



著作：佛教教育与文化

## 佛教的自我教育

在香港佛教堂讲

自我教育，即是自己教育自己，自己训练自己；也包括了自己检讨自己，自己批判自己，自己改造自己。佛教是最注重自我教育的。佛在阿含经中教弟子们「自依止、法依正、莫异依止」。即叫人靠真理，靠自己，莫靠他人。换句话说，他人是靠不住的，唯有靠自己才是办法。所以在阿含经中，佛又叫弟子「自调、自净、自度」也正是揭示了佛教徒要自我教育的真理。

自调，是自己调驯自己，也是自己训练自己。比如一匹野马，凶狠不驯，经过一番训练，就不会再发野性。所以这自调的调字，应包括调伏、调制、调理、调摄几个意思，都是注重从内心修养做起。一个人如果能自己调驯了内心，则由内心形之於口於身的行动，一定也不会粗暴了。所以金刚经中，讲明修养的方法，先要「调伏其心」；要是内心能调伏，对

39

於一切物欲的外境，便无所贪染，无所住著，则一切倾轧可以消除，一切挣扎可以无从生起，即是身心净化了，世界也净化了。维摩经亦说：「从无住本、立一切法」。即是从调伏其心，无所住著，然後所生所立的一切法，才是清淨的佛法；否则心未调伏，有所贪染，所有的法都成了生死烦恼之法，不与清淨无为的佛法相应了。

调制，是自己控制自己。一个人最吃亏的事，是自己不能控制自己的感情，往往会把好事也弄坏了。许多人喜欢感情用事，就因自己没有调心的修养，控制不住那冲动的情意，使理智完全做了情意的俘虏，失了主宰，任它摆布。所以佛经里把没有调制的心，叫做「心猿意马」。在西游记里把它比做孙悟空大闹天宫，正影射著妄心的难制，须要有唐僧那种具足智慧的定力，才能叫它拜服投地。而这种智慧的定力，不是天生就有的，也不是人家可以赐给你的，完全靠自己集中心力在专精一境的思惟上，才能把心猿意马调伏，走入理性的生活。所以遗教经说：「制心一处，无事不办」，正是教人能自己集中心力，统一意志，

方於事业有所成就。从事普通事业如此，想学佛有所成就也是如此。如弥陀经教人念佛，须要执持名号，一心不乱，才能使妄境停息，佛境现前，随愿往生。

调理和调摄，是自己处理自己，和自己珍摄自己。自己能处理自己，

40

就能使自己的生活整洁化，行动规律化，自身治理得宜，则以之治理家庭，治理社会，治理国家，也无不合理得宜。自己珍摄自己，则能摄生葆真，使自己的精神不虚耗在无价值的地方。许多青年人，因不注意摄生，自己浪费了自己，自己糟塌了自己。佛教弟子初步的摄生方法，是淡薄宁静少欲知足；进一步则由禅定长养慧命，使精神凝固结晶，成为风吹不入、雨打不湿的金刚法体。而初步的摄生，在淡薄少欲中，尤须养成对於处事要不偏激过度，也不散漫松弛，如弹琴调音，在不急不缓中得之。

自净，是靠自己的修养，使内心的思想清静，则表现於外面的行为亦必是纯善无瑕的。所以佛诫弟子周梨盘特伽，只用半偈，要「守口摄意身莫犯，如是行者得住世」。又在阿含经说：「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教」。诸佛的言教，都不外教人「自净其意」；但做到「自净其意」的功夫，须要自己「诸恶莫作，众善奉行」。这两句话虽然平淡无奇，而高深的佛理，却须要从这些平淡无奇的话来做，才能表现得出来。唐朝的聪明才子白居易，曾问鸟巢禅师「如何是佛法的要义」？禅师即以此偈做答。白居易以为这是很普通的几句话，有什么奇特，算得什么佛法的要义？其实佛法的要义，的确也在这寥寥一偈中表露无遗了；因这偈中的「自净其意」，富於自我反省的教育性，自己能内省修学，从心地清

41

净做起，外界一切不清净的问题，都易解决了。所谓「万丈高楼从地起」，先清净心地基础，实为修学佛法的根本。维摩经说：「菩萨若欲得净土，当先净其心，随其心净，则国土净」。华严经则谓「若人欲识佛境界，当净其意如虚空」。这些话，都是揭示自净其意的重要性。

自度，是自己改造自己，自己救度自己。佛常教诫弟子：「我不能度汝，汝须自度」。这意思是表明学佛的人，须靠自力更生，自己不努力自救，佛也无法救你，因佛不过是给你一种指示的帮助，如果自己不肯努力，佛想帮助也无从帮助。如有水的地方，明月都会照到，但水自混浊，明月想照也照不了。所谓「自助人助」，自不能助，光是求人助，这是没有办法的。所以一个人一定要自度自救，自己不想救度自己，他人是勉强不来的。从前乾隆皇帝游江南，参礼西湖灵隐寺，见观音大士手持念珠，问知客僧道：「你手持念珠，念观音大士；观音大士手持念珠，又念谁呢」？僧答：「观音大士亦念观音大士」。帝追问：「如何自己又念自己」？僧说：「求人不如求己」。这又启示了自度的教育。正如石琦禅师所说：

「把手牵君行不得，为人自肯乃方亲」；自己不度自度，他人即使肯度你，与你还是了不相干。  
从自调其心，到自净其意，再到自度其苦，正是一贯性的自我教育。

---

42

西谚云：「拿破仑能支配世界，然而不能支配自己」！因他在叱吒风云时，不能调伏其心，控制自己的贪欲；到失败时困在海岛上，又不能救度自己的烦闷。盖世的英雄，不能解决自己的难题，何异一个无名小卒。佛陀在二千五百年前，已从自我教育中自调其心，自净其意，自度其苦，又能示其方法於世人，使大家都能自调、自净、自度，才配称一个盖世的英雄，空前的圣者。因他能在「三自教育」中自觉自省，把对外一切力量转移向内自用，示能以内在的意志力为主宰，破除外界一切阻碍的恶势力，使意志无比的坚强，绝对的信赖，所以能获得成功，毕竟解脱自由，千古称尊！

(一九五八年十一月二十八日宣化法师邀请於香港)

---

43