

學佛之妙方

簡豐文 述

佛陀教育基金會 印贈

序言

未學^上學佛三十餘年，早期
跟隨^下淨空法師共同創辦
財團法人佛陀教育基金會，近
年來也協助佛陀教育基金
會，成立華藏教學園區、華藏
檀林及佛陀教育學院，自己多
年來也學講「心地法門」系列
之經論，努力學習修福修慧，
直至今日才發覺到一切修行

學佛之妙方

之要門、就在於最初之「皈依三寶」上。佛弟子以堅定之意志力、由深信三寶、依止三寶而信託三寶，此真是入道要門之方便。若加以十善業、四念處及修學止觀、也就成了菩薩道之六度萬行，依此修行決定能開示悟入佛之知見、成就無上菩提。

末學今日抱著以野人獻曝之心，將自己三十多年來學佛

學佛之妙方

之一點心得，提供給諸位同參道友，做個修學佛法之參考。同時以至誠之心，祝願大家皆能離苦得樂，同證無上佛道。

末學
簡豐文序於 2013.2.24

學佛之妙方

一切修行法門，其目的就在於能「放下一切」恢復無所染的本心，此即是「見性成佛道」。然在今日末法時期，由於知識爆炸、物欲橫流、人心墮落、二障加深之時，實難做到心無所依止，證得本來無一物、何處惹塵埃之清淨本性，故須示以“方便放下”之「信

託法門」，再運用十善業、四念處、止觀之修學，福慧雙修、止觀雙運，期能開示悟入佛之知見。

所謂「信託法門」者，信者、信奉三寶，託者、託付三寶，乃緣於吾人初入佛門之根本法要「三皈依」而建立；「皈」者，歸三寶家，「依」者，依靠三寶不可思議之大慈、大悲、大智、大願、大行、大威

學佛之妙方

德、大神通力，視每一位眾生如獨子羅睺羅，而給予愛護救度，欲令成就無上菩提。故三寶唯有無條件幫助眾生離苦得樂，絕無惱害眾生之理。是故吾人可以學習“一切放下”，安心的將身心世界託付給三寶，由三寶來安排您的一切，乃至於未來的生死問題均信託給三寶。逢順境，感謝三寶讓您在修諸功德，若遇逆境

時，也感激三寶幫您消業障、增福慧，無怨無惱的，深信三寶智慧之安排，唯心存感激。如此則能放下未來之得失、憂慮、掛礙等諸煩惱妄想心。未來心若能不生，則過去人我是非，恩怨情仇皆已是過去之事，自然也隨之不生追憶。未來心、過去心，既已放下，則吾人僅須處理現前所遇到之各項人、事、物、境而已，遇

學佛之妙方

緣歷境根塵接觸之時，皆以自己所信託三寶中之法寶為依止，取法寶中易解之十善業、四念處為行事準則，並修學止觀來應對。若於十善業、四念處中無法得到答案，且事關重大不知如何處理時，則可請示所信託三寶中之佛寶、或僧寶來指示迷津。然今世上之假活佛與一些未斷見思煩惱之僧人及上師、喇嘛未必能圓觀一

切，可能會判斷錯誤。吾人可於佛菩薩像前燃香恭敬禮拜、跏趺而坐、一心默求三寶及所依止之本尊指示明路，於至誠懇切心中，自然會感應道交，而得到解答；另可依地藏三經中之占察善惡業報經所教導之占察行法、占卜之，或以至誠恭敬心求觀音籤指示；另也可依民間習俗，以虔誠恭敬之心請示三寶。佛之玄

學佛之妙方

通、無所不知，至誠感通，必能得到圓滿的答案。既已信託三寶，則應依三寶之指示行事，更不應生未來利害得失、人我是非之心。如此則近乎於活在當下，不再為過去、未來而生煩惱，也能趣向於無為法，此是信託三寶、方便放下之修行法門。

人之一生苦樂皆具，故古德常言：「人生不如意事十之

八九」，也有云：「是福不是禍、是禍躲不過」，該來的總是會來，不該來的總是不會來，更云：「萬般皆由命、半點不由人」（命運即是業力果報之顯現），而命運也唯有藉修行才能夠改變。故將身心世界託付給三寶，自己努力實踐十善業、四念處、以及修學止觀，不僅現世即能改變自己的命運，逢凶化吉、轉危為安、

學佛之妙方

增長福慧（如了凡四訓之所述）。且既已信託三寶，命終之後，三寶必依吾人修學之因緣，以及修行之境界，圓滿妥善的安排吾人安身立命之處，絕對能夠親近三寶繼續學佛。這實在是以歸依三寶為方便，而得到十全十美、滿載而歸的修行捷徑。

三寶中無窮無盡的法寶，於中取其易解、易修，由

淺入深之十善業、四念處、及止觀，普攝一切佛法，可說是三根普被、利鈍全收。茲分別說明如下：

十善業

- 一、不殺生，進而能放生、護生、素食、長養慈悲心。
- 二、不偷盜，進而能君子受財、取之有道，且能施捨財物。

學佛之妙方

三、不邪淫，進而能節慾乃至於梵行清淨。

四、不妄語，進而能說正直語、言行一致、表裏如一。

五、不兩舌，進而能勸息爭端、化干戈為玉帛。

六、不惡口，進而能說柔軟語、勸勉語、給人信心。

七、不綺語，進而能說誠懇語、增上語、給人希望。

- 八、不慳貪，進而能知足常樂、犧牲奉獻。
- 九、不瞋恚，進而能慈心包容、原諒他人。
- 十、不愚癡，深信因果、進而能深入佛法、通達實相。

四念處

- 一、身念處：觀身不淨，觀此身體，身外裹著一張皮、皮內包著肉、骨、筋、脈、

學佛之妙方

膿血、腦、髓、五臟六腑，令人觸目驚心，體內更藏有痰、涕、屎、淚、臭汗、大小便利等污穢諸物，且不斷往外排泄，臭穢不堪，而且更有五種不淨（種子不淨、住處不淨、身體不淨、外相不淨、究竟不淨）與及九相不淨（死相、脹相、青瘀相、膿爛相、壞相、血塗相、

虫噉相、骨鎖相、離壞相)。此身實在是污穢不堪，以對治緣身執淨，此觀能除身見。

二、受念處：觀受是苦，觀無常苦、苦苦、樂苦、五陰熾盛苦、以對治緣受執樂，此觀能淡泊五欲六塵。

三、心念處：觀心無常，心是「集起」義，集諸種子、

學佛之妙方

起諸現行，因緣生法、生滅相續、變幻無常、非是實有，以對治緣心執常，此觀能脫黏解纏。

四、法念處：觀法無我，觀五陰本空、六塵非有，一切法因緣有自性空、自性空因緣有，以對治緣法執我，此觀能破我執。

合十善業、四念處成八正道。

八正道

- 一、正見：明四聖諦、深信因果、依止三寶。
- 二、正思惟：根塵接觸以十善業、四念處、為正思惟。
- 三、正語：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。
- 四、正業：不慳貪、不瞋恚、不愚痴、三業清淨。
- 五、正命：不殺生、不偷盜、

學佛之妙方

不邪淫，君子受財，取之有道。

六、正精進：精進於上品十善、四念處、諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意。

七、正念：不生惡念、邪念，念念與上品十善相應。

八、正定：四念處消歸自性，則身心寂靜、正住真空之理。

合十善業、四念處、止觀成六

度萬行。

六度

一、布施：

(一) 財施：上品不偷盜、上品不慳貪。

(二) 法施：以十善、四念處及止觀、教化眾生。

(三) 無畏施：上品不殺生。

二、持戒：修十善業、令身口意三業清淨。

學佛之妙方

三、忍辱：修上品不瞋恚、慈心包容一切。

四、精進：精進於六度之實踐，即是萬行。

五、禪定：依各人所學之法門，知一切萬法即心自性（心相）夢幻虛假、了不可得而修止，能止息一切煩惱妄想而得寂靜永安（證體）。

六、般若：依各人所修學法門

知清淨自性（佛性）中，具足一切智慧德能而修觀，能利樂一切有情（顯用）。

合禪定、般若成止觀，依觀而修止（知一切萬法夢幻虛假、而止息煩惱），依止而修觀（依無煩惱心中，能生智慧、運用於處事、待人、接物，利樂有情而顯用），止觀雙運、定慧等持、體用一如。

修學止觀之前方便

一、自省功夫：省察自己之起心動念處，至能看清楚自己起心動念時，才能真正修行斷惡修善，以下二種方法應當要修學：

(一) 每日早晚課中，內容須有十善業、四念處，以警覺自己要修學十善業及四念處。於晚課中檢討省

察是否有不如法處，有則立即懺悔改正。

(二)於三餐、茶點、零食時，皆應供養，同時並觀想及思惟自己之身口意三業，其方法如下：

於前述之各項供養中，一心默念：「供養佛、供養法、供養僧、供養護法、供養法界無量眾生，願斷一切惡、願修一切善、願幫助一切眾

學佛之妙方

生」。吾人因為有了三寶的教化、及護法之護持，才能如此順利的學習佛法、離苦得樂，當生感恩圖報之心。又一切眾生皆是過去生中之六親眷屬，從事於各行各業，給我們食衣住行及生活上之各種方便，且做為吾人修行上之順逆增上緣，故也須要感激。供養時，同時思惟：供養佛，佛者覺也；供

養法、法者正也；供養僧，僧者淨也；供養護法、護法者，護此一念心，覺而不迷、正而不邪、淨而不染；供養法界無量眾生，法界無量眾生者即是自性、與我同體，要生起慈悲救護之心。默念至願斷一切惡時，應檢視自己從上一次之供養至現在有否違犯十善業、起惡心、動惡念、造惡業，有則

學佛之妙方

立即懺悔、改正、並彌補之。默念至願修一切善時，同時以十善業省察自己是否有應做而未做之事、有則悔改並彌補之。默念至願幫助一切眾生時，則激勵自己要發菩提心，即四弘誓願。若能持之以恆，隨各人之業力不同，快者半年、慢者年餘，即可隨時隨地看見自己的起心動念處。若起惡念

時，則立刻除之；若生善念時，則增長之。如此供養、則自自然然而步入四正勤之修行，更能增長對三寶之信心及向心力，而生起了五根、五力，成為一位善根深厚的佛弟子。

二、動中修禪定：於處事、待人、接物、遇緣歷境中，攝心不亂、保持心平氣和，可依如下次第而行：

學佛之妙方

- (一) 恭念聖號或持咒攝心。
- (二) 還債想。
- (三) 菩薩道考。
- (四) 懺悔業障。

其方法說明如下：

平時若無他事，以恭念聖號或持咒攝心，以防妄念紛飛。若遇逆境現前，心情煩亂而聖號或持咒，無法調伏其心時，立即觀想作還債想，觀此逆境現前，即是過

去生中所造作諸惡業，今日果報現前，怨親債主來討債，債務清償後、則無債一身輕，以還債想、令心平和。若遇順境，內心興奮、高傲得意時，應當思惟，此是我過去生中所造作之善因緣成熟、而所得到殊勝的果報，非是我能力高強、與眾不同，心中生起感激過去生的我，及今生中一切善緣

學佛之妙方

的成熟，以感恩之心、捨除驕慢、自大之心，令心柔和。若觀此「還債想」時，仍無法調伏自己心時、應立刻警覺到此是菩薩示現之「道考」，今日若能通過考試，則智慧增長、境界提升，千萬不可火燒功德林、前功盡棄，立刻放下一切不平之心，令心安祥平靜，通過「菩薩道考」。至此若仍

無法降伏自心，此時則確實體認到自己業力習氣深重，應至三寶像前至誠懇切懺悔業障；依三寶威德之力，必能漸除業力習氣。如是用功，業障漸消，最後只要一句聖號或持咒，便能攝心不亂、心平氣和了。

- 三、靜中修坐禪：令一心清淨，可依如下次第而修：
- (一) 恭念聖號或持咒，或數

學佛之妙方

息由一數至十，數呼氣、
不數吸氣。

(二) 觀無念的心。

(三) 放下萬緣一心清淨。

其大要略說如下：

先以恭念聖號，或持咒，或
數息、由一數至十、數呼氣
不數吸氣，至心無妄想時、
觀此無念之心，至能觀之心
智及所觀無念之心相漸趨
消融時，則順其自然、放下

萬緣得一心清淨。

動中修禪定，靜中容易得一心；靜中修坐禪，動中容易得禪定。動靜互濟，道業日增。

四、一門深入：一本專精、憶持不忘，能善修止觀。

於佛教十宗中，依自己根性，選擇契合自己之修行法門，有次第的深入諸佛了義教理。於相關系列之經論

學佛之妙方

中，選擇一本自己最喜歡、最契機之經論，一本專精、憶持不忘，則善能生起觀照離相，根塵接觸時，隨處皆能了知一切萬境，夢幻虛假，因緣有、自性空，自性空、因緣有，通達諸法實相無生之妙理，依所修行法門、所悟的道理而修止觀。

以上解說，以皈依三寶之精神而建立之「信託法門」，

吾人若能修此「信託法門」，而於現前生活之中以十善業、四念處為依止，並於歷緣對境中修學止觀以降伏其心，此人當生必能改變自己的命運，添福添壽、逢凶化吉、轉危為安，更能斷煩惱、增智慧、離苦得樂。命終之時，因身心皆已託付三寶，經多年薰習之後，對三寶已能深具信心、無一絲疑惑，故面對無常

學佛之妙方

到來時，心中無有恐怖、憂慮、掛礙、顛倒等諸事，並能安心的任由三寶安排吾人安身立命之處，依止三寶繼續學習無上佛道、成就無上菩提，此法門直是學佛之妙方也。