

内外无碍

南传上座部佛教教义问答录

WITHOUT AND WITHIN

内外无碍

Questions and Answers on the Teachings of Theravāda Buddhism
南传上座部佛教教义问答录

By
Ajahn Jayasaro
阿姜·袞亚裘柔

免费赠阅

此书中的文字内容可供使用、下载、重新制作或印刷,但必须保证此版权声明出现在所有的制品中,而且一切使用、下载、重新制作或印刷都不得出于商业售卖目的,必须仅供个人使用。

‘without and within 内外无碍’的此版本可以被免费复印,但必须保证不得以任何形式对所有内容(包括此声明)进行修改,并且在发行时不得向获赠人收取任何成本费用。重印此书用于免费赠阅,可以事先提出申请并获得允许。任何出于售卖、利润和物质获取的目的对此书(整体或部分)进行重新制作,都是被严格禁止的。

‘without and within 内外无碍’一书可以从 www.bia.or.th 和 www.jayasaro.panyaprteep.org 网站下载。

内外无碍

WITHOUT AND WITHIN

阿姜·袈亚裘柔

Ajahn Jayasaro

©2013 Panyaprateep Foundation 保留所有版权

严禁为商业目的,以任何形式复制本书整体、或部分内容。

©2013 Panyaprateep Foundation

All rights reserved. Any reproduction, in whole or part, in any form for sale is strictly prohibited.

第一次印刷:84000本 印刷:泰国

First edition 84,000 copies Printed in Thailand, October 2013

Buddhadasa Indapanno Archives

Vachirabenjatas Park, Nikom Rot Fai Sai 2Rd

Chatuchak, Bangkok 10900 THAILAND

Email:info@bia.or.th

随喜功德:上海临浦印刷有限公司

目 录

I

佛 陀

佛陀是谁？·····	20
何为开悟？·····	21
“佛陀”是什么意思？·····	22
佛陀是一个人吗？·····	22
“佛陀”是什么意思？·····	23
佛陀是一个人吗？·····	23
有何证据证明佛陀存在过？·····	26
佛陀有神通力吗？·····	27
世上有多少位佛陀？·····	28

II

佛 法

佛陀和他的家庭是怎样的关系？·····	32
佛陀有幽默感吗？·····	33
“法”是什么意思？·····	36
什么是四圣谛？·····	36
请详细解释八正道·····	38
皈依是什么意思？·····	40
为什么佛陀的教导通常被称为中道？·····	41

佛教如何教导幸福的本质？	42
为什么很少有人真正快乐？	46
佛教徒总说要活在当下，这是否与从过去的经验中学习 和为未来做计划相矛盾？	47
什么是功德？	48
有人说佛教是一种科学，这是什么意思？	49
佛教是一个悲观的宗教吗？	50
难道佛教不都是关于苦的吗？	54
佛教教导我们放弃一切欲望，这样理解正确吗？	55
“放下”是什么意思？	56
如何成为一名佛教徒？	57
什么是染污？	58
佛教是宗教还是哲学？	59
佛教有哪些经典？	62
佛教的精髓是什么？	64
践行佛法的最终目的是什么？	64
佛教徒相信上帝吗？	65
佛经的真实性有多可靠，尤其是在佛陀去世后最初的 几百年内，佛经都是口口相传的？	66

佛教是否太注重个人而缺乏对社会的关注？	67
开悟需要多长时间？	70
用一句话概括，什么是业力的定律？	71
生活中发生的每件事都是理当发生的吗， 有自由意志这回事吗？	71
请讲解业力定律是如何运作的？	72
佛教对重生是如何解释的？	73
对佛教徒而言，相信重生有多重要？	74
佛教关于天堂和地狱的教导是什么？	75
佛教徒相信鬼魂吗？	78
为什么无常在佛教中如此重要？	79
无我是什么意思？	80
如果无我，那重生的是什么？	81
如果无我，任何人怎能被要求为他们的行为负责？	82

III

僧团

“僧团”是什么意思？	88
为什么佛教的出家人要剃头？	89
为什么泰国僧人们穿着不同颜色的僧袍？	90
什么是律 (Vinaya)?	91
出家人过独身生活难道不违反自然吗？	94
出家独身生活的目的是什么？	95

托钵乞食的目的是什么？	96
为什么佛陀允许僧人吃肉？	100
要想开悟，就必须加入僧团吗？	101
“头陀”是什么意思？什么是“头陀僧”？	102
出家人要发誓终身出家吗？	103
僧人们每天都做什么？	106
僧人们过着如此与世隔绝的生活，他们有什么资格 给在家众提供家庭和工作事宜的建议？	107
女性可以成为出家人吗？	108
泰国曾经有过比库尼传承吗？	109
致力于把社会变得更好，不比脱离社会成为 男女出家人更有意义吗？	110
为什么泰国的僧人在接受女性的供养时，要把供养品 先放在一块布上，而不是直接从手上接过来？	111

IV

佛教态度

为什么如此多的流血是因宗教的名义？佛教是否制造过屠杀？	114
佛教对女性是什么态度？	116
佛教对人的性欲有何看法？	117
佛教如何看待爱情？	122
佛教对其它宗教持何种态度？	123
佛陀对经济事务有什么看法？	124

佛陀对政治持何种态度？	125
佛教如何看待像电影和体育这样的娱乐活动？	125
艺术的创作和欣赏可以被看作是一种灵性道路吗？	128
佛教教导要知足，但如果每个人都对生活知足， 人类如何取得进步？	129
佛教如何教导我们与环境的关系？	130
佛教解决冲突的方式是什么？	131
什么是应对压力最好的办法？	132
在佛教中，帮助他人有多重要？	133
佛教对素食主义的态度是什么？	134

V

佛教在泰国

佛教有众多流派：泰国的佛教属于哪个派别？	138
佛教是如何传到泰国的？	139
对游客而言，泰国佛教徒的修行方式似乎并不都与 佛教经典教导相一致，为什么会有这样的现象？	140
泰国佛教徒似乎总在跪拜，为什么佛教徒要跪拜佛像？	141
唱诵是一种祈祷吗？	144
唱诵有什么作用？	145
寺院为社会贡献了什么？	146
佛教僧人被允许参与政治吗？	147
庙宇和寺院有区别吗？	148

参访寺院有哪些益处?	149
五戒被看作是在家佛教徒最基本的道德守则,为什么在 自称佛教徒的人们中,似乎很少有人能完全持守五戒?	150
泰国佛教的现状如何?	154
佛教在泰国的教育系统中扮演任何角色吗?	156
佛教的主要节日有哪些?	157
泰国似乎存在着大量的犯罪和腐败,这些现象怎么 能够发生在一个如此彻底的佛教国家?	159
泰国人似乎非常怕鬼,这是佛教的产物吗?	162
人们花园里的神屋是干什么用的?	163

VI

修行之路

Dāna 布施	166
佛教之路从哪里开始?	166
布施的灵性品质由什么决定?	167
哪一种行为更值得称赞:布施给寺院或是捐赠给慈善机构?	167
Sīla 持戒	168
佛教道德观的重要特征是什么?	168
五戒有哪些?	169
佛教的道德准则和世界其它主要宗教有何异同?	170
有正当的暴力和杀戮吗?	174

佛教国家是完全反战的吗？	175
持戒和禅修是什么关系？	175
Bhāvanā 禅修	176
为什么要禅修？	176
什么时间禅修最好？	177
禅修的基本方法是什么？	180
行禅的目的是什么，如何练习？	182
禅修最主要的障碍有哪些？	183
一次禅修应该持续多长时间？	188
什么是觉知(正念)？	189
如何克服禅修中的障碍？	190
止和观是什么意思？	191
哪种禅修技巧是最有效的？	192
长期禅修成功的关键是什么？	192
禅修老师有多重要？	196
参加禅修营会有多大帮助？	197
可以边听音乐边禅修吗？	198
可以在跑步和游泳时禅修吗？	198
禅修会有危险吗？	199
对在家佛教徒而言，有具体的灵性修行目标吗？	200
在日常生活中可以进行禅修吗？	201

VII

佛法资源

您能推荐一些学习佛法的好网站吗？	206
您能推荐一些学习佛法的好书吗？	207
佛教经典	208
佛学概述	208
禅修	209
翻印与捐赠	209

中文版作者序

佛教经典中提到有八万四千种教导佛法的法门,而本书只是对浩瀚佛法宝藏的管窥一斑,旨在对南传上座部佛教及其最重要的特点,提供一个简洁扼要的介绍。我相信上座部佛教传统所提供的直截了当和简单易行的修行方式,尤其适合身处 21 世纪的繁忙生活中而又有心灵追求的人们。它提供了一种实用和直接的通往安宁与智慧的道路,不仅适合出家人,而是适合所有的佛教徒。我希望本书可以鼓励更多人去更深入地探求佛法教导。

我要对所有参与中文版《内外无碍》一书制作的人们表示感谢,愿这项善业的果报能够带给他们身心的安康,以及物质与心灵的富足。愿一切众生幸福快乐!愿一切众生脱离苦海!

Ajahn Jayasaro

阿姜·袞亚袞柔

Janamara Hermitage

袞纳玛若隐居处

2016 年 3 月

英文版作者原序

对于到访泰国的人们来说,想搞清楚这里的佛教传统不是一件容易的事情。很少有导游能够十分清晰地讲解佛教的基本原则,而泰国本地佛友们给出的答案似乎也同样模糊不清。本书旨在对佛陀的教导作一个简单的介绍,帮助非佛教徒对这个既出人意料地理性又充满异国情调的话题,增加些许了解。

本书不是一本佛法教科书,而是希望对相关话题提供尽可能简洁扼要的介绍。某些话题在本书中只有一段文字的解释,而在其它书中可能会用上百页的篇幅来说明。显然,这里有很多信息和细节被省略了。如果读者对其中某些话题有更深入的兴趣,请参照书后提供的佛法资源名录。

在过去的 2,600 年间,佛教已经演生出众多的流派。本书只涉及南传上座部佛教的教导,特别是泰国的上座部佛教传统(它在某些细节的表达上与其他上座部佛教国家,如斯里兰卡和缅甸,略有不同)。另外,本书的视角也只限于泰国上座部佛教传统中一个特定僧人的体验。我本人出生在英国,但是从 1978 年起就生活在泰国东北部的森林寺院和道场中。无可避免地,我的背景和所受训练会影响到我对书中理念的解读。我曾经非常幸运地师从于一些拥有真正智慧的佛教大师,因此本书中对佛法的理解和呈现,全部归功于他们的教导,其中特别归功于两位现代最伟大的佛教上师:阿姜查尊者和 P.A. 佩尤托尊者。我要在此向两位大师表示深深的感激和敬意。

Janamara Hermitage

袈纳玛若隐居处

2013 年 3 月

译者的话

非常荣幸能够有这样殊胜的机缘来翻译阿姜袞亚袞柔尊者的著作。尊者的文风简洁、精准、透彻,用语精妙且极具洞见。由于自身学识和经验的局限,我在翻译过程中经常感觉捉襟见肘。因此译文难免有疏漏不妥之处,特别欢迎大家提出宝贵的批评和建议。

经尊者本人同意,在译文中涉及任何佛教概念时,都尽可能选用日常语言而非佛教用语。尊者的本意是让即使没有任何佛教知识的人,也能够很容易地理解书中的内容。在必要时,对应的佛教用语会提供在注解里。

多年前,我曾读到过由几位台湾译者共同翻译的阿姜查大师的著作。这些译者忘我地献身于佛法的传播,并谦卑地隐去自己的姓名,让我深受感动。多年之后,我非常感恩能够有这样的机会追随他们的脚步。

我也衷心希望借此机会,对阿姜袞亚袞柔尊者一直以来的悉心教诲和鼓励信任,表达深深的感恩!

愿一切众生终获解脱!

Sadhu, Sadhu, Sadhu!

萨度! 萨度! 萨度!



吉祥经

不亲近愚人，
应亲近智者，
敬奉可敬者，
此为最吉祥。

居住适宜处，
往昔曾修福，
自立正志愿，
此为最吉祥。

博学技术精，
善学于律仪，
所说皆善语，
此为最吉祥。

奉侍父母亲，
爱护妻与子，
做事不混乱，
此为最吉祥。

忍耐与柔顺，
得见诸沙门，
适时讨论法，
此为最吉祥。

布施与法行，
接济诸亲族，
行为无过失，
此为最吉祥。

苦行与梵行，
彻见诸圣谛，
证悟与涅槃，
此为最吉祥。

远离邪恶事，
自制不饮酒，
于法不放逸，
此为最吉祥。

接触世间法，
心毫不动摇，
无愁无染安，
此为最吉祥。

恭敬与谦虚，
知足与感恩，
适时听闻法，
此为最吉祥。

依此实行后，
各处无能胜，
一切处平安，
是其最吉祥。

I

佛 陀

彼世尊亦即是阿罗汉、正自觉者、明行具足、善至、世间解、无上调御丈夫、天人导师、佛陀、世尊。





佛陀是谁？

大约两千六年前，有一个婴儿降生在释伽族的皇室中。释伽族居住的地方属于当时的印度东北部，现位于尼泊尔境内。这个婴儿被取名为悉达多。在他二十九岁那年，悉达多王子放弃了轻松和特权的生活，去寻求灵性的解脱。六年后，在一个重大的夜晚，他坐在菩提树下经过一整夜盘腿禅修后，证得了“圆满的觉悟”。因此成就，悉达多王子成为了“佛陀”，“一位觉醒的人”。


在完全开悟之后，佛陀将此后四十五年的余生，全部奉献于宣说佛法：即“事物本来如是”的真相，以及通往那个真相的道路。在此其间，佛陀为那些愿意放下一切世俗牵绊，全心投入学习和践行其教导的男女弟子们，建立了一个出家制度(僧团)。🌀

何为开悟？


开悟，是指从苦和造成苦的心智毒素或“染污”中解脱出来。开悟是认识到“事物本来如是”的真正本质。一个开悟的生命，能认清无常现象的有限本质并经验到涅槃，即一切有限背后的无限实相。佛陀称此境界为“极乐”。开悟的心拥有智慧、慈悲和纯洁的特质。佛陀指出一切人类，无论男女，都生来具有开悟的潜能。

佛陀讲述过开悟的四个阶段，以及四种开悟的生命状态(道果)。首先是“入流果”，第二是“一来果”，第三是“不来果”，最后是完全开悟的“阿罗汉”。达成这些阶段要依靠修行佛陀的“八正道”。取得这些成就的标志，是某些特定心智毒素完全彻底的消失。一旦达成这些阶段，修行就不可能退转。达成第一阶段开悟的修行者，一定会在最多七次生死轮回之内达成最终的开悟。他/她已经不可逆转地踏入了奔向涅槃之海的溪流。🌀

“佛陀”是什么意思？

佛陀的意思是“觉醒的人”。佛陀教导说，没有开悟的人类，生活在一种类似睡眠或做梦的状态中。佛陀完全不依外界的帮助，自己通过清明的智慧之光，从那个梦中觉醒，并认清了存在的真实本质。出于慈悲，佛陀致力于向那些希望跟随他足迹的所有生命，分享他自己对觉醒之道的领悟。 

佛陀是一个人吗？

悉达多王子是一个人。在他实现最高开悟的那天晚上，他成为了一位佛陀。从那一刻起，他就不再是通常意义上的人类了。对于没有开启的眼睛来说，佛陀显现为一位拥有极大魅力和统御力的宗教领袖，并在八十岁那年象普通人一样过世。然而，对于那些拥有更加进化的能力的人们而言，没有任何的外在形象、言语、概念或类别，能够表达出佛陀那绝妙非凡的内在佛性。 



佛陀就驻在我们心中

Ajahn Mun

阿姜·曼

有何证据证明佛陀存在过？

I) 考古证据强有力地证明佛陀作为一位历史人物的存在。

II) 佛陀在说法时提到的许多寺院和城市都被找到。

III) 佛陀的遗骨舍利子在佛典提到的地方被发现。

IV) 历史中有独立记载的印度阿育王信仰佛教，并在他广袤的帝国中树立了许多铭刻有佛经的砂石柱，有些一直保存到今天，上面有大量关于佛陀的记载。

V) 在原始佛教经典中有很多详细的记载。

VI) 佛经的连贯性和一致性，以及“律法”中对僧众制度的详尽规定，都明显指向是同一作者所为。


VII) 当然，物证和逻辑也总为怀疑留有余地。佛陀在某个场合曾经说过：“谁能认清佛法，谁就能见到我。”换句话说在佛陀看来，在生活中验证佛法教导的正确性，是对佛陀存在与否最可靠的确认。🌀

佛陀有神通力吗？

佛陀拥有众多非凡的神通力。神通力可以(但不总是)通过对心智的严格训练得来，即使在今天，有些资深禅修者也拥有神通力。佛陀会谨慎节制地使用他的神通力，通常只有在其它一切教导方法都不起作用的时候，他才会将此作为辅助教学手段。最广为人知的例子，是当佛陀遇到臭名昭著的杀人魔王央掘魔罗的时候。佛陀认为，人们从见到“神迹”中得到的信仰，往往让他们偏离智慧之路，而不是相反。出于这个原因，他禁止僧众向在家居士显现神通。拥有神通力还可能使人沉迷其中。佛陀曾警告他的弟子们，不可把神通力当作灵性修行的目标。🌀

世上有多少位佛陀？

根据南传上座部佛教的传统，在任何时代只能有一位佛陀存在。当然，在非常遥远的过去曾有过其他佛陀，在未来也会有更多的佛陀出世。不同佛陀出世的间隔期是用“劫”来衡量的。一劫是一个非常漫长的时间，佛陀曾给过如下的说明：

‘假设，比库*，有一座大石山，十英里长十英里宽十英里高，上面没有任何的孔洞或裂缝，是一块完整的岩石。每隔一百年，会有人拿一块细布擦一下这块岩石。用这样的方式直到把这座大石山磨光，一劫的时间依然尚未结束。’

*比库，南传上座部佛教对出家男子的称谓

佛陀从未强迫任何人相信他或遵循他的教法。那些聆听和思考他的教诲，并感觉赞同和满意的人们，是因信服和受到启迪而成为他的弟子。

Ajahn Thate

阿姜·泰德



佛陀和他的家庭是怎样的关系？

佛陀用最适合自己身份的方式，表达了他对家庭的感激：带领家族成员走上觉醒的道路。在他开悟后的第一年，即离家后的第七年，佛陀回到家乡所在地迦毗罗卫国。这次归乡，对整个释伽王国都产生了深远的影响，包括佛陀的父亲净饭王。在他们首次见面后，净饭王证得了前两个阶段的开悟。（几年之后，当佛陀意识到父亲已接近生命的终点时，他再次面见老国王，并引导他证得阿罗汉，即开悟的最高阶段。）这次归乡，佛陀也首次见到了他七岁的儿子罗睺罗，后者向佛陀请求自己的继承权。作为答复，佛陀允许他加入僧团，成为第一个童子见习僧。

佛陀无法在家乡迦毗罗卫国教导自己的母亲，因为母亲生他时死于难产（传说他后来到母亲死后居住的天界教导她）；但是，佛陀得以教导他的继母和姨母波舍波提。正是她正式请求佛陀建立一个尼众体系，当佛陀同意后，波舍波提成为了尼众的最高领导。第一代的尼众里有佛陀许多的女性亲属，包括他的前妻耶输陀罗。据记载，波舍波提、耶输陀罗和佛陀的儿子罗睺罗都证得了最高阶段的开悟。

佛陀的许多男性亲属也受戒为僧，其中一些成为他最伟大的弟子，其中包括阿那律陀、难陀和最著名的，他的长期侍者，阿难陀。🌀

佛陀有幽默感吗？

佛陀知道,当幽默被明智地使用时,能够以欢快和安全的方式指向真理。佛陀早年在皇室教育中培育出的机智和语言才能,不时会以令人惊奇的效果,显现在他的讲经说法中。双关语、机智的名词置换、奇特的比喻和喜剧性的类比都能在他的教导中找到踪影。尽管在佛陀的讲法中,可能没有什么能够让现代读者放声大笑的语言,但他们在读到某些段落时,也可以很容易地想象出,当年佛陀的听众们脸上洋溢着大大的笑靥。🌀



II

佛法

法是世尊所善说的，
是当下可见的，
无时限的，
可被审视的，
导向前方的，
智者应亲自了知的。

“法”是什么意思？

法 (巴利文 : Dhamma, 梵文 : Dharma) 指的是

- i) 万事万物的真相，“事物本来如是”。
- ii) 佛陀的教导，它指明了事物的真相，并详细说明了导向直接经验真相的道路。✿

什么是四圣谛？

佛陀全部的教导都包含在被称为“四圣谛”的真理之中。佛陀曾说，正如密林中所有动物的脚印，都可以被容纳在大象的脚印中。这些神圣的真理(圣谛)，揭示了我们存在的根本问题及其解决之道。

I. 苦(巴利文 : dukkha)

Dukkha 通常被翻译为苦，但实际上它的意思要深广得多。Dukkha 意指未开悟的生命所经验的长久的不满足感。它涵盖了宽泛的体验范畴，从严重的身体和情感痛苦到精微的不自在与匮乏感。

II. 苦的原因(集)


苦并非是不可改变的人类困境。它依赖于特定的原因和条件，尤其依赖于我们由于对人类本质的根本误解而形成的贪欲。

III. 苦的息灭(灭)

苦可以被完全止息，从而达到一种解脱和真正幸福的状态。

IV. 通向灭苦的道路(道)

当苦被认清，造成苦的原因被抛弃，践行八正道就可以达成苦的止息。灭苦之道是对我们生活内外各方面的教育和训练，包括以下八个内容：

- i) 正见
- ii) 正思惟
- iii) 正语
- iv) 正业
- v) 正命
- vi) 正精进
- vii) 正念
- viii) 正定 

请详细解释八正道

八正道是对身口意的全面教育或训练，最终会导向觉醒。

正见，是指与“事物本来如是”的和谐一致的信念，观点，理念和价值观。起始要素是对 i) 人类有能力实现开悟，和 ii) 业力之律¹的信心。

正思惟，是指与正见相一致的思考，它免于一切有害的思想，特别是 i) 感官纵欲的，ii) 敌意的 或 iii) 残忍的。正思惟包括从一切内在痛苦中解脱的志向，以及善良与慈悲的思考。

正语，是真实的，有益的和适时的语言，它的发心是礼貌和善意的。正语是不 i) 说谎(妄语)，ii) 刺耳(绮语)，iii) 诽谤(恶口)，iv) 饶舌闲聊(两舌)。

正业，是指不伤害自己或他人的行为，最基本的要求是不从事 i) 杀生，ii) 偷盗和 iii) 不正当性关系。

正命，是指谋生的方式不伤害自己或他人。在佛经中提到的错误谋生方式，包括出售：i) 武器，ii) 活物，iii) 肉和鱼，iv) 酒类和麻醉品，以及 v) 毒品。

正精进，是指努力：

1 业力，kamma 巴利文 = karma 梵文

- i) 预防尚未产生的不良念头和情绪从心中升起。
- ii) 减少或根除心中已经升起的不良念头和情绪。
- iii) 在心中升起良好的念头和情绪。
- iv) 保持和扩大心中已经升起的良好念头和情绪。

正念,是指对当下的体验,特别是对:

- i) 身体
 - ii) 感受:愉快的,不愉快的或中立的
 - iii) 心的状态
 - iv) 与佛陀的觉醒之路相关的心智现象
- 保持警醒的、平衡的和专注的觉知。

正定,是指在“禅定”的四个阶段中产生的内在的镇定、清明和安宁。

初禅的特征有五个要素:对禅修对象初始(寻)和稳定的(伺)注意力、热烈的兴致,(喜)、极乐(乐)和专一的心(定)。当心变得更加精微时,粗糙的禅定要素开始消退。二禅的达成以初始和稳定的注意力的消退为特征。热望的消退是获得三禅的信号。当专一的心消退后,心进入四禅即最精微的禅定,它以无可动摇的平常心为标志。❀

皈依是什么意思？

人世的生活充满了困难，人类永远不能免于痛苦或受苦的可能性。感受到不安全和长久的内在匮乏状态，人类渴求得到安全和保障。很多人从仰赖一个信仰体系或某些仪式的慰寄中找寻安全感。同样流行的还有逃避之路：即追求感官欲乐、财富、名声、权力和地位。在佛教看来，这些对策没有一个能达成它们的目标。感官享乐和世俗成功无法满足人类最深层的需求。对教条和礼拜仪式的信仰，无法提供真正的避难所。只要人类缺乏对生命清晰的了解，并继续采取不智的行动，他们就永远无法获得安全。

皈依三宝（佛、法、僧）是从痛苦和苦因中解脱的第一步，因为它给了佛教徒一个基础和努力达成目标的方向。皈依是献身佛陀之路的第一步。佛教徒宣称，他们皈依佛陀作为自己的老师和向导；皈依法，即佛陀的教导，作为自己的道路；皈依僧团，佛陀开悟的弟子们，作为他们在佛法之路上的榜样和激励。🌀

为什么佛陀的教导通常被称为中道？

佛陀在两种非常不同的背景下使用“中道”的说法。首先，中道是佛陀教导的核心特征 – 万事万物依因缘而生灭 – 它是处于灭断论(相信一切事物都终结于死亡)和永生论(相信死后有永恒的极乐或永恒的惩罚)这两个极端间的中道。

其次，佛陀提出的八正道，也是在感官享乐主义，和强调空与“没有痛苦就没有收获”的禁欲主义，这两个极端间的中道。然而，如果把中道看成是简单的折衷教导，也是错误的。对中道的正确理解必须包括这些全面的作为，即抛弃不善的心智状态，培养善的心智状态，并从无知和幻相中找到解脱之路。中道，不是在两个极端之间寻找中点，而是指在任何时刻，朝向觉醒目标的灵性修行所提供的最优途径。🌀

佛教如何教导幸福的本质？

人类能够体验到两种幸福：一种依赖于外在的刺激，另一种不必。第一种幸福体验最基本的层面是感官乐趣：看、听、闻、尝和触到令人愉悦的事物。它也包括我们从人际关系、世间成就和社会地位中体验到的正向情感。

第二种幸福是通过灵性成长而获得的。首先从培养慷慨之心和道德规范中获得，最终通过禅修达到最高深的水平。经验丰富的禅修者认识到，在专注的心中升起的喜乐，毫无疑问要比依靠粗糙的感官得来的快感高等很多。但是禅修的心智状态本身并不构成最高的快乐。而是在逐渐抛弃有害的心智状态 – 即苦因 – 的过程中，修行者会发现一种平稳和崇高的幸福感。这是一种更高等的幸福，是净化后的心智的自然表达，而不是一种短暂的可得可失的经验。

在家修行的佛教徒可以适当追求与内在幸福相契合的世俗快乐，但应弃绝于沉溺在那些导致心智远离灵性修行的世俗享乐中。🌀

真理一直都在那里，就象地下贮藏的水。那些宣称佛法是无法在当今时代被实现的人们，就好象那些从来没有挖过一口井，却坚持认为地下无水的人。

Ajahn Chah

阿姜·查



为什么很少有人真正快乐？

佛陀教导说，一切众生都生来具有躲避痛苦和体验快乐的本能愿望。问题是由于缺乏智慧，我们的行为不断地创造痛苦产生的条件和忽略快乐产生的条件。我们在那些不可避免地会给我们带来失望的事物中追寻快乐，我们躲避那些会给我们带来长久福祉的事物。简而言之，我们是自己最糟糕的敌人。

很少有人严肃地思考过快乐的本质。那些思考过的人当中，也很少有人真正系统地根除快乐的内在障碍并培养快乐的必要条件。因此，很少有人真正快乐也就不足为奇了。

佛教的一个基本前提是，我们越看清事物的本质，就会越少痛苦，越多快乐。的确，佛陀将佛教修行的目标涅槃称为“极乐”。世间的快乐是易逝和不可靠的。来自净化了的心智中的快乐，才是长久的避难所。🌀

佛教徒总说要活在当下，这是否与从过去的经验中学习和为未来做计划相矛盾？

过去和未来在当下一刻汇合：过去是记忆，而未来则是念头和想象。任何对过去的评估，任何对未来的决定，都是只有在当下才能发生的头脑活动 – 我们没有其它选择，我们只拥有当下一刻。问题是，当我们没有意识到记忆只是记忆，念头只是念头时，我们就会迷失其中。当我们失去对当下的觉知时，我们的生活就变成了它自己的无聊阴影。

我们越能深植于当下，我们的心智就会越条理分明，我们就越容易从过去的经验中学习，以及为未来做出明智的规划。🌀

什么是功德？

功德 (puñña) 是指通过身口意的善行所发生的内在净化。有功德的行为能让心智更加提升和高贵，并伴有一种幸福感。

在泰国“做功德” (tham boon) 这个俗语，通常是指供养僧团。这种供养，如果来自正确的动机，是真的可以有功德的，但是功德并不只限于此类行为。

慷慨的行为有功德，因为它减少了自私执着的力量，并教给我们付出的快乐。遵守戒律是有功德的，因为它减弱了伤害我们自己和他人的冲动，并使心智免于悔恨而由此产生自尊的情感。但是最高等的功德来自于践行八正道，特别是禅修。定期禅修是对培养生命技能的承诺。它意味着为抛弃苦因和培养平静、智慧和慈悲负起直接的责任。由于禅修对心智有最深刻的转化效果，它是产生功德最有力量的发动机。

佛陀教导说，功德的果实不会在我们死亡时终结，而是会贡献给好的来世。尽管佛陀强调从生死轮回中解脱的重要性，他同时也认可，对于那些还没准备好踏上解脱之路的人们来说，为此生或来世积累功德是一条可以被理解（和并非不智）的道路。🌀

有人说佛教是一种科学，这是什么意思？

在佛教的沉思实践和科学的研究方法之间的确存在一些相似之处，它们包括对盲目信仰的排斥，以及强调对两者都很重视的客观现象进行无偏见的深究。然而，两者间也存在着诸多差别。科学的研究只限于可公开证实的、可被衡量、并可随意重复的现象。而佛教禅修者所进行的内省式思考对象是不同的。今天大多数科学家将一些佛教不能同意的且未经证实的论断，作为科学工作的基本前提。其中最显著的信条是，将心智仅仅看成是大脑运作所产生的一种现象。

一切理论和假设均产生于人类的心智中，它们并非根植于外部世界。而主观体验是我们生活的主要内容。佛教的论点是，任何对永恒真理的探求，如果忽视了上述事实（即任何理论和假设也是主观世界的产物），就只能达成部分的成功。

尽管在佛教和科学间存在这样和那样的分歧，必须承认的是，许多佛教徒觉得自己的观点，相较其它很多宗教传统来说，与世俗科学家更为一致。🌀

佛教是一个悲观的宗教吗？

悲观，在其最常见的用法里，意谓“看到事物最糟的方面或相信最坏的情况会发生的倾向；缺乏对未来的希望和信心”，以及一种“相信世界是尽可能的坏，或者邪恶终将战胜良善”的哲学观点。

悲观的这些含义都和佛教的教导不沾边。佛陀教导说，一切事物都根据因缘而生起和灭去。如果在某个特殊场景下使最糟情况发生的因缘占优，那么最糟情况就会发生；如果使最佳情况发生的因缘占优，最好的情况就会出现。他强调学会认清事物，而非对它们采取偏颇的态度。

佛陀了解一切现象的形成本质，不会用无止境的对抗的方式来断定善和恶的绝对价值。他从来不认为存在那种一方将最终战胜另外一方的争斗，因此，认为这是佛陀的教导的看法就可以被驳回了。佛教徒认为，如果一杯茶里有咸味，即使这味道很不愉悦，并不证明整个宇宙都从本质上是恶意的。它可能只是有人误把盐罐当成糖罐的结果。☸



业力的本质是发心(意图)。是发心将我们推入与事物的关系中，并决定了那些关系的实质。无论是我们从各种情况中得到什么，以及我们如何应对不同情况，我们如何将自己强加于这些情况，都在发心的力量之内。我们是以善的心智状态还是以不善的心智状态来采取行动，全都取决于我们的发心。

Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto)

P. A. 佩尤托

难道佛教不都是关于苦的吗？

佛陀说过他所有的教诲，传统上的八万四千法门，都可以归结为两点：苦和苦的止息。痛苦，在身体和头脑受苦的意义上，只是苦 (dukkha) 的最粗重的体现。英文的“痛苦 suffering”和巴利文的苦 (dukkha) 二者之间的关系，就好比鲜红和颜色二词之间的关系。苦 (dukkha) 也可以被翻译为一种长期的匮乏感，或是有缺陷和不圆满的体验。在此意义中，苦 (dukkha) 被看作是“非涅槃”的体验。由于这个原因，最精微和最美妙的心智状态依然被看作是属于苦 (dukkha) 的范畴。

用最简单的话说，苦 (dukkha) 可以被表达为“缺乏真正的幸福”。

佛陀教导了通向灭苦的道路，但强调只有通过面对苦和全面理解苦的本质，才能获得免于苦的自由。在第一圣谛中佛陀说，苦是未开悟之人生活的普遍特质，原因是人们对事物本来如是的无知所带来的贪求。🌀

佛教教导我们放弃一切欲望，这样理解正确吗？

佛教区分两种不同的欲望：第一种贪爱(tanhā) 是应抛弃的，第二种志向(chanda) 是应培养的。

贪爱(tanhā) 是从对事物本来面目的根本性错误理解中生出的欲望：错认和执取根本不存在的恒常、快乐和自我。贪爱是通过得到和成为想要的或去除不想要的，来获得愉悦的欲望。贪爱导向个体的痛苦，也是几乎所有社会弊端的基础。

志向(chanda) 是从对事物本来面目的正确理解中升起的欲望。它的核心是对真理和善的渴望。渴望能做好，做端正的行为、善意的行为，和智慧的行为 - 所有基于对真理和善的渴求的欲望，都会导向个体的实现和健康的社会。

志向和贪爱之间的区别不是哲学性的，而是心理性的。通过仔细检验生活中的实际体验，导致真正快乐的欲望和不能达成此目的的欲望间的差别会变得愈发清晰。🌀

“放下”是什么意思？

佛陀教导我们观察自己是如何通过不断地执取身体、感受、情绪、认知、想法和情感作为“我”和“我的”来制造痛苦的。学习如何抛弃这个习惯,就是学习如何“放下”。放下是不可能通过意志的力量而做到的。当受过训练的心智,足够敏锐到可以认清在我们的直接经验中,没有什么是与“我”和“我的”的概念相对应时,放下就会自然而然地发生。

然而,“我”和“我的”并不仅仅是幻相;它们是非常有用的约定俗成。佛陀教导说它们也应被如此尊重。虽然,比如身体从严格的意义上说“并非我的”,但这并不意味着它应该被忽略。放下身体并不意味着放弃锻炼、洗澡和健康的饮食。放下意味着不允许一个人的生活被身体所界定。放下意味着一个人从焦虑、不安全感、虚荣心、对衰老、疾病和死亡的恐惧等等所有这些与身体的不明智的关系中解脱出来。

“放下”也是一个指代明智努力的习语。意识到我们的努力不是存在于真空中的,它们总会在某种程度上受到一些我们无法控制的条件的影响,因此我们放下自己对未来的要求和期待。我们努力创造达成目标的最佳条件,同时放下对结果的期许。🌀

如何成为一名佛教徒？

从实际角度讲，当一个人皈依佛法僧，开始在生活中学习和应用佛陀的教导时，他就成为了佛教徒。

在佛教国家中，比如泰国，没有什么特别的仪式让人们正式确认他们对佛教的信仰。从某种程度上，这可能是因为佛教不是一种基于某些信条的宗教；也部分因为佛教不试图改变他人信仰，也几乎没有佛教徒从其它宗教改信而来。无论这样是好是坏，人们一般视他们的佛教徒身份为理所当然，觉得自己从出生起就是佛教徒。

在印度的情况略有不同。在过去的七十年间有大量的“不可碰触”贱民，以他们的领袖安贝德卡尔博士为榜样，皈依了佛教。他们举办了许多大型的皈依仪式来正式接受佛法僧，并承诺终生持守五戒。（在泰国，这种向僧团成员请求皈依和传授五戒的程序，融合在几乎所有佛教仪式当中。）🌀

什么是染污？

未经训练的心智会成为许多可以损毁其光明本性的 心智状态的猎物。这些状态包括各种类型的贪婪、嫉妒、愤怒、憎恶和仇恨、迟钝和不安、自满、疑惑、傲慢、藐视和自负，以及对观点和信念的盲目执着。幸运的是，这些心智状态没有一种是“扎根”在心智中的；每一种都可以通过修习八正道而被去除。这些负面的有害的心智状态在巴利文中称为“kilesa”，在英文中翻译为“染污 defilements”。

在本书中，我们倾向用“有毒心智状态”的说法来取代“染污”。使用这种有些非正统的说法的原因是，首先染污被看作是 不可逆转的，但 kilesa 的意思不是这样；其次，有毒一词是人们熟知的强有力的现代语言，它能表明对待 kilesa 的轻蔑态度；第三，它能表达出程度的渐进性：我们说有些东西是轻微有毒的，有些是非常有毒的。☸

佛教是宗教还是哲学？

佛教对于在伟大的一神论信仰(如基督教或伊斯兰教)背景下长大的某些人来说，是令人困惑的。尽管佛教传统中有奉献和仪式的位置，但佛教没有教条，也没有一本单独的圣书。它也没有对一位神的崇拜。佛教有的是大量的教导，这在其它传统中会被看作属于哲学或心理学的范畴。出于这个原因，对于佛教能否被看作是宗教，也一直存在许多的质疑。

佛教肯定无法符合西方世界创造的关于宗教的模板。因此，佛教究竟是否属于宗教，或者属于一种不同的宗教种类，都是可供讨论的话题。这种辩论的第二种可能性是，也可以这么说，在中东产生的宗教本质上是一种信仰系统，佛教的本质是一种教育系统。🌀



佛陀的教导纠正了那些偏颇的，揭示了那些被隐藏的。它们像明亮的光，照亮了那些迷失在黑暗中的人们。

Ajahn Bodhi Candasaro

阿姜·菩提坎达沙罗

佛教有哪些经典？

佛教三藏(Tipitaka)是南传上座部佛教以古印度巴利文保存的主要佛教经典,翻译成英文大约有两万多页。

佛教三藏分为三个部分:

The Vinaya Piṭaka

律藏

这部分文字包含僧尼的戒律以及管理寺院事物的条例,后者包括例如寺院的礼节、典礼和与“四资具”(必需品:袈裟、钵食、住所和病药)的正确关系,以及新成员剃度和调解纠纷的程序等。

The Sutta Piṭaka

经藏

是佛经的集合,包括所有记录下来的佛陀讲法内容,以及著名大弟子的一小部分讲法。经藏分为五个部分:

Dīgha Nikāya— “长部”。

Majjhima Nikāya— “中部”。

Samyutta Nikāya— “相应部”。

Aṅguttara Nikāya— “增支部”。

Khuddaka Nikāya— “小部(杂藏)”。

The Abhidhamma Piṭaka

论藏

对经藏部分核心理论与原则的系统化整理和再加工。 

佛教的精髓是什么？

佛陀用一个强大的比喻回答了这个问题。他说正如一个人无论是从哪个海哪个洋中取水，都会尝到咸的味道，佛陀的每一个教诲都揭示了解脱的味道。解脱、摆脱苦和苦的根源并获得自由，是佛教的精髓。🌀

践行佛法的最终目的是什么？

践行佛法的结果可以从正反两个方面来表达。从反面来讲，是从一切苦和苦因（即根植在贪婪、憎恨和妄念中的有毒心智状态）中获得自由。从正面来讲，是获得圆满的智慧，慈悲和内在自由。🌀

佛教徒相信上帝吗？

由于世界不同宗教对“上帝”一词的定义不同，这里没有一个直接的回答。上帝作为拟人化造物主的概念，很明显是和佛教的教导不相融，但某些关于“上帝”的抽象概念在某种程度上可能与佛教相融。🌀

佛经的真实性有多可靠，尤其是在佛陀去世后最初的几百年内，佛经都是口口相传的？

佛经经由口口相传很可能是一个优势而非劣势。佛经由僧团定期在一起唱诵时，它们被错误地省略或有意地修改的可能性就降到了最小程度。虽然必须承认尚无一个不可动摇的证据证明佛经的真实性，但仍有一些很好的理由让人们对它们产生信心：

首先，如先前所指出的，在数量如此巨大的佛经（例如，比基督教的新约要多出千百倍的数量）中存在着内在的一致性和没有互相矛盾的地方。由不同的佛教分支流派以不同语言所保存的佛教经典，也显示出高度的对应性。

佛陀的教导不因特定的历史事件而成立或失效。它们描述了一个对身口意进行训练并导向觉醒的教育体系。在过去的世纪中，许多男男女女，出家众或在家众，都通过亲身践行这些教导，来证明它的真实性和有效性。最终，出于这个原因，佛教徒对流传至今的佛陀教导的真实性深怀信心。🌀

佛教是否太注重个人而缺乏对社会的关注？

“佛教”这个词是一个现代用语。佛陀本人将他的教导称为法 - 律，“律 (Vinaya)”指的是如何组织外在环境来为“法 (Dhamma)”的学习、践行和实现创造最佳条件。律 (Vinaya) 从远处讲是掌管佛教僧团的条例和规定，但同时对一般社会也具有适用性。在后一种背景中，律 (Vinaya) 以法律，习俗，传统的方式来支持在社会团体中减少贪婪、憎恨和愚痴，并鼓励正义、安宁与和谐的增长。

原始佛教经典的学生们发现，佛陀大量的教导是在处理佛法 (Dhamma) 的社会层面。这个领域的佛法教导会被那些对禅修教导更感兴趣的西方作者们所忽略。因为希求一种摆脱了亚洲“文化包袱”的佛教，他们有时会对“法 - 律”持有一种缩减过的不完整的看法。

公平地讲，必须承认现代佛教国家的领导人犯了一些错误。在泰国，自由市场的神祇发挥了远比律 (Vinaya) 的原则大得多的影响力。短期收益总体上被看作是比长远幸福更现实和更有回报的目标。🌀




当你最终意识到，你所在的空屋永远也不会真正是空的，除非你 - 这个对空的观察者 - 从中离去；那个时刻，就是你对于存在一个真实自我的这个根本幻相彻底瓦解的时刻，也是纯粹的无幻相的心智升起时刻。

Ajahn Maha Bua
阿姜·摩诃布瓦

开悟需要多长时间？

这个问题可以用一个古老的故事来回答：

一位僧人在乡间赶路。他问坐在路边的一位老妇人，他还要多久才能走到山脚，老妇人没有理他。他再次问她，她还是不理睬。第三次依然如此。僧人想这个老妇人肯定是个聋子。当他继续赶路时，他听到她喊到：“七天！”于是僧人走回老妇人身边说：“老奶奶，我问了您三遍，您每次都没理我。为什么您要等到我走开后才向我喊出答案？”老妇人回答到：“在我回答你之前，我得先看到你能走多快和你看上去有多坚决。”

那些坚信自己有潜力开悟并追随开悟之路的佛教徒，很少会花时间去猜测开悟多久才会发生。七天、七个月、七年、七世 - 无论需要多久，这里没有其它可替代的道路。 

用一句话概括，什么是业力的定律？

佛陀说业力的精髓是意图（发心）。业力定律表达了因果定律的伦理层面。任何身口意的有意图的行为都会产生和那个意图相一致的结果。用最简单的话说：善行有善果，恶行有恶果。根植于贪婪、憎恨和愚痴中的有毒心智状态所驱使的行为，会导致未来的痛苦。从智慧、慈悲中流淌出的行为，会导致未来的幸福。🌀

生活中发生的每件事都是理当发生的吗，有自由意志这回事吗？

佛陀否认生活中的一切都是命中注定，是由一个超自然的力量所设定的。他也鼓励他的弟子们去看到，在仔细分析身心后，认为存在着一个可以行使自由意志的独立自我的想法就会自动消失。

在生活的每个时刻，人们的体验都有特定的基调：愉悦、不愉悦或中性。缺乏觉知和智慧，我们对愉悦的反应是抓取，对不悦是抗拒，用麻木迟钝对待中性感受。以这种方式，我们的生活绝大部分由我们对实际体验的习惯性反应所决定。然而带着觉知和智慧，我们可以如实认清体验的感性基调，并根据更聪慧的标准来作决定。以这种方式，我们可以在被动的情况下享有某些自由。🌀

请讲解业力定律是如何运作的？

每天我们会做出如此多的体现自我意志的行为，我们的生活是如此复杂的意志之流，以至于任何一个特定行为的后果很少是明显的。用一个类比来说，如果要往一条河里倒一桶酸液，我们可以确定水里的 PH 值会受到某些影响。但是这个变化在多大程度上可被观察到，还取决于之前还有什么其它物质被倒入水中。如果水已经很酸或很碱性了，效果可能根本无法观察出来。

尽管单个行为其业力的外在效果不容易被确定，内在是一个不同的情况。我们可以很容易观察到每次我们沉浸在愤怒中，我们就提高了未来以同样方式沉浸其中的可能性。我们通过点点滴滴持续不断的意志行为，来创造和喂养习惯和个性特征。每次我们以粗糙的意图行动，我们立刻变成一个稍微粗糙的人。每次我们以善意行动，我们马上变成一个稍微善良的人。✿

佛教对重生是如何解释的？

在乔达摩悉达多开悟之夜的头几个小时，他发现能够忆起自己许许多多的前世。在那一晚的中间时段，他发现自己可以跟随在不同空间维度流浪的生命并看到它们的许多前世。这些证实了业力的定律。这些无法想象的强烈体验大大削弱了他心智里毒素深植的基础，也大大提升了他省思的力量，以至于到黎明时分他成为了一位完全开悟的佛陀。

在他的教学生涯中，佛陀透露了关于其它空间维度的信息。他在不同场合说到不同空间的存在，以及导致出生在那些空间的行为。显然，他觉得这些关于其它空间的知识，能够对灵性追求提供一个更全面的背景。即使这些知识无法被他人的直接经验所证实，佛陀依然认为这些知识可以有力地支持所有追随八正道的人们。

佛陀清楚地说明没有任何空间是永恒的，在天界重生，无论多么美妙，最终仍然是无法令人满足的，也必将有终了的时刻。他教导说对于完全开悟的生命，将不会再有重生。生命在世俗的空间中无始无终地流浪的原因，是对事物真实本性的根本性的无知。当那个无知被摧毁时，所有建立其之上的事物都会消失。🌀

对佛教徒而言，相信重生有多重要？

佛教不是信仰系统宗教中的一员。因为这个原因，佛陀关于重生的教导不当被当成佛教徒必须相信的教条来看待。佛教徒被鼓励给予重生的教导以信任，但也要时常意识到，觉得一个教导有道理而接受它，或是能引发信心，或是与被自己证明是正确的其它教导相一致，都不等同于亲身验证得知它的真实性。佛陀教导人们“关注真相”，不要仅因为他们有强烈的感情认为某些事是真相，就声称它必定是真实的。当然，绝大多数的佛教徒尚未亲身证实重生的真实性。他们被教导要谦卑地承认，他们并不真的知道重生是否是真的，但可以接受有关重生的教导是一个有待于证实的假设，这可以帮助他们理解人生并追随佛陀觉醒之路。通过践行八正道，人们对业力和重生的信心会自然地，而非被迫地，增长。🌀

佛教关于天堂和地狱的教导是什么？

天堂和地狱被看作是存在的两个空间维度。人们出生在这两个维度之一，是他们自由意志行为的结果。尽管当出生在这些维度之中时，生命的长度会很长，但它最终依然会抵达一个终点。因为这个原因，那种希望死后能降生在天堂的愿望被看作是不明智的。天堂仅是生老病死严酷现实的暂时缓刑，而非是从它们当中彻底解脱。🌀



当心,不要跟随无知的人们,他们说佛教以过于悲观的方式看待世界。佛教的教导是,苦应当被看清,但应当被感受和实现的,则是幸福。

Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto)

P.A. 佩尤托

佛教徒相信鬼魂吗？

佛陀确认世界上存在着肉眼无法看到的非人类的生命形式。这些生命的存在，多年以来不断被能感知到它们存在的有天赋的禅修者所证实。绝大多数佛教徒无法验证这件事的真实性，但他们选择相信此事。其他持更怀疑倾向的人，则保留他们的判断。

佛教导师们认为，比起相信这些隐形生命更重要的是，学习如何以明智的态度对待他们。佛陀教导说，所有的生命毫无例外都是我们在生死轮回空间维度里面的流浪伙伴，因此他们不应当被崇拜或以供养来贿赂。佛教徒被教导要培养尊重与和善的态度来对待非人类的生命形式。这样做，人们可以被这些生命所爱并免于遭受它们的危害。如果在某些情况中，被当作鬼魂的现象其实仅是人类无意识的产物，同样的和善态度也是最有疗愈功效的。 🌀

为什么无常在佛教中如此重要？

无常是存在的核心特征。一切都在变化,没有事物能保持原状,没有事物能够永远存在。尽管这看上去是毫无新义的观察,但仔细的审视可以揭示出,我们有多少思想、情感、认知、欲望和恐惧的产生正是由于无常的真相被不断地遗忘。持续地反思事物被无常所限的本质,可以防止我们在事情顺利时变得轻率和随波逐流,或在事情糟糕时变得抑郁和沮丧。在禅修静心中,专注的心智通过观察每时每刻生理和精神现象的生灭,能够开发出对自身无常本质的洞见。 🌀

无我是什么意思？

没有开悟的人误认为在我们的经验后面存在一个恒常的独立的实体，这个实体是我们的自我，我们真正的面目。人们理所当然地认为这个“我”是那个能看、能思考、能感受、能听、能讲话、能行动的实体。佛陀教导说，这种对我们是谁的理解是错误的，它基于某些根本的错误认知，也是人类苦难的根本原因。

佛教教导说，自我感是通过我们对体验的各个方面 – 我们的身体、感受、认知、思想、情绪、感官意识 – 的本能认同，被每时每刻创造出来的，它远非是体验的坚固中心。佛陀鼓励我们更仔细地看待我们的体验，以便能看到我们是否真的能发现这个似乎很明显地存在着的自我。认出生命是一个现象之流，依存于因果，但是没有一个是所有者或掌控者，是对“无我 anatt ā”的洞见。

关于无我的教导是与常识相反的，只能被稳定和快乐的心智所理解。以此原因，佛陀教导的重点是强调通过践行慷慨、德行和禅修，来为该洞见的产生创造一个坚实的基础。 🌀


如果无我，那重生的是什么？

无无我的教导指向一个事实，事物是以过程的形式而存在的，而非抽象的客体。传统的类比用烛火来描述无我与重生的关系。我们称之为烛火的东西并没有自身的存在，它只是烛芯和氧气之间一种与时间相关的关系的体现。如果一根新蜡烛被一根旧蜡烛点燃，只是方便起见可以这样说，有个称为火苗的东西从一个蜡烛上转移到了另一个蜡烛上；实际上，只是一个过程被一个新的物质基础的供给所持续了。相似地，在身体死亡时，没有一个被称为“我”的东西被重生，而是一个过程以一种新的合适的形象来显现。✿

如果无我，任何人怎能被要求为他们的行为负责？

佛教对实相和社会传统有所区别。“我”的概念被看作是很有用的，确实不可替代的社会生活的一个要素。在谈话中，开悟的大师们也以通常的方式使用“我”和“你”的说法；他们也对姓名有所回应。但区别在于，他们认得清方便是方便，不会把它同终极实相相混淆。

佛教教导的大部分都是针对生活传统的方便层面，在此个人责任被给予了核心的角色。在法句经中，佛陀说：

人是他自己的皈依；
还有谁能成为他的皈依？
当自己被完全地驯化，
人得到了很难获得的皈依； 

III

僧团

世尊的弟子僧团是善行道者，
世尊的弟子僧团是正直行道者，
世尊的弟子僧团是真理行道者，
世尊的弟子僧团是正当行道者，
也即是四双八辈的世尊弟子僧团，
是应受供养者，
应受供奉者，
应受布施者，
应受合掌者，
是世间无上的福田。





出家人应经常省察的十种法

诸比库,此十种法为出家人应当经常地省察。
哪十种呢?

出家人应当经常地省察:我已经不再依据世间的目标和价值而活。

出家人应当经常地省察:我的生活依赖他人的给予。

出家人应当经常地省察:我应当抛弃我过去的习惯。

出家人应当经常地省察:我头脑中是否会升起对自己行为的后悔?

出家人应当经常地省察：同梵行者能否在我的行为中找到错误？

出家人应当经常地省察：一切我所喜爱所中意的，都会与我分散别离。

出家人应当经常地省察：我是业的所有者，业的继承者，因业而生，与业相连，以业为皈依处，无论我所造的是善业或恶业，我将是它的承受者。

出家人应当经常地省察：日夜飞逝，我是如何度过我的时间？

出家人应当经常地省察：我是否乐于独处？

出家人应当经常地省察：我的修行是否结出了解脱或洞见之果，在我生命的最后时刻，当同梵行者问及时，是否我将不会感到羞愧？

诸比库，此十种法乃出家人应当经常地省察。

“僧团”是什么意思？

僧团这个词有两种使用方式。首先，它是出家众团体的名称，例如“泰国僧团”。其次，它是所有那些实现了开悟四阶段之一的修行人的统称。这两个类别间有很高的重叠度：在过去的两千六百年间，绝大多数达成开悟阶段的人是出家众的成员。尽管如此，出家生活并非开悟的必要条件，有许多开悟的僧团成员一直过着在家的生活。🌀

为什么佛教的出家人要剃头？

头发是人类欲望想要美化身体并在世间展现特定形象的重要聚焦点。出家人剃头是表达他们弃绝个人虚荣心的志向。佛教出家人剃光头发、身着褐色僧袍的形象是令人容易记忆的。人们看到这些出家人可能会变得好奇或感兴趣、感觉被激励、被提示要警觉和觉醒。因此佛教出家人用这种非常温和的方式宣传佛法，只是简单地被看到。

出家人每月剃头一次（在满月前一天）或两次（加上暗月前一天）。在泰国，出家人还剃掉他们的眉毛。🌀

为什么泰国僧人们穿着不同颜色的僧袍？

通常居住在村中、镇上或城市寺院里的僧人会穿着亮黄色或桔色的僧袍，而来自森林寺院的僧人会穿着颜色更深的僧袍。

现今大多数僧人穿着的僧袍是用化纤材料制成的。这些僧袍有各种颜色，并以商业化的方式制成，由在家佛教徒购买，然后供养给僧人们。大多数寺院会事先规定一种颜色，但有些寺院的僧人可自由穿着供养给他们的任何颜色的僧袍，只要是在一定的可接受范围内的颜色就可以。

在许多泰国森林寺院中，僧人们依然自己缝制僧袍，并用从菠萝蜜树干的木芯中提取的颜色来给僧袍染色。僧袍的颜色会因所使用的木材的颜色（范围从金色到桔红）和僧袍的穿着时间长短而有所不同（僧袍只能使用稀释过的染料作为温和的固色剂来洗涤，穿着时间越长颜色越深）。🌀

什么是律 (Vinaya)?

律 (Vinaya) 是佛陀为出家众制订的修行纪律、礼仪、程序和责任纲要的总称。律 (Vinaya) 的目的是为了维护僧团内部和僧团间的和睦相处，并为每一位修行佛法的僧人创造最佳的条件。律 (Vinaya) 的核心是巴帝摩卡 (Pātimokkha)，即 227 条构成基本行为准则的戒律。

巴帝摩卡 (Pātimokkha) 分成几个部分。第一部分包括四驱逐罪：性交、偷盗、杀人、谎称已证得灵性境界。第二部分包括十三僧残罪，这些行为会对僧人的名誉带来严重的污点，一旦触犯则需长期苦行净化。它们包括各种性过失，例如手淫、以肉欲触碰女性身体、明确的性挑逗等。其它犯戒行为将在每月两次的僧众集会（布萨 Uposatha）前的简短程序中进行坦白和净化，每次集会时，都会由一名僧人诵出全部巴帝摩卡戒律。🌀

(在佛教中)“学习”一词的最精髓的含义,是不断地勤奋地观察和审视在心智中升起的,无论是愉悦的或是不愉悦的现象。只有当一个人熟悉了对心智的观察,他才能真正懂得佛法。

Ajahn Buddhadasa

阿姜·佛使



出家人过独身生活难道不违反自然吗？

是的，如果“违反自然”指的是以无视最基本的人类本能的方式生活。但是人们通常也认可这样的观点，即人类文明之所以进化到目前的水平，也正是因为人类有能力超越本能，并选择以明智的方式“违反自然”。人们也可以辩论说，人类心智中对控制本能的渴望，与身体中对体验本能的渴望，是同样真切的。性驱力可能是人类最强烈的本能，学习如何有技巧地与之相处是一个非常大的挑战。在泰国僧团中，出家人发现自己不能或不愿保持独身生活时，就可以选择还俗，且不会遭受羞辱和批判。❀

出家独身生活的目的是什么？

僧团是佛陀为那些把自己全心全意奉献给觉醒之路的人们建立的。佛陀设计的出家生活是极端简朴的，并把不必要的干扰降到最低限度。浪漫的执着、性的关系、以及它们通常的产物 – 父母的责任 – 都和他所设计的训练不相兼容。这些也会给佛陀所设想的乞食僧团和广义社会间的共生关系带来损害。

佛陀发现当沉浸在感官愉悦中时，对快乐和幸福体验的更精微的形式，就很少能感知到，也总是不可持续的。他坚持僧团过独身的生活，是为了给出家人机会来审视作为受限现象的性冲动，并学习如何放弃对它的认同。

佛陀揭示说，随着灵性的成熟，性本能就没有立足之地而逐渐褪去。和性欲望一样，认知和思想不仅是解脱的障碍，它们的存在也是建立在对事物本来面目的根深蒂固的无知之上。出家人全心奉献自己去消除这种无知，因此他们选择过独身的生活。 ❀

托钵乞食的目的是什么？

佛教徒认为出家人的工作（学习、践行和教导佛法）是如此重要，他们应该有充分自由从事这些工作，并免于对日常生活必需品的担忧。在家众也相信，向僧团供养物质必需品可以获得很多的功德。

佛陀制定了出家人的纪律来防止僧人们完全将自己与世界隔绝，和乞食有关的规则在达成此目标上发挥着很大的作用。例如，其中一条规则是要求僧人只能吃当天早上由在家佛教徒正式供养给他的食物。这保障了僧众和在家众每天的接触，也意味着即使最偏僻的森林寺院也要建在与附近村庄步行可达距离之内。每天托钵乞食体现了僧团和在家佛教徒社团的共生关系。僧人们步行经过本地的村庄，以收到每日得以维持体力的食物，在家众通过供养的行为，以获得关于道德和灵性价值的提醒。

托钵乞食对于僧众和在家众都具有灵性的益处。对于诚挚的僧人们，这是一个令人谦卑和感动的提醒，自己因他人的慷慨得以过着出家生活。它会激励僧众用勤奋地履行职责来表达对他人信心的感激。托钵乞食让在家佛教徒有机会以慷慨的行为开始他们的一天。他们会感受到给予的喜悦，和对自己所敬仰的僧人的福祉做出贡献后的满足感。这也是他们把善行中获得的功德奉献给已逝亲友的一个机会。许多父母在孩子很小的年龄就教会他们把食物放进僧人的钵中，在这样一个他们觉得很特别并能产生熟悉和联结感的活动中，向孩子们介绍僧众。🌀



我奉献我的身心、我全部的生活，来践行佛陀的所有教导。我要在此生实现真理…我要放弃一切来追随佛法的教导。无论要忍受多少痛苦和困难，我都会坚持。不然的话，我的困惑就没有尽头。我必须让此生平稳持续，好象它只是一天一夜。我要抛弃对身心的执着去追随佛陀的教导，直到我自己证得了它的真相。

Ajahn Chah

阿姜·查

为什么佛陀允许僧人吃肉？

首先和最重要的原因是，吃肉本身并非是可耻的。佛陀允许僧人们吃肉，如果他们并没有看到、听到或怀疑任何动物是因为特意给他们做饭而被杀。在这种情况下，因为没有直接造成任何动物的死亡，僧人们不会因食用它的肉而产生业力后果。佛陀既不禁止僧人们食素，也不赞赏它。他对食物的教导重点，在食用适量的易消化的食物，而非倡导任何特殊的饮食。

第二，佛陀对素食的态度是基于对僧团本身长远福祉的考虑。僧人们是乞食者，要完全依靠在家众的慷慨来满足他们对食物的需要：佛陀不允许僧人种植、存储和烹饪食物；他们不可以从树上摘果子食用。如果僧团被限制在只能依靠素食者供养的区域，他们对社会的好影响就会毫无必要地被局限。如果僧人们向供养者要求特定的食物，而非心存感激地接受供养者以良好信心供养的任何食物，这也背叛了乞食的精神。

一直以来都有僧人选择食素。当在托钵乞食中有人供养他们肉食时，他们并不拒绝而是接受。他们对供养者慷慨的行为表示感激，但会把肉食转送给其他人。 🌀

要想开悟，就必须加入僧团吗？

僧团，是佛陀特别为那些愿意全身心奉献给觉醒之路的男女信众，提供最佳修行条件而成立的。因为这个原因，对于真正认真修行佛法的人，僧团是最具支持性的形式。然而，不是每个人都适合出家生活，许多对佛法修行很认真的人因为负有其它义务，也不可能受戒出家。幸运的是，对那些不能或不愿过出家生活的人们，以在家的身份追随开悟之路，尽管艰难，也能导向令人满意的结局。在过去的许多世纪中，很多在家佛教徒过着堪为楷模的生活，也达成了开悟的阶段，特别是被称为“入流果”的第一阶段。🌀

“头陀”是什么意思？什么是“头陀僧”？

“头陀 (tudong)”这个词是从巴利语而来，指的是佛陀允许僧团修行的与其它规定不同的十三项苦行。它们包括每日一食，只食用钵中乞来的食物并住在树下，最后一项也是最具挑战的：不卧躺。头陀行在泰国东北部的森林寺院中扮演着重要的角色，许多行为已经深嵌于僧众团体的日常生活中。僧人们在一定的时间内选择特定的头陀修行来打破他们的“舒适区”，以此来激活陷入惯性的心智。

在僧众团体以外，“头陀”这个词最常特指僧人们步行穿越乡村，晚上在自己的蚊帐里过夜的修行方式。头陀僧有时会决心从一家寺院走到另一家寺院；另外一些时候，他们会选择一条步行路线使他们能够拜访一些有名的老师，并请求教导、建议和鼓励。许多僧人特意选择偏僻的地区，以便在不熟悉不舒服的环境中考验自己，面对自己对鬼魂和野兽的恐惧，在山中或洞穴中独自禅修。🌀

出家人要发誓终身出家吗？

进入僧团需要对接受出家训练作出一个承诺,但无具体的时限要求。私下里,一位僧人可能发誓要终生出家,但这并非是对他的要求。事实上,大多数加入僧团的人会逐渐离开。

短期出家,一直以来是泰国佛教的重要特征。传统上,年轻男子要在雨季三个月(即七月的满月到十月的满月)的雨安居(瓦萨 vassa)期间出家。这个习俗的价值在于,首先让年轻男子在承担婚姻和事业的责任前,能够接受道德和灵性价值观的熏习。其次,这为他们提供了一个正式向父母的养育之恩表达感激的机会(父母会从他们的受戒出家中获得很大的功德)。第三,这个习俗也使在家佛教徒和(自己或其家庭成员出家居住的)寺院间保持一种可能会延续几代人的联结。

怀抱终生出家意愿加入僧团的僧人们,经常会发现这比他们想象的要困难得多,往往经过一段时间后,在家生活的拉扯开始再次显现。老师们通常会说有还俗想法的僧人们在作出明确决定前等待一段时间,以便看清他们的意图是否会改变。但是如果一个僧人最终选择离开僧团,他不会招致任何社会羞辱。相反,在家佛教徒团体,通常会对那些曾经作为僧人生活过一段时间的男子,怀有特别的尊敬和信任。🌀



人们内在的善，可以通过他们外在的言行观察到，但必须是经过长期的仔细审视。

Somdet Phra Budhacarya (Kiew Upaseno)

大长老布达卡亚(盖乌帕塞诺)

僧人们每天都做什么？

僧人们的日常生活取决于他们生活在什么样的寺院中，以及他们出家生涯的阶段。坐落在泰国村庄、乡镇和城市里的寺院中，僧人们参加早晚课，清晨出发去托钵乞食，一天余下的时间用来学习、教导和履行各种佛教典礼的责任。总体来说，禅修不是他们生活的主要组成部分。这些寺院中的僧人每天进餐两次，第一餐是在托钵乞食后，第二餐在上午十一点左右。

在森林寺院中，僧人们大约凌晨三点起床。在一些寺院中清早和晚间要进行集体唱诵和禅修；在另外一些寺院中，僧人们独自修行。曙光初现时，僧人们外出到附近的村庄里托钵乞食，大约要步行两到十英哩的距离。森林僧人们每日只食一餐，通常在早上八点左右。他们每天用大部分的时间进行坐禅和行禅的修行。书本的学习是第二位的，且取决于个人意愿。每月大约二到四次，他们会得到师父的正式指导。下午僧人们通常要工作一或两个小时，主要是清洁寺院的建筑和清扫森林小路。在比较贫穷的寺院里，僧人们通常自己做所有的建筑工作。🌀

僧人们过着如此与世隔绝的生活，他们有什么资格给在家众提供家庭和工作事宜的建议？

来自各个社会阶层和职业的人们，无论男女老少，都会去寺院拜访高僧。人们和高僧们讨论他们的生活和问题，就跟西方人与牧师或心理咨询师交谈的方式一样。作为结果，僧人们对他们的在家弟子所面临的问题会有很多的了解。

将自己的一生奉献给对人类心智的了解，意味着这些高僧们，特别是那些禅修大师们，已经对心智的运作方式获得了深入的洞见，例如它如何制造痛苦以及如何从痛苦中解脱出来。通过非常深度地审视自己心智的运作，这些高僧十分理解他人的心智。尽管引发情绪的情况可能不同，但情绪本身是一样的。通过检视隐藏在各种问题下面的思想、信念、欲望和恐惧，僧人们可以找到问题的根源，而不会因为对特定的情况缺乏个人经验而受到阻碍。🌀

女性可以成为出家人吗？

是的，女性可以过出家生活，将她们的人生奉献给佛法的学习和修行，但不是以与早期尼姑同样的方式。不幸的是，当初的尼姑传承，比库尼僧团，在一千多年前失传了。在南传上座部佛教国家中盛行的（但非全体一致的）观点是，恢复比库尼传承是不可能的，因为由佛陀制定的比库尼受戒要求已经无法实现了。上座部佛教传统是以它对佛教经典的保守严谨态度而界定的，因此毫不奇怪，上座部佛教大多数僧人认为，无视佛陀亲自做出的指示是无法想象的。作为受比库尼戒的替代选项，上座部佛教国家为那些有信仰的女性建立了准出家众组织。在泰国这个组织是身着白衣的“美琪 (mae chee)” 传承。

有关无法恢复比库尼传承的正统观点并没有被一致接纳。在过去的几年中，一项主要由西方国家的女性佛教徒发起，致力于重新恢复比库尼传承的运动，已经产生了影响。现在以比库尼身份生活的女性数量不断增加，她们当中的一小部分居住在泰国。 ❀

泰国曾经有过比库尼传承吗？

当首个泰国王朝于十二世纪在素可泰 Sukhothai 成立时，比库尼传承已经消失了。在此前一千年左右，当第一波佛教传播发生在现今的泰国中部地区时，可能有比库尼参与其中，但是对此没有可靠的历史记载。当然，在泰国文化的记忆中，也未曾有过一个佛教的“黄金时代”，其时的僧团由比库和比库尼共同组成。这可以帮助解释为什么泰国人对于恢复比库尼传承的态度一直比较冷淡。🌀

致力于把社会变得更好,不比脱离社会成为男女出家人更有意义吗?

僧众与广义的社会间是由一种复杂的网络关系来联结的。所以僧众最好能被看作是社会中特殊的组成部分,而非社会外的一员。成为僧人并非需要切断与世间的所有联结,而是采取一种新的关系。出家人的职责是维持佛陀教导的完整性,防止它们被稀释或歪曲。他们依佛陀的教导修行,并用自己的生命来证明这样做的价值。出家人把佛陀的教导传递给在家众。出家人所承接的这个训练,如果认真践行,会帮助他们成为拥有平和、慈悲和智慧品质的楷模。当出家人履行这些义务时,人们相信他们是在帮助维护和传播那些支撑所有社会积极变革的重要价值。🌀

为什么泰国的僧人在接受女性的供养时,要把供养品先放在一块布上,而不是直接从手上接过来?

这个做法不是佛陀规定的,其他上座部国家的僧人并不遵循这种做法。这个传统(可能是因袭了高棉皇家礼仪)是由泰国僧团在几百年前实行的,以便在僧人和在家女众间保持正规的关系。布施因其本质,会在施者与受者间制造一种亲近感。从一块布上接受供养品,僧人为施予的行为制造了人为的距离,意在提示僧人和女性供养者共同保持觉知和节制。 ☸



IV

佛教态度

诸法意先导，意主意造作。
若以染污意，或语或行业，
是则苦随彼，如轮随兽足。

诸法意先导，意主意造作。
若以清净意，或语或行业，
是则乐随彼，如影不离形。

Dhammapada v.1-2
法句经(第 1-2 偈)

为什么如此多的流血是因宗教的名义？佛教是否制造过屠杀？

人类需要生命有意义、有价值和有目的，宗教似乎能够满足这个需要。因此，大多数人接纳了一套宗教信仰或教条，并以此为框架来理解他们的人生。但是因为世界上存在着数个信仰体系，每一个都试图表明只有自己才是真理的拥有者，信仰体系间持久的冲突和由此产生的激烈情绪就无法避免了。尽管见识过世界上发生的所有“宗教”暴力，但由于人类需求的本质，人们很难创造出一个无人依赖教条式信仰的世界。

即使是坚定的世俗和唯物主义者，也同样拥有对稳定和意义的心理需要。甚至，他们可能对自己的观点和信念有着和传统宗教人士一样顽强的认同。在当今并不难找到一些披上了教条饰物的政治信念，甚至科学理论。

佛教徒自豪于在他们的经典中找不到任何词语为流血开脱。然而在某些地方，这些经典没有被读到，它们的教导没有被传授。在当今世界，有一小群身着佛教僧袍的人，利用他们的权威来加剧而非平息种族和地区冲突，上座部佛教界的其他人对此感到灰心沮丧。

尽管如此，佛教的教导确实提供了解决宗教暴力的方法。它指出实现真正安全和意义的道路存在于我们身口意的行动中，而非存在于信仰中。这种信心应该是基于我们有改变的能力，因为我们可以对此能力进行测试。但是信心不能基于教条，教条是我们无法测试的。在训练自己的行为、情绪和认知的种种努力中，人类应该可以找到一个共同的使命，而不是在不同信仰的人们中间制造疏离感。 🌀

佛教对女性是什么态度？

首先，女性被看作是受制于生老病死的人类成员：易于受苦，但也有能力和机会去超越痛苦的生命。佛陀非常清楚地表明，开悟的能力不因性别有所不同，它是人类生而有之的，女性与男性拥有同样的灵性潜能。

基于对女性灵性能力的这种观点，佛陀给予那些希望全身心献身于其训练的女性成为出家人的机会。他付出了大量时间教导女性，无论她们是出家众或在家众，佛陀没有因为性别的原因而向她们隐瞒任何教诲。

但是佛陀对女性的灵性平等的主张，并没有促使他在一个男权主导的社会秩序中倡导极端的改变。佛陀坚持了自己对种姓制度的社会批判，对他而言那是最具毒害的社会特征。有意思的是，在僧团这个佛陀确有权力制定男女众关系准则的领域，他没有选择平等的原则。佛陀在制定男女僧团的关系时，将女尼团体设置于男僧团体之后，好像是后者的小妹妹。佛陀判断这样一种温和的等级制度，由佛律中制定的规范来监督和平衡，可以防止滥用职权的发生，既是管理出家众团体的最佳方式，也是最能被社会大环境所接纳的方式。 ☸

佛教对人的性欲有何看法？

由于人类的性欲是如此强烈且对人际关系拥有潜在的破坏性力量，佛陀教导说它需要被明智地掌控。在家佛教徒遵守道德戒律以抑制任何违法的性行为；戒律强调不通奸，但也包括强奸和性骚扰。佛教徒被鼓励照看好自己的感官，不沉溺于过分刺激性欲的色声香味触中。当盲目地沉溺其中时，对性快感的欲望可以导致很多痛苦，在某些情形中可能导致对信任的背叛、破坏家庭、损失财务或暴力行为。明智的人们，知道性快感是可能高度上瘾的，因此他们珍爱自己的自由，防止性欲垄断他们的生活或不明智地影响他们作出的选择。

性欲并非被看作是恶的，但被看作是受限于对事物本来面目的无知。由此原因，禅修者被鼓励去审视性欲的本质。佛陀在对性渴望的分析中指出，一个女人对自己的雌性能量的沉迷程度如何决定了她对雄性能量的吸引力；一个男人对自己的雄性能量的沉迷程度如何决定了他对雌性能量的吸引力。

佛法的教导并不把成人同性恋间自愿的性关系看作是天生邪恶的。无论欲望的对象是什么性别，佛陀对性欲的智慧反思同样真实和适用。

当我们在践行八正道上取得显著的进步时，修行者可以从更令人满足的来源体验到愉悦和放松，性欲也会随之减退。普遍的慈爱和慈悲情感会取代对个人亲密关系的欲望。之前对性行为的强烈向往，现在可以看清它其实部分是一种转移行为，也能认清性欲其实是深植的对内在解脱的向往。完全开悟的“阿罗汉”没有任何性欲，但他在生活中拥有一种无上的不可动摇的幸福感。🌀



熄灭欲望的方式是…成为一个给予者。要经常地给予。给予的行为和欲望的熄灭,二者总是同时发生的。

Somdet Phra Nyanasamvara, the Supreme Patriarch

泰国僧王

佛教如何看待爱情？

在佛法教导中，爱情被看作是呈现在爱人者和被爱者心中的或滋养或有害的心智状态。在爱情中可分辨出一系列不同的情感。在最粗俗的层面，爱情可能是自恋和自私的；在最崇高的层面，爱情是无私的和无条件的。个体的爱情倾向于从这个区间的一端摆动到另一端。佛教徒被教导说，他们的爱情越倾向自私的形式，他们就越痛苦，也会给他们所爱的人制造更多痛苦。他们的爱情越无条件，越多基于智慧和了解，他们就越能享有幸福，也能给予别人更多幸福。佛教徒被教导要用培育和净化积极情感的方式，来训练他们的言行、思想和情绪。🌀

佛教对其它宗教持何种态度？

佛陀称赞其它宗教中和他的觉醒之路相契合的内容；他批评那些增加世间迷信、残忍和偏见的信仰和修行体系。佛陀提倡善待和尊重所有人类成员，无论他们的信仰是什么。

不包容其它宗教是与上座部佛教教导不相符的，甚至在泰语中都没有表达这种不包容概念的词语。由于佛教不认为有一种依靠某类信条就能实现的拯救，所以它并不被多样化的信仰所冒犯，也不劝人改变信仰。而且，出家戒律禁止僧人在没有受到邀请的情况下，去教导任何人，即便是在家佛教徒。

在泰国，除了偶尔出现佛教徒不规范布道的情况以外，从来没有听说过佛教徒歧视其它宗教信众的事情。尽管在泰国南部一直有穆斯林好战分子袭击佛教徒的情况发生，但在其它地区从没有发生过对穆斯林的报复。佛教的其它原则有时可能很难在当代泰国社会中被辨认出来，但是它对待其它宗教的成熟态度却是一道从未昏暗过的光芒。🌀

佛陀对经济事务有什么看法？

佛陀了解经济活动在促进与佛法相应的个人幸福和社会发展中所扮演的角色，因此他在八正道中加入“正命（正确的谋生方式）”。佛陀教导佛教徒在选择谋生方式时，应该把道德和灵性标准纳入考量，特别要放弃伤害他人、动物和环境的谋生方式。

佛陀强调以诚实和健康的动机来谋生的重要性。他指出诚实如何导向自尊并在工作场所创造相互信任的氛围（当今的佛教经济学家已经指出，这将大幅度减少交易的成本）。当人们的欲望聚焦在工作的回报而非把工作做好的愉悦上，短视思维和腐败总会出现。当人们的心智聚焦在工作的品质本身而非它所带来的物质回报时，他们变得更满足，体验到更少的压力，工作也完成得更好。

佛陀经常批评的一种经济行为是囤积财富。他说在消费不应超过收入的同时，智慧的人会使用财富为自己和家人创造福祉；他们慷慨对待亲戚和朋友，也为僧团和需要的人们提供支持。佛陀视食物、衣服、住所和药品为维持生活不可获缺的四种必需品。无法获得这些必需品 – 或是不断地担心失去获得它们的渠道 – 是人类痛苦的主要原因，并使得灵性修行几近不可能。佛陀教导说，在当地条件不允许人们获得四种必需品的情况下，统治者或政府应该提供帮助。在佛教理念中，经济成就不是以制造出多少百万富翁来衡量的，而是在多大程度上可以保障所有人都能获得四种必需品。 ☸

佛陀对政治持何种态度？

佛陀对政治问题保持了中立的态度。他不持任何特别的政治立场，也没有支持过任何一个社会团体去反对另一个。尽管佛陀避免赞扬任何一种特别的统治方式，他却讲到过明智的统治的一般性原则，以及那些握有权力的人应具有的品质和责任心。佛陀也教导过伟大的君主应当采用的统治原则，以及奠定健康的共和国政体的指导原则。 🌀

佛教如何看待像电影和体育这样的娱乐活动？

佛陀教导他的弟子思考他们的行动如何导向或背离觉醒之路。他曾定下一条基本原则，即应当避免任何增长心中有害品质和削弱滋养品质的活动，应当有觉知地追求任何增长心中滋养品质和削弱有害品质的活动。这个原则被用来决定与一切娱乐活动的正确关系，从最粗俗的娱乐到最优雅的娱乐。

佛陀了解世间的人们过着充满压力的生活，以及他们对放松和娱乐的需要。因此他没有鼓励在家佛教徒完全放弃这些享乐。然而，佛陀确实建议每月两天的斋戒日（满月 and 暗月）。除了为灵性修行腾出更多时间，这些日子也使在家众能够从日常追求中退后一步，重新评估他们的生活在多大程度上与自己的目标和渴望相一致。 🌀

我们从物品中得到的真正滋养，是能够把它们
舍出去时感受到的喜悦。

Ajahn Lee Dhammadharo

阿姜·李达摩哈罗



艺术的创作和欣赏可以被看作是一种灵性道路吗？

是的，但是在佛陀的观念中，艺术的灵性益处相对肤浅。伟大的艺术可以提升心智，以深远和情感满足的方式照亮人类的局限，但是它本身缺乏那种由践行八正道所产生的力量，来引发意识持久的转化。尽管如此，取决它们在多大程度上能够培养如觉知和自我觉察这样的滋养性心智状态，艺术的创作和欣赏可以被看作是觉醒之路上的一个助力。 ☸

佛教教导要知足，但如果每个人都对生活知足，人类如何取得进步？

佛陀教导的美德要在觉醒之路的大背景里来理解。每当佛陀讲到知足，他总会同时提到勤奋、坚忍和精进这样积极的品质。佛陀非常小心地澄清知足和懒惰完全无关，也不是被动的代名词。知足，在它的佛教意义中，必须要被放在佛陀高度重视人类努力的前提下来理解。佛陀彻底批评推销宿命论的哲学，并把轻率的人比作行尸走肉。知足并不削弱努力，但保证了努力的最佳基础。

未觉醒的生命通常会感觉自己错过了什么，觉得他们尚未拥有的东西可以比已经拥有的东西，给他们带来更多的快乐。即使当欲望被实现，心智感到满足，但还是会发现匮乏的感觉依然没有因此而改变，这个对改变的希望会存活下来。学习如何欣赏我们已经拥有的功德，会让我们放下渴望、挫败和嫉妒。我们为自己定下现实的目标，然后勤奋地创造实现目标的因缘。与此同时，我们也尽可能享受当下的情景。把我们对快乐的所有盼望都放进一个永远不会到来的未来，是一件令人伤心的事。 ❀

佛教如何教导我们与环境的关系？

佛陀对过去世有着惊人的记忆，尽管他可以明确回忆“宇宙亿万年的收缩和膨胀”，他表示无法找到这种“流浪”的起点。作为结果，佛教并不认为这个世界是一位造物主的作品，也不给我们生活于其中的世界以任何神学上的重要性。世界是被看作是因缘之流所产生的一个现象，并处于它目前的状态。我们作为一个物种的挑战，是以一种能够维持物质世界的方式与之联结，这样可以最好地维护它支持我们的能力。

为了使我们能与物质世界建立最好的关系，佛教倡导在三个方面进行教育：行为、情感和理智。

在行为方面的教育，要求我们把这个星球的福祉置于短期的经济需要之上。这意味着培养能抑制某些有害行动的意愿，采用更简单和减少浪费的生活方式。在行为层面的改变不能只限于受过良好教育的精英；要想取得成功，就必须所有人都采取行动。因此，这些行为改变需要有法律、习俗和文化准则的支持。

在情感方面的教育，要求我们在文化中，在每个人的心中，植入对自然界的爱与尊重，这样我们会对环境的破坏感到厌恶。

在理智方面的教育，要求我们审视支撑着人类可持续性未来的那些因缘。这涉及到理解我们最小的消费行为，会给这个星球整体上带来的后果。它意味着认清我们当前生活方式的缺陷。🌀

佛教解决冲突的方式是什么？

每个社会都会经历来自于内在或外在的利益和观点的冲突。佛法强调从一开始就防止冲突的发生，以及防止已经发生的冲突升级。其做法是指导冲突中的人们，如何最好地认识他们的行为、情感和对生活的理解。

在佛教中，暴力被看作是对冲突最不明智的反应。暴力，无论是肢体还是语言，都不会为问题带来持久的解决办法。实施暴力的人通过他们的行为制造很重的业力，终究要由他们自己偿还。暴力的受害者或家庭渴望复仇，由此建立了暴力的循环。而冲突的根本原因却没有得到对治。

佛陀说远离有害的心智状态，可以作出最明智的长期决策。贪婪、自我中心和偏见在人们的心智中升起，如果不加留意，就会为社会和国家带来巨大的不良后果。佛陀教导他的弟子经常检视内在，以发现那些会带来外部冲突的行为、言语、欲望、情感、信念、价值和理论。他教导人们放下心智中有破坏性的部分，并如何培养建设性的部分。佛教徒被教导要学习如何区分造成冲突的因缘，并努力以最佳的方式来应对冲突。🌀

什么是应对压力最好的办法？

基于日常承担的责任和压力，人们感到某种程度的焦虑可能是不可避免的。但它并不总是件坏事，很难想象在生活中作出积极的改变和放弃不明智的旧习惯，怎么可能不带来任何压力？如果我们不能应对压力，或是觉得我们不应该应对它，我们可能会在实现生活的重要目标上遭受失败。

尽管如此，我们依然有可能大幅度降低我们经验到的压力。尽可能简化我们的生活，学会放慢节奏；试图把一天塞得满满的是对自己不必要的磨损。留意我们行动和语言的品质，会减少与他人产生有压力的互动。有规律的锻炼，特别是瑜伽和太极（因为有益于神经系统），可以减轻肢体的紧张，教会我们更自然地呼吸。

规律的禅修练习，能帮助我们识别和放下隐藏在慢性紧张下有害的情绪和念头。我们对自己和周围人的不切实际的期望，也会让我们瘫痪。在日常生活中，用有规律的短憩来镇定和集中我们的头脑，防止压力在一天中逐渐积累。这些短憩可以是电脑前 60 秒的呼吸静心，或是在接听电话前做几个深呼吸。培养回到当下时刻的能力，在一天中有规律地重新建立一种镇定和清醒的状态，可以为我们的生活质量带来明显的改善。✿

在佛教中，帮助他人有多重要？

利他主义居于佛教传统的核心地位。慈悲的绽放被看作是觉醒之心的衡量标准。佛陀拥有的最卓越的两个美德，即是智慧和慈悲。佛陀经由智慧而开悟，并通过慈悲来与他人分享他的觉醒之路。在佛教中，智慧和慈悲被看作是不可分割的，就像雄鹰的两个翅膀。

让他人快乐和免于痛苦的愿望是人类心智的珍宝。但是如何让高贵的情感带来有效的行动，智慧是必不可少的。如果人们怀着好意，但对他们决心去帮助的人缺乏敏感和尊重，会给别人带来更多伤害而非益处。自负、不耐烦、犹豫、说错话、或在错误的时间说正确的话 - 有如此多的判断错误，如此多的个性缺陷，都可以削弱最善良之人的最佳努力。更甚，也可能是更重要的，人们有时候不想被帮助或没有准备好接受帮助。

佛陀教导说，时机成熟是一切的关键。智慧的人明白，所有的生命都是“自己业力的主人”。在表达源于和成于智慧的慈悲时，智慧的人在他可以帮助别人的时候会尽力去做，但也从不忘记他们的努力没有保障一定会成功。因此，当事情没有成功时，他们不会沉浸在失望或绝望中。如果他们帮助别人的努力被挫败，他们会居于镇定中，并准备好在有利条件允许时，再次进行努力。 ❀

佛教对素食主义的态度是什么？

在家佛教徒要守持的第一条戒律，就是禁止他们杀生或让别人代替他们杀生。一切有意的杀害都会制造恶的业力，为杀生者带来严重的后果。然而，当人们从超市中买肉来吃，并不产生业力，因为他们没有直接参与到提供肉食的那个动物的死亡。尽管如此，许多佛教徒选择食素，希望以此避免即使是间接与杀生有联系。

佛陀也教导人们明智地反思他们与生活环境之间的关系。由此原因，针对人类巨大的不断增长的对肉食的需求给环境带来的严重威胁，人们减少肉食消费或选择食素，可被看作是一个明智的和佛教式的回应。🌀



V

佛教在泰国

衰老是自然的法则，我并不能够超越衰老
病苦是自然的法则，我并不能够超越病苦
死亡是自然的法则，我并不能够超越死亡

我所拥有的一切，无论是喜欢的或珍惜的，最后都会与我分离
我是业的主人，我是业的继承人，我因自己的业而生，我是自己业的亲族，
我以自己的业为依归。无论我造的是何种的业，善的或恶的，我必将去承受。
这是我们应该经常省察的。

Aṅguttara Nikāya, Book of Fives 57

增支部 五集 57

佛教有众多流派：泰国的佛教属于哪个派别？

泰国的佛教属于上座部佛教，意即“长老们的道路”。它是由印度东北部的“中央帝国”向南传播，在斯里兰卡得以兴盛，并越过印度洋传到了东南亚。今天，除了泰国以外，上座部佛教还存在于斯里兰卡、缅甸、柬埔寨、老挝和越南南部一些地区。上座部是保守的佛教传统，不同于其它流派，它认为佛陀在生前给予的教导体系是完整的、无需加工和润色的。上座部佛教最重要的任务是，确保以巴利文佛典三藏形式保存的佛陀教导能得以保留、学习和付诸实施，使人们能够从实践中体验到它的真理，并在适当的时候与他人分享。 ☸

佛教是如何传到泰国的？

在佛陀离世后大约两百年左右，伟大的佛教君主阿育王向世界各地派遣出家人小分队，与那些感兴趣学习的人分享佛法。其中一队出家人被派往东南亚的素万那普，即今天的泰国中部地区。据信当时在今天泰国现代城市佛统府所在地建立了一座寺院（后来这里又建了一座大佛塔以作纪念）。尽管缺乏历史证据，但这是首个关于泰国佛教的历史记录。与此同时，有大量考古证据显示，在此后的迪瓦拉瓦地时期（公元六至十一世纪）佛教进入了兴盛时期。逐渐地，迪瓦拉瓦地文明被高棉帝国征服，上座部佛教先后受到婆罗门教和大乘佛教的排挤。在十三世纪时，上座部佛教随着独立的泰国素可泰王朝的出现而重新确立。素可泰的首位国王为一群当时居住在南部洛坤府，曾在斯里兰卡受训的森林僧人建立了一所寺院。这正式开启了泰国和上座部佛教间持续至今的紧密关系。🌀

对游客而言,泰国佛教徒的修行方式似乎并不都与佛教经典教导相一致,为什么会有这样的现象?

佛教不是一个征服型宗教,且从不寻求改变或除掉其它竞争者,而是与它们和平共处。泰国社会在过去的世纪中,接纳了来自印度婆罗门教、中国文化以及本土古代万物有灵论的影响。无论何时何地,当这种容忍态度没有伴随着准确传递佛教教导时,不同传统间的边界就会变得模糊不清。以此种方式,一些非佛教信念掺进了主流佛教中。

泰国佛教要面对的最新挑战,是现代经济发展所带来的巨大社会和文化变革。世俗价值观沁入到许多佛教团体之中。有些寺院变得非常富有,但没有明智地使用它们的财富。与此同时,人们对这种猖狂的物质主义的反对也日益强烈,这给未来带来了希望。🌀

泰国佛教徒似乎总在跪拜,为什么佛教徒要跪拜佛像?

佛陀是觉醒者,他的心智已经从一切精神痛苦中解脱出来,并获得完美的智慧、慈悲、内在纯净和安宁。但是这些美德 – 佛教的精髓和佛教徒献身的目标 – 是很抽象的品质,大多数人需要为他们的崇敬和省思找到一个具象的聚焦点。佛像提供了这样的聚焦点。

佛教徒建造的第一批佛像,是受到了树立在希腊殖民地犍陀罗(今巴基斯坦和阿富汗接壤地区)的阿波罗神像的启发。佛像并非意在成为历史人物佛陀的真实造像,而是能体现佛陀特有的激励性品质。向佛像跪拜,首先是向代表了“全然自我觉醒者”、“伟大的天人导师”、和“伟大的医师”的形象表达礼敬。同时它表达了跪拜者在佛陀美德面前的谦卑 – 体现为以额头触地 – 并提醒自己对培养这些美德的承诺。

佛教徒会向佛像跪拜三次。第二次是礼敬佛法,即导向实现真理的佛陀教导。第三次是礼敬僧团,即佛陀所有开悟弟子的社团。🌀



我们身居其中的世界 – 无论它多么酷热发昏 –
依然有佛陀的教诲，可以治愈它的疾病。

Ajahn Maha Bua
阿姜·摩诃布瓦

唱诵是一种祈祷吗？

祈祷通常涉及了和一位神的关系,所以它不能准确描述佛教修行中的唱诵。上座部佛教徒明白自己行为的因果关系,所以不会做恳求或感激式的祈祷。然而,那些赞颂佛陀、佛法和僧团高贵品质的唱诵,和一神论传统中的圣歌有相似之处。很多人相信通过唱诵这些诗节,心中会升起佑护和吉祥的力量。🌀

唱诵有什么作用？

在泰国佛教传统中,大部分受欢迎的唱诵节选自佛典三藏。它们包括:赞颂佛陀、佛法和僧团高贵品质的诗节,陈述重要教诲的经文,有关智慧省思的段落,散发慈心和与众生分享功德的诗节。

对很多泰国在家佛教徒来说,唱诵是他们主要的灵性修行方式,尤其适合那些有好动倾向很难坐禅修行的人。有些人选择用巴利原文唱诵,不求理解其意,只是作为一种修行练习并得到平静心智的效果。不过目前流行的现代唱诵方式,是在每句巴利文后再加上泰文。这样就可以更多地理解和省思唱诵内容的意义。

在寺院中,唱诵重要经文的修行方式可以追溯到佛陀时代。佛陀的教诲在以文字方式记录下来之前,都是由僧团以定期集体唱诵的方式来保存的。唱诵在寺院中也是一种集体活动,早晚的唱诵环节有助于创造出社团与和谐的氛围。 🌀

寺院为社会贡献了什么？

寺院社团旨在向支持他们的在家众团体提供道德、知识和灵性方面的指导。他们为在家众提供机会，通过向僧团捐赠物品的方式来做功德或把功德回向给故去的亲人。他们主持土葬和火葬仪式，为在家众生活中重要的时刻唱诵祝福经文。

在泰国有两种主要的寺院：坐落在森林中的，和坐落在村庄和城市中的。这反映了两种不同的僧团传承，住在森林中的僧众主要献身于禅修，另一种主要献身于学习和履行“神职”职责。

森林寺院的存在往往对所在地区起到提升作用。森林僧过着严格的生活，很多人由此获得了灵性的才能，这对在家众是很大的鼓舞。在家佛教徒清晨去寺院供养食物和日常用品给僧众，他们也可以向寺院住持提问或得到教导。大多数森林寺院会为前来短期禅修的在家众提供免费住宿。越来越多的寺院开始为供养他们的在家众举办每年定期的禅修营。

比起偏远的森林寺院，坐落在村庄和城市中的寺院，往往与当地在家众的关系更为紧密。过去这些寺院在泰国社会中扮演了多重角色，包括社区中心、学校、医院、旅馆等。在许多功能由国家接管之前，寺院即是乡村生活的中心。甚至在今天，乡村社区的三个支柱依然是村委会、学校和寺院。❀

佛教僧人被允许参与政治吗？

佛教僧人在选择出世后，也放弃了一切政治活动。如果僧人参与政治，会有害于他们心智的平静，引发出家团体间不必要的世间冲突，并危害僧团在社会中所扮演的独特角色。

佛陀希望僧团远离政治议题，以保持它作为所有政治宗派的避难所的角色。一个无党派僧团的存在，可以为社会提供联结和调解功能，这个功能于过去几百年间在泰国社会得到了很好的发挥。如果僧团作为整体认同于某个政党或运动，那些反对这个政党的在家佛教徒就会疏远僧团，甚至佛教本身。如果在政治上活跃的僧团支持政治斗争中失势的一方，它本身有可能遭受迫害，为僧团长期的生存造成严重的后果。

佛教僧众被寄予期望向社会提供道德和灵性的指导。如果政治运动与佛教原则相冲突，僧众们可以合法地提倡遵循那些原则的重要性，而不对政党或个人指名道姓。 ☸

庙宇和寺院有区别吗？

在泰语中只有一个词：wat。早期学者们在将泰语翻译成英语的过程中采用了一个惯例，将森林中的 wat 称为寺院，将城市中的称为庙宇。区分的原因更多是基于对寺院是什么和不是什么的非佛教性理解，而非两种 wat 之间有什么根本性的不同。

尽管如此，有一种情况是把这些没有僧团居住的 wat 称为庙宇。尽管这种情况极其少见，但有一个例子是几乎所有来到泰国的游客都熟知的，那就是曼谷的玉佛寺。🌀

参访寺院有哪些益处?

理想的情况是,佛教庙宇或寺院是在家佛教徒可以暂时放下他们世间的俗务、担忧、欲望和恐惧的一个处所。在这个处所里,他们可以期望找到安宁、美好和善意。这个处所也是他们可以遇见理念相同的朋友,一起做功德与体验给予和服务之喜悦的地方。他们还可以在这里得到来自高僧的启示和智慧省思。寺院也是在家佛教徒为他们一生中最重要的事件 – 出生、结婚、死亡 – 举办典礼的地方。

当然,不同的寺院在符合理想的程度上有很大差别。坐落在城市中的寺院的气氛,与森林和山里的寺院有很大不同。在泰国这样的国家,在家佛教徒很幸运地可以选择适合他们需要的寺院。🌀

五戒被看作是在家佛教徒最基本的道德守则,为什么在自称佛教徒的人们中,似乎很少有人能完全持守五戒?

令人悲伤的是,似乎很多在家佛教徒不认为遵守道德戒律是保持他们佛教徒身份的一个必要条件。

佛教拒绝采用胡萝卜-大棒式的道德训诫,而倾向于对行为的教化。不幸地是,当这种教育的本质没有被有效地宣传时,在家佛教徒,比起那些被天赐回报的欲望和永恒磨难的恐惧所驱动的人们,可能会变得更加轻率。 🌀

任何坚守五戒的人，都会为身边所有人带来安全感。如果每个人都遵守五戒，我们的社会将非常清凉和平安。

Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto)

P.A. 佩尤托



泰国佛教的现状如何？

评价泰国佛教的健康程度是一件困难的事情，有充足的证据显示出腐败和衰落与复兴和新生共存。

泰国佛教显然面临着一些困难的挑战。僧团并非处于最健康的状态，人们普遍认为僧团的管理制度和教育体系需要改革。对僧团纪律的遵守经常很松懈。现在很少有僧人持守“不可接受金钱”的戒律。在五十年前金钱经济开始牢固掌控泰国之前，这不曾是个严重的问题。但是当社会变得更加富有，捐款也不断增加。僧人们面临着严重的诱惑，有不少人开始屈从。不但没有对物质和消费主义的价值观提出批评，一些寺院甚至开始拥抱这些价值观。在乡间有很多荒芜的寺院。随着生育率的严重下降和城市的巨大吸引力，很少有人会加入僧团。（三十万家寺院的数字看似很庞大，但这个数字已经持续了很多年，在此期间人口数量已经翻倍了。）从历史上看，佛教的状态一直和僧团的状态有着密切的关联。因为这个原因，人们对此有严重关切的理由。

在更大的社会层面,消费主义价值观把它的触角伸到了更大的范围。数量巨大的年轻和贫困人口离家到曼谷或海外寻找工作机会。在工厂中长时间地劳作,远离家庭和寺院的支持,他们变得更加容易远离佛教的价值观。城镇中的生活对几乎所有人来说都是忙碌和充满压力的。

幸运的是,也有许多令人鼓舞的迹象。对禅修的兴趣处在前所未有的高度。给在家佛教徒提供禅修营的寺院和禅修中心日益兴盛。每年都有大量的佛教书籍和DVD售出或免费赠出。在过去几年中,佛教广播电台变得很流行,在几乎每个区域中建立起来,它们通常由寺院主办。很大数量的人群,尽管没有时间前往寺院,但活跃在网络论坛中,探讨佛法和分享对他们有启发的教诲。特别令人欣慰的是,有大量年轻人转向从佛教的教导和修行中寻求生命的启迪。 🌸

佛教在泰国的教育系统中扮演任何角色吗？

是的,泰国大量的公立学校是正式的“佛制”学校,尽管对它到底意味着什么现在依然没有一个真正的共识。在这些学校中,佛教的影响程度相差很大,而且主要由教职员工的想法来决定。在过去几年中,一个最有意思的发展是出现了少量几个“佛教智慧学校”。这些学校努力将佛陀的“八正道”作为发展原则融入到学校生活中,不仅在课程设置中,也在教师、学生和家长的关系中。在这些学校设想的整合系统中,教育的构想在四个层面展开,即:

- i) 儿童与物质世界的关系
- ii) 儿童与社会的关系
- iii) 儿童能够明智地应对有害心智状态和培养正向心智状态的能力
- iv) 儿童能够正确思考和反省自我经验的能力

除此以外,一部分城市中的寺院也借鉴基督教的做法,开办了周日学校。🌀

佛教的主要节日有哪些？

在泰国人们庆祝三个主要的佛教节日：万佛节、卫塞节（佛诞节）和三宝节。这三个节日的日期每年略有不同，因为按照阴历而非阳历计算的。这些节日是为了纪念在佛陀时代的满月日发生的重要事件。每个节日都特别奉献给皈依的三宝之一：万佛节奉献给佛法，卫塞节（佛诞节）奉献给佛陀，三宝节奉献给僧团。

万佛节是在二月的满月日庆祝。它是为了纪念佛陀在那天宣讲了播下种子的“别解脱教诫（又译：波罗提木叉经）”，他在其中总结了以前曾出世的所有佛陀们的教诲。这个事件被认为非常吉祥，因为听法的对象由 1,250 位完全开悟的僧人组成，他们都在那天自发地未经事先安排地来到佛陀所居住的寺院。

卫塞节（佛诞节）是在五月的满月日庆祝。据信佛陀的出生、开悟和去世都在五月的满月日。这个节日献给对佛陀的忆念，且被看作是佛教日历上最重要的日子。

三宝节是在七月的满月日庆祝。它是为了纪念佛陀在那天宣讲了第一部经“转法轮经”。佛陀的听法对象是先前跟随他一起苦修的五位同修。在讲经结束时，其

中一位苦修者阿若憍陈如,立即证得了第一阶段的开悟,成为“阿罗汉团体”或僧团的首位成员。

在佛教节日期间,在家佛教徒会参与很多功德性的活动:向僧团供养食物,接受和持守戒律,聆听佛法,以及禅修等。但是最受欢迎的活动是在晚间当满月升起时,参加由寺院组织的秉烛绕行佛像或佛舍利塔的活动。🌀

泰国似乎存在着大量的犯罪和腐败,这些现象怎么能够发生在一个如此彻底的佛教国家?

犯罪和腐败是普世性的现象。宗教信仰的存在或缺乏只是决定社会犯罪率水平的一个因素。贫困,也是因素之一,而且是更可靠的预测指标。尽管如此,假设在社会面临的问题和其宗教间存在一种关系,那么这种关系有可能是:

- i) 人们以宗教的教导来开脱他们的有害行为
- ii) 人们歪曲宗教的教导来开脱他们的有害行为
- iii) 人们的行为直接与他们的宗教教导相抵触

在那些自称为佛教徒的泰国人当中, i) 没有听说过, ii) 很少见, iii) 很常见。

人们可以辩论说,泰国犯罪和腐败的程度,显示了其政治领袖们在快速的社会和经济变革时期,没有付出足够的努力,来确保佛教价值观得以维护。 🌀



对自我的诚实是美德的基础。了解自己,接受自己的缺点并努力克服它们。不对自己隐瞒任何事情。总之,不要对自己说谎。

Mae Chee Kaew

美琪考

泰国人似乎非常怕鬼,这是佛教的产物吗?

在成为佛教徒前的数千年的时间里,泰国人信仰万物有灵论。因此,一个肉眼不可见的无所不在的世界深深嵌刻在泰国文化中。在每个时代,都有一定数量的佛教禅修者发展出可以感知其它维度生命的能力。他们的经验确保了即使在现代世界,人们对鬼魂的信仰依然没有减退。

泰国人一直喜爱关于鬼的故事,而且从很小的易受影响的年纪就开始听到这些故事。随着电脑图像技术的发展,精致的电影和电视节目继续让鬼魂的话题活跃在人们头脑中。

佛陀教导说,对佛、法、僧三者美德的省思会去除心智中的恐惧,无论恐惧的起因是什么。他教导人们发展觉知,从而看清恐惧只是一种受限的心智状态,会随着因缘而升起和灭去。🌀

人们花园里的神屋是干什么用的？

泰国人一直相信大部分土地上都有一位守护神看管,任何人想在这块土地上建造房屋,应该首先请求守护神的许可,并保持对祂的尊敬。当然,不是每个人都相信这些,但是即使那些不信的人,也倾向于更安全的作法,并依照传统在他们土地上适当的位置,建造一个小神屋。🌀



VI

修行之路



Dāna布施

比库们，如果众生了解，就像我一样了解，给予和分享的好处，他们不会不分享食物，也不会允许吝啬在他们内心扎根。即是那是他们最后一片、最后一口食物，他们也不会不与他人分享。

Itivuttaka 18
如是语经 18

佛教之路从哪里开始？

佛教之路从消除痛苦及产生痛苦的心智毒素开始。对心智最粗糙的毒素是自私地执着于财物的拥有。由此原因，佛教之路从培养慷慨开始。培养布施(给予)和分享的习惯,清除心智对物质狭隘和嫉妒的执取。布施要求布施者考虑别人的需要，因此提升他们的同理心。布施的修行使布施者喜悦，在家庭和社区之间增加了温暖的感受和相互的支持。🌀

布施的灵性品质由什么决定？

发心(意图)是一切佛教修行的关键。对回报的欲望所激发的慷慨之举，无论它是为了物质上的增长，或是为了更隐性的收获 – 地位、声誉、尊重或爱 – 没有什么净化心智的力量。这样的布施，事实上几乎是一种交易。没有任何期待的布施是赋予人力量的，可以减少人们的执着并提升自尊和喜悦。🌀

哪一种行为更值得称赞：布施给寺院或是捐赠给慈善机构？

佛陀最伟大的在家弟子之一，给孤独长老，被视为在家佛教徒的榜样。他因每天向僧众、穷人和有需要的人布施食物而著称。佛教徒受到鼓励去支持本地的僧众社团，但也不要忽视他们对所有受苦和需要救助之人的责任。🌀

Sīla持戒

还有，你们要省察自己的道德行为，是否完整、无误、无瑕疵、无斑点，是趋向解脱的，是受智者赞许的，是不执取、有益于定的。无论何时世尊的弟子省察道德，他的心是不被激情、嫌恶和妄念所惑的。基于道德，他的心是正直的。当他的心是正直的，世尊的弟子感知到目标、感知到法、感知到法喜。当他内在有喜悦，极乐会升起。当极乐升起，身体会平静。身体平静的人会体验到轻松。轻松的人，心中会有定。

Āṅguttara Nikāya, Book of Threes 70

增支部 三集 70

佛教道德观的重要特征是什么？

重点是强调意志力。佛陀说道德是意志力。一个行为的道德或不道德，是由该行为实施当时的心智因素决定的。一个由有害的心智状态引发的行为，自动产生恶的业力；行为的特性 – 它的理由 – 只会影响到业力的轻重程度。练习觉察当下一刻的发心，培养能够使人免于产生有害发心的心智状态，是佛教道德极其重要的特征。🌀

五戒有哪些？

五戒形成了佛教最基本的道德规范。包括坚决禁止：

- i) 杀生
- ii) 偷盗
- iii) 邪淫 (不正当性行为)
- iv) 说谎
- v) 饮酒和一切上瘾药物

几乎每个由僧人主持的典礼中都会包含一段仪式，由在场的在家佛教徒正式向高僧请求授予五戒。高僧每次诵出一条戒律，在家佛教徒随后重复诵出。戒律的语言是指导性的：我受持不杀生（偷盗、欺骗等）来约束自我行为。🌀

佛教的道德准则和世界其它主要宗教有何异同？

在五戒中提到的行为,在世界所有最重要的道德准则中都有提及,即使不总是采用同样的方式(例如,何种生活方式是受人尊重的,或对不正当性行为的定义,各个宗教之间会有不同)。佛教道德的独特性在于,它并非是对神所发布的一系列法令的服从,而是一种对行为的训练或教育。只有当戒律被这样理解时,而且是自愿接受时,它们才会为佛陀所倡导的对心智的高级训练提供基础。

在佛教的观念中,不道德的行为所产生的后果就像把手伸进火中的后果一样自然。就像大部分人都不会把后者看作是来自神的惩罚,而是这三个要素:火的本质,皮肤的本质,以及让两者产生接触的那个人的不智,三者彼此相遇产生的自然结果。佛教也以同样方式看待从伤害自己和他人的行为中产生的痛苦。

人类社会面临的最大挑战之一,是找到方法来滋养基于相互信任和尊重之上的家庭和社团,让其中所有的成员都感到安全和有价值。佛陀教导说,自愿地戒除有害的行为和言论在这个过程中扮演着重要的角色。🌀



洞悉真理的觉知无法进入充满了“我”和“我的”的心智中；当洞悉真理的觉知存在时，“我”和“我的”就会消失…请不断努力清空心智中的“我”和“我的”。

Ajahn Buddhadasa


阿姜·佛使

有正当的暴力和杀戮吗？

简短的回答是没有。佛教对此的教导是毫不动摇地清晰。无论杀戮被赋予了怎样正当的理由，如果杀害的意念出现在杀害者的头脑中，恶的业力已经形成并会导致不幸的后果。杀害的原因只是决定恶业的轻重而已。例如，出于欲望和仇恨对恩人的谋杀，比为保护家庭、国家或宗教而杀害敌人，会产生严重得多的恶业。佛陀从未在任何情况下提出过，把暴力当成哪怕是最后的手段。在一个著名的偈语中，佛陀说：

在世间仇恨永远不能平息仇恨

仇恨只能通过无恨来平息

这是永恒的法则 

佛教国家是完全反战的吗？

佛教徒占人口大多数的国家 – 和所有国家一样 – 承认保卫国家利益的需要。当战争是由贪婪、嫉妒和仇恨所引发的，当然是不道德的，但大多数佛教徒认为自卫战是必需的邪恶。尽管如此，必须承认即使是参与这样的自卫战也不能免于恶业，因为无论有多么正当的理由，只要有杀害的意图，恶业就不可避免地产生。以此观点，军人的英雄主义在于，他们为了国家，自愿承担了恶业和其未来的痛苦。 🌀

持戒和禅修是什么关系？

在佛陀的觉醒之路上取得进步，只有在内在与外在生活相和谐时才有可能。如果禅修者允许自己的言行受到有害心智状态的影响，就会发现他们在强化那些自己希望在禅修中努力摒弃的旧习惯。持戒的失败是自厌、内疚和焦虑的主要原因。它会在人际关系中制造问题，使生活变得复杂和充满压力。持戒有助于保持一个有益于佛法修行的安全和稳定的环境。持戒让心智免于悔恨，并充盈着自尊和幸福感，帮助心智做好准备，在觉醒之路上继续进步。 🌀

Bhāvanā 禅修

这里有树根，这些是空屋。禅修吧，诸比库，不要拖延，否则你们会懊悔。这就是给你们的指示。

为什么要禅修？

人们都想要快乐，不想要痛苦。禅修是培养快乐的内因和根除痛苦的内因最有效的方法。

禅修有若干身体层面的益处。医学新技术如功能性磁共振成像 (fMRI) 显示，常年规律的禅修对大脑的结构和功能都有积极的作用。禅修减少压力从而强化免疫系统，减少和减轻疾病。禅修对心智的训练，加强了改变有害心智状态的能力，因此降低了身体疾病的身心因素。禅修培养了镇定心智的能力，因此禅修者可以更好地更有技巧地应对抑郁、焦虑和恐惧等经常伴随疾病而生的情绪。这些技巧减轻了伴随身体疾病而生的精神痛苦，并会加速疗愈的过程。在生命的终点，有经验的禅修者能平静地离开世界。

禅修者的第一个任务是学习如何将注意力集中在一个目标上。这样做，他们揭示了未受训练的心智的普遍行为，从中学习如何识别和处理分心和困惑的心智

状态，如何培养滋养性的心智状态。这个阶段的禅修中，禅修者所学到的很有价值的能力是控制冲动，这是一切生活方式中最可靠的预测成功的因素。在禅修中升起的镇定和幸福感会引发一种内在的自我充盈。作为结果，通过感官寻求快感的冲动几近消失，吸毒等有害行为被毫不后悔地放弃。慷慨和善意等高贵的意念会在心智中自然升起，频率也会不断增加。

在禅修中受过良好训练的心智，拥有足够的清晰和力量从直接体验中认知事物的真实本质。在这样的智慧之光下看清实相，能够使人放下那些导致人类根本痛苦的错误假设和执取。最终，禅修导向觉醒和从痛苦及痛苦的根源中完全解脱，并收获一颗纯净的、功能健全的、充满了智慧和慈悲的心。🌀

什么时间禅修最好？

一位伟大的泰国高僧曾经说过：“如果你有时间呼吸，你就有时间禅修。”许多人发现清早是正式禅修最有效果的时段。此时身体已经得到休息，心智也未进入通常的忙乱。禅修是很棒的开启新一天的方式。观察在一天中，特别是练习后的几个小时内，禅修对他们精神状态的积极影响，禅修者对禅修在生活中的价值会产生极大的信心。🌀

禅修是修心的一种方法。往哪里修？修心的目的是，无论发生什么，心中都不再会有不纯净的意念升起。

Ajahn Buddhadasa

阿姜·佛使



禅修的基本方法是什么？

尽管所有佛教禅修方法都来自于某些共同的基本原则，但体现这些基本原则的具体方法却千差万别。不是只有一种基本的禅修方法，而是有很多种。其中一种特定的方法如下所示：

首先，禅修者应当注意外在的条件。有一个特定的用于禅修的空间会很有助益。禅修者身着宽松的衣服，保证适当的通风：不透气的房间容易引起昏沉。

盘腿而坐是最好的姿势，因为它提供稳定和自我依靠的感觉，有助于禅修。很多人发现坐在一个小坐垫上来缓解腰部压力是很有帮助的。坐姿应该是直立的，但不要僵硬；禅修者应当在努力和放松间寻找平衡（呼吸的自然流畅是找到平衡的标志）。禅修者把双手放在大腿或膝盖上，轻柔地闭上眼睛（如果困倦袭来，也可以无聚焦地微微张开双眼）。如果盘腿而坐不可行的话，禅修者可以坐在椅子上，但尽量不要靠在椅背上。

禅修者在开始时应花一点时间省念他们的禅修动机、将要采用的技巧和需要避免的危险。然后他们开始有系统地把注意力从头移动到脚，识别和放松身体中的任何紧张。如果在肩膀里发现了一处紧张，禅修者有意识地绷紧那个紧张一两秒

钟，然后再放松。身体上准备好之后，禅修者将注意力集中在他们选好的特定禅修目标上。这里我们会讨论观呼吸禅修法，也是佛教传统中最流行的法门：禅修者训练自己感受身体上能够最清晰地觉察到呼吸的部位，并对那个部位的感受保持观照。对大多数人来讲，这个部位在鼻孔周围。用任何方式来强制呼吸都是不恰当的。禅修者只是在感受升起时，对它保持觉知。

为了帮助保持对呼吸的注意力，可以在心中默诵两个音节的咒语，第一个音节在吸气时，第二个音节在呼气时。泰国佛教徒最常用的词是佛 - 陀，或者在吸气时默念“入”，在呼气时默念“出”也可以。数息也可以被用来保持心智和呼吸间的联结。数息最简单的方法是来回数十，一次吸气和一次呼气数一，然后一直数到十，然后再倒数回一。

无论采用什么技巧，心智总会游走。就象学习演奏乐器或是一门外语，禅修者必须有耐心有决心，并且相信从长远看禅修值得投入时间和努力。慢慢地，心智就会安静下来。🌀

行禅的目的是什么，如何练习？

行禅是对坐禅的补充和替换。有些禅修者偏好坐禅，并把它当成主要修行方式。当生病、疲倦或吃得太饱很难坐禅时，行禅是特别有用的替代选项。在坐禅中，觉知是在静止中发展起来的，而在行禅中则是在运动中发展起来。因此坐禅结合行禅，比起单是坐禅，能帮助禅修者发展一种更灵活的全方位的觉察，可以更容易被整合到日常生活中。作为额外的奖励，行禅也是很好的身体锻炼。

练习行禅，可以找一条二十至三十步长的小路，在路的一半长度处做个记号。禅修者开始时站在小路一端，双手扣握放在身前。然后他们开始沿着小路走到另一端，并稍做停留，再转身走向起点。在另一个短暂的停顿后，他们重复这个过程，在行禅的时段内，沿着小路来回行走。禅修者使用小路的起点、终点和中段点作为检查站，确保自己没有走神。行禅的速度不一，取决于不同的禅修风格和个人喜好。

在克服禅修的五个障碍的初始努力中，有各种方法可以使用。一个很流行的方法是，类似我们在讨论坐禅时提到的，使用一个两音节的禅修词语（咒语）：右脚着地时默诵第一个音节，左脚着地时默诵第二个音节。另一种方式是，将觉察力放在脚底接触地面的感受上。和坐禅一样，其用意是使用一个禅修目标来培养足够的觉知、警醒和努力，把心智带到比障碍更高的地方，为它创造最佳条件来省察身心的本质。 ❀

禅修最主要的障碍有哪些？

禅修者会遇到几种深植的心智习惯，妨碍他们经验到内在的安宁和培养洞见。佛陀特别指出了五种障碍(五盖)。无论采用何种禅修技巧，禅修者的首要任务是超越这五种障碍。

I) 禅修的第一个障碍，是因色声香味触中获得的乐受而兴奋(贪欲盖)。在坐禅中，禅修者喜爱的议题会带来回忆和想象，引诱心智离开眼前的任务。这种障碍最强有力的表现是性幻想，也可能显现为一连串的和食物、娱乐、体育、政治议题相关的念头 - 事实上，可以是禅修者喜欢想到的任何事物。

II) 第二个障碍是不善念(嗔恚盖)。在禅修中不善念的范围，可以从强烈的情感如憎恨和偏见，到对不愉悦体验的微妙回避。不善念可以是针对自己、他人或周围环境的。

III) 第三个障碍是懒散和迟钝，包括懒惰、无聊和精神麻木(昏沉睡眠盖)。最粗重的体现是，禅修者堕入昏睡或进入无觉知的黑暗状态。最精微的体现，则是心智感觉到轻微的僵硬和笨重。

IV)第四个障碍(掉举盖)有两个方面。首先是精神的焦躁不安 – 即“心猿意马”, 思绪从一个念头跳到另一个念头, 就像猴子毫无目的地从一个树枝跳到另一个树枝。其次是头脑沉浸在担忧、焦虑和内疚中。

V)第五个障碍是精神的摇摆和踌躇不决, 即怀疑的一种形式(疑盖)。当我们认识到缺乏必要的信息来做出好的决定时, 怀疑是理性的。但是, 当禅修者拥有前进所必须的一切信息, 却不能够下决心追随任何一种修行之路时, 怀疑就成为一种障碍。这种障碍会问类似这样的问题“但是, 如果这是错的该怎么办?”, “如果这是浪费时间呢?”, 然后头脑期待着在付出能够提供答案的努力之前, 就先得到答案。🌀

如果你忽视培养内在固有的觉知和智慧，不全心全意地努力，不在乎有关你自己的真相，那么你在修行道路上的障碍会成倍增加，直到挡住你所有的视线，使道路的尽头永远淹没在黑暗中。

Mae Chee Kaew

美琪考



一次禅修应该持续多长时间？

刚开始时，禅修者不要逼着自己坐太长时间。开始时用力过度，经常会引发反作用力，以至最后完全放弃。最好先从每次只坐五分钟开始，然后逐渐增加到大约半个小时，再一点一点增加到四十五分钟或一个小时。有经验的禅修者可以一次坐两到三小时，但重要的是禅坐的质量，而非时间长短。🌀

什么是觉知(正念)?

最简单的说法,觉知(mindfulness, sati 正念)是不忘记。觉知是将目标带入心智的功能。如果在特定情景下,你能够把所有你需要记住的带入心智而不从中分心,你就是有了觉知。很关键的是,它包括觉知个人行为的道德层面:一个窃贼可能知道如何集中注意力在眼前的任务上,但是他不会拥有 sati (正念)。在禅修中,sati 显现为对客体的觉知。

Sati 必须伴随有警醒和适当的努力。那些精通 sati 的人觉知他们的身体、情绪、思想和感受在当下时刻的如是:这是身体、情绪、思想和感受,而不认同于它们。他们知道如何保护自己的心智免于有害的状态,如何对治已经产生的有害状态。他们也知道如何创造滋养的心智状态,并持续支持已经升起的滋养状态。🌀

如何克服禅修中的障碍？

禅修者应对障碍的第一个策略是很直截了当的。他们只是将障碍看作障碍，抛开对它们的兴趣，有意识地回到禅修的目标上，而非沉溺在泄气、受挫和失望的情绪中。通过耐心地不断回到禅修的目标上，禅修者发展将觉知维持在当下的能力。作为结果，障碍的升起逐渐减少，它们被认出得更快，抛弃得更容易。

在一些情况下，某种特定的障碍已经到了慢性阶段，无法用将兴趣收回到禅修目标的简单技巧来应对，这时可以使用特别的对治方法。省思肉体令人生厌的特质，可以对治和削弱对肉体吸引力的陶醉。产生慈爱和慈悲的念头，可以对治和削弱深埋的不善念头。对死亡明智的省思，可以将心智带出懒惰和自满的泥潭。

培养持续不断的觉知之流，可以暂时克服障碍。当障碍不再出现时，心智进入一种稳定的镇定状态，其特征是不费力的觉知、强烈的幸福感和做好进入内观的准备。通过发展内观，禅修者可以逐渐到达一个顶点，自此障碍不会再从他们的心智中升起。

尽管有各种技巧可以对治在正式禅修过程中出现的障碍，但是禅修的转化作用，只有在禅修者将佛法的原则努力应用于日常生活中，才会变得非常明显。过着盲目或过于忙碌的生活的人们，已经将障碍喂养到如此强的程度，以至于禅修的技巧没有力量来超越它们。内在和外在的修行必须协调一致，才能让进步发生。由此原因，精进的禅修者关注自己言行的品质，并且尽可能地简化他们的生活。🌀

止和观是什么意思？

止 (直译为稳定) 指的是：

i) 此种禅修的目的,是通过系统地培养滋养性的心智状态,特别是觉知、警醒和精进的品质,暂时克服有害的心智状态。

ii) 如此禅修所带来的,心智的清明和稳定的平静 (在这里它是“定”的同义词)

观 (直译为清晰地看见) 指的是：

i) 此种禅修的目的,是通过根除执着,永久地消除有害的心智状态。在内观中,禅修者探究有限存在本身的三个特征:无常、苦和无我。

ii) 对存在本身的三个特征的洞见,使人从执着中解脱。

这两种禅修方法的关系和相对重要性,一直是佛教禅修者间众多辩论的源泉。这里,我们可以有充分理由说,成功的禅修要求二者的平衡。没有观的止,可能导向对极乐精神状态的沉溺;没有止的观,可能变得枯燥和肤浅。一位伟大的禅师曾经将“止”比作刀的重量,将“观”比作刀的锋刃。 ☸

哪种禅修技巧是最有效的？

没有任何特定的禅修技巧是普遍有效的。每种技巧有效性的不同，取决于每个禅修者的身体和心理因素的不同。尽管如此，观照呼吸的过程，一直都是佛教传统中最受欢迎的禅修方法，也是佛陀本人采用并极力赞扬的方法。观照呼吸的禅修技巧是直截了当的，禅修的对象也随时可得。对呼吸的观照会让呼吸发生改变，这能够让禅修者发展出内在的平静，并增加对身心关系的理解。🌀

长期禅修成功的关键是什么？

最重要的是不要间断。只要禅修者不断努力禅修，他们就是在积累成功的条件。只要间断，他们就是在关上通往安宁和智慧之门。

持久和规律的练习是极其重要的。尽管禅修不是一种竞赛活动，乌龟的稳定持久心态总是优于兔子的心态。短时爆发的禅修决心（通常都是对生活中危机事件的反应），加上随后而来的长期忽视，是不会产生持久效果的。🌀

无论你去到哪里，你总是会随身带着六位老师：
色、声、香、味、触(身体感受)、法(思想活动)。

Ajahn Chah

阿姜·查



禅修老师有多重要？

灵性成长的理想条件，是生活在由一位已经开悟的老师所带领的社团中。但是很少有人，即使是出家众，能得遇这样的机缘。从一位具格的老师那里得到指导，把它们应用在自己的修行中，然后不时地面见老师，讨论进展并得到建议和鼓励，是可行且十分有益的方式。老师有能力指出学生的弱项、盲点和走上岔路的倾向，这意味着和他/她有规律的接触是极其有价值的。不时参加老师带领的禅修营，也是特别有成效的。

另一种方式是，有效利用在不同媒体传播的各种禅修教程。可靠的信息可以在书里、DVD 中或互联网上找到。在泰国的广播和电视中有很多佛法节目。这既是很棒的机会，同时也可能鼓励了肤浅主义：有些人尝试了各种不同的禅修技巧，但是没有作出必要的承诺深入任何一个法门练习。禅修的进步要求我们选择一种方法作为载体，然后持续地练习较长的一段时间。🌀

参加禅修营会有多大帮助？

禅修营给禅修者提供机会，在一位具格老师的指导下每天进行多个小时的禅修，并受益于一群志趣相投的人的相互支持。离开日常的环境、责任和难题，在七或十天的禅修营中，禅修者可以建立起修行的势头，能够让他们体会到日常生活中通常无法获得的平静和洞见。

禅修营帮助长期禅修者恢复活力，也给新人以自信。初学禅修者能向自己证明，禅修不只是与疼痛的双膝和纷乱的心智作战，也是有成果的，且他们有能力体验到这些成果。

对大多数人来说，在家中保持规律的禅修练习是很困难的。参加禅修营可以给禅修者们打下进步的基础，并对禅修的价值建立信心，这将帮助他们渡过怀疑和泄气的时期。🌀

可以边听音乐边禅修吗？

音乐是有疗愈作用的。音乐引发的情绪可以快速有效地释放肢体紧张。对音乐的注意力也可以暂时替代有害的心智状态。然而，听音乐的人无法培养那些佛教禅修特定的精进品质，如觉知和警醒。它最多可以被当作是正式禅修的预备。🌀

可以在跑步和游泳时禅修吗？

佛教禅修技巧可以被很容易地应用在大多数重复性的身体锻炼活动中。觉知一个咒语或特定的身体感受 – 比如脚底的感受 – 可以被应用在跑步和游泳当中。🌀

禅修会有危险吗？

每天禅修几分钟绝对不会有危险。然而，对有严重心理问题，特别是服用药物的人来说，长时间的没有指导的禅修通常是不被推荐的。当人们有强烈的精神困扰，佛教老师们会完全反对坐禅修行，而是鼓励他们集中于布施和助人的修行。在他们生活的这个阶段，在服务 and 善意的行为中发现喜悦，还有通过持戒获得的自尊提升，可能会比使用禅修技巧有好得多的疗愈效果。🌀

对在家佛教徒而言，有具体的灵性修行目标吗？

佛教可以被理解为一个自愿接受的教育系统。对这个教育的承诺程度由每个人自行决定。许多在家佛教徒对这种最基本的承诺程度感到满意：即努力过一种善良的有道德的生活，履行家庭义务和修行慷慨布施，并对这种无愧的行为可以为今生和来世带来的善果深具信心。

但是，尽管佛陀认可这种生活方式的合理性，他依然认为它最终没能充分利用这个宝贵人身。佛陀鼓励在家佛教徒完整地修行八正道。尽管作为在家众的灵性成长要比在寺院中更困难，它依然是可能的，而且无论到达什么水平，都会是极其有益的。的确，在过去的两千六百年间，有大量的在家众，男性和女性，实现了第一阶段开悟的“入流果”。“入流果”是为虔诚的在家佛教徒所树立的恰当的灵性成长目标。

在某个场合，为说明入流果的极端重要性，佛陀曾说过，如果我们在累世中所经受过的痛苦好比世界上所有的污泥，那么证得入流果的人所剩下的痛苦，只相当于一个指甲缝里面的污渍。🌀

在日常生活中可以进行禅修吗？

每天几次用一两分钟的时间把注意力放在呼吸上来重新建立觉知，是非常棒的防止压力累积的方法。在日常生活情景中，禅修者需要灵活地使用禅修技巧。没有一种技巧是完全有效甚或是适当的。禅修者开发一些“有技巧的方法”，然后学习如何在不同的情景下使用它们。八正道中“正精进”所概述的原则，提供了在日常生活中进行禅修的根本原则。禅修者应该努力防止未升起的有害心智状态的发生，放下已经发生的有害状态；引发未升起的滋养性心智状态，进一步培养已经升起的滋养性状态。🌀



VII

佛法资源



应作慈爱经： 佛陀关于慈爱的教导

善求义利、
领悟寂静境界后应当作：
有能力、正直、诚实，
顺从、柔和、不骄傲；

知足、易扶养，
少事务、生活简朴，
诸根寂静、贤明，
不无礼与不贪着居家；

只要会遭智者谴责，
即使是小事也不做。
愿一切有情幸福、安稳！
自有其乐！

凡所有的有情生类，
动摇的或不动的，毫无遗漏，
长的或大的，
中的、短的、细的或粗的，

凡是见到的或没见到的，
住在远方或近处的，
已生的或寻求出生的，
愿一切有情自有其乐！

不要有人欺骗他人，
不要轻视任何地方的任何人，
不要以忿怒、嗔恚想，
而彼此希望对方受苦！

正如母亲对待自己的儿子，
会以生命来保护唯一的儿子；
也如此对一切生类
培育无量之心！

以慈爱对一切世界
培育无量之心，
上方、下方及四方，
无障碍、无怨恨、无敌对！

站立、行走、坐着
或躺卧，只要他离开睡眠，
皆应确立如此之念，
这是他们于此所说的梵住。

不接受邪见，
持戒，具足彻见，
调伏对诸欲的贪求，
确定不会再投胎！

您能推荐一些学习佛法的好网站吗？

www.buddhanet.net

www.accesstoinsight.org

www.forestsanghapublications.org

www.buddhistteachings.org

www.suanmokkh.org

www.bia.or.th

<http://blogs.dickinson.edu/buddhistethics/>

www.wanderingdhamma.org

<http://online.sfsu.edu/rone/Buddhism/Buddhism.htm>

www.buddhistchannel.tv 

您能推荐一些学习佛法的好书吗？

有很多优秀的电子图书可以免费下载。前面的头三个网站里有巨量的图书收藏。

下面的书单里也有很多书有电子版，可以从在线图书销售网站获取。🌀

佛教经典

佛经中长部, 菩提比丘译

佛经增支部, 菩提比丘译

佛经相应部, 菩提比丘译

佛经长部, Maurice Walshe 译 


佛学概述

P. A. 佩尤托比丘的所有著作

佛陀的一生, Nyanamoli 比丘著

佛陀的圣弟子们, Helmut Hecker 著

佛教的基础, Rupert Gethin 著

佛的宗教, 罗宾逊 / 乔丹 / 坦尼沙罗比丘合著 

禅修

泰国佛教大师们,例如,阿姜摩诃布瓦、阿姜查、阿姜佛使等人的伟大著作,都可以免费下载。还有在泰国佛教传统下的著名西方高僧,如阿姜苏美多,阿姜坦尼沙罗的著作。🌀

翻印与捐赠

请联系

Buddhadasa Indapanno Archives

Vachirabenjatas Park (Rot Fai Park), Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.,

Chatuchak, Bangkok 10900 THAILAND

电话 +66 2936 2800

传真 +66 2396 2900

电子邮箱 info@bia.or.th

网站 www.bia.or.th

可供下载网站:

www.bia.or.th 和 www.jayasaro.panyaprteep.org 🌀

昨天是回忆
明天是未知
现在是知晓

Ajahn Sumedho
阿姜·苏美多





免费赠阅