

# 佛學可以怎麼學？

How to Learn Buddhist Teachings?

2017/ 12/4

蔡耀明



## 一·培養學習的心態：

面對人生困境，經歷人生起伏，認知人生問題的癥結，尋求適當地處理、調適、與解決的方法，由此開發學習的涵養與實力。

## 二·培養遠離困苦의因應方針：

不在困局死要面子或執著存活，不在困局死纏爛打；要在困局維持正念，隨順觀察，保持冷靜，心存善意，降伏（戰勝）問題的癥結，尋求生命的出路。



### 三·培養正確且通達的知見：

(1) 一方面，養成研讀佛經的習慣；另一方面，在生命歷程與心路歷程的第一線，現前觀察，條理思辨，驗證見解。

(2) 一方面，不被自我、族群、國家、人權、權益、正義等概念所包裝的僵化見解或意識型態所蒙蔽；另一方面，養成無常、緣起、非我、空性、不二、虛幻、變化為視角的想法，並且深刻地領悟生命世界之根本一貫的情形可說明為法性、法身、佛性、真如，以及廣大地領悟生命世界之格式為虛空、法界。



#### 四·設定學習的目標：

遠程目標，在於修行道路的最高目標，解脫或圓滿覺悟；中程目標，在於修行道路的登上正式位階，聲聞初果或菩薩初地；近程目標，在於生命出路下一個波段的往生，兜率天、淨居天、色究竟天、佛國土。



## 五 · 認知專業修行的科目：

- 1) 解脫道之**三十七菩提分法**，**三十七個一組的助成覺悟的分支項目** (bodhi-pakṣa-dharma) 。
  - a. **四念住**，四個一組的心念現前安住 (smṛty-upasthāna) ，身 (kāya) 念住、受 (vedanā) 念住、心 (citta) 念住、法 (dharma) 念住。
  - b. **四正勤**，四個一組的正確精勤 (samyak-pradhāṇa) 或正確斷除 (samyak-prahāṇa) 。
  - c. **四神足**，四個一組的神通基礎 (ṛddhi-pāda) ，欲求 (chanda) 神足、精勤 (vīrya) 神足、心念 (citta) 神足、觀察 (mīmāṃsā) 神足。
  - d. **五根**，五個一組的生命裝備 (indriya) ，信 (śraddhā) 根、精進 (vīrya) 根、念 (smṛti) 根、定 (samādhi) 根、慧 (prajñā) 根。
  - e. **五力**，五個一組的生命力量 (bala) ，信力、精進力、念力、定力、慧力。



## 五· 認知專業修行的科目：

- 1) 解脫道之**三十七菩提分法**，**三十七個一組的助成覺悟的分支項目** (bodhi-pakṣa-dharma) 。
  - f. **七覺支**，七個一組的構成覺悟的分支部分 (sapta-bodhy-aṅga) ，念 (smṛti) 覺支、擇法 (dharma-pravicaya) 覺支、精進 (vīrya) 覺支、喜 (prīti) 覺支、輕安 (praśrabdhi) 覺支、定 (samādhi) 覺支、捨 (upekṣā) 覺支。
  - g. **八正道**，八個一組的高尚的道路 (āryaṣṭāṅga-mārga) ，正確的見解 (samyag-dṛṣṭi/ 正見) 、正確的心志 (samyak-saṅkalpa/ 正思惟) 、正確的言論 (samyag-vāc/ 正語) 、正確的行為 (samyak-karmānta/ 正業) 、正確的謀生 (samyag-ājīva/ 正命) 、正確的努力 (samyag-vyāyāma/ 正方便) 、正確的心念 (samyak-smṛti/ 正念) 、正確的等持 (samyak-samādhi/ 正定) 。
- 2) **菩提道之十波羅蜜多** (pāramitā) 。



## 六·發心：

- 1) 發起出離心、解脫心。
- 2) 發起菩提心。

## 七·將身語意三業切換或翻轉為身語意三相應：

- 1) 平庸眾生的身語意三業，是牽連在世間的所作所為。
- 2) 佛法學習者的身語意三相應，是連接實相、正道、佛法成就者、眾生救度者、與心性的學習與鍛鍊的功夫。



## 八· 以往生佛國土為目標的學習要項：

- 1) 體認生死無常迅速，此生之五蘊和合是脆弱的，做好隨時隨地皆可也皆能往生之準備。
- 2) 寄望只要該死的時間一到，絕不拖延、不留戀、不悔恨、不執著，而立即迎向往生，搭上往生之運載（launch vehicle）。
- 3) 對於惡業招致惡報而困苦連連與障礙深重，引為警惕；積極行善，善待眾生，培植善根，累積往生資糧。
- 4) 平時多練習擺脫情意的糾葛與脆弱的心志，不讓心意為幽暗勢力所掩蓋或凌虐，而應該使心意發揮克制、淨化、主導、與超脫的功能。
- 5) 以常隨佛學與攝受正法為之所以往生佛國土的上首考量，而非以貪圖佛國土在物質方面的優越條件為上首考量。





## 八·以往生佛國土為目標的學習要項：

- 6) 確定往生所要跟隨與依止的佛菩薩，並且祈請所要依止的佛菩薩悲憫攝受。
- 7) 讀誦與所要依止的佛菩薩有關的經典，理解所要依止的佛菩薩的修行經歷、願力、與救度眾生的事業，欣喜能有所要依止的佛菩薩，將所要依止的佛菩薩內化在我們的生命系統與學習路徑。
- 8) 持誦所要依止的佛菩薩的名號、密咒，以如此的語相應，念頭接著念頭，串接而成往生佛國土的路徑。
- 9) 正觀所要依止的佛菩薩的尊像、壇城 (maṇḍala)，以如此的意相應，觀想 (paribhāvayati/ to visualize in contemplation) 接著觀想，將所要依止的佛菩薩及其佛國土，體現在增上心意之禪定境界。
- 10) 努力做到總持上述要義為提起正念的內容與導向。



## 九 · 推薦密咒：

1. 《般若波羅蜜多心經》密咒：

gate gate pāra-gate pāra-saṃgate bodhi svāhā.

2. 釋迦牟尼佛密咒：oṃ muni muni mahā-muni śākya-muni svāhā.

3. 阿彌陀佛密咒：oṃ amitābha hrīḥ. (namo 'mitābhāya buddhāya)

4. 往生淨土咒：

namo 'mitābhāya tathāgatāya. tad yathā: amṛtôd-bhave. amṛta-siddham bhave. amṛta-vikrānte. amṛta-vikrānta-gāmini. gagana-kīrtakāre. svāhā.

5. 藥師灌頂真言：oṃ bhaiṣajye bhaiṣajye bhaiṣajya-samudgate. svāhā.



## 九 · 推薦密咒：

6. 金剛薩埵心咒：oṃ vajra-sattva hūṃ.
7. 觀世音菩薩六字大明咒：oṃ maṇi-padme hūṃ.
8. 綠度母密咒：oṃ tāre tut-tāre ture svāhā.
9. 準提佛母陀羅尼：oṃ cale cule cunde. svāhā.
10. 觀心陀羅尼：oṃ, citta-prati-vedhaṃ karomi.
11. 發菩提心陀羅尼：oṃ, bodhi-cittam ut-pādayāmi.



願此殊勝功德 迴向法界有情  
淨除一切罪障 共成無上菩提

