





張澄基博士講  
沈家楨居士整理

# 什麼是佛法

佛陀教育基金會 印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

# 什麼是佛法 目錄

什麼是佛法·····	一
佛法與其他宗教的不同·····	七
一、佛法否認上帝造世界最初的開始·····	八
二、佛法的目的是要使人人成佛·····	一〇
三、佛法是一個具有包含性的圓通性的教理·····	一三
四、佛是無煩惱的大自在解脫者·····	一五
五、佛教是民主的和重理性的·····	一六
六、佛法的愛是無限的·····	一八
七、佛法所教的往生淨土和他教的永生天堂不同·····	二〇
怎樣才是佛·····	二三

一、什麼叫做大智	二四
二、什麼叫做大悲	二五
三、什麼叫做大能	二七
人類思想的病態	二九
一、人類的思想方式是累積性的	二九
二、人類的思想方式是有限性的	三〇
三、人類的思想方式是矛盾性的	三一
四、人類的思想方式是顛倒性的	三二
五、人類的思想方式是虛弱性的	三三
六、人類的思想方式是執實性的	三四
怎樣消滅病態	三九
禪定的三步境界	四二
禪定的實際修法	四六
一、依專注修禪定	四六

二、依觀想修禪定	四七
三、依調息修禪定	四八
四、依念誦修禪定	四八
五、依運動修禪定	四八
六、依心性修禪定	四九
隨時隨地可修的方法	五七
一、利用各種機會安定你的心境	五七
二、遇事試作進一步觀	六〇
三、將你自己比作佛	六一
四、時時要想到因果	六二
五、發菩提心	六四



# 什麼是佛法

——美國佛教會演講詞

張澄基博士講

沈家楨居士整理

世界上任何一個政治朝代，很少有超過一千年以上的統治時間。中國的周朝，號稱是一個極長的朝代，前後一共也不過八百多年；羅馬帝國，在東西分裂以前，統一的時期，也不過五百年左右。但是，世界上的五大宗教——佛教、印度教、基督教、回教、猶太教，都有千年以上的歷史。回教是最年輕的一個，到現在也已經一千多年；基督教則將近二千年；佛教、印度教和猶太教，都已超過二千年。世界上以億萬計的個人死去了，萬千的家族滅絕了，萬千的國家和民族衰亡了，獨有宗教却能在各種激盪變亂中長存不墜。這個鐵的事實，說明宗教是全人類的一個永恒

需要。這個需要是超國家、超民族、超時間和超空間的。宗教不但不是迷信，而且是人類的第二生命。地球上有人類一天，就有宗教一天。有些人以為食和色是人類兩個最基本的需要，其實這是不正確的。食和色是人類兩種生物性的需求，人類還有一個與其他動物不同的需要，那就是宗教性的需要。請注意：這裡所說的「宗教性的需要」，是廣義的，不是狹義的。宗教性的需要，就是人類心靈對真理永恒、圓滿，或至善、至美、至真的不停的追求。在這個片暫、苦痛和迷茫的人生中，人類最是需要心靈的依托、憑藉和歸宿。人生有許多非人力所能補救的缺陷和迷悶、悲哀和苦惱，這一切，祇有在宗教中才能找到解釋和安慰。因此，宗教的需求，是人類最根本的三大需要之一。它的力量，有時遠勝過其他兩大需要。因為這個緣故，宗教才能在世界留存這麼久！

以上係就需要的觀點來說明宗教的重要性，現在再就因果的道理，來檢討為什麼宗教會在世界永久留存。

古代的帝王，大都說不上有什麼政治理想，憑藉權術和武力，得了天下以後，就樂享其成，還要把天下傳給子孫。他們的目的或發心，多半是自私的，絕少有廣大的理想和悲願。根據佛法所謂「如是因生如是果」的原理，以這種發心爲因地，焉能生萬世太平的果呢？現代的政治領袖，則都以自己的國家或勢力範圍的利益爲前提。爲了自己國家的利益，不惜犧牲正義，更不惜犧牲其他國家和人民的利益與安樂。這種有限的心量，自私的企圖，和不擇手段的唯利主義，怎能爲全世界人類所崇拜，而能永恆的在全世界人心中長存呢？宗教之所以恆久留存，就因爲他的教義多半是超國家，超種族和超現世的。在教義上具有國家性和種族性的教義，例如日本的神道教和猶太民族的猶太教等，雖然也能因其具有宗教的超現世性，而能在其本國或本族長存不替，但終究不能超越國族的界限，成爲一個世界性的宗教，這就是「如是因生如是果」的明證。世界上任何政治主義及政治措施，之所以不能在世界上留存長久，就因爲這種主義或措施，每每祇是爲解決某時代當前的問題或人生某一部分的問題。其「發心」既偏狹，其意圖多自私，所以其價值微小，不夠條件在人心永恆存在。宗教就不同了，宗教的著眼點，不但要解決人類當前的問

題，而且要解決人生永恆的問題；不但談人生，而且談人死；其心量不但超越國家、種族和階級，而且超越現世。所以宗教能長遠的爲全人類所需要。因爲現世的一切，縱能夠滿足，亦不過是暫時的，人類決不能因現世的滿足，而以爲得到真正的滿足。

以上說明宗教對人生的意義，也說明了爲什麼二千五百年迄今，佛法的需要和價值，亦愈見得明顯，愈有研究及身體力行的必要。

什麼是佛法呢？通常介紹佛教或佛法，多是從歷史的觀點來敘述，從釋迦牟尼佛的誕生、出家、成道、傳教講到以後分南進的小乘佛教及北上的大乘佛教，以至傳入中國後，分各宗各派的說法。這種用歷史的眼光來介紹佛法，雖然有它的價值，但對於「佛法是什麼？」的這個問題，終究還僅說明了外表，而沒有深入骨髓。我今天並不想用三言兩語在這短時間內，就可徹底解答什麼是佛法，但想不採用歷史性的介紹，而試將這個大問題，用三個不同的方向來說明；至於我這種講

法，究竟是否能使各位得到益處，還是要請各位不吝批評指正。

那三個不同的方向呢？第一是比較佛法和其他宗教的不同。目的是在用襯托的方法來說明佛法。第二是以大乘佛法人人都具有佛性的真理為中心，說明我們還未成佛的原因及何以修禪定是成佛的途徑。目的在用直敘的方法深入佛法骨髓。第三是針對現代一般人的生活情況，介紹若干符合佛法修持原則而人人可以隨時隨地容易實行的方法。目的在使人人易於自己體驗，逐漸引入，終有一日，明白佛法究竟是什麼一回事。



## 佛法與其他宗教的不同

一般人都以為佛教祇是世界上多種宗教的一種，凡是宗教，都是大同小異。其實佛法和其他的宗教有著大大的不同。在今日人類思想紊亂、徬徨，各種宗教都在聲嘶力竭想挽救這個崩潰的趨勢的時候，這些佛法和其他宗教的不同之點，正是說明佛法爲什麼是頂偉大、徹底、積極，足以擔當起挽救狂瀾，解脫人生痛苦的最上法門。

我這裡所謂的一般宗教，是指基督教、猶太教、回教等而言。這些宗教，在他們的教徒之間，也許認爲彼此的教義相差很大，不能相容相通；但我們如用佛教的教義來和這些宗教普遍宣傳的教義比較，則覺得他們的基本教義，實在少有不同之處。因此爲易於說明起見，我將佛教以外的宗教，列爲一個系統，而拿佛法來和這個宗教系統作比較。

我歸納比較的結果，認為佛法和其他的宗教有七個大不相同之點：

## 一、佛法否認上帝創造世界最初的開始

所有一切的宗教，除佛教外，基督教也好，回教也好，猶太教也好，或其他任何宗教也好，都有一個共同的特點，那就是：他們都相信有一個萬能的上帝，一個神聖不可侵犯的上帝；上帝創造世界，創造人類，上帝什麼都能做，什麼都可以做。

可是佛法却不承認有這麼一位創造世界萬能全能的上帝，因為佛法在基本理論上，根本不承認有一個創造世界的最初開始。佛法的理論：「開始」這個觀念，是因人類「有限」的心理，不能涵括萬千的因果關係，為其本身的思想便利起見，所發明創造出來的一個假想或假定罷了。

讓我舉一個例來幫助說明：譬如講今天這個演講吧，大家都說是八點鐘開始，九點鐘終了。所以我們說這個演講是有確定的開始，和確定的終了。但是這個演講

絕不是一個最初的開始。因為顯而易見地，在演講開始前，還有其他許多「因果相續」關係的存在。八點鐘以前，各位或在家中，或在其他的地方，紛紛到這裡來。這些都是在演講會以前所發生的事。對這些事而論，八點鐘的演講是終了而不是開始。演講會之後，各位又紛紛散去，坐車的坐車，走步的走步，這些都是在演講會以後所發生的事。對這些事而論，九點鐘的散會是開始而不是終了。因此，「開始」這個概念，祇有在對某一特指事物而言時，方有其意義，否則就沒有意義。最初的開始，或絕對的開始，是根本無意義的。

一般宗教的「宇宙開始」論，即是犯了這個錯誤。將漫漫無窮無盡的宇宙「因果大相續流」硬生生地憑著自己有限性的意思將它截斷，硬說有個開始。因為有這麼一個最初開始的假想，所以接著就弄出一個創造世界的萬能上帝來。問題是：上帝如果是萬能而又慈悲，他老人家爲什麼不把他自己創造出來的我們這些苦痛的衆生，當皮球一樣，一脚踢上極樂天堂，豈不痛快！可是事實上，他沒有這樣做。

實則上帝也是人類思想上的假定。上帝這個概念，是由於古代人民震懾於宇宙間許多不能解釋的現象，如雷電、地震、海嘯、瘟疫等而來。人類創造出來這個

「神」的觀念，不僅對宇宙現象的奇妙，有了解釋，同時也滿足了人類實際的需要，使他們得到了「安全感」。這種觀念，在人類政治社會的進展上有它的價值。可是要談真理，這種人爲的假定，就很難自圓其說。佛法不但說明「最初的開始」是人類有限性思維的產物；而且告訴我們，這個創造世界、造人造物的上帝，也是人類思想中的幻象。佛法的智慧因此超過了其他宗教的基本教義，這是佛法和其他宗教最大的一個區別。

## 二、佛法的目的是要使人成佛

佛教裡有至高的佛陀，有菩薩，也有天神；但是佛教裡至尊的佛却與其他宗教的上帝完全不同。要說明這一點，我想先對「佛」下個簡單的定義。通常我們簡稱釋迦牟尼佛爲佛。在歷史學家的眼光裡，釋迦牟尼佛是兩千五百餘年前印度的一位思想家；在佛教徒的心裡，釋迦牟尼佛是這個世界裡佛教的創始人或教主；可是在佛法裡，釋迦牟尼佛是萬萬千千，在無盡世界中，無量諸佛中的一位佛。我這裡所

要向各位介紹的「佛」，是無量諸佛的通義，是廣義的。我試下的「佛」的定義如下：

「佛」是一個理智、情感和能力都同時達到最圓滿境地的人格。讓我重複一遍：「佛」是理智、情感和能力都同時達到最圓滿境地的人格，換句話說，佛是大智、大悲（或謂全智、全悲）與大能的人。這裡請注意佛法與其他宗教的不同點：佛不是萬能，佛不能賜我們以解脫，他只能教導我們，我們還是要憑自己的努力得解脫。佛不能使我們上天堂，或判我們入地獄。

佛不僅和其他宗教中萬能的上帝不同，釋迦牟尼佛且告訴我們：這個理智，情感及能力都能同時達到最圓滿境地的人格（佛法中也叫做佛性），人人原都具有。只是像平靜的湖面上起了波濤，失去了明鏡似的水面一樣；人類戀著於外境及現象，與假定的諸般設想，為所謂生存、名利、情愛、權力疲於奔命，一直到老死，還不覺悟，因此埋沒了本具的佛性；使其本具的至高的理智，至富的情感，及無限的能力，不能同時達到最圓滿的境地，不能從煩惱苦痛中解放出來。佛陀（釋迦牟尼佛）說法應世的目的，即是在教導衆生，開顯其本具的佛性。佛的悲願，是要使

人人及一切衆生都成爲和自己一樣至善至上的佛陀。所以在佛的眼光中，一切人類及衆生，同具佛性，一律平等。

其他的宗教則不然。在其他的宗教中，上帝和人是永遠對立兩個的單位。上帝是上帝，人是人。這位萬能的上帝，是一切教示的中心。人要信奉上帝，才能得上帝的救。人要得到了上帝的恩典，死後才可以上天堂，去和上帝住在一起；可是人却永遠不能成爲上帝，上帝與人之間，始終有一條鴻溝。基督教和回教中，有所謂神祕主義派，雖也能達到很高的所謂「與上帝合一」的境界，但此「合一」(Unification with God)，始終意味著一個二元，人畢竟不能完全成爲上帝，只能與上帝「合一」而已。此一對立(Dichotomy)概念，實爲其基本教義的限定所形成。因此許多有深境界的耶教聖哲，如埃克爾(Meister Eckhart)及回教聖哲阿哈那佳(Al Hallaj)皆被指爲異端。前者受到教會嚴厲的譴責，後者竟身遭遇害而被處死。

佛不以自己成佛爲滿足，他要人人成佛，也教導大家如何成佛。這一切平等、大智、大悲的懷抱，其偉大及深廣處，確在一般宗教之上。總之，佛法是教人

要有自尊自信，爲使自己從生死痛苦中解脫出來，爲使一切衆生從生死痛苦中解脫出來，我們應該珍惜佛陀傳給我們的教導方法，加倍努力，開顯我們本具的佛性，使人人成佛，完成理智、情感、能力之最圓滿境地的人格。

### 三、佛法是一個具有包含性的圓通性的教理

佛法，尤其是大乘佛教的中心思想，建築在人人平等、衆生皆有佛性的理論上，因此在佛教中，找不出像基督教十誡中的第一條：「你不可相信假神」之類的教義。基督教徒，以回教徒或印度教徒等等所信奉的神爲邪神；回教徒或印度教徒，也認爲基督教徒的上帝爲邪神。彼此都說，你不可信奉假神。問題是那一個宗教的神是真的，那一個是假的呢？這一個爭端，竟致用戰爭去求解決，十字軍東征，和基督教的新舊教戰爭，都是歷史上的實例。佛教就沒有這種毛病。佛法相信佛性平等，人人都可成佛，所以沒有排外和專橫的氣氛。進一步說：佛教的大包涵性，能包涵容納一切宗教的教義。任何宗教所講的理論，佛法中都具足。但佛法中

不共的高深道理，却有很多在其他宗教中找不到。例如就慈悲救世這一點來說：佛教不但與其他宗教有共同的講法，還進一步有無緣大慈和同體大悲的說法。廣大菩提心和無盡莊嚴的菩薩行願，以及甚深廣大的空慧學，也是在任何宗教教義中找不出來的。佛法絕不詆譏其他宗教。佛法相信衆生根器不同，教導之法，自不能泥一。各種宗教與哲學，皆有其價值和功用；各種宗教，皆能在某一時間空間中，對某一類衆生發生教化與利益的作用。依循任何一種好的宗教，都可以使人在現世和未來世得到利益和安樂。但如果要究竟解脫和圓滿正覺，那就必須要完成究竟解脫和圓滿正覺的條件。佛法認爲一切宗教，只有深淺的區分，頗少邪正的差別。對任何一個問題，佛法都有幾種不同深度的解說，來適應各種衆生的需要。佛法這種包涵容攝萬象的特性，真是廣大無邊，不盡其際，難測其底。

再舉例來說：大凡具有高度智慧的人們，都能了解和容攝低級智慧人的境界；但低智人，却難夢想，更不能了解或涵攝大智慧人的境界。物理學家能了解涵攝普通人的常識，但普通人却不能了解，更談不上涵攝物理學家們的見解與境界。唯大海水可納百川，亦唯深廣的佛法，能攝盡涵藏一切其他教法。

#### 四、佛是無煩惱的大自在解脫者

一般宗教都說：如果人不信從上帝，或是觸犯了上帝，上帝就會發怒，會處罰人，甚至於會將他打入地獄受苦。在各種宗教的記載中，很容易見到上帝震怒，降災懲罰世人這一類的故事和訓誡。基督教的最後裁判，尤其令人害怕；因為這個最後審判，可能將你判入地獄去永遠受苦，連翻身的機會都沒有。如果這些話是真實的，人類當真太不幸了。上帝最初就不該造人，無端被製造出來的人，因不信上帝，或未受洗禮，就被這慈悲的上帝判入地獄，去永遠受苦，真是一件令人不可瞭解的事。我們姑且先退一步，假定有這麼一個全能的上帝存在。現在讓我們來研究一下這個上帝的性格。上帝如果會發怒送人入地獄，他就是一個有瞋恨心和報復心的人。瞋恨心是一種毒惡的煩惱現行，一個人有瞋恨心，就表示他的瞋煩惱種子尚未斷盡。各位現在在聽我演講，也許此時此刻並沒有發怒——至少我希望如此。但這並不表示，各位沒有發怒的能力。假使我此刻走下台來，無緣無故的，在你臉上

打一個耳光，你馬上就會發怒。這說明貪、瞋、癡的潛能（種子），常常存在心中，根深蒂固，不容易消滅，一遇外緣，馬上就現行。因此，不管人也好，神也好，他如果會發怒，懲罰忤逆他的人，他就是尚未斷盡瞋煩惱種子的人，他在本質上還是一個凡夫，根本還未解脫，更說不上是圓滿至善的神！

佛不會發怒，不審判衆生；佛不會發脾氣，送人入地獄。如果有人會入地獄，那是他自己的業力送他去的，決不是佛懲罰他而將他送入的；佛不但不送人入地獄，佛還要入地獄去救他出來！所以，佛法決不會恐嚇人說：「你不要冒犯佛陀，否則佛陀發了怒，就會送你入地獄。」相反的，佛法却鼓勵人，入地獄去度衆生。地藏菩薩說：「我不入地獄，誰入地獄？」就是這種精神的表現！我們如果把佛陀的品德，和其他宗教的上帝比較一下，就知道佛陀的超勝和偉大了。

## 五、佛教是民主的和重理性的

因爲佛法的基本教義，有其先天的平等性、寬容性和包涵性，所以在佛教史上

所表現的，祇是寬容和民主精神，與其他宗教的獨斷和不容忍精神，造成一個鮮明的對照。在佛教史上，固然沒有宗教迫害和異端裁判等等事跡，而相反的，佛教的各宗各派，都有絕對自由的發言權，都可以隨便發揮自己的意見，還可以批評其他宗派的主張。其民主精神和重視真理的態度，發揮到極致時，竟至於「呵佛罵祖」；在闡明諸法空寂，一切不可得的道理時，居然說佛是「乾屎橛」，說「佛之一字，我不喜聞」。這種精神，何等徹底！何等豪放！在那一種其他宗教裡，找得到這些表現呢？在其他宗教裡，上帝或教主所說的話，是神聖不可過問的。上帝的話，錯也好，不對也好，教徒只許全部接受。但佛法却不然，佛教徒對佛陀所說的話，可接受或不接受。因為佛陀所說的道理，因佛教徒根基智慧的不一致，往往是多方面的；佛教徒可以接受佛陀所說的某一部分道理，而不接受其他一部分的道理。在佛經裡，我們常常可以看到，釋迦牟尼佛向弟子及聽講的人說：「我是真語者，實語者，不誑語者。」總是勸導聽眾，研究真理，注重理性，從沒有用威嚇強迫的口吻或手段來叫人聽從的。妙法蓮華經上明白的記載著：在佛要講上乘難信的佛法時，竟有五千聽眾，自以為得到了解脫的，不願聽講，離席而去。佛陀不但沒

有發怒、追究或責罰，而只是說：「他們機緣還沒有成熟，與其聽了不相信引起反感，增加罪業，還不如讓他們離開，也是好的。」這是何等的包涵、民主及偉大！

## 六、佛法的愛是無限的

基督教的聖經上說：「你要愛你的鄰居」，「你要愛你的仇敵」，這些訓示，都是很偉大的。由於基督教的教義，已經超越了國家、種族、人類和現世，所以能夠有今日的成就。但是一般宗教的教義，雖多能超越國、族、人類和現世，却不能超宗教。愛仇敵可以，但是決不能愛異教徒！一切可以忍讓寬恕，但一涉及上帝和宗教，不寬容不博愛的精神，就馬上暴露出來了。最根本的問題是：這些所謂異教徒，不也是上帝造出來的人類嗎？同是上帝的「子女」，爲什麼無端製造了出來，又要送他們下地獄去永遠受苦？他的博愛，究竟在那裡呢？

佛法的博愛和大悲，則是無限的、絕對的、無條件的。佛法的愛，不祇及於全人類，而且及於全生物。佛法不但叫人要愛仇敵，而且叫人要愛異教徒。恒沙（印

度恒河的沙，這是佛經裡常常引用，代表極多數的意思。眾生，若不度盡，誓不成佛！進一步從哲理的觀點來說佛法的愛，它是超越一切相的。這超越一切相的愛，和不可思議的空性合一，於了達一切法不可得中，無緣大悲，任運興起！這個空悲不二的哲學，是佛教教義中，最高深最不可思議之處。這些教義，一下子是不容易懂的，但我想趁這個機會，在這裡提一提，使各位有個印象。

西藏嘎馬巴大師的「大手印」願文中，有幾句說明上述的教義，非常有力：

眾生自性雖常為佛性

由不了知無際飄輪迴

願於苦痛無邊有情眾

恆常生起難忍大悲心

難忍悲用未滅起悲時

體性空義赤裸而顯現

此離錯謬最勝雙運道

願不離此晝夜恆修觀

諸法與此心的無生空性，是法爾現成的。情感至極的同體大悲，也是本來具足的。悟證諸法空性時，大悲心會不假做作，任運生起，這是微妙不可思議的事情。對於被無明習氣所覆蓋，不能開顯本具佛性的有情，佛陀自然會生起無比的悲心。佛之慧眼，見我們眾生之本性，皆是佛性；因此佛本能地覺得眾生的不成佛，是他

自己的不夠圓滿，所以他會自然地盡未來際，去成熟一切衆生，使皆完成佛道的事業。有修證的學佛人，能常常有「我與諸佛同一體」的境界；而十方諸佛，却時時刻刻在「我與衆生同一體」的境界中。唯有從這種高深的法爾境界裡興起的大悲與博愛，方才是平等的，無偏私的，最徹底的，最圓滿的，和超越一切分別和限量的愛。

## 七、佛法所教的往生淨土和他教的永生天堂不同

一般不夠了解佛法的人說：基督教徒祈禱上帝，死後登天堂，和佛教念佛往生淨土，並沒有什麼不同。這話表面上看來，好像不錯，但仔細研究一下，就知道其中有很大的差別。

其他宗教裡所宣傳的天堂、地獄，似乎是和這個人世間相對立的處所。天堂、人世及地獄，似乎包括了整個宇宙。人世是暫時的考驗場，天堂或地獄才是真正的終點。這是一個有限的及消極的論調。佛教所講的淨土，却根本與此不同。

佛法的宇宙觀是無限的。大乘佛教，在開顯諸佛廣大莊嚴境界時，明白地說明宇宙的無限性。恒河沙數世界，也僅是無盡法界中的一粟罷了。所以其他宗教裡的天堂，只有一個；而佛法中的淨土，却多得不可思議。像阿彌陀佛的西方極樂世界，祇不過是廣大無邊、無窮無盡的法界中的一處淨土罷了。進而言之，佛法中了義的淨土，可以在西方，也可以在東方，也可以即是這個世界。維摩詰經裡說：「心淨則國土淨」。你能自淨其心，此土即是淨土。所以往生淨土，與投生這個世界，本質上並無不同，也絕對不是一切的終點。

其他宗教裡所講的登天堂，所謂永生，是和上帝在一起，去享樂的。佛法根據因果的原理，認為以有限的善因，是不可能得到無限永生的善果的。所以上天堂去享受，將你的善因享受完了之後，還是要掉下來的。像仰天射箭一樣，勢力盡了之後，箭又回跌下來。佛法的往生淨土，是說憑藉著你的淨因，你就能夠到一個良好的修行環境（淨土）裡去而已。在諸佛宏願的感應下，整個環境都能助你修行。修行有了成就，依照你自己的願力，並不一定永遠住在這個淨土，而是要到他方無盡世界去，和再到這個世界來度脫衆生。

綜結的說：往天堂去享樂，實在是有有限宇宙論者的自私和消極的幻戀；而往生淨土去修行，則是無盡悲願菩薩的方便莊嚴！

# 怎樣才是佛

佛法與其他宗教的教義，不相同的地方很多，前面所列舉的七點，祇是檢最普通及比較容易懂的來說，目的想用襯托的方法，幫大家對「什麼是佛法」增加一些瞭解。現在進一步從另一個方面來研究：(一)怎樣才是佛；(二)人類因什麼缺憾，所以不能顯現這本具的佛性；及(三)佛陀傳給我們什麼方法，使我們可以修煉以達到理智、情感及能力都同時存在最圓滿境地的人格？

前面我已對「佛」試下了一個定義：佛是理智、情感和能力的同時達到最圓滿境地的人格。我這裡必須說明一下，這個定義，並不能表示絕對的佛性，而只是憑人的腦筋思想範圍內，想對佛性作一個比較容易了解的解釋罷了。說佛是理智、情感和能力都達到最圓滿境地的人格，也就是說：佛是大智、大悲和大能的人。什麼叫大智、大悲及大能呢？讓我逐一的解釋一下：

## 一、什麼叫做大智

佛的大智，包括有兩方面的大智慧：一個是縱深的，一個是橫面的。這個縱深的智慧，佛家稱爲「如所有智」；這個橫面的智慧，佛家稱爲「盡所有智」。「如所有智」就是深入法性最深一層的智慧；「盡所有智」就是遍知一切法相，無所不知、無所不曉的智慧。

我們先來談談「如所有智」：我面前有一杯水，這杯水在常人的眼光看來，不過是一杯解渴的飲料而已。可是在化學家的眼光看來，卻是氫二氧一的化合物。在物理學家的眼光看來，是無數的電子活動，或更近代的看法，是能(Energy)的一種形體。在哲學家的眼光裡，是一連串的因果關係，或本體的表現；在菩薩的眼光看來，是心識變現的幻相；在佛的眼光裡，卻是圓滿佛性的流露。因此證明，對同一事物，了解的深度，竟可以有這樣的差別懸殊。佛的「如所有智」，不但要透過凡夫、科學家、哲學家的境界，而且要透過聖哲們的境界，處於法性盡地，不可思

議的如如境地——法性實相。這種境界，非語言思慮所能及到，祇能以「如」字來代表，所以這個智慧，佛法裏名之曰「如所有智」。

什麼是「盡所有智」呢？「盡所有智」就是無所不曉的智慧。這種智慧的說法，是很難為一般人所接受的。一個人怎能無所不知、無所不曉呢？莊子說得好：「吾生也有涯，知也無涯，以有涯逐無涯，殆矣！」廿世紀的人們，對於莊子這兩句話，尤其痛切的同感。從前的時候，也許還有所謂「通儒」，三教九流無所不知。在今天，一個人一輩子研究某一種學問的一個專題，就夠他一輩子的努力了，那能談得上「無所不知」呢！因此一般人都認為這種智慧是不可能有的。其實說「這是不可能」的人忽略了頂重要、頂基本的一個關鍵，要曉得他之所謂不可能，是依據了人類習慣了的思想方法、特性及感覺來講的；而人類的心識形態、思想方法卻正是使人不能達到「盡所有智」，不能成佛的根本大障礙！這個毛病，如能根除，「盡所有智」，自能顯現。

## 二、什麼叫做大悲

大悲就是至上的、無比的、和圓滿的慈愛。至上的慈悲，是應該有兩方面的：一個是視一切有情如自己，無差別、無厭倦的「平等大悲」；一個是顯、空雙融，無生心性中法爾流露出的「無緣大悲」。

佛的大悲，不祇是單純的高度情感，而是最極情感與最極理智融為一體，不可分的「智慧」。佛的理智和情感，是和普通衆生不一樣的。衆生的理智和情感，是相消而不相成的；是時高時低，此起彼伏的，是不能並起的。佛的情感（悲）和理智（智），卻是相成而不相消的，是同時並起的；是永遠保持在最高極而不退失的。理智與情感，在衆生位，是水火不相容；在佛陀位，却成爲水火相濟。理智與情感，在衆生位，是兩個東西；在佛陀位，卻融成了一個整體。這個不可分開的理智和情感，佛法上叫做「無緣大悲」。無緣是理智之極，大悲是情感之極。至極的理智與至極的情感，化合爲一，就是所謂「無緣大悲」；而其表現出來的慈愛，則是平等一律，不分怨親，不分種族，不分教派，甚至於不分動物植物，悲愛所庇，如陽光普照，所以叫「平等大悲」。

### 三、什麼叫做大能

佛的「大能」，與其他宗教中所宣傳的上帝「萬能」，是有很大的不同。萬能者，無所不能也。換句話說，萬能的上帝，如果高興，他有能力把所有的人類，一併帶到天堂，去享天福；可是佛陀卻沒有這樣大的能耐。佛的能力，雖然是無限的，卻不是人類思想中的所謂萬能。佛的能力，祇能做助緣，而不能做「親因」。其他宗教卻說：神不但能為一切做助緣，亦為一切的「親因」。這是違背因果律，違反理性的說法。

剛才我說佛的能力是無限的，但卻不是萬能的，這句話需要解釋一下，我用一個譬喻來說：

太陽的熱能，是廣大無限的，但是我們吸收或利用多少太陽能，則要看我們自己的努力及條件來決定。用一個普通的放大鏡，可以吸收太陽熱能來燃着一枝火柴；用一個較大較強的放大鏡，可以吸收太陽熱能來燃着一根木頭；現在科學家工

工程師可以用吸收鏡，吸收太陽熱能來充作工廠的能力。佛的能力與加持，應該用這個譬喻去了解，在不壞緣起、不壞因果法則下，去了解佛的大能。

# 人類思想的病態

以上我把佛的大智、大悲及大能大略地解釋了一下，同時也提到人類的心識形態及思維方法實在是障礙成佛的主要因素。那麼，究竟人類的心識形態及思維方法有什麼缺點或特性，障礙人類原具的佛性呢？人類的思想大致講來，有六種特性：

## 一、人類的思想方式是累積性的

這話怎麼講呢？我們在兒童時代，父母教我們認字，認一個個的字，例如一、二、三、四。長大一點，進小學，先生教我們一句句的句子；進中學，先生教我們讀文章；進了大學，我們研究論文。再拿數學來做例，我們先學加減乘除，再學代數幾何、三角微積分。我們學習的方法是漸進的，是一點點積聚起來的；亦即是我

所謂的累積性的方式。用這種累積的方式，是否能得到「盡所有智」呢？當然是不可能的。這不是因為知識太多了，我們不能完全知道，而是因為我們求知的方法不對。試問用累積性的方式，怎能達到盡頭呢？一點點的往上面堆，是永遠也堆不到頂的。

## 二、人類的思想方式是有限性的

人類的心，祇能在一個時間內，思想一件事物或幾件事物，而不能思想無限的事物。依佛教唯識學者的看法，人有八識，也就是說，人的「心」有八種不同的功能。這八種不同的功能皆有其先天的有限性。如眼識，祇能見色法中的某一部份，色法中的無表色，是普通肉眼所不能見到的。用近代科學常識來說，普通眼識及耳識所能見到和聽到的，祇是波長中極小的一段；高波及短波的「色」及「聲」，就都看不見聽不到了。鼻、舌、身三識，也是一樣。至於第六意識，表面上雖較其他前面所講的五識活躍銳利，實際上它的功能也是很有限的。第七識祇緣假像的我，

使什麼都以我爲中心，當然更屬有限性的。至於第八根本識是否有限，許多人的看法，頗不一致，我認爲說第八識的功能，在衆生位是有限的，恐亦不太過；如果從「大圓鏡智」的無限性，來看這第八識——阿賴耶識，就很明顯的反映出阿賴耶識的有限性了。

### 三、人類的思想方式是矛盾性的

人生的痛苦，原是多端的。這千萬種不同的苦痛當中，有許多苦痛，是因理智和情感的衝突而產生的。我們的情感，要我們這樣做，可是我們的理智，卻告訴我們不應該這樣做。人生的悲喜劇，無非是冷酷的理智，和熱烈的情感，這兩個導演衝突決鬥之下的產品。可憐的人類，在這兩大相反的巨流沖激之下，真是嚐盡了辛酸。如果我們說人生一生的經歷，無非是情感和理智反復消長的紀程，亦不爲太過。理智和情感，在人類的中心，是兩個水火不相容的東西，一個是冷的，一個是熱的，情感是先天本能的衝動，理智卻大半是後天學習及經驗的結論。人類心中的

理智及情感，還有一個特性，就是這個冷的理智，和這個熱的情感，不能在同一時間存在。理智到了高潮的時候，情感總是低潮。例如：我們專心地思想一個數學題目，或哲理上的困難問題時，我們當時的情感總是很微弱的。可是當我們與人戀愛，或是吵架的時候，那也就是情感發揮到高潮的時候，那時的理智，總是非常低弱的。因此我們證明，理智和情感這兩個東西，在衆生位時，是互相抵消，同時不並起的。以這樣一個水火矛盾的心，怎能達到悲智無礙的佛境地呢？這是決不可能的事。

大悲與大智並起，是諸佛的不可思議境界，也是我們學佛人所努力的目標。如果我們的心是矛盾性的，悲智不能並起，圓滿佛位是無法成就的。

#### 四、人類的思想方式是顛倒性的

我面前有一張桌子，靜靜地站在那兒，我們看不出這張桌子有任何的動態；換句話說，眼識告訴我們，這張桌子是靜止的。可是我們的意識卻告訴我們說：根據

科學的證明，這張桌子不但時時刻刻跟著地球在太空中運動，而且組成桌子的原子電子更是時時刻刻的在那兒運動。眼識和意識，及其他各識之間，其實是經常在那兒打架的。打架打得太多了，人類就養成了一種協調的本能，不去追究各識之間爭鬥衝突的孰是孰非，祇要各識能相安無事，各盡其能就算了！如果我們認真推敲，人類的心識，真是一堆亂糟，一篇糊塗帳！這種各識各自為政，各是其是，先入為主，不求真理的現象，稱之為「顛倒性」。

## 五、人類的思想方式是虛弱性的

人如果不能集中力量，來應付一切事，是很難成功的。力量集中，實在是成功的必要條件；力量分散，也是失敗的主因。人類心識既有八個（註），這八個識，又各行其是，力量自然就分散了。我們工作最有效率的時候，也就是諸識集中力量，向某一問題進攻的時候。我們在應付一個大問題時，或遇見一個重大難關時，我們總是全神貫注地。普通人的心識力量，有百分之九十的時間，是分散的或消費

了的。再進一步說：人的行動與思想，都是受「習氣」所支配的。無量的「習氣」或「潛能」，都潛伏在含藏識之內，一遇機緣，這種潛伏着的種子，即會發生作用（名爲現行），於同一刹那，各識的種子，既都能遇緣而現行，而事實上又往往是諸識並起，因此力量自然分散。諸「智」同時並起，在「佛位」是妙用功德；諸「識」同時並起，在「衆生位」卻成了過患，這是一個很奇妙的事情。佛法裡有一句話：「衆生以菩提爲煩惱，諸佛以煩惱爲菩提。」是很有意義的。話不要扯得太遠。總之，人類的心識，是虛弱性的，沒有大力量的。要成就諸佛的大力用，以這樣虛弱的心識形態，是絕對不行的。

註：八識是一抑異，爲一頗費推敲之問題，此處所謂八個，亦只是爲了說明而已，並不定執人真有八個心識，特此聲明。

## 六、人類的思想方式是執實性的

這一點，是六種特性中最重要的一點。簡單說來，就是人類的思想，無論何

時，都是「執實」的，執實者，執萬法爲實有，或執萬法有定相及自性。至於怎樣「執」，又怎樣的「執以爲實」，卻是個極複雜的心理問題及哲學問題。西藏中觀學派及無上密宗，對這一問題，有獨到的精闢論說，希望以後有機會和大家再研討。在這個廣泛的園地裡，今天只想提出一點來談談。

我們看見這是一張桌子，那是一根柱子。我們任何人都會肯定的說：這張桌子不是那根柱子，那根柱子也不是這張桌子。人類思想的執實性，說來雖千頭萬緒，但如能了解，「這個是這個，那個是那個；這個不是那個，那個不是這個」這一基本執實形態，也就對執實性有一相當的瞭解了。人們出生之後，所受的教育，都是教你執實。教你這個是這個，那個是那個；是是是，非是非。一天到晚，盡是裝些這種執實的觀念。我想再舉一個有趣的故事，來幫忙各位瞭解人類思想的執實性。

從前有一個老和尚，在房中無事閒坐著，身後站著侍者小沙彌。那時門外有甲乙兩個和尚在爭論一個問題，雙方堅持不下。一會兒，甲和尚氣沖沖的跑進房來，對老和尚說：「師傅，我說這個道理，是應該如此這般的，可是乙卻說我說的不對，你看是我說的對，還是他說的對？」老和尚對甲說：「你說得對！」甲和尚很

高興的出去了。過了幾分鐘，乙和尚氣憤憤的跑進房來，他質問老和尚道：「師傅，剛才甲和我辯論，他的見解根本錯誤。我是根據佛經上說的。我的意思是如此這般。您說是我對呢，還是他對？」老和尚說：「你說得對！」乙和尚也歡天喜地的出去了。乙走後，站在老和尚背後的小沙彌，悄悄地在老和尚耳邊說：「師傅，要就是甲對，要就是乙對，甲如對，乙就不對；乙如對，甲就不應該對；您怎麼可以向兩個人都說『你對』呢？」老和尚掉過頭來，對小沙彌望了一望，說：「你也對！」

這是一個很有趣味，同時也極爲深刻的故事。這個故事，活現的說明了佛的無礙境界，與衆生的實執境界的大不相同。把華嚴的無礙哲學，描寫得淋漓盡致！

由於以上分析人類思想的六大特性，我們可以得到一個結論，就是：以人類現有的思想方式，是絕不能得到佛果的。用人類現有的思維方法、心識形態，是決不能得到佛的「如所有智」、「盡所有智」，佛的「無緣大悲」，和佛的「無邊大能」的！然而大智、大悲和大能，是不是不可能達到呢？釋迦牟尼佛以身作則，拿

他自己的修行過程作榜樣，明白的指示我們：如果我們能將現有的心識形態，思維方法轉變一下，把六個毛病都治好，本來具有的佛性，就能自然顯露。

基於這個道理，佛法不教人在「所知的境」上努力，如科學家對於研究現象界的努力，或佛學家們對於考據經典的努力；卻教人在「能知的心」上下功夫，把「能知的心」，擴大和發展到最高峯，大智、大悲和大能都會自然而然的顯現。

什麼是佛法

三八

# 怎樣消滅病態

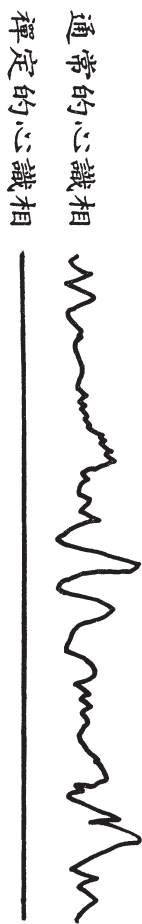
既然明白了人類心識的六大特性，實是障礙成佛的主要因素，而人如想成佛，則非要根本消除這六種病態不可；然則，這六種病態，怎樣才能消滅呢？要回答這個問題，就得講到佛法中最重要的教導——「定」、「慧」（「禪定」及「智慧」），或「止」、「觀」的學問了。定、慧實在是對治這六種根深蒂固的心識毛病之基本方法。

禪定非佛法中所僅有，印度教及中國的道教，對禪定也都有極深刻的了解和精博的成就。在佛法中解說禪定和智慧的書籍，真是汗牛充棟，這裡只能極概括的向各位介紹，作一個開端。

人類心識的六大病態，雖然其表相與功用，皆互不相同，可是他們卻都有着一個共同的特性：那就是這六大病態，都是「顛動性的」、「動作性的」和「進行性

的」。我想用英文來幫助說明一下：那是 Vibrating, Acting and Progressing。

「思想」在英文中有很多不同的字，例如 Thought, Reflection, Consideration, Thinking……等等。在這些字裡面，我認為 Thinking 這個動名詞，頗能描寫人類思想的動作性和進行性。在動詞 Think 後面加了一個 ing，使人直接的感覺到思想的流動相。這個波動性的思想流續相，是心識病態的基本相狀。唯有用禪定的方法，去平息這個波動的心流，才能開始談到轉「識」成「智」。人類的流動心識，經過一番平靜的鍛鍊後，就會發生許多質的、和相的變化。以禪定的力量作基礎，再加上抉擇慧，就能漸次伏滅心識的六大病態。普通人的心識是波動的，但入禪定時的心識卻是平靜的。用圖線來說明，有如下圖：



禪定原祇是一種特殊的心理和生理現象，並無任何神秘怪誕之處。常人的心理

和生理，有其相互的關聯，及相互的影響和作用，自成一套。禪定的心理和生理，也自成一套。不過若以普通人的眼光來看禪定，便認為特殊罷了！

這種特殊的心理生理狀態，有許多不同的名詞，例如：「靜慮」、「禪定」、「止」、「瑜伽」等等。每個名詞，都着重在描寫此一特殊心理生理現象的某一方面。梵文裡所用的 *Samādhi*（三摩地），即是描述禪定的專門名詞之一。現在參照佛法、印度教、中國道教中關於禪定的敘述解釋，試對「禪定」作如下的定義：

「禪定是一種特殊的心理生理狀態。在這種狀態下，心理方面的顯著現象，是心注一境，無波動式妄念起伏的現象。生理方面的顯著現象，是呼吸作用，血液循環，和心臟跳動的緩慢、微細、以至於絕對的停止。」

據佛學家們的研究所得：深的禪定境界，大都是呼吸停止，和心臟跳動停止的。對於解釋人身之生理結構，認為消化系統、呼吸系統、循環系統、排泄系統等等，都是爲了支持神經系統的作用而設的。神經系統，也祇是爲了作精神（或心識）活動的依靠（緣）而已。在入定時，心識已幾乎停止其活動，其時神經系統已不必忙碌地工作去支持它，那麼爲了支持神經系統而設的循環系統、呼吸系統和心

臟跳動等作用，都變成多餘的了，根本不需要的了！明白了這個道理，對於入定時呼吸停止、心臟停跳等現象，也就不會大驚小怪，或發生淺視的懷疑態度了。

禪定爲克治人類心識（思想）六大病態的一種方法，現更進一步向各位簡單介紹禪定的境界及重要的修法。

### 禪定的三步境界

禪定的境界，在修行的過程中是逐漸改變的。大體講來，可以分爲三個階段，或三種境界。

#### 一

修定的人，如果精進的話，不需好久，就會覺得在修定的時候，妄念特別多，比平常不修定的時候，還要多許多。同時煩惱特盛，心不能安。這是一般人要遭遇到的第一步境界。這種現象是好的，是進步不是退步。要曉得普通人的妄念，正如瀑流一樣，從不減少，不過在未修定時，自己不察覺罷了。

妄念的瀑流，是一個非常可怕、非常頑固、非常不易調伏的東西。妄念流祇有在修定有了相當進步時，才能覺到，才能覺察出每個妄念的起滅（一個完整的思潮的生滅相）。據說定力較好的修行者能覺察到，在持一遍觀世音心咒（即唵嘛呢叭咪吽）時有十個以上的妄念生滅；可見妄念的存在，正像瀑流一樣。解深密經上說：

阿賴耶識甚深細，一切種子如瀑流。

我於凡愚不開演，恐彼分別執爲我。

足證在我們的潛伏心識中，一切妄念種子的持續不斷，是像瀑流一樣的洶湧澎湃！

## 二

禪定之第二步境界，茲姑且名之爲「虛幻境界」。這種虛幻境界，在有些人易顯，有些人卻不易顯。由於生理及心理上此時已皆有變更，所以產生了一般所謂的「幻相」或「幻境」。有些人在定中看見光明，看見夜色，看見佛相、人相、山河大地、以及種種的境界色相。如果此時心生執著，如貪戀某一種景色或感覺，就會

出毛病，也就是普通所謂「着魔」。讓我來給各位講一個有趣的故事，這個故事是一位修行很有成就的西藏喇嘛親口講他所經歷的一段事實：

有一天，他在定中看見一隻蜘蛛，起初很小，後來越來越大，每坐（禪定打坐）必見。起初這蜘蛛離他有四五尺遠，後來越來越近，靠近了他的面孔。最後他看見這個蜘蛛張大了口要咬他。他非常恐怖，於是就念咒，想用咒力去降伏它，但是毫無結果。於是他又作慈悲觀，發願以菩提心來超度這個孽畜。可是這個蜘蛛，還是不走！他因煩惱恐怖，不能再繼續修下去，只得將一切經過，一五一十地全都告訴了師傅。

師傅問他道：「你現在準備怎麼辦呢？」

他說：「我準備明天它再出現時，用刀把它殺死！」

師傅說：「你先不要忙。等明天蜘蛛出現時，你用筆在他的肚子上畫一個十字，後天再殺死它也不遲。」

他於是遵照師傅的話，在蜘蛛出現時，用筆在蜘蛛肚上，畫了一個十字。

當他回報師傅，說已經照辦了時，師傅對他說：「把你的褲帶鬆了，看看你的

肚皮上，有什麼東西？」

他脫下衣服一看，原來肚皮上，有一個自己畫的十字！

總之，修定的人，所經驗到的種種境界，形形色色，一言難盡。這種種因心理、生理變化而引起的幻相，倘能以般若慧觀照，知其實不存在，就會冰消瓦解；但若執著幻境，以為真實，就會出毛病！

### 三

禪定之第三步境界：修定的人，如不怕妄念煩惱的干擾，不執著幻境的真實，繼續努力，把身心調勻後，定力自然漸次增長，進入第三境界——入正定的境界。

此時妄念不生，心注一境，氣息微細或停止，次第產生「樂」、「明」、「無念」的境界來。心理、生理都已經有了根本的變化，已經與凡人不同了。得定以後，人們原有的六種心識病態漸次消除，那時輕安自在，智慧自然生長；修行人憑藉定力願力，百尺竿頭，更進一步發揮般若現觀，趨入無分別智，則圓滿佛性，將豁然顯露。

## 禪定的實際修法

以上概括地，將禪定的三步境界講了一下，現略述禪定之實際修法。一般人每每將打坐和禪定連在一起，其實盤膝打坐，僅不過是禪定修法中的一種而已。禪定的修法，種類極多，現在只將較重要的六種禪定修法，簡單地介紹一下，作為一個引子。各位如果有興趣的話，可以依此引子，作進一步之研究及實踐。

那六種禪定修法呢？

### 一、依專注修禪定

專注修禪定，就是以心專緣一處而修定。這專緣的一處，可以是外境的某一點，也可以是內身的某一點。例如道教通常之習定方法，在專守身上之某一竅。大致說來，心緣外境，如緣鼻前十六指處一點，或觀面前的木、石等，出毛病的機會較少，但得定亦較緩。專注自己身內某一點，得定較快，增長覺受亦快，但比較容

易出毛病。

## 二、依觀想修禪定

例如觀無量壽經裡所講的十六觀，和密宗的壇城觀、本尊觀，都是屬於這種觀想修定法的。前面所講的專注修定，是一種較硬性的觀法；專集中於一點，很多人不能夠辦到。因為把一個習慣於流放棄馳的心流，硬繫於一點不動，是一件非常困難的事。觀想則比較放開一些。觀想是要主宰地去訓練這個心，叫心的動、靜都操之在我。這句話，有許多人恐怕不會同意，也不了解，他們一定懷疑：「心是我自己的，我們想要什麼就想什麼，要它動就動，要它靜就靜，何必還要訓練呢？」其實這些沒有習過禪定的人，根本就不了解制伏此心的困難！這就是實驗的重要了。你非自己親身經歷體會，別人是無法使你瞭解的。總之，人頂多祇能部份地操縱自己的心，要全部地操縱自己的心，則非下一番死工夫，是決辦不到的。

在觀想的修定法中，西藏密宗裡面，有觀身內脈輪和壇城的修法，尤能迅速調順心氣，速疾入定。普通人從未用意識連續不斷的「觀想」，或用意識繪畫一物，

這種繼續不斷的觀想作用，如能持續，則極易趨入禪定。

### 三、依調息修禪定

佛法中之基本修定方法為數息觀，亦即是依調氣而入定的修法。密宗除數息觀外，還有金剛誦、寶瓶氣等修法。道教中也有許多特別和殊勝的調息修法。柔和的調息法，實為最穩妥之修定方法，亦為佛陀所倡導的修法。

### 四、依念誦修禪定

一心專持一佛號，或一明咒，亦能入定，這也是一個穩妥的法門。同時因一心專持佛名，會和佛的願力相應，得到佛力的加持。這個法門，對於分別心重，妄念熾盛的人，也許稍難有快的感應，但一般說來，仍不失為很殊勝、很穩妥的修禪定方法。

### 五、依運動修禪定

定不是死板板的坐着不動。行、住、坐、臥都能入定。因此對某些根器的人講，依運動而入定，也許較打坐還要來得快些。中國道教的太極拳，我認爲是一個很好的修定方法。道教裡面還有所謂「一字訣」的，是一種很特別的運動手指而入定的方法。佛典中似乎多有主張依運動而遣除定障的方法，如達摩易筋經及密宗中的拳法，但很少主張依運動而入定的。一般說來，依運動而入定，也許不是一個能普遍利益多數人的修法；其得定的深度，恐怕也比較有限。

## 六、依心性修禪定

一切修禪定的方便中，這是最高、最深、最難，同時也是最容易的法門了！人如能明瞭：本性之外，別無他物，當下一念，如實知自心；則於一切時中、一舉一動中，都能觀心習定。這個定是定慧不二的定，是動靜不二的定，是妄念與菩提等同一味的定，是無取無捨、不修不整、無處不是、通體活潑的定。

這個定雖是殊勝，但其深淺境界與次第，則頗不相同。真是過了一重山，又是一重山！佛性當下現成，可是圓滿證得此廣大不可思議的佛性，還要繼續不斷的努

力和精進！

以上將禪定的幾種修法，簡單的介紹了一下。佛教修持的法門，因衆生根器不同，種類極多，不過在任何修法中，禪定和慧觀却是最主要的。慧觀是一個極深廣的大學問，必須專題討論；現在只就禪定的一般通性，略加解說。

講到此處，各位對於佛法和其他宗教的不同，對於怎樣是佛，爲什麼我們人類不能顯露本來具有的佛性，達到佛的境界的理由，已大抵有了一個概念。對於禪定，還只能說涉及皮毛。在座的各位中，一定有很多對佛法是已經極有研究的，平時修持已深，會覺得我今天所講的，太膚淺、太簡單及不夠深入。對於這多位學佛已久的，我很希望將來有機緣，能與各位繼續深入研究各種深廣的佛法。但是在座的各位中，一定也有很多人聽了我今天所講的，關於要修成佛，覺得有大大不易的感慨。有的人在想：「我連靜幾分鐘，都覺得不容易，怎能想達到禪定智慧及大智大悲呢？豈非夢想！」有的想：「要這樣修，實在太難了！我連家裡的事情都忙不過來，那兒來這許多時間修持呢？」有的在想：「佛經深奧，我連聽講也聽不懂，還

談什麼修定呢？」

對於這些聽眾，我想再說幾句話。

各位中如果有這種自怯、消極及畏縮的想法，不但是錯誤，而且大可不必。爲什麼呢？

讓我先舉兩個例子：

有甲、乙兩人，他們的事業、家庭、經濟情形都約略相仿。在週末的時候，甲常常同着家裡人及若干朋友，聚在一處或同遊郊外，談談說說，討論些做人的道理、哲學、藝術、宗教，或者幫忙做各種慈善團體的義務工作。夫妻兩人，神情老是安閑愉快，身體也很健康，六十開外了，望之還如四十許人。有人問他們：「喂！你們夫婦，爲什麼幾十年了，老是不會變老？」他們總是笑笑說：「我們晚上睡得很好！」

乙的嗜好不同。他在週末的時候，總是歡喜在外面找朋友打橋牌(Bridge)，常常因對座(Partner)出牌不滿他意而吵嘴。又喜歡找朋友打牌、打撲克。却又每因輸了錢，弄得不高興；喝了幾杯悶酒回家，總是牢騷滿肚，怨天尤人。有時太太說

他爲什麼老是不陪家裡人在一起玩玩，他總責備太太不瞭解他——一星期在外做事這樣辛苦，而不讓他週末稍爲鬆動一下。後來在跳舞場又鬧上了一個女朋友，更加弄得神魂顛倒。人還沒有到五十歲，看上去已顯得憔悴，而且神經老是緊張，有時候暴躁，有時候又頹喪得像整個世界都是在和他作對！

各位，同是週末的幾個鐘點，可是甲、乙運用不同，而其結果可以有這麼大的差別！

現在再看第二個例子。

也有甲、乙兩人，他們都有很足夠的收入，過着豐裕的生活。甲有一個嗜好，就是喜歡收買古玩。凡是他看中了，就千方百計，出高價，甚至於有時候不擇手段，總要將它取得，方才愜意。這樣積年累月，收藏愈來愈豐富，可是也愈來愈提心吊膽：怕朋友觀看時一不小心打碎，（他曾有一次爲此和一位朋友翻臉打官司，也爲此有幾個星期吃不好飯、睡不好覺。）怕火燒、怕被竊。晚年更不得了，常常愁眉苦臉，心事重重。人家問他何故，他總避諱不言，其實大家看得很明白：他就是怕一口氣接不上來，兩腳一頓，這一生來寶貴的收藏，却一件也帶不去！

乙的錢花得不同。乙歡喜幫忙青年人。青年人有因為求學，家中清寒而需錢；有因病痛困難而需要接濟；有來至異地生疏而望有照應，凡是向他要求的，他總是慷慨解囊。不僅如是，他還出錢請了若干專家，青年人有各式各樣的疑問難題時，可以找這些專家，請求顧問，一切免費。這些專家的確幫了青年人不少的忙，特別是青年人在徬徨於戀愛及選擇職業的時候。他又出錢設立機構，幫忙青年人解決職業問題。捐錢辦學校，捐錢研究有關青年人的疾病種種，都是他所樂於參與的工作。當然，這位先生不僅是捐錢而已，但我在此地僅指金錢一項來講，可以和前面所講的古玩大王做個比較。乙這樣地幾十年如一日，生活中充滿着豐富的安慰和愉快。經常地有許多年輕的夫婦經過他所住的城市時去看望他。不一定都是直接受過他的幫忙的，慕名而去討教致意的，也不在少數。他那種慈祥的態度，內心的安靜和快樂，見到他的人，沒有不稱贊羨慕的。

各位，同樣是這許多錢，可是甲、乙的運用不同而可以產生這麼大的區別！

上面這兩個例子，好像講得過份一些，目的是在做一個顯明的比較罷了。第一個例子的甲，決不是看見橋牌就嫉惡如仇似的碰也不去碰它，他有時候也會應朋友

之邀而來一、二次的。第二個例子裡的乙，也不是說將他所有的錢都用來幫助青年人，而自己過貧窮的生活。總之，各位都明白這兩個例子的用意，我是在說明：一個人的財物，運用的得當與否，是有很大的差別的；而一個人的時間，如果糊裡糊塗的浪費了，不能好好運用，則更是可惜！

我想再進一步講一個人時間的寶貴。誰都知道，一個人的時間是有限的。即使活到一百歲，還有多少年也是想像得出的，又何況人一上了年紀，眼睛、耳朵、牙齒，樣樣都大打折扣。一天的時間只不過相當於年輕時的半天，也許還不到。所以人有用的時間，實在有限得很，時間一去，又是不能重再叫它回來；而運用的得當與否，又影響這麼的大。既然時間是這樣的寶貴，我們怎麼可以輕易浪費呢？所以怎樣方可以將我們這寶貴的時間，利用得有價值些、有意義些，是一個有思想有志氣的人，所應該常常想到，常常警惕的。

因為這個緣故，我雖然十分同意你爲了生活、事業、家庭、兒孫，忙不過來，靜不下來，但我還是想提出幾個辦法，從另一個方面再來研究什麼是佛法，要想使各位明白，佛法修持並不一定要有清靜的環境；佛法並不全是高深不可及，艱難難

學的法門；佛法實在是日常生活之中，煩惱很重的情況下，都有辦法，可以修行。而且這所謂修行，還不就是平常的生活方式，人生活動，一些沒有什麼特別了不起，只不過將你一部份的時間，運用得更有價值，更有意義一些。這種生活，不但對你的未來，即是對你現在的精神、健康，都有很大的裨益。



# 隨時隨地可修的方法

下面是我想得到的幾種隨時隨地可行的辦法。每個人因為環境不同，興趣不同，有人歡喜這一種辦法，有人却以那一種較為適宜，所以我提出的辦法，只是供各位參考而已，各位舉一反三，一定可以自己想出更多更好更適合的方法，來做這種有意義的修行實驗。

## 一、利用各種機會安定你的心境

各位如果有過晚上睡不着的經驗，一定能夠瞭解安靜的心境是何等的重要。安定心境的好處，不僅是修佛法的正道，而且對於你身體的健康、心理的健全都有莫大的關係。定心並不是叫你不要有思想，而是叫你的心不要散亂。佛法中有兩種辦

法，可以幫助你將心安定下來，不會胡思亂想的散亂：第一種是「鬆」字訣。隨時隨地記著這個「鬆」字。肉體要儘可能放鬆，精神也要儘量放鬆。心裏緊張起來了，肌肉緊張了，要馬上放鬆；聲音提高起來了，心情暴躁起來了，要馬上放鬆。總之，緊張是散亂的主因，而鬆能助你安定。所以「鬆」是第一個妙方，隨時隨地，都可記得。佛法中的第二個安定心境的方法，是集中思想。佛法是講因果的，所以非常重視願力。諸佛菩薩都有救度世人的宏願，如果人的心境，和佛菩薩的願力相應，正像收音機轉到某一波長，能夠收音一樣，會得願力的感應，助你定心。所以佛法中頂簡單也頂普遍的教人集中思想、安定心境的方法，是默念或誦佛號。譬如一心念阿彌陀佛、念觀世音菩薩，都是頂有效的好辦法。

我這裡要着重的是我人如何才能隨時隨地利用機會。一般人總覺得自己太忙，沒有時間做這種對身心有益的事。可是如果你真能仔細檢討一下，則你會發覺，一天之中，實在有很多的時間，可以利用。

讓我舉一個實在的例子：有一位女太太，神經常常緊張，很怕坐汽車。每次坐別人開的車子，總是拳頭握得緊緊的，眼睛盯着前面，好像隨時準備碰車出毛病的

樣子，車坐不了多久，人就感覺很疲累。有一天，她忽然想起，爲什麼不在坐車子的時候念觀世音菩薩呢？自此以後，她每次坐汽車時，總是閉上眼睛念觀世音菩薩。起初，心還是定不下來，車子稍微頓一頓，馬上睜開眼來看個究竟；車外稍有一些特殊的響聲，馬上東張西望，唯恐已經碰了車。漸漸的，念觀世音菩薩念上了勁，不但一上車就會自然而然的念觀世音，而且現在已經用不着閉眼睛，車外的境物聲響，對她似乎已不大關心，只是一心專注的念觀世音菩薩。她現在不僅是坐汽車時的神經緊張已完全消除，而且平時的神經質態度，說來奇怪，竟也不知好了多少。

因爲每個人的環境及生活狀態不同，利用機會一定要每個人自己去找。我有一個朋友，他坐上任何的交通工具，總是看佛經或念佛誦咒。有的人利用辦公時間的中午；有的人利用走路的時候，洗澡的時候，甚至於做頭髮、理髮的時候；有功夫深的，竟可以陪人去看戲、看電影，而他竟能在戲院中念佛經。總之，機會很多，全看我們自己是否能夠利用。

更進一步言：你如果能細心體味一下，你在一天之內，說多少不必說的話，做

多少不必做的事，這些時間，是否可以利用呢？

## 二、遇事試作進一步觀

「進一步觀」也就是透過一層想一想。拿那位怕坐汽車、神經緊張的女太太來做例。我們很容易推想，她之所以坐汽車時神經緊張，握拳凸目，是因為她懼怕撞車，傷害她自身或同車中她所心愛的人。但她如果能作進一步想：這種神經緊張及握拳張眼，究竟對行車之安全有什麼幫忙呢？這輛車會因為她的神經緊張而更安全些嗎？透過眼前的一層，進一步想一想，就可能啞然失笑，知道這種神經緊張，原毫無用處！

這類庸人自擾，以幻想為真實，弄得坐立不安，睡眠不穩的例子，真是舉不勝舉。對這類事，若能夠透過表面作進一步的觀察，則自會烟消雲散。

神經緊張，疑神疑鬼，屬於情感；進一步觀，透過一層去想，是理智的作用。隨時隨地能夠作進一步觀，即是訓練理智與情感並起。這種修法，可以減少許多的

無謂煩惱，使生活愉快輕鬆而有趣味。

### 三、將你自己比作佛

上面我們講過，佛是大智大悲的人格，是理智和情感同時達到最圓滿境界的人格，是至善至美至真的人格。同時提到，人人原本具有和佛一樣的本性，只是受了分別思維和幻覺的影響，以致埋沒了本性。

這第三個修法是常常提醒自己，應向「開顯本具佛性」的方向去努力。例如，在要發怒時，應立提正念：「這樣是不是順乎佛性之道呢？」「如果佛陀處於這樣的境況，他會不會像我一樣的發怒呢？」我們雖不能和佛陀一樣，但我們既以「做佛陀的言行，以開顯本具之佛性」為我們的人生觀，則我們的一切努力，也應照這方向去發展，對此當前之境，就不致於像平常人的容易放肆發怒。如果我們能常將「做效佛陀」四個字記在心裡，一切言行，自會與本性相應，與佛法相應了。

習慣此點之後，更進一步，就要放棄比較和做效，而將自己直接想作佛。「我

是佛，我遇到這種境況，將如何處置？」佛說人人本具佛性，你把自己想作佛，並沒過份。切切不要自己畏懼，不敢自比作佛，放棄一個極好的修行方法。

#### 四、時時要想到因果

相信因果，是佛法中一個很基本的理論。人在沒有成佛之前，是沒法跳出因果圈子的。有這樣的因，一定會產生這樣的果，絲毫不能勉強。有的人做了壞事，硬說不相信因果，這種人只是自己騙自己，其實他心裡毫無把握，只是口硬心裡慌，一旦惡果成熟，亦無人能替他代受！

爲什麼許多人都不相信有因果呢？因爲人類的智識，只能及於今生此世。過去世是怎樣的？未來世又是怎樣？都是我們智識領域以外的事。可是據佛法言，今世的因，並不一定在今世成熟，這要看這種因的性質及輕重而定，有的因可能要來世或幾世之後，方才成熟。今世的果，更不一定是因於今生所種的因，而可能是前世或幾多世前所種的因。強烈的因是可能在極短的時間內（如即在今世）結果的，但

這只是指非常強的大善事或大惡業而言，方能在今世見到現果。

還有，一個人種的因，並不一定全是善因或者全是惡因，往往是多種善惡的因都有；有的果也可能由於緣的不足而消沉。因此單看某個人某件作業（因），就很難說他一定會得如何的果。

明白了上面所講的道理之後，看到世界上往往有許多害人利己的人終身享樂，而不少忍讓樂善的人却常常吃虧，就不會有因果無信的感慨，更不必恨人生無是非、無果報，而生悲觀徬徨的斷見。

佛法說任何因，不論大小，一定會產生它應有的果。法華經上明明講，任何微小的功德，如向佛像低頭稍稍致敬，如小聲唱念一、二句經句或佛號。這種小因，都會漸漸成熟，最後得成佛道。所以我們倘若能隨時隨地想到因果，就自然而然的會種下多種善因，無論其大小；至少也可以少種點惡因。此種隨時隨地想着因果的習慣，一旦養成，力量是很大的。各位不妨從今天起，就試試看，在做任何事時，都想想此事的可能因果如何，即是一種極有力量的修法。

## 五、發菩提心

菩提心是佛學裡的一個專門名詞，需要解釋一下。簡單的說來，就是你觀所有的人都和自己一樣，要儘你的可能來解脫一切衆生的痛苦，使一切衆生都能有佛的知見和成就。

隨時隨地發菩提心，就是隨時隨地連想起這種普救衆生的決心。普救衆生，也可以說是大乘佛法的基本悲願，我們在做任何事，遇到任何人，都能時時想到將這了脫生死、解脫苦痛的佛法，介紹給人，即已經在佛法修持上，奠定了一個很好的基礎。

我這裡要想着重的是，我們應時時提醒自己，檢討是否時時在興起這普救衆生的悲願。倘若在做任何事時，能提醒檢討：這件事究竟對解除人類痛苦或衆生沉迷有何幫助？這樣你的菩提心已經不小，用佛法的術語來說，你已經具有菩薩心腸了。

菩提心並不是一下子就會發起，普通人只好慢慢的增進。第一步不要存心害人。第二步常常自己提醒，我做這件事，與別人有益沒有。第三步進一步想是否能夠幫他脫離人生種種的痛苦。開始時的對象，每每是很狹窄的，也許祇及到你的至親好友，慢慢及到你認識的一小羣人。但倘若對這一小羣人，你能時時興起這種助人救人的念頭及行動，你的菩提心，可已經就不算小了。

漸漸的你會將這種慈悲解救人類的心推廣開去，超越地域國家的界限，普及一般的大眾，不受民族宗教人爲的限制。這時你的菩提心已經相當偉大廣闊。久而久之，你這種慈悲救度的心情，就會超越人類的界限，而普及一切衆生；再久而久之，你就可以不受今世的限制而普及過去未來。到這種境界，空間時間的領域，都已擴大。隨時隨地，做任何事，起任何念，都念念不忘於普度無數無量無邊的衆生。救度一個衆生，即救度無數無量的衆生；救度無數無量的衆生，還同於救度一個衆生。因爲諸佛、衆生及我，本是一體無別的。虛空無盡，本性無際，到此境界，你的理智和情感已平等一味了！