

佛教之原理與修煉的目的（一）

怎樣才算是真正的佛教徒

什麼叫作佛教徒？佛教徒要經過正式的受戒、皈依，就是經過所謂的三皈依、受五戒；三皈依就是皈依佛、皈法、皈僧；五戒就是戒殺、戒盜、戒淫、戒酒、戒妄語。凡是受過三皈依五戒的，才能正式成為佛教徒。「皈依」就是皈依、歸附的意思，皈依佛、皈依法、皈依高僧；佛、法、僧也叫三寶，因此也叫作「皈依三寶」。受五戒就是要戒殺、不能殺生，要吃素；戒盜、不能偷東西；戒淫、戒色，不能犯淫亂，最好能出家、不娶妻；戒酒、不喝酒，因為酒會刺激人、能亂性；戒妄語，不可以亂講話，這就叫修行了。凡沒有經過三皈依五戒的，都不能算是真正的佛教徒。很多中國家庭都說自己是信佛教的，其實應是傳統的神道教。比如，拜天地君親師；過年的時候發大紙，臘月廿三送灶神，正月初二接財神，貼對聯、掛門神……這些都是神道教的習俗。還有像拜送子觀音，求簽卜卦，信輪回，初一、十五吃素，若有人死了還要找和尚來超度念經……像這些沒有經過三皈依五戒、只是隨著大家行舊俗的，都不能算是真正的佛教徒。有些人甚至是把神道教也混在一起了，他也信玉皇大帝，也信封神榜上所說的那些故事，也信土地公、城隍、門神、財神，也信雷公、閃電娘娘……這些都是神道教，不能算是佛教；真正的佛教徒要經過三皈依五戒。

佛教的修煉原理

佛教有一套修行的法子。佛教真正的真理叫四真諦、八正道；真正相信的是三世、十二因

緣，過去世、現在世、未來世；真正修煉的法子有六波羅蜜、有六個漸進的程序；真正要實行的是三無漏學。這才是佛教真正要進入的修煉光景。那麼，我們要把四真諦、八正道、十二因緣、三無漏學、六波羅蜜，稍微地解釋一下。當然，佛教有很多的宗派，比如，三個大的宗派，有淨土宗、有禪宗、有密宗，在一個派別裏還有很多的宗。此外，在佛教的修煉裏還有兩個區別，一種叫大乘、一種叫小乘。這都是專門的學問，我們不能講得太多。我們最要緊的是說明佛教的修煉和它確實的內容。我們在這方面可以講得清楚一點。

我們先說明佛教有一個總的、最高的理想追求，叫作「還我真如」，就是說每個人裏邊都有佛性，或者說是靈性。所以，每個佛教徒所追求的就是人裏面這個靈性的真覺能夠覺悟。人的靈性裏有一個覺悟，我們用現代科學的方法來說明「還我真如」就較比容易懂，也就是要培養人裏邊的第六感、第六知覺。什麼叫第六知覺呢？我們稍微解釋一下，人的眼睛叫作視覺、耳朵叫作聽覺、鼻子叫作嗅覺、嘴巴叫作味覺；身體上各個肢體接觸的時候，我們會有刺激的反應、會有感覺，這種就叫觸覺。所以，這五種知覺都是藉著外物而有的直覺。我們的眼睛看見外頭的東西，耳朵聽見外邊的聲響，鼻子聞到外面傳過來的味道，嘴巴吃了食物就能嘗出苦辣酸甜不同的味道……像這些都是藉著外物進到我們裏面來感知它。當然，身體的接觸（觸覺）更需要外物，你需要



苦集滅道

欲愛源頭
無明纏繞

眾念集苦
人禍天災

警世覺悟
與法結緣

眾善共願
菩提正道

碰到、接觸到這些物體才有感覺，甚至於冷熱的感覺也都是屬於觸覺方面的。

除了這些以外，人類還發現了第六知覺。第六知覺就是一種靈感的知覺，不必藉著外物就可以感覺，所以，佛家就特別注重修第六知覺。我們用科學的法子來看，這也是一種非常正確的修煉。所以，佛家的這種修煉是非常正確的、是科學的，並不是歪理、不是迷信。我這樣解釋，我們就知道為什麼很多有知識的人也會去追求佛教，也會按照佛教的方法一步一步地去修煉。因為這種修煉實在是很科學、很有道理。兄弟我過去也這樣追求過，也曾經一步一步、循序漸進地修煉過，也是確有成效的。不過修煉的結果如何呢？我要特別詳細說明出來，大家就能明白了。佛教最要緊的就是修人裏頭那一個靈感直覺，因為他們認為人是有靈的。人除了肉體以外，裏邊確實有靈；靈是活在人裏頭的。每個人都有靈，人為萬物之靈，靈犀一點通，一靈不昧。人確實有靈，這是不錯的。若把這個靈集中起來，就可以修煉到能夠自由使用的地步。若按科學來說，這個靈就是第六知覺、就是第六感，也就是靈感的知覺。若把這個靈修得一點不散亂，讓它集中、強大，甚至於當它脫離開肉體以後還能夠存在、還能夠轉解、延續下去。

佛教把靈集中起來的方法就是用六波羅蜜，其中最重要的功夫就是三無漏學。舉例來說，有時候我們正在講一個人，有幾個朋友坐在一起談話，說張三或者某某人怎麼好久沒見了，可說著、說著，這個人就進來了。我們大家就哈哈大笑：「說曹操，曹操就到了」，這是我們經常會遇到的一種情況。這好像很奇怪，我們一直念叨這個人，說著、說著，他就來了。但原理究竟是怎樣的呢？我們就不懂了。可這樣的事情確實有很多。第二種情況就是有時候我們第一次到了某個地方、某個從來沒有去過的新地方。可非常奇怪，當我們到了那裏以後，就好像我們曾經來過這個地方，好像在夢裏夢見過，好像對這個地方有非常清楚的印象。這個地方確實沒來過，但卻

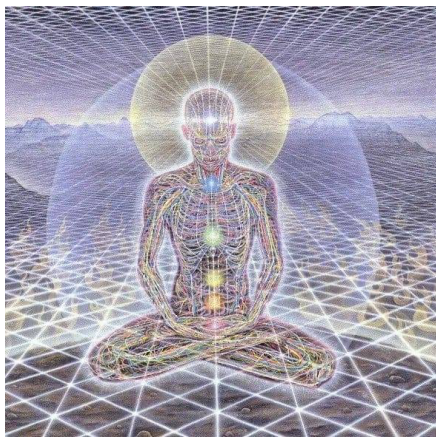
有一個印象，大概是在夢中夢見過吧，一般人都是這麼想的。可什麼時候做過這個夢也不知道，也忘記了。很奇怪，我在很多講道的場合裏問人說，「有沒有這樣的情形？」很多人都舉手，很多人都有這種奇妙的感覺或遭遇，他們到了一個新地方，但這個地方居然是在夢中夢見過的。其實不是這樣，那是什麼原因呢？我們每個人都有第六知覺、都有一種靈電的發射能。有時候人會發射一種好像電波一樣的東西，我們可以說這叫「靈電波的發射」。每個人都能發射這種靈電波。

當我們幾個人談話的時候，有一個人的靈電波發射了，就好像電臺發射電波一樣；這個靈電波發射出去忽然間就碰到了張三（因為張三正往我們這邊來），就把他的影像捕捉回來了，如同雷達一樣，就把他的影像傳導回來了。那麼，我們腦子裏就忽然有個顯像、忽然想起他來，就說「張三好久沒見了。」大家也附和說，「對，我們常常聚集，但怎麼最近看不到他了呢？」這樣說著、說著……他就進來了。大家就稀奇，說曹操、曹操就到了。這是什麼原因呢？就是人有一個靈電波。但它只是偶爾發射、不是常常發射的。它忽然間發射一下就產生這樣一種結果。當靈電波發射的時候，就碰到張三正往這邊來，然後就說「張三怎麼好久不見了」，可正提到張三的時候，他就進來了。所以，這不是一說曹操、曹操就到」；乃是曹操正往這裏來的時候，有一個人發射了靈電波，捕捉到了曹操的影波，使他想起曹操、才說到曹操，然後曹操就到了。這是一種非常正常的、非常科學的解釋。

第二種情況，我們要前往某個第一次去的新地方，我們還沒有到、正走的時候，我們的靈電波就忽然發射出去，就捕捉到了當時的情景、就打回了一個印象，好像雷達探測器一樣，就把那地方的形像照回來、在我們腦子裏顯現了。等我們到了那裏一看，就跟我們腦子裏所得的印象完

全一樣，好像做夢夢見過吧，可不對呀，也想不起來在什麼時候夢見過，卻就是有這樣一個印象，到了那裏一看就是這個地方，完全一樣。這叫什麼呢？第六感；不需要用眼睛看、不需要耳朵聽、不需要嘴巴嚐、不需要鼻子聞、不需要手去摸。所以，在視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺以外，還有一個第六知覺，是能夠感覺到的，也叫作第六感。

佛教的道理也說這種第六知覺是確實存在的、是應當加以修煉的。這才是我們裏面真正的能量，我們應當把它集中起來好好修煉。那麼，他們還有一個理論，為什麼現在的人沒有這種能力了呢？因為我們用眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、嘴巴嚐、身體接觸這五種知覺，就把第六知覺都消耗光了、都迷惑了。我們第六感不發達，是因為我們用這五種知覺用得太多，甚至於還有我們的思想（也叫「法」，就是意念）也用得太多了、整天胡思亂想。一個人的靈電是有限的，因為我們消耗太多，我們天天用眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、嘴巴嚐、身體接觸、腦子亂想，因此這六個東西叫作「六賊」。眼睛的色，耳朵的聲，鼻子聞的香氣或臭氣，嘴巴嚐的苦辣酸甜各種滋味，還有身上的痛癢酸麻各種感覺，還有腦子裏的胡思亂想，這六個東西就把我們的靈電都消耗光了。所以，靈電不能集中使用，就不能用第六感去接觸事物。只能用眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和腦子去處理事物，不能用最強、最奇妙的靈電去感知事物。



這個靈就是「真如」、就是我們裏邊真正的能量。這用現代科學來解釋也是很有道理的、也是非常對的。人生來就是一個蓄電器，好像電池一樣，裝了一些電在裏邊。我們一生就來使用這個電池、來消耗這個電。我們眼睛看也要消耗，耳朵聽也要消耗，鼻子聞也要消耗，嘴巴嚐也

要消耗，身體接觸也要消耗，我們腦子想事情也要消耗。我們做一切的事都需要能量，就把我們裏邊所儲存的能量都用光了。那麼，我們就不能把第六知覺的這種靈電集中起來了。所以，眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、嘴巴嚐、身體接觸、腦子想，這六種消耗叫作「六賊」、這六種功能叫作「六根」。佛教修煉的法子就是斬六根、除六塵、或者斷六賊。「賊」的說法就是這六種功能把我們的靈電都偷光了、都消耗完了。所以，佛家要修煉、要出家、要離開城市，讓眼睛不看、耳朵不聽、鼻子不聞、嘴巴不嚐、身體不接觸、腦子不亂想。

他們用的法子有兩個，一個叫作「戒」，「戒」是什麼呢？就是把外邊所有的漏洞、所有能夠漏掉靈電的門路都堵起來，不讓它漏掉、盡可能地把它集中起來；然後是「定」，就是打坐、抱元守一，三花聚頂、五氣朝元，讓靈臺明淨。這是要有工夫、有傳受的。比如，怎樣有手印、怎樣有心印，怎樣打坐、入定（入無漏之禪定），這叫坐禪、入定。每個修煉佛教的人都必須守戒、入定，就是「戒」、「定」。當然，在這個漸進的程式裏（就是六波羅蜜裏），還有幾套東西？第一要持戒，就是守戒。第二要佈施，就是要修外功、做好事。還有要忍辱，要去要飯、要把自己弄到極卑微的地步。修道院裏的修女修士們修煉也有這麼一套，就是要忍受一些羞辱，無論什麼氣都要忍受。忍辱是一種鍛煉心性的法子，不發無名之火、不生氣，用你的精神力（就是法意）去控制、去操練。所以，忍辱也是必須的。別人給你米也好、給你錢也好、給你剩飯也好……無論給你什麼東西，你都要很恭敬、很感謝地領受，不挑剔、也不動心，這就是忍辱的工作。佈施是幫助別人，是把自己所有的給人家；而忍



辱是向人家要。然後，精進就是修八正道。我們不在這裏對八正道多作解釋，八正道就是正思維（思想）、正念、正語（說話）、正精進……要在這八正道上修煉、去精進。那麼，修了以後，就要入無漏之禪定，也就是佛家常說的斬六根、除六塵、斷六賊。三無漏學，「戒」是堵漏洞，「定」是抱元守一、聚集靈電；然後是「慧」，就是讓靈明亮起來，讓靈台明鏡、一塵不染。到了這個地步就四大皆空，空即是色，色即是空，無物無我。到了這個境界的時候，靈就可以自由運用了。佛家有一種的俗語叫「三摩地」，就是達到這種境地、這種地步，靈就可以自由運用了。

佛教修煉的不同境界

靈可以運用到什麼程度呢？他們稱之為「神通變化」。到了這時候，靈就可以自由使用了。初步的時候是「天眼通」，人坐在屋子裏打坐，入於無漏之禪定，靈集中了、靈臺明鏡了，靈就可以外放、發射，好像雷達波發射一樣。若有人來了，他就可以知道是誰來了、就可以看見影像。這就跟我們所說第六感的作用是一樣的，他不用五種知覺，不用眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、嘴巴嚐、身體接觸，他坐在那裏打坐就可以把靈發射出去接觸外物，就可以看見是誰來了。我們中國人說，到了這種地步就叫「未到先知」。他可以把靈發射出去看見東西，這叫「天眼通」。第二，再修煉到一個地步，就可以「天耳通」。他坐在那裏不光能看到影像，還能聽見聲音。這個聲音不是外邊嘈雜的聲音，而是人心裏的聲音。到了第三步，就更厲害了，叫作「他心通」，他可以用他的靈去探測別人的內心、可以感覺到別人的心思。第四，是「宿命通」，這時就佛法無邊了，已經能知道過去世、現在世、未來世。我們中國古時候說有些人能夠先知五百年、後知

五百年，他能夠知道過去、現在、將來的事，能夠超越時間、能夠探測時間以外的事。

以後我也要講到一些關於屬靈的事情，這個靈確實可以超越時間、空間，不受時間、空間的限制。當然，靈越強、超越得越遠。最後到什麼程度呢？天眼通、天耳通、他心通、宿命通，最後就是「變化通」，他可以與萬物接觸、能夠跟動物講話，他可以用他的靈支配動物、用他的靈支配石頭、樹木、花草，他可以把他的靈附在物體上，能夠降服它們、能夠左右它們。這就叫變化通。所以，有時候人可以與頑石說話，讓頑石點頭、讓石頭聽話。比如，「降龍伏虎」的故事，人可以指揮老虎、猿猴、或大象，或其它什麼動物，但不是用聲音，而是用靈，這叫什麼呢？變化通。所以，在佛家裏有十八羅漢，有降龍伏虎羅漢……這就是表明他們到了這種境界。所以，一個人修煉靈（就是第六感，就是人所承受原始的靈電），能夠修煉到自由運用的程度，天眼通、天耳通、他心通、宿命通、變化通，到了這樣神通變化的地步，就佛法無邊了、就不得了了。

佛家的修煉就是從這幾個方面來說的。這是最高深、最高級的修煉。像這種修煉都要出家，女人要作比丘尼、作尼姑，要離開家庭、要脫去一切煩惱，連一根頭髮都不能留，三千煩惱絲都要除得一乾二淨，然後才能夠專心去修煉。那麼，男人也要出家，要作沙彌、作和尚，不受一切世俗的攪擾，甚至要面壁、要閉關。有的人把自己關在房子裏很多年，有的人在山洞裏、對著牆壁坐很多年，要在那裏持戒禪定，要在那裏入定、入無漏之禪定，甚至能夠辟穀，就是不吃東西，只喝清泉、吃松子就能維持他的生命。修煉到最後這個人坐在那裏，靈魂就能出竅，他可以用第六感隨時幻化出去度化人。這是對於出家之人的一種高級修煉，是達到最高境界了。

他們還有一種普通的說法，叫「普渡慈航」。人生就好像一條船行在海裏；這個海是什麼海呢？慾海。或者說，人生就好像一個情慾的海；所謂「慾海浮沉」，這個海裏都是情慾。那麼，人就好像一條船；船要穩達彼岸、要達到西方極樂世界，卻怎麼也達不到岸。達不到的原因就是船的漏洞太多了，左一個洞、右一個洞，東一個洞、西一個洞，甚至前後都是洞；這些洞就使海水漏進來了。海水就是各種的情慾，七情六慾、酒色財氣、功名利祿、聲色利慾……這些東西都往船裏漏。那麼，水一多，船就沉了、就沉淪在慾海之中了。這就是說到普通人的光景。



普通的人並不求達到什麼神通變化的地步，他所求的就是穩達彼岸，能夠從這一頭到那一頭，這一生能夠好好度過就不錯了。可你這條船都是漏洞，尤其像我們剛才所說的三皈五戒，五戒就是最大的漏洞、是最容易漏水的地方，所以你必须守五戒。你若不守五戒，這些漏洞一定會使你的這條船沉下去。所以，佛教徒第一件事就是守五戒。我們已經看過五戒的第一條就是戒殺，第二是戒盜，然後是戒淫、戒酒、戒妄語。這些東西都是大漏洞。假如，你要作和尚的話，大概有五百多個戒，還有菩薩戒、尼姑戒、沙彌戒、比丘戒……你修的層次越高，戒越多，那是什麼原因呢？因為這些戒就是堵漏洞的，要把漏洞都堵起來。這樣，你的這條船才可以穩達彼岸，才可以不漏、不沉淪。這說得很有道理。那麼，你在家作居士、作佛教徒也要持戒，只是戒少一點，只守這五個戒就行了，就是戒殺、戒偷、戒淫、戒妄語、戒酒，還要加上「三寶」，就是要順服佛、法、僧；用佛、法、僧的力量來帶領你，這樣，你就可以穩達彼岸、就可以不至於

沉淪。這是一種較比普通的修煉，不是高級的修煉。高級的修煉不只於能穩達彼岸，還能天眼通、天耳通、他心通、宿命通、變化通，還能成為法力無邊、救度眾生、有能力的佛。

所以，我們從佛教的講論裏就知道這種說法確實是科學的。人裏面的確確有靈，人生而有靈，就好像一個蓄電池一樣。若是集中使用，確實可以增加能量。我們舉例來說，一個人假如瞎了眼睛，也就是說眼睛消耗的能量降低了，就把這方面的能量增加到聽覺、觸覺、嗅覺上，他的聽覺、觸覺、嗅覺就格外靈敏，所以，一個瞎子能通過聽人的腳步聲就知道這人是誰（他的聽覺特別靈敏，是我們聽不出來的），他的鼻子也能夠敏銳地辨別不同的味道。此外，他眼睛的能量也增加到觸覺上，他連鈔票都能清楚地摸出來是多少錢。但我們怎麼摸也不行，因為我們在觸覺方面沒有這麼高的能量、沒有這麼強的靈敏度。瞎子的耳朵還可以聽風辨位，他通過聽風的聲音就能知道方位。你不停地搖他、轉他，再讓他分辨東西南北，他馬上就能知道。真奇怪，我小時候就作過這些壞事，把一個瞎子抱起來，轉了他半天，再讓他說出這是哪一邊，他一下就指出來了，非常奇妙。這是什麼原因呢？就是把視覺所結餘的能量增加到其它幾個知覺上了，這是必然的。那麼，佛教的道理就說，把連同思想在內的六種感官的能量都集中起來，抱元守一，完全集中在一起使用。這當然是可以的。

佛教修煉的困難

不過，很少有人能夠修到這種程度。尤其今天在廿世紀、在這個花花世界裏，能夠修佛的人、甚至是能夠穩達彼岸的人，恐怕都很少了。為什麼呢？因為聲色利慾、酒色財氣……外邊的誘惑太多了。就拿現在的電視機來說，誰能夠忍住不看呢？有的人甚至整天坐在電視機前看。誰

的耳朵能夠不聽呢？連走路都要帶著隨身聽、隨時隨地要聽，是不是？所以，人要聽、要看。現在美食發明之多，所謂中西合璧，中菜西吃、西菜中吃，各種美味數不勝數。從前皇帝吃的東西，現在我們隨手可得。像銀耳、人參……這些從前都是帝王之家、高官顯赫吃的，現在我們隨時都可以吃得到。現在宮廷秘方都傳出來、御膳房的菜譜都傳出來了，我們可以隨便吃。你想想，這口腹之慾是多麼吸引人。尤其在香港，茶樓裏的花樣每天翻新，哪個茶樓花樣變得更多，就能人客常滿。所以，現在真是又吃又喝，又買又賣（路十七²⁸）。物質文明不斷進步，工廠造出各種千奇百怪的東西，這個世界吸引人吸引得不得了，耳聽聽不完、眼看看不滿。我們的思想更不用說了，電影、小說、電視……各樣的故事情節離奇，引人入勝，悲歡離合，使人心裏就不能自己，非常受誘惑。對不對？所以，現在想要修煉，要斬六根、除六塵，是相當困難的。

即使那些生具慧根的人想要作和尚、要修煉，我覺得也是很困難的，沒有幾個人能修成。現在他們都是作外功，以此為號召。比如，作點好事、辦醫院……這叫佈施。或者自己去化緣，忍辱、清苦一點，然後捐些錢、作些好事，就覺得是功德無量了。其實，他沒有真正修佛家最高的境界。所以，今天好多和尚無論是大乘也好、密宗也好、法華宗也好，甚至現在有些和尚是在家修行，還可以娶妻生子、可以世襲。像日本就有很多這類的和尚，而且都是名僧，他們娶妻生子，他們的兒子將來可以繼承寺院、作寺院的主持。像這種情況根本是連色戒都不管了，可能和尚生的兒子比普通人更多。現在有些新的、摩登一點的寺院是僧尼同修，他們直接住在一起，這就更不稀奇



了。所以，色戒沒有人守了。當然，也有很多高僧還是會守的。所以，人要修到三摩地，修到天眼通、天耳通、他心通、宿命通、變化通，是不太可能了。現在只能在理論上說還有可能，但確實不能修到這種程度。尤其三、四十歲以後的人，結過婚的人，若再想修也是很困難的。這是什麼原因呢？他的靈都漏光了。所以，要修第六知覺的靈感，要抱元守一，要達到三花聚頂、五氣朝元，沒有一點漏洞，修到天眼通、天耳通的地步，是不容易的。那要生具慧根，從小出家，然後還要修很多年。假如修不好，還會有麻煩，因為外界的引誘或者心魔來了，還會走火入魔。比如，打坐若打不好的話，一下子會變得僵硬，變成殘廢、變成癡呆。這種情況也是會有的。

所以，我大概地說一說佛家修煉的方式。佛家最高的境界就是「還我真如」。修煉的方法就是持戒、佈施、忍辱、精進、禪定、智慧。簡單地說就是「戒、定、慧」。那麼，修煉的最高境界就是「還我真如」，就是讓靈抱元守一、靈臺明鏡，不被一切外物所誘惑，不被一切外物所打擾、所消耗，斬六根、除六塵，把自己裏面的靈電集中起來。假如，這一輩子集中起來的力量不夠，只要一靈不昧，他還可以轉解、轉世，或者兵解、屍解；轉解以後，再找一個爐、再找一個身體投胎，讓靈在裏邊繼續修。但根據他們的說法，有的人修了十世、修了十輩子，還沒有修成。