

常见学法问答 75 题

法增比丘

1.什么是佛教?

答:佛教是根据释迦牟尼佛(Sakyamuni Buddha)的教育,作为一个人的信仰,以佛的教法和实践为核心,而成为古代印度的一个独立宗教,时至今日,全世界各地都有佛教在传播,其信仰人数已超过十亿。

2.什么是佛法?

答:佛法是释迦牟尼佛觉悟,解脱缠结,出於三界,不再生死轮回的方法或经验。众生皆能成佛,但因众生根器不一,佛陀教导他们修行,达至解脱的方法也不一样。现在法师各自弘扬佛法,都说其法能引导学生证悟,但证悟的还是极少,这不是佛法不好,而是老师没教适当的法门,以及学生没照着老师的教导去做所致。

3.释迦牟尼佛是谁呢?

答:佛生于公元前六二三年,涅槃于公元前五四四年,所以今年是佛历二五五零年。他上世从兜率天下来;以托白象梦后从母左胁入胎;从右胁出胎于蓝毗尼(Lumbini),下生为迦毗罗卫(Kapilavatthu)国净饭王(Suddhodana)的太子,出生七日后生母摩耶(MahaMaya)夫人就去世了,而由姨母摩诃波闍波提(Maha Pajapati Gotami)抚养长大;他在少年时出游四门见到老、病、死、和梵志有所感触,而想到人生的痛苦,以及思念如何从这轮迴中解脱,因而生起要离家修行的信念。他在妃子耶输陀罗(Yasodhara)与幼儿罗候罗(Rahula)熟睡时离家弃国而去;后来苦行六年,日食一粟,饿得只剩皮包骨,他自思惟这么死了还不能开悟,因此决定行中道进食而接受牧羊女修舍佉(Sujata)的乳粥供养后,在菩提伽耶(Bodhi Gaya)的菩提树(Pipal)下以吉祥草敷地面东而坐,发誓不成正觉决不起座,然后战胜魔王的扰乱;依禅定而获得宿命明、天眼明、和漏尽明,靠自己的努力而觉悟四圣谛,八正道,顺逆十二因缘法而成佛。

4.谁是佛教徒呢?

答:凡是以佛为导师,以佛为最高人生目标者,追随佛陀的指示过生活的信众;并以佛法的修持来作为个人身心发展的指导;与其他的佛教徒过着和谐无诤守法的生活,以六和敬相处,即:身和同住,戒和同修,语和无诤,意和同悦,见和同解,利和同均。

5.什么是三宝?

答:三宝是指佛、法、僧三种世间的至宝。三宝的意义是;佛宝指释迦佛;法宝指佛所说之法,包括四圣谛、八正道、十二缘起等戒定慧学;僧宝指跟随佛修行的信徒,有出家五众;比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥和沙弥尼,及在家二众;优婆塞和优婆夷,实际上僧宝是指

四双八辈的修行人，那即是向须陀洹，须陀洹[初果 Sotapanna]，向斯陀含，斯陀含[二果 Sakadagamin]，向阿那含，阿那含[三果 Anagamin]，向阿罗汉，阿罗汉[四果 Arahant]。

6.为什么佛、法、僧是三宝呢？

答：(1)从宗教观点来看：释迦牟尼佛是教主，佛法是释迦牟尼佛所宣示的教义，僧是释迦牟尼佛派遣四处去弘法的僧团圣众。因它们是构成宗教的三种主要部分，故称三宝。

(2)从教化众生来看：释迦牟尼佛显示从凡夫成佛的典范；宣说佛法，指示断恶修善，教导芸芸众生同向解脱之道；组织专业清净的僧团，并令以戒为师，守持波罗提木叉，指导信众，推动教化的工作，为人类社会带来和平与安乐；故称三宝。

(3)从修持证悟来看：释迦牟尼佛通过自己精进奋斗而得成佛，而不是靠其他的佛或菩萨的帮助，说明每一众生皆能成就；佛法修持是靠断除爱欲，解除各种烦恼缠结，各自努力，各自证悟，佛法的威力是释迦牟尼佛觉悟此法而成佛，而众生依法修行也能解脱；依法修行解脱者的四双八辈则是众佛教徒的模范；故称三宝。

7.如何成为佛教徒呢？

答：佛时任何人若对三宝有信心，至诚皈依三宝，诵唸三遍皈依文，即成为佛教徒：

「我以佛为皈依处，我以法为皈依处，我以僧伽为皈依处。

第二次我以佛为皈依处，第二次我以法为皈依处，第二次我以僧伽为皈依处。

第三次我以佛为皈依处，第三次我以法为皈依处，第三次我以僧伽为皈依处。」

8.佛教徒的责任是什么呢？

答：当一名佛教徒宣读了三遍皈依文后，成为一个佛教徒，他或她的责任是过着清净无害的生活，因此他或她须遵守五戒，这些戒条不是约束，而是自愿学习与奉守的戒条：

「我愿学习受持不杀生戒，

我愿学习受持不偷盗戒，

我愿学习受持不邪淫戒，

我愿学习受持不妄语戒，

我愿学习受持不饮酒戒，

这就是五项应该学习持守的戒律。」

9.作为佛教徒，我们应该如何在圣道上成长呢？

答：每一个正信的佛教徒，都应天天皈依，对三宝作供养，修学戒定慧三学；戒学是先从在家五戒学好，然后进而学六斋日持守的八戒，通过戒学来清净身语意的粗显的恶行，戒学圆满后，再进而学习定学和慧学。

10.为何要皈依呢?

答:我们必须对宗教作正确的认识和选择。佛教是一种理性的信仰,不是迷信。我们要追求心灵的自由,寻找善良的心;迷信使我们原本已不自由的心灵更为局限,无法净化心灵,也无法解决我们人生的苦恼。宗教信仰是要使我们更能认识自己、肯定自己,实现生命的真义。皈依是归向、依靠、皈依的意思。它和基督教或天主教的洗礼不同。皈依有如孩子幼小时皈依父母,在危困时皈依能引导我们度出危难的领航人。皈依就像是归向自己的家,回到自己的家,感觉到非常的安全和亲切,佛教的皈依是皈依三宝。

我们要明白三宝的庄严殊胜,应生起希求之心。再思惟长远在六道三界轮回的苦痛,以及我们极少造善业,死后必堕在恶趣的危险,任何一位有智慧的人,就会考虑皈依三宝,寻求从三界解脱出来的方法,更何况地狱、饿鬼、畜生道及长寿天神等众生都无能修行,只有人才有资格修行,这也是佛做菩萨时从兜率天投生人间的原因。因此能生为人是很殊胜的,佛言能生为人也极稀有,就如百年盲龟颈项入漂浮于海面的木轭孔一般稀有,我们生为人又幸遇三宝,那又更稀罕了。世间财富权位名誉都是无常,死了又带不去,追求那些真是愚蠢。若生在天界死后也难免因善业耗尽而堕落在三恶道中,而这世界在遥远的将来会被七个太阳焚毁,你看将怎么办?那唯有寻求皈依!

11.什么是皈依呢?

答:皈依是对三宝寻求皈依和依赖。

「皈依佛」是我们从众多迷惑颠倒邪见中依正见正思惟来生活,这才是真正皈依佛的意义。佛陀是三界里圆满的觉者,他所觉悟的道理不是我们凡夫能够马上明白的,唯有通过修行,才能深化我们对佛陀的信念。佛陀是自己觉悟生死轮回之真相,并摆脱轮回之苦和渡过轮回苦海的大圣者,他能宣示四圣谛及教导八圣道修行法的无上正等正觉者,他也是值得受人类及天神供养的应供者,他已调服及断除所有大小微细的烦恼,故此他无有任何世间的系缚。

「皈依法」是皈依四圣谛,八正道,十二缘起,三法印等。四圣谛是解释世间苦的真相及众生解脱苦的方法。苦谛说明众生所受身心之苦,有身体的生老病死苦,心理的爱别离苦,怨憎会苦,求不得苦,五盛阴苦;集谛说明苦的产生原因是源于众生个别的愚痴;灭谛说明苦的灭尽;道谛说明灭苦的方法或道路。

道谛里的八支圣道是所有的修行人要走的道路,它是与戒定慧三学与三十七菩提分法密切联系着的。

「皈依僧」,「僧」是清静、和合众的意义。「众」是指团体、社会单位。世界上团体很多,小则一个家庭,大则一个国家。学佛人的团体,在世间一切团体里,是最值得尊敬与赞叹的,因为它是模范团体,可以作为所有团体的榜样。它的特点是团体里每一分子都能和睦相处,是一个和合的团体。这团体以僧律和六和敬「见和同解、戒和同守、利和同均、身和共住、语和无诤、意和同悦」来建立共识,是所有团体中最尊贵的。我们要以互相爱护,容忍,关

怀，耐心与真诚的相处，互相帮助，互相督促，走上解脱之道。我们僧人，无论修持那一个宗，那一派，那一法门，都是扶持佛法，因为不能兼顾众多法门，所以各领一门，佛在世时已经如此，当时随优波离的都是学律的，随大迦旃延的都是学议论的，随大迦叶的都是学头陀行（Dhutanga）的，随目犍连的都是学神通的等等。

12.皈依有什么功德呢？

答：皈依三宝会有下列的功德与利益：

1. 成为佛门弟子。
2. 是受戒的基础。
3. 能弃恶向善。
4. 减轻业障。
5. 能积集广大福德。
6. 不堕三恶趣。
7. 人与非人都不能娆乱。
8. 众多天神护法随身护持。
9. 诸善愿皆能成就。
10. 成办佛道。

13. 如何才是真正的皈依处？

答：三界是众生轮回的地方，我们应当对三界有正确的认识，知道它是系缚，是我们长久受苦之处，所以要决心从中出离。有智慧的人是会勤求方便透彻四圣谛，透彻八正道，不会求生在三界六道里，而会求以智慧舍去对身心的执着，达到寂灭清凉出苦的境界(涅槃)，那就是彻底的从欲界，色界与无色界中解脱出来。

真正的皈依三宝乃是如佛对阿难说的：「阿难！当自炽燃，炽燃於法，勿他炽燃！当自归依，归依於法，勿他归依！云何自炽燃，炽燃於法，勿他炽燃？当自归依，归依於法，勿他归依？阿难！比丘观内身，……观外身，观内、外身，精勤不懈，忆念不忘，除世贪忧。受、意、法观，亦復如是。」（见《长阿含经·游行经》）这是修持四念处，以四念处为归依，精勤不懈，忆念不忘，除去对世间的贪忧。

14. 如何才是正信於佛教？

答：当我们看到佛像、圣物，或大法师时生起净信，这是清净信。好比一个人相信因果，当他做了好事，心瑞安乐，就一直做好事。由净信而得到内心的宁静与安祥，这是清净信。当我们祈望脱离痛苦、生于善道、或能断恶修善，并对此深具信心，这是乐求信。好比一个人皈依后天天持戒，努力调伏内心所起的烦恼，少欲知足，这是乐求信。当我们了解三宝是我们唯一的皈依处，是究竟的皈依处后，并对它生起信心时，这是虔诚信。当我们通过修持佛法，如理思惟和观察，反复思择，了解万法缘起的道理，这是智解信。当我们有烦恼困难病

患时，知道祈求神祉是不能解决问题的，因此我们要用正确的方法来解决，比如思惟解决的办法、找有经验的人帮忙、忏悔恶业、放生、修观照、行善事、患病时看医生等等，这样才能解决困难，这才是正信。对佛教迷信的人，都是不曾深入了解教义的人。

15.什么是声闻呢？

答：声闻(Savaka)是指一个佛教徒亲近善知识后，听闻正法，如理思惟，依法修行。因此大部分的行者是属于声闻，解脱道的行者包括所有声闻乘的修行人。不过有极少的修行人要走菩萨道而求取无上菩提。一些初接触佛法的人，若是没有宿世的善根，一听到要守戒，就已经没有兴趣了。要他发大菩提心，于长劫勤苦修行，那就更难了。佛的本意只是要众生认识到轮回的苦，把道理说给稍有理智的人听，先求度自己，他从来也没逼任何一个人去修行，或是去行菩萨道度众生，他只是度有善根的人依声闻而解脱。

16.持戒有什么好处呢？

答: 对这个问题佛陀说:「诸居士! 受持戒、成就戒者有五项功德:是哪五项呢? 诸居士! 此处受持戒、成就戒者因不放逸而得积聚大财富, 此乃受持戒、成就戒的第一功德。诸居士! 其次受持戒、成就戒者会得到美好的名声, 此乃受持戒、成就戒的第二功德。诸居士! 其次受持戒、成就戒者不论到哪一个集会的场所, 刹帝利众会、婆罗门众会、居士众会、或是到沙门众会, 都能无所畏惧无有羞惭, 此乃受持戒、成就戒的第三功德。诸居士! 其次受持戒、成就戒者不会迷乱而死, 此乃受持戒、成就戒的第四功德。诸居士! 其次受持戒、成就戒者在身坏命终之后, 转生於善趣、天界, 此乃受持戒、成就戒的第五功德。」(在巴利[律藏.小品.药犍度]和[长部.16经])

因此持戒的好处归纳佛说的话有以下五点: 得大财富, 有好名声, 处众无畏, 死不迷乱, 命终生天。

17.犯戒怎么办?

答: 犯戒的对治是: (1) 提高正念。(2) 思惟造业与犯戒的条件。(3) 在佛前忏悔或找一位法师询问和发露, 忏悔后就安乐。(4) 若破戒(故意毁戒)要重新拿三皈五戒。

杀生须具备五个条件: 对象(有生命的众生), 看法(有生命的众生), 动机(故意要杀), 行动(自作或教人作), 结果(受害者死亡)。

偷盗须具备六个条件: 物品(有主物), 看法(知为有主物), 动机(盗心), 行动(自手取或教他取), 物值(过五钱), 结果(取离原处)。

邪淫须具备四个条件: 对象(男女), 知道(清醒), 动机(淫), 行动(三道: 性根, 口及便道交媾)。

妄语须具足五个条件: 对象(人), 话题(谎话), 看法(说谎), 动机(欺骗), 结果(听者明白)。

饮酒须具足二个条件: 对象(酒类), 行动(饮用)。

不论我们造什么业，善的或是恶的，我们都必将要承担。业力不是一切世间现象运作的全部原因，它是二十四缘之一。若把一切现象的运作都说成是业力的控制，那就无望去修行，去断恶修善了。犯戒有故意作业，也有不故意或无心的。故意造作的罪业较重，属于重业或定业。因此罪业的轻重取决于最初的动机，若无意踩死一只蚂蚁，它是不定业，业报较轻。可以通过忏悔，使这不定业变得很轻。此外通过日日皈依守戒，修定修慧，我们天天在增加善业，恶业就会被淡化。

18. 为何说佛法难闻呢？

答：要能听闻佛法，我们必须克服八种障碍，那就是不要：

- (1) 生於地狱中；
- (2) 生於饿鬼中；
- (3) 生於畜生中；
- (4) 生於长寿天；
- (5) 生於无佛法的边地；
- (6) 心有邪见；
- (7) 诸根不全，盲聋闇哑；
- (8) 佛不出世。（《中阿含.八难经》）

要知道如来出现世间，甚為难遇；人身难得；生於有佛法的国土中，也很难遇；与善知识相遇，也很难遇；听闻佛法，亦不可遇；法法相生，遇缘时才有；我们应知！如来现今已出现在世间；我们得闻正法；诸根不缺；又能明白正法。现在要不精勤，将来要后悔莫及。

19.如何分辨是否正信佛法？

答：依四法印(或三法印)，来分辨佛法；

- (1)诸行无常(名色法是行法;身语意，三行)，
 - (2)诸受是苦(苦、乐、不苦不乐，三受)，
 - (3)诸法无我(五蕴、十二入、十八界)，
 - (4)涅槃寂静(世间成住坏空，生住异灭;人有生老病死;涅槃则不生不灭)
- 也就是无常、苦、无我、空来分辨佛法。

依四依法，来分辨佛法；

- (1)依法不依人，
- (2)依义不依语，
- (3)依智不依识，
- (4)依了义不依不了义。

依四阿含(Agamas),或五部(Nikayas)来分辨佛法；

- (1)杂阿舍，
- (2)中阿舍，
- (3)长阿舍，
- (4)增壹阿舍。

- (1)长部(Digha Nikaya)，
- (2)中部(Majjhima Nikaya)，
- (3)增支部(Anguttara Nikaya)，
- (4)相应部(Samyutta Nikaya)，
- (5)小部(Khuddaka Nikaya)。

正信的佛法，必有戒、定、慧三学；

戒律：在家戒有五戒、八戒；出家戒有十戒、二百五十戒。

禪定：四色界定，四无色界定，无想定，灭尽定。

智慧：四諦智，十二因缘顺逆智，十六观智。

正信的佛法，必有四圣諦、十二因缘法、三十七菩提分法；
这是佛教的教法核心。

20.民间信仰是佛教吗？

答：民间信仰从人类的文化发展来看，它是原始的宗教型式，倾向於多神崇拜，迷信色彩浓厚，它应运而生在民间，是提供给普遍民众解决内心不解的忧结和困扰。因此人们就用籤符，占卜，降灵，牲供，踏炭，水洗，街戏，问神，灵媒，乩童，筊杯等方法，寻求方法解决烦恼苦疼。

佛陀教导我们依三宝，四圣諦和八正道，戒定慧学，相信因果的法则，来寻求方法解决烦恼苦疼，而不是靠上述的迷信方法来解决。

21. 初学佛法者应如何开始修行呢？

答：[阿舍经]提到两种初学者：一个是随信行，一个是随法行。随信心的行者追随善知识的教导而按步就班的修习，随闻法的行者听闻善知识的教导，思惟后而按步就班的修习。

《阿舍经》还提到四个修行的步骤：一是亲近善知识，二是听闻善知识的教导，三是如理思惟，四是法次法向。

每一位行者的修行都要贯澈戒定慧三学,对四圣谛澈底明了,三转十二行,成就四双八辈的果位,然后达到清净的涅槃境界。没有捷经,那些若是在今生解脱的行者,只是因为他的修行波罗蜜已达圆满的缘故。

22.在家众修行的六根本是什么?

答:佛陀教导释子摩诃男(Mahānāma)说在家众依正信、念戒、布施、闻法、修慧与舍的六根本修行。

(1)正信主要是对佛陀的佛陀。佛陀佛陀是如来(Tathagata)、应供(Arahat)、等正觉(Sammasambuddho)、明行足(Vijja carana sampanno)、善逝(Sugato)、世间解(Lokavidu)、无上士调御丈夫(Anuttaro Purisadhammasarati)、天人师(Sattha deva manussanam)、佛(Buddho)、世尊(Bhagava)。

(2)念戒是努力守好佛所制订的五戒:不杀生,不偷盗,不邪淫,不妄语,不饮酒。

(3)布施是一位行者在发愿行布施后,常慷慨布施。自念在众多慳垢众生中我得到利益,得於心离慳垢,常常自手布施,乐行舍法,具足等施。布施时,不起贪欲、瞋恚、愚痴之心。

(4)闻法会增长智慧,成就辩才。於未曾听闻之法得以听闻,於未曾思惟之法得以思惟,於未曾证悟之道得以证悟。

(5)修慧是於身心组合的五蕴生灭法,能如实知它们是苦,苦圣谛如实知,苦集、苦灭、苦灭道圣谛如实知,透澈观察五蕴,灭尽无余。

(6)舍是在明白名色法是无常、苦之后,不愿继续造业受生,决定舍弃名色法。在日常生活中以中道与舍的态度过活。

23.在家众修行现世如何达至富裕与安乐的方法?

答:在家众修行现世达至富裕与安乐的方法有四:善於营生的技巧;善於守护财物;与有信(saddha),戒(sila),施(caga),和慧(pañña)之善知识交往;於钱财善於量入为出。

24.在家众修行后世如何达至富裕与安乐的方法?

答:在家众修行后世达至富裕与安乐的方法有四:於如来有信敬心;五戒具足;乐行布施;苦、集、灭、道四圣谛如实知晓。

25.什么是四圣谛?

答:佛陀在菩提迦耶的金刚座亲自证悟的人生轮回生死苦恼的真理,以及脱离轮回生死的方法叫做四圣谛:

(1)苦圣谛:是生命多苦的真理,一切众生都有身体的生老病死苦;人生还有心灵的爱别离苦,怨憎会苦,求不得苦等;总结为五执取蕴苦。整个生命过程充满了大大小小的苦,虽然有时也会快乐,但快乐都是短暂的,所以仍是苦。一切所经历的苦也叫苦苦,一切所经历的身心事物的消失毁灭的苦也叫坏苦,一切所经历的身心事物的诸名色法的因缘生灭的苦也叫行苦。

(2)苦集圣谛:集是一切苦生起的原因。众生轮回生死的苦因是因为以贪瞋痴之心造作违逆道德的恶业，自食苦果。众生轮回受苦之时，又继续造作恶业，因此业不能灭尽，一死死后，又随业受报去了。

(3)苦灭圣谛:灭除了生苦的原因，息灭对欲乐的渴求，把大小诸烦恼结全部斩断，而在圣者的正道中成长，成就四双八辈果位，朝向涅槃之道迈进。

(4)苦灭道圣谛:这是通过实践八正道而达到涅槃的途径。依戒定慧三学，或八支圣道，通过清净戒学，克制欲望，守护六根，调服散漫，培养定力与观照力，破除愚痴而亲证涅槃。

26.什么是八正道？

答: 八正道也称为八支圣道(Ariya atthāngika magga)，它是正道因为它不是偏激的。佛陀教导我们以避免走极端的方式来过生活，不纵容自己去追求感官的欲乐享受，或是以折磨身心的方式来求净化自己，而应是以中道的方式来净化自己。八支圣道是解脱轮回的方法。

(1) 正见是对三有、轮回、佛、法、道、四谛、三法印、业果与道果智的正确的认识。

(2) 正思惟是向灭之道实践无欲、无瞋、无害的身口意行；修习礼敬与皈依三宝，信、愿、行，布施供养，忏悔恶业，忍辱、随喜，慈、悲、喜、舍，与回向功德等。这无瞋、无害的思惟接下来就能应用在正语、正业与正命上。

(3) 正语是口行朝向苦灭之道，远离妄语，恶口，两舌和绮语。若在意上没有灭除害心，怨恨和嫉妒等不善心，正语是不可能圆满的。它的实践是真实语、爱语、关怀语、与和协语等。这是与五戒十善有关系的。

(4) 正业是身行朝向苦灭之道，远离杀、盗、邪淫。同样的，若在意念上没有灭除害心，怨恨、嫉妒、傲慢等烦恼，正业是不可能圆满的。它的实践是不作一切恶行，以正念正知贯彻于一切衣食住行，言行举动，待人接物中都能作出如法、合理的行动。这也是与五戒十善有关系的。

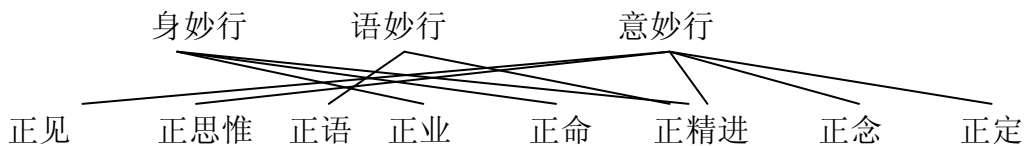
(5) 正命是以正确的方式，合理的方式来谋生活命，以便实现单纯为了生存，以合法的正当职业取得衣、食、住、行等必需物，这里边也有禁欲的正命的精神，使求取必需物符合道德化的正命之道。在《增支部》5.177中说：「在家众不应经营五邪命：买卖武器，买卖人畜，买卖肉类，买卖酒品，买卖毒药。」这也是与五戒十善有关系的。

(6) 正精进是以正见、正思惟配合来修习正语、正业、正命。因为专注于正见，故培育起正念。又因为正念与正精进的缘故，正定得以生起。正精进对其他七支圣道要密切配合以修习圆满。

(7) 正念的详述是四念处的内容，它是要配合其它七支以达到四念处修习圆满。从八正道的核心来看，正念是对灭苦的忆念与专注。不忘于七觉支的修习。

(8) 正定是修习四色界禅定达到心一境性，这正定是有助缘与有资具的。正见乃至正念是正定的助缘，也是正定的修习资具。

八正道与身语意三妙行的关系如下表：

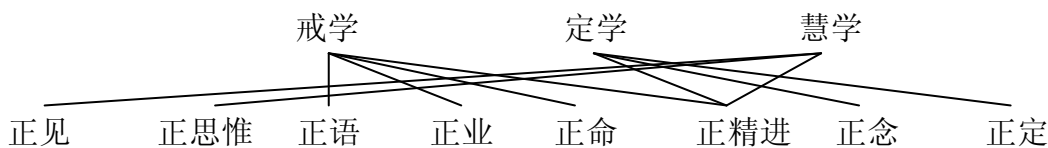


身妙行: 正业, 正命, 正精进

语妙行: 正语, 正精进

意妙行: 正见, 正思惟, 正精进, 正念, 正定

八正道与戒定慧学的关系如下表：



戒学: 正语, 正业, 正命, 正精进

定学: 正精进, 正念, 正定

慧学: 正见, 正思惟, 正精进

27. 什么是十二缘起?

答: 缘起法是佛陀教法里最重要的自发智慧辩证法。缘起法它分为十二个层次，即无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老病死。它是用来说明众生轮回的原理。佛教的根本教理就是这个，是与其他印度同时的教派不同之处。我们要清楚的是佛陀否定一个不变自我，若把十二因缘解释成三世两重因果，或二世两重因果，或者二世一重因果的关系都违背了佛的无我的教旨，所以不应以纵的两世、三世的说法，而应以横的现在世的说法较为恰当。缘起本身的实质就说明了无我，一切只是法的因缘关系。转世的人，不是同一个人，也不可说不是同一个人！诚然，用三世或两世的轮回说法来解释缘起是行不通的。

觉音在《清净道论》里把缘起依照三世两重因果来解释：「在圣典中，从它们的自性说：无明与行二支为过去时，以有为最后的识等八支为现在时，生及老死二支为未来时。」及「过去有五因，今世有五果，今世有五因，未来有五果。」过去五因是无明、行、爱、取、有。今世五果是识、名色、六入、触、受。今世五因是爱、取、有、行、无明。未来五果是识、名色、六入、触、受。这种解释法对初学者说是可以的。

最简单的缘起教法就如同马胜比丘说给舍利弗听的，上根的人一听就明白无我，三支、四支、五支、九支、十支甚至十二支十七支缘起的教法是说给不同根器的人听的。比较困难解说的最后两支是生与老死，那它是不是说明轮回到下一世呢？答案肯定不是。因为若说明有下一世，听的人会以为识相续，就会生起常见。若说无呢，听的人又会生起断见。这生与老死只不过是说明愚痴无闻众生，因无明入胎从生开始到死受苦的过程。最清楚的是十七支缘起，它直接从无明排到苦。每一经都说明苦生及苦灭的过程，都没提到三世。

前四支是说明生命的活动现象（无明→行→识→名色），中间的五支是说明有情心理活动的情况（六入→触→受→爱→取），依这九支才能说明这活动现象的‘有’，这‘有’代表前九支，因它而带来种种苦及其变化，也即是生老病死等众苦，末三支是泛指众生从‘生’至‘老死’的过程。这种解释符合佛在《啖帝经》中解释的第一义的精神（无常住不变的识，识往生更异）；所以结尾三支是结论，缘有故生，缘生故有老死。一个修行者能各自证知的。这是一种中道的说法。

28.什么是三法印？

答：在宇宙万物之中，一切物质与精神的现象（行法），有三种共同的特性，在佛法称之为三法印(Tilakkhana)：即无常性(Anicca)，苦或不圆满性(dukkha),无我性(Anatta)；也称为诸行无常(Sabbe sankhārā aniccā)，诸行是苦(Sabbe sankhārā dukkhā)，诸法无我(Sabbe dhammā anattā)。

万物的无常性是因为一切现象皆因缘生，这是一个永恒不变的定律，小至微尘，大至星系皆随着因缘的作用而生起，并需依赖其他的缘而存在，当和合的因缘离散时，这现象就消失了。我们的身体是父母精血和合而生起，依赖食物空气和水的缘而存在，但身体老化疾病侵犯时，死亡接着来到。一切现象只是因缘的聚散关系，而非神或上帝所造。佛陀透视一切现象的生住异灭，生老病死的常理，皆是缘聚则生，缘散则灭，因此宣说‘诸行无常’。

万物的苦或不圆满性是从无常性进一步观察而得，一切现象皆随因缘生灭，故是无常的诸行法，无常变易的诸行法是不圆满的，是属于苦的，而非快乐的。因为人生的生老病死的现象不圆满的结果，佛陀才要寻找一个解除痛苦的方法，因此佛陀才要宣说‘四圣谛’，‘八正道’的法理。佛陀透视一切现象的苦或不圆满性，因此宣说‘诸行是苦’。

万物的无我性是从无常性，苦或不圆满性进一步观察而得，一切现象皆随因缘生灭，它们不圆满，缺乏‘自主性’，以我们的身体来说，它是地水火风的组合，若身体是我或属于我的话，那我们应该能够要它不老，不病，不死，但就连有大智慧大神通的正等觉者也办不到。身体病死时，四大离散，依赖有生命的身体才能产生作用的精神四蕴也就跟着消失。身体的生老病死使佛陀透视它的无常性，苦或不圆满性进一步观察而得这身体是‘无我性’，因此宣说‘诸法无我’。

我们的精神现象的感受，想念，造作，和意识活动也同样的‘无常性’，‘苦或不圆满性’及‘无我性’。

29.什么是五蕴？

答：佛陀把众生的身体与精神现象归纳为五蕴(khandha)，即是：色蕴，受蕴，想蕴，行蕴，识蕴。若我们对诸色、受、想、行、识生起执取，那即是‘色执取蕴’，(rūpu-pādāna-kkhandha)，‘受执取蕴’(vedanu-pādāna-kkhandha)，‘想执取蕴’(saññu-pādāna-kkhandha)，‘行执取蕴’(sankharu-pādāna-kkhandha)，和‘识执取蕴’(viññānu-pādāna-kkhandha)。

身体的色蕴由四大组合而成，坚硬的部分叫地大，以地大为主的部位有发，毛，爪，齿，皮，肉，腱，骨，骨髓，肾，心脏，肝脏，膜，脾脏，肺脏，肠，肠间膜，胃中物，粪，脑。液体的部分叫水大，以水大为主的有胆汁，痰，脓，血，汗，脂肪，泪，膏，唾，涕，关节滑液，尿。温暖的叫火大，以火大为主的有间隔性发热之火，令成熟和老化之火，发烧之火，消化之火。推动或膨胀的叫风大，以风大为主的有上行风，下行风，肠外风，肠内风，肢体循环风，入息与出息。

一切诸受的受蕴可分别为二：身受，心受。诸受也可分别为三：乐受(sukha)，苦受(dukkha)，中性受(upekkhā)。诸受也可分别为五：身乐受(sukha, kāyikā sukhā vedanā)，身苦受(dukkha, kāyikā dukkhā vedanā)，心乐受(somanassa, cetasikā sukhā vedanā)，心苦受(domanassa, cetasikā dukkhā vedanā)

，中性受(upekkhā, adukkha-m-asukhā vedanā)。受的生起是身心接触外境而起，受蕴的生起依五个过去因，即无明、爱、取、行与业。受的灭是离所接触外境，当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，受也灭尽。

诸想念的想蕴可分别为三：善(kusala)，不善(akusala)，无记。诸想也可分别为六：色想，声想，香想，味想，触想，法想。想的生是当根门触境后意门所起的认识与思。想的过去因也是无明、爱、取、业与行。它的现在因是触、目标、依处与相应名法。想也同样与受、行、识互为因果。比如想蕴是因，则受、行、识蕴是果；或受、想、行蕴是因，识蕴是果。想的灭是当境消失时或转去新的境时，想就灭了。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，想也灭尽。

诸造作的行蕴可分别为三：身行(kāya)，口行(vacī)，意行(mano)。诸行也可分别为六：依色起行，依声起行，依香起行，依味起行，依触起行，依法起行。诸行也可分别为五十：

(1)善(sobhana-cetasika)-----有二十五：即是信、念、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、中舍性、身轻安、心轻安、身轻快、心轻快、身柔软、心柔软、身适业、心适业、身练达、心练达、身正直、心正直、悲、随喜、正语、正业、正命。(2)不善(akusala-cetasika)-----有十四：即是痴、无惭、无愧、掉举、贪、邪见、慢、瞋、嫉、悭、恶作、昏沉、睡眠、疑。(3)无记(aññasamānā)-----有十一：即是触、思、定、命、作意、寻、伺、胜解、喜、精进、欲。行的产生是根门(五门及意门)触境所生的造作(造业)，它的发生是几种不同的东西(根、境、及意)组合而生起的。行的灭尽唯有在阿罗汉果才能完成。

诸意识的识蕴可分别为六：眼识(cakkhu-viññāna)，耳识(sota-viññāna)，鼻识(ghana-viññāna)，舌识(jivha-viññāna)，身识(kaya-viññāna)，意识(mano-viññāna)。诸识可分别为八十九心或更细的一百廿一心：(1)欲界心(kāmā-vacaracitta)：欲是指(一)能欲，即渴望享受欲乐；(二)所欲，指境，包括颜色、声音、气味、味道、触觉五欲对象。欲地是欲生存地，有十一界，即四恶道，人间与六欲天。共有五十四心。(善心)(24)，不善心(12)，无因心(18)。(2)色界心(rūpāvacaracitta)：这是指与色地相关的心，或与色界禅相关的禅那(jhāna)心。色界禅是以专注于色法目标而得的，比如安般念(呼吸)，或白遍，或地遍等，依这些目标而证得的广大心是色界心。共有十五心。色界善心(5)，色界果报心(5)，色界唯作心(5)。(3)无色界心(arūpāvacaracitta)：这是与无色地相关的心，或与无色界禅相关的禅那心。无色界禅是以专注于无色法目标而得的，比如无边虚空等，依这些目标而证得的广大心是无色界心。共有十二心。无色界善心(4)，无色界果报心(4)，无色界唯作心(4)。(4)出世间心(lokuttaracitta)：上面的三种是世间心。世间是指情世间(sattaloka)，器(物质)世间(okāsaloka)和行法世间(samkhāraloka)(指名色法，或五蕴)；超越这些有为的法界的心，以涅槃为对象的是出世间心。共有八心。若依寻、伺、喜、乐、舍心各分四道与四果就有四十心。道心(4或20)，果心(4或20)。识蕴生起的现在因是“名色”，名是指与识相应的受、想、行三蕴；色是指依处色及目标(内色与外色)。识蕴的灭是离所接触之境或触境不动心，当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，识也灭尽。

“因它们的机件组合，故名为‘车’；同样的道理，因五蕴的组合，故名为‘人’。”([相应部 5.10])
五蕴只是五蕴,它们是无常，苦或不圆满的，所以不是我或我的。

30.修行是否一定要吃素呢？

答：素食不是佛陀订的戒律，所以修行不一定要吃素。在我们的汉传大乘佛教里有许多佛教徒认为不杀生就是等于要素食，这是错误的。一个人若奉行素食为戒律，结果就妨碍了证悟初果(Sotapanna)的机会，它是一种戒禁取见(Silabbatam Paramasa)。

佛陀允许比丘众吃三净肉，这在《律藏》中提到：“如果一个比丘看见，听见，和怀疑这肉是

为他而杀的，他则不能吃。”又在《中部·耆婆迦经》里佛说：“耆婆迦（Jivaka）！予又说三种状态可受用肉，三种状态者：即不见（不见杀）、不闻（不闻杀）、无疑（无疑为予杀）；此三种状态可受用肉。”故此南传佛教国家没有吃素就是这个原因。

这是因为如果比丘吃这三种肉就牵涉到杀生。佛陀在世时，提婆达多为了分裂僧团而提出了要吃素的戒律，但是为佛陀所拒绝了。这个吃素的戒律违背了托钵乞食的原则，而且对比丘的修行没有任何正面的意义。

汉传大乘佛教提出不吃肉的话,因此就不会杀生或不扶助他人杀生,这种说法是不正确的,如果吃肉就等於帮助屠夫杀生,那么吃素菜,农夫也要喷洒农药杀虫,赶走动物等等。此外吃肉的人并没有杀动物的的念头,至多是有贪吃肉的念头而已。

要犯杀戒需具足五个条件：有生命的众生（肉无生命），知道是有生命的众生（知道是肉），杀生的动机（没有），杀生的行动（没有），造成有生命的众生死亡（没有）。

上市场去买已经处理好的肉品，或上餐厅吃已经处理好的肉食，都是不成问题，但是去餐厅点现宰的东西就是杀生了，因为那是亲自去指定宰杀某一只动物鱼虾等。

如果一个人心地慈悲,怜悯众生,决定吃素,这是很好的发心。或是为了身体健康而吃素,这也是无可厚非的。

31. 如何辨别佛教是否是正法？

答：上座部佛教可说是现存的佛法里最纯的一派。在巴利三藏《长部》里的第十六卷中提到：「现在，阿难！如果你们任何一人这么想，‘我们失去了我们的导师’-----不要这么想。只要是任何我为你们说的经文和戒律，那就是你们的导师。」

上座部佛教会存在是因为正法与戒律还存在着，而戒律则是依赖比丘们的遵守而存在。南传僧侣的戒律，总共有 227 条。平常人或许会认为戒律不重要，这是错误的。如佛陀在上面所指出的，佛陀称自己的教法为经文和戒律，戒律和经文是分不开的。戒律维护了比丘行为的清静和正法的延续。就像平常人的坏习惯，在被他人指出时，总会自己编造出一套说法来自圆其说。同样的道理，一个比丘若不遵守戒律，佛陀的经文就会受到歪曲。

在巴利经典中佛陀还提到：

「瞿赏弥，这些你所知道的法的特质，‘这些法引导向清静，不是引导向热情；是向往解脱，而不是向往束缚；是能除去自我的贡高，而不是增强自我的贡高；是朝向谦虚，而不是朝向野心；是朝向满足，而不是朝向不知足；是朝向独自的闲居，而不是朝向人们的缠缚；是向

精力，而不是向懒惰；是向无烦恼，而不是向烦恼’：由此你就可以知道，‘这就是经文，这就是戒律，这就是导师的教导’。」

原始佛教可以以下几点简述：

1. 经文和戒律(Dhamma-Vinaya)

上座部佛教的经文和戒律是经过严格的流传，一代接一代的紧密考查和验证而来的。

2. 历史和考古证明

上座部佛教是经过世界的各方历史学家和考古学家证明是历史上和世界上最原始的佛教。它不仅包含了最原始的经文(以文字记载的有 2,000 年的历史之久)和最原始的僧侣生活方式。

3. 僧侣生活方式

上座部佛教的僧侣们是依照着 2,500 年前佛陀传下来的僧侣生活而实行的。其中包含了不穿鞋，不收钱财，托钵，三衣等等的 227 条严格戒律。由此考查，我们可以知道 2,500 年前的原始佛教至今仍然存在。在这混浊的世界里，它像一朵莲花一般的开着。

但由于今天的信息发达，许多人因接触到各家不同的教法，迷惘的人难免会误信一些邪说，而走上错误的路，或有些人仍在找寻正确的路。而宗教就像一条河流的源头，如果源头不干净，流出来的水自然是浊的。同样的道理，「变质」了的佛教，教导出来的道理和法门也是「变质」的，每一个人都应注意到这点。

在巴利经藏《中部》第六十五卷《跋陀利经》(Bhaddali Sutta) 记载到跋陀利比丘问佛陀：「世尊！为什么从前有较少的戒律，而有许多人证得解脱？而现在有许多戒律，而却有较少的人证得解脱？」（跋陀利比丘认为过多的戒律是导致较少人证得解脱的原因。）

佛说：「正是如此，跋陀利！当人们开始堕落，正法开始消失，就有较多的戒律和较少的人证得解脱。当整个僧团没有大量的僧侣破坏仪规时，导师不会定下戒律。但是，当整个僧团有许多人破坏仪规时，导师才会定下戒律，来让僧侣们遵守。」

由这篇经文我们可以知道，今日之所以正法会没落，乃是因为人们不遵守正法。身为佛教徒的人们更加要遵守正法和戒律，才能让正法延续下去。

32. 要修到几时才能证悟呢？

答：证悟到底有多快呢？根据阿舍经上的记载，确实有许多人，在听闻正法后，现见法，远尘、离垢、得法眼净（证悟初果）。也有些人在听闻正法后，不放逸住、专精思惟，很快就证悟究竟解脱的。这并不局限於已经在佛法中修行的人，佛法外的修行者，於受持佛法后而成就的也很多。

不过他们都有一共同点的是，多数都有很好的修行基础，而且都是俱有要正向求取离苦的修行者，只是缺少正见而已。所以佛陀说：「现见法」「离炽燃」「正向」「不待时节」「即此见」「缘自觉知」。

至於到底证悟有多快，那是看个人对於法次法向的认知程度，与对实际修学正精进的意愿有无具足有关系的。从另一方面说，当一个人的戒定慧学园满成就时，或修行的波罗蜜具足时，就是证悟的时候。法虽然是有次第的，但修学的成就是不待时节的，完全看个人的精进而定。

佛陀比喻说，比如母鸡在孵鸡蛋，母鸡不会想我的小鸡兒几时会出來，它只是靜靜的坐着，等到温度足夠，小鸡兒自然孵出。修行也一样，不要想我几时会证悟，当波罗蜜具足时，自然证悟。

33. 為何要禪修呢？

答：戒定慧三学是每一个修行者要做的功课，戒学包括在家五戒和八戒，定学包括四十业处的任何修定方法，当心纯淨时，我们才能修习观照。我们怎能不禅修呢？因为脱离三界，解除轮回的苦难是要靠智慧的，佛陀苦行六年也无法开悟，就说明了解脱要靠智慧。在《相应部.道相应》里佛陀举出八种理由：(1)为了远离贪欲；(2)为了断诸结；(3)为了永断随眠；(4)为了遍知行路(行路指的是修道)；(5)为了灭尽诸漏；(6)为了现证明解脱果；(7)为了智见；(8)为了无取般涅槃。（《相应部.道相应》41-48 经）

我们经常发现自己陷入无明的‘烦恼’中；可能是外境不顺我们的意愿，但我们不能改变物理的自然现象；可能是自己陷入内心苦闷的感性的枷锁中，内心不解，烦闷不堪。因此我们常感身心不平衡，及失去和谐。在我们能够灭苦（灭谛）之前，我们首先必须能够分辨出苦的根源（集谛），然后让自己认清苦及寻找解除苦的方法。但是我们多半不关怀内心世界的状况，并视它為理所当然。若我们想要成為一位更快乐、更喜悦而且理智的人，那麼探究我们内心世界的修行，則成為最重要的课题，这就是慧学，而且我们将终生奉行。

34. 什么是无明呢？

答：在《杂阿含 298 经》中佛说：

「謂緣無明行者。彼云何無明？若不知前際（过去），不知後際（未來），不知前後際。不知於內（内六处），不知於外（外六处），不知内外。不知業，不知報，不知業報。不知佛，不知法，不知僧。不知苦，不知集（苦生之因），不知滅，不知道。不知因，不知因所起法。不知善不善，有罪無罪，習不習（修习与不修习）。若劣，若勝，染污，清淨。分別緣起（缘起法的详细意义），皆悉不知。於六觸入處，不如實覺知，於彼彼不知。不見，無無間（不停地观察）等，癡闇，無明，大冥，是名無明。」

在《增一阿含 46.49.5》中佛说：

「彼云何名為无明？所谓不知苦，不知习，不知尽，不知道，此名為无明。」

在《相应部. 蕴相应 129.4》中摩诃拘絺罗对舍利弗说：「友舍利弗！无明，说无明者。友！何者为无明？如何为无明人耶？友！于此处有无闻之凡夫，不如实知色之味、过患、出离。受、想、行、识，之味、过患、出离。友！说此为无明，如此为无明人。」

在《杂阿含 490 经》中舍利弗说：

「阎浮车问舍利弗：所谓无明者，云何為无明？」

舍利弗言：所谓无明者，於前际无知，后际无知，前、后、中际无知，佛、法、僧宝无知，苦、集、灭、道无知，善、不善、无记无知，内无知、外无知；若於彼彼事无知闇障，是名无明。」

在《杂阿含 251 经》中舍利弗说：

「尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：谓无明者，云何為无明？」

尊者舍利弗言：「所谓无知，无知者是為无明。」

云何无知？谓眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。

如是，尊者摩诃拘絺罗！於此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚闇、无明、大冥，是名无明。」

在《相应部. 蕴相应 126.1》中佛说：

「比丘！此处有无闻之凡夫，于色有集法，不如实知色乃有集法。于色有灭法，不如实知色乃有灭法。于色有集灭法，不如实知色乃有集灭法。」

于受有集法，不如实知受乃有集法。于受有灭法，不如实知受乃有灭法。于受有集灭法，不如实知受乃有集灭法。」

于想有集法，不如实知想乃有集法。于想有灭法，不如实知想乃有灭法。于想有集灭法，不如实知想乃有集灭法。」

于行有集法，不如实知行乃有集法。于行有灭法，不如实知行乃有灭法。于行有集灭法，不如实知行乃有集灭法。」

于识有集法，不如实知识乃有集法。于识有灭法，不如实知识乃有灭法。于识有集灭法，不如实知识乃有集灭法。」

比丘！说此为无明，如是為无明人。」

35. 什么叫观照呢？

答：观照，巴利文叫 Vipassana，旧译为毗钵舍那。Vi 指诸方观察诸名色法的无常苦无我三相，passana 指依正定而生起正见或正知。现代也有译为智慧禅或内观禅或观禅的，它是戒定慧三学的重要环节，屬於慧学的部分。一个修行者是必需先具备戒清淨的基础，進而修习观照(Vipassana bhavana)而达到定(由观而止)，或進而修定(samatha bhavana)而达到修习观照(由止而观)的。

在[大般涅槃经]里佛陀说：「如是戒、如是定、如是慧。修习戒成就，则定有大利益、大果报；修习定成就，则慧有大利益、大果报；修习慧成就，则心完全由欲漏、有漏、见漏、无漏等诸漏解脱。」修习慧就是观照，没有修习慧是不能由欲漏、有漏、见漏、无漏等诸漏解脱。

36. 为什么要学观照呢？

答：佛法修行依四个层次來开展：那即是亲近善知识，听闻正法，如理思惟，法次法向。这在《杂阿含 843 经》裏称作入流分：「有四种入流分；何等为四？谓亲近善男子(善知识)，听正法，内正思惟，法次法向。有四分成就入流者：何等为四？谓於佛(成就) 不坏淨(信)，於法不坏淨(信)，於僧不坏淨(信)，圣戒成就。」

我们修习观照，是为了两个主要原因：

1.为了解除烦恼纏结

世人皆愿获得快乐，但人生中的快乐短暂而依赖他缘才能得到，不知道这个道理的人，愚昧地盲目追求，每一次享受完短暂的快乐之後，他们可能满足，也可能感到失望，跟着又生起欲望，希望能再次得到这种快乐，因此他们陷入惯性的感官欲乐的追逐中，不能自拔。

这种心态在佛法里称为贪欲(kamacchanda)。修习观照能帮助行者以正念认清我们心理的真相，观照它如何生起，依赖什么助缘，心中对欲乐贪求的強度。在认清这些自己的烦恼的真相後，才能应用正确的佛法來断除贪欲的烦恼纏结。除了贪欲，我们心里还有瞋恚，妒忌，慳吝，懒惰，愚痴等众多的烦恼纏结。这些不善心(akusala citta)使我们一直地在久远的轮回中造作许多恶业，並陷在三界之中，继续受苦，无法出离。

修习观照能使我们仔细地以正念及正思惟，对自己的身心现象及它们相依的关系，正确而有效地认识它们。这样将有助於我们对治不善心，而培养起善心。

2.为了快速证取道果

佛陀教导我们的道理不外是断除苦，苦的原因即是烦恼纏结。因此我们要认清苦，要断除苦必须要靠智慧，以持戒达到戒清淨只是修行的第一步，当我们的正念通过持戒而提昇时，我

们才会认识苦，並将会找到苦的根源，那即是对身心现象的愚昧的执取和根本的无明。但是我们必需感受到苦的压迫，在这无休止的苦的压迫之下，我们才会生起离苦的愿望。

修习观照一段时间之後，一个行者将能通过烦恼纏结的减少而逐渐证取道果。所有的正等觉佛，辟支佛，阿罗汉等都是以智慧断除一切的烦恼纏结而得以离苦。每一天，我们敞开的六个根门都无选择地受到六境的侵蝕，智慧能筛选並隔离那些使我们心灵混乱不安的六境，因此我们的心灵得以不受到干扰。我们培育的正念能察觉心灵不善念的生起，並以正思惟和择法控制这些不善念，通过观照的修持，这种正念的察觉心才会加强，而有效地对治不善念，达到智慧的园滿，证取道果，因而终止了苦。

37.为什么要在家中设有佛龕呢？

答：佛在世时，众弟子与信徒能亲自见到佛，並从佛口听到教法。有一个故事是佛上伀利天为母说法，因而去了三个月，波斯匿王因为思念佛的缘故，因而请准造佛真身像置於床前。佛灭之後六百年，在迦膩色迦王(Kaniska)时期，众弟子与信徒为了尊敬及表达思念，因此开始造佛像置於寺院中或家中淨室，作为顶礼膜拜及供养的对象。早期佛教遵循佛陀的教导，只是对菩提树，佛舍利塔及法轮表示尊敬而已，因为佛陀说他只是僧团中的一个成员而已，以避免信众迷信崇拜，生起邪见。

现在我们离开佛在世的时代已经 2550 多年，要忆念佛陀的真正模样已经很难，因此各佛教国家把佛像造的像他们民族的样子，以增添亲切感。作为佛教徒，在家中淨室设立佛龕，早晚对佛顶礼作皈依，表示对佛陀偉大觉悟的尊敬，受持五戒或齋日八戒，並燃灯烧香供花水和食物等修持，这样我们才不至无目标的修行。在佛前燃灯表示我们将努力去除愚痴和心中的黑暗，烧香表示我们将受持好戒，供花表示我们将常念无常，供水表示我们将清淨自己的身口意三业，供食物表示我们将尽力对三宝布施以消除慳贪，这些都是含意极深的。

38.为什么要对佛像顶礼呢？

答：对佛像顶礼是要对治我们的‘我慢’和‘我见’，藉外在的形式來训练自己，使我们消除高傲。佛陀所觉悟的道理，不是一般凡夫能明了的，就算是证果的声闻阿罗汉也不能比擬。我们必需完全淨化自己污穢的心，才有可能见到佛智的一斑。佛像代表佛陀，他是我们的根本导师，为了表示对佛陀偉大觉悟的尊敬，向佛陀顶礼是必要的，虽然南传佛教国家的顶礼方式简单而纯朴，北传佛教国家的顶礼方式就很肅穆而莊严，藏传佛教的大礼拜就反映了对佛陀虔诚的信仰。一个佛教徒对佛法认识的越深，那他对佛法能帮助我们内心离苦得乐，给世界人群帶來和平共处的信念也就越坚定，因此他会对佛陀所宣说的法虔诚顶礼。四双八輩的修行者，依照微妙的佛法，默默地淨化自己，到达彼岸，他们在人世间是极少数的，就連转轮圣王也比不上一个初果圣人，因为转轮圣王的贪瞋痴还未淨化，因此对证果的圣人顶礼也是应该的。正确的礼佛方式是顶礼时以身口意作礼拜；身体的恭敬是身体跪下，双手合掌 (añjali)，以头触地，像佛时人们以头触佛足來表示谦恭一样；语的恭敬是身体微竖，合掌手

指不散开，口唸赞佛偈或皈依偈；意念的恭敬是在意念里忆念佛法僧三宝的德行，内心纯净而安详。常常这样子做是能累积许多福德与功德的。

39.为什么要诵经呢？

答：佛时的出家众诵念佛陀教过的经果來提醒他们佛教的道理，此外出家众诵念佛陀教过的经文來教导新出家的僧人。佛灭以後，经文就是靠一代一代的僧人诵念着而保存到今天。诵念经文能激起对佛的崇信，並使行者常思惟法义，帮助修行，增強记忆，培养善根，也使佛经得以保存。

诵念佛经也能帮助消除独住或靜坐的恐懼，如诵念《胜幡经》(Dhajagga Sutta)提醒一个行者忆念佛、法和僧以祛除驚慌恐怖或毛发竖然。诵念《宝经》(Ratana Sutta)以祛除鬼怪，瘟疫病害和虫灾之患，诵念《蕴护卫偈》(蛇经 Khandha Paritta)以驱蛇，保护行者。这些都是为人所常知的。

40.虽然我很努力修行，为什么还不能证悟呢？

答：我们应该知道，证悟与解脱要靠智慧，需要澈底知道世间现象的三法印的无常，苦和无我。是什么原因障碍了我们的证悟呢？首先我们被现象的连续相所欺骗，把无常的现象当作是常。一切周圍的外相和我们的身心现象都是无常的，但是我们觉察不到它们的变化，因此把它们当成是常的，我们的身体里的地水火風四大元素极快速的在变化，心理状态配合身体也是极快速地生起与消逝，不过因为这个变化过程发生得太快，使我们无法觉察到它们的生灭，因此我们就以为身心现象是不变的。因为要去觉察它们的变化是非常困难的；这就障碍了我们的证悟。

其次，是什么原因障碍我们证悟苦呢？这是因为我们没有实地去实践身念处和受念处所致。没有去实际仔细观察身体，没有去实际仔细观察感受，因此我们无法体会到身心是苦的，而且是被苦不断地压迫着的。因为不知苦，我们生起邪见，以为身心是美好的，是可以给我们带来快乐的，因此对美好能帶來快乐的人事物，生起贪爱之欲念，只有在不能得到它时，或是失去它时，我们才感受到苦。这是障碍我们证悟的第二个原因。

再次，是什么原因障碍我们证悟无我呢？世上所有的现象都是无我的，没有灵魂或自我，因为它们是无常的，需待众缘才能生起，所以是无我的。但是，为什么我们不能理解无我呢？佛陀分析我们身心的现象是五蕴的组合，是身体与心理状态聚合的综合体，但我们却误以为身体与心理状态是一个完整而不变的个体，因此我们就产生身体与心理状态是圆融的、统一的，以及五蕴是美好的想法，虽然我们可能有听过或看过解说五蕴是生灭的，但我们无法去分别它的每一个生理与心理状态，而体会到它们的真相，因此我们就无法体会到无我。由於缺乏这种体会，我们才会生起身心是坚实的或主体的邪见，当我们在做事时，在飲食时，在行动时，或在思惟时，我们都以为以前的是我，现在的是我，將來的是我，而有一个恒常的

「我」或「自我」的想法，这样促成了贪欲的生起，因为贪欲，我们以为它会给我们带来快乐，而牢牢地系缚在五蕴上。这种邪见使我们生生世世轮回，不得出离。这是障碍我们证悟的第三个原因。

再说，修行有如种果树，需要一段时间照顾它，要拔草，施肥，浇水等等，几年之后，季节到时，自然它会开花结果，所以不必焦急，顺其自然就是了。

41.现在许多的法师教导不同的修行方法，我真不知道应该选择那一个法门？

答：佛陀开示许多不同的修行方法是对不同根器的人说的。每一个方法都行，但不用全部都学。虽然条条大路通罗马，有的从东方来，有的从南方来，有的从西方来，有的从北方来，还有很多其他的道路，空路，水路皆可到达，难道你每一条都要走吗？

无论你走那一条路，采用那一个法门，走得快或是慢，只要把心念住当下，念住身体於身，念住感受於受，念住心意於心，念住佛法於法，念念分明，那么无论采用那一个法门都是一样的。法门都是用来破除我们对身心的执著，到最后证果时，连法门都要舍掉，这才是正确的法门。就算你读完大藏经，参访了许多名师大德，修学了许多法门，若不用来身体力行，破除我们对身心的执著，也不能使你到达彼岸。唯有认真地观照你的心，才能发现佛陀所讲的道理，这不需到处去追求，只要对自己的身心的执著下功夫就行了。

42.我应该向佛陀祈求吗？

答：不应该，他是不会听到你的祈求的。祈求佛陀保佑，解难，赐福，赐财等等，这种把佛陀当成是世间神祉的做法是愚昧的，凡夫与初机行者极可能会这么做，对佛法有正确认识或有正见者是不会这么做的。我们恭敬佛陀及顶礼佛像是表示敬礼，然后我们应立即思惟佛陀的美德，并发愿能在今生修行到比未学佛前更好，早日证悟解脱，这才是我们应该做的。

43.佛教为什么有大乘小乘的分别呢？

答：在佛陀的时代只有一乘，那即是佛乘，释迦牟尼佛所教的道理；但是比丘众因为根基的差别，当时比丘众诵经者相聚诵习经，持律者相聚抉择律，论法者相聚论法，僧团就开始部派化。佛灭后百年，僧团因大天比丘(Mahadeva)的五事而分裂为大乘部(Mahasanghika)和上座部(Thera)二部。现在南传佛教国家所通称的上座部(Theravada)是继承原来的上座部。

佛灭后二百年，大乘部中渐分出八部，佛灭后三百至四百年，上座部中又分出十部。大乘佛教经典用的梵文在公元开纪时才出现在印度，而巴利圣典至少比梵文大乘经典早了两百多年，在公元前一世纪在锡兰王瓦塔葛曼尼(Vattagamani)时才记录成文字，然后传到缅甸，泰国，柬埔寨，寮国，云南等地。这上座部传统，也是属于部派的传承，不是原始的佛教。

阿育王（Asoka）時因為崇信佛法，佛教一時鼎盛無比，眾多外道為了生活糊口混入僧團裏，出家眾不學佛法，國都華氏城(Putaliputra)的阿育王寺，因為外道滲入而七年不能舉行誦戒布薩，阿育王於是禮請目犍連子帝須 (Mogalliputta Tissa Thera) 分別真假僧眾，把眾多外道逐出僧團，並在華氏城舉行了第三次結集(佛滅後 236 年)，他編輯了一部《論事》(Katha Vatthu) 來駁斥當時流行的眾多邪見，計有千條之多，这就促成了佛教的分裂。

大眾部（摩訶僧祇Mahasanghika）即衍生為後來的大乘，他們的比丘眾自編律典，此律典是跋耆(Vajji)的比丘於第二次七百結集中編輯出來的，與上座部各部派的律典組織不同，後來再自編其他的佛經，為了對抗上座部比丘的指責，而說他們是大乘，上座部的是小乘。

現今漢傳的律《四分律》，《五分律》，《十誦律》，《根本說一切有部毘奈耶》，《解脫戒經》等都是部派佛教時代上座部的律典，西藏譯的《律藏》是屬於晚期或新的《根本說一切有部律》，因此現今南北傳佛教國家所持的律典都是源於上座部各部派的，大眾部的《摩訶僧祇律》已經沒有人持守。漢傳佛教自從晉代智顛大師把阿含經貶為小乘佛法之後，著重弘揚菩薩道，而流傳大乘佛經，北傳佛教國家於是漸漸成為大乘佛教國家，並貶南傳佛教的佛法為小乘佛教。

西方學者最先開始研究巴利文經典，並確定它比大乘佛經的梵文為早，後來日本的佛教學者也加入研究巴利文經典，因此近來漢傳佛教學者及僧伽才發現久已被埋沒的阿含經典，並加以弘揚。

44.若一個人已追隨了一位師父多年，他可以再去找別的師父嗎？

答：為了尊重，應先跟師父說了才去。師父若是反對，你可以問明理由，若還是反對的話，可以向他提出佛陀說的《羯磨經》來支持你的想法。佛陀允許一個修行人對宗教，老師及修行法門作自由的選擇，只要這種選擇能消除你的貪瞋癡。

45.我應該如何選擇師父呢？

答：出家眾依證悟可分為兩類：凡夫僧與賢聖僧。凡夫僧雖著袈裟，但煩惱未除，可能如何修持都還不清楚，但因為有上過佛學，懂得頌念經文，也能綽綽有餘地處理事務，但追隨與自己差不多的師父是學不到佛法的。賢聖僧是指四雙八輩的聖人，初果聖人已斷懷疑，戒禁取，和最主要的身見，二果聖人消除粗顯的貪瞋，三果聖人消滅了貪瞋，四果聖人則已斷色愛，無色愛，我慢，掉悔，和根本無明。他們才是我們應該追隨的，但這些聖人是不会向你自稱已經證果的，因此必須觀察他們的言行，及他的意念清淨的程度，才能決定是否要追隨他學習佛法。若他的戒定慧學都比你好，可以觀察一些日子，听听他開示佛法，若他言行一致的話，那將可以放心的向他學習。

46.修行人一天睡眠应该睡几个小时呢？

答：一般人睡的很迟，因为应酬，娱乐节目等，体力常常透支，因此起得迟，若要工作，常感到疲倦。但对一个修行人而言，因为他常以正念保持心灵不受烦恼的侵袭，一般上一个晚上睡四个小时就夠了。不过，要了解自己的身体状况。若故意少睡一点，可能会感到疲倦，也很难保持正念。但是睡眠太多会使人产生昏沉及掉举。因此，要知道自己的睡眠需要。这要靠自己去仔细观照身心，弄清楚真正需要的睡眠时间，才能把自己保持在最佳的体力状况。睡眠醒来以后，又再翻身小睡片刻是对修行没有帮助的，它是屬於贪，这种烦恼会纏住修行人直到阿罗汉道才能断除，所以它不是一个小烦恼。一个修行人当眼睛睁开时，意念就要清醒，保持正念起身了。

47.我已修习禅坐多年，接下来我应该怎么修习呢？

答：修行人若有禅定的基础，能将自己的心安住当下，保持宁静和专注，就要修习观照身心的真相。观照是要保持正念，而定能使正念清晰，並持续不断。正念与正定又能保护心念，免除混乱，散漫，昏沈，生起邪见及其他烦恼的入侵。当正念因正定而加强时，观照者能把正念维持在当下，面对着境尘，不起分别心，正观现象境尘的生与灭，精确有效地观照着，並正知现象的真性。即使心不定或不宁静时也要观照它，这才能体会到真正的安宁。为什么呢？因为不论是宁静的心或不宁静的心皆是无常，唯有这样观照才能真正了解无常，即使是心宁静（心有定）时也不能执着於它，否则失去它时就要受苦了。

48.修习禅坐，需要坐很久吗？

答：不需要。我们要知道，戒定慧三学是用來淨化自己的身心，戒学淨化粗显的烦恼，定学淨化较细的烦恼，慧学淨化微细的烦恼。禅坐上几个小时或几天是没有必要的，有的人认为坐得愈久则愈有智慧，但是母鸡在孵小鸡时坐上几天又怎么不开悟呢？智慧是在於观照自己在任何时候，任何场所，任何工作，都是心念於当下，保持清醒警觉。这种念力应该从清晨醒来那一刻开始，维持到晚上睡觉之前。不论禅坐多久，重要的是能否保持清醒警觉，念念分明。以平静的心，观察人事物等依它们自然的法则进行。这时无论我们在做什么，内心都保持宁静，寂然不动。烦恼虽会产生，但我们能够立刻观察到它们，因此能保持安详。

49.我看到别人，口口声声说是在修行，但都没有在修行，让我看了感到很不舒服，我应该怎么办？

答：修行是在修自己，老看别人或是与别人比较，对自己是像泥菩萨过江一般困难。你若看到别人修行差，心里不满，那是你的烦恼，不是别人的。别人修的好或坏，是他们自己的事，不需要你来判断。智慧的开发是从断除自己的烦恼产生，不是从挑剔别人的缺点产生。持戒修定和观照是我们个人的修行工具，不是用来批评别人的工具。更何况修行是自个的事，没人能代你修行，你也不能替别人用功。禅宗有句名言“如人飲水，冷暖自知”，同样的道理，若你生病，你吃你的药；若他生病，那他吃他的药就行了。重要的是，常常照顾自己的心，常常观照，这才是正确的修行。

50.修定时我心中的杂念很多，我应当如何对治它呢？

答：杂念的生起是因为心不安於宁静，因为我们的心常随五个根门在转，这是平常时我们的事务太多太杂的关系。另一方面，飲食少吃一些高能量及煎炸的食物，少一些辛辣的调味品，这样或者有帮助。此外少去那些人事吵杂的场所，若非去不可，提高警惕，速去速回。常修习维持心安住在当下，不管它是什么念头，它生起时，只要看着它，不随它去，它灭时，只要看着它，不随它去。不要想办法去除妄念，让心回复它自然的状态，不要去分别它的好坏是非。

一切的现象是无我的，根本没有一个能主宰的我。杂念的生起是意门不安於宁静，攀缘於与现在修定无关的境尘，而开始打妄想，它是意门境尘和意识三者的混合作用，根本没有我。因此无论我们身处何时何地，让心自然，维持警觉，观照它们，认识自己，就是这么简单，一切无所挂碍。这好比你在街上，你看屋子车子等从身旁轻轻溜过，你不需把它们带着走。当遇到烦恼时，只要看着它、放下它，越过它就是了。别留恋已经历过的烦恼，也别期待尚未出现的困难。专注心於当下，一切都是在生灭变化之中，无论我们遇到什么境界都不要执著於它。如此的修行，心灵就会趋向於它自然的平静和谐状态，一切境界都将只是生起和消灭，与我无关。

法增比丘，澳大利亚佛宝寺。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法