

# 随念佛陀的 九种德行



善戒法师  
Sayalay Susila





善戒法师 著

© 善戒法师，2021 年，版权所有

书名：随念佛陀的九种德行

作者：善戒法师

校对：如维，曲虹，吴振宇（中国），刘启毅（马来西亚）

封面设计：王润卿（马来西亚）

设计排版：罗志刚（马来西亚）

Publisher and distributor:

*Appāmada Vihārī Meditation Center*

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,  
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚槟城）

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2021 年 4 月

印刷：马来西亚槟城

从以前到现在，  
我只教导有关苦，  
以及苦之息灭。

——《相应部》22 相应 86 经

**Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammāsaṃbuddhassa**

**礼敬世尊、阿罗汉、正自觉者**

# 善戒法师简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚檳城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于檳城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅。1991 年，在马来西亚檳城佛教禅修中心披剃出家。披剃六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅约三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修

的同时，也研习阿毗达摩、巴利经文长达十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳州、新加坡、台湾等地的著名学院教授《阿毗达摩》。

为了饶益众生，增广见闻，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧的老师。离开缅甸后，法师自己研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的推崇。法师的足迹已遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，其中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《正法初现》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈爱禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《根修习经》

法师的英文著作有：

- Unravelling the Mysteries of Mind & Body through Abhidhamma

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha



## 目 录

善戒法师简介.....	ii
序.....	1
前言.....	5
一、礼赞佛陀.....	7
二、释 义.....	9
1. 阿罗汉 - 应供 .....	11
杀贼（烦恼敌） .....	11
最胜人天应供 .....	15
破辐 .....	17
远离一切不善 .....	18
不在隐密处造恶 .....	18
2 正自觉者.....	21
太子成佛之道路 .....	21
太子战胜摩罗 .....	23
太子成道 .....	25
自证无上正自觉菩提 .....	29
3. 明行足 .....	31
三明 .....	32

佛陀极少施展神变 .....	36
十五种行 .....	37
明与行的重要性 .....	43
4. 善至 .....	45
发愿成佛 .....	45
什么是波罗蜜? .....	48
有多少个波罗蜜? .....	49
十波罗蜜的修行道 .....	49
圆满波罗蜜需要多久时间? .....	71
菩萨还必须修习另外三种行为 .....	72
善来与善至 .....	73
5. 世间解 .....	77
行世间 Saṅkhāra Loka .....	79
有情世间 Satta Loka .....	82
空间世间 Okāsa-loka .....	85
6. 无上调御丈夫 .....	87
佛陀调御各类众生的善巧 .....	88
依心的倾向引导拔希亚尊者 .....	89
应用善巧方便调服柯玛比丘尼 .....	90
调御欲望强的难陀 .....	92

以忍耐与智慧调伏阿拉瓦加 .....	93
度化杀人魔盎古利马喇 .....	97
以无碍辩才调服外道萨咤格 .....	100
佛陀特有的调御方法 .....	101
7.人天导师 .....	103
对在家众说法 .....	103
佛陀说法的次第 .....	106
佛陀为比丘和比丘尼制定戒律 .....	108
指导止禅以净化心意 .....	109
分辨名色 .....	111
探索因缘法 .....	111
通过观禅彻见无常、苦、无我 .....	113
达到厌离智 .....	114
体证涅槃 .....	114
佛陀引导吉萨从迷幻走向醒觉 .....	115
佛陀对生病比丘的关怀 .....	116
佛陀对待众生一视同仁 .....	118
第一批宣扬法音的使者 .....	119
对天神的开示 .....	119
佛陀为天神开示《吉祥经》 .....	121

佛陀折服巴迦梵天神 .....	122
伟大导师的特征 .....	123
8. 佛陀 .....	133
觉悟的内容 .....	133
四圣谛义释 .....	134
五蕴的譬喻 .....	137
佛出现于世极为稀有 .....	154
9. 世尊 .....	157
具足吉祥和破恶 .....	158
万德相应 .....	159
分别一切法 .....	162
修习 .....	162
不在“有”中徘徊 .....	162
佛陀的十力 .....	163
三、忆念佛陀德行的利益 .....	166
能生善法 .....	166
能作依怙 .....	167
能得近行定 .....	168
能往生天道 .....	168
四、如何修习佛随念 (Buddhanussati) .....	170

# 序

《佛陀的九种德行》是一本很受佛弟子欢迎的书。从第一次出版到现在，已经再版了很多次，许多佛弟子还组织读书会，以此书作为探讨佛陀德行的参考书，在此感谢大家对此书的厚爱和支持。

时间在不知不觉间悄然流逝，从善戒写《佛陀的九种德行》至今已有八九年时光，重新再读这本书时，觉得可以再增加一点内容，因此善戒又日日夜夜埋头工作，最后在筋疲力尽时完成了这本新版《随念佛陀的九种德行》。为了区别旧版《佛陀的九种德行》以及新的增订版，善戒把新版书名改成《随念佛陀的九种德行》。

善戒写这本书的目的是希望能够帮助佛弟子透彻了解佛陀伟大的德行，以便能对佛陀生起敬仰和信心。众所周知，随念佛陀的九种德行是佛弟子每日的功课，但是许多佛弟子只是口头念诵，却不很明了每一个德行的甚深意义，这一“无知”导致随念佛陀的德行时减损其意义和价值。通过正确地了解佛陀的每一个德行，每日的持诵和随念佛陀的德行才变得有意义，才可以激励我们努力向上，那是建立在信心、感恩、敬重和至诚的认同的基础。

此书除了着重讲述成就后的佛陀每一种德行的甚深涵义外，还会逐一解说菩萨立下宏愿成佛的因缘，他如何修十度波罗蜜，成就正自觉者（Sammāsambuddha）之前的挣扎，以及成佛后具足的崇高和伟大德行。善戒也

引用一些契经当中的例子、故事、内观的修行及佛陀宣示的重要经文，特别是佛陀所觉悟的四圣谛，希望佛弟子直取佛法的精华。

最后，此书还增添了佛随念的修行方法，希望能成为那些立志要取佛陀的德行为止禅业处的行者的一些指引。

在此善戒要对翻译一部分内容的刘启毅（马来西亚）、校对的曲虹和吴振宇(中国)、封面设计的王润卿（马来西亚）和罗志刚博士（马来西亚）的排版表示深切的谢意，没有他们无私的付出，这本书无法付梓成书。

**“比丘！共有两种给予：物质的给予和法的给予。在这两种给予中，法的给予最殊胜。”《如是语 4:100》**这是我们齐心合力给予大家的礼物。

愿我们大家一同遵循佛陀走过的道路，培育十度波罗蜜，就算是那么一点，也会让生命大放异彩，因为那是一条充满慈悲、信心、精进和智慧，并导向解脱痛苦的道路。

愿一切众生平安快乐、勤修佛随念。愿佛陀的德行成为我们学佛道路上的指引。

最后，愿以出版此书的功德回向给所有的师长、已故父母、在世亲人、朋友、读者、所有成就此书者及一切众生。

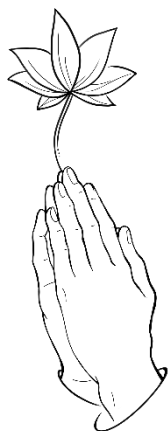
**Sadhu! Sadhu! Sadhu!**

随念佛陀的九种德行

善戒（Sayalay Susīlā）

于马来西亚槟城正勤乐住禅林

2021 年 1 月 18 日





# 前言

夜幕低垂，我仰望苍穹，天空布满闪闪发亮的星星，每一颗都是那么耀眼、那么闪烁！这让我想起万般庄严、伟大的佛陀，其德行犹如天空中数不尽的闪闪发亮的星星！

“海洋之水虽无量却还是可以度量，  
但是对于一切智知的佛陀，  
没有任何天神或人，  
可以测知世尊智慧的深度。”

“大地虽无量却还是可以度量，  
但是对于一切智知的佛陀，  
没有任何天神或人，  
可以测知世尊智慧的厚度。”

“天空虽辽阔却还是可以度量，  
但是对于一切智知的佛陀，  
没有任何天神或人，  
可以测知世尊智慧的宽度。”

虽说佛陀的德行崇高、辽阔、深远、庄严，不是才疏学浅、修行浅薄的善戒能领悟、体验和洞见，但善戒愿

以一颗虔诚和善意的心，尽最大的能力来一一解说佛陀的九种德行。

在佛陀无量的德行中，我们只着重最基本、振奋人心的九种德行。让我们每日随念佛陀的德行，以便能激励我们，并付诸行动以落实佛陀的智慧、悲心和种种美德。

# 一、礼赞佛陀

## 偈颂：随念佛陀的九种德行

Iti'pi so Bhagavā	彼世尊亦即是
Arahaṃ	阿罗汉
Sammāsambuddho	正自觉者
Vijjā Caraṇa-sampanno	明行具足
Sugato	善至
Lokavidū	世间解
Anuttaro Purisa Dhamma Sārathi	无上调御丈夫
Satthā Deva Manussānaṃ	人天导师
Buddho	佛陀
Bhagavā'ti	世尊

## 二、释 义



# 1.

## 阿罗汉 - 应供 (Arahāṃ)

佛陀的第一个德行是阿罗汉，根据《清净道论》，阿罗汉有五个含义：

### 杀贼（烦恼敌）

阿罗汉在巴利语中是 Arahāṃ。以已杀烦恼敌所以称为 Arahāṃ 阿罗汉。阿罗汉即是杀贼的意思。

基于对所有众生的慈悲，以及对业果法则<sup>1</sup>的彻底了知，佛陀教导弟子的第一戒行是不杀生。因此这里的敌人不是外在的怨敌，而是内在的敌人——就是贪、瞋、痴、妒忌、吝啬、追悔、慢、疑、邪见、昏沉、妄念、无惭、

---

<sup>1</sup> 每一个人都有承担自己造下的业。

无愧等诸烦恼。称这些不善心所为“烦恼”(kilesa)，是因为它们折磨心，使心受污染而堕落，所以不善心是我们真正的敌人。

佛陀在证得阿罗汉道时，已杀掉所有污染自己及危害他人的烦恼贼。阿罗汉是清净无染，不与烦恼为伍的圣者；凡夫则相反，他们是制造烦恼之人。凡夫的巴利语是 puthujjana, puthu kilese janentāti, puthujjano，即“制造很多烦恼的人”。如何解释此说？当烦恼未断，色、声、香、味、触、法六所缘撞击眼、耳、鼻、舌、身、意六根时，凡夫因为不能如理作意 (yoniso manasikāra)，不能如实知见因缘生灭之法的无常、苦、无我及不净的真相，就会生起以下现象：

- 对可爱可喜的目标，即刻产生贪爱、执着及邪见；
- 对不可爱不可喜的或不顺意的目标，即刻排斥或起嗔恨；
- 对自己没有办法得到而别人拥有的东西，即刻生起妒忌或想破坏的心等；
- 对贪、嗔、我慢、妒忌不善心的生起，不感到惭愧与羞耻。

因此，凡夫常与烦恼为伍，成为制造烦恼之人。烦恼不但使自己今世与下世沉沦，也损害了他人的福利。在烦恼的作祟下，凡夫做出你争我夺、欺诈、背叛、甚至杀人、贩卖人口、放火等恶行。所造的恶业一旦成熟，他们就得承受恶果，堕落到充满痛苦、无快乐可言的四恶道，即地狱、畜生、饿鬼及阿修罗道。所以说“诸烦恼贼，常伺杀人”，危害我们于这一世及未来世的幸福快乐。



了解到自身的烦恼是毁坏自己的敌人，我们应该发奋图强，精进努力，调御自己，杀掉自身的烦恼贼。佛陀如此说道：

在战场上战胜百万雄狮的人，  
不如克己者，  
才是最尊贵的胜利者。

——《法句经》第 114 偈

灌溉者引水，箭匠矫直弓箭，  
木匠处理木材，而智者调御自己。

——《法句经》第 80 偈

佛陀在伽耶(Gayā)的一棵菩提树下禅坐，以入流、一来、不来及阿罗汉道的智慧之剑杀尽了损害自己与损害他人的一切烦恼贼，所以称为“杀贼”，又称“阿罗汉”。

烦恼是轮回的根本，烦恼一旦被根除，生死轮回就不再相续。阿罗汉因杀尽了所有的烦恼贼，摆脱生死轮回的束缚，所以他是完全自由的，至于他的行为，也不再有为的动力，因此不再受后有之报。

阿罗汉六根清净，正念现前，他们无忧无虑、远离一切尘垢、安稳自在，不因生活的变化、生命的起落而心起波动。佛陀在《法句》第 90 和第 98 偈颂中赞叹阿罗汉道：

完成生死路，无忧尽解脱，  
断除一切缚，无有烦恼者。

——《法句经》第 90 偈

于村落林间，平地或山陵，  
何处有阿罗汉，彼地即快乐。

——《法句经》第 98 偈

因此阿罗汉是值得众生尊敬的圣者。

许多佛陀的弟子如舍利子尊者、大迦叶尊者等也是摆脱轮回的阿罗汉，这些弟子与佛陀所证的阿罗汉道果有什么不同？其实杀贼是一样的，只是佛陀的弟子还有过去生带来和今生留下来的习气(vāsanā)（习气不是烦恼）；至于佛陀则是圆满、没有任何习气的阿罗汉。如何解释？

有一个叫毕陵伽婆蹉<sup>1</sup>的阿罗汉，因为在过去的五百世轮回中，都出生于婆罗门家族，所以使用轻慢的字眼成为他的习气。他习惯称呼居士为“下等人”(vasala)。不过却不带有任何嗔恨或我慢（因为阿罗汉已断除所有嗔恨及我慢）。但在公众社交场合里，他的行为却被视为无礼的。

---

<sup>1</sup> Pilindavaccha, 也翻译为毕陵德瓦赤。

一般的阿罗汉如装满酒精的瓶子，即使把酒精倒掉了，酒瓶还有酒味。佛陀所证得的阿罗汉，则如同一个装有清水的瓶子，当水一倒掉，瓶子不留下任何味道。所以佛陀证得的阿罗汉道果，与弟子有所不同，但就解脱烦恼来说，彼此是一样的。

当菩萨成为阿罗汉，他同时也是正自觉者，拥有一切知智与大悲心。这是他的阿罗汉弟子所没有的品质。

佛陀曾对弟子们清楚说明，他与弟子阿罗汉之间的区别：

啊！众弟子，如来是阿罗汉时，已是无上正自觉者，是他宣布证得之道，他是道之知者(maggaññū)、道之解者(maggavidū)、道之悟者(maggakovido)。现在，他的弟子赶路人，步其足迹走。众弟子，此即是区别。如来为阿罗汉，是无上正自觉者，区别于由智慧得解脱之弟子。

——《相应部》22 相应 58 经

## 最胜人天应供

阿罗汉第二个含义是最胜应供。也是阿罗汉的佛陀是最值得一切众生，包括三十一界<sup>1</sup>最高众生如梵天及天

---

<sup>1</sup> 详见附录 1：“四生存地、三十一界简表”。

人的供养；供养包括袈裟、食物、住所、服务、交通、油灯、医药、礼敬等。

佛陀欲入般涅槃时，娑罗树(sāla)不应时节而鲜花盛开，撒满佛陀的色身，诸天亦撒下檀香粉与鲜花表示对佛陀的敬仰。佛陀在世时，许多著名的人物，如频婆娑罗王(Bimbisāra)供养佛陀竹林精舍，大富豪给孤独长者(Anāthapiṇḍaka)用大批黄金买下祇陀林(Jetavana)给孤独园供养佛陀，因为佛陀是三界最上、最值得礼敬者，而供养德行越高，戒定慧圆满的人所得到的福报也越大。

与其百年间，  
月月供奉上千的祭祀，  
不如顷刻之间供养灭尽烦恼者，  
如是供养，胜过百年的祭祀<sup>1</sup>。

——《法句经》第 106 偈

虽然佛陀已经入灭，不再现世，不过我们依然可以以花、水、灯等供养佛像。供养时，你应该想象清净无染的佛陀就在你面前，同时忆念佛陀至高无上的德行。

佛陀涅槃 200 年后，当时统治印度的是孔雀王朝闻名遐迩的阿育王，他是印度及世界历史上贤明君主的典范。由于亲眼目睹羯陵伽战争(公元前 265 年)血流成河的

---

<sup>1</sup> 因此在巴利文经典里有一个训诫：每当做布施时，应选择会带来最大的福报之人为受者。

杀戮对人们带来的痛苦，阿育王和其人民皆放弃暴力改而皈依以慈悲为怀的佛教。

阿育王是第一个将佛教当成一种生活方式多于宗教的君王，他禁止杀生祭祀，为平民百姓建立医院，施舍贫民，以德治国，建造了无数的佛塔、舍利塔、寺庙、都城，并积极修建石柱，将敕令和教谕刻在石柱上。他还在那烂陀及塔克西拉两个地方建立了佛教学术中心。在他即位时，佛教举行了第三次经典结集，并结集了阿毘达摩论藏。阿育王也把自己的儿子阿罗汉玛兴达尊者和女儿僧伽弥达尊者送到锡兰岛（今天的斯里兰卡）传教，不久之后整个岛的人民都成为佛教徒。他还向周边国家如希腊、埃及、缅甸、泰国及寮国派出许多传教团宏扬佛法，即使到今天这些国家很多还是以奉行佛教为主。没有阿育王在邻国宣扬佛法的努力，佛陀的教法就无法保存到今天，这是阿育王对佛陀最上的供养。

## 破辐

阿罗汉第三个含义是破辐——斩破轮回车轮辐条者。在解释生死流传的因缘结构，十二因缘组成轮回的车轮。以无明为缘，行生起；以行为缘，识生起；以识为缘，名色生起；以名色为缘，六处、触、受、爱、取、有、生、老死——生起，促成生命痛苦的轮转<sup>1</sup>。十二因缘组成生死轮回的车轮，无始以来，辗转轮回，让人无法解脱。

---

<sup>1</sup> 请参考《相应部》12 相应：因缘篇

如今佛陀已在菩提树下，用精进的两足、信心之手、智慧之斧，斩破覆盖智慧的无明——驱动轮回车轮的首要因缘，以及组成车轮的其他辐条——行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生。随着罪魁祸首无明的粉碎，相随的轮辐纷纷堕落，车轮没有能力再轮转。所以说阿罗汉是破辐者。

## 远离一切不善

阿罗汉的第四个含义是远离一切不善。心中有贪欲、嗔恨和愚痴三大毒，众生才会造下身口意恶业，阿罗汉已经彻底灭除此三毒，就像被拔掉角的公牛，再也不能以其角伤人。所以说阿罗汉远离一切不善行，再不会带给人伤害。

## 不在隐密处造恶

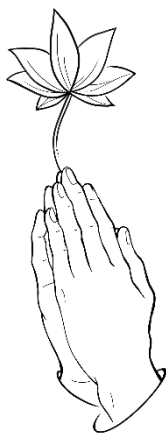
阿罗汉的第五个含义是不在隐密处造恶。世间自以为聪明的愚者，他们打起慈善、领导、法律、美色、传教和人情的旗帜来博取名誉地位，却在隐密处干尽坏事，最后被一一揭发，成了过街老鼠，人人喊打。不论隐密或公开所造的恶行，都逃不过因果法则的罗网，所谓天网恢恢，疏而不漏。

像佛陀这样光明磊落、内心没有丝毫污垢的圣者，他没有任何见不得光的隐私，一切都是光明正大，坦坦荡荡。对一位已把烦恼连根拔起、不执着于生死和世间荣誉的圣者而言，还有什么秘密可言？

综合以上所述，佛陀具有无上之功德：

挥杀诸烦恼贼，  
最胜人天应供故，  
破了轮回之车辐，  
远离一切诸烦恼，  
无有秘密可行恶。

所以称佛陀为阿罗汉。





# 2

## 正自觉者 (Sammāsambuddho)

Sammā 是“正确地、完全地”，sam 是“自己、亲自”，buddho 是“觉悟”，正自觉者即无需他人教导而自己正确地觉悟了四圣谛的人。

### 太子成佛之道路

当悉达多太子第一次看到老、病、死，生命的真相，心灵感到巨大的冲击和震撼，他开始思考人世间的虚幻、无常、痛苦及生命之谜。直到他看到一位出家人的安详、平静与超然之相后，他才毅然舍弃权威显赫的王位，离开亲爱的妻子及刚出世而尚未见过一面的儿子，开始寻求生命的永恒真理，那是解脱生、老、病、死的境界——涅槃。

许多读者也许会对悉达多太子离开妻子和孩子而出家修行的作为不能理解，但我们必须从当时的印度社会传统去看待这一问题。结婚一段日子后，弃绝世间生活而出家修行是印度社会认可并推崇的行为。

更何况太子这样做并非不爱自己的妻子与孩子，而是对解脱生命之痛苦的迫切感以及对众生的悲悯之情，他希望找到一条自救救人的道路以抚慰自己和众生无助的心，这种至高无上的爱难道不比男女之间狭义的情爱更崇高吗？

离开皇宫之后，悉达多太子先后跟当时有名的阿罗蓝迦兰<sup>1</sup>和郁陀罗摩子<sup>2</sup>学习修定，分别证得了无所有处定和非想非非想处定，即修定的最高境界，但却并不因此而满足。他认为这是心达到最幽静及细微的境界，不能超越厌离、觉悟、解脱及涅槃。于是他离开了这两位教他八定的老师，开始独自修习苦行。

在当时的印度，一般苦行人都相信情欲来自于色身，因此他们通过严格的自我管制、控制呼吸、断食等折磨身体，以期解脱情欲的纠缠，达到清净之境。

---

<sup>1</sup> Ālāra Kālāma, 也翻译为阿腊拉•咖喇马。

<sup>2</sup> Uddaka Rāmaputta, 也翻译为伍达咖•拉马子。

悉达多太子艰苦地修行六年。开始时，他修习止息法，他控制鼻、口、耳之呼吸。由于被困在体内的气猛烈地撞击着头颞，他痛苦难忍；有时屏气时，身体犹如被火焰燃烧，令他痛苦不堪。接着他又节制自己的饮食，每天只喝一点豆汁。严格的节食使他黄金色的皮肤变得暗淡干枯，瘦弱憔悴。他如此叙述自己的苦行和承受的痛苦：

我仅吃一点食物，每次一点点绿豆汁，或扁豆汁，或大豆汁，或碗豆汁。当我仅吃怎么一点食物，我的身体极度消瘦，我的肢体与小肢体成为犹如八十岁的关节、死时的关节；我的臀部成为犹如骆驼的脚；我的脊椎骨弯上弯下时犹如线球；我的肋骨看起来好象一根根破残房屋的椽子；我的眼珠深深陷入眼眶，如同深陷在深井中的微光；我的头皮枯萎凋谢就像一粒生割下来的南瓜，风吹日晒之下，完全干扁不堪。我非常之虚弱，当我的手动到我的腹部时，我触到我的背骨；当我的手动到我的背骨时，我感觉到我的腹部。由于吃得少，我的腹部与背部紧贴着，当我小便时，我会因为站立不稳而跌倒在地。

——《中部》36 经

## 太子战胜摩罗

虽然如此，他仍然在尼连禅河边精进努力，意志坚定，为了获得无上的解脱。这时，摩罗(Māra)出现想诱惑他放弃。在《经集 3：2》他阐述自己的经验：

当我在尼连禅河边精进地想征服自己，魔罗<sup>1</sup>那摩支（Namuci）来到我这里，说着怜悯的话语：

“你消瘦羸弱，气色不好，死亡已经临近。你死亡的可能有一千分，活命的希望只有一分，您活命吧！还是活命更好，你可以做种种好事。来！过梵行生活，供奉祭火，你可以积累许多功德，何必还要这样精进努力呢？精进努力是一条艰难的道路，难以通过，难以成功啊！”

我回答道：

“哦！邪恶者！你是放逸的亲属，你是为了你自己的利益而来？我不需要哪怕一点儿的功德，摩罗可以去跟那些需要功德的人说这些话。我有信心，精进和智慧，当我如此精进想征服自己，你还对我说什么活命不活命？既然风能吹干流淌的河水，那么当我精进想征服自己，它怎么不会吹干我的血液呢？血液干涸时，胆汗和粘液也干涸；肌肉也消耗殆尽时，我的心更平静，我的正念、智慧和禅定更坚定牢固。我这样生活着，虽然体验到最强烈的苦受，但我的心不渴求欲望。你可看看一个人的清静。”

“色欲是你第一大军；不满足为第二；饥渴为第三；贪爱为第四；昏沉睡眠为第五；怯懦为第六；疑惑为第七；

---

<sup>1</sup> 魔罗（mara）一词的意思是“杀死”，“毁灭”，意味着死亡和瘟疫。因此，魔罗是破坏的原则。有时候这原则是人格化的，因此佛教经文有提到四种魔罗：死魔 Maccumara，蕴魔 Khandhamara，烦恼魔 Kilesamara，天子魔 Devaputtamara。这边指的是天子魔。天子魔像在轮回中流转的多数人一样被烦恼所占据，但与此同时，他在三十一界里低层的天界有自己的位置。他尝试阻止众人证悟而失去自己的控制权。

毁谤与骄傲为第八；靠不当手段获得利益、荣誉、崇敬和名声为第九；吹嘘自己，贬低别人为第十。”

“摩罗啊，这些就是你这个邪恶者赖以进攻的军队，懦夫不能战胜它们，只有勇者战胜它们后得到快乐。”

“我戴上蒙诸草（表示不退缩）；生命对我是悲惨的，我宁可死于战斗，也不愿屈辱求生。”

“那些沙门和婆罗门在此投降，他们不复存在，因为他们不知道圣者所走的路。人界、神界都征服不了你的魔军，我将用智慧粉碎它，就像用石头粉碎未经焙烧的泥罐。”

## 太子成道

悉达多太子艰苦的修行使自己濒临死亡的边缘，他开始了解到折磨自己的色身并不是解脱之道，他想：

“无论过去和现在的婆罗门或苦行僧经历了多么剧烈、绞心和难以忍受的感受，他们一定也经历了我这样的遭遇，但是不会超过于此。无论未来的婆罗门或苦行僧将经历多么绞心的痛苦，难忍的经历，他们的感受也肯定会如此，但不会超过。但是，这些痛苦和难忍的经历并没有给我带来超越世间的寂静，乃至获证究竟圆满的智慧。也许有另一通往觉悟的途径？”

他回忆起当他的父亲在从事农耕之时，他曾坐在一棵清凉的毕钵罗树下，聚精会神地专注在出入息而进入初禅。因此，他想：“这会是觉悟之道吗？”然后他肯定这

就是觉悟之道<sup>1</sup>。他也不害怕那没有与欲望和不善法相应的乐<sup>2</sup>。——《中部》36 经

于此同时，他也意识到，以如此虚弱的身体，无法获得觉悟。于是他放弃了苦行，接受了输伽陀(Sujāta)的乳粥供养。跟随及服侍他的五位追随者，误以为太子放弃了对真理的追求，恢复了感官享受，都带着失望之情离他而去。之后，悉达多太子来到伽耶(Gayā)的一株菩提树下，面对东方，在没有任何导师的帮助下，以坚定的决心发誓：

即使我的血肉干枯，只剩下皮、腱、骨，若我不得无上菩提，我绝不不起此座！

魔罗看到太子坚定的意志，知道他必能在当天证到无上菩提，于是愤怒地骑着大象(Girimekhalā)，化成千指手，各持着武器，攻击太子。太子不为所动，魔王于是招来暴风雨、热灰、热石及毒风等，整个世界犹如陷入毁坏之中。

为了征服魔王，悉达多太子用中指触着大地，呼唤大地为他在四阿僧祇劫及十万大劫漫长的岁月所造下的艰苦、无私的行为做出证明。太子心灵的祈愿是多么的具有震撼力且令人难以抵抗！整个大地和宇宙为震动，以对他无与伦比的成就和付出表示支持及敬意。魔王与手下

---

<sup>1</sup> 要在这儿澄清佛陀并不是说初禅是觉悟之道。

<sup>2</sup> 这儿指的是禅定之乐。

害怕不已，恐惧地挤成一团，并纷纷撤退。在黄昏前，太子成功地击退了魔王<sup>1</sup>。



悉达多太子把正念安置在入息及出息 (ānāpānassati)，修习定力，不久即进入初禅、二禅、三禅及四禅。在初夜，当他的心达到安静、清静、明亮，而且变得适业、练达和平稳，他证到了第一明——“宿住随念智”。这智慧使他能够忆起无数劫中自己及他人的过去世。在中夜，他证到了第二明——“天眼智”，这智慧使他了知众生是如何依业力，从这一世往生至另一世。在后夜（凌晨二时至六时），他把心倾向于漏尽智，如实知见：

这是苦，

---

<sup>1</sup> 大佛史（Buddhavamsa）论疏，《本生》论疏。

这是苦的起因，  
这是苦的完全灭尽，  
这是趣向苦完全灭尽之道。

他也如实知见：

这是漏，  
这是漏的起因，  
这是漏的完全灭尽，  
这是趣向漏完全灭尽之道。

如实知，如实见，他的心从欲漏解脱，从有漏解脱，  
从无知漏解脱。

悉达多太子这样在后夜证知第三明——漏尽智  
(āsavakkhaya ñāṇa)。他明白自己的心已从诸漏中获得了  
解脱。太子深悉：这是他的最后一世，应该做的已完成，  
不会再有来世。

我生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有。  
——《中部》36 经

悉达多太子证到了他累世追求的无上正自觉菩提，  
他成佛了！他成佛后内心说的第一句话是：

多生以来，我在轮回中不断寻找，始终找不到建  
造此房屋的人，不断的轮回实在是苦啊！



造作房屋的人啊！我已经找到你了！你将不再造作屋！所有的椽（一切烦恼欲望）都已经毁坏，所有的栋梁（无明）都已经被摧毁了，我已经证得涅槃，那就是一切贪爱的止息。

——《法句经》第 153-54 偈

## 自证无上正自觉菩提

悉达多太子所证悟的是无上正自觉菩提(sammāsambodhi)，是通过自己的努力，并在无人指导下所证到的阿罗汉道智，它是与一切知智(sabbaññutāñña)相应的智慧。

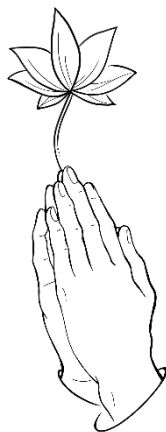
从一万个轮围世界来的天人及梵天，高高兴兴地前来礼敬正自觉者；大地也震动起来，所有的花朵也为之绽放，就像在礼敬佛陀。正自觉者出现在世间，给在无量黑暗中长久迷失的众生带来解脱生死的无限希望与光明。

佛陀的所有阿罗汉弟子皆跟从佛陀学习觉悟之道，即使如智慧第一的舍利弗尊者及神通第一的摩诃目犍连尊者等，也得先向佛陀学习后方能体证涅槃，因此他们的证悟称为“弟子菩提”(sāvaka bodhi)或“声闻菩提”，而不是正等菩提(sammāsambodhi)，此外他们的智慧也不与一切知智相应。

根据上座部佛教，菩提或觉悟有三种：一、正等正觉或三藐三菩提(sammasambodhi)；二、辟支菩提(pacceka bodhi)；三、弟子菩提或声闻菩提(savaka bodhi)。弟子菩提又可再分为三种：上首弟子菩提

(aggasavakabodhi)，这就有如舍利弗尊者与目犍连尊者的菩提；大弟子菩提(mahasavakabodhi)，这就有如大迦叶尊者与阿难尊者的菩提；以及普通弟子菩提(pakatisavakabodhi)。在佛陀时代，包括舍利弗尊者与目犍连尊者在内，一共有八十位大弟子。

我们念诵正自觉者（Sammāsambuddho）的德行时，应恭敬地回忆悉达多太子是在无人指导下；靠自己非凡的信心、智慧和勇猛的精进达到圆满的觉悟，所以佛陀被称为正自觉者（Sammāsambuddha）。



# 3.

## 明行足

### (Vijjācaraṇa-sampanno)

Vijjā-Caraṇa-Sampanno 由 Vijjā (明，知识，智慧) + Caraṇa (行，行为，德行) + sampanno (具足者，成就者)组成。念诵此德行时我们了解 Vijjā 的意思是透彻、无上及圆满的智慧。Caraṇa 则是正行，一种完全符合道德并且有助于自身修行的正确行为。

佛陀兼备圆满的“明”与“行”。“明”可分三明或八明，“行”则有十五行。八明和十五行是每尊佛所具备的德行。

## 三明

三明(tevijjā)是宿住随念智、天眼智及漏尽智（前面已阐述）。

八明略述如下：

### 1. 观智 (Vipassanā ñāṇa)

佛陀如此了知：此身是色，由四种色<sup>1</sup>所组成，由父母所生，由饭面所长养，是无常、涂抹、按 摩、破坏、消散之法。而且心识也是依赖于此身，系着于此身<sup>2</sup>。色身和心识都是无常、苦和无我之法。

佛陀能随时观诸行的无常、苦、无我三相。这也是所有阿罗汉的永恒住所(satata vihāra)。除非佛陀作意取观念为目标，他才知道这是男人、女人、众生等。

### 2. 意所成神变 (Manomayā iddhi)

这是从心意变化出另一个同样具一切肢体、诸根无缺的色身。佛陀能随意念将身变化成百身、千身和万个身。想成就“意所成神变”的禅修者先需进入第四禅，因为一切神通的基础是第四禅。当他进入作为神通基础的第四禅，出定后作决意：“让我变化出一个和我一样的身体。”在决意的同时，即出现一个和他的身体一样的身体。

---

<sup>1</sup> 四大种或称四界：地、水、火、风。

<sup>2</sup> 《长部》2 经

当佛陀在三十三天教导“阿毗达摩”的时候，就是用意所成身神变现出一位佛陀在天界继续向他的母亲说法，他自己的真身则去到北古卢洲(Uttarakuru)托钵。

### 3. 种种神变 (Iddhividhā)

佛陀拥有种种神变的能力：一身能变成多身，多身能变成一身；显现<sup>1</sup>和隐匿<sup>2</sup>；能无障碍地穿墙、穿壁、穿山，犹如在虚空行走<sup>3</sup>；能自在地出没于地中（遁地），犹如在水中般；能在水上行走不沉落，犹如走在地上<sup>4</sup>；能在空中以跏趺而飞，犹如翅膀之鸟；能以手触摸、擦拭有大神力、大威力的月亮和太阳；乃至能自在到达梵天界。

- 
- <sup>1</sup> 显现(ā vibhāvam):可以把隐匿的东西显现出来。当他想显现某些东西或某些地方时，先把黑暗之处作意为光明，进入作为神通基础的第四禅之后，即能使原来黑暗之处成为光明，让别人可以看到，这称为“显现”。
  - <sup>2</sup> 隐匿(tirobhāvam):能把光明变成黑暗，把看得见的东西变成看不见。
  - <sup>3</sup> 拥有神通者想穿墙走壁，他先进入虚空遍，出定后决意：“让这扇墙壁变成虚空。”在决意的同时，这扇墙壁变成虚空，于是他即能穿墙走壁，犹如虚空，行走无碍。在别人看来，墙壁还是墙壁，但对有神通者则如虚空。对于穿山也是如此。
  - <sup>4</sup> 他先进入地遍，出定后限定某一范围内的水，决意其成为地。在决意的同时，该处之水即变成地，于是他即能在水上行走，不会下沉，就像走在陆地上。

## 4. 天耳 (Dibbasota)

佛陀能够通过天耳听到很远之处人和天神的声音。由于这种听力是一般人的肉耳所不能听到的，所以称为“清净”、超人的天耳。

## 5. 他心智 (Cetopariyāṇa)

佛陀能够以心辨别、了知其他人的心念，包括有情的证悟层次。

有一次，当佛陀坐在沙罗树下，在名叫苏帕卡 (Subhaga) 的丛林。当时，他的他心智看穿巴迦梵天神 (Baka-Brahma) 的心中升起邪恶的见解。巴迦梵天神这么想：“这是常的，这是坚固的，这是永恒的，这是全部的，这是不灭法；确实，这里没有生、老、死、再生，也没有其他比这更高的出离。”

当佛陀以自心了知巴迦梵天神的心后，犹如有力气的男子能伸直弯曲的手臂，或弯曲伸直的手臂，佛陀以他的神变迅速地在苏帕卡丛林的沙罗树下消失，出现在梵天世界中，佛陀去见巴迦梵天神是为了纠正巴迦梵天神的邪见<sup>1</sup>。

---

<sup>1</sup> 详细内容请参考《中部》49 经

## 6. 宿住随念智(Pubbenivāsānussatiñāṇa)

佛陀能够忆念许多过去生，从一生到许多坏劫、许多成劫、许多坏成劫：在那里有如此名、如此姓、如此容貌、如此食物、

经历如此的苦与乐、如此寿命的限量。再从该处死后投生到这里等。

## 7. 天眼 (Dibbacakkhu)

佛陀的天眼能见到有情的死时、生时，低贱、高贵，美丽、丑陋，幸福、不幸，能了知有情各自随他们的业往生：具足身、语、意恶行的众生，身坏死后生于苦界、恶趣、地狱；具足身、语、意善行的众生，身坏死后，生于善趣、天界。

天眼也包括“死生智”(sattānaṃ cutupapātāñāṇa)即能够知道三十一界的众生的种种死与生，以及业果运作的规律。业果法则只是按照它自己的规律而运作，不需要由上帝来主宰、操控<sup>1</sup>。天眼还包括“未来分智”(anāgatamsañāṇa)，即能够知晓未来会发生的事情。

---

<sup>1</sup> 以上所述之种种神变，可以参考《长部》2 经

## 8. 漏尽智 (āsavakhayañāṇa)

佛陀通过证悟阿罗汉道智，灭尽所有四漏——欲漏、有漏、见漏和无明漏。在所有神变中，漏尽智最殊胜。

### 佛陀极少施展神变

佛陀虽然拥有种种超人的神变，但却极少应用，即使他在般涅槃前身体已非常虚弱（佛陀形容自己为一辆破车），但还是决定步行到拘尸那罗(Kusināra)，选择进入般涅槃的地方，同时也是为了度他最后一个弟子须跋陀(Subhadda)。在最后一次行化中，由于过度的虚弱与疾病，他不得不在二十五个地方休息。佛陀显示了他无限的悲心及坚强的意志力。

### 佛陀制戒禁止比丘在居士面前施展神变

神变虽然吸引人，但却不是终极目标，不懂得善加利用，反而会贻害终生。佛陀因此制戒不允许比丘在居士面前施展神通。起源来自宾头卢尊者在王舍城应用神通腾空取下一位富人悬挂高处的栴檀木钵。那些错过而未见尊者展现神通的王舍城人民，围绕着尊者乞求他再次施展神通。他们熙熙攘攘，成群跟随在宾头卢尊者的身后，直至佛陀居住的竹林精舍。听到众人沸扬喧哗之声，佛陀才得知宾头卢尊者的行为，于是呵责他为了一个卑微的木钵，向在家人展示神通。佛陀说这是不适当的行为，不是沙门的行为、是不清淨的行为，会让尚未生起信心的人不生信心，已生起信心的人无法增益。于是佛陀制戒：



“诸比丘!不得向在家人显示上人法的神通，示现者堕恶作<sup>1</sup>。”

佛陀见向在家人施展神通的过患，施展神通的比丘会得到许多居士的供养和崇拜，而比丘们可能也会因此变得傲慢和放逸，成为名闻利养的追随者，提婆达多尊者就是很好的例子。为了比丘们的利益，佛陀对比丘立下此戒。

## 十五种行

“行”有十五行，包括：

### 一、 别解脱律仪戒(Pāṭimokkhasaṃvara sīla)

《清净道论》解释波罗提木为：“‘波罗提木’（律仪）为戒律的美德；它能守护一个人，使他免于痛苦和失败。所以它被称为‘波罗提木<sup>2</sup>’”。所有的戒律(sīla)都是佛陀制定的，只有佛陀能够制立戒律。

---

<sup>1</sup> 《律藏》小品 · 第五小事犍度 · 栴檀木钵(V.ii 110)

<sup>2</sup> 源自《清净道论 · 说戒品 · 别解脱律仪戒》（觉音尊者著 叶均译果儒修订）。

## 二、 根律仪戒 (Indriya-saṃvara sīla)

此戒是通过正念守护眼、耳、鼻、舌、身、意根，不让烦恼贼从这六门进入心中。一般人因为不能通过止禅和观禅收摄自心，当六根触到可喜的六所缘时，心中即生起贪爱；反之当六根触到不可喜的六所缘时，心中则生起嗔恨。因此他的心时时刻刻都受到烦恼或不善法的折腾。佛陀已经没有扰人的烦恼，所以烦恼贼不会从六门进入他的心中。

## 三、 饮食知量 (Bhojane mattaññutā)

饮食知量是指食用足够维持身体健康适当的食物量，并且如此作意：“我食用这食物，不是为了嬉戏，不是为了骄傲，不是为了装饰，不是为了庄严，只是为了支持及维持这个由四大种色<sup>1</sup>所构成的身体，为了防止由饥饿所引起的不适，为了帮助梵行<sup>2</sup>。如此思惟我将灭除由饥饿所引起的旧的苦受，并阻止因饱食而引起的新受；这样，我才会健康、无过失、安住自在。”

佛陀饮食知量，不会像常人一般没有节制。如果佛陀要吃三十口饭，最后的三口会以水代替。饮食知量对于修行是很重要的，如果受不了贪欲的诱惑，长期暴饮暴食，会影响健康，禅坐时精神也会昏昏沉沉，身体前倾后倒，

---

<sup>1</sup> 四大种 (mahābhūta) 为地、水、火、风四种基本元素 (四界)。

<sup>2</sup> 梵行 (Brahma cariya)：是指戒、定、慧三学的修行。

思路迟钝，目标显得模糊不清，以至无法专注，枉费稀有难得的修行机会及其崇高目的。

## 四、 警寤策励 (Jāgariyānuyoga)

警寤策励是指精进努力，白天和初夜时（晚上六时至十时），来回经行与坐禅，克服阻碍善法的五盖，以净化心灵；中夜时（晚上十时至凌晨二时）以狮子的姿势往右躺，右脚踏着左脚，正知正念，警寤起床的时间；后夜时（凌晨二时至黎明），继续来往经行与坐禅，净化阻碍善法的五盖。

佛陀时常保持正念和觉醒，一天只睡一个小时二十分钟。其他的时间，他为信徒开示和协助比丘解决修行上的问题，有时入阿罗汉果定，享受涅槃之寂静。晚上十时到凌晨二时，为天神开示。

第五至十一行是七种正法(saddhamma)<sup>1</sup>，包括：

## 五、 信 (Saddhā)

信是对当信之事有绝对的信心；决意而不犹豫。一般上信是对三宝深信信受：

1. 佛的九种德行——包括现在、过去与未来佛。皈信佛是基于佛是体现灭苦之道的圆满觉悟者。
2. 法——指对可以亲自见证四圣谛、道、果、涅槃有信心。

---

<sup>1</sup> 关于七种正法(saddhamma)，可以参考《增支部》7集67经

3. 僧——指圣者之流，即已证得入流、一来、不来及阿罗汉道果的四双八辈。

## 六、 惭 (hiri)

对造作或欲造作身、口、意的不善业以及获得的不良德行感到羞耻，这包括违犯五戒、八戒或出家戒律。

## 七、 愧 (ottappa)

对造作身、口、意恶行所带来的果报感到害怕。对恶报的畏惧是保护戒德的其中一个方法，也可以避免伤害自己和他人。入流圣者都具备惭和愧，更何况是万德庄严的佛陀。

## 八、 多闻 (bahussuta)

多闻的意思是指凡那些开头是善、中间是善、完结是善；意义正确、辞句正确，宣说清净梵行的法，他有多听闻、忆持、背诵、以心探索、以正见彻底透视洞察。当佛陀证悟正自觉菩提，就具有一切知智(sabbaññutāñāṇa)能够知道他所要知道的一切。不像他的弟子要多听闻、忆持、背诵和探索。

## 九、 精进 (Viriya)

正精进是对断除恶法；培养善法的努力不懈。佛陀从来不逃避培育善法的责任，因此我们应学习佛陀稳固扎实的精进力。这包括修行的以下四法：

1. 精进于断除已生的恶法。
2. 精进于防止未生恶法的生起。
3. 精进于令未生的善法生起。
4. 精进于令已生的善法增长。

## 十、 正念(sati)

佛陀具足殊胜的正念正知，能记得或忆起久远以前所做过的事和说过的话。佛陀对身、受、心、法四念处，已经圆满修习，身、口、意从不失正念。

## 十一、 智慧(Paññā)

智慧是指透视诸法生灭的现象，是崇高和洞见的，并导向彻底灭苦。佛陀的智慧已经圆满。

第十二至十五行是初禅、二禅、三禅和四禅。它们是通过持久地把心专注在一个目标上达到的心平静和快乐。

## 十二、 初禅

经典如此形容初禅：“离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，成就喜和乐<sup>1</sup>。

---

<sup>1</sup> Vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkam savicāram vivekajam pītisukham paṭhamam jhānam

## 十三、 二禅

“寻、伺寂止，成就内心洁净和心专一性，无寻、无伺，由定生喜、乐的第二禅<sup>1</sup>。”

## 十四、 三禅

“离喜并住于舍，念与正知，以身体感受乐，住于圣者们所说的第三禅:舍、具念、和乐住<sup>2</sup>。”

## 十五、 四禅

“舍断乐与舍断苦，先前的喜、忧已灭没，住于不苦不乐，由舍而生的遍净念的第四禅<sup>3</sup>。”

在此，完成了十五行。

---

<sup>1</sup> Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ

<sup>2</sup> Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ti tatiyaṃ jhānaṃ

<sup>3</sup> Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ

## 明与行的重要性

明与行对修行者同等重要。当然，我们一般人要培育的明与行不能和佛陀拥有的明与行相提并论，我们要培育的明与行只是一般程度。

我们通过对三宝的信心、布施、持戒、自我节制、惭愧心、正念、精进、止禅等来培育“行”，以便能有机会遇到善知识或未来佛。

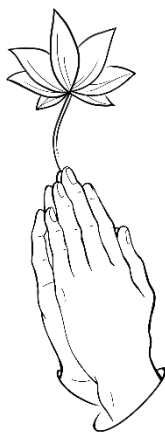
我们通过禅定和观禅来开发“明”，这儿所指的“明”是观智——洞悉身心无常、苦和无我本质的智慧，从观智提升到漏尽智的“明”。

具备“明”，当我们遇到有智慧的老师或听闻有关四圣谛之法；加上我们自己也具备足够的努力和“行”，我们将成就最终的目标——解脱痛苦，体证涅槃。

如果一个人在今生圆满“行”，但没有同时培育“明”的种子，即使他在来生能遇见未来佛并亲闻佛的开示，他也可能不容易体证四圣谛。一个例子便是乔萨罗国（Kosala）的波斯匿王，即使他几次拜访佛陀，佛陀也亲自为他开示佛法，由于他过去生没有累积足够“明”的种子，他无法亲证佛陀教导他的解脱生死之法。

反之如果一个人具备“明”但没有培育“行”，他们能遇到善知识或佛及听闻佛法的机会非常渺茫，更不用说证悟了。没有明与行这两个条件的资助，要觉悟或体证涅槃是不可能的。

我们非常幸运，不是出生在八不幸生命界<sup>1</sup>，而是出生于佛法尚流传的时代，并且诸根具足值遇佛法。我们应把握这难得的人身，珍惜难闻的佛法，尽一切努力培育“明”与“行”，就算是今生没有机会体证涅槃，来生还是有很多机会遇到善知识，听闻佛法，摆脱贪嗔痴的束缚，解脱痛苦。这是佛陀——一位崇高的老师对学生的期待，也是身为弟子的我们奉上的最高供养。



---

<sup>1</sup> 《长部》初品·十上经（*Dīgha Nikāya*，*Pāthika-Vagga*，*Dasuttarasutta*）中所说的八不幸生命界包括：（1）没有佛法的地区，又称为“边地”；（2）四无色梵天界（因为缺乏耳根之故）；（3）天生残缺者，譬如诸根不具或根损者——无「暇满」之人身；（4）色界的无想有情梵天界（此界的众生没有心识活动，像植物人一般）；（5）生为持有邪见之人（认为没有所谓的善业及没有因果报应等不正见）；（6）饿鬼界；（7）畜生道；（8）地狱趣。



# 4.

## 善至

### (Sugato)

巴利语 sugata 的直译，由 su (善)+gata (已到达) 组成。Sugato 是善至<sup>1</sup>。

提及善至，先说善来。菩萨是佛陀还未成就正自觉的称呼，他辗转轮回，重复来到这个娑婆世界修习十波罗蜜，目地是为了证佛果及一切知智，帮助众生解脱生死轮回的痛苦。

## 发愿成佛

佛陀在四阿僧祇及十万大劫前，叫做善慧 (Sumedha)。在他很年轻时，父母亲就去世了，留下一大

---

<sup>1</sup> 旧的翻译为“善逝”，现改为“善至”是因为“善至”比较符合巴利文的原意。

笔财产给他，包括七代祖先的财产。视钱财如粪土的善慧并不开心，他心里想：“生、老、病、死都是苦。既然有导致苦的生死轮回，必定有解脱苦的涅槃。我将找寻一条灭苦的道路。我的父母祖先七代只会赚钱、存钱，然而死后却连一分钱也带不走。我要这些钱来做什么？”

在考虑了累积和继承财富的利与弊后，善慧打开财库，以中舍之心把全部财产不分等级地布施出去，然后到雪山修行。七天之内他证到八定及五种神通。

有一天，善慧用神通在天上飞行，看到喜乐城(Rammavati)的村民愉悦地修路。他飞落在众人面前并问道：“你们这么愉快地修补道路，到底是为了谁？”

村民们回答：“举世无双的燃灯佛(Dīpaṃkara)已出现世间，他是三界之尊，我们特地修路来迎接他。”

善慧一听到佛陀的名字，全身毛髮都肃立起来，他感到非常的欢喜，立刻向村民要了一条路来修补。他原本可以用神通之力来完成这项工作，却没这么做。反而亲自动手修路，让功德更加圆满。当他还未完成修路工作，燃灯佛和四十万阿罗汉弟子已来到村庄。佛陀身上散发出六色光彩，色身如纯金一般庄严。

善慧凝视着具足三十二大丈夫相<sup>1</sup>的燃灯佛，高兴的思想：“今天，我应该为佛陀奉献自己的生命，让佛陀和他的四十万弟子从我的背上踏过。以身体作为佛陀与诸阿

---

<sup>1</sup> 什么是三十二大丈夫相？可参考《长部》30 经

罗汉的桥梁，肯定会为我带来无穷的快乐与福利。”于是，他就把身体趴在泥坑上，做五体投地之礼。

此时，善慧心中生起了发愿成佛之念：“其实我可以在今天即成为阿罗汉，解脱一切痛苦。但像我这样非凡之人，如果自私的独自解脱苦海，对众生有什么好处呢？我必须付出最大的精进力以证悟正自觉，再协助一切众生解脱生死之苦。”

怀着对众生深切的悲悯，善慧毅然舍弃当下证得阿罗汉的机会，发愿修行难行的菩萨道。他庄严地宣誓：

“Buddho bodheyyam”，当我明了四圣谛时，我将使其他人也一样明了四圣谛。

“Mutto moceyya”，当我解脱生命的束缚，我将使其他人也一样解脱。

“Tiṇṇo tāreyyam”，当我越渡轮回的大漩涡时，我将使其他人也一样越渡。

当善慧如此发愿时，他身边的一位少女须蜜多——即耶输陀罗(Yasodharā)的前世，一看到他，就对他倾心。她把手上八朵莲花的其中五朵送给善慧，另外三朵供养燃灯佛。她亦发愿要成为善慧生生世世的伴侣，并帮助他证悟佛果。

看到须弥陀与须蜜多两者所发生的事情，燃灯佛运用神通观察他们未来的可能性，确认后分别为他们授记：须弥陀在四阿僧祇与十万大劫之后，将会成佛，名为乔达摩（Gotama）。而须蜜多则将会是须弥陀许多生中忠诚

的伴侣，永远一样热诚地助他证悟佛果。在菩萨走完他成佛的道路上的最后一生，须蜜多将成为菩萨的妻子耶输陀罗，过后通过她不懈的努力，将成为乔达摩佛其中一位宿住随念通第一的阿罗汉比丘尼。

燃灯佛并没有从他身上踩过，而绕他的身旁走过。佛陀及众阿罗汉离开后，善慧愉快的站起来并开始想：“如果要成佛，我应从何做起？”

在探索成就佛果的因缘时，善慧发现过去诸菩萨修习十个波罗蜜（pāramitā）而成就佛果。

## 什么是波罗蜜？

根据《行赞》注疏，波罗蜜是善德，以**大悲心**为基础，**智慧**为指导，不受自私动机的影响，不被邪见和一切我慢之心染污。菩萨的种种善行是受悲悯一切众生之心的驱使，绝对的无私。他的慈心与悲悯是如此的广阔，博大，没有限量，以至在无数生死之中，通过布施、持戒忍辱等做出种种的牺牲，尽心尽力帮助需求者，解除他们的痛苦。

称菩萨的善行为波罗蜜是因为基于他的布施、舍离、禅定、精进和智慧等卓越的素质，而成为诸有情当中最为超然者。所以波罗蜜即是他们的性格或行为，菩萨是成就与保护这些波罗蜜的人，而波罗蜜则是属于这些至上者的高尚素质。圆满了这些波罗蜜，菩萨最终得以体证涅槃而成就佛果，脱离了痛苦的生死轮回。

## 有多少个波罗蜜？

有一次，舍利弗尊者问佛陀道：世尊，导向成佛之法有多少个？

佛陀答道：舍利弗，导向成佛之法有十个。是哪十个？舍利弗，布施是导向成佛之法。持戒、出离、智慧、精进、忍辱、真实、决意、慈与舍是导向成佛之法。

## 十波罗密的修行道

追随菩萨成佛的足迹，让我们依照律藏以十波罗蜜的特相、作用、现起和近因来解释每一个波罗蜜。

### 1. 布施波罗蜜 (dāna-pāramitā)

布施波罗蜜是以大悲心与方法善巧智为基础的舍思，是愿意把自己本身和所拥有的身外物舍弃给他人。在此应当知道大悲心与方法善巧智是每一个波罗蜜必须具备的优越素质，因为在诸菩萨心流中生起的布施等波罗蜜时常都具备了大悲心与方法善巧智。即是此二法令它们成为波罗蜜。

律藏当中如此诠释布施：

- 特相：舍弃
- 作用：去除对可供布施之物的执着
- 现起：不执取，或是获得财富与投生善界
- 近因：可供布施之物品

菩萨的布施这和我们平时的布施，如供养食物、袈裟等有所不同。菩萨行的是大布施，又称“大舍离”(Mahāparicāga)。大舍离有五种：

1. 供养或舍弃所有的财富；
2. 舍弃王位；
3. 舍弃四肢，如手、脚、眼睛；
4. 舍弃儿女、妻子；
5. 舍弃生命。

这样修习布施是为了去除潜伏在自己内心的贪欲，放下对一切事物，包括对自己的亲人，甚至自己生命的执取。他不执着和期待他人的感激或回报，也不斤斤计较接受者是否真实、善良。他的布施纯粹是为了利他和累积导向圆满觉悟的波罗蜜。

佛陀不是一世或多世就做出这样的大舍离。他所做出的牺牲无可计数。在《Sivi Raja 本生经》里，当瞎眼的婆罗门前来跟悉瓦(Sivi)国王讨取眼睛时，悉瓦国王心想：“假如一位乞丐跟我讨取身上的任何器官，我会认为这比加冕更加崇高。假如他要我的心，我会用剑割开心房，取出我的心，就如采莲花般，把正在滴血的心送给他。若有人要我的血，我会击碎全身，把我所有的血布施予他。假如有人来讨取我的眼睛，我会挖出眼睛，就如从壳中取出豆般送给他。身体的任何部分，没有什么是不曾布施过的。”说完，他即开心地挖出自己的眼睛送给瞎眼的婆罗门。

另一则是关于菩萨如何布施妻子和两个孩子的感人故事。故事取自《维善达拉本生经》。在这一世，菩萨圆满了他的布施波罗蜜。

维善达拉(Vessantara)王子一出世就向母后伸手要行布施，四岁时，凡是父母给他的所有的珠宝、金子、项链等，他都大方地施舍出去。在他八岁时，就有了一个想法：“如果有人要我的血、肢体、心及眼睛，我会马上奉献出来。”当他长大时，他每天布施六万钱给予贫困需要者，并且设立了六个亭子以方便给来自四面八方，赶路的人休息。他有求必应的慷慨大方，因此转播千里，远近闻名。

有一次，邻国发生旱灾，就派人来向维善达拉王子讨取有降雨能力的国象。维善达拉王子毫不犹豫地把这国宝施舍出去。然而，他的行为却惹恼自己国家的人民，他们向国王施压力，要把维善达拉王子赶出国土，国王逼于无奈，只好把维善达拉王子放逐到喜马拉雅山去。

维善达拉王子要求在他还没离开国土前，进行最后一天的七百大布施。他送出七百头大象、七百匹马、七百头牛、七百辆车子、七百位男奴及女奴以及各种各样的食物饮品。

过后，维善达拉王子带着自己的王妃玛帝(Maddi, 耶输陀罗的前世)及一对儿女，坐着马车朝向野兽经常出没的喜马拉雅山。在路途上，有人向他讨取东西，他把身上所有的装饰品，包括马车都布施出去。最后，他们只好抱着自己的孩子一步一步的走。

积极于行善的贤人都能得到天神的兼顾与保护，随着天神的指引，他们轻松地到达目的地，并且在森林里隐居下来。维善达拉王子大部分的时间都在禅坐，玛帝王妃自愿出外寻找野果以方便丈夫修行。

在这喜马拉雅山的森林里，住着一位名叫朱加卡(Jujaka)的婆罗门，他的妻子曾经听过维善达拉王子有求必应的“大舍离”善行，于是要求她的丈夫朱加卡去讨维善达拉王子的儿女来作为奴隶。

朱加卡便来到维善达拉王子隐居的地方，并且向他说明了来意。维善达拉王子为了圆满自己的布施波罗蜜，随时随刻愿意奉献自己的肢体、心或生命，但要奉献自己亲爱的孩子，那是一件多么伤心、锥心之痛的事啊！尽管心中多么不愿意，多么依依不舍，他也得忍住痛楚，他对着孩子们说：“我欲渡过那难渡之轮回大海。当我到达彼岸，我会带领你们及一切众生一起渡过。孩子，请忍住这暂时的痛苦，允许我完成布施波罗蜜。”

那个小王子是罗睺罗的前世，女儿则是莲花色(Uppala-vanna)的前世（佛陀神通第一的女弟子），他们都曾发愿要协助菩萨完成其布施波罗蜜，以便他们将来也能在乔达摩佛陀之下证悟阿罗汉道，所以此刻愿意完成父亲的心愿。

安慰了孩子之后，维善达拉王子把他们交给朱加卡婆罗门，为了不让孩子受苦，他告诉朱加卡婆罗门可以把孩子带到国王那里，用孩子去交换一笔赎金。



一个对亲情强烈执着的普通人，会带有成见和他自以为是的狭窄看法去评论维善达拉王子的布施波罗蜜，认为他的做法是自私的，但是广阔的大地却为之动容，赞叹起菩萨这难舍之舍的善举，而震动了起来。

试想一想如果菩萨没有办法完成他的布施波罗蜜（这一世是他最后一世圆满布施波罗蜜）他能够证悟正自觉者吗？不能证悟正自觉者，佛法能显世吗？我们，包括其他有情众生能从佛陀的无上教导获益，甚至从轮回的痛苦中解脱吗？

回到维善达拉王子的故事。粗暴的朱加卡用长藤把两个孩子绑起来拖着走。在半路上，两个孩子趁朱加卡绊倒时，将藤松开后逃走。他们跑到父亲面前，抱着父亲的双脚颤抖着哭泣，要求等母亲回来后，再把他们送出去，但朱加卡又追回来，把他们拖走。

听着孩子们这般痛苦的哀泣，维善达拉王子的心中生出巨大痛苦，他的身体剧烈地颤抖，泪水漱漱流下，呼吸也变得急促。由于鼻子无法承受粗糙的呼吸，他得靠嘴巴来吸吐。此时此刻悲痛几乎撕裂了他的心。

维善达拉王子自问：我的心为何如此痛苦？他了解到这完全是因为个人对孩子的执着，这是一种狭隘的爱。要成就正等正觉佛陀，如果这样的舍离都做不到，那菩提之路还远得很！于是，通过如理思维，他克服心中的伤痛，像平常一样坐着。

当妻子回来时，看不到两个孩子，就追问丈夫。维善达拉王子如实地对她说：“我把孩子送给人了。为了圆

满布施波罗蜜（成佛的必须条件），当有人来索求，我们应该毫不犹豫地布施，包括孩子。玛帝，请为此欢喜！没有任何布施比布施孩子更为高尚。”

玛帝是一个深明大义的人，虽然深爱孩子，也能克制自己的悲伤，对丈夫的布施感到欢喜，她也曾发愿要协助菩萨完成其波罗蜜。

接下来，有人要来讨维善达拉王子的妻子。帝释天为了不让任何人带走他崇高的妻子，同时欲协助他完成布施波罗蜜，就化为一位老婆罗门来讨取玛帝。维善达拉王子拉着妻子，想知道她的反应。玛帝并没有伤心哭泣，她坚定的说：“自少女时，我便是你的妻子，你始终是我的丈夫；你可随你的心意把我送出或卖出去。”

维善达拉王子忍痛把他身边唯一同甘共苦的伴侣布施给婆罗门，大地顿时为这大舍离而震动。帝释天赞叹玛帝的决意后，并现出原来的面目告诉他：“你把妻子布施出去，已经圆满了布施波罗蜜，现在，我把你忠心的妻子还给你。”

至于朱加卡，带走两个孩子后，被天神引到维善达拉父亲的国土。国王很高兴看到自己的孙子孙女，便给朱加卡一大笔钱赎回他们，并且设宴款待他。朱加卡不懂节制，大吃大喝，结果腹胀而死，真是恶有恶报！两个孩子把父亲的住处告诉了国王，国王知道自己放逐王子的错误，于是带领一批官员，把维善达拉王子和王妃隆重地迎接回国，他们一家人又过着幸福的生活。

## 2. 持戒波罗蜜 (Silā-pāramitā)

关于持戒波罗蜜，它是以大悲心与方法善巧智为基础的身与口善业。

戒也可以翻译为善德，众生通过持戒行善避恶来成就自己的善德。

- 特相：不让身口为恶，而保持它们行善
- 作用：去除道德上的堕落，获取无瑕疵的行为
- 现起：身语的清净
- 近因：忤和愧，羞于为恶(惭)与害怕为恶(愧)

智者知道道德的财富超越了外在的财富，它能生生世世跟随我们，确定我们往生善趣，遇到善知识。它也是修定与慧的基础。统治世界的王者亦控制不了自己的欲望，而严谨持戒者却能够控制自己的贪和嗔，不造伤人伤己的事，难道持戒不优于国王的权力吗？

菩萨是可信，真实，诚恳之人，他所说的即是他所想的。他待人坦诚，诚实不虚，不以花言巧语迎合他人，也从不抬高自己以赢得他人的赞美，只求能圆满自己的身口业三业。菩萨因此持戒严谨，在身口意方面坚守善业，避免不善之业。菩萨对待自己的戒，比自己的生命更为重要。

有一世，菩萨出生为有威力的海龙王(nāga)，因厌恶自己的蛇身相，他决定在人间持八戒，以期能在来世得生天界。有一日，当他看到捕蛇人朝他走来时，他坚定自

己的决心：“今天，就算是捕蛇人把我剁得粉身碎骨，我决不会让嗔恨破毁我的戒”。于是他一动也不动的蜷伏在山丘上，决意坚守他的八戒。

捕蛇人提起他的尾巴，使他的头朝下，然后震动他的身体，使它吐出所吞下的食物，并像压枕头般把他压在地上，再将他的骨头打碎。虽然他遭遇到这般折磨与痛苦。他并没有丝毫怨恨。他心想：“我喷出的气是非常毒的，如果我发怒从鼻孔喷出毒气，他的身体将变成灰烬，这有损我的德行，我不应瞪着他。”菩萨就闭着眼，默默忍受捕蛇人加在它身上的暴打和折磨。

持戒是喜悦的根源，能够免除自责、他人的谴责、惩罚及死后堕入恶道。菩萨因此能精进修习持戒波罗蜜，就算牺牲自己的生命也在所不惜。

### 3. 出离波罗蜜 (Nekkhamma-pāramitā)

出关于出离波罗蜜，它是以大悲心与方法善巧智为基础的出离心，在明了欲乐与生命的不圆满之后所生起的舍之心。

- 特相：舍弃感官欲贪和再生的欲望
- 作用：看透欲贪和生命的不圆满
- 现起：远离欲贪和生命
- 近因：想要修行的迫切感

舍离即指远离世间情欲之乐，以梵行为生。证悟禅定也是一种出离因为当一个禅修者证到禅定，那必是暂时的舍去情欲和征服五盖<sup>1</sup>的结果。

佛陀许多前世是国王，享受世间的荣华富贵、幸福快乐。但他明智的心认识到这些快乐纯粹是短暂、无常、如浮云般飘渺，沉溺其中会让人堕落，因此他年轻时就自愿舍弃国土，舍弃一切荣华富贵，披上黄色的袈裟，在深山里过着淡泊的隐士生活。

在《尼米本生》(Nimi Jātaka)里，身为尼米国王的菩萨叮咛他的理发师说：“如果你在我的头发看到一根白发时，务必要告诉我！”

当理发师发现他头上有一根白发时，他即要求理发师把白发拔出，放在他手上。看着自己手上的白发，他心中生起极强的悚惧感<sup>2</sup>，就像死神已经从四面八方靠近自己，把他逼得喘不过气来。他随即舍弃国土，就像舍去一堆粪土，毫不犹豫地走上孤独的出离之路。

一般人的心就与菩萨不一样，一看到自己头发转白，就像心头被扎了一根刺，非要把它拔出不可，于是开始盘算如何把头发染黑，使自己看起来年轻，隐藏老去的事实，

---

1 五盖 (nīvaraṇa)：1.欲欲盖(kāmacchandanīvaraṇa)；2.嗔恨盖(vyāpāda nīvaraṇa)；3.昏沉睡眠盖(thīna-middhanīvaraṇa)；4.掉举追悔盖(uddacca-kukkucca nīvaraṇa)；5.疑盖(vicikicchā nīvaraṇa)。

2 悚惧感(saṃvega)：指修行者观察到世间诸多的不幸和不圆满，如生、老、病、死，堕落恶趣之苦及过去、现在、未来轮回之苦，而引起的宗教情绪，是一种智慧。

增加对生命的执着；菩萨则会作无常想、对生命老去的实相增长悚惧感，为了永恒地解脱老死的纠缠，勇敢的舍弃荣华富贵，踏上修行的艰苦道路。

#### 4. 智慧波罗蜜 (Pañña-pāramitā)

关于智慧波罗蜜，它是以大悲心与方法善巧智为基础、透视诸法之共相——无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)与诸法之特相的心所。

- 特相：洞察诸法实相或如实知见，犹如熟练的神射手以箭洞穿目标
- 作用：如灯光照亮所面对的客观对象
- 现起：不混淆，如森林中的向导为迷失在森林中的旅人引路
- 近因：禅定或四圣谛

帕奥禅师在《菩提资粮》中如此描述智慧波罗蜜，认为它是清净其它波罗蜜之因：

如果没有智慧，布施等德行就不会变得清净，也不能够执行各自的作用。即有如失去生命的身体就会失去光泽，也不能执行种种功能；同样地，如果没有智慧，信等诸根（信、精进、念、定）就不能执行它们的作用。智能是修其它波罗蜜的主因，因为当慧眼开启时，伟大的菩萨甚至会毫不赞扬自己及贬低他人地舍弃自己的肢体与器官。就有如药树般，他毫分别心地付出，在(之前、当时与之后)三时都充满喜悦。通过智慧，在运用方法善巧智及为他人的福利而作出

的舍离达到了波罗蜜的层次，但世人为自己的利益而作的布施就好像是在投资。

再者，如果没有智慧，戒（持戒波罗蜜）就斩不断渴爱等烦恼，甚至不能达到清净，更别说是作为（获得）正等正觉者的美德的基础。

只有智者才能够很清楚地看透在家生活、欲乐与生死轮回的厄难，以及看清出家、证得禅那及证悟涅槃的利益<sup>1</sup>；而他独自地出家，培育禅定，趣向涅槃，以及令到他人也获得这些成就（舍离波罗蜜）。

没有智慧的精进并不能够完成所要达到的目的，因为激起它的动机错误，所以完全不激起精进比错误地激起精进好。但当精进与智慧配合时，如果再具备正确的方法，是没有任何事无法完成的（精进波罗蜜）。

再者，只有智者才能毫无嗔恨地忍受他人对自己的虐待（慈波罗蜜），愚痴的人是办不到这点的。对于缺少智慧的人，他人的恶待只会激起他的嗔恨。然而对于智者，他能善用其忍辱的能力（忍辱波罗蜜），以及令到它的力量增长。

在如实地明了（苦、集、道）三圣谛、它们的因与对立之法之后，智者不会欺骗他人（真实波罗蜜）。菩萨只有在证得佛果时才会直接地证悟第三圣谛，即一切苦的止息。同样地，在以慧力加强自己之后，智者的毅力和决心形成了实行圆满诸波罗蜜的不动摇

---

<sup>1</sup> 请参考《长部》2 经

决意（决意波罗密）。只有智者才能够很善巧地提供一切众生福利，而毫不分别亲爱的人、中立者及敌人。只有运用智慧才能中舍（舍波罗密）地面对世间的得失起落，而毫不受它们动摇。

菩萨努力培育智慧，通过智慧，菩萨投入于分析五蕴、十二处、界<sup>1</sup>等，透彻地依真实谛觉照缘生与缘灭的过程。

批注《分别论》的《迷惑冰消》举出七个培育智慧的方法：

- 一、不断地请教智者；
- 二、保持身体与身外物清洁；
- 三、保持信、精进等诸根平衡；
- 四、远离无慧之人；
- 五、亲近智者；
- 六、省思含有深奥之慧的法的本质；
- 七、在所有四种姿势里都倾向于培育智慧。

在无数的轮回当中，我们的菩萨不止出生为有智慧的商人、国王、男人和兽王，也多世出家当隐士，清净自己的戒行，勤修禅定，精通四禅八定及五神通，他也不忘努力获取世间智慧。

---

<sup>1</sup> 界（dhatu）：六界或四界。



《中部注疏》提到若菩萨若有福气遇到佛陀，他会在佛陀座下出家、清净自己的戒、研究佛陀的教法、过着禅修的生活、以及培育观智，透视五蕴无常、苦、无我的本质直至行舍智（*Saṅkhārupekkhāñāṇa*）——这是菩萨在成佛之前所能够证得的最高智慧。

## 5. 精进波罗蜜 (*virīya-pāramitā*)

精进波罗蜜是以大悲心与方法善巧智为基础，而为众生之福利所付出的身与心之努力。

- 特相：奋发努力
- 作用：支持，使其坚定
- 现起：无可阻挡的决心，能激起精进事
- 近因：想要修行的迫切感或悚惧智

对于精进波罗蜜，菩萨会如此省察：“缺少了足够的精进力，即使要解救自己以脱离生死轮回也不能，那么，若缺少了足够的精进力，发心修菩萨道者又如何能够解救众生？只有具最上等精进力的人，才能证得正自觉，帮助众生。”

他继续省察精进波罗蜜：“无量的贪、嗔等烦恼就有如醉象一般难以控制，而由这些烦恼所造成的业力就有如死刑执行人正在高举利刀，就要把我们处死。四恶道的门永远为我们的恶业开着，只有通过精进力才能除恶行善。

菩萨的精进就如狮王捕捉兔子或大象般，他不会因为兔子是小动物而付出较少的努力，他不会因为大象的

体积大而付出较多的努力。不论任务大小，他时时刻刻都会付出同等的精进力。

据《摩诃旃纳卡本生经》(Mahājanaka Jātaka)记载，菩萨和七百个旅客乘船外出，不幸遇到了暴风雨。当船快要沉下去时，其他人都绝望地哭泣，只有菩萨在想：“我是个英勇的智者，遇到危险就伤心哭泣，绝不是我的性格。我必须鼓起勇气，用双手游到安全之地，拯救自己的生命。”他在大海中不断地游了七个昼夜，从没有放弃，海神非常赞叹他的精进力，把他救起。

菩萨在每一世里都勇敢与毫不退缩地做应当做的事。别说生为人，即使是生为动物，菩萨也不会疏于培育精进波罗蜜。有一世，菩萨生为一只黑牛，由于对饲养他的女主人心怀感恩，它拖了五百辆车的货物越过一片大沼泽。

精进是一切成就之本，所以菩萨生生世世都勤于培育精进波罗蜜。

## 6. 忍耐波罗蜜 (Khanti-pāramitā)

关于忍辱波罗蜜，它是以大悲心及方法善巧智为基础，而忍受他人给自己带来的痛苦。

- 特相：耐心地忍受
- 作用：克服喜欢与厌恶的事物
- 现起：容忍和不对抗
- 近因：如实知见诸法

为了培育忍辱，菩萨如此一一思维：

“若不掌握好忍辱，众生就会因别人加在自己身上的痛苦而起嗔恨，想要报复，后果是他们在今生与来世皆要受苦。”

“虽然我是真的因为他人的折磨而受苦，然而起因却是我拥有身体，因为此苦是以我的身体为田地、以他人的作为为种子。”

“我的忍辱是还清我欠下的苦债的方法。”

“若没有他人的折磨和羞辱，我又怎么可能修持忍辱波罗蜜？他们实在是我的恩人。”

“他折磨我是因为他已被愤怒之魔控制了，他将来也要遭受苦报，我应对他有慈悲心。”

“是他的名色法在为恶，是我的名色法在受折磨，这两组名色法在此刻已消逝；那么，是‘谁’在生‘谁的’气？没有‘我相’和‘他相’，嗔恨就不应该有立足点。”

以上种种如理思维，对培育忍辱有莫大的帮助，菩萨也是贯彻终始。

菩萨有一世是忍辱隐士(Khantivāda)。他受某国大将军的邀请，居留在皇室公园里。有一天，他在园中享受禅悦时，国王与一群宫女也来到此处。国王在欣赏宫女唱歌时，竟然睡着了。宫女们就趁机溜走，要求忍耐隐士开示。国王醒来后，发现宫女们都去了隐士那一边，他来到宫女集中的地方，也没有人迎接他，国王非常生气，想要杀掉隐士。于是国王不屑地问：“隐士，你在开示什么？”

忍辱隐士答道：“我在开示忍辱经。”

国王问：“什么是忍辱经？”

隐士回答国王：“当别人诽谤、辱骂、攻击你时，你都能一一忍受，不生恼怒。”

国王说：“我现在要看你真的能忍受吗？”

国王命令侍卫用尖刀刺他的前胸后背，并施以两百鞭刑。隐士被打得皮开肉绽，鲜血直流。

国王再问他开示什么经，隐士回答他的忍辱并不在皮肉上。国王再命令侍卫把他的双手双脚斩掉，鲜血不断从伤口涌出来。

隐士对国王说，他的忍辱并不是在手脚上。国王听后更加愤怒，再下令割掉他的耳朵和鼻子，隐士全身都被血覆盖着。怒不可遏地国王再问他开示的经，隐士回答他的忍辱并不在他的鼻子和耳朵，而是深植在他的心窝中。无法证明那隐士不能依自己所教的实行之后，他愤恨地在那隐士的胸口踢了一脚，然后离去。

此时的隐士已经面目全非，奄奄一息。当时将军仔细地吧隐士身上的血擦干，然后向他礼拜，说道：“请原谅我们的国王的无知和残暴！”

隐士说：“我愿国王长命百岁，虽然我被无礼伤害，我纯净的心容纳不了任何嗔恨。”

怀着慈爱，隐士就这样离开人间。当国王正要离开公园时，大地裂开两半，阿鼻地狱的火从地里冒起，火团把他卷入地狱，这就是伤害一位无害的人的结果。

菩萨带着欲成佛的弘愿在生死大海流转，目的就是协助众生解脱轮回的痛苦。不过，在行菩萨道时期，他时常要修习忍耐波罗蜜，以面对无知的众生加诸于他身上的种种苦楚。

## 7. 真实波罗蜜 (Sacca-pāramitā)

关于真实波罗蜜，它是以大悲心及方法善巧智为基础，而只说实话，而且言而有信。

- 特相：诚实不欺的言语
- 作用：审核所说的是否符合事实
- 现起：圣洁、美妙
- 近因：诚实

菩萨如此审查真实波罗蜜：“没有真实就不可能实践戒行、舍离等美德。当不守真实，一切的恶行也跟着而来。言而无信的人在今生不会受到他人信任，在每个未来世，他的话亦无人肯相信。只有以真实作为基础，我们才能净化与成就圣洁的美德，而成就菩萨行。”

在此我应当引用《本生经》须陀须摩的故事，以显示我们的菩萨如何修习真实波罗蜜。从前有个食人王，他原本是波罗奈国的国王，后来因为被诸大臣发现他吃人肉，所以被逼下台，逃到森林里定居。有一天，他的脚受伤，他对一棵榕树发了个愿，若他受伤的脚在七天之内不药而愈，他就会以一百零一位国王的血来拜祭住在榕树上的神。过后他的脚伤果然好了，身体有自愈的能力，但无知的他却以为是树神医好他，而他也成功捉到了一百位国王。

最后一位是俱卢国的须陀须摩国王。他成功在鹿胜园里捉到须陀须摩王，再把他背回森林里去。须陀须摩王要求食人王先暂时释放他，让他回去完成对婆罗门的承诺之后再回来。食人王把他的请求当着笑话来看待，他想：有谁在逃命后会再回来送死？无法说服食人王，须陀须摩王只好发重誓，食人最终放他离开。之后菩萨果然坚守诺言，不惜牺牲自己的生命，回到食人王处。

食人王为他无畏的精神所感动，菩萨借机向食人王开示道德之法，使他改邪归正放弃食人的恶习。

根据《卡利陀本生故事》，菩萨在轮回之中从未说过不真实的话。菩萨生生世世坚守自己的诺言，就算是牺牲自己的性命也在所不惜。

## 8. 决意波罗蜜 (Adhiṭṭhāna-pāramitā)

关于决意波罗蜜，它是以大悲心及方法善巧智为基础、对行善利益他人毫不动摇的决心。

- 特相：决心完成觉悟所必备的条件
- 作用：克服与觉悟的对立之法
- 现起：对完成觉悟的坚贞不移
- 近因：觉悟所需具备的条件

决意是指对于行善利益他人和成就菩萨行都有坚定不移的意志。一旦下定决心，不论如何艰难与困苦，菩萨从不退缩。没有坚定不移的意志力，其它波罗蜜就无法实现。因此，决意被比喻为高楼大厦的基础。

这里讲述《本生经》菩萨生为猿猴是如何实践决意波罗蜜的故事。一位婆罗门因为迷路，无意间掉进森林里的一座深谷里，被困其中，无法跃出，他十分沮丧，以为自己肯定会死在谷中。刚好在树上跳跃的猿猴看到了陷入困境的他，于是决定救婆罗门一命。它跳进深谷，把婆罗门扛在背上，多次尝试跳跃出谷，都不成功，最后猿猴拼了全力，奋力一跳，终于成功全力从谷中跳跃出来。

猿猴把婆罗门安全的放在地上后，感到非常疲累，倒在地上就睡着了。婆罗门看着睡着的猿猴，不但不心生感激，还无耻地生起吃猴肉的恶念。忘恩负义的他拾起一块大石头，把猿猴的头砸伤。猿猴在剧痛中醒过来，赶紧跳到树上去。知道了婆罗门的心念后，猿猴并没有因此感到心灰意冷而对自己的善行感到动摇，他知道若没有自己的引导，婆罗门是没有办法走出这一片森林的。他决意继续把那迷途的婆罗门引出森林，于是聪明的他要求婆罗门跟随他头上淌下的血迹走。它从一树跳跃至另一树，忍着头上的剧痛，让自己的血迹指引婆罗门走出森林，它最后也血流如注而死。

菩萨坚实如钢铁的意志，使他能完成难行的菩萨道，证悟一切知智，利益众生。

## 9. 慈波罗蜜 (Metta-pāramitā)

慈波罗蜜是以大悲心及方法善巧智为基础、为众生之福利与快乐所做的奉献。

- 特相：希望众生快乐
- 作用：为众生的福利而努力，或消除嗔恨

- 现起：友善
- 近因：视众生可喜可爱的一面

慈心是希望众生幸福快乐的善念，这是菩萨利益众生所持有的心愿，即使需要自我牺牲也不惜这样做。菩萨这么想：“没有了这些众生，我就不能获取菩提资粮。由于他们是成就与圆满佛的一切美德之因，这些众生对我来说是殊胜的福田，是造善业最为理想之处，是应当恭敬和友善的对象。”

对一切众生培育慈爱间接成就了悲（*karuna*），因为慈是悲的根基。当菩萨能以无边无量之心祝愿其它众生幸福快乐，并付诸行动，身体力行，他那欲拔除他们的痛苦之心就会变得既强且深。

菩萨对一切众生，不论远近、高低、敌亲，甚至非人类，都保有慈心，而且是没有分别、清净的慈心。

菩萨有一世出生为小王子，名叫护法（*Dhammapāla*），王后对他非常疼爱。一天，王后逗着小王子玩时，没留意国王到来，忘了行礼迎接。国王对小王子生起妒忌之心，想伤害自己的孩子。王后苦苦哀求说：“我情愿你斩掉我的双手，请不要伤害我们的孩子。”国王不听，不但砍下王子的双手，还叫人把他的双脚也斩掉。可怜的护法王子不但心中无恨，还想：“我现在要对他们有慈心，并没有分别地对待下令斩掉我双手双脚的父亲、疼爱我的母亲以及动手斩掉我双手双脚的侍者和我自己。”这是修“破除界限”（*simaasambheda*）的慈心。



变本加厉的国王怒气依然未消，还把王子抛向空中，用刀箭把他刺死，并在空中旋转至血肉横飞。王子的母亲受不了打击，当场心碎而死。

虽然受到自己父亲凶残无情的对待，菩萨幼年时就能以中舍心，修习慈心波罗蜜。

## 10. 舍波罗蜜 (Upekkhā-pāramitā)

最后，舍波罗蜜是以大悲心及方法善巧智为基础、对所有喜与恶之法采取平衡、中立和不分别的态度，舍弃爱与恨。在众波罗蜜中，舍波罗蜜最不易做到，也是位居至点。

- 特相：对爱与恨采取中立的态度
- 作用：不偏不倚地看待众生或事情
- 现起：灭除追求和抗拒或减轻爱与恨
- 近因：省思所有众生皆是其业的继承人的事实

这里的舍不是用来指事不关己的漠然，无爱无恨即是成就舍心，对事物漠视与不关心则破坏了舍心。这种态度是不能称为舍的。只是人们误以为它是舍而已，事实上它是不醒觉的心。真正的舍并非无动于衷或不醒觉，而是清楚地看到导致乐与苦的善恶。但修舍的人这么省察：

“我无法令到众生与自己快乐或痛苦。行善的人会快乐；造恶的人则会痛苦。由于他们的苦乐是与自己的业有关，我不能做什么去改变他们由于过去业成熟而须面对的果报。”

只有以众生为目标，作了如此清晰的省察才是真正的舍心。由于它不涉及忧虑与不安，它是圣洁、安详与平静的。<sup>1</sup>”

一般人在面对世间八法<sup>2</sup>如：利养、衰败、称赞、讥讽、荣耀、诋毁、快乐与痛苦时，都会患得患失，内心波涛汹涌，难于平静。心随境转，成了外境的奴隶，做不了内心的主人。菩萨不论是顺境或逆境，赞美或毁谤，总是镇定自如、荣辱不惊，不为外境所牵动，

如同狮王不因任何响声而颤抖，也如拂过的微风般不粘网孔，永远地保持寂静、安稳、祥和。

在《行藏注疏》里提到关于修习舍波罗蜜的“大身毛竖立行”的故事。

有一世，菩萨出生在很有钱的家庭。由于看透世间的虚幻和变化无常，所以他想舍弃他的财富，然后出家修行。他内心想道：“我是个有地位的人，出家后，人家会更尊敬我。”由于他不喜欢出名与荣耀，所以他并没有出家。为了考验自己是否能够毫不动摇地面对人世间的起起落落，他穿着一般的衣服就离家而去。当衣服破损时，他尝试以所剩的来遮蔽身体。当剩下的再破损时，他也不接受任何人给他的衣服，而只以可用之物来遮蔽身体，然后继续漫游、乞食。他这么做是为了通过别人对他的藐视

---

<sup>1</sup> 取自帕奥禅师之书《菩提资粮》。

<sup>2</sup> 世间八法 (aṭṭha lokadhammā)：得 (lābho)、失 (alābho)、名声 (yaso)、恶名声 (ayaso)、诽谤 (nindā)、称誉 (pasamsā)、乐 (sukham) 苦 (dukkham)。

和恶待来成就最高等的舍波罗蜜。他的艰苦修行与从不发怒的作为令到人们以为他只是个懦夫。当某地的居民对他越是侮辱，他就在其地逗留更久。

有一次，他来到一个村子，村子的小孩非常粗野，以捉弄人为乐。菩萨下定决心留下来，以圆满他的舍波罗蜜。他走进坟场，以骷髅头当枕头睡。愚昧的孩子就跟进坟场，用各种方法侮辱菩萨，向他吐痰，撒尿在他身上。然而，菩萨一点也不起嗔恨心。

有些智者看到菩萨的极高修持，认为他是有大神力的沙门，遂以最高的敬意向他顶礼，菩萨也不因此而起欢喜心。对于愚昧的孩子的侮辱和智者们的礼敬，菩萨皆采取不喜不怒的中舍态度，他如此修习舍波罗蜜。

十波罗蜜的叙述就此完毕。

## 圆满波罗蜜需要多久时间？

圆满波罗蜜的最短期限是四阿僧祇与十万大劫；中等的期限是八阿僧祇与十万大劫；最长的期限是十六阿僧祇与十万大劫。以上的期限是从被授记为菩萨之后算起。只有在固定的期限里修习了诸波罗蜜，波罗蜜才能达到圆满，然后菩萨才能成佛。

三种不同的期限是跟三类菩萨有关联的，即是慧者菩萨、信者菩萨与精进者菩萨。慧者菩萨如善慧(Sumedha)需要四阿僧祇与十万大劫来圆满波罗蜜；信者菩萨需要八阿僧祇与十万大劫；精进者菩萨需要十六阿僧祇与十万大劫。

他们同样都是菩萨，为何有三种不同圆满波罗蜜的期限？答案是：慧者菩萨的智慧强，信者菩萨的信强而慧中等，精进者菩萨则慧弱。正自觉者是通过慧力得证。慧强则速于证悟，反之慧弱则慢于证悟。智慧强弱的差异决定了圆满波罗蜜的期限<sup>1</sup>。

## 菩萨还必须修习另外三种行为

除此十波罗蜜，菩萨还必须修习另外三种行为方式(cariya)，即；不忽视自我发展，以智慧指导行善(buddhi-cariya)；为亲近之人谋福利(natyanttha-cariya)；为整个世界的解脱而行化(lokattha-cariya)。

第二种方式并不是指裙带关系，而是说没有偏爱地为提高其亲戚的福祉兢兢业业地工作。菩萨如此修习十波罗蜜至圆满究竟，同时又实践三种生活方式，在业力的牵引下，浮沉于无量生死大海，时而出生为畜牲，时而出生为人（高贵或低贱），时而出生为威赫无比的天神，时而出生在地狱，但不堕落于最底层的阿鼻地狱，直到最后究竟圆满了十波罗蜜，往生兜率天。离开兜率天后，他出生为释迦族的王子，抛弃皇家的荣华富贵，努力修行，终于成就佛道。

---

<sup>1</sup> 取自帕奥禅师之书《菩提资粮》

## 善来与善至

菩萨经过了漫长的艰辛奋斗，忍人所不能忍，舍人所不能舍，行人所不能行，终于在四阿僧劫及十大大劫后，实现了他一心追求的至高理想——证得正自觉者，成就一切知智。

菩萨所有的牺牲及努力，都不是为了个人的荣誉与利养，而是为了引导众生越过危险重重的轮回漩涡，以到达安全平稳的彼岸，这是他对苦难及无助众生的深切悲悯之情。菩萨怀着此般崇高的情怀，来到这世界，所以他之来是“善来”——即为众生的幸福与快乐而来。

尽然佛陀是带着崇高的目的而来，他遵循的道路肯定也是崇高，他到达的目的地也不离崇尚，所以说“善至”。

根据《清净道论》，被称为“善至”sugato 有四个原因：

因为善净行，善妙处行，善正行，善语的原因，所以称为善至。

一、“善净行”是说佛陀在纯净、没有污点的八圣道行径走，他毫无执着地走向安稳之地。以此善净行的原故，被称为“善至”。

二、“善妙处行”是指佛陀走至于涅槃，最妙之处，所以称“善至”。

三、“善正行”是指正确的抵达，已断了的烦恼，不会再转来，如《清净道论大义注》(Visuddhimaggamahāṭīkā) 说：“在入流道<sup>1</sup>所断的烦恼，而那些烦恼不会再转来，故为‘善至’；在一来道<sup>2</sup>所断的烦恼，而那些烦恼不会再转来；故为‘善至’；在不来道<sup>3</sup>所断的烦恼，而那些烦恼不会再转来；故为‘善至’；在阿罗汉道<sup>4</sup>所断的烦恼，那些烦恼不会再来，故为‘善至’。”

四、“善至”的另一个意思和语言有关系。Su 是善 gato 是说或语，sugato 即是善语的意思。佛陀是善语者，即在适当的场合说适当的言语，所以说“善语故为善至”。这里例举六个善语：

一、如来知道哪些是不真实无利益的话，且为他人不喜而不适意的话，如来便不说。（如妄语、挑拨离间的语言、恶毒的语言，以及闲言闲语等）。

二、如来知道哪些是真实但无利益的话，且为他人不喜而不适意的话，如来也不说。比如，阿阇世王

1 须陀洹道（入流道）断除身见（sakkāya-diṭṭhi）、戒禁取（sīlabbata-parāmāsa）及疑（vicikicchā）等“见”烦恼。

2 斯陀含道（一来道）减轻欲欲及嗔恚之烦恼。

3 阿那含道（不来道）断除欲欲及嗔恚之烦恼。至此，断除五下分结。因欲界相对于色界及无色界称为下界，故称五下分结。

4 阿罗汉道断除：（1）对色界生命之贪爱；（2）对无色界生命之贪爱；（3）我慢（māna）；（4）掉举（uddhacca）；（5）无明（avijjā）。至此，断除五上分结。因色界及无色界相对于欲界称为上界，故称五上分结。

(Ajātasattu)因为受提婆达多 (Devadatta)的怂恿，杀害自己的父王，过后十分后悔，心不得安宁，便来礼敬佛陀。佛陀不提他杀害父亲的过失，因为这不能为阿阇世王带来任何利益，反而会加深他的悔恨。佛陀为他开示佛法，以让他建立信心。

三、如来知道哪些是真实而又能带来利益的话，而那些为他人所不喜及不适意的话，如来待时机因缘成熟才说。比如佛陀等待时机因缘成熟才对柯玛皇后说欲望的祸害的话。（请参考无上调御丈夫柯玛的故事）

四、如来知道哪些是不真实无利益的话，且为他人所喜与适意的话，如来也不说。这包括上述第一项的不善语言，特别是妄语、两舌和绮语。绮语为众人所喜爱，却是无利益的话。

五、如来知道哪些是真实但无利益的话，且为他人所喜及适意的话，如来也不说。比如国家与国家的政治、民间的传统信仰、世界是有限还是无限等。

六、如来知道哪些是真实而有利益的话，又为他人所喜及适意的话，如来在适当的时候方说。比如对五比丘开示的四圣谛和五蕴无我等法语。

《经集 3:3》简略略地概括善语为：

- 一、说妙语<sup>1</sup>，不说恶语；
- 二、说公正合法之语，不说非公正之语；

---

<sup>1</sup> 即不折磨自己，也不伤害他人的话。

- 三、说悦耳之语<sup>1</sup>，不说难听之语；
- 四、说真实之语<sup>2</sup>，不说虚妄之语。

当我们忆念佛陀“善至”的德行时，这些涵义应该很清晰地呈现在我们心中。



---

<sup>1</sup> 令人高兴，不带来罪恶的话。

<sup>2</sup> 导向不死涅槃，结束痛苦的话。



# 5.

## 世间解

### (Lokavidū)

巴利语 loka 是指世间，vidū 是解或了知。

佛陀对世间有彻底的认识，所以称为世间解。凡是世间一切生命的精神与物质，他都了如指掌。佛陀认为，关注世界的起源或终结其实是没有意义的。他通过智慧，发现真理是隐藏在众生的身心里。

有一日，若希达萨 (Rohitassa) 天子问佛陀说：“是否可能通过飞行到达世界的尽头，那里没有生，没有老，没有死，也没有再出生？”

佛陀回答道：

天人！我从未说通过飞行可以到达没有生与没有死的境地。我亦从未说不能够到达苦的尽头。我说苦的生起和起因，苦的熄灭和朝向灭苦的道路，就在这拥有想和心识的身体里。

——《相应部》2 相应 26 经

若希达萨天子非常赞叹佛陀的知见，他叙述曾经于一世因为拥有广大的神通，能在天空快速飞行，而生起了一个心愿：想通过飞行到达世界的尽头。他持续飞行了一百年，除了吃喝及睡觉，他从不休息。结果他死在路途中，最终还是不能到达世界的尽头<sup>1</sup>。

决非通过飞行  
得达世界的尽头，  
若不到达世界的尽头，  
就没有痛苦的解脱。

所以，只有那世间解、智者，  
圆满梵行，得达世界的尽头，  
已知世界的尽头，他住于寂静，  
不希求此世间，他世间。

——《相应部》2 相应 26 经

---

<sup>1</sup> 《相应部》2 相应 26 经

佛陀如此依四圣谛——苦、苦的起因、苦的熄灭及灭苦之道路，得达世界的尽头——涅槃，涅槃也称为出世间法。他亦了知要成就出世间法，必须靠自己的努力，方能领悟。他说：

你们自己应当努力，如来只是指路者<sup>1</sup>。

——《法句经》第 276 偈

佛陀也彻底了知共有三种世间法：行世间、有情世间和空间世间。

## 行世间 Saṅkhāra Loka

行世间包括：

一世间，一切有情依食物而住。

二世间，是名与色。

三世间，是三种受——苦受、乐受、不苦不乐受。

---

<sup>1</sup> 这也是法的功德之一：**智者各自证知**。即所有的智者，各个自知：“我修道，我证果，我证灭。”因为弟子不能依赖老师所修之道来断除烦恼，不能享受老师的证果之乐，也不能证悟老师所证的涅槃。

四世间，是四食<sup>1</sup>

1. 或粗或细的物质食物、
2. 触食、
3. 意思食、
4. 识食。

五世间，是五取蕴——色、受、想、行、识。

六世间，是六内处——眼、耳、鼻、舌、身、意。

七世间，是七识住（心识住的地方）：

1. 欲界天、
2. 梵众天（色界初禅）、
3. 光音天（色界二禅）、
4. 遍净天（色界三禅）、
5. 空无边处天（无色界四禅）、
6. 识无边处天（无色界四禅）、
7. 无所有处天（无色界四禅）<sup>2</sup>。

八世间，是八世间法：

1. 利(成功获利)、

---

<sup>1</sup> 《相应部》12 相应 11 经

<sup>2</sup> 请参考《长部》9 经。色界四禅没有列在其中是因为它与无色界四禅相似。

2. 衰(损失衰败)、
3. 誉(功德美誉)、
4. 毁(毁谤中伤)、
5. 讥(讥笑谩骂)、
6. 称(歌颂赞美)、
7. 乐(称心快乐)、
8. 苦(痛苦困难)。

九世间，是九有情居所：

1. 欲界天、
2. 梵众天（色界初禅）
3. 光音天（色界二禅）、
4. 遍净天（色界三禅）、
5. 无想有情天（色界四禅）、
6. 空无边处天、
7. 识无边处天、
8. 无所有处天、
9. 非想非非想处天<sup>1</sup>。

十二世间，是十二处

分为六内处：眼、耳、鼻、舌、身、意；六外处：色、声、香、味、触、法。

---

<sup>1</sup> 第6—9 是无色界天。

以上这些法称为行世间，因为它们是靠因缘条件而生起的；因缘分散时，它们即瓦解、消失、不复存在。这些行世间，佛陀完全了解。

## 有情世间 Satta Loka

佛陀也了知有情世间的内心倾向，知道他们的习性，知道他们的意欲，知道他们多欲望，少欲望，知道有情的多垢，少垢，利根，钝根，易教化者，难教化者，具备能力证悟涅槃者和无能力证悟涅槃者。

多欲望的众生如他佛陀的堂弟难陀(Nanda)。

少欲望的众生如大迦叶尊者。

少垢的众生，如舍利弗与摩诃目犍连尊者<sup>1</sup>；多垢的众生如高思勒(Kosala)国王。

他了知利根的众生适合听简短之法，所以他向 Bahiya 开示简短的法便成就了他的阿罗汉道果；对于钝根者或喜欢听闻详细解说之众生，佛陀则予以教导十八界等法，以使他们证悟圣道果。

易教化者如柯玛长老尼(Khemā)——智慧第一的女弟子，佛陀只为她开示短短的偈，她就证悟圣道果；难教化者如优婆塞罗迦 (Uruvela Kassapa)尊者，佛陀施尽各种神通才折服他。

---

1 舍利弗与目建连尊者都是属于敏知者(ugghāṭitaññū)。这类众生只是通过一首短偈即能够证悟涅槃。

另外，还有具备能力证悟涅槃者，如三因者<sup>1</sup>，以及无能力证悟涅槃者，如四恶道众生和天生瞎眼、耳聋者。佛陀对一切有情的习气及倾向，都了如指掌，所以他能应材施教，让无数的众生都能获得利益。

---

<sup>1</sup> 三因者：在投生时，结生心与无贪、无嗔、无痴三因相应。

## 三十一界

界			寿元
四无色界		31	非想非非想处
		30	无所有处
		29	识无边处
		28	空无边处
十六色界地	第四禅	27	色究竟天
		26	善见天
		25	善现天
		24	无热天
		23	无烦天
		22	无想有情天
		21	广果天
	第三禅	20	遍净天
		19	无量净天
		18	少净天
	第二禅	17	光音天
		16	无量光天
		15	少光天
	初禅	14	大梵天
		13	梵辅天
		12	梵众天
十一欲界地	欲善趣地	11	他化自在天
		10	化乐天
		9	兜率天
		8	夜摩天
		7	三十三天/帝释天
		6	四大王天
		5	人
	恶趣地	4	阿修罗
		3	饿鬼
		2	畜生
		1	地狱



## 空间世间 Okāsa-loka

空间世间包含了有情居住的世间。有情居住的世间称为三十一界，由欲界、色界和无色界组成（请参考上一页的图表）。佛陀了解什么样的众生居住在什么样的空间：如住在欲界最低层的地狱众生；住在大地的人类、鬼、阿修罗及畜生；住在人类之上的六层欲界天的天人<sup>1</sup>，包括四大王天(Cātumahārājika)、三十三天(Tāvātimsa)、亚马天(Yāma)、喜足天(Tusita)、化乐天(Nimmānarati)及他化自在天(Paranimmitavasavatti)。

欲界之上的是十六层色界天，是梵天神<sup>2</sup>的居住地。他们能投生于梵天是因为生前修习并证得某种色界禅定<sup>3</sup>的结果。

色界之上是四层无色界天，是无色界梵天神的居住地。他们因生前修习并证得某种无色禅定<sup>4</sup>，且至死时还

---

<sup>1</sup> 天界的众生是因为修行善业所带来的善报，如孝顺父母、布施、持戒、忍辱、尊敬长者、听经、讲经及禅修（近行定或观禅之善业）。

<sup>2</sup> 色界梵天神：因其生前修习并证得某种色界禅那，且至死时还保有该禅定而投生于色界梵天。五根中，他们只有眼根和耳根；无性别之分，但显现为男性天神。其中有一层无想有情天，该处有情只有色法而无名法。

<sup>3</sup> 色界禅定可分为初禅，二禅、三禅和四禅。

<sup>4</sup> 四种无色禅：(1) 空无边处 (2) 识无边处 (3) 无所有处 (4) 非想非非想处。

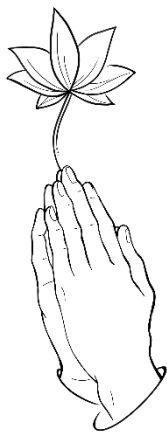
保有该禅定而投生于无色界梵天。他们是只有心而没有色身的众生，寿命可长达八万四千大劫。

三十一界组成一个宇宙，佛陀对宇宙间三十一界众生的住处、形象、寿命以及他们为何出生于某某地了如指掌。

三十一界组成一个宇宙，佛陀了解整个宇宙各个世界体系，包括日月的运行、宇宙位置与方向、大地的厚度、支持大地的水之深度、围绕全世界的轮围山，以及有五百个小岛围绕着的各大洲。

佛陀也了解大地下面的八大地狱及围绕大地狱的128个小地狱、大地之上的六欲天（天人的住处）、十六色界天及四无色界天等。无论是有边或无边的世界，佛陀亦能以无限的智慧了解通达。

佛陀如此遍知世间，所以他是“世间解”。



# 6.

## 无上调御丈夫 (Anuttaro Purisa Damma Sārathi)

在巴利语 anuttaro 意即无上、不可匹敌的；purisa 是指男人或有情；damma 是应被调御、应被驯服的；sārathi 是指领导者或御者。所以，Anuttaro Purisa Damma Sārathi 的真确意思是能调御应被调御的无上御者。

佛陀于有情中属最殊胜。佛陀之戒、定、慧、解脱、解脱智见是无有相等的、无敌对的，超越一切众生。正如佛陀说：

我实不见于天界，魔界……乃至天人众可以比较我的戒德一般圆满。

所以说佛陀“无上”。

## 佛陀调御各类众生的善巧

因为佛陀充分了解有情世间，是世间解，因此他也理所当然成为无上调御丈夫。无上调御丈夫是指佛陀具有特别的善巧能调御应被调御的众生。这些能被调御的众生若没有遇到具有无上调御能力的佛陀，他们能证悟涅槃，解脱痛苦的潜能就会被埋没掉。应被调御者是指未调御而当调御者，包括人类及非人类。

佛陀了知有情世间的内心倾向，多垢，少垢，利根，钝根，易教化者，难教化者，所以他能针对众生的习性对症下药，帮助他们在最短的时间达到解脱。

例如佛陀了解他的第一批弟子五比丘已经具足成熟的慧根，因此他直接开示有关四圣谛内容的《转法轮经》和深奥的《无我相经》(Anattalakkhaṇa sutta)，五比丘在几天里就证到阿罗汉道果，成为历史上五位最先成就阿罗汉的比丘。

对钝根者佛陀引导他们先修习布施、持戒、守护根门，之后按部就班学习禅修。

有些众生容易被调教；有些难于被调教。容易被调教者如最快证到阿罗汉的速通达者拔希亚(Bāhiya Dārucīriya)尊者和柯玛(Khemā)长老尼。

## 依心的倾向引导拔希亚尊者

拔希亚(Bāhiya Dārucīriya)尊者是最快证到阿罗汉道果的速通达者。

当拔希亚还是一位在家人，他因为自己乘的船遇到风暴，被漂泊到一座海岛，随着时间的推进，他的衣服已经破烂不堪，他便以树皮为衣。众人误以为他是大有修为的圣者，便日夜供奉他。时间久了，他以为自己就是阿罗汉。拔希亚尊者有位已生为梵天神的前世同修前来提醒他，指出他并非阿罗汉，并告诉他真正的阿罗汉世尊已出现于世，希望他能去礼敬世尊。

拔希亚为之所动，迫不及待，连日马不停蹄地赶往沙瓦提城里见佛陀。那时佛陀正在沿途托钵。拔希亚看到世尊诸根寂静、正念坚固，顿时为之摄服。于是他恭敬地向眼前的圣者顶礼，并焦急地请求世尊为他开示无上安稳之法。

世尊知道他曾在胜莲华(Padumuttara)佛陀教化时许愿要成为速通达者(khippābhinna)——最快证到阿罗汉的弟子，只要世尊开示短短的几句，他就即刻可以证到阿罗汉道果。然而他连夜奔波，身心疲惫，而且激动的心情也不适合听闻佛法。于是，佛陀在他连续请求了三次后且激动的心逐渐平稳下来后，便简略地向他开示适合他根器的修法：

你当如是学：见到纯粹是见到，闻到纯粹是闻到，知道纯粹是知道.....

这些简单但深奥之法若是听在一般人的耳朵里肯定是一头雾水，但拔希亚尊者五根已经成熟，当下舍离执着，从烦恼中解脱，证得阿罗汉道果。《如是语：1:10》

## 应用善巧方便调服柯玛比丘尼

柯玛是智慧第一的比丘尼。她长得非常漂亮，是宾比萨拉王（频毘娑罗王）的王后。由于佛陀时常教导比丘修不净观、白骨观、三十二身分等，以去除对异性身体的执着，柯玛就误以为佛陀排斥外表之漂亮。柯玛很执着自己青春美丽的容貌，所以一直不愿去见佛陀。

看到这位美妙绝伦的女子，柯玛不禁自惭形愧。看到佛陀还允许这么一个漂亮的女人帮他打扇，柯玛对佛陀的戒备之心淡化了，于是就走进去听法。其实，那个美若天仙的女子是佛陀为了渡化柯玛，用神通变化出来的，只有柯玛才能看到。

佛陀看到柯玛走进来，便用神通使刚才那位美妙绝伦的女子慢慢地老去：

你看这个色身，容易败坏、不净与腐烂，浓汁四处淌流与渗出，只有愚人才会贪爱和执着它。

频婆娑罗王是佛陀虔诚的弟子，他想要皇后听从佛陀的教导，因此让乐师用歌曲赞颂佛陀所居住的精舍自然的优美。柯玛非常喜好优美的景观，因此被歌曲所吸引并决定到精舍参观。

柯玛来到精舍时佛陀正为大众说法，佛陀远远看到柯玛时便以神通变化出一位风华绝代的美少女在自己的身旁，手持扇子为佛搧风。当柯玛看到了为佛搧风的绝色佳人竟然比自己还要漂亮，不禁自惭形愧，她的骄傲顿时荡然无存，心也变得柔软。

然后佛陀便应用神通使那位美妙绝伦的女子在她眼前慢慢老化：皱纹长出来、两腮凹陷、头发发白、牙齿掉落、嘴巴不能控制地流淌着口水。刚才柯玛第一眼见到的像天女一样丰满绝美的形象，不但在转瞬间变成了一位风烛残年的老妇，最后全身坍塌倒地一命呜呼，只留下一副爬满蛆虫的腐烂尸体。这眼前生命骤变的景象在柯玛心中产生巨大的震撼，她了解到美貌与生命的无常，她自己的命运也将会如此。佛陀知道柯玛理解法的因缘已经成熟，便向她开示贪欲和感官享乐的危险：

耽溺于爱欲的人无法自拔，  
如同结网自陷的蜘蛛；  
智者断除爱欲，  
坚定出离解脱一切苦。

这些话传到柯玛的耳朵里，如晴天霹雳，她向来以自己的美貌为荣，想不到却是作茧自缚。佛陀的智慧语言，让柯玛过去多世累积的智慧当下显现，生起远尘离垢之法眼：

凡任何集起之法，一切皆是灭法。

柯玛当下以在家女居士的身份证得阿罗汉果位。

## 调御欲望强的难陀

佛陀完全了解众生的习性和心的倾向，因此他能因材施教，每一种方法都是独一无二，如他调御难陀的方法，让人所料不及，拍案叫绝。

难陀是佛陀的堂弟，在难陀的婚礼当天，佛陀拜访了他，并将自己的钵交给难陀，然后转身离去。难陀不知道如何是好，出于对佛陀的敬畏，只好拿着钵紧随其后。难陀的新娘看见了这一幕，担心难陀可能会跟佛陀出家，她就以迷人，委婉的声音喊道：“哦，亲爱的，你千万要回来！”难陀的心中波涛汹涌，但他不敢回头，跟随佛陀去了寺院。然后佛陀问他：“你想出家成为比丘吗？”难陀当然不愿意，然而不知为何他却点点头，所以佛陀立刻为他剃度。

难陀并不享受他的比丘生活，他的脑海中老是惦念着他心爱的未婚妻在婚礼当日呼唤他回去的情景。随着时间的流逝，由于相思之苦，难陀变得消瘦憔悴。佛陀明白难陀的心念之后，用巧妙的方便唤起难陀修行的紧迫感和精进力。

佛陀通过神通，犹如一位强壮的人开展他的手臂，他带着难陀即刻在寺院消失，出现在富丽堂皇的三十三天。那时难陀看见三十三天五百位美丽漂亮的仙女们，佛陀问难陀：“这些仙女与你的未婚妻相比较谁漂亮？”



难陀回答道：这些仙女与我的未婚妻相比，我的未婚妻犹如被火烧伤，没有了鼻子和耳朵的母猴！”

佛陀告诉难陀，如果他能继续过着梵行的生活，精进修行的话，这五百位仙女将属于他的。

难陀是贪根强烈的人，为了得到美丽的仙女，他努力修行。其他比丘讥笑他像个佣工，为了一个女人而修行。难陀感到非常羞辱，所以独自到僻静的地方努力修行，最后证得阿罗汉道果，这时候，他的心中已经没有任何贪欲。佛陀也不用遵守他的诺言了。<sup>1</sup>

## 以忍耐与智慧调伏阿拉瓦加

对于难调御的众生，佛陀更具殊胜调御的方便技巧。如用忍耐与智慧调伏吃人的夜叉阿拉瓦加 (Alavaka)。

阿拉瓦加是居住在天上凶暴的夜叉。他是阿拉威 (Alavi) 国的守护神，要求人民供奉人肉让他食用。阿拉威国土的人民虽然满怀恐惧与忧伤，但却没人敢反抗阿拉瓦加，最后连国王唯一的王子也要供奉于他。

一天清晨，佛陀惯常地进入大悲定。出定后，他用一切知智观看宇宙三界众生，有哪些五根成熟者，能被引导解脱轮回的束缚。恰好阿拉瓦加及小王子的影像呈现在他的一切知智的视网中。佛陀决定去度阿拉瓦加，同时挽救小王子的性命。用完早餐后，他便启程到阿拉威国土。

---

<sup>1</sup> 《自說經 3:2》

抵达阿拉瓦加的住所时已是黄昏时分，而阿拉瓦加也刚好外出。

当阿拉瓦加获知佛陀要在他的住所过夜，一时怒不可遏，于是他召集所有的属下，以九种狂暴、杀伤力极强的风暴攻击佛陀。佛陀却表现出友善、平静、从容及包容性的慈爱。猛烈的风暴不但震动不了佛陀的衣角，有的甚至化成檀香粉供奉佛陀。一切风暴都溶解在佛陀无限的慈爱里。

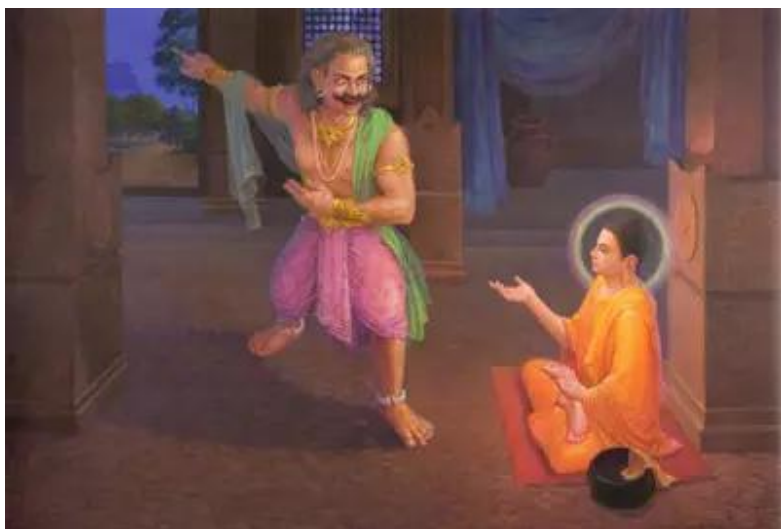
最后极度疯狂的阿拉瓦加决定发动毁灭性最强的武器来攻击佛陀。据说，这威力巨大的武器不但足以毁灭整个宇宙，还会危及其他宇宙。不过，这些武器一到佛陀的面前，即纷纷地坠落在佛陀的脚下，变成了碎布。

阿拉瓦加最终被击败了。他对这溃败感到非常羞愧与沮丧。他了解到佛陀胜利的力量是来自慈爱，而慈爱可以摒除怨恨与怒火，化解敌意。

不过，阿拉瓦加心里却想，可能惹佛陀生气，或者还有取胜的机会。于是他进入自己的住所，以傲慢的口气命令佛陀：“给我出去！”

佛陀顺从地走出去。过后，阿拉瓦加又叫佛陀进来，佛陀又顺从地进来。就这样他让佛陀进出了三次。到了第四次他又要佛陀按他的命令进出，佛陀说到：“我不会再出去，你要怎么做随你的意。”

阿拉瓦加说：“好！我问你几个问题，如果你回答不了，我会把你的心撕裂，再把你丢到恒河的另一边去。”



佛陀回应到：“没有任何人，包括天人、魔王或梵天人有此能力撕裂我的心，把我丢到恒河的另一边去。尽管如此，你有什么问题，请问吧。”

阿拉瓦加问道：

什么是最大的财富？  
遵行什么才能带来快乐？  
什么味道最芬芳？  
什么样的生活最高尚？

佛陀回答道：

信心是最大的财富；  
遵行纯净的行为才能带来快乐；  
真理的味道最芬芳；

有智慧的生活是最高尚的。

阿拉瓦加再问五个问题：

1. 何以得慧？
2. 何以致富？
3. 何以得名？
4. 何以取友？
5. 今生后世，何以不悲？

佛陀答道：

1. 正念，择法，有信之人以聆听清净者涅槃之法而得智慧。
2. 行应行之事，能承担，以精进不息致富。
3. 以真实得名声。
4. 以布施给予取友。
5. 有信之士具有四德：真实，自我克制，耐力和慷慨，此人死后无悲伤。

试问其他苦行僧及婆罗门，是否超越此真实，自我克制、耐力和慷慨？

彻底领会法佛陀所说，阿拉瓦加赶忙说道：

“我怎么会再去问这么多的苦行僧和婆罗门？今天我明白了未来福益的真谛。”

“为了我的利益，佛陀来到阿拉毗。今天，我找到了能结出丰硕果实的富饶之地。我将穿梭于村庄、城镇，礼敬圆满觉悟的佛陀和无上佛法。”<sup>1</sup>

阿拉瓦加最终证得了入流道果，再也不会犯杀生戒。

这是佛陀应用慈爱及忍耐与智慧，调服狂暴及嗜吃人肉的阿拉瓦加，使他从带有血腥的妖魔，转变为一位无害并对三宝有坚定信心的圣者。

## 度化杀人魔盎古利马喇

佛陀巧妙的应用神通调伏令人畏惧的杀人魔王指鬘 (Angulimāla) 是众人皆知的感人故事。

佛陀每天都会以慧眼观察任何可救渡者，然后亲自去度化他们，并友善地与他们交谈，把他们从邪恶引至善的一面。例如佛陀度化嗜砍人手指的盎古利马喇 (Angulimāla)。盎古利马喇令人闻名丧胆，就连国王和其军队一闻其名，都会害怕发抖。不过无畏的导师——佛陀，怀着对他的怜悯，如慈父寻找迷途的孩子，并以智慧和爱心调伏、驯服他，使他无暴力，去恶向善，并成就阿罗汉。

盎古利马喇(意思是手指头项链)，是个杀人犯，他已杀害九百九十九人，每杀一个人，就砍下他的一根指头挂在颈项上，他也因此成为令人惧怕的人物。国王虽然畏惧他，也不得不下令要逮捕他，他的母亲听到国王的命令

---

<sup>1</sup> 《经集》第一品·第十章 林主夜叉经。

后，爱之心切，就亲自走向他栖身森林，想要通知他。而这时候，盎古利马喇只要再杀一个人，就凑足一千的数目了。

当天清晨，佛陀明白如果不加以阻挠的话，正在寻找最后一个被害者的盎古利马喇，一定会发现他的母亲，并且无情地加以杀害。果真如此，他就造下重业<sup>1</sup>，死后肯定下地狱。出于对他的慈悲，佛陀就出发前去他栖身的森林。

盎古利马喇瞥见佛陀，高兴的高高举起刀子追赶上去，想要加以杀害。但无论如何快速追赶，总是追赶不上。最后，他气喘吁吁地叫：“比丘！停止！停止！”



---

<sup>1</sup> 重业是指杀父、杀母、杀阿罗汉、恶意出佛身血与分裂僧团。

佛陀回了一句耐人寻味的话：“我已经停止了，是你尚未停止。”

盎古利马喇并不明白佛陀话中的涵意，就问道：“你为什么说你已经停止，是我尚未停止？”

佛陀告诉他：“我说我已经停止，是因为我已经不再杀害众生，我内心只有对众生的爱，而你尚未放弃杀害众生，你心中充满嗔恨，所以我说你才是尚未停止下来的人。”

这席话如醍醐灌顶，盎古利马喇从梦中苏醒，他想：“这些话只有智者才说得出口，这比丘智慧超凡，而且异常勇敢，他一定是为了使我不见光明才专程来这里的。”

这么一想之后，他放下武器，请求佛陀恩许他追随门下，佛陀也答应他的请求。当了比丘后，每当他外出托钵，人们因为他过去所做的恶业而向他投掷石头，或者用棍杖打他，所以每次他都是头破血流，一身瘀青的回到揭达林给孤独园。

佛陀耐心地告诫他：“盎古利马喇！你已经不再作恶了，你要有耐心！你现在所遭受的，都是你今生所作恶业的苦报。如果不是遇见我，你的恶业会令你在地狱中遭受更长久的折磨。”

想起自己所造的恶业，盎古利马喇更加用功禅修，最后终于证得阿罗汉道果，斩断无明与贪爱，了断轮回

之苦。至于他所造的恶业随着他的般涅槃成为了无效业(ahosi kamma)<sup>1</sup>。

## 以无碍辩才调服外道萨咤格

佛陀也有以妙智所引发的辩才，让许多外道在与他辩之后，放弃邪见，皈依三宝，就如以下萨咤格(Saccaka)的故事：

有一位爱自我夸耀的外道，名叫萨咤格，不但持有很强的“我见”，而且深信五蕴皆是我、我自己。他自认辩才无碍，在大众面前夸下海口说：“我看不到任何一位比丘、僧团之首、任何宗教的导师，甚至宣称正自觉者的觉悟者，在与我辩论时，不会颤抖、畏缩、不腋下出汗。”

当获悉佛陀宣说五蕴皆是无常、苦、无我时，萨咤格却坚信自己对五蕴所持的看法，即常、乐、我之见，才是正确的。于是萨咤格带着五百个门人来见佛陀，准备让佛陀栽在他的辩才之下。

佛陀善巧的问萨咤格：“当你说色是我自己、受是我自己.....你是否有能力控制色说：‘让我的色成为这样，让我的色不成为那样呢？’”

萨咤格当下陷入困境，如果他说不能，便违反了自己的主张；若说能，他亦没有此能力。于是他保持沉默，

---

<sup>1</sup> 《中部》86 经•央掘摩罗经



不愿回答。面对佛陀的继续追问，他始终保持沉默。佛陀说：

“任何人若被如来连续询问三次而不回答，他的头会被劈开为七片。”

顿时，佛陀和萨咤格都看到雷神。雷神站在萨咤格之上，准备采取行动。萨咤格毛骨悚然，很是害怕，即刻回答佛陀：“世尊，我没有能力控制色，使它成为这样或不成为那样。”

在佛陀连续的追问下，萨咤格被问倒，无言以对。。他所主张的“五蕴是我”之理论，再也站不住脚。汗水从他的额头不断流下，湿透了他的上衣。

最后，萨咤格不得不承认佛陀的智慧与辩才优越，无可匹敌。他对佛陀生起了信心，并邀请以佛陀为首的僧团在第二天接受应供。<sup>1</sup>

## 佛陀特有的调御方法

佛陀的一切知智成就了他特有的调御方法，有效地调御堪受被调御的众生，所以他是无上调御丈夫。佛陀能对众生施以特别、殊胜的调御方法，是因为他的一切知智使他能够知晓每一位众生的根机习性，以及施予适合他们听闻及证道的法语。对性格柔和的众生，佛陀施以柔和的方法；对性格刚强的众生，他采用刚强的方法；对性格

---

<sup>1</sup> 《中部》35 经•萨恰卡经

不柔不刚的众生，他就以不柔不刚的方法来调伏他们，应材施教。

对已经驯服的众生，佛陀继续教导他们向上；对戒已经清净的众生，佛陀则教他们定学；有了定的众生，就教导他们修观，引导他们朝向证悟道果之路；已经证得入流道果者，佛陀继续予以指导，让他们证悟最高的阿罗汉道果，灭除一切烦恼，解脱生死轮回。



# 7. 人天导师

## (Satthā Deva Manussānaṃ)

天人导师是由巴利文 satthā (导师) + deva (诸天) + manussānaṃ (诸人)组成。即佛陀是能带领诸天神与诸人类度脱生死诸险难的导师。他以现世、来世和人天快乐和究竟解脱等种种适宜的方式来教导人类、天神及梵天神，令他们舍弃易使人沉沦的五欲（色、声、香、味、触），追求终极目标——涅槃，所以称为人天导师。

### 对在家众说法

佛陀是人类的导师，他的弟子有男女在家众和出家众。对于在家众，由于还执着世间和家庭的享乐，他便以现世、来世和人天快乐来教导他们。他知道在家众追求的是令人欢喜的四法——财富、名声、长寿、身体崩解或死后往生到善趣、天界。

于是佛陀便开示要得到这些可爱的、合意的、难得的四法之条件，那便是要培育四种法——信心、戒德、布施和智慧。

## 1. 信心

如何具足信心呢？那是对如来的德行有信心：

“像这样，那位世尊是阿罗汉、正自觉者、明与行具足者、善至、世间解、无上调御丈夫、人天导师、佛陀、世尊。”

## 2. 戒德

对佛陀的德行具足信心后，他便要开始远离不善法，持守戒律。基本上，佛弟子应当奉行的戒德是五戒。第一，他要远离杀害有情众生的生命，这是基于对众生的大悲心，佛陀说：

一切惧刀杖，一切惜生命，  
以己度他人，无害亦无杀。

——《法句经》第 129 偈

第二，他要远离偷取别人的财物；第三，他要远离邪淫；第四，他要远离妄语、（包括两舌、恶口与绮语）；第五，他要远离饮用能麻醉心智的药物、以免糊里糊涂造作种种恶业。

以上这些戒律不是强制命令，佛陀没有以自己的权威对其在家弟子发号施令说：“你们不要怎么做，而是说：‘你们这样做是不应当的’”

每一个人都有自己的决定权，而决定权是基于对因果的了解，不是屈服于权力的淫威。

佛陀了解业（kamma）的运作和其果报，他也了解痛苦和快乐的来源。不远离以上种种不善业，会伤害自己 and 他人，让人今生痛苦，身体崩解后还会随着已造的恶业出生在四恶道（阿修罗、畜生、鬼、地狱），恶趣道中的众生，尤其是地狱众生，受尽种种折磨，痛苦没有间断。堕入四恶趣者，要从中解脱至善趣，机会非常渺小。

当佛陀住在舍卫城，他以指甲尖沾上微少的尘土后，召唤比丘们：

“比丘们！你们怎么想：‘被我的指甲尖沾上的微少尘土，与大地的尘土相比，哪个较多？’”

“大德！大地的尘土较多，世尊的指甲尖沾上的微少尘土较少。被世尊的指甲尖沾上的微少尘土简直不能和大地相比较，连零头都不及。”

“同样的，比丘们！那些再生于人间和天上的众生很少，就如我的指甲尖沾上的微少尘土；而再生于四恶道的众生很多，就如大地的尘土。

比丘们！因此，你们应该这么学：

我们要住于不放逸。

——《相应部》20 相应 2 经

### 3. 布施给予

避开诸恶行之后，佛陀便积极地教导在家弟子培育布施给予，以离慳垢之心自在施舍，乐于给予，对别人的乞求欢喜回应，不是漠然对待。佛陀向弟子解释布施能带来五种效益：

- 一、对众人来说，施者是可爱和富有吸引力；
- 二、他被善人们赞赏、仰慕；
- 三、他的好名声传播千里；
- 四、他有尽到在家人的责任；
- 五、身体崩解后，他会往生善趣、天界中。

——《增支部》5 集 35 经

### 4. 智慧

是了解因果的智慧、去除不善法的智慧和了知行法无常的智慧。

## 佛陀说法的次第

身为人类的导师，佛陀说法是循序渐进，它的次第是：先鼓励大众行布施、持戒、通过此善业往生天界；过后佛陀会逐步说明贪欲的过患和其卑下的心理因素、贪欲的杂染，和离欲的种种好处。

当世尊了知听者的心已趋向柔软、远离障碍智慧的五盖、对法充满信心；世尊便会开示诸佛特有的法义：苦、

集、灭、道。那时，听者犹如清静、已离污染的衣服能完全领受染色，彻底了知四圣谛<sup>1</sup>，正如耶舍（Yasa）经历的一般。

耶舍是波罗捺斯城的富家子，他家财万贯，生活极是奢侈。一天早上，他起床后看见侍女们丑态百露的睡姿——披头散发，有的嘴角还流着口水或打着呼噜。也许耶舍的智慧已经成熟，他深觉在家生活荒唐不净，厌恶之感油然而生，此时他觉得自己的大豪宅看起来像一座阴森可怕的停尸场，他的侍女们就像一具具尸体横列在那儿。他觉得很苦闷、压抑，片刻都没有办法忍耐，于是偷偷离家出走，他一边走一边诉苦道：“好苦恼，真压抑！”

此时，佛陀正在鹿野苑，坐在一个早已准备好的座位上等着他。听到耶舍口中不住的抱怨苦恼和压抑，

佛陀随即说道：“耶舍，这里没有苦恼，这里没有压抑，过来吧，耶舍，坐下，我有清静解脱之法，你可领受。”

心情压抑到极点的耶舍听到佛陀如此鼓舞人心的语言，就像迷路之人找到方向，他欢喜无比，即刻脱掉金色拖鞋，来到佛前，恭敬行礼后，端坐一边。

佛陀开始为他说法，首先，佛陀向他讲说了布施（dāna）、戒德（sīla）、天道（sagga）、五欲之过患（kāmadinava）、舍离之乐（nekkhammanisamsa）等法，当佛陀了知他的意识已被净化，接受更高圣法之时机一成

---

<sup>1</sup> 《中部》91 经

熟，即向他宣示四圣谛，耶舍当下证得须陀洹道果(sotapatti)。

耶舍的父亲发现儿子不见后，立刻派人骑马四处寻找，他自己则沿着鞋印，一路来到鹿野苑。佛陀看见他从远处跑来，便显示隐匿神变——把耶舍坐处变成黑暗，不使他看见他的儿子。

大富翁走近佛陀，恭敬行礼后，便询问佛陀是否看见了他儿子耶舍。佛陀回答道：“请到这边来稍坐片刻，你将看到你儿子。”这一喜讯给他带来了无比的快乐，他过来坐下。佛陀即给他讲说佛法，他听闻之后，高兴万分，欢呼道：“妙哉！妙哉！世尊，如同一人摆正了被颠倒之物，揭示了被隐藏之物，给迷途者指路，在黑暗中举灯，使有眼之人能见。同样的，世尊以方便权巧演说佛法。世尊，我今皈依佛法僧，愿世尊接受我为终身弟子。

他是第一位行三皈之礼的在家佛弟子。耶舍在一边聆了佛陀给他父亲所讲之法，当下获证阿罗汉道果。

耶舍尊者有五十四名要好朋友，都是名门望族，他们也都接受了佛法，加入僧团，并证得阿罗汉果。

## 佛陀为比丘和比丘尼制定戒律

对于出家众，佛陀随着因缘际会来制定比丘和比丘尼戒条以约束他们的身口业，利益修行。戒是趋向解脱的根本，依着戒律如法行持与修行，可以达到诸多禅定的境界和消除众多烦恼的智慧。戒律是让佛法延续传承的重



要法宝，有戒律与精进持守的比丘和比丘尼，佛法得以长久不衰。

圆满戒德后，佛陀会教导止禅和观禅。

## 指导止禅以净化心意

净化自己的心意是佛弟子的理想，因此佛陀指导弟子们修行止禅，平息人们散乱、飘荡的心。止业处(samatha)的修习是通过正念，让心不忘失地守住于单一目标上，长期训练，便能调伏散乱之心。凡夫未受训练的心，从无始轮回以来，即四处飘荡，若不用正念之绳将之拴在禅修的业处上，如呼吸（入出息念），让其集中，则很容易想入非非，与烦恼相应，甚至走向邪恶，这是心的倾向。正如《法句经：恶品》第 116 偈颂所说：

心乐于恶法。

佛陀教导四十种禅修的业处，如入出息念、白骨想、四界差别观、三十二身分、十遍等，以平息及调伏众生纷乱骚动的心。

佛陀教导不同的业处，是为了适应众生不同的性格(carita)。对贪根比较重的众生，佛陀就教导他们观想十种死尸腐烂的状况，或观察自己的身体，是由三十二不净的部分，如头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、腱、骨等组成，这种修习可以协助众生克服对自己及他人色身的贪欲。

对嗔根重的众生，佛陀教导他们修慈、悲、喜、舍四无量心。“慈”是希望一切众生幸福、快乐；“悲”是在看到他人遭受痛苦时心生不忍，希望拔除别人的痛苦。“喜”是随喜他人的成就与富裕；“舍”是以智慧了解到业是一切众生的主人或遗产，众生的得失、苦乐都与业相关，因此产生一种不执着、中舍地对待他人的心境。

对于痴根重及心散漫的众生，入出息念和地、水、火和风遍是理想的业处。

对于信心强的众生，佛陀指导他们观想或随念佛、法、僧的功德，或忆念自己慷慨大方布施的功德，以便能激发欢喜心，再由欢喜而生轻安，从轻安而得定。

对于慧根强的众生，则适合观生命之无常，死亡随时随刻发生的死随念，或分别色身是由地、水、火、风四大组成的“四界分别观”（界差别观）。

当一切烦躁骚动的心通过心一境性(ekaggatā)，统一在单一目标而得以安止，心就会变得集中、轻快、柔软、易操作、清澈及宁静。有定的心就能如实知见五蕴或名色的真实本质。正如世尊开示：

比丘，你们应当培养定力，有定力的比丘能够如实知见。何谓如实知见？色的生与灭，受的生与灭，想的生与灭，行的生与灭，识的生与灭。

——《相应部·蕴品·三摩地经<sup>1</sup>》

因此，在修行的道路上，定的培育至关重要，虽然经典没有明文规定要达到禅定的境界。刹那定或近行定是基本要求。

## 分辨名色

以定为基础，佛陀教导能受教的众生去辨别世俗谛和究竟谛。众生执着的“我”属于世俗谛，它可以被分解为色、受、想、行、识五蕴。五蕴里的色是色法，受、想、行、识是名法。名法有辨认的能力，色法没有此能力，它成为名法辨认的目标。禅修者有必要分辨名与色。然后辨认所谓的“人”或“我”只是五蕴之组合，除了色、受、想、行、识，在这之内或背后，并没有一个主宰的我存在。

## 探索因缘法

过后，佛陀继续让禅修者探索五蕴生起的因缘。今世五蕴之果报身不是无端生起，也非万能之神所造，而是因过去世的无明、爱、取、行及业五个因造成的。如果烦

---

<sup>1</sup> Samādhisutta

恼不断，今世的无明、爱、取、行与业将产生未来的五蕴果报身。

在十二缘起<sup>1</sup>(paṭiccasamuppāda)支中，过去无明、爱、取构成烦恼轮转(kilesavatta)；行与业构成业轮转(kammavatta)，今世的五蕴或识、名色、六入、触与受构成果报轮转(vipākavatta)。

过去因为对四圣谛的无明，特别是对苦谛——五蕴之苦，和集谛——痛苦的根源的无知，众生沉溺于五官的享受，并且强烈执着于生命（烦恼轮转），导致他们造作善业与恶业（业轮转）。所造之业一旦成熟，人们随业投生于相关的生存地，就如我们造下的善业导致我们出生为人一般。

随着生命的生起，就有识、名色、眼，耳，鼻，舌，身和意六入，有六入就会有接触，有接触就会有种种感受。因此识、名色、六入、触、和感受构成果报轮转。今生由于无明和贪爱仍然根盘心中（烦恼轮转），人们又继续造作善和恶业（业轮转），在生命流留下了业力，导致下一世的投生（果报轮转）。这三轮就这样没有止尽地轮转下去。可见生命的轮回是有其因缘的。

---

<sup>1</sup> 缘起包含了相互影响的十二支：缘于无明，行生起，缘于行，识生起，缘于识，名色生起，缘于名色，六处生起，缘于六处，触生起，缘于触，受生起，缘于受，爱生起，缘于爱，取生起，缘于取，有生起，缘于有，生生起，缘于生，老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如是乃至全部苦之集起。

了解世间一切为因缘法，即此生故彼生。缘于无明，行生起；缘于行，识生起；缘于识，名色生起……此灭故彼灭，因为无明灭，所以行灭；因为行灭，所以识灭；因为识灭，所以名色灭……禅修者越度了关于过去、现在、未来三世的疑惑。能够辨识因果互相牵引的能力，即称为缘摄受智(Paccaya pariggaha ñāṇa)。

## 通过观禅彻见无常、苦、无我

随后，佛陀教导禅修者以正思惟来辩认五蕴，“这不是我的”（苦随观）、“这不是我”（无常随观）、“不是我的自我”（无我随观）。五蕴或名色的不断生灭是无常；不断受生灭压迫是苦；不受控制，因缘所生，没有一个永恒的实体是无我。无论是过去世、现在世或未来世，内在与外在的所有名色法，都是无常、苦、无我的。

当一再的观名色的无常、苦、无我时，观智将变得敏锐，禅修者就不再注意名色的生起，只见到它们不断地消失与坏灭。禅修者对这些不断坏灭的名色法生起怖畏，觉知一切行法都是不圆满的，充满过患，于是开始对它们感到厌离。

正如用竹篓抓鱼的渔夫，习惯把手伸进篓口中，以探知鱼儿有没有入篓。如果手碰到鱼儿，渔夫会高兴的从篓中把鱼儿抓出。这次，当他的手碰到滑溜的物体，便从篓中把它抓出，看到抓到的动物颈项有三条斑纹，他知道这是有危险、极毒的水蛇，如果处理不好而被反咬一口，有可能会被置于死地。渔夫因此不再感到高兴，反而害怕

极了。对这毒蛇感到厌恶，很想摆脱它。于是他抓紧水蛇，在其头上打旋三次，并用最大的力气把它丢到最远的地方，然后赶紧跑到高地去。唯有这样，他才会觉得安全与自在。

## 达到厌离智

同样的，一旦禅修者发现所执着、热爱的名色原来是充满过患（无常、苦、无我），他们感到厌离，只想摆脱，就像欲摆脱毒蛇的渔夫。为了要摆脱名色的纠缠，禅修者除了继续倒回观名色的无常、苦、无我三相之外，没有其他办法。正如欲摆脱危险的渔夫，不敢随便就放开毒蛇，因为它可能转过来咬伤自己；唯有把它弄弱后，使之不能转头来咬人，再加以丢弃。

当禅修者再观名色的无常、苦、无我三相，会逐渐舍弃怖畏与欲乐，而对一切行法感到中舍，这是行舍智（saṅkhārupekkhāñāṇa）。

## 体证涅槃

一旦行舍智的智慧成熟，他便会见到涅槃——在他的心中生起了在无始轮回中从未生起过的须陀洹（入流）道心，此道心取涅槃为终极目标，它同时了知四圣谛——彻知苦谛（五取蕴）、断除集谛（贪欲），证悟灭谛（涅槃）及开展道谛（八圣道）。

如果禅修者有足够的波罗蜜，继续精进修行，则可以证到斯陀含道果，阿那含道果以及最高的阿罗汉道果，并从烦恼中永恒的解脱出来。

这是佛陀如何引导众生，逐步地让人们了解所谓“永恒身心”，原来是那么的不可依靠，从而自愿舍离爱欲。

## 佛陀引导吉萨从迷幻走向醒觉

佛陀是最有能力透视众生性格及习性的导师，在引导众生从痛苦和迷幻中走向醒觉，佛陀展示了上人导师的善巧。比丘尼吉萨(Kisāgotamī)的故事就是一例。

当吉萨看到自己最疼爱的孩子死了，顿时痛不欲生，无法接受事实。她着孩子的尸体，到处寻找能让孩子复活的灵丹。有一位善人怜悯她，便指点她去见佛陀。

佛陀对她说：“只要你能找到一些芥子，我就能救活你的孩子，不过芥子必须取自没有人死亡过的家庭。”

满怀希望的吉萨听了佛陀的指示，就沿家挨户地讨取芥子。芥子是印度家庭常用的香料，但是要取自没有人死过的家，任凭她怎么努力，始终还是无法找到。

从来都不知道死亡的吉萨，终于省悟过来。她了解到死亡是每个人必经之路，凡是人都会死亡，她的孩子也不例外。她把孩子的尸体埋葬了，去见佛陀。经过佛陀的开示，她证到入流道果。由于佛陀的善巧，吉萨不但从丧

失爱子的悲痛中得到解脱，最后还证到阿罗汉道果，永恒的摆脱生死相续不断的轮回。<sup>1</sup>

## 佛陀对生病比丘的关怀

佛陀对弟子的关怀与爱心是无量无边的。他虽是受人敬仰的、举世无双的人天导师，但亦能放下自己的身份，亲自为身患重病的弟子洗净身体。

有一回，一位叫菩提迦陀(Pūtigatta Tissa)的比丘得了重病，身上长满脓疮，且愈长愈大，还化成脓血，臭气熏天<sup>2</sup>。同伴和其他弟子都无法照顾他，相继的离开。无依无靠的他躺在床上，强忍着一切痛苦。

早晨时分，佛陀以一切知智观察到菩提迦陀有证悟阿罗汉的潜能，然而却犹如一块嵌在烂泥里的黄金，尚未得到启发。佛陀想：“菩提迦陀的同伴都已无法忍受，离他而去，唯有我才能帮助他。要医治他的心之前，我必须先治疗他的身体。”

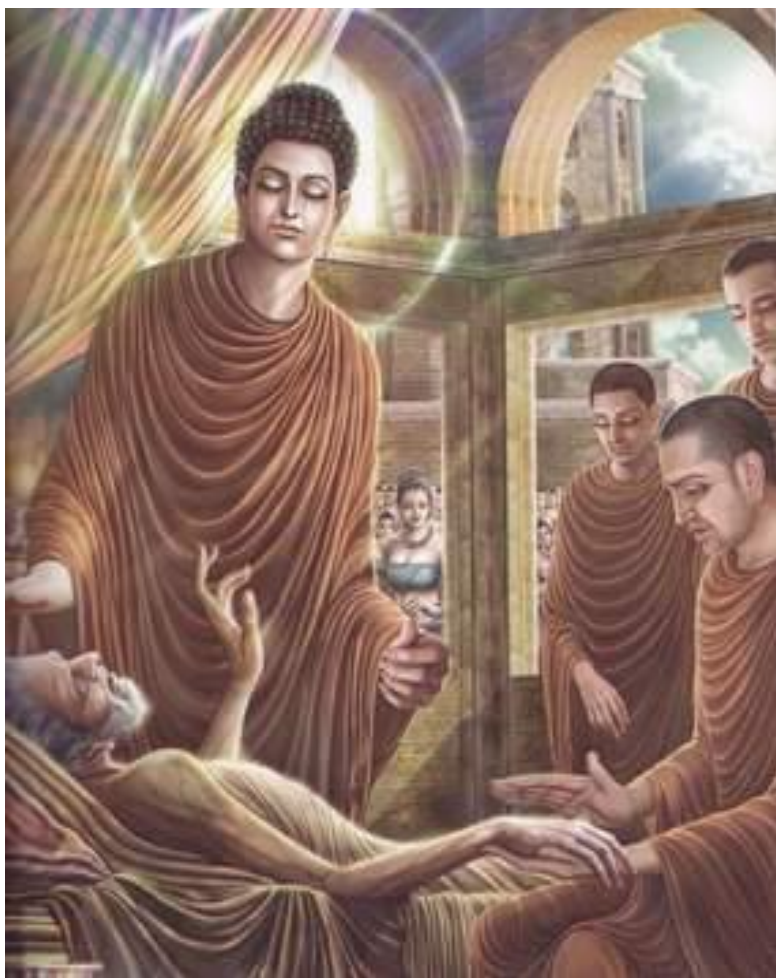
佛陀亲自动手煮好开水，来到了菩提迦陀的住处，把他连床抬出去为他净身。其他比丘见状，都来帮忙。佛陀对菩提迦陀化脓发臭的身体并不感到厌憎，还亲手帮他擦身，清洗伤口，为他穿上干净的袈裟。

---

<sup>1</sup> 《法句经》第 114 偈

<sup>2</sup> 这是他前世折断鸟翼的果报。





佛陀非常清楚，当菩提迦陀身上的污秽被清洗干净后，他沉重的心会变得轻松起来，适于接受教法。佛陀告诫他说：

当生命消失时，这个没有意识的身体被丢弃在地上，犹如无用处的木头。

——《法句经》第 41 偈

听了佛陀的开示，菩提迦陀证到了阿罗汉道果。

借此机会，佛陀亦教诫弟子们应互相照顾，尤其是对生病的同伴。世尊说：

比丘们，你们没有父亲，也没有母亲，生病时谁会来照顾你们呢？如果你们不能互相照顾，谁会来照顾你们呢？侍奉生病的比丘，就如侍奉我一般。

## 佛陀对待众生一视同仁

佛陀处处体现出他的伟大之处。他不把人划分为邪恶或善良、高贵或卑贱、聪明或愚笨，因为他了解这纯粹是业力所现。他以平等心对待一切众生，对任何人不予以排斥，即使是与佛法背道而驰、反对真理教化的外道。他也劝谏那些舍弃邪信并皈依三宝的在家居士，继续供养他们。

佛陀的慈爱更是遍及一切众生，对屡次欲加害于他的提婆达多（Devadatta），以及他唯一至亲的儿子罗睺罗（Rāhula），他所施予的慈爱并无分别。他与弟子们在经过印度各大小村镇时，所有的众生都包容在他们无量的悲智之中。

## 第一批宣扬法音的使者

佛陀觉悟两个月后，六十位来自不同家庭背景的弟子成为他的阿罗汉弟子。为了佛法的延续和利益更多的众生，佛陀决定把他们当成法的使者将佛法传播各地，在弟子往不同的方向离开之前，佛陀鼓励他们说：

诸比丘，我已从世间的桎梏中得到了解脱，你们也是一样。诸比丘，去弘扬佛法吧，为了大众的利益和福祉。诸比丘，不要两人同去一个方向，去弘扬和传授开始是善、中间是善，结束也是善的佛法。有一些众生，眼中只有少许灰尘，若没有机会听闻法，将会是他们最大的损失，有人会明了佛法的。诸比丘！我也将到其他地方说法。

佛陀与他的弟子，没有固定的住所，孑然一身，身无分文，只带着衣和钵，从一个地方游历到另一个地方，宣示解脱痛苦之道，为人间带来希望。

## 对天神的开示

佛陀不仅教诲人类，也教导诸天神，令他们趣向涅槃。

在佛陀教育的对象里，天人是比人界更高层次的众生。他们是由于布施、持戒、不妄语、孝顺父母、忍耐等善业而往生天界。不过，天界不是天人永恒的归宿，他们的善报一旦耗尽，将再次依照成熟的业轮转。如果成熟的

业是善的，他们将再次投生天界或人界，否则他们将依成熟的恶业投生四恶道。

受无明蒙蔽，被渴爱束缚的天人像人类一般，也需要佛陀的引导，以便解脱烦恼，走向不死之涅槃。天人一般都是在夜深人静的时刻前来礼敬佛陀。他们有的是来赞叹佛陀，有的是向佛陀请教问题，或请求佛陀指导修行的道理。

在《相应部》的天子相应品里，有一位叫须婆罗门的天子在佛陀面前出现并向佛解释他积压在内心的问题：

此心常有忧惧，此意常被搅动，  
对于未生起的，还有已发生的难题，  
请您告诉我，要如何解脱恐惧。

从这里可以看到天神并没有我们想象一般快乐，无忧无虑，他们也像人类一样充满恐惧。佛陀回答说：

只有从觉悟与坚苦之修行，  
只有从守护诸根，  
只有从舍下一切，  
我才能看见有情生命的安稳之处。

——《相应部》2 相应 17 经

众生之恐惧源自执取，由于被无明冥暗所覆蔽，我们的贪爱犹如八爪鱼，向四面八方伸展，执取儿女、或家庭之乐、执取自身的职业、成就、学识、地位、名声、财

富、生命。我们把这一切拥有的东西看成是恒常、快乐和属于我的。由于强烈的执取，我们又深怕失去所拥有的，于是竭尽所能去保护它们，患得患失，忘记所拥有的都将有失去和离散的一天。

除了涅槃，佛陀知道没有任何事物是绝对安全的，他劝导须婆罗门天子遵守严格的修行并守护根门，直到生起智慧了知“凡是生起的必将灭去”才能放下执取，舍去一切执着，从恐惧中解脱。

## 佛陀为天神开示《吉祥经》

有很多经典是佛陀向天人开示的，例如著名的《吉祥经》(Mahāmaṅgalasutta)。对于吉祥，世间的人们都有各自的探索，有的人说清晨听到鸟儿声音是吉祥，也有人认为看到某种颜色是吉祥。总之大家议论纷纷，却无法找到一个结论。吉祥的问题从人间讨论到天上，足足花了十二年的时间，仍无法找到圆满的答案。最后，天人们都认为只有佛陀才能解决他们的疑惑。于是，他们来到人间请教佛陀。

佛陀为他们开示了闻名遐迩的《吉祥经》。这部经是人类道德之准绳，从开始的“远离愚人，亲近贤者”，直到最后数句：“接触世间法，心毫不动摇、无愁、无染、安稳自在”，经中讲述了人们如何依照道德生活而最终达到解脱自在。听完此经后，无数的天神解脱贪欲的束缚，证悟圣道果。

同样的，佛陀成道后所宣说的第一部经《转法轮经》(Dhammacakkapavattana Sutta)，许多不同世界的天人皆前来听法，并体证圣道果，而人间只有乔陈如尊者证到须陀洹道果。

## 佛陀折服巴迦梵天神

佛陀甚至应用神变去到色界梵天，为了纠正巴迦梵天神(Baka-Brahma)的邪见。巴迦梵天神认为他的居住地是恒常，坚固，永恒的，在他那儿没有生、老、死、再生，也没有其他更高的出离。

佛陀说巴迦梵天神所知的有限，而他的智慧远胜巴迦梵天神，巴迦梵天神便想于佛陀较量神变，他说：“好吧！亲爱的先生！我将从你前面消失。”

“好吧！梵天！那样的话，请你从我前面消失，如果你能够的话。”

巴迦梵天说：“我将从沙门乔达摩前面消失，我将从沙门乔达摩前面消失。”而确实他不能够从佛陀前面消失。

佛陀对巴迦梵天说：“梵天！我将从你前面消失。”

那时，佛陀作出的神通让梵天和梵天众能听到他的声音，但却看不见他。当佛陀消失后，他说出这些偈颂：

我看见生存的恐怖，  
以及生存者寻求断灭，  
我不宣扬任何生存或断灭，

也不执取生存（有）之喜。

那时，梵天、梵天众都震撼于佛陀的大神通力，那是他们前所未见的，更让他们觉得不可思议的是沙门乔达摩出生在欢乐于生存、喜爱于生存、欢喜于生存的世代，他却把生存连根拔除。<sup>1</sup>

## 伟大导师的特征

### 一、实事求是

身为人天导师，佛陀知道什么事情需要我们关注，什么事情需要我们搁在一边，以免浪费时间和精力。

在佛陀时代，许多外道喜欢探索形而上学的问题，佛陀从未对那些问题发表自己的观点，相反的，他保持了特有的沉默，因为这些问题并不能导致厌离、无欲、觉悟和涅槃。

有一次，一个名为蔓童子的比丘来到佛前，急迫地要求佛陀当场回答一些玄学上面的问题，并以还俗相威胁。

“老师，世界常还是非常？有限还是无限？生命之流(jiva)与色身是一或二？如来涅槃后有或非有？或非非有？”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> 《中部》49 经

<sup>2</sup> 《中部》63 经

佛陀告诫他不要把时间和精力白白地浪费在这些无稽的猜测上。佛陀说：

犹如一人被毒箭所伤，他对想把毒箭取出来的医生说：“我要首先弄清伤我之人是谁？我中了什么样的箭？在没有了解这些详情之前，我将不允许你把箭拔出来。”在这个人弄清楚这些事之前，他早已死了。同样的，在这些问题被搞明白之前，那个人也会死掉。

佛陀这一重要的告诫值得我们三思。

作为一位伟大的导师，他关注的是众生的苦和提供灭苦的道路，他说：

我只宣说一法——苦的起因，以及朝向灭苦的道路。正如海水只有一味，咸味；同样的，这法与律中也只要一味——解脱味。

——《增支部 8.19》

从这一点可以知道佛法注重的是实际解脱苦的修行，不是情感上的信仰和膜拜。

## 二、包容开明。

佛陀也不因为有名望之人改变了之前的信仰而追随他就趾高气扬，到处宣扬，反之，佛陀鼓励他们探索他宣扬的真理，不要一味接受和盲从。犹如真金可在试金石



上锻烧、敲打、摩擦以检验其真假；同样的，真理不怕智者们的检验。

富者优婆离是尼键陀若提子的信徒。一次，他来到佛前，听了佛陀所说之法后，心中十分愉快，当即表示希望追随佛陀。但是佛陀却劝告他说：“善男子！作彻底的调查，像你这样有名望的人应作谨慎的调查。”

佛陀如此意想不到的回答使优婆离十分信服，随即说道：“世尊，如果我改变为其它宗教导师的信徒，他的弟子们将会领着我绕街游行，一路宣扬某某富翁放弃了早先信仰，改信了他们的宗教。但是，世尊却奉劝我作进一步调查，你的这些有益忠告更加使我高兴。”他感激地重复道：“我第二次请求皈依佛法僧。”

包容和开明的佛陀要他继续护持他先前的宗教导师，以免引起他们的怨恨和不满。

令一件事充分表明佛陀的开明。有一次，一群奇舍子的市民，属于迦摩罗(kalamas)种姓的人来到佛前说，许多来向他们传教的梵志和婆罗门，都抬高他们自己的教法，指责他人。他们迷惑不解，到底谁说的正确。

佛陀评论道：“是的，迦摩罗人，你们的迷惑和怀疑是正当的，因为对于一件可疑之事，就会产生怀疑。”，并且给了他们如下著名的劝告。

噢，迦摩罗人，不要轻信传闻，不要轻信传说(认为这是历代相传)，不要轻言传统，不要轻信与经典相符之事，不要轻信猜测，不要轻信推理，不要轻信事

物的表面，不要轻信和你一致的观点，不要轻信似是而非之事，不要因尊敬老师而接受其法<sup>1</sup>。

但是，当你们自己明白了这些事是不善的，错误的，受到智者的谴责，做了这些事后，将导致伤害和痛苦，你们要真正地拒绝它们。

当你们自己知道，这些是善，无过，受到智者的赞美，做了这些事后，将导致利益和幸福，你们要以此为行住。

——《增支部》3 集 65 经

### 三、无所保留。

佛陀从不保留他所领悟的真理。在古印度，包括当今，一般杰出之导师都会隐藏或保留一些他所拥有的知识，以保护自己的地位。然而，令人敬仰的佛陀却从不隐藏自己所了知的一切法。佛陀对阿难说：

阿难！在佛陀的教导中，没有任何法是为“老师的秘密”。

——《长部》16 经

### 四、慈悲忍辱。

有一次，Veranja 发生饥荒，佛陀的弟子们托不到食物，佛陀和弟子们三个月里只能吃马的饲料充饥。神通

---

<sup>1</sup> 佛陀临终的告诫是：以法和戒律为师。

第一的目建连尊者想要颠覆大地，取大地底下丰富的水草，当着比丘的食物。慈悲为怀的佛陀考虑到居住在大地上的生物将遭受到浩劫，情愿自己和弟子们吃马吃的粗糙饲料，也要阻止目建连尊者使用神通，尽管目建连尊者也会施展神通保护那些生物。（《律部》）

身为一位真理的提倡者，佛陀时时刻刻都要忍耐他人的恶意毁谤。摩酰提利(Magandiya)对佛陀怀恨在心，后来，她成为乌典那(Udena)国王的三位后妃之一。当她听到佛陀来到憍赏弥城的消息，就雇请一些恶徒，在佛陀进城化缘时加以诽谤，要把佛陀赶出城。当佛陀与弟子们进城后，这些人就向他们大叫大嚷起来：“强盗、蠢驴、白痴，骆驼、笨蛋、地狱的种子、畜牲。”

阿难陀尊者无法忍受这种肮脏的辱骂，来到佛前，说道：“世尊，这些市民们在咒骂侮辱我们，我们到其它地方吧。”

“阿难陀，我们应该到哪里去？”佛陀问道。

“到其它城市，世尊。”阿难陀回答道。

“如果那里的人也辱骂我们，我们又该到哪里去？”佛陀进一步问道。

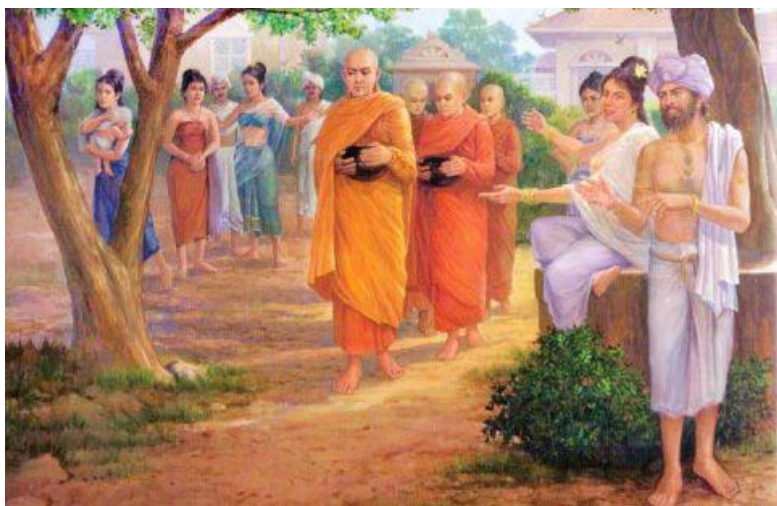
“再到另外一个城市，世尊。”

“阿难陀，你不应如此说。一个清白的人每次受人毁谤就离开是不如法的作为，问题在哪里发生了，就要在那里解决。”

就像一只战斗中的大象，默默忍受来自四方射来的箭，我也默默忍受人们的毁谤。

——《法句经》第 320 偈

最后，他又对阿难陀尊者说：“不要以此为烦恼，这些人的诽谤仅会延续七天，第八天，他们就会安静下来。佛陀所遇到困难不会超过七天。”第八天后，一切的诽谤果然平静下来。



## 五、人人平等。

当时的印度社会，有浓厚和腐朽的种姓制度。印度的种姓制度将人分为四个不同等级：婆罗门、刹帝力、吠舍和首陀罗。婆罗门地位最高，从事文化教育和祭祀；刹帝力即武士、王公、贵族等，为第二种姓，从事行政管理和打仗；吠舍即商人，为第三种姓，从事商业贸易；首陀

罗的社会地位最低，最受歧视，绝大部分为农村贫雇农和城市清洁工、苦力等。首陀罗又称“不可接触者”或“贱民”，就算是他们的影子也不能接触到上层人。

佛陀非常反对如此腐朽的种姓制度，因为他知道一个人的高贵和低贱是由他的行为来决定，不是由出生来决定。

当孙陀利迦婆罗德婆诸(Sundarika Bharadvaja)婆罗门问世尊：“你是什么种姓？”

世尊回答道：

不问出身，但问品行，正如火从木头中产生，一个圣者即使出身微贱，通过精进努力、自我约束、有惭有愧，也能成为高贵之人。

——《经集 3:4》

佛陀了知每一个人的相貌、出生只是业的展现，只要努力，给予机会，许多首陀罗种姓的男男女女，也有觉悟的潜能。他于是大开门户，接受他们加入僧团。渔夫，拾荒者、苦力、妓女、武士和婆罗门，可以自由加入僧团。加入僧团后，大家的地位便是平等的。

在舍卫城(Savatthi)，有一个名为苏妮塔(Sunita)的首陀罗清道夫，他几乎没有足够的收入养活自己，过着被人轻视、卑微的生活。每当有更高种姓的人走在路上时，苏妮塔都必须闪避，并躲起来，以免他的影子落在他们身上。如果他闪避的缓慢，他会被辱骂和殴打。当时的贱民就如此过着悲惨的生活。

有一天，当他在一条肮脏，尘土飞扬的道路上打扫，苏尼塔看到佛陀和几百位弟子向他走来。他的内心充满了喜悦和恐惧，找不到地方可以躲藏，他只好战战兢兢地跪下，双手合掌，双眼垂下。佛陀停下来，以怜悯和温柔的声音对苏尼塔说：“苏尼塔！你想离开这工作跟着我出家吗？”

苏尼塔简直不敢相信自己的耳朵！不怪罪他不躲避已经庆幸，还邀请像他这样的贱民出家！他的内心充满被尊重的喜悦，眼睛充满了眼泪。“噢，最可敬的尊者，人们觉得我很恶心，鄙视我，贬低我。我以最卑微的身份，向许多人鞠躬致敬。从来没有人怎么慈悲与我说话。如果尊者愿意接受像我这样卑微可怜的贱民，我会一生一世跟随着您。”

佛陀说：“来！比丘。”

于是苏尼塔被剃度了。从那天起，他再也没有被套上贱民的种姓，没有人厌恶和残忍地对待他。每个人，甚至国王，和官员都尊重他。苏尼塔努力修行，终于成为阿罗汉，梵天神和帝释天都来礼敬他<sup>1</sup>！

佛陀提倡人人平等的思想，在当时是空前和划时代的举动。

我们身为一位这样伟大的导师的弟子，实在是十分庆幸啊！

---

<sup>1</sup> 《长老句》12.2

这在当时是空前和划时代的举动。

身为一位这样伟大的导师的弟子，我们实在是十分庆幸啊！







# 8.

## 佛陀

### (Buddho)

“佛陀 Buddho”是指“觉悟”的意思。因为他从解脱的究竟智慧中，觉悟一切所应知的，包括过去、现在与未来的一切，所以称为“佛”。

### 觉悟的内容

佛陀在菩提树下的金刚宝座中，亲自证悟一切真理。什么真理？那便是在佛陀还未成道时前所未闻的四圣谛，即苦、苦的起因、苦的熄灭及趣向灭苦的道路。

关于四圣谛，佛说：

所应知我已知（苦谛），所应断我已断（集谛），  
所应证我已证（灭谛），所应修我已修（道谛），所以我是觉者。

## 四圣谛义释

### 第一圣谛——苦圣谛(dukkhasacca)

在《大念处经》四圣谛品中，佛陀如此解释：

诸比丘，何谓苦圣谛？生是苦，病是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。简而言之：五取蕴即苦。

诸比丘，什么是生呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，诞生、出生、入胎、再生、诸蕴的显现、诸处的获得。诸比丘，这称为生。

诸比丘，什么是老呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，年老、衰老、牙齿损坏、头发斑白、皮肤变皱、寿命减损、诸根成熟。诸比丘，这称为老。

诸比丘，什么是死呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，死亡、灭歿、破坏、消失、逝世、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的断绝。诸比丘，这称为死。

诸比丘，什么是愁呢？诸比丘，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而愁虑、忧愁、哀愁、内心忧愁、内心悲哀。诸比丘，这称为愁。

诸比丘，什么是悲呢？诸比丘，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而哭泣、悲叹、悲泣、悲哀、哀号、悲痛。诸比丘，这称为悲。

诸比丘，什么是苦呢？诸比丘，身体的苦，身体的不适，由身触而生的痛苦、不适感受。诸比丘，这称为苦。

诸比丘，什么是忧呢？诸比丘，心的苦，心的不愉快，由意触而生的痛苦、不适感受。诸比丘，这称为忧。

诸比丘，什么是恼呢？诸比丘，若是由于具足任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而郁恼、忧恼、憔悴、绝望。诸比丘，这称为恼。

诸比丘，什么是怨憎会苦呢？于此，凡是那些不可喜的、不可爱的、不可意的色、声、香、味、触、法，或者那些意图不利者、意图无益者、意图不安乐者、意图不安稳者，若与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比丘，这称为怨憎会苦。

诸比丘，什么是爱别离苦呢？于此，凡是那些可喜的、可爱的、可意的色、声、香、味、触、法，或者那些希望有利者、希望有益者、希望安乐者、希望安稳者，母亲、父亲、兄弟、姐妹、朋友、同事或血亲，若不能与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比丘，这称为爱别离苦。

诸比丘，什么是所求不得是苦呢？诸比丘，有生法的诸有情生起如此的欲求：“啊！愿我们将没有生法，希望生不要到来！”然而却不能达成这样的欲求，这是所求不得苦。

诸比丘，有老法的诸有情生起如此的欲求：“啊！愿我们将没有老法，希望衰老不要到来！”然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比丘，有病法的诸有情生起如此的欲求：“啊！愿我们将没有病法，希望疾病不要到来！”然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比丘，有死法的诸有情生起如此的欲求：“啊！愿我们将没有死法，希望死亡不要到来！”然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比丘，有愁、悲、苦、忧、恼诸法的诸有情生起如此的欲求：“啊！愿我们将没有愁、悲、苦、忧、恼诸法，希望愁、悲、苦、忧、恼不要到来！”然而却不能达成这样的欲求，这也是所求不得苦。

诸比丘，何谓“简而言之：五取蕴即苦”呢？这就是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比丘，这些称为“简而言之：五取蕴即苦”。

诸比丘，这称为苦圣谛。

苦圣谛里的老、病、死显然是最痛苦，但是老病死是源于生。生又源于对五蕴——色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴的执取。蕴的巴利文是 khandha，意思是组、堆或聚集。任何过去、现在或未来、内或外、粗或细、劣或胜、近或远，一切色的聚集皆属于色蕴，一切受的聚集皆属于受蕴，一切想的聚集皆属于想蕴，一切行的聚集皆属于行蕴，一切识的聚集皆属于识蕴。

色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，构成众生的身心，属于究竟谛。五蕴是众生执取的目标，众生通过贪爱执取五蕴为我的、通过我慢执取五蕴为我，通过邪见来执取五蕴为永恒的自我。有执取，心识便会建立起来，心识被建立起来，便会有新的出生（五蕴），有出生就会有老、病、死愁、悲、苦、忧、恼，怨憎会，爱别离，所求不得之种种苦。

## 五蕴的譬喻

### （一）色蕴 (rūpa khandha)

Rūpa 称为色，是因为它会被冷、热等相对之法破坏而变异的缘故。色包括组成众生色身的四大种色 (mahābhūta)，如地大、水大、火大、风大以及这四大种色所造成的二十四种色法，称为“所造色”<sup>1</sup> (upādāya rūpa) 。

四大种色也被称为“界”，因为它们都拥有自己的特相。如地界被如此称呼是因为其硬与粗的特相，例如身体里的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、骨头等等。

---

<sup>1</sup> 二十四种所造色包括：（1）眼净色；（2）耳净色；（3）鼻净色；（4）舌净色；（5）身净色；（6）颜色；（7）声；（8）香；（9）味；（10）女根色；（11）男根色；（12）心所依处；（13）命根色；（14）食素/营养素；（15）空界；（16）身表；（17）语表；（18）色轻快性；（19）色柔软性；（20）色适应性；（21）色积聚；（22）色相续；（23）色老性；（24）色无常性。

水界具有流动的特相，此特相显现在痰、汗水、血液、泪水、口水、尿液等等。

火界具有冷和热的特相，可在体温及消化系统产生的热能里被体验到。

风界具有推动和支持的特相，它存在于呼吸、打嗝、气体在肠子移动时导致的胃气等等。

色也包括外在的物质，如山、水、屋子等等。山、水只是概念，以究竟谛或胜义谛来说，它们是由生灭无常的四大及所造色组成，是由火界产生的，称为“时节生色聚”。色聚一生起即消灭，新生的取代旧的，然后立刻消逝。因此它们是无常、苦及无我的。

佛陀把色比喻为泡沫，表示它是空、虚、没有实体的本质。试想：一团泡沫怎么会有实体可言？

诸比丘！假设恒河上漂着一大团泡沫，一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那团泡沫对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为一团泡沫中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种“色”，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，

于是“色”对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为“色”当中哪里能有什么实体存在呢？<sup>1</sup>

## （二）受蕴（vedanā khandha）

受的特相是体验目标，从体验感受苦、乐及不苦不乐三种受。从六根触到六所缘产生的受可以分为六种：由眼触到颜色所产生的受，（可以是苦或乐或不苦不乐）；由耳触到声音所产生的受；由鼻触及气味所产生的受；由舌触到味道所产生的受；由身触到实体所产生的受；由心触到法所缘所产生的受。当六根触及六所缘，升起的是苦受或乐受，或不苦不乐受是依据目标的不可喜、可喜及中舍性而定。

当乐受生起时，一般人即刻感到欢愉、喜悦、舒适、满足，随即执着于乐受；一旦所执着及依恋的乐受消失，他们便会感到痛苦、沮丧、失望，因而生起苦受<sup>2</sup>。

无论是何种受，都是因缘法，因缘法是无常、苦及无我的。佛陀说：

---

<sup>1</sup> 《泡沫譬喻经》（Phenapiṇḍūpama Sutta）。

<sup>2</sup> 乐受产生变化时所感到的苦受称为“坏苦”（vipariṇāma dukkha）；因身体痛苦所生起的苦受称为“苦苦”（dukkha-dukkha）；苦受、乐受及不苦不乐受等所包括的行法，不断地受到生灭的压迫，此则称为“行苦”（saṅkhāra dukkha）。苦受又可分为身体与精神的两种。

无论是哪一种受，皆是苦的。

佛陀把受比喻为水泡，因为水泡是脆弱的、刹那生，刹那灭，空无实体。

诸比丘！假设在雨季最后一个月下雨的时候，大颗的雨滴直线落下，水面之上有水泡生起与破裂。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是水泡对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为水泡中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种‘受’，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是‘受’对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为‘受’当中哪里能有什么实体存在呢？<sup>1</sup>

### （三）想蕴 (saññā khandha)

想的作用产生在初次见到一个目标，即对目标作一个标记，以便再次体会到相同目标时能辨认出来，认为它是“一样的”。比如第一次看到红色，“想”的作用是对红色作一个记号，当再次体会到红色时，“想”便认得这是红色，不是白色。在现代人的角度来看，它是记号或标记。想共有六种，即色想、声想、香想、味想、触想及法想。

---

<sup>1</sup> 《泡沫譬喻经》



我们常被“想”所蒙骗，把无常的标记为常的，把苦的标记为乐的，把无我的标记为我的，把不净的标记为净的。这是无明——没有如实见到现象的本质所造成的“颠倒想” (sañña-vipallāsa)。

正如农夫为了恐吓鹿，在稻田里立起拿着弓箭的稻草人。当鹿来到稻田，因为之前已对拿着弓箭的猎人作了记号，此时一看见稻草人，“想”即记得是同样的猎人，鹿被其“想”所蒙骗，误以为稻草人是猎人而惊慌逃走。明明是稻草人，鹿却把它看作是猎人；同样的，佛陀不断地告诉我们一切行法都是无常、苦、无我、不净的，可是人们因为“颠倒想”，却把行法看作是恒常、乐、我及净的，因此产生种种的执着，痛苦也随之而生。

佛陀把“想”比喻为海市蜃楼，犹如人被海上冒出来的高楼所蒙骗，以为是真的；众生把没有实质、虚幻的身心视为稳定、真实、快乐、美丽和可以控制。

诸比丘！假设在热季最后一个月里的正午时分，有闪动摇晃的海市蜃楼产生。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那海市蜃楼对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为海市蜃楼中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种“想”，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是‘想’对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为‘想’当中哪里能有什么实体存在呢？

## ——《泡沫譬喻经》

**（四）行蕴 (saṅkhāra khandha)**

行蕴负责推动业的造作。在《阿毗达摩》所阐述的 52 种心所中，除了受心所及想心所（它们个别为受蕴及想蕴），剩下的五十种心所，皆称为行蕴。贪、嗔、痴、疑、慢、嫉、昏沉、信、念、惭、愧、慧根等皆属行蕴。因此佛陀把行蕴比喻为芭蕉树干；由多层的鞘所组成，每一层各有其特相。同理，行蕴是由许多心所构成的组合体，每个心所都有各自的特相与作用，如贪是紧缠住或黏住目标；念(sati)是不忘失目标等。这些心所一生起，扮演它们的特有作用，随即消失。它们也是空、虚、没有实体的。执取行蕴是我的、是我、是我的自我，也是苦的来源。佛陀说：

诸比丘！如寻找心材、四处寻求心材的人，见到一棵芭蕉树，他从树干的基部将芭蕉树砍倒，砍掉顶端的树叶，然后一层层地剥开树干。当他逐渐地剥开树干时，他甚至无法发现软木材，更不用说心材。一个视力良好的人视察它、深思它、仔细地研究它，于是那棵芭蕉树对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为芭蕉树干当中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种“行”，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地

研究它，于是“行”对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为“行”当中哪里能有什么实体存在呢？

——《泡沫譬喻经》

## （五）识蕴 (viññāṇa khandha)

心识可解释为有意识到、知道目标的特性。心纯粹是识知目标的过程，并不是一个自我。它由因缘生，一生即灭，是无常、苦及无我的。

识蕴包括眼、耳、鼻、舌、身及意六识。一般人把这六识看成是恒常不变的我。其实不然，如眼睛看到色所缘时，即生起眼识。眼识纯粹扮演看到的作用，不会分辨目标是好是坏，此作用一生起，随即消失，另一个心识随后生起，继续认知目标。心识一个接一个，随因缘迅速生起（在闪电或眨眼间，即有十万亿（ $10^{12}$ ）个心识生灭），各扮演其特有的作用，然后随即消失。这是心的定律(cittaniyāma)。事实上，整个“看到”过程，是一连串不同心识<sup>1</sup>的生灭的组合。凡夫受无明影响时，把一生起即灭、因缘而生的眼识当作是恒常不变的“我”，认为是“我”看见，同样的“我”也在听、嗅、尝、触等。

世尊把“识蕴”比喻为魔术师。

诸比丘！假使一位魔术师或魔术师的学徒在十字路口表演魔术。一位视力良好的人视察它、深思它、

---

<sup>1</sup> 包含了眼门心路过程和许多意门心路过程。

仔细地研究它，于是那魔术对此人而言是空的、虚的、没有实体的，因为魔术当中哪里能有什么实体存在呢？同样地，诸比丘！无论是哪一种“识”，过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，比丘都视察它、深思它、仔细地研究它，于是“识”对比丘而言是空的、虚的、没有实体的，因为“识”当中哪里能有什么实体存在呢？

识就是这样的欺骗人，使人生起我见。因此，佛陀把识比喻为魔术师。魔术师通过魔术变化出种种虚幻的东西，以欺骗观众，正如我们被识所欺骗，以为是同样的心看到、听到、嗅到等。

在五蕴里，色蕴是“色法”（rūpa），其余四蕴是“名法”（nāma），因此五蕴即为“名色”。五蕴或名色是相互依存的，在它们相互配合应作下，人们便产生“我”的幻象，并引发“有身见”（sakkāya diṭṭhi）。

Sakkāya 是由 sat（相当于 sant，存在之意）以及 kāya（“身”是指名身和色身）两个词汇所构成的复合词。确切地说，实际存在的是名身和色身，凡夫却错误地认为存在之名身和色身为“自我”，“灵魂”，这便是“有身见”。众生的身心是由名身和色身或五蕴组成的，除了名色外，并没有一个实在、不变的“我”存在。

一位比丘向佛陀请教，“世尊！有身见是从何而来？”

佛陀为他解释：

无闻凡夫不识圣者，不谙圣者之法<sup>1</sup>.....，观色即是我，或观色为我所拥有，或色在我中，或我在色中；观受即是我……；观想即是我……；观行即是我……；观识即是我，或观识为我所拥有，或识在我中，或我在识中。因而生起“有身见”。……

比丘！对于任何种类的色，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，都应以正智如实地这样照见：这不是我的，这不是我，这不是我的自我。对于任何种类的受……，对于任何种类的想……，对于任何种类的行……，对于任何种类的识，无论是过去的、未来的或现在的、内在的或外在的、粗的或细的、低劣的或殊胜的、远的或近的，都应以正智如实地这样照见：这不是我的，这不是我，这不是我的自我。

.....

“你们认为如何，诸比丘！色、受、想、行、识是常的还是无常的呢？”

“无常的，世尊！”

“既然是无常的，那么它是苦的还是乐的呢？”

“苦的，世尊！”

---

<sup>1</sup> 圣者的教法是指佛陀教导的“三十七菩提分”，也称为“三十七道品”，是指有助于导向体证涅槃的三十七法，即是：四念处、四精进、四神足、五根、五力、七觉支与八圣道分。

“既然它是无常的、苦的、变化不定的，那么，如此地看待它是否适当；这是我的、这是我、这是我的自我？”

“当然不适当，世尊！”

——《中部》109 经

凡夫因为习惯性的漠视已证悟的圣者，加上不精通于圣者的教法，也没有受过圣者之教法的训练，误把五蕴当成“这是我的”（贪爱）；“这是我”（我慢）、这是“我的自我”（邪见），而产生执着。五蕴都是行法(saṅkhāra dhamma)，意即是因缘和合之法，随因缘而变化生灭，是无常，不受控制的。纵然是浩瀚的海洋最终也会干枯，更何况是变化无常的五蕴，当五蕴灭去或退化变异时，执着于它们的人就会生起愁、悲、苦、忧及恼，所以说五取蕴皆是苦。这苦是需要被彻知。

五蕴是苦谛，是应被彻底了知的，佛陀对此均已了知。

若有谁喜爱色、受、想、行、识，  
他就是喜爱苦。若有谁喜爱苦，  
他将无法摆脱苦。

——《相应部》32 相应 29 经

## 第二圣谛——苦集圣谛 (Samudayasacca)

“集谛”(samudayasacca)是苦的起因，是第二圣谛。

诸比丘，何谓苦集圣谛？此爱是再有，与喜、贪俱，于处处耽享，这就是：欲爱、有爱、无有爱。

——《大念处经》

佛陀说一切贪爱就是苦的起因——集。集是名色于生死轮回中的“起因”。

贪爱有下列三种：

（一）**欲爱(kāmatanḥā)**：欲爱是对感官享受的贪爱，这包括色爱、声爱、香爱、味爱、触爱及法<sup>1</sup>爱。

（二）**有爱(bhavatanḥā)**：有爱即是对生存的贪爱，根据论疏它与“常见”相应，相信个人是一个实在、永恒不朽的自我实质。当人死了，灵魂会从一世轮回到另一世。

有爱是一股极大的力量，它可以推动生命不断地延续。就如一个将溺死的人突然看到一件水上飘浮物，他会拼命地抓住它不放，即使那是一具其臭无比的死尸，为了能继续生存下去，他也不愿意放弃。

“有爱”是受“无明”的推动。“无明”则是不了知“四圣谛”，或不明了真实法之无常、苦、无我的本质。众生因为不了知生命或由五蕴组成的生命是苦，所以执着于生命，为了同样的生命能长存，他们造作种种善和恶业。业一旦造下，就会留下一股力量潜伏于生命相续流里，当各种因缘具足，业力就会在相关的趣处产生新的生命。只要贪爱与无明未被断除，所有造下的业将导致新的一生，生

---

<sup>1</sup> 在这里，法包括十六种细色、五十二种心所及涅槃。

命之轮将继续流转。至于积极修习禅定想投生在色界和无色界的众生，可能还执着于色界和无色界的生命，这也都属于“有爱”。

（三）**无有爱(vibhavataṇhā)**：对不再存在、自我断灭的贪爱成为无有爱。有些人喜欢死后什么都不存在的见解，这种人认为，人死了之后一了百了，没有所谓轮回和因果这回事。根据论疏，无有爱与断见相应。

以各种形式表现出来的贪爱、欲望、染着、贪婪等，是一切苦的起因，也是众生生死相续、轮回不断的根本。贪爱犹如色泽金黄的蜂蜜，晶莹剔透，让人垂涎欲滴。当蚂蚁一看到装满香甜的蜂蜜的杯子，就迫不及待，欢欢喜喜的一窝蜂爬去，贪婪地尽情吮吸着，由于不加以约束和分辨，最后它们全都沉溺在味道甜美的蜂蜜里。

所以说，甜蜜的东西也可能是致命的毒药，佛陀给了一个例子：

比丘们，犹如一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒。那时，如果被热压迫、被热折磨、疲累、干透了、口渴的男子走来，他们会对他这么说：“喂！男子！这是一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒，如果你愿意，请喝吧。当你喝了它时，它将以颜色、芳香、美味使你喜悦，但喝了后，以其因缘而将遭受死亡或像死亡那样的苦。”未经省察后，他会喝了它，他不会拒绝，他以此因缘而死亡，或会遭受像死亡那样的苦。

——《相应部》12 相应 66 经



同样的，受无明蒙蔽及贪爱束缚的众生，纵使知道贪爱犹如芳香、美味但掺了毒的饮料，喝了会导致痛苦，甚至死亡，还是选择喝了它。这是贪爱的诱惑力。很少人能提起勇猛的精进力，舍弃家庭的束缚，退居于隐密的山林，专心一致，熄灭正在焚烧的贪爱之火。所以说，贪爱就是导致一再轮回的苦因。

虽然许多佛陀已现世，其数量多过恒河之沙，但我们却依然沉沦于贪爱的迷惑之中，在轮回的苦海中漂浮。由此可知，一陷入贪爱，众生将被捆绑着，难以自拔。佛陀说：

诸比丘，我未见任何别的结像贪爱一样捆绑着众生，使众生长期徘徊与匆忙于生死流转中。诸比丘，众生确实被此贪爱之结捆绑着，匆忙于生死的流转中。

——《小部·如是语》

这（贪爱）即称为苦的起源或集谛。集谛（贪爱）应被舍断。佛陀以阿罗汉道斩断了让人长期徘徊生死流转中的贪爱。佛陀说：

所应断我已断。

### 第三圣谛——苦灭圣谛(nirodhasacca)

“灭谛”(nirodhasacca)是第三圣谛，即完全息灭贪爱，不再受贪欲之害，或称为“涅槃”。它是生死流转的终

止，一切苦的止息。佛陀在初转法轮时，针对第三圣谛解释说：

诸比丘！此是苦灭的圣谛，那就是此爱欲的完全息灭、舍离与弃除，从爱欲解脱，不住爱欲。

苦的起因是贪爱，只有贪爱灭时，苦方能熄灭。

当菩萨证到阿罗汉道智时，强而有力的阿罗汉道智彻底灭贪爱，体证涅槃。

灭谛或涅槃是应被证悟的。所以世尊说：

所应证我已证。

## 第四圣谛——趣向苦灭之道圣谛 (dukkhanirodhagāmini patipadā ariyasacca)

“道谛”是第四圣谛，为了要证悟“涅槃”，故应修习苦灭的圣道分。何谓苦灭的道谛？

佛陀开示：

诸比丘！何谓导至苦灭的道谛？那就是八圣道分，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比丘！什么是正见？诸比丘！正见就是了知苦的智慧、了知苦因的智慧、了知苦灭的智慧、了知导至苦灭之道的智慧。诸比丘！这称为正见。

诸比丘！什么是正思惟？出离思惟<sup>1</sup>、无嗔思惟<sup>2</sup>、无害思惟<sup>3</sup>。诸比丘！这称为正思惟。

诸比丘！什么是正语？不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。诸比丘！这称为正语。

诸比丘！什么是正业？不杀生、不偷盗、不邪淫。诸比丘！这称为正业。

诸比丘！什么是正命？在此，诸比丘！圣弟子舍离邪命而以正当的方法谋生。诸比丘！这称为正命。

诸比丘！什么是正精进？在此，诸比丘！比丘生起意行愿、勤奋、激发精进、策励自心，努力避免尚未生起的不善法生起，努力降伏已经生起的不善法，努力促使尚未生起的善法生起，努力使已经生起的善法持续、不衰退、增长、扩大、成就圆满。诸比丘！这称为正精进。

诸比丘！什么是正念？在此，诸比丘！比丘以热忱、正知、正念，安住于观身为身，去除对世间的贪欲及烦恼。他以热忱、正知、正念安住于观受为受，

---

1 出离思惟（nekkhamma-saṅkappa），为解脱轮回所生起之舍离贪与情欲等思惟。它对治贪爱。

2 无嗔思惟（avyāpāda-saṅkappa），是对众生慈爱，愿众生快乐的思惟。它对治嗔恨。

3 无害思惟（avihiṃsā-saṅkappa），是指对痛苦众生怜悯，愿他们离苦得乐的思惟。它对治残酷。

去除对世间的贪欲及忧恼。他以热忱、正知、正念安住于观心为心，去除对世间的贪欲及忧恼。他以热忱、正知、正念安住于观法为法，去除对世间的贪欲及忧恼。简短地说，是身念处、受念处、心念处与法念处。诸比丘！这称为正念。

诸比丘！什么是正定？在此，诸比丘！比丘远离爱欲，远离不善法，进入并安住于具有寻、伺及由远离而生之喜、乐的初禅。平息了寻、伺之后，借着获得内在的清静与心一境性，他进入并安住于没有寻、伺，但具有由定而生之喜、乐的第二禅。舍离了喜之后，他保持舍心，具备正念与正知，如此他以身<sup>1</sup>感受快乐，正如圣者们所说，此快乐是安住于舍心与正念者所感受的，他进入并安住于第三禅。由于舍离了苦与乐及先前灭除了喜与忧，他进入并安住于超越苦乐及由舍与正念净化的第四禅。诸比丘！这称为正定。

诸比丘！这是导至苦灭的道谛。

“八正道”可以分为“戒、定、慧”三学：

慧学——正见、正思惟。

戒学——正语、正业、正命。

定学——正念、正定。

正精进对戒、定、慧三学皆适用。

---

<sup>1</sup> 此处的「身」是指「名身」而言，而非「色身」。

“八正道”又称为“道谛”，或称“中道”，因为它应避开以下两种极端：

### 1) 纵情享受五种感官之乐

佛陀在《转法轮经》中说：“纵情享乐是低级的、粗鄙之凡夫的行为，是无益的、有害的。”菩萨在 29 年的宫廷奢华生活中，享尽各种感官之乐，可谓沉溺于声色，但菩萨的内心还是非常落寞、空虚。他知道这不是真正快乐之道。

### 2) 严酷的自我折磨

佛陀说：“这是痛苦的、非圣的、无益的。”因为菩萨自己也曾体验六年苦行的痛苦，但并没有解脱。

上述两种极端，前者让人沉沦，阻碍心智的发展；后者则增加无谓的痛苦，并削弱个人的健康与智能。因此，要避开这两种极端，只有遵循中道才能解脱。

中道或“道谛”是应被修习的。所以佛陀说：

所应修我已修。

对于“四圣谛”的彻底了知和完成，佛说：

所应知我已知，  
所应断我已断，  
所应证我已证，  
所应修我已修。  
所以我是觉者。

## 佛出现于世极为稀有

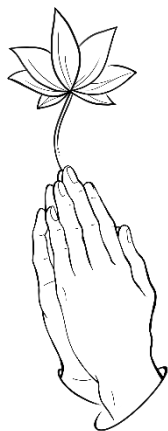
佛陀不仅自己觉悟四圣谛，最难能可贵的是，他为众生开示“四圣谛”的真理，令其他有情从无明中觉醒过来，并引导他们走向灭苦之道，越过生死之苦海。因此，佛陀是“济渡者”。

辟支佛也是靠着自己的智慧觉悟“四圣谛”，但他没有能力宣示他所体验的深奥真理，令其他有情众生能像他一样解脱轮回之苦，所以辟支佛被称为“自渡者”。

几百位辟支佛可以在同一时代出现，但从没有两尊正佛同时出现在同一时代。故知佛陀之出现世间真是难能可贵，非常稀有。正如如来自己宣称：

得生人道难，人生长寿难，听闻佛法难，值佛出世难。

——《法句经》第 182 偈







# 9.

## 世尊

### (Bhagavā)

所有的佛陀，我们都称为世尊(bhagavā<sup>1</sup>)。世尊这个名号不仅表明佛是所有有情当中最崇高和最值得尊敬的，还彰显了其特殊的德行。就如舍利弗尊者所说：

世尊这个名字不是母亲取的……是解脱之后得到的，此乃诸佛世尊在菩提树下证得一切知智之时获得的共同名称。

佛陀证悟一切知智，依此功德能利益一切众生，故称为世尊。被称为世尊也有以下的原因：

---

<sup>1</sup> 世尊：巴利语 bhagavā 的意译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。

具足吉祥和破恶，  
万德相应，  
分别一切法，  
修习，  
不在“有”中徘徊，  
故名为世尊<sup>1</sup>。

## 具足吉祥和破恶

佛陀具备种种“吉祥”，这是说佛陀的百福特相的色身成就。

说佛陀具足“破恶”是说明他的法身成就。佛陀已经根除内心的烦恼，渡过轮回之苦海，到达了解脱的彼岸，佛陀已经了结了所有形式的再生，并开展圆满的持戒、禅定与智慧功德、得到世间及出世间之乐，因此他被称为“世尊”。

由于具备“吉祥和破恶”，佛陀成为了出家人和在家人人的依靠，是出家人和在家人所愿意亲近之人。佛陀能令亲近他的人除去身心的痛苦皈依佛陀，并跟随他的教法，一切有情得到庇护，得以免除恐惧，并有可能获得世间与出世间的快乐。

---

<sup>1</sup> 取自《清净道论》

## 万德相应

说佛陀与万德相应，指的是他通达六法：自在、法、名声、福严、欲、精勤<sup>1</sup>。

**1. 自在**——佛陀有最殊胜的“自在”。他在开始修行时便往内观照，洞察此心的虚幻以及五蕴之空性，因而得“大自在”。佛陀也是神通自在者，他能把身体变小，并在他人的眉毛上走动；他亦能将身体变化如须弥山般地广大；更不可思议的是佛陀能随心所欲地变化自己，也能随心所欲地到达想到之地，不论目的地有多么遥远。

**2. 法**——九种出世间法，也即是“四道”（须陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿罗汉道）、“四果”（须陀洹果、斯陀含果、阿那含果及阿罗汉果）与“涅槃”。

**3. 名声**——佛陀的名声通达欲界、色界、无色界。

**4. 福严**——佛陀的色身，一切相好庄严，这包括圆满的四肢与身体，端庄非凡的仪表，能令见者心生欢喜并得到安慰。佛陀有累世修习波罗蜜的功德，因此拥有三十二伟人之相。

佛世时，有一位研读并精通伟人之特征的婆罗门导师施罗(Sela)，当 he 从佛陀的身上看到三十二伟人相时，便立刻以下的偈颂称赞世尊相好圆满的色身：

圆满的身体、得人心者，

---

<sup>1</sup> 取自《清净道论》

庄严瑞相，让人看了心生欢喜，  
 啊！世尊，黄金色是您的身体，  
 您的牙齿明亮雪白，身体力壮。  
 您的大丈夫相明显可见，  
 那些区分了一个男人和一个高出生的人。

然后他带领自己的三百位弟子皈依佛陀，出家为僧。出家后，他们独自居住、不放逸、热诚、自我努力，不久之后他们都成为阿罗汉。<sup>1</sup>

佛陀不但拥有圆满的色身，而且他“言语清淨，音声和美”。

佛陀说法，远离虚诳不实等语业过失，所以称之为“言语清淨”。“音声和美”则是指佛陀说法的声音令众生愉悦，情绪平静。无论是坐在近处或远处，世尊悦耳的声音都能很清晰地传进听闻者的耳里。例如，有的畜牲因听闻佛陀和美悦耳的声音而得善业，死后往生善趣。

根据《清淨道论》记载，有一次，佛陀在迦迦罗池畔为瞻波住民说法，有一只青蛙也在听闻佛陀的声相。不料一位牧牛人无意间把手杖掉落在青蛙头上，青蛙即带着听经之善业往生三十三天之天界。众生临死之前所造之业，称为临死业（*asannakamma*），此业深具力量，会决定其投生。青蛙临死之前因听闻佛陀的声相（虽然

---

<sup>1</sup> 《中部》92 经

不明了其含义)，种下善业，并依据此善业的成熟，往生天界<sup>1</sup>。

试想，仅听闻佛陀的声相，即使听闻不懂佛法的涵义，也能从畜生恶趣中解脱，往生善趣。可以想象佛陀的声音是多么和美，听闻即可增长善心之德。

**5. 欲**——世尊在帮助众生避恶向善与净化内心的污秽时，不论是自利或利他，佛陀都能随心所欲地完成他所要办的事。

**6. 精进**——佛陀的精进力如狮子般勇猛，不管是未成佛在菩提伽耶的自渡或觉悟后的渡人。佛陀度化众生从不觉得厌倦，从第一次向五比丘开示《转法轮经》，至最后为了度最后一位弟子须跋陀罗，拖着疲惫不堪的身体走了三个月才到拘尸那罗（kusinara），佛陀均表现出坚定不移的精进力，和慈悲为怀之态度，为世间人所感动和敬仰。即使是在他将进入般涅槃时，佛陀仍不忘告诫诸弟子：

诸行都是坏灭之法，应当精进不息求得解脱。

——《长部》16 经

---

<sup>1</sup> 不过这并不意味青蛙能够免除其所造的恶业，恶业一旦成熟，它依然要承受恶报。

## 分别一切法

佛陀之所以被称为“世尊”，也是因为他善于解析以及归纳诸法如五蕴（khandha）、六处（āyatana）、十八界（dhātu）、四圣谛（sacca）、五根（indriya）、十二缘起支（paṭiccasamuppāda）等等。

对于四圣谛，佛陀能分别开示演说，以五蕴之逼恼、有为、变易之义而分别开示苦圣谛；以贪爱之增进、因缘、结缚、障碍之义而分别开示痛苦的起源（集谛）；以涅槃的出离、寂静、无为、不死之义而分别开示痛苦的熄灭（灭谛）；以八圣道之引出、修习、增上之义而分别开示道谛。

## 修习

佛陀修习、多修习一切世间和出世间的上人法，时常以世间禅定或出世间果定而住。

## 不在“有”中徘徊

佛陀不在三有——欲有、色有和无色有中徘徊。这三有称为爱的旅途，因为它们以贪爱相应。佛陀已彻底舍离对这三有的贪爱，所以说他不在“有”中徘徊。

基于以上种种原因，佛陀被称为世尊。

## 佛陀的十力

佛陀之所以被称为“世尊”，也是因为他具有十力。是哪十力？佛陀问舍利弗尊者：

舍利弗，如来有十力，具备此十力如来自称最上位，在大众中作狮子吼，转起清净法轮。是哪十力？佛陀之十力：

1. 这里，如来如实了知可能是可能、不可能是不可能。

2. 再者，如来如实了知过去、未来、现在业之承担果报的道理与原因。

3. 再者，如来如实了知导向一切处之道路。

4. 再者，如来如实了知世间许多不同的界与其差别。

5. 再者，如来如实知众生的各种性向。

6. 再者，如来如实知其他人及其他众生的根器。

7. 再者，如来如实知怎样生起禅定、解脱、止、定<sup>1</sup>及什么是当中的污染和净化。

8. 再者，舍利弗！如来能回忆起许多前世住处，即：一生、二生、三生、五十生、百生、千生、十万生、许多坏劫、许多成劫、许多坏成劫：在那里是这样的名、这样的姓氏、这样的容貌、吃这样的食物、这样的苦乐感受、这样的寿命，从那里死后生于那里，

---

<sup>1</sup> jhānavimokkhasamādhisamāpattinaṃ

而在那里又是这样的名、这样的姓氏、这样的容貌、吃这样的食物、这样的苦乐感受、这样的寿命，从那里死后生于这里。

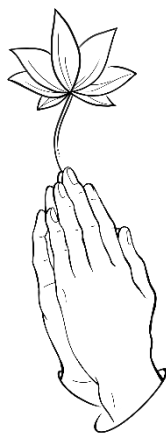
9. 再者，如来以清净、超越人的天眼，看见当众生死时、往生时，在下劣、胜妙，美、丑，幸、不幸中，了知众生依业流转：这些众生，具备身恶行、语恶行、意恶行，斥责圣者，邪见与持邪见之业行，他们以身体的崩解，死后往生到苦界、恶趣、下界、地狱，或者这些众生，具备身善行、语善行、意善行，不斥责圣者，正见与持正见之业行，他们以身体的崩解，死后往生到善趣、天界。

10. 再者，如来以诸烦恼的灭尽，以证智自作证后，在当生中进入后住于无烦恼的心解脱、慧解脱。

——《中部》12 经●师子吼大经

世尊，是说他最胜；  
世尊，是说他最上；  
那值得尊敬的师长，  
才称他世尊。





# 三、忆念佛陀德行的利益

## 能生善法

佛陀一生追求真理、觉悟真理、宣说真理，他圆满的德行是我们学习的榜样。当我们忆念他对众生无限的慈悲、对自度与度人的勇猛精进、对赞扬与毁谤的中舍、对恶人的忍辱与谅解、对身口意稳固的正念与能了知一切并解脱烦恼的智慧的时候，我们的许多烦恼，诸如忿怒、残暴、烦躁、厌恶与妒嫉等，就会纷纷退缩；对他人的恶待与欺凌我们也能容忍及宽恕，不生忿怒。

当心中常忆念佛的德行，我们对自己的身口意更能警觉，纵然有关能引诱我们犯戒的对象现前，我们也不敢造恶或放纵自己，就如面对尊贵的师长，我们会对自己卑贱的行为深深地感到惭愧。“惭、愧”二法使我们对恶行感到羞耻与害怕，因此成为我们的守护者，防止我们陷入不道德的行为。

忆念佛陀的德行也能带给我们许多喜悦与快乐，这种喜悦与快乐不但有助于我们克服身体上的不适，也能摒除在长期禅修中所生起的倦怠与沮丧。

以佛陀圆满无瑕的德行为我们的楷模，将会有一股无形的力量鞭策着我们，使我们在去除烦恼、净化自己心灵的旅程中不敢放逸，我们会得广大的信心、稳固的正念和大福德。

佛陀每日只休息一个小时二十分钟，大部分的时间都在度化众生，为他人的福利而努力。身为佛弟子的我们，在只为自己断烦恼的过程中，又岂能懈怠、懒散及放逸？如此自我鞭策与督促，我们的信心、慈悲、正念、惭、愧、智慧等善法将逐渐成长，我们将能真正成为一位有道德并受人尊重的佛弟子。

## 能作依怙

对佛陀的德行产生信心并经常观想它们，能令我们免遭凶险并获得保护。在佛陀时代，有一位樵夫为了寻找走失的牛，他留下儿子独自在坟场看守车子。那孩子虽然年纪轻轻，却对佛陀有着坚定的信念。当晚，有两位饿鬼欲加害于他。当其中一位饿鬼拉扯那孩子的脚时，孩子念道：“**Namo Buddhassa**”（我礼敬佛陀）。那两位饿鬼肃然起敬，反过来保护这孩子，还把王宫的食物带给他充饥，并无微不至地照顾他。这件事传开后，国王带着樵夫夫妇与他们的孩子一起去谒见佛陀。佛陀说：

若有人经常观想佛的德行，并对佛有坚定的信念，他能避开凶恶和危险而获得保护。

忆念佛陀的德行可以克服恐惧。在《相应部》11 相应 3 经里佛陀这么说：

比丘们！如果你们到林野，或到树下，或到空屋生起害怕、僵硬、身毛竖立时，那时，你们应该回忆：

“像这样，那位世尊是阿罗汉、正自觉者、明与行具足、善至、世间解、无上调御丈夫、人天之师、佛陀、世尊。”

比丘们！当你们回忆我时，所有存在的害怕、僵硬、身毛竖立都将被舍断。那是什么原因呢？比丘们！因为如来、阿罗汉、正自觉者已离贪、已离嗔已离痴，他不胆怯、不恐惧、不害怕、不逃跑。

## 能得近行定

忆念佛的德行也可以成为我们修习“止禅”的法门。当我们持续忆念佛陀尊贵的德行，我们的心就能暂时摆脱贪、嗔、痴的纠缠，逐渐变得清净、正直和喜悦。当心清净了，就可以降伏心中的五盖。不断把心导向佛陀的德行能产生喜悦，由喜悦儿生轻安，不安的心得以平息，随即感到身心两种快乐，由乐而达近行定。借助近行定，我们可以朝内观前进。

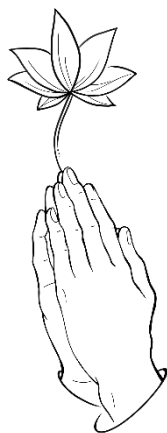
## 能往生天道

一位时时随念佛陀德行的禅修者，临终时亦能依此善业往生天界。有一位少年婆罗门名叫玛答昆达利，（Matthakundali）<sup>1</sup>当他病入膏肓，他吝啬的父亲不愿意花钱请医生，叫人把他抬到走廊去，他无助地躺在那儿，

---

<sup>1</sup> 《法句故事 2》

等着死神的降临。佛陀透过神通看到他的困境，便朝他走去，当奄奄一息的玛答昆达利看到庄严的佛陀走向他，他心生欢喜，虽然无法起身向世尊敬礼，天便在心中向佛陀表白自己对他的崇敬。过后，他就离开了人间。由于玛答昆达利于临终时在意念上造下礼敬佛陀的善业，这临终之善业具足很大的力量使他幸运地生于天界。因此，佛陀也是我们临终时的依归者。



## 四、如何修习佛随念 (Buddhanussati)

佛随念是四种护卫禅之一，四种护卫禅是：

- 佛随念、
- 慈心禅、
- 不净观、
- 死随念。

它们被称为护卫禅法是因为佛随念保护众人远离恐惧忧虑；慈心禅可以对治嗔恨恼怒、慈心的力量也可以保护自己不受伤害；不净观克制对自己和异性的爱染淫欲；死随念可以提升精进力，征服怠惰放逸等烦恼。

四护卫禅又被称为预习禅因为它们可以培育近行定和安止定，得定后可以转入智慧禅，所以说它是预习禅，让心准备进入智慧禅。

就如之前所说的，佛随念适合信行人，它是以信心为基础来忆念佛的种种德行。修习佛随念，禅修者必须观想佛陀的一个或者更多个德行。因此先了解佛陀的九种德行及它全部的涵义是必须的。系统性的修法如下：

### 取相

首先端身正坐，不一定要盘腿，两条腿平放在地上也可以。最好是坐在设有庄严祥和佛像的佛座面前，

如果没有佛像，可以在网络选一张庄严、能让您心生欢喜的佛相，这是为了取相。取相时，凝视着佛像，让它的庄严相深深地印在你心中。接着：

## 口头念诵

修行者可以开始以口念诵以下的礼赞偈颂：

Iti'pi so Bhagavā	彼世尊亦即是
1. Arahaṃ	阿罗汉
2. Sammāsambuddho	正自觉者
3. Vijjā Caraṇa-sampanno	明行具足
4. Sugato	善至
5. Lokavidū	世间解
6. Anuttaro Purisa Dhamma Sārathi	无上调御丈夫
7. Satthā Deva Manussānaṃ	人天导师
8. Buddhō	佛陀
9. Bhagavā'ti	世尊

大部分的亚洲佛教徒能够以巴利文念诵佛陀的德行，虽然他们未必完全理解其中的含义，这本书就是为了帮助大众充分了解佛陀的德行。读到这本书的最后这一章时，相信你已经对佛陀的德行有基本上的了解。如果以

巴利文念诵佛陀的九种德行有困难，您可以用中文念诵。重点在于理解，不在于应用那一种语言。

初学者的意念还未受过训练，因此开始时心会杂乱无章，难于专注在佛的德行上。口头念诵对制止粗糙的妄念很有帮助，它能把心安置在所念诵的声音上。如果你习惯用念珠，可以一边持念珠，一边念诵。逐渐，你会发现纷乱的意念如退去的海潮，不再汹涌澎湃。

## 心里默诵

接下来转到心里默诵——静静地在心里重复持诵佛陀的九种德行，此时，或许还会有许多念头争先恐后想打断你的默诵，你要学会觉知这些念头的升起，不要去理会它，它们犹如随性来拜访的客人，当门铃响了，你不去开门，不招待他们咖啡或茶点，客人就会无趣的离开。

然后重复把心念集中在默念佛陀的德行上，如果杂念依然像顽皮的猴子，东跳西跃，建议你加速默念的速度，这有助于鞭策心，让妄念无机可乘。当妄念逐渐减少，可以放慢默念的速度，因为常久快速默念，心会很疲惫。

## 舍下词句，集中两三个德行

当定力逐渐开展，你要放下默诵，让心念安置在你之前取的佛陀庄严的相上，同时要忆念每一个德行和它的含义。例如当忆念“阿罗汉、阿罗汉、阿罗汉....”，你应



当一边思维阿罗汉的含义——杀贼、最胜人天应供、破辐、远离一切邪恶、不在隐处造恶。思维其中两个含义也足够。

随着时间的推移，你要逐渐地放掉那些在你内心里不显着的德行，把注意力集中在一个，两个或三个对你特别有所启发、或特别有感应的德行，让心念安住其中。这是因为太多的忆念会让心疲惫，无法焦距。你不时要把心念集中在佛陀的庄严相上，这可以让喜悦很快升起。

## 平衡喜和定

当定力不断提升时，内心会充满喜悦和快乐，喜悦的产生也相对的会提升定力。尽量让喜和定平衡。

## 达到近行定

此时，五盖——欲贪、嗔恨、掉举恶作、昏沉睡眠和疑将会被暂时征服，心越发安稳地住在佛陀的德行上，心中会生起寻（vitakka）、伺（vicāra）、喜（pīti）、乐（sukha）、心一境性（ekaggatā）），五种禅支。

寻——将心导向佛的德行，

伺——让令心持续地专注于佛的德行，

喜——欢喜佛陀的德行，喜让身心轻盈，是“轻安”的近因，不安的身心由喜而得以安息。“轻安”又是“乐”的近因，因此修行者会感到身心的两种快乐。

乐——是体验佛陀的德行时的乐受或快乐。

喜和乐有什么分别？论疏解释喜就像疲惫又口渴的旅人，突然听到水声时的欢喜感受；乐就是当他真正饮水的那一时刻的快乐。喜属于行蕴，乐属于受蕴，二者有少许不一样。

心一境性——随着“乐”，心得以轻易地专注在佛的德行上。心一境性把所有的心所统一在佛陀的德行上，不散乱。

修行者因此进入“近行定”（*upacāra-samādhi*）。

随念佛陀的德行只能达到近行定，不能达到安止定（*appana-samādhi*），这是因为佛陀的德行太深远，太辽阔，而且心忙碌于忆念佛的种种德行，所以不能入较深的安止定。

达到近行定后，禅修者该如何继续？

## 从近行定到内观

以近行定为基础，禅修者转而观照内在五蕴，然后探索五蕴升起的因缘，最后透视五蕴的无常、苦、无我三相。

例如颇率特梵长老，长老平时以“佛随念”为修行法门而得近行定。他以此定为基础，继续分辨五蕴以及它们生起的因缘。五蕴的生起源于无明——不知五蕴是苦，所以贪爱于五蕴，由爱转成强烈的执取。为了得到所执取的五蕴，众生便造下身、口、意的业，这些业不断制造新的五蕴。这就是五蕴生起的因缘。

过后尊者观照五蕴的生起灭去为“无常”，了知不断受生灭压迫是“苦”的现象，同时他也证悟到五蕴之无常、苦和变化的现象不“属于我”、不是“我”或“我的实体”。这是他一贯的修行方法。

魔王（Māra）不时变作猛兽来骚扰颇率特梵长老。有一次，长老对魔王说：“既然你有能力变作猛兽，是否可以化身为一尊佛？”

魔王立刻化身为一尊佛。长老看见魔王所化的佛时，心想：“这个贪、嗔、痴的假相，尚能如此庄严，离弃了一切贪、嗔、痴的世尊，岂不更庄严光辉？”

于是，长老以佛陀的德行为止禅的目标，心中生起极大的欢喜，由喜进入近行定，他以此定为基础继续往内观照。由于五根——念、信、精进、定、慧已经成熟，他以“阿罗汉道”的利剑斩断贪爱——捆绑众生轮回的束缚，得到彻底永恒的解脱。

## 恒常随念佛德行

佛陀曾经如此指示释迦族的摩诃男居士：

摩诃男！这佛随念，当行走时你应该修习；当站着时你也应该修习；当坐着时你也应该修习；当卧着时你也应该修习；当执持家务事你也应该修习；当住在孩子拥挤的住处时你也应该如此修习。

——《增支部》11 集 12 经

这段经文是针对欲修习佛随念的禅修者，不管是行、住、坐、卧或者持家务事，都要念念不忘佛的德行。

当长时间修习佛随念，有趋向觉悟的可能吗？佛陀给了我们这样的承诺：

有一法，当已修习、已多修习时，完全导向厌离、离贪、灭、寂静、证智、正自觉、涅槃，那一法呢？佛随念。比丘们！这是一法，当已修习、已多修习时，完全导向厌离、离贪、灭、寂静、证智、觉悟、涅槃<sup>1</sup>。

——《增支部》1 集 296 经

---

<sup>1</sup> 上文已经解释过，佛随念属于止禅，要完全导向厌离、离贪、灭、寂静、觉悟、涅槃，还需要内观的修习。



Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,

在一切施中，法施最殊胜，

Sabbarasaṃ dhammaraso jināti,

在一切味中，法味最殊胜，

Sabbaratiṃ dhammarati jināti,

在一切喜中，法喜最殊胜，

Taṇhakkhayaṃ sabbadukkhaṃ jināti.

在一切苦中，贪欲灭尽最殊胜。

愿一切众生勤于忆念世尊之圣德，法喜充满，  
早日得到解脱！

乔达摩弟子，

常善自醒觉，

无论昼与夜，

彼常念佛陀。

——《法句经》第 296 偈

Ciraṃ Tiṭṭhatu Saddhammo!

愿正法久住！

Sadhu!善哉！ Sadhu!善哉！ Sadhu 善哉！

诸佛出现乐，  
演说正法乐，  
僧伽和合乐，  
修士和合乐。

——《法句经》第 194 偈

## 捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请游览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)