

現代人修行法門

● 張元隆

佛法，之所以不共於世間一切的哲思或學識，重點就在於佛法是真實能行的；透過佛法的行持與親證，能夠實際的幫助我們：消除煩惱、改變命運、提振生命、圓滿人生，進一步到達離苦得樂、轉凡成聖、自覺覺他、究竟涅槃的彼岸。若接觸佛學，而缺乏實修經驗，那就不免落入「說食數飽」的窘境（註一），相當可惜，因此，無論南北傳三乘各宗派，學佛的基礎，就在於「切實修行」。

而修行的關鍵，就在方法，也就是行者可以「著手實作」、「躬行實踐」的方式或法門（方法論）。

說到修行的方法，相當多，歷來也有各種不同的分類，方便學者研究或行者入手。通常可以聽到說，佛教有「八萬四千法門」（註二），也許有人會認為，這只是形容法門之多，似有點誇張的描述，其實從經典來看，八萬四千恐怕還不止呢。畢竟面對不同根器的眾生，福報因緣各不相同，煩惱苦難大相逕庭，一一煩惱必有一一對治方法，各自眾生當應緣選取實修行門。因此，如何選擇適合自己的修行方法？有沒有屬於現代人的修行法門？又該從何著手？等等，就成為當代行者們，在入門初期，都會面臨的共同課題。

從人間極有限的史料簡單來看，佛教已經問世了兩千多年，傳承自世尊佛陀開示的修行方法，也已經歷了兩千多個寒暑。兩千多年前的方法，對現代人，還適用麼？答案當然是肯定的。姑且不論正遍知、人天師的圓滿佛智，數千年只在剎那之間。我們想想，現代人面臨的所有問題和苦惱，相較於兩千多年前，本質上幾乎



是雷同的，而且貪瞋癡三毒熾盛、無明障覆的根本狀況，也毫無兩樣。所以，佛陀當年慈悲所教授的修行方法，完全可以應用到我們身上，一樣可以幫助現代人調伏身心，一樣可以引導現代人開悟解脫。我們並不需要去別尋甚麼現代人的專屬法門，頂多，只是在技術細節上（譬如：電腦網路、電子佛典的發明，現代家庭與生活的時空配合等等），稍加運用而已。

話說回來，現代人在運用修行法門，實際行持的時候，有些人仍不免會產生一些困擾與疑惑，譬如說感覺沒有什麼收穫，或氣餒於離證悟太遙遠，增益停滯甚至倒退，障礙與困難重重，身行疲憊、壓力大增、心力衰竭、苦不堪言等等，甚至「初學三天，佛在眼前，學佛三年，佛在天邊」的哀怨，屢見不鮮。這些問題，除非是誤入了邪見邪法，或貪圖迷惑於花俏神秘，通常並不是法門的問題，而是（一）機緣不應（二）方法不對（三）次第不宜（四）前行不足（五）動機不正（六）善巧不當（七）缺乏善知識等等，所產生的現象，只要找出問題點，針對癥結來調整，就必然可以改善解決。

比較大的原因，則來自於（八）知見不夠就開始起修，所以在不很了解，甚至完全不了解自己所選取的法門義涵情況下，人云亦云，三心二意，修不了多久，基本上就會見異思遷，一直換法門，修越多問題越多。另一個大問題是（九）信心不充足。這邊非指自信心，而是指對佛法的信心，其實這和知見還是有關，尚未培養正確且足夠的知見，對佛法半信半疑，對修行法門抱持著姑且試試的心態，當然容易在挫折時起疑，半途而廢。由此可見，俱足正確的知見，是踏入修行法門的重要核心，可是正見卻又往往要經由實修，方能增益，因此只能說，除了依賴自己的善根福德因緣以外，就只能靠經典或善知識的補充，並時時提醒自己正知見的重要性，於修持中舉行增益。

修行的範疇很寬廣，狹義的修行是指依各宗派的法門來修習（註

三)；擴大一些來談，則是相當於佛弟子在學佛路上，「信解行證」中的行，或是依佛教信受行持，或是將佛法運用於人生，都是指修行。更廣義來看，行者在日常生活中的起心動念、聽聞解思、行住坐臥、內外隨緣，無一不是可以用來作為修行的內容。越廣義的修行，若使用得力，相形越猛利，不過對初學如筆者人等來說，在一開始不免會顯得使不上力，沒有箇入手處。為避免實修又淪為空談，在此謹歸納簡介幾個現代人常見、常用的修行法門，作為入門的參考。

(一) 念佛或淨土法門

念佛對現代人來說，是最方便而普遍的修行法門，諸根普被，有求必應，其功德宏大深遠，隨時隨地都可以頌念，且人人可行。念佛一聲，罪滅河沙，彌陀相應，信願必成，所以修持念佛法門，應該也要發往生淨土願。至於念哪尊佛菩薩，發願日後往生到哪個佛國淨土，可以看應機與對緣如何，目前以念阿彌陀佛，發願往生西方淨土，較為普遍。念佛的方法很多，行者可以參加正信的念佛團體，不但可以學習念佛法門，而且透過共修的力量，也可以幫助自己精進。而助念團則是台灣較特殊的共修團體，可以廣結善緣，累積福慧資糧。另外，坊間也有不少念佛相關的輔助工具，如念珠、計數器、念佛機、影音光碟等可以使用。

一般大眾對淨土法門的最大誤解，是因其慈悲方便，看似簡易，反而加以輕視，誤認為那是沒有學問的法門，不知此法門乃源於諸佛菩薩的圓滿悲智，大願大行，應機寬廣，無比殊勝。歷史上，白居易、蘇東坡等一代大儒，全修淨土，連文殊、普賢、馬鳴、龍樹等諸大菩薩，亦都修淨土法門。筆者在教界亦常見聞，當代很多大師，也都建議從淨土法門起修，因此行者若輕視之，姑不論謗法之過，斷絕自己一條方便易行的慧命大道，相當可惜。實務上若想多瞭解淨土法門，筆者推薦可閱讀李炳南老居士的《淨土法門疑難問答集》，相信就不會再有誤解了。



（二）打坐或禪修法門

禪修對現代人來說，是最輕鬆而健康的修行法門。禪的字面意義是對自我內心的觀照，也是種安詳自在的生活態度，所以禪修雖然常由盤腿打坐學起，但也不是非要盤腿不可。禪修是從調身、調息、調心、調飲食、調睡眠等入手，對現代人的緊張鬆緩，壓力減輕，身心疾患與煩惱除滅，相當有幫助，可以讓剛強的人柔軟，懦弱的人堅毅，身心都獲得改善。健康快樂則是禪修必然的副作用，不過那卻不是禪修的主要目的，否則過度迷戀靜坐的愉悅舒服，或沉迷於一些特殊的神秘現象，並無法得到真正的智慧與解脫，因此禪修相當需要佛法的指引。初學禪坐，一定要找正信而有經驗的佛教老師指導較好。

前段簡介，乃隨俗說，只是基礎的打坐，並非禪法。國內學禪修法門的人不少，但誤解禪法的卻佔大多數。輕者把禪與定學、靜坐、冥想，甚至氣功、養生、武術等混為一談，重者則與禪法的根本核心，背道而馳，還自以為在學禪。六祖大師在《法寶壇經》中，分明說過真正的禪修應該是：「外離相為禪，內不亂為定。」以數息對治亂意，止的目的是為了觀，無住為本，無相為體，無念為宗，照見五蘊皆空，以禪修掌握學佛的核心精神，切切了知無常苦空無我，這才是禪修法門的正途。打坐是很容易入手的，而禪修則層次相對高深，一般人太容易自己以為在學禪。

（三）參與法會或課誦法門

法會與課誦對現代人來說，是最吉祥而慈悲的修行法門。課誦，可以讓我們暫時放下手邊的事情，將身心完全交給信仰，離開世俗煩擾，精進專一修行。晨間的課誦，讓我們以清淨安和的身心，迎接一天的生活；晚上的課誦，則讓我們沉澱休養疲累的身心，甚至只要有空，隨時都可以課誦，但定時定課比較容易持久專心。課誦的內容，可參考

《課誦本》，也可依個人的時間、狀況作調整，程序不外是：供養→禮拜→課誦→發願→三皈依→迴向→禮拜，重點是在養成一個學佛修行的習慣。沒有佛堂，選個乾淨的地方也可以，沒有塑像，用佛經代替也很好，不一定要唱梵唄。課誦後，可以為自己、或特定的人事迴向，但更應迴向給一切眾生，培養慈悲心。

至於參與法會，則可算是一種大型的課誦共修。法會有開光灑淨、懺會、戒會、祈福、消災、超度、齋天、施食、水陸等很多種，只要到各佛教道場，都會得到相關的資訊。在歷史上，佛教曾經近百年的式微，有過淪為以經懺法會謀生，遠離悲智解脫的年代，於是志佛弟子，在當時痛陳其弊，高倡佛法回歸智慧的正道，自有其令人讚嘆的時代意義。時日至今，若還有人把經懺當營生工具，或妄想付一筆費用，即能消災免難，利益交換，甚或只愛灌頂加持，不肯修行老實，固非正信佛弟子所當為；但若有以知識自居者，完全否定經懺法會的功能，遇人消災寫牌位，動輒直斥迷信無效，那也未免矯枉過正，輕忽了祖師大德制定儀軌的方便慈悲，與世出世間的應緣智慧。

需知法會有信仰與修行的雙重功能，參與時若能誠意正心，如法如儀，諦聽思惟，觀想行持，清淨平等，恭敬感恩，則不但可獲得法會殊勝的利益，同時也是一種精進勇猛的修行。

（四）布施或供養法門

供養法門對現代人來說，是最實際而歡喜的修行法門。供養與課誦一樣，可以在家裡進行，主要在心意，恭敬虔誠，小小心意大功德，佛菩薩並不需要，更不會貪戀人間的美食香氣。常見的供品有香（表精進）、燈（表智慧）、花（表忍辱）、果（表禪定）、水（表布施，可以茶代之）、水（若使用兩份供水，則分別為飲用與洗淨的含義）、塗香（表持戒，較少用，亦可用香油代替）、七寶（大約為金、銀、琉



璃、玻瓈、碑磬、赤珠、瑪瑙、琥珀、珊瑚等)；不宜使用葷腥，因為佛菩薩與正信護法神都不會喜歡殺害血腥。若想到寺院供養，則應該事先瞭解並配合寺院的規矩。

在所有的供養中，法供養（如法修行）的力量與功德最大。另外，若能將財物、衣服、飲食、醫藥等，布施給需要的對象，把自己的智慧與慈悲，布施給其他眾生，都是很好的修行，並可累積珍貴的福慧資糧。現代人不妨選擇一個喜歡的正信佛教團體，加入參與，隨緣修行。一來在學佛路上，可以有師友共勉扶持，再者幾乎所有團體，都有從供養三寶開始的各種良機。第三則是團體裡面若有適合的工作，可以當義工學行，擔任義工是布施自己的身心、時間、生命、智慧、與財物，並廣結善緣的供養法門。

參與佛教團體，應提醒自己，不要忘了修行的目的與初發心，否則就和參與一般民間社團或聯誼，沒有兩樣了。

（五）讀經或經典法門

讀經對現代人來說，是最智慧而深入的修行法門，對於行者來說，「以經典修行」更是最關鍵的自修法門。讀經的方法，依序分為誦經、讀經、解經、行經，修持經典，不只讀誦解思，更要信受奉行，不只為獲得佛學知識，更要擁有能夠實際運用在生活的的方法與態度。末法時代，離佛日遠，我們除了「以戒為師」以外，更應該「以經典為善知識」。所謂讀經法門，並非泛泛閱讀，而是挑選適合的經典，視之如師，深研精讀，諦聽思惟，觀照憶持，依循次第，信受奉行。當然，經典法門的相關行法，除了上述的誦讀解行外，還有聽經、抄經、拜經、助印、廣說、流傳等等。解脫之鑰，盡在經典，每一部經典，佛菩薩都明明白白指出了實修的方法和次第，就看我們是否讀通讀懂而已，只要能深入經藏，必親證智慧如海。



修行法門，不在多少或快慢，也不需要樣樣上手，門門兼通，其實佛法一味，只要一門深入而有所成就，自然就各門通達，自證自知。但對初學者來說，當然可以嘗試取捨，選擇與自己現階段因緣，較為相應或合適的法門，歡喜踏上學佛的大道。

佛法的行門是否有效，除了前文提到的九個問題以外，相關類似的影響因素，歸納起來是：知見必須正確，動機必須純潔，目標必須中道，修持技巧必須善巧（註四）。因此，雖然每個學佛人，都各有其修學次第與應機因緣，但修行地圖應該都是由三皈依（皈依三寶）開始學佛，其次以發菩提心為根本，那是自利利人、自覺覺他的成佛大願心，但願眾生皆離苦，不為自身求安樂。畢竟修行的方法雖然多，主要內容不外乎「淨心第一」和「利他為上」（註五），發菩提心讓我們的動機和目標，不致偏離。然後則依序修持人天善法、三乘共法、到大乘不共法的軌跡前行，具體舉例，譬如說由五戒而行十善，再由十善匯聚三業，續而由三業進八正道，再會成戒定慧三學總綱，進而出六度波羅蜜等等（註六），一步步往菩薩聖道而前進學行。

修行，是很實際，也很個人的事情。如人飲水，冷暖自知，在修行上是否有所收穫，行者自己必然清楚明白。修行法門，由淺入深，不一定要有些什麼作為或不作為，在《大安般守意經》裡面，曾說到「利用數息讓心念安定下來，這是以打坐為主（的方法）；心念能安定下來了，念念都隨正念正法而行，這時就不論坐或不坐，都在修行當中了。從坐中起來時，還是能繫念於數息（或說繫念於定），這就是融入於修行當中，念念不離於修行，就算行住坐臥，也可以反過來視為是在打坐中了。」（註七）這段禪修法門的描述，其實也可以作為一切法門的通則，真實的修行，應融入於生活當中，只要念念都能正知正念，隨行正法，則無論隨時隨地，都是在修行當中。

最後，謹以一段廣欽老和尚的話語，隨喜供養有心修行的現代行



者。某法師問：修苦行是指做什麼事情，才算修苦行呢？老和尚答：一切都不計較，日常生活中不起分別心，就是修苦行。又有問：修行、閉關，遇到不順利的時候，應如何對付？老和尚答：要有信心——在自心深處要有一依止。又有問：閉關時，在吃的方面，是否要越吃越少呢？老和尚答：不是的，要順其自然，也就是要正常。要無所掛碍，要無我才是閉關，如有「我」，「吃多少」的觀念，那就不是修行，而是執著了。

老和尚點出了現代人學佛的最重要心態：「順其自然，也就是要正常。」修行莫要裝神弄鬼，言行怪異，乖張掉舉，不合情理，也不應該越修越難過。因此，修行還是當從安然開始，己安覺行。感恩三寶，南無佛。①

註一：光是談論美饌佳餚，對療飢止渴，毫無幫助，食物用說的、用數的，終是吃不飽的；同樣地，空談佛理，是不能改善生命，究竟解脫的。

註二：《賢劫經》卷二〈諸度無極品第六〉：「其二千一百諸度無極。貪婬怒癡等分四事，各二千一百，合八千四百，八千四百各別有十事，合八萬四千。以能具足度無極，便已備悉八萬四千眾要上業，八萬四千諸總持門自然達矣。」西晉月氏三藏竺法護譯。另說，八正道各為六度萬行，四攝法包含四修千項，合計為八萬四千法門。上類的說法不少。

註三：《中華佛教百科全書》第六冊，藍吉富居士主編，中華佛教百科文獻基金會出版，一九九四年。

註四：參考《教制教典與教學》頁一九一，印順法師著，正聞出版社，二〇〇〇年。

註五：《學佛三要》頁十八，印順法師著，正聞出版社，二〇〇〇年。

註六：《學佛新鮮人完全手冊》頁十三，張元隆著，法鼓山社會大學，二〇〇七年。

註七：《大安般守意經》卷上：「數息意定，是為坐；意隨法，是為行。已起，意不離為行，亦為坐也。」後漢安息國三藏安世高譯。