

您认识佛教吗？

——本书献给希望去除烦恼的人们

玛欣德尊者
云南省佛教协会

© Mahinda 2013

1. 只要不增删、修改本书内容，及以合订本、汇编本之类的形式流通，则任何单位及个人皆可无须经过作者的同意而复制、翻印、流通本书。
2. 不得以任何商业方式流通本书。
3. 若您希望获得本书的精美版，以及其他佛法资料，请访问“中国上座部佛教”网：www.theravada.org.cn。
4. 若您希望印行本书，请联系 dhammavihari@theravada.org.cn，我们将为您提供最新的版本。

● 免费赠阅 欢迎翻印 ●

一谈到佛教，许多人会联想到：去寺庙游玩，据说烧炷大香可保佑财源广进、官运亨通；到庙里点长明灯、万佛灯，据说可以保佑升官发财、福慧增长；念念经、拜拜忏、打打斋，据说可以消灾延寿、拔除业障；甚至见到街头流窜着“和尚”打扮的骗子，拿着化缘簿或护身符拦着向行人要钱，或者拿着八卦、签筒帮人算命、看相……很大一部分社会人士认为这就是佛教。

这些到底是不是佛教呢？

聪明的读者，当您看完这本书之后，心中自有分晓。

目 录

序言	1
第一章 什么是佛教	11
第一节 佛陀	12
第二节 佛陀教导的是什么?	17
第三节 佛教的实质	21
第二章 生命的本质	33
第一节 苦圣谛	33
第二节 生命的构成	36
第三节 生命的本质	41
第三章 了解您的烦恼	45
第一节 生命之因	45
第二节 什么是烦恼	47
第三节 烦恼的种类	49
第四节 烦恼的产生	51
第五节 烦恼的表现	56

第四章 如何去除烦恼	63
第一节 培育戒定慧	63
第二节 如何去除违犯性烦恼	67
第三节 如何去除困扰性烦恼	72
第四节 如何去除潜伏性烦恼	76
第五章 实用调心法	87
第一节 入出息念	87
第二节 散播慈爱	94
第三节 正念正知	98
第四节 调心的意义	105
佛教问答	111

序言

这是一本依照南传上座部佛教传统观点来编写的佛教入门书。

上座部佛教，巴利语¹Theravāda，佛教中最古老的流派。因其从佛教的发源地印度向南传播到斯里兰卡、缅甸等地，故又称“南传佛教”。现今，

¹ **巴利语** (Pāli-bhāsā)：原意为圣典语、佛经语，为南传上座部佛教的经典用语。巴利语与梵语(Sanskrit)同属古印度语，但梵语属于雅语，巴利语属于俗语；梵语是贵族语，巴利语是民众语；梵语是婆罗门教-印度教的标准语，巴利语则是佛陀及圣弟子们的用语。佛陀禁止僧众用梵语来统一佛语。

上座部佛教主要流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等南亚、东南亚国家，以及中国云南的西双版纳、德宏等地区。

上座部佛教坚持传承和保守佛陀的原本教法，不主张对佛陀的教法作过多的发挥和改变，因此也有人将之称为“根本佛教”或者“原始佛法”，以区别后期发展出去的佛教。南传上座部佛教与目前流传于中国、韩国、日本、越南等东亚国家和地区的“大乘佛教”或“北传佛教”有所不同。

根据上座部佛教，佛陀并不是千变万化、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导师。

佛法是佛陀所教导的法，是断除烦恼、灭尽诸苦的方法。后世将这些教导记录成文，即成了佛经。犹如一个病人拿到了药方，唯有去抓药、吃药才能治病；只知道捧着药方读诵却不吃药，疾病一辈子也别想痊愈。同样的，将经典奉为能免祸降福的灵丹妙药、了生脱死的真言神咒，却不肯依教奉行、依经实践，烦恼永远也不可能被断除！

僧人是实践与传承佛陀教法的弟子，必须履行研习三藏、守持戒律、

勤修止观的义务（自利），肩负着持续正法、劝导世人、教化社群的职责（利他）。僧人以其清净的戒行、大众的心灵导师和道德楷模而应受到社会的恭敬与尊重。僧人不是祭司、神汉，不是沟通神与人之间的中介，更不是逃避现实、不学无术、饱食终日的社会寄生虫！假如一名南传比库²吹嘘能替人灭罪除障、消灾延寿、

² **比库**：巴利语 **bhikkhu** 的音译。即在佛陀的教法中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 **bhikṣu** 音译为比丘，即俗称的和尚。

现在使用“比库”指称佛陀在世时的僧众，以及南传上座部僧众；使用“比丘”、“比丘尼”指称中国、韩国等地的北传大乘僧尼。

超度亡灵，那只是自欺欺人的伎俩。假如比库依靠祭祀、念咒、算命、看相、占卜、驱邪等手段骗取信众的钱财，被视为堕落、可耻的邪命（不正当的谋生方式）。

佛教自从西汉末年传入中国汉地，流传至今已两千多年的漫长历史了，佛教已成为中华文化一个密不可分的重要组成部分。然而，作为中国人，到底有几位能够清楚地解释什么是佛教呢？到底有多少位真正地认识佛陀的原本教法是怎么样的呢？许多国人对佛教的了解实在太少了！

根本的佛教与一般中国民众心目中所认识的佛教有所不同！基于有些社会民众对佛教抱有成见与误会，本书即是从上座部佛教的角度出发，帮助大家了解佛教的本来面目。

当然，对本书中的所有观点，相信拥有正信与智慧的北传大乘僧俗弟子一样可以接受。只要抛开后期混杂进佛教中的人为因素，以及宗派的门户偏见，确实没有所谓的南传北传、大乘小乘，佛教只有一种——佛陀的教导！

本书围绕着“烦恼”这一主题，着重讨论生命、烦恼和去除烦恼的方

法，帮助读者们认识什么才是真正的佛教。篇末也从上座部佛教的传统中介绍几种切实可行的减除烦恼的方法，让大家通过实践来慢慢体会佛陀教导的实用性和可行性。

佛陀的教法博大精深，非三言两语可以概括清楚的，本书只是管窥蠡测。不过，笔者真诚地希望本书能够起到抛砖引玉的作用，帮助读者初步认识佛教。如果大家想进一步深入佛教，则应当研究巴利三藏³，学习佛

³ 南传上座部佛教的圣典总集，分为《律藏》、《经藏》和《论藏》三大部分。因使用巴利语传诵，故称为“巴利三藏”。

您认识佛教吗？

陀的教言，了解佛陀的根本教法，然后付诸实践，致力于断除烦恼、究竟灭苦！

在此，感谢 Ayyā Sukhitā, 闵婕、冯文涛、德明居士协助本书的校对、出版等工作，感谢中国上座部佛教西双版纳法乐禅修园发行流通本书！愿他们所作的一切功德善业，以及读者们随喜、阅读的功德，成为大家早日断除烦恼的助缘！

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

萨度！萨度！萨度！⁴

⁴ **萨度**：巴利语 *sādhū* 的音译，有多义。用作形容词时，意为好的，善的，善巧的，有

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)

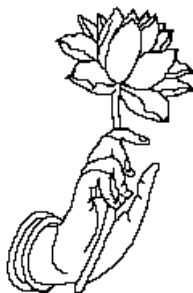
序于缅甸帕奥禅林

2008-8-1

益的，值得赞叹的。用作副词时，意为很好地，完全地，善于。用作感叹词时，意为很好，做得好，甚善，善哉；常用来表示随喜、赞叹、嘉许、同意、认可等。

“Sādhū”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、感谢他人等许多场合都适用。

您认识佛教吗？



第一章 什么是佛教

有人说：佛教是宗教；
也有人说：佛教是文化；
又有人说：佛教是科学；
另有人说：佛教是哲学；
还有人说：佛教是教育……
到底什么是佛教呢？

佛教，巴利语 **Buddha-sāsana**。

Buddha 即佛陀，这是古印度语的音译，现在读音近似为“布特”，意思是觉者，即觉悟了世间、人生真理的人。**sāsana** 意思是教导、教法、

教诲。因此，“佛教”的意思是佛陀的教导，或者说是觉悟者的教导。

既然佛教是佛陀的教导，那谁是佛陀呢？他教导的又是什么呢？

第一节 佛陀

首先，我们应该肯定地说：佛陀不是神！佛陀是人，是一位在历史上真实存在的伟人。

公元前 624 年阳历 5 月的月圆日，位于古印度喜马拉雅山南麓释迦国 (Sakya) 的王都咖毕喇瓦土城 (Kapilavatthu)，城主净饭王

(Suddhodana)和王后马雅夫人(Mahāmāyā devī)生了一位高贵的太子。

太子出生不久，相师们预言他长大后将会出家成为一位伟大的觉悟者，并取名为悉达多(Siddhattha)，意为“一切义成就”。净饭王希望太子长大后成为统一世界的君王，为此，从小就让他接受良好的贵族教育，学习各种文化与武术。

菩萨⁵16岁那年，与美丽的堂妹

⁵ **菩萨**：梵语 bodhisattva 的简称，巴利语 bodhisatta，意为追求觉悟的有情，或执取菩提者。一个人得到一位活着的佛陀的授记之后，在漫长的生死轮回当中致力于圆满诸巴拉密(pāramī)，以求成就佛果的有情，称为菩萨。在这里是指成就佛果前的悉达多太子。

亚寿塔拉(Yasodharā)结婚，后来生了个儿子，名叫拉胡喇(Rāhula)。

菩萨 29 岁那年，感悟到人生存在着衰老、疾病、死亡等种种不圆满的现实。为了寻求解脱的真理，他放弃了将要继承的王位，离开了对自己寄以厚望的国家和人民，离开了深爱着自己的父王、妻儿，开始过着身无分文、居无定所、毫无牵挂的出家修行生活。

他先追随当时的禅定大师阿腊拉·咖喇马(Ālāra Kālāma)和伍达咖·拉马子(Udaka Rāmaputta)学习禅定，证得了世间最高的禅定境界。但他仍不满意这种殊胜微妙的境界，于

是到伍卢韦喇(Uruvela)苦行林，采取闭气、断食等方法折磨自己，企图通过苦行来获得解脱。

经过六年极端的苦行生活，菩萨发现这种野蛮的自我折磨只是徒劳无益，并不能导向解脱，于是放弃苦行，接受并食用了简单的食物。待恢复体力后，菩萨来到嘎亚(Gayā)⁶的菩提树下，通过专注呼吸证得了禅那⁷。从禅那出定后，菩萨转修观，培育智慧，并在当天的凌晨时分证悟了无上佛果。这一天，是公元前 589 年阳历

⁶ 嘎亚：后来称“布特嘎亚”(Buddhagayā)。

⁷ 禅那：巴利语 jhāna 音译。心高度集中、专注、平静的状态。

5 月的月圆日。

从那时开始，我们的菩萨就成了佛陀。由于他的家姓为果德玛⁸，在经典中通常称为果德玛佛陀。有时也可依其族姓称为释迦牟尼(Sakyamuni)，意即释迦族的圣贤。

菩萨成佛后不久，即开始弘法利生、说法度人。他先来到巴拉纳西(Bārāṇasī)仙人落处的鹿野苑，为苦行时的五位同修开示《转法轮经》。五

⁸ **果德玛**：巴利语 Gotama 音译。佛陀的家姓，通常用来指称佛陀。我们现在的教法时期是果德玛佛陀的教法时期。

北传佛教依梵语 Gautama 音译为乔答摩、瞿昙等。

位同修通过闻法，先后证悟了圣道果，并请求出家成为比库。从此有了佛法僧三宝，佛教正式成立。

随后，佛陀继续在古印度恒河流域一带说法，教化众生长达四十五年。公元前 544 年，年届 80 岁的佛陀来到古西那拉(Kusināra)的沙喇树林中，以右侧作狮子卧而般涅槃(parinibbāna,圆寂)。

第二节 佛陀教导的是什么？

佛陀教导的是什么？

佛陀教导的就是他在菩提树下

所觉悟到的。

佛陀觉悟了什么？

佛陀觉悟了法！

什么是法？

法，巴利语 dhamma，它是关于生命的真理，佛教叫做圣谛(ariya-sacca)。圣，意为神圣的、尊贵的、圣者的；谛，意为真谛、真理、真实。

有四种圣谛：一、苦圣谛，二、集圣谛，三、灭圣谛，四、道圣谛。简称“苦集灭道”。

1.苦圣谛——关于生命具有不圆满性质的真理；

2.集圣谛——关于导致生命之因的真理；

3.灭圣谛——关于烦恼的完全断除、生命的彻底解脱的真理；

4.道圣谛——关于导致断除烦恼、解脱生死的方法的真理。

如果用治病来比喻，那么，苦圣谛好比是疾病，集圣谛好比是病因，灭圣谛好比是病愈，道圣谛则好比是治疗疾病的方法。

这就是佛陀所觉悟的法，也是佛陀所教导的内容。佛陀在四十五年的教化生涯中，所教导的方法虽然多种多样，但都不外乎这四圣谛。四圣谛是佛陀教法的根本，如果一个人把握了四圣谛，他就把握了佛教的精髓！

从四圣谛可以看出，佛陀的教导

是以生命为本，特别是以人生为根本的。佛陀揭示了世间的真相以及生命的本质，同时也指出了一条通往生命超越、导向人生解脱的大道。

由于菩萨首先觉悟了四圣谛，所以他就成了佛陀。佛陀的意思是：无需老师的指导而自己觉悟了四圣谛，也能够教导其他众生觉悟的人。

佛陀觉悟了四圣谛以后，把他所觉悟到的真理去教导其他人。许多人听了佛陀的教导之后，依照教导去禅修、实践，结果也觉悟了四圣谛，这些人就成为圣者，也成为佛陀的弟子。不管是谁，人类也好，天人也好，出家人也好，在家人也好，只要觉悟

了四圣谛，他就是一位圣者，一位佛陀真正的弟子。

第三节 佛教的实质

由此可见，佛教即是觉悟者的教导，以及能令人导向觉悟的教导。从这个意义上说，佛教也可以称为“佛法”。然而，若把佛教作为一种信仰与实践的体系，则由以下三个部分构成，即：

1. 佛陀(Buddha)——觉悟者；
2. 佛法(Dhamma)——觉悟者的教导；

3.僧团(Saṅgha)——追随觉悟者修行的弟子。

又或者说：

- 1.佛——觉悟者；
- 2.法——导向觉悟的教导；
- 3.僧——已经觉悟及致力于觉悟的弟子。

对于这三者的关系，若把佛陀比作老师，则佛法是文化知识，僧团是学生。佛陀好比是医生，佛法是医药，僧团是病人。佛陀好比是向导，佛法是道路，僧团是赶路人。佛陀好比是船师，佛法好比是船，僧团好比是渡

河人。

有篇名叫《算术师摩嘎蓝经》的经文记载：

有一天，一个姓摩嘎蓝的算术师（数学老师）前来拜访跋嘎瓦⁹。互相礼貌地问候、寒暄之后，算术师摩嘎蓝问跋嘎瓦说：

“朋友果德玛，就像建造这间殿堂时必须一层一层地盖上去，又像世界的各种学问都有循序渐进的教学程序，我们这些从事算数教学的算术

⁹ **跋嘎瓦**：巴利语 bhagavā 音译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。

师也一样，从简单到复杂一步一步地教学生。朋友果德玛，在您的教法中，是否也是循序渐进、次第修学的呢？”

跋嘎瓦回答说：

“佛陀的教法也是循序渐进、次第修学的。犹如一名有经验的驯马师，会按步骤慢慢地驯服一匹良种之马。当佛陀要调教一个人时，会按照这样的程序进行训练：先让他成为持戒者，持戒清净后应守护感官、饮食要知道节量，然后实行警寤、日夜禅修，并保持正念正知；要前往偏僻的地方禅坐，培育定力，舍离内心的障碍之后，证得禅那等。”

摩嘎蓝又问：“是否每个弟子在受到这样的教导之后，都能证悟修行的最终目标——涅槃¹⁰呢？”

跋嘎瓦回答说：“只有一些人能证悟修行的最终目标——涅槃，有一些人却不能。”

摩嘎蓝奇怪地问：“朋友果德玛，涅槃存在，通往涅槃的道路也存在，也有您作为指导者，为什么您的弟子在受到这样的教导之后，只有一些人

¹⁰ **涅槃**：巴利语 nibbāna 音译，意为贪爱的灭尽。涅槃超越一切因缘造作之法，是烦恼的完全灭尽、苦的彻底终结。涅槃属于苦灭圣谛，证悟涅槃是佛教修学的最终目标。唯有圣者才能体验涅槃。

能证悟涅槃，有一些人却不能呢？”

跋嘎瓦说：“好，那我反问你，你是否清楚通往王舍城的道路呢？”

“是的，朋友，我清楚。”

“假如有个想去王舍城的人前来向你问路，你详细地告诉他方向路线，他在得到指示后却朝反方向走错误的道路。另一个人也来向你问路，他得到指示后顺利地到达王舍城。我问你，王舍城存在，通往王舍城的道路存在，也有你作为指路人，为什么一个人会朝反方向走错误的道路，另一个人却能顺利地到达王舍城呢？”

“朋友果德玛，对此我能做什么呢？我只是指路人而已。”

跋嘎瓦也说：“同样的，涅槃存在，通往涅槃的道路也存在，也有我作为指导者，但是我的弟子在受到这样的教导后，只有一些人能证悟涅槃，有一些人却不能。对此我能做什么呢？我如来¹¹只是指路人而已。”

通过上面这篇经文，我们清楚地知道佛陀在佛教中的地位——他只是指示通往涅槃之道的指路人而已，至于是否能够真正依教奉行，则取决于禅修者个人。

¹¹ **如来：**巴利语 *tathāgata*。如，即如实，真理。如实地到达，或如实地觉悟，称“如来”。佛陀通常自称“如来”。

佛陀在《法句》第 276 偈也说到：
“你们应努力，如来唯说者；
行道禅修者，解脱魔系缚。”

佛陀的教法没有神秘、麻醉的成分，也无需掺杂他力、救世的信仰。佛陀不是主宰人们吉凶祸福、帮人消灾赦罪、满足私欲贪求的神灵，更不是创造美好世界、信他得永生（往生）的上帝。佛陀虽然是一位具足智慧与慈悲的伟大导师，但他却不喜欢人们对他进行盲目的崇拜。

这里再讲一个故事。佛陀在世时，有个名叫瓦咖离(Vakkali)的青年，

一天在街上遇见了佛陀，深深地被佛陀那俊伟的外表、庄严的威仪所吸引。为了能经常见到佛陀，他出家成为比库。出家之后，他既不学习经教，也不禅修，只知道一天到晚紧跟着佛陀，但佛陀从来就不跟他说一句话。

有一天，佛陀了解到他的智慧将要成熟了，就呵斥他说：“瓦咖离，你一天到晚盯着我这副腐臭的身体干什么？凡见到法者，即见到我；凡见到我者，即见到法！”但他仍然无法离开佛陀。佛陀知道不逼逼他是不会觉悟的，于是毫不客气地把他赶走。瓦咖离被赶走之后，感到非常绝望，甚至爬上山顶准备跳崖自杀。这

时佛陀出现在他面前，向他说法，使他最终获得觉悟。

佛陀在临般涅槃前曾经说过：

“并非用香、花等来对如来表示恭敬、尊重、礼敬、敬奉、尊敬。若弟子们能够依法次第地修行，遵循法正当地修行，这才是真正的恭敬、尊重、礼敬、敬奉、尊敬如来，这才是至上的敬奉！”

并不是跟在老师后面，一味奉承老师，不断地给老师送礼的才是好学生。唯有勤奋好学、刻苦耐劳、品学兼优的学生才算是好学生，也唯有这样的学生才能真正掌握文化知识。佛

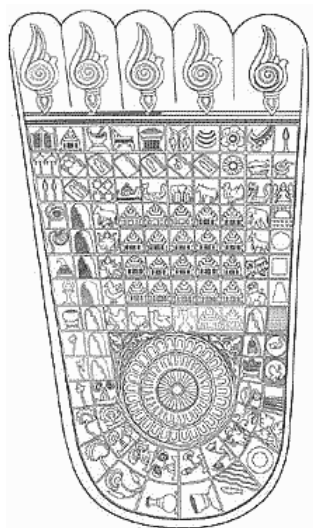
陀的教法强调的是亲自实践和亲身体验。智慧和觉悟不是靠向他人祈求乞怜得来的，断除烦恼更是别人所代替不了的！

正如《法句》第 165 偈说：

“作恶确实由自己，污染也是由自己；

自己才能不作恶，自己才能得清静；

清不清净靠自己，没人能清静他人。”



第二章 生命的本质

第一节 苦圣谛

佛陀的教导以四圣谛为根本。四圣谛中的第一圣谛是苦圣谛。那么，什么是苦呢？

有人听到佛教讲苦，就认为佛教是苦的宗教，是消极、悲观的宗教。其实，这里所讲的苦，并不是一般人所理解的痛苦的苦。那它是什么意思呢？

苦，在这里特指生命现象。

佛教有一部很重要的禅修义注

叫做《清淨之道》(Visuddhimagga)。该义注解释说：苦，巴利语为 dukkha，由 du(下劣的)+kha(空无的)构成。因为生命是许多祸害的依处，亦即是说有了生命就必然会有各种各样的不圆满，所以说是下劣。同时，生命在根本上并不存在那些愚痴的人们所执著的恒常、清淨、快乐、自我的本质，所以说是空无。因为下劣和空无，所以称为“苦”。

上面是从词源学的角度来分析的。在经典中，佛陀通常这样解释“苦”：

什么是苦圣谛呢？生是苦，老是苦，死是苦，愁虑、悲哀、痛苦、忧

伤、烦恼是苦，与所讨厌的在一起是苦，与所喜爱的分开、别离是苦，不能实现追求、愿望是苦。简而言之：执取身心即是苦。

佛教虽然强调“苦”，但并不否定生命有快乐和幸福的存在。佛陀曾经说过，假如作为欲乐目标的颜色、声音、气味、味道、触觉等完全是苦，完全没有快乐可言，那么，人们就不可能从中获得快乐。正是因为这些对象有让人产生快乐的特性，人们可以从中得到快乐和享受，所以才会去追求它们、执著它们。由于追求、执著它们，从而使自己被污染。

第二节 生命的构成

生命，在佛陀的教法中是一个很重要的课题。佛教要分析生命的构成，认知生命的真相，研究生命的本质，最终目标是解脱生命的诸苦。

佛教把构成生命的因素分为五类，称为五蕴：

- 1.色——物质身体；
- 2.受——苦、乐等的感受；
- 3.想——辨认、记忆作用；
- 4.行——意志或各种心理作用；
- 5.识——识别、认知。

我们这个具有眼睛、耳朵、鼻子、

嘴巴、躯干、四肢的身体称为“色蕴”或“色法”。色，在这里并不是指颜色，更不是指女色、情欲，而是一切物质现象的统称。物质现象包括看得见的和看不见的。看得见的有颜色、光等，看不见的有声音、气味、味道、软硬、轻重、冷暖等等。

为什么将物质现象称为“色”呢？

色，巴利语rūpa，源于动词ruppati，意为变坏、破坏、压迫、逼迫。所以佛陀说：以变坏故，称为色。即是说，一切物质都具有变坏的本质，叫做色法。

除了称为色蕴的物质现象以外，

受、想、行、识四种心理现象合称为“名蕴”或“名法”。名，在这里的意思并非指名字或名称，而是对一切心理现象的统称。

为什么要将心理现象称为“名”呢？

名，巴利语nāma，源于动词词根√nam，意为朝向、倾向。因为能朝向目标以识知它，或者能导致朝向目标，所以称为名。

根据佛教，所有的名法（心理现象）都必须有目标，而且总是在执行认知目标的作用。同时，这些名法并非只是单独出现，它们一产生则成组地产生，并且各自对目标执行其各别

的作用。比如说“看”的动作，就包含了8个名法在同时参与执行作用。

名法又可以分为两类：心和心所。

心(citta)——识知目标的心理活动。

心所(cetasika)——伴随着心一起产生并能协助心全面地识知目标的各种心理作用，例如感受、想、思、作意、喜悦等等。

在识知目标的过程中，心起着主导的作用，犹如国王；心所起着辅助的作用，犹如执行各自职责的大臣。心所不能离开心单独生起，因为诸心所必须依靠心才能协助识知目标。同

时，心的产生也必定伴随着诸心所的
产生。心只有得到了诸心所的协助，
才能完成其识知目标的作用。

名色法包摄了我们所处的这个
世间所有的物质现象和心理现象，有
时也特指身心现象。¹²

五蕴又叫做名色法，包括物质身
体和各种心理现象，这就构成了所谓

¹² 为什么不直接将名色法叫做身心呢？因为身心只是指生命现象，而名色法则是指一切的物质现象和精神现象，也包括无生命的山河大地、花草树木等，在范围上比身心要广得多。同时，在严格意义上讲，身心现象还是属于概念法的范畴，名色法则属于究竟法的范畴，在表达上要精准得多。

的生命。只要有了名色、有了生命，众生就会执著这一堆名色为“我”和“我的”，佛教称为“我见”、“我执”。

由于这一堆名色法是作为被自我执取的对象，所以称为“五取蕴”。只要有了被执取的五蕴，圣者们说这即是苦。

第三节 生命的本质

佛教认为，世间万事万物的产生和存在都必须依赖各种各样的条件，这些条件称为“因缘”。由众缘和合而成的事物和现象，称为“缘生法”、

“行法”或“世间法”，人的生命当然也不例外。

只要有产生、有存在，其最终结果必然会趋向坏灭。有生必有灭是世间万物的必然规律，即使被认为是永恒的太阳、月亮、山河大地，也终究会有毁灭的一天。物不能常新，花不能常开，人不能长生，命不能常存。世间上找不到任何永恒不变的东西。生灭变易是万物的本质，这即是“无常” (anicca)。

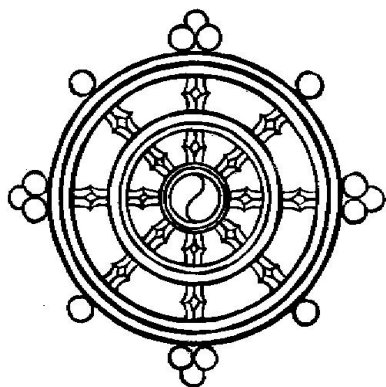
事物从产生到毁坏是一个过程，这个过程是无常。生命从生到死是一个过程，这个过程也是无常。不仅仅整个过程是无常，即使每一天、每一

时、每一刻、每一分、每一秒，乃至每一个刹那，都是迁流变易、生灭无常的。前一刹那已灭去，现在刹那正在坏灭，未来的刹那也必将坏灭。这就是“无常”。

世间万物都是无常的，它们一直受到生灭的逼迫，所以称为“苦”（dukkha）。

世间万物只是生灭变易的一个过程，其中根本就不存在自主的实质或本体，即不存在所谓的“我”、“灵魂”、“大我”等，这称为“无我”（anatta）。

“无常、苦、无我”即是生命的真相，是世间的本质。



第三章 了解您的烦恼

第一节 生命之因

佛教强调：正如生病可以找出病因，生命也必然是有因的。然而，生命并非由所谓的上帝、生主、大梵天、自在天所创造的，也不是由佛菩萨所创造的。佛教并不承认有所谓的上帝、造物主。

那生命的起源是什么呢？

所谓的生命，只是一个从生到死的过程，这个过程称为“轮回” (saṃsāra)或“生死轮回”。导致生死

轮回的原因就是烦恼。有了烦恼，就会造作各种各样的行为，这些行为在道德上称为“业”(kamma,行为，造作)。善的行为称为善业，坏的行为称为不善业或恶业。当善业或不善业遇到因缘成熟的时候，就必然会带来相应的果报(vipāka)。

我们的这副身心、每天所遭遇的境遇，就是自己行为的结果。亦即是说，命运的好坏是靠我们自己创造的，我们是自己行为的承担者。同时，我们也必须对自己的行为负责。

有果必有因。生命，就是在烦恼的支助下，由所造作的业（行为）带来的结果。

没有了因，就不会有果。没有了烦恼，就不会有生死轮回，就不会再有苦。

佛教的目的在于灭苦——让苦完全地止息。要灭苦，要解脱生死，就要致力于断除烦恼。因此，修学佛教的目的在于断除烦恼！

第二节 什么是烦恼

要致力于断除烦恼，必须先了解什么是烦恼、烦恼的种类，以及产生烦恼的原因，这样才好对症下药。

在一般人的观念中，烦恼通常是指内心的烦闷、苦恼或焦虑不安。然而，在佛教中，烦恼所指的范围要大得多。

烦恼，巴利语 *kilesa*，源自“使污染”(*kileseti*)一词。能使众生的心与身污染故，称为“烦恼”。也即是说：能污染身心的心理因素，或处于污秽、堕落状态的心，叫做烦恼。

烦恼就是我们平时所说的负面心理因素，它们都是不善的，因为这些心理因素在精神上是不健全的，在道德上是应受谴责的，在果报上最终是会导致痛苦的。

第三节 烦恼的种类

有哪些烦恼呢？贪婪、渴求、执著、痴迷、虚荣、傲慢、狂妄、自大、自卑、虚伪、邪见、自私、生气、愤怒、憎恨、残酷、反感、埋怨、烦躁、紧张、恐惧、慌乱、焦虑、惆怅、绝望、压抑、忧郁、嫉妒、吝啬、追悔、犹豫、愚昧、无知、麻木、无惭、无愧、散乱等等，都是烦恼。

大家有没有这些烦恼呢？哪一样是自己从来都不曾有过的呢？

烦恼虽然五花八门、多种多样，但可以将它们归纳为三大类：

1.贪(lobha)——贪爱目标。包括各种不同程度的贪。从极强的贪婪、痴迷、渴求，到极微细的喜爱、追求，都属于贪。

2.瞋(dosa)——厌恶目标。包括各种不同程度的反感。从极强的暴怒、凶狠、残酷、仇恨，到极微细的忧郁、烦躁，都属于瞋。

3.痴(moha)——对目标的愚昧、盲目、无知。

这三种烦恼是一切烦恼的根本，故又称为三不善根、三不善因、三种造业之缘由、三火、三障等。

第四节 烦恼的产生

烦恼是怎样产生的呢？

正如前面提到，所有的名法（心理现象）都有个目标，而且总是在执行认知目标的作用。我们平时所说的生活，就是心不断地认知不同目标的过程，或者是心跟外在世界不断发生互动关系的过程。

我们通过什么样的方式和外在世界产生互动关系呢？

通过感官，亦即佛教所说的根门。有六个根门：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门和意门。

依靠这六个根门所产生的心称

为六识，它们分别识知相对应的目标：

- 1.眼识看的是颜色；
- 2.耳识听的是声音；
- 3.鼻识嗅的是气味；
- 4.舌识尝的是味道；
- 5.身识触的是触觉；
- 6.意识思惟的是法所缘（各种现象）。

我们每天都会接触到各种不同的信息，进行各种不同的身心活动，其实都不外乎是这六种主客互动的关系。

离开了眼、耳、鼻、舌、身、意，

离开了颜色、声音、气味、味道、触觉，以及所想的东西，就无所谓的身心，无所谓的外境，也无所谓的世界。

生活在这个世界，不外乎是自己的身心和外界的互动。当我们的眼睛看到适意的对象时，例如俊美的人、漂亮的衣服等，会产生愉悦的感受（乐受），认为对象是好的、是美的，接着会喜欢、爱著。若这种喜欢的心理进一步加强，会产生想要得到、拥有对象的心理。这种心理就是贪。

同样地，当我们听到悦耳的音乐或别人的赞美、闻到清香、吃到美味的食物、触摸到异性细滑的皮肤等等

时，贪欲很容易生起。

当我们的眼睛看到不喜欢的对象时，例如丑陋的人、讨厌的人等，会产生厌恶的感受（苦受），认为对方是不好的、是坏的，接着内心会排斥、反感。若这种排斥的心理进一步加强，就会生气、恼怒，甚至想以粗暴的方式来对待对方。这种心理就是瞋。

同样的，当我们听到别人的批评、嗅到腥臭的气味、吃到难吃的食物、天气酷热难耐等等时，瞋恚很容易生起。

然而，无论贪也好，瞋也好，都

包含有痴。痴就是无知、不了解，不了解事物、身心、世间的真相。因为有痴，贪、瞋才会产生。

因此，所谓的烦恼，都是基于内心和外境这两方面的关系产生的。光有心而无外境，烦恼不会产生；光有外境而无心，烦恼仍然不会产生。这是一对的关系——内心与外境的关系。贪瞋痴三种烦恼简单来说都是这一对的关系：

当心黏著外境，喜欢对象，想拥有、占有对象时，叫做贪。

当心不喜欢外境、排斥对象时，叫做瞋。

因为不了解外境的本质，认为对象是好的，是可以得到快乐的，是可以满足自己的，叫做痴。

通过根门接触目标，通过不正确的思惟（不如理作意），烦恼就这样产生。

第五节 烦恼的表现

当烦恼产生时，会通过三种门（管道）呈现出来：

1. 身体的行动——身门；
2. 口头的语言——语门；
3. 内心的意念——意门。

经由身门、语门和意门的造作，我们称为业。如此，有三种业：

1. 身体行动的造作——身业；
2. 口头语言的造作——语业；
3. 内心意念的造作——意业。

烦恼又可依其表现的轻重程度分为三个层次：

1. 违犯性烦恼——已经呈现于身门、语门的烦恼。这是最粗重程度的烦恼。例如：由于愤怒而杀人或杀死动物；由于贪心而偷拿别人的东西，或顺手牵羊、假公济私等；因为贪爱而乱搞男女关系，沉湎于寻欢作乐、玩弄感情……烦恼已经强烈到通过

身体行为表现出来，属于违犯性的烦恼。想要隐瞒事实而说谎、因为愤怒而骂人等，是呈现于语门的烦恼，即烦恼通过语言表现出来。

违犯性烦恼可以依四分法而分为杀生、不与取、欲邪行¹³、虚妄语四种。依七分法则分为杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、粗恶语、离间语和杂秽语¹⁴。这些是违犯性烦恼。

¹³ **杀生**：杀害生命。**不与取**：未经物主同意而取为己有，即偷盗。**欲邪行**：又作邪淫，即不正当的性关系。这三种称为“身恶业”。

¹⁴ **虚妄语**：虚妄不实的话，即骗人。**粗恶语**：又作恶口，即粗言恶语，骂人。**离间语**：又作两舌，即挑拨离间。**杂秽语**：又作绮语，即没有意义的废话。这四种称为“语恶业”。

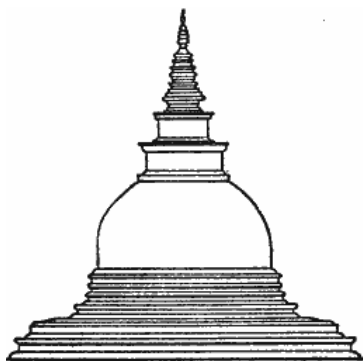
2. 困扰性烦恼——即烦恼只浮现在心里，还没有付诸行动。这包括贪婪、执著、傲慢、自负、憎恶、烦躁、散乱、沮丧、麻木等。例如：你迷恋上一个异性，虽然还没有采取行动，也没有说出来，但内心已产生了爱染、执著。你很讨厌一个人，恨死他，但既没有采取行动，也没有说出来，只是在内心憎恨、厌恶他。又如你由于工作不顺心、生活压力大而感到焦虑、烦躁不安，但还不至于做出冲动的事情来。虽然在语言或行为上并没有表露出来，但内心已经被不良的心理、不好的情绪所占据，这叫做困扰性烦恼。

3.潜伏性烦恼——并没有表现于行动、语言和内心三门的烦恼。也即是说，现在没有烦恼，但并不等于说已经完全没有烦恼了，它们只是以潜伏性的状态存在着。例如：当大家在做一件好事、善事时，生起的心称为善心。生起善心、做善事时可能不会感到烦躁，没有烦恼，但是只要遇到适合的条件，烦恼立刻就跑出来了。譬如现在大家很欢喜地坐在这里听佛法开示，暂时将工作放在一边，没有烦恼；但是听完之后，一回到办公桌，看到一大堆还没有完成的文件，立刻又心烦了，是不是？有些人功成名就归隐田园，或者年老退休安享天

伦，对世间的浮名掠利看得很淡泊，于是认为自己已经到达超然物外、无欲无求的境界。然而，一旦发生诸如生命垂危、亲友别离、家财损失等意外，烦恼立刻又生起了。这证明他的烦恼还没有被断除，只是因为目前的安逸生活而使之没机会显现出来而已；一旦身心内外发生变故，烦恼就开始蠢蠢欲动了。就好像草一样，到了冬天，所有的草都干枯了；但只要根还在，一到春天，它们又开始发芽了。又好像除草一样，只要残留有根，有机会它还是会生长出来。烦恼只要没有被连根拔除，它就以潜伏性的状态存在着，叫做潜伏性烦恼。

违犯性烦恼表现为身恶业或语恶业，困扰性烦恼表现为意恶业，潜伏性烦恼则是还没有表现为身语意恶业的潜在性隐患。

作为佛教，即觉悟者的教导，目标是断除这三个层次的烦恼。



第四章 如何去除烦恼

第一节 培育戒定慧

应该怎样去除这些烦恼呢？

佛教将断除烦恼的方法叫做修行。

修行，又叫禅修，巴利语 *bhāvanā*。

bhāvanā 是什么意思呢？

是培育！

培育什么呢？

培育戒、定、慧！

戒定慧合称为三学，即三项训练。

其中，戒是指道德、品行；
定是指心的平静；
慧，是智慧。

大家认为道德品行是好还是不好？大家喜欢道德败坏，还是喜欢品德高尚呢？

内心平静是好还是不好？大家喜欢烦躁，还是喜欢内心平静呢？

有智慧好还是不好？大家喜欢智慧，还是喜欢愚痴呢？

佛陀教导我们需要培育的就是这三学：

1. 修戒——完善道德品行；
2. 修定——致力于内心平静；

3. 修慧——培育智慧。

戒定慧三学是次第的关系，即循序渐进的关系。先要完善自己的品德；有了品德，就应尝试让自己的心平静；内心平静了，应进一步提升智慧。

有些经典也将戒定慧三学分为八个部分，称为“八支圣道”：正见、正思惟，正语、正业、正命，正精进、正念和正定。其中，正见和正思惟属于慧学，正语、正业和正命属于戒学，正精进、正念与正定属于定学。也就是说：修习八支圣道即是在培育戒定慧。

不要认为修行就是枯坐蒲团、不吃人间烟火。所谓的修行，就是修习戒、定、慧，培育品德、平静和智慧。

烦恼根深蒂固，想要断除烦恼不是件轻而易举、想断就断的事，它是一个漫长的过程。

烦恼由粗到细分三个层次，修行也是由低到高分三个阶段。修行的三个阶段分别可以去除三个层次的烦恼，即：

1. 通过持戒去除违犯性烦恼；
2. 通过修定去除困扰性烦恼；
3. 通过修慧去除潜伏性烦恼。

第二节 如何去除违犯性烦恼

想要去除违犯性烦恼，必须持戒、培育道德品行。道德品行很重要。道德品行虽然不能防范一个人的心，但能规范人的行为：有些事情不可以做，就不去做；有些事情可以做，就应该去做。

道德品行，佛教称为“戒”。许多人将“戒”片面地理解为消极的禁戒，认为有了戒就不自由了，这个不能做，那个也不能做。

然而，“戒”的巴利语为 *sīla*，含有行为、习惯、品质、本性、自然等意思，通常也指道德规范、行为准则、

好品德、良善的行为等。从“戒”的原意来看，它是主动地培育好的行为习惯，养成良善的品德、素养。

一个人只要有良好的道德品质，就不会去做损人利己，甚至是伤天害理、损人不利己的事情。有道德、有戒行的人，不会做出对他人会造成伤害、对自己会受到良心谴责的事情。

戒，也叫做“学处”，即学习规范、训练规则。戒可以分为出家人的学处和在家人的学处。出家人的学处有很多，例如比丘最基本的学处就有227条，其他细小的行为规范则不计其数。不过，虽然学处很多，但最终的目的却只有一个——断除烦恼。

相对来说，在家人的学处就少得多了，最基本的行为规范也不过五条，称为“五戒”(pañcasīla)。

这五条学处是通过远离、避免五种不良的行为来达成，即：

1. 远离杀生；
2. 远离不与取（偷盗）；
3. 远离欲邪行（邪淫）；
4. 远离虚妄语；
5. 远离放逸之因的诸酒类（麻醉品）。

这五条学处是做人、做好人、做善人的基本行为规范。

有些人也许不理解遵守这五条

学处的意义，那么，我们可以用“推己及人”的方法来认识持守五戒的必要性。例如：

出于对生命的尊重，我们不应该杀生。任何有生命的东西都爱惜生命、贪生怕死；自己不喜欢被人伤害、被人杀害，为什么要对其他的众生施暴、要杀害别人呢？正是因为自己不希望受伤害、被杀害，所以不应该伤害、杀害其他众生。这是对生命最基本的尊重！

自己不希望所拥有的财物被偷、被抢，所以不应该去偷、去抢、去占有别人的财物。

自己希望拥有幸福的家庭，希望

家庭和谐、夫妻和睦相处，所以不应该在外面乱搞男女关系，拈花惹草、红杏出墙。

自己不喜欢受别人欺骗，希望自己所讲的事情被别人相信，所以要言而有信、言行一致，不应当说假话、骗人的话。

人们都知道吸烟、酗酒、吸毒是不好的，既浪费钱财又损害健康，甚至会危害社群。喝酒能使人丧失理智，醉酒后什么事情都可以做出来。远离这些消遣性的麻醉品，常保神智清醒。

总之，当一个人想要完善自己、

提升自己，首先要有德行。有了品德、戒行，就不会在言行上做出伤害他人、危害社会的行为，就不会成为违犯性烦恼的奴隶。通过持戒、培育品德，可以去除违犯性的烦恼。

第三节 如何去除困扰性烦恼

想要去除困扰性烦恼，就应该修定。定是什么意思呢？定就是内心处于平静、安宁、专一的状态。培育定的方法叫做“止”，即止息烦恼、致力于内心平静的意思。

佛陀曾经教导过许多修定的方

法，《清净之道》将之归纳为四十种业处。业处(kammaṭṭhāna)，即心工作的地方。所有四十种业处都有一个共同的特点，即通过心专注于单一的目标来达到内心的平静。

为什么让心专注于单一的目标就能够达到内心的平静呢？

举个例子来说：假如一个人没有工作，他就可能游手好闲，甚至到处惹是生非。如果帮他找一份工作，让他安下心来上班；只要他有工作做了，就不会无所事事、不务正业了。我们的心也是这样，如果没有一个好的引导方向，它就会随顺着自己的喜好，追逐欲乐、飘浮不定。让它专注

于一个特定的目标，它就能够逐渐平静下来。这就是培育定力的原理。佛教是从事心灵工作的，教我们如何引导这颗心，善用这颗心，让它朝着好的方向、善的方向发展。

在经典中，通常将培育到某种高度的定力称为“禅定”。禅定，即心处于高度专注的状态。一个人若达到禅定的境界，其心能够持续地维持在极度喜悦、快乐、宁静和殊胜的状态一段很长的时间。

佛教将禅定分为八个层次，包括四种色界禅那和四无色定：初禅、第二禅、第三禅、第四禅，空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非

想处定。这些定境是越往高处越殊胜的。在高级禅定中，即使连喜悦、快乐都消失，内心只处于极度宁静、微妙和殊胜的状态。

此外，还有一种定，虽然心很专注，但层次相对比较低，叫做“近行定”，意思是接近禅那的定。

在缅甸、泰国、斯里兰卡等南传上座部佛教国家，这些培育定力的方法至今仍然普遍地被教导和实践着。包括许多在家人在内的禅修者依照比库们的教导，都能体验到不同程度的禅定境界，亲自证明佛陀教导的可行性和实用性。

当禅修者在进入禅定的时间内，

他的心不会出现任何的烦恼，甚至连杂念都不会生起。其间，困扰性烦恼完全被强大的定力所镇伏。

第四节 如何去除潜伏性烦恼

想要去除潜伏性烦恼，根除内心的烦恼，就应该修慧、培育智慧。唯有通过智慧，才能把烦恼连根拔除。

这里所说的智慧，并不是指脑瓜转得快，理解能力强，记忆力好；也不是指在商场、官场、战场、考场能打败对手，青云直上。这些能力只能叫才华或聪明，而不是佛教所说的智

慧。佛教所指的智慧，是能够彻知人生真相、洞察世间本质的智慧。

培育定力的方法叫“修止”，培育智慧的方法叫“修观”，即如实观照名色法、观照世间无常、苦、无我的本质。因此，培育定力和智慧的方法合称为“止观”。

我们需要透过智慧来观照名色法，了解名色法不外乎是由眼、耳、鼻、舌、身、意所构成。眼、耳、鼻、舌、身称为五根，即五种感官，它们构成了这个色身（肉体之身）。意，有六种，即六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。这六识分别认知

六种对象：颜色、声音、气味、味道、触觉和各种现象（法所缘）。我们生活在这个世界，就是自己的身心和这六种对象的互动。

当我们看到美丽的东西、听到悦耳的声音、吃到好吃的食物等等时，很容易生起贪心，想要追求这些东西。当心接触到不喜欢的对象时，心会排斥、抗拒，很容易生起瞋心。不了解事物的本质，叫做痴。贪瞋痴都是不善心，亦即是烦恼。

我们应当怎样观照名色法的构成？它们如何运作？在什么情况下生起的是善心，什么情况下生起的是不善心？应当如何培育善心，如何避

免不善心？

了解名色法之后，还必须进一步追查造成名色之因、生命之因。有果必有因，生命作为一种结果，也必定有其因。为什么会有生命呢？因为有烦恼，有贪爱、有追求，想要这东西、想要那东西，于是会采取行动，造作善业或不善业。当这些善业或不善业遇到因缘成熟的时候，则产生相应的果报。生命以及生命中的不同境遇，就是这些行为的结果。一旦拥有了生命，就执著生命；身心接触到不同的外境，又会产生新的烦恼。于是，烦恼、业与果报三者互为因果，形成一种恶性循环。如果不致力于斩断这条

锁链，中止这种循环，轮回之苦将是了无尽期。

了知名色与名色之因后，还必须观照它们都是无常、苦、无我的。包括身心在内的世间所有现象都不是永恒的，一切都在刹那刹那地生灭变易着，这称为“无常”。万物都在遭受生灭的逼迫，所以是“苦”。因为无常、苦，其中根本不可能有一个所谓的“自我”、“灵魂”、“实体”、“本体”存在，这称为“无我”。

如此透过无常、苦、无我的智慧来观照一切世间，包括自己的身心、他人的身心，无论过去、现在、未来，

一切都是无常、苦、无我的。通过观智如此透彻地观照，当他的观智成熟时，即可以断除烦恼、解脱一切苦。

智慧和四圣谛息息相关。在经典中，将如实地了知四圣谛称为智慧，而智慧所了知的对象就是四圣谛。

通过智慧了知名色法属于苦圣谛；了知名色法之因即是集圣谛。观照名色法以及名色法之因为无常、苦、无我的智慧称为观智。亦即是说，观智所观照的对象即是苦圣谛和集圣谛。当禅修者的观智成熟时，即生起超越世间（出世间）的智慧——道智。道智能彻底地断除相应的烦恼，

证悟涅槃。涅槃即是灭圣谛，是道智的目标。证悟涅槃的道智即是道圣谛。另外，从道圣谛是导致苦之灭尽的途径来说，也可以把培育戒定慧的过程称为道圣谛。¹⁵

当禅修者彻底地断除一切烦恼之后，他即称为“漏尽者”——断尽一切烦恼的人。又可称为“阿拉汉”——值得礼敬、尊重、供养的圣者。

因此，通过持戒，能去除第一种最粗的违犯性烦恼；通过修定，能去除困扰性烦恼；通过修慧，能去除潜

¹⁵ 道智属于出世间道圣谛；培育戒定慧还属于世间的道圣谛。

伏性烦恼。所有的烦恼，皆可以通过培育戒、定、慧来解决、断除。

修学佛教的目标是断除烦恼，断除烦恼的方法不外乎戒定慧三学。戒定慧是佛教最基本也是最重要的修行方法，离开了这些，就谈不上所谓的修行了。

大家想要去除烦恼，也必须培育戒、定、慧。要培育这三件事不会很困难，就要看大家做不做，能不能持之以恒。当然，作为在家人，有家庭、有工作、有社会责任，在这方面的要求自然不可能像出家人那么高。对于出家人，品德的要求须做到持戒清净，足以为大众之师，平静的要求须

您认识佛教吗？

证得禅那，智慧的要求须修到观智，这些都是专业要求。在家人虽然不能做到很专业，但至少也要达到业余水准吧！

在一些经典里面，佛陀也会强调在家人要布施、持戒和禅修；也经常提到要拥有信仰、完善戒行，要乐善好施与培育智慧。¹⁶

这些教导乍看上去似乎跟戒定慧有点出入，但其实还是围绕着一个主题，只不过是对在家人给予一些更为基础的教导而已：有了信仰，精神

¹⁶ 在经典里称为信具足、戒具足、舍具足和智慧具足。

生活将更加充实，人生将有更明确的价值观和方向感，更不容易被生活上、事业上或感情上的挫折所击败。在家人拥有钱财，也希望有美好的未来，因此，布施是可行的也是必要的。另外，禅修本身就是修习止与观、培育定与慧，当提及持戒和禅修时，还是在说戒定慧。

由此可见：佛教是佛陀的教导，是强调智慧、觉悟和实践的教导。佛陀教导我们要了解身心的真相，清楚自己的烦恼，目标是断除烦恼。佛陀为断除烦恼指出了一条清晰的道路，这条道路分为三个阶段：第一要提升

自己的戒行、道德品质，第二要致力于内心的平静，第三是培育智慧，并通过智慧来断除烦恼，根除苦之因。没有了烦恼，就不会有生死轮回，不会再有苦。

这就是佛陀的教导！



第五章 实用调心法

第一节 入出息念

在这里将为大家介绍三种简易可行的修行方法，让我们的心通过专注于特定的目标来培育平静与智慧。

第一种方法叫入出息念，即通过专注呼吸培育定力的方法。

当您回到家之后，如果没有其他的杂事，可以抽一个时间段，半个小时、45 分钟或者一个小时都可以。在这个时间段里，不要看电视，不要开电脑，把手机、电话都关掉，找个安

静的地方，例如自己的房间、书房坐下来。找一个舒适的坐垫坐着，垫大约高四指，或者更高一点，把臀部垫高一点，这样的话可以保持身体重心平衡，容易坐得久。然后保持上身正直，不要弯腰、驼背，也不要绷得太直，要自然地平直。

轻轻地闭上眼睛，然后全身放松，让身体处于轻松、自然、舒服、适合禅修的状态。这个时候，应当暂时放下工作的事务，放下生活的烦扰，放下家庭的琐事，把妄念纷飞的心收回来，不要追忆过去，也不要计划未来，把所有跟禅修无关的东西、外缘都统统放下，决意回到当下，回

到这一刻属于自己的时间和空间。当身心都处于自然、轻松、舒适的状态之后，再把心念确立在鼻头、人中或嘴唇上方这一带区域，尝试去觉知自己的呼吸。

不要跟着呼吸进到体内，也不要跟着呼吸出到体外；不要注意呼吸的柔软、细滑、轻盈、流动、热、冷、推动等感觉，也不要用眼睛去“看”呼吸，只是让心觉知进出于鼻端、人中这一带区域的呼吸就行了。

在觉知呼吸的过程中，如果发现妄想很多，心仍然没办法平静下来，建议大家这时可以用数息的方法来克服。

数息的方法是：在吸气的时候，知道入的息；呼气的时候，知道出的息；在入出息的末端心中默念“一”；然后，吸气的时候知道入的息，呼气的时候知道出的息，在入出息的末端心中默念“二”……如此默念着数息。

在数数的时候，可以从五到十之间任选一个数字。例如：选择从一数到八。这样，则在每一次呼吸的末端数：入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八。如果想选择在入息的末端数息也可以，即出、入、一；出、入、二……出、入、八。也可以选择数到十。无

论如何，在数息的时候，心应该放在呼吸上，数字只是一种工具、一种方便，不应当把心放在数字上。

如果这样数息，心还是有妄想的话，就应当下定决心：“让我从一数到八的时候，心不飘走！”用数息的方法来设定一个时间段。如果我们数息从一数到八需要一分钟的话，那么，在这一分钟的时间段里心就不会飘走。如此一个数息来回是一分钟，两个来回就有两分钟，三个来回就有三分钟……用这种方法来逐渐增加我们专注的时间。

在数息的过程中，一旦发觉心飘走了，被妄想中断了，就应当重来。

比如数到六的时候，发觉心飘走了，就不应当再继续数下去，重新回到一！假如仍然继续数下去的话，心将会对数息变得麻木，以后可能养成一边数数一边打妄想的坏习惯，那么数息就不能发挥作用。所以，一旦察觉到在数息的过程中心飘走，就回到一！一定要让自己在从一数到八这段时间内心保持清净无染。

能够用这样的方法持续地专注呼吸大概十五分钟、二十分钟，乃至半个小时，如果心平静了，妄想也减少了，就可以不用再数息，只是将心安住在鼻头、人中这一带区域持续地觉知呼吸就行。

觉知呼吸其实是很简单、很单纯的一件事情。为什么呢？因为我们无时无刻不在呼吸，呼吸时时刻刻都在，只是我们一直以来都忽略它的存在而已。要觉知呼吸，无须造作，无须刻意，只须尝试去知道、去关心一直都存在的呼吸就行了。

这是通过专注呼吸来使内心平静的方法，叫做入出息念。只要能经常学习关注呼吸，你将会发现：你的情绪更容易控制了，你的内心更容易平静了。

第二节 散播慈爱

接着再为大家简单地讲一讲散播慈爱的方法。

什么叫做散播慈爱呢？就是学会祝福他人，祝愿他人开心、快乐。

在散播慈爱的时候，闭上眼睛，先祝福自己，希望自己开心，希望自己快乐。你可以默念：“愿我快乐、开心！”¹⁷同时要用心感受自己真正地开心、真正地快乐。如果感受自己的快乐有点困难，那可以回想自己过去

¹⁷ 你可以选择任何喜欢的祝福语，例如：愿我没有危难；愿我免除精神的痛苦；愿我免除身体的痛苦；愿我快乐安稳等等。对于祝福他人也以此类推。

曾经做过的一件令你很开心事情，例如帮助他人、乐善好施等，然后感受当时的快乐，并把这种快乐维持下去。

这样做大概几分钟之后，再选一位你很恭敬、很尊重的人作为散播慈爱的对象，例如你的老师、对你有恩的人等，但必须是同性，异性是不适合的。将你的祝福发出去，用心去祝愿这位善人快乐、幸福。你可以默念：“愿这位善人快乐、幸福！愿这位善人快乐、幸福！”同时要用心去感受对方真的很快乐、很幸福！可以将慈爱散播出去后，就这样尽可能维持下去。

能够对恭敬的人散播慈爱后，可以继续祝福其他恭敬的人，然后祝福你的家人，祝福你的朋友，祝福公司的同事，祝福所有的人，包括认识的人、不认识的人，乃至一切有情¹⁸。这就是慈爱！

在散播慈爱的时候，你的心必定是快乐的、喜悦的、平静的、柔软的、宽广的。她可以很有效地消除烦躁、不安、忧愁、怨恨、不满等情绪。要经常地学习散播慈爱，学会经常祝福他人。当你拥有了慈爱，当慈爱成为你内心的素质之后，你将会发现：不

¹⁸ **有情：**巴利语 *satta*。有感情思惟的生命，即众生。

但你的心情改变了，你的性格改变了，连你身边的人、周围的世界也都改变了！

无论是觉知呼吸，还是散播慈爱都不难做到，大家应该尝试去做。不仅在特定的时间段可以练习，在平时有空时也可以练习。例如回到公司后，如果离上班的时间还早，可以坐在自己的座位上，闭上眼睛，先放松一下身心，接着觉知自己的呼吸……

还有其他很多种业处，虽然专注的目标有所不同，但方法都大同小异，在这里就不一一列举了。

第三节 正念正知

在佛教中还有一种很重要、很实用的修行方法——保持正念正知。

正念——让心稳固地沉入所专注的目标，不散乱、不飘浮。

正知——对当下所做的每一件事时刻保持清明、觉醒。

在巴利经藏中有一篇很重要的经文叫《大念处经》。在这篇经文中，佛陀这样教导：

“诸比库，比库在行走时，了知：
‘我行走。’ 在站立时，了知：‘我站立。’ 在坐着时，了知：‘我坐着。’

在躺卧时，了知：‘我躺卧。’无论身体处于何种状态，他只是如实地了知。……

再者，诸比库，比库在前进、返回时保持正知，向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，穿衣持衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大、小便利时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。”

培育正念正知的方法并不需要限定在特定的时间段、特定的地方，以及采用特定的姿势，在日常生活当中的每时每刻，只要生起正念，就可

以进行这种练习：以正知来做一切事情，对所有的事情只是保持正知。

在这里，我们以行走为例子来说明保持正念正知的实际操作方法。

有四种正知：

1. 有益正知(sātthakasampajañña)——在想要行走之前，先考虑所去的地方是否有益，选择有益的而行，无益则不去。

2. 适宜正知(sappāyasampajañña)——在行走之前，先考虑现在前往是否适宜，选择适宜的而行，在不适宜的时间则不去，等待时机合适才去。

3. 行处正知(gocarasampajañña)——这里的“行处”是指修定所专注的

目标，即业处。在选择有益以及适宜的之后，将禅修的业处放在心中的第一位，在行走时持续地觉知它。例如在行走时也保持觉知自己的呼吸，而不是在走路时胡思乱想。

4.无痴正知(asammohasampajañña)
——在行走时持续地修观，观照只是一堆名色法在行走，并没有所谓的“我在行走”、“有人在行走”等。

将心放在行走发生的动作本身，就是正念；清楚地了知行走，就是正知。

当一个人想到要走时，不假思索地动身行走，就是没有正念正知。

在行走时，保持持续地觉知禅修

业处，这是在修止；持续地观照行走的名色法，或观照名色法的无常、苦、无我，这是在修观。

对于站立、坐着、躺卧、向前看、向旁看等，也同样以此四种正知来理解。

对于身体的姿势、动作是这样，对于感受、心念也是这样。当你感到快乐时，是否清楚地知道现在生起了快乐的心？当你感到不满时，是否清楚地知道现在生起了不满的心？当你贪恋一种东西时，是否清楚地知道现在生起了贪心？当你对一件东西生气时，是否清楚地知道现在在生

气？当你感到紧张时，是否清楚地知道现在很紧张？……

当一个人沉迷外境时，他的心很可能处于迷惑的状态——追逐外境、患得患失。将心抽离外境，这就是觉醒；当你清楚地觉知自己当下的身心状态时，这就是正念正知。

例如：当你对一个人的言行感到生气时，那是因为你介意他的言行，此时你的心已经被他的言行套住了。如果你能将心从他的言行中抽离出来，反观自己的心，你将会发现：生气只是将自己的心紧紧地绑在对方的言行上；而且，生气的心也是一样的丑陋，也好不到哪里去。将心抽离

外缘，清醒地觉知当下的身心状态，这就是正念正知！¹⁹

只要你懂得了培育正念正知的方法，你就懂得修行。懂得修行的人，并不只是正经八百地坐在蒲团上、坐在禅堂里才叫修行。掌握修行真谛的人，走路、站立、坐着、穿衣、吃饭、喝水，乃至上厕所，哪个时候不能修行？哪个地方不能修行？

¹⁹ 有人将培育正念正知的方法叫做“内观”。然而，根据上座部佛教传统的禅法，修观的对象必须是究竟名色法，但培育正念的对象则既可以是究竟法，也可以是概念法，而且在要求上也没有修观那么严格。在这里介绍的是培育正念正知的方法。

将心安住于当下的身心状态，这就是正念正知！这就是修行！

第四节 调心的意义

佛陀在《法句·双品》中说：

“诸法意先行，意主意生成；
若以邪恶意，或说或行动，
由此苦随彼，如轮随兽足。
诸法意先行，意主意生成；
若以清净意，或说或行动，
由此乐随彼，如影随于形。”

一切的行为根源在于心，生命的

活动也源于心。唯有先产生了心（动机），才会有身体的行动和语言的表达。也就是说，在身、语、意三业中，意业是最主要的。有了意业的主导作用，才有身业和语业的产生。如果动机邪恶，所做的、所说的也都是恶的、不善的。造作不善业，因缘成熟了就会带来苦的、不善的果报。如果动机纯正，心念清静，所做的、所说的也都是善的、好的。造作善业，因缘成熟了就会带来乐的、善的果报。

正所谓“善有善报，恶有恶报。”快乐的、幸福的结果总是与善业、与良好的行为有关；痛苦的、不幸的结果也总是与恶的、不良的行为纠缠在

一起。善业与善报相应，恶业与恶报相应，这就是“业果法则”，或者称为“因果律”。业果法则是独立运作的，它不是由所谓的神佛菩萨所操控，也不会随着人们的意愿而改变。

当我们了解和认识了业果法则，就应当遵循这种规律。如果想要有更美好的未来，就不应该造作身语意恶业，应当多作身语意的善业，从而改变未来。也就是说：人生的浮沉、未来的好坏并非由神佛决定，也不能依赖他人，命运只掌握在自己手中！

要如何改变未来呢？要先改变自己！想改变自己要从何下手呢？要学会调心！

正如佛陀在《法句·心品》中说：

“心轻躁难调，随欲望堕落。

调伏心很好，调心导快乐。

心极细难见，随欲望堕落。

智者保护心，护心导快乐。”

专注入出息是在调心，散播慈爱是在调心，保持正念正知也是在调心。佛教的所有训练方法归纳为一句话就是：调心。

然而，即使连佛陀都说心是很难调伏的。心极快速地生灭，难以觉察。心就像猴子，躁动不安；心又像野马，狂放不羁。如果放纵它，听之任之，它就会追随着自己的喜好到处飘浮。

放任心，人必成为心的奴隶。调伏心，我们才能做心的主人！

“万事起头难。”在刚开始训练的时候，不要担心自己没办法调伏心，因为几乎每个人都要经历这样的阶段。修行就是培育良好的品行与心智。培育需要时间，修行需要耐心。调心要慢慢来，不能着急，“欲速则不达”。无论是练习入出息念也好，练习散播慈爱也好，保持正念正知也好，都要慢慢养成习惯。习惯了，心自然就能够得到调伏。经过调伏了的心，能变得敏锐、清醒、明智、平静而且超然！

智者调伏了心，能够带来至上的

您认识佛教吗？

快乐！通过调伏心，才能战胜自己。
能够战胜自己的人，才是真正的胜利者！

正如佛陀在《法句·千品》中说：
“虽在战场上，战胜百万人，
不如胜自己，实最上胜者！”

愿：佛陀的教法长久住立世间！
一切众生早日断除烦恼、离
苦得乐！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度！萨度！萨度！

佛教问答

问：为什么有些人说南传上座部佛教是小乘佛教？

答：在回答这个问题之前，先来弄清什么叫“小乘”。小乘，梵语 *hīnayāna*。其中，*hīna* 含有恶劣的、下贱的、卑鄙的、低级的、庸俗的、被唾弃的等意思，通常用来骂人。*yāna* 是指车辆、车乘、交通工具。相对于 *Hīnayāna* 的是 *Mahāyāna*（大乘）。*mahā* 含有伟大的、高贵的、崇高的等意思，因此将 *hīnayāna* 翻译为“小乘”，其原意为卑劣乘、下贱乘。

为什么会有所谓的“大乘”、“小乘”呢？话说在佛灭（佛陀般涅槃）后五百多年（公元前 1 世纪），印度本土兴起了一场佛教改革运动，主张修行菩萨道，普度众生，并以成就佛果为最终目标。这些新兴的佛教自称“大乘”，并把以前的佛教传统和当时与之并行的说一切有部、经量部、大众部等部派佛教贬称为“小乘”。

然而，上座部佛教早在佛灭二百多年的阿育王（Asoka，阿育王，公元前 3 世纪在位）时期，即从印度往南传入斯里兰卡、缅甸等地，“大乘”“小乘”之分是在其后两百多年才发生于南亚次大陆的事。所以，在

南传上座部佛教的整套巴利三藏及其注释中，都找不到“大乘”、“小乘”等北传佛教的专有名词。

就像中国大陆在 20 世纪 50-70 年代经历了“四清”、“文化大革命”等运动，如果你一定要把“四类分子”等的帽子硬扣在台湾、马来西亚、新加坡等地的华人头上，很容易闹出历史笑话！

无论如何，事实胜于雄辩！凡是南传上座部佛教盛行的国家或地区，几乎都是全民信教的。难道所谓的“小乘”“自了汉”，能够将 85% 以上的缅甸人、90% 以上的泰国人感化成为佛教徒吗？

问：为什么会有南传佛教和北传佛教？它们之间有什么不同？

答：南传和北传跟印度佛教向外传播的时间以及地域有关。

佛教起源于公元前6世纪的中印度恒河流域。佛灭二百多年（公元前3世纪），佛教由印度向南传入斯里兰卡、缅甸等地，形成了南传佛教。

大约在佛灭 500-1500 年（公元前 1-10 世纪）期间，大乘佛教在印度兴起。其间佛教陆续由印度往北经中亚细亚，沿着丝绸之路传到中国汉地，称为“汉传佛教”。

佛灭 1100-1600 年（公元 7-11 世纪）期间，印度本土的佛教发展为“大

乘密教”。当时，佛教越过喜马拉雅山传到西藏，故称为“藏传佛教”。汉传佛教和藏传佛教因为是由印度往北传播而成，故合称为“北传佛教”。

因此，南传佛教传承的是印度佛教早期形式的上座部佛教，汉传佛教传承的是印度中期的大乘佛教，藏传佛教传承的是印度晚期的密乘佛教。

南传佛教的特点是“保守”——保守佛陀教法的纯洁性，以及上座部佛教的传统性。在对待佛陀的教导方面，南传佛教坚持三个原则：1.非佛所说不添加；2.佛陀所说不删改；3.如佛所教而遵行。南传佛教认为：作

为佛陀的弟子，有义务让佛法纯正无杂地传承下去，以令正法久住世间，让未来的有缘众生也能学习和实践纯正的佛法。

北传佛教以大乘佛教为主流，强调“圆融”、“慈悲”、“方便”，只要能随顺众生，兼收并蓄、海纳百川也无妨。北传佛教认为：佛法的目的在于给众生带来利益，所以可因时、因地、因人而调整、变通和发展佛教。正因如此，佛教在中国融合了大量的汉地文化、儒道思想，形成带有浓厚中华特色的汉传佛教。佛教在藏地也一样，吸收了苯教(Bon)等当地信仰因素，形成现在所看到的藏传佛教。

南传佛教只礼敬、尊奉历史上的果德玛佛陀，并视为导师；不崇拜菩萨、祖师、鬼神等。

北传佛教供奉诸多的佛、菩萨、罗汉、金刚、祖师、诸天鬼神等，例如阿弥陀佛、药师佛、观世音菩萨、地藏菩萨等等；对于人间的佛陀，有人尊为导师，但许多人也视之为“千百亿化身释迦牟尼佛”。

南传佛教强调持戒、修行止观、四念处等，修行方式以禅坐、经行为主。多数比丘也学习经教、说法利生。大部分人希望能断除烦恼、证悟涅槃。

北传佛教的修行方法有“八万四

千法门”之说，例如参禅、念佛、诵经、持咒、礼佛、拜忏、放焰口、打水陆、放生等等。对于修行目标也多种多样，有人发愿世世常行菩萨道，有人追求往生净土，有人追求明心见性，有人追求即身成佛，有人追求消除业障等等。

现在，南传佛教主要流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等南亚、东南亚国家，以及中国云南的西双版纳、德宏等地区。汉传佛教主要流传于中国汉地、韩国、日本、越南等国。藏传佛教主要流传于中国藏蒙地区、尼泊尔、不丹等地。

佛教虽然依印度佛教向外传播

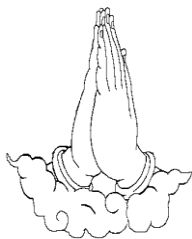
的时期以及流传的区域而分为南传和北传两大体系，但它们却是同根同源，皆源自印度佛教，而且在许多基本点上都是一致的，比如皆共尊佛法僧三宝，皆注重戒定慧的修持，皆强调智慧与慈悲等等。

问：如果说佛陀并非神，那佛弟子们为什么还要礼拜菩提树、佛塔、佛像呢？这不是偶像崇拜吗？

答：菩提树、佛塔、佛像皆是佛陀的象征。佛陀在世时，弟子们可以直接礼敬佛陀本人，但佛陀入灭后，只能通过礼敬菩提树、佛塔、佛像等象征物来表达对导师的尊敬及思念。

礼敬佛陀并非出自摄于神威，或者希求满足世俗的欲望。佛弟子用鲜花、香烛等供养佛陀，是为了感激师恩，并借助礼敬、供养等行为，随念佛陀的功德，学习佛陀的智慧和慈悲。人们不会谴责学生对老师所表现出的恭敬行为，也不会指摘国民对象

征国家的国旗等所表示的尊重行为。同样的，佛弟子们用传统的方式对自己的导师表达恭敬与感恩也不应该受到非议。



问：国内有些寺庙的“和尚”帮人占卜、抽签、算命、看相、看风水等，这些是佛教信仰吗？

答：这些是民间的方术，与佛教无关。

在《长部·沙门果经》，佛陀把占卜、念咒、火供、祭祀、降神、驱邪、消灾、算命、看相、择地、择吉、预言等称为“畜生明”（*tiracchānavijjā*，畜生般的技巧），并禁止比库从事依靠这些畜生明而获取钱财供养的邪命。

在《增支部》中佛陀又提出，只要在家弟子拥有五种行为之一，就是贱种、污秽和可恶的佛弟子，其佛弟子身份也会受影响。这五种行为是：

- 1.对佛、法、僧没有信心；
 - 2.故意违犯五戒；
 - 3.相信占卜、算命、看相等迷信征兆；
 - 4.遇到危难或不幸时，依靠求神拜佛、求签问卜、驱邪念咒等迷信活动，而不是相信业果法则；
 - 5.礼敬或皈依佛、法、僧之外的宗教对象，以及祈求鬼神等的保护。
- 所以，真正的佛教僧人不会从事占卜、抽签、算命、看相、看风水等邪命活动，而正信的佛弟子也不应相信这类迷信征兆。

问：为什么信佛的国家都那么贫穷落后？

答：没错，现在有些佛教国家的确比较贫穷。不过，假如我们说这些国家因为信仰佛教才变得贫穷，那就有问题。

我想举两个相反的例子：佛教在印度最兴盛的时期是阿育王统治的时代，阿育王立佛教为国教，发起了第三次圣典结集，并派使团把佛教从中印度传播到全国各地以及国外，南传佛教就是于他在位期间传到斯里兰卡和缅甸的。但那个时代，也是古印度国力最强、版图最大的时代，其版图甚至超过了今天的印度版

图。再者，佛教在中国最兴盛的时期是隋唐时期，汉传佛教的十宗几乎都是在那个时期产生的。众所周知，隋唐时期在中国古代史上是国力最强盛、经济最发达的时期。如此，我们是否可以说：因为当时的人民信仰了佛教，所以国家才变得富强呢？

不能！为什么呢？政治治国，佛教治心。强国富民是国家领导人的责任，化世导俗是佛教僧人的义务。所以，有些佛教国家的贫穷落后跟政治、制度有关，不能归罪于佛教。

问：佛教宣扬“善有善报，恶有恶报”，为什么在现实社会中，违法乱纪、为非作歹的人通常能够飞黄腾达、小人得志，而那些遵纪守法、老实巴交的人却多是清苦贫寒呢？

答：须知“善有善报，恶有恶报”后面还有一句“不是不报，时机未到”。善恶因果是贯穿三世的。所谓三世，是指在时间上包括过去、现在和未来，通常还延伸到过去世和未来世。

根据业果法则，人们造下了业因，必须诸缘和合才能成熟，带来果报。就好像播下了种子，还必须具备季节、气候、土壤、水分、阳光等各种条件，种子才会发芽和生长。

另外，因和果之间往往间隔着一段时间，不可能一种下因立刻获得结果。小孩子发奋读书，还要等长大以后才能学以致用；搞投资也要等待时机才能得到回报，我们怎能要求因果之间必须立竿见影呢？

业因和果报是同类相应的。也就是说，善的行为能带来好的果报，不善的行为能带来不好的果报。有些人现在为非作歹，但正好过去的善业成熟，于是我们看见他作恶却能享福受乐。有些人乐善好施，但正好过去的不善业成熟，于是发现他行善却贫困潦倒。这种表面上的不公平其实是由于果报的成熟存在着时间差。犹如

您认识佛教吗？

人现在种苦瓜，但收成的却是去年种下的甜瓜；有些人现在种甜瓜，但收成的却是去年种下的苦瓜。

问：佛教强调“三世因果”，将人们的贫富贵贱解释为前世的结果，但我认为前生来世是看不到、摸不着的事情。如何能够证明人还有前生来世呢？

答：的确有许多人认为生命是从出生（或受精）时开始，到死亡时终结，人死如灯灭，死了就一了百了。这种将生命视为线段的观点未免也太狭窄了。

佛教认为：生死轮回是个无限长的过程，人的一生只不过是其中的某个瞬间，而导致生命升沉的定律就是“业果法则”，或称为“因果律”。

有许多方法可以知道确实有三世轮回：

1.古今许多有关过去世的记载或报道，以及天才、神童现象，遗传、家庭等物质条件完全相同的双胞胎却可能表现出完全不同性格、智力等，都可以从某个方面证明生命并非只有今生那么狭隘。

2.现代心理疗法能通过催眠等方法，激发来访者忆起某些前世的生活片段。

3.近年来方兴未艾的“濒死经验学”，根据大量的例子证明人死之后还能以某种生命方式继续存在。

4.拥有宿命智的人可以清楚地见到自己过去许多生的情形。

5.在上座部佛教止观禅法中，有个必经的阶段叫“度疑清净”。所谓“度疑清净”，就是禅修者必须通过观智辨识造成今生投生为人的过去世之因，以及今生所造之业将如何带来未来世的果报。透过辨识三世的因果关系，证明“业果法则”的真实性，从而超越对三世因果的怀疑。

问：佛教很像是一种心理疗法。请问佛教与心理疗法有何异同？

答：佛教是注重治心的，从这个角度也可以说是一种心理疗法吧。

如果一个人身体有病，就应该去医院看医生。如果遇到了生活上、事业上、感情上的重大挫折或解不开烦恼，就应该去找心理医生。心理医生通常会根据病人的具体情况进行心理疏导和药物治疗，双管齐下；有时也会教导使用宣泄、启发、暗示、催眠、转移感情等方法来解决。心理治疗的好处是，通过治疗能较快地解决问题。然而，世俗人每天都要面对很多不同的问题，经受不同的压力，一

旦又碰到相似的经验，心理出现类似的问题，再去看心理医生，用第一次的方法照本宣科就不管用了。

然而，佛教往往不会管你心理出现什么问题，也不管你现在的情绪如何，只要你来到寺院，比丘们会叫你先放下世俗的杂务，放下一切外缘，给你受三皈依和五戒，让你在道德上先做个有品行的人。然后教你放松身心，让你的心平静下来，再教导你一个特定的禅修业处，例如专注呼吸，让你只是单纯地觉知呼吸，什么东西都不要想。当心达到某种程度的平静时，再教你如何清醒、理智地观照身心，如实地了知当下的身体状态，清

楚地觉知心理的活动。

经过一段时间这样的心灵训练之后，当他再度回到凡尘俗世时，由于学会了解自己当下的身心状况，他的心将会超越很多，待人处世也会洒脱很多，不会再因为外在的因素而给自己制造太多的痛苦。

所以，虽然佛教和心理治疗的共通点都是治心、去除心理的问题，但彼此在方法上和功效上还是有区别的。心理治疗有点类似西医，头痛医头，脚痛医脚，治标不治本。佛教类似中医，注重治本。

问：由于工作关系，我信佛之后不能坚持吃素该怎么办？

答：根据上座部佛教，佛陀允许我们吃三种净肉，即没看见杀、没听见杀和不怀疑为自己而杀的肉食。佛陀和上座部比丘们都是靠托钵乞食为生的，施主供养什么就吃什么，要求吃这吃那属于犯戒的行为。同时，佛陀在《中部·大狮子吼经》中还说：外道们执著“依食物得清净”而吃素并无助于证得导向灭苦的圣慧。佛陀晚年，臭名昭著的迭瓦达答(Devadatta, 提婆达多)把“终生不得吃肉”定为戒律，导致佛教僧团的分裂。所以，佛陀并没有要求其弟子必须吃素。

不过，在北传《梵网经》、《入楞伽经》等大乘经典中，皆有禁肉食之说。南北朝时，梁武帝萧衍在公元 511 年发表《断酒肉文》，把吃肉说成十恶不赦，下令凡僧尼食肉者将依王法治问，并勒令舍戒还俗。从此以后，素食逐渐成为汉传佛教的一大特色，导致许多人误认为信佛必须吃素，吃素等于信佛。

当然，基于慈悲、卫生、健康等原因，素食不失为一种良好的饮食习惯。然而，选择素食还是杂食属于个人问题，与信仰或戒律无关。

问：做人只要心地善良、品行端正就好了，为什么还要信佛、皈依呢？

答：现在有许多人抱怨世风日下、道德沦丧、人心不古，这跟时下宗教衰微、信仰淡薄不无关系。

可以说，信仰既是人生的航标，也是人生的避风港。有信仰的人通常都有明确的人生目标，更清楚人生的价值和生活的意义；有信仰的人对生活更容易感觉满足、快乐，更懂得慈悲、感恩、关爱、包容和宽恕。人生总不可能一帆风顺，在面对人生的浮沉起落时，宗教能带给人希望，使人不容易被一时的逆境所打败；在遇到挫折、苦难、恶疾或生离死别时，宗

教能带给人安慰，帮助人们尽快超越伤痛。

有些人认为佛教只是为了劝人行善。其实，一切正统的宗教都有这样的社会功能。佛教除了能提升人的道德和修养之外，更强调的是内心的净化和智慧的培育。致力于断除烦恼是佛教的目标，这也是与其他宗教所不共的。

因此，如果您想透彻地了解身心，想要培育心智，想要去除烦恼，佛教能为您提供一条次第分明且行之有效的道路。