和西藏的是大乘佛教。傳到中國的是印度初、中兩期而以中期爲主的大乘佛教；傳到西藏的，則爲印度晚期的大乘佛教。到西元十二世紀末，由於回教王朝在印度興起，佛教遭受了澈底的消滅。幸好，在印度滅亡了的佛教，却在印度之外的地區，得到了生存發展的因緣。

中國最初之有佛教，有信史可據的，是在西曆紀元六十五年，卽是後漢明帝時代，經過七百年漫長的歲月，於中印兩地許多傳法及求法高僧的不斷努力，將成立於印度的大小乘各種佛教典籍，譯成了漢文，到了唐玄宗的時代（七一三—七五六），中國的大乘佛教，在思想的類別上，已形成了：三論、天台、禪、華嚴、唯識、律、淨土、眞言等的八宗。

佛教在中國，發展了數百年之後，也向外國傳布，首先是韓國，其次是日本，再次是越南。韓國最初有佛教是在西紀第四世紀後半葉，日本則於第六世紀前半葉，先從韓國，再從中國引進了佛教。因此，韓國與日本的佛教，其思想系統和中國的一樣。

西藏之有佛教，是在西元第七世紀前半葉，正

好是印度的大乘密教，開始發展的時代，雖然密教的基礎也是建立在大乘顯教的理論上面，其特色則在重視師資傳承的密教儀軌（Tantra），唐玄宗時代傳到中國而今日仍行於日本的密教儀軌，僅到第三部的瑜伽密法，印度的晚期密教，則發展到了第四部的無上瑜伽，此爲西藏密教特色中的特色。

可是，佛教在印度流行，不足一千八百年而亡於回教王朝的破滅，在中國大陸流行了一千九百年而亡於一九六六年的所謂無產階級文化大革命；西藏則流行佛法一千三百六十年，於一九五九年因達賴喇嘛流亡印度而壽終正寢！然而，在太平洋及大西洋之間的今日美國，兩億多的人口中，已有將近一百萬的佛教徒了。雖然尚是一個少數人所信仰的宗教，但是很多美國人可能不知道其他許多新興宗教的名字，但不知佛教名字的是很少的。所以，佛教在今後美國發展的潛在性是極其樂觀的。

美國佛教歷史的開始，是在一八九三年爲了紀念哥倫布發現新大陸四百周年，而於支加哥開了萬國博覽會，有人提議，也在那裏召開了一次萬國宗教會議。當時接受邀請的日本佛教界，由禪宗的臨濟派、眞言宗、天台宗、淨土眞宗，各派一位代表，組成一個四位僧侶的代表團，到美國出席大會。大會的主持人之一的美國人 Paul Carus（1852—1919），他的原籍是德國，一八八六年移民到美國，對於佛教，深感興趣，經過與日本禪宗的代表釋宗演（Shaku Soen 1859—1919）的接談，他要求日本派一位通曉英語的僧侶，來美國宏法。結果，受派來美常駐的第一個人，便是釋宗演的弟子，鈴木貞太郎（Suzuki, Teitaro 即是鈴木大拙 Suzuki, Daisetsu 1870—1966）於一八九七年來美，當時他僅二十七歲，而精通中、日、英等語文，並且已將Carus的「佛陀的福音」（The Gospel of Buddha）譯成了日文。此後協助 Carus 達十一年之久，在 Carus 的全力支持下，出版定期刊物，翻譯經論，著作關於禪佛教的書籍，名聲日高，因他而知有佛教和禪的歐美人士，日益增多。一九五〇年以後，接受 Rockfeller Foundation 委託，在 Yale, Harvard, Chicago, Columbia, Cornell, Princelon 等諸大學，担任「東方文化與佛教」的講座，而在 Columbia 大學的任期最

久，到一九五七年始結束。這是佛教由日本來美國，向學術界、向各大學推展的主力。

另外，在宗教信仰方面的佛教，來到美國，最先是跟着日本的移民，到達夏威夷的淨土眞宗，他們是阿彌陀佛的信仰者，他們的對象是淸一色的日本移民，他們也未想到要向美國人傳布佛法。到目前爲止，以美國佛教徒的人數而言，淨土眞宗仍可算是第一大的佛教組織，它有兩派，合計一百三十多座寺院，二百多位僧侶。而其信徒，依舊以日系的美國人爲主。

向美國本土社會中傳播的日本佛教，還是禪宗，一九〇五年，釋宗演應美國富豪 Alexander Russell 的邀請，第二次來美，在三藩市（San Francisco）講授禪，當時他帶來一位在家弟子千崎如幻（Chisaki Niyogen 1878—1958），在三藩市專門教禪，他的對象全是白人，設立「東漸禪窟」，一九三一年轉到加州南部，繼續教禪。和千崎如幻可資對比的，另有一位釋宗演的再傳弟子佐佐木指月（Sasaki Shigetsu 1882—1945），於一九二二年到美國東部，在紐約市開創「第一禪堂」，專向白人教禪。

由此發展至今，美國已有一百二十多個禪中心（Zen Center），遍布各地，教師是日本人、美國人，甚至有韓國人，其中僅有少數是大規模的，多數是小規模的，有的甚至連固定的會所也沒有，而是輪流在各個會員的家中每晚坐禪數小時。

尙有一個人數相當多的佛教組織，也是來自日本，名爲日蓮正宗（Nichiren-Shō-Shū）的創價學會（Sōka-gakkai），在一九七〇年統計，美國已有二十五萬的該會信徒，而多半是白人和黑人，到現在，據說已近四十萬人。它的來歷很有趣，是在二次大戰後，美國士兵於日本駐紮期間，娶了大約五萬個日本太太，這些日本太太，大多來自下層社會，多半是日蓮正宗的信徒。到了美國，她們保持原有信仰，她們的美國丈夫，她們的子女，甚至丈夫的父母和親戚，也成了這個教派的佛教徒。

中國佛教來到美國的歷史，相當短，雖在一九二九年三月，太虛大師（1889～1946）寰遊世界，經過 Boston, New York, Washington, Chicago, San Francisco, Hawaii 等地，除在

三藩市遇到千崎如幻，夏威夷遇到一位淨土眞宗的開教師之外，並未接觸到佛教徒，也沒有留下作爲宏法基礎的人員和地方。直到十多年前，始有三位比丘自香港去夏威夷，接着又有比丘分別自香港及臺灣等地，到了三藩市和紐約。目前爲止，中國的佛教道場在美國的，包括僧俗，已有二十六所，比丘及比丘尼的人數，尙不到三十人。在東岸的美國佛教會和在西岸的中美佛教會，可爲其中的代表，美國佛教會，在沈家楨居士的全力支持下，除了有計劃地翻譯大量的漢文經典成爲英文之外，同時又在進行一座雄偉的莊嚴寺的籌建及宏法人才的培養。中美佛教會，經常住有三十多位僧尼，其中絕大多數是美國白人，在宣化法師的住持攝化之下，也有多項的宏法計劃正在進行。

最後，要介紹西藏系的喇嘛教，而從一九五九年西藏佛教發生教難之後，高級的喇嘛，大多逃亡到了印度，後來又有從印度到了歐美各國，論在美國的歷史，比中國內地佛教之來美，還要遲一點。但是，日本的禪既能吸引美國人，西藏的密教，同樣也有吸引美國人的潛力，原因是同爲東方宗教的神秘主義的經驗派系。因爲從禪和密的修持，能夠在生理和心理方面，給人予實用或兌現的印象。所以喇嘛教向美國人中發展的速度，很可令人注目。

三、在家居士如何學佛

㈠佛學與學佛

很多人都以爲佛學很不容易懂，因爲專門性的名詞太多，經典太多、論書太多、教理思想的派別也太多，初進佛門的人，頗有望洋興嘆而不知何取何捨的困難。即使是專門以研究佛學的學者而言，也很難找到幾位精通全部佛學而了無疑問的人來。因此，佛學兩字，對於一般人講，的確是一門深奧的學問。

其實，我們的教主釋迦牟尼佛陀，宣講的佛法，是將他親自體證到的如何成佛的方法，告訴了我們。他的目的是希望一切的人，都能依照他教的方法來修學，他沒有希望他的教義，被視爲一派哲學的體系，當然不會希望學者們把他所證得的佛法，看作一門學術，而放到研究室和圖書館裏去，讓人家用科學方法去研究它。所以，從佛教的根本立場

而論，只有學佛，沒有佛學。學佛，是信仰佛教的目的，唯有學佛，始有轉凡成聖而至成佛的可能；佛學，是研究佛教的一門人文科學，它能告訴我們佛教在形態和地域上的演變，以及在思想上的發展，也就是將佛教的教團史和教理史，作各種角度的分析和考察，而視之爲佛教的考古學、社會學、文學和哲學，它並不負有勸人信仰和實踐的責任。

一般人所說佛教的難懂，應該是指的佛學，而不是學佛。因爲，釋迦牟尼佛陀當時向弟子們宣說的佛法，如果是難懂的話，他的教化，便不可能普及到各階層去，即使現在，我們從比較原始的佛經中，仍可體味到，釋迦佛陀的教義，相當樸質，與一般人的生活行爲是有密切關係的。所以，我敢向諸位肯定地說，學佛是很容易懂的，大家以爲難懂的，那是指的佛學而言。凡一樁事物，歷史久了，在它上面堆積的東西，必然越來越多，清理這些堆積物，便是一門深奧的學問，假如要想從這些堆積物裏，找出最簡單、最根本、最平實的方法，來讓大家實行，便是學佛的工作。可是，要做這番找的工夫，也非普通的人能夠辦到。這就是我們身爲法師者的責任，法師們應從難懂的佛學之中，找出易懂的佛學的方法，來告訴廣大的羣衆及佛教徒。

因此，我們要弄清，佛學雖難，學佛却易。佛學的研究，雖非釋迦佛陀設教的目的，站在人文科學的立場，對佛教作學術性的研究，仍是值得鼓勵的。不過，對於廣大的信衆而言，佛經不是讓你研究的，而是教你照著去實踐的，實踐佛的教義，便稱爲學佛。

㈡學習成佛的方法

佛教，當然不是唯物論的宗教，却是無神論的宗教。不像其他一神論的宗教，雖然也有各種對於道德生活的教訓，那是爲了求得神的眷顧和救濟，信徒們才去遵守那些所謂神的啓示，因爲他們相信他們所信的經典中記載的神，是宇宙間唯一的，至高的，至大的，至尊的，人們除了接受神的啓示，沒有別途可以選擇。所以，他們是爲信仰神有權威，而遵守道德生活的教訓，他們無權因爲遵守道德生活而要求達到與神同等的地位，甚至也無權向神要求，非把他們救濟到天國去不可。

這在佛教，頗不相同，佛教以爲，我們所處的

自然環境，是由我們生活在這環境中的每一個人的業力感得的，也就是說：我們在過去的無數生死之中，造作了相同相類的行爲，結果，便形成一個讓我們共同來接受和生存的自然環境。所以，佛教不承認宇宙間有任何絕對權威的神。

佛教，同樣强調信仰的重要，那是信仰釋迦佛陀所說的法——成佛的方法，絕對正確，絕對眞實。可是在你信仰之後，便該照着佛陀所示的方法，來實行於你的日常生活之中。因此，佛教徒雖將佛陀視爲崇拜的對象，與他們的生活有密切關係的，寧可說是佛陀的教法。依照佛陀所示的生活方式來做，漸漸地，便能達到解脫一切身心苦惱的目的。佛陀，是從一切的身心苦惱中得到了解脫的人，也是至高、至大、至尊的超世界和超宇宙的偉大人格，但是，佛陀的偉大，雖充滿於時間與空間，却不佔固定的時空位置，所以，人人可以成佛。

釋迦佛陀在世的時代，隨緣開示，應機教化，所說的佛法很多，歸納起來，不出戒、定、慧三個項目的範圍，我們學佛，其實就是學這三項。世間可學的東西很多，那些都是苦樂相對的，有限的、得失交替的、變動無常的；所以佛教稱其爲有漏之學。戒、定、慧，名爲三無漏學，學這三項東西，可以防止所得成果的漏失，繼續學到佛的程度爲止。戒、定、慧，雖分三個項目，事實上有連鎖的關係，如同一物的三個支點，缺一不可。要想求得智慧，須先有禪定的工夫，如希望得到禪定工夫，須先有持戒的宗教生活；持戒的宗教生活越清淨，越可助成高深的禪定，在深定之中，便能產生超人的智慧；回轉頭來，再以智慧的判斷和選擇，來指導持戒的宗教生活，來鑑別禪定工夫的深淺和邪正。

㈡戒

戒的定義是：有所不爲，有所不得不爲，它含有訓誡、規勸、警告、指導等意思。通常的人，僅以爲佛教的戒是消極地防止犯罪，事實上，那祇是就有所不爲的一點而言。這點固然重要，站在大乘佛教的立場，有所不得不爲的積極態度，更爲重要。損人利己和損人不利己的行爲，佛教徒不可有，此爲消極的要求；自利利人乃至損己利人的行爲，佛教徒不可沒有，此爲積極的要求。一個初信佛教的人，當做到第一點要求，信佛學佛較久的人，必

需從第一點進展到第二點，第一點是止惡，第二點是行善；止惡是自利，行善是利他；有了自利的基礎，而不推展利他事業的話，便無從達到成佛的目的。因爲，戒的內容，是從「貪」、「瞋」、「癡」的凡夫行爲，淨化、轉變爲「喜捨」、「慈悲」、「智慧」的聖者行爲。

佛教的戒，雖因出家與在家的分別，而有繁簡不同的要求，對在家居士而言，共有：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒的五條，稱爲五戒。此與其他宗教一樣，凡是宣誓信仰佛教的人，從開始接受佛教信仰的同時，便也接受了作爲佛教徒行爲標準的五戒。因爲這五項是「貪」、「瞋」、「癡」三種心理行爲，藉身體四肢及口舌行爲所作的具體表現，故其雖爲在家戒，實際上也是一切佛戒的基準。佛是人格的究竟完美者，沒有完美的人格作基礎，便無從成佛，因此，佛教的五戒，也是人類道德生活的共同要求。

①不殺生：佛教的戒殺生，雖與素食主義有關連，却並不等於素食主義。佛教鼓勵少吃動物的肉乃至不吃動物的肉，是基於戒殺的要求。如果不是我親手殺的，不是特別爲了我想吃肉而教他人殺的，不是他人爲了我想吃肉而殺的，便不禁止。而且，佛教的戒殺，固然是爲了對一切有生命的，施予愛護的慈悲心，最主要的是不可殺人。假如你不預備將來殺人，希望將來不犯殺人罪，這條殺戒是應當受持的。

②不偷盜：除了以正當的謀生方法，取得合法的利潤或報酬之外，不貪取不義之財，乃是不偷盜的定義。爲了警策我們，勿要從貪圖小便宜，在金錢方面與他人糾纏不清，而演成吞沒公款、收受賄賂、侵佔他人財物等的罪行，這條戒是應該受持的。

③不邪淫：除了正式夫婦之間，正常的性關係之外，不亂倫、不破壞他人的家庭、不沾污他人的妻女、不妨害社會的風化。總之，把男女的性關係，視爲夫婦之間的責任和義務，乃是不邪淫的定義。爲了維護家庭的和樂、子女的幸福、社會的安寧、自身的健康，這條戒是必需受持的。

④不妄語：此可分爲大小兩類，通常的說謊、戲笑，是小妄語，爲了名聞利養，自己不是聖者而

妄稱是聖者，是大妄語，在家居士冒充聖者的不是沒有，可能性却很少的。因此，諸位居士也能受持這條戒了。況且，爲警惕我們不要變成搬弄是非的人，不要被人看作不可信賴的人和口不擇言的人，也應該受持這條戒的。

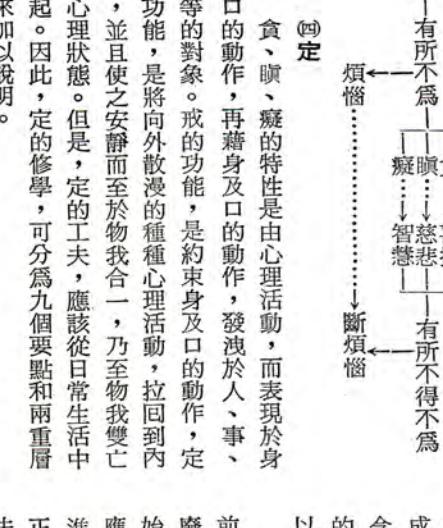
⑤不飲酒：酒的本身並沒有罪惡，飲酒的人也不一定是壞人，甚至世界上有很多宗教，以酒來作爲人和神之間的媒介。禁酒乃佛教的特色之一，原因是飲酒能使人的心智渾濁，過量則能使人趣於狂亂如獸或愚癡如泥的狀態。佛教是個强調求智慧的宗教，酒性與智慧的原則背道而馳，所以主張禁酒。事實上，也唯有不飲酒的人，能夠經常保持頭腦的清明。在今日的社會中，多一分清明的頭腦，便多一分成功的可能性，既然要求在駕駛交通工具之前不可飲酒，在有重要的會議之前不可飲酒，在重大的決策待考慮之前不可飲酒，又何妨乾脆把酒戒掉呢？

與戒、定、慧的三無漏學，對照起來，貪、瞋、癡被稱爲三毒，由於這三種毒物爲害，不易行善，縱然行了善，也不能持久、不會達到純潔的程度，三毒好像是三個大漏洞，能把善行的功德漏掉。爲了補好這個大漏洞，唯一的方法，便是修學三無漏學。最初着手修學之處，便是持五戒，能持五戒，至少能將三毒的毒燄壓住，然後再用禪定和智慧的水，來把三毒之火徹底息滅。

五戒是戒除五項惡行，五項惡行與三毒的相互關係，即是身、口、意的相互關係，可用一張圖表來說明：

由貪、瞋、癡的三種心理行爲，表現爲身及口的動作，便成爲五種惡行。五戒的功能，是從外表的身及口的動作，加以禁止，使三毒的心理活動，得不到向外表現的機會，同時用禪定的工夫使它平靜，又用智慧加以觀察、分析，漸漸地使之轉變爲喜捨、慈悲、智慧的活力。這便是戒的定義：從「有所不爲」而做到「有所不得不爲」的地步了。其

前後的關係，也可用圖表加以說明：



㈣定

貪、瞋、癡的特性是由心理活動，而表現於身及口的動作，再藉身及口的動作，發洩於人、事、物等的對象。戒的功能，是約束身及口的動作，定的功能，是將向外散漫的種種心理活動，拉回到內心，並且使之安靜而至於物我合一，乃至物我雙亡的心理狀態。但是，定的工夫，應該從日常生活中做起。因此，定的修學，可分爲九個要點和兩重層次來加以說明。

①第一重層次——在平常生活中用功

A、堅固的信念：無論做任何事，無信則不立，當在對自己的立場和能力瞭解之後，也會明白何者能做與何者不能做了。不能做的事，不要動妄念，能做的事，應該建立自信心，勇往直前地做去。同時要考慮到那件事的本身，是否值得去做，是否有去做的必要，也當聽聽他人的忠告。如果對那件事的瞭解已夠深切，那末，對於那件事的一定要完成，一定可以完成，建立信心。有自信和信他的信念之後，便可衝破一切難關，百折不撓地來進行你的事業了。誠之所至，金石爲開，堅固的信念，可以產生無比的力量。

B、冷靜的思考：凡在從事一項工作或任務之前，應當多作準備，孟子所說：「豫則立，不豫則廢」，通常說，好的開始，是成功的一半，要想開始得順利，必需多作事先的準備。在準備階段，就應該考慮到實行的步驟，和可能發生的情況。到了進行工作的過程中，則要隨時審察，檢點缺陷，糾正錯誤。好的情況要設法使之更好，壞的情況要設法使之改善。這種判別力和決斷力，均係來自冷靜的思考。

C、安詳的言行：一個人如果希望被人視爲有品德的、可以讓人尊敬和信賴的人，他就必需謹慎他的言論和行動，一個輕言狂語和輕舉妄動的人，他是得不到好評的，當然也不可能促成偉大的事業、博取崇高的社會地位。

D、專注的精神：不論做任何事，如果精神不專注，縱然做成了，也不會是傑出的。中國有一句諺語：「三百六十行，行行出狀元」。意思是說：工作和職業是沒有高低貴賤之分的，如果你能在你從事的那一份工作或職業上，全心全力、將整個的身心投注進去，便可能使你成爲你這一門行業中的最傑出者。

②第二重層次——坐禪的原則和要訣

A、堅信修行的方法：在你實際進行坐禪之前，對於你所學到的方法，一定要有絕對的信心。你要相信佛陀不會騙我們上當，也要相信指導你坐禪的老師，是從親身的經驗中過來的識途老馬，你是一匹小馬，跟着老馬走，絕對不會有問題。當然，誰是值得被你信賴的老師，是重要的，如果你對他的信心不夠，對他指導你的方法，半信半疑，你就不要跟他學，否則那將對你有害無益。

B、思考修行的情形：修行禪定，不能沒有檢點和考察的工夫。要留心每次坐禪時，發生在生理和心理上的現象，有的使你覺得輕暖舒暢，有的使你疼痛難受，有的使你歡喜，有的使你恐懼，這些很可能發生在一個初學坐禪者身上的情況，如果你自己能夠明白其原因，是最好，否則，你當隨時請教你的老師，他會幫助你，使你安下心來繼續修行的。

C、調身：定的工夫的表現，是在身、口、意的三方面，也可以稱爲身定、口定、心定。要達到這三定的目的，便得從調理它們着手。調身，是使身體完成一種適合於坐禪要求的正確姿勢。

D、調息：坐禪時的呼吸，要細、要長、要均勻。

E、調心：把向外衝擊、浮動和散亂的心念，收攝起來，最初的方法，是以念頭看住念頭，最後做到被看的念頭不起了，能看的念頭也不見了，清清楚楚有一切外在事物的存在，內心却是寂寂靜靜地不波不動，好像鏡子的鏡面雖映現出鏡外的各種或動或靜的景物，鏡面的本身是靜寂不動的。但是，這樣的工夫，說來容易，得來頗不容易。

一般的人，從第二層次的坐禪工夫，可以得到第一層次的四點功力。不從第二層次中下工夫，第一層次的功力，便强不起來。我雖把它們分作兩個

層次來說明，其實是一體的兩面。同時，我也常向跟我學禪的人强調，靜坐有三樣好處：①能使身心健康，②能使頭腦清明，③能使人開悟。入定與開悟，當然不是容易的事，至少它能强健你的體魄，堅實你的心力，助成你所努力的事業。

現在將我爲美國佛教會週日坐禪會所擬的「坐禪須知」，抄錄如下，用供有心學習靜坐的讀者參考。

坐禪須知

一、坐禪的準備：

A 坐墊：四方形寬大鬆軟及圓形高約四吋者各一個。

B 場所：整潔、寂靜、肅穆神聖的室內。

C 時間：精神飽滿之每晨，起床漱洗之後最佳。每日定時進行，每次二十分乃至四五十分鐘。

在飽食、暴飲、性行爲、激烈運動之後，以及疲倦欲睡、正午中夜之時，不宜坐禪。

D 飲食：每餐以八分飽爲佳，食後暫作三十分鐘休憩，開始坐禪。

二、坐禪的方法：

A 調身法

(1) 坐法：(a)結跏趺坐（I）吉祥坐—右足架於左腿上再以左足架於右腿上。（II）金剛坐—左足架於右腿上再以右足於左腿上。

(b)半跏趺坐—右足置於左腿下，左足架於右腿上。

(c)交足坐—左右二足隨意交叉平放。

(d)椅子坐—整正坐於椅上，二足自然垂直。

(e)日本坐—兩膝長跪、兩足向後伸直足尖相疊，腰幹伸直，坐於兩足跟上。

(2) 手式：二掌向上左掌置於右掌上，二姆指輕輕相接，中間成圓形。

(3) 身姿：左右搖動數次，以確定坐姿的平穩，背脊骨伸直顎向內收。

(4) 視線：(a)閉目—精神飽滿時。

(b)注視正前方一公尺處或壁之一點—略感昏沉時。

(c)閉目及注視交替使用。

B調息法—坐下後作數次深呼吸，最後一次吸入丹田（下腹部），便恢復平常呼吸。

C調心法—數息觀，調息後即由一至十，返覆地默數呼吸。

(1)出息觀。

(2)入息觀。

㈤慧

慧是包括知識範圍的「認識心」和「檢擇力」，知識不能涵蓋慧的內容，從知識可以昇華到慧的領域，佛教不是知識的宗教，却是使知識昇華爲智慧的宗教，那是因爲除了肯定世間的知識之外，更着重超知識的「悟」的經驗下獲得，慧，便是由悟而得的超知識的「認識心」和「檢擇力」。不過，慧的獲得雖在於悟，慧的尋求，仍不能離開知識，它有「聞」、「思」、「修」的三個連環性的步驟：

①聞慧——虛心學習：佛教徒修行成佛的方法，稱爲學佛，在煩惱沒有斷盡以前的人，稱爲住於「學地」的「學人」，並且每天應該記誦四句話：「衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。也就是說：如果你有成佛的願望，你當斷盡一切的煩惱，救度無數的衆生；如何斷煩惱？怎樣度衆生？那就非得學習種種方

第一公司

好最用信・久最史歷
有盡有應・全齊品貨

意謝達表笑微用 ※ 客顧待接誠眞以

九一五三七三一八三：話電

法不可了。因此，對於佛教徒而言，有一天不成佛，就得有一天學習，假如最初你是一個沒有學習興趣的人，當你對佛教產生信心之後，你便不會不學了。

聞慧的學習方式，是用耳朵和眼睛等的官能。聽人開示佛法，講解經論，是用耳朵；自己閱讀佛教的經論，看佛教道場的莊嚴神聖和僧尼的威儀齊整，是用眼睛。凡此種種，祇要能夠使你的身心得到若干乃至少許益處的，均稱爲聞慧。進一層，悟性高的人，或者修學佛法有了相當工夫的人，他們可以從與自然界各種現象的接觸之中，學習到佛法，也能從人與人的平常應對接談之間，學習到佛法，尤其在中國禪宗的記載，這種例子特別多。因此佛法不一定在佛經之中，世間的一切事物、一切現象，才是眞實的佛法。不過，人們最初理解佛法，需要通過佛經的說明而已。

②思慧——縝密研究：對於已經聽到和看到的東西，應該下一番研究的工夫，來消化它們，將你從各方面學得的東西，當作沒有經過處理的原料，然後，依照你的理解程度，分類研判，把你覺得適合你程度及當前用得到的，接受下來。被你懷疑的東西、你尙無法理解的東西、或者覺得無關緊要的東西，便把它們擱置一邊，作爲參考，當你的程度高升到某一階段之時，現在以爲沒有用，不合理的東西，也許正是那個階段覺得最有用、最合理的東西。因此，佛教徒的學習態度是精密而且客觀的。

③修慧——實際體驗：學以致用，把學到的東西，在日常生活中運用出來。慧的表現，是全部身心的實際體驗，它與知識的最大不同者，知識可以販買，可以現買、現賣，一般的知識份子，可以把學到的知識傳授給學生，慧則不同，慧是身心內在的體驗，無法用語言文字表達清楚，所謂「如人飲水，冷暖自知」，可以傳授如何獲得慧的方法，慧的本身乃是無法傳授的。又所謂「大智若愚」，正因爲慧不是知識，無從說明，所以有大智慧的人，很可能是不善於辯論的人，但他必定是有完美人格的人。如果要認識「慧」是什麼形態，也許可以從考察一個有道之士的實際生活中，得到若干印象。

修慧，修什麼呢？修習如何獲得慧的方法。關於這一點，我已告訴了諸位：從聞、思所得的慧，指導我們持「戒」和習「定」，便是修慧的具體內容，再由持戒和習定，產生更强的慧力，如此循環不已，最後，便是最高、至尊、無上人格的完成——佛陀。

密勒日巴尊者歌集

張澄基譯自藏文原書

第十三篇
密勒日巴對法師釋迦古那的開示

敬禮上師

尊者密勒日巴由蒙境的快樂村返回雅龍，昔日的施主們都高興萬分；在極端雀躍興奮的心情中，對密勒日巴說道：「請尊者以後長期住在雅龍吧。」在一個乾淨的大樹中央，有一塊腹狀的巨石，巨石之下有一個洞，尊者就安住在洞內。法師釋迦古那和雅龍的施主們都來拜望尊者。釋迦古那問道：「尊者啊！您這一向在遠方的山洞中修行時，有什麼心得啊？產生了怎樣的定解（註一），能開示我們一下嗎？」

尊者答道：

「敬禮譯師馬爾巴，我於他鄉修行時，於無生法得定解。今生來生二執着，皆已斷除得清淨，於六道境得解脫。切斷生死繩縛故，徹證諸法平等性，

苦樂二執得清淨，虛假識受得解脫。斬斷取捨二執故，我契諸法無別境，輪涅二執皆清淨，道地幻行得解脫。已離希冀與怖畏，永斷諸疑心安樂。」

其他的施主們又問道：「捨此之外，其他的悟境，請一併開示一下。」

尊者道：「爲適應你們施主的心意，我現在唱一首歌來幫助你們增長善根吧！」隨即唱道：

「父母助我作外因，自賴耶識爲內緣，中間得清淨人身，得此三緣離惡趣。
生死境界於外顯，信心出離於內生，中間常思正法教，此心乃能離親仇。
如父上師作外因，本來智慧內開顯，中間得決定善解，乃能於法斷疑惑。
六道有情顯於外，無偏大悲顯於內，中間常思修行事，能斷貪欲起慈悲。
三界於外自解脫，本來智慧心內生，中間具確定證悟，如是乃能離惡危。
五欲愛樂顯於外，無執智慧顯於內，中間能行平等行，苦樂二執自解脫。
無爲無事顯於外，心離冀畏顯於內，中離勤勇與作爲，善惡二執皆超脫。」

法師釋迦古那說道：「尊者的定慧早已達到究竟圓滿的地步了。我雖然過去已經參謁尊顏多次，但迄今仍未得到使我能信賴和依止的口訣。現在務必請尊者慈悲賜我灌頂，傳授口訣，予以攝受。」

尊者隨即傳給他灌頂和口訣，並命他立即依之修持。不久，釋迦古那產生了覺受和疑問，來到尊者前問道：「上師啊！如果外境和輪廻是根本沒有的，那麼我們根本也用不着修什麼行了。如果心也是空無的，我們亦不要上師了。如果上師也是空的，那麼誰也不知道怎樣去修持了。請尊者把這些疑問爲我解釋一下，同時懇請您傳授我『指示心性』（註二）的口訣。」

爲酬其請，尊者歌曰：

「顯有之性本無生，雖現生相無可執，輪廻體空無實根，心體法爾本雙融，
若有方所起愛執。如量上師具傳承，自創『上師』是愚行。心性猶如大虛空，
偶被妄念烏雲遮；如量上師之口訣，恰如狂飈捲陰雲，妄念自滅光明顯；
此時心中之覺受，一似日月朗晴空，十方三世齊寂滅（註三），無可執取離言詮，
決定證悟如星現，於一切境樂融融；法身之體離戲論，六識境顯空幻中，
自然離勤住勝義，超越自他一切境，無執智慧常相續，三身不離甚奇哉！」

尊者繼續對他說道：「法師啊！不要貪著此生的榮譽和安樂，莫要被名相所縛，而讓名相牽着自己的鼻子到處跑。應當盡此一生，矢志修行。你若這樣去做，其他許多人也會仿傚你去努力修行的。我說的這些話，請牢記於心。」隨即歌道：

「具足善根諸施主，人生寧非枉勞耶？資財寧非幻化耶？輪廻寧非性空耶？
欲樂豈非如夢耶？毀譽豈非谷響耶？顯境豈非心性耶？自心豈非佛陀耶？
佛陀豈非法身耶？法身豈非法性耶？開悟之時何感受？親見一切惟心現！
故應晝夜觀此心！觀心轉深無所見，即於無見而安住。自己即是大手印，
心中亦無有我相，不執識見坦然住；根本、後得、無別故，我已超越道次第（註四），
凡所顯現體性空，念時即持無不持。我已親嚐無生法，由觀心故得證悟，
（其他密乘方便道），氣、脈、明點及業印（註五），唸誦眞言觀本尊，
四種淨住（註六）等修觀，大乘權巧方便耳。雖然精勤修斯法，不能盡斷貪瞋根！

一切顯境由心起，應觀心性畢竟空；若能常契無生境，供養持戒諸善行，一切法爾得圓滿。」

釋迦古那依尊者囑，從此專心修行，獲得了殊勝之覺受及證解。以後他就成爲尊者最親近的『出家弟子』之一。

以上是尊者在雅龍腹崖度，釋迦古那法師的故事。

本篇註解

㈠定解——決定的悟解，由現量所證之悟境，不可動搖，故名定解。

㈡指示心性——此卽大手印傳法時，上師用特殊方便使弟子立刻見到自己之心性的方法。其法不拘一定之形式。頗似禪宗之活潑的種種接近法如棒、喝，乃至默言等皆是。

㈢此句本來應該譯作「洞然明見十方三世齊寂滅」，除十方三世皆同時寂滅外，且有極重之「洞然明明顯顯的看見」的意味。此處因拘於文體不易譯出，故特別提出。

㈣超越道次第——已經超過五道，十地，四瑜伽等境界而至究竟地也。

㈤業印——或事業手印，卽密乘修空樂雙運之法。亦可簡譯爲事印。

㈥四種淨住——或卽四梵住修慈，悲，喜，捨定之法。但譯者不敢確定。