



您認識 佛教嗎？

——本書獻給希望去除煩惱的人們

瑪欣德尊者 譯著
無憂小築 印行



© Mahinda 2009

- 一、只要不增刪、修改本書的任何內容，及不以合訂本、彙編本之類的形式流通，則任何單位及個人皆可無須經過編譯者的同意而複製、翻印、流通本書。
- 二、不得以任何商業方式流通本書。
- 三、若您希望獲得本書，以及其他佛法資料，請訪問“佛陀的古道”
網站：www.buddha-spath.com，或“中國南傳佛教網”：www.chinancfj.cn。
- 四、若您想印行本書，請聯繫 Nissitaka@gmail.com，我們將為您提供最新的版本。

序言.....6

◎上篇 您認識佛教嗎?.....13

第一章 什麼是佛教.....14

第一節 佛陀.....15

第二節 佛陀教導的是什麼?.....23

第三節 佛教的實質.....26

第二章 生命的本質.....38

第一節 苦聖諦.....38

第二節 生命的構成.....42

第三節 生命的本質.....46

第三章 瞭解您的煩惱.....48

第一節 生命之因.....48

第二節 什麼是煩惱.....50

第三節 煩惱的種類.....51

第四節 煩惱的產生.....53

第五節 煩惱的表現.....56





第四章 如何去除煩惱.....64

第一節 培育戒定慧.....64

第二節 如何去除違犯性煩惱.....68

第三節 如何去除困擾性煩惱.....72

第四節 如何去除潛伏性煩惱.....74

第五章 實用調心法.....86

第一節 入出息念.....86

第二節 散播慈愛.....92

第三節 正念正知.....94

第四節 調心的意義.....100

◎下篇 佛陀如是說.....107

教誨新嘎喇經.....109

人經.....128

綁刀氏之子經.....130

愚人經.....137

長膝經.....139

適當行為經.....146

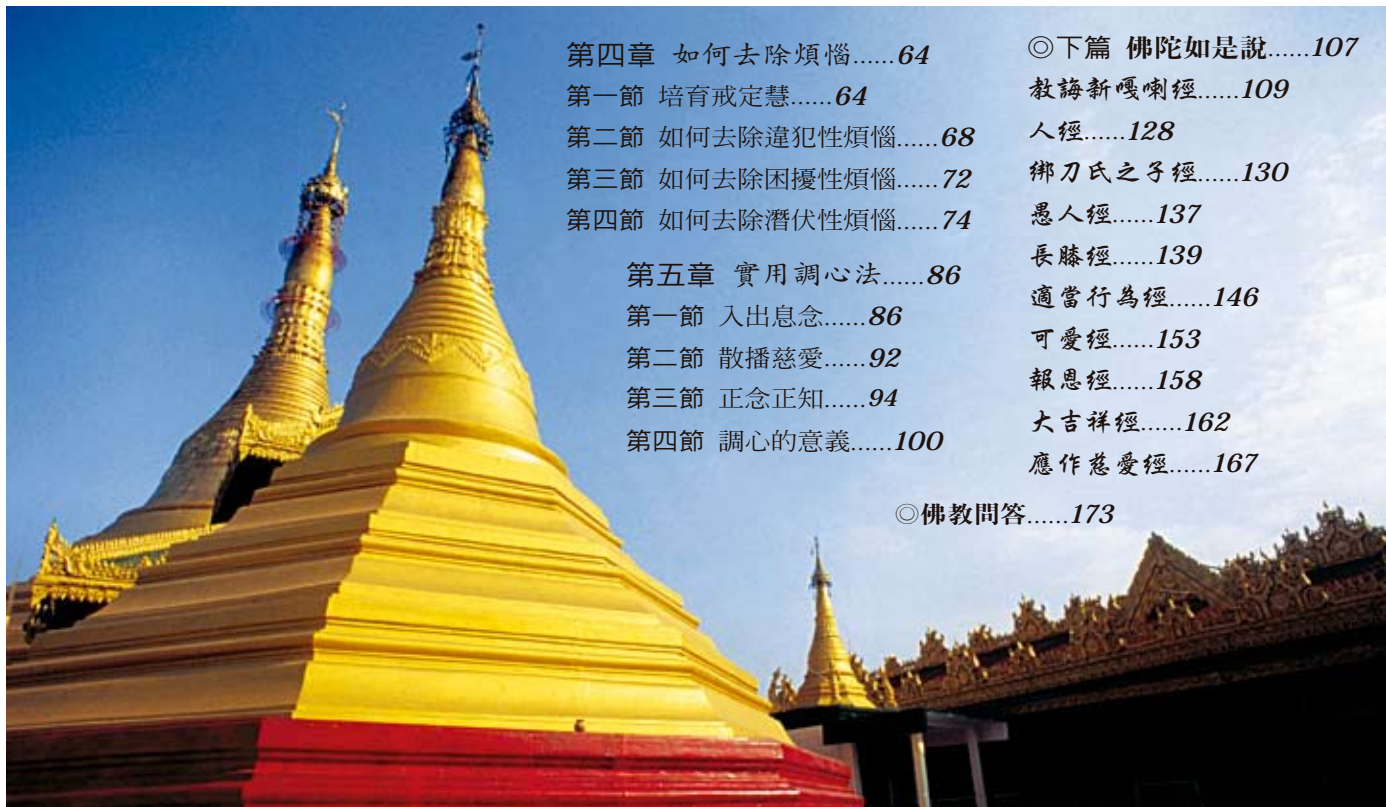
可愛經.....153

報恩經.....158

大吉祥經.....162

應作慈愛經.....167

◎佛教問答.....173





緬甸·巴安·萬尊佛陀座像



序言

這是一本依照南傳上座部佛教傳統觀點來編寫的佛教入門書。

上座部佛教，巴利語¹為Theravāda。佛教中最古老的流派，因其從佛教的發源地印度向南傳播到斯里蘭卡、緬甸等地，故又稱“南傳佛教”。現今，上座部佛教主要流傳於斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國等南亞、東南亞國家，以及中國雲南的西雙版納、德宏等地區。

上座部佛教堅持傳承和保守佛陀的原本教法，不主張對佛陀的教法作過多的發揮和改變，因此也有人將之稱為“根本佛教”或者“原始佛法”，以區別後期發展出去的佛教。南傳上座部佛教與目前流傳於中國、韓國、日本等東亞國家和地區的“大乘佛教”或“北傳佛教”有所不同。



1>巴利語 (Pāli-bhāṣā)：原意為聖典語、佛經語，為南傳上座部佛教的經典用語。巴利語與梵語 (Sanskrit) 同屬古印度語，但梵語屬於雅語，巴利語屬於俗語；梵語是貴族語，巴利語是民眾語；梵語是婆羅門教-印度教的標準語，巴利語則是佛陀及聖弟子們的用語。佛陀曾禁止僧眾們用梵語來統一佛語。



2>比庫：巴利語**bhikkhu**的音譯。即在佛陀的教法中出家並達上的男子。

漢傳佛教依梵語**bhikṣu**音譯為比丘，即俗稱的和尚。

現在使用“比庫”指稱佛陀在世時的僧眾，以及南傳上座部僧眾；使用“比丘”、“比丘尼”指稱中國、韓國等地的北傳大乘僧尼。



根據上座部佛教：佛陀並不是千變萬化、有求必應的神，也不是無處不在、無所不能的救世主。佛陀是一位智慧和德行圓滿的覺悟者，是一位教導斷除煩惱方法的導師。

佛法是佛陀所教導的法，是斷除煩惱、滅盡諸苦的方法。後世將這些教導記錄成文，即成了佛經。猶如一個病人拿到了藥方，唯有去抓藥、吃藥才能治病；只知道捧著藥方讀誦卻不吃藥，疾病一輩子也別想痊癒。同樣的，將經典奉為能免禍降福的靈丹妙藥、了生脫死的真言神咒，卻不肯依教奉行、依經實踐，煩惱永遠也不可能被斷除！

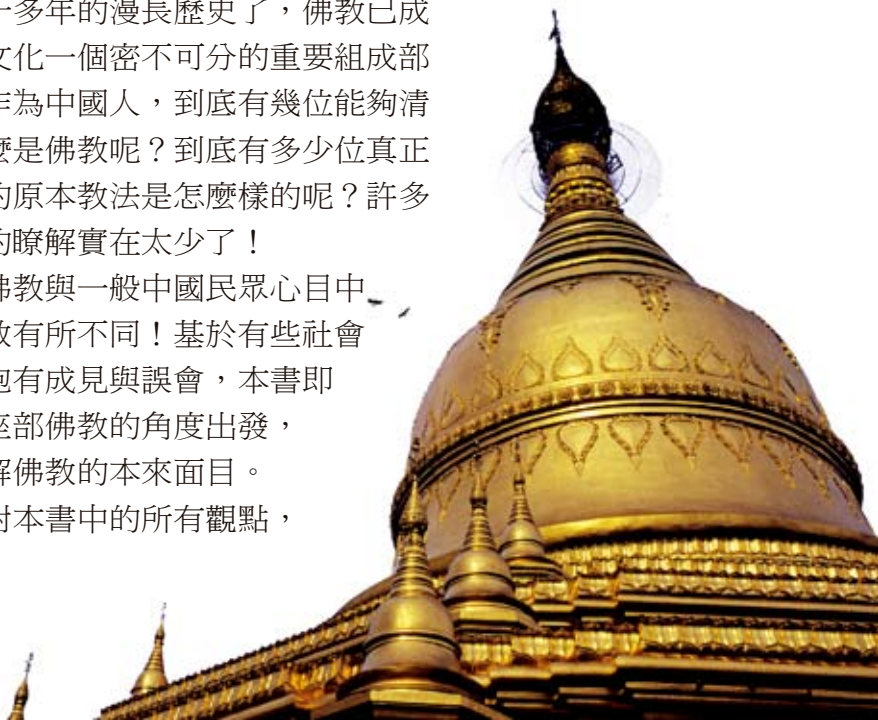
僧人是實踐與傳承佛陀教法的弟子，必須履行研習三藏、守持戒律、勤修止觀的義務（自利），肩負著傳續正法、勸導世人、教化社群的職責（利他）。僧人以其清淨的戒行、大眾的心靈導師和道德楷模而應受到社會的恭敬與尊重。僧人不是祭司、神漢，不是溝通神與人之間的仲介，更不是逃避現實、不學無術、飽食終日的社會寄生蟲！假如一名南傳比庫²吹噓能替人滅罪除障、消災延壽、超度亡靈，那只是自欺欺人的伎倆。假如比庫依靠祭祀、唸咒、算命、看相、占卜、驅邪等手段騙取信眾的錢財，被視為墮落、可恥的邪命（不正當的謀生方式）。



佛教自從西漢末年傳入中國漢地，流傳至今已有一千多年的漫長歷史了，佛教已成為中華傳統文化一個密不可分的重要組成部分。然而，作為中國人，到底有幾位能夠清楚地解釋什麼是佛教呢？到底有多少位真正地認識佛陀的原本教法是怎麼樣的呢？許多國人對佛教的瞭解實在太少了！

根本的佛教與一般中國民眾心目中所認識的佛教有所不同！基於有些社會民眾對佛教抱有成見與誤會，本書即是從南傳上座部佛教的角度出發，幫助大家瞭解佛教的本來面目。

當然，對本書中的所有觀點，



相信擁有正信與智慧的北傳大乘僧俗弟子一樣可以接受。只要拋開後期混雜進佛教中的人為因素，以及宗派的門戶偏見，確實沒有所謂的南傳北傳、大乘小乘，佛教只有一種——佛陀的教導！

本書共分為兩部分。上篇《您認識佛教嗎？》將圍繞著“煩惱”這一主題，著重討論生命、煩惱和去除煩惱的方法，幫助讀者們認識什麼才是真正的佛教。篇末也從上座部佛教的傳統中介紹幾種切實可行的減除煩惱的方法，讓大家通過實踐來慢慢體會佛陀教導的實用性和可行性。

下篇《佛陀如是說》則是從南傳巴利語佛經中選譯了十部與在家人有關的經文，希望透過佛陀的這些教言，幫助大家培養道德、提升品格、完善自己。當我們閱讀這些經文時，將會發現佛陀的教導並沒有什麼神秘主義、自我麻醉的成分。佛陀既注重教導在家人如何通過棄惡揚善、敬業樂群、勤勞致富來改善現實生活、創造美好人生，更關注人心的建設，以及家庭倫理和社會道德的提升。

佛陀的教法博大精深，本書只是管窺蠡測，非三言兩語可以概括清楚的。不過，筆者真誠地希望本書能夠起到拋磚引玉的作用，幫助讀者初步認識佛教。如果大家想進一步深入佛教，則應當研究巴利三藏³，學習佛陀的



3>巴利三藏：南傳上座部佛教的經典總集，包括《律藏》、《經藏》和《論藏》，因使用巴利語記載，故稱“巴利三藏”。



教言，了解佛陀的根本教法，然後付諸實踐，致力於斷除煩惱、究竟滅苦！

在此，感謝北京陳靜雅居士負責本書的裝幀設計，感謝緬甸帕奧禪林電腦室、戒尼khemavatī、Sukhitā，德明、閔婕、鄭毅、譚銘等居士，以及鄒峻、梁灝、鄧世光先生提供照片和協助本書的編排、出版等工作。感謝台灣無憂小築戒尼 Daw Sukhesi及其俗家弟、妹以一份感恩歡喜之心，出版本書的善法功德，為表達對母親的一份祝福；感謝洪秀秀、嚴健泰夫婦、詹國通居士歡喜發心促成，以及其他親朋好友、眾善信士助成本書的印行流通。願他們所作的一切功德善業，以及讀者們隨喜、閱讀的功德，成為大家早日斷除煩惱的助緣！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！⁴

瑪欣德比庫

(Mahinda Bhikkhu)

序於緬甸帕奧禪林

2008-8-1

4>薩度：巴利語sādhu的音譯，有多義。用作形容詞時，意為好的，善的，善巧的，有益的，值得讚嘆的。用作副詞時，意為很好地，完全地，善於。用作感嘆詞時，意為很好，做得好，甚善，善哉；常用來表示隨喜、讚嘆、嘉許、同意、認可等。

“Sādhu”可能是南傳上座部佛教使用頻率最高的詞，在誦經、聽經結束時的迴向，隨喜、感謝他人等許多場合都適用。



緬甸·仰光·清晨遠眺大金塔



上篇·您認識佛教嗎？

一談到佛教，許多人會聯想到：去寺廟遊玩，據說燒炷大香可保佑財源廣進、官運亨通；到廟裡點長明燈、萬佛燈，據說可以保佑升官發財、福慧增長；念經、拜拜懺、打打齋，據說可以消災延壽、拔除業障；甚至見到街頭流竄著“和尚”打扮的騙子，拿著化緣簿或護身符攔著向行人要錢，或者拿著八卦、籤筒幫人算命、看相……很大一部分社會人士認為這就是佛教。

這些到底是不是佛教呢？

聰明的讀者，當您看完這本書之後，心中自有分曉。



第一章 什麼是佛教

有人說：佛教是宗教；
也有人說：佛教是文化；
又有人說：佛教是科學；
另有人說：佛教是哲學；
還有人說：佛教是教育……
到底什麼是佛教呢？

佛教，巴利語為Buddha-sāsana。

Buddha即佛陀，這是古印度語的音譯，現在讀音近似為“布特”，意思是覺者，即覺悟了世間、人生真理的人。sāsana意思是教導、教法、教誨。因此，“佛教”的意思是佛陀的教導，或者說是覺悟者的教導。

既然佛教是佛陀的教導，那誰是佛陀呢？他教導的又是什麼呢？



第一節 佛陀

首先，我們應該肯定地說：佛陀不是神！
佛陀是人，是一位在歷史上真實存在的偉人。

公元前624年陽曆5月的月圓日，位於古印度喜馬拉雅山南麓釋迦國（Sakya）的王都咖畢喇瓦土城（Kapilavatthu，迦毗羅衛）的城主淨飯王（Suddhodana）和王后馬雅夫人（Mahāmāyā devī）生了一位高貴的太子。

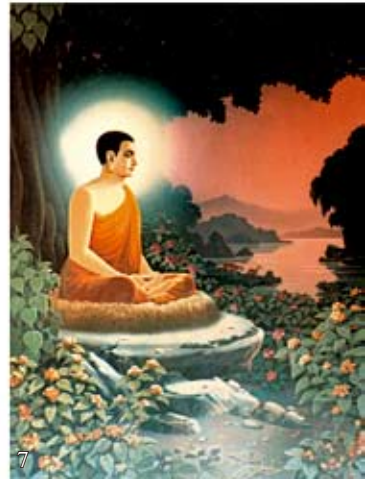
太子出生不久，相師們預言他長大後將會出家成為一位偉大的覺悟者，並取名為悉達多（Siddhattha），意為一切義成就。淨飯王希望太子長大後成為統一世界的君王，為此，從小就讓他接受良好的貴族教育，學習各種文化與武術。

菩薩⁵16歲那年，與美麗的堂妹亞壽塔拉（Yasodharā，耶輸陀羅）結婚，後來生了個



5>菩薩：梵語bodhisattva的簡稱，巴利語為bodhisatta，直譯為覺有情。一個人得到佛陀的授記之後，在漫長的生死輪迴當中致力於圓滿諸巴拉密，以求成就佛果的有情，稱為菩薩。在這裡是指成就佛果前的悉達多太子。







9

- | | |
|--------|---------|
| 1<菩薩誕生 | 9>初轉法輪 |
| 2<黑天占相 | 10>度三伽沙 |
| 3<宮廷享樂 | 11>竹林僧會 |
| 4<落髮出家 | 12>拉胡出家 |
| 5<六年苦行 | 13>化度父王 |
| 6<牧女獻供 | 14>安居獨住 |
| 7<證全自覺 | 15>雙林圓寂 |
| 8<降伏魔女 | |



13



11



14



10



12



15



兒子，名叫拉胡喇（Rāhula）。

菩薩29歲那年，感悟到人生存在著衰老、疾病、死亡等種種不圓滿的現實，為了尋求解脫的真理，他放棄了將要繼承的王位，離開了對自己寄以厚望的國家和人民，離開了深愛著自己的父王、妻兒，開始過著身無分文、居無定所、毫無牽掛的出家修行生活。

他先追隨當時的禪定大師阿臘拉·咖喇馬（Āḷāra kālāma）和伍達伽·拉馬子（Udaka rāmaputta）學習禪定，證得了世間最高的禪定境界。但他仍不滿意這種殊勝微妙的境界，於是到伍盧韋喇（Uruvela）苦行林，採取閉氣、斷食等方法折磨自己，企圖通過苦行來獲得解脫。

經過六年極端的苦行生活，菩薩發覺這種野蠻的自我折磨只是徒勞無益，並不能導





向解脫，於是放棄苦行，接受並食用了簡單的食物。待恢復體力後，菩薩來到嘎亞（Gayā, 後來稱布德嘎亞，或菩提伽耶）的菩提樹下，通過專注呼吸證得了禪那⁶。從禪那出定後，菩薩轉修觀，培育智慧，並在當天的凌晨時分證悟了無上佛果。這一天，是公元前589年陽曆5月的月圓日。

自從那個時候開始，我們的菩薩就成了佛陀。由於他的家姓為苟答馬⁷，在經典中通常稱為苟答馬佛陀。有時也可依其族姓稱為釋迦牟尼（Sakyamuni），意即釋迦族的聖賢。

菩薩成佛後不久，即開始弘法利生、說法度人。他先來到巴拉納西（Bārāṇasī）仙人落處的鹿野苑，為苦行時的五位同修開示《轉法輪經》。五位同修通過聞法，先後證悟了聖道果，並加入僧團成為比庫。從此，正式有了佛教。

隨後，佛陀繼續在古印度恒河流域一帶說法，教化眾生長達四十五年。公元前544年，年屆80歲的佛陀來到古西那拉（Kusināra）的沙喇樹林中，以右側作獅子臥而般涅槃（parinibbāna, 圓寂）。



6>禪那：巴利語jhāna的音譯。心高度集中、專注、平靜的狀態。

7>苟答馬：巴利語Gotama的音譯。佛陀的家姓，通常用來指稱佛陀。我們現在的教法時期是苟答馬佛陀的教法時期。北傳佛教依梵語Gautama音譯為喬答摩、瞿曇等。



沙喇樹



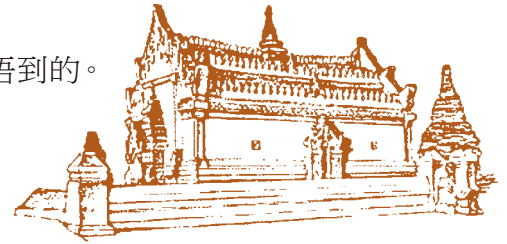
第二節 佛陀教導的是什麼？

佛陀教導的是什麼？

佛陀所教導的就是他在菩提樹下所覺悟到的。

佛陀覺悟了什麼？

佛陀覺悟了法！



什麼是法？

法，巴利語dhamma，是關於生命的真理，佛教叫做聖諦（ariyasacca）。聖，意為神聖的、尊貴的、聖者的；諦，意為真諦、真理、真實。

有四種聖諦：一、苦聖諦，二、集聖諦，三、滅聖諦，四、道聖諦。簡稱苦集滅道。

1. 苦聖諦——關於生命具有不圓滿性質的真理；
2. 集聖諦——關於導致生命之因的真理；
3. 滅聖諦——關於煩惱的完全斷除、生命的徹底解脫的真理；
4. 道聖諦——關於導致斷除煩惱、解脫生死的方法的真理。



如果用治病來比喻，那麼，苦聖諦好比是疾病，集聖諦好比是病因，滅聖諦好比是病癒，道聖諦則好比是治療疾病的方法。



這就是佛陀所覺悟到的法，也是佛陀所教導的內容。佛陀在四十五年的教化生涯中，所教導的方法雖然多種多樣，但都不外乎這四聖諦。四聖諦是佛陀教法的根本，如果一個人把握了四聖諦，他就把握了佛教的精髓！

從四聖諦可以看出，佛陀的教導是以生命為本，特別是以人生為根本的。佛陀揭示了世間的真相以及生命的本質，同時也指出了一條通往生命超越、導向人生解脫的大道。

由於菩薩首先覺悟了四聖諦，所以他就成了佛陀。佛陀的意思是：無需老師的指導而自己覺悟了四聖諦，也能夠教導其他眾生覺悟的人。

佛陀覺悟了四聖諦以後，把他所覺悟到的真理去教導其他人。許多人

聽了佛陀的教導之後，依照教導去禪修、實踐，結果也覺悟了四聖諦，這些人就成為聖者，也成為佛陀的弟子。不管是誰，人類也好，天人也好，出家人也好，在家人也好，只要覺悟了四聖諦，他就是一位聖者，一位佛陀真正的弟子。





第三節 佛教的實質

由此可見，佛教即是覺悟者的教導，以及能令人導向覺悟的教導。從這個意義上說，佛教也可以稱為“佛法”。然而，若把佛教作為一種信仰與實踐的體系，則由以下三個部分構成，即：

1. 佛陀（Buddha）——覺悟者；
2. 佛法（Dhamma）——覺悟者的教導；
3. 僧團（Saṅgha）——追隨覺悟者修行的弟子。

又或者說：

1. 佛——覺悟者；
2. 法——導向覺悟的教導；
3. 僧——已經覺悟及致力於覺悟的弟子。

對於這三者的關係，若把佛陀比作老師，則佛法是文化知識，僧團是學生。佛陀好比是醫生，佛法是醫藥，僧團是病人。佛陀好比是嚮導，佛法是







道路，僧團是趕路人。佛陀好比是船師，佛法好比是船，僧團好比是渡河人。

有篇名叫《算術師摩嘎藍經》的經文記載：

有一天，一個姓摩嘎藍的算術師（數學老師）前來拜訪世尊⁸。互相禮貌地問候、寒暄之後，算術師摩嘎藍問世尊說：

“朋友苟答馬，就像建造這間殿堂時必須一層一層地蓋上去，又像世間



8>世尊：巴利語bhagavā，佛陀的德號之一，意為“擁有種種祥瑞者”。在經典中，通常用“世尊”來尊稱佛陀。



的各種學問都有循序漸進的教學程序，我們這些從事算數教學的算術師也一樣，從簡單到複雜一步一步地教學生。朋友苟答馬，在您的教法中，是否也是循序漸進、次第修學的呢？”

世尊回答說：

“佛陀的教法也是循序漸進、次第修學的。猶如一名有經驗的馴馬師，會按步驟慢慢地馴服一匹良種之馬。當佛陀要調教一個人時，會按照這樣的程序進行訓練：先讓他成為持戒者，持戒清淨後應守護感官、飲食要知道節量，然後日夜禪修、實行警寤，並保持正念正知；要前往偏僻的地方禪坐，捨離內心的障礙之後，培育定力、證得禪那等。”

摩嘎藍又問：“是否每個弟子在受到這樣的教導之後，都能證悟修行的最終目標——涅槃⁹呢？”

世尊回答說：“只有一些人能證悟修行的最終目標——涅槃，有一些人卻不能。”

摩嘎藍奇怪地問：“朋友苟答馬，涅槃存在，通往涅槃的道路也存在，也有您作為指導者，為什麼您的弟子在受到這樣的教導之後，只有一些人能證悟涅槃，有一些人卻不能呢？”

世尊說：“好，那我反問你，你是否清楚通往王舍城的道路呢？”



9>涅槃：巴利語nibbāna的音譯，意為貪愛的減盡。涅槃超越一切因緣造作之法，是煩惱的完全減盡、苦的徹底終結。涅槃屬於苦滅聖諦，證悟涅槃是佛教修學的最終目標。唯有聖者才能體驗涅槃。



“是的，朋友，我清楚。”

“假如有個想去王舍城的人前來向你問路，你詳細地告訴他方向路線，他在得到指示後卻朝反方向走錯誤的道路。另一個人也來向你問路，他得到指示後順利地到達王舍城。我問你，王舍城存在，通往王舍城的道路存在，也有你作為指路人，為什麼一個人會朝反方向走錯誤的道路，另一個人卻能順利地到達王舍城呢？”

“朋友苟答馬，對此我能做什麼呢？我只是指路人而已。”

世尊也說：“同樣的，涅槃存在，通往涅槃的道路也存在，也有我作為指導者，但是我的弟子在受到這樣的教導後，只有一些人能證悟涅槃，有一些人卻不能。對此我能做什麼呢？我如來¹⁰只是指路人而已。”

通過上面這篇經文，我們很清楚知道佛陀在佛教中的地位——他只是指示通往涅槃之道的指路人而已，至於是否能夠真正依教奉行，則取決於禪修者個人。

佛陀在《法句》第276偈也說到：

“你們應自己努力，如來只是指路人；
勤修行的禪修者，將能解脫魔繫縛。”



¹⁰>如來：巴利語tathāgata。如，即如實，真理。由如實而來，或如實地覺悟，故稱“如來”。佛陀通常自稱“如來”。



緬甸·巴甘·嘎亞風格的大覺寺



佛陀的教法沒有神秘、麻醉的成分，也無需摻雜他力、救世的信仰。佛陀不是主宰人們吉凶禍福、幫人消災赦罪、滿足私欲貪求的神靈，更不是創造美好世界、信他得永生（往生）的上帝。佛陀雖然是一位具足智慧與慈悲的偉大導師，但他卻不喜歡人們對他進行盲目的崇拜。





這裡再講一個故事。佛陀在世時，有一個名叫瓦伽離（Vakkali）的青年，一天在街上遇見了佛陀，被佛陀那俊偉的外表、莊嚴的威儀深深地吸引住。為了經常能見到佛陀，他出家成為比庫。出家之後，他既不學習經教，也不禪修，只知道一天到晚緊跟著佛陀，但佛陀從來就不跟他說一句話。

有一天，佛陀了解到他的智慧將要成熟了，就呵斥他說：“瓦伽離，你一天到晚盯著我這副腐臭的身體幹什麼？凡見到法者，即見到我；凡見到我者，即見到法！”但他仍然無法離開佛陀。佛陀知道不逼迫他是不會覺悟的，於是毫不客氣地把他趕走。瓦伽離被趕走之後，感到非常絕望，甚至爬上山頂準備跳崖自殺。這時佛陀出現在他面前，向他說法，使他最終獲得覺悟。

佛陀在臨般涅槃前曾經說過：

“並非用香、花等來對如來表示恭敬、尊重、禮敬、敬奉、尊敬。若弟子們能夠依法次第地修行，遵循法正當地修行，這才是真正的恭敬、尊重、禮敬、敬奉、尊敬如來，這才是至上的敬奉！”

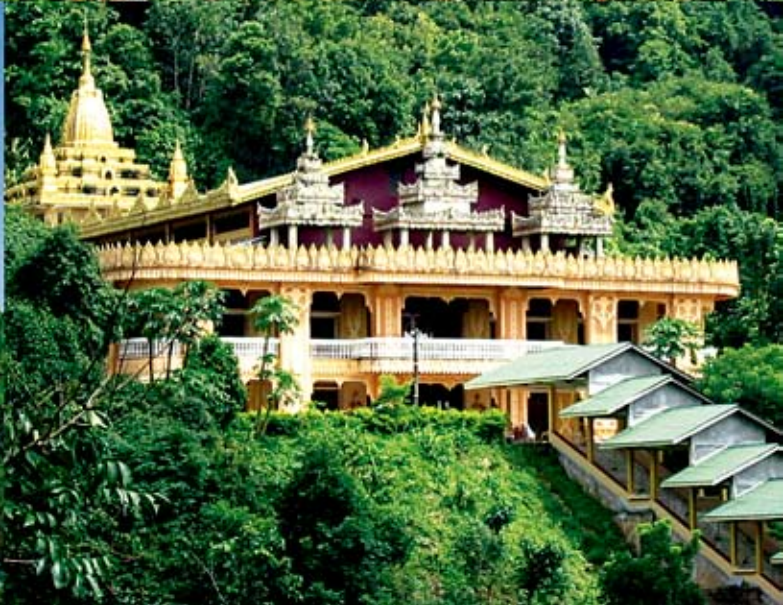
並不是跟在老師後面，一味奉承老師，不斷給老師送禮的才是好學生。唯有勤奮好學、刻苦耐勞、品學兼優的學生才算是好學生，也唯有這樣的學生才能真正掌握文化知識。佛陀的教法強調的是親自實踐和親身體驗。智慧和覺悟不是靠向他人祈求乞憐得來的，斷除煩惱更是別人所代替不了的！

正如《法句》第165偈說：

“作惡確實由自己，污染也是由自己；
自己才能不作惡，自己才能得清淨；
清不清淨靠自己，沒人能清淨他人。”











第二章 生命的本質

第一節 苦聖諦

佛陀的教導以四聖諦為根本。四聖諦中的第一聖諦是苦聖諦。那麼，什麼是苦呢？

有人聽到佛教講苦，就認為佛教是苦的宗教，是消極、悲觀的宗教。其實，這裡所講的苦，並不是一般人所說的痛苦的苦。那它是什麼意思呢？

苦，在這裡特指生命現象。

佛教有一部很重要的禪修論著叫做《清淨道論》（Visuddhi-magga）。該論解釋說：苦，巴利語為dukkha，由du（下劣的）+kha（空無的）構成。因為生命是許多禍害的依處，亦即是說有了生命就必然會有各種各樣的不圓滿，所以說是下劣。同時，生命在根本上並不存在那些愚痴的人們所執著的恒常、清淨、快樂、自我的本質，所以說是空無。因為下劣和空無，所以稱為“苦”。







上面是從詞源學的角度來分析的。在經典中，佛陀通常這樣解釋“苦”：什麼是苦聖諦呢？生是苦，老是苦，死是苦，愁慮、悲哀、痛苦、憂傷、煩惱是苦，與所討厭的在一起是苦，與所喜愛的分開、別離是苦，不能實現追求、願望是苦。簡而言之：執取身心即是苦。

佛教雖然強調“苦”，但並不否認生命有快樂和幸福的存在。佛陀曾經說過，假如作為欲樂目標的顏色、聲音、氣味、味道、觸覺等完全是苦，完全沒有快樂可言，那麼，人們就不可能從中獲得快樂。正是因為這些對象有讓人產生快樂的特性，人們可以從中得到快樂和享受，所以才會去追求它們、執著它們。由於追求、執著它們，從而使自己被污染。







第二節 生命的構成

生命，在佛陀的教法中是一個很重要的課題。佛教要分析生命的構成，認知生命的真相，研究生命的本質，最終目標是為了解脫生命的諸苦。

佛教把構成生命的因素分為五類，稱為五蘊：

1. 色——物質身體；
2. 受——苦、樂等的感受；
3. 想——辨認、記憶作用；
4. 行——意志或各種心理作用；
5. 識——識別、認知。

我們這個具有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、軀幹、四肢的身體稱為“色蘊”或“色法”。色，在這裡並不是指顏色，更不是指女色、情欲，而是一切物質現象的統稱。物質現象包括看得見的和看不見的。看得見的有顏色、光等，看不見





的有聲音、氣味、味道、軟硬、輕重、冷暖等等。

為什麼將物質現象稱為“色”呢？

色，巴利語rūpa，源于動詞ruppati，意為變壞、破壞、壓迫、逼迫。所以佛陀說：以變壞故，稱為色。即是說，一切物質都具有變壞的本質，叫做色法。

除了稱為色蘊的物質現象以外，受、想、行、識四種心理現象合稱為“名蘊”或“名法”。名，在這裡的意思並非指名字或名稱，而是對一切心理現象的統稱。

為什麼要將心理現象稱為“名”呢？

名，巴利語nāma，源于動詞詞根√nam，意為朝向，傾向。因為能朝向目標以識知它，或者能導致朝向目標，所以稱為名。

根據佛教，所有的名法（心理現象）都必須有目標，而且總是在執行認知目標的作用。同時，這些名法並非只是單獨地出現的，它們一產生則成組成組地產生，並且各自對目標執行其各別的作用。比如說“看”的動作，就包含了8個名法在同時參與執行作用。



名法又可以分為兩類——心和心所。

心（citta）——識知目標的心理活動。

心所（cetasika）——伴隨著心一起產生並能協助心全面地識知目標的各種心理作用，例如感受、想、思、作意、喜悅等等。



在識知目標的過程中，心起著主導的作用，猶如國王；心所起著輔助的作用，猶如執行各自職責的大臣。心所不能離開心單獨生起，因為諸心所必須依靠心才能協助識知目標。同時，心的產生也必定伴隨著諸心所的產生。心只有得到了諸心所的協助，才能完成其識知目標的作用。

名色法包攝了我們所處的這個世間所有的物質現象和心理現象，有時也特指身心現象。¹¹

五蘊又叫做名色法，包括物質身體和各種心理現象，這就構成了所謂的生命。只要有了名色、有了生命，眾生就會執著這一堆名色為“我”和“我的”，佛教稱為“我見”、“我執”。

由於這一堆名色法是作為被自他執取的對象，所以稱為“五取蘊”。只要有了被執取的五蘊，聖者們說這即是苦。



11> 為什麼不直接將名色法叫做身心呢？因為身心只是指生命現象，而名色法則是指一切的物質現象和精神現象，也包括無生命的山河大地、花草樹木等，在範圍上比身心要廣得多。同時，在嚴格意義上講，身心現象還是屬於概念法的範疇，名色法則屬於究竟法的範疇，在表達上要精準得多。





第三節 生命的本質

佛教認為，世間萬事萬物的產生和存在都必須依賴各種各樣的條件，這些條件稱為“因緣”。由眾緣和合而成的事物和現象，稱為“緣生法”、“行法”或“世間法”，人的生命當然也不例外。

只要有產生、有存在，其最終結果必然會趨向壞滅。有生必滅是世間萬物的必然規律，即使被認為是永恆的太陽、月亮、山河大地，也終究會有毀滅的一天。物不能常新，花不能常開，人不能長生，命不能常存。世間上找不到任何永恆不變的東西。生滅變易是萬物的本質，這即是“無常”（anicca）。

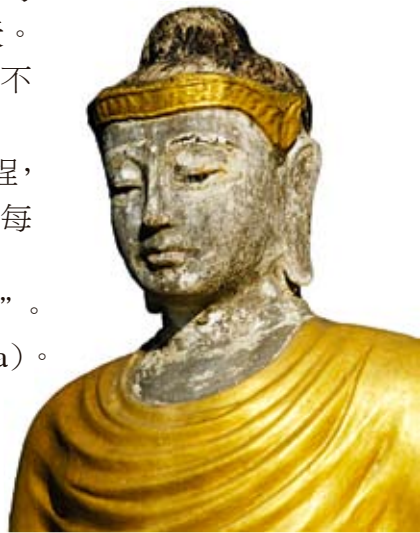
事物從產生到毀壞是一個過程，這個過程是無常。生命從生到死是一個過程，這個過程也是無常。不僅僅整個過程是無常，即使每一天、每一時、每一刻、每一分、每一秒，乃至每一個剎那，都是遷流變易、生滅無常的。

前一剎那已滅去，現在剎那正在壞滅，未來的剎那也必將壞滅。這就是“無常”。

世間萬物都是無常的，它們一直受到生滅的逼迫，所以稱為“苦”（dukkha）。

世間萬物只是生滅變易的一個過程，其中根本就不存在自主的實質或本體，即不存在所謂的“我”、“靈魂”、“大我”等，這稱為“無我”（anatta）。

“無常、苦、無我”即是生命的真相，是世間的本質。







第三章 瞭解您的煩惱

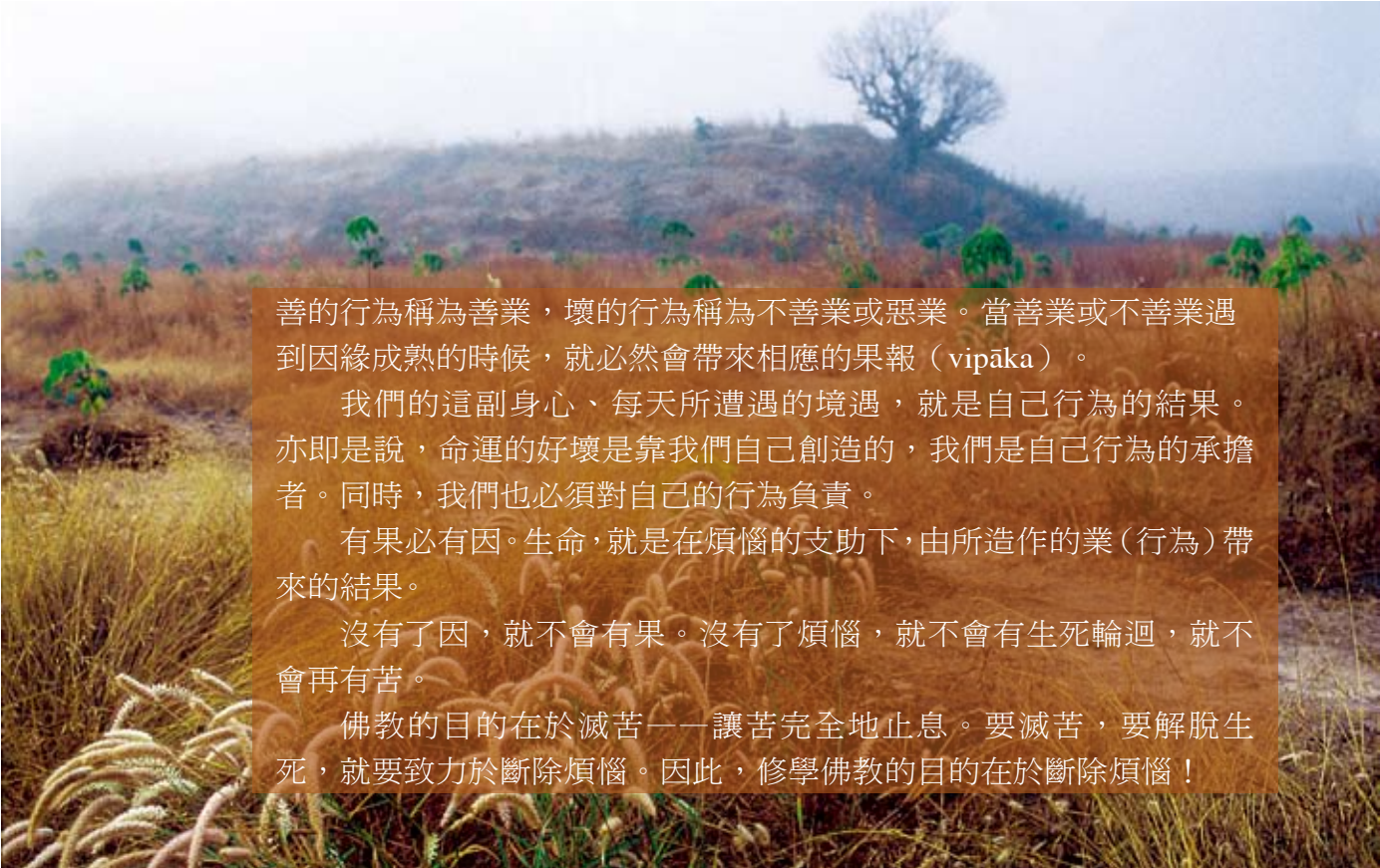
第一節 生命之因

佛教強調：正如生病可以找出病因，生命也必然是有因的。然而，生命並非由所謂的上帝、生主、大梵天、大自在天所創造的，也不是由佛菩薩所創造的。佛教並不承認有所謂的上帝、造物主。

那生命的起源是什麼呢？

所謂的生命，只是一個從生到死的過程，這個過程稱為“輪迴”（saṃsāra）或“生死輪迴”。導致生死輪迴的原因就是煩惱。有了煩惱，就會造作各種各樣的行為，這些行為在道德上稱為“業”（kamma，行為，造作）。





善的行為稱為善業，壞的行為稱為不善業或惡業。當善業或不善業遇到因緣成熟的時候，就必然會帶來相應的果報（vipāka）。

我們的這副身心、每天所遭遇的境遇，就是自己行為的結果。亦即是說，命運的好壞是靠我們自己創造的，我們是自己行為的承擔者。同時，我們也必須對自己的行為負責。

有果必有因。生命，就是在煩惱的支助下，由所造作的業（行為）帶來的結果。

沒有了因，就不會有果。沒有了煩惱，就不會有生死輪迴，就不會再有苦。

佛教的目的在於滅苦——讓苦完全地止息。要滅苦，要解脫生死，就要致力於斷除煩惱。因此，修學佛教的目的在於斷除煩惱！

第二節 什麼是煩惱

要致力於斷除煩惱，必須先瞭解什麼是煩惱、煩惱的種類，以及產生煩惱的原因，這樣才好對症下藥。

在一般人的觀念中，煩惱通常是指內心的煩悶、苦惱或焦慮不安。然而，在佛教中，煩惱所指的範圍要大得多。

煩惱，巴利語kilesa，源自“使污染”（kileseti）一詞。能使眾生的心與身污染故，稱為“煩惱”。也即是說：能污染身心的心理因素，或處於污穢、墮落狀態的心，叫做煩惱。

煩惱就是我們平時所說的負面心理因素，它們都是不善的，因為這些心理因素在精神上是不健全的，在道德上是應受譴責的，在果報上最終是會導致痛苦的。





第三節 煩惱的種類

有哪些煩惱呢？貪婪、渴求、執著、痴迷、虛榮、傲慢、狂妄、自大、自卑、虛偽、邪見、自私、生氣、憤怒、憎恨、殘酷、反感、埋怨、煩躁、緊張、恐懼、慌亂、焦慮、惆悵、絕望、壓抑、憂鬱、嫉妒、慳吝、追悔、猶豫、愚昧、無知、麻木、無慚、無愧、散亂等等，都是煩惱。

大家有沒有這些煩惱呢？哪一樣是自己從來都不曾有過的呢？

煩惱雖然五花八門、多種多樣，但可以將它們歸納為三大類：

1. 貪（lobha）——貪愛目標。包括各種不同程度的貪。從極強的貪婪、痴迷、渴求，到極微細的喜愛、追求，都屬於貪。
2. 瞋（dosa）——厭惡目標。包括各種不同程度的反感。從極強的暴怒、凶狠、殘酷、仇恨，到極微細的憂鬱、煩躁，都屬於瞋。
3. 痴（moha）——對目標的愚昧、盲目、無知。

這三種煩惱是一切煩惱的根本，故又稱為三不善根、三不善因、三種造業之緣由、三火、三障等。





第四節 煩惱的產生

煩惱是怎樣產生的呢？

正如前面提到：所有的名法（心理現象）都有個目標，而且總是在執行認知目標的作用。我們平時所說的生活，就是心不斷地認知不同目標的過程，或者是心跟外在世界不斷發生互動關係的過程。

我們通過什麼樣的方式和外在世界產生互動關係呢？

通過感官，亦即佛教所說的根門。有六個根門：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門和意門。

依靠這六個根門所產生的心稱為六識，它們分別識知相對應的目標：

1. 眼識看的是顏色；
2. 耳識聽的是聲音；
3. 鼻識嗅的是氣味；
4. 舌識嚐的是味道；
5. 身識觸的是觸覺；
6. 意識思惟的是法所緣（各種現象）。





我們每天都會接觸到各種不同的信息，進行各種不同的身心活動，其實都不外乎是這六種主客互動的關係。

離開了眼、耳、鼻、舌、身、意，離開了顏色、聲音、氣味、味道、觸覺，以及所想的東西，就無所謂的身心，無所謂的外境，也無所謂的世界。

生活在這個世界，不外乎是自己的身心和外界的互動。當我們的眼睛看到適意的對象時，例如俊美的人、漂亮的衣服等，會產生愉悅的感受（樂受），認為對象是好的、是美的，接著會喜歡、愛著。若這種喜歡的心理進一步加強，會產生想要得到、擁有對象的心理。這種心理就是貪。

同樣的，當我們聽到悅耳的音樂、別人的讚美，聞到清香、吃到美味的食物、觸摸到異性細滑的皮膚等等時，貪欲很容易生起。

當我們的眼睛看到不喜歡的對象時，例如醜陋的人、討厭的人等，會產生厭惡的感受（苦受），認為對方是不好的、是壞的，接著內心會排斥、反感。若這



種排斥的心理進一步加強，就會生氣、惱怒，甚至會想要以粗暴的方式來對待對方。這種心理就是瞋。

同樣的，當我們聽到別人的批評、嗅到腥臭的氣味、吃到難吃的食物、感到天氣酷熱難耐等等時，瞋恚很容易生起。

然而，無論貪也好，瞋也好，都包含有痴。痴就是無知、不了解，不了解事物、身心、世間的真相。因為有痴，貪、瞋才會產生。

因此，所謂的煩惱，都是基於內心和外境這兩方面的關係產生的。光有心而無外境，煩惱不會產生；

光有外境而無心，煩惱仍然不會產生。這是一對的關係——內心與外境的關係。貪瞋痴三種煩惱簡單來說都是這一對的關係：當心黏著外境，喜歡對象，想擁有、占有對象時，叫做貪。

當心不喜歡外境、排斥對象時，叫做瞋。

因為不了解外境的本質，認為對象是好的，是可以得到快樂的，是可以滿足自己的，叫做痴。

通過根門接觸目標，通過不正確的思惟（不如理作意），煩惱就這樣產生。





第五節 煩惱的表現

當煩惱產生時，會通過三種門（管道）呈現出來：

1. 身體的行動——身門；
2. 口頭的語言——語門；
3. 內心的意念——意門。

經由身門、語門和意門的造作，我們稱為業。如此，有三種業：

1. 身體行動的造作——身業；
2. 口頭語言的造作——語業；
3. 內心意念的造作——意業。

煩惱又可依其表現的輕重程度分為三個層次：

1. 違犯性煩惱——已經呈現於身門、語門的煩惱。這是最粗重程度的煩惱。例如：由於憤怒而



12>殺生：殺害生命；不與取：未經物主同意而取為己有，即偷盜；欲邪行：又作邪淫，即不正當的性關係。這三種稱為“身惡業”。

13>虛妄語：虛妄不實的話，即騙人；粗惡語：又作惡口，即粗言惡語，罵人；離間語：又作兩舌，即挑撥離間。雜穢語：又作綺語，即沒有意義的廢話。這四種稱為“語惡業”。

殺人或殺死動物；由於貪心而偷拿別人的東西，或順手牽羊、假公濟私等；因為貪愛而亂搞男女關係，沉湎於尋歡作樂、玩弄感情……煩惱已經強烈到通過身體行為表現出來，屬於違犯性的煩惱。想要隱瞞事實而說謊、因為憤怒而罵人等，是呈現於語門的煩惱，即煩惱通過語言表現出來。

違犯性煩惱可以依四分法而分為殺生、不與取、欲邪行¹²、虛妄語四種。依七分法則分為殺生、不與取、欲邪行、虛妄語、粗惡語、離間語和雜穢語¹³。這些是違犯性煩惱。

2. 困擾性煩惱——即煩惱只浮現在心裡，還沒有付諸行動。這包括貪婪、執著、傲慢、自負、憎惡、煩躁、散亂、沮喪、麻木等。例如：你迷戀上一個異性，雖然還沒有採取行動，也沒有說出來，但內心已產生了愛染、執著。你很討厭一個人，恨死他，但既沒有採取行動，也沒有說出來，只是在內心憎恨、厭惡他。又如你由於工作不順心、生活壓力大而感到焦慮、煩躁不安，但還不至於做

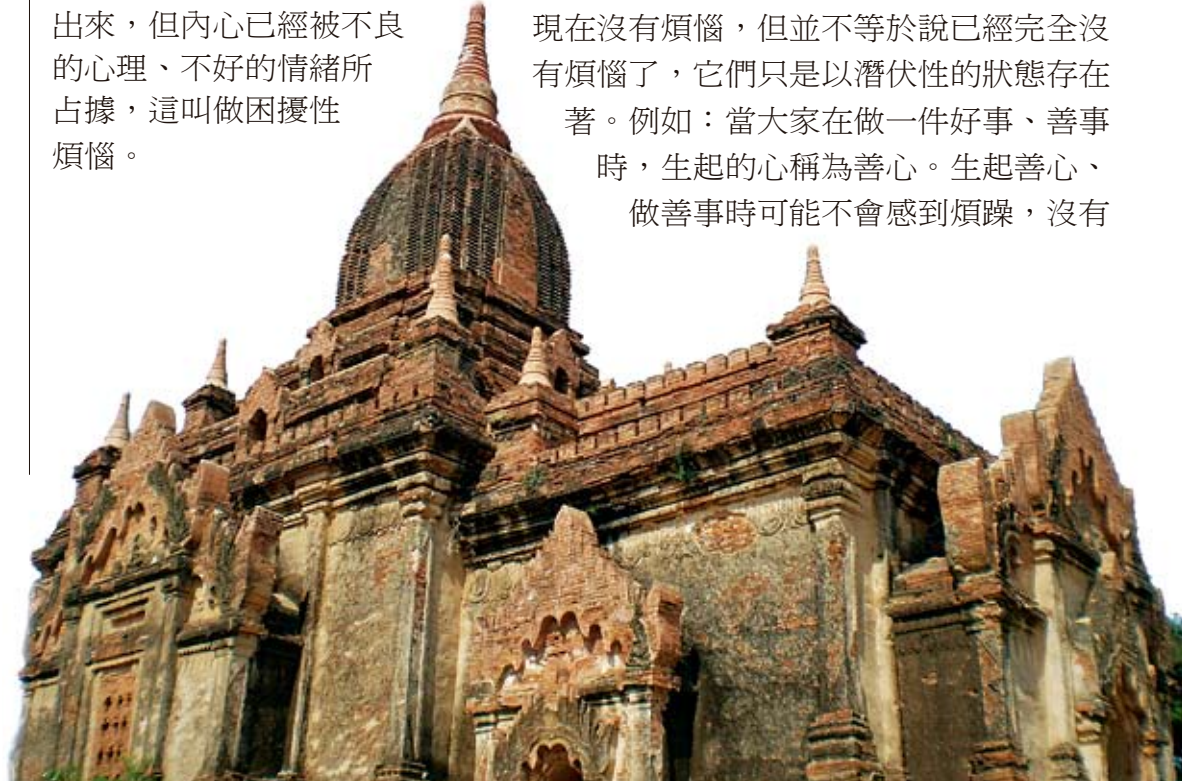






出衝動的事情來。雖然在語言或行為上並沒有表露出來，但內心已經被不良的心理、不好的情緒所占據，這叫做困擾性煩惱。

3. 潛伏性煩惱——並沒有表現於行動、語言和內心三門的煩惱。也即是說，現在沒有煩惱，但並不等於說已經完全沒有煩惱了，它們只是以潛伏性的狀態存在著。例如：當大家在做一件好事、善事時，生起的心稱為善心。生起善心、做善事時可能不會感到煩躁，沒有

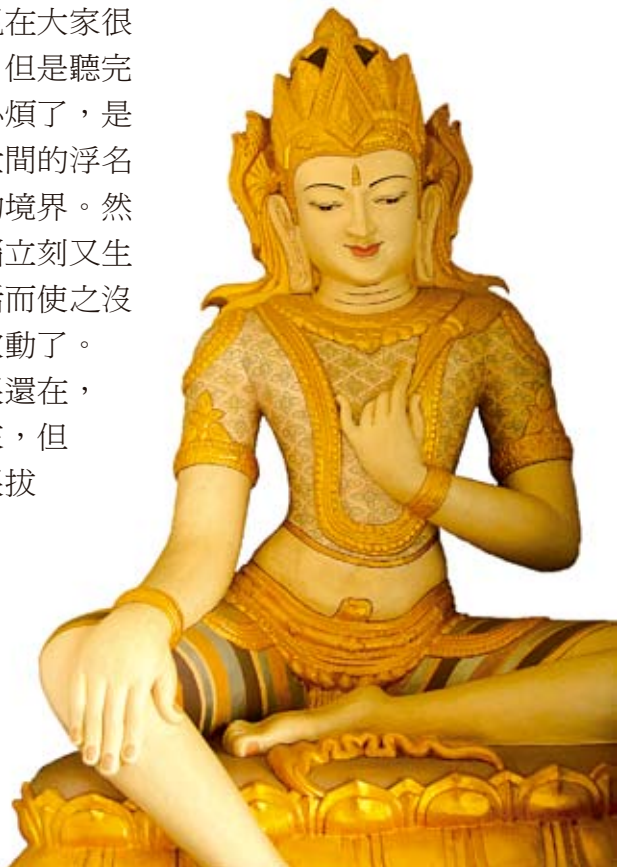




煩惱，但是只要遇到適合的條件，煩惱立刻就跑出來了。譬如現在大家很歡喜地坐在這裡聽佛法開示，暫時將工作放在一邊，沒有煩惱；但是聽完之後，一回到辦公台，看到一大堆還沒有完成的文件，立刻又心煩了，是不是？有些人功成名就歸隱田園，或者年老退休安享天倫，對世間的浮名掠利看得很淡泊，於是認為自己已經到達超然物外、無欲無求的境界。然而，一旦發生諸如生命垂危、親友別離、家財損失等意外，煩惱立刻又生起了。這證明他的煩惱還沒有被斷除，只是因為目前的安逸生活而使之沒機會顯現出來而已；一旦身心內外發生變故，煩惱就開始蠢蠢欲動了。就好像草一樣，到了冬天，所有的草都死了，乾枯了；但只要根還在，一到春天，它們又開始發芽了。又好像拔草一樣，只把草拔出來，但根沒有被拔掉，有機會它還是會生長出來。煩惱只要沒有被連根拔除，它就以潛伏性的狀態存在著，叫做潛伏性煩惱。

違犯性煩惱表現為身惡業或語惡業；困擾性煩惱表現為意惡業。潛伏性煩惱是還沒有表現為身語意惡業的潛在性隱患。

作為佛教，即覺悟者的教導，目的就是為了斷除這三個層次的煩惱。











第四章 如何去除煩惱

第一節 培育戒定慧

應該怎樣去除這些煩惱呢？

佛教將斷除煩惱的方法叫做修行。

修行，又叫禪修，巴利語bhāvanā。

bhāvanā是什麼意思呢？

是培育！

培育什麼呢？

培育戒、定、慧！

戒定慧合稱為三學，即三項訓練。

其中，戒是指道德、品行；

定是指心的平靜；

慧，是智慧。







大家認為道德品行是好還是不好啊？大家喜歡道德敗壞，還是喜歡品德高尚呢？

內心的平靜是好還是不好啊？大家喜歡煩躁，還是喜歡內心平靜呢？

有智慧好還是不好啊？大家喜歡智慧，還是喜歡愚痴呢？

佛陀教導我們需要培育的就是這三學：

1. 修戒——完善道德品行；
2. 修定——致力於內心平靜；
3. 修慧——培育智慧。

戒定慧三學是次第的關係，即循序漸進的關係。先要完善自己的品德；有了品德，就應嘗試讓自己的心平靜；內心平靜了，應進一步提升智慧。





有些經典也將戒定慧三學分為八個部分，稱為“八支聖道”：正見、正思惟，正語、正業、正命，正精進、正念和正定。其中，正見和正思惟屬於慧學，正語、正業和正命屬於戒學，正精進、正念與正定屬於定學。也就是說：修習八支聖道即是在培育戒定慧。

不要認為修行就是枯坐蒲團、不吃人間煙火。所謂的修行，就是修習戒、定、慧，培育品德、平靜和智慧。

煩惱根深蒂固，想要斷除煩惱不是件輕而易舉、想斷就斷的事，它是一個漫長的過程。

煩惱由粗到細分三個層次，修行也是由低到高分三個階段。修行的三個階段分別可以去除三個層次的煩惱，即：

1. 通過持戒去除違犯性煩惱；
2. 通過修定去除困擾性煩惱；
3. 通過修慧去除潛伏性煩惱。



第二節 如何去除違犯性煩惱

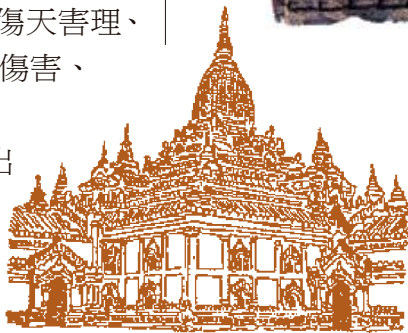
想要去除違犯性煩惱，必須持戒、培育道德品行。道德品行很重要。道德品行雖然不能防範一個人的心，但能規範人的行為：有些事情不可以做，就不去做；有些事情可以做，就應該去做。

道德品行，佛教稱為“戒”。許多人將“戒”片面地理解為消極的禁戒，認為有了戒就不自由了，這個不能做，那個也不能做。

然而，“戒”的巴利語為sīla，含有行為、習慣、品質、本性、自然等意思，通常也指道德規範、行為準則、好品德、良善的行為等。從“戒”的原意來看，它是主動地培育好的行為習慣，養成良善的品德、素養。

一個人只要有良好的道德品質，就不會去做損人利己，甚至是傷天害理、損人不利己的事情。有道德、有戒行的人，不會做出對他人會造成傷害、對自己會受到良心譴責的事情。

戒，也叫做“學處”，即學習規範、訓練規則。戒可以分為出家人家的學處和在家人的學處。出家人的學處有很多，例如比丘最基本的學處就有227條，其他細小的行為規範則不計其數。不過，雖然學處很多，但最終的目的卻只有一個——斷除煩惱。







相對來說，在家人的學處就少得多了，最基本的行為規範也不過五條，稱為“五戒”（pañcasīla）。

這五條學處是通過遠離、避免五種不良的行為來達成，即：

1. 遠離殺生；
2. 遠離不與取（偷盜）；
3. 遠離欲邪行（邪淫）；
4. 遠離虛妄語；
5. 遠離放逸之因的諸酒類（麻醉品）。

這五條學處是做人、做好人、做善人的基本行為規範。





有些人也許不理解遵守這五條學處的意義，那麼，我們可以用“推己及人”的方法來認識持守五戒的必要性。例如：出於對生命的尊重，我們不應該殺生。任何有生命的東西都愛惜生命、貪生怕死；自己不喜歡被人傷害、被人殺害，為什麼要對其他的眾生施暴、要殺害別人呢？正是因為自己不希望受傷害、被殺害，所以不應該傷害、殺害其他眾生。這是對生命最基本的尊重！

自己不希望所擁有的財物被偷、被搶，所以不應該去偷、去搶、去占有別人的財物。

自己希望擁有幸福的家庭，希望家庭和諧、夫妻和睦相處，所以不應該在外面亂搞男女關係，拈花惹草、

紅杏出牆。

自己不喜歡受別人欺騙，希望自己所講的事情被別人相信，所以要言而有信、言行一致，不應當說假話、騙人的話。

人們都知道吸煙、酗酒、吸毒是不好的，既浪費錢財又損害健康，甚至會危害社群。喝酒能使人喪失理智，醉酒後什麼事情都可以做出來。遠離這些消遣性的麻醉品，常保神智清醒。

總之，當一個人想要完善自己、提升自己，首先要有德行。有了品德、戒行，就不會在言行上做出傷害他人、危害社會的行為，就不會成為違犯性煩惱的奴隸。通過持戒、培育品德，可以去除違犯性的煩惱。



第三節 如何去除困擾性煩惱

想要去除困擾性煩惱，就應該修定。定是什麼意思呢？定就是內心處於平靜、安寧、專一的狀態。培育定的方法叫做“止”，即止息煩惱、致力於內心平靜的意思。

佛陀曾經教導過許多修定的方法，《清淨道論》將之歸納為四十種業處。業處 (kammaṭṭhāna)，即心工作的地方。所有四十種業處都有一個共同的特點，即通過心專注於單一的目標來達到內心的平靜。

為什麼讓心專注於單一的目標就能夠達到內心的平靜呢？

舉個例子來說：假如一個人沒有工作，他就可能游手好閒，甚至到處惹是生非。如果幫他找一份工作，讓他安下心來上班；只要他有工作做了，就不會無所事事、不務正業了。我們的心也是這樣，如果沒有一個好的引導方向，它就會隨順著自己的喜好，追逐欲樂、飄浮不定。讓它專注於一個特定的目標，它就能夠逐漸平靜下來。這就是培育定力的原理。佛教是從事心靈工作的，教我們如何引導這顆心，善用這顆心，讓它朝著好的方向、善的方向發展。

在經典中，通常將培育到某種高度的定力稱為“禪定”。禪定，



即心處於高度專注的狀態。一個人若達到禪定的境界，其心能夠持續地維持在極度喜悅、快樂、寧靜和殊勝的狀態一段很長的時間。

佛教將禪定分為八個層次，包括四種色界禪那和四無色定：初禪、第二禪、第三禪、第四禪，空無邊處定、識無邊處定、無所有處定和非想非非想處定。這些定境是越往高處越殊勝的。在高級禪定中，甚至連喜悅、快樂都消失，內心只處於極度寧靜、微妙和殊勝的狀態。

此外，還有一種心雖然專注但層次比較低的定，叫做“近行定”，意思是接近禪那的定。

在緬甸、泰國、斯里蘭卡等南傳上座部佛教國家，這些培育定力的方法至今仍然普遍地被教導和實踐著。包括許多在家人在內的禪修者依照比庫們的教導，都能體驗到不同程度的禪定境界，親自證明佛陀教導的可行性和實用性。

當禪修者在進入禪定的時間內，他的心不會出現任何的煩惱，甚至連雜念都不會生起。其間，困擾性煩惱完全被強大的定力所鎮伏。





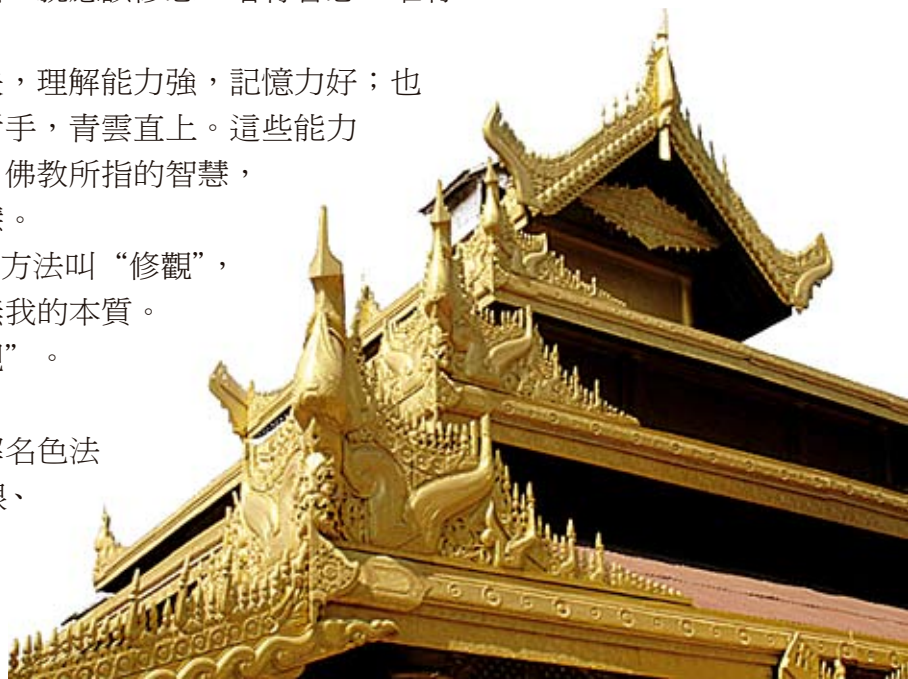
第四節 如何去除潛伏性煩惱

想要去除潛伏性煩惱，根除內心的煩惱，就應該修慧、培育智慧。唯有通過智慧，才能把煩惱連根拔除。

這裡所說的智慧，並不是指腦瓜轉得快，理解能力強，記憶力好；也不是指在商場、官場、戰場、考場能打敗對手，青雲直上。這些能力只能叫才華或聰明，不是佛教所說的智慧。佛教所指的智慧，是能夠徹知人生真相、洞察世間本質的智慧。

培育定力的方法叫“修止”，培育智慧的方法叫“修觀”，即如實觀照名色法、觀照世間無常、苦、無我的本質。因此，培育定力和智慧的方法合稱為“止觀”。

我們需要透過智慧來觀照名色法，瞭解名色法無外乎是由眼、耳、鼻、舌、身、意所構成。眼、耳、鼻、舌、身稱為五根，即五種感官，它們構成了這個色身（肉體之身）。意呢，有六種，即六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、







身識和意識。這六識分別認知六種對象：顏色、聲音、氣味、味道、觸覺和各種現象（法所緣）。我們生活在這個世界，就是自己的身心和這六種對象的互動。

當我們看到美麗的東西、聽到悅耳的聲音、吃到好吃的食物等等時，很容易生起貪心，想要追求這些東西。當心接觸到不喜歡的對象時，心會排斥、抗拒，很容易生起瞋心。不瞭解事物的本質，叫做痴。貪瞋痴都是不善心，亦即是煩惱。

我們應當用這樣的方法來觀照名色法是如何構成的？它們如何運作？在什麼情況下生起的是善心，什麼情況下生起的是不善心？應當如何培育善心，如何避免不善心？

瞭解名色法之後，還必須進一步追查造成名色之因、生命之因。有果必有因，生命作為一種結果，也必定有其因。為什麼會有生命呢？因為有煩惱，有貪愛、有追求，想要這東西、想要那東西，於是會採取行動，造作善業或不善業。當這些善業或不善業遇到因緣成熟的時候，則產生相應的果報。生命以及生命中的不同境遇，就







是這些行為的結果。一旦擁有了生命，就執著生命；身心接觸到不同的外境，又會產生新的煩惱。於是，煩惱、業與果報三者互為因果，形成一種惡性循環。如果不致力於斬斷這條鎖鏈，中止這種循環，輪迴之苦將是了無盡期。

了知名色與名色之因後，還必須觀照它們都是無常、苦、無我的。包括身心在內的世間所有現象都不是永恆的，一切都在剎那剎那地生滅變易著，這稱為“無常”。萬物都在遭受生滅的逼迫，所以是“苦”。因為無常、苦，其中根本不可能有一個所謂的“自我”、“靈魂”、“實體”、“本體”存在，這稱為“無我”。

如此透過無常、苦、無我的智慧來觀照一切世間，包括自己的身心、他人的身

心，無論過去、現在、未來，一切都是無常、苦、無我的。通過觀智如此透徹地觀照，當他的觀智成熟時，即可以斷除煩惱、解脫一切苦。

智慧跟四聖諦息息相關。
在經典中，將如實地了知四聖諦稱為智慧，而智慧所了知的對象就是四聖諦。

通過智慧了知名色法屬於苦聖諦；

了知名色法之因即是集聖諦。
觀照名色法以及名色法之因為無常、苦、無我的智慧稱為觀智。亦即是說，觀智所觀照的對象即是苦聖諦和集聖諦。當





泰國·萬象塔壘

禪修者的觀智成熟時，即生起超越世間（出世間）的智慧——道智。道智能徹底地斷除相應的煩惱，證悟涅槃。涅槃即是滅聖諦，是道智的目標。證悟涅槃的道智即是道聖諦。另外，從道聖諦是導致苦之滅盡的途徑來說，也可以把培育戒定慧的過程稱為道聖諦。¹⁴

當禪修者徹底地斷除一切煩惱之後，即稱為“漏盡者”——斷盡一切煩惱的人，又可稱為“阿拉漢”——值得禮敬、尊重、供養的聖者。



14>道智屬於出世間道聖諦；培育戒定慧還屬於世間的道聖諦。



因此，通過持戒，能去除第一種最粗的違犯性煩惱。通過修定，能去除困擾性煩惱。通過修慧，能去除潛伏性煩惱。所有的煩惱，皆可以通過培育戒、定、慧來解決、斷除。

修學佛教的目標是為了斷除煩惱，斷除煩惱的方法不外乎戒定慧三學。戒定慧是佛教最基本也是最重要的修行方法，離開了這些，就談不上所謂的修行了。

大家想要去除煩惱，也必須培育戒、定、慧。要培育這三件事不會很困難，就要看大家做不做，能不能持之以恆。當然，作為在家人，有家庭、有工作、有社會責任，在這方面的要求自然不可能像出家人那麼高。對於出家人，品德的要求須做到持戒清淨，足以為大眾之師；平靜的要求須證得禪那，智慧的要求須修到觀智，這些都是專業要求。在家人雖然不能做到很專業，但至少也要達到業餘水準吧！

在一些經典裡面，佛陀也會強調在家人要佈施、持戒和禪修；也經常提到要擁有信仰、完善戒行，要樂善好施與培育智慧。¹⁵

這些教導乍看上去似乎跟戒定慧有點出入，但其實還是圍繞著一個主題，只不過是對在家人給予一些更為基礎的教導而已：有了信仰，精神生活

15>在經典里稱為信具足、戒具足、捨具足和慧具足。見下篇。



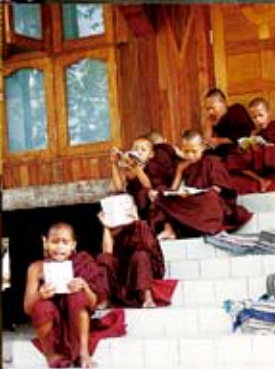
將更加充實，人生將有更明確的價值觀和方向感，更不容易被生活上、事業上或感情上的挫折所擊敗。在家人擁有錢財，也希望有美好的未來，因此，佈施是可行的也是必要的。另外，禪修本身就是修習止與觀、培育定與慧，當提及持戒和禪修時，還是在說戒定慧。

由此可見：佛教是佛陀的教導，是強調智慧、覺悟和實踐的教導。佛陀教導我們要瞭解身心的真相，清楚自己的煩惱，目的就是為了斷除煩惱。佛陀為斷除煩惱指出了一條清晰的道路，這條道路分為三個階段：第一要提升自己的戒行、道德品質，第二要致力於內心的平靜，第三是培育智慧，並通過智慧來斷除煩惱，根除苦之因。沒有了煩惱，就不會有生死輪迴，不會再有苦。

這就是佛陀的教導！









第五章 實用調心法

第一節 入出息念

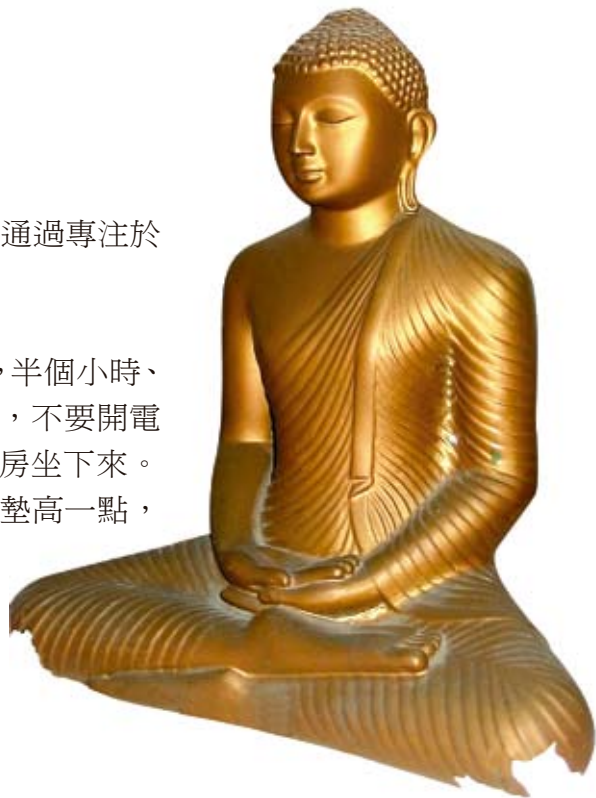


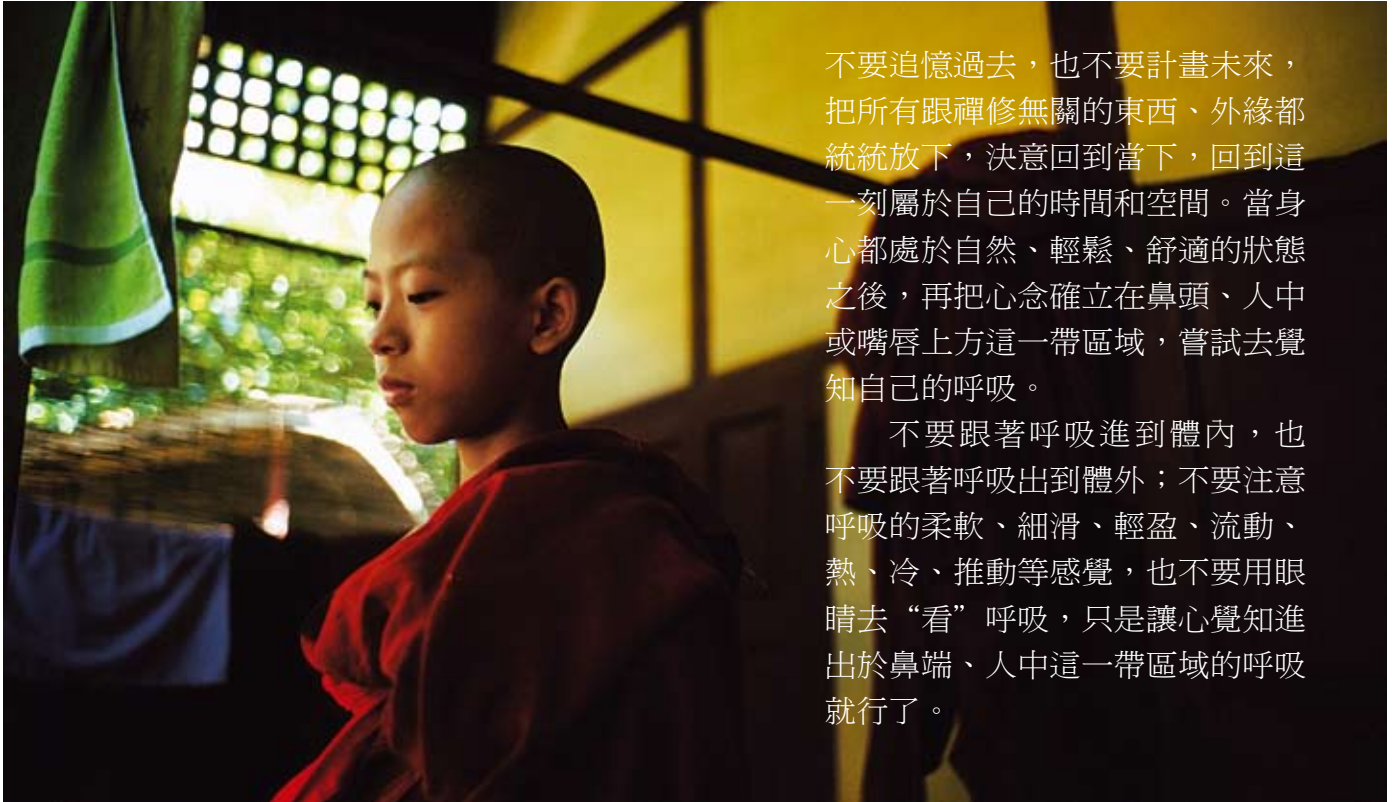
在這裡將為大家介紹三種簡易可行的修行方法，讓我們的心通過專注於特定的目標來培育平靜與智慧。

第一種方法叫入出息念，即通過專注呼吸培育定力的方法。

當你回到家之後，如果沒有其他的雜事，可以抽一個時間段，半個小時、四十五分鐘或者一個小時都可以。在這個時間段裡，不要看電視，不要開電腦，把手機、電話都關掉，找個安靜的地方，例如自己的房間、書房坐下來。找一個舒適的坐墊坐著，墊大約高四指，或者更高一點，把臀部墊高一點，這樣的話可以保持身體重心平衡，容易坐得久。然後保持上身正直，不要彎腰、駝背，也不要繃得太直，要自然地平直。

輕輕地閉上眼睛，然後全身放鬆，讓身體處於輕鬆、自然、舒服、適合禪修的狀態。這個時候，應當暫時放下工作的事務，放下生活的煩擾，放下家庭的瑣事，把妄念紛飛的心收回來，





不要追憶過去，也不要計畫未來，把所有跟禪修無關的東西、外緣都統統放下，決意回到當下，回到這一刻屬於自己的時間和空間。當身心都處於自然、輕鬆、舒適的狀態之後，再把心念確立在鼻頭、人中或嘴唇上方這一帶區域，嘗試去覺知自己的呼吸。

不要跟著呼吸進到體內，也不要跟著呼吸出到體外；不要注意呼吸的柔軟、細滑、輕盈、流動、熱、冷、推動等感覺，也不要用眼睛去“看”呼吸，只是讓心覺知進出於鼻端、人中這一帶區域的呼吸就行了。



在覺知呼吸的過程中，如果發現妄想很多，心仍然沒辦法平靜下來，建議大家這時可以用數息的方法來克服。

數息的方法是：在吸氣的時候，知道入的息；呼氣的時候，知道出的息；在入出息的末端心中默念“一”；然後，吸氣的時候知道入的息，呼氣的時候知道出的息，在入出息的末端心中默念“二”……如此默念著數息。

在數數的時候，可以從五到十之間任選一個數字。例如：選擇從一數到八。這樣，則在每一次呼吸的末端數；入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八。如果想選擇在入息的末端數息也可以，即出、入、一；出、入、二……出、入、八。也可以選擇數到十。無論如何，在數息的時候，心應該放在呼吸上，數字只是一種工具、一種方便，不應當把心放在數字上。





如果這樣數息，心還是有妄想的話，就應當下定決心：“讓我從一數到八的時候，心不飄走！”用數息的方法來設定一個時間段。假如我們數息從一數到八需要兩分鐘的話，那麼，在這兩分鐘的時間段裡心就不會飄走。如此一個數息來回是兩分鐘，兩個來回就有四分鐘，三個來回就有六分鐘……用這種方法來逐漸增加我們專注的時間。

在數息的過程中，一旦發覺心飄走了，被妄想中斷了，就應當重來。比如數到六的時候，發覺心飄走了，就不應當再繼續數下去，重新回到一！假如仍然繼續數下去的話，心將會對數息變得麻木，以後可能養成一邊數數一邊打妄想的壞習慣，那麼數息就不能發揮作用。



所以，一旦察覺到在數息的過程中心飄走，就回到一！一定要讓自己在從一數到八這段時間內心保持清淨無染。

能夠用這樣的方法持續地專注呼吸大概十五分鐘、二十分鐘，乃至半個小時，如果心平靜了，妄想也減少了，就可以不用再數息，只是將心安住在鼻頭、人中這一帶區域持續地覺知呼吸就行。



覺知呼吸其實是很簡單、很單純的一件事情。為什麼呢？因為我們無時無刻都在呼吸，呼吸無時無刻都在，只是我們一直以來都忽略它的存在而已。要覺知呼吸，無須造作，無須刻意，只須嘗試去知道、去關心一直都存在的呼吸就行了。

這是通過專注呼吸來使內心平靜的方法，叫做入出息念。只要能經常學習關注呼吸，你將會發現：你的情緒更容易控制了，你的內心更容易平靜了。





第二節 散播慈愛

接著再為大家簡單地講一講散播慈愛的方法。

什麼叫做散播慈愛呢？就是學會祝福他人，祝願他人快樂、幸福。

在散播慈愛的時候，閉上眼睛，先祝福自己，希望自己快樂，希望自己幸福。你可以默念：“願我快樂、幸福！”¹⁶同時要用心感受自己真正地快樂、真正地幸福。如果感受自己的快樂有點困難，那可以回想自己過去曾經做過的一件令你很開心的事情，例如幫助他人、樂善好施等，然後感受當時的快樂，並把這種快樂維持下去。

這樣做大概幾分鐘之後，再選一


位你很恭敬、很尊重的人作為散播慈愛的對象，例如你的老師、對你有恩的人等，但必須是同性，異性是不適合的。將你的祝福發出去，用心去祝願這位善人快樂、幸福。你可以默念：“願這位善人快樂、幸福！願這位善人快樂、幸福！”同時要用心去感受對方真的很快樂、很幸福！可以將慈愛散播出去後，就這樣盡可能持續地維持下去。

能夠對恭敬的人散播慈愛後，可以繼續祝福其他恭敬的人，然後祝福你的家人，祝福你的朋友，祝福公司的同事，祝福所有的人，包括認識的人、不認識的人，乃至一切有情¹⁷。這就是慈愛！



16>你可以選擇任何喜歡的祝福語，例如：願我沒有危難；願我免除精神的痛苦；願我免除身體的痛苦；願我快樂安穩等等。對於祝福他人也以此類推。

17>有情：巴利語satta。有感情思惟的生命，即眾生。



在散播慈愛的時候，你的心必定是快樂的、喜悅的、平靜的、柔軟的、寬廣的。她可以很有效地消除煩躁、不安、憂愁、怨恨、不滿等情緒。要經常地學習散播慈愛，經常地學會祝福他人。當你擁有了慈愛，當慈愛成為你內心的素質之後，你將會發現：不但你的心情改變了，你的性格改變了，連你身邊的人、周圍的世界也都改變了！

無論是覺知呼吸，還是散播慈愛都不難做到，大家應該嘗試去做。不僅在特定的時間段可以練習，在平時有空時也可以練習。例如回到公司後，如果離上班的時間還早，可以坐在自己的座位上，閉上眼睛，先放鬆一下身心，接著覺知自己的呼吸……

還有其他很多種業處，雖然專注的目標有所不同，但方法都大同小異，在這裡就不一一列舉了。



第三節 正念正知

在佛教中還有一種很重要、很實用的修行方法——保持正念正知。
正念——讓心穩固地沉入所專注的目標，不散亂、不飄浮。
正知——對當下所做的每一件事時刻保持清明、覺醒。

在巴利藏經中有一部很重要的經文叫《大念處經》。在這部經文中，佛陀曾這樣教導：

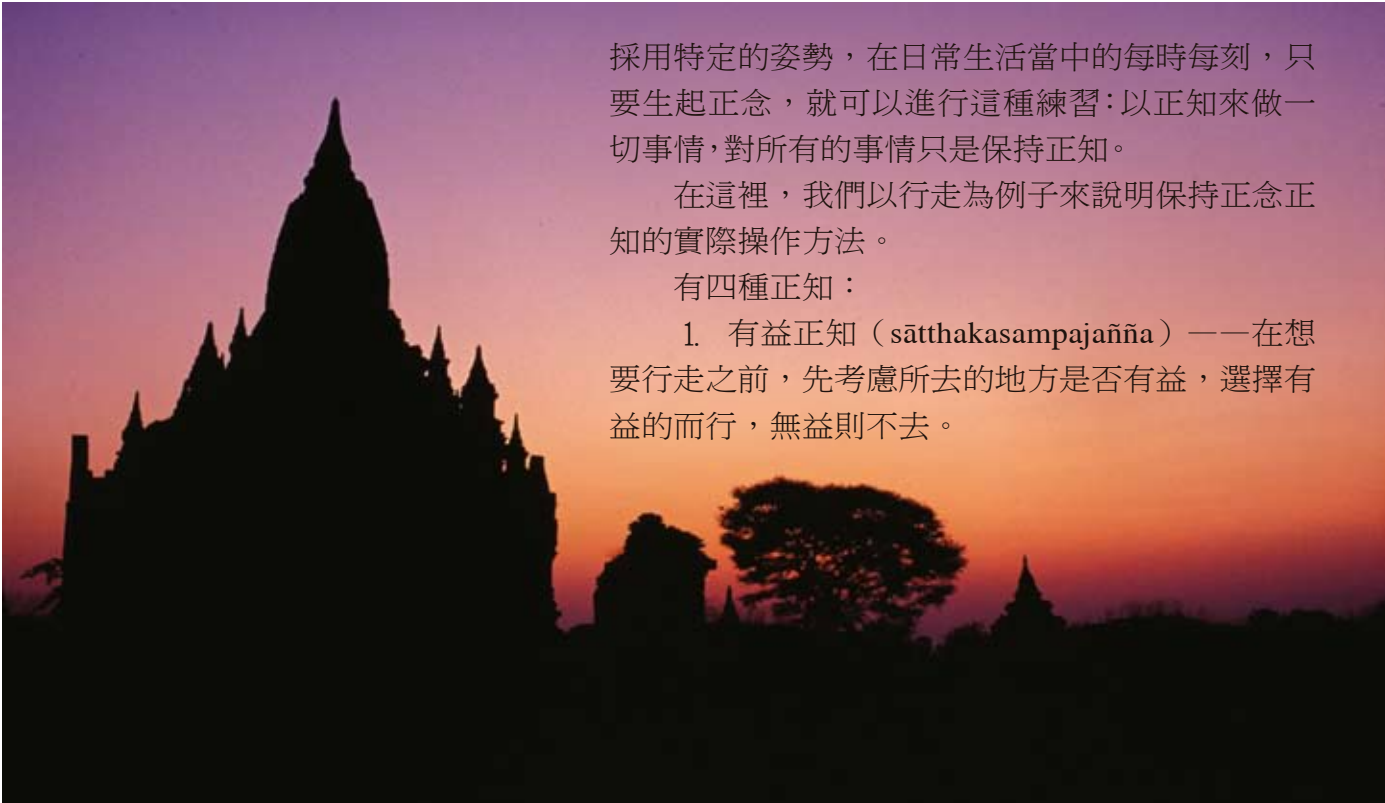
“諸比庫，比庫在行走時，了知：‘我行走。’在站立時，了知：‘我站立。’在坐著時，了知：‘我坐著。’在躺臥時，了知：‘我躺臥。’無論身體處於何種狀態，他只是如實地了知。……

再者，諸比庫，比庫在前進、返回時保持正知，向前看、向旁看時保持正知，屈、伸[手足]時保持正知，穿衣持衣時保持正知，食、飲、嚼、嚐時保持正知，大、小便利時保持正知，行走、站立、坐著、睡眠、覺醒、說話、沉默時保持正知。”

培育正念正知的方法並不需要限定在特定的時間段、特定的地方，以及







採用特定的姿勢，在日常生活當中的每時每刻，只要生起正念，就可以進行這種練習：以正知來做一切事情，對所有的事情只是保持正知。

在這裡，我們以行走為例子來說明保持正念正知的實際操作方法。

有四種正知：

1. 有益正知（sāttahasampajañña）——在想行走之前，先考慮所去的地方是否有益，選擇有益的而行，無益則不去。

2. 適宜正知（sappāyasampajañña）——在行走之前，先考慮現在前往是否適宜，選擇適宜的而行，在不適宜的時間則不去，等待時機合適才去。

3. 行處正知（gocarasampajañña）——這裡的“行處”是指修定所專注的目標，即業處。在選擇有益以及適宜的之後，將禪修的業處放在心中的第一位，在行走時持續地覺知它。例如在行走時也保持覺知自己的呼吸，而不是在走路時胡思亂想。

4. 無痴正知（asammohasampajañña）——在行走時持續地修觀，觀照只是一堆名色法在行走，並沒有所謂的“我在行走”、“有人在行走”等。將心放在行走發生的動作本身，就是正念；清楚地了知行走，就是正知。當一個人想到要走時，不假思索地動身行走，就是沒有正念正知。在行走時，保持持續地覺知禪修業處，這是在修止；持續地觀照行走的名色法，或觀照名色法的無常、苦、無我，這是在修觀。

對於站立、坐著、躺臥、向前看、向旁看等，也同樣以此四種正知來理解。

對於身體的姿勢、動作是這樣，對於感受、心念也是這樣。當你感到快樂時，



是否清楚地知道現在生起了快樂的心？當你感到不滿時，是否清楚地知道現在生起了不滿的心？當你貪戀一種東西時，是否清楚地知道現在生起了貪心？當你對一件東西生氣時，是否清楚地知道現在在生氣？當你感到緊張時，是否清楚地知道現在很緊張？……

當一個人沉迷外境時，他的心很可能處於迷惑的狀態——追逐外境、患得患失。將心抽離外境，這就是覺醒；當你清楚地覺知自己當下的身心狀態時，這就是正念正知。

例如：當你對一個人的言行感到生氣時，那是因為你在意他的言行，此時你的心已經被他的言行套住了。如果你能將心從他的言行中抽離出來，反觀自己的心，你將會發現：生氣只是將自己的心緊緊地綁在對方的言行上；而且，生氣的心也是一樣的醜陋，也好不到哪裡去。將心抽離外緣，清醒地覺知當下的身心狀態，這就是正念正知！¹⁸

只要你懂得了培育正念正知的方法，你就懂得修行。懂得修行的人，並不只是正經八百地坐在蒲團上、坐在禪堂裡才叫修行。掌握修行真諦的人，走路、站立、坐著、穿衣、吃飯、喝水，乃至上廁所，哪個時候不能修行？哪個地方不能修行？

將心安住於當下的身心狀態，這就是正念正知！這就是修行！

18>有人將培育正念正知的方法叫做“內觀”。然而，根據上座部佛教傳統的禪法，修觀的對象必須是究竟名色法，但培育正念的對象則既可以是究竟法，也可以是概念法，而且在要求上也沒有修觀那麼嚴格。在這裡介紹的是培育正念正知的方法。





第四節 調心的意義

佛陀在《法句·雙品》中說：

“諸法意先行，意主意生成；
若以邪惡意，或說或行動，
由此苦隨他，如輪隨獸足。
諸法意先行，意主意生成；
若以清淨意，或說或行動，
由此樂隨他，如影隨於形。”

一切的行為根源在於心，生命的活動也源於心。唯有先產生了心（動機），才會有身體的行動和語言的表達。也就是說，在身、語、意三業中，意業是最主要的。有了意業的主導作用，才有身業和語業的產生。如果動機邪惡，所做的、所說的也都是惡的、不善的。造作不善業，因緣成熟了就會帶來苦的、不善的果報。如果動機純正，心念清淨，所做的、所說的也都是善的、好的。造作善業，因緣成熟了就會帶來樂的、善的果報。

正所謂“善有善報，惡有惡報。”快樂的、幸福的結果總是與善業、







與良好的行為有關；痛苦的、不幸的結果也總是與惡的、不良的行為糾纏在一起。善業與善報相應，惡業與惡報相應，這就是“業果法則”，或者稱為“因果律”。業果法則是獨立運作的，它不是由所謂的神佛菩薩所操控，也不會隨著人們的意願而改變。

當我們瞭解和認識了業果法則，就應當遵循這種規律。如果想要有更美好的未來，就不應該造作身語意惡業，應當多作身語意的善業，從而改變未來。也就是說：人生的浮沉、未來的好壞並非由神佛決定，也不能依賴他人。命運只掌握在自己手中！

要如何改變未來呢？要先改變自己！想改變自己要從何下手呢？要學會調心！正如佛陀在《法句·心品》中說：

“心輕躁難調，隨欲望墮落。
調伏心很好，調心導快樂。
心極細難見，隨欲望墮落。
智者保護心，護心導快樂。”

專注入出息是在調心，散播慈愛是在調心，保持正念正知也是在調心。佛教的所有訓練方法歸納為一句話就是調心。





然而，即使連佛陀都說心是很難調伏的。心極快速地生滅，難以覺察。心就像猴子，躁動不安；心又像野馬，狂放不羈。如果放縱它，聽之任之，它就會追隨著自己的喜好到處飄浮。放任心，人必成為心的奴隸。調伏心，我們才能做心的主人！

“萬事起頭難。”在剛開始訓練的時候，不要擔心自己沒辦法調伏心，因為幾乎每個人都要經歷這樣的階段。修行就是培育良好的品行與心智。培育需要時間，修行需要耐心。調心要慢慢來，不能著急，“欲速則不達”。無論是練習入出息念也好，練習散播慈愛也好，保持正念正知也好，都要慢慢養成習慣。習慣了，心自然就能夠得到調伏。經過調伏了的心，能變得敏銳、清醒、明智、平靜而且超然！

智者調伏了心，能夠帶來至上的快樂！通過調伏心，才能戰勝自己。能夠戰勝自己的人，才是真正的勝利者！

正如佛陀在《法句·千品》中說：

“雖在戰場上，戰勝百萬人，
不如勝自己，實最上勝者！”

願：

佛陀的教法長久地住立於世間！
一切眾生早日斷除煩惱、離苦得樂！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！

下篇·佛陀如是說

佛陀在世時，雖然孜孜不倦地說法教化了四十五年，但卻從來沒有寫過任何一本著作。所有的佛經都是在佛陀入般涅槃後，由其弟子們結集、傳誦出來的。

古代的聖者們將佛陀一生中所教導的法義彙編為五部：篇幅長的經文編集為《長部》，篇幅中等的經文編集為《中部》，按內容分類的經文編集為《相應部》，與數字有關的經文編集為《增支部》，其餘的詩偈、論文、故事類則彙編為《小部》。這五部就是佛經的總彙，稱為《經藏》。

您想知道佛陀到底說了些什麼嗎？
您想知道佛陀是如何教導在家人的嗎？
請聆聽佛陀如是說——





Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

禮敬彼世尊、阿拉漢、正自覺者！

教誨新嘎喇經

Singālovādasuttam

本經譯自巴利經藏《長部》第31經。¹⁹

本經是佛陀對一位名叫新嘎喇的居士子（Singālaka gahapatiputta）所作的教導，故名爲《教誨新嘎喇經》（Singālovādasuttam）。

世尊教導新嘎喇居士子的內容主要包括兩大方面：作爲在家人應當避免的不良行爲和應當處理好的人際關係。

一、應當避免的不良行爲共有十四種：四種污垢的行爲、由四種不良心態導致的惡行、六種損耗錢財的行爲。其中還重點探討了人們應如何交朋友：如何識別冒充的壞朋友和結交真正的好朋友。

二、應當處理好的人際關係可分爲六種，包括：

親子之間的關係、師徒之間的關係、夫妻之間的關係、朋友之間的關係、主僕之間的關係和在宗教方面的僧俗關係。這些人與人之間的關係都是雙向性的，其著重點在於作爲一個在家人所應當承擔的家庭和社會的各種義務與責任。



19>本篇的所有十部經文都是以全譯的方式直接譯自巴利經藏。



此外，經中還探討了在家人應當如何積累財富和分配財產等問題。一個在家人如果能夠真正地按照經中的指示去實踐的話，他的人生必定是幸福與快樂的。

在上座部佛教的傳統中，本經被視為是在家人日常生活的行為規範，是獲得幸福生活和美滿人生的最佳指南。

如是我聞²⁰：有一次，世尊住在王舍城的竹林喂松鼠處。

在那個時候，新嘎喇居士子早上起來，走到王舍城外，將衣服和頭髮弄溼，合掌向各個方向作禮拜：東方、南方、西方、北方、下方、上方。

當時，世尊在上午穿好下衣，拿了鉢及衣，準備進入王舍城托鉢乞食。世尊見到新嘎喇居士子早上起來，走到王舍城外，將衣服和頭髮弄溼，合掌向各個方向作禮拜：東方、南方、西方、北方、下方、上方。見到他這樣做，於是問新嘎喇居士子說：

“居士子，你為什麼早上起來，走到王舍城外，將衣服和頭髮弄溼，合掌向各個方向作禮拜：東方、南方、西方、北方、下方、上方呢？”

“尊者²¹，我父親在臨終時囑咐我說：‘兒啊，你要禮拜諸方！’尊者，為了尊重、敬重、奉行、尊敬、敬奉父親的遺囑，所以我早上起來，走到



20>如是我聞：在佛陀般涅槃當年，有五百位大阿拉漢集會憶誦佛陀的言教，由佛陀的常隨侍者阿難尊者誦出經藏。阿難尊者在每誦出一部經時，即以“如是我聞”開始，意為“我是這樣聽聞的”。

21>尊者：巴利語bhante，意為可敬的人。是人們對佛陀以及比庫的尊稱。現在，一般稱呼上座部比庫為bhante或“尊者”。

王舍城外，將衣服和頭髮弄溼，合掌向各個方向作禮拜：東方、南方、西方、北方、下方、上方。”

六方

“居士子，在聖者的教導中並不是這樣禮拜六方的。”

“那麼，尊者，在聖者的教導中是如何禮拜六方的呢？薩度！尊者，願世尊指示我在聖者的教導中所應禮拜六方之法！”

“那麼，居士子，認真聽啊，好好地留意！我要說了！”

新嘎喇居士子回答世尊：“是的，尊者。”世尊這樣說：

“居士子，聖弟子要遠離四種污染的行為，不以四種理由來作惡業，又不接近六種導致損耗錢財的途徑。他離開這十四種惡行，保護六方，實行兩世的勝利。他既於今世也於他世成功。當他去世之後，將能往生到善趣、天界。

四種污染的行為

需要遠離哪四種污染的行為呢？居士子，殺生是污染的行為，不與取是污染的行為，欲邪行是污染的行為，虛妄語是污染的行為。需要遠離這四種污染的行為。”世尊這樣說。



接著導師又這樣說：

“殺生，不與取，及說虛妄語，
追求他人妻，智者不讚嘆。”

四種理由

“不以哪四種理由來作惡業呢？追隨欲望去作惡業，追隨瞋恨去作惡業，追隨愚痴去作惡業，追隨怖畏去作惡業。居士子，聖弟子既不追隨欲望，不追隨瞋恨，不追隨愚痴，也不追隨怖畏，不以這四種理由來作惡業。”世尊這樣說。

接著導師又這樣說：

“欲瞋痴怖畏，被這些征服，
他名聲敗落，如月漸變黑。
欲瞋痴怖畏，不被征服者，
他名聲充滿，如月漸變白。”

六種導致損耗錢財的途徑

“不應接近哪六種導致損耗錢財的途徑呢？居士子，沉湎於酒類等麻醉品是導致損耗錢財的途徑，沉湎於在不適當的時間遊逛街巷是導致損耗錢財





的途徑，出入娛樂場所為導致損耗錢財的途徑，沉湎於放縱的賭博為導致損耗錢財的途徑，結交惡友為導致損耗錢財的途徑，懶惰為導致損耗錢財的途徑。

諸酒類的六種過患

居士子，沉湎於酒類等麻醉品有這六種過患：損失現有的錢財，增加糾紛，滋生疾病，名聲狼藉，暴露私處，第六項是智力下降。居士子，沉湎於酒類等麻醉品有這六種過患。

不適當時間遊逛的六種過患

居士子，沉湎於在不適當的時間遊逛街巷有這六種過患：自己無保護、不安全，妻兒也無保護、不安全，自己的財產也無保護、不安全，若有惡事惹人嫌疑，對他招來謠言，遭遇諸多不幸事情。居士子，沉湎於在不適當的時間遊逛街巷有這六種過患。

出入娛樂場所的六種過患

居士子，出入娛樂場所有這六種過患：哪裡有舞蹈？哪裡有歌唱？哪裡有奏樂？哪裡有演說？哪裡有手鈴樂？哪裡有鼓樂？居士子，出入娛樂場所有這六種過患。



賭博放縱的六種過患

居士子，沉湎於放縱的賭博有這六種過患：贏了滋生怨家，輸了悲哀錢財，損失現有的錢財，去裁判所言語無影響，遭朋友輕蔑，婚姻無望——這個男人是賭徒，沒能力養妻。居士子，沉湎於放縱的賭博有這六種過患。

惡友的六種過患

居士子，結交惡友有這六種過患：賭徒，痴迷者²²，嗜酒者，詐偽者，欺瞞者，粗暴者。他與他們為朋友，與他們為同伙。居士子，結交惡友有這六種過患。

懶惰的六種過患

居士子，懶惰有這六種過患：太冷了不工作，太熱了不工作，太晚了不工作，太早了不工作，太餓了不工作，太飽了不工作。他基於這些諸多的藉口，還沒有獲得的財富將無法獲得，已經獲得的財富也將散盡。居士子，懶惰有這六種過患。”世尊這樣說。

接著導師又這樣說：

“有稱為酒友，朋友啊朋友，
若有利益時，同伙為其友。

22> 痴迷者：指痴迷女色、痴迷酒肉、痴迷錢財的人。





23>勤勞的人對於天氣冷或熱，
不會考慮它們甚至比一根草還
重要。

日寢，近他妻，生怨又無益，
惡友又吝嗇，此六事毀人。
惡友與惡伴，惡行惡去處，
由此與他世，兩世人破滅。
賭色酒歌舞，晝眠、非時行，
惡友及吝嗇，此六事毀人。
賭骰子、飲酒，狎近他人女，
交賤、不近老，滅如月變黑。
無財、無一物，嗜飲如臨井，
負債如沉水，加速致破家。
白天慣睡眠，至夜厭起來，
常酩酊大醉，不適住在家。
太冷與太熱，說此太晚了，
如此棄工作，錯過青春利。
若於冷與熱，不思比草多，²³
做人所應作，其樂不消失。”



似友者

“居士子，應知道有這四種非友似友者：應知道什麼都要的為非友似友者，應知道花言巧語者為非友似友者，應知道阿諛奉承者為非友似友者，應知道酒肉朋友為非友似友者。

居士子，可以通過四種方法來判斷什麼都要的人為非友似友者：

什麼都想要拿走，只給一點要求多，
因其有難才做事²⁴，有利可圖才親近。

居士子，可以通過這四種方法來判斷什麼都要的人為非友似友者。

居士子，可以通過四種方法來判斷花言巧語的人為非友似友者：以已過去的事情來奉承，以未來的事情來奉承，以無意義的事情來招呼，挑現有事物的毛病²⁵。居士子，可以通過這四種方法來判斷花言巧語的人為非友似友者。

居士子，可以通過四種方法來判斷阿諛奉承的人為非友似友者：認可惡事，不認可善事，當面恭維，背後誹謗。居士子，可以通過這四種方法來判斷阿諛奉承的人為非友似友者。

24>因其有難才做事：平時無事就不會來幫助，只有當他自己遇到困難時，才為朋友做點事情。他幫朋友做事不是因為友誼，而是因為有事相求。

25>我們可以用例子來說明這四種人：“昨天我有很多好吃的東西，可惜現在都吃完了。”為以過去的事情來奉承。“我最近都很忙，如果明天能抽空的話，也許會過去幫你的。”為以未來的事情來奉承。“你這件衣服太適合我了，再也沒有其他這麼適合我的衣服了。”為以無意義的事情來招呼。“這件衣服本來是想送給你的，不過，看！鈕扣掉了。”為挑現有事物的毛病。



中國·西雙版納·曼瑙佛寺



居士子，可以通過四種方法來判斷酒肉朋友為非友似友者：沉湎於酒類等麻醉品時的同伙，沉湎於在不適當的時間遊逛街巷時的同伙，出入娛樂場所時的同伙，沉湎於放縱的賭博時的同伙。居士子，可以通過這四種方法來判斷酒肉朋友為非友似友者。”世尊這樣說。

接著導師又這樣說：

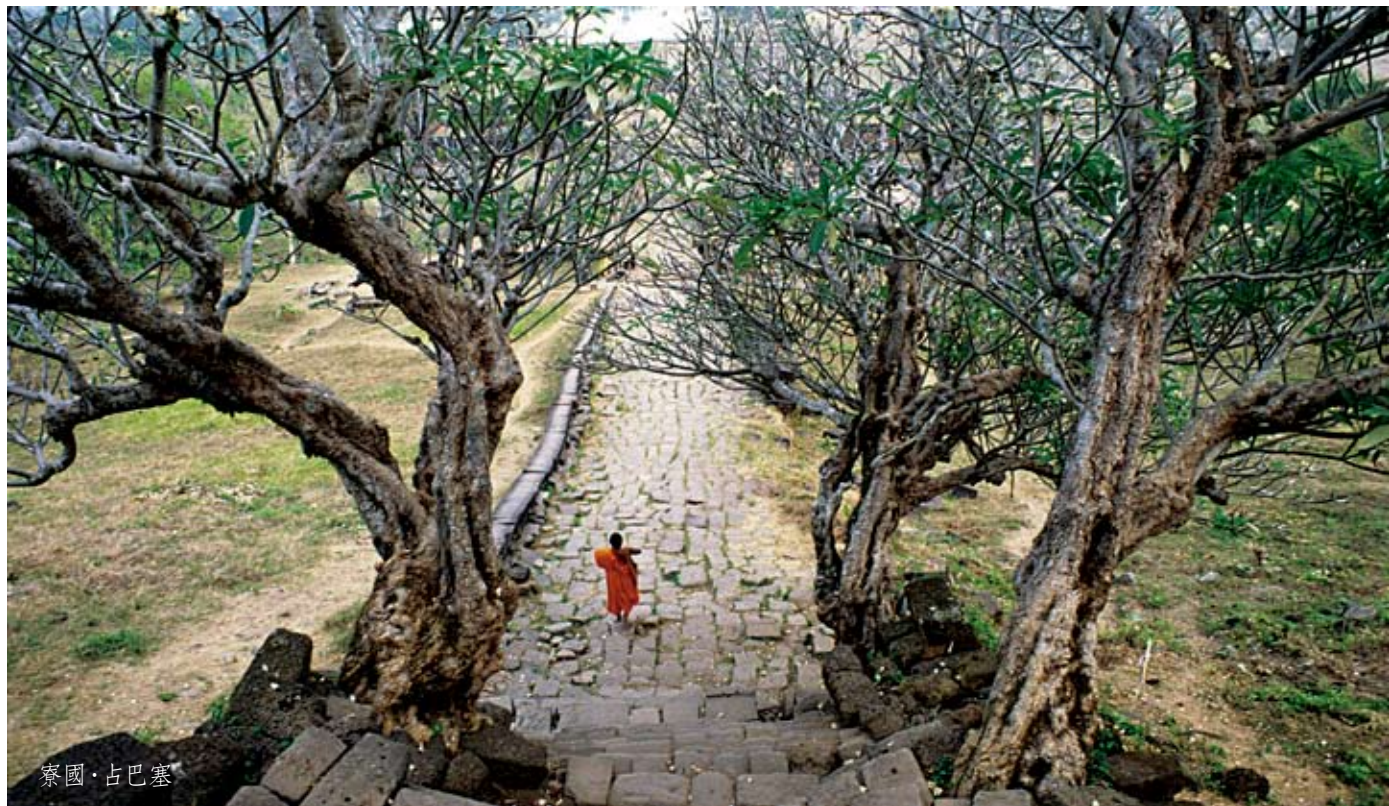
“什麼都要的朋友，花言巧語的朋友，
只說阿諛奉承話，以及玩樂時之友。
智者應如此知道：這四種並非朋友；
猶如危險的道路，應當遠離及迴避。”

善心朋友

“居士子，應知道有這四種朋友是善心人：應知道能周濟援助的朋友是善心人，應知道苦樂與共的朋友是善心人，應知道好言相勸的朋友是善心人，應知道休戚與共的朋友是善心人。

居士子，可以通過四種方法來判斷能周濟援助的朋友是善心人：[在你]放縱時能挽救，放縱時能挽救其錢財，有危難時能作庇護人，有事業要做時給予兩倍的資助。居士子，可以通過這四種方法來判斷能周濟援助的朋友是善心人。





寮國·占巴塞

居士子，可以通過四種方法來判斷苦樂與共的朋友是善心人：能告知秘密，能[幫你]保守秘密，危難時不捨棄，為[朋友的]利益甚至不惜犧牲生命。居士子，可以通過這四種方法來判斷苦樂與共的朋友是善心人。

居士子，可以通過四種方法來判斷好言相勸的朋友是善心人：能勸阻作惡，引導向善，使聽聞未曾聞，告知往生天界的方法。居士子，可以通過這四種方法來判斷好言相勸的朋友是善心人。

居士子，可以通過四種方法來判斷休戚與共的朋友是善心人：[在你]倒霉時不高興，有成就時感到歡喜，阻止[別人]說[你的]壞話，稱許[別人對你的]讚美。居士子，可以通過這四種方法來判斷休戚與共的朋友是善心人。”世尊這樣說。

接著導師又這樣說：

“周濟援助的朋友，苦樂與共的朋友，
好言相勸的朋友，及休戚與共之友。
智者應如此知道：有這四種的朋友；
應當恭敬與結交，如母親與親生子。
智者具足諸戒行，猶如火光般照耀。
勤勉積集財富時，應如蜜蜂採花蜜；





財富逐漸多積蓄，亦如蟻垤逐漸積。
能夠如此集財富，適合作為居家士；
善分錢財為四份，他實結交諸親友。
日常受用一份財，兩份用來營事業，
第四份則應儲蓄，以備危難急用時。”

保護六方

“居士子，聖弟子如何保護六方呢？居士子，應知道有這六方：應知道東方是父母，應知道南方是師長，應知道西方是妻兒，應知道北方是朋友，應知道下方是奴僕、工人，應知道上方是沙門、婆羅門²⁶。

居士子，兒子應以五種方式對待東方的父母：曾受養育的我將孝養他們，幫他們做事情，維護家財，繼承遺產，先人去世後將捐贈佈施²⁷。

居士子，作為被兒子以這五種方式對待的東方父母，也應以五種方式慈愍兒子：勸阻作惡，引導向善，讓[他]學習技能，為[他]迎娶合適的妻子，在適當的時候分與家財。居士子，作為被兒子以這五種方式對待的東方父母，也應以這五種方式慈愍兒子。如此則東方受到保護，安穩、無災患。

居士子，弟子應以五種方式對待南方的師長：起立，奉侍，順從，服務，恭敬學習技能。



26>沙門、婆羅門：指出家修行的人。

27>先人去世後將捐贈佈施：在父母去世後的第三天開始，將他們的名義捐贈佈施，然後將功德迴向給他們。



28>不邪行：對配偶忠貞不貳，不在外拈花惹草或紅杏出牆。

29>這四種行為又作：佈施、愛語、利行、同事。

居士子，作為被弟子以這五種方式對待的南方師長，也應以五種方式慈愍弟子：使受到很好的調教，使受到很好的教育，傳授一切技能知識，在朋友之間推薦[他]，在各處都保證[他]安全。居士子，作為被弟子以這五種方式對待的南方師長，也應以這五種方式慈愍弟子。如此則南方受到保護，安穩、無災患。

居士子，丈夫應以五種方式對待西方的妻子：尊重，不輕慢，不邪行²⁸，讓與主權，贈送裝飾品。

居士子，作為被丈夫以這五種方式對待的西方妻子，也應以五種方式慈愍丈夫：妥善整理工作（家務），善待佣人，不邪行，守護所得，嫻熟且不懈怠地做一切事情。居士子，作為被丈夫以這五種方式對待的西方妻子，也應以這五種方式慈愍丈夫。如此則西方受到保護，安穩、無災患。

居士子，良家之子應以五種方式對待北方的朋友：贈送禮物，柔和的語言，有益的行為，自他平等相待²⁹，誠實不欺。

居士子，作為被良家之子以這五種方式對待的北方朋友，也應以五種方式慈愍良家之子：放縱時能挽救，放縱時能挽救其錢財，有危難時能作庇護人，發生意外時不捨棄，尊重其後代。居士子，作為被良家之子以這五種方式對待的北方朋友，也以這五種方式慈愍良家之子。如此則北方受到保護，安穩、無災患。



居士子，主人應以五種方式對待下方的奴僕、工人：隨能力安排工作，發給食物及薪酬，生病時給予照顧，分享珍饈美味，適時放假休息。

居士子，作為被主人以這五種方式對待的下方奴僕、工人，也應以五種方式慈愍主人：早起，晚睡，只拿取給與的東西，妥善地完成工作，稱讚[主人的]名譽。居士子，作為被主人以這五種方式對待的下方奴僕、工人，也應以這五種方式慈愍主人。如此則下方受到保護，安穩、無災患。

居士子，良家之子應以五種方式對待上方的沙門、婆羅門：以行動表達仁慈，以語言表達仁慈，以內心表達仁慈，不關閉門戶，供養必需品。

居士子，作為被良家之子以這五種方式對待的上方沙門、婆羅門，也應以六種方式慈愍良家之子：勸阻作惡，引導向善，以善意慈愍，使聽聞未曾聞之法，淨化已聽聞之法，告訴往生天界的方法。居士子，作為被良家之子以這五種方式對待的上方沙門、婆羅門，也應以這六種方式慈愍良家之子。如此則上方受到保護，安穩、無災患。”世尊說了這些。

接著導師又這樣說：

“父母是東方，師長是南方，妻兒是西方，朋友是北方，
工僕是下方，沙門等為上；能禮此諸方，堪為居家士。



智者具足戒，柔和有才智，謙卑不頑固，如此得名譽。
勤奮不懈怠，危難不動搖；智慧不斷壞，如此得名譽。
攝取於朋友，寬容離慳吝，教導再教導，如此得名譽。
佈施及愛語，及於此利行，於諸法同事，處處應如此，
攝取於世間，如桎令車行。
若無此攝取，母不獲其子，尊敬或供養；父與子亦然。
智者正觀察：因為此攝取，所以得偉大，他們應讚賞。”

如是說已，新嘎喇居士子對世尊這樣說：

“奇哉！尊者，奇哉！尊者。尊者，猶如扶起跌倒的東西，顯露遮蔽的東西，為迷路者指示道路，在黑暗中持來燈光，讓明眼人能夠看見顏色。正是如此，世尊用種種方式開示法。尊者，我歸依世尊、法以及比庫僧，願世尊接受我為近事男³⁰，從今日起直至命終都歸依！”

——教誨新嘎喇經結束——



30>近事男：又作淨信男。意為親近、奉事佛法僧的男子，即信仰佛教的在家居士。女的叫做近事女。





人經

Purisasuttam

本經譯自《相應部·有偈品》第三相應第2經。

高沙喇國（Kosala，拘薩羅）的巴謝那地王（Rājā Pasenadi，波斯匿王）前往請教世尊：有哪幾種法³¹在人的心中生起時，能夠給人帶來不利、痛苦和不安樂。佛陀說：當一個人的心中生起貪、瞋或痴時，能夠給人帶來不利、痛苦和不安樂。

貪瞋痴是一切煩惱的根本，也是痛苦的根源。唯有在貪瞋痴的驅使下，人們才會造作各種各樣的惡行、不善業。姑且勿論不善業要在未來成熟時才帶來苦報，就算一個人在內心生起貪求、怨恨或愚痴的當下，他就不可能過得快樂！

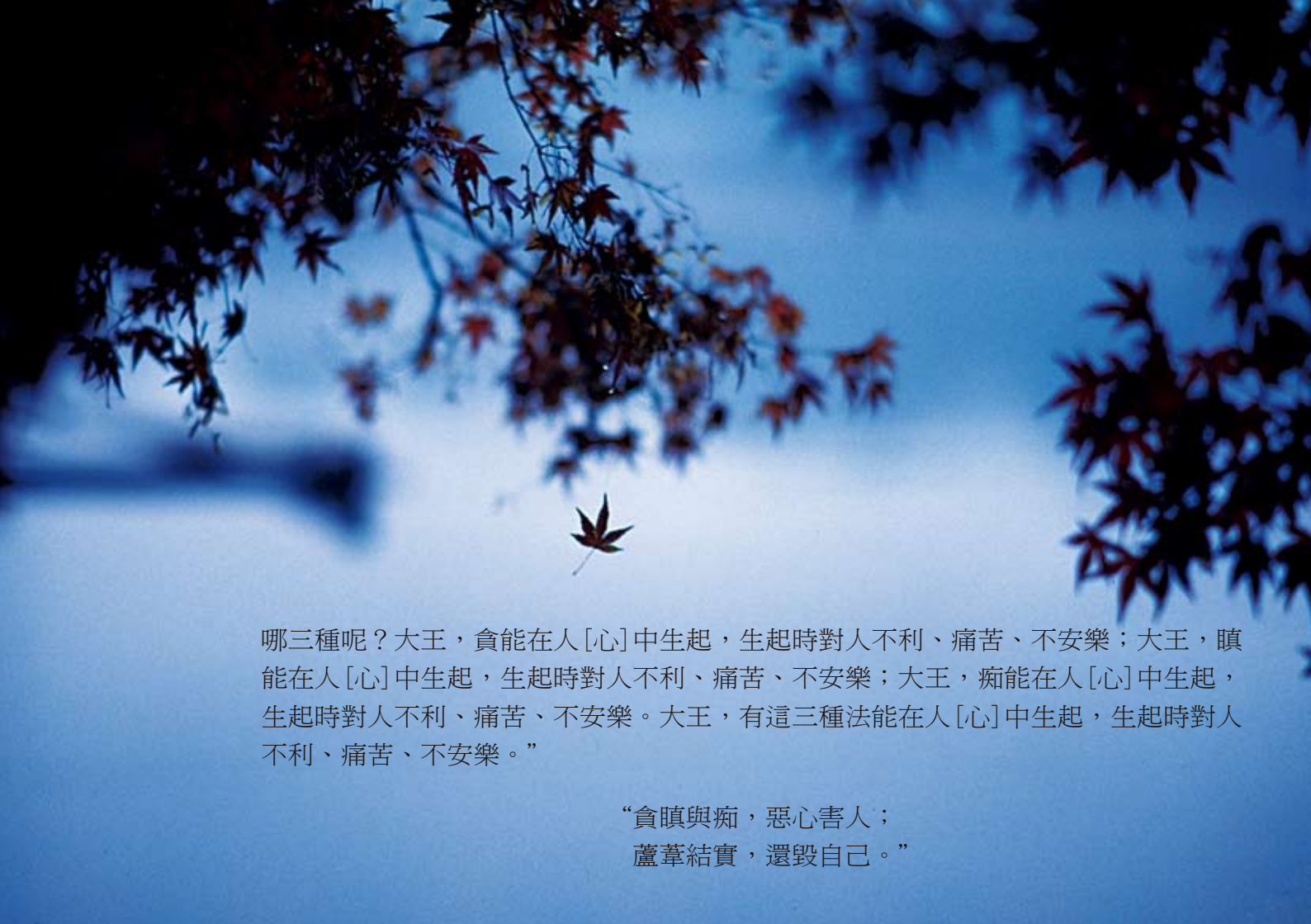
在沙瓦提城。當時，高沙喇國王巴謝那地來到世尊的地方。來到之後，禮敬世尊，然後坐在一旁。坐在一旁的高沙喇國王巴謝那地問世尊說：

“尊者，有多少種法能在人[心]中生起，生起時對人不利、痛苦、不安樂？”

“大王，有三種法能在人[心]中生起，生起時對人不利、痛苦、不安樂。



31>法：巴利語dhamma。在佛教中是很常用的名詞。含多義，可以指佛法，也可以指一切事物、現象。在這裡是指事物、現象。

A blue-tinted photograph of a maple tree with a single leaf falling against a clear sky. The leaves are dark and silhouetted against the light blue background. A single leaf is captured in mid-air, falling from the top center towards the bottom center of the frame.

哪三種呢？大王，貪能在人[心]中生起，生起時對人不利、痛苦、不安樂；大王，瞋能在人[心]中生起，生起時對人不利、痛苦、不安樂；大王，痴能在人[心]中生起，生起時對人不利、痛苦、不安樂。大王，有這三種法能在人[心]中生起，生起時對人不利、痛苦、不安樂。”

“貪瞋與痴，惡心害人；
蘆葦結實，還毀自己。”



綁刀氏之子經

Asibandhakaputtasuttaṃ

本經譯自《相應部·六處品》第六相應第6經。

有一天，村長綁刀氏之子 (Asibandhakaputta) 前往謁見世尊，談到了當時古印度的一種宗教習俗：在西部地區的婆羅門祭司據稱能夠超度亡靈，使死者往生天界；佛陀是阿拉漢、正自覺者，如果希望的話，必定也能超度整個世界的人往生到天界。

佛陀當然不會相信所謂的“超度亡靈”。佛陀回答說：一個為非作歹的人，即使大眾為他求神祈禱，祈願他能往生天界，但他死後仍然會墮落到苦界、惡趣。就像把一塊大石頭沉入水中，無論人們如何祈禱、祭拜，大石仍然不會浮上水面。

一個行善積德的人，即使大眾為他求神祈禱，祈願他將墮落惡趣，但他死後仍然會往生到善趣、天界。就像在水中打破油瓶，無論人們如何祈禱、祭拜，油仍然還是會浮上水面來。



透過本經，我們知道所謂的“超度亡靈”其實是古代婆羅門教（外道）的信仰。佛陀並不承認他能夠“超度亡靈”，甚至還用譬喻來揶揄這種迷信的荒誕不經！佛陀否定神權，也否定迷信！佛陀不是救世主，也不能主宰他人的命運。唯有人們自己所造作的業，才能決定自己未來生命的升沈——善業能導致往生到善趣，惡業導致墮落到惡趣。佛教強調的是智慧。真正的佛弟子不應該將自己的命運拱手給神佛菩薩，不應該將自己的前途寄託在唱唸祈禱。未來的幸福快樂取決於自己現在所做的身語意善業，而跟自我麻醉式的祭祀、齋醮或儀式無關。

在整套巴利三藏中，我們找不到任何有關佛陀或聖弟子為他人“超度亡靈”的例子。《長部·大般涅槃經》中記載，在佛陀即將般涅槃之前，他甚至不要弟子們為處理他的後事以及供奉佛舍利操心。當時，侍者阿難尊者問：“我們要如何處理如來的遺體呢？”佛陀回答說：“阿難，你們不要操心如何供奉如來的遺體，你們只應專心禪修、精進不放逸。阿難，有些刹帝利、婆羅門、居士之智者對如來有信心，他們將會供奉如來的遺體（舍利）。”



如是我聞：有一次，世尊住在那蘭達的巴瓦利咖芒果林。

當時，村長綁刀氏之子來到世尊的地方，來到之後，禮敬世尊，然後坐在一旁。坐在一旁的村長綁刀氏之子對世尊這樣說：

“尊者，在西部地區的婆羅門[帶上]水罐、[佩戴]水草鬘、浸入水中，奉祀聖火。他們被稱為能使死者、命終者上生者，稱為能指引、進入天界者。尊者，世尊是阿拉漢、正自覺者，若希望的話應該能使一切世間的身壞命終者往生善趣、天界吧？”

“村長，我就這個問題反問你，請按你的意思回答。村長，你認為如何，若這裡有個人是殺生、不與取、欲邪行、虛妄語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪婪、瞋心、邪見者。然後有一大群人集會、聚會，為他祈禱、讚頌、巡迴禮拜：‘願這個人身壞命終後往生善趣、天界！’村長，你認為如何，這個人是否因為一大群人的祈禱，因為讚頌，或因為巡迴禮拜，他在身壞命終後就能往生到善趣、天界呢？”

“這不可能！尊者。”

“村長，就好像有人將一塊大石頭投入深湖中，然後有一大群人集會、聚會，為它祈禱、讚頌、巡迴禮拜：‘浮出來吧！親愛的石頭。浮上來吧！親愛的石頭。浮到陸地上來吧！親愛的石頭。’村長，你認為如何，這塊石頭是否因為



一大群人的祈禱，因為讚頌，或因為巡迴禮拜，就能浮出來、浮上來、浮到陸地上來呢？”

“這不可能！尊者。”

“正是如此，村長，若有人是殺生、不與取、欲邪行、虛妄語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪婪、瞋心、邪見者。即使有一大群人集會、聚會，為他祈禱、讚頌、巡迴禮拜：‘願這個人身壞命終後往生善趣、天界！’但是這個人在身壞命終後還是會往生到苦界、惡趣、墮處、地獄。

村長，你認為如何，若這裡有個人遠離殺生、遠離不與取、遠離欲邪行、遠離虛妄語、遠離離間語、遠離粗惡語、遠離雜穢語、不貪婪、不瞋心、有正見。然後有一大群人集會、聚會，為他祈禱、讚頌、巡迴禮拜：‘願這個人身壞命終後往生到苦界、惡趣、墮處、地獄！’村長，你認為如何，這個人是否因為一大群人的祈禱，因為讚頌，或因為巡迴禮拜，他在身壞命終後就能往生到苦界、惡趣、墮處、地獄呢？”

“這不可能！尊者。”

“村長，就好像有人將酥油瓶或油瓶沉入深湖後打破，其中若有沙子或小石則向下沉，但是酥油或油卻會向上浮。然後有一大群人集會、聚會，為他祈禱、讚頌、巡迴禮拜：‘沉下去吧！親愛的酥油、油。沉沒吧！親愛的





酥油、油。向下落吧！親愛的酥油、油。’村長，你認為如何，這酥油、油是否因為一大群人的祈禱，因為讚頌，或因為巡迴禮拜，就能沉下去、沉沒、向下落呢？”

“這不可能！尊者。”

“正是如此，村長，若有人遠離殺生、遠離不與取、遠離欲邪行、遠離虛妄語、遠離離間語、遠離粗惡語、遠離雜穢語、不貪婪、不瞋心、有正見。即使有一大群人集會、聚會，為他祈禱、讚頌、巡迴禮拜：‘願這個人身壞命終後往生到苦界、惡趣、墮處、地獄！’但是這個人在身壞命終後還是會往生到善趣、天界。”

說了這些，綁刀氏之子對世尊這樣說：

“奇哉！尊者，奇哉！尊者。尊者，猶如扶起跌倒的東西，顯露遮蔽的東西，為迷路者指示道路，在黑暗中持來燈光，讓明眼人能夠看見顏色。正是如此，世尊用種種方式開示法。尊者，我歸依世尊、法以及比庫僧，願世尊接受我為近事男，從今日起直至命終都歸依！”







愚人經

Bālasuttaṃ

本經譯自《增支部》第二集第22經。原典無經名，經名為編譯者根據經文內容所加。

佛陀說：不知錯者以及知錯不改者這兩種人都叫做愚人。反之則稱為智者。

不知錯的人是可憐的。同樣的，知錯不改，不肯接受勸告批評，反而找一大堆理由來為自己開脫的人也是可憐的。

善惡分明者以及知錯就改、虛心接受批評者才是有智慧的人。

“諸比庫，有兩種愚人。哪兩種呢？對錯誤不認為錯誤者，以及知道錯誤但卻不肯如法接受者。諸比庫，有這兩種愚人。

諸比庫，有兩種智者。哪兩種呢？對錯誤認為錯誤者，以及知道錯誤能如法接受者。諸比庫，有這兩種智者。”



長膝經

Dīghajāṇusuttaṃ

本經譯自《增支部》第八集第54經。

在這部經中，一個姓虎路（Vyagghapajja）名叫長膝（Dīghajāṇu）的果離亞族人（Koliyaputta）前往請教佛陀：一個俗務纏身、享受欲樂的在家人要怎樣才能獲得今生的幸福快樂以及來世的幸福快樂？佛陀說：有四樣東西可以帶給在家人今生的幸福快樂：

1. 勤勞具足：辛勤工作；
2. 守護具足：妥善地管理保護勞動所得；
3. 善友：結交良師益友，並且見賢思齊；
4. 生活平衡：維持日常收支的平衡，根據自己的收入情況來生活，既不奢侈，也不貧寒。同時也應避免四種損耗錢財的途徑：沉湎於女色，沉湎於飲酒，沉湎於賭博，狐朋狗友。

佛陀又說：有四樣東西可以帶給在家人來生的幸福快樂：

1. 擁有信仰：信仰佛陀；
2. 擁有戒德：避免殺生、偷盜、邪淫、虛妄語和服用麻醉品；
3. 樂善好施：克服慳吝，經常施捨、親手施捨、歡喜施捨；





4. 培育智慧：擁有觀照五蘊、觀照一切世間法生滅的智慧，具足導至苦之完全滅盡的智慧。

如是我聞：有一次，世尊住在果離亞的名為咖咖拉巴答的果離亞族村莊。

當時，果離亞子長膝來到世尊的地方，來到之後，禮敬世尊，然後坐在一旁。坐在一旁的果離亞子長膝對世尊這樣說：

“尊者，我們在家人享受欲樂，我們的生活有妻兒的拖累，領受咖西的旃檀，使用裝飾品和化妝品，受用金銀錢財。尊者，願世尊能為像我們這樣的人說法，能為了我們現世的幸福、現世的快樂，以及來世的幸福、來世的快樂之法。”

“虎路³²，有四種法能給在家人帶來現世的幸福、現世的快樂。哪四種呢？勤勞具足、守護具足、善友和生活平衡。

虎路，什麼是勤勞具足呢？虎路，在此，在家人通過從事耕種、商業、牧牛、射技、公務，或任何一種技術的工作來維持生計，他對該工作熟練、不懈怠，擁有充分的思考能力，勝任工作、勝任安排。虎路，這叫做勤勞具足。

虎路，什麼是守護具足呢？虎路，在此，在家人通過勤奮、努力，自力聚集，灑下汗水，正當、如法地獲得財富，盡力守護、保管：‘如何才讓我的這些財富既不為王所沒收，不為賊所偷搶，又不被火所燒掉，不被水所沖走，不被不肖子孫所揮霍。’虎路，這叫做守護具足。



32>虎路：長膝居士的家姓。因其祖先出生在老虎出沒的山路上，故其家族以“虎路”為姓。

虎路，什麼是善友呢？虎路，在此，在家人無論住在村落或市鎮，哪裡有居士或居士子，擁有高尚品德的年青人或擁有高尚品德的長者，信具足、戒具足、捨具足、慧具足，就跟他們一起交往、會談、討論，學習像他們那樣的信具足，學習像他們那樣的戒具足，學習像他們那樣的捨具足，學習像他們那樣的慧具足。虎路，這叫做善友。

虎路，什麼是生活平衡呢？虎路，在此，在家人知道錢財的收入，知道錢財的支出，維持生活的平衡，既不奢侈，也不貧寒：‘讓我這樣維持收入超過支出，不讓我的支出超過收入。’

虎路，就好像商販或商販的學徒，拿著秤桿知道‘下斜了這麼多，或上傾了這麼多。’同樣的，虎路，在家人知道錢財的收入，知道錢財的支出，維持生活的平衡，既不奢侈，也不貧寒：‘讓我這樣維持收入超過支出，不讓我的支出超過收入。’

虎路，假如這個在家人收入少但卻過著奢華生活，將會有人說他‘這個在家人好像無花果一般食用錢財。’虎路，又假如這個在家人有大量的收入，但卻過著貧苦的生活，將會有人說他‘這個在家人將會像餓殍一樣餓死。’

因此，虎路，在家人要知道錢財的收入，知道錢財的支出，維持生活的平衡，既不奢侈，也不貧寒：‘讓我這樣維持收入超過支出，不讓我的支出超過收入。’虎路，這叫做生活平衡。





虎路，這四種是使已擁有的錢財損耗的途徑：沉湎於女色，沉湎於飲酒，沉湎於賭博，壞朋友、壞同伴、壞同伙。虎路，就好像大水池有四個進水口，也有四個出水口。有個人不但堵塞了進水口，而且打開了出水口，天又沒有降下足夠的雨。虎路，這個大水池的水只有望枯竭而不會增加；同樣的，虎路，這四種是使已擁有的錢財損耗的途徑：沉湎於女色，沉湎於飲酒，沉湎於賭博，壞朋友、壞同伴、壞同伙。

虎路，這四種是使已擁有的錢財增長的途徑：不沉湎於女色，不沉湎於飲酒，不沉湎於賭博，善朋友、善同伴、善伙伴。虎路，就好像大水池有四個進水口，也有四個出水口。有個人不但打開了進水口，而且堵塞了出水口，天又降下了足夠的雨。虎路，這個大水池的水只有望增加而不會枯竭；同樣的，虎路，這四種是使已擁有的錢財增長的途徑：不沉湎於女色，不沉湎於飲酒，不沉湎於賭博，善朋友、善同伴、善伙伴。

虎路，這四種法能給在家人帶來現世的幸福、現世的快樂。

虎路，有四種法能給在家人帶來來世的幸福、來世的快樂。哪四種呢？信具足、戒具足、捨具足、慧具足。

虎路，什麼是信具足呢？虎路，在此，在家人有信仰，相信如來的覺悟³³：那位世尊亦即是阿拉漢、正自覺者、明行具足、善至、世間解、無上者、調

33>佛教強調信仰，但信仰的對象是佛陀的覺悟，即相信佛陀是斷盡煩惱者、具足智慧與德行，是導師、覺悟者等等。

假如相信佛陀是無處不在、無所不能的上帝、梵天，那是“邪信”；假如相信佛陀是有求必應、神奇靈驗的神明，那是“迷信”。這與佛教所倡導的正信、智信不可相提並論。





御丈夫、天人導師、佛陀、世尊³⁴。虎路，這稱為信具足。

虎路，什麼是戒具足呢？虎路，在此，在家人遠離殺生，遠離不與取，遠離欲邪行，遠離虛妄語，遠離導致放逸的諸酒類。虎路，這稱為戒具足。

虎路，什麼是捨具足呢？虎路，在此，聖弟子以遠離慳吝之垢的心住在家中，是施捨者，淨手者，喜歡捨與者，有求必應者，喜歡佈施分與者。虎路，這稱為捨具足。

虎路，什麼是慧具足呢？虎路，在此，在家人擁有[觀照五蘊]生滅的智慧，具足導至苦之完全滅盡的聖抉擇智慧。虎路，這稱為慧具足。

虎路，這四種法能給在家人帶來來世的幸福、來世的快樂。”

“勤勉理工作，不放逸安排；
平衡持生活，守護所收入。
具足信與戒，慷慨離慳吝；
道路常清淨，致後世平安。
已以真實說，具信心家主，
有此八種法，導兩世快樂；
為現世利益，及來世快樂。
如此居家者，捨與慧增長。”

34>這十種德號都是對佛陀的尊稱。

阿拉漢：因為已經斷盡煩惱而值得受到一切世間的恭敬、供養。

正自覺者：無需他人教導而自己正確地覺悟了一切法的人。

明行具足：智慧與諸德行的具足者。

善至：已到達善妙之處。

世間解：完全了解世間。

無上者：沒有任何能超越他者。

調御丈夫：能調伏應調御者。

天人導師：諸天與人類的導師。

佛陀：覺悟者。

世尊：具足種種祥瑞者。







適當行為經

Pattakammasuttaṃ

本經譯自《增支部》第四集第61經。

在這部經中，佛陀向大慈善家給孤獨居士（Anāthapiṇḍika gahapati）講述世間的人都喜歡且難得的四樣事情：財富、名譽、長壽和死後生天。然而，人們可以通過擁有四種素質來獲得這四樣事情：

1. 擁有信仰；
2. 擁有戒德；
3. 樂善好施；
4. 培育智慧：應瞭解邪念、瞋恨、心的懶散無力、散亂追悔和懷疑不能使心受污染，做出非法的事情。認識到這些內心的污染後，致力於捨棄它們（這一點與前經稍有不同）。

一個在家人可以用自己辛勤勞動賺來的財富做四種適當的行為，作合理的開銷和受用：

1. 使家庭生活幸福美滿；
2. 儲蓄以防不測；
3. 日常應酬的開銷；
4. 樂善好施，行善積德。





如是我聞：有一次，世尊住在沙瓦提城的揭德林給孤獨園。

當時，給孤獨居士來到世尊的地方，來到之後，禮敬世尊，然後坐在一旁。世尊對坐在一旁的給孤獨居士這樣說：

“居士，有四種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。哪四種呢？

願我能如法地獲得財富。這是第一種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。

如法地獲得了財富，願諸親戚和朋友都稱讚我。這是第二種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。

如法地獲得了財富，又得到了諸親戚和朋友的稱讚，願我長命、保有長壽。這是第三種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。

如法地獲得了財富，得到了諸親戚和朋友的稱讚，又能長命、保有長壽之後，願我命終、死後能投生善趣、天界。這是第四種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。

居士，就是這四種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。

居士，有四種法能導致獲得這四種在世間是可愛、可樂、可意、難得之法。哪四種呢？信具足、戒具足、捨具足、慧具足。

居士，什麼是信具足呢？居士，在此，聖弟子有信仰，相信如來的覺悟：那位世尊亦即是阿拉漢、正自覺者……佛陀、世尊。居士，這稱為信具足。



居士，什麼是戒具足呢？居士，在此，聖弟子遠離殺生……遠離導致放逸的諸酒類。居士，這稱為戒具足。

居士，什麼是捨具足呢？居士，在此，聖弟子以遠離慳吝之垢的心住在家中，是施捨者，淨手者，喜歡捨與者，有求必應者，喜歡佈施分與者。居士，這稱為捨具足。

居士，什麼是慧具足呢？居士，若以被貪欲、邪貪³⁵所征服之心而住，則作所不應作，違犯所應作；作所不應作、違犯所應作後，名聲和快樂消失。居士，若以被瞋恚所征服之心而住，則作所不應作，違犯所應作；作所不應作、違犯所應作後，名聲和快樂消失。居士，若以被昏沉、睡眠所征服之心而住，則作所不應作，違犯所應作；作所不應作、違犯所應作後，名聲和快樂消失。居士，若以被掉舉、追悔所征服之心而住，則作所不應作，違犯所應作；作所不應作、違犯所應作後，名聲和快樂消失。居士，若以被疑惑所征服之心而住，則作所不應作，違犯所應作；作所不應作、違犯所應作後，名聲和快樂消失。

居士，該聖弟子如此知道貪欲、邪貪是心的污染後，捨棄貪欲、邪貪的心污染。如此知道瞋恚是心的污染後，捨棄瞋恚的心污染。如此知道昏沉、睡眠是心的污染後，捨棄昏沉、睡眠的心污染。如此知道掉舉、追悔是心的污染後，捨棄掉舉、追悔的心污染。如此知道疑惑是心的污染後，捨棄疑惑的心污染。



35>貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉追悔和疑惑這五種稱為“五蓋”，即五種能障礙生天與證悟涅槃的不良心理因素。

居士，由於聖弟子如此知道貪欲、邪貪是心的污染後，他捨棄了貪欲、邪貪的心污染。知道瞋恚是心的污染後，他捨棄了瞋恚的心污染。知道昏沉、睡眠是心的污染後，他捨棄了昏沉、睡眠的心污染。知道掉舉、追悔是心的污染後，他捨棄了掉舉、追悔的心污染。知道疑惑是心的污染後，他捨棄了疑惑的心污染。居士，這個聖弟子稱為大慧者、廣慧者、明見者、具慧者。居士，這稱為慧具足。

居士，通過這四種法能導致獲得這四種在世間是可愛、可樂、可意、難得之法。

居士，該聖弟子通過勤奮、努力，自力聚集，灑下汗水，正當、如法地獲得財富，可做四種適當的行為。哪四種呢？

居士，在此，聖弟子通過勤奮、努力，自力聚集，灑下汗水，正當、如法地獲得財富，可為自己帶來快樂、滿足和正當的快樂，為父母帶來快樂、滿足和正當的快樂，為妻子、兒女、奴僕、工人、佣人帶來快樂、滿足和正當的快樂，可為朋友帶來快樂、滿足和正當的快樂。這是他的第一種恰當的、適當的、合理的受用。

再者，居士，聖弟子通過勤奮、努力，自力聚集，灑下汗水，正當、如法地獲得財富。若遭遇這些災禍：火災、水災、王難、賊難或不肖子孫，可用這些錢財來消解這些災禍，使自己平安。這是他的第二種恰當的、適當的、合理的受用。



再者，居士，聖弟子通過勤奮、努力，自力聚集，灑下汗水，正當、如法地獲得財富，可做五種獻供：親戚的獻供、客人的獻供、祖先的獻供、王的獻供和天神的獻供³⁶。這是他的第三種恰當的、適當的、合理的受用。

再者，居士，聖弟子通過勤奮、努力，自力聚集，灑下汗水，正當、如法地獲得財富。若有那些沙門、婆羅門已遠離驕慢、放逸，安住於忍耐、柔和，各自調伏自己，各自平靜自己，各自寂靜自己。他對這樣的沙門、婆羅門實行能作為天界的、有福樂果報的、能投生天界的崇高的佈施。這是他的第四種恰當的、適當的、合理的受用。

居士，該聖弟子通過勤奮、努力，自力聚集，灑下汗水，正當、如法地獲得財富，可做這四種適當的行為。

居士，若除了這四種適當的行為之外他的財富減少，居士，這叫做不恰當的、不適當的、不合理的受用。居士，若通過這四種適當的行為他的財富減少，居士，這叫做恰當的、適當的、合理的受用。”

“享用財富維持生活，我能免遭諸災禍；
作了崇高的佈施，還有五種獻供；
供養了持戒者、自制者、梵行者。
凡居家的智者所希望由財富獲得的利益，

36>親戚的獻供是指親族間婚喪應酬的開銷；客人的獻供是指款待客人的開銷；祖先的獻供是指以祖先的名義做佈施的開銷；王的獻供是指納稅；天神的獻供是指祭祀的開銷。





我已獲得了這些利益，已做了無悔的事。
若人如此憶念時，此人已住立於聖法中；
他今生受到稱讚，死後在天界享樂。”



可愛經

Itthasuttam

本經譯自《增支部》第五集第43經。

在這部經中，佛陀告訴給孤獨居士：有五樣事情是世人都喜歡且難得的：長壽、美貌、快樂、名聲和生天。然而，這五樣事情並不能因為人們祈禱或許願就可以獲得的，否則世上就不會欠缺這些了。佛陀又強調，作為聖弟子不應該通過祈禱或喜歡來實現這五樣事情，而應該通過實行適當的方法來獲得。

該經並沒有教導如何獲得這五種事情的具體方法。然而，結合前面的經文可知，通過培育信、戒、捨和智慧即可以獲得這五樣事情。

如是我聞：有一次，世尊住在沙瓦提城的揭德林給孤獨園。

當時，給孤獨居士來到世尊的地方，來到之後，禮敬世尊，然後坐在一旁。世尊對坐在一旁的給孤獨居士這樣說：





“居士，有五種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。哪五種呢？居士，長壽在世間是可愛、可樂、可意、難得的；美貌在世間是可愛、可樂、可意、難得的；快樂在世間是可愛、可樂、可意、難得的；名聲在世間是可愛、可樂、可意、難得的；生天在世間是可愛、可樂、可意、難得的。

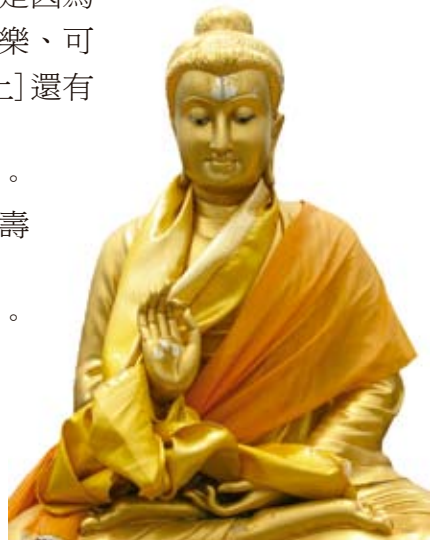
居士，這五種法在世間是可愛、可樂、可意、難得的。

居士，我說這五種在世間是可愛、可樂、可意、難得之法，並不是因為祈禱或因為許願就可以獲得的。居士，假如這五種在世間是可愛、可樂、可意、難得之法因為祈禱或因為許願就可以獲得的話，那麼，在此[世上]還有誰會欠缺[這些]呢？

居士，想要長壽的聖弟子不應該將祈禱或喜歡長壽作為長壽之因。居士，想要長壽的聖弟子應該實行導致長壽的方法。通過實行導致長壽的方法來導致獲得長壽，他將獲得天界或人界的長壽。

居士，想要美貌的聖弟子不應該將祈禱或喜歡美貌作為美貌之因。居士，想要美貌的聖弟子應該實行導致美貌的方法。通過實行導致美貌的方法來導致獲得美貌，他將獲得天界或人界的美貌。

居士，想要快樂的聖弟子不應該將祈禱或喜歡快樂作為快樂之因。居士，想要快樂的聖弟子應該實行導致快樂的方法。通過實行







導致快樂的方法來導致獲得快樂，他將獲得天界或人界的快樂。

居士，想要名聲的聖弟子不應該將祈禱或喜歡名聲作為名聲之因。居士，想要名聲的聖弟子應該實行導致名聲的方法。通過實行導致名聲的方法來導致獲得名聲，他將獲得天界或人界的名聲。

居士，想要生天的聖弟子不應該將祈禱或喜歡生天作為生天之因。居士，想要生天的聖弟子應該實行導致生天的方法。通過實行導致生天的方法來導致獲得生天，他將獲得生天。”

“喜樂希求長壽、美貌、名聲稱譽，
天界、貴族者，智者稱讚
大量、不斷、勤勉地造福德。
智者通過不放逸，實現兩種利益：
今生的利益以及來世的利益。
領悟利益的人，稱為賢者、智者。”







報恩經

Paṭikārasuttam

本經譯自《增支部》第二集第34經。原典無經名，經名為編譯者根據經文內容所加。

本經可以算是佛教中的“孝經”。佛陀說：一個人即使盡其一生將父母親挑在雙肩上，為雙親擦洗按摩服務，並任由他們在肩上大小便，這樣也不能報答父母深恩。即使讓父母成為統治大地、支配寶藏的帝王，也不能報答父母深恩。因為父母不但將我們帶到這個世界，並且含辛茹苦地將我們養育成人。然而，勸導父母信仰三寶，讓他們培育戒德、慷慨和智慧，才能報父母深恩。

一般人認為，孝順就是讓父母衣食無憂、安享晚年。然而，根據佛教，這種孝順並不足以報答父母之恩，因為豐衣足食只能滿足現世的物欲快樂，假如使用欠妥的話反而有可能滋生貪欲。如果做子女的能夠讓父母對佛法僧





生起信仰，他們就不會精神空虛；培養德行、樂善好施、擁有智慧，不僅能提升今生的精神境界和生活品味，而且還能擁有更美好的來世。勸導父母培植信、戒、捨、慧，能夠帶給父母今生與來世的幸福與快樂，才是真正的盡孝和報恩。

諸比庫，我說有二種人不易報答。哪兩種呢？母親與父親。諸比庫，若以一肩擔母親、一肩擔父親一百年的時間、一百歲的壽命，為他們擦身、揉身、洗浴、按摩，而且他們還在上面大便、小便，諸比庫，如此也不足以回報及報答父母。諸比庫，就算將父母擁立於能自在支配此大地富饒七寶的王位，諸比庫，如此也不足以回報及報答父母。為什麼呢？諸比庫，父母辛苦養、養育兒女，使[兒女]得見這個世間。

諸比庫，若人勸導沒有信仰的父母確立、住立於信具足，勸導沒戒行的確立、住立於戒具足，勸導吝嗇的確立、住立於捨具足，勸導沒智慧的確立、住立於慧具足。諸比庫，唯有這樣才能回報及報答父母。





大吉祥經

Mahāmaṅgalasuttam

本經譯自《小部》的《小誦5》和《經集2.4》。

根據該經的義注：古印度曾發生了關於“什麼是吉祥”的爭論，結果分成三派，一派認為看到的為吉祥，一派認為聽到的為吉祥，一派認為想的為吉祥。三派各持己見，相持不下。後來有位天人到佛陀處請示此事，於是佛陀用偈頌的方式教導了三十八種最吉祥事：

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 遠離愚人， | 9. 善學於律儀， |
| 2. 親近智者， | 10. 言談皆善語， |
| 3. 尊敬值得尊敬者， | 11. 孝順父母親， |
| 4. 擇地而居， | 12. 愛護妻子、兒女， |
| 5. 過去曾經修福行善， | 13. 工作有條不紊， |
| 6. 自立正志願， | 14. 佈施， |
| 7. 博學多聞， | 15. 法行， |
| 8. 技術精湛， | 16. 接濟親族， |



- | | |
|----------------|-----------------|
| 17. 行爲無過失， | 28. 柔順， |
| 18. 不作惡事， | 29. 謁見諸出家眾， |
| 19. 遠離惡事， | 30. 適時討論佛法， |
| 20. 不服用煙酒等麻醉品， | 31. 熱忱， |
| 21. 不放逸地修行， | 32. 梵行：過清淨的生活， |
| 22. 恭敬， | 33. 如實知見四聖諦， |
| 23. 謙虛， | 34. 證悟涅槃， |
| 24. 知足， | 35. 接觸世間法時心不動搖， |
| 25. 感恩， | 36. 無憂慮， |
| 26. 適時聽聞佛法， | 37. 無污染， |
| 27. 忍耐， | 38. 內心安寧。 |

這三十八種吉祥事是在家眾和出家眾的行爲準則與修學指南。直至今天，這些教導仍然對提升現代人（無論他是否佛教徒）的道德品質、心靈素養和生活品味有很大的幫助。

在上座部佛教國家和地區，本經作為家喻戶曉的一部經文而被編為《護衛經》之一。在許多場合，比庫們都喜歡通過唸誦和教導本經來祝福信徒們。



如是我聞：有一次，世尊住在沙瓦提城的揭德林給孤獨園。

當時，在深夜，有位容色殊勝的天人照亮了整座揭德林，來到世尊的地方。來到之後，禮敬世尊，然後站在一邊。站在一邊的那位天人以偈頌對世尊說：

“眾多天與人，
思惟諸吉祥，
希望得福祉，
請說最吉祥！”

[世尊說：]

“不親近愚人，	居住適宜處，
應親近智者，	往昔曾修福，
敬奉可敬者，	自立正志願，
此為最吉祥。	此為最吉祥。





多聞技術精，
善學於律儀，
所說皆善語，
此為最吉祥。

奉侍父母親，
愛護妻與子，
工作不混亂，
此為最吉祥。

佈施與法行，
接濟諸親族，
行為無過失，
此為最吉祥。

遠離離惡事，
自制不飲酒，
於法不放逸，
此為最吉祥。

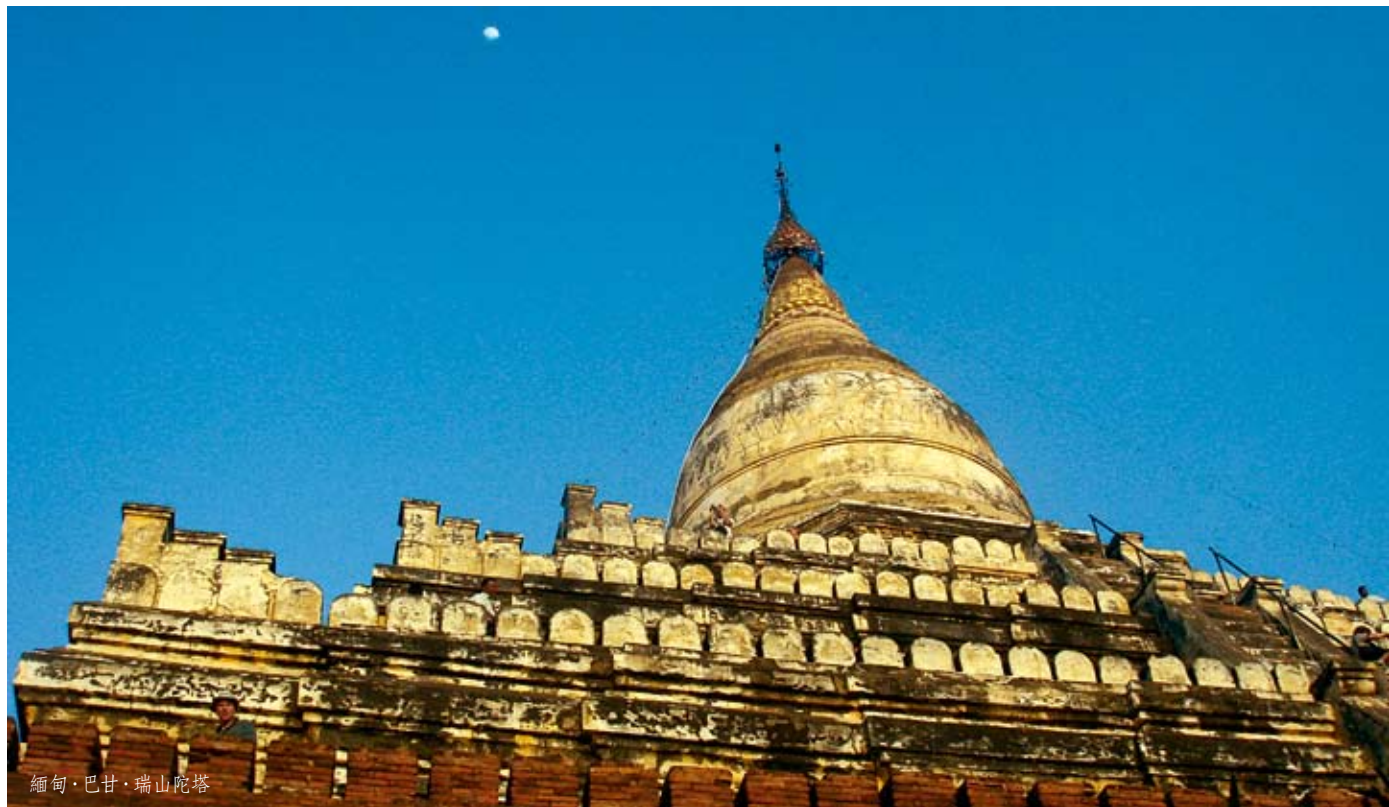
恭敬與謙虛，
知足與感恩，
適時聽聞法，
此為最吉祥。

忍耐與柔順，
得見諸沙門，
適時討論法，
此為最吉祥。

熱忱與梵行，
徹見諸聖諦，
證悟於涅槃，
此為最吉祥。

接觸世間法，
心毫不動搖，
無愁、無染、安，
此為最吉祥。

依此實行後，
各處無能勝，
一切處平安，
是其最吉祥！”



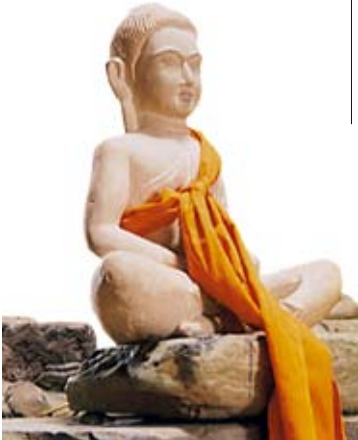
緬甸·巴甘·瑞山陀塔

應作慈愛經

Karaṇīyamettasuttam

本經收錄於《小部》的《小誦9》和《經集1.8》。

本經共由十首偈頌組成。開頭兩首半偈頌教導一位禪修者通過聽聞等而以世間智領悟到涅槃境界的寂靜之後，爲了善巧於自己利益，應當修行戒定慧三學，應當具足有能力、正直、誠實、順從、柔和、不傲慢等十五種素質。接著的三首半偈頌把一切眾生分爲七種不同的組合來散播慈愛。不但通過祝願眾生快樂安穩來散播慈愛，而且還通過不欺騙、不輕視，不互相以忿怒、瞋恚想而希望對方受苦來修習。就好像母親會用生命來保護自己的獨生子一般，把慈心無限量地散播到一切世界，並且在行立坐臥等姿勢中安住於慈愛。最後一首偈頌教導以慈心禪那爲基礎，修觀斷除邪見，具足出世間戒和正見，再繼續修行至斷除欲貪，最後證悟阿拉漢，不會再投胎輪迴。





如同《大吉祥經》一樣，本經作為上座部佛教家喻戶曉的一部經文，也被編為《護衛經》之一。在許多場合，比丘們喜歡通過唸誦本經來作為祝福之用。本經之所以備受重視，固然與該經優美的內容與實用的教導有關，同時也顯示出散播慈愛在佛教傳統中所占的重要地位。

善求義利、
領悟寂靜境界後應當作：
有能力、正直、誠實，
順從、柔和、不驕慢；

知足、易扶養，
少事務、生活簡樸，
諸根寂靜、賢明，
不無禮與不貪著居家；

只要會遭智者譴責，
即使是小事也不做。
願一切有情幸福、安穩！
自有其樂！

凡所有的有情生類，
動搖的或不動的，毫無遺漏，
長的或大的，
中的、短的、細的或粗的，





凡是見到的或沒見到的，
住在遠方或近處的，
已生的或尋求出生的，
願一切有情自有其樂！

不要有人欺騙他人，
不要輕視任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，
而彼此希望對方受苦！

正如母親對待自己的兒子，
會以生命來保護唯一的兒子；
也如此對一切生類
培育無量之心！

以慈愛對一切世界
培育無量之心，
上方、下方及四方，
無障礙、無怨恨、無敵對！

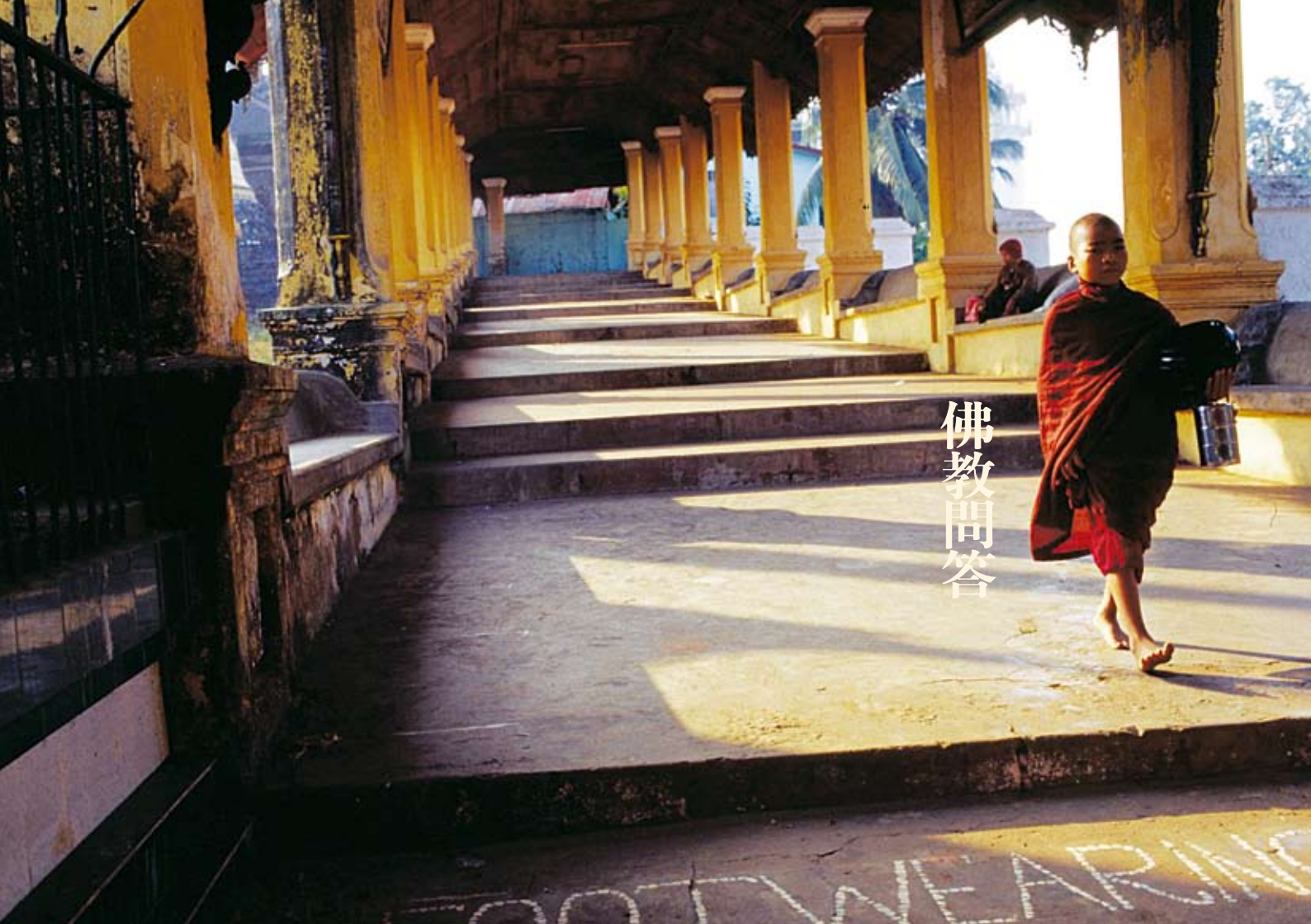
站立、行走、坐著
或躺臥，只要他離開睡眠，
皆應確立如此之念，
這是他們於此所說的梵住。

不接受邪見，
持戒，具足徹見，
調伏對諸欲的貪求，
確定不會再投胎！



Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！



佛教問答

FOOTWEARINGS



問：為什麼有些人說南傳上座部佛教是小乘佛教？

答：在回答這個問題之前，先來弄清什麼叫“小乘”。小乘，梵語為hīnayāna。其中，hīna含有惡劣的、下賤的、卑鄙的、低級的、庸俗的、被唾棄的等意思，通常用來罵人。yāna是指車輛、車乘、交通工具。相對於Hīnayāna的是Mahāyāna（大乘）。mahā含有偉大的、高貴的、崇高的等意思，因此將hīnayāna翻譯為“小乘”，其原意為卑劣乘、下賤乘。

為什麼會有所謂的“大乘”、“小乘”呢？話說在佛滅（佛陀入般涅槃）後五百多年（公元前1世紀），印度本土興起了一場佛教改革運動，主張修行菩薩道，普度眾生，並以成就佛果為最終目標。這些新興起的佛教自稱“大乘”，並把以前的佛教傳統和當時與之並行的說一切有部、經量部、大眾部等部派佛教貶稱為“小乘”。

然而，上座部佛教早在佛滅二百多年的阿育王（Asoka，阿育王，公元前3世紀在位）時期，即從印度往南傳入斯里蘭卡、緬甸等地，“大乘”“小乘”之分是在其後兩百多年才發生於南亞次大陸的事。所以，在南傳上座部佛教的整套巴利三藏及其註釋中，都找不到“大乘”、“小乘”等北傳

佛教的專有名詞。

就好像中國大陸在20世紀50-60年代經歷了“四清”、“文化大革命”等運動，如果你一定要把“四類分子”等的帽子硬扣在台灣、馬來西亞、新加坡等地的華人頭上，很容易鬧出歷史笑話！

無論如何，事實勝於雄辯！凡是南傳上座部佛教盛行的國家或地區，幾乎都是全民信教的。難道所謂的“小乘”、“自了漢”，能夠將85%以上的緬甸人、90%以上的泰國人感化成為佛教徒嗎？！



問：為什麼會有南傳佛教和北傳佛教？它們之間有什麼不同？

答：南傳和北傳跟印度佛教向外傳播的時間以及地域有關。

佛教起源於公元前6世紀的中印度恒河流域。佛滅二百多年（公元前3世紀），佛教由印度向南傳入斯里蘭卡、緬甸等地，形成了南傳佛教。

大約在佛滅500-1500年（公元前1-10世紀）期間，大乘佛教在印度興起。其間佛教陸續由印度往北經中亞細亞，沿著絲綢之路傳到中國漢地，稱為“漢傳佛教”。

佛滅1100-1600年（公元7-11世紀）期間，印度本土的佛教發展為“大乘密教”。當時，佛教越過喜馬拉雅山傳到西藏，故稱為“藏傳佛教”。漢傳佛教和藏傳佛教因為是由印度往北傳播而成，故合稱為“北傳佛教”。

因此，南傳佛教傳承的是印度佛教早期形式的上座部佛教，漢傳佛教傳承的是印度中期的大乘佛教，藏傳佛教傳承的是印度晚期的密乘佛教。

南傳佛教的特點是“保守”——保守佛陀教法的純潔性，以及上座部佛教的傳統性。在對待佛陀的教導方面，南傳佛教堅持三個原則：1. 非佛所說

不添加；2. 佛陀所說不刪改；3. 如佛所教而遵行。南傳佛教認為：作為佛陀的弟子，有義務讓佛法純正無雜地傳承下去，以令正法久住世間，讓未來的有緣眾生也能學習和實踐純正的佛法。

北傳佛教以大乘佛教為主流，強調“圓融”、“慈悲”、“方便”，只要能隨順眾生，兼收並蓄、海納百川也無妨。北傳佛教認為：佛法的目的在於給眾生帶來利益，所以可因時、因地、因人而調整、變通和發展佛教。正因如此，佛教在中國融合了大量的漢地文化、儒道思想，形成帶有濃厚中華特色的漢傳佛教。佛教在藏地也一樣，吸收了苯教等當地信仰因素，形成現在所看到的藏傳佛教。

南傳佛教只禮敬、尊奉歷史上的苟答馬佛陀，並視為導師；不崇拜菩薩、祖師、鬼神等。

北傳佛教供奉諸多的佛、菩薩、羅漢、金剛、祖師、諸天鬼神等，例如阿彌陀佛、藥師佛、觀世音菩薩、地藏菩薩等等；對於人間的佛陀，有人尊為導師，但許多人也視之為“千百億化身釋迦牟尼佛”。



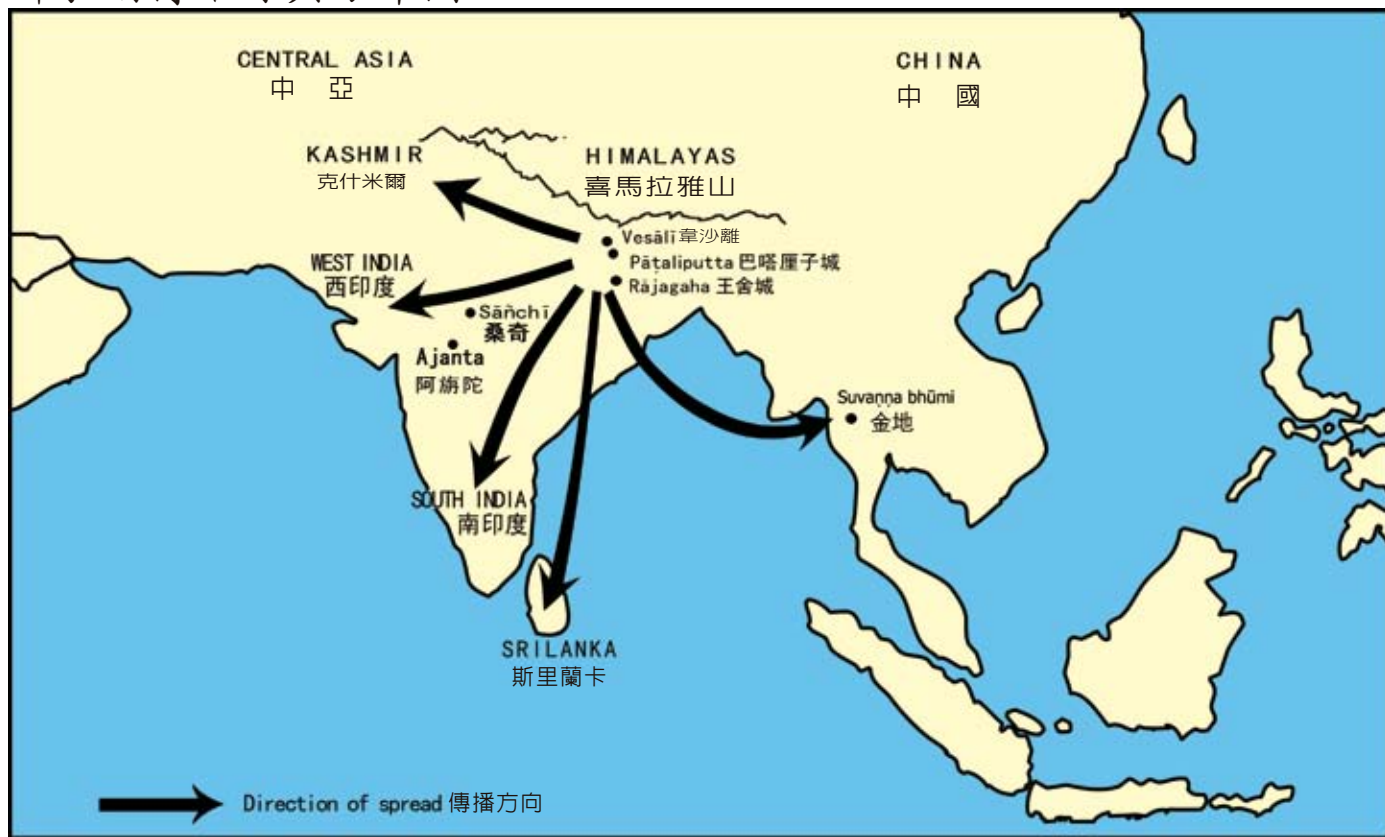
南傳佛教強調持戒、修行止觀、四念處等，修行方式以禪坐、經行為主。多數比丘也學習經教、說法利生。大部分人希望能斷除煩惱、證悟涅槃。

北傳佛教的修行方法有“八萬四千法門”之說，例如參禪、念佛、誦經、持咒、禮佛、拜懺、放焰口、打水陸、放生等等。對於修行目標也多種多樣，有人發願世世常行菩薩道，有人追求往生淨土，有人追求明心見性，有人追求即身成佛，有人追求消除業障等等。

現在，南傳佛教主要流傳於斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國等南亞、東南亞國家，以及中國雲南的西雙版納、德宏等地區。漢傳佛教主要流傳於中國漢地、韓國、日本、越南等國。藏傳佛教主要流傳於中國藏蒙地區、尼泊爾、不丹等地。

佛教雖然依印度佛教向外傳播的時期以及流傳的區域而分為南傳和北傳兩大體系，但它們卻是同根同源，皆源自印度佛教，而且在許多基本點上還是一致的，比如皆共尊佛法僧三寶，皆注重戒定慧的修持，皆強調智慧與慈悲等等。

佛教南傳路線與分布圖



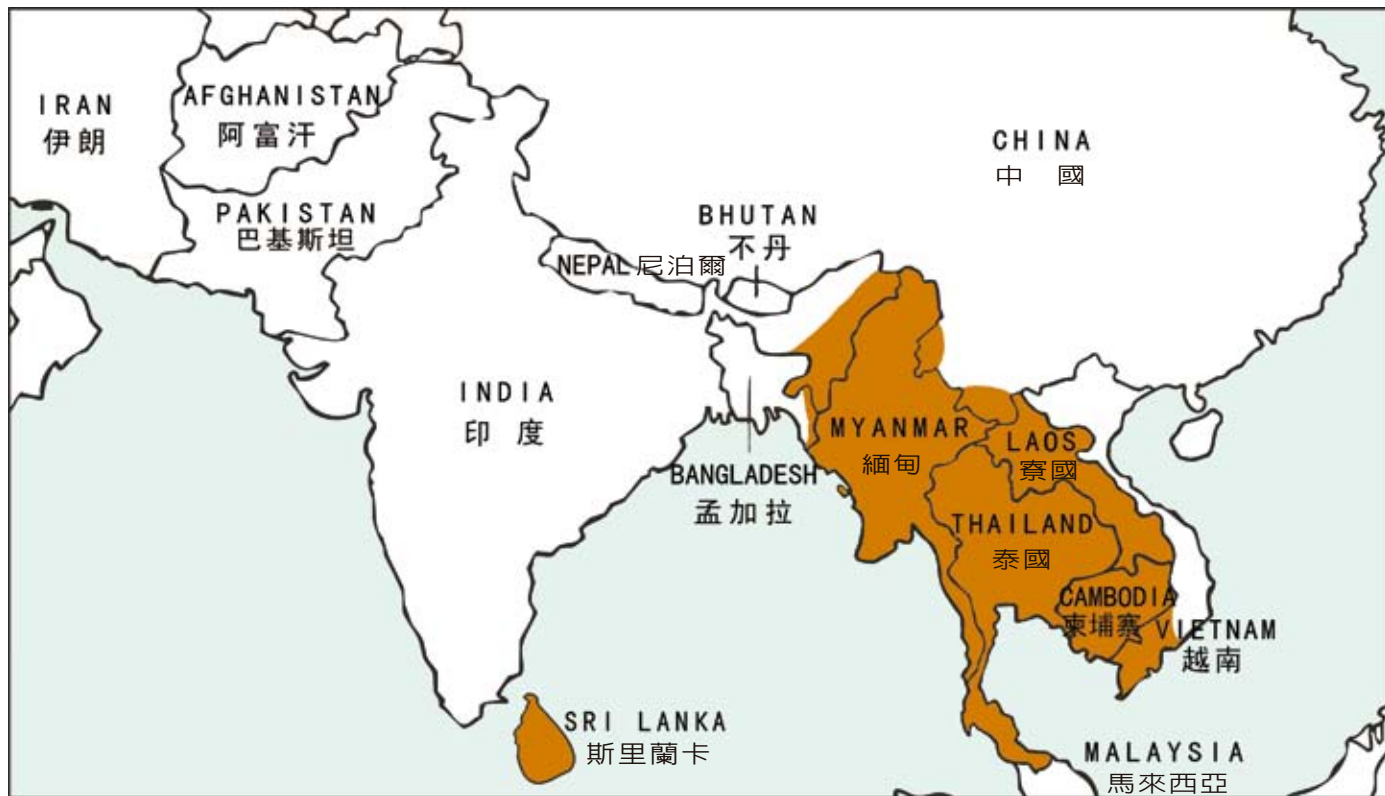


佛教往北傳到中、韓、日等地（佛紀500-1500年，公元前1-10世紀）



佛教傳到藏地（佛紀1100-1600年，公元7-11世紀）

南傳上座部佛教分布圖





問：如果說佛陀並非神，那佛弟子們為什麼還要禮拜菩提樹、佛塔、佛像呢？這不是偶像崇拜嗎？

答：菩提樹、佛塔、佛像皆是佛陀的象徵。佛陀在世時，弟子們可以直接禮敬佛陀本人，但佛陀入滅後，只能通過禮敬菩提樹、佛塔、佛像等象徵物來表達對導師的尊敬及思念。

禮敬佛陀並非出自攝於神威，或者希求滿足世俗的欲望。佛弟子用鮮花、香燭等供養佛陀，是為了感激師恩，並藉助禮敬、供養等行為，隨念佛陀的功德，學習佛陀的智慧和慈悲。人們不會譴責學生對老師所表現出的恭敬行為，也不會指摘國民對象徵國家的國旗等所表示的尊重行為。同樣的，佛弟子們用傳統的方式對自己的導師表達恭敬與感恩也不應該受到非議。

問：為什麼信佛的國家都那麼貧窮落後？

答：沒錯，現在有些佛教國家的確比較貧窮。不過，假如我們說這些國家因為信仰佛教才變得貧窮，那就有問題。

我想舉兩個相反的例子：佛教在印度最興盛的時期是阿首伽王統治的時代，阿首伽王立佛教為國教，發起了第三次聖典結集，並派使團把佛教從中印度傳播到全國各地以及國外，南傳佛教就是於他在位期間傳到斯里蘭卡和緬甸的。但那個時代，也是古印度國力最強、版圖最大的時代，其版圖甚至超過了今天的印度版圖。再者，佛教在中國最興盛的時期是隋唐時期，漢傳佛教的十宗幾乎都是在那個時期產生的。眾所周知，隋唐時期在中國古代史上是國力最強盛、經濟最發達的時期。如此，我們是否可以說：因為當時的人民信仰了佛教，所以國家才變得富強呢？

不能！為什麼呢？政治治國，佛教治心。強國富民是國家領導人的責任，化世導俗是佛教僧人的義務。所以，有些佛教國家的貧窮落後跟政治、制度有關，不能歸罪於佛教。



問：佛教宣揚“善有善報，惡有惡報”，為什麼在現實社會中，違法亂紀、為非作歹的人通常能夠飛黃騰達、小人得志，而那些遵紀守法、老實巴交的人卻多是清苦貧寒呢？

答：須知“善有善報，惡有惡報”後面還有一句“不是不報，時機未到”。善惡因果是貫穿三世的。所謂三世，是指在時間上包括過去、現在和未來，通常還延伸到過去世和未來世。

根據業果法則，人們造下了業因，必須諸緣和合才能成熟，帶來果報。就好像播下了種子，還必須具備季節、氣候、土壤、水份、陽光等各種條件，種子才會發芽和生長。

另外，因和果之間往往相隔著一段時間，不可能一種下因立刻獲得結果。小孩子發奮讀書，還要等長大以後才能學以致用；搞投資也要等待時機才能得到回報，我們怎能要求因果之間必須立竿見影呢？

業因和果報是同類相應的。也就是說，善的行為能帶來好的果報，不善的行為能帶來不好的果報。有些人現在為非作歹，但正好過去的善業成熟，於是我們看見他作惡卻能享福受樂。有些人樂善好施，但正好過去的不善業

成熟，於是發現他行善卻貧困潦倒。這種表面上的不公平其實是由於果報的成熟存在著時間差。猶如有人現在種苦瓜，但收成的卻是去年種下的甜瓜；有些人現在種甜瓜，但收成的卻是去年種下的苦瓜。



問：佛教強調“三世因果”，將人們的貧富貴賤解釋為前世的結果，但我認為前生來世是看不到、摸不著的事情。如何能夠證明人還有前生來世呢？

答：的確有許多人認為生命是從出生（或受精）時開始，到死亡時終結，人死如燈滅，死了就一了百了。這種將生命視為線段的觀點未免也太狹窄了。

佛教認為：生死輪迴是個無限長的過程，人的一生只不過是其中的某個瞬間，而導致生命升沈的定律就是“業果法則”，或稱為“因果律”。

有許多方法可以知道確實有三世輪迴：

1、古今許多有關過去世的記載或報導，以及天才、神童現象，遺傳、家庭等物質條件完全相同的雙胞胎卻可能表現出完全不同性格、智力等，都可以從某個方面證明生命並非只有今生那麼狹隘。

2、現代心理療法能通過催眠等方法，激發患者憶起某些前世的生活片段。

3、近年來方興未艾的“瀕死經驗學”，根據大量的例子證明人死之後還能以某種生命方式繼續存在。

4、擁有宿命智的人可以清楚地見到自己過去許多生的情形。

5、在上座部佛教止觀禪法中，有個必經的階段叫“度疑清淨”。所謂“度疑清淨”，就是禪修者必須通過觀智辨識造成今生投生為人的過去世之因，以及今生所造之業將如何帶來未來世的果報。透過辨識三世的因果關係，證明“業果法則”的真實性，從而超越對三世因果的懷疑。



問：佛教很像是一種心理治療法。請問佛教與心理療法有何異同？

答：佛教是注重治心的，從這個角度也可以說是一種心理治療法吧。

如果一個人身體有病，就應該去醫院看醫生。如果遇到了生活上、事業上、感情上的重大挫折或解不開煩惱，就應該去找心理醫生。心理醫生通常會根據病人的具體情況進行心理疏導和藥物治療，雙管齊下；有時也會教導使用宣洩、啟發、暗示、催眠、轉移感情等方法來解決。心理治療的好處是，通過治療能較快地解決問題。然而，世俗人每天都要面對很多不同的問題，經受不同的壓力，一旦又碰到相似的經驗，心理出現類似的問題，再去心理醫生，用第一次的方法照本宣科就不管用了。

然而，佛教往往不會管你心理出現什麼問題，也不管你現在的情緒如何，只要你來到寺院，比庫們會叫你先放下世俗的雜務，放下一切外緣，給你受三皈依和五戒，讓你在道德上先做個有品行的人。然後教你放鬆身心，讓你的心平靜下來，再教導你一個特定的禪修業處，例如專注呼吸，讓你只是單純地覺知呼吸，什麼東西都不要想。當心達到某種程度的平靜時，再教你如何清醒、理智地觀照身心，如實地了知當下的身體狀態，清楚地覺知心理的活動。

經過一段時間這樣的心靈訓練之後，當他再度回到凡塵俗世時，由於學會瞭解自己當下的身心狀況，他的心將會超越很多，待人處世也會灑脫很多，不會再因為外在的因素而給自己製造太多的痛苦。

所以，雖然佛教和心理治療的共通點都是治心、去除心理的問題，但彼此在方法上和功效上還是有區別的。心理治療有點類似西醫，頭痛醫頭，腳痛醫腳，治標不治本。佛教類似中醫，注重治本。



問：由於工作關係，我信佛之後不能堅持吃素該怎麼辦？

答：根據上座部佛教，佛陀允許我們吃三種淨肉，即沒看見殺、沒聽見殺和不懷疑為自己而殺的肉食。佛陀和上座部比丘們都是靠托鉢乞食為生的，施主供養什麼就吃什麼，要求吃這吃那屬於犯戒的行為。同時，佛陀在《中部·大獅子吼經》中還說：外道們執著“依食物得清淨”而吃素並無助於證得導向滅苦的聖慧。在佛陀晚年，臭名昭著的提婆達多（Devadatta）將“終生不得吃肉”定為戒律，導致佛教僧團的分裂。所以，佛陀並沒有要求其弟子必須吃素。

不過，在北傳《梵網經》、《入楞伽經》等大乘經典中，皆有禁肉食之說。南北朝時，梁武帝蕭衍在公元511年發表《斷酒肉文》，將吃肉說成十惡不赦，下令凡僧尼食肉者將依王法治問，並勒令捨戒還俗。從此以後，素食逐漸成為漢傳佛教的一大特色，導致許多人誤認為信佛必須吃素，吃素等於信佛。

當然，基於慈悲、衛生、健康等原因，素食不失為一種良好的飲食習慣。然而，選擇素食還是雜食屬於個人問題，與信仰或戒律無關。

問：做人只要心地善良、品行端正就好了，為什麼還要信佛、皈依呢？

答：現在有許多人抱怨世風日下、道德淪喪、人心不古，這跟時下宗教衰微、信仰淡薄不無關係。

可以說，信仰既是人生的航標，也是人生的避風港。有信仰的人通常都有明確的人生目標，更清楚人生的價值和生活的意義；有信仰的人對生活更容易感覺滿足、快樂，更懂得慈悲、感恩、關愛、包容和寬恕。人生總不可能一帆風順，在面對人生的浮沉起落時，宗教能帶給人希望，使人不容易被一時的逆境所打敗；在遇到挫折、苦難、惡疾或生離死別時，宗教能帶給人安慰，幫助人們盡快超越傷痛。

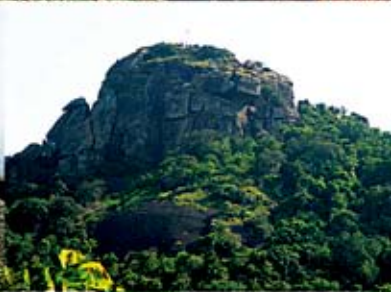
有些人認為佛教只是為了勸人行善。其實，一切正統的宗教都有這樣的社會功能。佛教除了能提升人的道德和修養之外，更強調的是內心的淨化和智慧的培育。致力於斷除煩惱是佛教的目標，這也是與其他宗教所不共的。

因此，如果您想透徹地瞭解身心，想要培育心智，想要去除煩惱，佛教能為您提供一條次第分明且行之有效的道路。





印度聖跡



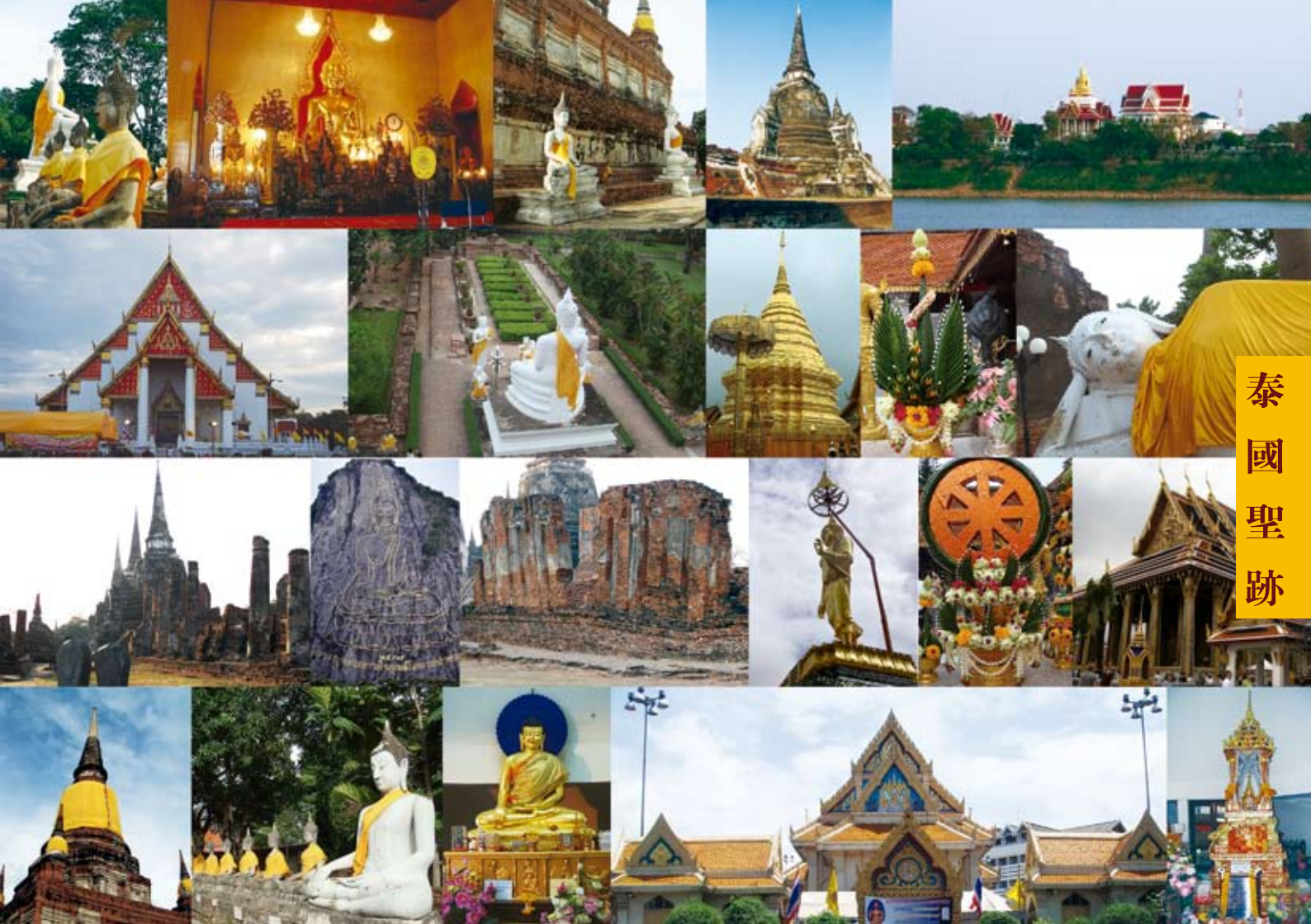




緬甸聖跡



斯里蘭卡聖跡



泰國聖跡





中國西雙版納



寮國聖跡





柬埔寨安哥寺



越南聖跡



印尼婆羅浮屠

迴向

願以此法佈施的功德，
成爲我們早日斷除一切煩惱的助緣！
並把所有的功德善業，
與一切眾生分享，
願他們皆能離苦得樂，
體驗正法的清涼！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
薩度! 薩度! 薩度!



Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu!

願佛陀的教法長久住立！

助印法寶芳名

- 伍 萬 元：洪秀錡、洪合成、洪秀秀（三人共伍萬）
- 壹 萬 元：洪蕭阿蕊
- 伍 仟 元：嘉南佛教文物、吳淑齡、李麗玲、林景勳、蕭志謙
- 參 仟 元：慈聖軒雕刻佛俱有限公司、簡仁輝、嚴健泰
- 貳仟伍佰元：蕭天賀、蕭胡秀花、
- 貳 仟 元：蕭陳春菊、康萬助、林志郎、蕭憶文、林明德、林建宏、
林煜展、顏隨娘、陳諺廷
- 壹仟伍佰元：甫富實業有限公司、蕭博鏞、張好茜、蕭子鴻
- 壹 仟 元：蕭穎嫻、林俞均、林姿均、林宥均、林鍾美麗、陳又禎、
劉永倫、蕭穎霞、陳思林、藍邱時子、嚴翊愷、嚴雅玟、
李蕭阿雪、陳榮吉、蕭悅蓉、李建城、鄭佳鳳、侯宗志、
邱秀琴、白江河、白雅澗、白雅馨、陳淑暖、簡楊淑慧、
林承翰、簡崑雲、嚴蓬萊、倪偉明、謝忠興、楊淑瑜、
蕭如矜、林意強、林宸宇、溫金石、溫呂豆、黃琬平、
郭麗涓、周柏仁、周盟翔、蔡蕭秀女、李勝隆闔家、
黃昭陽闔家、林金璋、林昶有、鄭寶蓮(歿)
- 玖 佰 元：梁淵智、吳秀惠、梁珈萁、梁珈瑄



伍 佰 元：陳賜志、張容瑟、陳星妤、陳柏先、陳韋安、張勝皇、張勝富、張文齡、朱麗娟、郭智燦、林祥諺、林雅鈴、邱秀友、林達均、歐佳芬、徐怡雯、徐怡儒、徐宛伶、何源益、鄭雅玲、何明書、何源卿、何秉凡、何蕙琪、馮幸棋、馬慧珍、鄭倉富、簡士森、簡慈萱、王月紅、簡仁宏、簡佑霖、簡渝臻、白宗輝、林茹琪、林志仁、郭國銓、郭麗櫻、林映儀、林雅雯、林依宣、林嘉緯、何佩珊、何偵玲、郭展樺、張 榮、張吳琴、梁長吉、郭員佑、郭員亨、林劉來春、郭徐秀子、梁張美子、江麗珍闔家、彭照蓮闔家

參 佰 元：吳明達、吳羽承、劉嘉倩、吳昱賢、駱學毅、陳嘉晉、陳李秀蘭、鄭安淳

貳 佰 元：黃一恩、楊素鈴、楊寶珠、黃立喆、黃雯玟、曾明輝、劉蕭阿杏、劉忠萍、黃雅姍、劉雅芬、劉俊廷、曾張阿敏、曾壹靖、黃雅萍、鄭惠文、卓偉貞

壹 佰 元：游素琴、黃樹木、伍萬寶、何雪子、何志騰、何俊毅、何紹傑、何敏綉、鄭安燕、李豔珠、陳業勳、陳思韻、簡宜君、簡佑達、郭麗蘭、簡衍正、曾宛萱、曾宜萱(歿)



迴向

願以此助印法寶功德迴向給

洪蕭阿蕊居士

願他健康、快樂、長壽、莊嚴；以此善業智慧增長，早日斷除一切煩惱！

普為

編輯、出資、印製、讀誦受持、輾轉流通、隨喜讚嘆、發心護持此書者

迴向

願以此法施功德迴向給他們的父母、師長、善知識、親戚、朋友及一切眾生

願他們遠離危險和仇敵；沒有精神上的痛苦；沒有身體上的痛苦。

願他們健康、快樂、長壽、膚色相好；貪、瞋、痴日日除，戒、定、慧日日增！

願他們福德、智慧增長，以此善業成為證得涅槃的助緣！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度!薩度!薩度!

《您認識佛教嗎？》

作者：瑪欣德尊者 Ven.Mahinda

出版者：無憂小築 Asoka-vihara

地址：26841 宜蘭縣五結鄉大吉村

大吉路 23 之 4 號 5 樓

5F, No.23-4, Daji Rd., Wujie

Township, Yilan County 26841,

Taiwan (R.O.C)

電話：(03) 9501907

手機：0989-223055

Email：sadhu.sadhu.sadhu.8@gmail.com

中華民國九十九年十一月初版恭印3000冊

◎致所有發心參與助印者：

有關《您認識佛教嗎？》一書全部贊助的資金，支付出版費用及海內外的運送郵寄費用後，若有餘額將處理再版或轉入贊助其他法寶的助印，以讓此善法因緣相續，今特與所有贊助者表白。願以此善法功德與諸位護法者及一切眾生平等分享。

願：健康、快樂；早日斷除一切煩惱！Sādhu! Sādhu! Sādhu!

出版者：無憂小築 敬白 2010/11

結緣處

☒ 洪秀秀居士 電話：0926-348436

27041 宜蘭縣蘇澳鎮中原路68號

Email:sadhu.sadhu.sadhu.8@gmail.com

☒ 慶盛國際有限公司 電話：0968-688165

10688 台北市大安區仁愛路4段101號6樓之1

☒ 李麗玲居士 電話：0920-605516

25162 台北縣淡水鎮自強路80巷21號12樓

☒ 法雨道場 電話：(05) 2530029

60652 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅50-6號

☒ 臺灣南傳上座部佛教學院 電話：(06) 2301406

71148 台南縣歸仁鄉民權八街85巷1號

☒ 張容瑟居士 電話：(07) 7913763

81275 高雄市小港區德仁路77巷40號

國家圖書館出版品預行編目資料

您認識佛教嗎？／瑪欣德尊者譯著；--宜蘭縣五結鄉：

無憂小築，民99.10

面；公分

ISBN 978-986-86721-0-9(平裝)

1. 佛教教理 2. 佛教修持

220.131

99020990