

一、 關鍵觀念

1.1. 佛教，初步值得認識的意思，有二。

1.1.1. 意思一：佛教，第一序位的意思，**佛陀的教導**(*buddha-sāsana*; the Buddha's teachings). **佛陀**(the Buddha), 覺悟者，達到覺悟(*bodhi* 菩提)境界的修行成就者。在釋迦摩尼佛(*Śakyamuni Buddha*)的情形，其覺悟，為「最極高超、正確、圓滿的覺悟」(*an-ut-tarā samyak-saṃ-bodhiḥ*; the utmost, right and perfect enlightenment; 無上正等覺、無上正等菩提). 達到「最極高超、正確、圓滿的覺悟」的修行成就者，稱為佛陀，最重要的任務，即**教導**，專門的用詞為**轉正法輪**或**轉法輪**(*dharma-cakra-pra-vartana/ dharma-cakraṃ pra-vartayati*). 在佛教，達到覺悟等級的，還有達到聲聞乘(*śrāvaka-yāna*)的覺悟者，稱為阿羅漢(*arhat*); 以及達到獨覺乘(*pratyeka-buddha-yāna*)的覺悟者，稱為獨覺(*pratyeka-buddha*). 佛教，第二序位的意思，以**佛陀的教導**為依據，且不偏離、不違反**佛陀的教導**，隨順所在的世間(*loka/ laukika*)或世俗(*saṃ-vṛti*)，而衍生的教導。¹

1.1.2. 意思二：佛教，以佛陀(the Buddha)為核心或本源的**宗教**(*dharma/ darśana*; religion).

1.2. **禪修**(*bhāvanā*)，來自√*bhū* (是、有、實存、成為)之使役形的陰性名詞。*bhāvanā* 字面的意思，使成為實存、或培養。如果將 *bhāvanā* 理解為禪修，其意涵為經由心態之修煉，培養心態之優良的品質與高超的能力。禪修的二大棟樑：其一，**止息禪修**(*samatha-bhāvanā*)，以心態活動之止息能力的開發與培養為要務的禪修；其二，**洞察禪修**(*vi-paśyanā-bhāvanā*)，以心態活動之洞察能力的開發與培養為要務的禪修。²

二、 佛教入門知識

2.0.1. 佛教，適合優先從「修行的道路」來認識。

2.0.2. 佛教，隨著在修行抉擇的差異，粗略提供二大道路：一為解脫道(*vimukti-mārga*)，另一為菩提道(*bodhi-mārga; bodhi-patha*).

2.0.3. 解脫道，包括聲聞乘(*śrāvaka-yāna*)和獨覺乘(*pratyeka-buddha-yāna*)，以生命體從世間的困苦(*duḥkha*)、束縛(*baddha; pāśa*)、無知(*a-jñāna; a-vidyā*)、與輪迴(*saṃ-sāra*)而得到解脫為目標。

¹ 有關世間、世俗，參閱：蔡耀明，〈般若經典〉，第五節「世俗、勝義：解明般若經典的參考架構三」，收錄於《華文哲學百科》，2021年7月。

² 有關止息禪修與洞察禪修，參閱：〈如何落實「止息禪修」：佛教初級禪修扎根-7〉。

2.0.4. 菩提道的目標，則在於通過修行，成就「最極高超、正確、圓滿的覺悟」，亦即，成佛；連帶地，在如此修行的歷程，義無反顧地成熟有情(*satvān paripācayati*)——持續助成有情在修行道業的成長——並且劍及履及地嚴淨佛土(*buddha-kṣetraṃ pariśodhayati*)。

2.1. 能夠走上修行的道路，乃至次第接近修行的目標，佛教憑藉的，主要就是在修行(*caryā; bhāvanā*)持續地落實與增上地推進。

2.1.1. 聲聞乘的修行，主要在修增上戒學 (*adhi-sīla-sīkṣā*)、增上心學 (*adhicitta-sīkṣā*)、增上慧學 (*adhi-prajñā-sīkṣā*)，並且搭配在四聖諦(*catvāry ārya-satyāni*)，由苦集(*duḥkha-sam-ud-aya*)，切換為苦滅(*duḥkha-ni-rodha*)。

2.1.2. 獨覺乘的修行，主要也是在修增上戒學、增上心學、增上慧學，並且搭配在十二因緣(*dvādaśāṅga-pratītya-sam-ut-pāda*)，由流轉(*pra-vṛtti*)的模式，切換為出離(*niḥ-saraṇa*)或還滅(*ni-vṛtti*)的模式。

2.1.3.1. 菩提道的修行，經由發菩提心，成為菩提道初發心(*prathama-cittôtpāda*)的修行者；在菩提道的養成階段，以六種波羅蜜多(*ṣaṭ-pāramitā*)——布施(*dāna*)、淨戒(*sīla*)、安忍(*kṣānti*)、精進(*vīrya*)、靜慮(*dhyāna*)、般若波羅蜜多(*prajñā-pāramitā*)——為修行的核心骨幹；在後續、更高階開展階段，則繼之以方便善巧(*upāya-kausalya*)、妙願(*pra-ṇi-dhāna*)、力(*bala*)、智波羅蜜多(*jñāna-pāramitā*)的修持，並且廣大地推動成熟有情與嚴淨佛土的志業。

2.1.3.2. 菩提道，以「最極高超、正確、圓滿的覺悟」為終極的修行目標，又可稱為正等覺乘(*samyak-saṃ-buddha-yāna*)或佛乘(*buddha-yāna*)。在菩提道從事修行的有情，即可稱為菩薩(*bodhi-sattva* 菩提薩埵)。如此的菩提道，也可藉由其核心骨幹的修行者，亦即，菩薩，而稱為菩薩乘(*bodhi-sattva-yāna*)。如此的菩提道，將修煉項目，解開在最極廣大的時空格局；將所有適合大大小小的修行道路，都涵攝在內；並且在成熟有情上，涵攝一切有情；以格局廣大故，也可稱為大乘(*mahā-yāna*)。³

2.2. 總之，不論解脫道或菩提道，戒、定、慧這三學，在佛教，都是必要且核心的修持。

三、 何謂正確學佛？

正確學佛，初步可用如下二點提示。

3.1. 就正確學佛的所學項目而論，走上聲聞乘，核心所學，在學戒、定、慧；走上獨覺乘，核心所學，在學十二因緣之流轉與還滅；走上菩薩乘，核心所學，在學十種波羅蜜多。

³ 參閱：蔡耀明，〈抉擇佛教所施設的多樣的修行道路之基本原則：以《大般若經·第四會、第十六會》為依據〉，收錄於《2008年佛學研究論文集：佛教與當代人文關懷》，佛光山文教基金會主編，(高雄：佛光山文教基金會，2008年8月)，頁263-286。

3.2. 就正確學佛的能學之心而論，單純地用學佛以認清為什麼會如此出生在生命世界，單純地用學佛以理解生命世界的困苦何在，單純地用學佛以減輕乃至去除在生命世界困苦之陷溺，單純地用學佛以推進在戒、定、慧之修持，以及單純地用學佛的正法，確實利益有情。

四、 為什麼要正確學佛？

4.1.1. 問：正確學佛或沒學佛，有什麼差別？

4.1.2. 答：沒學佛，將繼續過著凡俗的(*laukika; laukya*)生活(*upa-jīva; upa-jīvana*)，而且對於何以過著如此的生活，大致不知其所以然。

正確學佛，既能認清凡俗的生活是怎麼一回事，且能改變甚至超越凡俗的生活。

4.2.1. 問：何謂凡俗的生活？

4.2.2. 答：在生而為人、天神、動物、男、或女的現象，不知其所以然，而且只能消極地受限在生老病死的流程，過著、經營著、或追求著在如此流程的食、衣、住、行、育、樂、權之生產、積蓄、消費、分配、奪取、霸佔、壓榨、抗爭等活動。

4.3.1. 問：正確學佛，如何看待凡俗的生活？

4.3.2. 答：正確學佛，第一，不把凡俗的生活視為理所當然地只能逆來順受。第二，將凡俗的生活，統括認知為困苦(*duḥkha*)；包括苦苦(*duḥkha-duḥkhatā*)、壞苦(*vi-pari-ṇāma-duḥkhatā* 或變易苦)、行苦(*saṃskāra-duḥkhatā*)、輪迴苦(*saṃsāra-duḥkha*)。⁴第三，困苦的凡俗生活之切要的因緣，是可予以確實考察的。第四，得以理解之所以會一直過著困苦的凡俗生活，主要由於對生活世界，既欠缺正確的知見(例如，無常 *a-nitya*、緣起 *pratītya-sam-ut-pāda*、空性 *sūnyatā*、非我 *an-ātman; an-ātmaka; an-ātmātā; an-ātmātva*、非我所 *an-ātmīya; a-mama*)，以及正當的情意(例如，不貪、不嗔、不痴、慈 *maitrī* 悲 *karuṇā* 喜 *muditāsupêkṣā*)，又經常維持錯謬的知見(例如，我見 *ātma-drṣṭi*、我所見 *ātmīya-drṣṭi*、人見 *pudgala-drṣṭi*、有情見 *sattva-drṣṭi*、壽者見 *jīva-drṣṭi*、自性見 *sva-bhāva-drṣṭi*、邊見 *anta-grāha-drṣṭi*)，以及雜染的情意(例如，貪婪、嗔恨、愚痴、傲慢、嫉妒)，甚至在身語意三方面，皆遂行越陷越深的所作所為(例如，十不善業)。

4.4.1. 問：為什麼要正確學佛？

4.4.2. 答：不僅要學佛，而且要正確學佛，可以敦促我們(包括學佛上的教與學雙方)，第一，確實面對人生乃至生命世界的困境及其成因；第二，認識與檢視我們的一般知識與佛學知識在人生實踐乃至生命實踐的用處；第三，正確地將佛法的修煉用在解決生死相續的問題，進而用在通往高超覺悟的道路。

⁴ 參閱：《大方廣佛華嚴經·四諦品第四》，東晉·佛跋陀羅 (Buddhabhadra) 譯，六十卷，T9, no. 278, pp. 420b-422b; 《大方廣佛華嚴經·四聖諦品第八》，唐·實叉難陀 (Śikṣānanda) 譯，八十卷，T10, no. 279, pp. 60a-62b.

五、佛學知識、佛法實踐、佛教禪修

5.1.1. 有知識，卻滲入謬誤的知見，猶如食物混入會致病的添加物。

5.1.2. 有知識，而無連帶的實踐，猶如說食不飽。有實踐，而無連帶的知識，容或傾向於褊狹的技術業務。

5.2.1. 「自皈依法 (*ahaṃ dharmam śaraṇam gacchāmi*; 當願眾生，深入經藏，智慧如海。」⁵重視佛教經典。愛好研讀佛教經典。培育在佛教經典的素養——聞所成慧(*śrutamayī prajñā*)、思所成慧(*cintāmayī prajñā*)、修所成慧(*bhāvanāmayī prajñā*)。

5.2.2. 在佛教經典，解(*adhi-mukti*)行(*caryā*)並重，且解行並進。

5.2.3. 在佛教經典的禪修教學，解行並重，且解行並進。

⁵ 參閱：「歸依佛(*buddham śaraṇam gacchāmi*). 歸依法(*dharmam śaraṇam gacchāmi*). 歸依僧(*saṃgham śaraṇam gacchāmi*).

歸依佛(*buddham śaraṇam gacchāmi*) · 兩足尊(*dvi-padānām agryam*). 歸依法(*dharmam śaraṇam gacchāmi*) · 離欲尊(*vi-rāgānām agryam*). 歸依僧(*saṃgham śaraṇam gacchāmi*) · 眾中尊(*gaṇānām agryam*). 」

參閱：[《佛說嗟鞞囊法天子受三歸依獲免惡道經》](#)，宋·法天(Dharma-deva)譯，T15, no. 595, pp. 129b-130b; [“divyāvadānam: ‘14 : sūkarikāvadānam.’”](#)