



# 什麼是佛教？

阿姜禪達果 著

# 什麼是佛教？

阿姜禪達果 著



© 2003-2019

阿姜禪達果

無上解脫寺

郵箱 7

奧克蘭 2343 紐西蘭

Ajahn Chandako

Vimutti Buddhist Monastery

PO Box 7 Bombay,

Auckland, New Zealand

網址：[www.vimutti.org.nz](http://www.vimutti.org.nz)

免費結緣贈送。

採用知識共享署名-非商業性使用-禁止演繹

4.0 國際許可協議進行許可。

有關詳細信息，請參閱本手冊的最後部分。

中文第一版（2019 年）

中文譯本由新加坡團慷慨贊助。

願所有眾生脫離一切苦。

# 引言

2600 多年來，我們現今所認為佛教的這個宗教引導了許多偉大的文明、啟發了豐富精練的文化成就，並造就了博大深遠的教義。曾經走過這個星球的一些智者就是佛教僧尼。今天，來自世界各地不同的眾多男女都遵循佛陀的教義。究竟何為佛教？誰是佛陀，而他的教義又是什麼？

# 佛陀

這位日後成為佛陀的悉達多·喬達摩，出生於大約公元前 480 年，是在毗鄰今印度-尼泊爾邊境一個小王國的王子。尊貴的皇室身份讓他的成長過程沉浸在極度奢華中，他在藝術教育方面亦表現卓越，奠定了他將來擔任領導的基礎。盡管如此，在宮牆的範圍之外，悉達多卻深深的被尋常百姓生命中的苦疾所動容。他看到每個生命都無法擺脫生、老、病、死。有一次，他還看到了一個修行者，一個尋求從人生的痛苦中真正解脫的人，而這激勵了悉達多隊精神生命的探索。

悉達多在 29 歲那年離開了皇宮和家人，隻身前往印度東北部的偏遠深林和山脈。身為一個居無定所且身無分文的宗教探索者，他決意要找出一條可擺脫與生俱有的苦從而體驗永久安穩與平靜的離苦之道。在克服野外生活的恐懼和艱辛的同時，他也依循出家人的道德品性

過著純淨的生活。他在當時最有智慧的禪師和哲學家的指導下修行，並掌握了他們所授的一切，但他們仍無法給予他所要尋求的答案。之後，他才取了禁欲主義的極端苦行，不容許自己有樂受並禁食直至瀕臨死亡的邊緣，但這些仍無濟於事。

到了 35 歲，悉達多意識到自我放縱和自我折磨都不會帶來真正的快樂。於是他另擇法門。他避開了這個極端，憑著自己的智慧潛心去開展深入的禪定和解脫。靜坐在今被稱為菩提樹樹下，他的心進入明亮和平靜的禪修狀態之中。他憑借內在寂照產生的非凡清晰度和敏銳的滲透力，把心安住於觀察生命的本質，其緣起和絕滅。通過這種對現實本質特徵的精細思察，他證得了意識上的超凡解脫，即『涅槃』。從那刻起，他被稱為佛陀，一個覺悟者。

佛陀的覺悟包含了對身、心和諸法本職的全面觀慧。這種覺醒不是來自外在的

力量或神靈的啟示，而是建立在最深層次的禪修，是個由內而生起的獨特發現。觀慧已使他的心從所有如貪愛、瞋恨或對現實的癡見的苦難根源中解脫。這個經歷消除了內心所有不滿和不安的印跡，揭露了無可動搖的寂靜。他終於找到了解決生命問題的究竟方法，這是他所尋求的真理，而其結果是無與倫比、崇高、真正的快樂。

這個覺悟被視為人類可達至的最高潛能，遠遠超越了任何的天國。佛陀親身證悟後，用接下來的 45 年教授生活之道，這是一個集合了訓練和發展的實用道途。如果能準確而勤勉地遵循，就會被引導獲得同樣的正覺。這些教義被稱為『佛法』，意思是『所有事物的本質』或『理解生存真理的途徑』。

## 探索之道

一個人並不需要遵循某種固定的信念來成為『佛教徒』。事實上，佛陀警示迷信的危險，並鼓勵明智的探索和寬容。探索道上的旅者持著開放的心態，徹底地觀察自己的生活體驗。當個人意識到某個觀點或信念既合理又符合自己的體驗，同時會讓自己和他人帶來快樂和受益時，他才能採納這個觀點。這樣的標準也應用於佛陀自己的教誨上。它們應當被細細地研究，並以禪修進行清晰的審查。隨著禪修的深入，對生命本質的直接觀慧也會加強。這時，個人才可以清楚地洞識哪些宗教或精神教義符合真相。



# 禪修

禪修是指對一件事物保持清楚覺知的心智活動，如對身體的感覺、感知、概念、過程或實物。佛教的禪修以開展內心的寂靜與觀慧為特定的目的。例如：

個人可以關注呼吸的過程、慈愛的情感、內心反覆吟誦有意義的詞句或無常的感知。禪修可以在任何姿勢中進行，但最常見的是盤腿而坐以及來回走禪。隨著正念覺知當下的持續性逐漸增加，散漫的心也逐漸變得更加集中和清明。維持覺知的行為可以平息和舒緩身心，而注意力的集中則可給心帶來能量和光明。

禪修越深入，感覺就越清靜，寂定和安寧。通過堅持不懈的修習，這種淨化和純化的覺知，可使心產生非凡的清晰度。心不再侷限於有條件性的感知和習慣性的思維模式，從而開始看清事物的實相。如實徹見時，智慧就產生了，因

此，寂靜和觀慧形成了不可分割的一對，逐步地被培育，直到實證圓滿的覺悟。

## 四聖諦

佛陀所教導的一切法皆以四聖諦為核心，並圍繞著祂來闡述，以去病良藥為比喻來闡明。

1. **診斷**：人生不可避免都得涉及一些心理和身體上的苦痛。每個人在某些時候都會經歷失望、不適、憤怒、悲傷、焦慮或痛苦。人們不能總是如願以償，而且他們經常會與所愛之人事物分離。如果我們的生命夠長，我們會經歷年老身體逐漸地退化，而人人都得面臨死亡。即使是隱約伴隨著，但卻充斥著一般日常活動的壓力也是一種負擔。
2. **起因**：心理痛苦的根源是貪求感官享受、貪求有生或貪求無生；又或只是希望事情並非如此。貪求的起因是對快樂和痛苦的反應，並被『我』和『歸我所有』的虛妄所驅動，而這種妄想源自於對真實本質的誤解。

3. **復原**：所有精神上的苦都有可能完全止息，這就是證悟或證覺。覺悟是從內心淨化了所有貪、嗔或癡的痕跡。它是完全地放下了有一個獨立自我或靈魂的妄想，一個圓滿證悟的人被稱為『阿羅漢』，佛陀將之稱為無上樂，是人類潛能的極限發揮。
4. **治療**：覺悟的體證是通過逐步的修持，一種稱為『中道』或『八正道』的逐步訓練的生活方式而達致。

四聖諦是實際的，因為它們正視生活中的不完美，並也是樂觀的，因為它們提供了一個實際的解決方案；一種通向覺悟和內心平穩的生活之道。由於所有事物都處於不斷變化的狀態，它們本身無法提供持久的快樂或可靠的滿足感。當這些事物、人或情境消失時，執取和迷戀該經驗的任何方面都會導致不和、壓力或失望。只要把這種苦視為不自然或異常，必須被畏懼、得避免或抗拒的，

那就不可能根除其起因而過上真正快樂的生活。然而，只要辨識到第一聖諦的微妙和無所不在的性質，個人就可以接受並擺脫苦。這就是為什麼要強調對於苦的反思為最終解脫的關鍵，而那些已經體驗到覺悟的人具有極樂、慈愛和悲憫心，是啟發人心的楷模。

# 中道

覺醒之道路被稱為『中道』，因為它遠離了自我放縱和自我折磨的兩個極端。這種極端的行為無法給人帶來平靜，中道包含了培養美德、寂靜和智慧，並進一步被闡述為八正道。

1. 見解的圓滿：見地符合現實的自然真理。
2. 意向的圓滿：慈愛、悲憫和捨為激動。
3. 言語的圓滿：誠實、和諧、溫和、有意義的話語。
4. 行為的圓滿：不暴力、不偷盜和正當的性行為。
5. 工作的圓滿：以不損害或剝削他人或自己的方式謀生或維持生活。
6. 精進的圓滿：培養和保持善巧的心態，同時克服不善巧的心態並克制它們的產生。
7. 覺知的圓滿：對身、受、心和法有絕對的正念。

## 8. 禪定的圓滿：心一境性，靜心與清靜心。

這條道途的所有八個道都成熟時，個人就能夠通過觀慧滲透生命真實的本質，並體驗佛陀教義的圓滿智慧。

## 業力法則

根據業力的自然法則，個人的意向是導致未來經歷果報的起因。果報將與意向相似，並且取決於個人在行動、言語、甚至是思考時的心理狀態，它們將被體驗為樂受、苦受或不苦不樂受。如果個人的意向被嗔憤、私欲、傷害的企圖或迷惑的心所影響，這就會造成未來痛苦、不樂和不幸的起因，這個『惡業』對於自己和他人都是無益的。同樣地，如果個人的行為、言語和思考是出自於慷慨、博愛或清晰的理解等動機，那麼這就造成了未來愉悅、快樂和好運的起因，這個『善業』引導自己和他人邁向幸福。

儘管不是全部，但個人所經歷的絕大部分是過去業力的造作，而個人如何對應當前的經歷亦會產生新的業力。在經歷前業果報和現前回應之間這種動態的互



相作用中，我們確切地在時時刻刻地創造著自己的未來。業力不是宿命，而當下既是可能獲得自由的時刻，個人基於過去的條件而形成的無益行為模式，當下恰是擺脫的機會。然而，這個解脫的機會只有在我們有正念和專注的情況下才有可能實現。這就是為什麼當下清晰的覺知和正解對於佛陀所教導的解脫之道是如此的至關重要。

任何眾生，無論是天人或是凡人，都沒有能立阻止善惡業力的果報，種瓜得瓜，種豆得豆，個人自實其果。因此，發現自己陷入不悅的處境時，與其歸咎他人，不如明智地反思自己過去的行為，並對導致這種情況的起因負責。同樣地，個人感到愉悅時，與其把它視為理所當然，不如省察導致快樂的因緣。了解快樂如何產生可促進我們多造善業，唯一能解脫業力果報的是覺悟。然而，在覺悟之前，我們能夠通過增加善業來減輕惡業果報的嚴重性。佛陀用一勺鹽

混合在一杯水中，對比一勺鹽混合在一條大河里作為比喻。那一杯水變得無法入喉，而河水的味道則幾乎不受影響。同樣地，對於只做了少量善業的人來說，惡業的果報是非常痛苦的，而對於習慣性地做大量善業的人來說，同樣的惡業果報所帶來的痛苦則輕微得多。

佛陀並沒有發明業力法則，無論人們意識到它的存在與否，這一個自然法則如如運行。然而，佛陀深刻的理解這個因緣果報相互關聯的過程。之後，他教導了在這法則之中可以帶來平靜與快樂的一種生活方式。對業力的觀慧自然會引導人們過著有道德、憐憫心和智慧的生活。當整個社會接受這些原則時，其成果就是和平與繁榮。

## 輪迴

過去世和未來世的概念是佛陀的根本教義。但與此同時，佛陀並不鼓勵人們純粹因為信仰而迷信盲從教義。憑借高階的禪修能力，人們有可能記起過去世，但在這之前，生死輪迴仍屬於理性省思的課題。根據佛教教義，一個沒有完全開悟的人去世時，雖然肉體告終了，但仍有一股心識的動力，一種求存的慾望，而這主導了再生。反之，一個完全開悟的人已經淨化了他或她的意識流，至此不會有再生(輪迴)的可能。即使是令人最為愉快的生命也遠遠不及涅槃的極樂、自由與平靜。因此，實踐佛法的目標是不再輪迴。

輪迴不僅僅侷限於人類，佛陀教導說，人世間只是眾多生界中的一個，其他生界包括天界、地獄界、畜牲界和惡鬼界。根據各人所積累的業力，他可能會再

生于其中的任何一界。業力法則只能再多重生命輪迴的背景下才能被完全理解，因為業力的種子有時需要這般長的時間才能結出果報。生死的重複輪轉，從一界到另一界的徘徊往往產生痛苦，在本質上無法完全得到滿足。通過依據八正道修行而成就圓滿，輪迴的過程才會完全止息。

## 佛教徒相信上帝嗎？

佛教是一種非神論宗教，不崇拜上帝、造物者或救世主。在解脫道上的進展並不依賴於外在力量，而是取決于自身的努力。佛教宇宙觀卻實承認天界的存在，而生活在那裏的天人，猶如人們所謂的神或上帝一般。然而，由於無常法覆蓋一切，即使是這些崇高的天人也無法倖免于死亡和再生。他們依然被捆在生死輪迴中，因此不被視為究竟的皈依。

## 永恆的自我或靈魂的妄想

佛陀教導說，生命沒有一個根本或永恆的核心可以被視為是真實的自我或靈魂。顯現的這一個生命實，實際上只是心靈和物質現象在不斷延續的過程中以一種特殊的方式暫時結合而成的。通過執著的占有慾，心認同這個過程的一部份或全部，因而產了自我、『我』和『我所有』的意識。事實上所有現象，無論是有生命的還是無生命的，都是依賴因緣而生。在不斷的變化狀態下，所有事物都沒有獨立和固有的存在性，而整個現實的發生是諸多相關的因與當下生滅不斷地的連續流動。

佛陀教導所有人類痛苦的根源，是因為持有一個根深柢固的『獨立自我』的虛妄見。雖然『自我』的感知尋求快樂，但他的貪得無厭總是帶來不滿。只要個人認同某樣東西為自己所有，不可避免

的結果就是缺乏外在的和諧或內心平靜。只有通過禪修所生起的觀慧，才能清楚的看到這個海市蜃樓的真實面目。唯有如此，才能了知圓滿快樂。

## 佛教僧團

佛教僧團(即僧伽)，是佛陀為那些希望完全獻身於開悟的人所創造的。僧人的生活方式使人們能夠離棄主流社會的壓力和糾纏，而能更全心全意地把焦點放在解脫的目標。採納這種簡樸而嚴峻的生活方式直接挑戰了許多根深蒂固的執著。佛陀逐漸發展出一套精細而完善的行為和紀律守則，以幫助僧眾培養美德。這個框架有助於團體生活和獨處修行，兩者對於開展深層的禪修和智慧都很重要。僧人的生活方式是一種可行性的非唯物主義、另類生活方式的例子，致力於孕育善良、提升智慧與促進社會和平。

佛教僧眾和佛教在家居士之間，存在著一種相互受益、相互依賴的關係。僧伽依賴家居士們供養物質需要，而僧團則為在家居士提供精神上的指導、道德上的支持以及作為一個啟發人心的楷模作



為回報。只要僧伽按照佛教僧侶戒律繼續修習，並努力體證覺悟，覺醒的教義必會繼續發揚光大。

## 佛教的派別

佛陀如滅時，他的教義在印度已經穩固紮根。佛教擁有數十萬的門徒，包括當時的國王和領袖，以及數萬名僧眾，他正朝著成為世界主要影響力的方向邁進。佛陀如滅後，佛教在印度保持著良好的發展勢力，並和平地傳播遠至以南的斯里蘭卡，以北的喜馬拉雅山脈，向西傳播到現在的巴基斯坦及阿富汗，和向東傳播到中國和印度尼西亞。隨著他在新的國土上的傳播和興盛，不同的教派或思想流派也演變而成。500年後，一個叫做大乘的新教派逐漸崛起，並與目前被稱為上座部的派系劃分。在他們的新經文中，大乘派系將佛陀描繪為神聖或半神聖，而阿羅漢的理想則被一個發願在未來世成佛的菩薩的理想所取代。

上座部派系繼續以佛陀的原始教義和生活方式做為啟發，並在斯里蘭卡、緬甸、泰國、寮國和柬埔寨紮根。大乘在中國生根，續而從那兒傳播到日本、韓國和越南。較為後來被稱為金剛乘的教派則從印度傳播到西藏，並結合了當地的泛靈教來創造藏傳佛教。這之後進一步傳播到蒙古和不丹，最著名的西藏僧人和諾貝爾和平獎得主就是達賴喇嘛。

## 現今世界的佛教

佛教繼續在遠離其發源地的國家和社會中獲得越來越多的信眾，世界上許多人通過自己的謹慎選擇，奉行佛教所提倡的和平、慈悲心和責任心，作為他們生活中的指導原則。禪修一路來是佛道的核心，而隨著他對身心健康確實的效益更廣為人知，這些開展心智的古老方法越來越受歡迎。當壓力被證明是現今社會中使人痛苦的主因時，靜心的禪修更備受重視。

21 世紀的世界太小和太脆弱，以致我們無法孤立地生活或在衝突中存活，而在佛教 2600 年的歷史中，從來沒有發生過一場用來傳播佛陀教義的『聖戰』。忍讓、非暴力和寬恕的美德對世界的和諧和個人的快樂至關重要，而這些品質從一開始就是佛教的標誌。佛道講求培養道德行為、禪修和曾上慧學，來逐漸開

展內心全面接受一切的能力。我們學會以慈愛接受他人時，我們也能完全地接受自己。

佛陀平實的教導和修習最終會帶來淨樂、不可動搖的寂靜和透徹的智慧。這些品質在數千年來已經被公認為佛教的特質，更是當今世間所需要的。溫和明智的涅槃寂靜，是通過在生活中的反思和實踐之道所拓展出的人類潛能，是我們每個人都能向往的目標。這是我們能給予這世間最好的禮物。



本作品採用知識共享署名-非商業性使用-禁止演繹 4.0 國際許可協議授權。

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

這是一份易於普通人閱讀和理解的許可協議概要(但非替代)。

**您可以自由地：**

- 分享 — 在任何媒介以任何形式複製、發行本作品。

只要遵守下述條款規定，授權人將不能撤回你使用本創作的自由。

**惟須遵守下列條件：**

- 署名 — 你必須以給予姓名標註，並提供本許可證的鏈接，同時你需要聲明公開的創作是否經過修改。你可以採用洽當的形式將相關信息表述出來，但不得以任何形式暗示授權人已正式認可了你以及你的使用行為。

- 非商業性使用-你不得將本創作運用於商業目的。
- 禁止演繹-如果你對本創作進行了重混、轉換、依據本創作進行再創作等行為，你不得再次公開散布經過修改的創作。
- 不得增加額外限制-你不能增設任何法律限制或是技術限制，來限制他人進行本許可證已經允許的行為。

### 聲明：

當你使用本創作中屬於公眾領域的元素，或當法律有額外或限制條款允許你的使用行為時，你則不需要遵守本授權協議。

不提供保證。本授權協議並不能完全提供你預期需要的所有許可，例如：公共形象權，隱私權，著作人身權等其他權利，這些權利的法律限制可能會限制你使用本創作。