《佛教入門》

0302

佛教的修行方法

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.177 ~ P.190	無	1.修行的意義	1.1 不斷反省修正錯的行為
		2.修行的器量	2.1 大器和小器之分
		3.修行的層次	3.1 大乘佛教的特點 3.2 大乘佛教五個層次的修行階段
		4.修行的方法	4.1 準備功夫 4.2 大乘菩薩的主要修行方法

0302 佛教的修行方法

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.177 ~ P.178	無	1.修行的意義	1.1 不斷反省修正錯的行為

1.修行的意義

1.1 不斷反省修正錯的行為

1.1.1「修」是修正或修持，日常生活中的生理或心理行為要常檢查，才會讓自己變的更好。

1.1.2 修行是發覺自己有錯後，加以修正、修理，並切實地照修正過的行為努力；常反省自己，不該做的事不做，該做而尚未做的事要開始去做。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.178 ~ P.179	無	2.修行的器量	2.1 大器和小器之分

2.修行的器量

2.1 大器和小器之分

2.1.1 獨善其身的修行是小乘，已很難得

2.1.2 自己修行，還能幫助所有人修行，就是大乘菩薩精神

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.179 ~ P.184	無	3.修行的層次	3.1 大乘佛教的特點 3.2 大乘佛教五個層次的修行階段

3.修行的層次

3.1 大乘佛教的特點

3.1.1 大乘的本身共有五個層次：

3.1.1.1 大乘並非與小乘對立，大乘之中必包含小乘

3.1.1.2 大乘的五個層次：1.人，2.天，3.聲聞，4.獨覺，5.菩薩。

3.1.2 大乘不是比小乘高超，而是在於發心的偉大，修行仍是一步步上去的

3.1.2.1 大乘行者的修行是為了度眾生，而非僅為自己求解脫。

3.1.3 佛教不必反對任何宗教及思想

3.1.3.1 在佛教的立場看，一切方法只要是在道德行為上有用的，都是好的，不過是有深淺高低的不同而已。

3.1.3.2 例如佛和道的基本立足點應該是相同的，但由於方法不同，出發後的力量不同，得到的結果也就不同。

3.1.4 大乘佛教的特點，是教你先發廣大心

3.1.4.1 發心之後，仍得根據你的程度來修行。

3.2 大乘佛教五個層次的修行階段

3.2.1 人

3.2.1.1 成佛必得從人的本位開始，如果人尚不能做好，成佛是不可能的。

3.2.1.2「放下屠刀，立地成佛」－ 如果把屠刀放下，不再殺生，從此開始一步步地接近成佛。

3.2.1.3「苦海無邊，回頭是岸」－ 我們向海中浮沈漂流，是無法上岸的，只有我們希望登岸，而掉頭朝著岸的方向游，雖非立即登岸，但已接近岸邊。

3.2.2 天

3.2.2.1 宗教大都祈求升天，但假如連人都沒能做好，如何談升天呢？

3.2.2.2 人做好了，再信仰神，就有升天的可能；佛教主張出世，但更重視入世，如果沒有入世的基本道德的訓練，便不可能出世。

3.2.2.3 佛教認為先有好的在家人，才會產生好的出家人

3.2.2.3.1 在家不能做好父母、兒女、師長、朋友的角色，這種人無法成為真正的佛教徒，出家更有問題。

3.2.2.3.2 唯有先完成做人的基本要求，才能進一步考慮是否適合出家

3.2.3 聲聞

3.2.3.1「聲聞」，是出世的，先做好人的條件，才能走上出世之路

3.2.3.2 出世並不一定要出家，在聲聞裡有四個不同的階段：

3.2.3.2.1 初果須陀洹（七返生死）

3.2.3.2.2 二果斯陀含（一返生死）

3.2.3.2.3 三果阿那含（不還生死）

3.2.3.2.4 四果阿羅漢（解脫生死）

3.2.3.3 在家人可以達到三果，一但到了四果的階段，便會自然擺脫一切欲望而出家

3.2.3.4 這是已達到完全沒有我及我所有的繫縛心，即是阿羅漢的解脫境界。

3.2.4 獨覺

3.2.4.1 聲聞是聽到佛與僧說法或從經典中看到脫離生死方法而證果。

3.2.4.2 獨覺是在沒有人說佛法、沒佛經及沒佛教的時代，從自然界某種現象的啟發，得到佛法的真理及開悟解脫的

3.2.4.3 這兩種都叫出世間道，也叫出世的佛教。

3.2.5 菩薩

3.2.5.1 初發心菩薩：從普通人開始就相信佛教，願意照著佛教所說的成佛方法去做

3.2.5.2 發菩薩心，初開始要做個好人，希望人家也成為好人，不管是否真有力量幫助他人得到幸福，只要你心裡確是如此希望，這種心就是菩薩心。

3.2.5.3 菩薩分成五十二階段：從初層到最高成佛的階段，要經過五十二個層次。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.185 ~ P.190	無	4.修行的方法	4.1 準備功夫 4.2 大乘菩薩的主要修行方法

4.修行的方法

4.1 準備功夫

4.1.1 高明的師父不可少 – 他使你不致走錯路，使你少走冤枉路

4.1.2 節制五欲是必要的 –由五官反應而生的種種情緒是修行的障礙

4.2 大乘菩薩的主要修行方法

4.2.1 布施

4.2.1.1 布施的對象：一是布施貧窮需要救濟的人，一是布施佛、法、僧三寶的宗教團體

4.2.1.2 布施三寶比布施窮人的功德來得大

4.2.1.2.1 布施給三寶可以幫助更多的人解決重大的問題

4.2.1.3 佛教的重點是幫助人們在心理上解決痛苦、解決煩惱，這是徹底解決痛苦的方法。

4.2.1.4 用錢是小布施，用佛法智慧布施才是大布施；救濟人身的困難是小布施，救濟人心而得解脫生死的痛苦是大布施。

4.2.2 持戒

4.2.2.1 持戒的精神就是「諸惡莫作，眾善奉行」:

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4.2.2.1.1 不該做的壞事應該戒除

4.2.2.1.2 已戒除的壞事不應該再做

4.2.2.1.3 沒做過的好事應該去做

4.2.2.1.4 已做過的好事應該持續不斷地做下去

4.2.3 忍辱

4.2.3.1 忍受一切侮辱、痛苦，更要忍受所得到的快樂。如果能忍受痛苦、快樂的話，就是「八風吹不動」的境界

4.2.4 精進

4.4.1 為了神聖的悲願，我們要花最大的努力，不灰心、不退縮地做下去，便是精進

4.4.3 有了精進的精神，才不會半途而廢，才能達成預期的目的。

4.2.5 禪定

4.2.5.1 禪定的三個階段：

4.2.5.1.1 身心平衡 – 就是讓身、心都健康健全，也就是作一個正常而健康的人，但這只是小我的階段

4.2.5.1.2 物我合一 – 我的存在和宇宙萬物的存在合而為一，是大我的階段

4.2.5.1.3 物我雙亡 – 是開悟境界，悟後覺得此世界是假的，雖然是假的，世界還是照常存在，此時既無小我，也無大我，只是清楚地、自然地、活潑地、無礙地存在。

4.2.5.2 修禪定並非只靠靜坐，念佛、誦經、懺悔、禮拜，都是使心力集中，修定的好方法

4.2.6 智慧

4.2.6.1 聞慧，是經由眼耳所見所聞的一切修行方法而得到的啟悟。

4.2.6.2 思慧，是看到、聽到，或學到東西以後，加以慎思明辨的工夫。

4.2.6.3 修慧，是從布施、持戒、忍辱、精進及禪定的五種方法中所得的悟境。

討論題目

1. 修行的意義？

2. 修行為何有大小乘之分？

3. 大乘就比小乘高明嗎？大乘的特點為何？

4. 大乘佛教包含那幾個層次？

3. 大乘佛教主要的修行方法？