

【生命教育議題討論 第四組 生命完成】

隆 迅法師

略說佛教的修行

佛教與其他宗教最大的不同，是在於達成生命的最終圓融使命，那就是成佛證果。家師夢參老和尚常說：「要相信你自己是毗盧遮那佛」。這是什麼意思呢？就是要相信眾生本具的佛性與佛無異，不多也不少。然而，自無始劫來，被無明業習蒙蔽而不自知，如同皓日被烏雲遮住，故為生死凡夫。若能親近善知識，聽聞佛法，思惟理解其中深義，依教修行，總有一天能開悟證果。

自無始劫來，眾生因顛倒執著，造了許多惡業，輪迴於三塗六趣中，飽受煎熬，死了又生，生了又死。佛陀不忍眾生受苦，降生人世，教導我們修行，從分別執著中解脫，超出生死輪迴之苦。

這一項工程極為浩瀚，因為我們累劫以來，所積的惡習太深，如《普賢行願品》所言：「我於過去無始劫中，由貪瞋癡、發身口意，作諸惡業，無量無邊，若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。」

佛也曾對地藏菩薩言：「一切眾生未解脫者，性識無定，惡習結業，善習結果，為善為惡，逐境而生，輪轉五道，暫無休息。動經塵劫，迷惑障難。如魚遊網，將是長流，脫入暫出，又復遭網。」

以是之故，佛陀慈憫眾生，廣設八萬四千法門，並以種種身度種種人，末法眾生應自知業重福薄，感恩佛陀的悲憫，早發修行之心。

談到解與行，是佛教的修行基礎，若就修行次第而言，應為信、解、行、證四個步驟。一般宗教多以信仰為主；然而佛教宗派眾多，義理深

廣，不明其理，信心難發，菩提心更不堅固。故應深入經藏，契入佛陀妙理，像手持地圖，才知如何通往成佛目的地。古德有云：「知而不行，猶如不知」，要達到涅槃寂靜，必須親身實踐。佛教最重要的便是戒、定、慧三學，以此三學對治貪婪，瞋恚與愚癡。進一層推衍，有三十七道品，即四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道，都是可以修學的法門。

為什麼要修行呢？我認為原因有下列數點：

- (一)人生是脆弱的，常遭遇到生離死別，困難挫折，病痛苦惱，需要依靠支持，止痛療傷，如觀音菩薩、地藏王菩薩，都是佛教徒心靈的依靠。例如發生災難時，佛教團體總是最快伸出援手，發揮了慈悲與大愛精神，出錢出力為災區重建家園。
- (二)人性能善能惡，為了杜絕罪行、止惡防非，各宗教都有戒律，規範人的思想行為。佛教在家眾的五戒，菩薩戒，比丘250戒、比丘尼348戒等。在戒律的規範下，人的思想行為合理合法，不會做錯事，因為「舉頭三尺有神明」，心中有所畏懼，不敢行差踏錯。
- (三)人生是軟弱的，有些人意志力薄弱，抵擋不了誘惑，偶一不慎迷失自己，每種宗教都有懺悔的辦法，如天主教的告解，佛教更有各種禮懺的儀式，洗滌自己的罪過，並且從懺悔中，徹底去思索罪孽的根源，發願決不重蹈覆轍，如此以求解脫罪業的淵藪。
- (四)宗教人生的實踐：從積極面而言，宗教人應當認識自己，了解人生的價值和意義。進一步超越自己、奉行善法，學習我們所尊崇的聖賢。佛教徒以學佛，「行菩薩行」為宗旨，「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的菩薩精神，「上求佛道，下化眾生」。
- (五)人生是無常的，有生必有死。人類畏懼死亡，宗教卻開啟永生之路，

佛教認為，死亡是極自然的事。因此，不必過度懼怕，宗教給予人們對未來美好憧憬與希望，如天國，極樂世界，來生，也是終極關懷的一部份。

宗教的生活：

以佛教為例，普羅大眾的佛教徒，一般比較重視宗教儀式，如法會課誦，或是有困難時祈求菩薩庇佑，趨吉避凶。然而「求福求祿求高壽、拜神拜佛拜祖先」之作法，完全不涉及佛學奧義，但使祈求者心安而已。至於佛學家則是將經典作為一門學問研究，本身並不一見得是佛教徒。至於宗教實踐者則是以佛法為生命的依歸，「行無緣慈，運同體悲」，行解並重，自覺覺他，利益眾生。

這些宗教人的偉大行為，深深影響人類，一個宗教是否受到大眾的肯定和支持，可從信眾的表現中反映。宗教徒的生活分為內、外兩方面，內生活著重反觀內明，如曾子曰：「三省吾身，與人謀而不忠乎，與朋友交不信乎，傳不習乎」，「靜坐常思己過，閑談莫說人非」，都是自覺的功夫。宗教徒的外生活，則是與人為善、化度眾生，這也是傳教的關鍵。佛教主張「上求佛道，下化眾生」，如果能把自己化作神佛的分身，樂善好施，解救別人的困難，就是生活與信仰統一，就是真正的宗教家。

佛教徒對修行應有的認識

所謂修行，究竟修什麼呢？有人說修身、有人說修心，最好的說法，是修身、口、意三業。有一個很好的偈語是：「身語意業不造惡，不惱世間諸有情，正念觀知欲境空，無益之苦應遠離。」

身口意三業清淨，就是修十善業：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪、不瞋、不癡。

修八正道也是修身口意三業：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

我以九字真言概括修行，聞思修，信願行，戒定慧。

聞、思、修：

聞是誦經聞法，深入經藏，佛家稱為「文字般若」，不斷吸收充分的智慧養分，清淨身口意三業。聞法後思惟其中義理，以求融會貫通。修是修「心」，由心而至身，發展健全的人格和道德。

信、願、行：

信是「信心」，信是道源功德母，有信心才能持久，不會因受挫折而中斷。願是志願，在佛前發願，建立生命的中心思想與人生目標，行菩薩道，慈悲利生。所謂「有志者，事竟成。」一曝十寒則徒勞無功。行是親歷實踐，以百折不撓的精神，失敗了再爬起，必有所成。

戒、定、慧：

戒能止惡防非，定是安頓心靈的根本，禪宗有云：「制心一處，無事不辦。」

慧則是心靈的活水源頭，豐富人生的資糧。人生的智慧需要開拓，唯有澄懷靜慮，心海無波，智慧才會現前。九字真言是修行的要訣，多關心周圍的人，常常生歡喜心，自然事事如意順心。

佛教徒的修行

要成為佛教徒，必須經過一種三皈依的儀式，進一步則可受持五戒。

佛教徒應有信仰生活，在家中找乾淨一角，安一尊佛像早晚上香，念佛誦經。宗教生活還應有一種本修法門，以持戒修福提昇自己，如祈禱、誦經、數息、持名、觀想、參禪等。為了培養慈悲心，不可殺生，積極的

做法，則是放生茹素。另外，布施的功德很大，因為布施攝六度波羅蜜。

所謂六度波羅蜜，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。此是菩薩的修行。第一項布施波羅蜜，含有三種：資生施、法施、無畏施。彌勒菩薩偈言；「檀義攝於六，資生無畏法，此中一二三，是名修行住。」更進一步，進入無相布施，那便是真正的修行者，頓超三界。

宗教徒靈修的目的，在於人格的昇華，及培養救世濟民的情懷及舉動，因此：

- (一)首先心中要培養一個中心思想，契合信仰的方向和目標。
- (二)發一個大願，銘記在心，願力會引導善行，造福人類社會。
- (三)時刻反觀內明，息滅貪瞋癡，以淨化心靈，這就是智慧光明。
- (四)生活回歸儉樸，嚮往大自然，熱愛生命，尊重生命，救度生命。
- (五)親近良師益友，接受善知識的言行教化，行善利生。
- (六)常懷歡喜心，關懷別人，樂善布施，積極投入社會工作。
- (七)每日靜坐片刻，保持心靈平安清淨，胸襟始得逐漸開闊。
- (八)佛教徒更應常常懺悔往昔所造之一切惡業，始能清淨三業，重新趨善向吉。

宗教對人類文明影響深遠，孫中山先生曾說：「信仰能產生力量。」宗教信仰為人類帶來神奇而不可思議的力量，突破困境，化解厄難。在這個道德不彰的時代，宗教家的心態也必須調整，使心胸更包容、更開闊，對不同的信仰，不可心懷蔑視，應相互尊重，異中求同。各宗教的基本教義，或許不盡相同，但宗教要具備超越世俗的觀念，重視一切人類的需要，對於一切人皆寄與同情關懷。

宗教也不應流於世俗而妥協，信仰的最終目的，在於發揚佛教大無畏的菩薩精神，積極入世，淨化社會人心，以大愛慈悲利益一切眾生。