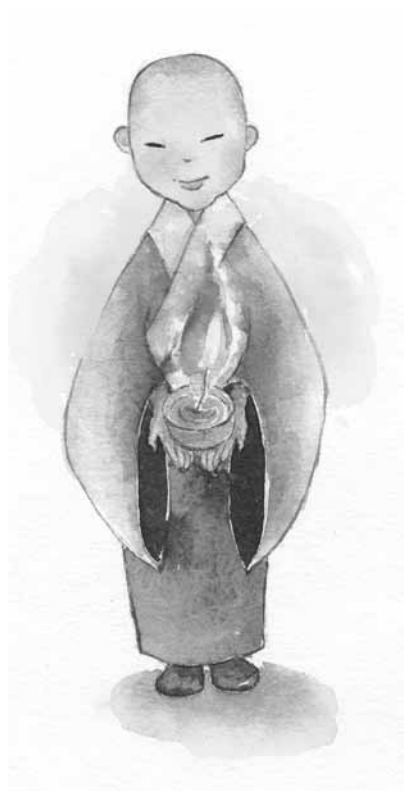


点亮心灯



Be a Lamp
Upon Yourself

涂炳忠【译】

点亮心灯

出版：光明山普觉禅寺
弘法部 普觉出版社

地址：Kong Meng San Phor Kark See Monastery
88 Bright Hill Road, Singapore 574117

电话：(65) 6849 5342

电邮：publication@kmspks.org

网址：www.kmspks.org

初版：2002年5月

三版：2005年5月

四版：2010年11月

一刷：2010年12月3000本

绘画：丽菁

印刷：Fabulous Printers Pte Ltd
www.fabulousprinters.com

ISBN 978-981-04-8641-9

CLAMP-0401-1210

版权所有 本寺所出版的佛教赠阅书籍，欢迎大众翻印流通，但不得非法牟利，不得增减或更改内容，包括这项声明，并且必须注明作者及本寺出版组全名。在翻印前，必须以公函向本寺出版组征得许可，以确保所翻印的是最新版本。



以环保理念出版

采用100%再循环纸张在新加坡印刷

封面纸张是采用55%再循环纤维与45%来自可持续森林的纸浆所制成。

回向

我们将出版此书的功德
回向给一切有情众生。
愿每个众生成为自己的明灯。
愿我们皆能行菩萨道，
惠及彼此，速证菩提。

此书是根据：

一行禅师

达摩难陀法师

土丹却准法师

达米卡法师

以及其他法师的开示整理而成。

目录

- | | | |
|------|-----------|-----|
| 第一章 | 佛法有何殊胜之处？ | 1 |
| 第二章 | 如何寻求真理 | 21 |
| 第三章 | 佛陀 | 24 |
| 第四章 | 四圣谛 | 32 |
| 第五章 | 八正道 | 38 |
| 第六章 | 三皈依 | 47 |
| 第七章 | 五戒 | 56 |
| 第八章 | 三法印 | 65 |
| 第九章 | 业果 | 75 |
| 第十章 | 六道轮回 | 87 |
| 第十一章 | 四无量心 | 115 |
| 第十二章 | 缘起 | 120 |
| 第十三章 | 空性 | 133 |
| 第十四章 | 佛教的仪式与节日 | 141 |
| 第十五章 | 静坐 | 154 |
| 第十六章 | 证悟的果位 | 159 |
| 第十七章 | 佛法与科学 | 161 |
| 第十八章 | 注意！ | 178 |
| 第十九章 | 佛教的不同宗派 | 183 |
| 第二十章 | 谁是真正的佛教徒？ | 186 |



译者序

众生皆有佛性，但在证悟前却饱受无明烦恼的折磨。生命的旅途中，谁不曾陷入心灵的暗夜而不见天日？谁不曾迷失于人生的黑森林而不知何去何从？谁的生命不曾有过冬季而寒冷孤清？

佛法如灯，照亮心灵的暗室。

智慧如海，冲破心灵的桎梏。

如果有人邀请您走一趟般若之旅，

点一盏心灵之灯，您是否愿意？

心灯点燃，无明消融，即可烦恼净除。

空性智慧，温柔慈悲，将于心中展现。

如果您读到这一篇序，请不要停止，请继续读下去，相信您会有所领会与体悟。

《点亮心灯》是我继《心灵曙光》与《告别嗔怒·步向安宁》后的第三本译著。感谢我的上师格西罗桑才培仁波切的加持，让我能完成此书的翻译。也感谢文珠、美卿、綵洙的鼎力相助。

朋友，此时有人递给您一盏智慧明灯，您还不伸手迎接？

序

这本“点亮心灯”是第四修订本。这本书以简单明了的方式来阐述基本的佛学理论。在前几个版本的基础上，我们加以修订，使其内容更为充实。我们再次希望您能从中获益。

若您不需要此书，请转赠他人。根据佛陀的教导，法施的利益胜于其他布施。希望我们皆能了解佛法，并广为弘扬。

恒敬 合十

光明山普觉禅寺 弘法部

《多那经》简约对白

问：您是天人（神）吗？

答：不是。

问：您是凡人吗？

答：不是。

问：您是谁？

答：我是觉者。

（佛陀：圆满的觉悟者；人与天人之教主）

做自己的孤島（明灯），
依止自己，不依止他处。

以法为洲，
以法为皈依处，
不依止他处。

Cakkavatti-Sihanada Sutta

佛陀悟道前的思维：

“当时，我思维着：‘为什么当我在受生、老、病、死、忧伤与烦恼的束缚时，还要去追求那些具有同等性质的事物呢？如果我在受这些问题控制的时候，发现其危险性，我就应该寻求不生、不老、不病、不死、不苦及不被烦恼污染，崇高解脱的境界——涅槃’”

我们应当这样思维，以激励自己迈向解脱之道。

第一章

佛法有何殊胜之处？

佛法的独特之处在于：

完美的楷模

佛陀自身具备了他所教导的所有德行。他将自己宣扬的正法化为实际的行动。他不仅诲人不倦而且还是完美的楷模。他从未显示出任何人性的弱点或流露出恶劣的情绪。他的道德修为、智慧与慈悲皆是举世无双的。

您也可以修得圆满

佛陀代表着心灵上修持的最崇高境界。他指出一切众生皆可以证得圆满的佛果。没有任何其他宗教的创始人曾说过其追随者有着同等的机会或可能性达到与他们一样的平静、至乐及自我解脱的境界。然而，佛陀

的教导却是每个众生只要遵照其方式去修持，
都可以证得与他无二无别的佛果。

超越宗教

如果把毫无质疑的信仰及崇拜无上神祇乃至执行一些仪式视为宗教的定义，那么严格而言，佛教就不算是一个宗教。佛法超越了所有传统宗教的定义，鼓励人们以智慧去质疑，并且相信人人皆有达到至高境界的潜能。宗教仪式或礼仪藉着外在形式引导我们或启发我们的智慧。仪式固然重要，但却无法带来睿智及真正的安乐。因此佛教只是因为传统的习俗而被冠上宗教之名衔，事实上，它是超越宗教的。

佛法的普遍性

由于佛陀关心的是众生真正的安乐，因此他的教导适合不同种族或任何信仰者；人们

可在社会上修持或独自隐居灵修。佛法不但完全没有偏见而且具有绝对的普遍性。

心灵的净化

除了鼓励众生断恶修善之外，佛教是唯一教导人们净化心灵的宗教。因为内心才是引发一切善与恶的根本，才是制造痛苦与幸福的因。

自力

当佛陀通过禅定证得佛果之时，并没有神明从天而降向他揭示灵修的奥秘，也没有人提供他任何宗教上的法则以教导有情众生。他说：“从来没有任何老师或神祇来教导我如何证悟。我是依靠自己的勤奋、精进力、知识及清净的心识才证得无上的智慧。”同样的，我们也可以通过毅力、恒心去修持以证得无上佛果。

思想上的自由

从知性上或哲学上的内容来看，佛教提出了思想上的自由与怀疑精神。此乃与世界上其他宗教或哲学不同之处。虽然佛陀鼓励众生修学佛法，但人们无须承担学佛的义务，更不会被强制去信仰佛教。

真理的教导

佛陀是教导真理（万物之实相）的伟大导师。佛法则是探讨人类及宇宙中最圆满的教理。佛法超越世间的知识，是崇高无上的智慧，可以引领众生去体悟真正的快乐。印度的那烂陀佛教大学是世界上的第一所大学，它从公元二世纪就开始建立，一直到公元九世纪为止都很兴盛。此所大学开放给世界各地有志学习的僧人，而且孕育了许多杰出的学者及圣人。

屹立不倒

佛陀是一位无与伦比的导师。他随时主动地邀请其追随者及其他宗教的信仰者从各种角度来考验其教理，直到大家对佛法毫无疑问为止。弟子们忠于佛陀的教导，也针对佛法展开辩论。有些信徒甚至根据他们对佛法的理解，通过和平的途径，开创了不同的佛教宗派或学说。佛陀知道如果一个人对自己证悟的宇宙真理有充分的信心，他就不必担心别人的挑战，因为真理是屹立不倒的。他为人们解答了许多疑问，并扩大了佛法教义上的范畴。今天我们能解答佛法上的疑问，完全是以佛陀的讲解为基础的。

不盲目地信仰

佛陀并没承诺让其追随者获得无上的极乐或福报，也没有承诺解救那些信仰他的人。

对佛陀而言，宗教并非可以讨价还价的交易，而是一种崇高的生活方式，以便让个人及其他众生获得证悟及解脱。他不要其追随者盲目地相信他；他希望我们能够自己深入思维佛法而有所领悟。

佛陀鼓励大家认识并发现佛法的真谛而非单纯的信仰。他建议大家在选择一个正确的宗教时需要通过不同的方式来考虑及观察，不要感情用事或盲目相信，这就是佛教也被称为注重理性分析的宗教的原因。佛教以科学逻辑分析心灵与事物，使得现代的有识之士能够接受。就算在今时今日，佛教徒也应该持有正确的质疑态度，即使对佛教的经典也不例外。

从经验与理解中迈向信仰

佛教创始人（佛陀）通过自己的体验、实修、智慧及证悟而将佛法弘扬于世。他并

非代表天上的神祇来将讯息传给世人。佛教是唯一具有这个特点的宗教。因此佛教的原则是扎根于亲自去体验而非盲目的信仰。人类的问题必须通过人类实际的体验才能有所领悟，而唯有通过培养人类崇高的特质才能解决世间的问题。人们必须通过净化及培养心灵的美好特质才能找到解决问题的方法，而并非心外求法。因此佛陀并没有对世人表示自己是个拥有超能力的救世主。他并不认为有这样的救世主存在。根据他的观点，每个众生皆可成为自己的救世主。

圆满的真理

佛陀鼓励我们勇敢地面对人生，不可自欺欺人，无论如何都得接受真理。他所教导的是超越时空而且是切实可行的真理；可以引导众生迈向真正的幸福之道。

科学性

佛教并不需要寻求新的诠释方式来解释其教理。最新的科学发现与佛法并无矛盾。因为佛教的修行方式与教法是非常符合科学的。在任何情况下，佛法皆可维持其原则而无须改变其根本理念。今时今日人类的心灵可能已丧失了明白这些宗教教义价值的 ability。在这充满污染的社会中，人们在实践宗教教义时可能会面临种种困难。然而在任何时候，总有些不同文化及不同理解层次的人会认清佛法的价值。正如被世人公认为20世纪最杰出科学家的诺贝尔奖得主——爱因斯坦（物理学家及数学家），就曾经赞扬佛教：“未来的宗教将是属于宇宙性的宗教。它超越主宰神论，不谈教条及神学，它包含了自然界与灵性的两个层面。它应该是以宗教的意识为基础去体会世上的万事万物，大自然的一切以及灵性的状况，并将这一切给予有

意义的整合。佛教符合了上述的条件……
如果说有任何宗教可以经得起科学上的探索，那将只有佛教可以做到这一点。”

至高无上的哲学

尊贵的贝兰罗萧先生(Lord Bertrand Russell)
(数学家、哲学家、作家及社会评论家)是诺贝尔奖的得主，被人们视为二十世纪最出色的哲学家。他曾赞扬佛教：“在人类史上有许多伟大的宗教，我与佛教最为相应……佛法乃综合了推理性及科学性的哲学。它提倡以科学的方法来进行探讨，最后达到的结论是唯理主义的。在这其中我们得去寻求某些答案例如：“什么是意识或物质？两者之中，哪一种较为重要？整个宇宙是否向同一个目标迈进？人类的定位是什么？我们是否可以过崇高的生活？现代科学领域上因缺乏一些方法而造成许多局限，佛教可

以弥补这方面的不足。佛法能调伏的是人类的心灵。

至高无上的心理学

在心理学的领域中，许多心理学家的研究心得和心理学先驱容格博士（分析心理学的创始者，即现代心理学的先驱）的结论一致——我们与佛陀较为接近。稍微读一下有关佛法的资料就可明白在两千五百多年前，佛教徒已领悟到许多现代心理学的问题，然而却未受到重视。他们在很久以前已探讨过这些问题并且都已经找到答案。容格赞叹道：

“身为一个研究比较宗教学的学生，我相信佛教是世界上最圆满的宗教。其进化的理论及业果的法则皆远远超越任何主义……”

并非宗教发展史或形而上学方面的探索让我去接触佛学，而是身为一名专业心理医生，很自然地会对佛学所触及的有关生命的课题

感到兴趣。我的工作治疗心灵的痛苦，这促使我去认识这位伟大的人类导师（佛陀）的观点及方法，其主要课题是生、老、病、死及轮回之苦。”

无惧

佛陀是人类史上的伟大人物。他主张理性的信仰，反对使人迷信的宗教。他帮助人们摆脱那些腐化邪恶，利用权威来达到个人私利的宗教家的控制。他更是首位揭开宗教虚伪专制的面纱，指引人们摆脱宗教的桎梏，走向解脱之道的圣者。佛教重视的是理性的判断，反对以任何恐吓的方式来强制人们去信仰宗教。

无缘大慈，同体大悲

佛陀的慈悲是遍布全宇宙的，他以平等心来观照世间万物。不论大小，从昆虫到猛

兽，对他而言皆毫无差别。它们与我们都有权利得到幸福与快乐。

反对暴力

在佛教中绝对没有所谓的圣战。佛陀教导我们的是：“胜利者制造仇恨，而失败者在悲惨中存活。只有放下胜败者才能活得快乐又平静。”佛陀不只是教导人类和平与反对暴力，他可能还是第一位到战场上去阻止战争发生的宗教导师。

众生平等

佛陀具有先见之明，尽管当时社会上有各种不同的阶层、种族及宗教，他却是率先提出反对社会阶级，强调个人权利及众生平等的智者之一。他还鼓励人们应具备社会合作的精神并积极参与社会各阶层的活动。根据佛陀的教导，唯一区别人类不同的标准即

是他们的道德行为。佛陀曾说过：“到各个角落弘扬此法。告诉人们，贫穷者与下层阶级，富裕者与上阶阶级，他们皆为一体，各个社会阶层应在此宗教中团结起来就好比不同的河流注入大海一般。”

性别平等

佛陀视男女两性有绝对的平等权利。他是第一位让女性自由参与宗教生活的导师。在他生长的那个年代，允许女性进入僧团可说是非常激进的作法。

民主

佛陀是首位提倡凡事共同磋商及推行民主精神的领导人。不论是比丘或比丘尼都有权力参与决定有关僧团的一般事项。当有某项重要问题出现时，所有僧众将共同研讨，其解决方式就如同目前的民主国会制度一样。

环境保护

佛陀清楚地意识到人类与大自然之间那种密不可分的联系，因此他极力鼓励人们保护及尊重生态环境。

禁止以牲畜作为祭品

佛陀反对杀害牲畜来当祭品。他认为这是残酷的作法，任何为了个人私利而伤害生灵的行为都是不公平的。

严禁止现神通哗众取宠

佛陀认为所谓的奇迹只不过是一般人所不了解的自然状况的显现，并不代表开悟或无上的智慧。因为任何人皆可掌握超能力。那些未开悟者并不了解所谓超能力只是一种自然现象。示现神通的能力不过是灵修上的副产品，并不重要，而且跟修行的真正目的也没多大关连。虽然佛陀具有神通，但他只在

出于慈悲及善巧的情况下才施展神通以引导众生。他绝不借此来吸引追随者，让他们产生盲目的信仰及希望依赖神通的力量。他认为最了不起的神通是让一个愚痴者“转化”为一位智者。

禁止滥用政治力量

佛陀出身于武士阶级，从小就周旋于国王、王子及众大臣之中。然而他却不借助政治力量来弘扬其教理。他也不允许人们利用佛法来赢得政治资本。但他鼓励所有的国王都须具有坚定的道德意识，他指出治国切勿基于个人的贪欲，而应该慈悲为怀，真心地为人们着想。

没有不可原谅的罪过

佛教认为世上没有所谓“不可原谅的罪过”。佛曾说过一个人的行为是否恰当，关

键在于他是不是具有智慧来处理事情。只要犯错者肯承认自己的错误并改过自新，那么人生还是充满希望的。

绝不排斥其他宗教

佛陀指出任何教导四圣谛及八正道等正法的宗教，皆可视为正派的宗教。这是因为一个能真正利益众生的宗教，一定会引导众生彻底摆脱痛苦的羁绊（如四圣谛），并清楚地指出一条迈向真正安乐的道路（如八正道）。

以和谐之道推广佛教

伟大的阿育王是积极弘扬正法的楷模。他运用善巧方便推动佛教弘法事业。他派遣使者到亚洲及西方各国去传扬佛陀的和平之道。在印度的土地上至今还竖立着一根阿育王朝时代的石柱，上面有一段出自其手的文字：“人们不应该标榜自己的宗教而贬低他

人的宗教。反之，人们该基于某些因素而礼敬其他宗教。如此将可促进个人宗教的发展，同时也为其他宗教提供服务。倘若倒行逆施，无异于为自己的宗教挖掘坟墓，也伤害了其他宗教。”

佛教史上从未出现过诸如发动圣战、挑衅式的审问乃至宗教歧视等不愉快的事件。佛教的弘法者从不企图改变原本已有正当宗教的信仰者。只要其他宗教能帮助人们通过信仰而过着符合道德标准的生活，并享受宁静和谐乃至领悟真理，佛教徒都能乐见其成。不过佛陀也鼓励我们与追求真理者分享佛法：

“前进吧！噢，比丘们（出家僧众），为了众生的利益，为了众生的幸福，基于对世界的慈悲，为了天人及人类的利益、幸福、美好……，不要两人同去一个方向。弘扬正法吧，比丘们。无论是从开始到中间的部分，乃至一直到结束之处，佛法在文字上

及精神上都是非常殊胜的。赞颂圆满圣洁的人生。”

最值得追求的目标

证得无上正等正觉（成佛）或自觉觉他都是极为困难但却又是最值得追求之事。由于修学佛法即是遵循八正道（或中道），因此在修行的道路上，佛教徒不会偏离正轨而走向极端。

对于人类与宗教的关系有全面的概观

尽管人类的想法随着历史的进程而有所改变，佛陀却能既合理又详细地为人们解释了所有宗教信仰如何随着历史的步伐而进展。佛陀也针对宗教对人类的影响提出了全面而圆满的概述。

迈向幸福之道

佛陀的教导很巧妙地自成一个内容环环相扣的庞大佛学体系。横跨古今，超越地域，有关人生各个层面的问题都已涵盖其中。据说古代佛教的典籍堆积起来足足有七头大象的高度。佛在四十五年内，详细述说了所有可能解除众生痛苦，获得真正快乐的法门。在他入灭之前，曾再三地询问成千上万的弟子们有何疑惑未解，弟子们都毫无疑问。

今生的幸福

佛教并非完全强调死后世界的宗教。虽然今生修学佛法能对我们的未来世有正面的影响，不过我们也能在这一世获得许多修持的成果。

全然开放

根据佛陀的教导，真理是完全开放给有意探索之人的。当我们探讨佛陀的生平及其教理时，就会发现对任何人而言，佛法是全然开放的。虽然其中有些较深奥的部分需要师长特别指导，不过佛法并无任何不为人知的秘密。

善意与谅解

佛陀所要传达给一切众生的讯息是充满善意和谅解的，并且要将之遍布全宇宙。现今的世界比人类历史上的任何时代更加需要这种崇高的讯息。

第二章

如何寻求真理

以下是节录自《迦腊摩经》(Kalama Sutta) (自由询问的篇章)的片段，佛陀在此篇章中提出如何以智慧去寻求真理：

在佛陀的时代，有一天他来到一个叫卡南玛(Kalama)的村庄。这儿聚集了很多当时印度最聪明及最有智慧的人。他们结伴去请教佛陀。“我们怎么能知道您教导的是正确的道理？所有灵性的导师（当时印度有超过六十多种宗教）都宣称自己所教的是正法而否定其他人的教导。”佛陀脸带微笑温和地答道：

1. 不要因为你在很久以前曾听过某些道理就轻易相信它。
2. 不要因为某些传统流传了几个世代，就盲目跟随它。

3. 不要急着去听信谣言。
4. 不要因为某些道理与经文的内容相符就轻易确定它。
5. 不要愚蠢地作出假设。
6. 不要根据自己的见闻，轻易去下判断。
7. 不要被外在的表相所迷惑。
8. 不要因为任何观点或意见与自己的看法相应而产生执着。
9. 不要因为自己认为符合逻辑就接受并认定某些事是事实。
10. 不要出于对精神导师的尊敬或因精神导师的推介就欣然接受任何说法。

你应该超越个人的见解与信念。如果你在受、修持并实践某些道理之时，引发出更强烈的嗔心（排斥）、贪念（欲望）及无明（愚痴），那么你尽可以理直气壮地拒绝

这些道理。单凭信念或见解并不能让你拔除贪、嗔、痴等烦恼。你要记住贪婪、嗔恚及无明普遍上为人所非议。它们对人毫无益处，应该远离。反之，你可以接受任何在修持之后能产生无条件的爱、感恩知足及无上智慧的道理。它们能让你逐渐培养出平静与喜悦。因此智者赞叹无条件的爱，感恩知足及无上的智慧。

这些应是你分辨正法与非正法的标准，也让你认清什么是灵性上的修持。

听闻佛陀的开示之后，此村落的居民都法喜充满，敞开心胸，放下我执，向佛陀请法并听闻教诲，然后全心全意地接受佛所开示的教法。

第三章

佛陀

以下是人们常提出的有关佛陀的问题：

何谓佛陀？

“佛陀”一词意即“觉悟者”。佛陀在成佛之前也和我们一样是凡夫。他通过净化业障及心灵的修持达到灵性上的最高层次，并证得最圆满的境界，只要照着佛陀的指示去修持，一切众生皆可证悟成佛。佛已了悟万物的实相，证得真正的安乐。他通过证悟（了悟万物的实相），并聚集资粮来圆满慈悲与成就智慧。成佛之后，就可摆脱凡夫（与性别）的限制，超越一般人类，证得无上的平静与自在。

我是否可以成佛？

一切众生皆具成就佛果的潜能（包括我们自己）。人人都具备美好的佛性（成佛的潜能）。它犹如明亮的圆月，而迈向佛道就好比拨开了遮盖着我们光明本性的乌云（负面的特质——主要是贪、嗔、痴），让明月的光芒普照大地。至今宇宙中已有无数无量的佛，将来也会有越来越多诚心追寻真理者证得佛果。

佛陀是谁？

佛陀是一位曾经出现在人类史上的伟大人物。他体现在思维、言语及行为上的一切都十分圆满。他超群的智慧及无限的爱心足以为人间带来光辉，他更是人类自身追求完美的典范。“佛陀”指的是历史上的释迦牟尼佛，他于两千多年前（大约公元前563年）诞生于印度北部（今天的尼泊尔）。他被视

为佛教的创始人。他原本是一位尊贵的太子（悉达多），可以继承皇室的权位与财产。然而基于对一切有情众生的慈悲，他在29岁时毅然出家寻求证悟真理（即了悟世间的一切实相及证得真正的安乐）。他在三十五岁时证悟成佛，在接下来的四十五年中，孜孜不倦地教导与鼓励一切有志修学佛法的众生，他于八十岁时进入涅槃。他的一生充满了无数启发人心的故事，以及他以慈悲和智慧度化众生的事迹。

佛陀的教导

佛法充满喜悦。佛悟得如宝藏一般珍贵能令人解脱自在的真理。他鼓励众生追随他的脚步去证悟无上的真理。佛虽说过在证悟之前，众生都生活在黑暗中，然而他也为人们指出了走向光明的大道。他祈望大家能从虚幻的梦境中觉醒，提升到充满慈悲与

智慧，没有仇恨的更高境界。佛的教法具有普遍性，因为他所教导的皆合乎情理，并谋求众生获得真正的安乐。佛以实际的体验去印证真理，并鼓励大家对佛法持质疑的态度。他相信解除“大疑”即可“大悟”。他教导我们观照自己的心念，并保持清明，进而像他一样寻获真正的安乐。

佛陀如何帮助众生？

佛乃心灵上的大师。他已经完成了心灵上的探索，而证悟成佛。他看出一切有情皆可成佛，但我们在迈向佛道时还需要许多援助。基于悲心，他将一生奉献给一切有志修行的众生，引导他们走向佛道。在佛进入涅槃之前，已把所有该传授的法都毫无保留地教导其弟子。他以善巧方便指出通向真正安乐的道路。只要我们敞开心胸，佛陀始终通过其宝贵的教诲在激励着我们。

佛陀目前身在何处？

虽然诸佛已证得佛果并处于终极的实相之中，即一等于无限，而无限也等于一，但据说佛会依不同情况而以三身或三种不同层面来示现：

1. 法身
2. 报身
3. 应化身

法身

佛法（真理）的示现，即是佛陀的法身。他常住不灭且无处不在。他以宇宙的自然法则显现及运作。有时当我们处于宁静状态或与万物融为一体之时，会灵光乍现，感受到一种非常美好的境界。佛的法身存在于万物之中，而且是超越形体的。法身佛以摩诃毗卢遮那佛（Mahavairocana Buddha）为代表。此佛处于宇宙的中心，此时此刻正在传授佛

法。他特指一尊佛，但同时也可说是无数无量的佛，因为他有许多不同的示现。由于业障所致，使我们无法亲自与他接触。

释迦牟尼佛开示“见法者即见如来；见如来者即见法。”佛证悟了真理，即与真理无二无别，虽然虚空中有那么多尊佛，然而所有的佛皆是一体的，他们的法身毫无差别，也即是与真理融为一体的。

佛的法身是与报身及应化身同时存在（参考“报身”及“应化身”的讲解）。若以月亮来比喻佛陀，那么法身就好比柔和的月光照射在黑暗的大地一般。这种光芒无法通过肉眼看到，因为它并没在黑暗中闪烁，然而却普照了大地。

报身

佛的报身或卢遮那佛(Rocana Buddha)乃佛的福慧功德之示现。此境界是诸佛对于真理、

传授正法及引领众生走向佛道而显现。由于诸佛在无量世以来不断修持，证得圆满的慈悲与智慧，他们具有无上的平静、功德与喜悦。这些福德皆通过佛的报身来显现。由于人们的理解能力有限难以了解佛的报身，所以佛通常不以其报身示众而以应化身教化众生（见“应化身”的讲解）。

若以月亮来比喻佛陀，那么报身就好比高挂在无云的夜空中之圆月，向四面八方散发出明亮的光芒。

应化身

在说明佛的应化身时，我们有一个很好的例子：那就是出现在人类史上的释迦牟尼佛。那是佛以人身示现在地球上。佛可以同时百千亿化身于不同之处为无量众生开示佛法。由于证得圆满的佛果，诸佛的能力远远超越一般凡夫。基于悲心，为了教导众生佛法以及

让他们有个学习的榜样，佛陀选择以应化身示现人间，以便让我们可以直接与他接触。

当释迦牟尼佛入灭时，只是其肉身坏灭。其圆满证悟的精神则以法身存在于宇宙中。佛陀遗留下来的舍利子代表着佛的应化身，今天还供奉于世界各地的佛塔中。

若以月亮比喻佛陀，那么应化身就好比月亮在湖中的倒影一般。所谓“千江有水千江月”，这轮明月可以同时映现在不同的湖面上。

第四章

四圣谛

佛陀的教导是以四圣谛为扎实的根基，这是一切众生都可以理解的。佛法并非以一些无法解释的信仰为基础，让信徒单纯地去相信它。佛法是始于人类切身的实际经验而展开的。

何谓四圣谛？

佛陀一心要清楚而明了地给众生指示出一条解脱之道。四圣谛构成佛法的核心思想。它是极为殊胜的教法，因为它是由已经了悟世间一切实相的圣者——佛陀所传授的。通过修学四圣谛，我们的修为会变得更高尚。

第一圣谛:

苦的实相——苦谛

我们必须认清生命中充满种种痛苦：生、老、病、死、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦……

第二圣谛:

苦的根源——集谛

找出人生中各种痛苦的由来：

欲望（贪心或欲求）
嗔恚（仇恨或排斥）以及
愚痴（无明或缺乏智慧）

第三圣谛:

苦的熄灭——灭谛

熄灭造成生命中各种痛苦的因：

我们可以达到一种没有痛苦，平静安乐，寂静祥和的境界，即：证悟或涅槃（熄灭贪、嗔、痴）

第四圣谛：

迈向解除痛苦之道——道谛

离苦得乐之道。

佛陀为我们指出一条通向真正安乐与幸福的道路。

为何佛教常提到‘苦’？

佛教中用的“苦”(suffering)字可能会令人产生误解。当我们听到佛讲“生命是苦的”。我们会感到疑惑，因为多数人并没有常处在痛苦的状态或经历过极端的痛苦。

其实，佛陀真正引用的字是“dukkha”，意即“在我们的生命中并非一切都是圆满无缺的，在生活中总有那么多不圆满的情况，感觉就好像缺少了什么似的”。“痛苦(suffering)在佛教中，指的是生命中的许多缺憾（即不圆满的状况）。”

何谓快乐？

我们活在世上，难免得经历一些或大或小的不如意状况。佛陀并没有否定生命中的喜悦与快乐。但是，世间不圆满的状况是无处不在的。“幸福”总是稍纵即逝。这是生命中唯一的问题。然而，它却是一个最大的问题，因为我们生命中所必须面对大大小小的问题都包含其中。佛指出痛苦是人生中不可避免的问题。每个人迟早都得面对，人们都想逃避问题，但这是无法避免的。要克服这些问题就必须达到证悟的境界（真正的安乐）。

四圣谛的思想是否消极？

有些人认为佛教是悲观的宗教，因为佛法常提到“苦”。这种看法是不正确的。不过，佛教也不是盲目乐观主义的宗教。其实，佛教对待生命的态度是实际而充满希望的。

它指出每个人只要通过努力修行皆可得到真正的安乐，而且任何人都可以成为自己的主人。

无论我们是否去面对，问题与困难本来就已存在。然而只有当我们诚实去正视问题时，才有可能解决。佛陀为了引导众生离苦得乐，便指出了生命充满着缺陷与痛苦这一不争的事实。

为何四圣谛如此重要？

了悟四圣谛是佛教徒生命的核心，因为它能引领我们离苦得乐，走上解脱之道。四圣谛的架构很简单，但却又很科学化、系统化，并且符合逻辑，可说是有效解决人生问题的不二法门。修学四圣谛可以从根本上解决我们的痛苦，因此它非常重要。

四圣谛之内涵

第一是苦谛，说明人生多苦的真理。第二是集谛，说明人生多苦的原因。第三是灭谛，说明圆满的涅槃境界是人生最理想的归宿。第四是道谛，说明如何达到寂静涅槃的境界。

四圣谛之缘起

四圣谛是佛陀在二千五百多年前成道后于鹿野苑初转法轮时所开示的法门。这一次的传法称为《转法轮经》(Dhammacakkappavattana Sutta)(初转法轮之教法)。后来佛还开示了许多法门，包括引导众生如何了解四圣谛或修学四圣谛。佛陀用心良苦，运用各种善巧方便接引众生走向佛道。

八正道

何谓八正道？

八正道（四圣谛中的第四谛：道谛）是一个完整而又有系统的法门，可以让我们对治生命中的痛苦，获得真正的安乐。八正道包含了道德生活上所需的一切条件，修持八正道可得到清明的领悟力及证悟无上智慧。

八正道的八个要素又可分为三个层面，我们称之为三重训练，即：

道德行为

- 正语
- 正业
- 正命

思想上的发展

- 正精进
- 正念
- 正定

智慧

- 正见
- 正思维

正语

我们应尽量去发现别人的优点及赞叹他人的成就，并且不可把自己的愤怒或怨气发泄在别人身上。人与人之间可以彼此在精神上互相支持。当别人痛苦时给予对方安慰，并与他们分享佛法。言语是很有影响力的工具。正确的使用言语能使人受惠。修学正语应避免以下情况：

- 说谎

- 散布谣言
- 恶口
- 闲谈

我们应该：

- 在适当的时机赞叹他人
- 只给予有建设性的批评
- 弘扬真理
- 讲一些使人减轻苦恼的言语
- 必要时保持沉默

正业

实践正业包括尊重生命、财富及人与人之间的关系。它促使我们发展成能自我控制的个性并学会尊重他人的权益。

修持正业应避免以下行为：

- 杀生
- 偷盗
- 邪淫

正业也包括做一切利益他人之事，帮助众生从危困或痛苦中解脱出来。

正命

正命指的是以不伤害生命的工作来维生。在选择工作时，必须尊重生命及一切众生之福祉。佛陀认为我们应避免从事五种会为众生带来痛苦及造成社会不安的行业。它们包括：

- 发明或售卖凶杀武器
- 杀害动物
- 奴役他人
- 售卖酒类或麻醉品
- 售卖毒药

正精进

由于人们容易受到诱惑而想走捷径，以致行为偏离正轨。因此精进是培养美德及发展正面心识过程中不可或缺的条件。佛陀教导我们要证得真正的安乐及开悟都必须依靠个人的精进与努力，正精进是一切成就的根本。无论佛的成就多伟大，他的教法有多殊胜，人们都必须去精进实践佛法才能达到自己期望的成果。

我们必须修学以下四种正精进：

1. 努力防止恶念生起（如贪、嗔、痴）。
2. 努力净除已生起之恶念。
3. 积极发展自己的善念（如布施、慈悲及其他正面的特质）。
4. 善念生起后要持之以恒，不让它消失（即使他人并不对此认同）。

正念

觉知力对于人们的日常生活很重要。它是一种正面的精神特质，不但能让我们记忆，也让我们察觉到什么对自己的身语意为有益。例如，我们一早起身，可以下定决心告诉自己：“今天我要做利益众生之事，绝不伤害他人。”觉知力让我们守护正念，意识到每天的身语意或行为是否符合所立的心愿。我们必须时时留意自己的心念，不让那些负面的，充满不祥或焦虑的念头产生。

正念是开启智慧及证悟不可或缺的条件。我们得控制及守护自己的心念以免被外境干扰。我们还得有意识地避免生起贪念及嗔恚。人们是通过心来理解及诠释世间的一切事物，因此必须时刻注意自己的心念。人们若想证得永恒的安乐，首先得调伏好这颗散乱之心。降服自心等于降服了世界。

正定

通过禅定可以逐渐训练我们将心念集中于一个特定的对象上，并能进一步保持长时间的专注而不被动摇。这对象可以是一个物质的东西如一朵花，或某种心灵上正面的特质如慈悲心。即使一个人在一天中只禅修十五分钟，也会体验到其益处。持续地禅修也可以使我们的的心灵更平静并且提高专注力，同时也为我们开启智慧及达到究竟的证悟做好准备。

正见

正见是能如实地观照眼前所见的一切而不被假象所蒙蔽。为了能如实地观照一切，我们必须仔细及深入地观察自己及外境。只有通过修持才能对一切事物抱有正确的观念。

持有质疑精神与分析的心态对培养正见

非常重要。佛教导我们不要听信流言及单纯地遵循传统与权威性的观点，应该去除我执，以客观的经验去评论真理。佛陀指出，智者不会听信别人把闪烁的精铁指为黄金的言论。他会亲自去检验，才下判断。因此不要在未亲身体验之前就立即相信他人所言。

在寻求真理的路上，我们可以借助佛法使自己修持得好。这是培养正见的第一步。我们必须听闻及学习佛法，接受具有证量的师长的指导。然而，光是听闻佛法还不够。我们还得时刻牢记佛陀的教诲，并积极地去加以实践。

佛说培养了正见就好比盲人恢复了视觉一般。由于已经可以如实地观照一切，因此有正见者对许多事物的看法会有所改变。

正思维

思维影响我们的言语及行为。如果一个人的言行出于贪念或嗔恚，那么他将因言行失误而备尝苦果。如果一个人真心要修行，他就必须净化自己的思维。有了正思维的人知道如何运用自己的知识去做自利利他的事。

正思维指的是培养出离心及慈悲心，避免自己生起贪念。贪欲是永远无法满足的，而且会导致我们做出不正当的行为，所以人必须远离贪欲。出离心可以去除我们心中的贪念，而慈悲心则能消灭心中的恶念。

三皈依

当我们想正式成为佛教徒时，首先必须皈依三宝——即佛宝、法宝及僧宝。这表示我们对佛教的信心及走向佛道的志愿。从佛陀在世开始，皈依三宝即是确认一个人是否是佛教徒的标准。

为何要皈依？

如果仔细观察这世界，就会发现人生必将经历种种忧患与苦恼。为了摆脱这些痛苦，我们得寻求解决之道，就好比一个旅人在旅途中遇到暴风雨而寻求躲避风雨之处一般。如果他发现这是个牢固而又安全的遮蔽处，他就会将其他在雨中挣扎求存的旅人引进来，让他们和他一起得到庇护。同样的，一个人了解佛法后，知道三宝可以让我们从痛苦中

解脱，他将会选择成为佛教徒。基于悲心，他还会鼓励其他众生也皈依佛教。

佛、法、僧代表了世间最美好的特质，就好比稀世宝物一般珍贵，所以我们称之为三宝。一旦我们经过一番深思，认清了三宝的殊胜之后，就能对三宝为人们带来的安乐及证悟产生信心。这时我们就可以皈依三宝了。可见皈依三宝并非出自盲目的信仰，而是以开放的态度及质疑的精神去实践佛法。

佛陀

佛陀一词指的是“觉行圆满者”或“觉者”。这是对所有达到最高、最圆满的证悟者之尊称。佛教徒认为佛陀示现了崇高的戒律、甚深的禅定及圆满的智慧。佛陀已完全净除所有的贪、嗔、痴烦恼，克服了一切负面行为，并熄灭了所有的痛苦，所以佛陀的追随者也尊称佛为“完美者”。

佛陀是一位觉悟者，他已证得无上真理，能如实地观照世间的万事万物。他从圆满的智慧中了知什么对众生有益，什么则会损害众生。基于悲心，他向我们指出了离苦得乐的菩提道。

佛陀那可作为典范的德行，深广圆满的智慧及伟大无边的慈悲，使他成为最杰出的导师。他运用种种善巧方便与所有的学佛者接触，让他们了解真理。

佛陀如医师

一个人皈依三宝就如病者依靠医生、药物及护士来治疗病痛一般。在现实生活中如病魔似的苦恼时常在折磨着我们。因此我们需要向一位合格的医师寻求解除痛苦之道。佛可以诊断出我们的病因及化解我们在苦恼煎迫下所产生的疑惑及愚痴的行为。佛陀以“佛法”为药，引领众生离苦得乐，证悟真理。

佛法

佛陀开示了佛法（宇宙万物的实相），是基于对一切在轮回中受苦的众生的悲心。佛法的流传并非出于自私的动机。它是完整而又美好的教法，本性光明清静如明灯，可以摧毁无明的黑暗。学习并实践佛法将为我们的现在及未来带来利益。

佛法教导人们生命的实相。这些基本教理都收集在“三藏”（Tripitaka）之中。它们包含了佛陀所弘扬的义理（经藏 Sutta or Sutra Pitaka），僧众的戒律（律藏 Vinaya Pitaka）以及佛教的哲学与心理学（论藏 Abhidharma Pitaka）。

除了通过研读佛经来了解佛法，我们也可以从一些有证量的师长们所写的文章及讲解中学习。一旦我们对所学的佛法有了进一步的了解之后，我们就必须通过实修来验证。

这能净化我们的行为及培养心灵上的发展，直到佛法成为我们生活中的一部分为止。

佛法如良药

我们必须修学佛法。它就好比佛所开的药方一般，让我们能够证悟成佛。单是听闻佛法还不够，我们得积极在日常生活中实践佛法以及将它用在改善人际关系上，也就是说我们必须努力观照自己的起心动念。当负面的态度产生时就能马上察觉，那么我们就可以随时保持清醒，对症下药。如果病人有药却不服用，那么他们将无法痊愈。同样的，如果我们家里设有一间大佛堂并收藏了很多佛书，但在遇到逆境时却不懂得运用佛法，例如：遭人激怒而不修持忍辱，就等于失去了一个直接实践佛法的好机会。

僧团

佛教徒皈依的僧团是一个由德行高尚的僧侣即比丘及比丘尼所组成的团体。他们的生活方式是我们学习的典范。他们证得观照世间实相的洞察力。他们的生活及灵修上的成就显示出一般人只要不断求进步都有可能迈向成佛之道。

然而，僧团一般指由四众弟子即比丘、比丘尼及优婆塞、优婆夷（有修持的男女居士）所组成的团体（虽然“僧众”一般上是用来称呼比丘及比丘尼，即放弃世俗生活而全心全意修学及弘扬佛法之人）。比丘及比丘尼因其良好的德行及灵修的经验而令人敬仰。另外他们的精进、定力与平静也得到人们的尊敬。他们的智慧与学识兼具，是传授佛法的导师。他们就好比良师益友，在修行的道路上激励着我们。

在家居士接受了四圣谛及其他佛陀教诲

的法门，以寻求安乐及证悟为其人生目标。他们重视维护基本的道德价值。因此佛教徒也可以从由居士组成的团体得到协助与指导。

僧众如护士

僧众如护士般协助我们服食法药。当我们忘了该服食什么药时，护士会提醒我们。如果我们因药丸太大而难以下咽时，护士会帮我们把药捣碎以方便我们服用。同样的，当我们在修持上产生疑惑时，僧众会帮助我们指出正确的修持法门。我们可以视任何修持得比我们更好的修行者为心灵上的朋友或佛道上的善知识。

成佛之道

若要更清楚地了解皈依的意义，我们可以假设有个旅人想到一个陌生而遥远的城镇。他需要一位导游，一条通往目的地的道路，

乃至旅途中的同伴。一位要寻求安乐及证悟的佛教徒就如同这个旅人一般，佛陀是其“向导”，佛法是其“途径”，而僧众则是他的“旅伴”。

接受皈依

皈依三宝最简单的方式，即是重复念以下的归依文三遍：

皈依佛

皈依法

皈依僧

此皈依文可以独自一人在佛前反复念诵或跟随一位比丘或比丘尼逐句地念诵。皈依的仪式非常简单，然而最重要的是一个人真诚地对待皈依及发心持守。佛教徒可每天念诵三遍皈依文，借着三宝的引导与激励以提醒自己曾发愿要获得真正的安乐与证悟。

皈依的益处

受三皈依是迈向解脱道的第一步。接下来，通过道德上的圆满，精神上的提升及自我的控制，可以证得智慧与慈悲。即使今生未必证悟，但曾皈依三宝的佛教徒将会有更好的因缘再次遇到三宝，引导他于未来世获得证悟。

第七章

五戒

如果有人想要过得平静，同时又给家庭及社会带来幸福，佛陀建议他们受持五戒。在家居士可以自由选择受持五戒。它们并非必须严格遵守的戒条。然而，它们却是形成整个人类道德的基础；正如八正道包含的道德行为。对于刚开始接触佛法的修持者而言，受持五戒是非常重要的基础练习。

戒律是不可改变的条规？

盲目的遵从戒律而不以智慧去了解是不值得鼓励的。人们不应该盲目遵从五戒而忽略了现实的情况，有时在一些例外的情况下，坚守戒律反而会造成其他众生的痛苦，那就是不明智的做法。在这种情况下，五戒可能得做出调整。（例如，我们得讲一些善意的

谎言来保护某人以免他受到危险性的伤害。此乃针对“妄语”的戒律而言，因为妄语戒是不可说谎。）无论何时，我们只能为了利益众生才调整守五戒的要求。绝对不可为了自私的动机而放弃守戒。

受持戒律有何利益？

有一回，佛陀告诉一位外道行者，人们屠宰动物去拜祭天神，远不如受持戒律而放弃有伤害性的行为。佛指出人们受持戒律不只是为了表示对眼前的福报心怀感恩，他们的未来也会更加快乐及更有福报。一个真心受持五戒的人会发现自己每天都过得很平静，同时也不会给自己及他人带来问题或烦恼。

五戒是否难以受持？

五戒并非是一种限制，当我们能受持好五戒时，它反而是对自己及他人的一层保护。

破戒并非不可饶恕的罪行，它只被视为缺乏智慧而造下的愚蠢行为。在家居士可能在开始时会觉得要完全并持久地守好五戒并不容易，然而却不可因此而灰心。即使只能受持好一个或两个戒律，也可以为现在及将来的幸福打下基础。我们可以每天都重新立志受持戒律以提醒自己要过理想的生活方式。我们必须下很大的功夫才能达到此理想。如果做得到，人们就会感到内心平静，并且生活得安然自在。我们必须谨记：虽然目前我们并不完美，但却能够通过努力修行以达到圆满的境界。

如何受持五戒？

为了表示受持五戒的决心，佛教徒可以在佛像前念诵持戒文或跟随比丘或比丘尼逐句念诵。受持五戒的仪式一般上是在受三皈依后才进行的。

除了五戒之外，还有什么其他戒律？

以下佛教的戒律，皆由五戒延伸而来。如八戒及十戒（居士在闭关时守的戒条），比丘及比丘尼戒（出家僧众之戒条）及菩萨戒（乃利益无边有情的戒律）等等。

第一条戒：

尊重生命：断杀；护生

我遵守戒律以断除杀害生命的行为

（因此，我将可以修持慈悲以保护及利益众生）

觉知生命被摧残时的痛苦，我受持此戒以培养慈悲心和保护人类、动物及植物的生命。我下决心不再杀害或伤害生灵，也不让其他人这样做。我也绝不支持任何伤害身体或戕害精神的失当行为。

第二条戒：

尊重个人的产业：不偷盗；乐于施舍

我遵守戒律以断除不问自取的行为

(因此，我将可以修持财施及法施)

觉知剥削、不公正、偷盗及压迫对人所造成的痛苦，我受持此戒以培养慈悲心并利益人类与动物。我将诚实及慷慨地通过与众生分享财物、时间、能量、同情、鼓励及其他的资源来实践诚实及布施，尤其是法施。我下定决心不占有或偷取任何属于他人的东西（包括时间——如工作时迟到或不负责任）。我将尊重他人及公共的财产，也防止他人以伤害众生来牟利。

第三条戒：

尊重人际的关系：

不耽溺于感官的享受(不邪淫)；知足

我将遵守此戒绝不让自己沉溺于感官的刺激
及享受。（尤其通奸，因此我必须学会知足
而将自己的能量导向心灵上的提升）

对于邪淫所造成的痛苦，必须有所觉知。
我持守此戒以培养责任感并维护个人、夫妻、
家庭及社会的安全与正义。我下定决心绝不
在没有爱情的基础上与人发生关系，并且为
自己的行为负责及维持长久的婚姻关系。
为了自己及他人的幸福，我必须尊重他人婚
姻上的责任。我将尽一切可能来保护孩童免
受性骚扰及避免夫妻或家庭因为邪淫而遭
破坏。

觉知沉溺于感官的刺激所带来的痛苦，我
将不沉溺于眼、耳、鼻、舌、身、意的感官享
受（如电影、音乐、食物、性爱等）。这些行
为会让我偏离迈向佛道的正轨。

第四条戒：

尊重真相：不妄语；诚实

我遵守此戒而不妄语。

(以及不讲其他有害无益的言词，

因此我与他人的沟通将是正面而积极的)

对于自己因草率的言词或无法聆听他人言谈所造成的痛苦必须有所觉知。我要遵守此戒以培养爱语及学习聆听，以将喜悦与快乐带给众生并解除其痛苦。我将真诚运用可以带给他人信心、喜悦及希望的言语，真诚地与人交谈。我下定决心不散播谣言，胡乱批评或对不确定之事轻易下判断。我也将避免因言谈草率而造成家庭、团体或社会的不和睦与分裂。我将努力去解决或化解各种大大小小的冲突。

第五条戒：

尊重精神及身体的良好状态：

不服用麻醉品：让自己活得清醒。

我遵守此戒，绝不饮用酒精

或其他具有麻醉作用的产品。

（因此，我会更健康也不会因失去理智而破戒）

对于不留意自己的饮食所带来的痛苦要有所警惕。我将遵守此戒以培养健康的身体及良好的精神状态。希望我及家人，甚至社会大众皆能有正确的饮食习惯及消费方式。我将摄取带给自己身心平静、健康及喜悦的饮食。

我下定决心绝不服用酒精、毒品、有害的麻醉药物，或一些含有负面成分的食品。那么我就可以让自己的精神更加清醒，专注及清明。我清楚地知道如果让这些毒品摧残身心，那将对不起我的家人及社会。我将通过

平衡身体及精神的粮食来强化自己及转化社会的暴力、恐惧、愤恨及混乱的现象。我明白正确的饮食对于个人正面地成长、社会的发展及心灵上的提升有关键性的影响。

（这个戒律有时会被理解为完全戒除有麻醉作用的饮食，或者在不耽溺于感官上的享受或危害到健康及内心平静的情况下作适量饮用。其实，最好的守持措施是完全节制，并受持前面的四个戒律以让自己能够心智保持清明。）

三法印

何谓三法印？

宇宙的法则是真理，无论在何时空，它们始终与实相息息相关。它告诉我们世间万物的实相。佛陀指出世间一切存在的因缘条件皆受三种宇宙法则所主宰。这三种宇宙的法则也叫做三法印。佛陀教导我们任何教法如果可以由三法印来印证即属于正法。反之不能与三法印及四圣谛相应的教法，就不是佛法。（以下提到的第四法，在大乘佛教中是归纳在第三法中；第三法在小乘佛教中也是第三法。）为了获得真正的安乐及开悟，我们必须了悟这些真理，如此才可帮助我们了解实相。

1. Anicca——无常（变化）

世间万物皆不断地变化。

2. Anatta——无我（无自性）

一切现象皆无自性。

3. Dukkha——不圆满（痛苦）

所有世俗的一切经验皆不圆满

4. Nirvana——证悟（圆满寂静）

证悟后体验到真正的安乐

三法印间的关连

任何处于不断转变的东西（第一法印：诸行无常），是没有独立存在的自性的（第二法印：诸法无我）；如果我们执着于这一切无常无我之有为法，就会造下痛苦的因

（第三法印）；而涅槃寂静（第四法印）则是一种超越了第一到第三种状况的寂静状态。

无常

“无常”是从时间的角度来阐释一切现象。宇宙中的一切，不论是有形体的（从最小的细胞到最大的星体）或精神上的（如意识、思维）都在不断地变化中，甚至是一分一秒也不例外，因此世间一切有为法皆是各种因缘条件不停变化的结果。宇宙万物可说是迁流不居的。

即使是最坚固的物体中所包含的极微小的元素也不过是一团能量而已。没有经过禅修的心识更是善变无常、飘浮不定的，根本没有固定的自性存在。任何有生命或无生命的元素都会腐朽败坏。无常的法则是中立而无偏颇的，并非受任何更高力量的掌控。万物总是自然而然地在生灭代谢中。

为何要认清无常的真相？

当一个人认识到人们（个性、喜好及态度）及人生的各种状况都是变化无常的，他将能随时以更开阔的心态来面对人际关系的转变，他就会有能力去适应新的情况，而不会紧紧抱着已经不合时宜的想法，那么他与别人之间的关系将可发展得很理想。

成功的人生有赖于人们应变及充分把握新契机的能力。如果能认清诸行无常这一真理，无论在任何领域都能获得较大成就。我们也会因此而学习照顾自己的身体健康、物质生活、人际关系。同时让自己在生活中学会放下，减少执着，运用我们当下良好状态来专心修持以达到证悟真理。也正因为诸行无常，我们才可能将痛苦转化为真正的安乐。

无我

无我是从空性的角度来描述的状态。宇宙间的一切皆是由不同部分组合而成，将此种组合再分析探索下去，会发现每一部分可以分解得越来越小。其实，每一部分皆处于不断转变的状态——这种现象有时较为明显，然而大部分的时候都是很微细的（针对我们的感受而言）。没有任何固定的组合是处于不变的状态。一样东西的存在是由不同的部分组合而成。因此，无论什么东西并没有固定不变的本质。这就称为无我。这也表示一切皆是相互依存及彼此依赖。没有什么东西是独立存在的。

如果有一个真实或永恒的“我”存在，我们是有办法可以证明的。然而，从出生到死亡，我们的身体分分秒秒皆不断地在改变，而心识的转变则更为快速。因此，我们不能说身体、心灵或任何身心的组合是“我”。

而且，也不能说有一个独立自主的“我”存在。因为身体与心灵皆是依靠许多因素才能存在。因此，所谓的“我”只不过是身体与精神中各种迁流不居的因缘条件配合而成。根本没有一个真实或具体的元素存在于这个“我”之中。

如果这个身体是“我”的话，那么我们就可以控制它。使它变得更为健康及强壮。然而，它却会违背我们的意愿而感到疲倦、饥饿及生病。同样的，如果心是“我”的话，我们就可以随心所欲。但是，我们的心却总是明知故犯，舍弃善法而造下恶业。“心”常会违背我们的意愿而产生困扰、散乱及激动。因此，我们的身体及心都不是真正的“我”。

为何要证悟“无我”？

一个不了解“无我”的人，将会倾向于以自我为中心而只顾自己的利益。他们常会感到他人及环境对自己的威胁，而且也会强烈地感到必须不惜一切地保护自己及附属品，乃至个人的见解。

了悟此（无我）真理，会促使我们积极成长、学习与发展，同时变得更为慷慨善良与慈悲，因为，我们将不再需要一直保持自我防御的状态。我们也能更有效率地处理日常生活的状况，有助于获得真正的安乐与开悟。只要我们假设有一个“自我”存在，那自私的“我、我的、我所拥有的”态度将会支配我们的人生及带来各种烦恼。

痛苦或不圆满

世间的一切皆无法带给我们圆满及永恒的安乐。这是因为万物皆不断在变动（包括我们

所珍惜的一切），再加上我们没有经过训练的心智充满了欲求与贪念。即使是在最愉快的经验中，我们也会担心这美好的一切，无法长久存在。以善变污染的心来寻求永恒的安乐，只会制造痛苦。这也会造成轮回之苦。

为何我要了悟“痛苦”？

了解了世间的痛苦（不圆满）本来就是难以避免的，让我们能以平静的心态去面对现实。我们将有能力去应付老、病、死等情况而不会感到沮丧或恐慌。这也鼓励我们像佛陀一般去寻求解除世间痛苦的途径，找寻真正的安乐与觉悟。

寂静涅槃

寂静涅槃乃一切有情众生的基石，是一切状况的本质。例如海浪不需要经历“死亡”以成为水，水是海浪的本质，海浪本身即是

水。我们也是如此。我们内心皆具有此寂静涅槃的基石，可以超越生与死、永恒与无常以及我与无我的状态。涅槃是心念与现象的完全静止——真正的寂静。涅槃是一切的基石，就好比没有水，海浪就无法存在。如果你知道如何碰触海浪，你也就会知道如何去碰触水。涅槃是无法与无常及无我分开而存在的。如果你懂得用无常及无我去面对现实，你已经在当下达到涅槃。

涅槃是一切概念的止息。生与死皆只是概念。生命与非生命也只是概念。在我们的日常生活中，需要应付这种相对的实相。但是，如果我们对生命有更深入探索，实相将会以不同的方式展现。当你了解无我与无常时，你就已经从强烈的痛苦中解脱出来而触及到涅槃。涅槃并非在未来才寻求的东西。它存在于佛陀所有的教诲中，是三法印之一。涅槃存在于生活中，人们可以在这一

生中证得涅槃。涅槃指的是平静、寂静及熄灭痛苦的火焰。涅槃的含义原本就是我们内心所需求的一切，我们无须再寻求什么。我们只要回归内在，接触真实的本质，能够如此，就会拥有真正的平静与喜悦。

为何要证得涅槃？

涅槃是佛教中证悟的技术性名词，即是从所有痛苦中解脱及获得真正的快乐。如果要获得真正的安乐，就要证得涅槃。

业果

业的意思是行为或造作。它指的是有意识地通过我们的身、语、意去行动、说话及思维。业的法则是：我们的任何行为或造作在因缘条件具足时，将会遭到其果报。

业果如何运作？

所有的行为将会留下印记或种子在我们的意识中，当适当的因缘条件具足时，种子就会成熟而成为我们的经验。例如，我们以慈爱的心去帮助别人，这个行为就会在我们的意识中留下正面的印记。当条件具足时，这个种子将会成熟而让我们获得别人的援助。业的种子生生世世皆与我们如影随形。然而，如果我们不造作某一种业，就不会经历其果报。如果某人并没有种下某颗种子，那种植物就不会生长。

佛陀教导：

种瓜得瓜

种豆得豆

种下善因者将会有善报

种下恶因者将召感恶报

如果你种下一颗好的种子

那你将会享受到美好的果实

业有怎样的作用？

业影响我们未来世及今生的经历，如别人如何对待我们、经济状况、社会地位等等。业也影响了我们的个性及特征，如我们的才华、明显的性格特征及特殊的爱好。还有，我们的成长环境也受业力的影响。

现在的我们是过去的行为造作的结果，而我们现在的行为造作将会召感未来的果报。

业有几种？

如果某种行为在未来会给自己及他人带来痛苦及不幸。这就是属于恶的或负面的业。反之会带来快乐的行为，就是善的或正面的业。行为本身原本并无善恶之分，它是根据其动机及结果而定。我们在生活中经历的任何喜乐与美好皆是来自于我们的善业，而我们的困扰则是恶业所召感的。

我们如何造下恶业？

如果我们不想造恶业，就必须避免以下十种有害的行为：

- (1) 杀生，(2) 偷盗，(3) 邪淫，
- (4) 妄语，(5) 两舌，(6) 恶口，(7) 绮语，
- (8) 贪，(9) 嗔，(10) 邪见

我们该如何造善业？

有十种善的行为可以让我们种下善因召感善果。这十种善行也包括避免造下以上所提的十种恶业：

(1) 慈悲 (2) 持戒 (3) 禅定 (4) 恭敬心 (5) 服务 (6) 回向 (7) 随喜 (8) 听闻佛法 (9) 教导佛法 (10) 正念

众生可以共同造业吗？

业分为别业与共业。共业乃一群人共同所造之业。例如，一个军队可能一起造了杀生之业，其结果是在未来生中，这个行为或业果会让他们一起有同样的经历或果报。但是由于这群人中每个人的思想、言辞及行为又有所不同，因此每个人也造了属于个人的业（即别业）。别业则由每个人自己去承担其果报。

是谁在主宰业果？

根本没有任何人能决定并对我们的行为给予“奖赏”或“惩罚”。我们通过行为制造了因，因此我们自然就得承受其结果。我们得为自己的行为负责。佛陀发现了业的法则或定律，但这却非由他所创造（无人创造此法则）。通过教导我们因果法则，佛陀指导我们该如何修持业果，以便离苦得乐。

世间的一切皆是业所造成的吗？

业的法则并不会在“无意识”的状态下产生作用，如走路、坐及睡觉。这些行为并不会产生什么效果（然而，业是指一种有意的作为或想法）。同样的，意外是属于一种中立的业，因为它们不是有意或故意而做的行为。因此，我们必须训练自己的心灵更为专注来避免意外的发生。

业可以改变吗？

业并非毫无伸缩性或固定不变的。它并不是指命运或预先注定之事。有意识的行为会在因缘条件具足时才产生作用。虽然人们在这一世中的经历是受过去生中业的影响，但过去世所造下的业是有可能改变、增长或减轻的。只要通过这一生的行为，我们就可以影响未来及未来生的业报。了解业的法则能帮助我们明白一切状况都是自己创造的。因此，我们得完全对自己的命运负责。

我们如何知道自己的业？

佛陀给予我们一般性的指示，让我们了解不同的行为会造成怎样的果报。例如杀生是造成短命的因，而布施能感召富裕的果。然而，只有佛陀那全知全能的智慧才能完全了解业的运作。

业与果报的运作是有伸缩性的。例如我们知道侮辱别人，会让我们转世后遭遇不幸。不过，会转为怎样的生命形态则有所差别。如果这个业非常重，例如以极大的嗔心伤害众生，并且在伤害他人的感受后而乐在其中，这种情况所感召的果报会比随意取笑他人，之后又为自己的鲁莽而感到后悔的业果严重。此外，在某个业的种子成熟时的种种因缘条件也会影响到所召感的果报。

业是否永远公平？

当我们看到不诚实者非常富裕，或凶残者享有权力，而善良之人却英年早逝时，我们可能会怀疑业力的法则。然而，我们今生所承受的许多果报皆是过去世所造成的，而我们这一生所造下的许多业则会在未来生中成熟。这种长期才会成熟的业称为顺次受业或顺后受业（短期就成熟的业则在短时间内即

可见到结果，称为顺现受业，即现生造业，现生就受报。）不诚实的人却享有财富的果报是来自于过去世中行布施的善业，而这一世中不诚实的行为则会种下了来世贫穷的果报。同样的，残暴的人获得尊敬与权势也是来自于前世的善业。现在他们滥用职权则造下了将来遭受痛苦的因。善良的人早逝是在承受过去生中所造的杀生之恶报。然而他们的善良会在未来世中种下快乐的种子。

我们是否一定会承受 自己所造之业的果报？

除非是没有获得水分、阳光、肥料等必要的生长条件，或是被烧毁，或从土里拔出来，否则即使是把微小的种子植在土壤里，它终究会发芽。根除恶业种子或印记的究竟方法是修习空性，这是彻底净除烦恼与印记（业种）的方法。以我们目前的程度修习此法可

能相当困难，不过我们仍然可以依靠净化恶业的方法或忏悔来阻止恶业成熟。这与不让种子获取水分、阳光与肥料是同样的道理。

如何净除负面的印记或 恶业的种子？

运用四力对治法来净化恶业是非常重要的。它不仅能够防止未来将受的痛苦，也可以解除内心的罪恶感。我们的心灵得到净化后，将能更专心地修学佛法，并且也会变得更平静。净除恶业种子的四力对治法是：

1. 追悔力：追悔各种不当的行为
2. 防护力：决心不再重犯
3. 依止力：皈依三宝，并发利他的悲心
4. 对治力：修各种对治法门

四力对治法必须反复地修持，由于我们过去曾经造了无数的恶业，所以不能期望一

次就能将它们全部净除。四力对治法越强而有力，如具有越强的追悔心，或永不重犯的决心越坚定，净除恶业的力量就越大，晚上临睡前用四力对治法来净除白天所造作的不善业是特别有效的。

业能影响我们将会遇到哪些人 及与他们的关系吗？

是的。但这并不表示这种关系是早已注定的。由于过去业的习气影响，我们可能觉得某些人很亲切，而有些人则难以相处，但是这并不表示我们的关系非得如此持续下去不可。如果对诽谤我们的人表示友善，并尝试与他们沟通，那么这段关系将会改变，并且彼此也种下善业，会在将来带来快乐。

我们并非注定与他在业力上纠缠不清，也没有所谓的“灵魂伴侣”这回事，没有一个人对我们来说是非常特殊而仿佛只是属于

我们的。由于我们有无量的过去世，因此我们跟每一个有情都曾经有过接触。而且，我们与每一个人的关系不断地在改变，然而以前的业缘能够影响我们现在的人际关系。比如说，某人在过去世曾经是我们的善知识，在这一生中我们可能会被引到那个人的身边，并且当他们教导我们佛法时，可能对我们有很大的影响力。

如果别人因造恶业而受苦，
是不是表示我们不能或不应该
去帮助他们呢？

我们知道痛苦是怎么一回事，这正是别人遭受恶报时的感受。我们应该设身处地为他们着想，并且以悲悯的态度来帮助他们。诚然，别人的确造了受苦的因，但是他们也可能造过获得我们援助的善因，我们大家都有离苦得乐的共同想法，不论何人遭受痛苦或

困难，我们都应尽力帮他们解除。例如，有些人会想：“穷人因过去的吝啬而遭受到现在的贫困，若设法帮助他们则会干扰他们的业报。”然而，这是一种很残忍的错误观念，我们不应为了给自己的懒惰、冷漠及自以为是，找个合理的藉口而对因果报应做出错误的诠释。悲悯心与广大无边的使命感对个人心灵上的提升及世界和平都是很重要的，这两者皆是一切佛法修持的基石。

六道轮回

轮回是指一个人的心识不断地转换一个又一个的肉身。我们的心识是一切情感或认知的活动，它是没有形体的。当我们活着时，身与心是相连的，然而在死亡之时，它们则会分开。身体会变成死尸，而心识则会继续转到另一个肉身。为了强调心识的延续，我们引用“心相续”一词来代表心，每一个人都有超脱肉体的心识或心相续。

轮回是什么时候开始的？

每一刹那的心识皆是来自前一刹那的延续。我们是谁以及我们想什么、感觉什么都与昨日的我们息息相关。这就是为何我们能够记得过去所发生的事情。这一刹那的心是由前一刹那的心所生。这种心识相续可以追溯

到童年乃至在母亲子宫中的胎儿时期。甚至在母亲怀孕之前，我们的心相续已经存在：它在受孕前的一刹那，是与另一个身体相连的。

我们的心识是无始的。是谁说心必须有个起点呢？我们的心相续是没有止尽的。这种观念可能起初不容易掌握，但是若以数轴为例就比较容易了解了。从零向左看，负数是没有起点的，而向右看则末尾的最大数字也不存在，另一个数字总可以再加上去。相同的情形，心相续也是无始无终的。我们都有无数的前世，而我们心识也会不断相续到无穷无尽。然而，通过心灵的净化，我们可以让未来变得比现在更好。

什么原因造成轮回？

虽然一切众生皆有佛性（成佛的潜能），但是在无始以来内心却被无明烦恼所障蔽。

愚痴引发了贪念及嗔恚，使我们对人生及虚幻的喜乐产生执着，而对于死亡及不愉快之状况则产生了厌恶与排斥。每一刻的无明皆来自前一刻的无明，根本没有一个起点。虽然无明没有起点，但是我们可以通过证悟空性智慧来破除无明。

轮回如何运作？

我们的感官能够看、听、嗅、尝、触及具有粗糙的意识。当我们活着时，它们很灵活地在运作。一旦人死后，这些感官就会停止运作，然后再化为极其微细的意识。此微细的意识中保存着我们这一生中所有际遇、行为、性格、爱好、能力、个性等印记。

死亡之后，这个极微细的意识会离开身体，进入中阴状态，然后再进入受精卵以转换另一个身体。当这极微细的意识与另一个身体结合时，所有粗糙的感官及心理的觉受

又重新出现，这个人又可以恢复看、听、想等等的的能力。

此极微细的心识从一世转入另一世，是一种不断转变的现象。它并不是灵魂或真实的个性。因此，一个人转世及个性的发展是受其过去生中的精神特质及这一生中新环境的影响。这种个性上的改变可以是由我们刻意努力、接受教育、受父母及社会的影响而造成。在死亡后，这个心识就重新投入到一个新的受精卵中。

这种不断出世与死亡的过程会一直持续下去，直到我们的贪、嗔、痴三毒完全止息为止。当人们可以止息此三毒的生起，就不会再轮回转世，而且心灵达到寂静涅槃的境界，并从痛苦中解脱出来。

心识如何由一个肉身转换至 另一个肉身？

我们的心识就好像电台的声波一样，其能量以不同的频率传送出去。电台声波的能量是通过空间的传送，被某个频率相同的接收器吸引及接收，然后才把音乐播放出去。我们的心识也是如此。死亡之后，精神的能量就会在空中“游移”，然后它会被受精卵吸引并“接收”。当这个胎儿逐渐成长时，此精神能量会集中于脑部，然后慢慢地“散布”出去，形成这个新生命体的人格特性。

轮回转世有什么好处？

转世的观念可以让人感到安慰，因为它给予我们机会去修正在这一生中所犯的错误，去发挥我们今生所培养的技巧与能力。如果这一世无法证悟，我们在下一世还有机会去尝试。如果这一世犯错，你就可以从错误中

学习。许多无法于今生完成或获得的事物，在未来生中可能有机会达成。

由于众生在轮回中不断地受苦，因此佛教徒的终极目的是中止轮回，也就是从生死流转中解脱出来。一个已经解脱的修行者，基于悲心也能够帮助其他众生迈向解脱之道。

我是否能记起自己的前生？

以目前的情况来看，我们的心中被无明所障蔽，造成无法回忆过去世。而且，在死亡与转世的过程中，我们的身心有许多转变，因此无法回忆前世。然而，事实上无法记起某些事，并不表示它们就不存在。有时候我们甚至连车子的钥匙放在哪里也记不起？对于一个月前某一顿晚餐吃些什么也无法记起。

有些人能够记得过去世。西藏人有一套确认大德转世的系统。这些转世的灵童在童稚之年便能辨认出前生的友人或物品，一

些普通人也能够通过禅定或催眠而回忆起前世。

我需要知道自己的前世吗？

不，重要的是如何好好的过这一世。如果了解前世能使我生起不再造恶业或出离轮回的决心，那么才会有意义。当前最重要的是净化以往所造的恶业，避免重蹈覆辙，而且将精力放在积聚善根及增长功德。

“欲知过去生，观今所受身，欲知未来生，但观现在心。”我们这一世所召感的皆是过去生的行为业力所致。我们能够有美好的转世，是因为过去生中守护戒律所种下的善因。另一方面，我们的未来世则由我们现在的所思、所言及所做来决定，而这一切皆是由我们的心灵来推动的。因此，要知道将来的转世如何，只要观察自己现在的态度是属于善的或者不善。我们不必去算命问卜，

只要思维自己的身、口、意在心相续留下什么样的印记（种子）即可。

什么因素决定我们的转世？

业力是影响我们的转世及未来的人生方式之关键。凡是任何有意向的行为，出自身口意的，都可以叫做业。我们现在是怎样的人与我们过去如何思维及行动有很大的关系。同样的，我们现在怎样思考及行动皆会影响我们的未来。

一个温和慈爱之人比较可能转世在天界或人道，并享有优越美好的经历。极端残忍的人往往会转世到地狱道或人道去经历极大的痛苦。如果一个人有很强烈的贪念，激烈的渴求及如火燃烧般永不知足的欲望，会转世为饿鬼道及人道去经历求不得之苦。任何在今生培养的习气皆会在来世继续下去。

我可否决定自己的转世？

可以的。这就是为何在八正道中会有一个“正精进”的原因。这取决于我们的诚意，愿意付出多少努力及你的习气有多深而定。有一些人任由过去的不良习气影响却没有下功夫去纠正它。除非愿意改变自己负面的习气，否则他们将不断地受苦。负面的习气维持越久，就越难改变。佛教徒明白了这一点，就会把握每一个机会去破除引发恶业的心灵习气，然后去培养引发善业的良好习气。静坐是其中一个可纠正心灵习气的模式之方法。它能使我们在言谈及行为上自我克制而不再造恶业。佛教徒的生活意义就在于训练自己净化心灵以获得解脱。

转世的例子

如果您前世的性格是善良又有耐心的，这一世你也会具有如此的个性。如果在今生继

续努力加强及发展这些特质，那么在来世便会更为强烈及明显。这个见解是建立在一个

显而易见的事实上：长久以来的习气总是难以破除。如果你善良而又有耐性，你就较不容易被他人激怒，也不会记恨，人们就会喜欢你。因此你的人生经验将会是愉快而美好的。

如果你这一生的善良与耐性是由过去生中带来的，但是在这一世却被忽略而没有去加强及发展这些美好的特质，它们将会减弱或消失，而在来生中，也许就会完全消失了。善良及耐性减弱的话，在今生或来世就有可能形成急躁、易怒及残暴的个性，这些态度就会带来许多不愉快的经历。

然而，如果你这一生的性格急躁、易怒，而你了解这些习气只会给自己带来不愉快，你可以下功夫去改变，以正面的情绪去取代负面的态度。如果你能完全去除它们，你就

可以从急躁及愤怒所造成之不愉快的情境解脱出来。如果你只是使这些负面的习气减弱，那么在来世中，这些习气可能会再显现，通过努力去对治，是可以完全根除的，那么你就能够从痛苦中解脱出来。

是否有任何转世的证明？

佛教的转世之说不但在科学上获得证实，在众多有关死后世界的理论中，转世之说更是唯一具有强有力证据的理论。在过去三十年间，心灵学家研究报告后指出有些人对于自己的过去世有清晰的记忆。

例如，在英国有个五岁的小女孩可以记得自己前世的父母，而且她能清楚地叙述一些发生在另外一个人身上的事件。心灵学家接受邀请，对此事做一番研究，并向这个小女孩发出好几百个问题，她都能一一回答。她提到自己曾经住在西班牙的某个村庄，这个

村庄的名字以及当时生活的详情。她也伤心地讲述自己如何被车撞倒，两天后便去世。当他们进一步去调查这些资料时，都证明是正确无误的。这五岁的小女孩提到的村庄确实存在于西班牙。那儿有她提到的街名及她所描述的那一类房子。更甚的是，这个房子里有一位二十三岁的女子在五年前因车祸而去世。想一想，一个住在英国的五岁的小女孩，从来未到过西班牙，如何知道这些细节呢？当然，这并不是唯一的例子。

例如，美国维吉尼亚州（Virginias）大学的心理学教授史帝芬生（Ian Stevenson）在其书籍中描述了许多转世的例子。他是公认合格的科学家，二十五年来研究人们对前世的记忆。这些都强有力地证明了佛教的转世之说。

转世解释了些什么现象？

业果与转世共同解释了许多“难解之谜”。

- 人类不平等的现象。
(即使双胞胎也会有性格上的差异。)
- 天才及神童。
- 婴儿的直接反应，如喜恶之感。
- 父母与孩子间的智商差异。
- 某些人突然情绪崩溃及性格大变。
- 死于非命及难以预料的经济转变。

是否有科学家相信转世之说？

十九世纪把科学引进英国学校教学系统中的学者汤姆 (Thomas Huxley)，也是第一位维护达尔文理论的科学家。他认为轮回转世看来是可信的。他在其名著《进化论、伦理学及其他论文》(Evolution and Ethics and Other Essays) 中说道：“不论是婆罗门教或

佛教，教徒皆提出了大量实证说明了人类在宇宙中经历轮回的说法是可信的。尽管他们的论述很具说服力，但仍有一些思想家轻率地视轮回观为谬论。其实，正如进化论一样，具有争议性的轮回观也能在现实社会中找到可令人信服的依据。”

顶尖的英国科学家兼联合国教育、科学及文化组织（UNESCO）主管朱利安博士认为轮回转世观合乎科学，两者并无抵触。他进一步阐明如下：

“其实一个个体的意识可以永生的概念是可以说得通的，就好比一个仪器发射出飘浮在空中的信息一样，但关键就在于那无线信息必须要借助一个媒介（接收器）才能成为一个真正的，具体的信息。当所谓的意识离开了人实质的躯体之后，他就不能思想和感受，除非找到另一个可以依附的躯体。一个人的个性取决于其所依附的原有躯体，所以

很难想象离开躯体的存在会是怎样的一种情形。我把离开原有躯体的精神体等同为电子仪器与无线信息之间的关系，而这种精神体在无所依附的情况下会形成一股不规则的，游离的能量，当这股不规则的能量接触到拥有相同频率的实质时，就会恢复其原有的意识形态。”

我们会转世到什么地方？

佛法指出我们不断地在六道中轮回。这六道与我们的六种心灵状态相应，我们会受贪、嗔、痴三毒的影响一次又一次地堕入这六种情境中。在这六道或六种世界中，有些处于物质世界，有一些则在其他的空间，因此六道中的某些地方我们肉眼看得到，有些却是我们肉眼所无法见到的。由于众生的业力所感召，才显现出六种不同的世界。这六道的状况也是我们内心世界（心灵状态）的显现，

我们每一天都重复地进出其中（即使在一天之中）。任何一道都不是永恒的，即使天道或地狱道都会改变。当众生生存在某一道的业受完之后，他们就会随业力而轮转到其他道中。以下提到的前三道称为三恶道，它们充满了痛苦。另三道则称为三善道，它们虽然较为快乐，但是还是会有痛苦。这六道中没有一道是安全的皈依处（即使在天道）。所有的佛皆已经从六道中解脱出来，然而基于悲心，他们选择示现于六道中，以教导众生佛法。这六道是：

1. 地狱道
2. 饿鬼道
3. 畜生道
4. 人道
5. 阿修罗道
6. 天道

何谓地狱道？

地狱道是最恐怖的境界，充满着强烈的、永不间断的痛苦与折磨。地狱的众生饱受丑陋的恶魔及猛兽的种种攻击与折磨。火热地狱中的热火与我们内心强烈的仇恨及恐惧相应。而寒冰地狱则与我们的冷酷无情，铁石心肠相应。地狱中的各个空间各有其恶刑，众生因其所造恶业而接受不同的惩罚。在地狱道中众生会被火燃烧或被焦虑所折磨。地狱的众生并不了解他们的折磨皆是心中的罪恶感所化现。在地狱道的时间是漫长得令人难以忍受的。

人间地狱

世间的战场与地狱是没有差别的，它们都充满了暴力、仇恨与恐惧。人们被逼面对自己心中最大的恐惧如被迫在战斗机上飞行或进入一个陌生的国界，都是类似地狱的体验。

我是地狱道的众生吗？

人类中有类似处于地狱道的众生，他们在生活中习惯性地这个世界视为充满危险之处。他们认为有人会来抢夺其利益。每个人对他而言都充满了永无止境的威胁性。他们生存的最大动机就是要去除或躲避这些威胁。他们会陷入一种可怕的情境，认为自己遇到的每一个人都充满憎恨与敌意。他们因为没有安全感而遭受到极度的痛苦，并且因为自己错误的想象而感受到痛苦与侮辱。由于他们如此对待他人，也真的会为自己引来了想象中的敌人。地狱道众生的精神状态是被仇恨、恐惧，甚至暴力所控制。他们如同活在地狱一般，因为他们把所有情况都当作是对自己的一种折磨。如果有人在临终时，处于如此的心灵状态，他就很有可能堕入地狱道。

什么是饿鬼道？

饿鬼道是一种处于充满幽灵般怪物的境界。这些怪物代表众生心中的渴望与仇恨的结合。饿鬼心中充满无法满足的欲望及贪得无厌的欲求。这种求不得苦不断地折磨着他们。他们的内心有着非常强烈的空虚感，以致无法认清已经消逝的东西是不可能再拥有的。他们鬼一般的状态表示对过去的执着。由于极度的饥渴，他们在吃与喝的当儿却得忍受极度的痛苦与消化不良。他们细长的咽喉既红肿又狭窄，以致在吞咽食物时产生难以忍受的灼热感。他们膨胀的肚子也无法消化任何食物的营养。

人间饿鬼

人间的饿鬼吝啬成性，不惜一切去争取更多的钱财，并错误地相信金钱能带来真正的幸福。另一种饿鬼则是吸毒者，他们无法靠自

己生活，只在乎如何获得毒品。当毒品的效用很快就消失时，他们又再次陷入充满饥渴的状态。两个神经过敏及过度依赖对方的情人也可能如饿鬼一般，不断地渴望从对方的身上得到更多，而对方可能却是非常匮乏的。

我是否处于饿鬼道呢？

有些人被强烈的欲望所控制而神经过敏，心中充满了空虚感，活着的目的就是追求物质与情感上的满足（或肯定）。即使他们获得想要的一切，却只能感受到短暂少许的快乐。不管他们拥有什么，心中却总是觉得仿佛缺少什么似的。这些人渴望能获得某种能让自己感到充实和满足的体验，以暂时从压抑及心灵的缺乏中解脱出来。他们的精神状态被强烈的欲望所控制。如果有人于临终时处于此种心灵状态，就可能会堕入饿鬼道。

何谓畜生道？

畜生道的众生常受到饥饿、性欲等生理欲望的驱使，以求获得本能及感官上的满足。他们所做的一切皆是为了生理上的满足及自我的保护。这一道的众生因无明而无法在心灵上提升。

人面兽心

一个人如果在个性与习气上与某种动物相近，则有可能转世为此种动物。世上确实存在着人面兽心之人。那些极为懒惰的人（整天躺着或坐在沙发上看电视），整天只会吃、睡及看电视，久而久之就会与猪的本性相近，成为一个“不学无术”或懒惰而精神状态浑沌之人。一个妒忌心及疑心重的人可能会长得极为瘦小，与毒蛇的特性及模样相似。

我是畜生道的众生吗？

“人面兽心”之人拒绝去了解生命的意义与目的。他只是照自己的本能去追求饮食、睡觉及性方面的享受与满足。因此，他只追求个人的满足并耽溺于此。对他而言，生命是没有其他意义的。虽然他们充满无明而无法认清更崇高的人生意义，但是他们却并不愚笨。然而，他没有什么正确的概念，并认为除了让自己享受世俗的欲乐之外，并无其他东西值得去追求。他对未来没有崇高的理想，从不打算通过某些途径来提升自己的心灵。这些人的精神状态被无明所控制。如果有人于临终时处于此种心灵状态，就可能转世为畜生。

何谓人道？

人道就是我们每天所经历的一切。它包含了六道中的一切状态，而这一切皆是人类自己所创造出来的。

人道的状态

人道的众生会自我探索。人类基本上对很多事物的本质都不确定，这包括他真正的定位（自我价值）。然而，就在人道中我们才能以卓越的洞察力去证得自我的真实本性。在人间中，人们可以意识到世间的圆满状态，而寻求解脱自在进而获得证悟，从生死轮回中解脱出来。

我是人吗？

一个真正的人了解人身难得并会珍惜此生，我们要获得人身是非常困难的。因此我们不可以对此生掉以轻心而不了解其重要性。在

人道中是最适合修行的，因为它快乐与痛苦参半，给予我们充足的机会去了悟人生的真相。转世到其他道并不理想，因为三恶道有无间的痛苦使人无法修行，天道则太快乐，使天道的众生没想到在心灵上提升。人道中充满了贪、嗔、痴三毒的烦恼，只是其程度各有不同。在这宝贵的人生中，人可以转世到其他道或从轮回中解脱。要转世为人并不容易。因此，人身是非常珍贵而难得的。

何谓阿修罗道？

阿修罗道是处于较为低下的天界，此道充满了凶狠丑陋、妒忌心重的男阿修罗。他们不断地与天界的神发生战争以争取权力及幸福。他们的自我意识不断争取权力，却屡战屡败，因为天神拥有战胜阿修罗的善业。女阿修罗的心中也充满妒忌并且贪得无厌，然而他们并非以武力来战斗而是通过魔法来

迷惑人心。阿修罗如天神一般拥有权力与活力，然而却一点也不快乐。当别人拥有美好的特质、成功等状况时，他们就会心生妒忌及自卑。看到别人因拥有美好的一切所产生的满足感，促使他们以更加激烈及残暴的手段去为自己争取所需。

人间的阿修罗

人间的阿修罗在政坛上、商场上、私会党以及其他的领域中并不少见。一些已经在生活上相当丰裕之人，还不断地想要在社会地位、物质享受，甚至家庭方面去超越别人。这常会令他们付出很大的代价，可能连美好的友谊也会失去。

我是阿修罗吗？

阿修罗永远都在努力地使自己比别人更聪明、更坚强、更富裕或更有经验。他们会

观察别人是否处于脆弱的状况，而马上把握机会采取行动。他们常努力证明自己的优越地位。因此对阶级制度非常在意，往往会组织一个有力的团体，与他人联盟来对付另一批人，最终的目的当然是为了自己的利益。他们无法与人平等交往，只能是一方处于控制的立场而另一方则是顺从者，他们会尽可能去控制别人、暗箭伤人及图谋不轨，这些对他们而言是平常不过之事。一个人如果非常自我及有强烈的权力欲，很可能会转世为阿修罗。然而，他也必须有福报才可以转世到阿修罗的天界中。不过，阿修罗有福报却没有智慧，因为他们的心理状态都被贪欲及厌恶所占据。如果一个人在临终时处于此种心灵状态将可能转世为阿修罗。

何谓天人？

天道可分为不同的层次，所处的层次越高，其感官的享受与欲乐也越为精细。天人拥有美丽庄严的外貌，美好的身体，并享受音乐与舞蹈，而且能不断地延长享乐的高峰（不断地处于享乐的高峰），因此，他们会耽溺于欲乐之中，并暂时进入忘我的境界而处于极乐之中。其实这种经验可以在静坐中培养起来，然而却有其危险性，因为它会导致我们对于心灵上的短暂喜乐感到自满。经过很长的一段时间后，天人会从极乐中坠落。除非他们能够了悟这一切皆是无常，而开始进行灵修，否则，福报享尽之后，就会堕入较低的轮回中。

人间天人

人间的天人就像是古时候的国王及皇后一般，拥有权势，过着非常富裕的贵族生活。

他们能够满足自己的一切欲望。在这个时代，那些非常富裕、著名及有权势之人，其生活比一般普通人更为高贵豪华，而他们常会被这些奢侈的生活所迷惑。

我是不是天人？

天人具有崇高的地位。他期望的物质享受皆唾手可得。其地位都是累积了许多的善业福报而得到的。他懂得享受自己的福报，然而，却会倾向于沉溺在享乐之中而忘记了更远大的目标或志向。他也忘了此种状况并非永恒不变，而许多不幸的众生还等着他去解救。一个人如果有很好的德行，便可以转世为天人。这种人仍为愚痴所征服，虽然做了那么多的善业却没有去了悟智慧及发现心灵修持的重要性。一个人在临终时处于如此的心灵状态就可能转世为天人。

四无量心

每个人都希望快乐，但孤立一人是无法得到快乐的。一个人的快乐有赖于众人的快乐，而众人的快乐也有赖于每一个独立个体的快乐，因为每一个生命都是相互依存的。为了得到快乐，在这个社会上所有的人都需要培养对他人及一切众生的善念。

对一切众生培养善念最好的方法是通过禅修。在佛陀教导的多种禅修中，有四种特别针对培养慈、悲、喜、舍的修持法。这四种修法称为四无量心，因为他们是针对无量的众生而修持，而且无量的善业也因为修持四无量心而产生。此四无量心形成了真正的爱，会为我们及所爱的人带来快乐。如果我们的爱无法为自己及他人带来快乐，那么这种爱就不是真爱。在真爱中，是不会有分别

心存在的。真正的爱是佛陀教导的每一个层面贯通的。换句话说，佛法中的每一个层面皆包含了其他的层面在内。

通过培养慈爱心、悲心、随喜心及平等心，人们可以逐渐去除残酷、妒忌及贪婪等不好的心态。如此一来，我们就可以在目前与未来自利利他，造福人类。

慈心

慈心是希望一切众生都能够得到快乐的愿望。慈心能对治敌意（憎恶），怀有慈心的态度就好像一个母亲对待自己的亲生儿子一般。她希望孩子聪明、健康及交到善友，并希望孩子在各方面的努力皆能有成就。总之，就是真心希望他能得到快乐。我们也可以以慈心对待某个朋友、组织、团体或国家。

以上提到的慈心，受我们的某些执着及亲密关系所局限。修慈心的对象不只是那些

与我们关系密切的人，也必须延伸到那些我们不甚熟悉或完全不认识的人。最后，慈心也扩及到所有六道的众生，久而久之，慈心的善念就能够自然而然地在日常生活中升起进而达到慈心无量的崇高境界。

悲心

悲心是希望一切众生皆能从痛苦中解脱出来的愿望。悲心是希望能够解除及转化痛苦，悲心能对治残忍。例如，当一个母亲看到自己的孩子病得很严重时，她的悲心自然升起，急切地希望并愿意做任何事以解除孩子的病苦。同样的，当我们看到自己的亲人、同学或小动物在痛苦时，都曾经升起这种慈悲的感受。为了达到更崇高的慈悲的境界，悲心应该超出我们关心及深爱的人之上，而扩大到六道中的每一个众生，如此才可证得无量的悲心。

随喜心（喜悦）

随喜即是为一切众生的善行及幸福而心生欢喜的善念。它能对治妒忌心及强烈的我执。

一个母亲会随喜自己孩子的成就与幸福。同样的，每一个人都曾经一次或数次为朋友的幸运而感到欢喜，这些都只是一般随喜的经验。当我们在禅修随喜时，必须将它扩大到每一个众生而不只是自己关心的人而已。只有如此，我们的随喜之心才是崇高而无量的。

平等舍（舍心）

平等舍是平等地对待一切众生，而不论他们目前与自己的关系如何。平等舍能对治执着（贪念）及排斥。平等舍并非冷漠或无情，而是一种平等而没有偏执的爱。

当一个孩子年长成家之后，他必须自我承担，过着独立的生活。虽然，母亲还会对

这个孩子充满了慈爱心、悲心及随喜之心，但是这些心态皆与平等舍相结合了。她认清孩子得面对新的责任及独立自主的生活而不再执着于他。

为了达到崇高的境界，这种平等舍的态度必须扩展到一切众生。任何亲人、朋友，甚至敌人的关系皆是前世所造。因此，我们不要执着于亲人及朋友而对他人漠不关心或充满敌意。而且，今生的亲人可能是过去世的敌人，而这一世的敌人则可能是过去世的亲人或朋友，在未来生中，他们又可能再转变为我们的亲人或朋友。

第十二章

缘起

佛陀常开示缘起的道理。通过对缘起的了悟，佛陀证得了涅槃。佛陀说“缘起的确是深奥之法。由于我们不了解缘起法，大家活得好像毛线球一样纠缠不清，无法停止痛苦与轮回。”（注：在此只是简单的介绍缘起法。）

缘起的法则

生命与世界相互建立起来的联系是缘起的基础。而缘起缘灭的因素是依着不同的因缘条件所形成：

此有故彼有

此生故彼生

此无故彼无

此灭故彼灭

“此” + (某些) 因素 + (某些) 条件 = 彼

在这个相互依存的原则上，存在着缘起，持续与停止的情况，这就称为缘起的法则。它强调宇宙的一切现象皆是依着因缘条件的配合而产生，而不会独立存在的。一种现象的产生是因为各种条件具足而造成它（现象）的出现。而一种现象的停止或消失是维持这种状况的某个条件或组成因素改变或不再保持。这些条件的存在，也是依靠其他的因素而产生、维持、消失及可能重现。因此，万物皆是自性空的（有空性的特质），这个法则也解释了轮回转世的发生规律。

缘起的例子

为了解释身边事物缘起的本质，我们可以想象一盏油灯，油灯里的火是依靠空气、油、热及灯芯而得以燃烧。当这些条件具足

时，火就可以燃烧，但是只要其中一个因素不具足，这火就会熄灭。因此一切的现象皆是依靠许多因缘条件而产生，不是独立存在的。这就是缘起的法则。

缘起与相对论

缘起的法则是了解宇宙的一种实际方法。事实上，每一种东西本来就是虚无而不实的。只是靠着一连串的组合才得以存在。这种看法与现代科学的观点是一致的（即爱因斯坦的相对论及量子力学）。既然一切皆是依靠因素与条件的配合才存在，那么世界上并没有什么东西是可以被视为永恒不变的实体。每样东西皆须具备组成它的因素条件才能使它成为“这个”或“那个”东西。

例如一个人不是与生俱来或单独就可以成为一个父亲。他会成为父亲必须建立在他和孩子的关系之上。一个身为父亲的人也同

时是别人的孩子，他的身份是依靠与其他人的关系而存在。就好像长与短、高与低。父亲与孩子等皆是相对而存在的。他/它们只有在与其他东西产生关连时，其意义才会存在。相对论指的是，由于每样东西都不是独立存在的，因此除了它被赋予的意义外，并没有固定不变的本质。

这个世界是由一组相互依存的关系所建立起来的。一般而言，由于愚痴与贪念，使我们视眼前的一切假相为长久不变的实体。例如，我们会自然而然地执着于我们认为美丽或美好的事物而排斥难看或不美好的一切。我们被无明所牵引，无法自主，而任由贪念与嗔恚所摆布。我们不了解实际上这一切的现象皆是不真实的。就好像火团被快速转动时，在某个时刻它仿佛创造出一团实有的光圈，然而这只不过是一种假象罢了。

有关缘起法的有趣对谈

以下的对谈是根据在新加坡国立大学佛学会的开示整理而成。（法师：土丹确准法师，观：观众）。

饼干在那里？

法师：（手拿饼干）一片饼干看起来那么实在是因为它有一些饼干的特质在里面。从我们的内心来看这片饼干，它似乎是独立存在的。如果饼干是独立存在的，那么我们就可以一步一步来分析并寻找饼干的实质在那里。我们应该是有办法找到饼干真正的本质的（这片饼干被折成两半，这时法师手上拿着一小块饼干）这一小块是饼干吗？

观众：是

法师：（法师拿起另一块）这一块是不是饼干？

观众：是

法师：（法师把饼干再弄碎）现在这是什么？

观众：饼干屑——一堆饼干屑。

法师：现在没有饼干了吗？那刚才我们看到的真实的饼干在哪里？如果饼干有实质的话，那它现在在哪里呢？现在我们拥有的是同样饼干的原子和分子，但是现在我们却叫它碎屑而不称它为饼干！

如果饼干有其固有的特质，当我们在分解它时一定可以发现它的本质，然而却什么都没有。这表示从一开始就没有什么实在的本质存在于饼干之中。

观众：饼干是原子与分子的结合体。每一部分都结合在一起即产生了饼干。

法师：然而，结合体只是由不同的部分所组成，如果没有任何部分与生俱来就是饼干，那么我们怎么可以说由许多部

分结合而成的饼是独立存在或拥有其实在的本质呢？如果你将许多不是蝴蝶的昆虫，比如蚱蜢聚集在一起，它们是否会变成蝴蝶？那一堆饼干的东西或碎屑怎么可以称为饼干呢？

观众：如果说没有饼干的话，那么我现在口中吃的又是什么东西呢？

法师：我们在找寻的是饼干独立存在的部分。那个独立存在的饼干是找不到的，因为它并不存在。然而，因缘条件配合而成的饼干确实是存在于此。你吃的东西还是饼干！

饼干的存在是由一堆原子及分子以某种形式组成。我们的心看到它并认为它是所谓的饼干——它成为饼干是因为每一个人都约定俗成有此概念，并称它为饼干。

这饼干的存在是依靠其因缘及条

件——如面粉、水、烧炉等等而产生。它也依靠我们的心去认知它为饼干，并贴上此名称的标签。除了依靠这些因缘条件而存在的饼干之外，并没有独立存在的饼干存在。饼干本身并没有实在的本质或独立的特质。它们的存在与我们看待它们的方式并不一样。它看起来，像是独立存在的而实际上却并非如此。

“我”在那里？

法师：“我”也是因缘条件的组合而成的。回忆一次自己曾经非常生气的经验，那个时候的“我”是怎样的？它看起来似乎非常具体实在——仿佛有一个真实的“我”被他人侮辱。那个“我”是那么的真实，仿佛是独立存在的。“我”又好像存在于身体与

心中。我们生气并为自己辩护时，这个“我”似乎很真实，也很“具体”，好像是独立存在的一般。倘若真的如此，我们应该可以找到“我”的存在，比如从我们的身体、心灵或其他的部分找到“我”，但是并没有一个地方可以找到这个“我”。你是你自己的身体吗？

观众：是。

法师：哪一个部分的身体？你是手吗？你是胸吗？你是脚吗？你是头脑吗？非常明显的，我们并不是身体上任何部分。练习一下，你是自己的心吗？

观众：应该是。

法师：哪一个心？是眼识吗？耳识吗？还是心识？“你”只是某种特质吗？如果你是生气的那一个“你”，那你应该永远在生气才对啊！

观众：“我”是那个不断转世的人。

法师：然而，不断转世的那个人也在不断地转变。你可以指出哪一个时刻的心识是永远的你？“你”是昨天的心识呢？或明天的心识？

观众：它们都是我。

法师：但是，它们只是整个组合的某个部分，没有一样是“我”，如果说它们是“我”，就好比说那一群“蚱蜢”是蝴蝶一样。

假设“你”可能完全与自己的肉体及心灵分开，那么是否可以把自己的心或身体拿走，而你却依然独立存在呢？如果“我”与身体及心灵分开，我的身体及心灵可以在这里，而“我”则可以随处走动，那有可能吗？

这个“我”并非独立存在于身体及心灵中，也不是我们的身体及意识。

换句话说，当我们生气时，这个“具体”的“我”并不存在。这也就是所谓的“无我”，其实并无具有实在本质的“我”或独立存在的“我”。但那并不表示“我”根本不存在。我们所要否定的是一个独立存在或“坚固”不变的我。从世俗的眼光来看，的确有一个“我”在生气，但是这个“我”并非独立存在的。

这个“我”是依靠各种因缘条件，即这一世父精母血，以及我们过去世的意识等因缘配合而存在。这个“我”也依靠各个部分组成，如我们的身体及心灵而存在。同时，“我”也依靠概念及标签而存在。因此，在我们的身体及意识结合在一起时，我们会产生一个“人”的概念，然后再安立它为“我”。“我”的存在只是安立于一

个适当的基础——即我们的身体及意识。

了解缘起对我们什么帮助？

观众：了解缘起自性空有什么好处？

法师：当我们了解缘起自性空，就会觉察没有一个“具体”的人在生气；没有一个真实的人需要去维护自己的名声；也没有独立存在的美人或东西值得我们去拥有。通过了解空性，我们的执着、嗔恨、妒忌、骄傲及其他负面的心态皆会消失。因为并没有真正的“我”需要去保护，也没有什么真正的事物需要去抓住。

这并不表示我们就要变得没有理想或变得像植物人一般了无生气，脑子一直想着“没有真实的我，没有真实的目标，那么是否任何事都不必去做

了？”了解无我让我们有更大的空间去行动。我们的能量不会因为自己的执着、嗔恚及愚痴而消耗殆尽，我们反而可以自在地运用智慧与慈悲，帮助一切众生。

第十三章

空性

空性（梵文称为Sunyata）是佛法中最深奥的真理之一，它常会让人产生误解。Sunyata 英译为 Emptiness（空性），虽然不是非常理想，但还算是最为贴切的译法。“空性”一词看起来含义有些模糊，但却是非常有用的真理，对我们的日常生活有很大的帮助（在此只是简单地介绍空性的基本道理）。

空性的例子

用来解释空性最好的比喻是河流。河流并非单独存在的，它是由许多不同的小溪汇聚而成，然后才成为主流。这些小溪皆是不“坚固”的，每一条小溪也是由更小的溪流组成的。其实并没有“具体”或真实的河流存在，有的只是不断地流动的水而已。我们

说河流是自性空的，因为它并没有固定不变的本质存在，它展现了自性空的道理。宇宙中的一切（所有的物质与精神上的现象）皆展现了空性的特质。

另一个例子是瀑布。从远处看来，瀑布仿佛是一大匹整体闪亮的布。但走近去仔细观察，我们就可以清楚看到这一匹布只不过是绵绵不断流动的水罢了。根本就没有什么“实在”的瀑布存在，只是水不断地从上往下流泻而已。

空性的两个层面

这里有一句很有用的格言以记住空性的核心概念：

空性肯定了现象的存在

空性否定现象的自性存在

这表示空性并没有否定任何事物的存在，

但是它却否定事物有一个固定不变的实体存在。

再以河流为例，我们可以说河流（由许多小溪组成）是依靠其他小溪的因缘条件而存在。这说明了以上格言的第一种现象。由于河流不断地流动（不断地改变），我们可以说它并不是独立存在或不依靠因缘条件而存在的（因为它并无不变的本质或实相），这说明了格言的第二个含义。

空性与中道

我们必须同时理解以上这两种有关空性的含义，才能取得平衡，不落入极端，真正把握中道（即中观）。

了解第一层含义而忽略第二层含义，只会让我们成为自私及贪婪的人，误以为一切美好的物质都是真实存在及永恒不变的。

了解第二层含义而忽略第一层含义会使人变得悲观、被动及不道德。因为他们会以为没有什么是值得追求的，一切皆是虚无的，毫无意义可言。

因此，重要的是我们必须从两方面来了解空性，运用智慧以在日常生活中取得平衡。人们必须学习在看待事物时，同时了解它存在的真实面貌。若能了悟空性，就可以活得轻松自在，珍惜一切却又没有任何执着。

空性并非虚无

空性并非指物质或精神的虚无，它是一种完全开放及具有无限可能性的法则。空性就好像广大的天空可以让云、鸟、飞机等来去自如，允许无限的现象在其中发生。空性很深奥，不是一般凡夫所能理解。就因为世间的一切皆属于空性，包括我们自己也是如此，所以才有可能不断地改进。当因缘条件具足

时，每一样东西皆可以转换为其他东西。同样的，如果肯在心灵上下功夫，每个人皆可以证悟。因此，空性的教法让人充满了希望。

心灵及物质上的空性

世间一切物质的实体皆属空性，就连较为微妙的精神现象（心境），本质上也是空性的。

只要仔细观察就会发现所有物质的实体都只是原子、分子、电子、中子、粒子、次原子等能量的组合。一切现象皆是无限能量的显现而已。

只要深入研究，我们会发现所有精神上的现象都只是一种细微转变的过程。例如我们知道自己有思想，然而这些迅速转变，极为微细的念头，并不是没有经过心智训练的普通人所能觉察的。

空性的幻术

万物完全依其外表展现，

然而其背后……却是“空无”。

展现在我们眼前的一切，其背后却什么都没有（因一切皆是不断地在改变）。但是，你看到的一切却是那么真实出现于此。然而，这一切背后的“自性空”也同时存在于此呀！

万物相同，万物不同

万物相同指的是一切都同样是自性空的。万物不同则指一切皆以无量的方式对外展现。“万物”也指人们所拥有的一切，如家庭、健康、财富、名誉等等。

以河流的例子来探讨，这条河流于此时此地既“存在”也“不存在”。这种情况也适于解释世间的万事万物。我们所认知的这个世界于此时是“真实的却也是不真实的！”这是一个最高明的“魔术骗局”，所

有的凡夫皆无法看透这个真相，因此不会对此感到震惊。

了悟空性的益处

无明让我们看到的假相都显得“十分真实”。我们把不断改变的状况视为永恒不变的，而且还执着于此虚幻的假相。因无明而无法看清“不真实”的自我，给我们制造了痛苦。其实，并没有固定的我存在于物质或精神中。根本没有“我、你、他……”当我们了解“我”是自性空及不实在的，所有的一切分别就会消失，一切都如实地呈现而不受任何虚幻的标签、评论及偏见所影响。

能够把空性的智慧运用在日常生活中会带来无限的轻松与快乐，因为我们已解除了所有执着的负荷。证悟空性即可证得无我的智慧（视一切皆是缘起自性空），无我智慧的体现即是慈悲。因此，真正的智慧充满慈

悲心，而真正的慈悲则包含了智慧，它们是相互依存的。圆满的慈悲与智慧形成我们心灵修持上的双峰。

当我们更清楚地认识空性时，就会逐渐打开心门，并从因无明所造成的错误观念中解脱出来。久而久之，我们会净除一切的无明、嗔念、执着、骄傲、妒忌及其他负面的心态。通过这样的修持，能停止因负面心态驱使所造成的有害行为。我们进而可以从所有的问题中得到解脱。换句话说，了悟空性带来了真正的安乐。

总之，在日常生活中实际运用空性的方法是：

珍惜（此时此刻的）一切，

因为一切皆是短暂的。

不执着（此时此刻的）一切，

因为一切皆是虚幻的。

佛教的仪式与节日

修持佛法并非只是纯粹了解佛陀的生平与教理。它是更多样化的，佛教包含许多仪式，有些仪式是大部分佛教徒所共有的，有些则反映了不同国家的文化与特色。由于我们都具备理性与感情，通过虔诚的仪式去帮助我们在情感上与佛法产生连系是很重要的。佛教仪式具有庄重的意义并协助我们集中精神，获得内心的平静，在进行佛教仪式时，我们要真诚，而不应心存恐惧、贪念或抱持迷信的观念。

佛龕

在佛教徒的家中或寺院，佛龕是用来进行佛教仪式，礼敬三宝之处。佛像供奉在佛龕的正中央以代表佛陀，同时提醒我们佛所

证悟的圆满境界，还有他超于常人的无上圆满的智慧与慈悲。佛像有激励我们忆念佛陀的伟大及其教诲的效用。有些佛龕也包含了其他物品，如供奉佛经以代表佛法，或供奉僧众的画像或照片以代表僧宝。当佛教徒站在佛龕前，他所看到的一切将帮助他忆念三宝的功德。这将会激励他更努力去培养这些福德与智慧。

礼拜

礼拜佛像并不是偶像崇拜，而是一种发自内心深切的敬仰。这也肯定了佛陀已证得圆满及崇高境界。礼拜的行为能帮助我们克服傲慢的情绪，并且抱着愿意随时向佛陀学习的心态。

合掌

双手合掌置于胸前是一种对三宝表达深切敬意的传统姿势。当佛教徒彼此问好时，他们将手掌合起来，好象初开的莲花一般，微俯下身，心中默念“送您一朵莲花（莲花于佛教中乃代表清净），愿您成佛。”这种问好表示肯定另一个人心中的佛性或觉性的种子并祝福对方美好快乐。双手合掌也可以让我们的心灵专注与平静。

绕佛或绕塔

我们恭敬及专注地以顺时针的方向，三次或多次地绕着神圣的佛像、佛塔（贮放佛陀或高僧舍利的纪念建筑物）或菩提树（佛陀在菩提树下悟道）。走动时身体靠右绕圣物，除了表示尊敬，也提醒我们将佛法融入自身的生活中心。

供养

在佛龕上作供养是对三宝奉献，这也表示我们心中对三宝的感恩与敬重。每一种供品皆有其特别的含义：

灯

供灯提醒我们：智慧之光可以驱除迈向解脱道的无明黑暗。这激励我们去寻求究竟的智慧。

尊贵的佛陀，我们供养灯烛：
您如明灯破除黑暗与无明，
我们在此供灯。
您如光明的灯火，
点燃我们心中的火苗，
让菩提之光从我们内心照耀四方。

花

供养美丽的鲜花，它们却在转瞬间枯萎凋零，失去芳香色泽，提醒我们万物皆属无常，我们的生命也不例外。这会激励我们更珍惜生命中的每一刻而又不产生任何的执着。

尊贵的佛陀，我们供养您鲜花：

今日花朵鲜艳盛开

明日却会色衰凋零

肉身亦如鲜花一般转眼年华老去，

迈向死亡。

香

供养香并让香味弥漫于空气中，代表了善行的功德与其净化之能力。这能激励我们停止一切恶行并培养善行。

尊贵的佛陀，我们供香：
让香味弥漫于空气中，
但道德的生活所散发的戒香
却远远超过我们供养之香，
并且能扩散到世界各地。

水

供水代表纯洁、清静与平静。这能激励我们培养身、语、意这三方面的美好特质。

水果

水果代表修行上所证得的果位，引领我们走向证悟的佛果，此乃所有佛教徒的共同目标。这能激励我们努力精进以获得证悟。

念诵

念诵是以有旋律的方式来念诵佛陀的教法。除了帮助我们加强对经文的印象与记忆外，以平静柔和的曲调念诵有其镇定人心的效果。对于听者及念诵者皆起着平静的作用。我们应专注地以充满能量的声音来念诵。念诵和静坐一样可以加强我们的专注力与培养平静的心智。

我们可在恐惧或受到干扰时持诵佛陀所开示的言语。不管是外在或内在的干扰皆可加以克服。三宝完全不被贪、嗔、痴所染污，因此念诵经文可去除无明障碍。念诵时可以用不同的语言，比较普遍的语言是巴利语、梵语（佛陀时代的用语）、华语、藏语、泰语、英语等等。

在家居士通常在早晚各念诵一次。在早上念诵的目的是提醒自己这一天应该记得经文之教诲。晚上的念诵则是要反省今天是否

有遵照早上念诵的内容去行持。虽然念诵的内容可以随个人的选择而有所不同，一般念诵的内容包括三皈依、五戒、三宝赞、经文、咒语、礼赞佛与菩萨、忏悔、随喜及功德回向。

咒语

咒语是神圣简短的句子，代表特定的教法或特质。（如六字大明咒“嗡嘛呢叭吽”代表的是慈悲）。咒语是真理在不同领域的示现。持咒可以净化内心，让心平静下来。不同的咒语可以引发我们各种不同的美好特质，如慈悲、智慧、勇气等等。

对佛菩萨的礼赞

对佛菩萨的礼赞（如念诵“南无阿弥陀佛”及“南无观世音菩萨”或礼赞阿弥陀佛及观世音菩萨的大悲心），可以令自己一心不乱，进而启发我们去培养诸佛菩萨具有

的福德及其美好的特质。这样做能够提醒我们也可以像佛菩萨一样地证得圆满的境界。

卫塞节

卫塞节是佛教徒最重要的一个节日。在农历四月十五的月圆之日是纪念佛陀出生、悟道及涅槃等三大事迹。世界各地数以万计的佛教徒都庆祝这个节日，这是一个让大家喜悦及互相祝福的美好节日，也是我们检讨自己在心灵上的进展的日子。

对于一些佛教徒而言，卫塞节的庆祝仪式始于早上到佛寺去受八关斋戒。有些信徒可能会集体接受三皈依、受五戒、供养三宝及诵念经文，他们也可能参加绕佛仪式并听闻佛法。

有些寺院的佛教徒则参加浴佛的仪式，即是将悉达多太子的圣像置于充满鲜花及香水的盆里，用勺子掬起净水淋在佛像上，为

佛沐浴。这象征以善行来净化我们的恶业。

许多佛教徒也会在当天忆起佛陀的慈悲教诲而持素戒杀。在卫塞节这一天，寺院挂上佛旗，张灯结彩，佛龕上摆放琳琅满目的鲜花、水果及其他供品。

布萨日

在布萨日(Upavasatha)，也叫做新月日和月圆日(阴历或农历初一、十五)，许多佛教徒聚集于寺院一起共修、献供、诵经及礼敬三宝。有些佛教徒也会在这一天吃素并守八关斋戒。

盂兰盆节

盂兰盆节是佛教徒对祖先慎终追远以及悲悯饿鬼道众生的节日。盂兰盆节是在每年农历的七月十五。此节日起源于佛陀的弟子目键连在定中见到母亲堕入饿鬼道受苦，在

伤痛之余，他向佛陀请教该如何帮助其母脱离恶道。佛陀建议他供养僧众，因供僧的功德可以减轻其母的痛苦，同时也可以帮助饿鬼道的众生。因此，在盂兰盆节广行供养以解除亡者及饿鬼道众生的痛苦就成为一种传统流传至今。

盂兰盆节节庆的仪式是供养必需品给僧众，念诵经文或从事慈善的活动，然后将功德回向给一切有情众生。

传灯仪式

在传灯仪式中，佛教徒会在日落以后，手持灯烛排列成行，一面环绕着寺院或石碑走动，一面持咒或赞佛。这代表将智慧之光传送到世界各个角落以去除无明及黑暗。在个人方面，则是指点燃自己心中的智慧之光。

在仪式中，信徒们会将手中的烛光传给身旁的人，然后灯灯相续，不断地传下去，

手中的烛光不会因传给他人而减弱或消失，这表示智慧是可以与他人分享而不会丧失的。点燃的蜡烛慢慢融化，提醒我们世上万物，皆是无常与虚幻的，就连我们的生命也不例外。如此去思维省察能帮助我们珍惜活着的每一刻而不产生执着。传灯时需要专注，不可让灯火熄灭，这象征我们必须不断守护此心以防负面的心态影响我们的修行。在仪式中，最振奋人心的是看到一点烛光如何在黑暗中转变为光亮的火海，让在场的每一个人皆置身于光明之中。

三步一拜

在这个仪式中，参加者通常排列成行在日出前围绕在寺院的四周进行三步一拜，同时持念咒语或称念佛号以礼赞佛陀。礼拜时，我们可以观想佛陀站立在前方，我们张开双手迎接他。双手张开犹如莲花盛开象征着清

净（因莲花出污泥而不染），每一拜皆是对佛陀的礼敬（或无数佛及菩萨的礼敬）。这样的修持能够帮助我们净化心灵，培养谦卑，减少心灵修持上的障碍，通过礼拜的过程，我们忏悔以往的恶业并激励自己在心灵上要努力提升。以清净的身、语、意来进行礼拜，可以让我们达到专注与平静。由于仪式冗长，它提醒我们成佛之道的漫长与艰难。然而，它也提醒我们只要有决心，所有的困难皆可一一克服。虽然要完成三步一拜并不容易，但是以坚定的毅力来圆满这个修持，可以加强我们迈向佛道的信念。仪式的尾声接近黎明时分，冲破黑暗的晨光象征着修行的解脱道上，智慧之光能够驱除无明的黑暗。

静坐

静坐是一种精神上的开发或心灵上的修持。通过静坐，一个人的内心及人生会在心灵上有更好的提升，这是因为静坐能使一个人的心识有更好的发展。他将会对自己、他人、环境乃至人生终极的实相有更深的体会。这种自我觉察的能力提升后，将能使我们有更好的洞察力，同时能平静地处理每天的生活状况。

佛陀所教导的静坐，是他亲身修持而有所体悟的，这包含两个层面：止（专注）及观（智慧）。当我们的心越来越平静时，我们的心识就会更清明，对于事物的实相会有灵光乍现的了悟，那即是智慧的开启。只有专注与智慧互相配合，进而证得圆满的专注力及洞察力时，才算在静坐上有所成就。

静坐对我有何帮助？

我们能藉着静坐建立良好的思维习惯，而日常行为也会随之逐渐改变。我们的嗔恚会减弱，能做出更好的决定，而且变得更知足与安祥，这些静坐的效果是当下就可以体会的。但是，除了眼前的快乐，我们修持静坐的动机可以包含更丰富及崇高的意义。我们的动机可以是为后世做准备、解脱轮回之苦或是为了利益一切有情众生而达到证悟成佛的境界。

静坐对我而言有何重要之处？

保持日常的静坐修持，即使每天只花一小段时间，也会有很大的益处。不应该存有以下的想法，“我是个上班族，事业、家庭及社会责任已经使我忙不过来，所以我无法静坐。静坐应该是出家人的事吧。”其实不然，如果静坐对我们有帮助，我们应该每天抽出

时间来静坐，即使我们不静坐，每天为自己安排一段“宁静的时间”也是非常重要的。在这段时间里，我们可以坐下来静思及省视自己的行为，也可以阅读佛教书籍或诵念经典。

学习喜欢自己并且乐于独处是极为重要的。在繁忙的现代生活中，为自己安排一段“宁静的时刻”是必要的，最好是选择在清晨，一天事务未开始之前。我们总会有时间来照顾自己的身体，也从不会让自己少吃一餐，因为我们认为这是非常重要的。同样的，我们也应该安排时间以滋养自己的心灵，因为这也非常重要，毕竟到了最终，将是我们的意识带着一切行为的印记或业的种子轮回转世，而不是我们的肉身。修持佛法不是为了利益佛陀，而是给自己带来好处。佛法提到如何创造快乐的因，既然大家都希望得到快乐，就应该尽自己的力量来修学佛法。

通过静坐的修持是否可以证得神通？

佛法上的修持的确可以证得神通，但是这都不是修行的主要目标。有些人对于拥有神通感到非常兴奋，“等我有了神通就可以告诉朋友们，大家便会觉得我很特别并且向我请教，这样我就会成名而受尊敬！”这种希望拥有神通的动机是非常自私的。如果我们仍然会生气并且无法控制自己的言行与思想，那么追求神通又有何用处呢？

如果我们拥有爱心，那么拥有神通可能对他人有益。大修行者不会四处炫耀自己的神通，事实上，他们大多数会否认自己有这样的能力并且非常谦虚。佛陀曾经告诫弟子不得公开显示神通，除非为了利益众生而情非得已。谦虚者比那些爱夸耀自己的人更令人难以忘怀，他们的祥和与对别人的尊重使他们充满光彩。能够调伏我慢，对人慈爱并充满智慧的人才是值得信赖的。这样的人

是不求名誉及利益，只会为别人的利益而努力的。

静坐有没有危险性？

如果我们向有经验的老师学习可靠的静坐法，并如法地修持，则毫无危险可言。静坐只为了建立良好的思维习惯，它是循序渐进的，初学者尚未获得正确的指导就尝试修学高深的方法是不明智的。但是，如果有次第的修习可靠的静坐法，我们也可以成佛。

证悟的果位

佛法的存在与目的是让一切的众生达到完全证悟的境界。因此，成佛及高层次的证悟就是佛教徒的终极目标。简单地说，即是获得真正的安乐。概括说来，走向最高证悟的灵修阶段如下所述：

阿罗汉

一个人可以立志证得阿罗汉的果位。阿罗汉是已经证得极乐及寂静涅槃者，熄灭了贪、嗔、痴三毒，并可从轮回中解脱出来。

菩萨道

阿罗汉可以继续修行并迈向佛道，在此过程中他就成为菩萨。菩萨立志以个人力量来解救一切众生，并朝向佛道努力前进。虽然菩

萨戒提出在一切众生解脱痛苦之前不可进入殊胜大乐的证悟境界，然而菩萨却明白唯有成就佛果，完全证悟，使自己具备了最圆满的慈悲与智慧，才能有效地帮助有情众生。虽然，他们致力于证得最高的佛果，但是并不会安住于极乐之境而将众生抛诸脑后。他们可以有百千亿化身并善巧地引领众生走向佛道。菩萨在成就佛道之前，必须先立志成为菩萨而不是以证得阿罗汉果为目标。

佛道

菩萨修持圆满后就会证得佛果。佛陀是已经达到自觉觉他，觉行圆满的圣者，具足了最殊胜的慈悲与智慧。

当佛陀“入灭”之后，他会舍弃肉身而进入圆满及超越时空的极乐之境界。然而，基于悲心，他可以化身为菩萨或再以佛身去渡化众生证得佛果。

佛法与科学

一群为数上万的精进学佛者曾要求佛陀讲解宇宙与生命的来源及存在的真相。于是，佛陀连续三个月为这些求法者开示讲法，并圆满地解答了他们的疑惑。

令人惊叹的是许多佛教的基本教义其实与现代科学的发现相符。佛法的本质之所以合乎科学是在于它能以一种自由开放、探索真理的态度，结合客观的观察、验证和分析来解开一切宇宙与生命的奥秘。

然而，佛法却超越了科学，因为它能在这个日益科技化及物质主义的时代里，指引人们在道德和心灵上修持，以达到觉悟圆满的人生。正如爱因斯坦的至理名言，“不科学宗教信仰是一种盲从，而缺乏宗教关怀的科技发展是有其局限性的。”

你被毒箭射伤！

其实佛陀本不愿在宇宙人生的课题上作无谓的思辩，因而陷入形而上学的纠葛，这对于心灵修持的益处不大，也无法使人获得真正的安乐。然而，佛陀却出于悲心，为人们开此方便法门，藉形而上学来阐明佛教的基本教义以及满足人们探索宇宙人生真相的好奇心理，否则，许多众生将无缘听闻佛法。佛陀笃定地向他的信众保证，一旦他们证悟，便能凭借智慧圆满地解答形而上学的一切相关问题，故无须耗费时间心力于斯。

佛陀认为在形而上学里打转的人就好比身中毒箭却不愿将箭拔出的人一样的愚痴，他要先弄清楚谁是射箭之人，他是如何把箭射出，此箭是从何方向射来，如果找不到答案他将不愿把箭拔出来以寻求医治。然而等到真相大白，他可能已回魂乏术了。同样的，我们皆被即将逼近的死亡及无间的痛苦

之毒“箭”所“射伤”，因此决不可忘记勤加修行以证悟成佛。

物质（色相）

般若心经曾这么说：“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”此经论无非是要指出物质界的物质现象既非永恒不变的固定存在，亦非异于能量的“空性”本质，因为，物体的质量与能量是可以相互转变的，故万事万物的本质是空而非有。其实，佛陀给众生启示的“缘起性空”之宇宙真理刚巧与爱因斯坦所提出的相对论 $E=mc^2$ （E 等于能量，m 等于质量，c 等于光速）有不谋而合之处。从科学家利用原子核中的能量研制成具毁灭性的原子弹就可以具体说明物质的质量可以转化成巨大的能量。同样的，物质现象的能量也可以转变成质量。虽然目前的物理学界仍未找出个中的原理，但佛经

中就记载过佛陀曾经显现过这样的神迹（神通），为的是使傲慢的众生学会谦卑，把握机会听闻妙法。

心识

佛陀说宇宙之间最强有力的根本力量是心念。至今，科学家（宇宙学家）也开始能理解此道理。然而，科学仍未完全了解潜在于人类心灵的能量。与此相反，佛陀早在两个世纪以前就能清楚详尽地说明人类心灵的巨大力量。因此，人们对自己心识的掌握是绝对重要的，因为这将决定我们能否证悟，获得究竟圆满的喜悦与自在的心灵。

相对性

犹如爱因斯坦，佛陀发现时间与空间是相对存在，并且是互相依存的。处于不同的境界或心灵状况不一样的众生所体验到的时

间与空间是有所差别的。在涅槃的境界里，证悟者的心境是了了分明的，而时间与空间实际上已融为一体。

时间

佛陀把时间定义为“对变化的测量”，这很合乎科学，因为我们在测量物质（或能量）在空间的运动时，必须把时间这个因素考虑在内。如果没有变化，时间的概念就毫无意义。对佛教而言，时间既无开始也无终结，因为世间的一切（除了涅槃的境界外），皆是无常的。因此，只有当下的“这一刻”对于我们的存在是有意义的。

空间

佛教把空间理解为物质与物质之间，能够让物质和能量运动演化的“真空”。正由于空间是无边无际的，所以宇宙中的任何一处

都可以称为中央。当科学家探索浩瀚宇宙的奥秘时，他们也同样发现原来地球在宇宙中根本没有具体位置可言。因此，由众多星系、星体所形成的宇宙并不存在“方位”的概念。正因如此，只有我们当下所处的“此地”才对我们的存在有意义。

原子

尽管原子曾一度被认为是组成物质的最微小及不可分的基本粒子，但是20世纪的物理学家已经证实原子并非基本粒子，而是可以被无限分解的。在古希腊语中，“原子”有“不可分的”的意思。因此，20世纪物理学所指的原子已不算是“原子”，而仅是一种为了方便而安立的名称罢了。与之相同的，当释尊提到“宇宙”时（由能量与基本粒子组成），并非真的是指“宇宙”而是一种名言安立而已。

量子物理学

根据量子力学的理论，物理学家发现原子和次原子微粒不仅没有固定的位置，而且其运动是无意义和毫无规律性的，更无定轨可寻。这一发现使物理学家得出一个结论，即“客观现实不过是人们虚构和创造的产物”。

观察者对所观察现象的主观判断将直接影响实验观测的结果。科学试验所显现的结果，只不过反映了观察者和其所观察现象之间的互动关系。在量子理论下，所谓的“真相”只不过是观察者在进行观察时，心中所创造的现象。既然如此，不同的观察者就可以创造出不同的“真相”。众多“真相”中，无一“实相”，也无一“假相”。在本质上，它们可能很相似，也可能完全对立。

同样的，佛法指出，我们心识以其特定的方式创造了现实状况，此现实状况的示现是模糊不确定的。在某种因缘条件下，心灵可

以很明确的创造某些实相，一般上，这包括了存在与不存在的现象，尤其是六道轮回的存在现象或三十一一种转世的状况。

相互依存

物质界的物质现象与精神界的心理现象两者之间是相互作用，并且不可分割的。每一种现象都同等重要，而且不可能独立存在。故佛陀很清楚地指出宇宙中各种现象的起因无一不是互相牵引及相互依存的。

无常

宇宙中的一切事物都是幻象，而非实相，因为万事万物没有自身永恒的本性，都是生灭无常的。宇宙现象只不过是一连串复杂的，永无休止的因缘整合和分散的活动。佛教主张“因缘生灭法”，因缘聚合即生，因缘分散即灭，大至一个星球，小至一粒微尘、一个粒

子，无一不是假借了内因与外缘的聚集而存在，除去了因与缘的要素，一物也不可能存在。所以，从根本而言，万事万物皆无常。

微生物

佛经记载佛陀曾经有一回举起了一个杯子并指出杯中有8万4千个众生（以8万4千这个数目来象征多或无限）。当时，无一人明白世尊之意。直至今日，人们才恍然大悟，终于明白那杯中的“众生”所指的是显微镜下的微生物。

宇宙的演化历程

佛陀指出宇宙不断经历膨胀或收缩的巨大变化历程，而这两个变化历程是循环往复的。这与现代科学中的大爆炸宇宙论不谋而合，此理论指出宇宙是在一次大爆炸后形成的，爆炸后物质膨胀而形成众多星系。当膨

胀的速度开始减缓时，宇宙将会停止扩散，并在宇宙物质的相互万有引力的作用下收缩。之后，宇宙又会再次扩散。所以，宇宙的数目在现在或未来可能是无穷大的。总的来说，宇宙的演化历程好比水的自然循环过程一样，水蒸发后形成云，云凝结为雨，雨滴下降到地面，之后又再蒸发为云。这一切无需一个创造万物的神来操纵，因为宇宙万物的演化历程本来就是一种自然规律。

宇宙的构造

佛陀指出宇宙是无穷无尽的，且分不同级，最小的一级为“小千世界”（相当于天文学中的星系，例如银河系），小千世界中有好几百万个行星等星球。一千个小千世界构成一个“中千世界”（相当于银河星团），中千世界由上百或上千个银河星团所组成的。一千个中千世界构成一个“大千世界”

（相当于总星系，即现今人们所能观察到的银河系及河外星系的总称）。到目前为止，当代天文学家通过先进的器材也只能观察到好几百个星系。而在两千五百多年前，未有望远镜的时代里，佛陀却能准确无误地描绘出这样不可思议的宇宙真相。

星系

佛经中记载宇宙中（十方虚空）有许多类似花朵形状的世界，这与天文学家运用射电望远镜所观察到的众多星云可说是不谋而合。

其中，有的世界如海洋般广阔，有的如轮子般旋转；有的则比较纤细（就像天文学家在鲸鱼座（Cetus）、飞马座（Pegasus）和武仙座（Hercules）所观察到的星系）；有的面积较小。总之，存在十方虚空中的无数世界有其各种不同的外形（就如宇宙星系一样）而且以不同的方式旋转运行着（好比星系绕着慧

核旋转一样），更有一些如同发光的轮子，十分耀眼（有些星系光芒四射）。

类星体

佛经中有这样的记载：十方虚空中有些世界如火山一样会不时爆发，喷出熔岩。这相当于天文学所指的类星体，因为类星体时常爆炸，从慧核喷出大量物质。

黑洞

佛经记载有些存在于宇宙中的世界就像狮子的嘴，可把一切吃光。这相当于天文学所指的黑洞，在其引力范围内，把一切都吞没了。

行星

佛经说宇宙中的许多世界里充满了具危险性 & 破坏性的土地，其表层都是凹凸不平的岩石。当代天文学已经可以证实佛陀的说

法并没错，因为太阳系的火星和金星皆是这类属性的行星。佛经也指出地球是由一团厚重的物质逐渐凝固而成的，这一点也已经在科学上获得证实。

进化

佛法在某种程度上与达尔文的进化论以及优生劣汰的理论一致。一切众生基于求生的本能和业力的牵引，在一次生命的过程中或多次的生死流转中可能提升到三善道或坠入三恶道。这样的生死流转过程会不断地重复，直到证悟成佛为止。

佛对娑婆世界生命的起源及演化的解说与达尔文的进化论有相似之处。在《起世因本经》(Aganna Sutta)中，佛说明宇宙成住坏空的过程与人类的进化（业力的种子）息息相关。众生所造的共业，或善或恶将会影响整个宇宙演化的趋势。佛也曾指出地球上第一

个生命产生于水中，经历了无数劫（不能计算之极长时间）才渐渐演化为单细胞生物，进而又演化为较复杂的生物。整个过程是无始无终的。因为它是一种自然运行的法则。

《梵网经》(Brahmajala Sutta)也记录了前一个宇宙在毁灭之后是如何再逐渐生成、进化及众生又是如何重新再依不同形式（六道）的生存状况显现于宇宙之中。

能量

佛教深信能量不灭的定律，这刚好与爱因斯坦的“能质交变的等量公式”一样，说明能量是不能被创造或毁灭的，只能被转化。当物质毁灭的时候，可以变成惊人的能量，以此类推，能量也当然能被转化成其他形式。佛教的轮回之说就很具体的说明不灭的心识，可以从一个结束的生命体转移到另一个生命体中。

外星人

佛陀指出人类世界以外的外太空或其他的空间存在着许多有高等智慧的生命体（高等灵）。他们以另一种不同于地球众生的形式生存着。在当今的科学界中，大部分的科学家大致上皆认为其他星球中是有其他的生命存在的。

因果关系

佛陀教导一切物质与精神现象皆是因缘条件的聚合而产生。业果的法则（佛教的因果法则）就相当于物理学的因果律。一切事物的产生与存在都有其原因。只要条件具足，一件事物的果可能成为另一事物的起因。在佛教中，任何事物都可以用因果法则加以说明，没有任何事物是偶然性的或超越自然的法则。未证悟者才会将自然现象视为神奇及难以解释的超自然现象。

心理学

佛陀是第一位深入探索人类心灵的导师。佛法是消除人类心灵痛苦的良药。西方人至今终于觉察到原来现代心理学不过是佛法的一种延伸。佛教的禅修对心灵的治疗无疑是跨时代而有效的方法。

神通

现代科学所谓的超感知觉、心灵感应以及其他超自然的现象，在佛法中皆不过是一种神通。每一个人只要下功夫禅修而产生定力就自然能拥有这种特异功能（即一切唯心造）。由于人类的心灵是宇宙间最强而有力的力量，因此，掌握了心灵力量，就能开启无限的潜能。佛陀具备了神通，是因为他已经完全掌控了自己的心灵。然而，他也了解到展示神通并无法使众生获得究竟圆满的

快乐。所以，他并不鼓励显现神通，除非是作为度化众生的一种善巧方便，以激励他们产生信心。

电子

引述美国著名原子物理学家奥本海默的名言：“若要问我，电子的位置是否持久不变，我会说“不”，若问我，电子的位置会否随时间的推移而变化，我会说“不”，如果有人问我电子是否处于运动的状态，我的答案仍是“不”。其实，当人们询问有关人死后的状况时，佛陀也同样地以上述的方式来回答。”

注意！

佛陀还活着！

有些人认为佛陀在两千五百年前诞生于印度，在80多岁时圆寂。这个以人身证悟的佛陀只是真正的法身佛（Dhammakaya）于人间的一种示现。其实，佛是超越时空永恒存在的。当人们将佛法遗忘时，真正的佛陀将以人身示现于世间教化众生。

那些不了解佛法的人会认为佛陀降世于人间，然后又圆寂了。假设你自己尊敬的师长去世后，在这种情况下，你唯有依靠自己努力修善及寻求解脱。其实，这就是佛陀“圆寂”的目的。

那些明白真理的人了解佛陀是不会死的。因为，佛陀即是真理，而真理是永不磨灭的。人类的生与死皆无法影响到宇宙的真理，即

使以“肉身”示现的佛陀已经圆寂，我们依然能见到他。佛曾说过：“能见到佛法者即见到佛陀。”而且，佛陀指示：“佛法与戒律将是您的老师。”（The Discourse on the Great Decease 《遗教经》）

就在当下，未来佛已经在等待因缘以转世于人间。当未来众生遗忘了正法之时，就是佛出世于人间的时候。换句话说，永远会有一尊佛示现于人间以度脱苦难众生。转世于此的佛陀将以肉身示现，而真正的佛陀则是超越色身，永恒存在的。

佛陀可以帮助你！

佛陀具有无限的慈心，他曾说过“基于悲心，我以佛眼环视世间。”（Middle Length Sayings, 1:169）只要有任何人需要帮助或已经可以接受佛法时，佛陀就会及时出现。然而，很多时候我们都不知道是佛陀在帮助我们。

佛陀说过：“阿难，请记住，我会走入人群中，不论他们是社会上的显要、佛教僧众、在家居士、其他宗教的信仰者或不同境界的天人，在我坐下来与他们谈话时，我会化身为他们中的一份子，我将使用善巧方便因材施教，谈论和他们相应的话题。当我完成教导后，他们都会非常欢喜。然而，在我离去后，他们还不知道我真正的身份。”（Discourse on the Great Decease 《遗教经》）

无论何时，当你陷入困境，你所需要做的就是寻求佛陀的援助。他说过：“不要害怕，只要你找寻我，我将解除你的痛苦，就好像一个人将大象从泥沼中解救出来一般”（The Story of Elder Vakkali Dhammapada Commentary, 法句经）

祈求的效果

请您试试看：向佛菩萨祈祷是很灵验的。你可以直接与佛陀沟通。佛陀说：“当你在森林或空旷之地行走时，如果心中产生恐慌，立刻在心中呼唤我。如果你这样做，将能克服心中的怖畏” (Discourse on the Banner Top, Kindred Sayings 1:219 — paraphrased)

佛陀所教导的一切佛法皆可作为祈祷以提醒我们注意心灵上的修持。例如佛陀告诉我们，不要担忧过去或未来，只有当下才是真正的存在。他说：“不追思过去，不担忧未来。过去已逝，未来未至。运用智慧并活在当下。只做今天应该做的事。” (Discourse on the Bhaddekaratta — summarised)

你可以解救自己！

除了我们自己，没有人能够解救我们。这是佛陀给予我们的一个非常宝贵的指导。

佛陀说：“一个人如果做了坏事，就不清净。只有当他停止造恶，他才会清净。一个人清净与否皆视他的所作所为而定。任何人都无法通过他人而得到内心的净化。”（Dhammapada Verse 165 法句经）

而且，佛陀指出我们皆可成为自己的主人，“你就是自己的主人，还有谁可以成为你的主人呢？如果人有很好的自制力，那么他将会拥有一个最难能可贵的主人。”（Dhammapada Verse 160 法句经）

佛陀说，我们本来就是清净圆满的，然而在日常生活中却被贪、嗔、痴三毒蒙蔽了心性。“我们的心是清净的，只不过是外在的事物所染污。”（Gradual Saying 1:10）

其实，在真正的佛法中，并没有所谓的罪恶、戒律、批判、天堂或地狱，只有清净的佛性等着我们去证悟。“一切众生皆可成佛。”（Ratna-gotra vibhaga 1）

佛教的不同宗派

佛陀是慈悲与善巧兼备的老师，他教授各种不同的修持法（一般分为小乘、大乘及金刚乘），以配合不同众生的根器及兴趣。其实，佛教有八万四千法门！单一的修持法并无法适合不同的众生，因此佛教不排斥佛法与不同的文化相融合而形成不同的宗派来满足各个众生的需求。佛教虽然有许多教法，然而它们却是环环相扣，殊途同归。不同的修法皆能让众生等无差别地达到证悟，获得解脱、慈悲与智慧。佛陀说：“在海洋中，只有一种味道，即是咸味。我们的教法也只有一种特质，即是自由。”

不同宗派之间的和谐

虽然佛教是世界上最古老的宗派，却从来不曾以宗教或教义之名而发动圣战。宗派意识是有其破坏性的。有些人会赞扬佛陀的某个教法，却批评其他的修法。

虽然有时我们会发觉自己与某种佛教的宗派非常相应，然而强烈地认同某种修法，产生门户之见而表示：“我是大乘的行者，而你却是小乘的行者”，这样的做法是不明智的。重要的是我们应该记得大家皆希望寻求真正的安乐及证悟真理，只不过每一个人皆需寻求一种适合自己个性的修法。

以开放的态度面对不同的宗派

我们都有自由去选择最适合自己及与自己最相应的法门。然而，我们却必须怀有开阔的心胸，对佛教不同的宗派保持尊重的态度。随着我们心智的发展，我们会逐渐领

悟过去不了解的其他宗派的教法。总之，我们应该去修持任何对我们有帮助的佛法以创造完美的人生，而对于还不了解的教理可以暂时置之不理而不妄加评论。

对于不同的宗派抱着开放的态度，并不表示将所有的修法混为一谈。最好的做法是在一个时候专注于一种修持，如果我们三心两意，对不同的修法只是浅尝即止，而没有深入去了解，最终可能会感到混乱。虽然如此，某个宗派所强调的修法可能会帮助我们对于另一个宗派的修持有更好的领悟。然而，每一天最好做同样的修持。如果今天修这个法门，明天又换成另一个法门，我们就很难在修行上有所进展。不过，我们却可以在每一天修两种不同的法门，只要持续修学下去，并打下稳固的根基。

谁是真正的佛教徒？

佛教徒有什么特点？如何区别佛教徒与非佛教徒？对于不同的人而言，成为佛教徒有不同的意义，然而其真正的意义是什么呢？

只注重形式的修法

如果一个人只是参与传统佛教之仪式，并到寺院去做供养，这样做是否算是佛教徒？

如果以正确的态度来参与这样的活动，是非常难能可贵的。因为这可以引发及保持我们追求佛道的决心。不过，更重要的是注意心灵的净化。如果把形式当成修行的重心，那么仪式可能就会产生负面的影响。

只追求功德或福报

如果一个人只是一心想要累积功德或修得

福报，以使自己有更美好的未来，这样的人是否算是佛教徒？

追求灵修上的功德与在世间追求物质享受同样是不好的，因为这两者皆会产生执着与私心。我们本来就应该行善，因此对于善行所带来的利益不应有所执着。

只专注于执守戒律

如果一个人仅是持守戒律（或道德），是否算是佛教徒？

有一种错误的观念认为在我们修静坐前必须先把戒律持好（即有完美的道德修养），才能在心灵上有所提升。其实不然，我们的道德修养会随着静坐而自然而然的加强，因为我们的自我意识会开始减弱。单单受持戒律而没有增长智慧并无法达到成佛的境界。如果我们能够活在当下，而且分分秒秒都专注地活着，那么证悟将不是遥不可及的目标。

只是盲目的信仰

如果一个人把自己隔绝于其他的宗教之外，否定其他宗教并认为其他宗教没有真理的存在，这样的人是否算是佛教徒？

每一个宗教的教理皆可能包含了某些真理。虽然佛教徒相信佛陀教导的成佛之道能让我们证悟，并达到真正的安乐，然而，其他的宗教也有其可取及值得学习之处。

纯粹的信仰

如果一个人相信只要对佛陀抱着坚定的信仰即可“获救”，此人是否算是佛教徒？

不自己下功夫而想依赖他人以获得证悟及真正的安乐，可说是异想天开。如果我们真心下功夫去修持，我们的生活情况自然能够改善。我们必须自己去证悟真理，不能找人代劳。佛陀了悟一切众生皆有佛性，既然

我们具有与佛陀一般的佛性，那么我们也可以像他觉悟成佛。

怎样才算是真正的佛教徒？

首先，一位真正的佛教徒必须相信成佛即是圆满证悟了我及万物的实相，并终止一切痛苦，获得真正的安乐。再者，一个佛教徒将会皈依三宝并追随佛陀修行的道路，而且以此为其人生重要的目标。佛教徒深信佛陀的证悟并非虚幻，只要每个人努力修持及净化心灵，对真理的了悟将是非常重要及宝贵的人生经历。证悟成佛的菩提道上，最重要的一环是专注的禅定，这能让我们对自我及他人有更深入的了解，进而启发圆满的智慧与慈悲。

那么，您是否算是真正的佛教徒呢？