

三學

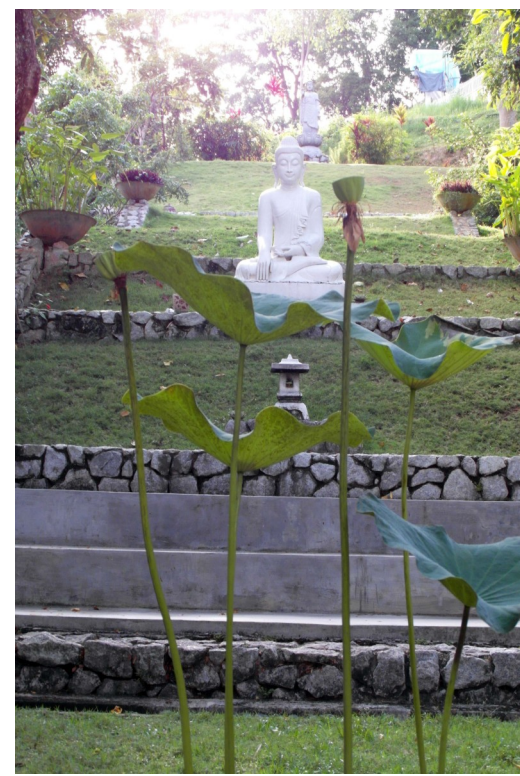
佛教徒修行之道

由於不了知四聖諦，我們不斷地在生死苦海輪迴中(Samsāra)流轉。

對佛陀無上的供養就如佛陀對阿難所說：

“當比丘，比丘尼，優婆塞，優婆夷遵循法教，端正立命於法，依法而行，如此就是對如來最高度的尊崇、敬重、信奉與榮耀。”

當戒行圓滿時，所成就的“定”是殊勝的。當定行圓滿時，所成就的“慧”是殊勝的。當智慧圓滿時，我們就徹底遠離了貪愛、有與無明之苦，所以三學是修行之道。



戒（道德）學

身為在家人，為了培育慈悲及保護自己與他人，我們遵守五戒或八戒。殺生帶來短命，偷盜導致財物損失。了解善有善報，惡有惡報，我們持戒。

持戒的五種利益：

財富增長，名聲優良，自信心強，死亡平靜，生於善道。更重要的是，戒是三摩地（定）的基礎。

三摩地（定）學

它的定義是：心的專注，或是心的統一。當五蓋——欲愛、嗔恨、昏沉、掉舉與疑被降伏時，我們就能成功地、不分心地将心專注在一個目標——呼吸，這會導向近行定或是安止定。三摩地（定）是慧的基礎，因為佛陀說：“有定者能如實知見真實法。”

般若（慧）學

當智慧生起，我們就能見到現象的迅速生滅，受制於無常變化的壓迫，就會感到苦而生起厭離。不斷生滅、毀壞及苦的現象，你不能說是“我、我的、我的自我”。因此，所有行法都是無常，苦的，如禍難、泡沫、幻影，是虛無、空洞、無我的。如此我們開始見到行法的實相。

