

聖嚴法師最新修訂版

學佛五講

聖嚴法師 · 編寫綱目 常延法師(林孟穎) · 主講 / 參考資料

編者序

佛法浩瀚無邊，為了讓剛開始學佛的人，有一初入門的方法，聖嚴法師以其佛學學術研究的背景，實證實修的經驗，編寫了《學佛五講》的講綱，由常延法師（林孟穎）主講此一課程。常延法師以其累積多年的講學經驗，在此綱目之下，將佛教基本的核心要義、深奧難解的佛學名相，以生動有趣的方式演說，讓聽者易懂易解，快速掌握佛法的知見，幫助初學佛的人奠定深入經藏的基礎、學習到實踐、修行佛法的基礎觀念。

《學佛五講》課程最初是在一九九一年三月，聖嚴法師為法鼓山的出家眾所講；一九九二年開始，便由常延法師接棒，為法鼓山的信眾開設此一課程。這門課推出後，十分受到信眾歡迎，一九九六年常延法師更遠渡重洋，應邀至加拿大溫哥華講授《學佛五講》，法鼓文化並就此一版本製作有聲書發行。

二〇〇六年，為落實法鼓山開山宗旨：「大悲心起，開啟人人心中寶山」，聖嚴法師重新修訂講綱，再次由常延法師主講，並將課程開放給社會大眾。此次出版的《學佛五講》，即為最新的課程內容。

睽違十年，法鼓文化有幸將這份由社會大眾共同成就的課程，編輯成為有聲書出版，但願這份全新版本的《學佛五講》，如同甘露，滋養學佛人的心靈，並陪伴大眾走向信佛、學佛、成佛的生命之旅。

法鼓文化編輯部 謹識

編目編寫 | 聖嚴法師

一九三〇年出生，少年出家，曾於高雄山中閉關六年，並留學日本，獲得立正大學文學博士學位，曾任雜誌編輯、教授、所長以及譯經院院長等，創辦中華佛學研究所、創建法鼓山、僧伽大學、法鼓大學以及社會大學等，在國內設立禪修、文教、慈善等基金會，而分支道場亦遍及於歐、亞、美、澳等各大洲。

他是一位教育家、作家，更是一位宗教家和國際知名的禪師，長年在國內外推動「心靈環保」、「種族和諧」及「世界和平」等工作不遺餘力。

他所獲得的榮譽獎項中，包括總統文化獎、行政院文化獎、行政院社會領袖和風獎、中山文藝創作獎、中山學術著作獎、斐德烈二世和平獎等十多種。

出版著作一百多種，已有十多種語言的譯著。他曾應邀為《中華日報》、《中央日報》、《聯合報》、《中國時報》、《自由時報》等各大報紙，及《天下》、《康健》等雜誌撰寫專欄。

主講 | 常延法師（林孟穎）

常延法師，俗名林孟穎，一九五五年出生於南投竹山，曾親近廣欽老和尚、懺雲法師、李炳南居士等大德，一九八二年開始追隨聖嚴法師修學佛法。二〇〇六年於法鼓山依止聖嚴法師，隨佛出家修行。

東吳大學中文系畢業，中華佛學研究所結業，佛光人文社會學院宗教學研究所碩士。曾於開元禪學院、般若佛學院、華嚴專宗學院、妙雲蘭若等道場、以及法鼓山文教基金會、中華佛學研究所佛學教育推廣中心，擔任佛學講師。

其教學特點在於運用符合邏輯思辯性的現代語言，詮釋佛學專有名詞及理論，能將信仰、理論、實踐三者融合於教學中，其教學態度於莊嚴中又不失幽默，能讓聽聞者易於接受與瞭解。多年來，以其深入淺出的生動教學，引導無數人發菩提心，走向學佛成佛的光明大道。



目 錄

第一講 宗教與佛教 07

第二講 佛法的正見 15

第三講 人間的佛教 27

第四講 生活的佛教 41

第五講 實修的佛教 51

附 錄 光碟分段目次 67

第一講

宗教與佛教

介紹宗教的定義和種類，
探討佛教的本質是不是宗教，
並介紹佛教的歷史和現況。

一、宗教的定義和種類

(一) 何謂宗教

- | | |
|------------|------------|
| 1. 神道設教是宗教 | 2. 偶像崇拜是宗教 |
| 3. 神秘禁忌是宗教 | 4. 靈力信仰是宗教 |
| 5. 禳災祈福是宗教 | 6. 儀式祭典是宗教 |

(二) 宗教的種類

1. 民間宗教

(1) 自然崇拜 (2) 庶物崇拜 (3) 鬼神崇拜 (4) 多神教

2. 民族宗教

(1) 印度的印度教 (2) 以色列的猶太教
(3) 日本的神道教

3. 世界宗教

(1) 佛教 (2) 基督教 (3) 伊斯蘭教

4. 無神教

(1) 哲學上的無神論，如唯物論。
(2) 宗教上的無神論，如佛教、耆那教。

二、佛教是不是宗教

(一) 佛教有宗教形式和功能

1. 有儀典
2. 信有鬼神
3. 膜拜偶像
4. 神祕經驗
5. 消災祈福
6. 觀音、地藏、藥師、彌陀等信仰

(二) 佛教的本質不是宗教

1. 不信神
 2. 無偶像，依戒依法不神化佛陀
 3. 重智慧的解脫，不重神祕經驗
 4. 重視慈悲利他，不重自私自利
-

三、佛教的歷史和現勢

(一) 佛教的教主釋迦牟尼佛

(二) 佛教的教團是七眾弟子

(三) 佛教的弘傳分布

1. 從印度向南方傳播（南傳佛教）

印度 → 斯里蘭卡 → 緬甸、泰國、柬埔寨、高棉、
中國西雙版納

2. 從印度向北方傳播（北傳佛教）

(1) 印度 → 中國 $\begin{cases} \nearrow \text{韓國} \rightarrow \text{日本（漢傳佛教）} \\ \searrow \text{越南} \end{cases}$

(2) 印度 → 西藏 → 蒙古（藏傳佛教）

3. 傳向歐美及全世界

(1) 今日的歐美佛教

(2) 中國佛教徒的弘法責任

4. 漢傳佛教的法鼓山禪佛教

參考資料

名相

1. 三業：身業、口業、意業。
2. 七眾弟子：
出家眾——比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼、式叉摩那尼。
在家眾——優婆塞、優婆夷。
3. 漢傳佛教十宗
小乘：俱舍宗、成實宗。
大乘：法相宗、三論宗、天台宗、華嚴宗、
禪宗、淨土宗、律宗、密宗。

延伸閱讀

1. 《正信的佛教》，法鼓文化出版。
2. 《學佛群疑》，法鼓文化出版。
3. 《佛教入門》，法鼓文化出版。
4. 《明日的佛教》，法鼓文化出版，收錄於《法鼓全集》第五輯第六冊。
5. 《比較宗教學》，中華書局出版，收錄於《法鼓全集》第一輯第四冊。

6. 《神通與人通》，法鼓文化出版。
7. 《印度佛教史》，法鼓文化出版。
8. 《中國佛教史概說》，法鼓文化出版。
9. 《西藏佛教史》，法鼓文化出版。
10. 《日韓佛教史略》，法鼓文化出版。
11. 《承先啟後的中華禪法鼓宗》，法鼓山文化中心出版。

問題討論

1. 宗教信仰有哪些正面功能？這些功能，對您個人而言，具有什麼意義？
2. 認識各種宗教現象和種類後，對於您個人宗教信仰的態度有何影響？
3. 佛教具備哪些宗教的形式與功能？
4. 為什麼說佛教的本質不是宗教？
5. 瞭解佛教的本質之後，您認為向佛菩薩塑像頂禮膜拜，和一般的偶像崇拜有什麼不同？
6. 請談一談您對佛教教主釋迦牟尼佛最深刻的印象，或他令您最感動的事蹟。
7. 佛教教團是如何形成的？
8. 請簡述佛教從發源地印度向外弘傳分布的情形。

9. 請簡述今日全世界佛教流行的概況。
10. 您認為今天的佛教徒，應該如何擔負起弘揚佛法的責任？
11. 請簡述漢傳佛教的法鼓山禪佛教的特色。

第二講

佛法的正見

介紹三法印、因果觀與因緣論、
緣起、性空、中道等
佛教核心教義。

一、何謂佛法的正見

(一) 何謂佛法

1. 佛說的教法是佛法：經典、律典
2. 佛弟子解釋經和律：論典、歷代諸師的著作

(二) 佛法的正見

1. 合乎三法印的道理是正見
 - (1) 諸行無常
 - (2) 諸法無我
 - (3) 涅槃寂靜
2. 合乎因果觀及因緣論的是正見
 - (1) 因果三世都有
 - (2) 因緣十方皆無
3. 中道的空觀是正見
 - (1) 捨兩邊不執中間
 - (2) 不落有無去來

二、佛法正見的核心 —— 緣起論

(一) 緣起論的具體內容 —— 三世十二因緣

1. 三世是時間的過程

過去、現在、未來，三世各有無盡。

2. 彼此的關係稱為因緣

《阿含經》：

「此有故彼有，此生故彼生。……純大苦聚集。」

「此無故彼無，此滅故彼滅。……純大苦聚滅。」

(1) 空間的關係稱為因緣

(2) 時間的關係稱為因緣

3. 十二因緣是生死的相續關係

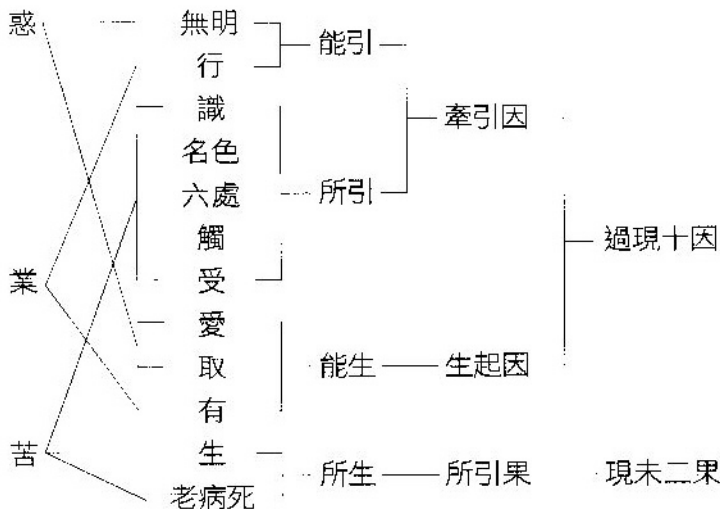
「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死。純大苦聚集。」

4. 十二因緣是三世流轉的現象

過去世：無明、行。

現在世：識、名色、六處、觸、受、愛、取、有。

未來世：生、老病死。



5. 十二因緣是苦因及苦果

苦因 → 無明、行。

苦果 ← 識、名色、六處、觸、受。

苦因 ← 愛、取、有。

苦果 → 生、老病死。

6. 緣起與緣滅 —— 流轉與還滅

(1) 不知苦果來自苦因 —— 繼續造苦因 —— 流轉生死

(2) 若知苦果來自苦因 —— 知苦斷苦因 —— 生死還滅
《雜阿含經》：

「無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入處滅，六入處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老·病·死·憂·悲·惱苦滅。如是如是，純大苦聚滅。」

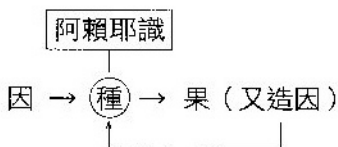
四聖諦	{	苦諦（世間果）— 應知	}	緣起論的流轉門
		集諦（世間因）— 應斷		
		滅諦（出世果）— 應證	}	緣起論的還滅門
		道諦（出世因）— 應修		

（二）緣起論的種類

1. 業感緣起（原始佛教）

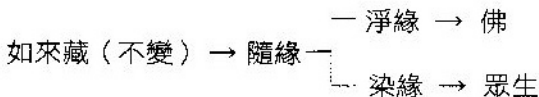
- (1) 造有漏業因受有漏果報 ——
十二因緣的生死相續 —— 在三界
- (2) 造無漏業因感無漏果報 ——
十二因緣的生死還滅 —— 出三界

2. 阿賴耶緣起（唯識的大乘佛教）



- (1) 阿賴耶識是生死的主人
- (2) 轉識成智是成佛的條件

3. 如來藏緣起（唯心的大乘佛教）



- (1) 如來藏中藏如來是眾生個個有佛性
- (2) 如來藏中如來現是諸佛皆由眾生成

(三) 緣起便是性空

- 1. 性空因為緣起
- 2. 空與空性

(1) 《阿含經》的空觀

《雜阿含經》的「空三昧禪住」。

《中阿含經》的〈小空經〉、〈大空經〉。

《小空經》以「我（佛）多行空」為緣起；以三世如來都「行此真實空，不顛倒，謂漏盡、無漏、無為心解脫。」作結。

(2) 般若經的自性空

「自性空故，自性離故，自性無生故。」

般若經中「空」的定義是「非常非壞，何以故？本性爾故。」

《心經》：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」

3. 緣起無自性

龍樹《中論》：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」

(四) 實證諸法無自性便得解脫

1. 業因業果無自性 —— 由業感緣起觀得解脫
2. 業種業報無自性 —— 由阿賴耶緣起觀得解脫

阿賴耶識（業種）→ 現行（果報）
 — 正報
 — 依報

- ### 3. 如來藏是真空 —— 由如來藏緣起觀的解脫

如來藏	{	空如來藏	—	佛	—	(不隨緣)	—	真空
		不空如來藏	—	佛	]	(隨緣)	—	妙有
				眾生				

參考資料

名相

1. **三量**：現量、比量、聖教量。

2. **五蘊**：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

一 可意觸	→	喜樂受	}	受
3. 觸 · 不可意觸	→	憂苦受		
… 俱非觸	→	捨受		

4. **三有**：欲有、色有、無色有。

5. **八苦**：愛別離、怨憎會、求不得、生、老、病、死、五蘊熾盛。

6. **三學**：戒、定、慧。

7. **八正道**：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

8. **有漏業**：與貪、瞋、我執等煩惱相應的身口意三業。

9. **有漏果報**：六道眾生——天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生。

10. **無漏果報**：四向四果——須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。

11. **三界**：欲界、色界、無色界。

12. **阿賴耶識**：新譯作「藏識」，具能藏、所藏、執藏三義。

13. 八識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。

14. 第六意識：

(1) 五俱意識：

I. 五同緣意識。 II. 不同緣意識。

(2) 不俱意識：

I. 五後意識。 II. 獨頭意識：定中意識、獨散意識、夢中意識。

15. 轉識成智：

前五識 → 成所作智

第六識 → 妙觀察智

第七識 → 平等性智

第八識 → 大圓境智

16. 二諦：勝義諦、世俗諦

延伸閱讀

1. 《學佛知津》，法鼓文化出版。
2. 《〈四聖諦〉講記》，法鼓文化出版。
3. 《心的經典——心經新釋》，法鼓文化出版。
4. 《金剛經講記》，法鼓文化出版。

- 5.《福慧自在——金剛經生活》，法鼓文化出版。
- 6.《修行在紅塵——維摩經六講》，法鼓文化出版。
- 7.《探索識界——八識規矩頌講記》，法鼓文化出版。
- 8.《自家寶藏——如來藏經語體譯釋》，法鼓文化出版。

問題討論

1. 符合三法印的道理，就是佛法的正見，請您詳細解釋「三法印」的內容。
2. 佛教所說的三世因果，和民間所說的積陰德報在子孫的三世因果有什麼不同？
3. 前生、來世不可知，如何能相信三世因果的真實性呢？
4. 什麼是佛教所特有的因果觀？在這樣的因果事實中，要如何才能使自己生活在純善的因果循環中？
5. 何謂「捨兩邊不執中間」的中道空觀？這樣的中道空觀對現實人生有何意義？
6. 如何利用在現實人生中所遭遇的順境和逆境，來培養中道空觀的智慧？
7. 佛法正見的核心是緣起論，請您詳細解釋緣起論的基本定義。

8. 佛教緣起論的具體內容是十二因緣，請詳細解釋十二因緣。
9. 透過十二因緣的因果連鎖關係，知道我們流轉生死的真正原因之後，您要如何使解脫生死煩惱的理想目標得以實現呢？
10. 何謂業感緣起、阿賴耶緣起、如來藏緣起？請簡要解釋之。
11. 請簡要說明緣起、性空、中道三者之間的關係。
12. 請分別說明從三種緣起觀所建立的「實證諸法無自性便得解脫」的知見；並進一步說明建立這樣的知見與實證解脫之間的關係。

第二講

人間的佛教

從以人為本的立場，
介紹佛法的內容、精神，
以及佛法的世界觀、人生觀、心理觀。

一、佛法是解說人的問題

(一) 三世諸佛皆以人身在人間成佛 —— 人成即佛成

(二) 人類為本的佛法

1. 眾生的類別

十法界 ┌ 四聖：佛、菩薩、聲聞、緣覺。
└ 六凡：天、人、阿修羅、旁生、餓鬼、地獄。

2. 六道眾生以人為本

人類既受報又能造引業，異類唯受報不能造引業。

3. 佛法的對象是人類

原始經典是對人說，大乘經典的對象雖有十法界眾生，仍用人的語言思想來宣說。

4. 佛教在人間，由人類傳播

二、基本佛法是說明人生現象

(一) 五蘊、十二處、十八界 —— 觀察分析人的身心現象



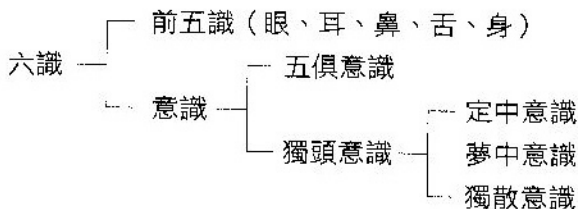
十二處：六根——眼、耳、鼻、舌、身、意。

六塵——色、聲、香、味、觸、法。

十八界：六根、六塵、六識。

(二) 四大、六識 —— 分析生理、心理、物理的果報

四大（地、水、火、風）	—	內四大（五根）
		外四大（五塵）



（三）貪、瞋、癡三毒 —— 說明心理造業的原因



癡：

無知 —— 五見（身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見）

顛倒 —— 四顛倒（常、樂、我、淨）

（四）戒、定、慧三無漏學 —— 指導人類從煩惱生死獲得解脫的方法



三、大乘佛法是從人的現象獲得無限提昇

(一) 發菩提心是由人成佛的首要條件

(二) 六度是從人的立場利益眾生

六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧

(三) 四攝是從人的立場行菩薩道

四攝：布施、愛語、利行、同事

四、佛法的世界觀

(一) 以人的角度看世界

(二) 以人的角度看十方

(三) 十方世界都是由人的業力所成、或諸佛的願力所造

五、佛法的人生觀

(一) 生老病死的人生觀

(二) 有受皆苦的人生觀 —— 受有五種(苦樂憂喜捨)，
以苦為始終

(三) 無常無我的人生觀

(四) 空為解脫的人生觀

(五) 面對現實的人生觀(因果如此)

(六) 積極努力的人生觀(因緣增上)

六、佛法的心理觀

(一) 心理活動的主體 —— 心、意、識

1. 心：

攝取於外，印象於內，是統一心理活動的主體。

2. 意：

(1) 為六識所依，是進行認識活動的泉源。

(2) 又名末那識，是產生自我中心執著反應的中樞。

3. 識：

依根緣境而起，是了別內外境界的認識作用或認識主體。

(二) 心理活動的過程 —— 心與心所的功能

1. 心所是依心而起的心理作用

2. 六識所有的心所中，最普遍的有五種（五遍行）：
作意、觸、受、想、思

(三) 實證實知心與心所皆係幻相，使得解脫

七、近代諸師提倡人的佛教

(一) 太虛大師的「人生佛教」

《太虛大師全集》五十四、五十五冊

(二) 印順法師的「人間佛教」

《妙雲集——佛在人間》

(三) 東初老人的「人生佛教」

《東初老人全集》第四集

(四) 聖嚴法師的「提昇人的品質，建設人間淨土」

《聖嚴法師心靈環保》法鼓文化

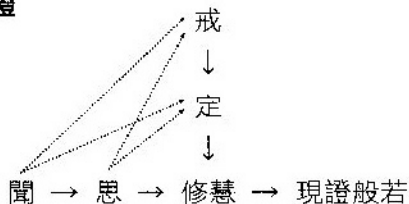
《法鼓山的方向II》（《法鼓全集》第八輯第十三冊）

《淨土在人間》法鼓文化

參考資料

名相

1. 三學與聞思修證



2. 人類三大特勝之淨化與提昇

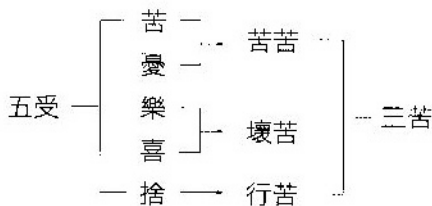
理智（憶念勝）→ 學正知見 → 清淨的智慧 → 轉惑
 感情（梵行勝）→ 修慈悲行 → 無私的慈悲 → 轉業
 意志（勤勇勝）→ 發菩提心 → 圓滿的信願 → 轉苦

3. 修安忍對治瞋心

瞋心五失：	壞色	失辯	善士遠離	毀戒	墮落
安忍五德：	相貌莊嚴	辯才明晰	善友共住	不犯禁戒	趣向佛道

4. 四正勤：已生之惡令速斷，未生之惡令不起；
已生之善令增長，未生之善令生起。

5. 受有五種，以苦為始終



6. 須彌四洲：東勝身洲、南瞻部洲、西牛貨洲、北俱盧洲

延伸閱讀

1. 《歡喜看生死》，天下生活出版。
2. 《找回自己》，法鼓文化出版。
3. 《探索識界——八識規矩頌講記》，法鼓文化出版。
4. 《〈六波羅蜜〉講記》，法鼓文化出版。
5. 《菩薩戒指要》，法鼓文化出版。
6. 《修行在紅塵——維摩經六講》，法鼓文化出版。

7. 《福慧自在——金剛經生活》，法鼓文化出版。
8. 《聖嚴法師心靈環保》，法鼓文化出版。
9. 《法鼓山的方向》，法鼓文化出版，《法鼓全集》第八輯第六冊。
10. 《法鼓山的方向II》，法鼓文化出版，《法鼓全集》第八輯第十三冊。

問題討論

1. 何謂「人成即佛成」？為什麼三世諸佛皆以人身在人間成佛？
2. 何謂引業？何謂滿業？為什麼在六道眾生中，唯有人類既受報又能造引業？這樣的觀點，對您有何啟示？
3. 何謂五蘊、十二處、十八界？佛法以這蘊處界三科觀察分析吾人身心現象之主要目的是什麼？
4. 請詳細解釋何謂四大？並請說明分析四大，對佛法的修行有什麼意義？
5. 貪瞋癡三毒是使眾生造種種惡業的根本原因，請詳細解釋何謂三毒？您個人對這三毒的影響力有什麼體驗？
6. 戒定慧三學，是佛教指導人類從煩惱生死獲得解脫的方法，請詳細解釋何謂三學？您有哪些修行三學的具體心得？今後您準備如何進修此三學？

7. 何謂發菩提心？為什麼要發菩提心？
8. 請詳細解釋何謂六度？您有哪些修行六度的具體心得？今後您準備如何進修六度？
9. 請詳細解釋何謂四攝法？您有哪些實踐四攝法的具體心得？今後您準備如何實踐四攝法？
10. 基於「十方世界都是由人的業力，或諸佛的願力所造」的觀點，您認為自己可以為人間淨土的實現做出怎樣的貢獻？
11. 佛法的人生觀是瞭解生命真相的人生觀，請具體說明什麼是瞭解生命真相的人生觀？這樣的人生觀，對您有什麼啟示？
12. 佛法的人生觀是確立人生價值的人生觀，請具體說明什麼是確立人生價值的人生觀？這樣的人生觀，對您有什麼啟示？
13. 何謂心意識？何謂五遍行？心王、心所之間有什麼關係？
14. 佛法分析心、心所之目的何在？您如何善用這些知見，幫助自己離苦得樂呢？
15. 請詳細說明法鼓山的理念。並且說明要用什麼方法落實這樣的理念，才能推動以「心靈環保」為主軸的淨化人心的社會運動？

第四講

生活的佛教

介紹佛教的倫理生活，
說明人與眾生及佛教徒之間的關係；
並介紹居士的修行生活，
除了基本的修行原則及菩薩道的
修行方法外，
還包括家庭生活和社會生活。

一、倫理生活

(一) 人與人的關係是倫理 —— 五倫

(二) 人與眾生的關係是倫理 —— 六道

1. 人與動物之間的關係 —— 戒殺、護生

2. 人與鬼神之間的關係 ——

布施供養 — { 以佛法布施地獄、餓鬼
 — 以物品供養善、惡諸神

3. 人與諸天之間的關係 —— 恭敬讚歎

(1) 欲界諸天	{	四王天	{	地居天	{	恭敬祝願祈求諸天
		忉利天				
		夜摩天				
		兜率天				
		化樂天				
{	他化自在天	{	空居天	{	平等護念世間眾生	
						讚歎繫念福德諸天

- (2) 色界諸天 —
- 初禪：大梵、梵輔、梵眾。
 - 二禪：少光、無量光、光音。
 - 三禪：少淨、無量淨、遍淨。
 - 四禪：無雲、福生、廣果、無想。
- 五淨居天：無煩、無熱、善見、善現、色究竟在第四禪天，證不還果之聖者所居。
-
- (3) 無色界天 —
- 空無邊處
 - 識無邊處
 - 無所有處
 - 非想非非想處
- 正報的五蘊中無色蘊，唯受想行識四蘊；依報亦無國土宮殿。

(三) 佛教徒間的層次關係 —— 七眾（參見《戒律學綱要》）

1. 佛教徒以僧團為住持三寶的中心
2. 僧團的結構 —— 有男女兩部

(1) 男眾有兩級

- I. 比丘 —
- 受比丘戒五年以上得為阿闍黎
 - 受比丘戒十年以上得為剃度師
 - 受比丘戒二十年以上得為上座
- 佛世通常以「善來，比丘」、白四羯磨成為比丘；佛滅後以十人（五人）僧白四羯磨成為比丘。

- II. 沙彌
- | | | |
|---------------|---|------------------------|
| 七歲得為驅烏沙彌 | } | 已受十戒為法同沙彌
未受十戒為形同沙彌 |
| 十四歲至十九歲得為應法沙彌 | | |
| 二十歲至七十歲得為名字沙彌 | | |

(2) 女眾有三級

I. 比丘尼：

破結使、八敬法、遣使、十人僧白四羯磨、二部僧中受。

II. 沙彌尼：

同沙彌法，別有沙彌尼威儀。

III. 式叉摩那尼：

處女十八歲出家、曾嫁女若十歲、曾嫁女二十歲以上
五十八歲以下出家，二年中為式叉摩那尼。

3. 僧團以在家居士為外護 —— 有男女兩類

- (1) 男居士稱為優婆塞
- | | |
|---|-----------------|
| { | 以受三皈依成為終身優婆塞 |
| | 以受三皈五戒成為終身優婆塞 |
| | 以受八關齋戒成為一日一夜優婆塞 |

(2) 女居士稱為優婆夷——同優婆塞

在家信眾	清信士	近事男	受三皈五戒者名「近事」， 親近三寶，承事三寶。
		近住男	
	清信女	近事女	受八關齋戒者名「近住」， 近解脫的羅漢而住之意。
		近住女	

(四) 僧團的綱領（參見《僧史略》、《禪苑清規》）

1. 僧綱，又作僧官。由政府任命，統理全國

僧事	[僧正、悅眾 僧錄、副僧錄]	都綱
		副都綱

2. 叢林制度的僧綱

(1) 方丈和尚	[首座 堂主]	精神思想的主管

(2) 綱領執事	[都監 監院]	內外行政事務的主管

3. 叢林制度的僧職

(1) 殿堂執事 —— 生活秩序及威儀的主管

維那：主管禪堂

僧值：主管上殿

知客：主管來客

(2) 團體事務執事 ——

副寺、書記、藏主、典座（廚房）、殿主（香燈）、

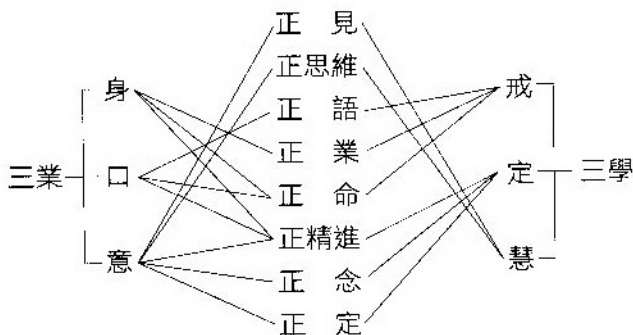
庫頭（衣鉢、日用品、財務）、淨頭。

二、修行生活（參見《怎樣做一個居士》、《原始佛教》）

（一）居士修行的五法具足

1. 信仰 —— 信三寶、信因果、信因緣、信自己。
2. 持戒 —— 五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。
3. 布施 —— 財施 —— 內財：知識、技能、智慧、身命、心願。
外財：動產、不動產。
法施 —— 佛法理論、修行方法。
4. 聞法 —— 聽聞佛法，閱讀經論。
5. 智慧 —— 有漏智慧、無漏智慧。

（二）僧俗同修八正道



（三）發菩提心 —— 四弘誓願

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

（四）家庭生活

1. 佛化家庭的三條件

- (1) 敬養父母如三世諸佛
- (2) 夫婦愛敬如諸上善人
- (3) 愛護子女如母雞護雛

2. 佛化家庭的經濟收支

- (1) 以正當職業謀取生活所需 —— 避免從事與五戒相違的職業。
- (2) 經濟收入當分作四份 —— 家計生活、營業資本、家中儲蓄、銀行生息。
- (3) 收入用途有三項 —— 供養父母、周濟親友、供養沙門。

(五) 社會生活

1. 學校的社會生活 —— 師長及同學間的關懷
2. 信仰的社會生活 —— 同道及同修間的往還
3. 工作的社會生活 —— 同事及從屬間的接觸
4. 商業的社會生活 —— 同業及主客間的互動
5. 政治的社會生活 —— 同志及政敵間的彼此激盪

(六) 六度四攝的菩薩行

1. 出家人 —— 離欲
在家人 —— 少欲
2. 隨個人喜好，選擇修行法門，定時修行。
(拜佛、禪修、誦經、念佛、懺悔等)

參考資料

名相

1. 五倫：君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友之倫理關係。
2. 尸迦羅越六方禮：東方代表父母、南方代表師長、西方代表夫妻、北方代表朋友、下方代表僕役、上方代表宗教。
3. 正見：世間正見——對善惡、業報、三世等觀念的堅定信解，是轉向善趣之根本。
出世間正見——對緣起、四聖諦、三法印、性空、中道等觀念的堅定信解，是解脫生死之根本。

延伸閱讀

1. 《學佛知津》，法鼓文化出版。
2. 《律制生活》，法鼓文化出版。
3. 《戒律學綱要》，法鼓文化出版。
4. 《〈四弘誓願〉講記》，法鼓文化出版。
5. 《〈八正道〉講記》，法鼓文化出版。
6. 《禪的體驗·禪的開示》，法鼓文化出版。

問題討論

1. 佛教強調中道的生活觀，什麼是「中道的生活」？
2. 倫理生活的基本原則是什麼？
3. 請說明佛弟子對於各種動物、乃至環境的基本態度。
4. 佛弟子如何對待諸天、鬼神？
5. 何謂僧團？為什麼僧團是住持三寶的中心？
6. 僧團以在家居士為外護，在家居士要如何護持僧團？
7. 請詳細說明在家居士的五項基本修行方法。您對這些修行方法有哪些實踐心得？今後還要如何加強？
8. 請詳細解釋八正道的內容，並說明八正道和三無漏學之間的關係。
9. 依世間正見修行八正道，和依出世間正見修行八正道，結果有什麼不同？您準備如何進修八正道？
10. 發菩提心的具體內容是什麼？發菩提心之後，要在哪裡修行？要用什麼方法修行？

第五講

實修的佛教

介紹佛教三藏聖典的內容，
並說明戒定慧三學，
以及實際且具體的修行方法。

一、實修的理論依據（三藏教典）

（一）經藏——定學（根據《大正新修大藏經》分類）

1. 阿含部——說四諦十二因緣等基礎佛法

北傳	南傳
(1)《雜阿含經》(五十卷)	(1) 相應部
(2)《中阿含經》(六十卷)	(2) 中部
(3)《長阿含經》(二十二卷)	(3) 長部
(4)《增壹阿含經》(五十一卷)	(4) 增支部
	(5) 小部

2. 本緣部——以佛傳故事為主，彙集佛及關係者的本生、因緣、譬喻故事等，共收錄一百六十八經，大致可分五類：

- (1) 只收集佛的本生故事，而屬於彙集者，
如《六度集經》。
- (2) 只收集佛的本生故事，而屬於單經形式者，
如《長壽王經》。

- (3) 混合佛陀本生故事和其他因緣、譬喻故事、授記……等，所輯成的佛傳，如《修行本起經》等。
- (4) 彙集佛及弟子、和其他關係者的本生故事、授記、譬喻、因緣談等而成者，如《法句譬喻經》等。
- (5) 單純的譬喻性經典，如《醫喻經》等。

3. 般若部 —— 說空性的初期大乘教法

- (1) 《大般若波羅蜜多經》（六百卷）
- (2) 《放光般若經》（二十卷）
- (3) 《光讚經》（十卷）
- (4) 《摩訶般若波羅蜜經》（二十七卷）
- (5) 《道行般若經》（十卷）
- (6) 《小品般若波羅蜜經》（十卷）
- (7) 《金剛般若波羅蜜經》（一卷）
- (8) 《般若波羅蜜多心經》（一卷）
- (9) 同部各經

4. 法華部 —— 說本跡二門，開權顯實的初期大乘佛法

(1)《妙法蓮華經》（七卷）

(2)《正法華經》（十卷）

(3)《添品法華經》（七卷）

(4)〈普門品〉（一卷）

(5)《無量義經》（一卷）

(6)《觀普賢菩薩行法經》（一卷）

(7) 同部各經

(1)、(2)、(3)是同本異譯。

(4)是全經之一品。

(1)是本經，(5)是開經，

(6)是結經，合稱法華三經。

5. 華嚴部 —— 說十方三世不出一心

(1)東晉佛跋陀羅譯《華嚴經》（六十卷）

(2)唐實叉難陀譯《華嚴經》（八十卷）

(3)唐般若譯《華嚴經》（四十卷）

(4)〈普賢行願品〉（一卷），是全經之一品。

(5) 同部各經

6. 寶積部

(1)《大寶積經》（一百二十卷）

(2) 同部異譯各經，如《阿閼佛國經》、《勝鬘經》、彌陀三經等。

7. 涅槃部，如《大般涅槃經》等

8. 大集部（大方廣）

(1) 《大方等大集經》（六十卷）

(2) 同部各經，如《虛空藏菩薩經》、《大方廣十輪經》、《地藏菩薩本願經》等。

9. 經集部（集餘部諸經）（《大正藏》十四～十七卷）

例如：《維摩詰經》、彌勒諸經、藥師諸經、《十善業道經》、諸種禪經、《解深密經》、《如來藏經》、《入楞伽經》、《圓覺經》、《占察善惡業報經》等。

10. 密教部（《大正藏》十八卷～二十一卷）

(1) 密教特色

- I. 理論基礎 (I) 菩提心為因 (II) 大悲為根本 (III) 方便為究竟
- II. 事部修行 (I) 觀想本尊(身) (II) 口誦密咒(口)
(III) 儀軌修法(意)

(2) 密部三經

- I. 《大毘盧遮那成佛神變加持經》（七卷，亦名《大日經》）
- II. 《金剛頂經》（三卷）
- III. 《蘇悉地經》（三卷）

(3) 同部各經

（二）律藏 —— 戒學（《大正藏》二十二卷～二十四卷）

說明各種戒律的制戒因緣，及如律而行的規定作法。

- (1) 《五分律》（三十卷）
- (2) 《四分律》（六十卷）
- (3) 《十誦律》（六十一卷）
- (4) 《根本說一切有部律》（五十卷）
- (5) 解釋戒律的論典，如《律二十二明了論》等

（三）論藏 —— 慧學

1. 釋經論部 —— 印度諸祖師依據經典逐句逐段解釋之著作

- (1) 《大智度論》（一百卷，釋《大般若經》）
- (2) 《四阿鈐暮抄解》（二卷，釋《阿含經》）
- (3) 《金剛般若波羅蜜經論》（三卷）
- (4) 《妙法蓮華經憂波提舍》（二卷）
- (5) 《十住毘婆沙論》
（十七卷，釋《華嚴經·十地品》之初、二兩地）
- (6) 其他諸釋經論

2. 毘曇部 —— 小乘各部派諸學者對佛法全體的研究整理

- | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|--------|--------|--------|-----------|
| (1) 《阿毘達磨集異門足論》（二十卷） | 六足 <table border="0"> <tr> <td rowspan="4">}</td> <td>北傳佛教稱之</td> </tr> <tr> <td>為說一切有部</td> </tr> <tr> <td>的七論，合名</td> </tr> <tr> <td>為「六足發智論」。</td> </tr> </table> | } | 北傳佛教稱之 | 為說一切有部 | 的七論，合名 | 為「六足發智論」。 |
| } | | | 北傳佛教稱之 | | | |
| | | | 為說一切有部 | | | |
| | | | 的七論，合名 | | | |
| | | 為「六足發智論」。 | | | | |
| (2) 《阿毘達磨法蘊足論》（十二卷） | | | | | | |
| (3) 《阿毘達磨施設足論》（七卷） | | | | | | |
| (4) 《阿毘達磨識身足論》（十六卷） | | | | | | |
| (5) 《阿毘達磨界身足論》（三卷） | | | | | | |
| (6) 《阿毘達磨品類足論》（十八卷） | | | | | | |
| (7) 《阿毘達磨發智論》（二十卷） | | | | | | |
| (8) 《阿毘達磨大毘婆沙論》（二百卷） | <table border="0"> <tr> <td rowspan="4">}</td> <td>說一切有部的</td> </tr> <tr> <td>重要論書，</td> </tr> <tr> <td>為大乘唯識學</td> </tr> <tr> <td>派的前驅。</td> </tr> </table> | } | 說一切有部的 | 重要論書， | 為大乘唯識學 | 派的前驅。 |
| } | | | 說一切有部的 | | | |
| | | | 重要論書， | | | |
| | | | 為大乘唯識學 | | | |
| | 派的前驅。 | | | | | |
| (9) 《阿毘曇毘婆沙論》（六十卷） | | | | | | |
| (10) 《阿毘達磨俱舍論》（三十卷） | | | | | | |
| (11) 《阿毘達磨順正理論》（八十卷） | | | | | | |

3. 中觀部 —— 龍樹依阿含及般若思想，創中觀學派的思想

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 《中論》（四卷） | 中國嘉祥大師依之立「三論宗」 |
| (2) 《十二門論》（一卷） | |
| (3) 《百論》（二卷） | |
| (4) 中觀其他諸論 | |

4. 瑜伽部 —— 無著、世親兄弟依唯識諸經：《解深密經》等六部，創瑜伽行派思想

- (1) 《瑜伽師地論》（一百卷）
- (2) 《唯識三十論》（一卷）
- (3) 《唯識二十論》（一卷）
- (4) 《成唯識論》（十卷）
- (5) 《攝大乘論》（三卷）
- (6) 其他唯識諸論

5. 論集部 —— 不屬以上諸部者，如《成實論》、《大乘起信論》等

（四）中國歷代諸大師的著述

- 1. 經疏部 —— 對印度佛教諸經的疏釋
- 2. 律疏部 —— 對印度佛教大小乘律典的疏釋
- 3. 論疏部 —— 對印度佛教大小乘論典的疏釋
- 4. 諸宗部 —— 中國成立的佛教各宗論述

- (1) 三論宗 (2) 唯識宗 (3) 華嚴宗 (4) 律宗
- (5) 天台宗 (6) 密宗 (7) 淨土宗 (8) 禪宗

二、 實修的具體方法

(一) 修福

1. 布施是修福

- (1) 三寶 —
- (2) 苦難的人 — 布施的對象
- (3) 貧病的人 —

2. 報恩是修福

- (1) 父母 —
- (2) 三寶 — 四恩，報恩的對象
- (3) 國家 —
- (4) 眾生 —

3. 精進是修福

- (1) 已行之善令增長 (2) 未行之善令速行
- (3) 已行之惡令速斷 (4) 未行之惡令勿起

4. 持戒是修福

(1) 五戒是五大施

(2) 持戒之功德

I. 止持 —— 不犯七眾戒，即使不修定慧，亦能得人天福報。

II. 作持 —— 遵行大小乘的律儀制度。

(I) 廣結一切眾生的善緣 } 大乘菩薩以護持正法、
(II) 廣度一切眾生得離苦 } 利益眾生為目的。

III. 懺悔 —— 犯戒破戒，懺悔之後則還得清淨，能繼續持戒，利益眾生。

（三）修定

1. 六念法門是修定

六念：念佛、念法、念僧、念持戒、念諸天、念布施。
心繫一境，漸得入定。

2. 合掌頂禮是修定

3. 誦經持咒是修定

4. 經行運動是修定

5. 專持佛菩薩的聖號是修定（參見《念佛與助念》）

- (1) 散心持名念 (2) 專心持名念
- (3) 同時持數名念 (4) 專精持一名念
- (5) 定時定數持名 (6) 定期長時持名

6. 五停心觀（參見《禪的體驗》）

- (1) 數息觀（觀息）
- (2) 不淨觀（觀身不淨）
- (3) 因緣觀（十二因緣觀，觀苦因及苦果）
- (4) 慈心觀（觀眾生之愚癡苦惱而生慈憫心）
- (5) 界分別觀（十八界觀，觀五蘊是空）

7. 數數念佛（參見《念佛與助念》）

8. 靜坐方法

- (1) 調身七支坐法：盤腿、豎脊、鬆肩、舌抵上顎、閉口、手結印、眼微張（全身神經肌肉放鬆）。
- (2) 調息：I. 數息 II. 隨息
- (3) 調心：
 - I. 由集中心達到統一心。
 - II. 四念住：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。

（三）修慧

1. 三慧：聞所成慧、思所成慧、修所成慧。
2. 禪宗的修行：即戒、即定、即慧。
 - (1) 次第修行的三學並重
 - (2) 頓悟修行的三學一體
 - (3) 悟後修行的三學宛然
3. 西方淨土的修行
 - (1) 信願行三資糧
 - I. 信有
 - II. 願生
 - III. 行持三福業及持名等法門
 - (2) 往生證不退轉果位

（四）存亡兩利的修行

1. 為現生幸福平安而修
 - (1) 讀誦各種佛經
 - (2) 修各種觀音法門
 - (3) 修藥師法門
 - (4) 修大悲懺、水懺等懺儀
 - (5) 修布施、持戒、供養三寶

2. 為亡者修冥福祈超度

- (1) 讀誦各種佛經 (2) 修地藏法門 (3) 修彌陀法門
(4) 修各種懺儀 (5) 修布施、持戒、供養三寶

3. 一門深入，專修一法

無論任何一種法門，皆有存亡兩利之效果。

參考資料

延伸閱讀

1. 《〈四正勤〉講記》，法鼓文化出版。
2. 《〈四如意足〉講記》，法鼓文化出版。
3. 《〈五根五力〉講記》，法鼓文化出版。
4. 《〈七覺支〉講記》，法鼓文化出版。
5. 《聖嚴法師教禪坐》，法鼓文化出版。
6. 《禪的體驗·禪的開示》，法鼓文化出版。
7. 《禪門》，法鼓文化出版。
8. 《禪鑰》，法鼓文化出版。
9. 《聖嚴法師教觀音法門》，法鼓文化出版。
10. 《聖嚴法師教默照禪》，法鼓文化出版。
11. 《牛的印跡》，商周出版。
12. 《念佛生淨土》，法鼓文化出版。

問題討論

1. 實修為什麼必須有理論依據？沒有理論依據的實修，可能會產生哪些問題？
2. 佛教有關實修方法的理論依據被記載在哪裡？
3. 請詳細說明修福的具體方法。為什麼修行這些方法，就能夠累積福德資糧呢？
4. 何謂定？何謂六念法門？如何藉六念法門修定？
5. 何謂五停心觀？五停心觀和修定有什麼關係？
6. 請說明佛教靜坐方法的基本要領。
7. 請詳細解釋三慧，並且說明三慧的功用。
8. 請說明禪宗的修行與戒定慧三學的關係。
9. 請說明淨土法門與戒定慧三學的關係。
10. 何謂實修？如何實修？您今後要如何加強實修的功夫？

附
錄

光碟分段目次

1 第一堂課（上）

緒論

1. 開課緣起
2. 教材與講者之緣起
3. 教材編著者簡介

2 第一堂課（下）

緒論

1. 第一講簡介
2. 第二講簡介
3. 第三講簡介
4. 第四、五講簡介
5. 學習目標與勉勵

3 第二堂課（上）

第一講 宗教與佛教

1. 課前提要－把握當下的每一步
2. 何謂宗教－神道設教、偶像崇拜
3. 何謂宗教－神祕現象
4. 何謂宗教－禁忌行為

4 第二堂課（下）

第一講 宗教與佛教

1. 何謂宗教－靈力信仰
2. 何謂宗教－禳災祈福
3. 何謂宗教－儀式祭典
4. 宗教的種類－民間宗教、民族宗教
5. 宗教的種類－世界宗教、無神教

5 第三堂課（上）

第一講 宗教與佛教

1. 課前提要－宗教信仰的三種層次
2. 佛教有宗教的形式和功能
3. 佛教的本質不是宗教
4. 佛教是不是宗教

6 第三堂課（下）

第一講 宗教與佛教

1. 佛教的教主釋迦牟尼佛
2. 佛教的教團是七眾弟子
3. 佛教的弘傳分布
4. 漢傳佛教的法鼓山禪佛教

7 第四堂課（上）

第二講 佛法的正見

1. 課前提要—清淨的法器
2. 何謂佛法
3. 三法印—諸行無常

8 第四堂課（下）

第二講 佛法的正見

1. 三法印—諸法無我
2. 三法印—涅槃寂靜

9 第五堂課（上）

第二講 佛法的正見

1. 課前提要—誰縛汝
2. 因果觀—因果三世都有
3. 因緣論—因緣十方皆無

10 第五堂課（下）

第二講 佛法的正見

1. 中道的空觀—捨兩邊不執中間

2. 中道的空觀—不落有無去來
3. 課堂結語—如何付佛法的學費

11 第六堂課（上）

第二講 佛法的正見

1. 課前提要—不執著與隨波逐流
2. 課前提要—依緣起觀來消解仇恨
3. 緣起論的基本定義
4. 緣起論的具體內容—三世十二因緣

12 第六堂課（下）

第二講 佛法的正見

1. 十二因緣是生死的相續關係
2. 十二因緣是三世流轉的現象
3. 緣起與緣滅

13 第七堂課（上）

第二講 佛法的正見

1. 課前提要—複習緣起論的重點
2. 緣起論的種類—業感緣起
3. 緣起論的種類—阿賴耶緣起（一）

14 第七堂課（下）

第二講 佛法的正見

1. 緣起論的種類－阿賴耶緣起（二）
2. 緣起論的種類－如來藏緣起
3. 性空因為緣起
4. 空與空性
5. 緣起無自性

15 第八堂課（上）

第二講 佛法的正見

1. 業因果報無自性
2. 業種業報無自性
3. 如來藏是真空

16 第八堂課（下）

第三講 人間的佛教

1. 前言
2. 佛法是解說人的問題
3. 五蘊
4. 十二處、十八界
5. 四大、六識

17 第九堂課（上）

第三講 人間的佛教

1. 人間佛教重點回顧
2. 貪瞋癡三毒

18 第九堂課（下）

第三講 人間的佛教

1. 五見、四顛倒
2. 戒定慧三無漏學

19 第十堂課（上）

第三講 人間的佛教

1. 大乘佛法是從人的現象獲得無限提昇
2. 發菩提心是由人成佛的首要條件
3. 六度－布施
4. 六度－持戒

20 第十堂課（下）

第三講 人間的佛教

1. 六度—忍辱、精進、禪定、智慧
2. 四攝—布施、愛語、利行、同事
3. 佛法的世界觀
4. 佛法的人生觀
5. 佛法的心理觀

21 第十一堂課（上）

第四講 生活的佛教

1. 課前提要—何謂善根
2. 前言
3. 人與人之間的倫理生活—五倫
4. 人與眾生之間的倫理生活—六道

22 第十一堂課（下）

第四講 生活的佛教

1. 佛教徒間的層次關係—七眾
2. 修行生活—居士修行的五法具足
3. 修行生活—僧俗同修八正道
4. 自他共利的修行生活

23 第十二堂課（上）

第五講 實修的佛教

1. 前言
2. 實修的理論依據（一）
3. 實修的理論依據（二）

24 第十二堂課（下）

第五講 實修的佛教

1. 課前提要—如何深入經藏
2. 實修的具體方法—修福
3. 實修的具體方法—修定
4. 實修的具體方法
—修慧、存亡兩利的修行
5. 課堂結語—如何實修

學佛五講

聖嚴法師·編寫綱目

常延法師(林孟穎)·主講 / 參考資料

出版者：法鼓文化事業股份有限公司

總編輯：釋果毅

主編：陳重光

責任編輯：楊仁惠

美術設計：楊慧莉、王孝嫻

地址：台北市北投區公館路186號5樓

電話：02-2893-4646

傳真：02-2896-0731

網址：www.ddc.com.tw

E-mail：market@ddc.com.tw

讀者服務專線：02-2896-1600

初版：2007年12月

建議售價：新台幣1200元

郵撥帳號：50013371

戶名：財團法人法鼓山文教基金會－法鼓文化



◎如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社調換
版權所有，請勿翻印