

# 佛法是什麼

翁惠香 譯





公元2012年11月26日敬獻於印度沙拉納，供奉佛陀舍利的寶塔。



泰國佛學研習與弘揚基金會於2008年1月30日敬獻於印度菩提迦雅，供奉佛陀、舍利弗與目犍連的舍利寶塔。

# 佛法是什麼

翁惠香 譯





佛陀對弟子伍巴離尊者說：“伍巴離，對於某些法，如果你知道：‘這些法並非導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、證智、正覺、涅槃’，伍巴離，你就可以肯定地受持：‘這是非法，這是非律，這不是導師的言教！’”伍巴離，對於某些法，如果你知道：‘這些法導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、證智、正覺、涅槃’，伍巴離，你就可以肯定地受持：‘這是法，這是律，這是導師的言教！’”

（《增支部第七集 導師言教經》）

（意思：如果要知道這個是不是正法，那麼就看它是否能斷除煩惱，是否能滅苦。如果不能的話，它就不是佛陀的教導；如果可以斷除煩惱，可以滅苦，那就是佛陀的教導！）



# 前言

佛陀說法四十五年，把所覺悟的宇宙真理示諸世人，引導眾生走上消除無明、斷滅煩惱的正道。佛的教言超越時空，八萬四千個法門，分別記載在律藏、經藏和論藏等三大部經典中。其中論藏的巴利語稱為“阿毗達摩(Abhidhamma)”，純粹是講解眾生與宇宙的真相，是屬於熏陶智慧的精闢深奧的佛學理論。本書的內容，主要是圍繞著阿毗達摩中的究竟法(Paramattha dhamma)經典要義。

作為一個佛教徒，如果沒有聆聽過佛法，就不可能對佛法有正確的了解。有機會聆聽佛法，研習佛法，是人生最殊勝的難得機緣，在佛光沐恩下，驅散人心累積無數世的無明煩惱。掃除無明的智慧，必須來自日常生活中一點一滴的累積正知識。

聆聽佛法，是聆聽之前從沒不曾聽到過的世間真理，印行這本書的目的，就是希望能為開始接觸到佛法的人，提供一些有關經典要義的基本概念，以助了解佛法的真諦。限於譯者的文化水平與對佛學的體會均尚膚淺，在翻譯中有不盡意，或是有錯誤之處，祈望十方大德不吝指正，萬分感激。

研習佛法，是一場忍耐心的考驗過程，唯有持之有恆的認真思考探索，才能得到佛陀遺留給世人的無價寶藏。

感恩 Ajhan Sujin 老師的教化，感謝諸位師長學友的鼓勵支援，使這本書能順利印行。並把所有功德回向歷世父母親友、師長學友、以及所有熱愛正法的人，期望會有更多人獲得此利益，投入佛陀正法的行列中。

泰國研習與弘揚佛教基金會

康班·阿頌維萊編撰

翁惠香(若萍)譯



翁惠香 作

# 目 錄

- 
- 1 認識佛法
  - 5 四種究竟法
  - 8 心的真相
  - 10 心所
  - 11 色
  - 13 涅槃
  - 14 概念法
  - 16 問答匯編
  - 33 Ajhan Sujin 老師在土耳其旅遊期間，  
和導游杜娜女士的對話記錄



翁惠香 作

## 認識佛法

佛法是什麼？什麼是佛法？

如果向不同的人提出這個問題，那依照各人的理解，相信會得到各種不同的答案。各種各樣的答案，如果都沒有經過認真的聆聽過佛陀的講解，那就只可以說是代表答覆者個人的觀點或猜測，是不可能正確的。

佛陀說法四十五年，闡釋諸法無我，即沒有我、沒有眾生的實相。佛陀在開示佛法的時候，對着根機差別很大的聽眾，往往會因人而異、因材施教地開示，會採用種種不同的方法，以使聽眾能夠了解、明白，乃至通達聖諦。所以，佛陀留給人間的，是浩瀚無際的真理寶藏。

佛陀所說的“法”，巴利語是“達摩”（Dhamma），指的是一切真正存在的法則，涵蓋了宇宙間萬象的真實相，即真正顯現於當下的，超越了語言文字所表達的，概稱為達摩。譬如聲音、氣味、看見、快樂、痛苦……等等，儘管沒有語言文字的說明，聲音、氣味、看見、快樂、痛苦等等都確實保持一定的相貌，讓我們知道它們的存在，這些都統稱為達摩。

所有的達摩都有著它們固定而不能改變的特徵，甜的特徵一定是甜，熱的特徵也一定是熱，貪婪的特徵一定表現得執著，惱怒也一定表現得焦躁粗暴等等。沒有人能改變在高興、在生氣、在傷心、疲倦、癡呆、輕鬆、悲憫、慈愛……等等情緒的特徵，這些各種各樣的心態的相貌特徵，在佛法中也就是所謂的“法相”。

現在有“法相”在眼前嗎？眼在看、耳在聽、聞到香味、

嘗到美味、接觸到涼爽的冷氣、心裡正在思想的，這些每一天都在重複著的生活細節，不管我們注意到它們，或沒有注意到它們，這些在官能上的感知都一定存在。

因此，我們要聽聞佛法，都不必遠求，因為佛法就在我們的日常生活中，重要的是研習佛法或聆聽佛法，首先要聽清楚，佛陀所說的“法”、“法相”的意思。

不同的是，在沒有接觸到佛法之前，我們會認為是我在看、我在聽、我高興、我不高興、我的身體、我的家、我的財產……，也就是有一個固定的、常在的“我”的存在。但是佛陀是從另一個我們從未聽聞過的角度來闡釋這些眼看、耳聽、味道、軟硬、喜歡、不喜歡等等生活中的感受的真實究竟。

可以說，佛陀的教法，也不外是圍繞著我們的身體和心態，也就是對物質世界與精神世界的分析，不同的是佛陀把我們的身和心，解剖到最細緻的究竟狀態，經過有系統的抽絲剝繭，分析到最後，終使人認清生命的實相，也明白了佛陀所說的“諸行無常、諸法無我”的真正意思。

在究竟法中，佛陀把世間所有真正存在的法相，分為兩大類，即有感知功能的精神狀態，稱為“心”（citta）；和沒有感知功能的物質現象，稱為“色”（rupa）。世間一切有情生命是精神世界與物質世界的組合，也就是“心”和“色”的組合。

佛學中的“心”，不是眾生體內那個在跳動著的心臟，而是一種真正存在，但沒有實體的感知。講解所有沒有實體，但有覺知功能的心的佛法，稱為心法，也稱為“名法”（nama dhamma），名法中又包括了心和心所（cetasika）兩種究竟法。

“色”是一切沒有感知功能的物質的總稱。講解所有真正存在，但其本身沒有知覺，包括了看得見的，或是看不見的物質現象的佛法，稱為“色法”（rupa dhamma）。

顏色、聲音、氣味、味道、冷熱軟硬……是真有的，但是它們本身沒有知覺，只能單憑心的感受而存在，在究竟法中屬

於“色法”。

能夠認知、識知有顏色、聲音、氣味、味道、冷熱軟硬存在的，是出於心的感覺，這些有認知、識知功能的心，屬於“名法”。

心的感受體驗功能沒有限制，除了外界的顏色、聲音、氣味、味道、冷熱軟硬等等之外，心也知道心裡的情緒，感覺到心裡喜怒哀樂、殘忍慈悲等等。

名法和色法構成了這個世界，它們都是因緣和合，需要各種因緣條件，經過造作才能產生、存在的。一切存在的東西都有個產生、存在，然後必定會滅去的過程，這些因緣條件聚集，經過造作，產生後又滅去、不是任何人所能掌握控制的現象，稱為“行法”（sankhara dhamma）。

名法生起滅去、色法也生起滅去，就表現在心的變幻不定，與物質的老化變壞。這些在不停生滅的心和色，都依照各自的因緣條件而生滅，有什麼樣的因緣條件聚集，就有什麼樣的心和色生起，不能改變，也沒有任何力量可以控制，所以佛陀經常說“諸行無常”。

由於佛法就在生活中的眼耳鼻舌身意，那就沒有必要到什麼特別的地方去尋求佛法。然而儘管現在就有各種法相展現在眼前，但是如果沒有聆聽過佛法，就會對生活中無處不在的法相無動於衷，越是普通的東西，就越容易被忽視。眼耳鼻舌身意，好像很普通，但是開始聆聽佛法、認真思考之後，我們就會感覺到，我們其實對有生以來都沒注意到的眼耳鼻舌身意的究竟真相，其認識真是少之又少，甚至可以說是一無所知。

一切真正存在的，都稱為“法”，說起來好像很簡單，但是要怎樣才能體會到那無處不在的法相呢？

如果從來沒有聆聽過究竟法，就不知道“聽見”是達摩，是法，但是聆聽佛法之後，好好認真的思索：現在有沒有“聽見”，假如知覺到有聲音，那聽見的感覺就是真有的，是達摩。

眼見有真的嗎？映在眼裡的是種種顏色的組合，而把這些顏色的組合分辨為花草人物汽車等等五花八門、千姿萬彩的東西，是心造作的功能。眼睛的看，和心的造作，都是真有的，都叫達摩，也就是法。

心是不停的生起滅去，心感到的喜怒哀樂等各種也法相不斷的生滅。實際上剛才心裡在想著的已經消失，剛才聽到的聲音也已經完全不存在，現在正聽到的聲音，已經不是剛才的聲音。

因此認識佛法，就是耐心的聆聽再聆聽、思考再思考，一點一滴的慢慢累積正見正知識，否則，就不可能培育出領悟在日常生活中，正展現於當下的法相真諦。

聆聽佛法，不是僅僅去聆聽各種各樣的故事傳說，而不知道其實法就在當下。心念是真有的，心念一閃而逝；聲音是真有的，聲音響起後立即消失永不重現，這些不能改變的法相，不屬於任何人，也沒有任何人能將它們改變。

聆聽佛法，讓我們聆聽到了有生以來從未聽到過的真理。比如是習慣了黑暗的人，不知道自己是在黑暗中，或者是覺得在黑暗中也沒有什麼不好。但是如果對生命有更好的了解，就彷彿見到黑暗盡頭的一絲曙光，知道遠方還有光明世界。領悟到佛法的難得難聞，就會珍惜這生命中最珍貴的際遇，鍥而不捨的探研那佛陀大慈大悲，遺留給眾生的無比珍貴寶藏。



## 四種究竟法

究竟法(paramattha dhamma)是論藏裡最重要的經義，四種究竟法指的是心究竟法(citta paramattha)、心所究竟法(cetasika paramattha)、色究竟法(rupa paramattha)、涅槃究竟法(nibbana paramattha)。心和心所合稱“名法”(nama dhamma)，色是“色法”(rupa dhamma)，涅槃為出世法(lokuttara dhamma)。

心是感知“所緣”(arammana)的法相，所緣就是心在當下體驗到的對象，也即是心正感知的目標。舉例心感知聲音，聲音就是心的所緣；心感到痛苦，痛苦就是心的所緣等等。

心的生起有一定的因緣，譬如有“看”的功能的心，稱為眼識心，必須有外在的光或顏色撞後擊到類似眼神經的眼淨色之后，眼識心才會生起，生起的眼識心就能辨別外境。如果心沒有生起，我們就什麼都不知道了。

有“聽”的功能的心，稱為耳識心，耳識心的生起必須有外在的聲音，撞擊到類似耳神經的耳淨色，耳識心也才會生起，我們才會知道有聲音的響起。

鼻子聞到氣味，是由於鼻淨色對氣味的敏感，氣味撞擊上鼻淨色，依此生起的鼻識心在起作用。舌頭嘗到味道，是味道撞擊上舌淨色，依此生起的舌識心感覺到酸、甜、苦、辣、鹹等味道。分佈全身的身淨色接觸到外界的冷熱、軟硬、鬆緊，由此而生的身識心能夠體驗到硬、粗、重、冷、熱等等感受。

由於我們平時所接觸的對象，與所處的周圍環境，不外乎

是心覺知的顏色、聲音、氣味、味道和碰觸，於是我們的情緒，就無時無刻的處於心的影響下，對喜歡的就貪戀執著，不喜歡的就厭惡惱怒。貪愛、瞋恚、執著等煩惱均緣此而生起。沒有人能控制心的生滅，也沒有人能夠限制只要什麼樣的心，或不要什麼樣的心生起。

心不會無緣無故的生起，有什麼樣的因緣聚集，就有什麼樣的心生起。一個心的滅去，也成為下一個心立即生起的因，實際上，如果沒有心的生起和覺知目標的功能，就沒有山川河流、聲音、香味、味道等等色相的呈現，也沒有喜、怒、哀、樂的各種情緒，沒有貪婪、歡樂痛苦妒忌等等感覺了。

心在延續中累積了習性，一個人的個性是由心累積的習性所決定。有的人心裡累積多的是善念，那即使是接觸到惡人，累積善念的人也能生出慈悲的心，或是能夠友善相處，反過來說，累積惡念的人，心態就很容易產生瞋恨、煩躁。也就是接觸到的是同一個人，同一件事，但心的累積不同，各人產生的感覺也不相同。因為心有認知能力，能攝取曾經體驗過的過去感知作為心的目標，作為心認知的對象，所以也表現為一個人的回憶、經歷。

心有很多種類，眾多的心又劃分為善心、不善心、果報心，和唯作心等四大類。善心是身、口、意善行的因；不善心也是身、口、意惡行的因。有的心是屬於過去所造的善、惡業的果報心，果報心本身並不造業，它們純粹只是體驗由過去所造之業帶來的結果。但是，在體驗好或不好的果報之後，心又對這些所緣進行加工和分析，然後產生執著或排斥，於是又開始造作新的業。至於唯作心生起後就滅去，是沒有善、沒有惡，也不是果報的心，唯作心絕大多數是阿羅漢聖者的心。

在欲界的眾生，都有這四類心，尤其是不善心，更是比善心更頻繁的生起，因為如果生起的不是善心、不是果報心、也不是唯作心，就都屬於不善心，如喜愛執著、瞋恨厭惡、愚昧

不明真理實相等。不善心不是業的果報，但不善心會累積不善的因，累積多了就容易造下惡業。

我們每一刻的心念，有時是善心的生起，有時是不善心，有時是果報心，有時是唯作心。善心不論是在什麼人的心上，或在什麼時候生起，善心就是善心。同樣的不善心不論是在什麼人的心上，或在什麼時候生起，不善心就是不善心的不能改變。

心純粹只是識知所緣的過程，為什麼又會那麼多種類呢？那就是因為當一個心生起滅去時，與心同時生起滅去的，還有稱為“心所”的若干心理作用，心所的作用是輔助心體驗所緣、認知所緣。當一個心生起的時候，必定伴隨著若干心所一起生起，它們同生同滅，心有了這些具有不同法相的心所伴隨而生，就表現出有善心所一起生滅的心為善心，有瞋恨心所一起生滅的心為瞋恨心，有善果報心所一起生滅的心為善的果報心，有不善果報心所一起生滅的心為不善的果報心。

心所不是心，但心所和心同時於同一處生起，同時滅去，心所有很多種，如貪、瞋、痴、慈、悲、喜、昏沉、傲慢、無貪、無瞋、無痴……等等。有了如此眾多的心所的同生同滅，心就呈現得很複雜和有很多種類的情緒。



## 心的真相

心的特徵是體驗、感知、識知，心正在感知的目標或對象，在佛學中稱為“所緣”。心通過眼耳鼻舌身，接觸到色聲香味觸，色聲香味觸就是心的所緣。心在想的時候，心裡正在想著的念頭和感覺，也是心的所緣。

心正感知聲音，聲音就是心的所緣，假如有聲音響起，但是心並沒有知覺到，那聲音就不是所緣。任何一種心正在感知的法相，就是心當下的所緣，心除了感知外在的所緣外，心能知道心正在想，心也感知心裡的感觉，如心裡的念頭等。一個心生起的一剎那，僅能識知一個所緣。儘管心有很多種類，但是每一個心的性質都不同，心的不同，是因為和心一起生起的心所的不同所致。

心是真有的，但心又沒有實體，那麼心在哪兒呢？研習心法，就是觀察與認知展現於當下的法相，與心的認知功能，也即是心與所緣的關係。如果不知道心和所緣的關係，就不知道心在哪兒，也不知道心的相貌，因為心純粹是識知目標的過程而已，並沒有所謂的我、靈魂或主宰。

在佛學中，心是內在的法相，心感知的對象是外在的法相。“看見”的時候，有眼識心在眼處生起識知顏色景象，識知顏色景象的心是內在的法相，顏色景象是外在的稱為“色”的法相。

物質撞擊會有聲音，耳識心在耳處聽到那聲音，聲音是外在的法相，耳識心是內在的心的法相，假如聲音在響起的時候耳識心沒有生起，就不會感覺到其時有那個聲音正在響着。

知道氣味是因為有鼻識心在鼻處生起，知道味道是因為有

舌識心在舌處生起，身識心感知的是冷熱軟硬鬆緊等。其他各種心理感覺，就直接在意識裡生起，心也能覺知這些意識裡的感覺。

眼睛看到的只是“顏色”，看只是一剎那，但是其後生起的一連串心，會對眼睛所看到的顏色加工造作，就體現為眼睛看到各種各樣的景象，然後累積的習性會對所看到的景象產生喜歡或厭惡的心理感覺。

耳朵聽到聲音，聲音只是高高低低的音符，但在心的加工下，就成了動聽的聲音，或是讓人惱怒的聲音。同樣的，鼻子嗅到氣味、舌頭嘗到味道，或身體觸到冷熱軟硬等所緣後，緊接著生起的一連串心就對這些一剎那間接觸到的所緣進行加工、判斷，猶如敲鐘一樣，每一次的撞擊，都會傳出嗡嗡的回響聲，心的造作功能也如此。

在看見的時候，心在眼處生起，然後立即在眼處滅去；聽見的時候，心在耳處生起隨即滅去。知道顏色、聲音、氣味、味道、觸等的心，不停的在眼耳鼻舌身等五處生滅，然後是心的加工造作，如果不知道心只是一種正在感知、正在體驗所緣的法相，就不知道心在哪裡，也找不到自己的心。

所有的心都只有一個功能，即心只是體驗、或識知所緣的過程，假如沒有和心一起生滅的心所在起作用，那麼心可以說是潔白清純的，無所謂善心惡心、或喜歡不喜歡，但是一個心因為有了至少七個以上的不同心所一起生滅，伴隨而生成為各種不同心態的心，就會產生喜歡或不喜歡的感覺，其後又再生起善心或不善心，不善的心所就致使心呈渾濁。

心的生起，有其一定的因緣，緣聚而生、緣滅而逝不受人控制，心生起滅去無蹤影，所以心沒有一個“我”的存在，也不能說我有一個固定的“心”存在。假如認為心是造作者或工具，則容易讓某些人執取心為“我”，落入“心是主人”“心有實體”的邪見。

## 心所

伴隨着心一起生起的，是稱為心所的法相，心和心所都是有感知的究竟法，但是以心為主，如果說心是主人的話，那麼心所就是心的隨從、部下。心和心所是在同一處生，感受同一個所緣，同一時間生起，又同一時間滅去的法相。

心所有五十二種，諸如貪心所是貪婪執著的心所。瞋心所是瞋恚惱怒的心所。愚癡心所是沒有智慧，不明究竟法的心所。不貪心所、不瞋心所、和智慧心所是和貪、瞋、癡心所相反的心所。等等。

心和心所同生同滅，有着和心一樣的感覺，譬如善良的心所伴隨着善良的心生，憎恚的心所伴着憎恚的心生，有什麼樣的心生起，就有同樣情緒的心所一起生滅。雖然我們都希望美好的心和心所比醜惡的心和心所更多，但是美好的心和心所能多或少的生起，就關係到一個人對人生的真理實相是否正確理解，以及習性的累積。心所也和心一樣沒有實體，同樣無常、無我。

這是佛祖證道後，諭示給世人的超越時空、永恆不變的真理。



## 色

色是一切真正存在，但本身沒有知覺的法相。色可以說純粹只是心感知的目標，色的巴利語意思是變壞，也就是說物質受到內外因素的干擾，會因冷變壞，因熱變壞，因飢變壞，因渴變壞，因風吹、日曬、生蟲而變壞。色有二十八種，色法也和心法、心所法一樣的是因緣和合而生之法。

二十八種色，並不是指桌子是一種色，花木是一種色的意思。在究竟法裡，地、水、火、風是色的四大，其他二十四種色是在四大的基礎上再產生的色相。這些真正存在，本身又沒有知覺的色，包括了：顏色、聲音、氣味、味道、冷熱、軟硬、鬆緊、眼淨色、耳淨色、身表、語表、女性根色、男性根色……等等。眾生有男女兩種性別，就因為有兩種性色遍佈全身，女性根色使女性表現為女的，男性根色使男性表現為男的。

顏色在眼處顯現，顏色不會知覺；聲音在耳處顯現，聲音不會知覺；氣味、味道不會知覺，冷熱軟硬本身也沒有知覺，知道冷熱軟硬是心的功能。聽到聲音，意味着有聽的心在當下生起，才知道有聲音。假如有聲音在響，但當時如果聽的心沒有生起，那聲音也就沒有呈現。聲音是不會知覺的色法，知道聲音響起的是心和心所，心和心所是名法。心、心所、色各都是屬於不同的究竟法。

法相是無處不存在的，不管我們是有所感知，或是無所感知，呈現在我們的每一個呼吸間的是心、心所，和色，它們是各有各不同的法相，絕不混淆。從早到晚，從生到死，不外是各

種色法與名法的生起滅去。生命的過程，就是不停息地呈現在我們的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體，以及心裡思念的各種法相，也超不出這六個官能的知覺。

沒有聆聽過佛法，就不可能知道生命的真相。在認真聆聽、思考、印證佛法一個時期後，逐漸培育起的正見能慢慢的領悟佛陀所開示的生命真相，明白我們有生以來都緊緊執著的心理感覺與物質現象，其實都只是一個個正在不停生滅、無常與無我的法相。

要了解生命的實相，不是一蹴即至，那必須是耐心的聆聽後再認真思考，明白色法和名法的分別，一點一滴慢慢熏陶如理作意的智慧，從而鬆開根深蒂固的、對物執我執的邪見。



很多人會把生活中的痛苦歸咎於外在的環境因素，諸如健康、工作、經濟、人事等等的遂心願，因而牢騷滿腹，甚至於憤世嫉俗。

其實，這些情緒都是“心”生起的感覺，痛苦和歡樂的心念，都是一閃而逝，沒有能持久的痛苦，也沒有能持久的歡樂。

## 涅槃

除了心法、心所法及色法構成了我們這個世間的有為法之外，還有一種究竟法，稱為涅槃，也稱為無為法。涅槃是斷滅煩惱的法，是非因緣造作之法，它是不依賴任何條件產生和存在的。

涅槃雖然是真的存在，但涅槃的境界，非高深的般若智慧難於體驗到。在原則上，我們只要認清一點，即是世間萬物，都有陰陽正反的兩面，正如黑暗消失了就是光明，痛苦消失了就是安樂；有心、心所、色等生滅不息的究竟法，就一定有不生不滅的究竟法存在，也就是涅槃。

由於涅槃是證得正等正覺智慧後的境界，凡夫俗子必須先認知萬物的實相，才能夠逐漸熏陶出正知正見的智慧，如果對眼前的實相存妄見，以幻當真，就不可能體證到涅槃。因此，我們應該先著意在眼前，以及逐漸熏陶培養如實知見、認清萬物實相的智慧。

涅槃有二，即有餘涅槃和無餘涅槃。當佛陀在菩提樹下證悟得無上正等正覺圓滿智慧，根除煩惱，但還有五蘊肉身，有心、心所和色的生滅，為有餘涅槃。佛和阿羅漢生命結束，命根斷絕之後不再輪迴，即不再存有五蘊肉身，為無餘涅槃。



## 概念法

儘管我們認識的這個世界是由人類、動物、山林流水……等無數的東西組成，但是在究竟法中，不論大千世界是多麼的複雜，但是僅能通過我們的眼耳鼻舌身五個門戶，接觸到外界的一切，然後在心裡產生知覺。心如果沒有感知，外在的一切也不存在。

眼睛接觸到的是景象，這些景象在隨即生起的心念裡，被理解為人物汽車房屋等等。耳朵聽到的是聲音，聲音在隨即生起的心念裡，被理解成為各種各樣的意思。身體所接觸到的，不外是軟硬、冷熱和鬆緊，但覺知軟硬、冷熱和鬆緊是心的作用。實際上，冷熱軟硬、香甜苦辣等等，它們本身並沒有感覺，在佛學上，它們都是沒有感知的色法。

我們說看到一個人、一個物體、一行字，聽到一句話、一種聲音，實際上是這些顏色、聲音或者物體的信息撞擊到我們的眼門或耳門，緊接著在我們心裡就會進行接受、加工，再通過記憶、理解、想象、推理等等，給它們進行分門別類，然後才會知道這些信息所表達的是什麼。但是因為心的生滅運作無比迅速，以致我們感覺不到心的運作，也覺察不到眼睛見到的僅是景象，所謂男人女人等等是出自心所造作的概念。

執著於一閃即逝的法相，就好象在烈日下看到遠處的水氣幻影，遠遠看去像有積水，但走近前其實又沒有。我們認為一切法相是真的存在，尋根究底就是來自心的記憶，心的造作。

什麼是概念法呢？概念法在究竟意義上是不存在的，但是它們卻能夠作為究竟法的影像而被人們所認知。

概念是怎麼產生的呢？是由於耳識或者耳門心路過程聽到

了聲音之後，通過隨後生起的意門心路過程所領受的概念而了知它的意思、意義。

在平時的語言表達當中，我們必須借著概念法，才能形成我們可以理解、想像、推理、表達的具體東西。我們賦予這些概念法一個名字，使它們都有一個具體的符號、標記。這些符號代表著特定的物體和現象而被人們所認定、所共知，並且通過不同的語言來表達，這就形成了概念。

對於同一件事情，不同的人都有不同的認知方式。好比一個人，有人說他是好人，有人說他是壞人。這其實屬於概念，而且我們就是生活在概念當中。如果了解了概念之後，會發現我們起煩惱的不外乎是這些概念。我們因為概念而起煩惱，所有的煩惱都是因為把概念當成真實的緣故。我們生活在這些概念裡，就給這些概念綁住，自己製造很多痛苦來折磨自己。

所謂的“罵”不過是一種聲音，在當時一說完之後就已經不存在了，然而你的心卻給它綁住了，給早已消失了的聲音綁住。如果我們的心給這些概念套住了，很多煩惱、很多痛苦接著就生起了。我們平時生活在概念當中，為了概念而製造了很多的痛苦，而且因為概念又再生起概念，再製造痛苦。

無可否認，我們每個人所認識的世界，都是概念的世界，因為被愚痴蒙蔽，我們不知道生命的究竟實相。

要如何才能了解這些概念呢？只能夠從研習究竟法來分析這些概念，讓我們知道事實上並沒有所謂的你我他，沒有所謂的你我他就沒有所謂的得失，放下得失就不會痛苦！

認識到任何的究竟法都沒有稱為“我”的東西，沒有可以被執取的“我”，沒有所謂的“靈魂”，這些都不存在。那個時候我們的心就能慢慢地把這些放下，不去執著。這是一個次第的、慢慢熏習、熏陶、磨練的過程。讓我們從煩惱當中、從諸苦當中、從你我他的是非糾纏當中、從概念的圈套當中解脫出來，這就是我們學習論經的究竟法意義。

## 問答匯編

問：佛教的教義和別的宗教的教義有什麼不同？有什麼教義是佛教裡有，而其他宗教裡沒有的？

答：“佛教”的巴利語意思是佛的教言。佛祖教導我們反觀自己的身心，讓我們自己體驗一切有可能體驗得到的真實法相，佛教沒有要我們相信一些不能印證的規則教條。佛教的教義教導我們認識我們內在的，以及圍繞在身邊的一切外在事物的真相，任何事情的發生，都有那件事情必定發生的前因後果。佛教讓我們明白富貴與貧困、褒揚與誹謗、福祿與衰落、幸福和痛苦的因果關係。我們之經由眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、和身體接觸到的好或不好感覺，其因是基於我們過去所造下的善業或惡業的果報。當我們逐漸了解一切事物都有其必定的因果關係，那在我們面對生命中的不幸事件時，就能夠較為理智的承受各種困難，以及培育我們的更加向善的心。

問：是不是要相信佛祖，才能算是一個好的佛教徒？

答：對任何理論，如果沒有經過認真的求證就相信的話，就是屬於迷信，真理必須是經得起考驗的，問題是你願意不願意耐心的去研究它。佛祖並沒有教人迷信，我們可以對佛祖的教言深入思考求證，熏陶出正確的理解和判斷能力，那時會領悟到佛祖教導的，確是世間的真理。

問：我能從佛的教言得到什麼好處？

答：當你了解生命的實相，明白發生在生命中的各種事故，

自有其必會發生的因緣關係，那在得意時不會趾高氣揚的喜極忘形，在遭遇到不幸的時候，也不會哀傷欲絕的怨天尤人，能以較理智的平常心面對人生過程中的不同境遇。

問：有的人即使不信仰佛教，也能過幸福愉快的生活。比如我的人生就很幸運，我對我的生活很感滿意，所以我沒有必要為了追求更幸福的人生來信仰佛教。

答：幸福的生活是一個廣泛的說法，但是在佛教中，幸福的定義僅是在每一個短暫的心念中的感覺，而生命是每一個在感知所緣的心的連續，所緣也就是心正在感知的目標。我們的心念變幻不息，眼睛看見後心裡會想那看見的景色；耳朵聽到後，心會想那聽到的聲音；聞到氣味、嚐到味道，與身體接觸到的，都會在心裡再回味，對於喜歡的，就會產生執著，對於不喜歡的，就會厭惡排斥，我們的快樂痛苦，很多都是由我們官能的感受而帶來。明白了這個道理，懂得反觀自心，可見到心在接觸到外界時的變化不定的反應。

問：什麼是煩惱？

答：所有對人對己都沒有益處的不善行為，出於不善的心，都是煩惱。不善的行為給自己、和別人帶來的只有害處。譬如瞋恚的心是不善的心，在瞋恚時的心不平靜，表現出的態度是兇惡殘暴，還沒有打擊到別人的時候，自己已經先遭受到了怒火中燒的傷害。

問：憎恨怎麼會傷害自己？

答：憎恨使人心神不定，暴怒之下，很容易失去理智的做了一些日後會後悔的事。在我們的生活中，常常可以見到一些人，僅僅就為了小事，就出口傷人、或動手打人，甚至闖了禍。

你不妨注意自己在生氣的時候，心態是平靜正常的嗎？在

怒火攻心下，已經沒有理智和不講道理，不能分辨自己行為是對的還是錯的。

問：是不是有絕對權威的人，即使生氣的也是無可厚非的？

答：不論是什麼人，或是為了什麼事情而生氣，有怒氣的心都是不善的心，對人對己都只有壞處。但也不是為了不生氣，就採取對任何人都逆來順受、不敢違拗的服從態度，為著他人的利益，有時還是必須據理力爭。然而，不論是在什麼情況下，怨恨和發怒的心都是不善的心，怨恨和發怒的時候，心失去了公正的判斷能力，很容易就行差踏錯。

問：除了瞋恚之外，還有沒有其他的不善心？

答：不善有很多種，有三種不善心是其他不善心的根，它們是貪婪、瞋恚與愚癡。

問：那麼愛情是善心還是不善心？

答：我們必須探討，所謂的愛情的出發點，是什麼性質的愛心，譬如有的是慈愛他人的愛心，關心的是他人的苦樂，在關心別人時，沒有想到自己的利益，那是無私的愛心。

愛心也可能是一種不善的心，當喜歡上某個人，在牽掛著某個人時，我們實際上在想到的，是為了自己的歡樂，這種以自己的愛慾為出發點的愛心，就是不善的心。在這種情形下，如果不能如願以償得到自己所愛的，就會感到痛苦。

問：看到一些支離破碎的家庭所帶來的社會問題，你會覺得不應該有夫妻的關係，或是沒有兒女也好嗎？我個人認為人與人之間，互相關愛還是很好的。

答：不是應該不應該的問題，人是感情的動物，愛恨都是很自然的，但是有智慧的人會分辨出所謂的愛，是對人無私的

關懷仁慈的愛？抑或只是為滿足個人的佔有慾，以一己的貪戀為出發點的自私的愛？兩種愛心在性質上有屬於善心和不善心的不同。

慈愛的心會關心他人的歡樂或痛苦，但貪婪的愛心只是顧到自己的感覺。當我們渴望和自己心愛的人在一起，或是愛戀自己舒適的家，這也是一種貪愛的心理，因為歸根究底，這樣的愛心是建立在自己的歡樂上，貪愛也是一種不善的心。

問：如果貪愛是不善，那是不是我們應該捨棄生命中所有令人歡樂的愛好或活動，例如唱歌跳舞、遊玩嬉鬧、購物消遣，或是與友人歡聚等等日常生活中的趣事呢？

答：我們沒有必要放棄我們生活中的喜好，我們還是依然過正常的日子，實際上還可以在進行這些日常生活的活動當中，觀察到自己累積的習性、性格傾向，以及隱藏在心底的煩惱。我們應該注意這些在外在因素的影響下，自然而然生起的貪婪的心和惱怒的心。

我們可以尋歡作樂，追求我們喜愛的東西，但我們也可以通過細心的觀察體會，在進行各種活動的同時，漸漸地認識到貪婪、瞋恚、慈愛、歡樂、痛苦……等等一閃而逝的心態法相。

問：我喜歡美好的事物，也有一些自己厭惡的東西，我想這是很正常的。貪戀與瞋恚並不一定就會使人就此去做一些壞事，所以，我認為貪和瞋不一定都是不善的。

答：貪和瞋有好多層次，有輕微的好感到強烈的貪婪。我們喜歡上一件東西的時候，就希望能佔為己有，貪念會時不時的生起，強烈的貪婪會導致造下惡業的因，在貪婪的時候，心態是自私的、吝嗇的。

無論如何，不論是輕微的貪，還是強烈的貪，都屬於不善心。對於看見的、聽見的，或其他官能感受到的，如果心生愛

戀，就會不斷的累積貪戀的心，我們可能不知道自己執著於官能上的享受，也就是正在累積潛在的貪婪習性。

瞋恚也有多個層次，瞋恚是凶暴殘忍行為的因。輕微的瞋恚，表現在不滿、焦躁、心神不定，這些都是瞋恚的法相。就是我們所知的，貪婪、瞋恚、和愚癡是一切不善心的根源。

問：為什麼說愚癡也是不善？

答：所有的不善的心都有愚癡的因，因為愚癡，我們的心彷彿處在黑暗中，不能分辨什麼是真實的，什麼是虛幻想像的；愚癡不知道什麼是善，什麼是不善；愚癡使我們對諸法實相產生偏差的看法，比如我們認為我們的身和心是常有的、固定的，就是一種邪見。實際上，我們稱為“心”的，只是生滅不息、不停變更的心念。而我們的身體，也是由無數正在不停生起滅去的物質所組成，我們認為身體和心都是我們的，是我們所能控制的，就是一種錯誤的見解。實際上，我們對我們的身和心的各種反應特徵，都無法控制，譬如惱怒的特徵就是兇惡，你不能把兇惡的法相改變為慈愛的法相等。錯誤的見解，自然會導致錯誤的行為。

問：佛教又怎樣使人有幸福感？

答：依佛的教導，認識了生命的真相，心態就趨向平靜。

問：那又怎麼會有幸福感？

答：如實了解生命的真相，點滴累積的智慧會逐漸消除愚癡和邪見，認識人生的真諦，會減輕對慾望的執著，心靈更加輕鬆。

問：佛教有多個宗派，如上座部佛教、藏傳佛教、北傳佛教等等，那麼什麼宗派對，什麼宗派不對？

答：且不說什麼宗派對，什麼宗派不對，我認為能教導我們對展現在當下的法相有正確體會的，那種教導就是正確。故此，能以此為準則的話，什麼教義是對的，什麼教義是不對的，我們都能夠自己辨別。

問：如果開始對佛教感到興趣，要怎樣開始？

答：閱讀佛教經典，思考與明瞭經典的經義。結交能夠為我們講解經義、指導我們培育正見、認清生命實相的人，以熏陶能在日常生活中體驗那無處不在的法相的智慧。

問：你能不能更清晰的解釋何謂法相？

答：佛教教導我們明白生活中的所謂看到、聽到、聞到氣味、嚐到味道、身體感觸到，以及心裡想到的一切的真相，了解這些外在的事物，和我們眼耳鼻舌身五個官能，以及在心裡生起的感覺的錯綜複雜關係。這些呈現著各種不同的特徵的心理現象和物質現象，佛學中稱為“法相”。

問：我明白“觸到”的意思，觸到耳朵我會知道，觸到椅子時我知道，接觸到熱的東西時，我也會知道，我們每個人都會如此的，每個人都能知道自己觸到什麼東西。

答：我們用一些概念的稱呼來表達我們的意思，譬如說：這裡很熱，或火很熱等。所說的“熱”，是我們的身體能夠接觸到的感覺，即使我們不稱那個感覺是“熱”，或是不管用什麼別的語言來稱呼它，熱還是熱的不能改變。所以，“熱”是每個人都能感受到的，是真實存在的法相。又當你說到你曾經在某個地方住過，那個地方很熱，說這些話的時候，你只是在表達一個概念意思，因為在說時並沒有可以感覺到的“熱”法相。

研習佛法的目的，並不是要探討世間的學問，然後創造出

更多的成果，而是在於培育認清各種法相的智慧。

對於生命的感知，離不開眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻子聞到的，舌頭嚐到的，身體接觸到的，以及接觸到這些官能後，在心裡造作出來的各種感覺。重要的是，除了這六個官能之外，並沒有其他的官能可以體驗到生命的存在。

呈現在這六個官能的物質現象和心理現象，都是隨生隨滅，不能常在，這是我們在循依佛祖教導的方法後，都能夠親身體驗得到的。

問：所謂的“觸”，是什麼意思？

答：觸是指身體能感受到的真實法相。拿著一個杯子，我們會知道自己“正拿著一個杯子”。坐在椅子上，會知道自己“坐在椅子上”。

但從究竟法上來分析，在手拿著杯子，或坐在椅子上時，我們的手或身體真正接觸到的，只是“硬”的法相，“硬”是真有的，杯子或椅子只是一個概念，是我們的心給那個“硬的東西”的一個代名詞。又當手裡握著一支木棒時，如果閉上眼睛，那就只感覺到握在手裡的硬的感覺，其時並沒有木棒的存在，所以硬是真實存在的，而木棒只是一個虛擬的概念。

從早到晚，我們的身體觸到的不外是軟硬、冷熱，和鬆緊的感覺，這些感覺是真實的，而我們稱為椅子、電視、熱水瓶等等之類的東西，只是我們心裡虛擬的概念。

知道軟硬、冷熱，和鬆緊感覺的心是一閃而逝，但經過心造作後的反應是綿綿不絕，而且都是因人而異，迥然不同的。

問：所謂的“呈現在眼睛的”是什麼意思？是不是指汽車人物等等，因為是可以看得到？

答：呈現在眼睛的，是指一切呈現在眼門的外在目標或對象。眼睛的功能純粹只是看，眼看到後，心會想那眼睛看到的

目標，因為心的生滅無比迅速，在我們認為看見的是汽車人物的時候，其實是心已完成了對眼睛看到的目標的加工造作，汽車人物都已經是心裡的一個概念了。

法相有名法和色法之分。有看的功能的心屬於名法，眼看到的目標是色法，色沒有感覺。有聽見聲音的心屬於名法，聲音是色法，感覺到氣味的心是名法，氣味是色法。名法和色法都是不停的迅速生滅，無常與無我。

問：我很難理解“無我”的說法，怎樣才能理解這個真相？

答：自無始以來，我們就根深蒂固地相信有一個“我”的存在，因此，並不是開始接觸到諸法無我的教理，就相信無我。但是在閱讀經典、認真思考、與不斷求證之後，會一點一滴、慢慢培養出分辨真理的智慧。雖然在現實中，不可能就此感覺到無我的真相，但是智慧能培育出無我的正見。

問：怎樣才能培育認知真實法相的正念？

答：世間萬事萬物都由種種條件組合而顯現的，一切實相也是和合而生，只要條件具足，實相自然顯現。“看見”是一種法相，但看也不能持久。“聽到”也是一種法相，聽到也不能持久，看見和聽到是不同的心的功能，它們並不是同一時間出現，也就是說我們不能在同時間裡又看見又聽到。

生命中的感知，不外是心念通過五個官能後的加工造作，而所有法相的展現，也都有那個法相必定出現的因緣關係，也就是“名法”與“色法”的關係。名法是感知的精神狀態，色法是沒有知覺的物質現象。知道景色的心是名法，景色是色法，因為景色本身是無知；聽見的心是名法，聲音是色法；知道身體感觸的心是名法，身體接觸到的軟硬冷熱是色法。名法和色法各有不同的法相，它們迅速的生起滅去，無常與無我。

剛開始接觸到佛法，沒有正確與深入的理解，我們不可能

隨心所欲的令自己生出如實知見的正念，唯有在經過持之有恆、耐心的聆聽佛法、認真思考，從而熏陶出認知真實法相的智慧，也唯有智慧，才能領悟諸法實相。

問：所謂“看”只是一種法相，是什麼意思？

答：首先我們必須明白，“看”的時候，並不是有一個“我”在看，看見也不是持續的存在不變。儘管我們認為有一個“我”在“看”的觀念很難改變，但是我們可以開始明白一個真相，就是必須具足“看”的因緣條件，才能看到那呈現在眼前的景色。換句話說，即必須有眼識心在眼處生起看到景象，才有景象的呈現，如果眼識心沒有生起，那我們對眼前的一切也就視而不見，不知有什麼在眼前了。

沒有人能控制各種法相的生滅，即使是培育正念的智慧，也是必須具足因緣條件才會產生。所謂的“無常”，就是闡釋我們每天的生活中的一切，不外是各種法相的生滅，法相是一閃而逝，沒有什麼是能夠控制、能夠持久不變的。

問：作為一個佛教徒，應該遵守什麼準則？

答：佛教有熏陶智慧的經典，佛教徒應該通過研習經典、聆聽佛法、思考印證以了解經義，並積極循依佛祖的教導設身處世。

問：我們研習經義，探討生命的真相，會不會成為只顧自己的自私做法？

答：我們培育了解正法的智慧，不能說是自私。佛法讓我們了解自己的同時，也會了解別人，因為人同此心、心同此理。有智慧的人會漸漸消除無明、消除物執我執的妄見、從而減輕慾望，各種不善的心減少，這對自己和周圍的人都有好處。

問：我並不覺得我有什麼無明，我勝任我的工作，能開車，還有其他的技能。

答：所謂的無明，指的是不明白真實法相，譬如說這個世界好像萬花筒般的教人眼花繚亂，其實都只是眼耳鼻舌身等五個門戶，接觸到外界的色聲香味觸之後，在心裡造作出來的各種不同法相，每一種法相都是一閃而逝，但是由於心的生滅過於迅速，所以我們不覺得有什麼在生起滅去，於是我們把這五個門戶接觸到的外界色相，以及心裡造作出來的各種感覺混在一起，誤認為這些在迅速生滅的法相是真正存在的、固有的，以致忽略了諸法沒有自性，也即是無我，一切法相都是逐一生起後立即滅去的事實。

問：我覺得真是有一個“我”，是“我”在工作，是“我”在努力完成任務。

答：專心的心態是一種心所，心因為有專心的心所一起生滅而表現得對事情的關注。但是並沒有誰能成為“專心”的主人，有專心心所的因緣出現，專心心所就會生起。也就是說，沒有一個“我”在控制“專心”，要“專心”生起，或不要“專心”生起。

同樣的，精進的心所也是有因緣的聚合，沒有人能夠讓精進的心隨著自己的意願而生起。精進是八正道之一，正確的領會佛法，精進就能熏陶智慧的滋長。即使八正道的正精進，也不是能夠隨心所欲要它增長，它就能增長。

問：你曾經做過維巴薩那（Vipassana）的修觀嗎？

答：我們必須認真的探討一下維巴薩那的意思，維巴薩那是什麼？我避免用維巴薩那這個名稱，因為各人對維巴薩那的體會角度不同。修行的目的，應該是培育感知當前法相的智慧，即使不用什麼名詞來稱呼，這些逐一生滅的法相都以其獨特的

相貌出現，我們都可以開始隨時隨地、逐漸地留意那些一閃而逝的心靈感覺，智慧的熏陶並不受環境或地點的限制，沒有必要為了要修行而改變了生活的方式，或是去做出一些特別的動作。

有正確的知見，智慧就會在無形中滋長，不一定要到特別的地方去靜靜的坐著，或是按一般人所說的方式去作維巴薩那的修行。培育正見的智慧或維巴薩那，是一種心靈的磨練，在什麼情形下都可以進行。

問：不用在寂靜的地方也可以訓練定力嗎？

答：不用。因為佛法的教義，是在日常生活中感知各種顯現於當前的法相。重要的是我們要明白“法相”的意思，舉個例子，聽見和聲音，聲音是一種法相，不論是在僻靜的地方的聲音，還是在喧嘩地方的聲音。假如我們在吵鬧的地方，受到聲音的騷擾而感到不快，當氣惱的心念生起時，可以知覺到氣惱的心也是一種有因而生的法相，如果致使生氣的因沒有了，怒氣也沒有了，所以這個怒氣也不是“我”的。

明白了生活中處處有佛法、處處有法相的道理，就知道無論在什麼地方，都可以進行智慧的熏陶訓練。

問：奇怪您說聲音可以作為維巴薩那的修觀目標，不用去寂靜的地方，那又要怎樣才能修觀呢？

答：你平時有必要刻意的去看、去聽、去感觸嗎？看、聽、感觸等法相都在我們的日常生活當中，有那種法相現起的因，那種法相就會現起，沒有人能夠禁止。看見喜歡的東西，心頭會立即閃起貪愛的念頭，你能控制不要讓貪愛的心生起，或是讓厭惡的心代替貪愛的心嗎？

有分辨法相的理智，就有了熏陶智慧的因。法相是一閃而逝，一個時間只有一個法相的生滅，但是我們也無法掌握理智、

或智慧滋生的地點或時間，比如是現在，你能覺得有智慧在增長嗎？

問：開始聆聽佛法，對什麼是法相很難理解。

答：聆聽佛法，必須先聽懂“名法”和“色法”的意思。佛祖把世間萬物劃分為有感知的“名法”，和沒有知覺的“色法”兩大類。“名法”就是能感覺種種情緒的心和心所的總稱，“色法”有二十八種，包括了顏色、聲音、氣味、味道……等等。眾多的名法和色法，都以各各不同的法相展現在我們的日常生活中。

智慧的熏陶，必須先能分辨生活中的名法和色法，有的人選擇靜坐和關注自己的呼吸，但是他是否有考慮到，以這種方式，可以使到他知道在日常生活中的看見、聽見、聞到等等的真實法相嗎？又是否能夠讓他感覺到自己對顏色、聲音、香味、味道等等的執著與追求呢？

對於呈現在日常生活中的法相缺乏正確的認知智慧，就不可能消除各種妄見的煩惱。我們即不可能強制要什麼法相現起，或強制不讓什麼法相生起，同樣的，智慧也不是我們要它增長，它就能增長，智慧只能在不斷累積正確的理解的基礎上，自自然然的在不知不覺中熏陶滋長的。

問：智慧只能通過正確的理解，在不知不覺中滋長的，那對於剛開始研習佛法的人來說，要怎樣才會使他有信心繼續探討深奧的佛法教義？因為每一個開始研習佛學的人，都希望自己在研習一段時間后，能感覺到進修的成果。

答：希望見到顯著的成果那是不可能的，而且也沒有一個標準。但是在逐漸理解佛法之後，會明白人生的快樂或痛苦的真正原因所在，在自己遭遇到不幸事件時，能以泰然的心態面對，在與他人的交往上也能理解他人的動機，能有更大的忍耐

心、包容心。當發現自己對人對事的觀點，從好的方面有所改變時，就能激勵起往佛學進一步鑽研的信心毅力。

問：我覺得您說的看見和聽見，真是太普通了，沒有什麼值得關注的價值。

答：如果把看見和聽見當作話題來談，就覺得那是很乏味的話題，不值得關注。但是不要忘記，這些都是在日常生活中不停生滅的法相，如果你明白各種法相生滅的因緣關係，你就會注意到自己的心起念動，會注意到看見和聽見後的心理反應，那個時候，對研習佛法就有興趣了。

問：我認為探討貪婪或惱怒，歡樂或痛苦等話題，對我們會更有好處，我們應該了解煩惱的根源，老是說這些看見、聽到、軟硬等，是有必要的嗎？

答：執著於一閃即逝的法相為真實的、實有的，是一切煩惱的根源，消除煩惱只能依靠明白一切法相真實面貌的智慧。我們應該明白“無我”的意思，也就是說沒有一個“我”在看，沒有一個“我”在聽，沒有一個“我”在感受痛苦或歡樂，只有各種法相，緣聚而生，緣盡而逝的不停生滅。只有明白一切法相是虛幻的真理，才能逐漸鬆開我執與物執的桎梏。

問：我在欣賞喜愛的東西，聽見動聽的音樂時，都享受到生活中的情趣，那是自自然然的，也沒有感覺得有一個我正在欣賞、正在聽音樂。我不明白，為什麼在看見或聽見的時候，要想到消除我執的問題。

答：我們不能說在聽見或看見的時候，都有我執的邪見。但是我執是根深蒂固的潛伏在我們的心底，即使在平時沒有表現出來，但潛意識中，我們是牢牢的認為有一個“我”的存在。

我們一直來都很在意自心的感覺，但是我們心裡的感覺，

只是一種稱為名法的心和心所的作用。而我們認為是“我”的這個肉體，也只是各種色法的組合，名法和色法都是隨生隨滅。

錯誤的見解帶來錯誤的行動，累積了就成為種種惡習。只有正見能消除邪見，我們必須先能分辨出什麼是正見，什麼是邪見，才能慢慢減輕對物慾的嚮往和追求，因此有必要培育正見的智慧，即認識日常生活中與我們牢不可分的看見、聽到等的法相，它們並不是固有而存在的，而是隨生隨滅，也即是無常、無我。

在研習佛法一段時間後，我們會發現，在看見或聽見之後，常常隨之而來的是各種不善的心，對於喜愛的物慾享受，就會無止境的追求，為追求更多的物慾享受而患得患失。培育正見的智慧，能使我們覺知那隨生隨滅的心念。

問：雖然按照經義上的說法，眼看到的只是“色”，眼睛看到“色”之後，經過心的造作，就呈現為各種各樣的東西，如人物、汽車、房子等等的概念。我覺得要把眼看到的色，和心裡想到的景象分開是一件很困難的事，當一眼看到人物景象的時候，心裡馬上就知道那是什麼人物景象。

答：要真正的明瞭“看”的真相，是一件很重要的事情。在經典中有闡釋究竟法和概念法兩種不同的法：看的心是真的，心僅是體驗顯現在眼前的東西，是究竟法。而把這些呈現在眼前的，認為是一個有人物風景、五花八門的世界，則只是一個個的概念，稱為概念法，這也就是真有與虛幻的分別，在成為概念的時候，已經超過了看的究竟實相了。雖然在實際上我們都還沒有能分辨出究竟法和概念法的智慧，但是在理論上，我們應該知道哪一個階段是真實究竟，哪一個階段只是想像的概念，明白看的心不同於在想的心，就會逐漸減輕妄見。

問：既然真實究竟和想像概念不同，那是不是不要想比較

好，可以很容易就知道法相？

答：那也不行，我們應該知道想就是想，看就是看，心裡的感覺就是心裡的感覺，感覺熱的心，和知道哪裡熱的心是不同的心，它們都各有不同特徵的法相，並不混淆。

問：知道了這些法相，就會成為一個好人嗎？

答：當對諸法實相有更多的了解，對於我執的邪見就會相應的降低，能夠分辨自己心裡一閃而逝的念頭是善念，還是惡念。知道善心或惡心的生起，都有一定的因緣關係，不是由我所能控制，知道這些道理，自然會漸漸以平常心來面對生活中的得失糾紛，對人對己都有好處。

問：相信不是有一個“我”在控制，不會使人傾向於一切委之命運嗎？

答：對佛法有正知正見，覺悟到能分辨各種法相的智慧的難得可貴，就有信心精進研習，智慧也會在無形中育孕增長。視野開闊，相信因果規則，就不會有一切是命中註定的想法。

問：我們可能在今生今世都不可能領悟到，所謂的真实法相的展現，因此需要很堅強的毅力信心，才能激勵自己往學佛的道路上前進，我們又怎樣才能肯定，我們一路走來的路已經是正道了？

答：我們不一定要在領悟了諸法實相的真理後，才來建立信心。所有的善心都有美好的心所伴隨而生，譬如我們正在助人的心、正在研習佛法的心等，其中都有信心的美心所。我們不可能要求了解實相的智慧能很快的出現，但在做一些善事，或研習佛法、體驗佛法的時候，我們都可以感覺到信心是一種美好的法相，就會樂意的、有毅力的去做，沒有必要去祈求能夠很快的覺知各種法相，而實際上也是不可能的。

對法相有所理解的時候，會明白法相是無所不在，像看見、感覺，或貪婪等等的法相，各有各的特徵，各有各的作用，法相的特徵或作用都是不能改變的。

看是一種法相，不管是對於任何人，也不管是用什麼語言來稱呼它，或者干脆不用什麼語言，看就是看，但是我們的心在“看”之後，在心裡造作了很多不同的概念，我們把這些心造作出來的各種各樣概念當成是實有的，然後深深的執著於這些概念。

研習佛法，並不會使我們很快就分別出事物的究竟實相和想像概念，我們依然還是深深貪戀著各種官能上的享受，但是知道究竟法和概念法的不同，會使我們逐漸減輕對一切精神與物質的沉迷執著。

問：即使明白各種法相的顯現是無常性，生起後就滅去，但是我們還是執著於我們的慾望，對於慾望的追求，似乎並不能鬆懈。

答：在日常生活中，我們追求五個官能上的享受，以及重視心裡的感覺，淪為慾望的奴隸。唯有正念和智慧才能讓我們掙脫慾望煩惱的桎梏，雖然掙脫也只是極短的時間，但如果細心的話，也可以體驗到心靈的輕鬆自由。

問：什麼是佛教的末法時代？

答：當佛教徒不再關心研習佛法，不再關心智慧的熏陶的時代。

問：我認為佛教徒不再關心研習佛法，那是因為智慧的熏陶是很困難的，與很難看到效果，對嗎？

答：儘管很難感覺到智慧的增長，但是也不是不可行。我們可以隨時隨地的訓練自己的心志，不管是在工作時，還是在

休閒時，也不限定必須在什麼地方。雖然有時候我們會發現自己心不在焉，忘了訓練自己，可是我們還可以重新來過。

只要持之有恆，有信心、有毅力，就一定有成就。有一個很生動的比喻，就是廚師手裡的刀柄。廚師每天握著刀柄的時候，刀柄都是原來的樣子，但是日子久了，刀柄也會消損。刀柄是什麼時候開始消損的呢？外表上是看不出來，那是在廚師每天都握著刀柄的時候，刀柄就正在消損了。研習佛學也一樣，不覺得自己有什麼進展，但是在一段日子之後，會發現自己對佛法的體會，已經和以前不一樣了。

問：在工作時碰到一些困難，會使人感到焦躁，沒有心情體會，那又該如何？

答：在工作忙碌，或悠閒時的狀態，和體驗心念並沒有什麼關係，實際上，不論是在工作忙碌，或是休閒消遣的時候，都同樣會有一些讓人操心的事。我們的問題的根源，來自我們的貪婪、瞋恚，與無明，這些煩惱的出現，和我們的有沒有工作，或是處於什麼地方沒有直接的關係，除非是能慢慢培育出認知諸法實相的時候，各種令人煩惱的問題才能逐漸的減少。

問：我有時會因為不能使自己的心安定下來而煩惱，也希望正念能出現。現在我明白智慧的增長，並不是我們自己強求便能得到，那麼我又該怎樣壓抑這顆在祈求智慧增長的心？

答：既然已經明白智慧不是靠強求便可得到，就會慢慢的以一種平常心，順其自然的觀察自己的心起念動，不會在研習佛法的過程中操之過急。

領悟佛法，只能來自閱讀經典，思考，與參加佛學講座的交流，了解展示於當下的法相。當我們知道智慧與定力也都是無常、無我，不是我們所能控制的想要有智慧就能有智慧，想要有定力就能有定力的隨心所欲，明白了這點，我們就會不輕易言棄，有決心鍥而不捨的繼續研習佛法。

## Ajhan Sujin 老師在土耳其旅遊期間， 和導游杜娜女士的對話記錄：

**A：**我們每個人都希望一整天都能保持著舒暢的心情，但這是不可能的事情。假如我們能了解對於同一件事情，卻使人產生不同情緒反應的原因，就可以減少生活中的煩惱，因為生命中的一切，並不是我們所能控制、能掌握的。我們或許會認為，一些事情的發生，是一種巧合，但是實際上每一件事情的發生，都有必定發生那件事情的因緣條件，不同的因緣促成不同的人生。每個人的一生際遇，都有其必定如此的前因，因此了解生命、了解自己，就是一個很值得探討的題材。

即使是現在，我們對眼前的一切有不同的思維，不同的感受，就是因為我們有潛在的不同習性所致。我們認為有一個“我”的存在，但是所謂的“我”，只是正在看到、正在聽到、正在聞到氣味、正在嚐到味道、身體接觸到，與心裡正在想著的各種感覺。看見喜歡的東西，和看見不喜歡的東西，是在不同的剎那，不同的感覺不能夠同一時間生起。

要了解我們的生命或日常生活，不是一定要牽涉到宗教，因為一些我們都能感覺到的身心感覺，諸如看見、聽到，以及一些情緒感受等等，那是不論我們信仰的是什麼宗教，或是用什麼語言來稱呼它們，這些官能反應在每個人身上都是存在的。我們每個人都有歡樂的感覺，也有痛苦的感覺，你認為你能夠控制你的情緒嗎？

**杜：**我是伊斯蘭教徒，我相信真主。當我生氣的時候，我

會努力控制我的不滿情緒，我向主祈禱，然後我就覺得好多了。

**A:** 但是你是從來沒有見過真主。

**杜:** 我覺得主與我同在，我們相信穆罕默德是主的使者，傳遞著主的指示。

**A:** 你也沒有見過穆罕默德，你只是通過他的教導來認識他的，是嗎？

**杜:** 當我心裡有什麼願望時，我虔誠的向主祈禱，頌讀可蘭經，我的願望就常常可以實現。

**A:** 只是念經祈禱就會如願嗎？

**杜:** 祈禱後大都能如願的。

**A:** 是不是每一個祈禱的人都能夠如願以償？

**杜:** 那還要看他的命運好不好，有的人勤力工作，可是很貧窮；但有一些人，幾乎沒做多少事情，卻擁有很多的財富，我們認為這都是命裡註定的。

**A:** 那就令人難於理解，窮人即使也不斷的祈禱，可是他卻得不到他所祈求的。

**杜:** 那是他的命運不好。

**A:** 不管是貧窮或是富有，幸福或痛苦，都應該相信這是主的意旨嗎？

**杜:** 我們相信古德說的，生命是一場考驗，我們此一生的際遇將指引我們到下一世的境界。

**A:** 有見過這個情形嗎，就是有一些窮人的日子過得很快樂，

而有一些富翁卻生活得很痛苦，什麼是貧窮或富有的原因？

**杜：**真的是有一些富翁很痛苦，也有一些窮人很快樂，因為他的心很富足，不重視那些屬於身外物的財富。

**A：**那麼快樂是主賜的，還是自己本身的？你能不能為你自已製造快樂的心情？

**杜：**我可以為自己製造歡樂。

**A：**這麼說，窮人如果知道如何使自己快樂，他也可以過著愉快的生活。每個人都能夠依照自己的意願製造歡樂，那麼幸福的生活與歡樂的感覺也不是主所賜給的。如果不信真主，會有幸福嗎？

**杜：**我認為不信真主的人是最糟糕的人，我曾經見到一些不尊重主的遊客，真不能想像怎麼會這樣。

**A：**不信主的人也同樣的有快樂、有痛苦，不是嗎？相信主和不相信主的人的生命都一樣，同樣的有生有死。

**杜：**不信主，那死後他要埋葬在哪裡？

**A：**那個你就不用擔心，如果他死了，要把他拿去埋掉或是燒掉，他都不理了。

**杜：**那他的靈魂怎麼辦？靈魂沒有死。

**A：**你可以解釋有生命的人，他的靈魂是怎麼一回事嗎？

**杜：**我們認為靈魂在身體裡面，人死了，靈魂就會離開肉體。

**A：**我們睡去時，靈魂在哪裡？

**杜：**我也不知道。

A: 只是睡去了，靈魂還在嗎？因為人還沒死。

杜: 我想靈魂應該還在。

A: 我們每個人都有靈魂，現在我們在看，靈魂也在看嗎？

杜: 那是一定的。

A: 你的意思是，睡的時候靈魂還在，醒起來看見的時候，靈魂就看見。是嗎？

杜: 是的。

A: 那麼，聽的時候，靈魂也聽見，對不對？

杜: 不錯。

A: 那麼，靈魂在一天裡有很多要起的作用，要看、要聽，還要聞氣味，嘗味道，靈魂還要感覺身體接觸到的冷熱軟硬等各種感覺。我相信靈魂也要睡覺的。

杜: 那做夢呢，是怎麼一回事？你相信夢境嗎？

A: 每個人都有夢，而我相信是靈魂在做夢，不是肉體在做夢。

杜: 我相信夢境的事，我曾做過一些夢，後來那些夢裡的事情都真的發生。

A: 因為都是靈魂在知覺，那你所說的是“我”在知道，應該是靈魂在知道才正確。也就是說，所謂的“我”，有身體有靈魂，也可以說是身體和心靈，是靈魂在睡，靈魂在做夢，靈魂在喜歡不喜歡，靈魂在感到舒適不舒適，那我明白你所說的靈魂的意思了。靈魂不同於肉體，肉體不會想，是靈魂在想，

靈魂在感覺。那麼你有幾個靈魂？

**杜：**我只有一個靈魂。

**A：**看見景色不同於聽到聲音，看見和聽見不是在同一時間內發生，它們所體驗到的也是不同的對象，看見有看見的對象，聽見也有聽見的對象。

**杜：**您說的意思很玄奧，超出了我的理解能力。

**A：**我認為了解這些正在發生在我們身上的事情，對我們有很大的益處，因為這些都是一些我們在經過認真的思考後，可以理解的事物真相。假如談的是一些我們無法知曉的事物，那就是仍舊在黑暗中。如果對一切真正存在，而又直接展現在當下的事物有正確的體會，知道它們的特徵和性質，就好像在黑暗中見到曙光，更能激勵起繼續研討生命的真相的信心。

幾乎所有的人都有這樣的感覺，就是始終有一個“我”的存在，在看的時候，是“我在看”，聽的時候是“我在聽”，這個身體是“我的”。而實際上剛才看的、剛才聽的，其實上都已經不存在，一切都早已經消逝，正如那在燃燒著的蠟燭，但現在的燭光，已經不是剛才的燭光，剛才的燭光已經滅去，但是我們覺得燭光始終都還在。

即使是我們自己，雖然現在的身體，和剛才的身體看起來沒有什麼差別，但所有的細胞確實也都在迅速的生滅，否則我們不能看到身體的改變。

**杜：**作為一個虔誠的伊斯蘭教徒，我認為幸福美好的生活，一些禮儀，如禮拜、戒齋、誦念古蘭經都是應該的，有錢的人也應該每年都捐獻救濟窮人。

**A：**如果我們沒有培養出正確的人生觀，對人生沒有正確的理解，就不可能擁有真正安寧幸福的心態。和愚昧相反的是有

正見的智慧，智慧的價值遠遠超過世間任何的財富，真正能輔助人生的是智慧，智慧是可以培育增長的。

杜：我同意你這個看法。

A：智慧能對眼前事物的真相有透徹的了解，明瞭任何事態現起的因緣規則，不論是物質狀態或是心理狀態，也不論是屬於任何人或不屬於任何人，所謂的法相都是無比迅速的現起滅去，消失去的也絕不再重現，舉例說我們剛才聽到的聲音，已經消逝，要尋找那已經消逝的聲音就絕無可能。所有稱為“法相”的感覺、諸如歡愉、悲哀、苦樂等等的情緒……，都是極短暫的出現後消失，如果我們執著於這些隨生隨滅的法相，就是愚昧，也就是無知。

無知不明白法相無常的道理，即使是我們現在的在交談著，各種法相也是生滅不息，任何法相的現起必定有其一定生起的因緣條件，沒有人能夠改變或控制法相的生滅。譬如看見景象，必須有外在景色，要有眼睛的神經，還要有認知景象的心，假如缺少任何一種條件，所謂的看見景色，就不會產生。聽見也一樣，必須要有聲音，有耳神經，和認知的心，才能聽見聲音。假如明白發生在我們生命中的種種事故，都是有一定的因緣關係，就能較有理智的處理一些生活中的問題。

具足了怎樣的因緣條件，就有怎樣的法相生起。譬如喜歡熱的人，暖暖的氣溫就是使他感到舒服的因；喜歡熱食的人，如果給他冰冷的，或是不合胃口的食物，就等如沒有了令他歡喜的因。

可以說，我們都執著於官能上的感受，不論是眼見到的、耳聽到的、還有氣味、滋味，以及身體接觸到的種種感受。我認為把體驗這種種感知的稱為“心”，應該比說是靈魂的感受更加恰當，說是靈魂，可能會使人誤會，以為在我們身上真正有一種叫做靈魂的東西。而實際上，心只是一種沒有實體的感

知，與心是時時刻刻不停的在變幻。

可以試舉一個例子，“聽到”是一種心的感知，同一個聲音，聽在不同的人耳朵裡，就有不同的感覺。其實聲音只是一種高高低低的聲響，聲音響起後立即減去，但聽到後有的人喜歡，有的人討厭，聽的人之所以會有不同的感受，就關係到個人所累積的習性，也就是心在聽到聲音後，就對這個聽到的聲音加工造作，所以歸根究底的說，是心在喜歡或不喜歡。

同樣的，眼睛看到的只是眼前的景象，但看後會聯想起很多事情，甚至即使沒有看到東西，也可以在心裡幻想到。聯想和幻想也是一種法相，它們都是生起後就減去，不是固定不變的。明白這些真相，我們就會慢慢的了解我們的生命。

**杜：**我們周圍有各種各樣的人，我的母親是一個很慈祥的人，她對所有認識或不認識的人都很和善、很熱情。但是有的人就很兇惡、很自私，為了本身的利益不惜傷害別人，這好像是人的性格是與生皆來的，您對這要怎麼解釋？

**A：**人的性格不同，每個人都有善與不善的心，善人也不可能任何時間都保持著善心善念。仁慈與寬容就是善的法相，而兇暴憎恨憂慮等都是不善的法相，每個人都有會生起善念和惡念的因緣關係。我們平時是善的心念出現得多，還是不善的心念出現得多，就基於各人的累積，有的人累積的善念多，在同樣的環境下，就比累積惡念的人更容易生起善念。所以，人在同一個狀況下，會產生不同的反應，如果我們希望自己是一個有道德的人，就必須培養良好的習性，比如想做一個好廚師，就必須時時動手勤練，就一定會成為一個有精良廚藝的好廚師。

**杜：**可是有的人就是不想做一個好人，他們都對好事不關心。

**A：**你可以讓他知道做一個好人的好處呀，讓他感覺到他對

別人好，別人也就對他好，那他會很愉快。我認為每個人都希望得到幸福的果報，但是任何果報都有著出現那個果報的因，你如果能夠讓他明白善有善報，惡有惡報的因果規則，那麼他就會慢慢的減少累積暴戾的習性。

其實，任何宗教都只是一個名字，代表自己的信仰名稱。但是不管信仰什麼宗教，或是什麼國家的人，生命的過程只是一個接一個、正在生滅不息的心的延續，這些生滅不息的心同樣都是超越不過我們的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、和心的接觸，這對於每一個人都是一樣的。



名法和色法構成了這個世界，它們都是因緣和合，需要各種因緣條件，經過造作才能產生、存在的。一切存在的東西都有個產生、存在，然後必定會滅去的過程，這些因緣條件聚集，經過造作，產生後又滅去的現象，稱為“行法”（sankhara dhamma）。

不停生滅的心和色，都依照各自的因緣條件而生滅，有什麼樣的因緣條件聚集，就有什麼樣的心和色生起，不能改變，也沒有任何力量可以控制，所以佛陀經常說“諸行無常”。

## 泰國佛學研習與弘揚基金會簡介

泰國佛學研習與弘揚基金會始自西元 1967 年，由一群在曼谷波溫尼維佛寺內附設的佛學院研習佛學的國內外人士，為了促進佛法講究上的交流和互相提攜，最初是以舒淨·波莉涵娃納杰女士（Ajhan Sujin Boriharnwanaket）為首，組織了佛學的研習組，舉辦定期的佛學講座，同時開始在無線電台上播出。

舒淨女士的《修行維巴薩那 (Vipassana) 之道》無線電台節目，獲得聽眾的廣泛關注，使到佛學研究組的人數迅速增加。於 1984 年 8 月 1 日，正式註冊為泰國佛學研習與弘揚基金會，由舒淨女士擔任基金會主席，並於 1991 年遷移至目前的地址。

以弘揚和倡導佛教正確的教義，以淨化心靈，提高生命素質為宗旨。同時配合各個慈善團體，如泰國紅十字會等，在不涉及政治因素的條件下，推進各種社會福利工作。

除了利用各種媒體弘揚佛法，目前佛學研習與弘揚基金會擁有設備完善，可容納二百余人的講經大廳，設有佛教經典的圖書館供有心深入探討佛學者參閱。並印行舒淨女士自西元 1967 年以來，在佛學院、無線電台，以及各個場所的講經說法書籍、CD、MP3、VCD、和 DVD 等贈送。

此外，佛學研習與弘揚基金會於西元 2002 年，在佛陀首次講經的印度沙拉納城，豎立了泰文的初轉法輪經石碑。西元 2008 年 1 月 30 日，在菩提迦雅奉獻了三個鑲滿鑽石珠寶的黃金舍利寶座，取代原來供奉佛陀、舍利弗與目犍連舍利的舍利寶塔；與修建沙拉納的佛教圖書館，該原來由菩提巴勒尊者始

建的佛教圖書館，經過重新維修后，於 2009 年 2 月 20 日恢復開放；並於 2012 年 11 月 26 日在沙拉納奉獻黃金珠寶的寶座，為阿育王所奉獻的佛陀舍利寶塔的外第三層。

泰國佛學研習與弘揚基金會宣揚佛法的活動：

每周六和周日，以及佛教的各個重要節日，於基金會的講經大廳，舉行上午九時至下午四時的佛學研習講座。

在泰國二十二個府的無線電台每日廣播《修行維巴薩那之道》。

於泰國的內地各府，以及國外舉辦佛法講座等。

設有 [www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com) 佛學網站

[cn.dhammadhome.com](http://cn.dhammadhome.com) 中文佛學網站

[www.dhammadhomefellowship.com](http://www.dhammadhomefellowship.com) 會員網站

可通過 [yahoogroups](http://yahoogroups) 作網上佛法交流。

佛學研習與弘揚基金會地址：

174/1 Chaloenakong Rd.,Soi 78,

Daokanong,Tonbuli,Bangkok 10600

電話：024680239

傳真：028779693

Website:[www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com)

e-mail:[info@dhammadhome.com](mailto:info@dhammadhome.com)

《佛法是什麼》譯者：翁惠香（若萍）

E-mail: [neelapac@gmail.com](mailto:neelapac@gmail.com)

手機：089 691 1515



每週六和週日在基金會的大廳講經弘法現場。



泰國佛學研習與弘揚基金主席舒淨 波莉涵娃納杰女士  
(Ajhan Sujin Boriharnwanaket)。



泰國佛學研習與弘揚基金會出版社

174/1 Charoennakorn Rd. Soi 78,

Daakanong, Thonburi, Bangkok 10600, Thailand.