



善
问
妙
答

作者：S Dhammika

翻译：佛教曼荼罗学会中文翻译小组

Good Question Good Answer – 2009 年新译版

善问妙答

著作：S. Dhammika

翻译：佛教曼荼罗学会中文翻译小组

Good Question Good Answer 2009 年新译版

(译自英文 Good Question Good Answer 第五版)

(translated from Good Question Good Answer 5th Revised Edition)

佛教曼荼罗学会出版

善问妙答

Good Question Good Answer 2009年新译版

- 作者 : 达弥卡法师 (Ven. S. Dhammika)
译者 : 佛教曼荼罗学会中文翻译小组
封面设计 : 林崙均
出版 : 佛教曼荼罗学会
Buddha Dhamma Mandala Society
567A, Balestier Road, Singapore 329884
Tel: 6352 2859 www.bdms.org.sg
设计承印 : 高艺排版中心私营有限公司
Superskill Graphics Pte Ltd
Blk 1001, Jalan Bukit Merah
#03-20 Singapore 159455
Tel: 62787888 Fax: 62745565
出版日期 : 2009年1月 印数 : 2000
再版日期 : 2010年8月 印数 : 2000
书号 : ISBN: 978-981-08-2061-9
版权 : 英文原作 © S Dhammika
中文译本 © Buddha Dhamma Mandala Society
非卖品, 欢迎翻印, 但只许免费流通。
倘有翻印, 请寄5本予本会存念。

目录

1	• 什么是佛教?	1
2	• 佛教的基本教义	15
3	• 佛教与“神”的概念	21
4	• 五戒	27
5	• 轮回	35
6	• 禅修	47
7	• 智慧与慈悲	55
8	• 素食主义	61
9	• 运气与命运	65
10	• 僧团	69
11	• 佛教的经典	73
12	• 历史与发展	79
13	• 皈依佛教	87
14	• 佛陀语录	93
	本地佛学会与道场名单	103

Preface

I wrote most of this book in just a few days in 1987 and since that time several hundreds and thousands of copies of it have been printed in numerous editions. It has also been translated into 19 languages, most recently Polish, Laotian and Serbo-Croatian. I have often wondered what it is about this little book that has made it so widely spread and appreciated.

Some years ago, while researching the history of Buddhism in China, I heard about a man named Mou Rong who lived in the late Han dynasty (late 2nd century CE) and who wrote a book called *Mouzi lihuolun*. When the Dhamma first came to China, it found itself at odds with Confucian ideas and values. Confucianists expected Buddhists to explain and justify their ideas before they would accept them, something Indian monks were not very good at doing as they knew so little about Chinese culture. Eventually Mou Rong came to the rescue. His book took the form of a Confucianist asking questions about the Dhamma to a Buddhist who answered them. As much as possible, he tried to reconcile Buddhism and Confucianism and highlighted their common features. Many people found the question and answer format easy and Mou Rong's answers ingenious and convincing. Mou Rong's book was very popular for several centuries and had an important role to play in helping the Chinese understand the Dhamma.

Good Question and Good Answer is nowhere near as good as the *Mouzi lihuolun* and it will certainly never be so enduring. But its question and answer format has probably got something to do with its popularity.

After you have finished reading it, give it to a friend and then make a point of reading more about the Dhamma so you can come to understand it in a broader and deeper way.

S. Dhammika
Nov 2008

序

在1987年，我花了仅仅几天的时间，写了这本书。至今，这书的各个版本相继印了数千本，同时也译成了19个语言，包括最近译成的波兰语，寮语（老挝语）及塞尔维亚克罗地亚语。我常常想：到底是什么原因使这本书这么广泛流传又受欢迎？

几年前，在研究中国佛教历史时，我发现东汉末年（公元2世纪末）有个叫牟融的人写了一本《牟子理惑论》。佛法最初传入中国时，受到了儒家的抵制，被指违背了儒家思想和道德观。儒家要佛家解释并辩证佛法，但印度僧人不了解中国文化，无法作出适当的辩解。牟融就以《理惑论》一书为佛法进行辩解。他调解了儒家和佛家的分歧，并强调儒佛之间的共同之处。《理惑论》运用一问一答的方式，以儒家观点发问，再以佛家观点回答。许多人觉得这种问答方式简明易懂，而牟融的解答方式既匠心独运又具说服力。《理惑论》因此在后来几个世纪深受欢迎，也在中国人认识佛法的过程中，扮演了举足轻重的角色。

《善问妙答》无法与《牟子理惑论》媲美，也不可能像《牟子理惑论》那样流传千古。然而，其一问一答的格式或许是这本书那么受欢迎的原因吧！

读完这本书后，请你把它送给一个朋友，和他结缘，并再继续阅读佛法书籍，以便更进一步认识与了解佛法。

S. Dhammika

2008年11月

1

什么是佛教？

问：什么是佛教？

佛教这个名词是梵文“Budhi”的音译演变而来的。“Budhi”的意思就是觉醒。所以佛教可说是觉醒的哲学。

这个哲学出自于悉达多的亲身经验。悉达多在三十五岁时觉醒了，他就是佛陀。

佛教从佛陀创始以来，至今已有两千五百年的历史，在世界各地有三亿左右的信徒。直至一百年前，佛教的活动范围主要只是在亚洲，而如今世界各地已逐渐接纳了佛教。

问：如此说来，佛教仅仅是一门哲学吗？

“哲学”在英文里是“philosophy”，是从“philo”和“sophia”这两个字根结合而来。“Philo”的意思是爱，而“sophia”是智慧。那么哲学可说是“智慧的爱”或是“爱和智慧”。这两种解说都很完整地形容佛陀的教诲。

佛教指导我们全面开发我们的智能，以便能彻底地理解一切事物。他也教导我们要培养慈悲心与爱心，并把慈爱施予一切众生。

由此可见，佛教不仅是一般的哲学，而是一门无上的哲理。

问：佛陀是什么人？

公元前563年，一名婴孩诞生于北印度的一个皇室里。他在豪富和奢侈的生活中成长，但总觉得世间的享受与安稳并不能确保生活就能幸福美满。他对世人所受的种种痛苦有无限的感触，所以下定决心要寻找人类幸福的秘诀。

在他29岁那年，他离开了爱妻与儿子，开始向当时的许多宗教导师求教。这些导师虽然教导了他不少，但始终没能解说痛苦的起因以及解决方法。

最终，经过了六年的努力、苦行及禅修，他觉醒了，所有的无明随之而消逝。从那天起，他被尊称为“佛陀”，即觉悟者。

接下来的45年，佛陀游走北印度，宣扬他所证悟的道理。由于佛陀的慈悲和宽容在当时声明远扬，因此跟随他的信徒成千上万。在80岁那年，年迈有病的佛陀终于安详地入灭。

问： 佛陀离家出走不是不责任的行 为吗？

选择出家，一定是个不容易做出的决定。为此，佛陀必定踌躇忧虑了一段时间。佛陀当时可以选择将自己的一生献给家人，或是将之奉献给世界。出自于佛陀的慈悲心，他最终选择了后者。他的自我牺牲让世间所有的人从中受益。这非但不是不责任，反而还是最有意义和价值的牺牲！

问： 佛陀既然已经去世，他如何能帮助 我们？

发现电流的法拉迪（Faraday）已经不在人间，但他的发现仍让我们受益。发现了许多疾病的治疗方法的路易斯·巴斯德（Luis Pasteur）已过世多时，但他的医学发现还在挽救无数的性命。达文西（Leonardo da Vinci）这名大画家虽已逝世，但他的创作尚能振奋人心并继续陶冶世人的性情。许多伟人与英雄人物，虽然已经死了数百年，但他们的事迹与成就还是激励着我们。

佛陀虽在2500年前示寂，但今时今日，他的教诲依

然造益世人，他的榜样仍旧启发人心，他所说过的话还在改造生命。只有佛陀，在去世了这么多世纪以后，依然有如此深远的影响力。

问：佛陀是神吗？

不，佛陀不是神。他也不曾自称是神、神的儿子或是神的使者。佛陀是人，只是他取得了圆满的证悟。他教导我们，任何人只要依他为榜样修行，也能取得圆满的证悟。

问：既然佛陀不是神，那为何人们礼拜他呢？

礼拜的方式有许多种。当一般人崇拜神祇时，他们赞美神，献上祭品，并且有所祈求。他们相信神会听到他们的赞语，接纳所奉献的祭品而应许他们的愿望。佛教徒不涉入这样的礼拜。

另一种礼拜是对某人或事物表示敬仰。比如，当老师踏入教室时，我们起立；与贵宾相遇时，我们握手；听到国歌奏唱时，我们致敬；这都是表达敬仰的方式。这才是佛教徒所奉行的礼拜。

佛像安稳的姿态和慈悲的笑容，提醒了我们要不断修行以取得内心的平静与培养爱心。熏香的芳馨指点着德行的感染力。灯火譬喻智慧的光明。鲜花的枯萎则显示世事无常。

当我们顶礼佛陀时，我们是感恩于佛陀的教诲。这才是佛教徒礼拜的真正意义。

问：但我听人说佛教徒崇拜偶像。

这些人显然对佛教并不了解。崇拜偶像的定义是把画像或雕像当成神来膜拜。佛教徒并不把佛陀当作神，又怎么会把一块木头或铁块当成神呢？

各个宗教都用某种符号来表达他们所信仰的概念。道教用阴阳图来代表两股相对的力量能互相平衡以达到和谐。锡克教（Sikhism）用剑来代表精神上的奋斗。在基督教里，鱼象征着耶稣存在世间，而十字架则代表了他的牺牲。在佛教里，佛像代表了佛陀教义中具人性化的层面，显示着佛教是一个以世人为中心的宗教，而非围绕在神祇之间，并且提示我们必须向内心而非身外去寻求圆满与智慧。

由此可见，说佛教徒崇拜偶像是错误的。

问：为何人们在寺院里做出许多令人费解之事？

对于我们不了解的事，我们总觉得奇怪。与其将其视为怪诞，我们不如去了解它的意义。诚然，许多佛教徒的举止确实源自于迷信或是对佛法的误解，但这样的误解在其他宗教也屡见不鲜。佛陀曾清楚地解说佛法，但如果有一些人仍然无法彻底地了解，那就不能怪佛陀了。

佛经有言：

“病人不求医，那不是医生的过错。同样的，若人心被污染，而自我折磨，却不向佛陀求教，那岂是佛之过？”

《本生经注释》28-29

因此，我们不应该因为一些人未能奉行教理而批判佛教或甚至任何宗教。如果你要了解佛教的真义，那就应该仔细修读佛法，或向正确认识佛法的人求教。

问：佛教里，有与圣诞节相似的节日吗？

根据传说，悉达多王子是在印度日历里的“卫塞”（Vesakha）月的月圆日诞生、证悟以及涅槃。卫塞月是印度历法中的第二个月，相当于西历里的四月至五月之间。在这一天，世界各地的佛教徒为了纪念佛陀的诞生、证悟和涅槃这三件事，都会到寺院去参与许多庆祝活动或是在这一天里静坐修行。

（译者注：卫塞节是南传佛教里重大的节日。中国佛教传统上则是在不同的日子纪念佛陀的诞生、证悟和涅槃。）

问：如果佛教真的那么好，为什么一些佛教国家却是贫穷的呢？

若你所指的贫穷是经济上的贫乏，一些佛教国家确

实是贫穷的；但若以生活素质来看的话，一些佛教国家却是相当富有的。

就以美国为例，她虽是经济强国，但犯罪率却是世界各国中最高之一。在美国，无数老人被儿孙遗弃而孤苦伶仃地死在老人院里。暴力事件、虐童事件、毒品滥用等社会问题都非常严重。每三段婚姻当中，就有一段以离婚收场。美国在经济上的确富有，但在生活素质上却相当贫乏。

反观一些传统佛教国家，情况则大不相同。在这些国家里，子女孝敬父母，犯罪率低，离婚与自杀也相当罕见。这里仍然保留着传统美德，人们温和有礼、慷慨热情、对人包容又尊敬。他们在经济上或许落后，但生活素质却是高过美国。

即使我们真要以经济来衡量，我们可看看当今世界的经济强国日本：那里大多数的人民都自称为佛教徒。

问：为什么我们不常听到佛教徒做慈善工作？

这也许是因为佛教徒认为没有必要大事宣扬他们的善行。

几年前，日本佛教界领袖庭野日敬（Nikkyo Niwano）因他对宗教和谐所作的贡献而获颁坦伯顿奖（The Templeton Prize）。一位泰国僧人也在最近因他对吸毒者的辅导工作而获得麦莎莎奖（Magsaysay Prize）。

泰国僧人堪达雅比华（Kantayapiwat）多年在乡间协助无家的孩童，于1987年获颁挪威儿童和平奖（Norwegian Children's Peace Prize）以认可他多年的贡献。西洋佛教会（Western Buddhist Order）也在印度有大规模的济贫工作。他们建学校、托儿中心、医疗所，并开办自立营生的小型工业。

对佛教徒来说，帮助别人不外是根本的修行。这都是该默默去做的，而无需宣扬炫耀。

问：为什么有这么多佛教派系？

糖有许多种：有白糖、黑糖、冰糖、糖浆及糖粉等等；但这些都是糖，味道都是甜的。这些糖制成不同的形式供不同的用途。佛教也是如此，有南传佛教、禅宗、净土宗、唯识宗、及密宗等等，但这都是佛陀的教诲，而且有相同的味道，那就是自由的味道。

许多世纪以来，佛教为了顺应各地不同的社会文化而不断的演变，不断地有新的诠释，以求与时俱进，避免与社会脱节。表面上，不同的宗派看起来似乎大不相同，但它们的中心始终不离「四圣谛」与「八正道」。

世界各大宗教，包括佛教，都分支出许多派系。而佛教的派系之间，一直都互相容忍，和睦相处，从未彼此开战。

问：你对佛教如此推崇，那你一定认为佛教的教义是唯一的真理，而其他宗教是错误的。

一个真正了解佛法的佛教徒是不会认为其他宗教是错的。任何人只要持有开放、包容的态度，真诚地去认识各个宗教，都不会认为其他宗教是错的。要是你去认识各个宗教，你将发现，它们之间都有许多共同点。所有的宗教都承认世人处于不圆满的状况，并且需要人们改变行为与态度，以改进现状。所有的宗教都强调道德修养，如爱心、慈悲心、耐心、慷慨心以及社会责任。所有的宗教都相信有一种“绝对”（Absolute）的存在，只不过大家用不同的语言、名字和标志来形容与诠释。只在人们持有狭窄的思想和执迷的看法时，才产生了排斥、傲慢与自以为是。

假设一位英国人、法国人、华人和印尼人，同时看着一个杯子。

那英国人说：“这是「卡普」(cup)。”

法国人却说：“不对！那是「达斯」(tasse)。”

华人又争议：“你们都错了，那是「杯」。”

而印尼人则笑他们说：“你们真傻！它是「茶碗」(cawan)。”

于是英国人找来一本字典，说：“我能证明它叫做「卡普」。我的字典写得清清楚楚。”



法国人反驳：“你的字典是错的。我的字典明明写着那是「达斯」。”

华人嘲笑地说：“我的字典比你们的更悠久，而且世上说华语的人比说任何语言的人都多，因此它必定是「杯」！”

当他们正在争议的时候，一个人走过来喝了杯里的水。那人说：“不论你们把这东西叫做什么，它的功能就是盛水，给人喝水时用。别争吵了，喝水解渴吧！”

这就是佛教对其他宗教的态度！

问：有人说“所有宗教的本质是一样的。”你同意这样的说法吗？

各宗教即复杂又多样化，以至于不能用这样一个简单的论述来概括它们。一个佛教徒可能会说这个论述既有对的一面也有错的一面。佛教不承认有一个主宰神而基督教则相反。佛教认为每一个人都可以通过净化内心而达到觉悟，但是基督教坚称只有信耶稣的人才能获救。我想这些方面是明显不同的。但是，圣经中有一段非常美的句子说：

“我若能说万人的方言，并天使的话语却没有爱，我就成了鸣的锣，响的钹一般。我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘，各样的知识。而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。我若将所有的周济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然与我

无益。爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不作害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。”

《哥林多前书》13:1-7

这段话和佛陀的教导完全一致，即我们内心的质量远比任何我们可能获取的神通力、预测力、信仰力或任何其他匪夷所思的东西更重要。所以在神学的概念和理论上，佛教和基督教显然不同。但是在内心的质量，道德和行为层面，它们就很相似。

问：佛教合乎科学吗？

在回答这问题之前，我们先了解“科学”的定义。根据字典，“科学”是一门分科的知识系统，是人们从所看到又经过验证的自然规律中总结出来的知识。科学也指可精确钻研与证实的知识。

佛教在某些方面或许不符合以上的定义，但其核心教义，即「四圣谛」，却肯定是符合科学的。四圣谛里的第一谛所说的“苦”，就是一种大家可诠释、体验及衡量的经验。第二谛说苦的起因是贪念，而贪念同样可以诠释、体验及衡量。四圣谛里，完全没有用任何玄说或神话来解释苦的起因。根据第三谛，要灭苦，就直接灭其起因，而并非依赖某些神祇、信仰或祷告。最后，第四谛说

灭苦之道，并无任何玄虚，而是需要遵循一些举止言行上的修行，而修行也是可以验证的。佛教和科学一样，并无创世主或主宰神的概念，而是以自然界的规律来解释宇宙的起源与运作。这一切表现出了佛教的科学精神。

同时，佛陀不断地告诉我们对事情不要迷信或盲从，而是应该讨论、研究、考察及亲身体验。这就相当具科学精神。

佛陀曾如此告示：

“不要盲目跟从神示或是传统；不要盲目遵循谣传或是神圣的经典；不要盲目相信传闻或是逻辑；不要因为某些偏见、某人的才华或想到某人是尊师而盲目跟从；只有当你能证实那是好的、值得赞赏的、受智者所赞的，而且能将人引导至幸福与快乐，那你才接受奉行。”

《增支部》卷一，188

由此可见，虽然佛教并不是一门科学，但却是具有浓浓的科学精神，并且肯定比其他的宗教更具科学性。

二十世纪的伟大科学家爱因斯坦曾这么评论佛教：

“未来的宗教将是宇宙性的宗教。它必须超越神祇、教条和神学。它是一种出自所有生活体验的宗教性精神，涵盖着自然界与精神领域，并是具有意义的综合体。佛教就符合了这样的条件。众多宗教，只有佛教能满足现代科学的需求。”

问：我常听人说佛法是“中道”，这是什么意思？

佛陀把「八正道」也称为「中道」(Majjhima Patipada)。“中道”这词语义深长，因为这词表示我们在遵循八正道时，还需要以某种态度来调节。人们遵循宗教条规与修行时，常常变得故步自封或过度执迷，最后走向极端。然而佛教却强调在修行及持戒时，必须抱有中庸、平衡、和谐的态度，避免走向任何极端。

古罗马有这么一个说法，“凡事应有适当的调和”，这与佛教所提倡的精神不谋而合。

问：我听说佛教不过是印度教的一支。真的吗？

这是不正确的。

佛教与印度教（也称做兴都教）都创始于印度，有许多相似的道德观，并且共用不少的词汇（如：业力、禅定、涅槃等等）。因此，这让人误以为这两个宗教是相同的，或至少是非常相似的。但只要我们深入了解，就能看出佛教与印度教是两个截然不同的宗教。

印度教信奉一个崇高的梵主，但佛教却不相信任何主宰神或创世主。种姓制度是印度教社会里的主要支柱，但佛教反对任何种姓之分。在印度教里，以宗教仪式消减罪孽是非常重要的，但佛教并不提倡。在佛经里，我们常看到佛陀批评婆罗门（即印度教的祭司）的教义，而且许

多婆罗门也常常攻击佛陀的观点。如果佛教与印度教是相同的，那就不会有这样的情况。

问：但是“业力”这概念是佛陀从印度教那里抄袭来的，不是吗？

印度教内确实有业力与轮回的概念。但是他们的教义却不同于佛教的。例如，印度教认为业力控制了我们的一生，但佛教却说业力不过是一个缘起的因缘。根据印度教的教义，每个人都有个永久性的灵魂，从一生转生到另一生；但佛教却否定永久性的灵魂，认为转生的不过是无常的念力与精神。这不过是佛教与印度教之间，在业力与轮回的教义上的一些差距。

话说回来，假使这两个宗教关于业力的教义是一致的，那也不能说是佛教盲目抄袭印度教。不同的人还是可以同时发现相同的事实。生物进化论就是一个很好的例子。1858年，在达尔文（Charles Darwin）出版《物种起源》（The Origin of Species）之前，他发现艾弗·华莱斯（Alfred Russell Wallace）也提出了同样的进化论。达尔文和艾弗并无互相抄袭。他们是观察与研究了同样的事情而得到了一致的结论。以此类推，就算佛教与印度教有相似之处，也不能表示他们之间有互相抄袭之嫌。

事实上，印度教里的一些尊者于禅定中，得到了一些关于业力和轮回的模糊概念。后来，佛陀证悟后有了更彻底的了解，并且更准确、更完整地解释了业力与轮回。

2

佛教的基本教义

问：佛陀教了些什么？

佛陀所教的道理都以「四圣谛」为核心，就如轮圈与轮辐都以轮毂为轴心一样。「四圣谛」的“四”是指四条真谛；之所以称为“圣”是因为了解并奉行这道理的人都能成为圣人；而“谛”是指真谛，因为这些都是真实不虚的道理。

问：第一圣谛是什么？

「四圣谛」的第一谛是苦谛，说人生就是苦。在人生的过程中，我们无法避免经历某些疼痛与苦恼。我们必须忍受身体上的痛苦，如病痛、创伤、疲劳、衰老，乃至死亡。精神上，我们 also 需承受诸多苦恼，如孤独、沮丧、恐惧、羞愧、失落、气恼等等情绪。

问：这不是太悲观了？

悲观的意思是指态度上，习惯性地认为“所有将发生的事必定是不好的”或“邪恶必胜于正义”。佛教没有如此的概念。佛教也不否定快乐的存在。

这第一谛只是一个简单、直接的陈述：人生必定经历身心上的痛苦。这是无可否认的事实。佛法的出发点就是真实的人生体验，是无可辩驳、众所周知的事实，人人都经历过，也是所有的人都要避免的。世人最关注的问题就是苦恼以及如何脱离苦恼，而佛教的教义就直接针对这个问题。

问：第二圣谛是什么？

第二谛是说苦的结集，即苦的起因。佛陀解说苦是贪念造成的。

从心理方面看，我们不难理解为何贪念造成痛苦。当我们对事物有所贪求而得不到时，我们会感到沮丧或气恼。当别人无法达到我们的期望时，我们会感到失望或气愤。当我们无法博得他人的欢心时，我们会伤心。即使我们得偿所愿，那也未必感到快乐，因为我们很快地又喜新厌旧，另逐它物。

简单来说，第二圣谛告示我们，能得偿所愿并不能保证快乐。与其不断地满足欲望，我们不如调整自己的欲念。贪欲使我们无法得到满足与安乐。

问：贪欲又如何导致肉体上的痛苦呢？

一世的贪图与追求，尤其是求生的欲望，促成一股非常强大的念力。正是这股念力使人转世。我们转世重生时，就有了肉身。我们的身体会受伤生病，会因工作而感到疲惫，会渐渐衰老，最终而死。因此，贪念使我们一直轮回着，生生世世承受着生老病死之苦。

问：这似乎很有道理，但如果我们完全放弃欲望，那我们不就一无所有并且一事不成？

佛陀所教的是：当我们的欲望、执着、无穷的不满、无尽的奢望给我们带来苦恼时，我们就应当制止它。佛陀要我们分清什么是基本需求，什么是贪欲，并且努力调节自己的欲望。基本需求是容易满足的。但是贪欲是永远无法满足的——那是个无底洞！

生活上的基本需求是必要的，而且容易取得。我们都可努力取之。至于其他的欲望，我们应该逐步减少。追根究底，人是为了什么而活？是为了无尽的争取，还是快乐与满足？

问：你提出了轮回。有什么证明真有轮回此事？

轮回的证据有很多，本书第五章另有分解。

问：第三圣谛是什么？

第三圣谛是说苦可灭，以便得到幸福。这或许是四圣谛之中最重要的一谛。因为在此谛里，佛陀明确地告诉我们，真正的安乐是可以得到的。只要我们舍弃无谓的执迷与贪恋，掌握当下，以清心寡欲体验生活，以不嗔不畏的耐心度过艰难，那么，我们将可以感到自在与快乐。如果我们能这么做，那我们就能活得充实。

当我们不再执迷于满足自己的欲望时，我们将发现我们有更多的时间与精力帮助他人。这种境界就叫做涅槃。

问：涅槃是什么？

涅槃是一个超越时间及空间的境界，难以用言语形容，甚至难以意会。我们的语言和思想都是用来形容时间及空间层次的事物，所以对于无时间与空间概念的事物会感到无所适从。

涅槃超越了时间，没有时光流转，没有衰老与死亡，所以涅槃是永恒的。

涅槃不受空间限制，没有起点，没有边界，没有自我和非我的概念，所以涅槃是无限的。

佛陀也说过，涅槃是安乐的体验：

“涅槃是无上妙乐！”

南传《法句经》第204偈

问：有什么证据证明涅槃境界的存在？

没有，没有证据。但涅槃的存在是可以推理出来的。

既然我们所生存的世界是具时间与空间性质的，那么我们可推断出一个相对的，无时间与空间的境界。这样的境界就是涅槃。

即使我们没有证据证明，我们仍可依据佛陀所说的。

“无生、无变、无造、无合是存在的。若没有无生、无变、无造、无合，那就不可能从生成的、变成的、造成的、合成的之中解脱出来。既然有无生、无变、无造、无合，就有从生、变、造、合之中的解脱。”

《自说经》80

当我们证悟时，我们就能了解涅槃的境界。在此之前，我们可依循那些我们可验证的佛法。

问：第四圣谛是什么？

第四圣谛是灭苦之道。这灭苦的方法就是「八正道」。

八正道分别为正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。

佛教徒的修行就是学习这八件事，直至达到完美。这八正道覆盖了生活的每个层面：理性、伦理、社会、经济和心理各个方面。它包含了一个人在生活与修行方面所需要的道理。

3

佛教与“神”的概念

问：佛教徒相信主宰神吗？

不，我们不信。这其中有许多原因。

首先，像现代社会学家和心理学家一样，佛陀认为许多宗教观念，尤其是“神”的概念，都是源自心理的恐惧与不安。

佛陀曾说：

“因为感到恐慌，人们前往圣山、树林、丛莽及神坛去祈求。”

南传《法句经》第188偈

对于原始人来说，他们的世界是既危险又艰难的。他们时时刻刻充满着恐惧：害怕野兽的威胁、忧虑食物不够、担心受伤及染病，更对自然景象如雷电及火山感到恐

慌。出自于不安，他们创造出神的概念，以便在舒适的日子给予安心，在危机的时候给予勇气，在困难的时期给予安慰。

今时今日，你还是可观察到，人们总是在面临危机时更重视宗教信仰。他们都说他们对神的信仰给予他们勇气与力量面对生活；而且不少人也说，他们之所以信仰神是因为在最迫切的时候，他们的祷告都应验了。这些说法，都证明事实正如佛陀所言：人们对神的概念是出自于恐惧与不安。

佛陀说我们应该尝试了解我们的恐惧，逐渐舍去欲望，并且冷静与勇敢地接受我们不能改变的事物。佛陀是以理智的了解，而不是不理智的信仰来取代心里的恐慌。

第二，实际上没有足够证据证明神的存在。许多宗教宣称他们的圣书记录了神的话语；只有他们真正了解神；只有他们的神是真实的，而其他宗教的神是不存在的。有些宗教宣称神是男性的，有些说是女性的，也有些说是无性别的。他们都认为有足够证据证明自己信仰的神是存在的，但对其他宗教所提出的证据，他们却不以为然。许多世纪以来，这么多宗教费尽心思证明神的存在，但始终无法找到实在、具体、充分又无可争辩的证据。除非如此的证据出现，佛教始终否定神的存在。

第三，佛陀认为对神的信仰是不必要的。有些人认为，有必要以神来解释宇宙的起源；但是科学已有很好的理论解释宇宙的产生。有些人认为，没有神的信仰，生活就没有幸福与意义；但世上有成千上万的人不信神，却仍

然过着快乐又有意义的生活。有些人认为，人类的力量有限，必须依靠神的力量；但是事实上，我们可看见很多无信仰的人，全凭着自己的力量，超越了身体的残缺，或克服了万般困难。有些人说，唯有信神才可到赎救；但对于不信赎救这概念的人，这说法根本不成立，而佛教就拒绝这概念。

根据佛陀的亲身体验，他发现所有的人都有能力净化心智，开发无量的慈爱，并取得无上的觉悟。他把人们的注意力从天堂转移到内心，并鼓励我们以自觉与智慧解决问题。

问：若无主宰神，那宇宙又如何产生？

所有的宗教都以神话故事试图解释宇宙的起源。古时，这些神话或许足以应付人们的无知；但是在这物理学、天文学、地质学发达的二十一世纪里，科学事实已取代了神话故事。科学在完全不采纳神的概念的情况下，提出了宇宙起源的解释。

问：佛陀对宇宙的起源有何解释？

佛陀对于宇宙起源的解释实际上与科学的观点非常接近。在《世记经》（Aganna Sutta）里，佛陀说宇宙在衰坏后，经过长时间慢慢变化，逐渐变成现形，其过程历经了无可计算的时间。最初的生命体出现于水面，在无数亿万年中，不断地进化，从简单的生物演变成复杂的生命

体。这整个过程是没有开始，也没有尽头的，而且都是依自然的因缘，不断地变化。

问：如果没有神，那又如何解释神迹呢？

许多人认为神迹足以证明神的存在。我们不时听到有人宣称疾病奇迹般地痊愈，但却未曾听过任何医疗组织或医生证实这样的事情确实发生过。我们常听到某人奇迹地从祸难中被拯救，但总都是传闻，而非目击者的亲自述说。我们听到祷告如何使病人的疾病消失或残肢复原，但却不见X光照或医生护士的发言证明。狂称、传闻及谣言都不能取代具体的证据，而神迹的具体证据实在是凤毛麟角般罕见。

不过，有时确实是有些不寻常又难以解释的事发生，但这不足以证明神的存在，这只不过是因为我们的知识有限。在医学未发达时，人们不知病源何处，因而认为是神的惩罚。如今，我们知道疾病的起因，并且能对症下药。正如我们开始了解疾病一样，当我们的知识更深、更完整时，我们就能了解并解释这些所谓的奇迹。

问：可是，有这么多人相信神或某种形式的神灵，那一定有其真实性，不是吗？

不是的。古时，曾有一段时间，所有的人都相信世界是扁平的，但他们都错了。一个信念，不能以其拥护人数来衡量其对错或真假。我们还是需要仔细检查事实与证据，以便分明。

问：有些人说支持神是存在的证据比比皆是：比如自然界的美妙和人体的奇妙构造都证明了有更高的智灵或慈爱的主宰神的存在。

我们只要反观自然界的另一面，这样的观念马上不攻自破。麻疯病菌、癌细胞、疟疾病毒、寄生虫及吸血昆虫等等也都比比皆是！试问崇高的智灵为何制造这么多苦厄与折磨？再看，有多少人死伤于地震、旱灾、水患与海啸。如果真有慈爱的主宰神，那他又为何制造这些灾害或让这些灾害发生呢？

问：既然佛教徒不相信神，那你们又相信什么？

我们不相信神，而是相信人。我们相信每一个人都是珍贵和重要的，每个人都有潜在能力成为一个圆满的觉者——即佛。我们相信人类能突破无知与无明，而看清事物的真实本质。我们相信慈心、耐心、慷慨和爱心能取代嗔恨、愤怒、恶意与妒忌。我们相信，只要每个人以佛陀为启发，并在同修的互相鼓励与支持下，自己再下功夫，这一切是可以实现的。

佛陀曾说：

“解脱只能靠自救，他人无法也无能拯救。
修行之路必须自己行走，诸佛清楚地指明了道路。”

善问
妙答

佛教
与
“神”
的
概念

4

五戒

问： 其他的宗教都以神所定的戒条来辨别善恶。既然佛教徒不信神，那你们又如何分辨对错？

任何出自于贪欲、嗔恨和愚昧的思想、言语和行为，任何使我们远离涅槃清净的，都是不好的。任何发源于施舍、慈悲与智慧的思想、言语和行为，任何引导我们前往涅槃清净的，都是好的。

在以神为中心的宗教里，要分辨善与恶，只要跟着指示做就是了。然而在像佛教这样一个以人为根本的宗教里，要分辨善恶，就必须开发自觉性和自我的了解。这种以理智建立的道德体系比那种出于盲从命令而建立的道德体系要强得多。

佛教以三个准则分辨善恶：言行的动机、言行给自己带来的后果，以及言行给他人带来的后果。

如果我的言行是包含善意的动机（也就是发源于施舍、慈悲与智慧的），既利益自己（也就是让自己更慷慨、更慈善及更具智慧）又利益他人（也就是使他人更慷慨、更慈善及更具智慧），那么这些都是善的、好的、道德的。

当然世事有时会不如世人所愿。我可能用心善良，但却徒劳无功，既不利己也不惠及他人。又或许我用意不善，但行动却利益他人。有时，我的善意有利于己，却给人带来烦恼。善意也可能同时带来善果与恶果。

总而言之，出自于恶意的、不利己的、不利益他人的，都是不好的；而出自于善意的，既利益自己又惠及他人的，那就是全面的善的！

问：那么，佛教有道德准则吗？

有的。五戒就是佛教徒的基本道德准则。这五戒就是：

- 一、不杀生，即不杀害或伤害有生命的生物。
- 二、不偷窃。
- 三、不邪淫，即不涉及不正当的性行为。
- 四、不妄语。
- 五、不饮酒或食用迷幻药。

问： 不过，有时杀生也是好事吧？比如，杀灭带病菌的昆虫或是要杀害你的人。

在这种情况下，或许杀生有利于你，但被杀的昆虫或人又如何呢？他们也像你一样，希望生存下去。当你决定杀灭一只带病菌的昆虫时，你的动机或许是善恶参半：既有关怀又有反感。这行为利益了自己，但显然的不利于被杀的昆虫。或许，有时杀生是有必要的，但是却绝不可能是完善的做法。

问： 你们佛教徒就是太过关心蚂蚁和小昆虫！

佛教徒所培养的慈悲是一视同仁、无有歧视、广纳包容的。我们把世界视为一体，一个每个生命与东西都有其地位与作用的完整合成体，所以我们认为我们应当小心谨慎，以免破坏了自然界的微妙平衡。

因为人们大肆剥削大自然，榨取其资源，任意践踏与糟蹋，所以大自然也反击了。空气里有越来越多毒质，河流受污染，动植物濒临绝种，山林受腐蚀，甚至连气候也反常了。

如果人们不是那么地肆意杀害与毁坏，那么或许就不会有如今的情景。我们应当对所有生命多多珍惜及尊重，这就是第一戒的精神。

问：佛教对堕胎有什么看法？

据佛陀的教义，生命在受孕之初就形成，所以堕胎算是夺去性命。

问：不过，如果一名妇女被强暴，或是她知道胎儿有残缺，那堕胎不是合理的吗？

一个在强暴中受孕的胎儿也有生存的权力，也该像其他孩子一样受到关怀。他不该因他的生父的罪行而失去生存的机会。

生出一个残缺或弱智的孩子或许是个沉重的打击，但如果胎儿可因此而堕掉，那么是不是残缺或弱智的孩子及成人也可被杀呢？

在某些特殊的情况下，堕胎或许是一个较好的折中取舍，比如为了救孕妇的性命。但是一般的堕胎原因是因为夫妻暂时不想有孩子，或是因为面子或羞耻问题，或甚至是怀孕带来了不便或干扰。对佛教徒来说，这些理由并不足以杀害一个无辜的性命。

问：如果一个人自杀，那是不是破了第一戒？

当一个人谋杀另一个人时，他可能出自于嗔怒、愤气、贪欲或是其他负面的意念；而一个人自杀时，也可能

是出自相同的缘由，或是消极的意念，例如烦恼或是无奈。因此，谋杀的动机是出自于针对他人的恶意，而自杀则是出发于自我的恶念，一样都是破杀戒。

不过，对于一个意图自杀或曾尝试自杀的人，我们不应斥责他，而是应该给予支持与谅解。我们应该帮助他们了解自杀并不能解决问题。

问：第二戒是什么？

当我们受这第二戒（即戒偷盗）时，我们承诺不取不属于我们的东西。这戒条的本意是在于抑制我们的贪欲，并要我们尊重他人的财物。

问：第三戒是不邪淫，什么是邪淫或是不正当的性行为？

如果我们以欺诈、感情上的逼迫、或甚至是暴力来使他人与我们性交，那就是不正当的性行为。婚外的性关系也是不正当的。那是因为结婚的时候我们曾承诺对伴侣忠诚，如果搞上婚外性关系的话，那就是背弃信义与承诺。

性事应该是伴侣彼此之间一种爱意与亲昵的表现，这样的话，性行为则有助于我们感情上与精神上的健康。

问：婚前性行为是不是邪淫？

如果双方是基于爱情并且是两厢情愿的，那就不是。然而，性行为原来的生理功能是为了传宗接代。如果未婚的女方怀孕了，那可造成相当多的问题。许多成熟及深思熟虑的人都认为，还是结了婚后才性交比较妥当。

问：佛教对于节育又有什么看法？

一些宗教认为任何不是为了生育的性行为都是不对的，因此也认为节育是不对的。佛教则坦诚地接受，性交除了是为了生育之外，也有可能是为了娱乐，或是表现两人之间的爱情与关怀。既然如此，除了堕胎之外，佛教对所有的节育方法都能接受的。甚至说，在面临世界人口爆满的情况下，节育是个良策。

问：第四戒不许妄语，在生活中我们怎么可能不说谎？

如果说我们不说谎就真的无法在这社会生活或是做生意的话，那我们应当改善如此震惊的腐败现象！真正的佛教徒是以真诚老实的态度，努力以实际行动来改善这种局面的人。

问： 如果你看到一个惊慌的人跑过，之后又有一个凶悍的人持着刀追来，问你是否看到之前的那个人，那你会诚实还是说谎？

如果我有充分理由相信第二个人有意伤害第一个人，身为一个明智的佛教徒，我将毫不犹豫地说谎。我们之前说过，事情的善恶要看动机是善是恶。说谎固然不好，但是救人的动机却是更加殊胜。如果撒谎、喝酒或是偷盗能救一个人的性命，那我就应该做。破了戒，我可尝试弥补，但人死了却永远不能复生。话虽如此，我们不能以此为借口随便破戒。戒律是应当谨慎尽心地修持，只有在不得已的情况下才能破戒。

问： 第五戒说我们不应饮酒和食用迷幻药，为什么？

人们喝酒不是因为酒的味道好。他们独自酌酒是为了消除烦忧，在交际场合喝酒一般是为了迎合场面。即使是小量的酒精也会影响一个人的心智和意识。大量饮酒更可造成不堪设想的后果。佛教徒说，破了这戒，你就会接下去破所有其他的戒律！

问： 只喝那么一点点不算破戒吧？这只是一件小事！

是的，这只是一件小事。但如果你连小事都无法修持，那你的信念和毅力并不坚强吧！不是吗？

问：抽烟违反第五戒吗？

抽烟对身体健康肯定是不好的，但对心智并没有什么影响。一个人可以抽烟，但仍然保持清醒、自觉和自主。所以抽烟虽然有害健康，但并不是破戒。

问：五戒是消极的。它只告诫不应做的事，却不提应该做的。

五戒是佛教徒的道德的根本，但并不是所有的道德准则。我们先认清什么是不好的言行，再来努力避免犯错。这就是五戒的用意。当我们能制止犯错时，我们再竭力行善。

就以戒妄语来说，佛陀告诉我们应该先自我约束不说谎，之后，我们再培养自己说话诚实、文雅、有礼、适时。

“舍去妄语，他成为一个诚实、可靠、可信赖的人，他不会瞞骗世界。舍去两舌，他不在此搬弄那边听到的话，他不搬弄是非以离间他人。他调解分歧的人们，拉近朋友的感情。人们之间的和谐使他快乐，使他欢愉，是他所爱，是他说话的目的。舍去恶口，他说的话无过患、悦耳、合宜、直入人心、文雅并受众人乐爱。舍去绮语，他说话适时、说话正确、说话直接、说有关佛法或是戒律的事物。他说的话，值得珍惜、时机恰当、合情合理、意义分明及一语中的。”

5

轮回

问：人从何处来，又往何处去？

这个问题可以有三种答案。

首先，那些相信主宰神的人宣称人是主宰神创造的，在此之前并无人存在。人的出现是主宰神的意愿。生命结束后，人们将依据活着时的信仰和所做的事升往永恒的天堂或堕入永恒的地狱。

第二，一些人，如人类学者或科学家，则认为人类怀孕出生是自然现象，过了此生后，生命也完全终结。

佛教不接受这两种说法。第一种说法在道德理论上有许多问题。如果真有善良的主宰神，那为什么有这么多人与生俱来就有痛苦的残缺，为什么有这么多胎儿未出世就胎死腹中？神学论的解释也似乎非常不公道：一人只因为在世六七十年的行为就堕入地狱永远地受

苦。几十年的不道德的生活，或是对神无信仰，不应受到永无止境的折磨。反之，几十年的贤德就可去天堂享受永恒的快乐，这未免过于容易。

第二个说法或许比第一个好，而且比较科学，但仍无法解释一些重要的问题。以人的心识来说，这是多么奇妙的现象，这又是如何由简单的精虫和卵子的结合中变化出来的？此外，像心灵感应等现象，也不符合把心识物质化的科学观。

佛教对于人的往来提供了最圆满的答案。当一个人死后，心识将带着这一生所累积的取向、爱好、智能和性格，重新扎根于一个受精的卵子里。如此一来，一个人出生成长，其性格受到了前世的习气和今生的环境熏染。性格是不断改变的。那可以是刻意用心的改变，或是环境因素的熏陶，如教育、双亲和社会的影响。死后，此生的心识又重新在一个受精卵里酝酿新的生命。

这样的死了又再重生的过程将一直持续下去，直到促成这过程的因缘，即贪、嗔、痴都消失。当生命的因缘都不存在时，心识将不再轮回，而是进入一个清净的境界，叫做涅槃。涅槃就是佛教的最终目标和生命的意义。

问：心识如何从一体转入另一体？

想象收音机的音波，这些音波不是声音或音乐构成的，而是能量以不同的频率在空中传播。收音机的接收器接收了信息，经过处理，再呈现出声音与音乐。

相同地，心识在死亡时离开了肉体，穿越空间，被受精卵吸引而接收。当胚胎逐渐形成时，心识集于脑中，以后再以新的性格呈现出来。

问：是不是每个人都会再重生为人？

不是的。人可往生于许多不同的世界。有些人重生于天界，有些到地狱，有些成为饿鬼等等。

天界不是一个实体物质的地方，而是一种微妙的生存状态，天人的身体虚浮而且他们快乐无烦恼。但是，就如所有因缘结合而成的事物，天界并非永恒的。天人寿终后，也可能再投胎成人。地狱也并不是个实质的地方，而是一种虚浮的生存状态。然而，地狱里的生命则是忧虑与痛苦不断。饿鬼界也相似，但在那里，心智则被无尽的贪求与不满所困扰。

因此，在天界里，天人主要的体验是快乐，在地狱和鬼道则是痛苦。人类的体验则是苦乐参半。人间与其他生界的主要差别是在于身体的形态和心智的体验。

问：什么东西决定我们往生何处？

业力是最重要的因素，但并非唯一的因素。业力的意思是“行动”的意思，指的是身体、言语和思维上有意志的活动。从业力的角度来看，我们的现状受到过去言行与思维所影响。相同地，我们现在的言行与思维也将左右我们的将来。

一个慈悲的人多半投生于天界或成为一个快乐幸福的人。一个不断忧虑与烦恼的人，或非常残暴的人，则投去地狱道，或是转世为一个生命万般痛苦的人。一个充满着执迷的贪求、强烈的欲望、狂热的野心的人，一般会投去饿鬼道，或是投生为一个不断为贪欲而烦恼的人。

这一生里，心智上的任何强烈习性都会延续到另一生，但大多数的人还是重生为人。

问：你提到了地狱。你是说佛教徒竟然相信地狱的存在？

如果“地狱”对你来说，是一个愤怒的神灵把不信者扔去的地方，以便永远惩罚他们，那答案是否定的。对佛教徒而言，这样的地狱只有充满怨恨的人才想得出来。

巴利文的“niraya”或“apaya”一般翻译成“地狱”，但它的原义是“消损”和“失漏”。

一个极端残忍或自私的人的心境非常恶劣，也因此导致他经历非常恶劣的体验。

佛陀曾说：

“愚人说地狱在海底下。但我说地狱不过是痛苦的感受。”

举个例子来说，一个多疑的人总无中生有地感到处处都有危险、背叛和阴谋。他的想法使他不断地怀疑，并感到恐慌和不安。他心智上的煎熬是自造的，并非他人嫁于他的惩罚。这样的人还是可以摆脱他心灵上的痛苦。对佛教来说，“地狱”并非永恒的，每个人都有机会重新来过。

问：如此说来，我们的生命并非由业力注定，而是可以改变的。

那是当然的！那就佛教的本义！

这也是为何正精进是八正道的其中之一。要改变命运需要看我们自己的诚意有多深，我们有多精进，还有我们的习气有多强。许多人让前生所累积的习气影响着他的一生，完全不尝试改进，结果自食这些习气所造成的后果。除非他们改掉不好的习气，他们将一直受苦。

习气是越持久就越难改变的。因为佛教徒了解这一点，所以都善用每个机会，消除不好的习气，并培养良好的习性。禅观就是一个好方法，可用来改变心识，从而改变我们的言语与行为。佛教徒的修行就是净化意识。举例说，如果耐心与慈悲是你前世的性格，那这性格一般也会在此生中显露出来。如果在此生中继续培养和发展下去，那在来世，这性格将更强烈和显著。这样的结论是从简单又明显的事实看出来：根深蒂固的习性是非常难改变的。

再说，如果你是个有耐心又慈悲的人，你应该不容易被激怒，也不记仇，而且还会深受爱戴，那你的生活体验应该都是愉快的。但是如果你不更进一步地培养与增强，这性格将渐渐消弱，乃至来世完全不复存在。少了耐心与慈悲，那在此生或来生中，暴躁和凶恶的习性就可能扎根滋长，从而牵引出许多不愉快的体验。

再举个例子说，假设你前世的习性造成了你今生脾气暴躁又常发怒，你也了解到这样的习性只带来烦恼，你可积极削弱这些习性。那么在来世，这些习气将消弱，而你也只需再尽一点努力，就可完全脱离它和它所带来的后果。

问：我们是否有可能与前世认识的人邂逅？

是可能的。佛陀时代，有对老夫妇结婚多年，一直深深地相爱着。他们告诉佛陀，就如他们今生拥护彼此，来世也要依然爱护。佛陀说，如果他们之间情缘很深，彼此又有相同的信念、品德、善心和智慧，那他们来世就可在一起。

当两个人相遇时，马上对彼此有好感，之后又发展出深厚长久的友谊或感情，那么对佛教徒来说，这可能是他们前世有一段情缘。这也是轮回的一个积极的现象：人们之间的情缘可超越死亡。

问：你谈了很多关于轮回与再生，但没有证据证明我们死后得以重生呢？

轮回不只有科学证据，它甚至是众多死后论说中唯一有切实证据证明的。没有丝毫的证据可证实天堂的存在，死后断灭的说法也缺乏证据。反观，在近三十年，灵学家考察了许多有关前世的回忆经验。

有这么一个案例，英国有一个五岁小女孩声称她记得有另一对父母，并活灵活现地说起一些好像发生在另一人身上的经验。灵学家对她提出了几百个问题，她一一作答。小女孩描述了她如何生长于一个好像是在西班牙的村子，并提供了村子的名字，居所街名、邻居的名字，以及她日常生活的种种事项。当她谈到如何被车撞倒并在两天后因伤而死时，她不禁落泪。这些细节经过验证，发现都属事实。在西班牙确实有小女孩所说的村子，并且有那么一条街和女孩所描绘的屋子。更巧的是，五年前，住在那屋子里的一位二十三岁的妇女遇到了车祸而身亡。一个远在英国，从未到过西班牙的五岁小女孩，怎么可能如此详细地知道这一切呢？

以上并非唯一的例子。维吉尼亚大学（University of Virginia）的心理学教授易恩·史蒂芬生（Dr. Ian Stevenson）在他的书籍中就记载了不少的个案。易恩是一位在学术界中受认定的科学家，对许多人的前世回忆的事件有二十五年的观察与研究。他的研究就是佛教轮回论说的有力证据。

（请参考《二十个轮回个案》 Twenty Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type, University Press of Virginia, Charlottesville, 1975）

问：有人说这些前世的回忆或许是魔鬼的杰作。

你总不能都把不符合自己信仰的东西都推到魔鬼身上。如果碰到有明确、实在的证据支持的观念，那么你必须以理智及具逻辑的论据来反驳，而不是以无理智又迷信的说法对之。

问：难道轮回就不是迷信吗？

迷信的定义是“不以事实和理由为根据，而是想象出来的信仰”。如果你能找出科学家对魔鬼的存在提出的证据，那我就赞同魔鬼并非迷信。但是我没听说过有如此的研究。科学家根本不会花费心思研究这种东西。因此我说没证据证明魔鬼的存在。但是，如前所说，轮回确实是有据可依。既然轮回的信仰是建立在一些实据上，那就不是迷信了。

问：好吧！那么，又有哪些科学家接受轮回之说呢？

汤姆斯·哈士里（Thomas Huxley）就认为轮回是个合理的概念。汤姆斯是第一位挺身维护达尔文的进化论的

科学家，并在十九世纪时，把科学引进英国的教学制度，成为学习科目。在他著名的《进化、伦理及其他文献》(Evolution and Ethics and other Essays)一书里，他这么写着：

“不论轮回这概念出自何处，婆罗门教和佛教都从这概念中找到了一个合理的方法解释宇宙万物的现象...这样的解释并不逊于其他解释。除了没有仔细思考的人，无人会把它当谬论而拒绝接受。就像进化论一样，轮回是有事实根据的。”

葛斯达·史多柏教授(Professor Gustaf Stromberg)是一位著名的瑞士天文学和物理学家，也是爱因斯坦的朋友。他也认为轮回是个可取的概念。他说：

“人们对灵魂是否可投胎转世的意见诸多分歧。1936年，印度政府彻底调查并报道了一件非常有趣的个案。在德里的一位名为善蒂·德维的女孩准确地描述了她的前生。她说前生住在离德里五百里的马杜拉镇，在今生出世的一年前逝世。她能说出前世的丈夫和孩子的名字，并详细地形容她的住家和她的一生。调查团带她到马杜拉镇，与过去的亲友会面，他们都证实了善蒂所说的种种事项。投胎转世，对印度人来说是司空见惯的事。然而这宗个案的奇特之处是女孩能记起大量的事项。这宗

个案和其他相似的案例都是证据证明心识是不灭的。”

朱连·哈斯里教授（Professor Julian Huxley），一名杰出的英国科学家，也是联合国教育科学文化组织（UNESCO）理事长，就相信轮回是合乎科学思维的。

哈斯里教授说：

“世上并没有任何依据否定一个永恒的精神主体在人死后从肉体释放出来。这就如一个信息从播放器以无线电讯发射出来一样。但紧要的是，无线电讯必须接触另一个固体——即接收器，才能转回成信息。相同的，精神主体若不结合于某种个体的话，就无法思想或感觉。我们的精神是如此和肉体紧系着的，若没有身体的话，几乎无法想象什么是生命……我可想象一种素质的释放，这素质和人们的关系就像无线电讯和播放器的关系一样。从这角度看，「亡者」不过是宇宙中游离着的电波……直至它接触到一个能接受心识的东西，才恢复知觉。”

就连像美国工业家亨利·福特（Henry Ford）这样现实和脚踏实地的人都觉得轮回是可接受的。福特之所以被这概念吸引，是因为轮回让人有机会重新修炼自己。

福特曾说：

“二十六岁时，我接纳了轮回论说…宗教没带给我什么…工作也无法给我完全的满足。如果我们不能将一生中累积的经验用于来世的话，工作和努力就变得没有意义。当我发现轮回时，我犹如找到了宇宙蓝图，我了解到我有机会实现我的理想。时间不再是限制，我再也不受时间俘虏…才智其实就是经验。有些人以为才智是天赐的，或是一种才能，但它其实是生生世世累积下来的经验。有些心识比其他的年长，知道的也比较多…因为发现了轮回，我的心安了下来…如果你录下了这段对话，那请把它写下来，也让其他人能心安。我非常希望能让其他人认识到，生命无限的观念能带给我们安详。”

以此看来，佛教的轮回论不只有科学根据，也符合逻辑，并解答了许多关于人生命运的问题。这也是个令人欣慰的概念。据佛陀所说，纵然你今世无法取得正悟，来生还是有机会再努力的。如果你今世犯下了错误，你在来生还是能修正的。你可从过失中学习。今世无法完成的事，来生或许可能完成。这是多美好的教诲！

问： 你所说的确实是挺合理的，但我仍然对轮回存有些许怀疑。

那是无所谓的。佛教并非一个要信徒完全相信所有的教义的宗教。强迫人去相信无法接受的东西又有何用呢？就算你不接受轮回论，你还是可以只奉行那些你认为有用的而且你能接受的教义，并从中受益。或许，以后你能领悟出轮回的真实性。

6

禅修

问：什么是禅修？

禅修，也叫做禅观或静坐，是改变心识的一种积极的努力。禅修巴利文是“bhavana”，意思就是“培育”或是“发展”。

问：禅修重要吗？

禅修是很重要的。不论我们如何想要向善向上，若我们不能改变支配我们行为的欲望，改进是很难的。比如说，一个人也许了解自己对妻子没有耐心而对自己承诺说：“从今以后，我将不再如此没有耐心。”但不过一小时后，他又对妻子不耐烦地吼叫了。这只因为他的个性在不知不觉中又冒出来了。要改变根深蒂固的习气，需要有自觉性和精进力，而禅修就能培养自觉性和精进力。

问：听说禅修是有危险的，真的吗？

要生存，我们需要盐。但是假如一下子吃下一公斤的食盐，那或许是要命的。汽车是现今世界一种重要的交通工具，但如果你醉酒驾车或是不遵守交通规则的话，汽车就变成了危险的机器。禅修也如此，它是我们心智健康必须的修行，但修得不恰当的话，也可能造成问题。

一些有忧郁症、恐惧症、精神分裂等心理问题的人以为禅坐是妙药灵丹，可以马上解决他们的心理问题，但静坐后可能情况更糟。如果你有精神问题，你应该先找专家，治疗好后才实行禅修。

另外一些人过分投入，操之过急，学禅坐不按部就班，从浅入深，而是过度长时间静坐，不久就心竭力尽。

另一种常见的就是“袋鼠现象”。一些人向一位老师学习了一些禅修技巧，后来看到一些相关书籍，就尝试书中的方法。接着，一位著名的禅修师傅来访，他们又把这位师傅的心得加入了自己的禅修程序。没多久，他们把自己搞糊涂了。像袋鼠般地从从一个禅修老师跳到另一个，或是从一个方式跳到另一个，是错误的。

总的来说，只要你没什么严重的精神问题，而且能理智地按部就班持行，那么禅修是你所能做的最好一件事。

问：禅修有多少种修法呢？

佛陀曾教了许多不同的禅修方式。这些方式不是为了克服某种心理的问题，就是培养特定的心境。其中，最普及又最实用的是数息观（anapana sati）和慈悲观（metta bhavana）。

问：如果我想修数息观，我该怎么做？

你可以依据这四点：地点、坐姿、静坐修行以及碰到的困扰。

首先，要找适宜的地点。你可找个清静的房间，或是不会受干扰的地方。

第二，坐姿要舒适。你可坐在一个坐垫上，把双脚盘起，背椎竖直，双掌放在膝上，并闭上眼睛。或者你也可坐在椅子上，但必须保持背椎竖直。

接下来就开始静坐了。当你闭上双眼静静地坐着时，把你的注意力集中在气息的呼与吸。你可以数着呼吸的次数，或者观察呼吸时腹部的起落。

在静坐时，一定会碰到某些困扰或问题。如果你身体某处瘙痒，或者脚部麻木，那你应该避免移动身体，而是尽量放松身体，继续集中精神于呼吸间。或许，你会有很多杂念侵入，扰乱你的注意力，唯一的应付方法就是耐心地、不断地把注意力捉回来。只要耐心地持续着，杂念会慢慢消失，而你的定力也会越来越强。最后，你必能取得内心的平静和心神的安宁。

问：我应该静坐多久？

刚开始时，每天静坐十五分钟。之后每个星期加五分钟，直到你每次静坐长达四十五分钟。每天如此坐了几个星期后，你将会发现自己的集中力渐渐增强。

问：慈悲观又如何修呢？

当你掌握好数息观而且又经常修行着，那你就可开始修习慈悲观了。你可以每星期约两三次在你日常的数息观中加修慈悲观。在数息入定后，你可把注意力转向自己，对自己说：“愿我安好快乐。愿我安详宁静。愿我免除一切危难。愿我无怨无恨。愿我心存慈悲。愿我安好快乐。”然后你同样地祝福一个你喜欢的人。接下来，祝福一个你既不特别喜欢也不讨厌的人。最后，祝福一个你不喜欢的人。

问：这样的禅修有什么益处？

如果你经常修习慈悲观，并且持有正确的态度，你将发现内心逐渐起了积极的变化。你将能比以往更能接受和宽待自己。对所关心的人，感情增加了。对以往漠视不理的人，你会更友善。你对某些人的恶意或嗔恨也将渐渐减少，到最后都化解了。

如果你知道某个人病倒了，或是郁郁不乐，或是碰到了困难，你也可以在禅修时祝福他们。许多时候，你会发现他们的情况有所好转。

问：这怎么可能？

如果能完善地开发，人的心识是非常强有力的。如果我们能汇集精神能量并把它投射于他人，那个对象会受到一定的影响。

或许你有过这么样的经验：在一个拥挤的房里，你感觉到似乎有人在注意自己。你转过身时，发现确实有人正在注视着你。这就是因为你接收到了他的精神能量。

慈悲观正是如此。我们把积极的精神能量投射于他人，渐渐地他们也受影响而有改变。

问：还有其他种类的禅观吗？

有的。另一种，也或许是最重要的一种，叫做内观禅。内观禅巴利文是“vipassana”，意思是“观入”或是“观透”。

问：请解释内观禅。

当一个人修内观禅时，他尽力观察自己身心的变化，但却不对所发生的现象有所反应或进一步的思索。

问：那又有有什么用呢？

一般上，我们对自己的体验会产生好感或反感，或者让它牵引出一连串的思绪、回忆及幻想。受到了这些

干扰，我们结果无法了解这些体验。通过培养一种平静的自觉，我们就能观察自己为何有某些思维、言语和行为。我们越有自觉，就越能改善生活。

修内观禅的另一个好处就是，修持了一段时间后，我们将能把自己和体验的距离拉开。那么，我们将不会对所有的挑衅或诱惑马上做出自动和下意识的反应，而是会退一步，让自己有机会考虑是否该有所反应以及如何反应。渐渐地，我们更能掌握自己的生命——那并不是因为意志力的关系，而是因为我们能把事物看得更清楚。

问： 那么说，内观禅能让人更向善，更快乐？

是的，但那只不过是一个开始，一个很重要的开始。那是因为禅修有更崇高的目的。

当我们的禅修逐渐熟稳，自觉也越来越深，我们将发现我们的体验其实是不切身的，而体验的起源并非由“我”造出来，甚至没有一个“我”去体验它。刚开始时，修行者或许只在某些时候有点模糊的体会，但久而久之，这将逐渐显著清晰。

问： 那听起来是相当可怕的！

的确是。事实上，许多人第一次有这样的体验时，确实有点害怕。但不久后，这就由一种深深的理解

取代：理解到自己并非是一直以为的自我。渐渐地，自我意识将消弱，直至“我”的概念不复存在。这是佛教徒的生命和观点的转折点。

试想，有多少人际、社会、国际纷争追根究底还不是因为自我、种族自尊、国民尊严等心理概念所引起的。正是当这些概念受到了攻击、侮辱或威胁时，人们才高喊“这是我的”、“那是我们的！”

佛教认为，真正的和平与幸福，只有在我们发现自己的真面目时，才能找到。这就是觉悟。

问： 这是个挺具吸引力的概念，但是也相当令人震惊。一个觉悟的人既然没有「我」和「我的」的概念，又如何生活？

觉悟的人可反能过来问：“你又如何执着「我」的概念生活呢？你如何忍受害怕、嫉妒、悲伤和自尊的煎熬？你如何忍受自己和他人的坏处？你不厌倦于无尽的囤积、无休的争取、不断地要超越别人以及不停地害怕会失去一切吗？”

看起来觉悟的人生活得还挺不错。反而是我们这些没觉悟的人，不只有这么多困扰，还不断地制造困扰！

问：我明白你的论点。但是一个人要静坐多久才能觉悟呢？

这问题无法回答，或许也无须回答。何不先开始修习静坐，看看自己能达到什么境界？如果你用真诚和智慧去修行，你将发现生活素质改善不少。不久，你就会想要更深入地修禅和研究佛法。静坐或许将成为你生活中最重要的一部分。

在还没起步时，先别担心或猜测修行的更高阶段。还是一步一步来吧！

问：我需要有个老师指导我禅修吗？

老师并非绝对需要的，但是如果有了熟悉禅修的人指导的话，那是更好的。不幸的是，一些出家人或在家居士虽不清楚自己在做什么，却把自己标榜成静坐导师。选导师时，要找一个有好的名声，品性平和，并严谨地奉行佛法的人。

问：我听说许多心理学家和心理辅导师都广泛采用静坐，是真的吗？

是的。现今，大家都公认静坐对心神有医疗效果。许多专业心理辅导师都推荐以静坐帮助人们松懈身心、克服恐惧和提升自觉性。

佛陀对心理方面的领悟，古今往来，一直惠及着人们。

7

智慧与慈悲

问： 我常听到佛教徒谈智慧与慈悲，这两样又有什么意义呢？

一些宗教认为慈悲或爱（这两者是非常相似的）是最重要的精神素质，却对智慧置之不理。结果你可能成为一个好心的傻瓜，一个心地善良却没什么智慧的人。

另一种思想，如科学，则相信只有把所有的感情，包括慈悲，都隔离开，才能好好地开发智慧。结果，科学变得偏重于成果，却忘了科学原来的目的是为人类服务，而不是控制和驱使人类。不然的话，科学家何以开发核子弹、生化武器等东西？

佛教认为，要成为一个完整和平衡的人，在开发智慧的同时，也必须培养慈悲。

问：那根据佛教的教义，什么是智慧呢？

最高的智慧就是能看清世间事物的真实本质：即是不圆满的、无常的、无我的。这样的理解能带来彻底的解脱，引导人们至安稳和快乐的境界，也就是涅槃境界。可是，佛陀并不多谈这层次和智慧。

智慧并非单纯地相信听来的东西。真正的智慧必须是亲身体会和了解的。在这层次，智慧就是保持开放的态度，多听取他人的意见，不封闭思想，不执着己见。智慧就是仔细审查那些和自己的信念相冲突的事物，而非对其视而不见。智慧是持有客观的态度，并且没有偏见。智慧是慢慢地构建自己的意见和信念，而非直接接纳最先碰到的事物或最煽情的东西。智慧就是，当自己的信念被客观的依据推翻时，能改变自己的想法。

一个能遵循以上原则的人就是个有智慧的人，他最终能领悟出真理的。

别人说什么，你就相信什么，这是非常容易的。然而佛教徒的修行则是需要勇气、耐心、灵活性和理智的。

问：我想，能做到这点的人并不多。 既然如此，佛教的教诲又有何用呢？

的确不是所有的人能接受佛教所教的真理。或许，有些人当下无法理解佛陀的教诲，但是他们来生可能就能理解。对多数的人来说，只要用以适当的言语和勉

励，他们就能增进他们的体会。因此，佛教徒常默默地、委婉地努力与他人共享佛法。佛陀出自于慈悲心教导了我们，我们也应怀着慈悲心教导他人。

问：那么，根据佛教的教义，什么是慈悲？

就如智慧囊括了我们的理性和智商层面，慈悲包含了情感和感性的一面。与智慧一样，慈悲是人类独特的素质。

慈悲的英文字是“compassion”，是由“co”和“passion”组成。“co”是“一起”的意思，而“passion”的意思是“强烈的感情”。这就是慈悲的意思。

当我们看到某人受苦时，我们感受到他的痛苦，犹如是自己的痛苦一样，从而尽力为他减轻或消除痛苦，这就是慈悲心。人性中的真善美以及佛一般的品德，如分享、慰藉、同情、关怀等，都是慈悲的表现。

你可以注意到，一个慈悲的人，他对他人的关怀与爱心是源自于他对自己的关爱。只有在我们真正了解自己时，我们才能了解别人。当我们清楚什么对自己最有益时，我们也懂得什么对别人有好处。我们能感受到自己时，也就能感受到他人的心情。因此，对佛教来说，注意自己的精神发展，将自然而然地扩展成对他人的关心。

佛陀的一生就很好地说明了这一点。他为自己的福慧奋斗了六年，修成正果之后，他利益了整个人类。

问：你是说我们帮助了自己后才能更好地帮助别人。这不是自私了点吗？

我们常把无私当成是自私的对立，并把先照顾他人而后照顾己的做法视作是先照顾自己才照顾他人的做法的对立。佛教并不认为两者之间只能取一，而是可以并行不悖的。

当我们了解“无我”的道理，从而明白自己和他人都是同样的，那么自我的关怀将逐渐成长，变成对他人的关心。这也是正真的慈悲。

慈悲是佛陀教海中一个最灿烂的瑰宝。

问：之前，你提到慈悲和爱很相似，那它们又有什么分别呢？

慈悲和爱是相关的。爱，可用来形容范围相当广的许多种感情。我们可以“爱”自己的伴侣、父母、子女、朋友以及邻居。显然的，我们对这些不同人的感情是不完全一样的，但这些感情有许多的共同点足以让我们以同一个“爱”字来形容。这些共同点是什么呢？当我们爱一个人时，我们想要亲近他，对他感兴趣，关心他的福利，而且他一些令别人烦厌的习惯并不困扰我们，我们不必刻意用心而是自然而然地体贴他。

爱是人与人之间的联系、善心、关怀和体贴。一般上，我们对与自己有直接关系的人会有这样的感情。佛陀说，我们也应该如此以无量爱心对待世间所有众生。

“就如一个母亲不顾自己的性命保护着她唯一的孩子，我们也应该如此以无量爱心对待世间所有众生。”

《经集》149

在佛教里，这“无量的爱心”就是慈心（metta）。

当我们遇到痛苦或烦恼的人，爱心中关怀的成分就会浮现，显示为慈心。所以说，慈心是一个具有爱心的人对那些受苦的人的体恤和关怀。

问：我倒认为，如果你慈悲又温柔，反而会被践踏！

这是可能的。但是就算你是自私和凶悍的，还是可能被欺负的，因为世上总有比你更可恶的人。或许，有些人会利用你的善良，但是大多数人还是会赞赏你，并尊重你的。你得到的朋友和援助一定会比利用你的人多。再说，你为何要学习那些你自己不喜欢的作风呢？

善问
妙答

智慧
与
慈悲



8

素食主义

问：佛教徒都应该吃素，不是吗？

不是的。佛陀并不是素食者，也没指示他的弟子必须吃素。现今，许多很好的佛教徒都不是素食者。

佛经这么记载着：

“粗暴、狠心、背叛、害人、
无情、傲慢、贪婪；
沾污人性的是这些，而不是肉食。
不守道德、负债不还、
经商欺诈、离间他人；
沾污人性的是这些，而不是肉食。”

《经集》246-247

问： 如果你吃肉，你间接地造成动物被杀，那不是破了第一戒（不杀生）吗？

的确，当你吃肉时，你是间接地杀害了动物，但是吃菜也是一样。为了确保你碗里的菜没有虫蛀，农夫需要用大量的杀虫剂和农药。同样的，你用的腰带和皮包、肥皂里的脂油以及许许多多的产品也都牵涉到一些动物的性命。

实际上，我们无法在这世间活着而完全不间接牵涉到其他生命的死亡。这也是四圣谛中「苦谛」的体现：生存就是苦恼又不圆满的。当我们持守不杀戒时，我们则尽力不直接杀害其他生命。

问： 大乘佛教徒不吃肉呀！

这并不正确。中国的大乘佛教确实非常重视素食，但是日本、西藏和蒙古的大乘佛教徒，不论是在家众或是出家众，都有吃肉。

问： 但我还是认为佛教徒应该吃素。

如果有一个非常坚定的素食者，人格却自私、不老实又刻薄；而另一人不是素食者，却常常为他人着想，为人忠厚老实，既慷慨又善良；请问两者之间，哪一位是好佛教徒？

问：是善良老实的吧。因为他有好的心肠。

正是。一个吃肉的人可以有纯洁的心，就像一个素食者也可能心地不好。以佛法而言，重要的是人的心地，而不是餐桌上的菜肴。有些佛教徒非常认真地避免吃肉，却不检讨自己是否自私、不老实、残忍或充满嫉妒。他们改变了饮食习惯，那是一件容易办到的事，但是却忽略了不易做到的事：心灵上的改变。

不论你是不是素食者，你必须记得，净化心灵才是佛教里最重要的。

问：从佛教的观点来说，难道一个善良的素食者不比同样善良的肉食者好吗？

如果善良素食者不吃肉的用意是出自于对动物的悲悯，并且要避免涉及现代非常残忍的工业式畜牧，那么，他的慈悲的确是比肉食者更高一筹。

许多人修行佛法之后，发现他们开始趋向素食主义。

问：有人告诉我，佛陀是吃了不干净的肉才死的，是不是呢？

不是的。根据经文里的记载，佛陀的最后一餐吃了梅檀树耳（巴利文 sukara maddava）。这食品到底是什么

已无从追究。巴利文中的“sukara”也是猪的意思，所以这可能是用猪肉做的菜，但是这也可能是一类植物，或是饼干等。不论如何，许多人认为佛陀是吃了这东西才死的。但事实上，佛陀入灭时已经八十岁，而且之前已患病，所以佛陀是死于年老的。

9

运气及命运

问：对于神通法术及占卜命运这类事佛陀怎么说？

佛陀认为算命、卜卦、挂护身符、找吉地建屋、选良辰吉日等做法是无益的迷信，并明确地禁止弟子做这些事。

佛陀形容这些为“低俗之术”：

“有些修行者，虽然接受信众所供养的食物，却以低俗之术赚钱，如此不当的求生之道，诸如看掌相、占卜、解梦……赐予好运或厄运……为屋子择吉地。乔达摩僧人不涉入这些低俗之术，不以此为生。”

《长部》卷一，9-12

问：为什么人们有时还是追求这些东西而且还深信不疑？

那是贪欲、恐惧与无知的缘故。只要人们明白佛陀的教诲，他们将了解，一颗纯真的心比任何纸张、金牌、咒语等更能保护自己，从而不再依赖这些东西。依佛教的教诲，真正能给予保护并导向富足的是诚实、善良、体谅、忍耐、宽容、慷慨、忠诚以及其他良好的品格。

问：有些幸运符的确有效，不是吗？

我认识一个靠贩卖符咒过活的人。他声称他的符咒能带来好运和荣华富贵，并且保证你能中彩。如果他所说的是真的，那为何他自己不是富翁呢？要是他的符咒那么灵，那为什么他不每期中彩票呢？其实，他的运气是竟然有愚蠢的人去买他的符咒！

问：那么所谓的“运气”存在吗？

字典对“运气”的解释是“相信发生在一个人的事情，不管好或坏，都是因为巧合或命运造成的。”

佛陀完全否定这样的信仰。所有的事物都有一定的起因，而且因果之间有一定的关系。举个例子说，患病是有特定原因的。病人一定是接触到了病菌，他的身体又虚弱，所以病菌得以滋长，以致发病。这其中的成因（病菌和虚弱的身体）和结果（患病）有一定的关系：

病菌侵袭了身体才引发病症。然而，佩戴涂上文字的纸条和致富或通过考试之间并没有任何关系。佛教认为所有的事物都有一个或多个的起因，而不是因为巧合、天命或运气。

那些对运气感兴趣的人都想要得到某些东西，他们一般是要更多的钱和财富。佛陀则教导我们，心智上发展比追求财富更重要。

佛陀说：

“学问深博、技艺熟巧、训练良好、说话恰当，

这些是最好的福气；

孝养父母、珍惜妻儿、生活朴实，

这些是最好的福气；

为人慷慨、品性正直、协助亲友、言行无过，

这些是最好的福气；

诸恶不作、滴酒不沾、坚守美德，

这些是最好的福气。

恭敬谦卑、感恩知足、听闻正法，

这些是最好的福气。”

《经集》 261-266

善问
妙答

运气
及
命运

10

僧团

问： 在佛教里，僧团是举足轻重的。和尚（比丘）与尼姑（比丘尼）出家的目的是什么？他们又该做什么？

佛陀成立僧团的目的是为了提供一个有益于心智发展和修行的环境。

在家众供养和尚和尼姑的生活必需品，即食物、衣物、住宿、医药，以便出家人能专注于学习与修行佛法。寺院里的生活简单有规律，非常有利于禅修和内心的清静。僧尼则需把他们所学的与信徒们分享，并树立好榜样，显示一个好的佛教徒应该如何生活。

现实里，僧团的使命已超出了佛陀最初的用意。现今，出家人也充当教师、社工、艺术家、医生，甚至是政治家。有人认为，既然能推广佛教，那么僧人做这

些事也不是问题。其他人则认为，当僧人涉入这些职务时，他们容易卷入世俗漩涡而忘了出家的最初目的。

问：是否要出家才能证悟呢？

当然不是的。佛陀一些最杰出的弟子是在家弟子。他们之中，有些修行高超，足以教导其他僧人。在佛教里，最重要的是个人的领悟，而不是一个人穿着僧袍或牛仔裤、住在寺院或是家里。有些人认为，寺院纵然有利有弊，还是修行最好的环境。其他人则认为，在家生活有苦有乐，也是修行的好环境。每个人有自己不同的看法。

问：为什么僧袍是黄色的？

在古印度，人们观察树林里的叶子时，他们能知道哪些叶子将从树上凋落，因为那些叶子都是枯黄的。因此，在印度，黄色变成了离舍的象征。比丘和比丘尼穿着黄色的僧袍，以便时时提醒他们不要执着、要放下、要离舍。

问：僧人为什么要剃光头呢？

我们一般上都非常注重我们的外貌，尤其是头发。女士们非常重视她们的发装，而男士们则害怕秃头。梳理头发可花费不少时间。把头发剃掉后，僧人则有更多时间处理更重要的事。此外，剃光的头引喻着修行者把精神注于内心的修行而非外在的样貌。

问：出家为僧固然好，但如果人人都出家，那将会怎么样？

你可把同样问题问到其他职业上。

“成为牙医固然好，但如果人人都成为牙医，那将会怎么样？那就没有教师，没有厨师，也没有德士司机。

“成为教师固然好，但如果人人都成为教师，那将会怎么样？那就没有牙医……”

佛陀并没有提议人人需要出家。实际上，这也不可能发生。然而，总会有一些人向往简朴的出世生活，并对佛法有万分喜悦。就像牙医和教师一样，出家人也有特殊的才能和知识，也能为社会服务。

问：或许那些从事教学、著书、义工的出家人对社会有所贡献，但那些除了禅修什么都不做的僧人又有何用？

或许，你可以以一个专注禅修的僧人和科学研究人员做比较。虽然科学研究员只坐在研究室里做实验，但社会依然支持他们，因为人们期望他们能发现或发明一些能造福人群的事物。同样地，佛教徒供养禅僧（这些僧人的需求其实是微薄的）是希望他们能证悟，获取利益众生的智慧。在禅僧没觉悟前，甚至说即使他们终身无证悟，他们还是能利益他人。现代的社会，追崇的是“富人和名人的生活方式” (Lifestyle of the Rich and

Famous），崇拜又羡慕着这些人的穷奢极侈、高档消费、自我放纵。修禅的僧人则是树立另一种榜样，提醒我们不一定要有财富才能满足，让我们看到优雅、简朴的生活也是很好的。

问：我听说已经没有比丘尼众了，这是否正确？

佛陀在世时设立了比丘尼僧团，在之后的五六百年间，比丘尼在佛法的扩散和发展是举足轻重的。不过，由于某些不明确的原因，比丘尼始终无法得到比丘所受到的支持和尊敬，比丘尼的承传也在印度及东南亚断失了。然而，在台湾、韩国和日本，比丘尼僧团仍然茁壮成长。今日，在斯里兰卡，有人正在积极重新组织比丘尼僧团，把比丘尼的承传从台湾引入。不过一些保守的人却对此不以为然。然而为了维护佛陀原本的精神，我们是应该让女性和男性一样，有同等机会过着僧团的生活并从中获益。

11

佛教的经典

问：几乎所有的宗教都有神圣的书籍或圣经，请问佛教的圣书是什么？

佛教的圣书称为《三藏经》（Tipitaka）。这经典所用的文字是印度古代的语文巴利文。巴利语和佛陀本身的语言非常接近。《三藏经》是个非常广大的经集，英文的译本就有将近四十部。

（译者注：这是以南传的《三藏经》而言。汉传的《三藏经》，一般称为《大藏经》，大多数是从梵文译来的）

问：请问“三藏”是什么意思？

“三藏”的巴利文是“Tipitaka”，由“ti”和“pitaka”组成。“ti”就是三，而“pitaka”是篮子的意思。顾名思义，《三藏经》是由三个部分组成。

第一部分称为《经藏》（Sutta Pitaka），这部分收集了佛陀和一些证悟弟子的言教。《经藏》的内容非常广泛并且多元化，因此能让不同的人了解佛陀所教的真理。其中，佛陀的教诲多以演说形式呈现，也有以对话方式呈现。一部分，如《法句经》，则以诗偈体裁呈现佛陀的教诲。另有一些，如《本生经》，则包括了许多以动物为主角的生动故事。

第二部分称为《律藏》（Vinaya Pitaka），这收集了僧尼应守的戒律、僧团应有的行政规律，以及早期僧团的历史。

第三部分是《论藏》，也称《阿毗达摩》（Abhidhamma Pitaka）。这部分对人的所有构造组合有相当深奥的分析和分类。虽然《论藏》比《经藏》和《律藏》较晚成立，但它们之间并无任何矛盾之处。

再说《三藏经》的“藏”，其巴利文“pitaka”的意思是篮子。在古印度，建筑工人搬运建筑材料时都用篮子传递。他们把篮子放在头上，走一小段路传给另一个工人，另一工人又以相同的方式给另一个。虽然佛陀时期已有书写文字，但人们还是认为人的记忆比较可靠。书本会被潮湿腐蚀或白蚁食蛀，但只要有人活着，知识可在人们的记忆中保存着。因此，比丘和比丘尼们把佛陀的教诲铭记在心，再传给其他僧尼，就像建筑工人以篮子传递砖土一样。这也就是为何这三部经典被称为“篮子”（pitaka）

（译者注：汉译为“藏”，取蕴积的意思）。

《三藏经》如此口传了数百年后，后来于公元前100年在斯里兰卡以文字记载下来。

问：如果经典是以口传保留于记忆，过了这么久，是否还可靠？或许佛陀的教诲已遗失或改变了。

保存经典是众比丘比丘尼的集体工作。他们经常聚在一起，一起背诵部分或全部的经文，那么经文是不可能增加或删改的。试想想，如果一百多个人都对一首歌十分熟悉，当他们聚在一起合唱时，有人唱错歌词或加入新词，那会怎么样呢？众多记对的人一定是不依的。另一点值得注意的是，当时并没有电视、报章或广告分散或塞满僧尼们的心神，再加上他们都精进禅修，所以都有卓越的记忆。即使到了今天，书籍已经相当普及，还是有一些僧人可以背诵整部《三藏经》。缅甸的孟公法师（Mengong Sayadaw）便能做到。他在《健力士记录》（Guinness Book of Records）里被列为世上记忆能力最好的人。

问：佛经对佛教徒如何重要？

对佛教徒来说，《三藏经》并非每一字每一句都必须信持的神示。《三藏经》是一个记录，记载了一伟人的教诲。经藏里有诠释、告诫、引导与鼓励，我们应该细心地、恭敬地参阅。我们的目的是要了解《三藏经》

里的真义，而非盲目信受，所以我们应该常常以个人的体验与佛陀的言教对照。

一个见闻广博的佛教徒对待经文的态度就像一个科学家对待科学刊物里的研究报告一样。一个科学家做了实验后，会把他的研究结果和他的结论发表于科学刊物。其他的科学家看到了报告，他们会尊敬这份研究工作，但不会马上就把它当作是绝对的事实，而是要他们亲自做了同样的实验并得到同样的结果才会接受。

问：前面，你提到了《法句经》，那是什么？

《法句经》是《经藏》里的一部小经。它的意思就是“真理之道”或是“真理之偈”。《法句经》共有423偈，有些精辟，有些深奥，有些是巧妙的比喻，有些则是优美的诗句，全都是佛陀的口传。因此，《法句经》是佛教文学里最受欢迎的一部经，并有世界各主要语言的译本，而且还被公认为世界宗教文学中最杰出的作品之一。

（译者注：这是对南传《法句经》而言。巴利文《法句经》共26品423偈。北传《法句经》有不同的汉译本。比较接近巴利文版的有“尊者法救撰吴天竺沙门维祇难得等译”的《法句经》，共39品752偈，还有西晋法炬共法立译的《法句譬喻经》，也是39品752偈。）

问：有人说不能把佛经放在地上或夹在腋下，而是应该把经书置于高处，是这样吗？

直至近代，在一些佛教国家里，就像在中古世纪的欧洲一样，书籍是稀少及贵重的。因此，经书是非常受尊崇的。你所提到做法就是一种尊崇的习俗。虽然习俗和传统做法是不错的，然而，现今多数人会同意：实践佛经里的教义才是最好的尊崇。

问：我觉得佛经太冗长，有诸多重复而且非常枯燥，太难读了！

我们翻阅宗教经典时，总是期望有令人兴奋的字句或是有激励人的赞美和喜悦。因此，一些人阅读了佛经，难免有些失望。虽然一些经文生动优美，但绝大多数则是像哲学论文，充满了术词的定义、谨严的理论、仔细的劝导、详细的禅修指导以及精确的真理。佛经是理性的而非感性的。只要我们不再把佛经和其他宗教的经典作比较，我们将发现佛经有自己的优美之处，即解说清晰、意义深透、充满智慧。

问：我听说，佛经原来是写在贝叶上的，为什么呢？

当佛经开始以文字写下来时，印度和斯里兰卡还没发明纸张。当时，一般的文件，如书信、合约、账本和契

书等，都是写在兽皮、铁片或贝叶上的。佛教徒不喜欢用兽皮，铁片则是既昂贵又繁重，所以就用了贝叶。这些贝叶经过特别处理，以两片木片为书皮，用绳线装订成一本书。这贝叶书既方便又耐久，就像现代的书本一样。当佛教传入中国时，经文被抄写在丝布和纸张上。大约五百年后，为了能出产更多的经书，刻印技术应运而生。世界上最古老的印制书就是于公元828年印出的汉译《金刚般若波罗蜜经》。

12

历史与发展

问： 如今，佛教有众多信徒分布于世界各地，这是怎么发展而成的呢？

佛陀入灭后150年，他的教诲已在北印度广泛流传。

公元前262年，印度的阿育王皈依佛教，并把佛法推广至国内各地。佛教的崇高道德教义，尤其是对印度教的种姓制度的反对，吸引了不少人。阿育王也举办了一个僧团的结集，并派出使团到邻近国家宣扬佛教，有些出使团甚至抵达欧洲。其中，到斯里兰卡的出使团是最成功的。这岛国皈依了佛教，并且一直维持至今。其他的出使团也把佛教带到南印度、西印度、克什米尔、现今的缅甸南部以及泰国半岛。

过了大约一个世纪，佛教传入阿富汗和印度北部的山区。从那里，僧人和商人把佛教带入中亚地区，并传入

中国。佛教再从中国传入韩国和日本。有趣的是，在中国，佛教可说是唯一扎根滋长的外来思想。

大约公元12世纪，在斯里兰卡僧人的努力下，佛教在缅甸、泰国、寮国（老挝）及柬埔寨等国家成了主要的宗教。

问：佛教怎么传入西藏，那又是什么时候的事？

公元8世纪，西藏的国王派出使者到印度寻求经书和僧人。佛教虽然由此传入西藏，但却不成气候，其中部分原因是由于西藏原有的苯教激烈反抗。大约11世纪时，许多印度僧人和导师进入西藏，佛教也从此在西藏扎根。此后，西藏一直是最虔诚的佛教地区之一。

问：那么说佛教传播得非常广。

佛教的确传播很广，在传播之际，甚少有佛教迫害其他宗教的事件发生，而且也不曾发生过以战争把佛教带入某地区。佛教从来就是温和的生存之道，佛教徒不能接受以武力或压力强迫他人皈依自己的宗教。

问：佛教如何影响那些佛教传入的国家？

当僧人到各国弘法时，他们不只把佛法带入该国，通常也把印度文明的许多方面传入。一些精通医术的僧人

把新的医学概念带入一些没有这些医学理念的地方。直到僧人把文字引进，斯里兰卡、西藏以及一些中亚区域并没有文字，而文字的引入也带来了新的知识和思想。皈依佛教前，西藏人和蒙古人是粗野又难伏的，是佛教调伏及教化了他们。在印度，因为佛教的关系，杀生献祭的做法逐渐消失，种姓制度也一时减少压迫。就以当今来说，佛教传入欧美国家，佛教对心理的见解开始影响了西方心理学的发展。

问：佛教为什么在印度消失？

这事无人有圆满的解释。一些历史学家认为佛教后来变得腐败而被人遗弃，另一些则认为是佛教融入太多的印度教教义而变得和印度教没两样。另一种推论是，僧人后来都在王族支持的大僧院聚居，因而与一般百姓产生了隔离。不论如何，到了公元八、九世纪，佛教在印度已开始没落。最终，在13世纪，佛教于伊斯兰教入侵时的混乱和暴动中，在印度完全消失。

问：但现今印度还有一些佛教徒，不是吗？

是的。自20世纪中期，佛教在印度又萌芽滋长。1956年，印度贱民中的领袖，因不满贱民在印度教的姓种制度下受尽苦头，皈依了佛教。此后，约有8百万人皈依佛教，而且数目与日俱增。

问：佛教又是在什么时候传入西方？

最初皈依佛教的西方人应该是公元前3世纪随着亚历山大大帝入侵印度而移居印度的希腊人。佛教中最重要的古文献之一《弥兰王问经》（Milindapanha）就记载了印度僧人那先比丘（Nagasena）和有希腊血统的弥兰王（Milinda）两人之间的对话。

以近代来说，十九世纪末，学者开始翻译佛经并编写关于佛教的书，佛教开始引起注意和尊敬。到了二十世纪的初期，已有一些西方人自称为佛教徒，甚至有一些人出家当和尚。六十年代开始，西方佛教徒人数稳健增长。现在，佛教徒在绝大多数西方国家已是可观并具影响力的少数群体。

问：你能说说有关不同的佛教宗派吗？

在佛教的鼎盛时期，佛教版图北至蒙古，南至马尔代夫，西至巴尔赫（Balkh，今阿富汗境内，古称薄知Bactria），东至巴厘岛，吸引了不同文化的人。流传了这么多世纪，佛教随着人们的社会环境和知识发展，不断地调整并融入新成分。因此，佛法的精髓虽然不变，但外表形式却有很大的改变。今天，佛教主要有三个支流，即上座部（Theravada 亦称南传佛教）、大乘（Mahayana）和金剛乘（Vajrayana）。

问：什么是上座部？

上座部就是上座（即长老）的教部，主要是以巴利文的《三藏经》为基础。巴利文的《三藏经》是佛教经典中最古老，最完整的。上座部佛教比较保守，以僧团为重心，强调基本佛法，一般上比较简朴甚至清苦。现今，上座部佛教主要流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、寮国（老挝）、柬埔寨以及东南亚部分地区。

（译者注：因为上座部主要流传于亚洲南部国家，所以一般称为“南传佛教”）

问：什么是大乘佛教？

大约公元前一世纪，有人开始深入研究佛陀的一些教义的引义。随着当时社会的发展，佛法需要有新的、更应时的诠释。这些新发展产生了许多部派。这些部派统称“大乘”，因为他们认为他们的法门适合所有的人，而不只是出家人。大乘佛教后来在印度成为主要的支流，并在今日流传于中国、韩国、台湾、越南、日本等国家。

一些信奉南传佛教的人认为大乘佛教歪曲了佛陀的教义。大乘佛教徒则指出，佛陀说“诸法无常”，就如橡树是橡籽的延伸，大乘佛教的诠释也是佛法的延伸，不算歪曲佛法。

问：我常看到“小乘”（Hinayana）一词，请问是指什么？

当大乘佛教开始崛起时，它要与早期的佛教部派区别开来，所以把自己叫做“大乘”，并把原先的部派称为“小乘”。所以说，“小乘”这名称是大乘佛教徒在派系分歧的情况下，给上座部佛教冠上的名称。

问：那金刚乘又是什么？

金刚乘佛教于大约6至7世纪在印度崛起。当时，印度教在印度正在盛大复兴。佛教也因此受影响，尤其是印度教方面对诸天神的崇拜和繁琐的宗教轨仪。十一世纪，金刚乘佛教传入西藏，并在西藏有进一步发展。

金刚乘是指他们的教义犹如金刚一样，坚不可破。金刚乘佛教所用的经典主要是怛特罗（Tantra），所以有时也称为怛特罗乘（Tantrayana）。金刚乘现今流传于西藏、蒙古、拉达（Ladakh，印度西北山区）、尼泊尔、不丹等国，以及在印度生活的藏民间。

（译者注：金刚乘，一般称为“密教”或“密宗”）

问：这么多部派太令人迷惑了。如果我要修行佛法，我怎么知道要选哪个部派呢？

我们可以把这些部派比喻成河流。如果你看源头，

再看河口，你将发现它们差异很多。如果你从源头跟着河流的流向，随而穿山入谷，飞跃瀑布，途中汇入许多小溪，当你到河口时，你就了解河口为何与源头如此不同。

如果你想学佛法，先从最早期的基本教义着手：即四圣谛、八正道、佛陀的一生等。然后再看佛教思想如何发展及为何改变，从而选出最适合你的法门。

那么，你就不会误认河的源头比河口逊色，或是河口是河源的变形。

善问
妙答

历史
与
发展

13

皈依佛教

问： 你所说的非常吸引我，那我要如何成为佛教徒呢？

曾经，有个叫做优婆离的人钦佩佛陀的教诲，于是想要成为佛陀的弟子。

佛陀对他说：

“优婆离，先仔细审察吧！你是个有名望的人，仔细的审查对你有好处的。”

《中部》卷二，379

在佛教里，理解是最重要的，而理解是需要时间的，它是一个过程的结果。因此不要冲动皈依佛教，给自己一点时间，澄清疑问，仔细思考，然后再做决定。佛陀并不重视弟子人数，他关注的是人们是不是在仔细思考及观察事实之后才接受他的教诲。

问：如果我已仔细思考过，并愿意接受佛陀的教诲，那我应该怎么做？

最好的做法是参加一个寺院或佛教团体，支持它们，以从中获得扶持，并继续学习更多的佛法。过些时候，当你觉得心里准备好了，你可以参与三皈依仪式，以肯定自己为佛教徒。

问：什么是三皈依？

所谓“皈依”，就是在人们有困扰时，或是需要安慰和保障时所依附的地方。依附有许多种，比如有些人不开心时，就寻找朋友的安慰。

佛陀说：

“皈依佛、法、僧，
以正见明了四圣谛，
即是苦谛、苦的结集、
苦的消灭以及灭苦的八正道。
这是安稳的皈依；这是无上的皈依；
这是能脱离众苦的皈依。”

南传《法句经》189-192

皈依佛，是有信心地接受人也能像佛陀一样得到圆满的证悟。皈依法，是认清四圣谛，并以八正道为人生导向。皈依僧，是从所有遵循八正道的修行者得到支持、勉励和引导。皈依了佛、法、僧，你就是佛教徒，踏出了走向涅槃的第一步。

问：皈依了佛、法、僧后，你的人生有什么改变吗？

和两千五百年来的无数人一样，我发现佛陀的教义给这个困苦的世界赋予意义。佛法给无谓的人生带来了意义。佛法让我以充满人性和慈悲的道德观对待生活。佛法让我看到了我在来世如何能得到清净及圆满的解脱。

古印度曾有一位诗人如此说：

“到佛陀那里：

皈依佛陀，

赞颂佛陀，

顶礼佛陀，

修行佛法；

此是正见之行！”

我完全同意这个说法！

问：我有个朋友一直要我改信他的宗教。我对他的宗教没兴趣，也跟他说了，但他始终纠缠不清。我能怎么办呢？

你首先应该认识到，这个人并不是你的朋友。一个真正的朋友会接受你，并尊重你的意愿。我想这个人不过在假装成是你的朋友，借以带你进入他的宗教。那些把他们的意愿强加于你身上的人都不是朋友。

问：但他说他是要分享他的宗教。

和他人分享自己的宗教是件好事，但我认为你的朋友不能分辨什么是分享，什么是强迫。如果我有一个苹果，我分一半给你，而你也乐意接受了，那就是分享。但是如果你拒绝了，而我却对你施压，坚持要你收下，直至你无奈接受，那就不是分享了。一些像你的“朋友”的人，把他们的丑陋的行为掩饰为“分享”、“友爱”或是“见证”。不管他们宣称为什么，他们的行为是无礼又自私的。

问：那我该如何制止他呢？

那很简单。首先你必须清楚你自己要的是什么。其次，你要清楚直接地跟他说。再来，如果他追问的话，你要清楚地、有礼地坚持你的回绝。

比如：

他：“为什么你不和我一起参加聚会？”

你：“谢谢你的邀请，但我不想去。”

他：“为什么？”

你：“那是我的事。我就是不想去。”

他：“可是那里有很多有趣的人。”

你：“我相信你，但我还是不想去。”

他：“我是关心你才邀请你的喔！”

你：“谢谢你的关心，但我就是不要去。”

只要你清楚、耐心、坚持地重复你的意愿，并拒绝卷入任何讨论，他将放弃的。如果你必须这么做，那是挺遗憾的。但是我们必须让这些人知道，他们不能强把他们的信念或意愿迫架于他人。

问：那佛教徒是否应该和他人分享佛法呢？

是应该的。如果有人询问有关佛法的事，那就给他们解答。就算他们没有询问，你也可把佛法介绍给他们。但是，假如他们在言语或行动上表明没有兴趣的话，那你就该接受并尊重他们的意愿。我们应该谨记，要让别人认识佛法，说教还不如行动来得有效。以关怀、善心、容忍、耐心、正直、忠诚等品行让人看到佛法的熏陶，让佛法在你的言行中展现出来。只要我们彻底认识佛法，尽心修行，并慷慨分享，那我们将同时惠益自己和其他人。

善问
妙答

皈依
佛教



14

佛陀语录

品德净化智慧，智慧净化品德。

智慧与品德是不分离的。

德者具有智慧，智者也有品德。

德慧双具是世间至上的。

《长部》卷一，84



世间诸法，由心先导，由心主宰，由心所作。

若心清净，以致言行，福乐自追，如影随形。

南传《法句经》第2偈

不论在何处，或有任何理由，不可斥责或轻蔑他人。

不因愤怒或竞争，而希望他人痛苦。

《经集》149

如大海只有一种味道，那就是海盐的味道；
佛法也只有一种味道，那就是自由的味道。

《自说经》56

他人的过错容易看得见，
自己过错总是很难察觉。
对他人的过错，我们总筛谷扬糠般宣扬，
对自己的过错，我们则如猎人披着兽皮般隐藏。
总是找他人的过错的人，
心忿不平，烦恼徒增，远离断惑。

南传《法句经》第252-3偈

犹如集百花，能嵌诸花鬘，
得生于人中，能作诸善行。

南传《法句经》第53偈

当你与他人说话，时间可能恰当也可能不恰当；内容可能根据事实也可能不根据事实；语气可能温和也可能苛刻；说法可能直接简炼也可能繁琐；内心可能充满慈悲也可能充满怨恨。

你应如此修行：“我的心不被迷惑。我不说恶语。我以慈悲与爱心言语。我持以无怨恨并充满慈爱的心过活。我将慈悲，先弥漫于一人，再遍布整个世界，使世界充满了无量无边、无有怨恨、无有敌意的爱心。”你当如此修行。

《中部》卷一，126

我们可以由三处认出智者。哪三处？

智者能清楚认识自己的过错。

智者认清过错后，将竭力改过。

当别人认错时，智者都能宽容原谅。

《增支部》卷一，103

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛法。

南传《法句经》第183偈（汉传《法句经》第368偈）

峡谷间小溪哗然疾流，宽阔的大河静静奔流。

空洞的器皿当当作响，丰满的器皿默默无声。

愚人就如半满的水瓮，智者则像沉寂的深潭。

《经集》720-721

纵然匪徒以锯割下你的四肢，

如果你的心因此充满嗔恨，

那你并没有遵循我的教诲。

《中部》卷一，126

一个人如果充满嫉妒、自私和虚伪，

即使有美貌和辩才，他并不美。

一个人如果断掉这些恶习，心无嗔怒，那他才是真的美。

南传《法句经》第262-3偈

若人不自制、不自律、不知足，
则不能节制、约束、满足他人。
若人能节制、能自律、能知足，
则能引导他人修得如此品德。

《中部》卷一，45

知足是最大的财富。

南传《法句经》第204偈

如果有人批评佛、法、僧，你不应当动怒或怨恨。
嗔怨扰乱心思，以至无法辨别对错。
如果有人如此批评，你当解释纠正，说：

“这个不正确，那个非如此。

这不是我们的作风。那不是我们的行径。”

如果有人称赞佛、法、僧，你不应当骄傲或自大。
傲慢蒙蔽心智，乃至无能判断是非。

如果有人如此称赞，你当解释证实，说：

“这个是正确的，那个正是如此。

这是我们的风范。那是我们的作为。”

《长部》卷一，3

一个人的语言，如果有五种品德，
那就是善言，不是恶语，将为众人所崇，智者所赞。
哪五种品德？

适应时宜，真实不伪，温文不燥，简洁明炼，充满慈悲。

《增支部》卷一，243

就如深潭般清澈平静，智者听法时，心境也寂然。

南传《法句经》第82偈

失掉财富是小事，失去智慧才是大事。

得到财富不重要，得到智慧才是美好的。

《增支部》卷一，15

一个人如果读诵许多经文，但是放逸又不遵循教法，
他就像个牧童数着别人的牛只，
他无法得到修行带来的善果。

南传《法句经》第19偈

就如一个母亲不顾自己的性命保护着她唯一的孩子，
我们也应该如此以无量爱心对待世间所有众生。

《经集》150

想要指责他人时，应该先如此检讨：

我是否言语清净，行为无过？我有没有这些品德？

如果没有，他人必定批评：

“你何不先清净自己的言行！”

想要指责他人时，应该先如此检讨：

我是否远离嗔怨，心具慈悲？我有没有这些品德？

如果没有，他人必定批评：

“你何不先发慈悲心！”

《增支部》卷五，79

若人清晨、午间、夜晚，时时修正道，
则于清晨、午间、夜晚，刻刻得安乐。

《增支部》卷一，294

如果有人斥骂你、殴打你、以石掷你、以棍或剑袭击你，
你应当舍去世间欲念与俗见，作如此想：

“我心不移，我不恶语。我不起怨念。我当以慈悲心对诸
众生。”

你要如此想。

《中部》卷一，126

灌溉者调水，造箭者削箭，木匠雕木，智者调伏其心。

南传《法句经》第80偈

世间有四种人。哪四种？

第一种，不关注自己福利也不关注他人的福利。

第二种，只关注自己福利但不关注他人的福利。

第三种，不关注自己福利却关注他人的福利。

第四种，既关注自己福利也关注他人的福利。

四种人之中，第四种最高尚、最无上、最高等、最圆满。

《增支部》卷二，94

若皈依佛、法、僧，则远离恐惧与忧虑。

《相应部》卷一，220

以慈爱制服嗔恨，以善心取代恶念，
以布施克服悭吝，以真实代替谎言。

南传《法句经》第223偈

那些身口意皆善的人是自己的挚友，
纵然他们说：“我们不顾自己”，仍是如此。
为什么呢？只因他们所作的，都是挚友会为他们所作的。

《相应部》卷一，71

别轻视小善，说“我做不到”。
小水一滴滴地落下，水瓶终能装满，
小善一点点地累积，智者终能充满善心。

南传《法句经》第122偈

一时，有一名比丘患了痢疾，跌躺于自己粪便中。佛陀与阿难正访僧居，看见了病僧。

世尊问道：“比丘，你怎么了？”

“世尊，我患了痢疾。”

“没人照顾你吗？”

“没有。”

“为何其他的比丘不来照顾你呢？”

“因为我对他们没有用处。”

于是佛陀对阿难说：“你去取水来，我们为这生病的比丘清洗。”

阿难取来清水，世尊将水浇淋在病僧身上，阿难为他清洗身体。洗净后，世尊与阿难扶着比丘的头与脚，合力把他抬到床上。

之后，世尊召集众僧，问道：“比丘们，你们为何不照顾那生病的比丘？”

“因为他对我们没有用处。”

“比丘们！你们没有父母照顾，如果不互相照顾，还有谁来照顾你们呢？想要照料我的人，你们也当照料病人。”

《律藏》卷四，301

以法布施，最为殊胜。

南传《法句经》第354偈

时时反省自己的过错，是为有益。

时时借鉴他人的过错，是为有益。

时时观照自己的善行，是为有益。

时时赞赏他人的善行，是为有益。

《增支部》卷五，159

修善的人，现在感到快乐，未来感到快乐，

现在和未来都感到快乐。

想到自己的善行，他们感到快乐与心安。

南传《法句经》第16偈

舍弃恶行吧！这是能做到的。

如果无法做到，我不教你这么做。

因为能做得到，所以我说：“舍弃恶行吧！”

如果舍弃恶行导致损失与苦恼，我不教你这么做。

但是舍弃恶行带来幸福与快乐，

所以我说：“舍弃恶行吧！”

修积善德吧！这是能做到的。

如果无法做到，我不教你这么做。

因为能做得到，所以我说：“修积善德吧！”

如果修积善德导致损失与苦恼，我不教你这么做。

但是修积善德带来幸福与快乐，

所以我说：“修积善德吧！”

《增支部》卷一，58

所有众生害怕刑罚，

所有众生害怕死亡。

置身其处设想，

所以不该杀生，也不教他人杀生。

南传《法句经》第130偈

善行如喜马拉雅山，远处耀现。

恶行如夜里的矢箭，隐蔽难见。

南传《法句经》第304偈

世尊问道：“镜子有何用处？你的想法如何？”

罗侯罗回答：“是用来观照的。”

世尊即说：“正是如此。身口意业，应先观照，三思后行。”

《中部》卷一，415

犹如恒河，流向东方，趋向东方，导向东方。

修八正道者，流向涅槃，趋向涅槃，导向涅槃。

《相应部》卷五，50

他骂我、打我、欺压我、掠夺我，
如果心执着此念，怨恨不能平息。
如果心不再执着，怨恨自然平息。
世间所有的怨恨，不能以怨恨制止，
唯有慈爱能平息怨恨，
这是永恒的真理。

南传《法句经》第3-5偈

本地佛学会与道场名单

(有提供中文讲解)

护法苑

Nibbana Dhamma Rakkha

No 24, Lorong 29, Geylang Road
#04-00 Leow Sih Building,
Singapore 388073.
电话：67422781
网页：www.ndrsingapore.org/cms/

新加坡善友禅中心

Kalyanamitta Centre (Singapore)

146B, Paya Lebar Road
ACE Building #06-01
Singapore 409017
电话：67438678
网页：www.dhammadakaya.org.sg

菩提禅堂

Bodhi Meditation Centre

28, Jalan Keli
Singapore 577908
电话：64549268
网页：www.bodhi.org.sg

佛教图书馆

Buddhist Library

2, Lorong 24A, Geylang Road
Singapore 398526
电话：67468435
网页：www.buddhlib.org.sg

佛陀精舍

Buddha Vihara Society

57, Lorong 4, Geylang
Singapore 399296
电话: 63480185/90662009

新加坡佛教福利协会

Singapore Buddhist Welfare Services

105, Punggol Road
Singapore 546636.
电话: 64898161
网页: www.sbws.org.sg

新加坡中华佛教会

The Singapore Chinese Buddhist Association

23, Kreta Ayer Road
Singapore 088992
电话: 62250671

福海禅寺

Foo Hai Ch'an Monastery

87, Geylang East Ave 2
Singapore 389753.
电话: 67425266
网页: www.foohai.org

海印古寺

Hai Inn Temple

33, Bricklands Road (off Choa Chu Kang Ave 3)
Singapore 688254
电话: 67691515
网页: www.haiinn.org

大悲佛教中心

Tai Pei Buddhist Centre

2, Lavender Street, Singapore 338823
电话: 62983343 传真: 62918859
网页: www.dabei.org.sg/index.html

祝福寺

Mangala Vihara (Buddhist Temple)

30, Jalan Eunus

Singapore 419495

电话 : 67444285

网页 : www.mangalavihara.org.sg

觉海学佛研修中心

Awakening Buddhism Study Centre

174, Tyrwhitt Road #03-174

Singapore 207576

电话 : 90085698

网页 : www.juehai.org

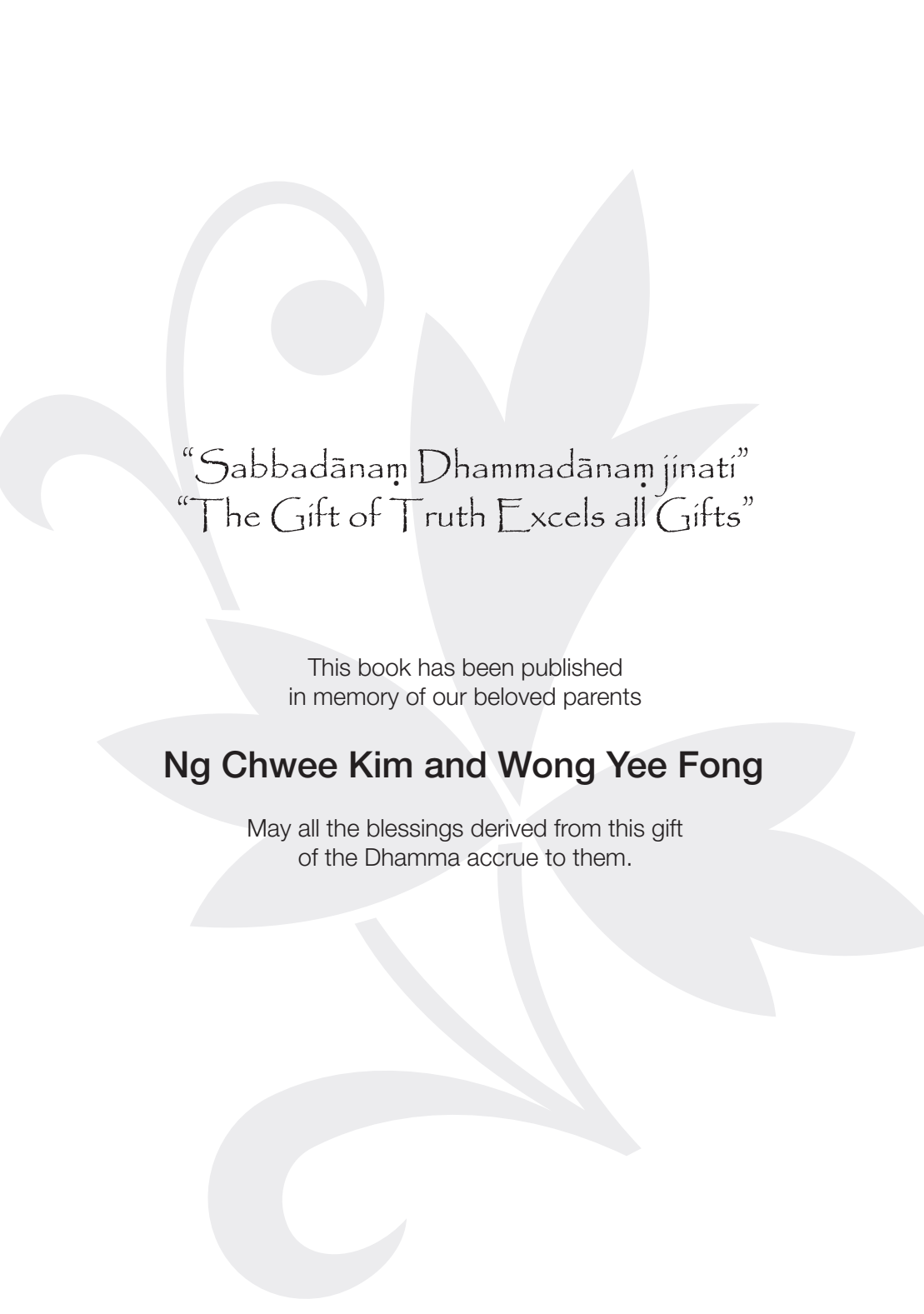
宝光佛堂

Pao Kwan Foh Tang

21, Shunfu Road

Singapore 576741

电话 : 62589206



“Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jīnati”
“The Gift of Truth Excels all Gifts”

This book has been published
in memory of our beloved parents

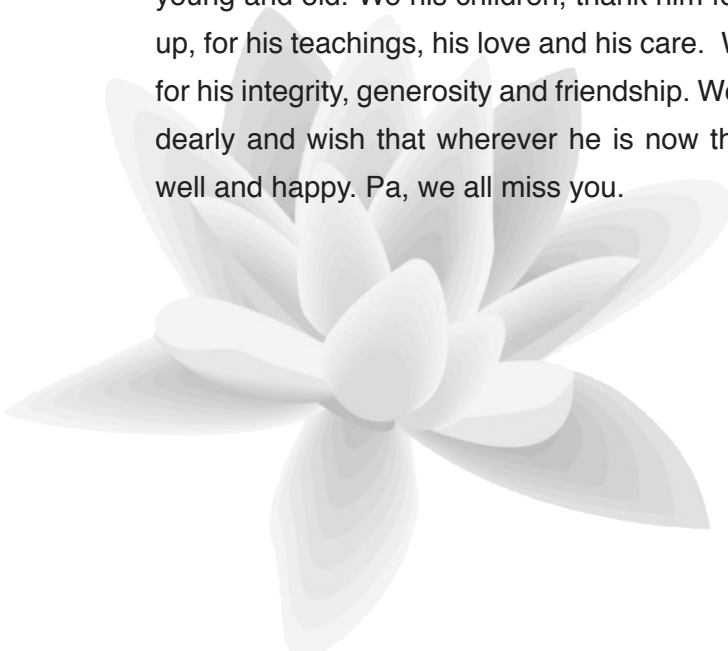
Ng Chwee Kim and Wong Yee Fong

May all the blessings derived from this gift
of the Dhamma accrue to them.



*In loving memory of
Mr. Tan Keik Yong who passed away on
6th June 2010*

Dear friends, thank you all for your condolences. Our dad passed away aged 79, leaving behind our mum, six brothers and sisters and six grandchildren, whom all of who he loved very much. He had lived a simple but a worthy life. He was a down-to-earth, hard working hospitable man, who had many friends from all walks of life, both young and old. We his children, thank him for bringing us up, for his teachings, his love and his care. We thank him for his integrity, generosity and friendship. We all miss him dearly and wish that wherever he is now that he will be well and happy. Pa, we all miss you.



简介

达弥卡法师 (Venerable Shravasti Dhammika) 1951年出生于澳洲，1976年在印度落发为僧。他在斯里兰卡和新加坡居住多年，目前是新加坡佛教曼荼罗学会的宗教顾问。

达弥卡法师著有许多佛学及与佛教相关的书籍。在本书里，他解答了人对佛教常有的疑问。

ISBN 978-981-08-2061-9



9 789810 820619