

# Good Question Good Answer [ Chinese Version ]

Ven. S. Dhammika



E-mail: [bdea@buddhanet.net](mailto:bdea@buddhanet.net)  
Web site: [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)

Buddha Dharma Education Association Inc.

# 问的好 答得正

达米迦法师著

心如译

柯華印務出版公司承印

Printed by **Kowah Printing & Publishing Co.**

# 作者简介

沙拉瓦帝达米迦法师 ( Ven Shravasti Dhammika ) 是一位来自澳洲的佛教僧侣，也是一位杰出的讲师。他在澳洲及亚洲各地的大专学府、电视及电台弘扬佛教并教授亚洲宗教。在这本著作里，达米迦法师解答了人们对佛理的一般疑问。

## 再版序言

鉴于新加坡人对佛教的兴趣日增，这本书的初稿于1987年完成。令我意外及惊喜的是，本书出版后，反应非常热烈，单是佛教曼荼罗协会（Buddha Dhamma Mandala Society BDMS）就印刷了三万本，这本书还被译成多种话文，包括淡米尔文、中文及尼伯尔文。甚至远至澳洲、阿根廷及赛舌尔群岛（Seychelle）也对它产生兴趣。

今年七月，我拜访了位于喜马拉雅山拉卡（Ladakh）偏远处一隐密小镇，我发觉该住持不但阅读还非常激赏这本《问得好答的正》。

这一切，让我确信这本小册子的形式和内容已显示出它的重要及需求，增加篇幅及作一些修正将增加其价值，这就是再版此书的缘起。

那些有意翻印或翻译这本《问得好答的正》的人士可直接进行而不须征求本人的同意，然而我们也将万分感激那些重印此书的人，能寄两本给我们，并且告诉我们所印的数量。

Ven S Dhammika 达米迦法师

1991年于新加坡

# 目 录

Click Question to go to page

- 1 . 什么是佛教..... 1
- 2 . 佛教的基本教理.....12
- 3 . 佛教与神我观.....18
- 4 . 五戒.....24
- 5 . 重生.....30
- 6 . 静坐.....42
- 7 . 智慧与慈悲.....48
- 8 . 素食主义.....52
- 9 . 幸运及命运.....54
- 10 . 成为佛教徒.....57

# 1. 什么是佛教

问：什么是佛教？

答：佛教这个名词是从梵文 "Budhi" 音译这两字演变来的。菩提的意思是 "醒觉" 所以，佛教是醒觉的哲学。

这哲学是从一位名为悉达多，后被世人尊称为佛陀的无上觉者经验体证开展出来的。佛陀本身醒觉的年代正是祂三十六岁那年。

佛陀延至今日已是二千五百年历史，在世界各地已有三亿左右的信众。在一百年前，佛教还是被视为亚洲的哲学，如今已被愈来愈多的欧洲人及美国人喜爱与接纳。

问：佛教如此说来只是一门哲学吗？

答：哲学是从 Philo 和 Sophia 这两个字的结合而得来的。Philo 的意思是 "爱"，"Sophia" 指的是智慧。哲学这两字也就可以被瞭解成智慧的爱或爱和智慧。两种解说都很完整的把佛陀的教诲形容出来。

佛教教导我们应尽全心力将智能发展到极点，使得我们能彻底了知一切。它也教导我们将慈爱，友善扩大到一切众生。

由此可见佛教是个哲学，但并不止于哲学。它是一个无上超越的哲学。

问：佛陀是谁：

答：公元前 563 年，一位婴孩诞生，在北印度一皇族家里。祂生长在豪富和奢侈的生活里，但总觉得世间的享乐和安全并不是快乐的保障。当祂见到他人的痛苦和忧患之时，深深感动祂的心，令祂下决心去寻找人类幸福的要诀。

在 29 岁当年，祂离开祂的爱妻及独生子启程去向当代宗教师求教，他们虽然教导祂许多，但却没有一个人能告诉祂人类痛苦的起因及如何克服它们。

最终，经过六年的苦修及禅定，祂突破了心中的无明而顿然醒悟。

从那一天起，祂被尊称为佛陀——觉悟者。

世尊尽 45 年游尽北印度传播祂所悟证的佛法。佛的慈悲和宽容是传奇性的，而祂也接纳成千上万的信众。当佛八十岁当年，于病中安详宁静地示寂。

问：佛陀离家出走是不是不负责任的行为？

答：释尊之选择出家对祂来说并不是一件容易做的事，祂一定曾经踌躇忧虑过一段长时期后才出家。

当时，祂所面对的抉择是将祂一生献给

家人或是献给全人类。最后祂的慈悲心，  
祂为全人类献身。而延至今日，全世界人都  
从祂的自我牺牲中受益。这不是不负责任，这样的行为可说是最有意义和有价值的自我牺牲。

问：佛陀已经示寂人间，他如何能帮到我们？  
答：发现电流的法拉弟已经不在人间，但他的发明仍造益我们；发现许多疾病的治疗法的路易巴斯特已经过世，他的医学发现还在挽救无数的生命。里那陀达文斯这位大画家虽已逝世，但他的创作尚振奋人心和带来鉴赏的快乐；无数光荣显赫的伟人英雄可能远离我们数百年之久，当我们回首看他们的事迹与成就时，我们还是得到启示和激发去向他们的好行为看齐。是的，释尊是已示寂，但2500年后的今日，世尊的教诲还在造益人们，祂的榜样尚启发人心，佛的开示还在改变生命。在佛离去后这么长久的年代里，也只有释尊能有这么多及深远的影响力。

问：佛是神吗？

答：不是，佛不是神，祂也不曾自称是神，神的儿子或神的使者。佛是一位圆满成就智慧和福德的觉者而且告示我们任何人只要以



祂作学习榜样也能如是圆满成就。

问：若佛不是神，那为何人们崇拜礼敬祂呢？

答：崇拜礼敬方式有许多种。当一个人崇拜神明之时，他们赞美和荣耀他或她，献出贡物而有所要求。他们相信神会听到赞语，接受奉献而应许他们的祈求。佛教徒不涉入这样的礼拜。

另一种方式是当我们对某人或某物起敬仰心示现出来的。老师踏入教室时，我们起立；贵宾相遇时，我们握手；奏唱国歌时，我们致敬；这些都是对某人或某物尊敬与崇仰的表达方式。这才是佛教徒所奉行的崇拜礼敬。

佛陀双手轻放，盘膝坐姿及慈祥笑容的塑像提示我们要去努力发展内心和平与慈爱，烧香则点醒德行的馨香久远影响力，灯是智慧的光明，而既将谢落的花则提醒无常。顶礼是对佛陀教诲带给我们的造益表示虔敬的感谢。这是佛教徒崇拜礼敬的本质。

问：但我有听人说佛教徒崇拜偶像？

答：这只反映那出口的人的误解与不了解。字典给予偶像的定义是“把像当作天神来拜。”

众所周知，佛教徒不相信佛陀是神，那

又那会去相信一块木头或铁块会是神呢？

所有宗教都用象征式记号来表达不同的概念。道教用阴阳来代表两极间的和谐。在锡克教，剑被用来代表精神上的奋斗。在基督教，鱼是象征耶稣的存在而十字架是他的牺牲。而在佛教，佛像是象征着人性的完美。

佛像也提醒我们人在佛陀的教诲的重要性。佛教是以人为中心而不是神作中心的一项事实也告诉我们应向内而不是向身外去寻求圆满与了知。由此可见“佛教徒崇拜偶像”是不正确的。

问：为何人们要烧金银纸并在佛庙里作许多令人费解之事？

答：当我们不去了解之时，许多事物看来都怪怪的。与其当它是怪，不如去了解它的意义。诚然的，许多佛教徒的行为有时是与时下迷信拜拜及对佛教的误解脱离不了关系，而乖离佛陀真正教诲。但这样的误解不止于佛教而已，它在所有宗教里，时不时也常出现。佛陀清楚的详细的说明一切佛法，但人们不了解它，是与佛陀无关。有句话说：

“人不求医，哪能是医生的过失。”同样的，若人心被污染，而自我折磨，但不向佛陀求教，岂是佛之过？ 出自JN28-9

因此，佛教或任何宗教也不应以人人之未能奉行教理而受批判。若您要了解佛教真义，请看佛说之佛法或去找一个正确认知佛法的人谈谈。

问：如果佛教是像所说那么好的话，为什么一些佛教国家是贫穷的呢？

答：若您所指的贫穷是经济上的贫乏，那真的，一些佛教国家是贫乏的。若贫穷指的是生活素质的话，那看来，一些佛教国家是相当富有。美国，举例来说，是经济强大富国，但犯罪率却是世界上最高。上百万老人被儿孙所遗弃而孤独凋零的死在老人院里。国内暴力及虐待儿童事件构成重大社会问题。每三个结婚人士当中就有一个离婚，黄潮也到处可见。在金钱上，的确是富有，但以生活素质来看，可算是贫乏了。另举缅甸来说，经济上是落后之国。为人父母的受到儿女孝敬，犯罪率低，离婚、自杀率几乎闻所未闻。国内暴力及虐待儿童，黄色书刊及性证件是不存在。经济上落后，但看来，生活素质尚且高过美国。既使我们单以经济水平来衡量佛国；当今最富有，最有朝气的国家是日本，在那里 93 % 的人民自称是佛教徒。

问：为什么人们不常听到佛教徒做慈善工作？

答：也许，这是因为佛教徒不觉得有必要去宣扬他们所作的好事。几年前，日本佛教界领袖尼高尼互那因他对宗教和谐所作贡献而得坦伯顿奖。同样地，一位泰国僧人也在最近，因他在吸毒辅导的出色表现而得麦莎莎奖。1987年另一位泰僧堪达雅比哇被颁挪威和平儿童奖以表扬他多年在乡村区协助无家可归孩童的工作。而西方佛教组织在印度所作大规模济贫工作又如何说？他们建学校、孩童照顾中心、医疗所，及自力营生的小型工业。

佛教徒视助人为宗教行为与他教信仰之相信善事须静稍稍去作，不必自我宣传没两样。也因如此，您不太听到佛教徒所作的善事。

问：为什么有这么多佛教派系流支？

答：糖有许多种：有黑、白糖、糖粒、糖块、糖浆及冰糖，但它们都是糖而且味道都是甜的。它被造成不同类型来适合不同用途。佛教也是如此，有北传佛教、禅宗、净土宗、瑜珈派及南传，他们都是佛教而且带有同样的品味——自在无拘无束的意境。

佛教为着顺应当地不同社会文化而演变

出不同形态。在几百年来，它也一直被重新诠释和演译来包含和新的一代挂钩。表面上，不同的宗派看起来似乎不太相同，但他们的中心内含全是四圣谛和八正道。

世上各大宗教包括佛教在内都分裂出不同派系和教门，但佛教各宗派却从未因此而彼此开战或表露敌意。时至今日，他们还互相去彼方庙宇供奉礼拜。如此的礼让容忍及谅解的确是少见啊！

问：诚然的，您对佛教这么的推崇备至，我想您必会认为您的宗教才是正确的，而他人宗教则是错误的。

答：没有一个接触了解佛教教义的佛教徒会认为其他宗教是错的。没一个以真诚的心，开放的头脑来检视他教教义的人也会如此想。当你去了解不同宗教之时，您会发现它们彼此之间的确有许多相似之处。所有宗教都承认人的现况是差强人意的。它们都相信某种态度与行为的转变对改进是必要的。它们都被宣扬说行为的规范应包括慈爱、慈善、耐心、慷慨和社会责任。而且它们都接受“永恒”某种方式的存在。

它们用不同语言、不同名字和不同的标志来形容和诠释这些事情，只有当那些狭窄

思想的人迷执地抓紧他们单面看事物的看法之时，各种宗教的排斥、傲慢心和自认为是的现象才会出现。

假使有一英国人、一法国人、一中国人和一印尼人，他们都看着一个杯。那英人说：“那是“卡合”(cup)。”法人说：“不对！它是“达斯”(tasse)”，华人说：“你们两个都错了，那是“杯”。”而印尼人则笑他们说：“你们真傻，它是“茶碗”(cawan)。”英国人就找来一本字典指给他人看“我可证明它是叫作“卡合”(cup)，我的字典是这么说。”“如是这样的话，那你的字典必是讲错了。”那法人这么说，“因为我的字典明明写说它是“达斯”(tasse)。”那华人就嘲笑说：“我的字典比你们久，达千多年，所以我的字典才是正确的。此外，说华语的人多过他种语言，因此它必是“杯””。

当他们在争吵不休之时，一佛教徒走来把那杯水一口喝光，完后对他们说：“不论你叫它作“卡合”、“达斯”、“杯”或“茶碗”，它的作用是拿来用。请不必争吵，喝吧！不须争论，用它来解渴吧！”这是佛教徒对他教所持有的态度。

问：佛教合乎科学吗？

答：未答此问题前，最好先对“科学”一字下明确定义。字典对“科学”的诠释是可被规律化的知识，而这规律是建立在见到，经常可被验证，并且符合一般性常理（也是属于该知识一门）的事实上，可包含一切可被精确研究的事与物。佛教的某些部分虽无法用这定义去解释，但是其最重要的核心教化，也就是四圣谛却是这定义的最佳写照。

四圣谛里的第一谛苦，就是可被诠释，体验和衡量的一种经验；第二圣谛则告诉我们说苦的造因是迷执。而迷执同样地也是可以被诠释、体验和衡量。没人曾尝试去把苦的感受用玄妙的说服或神话来处理。而苦之消灭，根据第三圣谛来说，并不是仰赖一个最高神祇，也不是依赖信仰或祷告，只是很简单的把致苦的原因除掉吧了。这是很简单的常识公理！再一次地，第四圣谛，也就是灭苦之道，也没有和玄虚学说有任何关系，只是要求依照某种方式去行事吧了！而在这里，同样地，行为也是可被验证。

佛教和科学一样，舍弃最高神明的概念，反而以自然界的规律来解释宇宙的起源和它的运作。所有的这一切肯定是科学精神所在地吧！再次的，佛世尊常告诫我们不要去盲信盲从，反而应常发问、审度、查究，这不

也有科学的意味；世尊这样告示说：

“不要盲目跟从启灵，启示或是传统，不要盲信谣传或是所谓的圣典，不要盲信传闻或是只因有逻辑有道理而盲信；不要因偏爱某个想法，或因他人外才而盲信；不要因某人是我师而全信；只当你能自己证实它是好的，没得非议的，被智者所赞许，而且已查实是引向幸福与快乐，那才落实去求证。”

(A I 188 增支部)

因此我们虽然可说佛教并非全面的科学化，但肯定的它却具有强烈的科学意味而且还比任何宗教还科学化。廿世纪伟大的科学家爱因斯坦曾对佛教说了这么语重心长的话，他这么说道：

“未来的宗教将是宇宙的宗教。它须超越形象化的神，摒弃一切的教条与神学。这样的涵盖着自然与精神领域的宗教须是建立在从所有事物的各种自然与精神上的经验而且也具有有意义的统一性。佛教就符合了这种的内涵。若有任何能应付现代科学须求的宗教，那将是只有佛教！”



## 2. 佛教的基本教理

问：佛教基本教理是什么？

答：佛陀全部的主要教理都如一个轮子的轮廓和轮辐一样是围绕在以四圣谛为中心的轮轴上。它之被称为“四”的原因是因为它们共有四条真理。它之被称为“圣”的原因是因为它使瞭解的人尊贵而它们之被称为真理的原因是它与现实相符，故是真的。

问：什么是第一圣谛？

答：第一圣谛是说人生是苦。活着就要面对苦。在人生过程中是不可能不经历某种方式的苦恼。我们常须忍受肉体上痛苦。如病苦、受伤、疲劳、年老甚至最终死亡，而我们也须忍受心理上的苦恼诸如孤独、沮丧、恐惧、受窘、失意及气恼等等。

问：那不是看来消极点吗？

答：“消极”在字典上的字义是“常去观想未来要发生的事不论是什么必然是坏的习性”或是“坏的必比好的更强大的信念”。佛教并没有教导其中的任何一个观念。它也不去否定快乐是存在的。它只是简单的告诉我们说，活着是去经验身理上和心理上的痛

苦。这句话是那么显明和真切而不可能去被否定。大多数的宗教中心概念是传奇性，玄奇神话式的，甚至难以被证明的信仰。佛教则是以一个经验为起点，一个无可辩驳的事实。以一个所有人都知道，都有经验过也尝试去克服的东西作起点。因此佛教是唯一真正世界性宗教，因为它直指每一个人类最大关键性的问题的核心——苦恼及如何舍离它。

问：什么是第二圣谛呢？

答：第二圣谛是指出所有苦恼的原因是因迷恋执着造成的。

看一看心理上的苦恼就不难瞭解它是怎样被迷执所造。通常对一事有所求又得不到时，每一个人会觉得沮丧。当别人做不到我们所要求水平时，会感到失望。举止跟我们大相径庭时，又伤害到心灵。既使得偿所愿之时，我们也不会快乐，因过不多久很快就会喜新厌旧。

简单来说，第二圣谛告示我们，得到所求之事并不保证快乐，反使我们不断的去追求，调整新的胃口。贪求欲就如此使我们无法知足和安乐。

问：但贪求欲与迷恋执着又如何导致生理上的痛苦呢？

答：花一世时间追求和迷执这个又那个，尤其是那迷执的心一直如此贪恋不已将产生强大力量使人再重生。在重生之时，就有肉身。

如前所说，这肉身是会生病，受伤；它可被工作拖累，它会衰老而最终死亡。由此可见，贪恋迷执导至生理上的痛苦，因它使我们轮迴生死不断。

问：看来是很有道理，但若要完全舍弃欲求不是将永得不到或成就不了任何事？

答：的确没错，但佛陀所说的意思是：当我们的欲望、执着，对现有事物的不满及不断的要求更多的贪欲，常给我们痛苦之时，我们就应停止这么做。

佛陀要我们去分清什么是须要和什么是欲望，并为所须努力和去调节自己的欲望，佛告示我们须求可以被满足，但欲求是无止境——一个无底洞。

生活上许多基本须求是可以得到，而吾等也要努力以赴。但超速基本须要的欲求则应逐步的去减少它。无论如何，人是为了什么而活？为了争夺或是为了心安与快乐。

问：什么是第三圣谛？

答：第三圣谛是告示我们痛苦和问题可以被解决而快乐可以被取得，它可说是四圣谛中最重要一谛。

因为在这里，佛陀向我们肯定真正的安乐是有可能实现的。当我们舍弃无谓的迷执并学习掌握每一日的每一个时刻，去享受那种没有贪婪欲求的生活经验，无惧、无憎恨、无嗔火的去面对和渡过生活中的艰难与困苦，那我们将会感到自在和快乐。

能做到这样，我们才真的活的充实。因为不再被只求自我利益的欲求所困扰，我们会发现自己更多时间去帮助他人去满足须求。这种境遇就被称为涅槃。我们也自一切心理痛苦中解脱出来，这叫做无余涅槃。

问：什么是涅槃，它在那里？

答：它是一个超越时间及空间的境界，因此是很难去解说或去意会，语言和思想只是被用来形容时空。但涅槃是超越时间，没有时光流转，也没有衰老或死亡，因此它是永恒的，涅槃是超越空间，没有起始，没有界线，没有我或非我的概念，因此它是无限的。佛陀向我们引证涅槃是安乐的体验。

佛说：涅槃是无上妙乐。

问：那么有什么证据证明这样的（涅槃）境界是存在的？

答：没有，没有证据。但涅槃的存在是可以推论出来的。如果有“时间”和“空间”的运作及有这样的境界——我们所经验的世界，那么我们便可推断出没有“时间”和“空间”运作的境界——涅槃。再说，即使我们不能证明涅槃的存在，我们可依据佛说的，祂告诉我们：

“无生、无有、无形成、无组合是存在的。若没有无生、无有、无形成与无组合，那么就不可能从生、有、形成、组合中解脱出来。既然有无生、无有、无形成与无组合，那么，就能从生、有、形成与组合中解脱出来。”

——自说经 80 ——

我们将会知道当我们证悟时。在未证悟时，我们还要继续修行。

问：什么是第四圣谛呢？

答：第四圣谛就是熄灭痛苦的方法。它被称为八正道，那就是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。佛教徒修

习这八件事直到他们更完美，你将会注意到这八正道包括生活的每一个层面：理性的、伦理的、社会和经济层面及心理方面。因此它包涵了个人在生活上和精神上的发展。

### 3. 佛教与神我观

问：佛教相信有神我主宰的存在吗？

答：不，我们不信。这是出自许多原因的。佛陀，像现代社会学家和心理学家一样，相信宗教的观念尤其是神我观起自心理上的恐惧。

佛说：因饱受恐惧折磨，人们登向圣山、树丛、圣树及供坛。

#### 法句经 188

原始人发现自己处身在一个危机重重，和对敌的世界、对野兽的恐惧、找不到足够的食物、受伤或疾病、及对天灾如雷电及火山的忧心忡忡，时时使他们挂心不已。找不到安全保障，神的观念就被创造出来，使得他们在好日子得到舒适，面对危险时萌生出勇气，而事情失控时找到慰藉。延至今日，你还会发现到人们在危机时对宗教表现得更虔诚。不时也会听到神的信仰如何带给他们力量来面对生活和生命。他们之所以信仰某神是因在最迫切时刻的祈祷的应验。这一切都支持和加强佛陀所开示的言说，也就是神我观念是应恐惧和失意而生。

佛教导我们应尝试去瞭解我们的忧惧，减低自我欲望而且冷静勇敢地接受不能改变

的事实，他用理性的瞭解而不是感性的信仰去取代心理上的恐慌。

第二个理由是佛陀未曾相信神我主宰的存在。因为并没有确实的证据来证明这种想法。许多宗教都宣说只有他们才保有神所说的话，而神说的话被保藏在他们的经书里，只有他们才瞭解主宰的真面目，也只有他们所崇奉的神有存在而他教的神明都不存在。有些自称主宰神是男性的，有些说是女性的。更有的说无性别。他们都对所崇奉神明存在的证据确凿感到满意，但却以不信任的态度去嘲笑他教神明存在的证据。

这么多的不同宗教花了好多世纪长的时间尝试去证明所崇奉神明的存在。时至今日尚无法找到一个实在、具体、充份或无可争辩的证据。直到如此的证据出现前，佛教徒自不妄下判语。

第三个理由是佛陀本身不信主宰神明之说是认为这种信仰是不必要的。

有的辩说信仰神是必要的来解释宇宙万物的起源。但这并不是如此，科学已强有力的说明宇宙现象的产生是不须引进神我观的。

有的辩说祂是必要的以使生活快乐有意义。而再一次，我们可看到它并不如此。不谈佛教徒，世上就有成千上万无神论者和自



由思想论者，他们在不信神我主宰下都过着一个有用、快乐有意义的生活。

有的宣说相信主宰的力量是必须的，因为人类本身是弱者，没有自我力量来帮助自己。再一次的，证据所示恰好相反。许多人在没有神明主宰的信仰下，以内在的潜能和自我力量克服残疾和缺陷并扭转劣势和困难局面。

有的又称说神我主宰的信仰是必须的来使人类得到拯救。但如此的论说只有在接受那拯救说法的假设性理论才能成立。佛教徒并不接受这种假设说法。

佛陀基于本身经历过的体验看到每一个人都有能力去净化心识、蕴育出无边的慈悲仁爱及无上的觉知，他把注意力自天堂移到心识思想而去鼓励我们自觉自发的去寻找我们问题的答案。

问：若没有主宰，那宇宙万物又如何产生？

答：所有的宗教都有神话故事试图来回答这些问题。在古代，当人类不知道的时候，这样的神话是足够的。但在廿世纪，在这物理学、天文学、地质学的年代里，这样的神话故事已被科学事实所取代。科学已是以解释宇宙的起源而不须再求援于神我观。

问：佛陀对宇宙的来源又如何说？

答：有趣的是，佛陀所给予宇宙起源的解释与科学的分析看来竟然非常相近。在“亚加那”（Aganna Sutta）经典里，佛陀有描述远古宇宙的自我毁灭而后历经数不清千万亿年的时光，慢慢的进化到现在的这个样子。第一个生命形相出现在水面上，历经数不清的千万年后由简单进化到复杂的有机体，这些过程是无始无终，周而复始，而且沿着自然宇宙轨道进行。

问：您说没有主宰神明的存在，那神迹又怎么说？

答：许多人相信神迹是主宰存在的证明，我们常听到人们自称疾病的被治好，但却从未得到医学官员或外科医师独立客观的证实。只听到二手的报告说某人奇迹的自灾难中被拯救，但却从未得到目击者的述说发生过的事。我们听到祷告如何使病体治愈或拆骨复原的诸多传闻，但却没见到 X 光照片或医生、护士的评断意见。狂热的宣说、二手报告及谣言不能取代具体切实的证据。而神迹的具体证据实在又非常少见。

无论如何，有时，不能解释的事的确也会发生，意想不到的事也会冒出来。但我们

自己之不能解释这种现象并不能证明就是主宰的存在。这不过证明我们的知识是如此的不足够。

在先进医学崛起前，人们不知病是何处来。盲目的相信是主宰或其他神祇所派下来处罚世人。今日我们知道病的原因而生病时我们吃药。

当我们对宇宙的知识更齐全完整之时，我们将会像知道病的起因一样了解到说不出其所以然的现象。

问：但这么多人相信主宰某种方式的存在，肯定它是真的吗？

答：不是如此，有一个时期所有的人都相信世界是平面的，但他们都错了。拥有这个信仰的人数并不是衡量该观念的真与假。唯一我们能分辨一个观念的真假是去踏实的检视事实根据及证明。

问：这样的话，如果佛教徒不信主宰神明，你们相信什么？

答：不信主宰神明的原因是因为我们信人。我们相信每一个人珍贵和重要的。他们都有潜在力量在自我发展到成佛——一个圆满的无上觉者。我们相信人类能超越无知及无理

性而如是看到事物本身的实实在在样子。

我们相信嗔恨、怒火、恶意和妒忌会被慈爱、耐心、慷慨和友善取代。

我们相信这一切是每一个人能力所及，只要每个人肯下功夫，以佛陀作为启发学习对象并与共同修学佛法的人互相鼓励、支持及牵引。就如佛所说：

除了自救外，无人能拯救。

无人可能作，也无人做得到。

只有我们自己，必须去走这条路。

诸佛都清楚的给予指示。

法句经 DP 165

## 4. 五戒

问：别个宗教的是非观念是取自主宰或神明所颁下的戒律。您等佛教徒不信主宰，那如何去明辨是和是非呢？

答：任何扎根在贪欲、慎恨和妄想的思想，言语和行为，使得我们远离涅槃清静，是不好的；任何扎根在施舍、慈悲及智慧的思想、言语和行为，使得我们趋向涅槃清静的，就是好的。

要知道什么是对与不对，在主宰为中心的宗教信仰里，你所须做的事，只是去照所遵咐的去做就是了。

但在以人为本位的宗教如佛教来说，要知道对与不对，你必须发展自我醒觉的意识及自我理解的态度。而以了解为基础的美德观念经常是比只是对所下的命令作反应是强而巩固得多了。

因此要去分辨是与非、对和错，佛教徒常审视三件因缘——起心、动机、行动带给自己的后果，及带给他人的后果。

若是出于善良的（也就是扎根在施舍、慈悲及智慧），若有帮到自己（你自己更有施舍心、慈悲及智慧）及帮助到别人（使他们更多施舍心、更加温馨及聪慧）。这样，

我所做的事及行动就是完整的、善良的，也是有美德的。当然，从这里可产生不同的混合变化。有时我用心善良却对自己或他人徒劳无功。

有时用意不算是纯正的，但行动却一样造到他人；有时善意的帮忙却换来对方的失望；有时，我们的行动是混合式的——善及不甚善的混合。

总结来说，当用心是恶意的，而行动无益于自我或他人，这肯定是坏的；而用心纯正而行动造益自己及他人，就是完善、纯正及好的。

问：如此的话，佛教徒有德行的准则吗？

答：有的。五戒是佛教徒的基本德行。第一戒是避免残杀或伤害有生命的生物；第二是避免偷窃；第三是避免不正当的性行为；第四是避免欺骗；第五是避免喝酒或迷醉性药品。

问：但的确有时开杀戒应是好的吧！比如说，消灭带病菌的昆虫、或杀你的人？

答：也许对您是不错的，但对被杀的生命或人又如何？它们也像您一样希望生存下去。当您决定去杀害一只带菌的昆虫时，您的用

意可能混杂着自我的关怀（善）及反感的（恶）。这行动益了你，但明显的却没益到那生物（恶），虽然有时开杀戒是必要的，但却永不是完善。

问：你们佛教徒太过关心蚂蚁甲虫的生命？

答：佛教徒在尝试培育出无排斥及包含性的慈悲。他们把世界当作一个和合的整体，而每个生命及事物都有其地位及作用，在未毁坏或干扰到自然界的微妙平衡之前，我们应小心谨慎。

看看那些强调剥削自然的文明、榨取自然到最后一滴者，征服及抑制了自然，而自然也作出抗拒。

空气充满毒害、河流污染不通畅，多种美丽动物濒临绝种，山林受腐蚀，即使是气候也在变化。

如果人们不那么争于自我残杀及毁灭破坏，可怖的危机可能不会发生。我们实应努力去尝试去发展对生命的尊重，这是第一戒所说的内容。

问：第三戒说我们应该避免不正当的性行为，那什么是不正当的性行为呢？

答：当我们以欺诈，以感情来迷惑，或以强

硬的手段逼人家与我们有性行为时，那就是不正当的性行为。

通奸就是不正当性行为的一种，因为当我们结婚时，我们都许下了对伴侣忠诚的诺言，但当我们犯上通奸时便是破坏了我们的诺言及背信弃义。

性应该是伴侣彼此之间互表爱意及亲密的行为，而且也应当促进精神及感情上的健全发展。

问：在婚前有性行为是否也是一种不正当的性行为？

答：不是，如果双方是基于爱情及互相同意下。然而别忘了，性行为在生理作用上是传宗接代，如果女方因此而怀孕可造成大问题。多数成熟及能深思熟虑的人是会把性行为放在婚后的。

问：但是说谎又如何？我们有可能活着而完全不说谎吗？

答：若真的是要靠说谎才能进入社会或是经营生意的话，这种令人震惊及腐败的现象应该是到了被改善的时刻了。佛教徒是一个决意尝试以更忠实和坦直的态度去对问题作出某种更落实、有价值的努力。



问：那好，喝酒又如何？喝一点点应该是无害的吧！

答：人们不是为着好味道而去喝酒。他们独自酌酒是为了消除紧张，在交际场合他们喝酒是为了顺从。但即使小量的酒精也会使感觉失聪并干扰醒觉的意识。大量的饮酒所造成的后果肯定是蹂躏及破坏性的。

问：喝只那么一点点不会真的破戒吧！它只是小事吧了！

答：只不过是小事。若您连小事都做不来，你自己的承诺及意志力应不算是坚强吧！是吗？

问：五戒是消极的。它们只告诫所不应做的事，都没提到应该做的事。

答：五戒是佛教徒的基本德行水平。它们并不代表所有的德行。我们从认清自己的坏行为作起点，然后努力去制止再犯。这是五戒的作用目的。当我们止恶后，我们就开始行善。

佛告诉我们应该从自我约束不去讲谎话做起，然后应去讲真话。温雅、有礼貌，而且适时的去表达自己。

佛说：

“舍掉虚假的话，他成为实语者、可靠、可信任、仰赖，他不欺骗整个世界。

舍掉恶毒说词，他不会到这方或那方搬出他所听到的话，使得人们之间参差而不和。他调解那些意见分歧的人，并拉近已是做朋友的人，和谐是他所喜爱，这是他讲话的目的。

舍掉粗言粗语，他所说的话将是无过患、悦耳、合宜、直入人心、文雅而且被众人所乐爱。

舍掉无谓闲语，他会说的恰时、正确、恰到好处、说的是佛法并自我约束。他说的话值得人珍视、合于时宜、情理、意义分明而且一针见血。”

出自中部 MI 179

## 5. 重生

问：人何处来，又往何处去？

答：针对这问题有三种可能性的答案：那些相信一神或多神论的人常辩称说人是被创造的。透过神的意志他才成为人，度过这一生后，他将凭他在生的信仰或作为，升永恒的天堂或堕永恒的地狱。其他的人如人权论者或科学家就宣称人之怀胎是自然的原因，过此一生后就一了百了。

佛教并不接受这两种说法。第一种说法产生许多道德伦理上的问题。若一个善良主宰真的创造了我们每一个人，这就很难说明为什么这么多的人与生俱来就有令人畏惊的残障？为什么这么多婴孩尚未出世就流产死亡？

此外，另一个有神论者所面对的问题是：一个人会因他在世上六七十年间的行为而堕到地狱里承受永恒的痛苦。这看来是非常的不公平。六七十年不信神或过世俗的生活并不应得到永久的摧残。

同样的，以六十到七十年光阴去过善良的日子，就可去天堂享受永恒的快乐也似乎是一个便宜的付出。

第二种论说是比第一种好得多，并且有

较多的科学论据来支持但还留下一些重要尚未能给予解答的问题。

一个像感觉这么令人惊异的现象是怎样在两个细胞体如精虫与卵子的简单结合这种中发展出来呢？而今日，心理家已是被承认的一学科，像心电感应现象已越来越难套进物质模式的心。

佛教对人自何处来又往何处去提供最圆满答案。当人死亡时，心识带着在这一生所熏染的所有心向、喜爱、智能和性格特徵重新在一个受精卵里建立。如此一来，一个单位个体或得到重生、成长并发展出前世所熏染的心智习性加上今世新环境所影响而组合发展的新性格出来。这性格将进一步受到有意识的努力及其他影响因素诸如教育、双亲及社会所塑造和改变而再一次在死亡之时重新在受精卵里蕴酿新的生命。

这个死了又再重生的过程将一直持续到它的促成因素也就是迷执和无明停止活动为止。当它发生时，这心识就不再轮迴而入证到一个境界称为涅槃。这就是佛教最终目的及生命意义。

问：心识如何从一个个体转入另一个体呢？

答：就把它比喻做收音机的音波吧！收音机

的音波不是声音及音乐所构成。它只不过是不同频率的能量被传递越过空间而后被远方一边的接受器接受并再转播成声音和音乐。

心识也是同样在死亡之时，它的能量穿越空间而后被受精卵所吸收和接受，当胚胎成长时，心识集中在脑部而后以新的性格“播放”出来。

问：是不是每一个人都常再化生成人？

答：不，有好几个投生界让人往生，有些人往生到天界、有些下到地狱、有些成饿鬼等等。天堂不是一个地方，只是一个存在的状态。在这状态下，人有个比较微细的个体。而天界也是无常不永恒。当天人寿终时，它可能再降生为人。

地狱也是如此，不是一个地方，只是存在的状态。在那里，人有个较微细的个体而且在那里心智所体验的主要是忧虑与痛苦。

成为饿鬼也一样，是另一个存在的状态罢了，在那里，身体是微细的而且心识是没有停止的被盼望及不满所困扰。

这样看来，天人体验的主要是快乐，地狱及鬼道众生体验的主要是痛苦。而人类所体验通常是两种的混合体。由此可见，人间及各界众生的主要差别是身体形状及体验的

素质。

问：什么东西才决定我们往生那一界？

答：影响我们之投生到何处及如何过活的最重要因素是业力。业力的意思是“行动”而且指的是我们有意志的心智活动。换句话说，我们现在之所以如此是被过去我们之怎么想怎么做所决定的。同样地，我们今日之所想及所行将影响未来的形成。

温雅慈爱性格的人多趋向投生在天界或成为一个充满优异而快乐生命的人，那些渴望忧虑及极端残忍的人多投去地狱道或再生为充满痛苦生命的人。

一个人若熏染出迷执、强烈贪爱及具有没法满足的火热欲望习性将倾于投入成为饿鬼或成一个被渴求及须求所折磨的人。

在这一生所强烈熏陶出来的任何心智习性将持续发展到另一生去。但大多数的人，无论如何还是再重新投生做人。

问：如此说来，我们并不是因果所注定，我们可以改变它。

答：当然，我们能。这就是为什么八正道的其中一个步骤是正业。它有赖于我们的正心诚意，我们之放进多少能量和习性有多强。

一般上来说，有些人真的只是靠过去的习性带来的影响力过他一生，完全不去尝试改造而成为这些不愉快结果的牺牲者。这些人将继续如此受苦除非他们改掉自己负面的习气。

而负面性格的养成时间愈久，愈难于以改变。

佛教徒瞭解这一点，而善用每一个机会来打破会导至不良结果的思想习气而去熏陶出会带来快乐及喜悦成果的好习惯。内观自省是改进心识的个性类型的许多方法之一。说或不说、做或不做也在某程度上改进个性。

整个佛教徒生活是个净化和使心识自在的训练。举例说，若是忍耐及善良是您过去世性格的鲜明特徵，这种倾向将在此生中再显露出来。若在这一世中，它们再进一步强化及发展，在来世这些特徵将会更加强烈和显著。这个从生活中观察到养成的习性难再加改造这点得到结论。

如今，当您是有耐心又仁慈的话，那种不会轻易被人激怒、不记怨而令周围人喜爱您的现象更会常出现。因此您会有更愉快的生活经验。

另举一例，假设您带着过去世所培养出的耐心仁慈习性倾向来到这一世。但在这世

里，你疏忽而不去加强发展这心向。这种习性将在这一世转被削弱甚至不再出现。

这里举的是耐心及仁慈意识不强烈的例子。

但在此生或来生中，短暂的闹别扭、发脾气及残忍心是有可能增长和发展出来，把一切不愉快的经验都牵引出来。

再举个例来说，假如用过去世所为，你把闹别扭、发脾气习性心向带来今世。当你了解到这坏的习性只带来诸多不快乐而发心去改造，以积极感情来取代，用真诚努力来消除它，你自会从这坏习性带来的困苦中解脱。但若只是削弱而不消除这种习气，在来世中，它还会再发展，也许到时再加点努力就能彻底灭掉这坏习性而相对的，你也会摆脱它带来的困境厄运。

问：你谈很多有关轮迴与再生，但有没有证据证明我们死后有再重生呢？

答：不止是科学证据确凿证明有轮迴。它也是唯一有切实证据的唯一再生理论。

没有丝毫可靠的证据可证实天堂的存在，当然死后断灭成灰的证据也缺乏。但在过去卅年心灵学家不断在查考许多有关过去世的回忆经验报告。



举例说：在英国一个五岁女孩说她可记得她另外的“父亲、母亲”，而她也侃侃而谈有如是发生在他人身上的过去事一般。这惊动到心灵学家，他们向她提出几百个问题而她也一一作答。

这女孩向他们谈到在西班牙某村的生活并提供村名，居住的街和邻里名字及每日详细描述。当谈到她如何被车撞倒而过两天后伤亡时，她不禁泪下。过后这些细节被核查证实。

在西班牙确有一个女孩所提供的如此一村落。在那里他们找到她所形容街道的同类型屋子。更有的，在五年前，该地曾有一廿三岁妇女遇车祸死亡。

一个远在英国的五岁女孩，从未到过西班牙，又怎能知道这么详细的一切呢？当然这不是唯一例子，维基尼亚大家心理学教授依安史蒂芬在他一本书“20”字引证有轮迴及轮迴种类的例子”形容上述此类例子。他是一个有地位的科学家。他廿五年来对能记忆前生的人的研究是佛说轮迴的强有力证明。

问：有人说这种回忆前生的能力是魔鬼的杰作？

答：你总不能老是把与自己信仰不相符的一

切东西都推到魔鬼身上。当冷酷事实被看作为一个观念论点根据时须用理智及逻辑性论据来应对而不是什么都是魔鬼这般无理及迷信的说法。

问：您说谈鬼说魔是迷信，那轮回再生不也是迷信吗？

答：字典对迷信的定义是“一个不以理由或事实而是以联想或幻术做根据的信仰。”若您能让我看到科学家所写有关魔鬼存在的研究报告，我会同意魔鬼的信仰不是迷信。但我从未听说有任何查考魔鬼的研究。科学家简直不愿花心机来研究这种东西。但如前所指出印证再生确实性的证据是有的。因此，若再生信仰是建立在最起码的事实基础上，它就不是迷信。

问：好吧！曾有过那些科学家接受轮回之说呢？

答：有，汤姆士·哈士里。他是负责把科学一科引进十九世纪英国教学制度里，也是第一位挺身维护达尔文学说的第一位科学家。他认为轮回再生是个合理的概念，在他著名的“进化与伦理及其他文献”一书里，他这么写着：

“在轮迴的教理内，不论它的缘起是如何，在波罗门教和佛教的推考中，可发现它是人类对宇宙万物变化现象所能建立最合理、有引证，建设性的途径。它之诉之于理的申诉并不亚于其他的争论。除了鲁莽思考家外，无人会以根性矛盾为藉口而摒弃它。

轮迴再生就如进化论本身一样，扎根在现实社会里，它也能像类似的大争论中一样得到支持。”

接着，斯达·史多柏教授，一位著名的瑞士天文学家、物理学家及爱因斯坦的朋友，也被再生概念所吸引：——

“人们对有否投生转世之说，意见纷纷。”一九三六年，一件有趣事件发生，被印度官方彻底调查后告于世：

一个女孩（印度德里的香地，特维）能准确无误的形容她过去世的生活。

她的前生是在第二生的前一年结束，她详述丈夫及孩子并形容她的家庭和过去一生。调查团带她到过去世亲友面前，他们都证明所说属实。在印度人中转世投胎被视为平常之事。但这宗事例令人惊异处是女孩所能记忆的大量事实。这件事及其他类似例子可说是对心识不灭之说又多一明证。

朱丽莲·哈斯里教授，一位英国杰出科

学家是联合国卫生机构理事长，深信转世是与科学思维有契合。

“没有任何说法可用来反证一个经永存在的精神主体。在死亡之时，它以某种方式被释放出去。就如播放器在某种操作方式下放射出明确的无线电讯一样，但要记得是，无线电讯只在接触到新的物质结构——也就是接受器时，才重新被转化为可用的资讯。

因此，随着我们之可能作的精神释放…

它是不会思考或感觉，除非又在某种方式下再一次的合并。

我们的个性是那么样的以色身为基本，使到若没有某种方式的色身的存在，将几乎是不可能谈到实质上很个人化的存亡问题。

我可想像到有某种与男女有关连的东西就像无线电讯之被发放器所播放一样被释放出去。但在这种情况下，“亡者”看来只不过是游离宇宙间不同类型的骚扰者吧了，直到它们接触到某种能具有如接受器功能的某种东西为止。”——

既使是最现实的及脚踏实地的人如美国工业家亨利福特也发现转世的观念是可接纳的，福特被这概念所吸引因为与无神论或唯物论不同的地方是，转世让你有个机会去进一步发展自己。亨利福特说：

“我接纳转世说的年龄是廿六岁。宗教没带给我什么，既使工作并不给我完全的满足感。若我们不能将在一生中累积的经验在来世中加以运用的话，工作就成为没有意义的一件事。

当发现到轮迴再生这件事之时，我就有如找到了宇宙间的蓝图，我瞭解到我有机会去实现我的理想。

时间不再是有限量的，我不再是钟摆的奴隶。

天才是经验的同义词，有些人似乎认为这是天赐的礼物或才华，但它实是多生累积得来的成果。有些人的心识是比别人年长些，也知道多些事情。……发现到转世使我的心放下重担……若您把这段话记录下，使他人也可轻松一下，我是非常愿意把生命无限价值观带来的安详传达给他。”

因此，佛说的再生一事是的确得到科学证据的支持。在逻辑上也是相符的，而它提供了无神论或唯物论所不能解答的答案。但它也慰藉了我们。

想想看，还有什么能比没有给你第二次机会，没有机会补偿这生所犯的罪过而且没有时间来继续发展你这一一生中培养出来的技术和才华的说法来得更坏呢？但据佛所开

示，若我们这一生不入证涅槃，下生还有机会尝试。若您在此生犯错，下生您将能修正它。您将能从您的过失中得到学习的机会。在此生所不能完成的事也许在下生成为可能。

多美好的教诲呀！

## 6. 静坐

问：什么是静坐？

答：静坐是改变心识的某种自觉性的努力。在巴利文里静坐的字眼是 "bhavana"，意思是说 "促使成长" 或是 "发展"。

问：静坐重要吗？

答：是，是很重要。不论我们如何地想要向善向上，若我们不能改变支配我们行为的欲望，改进将是很难的。比如说，一个人也许会了解自己太太粗暴的恶习，而他也可能自我许诺说：“从今以后，我将不再如此”但一个钟后，他又老毛病发作，对老婆大小声了；这只是因为不自觉地，那不耐烦的个性在他没发现的情况下又冒出头来。静坐就有助于发展须要去转换染种种陋习的自觉力量。

问：听说静坐是会有危险，是真的吗？

答：要生存，我们须要盐，但若吃盐过多如吃一克量之盐分则会夺命。活在当今世界里，你须有车才方便，若不遵守交通规则或是醉酒驾驶的话，车也可变成一危险的机器。静坐是这样的，它对我们的心智健康

与健全是必要的，但若你用粗笨的方法来坐，它也会给你问题。有些人比如说，有颓废，有无名恐惧等问题，他们就把静坐当作万灵丹，以为可以当下把问题解决，结果有时适得其反，反而更糟。若你有这样的问题，你实应先去找专家，治好后才来静坐。有另一种人则过分投入，学静坐不是一步一步来，循序渐进，而是一下子就去长坐，结果心神消耗过多半途而废。但也有可能多数静坐里所产生的问题是因“袋鼠式的静坐法”所引起的。有些人跟着老师学静坐一阵子，翻翻书本又要尝试书中的方法，一星期之后，有远近闻名老师来教静坐时，他又要将新的方法融入自己的静坐体系里，结果反而使自己愈搞愈乱。像袋鼠一样从一静坐老师跳到另一个静坐老师，从一方法又跳到另一个静坐方法的方式是错误的。

但概括来说，只要您不是有什么严重精神问题，学静坐而且适宜地去持行，它是您对自己所能作的最好一件事。

问：有多少种的静坐法呢？

答：佛世尊曾教导过许多不同的静坐方式；每一种方式都是针对某种问题或是为的是发展某种特殊心境。但是其中最常用和最有效



的两种是数息观 ( Anapana Sati ), 及慈悲观 ( Metta Bhavana )。

问：若是我想学数息观，我应怎么作？

答：您可照以下四步骤去作，地点、坐式、持行与问题；首先，要找适当地点，比如说一个不太吵闹的房间，或是您不大可能受干扰的地方。第二，以一个舒适的坐式安坐，所谓舒适的坐式是将双脚盘起，安一枕头在盘骨下，背脊垂直，双掌安放在膝盖上，两眼轻闭。事实上，只要能坐直，您也可安坐在椅子上；接下来，就谈到行持的方法，当您静闭双眼之时，您就可将注意力集中在呼吸的出入；数数一呼一吸的次数或是集中观察呼吸时腹部的起落。静坐过程中，偶会遇些障碍或小问题，比如说觉得身痒或膝部麻木等，碰到这些问题时，不要移动身体，尽量把身体放松，而且继续把精神集中在一呼一吸上；有时，您也会有许多杂思侵入来分散您的注意力，唯一应对的方法是耐心地把注意力抓回。只要不断的练习多作，杂思会慢慢式微消失，您的定力会加强，届时，您就会感受到心神的安宁和平静。

问：我应修静多久？

答：头一个星期里，应先每天静坐十五分，之后每星期加多五分钟直到您修坐四十五分钟为止。每天如此坐了几星期后，您会发现自己集中力增加，少杂念，心神安宁平和。

问：慈悲观又如何修呢？

答：当您掌握好数息观而且经常有练习持行之后，您就可开始学修慈悲观了。您应在修好数息观后才修，每星期两三次。首先，把注意力转到自己身上而对自己说：“愿我完好与快乐，愿我平和与宁静，愿我免于一切危难，愿我自嗔恨中解脱，愿我心充满慈悲，愿我安好与快乐。”然后一个个，您先后向您所喜爱之人，中立者，不爱也不恨之人，最后您所不喜欢之人作同样的祝愿。

问：做这类式的静坐有什么益处？

答：若您以正确态度经常持行慈悲观，您将发现由内而生的积极变化，您会发现自己比以往更能接受和宽待自己，您会发现自己对所爱之人的感情增加，您会发现自己比以前更能向您所漠视与不关心的人做朋友，而以往对某些人所有的恶意或嗔恨心愈来愈少而甚至于化解。有时，若您知悉某人病倒了或碰到难题，您也可将他们列入您作冥想的名

单内，经常的您将会发现他们的情况有所改善。

问：怎会如此呢？

答：人的心识，当正确地发展时，是一个非常强大的工具。若我们能将精神能量集中并反射到他人，是会产生某种的影响力的，您可能自己都有类似的经验。也许您就曾在拥挤的房里感到有被人监视的感觉，而当您转身时，却正好见到有人注视着您。这之所以发生就是因为您已收到他人的心波能量，而慈悲观正是如此的现象。我们将积极的精神能量映照到他人身上而逐渐改造他们。

问：我须要有个老师指导我静坐吗？

答：老师并非绝对须要，但有一位对静坐有熟悉的人给予个别的指导是有好处的。很不幸的有些出家或在家人虽不知所作何为，却常喜标榜自己是静坐导师。试找有好名声，有平衡性格，并落实地走佛陀道路的人作老师吧。

问：我听说许多心理学家或心理专家都广泛地使用冥想，这是否真的？

答：是，的确是，冥想现已被许多专业心理

健康工作者接受为能帮助诱导精神松弛，提升自觉的高度有效心理治疗效果。佛陀深入观察到人性已使现代人如古人一样受到庇佑和受益。

## 7. 智慧与慈悲

问：我常听到佛教徒谈智慧与慈悲，它们是什么意思？

答：有些宗教相信慈爱或是爱（两字看来相似）是最重要的精神素质，但他们忽略了智慧，结果是你成为一个好心肠的傻瓜。一个心地善良的人但没什么体悟。

另一种想法，比如说科学则相信把所有感性的东西，包括慈悲排除后就能孕育出理性的智慧。它产生的后果是科学变成太过偏重于成效，却忘了科学的目的是来服务人类，不是去控制或占有他。不然的话，科学家那会竭尽所能去发展核子弹、细菌战或类似东西出来呢？

宗教常把理性和智慧当作梦或信仰感性东西的大敌。科学则一路走来都把梦和信仰当作理由和客观的敌人。因此自然的，当科学发展，宗教走下坡。

佛教则教导我们去发展平衡而完整的个性，你应要培育不止智慧也要慈悲。因它不是教条式的是基于经验和体悟。佛教没什么可畏惧科学的。

问：那据佛教的说法什么是智慧？

答：最高无上的智慧是看到实相。看到所有的现象都是不完整的、无常的而且无个我全体。这样的瞭解是完全自在而且引向稳当安乐的境地叫做涅槃。

可是，佛陀本身并不多谈这层次的智慧，若我们只是单纯相信耳朵所听到的，这不算是智慧。算智慧是在于直接的见到和自我的体会。在这水平智慧的产生是保持开放而不是闭塞的头脑，用心去听多方的意见看法而不是执持己见，细心审视与我们信念思想相违的事实，而不是把头截入沙土里。养成客观的态度而不是偏见或壹派；给自己时间来思构自己的意见和信念而不是接纳在第一时间献出的或是最煽情的东西。而且随时以客观事实作根据来检视自己的信念。

一个人若能做到以上所说，肯定是有智慧的而到最终必能得到真理的体悟。

接受传闻的道路是容易走的路，佛陀指引的道路须要勇气、耐心、变通活泼和聪智。

问：我想很少人能做到这点，若只是少数做得到，佛陀教诲又有何用？

答：这是真的，不是每一个人准备妥当来修学佛法。但是若是说，因为这样的话，我们应去宣扬一个虽是错误但却是人人可行的教理，

那显然是荒唐的。

佛教宗旨是在于教导宇宙人生真理，若不是每个人能有能力去理解它的话，他们可能在另一生中把条件凑足成熟。也因如此，佛教徒常彬彬有礼地，静默地努力去把佛教内涵与他人共享。

佛陀以慈悲教导我们，我们也以慈悲教导他人。

问：那我们已谈到慈悲，慈悲依佛教说法又是什么？

答：就如智慧囊括我们本性中理解的一面，慈悲也包含了感性或是感情的一面。与智慧一样，慈悲是特殊的人性素质。

慈悲在英文是由两字组成 "Co" 意思是在一起，"Passion" 意思是强烈的感情。那是慈悲的意思。当我们看到某人在困境中，我们感受到有如自己所受的痛苦。这就是慈悲。因此人性中最美好，最与佛陀相似的素质诸如分享、慰藉、同情、关心和关怀——全都是慈悲的表现。

您将注意到在一个慈悲的人身上，对他人的慈爱和关心是出自于对自己的慈爱和关心。我们能真正瞭解自己时，我们也就能真正瞭解到别人。当我们知道什么是对自己最

好之时，我们也会知道什么是对别人最好。我们感受到自己之时，我们也感受到别人。因此，在佛教，个人本身精神素质的成长将如花之盛开一样，自然而然的发展出对他人的利益的关心。

佛陀一生很好的说明了这一点。他花了六年为他的福慧奋斗，完成后，他成为一个能为人类利益贡献的人。

问：因此你是说我们能助己后才能更好的去帮助别人，那不会是自私一点吗？

答：我们通常把利他主义，也就是关心别人过于自己当作自私，也就是关心自己过于他人的反面。

佛教的看法并不自两者取一而是进一步视为两者的融合。

当一个人把别人看做与自己没什么两样之时，真正的自我关怀将趋向成熟而发展出对他人的关心，这是真正的慈悲。慈悲是在佛陀教诲中一个最灿烂的瑰宝。



## 8. 素食主义

问：佛教徒须是素食者吗？

答：这不是必要的。佛陀不是素食者。祂没有教导祂的信众要成为素食者。甚至到今天，有许多好的佛教徒不是素食者。

问：若吃肉，您是直接或间接的对生物的死之负责，那不是破了不杀生戒吗？

答：诚然，当您去吃肉时，你是间接或多少对该动物之被杀负责。但同样的，吃素菜也是如此。农夫要用杀虫剂和毒药来喷他的农作物，使得呈现在你晚餐盘上的菜不会有虫洞。同样的，您的腰带和皮包、肥皂用的油及千多样产品也牵涉到杀生。几乎是不可能，在某种方式下，活着而不间接牵涉到其他生命的死亡。而这也是四圣谛中苦谛的另一种实例。一般来说，存在是苦患和充满缺陷的，当你持不杀生戒之时，你是应避免直接去杀生。

问：北传佛教徒不吃肉？

答：这并不正确，中国的北传佛教强调素食但在日本及西藏的北传传统佛教徒在家与出家多食肉。

问：但我还是认为佛教徒应该是素食者。

答：若有一人，他是纯素食者，但却非常自私，不老实和残忍。而另外一人，他不是素食者，但却常为他人着想、忠厚、慷慨及友善。请问在这两者之中，那一位是好佛教徒？

答：那位老实又善良的人。

问：为什么？

答：因为那位仁兄显然有一颗善良的心。

答：正是，一个食肉的人也会有纯洁的心，就如一个不食肉的也会有污染的心一样。

在佛陀教诲中，最重要的是你的内心的素质有多好而不在与餐桌上的菜肴。许多佛教徒小心翼翼地不去食肉，但却对自私、不老实、残忍或妒忌视若无睹。

他们选择转变口味，一件容易办到的事而去忽略内心的改变，一件难办到的事。

因此不论你是否素食者请记得心识的净化是佛陀教诲中最重要的一件事。

## 9. 幸运及命运

问：对神通法术及占测命运这类事佛陀怎么说？

答：佛陀认为看命、挂护身符、为屋子看吉地、作预言及选吉日的作风是无谓的迷信。祂也明确告戒弟子们不去沾染恶习。祂形容这些东西为“低微之术”。

当有些宗教信仰者以如此低下之术受信众供养过日子，如此错误的求生之道诸如看掌相、占卜、解梦……赐好运或厄运……要请幸运女神……为建筑物择吉地，悉达多僧自如此“低微之术”远离，不以此为生”。

问：那为什么人们有时会去追求这种东西而且信之凿凿？

答：那是为了贪欲、恐惧与无知的缘故。当人们明白佛陀教诲。瞭解一颗洁净的心的保护作用是比较一张小纸片、一块金属片及几句咒语来得有效之时，他们就再不依赖这些东西。

在佛陀教诲中，诚实、善良、谅解、忍耐、宽容、慷慨、忠直及其他良好素质才真正保护你及给您真正的富贵。

问：有些幸运符的确起作用，不是吗？

答：我认识一个人，他靠贩卖幸运符过日子。他自称自己的符咒会带来好运、荣华富贵，而且保证你能中彩。但若他所说的属真的话，那他早已成为百万富翁吗？若他的幸运牌真那么灵，那为什么他不每星期赢一次彩？他唯一的幸运是既然有人蠢到要去买他的幸运牌。

问：那通常的所谓“幸运”是有那么一回事？

答：字典对“幸运”的言释是“相信人的任何好坏情况发展是因运气、注定或命运所致的”。

佛陀完全否定这样的信仰。任何事的发生都有其个别单个或多个原因。而因果之间必有某种关系的存在，患病举例说有其起因，人有接触到细菌，而人的身体须衰弱到能使该菌种繁殖生长。

在事情发生的成因（细菌和衰弱体质）及后来产生效果（患病）之中有一定的关系。因我们知道细菌必然侵袭生命体使之生病。但在悬带着有字的一张纸条上及成为富有或通过考试之间，我们都找不到两者之间的关系。

佛教教导说任何事之所以发生乃是有

一个或多个原因，并不是因为幸运，注定或命运。对“幸运”有兴趣的人都是想得到某种东西——通常是很多的钱和财富。

佛陀出示我们发展我们本身的心智是更为重要。

佛说：“有深入学习具有熟练技艺，有受过良好训练和说有教养的话，这是最好的运气。

孝养父母，珍惜妻儿及过一个朴实生活，这是最好的运气。

为人慷慨、正直、帮助亲人及作无愧的行为，这是最好的运气。

远离邪恶和烈酒、坚贞不移常行美德，这是最好的运气。

恭敬、谦卑、自足、感恩回馈及听闻正法，这是最好的运气。

出自经集Nipata 261-265

## 10. 成为佛教徒

问：到目前为止，您所说的话令我感到非常有兴趣，我怎样才能成为一佛教徒？

答：从前有一人名叫乌巴里，他是另一宗教信仰者。他抱着要与佛陀辩论而使祂转信的目的去见佛。但与佛对话后，深受感动而决定要成为佛弟子，但佛陀却对他这么说：

“首先要去做适当的调查，适当调查对您这样众人皆知的人是有益的。”

“当世尊告示我说“先作适当调查”之时，我觉得更加喜悦和满足，因若别的宗教份子使我加入他们行列成为他们的信众时，他们将会高举布条写作“乌巴里已入信我们的宗教”，而到处游行示众。但世尊却对我说“先做适当调查，适当调查对您这样众人皆知的人是有益的”。”

中部 MII 379

在佛教里，瞭解是最重要。但瞭解须要时间，因此不要仓促入信，给自己时间、发问，谨慎考虑，然后才作决定。

佛陀不在意拥有大批信众，祂关心的是人们在细心调查并考虑后去彻底奉行祂的言教。

问：若做到这点后，我发现佛陀教诲是能令人接受的，那我应怎么做才能成为佛教徒？

答：最好是能参加一个好的佛教团体或佛庙活动、支持他们，同样的也得到他们的支持，您，从中您可多吸收和深入佛陀教育。到那时，您认为您已准备就绪，就可正式作三皈依。

问：三皈依是什么？

答：当人们陷入困境或是须要安全与保障之时，他们就会去依止一地来庇佑自己。世上有许多种的庇佑依止处。当人们不快乐时，他们去依止朋友，当他们忧愁时，他们依止于虚幻的憧憬与信仰。当他们接近死亡时，他们又依止于永恒天堂的信仰。

但如释尊所说，这些都不是真依止处，因为它们所产生的慰藉和安全感并不是建在事实的基础上。

诚然的，它们不是安全依止处。

不是无上的依止处。

不是那种可使人，

自所有苦恼中解脱的依止处。

但若是依止在

佛、法、僧

而且用正确的理解能力来看  
四圣谛

苦，苦的根源，  
苦的超越及  
引至苦的超越与解脱  
的八正道。

这才真正是安全的依止处；  
这才是无上的依止处；  
这才是那种可使人，  
自所有苦恼中解脱的依止处。

出自法句经 DP 189 - 192

依止佛是信实的接受人能如佛一样圆满自觉成佛的事实。依止法的意思是瞭解四圣谛的体用而且以八正道作生活的基础。依止僧的意思是自所有走八正道的佛弟子们寻求支持、启发和引导。在如此作时，他就成为佛弟子，并向趋向涅槃之道迈出向前的第一步。

问：您皈依后，生活上有何转变？

答：像其他二千五百年来的数以千万计的佛弟子一样，佛陀教诲使我在这艰苦世界里有



了新的体会，在茫茫无谓的生命生涯里注入了新的意义与内涵。它也灌输我人道与仁慈的价值观来作我生活的指引。我从佛法中也学到如何在来生达到清净与圆满的境界。

一古印度诗人曾这样的形容佛陀。

向佛作皈依、赞美与荣耀，并在佛法中生活与住持，就是以理解的心去行动。

我衷心赞同他所说的话。

问：我的朋友一直要我转信，我虽告明我对他的宗教信仰并不感兴趣，但他却还是跟我纠缠，我应怎做？

答：您应瞭解的第一件事就是这位仁兄并不是您的朋友。一个真诚的朋友是能接受您并尊重您的意愿。我怀疑他只是装着是您的朋友，来达到使您转信的意图。旁人若强要把他们本身的意愿强加在您头上之时，他们肯定不是您的朋友。

问：但他说他只不过要与我分享他的信仰。

答：与人分享宗教经验是件好事。

但我认为贵友并不瞭解分享与强执间的区别。如果我有一粒萍果，我分一半给你而你也接受，那么我就是与你分享。但是如果像你这样对我说：“谢谢你，但我已经吃了”

而我却坚持你非吃那半粒苹果，而你也屈服在我的压力下而吃了，这样就很难叫做分享了。这些人就是假借“分享”、“爱心”或“慷慨”之名来隐藏他的不善行为，不过无论他们用什么名称，他们的行为还是粗鲁，不礼貌及自私的。

问：那我应该怎样才能阻止他呢？

答：那很简单，首先，你必须很清楚的瞭解你所要的。其次，清楚及简单的告诉他。第三，当他这样问你：如“你相信这件事吗？”或“为什么你不来参与我的聚会”。很清楚地、礼貌地及坚持地回复：“谢谢你的邀请，但我还是不愿来。”

“我邀请你是因为我关心你。”

“我很高兴你关心我，但我还是不来。”

假如你清楚地，有耐性并坚持你自己及拒绝让他深入研讨，那他将会放弃，虽然那是很不好意思的做法，但这是非常重要的让那些人知道他们不能将他的信仰或意愿强加在别人身上。

问：佛教徒是不是应该尝试与别人分享佛法呢？

答：是的，他们应该，但我认为大多数的佛

教徒都瞭解到分享和将自己的信仰强加在别人的区别，如果有人问你关于佛法的事，告诉他。你甚至也能告诉他佛陀的教法即使他们没问你。但如果他们在言语和行动上向你表示他没兴趣，那你得接受并尊重他们的意愿。

你必须记得一件重要的事：让人瞭解佛法是通过你本身的行为胜于向他们传教。让人瞭解佛法，你应经常为他人着想、慈祥、忍耐、正直及诚实。让你的言语和行动去使佛法照耀。如果我们每个人，你和我都能深入瞭解佛法，如实奉行及慷慨的与他人分享，那我们将为他人也为自己带来更大的利益。

**Just as the great ocean has one taste,  
the taste of salt, even so, this Dhamma has one  
taste too, the taste of freedom.**

*~ Udana 56 ~*

广阔的海洋只有一种滋味——咸的滋味。  
佛法也只有一种滋味——自由的滋味。

*~ 自说经56 ~*

**Of little importance is the loss of such things  
as wealth. But a terrible thing it is to lose wisdom.**

**Of little importance is the gaining of such  
things as wealth. Great is the importance of  
gaining wisdom.**

*~ Anguttara Nikaya ~*

丧失财物事小，丧失智慧事大；  
求取财物事小，求取智慧事大。

*~ 增支部 ~*

願以此功德  
莊嚴佛淨土  
上報四重恩  
下濟三途苦  
凡有見聞者  
悉發菩提心  
盡此一報身  
同生極樂國

捐款芳名(恕不稱呼)

(五百元者)

無名氏

新加坡普陀寺

(三百元者)

南海飛來

釋傳文法師

(二百六十元者)

施至敦(已故)

(五十元者)

張秀玉

吳明強

陳沂錫

楊成家

(三十元者)

陳錦泰

楊忠貴

(二十元者)

楊德南

袁貴發

楊忠榮

楊秀娥

劉玉榮

黃英杰

余子亮

林萬隆

蘇忠財

陳重吉

蔡全枝(已故)

陳快(已故)

陳鍊(已故)

蕭溪泉(已故)

敬  
印



**Venerable Shravasti Dhammika is a distinguished lecturer and Buddhist monk from Australia. He has spoken on Buddhism and Asian religions in universities and on television and radio in Australia and throughout Asia. In this book Ven. Dhammika answers questions that people often ask about the Buddha's teachings.**