《佛教入門》

0303 在家居士如何學佛

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.191 ~ P.208	無	1.佛學與學佛	1.1 學佛與佛學不同 1.2 學佛的目的在實踐佛教教義
		2.學習成佛的方法	2.1 佛教信仰，在學習成佛的方法
		3.戒	3.1 戒的定義 3.2 戒的內容 3.3 戒的功能
		4.定	4.1 定的功能 4.2 定的修學
		5.坐禪須知	5.1 坐禪的準備 5.2 坐禪的方法
		6.慧	6.1 聞慧—虛心學習 6.2 思慧--縝密研究 6.3 修慧--實際體驗

0303 在家居士如何學佛

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.191 ~ P.192	無	1.佛學與學佛	1.1 學佛與佛學不同 1.2 學佛的目的在實踐佛教教義

1.佛學與學佛

1.1 學佛與佛學不同

1.1.1 學佛：是信仰佛教的目的，能讓人有轉凡成聖以至成佛的可能。

1.1.1.1 佛教的根本，在學佛不在佛學，一般人認知的佛學，是深奧難懂的學問，只因名詞多、經典多、論書多

1.1.2 佛法是世尊親證的成佛方法，他希望人們能照著他說的方法學習，而不是讓學者拿來用科學方法研究的

1.2 學佛的目的在實踐佛教教義

1.2.1 佛學的研究，非佛陀設教的目的，但站在文學的立場，對佛教做學術性的研究，仍是值得鼓勵的。

1.2.2 對於廣大的信眾而言，佛經不是讓人研究的，而是教導我們照著去實踐的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.193 ~ P.194	無	2.學習成佛的方法	2.1 佛教信仰，在學習成佛的方法

2.學習成佛的方法

2.1 佛教信仰，在學習成佛的方法

2.1.1 一神教認為他們信仰的神，是宇宙間唯一、至高、至大、至尊的，人們除了接受神的啟示，沒有別途可以選擇。

2.1.1.1 他們是為信仰神的權威，而遵守道德的教訓，但無權要求達到與神同等的地位，也無權要求神救濟他們到天國。

2.1.2 佛教不承認宇宙間有任何絕對權威的神，是無神論的宗教

2.1.2.1 佛教認為，我們的環境，是由每人的業力感得的，是我們在過去的無數生死中，造了相同的行為，形成了共同生存的自然環境。

2.1.3 佛教強調信仰的重要，就是信仰佛陀所說成佛的方法

2.1.4 信仰之後要依佛的教法，實踐在日常生活中

2.1.5 成佛的方法即是戒定慧三無漏學

2.1.5.1 學習成佛方法，就是戒定慧三項，可防止修行成果的漏失

2.1.5.2 求智慧首要有禪定功夫，持戒更能助成高深的禪定，在深定中，便能產生超人的智慧，反過來再以智慧來指導持戒的宗教生活

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.194 ~ P.199	無	3.戒	3.1 戒的定義 3.2 戒的內容 3.3 戒的功能

3.戒

3.1 戒的定義

3.1.1 有所不為，有所不得不為

3.1.1.1 戒是從「貪」、「瞋」、「癡」的凡夫行為，淨化為「喜捨」、「慈悲」、「智慧」的聖者行為。

3.1.1.2 消極的要求：防止犯罪，損人利己和不利己的行為不可有

3.1.1.3 積極的要求：有所不得不為，自利利人至損己利人的行為不可沒有

3.2 戒的內容

3.2.1 在家居士五戒：是戒「貪」、「瞋」、「癡」三種心理行為，雖是在家戒，也是一切佛戒的基準。

3.2.1.1 不殺生：對一切的生命，施予愛護的慈悲心，最主要的是不殺人。

3.2.1.1.1 佛教鼓勵少吃或不吃動物的肉，是基於戒殺的要求，不是親手殺或特別為了我想吃肉而教他人殺的，不是他人為了我想吃肉而殺的，便不禁止

3.2.1.2 不偷盜：除了以正當的謀生方法，取得合法的利潤報酬之外，不貪取不義之財。

3.2.1.3 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、不玷污他人的妻女、不妨害社會的風化。

3.2.1.4 不妄語：說謊、戲笑，是小妄語；為了名聞利養，自稱是聖者，是大妄語。

3.2.1.5 不飲酒：飲酒能使人心智渾濁，趣於狂亂，佛教是強調追求智慧的宗教，酒性與智慧的原則背道而馳，所以主張禁酒。

3.3 戒的功能

3.3.1 從「有所不為」而做到「有所不得不為」

3.3.2 以約束身、口的動作，使貪嗔癡的心理活動無處展現，再以禪定使心平靜，之後以智慧觀察分析，最後轉變為喜捨、慈悲、智慧的活力

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.199 ~ P.203	無	4.定	4.1 定的功能 4.2 定的修學

4.定

4.1 定的功能

4.1.1 將向外的心理活動，拉回到內心，使之安靜而至於物我合一，乃至物我雙亡的狀態

4.2 定的修學

4.2.1 第一重層次——在平常生活中用功

4.2.1.1 堅固的信念：以瞭解自己的立場和能力為基礎，建立堅強的自信，對能做該做的事勇往直前

4.2.1.2 冷靜的思考：以冷靜的思考，建立判別力和決斷力，能夠隨時審察、檢點缺陷、糾正錯誤。

4.2.1.3 安詳的言行：一個有品德、可讓人尊敬和信賴的人，就必須謹慎言論和行動

4.2.1.4 專注的精神：不論做任何事，都要有專注的精神，全心全力將整個的身心投注進去。

4.2.2 第二重層次——坐禪的原則和要訣

4.2.2.1 堅信修行的方法：在實際坐禪前，對於所學到的方法，要有絕對的信心，要相信佛陀、相信老師指導的方法。

4.2.2.2 思考修行的情形：修行禪定，在生理和心理上的現象，有時輕暖舒暢，有時疼痛難受，有歡喜、恐懼的，這些都很可能發生在初學者身上，要有檢點和考察的工夫。

4.2.2.3 調身：是使身體調整到適合於坐禪要求的正確姿勢。

4.2.2.4 調息：坐禪時的呼吸，要細、要長、要均勻。

4.2.2.5 調心：把向外浮動和散亂的心，收攝起來，最初以念頭看住念頭，到念頭不起，看的念頭也不見了，清楚有外在事物存在，而內心寂靜不動。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.203 ~ P.205	無	5.坐禪須知	5.1 坐禪的準備 5.2 坐禪的方法

5.坐禪須知

5.1 坐禪的準備

5.1.1 坐墊：四方形寬大鬆軟及圓形高約四吋的坐墊各一個。

5.1.2 場所：整潔、寂靜、肅穆莊嚴的室內。

5.1.3 時間：

5.1.3.1 精神飽滿之早晨，起床漱洗後最佳

5.1.3.2 每日定時進行，每次二十至四、五十分鐘

5.1.3.3 不宜坐禪的時機：飽食、暴飲、性行為、激烈運動之後，疲倦欲睡、正午中夜之時，

5.1.4 飲食：每餐以八分飽為佳，食後暫作三十分鐘休憩，開始坐禪。

5.2 坐禪的方法

5.2.1 調身法

5.2.1.1 坐法：

5.2.1.1.1 結跏趺坐

5.2.1.1.1.1 吉祥坐—右足架於左腿上再以左足架於右腿上。

5.2.1.1.1.2 金剛坐—左足架於右腿上再以右足架於左腿上。

5.2.1.1.2 半結跏趺坐--右足置於左腿下，左足架於右腿上。

5.2.1.1.3 交足坐—左右二足隨意交叉平放。

5.2.1.1.4 椅子坐—端正坐於椅上，兩足自然垂直。

5.2.1.1.5 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。

5.2.1.2 手式：二掌向上左掌置於右掌上，二拇指輕輕相接，中間成圓形。

5.2.1.3 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。

5.2.1.4 視線：

5.2.1.4.1 閉目—精神飽滿時。

5.2.1.4.2 注視正前方一公尺處或壁之一點—略感昏沈時。

5.2.1.4.3 閉目及注視交替使用。

5.2.2 調息法

5.2.2.1 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。

5.2.3 調心法

5.2.3.1 數息觀，調息後即由一數至十，反覆地默數呼吸。

5.2.3.1.1 出息觀

5.2.3.1.2 入息觀

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.205 ~ P.208	無	6.慧	6.1 聞慧—虛心學習 6.2 思慧--縝密研究 6.3 修慧--實際體驗

6.慧

6.1 聞慧—虛心學習

6.1.1 學人：煩惱沒有斷盡的學佛人，稱為住於學地的學人

6.1.2 學人應每天記誦：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」

6.1.3 學習方式是用耳朵和眼睛等官能，只要能夠使身心得到少許益處的，均稱為聞慧

6.2 思慧--縝密研究

6.2.1 對於聽到、看到的東西，從各方面學得的東西，要下工夫研究。

6.3 修慧--實際體驗

6.3.1 慧的表現，是身心的實際體驗

6.3.2 從聞、思所得的慧，指導我們持戒和習定，是修慧的具體內容

6.3.3 再由持戒和習定，產生更高的智慧，如此循環最後便達最高無上佛果。

討論題目

1. 學佛與佛學不同處在哪裡？

2. 何謂學習成佛的方法？

3. 戒學有哪些內容？

4. 如何學習修定？其功能為何？

5. 如何學習坐禪的方法？

6. 智慧分哪三步驟？請說明？