



什么是佛教？

阿姜禅达果著

什么是佛教？

阿姜禅达果著



© 2019 阿姜禅达果

阿姜禅达果

无上解脱寺

邮箱 7

奥克兰，新西兰

Ajahn Chandako

Vimutti Buddhist Monastery

PO Box 7

Auckland, New Zealand

网址: www.vimutti.org.nz

免费结缘赠送。

采用知识共享署名 — 非商业性使用 — 禁止演绎4.0国际许可协议。有关详细信息，请参阅本手册的最后部分。

中文第一版（2019年）

中文译本由新加坡团慷慨赞助。

愿所有众生脱离一切苦。

引言

2600多年来，我们现今称为佛教的这个宗教引导了许多伟大的文明、启发了丰富精炼的文化成就，并造就了博大深远的教义。曾经走过这个星球的一些智者就有佛教僧尼。今天，来自世界各地不同背景的众多男女都遵循佛陀的教义。究竟什么是佛教？谁是佛陀，而他的教义又是什么？

佛陀

这位日后成为佛陀的悉达多·乔达摩，出生于大约公元前480年，是今印度与尼泊尔边境毗邻小王国的王子。尊贵的皇室身份让他的成长过程沉浸在极度奢华中，他在艺术和教育方面的卓越表现也奠定了将来担任领导的基础。尽管如此，悉达多却深深地被宫墙外寻常百姓生命中的苦疾所动容。他看到每个生命都无法摆脱老、病、死。一次，他看到了云游的修行者，一个寻求从人生的痛苦中真正解脱的人。这激励了悉达多展开对精神生命的探索。

悉达多在29岁那年离开了皇宫和家人，只身前往印度东北部的偏远森林和山脉。身为一个居无定所且身无分文的宗教探索者，他决意要找出是否有一条可

摆脱与生俱有的苦从而体验永久安稳与平静的离苦之道。在克服野外生活的恐惧和艰辛的同时，他也依循出家人的道德品行过着纯净的生活。他在当时最有智慧的禅师和哲学家的指导下修行，并掌握了所授的一切，但他们仍无法给予他所要寻求的答案。之后，他采取了禁欲主义的极端苦行，不容许自己有乐受并禁食直至濒临死亡的边缘，但仍无济于事。

35岁时，悉达多意识到自我放纵和自我折磨都不会带来真正的快乐。于是他另择法门，避开了这两个极端，潜心去开展深入的禅定并凭着智慧达到解脱。他在现今被称为“菩提树”的树下静坐，让心进入明亮和平静的禅修状态之中。他凭借内在寂定产生的非凡清晰度和敏锐的渗透力，把心安住于观察生命的本质

，其缘起和绝灭。通过这种对现实本质特征的精细思察，他证得了意识上的超凡解脱，即“涅槃”。从那一刻起，他被称为佛陀，一个觉悟者。

佛陀的觉悟包含了对身、心和诸法本质的全面观慧。这种觉醒不是来自外在的力量或神灵的启示，而是建立在最深层次的禅修，是个由内而生起的独特发现。观慧已将他的心从所有私欲、瞋恚和对现实的痴见的苦难根源中解脱。这个经历消除了内心所有不满和不悦的印迹，揭露了无可动摇的寂静。他终于找到了所寻求解决生命问题的究竟方法，而其结果是无与伦比、崇高、真正的快乐。

这个觉悟被视为人类可达至的最高潜能，远远超越了任何天国。佛陀亲身证悟

后，用接下来的45年教授生活之道。这是一个集合了训练和开展的实用道途，如果能准确而勤勉地遵循，就会被引导至得同样的正觉。这些教义被称为“法”，意思是“所有事物的本质”或“理解生存真理的途径”。

探索之道

一个人并不需要遵循某种固定的信念以成为“佛教徒”。事实上，佛陀警示了迷信的危险，并鼓励以明智进行探究和保有着宽容心。在探索道上的旅者持着开放的心态，彻底地观察自己的生活体验。当个人亲自意识到某个观点或信念既合理又符合自己的体验，同时会为自己和他人带来快乐和受益时，他才加以采纳。这个标准也应用于佛陀自己的教诲上。它们应当被仔细地研究，并以禅修进行清晰的审查。随着禅修的深化，对生命本质的直接观慧也会加强。这时，个人才可以清楚地洞识哪些宗教或精神上的教义符合真相。

禅修

禅修是指对一件事物，如对身体的感觉、感知、概念、过程或实物保持清楚觉知的心智活动。佛教的禅修以开展内心的寂静与观慧为特定的目的。例如：个人可以注意呼吸的过程、慈爱的情感、对无常的感知或在内心重复有意义的词句。禅修能够以任何姿势进行，但最常见的是盘腿而坐和来回经行。随着正念觉知当下的持续性逐渐地增加，散漫的心也变得更加集中和清明。维持觉知可以平息和舒缓身心，而集中注意力则给心带来能量和光明。

禅修越深入，感觉就越清静、寂定和安宁。通过坚持不懈地训练，这种净化和纯化的觉知，可使心产生非凡的清晰度。心不再局限于有条件性的感知和习惯

性的思维模式，从而开始看清事物的实相。如实彻见时，智慧就产生了，因此，寂静和观慧形成了不可分割的一对，逐步地被培育，直到实证圆满的觉悟。

四圣谛

佛陀所教导的一切法皆以四圣谛为核心，并围绕着它来开展，以去病良药为比喻来阐明：

1. 诊断：人生不可避免都得涉及一些心理和身体上的苦痛。每个人在某些时候都会经历失望、不适、愤怒、悲伤、焦虑或痛苦。人不能时时如愿以偿，而且经常会与所爱之人或物分离。如果命够长，我们会经历年老身体逐渐地退化，而且人人都得面临死亡。即使是充斥在日常生活中的微细压力也是一种负担。
2. 起因：心理痛苦的根源是贪求感官享受、贪求有生或贪求无生；又或只是希望事情并非如此。贪求的起因

是对快乐和痛苦的反应，是被“我”和“我的”的虚妄所驱动，而这种妄想源自于对真实本质的误解。

3. 复原：心理上的苦都有可能完全止息。这就是证悟或证觉，即是觉悟——净化内心所有贪、瞋或痴的痕迹。它是完全地放下了有一个独立自我或灵魂的妄想。一个圆满证悟的人被称为“阿罗汉”。佛陀将这种把人类潜能发挥到极限的境界称之为“无上乐”。
4. 治疗：觉悟的体证是通过一种称为“中道”或“八正道”的生活方式逐步训练而达致的。

四圣谛是实际的，因为它们正视生活中的不完美，并乐观地提供了一个实际的

解决方案：一种通向觉悟和内心平静的生活之道。由于所有事物都处于不断变化的状态，它们本身无法提供持久的快乐或可依靠的满足感。当这些事物、人或情境消失时，执取和迷恋该经验的任何方面都会导致不和、压力或失望。把这种苦视为不自然或异常，或是必须被畏惧、得避免或抗拒时，就不可能断除其因而过上真正快乐的生活。然而，只要辨识到第一圣谛的微妙和无所不在的性质，个人就可以接受并摆脱苦。这就是为什么要强调对于苦的反思为最终解脱的关键，而那些已经体验到觉悟的人具有极乐、慈爱和悲悯心，是启发人心的楷模。

中道

觉醒之道路被称为“中道”是因为它远离了自我放纵和自我折磨的两个极端。这类极端的行为无法给人带来安宁。中道包含了培养美德、宁静和智慧，并进一步被阐述为八正道：

1. 圆满见解：见地符合现实的自然真理。
2. 圆满意向：以慈爱、悲悯和出离为动机。
3. 圆满言语：诚实、和谐、温和、有意义的话语。
4. 圆满行为：不暴力、不偷盗和不邪淫。

5. 圆满工作：以不损害或剥削他人或自己的方式谋生或维持生活。
6. 圆满精进：培养和保持善的心态，同时克服不善的心态并克制它们的产生。
7. 圆满觉知：对身、受、心和法有绝对的正念。
8. 圆满禅定：心一境性、静心与清净心。

这条道途的所有八个道支都成熟时，个人就能够通过观慧渗透生命真实的本质，并体验到佛陀教义圆满的智慧。

业力法则

根据业力的自然法则，个人的意向是导致未来经历果报的起因。果报将与意向相似，并且取决于个人在行为、言语、甚至是思考时的心理状态，它们将被体验为乐受、苦受或不苦不乐受。如果个人的意向被瞋恚、私欲、伤害的企图或迷惑的心所影响，就是造成未来体验痛苦、不乐和不幸的起因。这个‘恶业’对于自己和他人都无益的。同样的，如果个人的行为、言语和思考是出自于慷慨、博爱或清晰的理解等动机，那就造成了未来体验愉悦、快乐和好运的起因。这个‘善业’能引导自己与他人迈向幸福。

个人所经历的虽然不是全部，但绝大部分是过去业力的造作，而个人如何应对

当前的经历亦会产生新的业力。在经历前业果报和现前回应之间这种动态的相互作用之下，我们确实在时时刻刻中创造着自己的未来。业力不是宿命，而当下即可能获得解脱。当下正是摆脱个人基于过去的条件而形成的无益行为习气的机会。然而，这个解脱的机会只有在我们有正念和专注的情况下才有可能实现。这就是为什么当下清晰的觉知和正见对于佛陀所教导的解脱之道是如此的至关重要。

任何众生，无论是天人或是凡人，都没有能力阻止善恶业力的果报。种瓜得瓜，种豆得豆，各人自食其果。因此，发现自己陷入不悦的处境时，与其归咎于他人，不如明智地反思自己过去的行为，并对导致这种情况的起因负责。同样的，个人感到愉悦时，与其把它视为理

所当然，不如省察导致快乐的因缘。了解快乐如何产生可促使我们多造善业。唯一能解脱业力果报的是觉悟。然而，在觉悟之前，我们能够通过增加善业来减轻恶业果报的严重性。佛陀用一勺盐混合在一杯水中，对比一勺盐混合在一条大河里作为比喻。那杯水变得无法入咽，而河水的味道则几乎不受影响。同样的，对于只做了少量善业的人来说，恶业的果报是非常痛苦的，而对于习惯性地做大量善业的人来说，同样的恶业果报所带来的痛苦则轻微得多。

佛陀并没有发明业力法则。无论人们意识到它的存在与否，这一自然法则如如运行。然而，佛陀深刻地理解到这个因果果报相互关联的过程。之后，他教导了一种在这法则之中可以带来平静与快乐的生活方式。对业力的观慧自然会引

导人们过着有道德、悲悯心和智慧的生活。当整个社会接受这些原则时，其成果就是和平与繁荣。

再生

过去世和未来世的概念是佛陀的根本教义。与此同时，佛陀并不鼓励人们单凭信仰而迷信盲从教义。凭借高阶的禅修能力，人们有可能记起过去世，但在这之前，生死轮回仍属于理性省思的课题。根据佛教教义，一个没有完全开悟的人去世时，虽然肉体告終了，但仍有一股心识的动力，一种求存的欲望，而这主导了再生。反之，一个完全开悟的人已净化了意识流，是不会有再生的可能。即使是令人最为愉快的生命也远远不及涅槃的极乐、自由与平静，因此，实践佛法的目标是不再生。

再生不仅仅局限于人类。佛陀教导说，人世间只是众多生界中的一界，其他生界包括天界、地狱界、畜牲界和饿鬼

界。根据各人所积累的业力，他可能会再生于其中的任何一界。业力法则只能在多重生命轮回的广大范围中才能被完全理解，因为业力的种子有时需要漫长的时间才能结出果报。生死的重复轮转，从一界到另一界的流转往往产生痛苦，在本质上无法完全得到满足。通过依据八正道修行而成就圆满，轮回的过程才会完全息止。

佛教徒相信上帝吗？

佛教是一种非神论宗教，不崇拜上帝、造物者或救世主。在解脱道上的进展并不依赖于外在力量，而是取决于自身的努力。佛教宇宙观确实承认天界的存在，而生活在那里的天人犹如人们所谓的神或上帝一般。然而，由于无常法则覆盖一切，即使是这些崇高的天人也无法幸免于死亡和再生；他们依然被困在生死轮回中，因此不被视为究竟的皈依处。

永恒的自我或灵魂的妄想

佛陀教导说，生命没有一个根本或永恒的核心可以被视为是真实的自我或灵魂。显现的这个生命实体，实际上只是心理和生理现象在不断迁流延续的过程中以一种特殊的方式暂时结合而成的。通过执著的占有欲，心认同这整个或部分过程，而产生了“自我”、“我”和“我的”的意识。事实上，所有现象，无论是有生命的还是无生命的，都是依赖因缘而生。在不断变化的状态下，所有事物的存在都没有独立和固有性，整个现实的发生是诸多相关的因缘和合在当下不断地生灭流动。

佛陀教导说，所有人类痛苦的根源，正是因为持有一个根深蒂固的“独立自我”的妄想。虽然“自我”的感知寻求快乐

，但它的贪得无厌每每带来不满足。只要个人认同某样东西为自己的，不可避免的结果就是缺乏外在的和谐或内心的平静。只有通过甚深禅修所生起的观慧，才能清楚地看到这个海市蜃楼的真实面目。唯有这样，才能了知圆满快乐。

佛教僧团

佛教僧团，即僧伽，是佛陀为那些希望完全献身于开悟的人所创建的。僧人的生活方式使他们能够离弃主流社会的压力和纠缠，而能更全心全意地把焦点放在解脱的目标上。采纳这种简朴而严峻的生活方式直接挑战了许多根深蒂固的执著。佛陀逐渐发展出一套精细而完善的行为和纪律守则，以帮助僧众培养美德。这个框架有助于团体生活和独处修行，两者对于开展深层的禅修和智慧都很重要。僧人的生活方式致力于孕育善良、提升智慧与促进社会和平，是一种可行性的非唯物主义、另类生活方式的例子。

佛教僧众和在家居士之间，存在着一种相互受益、相互依赖的关系。僧伽依赖

在家居士们供养所需物质，而僧尼则为在家居士提供精神上的引导、道义上的支持和以做为一个启发人心的楷模为回报。只要僧伽按照佛教僧侣戒律来继续修习，并努力体证觉悟，觉醒的教义必会继续发扬光大。

佛教的派别

佛陀入灭时，他的教义在印度已经稳固地扎根了。佛教拥有数十万的门徒，包括当时的国王和领袖，以及数万名僧尼，它正朝着成为世界主要影响力的方向迈进。佛陀入灭后，佛教在印度保持着良好的发展势头，并和平地传播远至以南的斯里兰卡，以北的喜马拉雅山脉，向西传播到现在的巴基斯坦及阿富汗，和向东传播到中国 and 印度尼西亚。随着它在新的国土上的传播和兴盛，不同的教派或思想流派也演变而成。500年后，一个被称为“大乘”的新教派逐渐崛起，并与目前被称为上座部的派系有所区别。在他们的新经文中，大乘派系将佛陀神化或半神化，而阿罗汉理念则被一个发愿在未来世成佛的菩萨理念所取代。

上座部派系继续以佛陀的原始教义和生活方式作为启发，并在斯里兰卡、缅甸、泰国、老挝和柬埔寨扎根。大乘在中国生根，续而从那儿传播到日本、韩国和越南。较为后来的金刚乘教派则从印度传播到西藏，并结合了当地的泛灵教来创造藏传佛教，之后进一步传播到蒙古和不丹。

现今世界的佛教

佛教继续在远离其发源地的国家和社会中取得越来越多的信众。世界上许多人通过自己的谨慎选择，奉行佛教所提倡的和平、慈悲心和责任心为生活的指导原则。禅修一路走来是佛道的核心，而随着它对身心健康确实的效益更广为人知，这些开展心智的古老方法也越来越受欢迎。当压力被确认为现今社会中使人痛苦的主因时，静心的禅修更备受重视。

21世纪的世界太小也太脆弱，以至我们无法孤立地生活或在冲突中存活，而在佛教2600年的历史中，从来没有发生过一场用来传播佛陀教义的“圣战”。忍让、不使用暴力和宽恕的美德对世界的和谐与个人的快乐至关重要，而这些品质

从一开始就是佛教的标志。佛道讲求培养道德行为、禅修和增上慧学，从而逐渐开展内心全面接受一切的能力。我们学会以慈爱接受他人时，也能完全地接受自己。

佛陀平实的教导和修习最终会带来净乐、不可动摇的寂静和透彻的智慧。这些品质在数千年来已经被公认为佛教的特质，更是当今世间所需要的。温和明智的涅槃寂静，是通过在生活中的反思和实践之道所拓展出的人类潜能，是我们每个人都能向往的目标。这是我们能给予这世间最好的礼物。



本作品采用知识共享署名 — 非商业性使用
— 禁止演绎4.0国际许可协议授权。

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

这是一份易于普通人阅读和理解的许可协议概要(但非替代)。

您可以自由地：

- 分享 — 在任何媒介以任何形式复制、发行本作品。

只要遵守下述条款规定，授权人将不能撤回你使用本创作的自由。

惟须遵守下列条件：

- 署名 — 你必须给予姓名标注，并提供本许可证的链接。同时你需要声明是否有修改创作。你可以采用恰当的形式将相关信息表述出来，但不得以任何形式暗示授权人已正式认可了你以及你的使用行为。

- 非商业性使用 — 你不得将本创作运用于商业目的。
- 禁止演绎 — 如果你对本创作进行了重混、转换、依据本创作进行再创作等行为，你不得再次公开散布经过修改的创作。
- 不得增加额外限制 — 你不能增设任何法律限制或是技术限制，来限制他人进行本许可证已经允许的行为。

声明：

当你使用本创作中属于公众领域的元素，或当法律有额外或限制条款允许你的使用行为时，你则不需要遵守本授权协议。

不提供保证。本授权协议并不能完全提供你预期需要的所有许可，例如：公共形象权、隐私权、著作人身权等其他权利，这些权利的法律限制可能会限制你使用本创作。

