

南传入门问答

吉祥尊者
佛护尊者
合著

目 录

第一章：基本教理	1
第二章：供养须知	15
第三章：道场礼节	23
第四章：修行	29
第五章：出家生活与目的	41
第六章：戒律的精神	55
第七章：其它	67

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、圆满自觉者

第一章：基本教理

什么是上座部佛教或南传佛教？

上座部佛教，巴利语为 Theravāda，意即长老的教法。学者们一致认可这个派系保留了释迦牟尼佛最原始完整的古老教法，对佛陀遗留下来的教法和戒律不做任何改变，故亦称为「根本佛教」或者「原始佛教」。由于上座部佛教是从佛教的发源地印度向南传到斯里兰卡、缅甸等地，故普遍上也称「南传佛教」。与后期开演发展并流传于中国、台湾、韩国、日本等东亚地区的「大乘佛教」、「北传佛教」（包括汉传佛教及藏传佛教）有所不同。现今，上座部佛教主要流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、寮国、马来西亚等南亚、东南亚国家，以及中国云南的西双版纳。（佛护）¹

¹ 编按：回答之末注明（佛护）是指佛护尊者的回答。

什么是佛法？

佛陀证悟后到入涅槃的四十五年间教导众生断除烦恼、灭尽诸苦的具体方法，这些由佛陀亲证并宣说的真理便是佛法。后世将这些教导记录成文，即是佛经。佛法并非神咒，也不是任何消灾消难、起死回生的万灵丹。佛陀的教法是给我们用来体证的，当我们确实实依教奉行，亲自知见佛陀所证悟的真理实相，自然就能彻底断除烦恼。（佛护）

何谓僧团？僧团的任务是什么？

僧团是传承佛陀教法的出家团体。出家为僧，表示将身心奉献给佛教，成为全时间实践与传承佛陀教法的弟子。僧人必须履行研习三藏、持守戒律、勤修止观的义务（自利），并肩负著传续正法、劝导世人、教化社群的职责（利他）。

僧人以其清净的戒行，成为大众的心灵导师和道德楷模，应受到社会的恭敬与尊重。清净的僧团也是世间的无上福田。因此，每一位出家人的首要任务，就是勤奋修行、净化内心，以便成为世上的好福田。

信众需要认清一个事实：一个人虽然披上袈裟，但不可能马上变成圆满无瑕的人。若看到僧人有不圆满的地方时，要多多包涵，相信他会继续在圣道上努力，并祝愿他早日转凡成圣。（佛护）

什么是三宝？

三宝是指佛宝、法宝和僧宝。(佛护)

什么是三皈依？

三皈依是皈依佛、皈依法、皈依僧。皈依之后就是佛弟子，也称为三宝弟子。

皈依就是依靠，这个依靠是以你的心为依靠。你相信这世界真的有佛。佛是什么？佛是世间圆满的法的体现者。如果不相信有佛，就是不相信有人可以彻底达到圆满。因为你相信有佛，当你皈依时，是皈依你内心的信心。

佛陀过去还在修行菩萨道时跟我们一样，有爱恨哀愁悲恼，在六道间生死轮回不已。所有的佛在菩萨道时，以及在更早以前，都有种种烦恼过失，但是因为通过刻苦的修行，依著自然界法则的修行，累积善法，累积波罗蜜，最终成佛了。所以皈依佛，也是皈依一种希望。我们看到一种希望，以佛为依靠。

皈依佛，就是心中有佛。心中有佛时，我们的心就会往所崇敬的目标发展，这成为我们内心的保护。有些人把这个皈依活得更好，任何考验来、灾难来、问题来的时候，他会问：「如果佛在我的处境，佛会怎么做？」虽然除了另一尊佛，没有人真正了解佛，但是根据你对法的了解，依著你心里对佛的认识，你把

他活出来，这已经是皈依佛的力量和效果。

皈依佛也是皈依法，没有一个永恒不变的主体「佛」在某处让我们皈依，释迦牟尼佛说那只是一个臭皮囊，是因为他体现了法，所以我们皈依他。我们也不是皈依佛象，佛象是创造出来让人怀念礼敬，礼敬佛象所代表的法。

皈依法就是以自然界的法则为依靠。自然界的法则太笼统广泛了，故我们以佛陀指导讲解的法则过生活。这个法则永远是我们最可靠的朋友。不管有佛出现、没佛出现，这个法则都存在，不是因为有佛才存在。圆的轮子就能滚动，这跟佛的出现没有关系。地心引力不是因为牛顿看见苹果掉下来才有的，他只是指出这个法则的人。当你了解这点，我以自然界的法则为依靠，让它保护我的生命，就达到皈依法的效果。

佛陀的法不是只有佛陀才能成就。佛陀有很多声闻弟子，所谓四双八辈²：须陀洹、斯陀含、阿那含、

² 四双八辈是指证悟初道初果、二道二果、三道三果及四道四果的八种圣者。初果圣者也称为须陀洹，在未来最多只会再投生七世，而且在这七世当中他不会掉入四恶趣（地狱、饿鬼、畜生及阿修罗）。斯陀含是二果圣者的称呼，证悟此果位后最多只会在欲界人天投生一次。阿那含是三果圣者，意为不还者，因为证得三果后他就不会再投生于欲界。他必定会在梵天界证得阿罗汉果位。阿罗汉（*arahanta*）有五个含义：

1. 远离（*āraṇa*）诸烦恼：已透过圣道断除了一切烦恼。
2. 敌人（*ari*）已被杀死（*hata*）：一切烦恼敌已被圣道杀死。

阿罗汉。皈依僧就是以佛弟子为依靠，你跟僧众学习佛陀的法，会有信心，未来的人也能通过依靠佛陀的教法，成就圣道圣果。(吉)³

南传上座部佛教的寺院供奉什么佛？

一般上，上座部佛教的寺院里只供奉释迦牟尼佛，简称佛陀。有些寺院也供奉过去佛，例如迦叶佛等等。释迦牟尼佛本身并不是千变万化、有求必应的神，也不是无处不在、无所不能的救世主。佛陀是一位智慧和德行圆满的觉悟者，是一位教导断除烦恼方法的人天导师。(佛护)

为何南传上座部佛教的信徒会向佛像顶礼？

当佛陀还在世时，佛陀不允许信众们塑造任何佛象，并一再强调不要对任何事物(包括对佛陀)有所执取。礼敬佛陀最好的方式就是实践及体证佛陀所宣说的善法。佛陀入灭后，佛弟子以佛象为表征，见到佛象帮助我们常常忆念、礼敬佛陀，感恩佛陀为了众生的解

3. 辐 (ara) 已毁 (hata)：已摧毁导致轮回的一切福行等之辐，已摧毁生死轮回之轮，不受后有。

4. 应供 (araha)：应受人天的供养。

5. 无「隐密」(rahābhāva) 的恶行。

³ 编按：回答之末注明(吉)是指吉祥尊者的回答。

脱而走了那么长远艰难的菩萨道。也让我们忆念佛陀种种圆满的美德，以及他爱护一切众生那份无量无边的慈悲心。(佛护)

什么是巴利语？

巴利语是佛陀当年说法时所使用的马嘎底语（摩揭陀语 **Magadhi**），它也是当时印度人民生活普遍使用的方言。两千多年以来这种语言一直被上座部佛弟子尊奉为佛陀的语言（**Buddhavācana**）或圣典语言（**Pāḷi-bhāsā**），受到广泛的学习与使用。南传上座部佛教寺院每天的早晚课乃至重大的庆典，多以巴利语念诵佛法经典。巴利语随著佛教弘扬流传到其它国家后，难免掺杂各国本土口音，因此对南传上座部佛教不甚了解的信众，听到僧众念诵巴利语时，常常会误以为这是某某国家的语言。(佛护)

什么是佛陀的基本教法？

南传上座部佛教跟随及提倡的是佛陀的根本教法，即**四圣谛**和**八正道**。佛陀教法的最终目的是让众生可以彻底断除一切烦恼，解脱生老病死的轮回，并体证无上安乐的涅槃⁴。(佛护)

⁴ 涅槃是究竟法。究竟法有四：心识、心所、色法、涅槃。

何谓四圣谛？八正道？

四圣谛是：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、导致苦灭之道圣谛（也就是八正道）。四圣谛是一切佛陀教理的基础。

苦圣谛

巴利文 **dukkha** 具有多种涵义。这个字通常被翻译成「苦」或「不满意」，包括了身、心的苦痛：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得。简而言之，五取蕴⁵就是苦。

许多人不明白，为何在感到喜悦与快乐时还有苦（**dukkha**）的存在？这是因为这些喜乐的状态都是无常的、不永恒的，会随著因缘的改变而逝去。

即便苦（**dukkha**）是世间无可抹煞的真理，但生命之中还是有幸福、喜悦与欢乐的时刻。生命的喜乐是存在的，佛陀也教导各式各样的方法让我们在日常

心识、心所、色法是属于生灭法，是有为法，是因缘和合而成的。涅槃是非因缘所成、不生不灭的真相。从另一方面讲，涅槃有三个层面，一切烦恼的熄灭叫「烦恼般涅槃」，五蕴的熄灭叫「蕴般涅槃」，非因缘所生的涅槃是「究竟无为的涅槃」。简单的讲，涅槃就是永恒快乐的状态。⁵ 什么是五取蕴？五蕴是色、受、想、行、识。色就是色法。受、想、行、识就是名法。只要我们还不是阿罗汉，对五蕴还有执取，因为还在执取，所以叫五取蕴。如果是阿罗汉，我们就讲五蕴，不讲五取蕴。

生活中获得更多的幸福与安乐。重点是要知道这些幸福安乐也是无常的，不可执取！若心有执取，当这些美好的经验起变化时，我们就会感受到苦。因此，我们不应该耽著于这些快乐的状态，甚而得意忘形，偏离了佛陀真正要教给我们的究竟解脱之道。

苦集圣谛

若想离苦，首先必须确认苦形成的原因。对于我们这一生所获得的、属于果报的身心，它的因肯定是过去世所造。过去世的无明、爱、取、行和业⁶，是导

⁶ 什么是无明、爱、取、行、业？

「无明」就是无知于无常、苦、无我的真相。你认为有一个永恒不变的人，你发愿要投生做一个「有钱人」，错知「有钱人」就是你的无明。「有钱人」只是概念法，表面上可以说这是个「有钱人」，但如果你能深刻了解，你就能知见他也是无常、苦、无我的，是由数不尽比原子还小的色聚（什么是色聚？色聚是物质现象里最小的单位，当一个人成功培育四界分别观的禅修法门后，他可以洞悉内在及外在的各种色聚）组成，色聚里有地、水、火、风、色、香、味、食素等各种成分。他的心也是由种种心识、心所组成，究竟上没有这个人。你能看清这些真相，它们和它们的因，看清缘起就没有「无明」，看清无常、苦、无我，你就没有「无明」。如果我们在概念法上执取，就是有「无明」。

「爱」就是贪爱，「取」就是很强的贪爱。

「行」就是我们所造作的一个心念接著一个心念。当我们讲无明、爱、取、行、业的「行」时，是指阿毗达摩（什么是阿毗达摩？阿毗达摩共有七部，记载了佛陀对究

致我们投生的因。

当我们有足够的定力可以观照名色法⁷时，我们也可以透过定力来观照这些产生生命的因果轮回现象。如果我们可以体证这种缘起⁸，自然而然的就可以放下种种的错见，譬如：「有个主宰一切的造物者」、「人死就一了百了」、以及「造善没有善报，造恶没有恶报」等等。因此，要了解因果轮回，不需要等到来生。透过正确的修行，这一生就可以体证到因果轮回。

竟物质及精神现象的详细解释)里解释的心路过程中造业的「速行心」(什么是速行心？欲界心路过程里有七个速行心。当有如理作意时善的速行心生起。不如理作意时，不善的速行心生起。)，它整个心识和心所的成分，那个心念是「行」，它留下来的能量就是「业」。

⁷ 什么是名色法？名是精神，色是物质。我们讲的物质，也包括光、声音、能量，色法就是一切没有知道能力的生灭现象。名法是有知道能力的生灭现象。有知道能力的就是我们的意识 and 心所，意识就是能知道的心，心所就是状态，意识跟心所加起来，我们叫名法。

⁸ 什么是缘起？简单讲，一切事物都是因缘和合而生起，因缘坏灭就消失。详细讲还有十二因缘、二十四因缘。无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼，一个连一个。诸法因缘生，诸法因缘灭；此生故彼生，此灭故彼灭。这些都是讲解缘起的现象，缘起涵盖世间一切的生灭现象。生灭都在缘起的法则范围内。讲缘起可深可浅，讲深了就成了了一本书。

苦灭圣谛

一旦明白了苦形成的原因，我们就能够将之熄灭。透过了解自然界的现象以及不断地净化内心，让无明、爱、取连根拔除，就可以免除轮回的痛苦而达到永恒的快乐。这种永恒快乐的状态也叫做「涅槃」。

道圣谛

道圣谛就是八正道，就是导向体证「涅槃」的生活方式。这种生活方式也是幸福生活的最佳典范。修持八正道将导致自利利他的善果。更重要的是，八正道并不是只有佛教徒才能修持，而是开放给每一个想追求真理与真正快乐的人，不管其宗教信仰为何。

八正道犹如一张通向涅槃的地图，这条圣道有八个项目：

1. 正见 **Sammā-Diṭṭhi**
2. 正思惟 **Sammā-Saṅkappa**
3. 正语 **Sammā-Vācā**
4. 正业 **Sammā-Kammanta**
5. 正命 **Sammā-Ājīva**
6. 正精进 **Sammā-Vāyāma**
7. 正念 **Sammā-Sati**
8. 正定 **Sammā-Samādhi**

也可以把这八个项目归纳为戒、定、慧三学：

- 1) 戒学（道德）：正语、正业、正命
- 2) 定学（禅定）：正精进、正念、正定
- 3) 慧学（般若）：正见、正思惟

1) 戒学（道德）

- 正语（Sammā-Vācā）

正语是正确的言语，避免以下四种言谈：

1. 妄语——谎话，包括所谓的白色谎言或善意的谎言；
2. 两舌——会引起人与人之间的瞋恨与不和，涉及中伤、诽谤、挑拨之话语；
3. 恶口——粗鄙、恶意及侮辱的言语；
4. 绮语——没有意义、无益的闲聊。

- 正业（Sammā-Kammanta）

正业是正确的行为，包括了五戒的其中四项：

1. 不杀害生命。持守不杀生戒，让众生不会害怕失去生命，生命得以延续。因此它是无畏、健康和长寿的因。
2. 不偷盗。持守不偷盗戒，让别人的财富不失去，也可以让别人有安全感。不偷盗让我们容易谋生，也是持续享有财富的因。
3. 不邪淫。邪淫破坏他人家庭的和谐与幸福。

因此，邪淫是导致家庭不和乐、多仇敌的因。

4. 不饮酒吸毒。饮酒和吸毒让人心智昏昧迷惑，以致犯上种种恶行。因此，饮酒和吸毒是愚蠢、痴呆、发疯、没有智慧的因。

五戒是每个佛弟子的基本行为准则。

- 正命 (Sammā-Ājīva)

正命就是正确的谋生方式，也就是避免从事会伤害他人或众生的职业或交易，比如：买卖军火武器、贩酒、贩毒、贩卖人口、蓄养待贩卖的经济动物、屠宰动物、诈欺偷盗等。

2) 定学 (禅定——心智的训练)

禅定是一种心智的开发、培育与训练，这部分包含八正道中的正精进、正念和正定。

- 正精进 (Sammā-Vāyāma)

正精进可分为四个层面，即所谓的四正勤：

1. 努力断除已生的恶行；
2. 努力防止未生的恶行；
3. 努力生起未生的善行；
4. 努力增长已生的善行。

- 正念（Sammā-Sati）

正念是指我们的心不间断地以正确的、善的方式安住在一个目标上，不会忘失目标。正念让我们可以时时敏锐地守护著心思、言语和行为，因而免除心不在焉或粗心大意的过失。

- 正定（Sammā-Samādhi）

正定，即正确的专注或正确的禅定。以正确的禅定为基础，才能发展清明的智慧，彻底了解一切事物究竟的真相。佛陀教导了四十个不同的止禅修行方法，适合不同的个性的人学习，培育正定的力量。一般会以安般念（出入息）为最基本的入门方法来教导初学者。

3）慧学（般若）

这里所指的智慧并非一般世间学术上的知识或可以谋生的技巧，而是一种直观的智慧，透过对心智的锻炼，避免习惯性的名相、标签、观念和偏见的污染，深入并完整的理解事物的真实本质。

- 正见（Sammā-Diṭṭhi）

正见即正确的理解。这是指全面透彻地了解四圣谛，也就是了解苦的真相、苦的起因，苦的熄灭和灭

苦之道。

- 正思惟（**Sammā-Saṅkappa**）

正思惟就是正确的心思，即断除不善的心思，让心思倾向清净光明的发展。

正思惟包含：

1. 出离思惟（**Nekkhamma**）——放下贪爱执著与个人的占有，舍弃世俗的欲乐或自私的心态；
2. 无瞋思惟（**Avyāpāda**）——放下瞋恨、恶意或憎厌，让心倾向慈爱、善意或包容；
3. 无害思惟（**Avihimsa**）——放下残忍和冷酷，倾向不残害或悲悯。

（佛护）

第二章：供养须知

为何上座部佛教徒会到寺院供养僧众？

佛陀不允许比丘自己煮食或储藏食物、耕种、持金钱、进行买卖与交易、以邪命过活（比如靠祭祀、念咒、算命、看相、占卜、驱邪、医病等等）。因此，比丘是靠托钵或信徒的供养，以便可以继续过梵行生活⁹。（佛护）

为什么供养有功德？这样做有何利益？

信徒的供养，让出家人生命可以延续，得到庄严的相貌、快乐、力量与敏捷的心智，让他可以继续修行，朝往灭苦。供养布施，在利他的同时，也造下了利己的因，所以布施供养的人未来可以得到长寿、美丽的相貌、快乐、健康与聪明才智。（佛护）

⁹ 梵行生活有分在家梵行与出家梵行，传统上是指出家的梵行生活；在家众守八戒的那天也是过著梵行生活，放下欲乐享受。

供养僧众食物的时机与注意事项

根据上座部佛教的戒律，僧众必须持守过午不食的戒律，过了中午，比丘就不可以进食，也不可以接受和贮存食物。所以中午之后到次日破晓前，不能供养食物给比丘。药品则可以在任何时候供养。

佛陀制戒比丘不可自行煮食，故将食物或饮料准备成立即可食的状态再行供养会比较适当。

比丘不能食用没有手授的食物。如果有人把供养的食物放在桌上，然后跟师父说请师父吃，虽然那也是供养，但还未经手授，所以比丘还不能吃。比丘必须叫施主或其他居士或沙弥手授，手授后才可以吃。从口里进的都要经过手授，搽在外头的不要紧。手授时距离不要太远。在供养食物时，应站或跪在比丘伸手所及的距离内，然后亲手把食物放在比丘的手中、钵中或盘中，这样比丘才可食用。

在佛陀时代，有个比丘住在坟场精进地禅修。有时有居士会来坟场拜祭祖先，拜完后把祭品舍掉离开了。那位比丘就捡拾那些无主的祭品来吃。当时那是没有犯戒的，但是居士们听闻后就批评他。佛陀慈悲当时的居士们，不想让居士们造诽谤比丘的恶业，就基于这个因缘，制了食物需经过手授才可食用的戒条。这是属于比丘的戒，沙弥不受这条戒限制。

手授的距离的理由应是来自托钵，比丘托钵时如果站得远远的，好象很骄傲，所以要靠近一点。今天

虽然几乎都是信众走向比丘做供养，有些人不好意思，供养的时候离得远远的。但戒律还是戒律，师父坐著也不能怎么办，最好信众懂，师父讲「靠近一点」，你就靠近一点。女众比较有顾忌，但太远了不理想，这是手授的重点。

信众供养有种子的水果或蔬菜（亦即还有生长力的新鲜蔬果，如苹果、芭乐、奇异果、番茄等）时，需要作净（**Kappiyam**）。比丘会说：「**Kappiyam karohi!**——使它成为如法吧！」供养者可以用以下三种方式之一来作净：一、火损坏：在火上烧过乃至擦过；二、刀损坏：用刀叉划破皮；三、指甲损坏：用指甲划破皮；并且在做的同时回答：「**Kappiyam, Bhante.**——尊者，这是净的。」

一般食物不需要作净，原本就无种子的蔬果，例如香蕉等也不需作净。也可以先行除去种子，如把苹果的籽挖掉后再供养给师父。

供养的大原则，就是要能让出家人好好修行，早日灭苦，朝往涅槃。

供养好的食物，主要是让他健康，朝往灭苦的方向。好的食物不是好吃的食物，如果师父爱上了食物的味道，每天想要你煮给他吃，就不能好好修行，这样好的食物也变成不好了，因为让他远离了他的轨道。所以「好食物」是指「能带来健康的食物」！

有些人很喜欢给师父补，硬要给师父吃补，师父有时没有受供养的感觉，可是有些信众不管你的感

受！人们总说：「师父，你是我们的福田，你不吃，我们怎么有福田？」师父不是富贵命，平凡饮食就够了，反而一补就生病。你给师父白开水，我喝了很健康，你就有功德了！给师父十全大补，让师父生病，你有什么功德？

有信众为师父准备早餐，师父不吃，他就拼命敲门！有时不吃早餐，就是想要有多一点的时间精进，但他忘了供养的目的是要护你护到灭苦，他只为了护自己的功德，不管是否干扰师父修行，盯著你一定要你吃下去，「我煮了你怎能不吃！」其实这样的供养已经失去了供养的意义，不可以这样供养。

很多人供养不是想著师父需要什么，而是想我要得到这个果报。在我们兜率天修行林道场是供素食，有位信众常常来供养，每次都带荤食，他知道道场只有素菜，如果他也带素菜，自己就没肉吃，所以他一定要供肉，这其实是供自己。这种人不是想著要供养的对象，只是想供养自己。不明白怎么做功德的人，这样做功德就比较失败。

佛陀要出家人所有的目的都是朝往灭苦、体悟四圣谛，所以你的供养要让他最能朝往那个目标。现在很多人忘记他们供养的目的是让出家人延续朝往灭苦的修行生命。要做功德，心念很重要！很多人供养是想著「我供了这个，我就会得到这个」，没有想到对方的需要。如果是带著一个关怀的心，希望你好，让你满愿，你的愿是什么，我满你的愿，那就很好！如果

你常常让人满愿，虽然你想要的跟师父需要的不同，但是你未来的果报是能让你满愿的。

你要多了解那个受者，以爱心去供养，供养对受者有利益的东西，而不是他的贪欲要的东西。人很多时候是贪的，象小朋友爱吃零食，这对他是有伤害的，你就不该给他。供养出家人也是一样的道理。

你真心要供养，会想这对师父好吗？这个师父想吃什么？不管对方要不要，硬给人家，以后的果报，就是你得到的东西，都不是你要的。所以供养者要想什么才是真的对师父最好。（吉）

除了供养煮好的食物以外，还能供养什么东西？如何如法的供养？

现代人很多喜欢供养师父手机，果报是什么不知道。他们可能觉得师父不用手机很麻烦，要找他都找不到，所以硬要给师父手机、电脑、ipad，现在还要塞 Samsung，连同购买 APP 自动付款的帐号，要小心！我们这些传法的和尚还可以，如果给还在修禅的出家人，这些东西就不大好，会让他分心。

如何做如法的供养？要懂戒律！出家人不能拿钱，只能接受如法的资具。资具是当钱变成了袈裟、机票、眼镜等等如法的物品后，我们才可以拿那些物品。若不了解，会以为师父不接受他的供养而起烦恼。

供养时要跟师父说：「我供养师父如法资具价值

XX 元，净人是某某人，您有需要时可以跟净人说。」

供养比较好是亲手供养，你人不在，托人家可以，如果人已经在附近，或在师父面前，又不亲手供养，这是种傲慢，没诚意！亲手供养的功德比较殊胜！（吉）

什么是净人？净人的制度因何而立？巴利三藏内有记载吗？

净人的角色基本上象是侍者，替出家人处理他们的需要。如果有人要供养金钱，金钱不能供养，只能供养资具，但是时机还不成熟，它们就以钱的形式放在净人那里，净人负责保管这些钱，当出家人需要资具时，提供给这些出家众。

佛陀时代有个很有钱的居士叫 **Meṇḍaka**（阿羊）。当时，有些比丘跟随商队去另一个地方。他想在路途上供养那些比丘们所需要的东西，但他不能亲自跟著去，所以他请求佛陀允许他委托居士做净人，帮他做供养。他对佛陀说：「道有旷野，乏水、乏食，无道路粮，不易往。善哉，世尊，请允许比丘道路粮！」佛陀允许了。

过后，佛陀向诸比丘说：「道有旷野，乏水、乏食，无道路粮，不易往。诸比丘，我允许要求道路粮。需米者可要求米，需玉米者可要求玉米，需豆者可要求豆，需盐者可要求盐，需糖者可要

求糖，需油者可要求油，需乳酪者可要求乳酪。诸比丘，有具信心、具净信众人，他们把黄金交给净人，（向净人）说：『以此供养某某尊者许可的（物品）。』诸比丘，若以此得所需者，许受之。诸比丘，但我说不得以任何方法接受金银。」——《律藏·小品·药篇》

净人制度因此建立。再者，第十条舍堕戒里也有提到为比丘服务的净人。（吉）

净人需要具备哪些条件？

第一要诚实，因为很多资具在手里，不可偷盗。真的要做好净人的服务，需要不挑剔工作的高低。你的工作是提供方便，让信众跟师父的接触更好，师父信众各自扮演他们的角色，你居中做一个好的桥梁。人际关系要很好，慈悲喜舍要具备，如果人际关系不好，没有慈悲喜舍，象看门狗拒人于千里之外，让人无法亲近师父，这就造恶业。做净人，要让人家的善因为你而得到更好的发挥。如果因为你的存在，别人的善得不到发挥，就不是好净人。（吉）

如何才可担任净人？净人是有给职吗？

要担任净人，直接跟师父讲：「我能当你的净人吗？」

师父同意就可以！

净人是纯义务的，没有薪水。弘法人员、法工有些有薪水。以前师父等待出家的过程中蛮艰苦的，还要养父母，所以当时做了两年法工，有支薪，但是拿的薪水很少，不是照一般行情。工作时间很长，早上早早起来敲钟，晚上等所有人都睡了才能睡，一整天待命，即使在房内休息，有人敲门，要立刻弹起来去做事，所以是超时工作，所做的远远超过拿到的钱，其实不能算是薪金，只是一种生活补贴费。（吉）

第三章：道场礼节

出家人那么多，如果不知道他们的法名，该如何称呼呢？

对比丘或沙弥可以称呼他们为「Bhante」。Bhante 的意思是「尊者」。对女出家众可以称呼她们为 Sayalay。Sayalay 是对十戒女的称呼。(佛护)

为何上座部佛教的信徒会向出家人跪拜顶礼？

当信徒顶礼出家人时，他们的心中把出家人当作是佛、法、僧的代表，而并非向某某人顶礼。信众们的顶礼三拜，第一拜是为感恩慈悲的佛陀，第二拜恭敬殊胜的佛法，第三拜是礼敬历代僧团，随喜僧众把生命奉献给三宝，使法脉得以延续。顶礼的当下，也让信徒培育谦卑和恭敬心。但对于初接触佛教者，倘若觉得跪拜顶礼有点儿尴尬，那么不顶礼也无妨。(佛护)

到寺院道场，衣着方面需要注意哪些原则？

正如一般人受邀请参加亲友的婚宴，基督徒或回教徒

到他们的教堂，通常都会特别注意穿著，表示尊重主人家，尊重他们的神。寺院是清净、神圣、可获得无上善业的地方，信众来此不需要穿得很华丽，但不宜穿短裙短裤，露胸露背露肩等暴露的衣服，朴素得体为要。（佛护）

在上座部佛教的寺院或道场，常常听到信徒说 Sādhu! Sādhu! Sādhu!（萨度）？Sādhu 是何义？

Sādhu 有很多含义，包括：好的，善的，善巧的，有益的，值得赞叹的，善哉，做得好。Sādhu 常用来表示随喜，随喜就是赞叹别人的善行，也有嘉许、同意、认可等涵义。「Sādhu」可能是南传上座部佛教使用频率最高的词，在诵经、听经结束时的回向、随喜、感谢他人等许多情况都适用。（佛护）

如果初学者对南传上座部佛教或对其教法和礼仪有不懂之处，是否可以随时向出家人提问？

可以！不过在向尊者请法前，应当考虑适当的时间和地点。一般可以在比丘用餐前后，或事先通知，或可以询问比较熟悉道场运作的信徒。（佛护）

向尊者请法或听法时应注意哪些规矩？

最重要的是有真诚的心！这比仪式规矩还重要。如果只是带著挑战质询的心来问法，不能如实的吸收法的好处，听法、学法都要有一颗真诚的心。

禅宗有一个譬喻，受法的心象一个碗，如果心谦虚清静，就是拿一个完好的空碗来装。有些人的碗是满的，没办法再装东西，放什么东西都搅在一起。你要把心空掉，很接纳的来听。要愿意听。一个傲慢的心很难跟他说法，傲慢的心象倾斜的碗，倾斜的碗怎么装东西？装不了！有的碗是破碗，装什么都漏掉；不然就是有毒的碗，心里已经有很污染很危险的成分，装什么都变毒的，听什么法都会扭曲。所以最重要的就是心要真诚！

当弥陵陀王去找那先尊者，说：「我可以跟你讨论佛法吗？」那先尊者说：「如果你是以学者的方式来跟我讨论，可以！如果是以国王的方式来讨论，就不可以！」弥陵陀王问那先尊者：「什么是学者的方式？什么是国王的方式？」「国王的讨论方式，如果不对头，国王发脾气，就要砍头了。如果是学者的方式，就是实事求是，照事实讲，照法讲。」那先尊者如此一说，弥陵陀王就明白了，说：「尊者，不要担心！我会以学者的方式跟你讨论。」

那先尊者提出的要求，就是我们一般人讨论佛法需要的心态，一种客观、学习、开明的心态。

师父说话要听完。有些人不想听完，一直打断，师父的思路一直被切断，不能很连贯，这样很难讲法。把话听完也是一种礼貌。

不懂的要问。如果不懂的不问，自己在心里纠结，不能接受，你的心对师父说的有抗拒，又不问，自己做出错误的结论，这是很可怕的！如果有不明白、不能接受、不合理的地方，要问！至少给对方知道你是这么想的。在佛陀时代，如果他们误解了佛陀，他们会很谦虚的问佛陀：「佛陀，这样不是不对吗？我这样的理解是否正确？我是否误解了佛陀？我觉得佛陀的意思是样子的，我的理解是否有错误？」佛陀就会为他们仔细讲解。

请法问法时有一些规矩。师父走在你后面，不可问法。自己走正道，师父走旁道，不可以问法。你坐著，师父站著；你在前，师父在后；坐车时师父如果坐后面，你前面开车问法，这是不对的。一般礼俗，位高权重的大人物或长辈安排坐后面，但通常我们佛教有两位比丘坐车，戒龄高的一定坐前面，因为驾车的居士有时会问法，我们坐后面就不能跟他说法。你躺著，师父坐著，不可问法，除非你生病。我们接引生病的人，他已经病到不能起来了，这是例外。听法时不可穿鞋、撑伞、戴帽，不可拿著武器。我们马来西亚的信众都学会脱鞋驾车，因为他们有时开车会问法，不能穿著鞋听法。生病才可带帽，或是在雪山气候零下十多度，大家都厚厚的包著头，不是对法的不

恭敬。正常情形下，听法的人不可坐在高位，但现代的体育馆或大学讲堂，学生的位子比讲台高，冷气强得受不了，也没办法脱鞋，我们也不坚持，因为情境使然，不是他们对法不恭敬。

比丘戒律上不可以和女众有任何身体的接触。佛陀也不许比丘与女人独处一室。因此，女众想要请法，应有其他男众在旁。（吉）

为何北传出家众会向信众合掌，南传出家众却不许向信众合掌呢？

在家众与出家众守的戒不同，功德也大不相同，所以在在家众承担不起出家人的合掌礼敬。

北传佛教为了顺应众生，有些北传师父不许弟子向他顶礼。他的理由是「因为我们是平等的」。这种平等的概念值得商榷。如果以无限的未来而言，每个众生都有成佛的潜质，以可能性来讲众生是平等的。但是每个时刻众生的因缘不同，把小草讲成是大树的因缘，那是错误的。小草得到的滋养是小草的滋养，大树得到的滋养是大树的滋养，大地没有偏心，但是因缘就是不同。

原始佛教是以戒来区分。合掌是代表礼敬，礼敬法，礼敬他的戒。在家众没有那个戒，要出家众礼敬你，不如法！佛法传到各地方已经通俗化、在地化，其实佛陀在很多地方要出家人保持与在家人不同，比

如剃光头、衣著不同、打坐时要放坐具……很多形态都不同，不要跟在家人掺在一起，是要提醒出家人，记得出家的任务是什么。如果要同，那衣服穿一样、不剃头就好了嘛！何必分出家、在家？一边坚持不同，礼节上又要平等相同，这是不真实的，不同就是不同！（吉）

第四章：修行

南传佛教的修行方式与其它宗教有何不同？

很多宗教的修行方法是纯粹信仰，谈不上科学化的成分。原始佛教的修行方式就是考证。实实在在的修，修完要考证，不是只靠相信。

想对自己生命的真相有全然了知，所谓「如实知见」，首先必须培育定力，而后以智慧直接观照和体证四圣谛。有了足够的定力，我们可以清楚地观照到所有物质（包括身体）都是由比原子单位还小的色聚，不断生灭组合而成。这些事物的现象都是无常的、不圆满的、无我的，没有一个所谓的「我」可以去控制的。当透过修行能这样照见后，就会发现拥有物质的享受及世俗的成就，并不能给我们真正永恒的安乐，唯有内心的净化、提升、开展才能达到永远安乐的涅槃。

其它宗教有一点神奇的体验，就把它想象是造物者。可是神奇的体验跟造物者这个概念相距很远。佛教注重在内心下功夫、内心的净化、体验法的力量。以真实的目标为目标，而非想象。想象的成分也有，但是不著重。比如观想遍处定，严格来说也不是想象，

而是取一个目标，把它观想出来，只不过它不是究竟法。

有些宗教著重现世，有些著重未来，佛教是两者兼顾，修行不止于现世的提升，也著重未来。现世做不好，你未来也不会好！（吉）

在兜率天修行林，经常看到出家人和信众在静坐，静坐有何利益？

这群人看到世间种种不圆满、生命中种种无奈：跟亲爱的人生离死别；跟不爱的人事物相聚；用尽种种方法尝试获取想要的，却往往事与愿违；面对病痛、衰老与死亡、心灵种种忧悲烦扰……。他们曾尝试追求物质的拥有与成就，享受感官的快乐，但是发现这样的快乐非常短暂，而且在追求欲望满足的过程中，贪念与执取日益增长，永无满足。佛法让他们看到有一种终极的快乐，而得到这种圆满永恒之乐的方法，就是禅修。

他们深信轮回。有些禅修者已经有能力观照缘起三世因果。因此，他们致力于修行，希望在这一生可以体证涅槃的永恒快乐，彻底解除种种烦恼，在未来世不会堕入四恶趣¹⁰。

¹⁰ 四恶趣是六道轮回中的地狱、畜生、饿鬼、阿修罗。

此外，透过禅修也可以获得种种身心的利益：

能调整血压	帮助戒烟与戒酒
缓和老化现象	解决复杂问题的能力提高
明显缓解哮喘	净化性格
协调内分泌系统	开发意志力
放松神经系统	反应敏捷、更有效地处理压力事件
产生持久并有益大脑电波活动的变化	容易入睡，有助于治疗失眠
帮助控制自己的思想	更深入地了解自己和他人
帮助集中注意力	改变对生活的态度
增加创造力	发展直觉能力
提高学习能力和记忆力	透过更深层次的身体放松可以增加耐力
增加情绪的稳定	对自己和他人有更多的包容
更容易去除坏习惯	活在当下，减少烦忧

禅修是完全免费的！它不需要特殊的设备，也不需要复杂的学习方法。它在任何地方、任何时刻都可以进行。最重要的是，禅修没有负面影响。我们不会因禅修而损失，反而得到众多利益！（佛护）

佛教把生命看成是苦的、不圆满的……等观点，易令人落入悲观消极吗？

佛教一点也不悲观，而是如实地认知生命的本质：一切无常，无常故苦。佛陀不只是提出问题，也教导如

何对治生命的苦痛、不圆满的方法。若能透过禅修的训练，如实看待生命的无常，又能信受奉行佛陀的教导，你会感觉活著的每一天都是积极并充满著希望。（吉）

学佛、修习佛法有什么好处？

低层次的好处，比如学生打坐，变得比较会读书，上考场比较不会紧张；或是一个人修慈悲喜舍，人际关系好转，……这些都是好处。但真正的好处是断烦恼！让我们离苦得乐，跳出轮回，这是最大的好处！消除苦因有数不尽的好处！开发心的力量、培育戒定慧，都有数不尽的好处！（吉）

为什么说修行有功德？什么是功德？波罗蜜又是什么？

我们身、口、意造下的业，那个业本身会产生果报。修行可以把我们的心的业带到最好！我们的心的带到最好，我们的法就强，因为它会带来好的果报，所以称之为功德。

波罗蜜是殊胜的功德，能让我们朝往灭苦的功德，称为波罗蜜。

什么样的功德能灭苦呢？第一、你做功德时要怀著清净心去做，没有我见、我执、我慢，把那些错见、

邪见、慢心、执著全部抛掉，以很清净的心去做善行。第二、做了之后要发愿，发愿这功德让我消除一切的漏、一切的烦恼，愿这功德成为我证悟涅槃的助缘。这样的功德会导向灭苦，而不是导向继续在苦海里轮转。

如果你做功德想的是：我未来会很有钱、很漂亮、要在人天享受……那种功德会让你在苦海里得到好报，但没有让你跳出苦海。那种不叫波罗蜜，因为有了贪爱的污染，同样做好事行善，没有贪爱污染的功德，就可以成为解脱的波罗蜜。(吉)

静坐就是修行吗？

我们讲修禅，不只是静坐。修禅是行住坐卧间，时时净化内心，修禅就是培育心的力量。静坐是修行的一种形态。任何一种净化内心、磨练内心的方法都是修行。(吉)

什么是现法乐住？打坐如何得到现法乐住？

佛陀讲当一个人可以远离贪欲、远离种种不善法，远离五盖¹¹，由于具备寻伺¹²，远离不善法，就会生起喜

¹¹ 五盖即：一、欲贪；二、憎恨；三、昏沉与睡眠；四、掉举与追悔；五、疑心。

¹² 寻是把心投入目标，伺则是继续把心维持在目标上。

和乐。比丘就是这样得安住，这是初禅的快乐，还有二禅、三禅、四禅，快乐越来越深，越来越微妙，这是不用钱就可以得到的快乐，这就是现法乐住。

佛陀鼓励我们修习禅定，修行的当下，可以获得禅定的现法乐住。佛陀曾经说过，世间可以获得的快乐以三禅的乐受为最。做的时候得到益处，做完带来的果报也是好的。这种快乐在你进行的过程中可以获得，而在未来果报成熟时你会更加快乐。

看一场戏，吃一顿大餐，享乐的当下可能有快乐，可是由于贪瞋痴的存在，它的果报绝对没有快乐。禅定有当下的快乐，禅定的乐可以维持很久，定越深，五盖离得更远，这是马上可以得到的，因此，大家不妨来尝试这无价的快乐。（佛护）

听说有人打坐会走火入魔，南传佛教的修法是否也有这种现象？

有人打坐走火入魔，也有人没打坐走火入魔，这跟打坐没有关系，只是他要走火入魔的时候，刚好正在静坐。

通常走火入魔跟驾车出车祸是一样的道理。不管南传、北传或藏传，任何修行法，只要不小心都有问题。你问是否国产车比较容易出车祸？其实不是国产车或进口车的问题，是你驾驶的问题。大部分的车祸都是不守规则造成的，也有少部分的车祸是倒楣，今

天恶业要成熟，就算驾驶技术很好，但是业不好，停在路边别人来撞你，也是车祸。

业不好，修行修著修著会修到伤害自己，是有这样的情形。有些人没有掌握好修禅的原则，慢心又重，修禅时看到有天神还是佛菩萨来找他，慢心一起，以为自己开悟了，这样就会走火入魔。如果修行的目的是净化内心，根本不会在乎佛来找还是魔来找，魔来我不恐惧，佛来也只是平常，这些都是幻象，不需要在意！你的工作是净化内心，常常看自己的贪瞋痴，这样的情形是绝对不会走火入魔的！汽车还有可能停在路边，别人来撞你，但是在修行的领域，如果你的心没有弱点，就不可能出差错。有出差错一定是你的心有弱点！

这些是不想修禅、不想修行的人持的论点，有人还会说我们太执著，执著一个法，他连法都不执著，所以不需要修……他不想修，就说这会走火入魔。不必相信这种奇怪的论点。重点是要有善知识引导，自己的修行心态也需正确，就不至于出大问题。（吉）

要修得禅那或培养深定，是否需要在身心状况都非常好的情况，才容易成就？

没错！身体太弱没办法禅修。所以要趁年轻，老来才修禅比较不容易得定。但老来不修更糟糕！还是要修。

可以多做立禅，立一个小时，身心平衡再打坐，

也可以多行禅。佛陀时代比丘和比丘尼都要托钵，托钵生涯很健康，他们为了每天的一餐，有时要走两三个小时，多走路对打坐有帮助。还有些比较柔和的运动，有练气行气的效果，比如太极拳、八段锦、拜日式、瑜珈等，这些都会对禅修有帮助。螳螂拳等比较猛的武术就不适合。(吉)

如何在家自修？

最好是先来参加禅修营，团体共修有一个气氛，推动力比较强，也有禅师指导。修过了，回家再自修比较容易。(吉)

台湾目前很少南传道场，在家又不易自修，怎么办？

有能力可以自己办一个道场啊！我们正在积极的培育禅师，禅师的养成不容易，也没有固定的时程说多久就可以，但是如果有更多的人来禅修，总是比较有机会。把你的先生儿子送过来出家，台湾的男众都忙著打拼赚钱，来出家的多是女众，我们需要更多的男众出家人，可以承担更大的使命。在台湾办道场，从申请开始最快也要三四年，到那时应该已经有禅师可以出来教了。(吉)

台湾有许多道场，常住已老，无人继承，能否用那些现成的道场来办禅修？

短期借用当然可以。台湾有许多道场，我去过一个很大、盖得很漂亮的道场，只有两个人，空荡荡的。道场没人用很可惜！当初建设的人也没有得到功德。不是你在山里随便建一座寺庙精舍就有功德，要有人用，有人得到法益，才有功德。

如果有人愿意发心，捐献现成的道场供我们长期禅修，就太好了。因为没有人捐，所以我们只好自己盖。台东的道场还未开始建设，目前申请变更为寺庙用地，还有饮用水的来源等等问题，一关一关过。等道场建成，也有禅师了，就可以开始对外开放，办短期禅修，目前最重要的还是涵养实力，栽培禅师。等有多一点出家人成就，就可以教禅。一个禅修道场最好有三个禅师，目前我们只有马来西亚的分院有办禅修。可以上网查询时间。(吉)

听 Bhante 的开示录音法喜充满，如果我们有地方，可否邀请您来教禅说法？

我早期的讲座用语比较粗，近年好些。有时听到学生播放我过去讲法的录音，觉得很惭愧，自己讲的很多也还没做到。因为我们永远是看到的比自己走到的更远，讲法当然要把最好的讲给大家知道，我们要朝那

个理想走。有时自己走了冤枉路，知道这是冤枉路，讲给学生一定讲那条最直接的路。

我们刚到一个新地方，一定是先散播慈心，讲话笑咪咪的。在上海有个佛友对我说：「师父，我很意外！我想象你是个很凶的人，怎么见到师父笑咪咪的？」我说：「你做我的学生就知道了！」他刚好听到我训话的讲座，那个场合需要。还好没有吓坏你！

有因缘我很乐意接受邀请。我喜欢讲「法的领导学」。初讲这个主题是 2008-2009 年，那时刚开始管理道场。以前有比较多想法，经过几年的实际运用，现在的想法更简单，更知道该怎么讲，可以只用三分之一的时间。若一切从头来过，我会更简化、更有效率，可以办连续三天的讲坛，配合你们的需要。

我们可以讲原理，我没法教你们赚钱，但是可以教你怎样面对压力，怎样让自己处在最有效率的状态，这些是放诸四海皆准的原理，你可以应用在商场或是教育的领域。我们可以在兰屿、绿岛办，比较没有压力的气氛下，十人二十个人就好，人太多效果不好。一年三百六十五天，拿个三天来探讨这个主题，虽然只有三天，百分之一不到，但是大大加强你其它百分之九十九点几的效率，非常划算！你在外面做事业，肯定要承担很多压力，肯定要面对开会、决策等状况，我重视怎样把人的潜质带出来，带出什么样的潜质各领域所需不同。我研究人在怎样的条件下能发挥到最好，把能力带出来，刺激是其中一种手法，还

有很多种。不可以习惯了这种方法，全都用这一套。

为何我重视领导学？因为领导学和禅修息息相关，都是自然界的规则运用。我认为领导学是生活中的最高艺术。你把自己管好，过得很快乐，比较容易。领导学牵涉到自己跟别人，难度比较高！我发现懂领导学的人，他的生活艺术比较好，不管他在哪里，他自己比较有效率，也让周边的人比较有效率。有些人自己拼命向前冲，没有停下来思考，这样很可惜。

心的运作很重要！领导学可以给这个世界很大的贡献。为什么？因你的存在，在你领导范围内的所有因缘，都发挥到最有效率；别人的潜质，因为你的领导才干而发挥的更好！好的领导学就是把因缘凝聚在一起，凝聚过后比他们分散时所发挥的强很多倍。好的领导学是一加一大于二，如果一加一等于一点五，就不是好的领导学。

我们不是教人做生意，不管商场、教育界、医界，如果领导者情绪稳定一点，做决策时敏锐一点，眼光可以放远一点，他肯定好！这个东西是任何一个领域都需要的，这是佛护尊者的建议。我说如果我们讲出名了怎么办？接不完！他说没关系，我们倾囊相授，毫不保留，以后由他们企业家、教育家去讲，我们就可以退居幕后。其实这个东西讲一两次，他们就会发挥，在他那个领域发挥得好，他自己就会出来讲。我们和尚还是应该做和尚的事。（吉）

禅修这条路感觉很遥远，要达到目标不知还要多久？

不要有思想的局限！你告诉自己很遥远，就真的很遥远。最好每支香坐下去，都当成自己就要开悟了，用这样的心境去坐比较好。每一支香坐下去，都彷彿这支香就要成功了，不成功没关系，下一支香再来！我用这样的心态修了好多年，每一个雨安居都想：我这个雨安居就要大成就了！（吉）

第五章：出家生活与目的

南传出家众如何修行？每天的生活作息是如何？

修行就是时时刻刻守护心。原始佛教最主要的修行法就是四念处，还有八正道、三十七道品¹³，都是佛陀在不同时候，用不同的方法教导。

每天的生活作息各地不同。禅修的道场会比较早睡早起，一天只吃一餐或两餐，过午不食，其它时候多是打坐。(吉)

为什么要出家人托钵而不自食其力的耕种呢？

佛陀说僧众扮演的是「世间的无上福田」(*anuttaram puññakkhettaṃ lokassa*)，这是僧众的责任。出家人的工作就是好好修行，让供养你的人，他们的福报因你的力量，加好多好多倍，百倍千倍万倍。这很好啊！其实这是一个循环，今天他们护持出家人，未来他有这个功德，得到别人的护持，灭苦的路上就是这样后

¹³ 四念处是指身、受、心、法。欲知更详细的解释，请参考《大念处经》。三十七道品是四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道。

浪推前浪，有人走在前头，有人在中間，有人在后面。有人先成就，有人后面跟，他修得好，做福田让我们供养，等到有一天轮到我們了，别人来供养我們。

现在的论点是我们手拉手，一起成佛！怪理论！做了出家人还要去管买卖、天天做手工，这不是佛教的！我們不了解他们的心念，只能说他们不明白佛陀的教法。

说到自食其力，出家人也是自食其力。佛陀时代就有人问过这样的问题，经里清清楚楚记载。

以下是摘自《相应部 7 相应 11 经/耕田婆罗墮若经》（婆罗门相应/有偈篇/祇夜）（庄春江译）：

如是我闻：有一次，世尊住在摩揭陀国南山一芦苇[地方]的婆罗门村落。

当时，耕田婆罗墮若婆罗门在播种时，有五百具犁与同量的轭。

那时，世尊在午前时穿好衣服后，取钵与僧衣，去耕田婆罗墮若婆罗门作业处。

当时，耕田婆罗墮若婆罗门的食物分配正进行。

那时，世尊到食物分配处。抵达后，在一旁站立。

耕田婆罗墮若婆罗门看到世尊为食物站着，看到后对世尊这么说：

「沙门！我耕田、播种，耕田、播种后食用。沙门！也请你耕田、播种，耕田、播种后食用。」

「婆罗门！我也耕田、播种，耕田、播种后食用。」

「我们确实没看到乔达摩尊师的轭，或犁，或锄，或刺棒，或牛，然而乔达摩尊师却这么说：『婆罗门！我也耕田、播种，耕田、播种后食用。』」

那时，耕田婆罗堕若婆罗门以偈颂对世尊说：

「你自称农夫，我不见你耕田；

农夫请你告诉我，我们如何知道你的耕田。」

「信为种子，锻炼为雨，慧为我的轭与犁，
惭为杆，意为系绳，念为我的锄与刺棒。

守护身，守护语，控制在胃里的食物，

我行真理为割草，温雅是我的解脱。

活力是我荷重的最强耐力，恶作已被平息载
到离轭安稳，

行至不退转，行至该处后不再悲伤。

这耕田已这样被耕作，它有不死之果，

这耕田耕作了之后，解脱一切苦。」……

出家人很艰苦的磨练他的心，然后得到他应得的护持。

出家人托钵就是做福田的工作，而且给众生结缘。古时候因为僧众的托钵生涯，佛法在短短四十五年内传遍整个印度。很多修行者看自己的过去怎样开始学法，常常是在偶然的情形下，刚好手上有食物，有修行人走到他面前化缘，他就供养这个修行人，供

养时有的也不会发愿，只是觉得这个修行人很洒脱，修行的生命很自在，就只是一种向往，这个向往让他未来世成为修行人，生命开始转向法。很多时候我们给人供养，其实是帮助他，象大迦叶尊者，专找贫穷苦难的人，让他们供养，就是希望改变他们的生命。

如果全部的出家众都过托钵生涯的话，佛法会传遍整个世界。现在是佛教徒自己要推翻这个制度，所以即使现在有网路等媒介，传来传去，还是很有限。
(吉)

出家比丘如果每天只是在森林打坐，对世间有什么利益呢？

为何说僧众是世间的无上福田？僧众是将身心全部奉献，全时间依佛陀的教导，持续致力于净化内心的贪、瞋、痴，坚守清净的戒律，不依邪命过活，因此让供养者可以获得无尽的利益。他培育美好的德行，以身教让见到的无信者生起信心，有信者信心增长。僧众经常散播慈心，让周围的众生安然的活在祥和的磁场。在祥和的磁场，众生内心容易平静喜悦。他们也常常把所做的一切功德，与一切众生分享。佛陀要求弟子们先自度，自己有体证，得到解脱，然后为了人、天长久的利益，再把这个可以体证、可以断烦恼、可以灭苦、终极不生不死的药方，无私的教导给大家。修行人打坐，就是扮演福田的工作。福田怎么利益世

间？一个田地在那里，怎么利益世间？它好象什么都没做，只是给人不管什么东西种下去，都能有收获，这就是田地的角色。比丘有生活上衣食住行医药的需要，任何人供养他这些需要，就能得到很大的福报，单单这一点，他就是在利益世间了。因为别人对他供养，种下了解脱的种子，就算他一辈子这么过，都是在利益世间。

现代许多出家人忙著做很多的事情，做「看得到」的事。佛陀时代有很多人出家，就是住在森林里静静的禅修，整个地方因为有佛教，兴盛起来了，人心清净了，很多人解脱了，这就是利益世间！单单如此就利益世间了。更不要说他去托钵行脚，跟众生结法缘，教大家皈依三宝，讲法、引导众生回向、发愿，这些都是利益世间，他的榜样就是利益世间。

举一个小例子，约 1998 年时，师父在马来西亚沙巴的神山修行，有个家庭供养护持，每天送饭，师父一天只吃一餐。那个家族其中一个兄弟是大老板，当时经济风暴，因为汇率改变，他的一笔国外债务增加了马币五百万，虽然他有千万家产，还是很富裕，只是一时压力很大，就得了忧郁症，严重到神不守舍，驾车撞上自家的铁门，把铁门撞得飞起来。家人带他上山看师父。师父一无所有，可是每天都很快乐，笑嘻嘻的。他们劝他：「你那么多钱，也不是还不了，只因为一时债务就消沉，你看师父什么都没有，每天在山上打打太极，过很朴素的生活，都这样快乐。」他

这样想想，检讨检讨，不再给自己压力，也学打太极、学打坐，后来就好起来了。这种病不可以全靠吃药，药物帮你稳定一下情绪，其它要靠自己运动、禅修好起来。

你说出家人有贡献吗？我们只是做自己该做的事，就很有贡献。那些对自己生活很不满足的人，看到出家人过著很朴素单纯的生活，就这么快乐，很有启发性。现代人因为唯物主义的影响，有一大堆的错见邪见，他们看不到很多无形的价值，其实也不是完全无形，还蛮有形的。（吉）

南传出家众喜欢躲在深山里打坐，只顾追求自己早日解脱，不问世事，感觉很自私。

自私的含意是什么？有好东西不给人，只顾自己，这叫自私。如果我想给人水果，自己没有，怎么给人家？所以我们在深山里培育果树，有一天结果了，人家要跟我们拿这个果实，我们一定给！佛陀给我们这些可以现法乐住的方法，我们懂了，别人要学，我们一定教！如果我们不懂，怎么帮人家？

出家众精进修行，绝对不是自私！佛陀说：「即使在深山，如果一个人懂得什么是正确的修行，善于修行，如实的修行，这个人应被欢迎、被恭奉、他值得给与食物、值得人们恭敬，因为他是世间的无上福田。」

为何是世间的无上福田？《中部·布施分别经》（*Majjhima Nikāya, Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta*）中说：如果一个人布施食物给一只动物，他的回报是一百世的生命都有东西吃；布施给一个没有守戒的人，他的回报是一千世；布施给一个有守戒的人，他的回报是十万世；当世间没佛法住世时，布施给一个有禅定的外道修行人，他的回报是一百亿世；如果布施给一个证得初果的人，他的回报无法计算。

现在很多人买地，想要种东西。没有地可以种东西吗？不可能！找地还要找肥沃的地，才能丰收。所以出家众担任福田的角色，为了做一块好福田，放弃世间的欲乐享受，忍受每天吃一餐两餐，过午不食，对治自己的习气，精勤用功修行，这是世间少有人愿意做的事。出家人去做，是为了自己，也是为了别人，这之中没有矛盾，这是牺牲奉献，绝非自私！（佛护）

为何南传上座部佛教被称为小乘佛教？是否所有的阿罗汉都会「回小向大」？

正确的称呼是「原始佛教」，它是释迦牟尼佛的根本教法，因为在亚洲南部传扬得比较广，所以称为南传佛教。因为无知、不了解，称佛陀的根本教法为「小乘」，不清楚佛陀的本怀，可能造下谤法的业！

普遍上发成佛之愿的人是比较少，一尊佛有很多弟子，很多阿罗汉，这是自然界的现象，它的比例本

来就是如此。成佛非常不容易，依照释迦牟尼佛原始的教法，肯定是要成阿罗汉的人占大部分，只是今日南传上座部佛教显现的形态，正好跟自然界的现象相吻合。

现在佛教界鼓吹全部的人都要成佛，如果要大家都成佛，一尊佛扮演什么作用？他度了谁？如果大家都成佛，没有人要成阿罗汉，现在就没有人会证悟，也就没有无上福田了。

原始佛教并没有鼓吹一定要走成佛之道，有人成佛，有人成辟支佛，有人成阿罗汉，在不同的时候扮演不同的角色。其实自然界三乘本来就是相辅相成，如果了解整个大自然的运作，就会明白为何会这么说。

阿罗汉「回小向大」的说法，在原始佛教里完全没有记载，经典里没有的，我们无法回答。（吉）

出家人修行修得这么辛苦，死后会投生什么地方？ 修成阿罗汉会去哪里？

佛陀教导我们，如果一个人的心住在不善法，还可以现法乐住，死后又可投生善趣，佛陀不会鼓励我们修行。正因为人们的心安住在不善法时，他不能现法乐住，死后也不能投生善趣，所以佛陀才要教我们精进的修行。若一个人安住善法中，不能现法乐住，死后也不能投生善趣的话，如来也不会教我们修行。由于一个人安住善法中，能现法乐住，死后也能投生善趣，

所以如来教我们精进修行。

从这段说明我们可以了解，为什么佛陀要我们修行？第一、修行可以得到现法乐住。第二、死后会投生好的地方。

佛陀时代有一群外道，他们的丧礼风俗是抬死者出去遊行，死者眼朝上，脸向著天，他们喊著：「天在上面，天在上面，你要升天啊！生天啊！」后来他们来问佛陀，「这个方法是否有效？对不对？」一开始佛陀沉默不答，他们第二次第三次再问，佛陀反问他们：「你们拿一个石头丢到河里，向它叫：『浮起来啊！浮起来啊！』可能吗？」他们答：「不可能！石头那么重，一定会往下沉。」佛陀又问：「如果你们拿一瓶油，打开瓶口丢到河里，向油叫喊：『油啊！沉下去啊！沉下去吧！』可能吗？」他们答：「不可能！油比水轻，一定会浮起来。」佛陀讲：「一个人如果常做布施持戒，很少贪瞋痴，成了阿罗汉，完全无贪瞋痴，又有打坐，对人又好，每个人都称赞他是好人，如果这么好的人，很多人在他死后诅咒他去下地狱，他会下地狱吗？」「不可能！」「如果一个人无恶不作，从来没有布施，也不持戒、不禅修，对一切人无情无义，这样的人即使很多人叫他升天，他可能升天吗？」「不可能！」

如果我们要去极乐天界，去好的地方，去一个完全没有痛苦、只有快乐、没有贪瞋痴的地方，需要知道去的条件、要如何去。什么都不做，死后会自动去吗？想要上大学，没念书，可以上大学吗？不行！每

个人都想去好地方，又不确定怎么去，那就是赌博。若知道条件，你现在具备了吗？若没有具备，也不做任何准备，去得了吗？

谁不想要快乐？每个人都想要快乐的生命！我们过去世肯定也这么希望，为何今生还不快乐呢？若只是想就可以得到，佛陀也不需要教我们修得这么辛苦。所以单靠想，不能得到，要具备条件，条件够就可以。就象一个考生每一科都拿满分，虽然还没填志愿，他不用忧虑不能进大学，因为他具备了条件，要去哪个大学、读哪个系，任他选！他不用担忧。只有那些不及格、或在及格边缘的人才担忧。具备条件的人，不需为未来担忧，所以佛陀要我们精进修行。

我们在世间，刚买新车，很高兴很快乐，突然新车被刮了一道，会心痛生气，为什么？因为还有贪瞋痴的存在。只要还有贪瞋痴，就不可能是永恒的快乐。如果你要达到极乐永乐之境，完全没有痛苦，条件就是你的心不能有贪瞋痴。

修到成就阿罗汉，已经完全消除贪瞋痴，他得到永恒的快乐，无上的快乐，再也不会投生，这快乐不须等到死后，当下就可以享受。佛法是现时可见 (sanditṭhiko)、欢迎来看 (ehi-passiko)、导向涅槃之乐 (opanayiko)、当由智者亲证的 (paccattam veditabbo viññūhi)。

别的宗教门派也许有持咒等方法，上座部佛教的教法，就是透过老实修行，佛陀教给我们的快乐是现

法乐住，不只为将来究竟的解脱，不要等到来世，当下就可以安住。（佛护）

在城市修行就好了，为什么要到深山里才能修行？

如果要洗菜，是用清洁的水，还是用肮脏的水洗呢？当然要用清洁的水洗！但是对荷花来说，肮脏或清洁的水都无所谓，因为荷叶不沾水。荷叶不沾水，就是阿罗汉的素质。会沾染就是还有执取，阿罗汉的心完全没有执取，贪爱已完全从他心中断除，就象荷叶不会沾水，水是清洁或肮脏，对他都无所谓。《吉祥经》（**Maṅgala Sutta**）中说，当我们的心的心可以接触世间法、八风¹⁴吹不动时，就有荷叶的素质，因为接触世间法也不会再动摇，到哪里修行都无所谓，在城市修也可，深山修也可。

现在大多数出家人的修行阶段，还没有圆满，还需要净化。深山的环境虽有种种不便，正可以让出家人培养少欲知足的心，过简单的生活，眼耳鼻舌身不会接触太多不善法，让我们可以比较清净。回到大自然中，大自然教我们很多很多法！所以到远离尘嚣的深山修行，比较合宜。（佛护）

¹⁴ 八风（八世间法）是得、失、誉、毁、褒、贬、乐、苦。

出家人是为了逃避生活上的责任或压力、或感情上的问题，而选择出家吗？

在这世上可能有某些出家人是为了逃避生活上的问题与压力，或感情上的问题，而选择出家。但我们这里的出家人，到目前为止没有这种情形。

我们当中很多人在生活上都是有背景及有能力的人，有些是大学毕业生，马大、理大、国大的都有，美国、台湾与新加坡大学毕业的都有，法律系、医学系、工程系、金融系与工商管理系的都有。甚至有在读大学或已考上大学的，在明白修行佛法是多么难得时，就勇敢地舍弃继续读大学，而来出家修行。

例如吉祥尊者，他是以全科特优的成绩考进马来西亚最顶尖的大学里其中一个顶尖的科系——马大法律系。当年大学毕业后，如果他要在社会上一展所长，肯定是一位非常出色的律师。但是他决然舍弃世人极羡慕的优渥职业，很多朋友与亲人都搞不明白，但是他的选择是对的。

还有些人在社会上是有成就的，有成功的商人、工程师、经理等等。但是他们选择放弃世间的欲乐生活，来寻找出家生活的目的——解决生死轮回的大问题，因为他们知道，即使在世间有一些成就，得到了名誉、金钱与地位，但这些都是短暂的、不究竟的快乐。而且他们看到追求这些快乐的过患，即心里的贪、瞋、痴也愈来愈多。由于对佛法的信心，以及

如实地看到世间种种不圆满的现象，也看到生、老、病、死的无奈，因此他们选择比社会生活更艰难的事业，选择面对现实的轮回，默默地勤修。他们不是在逃避，是勇敢地面对人生中最重要的高考。

他们现在的生活比以前更辛苦，所面对修行上种种的压力都是有的，只是他们懂得如何疏解。所以严格来说，他们不是失败者，他们是战胜自己的成功者。

在佛陀时代，有很多国王、王子与富家子都舍弃所拥有的世俗成就与快乐来出家修行。甚至有国王一听到佛法僧三宝出现在世间，就连回皇宫向皇后告别都觉得会浪费时间，所以只叫人传话给她，就马上和他的大臣们去出家了，因为他知道，法是极其难得的。

其实佛陀本身就是最好的例子。他做太子时就知道，如果他不出家，就会成就统治全世界的转轮圣王。但是他也知道，虽然成为转轮圣王能让天下太平，能带引人民行善，能带引许多世人死后投生天界，但这一切好景都是短暂的。基于慈悲世人，为了能带给苦难的众生究竟的快乐，他选择了出家。

我们深信菩萨的选择是对的。

如果你真的想要知道出家修行是不是逃避现实、好逸懒做，你可以试一试来出家三、五年，这样你就可以从亲身体验中明白出家是怎么一回事。

我们并没有挑战你。其实我们并不在意人们是为什么来出家，只要他们出家后能够做个好出家人就好。我们也不在意来出家的人的出身高低，因为不管

是王公贵子，或是一般平民，乃至贱种之民，佛陀都平等地对待他们，都让他们出家，让他们一样有机会修行灭苦。佛陀举了一个譬喻：就象许多不同河的河水，在流进海里过后，都一样是海水，再也分不出是什么河水。同样的，不管人们在出家前是来自哪一个社会阶层，在出家后，就失去了出家前的身分，都只是出家人，都朝向出家修行的唯一目的——灭苦，为己为人灭苦！

就象免费为人义诊的医生。他不会在意病人的身分，也不在意病人是否贪图免费才来看他，他的目的只有一个——为所有的病人去除病苦。同样的，僧团的存在也只有一个目的——为世人灭除生死轮回之苦！

愿大家早日断除一切烦恼，解脱一切苦！（佛护）

第六章：戒律的精神

什么是戒律？为什么佛陀要制订这么多的戒？它跟我们现代人的关系是什么？

有人制造麻烦、出现问题了，佛陀就订戒律。戒是为了制止比较粗显的身口的过患。犯错了果报不好，特别是明显的五戒，守不守戒都一样，你杀生就是不好，这是自然法则。佛陀制戒，为了保护我们不要犯一大堆的错，保护我们不要造下很粗的恶业，让我们免除恶报，不是要绑我们。**Sikkhāpadam samādiyāmi**——我受持这个学处。如果能带著自在的心来守戒，就不会觉得拘谨，不会觉得守戒很辛苦。

一般讲的戒律是指佛陀制定的，这个不要做、那个不要做，但戒不只如此，他还教我们要完成的任务。出家人对同修、导师对弟子、弟子对导师，都有他的责任。不要做的戒称止持戒，要完成的称行持戒。所有善的美德，《应行慈爱经》（**Karaṇīya-Mettā Sutta**）里提到的十五种美德，都是属于戒学。（吉）

南传佛教的戒律是否过于拘谨严格，与时代潮流脱节？

佛陀在临终前有说，「小小戒可以舍。」当时阿难尊者没有问佛陀「什么是小小戒？」订戒律是属于佛的领域，它牵涉到世间法的智慧，牵一发动全身。阿罗汉没有佛的宏观智慧，无法看到一点改变对后世深远的影响，所以第一次经典结集，连阿罗汉们都很难判断哪些是小小戒。你说这个是，他说那个是，众说纷纭。于是大迦叶尊者就建议，不要改戒律。五百个佛世的阿罗汉都很难达成一致的结论，到底什么是小小戒？后代更没有这个智慧去判断，所以不要改。

因为如此，我们知道有些戒，佛陀如果还在世，他可能会改，但是如果我们改了以后，别人有样学样，一代一代改，怎么办？

一个最明显的例子，是我过去另一个修行法门的师父，在尼泊尔。他觉得孩子们好可怜，年纪小小出家就过午不食，不好！就容许他们喝冲泡的高蛋白粉，象宠孩子那样的宠。结果一批批的还俗！一百个有九十多个还俗，我每次去他的道场都空空荡荡，剩没几个人，因为没有戒律、没有法了。他觉得有些戒需要改，他只改一点点，既然师父可以改，他的弟子跟著就改更多。你说这个不合时宜，他讲那个不合时宜，改到最后，如果不看他们穿的下衣，根本分不出是喇嘛还是南传比丘。喇嘛穿红色 T 恤，他们也这样

穿，以前还披袈裟，现在有些也不披了。单单一代而已，就看到这个改变。

我们要看到南传佛教这种大智若愚的智慧，即使明明知道，这个时代如果佛陀在世，佛陀会改，但是我们也不改！因为一旦开了改的先例，每个人都有样学样。很多戒律的破坏，都是大师开始的，因为他是大师，很自信自己没问题，可是一两代以后就有问题。（吉）

佛陀时代出家众就不持金银了吗？这样有什么好处？

佛陀时代就是如此。受沙弥十戒的最后一条是：**Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi**——我受持远离捉持金银学处。所以一出家做沙弥就不能持金银了，非常清楚！出家人只要想灭苦，他生活上的需要很少，最好不要管钱财的事情，让居士去处理，生活才会单纯，也不用卷入钱财的纠纷与麻烦。出家就是要放下世俗的一切，世间很多事都围绕著钱，钱很复杂。如果你把这个放掉，很多问题就没了！（吉）

现代生活处处都需要用到钱，南传的出家众如何能做到不持金银？

以前师父也问过帕奥禅师这个问题：「现在没有钱怎么出门？怎么可能？」禅师说：「就不要出门嘛！要好好修行，基本上就不要出门！」我们做到了啊！最简单就是少欲知足，不要到处去，你要去这里去那里，想太多就是要花钱！如果是别人请你又另当别论，别人请的他们就要帮你安排好。是可以做到的！（吉）

什么是五戒？

五戒就是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。详细内容参阅八正道中的「正语」与「正业」的说明。（吉）

宗教都是劝人行善，为什么佛教还要强调守五戒？

这五戒就是基本的善！什么叫善与恶？善恶不是谁订的，它是自然的现象。善带来的果报是快乐的、好的，恶带来的果报就是苦的。佛教只是把自然现象讲出来，你知道了就不会造苦。人们都想得到好的果，没有人要得苦果，因为要得到好的果，所以需要行善。我们劝人行善也包括劝你不要伤心、恐惧，这种心念虽然没有伤到别人，可是伤到自己，所以要避开这些

不善心。

五戒是基本的善！杀生伤害了另一个生命，得到的果报是堕落地狱，即便做人也是短命多病。偷盗也不好，果报是贫穷。邪淫下地狱。撒谎（妄语）让我们心里缺乏正直真实，修行很难见法。我发觉跟那些习惯讲白色谎言的人说法，他们的知觉是扭曲的，讲一个道理他会自动修改转成另一个东西，所以他们不能如实面对生命、看到生命的真相。饮酒的人也一样，酒荼毒心的运作，醉茫茫无法清楚的思考，曾有酒瘾者来找我，他酒毒已深，完全无法听法。犯了头三条戒，杀生、偷盗、邪淫，都很可怕，可让我们直接堕落地狱。所以佛陀教我们守五戒，可以保护我们自己不堕入恶道受苦。

再者，五戒可以保护周围的人。跟有守戒的人在一起，很有安全感，你相信他不会伤害你、不会抢走你的伴侣、不会夺走你的财物生命，很可靠！一个诚实的人，你可以相信他说的话，相信他不会骗你。最近台湾酒驾撞死人的案例很多，只要喝酒的人走在路上，整条路都没有安全感。守五戒可以给别人安全感，属于「无畏施」，因为让别人有安全感，不会对你害怕。所以五戒是重要的善，而且是比布施更佳的善。有人觉得捐款很多才是善，其实不是这样。戒定慧都是善！

佛陀说造善业好比一场双赢的赌博，大小通吃。经常造善业的人在这一生会得到好名声、好人缘，与任何社会阶层的人来往，都觉得安然自在。能好好持

守五戒的人，到什么地方都心安理得，也不会因放逸而失去现有的财富。在未来世，他肯定是最快乐的人，因为他所累积的善业会为他带来长远的利益。善行不会徒劳无功、白白浪费。因此，我们应当多造身、口、意的善行，持守这最基本的五戒，就能有莫大的利益。

（吉）

为何南传佛教的信徒要常常请授五戒，而非正式授与一次三皈五戒则终身免再授？

我们每一次受戒、听法，都要做三皈依。请戒、请法本身就是一个善因，就是功德，信徒要懂得如何请法请戒，并且常常闻法受戒。

每一次受戒都是正式的，没有非正式的，只是我们的正式没有那些场面。真正的三皈五戒，是一种心的运作，心到了就到了，与场面无关。

为何要常常重复呢？有些人刚学佛，受了三皈五戒，可能还不是很懂，又去信仰一个有邪见的外道，或崇拜一个有错见或象征错见的目标，你的三皈依就消失了，这种情况很常发生！有人推荐你去什么寺庙教堂，叫你拜你就跟著拜，你拜的时候正见邪见没有理清楚，糊里糊涂直接间接的接纳了错见，违背了佛陀的教诲，你的三皈依就破了。你可以去别人的教堂看看，观察可以，可是你一接纳他们的错见与仪式，你的三皈依就消失了。

五戒是很容易破的。最容易破五戒的就是愚人节，你没有恶意，只是开玩笑唬弄别人，其实都是破戒。真实波罗蜜是很严谨的，当然罪业有重有轻，最严重的妄语是在法庭上冤枉人害他死，但即使没有伤害别人，你以为说白色谎言没什么关系，但妄语还是妄语。

饮酒也是很容易破的戒。有时不小心，饮料里可能有百分之一的酒精，你不觉察，当成酵素喝下去，结果它是酒。酵素跟酒都是发酵品，有可能发酵过度就变成酒，我们不知道。因为在家居士戒不容易守得清净，所以需要常常请戒、受戒。

原始佛教的修行全是解脱道！你要成阿罗汉是解脱道，你要成辟支佛是解脱道，你要成佛度众生也是解脱道。都是解脱道，只是是不同种类的解脱道。没有一条佛教的道路不是解脱道，不讲解脱就不是佛教了！要解脱，不是普通的目标，不是世间的善，而是大善中的大善，才可能解脱！你没有成就大善的决心，还想享受一点点苟且糊涂，贪图一点点的方便，那就不要谈解脱。解脱就是完完整整的，如果你真的了解，真的要跟佛陀的教诲走，白色谎言也不可有。

另一方面是重复受戒有加持力，一再请戒受戒有这种功德，没有一次就够的。学法、修善如果一次就成，要什么就做到，我们早就解脱了！人心都有弱点，我们常常反复，想做、要做，等下又掉下去，进两步又退一步，有时进一步又退两步，所以修行是上上下下

下的，整体是往上就不错了，要做到一直线往上是很少的。连释迦牟尼佛在菩萨道的过程中，虽然是接近直线向上，偶尔还会掉下来。因为如此，所以我们需要很多提醒、很多重复、一而再的巩固戒的力量。

一下振奋、一下又不行、又再振奋……不断的重新来过，这本身就是修行的一种方式。三皈五戒也一样，重复请受，慢慢的才会圆满。到你成为初果圣者，心自然正直，不会拐来拐去，是就是！不是就不是！没有白色谎言，不是约束自己不要杀人，连梦里都不会杀人，那个倾向在圣者的心流里完全不会生起，五戒就自然而然了。只要还没达到这种自然的守戒，我们都必须一而再的努力，常常请戒受戒。（吉）

我家供奉关圣帝君和祖先牌位，母亲早晚叮咛，要我负责上香，初一十五还要拜土地公，过年要去各大庙小庙上香，但我心里很清楚，我并没有皈依他，只是恭敬他这个人及祖先，这样有过犯吗？

从阿毗达摩来解释，每个人的行为形式虽同，心念不同，问题不在形式，而在心念。你是为了孝顺而去烧香礼拜，心念上没有放弃三皈依，也没有转换信仰，这是没有过错的。在尼泊尔很传统的家庭里，还有弟弟顶礼哥哥、妹妹顶礼姐姐、孩子顶礼父母的规矩，这种顶礼不算皈依。

你心里可以把天神当成你大哥般顶礼，这样没有

错，只不过这样做还不是很理想，因为很多时候这些天神的概念带有许多错见，很多人在礼拜时已失去正见。比如拜齐天大圣（孙悟空），虽然要你行善是好，但他要扫除妖魔鬼怪，是很多瞋心，他的模式跟佛陀的教导相违背，你尊敬他，接纳他的模式，就违背了佛陀的教导，从这方面而言，也是会失去皈依的。

佛陀时代有一位千金小姐，年纪很小就证初果，因为某种宿世因缘，一个猎人从她家门前经过，她一看就爱上那个猎人，想也没想就跟他走，两人结为夫妻。古代印度是丈夫为尊，妻子要服侍丈夫，每天要准备好衣服、把武器工具擦得干干净净，交给丈夫出门去打猎。两人生了好多孩子。有天佛陀看度这个家庭的因缘到了，就到森林中坐在树下等。猎人看到佛陀，不知这是神还是人还是什么，拿起箭就要射他，一拉弓瞄准就卡住了，动也不能动。过了很久，大儿子见不到父亲，来森林中找，看到爸爸拉著弓箭不能动，他想这是我爸爸的敌人，于是拿箭要射，也不能动。接著弟弟也来，看到爸爸哥哥都不能动，也要射佛陀，一个接一个都不能动，箭也射不出去。这时妈妈也来了，看到这个景象，大叫：「不可以伤害我爸爸！」他们其实都没见过她爸爸，因为是私奔的，听她一叫，「原来这是岳父、是爷爷！」，把箭放下，才可以动。后来他们听了佛陀讲法，全部都证悟了。

有人问，先生要去打猎杀生，这个太太是初果圣者，准备杀生的工具给丈夫，有没有破戒？依据注释

的解释，她没有破戒，也没有杀生。在那个社会，她只是尽一个妻子的义务，丈夫的工作是如此，妻子必须顺从丈夫，伺候丈夫，丈夫带回来的猎物妻子只能乖乖照煮，这种情形她没有杀生，她的心念也没有过犯。

从这个角度来说，妈妈要你去拜石头、拜墙壁，你因为孝顺而去做，但心念并没有崇拜它，不算有错。但如果有足够的能力与把握，纠正她的错见，会更理想。最重要的还是要有正见。

华人思想混乱，不知什么是真正的佛教，什么都拜。师父小时候清明节也帮妈妈折很多金纸烧给祖先。他们说阿公阿婆最爱吃肉，拜祖先要杀鸡鸭。为了拜祖先而杀生，对祖先不好！所以稍大一点我就不服了，觉得这个佛教乱七八糟，我不想信这样的佛教。后来自己开始学佛，他们也学佛，我家里的文化气氛，不看谁大谁小，是看谁讲的有道理，我一次一次跟他们辩论，他们讲不过我，慢慢金纸也不烧了，拜祖先也拜素的，就改过来了！（吉）

现今潮流都是强调创新、标新立异以吸引更多人的注意，上座部佛教却仍选择保持传统，为什么？

只为了保留那条灭苦的道路。我们相信佛陀的智慧，我怎么可能比佛陀厉害？佛陀定下这样的路可以灭苦，如果你是另一尊佛，你有把握，知道怎样契合当

时众生的需要，适合当地的民情去改，可以！如果你不是佛，你改了，让大家离开灭苦的道路，让大家无法灭苦，就很罪过！

南传佛教基本上延续佛教原本的模样。北传佛教经过环境的演变，勇于自己改革，所以一直有新的宗门出现。其实我们哪有资格去改佛陀的教诲？佛陀要我们做什么，我们就做什么，佛陀给我们的，我们又去搞自己的一套创新，南传佛教不搞这种创新。区别在此。

我们不标新立异，不是为了要吸引别人注意。要吸引别人注意的心，本身就是个心的弱点，是我们要克服的。(吉)

第七章：其它

为什么有些人作恶，却风光富贵？有些人行善，却衰事连连？

果报的成熟有很多因素影响，造善造恶，并不一定立刻产生果报。

比如有人早上吃了营养丰富的一餐，到了中午吃到不干净的食物，当下没有不舒服的感觉，因为早餐提供的营养还在发挥作用，精力还很充沛，可能几个小时后，才开始上吐下泻。同样的道理，恶人得到富贵是他先前造的善业还在发挥作用，等到恶果成熟就开始吃苦头了。

如果过去曾经造过很多恶业，当恶业效力还在运作时，所造的善业无法产生立即的效果，所以现在行善却还衰事连连，就好比一杯浓盐水，即使已经加水稀释，喝的感觉还是咸。

恶业好比盐，善业就好比水，如果持之以恆的多造善业，时日一久，必定可以把恶业淡化。当恶业的力道消弱后，善果也就会浮现。就如同继续把清水加进浓盐水中，咸味会慢慢变淡，到后来就几乎尝不出咸味了，其实原本的盐（恶业）并没有消失，只是大

量的水（善业）把它稀释淡化而已。

俗话有说：「善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到。」因果是真实不虚的！（佛护）

为什么有些人多病短命，有些人却健康美丽长寿？

佛陀在《中部·小业分别经》（**Majjhima Nikāya, Cūla-Kammavibhaṅga Sutta**）里解说为什么人有短命、有长寿；有多病、有健康；有丑陋、有美丽；有无威势、有大威势；有贫穷、有富有；有出身下贱、有出身高贵；有愚蠢、有聪慧的因缘。简单的说，今生美好的果报是因过去生造的善业，过去造恶业时机成熟自然有恶报。

有残忍无情杀害众生的业，多半投生到四恶道。即使投生为人，此人就会短命。虐待众生、使众生痛楚不堪，为人就多病。若是对众生有慈悯之心，没有虐待杀害的行为，就算没有投生天界，来到人间，他会健康长寿。

生气易怒多憎恨的果报是丑陋，反之则有端庄的容貌，人见则喜。

不嫉妒的人享有威势，受人恭敬尊重，对人有影响力。若看到别人拥有财富成就名望幸福，受人尊重，满心不是滋味，愤恨嫉妒者，他的未来世就没地位无威势，对人无法发挥影响力。

傲慢无礼的人生来身分低贱。懂得尊重、谦恭礼

让的人则会出身高贵。

多做供养、布施的享有财富。悭贪吝啬、不愿供养布施的人自然贫穷。

时常亲近智者，虚心学习是非善恶的道理，投生为人则有大智慧。不亲近智者，不明是非善恶，即使没有堕入苦界，侥幸还能做人，也是愚蠢的人。

更详细的内容可以参阅《小业分别经》原文。（佛护）

过去所造的恶业可以透过忏悔或偿命来解决吗？

忏悔是有点作用的！什么是忏悔？天天忆念自己的过犯：「我罪该万死！」然后拼命叩头、一把鼻涕一把眼泪的，那不叫忏悔。学过阿毗达摩就知道，那是伤感！伤感是不善心，是制造恶业，不会让恶业减轻，只会更重。

佛教的忏悔是「我知道错了！我不要再犯！」真的认清这是错的，决定不要再做，如此决意，你的思路就从一个错误的模式转过来。忏悔就是停损！我们用智慧、用正见、用诚心，知道这是不好的，停！不要再滚下去。

有些人犯一点点的错，但是受很多的苦，因为他一错再错，一直在滚，他把持不了那个恶性循环，也许最初的错只有五分，最后受的果报却有两千分。因为一错再错，掉进恶劣的处境，掉进恶劣的处境又再

造恶，身不由己，可能最后掉进地狱，地狱出来以后，他才停损。有些人停损得很快，一知道错马上就停，不要做了，恶性循环就过了。

业几时要成熟，有它自己的运作模式。说到偿命，如果那个人恨你恨到把你杀掉，那是你自己的业所得的果报，过去杀生的恶业可能消掉了。但如果是你自己当下惹来杀机，那个惹又是一个新的苦因，过去的业是否成熟，不一定。你没有去操纵，它自己发生的，我们会说是业的成熟。如果你去操纵，操纵本身就是新的业。业的成熟由不得你控制，业可能还没成熟，你告诉自己「我该死！」，先去自杀，其实又造了一个新的因。你去自杀，杀死了自己，未必旧业消。那个杀的动作是新的因、新的业。

为何自我折磨的苦行无益？他们以为折磨自己，业就会消，其实不是！折磨自己，产生很多苦受，苦受又造新的苦因，业怎么消？而且业的成熟自有其因缘，不是你这样做恶业就会消的。(吉)

为何南传没有拜忏法门？

我们有忏悔，每天早课都向佛法僧忏悔：

**Kāyena vācā-cittena
Pamādena mayā kataṃ,
Accayaṃ khama me Bhante
Bhūri-pañña Tathāgata.**

尊者——广慧、如来，请原谅我因为放逸透过身语意所造的过错。

Kāyena vācā-cittena
Pamādena mayā kataṃ,
Accayaṃ khama me Dhamma
Sandiṭṭhika akālika.

当下可见、无时之法，请原谅我因为放逸透过身语意所造的过错。

Kāyena vācā-cittena
Pamādena mayā kataṃ,
Accayaṃ khama me Saṅgha
Puññakkhetta anuttara.

无上福田之僧伽，请原谅我因为放逸透过身语意所造的过错。

佛陀时代他们向佛陀忏悔：「佛陀，因为我的愚痴，因为贪瞋痴的原故，让我造下这些恶业，请佛陀接受我的忏悔，以便从此让我改过自新，不再犯同样的错误。」这就是忏悔了，几句话而已！佛陀不会讲：「你没有错！」佛陀会说：「是的！是的！因为你的愚痴，你犯下这个错误，但是在智者的传承里，在法与律的传承里，能认清自己的错误是好的，是转向善的一个条件，希望你好好约束自己，不要再犯错！」

这就是忏悔！

拜忏法门是梁武帝那时候发展出来的，跟佛教没有绝对的关系。有人拜忏拜到痛哭流涕，觉得这样能减轻恶业。也许它有一些诚恳在里头，所以感觉有帮助，有效果。但真正的忏悔，重点是下定决心不再犯同样的错误，哭泣感伤不仅于事无补，反而是造了新的不善业。(吉)

真的有来世吗？如何证实？

许多西方科学家经过严格慎密的考察研究后，获得足够的证据来肯定轮回的存在。其中最著名的是伊恩·史蒂文生博士 (Dr. Ian Stevenson)，他收集了数千个儿童案例，这些儿童并非透过催眠，而是自发性的忆起过去世的生活，他用严谨的科学调查方式进行搜证比对，证实有过去世的存在。既有过去世，必然也有未来世。

更好的方法，便是修习佛陀教导的止观禅法，可以亲身体证过去世、现在世、未来世的三世因缘。一旦修到缘起，将彻底相信因果轮回的真实不虚。(佛护)

南传佛教有教导或提倡临终关怀吗？

临死时恶业成熟，肯定堕落苦界，不可能做人。也可能恶业善业夹杂要成熟，而在死的那一刻微弱的善业成熟，投生做人，但受恶业围绕，对他未来的生命有

很大的破坏性。比如喝酒的业在临终时要成熟，或是死时意识浑浑沌沌，即使来生侥幸还做人，也是痴呆愚笨。若他的善业缺乏慧，也会让来世做人的生命很不理想。

除了有深厚修行的人，多数人在临终时会出什么业，自己无法控制。累积很多善业的人，那时善冒出来的机率比较高，作恶多端的人，那时冒出恶的机率比较高。也可能造了很多恶的人，在生命切断的那一刻冒出善业，或造了很多善的人，在生命切断的那一刻冒出恶业，但不表示之前的善恶业没有作用。比如有些人做了一辈子的好事，但临终时一个不好的念头或不好的业浮起，结果投生到畜生界，因为之前的善业使他下一期的生命很有福报，变成最好命的宠物猫、宠物狗，吃得好、住得好、每个礼拜去美容，还有人帮它按摩洗澡。也有人一辈子造很多恶，可是临终时刚好冒一个善业，所以投生做人，可是活得很辛苦，又贫穷又多病，各方面都不好。

虽然如此，投生成为苦命人还是比做好命的猫狗更理想！一个造很多恶业的人投生做人，虽然苦命，但若他因为受苦而想改善生命，来学佛修法，就有机会改变。如果他已经造了很多恶业，又投生到畜生界，没机会行善，更惨！所以投生到好的地方、好的生命还是好，因为他有转乘（multiply 倍乘）的效果。投生做人，有好的条件机会累积资粮；投生到恶趣，没有机会累积资粮。所以好的投生非常重要！

了解投生的状况与重要性后，再来谈佛教做临终关怀的目的，第一、把他的痛苦减到最少。第二、帮助他投生到善趣，让他能在最好的状态、以最好的心，带到下一个生命。

我生命中第一次做临终关怀，就是对自己的母亲。我母亲去年三月检查出胃癌，动手术治疗到一个阶段，确定不能救了，那时能做的就是减轻她肉体的痛苦。癌症末期都是很痛的，但是我们不要打吗啡，打吗啡会麻醉她的心，麻醉以后懵懵懂懂，对她的来世不好。我有一些大学同学及佛友，都是医生，主动来轮流关怀，隔一段时间就去检查她的状况与痛苦指数，尽可能帮她减轻。那时她已经快走了，他们问我要不要急救？我认为这时做什么也没法救，只是拖长她的痛苦而已，我只希望她好好的、安心的离开。因为无法排尿，尿酸一直增加，继续增加到一个程度人会昏迷，昏迷中死去就很不好，她才刚动完手术也不能再动手术，也不能全身麻醉，所以最后关头就打类固醇，这种药会破坏免疫能力，只能用在关键时刻，重剂量的类固醇打下去，缓和痛苦，比较好受。刚好那时有一群长生学的义工来帮忙，**连续关照她几天**，一直发气。本来她已经不能排尿，也不能喝水，全身肿，不能睡，之后能排尿，肠胃也开始蠕动，也可以睡觉，第二天她在平静中离世。

没有轮回投生观念的人做临终关怀，因为不知道有来世，可能就用麻醉或吗啡让她不感觉痛苦

照顾到她的现在，却毁了她的未来。佛教有法的正见，能同时帮助她的现在到未来，让她的心保持最强的状态到来世。我们希望让她把最强、最高的法拿出来用，来世就会最好。

我母亲一生做了很多布施、守戒的善业，出家也十多年，也修完止禅、观禅。守戒、出家的功德胜于布施，最殊胜的功德则是修行止禅和观禅。在身体很痛的时候入止禅的定不太容易，观禅所需要的定力没有那么深，常起观的人可以做到，只是力道的深浅，所以在这种情形下，我选择给她观禅的指示，叫她做七色观法、七非色观法，这是很高层次的法，她都做过了，还做得了。她一直都是醒觉的，放水在她口唇她会舔，表示她意识还清楚，只是不能发声音，她起观，一直观到过世。我看著她过世，看著她呼吸停掉。我所做的就是守护她的心念，尽量帮她减少痛苦，让她在正念中过世。

我父亲还在，我请他到道场好好的住下来，教他念皈依佛、皈依法、皈依僧，教他发愿来世七岁就在有正法的地方出家，而且常常跟他谈起死亡。他已经谈习惯了，所以不会对死亡有恐惧感。我交代几个学生，在家出家都有，每次路过他的房间，就进去跟他讲两三分话，礼拜天叫孩子们去他房里闹一下，听孩子们叽叽喳喳的，他的心情就开了！在道场每天都有很多人来看他，不象以前在自己家那么寂寞，他很高兴。最近我不在，每次跟他联络发现他都很开心，

僧团周日还去他住的地方托钵，他也会拿一些东西供养，这些其实都是在为他做临终的准备，准备到他最后关头，希望他累积最好的善业与功德。

帮助他累积功德善业时要注意，如果老人家非常吝啬，你在他临终前把他的家产拿来做大布施，他一定受不了，死不瞑目！如果你要帮他布施，布施前一定要确定他能随喜，如果他不欢喜，布施也是白费。临终关怀是以你对他的了解，看什么对他最好，在他的条件能达到的情况下，把他的功德带到最高，逼他做功德是不管用的。

临终关怀没有刻板的规则跟做法，它的原理就是要将临终者的心带到最高。只要能把他的心带到最高，让他的善业成熟，让他受最少苦，那就对了！（吉）

* * * * *

要做临终关怀，必须先了解投生的现象。在原始佛教里提到，人临终前的最后关头会出现三种情形之一。第一是「业」，过去所造做的就是「业」。第二是「业相」，比如你曾经向佛供花，临死前出现花或佛像，那是「业相」。第三是「趣相」，「趣」是古文，指「去处」的意思，你要去的地方的景象会呈显出来。比如要投生做人，会看到红红的母胎；将投生做天人，会看到天上的宫殿；将投生至鬼界，可能看到已故的亲友；将投生阿修罗，会看到大海、海上的船等等。临终时这三种现象都可能出现，但最后成熟的业只以

其中一个方式呈现，这将会决定他来世的结生心。

佛教讲六道轮回。人死之后投生天界或人间，都是善趣；畜生、饿鬼、地狱、阿修罗都是恶趣，统称四恶道。临终时最后一个心路过程，常有决定性的作用，决定他投生到善趣或恶道、来生是聪明或愚笨。如果结生心是畜生，下一辈子都是畜生的心识。生死一线间，万一最后关键没有把握好，接下来错就错一辈子！就象你搭错飞机，不能中途换飞机，只能到目的地后再重新起飞。

结生心是一生中的第一个心识，接下来一辈子的有分心¹⁵从出生到死亡都是那个状态，逃不了。那个状态如果有喜悦，他一辈子的有分心都有喜悦，这样的人比较容易笑，比较容易快乐。如果是舍心，他就平平淡淡的，对什么事都不太有反应。所以临终时刻非常重要！（佛护）

¹⁵ 有分（**bhavaṅga**）意为「生命」（**bhava**）的成分（**aṅga**）。有分心（**bhavaṅga citta**）与结生心是同一种果报心，但执行不同的作用，即保持生命流不会中断。每当没有心路过程发生时，有分心即会于每一刹那中生灭；最为明显的即是在无梦熟睡的时候，但在清醒的时候，它也在诸心路过程之间出现无数次。

当某个目标撞击根门时，有分心即会被中止，而活跃的心路过程也就生起，以识知该目标。一旦心路过程结束，有分心就会即刻再生起，直到下一个心路过程发生为止。如此，在不活跃的阶段，有分心即会在每一个心识刹那那里生灭，就有如河水之流一般，它绝不会连续保持静止于两个心识刹那。

看到、听到家人亲友死亡，出家人不会伤感哭泣吗？
这样不是很无情？

有人因至亲过世，伤心过度而精神失常，伤心本身就是一种病，医生会劝你不要伤心。根据阿毗达摩，伤感、哭泣、忧悲、苦恼……都是不善心，所以我们不要给身体生病，也不要给心生病，跟有情无情没有关系。

我们做的事若没有利益自己或别人，就不需要做。如果伤心哭泣可以令亲人起死回生，当然该哭。正因为哭于事无补，反而让临终者更生牵挂，落入贪瞋痴，对他的投生完全没有好处，所以要学习保持正念，避免在陪伴临终者时哭泣伤心。

佛陀说，从无始的轮回以来，没有一个众生未尝做过我们的爸妈兄姊弟妹儿女。如果过去生的爸爸妈妈，这世变成蚊子来跟你要一点血，你却把它打死，这是有情还是无情？

什么是真正的有情？佛陀教导我们以有情视众生。真正的有情是对全部众生散播慈爱。我们对所有的众生，除了死人，都散播慈心。为何不对死人？因为他死的当下马上又投生为另一个生命。不管他投生到哪里，我们对另一个生命还是怀有慈心。若你有如实知见，可以看到他死了以后，投生善趣到天界，你会哭吗？你会随喜，会为他高兴。如果你知道他投生四恶道，能让我们警惕，教别人行善，也对四恶道众

生散发慈心，希望我们的慈心可以感染他，让他们转恶向善，这是对四恶道众生唯一可帮的，别无他法。我们以慈悲喜舍四无量心看待所有众生，这份情不局限于今生的亲人，而是对生生世世的亲人，也就是一切的众生。是大爱，不是小爱。

佛陀是大医王，他可以将一切痛苦疾病彻底疗愈，完全的治本。出家人是佛陀的孩子，扮演著护士、小医生的角色。医者父母心，医生看到病患痛苦，是否跟著哭？医生没哭，是否代表他无情？如果医生紧张害怕伤心哭泣，就无法有效的帮助病人。出家人也是如此，还有很多曾是我们父母兄弟姊妹的众生，他们需要我们的帮助，应当去关怀，还有很多众生要度。

一切众生都是地水火风，但是只要还在生死轮回里，没有解脱，我们就还有生理的病痛与心理的苦，由于明白，出家人还是对一切众生慈悲喜舍，绝非无情。(吉)

佛教也有天堂吗？怎么做才能去佛教的天堂？

没有所谓专属佛教的天堂，只不过佛教里有详细的讲解天界。欲界天有六个：四大金刚天（四天王天）、忉利天（三十三天、帝释天）、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。再上去的是梵天界，有色界和无色界。色界有初禅天、二禅天、三禅天、四禅天，每一禅天依禅定的深浅有不同的层次，共十六个天界。无色界

有四个天界。全部总共有二十六个天界。

四禅的净居天里全部都是三果圣者，可算是纯佛教徒的天堂。如果修行到成为三果圣者，有那个意愿与倾向，又有禅定，就可以去。其它天界则不限定佛教徒，大家都可去。

怎么做才能投生到欲界天呢？《中部·愿生经》（*Majjhima Nikāya, Saṅkhārūppatti Sutta*）里讲得很清楚，第一要有「信」。信什么？就是对三宝的信仰，要有对四圣谛、缘起、轮回、因果的信仰。第二要「守戒」。第三要「有学问」，这是与灭苦有关的智慧、法的学问。第四要慷慨，要「布施」。第五要「有智慧」。智慧分成：闻所成慧、思所成慧、禅所成慧；禅所成慧又分成止禅与观禅的智慧，这里特别是指观禅的智慧，观禅的智慧才有这个力量。

有了信、戒、闻、舍、慧这五个条件，你还要经常发愿，要投生到欲界的哪个天界。如果没有这些条件，只有愿，你说我现在要去美国，可是没有钱买机票，不可能去。有钱买机票，你要去哪里就可以去。所以具备这五项条件又发愿，因为有本钱又有愿，可以去欲界天。守八戒也有帮助，守八戒，未来的果报比较清净，比较有机会投生天界。

如果要去梵天界，就不是单纯发愿而已，要修禅定，而且要能在临终时入禅定。要去初禅天，临终要入初禅；要去二禅天就要在二禅中死去。若要到无色界的非想非非想天，就要在无色定中过世。（吉）

许多宗教只要信仰上帝并忏悔就可保证死后上天堂，感觉佛教的升天之道似乎比较麻烦，请问佛教有比较简单的升天法门吗？

有些宗教相信只要相信上帝、固定上教堂做礼拜忏悔，就可以生天。有些民间信仰教人花钱消灾或念念咒语，认为那也可以生天。听起来很简单。其实佛教也有很简单的方法！

根据自然界的法则，一个人若临终时心里没有贪瞋痴，内心清净，不管你是不是佛教徒，都可生天。佛陀教导我们的修行法门，就是顺著自然法则，让我们自然而然的净化内心。比如观呼吸，每个人随时随地都在呼吸，只要让心注意到息出息入，当下一念就没有贪瞋痴，就是清净心，这个方法完全不花钱，也不用上教堂、祈祷、念咒、布施……什么都不用做，可以说是最简单的方法！

各教各派，不管生天方法多简单，重点是有多少把握？其它宗教建立在信仰上，相信有个上帝，信他者上天堂，信他者得永生，纯粹依靠他力。佛陀教我们的方法是靠自己，这么简单的方法，常常练习，练习到很熟练，很自然，让心很习惯处在清净无染的状态。两者相比，一是依他力，看似简单，但自己完全无法掌控，很象赌博。依自力修行，就象做生意，要先投资，虽然也有风险，但是风险显然比赌博小多了。做生意和赌博相比，赌博的确比较容易，有钱就可以，

只不过万一押错宝，一输就血本无归。做生意需要资本人脉技术，还要花时间经营，初期尚未回收时可能感觉比较辛苦，但是心里很踏实，经营得法就每天都可赚钱。更棒的是学佛的投资是稳赚不赔的生意！修行的许多好处在当下、在今生就可体会到，不必等来生。佛陀要我们清清楚楚、踏踏实实地做生意，稳当经营，不要我们靠赌博孤注一掷的运气。

至于升天之后呢？天上的生命是否真的永恒？许多宗教只讲到死了上天堂，后面的事就没讲了。佛陀有一切知智，他告诉我们天有好多层次，这些天界的境界一层比一层高，寿命一层比一层长，最高的非想非非想天，寿命八万四千大劫，虽然寿命长到我们人类无法想象，但都非永恒，天界的生命福报用尽了，还要再投生。许多修行者修到缘起法，可以观自己的过去世，看到自己生生世世不只做过人、做过鬼、也做过畜生，有时升天，有时下地狱。投生天界当然很好，但佛陀教导的修行法不只让你可以生天，而是能达到真正的永恒，彻底脱离生死轮回。如果修行成就，当生证得初果，未死前就知道自己最多只有七生就解脱轮回，而且接下来绝不会再投生到四恶道。这么究竟的方法，其它宗教没有提供！佛教的修行不仅止于升天，还有更长远终极的好处，以这个观点来看，就算比较麻烦，也是很值得！（佛护）

汉传佛教鼓励吃素以长养慈悲心，并忌食五辛，南传佛教似乎荤腥不拘，并无这些限制，请问为何有此差异？

你要问梁武帝，在中国吃素是皇帝定的，不是佛陀定的。佛教最初传到中国，出家人是有吃肉的，后来不知为何皇帝下一道命令，就只能吃素了。

比丘尼戒里有一条戒是不能纯吃蒜，制戒的缘起是有比丘尼讨蒜讨太多了。但是蒜作为配料则是许可的。

如果你懂阿毗达摩，肉和菜基本上也都是色聚，如果用物理学的名词来讲，就是都由原子、电子、中子等成分组合而成，有何差别？差别只是它活著的时候有心识，死了就没有差别。佛陀允许我们吃三净肉，就是你不要看到它被杀，不要听到它被杀，不要为你而杀。三净肉的原理是有的。其它时候，如果是托钵，我们没有犯这些规则，人家给我们，我们是可以吃的。

我们道场基本上允许三净肉，但是对三净肉的要求有点严格。道场很多人，每天一顿可能要五只鸡十只鸡，说那些鸡不是为你而杀，很难相信，所以道场里只有素食。但你去托钵，人家不知道你要来，今天刚好他煮了肉，就放进你钵里，这是可以的。去托钵拿到肉，有些学生要吃，我们也不讲，只要它来路干净，不是为了你而增加生命的死亡，你吃下去了修行不会受影响，就可以。

我吃素的理由，是觉得吃素对健康比较好，因为吃很清净的食物久了，看到、闻到肉都不行，那个能量很浊，可能是杀的时候它很多痛苦，基于这个原因我不吃肉。（吉）

当今世界经常流传末日将近的言论，不知佛教对此有何看法？

2012 已经过了，已经证明 2012 年 12 月 23 日是世界末日的传言又是另一个错误的论点！在原始佛教来讲，世界必然有成住坏空，所以末日一定会出现。从世界形成到坏灭是一个大劫，最多有五尊佛出现。这个大劫是最多佛的，是贤劫（**bhadda-kappa** 幸运的大劫），第五尊佛是弥勒佛，他还没出现。这世界可能很凄惨，但不会末日，因为还有一尊佛要出现。佛出现需要整体宏观的因缘条件，但是没有想象中这么早，大概还要几千万亿年吧！（吉）

面对世界种种苦难战争饥荒疾病，佛教有何解决方法？

佛教讲因果，要帮助世界是在因上帮，不是在果上帮。很多人对宗教有错误的期盼，他们认为只要信了这个宗教，没有因，也可以得到我要的果，这是错误的想法，佛教不来这一套！如果做慈善事业，受助者自己

没有守戒布施行善，只是懒惰等人养，这样没有真正帮他。有些时候看似好象在果上帮，是为了要引发人们开始累积自己的善业，象慈济在做的，帮人的同时教他们培养慈悲心，让他们培养善因，帮他们在因上改变生命，那才是帮。

世间人都想要快快解决问题，但是佛教没有快方法，那种一针下去病就好了的方法，表象消除，可是病因还在。佛教的解决方式是比较慢的，其实也没有快慢，而是需要多少的因，就注入多少的因，注入到他能自然得到好的结果。

基于这个了解，我们佛教对世界上种种问题的解决方法，都是在「因」上下功夫。「因」是什么？人心！病根都是贪瞋痴！国与国、种族与种族的战争，最主要的原因就是瞋！贪还没那么严重，现在大家都知道你去霸占别国，弄得连年战争民不聊生，国家无法富裕。要富裕，贪还可以达到一点目的，拼命赚钱。佛教对战乱都是在因上、法上引导大家守戒，不要伤害别人，引导大家慈悲喜舍，布施行善，宽容宽恕，多做因果的思惟。只要更多人行善守戒，麻烦、问题、灾难就会越来越少。

佛教对这些问题的答案，就象太阳，太阳带给世界光明，只要有光明，万物自己生长。基本上佛教给这个世界的答案，就是给他们光明，给他们看见自然界的规则怎么运作，他们看见了什么对他好、什么对他不好，什么会伤害他、什么不会伤害他，依自己的

选择，要怎么样的果报，他们自己决定在什么样的因上下功夫。佛法就是把法显现，把自然法则、因果法则告诉你，让大家智慧开展。

现在最可怕的是人不相信因果，不知道轮回是怎么一回事。如果知道轮回的真相，所有种族主义、民族主义的斗争都会消失。现在中国台湾日本，争一个没人住的小岛，争得半死，来世你做日本人又跟中国人争，做了中国人又跟日本人争。那是你够幸运还做人，如果来世做鱼，在那小岛边游来游去，不是被中国人抓就是被日本人网起来，你现在争得那么厉害，来世做鱼，你祖国的人也会把你抓起来吃。人生短短几十年，什么都不属于你的，国家也不属于你的，民族也不属于你的，你只是过客！来世都不知道是否还能做人，还争什么我是华人、日本人，很傻！单单了解因果与轮回，不用讲到涅槃，很多人就不会再做这些伤害自己的愚蠢事情，这世界的领袖会有智慧的多！也不会有蓝绿问题！

虽然佛法很好用，但是世间事本来就没有圆满的答案，所以佛才要教我们解脱。别的宗教可能会给你一个圆满的幻想，但是佛教一开头就跟你讲，生灭因缘就是不可能圆满。

很多人问佛教怎么解决这个那个问题？佛教从来没有要我们留在这个世界，帮世界解决问题，让这个世界成为美好的世界，佛陀从来没有这样教过我们！只是尽量，既然身在其中，就把它用得好一点，

没有彻底完美的解答，只有彻底的跳出来，不要在这个污水里面。你要在污水里，又要保持干净，是不可能的！这个概念很重要！

当你面对世间的状况，要解决某些问题时，不要有非分之想，这是不切实际的幻想，本来就不可能！有这样的了解后，你的心会很自在，有时会碰到有人给我们矛盾的课题，你这样做也不对，那样做也不对，你只能如实接受，然后放掉它。（吉）

当今几乎所有佛教国家都很贫穷，难道心灵快乐的追求与世间的财富成就不能并存吗？

你要宏观整个世界的运作，就会明白为什么最高层的非想非非想天没有佛法？为什么佛不是生在梵天？而是出生在人间？在欲界天，魔王是住在欲界最高的他化自在天，反而未来将成佛的弥勒菩萨，是住在兜率天，欲界从上面排下来第三个，帝释住的忉利天是第五个。难道学佛的人都是罪业比较重吗？不学佛的就比较高，他们可以在更高的天界？这是错误的解读！

佛只出现在人间，而且佛出现的时机，都不是在人寿增长、越来越幸福的时候，反而是在人寿减少、苦增乐减的年代，佛才会出现在世间。为什么？这是生命的一种现象，因为在有苦有乐的状况比较容易学法，也最容易修法，太富裕、太幸福，不容易修法。

通常法出现在不会太富裕、也不会太贫穷、不是

在最苦的地方。象地狱那么苦，法在那里传不了。象非洲那么穷困的地方很难传法，现在他们比较好一点，所以开始可以传。太富裕、飞黄腾达、每天享受欲乐，你去跟他讲法也讲不了多少。通常在有苦有乐的地方，人们比较容易体会法，所以中等地带的国家的人比较容易受法。

真正学到法的人，不管他有多少功德，他也不会追求要有大富大贵。他会把自己的功德导向灭苦，发愿：「愿我这项功德导向诸漏尽毁。」(*idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.*)。所以你要看幸福指数。佛教国家真正有学佛的，他们的幸福指数比较高，那些富裕的国家，他们的幸福指数未必那么高。你看不丹，虽然他们是藏传佛教，不是南传佛教，他们的幸福指数是世界上数一数二的。看你从哪个角度看！象美国，常常有那种疯狂滥射让好多人死亡的事情，可是在佛教国家，你不会看到这种狂乱的暴力犯罪，没有这种病态。

如果从物质的角度看，只能看到物质方面的表象。本来学佛、学法，当你把一部分的时间、资源和精力都投入法的时候，那个精力就不会投资在物质的生产。你看那些佛教国家的人民，一年里花在修行、供养、布施的时间很多。有这么多人去出家，去建塔建庙，这些都是布施，供养的钱都没有算在 **GDP** 里。可是他们这么做的时候，心里很满足、很快乐。学佛的人很多资源财富都会导向法，很多善行在进行。同

样的时间你用在种果树，很快看到它结果卖钱，有具体财富进来。花同样时间在禅修，净化内心，我们看到的是解脱的成果。

佛陀时代给孤独长者因为一直布施僧众，他的财富一直在减少，那些守财奴财富一直累积，可是你不能看一世，你要看未来他们的结果如何。佛经里记载，有佛出现于世，天上的人口，应该说是「神口」，一直增长，因为有佛出世，很多人有机会累积很多功德，得以生天。

人们要比世间物质的成就，我们不跟他们比，因为我们追求的不是那个。我们看的是解脱、禅定的成就，这些他们算不了。如果美国解脱的人多过缅甸，你可以问：为什么佛教国没人解脱，反而美国这些赚大钱花天酒地的人解脱？事实上真正解脱的人都是在山林里苦修。

我们如果要跟著世间的目光，追求他们的认同，学佛这条路是走不下去的。要学佛，《法句经》里讲，这是比较少人走的路，也比较艰苦。我们活在这个世界上学佛，要得到佛陀的认同，不要追求世间的认同。要追求世间的认同不可能真正成为佛弟子，因为整个世界都不要解脱，不要解脱的人占多数，大部分的人都还在轮回，只有很少的人跳出来。(吉)

各种宗教都称他们的法为最上，即使同为佛教，各派系也有很多分别，各说各的好。对于刚踏入佛门的信徒，他应当以什么心态去学习，才可以获得真正的法益？

佛陀教导的是「法」与「律」。「法」是指自然界的法则，以及朝往证悟自然界法则的方法。佛法是以真实为基础的教法，教导我们如何依自然界的法则去消除世间的痛苦。「律」是戒律，是为了佛弟子而设的行为准则框架，在家人的框架有五戒、八戒；出家人的框架有十戒、227 戒、还有许多的小戒。遵循著这个框架，就能获得保护，修行就有了安稳的立足点。

由于佛法涵盖的领域，是肉眼所无法探测的，佛教里面所讲的因果轮回，只有修证的人才能够亲自知道，对于未修证的人而言，也许会觉得奥妙神奇，因此初步就只能相信。从相信的层次来说，它跟其它的宗教是类似的。

其它的宗教都是建立在相信的基础上，比如相信有一个造物者，有一个全知全能也全慈悲的神，你只要敬拜他、相信他，他就能够保护你。不管你造了多少恶，他可以消除你所有的罪业，让你找到快乐，并且保障你的来世。这种宗教是建立在纯粹的信仰上。

但是佛教却不是一种纯粹的信仰，而是自然界的实相。佛陀给了一个实验的方法叫做止观禅法，只要完成这个实验，就可以看清自然界的真相。但在实验

未成功前，你需要某种程度的信心。至少你要相信，可能这个实验是对的。就象你看到一张藏宝图，你相信这个地图可能是对的，跟著走就会找到一个宝藏，拿到这个宝藏，从此生命里就再也没有痛苦了。从这方面来讲，对佛陀的教法，也要有某种程度的相信，但是这个相信，是你最后可以亲自证实知道的。佛陀给我们保证，只要能够完成他所教导的实验，我们就能够知道生命的真相，因此才会有一种智慧叫做「禅所成慧」。「禅所成慧」就是透过禅修而知道的智慧。这一点在其它宗教里我们还看不到。

有些信仰用一些神秘的方法，比如你感觉有一股神奇的力量推你，你就迷迷糊糊地很舒服。这种神奇的力量，其实各个宗教都有。就象有些庙里的乩童可以赤脚走过烧红的火炭而若无其事。

有人说他相信有造物者，因为他失恋时到教堂祈祷，在他极度伤心时，一道光明从他头顶灌下来，心突然感觉清凉平静下来，他认为那个就是造物者在安慰他。其实很多禅修者也有类似的经验，但这并不足以作为有造物者存在的证据。

如果真有造物者，他是全能全慈悲的，为什么世间那么多灾难，乱事天天在发生？若说他是用心良苦，故意要制造一些灾难痛苦来教育人们，那如果你是那个受苦的人，你会问：「为什么是我？为什么让我痛苦来教育别人？为什么不单纯一点，制造一个世间，所有人都快乐，没有人痛苦？」因此，所谓的造

物者，在佛门里我们是无法接受的。世间有太多的矛盾，都无法证明有造物者的存在。当没有足够的证据时，他们就只能够相信。

很多宗教都阻止他们的信徒去阅读其它宗教的书籍或接触其它宗教的教法。曾经有人向我传福音，过程中他只要我听他讲，却不肯听我讲，他认为我讲的都是魔鬼的话，会妨碍他的信仰，他怎么能够听？佛教徒却不然！我们可以很坦然地接触任何宗教的教法。佛门是从基本的信仰开始，但却不是绝对的相信。

佛经里说，只有通过禅所成慧，亲身体证了四圣谛，体证了涅槃的人，才能够有不退转的信心。也就是说，至少是初果圣者，才有永不退转的信心。若要达到这一世不退转的信心，至少也要有缘起的智慧，观照到过去世，现在世与未来世，了解因果和轮回的关系。佛陀没有要求任何人的信心不可退转，因为这个要求是不切实际的，不可靠，也不真实。我们的信心必须从「相信的信心」到「知道的信心」。

其它的宗教并非如此。他们的方法跟乩童的那一套没太大的差别。他们无法指出一个方向，让你彻彻底底地知道该教法的原理和来龙去脉。比如他说你若怎样做便会得到处罚，却讲不出一个原理。它的原理只是：有一个主宰者在赏罚善恶、决定一切。但是佛陀教导的是自然界的法则。这个自然界的法则是我们可以明白的，我们可以亲自去印证和确定它的运作。

佛陀的教法是可以考察和检验的。在《增支部·

三集·羯腊摩经》(Kālāma Sutta) 里，佛陀声明：

「不要只凭是背诵的传承就相信；不要只因为宗教传承就相信；不要只因为传说就相信；不要只因为经典上记载就相信；不要只因为符合逻辑思考就相信；不要只因为推理就相信；不要只因为省察其理由就相信；不要只因为对某个信仰做了思考后就相信；不要只因为说法者看来很有能力就相信；不要只因为想『这个沙门是我们的导师』就相信。

然而，当你们亲自知道：『这些是不善法、当受指责之法、智者谴责之法，若受持与修行它们，它们将会带来伤害与痛苦。』那么你们就应该舍弃它们。

.....

然而，当你们亲自知道：『这些是善法、无可指责之法、智者赞叹之法，若受持与修行它们，它们将会带来幸福与快乐。』那么你们就应该实践它们。」~Aṅguttara Nikāya, Vol.1, 188-193 P.T.S Ed.

当你亲自知道佛法是真正能让你达到净化，让你找到快乐，带给你好处的，那你才接受它。如何亲自知道呢？「闻所成慧」，单凭听闻得来的智慧，无法亲自知道。「思所成慧」，依靠思考而拥有的智慧，只能达到某种程度的知道，但还是不足。「禅所成慧」，是

通过修禅亲自去印证和确定的，那是亲自知道。就象你不用相信天上有太阳月亮星星，你是亲自知道天上有太阳月亮星星。而你这个知道，就算人家拿几千万来收买你，要你不知道，已经不可能了。

佛陀所教导的法允许任何人去考察，而不是盲信。导师所教的，若我不明白或有怀疑，我可以询问。整个学习过程中我们都可以保有思想的自由。这个思想的自由在其它的宗教里没有。佛陀在《羯腊摩经》里就给了我们这个思想的自由。不止是允许，而且是鼓励，因为若没有思想的自由，你的心是被洗脑的，那就不能自己自由地去开拓，去查证，那么也就无法很清楚地掌握佛法。只有给自己思想自由去探索，智慧才得以充分开发。

佛教是容许人们去作比较的。有人认为自己好但不允许比较，这种情形就如同自己家卖花，我说我的花是世界上最美丽的，但是你能只看我这家店的花，不许看别家店的花。那是很奇怪的逻辑。你必须把你的花摆出来，让顾客可以自由地去看别家店的花，也来看你的花，然后才决定相信你的花是世界上最美丽的。这样你才有条件讲你的花是世界上最美丽的！不经了解和比较，就只凭纯粹的盲信，就认定它是最好的，这是没道理的。

佛教的教法，是能够提升我们的生命、让我们找到快乐的，而不是为了宗教，为了来世，就可以去杀人，去做恐怖分子，去发动圣战。这些在佛教里是不

存在的。学了佛法之后，可以很清楚地看到我们的心光明起来，不会掉进不善法，因为佛陀教导我们，心不可以有污染，有污染就是苦因。那种只靠相信的宗教，他们可以为了信仰，为了那个所谓的造物者或主宰者而去杀人，去搞一场圣战，自己死了，别人也死了，自己痛苦，别人也痛苦，他们讲这是对的、好的，只因为信仰给他们一个神圣的理由。这种论点在佛教是完全不成立的，没有人可以用佛教的名义去发动圣战，因为佛陀的教法否定了这种可能性。

现今佛教有许多派系，为了传法上的简单和速成，有时采取了其它宗教那一套方法，也是用完全的相信。从这方面来讲，已经逐渐转变成有一点外道的成分在里头。无论如何，佛教各宗派基本上都要求三皈依和五戒，不过好象也有一些派系允许饮酒，这跟五戒是有抵触的。这种情形是好还是不好？就象在咖啡里加多一点水，或掺了一些茶。我们不能说那杯子里没有咖啡，只是那咖啡里掺杂了别的东西。此咖啡与彼咖啡哪一个较好，每个人都持不同意见，有些人也许觉得咖啡掺了茶比较好喝，有些人可能觉得喝了会更提神，我们也无话可说。譬如说这个药方掺了别的东西是否能医好你的病，我们也不得而知，你不能说它不能，因为它含有那个成分，或许对病情有所帮助，但是否真的能达到最好的效果，我们也不知道。对我们而言，如果有很纯正的药方，肯定可以药到病除，我就不需要用掺杂了别的成分的药。来自佛陀的

药方，我们用得很安心。老实实在地实践这个原原本本没有杂质的法，是最安全的。根据我们的了解，佛陀所教导的原始的法与律，已足以保障我们的解脱。无论是对行菩萨道要成佛的人、或要成辟支佛的人、或要成阿罗汉的人而言都是最可靠的。

佛教是求真务实的，只是佛教的务实涵盖肉眼看不到的领域，无法用物质标准去测量，只能通过修行，用心去查证。心的领域是现在的科学还无法涵盖的，但佛教的精神和学习的态度，以及所教导的方法，其实与科学讲究的中立、求真、务实、可重复操作验证的精神非常一致。而佛教所发现的真理，远远超过当今科学所能了解的层次。

对于刚踏入佛门的信徒，应该以一种「我去做一场实验」的心去学习，先拿自己来做实验。不要去看别人的对错，不要用佛法与人辩论，或去衡量别人，去看谁做到谁没做到。我们应该以正确的心态去学习，真正要得到法益，就是在自己的内心下功夫，好好地学习，有信心地学习，让自己改变自己。修正自己是最艰难的工程，把这个工程做好，未来可以对外弘法。如果自己都没有得到法益，却要到处去宣说，这是不管用的。

至于其它宗派，到底好不好，谁较好，这不在我们谈论的范围，因为会招致很多争论，结果大家争得面红耳赤，当下的心都已经污染了，对大家一点益处都没有。我们只讲出重点，佛教里自由的选择、实验、

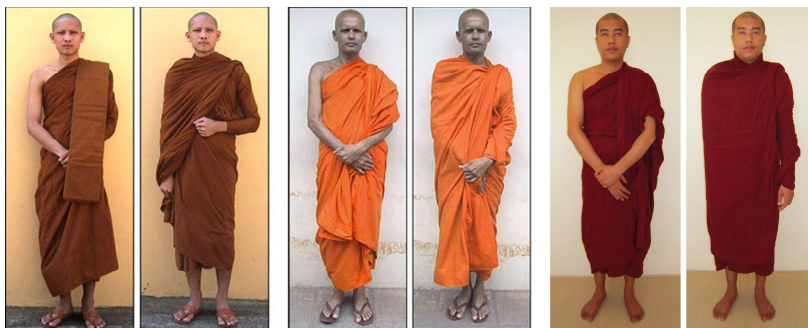
查证等等。佛陀原始的教导，我们觉得很安全，也很可靠。只要依教奉行，我们真的就可以看到内心的净化。不用等到来世，就在这一世，我的生命就快乐起来，我承担生命里的考验、风险、危机的力量，承担生命里挫折的力量都大大地加强，我很明显地看到我的生命一直在改进，一直向上提升，我觉得很好。我们的生命得以解脱，跳出轮回。至于其它宗教或教派是否能带来这样的效果，这样的思想自由，心的开阔和力量的开发，以及对你生命的保障和肯定性有多少，大家可以自己掂量和判断。我们无需卷入这种评论中，这不是修行人的风格和做法。(吉)

为何气候寒冷的地区比丘也只能穿着三衣，不能穿着厚衣？

我们有披比较厚的毛毯。有人问为什么好好的衣服不穿，要披毛毯？人们都是用自己的主观，认为自己的方式才对，看你不一样就是不对。转过来看，为什么有毛毯不披，要穿衣服？为什么你要穿衣服？毛毯不好吗？总之保暖就好！穿袜子也可以。基本上我们不穿夹克外套那类衣服，主要是不要跟居士混淆，过一两代就变得跟居士同模样，不好！我们不只三衣，多披几件都有的，有很多方法克服寒冷的气候，但不是用在家人的穿著方式。(吉)

南传出家众与其它佛教宗派的出家众穿着外型上如何区分？

原始佛教的袈裟是一大片，上面有田的格子，北传多数时候不穿袈裟，只有上大殿礼佛才穿。（吉）



南 传



北传



北传



藏传



藏传

南传比丘与藏传喇嘛有何区别？

这应该去问藏传，他们的系统很复杂，喇嘛有些是在家，有些是出家，一样的衣服，有些光头，有些带发，几乎无法辨别。我第一次从武侠小说里读到喇嘛这个名词，喇嘛武艺特别高强，南传比丘不练武术，顶多练练太极健身。有何区别？我们有守戒，没有拿钱。他们很灵活，灵活到哪里，你们自己看，我们不要评论。作为一个人，他们都很友善，但如果用原始佛教的比丘戒来衡量，你就会看到很多地方不能理解。他们是很好的人，很友善，但是好人跟好的三宝弟子，你们要自己衡量。他们也没机会接触原始佛教，一生下来就被认证是谁转世，整个生命就这样被定下来了，他们也没有选择。（吉）

为何南传出家众要打赤脚？

这就是古时候出家人的形态。佛陀时代行脚是走几千里，走几天一双鞋就坏了，如果为鞋子烦恼，天天找鞋子，谁来供养你这么多鞋子？谁来护持？如果能打赤脚，久了脚本身就变成象鞋子一样，很耐的，皮自己会长。脚底按摩很好啊！我行脚就感觉这真是太有智慧了，又很健康！我每次行脚回来，大家都以为我会很憔悴，可是我却都是精神更饱满更强壮，有时还胖了一些，反而在道场给人照顾到瘦瘦的。（吉）

南传出家众为什么都穿夹脚拖鞋？

好象戒律是说不可包脚跟。这些细节我没有深究，当我出家时就决定，我接受这个生命形态，对那些礼仪细节不想过问太多，跟著群体做就是了，没有需要在这种地方搞革命搞创新，让我有更多的时间，在与大众和谐的状态下修法。因为这不是我出家的重点，我不是为了这个而出家，大家给我什么，我就穿，不需为此争执。要问的东西太多了，我没有问这类的问题，但是是可以问的，真的有兴趣可以去找戒律的书研究。(吉)

兜率天修行林欢迎大家到来学习禅修。想要学习禅修的人士可以来我们的道场，或流览我们的网站

www.tusitainternational.net。