

新加坡广超法师佛学丛书

佛学基本知识

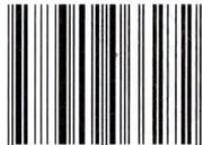
◎◎
广超法师
果逸居士
讲述
笔录



新加坡广超法师佛学丛书

- ◎ 金刚般若波罗蜜经讲记
- ◎ 般若波罗蜜多心经讲记
- ◎ 大方广圆觉修多罗了义经讲记
- ◎ 大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤行愿品讲记
- ◎ 大乘百法明门论讲记
- ◎ 四圣谛讲记
- ◎ 佛学基本知识

ISBN 978-7-309-06627-2



9 787309 066272 >

定价：32.00元

www.fudanpress.com.cn

新加坡广超法师佛学丛书

佛学基本知识

◎◎
广超法师 讲述
果逸居士 笔录

2W
復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛学基本知识/广超法师讲述. —上海:复旦大学出版社,2009.7
(新加坡广超法师佛学丛书)
ISBN 978-7-309-06627-2

I. 佛… II. 广… III. 佛学-基本知识 IV. B94

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第070248号

佛学基本知识

广超法师 讲述

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 陈士强

出品人 贺圣遂

印刷 上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 787×960 1/16

印张 17

字数 137千

版次 2009年7月第一版第一次印刷

书号 ISBN 978-7-309-06627-2/B·313

定价 32.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

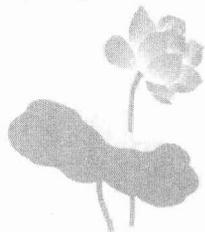
版权所有 侵权必究

序 言

这本书的内容,是1985年我应剃度恩师宏船老和尚的要求,在新加坡光明山普觉禅寺图书馆,为初级佛学班的学员所开示的基本佛法。由于当时佛学参考书不多,于是我参考《显扬圣教论》的部分名相及马来西亚出版的《佛教手册》的内容,来编写课程纲要。授课时,我发给每个学员一张纲要列表,就依据它来阐释佛法以及解释佛学的名相。由于我没有提供讲义,就介绍学员参考《佛教手册》。

初级佛学班结业后,好多学员要请我授课时的录音带,于是由远青法师发心制作,命名为《甘露法雨》,这一系列的佛法录音带流通多年。后来由果逸居士把《甘露法雨》笔录,于1992年初次编辑成《佛学基本知识》,以单行本流通,与有缘的佛友广结法缘。在此,我非常感激她的发心,使这本书得以出版。

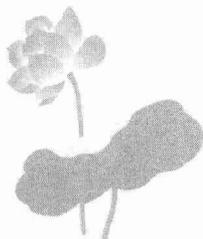
《佛学基本知识》是以佛陀教法的根本法义为主:



因为我讲解时依据《显扬圣教论》的缘故，所以此书的内容偏向北传大乘佛教的思想。这本书是纲要书，对象是想要学习佛教基本教法的人士。

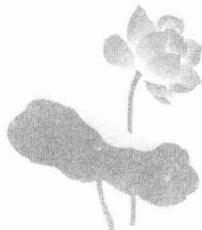
本书之末，我摘要附列了由日本学者编辑的《佛教大事年表》，并补充了关于南传、藏传、禅宗等宗派的发展资料，以使其内容更加丰富多彩。

释广超 2009年3月修订于新加坡



目 录

序言	1
第一篇 业力与果报	1
一、业的定义	1
二、业的分类	3
(一) 业的造作分身、口、意三业	3
(二) 业的性质分善、恶、无记三业	3
(三) 业果分共业与不共业	4
(四) 受报时间分定业与不定业	5
(五) 受报种类分引业与满业	6
三、业的活动	7
四、业的造作者	9
五、业的止息	11
六、业的自性	12
七、再生之谜	14



八、对业与再生的理解 17

第二篇 十二因缘 20

一、十二因缘三世二重因果 21

(一) 第一重:过去因到现在果 21

(二) 第二重:现在因到未来果 23

(三) 十二因缘后来发展为三世二重
因果 25

二、缘起法则 26

(一) 现前的一切法皆是果法 26

(二) 缘生果法无主宰 27

(三) 缘生果法无开始 27

(四) 缘生果法无作者 28

(五) 缘生果法无受者 28

(六) 缘生果法不独立起作用 29

(七) 缘生果法继续随众缘流转 29

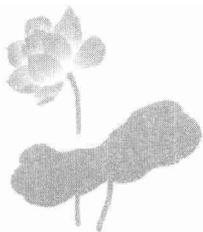
(八) 缘生果法不自在 29

(九) 缘生法性相是无常、苦、无我 30

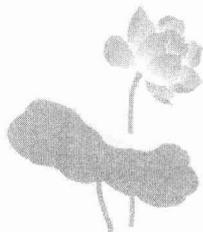
(十) 缘生法性本性空 30

三、十二因缘的流转与还灭 31

(一) 十二因缘的流转 31



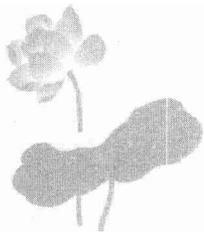
(二) 十二因缘的还灭	33
(三) 如何截断流转	34
四、十二因缘的启示	34
五、《大缘经》中的缘起法	38
第三篇 三法印	41
一、法与法印	41
(一) 何谓法?	41
(二) 何谓法印?	42
(三) 三法印只符合究竟的佛法	42
二、诸行无常	43
(一) 无常的诸行	43
(二) 无常的生、住、异、灭	44
(三) 无常的生、老、病、死	45
(四) 无常的因缘过程	45
(五) 刹那与一期之无常	46
三、诸法无我	48
(一) 我是唯一、不变、主宰义	49
(二) 色身非我	49
(三) 心念非我	50
(四) 身、心之外亦无我	51



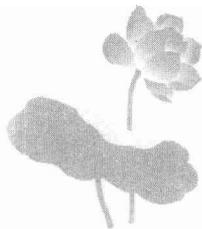
(五) 假名我	52
(六) 因自性见而产生我的执著	53
(七) 人我执与法我执	54
(八) 诸法无常是邪见	55
四、涅槃寂静	56
(一) 解脱生死与烦恼的灭除	56
(二) 涅槃非心所知的境界	57
(三) 无我的涅槃智非生灭心	58
(四) 涅槃非妄想心所知	59
(五) 涅槃非任何处所	61
(六) 无为的涅槃非有无	62
五、南传佛教的“有受皆苦”	63
六、总结	63

第四篇 四圣谛

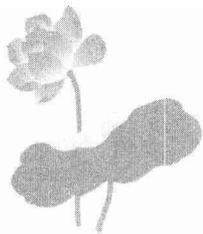
一、苦圣谛:不自在的苦果	68
(一) 苦处	69
(二) 苦相	70
二、集圣谛:苦因即惑与业	75
(一) 惑之烦恼造作	75
(二) 影响生死最严重的贪	76



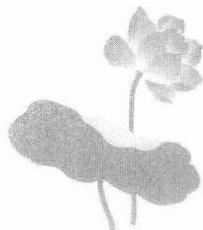
(三) 业之果报不断	78
三、灭圣谛:苦灭之果即涅槃	78
(一) 无生的涅槃离语言与心行	79
(二) 涅槃是诸法实相	79
(三) 证涅槃无所得	80
(四) 涅槃无生非存在	80
(五) 智者离虚幻生灭而证涅槃实相	81
(六) 四种涅槃	82
四、道圣谛:苦灭之因有三十七道品	83
(一) 修道分五次第	83
(二) 修道的方法	85
(三) 五停心观	86
(四) 四念处	87
(五) 八正道	89
五、总结	91
第五篇 烦恼	94
一、根本烦恼	94
(一) 贪	95
(二) 瞋	96
(三) 痴	97



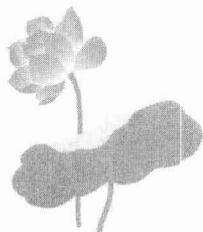
(四) 慢	98
(五) 疑	99
(六) 不正见	101
二、随烦恼	103
(一) 小随烦恼	103
(二) 中随烦恼	107
(三) 大随烦恼	107
三、总结	110
第六篇 三皈五戒	111
一、皈依	111
(一) 皈依的意义	111
(二) 皈依佛、法、僧三宝	112
(三) 三宝的种类	114
(四) 皈依者的行持	116
二、戒律	117
(一) 戒的意义	118
(二) 五戒	118
(三) 性戒与遮戒	124
(四) 破戒	124
(五) 五戒乃自通之法	125



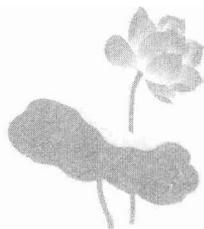
(六) 受持五戒的好处与功德	125
(七) 犯五戒者的过失	126
(八) 犯戒好过无戒	128
(九) 犯了戒应当忏悔	128
三、学佛的次第	129
(一) 三皈依	129
(二) 受持五戒	129
四、总结	130
第七篇 五蕴	132
一、五蕴略释	132
二、众生的身心	134
三、详谈五蕴	135
(一) 色蕴	135
(二) 受蕴	137
(三) 想蕴	141
(四) 行蕴	142
(五) 识蕴	144
四、五蕴之间的互相关系	148
五、五蕴的实相	148
六、如何观察五蕴	149



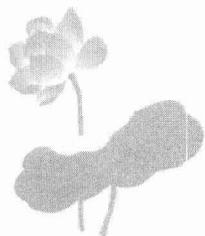
第八篇 禅定	151
一、各种禅定的差别	151
二、入定的前行	152
(一) 粗心住	153
(二) 细心住	153
(三) 欲界定	154
(四) 未来禅	154
三、四色界定	155
(一) 初禅:有觉有观,有喜、乐	155
(二) 二禅:无觉无观,有喜、乐	156
(三) 三禅:离喜妙乐,有舍、念、智	157
(四) 四禅:舍、念清净,出入息断	158
四、四无色界定	159
(一) 空无边处定	159
(二) 识无边处定	160
(三) 无所有处定	161
(四) 非想非非想处定	161
五、出世间定——灭尽定	162
六、修习禅定的一些法门	164



第九篇 声闻与佛果	167
一、声闻	167
(一) 初果:七往来	168
(二) 二果:一来	171
(三) 三果:不来	171
(四) 四果:无生	172
二、缘觉	175
三、佛	176
四、证悟者的能力	177
(一) 六通	177
(二) 三明	178
(三) 佛十八不共法	179
五、总结	182
第十篇 四念处	184
一、何谓四念处	184
二、四念处观行的修法	185
(一) 身念处	185
(二) 受念处	188
(三) 心念处	190
(四) 法念处	191



(五) 总相念处	194
三、修四念处的次第	195
四、缅甸禅师教导的四念处修法	196
五、修学四念处的利益	198
第十一篇 六波罗蜜	200
一、修六波罗蜜的菩萨	200
二、六波罗蜜	201
(一) 布施	202
(二) 持戒	204
(三) 忍辱	206
(四) 精进	209
(五) 禅定	210
(六) 智慧	212
三、修行六波罗蜜的功德	215
四、菩萨的十地果位	216
佛教大事年表(摘录)	219

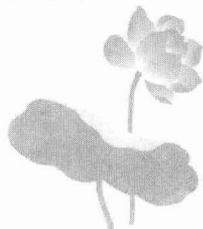


第一篇 业力与果报

一、业的定义

古印度语把“业”称为“羯摩”，梵语 Karma，巴利文 Kamma，中文翻译为“业”。业有三种意义：(1)造作，(2)行动，(3)做事。在佛未出世之前的古印度，人们对业的解释为“做事情”。因为有种种欲向与欲望，使意念有意志与造作，就会造业，造了业就有果报。佛教用语中的“业”特别有“造作”之意，即我们的心对外境做种种行为，可分为身、口、意，即用身体做，用口讲或心里想。造作业之后，会招感将来的果报。从果报来看其原因，就有所谓的业因；从业因到果报的发展过程，就是所谓的业力。简单地说，由业因与外缘配合形成果报的力量，就是业力。

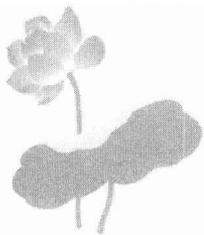
1. 业因。我们在造作时，所做的行为以及所做的



事,称为业因。然而真正的业因是烦恼,如果没有它,我们就不会造作,所以烦恼才是造作(业)的真正主因。

2. 业力。我们造作的行为,由于众缘的推动会形成一股力量,使我们将来承受各种果报。比如我们骂人一分钟,这一行为(业因)一分钟后虽消失了,但它的力量还存在着,将来有因缘会遇就形成果报。又比如下雨,大地自然被淋湿,它形成一股令草木旺盛的力量存在着。业力本身没有控制者,没有主宰者,是行为本身(因)转为果的力量。所以我们造作各种行为(业)之后,业因会形成一股力量,将来我们就得承受各种果报。这些因果现象就是业力。

3. 业果。因缘成熟,就形成果报,称为业果(业报)。虽然造了业因,其果报未必是你所期待的,因为业力形成某种果报要依赖外在的某种因缘来引发。所谓因缘成熟,就是业力必须与相应的众缘配合,而形成相应的果报;若没有众缘,就不可能形成相应的果报。所以经典常说:“若经千百劫,所作业不亡,因缘会遇时,果报还自受。”这是佛教很著名的偈语,意思是:我们所做的行为(业因),形成了业力,它需要众缘来引发,才会形成果报。若业因没有形成果报,其势力可延续到千百劫之久,等到因缘会遇成熟时,我们必定要承



受那个果报。

二、业的分类

（一）业的造作分身、口、意三业

1. **身业**：身体的行动影响外境，是一种造作，所以身体的行为是身业。

2. **口业**：口所讲的话会影响人心，是一种行为造作，所以讲话是口业。

3. **意业**：思惟心是有造作的，所以用心思惟事物是意业。

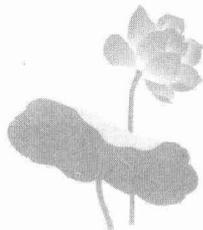
造作身、口、意三业的真正主因是意，也就是心。有身、口业，必然存有意业，然而，有意业未必有身、口业。

（二）业的性质分善、恶、无记三业

1. **善业**：我们造作的行为、事情，将来会形成乐的果报。

2. **恶业**：我们造作的行为、事情，将来会形成苦的果报。

3. **无记业**：我们造作不是善，也不是恶的行为，称

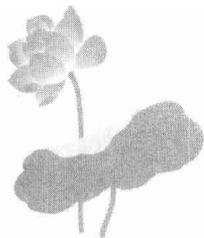


为无记业。比如走路、抓痒，这其中无善也无恶，那只是你身体痒，就很自然、很习惯地抓了一下。有人说无记业没有果报，这是不正确的，大乘佛教认为无记业是有果报的。比如在一起飞机意外失事的事件中，当时肇祸机师并没有生起杀害搭客之心，但是当一些搭客临命终时，可能生起瞋心，怪罪于机师，认为这是他的疏忽所致，将来那位机师可能就要承受果报。

身、口、意业都有善、恶、无记，即不但意业有善、恶、无记，身、口业亦有善、恶、无记；其中身、口业的善恶是依带动它的意业之善恶而决定。一般的解释说业的善恶是依心的善恶而定，但并非完全如此。我们有时会因为愚痴而起善心造恶业，比如有人病得很痛苦，你起善心要帮助他脱离病苦而杀了他。然而杀人是恶业，以后你要受恶业的苦报。你以为帮他脱离了苦海，解脱了，但依佛教的因果业报来说，这只是使他应受的病苦，延迟到后几世再受报罢了。所以善恶业并不因为我们的心是善或恶，而是要以果报的乐与苦来决定才是最正确的。

（三）业果分共业与不共业

1. **共业**：我们造共同的业，互相影响，关系密切，大



家一起受果报,称为共业。

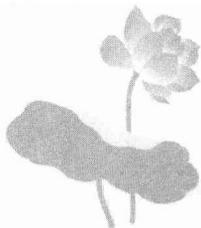
2. 不共业:我们造个别的业,只影响个人的身心,个人受报,称为不共业。

身业有共与不共业,口业有共与不共业,意业有共与不共业。每个人的身心都是不共业所形成的果报,比如我内心的思惟,别人是不能和我共同享用的,但在文化思想上有共同的。又比如我们共用佛堂来听闻佛法、同住在新加坡等,这都是我们的共业。但是,共业中有不共业,比如新加坡人有不同的家庭,每个人享用自己家庭物资,享受自己的家庭生活,这就是共业中的不共业。同个家庭中的成员,他们造了某些同样的业,共同组织家庭,就生活在一起,这就是共业。

(四) 受报时间分定业与不定业

1. 定业:有些业的果报与受报的时间都已确定,称为定业。比如杀人,果报是将来堕入地狱,称为报定;若堕入地狱的时间也确定,称为定业。若堕入地狱的时间不确定,称为不定业。佛经说,弑父弑母的业是逆罪,死后下一世必定堕入地狱,由于时定报定,所以是定业。

2. 不定业:有一些业的果报或受报的时间不确定,



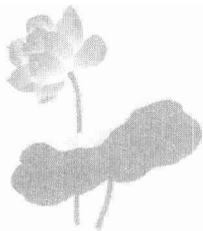
称为不定业。

经常听说拜佛忏悔消业障。如果我们深入经藏的话,就知道佛有三不能,其中一项就是佛不能转变定业。比如弑父弑母,定业不能转变,今生死后必定堕入地狱,任由你怎样拜佛忏悔,都无法转变其果报。不定业就不同,可以通过拜佛忏悔、修行来改变它。但是,想靠忏悔来消灭一切的业是不可能的,因为有些定业没办法转,一定要受报。那佛不是很差劲儿,没有能力吗?那也不是这么说的,佛世时有一位阿闍世王子弑父篡位,后来他忏悔皈依佛教,虽然死后堕入地狱,但是很快就脱离地狱之苦。这是因为他遇到佛,有皈依三宝,求佛忏悔等种种善根因缘,使他的定业有如此的改变,但堕入地狱的定业是一定要受报的。

(五) 受报种类分引业与满业

1. **引业**:我们造了某些业,可使今生死后到六道中的某一道出世,称为引业。引业形成的果报称为异熟果,异熟果之果与因相异,所以名为异熟;比如杀人堕地狱,因果必不同时,且两者境界决然不同。

2. **满业**:我们除了投生到某一道的引业,必须要有有



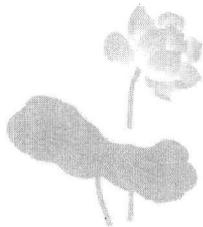
一些业报,使这一生的业报完满,称为满业。满业形成的果报称为异熟生,随异熟果而生所以名异熟生。

我们今世投生到人道中做人,是过去世造了做人的引业,但每个人的果报都不一样,所以除了引业之外,还有其他的业,这种种业与引业配合,才圆满我们这个人人生,这些业报称为满业。又比如我们造很重的善业,可生天,享受天上的果报;如果造了很重的恶业,也可使我们堕落到地狱中受苦报,地狱苦报就是引业带来的异熟果。但堕入地狱的每个众生的业报有不同,这是满业带来的异熟生。

三、业的活动

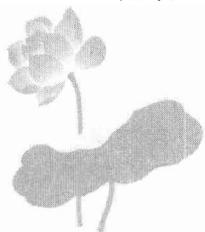
我们造业后,来世要受果报,其活动过程是怎样的呢?其实,生死的因果相续就是业的活动,我们日复一日、年复一年地生活着,都是业的活动。

1. 修行就是改造业。我们在受业报的过程中,又再造新的业因。我们现在有这样的身体、脑袋和思想,那是过去的业形成的;但是我们现世的身心继续地造新业,所以我们的业报不一定是前世带来的,有些是今世做今世受。比如抽烟,今生遇到一些因缘,你就染上了



烟癮。但是,你今生也可以下定决心把它戒掉,这也是业。所谓业,就是种种行为造作,然后引发相续的因果报应,所以不应该误会业是前世已定了。学佛者可通过修身、修戒、修心和修慧,使重业轻受,轻业消除。如果有人认为生病是过去的业报,而不医治,那就不对。当然,没药医治的业障病又另当别论。

2. 业可转不可灭。我们今生可造业,也可以转变业果,因为不是所有的业都是定业,其实,大多数的业是不定业,它是随着不同的因缘而转变相续前进。我们的业如瀑流,没有静止不变的业因,这句话怎样讲呢?有些人以为我们造的业因储藏起来不动,遇到了某一些原因,就形成果报,这是不对的。而是我们造了种种业行为之后,它们互相影响,一直产生变化,延续下去。如果影响的外缘势力不够强,它的变化就很慢,所以你就以为它没有变动;如果外缘势力强大,它就很快形成果报。打个比喻:你小时候打死一个小动物,这个业包括你的行为、你和这个小动物的关系,更有你当时起的恶念——杀心。这个恶念延续下来到今天,它一直在你的心中而你却把它遗忘了。一般人不修行,恶念一直延续影响增强,使你将来会打死其他小动物,乃至杀人。但是,如果你修了一些善业,如持戒、忏悔等,它又会减弱,

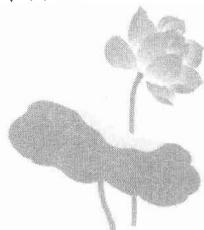


甚至会消灭。其实，业是不会消灭的，只是转变成另一个结果，因此说原来应发生的果报消灭了。

我们眼前所见到的山河大地、屋子、一切花草树木等，都是过去业的活动所形成的果报。万物之所以会显现在我们的眼前，是我们内心过去对它执著，如果现在对它又生起新的造作，以后它又会形成新的果报，所以说山河大地也是我们业的活动之果报。

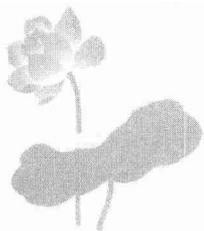
四、业的造作者

业的造作者并不是单一的个体，也不是一个“我”在造业，它的主谋是种种造作的心。五蕴的“行蕴”中，包含着我们的种种烦恼，这些烦恼没有主人，眼前的烦恼其实是过去烦恼习气的现前，并不是有一个主人想生起烦恼，烦恼是因缘过程，当中没有一个“我”是主宰者。假如我们有修行，以此因缘断除相关的烦恼因缘，那烦恼就无法生起了，所以造业者实在是不可得的。但是，认为没有“东西”在造业，也不对，它是心中的烦恼在造业。比如下雨，大地潮湿了，其中并没有主宰者，只是下雨这过程弄湿它罢了。同样的，也没有人在造业，而是烦恼驱使“业”向前继续活动。我们过去造种种业



形成力量(业力),加上过去与现在种种烦恼的引发,使我们所做的行为向前继续推动。烦恼本身没有主人,你今天有瞋心,但明天可能就没有了。如果你有修行,瞋心就会断除,所以瞋心没有主人。以佛法来说,业是身心互相因缘生灭相生相续的幻相,即身心之间的种种法互相作用——相生,互相一个接着一个地延续下去,就形成了幻相。如瀑布的形成:水一滴一滴从高处相生相续地泻下来,就形成了一个我们以为“瀑布”的幻相。同样的,在我们累劫的身心相生相续的过程中,形成了一些幻相,因为我们有种种执著、有我执,就以为有造业者、受业者,实际上业的作者与受者,只不过是因缘生灭的幻相。就是说,造业者、受业者只不过是身心之间互相因缘的生灭幻相罢了。

我们再以瀑布这个幻相来作比喻:在一个瀑布下面有一块石头,经过长年累月水滴的冲击,变得光光滑滑的,你就认为石头的光滑是瀑布造成的。然而这里面并没有瀑布,只不过有很多很多的水滴连续地泻下来,经过了很久,石头就光滑了。并没有一个单一的瀑布使石头光滑,而是不知几千万滴的水把石头冲得很光滑。同样的道理,业形成我们这个身心,而它又把我们向前推动,使得我们以为有人在造业。

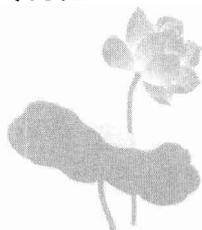


五、业的止息

修行者解脱生死后，今生的果报身都舍掉，不再执取我及来生，以后再也不会三界六道中受生，即不受后有而进入涅槃，于是，他的业就止息了。业的止息并非把业完全灭除（把业完全灭除是断灭见），或是把所有的业果受完后，业才止息。正确地说法是，业如果没有烦恼为缘，将来的业果就不会生起。比如新加坡的蓄水池里有很多水，你家必须装置水管，再开水龙头，自来水才会到你的家里来。如果没有这些设备，你家就没有自来水。在此比喻中，水管是外缘，蓄水池里的水是业因，业因没有外缘的引发，是不能形成果报的，这是业缺少缘而不生。我们千万别误会，以为解脱者把所有的业完全断除，而是他们没有烦恼为外缘，业果就不能生起。

所以经典说：“此灭故彼灭，此生故彼生。”意思是：烦恼灭了不生起，于是业就没有机会生而说它也灭了。因为一切业都是互相因缘作用，因必须靠缘才能变化，缘不生，因就不会形成果报，所以此灭故彼灭。

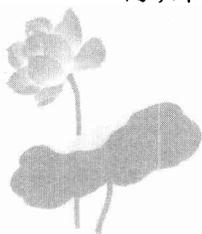
没有业果则业因就不可得，因、果是相关的，比如没有儿子就没有爸爸，没有爸爸就没有儿子。又如我现在



出了家,我不是爸爸,但是在座各位有孩子的,就是你孩子的爸爸,那你就有爸爸与孩子的因果。如果没有业果,业因就不可得。再打个比方:这里有一罐油,如果没有用它来点灯,那就不可以说它是灯的因;如果用它来炒菜,吃了就排泄出去,怎么可以说油一定是灯的因呢?除非我用它来点灯,才可说油是灯的因,所以没有果则因不可得。一个人没有烦恼,那死后将来就不会受果报,过去所做的一切业因无烦恼推动,于是无缘成果,如此而说业止息了。所以烦恼一旦止息,相关的业也随着止息,并非断尽业因来止息业,也不是承受完所有业果来止息它。

六、业的自性

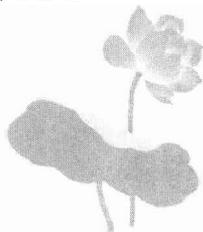
大乘佛法说一切法缘起性空,意思是:一切法都是众因缘在生灭,它的本性不可得,其性本空,没有自性,不是永恒存在,是无常的,这是万法的实相——空相。一切有为造作的法都是业在作用,都是因为众生执著而有业与万法。我们在这缘生缘灭的万法中迷惑执著而做种种行为与造作,使它向前延续,然而,其中无一法可得,即没有东西在生灭。有智者寻求业的生灭相,其实



是不可得的,因为它没有一个完整的自相、自体,所以业没有自性。

现在让我们来看看经论上对业的解说:

《中观论》说:“诸业本不生,以无定性故;诸业亦不灭,以其不生故。”意思是:一切业本来不生,只有迷惑者才看到业的生灭。比如我们从凌晨二点到六点在森林里观察“雾”,观看它何时生灭?又比如我们把冰放在水里,冰慢慢地溶解成水,观察它何时不见掉?我们不能够因为看不到雾和冰就说它不存在。冰每一刹那都在变为水,最后你看不到冰的形状时,你说它灭掉,然而它依然存在,只是变成不是冰的样子而已。同样的,我们看到雾的形状时说有,看不到它的形状时说它灭了。如果我们从晚到早在森林里观察雾的生与灭,是无法确定它几时生几时灭的,只是空气中的水汽的浓度变化,于是有时看见,有时看不见。我们不用智慧去观察,只看到有一个自体、自性的“雾”,就认定它在或不在,结果就发现它生、它灭,而实际上是没有“雾”在生,“雾”在灭。只不过是空气冷了,空气中的水分子慢慢地增加,凝结起来,我们就看到蒙蒙的一片,你就认为“雾生”了;当阳光普照大地,空气热了,水分子慢慢地蒸发,“雾”慢慢地不见掉,你就认为“雾灭”了。就是这

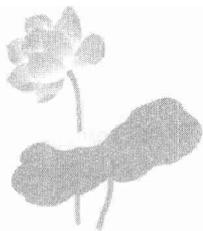


么一回事,里面没有“雾”,“雾”是我们给那片蒙蒙的水汽一个名称罢了。业报也是如此,它没有生,因为没有自性,所以说实相中,业本来非生非灭,只是迷惑者迷惑见到业的生灭。

《中观论》说:“若诸世间业,从于烦恼出;是烦恼非实,业当何有实?”意思是:世间的一切业报都是由于烦恼而生,但是,它本身是不实在的,现在烦恼,待会儿就快乐了,明天又烦恼了。它是变化无常的,不实在的。不实在的烦恼做出来的业,怎么会实在呢?因为业与烦恼幻生幻灭,所以我们才可证悟解脱。即如果业是实在的,我们就不可能解脱,因为业本身是如幻如化地生灭,它没有自性,是不实在的。没有人束缚你,没有人叫你烦恼,也没有业在控制着你,一切都是我们迷惑、执著而认为实有。当我们把这些执著放下,就解脱而不被业所转。如果业是实在的,有自性的,即使我们把执著放下,所造的业还是存在,那么,阿罗汉就不可能解脱生死了。

七、再生之谜

我们对再生产生迷惑,生不知来自何处?死后不知往哪里去?我们没有宿命通,不知道过去世怎样来?我



们没有天眼通,不知道将来死了往哪儿去?结果我们就生起一些邪见,胡思乱想,想出一套道理。

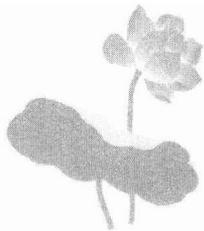
当我们平时听到他人一些生前死后的故事时,由于我们本身没有体验过,不知是要信或不信?不知是真还是假?

世间有很多宗教和学说在解说人生的生死来去时,讲法都不一样,我们没能力没办法判断谁是谁非,结果对再生产生迷惑,不知道是否真有此事?我们应当多接触及了解有关再生的现象,不要因个人无能力了解而不想去了解,因为它关系到人生最重要课题:生为何来生,死为何去死?

有关再生的论据,主要有:

1. 再生转世的记载:有些人能记得他的过去世,知道今生是从哪里转世而来,被人家报道出来,中国、印度自古以来有这样的传说。现在的西方也有这样的报道:有一个人出生后还记得前生的父母亲、儿子是某个地方的人,住怎样的房子等等。有些科学家和好奇者带他去寻找,结果找到了。他前世的儿子已经是老公公了,他说出那个人的名字,小时候所发生的事情,结果证实是他前世的儿子,那些科学家以及好奇者都相信他。

十多年前,新加坡《海峡时报》曾经报道:有一个女

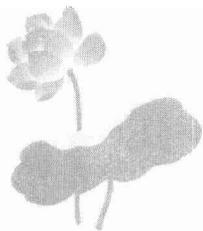


孩自称前世是埃及某个法老王的婢女，法老王死后，她是其中的一个陪葬者，被关在金字塔里，不能出来，就死在里面。由于她记得埋葬法老王金字塔的入口处，且知道怎样打开，专家便带她去验证，结果发现真的是如此。这再生转世的记载，证明我们有前生。

2. 通灵的现象：世界各地都有灵媒与死人通消息，这种现象证明人死后并非永远消失。这些灵媒的神识能够离开身体，让死者附身说话，那种声音就是死者的，这证明人死后并非一了百了，还是在活动中。

3. 天才儿童：他们生下来不必学习就具有特别的能力。最近报道一个六岁的女童，其父亲发现她有特别的能力，就放下工作，专心教导她，结果十二岁的她考上了大学，十六岁考取博士学位，她的愿望是要当一名大学教授。一些天才音乐家，如莫扎特、肖邦等，小小年纪就会弹钢琴、拉提琴，甚至作曲，他们的天分是前世的业带来，是不需要学习就会的。

4. 催眠的前世回忆：现代催眠术很厉害，有一些人通过催眠后，能够讲出前生的一些事迹。一些心理学家对这些事情半信半疑，但经过研究、调查后发现真有此事。这说明每个人都有能力记忆前世，因为他们在清醒时被现前的境界所转，所以没有办法回忆过去世的



事情。

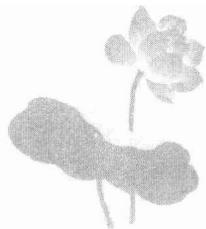
5. 宿命通与天眼通：一些有高深禅定功夫的修行人，可以用宿命知道自己或他人的过去世，或以天眼知道自己或他人的未来世。在印度的喜马拉雅山附近，有许多修禅者能入很深的禅定，具有宿命通与天眼通，知道过去世与未来世，有些修禅者甚至能观察到八万劫以前的事情。他们相信有轮回再生，所以印度是世界上最早相信有再生的国家。

八、对业与再生的理解

佛教徒相信业、相信再生，但有些人对其有误解。

1. 轮转生死之理并非宗教。有些人认为佛教的业与再生的道理，是释迦牟尼佛从印度教的修行者那儿学习来的。事实上并非如此。虽然印度外道更早之前已经讲演这个道理，然而，觉悟这世间真相的释迦牟尼佛所阐释的佛法，必然也符合这业与再生的真理。

2. 生死再生无主。释迦牟尼佛诠释的业与再生，与外道所讲的不一样：佛教认为业与再生是无作者、无受者、没有主宰，即诸法无我，所以无造业与受业者；印度外道发现业与再生的事实，但是却找不出原因，因此

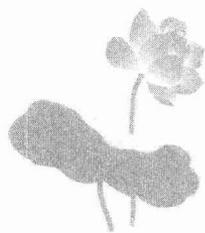


认为业与再生有一个主宰者——大梵天。而佛教认为业与再生没有主宰,这只是世间自然的因果法则,以佛法来说,即“法尔如是”。

3. 再生是迷惑并非实相。业与再生是假有的幻相:我们相信业与再生,但千万别把它当作是实有,它是因缘幻化而有,不实在的假有。业非“常存”、非独立存在。业非“常存”之意是,有些人认为在百千万劫以前造一个业因,它可以储存不变,留到今世才受报,这是“常见”。如果一个东西“常”,它就不会再变化,所以业非“常”。“业本身不是独立存在的”,意思是:我们造了一个业,它并不是独立形成,而是众多的因缘配合而成的,即我们造业时,并非只造了一个业,而是同时造了很多业,这些业之间互相为因缘和合而生成。所谓因缘和合,就是一个东西并不是由单独一个东西本身自己生起,而是由很多东西互相配合而形成的。业也是如此,既然是因缘和合,它不是单一,不是独立自个存在的,它是由很多东西互相影响,因缘和合而形成的。比如我们做了一个偷盗的业,人们往往会认为它是单一的行为表现,但是事实并非如此:它是贪心、有恶朋友,或是没福报,需要它,但又得不到,而造成偷盗。业是不会断灭的,它一直向前延续,与不同的外缘作用,就有不同的转



变。当它转变形成了果报,我们就要受报;它不形成果报,咱们就无需承受了。

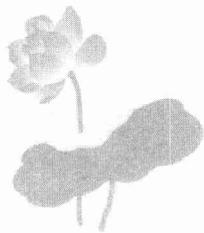


第二篇 十二因缘

“十二因缘”是佛教的基本道理,初学佛者学习佛法,首先就得认识“三宝”、“四圣谛”及“十二因缘”等等。佛经记载,佛在菩提树下觉悟时,就是观这十二因缘。十二因缘说明有情流转生死的前因后果,在此流转中唯有烦恼、业行及苦果(即惑、业、苦);它们是相依的因缘生灭在相续流转,使我们感受到有个人生的过程,有个生命在生死流转,实际上,这中间没有主宰者,没有作者,也没有受者。

佛说十二因缘是一大苦聚,学习它就是要明白苦在哪里?以及如何从因缘中得到解脱?

十二因缘又称“十二缘起支”。这十二支互相为因果,因为一个因缘生起,而造成另一个因缘也生起,所以佛经常说:“此有故彼有,此灭故彼灭。”意思是:有这样的东西生起,所以另外一样东西也跟着生起;有这样的东西消灭,另外一样东西也跟着消灭。



一、十二因缘三世二重因果

(一) 第一重:过去因到现在果

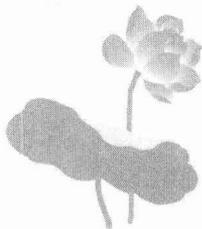
1. 过去因:“无明”是过去迷惑。“行”是过去造业。

(1) 无明:我们迷惑无知,对善恶因果不明白,不知道有佛、法、僧三宝,对于四圣谛的道理,也不知不觉,这些称为“无明”。十二因缘中的“无明”是过去世烦恼的总称。

(2) 行:因为无明使我们迷惑,令心驱使身、口、意造业,称为“行”。此造作有将来的果报,即过去善恶诸业造成今世受苦乐等果报。“行”就是过去业行,有了过去的“行”,就有现在的业报,使我们投胎流转生死。

2. 现在果:“识”、“名色”、“六入”、“触”、“受”是现在苦果。

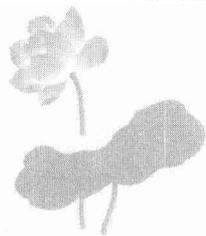
(3) 识:众生前生死时,那一生的身心活动散灭,而转成另一系列的精神活动。比如前世是人,死后转生为乌龟,那做人的身心活动就灭,其精神继续活动——识转变成为乌龟的身心活动。因惑业导致这“识”重新入



胎。此“识”并非眼、耳、鼻、舌、身、意等之识，在此处特别指是入胎的“识”。北传佛教的有些小乘部派认为，众生死时身心散灭，死后心识继续活动，形成意生身，即“中阴身”，它能够入胎。但南传佛教不承认有中阴身，只说是入胎的“识”，但此识决不是死前身心之心识。北传大乘佛教的唯识宗说这是第八识——阿赖耶识。

(4) 名色：“名”者，心也；“色”者，身也。“识”入胎后，父母的精血及识组成胚胎。胚胎渐渐长成，慢慢地形成身躯，就有“六根”，心也慢慢地产生知觉的精神活动。在这成长的过程中，当其六根还没圆满生成时，精神活动称为“名”，身躯的生长称为“色”。实际上，现在我们也有名色，即我们现前的心及心所生法称为名，身躯称为色；但当胎儿生长时，六根未具，精神与精血的活动称为名色。这是为了区别它与出胎后的精神与身躯之间的不同，而给予胚胎的特别名称。

(5) 六入：名色慢慢地生长圆满眼、耳、鼻、舌、身、意，共“六根”，在此称为“六入”，因为我们知道外境是从六根进入内心，所以称之为六入；又因为“六识”从此生起，像树根能长出树木，所以称为“六根”。六根成长依胚胎，成长圆满之后，胎儿就从母体中出来，这时六根就完全具足。



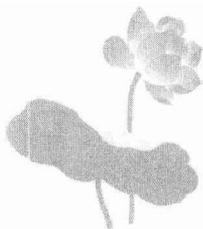
(6) 触：根、尘、识和合的心所（心理作用），称为“触”。触只是心理作用，并非两个东西接触之意。胎儿从母体中出来后，六根就接触到外境。胎儿一出世，首先接触外境的是身触，而第一个受是苦受；同样的，眼、耳、鼻、舌、意与外境接触时，也产生眼触、耳触、鼻触、舌触和意触。由识至受皆由过去业力引起，不自在，所以是苦果。

(7) 受：有了触后，就生起感受外境的心所，受有苦受、乐受、舍受（即“不苦不乐受”）。十二因缘中，从“无明”、“行”、“识”、“名色”、“六入”、“触”一直到“受”，这些都不是我们今生所想所要，是因为过去无明造业，今生承受而使我们拥有的果报。

（二）第二重：现在因到未来果

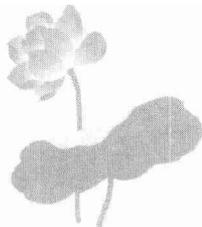
1. 现在因：“爱”、“取”是现在迷惑，“有”是现在造业。

(8) 爱：我们有了受，就迷在其中，对于所受之事物产生贪爱。因为有了受就有“爱”，对这个受染者起渴求。比如用黑布蒙住眼睛，整天不看东西，眼睛肯定受不了，会觉得很辛苦。眼睛整天爱看东西，对境界贪爱



不以受为苦,从眼的贪爱产生种种执著。这贪爱有很多种,主要有两种:①境界爱:如我们对所看到的東西起爱染心;②自体爱:我们贪爱有一个“我”,有一个能够受的“我”,这个身体是“我”。由此贪爱引发一切烦恼而起种种造作。

(9) 取:由于贪爱心加深执著,不愿意舍离,称为“取”。不止不愿舍离,还希求将来获得更多,即希求将来的业有。取可分为四种:①欲取:我们执著,希望获得更多自己贪爱的东西;②见取:对于我们的知见、思想起贪爱,追求更丰富的知识,认为自己懂得的道理是最好最优胜的而生起执著;③戒禁取:执著受持某些戒律能解脱、能得福报等等;④我语取:这是对我的贪爱。这些执著都是贪,是我们过去的业习,现在显现出来。比如你有抽烟的业习,现在眼前有一支香烟,就对它生起贪爱;没有抽烟业习的人,就没有这种贪爱。我们过去有种种业习,现在境界当前,就生起种种贪爱。在这十二因缘中的爱、取是现前的迷惑,即当前一念无明之心。无明有贪、瞋、痴等种种烦恼,但在这十二因缘中特别指的是贪爱,它最严重,可以引发业力形成将来的果报,因为我们渴求、贪爱,使之将来形成果报,所以在十二因缘中,贪爱占很重要的位置。因爱、取的造作,所以生将



来“有”。

(10) 有：因为爱取的渴求，希望所贪境物将来继续存在，此执著产生了将来之“业有”，称为“有”。这个“有”又称为“三有”：①欲有：欲界的业报；②色有：色界的业报；③无色有：无色界的业报。这（业）有由爱、取（烦恼）所发动之身、口、意三业而产生的新业因，令此生死后，再生之识得到滋润。

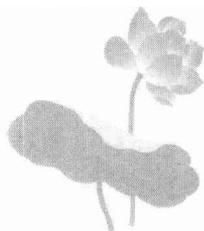
2. 未来果：“生”、“老死”是将来的苦果。

(11) 生：依爱、取形成的惑业，成为业力，使苦果不能止息，继续发生，我们的身体败坏后，未来世再重新投胎受生。

(12) 老死：有生的缘故，将来必有生理及心理的退化、贪生怕死、厌老死等身心之苦，所以说身心是十二因缘相续，无有穷尽，它形成一连串的后果。

（三）十二因缘后来发展为三世二重因果

无明与行是过去的因，识、名色、六入、触、受，是我们现在所受的果报；我们现在有爱、取就会造业，是现在的因，将来就有生、老、死之苦果。过去因是过去世，现在果、现在因是现在世，未来果是未来世，总共有三世。



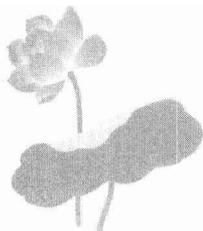
为什么说三世有两重因果？第一重因果是过去因形成现在果，第二重因果是现在因造成将来果，所以十二因缘中有三世两重因果。它又告诉我们惑、业、苦的轮转，因为迷惑造业，所以要承受业报之苦；我们在苦中又迷惑，迷惑又造业，造业又受苦，周而复始，没法间断与中止。

后来的论师把十二因缘诠释为胎生学说，好像在解说怎样入胎？在胎中几个月生出六根？六根圆满怎样出胎？出胎后几岁有触，几岁有爱、取等等，以年龄解说，这是一些论师如此诠释，不是佛阐述的。比如《俱舍论》就是以年龄的划分来讲解十二因缘，这是不正确的。佛讲十二因缘时，不说三世两重因果，也没有说惑、业、苦，只是直截了当地说十二因缘，后来的论师加以分析，说它有惑、业、苦以及三世两重的因果，这虽非佛说，但却是正确的。

二、缘起法则

（一）现前的一切法皆是果法

一切诸法都依托众缘和合而生，缘尽则散灭，所谓



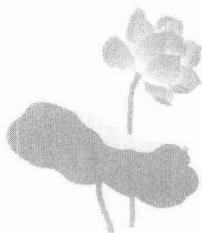
“此有故彼有，此无故彼无”。众缘和合时，我们就以为它生；因缘散了，我们就以为它灭，所以名缘起。缘起是指在因缘作用下的法性，即一种原理、法则。因缘成熟，果报生起，称为缘生。缘生是指缘起法中所生之法，即一切法皆是缘生之果法。

（二）缘生果法无主宰

凡是因缘所生之法，都没有主宰者。我们以为世间的一切东西，总是有个主人，有个主宰者，这是一种执著。十二因缘告诉我们，没有作者，没有主宰者，是因为种种无明、无知，造作种种业的行为，促使产生入胎之识。现在让我们来看这个识，识是由谁主宰？它没有人主宰，只不过是无明和行的产物。

（三）缘生果法无开始

十二因缘的无明是开头吗？不是。十二因缘是一个轮，无明之前是老死，老死前又有种种无明、无知。比如一粒种子，放入泥土中，加上阳光、水分与肥料，就发芽生长，然而，这粒种子已是果法。因为已现前的一切法皆是果法。

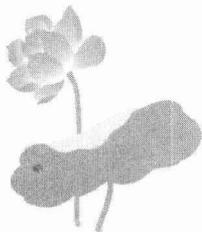


（四）缘生果法无作者

无明缘行，行缘识，即无明生起行，行生起识。这当中无主宰，其间也没有作者，就是无明作行，行作识，识作名色。从十二因缘来看，造业者是爱与取，那是因为迷惑而造业。迷惑的是“爱”、“取”并非我，所以说无作者。

（五）缘生果法无受者

在十二因缘中，只不过是识、名色、六入、触、受在作用，其中并没有人在受果报；我们总以为有一个“我”在受果报，这是不对的，那是识、名色、六入、触等种种法在受果报。比如有一间亚答（草）屋被火烧，难道是它在受果报吗？不是的，是屋顶的亚答叶、屋内的栋梁木材等东西，因为加热，就燃烧起来，它燃烧后就灭了，没有一间由亚答叶、木板等材料组成，被我们称为“亚答屋”的东西在受果报。同样的，由识、名色、六入、触、受形成一系列的精神活动，我们把它称为“众生”，实际上并没有一个实体的“众生”在受果报。



（六）缘生果法不独立起作用

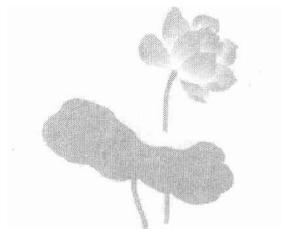
十二因缘当中，没有一个因缘可以单独起作用，必须依靠其他的因缘。比如我们的六根从胚胎来，胚胎从“入胎的识”来，识从宿业来等等，所以每一个因缘都是靠其他的因缘生起，它不是单独在起作用。

（七）缘生果法继续随众缘流转

十二因缘中的任何一支都不可以单独产生作用，要依靠众多因缘引发，才能转来变去，所以说它需要托众缘流转。因为缘生法由众因缘生，所以非无因生，皆从因生。

（八）缘生果法不自在

众生期望脱离缘生缘灭的流转，但十二因缘的流转并无真实的我，甚至于其中的爱、取也是因为过去的业引发而来的，里面并没有一个我要爱、我要取，一点也不自在。

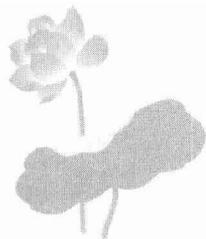


（九）缘生法性相是无常、苦、无我

十二因缘中的每一支都是无常的，如果它不是无常，就会保持不变，不必依众缘生；如果它不是无常的，也不会促使其他法的生起。因为无常生灭，才会有不同的东西相续生起。因为无常，所以苦，苦就是不自在，不自在所以无我。如果有人说：我要举手就举手，我要做什么就做什么。但这十二因缘流转中的我不能作主，所以那并不是属于我。如果是有我，我要对你起瞋心，现在就能够瞋！但是，如果需要依众缘才能瞋你，那瞋心的生起就不是我能作主。又比如我要你现在对自己的母亲起瞋心，因为没有瞋的境（缘），所以瞋心生不起。可见是种种因缘的流转使瞋心生起，我们对这些因缘的流转不能作主，所以它不是我。

（十）缘生法性本性空

在十二因缘的流转中，每一支都没有自性，没有自体，皆是因缘相生相灭，所以说它本性空。我们听到“空”，千万别误会是什么都没有。所谓性空，就是我们所知的一切是众因缘的组合，没有一个法是有自体的，



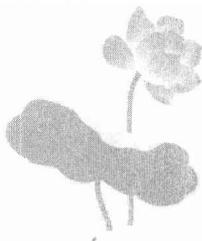
一直在变化中，所以不实在，它的本性是空的。

三、十二因缘的流转与还灭

（一）十二因缘的流转

这十二因缘就是有情众生流转生死的前因后果，它的流转并不是直线式，而是重复轮转，即过去的无明，造成现在的受；现在的无明，就是爱、取；现在的爱、取，就是下一世的无明；它一直循环不息，周而复始。在十二因缘中，我们要知道有迷惑，因迷惑而造业，造业后我们就要受业的果报——苦果。在受苦果的当中，我们继续迷惑，继续造业，造业后又再受报，此循环作用，称为十二因缘的流转。

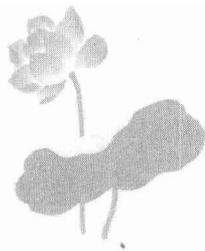
一般讲解十二因缘是顺观其流转：因为无明，所以有“行”之造作。因为造业而入胎，所以有人胎之识。因为入胎，名色就展开活动，它成长扩大，就产生了六入。胎儿的六根圆满后就出世，然后与外面的境界接触，根、尘、识和合产生触的心理。有了触就产生受，过去我们贪爱的业习就被引发出来。贪爱加深就想拥有而执所爱取，使我们希求所贪爱之境再来、再有，就形成



了有。有将来业，促使我们再来生，再来死。

然而，佛是从死逆观其流转。

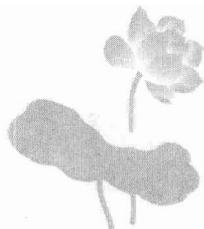
我们的导师释迦牟尼佛，在菩提树下观因缘而觉悟之前，为了解除众生的生、老、病、死苦，度化众生，使其解脱，因此从老死开始逆次而观察因缘：佛先思惟为何会有“病”、“老”、“死”之种种痛苦，佛以智慧发现，众生有“老死”是由于有“生”，有“生”是因为有“业有”，所谓业有，就是“欲有”、“色有”、“无色有”，因为我们有了将来欲界、色界和无色界的业，它们会推动我们将来要重新出世——生。佛观察到，并没有“我”在造业，而是身心（假我）对世间的种种事物产生了执取，渴求将来有，造成了有业报。我们有“有”，是因为有“取”，有“取”是因为有“爱”，我们过去的业习对事物有贪爱，接触境界时，贪爱心就生起，对境界所看到的東西产生执著。“爱”的生起是因为有“受”，我们的六根有苦受、乐受、不苦不乐受，我们贪求乐受。因为有乐受，造成我们业习中“爱”有缘生起，反之，它则不生。假如我们天生是聋子，从没听过声音，那对歌声、鸟声等等，就不会贪爱，因为我们有感受到声音，所以才会贪爱它。所以佛说有“受”故有贪爱。我们有“受”，是因为心依靠六根接触外境，根、尘、识产生“触”，所以说有“触”故有



“受”。佛继续观察,发现有“触”故有“六根”,若没有“六根”,心就没办法与外境接触。佛再继续观察,发现“六根”的形成,是因为我们在母体里有“名色”的活动,所以说有“名色”故有“六入”。我们会受生入胎,死后精神继续活动,就是身死但“识”并没有死,“识”会随业转去入胎,结果“识”就在胎里成长,因此佛发现有“识”入胎故有“名色”。那“识”又是从哪里来呢?佛不再追究了(请看《大缘经》)。然后佛观察由于有“识”所以有“名色”;因为有“名色”,所以有“六入”;因为有“六入”,所以有“触”;因为有“触”,所以有“受”……顺观至有“生”,所以有“老死”,这称为流转门。

(二) 十二因缘的还灭

在十二因缘的流转中,以如何灭除它的角度来看,叫做还灭门。怎样才能把老死灭掉?佛观察只要不“生”,就没有“老死”,灭三界“有”就不会“生”。如果不执“取”,那“有”就不会生起。只要把“爱”灭掉,“取”就不生,因为“爱”是过去的业习,只要把它灭掉,就不会执取了。“受”灭则“爱”灭,依此类推,最后只要无明灭,这大苦聚也就灭。然后顺观“无明”灭,所以



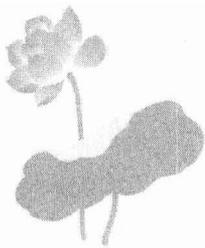
“行”灭，乃至“老死”也灭。

（三）如何截断流转

只要现在不造业、不迷惑，现前的爱、取、无明就断除，过去所造的业有如无根的树，再也不能生长。即十二因缘告诉我们，过去的无明与业行延续到现在，如果我们觉悟而不爱不取，就不会产生我见、见取见、戒禁取见等烦恼。断除这些烦恼后，我们就会发现十二因缘中的每一支都是无常、无我、缘生无性的。既然如此，那又是谁在生？谁在受老死呢？当这些执著都没有了，我们就会觉悟到没有一个众生在流转生死，在受流转再生之苦。只要觉悟到现前的无明，在爱、取时不迷惑，我们就会发现中间没有我。既然无我，就不会继续流转，同时也会发现所有的迷惑都没有了。我们在爱、取之前，感受外境的当时，觉悟它，不再去执取，这样就不受后有了。

四、十二因缘的启示

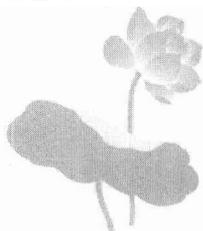
1. 十二因缘有流转与还灭的顺、逆观：从“老死”追



寻到“无明”，称为逆观；从“无明”追寻到“老死”，称为顺观。这顺、逆观又可分为流转门的顺、逆观与还灭门的顺、逆观。十二因缘流转门的顺、逆观就是看它生（流转）的原因，所生的果报；还灭门的顺、逆观就是看它灭（还灭）的原因，所灭的果报。顺观就是“无明”灭，“行”就灭，“行”灭，“识”就灭，“识”灭，“名色”就灭……逆观是：如果要“老死”灭，则要灭掉“生”，要灭“生”，就要灭“有”，要灭“有”，就要灭“取”……这就是还灭门的顺、逆观。

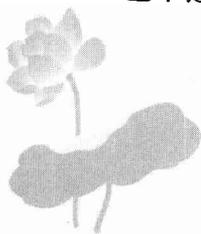
2. 佛所说的十二因缘，即十二支缘生法，其共同性质是无常、无我、没有作者、没有受者。佛还告诉我们生死流转真正因果之所在，不明白十二因缘者，就会误会这世间与人类都是上帝所创造的；或误会人是父母生的，人生之前是什么都没有——无因，突然间从母体中出世，这些都是不正确的知见。

3. 应以智慧观察，截断十二因缘的流转：我们的识入胎、名色、六入（六根）都成事实，不能改变。眼睛感受到柔和、鲜艳、暗淡等颜色的刺激，耳朵听到和谐或是刺激的声音等，这些是由六根与外境接触而产生的“触”，因触而产生的“受”，我们都不能改变，然而我们要观察它、了解它。假如我们很清楚地觉悟到这个



“受”的话，那必定会认识到它是不自在的、苦的，我们就不会进一步有爱、取了，即我们现前的六根接触外境时，觉悟到耳朵感受声音的苦、乐，眼睛感受颜色的苦、乐，那就有办法放弃爱、取；如果不能觉知，就会堕入爱、取中。即如果你对“受”明明了了，那就有机会放下爱、取；如果我们观察“受”而觉悟是苦与无常，然后放下对境界的爱、取，使它们不再生起。如果在受当下能把握不爱、取，那就可了生脱死。我们过去有无穷无尽的业与无明，但是现前的觉悟，就能够把它们全部丢掉。

打个比喻：一个做母亲的人，对子女贪爱执著，儿女快乐，她也快乐；儿女悲哀，她也悲哀。如果有一天她觉悟到：他们有他们的业，我有我的业，各人有各自的业，为什么别人的悲哀与快乐，我无动于衷？而子女的悲哀与快乐却能牵引我，使我牵肠挂肚或喜上眉梢呢？如果她观察到这一切都是缘分，看得很清楚的话，这个悲哀与快乐就会消除。讲得更简单一点儿：有钱人玩古董，古董是什么？是石头、破砖烂瓦。其中有何物值得你爱，使你执著？这个瓶子有什么东西使你快乐？没有。但是一千年的瓶子，你却对它情有独钟，爱不释手，对它产生无穷的乐趣，那是因为你贪爱它。如果你观察到这也不过是个千年的瓶子罢了，现在这个瓶子也是瓶子，

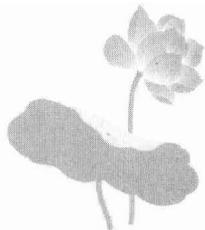


我为什么要执著千年的瓶子呢？如果你看清楚，把它放下，那就没事了。所以我们要观察贪爱是从哪儿生起，才能把贪的烦恼放下。其他的种种烦恼也是一样，如果我们能觉悟、掌握咱们的心念，爱、取不生，那么一切终于归于寂静，烦恼不生起，内心一团平静，寂灭的境界，称为涅槃。

4. 佛在经典中对十二因缘有各种譬喻。如：

(1) 植树的譬喻：流转门有如种树浇水加肥料，树木就茁壮成长，绿意盎然；还灭门如种树不浇水、不施肥，树木就枯萎凋零，长得不好；如把树砍掉，那它就长不起来。十二因缘也是一样，你在“受”这儿加水、加肥料（如加“爱”、“取”），那它就越长越多，长出将来的业有，又再生、老死。如果在“受”后，斩断“爱”、“取”（不加水与肥料），它就不能生长，甚至于“受”也不生，那你就进入无余涅槃。

证悟阿罗汉果的圣者还未死亡之前，有触、受但无爱、取，此时称为有余涅槃的状态。没有爱、取就好比一棵树，不加肥料和水，但是树根（身心）和树干（触、受）还存在，因为阿罗汉有过去的业继续存在。最终这棵树会枯死（他今生的身体舍报），这有如树根断了，树干无法生长，所以就没有了“受”、“触”、“六入”。他再也不



来受生,那么我们就说他把十二因缘这棵树的根都斩断,将来再也不能生长了。

(2) 油灯的譬喻:如果为油灯添油,它就会继续燃烧;反之,油灯就会熄灭。佛说十二因缘亦复如是。

佛又教导我们如此观察十二因缘,如人口渴,发现一口井,但井水有毒,千万不要喝。这比喻爱、取如口渴,我们所喝的水就是业报,它有毒,喝了会被毒死,使我们流转生死。如果我们不想要这些业报,就不要去爱、去取,这样才能截断生死的流转。

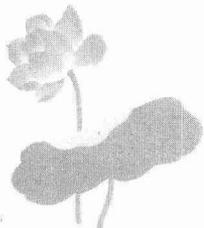
五、《大缘经》中的缘起法

《大缘经》出自南传《长部》,相当于北传《长阿含经》中的《大缘方便经》、《中阿含经》中的《大缘经》。北传佛教经常引用《大缘方便经》解释缘起法。《大缘经》说:

如是我闻:……长老阿难问世尊言:

世尊,希有哉! 不可思议哉! 此缘起法甚深远,有深远相。但如我等观察,却甚明显。

阿难,勿作如是言,阿难,勿作如是言。阿难,此缘起法甚深远,有深远相。阿难,因不觉、不彻见



此法，此有情类，如丝缕缠结，如肿物所蔽，如文叉草、波罗波草之乱杂，故不得出离恶生、恶趣、地狱之轮回。

阿难，若有人问：依此缘而有老死耶？应该答：有。若言：缘何而有老死耶？应该说：缘生而有老死。

阿难，若有人问：依此缘而有生耶？应该答：有。若言：缘何而有生耶？应该说：缘有而有生。

阿难，若有人问：依此缘而有有耶？应该答：有。若言：缘何而有有耶？应该说缘取而有有。

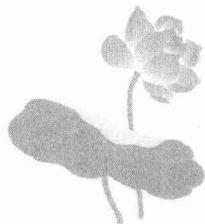
阿难，若有人问：依此缘而有取耶？应该答：有。若言：缘何而有取耶？应该说：缘爱而有取。

阿难，若有人问：依此缘而有爱耶？应该答：有。若言：缘何而有爱耶？应该说：缘受而有爱。

阿难，若有人问：依此缘而有受耶？应该答：有。若言：缘何而有受耶？应该说：缘触而有受。

阿难，若有人问：依此缘而有触耶？应该答：有。若言：缘何而有触耶？应该说：缘名色而有触。

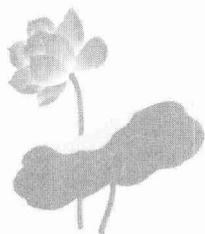
阿难，若有人问：依此缘而有名色耶？应该答：有。若言缘何而有名色耶？应该说：缘识而有名色。



阿难，若有人问：依此缘而有识耶？应该答：有。若言：缘何而有识耶？还该说：缘名色而有识。

阿难，如是缘名色而识生，缘识而名色生，缘名色而触生，缘触而受生，缘受而爱生，缘爱而取生，缘取而有有生，缘有而生生，缘生而老死生，缘老死而愁、悲、苦、忧、恼生。如是有一切苦蕴之集。

《大缘经》只讲到识，没有讲过去世的无明和行，因为无须处理过去的业，只要把握今生的惑。对于好追究过去者，佛才说十二因缘从过去的无明和行开始。



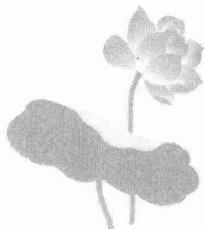
第三篇 三 法 印

“三法印”就是“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”。这三法印的教理在佛教中才有，在其他宗教是绝对没有的。这是佛教的特色，与其他宗教最大的不同之处。三法印是阐释人生宇宙的三个真理，我们可以用它们来判断某种道理是否符合佛法，不管是谁说的道理，只要符合三法印，就是符合佛法真理。因为这三法印是由佛讲演出来的，它是佛教印证真理（佛法）的一种方法。

一、法 与 法 印

（一）何谓法？

“法”是“轨持”的意思，“轨”是东西有一定的范围与形相，“持”是能够保持它的特性。即这世间任何东西必然有一定的形相并保持一段时间，这称为法。比如



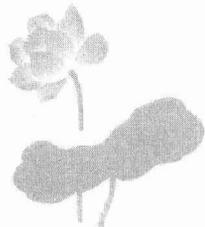
雨水,虽然它从天上落下来只是那么短短的时间,但是它有一定的形状,保持一段时间,它就是一个法。甚至于我们的心念,一念一念刹那、刹那地无常生灭,我们知道它存在,也知道它有一定的形相,所以心念也是法。此外,“法”还有道理、方法等意义,它们都保持一段时间,有一定的形相,让我们认识,这些都称为法。

(二) 何谓法印?

所谓“法印”,就是用来印证某种道理是否符合佛法的方法。法可分为世间与出世间法。只要世间人有智慧,就能通晓的道理,如“十善业”道,就是一种世间法。除了世间法外,佛说还有出世间法,它是佛法究竟的道理,即教导我们解脱生死流转的道理。这些真实的道理就是符合“诸行无常,诸法无我,涅槃寂静”这三法印。它是人生宇宙的真理,任何人都不可能推翻与破坏,所以佛说没有人能破坏佛法。

(三) 三法印只符合究竟的佛法

三法印是用来印证某种道理是否符合佛法中的出世间法,所以世间法就绝对不可以三法印来印证。比如



世间法教导我们行善，追求人生的快乐，这是不符合三法印的；只有那些教导我们出离世间、走上解脱之道的佛法，才符合这三法印。

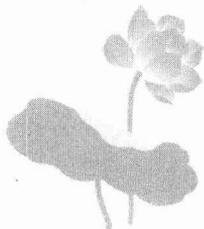
三法印并非能印证一切佛法，它只能印证某人所讲的法是否是究竟的佛法。佛法中有究竟与不究竟法，究竟的佛法能引导我们走上解脱生死之康庄大道，不究竟的佛法只能引导我们朝向善道，依然在三界六道中流转生死。凡是究竟的佛法一定符合三法印，不究竟的佛法是善法，不一定符合三法印。

那怎样才是究竟法呢？世间的真实相就是真正的道理——究竟法，它一定符合三法印真理，即：“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”。

二、诸行无常

（一）无常的诸行

因缘造作之法称为“诸行”。“造作”是指我们用心驱使身、口、意去做种种行为，可分为身体（身、口）和心理（意）造作，凡是有造作都称为“行”。“行”是指造作和迁流变化，“诸行”是指一切造作迁流变化的法。诸

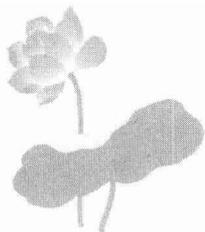


行包括心念、物质、时间、空间和世间三世的迁流变化。我们生活在这世间，看见种种东西和物质，时间一刹那一刹那不停地流逝着，迁流变化；空间也在变化，但我们感受不到。诸如此类因缘造作的法，都称为行。

为什么世间万法都称为行呢？因为世间是众生过去所造的共业，是相同的业报现在显现出来，因此我们这世就感受到相同的人间果报，所以称它为行。佛法说，这些世间法必然是无常，我们的身体与心念也都是无常变化的。

（二）无常的生、住、异、灭

世间的一切事物没有一样是永恒的，你们当中或许会有人说地球是永恒的，但根据现代科学家研究的结果，地球终归会毁灭。而佛法也说，我们生活的大地（地球）总有一天会毁灭，即世间有成、住、坏、空四种变化：“成”是形成，“住”是停留、保持一个时期，“坏”是慢慢地毁灭，“空”是消失了。世间的任何东西都有它形成的时候；形成过后会保持一定的形相；过了一个时期就慢慢地坏掉；最后消失得无影无踪。甚至于世间的一切物质，也都有生、住、异、灭的变化：“生”是它的形



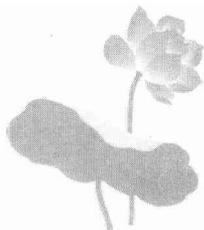
成；“住”是它以一定的形相保持一个时期；“异”是它一直在改变；“灭”是它消灭了。比如你们现在看这块白布，工人在纺织时，称为“生”；它以一定的形相保持一个时期，称为“住”；它慢慢地变化，称为“异”；最后它会变坏，完全不见了，称为“灭”。

（三）无常的生、老、病、死

世间的物质是如此无常变化，我们的身体和生命都有生、老、病、死，这是大家都知道的，我不必多加解说。我们所认识的这个世间（世界），世上的物质，我们的身体和生命，以及心念，没有一物不是生灭变化的，所以说是无常的。它们之所以无常，是因为属于“行”，即造作而成的。比如这个世界是我们过去所造作的业，今生显现出来，所以它是众生的心所造的，大乘经典中说“万法唯心造”，就是这个意思。世间一切的法是我们的心所造，所以称为因缘造作。既然是心所造，那就是“行”，它是生灭无常的。再说世间的种种物质、身体也是我们的心业所造成，所以一切都是无常的。

（四）无常的因缘过程

佛说一切无常，并非叫我们在这世间看所有的万物

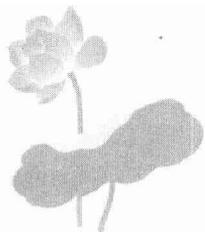


都是无常,而是要我们明了无常的因缘相续道理。佛法说无常有两个意思:(1)三世迁流不住,即今世、过去世、未来世一直在流转,没有停留。它是我们的业所造成的。(2)诸法因缘生灭,即世间一切事物,是它的结果,这个结果必然有它的前因,称为因,这个因与种种外缘配合而形成果。比如苹果是由苹果树(因)和水分、阳光、泥土等外缘配合而形成的。苹果是一个结果,并非原因,从原因到结果必然有变化,如果没有变化,因还是因,肯定不能生果,所以我们现前的一切都是果。果要有因才能形成,因要形成果就要变化,因缘如此的连续,所以说无常。这是无常的真正道理。

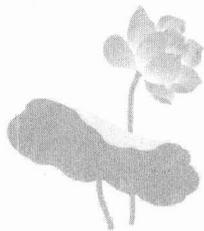
佛法说:诸法因缘生,诸法因缘灭。即有因缘会合,果报就生;因缘散坏,它就灭掉,所以说它无常。世间人都知道这个无常,但是还有很多无常是我们不知不觉的,那就是我们的心念,每一念都是无常。打个比喻:你们现在坐在这里听我讲话,心随声音一念一念地过去,它也是无常的,这一类的无常与前面所讲的无常就不一样,即世界、物质、生命和心念的无常是不同的。

(五) 刹那与一期之无常

所以无常有两种:(1)一期生灭无常;(2)刹那生灭



无常。一期生灭无常,是指任何东西在一个时限内有生、住、异、灭,它是无常的,但是这一期生灭中的“住”时期很长,凡夫愚痴以为它没有变化,认为它是常的。比如杯子,今天你用它来冲茶,明天也用它,结果就认为今天的杯子和明天的是一样的,它哪里是无常呢?实际上,它有刹那生灭无常。如果你问科学家杯子里有何物?他会说杯子里面有原子,原子里面又有很多电子,那些原子和电子一直不停地在震动,那不就是无常吗?但是凡夫不知道,只看到它的外表而已,就认为它是常的。事实上,世间任何东西,小至原子、核子,没有一样能永远保持着它的形相,它们都在无常变化。甚至你们用杯子来装热水或冷水,温度产生变化,它会膨胀或收缩,也在发生变化。因为我们看不到,就认为它没有变化,所以认为有住。一期生灭里的“住”相使我们产生误解,以为它是常的。所以我们要了解到一期生灭中,还有刹那生灭,我们凡夫很难感觉到这个刹那生灭,因此认为有些东西是常的。研究科学的人就会知道物质的刹那生灭。除此之外,我们的身体和心念都在刹那生灭,比如你认为今天的身体和明天的是一样的,而实际上并非如此。今天你身体上的细胞和你明天的已经是不同了,今天你剃了胡子,明天摸一摸下巴,胡子又长出

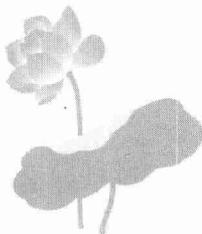


来了,所以我们的身体上的一切都在无常变化。那我们的
心念呢?它也是无常变化。这个无常变化到底是否
有永恒的个体存在呢?佛法说没有。世上没有永恒
的东西,我们众生愚痴执著,认为天、地是永恒的,所以有
所谓的天长地久。然而娑婆世界的天地也会成、住、坏、
空,最终会毁灭,所以也是无常。因为我们感受不到,所
以就认为它“常”。

佛法说,世间任何事物有因有缘必有果,无常不只
是成、住、坏、空,只要任何东西出现在这个世间,其因变
成果就是无常,所以说“诸行无常”。

三、诸法无我

所谓法,就是东西有一定的形相,并保持一个时期。
“诸法无我”告诉我们,在世间的一切事物中,找不到一
个“我”的存在,所以佛说“无我”。“诸法无我”并不是
世间有一个“我”,佛要我们观想“无我”来破除之,而是
世间根本就是没有“我”,是我们内心根深蒂固地执著
觉得有一个“我”,所以佛告诉我们没有“我”。那到底
是否有个“我”?

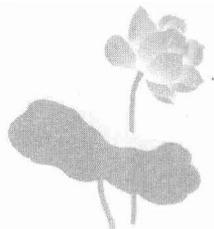


（一）我是唯一、不变、主宰义

让我们来看什么叫做“我”？“我”就是主宰之意，比如我要举起手，我就能够主宰将手举起来。我的另一个意义就是“常”、“一”，即我一直存在，昨天的我是今天的我，今天的我也就是明天的我，没有改变，叫做“常”。“一”即我是单独一个，不可以有两个。世间人认为“我”是唯一的，所以称之为“常”、“一”。我就是“主宰”、“常”和“一”，含有不变的意思，一岁时的我是我，十岁的我还是我，乃至老了还是那个我，所以它不变，这就是世间人对“我”的解说。如此的“我”是否存在？佛说真的没有，你们相信吗？如果你不相信，最好去寻找，看是否是真的“无我”。如果你真的找不到，确定没有，那你就是有真正“无我”的知见，并不只是相信而已。

（二）色身非我

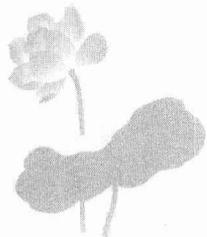
如果身体是我，哪一部分是我呢？你们找得到吗？在手、在脚、还是在头？都不是。没手的人，讲有我；没脚的人，也说有我；所以我到底在身体的哪一部分呢？



你在身体里寻寻觅觅，觅觅寻寻，最终会发现，并且非常肯定“我”不在身体里。既然不在身体里，或许“我”在外面吧？那是更不可能的。为什么呢？因为身外的东西你没办法主宰。比如在你身外的这个杯子，你无法主宰它，所以它并不是我。“我”不在身外，也不在身内，难道是在身体的中间？有吗？没有。我们在身体里面、外面，甚至于中间都找不到，所以“我”并不是这个身体，这个身体并不是我。

（三）心念非我

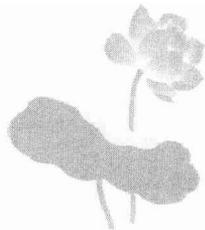
有人认为，既然这个身体不是我，那么这个能想能知的心就是“我”吧！你们是否曾经这样想过？有些人认为，这个身体是假的，所以心假借身体来修行，这个心是真的，它才是“我”，这是否正确呢？让我们来看：心念可分为前念、后念以及现前的念。前念的心已经灭了，比如刚才你们的心听我所讲的法，现在你们听我现在所讲的法，刚才的心已经灭掉了，所以“我”并非前念。上面讲的“我”是不变的，既然它会灭，那肯定前念不是我，后念的心还没生起，既然还没生起，那肯定它不能主宰现在的念，所以我们的前念和后念都不是我，那



么应该是现在的念是我吧？佛经常形容我们现在的心如瀑布、如流水，一直念念不停留。我们的心如流水，即生即灭，不能自主。打个比喻：当眼睛看到红色的东西时，心就想起红色；如果看到蓝色的东西，就想起蓝色，由不得你。因为你心里所想的東西是受到外境影响的，你被烦恼拖着，作不了主。比如人家骂你，你闹起烦恼就骂回人，丝毫作不了主。你现在的的心一刹那一刹那地生灭，你作不了主。既然你作不了主，你就不是主宰，所以“我”并不是现在的心。

（四）身、心之外亦无我

身体和心念都不是“我”，那么到底谁才是“我”？我们在身体（物质活动）和心（精神活动）中找不到“我”，有些人就以为在身、心之外有一个“我”。这种我是否有？它是谁呢？如果真的有这样的“我”，它不是精神、非物质、不是身体，那它是否有烦恼呢？我可以很肯定地告诉你，如果有这样的“我”，那它一定是没有烦恼的。我们有种种烦恼是因为有身、心在活动，所以觉得这个“我”有很多烦恼，但是那个非心、非物、非身的“我”，它是不可能有什么烦恼的。如果有我在身、心以外，

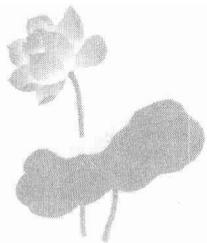


那你就已经解脱了。但是你现在还没有解脱,所以不要妄想在身、心和物质以外,有另外一个“我”控制着你的身、心。如果有的话,已解脱的那个“我”也不是如今烦恼的你。

在佛法中有两种人执著有“我”:(1)执著身心里面有一个“我”;(2)执著身心就是“我”。刚才讲过这两种都不是“我”,即身心不是“我”,身心以外非身、非心的“我”也没有,所以“我”不存在。从以上的推理来看,没有一个超然物外的“我”,也没有在身内、身外的“我”。

(五) 假名我

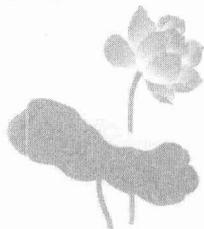
佛说众生的身心是众多因缘聚合的结果,即我们过去有种种业因缘,凑合形成我们现在的身心,所以它是一个聚合——“五蕴”:色、受、想、行、识。色是身体,受、想、行、识是心。五蕴就是身和心,佛说五蕴的身心是种种因缘和合的结果,当中并没有一个实体叫做“我”,但是我们却把这个身心称为“我”。这并不是有一个“我”在身心里面,这个身心也不是一个“我”,只是我们称之为“我”,那就是“假名我”。我们众生为每样



东西称名后,就认为它是实在的。但佛说不是,是假名有,是一个名称而已,“假名我”也是一样,在这名称里面,并没有一个实体存在,只是众缘的聚合而已。但是凡夫将这“假名我”的执著以为真,称为“我执”。我们现在应该明白,所谓“我”原来是一种执著。“执著”之意是什么呢?我打个比喻:有人抽烟,慢慢地就染上烟瘾,对香烟执著了。如果我们一直教导一个人“我……我……”这个身体是我,这个心是我,那他就执著认为这个“我”是实有,他就执著这个“我”。由于这个“我执”,我们就生起种种烦恼。原来“我”是这样来的,所以佛告诉我们“诸法无我”。佛告诉我们没有一个真实的“我”,但是可以将五蕴称为“假名我”。佛也自称“我”,甚至在涅槃前交代阿难尊者,佛经结集时在经首安置“如是我闻”,但是我们要清楚确认它只是名称,没有一个实体,所以称之为“假名我”。

(六) 因自性见而产生我的执著

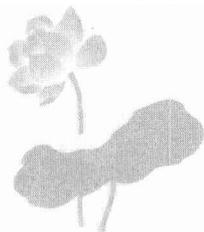
为了更深一层地认识“诸法无我”,我们就得认识什么是“自性”。世间任何的东西,经常保持一定的形相,称为“法”,凡是我们所看所听或接触到的东西,就是



“法”。我们要认识这些“法”，就得先给它一个名称，可是过后，我们执著这些“法”，认为它是真的，实有的。比如天上乌云密布，下起雨来，你就认为这个世间有雨水。这雨水当中是否有一个实体存在？没有。“雨水”也只不过是无数的水滴罢了，它是地上的水分被阳光照射，就变成水蒸气；水蒸气升天成为云；云在空中飘来飘去，遇到冷空气就凝结成水滴；水滴越集越多，越来越重，就从天上落下来，形成了雨水。因为这样的过程，让你感受到“雨水”的存在，所以给它名称。由于执取在这名称底下是某物存在，你就以为有“雨水”落下来。在这世间是否真的有一个东西称为雨水呢？完全没有。那些水滴掉落到地上，就变成河水、溪水，最后变成你喝的水。我们执著世间的一切“法”有其完整的自体，它保持着一个形相，我们就认为它是真实的存在着。我执也是一样。

（七）人我执与法我执

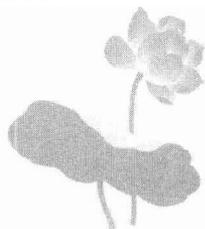
“我执”有两种：（1）人我执；（2）法我执。“人我执”是执著世间有一个众生为我，事实上五蕴的身心以外并没有人我，但我们认为有一个人——我，即执著身、



心以外,不是身,不是心的我,称为“人我执”。此外,我们对“法”也有执著,认为它有自性,比如我们执著天地之间有太阳、天空和地面,这就是所谓的“法执”。而我们执著五蕴的身心(法)是实有法,所以称之为“法我执”,“我执”造成我们认为世间有我,但我不可得,本来没有。我打个比喻:请问你家里的猪叫做什么名字?假设你家根本没有养猪,那肯定你答不上。同样的,你的身心里根本没有这个我,但是你给它一个名称叫做“我”,在这个世间根本没有这回事;佛也告诉我们“无我”,这是真实的道理。如果你不信,尽可从身体、心念、身体心念以外去寻找,看它是否存在?结果是找不到的。找不到还认为有,那是愚痴、执著。佛告诉我们“诸法无我”,这是三法印中的第二个法印。

(八) 诸法无常是邪见

“诸行无常”和“诸法无我”中的“行”和“法”之间的差别是:“诸行”是指造作的法;“诸法”是包括有造作和没有造作的法。在这世间,法可分为“有为法”和“无为法”两种。有为法是我们迷惑造作,它生灭无常,所以说有为造作的诸行无常。有为法无常,无为法(涅



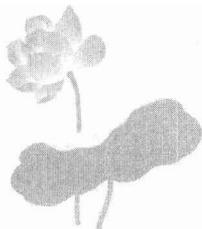
槃)不是常,也不是无常,在这涅槃的法中,并没有我。诸法无我中的“法”包括有为法和无为法,诸行无常只包括有为法。因为涅槃是没有造作——无为法,它也是无我。诸法无常是不对的,诸行无常才对,因为有些法是无常的,有些法(涅槃)不是常,也不是无常的,所以诸行无常不包括涅槃,如果说涅槃是无常,那就错了。所以我们不能说诸法无常,必须说诸行无常。我们可以说诸法无我,即肯定在一切有为法或无为法中都没有我。虽然佛不说诸行无我,然而,诸法包括诸行,所以说诸法无我便包括了诸行无我,但是诸行无常,诸法未必无常。所以说一切皆无常,或一切总归于灭,这两句话是邪见。

四、涅槃寂静

“涅槃”是梵文 Nirvana 的音译,翻译成为中文是“圆寂”。“圆”即圆满,“寂”即寂静。

(一) 解脱生死与烦恼的灭除

我们通常会看到讣闻上写某某出家人圆寂了,这意



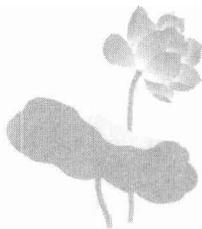
思是表示某某出家人涅槃了,这是一般人误用了这个佛教用语。“圆寂”的意义是圆满的寂灭,即灭生死、灭烦恼而达到解脱无为的不生不灭境界。“灭生死”是不再有身心在三界六道中生死流转,了生脱死了;“灭烦恼”是把全部的烦恼都放下,不再迷惑于贪瞋痴等烦恼。

涅槃又称为解脱,即解脱生死与烦恼。那么“解脱”是怎么一回事呢?犹如你被关在监牢里,被释放后得到自由,得到解脱。此处的“解脱”有自由的意义。解脱是针对生死与烦恼来讲,佛说我们众生被烦恼所束缚,所以要从烦恼中解脱出来,得到自由。

烦恼是我们心中的监牢,把我们的心层层地捆绑住,给予我们种种痛苦。解脱烦恼,并没得到一物,反而是把心中的贪瞋痴及见解等,所执著的渣滓皆丢光。如果追求解脱者想“得到”解脱,那就是错了,因为解脱是“什么都得不到”,心中无所得才叫做解脱。只要你得到一物,就没办法解脱,因为解脱者把一切的烦恼放下了,心中一无所得。

(二) 涅槃非心所知的境界

证悟涅槃者真正见到不生不灭的诸法实相(涅

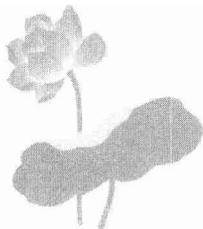


槃)。凡夫在这世间所见所知的一切都在无常地生灭(诸行无常),对不生不灭的诸法实相不知不觉;修行者解脱生死证悟涅槃时,他见到万法原来是不生不灭的,这是诸法的实相。佛法说,证悟涅槃的圣者看到一切都是不生不灭。

涅槃后到底是怎么一回事?我们经常会误解涅槃是一种境界,很多人以为我现在在生死烦恼的此岸,证悟涅槃的圣者就是进入涅槃的境界——解脱生死的彼岸。事实上涅槃并非进入一种境界。为什么这么讲呢?如果涅槃是一种境界,能进入那种境界,必然能够出,有进、有出,就是有生灭变化,那么它必然是无常的。所以涅槃并不是一种境界可进、可出,涅槃也不是可以得到成果,更没有证悟涅槃的人。

(三) 无我的涅槃智非生灭心

《金刚经》说:菩萨应灭度一切众生,灭度一切众生已,实无众生得灭度者。意思是:实际上并没有众生进入涅槃,没有证悟涅槃的人。因为诸法的实相是不生不灭,里面找不到一个“我”。诸法无我,所以没有人进入涅槃。觉悟者证悟涅槃时,并不是感受到“我”证悟涅

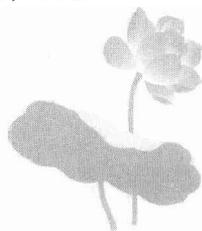


槃,因为当有“我”的概念生起时,他就生起凡夫之见了,所以涅槃者很肯定觉悟没有“我”证悟涅槃。

世间凡夫一直执著有“我”,认为“我”这个众生坐在普觉禅寺大悲殿里听法,当你证悟涅槃,就很清楚地知道没有我坐在大悲殿里。这是很难想象的,但是实际上就是无我。比如刚才我们是用一念一念生灭的心,正忙着在身体内、心念中、身体外、不是身体不是心以外寻找“我”。这样,我们的心就一念一念地在生灭,这些生灭的心都找不到我而觉得无我。那么,当修行者证悟诸法不生不灭,他的生灭的心都灭时,那个我如何入涅槃呢?对他而言根本没这回事,比如刚才我问那位居士,他真的看到他家里没有猪,也不叫做什么名字。同样的,真正见到涅槃者,他就知道根本没有“我”这回事,也没有想起有没有“我”进入涅槃,所以证悟涅槃是没有人证悟涅槃。然而,当时觉悟的心知道一切生灭都寂静了,此时的智称为“涅槃智”,当然此智自身也是不生不灭的。因为生灭是虚妄相,涅槃实相中涅槃智与所证涅槃一体无二。

(四) 涅槃非妄想心所知

经中说,没有众生灭度,即没有众生进入涅槃;即觉

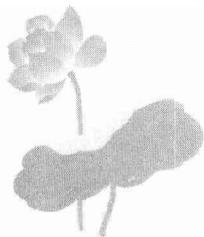


悟到本来就是无人也无我的流转。所以智慧证悟涅槃却没有证悟涅槃者。这样的觉悟者,他内心归于平静无生、清凉自在、无为。为什么呢?因为他离一切“妄想”。“妄想”就是众生的种种心念,佛法说,我们众生从出世到现在都在妄想中,这些妄想告诉我们世间的种种事情。比如刚才所讲的雨水,你认为天上有雨水落下来,这就是妄想,实际上只不过是某种因缘形成“水”从天上落下来,并没有雨水,雨水只不过是一个名称罢了,进一步说“水”也是一个名称。我们在名称里生起种种妄想,当一个人没有种种妄想之后,就不会认为有雨水落下来,那时候他内心归于平静,不再生灭变化,称为寂静,所以涅槃是离一切妄想。一切妄想都包括在语言当中,凡夫执著语言,依据种种名称,分别种种事物,使我们堕入种种语言、事物当中。因为涅槃是离开妄想,不在语言范畴中,所以涅槃不可以用语言来阐释。《法华经》说:“诸法寂灭相,不可以言宣。”就是这个意思。

虽然没有证悟涅槃的人,但是凡夫的我们还是要依赖语言来了解,于是慈悲的佛陀巧妙地运用语言来告诉我们,有所谓证悟涅槃的圣者,即:

佛:证悟无上正等正觉的觉者。

菩萨:证悟无生法忍、无住涅槃的圣者。

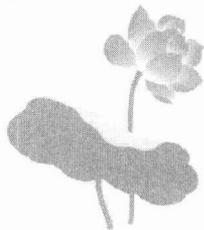


辟支佛、阿罗汉：证悟涅槃的圣者。

佛运用语言宣说这些值得我们学习的圣者，但是学佛者千万不要执著有阿罗汉进入涅槃，阿罗汉并没说他进入涅槃，而是凡夫认为有“人”进入涅槃。我再举例说明：天上的雨水落下来，刚好滴在一朵花上，这跟你用浇花器浇花是一样的，而你却认为是“雨水”滴在花上。修行者进入涅槃，只不过是执取生死诸法的因缘已经离散了，并没有任何“东西”进入涅槃。即修行者的生死因缘已经没有了，我们说他进入涅槃，并没有“人”进入涅槃。

（五）涅槃非任何处所

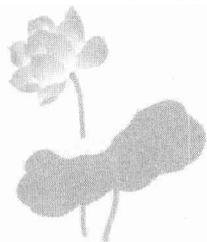
我们学佛者，或是在座各位总会有一些疑问：诸佛、菩萨、阿罗汉死后何去何从？佛去了哪里？现今在何处？释迦牟尼佛为什么没来救度我们？佛说这些疑问是迷者的无明妄想，对事物如实知见的证悟者来说，在他的智慧中并没有这些烦恼。凡夫有无明妄想，认为有“我”，有“我”就有“他”，那“他”是谁？“他”就是佛，所以我们要找佛去了哪里？如果没有“我”，没有“他”，有谁去了哪里？所以我们不可说证悟涅槃的佛、菩萨现



今在哪里？根本没有这回事。打个比喻：我把一朵花放在眼镜上，叫做“眼镜花”。因为我们凡夫把在湖里的水叫做“湖水”；在海里的水叫做“海水”；在河水的水叫做“河水”；所以这朵花在我的眼镜上，我把它叫做“眼镜花”。我把花从眼镜上拿下，你就认为“眼镜花”不见了。但是当我们认真、理智地想一想，并没有这回事，只不过我们凡夫执著名称里面有一实体，就见到有东西来去生灭，眼镜花也是一样。如果你认为有眼镜花，那就是执著眼镜花这个名称，而生起妄想。因为这些妄想，所以我们就生起佛入涅槃后去了哪里的疑问。证悟涅槃者离一切妄想，就没有这些问题了。

（六）无为的涅槃非有无

凡夫无法知道涅槃的境界，唯有智者内证，不可以凡夫的戏论来了解。佛把凡夫的妄想称为戏论，我们不可以此来分别、了解涅槃，以及证悟涅槃者何去何从。生死来去是众生无明的妄想，把一切看成是实在，这是凡夫迷惑之所见，比如刚才我讲的眼镜花就是这样产生的。因为我们执著种种妄想而迷惑，见到有生、有死、有众生、有我，认为实在有而生起执著，就看到生、灭。实



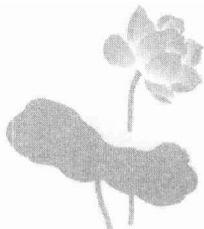
际上一切法本来不生不灭，所以涅槃并不是生、灭幻相以外，还有个不生不灭的境界。即我们往往误会在生、灭中没有涅槃，而在生、灭以外可以得到涅槃，这是不对的。因为我们妄想执著有生、灭，而看到生、灭之相，实际上在生灭当中本来是不生不灭的，所以三法印的第三个法印是涅槃寂静，它是指万法本来就是不生不灭，但是凡夫不知不觉，大慈大悲的佛陀则为执著的我们开示诠释。

五、南传佛教的“有受皆苦”

南传佛教的三法印是：“诸行无常，诸法无我，有受皆苦。”依“有受皆苦”来看，涅槃无受则无苦，所以有受皆苦类似北传小乘所说的涅槃寂静。然而，我认为涅槃寂静比较妥当，因为有受皆苦只是说明有为法，涅槃寂静包括无为法，如此三法印才能圆满究竟佛法。

六、总 结

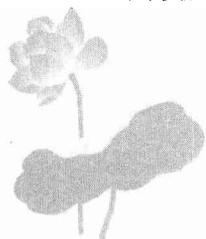
佛法有世间与出世间法，如果有人说法包含这三个真理，那么，这些佛法就是属于出世间法，称为究竟、了



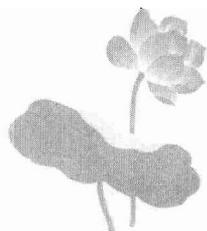
义法。如果他所说的法不符合这三法印,那么,这些佛法只是属于世间法的范畴而已。比如有人说一切都无常,那是讲错了,因为诸行无常不是诸法无常。如果一切都无常,那岂不是佛无常,涅槃也无常吗?所以我们用三法印分辨佛法是否究竟,是否了义。

有些不究竟的佛法并不包含三法印,比如佛告诉我们在生死中,行善能生天,生天只是佛法中的善法,生天不符合涅槃寂静,只属于世间法,它并不在三法印的范畴中。这些不究竟的佛法不能朝向解脱,所以三法印是用来印证佛法究竟不究竟。

学会这三法印,如果有人问你佛教究竟讲什么真理?你可以告诉他究竟佛法就是三法印,它是宇宙的真理,我们凡夫对它不知不觉,伟大的佛陀就为我们阐释。三法印并非属于佛、佛教、或是任何宗教,但是发现这真理的是释迦牟尼佛,从佛的口中讲演出来,所以称之为佛法。佛法也是一个名称,就如“眼镜花”一样,我们不要被这个名称所束缚,不论何人所说的道理符合真理,它就是真理,不一定要由佛说,任何人都可以演说,所以我们听闻佛法时,要依法不依人。即使是杀人魔王说三法印,也要承认是对;不是因为他是杀人魔王,就认为他演说的三法印是错的。因为真理就是真理,绝不因为



谁讲演就是对或错，所以我们要确认、辨别佛法真理的中心——三法印。



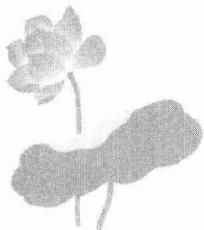
第四篇 四 圣 谛

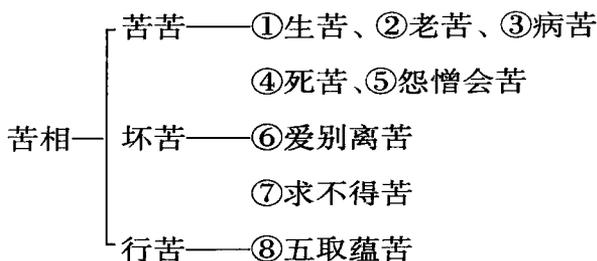
“四圣谛”，指苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛四种真理。“谛”就是如是不颠倒，即真理。“圣谛”是圣人所知的真理，唯有佛才能开示四圣谛，其余的人只能随着佛的开示而解说，乃至辟支佛也只能自己觉悟，没有能力以四圣谛来度化众生。辟支佛知道世间是苦果，也知道苦的原因及灭苦的果，但是却无法开示灭苦的“道”，即种种修行方法。所以唯有佛才能圆满地阐述四圣谛。在佛未出世之前没有四圣谛教法，那时的圣者是以观因缘而觉悟的。表解如下：

（一）苦——世间苦果的苦处、苦相

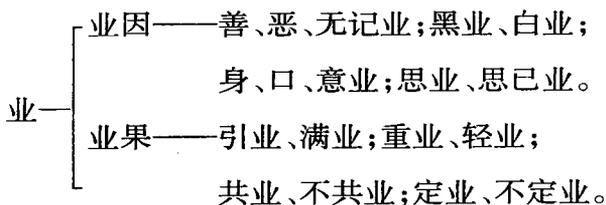
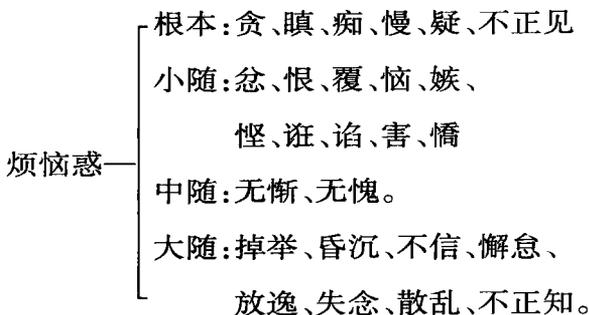
苦处— $\left\{ \begin{array}{l} \text{有情世间} \\ \text{器世间} \end{array} \right.$

（三苦）（八苦）





(二) 集——世间苦因的烦恼惑、业行



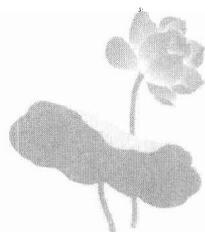
(三) 灭——出世间之四果

四善根：加行道中的暖、顶、忍、世第一法。

须陀洹：已见道的初果，仅七次生死即证无生。

斯陀含：一来人间即证无生。

阿那含：不来下界，在色界惑业了结而涅槃。



阿罗汉：从有学进入无学道，悟无生证涅槃。

（四）道——出世间的因由有三十七道品

资粮道	{	四念处：身念处、受念处、 心念处、法念处。
		四正勤：已生恶令灭、未生恶令不生、 未生善令生、已生善令增长。
		四神足：欲三摩地、心三摩地、 勤三摩地、观三摩地。

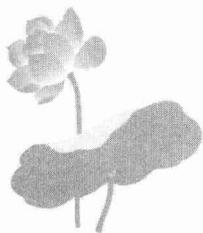
加行道：信、进、念、定、慧等五根、五力。

见道：七觉支有念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。

修道：八正道有正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

一、苦圣谛：不自在的苦果

苦是逼恼的意思。众生经常被无常所患累、所逼恼，所以说是苦。苦相可分为三苦以及八苦，苦果可分为有情世间以及器世间两种果报。



（一）苦处

1. **有情世间。**众生身心的活动,称为有情世间。根据种类来分:地狱、饿鬼、畜生、人、天人,称为五趣;另一种分类是,五趣加上阿修罗,合称为六道。根据三界来分:根据欲(欲望)以及色(物质),有情世间可分为欲界、色界、无色界。

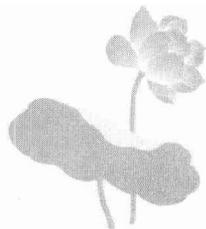
欲界:此界的众生都具有饮食、睡眠、情爱(淫欲),然而人类除了这三种欲望外,还加上爱财,爱名,称为五欲。

色界:此界的众生都依禅定进入,它们没有欲界众生的欲望,唯有清净微妙的色身。

无色界:此界的众生不但没有欲望,而且也没有身形的器界,即它们没有身体,也没有外在物质的世间,只有五蕴中的受、想、行、识等心,以及心所生法在活动。

2. **器世间。**由地、水、火、风四大所形成的物质,以及星球、日月、山河大地,乃至小如针线等物质,以及物质的活动现象,如:光、声音、风、冷、热等。

有情世间和器世间是由我们过去的烦恼造种种业所形成的力量而产生的,因为过去的烦恼造作,所以现



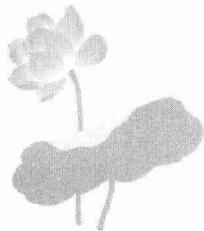
在受报,现在的烦恼又继续造作。凡所造作(有为)都是无常,无常必然是苦,为什么呢?因为无常就不自主、不自在,众生对有情世间与器世间不能作主,所以称为苦处。

(二) 苦相

1. 三苦。(1) 苦苦:苦受以及顺苦受法。“受”有苦、乐、舍三种,我们在生活中感受到苦。苦苦是指苦受。除了苦受外,还有引起苦受的种种法也是苦,被称为“顺苦受法”。比如你的手被火烧到,手痛是苦,令你受苦的那些事物就是顺苦受法。我们会感觉到苦受是由瞋引起,千方百计要远离、要抛弃,但它又如影随形般地穷追不舍,所以我们觉得苦。八苦中的生、老、病、死、怨憎会五种苦属之。

(2) 坏苦:乐受以及顺乐受法变坏而引起的苦。我们享受快乐时,它却犹如朝露般消失得无影无踪,令人怀念,我们贪爱,就感受到苦,称为坏苦。使我们感受到快乐的东西,称为“顺乐受法”。因为乐受以及顺乐受法变坏,所以苦。爱别离与求不得苦属之。

这苦苦与坏苦是由瞋、贪所引起的。凡夫能以世间

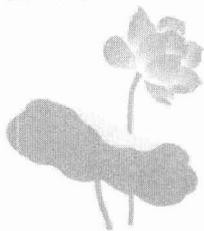


的智慧觉知这两种苦,所以称之为世俗谛苦。

(3) 行苦:“行”有迁流变化之意,苦苦、坏苦都是行,即一切有为造作都是迁流变化。我们对于一切身行及心行都无法作主,不自在,所以苦,称为“行苦”,八苦中的五取蕴苦即是。愚痴的凡夫对行苦不知不觉,唯有圣人能觉知,所以称之为圣义谛苦。至于舍受,一般人并不把它当作是一种苦,因为它不苦不乐。但依行苦来看,舍受也是一种行苦,原因是:舍受是不永恒的,它无常变化,舍受之后,乐受、苦受也接踵而来。

2. 八苦。八苦是生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五取蕴苦。

(1) 生苦:每个人都有生苦,但都忘记了。以人类来说,生时的众缘逼迫,就是苦。我们住胎时,子宫是最小的牢狱,胎儿手脚没法伸直,缩成一团,好像坐监牢,痛苦极了。此外,子宫里的种种不净,如羊水、血等,我们都得忍受。胎儿出世时,要从小小的阴道中钻出来,有如两座山压顶,母亲受苦,婴儿也受苦,这是每个做母亲的人都晓得的,所以婴儿一出世就大哭,苦不堪言。婴儿的皮肤很细嫩,一出世接触到冷热空气,身体好像针刺那么痛苦。此外,胎儿在母亲的肚子里,觉得比较安全,一出世就有如迷途的羔羊,无依无靠,苦得要死,

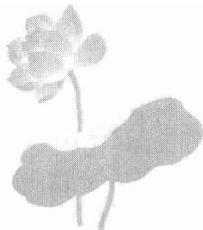


怕得要命，所以生是一种苦。

(2) 老苦：我们的身心衰损、朽坏，生出种种苦受，身体老化慢慢地不听使唤、不中用；同样的，我们的心逐渐没力，想东西也越来越迟钝，样样不如人，因而觉得苦不堪言。人老不中用，皱纹满面，腰弯背偻，老态龙钟，做不了事情，苦死！有些老年人在家无所事事，又担心被子女遗弃，孤寂与疏离难以挣脱，寻取温暖与亲情难得。年轻力壮时，高朋满座，意气风发，神采飞扬，谁也没料到晚年的境遇却是如此的孤单、寂寞与凄凉。

(3) 病苦：身体的四大不调，百病丛生，所以苦。病有种种，有些病很轻微，有些病很严重，有些暗病不容易查知，结果暴病而终。如可怕的是牙痛，痛到呱呱叫，家人都要让你三分。真正来讲，“吃”是病，贪东西也是病，但这些是属于心病，这儿讲的是身病。我们的身体有如机器，终归会变坏，这就是病苦。

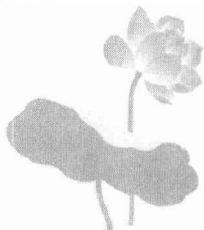
(4) 死苦：我们的寿命享尽，病逝，或是天灾人祸众缘逼迫而终。临命终时，死的境像令人难以忍受，恐怖之心油然而生。有些人死时，吓得脸青唇白，死相可怖；有些人在死时，不愿死去，双手抓得紧紧。如果有一天我们发觉双手不能动弹，一定苦得要命；人要死的时候，身体各部分慢慢地动弹不得，内心一定很恐慌，这就是



死苦。大家都知道这生、老、病、死苦,甚至已经麻木了,无可奈何地接受,大家说反正都要死,想它做什么?但是没人讲反正要病嘛,理它干么?当你病了,会呱呱叫,病苦来时,就受不了。当死还没来临时,你嘴巴大,爱讲大话,当它来时,你就怕死。如果有人用刀指着你,你会吓得要命,那就是怕死——死苦,还没动到你,就吓到如此这般,当死期到来时,更不用讲了。

(5) 怨憎会苦:我们和冤家、仇人没办法避开,每每要见面,即怨憎会苦。比如一对恩爱夫妻,婚姻生活美满,过后吵架闹翻了,但是为了儿女,夫妻之缘难断,必须天天见面,脸臭臭;或是打工仔,虽与老板不和,但为了家计,为了五斗米而折腰,天天要和不喜欢老板见面;还有某些同事,跟你吵过一次架后,两人见面就不说话,因为某种业因缘,你不能离开他,天天要会面。这些都是怨憎会苦。

(6) 爱别离苦:与至亲、相爱的人乖离分散,所以苦。因为某一些因缘,心所爱的人儿离你远去,你舍不得,所以感觉到苦。比如做父母亲的,女儿出嫁或是儿子出国留学,思念总在分手后开始,常挂心头。有的伤心流泪,哭哭啼啼;有的睡不着,吃不下。这些还不太严重,严重的是男女之间的情爱,相爱的人却偏偏被拆散,

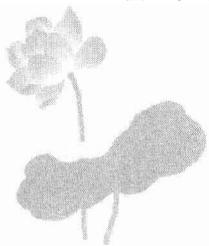


很多情侣就因此殉情。在西方有罗密欧与朱丽叶；在东方有梁山伯与祝英台。这些缠绵的爱情故事，常使同情他们的人泪流满襟。

(7) 求不得苦：我们用种种办法与手段，希望获得自己所喜爱的东西或崇高的理想，但是结果还是得不到，即求不得苦。它是最普遍的苦，因为人的欲望太多了，没法实现或得到，所以苦。

(8) 五取蕴苦：我们对五蕴聚合的身心产生执著，称为五取蕴，取是执取的意思。五取蕴刹那刹那地生灭，一直迁流变坏，所以苦。

3. 总结。这三苦与八苦都源于“行苦”，这个苦唯有圣人能觉知，佛教所说的苦与世间人所说的苦不同。佛出家修道，所看到的并不只是世间人所知的苦受、乐受中的苦而已，佛所觉知的苦是：这个世间一切都是有为变化，终归变灭，不能自主所以苦，称之为“行苦”。如果佛没有阐述行苦，凡夫对它是不知不觉的，因为我们迷在苦、乐之中。这个苦必须以智慧观察才能觉知，所以初学佛者应以闻、思、修三慧中的“闻慧”来了解“行苦”是一种苦。这“行苦”并非“苦苦”与“坏苦”，而是因为不自在，所以苦。苦圣谛中最究竟的苦是“行苦”，有人认为，我们可以想方设法修各种福报，追求种



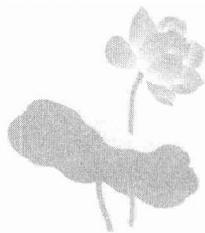
种乐受,如果福报很大,在天上或人间享受五欲之乐的我们,根本就不知道苦为何物,只知道乐。那么说来,这个苦圣谛就没法成立,但实际上并非如此,这五欲之乐是包含在行苦中,因为它会变化、变坏。即使生天做天人,在天上享乐,但天福有享尽之日,乐报没了,苦报就接踵而来,所以“行苦”是真正苦之所在。

二、集圣谛:苦因即惑与业

这是苦的生因,能集生死苦,所以称之为集圣谛。集是招感集取,招感就是业力被烦恼所引发出来,集取就是烦恼在造业。因为我们过去造种种业形成力量,加上过去与现在种种烦恼的引发,使我们受种种苦。所以集圣谛所要阐释的就是烦恼,以及烦恼所造的诸业行。

(一) 惑之烦恼造作

佛说我们有八万四千烦恼,所以教导我们以八万四千法门对治之。然而八万四千是表示多数,它说明众生有很多烦恼,我们不可能全部认识,只要认识主要的烦恼即可,它们是六根本烦恼以及大、中、小随烦恼。由于



时间有限,我在此只讲六根本烦恼。这是凡夫非常严重的烦恼,因它引发其他烦恼的生起,所以称之为根本烦恼。六根本烦恼又称为十惑,即:

1. **贪**:有欲界贪、色界贪、无色界贪。此外,还有色、声、香、味、触的五境之五欲;欲界的财、色、饮食、名、睡眠之五欲。

2. **瞋**:无法忍受逆境而生起的情绪,唯欲界才有。

3. **痴**:不明事理,是非不分。

4. **慢**:傲慢而内心高举,看不起别人。

5. **疑**:怀疑不信佛法的因果道理。

6. **身见**:执著身心内或之外有我。

7. **边见**:因我见进一步执著断、常二见。

8. **邪见**:各种不正确的思想,拨无因果。

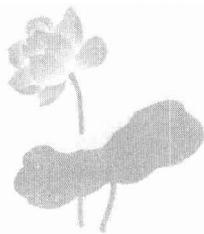
9. **见取见**:执著自己的见解是对的。

10. **戒禁取见**:执著不正确的戒律。

(关于以上十惑,可参考第五篇《烦恼》)

(二) 影响生死最严重的贪

这十惑中最严重的三大烦恼是贪、瞋、痴,称为三毒,在这三毒中最严重的是贪爱。



爱的种类有：(1)对乐欲、财富、权势等五欲的贪求与执著。(2)对意念、理想、观点、意见、理论、概念、信仰的贪求与执著。(3)对求生存、求再生、求生不已及永生的贪求与执著。(4)对不再生存的渴求。

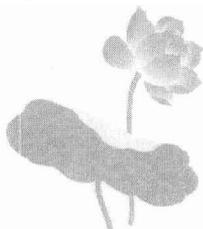
佛说我们烦恼中的“爱”是集圣谛的主要原因，所以《集论》说：“若爱、若后有爱、若贪喜俱行爱、若彼彼希乐爱，是名集谛。”即贪爱是苦生起的主要原因，我们对现前的事物苦苦贪求，称为爱。

1. **后有爱**：我们想要追求永恒的我，追求死后的将来，而这样的贪爱，使我们死后将来再继续受生，称为“后有爱”。

2. **贪喜俱行爱**：当现前的境界出现时，我们因迷惑而执著它，称为“贪喜俱行爱”。

3. **彼彼希乐爱**：我们知道现前有这样快乐的境界，追求将来也要有这样的境界，称为“彼彼希乐爱”。比如今生夫妻恩爱，婚姻生活适意，希望将来死后夫妻再结来生缘。

因为这种种的爱，使得我们死后再生。由于贪爱，使我们产生常、乐、我、净四个颠倒。在这贪爱之中有一个“自体爱”，称为“我执”。众生对这个我执深执不舍，便每时每刻都在求生求存，求再生，求永生。因为贪生



的欲望,使得过去、现在所造的诸业得到滋润,继续向前推动。业是过去的因,贪爱是现在的缘,因缘和合,我们就生生不息,一生又一生。

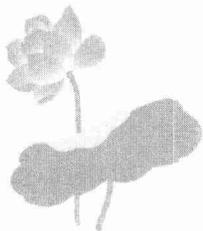
(三) 业之果报不断

我们过去及现在世所造的种种业行,也属于集。因为业行能集聚无量种众生业道,此业道的业会造成将来之果报。加上求生、求存、求再生之“有爱”助长意志造业,使生命之苦果能继续延续及向前迈进(关于业,请参考第一篇《业力与再生》)。

三、灭圣谛:苦灭之果即涅槃

灭圣谛就是苦灭圣谛,它说明众生能够从生死相续不断的苦报中得到解脱。灭(并非断灭)而是指断除惑、业、苦,断诸贪瞋痴等无明烦恼,不再有造作之心,究竟不生,不生所以不灭,即涅槃。

涅槃的梵文是 Nirvana,巴利文是 Nibbana,也译泥洹,义译有灭、寂、寂灭、灭度、圆寂,是不生不灭之义。

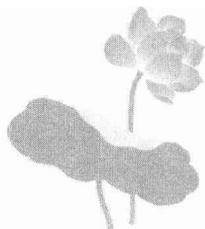


（一）无生的涅槃离语言与心行

很多人都希望能摆脱无常的世间，到一个不生不灭的净土，但是没有这样的地方！然而在生灭无常的幻相里，其实相是不生不灭的。因为我们迷惑于万法，见到生灭以为它是真实。当一个人觉悟之后，就会发现原来在这生灭万法之中，一切法的本性都是不生不灭的。所以证悟的阿罗汉圣者，并没逃到另一个地方去，而是在这个世间体悟到一切万法本来不生，不生就不灭，证悟不生不灭的实相称为证得涅槃。

（二）涅槃是诸法实相

涅槃是诸法实相，即所谓“诸法空相，不生不灭”。实相就是真理，不是语言文字所能诠释，唯有智者亲自证悟方知。所以说：“语言道断，心行处灭，非妄想凡夫所能臆测。”涅槃并非因缘所生，是无为，是没有造作的，并非语言所能阐释，不是常，不是无常，也不是断；不是苦，也不是乐，无相可得。既然什么都不是，涅槃是怎么回事呢？



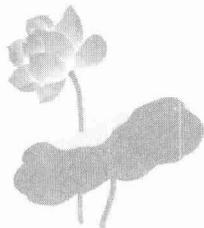
（三）证涅槃无所得

涅槃并不是我们断除了烦恼后所得到的果报。《金刚经》说：“实无有法得阿耨多罗三藐三菩提”。所以佛证悟涅槃（成佛道）时，无一物可得，阿罗汉证悟涅槃也是一样。我们众生就是获得太多，这边拿，那边抓，“财产”太多，样样都放不下，所以没办法觉悟与解脱。如果有一天我们觉悟到无所得时，即断除了一切烦恼，那时就证悟涅槃了。

（四）涅槃无生非存在

涅槃就是无生，无生所以不灭，因此涅槃被解释为不生不灭。因为不生，就非有非无，所以涅槃不属于存在或不存在。有很多人误解了涅槃而迷惑地问：涅槃以后，那个人存在吗？他去了哪里？但是涅槃非有非无，哪来存在？一个东西生出来，你说它有——存在，它灭掉了称为无——不存在，无生的涅槃不属于有、无，所以不能问涅槃者存在或不存在？存在或不存在是凡夫烦恼的概念。

并没有一个人证得涅槃，因为觉悟涅槃的人一无所

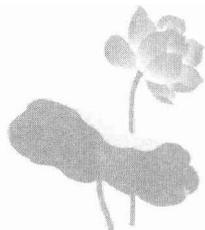


得,包括这个“我”,即他觉悟到“无我”。既然无我,就没有我证悟涅槃。涅槃是证得没有烦恼的智慧,这其中无一法可得,就是这么一回事而已!

(五) 智者离虚幻生灭而证涅槃实相

因为所知的一切世间法,皆由因缘和合而生,皆是无明烦恼之产物,而凡夫因迷惑以为有的万法,其实相是非有非无(离有无)之不生不灭。凡夫所知道的生灭幻相,是迷惑而执著以为有的,本来没那件事,它不是有,也不是无。如果说有,就是执著常;如果说无,那就是执著断,凡夫一直在这相对的概念里打转。然而佛在阐释涅槃时,不讲有、无、生、灭,而是讲非有非无、不生不灭。这又会使人误解为,除生、灭之外,还有一个不生不灭,那又是错误了。

凡夫所迷惑的生灭万法之中,具有不生不灭的本性,但是因迷惑而不知不觉,认为它是生灭的。比如我们观赏电影《释迦牟尼佛传》,从佛降生到涅槃,这只不过是光影在银幕上的变化罢了,里面并没有佛出生或死亡,即一些光影闪来闪去,在这些光影中,没有生也没有灭,没有佛这位圣者在生、在灭。而世间的实相也是如

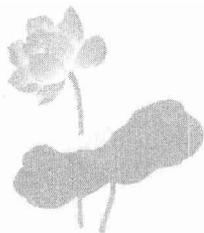


此,本来是不生不灭,但是我们的智慧被烦恼所遮盖,就以为它有生灭,所以唯有断除烦恼的圣者,才能证得涅槃。这涅槃并不是在生灭之法以外,另有一个不生不灭之法可以证得,而是在生灭法之中,发现到不生不灭之实相,这才可称为证得涅槃。

以凡夫的语言来说,证悟涅槃者再也没有造作,他不求生,也不求断灭,他不会认为这个世间给他种种苦,而想把它们断除,他的内心没有执著与挂碍,寂灭(寂即寂静不动,灭即烦恼不生)清凉、心行处灭,这和我们凡夫不同,凡夫的心无时无刻都住在一处造作,而证入涅槃者就没这回事。

(六) 四种涅槃

1. **有余涅槃**:罗汉烦恼已断,犹有此生之果待尽。
2. **无余涅槃**:罗汉诸行永灭,此生身心灭后不更生。
3. **无住涅槃**:菩萨烦恼已断,心无所住不舍生死,穷未来际,以大智大悲利乐有情。
4. **性净涅槃**:又名本来自性清净涅槃、自性清净涅槃、本来清净涅槃。一切法的生灭是幻象,被客尘烦恼



遮盖所见并非实相，诸法实相是本来不生不灭，所以说本来自性清净涅槃。

其中有余涅槃及无余涅槃是小乘佛教的见解，无住涅槃及性净涅槃是大乘佛教的见解。罗汉生前证有余涅槃，死后证无余涅槃。菩萨证无住涅槃而行菩萨道，至成佛时圆满证得四种涅槃。

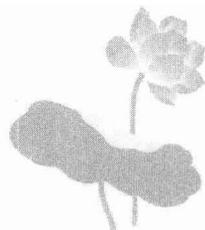
四、道圣谛：苦灭之因有三十七道品

道是出世间的因由，通往涅槃的道路，即修行人内心修道，朝向解脱的大道。这条道路所经历的过程广义地说有“三十七道品”，狭义地说有“八正道”。

（一）修道分五次第

1. 资粮位：学四念处、四正勤、四神足。

修持五戒、五停心，以生起四念处、四正勤、四神足等善根，但信心及精进力、定力都不足。四正勤，是指未生善令生、已生善令增长、未生恶令不生、已生恶令灭。四神足，又名四如意分、四如意足，指欲三摩地、心三摩地、勤三摩地、观三摩地。



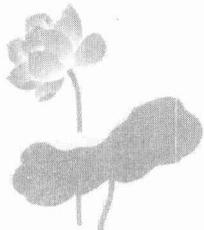
2. 加行位：加强五根，成为五力。

从资粮位生起信、进、念、定、慧等善法，进一步观四圣谛，即观苦、集、灭、道谛，从中生起五根及五力。五根增强到修行欲罢不能，就成为五力。（1）五根，指：信根，心于佛法信心清净无秽，不被动摇；精进根，依信根而精进勇猛；念根，依精进而正念明了不忘；定根，依念根而能心住一境；慧根，依定根而观察诸法真相。（2）五力，就是五根加强，有力用，指：信力、精进力、念力、定力、慧力。

3. 见道位：断三结，即我见、戒禁取见、疑。

所谓见道，就是见到涅槃之道，我们现在听闻佛法，是听涅槃之道，并没有看到。比如我告诉你从新加坡怎样搭飞机到东京，下机后要怎样搭车到火车站，从火车站怎样搭车到一个乡下，再从乡下去一间寺庙。如果你们从头听到尾，这只是听而已，但是你们真的去到那个地方，那才是见道。我们听闻了很多佛法，当觉悟到真的是如此的时候，那就是见道。

见道位时生起七觉支，即念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。觉悟无我之见惑，并且断三结——我见、戒禁取见、疑，就是见道者断除三种思想见解上的烦恼。所谓结，就是束缚的意思。（1）三结之我见：身见是一种知见，因此知见使我们做



出种种傻事,而见道者没有我见,但并不等于没有我慢。我慢是内心高举,认为有一个主体存在,而我见是执著现前的身心有一个我。所以见道者只是破除我见,没有破除我慢。(2)三结之戒禁取见:受持种种不正确的戒律,见道者没有这些烦恼。(3)三结之疑:见道者对于佛、法、僧有绝对的信心,丝毫没有怀疑。

4. 修道位:圆满修三十七道品。

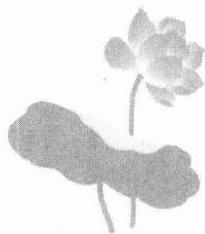
修行者见道后继续修行,称为修道位。他们是初果、二果、三果圣者,这些圣者称为有学圣人。在修道位主要修三十七道品,断除贪、瞋、痴、慢、疑等修道所应断之感。

5. 无学位:证涅槃无为。

即证悟阿罗汉果。阿罗汉圣者完全解脱烦恼,过着八正道的生活,再也不必学习及修行解脱的方法,称为无学,所以阿罗汉称为无学圣人。

(二) 修道的方法

修道的法门有很多,能制止内心的过患,获得定力,然后依定力而引发智慧。主要的有五停心观,其中的不净观、数息观是修行入道的初门,合称为二甘露门。

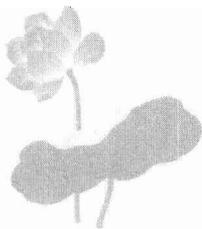


(三) 五停心观

观法	所治烦恼	观修内容
不净观	贪欲	观内身不净,除色身爱;观外身不净,除淫欲爱。
慈悲观	瞋恚	于怨亲等观,慈心予乐,悲心除其苦。
因缘观	愚痴	观生死中唯有十二因缘,其中无我、无作者、无受者。
界分别观	我慢	观十八界各界有各自之法,无有一合相之我。
数息观	散乱	数出入息,系心于息而得定力。

1. **不净观。**因为我们对身体有贪爱,这是烦恼,也是一个心病,佛就为我们开了一帖药方,叫做不净观。我们一眼看到某人就喜欢上他,是因为认为他漂亮、干净等等,那是我们的智慧被贪爱的烦恼遮盖住,看不清楚真相。而不净观是告诉我们要看他 不净之处,如其皮、肉、血等,没有一样是干净的,皮肤流出来的是汗,七孔流出来的都是粪,是肮脏的。皮肤下的血肉是臭腥的,肚子里所装的都是粪便,所以我们的身体是“粪桶”,不是“饭桶”。我们最严重的贪欲是淫欲——色欲,佛教导修不净观以破除之,所以观察自身与他身的不净,是为了对治贪欲(请参考第十篇《四念处》)。

2. **慈悲观。**修慈是要给予众生快乐,修悲是要拔除众生之苦。我们要经常作慈悲心的观想,如此慢慢地



就会对众生起怜悯之心，不会瞋恨他们，所以修习慈悲观能对治瞋恚。

3. 因缘观。在十二因缘的流转中无我、无作者、无受者，所以观察十二因缘能对治愚痴（请参考第二篇《十二因缘》）。

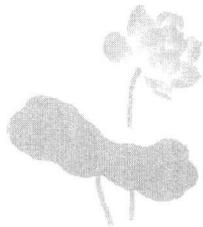
4. 界（处）分别观。眼、耳、鼻、舌、身、意（六根），眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识（六识），色、声、香、味、触、法（六尘），称为十八界。个别观察十八界中的各个法，里面没有一个我；然而十八界合起来的整体，称为一合相，这也不是我，所以观察十八界能对治我慢。

5. 数息观。即阿那波那，译为持息念（数息）。我们的心如猴子般跳来跳去，如果把它系在呼出吸入的息气上，心慢慢地就会平静下来，所以修习数息观能对治散乱的心。

这五种修行方法称为五停心观，修习它可使贪、瞋、痴、慢等烦恼，以及不定的心平息。

（四）四念处

四念处，又名四念住，即所谓的身念住、受念住、心念住、法念住，是修解脱道者必修的法门。四念处是观



身不净,观受是苦,观心无常,观法无我。修习它以对治常、乐、我、净四颠倒。

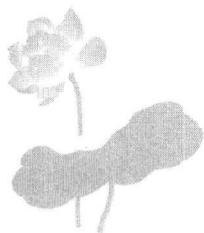
1. 身念住——观身不净:观色身四大不净,乃至外境也不净,以对治身体干净的颠倒想。

2. 受念住——观受是苦:观六根所生受,及受的苦、乐、舍都是行苦,因为它无常变化,不能作主就是苦,所以观受是苦,以对治乐的颠倒。

3. 心念住——观心无常:观六识心生灭最迅速,一念一念变化不已,无有一念停留。我们的身体有几十年慢慢地发生变化,可是心念一秒钟却不知道变化多少,所以佛教导我们观心无常。众生执著这个世间有一个精神不变的我——心,这是一种颠倒,一种错误。然而心是变化无常的,并非永恒不变,所以要观心无常。

4. 法念住——观法无我:观法尘及一切法无我、无我所,而我们执著有一个我,所以要观法无我。

四念处必须从观身不净开始作观,再观受是苦,然后观心无常,最后观法无我。因为身体的活动最粗,受比较微细,心比受微细,而法是最微细的(请参考第十篇《四念处》)。



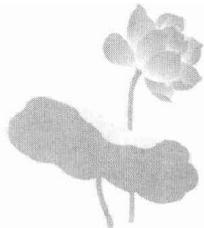
（五）八正道

八正道是道谛中最重要的修行方法，涵盖戒、定、慧三无漏学，其中正语、正业、正命属戒，正勤、正念、正定属定，正见、正思惟属慧。

1. 正见：对万法的如实知见，出世间的正见唯见道后最为清净，对宇宙、人生、生死与解脱的四圣谛教理，唯智者自所证知，直观实相。世间正见只是一堆经验所积累的知识，是通过名称、标志及事物的表象与形状之正确分别罢了。出世间正见唯有通过修禅定及放下一切杂染心才能生起。若依多闻佛法而分别邪正因果，也能生起正见，所以正见由多闻、思惟、修持得来。

2. 正思惟：在没有贪瞋等烦恼情况下，依正见观察、思惟，如理地作出决定，所以又称为正欲或正志。由正思惟才能作出正确的身口意业行为。如果说蟑螂损害人类是害虫应该杀，是正确的道理，那人类损害其他的众生，它们也应该杀我们啰！这是不正确的思惟，因为这其中掺杂了“我”的烦恼，以人为本，认为有损人类利益的是害虫，所以我杀它不要紧，它杀我不行。

3. 正语：禁止口的四种恶业。（1）不妄语欺骗。



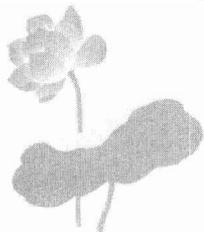
(2)不两舌,搬弄是非,或发表引起两者间之憎恨、敌意及不和的言论。(3)不粗恶口骂人或作苛刻、酷毒的讽刺等。(4)不作无意义及无利益之空谈或花言巧语——绮语。不讲这四种话语就是正语,我们应讲合理以及真诚的话。

4. 正业:不是指正当的职业,而是指正当的行为,即禁止杀生、邪淫、偷盗等,行为善良,不侵害一切众生。于修道时,在行住坐卧中,正念而住。

5. 正命:以合法不损害他人的谋生方式来维持生命,乃至不贩卖众生、军火、杀生器具、酒、毒品或嫖赌等。若是出家众,则如法求衣服、饮食、坐卧具,有病缘则开缘,使用医药供身什物。

6. 正勤(正精进):精进努力,离恶向善,即精进修道。这里的正精进专指修禅定而言。正勤有四种,即(1)未生恶令不生,称律仪断。(2)已生恶令永断,称断断。(3)未生善令生,称随护断或防护断。(4)已生善令增长,称修断。

7. 正念:从世间法来说,不生邪恶的心念,称为正念;反之,则是邪念。从修行来说,就是忆念正法,如四圣谛、八正道、四念处及菩萨道等修行方法为正念。于修道中不忘失所修的法,心念时时明了,不忘失,如念佛时,对



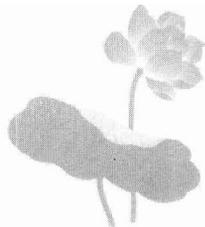
于念佛的境要铭记不忘,这叫正念;若念佛时想吃东西,是不正念,即使在念佛时想要去救人等好事,若不觉知心已随境转,也是失去正念。八正道中的正念偏重于定学,即修行人要保持其所修的法或境,若无法保持,即失正念。

8. 正定:心一境性,不向外驰散,音译“三摩地”、“三昧”。有禅定的三摩地,及修慧观的三摩地。(1)止(“奢摩他”):即入定,心一境性,心念保持在单一之定境中。修“止”能暂伏烦恼,但不能断除烦恼。(2)观(“毗婆舍那”):于定中起智慧,用佛法观察实相。修观能除去观行所对治的烦恼,如修慈悲观能对治瞋恚。

五、总 结

佛阐释四圣谛的目的,是要告诉我们世间以及出世间的因果。苦是指世间的苦果;集是指苦生起的原因——世间因;灭是指苦息灭的果——出世间的果;道是指灭苦的方法,通往涅槃的道路——出世间的因。

1. 如实知四圣谛。经典中有以医为喻。有四法成就,名曰大医王者:一者善知病,二者善知病源,三者善知病对治,四者善知治病已,当来更不发动。如来为大医王,成就四德,疗众生病也是如此:谓苦圣谛如实知,



苦集圣谛如实知,苦灭圣谛如实知,苦灭道圣谛如实知。

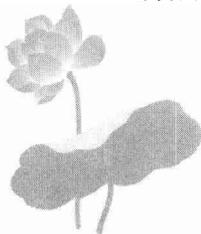
(1) 如实知苦谛:苦、空、无常、无我。①苦:观此身心之果报的因缘法是苦。②空:观上述因缘法无自性故空。③无常:观因缘生灭故无常。④无我:观因缘假合故无我。

(2) 如实知集谛:集、因、生、缘。①集:观烦恼与造业的心招集苦果。②因:观烦恼与行业是苦果之因。③生:观苦果再引发烦恼与行业的延续。④缘:观诸缘成就苦果。

(3) 如实知灭谛:灭、静、妙、离。①灭:观烦恼与行业诸漏已尽,生死断灭。②静:观烦恼三毒皆无,心不乱故静。③妙:观出离三界行业,无诸忧患故妙。④离:观一切灾害,皆已远离。

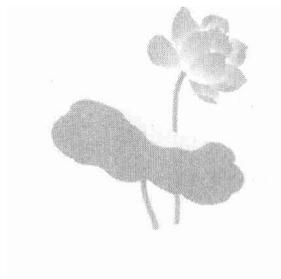
(4) 如实知道谛:道、如、行、出。①道:观八正道,可至涅槃。②如:观道契正理故如实。③行:观由此行必能趣涅槃。④出:观由此圣道,已出生死。

2. 道谛之差别。在道谛中并没有祈祷、膜拜与仪规,因为这些不是正道。不过,对于教义不理解的初信者,由于宗教情操的需要,可以通过优美的习俗与仪式来引导他们走上这条圣道。修八正道时,每一道都要精进,然而对修解脱道者来说,八正道中的正精进应该偏



重于修定、修正念、修智慧,并非在正业、正语、正命这三道中精进。若修行人一直精进地修正语,即讲好话,那他的心就可能散乱了。

八正道有两种诠释:(1)世间的八正道,即正确生活的标准;(2)出世间的八正道,即修解脱道者所应遵行的生活标准。八正道是任何修学佛法的佛弟子都应该完成的生活方式,唯有八正道才能净化众生的身心。它是一条通过德行(戒)、理性(慧)与精神净化(定)而走向体证世间实相的途径。



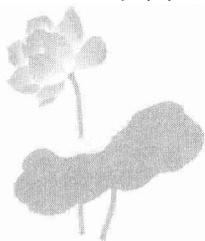
第五篇 烦恼

在“四圣谛”的苦圣谛中，苦的生因是我们过去所做的业及现前的烦恼。过去业于现世受报非我能作主，而现前的烦恼是我能作主，要它生起或不生。那些修行证果的圣者，能够把握自己的烦恼，不让它生起，我们凡夫没办法。这其中有多原因，一般认为这是我们的业障深重，但是佛说是我们的烦恼从六根接触外境后，因为迷惑而生起的。

烦恼的种类很多，有的分成“六根本烦恼”，有的称为“三毒”。“六根本烦恼”再分成“十惑”，再分成小、中、大随烦恼等等。

一、根本烦恼

最根本的烦恼有六种，即贪、瞋、痴、慢、疑、不正见，其中的贪、瞋、痴，称为三毒。一般人说某人很贪心，很

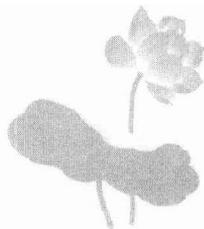


会发脾气,很愚痴,这与佛法中所说的贪、瞋、痴有点儿不同。

(一) 贪

贪是于“三有”及所使用的资具染著不舍。三有是欲有、色有、无色有。因为众生贪欲界、色界的种种事物,及贪无色界的定境,使其继续在欲界、色界、无色界(三界六道)中再度受生。对欲界境界有贪爱的众生则生在欲界,对色界境界有贪爱的众生则生在色界,对无色界境界有贪爱的众生则生在不色界。断除这三界的种种贪爱,就再也不来三界,即不受后有,再也不贪著这三有了。

贪著三有及资具是指贪著三界境界中的种种事物。我们生长在人间,贪求人间所享有的物资,如贪住富丽堂皇的房子,睡高广大床,穿华丽的衣服,坐舒适的沙发、椅子,这种贪著使我们再来欲界受生。但是这贪心是过去的业习,它在我们过去业中形成习性,就如一个人本来没有抽烟,今生有人请他抽,他慢慢地学习,对香烟染著,上了瘾,生起贪爱的心,看到香烟就想抽,以后没看到也想要抽,我们说他对香烟有贪爱。凡夫对三界



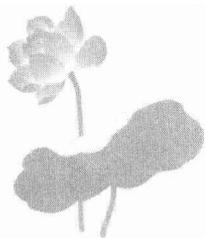
的事物也好像染上烟瘾一样，没有在眼前，内心都想要，所以造成下一世再来三界的其中一界受生死，所以贪是三有之贪。

（二）瞋

一般人对瞋的了解是发怒、生气等，但佛法中说瞋是于三苦及造成苦的资具憎恶不能忍受。

凡夫不能忍受三苦，不想要的苦报却是如此无奈地作不了主，又丢不掉，所以对这三苦起瞋心，然后对引起三苦的东西也起瞋恨。比如某人瞋恨某某人，对仇人的东西也起瞋恨心；又如有人驾一辆老爷车，半路抛锚了，不能准时赴约，结果苦恼起，瞋心生，连那辆老爷车也都被他敲、被他踢。

贪是对于顺境起贪爱之心，瞋是对于逆境起瞋恚之意，其所对的境是决然不同的。贪、瞋的心绝对不会同时生起，即贪爱那个东西绝对不会瞋它，瞋那样东西也绝对不会贪它。或许有人会这样认为：我爱某个人，我也恨他！这件事是应该如此理解：如恋爱中的男女，婚前觉得对方有许多优点与美德，婚后却发现对方有一些缺点，结果有时贪爱他，有时又瞋恨他，但贪爱与瞋恨的



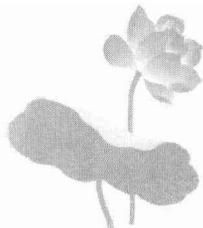
部分是不一样的,两种心情混在一起时,到底是爱那个人,还是恨那个人?他就搞糊涂了。所以贪爱与瞋恨之心绝对不会同时生起,但贪爱与瞋恨之间,取舍不定时,则产生愚痴。

(三) 痴

痴即无明,于诸事理迷惑,是非不明,事理无知。

我们对事理迷惑、不明白、不知晓,会产生愚痴而做出各种傻事,比如看到有人受病苦的折磨,觉得他可怜,认为反正他是要死了,不如让他安乐死,早日解脱。因为我们不明白病苦中有因果业报,绝不会因为断了他的命就可以使他解脱。今生他要受如此病苦,让他死了,下一世还是要受这种苦,是逃不掉的。

我们是非不明,主要是指无法分辨对与错,比如人家为你讲佛法,讲对的,你以为是错;讲错的,你却以为对。你不懂得分辨佛法的对与错,就是愚痴。或对一件事不知分辨对与错,比如你爱某人的优点与美德,但你也瞋他的缺点,于是不知如何是好,而产生愚痴。实际上,世间的种种事物是不可能十全十美的,但你要美满、美好,好的你要,坏的你不要,好坏一起发生时,不能分



辨是非，而产生不知取舍，结果不知如何是好，也是愚痴。

我们对事理无知，主要是指对四圣谛因果道理及三宝的实、德、能无知。即对于四圣谛的真实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱的道理迷惑无知，没有信心，不能信受。除此之外，也无知于人是怎样来的、死后怎样去。

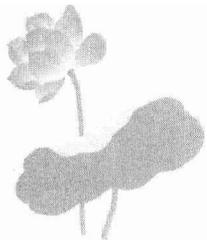
（四）慢

把自己和别人相对比，内心产生高傲的心理。慢有许多种，最普通的一种就是“自尊心”。慢心爱向人炫耀自己的名、利和财产等，慢主要有三类：

1. **高举的慢**：你的才华、地位、名誉比他人高，因此就看轻别人。

2. **平等的慢**：你的地位、名誉与他人平等，而你自认为比他高或彼此一样。或别人比你高时，你自我高举，认为与他平等。

3. **卑下的慢**：自己比别人差，但不认输，却认为他人没什么了不起，我只是不做而已，这是慢的心理在作怪。你的地位、名誉比他人低，你却认为与他人平等，或

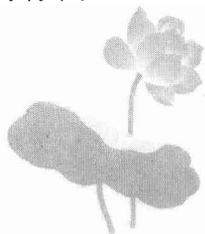


比他人高,或认为自己也不差。

慢心是把自己与他人作对比后而产生的。比如他人有汽车而我没有,于是认为他人没什么了不起,我只是不要买罢了,这就是慢。又比如来这儿听法的信徒都是平等的,假设这其中有一个是大学生,他可能会认为自己是大学生而起慢心——比他人高,自己也认为比他人强。但他回到家里,进了厨房,他的妈妈可能会说:你这个大学生有什么了不起,不会煮也不会炒,还是我比较行。这位妈妈比他人低,却认为自己比他人强——慢。再比如儿子修完大学课程后,那个做母亲的就觉得了不起,到处向人炫耀。或是有人养了一只漂亮的狗,他觉得了不起,带着它招摇过市。这些都是慢的行为表现。

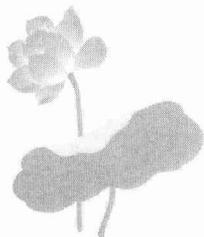
(五) 疑

疑是对真理常犹豫不决。历史记载二千五百多年前释迦牟尼成佛道,解脱生死,你却认为有烦恼怎么可能解脱生死呢?对真理产生不信的心理,称为疑。这怀疑使我们不能接受真理,并非真理不可让人怀疑,而是我们对于任何事物都存有怀疑之心。比如我告诉你们



释迦牟尼是印度迦毗罗卫国的王子，有人听了就相信，但有些人听了就会想：“王子会舍弃荣华富贵而出家？”他不信。又比如宇航员已登上月球，有人听了就怀疑：“是不是真的呀？”他们根本不想去寻找答案，不去了解，就直接产生怀疑，这种“疑”的心理状态，是内心的一种烦恼。我们对某些事理，在还没有真正了解之前是可以持有怀疑的态度，但是当真正彻底明了后，就应接受、相信它。

佛经说，未证悟初果者，对四圣谛、三宝多少会有怀疑，一般人认为此疑可许，但也因此而妨碍我们证悟初果。比如有人对“四念处”修行法有信心、深信不疑，用十多年去修学，没有什么成就，就怀疑这修行法。因为没证悟，更怀疑那些证悟者的证悟是否是真实的。这些都是疑的烦恼，但并不表示当初他对这修行法门没有怀疑，而是其疑心被信心遮盖住。疑心是一种很深的烦恼，它是根本烦恼之一。凡夫是不容易发现很深的“疑”烦恼的，除非面对烦恼的磨炼时认真修行，才可知道对佛法的道理是否深信不疑。证初果者断我见、戒禁取见和疑，对世间看得很清楚，对佛法就毫无怀疑了。

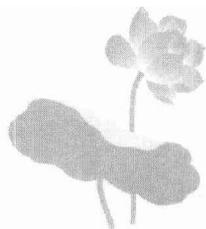


（六）不正见

不正见是对因果道理等起不正确的知见，共有五种。

1. 身见：执著世间有个身心是我，称为“我执”，我执有两种：在行为方面的我执称为“我慢”，在思想方面的我执称为“我见”，也叫做“身见”。一个人听闻无我，相信无我，认为无我的道理是正确后，仅仅是放下“我见”的烦恼罢了，没有我见了并不等于没有我执。我执中的“我慢”是我们内心中根深蒂固的烦恼，碰到任何一事物，我们就有一个心境内、外的对立——外面的是外境，里面的是我。因为有我执就会生起贪生怕死的念头，就会起贪、瞋、痴等烦恼。譬如对“无我”的道理深信不疑的人，被人用刀子威胁时，他会怕死，这怕死的行为不是我见，而是“我慢”。“我慢”不可凭听闻道理来破除，必须以修道来断除它；“我见”是一种思想上的烦恼，可通过明了无我的道理而破除之。

2. 边见：由于身见对于我生起断见、常见，称为“边见”。先有我见，才有边见。执著世间有一个永恒的我，即“常见”；执著世间有一个我，此我死后就什么都



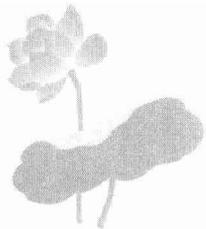
没了,即“断见”。

3. 邪见:毁谤说无因果(业因果)、无(转世及父母)作用、(佛、阿罗汉)无事实。认为做善无乐报,做恶也无苦报,这是无果。有些人认为人的出生是“无因”的,即由父母生出来,死后一了百了,即“无果”。有些人认为杀死鸡鸭不会受报,鸡鸭是生下来让人吃的,这属于“无果”。世间有三世,即过去世、现在世、未来世,但他不相信,这就是“无作用”。对佛所说的三宝、四圣谛等,以为“无事实”而加以毁谤。

4. 戒禁取见:执持不正确的戒律。比如有些人把鸡放生以后,就说不能再吃鸡;把乌龟放生以后,就说不能再吃乌龟;有些人认为牛是神圣的,如此不吃牛肉。这些都是戒禁取见。

佛教的戒律是根据因果道理来制定的,如果你所坚持的戒律不合因果,就是戒禁取见。甚至有人认为一定要吃素才能解脱,所以他吃素,这也是戒禁取见。菩萨道行者为了避免因吃肉而要杀害众生,所以吃素,这是一种慈悲心的表现,并非是为了要解脱而吃素;如果吃素能解脱,牛羊早都解脱了。

5. 见取见:执取诸见为已见,认为这些见解是最优胜最正确的,而起斗争。比如执取前面四个“见”,认为



是最正确的,你认为人死了一了百了,这是“边见”中的“断见”,你却执著这种见解是正确的,这些执著就是“见取见”。世间人往往执著自己的思想、知见是正确的,别人的是错误的,乃至执著正确的知见是对的,也是“见取见”的烦恼在作怪,并非我见。

这六根本烦恼中的贪、瞋、痴称为三毒。贪、瞋、痴、慢、疑称为“五钝使”(思惑),要修道才能断除。不正见中的身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见,称为“五利使”(见惑),要见道才能断除。五钝使和五利使合称为十惑。

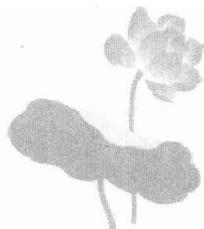
二、随 烦 恼

随烦恼是随着根本烦恼而生起的烦恼,分为小、中、大三类,共有二十种。

(一) 小随烦恼

小随烦恼行相互违,各别生起。

1. **忿**:对现前逆境,不能忍受,起瞋心。
2. **恨**:对过去逆境,念念不忘、不舍而起瞋心。比



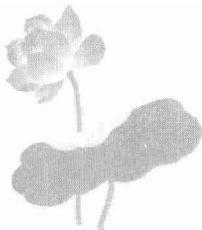
如现在人家骂你，你在做其他事务而不理会，过后再想起就生起瞋恨之心。

脾气暴躁的人，忿心容易生起；豪爽粗犷的人，生气后就没事了，忿心比较多，怀恨心少；城府很深的人，遇到逆境是忿少，他不露声色，但怀恨在心。有些人现在你讲他几句，他若无其事，但过后越想越恨。中国人讲“小人怀恨三年”，意思是：小人把事情挂在心上，念念不忘。这是恨的心理。

3. 恼：有了忿恨后，越想越苦恼，身心烦躁恼热，心跳加速，热血沸腾，并以粗暴言行骚扰他人，或疾言厉色地怒骂别人，使他人也苦恼。

4. 害：恼后就无悲悯及爱心，常以打杀、恐吓等侵损逼害众生，犹如“他对我不仁，我就对他不义”。

恼与害之差别：有些人“害”的烦恼少，被人欺负，只会在那儿“恼”罢了，即使他很苦恼，也不敢害人，这种人有良知，有慈悲心，他没能力反抗，因为不敢害人；反之，害烦恼重的人，苦恼之后就要去对付别人，这就是由“恼”转为“害”。有些人很残酷，路过见到一些猫、狗等小动物，都无缘无故地踢它们一脚，这是没有恼，但是有害的心理，没有慈悲心，看到爬虫就一定要打死。看见爬虫讨厌是因为恼、忿、恨，所以打，但是看见青蛙也



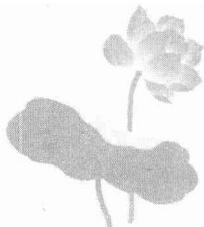
要打死,那就是害的心。这世间就是有一些没有慈悲心的人,经常损害别人。

5. 嫉:即妒忌,不能忍受他人的成就、优胜而起瞋心。有些人妒忌别人的名誉、地位、财富等,妒忌别人比自己漂亮,别人的孩子比自己的聪明,别人做事有成就被赞叹,而令你生起妒忌等等。这烦恼与他人无关,没人惹你,是自己不能忍受别人比你优越,而生起妒忌的心理。

6. 诳:虚伪的夸大,或是以言行假装有才德,为求名利来欺骗他人。比如有人问一个问题,你不会,但为了表示你的学问渊博,你就不自量力地乱答;或是原本你没有能力,却假装自己有办事能力;甚至无德之徒以种种虚假的行为表现,让人家以为他有德行,这些都是诳。这烦恼有欺骗他人的心理。

7. 谄:以言行隐藏过失,并奉承他人,以免名利有损。这是为了取信于别人。拍马屁是一种谄,小孩子做错事后,往往为了怕被打而表现得乖巧,这也是谄的心态。

8. 覆:覆并不是心的善、恶,而是后悔做错了事,但隐藏不愿让人知道,恐怕损己之名利。如犯戒后,心想幸好没人知道,这就是覆的烦恼。

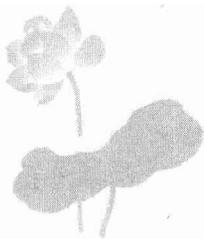


谄与覆之差别:覆是隐藏自己的过失,不愿人知,这并没有对他人有特别的意图;谄是当你知道某人能给你利益,就隐藏自己的过失,以便对方相信你,希望借此能从他人那儿得到好处。

9. 僞:对自己的成就染著喜悦。如有些漂亮的女人心高气傲,甚至只有几分姿色的女人打扮得漂漂亮亮后,就高傲起来;或是有些人会缝衣、理发,事成后,就到处夸耀,对于自己的成就染著,内心欢喜,就是僞。

僞与慢之差别:僞是自己做事有了成就,产生高傲的心理;慢是以自己的能力与别人相比,自己认为比他人高一筹,而心高举。

10. 悭:不欲施舍所得之物,悭就是悭吝,是因为贪而形成的一种吝啬。但是悭与贪不同,“贪”是希求多,“悭”是拥有很多财物,而不舍得施予他人。有些人有贪,没有悭,但悭的人一定贪,贪的人不一定悭。贪而不悭的人,有人来乞求,他愿意施舍;悭的人贪得无厌,哪儿愿意给人?所以悭的人对于自己的财物、知识、能力都不愿与人分享。悭的人最容易收藏东西,见到有人来向他求乞时,苦得要死,因为他认为自己的财物将减少了。



（二）中随烦恼

中随烦恼与一切不善心俱起，即我们心中有不善的根本烦恼和大、小随烦恼生起时，因为心中无惭、无愧，令这些烦恼继续活动。

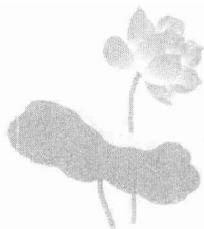
1. 无惭：对自己的过失及缺点，不自我反省，不自以为耻，没自尊。假设偷东西的人，经过自我反省后，很后悔，称为惭。若没有这种心念称为无惭。

2. 无愧：对自己的过失及缺点，他人指责非议也不以为耻。假设一个人要偷东西，怕他人知道，而放弃偷窃的念头，称为愧。若没有这种心念称为无愧。

小、中、大随烦恼是以它的断除难易来分类的。在修行人的修行过程中，小随烦恼比较容易断除，中随烦恼比较难，大随烦恼更难断除，根本烦恼最难。若修行人还有忿、恨的烦恼，那他根本没有道行；若他没有忿、恨等烦恼，还有下面与修禅定有关的其他烦恼等着他去处理。

（三）大随烦恼

大随烦恼一共有八种，遍一切污染心。



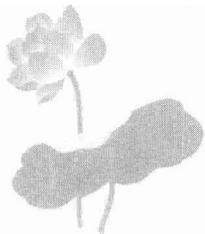
1. **不信**:对四圣谛、三宝的实、德、能,即对于真理的实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱这三件事情没有信心,不能信受。

2. **懈怠**:对已做、未做的善业不努力,即懒惰。对于好事,不愿意去做;对于坏事,也不愿去断除。懈怠的人不愿做事,最爱休息,坐禅或念佛人往往因懈怠而去睡觉。

3. **放逸**:不警觉烦恼的生起,不约束自心,放纵心去造业,与懈怠相似。懈怠是懒惰不做,放逸是贪、瞋、痴驱使你不做。比如你静坐时,老是想起明天的那场戏,结果因为贪而放逸。又如你瞋恨某人,一静坐就想起他,越想越气,因瞋而放逸,索性不静坐了。放逸的人爱做放逸心所想做的事,比如老是想喝茶。

4. **昏沉**:于所观境,神志昏暗,不能了知,即没有足够的心力保持所要修的境,这样会妨碍修种种观行。比如静坐时修数息观,从一数到十,没一下子就神志昏暗,频频点头,对于刚才所做的事,什么都不知道,好像要睡觉了,就是昏沉。

5. **失念**:于所观境,不能明记清楚;对于现前之念没办法掌握,不能记得它。如念头专注在呼吸,不久就去想其他事,而不记得刚才心念是在观呼吸。



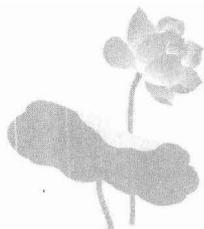
失念与昏沉之差别：失念与昏沉都是不能明记刚才所发生的境界。失念时神志清楚，但东想西想；昏沉是神志混淆，模模糊糊，什么都不知道。

6. 散乱：内心妄念纷飞，流散杂乱。散乱是因为失念而引起的。佛说我们的心像猴子般跳来跳去，现在要专心修定，结果因为失念而妄念纷飞，杂乱起来。

散乱与失念之差别：散乱不仅是对刚才的境，不能明记，而且心念一直在转变，思潮起伏，一下子想这，一下子想那。散乱一定有失念，失念则未必有散乱。比如静坐时原本你是在念佛，忽然间想起还有一件事没做完，要怎样安排与处理等，心念就想到那件事去了，这是失念但不散乱。

7. 掉举：于所观境，心不安定，常回忆过去境，比如今天做了一件乐事，在静坐时就一直回味，时不时想起。当修行人修到初禅后要入二禅时，他一直回忆初禅的境，这也是掉举。

8. 不正知：对于所观之境错解，不能正确地明了；不知自心安在何处。比如静坐时观察呼吸，对于出入息的进出、粗细不能明了。

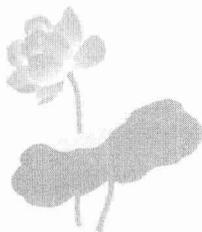


三、总 结

1. 烦恼之生起:内心先有烦恼业习种子为因,现前种种境界为缘,因缘会合烦恼生起,无实在的烦恼,随缘生故无自性。

2. 烦恼之灭除:修行者见道后,不正见及疑即刻不生,其余烦恼必须通过修道一分一分地除去。觉悟后的圣者常能以智慧观照,生起正念、正知,则烦恼业习便无缘生起,若念念正念分明,则烦恼永不生,即断烦恼。

3. 烦恼是苦,苦不一定有烦恼:证悟有余涅槃的罗汉还在苦中,在进入无余涅槃之前还有行苦。业种子以烦恼为助缘而加速受报,并造新殃;业种子无烦恼为助缘便不得增长,然非断灭。烦恼虽无自性,空无人我,但因果业报不虚。

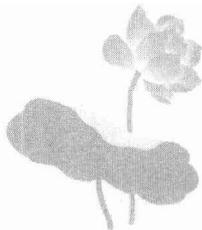


第六篇 三 皈 五 戒

一、皈 依

(一) 皈依的意义

皈依就是皈向、依靠之意。佛法说，众生在三界六道生死苦海中浮沉，无依无靠，甚为可怜。这好比昔日从中国漂洋过海来南洋讨生活的人，他们离乡背井，举目无亲，无依无靠地在一个人地生疏的新环境里生活，真是可怜。又比如为了避开战火的蹂躏，从越南逃来新加坡的难民，他们无依无靠，只依靠我国与社会热心人士的救济，过着寄人篱下的凄惨生活。这与我们在生死的业海中飘浮，无依无靠的情景是一样的。从世间法来说，我们可以依靠父母、兄弟姐妹、朋友等等，但依佛法来讲，以生死观点来看，这是没有用的，因为你我都还在生死之中，怎么能做别人的依靠呢？比如两个不会游

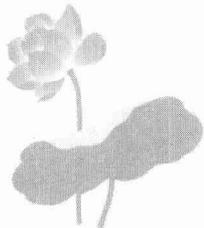


泳的人同时跌进海中,谁能够搭救、扶持谁呢?我们在生死的苦海中浮沉,以佛法来说,唯有佛、法、僧三宝才能做我们众生的依恃,是我们真正的皈依处。

(二) 皈依佛、法、僧三宝

1. **皈依佛。**我们皈依佛,是要向佛学习与修行,以佛为楷模、为导师,这就是所谓的依靠了。众生谁也靠不住,因为你今生做人,下一生可能做畜生;今生做畜生的,来世可能做人,在六道里生死轮转不已,今生是好人,来世可能堕落,这样,我们可以依靠谁呢?所以唯有脱离六道业报,大觉大悟的圣者——佛,才能作为我们的依靠。

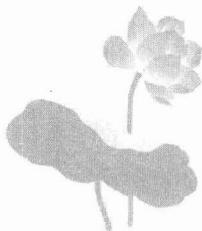
佛觉悟世间的真相,三业清净,没有过失,这是佛的清净处。另一方面,你我都有烦恼,谁都依靠不得,但佛是个断除烦恼的圣者,所以我们要皈依佛。佛有大慈大悲的精神,誓愿度一切众生,佛会以各种善巧方便来接引学佛者,所以我们要依靠佛。依靠佛并不是依赖佛,不能像小孩子依赖母亲那样,我们皈依佛是以佛为导师。我们要有生生世世见佛的愿心,希望能够遇到佛。不只是凡夫要依靠佛,甚至于阿罗汉也要依靠佛,即佛



弟子中有很多证悟的阿罗汉,他们真正地体验到解脱的自在,深深地感恩唯有佛才是他们真正的皈依处,所以他们一生追随佛至涅槃为止。

皈依法以后,应以佛为导师,向佛学习,如见恩人般,生起恭敬、仰慕之心而礼敬佛。佛还没成佛时所做的一切都是为了众生;佛无量劫努力不懈,修种种难行、苦行,都是为了度化众生;佛修行圆满,证得涅槃,不辞劳苦地为众生阐释佛法,把世间的真相告诉我们,使我们也解脱生死,所以佛对我们恩重如山,情深似海,如此伟大的圣者,我们应该报答佛的恩德。所以我们应该以感恩、恋慕之情,恭敬的心礼敬佛。礼敬佛并不是向佛祈求什么,而是向佛表示崇高的敬意。

2. 皈依法。我已经在第三篇《三法印》中详细地解释“法”的意思,在此就不再解说。此外,“法”还有道理、方法等意义,即凡是能够使我们弃除烦恼,调伏自心的道理,就是法。然而,能够使我们解脱生死的道理,则称为佛法。皈依法,就是皈依佛所觉悟而演说的种种善巧的教法。教法有很多种类,如:世间法、出世间法等。而皈依法的真正皈依处,是皈依涅槃清静之法,即我们要皈向使解脱者内心、清静、不生不灭、无为等快乐之法。

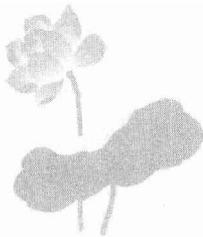


3. 皈依僧。僧是和合众的意思,即奉行佛的教法、实践佛法的出家弟子,有比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼等。然而皈依僧,真正的是指皈依圣贤僧,即佛住世时,僧团中有很多出家弟子,依据佛法修行,结果解脱证果,成为证果的圣人,我们应该学习他们的榜样。看到圣贤僧,我们应该生起信心,努力修行,断除烦恼,与圣者一样解脱生死,证得涅槃。这些僧代表佛陀教法的实行者,我们应该尊重皈向。

(三) 三宝的种类

1. 化相三宝:(1)二千五百多年以前,在人间降生的释迦牟尼佛——佛宝。(2)当时佛向弟子们演说开示的种种教理,如四圣谛、八正道、十二因缘等——法宝。(3)当时跟随佛的无数出家凡圣弟子——僧宝。这是佛住世应化所显现的三宝,称为化相三宝。

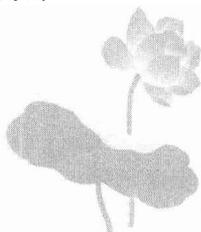
2. 住持三宝:(1)我们现在所看到用玉琢、石刻、金铸、泥塑、木雕、纸绘等制成的佛像——佛宝。(2)我们所见到的佛弟子一脉相传的出家众弟子——僧宝。(3)凡是佛弟子所结集的三藏经典,或古今大德的佛教著述——法宝,称为住持三宝。有这些住持三宝,才能



延续佛法的慧命,保持佛教的精神,传布佛教的教义。而我们有因缘遇到,这是人间最难得的事。因为很难遇到佛、法、僧,所以称之为三宝。因为我们见到佛、法、僧,会生起解脱、清净之心,有这样的心念,才能朝向解脱;如果在某一世遇不到三宝,我们就很难有因缘解脱,所以佛、法、僧是难能可贵的。

二千五百多年前化相三宝中的佛宝,已离我们远去,无缘见到。如今看到的是住持三宝中的用玉琢、石刻、金铸、纸绘、木雕制成的佛像,这些只不过是假相而已。但是当我们看到这些佛像,会兴起佛的心想,使我们深深地怀念、恋慕与赞叹佛。虽然我们无缘接触到二千五百多年前的佛,但是还有这殊胜的因缘见到佛像,能够继续在我们的业里种下善根,依这个化相三宝,提升我们的内心,对于三宝更进一步地皈向。

3. 自性三宝:我们到寺庙去礼敬佛,能生起清净的心,希求涅槃的心油然而生,这能使我们朝向解脱之道,这就是三宝可贵之处。这清净心是我们本来具有的,即所谓的自性三宝。我们自心本来具有与佛一样的觉性,因为迷失,所以感受不到;我们自心中本来就是不生不灭的涅槃相,我们也不知不觉;我们的自心本来具足一切,没有所谓的和合分开,大家一律平等,这些我们都不



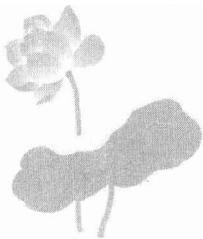
知晓。因为三宝的因缘使我们认识到自心,那是非常可贵的,所以我们看到佛、法、僧,要生起如获至宝之想。

皈依三宝并不是举行三皈仪式后,盲无目标地礼拜三宝,而我们每天礼佛拜佛,是要在我们的业因缘里种下一点儿善根,时时怀念三宝的功德,时时提醒自己修行解脱。我们凡夫整天在烦恼恼中,不知道要怎样解脱,如果我们每天都有皈向三宝的心,就会鞭策自己,努力修行,断除烦恼朝向解脱。

我们皈依后,内心要至诚地皈向佛法僧,把自己的身心融入到无边无际的佛法大海中,努力修学,精进不懈。

(四) 皈依者的行持

1. **亲近善知识:**我们皈依之后,应该亲近善知识。
2. **听闻正法:**我们亲近善知识,听闻正法,生起正见。
3. **依教奉行:**我们要听闻正法,而且还要信受奉行,以僧为榜样,在生活中实践佛陀的教法。如果我们每天这样的皈向,渐渐修学,就有机会解脱。我们皈依三宝,应该天天作如是观想:佛是那么伟大、慈悲,是人

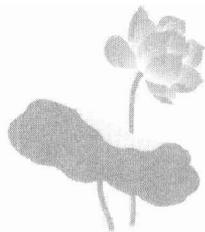


间最伟大的导师,我们应该向佛学习;佛法道理是那么清凉,能使我们放下无数的烦恼,逐渐地走向解脱;僧——放下世缘,出家修行,守道清白,梵行高远,和合无诤,慈悲一切,是佛法的实践者,修行证果,使我们生起无限的信心,是我们学习的榜样。

4. 护持与供养:在佛、法、僧三宝中,僧宝的存在是非常重要的,因为法师们本着“不为自己求安乐,但愿众生皆离苦”的伟大情怀,依据佛制清苦行道,弘法利生,使佛法继续流传,这是难能可贵的,是值得我们护持与供养的。

二、戒 律

戒是有所不应为,律是有所应当为。我们每天应该诵经修持,时时提起正念,有机会要去受持种种戒,因为佛、法、僧中的法宝就是戒、定、慧的无漏法,我们应当修学。我们皈依三宝后,不论是要修学什么法门,都应该进一步去受持戒律,因为戒是一切法的基础,所以佛说:“戒为无上菩提本,长养一切诸善根。”



（一）戒的意义

佛在各种不同的因缘下，依据众生不同的根器，制定了各种戒律。佛教导在家的学佛者（男居士称为“优婆塞”，女居士称为“优婆夷”）一定要学持五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。毁犯其中的任何一戒，都可令我们堕落恶道。我们皈依三宝后，不管有没有受戒，都要在生活中实践五戒。

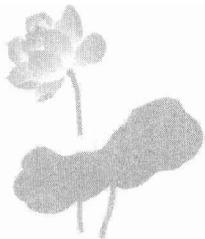
（二）五戒

五戒，是指不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

1. 不杀生。杀生的果报有轻有重，它是根据所完成的因缘来决定的。如果完成下列的因缘，那就成为犯杀罪。

（1）是众生（有生命）：所杀者有生命。

（2）作众生（生物）想：蓄意杀害时，内心知道是有生命的众生。比如你恨某人，杀不了他，因瞋恨心的驱使，你拿木头来乱砍，这是在没生命的情况下作生物想；或是在黑夜中走路，无意间踏死一只蜗牛，当时你没作



生物想,但死的是一只有生命的蜗牛,这是没作生物想。

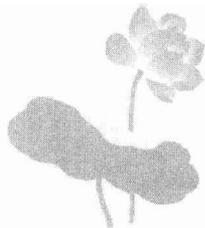
(3) 有杀心:我们起心要杀害对方,就是有杀心。杀心与想不同:杀心是内心有杀害众生的心理行为(心行),想是内心要杀众生,然后对那个境作想。比如现在我坐在家,心要杀人,但是那个人没在面前,所以没有作想,却有杀心;当那个人在我面前时,我要把他置于死地,这就是想。所以想是对境(众生)作某某众生想,而杀心是我们在造杀业的整个过程中,想要对方死的心。

(4) 兴方便(自作、教他、遣使):用种种方法去杀害众生。在杀生戒里,凡是自己杀,教人杀,派遣人去杀,这三种杀法,都等于自己杀。

(5) 命断:所杀的众生命断灭了。

在五戒中,所犯的罪有轻、中、重之分,如果是断人命是上品罪(重罪),佛法形容它有如人的头被斩断,再也救不活了,即所谓破戒,不可忏悔。如果所杀的人没死、所杀的畜生(如公鸡)断了命,这些都是中品罪(中罪),可以忏悔。如果所杀的畜生命没断是下品罪(轻罪),可以忏悔。没受五戒的人杀生虽不犯戒,但照样有造恶业的罪过。

2. 不偷盗。就是不得“不与而取”。



(1) 是他物：那财物是他人的。

(2) 作他物想：明知是他物而非己物。

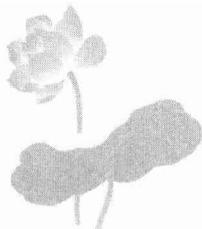
这两个条件的分别是：比如你来庙堂，从大殿中走出去要回家时，穿错了别人的鞋子，这样的情形——鞋子是他物，你却以为是自己的，你并没有作他物想；有时候那个东西是你的，却以为是他人的，就去偷，这种情形很少发生，却是有可能的。

(3) 有盗心：别人的财物，他没想给你，而你想要占为己有的心念，就是有偷盗心；如果一个人拿错别人的东西，或拿别人不要了的東西，当时没有偷盗的心，不可构成偷盗罪，不算犯戒；如果有偷盗的心，就是犯戒。犯偷盗戒有轻有重。

(4) 兴方便：假借种种方法达成偷盗目的。

(5) 值五钱：所盗之物，价值五个钱。这是佛按照当时印度摩揭陀国的国法而制定的。国法规定凡偷五钱者，即犯死罪，所以佛也制定弟子偷盗五钱者，成重罪，不可悔。当时的五钱是现在的多少钱呢？没人知道，总而言之，偷盗价值不菲的东西，那果报就很重。

(6) 离本处：将所盗的财物，带离原来的位置。这还必须偷者以为他得到了此物，而被偷者以为他的财物不见了。比如有人寄你一百元，你在他的面前把钱放在



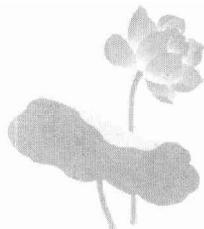
右裤袋里,但在他没看到时,你把钱放在左裤袋,过后你叫他看右裤袋里没有钱,就说没拿他的钱;虽然钱还在你的身上,但是你造成对方认为钱不见了,这称为离本处。又如古时有人偷马,当盗贼从马厩里把马拉出来时,马儿就叫,主人家就追,偷者还没认为得到马,而马主人也还没认为其马已被偷,这就是还没离本处;如果养马者完全不知道,那盗贼把马拖出马厩后,那就是离本处了。

这六个因缘完成了,就是犯戒,而偷盗物超过五钱,即成重罪,不可悔,即所谓破戒。

3. 不邪淫。除了夫妻之间的行淫外,一切不受国家法律或社会道德所承认的男女关系,都称为邪淫。邪淫戒具四缘成不可悔:

- (1) 非夫妇。
- (2) 有淫心(心爱乐淫欲)。
- (3) 是道(口、大小便处)。
- (4) 事成(正行交媾)。

除了夫妻以外,有淫欲的心,以淫欲的处所(淫欲之道):口、大小便处(指肛门及阴道)与人行淫,如果事情完成了,那就是犯不可悔戒。如果你是正人君子,肯定不会犯上邪淫。有些人明媒正娶了几个妻子,依佛法



是不犯邪淫戒,因为他们是夫妻;但是在合法的妻子以外,还金屋藏娇,有个黑市太太,那就是犯戒了。如有人丧失配偶,再娶或再嫁都不犯此戒。受五戒者与夫妻以外的男女行淫,犯重罪,不可悔,就是破戒。

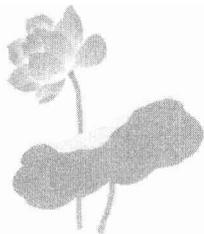
邪淫的范围,不只不得与夫妻以外的男女行淫,即使是夫妻也有限制:①非时邪淫:佛菩萨的纪念日,每月的六斋日,不得行淫;父母的生日、亲属——父母、兄弟、姐妹等的死亡之日,不得行淫;月经期、妊娠期、产前后,不得行淫。②非道邪淫:除了阴道以外,其他淫欲的处所,不得行淫。③非处邪淫:除了卧室以外,其他地方不得行淫。

邪淫的罪过,分为三品:与母女姐妹父子兄弟六亲行淫者,为上品罪;与夫妻之外的一切男女邪淫者,为中品罪;与自己的妻子于非时、非道、非处行淫者,为下品罪。以这三品的轻重,分别下堕三途(畜生、饿鬼、地狱)。未受戒者也要承受如此的果报。

在一切邪淫戒之中,以破梵行者的净戒,罪过最重。

犯戒均在于心,如无邪淫之心,即不会主动去犯邪淫戒,因此,淫戒也有开缘:若为怨家所逼,而不受乐者,无犯。

4. 不妄语。就是不讲骗话。



(1) 所向是人:对人说妄语。如果对一只狗说妄语,它听不懂,那就不能构成犯妄语戒,所以讲妄语的对象主要是指人。

(2) 作人想:认定对方是人。

(3) 有欺骗心:蓄意要使对方受欺骗。

(4) 说妄语(兴方便):用口说出骗人的话就是妄语。不用口也可以欺骗,打个眼色,甚至默认、暗示、点头、手势,或是用手写,这些称为兴方便。即用任何欺骗的行为来欺骗他人,都属于妄语。

(5) 听者领解:对方能领解所说的内容,如对聋人、痴人、不解语人、非人及畜生说大妄语,不犯重罪。

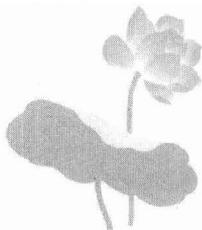
妄语戒分为大妄语与小妄语。

① 小妄语:一般上的骗话、骂架的粗话、挑拨离间、不三不四的话,即骗话、恶口、两舌和绮语,都称为小妄语。

② 大妄语:自己不是圣者,却跟人说自己是阿罗汉或是初果圣人等;或者说自己是观音菩萨的化身,叫人来膜拜与供养,这些都是大妄语。

③ 犯大妄语与小妄语之差别:如果说大妄语,那就不可忏悔,即所谓的破戒;说小妄语则犯可悔罪。

5. 不饮酒。就是不可以喝酒。饮酒戒具三缘成



犯,但可悔:

- (1) 是酒:能醉人的饮料。
- (2) 酒想:明知是能醉人的饮料。
- (3) 入口:只要一滴入口一咽,犯一可悔罪。

(三) 性戒与遮戒

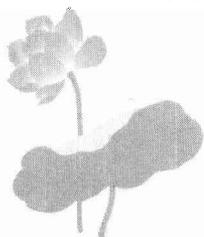
杀、盗、淫、妄这四条戒称为性戒;饮酒戒称为遮戒。

1. **性戒**:在因果上,这是罪恶事,不应该做,应该戒掉,称为性戒。

2. **遮戒**:遮是防止的意思。饮酒在因果上不是罪恶事,它没有善、恶,但酒能乱性,使人不能自我控制,可能发生其他不良的行为,乃至破杀、盗、淫、妄等戒,为了防止发生其他的恶事,所以要受持此戒。

(四) 破戒

如果受持五戒者破杀、盗、淫、妄这四条性戒后,那就不可忏悔,不只如此,破戒者还不许出家受戒,所以破戒是一件很严重的事。然而一般人是容易破戒的,因为杀生戒:杀死人是破戒,杀死畜生只是犯戒,可以忏悔清静。偷盗戒:只要不偷贵重的东西,都是犯戒,不是破



戒,都可忏悔清净。邪淫戒:与夫妻以外的男女行淫,不可忏悔;夫妻间不恰当的时间、地点、处所等行淫,都是邪淫,但可忏悔。大妄语:只要没说自己是圣人,或是某某神,能够驱使什么鬼神,那就不会破妄语戒。

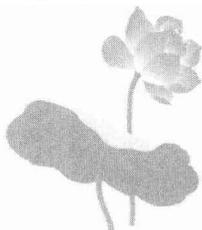
(五) 五戒乃自通之法

五戒本来是做人的根本原则,不论佛制定与否,其中的杀、盗、淫、妄,是人都会知道这是罪恶的,即在沒有佛法的地方也会有人懂得要受持。佛说有一种所谓自通之法,即应作如是观想:我不希望被人断掉己命,我就不应该断别人的命,所以不杀生。我不希望别人偷我的财物,我就不应该偷别人的财物,所以不偷盗。我不希望自己的丈夫(或妻子)搞婚外情,我就不要有夫妻以外的邪淫,所以不邪淫。我不希望被别人欺骗,我就不应该欺骗别人,所以不妄语。

(六) 受持五戒的好处与功德

严持五戒,戒体清净者,死后可保住人身或生天,不会堕落。根据因果来讲,有下列六种功德利益:

(1) 持戒者死后生天:持好五戒者,内心会感觉到



清净,觉得没有对不起别人,内心安稳,问心无愧;临死时会生起善心,这会使他投生善道,做人或生天。

(2) 持戒者无事不得:持好五戒者,功德力大,他所求所愿都容易得到。

(3) 持戒者远离灾难恐怖:生生世世持好戒律者,将永远投生善道,不会投生恶道;在善道中会遇到善人扶持与帮助,所以会远离灾难,远离恐怖。

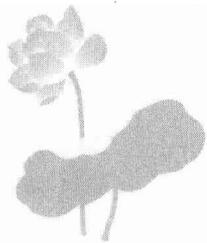
(4) 持戒者鬼神善护:鬼神会保护、敬重持戒者,因为唯有过去受持戒律,努力修行者才能做善神,它们看到佛教徒能持好戒律,会生欢喜心。此外,经典说受持五戒者,每条戒有五位善神发心保护。

(5) 持戒者易得禅定:持好戒律,贪、瞋、痴等烦恼少,那修禅定就比较容易成就。

(6) 持戒者能证悟果位:不依戒律修行者,是不可能觉悟证果的,所以唯有持戒清净者才能证悟圣果。

(七) 犯五戒者的过失

(1) 犯杀生:犯杀生戒者心怀恐惧,眷属不和,短命,为社会人士所憎恶。造杀生业重者,今生有怕死的心理,眷属会经常和他吵架与决裂,多病短命,为人所憎



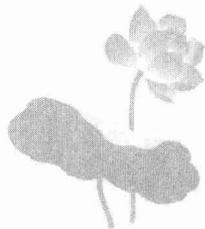
恶。比如有些人,人见人爱;反之,有些人却人见人厌,即使不认识他的人,也会对他生起憎恶之心,那是因为他造了恶业。

(2) 犯偷盗:犯偷盗戒者将来贫穷,因为偷盗的人贪,贪则招感将来贫穷的果报,财物耗减,你偷人家的财物,将来你的财物也会很快散失耗尽。此外,当别人的东西不见了,就会怀疑是你偷的。

(3) 犯邪淫:犯邪淫戒的女人,将来其夫会寻花问柳;如果是男人,将来其妻会红杏出墙。所以当我们承受这种果报时,就不要埋怨妻子或丈夫,应该想这是前世造的业,应受如此的果报。另一方面,邪淫者,一切众生见皆生疑,即凡是发生不好的事,别人就会怀疑是他干的。比如某些人一有钱就去花天酒地、寻花问柳,那人家就很难相信他们,怀疑他们不是好东西。

(4) 犯妄语:说骗话者,将来别人不信他的言说;同样一件事情,甲讲别人相信,而乙讲则没人相信,这就是乙造妄语业太多。犯妄语戒的人,经常得恶口,常被人骂。

(5) 犯饮酒:饮酒多的人,心常散乱,心不定则不能思惟善法,不能想好的事物。



（八）犯戒好过无戒

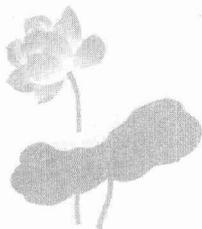
有人认为,受戒后会犯戒而堕落,那样不如不受戒。在此,我要告诉大家:“有持有犯是菩萨,无持无犯是外道。”意思是,不受戒则不属于修佛道,因为只是皈依不受戒,那样是无法修好人天善法的,人身都难保,那就是外道。已受戒者犯了戒,若忏悔后坚持继续持戒,最终持戒的功德令他朝向解脱的佛道。在解脱之前的佛弟子,必然是重复地持戒——犯戒——忏悔——持戒,忏悔能灭犯戒所作的恶业,结果其功德大过其过失。另外,由于持戒就是不损害众生,所以说勇敢坚持持戒者是菩萨。

（九）犯了戒应当忏悔

佛说:犯戒后应当忏悔,忏悔能令犯戒的心恢复清净。忏悔有念诵忏悔和说罪忏悔两种:

（1）念诵忏悔:依祖师大德编集的忏悔法门,如《八十八佛大忏悔文》、《大悲忏》等,跟着仪轨念诵而忏悔,如此忏悔过去到如今的恶行。

（2）发露忏悔:立即(最好是犯戒当天)把所犯的戒,向持戒清净者发露忏悔,不隐藏所犯之罪过。



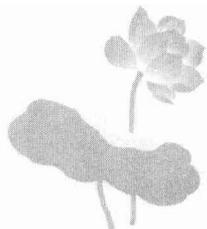
三、学佛的次第

（一）三皈依

先听闻佛法，然后确定三宝是我们的皈依处，那就要求皈依。皈向三宝，不能只是内心皈向而已，还应该根据外境，举行一个皈依的仪式。好比一对男女，在恋爱时同居，没有注册结婚，没有跟人家讲明，哪有谁相信他们？当他们在婚姻注册官的面前宣誓，签了名，经过一个简单的仪式，注册结婚后，大家对他们就有信心。同样的，我们凡夫的心每每随着外境而转变，虽然内心皈向三宝，还得要举行一个简单而隆重的皈依仪式，这样才算是个正式的佛教徒。

（二）受持五戒

三皈依者皆应进一步受持五戒。受五戒也同三皈依一样，我们只是内心受持五戒，那力量不强，遇到逆缘时就不容易把握，往往会把五戒抛到脑后。比如一对男女只是同居，不要结婚，那他们就很容易因闹意见而分手。同样的，如果一个人内心认为受持戒律是正确之

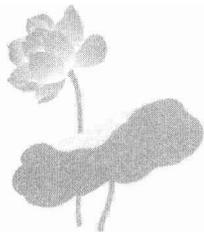


道,他就应该请求一位法师,为他传授五戒。传授五戒是这样的:传戒者必须是一位持戒的人,向他求戒才正当。佛弟子的受戒,须是师师相授,讲求戒体的传承与纳受,唯有受了戒的人,才能将戒传给他人,这一戒体,是直接传自佛,受戒而纳受戒体,便是纳受佛的法身于自己的心性之中,以佛的法身接通人人本具有的法身,以期引导各人自性是佛的发现或证悟。它与其他宗教的戒律不同。

佛教徒受持戒律是自知自发受持的,并非有人持着刀子强逼我们一定要受持。如果我们坚持不要受持戒律,佛也没办法,但佛会慈悲劝导我们“以戒为师”;那是因为要解脱生死,就必须修学戒、定、慧;如果没有戒律为基础,修学任何法门都很难有成就,所以认真学佛者应该受戒。《法华经》说:“精进持净戒,犹如护明珠。”我们受持五戒后,要好好守持,才能期望得到佛法的真正利益。佛经又说:“信为能入,戒为能度。”就是这个意思。

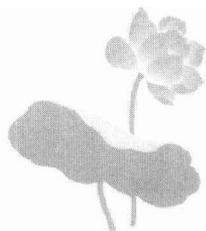
四、总 结

一般人只听别人说皈依好,就去皈依,那只是找一



张护身符,他们说有了这“护照”就可生天,这不是皈依,这是迷信。不懂得佛法的人,过去世与佛有缘,听到人家说皈依好,他就去皈依,不知道皈依的真正意义。其实皈依并不是得到东西,而是我们内心真诚地皈向佛、法、僧三宝。因为我们在生死中,以佛、法、僧三宝为明灯,指引我们走上光明的解脱大道,使我们断除一切烦恼,最终觉悟证果——成佛。我们内心以此为道路、为皈向,这才是真正的皈依。

我们三皈依,受持五戒后,要进一步修持,不论修学任何法门,一定要以戒律为基础,不然是很难有成就的。如果一个人整天杀生,不管他修药师法门或是拜大悲忏,今天忏悔,明天杀生,后天杀生……那他做种种修持都是徒劳无功的。我们要在生活中实践五戒,以它来约束咱们的身心,自我教导,我们的心就会慢慢地安定下来,这样就会接受这五戒,确信严守五戒,以戒为师,它真能令我们得到安乐。佛教与其他宗教不同之处就在于此,即佛教有戒、定、慧的教导,而这三无漏学确能使我们断除烦恼,解脱生死,走上成佛之路。



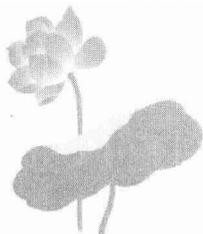
第七篇 五 蕴

一、五 蕴 略 释

我们念佛经时，经常听到“五蕴”，如《般若波罗蜜多心经》说：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”“蕴”译自 Skandha，旧译阴或众，意思是积聚。五蕴就是五种聚合。

1. **色蕴**：物质的积聚，它包含了内色与外色。内色就是眼、耳、鼻、舌、身——五根，即我们所依靠生活的根身（身躯）；外色就是色、声、香、味、触——五境，即我们所知的外境。

2. **受蕴**：领取纳受之义，即对于顺境与逆境的领纳感受，可分为身受和心受。身受由五根和五境所引起，有苦、乐、舍（不苦不乐）三种感受；心受由意根所引起，有忧、喜。所以受有苦、乐、舍、忧、喜五种性质。

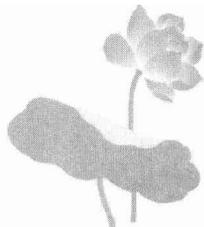


3. **想蕴**：心于所知境执取形相，即看、听、接触东西时，会认定所对的境有一定的形相，然后为它安立名称，生起认识的心理。

4. **行蕴**：“行”是造作之义。行蕴是驱使心造作诸业，所造作的行为有善、恶、无记三种性质。受、想、行是心所生起的心念，称为心所生法，简称为心所。

5. **识蕴**：佛教对识蕴的解说有大、小乘的区别，在此依据大乘的分类来解说：识蕴分为八识，它又可分为三种类：(1)心，集起诸法，并能生起种种法，即指第八识——阿赖耶识；(2)意，恒思量我，即我们有一种心念，它一直执著有一个“我”，即指第七识——末那识；(3)识，即了别外境——能够知觉外面境界的心。有时候，心、意、识总称为心，也称为识蕴。识能够知道外境，所以是能知的心。因为由识带动其他的心念，以它为主，所以称之为心王。随心王生起的心念，称为心所。

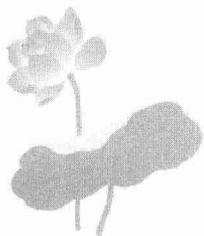
五蕴包含了色、受、想、行、识这五种类的法，各个合为一集，都是因缘和合的，它们相续不断生灭，所以五蕴之意是五种不同的聚合。五蕴也被翻译为五众或五阴。“五众”是五种众多的法聚合在一起；“五阴”是五种法遮盖住我们的智慧之意。佛为利根的众生说五蕴；智慧比较差的众生，佛则为他们演说十二处、十八界。



二、众生的身心

1. 何谓有情众生？佛教把生命活动分为无情和有情两种。(1)无情生命：有生理现象，没有精神活动，也没有我执，如植物、依靠人体生活的细胞等。(2)有情生命：有生理活动，也有精神活动，并且执著我、爱我、爱我所执著的我，这样的有情生命才有资格称为有情众生。众生之意是，由众多业的因缘而生。世间所有的动物都属于有情众生。

2. 有情的名色身心。佛说众生是由名、色(nama, rupa)组成的聚合，这个名色略分为五种类聚——五蕴。(1)名：我们的精神活动，不可见，但知道它的存在，可以命名，所以称之为名。名就是我们的心，可分为心、意、识或八识。(2)色：生理的活动，它有色相可见，属于物质。在五蕴中的色，主要是指我们的身体——身根。所以名色是心法和色法，即心和色组成我们的身体和精神活动。



三、详谈五蕴

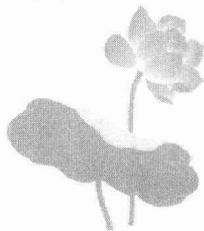
五蕴简表：



(一) 色蕴.

色是有质碍,占有一定的空间,久后会变坏的,即一切物质以及其活动现象。比如矿物是物质,它肯定是属于色蕴。虽然声音并非物质,但它是物质所震动的现象,所以也属于色蕴。

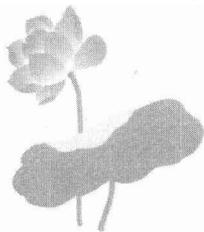
1. 四大种。古代印度人把世间的物质,分为四种性质称为“四大”。色是由四大种造,一切物质都具有四大种。所谓四大,即地大——坚硬性之元素;水大——流动潮湿性之元素;火大——热暖性之元素;风大——轻浮流动性之元素。以现代科学的观点来看,这四大是指物质的三态以及热的能量:地大——物质



的固态；水大——物质的液态；火大——热的能量；风大——物质的气态。所以四大并非指地、水、火、风，而是指物质的四种性质，只是用地、水、火、风作代表罢了。经论上说每一种物体都具有四大，比如海水，它具有水大多，地大、火大、风大少。如果海水加热，它的火大就增加了。又比如一块石头，它的地大多，水大、火大、风大少。石头冷是火大减少；石头热是火大增多。

2. 五双色。佛教对物质的分类比较注重直觉的分析，即我们的感官接触物质时，直接了解它，并非像研究物理、化学那样，用各种仪器来研究，发现、明白里面包含何种元素。佛教对物质形态不太注重，而是着重于指导我们认识物质和心之间的关系，所以是以物质、精神的活动，在心与境的互相作用上，作了一个很特别的分类，即将色法分为内色和外色：内色有眼、耳、鼻、舌、身五种；外色有色、声、香、味、触五种；合称为五双色。

内色	外色	产生的知觉
眼根	——色尘	——眼睛看到颜色
耳根	——声尘	——耳朵听到声音
鼻根	——香尘	——鼻子嗅到香味
舌根	——味尘	——舌头舔到味道



身根——触尘——身体接触到东西

谈到五双色,那就要讲到“根”,我们常听人说“六根清净”或“六根不净”。那“六根”是指什么呢?即眼、耳、鼻、舌、身、意。六根所对的境称为“六尘”,即色、声、香、味、触、法。其中意根和法尘的一部分是属于心法,即法尘可分为两部分:一心法;二色法——法处所摄色。佛法中把物质(色法)分为五双色和法处所摄色,共十一种。

(二) 受蕴

“受”是内心领纳所缘境界的心所生法。内心领取纳受外境,生起一种心念,它会对顺、逆的外境产生三种不同的感受,即苦、乐、舍,称为三受。

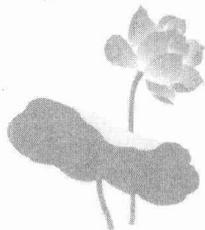
1. 苦、乐、舍三种受。

(1) 苦受:领纳逆境,身心逼迫,刺激太强,身心感受到苦。

(2) 乐受:领纳顺境,即所喜爱的境,身心适悦。

(3) 舍受:领纳中性的境,身心处在不苦不乐的感受中。

2. 受的来源。我们凡夫的感受与所知的一切都是

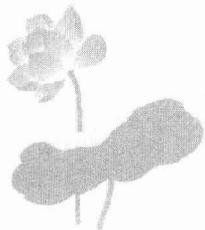


从六根而来。

(1) 眼根所生受——眼睛看到色彩的明暗,并不是看到东西,而是看到光线(物体表面颜色所反射的光)。比如你观看电影,银幕上的光线告诉你影片中有一个“李小龙”,即你看到的是光线,看不到“李小龙”。同样的道理,现在大家坐在大悲殿里,看到的是佛像的颜色(即光线),并非看到佛像。眼睛对颜色有三种感受,比如说光线很刺激,直射到你的眼睛,你想都不必想,马上把眼睛闭起来,当时眼睛在受苦;如果当时的光线很柔和,看了很舒服,那就是眼睛受乐;如果光线没有什么作用,你没感觉到什么,这时的眼睛是处在不苦不乐的舍受中。不同的众生对颜色有不同的爱好,碰到其所喜爱的光线,就感觉乐受。人类喜爱柔和的青色和蓝色,眼睛看了很舒服;如果很暗的颜色,眼睛看不清楚,就会很辛苦。同样的,我们看到强烈的光线,眼睛觉得刺痛,它在受苦。

(2) 耳根所生受——耳朵听音调的高低,以及声量的大小。如果音调太高、声量太大的话,它受不了,苦死;耳朵听到和谐的声音受乐;如果没有声音,耳朵就处在不苦不乐的状态。

(3) 鼻根所生受——鼻子是嗅香、臭的味道,而香、臭又分为浓烈与清淡等。如果味道很浓重,我们一闻,



鼻子就塞住，它抗议受不了——苦；如果闻到好味道，鼻子就很舒畅，它在受乐。

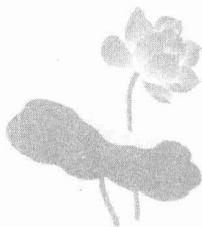
(4) 舌根所生受——舌头舔到味道，会生起苦、乐、舍三种受。

(5) 身根所生受——身体接触到东西，也会生起苦、乐、舍三受。

(6) 意根所生受——意所知的是我们的法尘，即心念。我们的心里念 do - re - mi - fa - so，或是念一、二、三、四、五，这就是心念。我们的意识对这些法尘会有什么感受呢？我们念一、二、三、四、五会辛苦吗？不会，如果从早念到晚，那“意”就会受不了，觉得很苦；我们做不到的事情，想不通的道理，绞尽脑汁，还是想不透，那“意”就很受苦。如果我们不让意根起心动念，它会觉得无聊，很苦；我们稍微让它动一动，它就乐了。

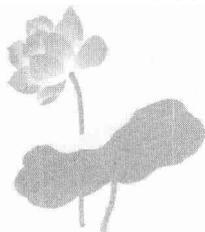
这些都是从六根所得来的受，它发生在心、境接触的那一刹那，心、境接触的刹那一过之后，它就不存在了。比如现在我用灯光照你的眼睛，眼睛受刺激，就是受苦；如果把灯关了，那苦就没有了。

受蕴是无量无数相续不断的受心所集为一聚而分别它；这些无量无数刹那生灭的苦、乐、舍三种感受，它们生生灭灭不已，称为受心所。



3. 心受有忧喜两种。我们还有思想上的忧受与喜受。忧受是忧虑种种的事务,喜受就是对事务产生快乐的心情。忧受与喜受是一念一念的心,心心相续而产生,并非由六根而来。比如你想起一件快乐的事情,内心很快乐,即喜受。苦、乐、舍三受是六根接触外境的时候发生的;忧受与喜受是六根接触外境以后,加上烦恼而生起的感受,所以忧、喜是烦恼,苦、乐、舍不是烦恼。

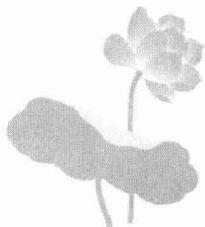
4. 为何受被列入五蕴。色蕴是可看到的身体,它很重要,被列入五蕴中是理所当然的。那受蕴呢?它之所以也被列入五蕴,是因为我们的六根每时每刻都跟六尘接触,即眼、耳、鼻、舌、身、意念念都在受的作用中。比如你们坐在这里,屁股坐着坐垫就有受了;皮肤接触空气,空气热一点儿,冷一点儿你都在受;耳朵听我讲话,从扩音机里发出来的声音,你也在受;眼睛看投影机所放射出来的灯光,你也在那儿感受。当时的眼睛与耳朵都在受苦、受乐,所以我们的六根无时无刻不在受苦、受乐当中,其作用从来没有停止过。我们一觉醒来就在感受,甚至在睡梦中也是如此。因为凡夫对这个受的作用不清不楚,而佛觉悟到这个受的作用力非常强大,没有一刻停止过,只要你一知道有事情发生,心念在动,就有受在作用,这个感受很重要,所以被列入五蕴之中,占



着重要的位置。

（三）想蕴

六根与外境接触，内心勾画出种种外境的相状，对外境起决定的心理，并且安立种种名称，即所谓名相的安立。这个名相是众生主观的安立，然而，却执著这名相有实体。我以“山”来做例子，眼睛看到一堆沙土，就看到“山”的形色，那个颜色的形状多次出现在眼前，过后，心确定有“山”的形相存在，认为实在有这样的东西，就开始勾画种种相状。接着给这相状的物体名字，称它为“山”。过后却颠倒过来，不知道“山”是由众因缘假名和合而成，里面并没有“山”的实体，只因为有这样的形状，我们把它称为“山”罢了。从此以后，我们一见到这样的形状，就执著生起“山”的“想”，这就是所谓的想蕴。所以想蕴并不是一次得来，而是累积了多次的经验后得到的。再举个例子：当一个人出世后，没有看过下雨，母亲把他抱到外面，看到雨水纷纷落下，他根本不知道那是“雨”，也不知道那是怎么回事，看了又看，过后就慢慢地认定世间有这样的东西，从天上落下来，后来他从大人那儿学习到那是“雨水”，结果以后他就

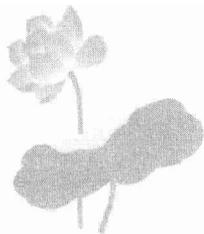


执著认为这个世间真的有“雨水”，这就是想的作用。

想蕴与受一样，也是从六根而来。眼睛接触境所生的想，即颜色的相，称为色相，耳朵分别声音的相，鼻子分别气味的相，舌头分别味道的相，身体分别接触的相，意识分别心念想的相。这种种相都是我们内心勾画出来的。这个想与受一样重要，因为只要我们在受的同时，我们的意识——心，就来回不停地在六根那儿作想，由这个想我们分别外境是如此这般，这般如此，所以说一切语言都是想的念念作用，只要心中有语言活动，就是想蕴的作用。甚至不出声，眼睛一打开看到景物，耳朵听到声音，想蕴就告诉我们那是什么。比如你听到虫叫声、车声，都能确认那是虫声或车声。如果第一次听到车声，你可能会被吓死，因为从未听过，太可怕了。不过，多听几回后，就勾画出车声的相状——声相，以后一听到那个声相，就给它一个名称，称为车声。在我们的日常生活中，所看、所听到的事事物物，过后心中区别它们，哪一样不是由想得来的呢？所以“想”是一种很重要的心理作用，也被列为五蕴当中的一蕴，称为想蕴。

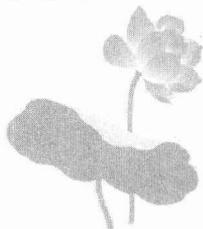
（四）行蕴

行蕴是很复杂的，我在此只作简单的解说：我们心



所生的种种心念,称为“心所”。这些心所除了受与想之外,其余的一切心所生法,这些心的行为(心行)都是有造作的,并且念念迁流变化,都称为“行”;这种种“行”聚合在一起,则称为行蕴。比如贪、瞋、痴的心:人家骂你,你起瞋心,这就是“行”。此外,贪、瞋、痴、忿、恨、恼、害等都是“行”。所以在我们的心念中,除了识、受和想以外,其他的心念都是行。这些心会造业,是有造作,念念变化不已,甚至你起好心、善心,又如我们念《心经》:“观自在菩萨,行深般若波罗蜜多时,照见五蕴皆空,度一切苦厄……”都是行。我们念诵《心经》这个行是属于善的;如果我们被人家骂而生起瞋心是属于恶的,那就是造恶。行蕴所生的心是造业的主要力量与原因,因为这些心念驱使我们的身、口、意去造业,所以行蕴是五蕴中造业的主要心理作用。

为了阐释五蕴,我得解释六根、六尘、六识——十八界的关系:我们的内心接触外境时,它们之间会发生关系,即根——六根、尘——六尘(外境)会互相接触,它们接触的同时,心作意(也称注意),如果根、尘不接触,识是不会生起来的;如果根、尘接触,同时心也作意的话,这时候知觉的心称为识。根、尘、识一起作用的时候,所产生的心理称为触心所。比如我们能够看到颜色

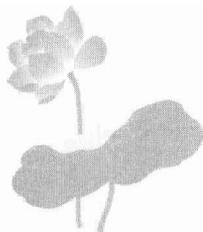


的心理,称为眼识。眼识依靠眼根来接触色的境,在这个过程中,了别外境的心称为识。如果根、尘不接触,我们是不会生起注意的心理。比如当你闭上眼睛的时候,心多数就不会注意到眼睛所看的景物。但是根、尘接触的时候,心有时会同时、同境注意,有时候不会。比如我坐在那儿看书,看到入神时,外面有声音在耳边作用,我却不知道;那就是根、尘接触时,心当时不在耳根,也不在外境(声音)那儿作用,耳识就不生起来,耳边有什么声音,就没听到了。所以我们要明白,内心、六根与外境的作用有这样的区别。

(五) 识蕴

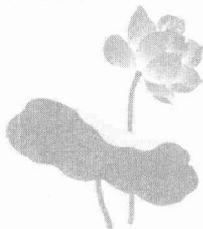
很多识聚合在一起,总称为识蕴。小乘部派认为只有六个识,即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识,六个识都依根缘尘境而生起知道的心理——了别,唯有意识有分别(语言思惟)的功能。唯识宗则认为除了六识,还有第七的末那识及第八的阿赖耶识。

1. 了别与分别的不同。我们的心第一念知觉所对的境,没有用任何的语言去称呼它,称为了别;分别是在了别以后,我们的心对外境进一步加于名言的了解。比



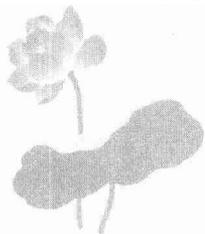
如你坐在这里听我说法,听到我的声音,知道我的声音是男人的声音吗?知道。但是当时你有没有用语言去分别?没有,对吗?所以我每讲一句话,你都知道是广超法师的声音,是男人的声音,但是你不必去想它,只是知道而已,这种知道的作用称为了别。但是当我提起我的声音是男人的声音时,你就去想:男人的声音是低沉的,与女声不同,过后就很确定那是男声,这就是分别。我们的心对外境有两层的作用:第一层是了别,第二层是分别。我们知觉的第一念时时刻刻都处在了别所对的境,与此同时,心时时刻刻又去分别外境;我们先了别,而后分别。了别是现在的心识在知觉,它知觉现在的境;而分别却是在我们了别以后,很多连续的心念去了解刚才已发生过了的境。比如我把手举起来,你们看到这样的动作,当时眼睛是了别这只手的颜色,然后内心分别这是手。

2. 六识了别的作用。眼识依眼根了别色境,这了别色境并非了别色境的内容。比如有一堆颜色,我没说那是什么,你看到是一堆颜色,那是了别。如果你知道那颜色所表示的景物、意境等是什么时,那是分别。再举个例子,你看这个白板,上面写着黑字,当你的眼睛在看时,眼识在那边作用,眼识只是知道黑白罢了;那黑白



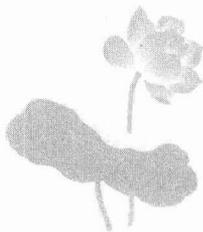
里面表达的是什么？眼识是不知道的。过后，第六意识一念念去分别，把它们联系起来，才能解读它的内容，这就是分别。所以了别是在第一念，但是它并非是单独一个，我们只要看一下，眼识已经不知道多少百千万念飞奔而过。如果我们只保持看而不想的时候，那就是处在了别当中；这个了别一刹那、一刹那就过去，所以眼识也就一刹那、一刹那地生灭。比如我用五颜六色的灯光照在银幕上，一下红、一下白；你的眼识就一下子知道红、一下子知道白，在那儿一念一念地作用。红白颜色是眼睛所知道的，但是红白颜色里的图画形相是什么？眼识就不知道了，必须利用第六意识的心去思考、分别。耳识依耳根了别声境，所以耳识也是知道声音罢了，不知道声音里有什么内容。比如我们听到猫叫声，就分别是猫的声音而不是狗的，那叫声表达什么意思，我们没有去分别；在了别猫的叫声的同时，我们又在分别那个声音是猫的叫。

因为了别很快，一刹那、一刹那飞奔而过，很难发觉到，所以我们所知道的一切都是处在分别的时候。如果我们没修禅定，心念的觉悟不够快，不懂多少个念后才知，那个时候就是分别；当第一个念就知道，那是了别。



3. 意识的心境——法尘。你们知道什么是法尘吗？法尘就是我们一念一念的心境，即意识所生出来的法。意识（第六识）依意根了别法境，能够知道法尘的才是我们的心——识。请大家闭上眼睛坐好，随我默念：“阿……弥……陀……佛，阿……”现在你们注意：阿、弥、陀、佛的这些念——法尘；能够知道这些念（法尘）阿弥陀佛的心——意识。法尘是心境，即我们心中的境，一般人往往把法尘当成能知的心，那是错误的。同样的，眼睛看到颜色，当时能知道颜色的是眼识；耳朵听到声音，能知道声音的是，所知道的是声音。所以这六种识是一念、一念地在作用，比如刚才我们念阿弥陀佛时，每一念、每一念都有一个意识知道那个声音，当我们念“阿”的时候，那个意识知道“阿”；当我们念“弥”的时候，那个意识知道“弥”……所以每一念有不同的法尘与意识在生灭。

4. 意识的根——末那识。有如眼识依靠“眼”生起，所以眼称为眼根，第六意识依靠“意”生起，所以意被称为意根。“意”的梵文称为末那。我们的眼、耳、鼻、舌、身、意六种识是心法，意根也是心法。小乘认为意根就是前一念的意识，大乘唯识宗则认为意根是六识以外另有一个第七识——末那识。



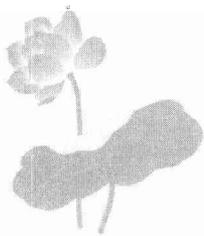
5. 转世的根——阿赖耶识。此外,我们还有第八识,称为阿赖耶识。我们凡夫对此识不知不觉,它能够收藏所有造业的种子,同时那些种子依靠此识的因缘而能够形成果报。末那识一直执著阿赖耶识是“我”,所以它不但是意根,也是执著“我”的一种心理作用。

四、五蕴之间的互相关系

五蕴中的色蕴,分为内色与外色,就是根与境(尘)。识依靠根来知道外境,而所知道的境叫做尘。心与境接触的心理称为触,触心理作用的当时能知外境的是识,触之后连续生起受、想、行,即我们的根与境接触后生起苦、乐、舍三种受;同时心勾画种种形相,而且给它们种种名称,这就是所谓的想;我们安立名言后,加上烦恼,就生起善、恶之心,甚至发动身、口、意去造业——行。这就是五蕴——色、受、想、行、识之间的关系。我们的生命就是这样一直连续不断地活动。

五、五蕴的实相

五蕴的实相是无常、苦、无我、空。五蕴中的每一念



都在生灭变化,所以它是无常的。它无常,每一念生起后,终归会消灭,所以苦。在五蕴的聚合中,任何一个东西都不是常的,不是独立的,不是单一的,非常非一,而且没有主人,没有人控制,它一直随着因缘生灭,所以无我。五蕴是因缘所生,因缘所生的东西(法)没有自性,即没有自己的性能,所以空。

六、如何观察五蕴

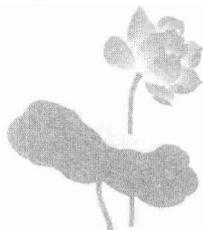
佛在小乘教法的《五蕴譬喻经》里依世俗谛教导我们要这样观察五蕴,经文说:观色如聚沫,受如水上泡,想如春时焰,诸行如芭蕉,诸识法如幻。

1. 观色如聚沫:我们五蕴中的“色”,如河水冲击时形成的泡沫,虚有其形,实无一物,保留片刻,容易破灭。

2. 受如水上泡:我们五蕴中的“受”,如水中一个一个浮上来的气泡,一下子就破灭了。比如眼睛一念一念的感受,一下子就过去了。

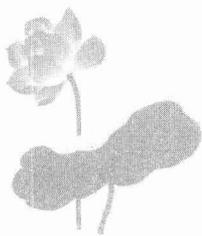
3. 想如春时焰:我们五蕴中的“想”,如春天或夏天时阳光照在地上,水分蒸发成为水蒸汽,它有时会反射,形成各种影像,这是一种幻象,虚幻不真实。

4. 诸行如芭蕉:我们五蕴中的“行”,即一念一念的



心行,好像芭蕉树,一片一片地剥开来是空心的,里面什么都没有。比如念“阿弥陀佛”,你看“阿”里面有东西吗?没有。“弥”里面有东西吗?没有。……但是把它们组合起来,你却看到“阿弥陀佛”四个字所表示的意义。

5. 诸识法如幻:我们五蕴中的“识”,即我们能知觉的心,如幻如化,好像魔术师变化出一些东西,我们被他迷惑了,以为真的有这些东西;同样的,我们也认为有一个心存在,但是心是如幻如化的。

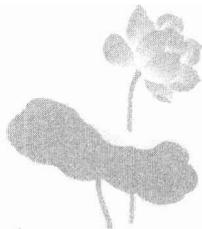


第八篇 禅 定

一、各种禅定的差别

佛教很注重戒、定、慧三无漏学，任何人若想修行，首先必须持戒，如果连戒律都不愿意受持的话，要想解脱是很困难的。持了戒后要修定，因为平时我们的心很散乱，散乱的心使我们迷失，就不能清楚观察到世间的实相。有了定，就可以深入地观察世间的实相：即苦、无常、无我和空，这就是智慧。因此，戒、定、慧是有一定的修学次序。有些人可以不必受戒就修定，且能修出成绩，那是因为他们有宿世善根，一般人还是要按照戒、定、慧的次序来修。

那么，什么是禅定呢？禅定是由梵文 Dhyana 翻译过来的，音译是“禅那”，意思是“静虑”，即心定下来观察思惟，也就是以所观的境，令心专注不散。“观”即作



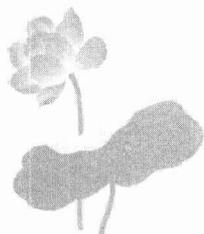
种种观行。禅定包含“止”和“观”，“止”（Samatha 音译奢摩他）和“观”（Vipasyana 音译毗婆舍那）都是由梵文翻译过来的，近代南传佛教修行者把止观译为止禅和内观。佛弟子修任何的禅那，一定离不了止和观，不然的话，其所修的会偏向外道的禅定。不论修止或修观都会产生定心，称为定——等持，即“三昧”（音译三摩地），此定心若用来继续修观，则能产生智慧，称为现观；若用来继续修定，则能进入定境，称为入定——等至（音译三摩钵底），有四禅八定和灭尽定。

佛说我们所居住的世间可分成三界：欲界、色界和无色界。欲界有种种欲望，且没定心；色界和无色界都要依靠定力进入。我们在欲界修禅定，其中一个目的就是要离欲界而进入四禅八定，乃至灭尽定。

依天台宗说要进入四禅八定之前，其前行是先入欲界的基本定，有欲界定和未来禅两种。

二、入定的前行

坐禅要入定的前行可分成以下几个步骤：

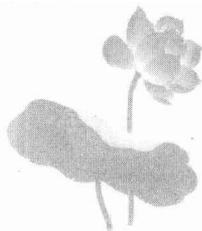


（一）粗心住

开始静坐的人，心很散乱，越坐杂念越多，控制不了；同时坐得腰酸骨痛，身体不正直，歪来歪去，那是因为他平时坐时身体弯曲惯了。有人的身体不会歪斜，是因为他用精神去控制，把身体矫正，这是有心去造作（故意去做）的，呼吸又不大顺畅，他得用数息观、不净观、慈悲观等方法使心定下来。过了一定的时候，他的身体会慢慢地调好，呼吸也渐渐顺畅，心念也就越来越细微，这种定称为粗心住。进入粗心住时，杂念减少，但并不等于定，只是不再胡思乱想罢了，然而心念还会在六根门前跑来跑去。

（二）细心住

这时候修行者的心念已经很细微，身体不必用心力调整，自动平衡，已经习惯了，而且坐久也不疲倦，这就是所谓的持身法。所以有静坐经验的人，如果静坐半个钟头、一个钟头后身体很疲倦，那就是他还没进入粗心住。当进入粗心住，再进入细心住时，身体就自动调整，而且坐久也不疲劳。如果继续坐禅，深入定的话，就能



进入真正欲界的禅定——欲界定。

（三）欲界定

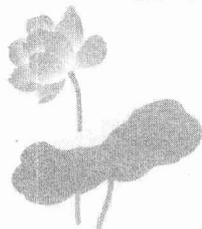
修行者平时要用心将妄念捉回来，进入欲界定后，杂念自然减少，不必花太多心力去对付昏沉和掉举，慢慢地心任运不动而觉得身心轻安。修行者进入这种定后，就能够整天坐禅。以上三种定还不能称为真正的禅定，只能称为欲界的定心。

（四）未来禅

修行者进入欲界定后，继续修下去就会进入色界最低定——初禅，他会感觉到身体到处有气流动，修行者有了这种感受之后，他暂时开始感觉不到平时身上的病痛，即进入第四步骤未来禅。

但是，有些人静坐时，心无所知地昏昏沉沉，他也以为自己的身体不见了，这是他的心念不知去了哪里？若要达到未来禅，必须先从粗心住、细心住、欲界定一步一步地进入。

为什么第四步骤称为未来禅呢？因为修行者就要进入真正的禅定了。由于此未来禅尚在欲界，所以又称



为欲界未到地定。所谓真正的禅定,就是初禅、二禅、三禅和四禅。

三、四 色 界 定

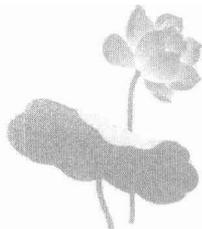
(一) 初禅:有觉有观,有喜、乐

修行者进入欲界未到地定后,继续修出离欲界心;如果他的定力越来越深,原本静下来的身体,慢慢地感觉到体内有动触。这种动触有八种不同的感觉,即冷、暖、动、痒、涩、滑、轻、重,最普通的就是感觉到气动起来,渐渐感觉到整个身心充满喜乐。这时他的心已离欲界进入初禅了,入定时的心已舍离欲界里的五欲,不再贪着财、色、名、饮食、睡眠;他也除掉五种遮盖住智慧的烦恼——五盖,即贪、瞋、睡眠、掉悔和疑。

初禅有五种特点,称为五支,即觉、观、喜、乐、一心。

1. 觉:于所观修的境初心专注。此时的观察与思惟,是初禅定心的观察与思惟,并非散心思惟。

2. 观:于所观修的境进一步细心的观察。觉与观也翻译成“寻”与“伺”。其差别是:觉是对境比较粗的观察,观是内心比较细的观察。



3. 喜：内心欢喜的感觉。进入初禅时，无欲界的烦恼，感觉自己入了定，出了欲界，在定中内心很欢喜。

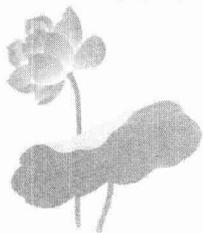
4. 乐：全身感受快乐，犹如冲凉后身体感受到舒服的感觉；进入初禅后身体有很宁静、舒服的乐受。初禅也称为“离生喜乐”，因为此乐受是出离（欲界）的身心生起喜欢与快乐的感觉。

5. 一心：音译“三摩地”或“三昧”，意译“心一境性”，即心在定境中保持不动，也有说成心境合一。

（二）二禅：无觉无观，有喜、乐

当修行者进入初禅后，继续修下去，就发现觉、观的心念很粗，他觉得觉、观的分别心动不够寂静而舍弃。当他把觉、观的心念舍弃后，就会慢慢地进入无觉无观（又称“无寻无伺”），初次进入无觉无观者会发现其心第一次不受外界干扰，静如止水，处在清明的状态，内心一片平静、很清静，这叫内净。这与初禅的觉身宁静有所不同。

由于二禅是无觉无观，其内心再也不去思惟和分别所观境界，不起语言分别，因此这种定也叫“圣默然定”。二禅有四支，即内净、喜、乐、一心。



1. **内净**:内心平静,由于无觉无观没有语言的构思了,开始感觉到内心很清净。

2. **喜**:离开了觉、观,内心轻安因定生欢喜。

3. **乐**:由于身体宁静与内心平静而感觉到很快乐。

4. **一心**:即定,在二禅的定境中保持一心。

(三) 三禅:离喜妙乐,有舍、念、智

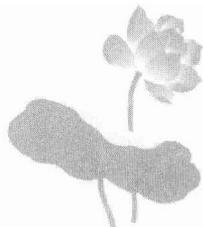
当修行者继续修到三禅,心远离喜的躁动,就会进入更深的定,他会感受到另一种乐。初禅是舍离欲界而快乐,所以称为“离生喜乐”,二禅是默然之“定生喜乐”,三禅之乐称为“离喜妙乐”,这乐与外境无关,是由内心发出的,一般人此定者会有不想出定的贪著。由于三禅以上没有乐受,所以经中常说,世间之最乐是在三禅。

三禅共有五支,即舍、念、智、乐、一心。

1. **舍**:舍掉喜心。

2. **念**:念念分明。

3. **智**:有正知。“正知”就是正念现前时,以智慧抉择下一个心念该如何,又称为“正智”。在禅定的正念下都有正知,然而在三禅时的正知最强烈。



4. **乐**:因舍离二禅的喜心跳跃烦恼而感受快乐。
5. **一心**:心定在三禅的定境中。

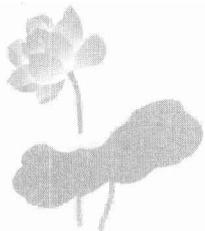
(四) 四禅:舍、念清净,出入息断

进入三禅后,修行者继续修下去,就会发现三禅所感受到的快乐还是一种苦患,他的心舍离快乐觉受,最后呼吸完全停顿,心完全不动,其意念清净到极点而入四禅。初禅二禅有粗的喜动,三禅有细的乐动、呼吸的动,四禅则不知有身且心如明镜不动,唯有意识的觉知,因此四禅也称为“不动定”。心念不动并非没心念,而是一心在同一个定境里。

这四种定都还在色界,心没有舍离色身。如果修行者进入四禅,他所修学的一切事都能随意成就,乃至他要修神通,立刻就能够修成五神通;心定能引发神通,然而在四禅中修学是最快成就的。这里的神通并非像一些人与鬼神感应,这是内在自发的能力。

四禅共有四支,即不苦不乐、舍、念清净、一心。

1. **不苦不乐**:内心只有不苦不乐的舍受。
2. **舍**:生起无造作的平等舍心。
3. **念清净**:修行者已经没有妄念,但也可以动念修



观,心不随境动妄念,称为念清净。

4. 一心:心定在四禅的定境中。

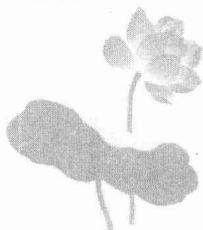
有些外道想要修行证得涅槃,但是没有智慧,以邪见的智慧,用心把“想念”压住而入四禅的无想定;然而无想定只是暂时无想,使烦恼无缘生起,四禅的色界的烦恼还在,所以死后就生到色界的无想天。进入无想定后第六心识(意念)就没生起,他们不知道还有更细微的心念在作用,就以为是涅槃。佛不同意弟子修学无想定,因为此定只招感无想天的果报,所以进入此天者皆是外道。

四、四无色界定

以上四种禅定还是没有舍离色界。如果修行者觉得有色身很麻烦,想舍弃,那么他就要修习更深的禅定,如:空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。

(一) 空无边处定

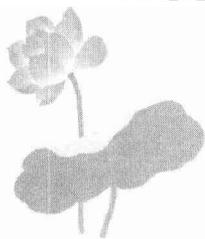
修行者如果想把色身舍掉,必须把种种色想灭掉,



即灭掉色想与有对想。色想是因眼识而生起,有对想是由耳、鼻、舌和身识而生起的。于是入四禅之后做“空”想,即没有色(物质)与欲(欲望),而把一切都观空,当其“空”想成就后,心就远离色界,而进入“空无边处定”。他感觉不到物质了,其心觉得在一片广大无边的空无一物的空境中,所以称为“空无边处定”。进入无色界定虽无色想但有心想,所以还有受、想、行、识及法尘的活动。

(二) 识无边处定

修行者继续修习禅定时,会发现空无边处定的空想也是一种苦,因为它是一种想,表示他还有心念。要减少这种想,他的心必须抛弃因离开色想的空无境界,在广大空无边的境界中只观察现前的心识而一心缘识,于是觉得心识也广大无量无边而进入“识无边处定”了。进入此定者抛弃了“色空”想,其心定在广大空洞无边的心识中。识无边处定与空无边处定的空想差别是:空无边处定是对(有色作无色想的)心境作“色空”想,觉得广大无边的色空境而入定;识无边处定是对(无色作无色想的)心境作“识空”想,觉得无边的识空境而入



定。识无边处定的心识还在观察现前的法尘,所以还有细微的想,并非无想。

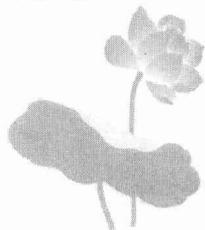
需要说明的是:识是能知的心,想是法尘(即心生的念想),念想被心所知。其中色界定有前五识所生的“色想法尘”,无色界定虽无色想法尘但有意识所生的“识想法尘”。

(三) 无所有处定

如果修行者继续修下去,发现识想的法尘还在生灭变动,而生起讨厌之心,于是舍弃识想而进入“无所有处定”。那就是在识无边处定时觉得没有识想才是最安稳最快乐的,他就既不作“色空”想,也不作“识空”想,而是远离一切识想,于是他一心念“无所有”而入定。在无所有处定中,虽无色想与识想,但是“无所有想”的心知道一无所有的法尘就是有分别心,依然有心有境,即心定在无所有想的法尘境界中。因为第六心识还在集中观想“无所有想”的法尘境界,所以称为无所有处定。

(四) 非想非非想处定

修行者继续修下去,又发现这个“无所有想”心还



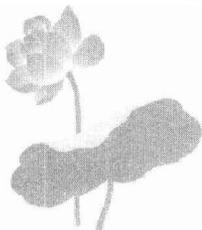
是想,于是舍弃一切“想”,即有想、无想他都不要,因为空无边处定是色空想,识无边处定是识空想,这两者是有想;无所有处定是作“无想”的想,实际上是有很细微的想。修行者要远离前二者的“有想”和第三者的“无想”,于是进入不是“想”也不是“无想”的心境,即入“非想非非想处定”。在无所有处定时,他还有个一无所有的定境——想,但进入非想非非想处定后,连定境的有无想都消失了。这时修行者可能以为这是涅槃了,其实他不知道还有非常细微的第六识,唯识宗说乃至还有第七、第八的心识在作用。

小乘佛教认为我们只有眼、耳、鼻、舌、身、意六种心识,即使进入非想非非想处定还是有很细微的第六心识执著命根及我;大乘佛教认为此时的第六心识依然执著第八识,也还有恒行的第七识——末那识。

进入四禅八定者,只是逐渐远离眼、耳、鼻、舌、身识,并没把它们灭掉,只是意识进入那个定境时,依前五识而生的粗重烦恼,当时不生罢了。

五、出世间定——灭尽定

修行者继续修下去,心识发现已经没有心想生起,

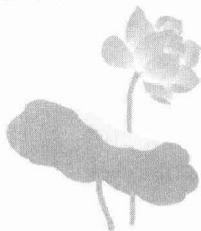


但是还有“我”的觉受,因此想舍弃这个我。他更进一步进入第九个定,这时连“我”的感觉也没有,就好像死人一样,好像进入睡眠状态,什么都不知道了,此定称为灭尽定。灭尽定中的“灭尽”,是指灭尽“受”和“想”。

唯识宗说,我们的第七识——末那识,执著第八识为我,在还未解脱之前,末那识却一直在作用,所以称为恒行,意思是永恒的造作,念念生灭不已。灭尽定能使恒行的心识暂时不生,暂时没有“我执”。即唯识宗说,灭尽定不但灭尽了前六识,乃至灭尽第七识——“我执”的心。

唯有三果或以上的圣者能进入灭尽定,其特点是无“我执”,但是三果圣人只在入灭尽定的当时才没有“我执”,当他出定后,我执之心再度生起。阿罗汉圣者已破除了我执,在灭尽定中无我执,出离此定后也没有我执。所以只有佛、阿罗汉和三果圣人有能力进入灭尽定。

至于大菩萨是否也可进入此定呢?经典有两种说法:有些经论说可以,另一些却说不可以。有些论典认为六地菩萨已能入灭尽定,由于进入此定者出定后暂时没有烦恼,他往往会心不动而不想再回来世间,就再也不来欲界受生,于是无法圆满波罗蜜。然而第七与第八



地菩萨已圆满波罗蜜，此时，为证无为而常入灭尽定，第九地菩萨修有为无为平等观，不再常入此定。

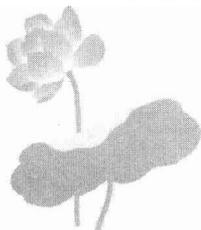
空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定，这四种定都是要一层一层地进入，已经出了色界的定称为“无色界定”。佛法将我们所居住的世间分为三界，又称为九地，即欲界称为“散地”，色界和无色界称为“定地”，要进入此二界，必须依靠禅定；但是在欲界中，如要进入兜率天、忉利天等就不须靠定力，只要积极努力地修集各种福德因缘即可。

六、修习禅定的一些法门

根据南传《清净道论》说，共有四十种修习禅定的方法，归纳起来，即：十遍、十不净、十随念、四梵住、四无色、一想、一差别。

1. **十遍**：又名十遍入、十遍处定、十一切入、十一切处。即观色等十法：地、水、火、风、青、黄、赤、白、空、识，选其中一法，观其周遍一切处皆是。

2. **十不净**：即十种不净观，有膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离相、血涂相、虫聚相、骸骨相。



3. **十随念**：即佛随念、法随念、僧随念、戒随念、施随念、天随念、死随念、身至念、出入息念、寂止随念。前七种是观想的忆念，后三种是三昧的正念。

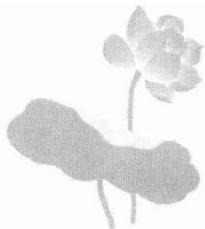
4. **四梵住**：又称四无量心，即慈、悲、喜、舍四种禅观，修此能入色界的定。

5. **四无色**：指修四无色界定，即空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。

6. **一想**：即食厌想观。观四种食的贪求所造成苦，即“段食”是吃饭维护身体，“触食”是接触外境而滋养感受，“思食”是作意的欲念使众生在有为的三界内结生，“识食”是识取结生刹那的名与色（即心与身）。

7. **一差别**：即界差别观。观察四大的特性，地界是坚硬的，支持万物；水界是潮湿的，收摄万物；火界是暖热的，调熟万物；风界是浮动的，生长万物。

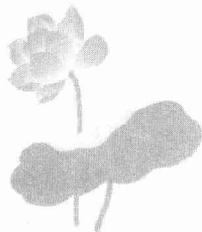
修行者不可能都修这四十种修法，对于一般初学者，修习禅定应从数息入手，比较稳当；因为各种禅定的修行适合不同根器的众生，如修不净观，能够破除淫欲，但瞋心重者修此观行一个时期后，会对身体产生厌恶的心理，结果想自杀，这种人就不适合再继续修。所以修习各种禅定的方法应该根据个人的烦恼所在而修，并非人人都能够修习相同的方法。但是其中两种禅定的方



法,比较适合大多数的众生,那就是不净观与数息观。

我们的心很散乱,坐禅时数呼出吸入的气息,能慢慢地降伏散乱心而进入定。我们是烦恼重的欲界众生,要修禅定进入色界,就要舍离欲界的种种欲望,其中最严重的烦恼是色欲,就应该修不净观来对治,所以数息观与不净观被合称为二甘露门。这两种观行是修学禅定的初步,比如一个人修慈悲观,但心散乱,想东想西,这是很难有成就的,所以他应该先修数息观把散乱的心定下来;又比如一个人的心已经有相当的定力,倘若他的瞋心重,那他就应该修慈悲观。

在修学禅定时,我们应该去参访有修证的导师以解除疑问,请导师给予援助和开导或启示,亲身体验一段时期,若适合我们根器的方法就是好的,而不适合的就应该放弃。除非那个教导者有宿命通与他心通,他知道我们过去业的因缘,与现在贪、瞋、痴心烦恼之所在,能以正确和适合的方法教导我们,这样修习禅定就会很快有成就。如果遇不到这类导师,最好是从数息观、不净观那儿着手,然后再修四念处。

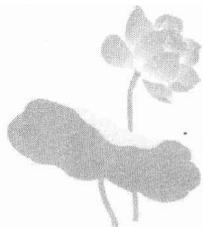


第九篇 声闻与佛果

一般学佛者，从开始努力修行，至因缘成熟时，就可觉悟证果。在佛教的证悟中，可分为小乘的果位与大乘的佛果。小乘的果位有初果、二果、三果、四果；大乘菩萨的果位称为“地”，共有十个等次，从初地、二地、三地……一直到十地。真正圆满菩萨六度万行证悟的果位，称为佛果。

一、声 闻

“声闻”是指听闻佛法而觉悟的圣人，又称小乘人。他们之所以被称为小乘人，是因为其心量小，只求自己解脱。佛教的主要目标，是要“上求佛道，下化众生”，即除了自己修行解脱证果外，还要引导其他众生解脱生死，走上涅槃之道。《俱舍论》说：小乘声闻人证悟的果位有：初果“须陀洹”、二果“斯陀含”、三果“阿那含”、



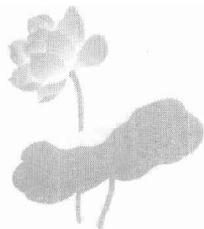
四果“阿罗汉”。因为修行者根器与因缘的不同，快者一生，慢者则历经六十劫方可觉悟证阿罗汉果。

（一）初果：七往来

梵文称为“须陀洹果”，译为“预流果”，即初见真理，得入圣人之流。论师说：“初果圣人是以智慧觉悟，断除见惑。”即其不为知见上的烦恼所迷惑，对佛法有绝对的信心。经中说初果圣人断除三结，即断除我见、戒禁取见、疑。

前面我已简单地解说了三结，这里再进一步地讨论其中的“疑结”。一般人对三宝、戒律、过去未来的因果以及十二因缘都会有些怀疑，然而证初果者则没有这些烦恼。经典说：初果圣人得“四不坏信”，即佛不坏信，法不坏信，僧不坏信，戒不坏信。他对这四不坏信的信心很强，任何人都不可毁坏。假如一个人对佛、法、僧以及戒有绝对的信心，一点儿也不怀疑，那他就是断了疑的烦恼，已经证悟初果了。

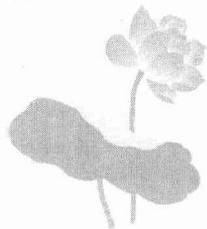
学佛者在修学的过程中，如果对佛、法、僧以及戒律还有怀疑，那他还没证悟初果；反之，那他肯定证得初果了。证初果者又称为见道，即很清楚确认八正道、四念



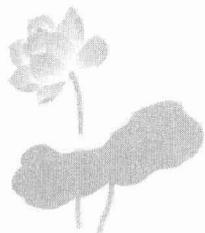
处、三十七道品等是解脱之道，而且认真实践这些修行方法。没证悟初果的学佛者是凭着听闻佛法，分析、了解、推理、相信这些道理，但对于初果圣人来说，是真正的领悟和感觉到。比如有人从听讲中学习到一些游泳的技术，当他有机会跳进水中，就可体验到游泳只不过是如此罢了。虽是如此，然而他的游泳技术未必熟练。同样的，初果圣人虽然是见道，但他还有很多业习，所以需要继续修行。

初果圣人由于断三结，绝对不会流转到恶道去，并且最多天上人间来回七次生死，最后一生必证阿罗汉果。即有些初果圣人的因缘好，烦恼少，今生就可证悟阿罗汉果，未必一定要修行七世后才证得。那些最慢证得阿罗汉的初果圣人，就算至第七次返回人间逢无佛法，居于家中也能证阿罗汉果，证果后必定出家，自然得比丘形相。

初果已是圣人，还会作恶业吗？会的。小乘说一切有部的论典说：“一切预流，如实知见善恶得失；由失念故，虽暂起恶业而不堕恶道。”就是说，初果圣人虽然破我见，但是正念不足，当他失去正念时会“暂起恶业”。若作恶业而不堕恶道可能吗？可能。一般人曾造无量的善恶业，不见得他们死后都堕恶道，何况初果已是圣



人的善业功德,足以让他在继续轮转的七生之内不堕恶道,七生后他已证阿罗汉果了;所以《俱舍论》言:“愚作罪小亦堕恶,智为罪大亦脱苦。如团铁小亦沉水,为钵铁大亦能浮。”此处智者是指有修定修慧,且至少已证果的圣人。《中阿含经》中的《盐喻经》说:“犹如有人虽负百钱不为主所缚,乃至千万亦不为主所缚。云何有人虽负百钱不为主所缚,乃至千万亦不为主所缚?谓负债人产业无量极有势力,彼以是故虽负百钱不为主所缚,乃至千万亦不为主所缚。是谓有人虽负百钱不为主所缚,乃至千万亦不为主所缚。如是,有人作不善业必受苦果现法之报。云何有人作不善业必受苦果现法之报?谓有一人修身、修戒、修心、修慧、寿命极长,是谓有人作不善业必受苦果现法之报。彼于现法设受善恶业报而轻微也。”此经说此人作恶业,在今生就受苦果之报,既已受报,来生就不再受了,条件是此负债人产业无量,极有势力,负债喻造恶业,极有势力喻修得极大善业(比如证初果)。意思是:此人因修道所证得的极大善业,使到他来生不再受此恶业之苦报,因为他在今生修道时就先受此苦果现法之报,于是来生不再受此报。



（二）二果：一来

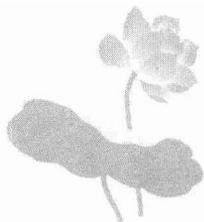
梵文称为“斯陀含果”。初果圣人继续修行，其贪瞋痴减薄，便证得斯陀含果。这果位又称为“一来果”，因为他对欲界烦恼未完全断除，还必须在欲界的人间天上来往一次。在这往返生死中，他必定能继续修行而证阿罗汉果。初果圣人继续修行，就能证得斯陀含果，但是有些修行者不必证悟初果，能够直接证悟斯陀含果，那是因为各人因缘不一样，烦恼轻重不同之缘故。

修行者所证悟的果位越高，烦恼就越轻；所以证果并非得到什么，而是把烦恼放下。

从二果圣人贪瞋痴减薄来看，当然他还有贪瞋痴，只是比初果圣人来得轻而已。既然有贪瞋痴就会犯错，二果虽是圣人，但欲界烦恼未完全断除，还会造恶，会贪会瞋并不稀奇，那初果圣人更不用说了。

（三）三果：不来

梵文称为“阿那含果”，译为“不来果”。三果圣人断除欲界所有的烦恼，所以在欲界死后，生色界五净居天，永不退回下界受生，所以名为不来果。他在彼天继



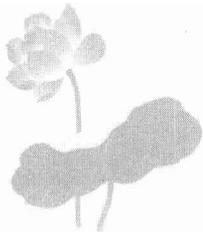
续修行,了结剩余的生死。三果圣人断除欲界的贪与瞋;欲界中有瞋,进入色界后就没有了。三果圣人断除欲界的贪,但还有色界与无色界的贪。因为有色界的贪,所以今生舍报之后,就生在色界。

三果圣人断除“五下分结”,即我见、戒禁取见(邪行)、疑、欲界的贪以及瞋心。如果证果的圣人还有瞋心,那他肯定不是三果圣人。依经上说,在家居士可证得三果,证果后必然断绝男女之欲。

证悟初果、二果、三果的圣人虽然断除了一些烦恼,但还必须继续修学圣道,所以称为有学圣人。然而,经中说:“有学圣人中唯不还者,名为善士,亦名善士趣。”原因是证不来果的圣人已断欲界所有的烦恼,才会真正不再造恶了,世间人才觉得他是完美的善人;至于初果、二果还会失念造恶,所以世间人不觉得他是善人,当然也会怀疑他并未证果。

(四) 四果:无生

梵文称为“阿罗汉果”。阿罗汉译义有三:(1)杀贼;(2)应供;(3)无生。意思是阿罗汉杀尽了一切烦恼贼,不再有生死业之生起,是应当受人天供养的圣者。



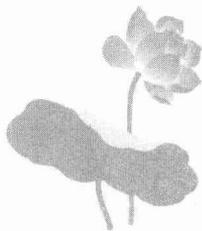
由于已断烦恼而证得涅槃果,在修道上已无可修学,所做已办,所以阿罗汉称为无学圣人。在经典中又说阿罗汉不受后有,即他再也不会来这世间受果报了。此圣者所断除的烦恼有:

1. **色界取**:色界的贪。

2. **无色界取**:无色界的贪。凡夫有欲界贪、色界贪、无色界贪,称为三有的贪;初果与二果圣人都还有欲界贪,三果圣人则完全断除了;阿罗汉完全断除了这三界的贪。

3. **我慢**:阿罗汉断除了我慢。而凡夫在心、境对立时,会认为外面所知的是境,能知的是我,这跟身心无关,是一种知觉上的执著,这个“我”称为“我慢”。

4. **掉举**:这里是指色界(五上分结)的掉举。学佛者在修行过程中,每当他进入某个境界时,要把那个境界舍掉,才能进入另外更高的境界。比如修禅定,进入初禅者,要舍掉初禅的境界后,继续修行,才能进入二禅。如果不放弃,他就会执著初禅的境界。在修行的过程中,当他进入二禅时,心执著初禅而退回初禅,称为“掉举”;同样的,我们世间人做了一件事情,过后一直怀念那件事情,也是掉举的心理,然而,这不是五上分结的掉举。



5. 痴：阿罗汉断除了痴的烦恼，所谓“痴”就是无知的意思，即不知道因果、不能明辨是非以及不明白事理。

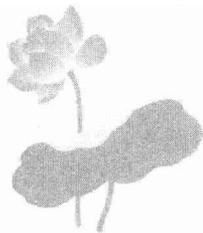
阿罗汉断除色界的贪、无色界的贪、我慢、掉举以及痴五种烦恼，称为五上分结。阿罗汉是在佛住世，有佛法的时候听闻佛法而悟道的，有些甚至只听闻一句佛法就觉悟，所以称为声闻。阿罗汉种类很多，一般上可分为两大类：

1. 慧解脱阿罗汉：依智慧永断一切有漏烦恼的阿罗汉，然而未能证得灭尽定乃至二禅，由于不能解脱定障，所以这类阿罗汉没有“五通”，只有“漏尽通”。

2. 俱解脱阿罗汉：能证得灭尽定的阿罗汉，于定、慧都究竟解脱，所以能得“三明六通”。

不是所有的阿罗汉都有神通，经典记载：一位阿罗汉比丘尼在睡觉时，有一个恶人进入她的房里把她奸污了，然后把她囚困起来，她没有神通，逃不出去。莲花色比丘尼以神通去搭救她，并且教导她修神通，结果那位阿罗汉比丘尼修成神通后逃去见佛。佛说她并没有破戒，因为她当时并没有淫欲心。

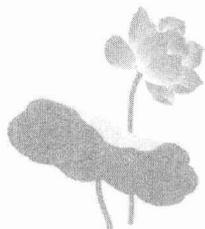
解脱是依智慧，并非依神通，也非依禅定。但是要有一定的定力，智慧才会生起，所以阿罗汉至少都能进入初禅。



二、缘 觉

“缘觉”又译“辟支佛”、“独觉”。这类圣者在修行过程中“不由他觉”，多生于无佛、无佛法的时期，独自修行，因其根器很利，不必听闻佛法，只是观无常，悟入缘起，即观十二因缘而证得圣果。因其观因缘而觉悟，所以称为缘觉。

缘觉之所以称为独觉，是因为在没有佛法的时候，众生的根器很差，在当时能觉悟是一件了不得的事。证果后的缘觉必定自发过头陀生活，由于没有同等根器的众生，所以他没有师长、没有同学，也没有弟子。这类圣者不需要佛的教导，就能够觉悟，所以其智慧比声闻果位的阿罗汉圣者更高一筹。缘觉过去世有修学的因缘，多数是佛住世时的初果或二果圣人，这些圣者投生天上，再回来人间时，多数佛法已经灭了。因其过去证果的善根，最后一生在人间，虽然没有佛法，然而会自动去修道，自发地觉悟，所以被称为独觉。



三、佛

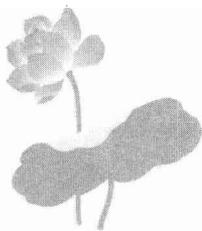
“佛”又称“三藐三佛陀”，意思是“无上正等正觉”。所谓无上正等正觉，就是自觉觉他、觉行圆满。前面所讲的四果圣者，断除烦恼证果，只是自己觉悟；佛不但自己觉悟，也能令他人觉悟，而且佛的觉行最圆满。

1. **自觉**：佛自己觉悟，觉悟一切法皆苦、空、无常、无我，觉悟万法皆空，所以称为正觉。佛不只在智慧上觉悟，而且德行也圆满。

2. **觉他**：佛不但能自己觉悟，且具有智慧，能运用各种善巧方便度化众生，令他人也觉悟，所以佛是自觉觉他的圣者。

3. **觉行圆满**：“觉”是智慧，“行”是德行。佛的觉行圆满，即佛断除烦恼，智慧圆满；佛具备众德，即德行圆满。觉行圆满的佛果能显现报身净土，于有缘的众生前显现具足相好庄严的化身，众生见了皆生欢喜与尊敬心，因为佛的无量福德具有三十二种好相、八十种随形好。佛的功德有智德、断德与恩德：

1. **智德**：佛觉悟到一切法的法性与道理，并且能够毫无差错地随着众生的根器而说法。



2. **断德**:佛断除一切烦恼,自由自在。

3. **恩德**:佛具有大慈大悲的愿力,誓愿度一切众生,对一切众生皆有恩德,所以说佛的觉行圆满。

佛有“一切智智”,即佛对世间一切无所不知。但是我们千万不要误会把佛当成上帝,佛是觉悟者,无所不知,但不是无所不能。佛有三不能:(1)众生度不尽;(2)无缘不能度;(3)定业不能转。即佛不能违背世间的因果,佛成道也是顺着世间的因果,所以佛是一位觉悟者,并非是主宰者。佛不是万能,不能使我们成佛,佛只能慈悲地为我们开示演说佛所觉悟的道理,教导我们依据佛法去实践,精进不懈,那我们也能与佛一样证悟涅槃,解脱生死——成佛。

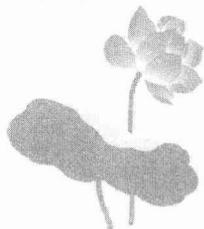
四、证悟者的能力

证悟者的能力,有六通、三明与十八不共法。

(一) 六通

六通,即六种神通。

1. **神境通**:能变多为一,一为多;大为小,小为大;



入水入地,不为山河石壁所障碍,且能凌空飞行自在,来去无碍。

2. **天耳通**:能于近处、远处听闻与明白六道众生所说的言语。

3. **他心通**:知道其他众生心之所想、所念。

4. **天眼通**:能见远处、近处一切事物,不被隔障,粗细表里皆能见;有能见众生的业,知道来世生在何处。

5. **宿命通**:“宿”是过去的意思,即知道自己与众生过去世的业报,从何处来。

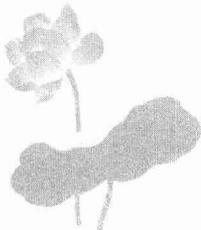
6. **漏尽通**:“漏”是烦恼的意思;“漏尽”是断除所有的烦恼。漏尽通是知道自己与他人内心解脱生死烦恼的情形。

外道也能修获前五通,漏尽通为佛与一切阿罗汉必有。六神通有深浅不同,唯有佛才能究竟圆满。

(二) 三明

宿命、天眼、漏尽三通,对在断除烦恼的阿罗汉来说才可称为三明。此三明是以智慧证得彻底究竟,清楚地知道是怎么一回事;而“通”只不过有此能力罢了。

1. **宿命明**:具有三明六通的阿罗汉,其宿命通不但



很清楚地知道过去世的事，也能知其前因后果。

2. **天眼明**：具有三明六通的阿罗汉，其天眼清静，能够看到未来一切事的前因后果。

3. **漏尽明**：阿罗汉圣者知道自己断除所有的烦恼，同时也知道他人的烦恼断除了。有漏尽通就一定有漏尽明。

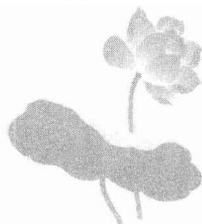
经典说，不是所有的阿罗汉圣者都具有三明六通，如慧解脱阿罗汉只有漏尽明，因为他只有漏尽通，没有宿命通与天眼通。具有三明六通的阿罗汉被称为三明六通大阿罗汉。凡夫也可从修学禅定中得到前五种神通。佛也有三明六通，与阿罗汉相比，佛的三明六通比较高明。另一方面，佛还有十八不共法，佛所具有的能力与阿罗汉、凡夫是不一样的。

（三）佛十八不共法

1. **身无失**：指佛自无量劫以来，常用戒定慧、慈悲，以修其身，此功德圆满之故，一切烦恼皆尽。

2. **口无失**：指佛具无量的智慧辩才，所说之法随众生之机宜而使其皆得证悟。

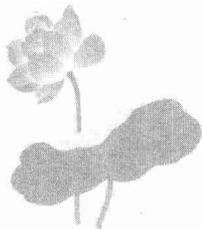
3. **念无失**：指佛修诸甚深的禅定，心不散乱，于诸



法之中,心无所著,得第一义之安稳。

佛身、口、意三业皆无过失:在日常生活中,佛的身口意行为一点儿也没有过失,阿罗汉的行为就没有那么清静。经上记载:一位有神通的阿罗汉每天都要过一条河,河中有一位女河神,他每次要过河就说:“小婢,请让开,我要过河。”女河神就把水分开,断流给他过。他把女河神叫做小婢,叫多了,女河神起了烦恼,认为阿罗汉轻视它,就去找释迦牟尼佛理论。佛问阿罗汉有说此话否?阿罗汉承认有,佛就叫他向女河神道歉,结果他又说:“小婢,对不起。”原来这位阿罗汉前五百世都是婆罗门出身,因为种姓高贵,所以有傲慢的业习。虽然他今世证悟了阿罗汉果,断除了此烦恼,业习尚存,这不妨碍他证悟,但其口业还有过失。

4. 无异想:指佛对众生一视同仁,没有所谓的这个好,那个不好,平等普度,心无拣择。阿罗汉还有分别。佛经记载:佛的弟子须菩提尊者认为穷苦的人家,生活难以维持,没有多余的饮食供养出家人,所以尊者专门乞富不乞贫,以免增加贫穷人家的负担;反观大迦叶尊者却认为出家的沙门,守道行法,是人间的福田,受人间的供养,是给他们增长福慧的机会,所以尊者专门向贫穷人家化缘,免除他们将来穷困。须菩提与大迦叶尊者



因分别众生的因缘而度化,生起不平等之心。

5. 无不定心:指佛没有出定或入定,行住坐卧常在甚深的禅定中。阿罗汉就有出定或是入定,如入出初禅到灭尽定。

6. 无不知己舍:指佛念念知道自己对一切法已经没有执著。

7. 欲无减:指佛具众善,常欲度诸众生,心无厌足。

8. 精进无减:指佛之身心,精进满足,常度一切众生,无有休息。

9. 念无减:指佛时时刻刻都在正念中。

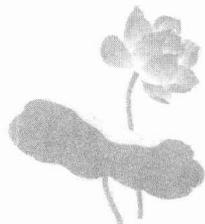
10. 慧无减:指佛具一切智慧,无时无刻不在观照智慧中。

11. 解脱无减:指佛时时刻刻都处在解脱之中。阿罗汉有时还会生起“苦”的感受。

12. 解脱知见无减:指佛知道一切修行解脱的方法与道理。

13. 一切身业随智慧行:指佛现三十二种好相,八十随形好,调伏众生,以智慧演说一切诸法,教化众生使其解脱证果。

14. 一切口业随智慧行:指佛以微妙清净之语随智而转,化导利益一切众生。



15. 一切意业随智慧行:指佛以清静之意业,随智慧说种种法,断除众生的无明迷惑。佛无时无刻不在用智慧度化众生;阿罗汉进入灭尽定后就没用智慧度化众生了。

16. 智慧知过去世无碍:指佛以智慧照知过去世所有一切事,悉能遍知而无碍。

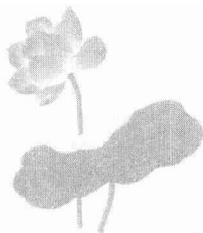
17. 智慧知未来世无碍:指佛以智慧照知未来世所有一切事,悉能遍知而无碍。

18. 智慧知现在世无碍:指佛以智慧照知现在世所有一切事,悉能遍知而无碍。

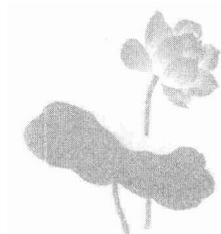
这后三种智慧称为正遍知,即一切无所不知,阿罗汉未必无所不知,而佛是无所不知,称为“一切智智”。

五、总 结

一切法都是因缘生灭,世间的一切都在因果之中,佛成道也不离因果。不论凡夫或入涅槃前的阿罗汉,都在有为因缘之中。所谓觉悟解脱生死,就是觉悟因缘法性本空,没有自性,没有我们所执著的自体。当我们发现到一切法没有自性时,就会发现一切法本来不生不灭——涅槃,所以说觉悟就是证悟涅槃,并非有个涅槃



的境界可进入,而是要发现这世间的万法本来就是涅槃相,这才是真正的觉悟。有很多人听闻佛法后,认为世间有很多苦恼,想要到没有苦恼的地方去,就往这志向去追求,这是一种错误。真正的觉悟者,是要在世间的因缘法中观察:缘起性空,万法无自性。因其本无自性,所以无生灭可得,这就是所谓的涅槃。证果者涅槃之后,并没有到另一个地方去,也没有离开这个地方,而是他证悟到现前本来不生不灭——涅槃。修行者证悟涅槃后,在因果上得到相关的果位,而果位的圆满与否,那要视其修行、利益众生之行为与其福德圆满程度来决定。觉悟到不生不灭的境界是一样的,但是其智慧与德行就不同。也因为如此,小乘佛教认为佛与阿罗汉是一样的,他们把佛称为大阿罗汉。其实佛的智慧和德行与阿罗汉是决然不同的,这其中包括了十八不共法。



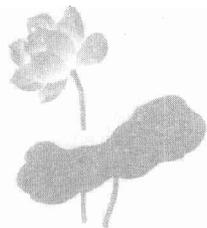
第十篇 四念处

在佛教中，一般修解脱道者在其内心必须建立起三十七道品的法门，这其中最重要的有四念处与八正道。佛涅槃前，曾告诉阿难尊者：佛灭后应当依止四念处。

一、何谓四念处

四念处是指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。为什么它是一种观行呢？因为它并不纯粹在于修定，而是以智慧、用四种法观察四念处来破除四种颠倒，所以称之为四念处观。

因为我们先执著有我，所以进一步执著我是常的、乐的、净的，这在佛法中称为颠倒想。世间人有这四种不正确的知见，称为四颠倒，即：常、乐、我、净。



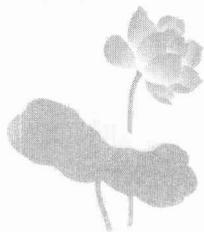
四法	四念处	四种念	四颠倒
不净	身念处	观身不净	净:执著身心是清淨的
苦	受念处	观受是苦	乐:执著感受之乐
无常	心念处	观心无常	常:执著我是永恒的
无我	法念处	观法无我	我:执著我是唯一的

四念处是在身、受、心、法这四个处所,以不净、苦、无常、无我四法的正念,而生起智慧的观察,即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我,以达到破除我们所执著的净、乐、常、我四个颠倒。破除四颠倒后,我们就不会有贪爱、忧愁,以及各种贪瞋痴等烦恼。

二、四念处观行的修法

(一) 身念处

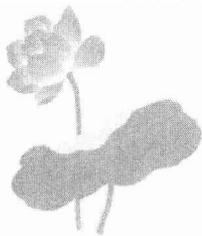
1. 正念于身念处而观身行。凡夫俗子心念粗,行时不知行,坐时不知坐。打个比方说:如果站起来时,你哪一只脚先开始走? 又比如:刚才你走进庙宇时,哪一只脚先踏进来,你知道吗? 在修身念处时,要知道身体在做些什么;身体的行动最粗,最容易感受到。修行者在修身念处时,不作任何事务,每天从行住坐卧中都在观察身行(身体的行为)。经过一段时日,他行时知行,



住时知住,坐时知坐,卧时知卧,心中了了分明,即在日常生活中,他内心对于行住坐卧中的身体的一举一动都清清楚楚、了了分明。

接下来对于自己在看东西、吃饭、穿衣等动作,要保持一心。所谓一心,就是刚才心想这样,现在的心也是这样。修身念处者要一心地观察身体的行动,不只是这样,更应该坐禅。坐禅时身体不动,呼吸是最粗的动作,最容易观察到。观察呼出吸入气息的长短,是呼出的气息长,还是吸入的气息长?是呼出的气息短,还是吸入的气息短?气息是冷或是暖的?凡此等等,都要用心觉察,更要觉察气息入体内,出来又进去,对呼吸要了了觉知。如此观察行住坐卧及出入息,并没有观身不净。四念处中身念处是观身不净,因为众生执著其身是干净的,对于自身有爱染心,执著它;不只如此,对于他人之身,也有爱染与执著。所以有淫欲之念,应当修四念处中的观身不净来破除之。

2. 观自身不净。修学观身不净应从内身观察起,从头顶到脚跟,观察皮、骨、肉、毛发等,这一切没有一样是干净的;九孔常流出唾、涕、大小便等都是不干净的,所以要天天洗澡。洗澡后就以为它干净,然后对它起爱执,越看越干净。如果能作更深一层的观察:皮肤有污

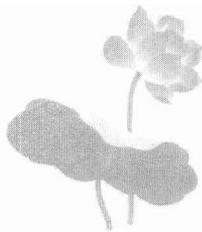


垢,皮肤内的血肉是臭腥的、肮脏的,肉内的骨头是没什么好看的。如果要看的话,可以到市场看肉摊上的猪肉、牛肉、羊肉,它们和我们是没什么两样的。我们体内就是一回事,但是我们从未想过,天天冲凉,频频照镜子,认为很满意,这就是我们执著身体是干净的。

坐禅使心安定下来后,用心观察自身的皮肤、血肉、骨骼……甚至于身内的大小肠里消化过的食物,都是污秽、肮脏的;我们的五脏六腑,没有一个是干净的。如此观察,我们对身体的爱执会渐渐地消除,就不会认为自己的皮肤是滑嫩的,身体是漂亮的,头发是乌黑美丽的等等。

3. 观他身不净。此外是观外身——他人的不净,这要从观死尸中去破除对他人身体的贪爱与执著。观死尸(九想观),即从一个人死后,观察其尸体变成骨灰的过程:

先从人死(死想)后,尸体会膨胀(胀想);不久变成红一块、白一块、青一块(青瘀想);尸体慢慢地生脓(脓烂想),变坏、腐烂(坏想);尸体上流出的血散布各处,一团血涂(血涂想);到了一定的时候,有鸟、虫来啄吃(虫啖想),尸体就会被撕破而不成人形,只剩下筋骨,更进一步,连血涂都没有了,只剩下一副骨头(骨锁



想);尸体暴露在旷野中久了,筋肉与骨头都分散,后来骨头变成像从海中拾起来的螺一样白,再经过长年累月的风吹雨打太阳晒,骨头变成碎开来的枯骨(散想),乃至最后变成尘土,与土壤混合在一起。

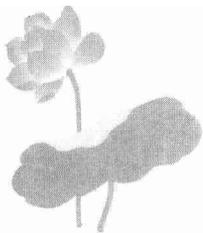
相信大家都知道,人死后最终是这样的。有人说前面有一只老虎,我不走过去,它就不会咬死我;但人生下来就得经过老病死,你我都无可奈何地一步步走向死亡之路,丝毫没有选择的余地。佛说众生的分段生死是既可悲又可怜的事,由不得我们作主,死后身子变坏,剩下白骨一堆,最后与尘土同住。

修学四念处中的观身不净是观察死尸,以达到认清世间的真相。这个真相是:身体是由皮肤、毛发、爪甲、血肉、骨骼,五脏六腑组成的,没有一样是干净的,最终会变坏,是不值得我们贪爱与执著的。身念处就是要如此这般地观察。

(二) 受念处

受念处是观察六根与外境接触时身心所产生的感受,可分为身受:苦、乐、舍受;心受:忧与喜受。共五种。

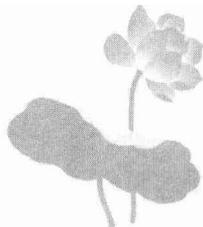
1. 正念于受念处而观诸受。身念处中的身体可以



看到,但很多人对受念处中的感受就不太清楚了。这个受不只是感受到现在是快乐或是苦恼,还要感受到不苦不乐的情形。比如风吹来,皮肤感受到凉爽;坐在那儿脚痒,感受到哪一部分痒,痒就是苦受。又比如喜欢拍照的人,在拍照时闪光灯照到眼睛,强烈的灯光使眼睛受苦——身苦,但他喜欢拍照——心喜。

2. 于诸受观有受皆苦。修行者要去知道、觉察受,如果还不能很清楚地观察身体,那他一定没办法完成“观受”。所以他必须对于身体的行住坐卧很清楚之后,才进一步观察身心的感受。他必须要知道这个感受是从六根而来,如风吹来时,要觉察有身受生起,听到声音时,要觉察有耳根所生受生起。如坐禅时听到公鸡啼,耳根感受到,如果当时观察到那只是耳根感受到刺激,就不再继续为它动念,那么只有身受苦,心是不苦不乐受。要是当时动念想:“真是岂有此理,我坐禅,你来吵我。”那他就生起瞋心,那么,身受苦,心也在受苦了。

又如有很大的炮声,耳朵受到刺激,受不了,耳根受苦;有些声音,如雨声、海浪声等,耳根很舒服,那耳朵受乐;反之,噪声使耳朵与心受苦;有时寂静无声,那耳朵就没有感受了。这受会生起,当然也会消失,所以当观察受的生起时,要知道它是从耳朵或眼睛来,它怎样灭



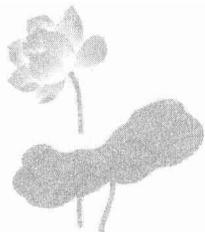
掉,都要知道。接下来要保持一心住在受念处,一心观察它,就会慢慢地发觉有受皆苦;因为受源源不绝而来,身不由己,不能作主的缘故。当他能够很细微地观察受后,就可以继续观察心。

(三) 心念处

1. 正念于心念处而观有无烦恼心。当修行者发现心执取外境时,他不但要知道这心的转移,还要觉知是贪瞋痴等烦恼驱使此心;乃至心念是否专注在禅定或散乱等,他也都要念念觉知这心识所在之处。

2. 于诸识观识心无常。如静坐时,忽然听到声音,耳识在作用,耳朵在感受。他要观察到心在耳朵作用,然后又跑到头脑中想,他要觉知这识心。这样慢慢地观察就会发现:原来心念在六根中跑来跑去,很快地生灭。佛说世间上生灭最神速的是心念,最容易观察到无常,所以在四念处中,佛教导修行者观心无常。

如经说:“云何观心如心念处?比丘者,有欲心知有欲心如真,无欲心知无欲心如真,有慧无慧、有痴无痴、有秽污无秽污、有合有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定。有不解脱心知不解脱心如真,有解脱心知

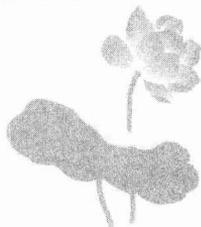


解脱心如真。”先观心的贪嗔痴——对治烦恼，次观心的秽污散乱——转洁净寂静，再观心的高低大小境——入各种定，后观心是否解脱——证得实相。

（四）法念处

1. 于内观法尘非我。法念处主要是指法尘。心中念一、二、三、四……这些心中的念就是法尘。当念“一”时，心识知道念“一”；念“二”时心识知道念“二”……没念“四”时，心识不知道，还没念“五”时，心识也不知道。念“一”时，心识就生灭一下，念“二”时，心识就生灭一下，所以心识念念在那儿生灭而觉知。古代开悟的禅师说：“念念不相到。”意思是，我们的前心念与后心念毫不相干。而每一念的法尘组成凡夫所以为的心，其实它不是心，那是法尘。我们有很多法尘，每天想东想西等等。

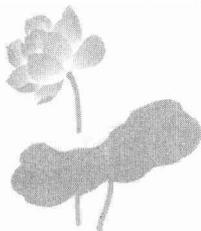
在这些法尘中，心念处最先要观察的是“五盖”，即贪、瞋、睡眠、掉悔、疑。因为修行者要修定、修慧，这五盖会遮盖住他，使他没有定力、没有智慧，所以观法念处时，要观察是否有这五盖的烦恼？它是从何来？从何灭？它生灭的原因？应如何使它不生？假使修行者用



心观察,就能慢慢地掌握消除五盖的方法,把它消除,他就不会再怀疑佛法了。

观察五盖后,接下来是观察五蕴。我们身心的一切活动都包含在五蕴当中。法念处不只指法尘,还包括一切法。五蕴包含一切有为的生灭法,世间的一切法没有一样不在生灭,所以观察法尘时是要观察它的生灭,从中发现其真相。

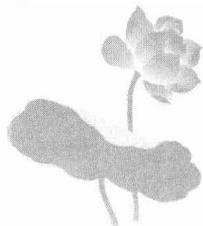
2. 于外观六尘非我。在观法念处时,除了观察五蕴外,还要观察另一些法,那就是六根与六尘。六根与六尘接触后会产生什么后果?修行者都要了了分明。如静坐时,心念集中在耳朵,就去听声音,要觉知这个过程。过一会儿,心念又去观察景物,对于这些心念转移的过程,他要知道,更要了了分明。修行者要注意六根与六尘为他产生了一种结缚,即其烦恼从六根与六尘中源源不断地生起;十二因缘中说明,如果一个人没有六根,他就没有“受”,所以他的“受”是从六根而来的。观察受后,接着观察心,再观察受的来源是从六根与六尘接触而来,他要了了分明这个受的生起。一旦看到受的生起与消灭,那么,其贪瞋痴烦恼很快就会消灭。为什么这么讲呢?打个比喻:以声音来说,有人骂你一句“他妈的”粗话,你闹起烦恼,骂人、打人、与人过意不去



等。但是如果你当时很冷静,以智慧观察,听后就会发现:因为我的耳朵与声音接触后,就产生“他”、“妈”、“的”这些声音的分别心。你也会发现原来外面有声音,你体内有耳根,它们接触后生起受,生起心识;然后你就会发现到,原来是法尘这个罪魁祸首添加一些烦恼进去,使你作出反应或反击。当发现到这一点时,你就懂得如何放下,使它不再生起来。我们凡夫听声音后,闹起烦恼来,就只会怪外面的人,绝不会怪自己内心有这些烦恼。

如果有人说:“You are stupid.”(“你很愚笨。”)对听不懂这句话的人来说,那只不过是声音罢了。但是听得懂的人的记忆中就有“Stupid”(愚笨)的法尘,他的耳朵与声音接触后,感觉到这个语言,法尘中生起分别,然后比较,那他的烦恼就来了。他不责怪自己过去业中有这些“废物”,就只会责怪别人骂他“Stupid”。如果修行者观察法念处中的六根与六尘,到了了分明时,就知道烦恼从何处来?烦恼如何灭?他就懂得如何放下烦恼,使它不生起。

修学法念处进一步要观察一切法是生灭无常,不能作主,所以不自在,不自在所以苦、无我。凡夫深深地执著这一念一念会想的心是我,但佛法却说它只不过是法



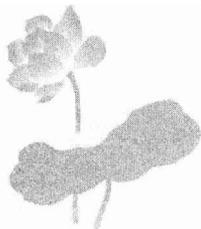
尘罢了,所以要观法无我。法尘与外境的色尘是同样一回事,只是不同东西,同样的作用,而修行者把色尘当成外在的身体与世界,法尘当成是我,所以佛要他们观法无我,而且要观一切法都无我。法尘是内在的,但这法念处不只是指法尘,它还包括五蕴及世间的一切,里面都没有一个我。

四念处要完成观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我这四种观行。修行者在作观行的过程中,并非只是观想不净、观无常、观苦、观无我,而是要把心念、行为、举动等觉察到了了分明。

(五) 总相念处

四念处除了这四个不同的观行外,还有一个总相念处,即在四念处中观一切有为法皆是无常、苦、无我以及空性,如:身念处是无常、苦、无我,受念处是无常、苦、无我,心念处是无常、苦、无我,法念处是无常、苦、无我。大乘佛法以“性空”来总括无常、苦、无我。一切法都无自性,即空性,所以要观空。

《俱舍论》说:“身受心法各别自性名为自相,叫做别相念处。”即各别地观察身念处、受念处、心念处、法



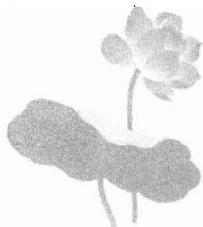
念处。如果以法的总体来看，一切有为法皆是无常，一切有漏的皆是苦，一切法皆是空性、无我性，这是一切法的共相。修行者可以一切法的共相来观察一切法，乃至以此法来观察四念处，这样的观察称为总相念处。

三、修四念处的次第

《大智度论》以及南传佛教经典《四念处经》(The Four Foundations Of Mindfulness)都教导修行者应该从观察呼吸开始，然后才观身不净。因为凡夫的心散乱，应先把心定在呼吸上，使心念慢慢地细微后，才观察身体的不净。如果以散乱的心来修观身不净，会得到反效果，结果是越观越觉得身体可爱，因为凡夫一向认为自己的身体好，别人的身体漂亮的缘故。

观身后观受，然后观心，最后观法，其原因是身体的行动最粗，接下来是感受，再下来是心念。其实心念比法尘更细微，在这儿先观心，后观法，是因为观心念无常比较容易，观法无我难。这个观法无我，并非是“无我，无我……”地想，而是观察法尘念念之中，哪一念是我？这样的观法无我比较难，反而是观心念无常容易成就。

中国佛教不大提倡这四念处的修法，只有天台宗的

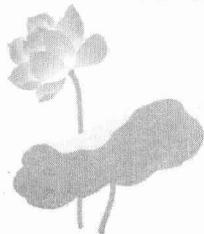


智者大师曾写一本《四念处》，他是以大乘思想来讲解四念处的修行。自此以后，就没有人宣扬这修行方法了，这是很可惜的！

南传佛教很注重四念处的修行，尤其是在缅甸，他们有一套修行的方法及步骤，修禅者要学习那套方法后，才被认为有资格做导师，教导其他的人修学。

四、缅甸禅师教导的四念处修法

首先，修行者要放下一切事务，住在庙宇中，然后跟随一位有资格的导师学习坐禅与经行。所谓经行，就是保持一心，前后来回地走。修四念处者每天少做事，只是坐禅与经行，为什么要这样呢？那是因为静坐久了容易产生昏沉，同时久坐会生病，所以采取坐、走，坐、走的修行方式。导师会为修行者安排静坐半小时，经行半小时；或静坐一小时，经行一小时的功课。有些修行者甚至要经行两小时，在经行时观察身体的一举一动，念念要分明；要知道何脚先起，然后踏在地上，接着另一只脚起来，然后又踏到地上，甚至于踏到地上的情形，也都要知道。开始经行时心念粗，就要用心念左右、左右地训练；当对身体走路的行为很清楚，心念慢慢地细微时，就

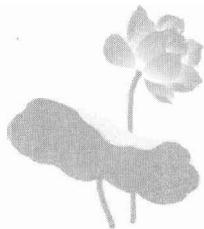


不要念,只要保持知道就好了。

接下来他要知道是脚走了,或是他的心叫脚走,他也要发现:是心叫脚提起,脚踏到地,心才感觉到,他要发觉到这两个过程。走到尽头的时候,谁叫他转弯回来,他站着也要知道,他要对这些心念了了分明。这样经行的结果,他的心会慢慢地定下来,观察力会越来越敏锐。在静坐时,他要观察呼吸的出入息、肚子的膨胀与收缩等。在静坐的过程中,发生任何事情,他都要知道。

每天导师会安排时间与修行者个别对话,问今天做什么修行?有何感受?导师会慈悲教导,纠正错误,有些严格的导师在与修行者做个别对话时,不允许其他学员在场,因为有些修行者听后会模仿别人的修学。比如某些修行者在修学的过程中,发现在左右、左右走时,心念在控制脚的起落,那他与导师对话时被另一个人听到,当那个人被导师问时,也给予同个答案,他没有发现,也没有感受到,只是学来的,这对他完全没有好处。

导师与参禅者做一对一的对话、考问后,知道个别修行者的程度,就会逐步教导,不能作三级跳,避免在修禅的过程中产生偏差。这与中国禅宗祖师每晚与禅和子(修禅者)有小参,即祖师以对答方式来考问参禅者



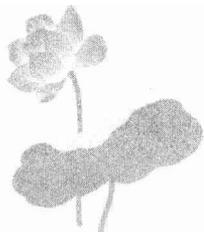
的教导相似。

四念处是一个很重要的修行方法，因为凡夫有常、乐、我、净四颠倒。没修学四念处的人，根本不知道有这四个颠倒，即使是念佛，常、乐、我、净依然存在，但是修四念处就容易破除它。烦恼少，智慧生，那就容易解脱生死，所以此修行法是修解脱道者的良药。

五、修学四念处的利益

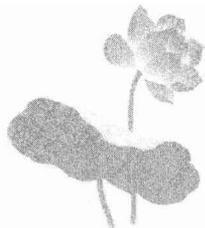
如《四念处经》说：“若有比丘、比丘尼七年立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含。置七年，六五四三二一年，若有比丘、比丘尼七月立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含。置七月，六五四三二一月，若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念处者，彼必得二果……置七日七夜，六五四三二，置一日一夜，若有比丘、比丘尼少少须臾顷立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进，暮行如是，朝必得升进。”

佛在其遗教中指示比丘应当依止四念处修行。依据经典说，认真修学四念处的人，快者七天，慢者七年方可证悟初果。经典又说：四念处是能使众生清净，克制



一切烦恼和悲哀，祛除痛苦和忧愁，走上正道，觉悟涅槃的唯一之道。

有关四念处修行的经典有《四念处经》，它被编入《增一阿含经》中。南传佛教经典中有巴利文的单行本，也可在《原始佛典选译》中找到这部经。龙树菩萨在《大智度论》第四十八卷中特别提到关于四念处的修学方法，而且强调修菩萨道者也应该修学之。



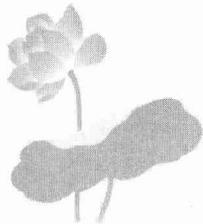
第十一篇 六波罗蜜

一、修六波罗蜜的菩萨

1. **菩萨之意。**“菩萨”是梵语“菩提萨埵”(Bodhi-sattva)的简称。“菩提”是觉悟之意，“萨埵”是有情之意，“有情”简单地说就是众生，“菩提萨埵”就是觉悟的众生。觉悟的众生有三种类：(1)罗汉：自己觉悟。(2)菩萨：除了自己能觉悟之外，还能引导别人觉悟。(3)佛：自己能觉悟，又能引导众生觉悟，且佛的觉悟是最圆满的。

2. **菩萨之行为。**菩萨的行为是“上求佛道，下化众生”。菩萨上求智慧使自己成佛，以慈悲心度化一切众生，即菩萨应学习种种智慧自度——成佛，做种种利益众生的事业，引导其他众生也能走上解脱之道。

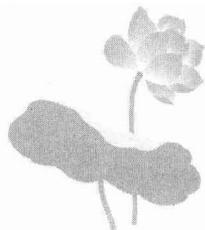
3. **菩萨之菩提心。**菩萨都从凡夫做起，甚至于我



们的导师释迦牟尼佛,过去在行菩萨道时也是凡夫;凡夫要发菩提心,才能称为菩萨。发菩提心就是发成佛之心,这是修菩萨道者最初所应具有之心,菩萨以此心去救度众生。如果只是贪求成佛,没有要救度众生之心,那不等于发菩提心。发菩提心要以大悲心为基础,见众生受苦,就会以智慧、悲心救度之,发此成佛之心才是真正的发菩提心。如果只是羡慕佛果是至高无上的觉悟,为追求这样的觉悟而发心成佛,那是不想救度众生,只不过是要求个人的解脱罢了,这种心并不是发菩提心。发了菩提心的凡夫就是菩萨,称为初发心菩萨。初发心菩萨必须发种种成佛度众生的愿望,以此愿望为目标,以完成其愿望为目的,愿望实现了,就是他成佛之日。

二、六波罗蜜

“波罗蜜”,又译“波罗蜜多”,“蜜”也作“密”,古印度语是 Parami,意思是度到彼岸,另一个意思是完成了事情。凡夫在生死苦海中浮沉,一旦游到岸边,登上陆地就安全、安稳,绝不会再度在生死海中浮沉,所以称为度到彼岸。佛说众生在生死苦海中飘浮,没法游到安全的陆地上;而修行者断除了烦恼,就是已经出离了生



死,到达没有生死之彼岸,称为“波罗蜜”。发菩提心者必须修六度万行,以完成其成佛之愿。六度就是六波罗蜜(又称“六波罗蜜多”),即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。这是菩萨的行为,菩萨行者应努力实践六度波罗蜜,以实现其成佛之愿。

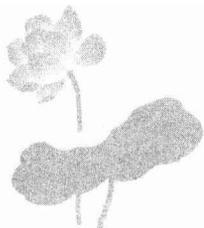
(一) 布施

1. **财施**:以钱财施舍给贫穷疾病者,或资助慈善团体。一切身外物称为外财,所以财施也称外施。

2. **法施**:以世间的善法,以及佛所宣扬的宇宙人生真理,劝导人们修善断恶,使其离苦得乐,乃至涅槃,称为法施。

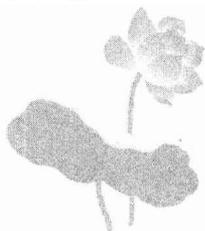
3. **无畏施**:令众生不害怕,无恐怖,无灾害,称为无畏施。菩萨行无畏施时,往往连自己的生命也布施给众生,所以无畏施也称为内财施。佛说持戒就是一种无畏施。

为什么布施能度到彼岸呢? 因为我们有种种烦恼,所谓贪瞋痴三毒,在这三毒中影响最大的就是贪,要解决此大烦恼,就要从布施着手。因为众生认为千辛万苦得来的财物是属于自己的,不舍得给别人,那就是贪心



在作怪,我们要从开始捐一毛钱,捐一块钱……给众生,如此慢慢地学习布施。吝啬与贪心的烦恼是每个人都具有的,唯有行布施才能对治悭贪之心。凡是贪心烦恼重的人,是不舍得把自己的财物给予别人的,所以佛教教导众生要修行布施。但是以这种方式布施,并不足以称为行菩萨道。因为这种布施只是度个人内心的烦恼而已,而菩萨是观察到众生苦,愿令一切众生得乐,所以行布施;此外,菩萨知道行布施是有因果、有果报的,他要行菩萨道,利益众生,其本身必须要具足种种福德因缘,而这福德因缘是要靠修布施得来的。菩萨必须具有高尚的品德、地位、财富,这样对众生的影响力才大,众生才会听他的话,所以菩萨要修种种福德。佛自认是个求福德的人,是福德圆满的觉者,佛的福报是世间第一。即使在佛涅槃二千五百多年后的今天,世人还建造金碧辉煌的庙宇供奉佛,而这种福德圆满是佛累劫修行布施波罗蜜得来的。因为佛有很多福报,才能以无量无边的财富布施给众生,所以菩萨修行的第一步为布施。

一般人行布施可以得到将来的果报,不能称为度到解脱生死的彼岸,这只是求人天福报罢了。如果要求人生的解脱,首要对治悭贪的心,便要行布施。凡行菩萨道者,也要行布施,因为要度自己悭贪之心,同时将来还



可得到大福德；另一方面，菩萨看见众生疾苦，以其所拥有的庞大财产布施给众生，令众生得乐，所以这三种布施是行菩萨道者所应做的事。

如果乞丐向发菩提心行菩萨道者讨钱，他就应该布施；如果他一毛不拔，不舍得施予，就没有资格称为菩萨，也没资格达到解脱的境界，因为他还有慳贪的烦恼。世间的善人都能慷慨解囊，慈悲济世，为慈善事业尽心尽力，何况是菩萨道行者呢？

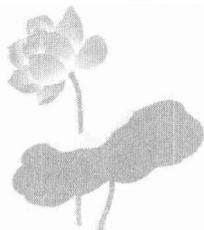
法施令众生能听闻正法，了解人生是很苦恼的，同时也使他们懂得解脱的道理，能令他们走上解脱之道，这三种布施能度众生到达生死解脱之彼岸，所以称为波罗蜜。

有些人行布施是贪求地位、福报、名誉，这不能度到生死解脱的彼岸，所以不能称为波罗蜜。六度波罗蜜是为修学菩萨道的菩萨而阐释的佛法。

（二）持戒

戒律可分为律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。

1. **律仪戒**：佛所制定的各种戒律，称为律仪戒。这些戒律是要防止我们做各种坏事，即防非止恶的戒法。



五戒、十戒、比丘戒、比丘尼戒、菩萨戒等，皆称为律仪戒。受持律仪戒的原因有三：

(1) 为了防止堕落，确保我们将来在善道中受生。

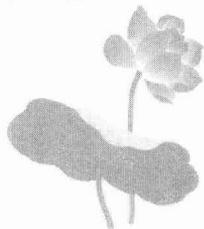
(2) 世间的善人都能奉公守法，遵守法律，何况是菩萨行者？所以菩萨行者更应该杜绝各种侵犯众生的恶行。

(3) 戒律能戒掉我们的烦恼，以戒律为依止，令我们不做因果上的恶行为，所以戒律可以杜绝我们毁犯的恶行为。

2. 摄善法戒：菩萨行者发愿行一切善法，如果不这样做，就是他的过失，所以应戒除。善法有六度万行，称为菩萨学处。

3. 饶益有情戒：发心行菩萨道者，一定要发利益一切众生之心，以一切善法、资财、神通等利益有情。菩萨行者起瞋心后，就不想利益众生，所以他应戒掉此恶心，生起利益众生之心，称为饶益有情戒。

持戒是修行的根本，可产生定，生起智慧。贪心重的人，整天想侵害众生，想从众生那儿得到利益，认为持戒有损己利，所以菩萨行者先要修学布施，减少自己悭贪之心后，才来持戒。当然，此次第对个别人来说有时是不一定的，但对一般悭贪重的人来讲，那是肯定的。



一个肯布施的人,才肯持戒,连布施都不肯做,他一定不肯持戒,因为他悭贪、吝啬,不愿意给众生利益。持戒就是要防范其贪瞋痴等烦恼,他哪里愿意做呢?所以菩萨的修学应从布施开始,然后才发心持戒。

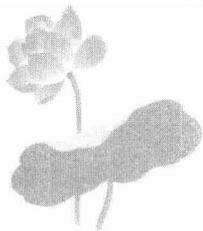
(三) 忍辱

菩萨行者要忍受种种苦。忍可分为忍辱与忍。忍辱是忍受种种恼害。六度中的忍不只是忍受各种恼害而已,还有以下三种:

1. **生忍(耐怨害忍)**:忍受众生对菩萨所做的损害。
2. **法忍(安受苦忍)**:菩萨在修道的过程中,为了度众生,能够忍受饥、渴、寒、热、天灾人祸、疾病等世间的一切苦法。
3. **无生法忍(谛察法忍)**:对佛说诸法无生的道理,观察思惟而认可,听了内心没有反对,非常同意,接受(就是忍可)无生的道理,称为“无生法忍”。万法本来是不生不灭的,这是真正究竟之法,内心对诸法无生之理接受无疑,即无生法忍。

这三种忍可令菩萨度到解脱生死之彼岸。

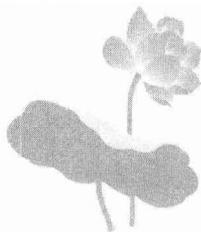
做父母亲的可忍受孩子打他们一巴掌,但这不能令



他们度到彼岸,因为他们是以贪爱子女的心来忍受。如果我们被其他众生打骂,心观如幻如化而能忍受,此忍有智慧,不但能降伏瞋心,还可度到彼岸。因为世间如梦如幻如化,众生执著实有,所以不能忍受,当菩萨能观察到一切都是如幻如化,没执著,就可以忍受。忍受并非众生令我们苦恼,我们要忍气吞声,强忍住,使自己不发脾气,这是凡夫的忍辱。六度中的“忍辱波罗蜜”是要以智慧看透世间之真相,接受此事出必有其因;比如有人骂你,你观察到众生有烦恼,讲出这样的话,那只是声音罢了,看透,接受它,不起烦恼,以智慧观察而忍,可令我们度到生死解脱之彼岸。

如果众生辱骂我们,为了要做好人,而忍受住,这就是没有智慧,因为你先觉得是苦恼,然后才把它忍住。《金刚经》中记载佛修忍辱波罗蜜时,有一世做忍辱仙人,歌利王用刀肢解其身,他一点儿也没起瞋心,因为他对自己的身心没执著,对众生的烦恼行为也没执著;他能修忍辱波罗蜜,看透一切无常;在这一切因缘和合的假相中,不认为有众生做出这样的行为来恼害我,我在忍辱,所以他是忍辱仙人。

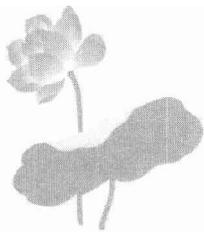
修行者对佛法生起坚定的信心,称为“无生法忍”。无生法忍对凡夫来说是不容易生起的。凡夫往往对佛



法一知半解,抱着一颗怀疑的心,没有真正的理解、未生起真正的信心;佛弟子认为佛法是佛为我们所开示,它必定是好的,若以此心态去相信佛法,在其修行的过程中,发现到某个修行法不能使他解脱时,则会生起毁谤之心,这就是没有无生法忍。佛经记载,有些佛弟子修道,自己只进入四禅,却以为已证悟了四果,当他临命终时,烦恼生起,就以为佛欺骗他。他不能忍受佛所说的法,误解了。佛法中的涅槃法就是无生法,对此无生法生起坚定的信心,丝毫没怀疑,称为无生法忍。这样的忍辱才能使我们到达生死解脱之彼岸。

如果只是忍受有情所给予我们的苦恼,并不能度到彼岸,那只不过是凡夫之忍。修学菩萨道者,应该观察这世间的苦、乐等等,都是我们的烦恼在作祟,看透烦恼的作用后,我们就不会怨天尤人。看到一切都是五蕴、业行为的一连串造作罢了,里面是苦、空、无常、无我,既然无我,就无须忍,这才能真正到达解脱的彼岸。了解真理者,一定能了解此忍辱。若有人还是认为人家污辱他,而后才生起要忍辱的心,那他就已经有不能忍的时候了。

如果有人不能忍别人给予他的苦,就得学习怎么忍受。如有一只狗吠你,你听不懂其意,就不用忍,因为你



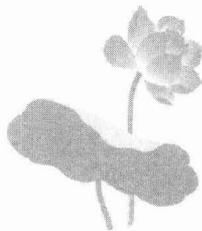
知道它愚痴,看到人就吠,你看透这个事实,接受后就不用忍,这才是忍辱波罗蜜。有人骂你,你看到众生愚痴,闹起烦恼,其烦恼叫他骂你,这和狗吠一样,你看透这事实后,就知道原来是没有有什么可忍的,此忍辱波罗蜜才能使我们度到生死解脱之彼岸。

(四) 精进

勤劳不懒惰就是精进。依世间法说,做事很卖力,就是精进;佛法中的精进是努力地去行善,去做好事。菩萨要以精进的精神修行六波罗蜜。

1. 披甲精进:于所修的善行不退。行善时不管遇到什么困难、波折,一定要完成它,永不退心。如士兵们冲锋陷阵,英勇作战时穿上铠甲,这样就不容易被刀枪所伤害,披甲精进也是一样,菩萨要有坚定的信心,一定要完成所要做的事情。有此坚定的信心,才能完成所制定的目标,实现其誓愿。而菩萨广大慈悲,立深誓愿都是很难完成与实现的,那就得加倍努力去完成,称为披甲精进。

2. 摄善法精进:菩萨行者对一切善法都要努力修学,称为摄善法精进。

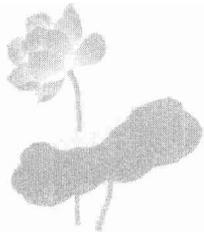


3. 饶益有情精进:这与饶益有情戒相似,但两者之间有些不同:饶益有情戒是指凡是对众生有益之事,菩萨行者都应该去做,而对众生有害的事,就不应为之;饶益有情精进是指菩萨做种种利益众生的行为,有如父母亲一心一意地希望子女们完成学业、成家立业,这样努力地去栽培他们。因此,饶益有情精进是菩萨努力给予众生种种利乐,做种种利益他们的事业,精进不懈怠。

精进十分重要,其通六度,如布施,菩萨要精进地布施,甚至连自己的生命、财物、妻子、子女等一切都布施个精光,这才是精进布施;如持戒,一切细微的戒律,菩萨都不犯,称为持戒精进;如忍辱……即在六度中都要有精进度在作用,才能完成精进波罗蜜。菩萨行者更应该在禅定与智慧两度上加倍用功。

(五) 禅定

菩萨要利益众生,度化众生,而自己却心乱如麻,没有定力,就没有智慧。没有定力的人比较容易生起烦恼,如何利益众生呢?所以菩萨行者一定要修禅定。如有人以求各种神通之心而修禅定,这是以凡夫心来修禅定,不可称为禅定波罗蜜。又如有人为解脱而修禅定,



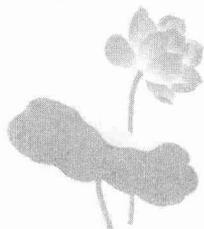
引发种种神通,生起种种智慧,以神通、智慧等等得到解脱,这可称为度到彼岸;但是菩萨除了使自己能度到生死解脱的彼岸外,还要通过修学禅定获得种种智慧、神通力来度化众生,以引导他们也走上解脱之道,这才称为禅定波罗蜜。菩萨的禅定波罗蜜可分为三类别:

1. **安住静虑。**古印度语把禅定称为禅那,意思是:静静地思惟修行,也就是静虑。安住静虑就是安住于四禅八定。昏沉与掉举的烦恼业习,使我们不容易发觉心念的起落,不能敏锐地觉察世间,所以我们要通过修禅定使心轻安,时时刻刻保持心,不让以上两种烦恼生起,这样我们才能敏锐地观察世间,不容易被迷惑。

2. **引发静虑。**即是引发禅定。菩萨要给予众生利益,若没有神通力,其所给予的利益是不大的;菩萨必定要认真修四禅八定,在甚深的禅定中引发种种神通,以种种善巧方便度化、利益众生,所以菩萨要修引发静虑。

3. **办事静虑。**行住坐卧都在定中,称为办事静虑,此静虑也称为那伽定,即菩萨在一切时都在定中,有此定力的菩萨则可入世间做各种利益众生的事业。

这三种静虑使我们远离昏沉的烦恼,能更敏锐地观察世间,而生起智慧。所以禅定能生起智慧,使我们了生脱死,度到生死解脱的彼岸。如果有人修禅定只是为



了求各种神通,则不能称为禅定波罗蜜。

(六) 智慧

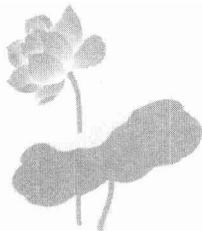
智慧被形容为眼睛。有如一个人走路要到达目的地,就要有眼睛;如果菩萨没有智慧,在修行过程中,就会做出一些不得要领的盲修瞎炼,所以佛法说“五度如盲,智慧如眼”就是这个意思。可分为世间与出世间智慧。

1. 世间智慧:古印度称之为五明,即世俗慧。

(1)声明:世间的种种语言。(2)因明:世间的哲理、辩论的法则以及逻辑推理的论断方式。(3)医方明:医学知识,医治种种疾病的学问、方法。(4)工巧明:世间的种种技术。(5)内明:佛教以三藏十二部教法为内明,即佛及佛弟子所说的一切佛法。

佛法称为内学,其他知识称为外学。这五明属于世俗的智慧,我们以世间分析、聪明智慧就可学习它。

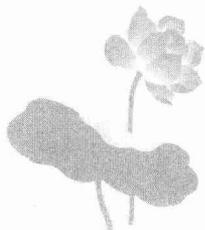
2. 圣义谛慧:通达人、法两种无我真实的智慧,即要以此智慧觉悟这个世间“人无我”、“法无我”。所谓人无我,就是无作者、无受者;所谓法无我,就是一切法空无自性。修行者觉悟到人、法“二无我”之智慧,称为



圣义谛慧。这智慧是世间最究竟最优胜的道理,这就是佛所说的无我、无常、苦、空,也就是一切万法无自性空。觉悟此智慧者就能够解脱,所以这是唯有佛与阿罗汉等解脱者能觉悟的智慧,并非世俗人所能完成的。

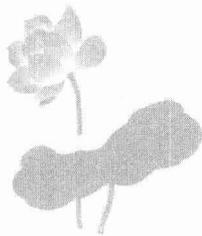
3. 饶益有情慧:此智慧只是佛与大菩萨才能完成,即佛与大菩萨有种种智慧,能判断,知道如何给予众生利益,众生有何烦恼,要以何法来度化,使其解脱生死等等。佛有无上的智慧,教导贪心重的众生,修布施来对治;淫欲心重的众生,修不净观来对治;这就是饶益有情之妙慧。菩萨圆满饶益有情慧就能达到一切智智,饶益有情慧是菩萨真正修行之所在。

释迦牟尼佛是觉者,即智慧的觉悟者。身为佛弟子的我们,就是要学习佛智慧的觉悟,并非要学习佛走路、善心或功德;而其他的各种修道法都是学习怎样去完成智慧的觉悟。觉悟是修行者的最终目标,学佛者如不知道佛是觉者,只认为佛是品德高尚、了不得的大人物,那就容易误解学佛的目的。佛是自觉、觉他、觉行圆满的觉者(圣者),所以我们修行的最终目标就是获得智慧,若菩萨行者能完成智慧波罗蜜,那他肯定也已完成前五度。若菩萨只完成前五度,那他还必须完成智慧波罗蜜。



菩萨以修学一切佛法，观察世间，通达人、法二无我，然后要学习种种利益众生的方法。如果菩萨觉悟证得果位后，而不会利益众生的方法，就得努力修学，如一些中国禅宗开悟后的祖师，要跟随另一位祖师学习接引化度众生的方法。因为众生的根机不同，化度他们的法则也不一样，如果教导的方法不合根机，则不能令其觉悟。

佛时代智慧第一的舍利弗尊者，教导两个弟子修行，一个修不净观，另一个修数息观。他们修学了一段时间都没有成就，舍利弗就去请教佛。佛说你这两个弟子，一个在家时是打铁的，应修数息观，而不是不净观；另一个在家时是替人收尸的，应修不净观，而不是数息观。你不懂得利用适合众生根机的修行方法教导，所以他们无法成就。舍利弗的两个弟子听从佛的教导去修行，很快就证果了。由此可见，尊者自己能够修行觉悟，却不懂得如何应机缘教导令他人觉悟，所以修学菩萨道者要令众生觉悟，就得学习饶益有情慧，即学习给予众生利益的种种智慧观察力。



三、修行六波罗蜜的功德

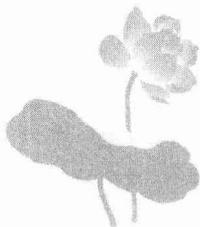
修行六波罗蜜具有四种最殊胜的威德：

1. **修六度能度烦恼。**修布施能度悭贪，修持戒能度毁犯，修忍辱能度瞋心，修精进能度懈怠，修禅定能度散乱，修智慧能破一切邪见。

2. **修六度是成佛之资粮。**古人出远门，在路上有些地方没有东西吃，所以身边要带一些钱、食物与饮品等必需品，称为资粮。而修行也要有资粮，菩萨修行六度是成佛的资粮。

3. **修六度现世自利利他。**修行六度在现世法中，自己得到利益，从摄受众生中也可得到利益。

4. **修六度来世得广大福德。**修六度将来可得到广大无量的异熟果。所谓异熟果，就是现在做业，将来在不同时候、不同地点才得到果报。如弑母是逆罪，今生死后必定下地狱受苦，这就是一种异熟果。修六度将来可得种种好的果报，所以六度能令菩萨到达生死解脱之彼岸。



四、菩萨的十地果位

大乘菩萨道的修行，一般来说要修三大阿僧祇劫，即无量劫才能成就佛果。菩萨发心时只是名字菩萨，未证悟前可能会退心不想做菩萨了，所以，真正的菩萨应该是果位菩萨。果位菩萨依其智慧与波罗蜜功德，可分为十个菩萨阶位——十地。

1. **极喜地**：菩萨见道始悟人法二空而生大喜，入法王家。布施波罗蜜偏胜。

2. **离垢地**：广行十善，达到身口意业的圆满清净，离烦恼垢。持戒波罗蜜偏胜。

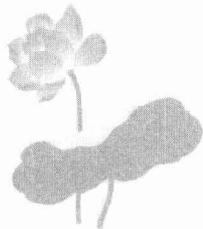
3. **发光地**：证得极净三摩地，大法总持，能发无边妙慧光故。忍辱波罗蜜偏胜。

4. **焰慧地**：精进修道品，证法三十七菩提分法，增智慧焰，烧烦恼薪。精进波罗蜜偏胜。

5. **极难胜地**：深入禅定，证法界相平等净心。不住流转寂灭，能真俗无碍极难胜。禅定波罗蜜偏胜。

6. **现前地**：能入灭尽定，证法界缘起法无染净。无分别智现前证空有无碍。般若波罗蜜偏胜。

7. **远行地**：于灭尽定自在出入，证法界种种法无差



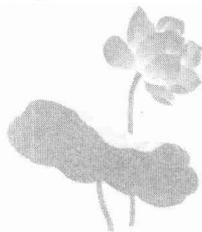
别无相。进入无相行，远离世间及二乘的有相有功用行。方便波罗蜜偏胜。

8. 不动地：通达相自在之无分别智，断烦恼障断三界惑得菩萨无生法忍。于无相无功用行中起如幻三昧。愿波罗蜜偏胜。

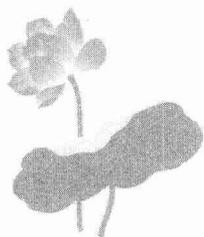
9. 善慧地：通达智自在，证得法、义、辞、辩——四无碍解智，能遍十方善说法。力波罗蜜偏胜。

10. 法云地：通达业自在，得佛光灌顶无量功德充满法身，破无边二障，遍法界现神通，作种种利乐有情事。智波罗蜜增胜。

十地菩萨进一步圆满觉悟，功德等同佛果，称为等觉菩萨，次生即可补前佛而成佛果，所以又称为一生补处菩萨，如弥勒菩萨。初地菩萨于长远佛道绝不退心，是真正的菩萨了，所以说他人法王家，为法王子。第六地菩萨圆满修六波罗蜜，智慧现前但于灭尽定未自在。到第七地菩萨能在灭尽定同时显现作诸佛事，称为无相行。第八地菩萨愿波罗蜜圆满，证得空、无相、无愿之三解脱门，由于无相无愿所以称为不动，但此菩萨却能在不动中无功用行而作佛事，就像如来不动而来一样。第十地菩萨则功行圆满，当接法王位，为佛长子，此时业力自在，众生是心随业转，此菩萨是业随心转。如释迦牟尼



尼佛降生人间就是如此,菩萨心想降生,其业就正好是时。业自在并不是随意改变因果,而是众生的因果中应有,业自在者自在动念正好引发此因果现前。

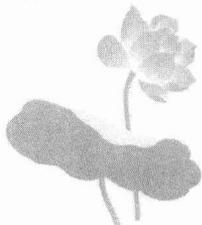


佛教大事年表

(摘录)

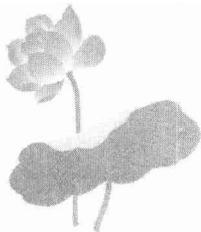
此年表摘自日本学者所作,内容以中国佛教为主,并叙及南传、北传、藏传等各派的成立与发展史,今在摘录时,补充了一些原作者未列入的年代不确定的佛教史实,仅供参考。

- 公元前 623 年五月月圆日(北传佛教说是公元前 565 年农历四月八日),释迦牟尼诞生于蓝毗尼园。释迦牟尼(意为“释迦族的圣人”)姓乔答摩,名悉达多,为释迦族人,迦毗罗卫国净饭王的长子。出生七日后,其母摩耶夫人逝世,由姨母摩诃波闍波提夫人养育成长(由于南传与北传佛教对佛陀降生、成道、涅槃年岁等史实记载有差异,故 1950 年第一次世界佛



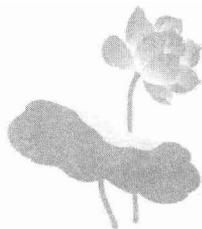
教徒联谊会会议做出共同的规定为公元前 623 年)。

- 释迦牟尼二十九岁，出家求道，曾向阿罗逻迦罗摩、乌陀迦逻摩子学习禅定，后到苦行林修苦行。
- 释迦牟尼三十五岁，放弃苦行，到菩提伽耶修行，于五月月圆夜(北传佛教作农历十二月八日)在菩提树下觉悟成道(此前悉达多称为“菩萨”；此后则称为“佛”)。后来到鹿野苑，初转法轮，度五比丘。
- 公元前 543 年五月月圆夜(北传佛教作农历二月十五日)，佛八十岁在拘尸那伽城外沙罗林涅槃。
- 佛涅槃后的当年雨季，阿闍世王支持迦叶长老召集五百比丘在七叶窟内举行首次结集三藏，称王舍城结集。结集前阿难提出佛说小小戒可以舍，但被迦叶否决。被拒的富兰那长老等近千比丘另外结集经典，称窟外结集。
- 公元前 443 年，耶舍集七百僧众，于毗舍离举行第二次经典结集，以十事非法，驱逐毗舍离的跋耆僧团，形成上座部。被驱逐的比丘万人认为十事(小小戒可舍)合法，另外举行了结集称为大结集，形成大众部(又称“摩诃僧祇部”)。
- 约公元前 430 年，依西藏莲华生等说，佛灭后 116 年，佛弟子因诵戒语言的不同而分四派：一切有部诵

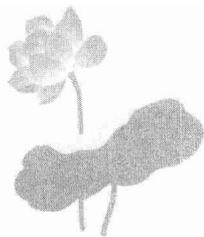


雅语,大众部诵欲语,正量部诵杂语,上座部诵鬼语。

- 约公元前 250 年,佛教此时已有至少十八部派。由于鸡园大寺内起诤,七年无法和合说戒,于是阿育王支持上座部之分别说部的目犍连子帝须于华氏城举行第三次结集,依分别说而编纂巴利三藏,并加入帝须本人所著的《论事》。
- 约公元前 246 年,阿育王支持僧侣到泰国、埃及、希腊等地弘法,其中苏那迦和郁陀罗二位长老被派至金地(据说是缅甸南部)传教。其子摩晒陀被天爱帝须王礼请到师子国(今斯里兰卡),建立分别说部僧团及建大寺,其教派称为大寺派(铜钵部),此派自认是上座部正统。
- 约公元前 180 年,中印度法难,巽迦王朝排佛,毁佛塔、杀僧尼。
- 约公元前 100 年,那烂陀寺建立。据记载,第三次结集后,大众部在那烂陀集会。
- 公元前 29 年,师子国王将无畏山寺赠与摩诃帝沙等人,该国僧团分裂为大寺派和无畏山寺派。
- 公元前 25 年,师子国王支持罗希多上座集五百僧于阿卢寺举行南传上座部“第四次经典结集”,将巴利语圣典抄写于贝叶。

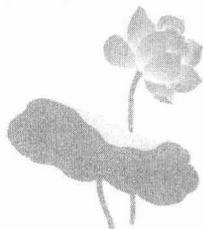


- 公元 67 年(东汉明帝永平十年),印僧竺法兰、迦叶摩腾到洛阳译《四十二章经》。帝为此而建中国最早的寺院白马寺。
- 约公元 100 年(以下“公元”省略),因胁尊者发起、迦腻色迦王支持,以世友为首的五百罗汉,于迦湿弥罗举行北传佛教的“第四次经典结集”,并结集有部的《大毗婆沙论》。
- 147 年(东汉桓帝建和元年),大月氏僧支谶到洛阳译《道行品经》、《首楞严经》、《般舟三昧经》等大乘经典。
- 148 年,安息国安世高到洛阳,译《人本欲生经》、《安般守意经》、《阴持入经》、《阿毗昙五法经》等小乘经典。
- 195 年,越南《禅苑集英》记载,著《牟子理惑论》的佛弟子牟子到交趾(越南北部),于是佛教开始传入越南。
- 约 200 多年,龙树曾任那烂陀住持,著《中论》、《六十颂正理论》等,建立中观见。据说他从龙宫取出《华严经》,还从金刚萨埵得《金刚顶经》等秘密教授。
- 196—220 年,曹植开创佛教音乐。
- 222 年(三国吴黄武元年),支谦到建业译《大明度无



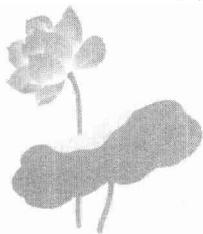
极经》、《维摩诘经》、《大阿弥陀经》等佛经。

- 241年,康居国僧人康僧会译《杂譬喻》等经。
- 250年(三国魏齐王嘉平二年),印僧昙柯迦罗到达洛阳白马寺设戒台传戒,为汉地按戒律出家之始。
- 260年(魏元帝景元元年),僧人朱士行于于阗得《放光般若经》梵本,为汉僧西行求法之始。
- 266年(西晋武帝泰始二年),月氏僧人竺法护在洛阳译经,共译大、小乘经典150余部,为晋代译经之冠。
- 约三世纪中,师子国无畏山寺开始接受印度大乘方广部思想。法胜著《毗婆沙论》的纲要书《阿毗昙心论》。
- 309年后,师子国大寺派利用国王打压无畏山寺派的大乘方广部(方等部)言说,帝须与三百位比丘不满,到南山寺建立海喜派。
- 334年,师子国的大军王即位,在大寺内建祇园寺供养一位南山寺海喜派帝须上座,倡导大乘中观派的祇园寺派(逝多林派)开始形成。此时大寺小乘衰微,无畏山寺大乘兴盛。
- 372—374年,前秦苻坚赠高句丽佛像、经文,隔年僧阿道亦到高句丽,王为其建肖门寺和伊弗兰寺。为

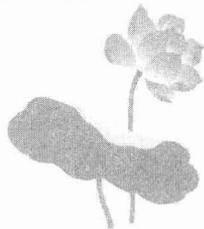


朝鲜佛教之始。

- 380年(东晋孝武帝太元五年),道安编《综理众经目录》,为最早的经录。次年倡僧人不敬王,以“释”为姓。
- 396—397年(北魏道武帝皇始年间),法果倡“皇帝即如来”、僧人敬王,他被授公侯之爵,开和尚受封之先例。
- 399年,印度菩提伽耶寺建立。流行笈多艺术风格的佛像雕塑艺术。此类佛像于五世纪末已经流传到泰国南部及马来半岛。已经60多岁的法显西行求法,70多岁才回国。
- 395—480年,无著从弥勒菩萨学习《瑜伽师地论》。其著作中,建立阿赖耶识是一切法的根本的《摄大乘论》主张“唯识无境”,是唯识宗重要论典;《大乘阿毗达磨集论》是大乘法相重要论典;《究竟一乘宝性论》解释弥勒菩萨的《一乘宝性颂》,是如来藏重要论典。其弟世亲著《俱舍论》,是北传小乘部派重要论典,后来世亲学大乘,著《唯识三十颂》。
- 401年(后秦弘始三年),后秦姚兴礼龟兹僧鸠摩罗什为国师。鸠摩罗什弘扬早期的中观学派观点,译经典35部。

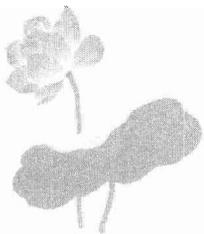


- 402年(东晋安帝元兴元年),开始管理僧尼“名籍”。
慧远在庐山以《般舟三昧经》的禅观修念佛三昧,首倡净土信仰,着重求往生西方。
- 410年,法显到师子国,求得《弥沙塞律》、《长阿舍经》、《杂阿舍经》、《杂藏》等。僧肇卒,所著《肇论》为汉传般若学之代表作品。
- 418年(安帝义熙十四年),竺道生阐扬“涅槃学”。
- 约430年,觉音论师于师子国大寺著《清净道论》、注解《法聚论》的《殊胜义注》、批注《分别论》的《迷惑冰消》及批注其他五部论的《五论注疏》。觉音之后,师子国有阿耨楼陀尊者著《阿毗达摩概要》。
- 431年(南朝宋文帝元嘉八年),罽宾僧求那跋摩在爪哇闍婆弘法,后到建康译《菩萨善戒经》,传大乘戒法和瑜伽系学说。
- 433年(元嘉十年,一说六年),师子国尼姑铁萨罗到建康(今南京),与僧伽跋摩一起为中国尼僧授具足戒。
- 438年(北魏太武帝太延四年),帝拓跋焘罢僧灭佛。
- 452年(北魏文成帝兴安元年),帝下诏造寺,许出家。
- 480年(南朝齐高帝建元二年),菩提达摩入中国传



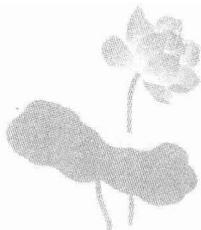
禅宗。

- 487年(南朝齐武帝永明五年),南朝范缜提出“浮屠害政”,道士顾欢写《夷夏论》,把佛教归为“夷”,引起佛道夷夏之争。
- 508年(北魏宣武帝永平元年),印僧菩提留支到洛阳译出《十地经论》、《入楞伽经》等30部。印僧勒那摩提译《法华经论》、《究竟一乘宝性论》。后人称两人的弟子为地论宗学派。
- 480—540年,印度陈那提出“新因明三支作法”,主张因明只许现量与比量两种,舍弃圣教量、譬喻量。
- 530—560年,护法建立唯识四分说,后由玄奘传弘而成为汉传唯识宗正统。安慧论师所著一分说的《唯识三十论释》是藏传唯识宗正统。
- 521年(梁武帝普通二年),梁武帝倡僧人素食。后演变成汉传寺院非素食不可。
- 522年,梁人司马达(司马达止)等到达日本,结庵奉佛。
- 548年(武帝太清二年),印僧真谛在扶南两年后,到汉地译出《十七地论》、《摄大乘论》、《显识论》、《转识论》、《俱舍论释》等49部。创立摄论宗学派。
- 550年(北齐文宣帝天保元年),帝诏法常入官讲《涅槃

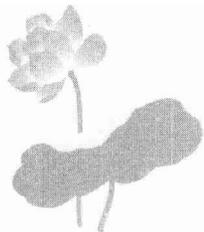


槃经》，尊为“国师”，国师的名称以此为始。

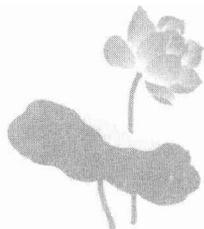
- 560年，(中亚)白匈奴南侵北印度毁佛，史称北印度法难。
- 567年(南朝陈废帝光大元年)，智顓倡止观并重，提出“一念三千”、“三谛圆融”等论点，创立天台宗。
- 574年(北周武帝建德三年)，帝下诏禁佛道二教，毁佛像，僧道200余万还俗。三年后灭北齐，废止北齐境内4万所寺院，尽赐王公为宅第，令300万僧还俗。天竺僧毗尼多流支(意译“灭喜”)游学长安，避难邺城，得受禅宗三祖僧璨心印，然后南下广州制止寺，译出《象头精舍经》和《业报差别经》。
- 580年，灭喜后抵达越南，传三祖僧璨禅法，驻锡法云寺创灭喜派禅宗。此派影响极大，成为越南的禅宗前派。
- 581年(南朝陈宣帝太建十三年)，吉藏依龙树的《中论》、《十二门论》和提婆的《百论》，创立三论宗。
- 584年(隋文帝开皇五年)，帝杨坚敕凡北周已入官而未毁之佛像等，再行安置。次年受菩萨戒。帝一生度僧尼23万，流通佛经13万卷，造佛像60余万，修故像151万余，营造寺塔5千余。
- 588年，日本觉信尼等入百济修学。



- 595年,高句丽僧慧慈、慧总赴日,圣德太子师之。
- 596年,日本飞鸟寺(又称法兴寺)建成。
- 600年,伊斯兰教传入印度,西北印度佛教法难时期。
- 7世纪初,那烂陀寺成为佛教大学,密教盛行。印度建寺院取代初期的石窟,东南亚的佛像受那烂陀独特式样影响。拉萨布达拉宫开始创建,西藏开始流行壁画唐卡。
- 606年,印度戒日王禁杀生,奖励素食,建寺塔,设无遮大会。
- 607年,日本圣德太子建奈良法隆寺,请汉僧到日讲学。
- 615年,日本圣德太子著《胜鬘经义疏》、《维摩经义疏》、《法华经义疏》。
- 619年(唐高祖武德二年),帝定正、五、九月及每月十斋日不得屠刑。立十大德以统摄僧众。
- 621年(武德四年),秦王李世民以少林寺助平王世充有功,封沙门为大将军。傅奕选魏晋以来反佛之说汇成《高识传》行世。法琳驳傅奕著《破邪论》,佛道之争再起。
- 625年,吉藏弟子高丽僧惠灌到日本,创立日本三论宗。

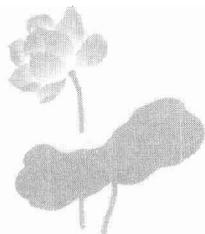


- 629年(唐太宗贞观三年),观音率段道超、杨法律等僧侣到大理传播阿闍梨密教,成为大理国教,历二十二主,其中七主禅位为僧。
- 641年(贞观十五年),唐太宗临弘福寺,自称菩萨戒弟子。吐蕃松赞干布与文成公主联姻,公主带佛经、佛像入藏。他也与尼泊尔公主墀尊成婚,公主带尼泊尔佛像入藏。建大小二昭寺,吐弥赴印回藏后仿梵字造藏文,西藏佛教前弘期开始。
- 642年(贞观十六年),戒日王设大法会,请玄奘说法,有国王及内外道等数千人到会,称玄奘为“大乘天”。
- 645年(贞观十九年),玄奘携带佛经657部回国,后译经论75部1335卷。著《大唐西域记》,糅译唯识十家之说但以护法为主的《成唯识论》,创立唯识宗。玄奘离印后,中观派分裂为清辨中观自续派和佛护中观应成派。
- 650—1250年,回教游牧民族侵入南亚,印度法难,回教军队消灭佛教,但只毁及中亚细亚,未毁及印度佛教。
- 约650年之后,月称任那烂陀寺住持,著《入中论》、《中观根本明句论》,宣扬中观应成派(此派后来传



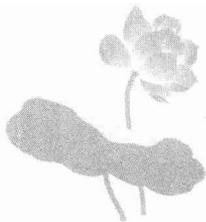
到藏地)。由于外道强盛,规定寺内上座无法折服外道者,不许公开讲法。波罗王朝成立,接管摩揭陀,七代国王皆护持佛法。

- 657年,法融禅师卒,他于禅宗四祖得法后,创牛头禅系。
- 677年(唐高宗仪凤二年),禅宗南宗慧能禅师开顿悟法门,宣传直指人心、见性成佛之说,成为禅宗六祖,后由怀让及行思传出五宗。语录编为《六祖坛经》。
- 684年(唐中宗嗣圣元年),律宗东塔宗始祖怀素律师卒,生前著有《四分开宗记》。
- 689年(唐武则天永昌二年),沙门怀义、法明依《大云经》言武则天为弥勒下生,为武则天称帝造势。诏颁《大云经》,各州建大云寺贮此经,度千僧尼。义净留学印度十年后,到室利佛逝国居住六年,在此写《南海寄归内法传》及《大唐西域求法高僧传》,为佛教重要史书。
- 695年(证圣元年),义净从印度带回佛经300多部。武则天请实叉难陀与菩提流支、义净等重译《华严经》。
- 699年(圣历二年),法藏在长生殿讲《华严经》而成



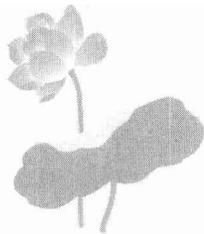
《金狮子章》，武则天赐号“贤首大师”。法藏提出“四法界”、“十玄门”、“一真法界”等说，创立华严宗。

- 700年(唐武则天久视元年)，一行在登封建戒坛弘法。日本法相宗第一传人道昭卒，举行日本首次火葬。
- 705年(唐中宗神龙元年)，中宗诏诸州建中兴寺。各地纷纷兴建，劳民伤财，时人有“天下十分之财，而佛有七八”之说。三帝国师神秀卒，创禅宗中的北宗。行思禅师于六祖得法后，在江西青原山创禅宗青原法系，后衍为曹洞、云门、法眼宗。
- 713年(唐玄宗开元元年)，怀让在六祖处得法后，留侍至六祖示寂，后于湖南南岳开禅宗南岳法系，后衍为临济、沩仰宗。
- 716年(开元四年)，中印僧善无畏入华译《大日经》。
- 720年(开元八年)，神会弘讲禅宗南宗之义。金刚智赴华前曾在师子国弘传密法，经爪哇阇婆国后到长安，译有《金刚顶经》等密宗经籍5部，传密教金刚界曼荼罗。
- 724年(开元十二年)，善无畏与一行译出《大毗卢遮那成佛神变加持经》、《苏婆呼童子经》及《苏悉地揭

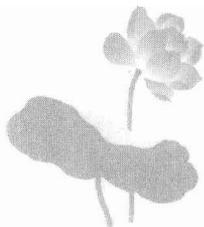


罗经》。

- 740年，新罗僧审祥应日僧良辨之请，弘扬华严教义，建立日本华严宗。天皇敕建东大寺为华严宗根本道场。
- 742年（唐玄宗天宝元年），西藏出现佛教与苯教之争。
- 746年（天宝五年）。金刚智命不空到天竺求密法，此时师子国密教兴盛，在师子国受国王阿伽菩提六世崇敬，请普贤阿闍梨开十八会金刚瑜伽毗卢遮那大悲胎藏建立坛法，受五部灌顶，得密法文献500余部回国。于是密宗大兴，称为唐密。
- 754年（天宝十三年），日本天皇迎鉴真在·东大寺创日本律宗。
- 763年，寂护入藏，如法剃度西藏第一批僧人。
- 772年，爪哇的夏连特王朝的统治者皈依大乘佛教，建密宗坛城式的佛塔婆罗浮屠。
- 779年，乌仗那国国王因扎菩提（Indrabhuti）抚育的太子莲花生在西藏建桑耶寺。先剃度贵族子弟“七觉士”，后又度300多人出家，是为藏传佛教旧派，音译宁玛派（红教）。据说他后来到不丹传教，于是不丹人从苯教转信佛教。

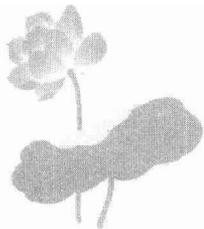


- 784年(唐德宗兴元元年),德宗迎沙门法照教官人行五会念佛。日本严格国师任选,规定任期六年。
- 788年(唐德宗贞元四年),禅宗南岳法系的马祖道一禅师卒。马祖创禅林(丛林),弟子139人各为一方宗主。
- 788年,日本最澄在比睿山建寺(后为延历寺)。
- 八世纪初期,回教军进攻印度,毁坏佛像及佛教机构,杀害佛教徒,在寺庙废址上建清真寺与礼拜场。
- 802年,吴哥王朝花35年建吴哥石窟,信奉湿婆神。
- 805年(唐顺宗永贞元年),灵祐至泂山创立泂仰宗。日本最澄从行满学天台宗一年后返日,在高雄山寺设灌顶坛传日本天台宗密法,为日本佛教灌顶之始,著《守护国界章》,批驳法相宗。
- 806年,空海从青龙寺惠果受密教两年后返日,传真言宗,创东密以弘金刚界、胎藏界之法。号曰弘法大师,建立高野山金刚峰寺、综艺种智院。
- 810年(唐宪宗元和五年),澄观入内殿讲《华严经》,宣扬法藏的五教判释和十玄宗旨,得赐号清凉国师。
- 814年(元和九年),百丈山的怀海禅师卒,创立百丈清规。
- 815年(元和十年),西藏墀祖德赞为赞布,倡佛经统



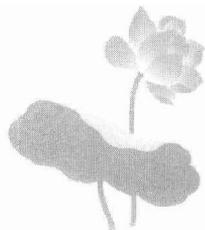
一译制,实行“七户养僧制”,请高僧参与商议朝政,行政制度都以经律为准则。禁止密乘典籍的翻译。

- 819年(元和十四年),唐宪宗迎法门寺佛骨入京师,举国掀起崇佛热潮。韩愈上《谏佛骨表》,被贬潮州。
- 820年,百丈禅师法嗣无言通到越南,住锡建初寺收徒传禅,史称无言通禅派。
- 831年(唐文宗大和五年),造僧尼籍,以管理僧尼。
- 838年,墀祖德赞被刺,其弟朗达玛继位赞普灭佛,西藏佛教几尽,西藏佛教前弘期结束,经百年没有出家的僧人。
- 845年(唐武宗会昌五年),武宗毁佛,拆天下寺宇4600余所,还俗僧人26万余,史称“会昌毁佛”。
- 846年(会昌六年),武宗卒,宣宗李忱即位。诛道士赵归真,恢复佛教,以利统治,史称“唐宣宗弘佛”。
- 848年(唐宣宗大中二年),帝命诸州建寺,立方等坛,为僧尼再度者重授戒法,并于五台山建五寺。日本圆仁入唐求法回国,在比睿山建常行三昧堂,修念佛三昧法。
- 856年(大中十年),藏僧法成入汉地,宣讲《瑜伽》。
- 858年,日僧慧萼请观音圣像回国至普陀山时,船不能进,上陆建寺供奉观音,普陀山遂为中国佛教四大



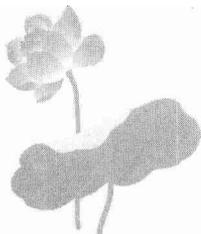
道场之一。

- 867年(唐懿宗咸通八年),临济宗创始人义玄卒。此宗于宋代分出黄龙、杨岐两派。
- 869年(咸通十年),曹洞宗创始人良价卒。著《宝镜三昧》。
- 873年(咸通十四年),帝亲临安福门礼迎法门寺佛骨,以为“但生得见,死而无恨”。信徒幡幢延绵20余里。
- 923年(后唐庄宗国光元年),青原法系的文偃禅师于韶州云门山光泰禅院创立云门宗,于北宋盛极一时。传承有香林澄远、智门光祚、雪窦重显等。
- 955年(后周世宗显德二年),周世宗灭佛,毁佛寺三千余所,熔铜佛像铸钱,以济国用。此为“三武一宗法难”的第四法难。
- 958年(五代后周世宗显德五年),法眼宗创始人文益禅师卒。
- 960年(宋太祖建隆元年),太祖复兴佛教,解除后周毁佛之令,重修佛寺,铸佛像,并定每年长春节赐百官宴于汴京(开封)相国寺。
- 971年(宋太祖开宝四年),太祖建译经院,刻《开宝藏》,收录佛经1076部,以千字文编号,是为第一部

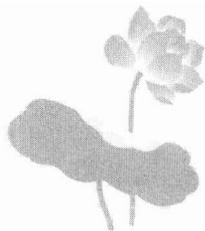


官刻《大藏经》。

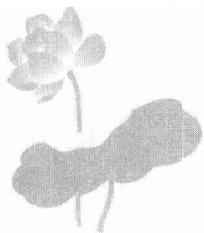
- 975年(开宝八年),法眼宗的永明延寿禅师卒。他提倡禅净双修,以念佛往生,补救参禅之失。
- 978年,藏传佛教后弘期开始。仁钦桑布从迦湿弥罗学法后,回阿里古格王朝传新密法。鲁梅·喜饶楚臣等“卫藏十人”在青海丹底寺学法后,返回拉萨建立僧团。
- 980年(宋太宗太平兴国五年),印僧法天、法贤、施护等携带梵本经典相继来华。法贤译有《佛说大摩里支菩萨经》、《佛说瑜伽大教王经》等;施护译出《佛说一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》、《佛说一切如来金刚三业最上秘密大教王经》等;法天译出《妙臂菩萨所问经》等。
- 1000年(宋真宗咸平三年),天台宗晤恩与知礼因《金光明经玄义》的观心释之争,分为山家派与山外派。柬埔寨安哥王朝苏利耶跋摩一世提倡佛教,排斥他教。十一世纪末,土耳其苏丹马穆德掳掠孔雀城,毁万余佛寺。
- 11世纪,释迦迥乃(大素尔)建立乌巴龙寺,养子喜饶札巴(小素尔)及小素尔的儿子释迦僧格三代人,整理旧派密宗典籍,奠定宁玛派教理教法。



- 1017年,摩晒陀五世被虏,师子国被朱罗国统治达五十三年,大力宣传婆罗门教,破坏佛像、寺塔。据《大唐西域记》所记有300多名高僧逃往印度。
- 1031年,越南李朝李太宗下令建950座佛教寺、塔,佛教在越南各地大盛。
- 1100年,那洛六法的创始者那若巴示寂。
- 1036年(宋仁宗景祐三年),临济宗慧南禅师住江西黄龙山,创立黄龙派。
- 1038年(辽兴宗重熙七年),印度超戒寺的阿底峡经阿里入藏弘法,四年后与弟子仲敦巴至藏卫各地弘法。
- 1041年(宋仁宗庆历元年),临济宗方会禅师在江西杨岐山创立杨岐派,杨岐派因复兴临济宗被称为临济正宗。
- 1044年,师子国佛教式微。缅甸蒲甘王朝阿奴律陀王建仰光瑞喜光等佛塔近万座,于是蒲甘王朝成为南传佛教中心。
- 1056年,仲敦巴建热振寺,创立噶丹派。山西应县佛宫寺建释迦木塔(内置有佛指舍利)。
- 1058年,始创缅文字母,记载缅甸上座部佛教三藏典籍。

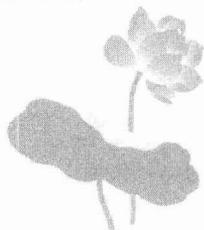


- 1059年(辽道宗清宁五年),《契丹版大藏经》完成。
- 1069年,越南李朝圣宗讨伐占城,中国禅宗云门派的草堂被俘,后来圣宗以草堂为师,弘扬禅净双修,创禅宗草堂派。
- 1071年(宋神宗熙宁四年),毗舍耶婆诃一世战胜朱罗国,复兴师子国,重建大寺、无畏山寺、逝多林寺。因缺乏僧人,国王邀请缅甸僧弘扬佛教及传授比丘戒。
- 1073年(熙宁六年),后藏昆氏家族贡却杰布于萨迦建萨迦北寺,创立萨迦派(花教),传“道果法”。
- 1076年,西藏阿里(古格)王室举行“阿里法会”。此为西藏佛教后弘期第一次大法会,西藏佛教复兴。
- 1091年,高丽开始刻《高丽大藏经》。
- 1097年,噶举派(白教)创始人玛尔巴圆寂。他三次入印向那洛巴学六瑜伽及大手印,其徒有米勒日巴传惹琼巴、冈波巴等。
- 1100年,缅甸僧伽末罗姆摩派形成。十二世纪锡兰的善吉祥智者尊者以《随疏钞》、《胜义灯注》等疏钞作为根据,注释南传重要的论书《阿毗达摩概要》,而成《阿毗达摩义广释》。
- 1119年(宋徽宗宣和元年),徽宗赵佶崇道毁佛,改佛为大觉金仙,菩萨为大士,僧为德士,尼为女德士,



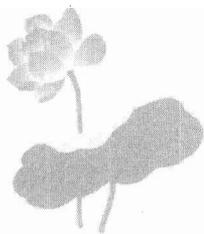
寺为宫，院为观。次年以抑佛有碍统治，而恢复佛教。

- 1121年，达波拉杰建岗波寺，后人称岗波巴，创立达波噶举派，后来传出拔绒噶举、噶玛噶举、帕竹噶举、蔡巴噶举。琼波南觉于印度从尼古玛学五金法后，回藏创立香巴噶举派。
- 1129年（南宋高宗建炎三年），曹洞宗的宏智正觉禅师入住天童寺30年，弘扬曹洞宗的默照禅。
- 1131年（高宗绍兴元年），杨岐派圆绍隆禅师于虎丘传临济宗，形成虎丘派。清代，临济宗大德都出于虎丘派下的破庵派与松源派。
- 1133年（绍兴三年），圆觉禅院印《思溪版大藏经》。
- 1137年（绍兴七年），宗杲大慧禅师应诏住杭州径山弘扬禅宗，形成径山派。他提倡参话头，贬默照禅为邪禅。后来话头禅成为禅宗主流。著作有《宗门武库》等。
- 1157年，都松钦巴在昌都附近建噶玛拉顶寺，30年后创楚布寺于拉萨附近，形成噶玛噶举派。
- 1158年，帕木竹巴建萨替寺，创立帕竹噶举派，此派曾建立地方政权，统治卫藏达130多年，并且衍生出止贡、达隆、主巴、雅桑、绰浦、修赛、叶巴、玛仓之噶



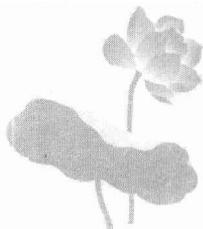
举八小派。

- 1160年,达玛旺秋在日喀则建拔绒寺,创立拔绒噶举派。
- 1165年,师子国王始统一全岛,尊大寺派为国教,在布卢那鲁伐建佛牙寺。并举行经典结集,对三藏之注疏,再加疏解。
- 1167年,喜饶僧格建雪寺,创立玛仓噶举派。
- 1171年,杰擦和衰丹兄弟建绰浦寺,创立绰浦噶举派。益希孜巴于喀木建叶巴寺,创立叶巴噶举派。
- 1173年(金世宗大定十三年),《赵城藏》完工。向·尊珠扎巴建蔡巴寺,创立蔡巴噶举派。
- 1179年,止贡巴仁钦建止贡寺,创立止贡噶举派,曾被萨迦派毁寺,后又重建。
- 1180年,塘巴·札西贝建达垅寺,创立达垅噶举派。
- 1193年,藏巴嘉热建热垅寺,创立主巴噶举派。今流传于不丹。
- 1181年,柬埔寨闍耶跋摩七世定观音为高棉保护神,派王子向斯里兰卡求上座法。楚臣僧格建修赛寺,创立修赛噶举派。
- 1186年,日本天台宗显真集诸方知识大德三百余人,邀法然上人讨论其所倡之专修念佛法门,此即“大原



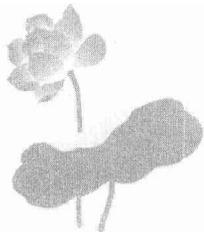
谈义”。

- 1191年,日僧荣西返日创立日本临济宗,建建仁寺等,他的布教活动在九州遭到了当地天台宗的排挤。
- 1192年,车波从大寺受戒后回缅甸,建立锡兰僧团。
- 1193年(金章宗明昌四年),章宗敬仰万松行秀禅师而诏他于内殿说法。突厥回军放火烧毁那烂陀寺寺院和藏经,杀尽僧侣。
- 1203年,回教大军毁密教超岩寺,印度佛教正式消亡。
- 1206年,格丹意希僧格弟子却闷朗建雅桑寺,创立雅桑噶举派。
- 1210年,高丽名僧知讷卒。知讷创立曹溪山修禅社(今松广寺),统一禅门九山为曹溪宗,著有《修心诀》、《真心直说》。
- 1215年,奉婆罗门教的迦陵伽国的国王摩伽攻陷师子国,统治二十一年内,到处破坏佛寺佛塔。
- 1223年(南宋宁宗嘉定十六年),道元入唐学禅,返日本后,在越前创建大佛寺,创立曹洞宗。撰《普劝坐禅仪》、《正法眼藏》、《辩道话》等。十年后建圣兴寺。
- 1236年,高丽重刊《大藏经》。日僧睿尊、觉盛等在

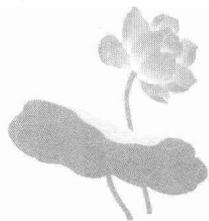


东大寺自誓受戒,发誓兴律学。

- 1237年(南宋理宗嘉熙元年),蒙古指定萨迦派领导西藏政教,结束西藏四百年割据的时代。
- 1240年,师子国王子毗舍耶婆诃三世起义成功,于各处建佛寺,命僧人抄全部三藏,促请三派停止对抗。
- 1241年(理宗淳祐元年),日僧圆尔辨圆向杨岐派无准师范参学,归国后,创立临济宗东福寺派,传临济禅及径山茶宴仪式,成为日本的茶道文化。
- 1246年(淳祐六年),杨岐派下之松源派道隆到日本传禅法长达三十二年,北条时宗赐“大觉禅师”号,为日本禅师封号之始。在镰仓创建长寺,成临济宗大觉派。著《坐禅论》。道元禅师改大佛寺为永平寺,撰《知事清规》。
- 1253年(理宗宝祐元年),蒙古统帅忽必烈会晤八思巴,并奉为帝师。日僧日莲创日莲宗,以求生净土为旨。
- 1268年(元世祖至元五年),八思巴仿藏文字造蒙古字,即“八思巴文”,因此由帝师升号为大定法王。
- 1270年(至元七年),八思巴统卫藏,开藏区政教合一之风。
- 1279年,杨岐派祖元禅师东渡日本,任镰仓建长寺住

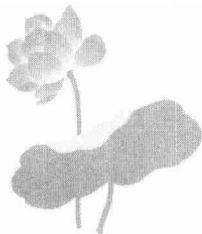


- 持,1282 建圆觉寺带动武士参禅,创立临济宗圆觉寺派。杭州大普宁寺出版《普宁藏》。
- 1282 年,印度迦陵伽国联合陀密罗人侵入锡兰(师子国),统治二十年,提倡婆罗门教。抢走佛牙及佛教文物。
 - 1283 年,噶玛噶举的噶玛拔希圆寂,蒙古蒙哥曾赐他一顶金边黑帽及金印。临终前,交代弟子寻找其转世灵童,开始黑帽系活佛转世。此事开创活佛转世,最后演变成一种制度。
 - 1298 年,越南仁宗出家,承袭无言通禅派创立竹林禅派,著有《禅宗指南歌》、《御制课虚集》等,教化弟子 1000 余人。日僧觉心卒,他曾入宋学杨歧禅,回国后创立临济宗法灯派。
 - 1322 年(元英宗至治二年),《磻砂藏》刊出。
 - 1334 年,日本后醍醐天皇定建仁、东福、万寿、建长、圆觉为五山,置南禅寺为五山之上。
 - 1336 年,日本梦窗疏石被授国师号,任临川寺诸寺之首。元禅僧正澄赴日本,著有《大鉴清规》,为开善派初祖。
 - 1350 年,隆钦然绛巴到不丹建塔尔巴林,成为不丹宁玛派中心。之后,宁玛派从不丹传进尼泊尔。其所



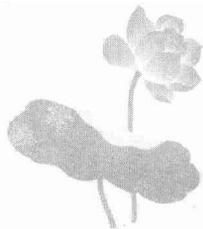
著七部论述龙钦七宝，成为宁玛派主要论典。

- 1354年(元顺帝至正十四年)，西藏帕木竹巴战胜萨迦政权，派军进驻萨迦寺，于是帕竹噶举统辖前后藏地区。
- 1364年(至正二十四年)，藏传夏鲁派创始人布顿仁钦卒。著《布顿佛教史》、《大藏经目录》等。
- 1372年(明太祖洪武五年)，《明版大藏经》刊行。
- 1373年，宗喀巴十六岁入藏，从止贡噶举派学那诺六法和大手印，学噶当派的《现观庄严论》等“五大论”两年，从萨迦派学《俱舍论》和中观应成派的《入中论》，也学萨迦派的道果法、觉囊派的《时轮金刚六加行法》和戒律，从布敦大师高足学布敦所传一切密法。
- 1406年(明成祖永乐四年)，封帕木竹巴的扎巴坚赞为阐化王，以后帕竹政权都拥有阐化王的封号。
- 1409年，宗喀巴建噶丹派的甘丹寺，宣讲显、密教义，著有《菩提道次第广论》等，主张先学显教，后学密教，戴黄色僧帽，从此噶丹派改名格鲁派(黄教)。
- 1407年(永乐五年)，封第六世噶玛巴为大宝法王。为安定西藏的政局，另封五大地方之大喇嘛为政教合一的王(阐化王、护教王、赞善王、辅教王、



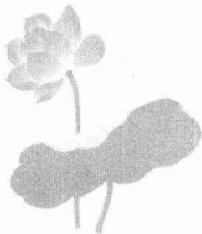
阐教王)。

- 1413年(永乐十一年),封萨迦派昆泽思巴为大乘法王。
- 1434年(明宣宗宣德九年),释迦也失于1419年建色拉寺,宗喀巴派遣他入京,明政府封他为大慈法王。
- 1440年(明英宗正统九年),《大明北藏》雕印完毕。
- 1465年,日本一向宗(净土真宗)于京都大谷的本愿寺本院,遭到比睿山(天台宗的总本山)的攻击。
- 1472年,缅甸勃固王朝女王让位给比丘达磨悉提为王。新王派遣二十二位长老比丘到锡兰学习,回国统一了授戒方式,并且结束了长达三百年的缅甸教团分裂。
- 1505年,葡萄牙占领锡兰,威逼利诱百姓改信天主教。王子维地叶旁达罗逃往北部茄夫那(Jaffna)求援,恐佛牙被劫乃随身带去,不幸在那里被杀。战败后,达摩波罗王改奉天主教,王子罗阁斯诃一世大愤弑父王,向各长老乞请赎罪无效而改奉湿婆教,破坏佛教、杀比丘,导致岛内无比丘。
- 1546年(明世宗嘉靖二十五年),哲蚌寺锁南嘉措被认证为前住持根敦嘉措的转世,为格鲁派活佛转世



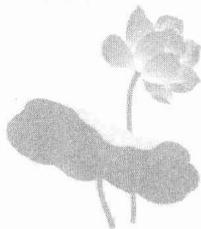
之始。

- 1560年,葡人占领斯里兰卡的茄夫那时,将佛牙劫去后送至印度果阿(Goa),由主教登木多亲自将佛牙磨成粉碎再烧毁。数年后佛牙再度出现,谓烧毁之佛牙乃系赝品。
- 1573—1620年,禅宗越来越衰败,憨山、株宏、智旭、紫柏等禅师主张以教辅禅和禅净双修,净土宗原是先外观胜境、后求往生净土,以了生死,此时禅师们改为唯心净土,提倡不必往生净土,当下念佛了生死,于是禅净双修的唯心净土说大兴。
- 1578年(明神宗万历六年),蒙古的俺答汗赐锁南嘉措“达赖喇嘛”之尊称,之后,锁南嘉措追认前二住持为达赖二世、一世,自称为达赖三世,此为达赖转世之缘起。
- 1589年(万历十七年),《万历版大藏经》刊行。
- 1592年,锡兰维摩罗达磨苏里耶王即位,定都坎底,于此建王宫和佛牙寺。两次迎请缅甸长老复兴佛教,效果不大。
- 1604年,越南在顺化建大乘天姥寺,佛教复兴。有汉僧拙公创立的拙公派,亦称竹林新派。
- 1616年,主巴噶举派的阿旺朗杰到不丹传教,主巴噶



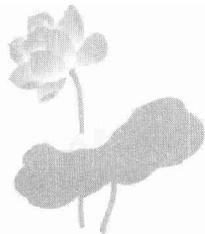
举成为不丹国教。四世达赖突然死于哲蚌寺，崇奉噶玛噶举的西藏地方政权第悉藏巴下令禁止达赖喇嘛转世。

- 1617年(万历四十五年)，破庵派圆悟密云禅师创立天童派。他反对以教辅禅(文字禅)及念佛参禅的念佛禅，强调一悟不再悟，成为当时禅宗泰斗。他以棒喝，启悟学人，但后人学了，盲棒乱喝。
- 1620年，天隐圆修得幻有禅师印证后，隐居常州磐山寺，成磐山派，与天童派于明末大兴临济禅法。
- 1626年(明熹宗天启六年)，汉月法藏无师自悟，遂访密云，求证后创三峰派，提振临济宗旨而著《五宗原》，反对文字禅及棒喝禅的盲棒乱喝，与其师密云引起禅宗指导宗旨之争。
- 1634年，藏传觉囊派多罗那他卒。他著有《印度佛教史》，生前在蒙古被尊称哲布尊丹巴，卒后次年蒙古土谢图汗认定其新生子为哲布尊丹巴一世，并立他为罗桑丹贝坚赞法王，展开该活佛系统的传承。
- 1642年，蒙古固始汗联合格鲁派攻占了日喀则，灭第悉藏巴地方政权，五世达赖喇嘛才得许转世。
- 1645年(清世祖顺治二年)，拉萨建布达拉宫。蒙古的固始汗赠罗桑却吉坚赞“班禅额尔德尼”。圆寂



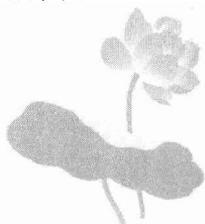
后,其徒追荐他为班禅四世,克珠节、锁南确朗、罗桑顿珠为前三世班禅,为班禅转世之缘起。

- 1648年(顺治五年),格鲁派的达赖五世建立政教合一制度,开创拥有喇嘛兵的甘丹颇章政权至清末。
- 1651年,罗桑丹贝坚赞被逼改宗格鲁派,觉囊派亡。
- 1652年(顺治九年),帝册封入京的达赖五世,为之建黄寺。
- 1654年,杨岐派费隐元禅师中兴福清黄檗山,后受邀至日本,创万福寺及黄檗宗。
- 1655年,蕩益智旭卒。自述误中禅门恶毒,原因是他得禅法于已衰败为文字禅的法眼宗,后改修念佛禅。
- 1657年(顺治十四年),道霈从曹洞宗元贤禅师得法,传鼓山禅。
- 1665年,汉僧元绍赴越南创立元绍禅派,宣扬禅净并修。
- 1691年,康熙封哲布尊丹巴为呼图克图,统外蒙喀尔喀部。
- 1687—1707年,锡兰坎底国王毗摩罗达摩须利安二世请缅甸孟族僧团33人,在坎底传授比丘戒。
- 1695年,石渡和尚抵越南顺化,住天姥寺,传授三坛具足戒。白梅麟角和尚在河内创立莲宗派,依南宋



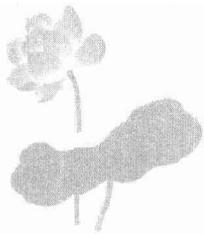
茅子元的白莲宗教义,主张教为眼,禅是佛心,唯心净土,以阿弥陀佛为禅的公案,此后成为越南佛教的主流。

- 1706年(清圣祖康熙四十五年),康熙对达赖、班禅等活佛虽多敕封赏赐,但从康熙到光绪,唯有章嘉为清朝历代国师。
- 1708年,缅甸僧团因着衣分裂为偏袒派和被覆派。
- 1729年(清世宗雍正七年),藏族土司创德格印经院。
- 1731年(雍正九年),由雍正养大的章嘉二世转世灵童十四岁住持雍和宫,三年后被封为国师。
- 1735年(雍正十三年),开雕《龙藏》,四年完成。
- 1753年,锡兰坎底国王吉祥称王狮子请泰国(大城府)僧团传授比丘戒,新比丘僧团称为暹罗派。
- 1781年,缅甸孟云王宣布覆肩派合法,偏袒派非法。
- 1788年,泰国流传的三藏与锡兰、缅甸版有许多不一致,于是曼谷王朝的拉玛一世召集比丘及名学者,整理编定三藏典籍,成皇家版三藏,泰国佛教史称此为“第九次结集”。
- 1791年(清高宗乾隆五十六年),噶玛噶举红帽系十世确朱嘉措挑唆尼泊尔发兵,侵西藏对抗格鲁派,乾



隆派兵将尼泊尔军逐出西藏,最后兵临尼泊尔而国王投降。从此不许红帽系活佛转世。

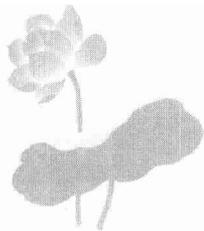
- 1792年(乾隆五十七年),因地方势力控制寻找转世灵童,清政府规定,除了噶玛巴,蒙藏大活佛如章嘉、哲布尊丹巴、达赖、班禅等的转世,均须经金瓶掣签认定。
- 1800年,缅甸佛教善法派形成,允许僧人用伞、穿草鞋、嚼槟榔,还可以观戏、听剧、吸烟。
- 1801年,锡兰比丘宝德从缅甸受比丘戒,1809年回国传授比丘戒,为锡兰的缅甸派之始。
- 1817年,泰国曼谷王朝的王弟摩诃蒙骨出家,法名金刚智,创立泰国法宗派,将此派以外僧人称为大宗派。
- 1819年,宁玛派高僧米庞仁波切七岁时,著《定解宝灯论》。他为弘扬如来藏、中观,常与格鲁派辩论,重要著作还有《中论释——善解龙树密意庄严论》、《大幻化网总说光明藏论》等。
- 1859年,缅甸佛教瑞琴派形成。
- 1860年,亚历山大·坎宁发现了刻有 Sri Nalanda Magavihara Arya Bhikshu Sanghasya 题词的印章,发现那烂陀寺遗址。



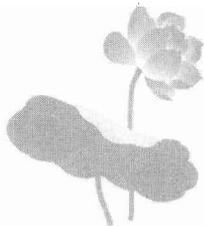
- 1864年,锡兰比丘因陀萨婆伐罗那到缅甸阿拉干的孟族僧团重新受比丘戒,回国创立孟族派。
- 1866年,杨仁山弘佛,建金陵刻经处。
- 1871年,缅甸明顿王召集各派长老2400人于曼德里举行第五次结集,重编缅文巴利三藏,写在729块大理石上,并建成塔。
- 1872年,明治五年日本政官布告,许可僧侣带妻食肉和蓄发,同时又命僧侣于法名上加姓。
- 1881年,英国李斯戴维斯成立巴利文圣典学会,出版巴利文原典与部分英译、法译、德译等译本。
- 1886年,谛闲大师被上海龙华寺端融和尚授与天台宗第四十三祖。三十年后他在北京开设观宗学舍,讲述了《教观纲宗》、《圆觉经》及《大乘止观》。
- 1891年,锡兰居士达摩波罗创设摩诃菩提会于科伦坡,并创办佛教学校。次年,佛教徒在加尔各答创佛教圣典协会。
- 1892年,虚云和尚受临济衣钵于妙莲和尚,受曹洞衣钵于耀成和尚。三年后虚云和尚自述在高旻寺打禅七,至第八七才悟透禅关。曾在泰国为募化讲经时入定九日,轰动曼谷。被称为现代禅宗的泰山北斗。
- 1898年,刘金榜居士兴建新加坡第一所寺院双林寺。



- 1906年,杰克逊、埃仑等人,在伦敦组织首个英国佛教协会。
- 1908年,韩国各寺代表召开并成立了朝鲜统一佛教会。
- 1912年,无垢(Vimala)长老著《安吉拉疏》,反驳列迪长老《阿毗达摩概要》对《阿毗达摩义广释》的批评。
- 1913年,塞登斯杜车在柏林建立首个德国佛教传道会。转道法师南渡新加坡,创僧人建立的第一所寺院普陀寺。
- 1918年,弘一律师出家,一生弘戒,推广“占察忏法”及诵《地藏经》。丁福保编著《佛学大辞典》。太虚法师出版《觉社丛刊》,后改名《法潮音》。
- 1916年,诺那活佛于昌都抗拒达赖军,被俘关六年后逃至印度。1926年回川康,后到重庆、上海、南京、广东传红教密法,是清亡后第一位到汉地传法的大喇嘛。
- 1919年,日本大藏经编纂会刊印《日本大藏经》。
- 1920年,欧阳竟无创支那内学院,弘扬唯识学。
- 1921年,韩清净组织法相研究会,专弘唯识学。
- 1922年,太虚法师创建武昌佛学院。

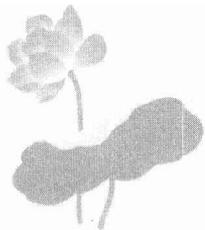


- 1924年，能海法师入藏两次达七年，得密法于康萨仁波切，专讲《现证庄严论》及修大威德生圆次第。《大正新修大藏经》刊行。德国佛教徒在柏林建立“佛教徒之家”习禅中心。
- 1925年，会泉法师在厦门南普陀寺创闽南佛学院。
- 1928年，摩诃菩提会在伦敦兴建英国的第一所寺庙。
- 1929年，在太虚法师的推动下，龙伯尔建立巴黎佛教会。
- 1930年，太虚法师创办汉藏教理院。日本宗教学会创立。
- 1931—1935年，日文《南传大藏经》刊行。朝鲜《金刻大藏经》刊行。日本望月信亨《佛教大辞典》刊行。
- 1935年，圆瑛大师在上海创建圆明讲堂、楞严专宗学院。他早年弘禅宗，后期弘净土，主张禅净双修，认为净土即深禅。
- 1939年，朱芾煌主编《法相辞典》，收录14000多条目。
- 1940年，印光大师面西端坐，在僧俗念佛声中安逝。他先以蕩益为净宗第九祖，经修订后加入行策、省庵、彻悟，编成《莲宗十二祖赞颂》。圆寂后，被追荐

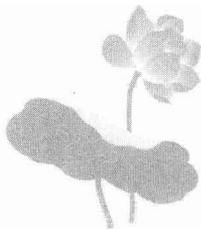


为莲宗第十三祖。法舫法师抵锡兰留学,1949年于锡兰任教。

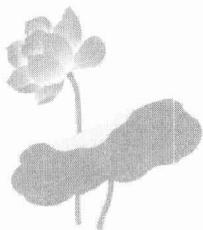
- 1948年,慈航法师到台湾开办佛学院。
- 1949年,振兴泰国传统森林苦行禅修的圣僧阿姜曼圆寂。
- 1952年,白河大仙寺隆重举办台湾光复后的第一次传戒。
- 1953年,中国佛教协会在北京成立,圆瑛任会长。
- 1954年,慈航法师示寂于弥勒内院,坐缸五年后肉身不坏。
- 1954—1956年,缅甸完成其第六次结集,即仰光结集。由缅甸政府发起八个国家的二千五百位长老聚集,结集方式由(Mahasi)马哈希尊者问证,Bhandata Vicittasarabhivamsa 回答。
- 1957年,藏传黄教的章嘉大喇嘛示寂于台湾。德国籍的Nyanatiloka三界智长老圆寂,锡兰政府为他举行国葬。
- 1959年,竺摩法师在槟城创办马来西亚佛教会。
- 1960年,新加坡双林寺方丈高参禅师示寂,于1958年举办新加坡首次传戒大典。师乃少林武僧第四十九代传人。



- 1962年,达摩难陀长老创立大马佛教弘法会(BMS),被称为马来西亚南传佛教之父。2006年圆寂,有英文著作74册。
- 1967年,星云大师创建台湾佛光山。大师是佛教制度化、现代化、人间化、国际化的倡导者。
- 1970年,竺摩法师创办马来西亚佛学院,被称为马来西亚北传佛教之父。2002年于槟城圆寂。
- 1976—1980年,台湾张曼涛主编《现代佛教学术丛刊》100册。
- 1981年,第16世大宝法王噶玛巴圆寂于美国。他曾为三千人受过比丘戒。重印德格版的甘珠尔。
- 1982年7月,中国佛学院恢复后,第一期学生毕业。
- 1989年,台湾白圣长老在临济寺圆寂,他任中国佛教会会长三十余年,一生传戒二十多次。
- 1990年,致力复兴中国佛教的新加坡普觉寺宏船长老圆寂。
- 1991年,尼泊尔雪谦佛学院的伏藏师顶果钦哲圆寂于不丹。
- 1992年,泰国高僧阿姜查圆寂,他为前来求法的西方人建著名的瓦帕纳那查,专修林居头陀行传统的毗婆舍那禅。



- 1993年,台湾佛光山出版社出版《佛光大辞典》全16册,由慈怡法师主编,是迄今最为权威、最为全面的佛学辞典。
- 1995年,美国万佛圣城的宣化长老圆寂于洛杉矶长堤圣寺。
- 1998年,佛光山于印度菩提伽耶传授国际三坛大戒。台大佛研中心释恒清法师成立中华电子佛典协会CBETA。
- 2000年,藏传格鲁派金座贡唐仓圆寂于拉卜楞寺。
- 2004年,宁玛派喇荣五明佛学院的伏藏师晋美彭措圆寂。
- 2005年,佛学大师印顺法师圆寂于台湾。著有《妙云集》。
- 2008年,CBETA发行网路《大正藏》、《出新纂续藏经》。



[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名：佛学基本知识

作者：广超法师讲述

页数：256

出版社：复旦大学出版社

出版日期：2009.07

简介：这本书的内容，是1985年我应剃度恩师宏船老和尚的要求，在新加坡光明山普觉禅寺图书馆，为初级佛学班的学员所开示的基本佛法。由于当时佛学参考书不多，于是我参考《显扬圣教论》的部分名相及马来西亚出版的《佛教手册》的内容，来编写课程纲要。授课时，我发给每个学员一张纲要列表，就依据它来阐释佛法以及解释佛学的名相。由于我没有提供讲义，就介绍学员参考《佛教手册》。

SS号：12448128

DX号：000006756441

<http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006756441&d=5A339204114F705FD3E50157B199197F&fenlei=0215&sw=%B9%E3%B3%AC%B7%A8%CA%A6>