

3、對初學佛或禪修者的指導

什麼是佛教？

根據達賴喇嘛的解釋，佛教是一種科學 (a science) ，心的科學 (science of the mind) 。是了解心靈的一種學問，用科學方法和自身感受去了解心的運作。須知心是我們一切的主宰，我們的行為、思想、情緒等等都是原於我們的心。心是我們的總司令，決定我們如何生活，決定我們生活是否快樂，決定我們生命的質素，這一切一切都我們心的狀態和質素所造成的。

什麼是佛法？

佛法就是大自然的法則 (law of nature) 。學習佛法是要了解大自然如何運作，令我們知道如何在大自然中生活，配合大自然的運作，會得到最大的效果，得到身心最大的利益，因而活出快樂和健康的人生。

什麼是禪修，靜坐，靜觀？(What is meditation?)

禪修是心的訓練和明白心靈運作的一種訓練和學問 (meditation is the training and understanding of the mind) 。通過禪修，我們能慢慢的了解自己，明白自己的性格。

了解自己的性格，就能改善自己的弱點和提升自己的心靈，增加自己的平靜和快樂。禪修有很多方法，但最基本的是「觀呼吸」。

緣起法或稱因緣法 (Law of Dependant Arising)

佛法最基本的法則，就是緣起法或稱因緣法。用北傳的語言就是：

「此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅。」

一切事物的生起，是眾多因緣條件和合成熟而令其生起或存在。因緣要具足，即條件足夠，事物才能生起。事物要生起，條件或因素缺一不可。當支持事物的條件散去，事物便會散滅，不再存在。任何事物的生起、存在和消滅都是根

據以上法則運作。事物不能自己存在自己，必定要靠其他東西或條件、因素而令它存在。事物生起，最終一定滅去。

事物無實體亦不永恆

我們自己和外面一切事物都不是實體，不是一個不變永恆固定的東西。我們把身體執着成為一個實體，我們把心也執着成一個實體；把身體和心都認為是一個我，覺得有一個實在存在的我，覺得有一個永恆不變的我，覺得有一個可以主宰一切的我，佛家稱這個執着為「我執」，以為我們內在有一個靈魂或控制中心，控制我們的行動和一切心理活動。這些看法都不是正確的，我們的身心都是剎那變化的，分分秒秒都在變化中，沒有一刻是停留不動的。我們想東想西，在睡夢中也不停下來，身體的細胞也是不停的生生滅滅，沒有一刻停止活動。