

济群法师

走近佛陀  
认识佛法

在今天这个时代，我们可以方便地得到大量佛法资料，可以把整套三藏装在电脑甚至手机中。这种便利不仅是古人难以想象的，即使对十多年前的我们来说，也是闻所未闻、见所未见的。而网络的普及，更为我们打造了一个足不出户即可遍访名师的平台。应该说，我们有着比以往任何时代更优越的修学条件。但从另一方面来看，这种便利也给我们带来选择上的困扰。尤其是初入门者，或目迷五色，无从入手；或杂学兼修，浅尝辄止。现在有一种“选择综合症”，指的就是在面对众多选择时犹豫不决。我觉得，不少人在修学中也有类似状况。

怎样才能 在菩提路上顺利前行？这就需要了解修学的核心所在，了解每个步骤应该如何操作，如何承前启后，次第前行。基于这一需要，我提出了佛法修学的五大要素，即皈依、发心、戒律、正见、止观。把握这些要素，也就把握了修学根本。其中，皈依不仅是五大要素之首，还是贯穿始终的核心。而其后的发心、戒律、正见、止观都是对皈依的深化和实践，帮助我们 从皈依住持三宝，进而成就自性三宝，成就佛法僧具有的一切功德。

所以说，皈依代表着人生最为重要的选择。这是选择一种究竟的智慧，足以解决生命疑惑；选择一种高尚的品质，足以作为人生目标。确定这一选择，才能带领我们走出轮回，走向解脱。在当今教界，修学状况非常混乱。很多人虽然皈依了，但并不清楚三宝对我们意味着什么，不清楚佛法对人生的意义是什么，拜佛和求神的差别是什么，佛教独特的智慧在哪里。于是乎，出现很多以讹传讹的迷信现象，乃至

似是而非的伪佛法。之所以会这样，都和我们对佛陀的认识不足有关。

我们往往把佛陀当作一个信仰对象，一个求助中心。相应的，很多寺院也定位于信仰场所，以为只要给信众提供礼佛敬香的殿堂即可。却忽略了，佛陀本该是我们见贤思齐的榜样，寺院本该是僧众内修外弘的场所。一方面，成就僧众安心办道，证佛所证；一方面，引导信众走入佛门，听闻正法。遗憾的是，现在很多寺院偏离了这一根本，而是热衷于旅游，热衷于经忏。虽然有了高大巍峨的殿堂，有了金碧辉煌的佛像，却往往没有法的内涵。事实上，如果不能起到表法的作用，殿堂不过是建筑而已，佛像不过是雕塑而已。这样的寺院，可能给信众什么样的教育，可能给社会什么样的引导呢？

我们今天探讨信仰建设，特别需要重新认识佛陀，这对每个佛弟子都具有特殊意义。汉地信众有个奇怪的现象，不少人对阿弥陀佛和观音菩萨耳熟能详，可对与我们关系最为密切，

在娑婆世界成道说法的本师释迦牟尼佛却知之甚少。须知，释迦牟尼是佛法的源头，如果没有佛陀悟道说法，建立僧团，就没有佛法在世间的流传，我们也就没有机会闻法、修行、解脱。可以说，不了解佛陀，是不可能建立正信的。

佛，意为觉者。这种觉悟并非与生俱来，他曾经和我们一样，也是芸芸众生之一。虽然身为王子，生活无忧，却依然受制于老病死。为了找寻生命的出路，他在 29 岁时，毅然放弃世人向往的奢华生活，走上修行之路。其后六年，他寻师访道，历经种种坎坷，克服无数磨难，最终在菩提树下彻见真理，圆成佛果。

学佛，简单地说，就是以佛陀为榜样，闻佛所言，学佛所行。所以说，佛陀的整个修行过程，对每个佛弟子都具有借鉴意义。但在很多佛教徒心目中，往往觉得佛陀离我们非常遥远，高不可攀。我们不敢想象自己可以向佛陀学习，只觉得佛陀是再来人，他到人间的所有示现，无非是一些特殊经验，是常人可望而不

可即的。

所以，怎么认识佛陀是关键所在。这就需要了解，佛陀和众生的相同点和差异点在哪里。这个相同点在于，佛陀也是从一介凡夫开始，通过修行才最终成佛。而佛陀证道时发现，一切众生都有佛性，只因无明妄想不能证得。在佛性上，三世诸佛和六道众生无二无别。换言之，我们和佛陀具有共同的起点，都具备成佛的潜质，也就是觉性。那么，佛和众生的差别在哪里？就在于迷和悟的不同。众生代表迷的状态，佛陀代表觉的状态。迷就是迷失觉性，就像乌云蔽日。虽然眼前看不见太阳，其实它还在那里。一旦驱散乌云，觉性就能朗然显现。

或许有人觉得，大乘经典经常讲到佛陀放光动地，广现瑞相，有无量神通变化，是众生完全不能企及的。但我们要知道，这些只是能力上的差异，不是本质上的差异。佛与众生的根本区别在于迷悟之间，而不在于能力大小。

6 明白这一点，我们就会发现，佛陀的一切修行

经验都是可以借鉴的。

我们需要知道，佛陀为什么要放弃王位而出家？他选择这条道路，究竟要解决哪些问题？我们是否存在同样的问题？

我们还要知道，众生虽然具有佛性，但也具有魔性。对凡夫来说，我们都是活在魔性而非佛性的状态，所以降魔是成道的必经之路，对佛陀如此，对我们也是如此。那么，佛陀成道前是怎样降魔，又降伏了哪些魔呢？

更重要的是，佛陀最后是采用什么方法成道，夜睹明星悟到的又是什么？如果不能明确目标，我们忙来忙去，可能根本就没有上路。事实上，不少学佛人都存在这个问题。每天忙着做功课，求菩萨，但生命品质没有丝毫改变，甚至修出了一堆贪嗔痴。

佛陀对这个世界的意义，不仅在于他成就解脱，还在于他成道之后，将解脱的原理和方法广为宣说，让每个有缘闻法的众生都能走上解脱之道。佛陀在首次说法时，以苦集灭道四谛，

将自己证悟的真理作了归纳。其后四十五年的种种说法,百般譬喻,都是围绕这一纲要展开的。

以下,我们将通过对佛陀生平的介绍,围绕佛陀的出家、求道、降魔、成道、说法,和大家一起走近佛陀,认识这个两千多年前在菩提树下证道的觉者,认识他所亲证并宣说的真理。

## 【一、出 家】

### 1. 何为出家

有人说,佛陀的出家,是一种伟大的放弃。为什么这么说?因为家是占有的主要表现形式。当彼此因为血缘连接起来,又通过对感情、财富和亲密关系的共同占有,就组成了“家庭”。一旦有了家,就会进一步强化对感情的贪著,对财富的贪著,对家人的贪著,从而形成一系列捆绑关系,使我们不得解脱。从这个意义来说,家就是无明的堡垒,贪著的堡垒。出家,正是摆脱贪著、走向解脱的重要方式。

解脱是印度文化的核心内容,也是有别于



其他文化的重要特征。印度地处热带，生存问题比较容易解决，所以人们普遍热衷于打坐冥想，重视出世间的生活。他们不仅关注生存，还关注生死；不仅关注今世，还关注来世；不仅关注现实，还关注人生的终极问题。这种关注和实践，使得印度的宗教哲学尤为发达。可以说，世界所有的宗教思想，几乎都能在印度找到源头。

印度的主流宗教是婆罗门教，也就是现在的印度教，已有三千多年历史，主要经典为《吠陀》《奥义书》等。根据他们的教义，人类是从大梵天的不同部位出生的，生来就有贵贱之分，等级之别。这种等级又称种姓，包括婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗四种。

其中，婆罗门专门主持祭祀活动，地位最尊。婆罗门将人的一生分为四个阶段：一是梵行期，跟随师长学习《吠陀》等经典；二是家住期，成家立业，完成社会职责；三是林栖期，隐居山林，专心修行；四是遁世期，云游四方，

乞食为生。也就是说，婆罗门在前半生关注的主要是世俗生活，而后半生关注的纯粹是精神和信仰，是要解决人生永恒而非暂时的问题。

除了婆罗门以外，印度还有许多一生都在出家修行的宗教团体，如耆那教等。虽然教义不同，但这些宗教普遍认为轮回是充满迷惑痛苦的，唯有通过修行，才能解脱轮回，成就涅槃。可见在佛教出现之前，印度已有非常浓厚的宗教氛围。包括佛典中经常出现的业力、因果、涅槃等名相，也不是佛教特有的，而是印度传统宗教共有的概念。不同只是在于，佛陀赋予它们究竟的解读和诠释。

在这样一个文化背景下，当悉达多太子发愿追求真理时，也选择了出家修行的方式。但我们要知道，出家的重点，不仅在于剃发染衣的形式，也不仅是出世俗的家，关键是在内心断除执著，出五蕴的家、生死的家、轮回的家。

## 2. 悉达多太子为什么要出家

佛陀出家前是迦毗罗卫国净饭王的太子，

名乔达摩·悉达多。自出生以来，就在王宫过着奢华安逸的生活，他曾对侍者阿难回忆说：

我很娇贵，非常的娇贵，极为娇贵。在父王的宫殿里，莲花池特地为我而设。一处植青莲花，一处植白莲花，一处植红莲花。我绝不用非波罗奈城的旃檀香，头巾、袍子、下裙与外衣全是由波罗奈城的布所裁制。为确保我不受冷、热、尘、砂或露水的侵扰，一顶白伞盖不分昼夜地举在我的头顶上。

我有三个宫殿：一个供冬季使用，一个供夏季，另一个则供雨季之用。在雨季的宫殿里，有清一色的女性为我歌舞作乐。在这四个月里，我从来不下楼到别的殿去。（A. 3: 38）

但这种享乐并未使太子沉溺其中。一次，当他出游迦毗罗卫城时，在东门看到一位气息奄奄的老翁，乃知老苦的可怜；在南门看到一位百病缠身的病人，乃知病苦的可厌；在西门看到一位被亲友围绕哭泣的死者，乃知死苦的可悲。当生命以这样的方式呈现时，让久居深宫、不知人间疾苦的太子受到极大震撼。

生活中，老病死每天都在发生。包括我们

自己，同样要面临衰老、疾病，并终有一天会走向死亡。我们不愿意老，但还是会老；我们不愿意病，但仍然会病；我们不愿意死，但不得不死。我们能做的，只是把这些视为禁忌，似乎这样就能抵御老病死的到来。如果我们说一个人“看起来老了”“看起来像是病了”，一定会令对方闷闷不乐，甚至怒火冲天。至于死亡的话题，更是避之唯恐不及了。

但回避就能解决问题吗？事实上，一味回避只会让老病死变得更加令人恐惧，让它带来的打击变得更加沉重。

那么，当悉达多太子面对老、病、死的显现时，又是怎样的呢？他没有沉溺于悲伤，也没有选择回避，而是对青春、健康和荣华富贵产生极大的虚幻感。在南传《增支部》中，佛陀曾这样叙述自己的心路历程：

虽然我有这般势力与福报，我仍然想到：“一个未受教的普通人，终会衰老，无法避免衰老。当看到其他人衰老时，他感到震惊、羞耻与厌恶。

因为他忘了自己同样也会衰老，无法避免衰老。而我有一天也会衰老，避免不了衰老，所以在看到其他人衰老时，我不应感到震惊、羞耻与厌恶。”当我如此思维时，就彻底祛除了青春所带给我的骄逸。

我想到：“一个未受教的普通人，终会生病，无法避免生病。当看到其他人生病时，他感到震惊、羞耻与厌恶。因为他忘了自己同样也会生病，无法避免生病。而我有一天也会生病，无法避免生病，所以在看到其他人生病时，我不应感到震惊、羞耻与厌恶。”当我如此思维时，就彻底祛除了健康所带给我的骄逸。

我想到：“一个未受教的普通人，终会死亡，无法避免死亡，当看到其他人死亡时，他感到震惊、羞耻与厌恶。因为他忘了自己同样也会死亡，无法避免死亡。而我有一天也会死亡，无法避免死亡，所以在看到其他人死亡时，我不应感到震惊、羞耻与厌恶。”当我如此思维时，就彻底祛除了活着所带给我的骄逸。（A. 3: 38）

当衰老现前时，青春显得多么短暂；当疾病现前时，健康显得多么脆弱；当死亡现前时，活着显得多么无常。这种对比让太子看到了世俗生活的虚幻本质。他发现，人生其实都在老

病死的控制下，尤其是死神，可以瞬间推翻我们追求的种种结果。世间的人，一生忙忙碌碌地经营家庭，经营事业，却意识不到，这些东西和我们的关系那么短暂。太子想到，既然如此，为什么要把宝贵的生命拿来追求这些？我应该去追求超越生死的涅槃之道。

南传《中部经》有这样一段记载：

阿难：在我觉悟之前，当还是个未觉悟的菩萨时，我自身受制于生、老、病、死、忧伤与烦恼，我所追逐的一切也受制于这些事物。我后来想：“为何自己受制于生、老、病、死、忧伤与烦恼，却还要去追逐受制于这些的事物呢？若我自己受制于这些事物，现在看到它们的过患，我应当去追求不生、不老、不病、不死、无忧、无恼的最上解脱——涅槃。”（M. 26）

悉达多太子看到，每个人都受制于生老病死，我们拥有的一切，包括在世间的一切努力，同样受制于生老病死。既然如此，就应该去追求不生、不老、不病、不死、无忧、无恼的解脱之道。否则的话，哪怕眼前拥有再多，也是转瞬即逝、朝不保夕的，又有什么意义呢？经

过这番抉择，他生起了坚定的求道之心。

为什么悉达多太子决定出家而不是在家修行呢？因为他看到，世俗生活充满羁绊，违缘重重，不容易专心修道。真正想要解脱生死，通达涅槃，出家无疑是最好的方式。

《中部经》记载了太子是如何作出这一决定的：

在我觉悟之前，当还是个未觉悟的菩萨时，我想：“在家的生活杂乱不洁，出家的生活宽广无羁。在家要修如光辉真珠般圆满清净的梵行，谈何容易？我何不剃除须发，着袈裟，出家而过无家的生活呢？”（M. 36, 100）

后来，当我仍年轻，有着一头黑发，充满青春气息，刚刚步入人生的第一阶段时，于父母不赞成，并为此而悲伤流泪之中，我剃除须发，着袈裟，出家而过无家的生活。（M. 26, 36, 85, 100）

这就是佛陀出家的缘起。他的选择，对所有希望探索生命真谛的人都具有启迪作用。因为老病死是每个人无法避免的，也是我们必须面对和思考的。遗憾的是，多数人却宁愿对此视而不见，就像鸵鸟把头埋入沙子那样，用一

个安全的假相，让自己甘于现状。殊不知，这样做的结果只能是坐以待毙。

### 3. 佛陀出家的启示

作为佛陀的弟子，我们不仅是他的信仰者，还是他的学习者，追随者。

对于出家众来说，我们要时时提醒自己：出家的目的是什么？前进的方向在哪里？否则的话，就会在不知不觉中把出家当作一种生活方式，忘却出家的本怀，僧人的使命。这样的话，不过是出一家而入一家，是从个人的小家进入寺院的大家庭，进而把对家庭的执著转向对寺院的执著。虽然执著对象变了，但执著本身没变。可以说，这并不是真正意义上的出家。

对于在家众来说，我们也要时时提醒自己：学佛的发心是什么？最终的目标在哪里？否则的话，往往会把学佛当作生活中的一项内容，甚至是一种点缀。尤其在学佛逐渐成为时尚的今天，不少人把它当作提高生活品位的标签之一，就像品茶焚香那样，可以把玩，可以炫耀。



但我们要知道，如果不能将生命重心从自我转向三宝，不能对佛法僧产生信赖感和归宿感，不能全身心地和法相应，自然会和自我相应，和烦恼相应。所谓的学佛，就会流于形式，渐行渐远。

《法华经》说：“诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世。”究竟是什么大事？经中，佛陀接着回答了这个问题：“舍利弗！云何名诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世？诸佛世尊欲令众生开佛知见，使得清净故，出现于世；欲示众生佛之知见故，出现于世；欲令众生悟佛知见故，出现于世；欲令众生入佛知见道故，出现于世。”也就是说，诸佛就是为了令众生行佛所行，证佛所证，才出世说法，广度群迷。

佛陀在菩提树下证道时发现，每个众生都具有觉悟潜质，具有和佛陀无二无别的智慧德相。正因为这样，佛陀才苦口婆心地说法四十五年，谈经三百余会，以八万四千法门接引众生，引导他们依法修行，开启生命宝藏。

所以说，了解佛陀出家的经过和出世的本怀，能够帮助我们深入思考学佛的意义。不论我们以什么身份学佛，都要认识到：学佛对人生意味着什么？真理对我们意味着什么？如果不对这些问题深入思考，只是根据自我感觉或受他人影响信佛，很可能把信佛和拜神等同起来，把学佛和爱好等同起来，成为一种肤浅甚至盲目的信仰。

## 【二、求 道】

出家不仅是身份和生活方式的改变，关键是为了解决问题，超越生死。如果没有求道之心，即使剃发染衣，过着晨钟暮鼓的出家生活，内在品质也不会因此改变，那就违背出家的初衷了。所以悉达多太子出家成为沙门瞿昙后，就开始了求道生涯。这个道，正是解脱之道，觉醒之道。所谓解脱，就是从生老病死的轮回中解脱，从身不由己的烦恼中解脱。所谓觉醒，就是从不辨是非的无明中觉醒，从以苦为乐的

迷惑中觉醒。

在轮回的漩涡中，我们只是一片随波逐流的落叶，随着往昔业力飘荡，随着混乱情绪飘荡，随着错误想法飘荡。这就是众生的生命现状，过去如此，现在依然如此。如果不加以改变，未来还将无穷无尽地重复下去。

那么，如何才能从轮回中解脱，从迷惑中觉醒？当我们说到解脱时，很多人可能会觉得，这是离我们非常遥远的一种境界，和现实毫不相干。但我要告诉大家，解脱离我们并不遥远，也不是形而上的玄想。事实上，每个人都有解脱的需求。

当我们感到疲惫时，当我们陷入烦恼时，当我们遭遇痛苦时，难道不希望从中解脱吗？难道愿意让疲惫、烦恼和痛苦继续下去吗？我们通过娱乐来转移目标，通过发泄来加以对抗，通过毒品来麻痹心灵，甚至有人通过自虐来让身体分担内心的痛苦，所有这一切，其实都是为了寻求解脱。但这些方式只能带来暂时的安

慰，而且是一种充满副作用的安慰。就像把希望寄托在一根稻草上，最后只会沉得更深，更难浮出水面。

在其他宗教中，通常是将天堂视为解脱。但佛陀通过对生命的追溯发现，天界虽然比人间幸福安乐，但不代表究竟解脱。因为天堂只是生存环境的改变，并非内在品质的改变。即使我们因为善业得生天道，但只要烦恼未断，业力未尽，一旦天福享尽，最终还是要沦落六道，流转生死。佛经中就有很多这样的记载。有些天子天福将尽时，以神通看到自己未来会堕落贫贱之家，甚至沦为畜生，不由惊慌失措，祈求佛陀帮助。可见生天也是不究竟的，是暂时而非永久的福报，更不是真正的解脱。

那么，出家后的沙门瞿昙是怎样开始求道生涯的呢？

### 1. 参访仙人，修习禅定

禅定是印度非常盛行的修行方式，可以调伏妄念，令心安住。在禅定状态下，修行者会

因暂时平息妄念感到喜悦，所以很多人就陶醉在定境带来的乐受中，以为这就是解脱。沙门瞿昙也是从禅定开始修行。他曾参访当时印度非常著名的两位宗教师，一位是阿罗逻迦罗摩，已成就无所有定；一位是郁陀迦罗摩子，已成就非想非非想处定。他曾对侍者阿难回忆这段求道经历：

阿难：现在我出家过无家的生活，为追求最善的，追求无上寂静的最高境界。所以，我去找阿罗逻迦罗摩，对他说：“吾友，迦罗摩！我想以此法与律而修梵行。”当我说完后，阿罗逻迦罗摩告诉我：“尊者！你可以住下来。在此的教法，无须很长的时间，智者便透过证智，而获得、安住、证知此教法，这就是他老师所了知的一切。”

我很快学习完那些教法，我可以声言，就仅仅以嘴唇复述，以及背诵他的教法而论，我能以智与信心来述说。而且我知道也见到，除了我之外，还有其他人也可以做到如此。我思维：“阿罗逻迦罗摩并非单凭信心而宣说教法，因为他透过证智，而获得、安住、证知此教法。可以肯定地说，他透过亲身的知与见而安住于此教法中。”

我于是去见阿罗逻迦罗摩，对他说：“吾友，

迦罗摩！你自称透过证智，而获得、证知此教法，是到何种程度？”此话说完，他声称所达到的是无所有处。我于是想到：“并非唯有阿罗逻迦罗摩具足信、精进、念、定、慧五根，我自己也具足。假如我也努力，去证知他透过证智而获得、安住、证知的教法，结果会如何呢？”

我很快就成功地做到这一点，于是去见阿罗逻迦罗摩，对他说：“吾友，迦罗摩！你自称透过证智，而获得、安住、证知此教法，就是这个程度吗？”他告诉我的确如此。“吾友！我透过证智，而获得、安住、证知此教法，也是这个程度。”

“我们是有福的，朋友！在梵行的生活里，我们值遇如此尊贵的同行者，实在真是幸运。我宣说透过证智而获得、证知的教法，你也透过证智而获得、安住与证知它。再者，你透过证智而获得、安住、证知的教法，正是我宣说透过证智而获得、证知的教法。所以，你了知的教法，我也了知；我了知的教法，你也了知。我是如此，你也是如此；你是如此，我也是如此。来！朋友，让我们共同领导这个团体吧！”之后，我的老师阿罗逻迦罗摩，就把我这个学生摆在与他同等的地位，给予我最高的崇敬。

我想：“这一教法无法把人导向离欲、离贪、灭尽、寂静、证智、觉悟与涅槃，而仅仅导向无

所有处。”我不满意这教法，于是离开它而继续自己的探索。

为追求最善的，追求无上寂静的最高境界，我找到郁陀迦罗摩子，对他说：“朋友！我想以此法与律而修梵行。”（M. 26, 36, 85, 100）

根据经典记载，沙门瞿昙在郁陀迦罗摩子指导下的修行经历，除了成就更高的非想非非想处定之外，和在阿罗逻迦罗摩处所经历的完全一样。当他具足和两位仙人同等的定力时，却发现，禅定只是意识的特定状态，虽然烦恼暂时不起现行，但还处在有漏的妄心系统，并未超越。仅仅依靠禅定，无法将人导向离欲、灭尽、寂静、证智、觉悟和涅槃。所以，他又开始新的探索。

## 2. 修习苦行

苦行，简单地说，就是艰苦卓绝、挑战身体极限的修行方式。和禅定一样，盛行于印度各个宗教。他们认为，一切痛苦都是因为人有太多欲望造成的。唯有通过对色身的百般折磨，才能消除欲望，成就解脱。

这种传统一直延续至今。我们到网络搜索，还会看到很多奇特的苦行，其中一些行为可谓极端自虐，近乎疯狂。这样就能消除欲望，净化身心吗？其实，当肉体饱受折磨时，欲望只会暂时蛰伏起来。因为身心所有能量都在忍受折磨，已经没有余力来启动欲望了。可蛰伏不等于消亡，一旦有可乘之机，欲望还是会卷土重来。甚至于，因为压抑已久而变得更汹涌，更强悍。

在沙门瞿昙的求道过程中，也曾经过六年苦行，亲历种种艰苦卓绝的修行。南传《中部经》记载，他曾尝试以闭气的方式修行：

我又想：“假如我修习止息禅，那会如何呢？”我于是停止用口鼻呼吸。当如此做时，我听到很大的风声由耳而出，有如铁匠鼓动风箱时所发出的吵声一般。

我停止用口、鼻与耳朵呼吸。当如此做时，强风撕绞着我的头，我的颈仿佛被一个壮汉用利剑劈开。然后便是剧烈的头痛，仿佛有个壮汉正使劲地勒紧箍在我头上的皮条。接着，强风割开我的腹部，仿佛一个熟稔的屠夫或其学徒用利刀



切开公牛的肚子。之后，我感到剧烈灼人的腹痛，仿佛有两个壮汉抓住一个疲弱的人的两个胳膊，把他放在一堆煤火上烧烤。

虽然我生起不疲厌的精进，也建立起不断的正念，然而身体变得劳动过度且不平静，因为这痛苦的精进让我感到精疲力尽。不过，如此痛苦的感受对我的心完全没有影响。（M. 36, 85, 100）

虽然闭气带来的痛苦使沙门瞿昙精疲力尽，接近死亡边缘，但他并未放弃苦行，而是进一步限制饮食，想通过饿其体肤来解脱。他每天只喝少量豆汁，近乎绝食。经中这样记载：

我又想：“假如我吃很少的食物，例如每次只喝少量的豆子汁、扁豆汁或豌豆汁，那会如何呢？”于是我便这样做了。

当如此做时，我的身体变得骨瘦如柴，四肢变得像接合在一起的藤条或竹节。只因为我吃得太少，我的臀部变得像骆驼的蹄；隆起的脊椎骨，犹如串起的珠子；肋骨瘦削突出，犹如旧谷仓屋杂乱无章的椽木；眼光深陷入眼窝，犹如深井中映现的水光；头皮皱缩，犹如因风吹日晒而皱缩凋萎的绿葫芦。若触摸肚皮，就能摸到脊柱；触摸脊柱，就能摸到肚皮。大小便时，头会向前倒去。当以手搓揉四肢以放松身体时，身上的毛发

因根部烂坏而纷纷脱落，只因为我吃得太少。

当人们看到我时，他们会说：“沙门瞿昙是黑皮肤的人。”其他人说：“沙门瞿昙不是黑皮肤，而是棕色皮肤的人。”更有别的人说：“沙门瞿昙既不是黑皮肤，也不是棕色皮肤，而是白皮肤的人。”由于我吃得太少，清净、皎洁的肤色因而损坏了。（M. 36, 85, 100）

在这段讲述中，我们可以看到，沙门瞿昙经历了多么严苛而极端的苦行。因为吃得太少，他的身体日渐枯萎，摇摇欲坠，最终却发现，这是一条没有结果的歧路。正如世尊后来对待者阿难所说的那样：

我想，当一个沙门或婆罗门，不论在过去、未来或现在经历这种由努力所引起的痛苦、折磨与刺痛的感受，顶多与我现在经历的相等，但绝不会超过它。然而，透过这样严酷的苦行，我并未到达超越常人的境界而获得圣人的知见。（M. 36, 85, 100）

经历了常人难以企及的折磨后，沙门瞿昙并没有因此解脱，也不曾引发智慧。这些亲身经历使他明白：苦行并非通往觉悟的正道。当然这绝不是说，享乐才是通往觉悟的正道。佛

陀反对的，是没有意义的无益苦行，或以自苦其身为究竟的错误观念。

### 3. 放弃苦行，寻找通往觉悟的正道

在印度，禅定和苦行是最为盛行的修道方式。可当沙门瞿昙证悟四禅八定中最高的非想非非想处定，并经历常人无法超越的极端苦行后，并没有因此解脱。那么，解脱之路究竟在哪里？在继续探寻的过程中，他回想起少年时的一段经历。

《中部经》记载：

我想到有一回父亲释迦王在劳作时，我坐在阎浮树荫下，远离感官的欲望，远离不善法，我进入初禅，伴随它的有寻、伺，以及由远离而生的喜与乐。我想：“这会是通往觉悟的方法吗？”之后，回忆起那段往事，我明白这确实是通往觉悟的方法。

然后，我又想到：“为何我要害怕这种乐呢？它是乐，但它与感官的欲望和不善法无关。”我于是想到：“我不害怕这种乐，因为它与感官的欲望和不善法无关。”（M. 36, 85, 100）

当年的禅修体验使他认识到，不必拒绝这

种由放松身心带来的禅悦，因为它与感官欲望无关，也与不善法无关。如果在此基础上继续深入，必能找到解脱之路。这条道路，正是佛陀日后时常告诫弟子的中道，一方面是远离身心欲望，一方面是避免自苦其身。但在苦行之风盛行的时代，这种方式并不容易被人接受。甚至与他一同修行的五位追随者也对此产生误解，以为他退失道心了。《中部经》记载：

我想到：“以如此极端瘦弱之身，我不可能得到那种乐。或许我该吃一些乳粥与面包的固体食物？”

那时有五位比丘在照顾我，他们的想法是：“若沙门瞿昙证到某种境界，他必定会告诉我们。”当我一开始吃粥与面包的固体食物时，那五位比丘感到厌恶，于是离我而去，他们想：“沙门瞿昙已开始放逸，舍弃精进，而回复奢侈的生活了。”  
(M. 36, 85, 100)

这也从一个侧面说明，找到正确的修行之路是多么艰难。当一个人有了错误认知，即使正道就在眼前，也不会认可，更不会追随。佛世时，印度有九十六种外道，他们都在寻求解脱，

为此付出了不懈努力。为什么他们不能解脱？是他们的定力不够吗？是他们的精进程度不够吗？都不是。关键就在于，没有找到通往解脱的正道。当方向错了，哪怕再努力，也是南辕北辙，永远不能到达终点。

相比之下，我们能在两千多年后得遇佛法，依佛陀的指引修行，是多么值得庆幸啊！因为这一教法不是轻易得来的，不是天启，不是神授，而是佛陀用生命实践的，是历经种种难行苦行，从无数挫败中上下求索而来的。当我们真正生起求道之心，才能体会到，佛陀给予我们的究竟有多么珍贵，多么难得。

### 【三、降 魔】

找到正确的修行之路，未必就能一帆风顺地前行。因为修行如一人与万人敌，期间会遇到种种障碍，相信这是每个学佛人或多或少经历过的。而在接近终点时，还有一场决定胜负的殊死较量。在沙门瞿昙将成道前，波旬的魔

宫震动了，这意味着无明建立的轮回系统即将解体。波旬是欲界他化自在天的天主，一切轮回众生都在其管辖之下，唯有觉悟，才能脱离其势力范围。所以，当沙门瞿昙的修行进入最后阶段，将要摆脱魔的掌控时，魔就气势汹汹地前来阻挠。

说到魔，我们往往会联想到传说中那些青面獠牙或嗜血成性的形象，而佛教所说的魔，泛指一切断人善根、阻碍解脱的力量。包括外在的魔王，也包括内在的魔性。在佛陀修行、成道乃至弘法的整个过程，波旬就是这样一个阴魂不散，以种种方式不断干扰的魔王。

### 1. 战胜魔军

当沙门瞿昙在尼连禅河畔精进修行时，波旬就来假意劝说道：“你是如此消瘦，恐怕死期将近。所以你不该继续用功，这条路太艰难，太让人难以承受了。你应该好好活着，这样才能拥有福德，享受人生。”

类似的劝说，很多修行人应该都经历过。

当我们学佛修行，尤其是比较精进的时候，亲友往往会用亲情、享乐来诱惑我们，“动之以情，晓之以理”。但我们要知道，这是世俗的“情”，轮回的“理”。如果我们因此动摇，其实就意味着“魔”的胜利。所以说，魔有着千变万化的形象，手段也层出不穷，绝不仅仅是一味的恐吓。面对波旬的干扰，沙门瞿昙的回答是：

放逸之人汝恶魔，来此是为己目的，  
我于福德无所需，魔罗可为需者说。  
因我有信与精进，此外还有智慧生，  
如是调伏于己身，汝何对我说活命？  
风之吹拂能干涸，彼之滚滚长流水，  
如是调伏己身时，何能不干我身血？  
而当血液干涸时，胆汁、痰液也干涸，  
当肉体渐疲惫时，能使我心益澄静。  
我将具足念与慧，也具更高之禅定，  
如此生活我了知，感受之最高极限，  
我心不寻求欲乐，汝见众生中纯净。  
汝之一军是爱欲，汝之二军是不乐，  
第三支军是饥渴，第四支军是渴爱，  
第五支军是昏眠，怖畏是第六支军，  
怀疑是第七支军，八军是恶毒顽固，  
利养、荣誉与名声，还有邪行得名声，（第

九军)

称扬自己贬他人。(第十军)

此等皆是黑魔军，全是汝之战斗军，

唯有勇者能胜彼，而得胜利之喜悦。

我挥不撤之军旗，我说惜命为可耻，

宁可战死于沙场，不愿失败而苟活。

曾有沙门婆罗门，此时投降而匿迹，

彼等必定不了知，朝圣者所行之道。

今见环绕之魔军，我装备作战象军，

奋跃与之行战斗，不愿被人所驱退。

纵世界一切诸天，无法击退汝魔军，

我今以慧摧破它，如以石头破木钵。(Sn. 3: 2)

在这段偈颂中，沙门瞿昙首先阐明了自己修道的决心和毅力：“放逸的恶魔，只是为了自身目的来此阻挠我修道。但我对福德没有任何希求，因为我已拥有信心、精进和智慧，这些都能令我调伏身心。”进而，看清了波旬的所有军队和伎俩：魔的第一军是爱欲，第二军是不乐，第三军是饥渴，第四军是渴爱，第五军是昏眠，第六军是怖畏，第七军是怀疑，第八军是恶毒和顽固，第九军是利养、荣誉和名声，第十军是称扬自己、贬低他人。



虽然魔军看似可怕，但这种可怕是对于怯弱者而言。只要发心勇猛，精进不退，一定能战胜魔军。所以，沙门瞿昙坚定地告诉魔罗：“我要挥舞永不撤退的战旗，在这场轮回和解脱的战斗中，一味惜命是可耻的懦夫行为。作为发心超越轮回的勇士，宁可战死沙场，也不愿失败而苟活。因为那样活着毫无意义，只会让生命堕落而非提升。曾有许多修行人就在这个阶段被迫投降，从此销声匿迹，因为他们不了解修行者应该做的是什​​么。面对重重环绕的魔军，我已装备好作战的象军，即使与他们决一死战，也不会轻易被魔罗吓退。纵然世上一切诸天都无法击退魔军，但我以智慧作为武器，就一定能摧破它，好比用石头砸破木钵那样。”

面对魔的诱惑乃至恐吓，沙门瞿昙没有恐惧投降，而是奋起迎战。为什么他有必胜的信心？因为他的内心已经没有任何贪欲和恐惧。真正能战胜我们的，其实不是外在的什么，而是内心的在乎和执著。如果一个人贪色，就会

成为美色的俘虏；贪权，就会成为权力的俘虏；贪财，就会成为钱财的俘虏。只要我们还在希求什么，害怕什么，放不下什么，当这个“什么”出现时，我们就注定会成为失败者。因为内魔已潜伏多时，只待外魔到来，立刻里应外合，兴风作浪。而沙门瞿昙已经战胜内在魔性，所以当外魔出现时，才能不受干扰，无所畏惧。

佛陀的这段经历，对每个修行人具有重要的借鉴意义。降魔首先要降伏自己，如果我们内心没有贪嗔痴等种种烦恼，就不会被内奸出卖。事实上，烦恼才是最可怕的敌人，所谓家贼难防。一旦战胜心魔，无论出现诱惑还是恐吓，我们都有能力保持觉知，取得胜利。

## 2. 魔性和佛性

佛教认为，一切众生都有佛性。在这个层面，众生和佛菩萨是无二无别的。既然如此，为什么现实中的我们和佛菩萨有着天壤之别？那是因为，我们同时还有魔性，也就是无始无明。

34 与此相关的概念，还有悟与迷，明与无明，觉

与不觉。

当魔性得到张扬，我们就会被魔控制，成为魔的傀儡。佛教中，将魔归纳为四种，分别是五蕴魔、烦恼魔、死魔、天魔。所谓五蕴魔，指有漏的色受想行识五蕴，能生一切苦；所谓烦恼魔，指贪嗔痴等恼害身心、令人躁动的习气；所谓死魔，即通常所说的死亡，能断人命根，使我们失去用来修行的色身；所谓天魔，则是波旬之类的外魔。这四种魔，是根据对修行形成的不同障碍而建立的。

其中，前三者是内魔，也是我们要降伏的重点所在。只有降伏内魔之后，我们才有力量迎战外魔。为什么欲界众生都在波旬的掌控下？事实上，这种掌控并不是上帝式的，通过外力实施惩罚，而是利用我们内在的烦恼加以控制。因为我们内心有烦恼，魔才能乘虚而入，掌控主权。

在断除烦恼之前，我们始终都在与魔共处。我们应该有这样的经验，每当自己想要精进时，

就会遭遇各种障碍。除了外界干扰，自身串习也会伺机而动。想要早起，睡意会来阻挠；想要闻法，妄念会来阻挠；想要禅修，昏沉会来阻挠，不一而足。可以说，这些较量伴随修行的各个阶段。随着修行的深入，干扰也会逐步升级，越来越难以对治。有时，甚至会让我们对修行、对三宝产生怀疑。但不论遇到什么考验，唯一的选择就是战胜它，否则是没有出路的。

在认清内在魔性的同时，我们也要看到，每个众生都有成佛潜力。即使遇到再大的困难，再多的挫折，这个佛性从来不会消失，也不曾减少。这也是修行的希望所在。从某种意义上说，降魔就像闯关一样，战胜一次，就能闯过一关，而终点就在重重关卡的尽头。所以，降魔是修行的重要环节。不仅佛陀需要降魔才能成道，包括我们每个人，也需要过关斩将，战胜魔军，才能在修行路上不断前行。

## 【四、成 道】

降伏魔军之后，沙门瞿昙在菩提树下结跏趺坐，修习止观，观察缘起，最终成就菩提。那么，他究竟悟到什么，成就什么？又是通过什么方法成道的？佛陀对世间最大的贡献就在于，通过自身探索，找到生命的解脱之道，觉醒之道。对今天的人来说，这些经验是否具有可行性？还是说，这是佛陀特有的、他人无法复制的经验？关于这个问题，我们需要从佛典，从佛陀自己的讲述中来了解。

### 1. 修习四禅，开发三种智慧

南传《中部经》记载，沙门瞿昙由修习四禅，并在禅定基础上修观而证悟三种智慧，分别是宿命智、有情生死智和漏尽智。又因具足漏尽智，而能彻底断除烦恼，成就解脱。

#### (1) 修习四禅

沙门瞿昙放弃无益苦行后，接受了牧女供养的乳糜。当体力恢复到可以继续禅修时，他

在菩提树下发愿：如果不证悟解脱，就不从此座起身。然后修习禅定，依次成就初禅、二禅、三禅、四禅。这四种是关于定境的不同标准，当修行者通过禅修令心持续稳定地安住，具足寻、伺、喜、乐、一境性五禅支，即证入初禅。然后通过舍禅支，舍寻和伺，证入二禅；舍喜禅支，证入三禅；舍乐禅支，证入四禅。关于修习四禅的经历，佛陀这样对阿难回忆说：

当我吃了固体的食物，恢复了体力，远离欲望，远离不善法后，便获得并住于初禅，伴随它的有寻、伺，以及由远离而生的喜与乐。但我不让这已生的乐受控制心，当止息寻与伺后，便获得并住于第二禅中，于内生起净信，没有寻与伺而心专一，以及由定所生的喜与乐。但我不让这已生的乐受控制心，当喜也减弱后，我住于舍、念与正知，还有感觉身体的乐受，便获得并住于第三禅中，也就是圣人所说的：“他以舍、念，而住于乐受之中。”但我不让这已生的乐受控制心，当我舍断身体的苦、乐二受，先已灭除心理的忧、喜二受，便获得并住于第四禅中，不苦不乐，以及由舍而生的念的清静。但我不让这已生的乐控制心。（M. 36）

通过禅修，沙门瞿昙远离欲望和不善法，安住其心，证入初禅。但他并不以此为足，不让已生的乐受控制心，而是继续精进。通过止息寻和伺证入二禅，再通过止息喜证入三禅，最后通过止息乐证入四禅。

禅定并非佛教特有的修行，而是印度很多宗教共有的。其中，四禅属于色界的定，再加上无色界的四空定，即空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定，合称四禅八定。在其他宗教中，往往会把得定作为究竟，以为这就是涅槃，就是解脱。比如沙门瞿昙之前的两位老师，阿罗逻迦罗摩以无所有处定为究竟，郁陀迦罗摩子以非想非非想处定为究竟。但沙门瞿昙通过亲身实践发现，得定并不是终点，只能让烦恼暂时不起现行，并不具备断除烦恼的能力。所以在佛法修行中，是把得定作为继续修观，进而开发智慧的基础。从这点来说，得定只是获得进入核心修行的驾驶技能。但取得技能本身不是目的，目的是往正确方向前行。

## (2) 得宿命智

在证入四禅并安住其中后，沙门瞿昙的心清净、明晰而稳定。借助这种强有力的定心，他将心导向观智，导向对生命之流的追寻，从而成就宿命智。

关于这个过程，《中部经》记载：

我得定的心如是变得清净、洁白、无垢、无秽，当心变得柔软、有力、稳定、安住不动时，我把心导向于忆宿命智。我忆念种种过去世，也就是我的前一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、十万生，世界的无量成劫、无量坏劫、无量成坏劫，忆念：“我生在此地，有如是名、如是种姓、如是貌、如是食、如是苦乐之受、如是寿限。此世寿尽，我转生彼地，也有如是名、如是种姓、如是貌、如是食、如是苦乐之受、如是寿限。彼世寿尽，我又转生于此。”以如此各种的细节与特殊情况，忆念起自己种种的过去世，这是我在初夜获得的第一个真实的智。正如发生在任何一个精进、热忱、不放逸的人身上般，驱走无明而真实的智生起，驱走黑暗而光明生起。但我不让这已生的乐控制心。(M. 36)



通过观智，沙门瞿昙看到自己的前生，再前生，乃至之前的生生世世。在百劫千生中，他曾出生某地，姓甚名谁，身形如何，寿命多少。这一世寿终后，马上又转生他方，身形如何，寿命多少等等。过去无量世的细节一一展现，他是这样，一切众生也是这样，在业力之轮的推动下，生而复死，死而复生。

由此，沙门瞿昙在初夜分证悟宿命智，了知过去生的一切。这在佛陀后来讲述的各种经典，尤其是“本生经”中有很多记载，如《佛说菩萨投身饲饿虎起塔因缘经》《佛说九色鹿经》等等。但他清楚地知道，这还不是终点，不是究竟。这种智慧的成就，就像每一个精进的修行人那样，因为驱走黑暗而令光明显现。但黑暗并未彻底消失，所以，他不让已经生起的乐控制心。

### (3) 得有情死生智

在证悟宿命智之后，沙门瞿昙进一步将心导向观智，于中夜分成就有情死生智。也就是说，

他不仅看到自己曾经的生生世世，也看到无量众生的生生世世。

关于这个过程，《中部经》记载：

我得定的心如是变得清净、洁白、无垢、无秽，当心变得柔软、有力、稳定、安住不动时，我把心导向于有情死生智。以胜过常人的清净天眼，见众生的死时与生时，知其各随投生之处，而有贵贱与美丑，幸与不幸。如此，我明白众生如何依自己的业行而流转生死：“这些世间众生，造身恶行、语恶行、意恶行，诽谤圣人，怀诸邪见，行邪见业。一旦身坏命终，便转生于苦界、恶趣、堕处，乃至地狱。但那些世间众生，具身善行、语善行、意善行，不诽谤圣人，心怀正见，行正见业。一旦身坏命终，便转生于善趣，乃至天界。”如此以胜过常人的清净天眼，我见众生的死时与生时，知其各随投生之处，而有贵贱与美丑，幸与不幸。如此，我明白众生如何依自己的业行而流转生死，这是我在中夜获得的第二个真实的智。正如发生在任何一个精进、热忱、不放逸的人身上般，驱走无明而真实的智生起，驱走黑暗而光明生起。但我不让这已生的乐控制心。(M. 36)

通过胜于常人的清净天眼，沙门瞿昙看到芸芸众生因为造作不同业力，而有形形色色的

生命形态。即使同样生而为人，也有贵贱之分，美丑之别，有完全不同的人生起点。他看到众生因为身语意的恶行招感苦果，或因身语意的善行招感乐果。通过这些现象，他看到众生流转生死的原理，看到如是因感如是果的必然规律。

由此，沙门瞿昙在中夜分证悟有情死生智。但他清楚地知道，这还不是终点，不是究竟。这种智慧的成就，就像每一个精进的修行人那样，因为驱走黑暗而令光明显现。但黑暗并未彻底消失，所以，他不让已经生起的乐控制心。

#### （4）得漏尽智

在证悟有情死生智之后，沙门瞿昙进一步将心导向漏尽智，如实了知“此是苦，此是集，此是灭，此是道”。从而令心解脱，于后夜分成就漏尽通。

关于这个过程，《中部经》记载：

我得定的心如是变得清净、洁白、无垢、无秽，当心变得柔软、有力、稳定、安住不动时，

我把心导向于漏尽智。我以证智如实知“此是苦”，如实知“此是苦之集”，如实知“此是苦之灭”，如实知“此是苦灭之道”。我以证智如实知“此等是漏”，如实知“此是漏之集”，如实知“此是漏之灭”，如实知“此是漏灭之道”。我如是知，如是见，心便从爱欲漏中解脱，从有漏中解脱，从无明漏中解脱。当心解脱时，生起“此是解脱”之智，我证知：“我生已尽，梵行已立，所作皆办，不受后有。”这是我在后夜获得的第三个真实的智。正如发生在任何一个精进、热忱、不放逸的人身上般，驱走无明而真实的智生起，驱走黑暗而光明生起。但我不让这已生的乐控制心。(M. 36)

初夜和中夜之后，沙门瞿昙在后夜继续禅观，证悟第三个真实的智，即漏尽智。所谓漏，就是凡夫的生命状态，充满迷惑，充满烦恼。在强有力的观智中，沙门瞿昙如实了知世间一切痛苦的现象、产生痛苦的因、灭除痛苦的状态和灭除痛苦的方法，也如实了知一切烦恼的现象、产生烦恼的因、灭除烦恼的状态和灭除烦恼的方法。由此，从爱欲漏中解脱，从无明漏中解脱，从一切有漏中解脱。这是佛教与一切宗教不共的智慧，也是沙门瞿昙成为“佛陀”

（觉者）的关键。所以从佛教的角度来说，最大的神通不是上天入地，化身万千，而是烦恼的彻底止息。

## 2. 观察缘起，开启智慧

缘起，简单地说就是众缘和合而生。就人道众生而言，业力之轮是如何形成的，又该如何从中解脱呢？这个问题，从见到众生受制于老病死的那一天起，就始终萦绕在悉达多的心头。正是为了寻求解决之道，他才毅然放弃王位，出家修行。在南传《相应部》的记载中，他曾这样对阿难说：

在我觉悟之前，当我还是个未觉悟的菩萨时，我思维：“这世界已陷于苦恼，它由生到老、死，死后又再生，不知如何出离生、老、死之苦。何时才会出离此苦呢？”（S. 12: 65; 参 D. 14）

他看到，众生从生到老死，死后继续复生，再一次重演由生到老死的过程。那么，怎样才能出离这种没完没了的生死之苦？他开始寻找老死的原因：

我思维：“因为有什么而有老死呢？老死又 45

以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有生而有老死，老死以生为缘。”

我思维：“因为有什么而有生呢？生又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有为而有生，生以有为缘。”

我思维：“因为有什么而有有呢？有又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有取而有有，有以取为缘。”

“……因为有爱而有取……”

“……因为有受（乐、苦或不苦不乐）而有爱……”

“……因为有触而有受……”

“……因为有六入而有触……”

我思维：“因为有什么而有六入呢？六入又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有名色而有六入，六入以名色为缘。”

我思维：“因为有什么而有名色呢？名色又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有识而有名色，名色以识为缘。”

我思维：“因为有什么而有识呢？识又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有名色而有识，识以名色为缘。”

我思维：“识由此而退还，它不越过名色。”

不论此人是正在生、老、病、死，正在消逝或转生，它都是如此发生。换句话说，以名色为缘而有识，以识为缘而有名色，以名色为缘而有六入，以六入为缘而有触，以触为缘而有受，以受为缘而有爱，以爱为缘而有取，以取为缘而有有，以有为缘而有生，以生为缘而有老死与愁、悲、苦、忧、恼。这是全苦聚之集。”我于此前所未闻之法集，而生眼、智、慧、明与光。（S. 12: 65; 参 D. 14）

为什么每个众生都要面临衰老和死亡？老死究竟从何而来？通过对老死的追根溯源，沙门瞿昙发现，众生之所以会有“老死”，是因为“生”。从来到世界的那天起，我们每时每刻都在衰老，都在迈向死亡的终点。可以说，我们度过一天，就是向死亡逼近一步，而且这个脚步是从来不会停止的。

为什么会有“生”？我们为什么会来到这个世界，它的因又是什么？通过对“生”的追溯，沙门瞿昙发现，“生”是因为“有”。所谓“有”，又称“业有”，是往昔所造的业力在推动我们受生。我们生为天人或饿鬼，凡夫或畜生，都不是偶然的，而是各自的业力所决定。是业力，

决定我们投生到天堂、人间乃至地狱。哪怕同样得生为人，还有男女之分，穷富之别，从家庭背景到自身条件都各有差别，这也是由业力决定的。

为什么会有“有”？换言之，人为什么会造业？为什么有人造这样的业，有人造那样的业？通过对“有”的追溯，沙门瞿昙发现，“有”是因为“取”。所谓“取”，就是要抓住什么，这是执著的一种表现。比如我们拥有财富了，就希望保有它，进而获得更多财富。对身份、家庭、感情的执著同样如此。总之，人为了抓住并保有这些，就会不断地付出努力。

为什么会有“取”？它是怎么产生的？通过对“取”的追溯，沙门瞿昙发现，“取”是源于“爱”。所谓“爱”，就是内心粘著的力量。在接触世界的过程中，我们会对某些东西产生粘著，比如对爱情的粘著，对财富的粘著，等等。这些粘著对象因人而异，有人粘著这个，有人粘著那个。即使粘著对象相同，程度也有深浅



不同。之所以有这些差别，是因为“爱”的对象和程度不同。这种“爱”也叫在乎，爱得越深，越是在乎，为此付出的努力就越多。换言之，越容易为此造业。

为什么会有“爱”？为什么我们爱这个而非那个？通过对“爱”的追溯，沙门瞿昙发现，“爱”是源于“受”。所谓“受”，就是我们对外界的感受，包括生理的乐受和苦受，心理的喜受和忧受，以及不苦不乐的舍受。正是这些感受，引发了不同的情感。对于那些让人痛苦、忧愁的感受，我们会心生抗拒。而对那些让人快乐、欢喜的感受，我们又希望牢牢抓住。我们想一想，所有让自己放不下的“爱”，哪一样，不是曾经让我们快乐并欢喜的呢？哪怕它现在带来了痛苦，但只要这种痛苦还伴随快乐的回忆，依然会让人爱恨交加，恋恋不舍。

为什么会有“受”？它产生的根源是什么？通过对“受”的追溯，沙门瞿昙发现，“受”是因为“触”。所谓“触”，就是和外境的接触。

我们生活在这个世界上，随时都在接触外境，感受各种颜色、声音、香臭、甜酸苦辣、软硬粗细，并对前五根的所缘境生起分别。正因为有接触，才会带来不同的感受。

为什么会有“触”？人为什么能接触外境？通过对“触”的追溯，沙门瞿昙发现，“触”是因为“六入”。所谓“六入”，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，这是我们接触世界的六个渠道。如果没有这些渠道，我们就无法接触外境了。没有眼睛，就看不到；没有耳朵，就听不到，等等。

为什么会有“六入”？这些接触外界的渠道是怎么产生的？通过对“六入”的追溯，沙门瞿昙发现，“六入”是因为“名色”。所谓“名色”，即色、受、想、行、识五蕴的总称。其中，色属于物质部分，是父母给予的遗传基因。受想行识属于精神部分，是自己无始以来积累的各种心理力量。

为什么会有“名色”？为什么会有这个生命体在世间的出现？我们又是凭借什么力量投

生的？通过对“名色”的追溯，沙门瞿昙发现，“名色”是因为“识”。所谓“识”，此处主要指投胎的主体。关于这一点，其他宗教往往讲到灵魂。两者的不同在于，灵魂是永恒不变的，而“识”是相似相续、刹那生灭的。佛教认为，在缘起的生命现象中，根本不存在永恒不变的事物。“识”就像流水那样，看似静止，其实却是无常变化的。

人生就是由这些环节组成，从起点奔向终点，又从终点成为起点，环环相扣，使生命陷入无尽的轮回。那么，怎样才能从中解脱，不再有老死的痛苦？通过对缘起的追溯，沙门瞿昙希望进一步解开轮回之链。我们可以看到，以上每个环节都是由因感果的过程。那么，当我们不想要这个结果时，就要从源头断除它。没有因，自然就没有与之相关的果。根据《相应部》的经典，佛陀曾这样对阿难回忆说：

我思维：“因为无有什么而能无老死呢？由什么之灭而有老死之灭呢？”然后，依正思维，

我依慧而悟得：“因为无生则无死，由生之灭而有老死之灭。”

“……无有则无生……”

“……无取则无有……”

“……无爱则无取……”

“……无受则无爱……”

“……无触则无受……”

“……无六入则无触……”

“……无名色则无六入……”

“……无识则无名色……”

我思维：“因为无有什么而能无识呢？由什么之灭而有识之灭呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“无名色则无识，由名色之灭而有识之灭。”

我思维：“我已到达觉悟之道，也就是说：由名色之灭而有识之灭；由识之灭而有名色之灭；由名色之灭而有六入之灭；由六入之灭而有触之灭；由触之灭而有受之灭；由受之灭而有爱之灭；由爱之灭而有取之灭；由取之灭而有有之灭；由有之灭而有生之灭；由生之灭而有老死与愁、悲、苦、忧、恼之灭。这就是全大苦聚之灭。”我于此前所未闻之法灭，而生眼、智、慧、明与光。

(S. 12: 65; 参 D. 14)

找到轮回的规律之后，沙门瞿昙进一步探寻解除轮回的规律，他思维：怎样才能灭除“老死”的结果？就要灭除它的因，也就是“生”。当“生”被灭除了，自然不会产生老死的结果。以此类推，想要灭除“生”的结果，就要灭除它的因，也就是“有”。而最后的“名色”和“识”是互为因果的，“由名色之灭而有识之灭；由识之灭而有名色之灭”。至此，沙门瞿昙灭除了一切痛苦及痛苦之因，到达觉悟之道。

### 3. 开示流转及还灭的规律

沙门瞿昙悟道成为佛陀（觉者）后，在菩提树下禅坐七日，安住解脱之乐。然后出定观察生命的发展规律，即无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死十二因缘。通过对缘起的观察，认识到轮回和解脱的两重因果。简单地说，即“此有故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭”。通过顺观缘起，了知轮回的因果；通过逆观缘起，了知解脱的因果；通过顺逆观缘起，彻底了知诸法实相。所有佛

法正见，如无常的正见，无我的正见，空的正见，都是来自对缘起的观察。所以，缘起论是佛法最重要的理论，也是导向觉醒和解脱的关键所在。

### （1）顺观十二缘起

顺观十二因缘，是认识轮回的因果，即“此有故彼有，此生故彼生”。因为有了“因”，才会导致“果”。

在初夜时分，世尊顺观缘起：“此有故彼有，此生故彼生。换言之：以无明为缘而有行，以行为缘而有识，以识为缘而有名色，以名色为缘而有六入，以六入为缘而有触，以触为缘而有受，以受为缘而有爱，以爱为缘而有取，以取为缘而有有，以有为缘而有生，以生为缘而有老死、愁、悲、苦、忧、恼。这是全苦蕴之集起。”

了知其中的意义，世尊不禁发出感叹：“精进禅修婆罗门，诸法向其显现时，了知诸法有其因，彼之疑惑悉灭尽。”

十二缘起是以无明为始。所谓无明，即原始的蒙昧，其特点为不知不觉。我们每天做很多事，说很多话，但因为缺乏观照，往往在不知不觉中被贪嗔痴所控制，被不良情绪所控制。现在流行的“某某控”，正是这种不知不觉的典型反映。可以说，无明具有催眠的力量，是一切烦恼的根源，也是凡夫人格的基础。

因为无明，就会导致种种行为。生命是无尽的积累，身口意的任何行为产生后，都有两个作用。一是外在作用，即客观形成的结果；二是内在作用，即内心留下的影像，包括做事的经验、能力，也包括因此引发的情绪和感受。在我们的心相续中，各种情绪、妄想和需求都在寻找表达机会。有些事想想就过去了，有些事还要说一说，做一做。因为看不清，因为对自己和世界的误解，我们往往随着情绪在说话、做事。可以说，凡夫所做的一切都是有漏的，是贪嗔痴的产物。这些起心动念和言行举止的结果就是业，它决定我们的高低贵贱，穷通祸

福。我们选择什么行为，就要承受什么业报。在业力面前，每个人都是平等的，没有捷径可走，也没有漏洞可钻。

因为行，就会形成识。对凡夫而言，这些识因有漏业行而产生，都是妄识而已。也有人觉得，十二缘起中的“识”特指唯识所说的第八阿赖耶识。

因为有识，有心的延续，就会出现名色，形成五蕴色身。所谓蕴，是把相同的东西聚集一处，包括色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。其中，色蕴为物质部分，是地水火风四大的组合，属于色法。而受想行识是精神部分，属于名法。受是苦乐忧喜的情感，想是我们对世界进行的思考，行是实施行为，识是心的主体、心王。生命是什么？无非是这么一堆有漏的五蕴。它们建立在迷惑和烦恼之上，其中并没有所谓的“我”。

因为名色的发展，会进一步形成眼、耳、鼻、舌、身、意六入，这是我们接收外界信息的六



个窗口。我们能认识到什么样的世界，取决于自身的认识能力，也包括这些窗口的功能。如果没有眼睛，就看不见；如果没有耳朵，就听不见；如果没有鼻子，就闻不到，等等。而在以下几个环节，将说明如何从认识导向轮回。

因为有六入，我们就会接触外境。关于外境，佛法主要分为色、声、香、味、触、法六类。眼睛对应色彩的世界，耳朵对应音声的世界，鼻子对应气味的世界，舌头体会酸甜苦辣，触觉感受冷暖软硬，意识产生思维想法。总之，我们时刻都在主动或被动地接触外境。

因为接触，就会产生苦乐忧喜舍的感受。有些境界会给你带来痛苦，有些境界会给你带来快乐，有些境界会给你带来忧愁，有些境界会给你带来喜悦。一旦接触，必然会引发感受，否则就是木头人了。即使舍受，也不是完全没有感受。

因为这些感受，就会产生爱。通常，我们都喜欢快乐的感受，所以想得到；讨厌痛苦的

感受，所以想逃避。虽然表现不同，但同样来自染著。如果没有染著，就无所谓得到还是逃避了。可见恨也和爱有关，当内心有一种在乎时，才会因此著相。

因为有爱，就想进一步占为己有，牢牢抓住。爱是一种渴求，当这种渴求得不到满足时，会让人焦虑不安，成为追求的动力。而当这种渴求得到满足时，又会心生欢喜并加深贪著。进而因为贪著继续追逐，周而复始。虽然贪著对象不同，但这种“爱、取、有”的重复是一样的。可以说，这就是现世的轮回。贪著什么，就会制造与之相关的轮回，并对此形成依赖，而未来的轮回不过是它的延续而已。

“爱、取、有”之后，就是“生”和“老死”了。我们想占有，需要付出很多努力，造下有漏业因，从而导致生命的相续。在十二缘起中，“行”和“有”表达的内容是一样的，都是指业力，不同只在于指过去世或未来世。“行”是指过去世的业力，“有”是指现在世的业力。

在以上这些关系中，每个环节都是前者的果，并成为后者的因，环环相扣。因为有前者出现，后者才会相继生起。比如无明为因，行为果；行为因，识为果；识为因，名色为果；名色为因，六入为果；六入为因，触为果；触为因，受为果；受为因，爱为果；爱为因，取为果；取为因，有为果；有为因，生为果；生为因，老死为果。正是这些因果，构成了绵延不断的生命之流，从无穷的过去一直延续到无尽的未来。但它不是恒常的相续，而会随着我们的观念和行为不断改变。所以生命是可以改变的，就像河水，既可以通过治理变得清澈，也可能因为污染变得浑浊。

十二因缘是佛陀发现的有情生命延续的环节。其中，“无明、行、识”代表迷惑系统的建立，“名色、六入、触”代表认识的产生，“受、爱、取、有”代表心理的延续，而“生和老死”代表生命的延续。反过来说，生命延续来自心理的延续，心理延续是来自认识，而认识又来自迷惑系统。

当然，这是我的分法，不是传统的分法。

通过顺观缘起，佛陀发现，轮回是遵循“此有故彼有，此生故彼生”的规律而产生的。进而发现，若能通过修行明了因果原理，明了一切都是众缘和合而生，就会像觉者一样，对诸法的生起不再有任何疑惑。

## （2）逆观十二缘起

十二因缘包括流转门和还灭门。顺着十二因缘而下，将导向轮回，为流转门；逆着十二因缘倒推，将走向解脱，为还灭门。中夜，佛陀通过逆观十二缘起，发现“此无故彼无，此灭故彼灭”的解脱原理。

中夜时分，世尊逆观缘起：“此无故彼无，此灭故彼灭。换言之：无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭，六入灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死、愁、悲、苦、忧、恼灭。这是全苦蕴之灭尽。”

了知其中的意义，世尊不禁发出感叹：“精

进禅修婆罗门，诸法向其显现时，了知诸缘之息灭，彼之疑惑悉消除。”

众生的特点就是跟着念头跑。当我们有什么需要时，就会追逐什么，却很少对念头加以反省。佛陀所做的，是通过轮回之流，一直追溯到源头，看清这个水到底从何而来。佛陀发现，因和果是相伴出现的。一旦有了因，就必然导致果。反之，只有从因上灭除，果才不会发生。解脱也是同样，必须从生命之流探寻它的源头，在根本上灭除痛苦之因，才能截断众流，彻底息灭痛苦。

通过逆观十二缘起，佛陀发现：没有无明，就没有行；没有行，就没有识；没有识，就没有名色；没有名色，就没有六入；没有六入，就没有触；没有触，就没有受；没有受，就没有爱；没有爱，就没有取；没有取，就没有有；没有有，就没有生；没有生，就没有老死，乃至没有一切痛苦。由此，这个无明建立起来的轮回大厦就轰然倒塌了。

佛陀还发现，如果人们通过修行证悟其中原理，就会像他一样，息灭导致痛苦的一切因素，对灭苦不再有任何疑惑。

### (3) 顺逆观十二缘起

后夜时分，世尊顺、逆观缘起：“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。换言之：以无明为缘而有行，以行为缘而有识……以生为缘而有老死、愁、悲、苦、忧、恼。这是全苦蕴之集起。无明灭则行灭，行灭则识灭……生灭则老死、愁、悲、苦、忧、恼灭。这是全苦蕴之灭尽。”

了知其中的意义，世尊不禁发出感叹：“精进禅修婆罗门，诸法向其显现时，则彼端立破魔军，如照虚空之日轮。”

佛陀最初是因为看到老病死而出家，所以当他在修道时就在探寻：老死究竟是怎么来的？佛陀发现，老死是因为有生。换言之，生是老死之因。如果不想老死，就不能有生。一旦有了生，还想追求长生不老，根本是痴人说梦。

然后佛陀进一步观察，众生为什么会受生？为什么显现形形色色的生命形态？这些差别的原因是什么？很多宗教认为是神造的，有一个万能的造物主。但佛陀发现，业才是推动有情受生的原动力，又称“有”。因为造下有漏业因，所以才会受生，并显现为千差万别的形态。而且这种受生是循环往复的，正如《唯识三十论》所说：“前异熟既尽，复生余异熟。”前面的业果受报结束，新的业力又成熟了，继续招感果报。这种业是没有尽头的，招感的果报也没有尽头，所谓“业力无尽，生死无穷”。唯有消除有漏的业，才不会招感有漏的受生。

那么，为什么会造作有漏的业因？为什么我们每天都在忙来忙去，片刻不停？佛陀发现，就是因为渴求，所以想通过占有，通过“取”，让这种渴求得到满足。

为什么产生“取”？为什么想占有？佛陀发现，取是来自“爱”。当你喜欢了、粘著了，所以才想占有它。如果没有感觉，也就没有占

有的欲望了。

“爱”又是从何而来？是来自“受”，来自那种让你恋恋不舍、难以释怀的感觉。所以就会不断追忆，希望重复这种经验。

为什么产生“受”？是来自“触”。如果不接触六尘，就不会带来痛苦或快乐的感受。当然，完全不接触是不可能的。这就需要在“触”和“受”生起时保持正念，才不会进一步引发贪嗔，引发各种情绪和烦恼。修行要“守护根门”，就是在此处守护。

为什么能接触世界？是因为有“六入”。我们对世界的接触和认识，都取决于自身的认识能力。我们究竟怎么认识世界？是用无明系统，还是用智慧观照？如果以无明看世界，必然会引发贪嗔痴。只有用智慧看世界，才能在了了分明的同时，无所执著。

为什么有“六入”？是来自“名色”，来自我们的五蕴系统。五蕴既代表我们的存在，也代表认识形成的基础。凡夫的认识之所以有很



大局限，会受烦恼、情绪的影响，关键就在于，这个认识建立于有漏的五蕴系统。而系统本身的缺陷和错觉，决定了我们不能如实观察世界。所以，五蕴魔属于四魔之一，是修行的重大障碍。

为什么有“名色”？是来自“识”。关于心识，佛教有妄心和真心之分，此处特指妄心。这个妄心系统是以无明和烦恼为基础，由此开展出虚妄的生命。

为什么有“识”？是来自“行”，就是我们无始以来的所行、所言、所思。这些行为又有善、不善和无记三种属性，由此形成相应的生命经验。只要我们一息尚存，这种经验就在实时更新，并保存到阿赖耶识这个超级仓库中。哪怕不动，内心也会有各种心理，有形形色色的念头在活动。由此形成业力，推动识去投胎。

而“行”又来自“无明”。可无明到底是什么？当佛陀以观智对无明加以审视，发现无明虽然看似可怕，但并没有不变的实体。在照破无明的同时，内在明性就显现了，当下解除轮回。

或许有人觉得，生生世世的轮回盛事，爱恨情仇，有这么容易解除吗？其实这就像做梦一样，虽然梦中热闹非凡，可一旦醒来，一切都会在瞬间消失。轮回中的众生，同样是在无明大梦中。我们在梦中构建的轮回大厦，看似庞大坚固，其实却是由妄念而生，了不可得。一旦开启觉性，就能彻底解除轮回之根，所谓“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”。即使还生活在这个世界，但内心不再有任何迷惑，也不再有任何束缚。

有句话叫作“一念不觉”，常常有人追问：什么时候开始不觉的？同样的问题还包括：无明是什么时候开始的？先有鸡还是先有蛋？还是像基督教所说的那样，由上帝创造了世界？之所以有那么多人追究“第一因”，因为我们的认识来自经验。而经验是有限的，只是生命中的一个片段。就片段而言，的确有作为开始的、暂时的第一因。

但佛教所说的轮回就像一个圆，是周而复始的。虽然无明是第一个环节，但同时贯穿整

个生命延续的过程。之后的哪个环节没有无明？在行中有无明，在识中有无明，在名色中有无明，在六入中有无明，在生中有无明，到老死还是有无明。所以，“一念不觉”不是从什么时候开始不觉，而是念念不觉。在解除无明前，从来都没有觉悟过。这个“一念”是包括一切，一旦驱散无明，就念念都在觉悟中了。

对十二因缘的追寻，也是心理探索的过程。后来，禅宗也使用类似方法，从“一念未生前本来面目”直接寻找。一般人都是活在念头中，所以禅宗要求学人在一念未生前，看看念头背后的是什么。这是从行入手，来探讨生命本源，和观照十二缘起的修行理路一致。可见，佛陀的修行手段和经验，并不是我们想象的那么遥不可及。我们也可以通过这样一个心理探索，突破无明，体认觉性。

十二缘起是从认识苦到止息苦的完整方法，包含轮回和解脱两重因果。从轮回的因果来说，佛陀还以“惑业苦”三个字对十二缘起作了高

度归纳。其中，“无明、爱、取”属于惑的范畴，“行、有”属于业的范畴，其他几支属于苦果的范畴。而从解脱的因果来说，对缘起的观察，正是从禅定导向智慧的关键，告诉我们，佛陀究竟是通过什么方法成道的，他的心路历程和修行经验是什么。当然，仅仅知道名相还不够，否则我们就能因此开悟了。佛陀是通过禅定，在得定的基础上，以观智照见诸法的无常、苦、无我。

### 【五、初转法轮】

通过对十二缘起的观察，佛陀找到了解脱之道。证道后，佛陀本来不想说法，因为他发现佛法甚深微妙，而众生刚强难调，很难明了其中真意。他思维：

我所证悟的法甚深、难见、难解，它是最寂静、最高超的，不能只靠纯逻辑而证悟，它是微妙的，唯智者所能体验。但今世之人依赖爱执，喜好爱执，享受爱执，让世人见到真理是困难的，也就是说，见到十二缘起是不易的。再者，让世人见到真理是困难的，也就是说，见到诸行寂止，诸有净除，灭尽渴爱、离贪、灭、涅槃是不易的。

所以，我若说法，他人不了解时，将使我感到疲乏与困扰。（Vin. Mv. 1: 5; 参 M. 26&85; S. 6: 1）

但在梵天的恳请下，佛陀还是本着对众生的悲心，将他体证的真理加以弘传。于是，他来到鹿野苑，为当初追随他的五比丘说法，这就是佛教史上著名的“初转法轮”。法轮是一个比喻，根据印度传说，转轮圣王出现时，以轮宝号令天下，无坚不摧，所向披靡，令四方臣服。转法轮，是比喻佛陀说法的力量，就像转轮圣王的轮宝，可以摧服外道的邪知邪见，摧毁众生的无明烦恼。

在首次说法中，佛陀根据他的修道经历和印度医生治病的原理，提出了四谛法门。谛是真实之理，四谛就是“苦、集、灭、道”四种真理，这也是佛陀最初的宣教纲领。苦谛是正视有漏皆苦的现实；集谛是探寻产生痛苦的根源；灭谛是痛苦的彻底息灭，也就是涅槃；道谛是平息痛苦的方法。佛陀真是有大智慧，仅仅用四个字，就对轮回和解脱的原理作了高度概括。

和十二因缘一样，四谛也包含两重因果——苦和集是流转门，灭和道是还灭门，即佛法解决的核心问题。只有认识苦和苦的成因，才能找到有效的解决方法，走出轮回，走向解脱。从这个意义上说，佛法就是苦和苦的止息。这种解决不是暂时的，而是从根本上解除轮回之因。

轮回的根究竟在哪里？从表面看，轮回是一种现象。事实上，轮回的根就在我们内心，是无明引发的贪著和需求，使得我们不断追求，生生死死。如果没有无明，没有这份贪著和需求，轮回就彻底结束了。所以真正需要解除的，是制造轮回的心理，而不是逃避某个现象。如果不从内心断除轮回之根，即使躲入深山，也不过暂时得到安静。一旦进入红尘，贪著和需求又会卷土重来。所以，关键是解除轮回之根。

### 1. 四谛法门

四谛法门所做的，就是从了解痛苦到平息痛苦。关于四谛的内容，佛陀对憍陈如等五比丘作了如下开示：

“此是苦圣谛：生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦——总之，五取蕴是苦。

“此是苦集圣谛：渴爱是导致轮回之因，伴随它的是喜与贪，随处欢喜。换句话说，即是欲爱、有爱、无有爱。

“此是苦灭圣谛：无余离灭、舍弃、放舍、放下，以及舍离渴爱。

“此是苦灭道圣谛，即八正道，也就是：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

“此是苦圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应遍知苦圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已遍知苦圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是乃前所未闻之法。

“此是苦集圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应断苦集圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已断苦集圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。

“此是苦灭圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应证苦灭圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已证苦灭圣谛：这是在我心中所生

的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。

“此是苦灭道圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应修习苦灭道圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已修习苦灭道圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。

“只要我对四圣谛三转十二行相的如实知见未达悉皆清净时，我在诸天、魔、梵天的世界，以及沙门、婆罗门、国王与人民的众生界里，便不能宣称已证得无上的正觉。但是，一旦我对四圣谛的三转十二行相的如实知见已达悉皆清净时，我在诸天、魔王、梵天的世界，以及沙门、婆罗门、国王与人民的众生界里，便能宣称已证得无上的正觉。

“我生起如是知见：我心解脱不动，这是我的最后一生，不会再受后有。”（Vin. Mv. 1: 6; S. 56: 11）

在佛陀这番开示中，包含了“三转十二行相”，分别是示转、劝转和证转。首先是开示四谛行相，其次是劝导大众依此修行，最后以自己为例，说明依四谛法门的修行成就。

### （1）示 转

第一次是示转，即开示四谛的行相。关于



这一内容，蕩益大师根据经典所述作了精要归纳：“此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是灭，可证性；此是道，可修性。”

首先，需要认识苦的现实，这是众生在轮回中的现状。或许很多人不认同这一点，觉得自己生活条件很好，事业做得很好，苦从何来？那么，佛教为什么认为人生是苦？通过十二因缘可以了解到，我们的五蕴色身是以迷惑烦恼为基础，所以它会源源不断地制造痛苦。在生理方面，有生老病死，四大不调；在精神方面，有求不得、爱别离、怨憎会之苦，更有五蕴炽盛带来的焦虑、恐惧、不安、贪婪、嗔恨、嫉妒等，这些都是制造痛苦的因素。可以说，这个有漏色身就是制造痛苦的永动机，而建立在这一基础上的快乐只是暂时的。认识有漏生命的痛苦本质，并不是一种消极，而是帮助我们正视并解决痛苦。

其次，必须探讨苦的根源。就像医生对病人作出诊断，需要寻找病的根源。在物质贫乏

的年代，人们往往会寻找外在因素。但随着生活条件的改善，精神问题变得日益突出。从佛法角度说，痛苦的根源就在于惑业，尤其是欲界众生，对五欲充满渴求，对世界充满贪著。这种渴爱和贪著，让我们的心总是处于追逐之中，狂躁不安。

第三，明白痛苦息灭后的状态。凡夫因为内心躁动，即使外界再安静，也会妄念纷飞，需要通过不停的忙碌来消耗能量，让自己精疲力尽。我们没有能力休息，也没有能力安静。涅槃，就是让躁动的情绪彻底平息下来，进入高度的安静，即空性层面。空性有空、明、乐的特点。虽然是空，但不是没有感觉，而是了了明知，充满喜悦。

第四，找到平息痛苦的方法，也就是八正道。这条道路并不是佛陀创造的，他只是道的发现者。所以，佛陀把他找到的解脱之道，称为古仙人道。所谓仙人，并不是那些神仙或精灵，而是指过去的诸佛菩萨。他们也是沿着这条道

路走向解脱。这一部分将在下面重点介绍。

## (2) 劝 转

第二次是劝转，劝导五比丘，包括未来的每一个佛弟子都要精进修行。关于这一内容，蕩益大师的归纳是：“此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。”

首先，了解人生是苦的现实。知道这个有漏生命是以惑业为基础，就像一台制造痛苦的永动机，会源源不断地产生痛苦。我们所有的努力，不过是在缓解痛苦而已。但我们对痛苦的缓解永远跟不上制造速度，所以人生总是苦多乐少。对于这个真相的认识和接受，是改变痛苦的关键所在，所谓“痛则思变”。如果认识不到痛苦，为什么要改变呢？就像病人，如果不发现自己的病情，是不会接受治疗的。

其次，明了产生痛苦的根源。认识到这一点，才能从源头彻底断除痛苦。如果找不到痛苦的真正原因，只是一味对痛苦加以抚慰，加以掩盖，是无法解决问题的。

第三，知道涅槃才是痛苦的彻底止息，是不生不灭的究竟安乐处。我们或许有这样的疑问，佛陀是为了解决老病死而出家修行，可他成道后，并没有避免衰老和疾病，最后还在拘尸那罗城的娑罗树林入灭了。那么，佛陀究竟解决这些问题没有？从表面看，似乎并没有解决。其实，他已证悟不生不灭的涅槃，同时认识到：一切有为法都是生灭变化的，这是一种自然规律。对证道的佛陀来说，生死不过像是换了件衣服，再也不会受制于此。

第四，找到通往涅槃的道路。过去诸佛都是顺着这条古仙人道走向解脱的，如今佛陀也已找到正确道路，并将路线告诉世人，引导大家沿着这一方向前行。每个人的人生都是别人不能替代的，同样，每个人的修行也是别人不能替代的。佛陀只能为我们指明方向，但路还是要我们自己去走，自己去经历。

### （3）证 转

第三次是证转，以自己为例，说明自己就

是通过这条道路证悟真理、走向解脱的。关于这一内容，藕益大师的归纳是：“此是苦，我已知；此是集，我已断；此是灭，我已证；此是道，我已修。”

首先，佛陀告诉我们，世间种种苦的行相，包括身心各方面的痛苦，也包括轮回中茫然流转、不知去向的痛苦，他已了知无余。世人因为颠倒妄想，常常被表面现象蒙蔽，以苦为乐，以染为净。但佛陀透彻诸法实相，不再被任何假相所迷惑。

其次，对于造成痛苦的种种原因，佛陀都已彻底断除，不再造作任何导致痛苦的行为。只有从因上断除，而不是简单地安抚它，我们才能真正远离痛苦，就像釜底抽薪那样，从根本上解决问题。否则，一个痛苦得到缓解，另一个痛苦又会接踵而至，源源不断。

第三，对于不生不灭的涅槃境界，佛陀已经完全证悟。如人饮水，冷暖自知。这是佛陀亲证而非玄想的境界，对此不再有任何疑惑。

第四，关于如何走向解脱、证悟涅槃的道路，是佛陀亲自找到的。不是听说的，也不是猜测的，而是通过修行发现，并经过实践的检验。也就是说，这是佛陀自身的修行经验，是他从凡夫成为觉者的成长路径。

现在，佛陀把这个经验毫无保留地告诉我们，希望我们像他一样，沿着这条古圣先贤走过的道路，通过自身修行，到达解脱彼岸，成就无上菩提。

## 2. 八正道

道谛是从凡夫成为觉者的路径。虽然佛教向来以博大精深著称，法门更多达八万四千，但其中有着共同的要领，那就是八正道，又称中道。八正道，顾名思义，就是八项修行内容，分别是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。其作用，是“带来见知，并导向寂静、证智、等觉、涅槃”。

首先是正见，即佛陀证悟的诸法实相。当年，佛陀通过对缘起的观察，发现人生苦、空、无

常、无我的真相。不论生命现象还是外在世界，时时都在刹那生灭的变化中。换言之，一切都是缘起的，是条件的假相，根本没有永恒不变的自体存在。世间的哲学、宗教也讲到苦，讲到空，讲到无常。尤其是最新的科学发现，已经颠覆了世人的很多常识。但这些都是从差别相得来的认知，还在不断更新中，是不究竟的。而佛陀是透过智慧观照，直接抵达一切法的本质，从根本上亲证并揭示了诸法实相。这些见地是修行的指南，也是证道的关键所在，所以被尊为八正道之首。如果见地错了，即使我们再努力，也不可能证佛所证。就像“失之毫厘，差以千里”那样，哪怕只是偏了一点，也会渐行渐远，错失终点。

其次是正思维，又译正志，即通过正确思考形成的目标。理性思维是人特有的能力，也是价值观和人生观的基础。思维在很大程度上会受到教育的影响，包括家庭、学校和社会的教育。如果教育本身存在问题，就会形成错误

观念，甚至邪知邪见。再以这些观念看待世界，思考人生，将造成无穷后患。比如现行教育带来的不信因果、盲目拜金等观念，就对个人乃至社会的道德形成极大冲击。我们知道正见重要，但它的建立离不开正思维。佛教讲到四法行，即亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行。通过亲近善知识，才能听闻正法，建立正确思维，把佛法转化成自身观念，进而运用这种认识去修学、做事、处理问题。如果不通过正思维，佛法还是佛法，自己还是自己。很多人烧香、拜佛、念经，可他的生活和佛法没有任何关系。为什么？因为佛法对他来说只是一种形式，并没有成为自身观念。唯有通过理解和接受，才能把佛法转化成人生智慧。所以，正思维是佛法能否落实、运用的关键所在。

第三是生活的智慧，包括正语、正业、正命。其中，正语是如实的语言，不说妄语、绮语、粗恶语，要说爱语、利他语。正业是正确的行为举止，如不杀生、不偷盗、不邪淫等，



从身口意三业远离杀盗淫妄。正命是正当的谋生手段，既符合法律和社会道德，也符合作为佛弟子应有的行为标准。这三项属于戒的范畴，帮助我们建立如法、健康的生活。在今天，随着生活条件的提高，人们的生活方式已有极大改变。遗憾的是，这种改变不仅让人变得物化、虚荣而浮躁，也在很大程度上加速了环境恶化。可以说，它是一切环境问题的根源所在。如果不转变现有生活方式，所谓的环保，只能是亡羊补牢，根本无法得到彻底改观。而从心灵环保的角度来说，没有健康的生活方式，也很难建立良好的心态。禅修并不是要修出什么东西，而是让心恢复到清净、稳定的状态。生活如法健康，心自然容易安定，从而为修行营造良好的心灵氛围。

接着是正精进，即正当的努力。我们有了正确观念和健康生活，还要不断努力，才能让这种观念和生活方式变成心灵的主导力量。佛法所说的精进有特定内涵，是在止恶行善、转

迷为悟过程中付出的努力，而不是泛指所有努力。世间很多人努力学习，努力工作，努力赚钱养家，甚至努力坑蒙拐骗，这些都不能称为精进。对凡夫来说，无始以来的无明和贪、嗔、痴有着强大力量，如果不策励自己，将很难摆脱这种惯性。有一种精进叫披甲精进，就像战士身披铠甲，在千军万马中奋勇杀敌，否则随时可能阵亡。修行也是同样，如果不加精进，就会被贪嗔痴战胜。在菩萨戒中，犯戒叫作“他胜处”，就是被烦恼、串习所战胜。所以说，修行就是心灵世界的一场战争，而且是你死我活的较量，不是正念战胜烦恼，就是烦恼战胜正念。在此过程中，精进是不可或缺的。

最后是正念、正定。所谓正念，即内心应该保持的正确观照，如四念处的“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”。当我们保持这样的观察时，心才能摆脱对常、乐、我、净的执著。反之，很容易被串习左右，以为有恒常的我，恒常的世界。所以正念就是让我们培

养觉知力，时时以正见观照身心世界。进而使观照力不断增强，持续、稳定地安住正念，具足定力。这种定力是开发智慧的基础，所谓“由戒生定，因定发慧”。

由此可见，八正道也包含了戒、定、慧三无漏学。其中，正语、正业、正命属于戒，正念、正定属于定，正见、正思维属于慧。正见有两种，一是世间正见，一是出世间正见。世间正见来自闻思，通过闻法和思维，将佛法义理落实到心行，懂得用无常、无我的观念看世界。而出世间正见是超越逻辑和思维的，经由禅定和智慧观的力量，直接体认空性。但这一正见必须从世间正见开始。在世间正见的指引下，通过持戒、修定，才能引发出世间正见。然后在出世间正见的指导下，再持戒，再修定，才能截断众流，通达空性，彻底平息内心的躁动、迷惑和烦恼。

## 【六、四十五年说法的精髓】

佛陀成道后四十五年，在恒河两岸游行说

法，为后世弟子留下大量言教。而在佛教两千多年的流传过程中，历代祖师又根据佛陀的教法，从不同角度开显和诠释，发展出三大语系、诸多宗派。所以我们今天接触到的佛法，可谓博大精深。如何把握佛法精髓，在浩瀚法海中找到直抵彼岸的捷径？同样离不开四谛法门。可以说，四谛既是佛法纲要，也是学佛的共同基础。

在四谛法门中，苦谛和集谛揭示了轮回的规律，是学佛必须具备的认知。佛陀之所以成为觉者，关键就在于，能以缘起的智慧看世界。世间哲学或以物质为第一因，或以精神为第一因，或认为一切都是偶然，而其他宗教往往认为世界是神创的。真相究竟如何？佛陀在菩提树下以智慧观照发现，世间一切都是缘起的，包括一切生命的生死流转，也包括大千世界的成住坏空。了解缘起因果后，知道三恶道的因果是如何开展的，三善道的因果是如何开展的，才能把握生命的发展方向。

那么，我们又该怎么去做？道谛就代表不同的修行方法。佛法的各个宗派，看似差异甚多，其实是为我们提供不同的解脱方法。就像登山，目标都是山顶，但上山路线有前后左右、东南西北之分。有的路平坦，有的路陡峭；有的路快捷，有的路漫长。之所以会有这些不同路线，主要是根据众生的不同根机而施設。能力强的人，不妨迎难而上，捷足先登；能力弱的人，也可慢慢走来，稳扎稳打。

这些差别主要体现在见地和禅修方法上。以下，将介绍佛法的主要见地，如声闻教法的五蕴、十二处，大乘教法的中观、唯识、如来藏。

### 1. 五 蕴

在早期的《阿含经》中，佛陀重点开示了解脱道的内容，告诉我们如何走向解脱。所谓的解脱，不是从这个世界搬到另一个世界；所谓的此岸和彼岸，也不是两个遥遥相对的地方。当我们断除一切迷惑烦恼，当下就是解脱。

在解脱道修行中，佛陀通过五蕴、十二处、

十八界，为我们开显了世界真相，即“有漏皆苦，诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，又称四法印。其中，尤其重视对五蕴法门的诠释。因为佛法是以有情为本，对有情自身的认识，正是走向解脱的关键所在。西方哲学所说的“认识你自己”，也是基于同样的追寻。那么，究竟什么代表着“我”？

佛陀通过智慧观察发现，每个生命的存在，无非是色、受、想、行、识五蕴。蕴为积集义，指相关事物的积聚组合。色蕴，指有情的色身部分，由地水火风四大构成；受蕴，指情感部分，如苦、乐、忧、喜、舍等感受；想蕴，指思维部分，如产生的想法，作出的抉择等；行蕴，指意志和行为，包括感受、思维以外的各种心理活动；识蕴，即精神主体，具有了别的作用。所谓的“我”，就是由这五种要素组成。其中，色身来自父母的遗传基因，并由后天饮食滋养而成。而精神系统源自无始以来的积累，也包括今生的教育和经历。它们共同形成了我们现有的心

态、人格和生命品质。

在本质上，五蕴只是一堆元素的组合，是一个暂时存在的生命形态，其中并没有固定不变的自性。虽然它和我们有关，是我们可以使用的一个工具，但不是真正的“我”。如果把这些当作是“我”，就会影响到我们对生命真相的认识。但世人为无明所惑，无常执常，无我执我，不净执净，才会颠倒妄想，以苦为乐。为什么衰老、疾病、死亡会给人带来痛苦？就是因为看不到无常的真相，所以幻想自己长生不老，永葆青春。有了这种对永恒的贪著，又会进一步形成依赖。问题是，这些对象都是无常变化的。一旦出现变故，依赖就会落空，烦恼也就随之而生了。可以说，众生所有的痛苦、烦恼、轮回，都是因为不能正确认识五蕴所致。

佛法所说的“人生是苦”，就是针对这个有漏生命体而言。当然，在我们的感受中，还是有苦乐忧喜舍的不同。当欲望得到满足，我们会感到快乐。可当条件发生变化，快乐很快会

转为痛苦。就像我们饥渴难耐时，吃喝可以带来快乐。但这种快乐是建立在饥渴的痛苦上，只是对痛苦的暂时缓解。而且这种缓解是有定量和期限的。一旦饥渴消除之后，继续吃喝马上会成为痛苦而非快乐的事。可见，这种快乐不是本质性的。如果是本质的快乐，那么无论何时享受，也无论享受多长时间，都应该是快乐的，不会有乐极生苦的逆转。能不能找到这样的快乐？佛陀告诉我们，唯有“涅槃寂静”才是永恒之乐，因为它来自息灭烦恼后的心灵，是从空性而非感官生起的。凡是通过满足欲望得到的感官快乐，都是有漏、短暂、不稳定的，其本质是痛苦而非快乐的。

快乐不仅和痛苦有关，而且是和痛苦成正比的。当渴求带来的痛苦越强烈，得到满足后的快乐也越强烈。就像你越渴望见到某人，见面时才越觉得欣喜若狂，快慰平生。如果没有这种渴求，见面不过是寻常小事，甚至是多余的麻烦。而渴求又是从贪嗔痴而来，当人们得



到一次满足后，就会追忆并执著这种快乐。这种追忆将成为动力，让人产生新的渴求。如果不及时制止，渴求将一轮接一轮地升级，永无止境。问题是，满足渴求需要条件，而满足不断升级的渴求，需要更多的条件。这就使得人们一生都为了满足各种渴求而忙碌，却往往看不清，我们为了解决痛苦，又招感了更多、更大、更持久的痛苦。

仔细想想，我们总是在用长时间的痛苦换取短暂的快乐；又因为短暂的快乐，产生更长时间的痛苦。对于这种所谓的快乐，没有得到时，我们会因希望得到而焦虑；一旦得到，又会因为担心失去而惶惑；真的失去后，则会因此悔恨懊恼，倍感失落。我们为什么会有孤独？为什么会有焦虑？为什么会有恐惧？都是来自对“快乐”的依赖。

针对这种“爱取有”的轮回，佛陀为我们反复开示了“有漏皆苦”的原理，让我们认清五蕴的真相。但我们要知道，说苦不是消极，

更不是逃避，而是对人生所作的本质透视。当你认识到它的本质，一样可以享受快乐，但不会执著，而是放松、自在地享受这个当下。不是像我们以为的那样，因为看到苦，快乐就消失了。事实上，快乐反而变得更持久。

此外，“诸行无常”和“诸法无我”也是建立在正确认识五蕴的基础上。常人面对老、病、死的时候，不仅有色身的痛苦，还有心理的痛苦，结果身心交迫，苦上加苦。圣者同样会有老、病、死，但只有色身的痛苦，没有心理的痛苦。因为他已接纳青春、色身的无常，就能以平常心面对衰老、疾病乃至死亡。当我们真正接纳无常的时候，色身之苦不过是自然规律，也就没那么难以忍受了。

至于佛教所说的无我，不是说这个身体不存在，而是说它由众缘和合而成，其中并没有作为主宰的、恒常不变的“我”。凡夫因为无明，或是把身体当作我，总担心“我病了，我死了”；或是把想法当作我，纠缠于“我高兴，我不高

兴”。身体和想法是“我”吗？有“我”吗？如果是，如果有，就意味着我们可以主宰它。事实上，这个五蕴有它自己的运行规律，并不以我们的意志为转移。它要衰老，要生病，要死亡，我们都无能为力。乃至它要生气，要痛苦，要烦恼，我们也往往做不了主。可见，它虽然和我们关系密切，却不能真正代表“我”。如果把五蕴当作“我”，进而产生恒常的执著，就会带来不必要的烦恼。

认识到有漏皆苦，无常无我，就可以远离对五蕴的贪著。我们之所以对色身有众多贪著，对世界有众多贪著，关键是因为看不清它的真相，也看不清这种贪著会给人生带来无尽过患。所有的烦恼、轮回、生死都是由这些错误设定造成的，进而还会引发孤独、焦虑、烦躁、不安、恐惧等负面情绪。

解脱道修行的关键，就是通过五蕴认清苦、空、无常、无我的真相，最终息灭烦恼，导向涅槃。这就需要对身心和世界保持觉知，保持

正念。关于五蕴的修行，在《阿含经》中所占的分量很大，很多阿罗汉都是通过照破五蕴解脱的。如果忽略对五蕴的观察，即使学了再多道理，也很难转化为认识自己的智慧。

## 2. 十二处

五蕴的重点是帮助我们认识自身，十二处则是从认识论的角度引导我们完成修行。一个人能招感什么样的外境，和他的业力有关；但这个外境在他内心形成的感受，则和他的认识有关。从这个角度来说，我们有什么样的认识，就会有怎样的世界。

所谓十二处，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根，和色、声、香、味、触、法六尘。在六根接触六尘时，眼睛看到色彩，耳朵听到音声，鼻子闻到气味，舌头尝到味道……由根尘的合，构成我们的认识和各种心理活动。

佛陀告诉我们，修行要从六根门头入手，因为这里正是烦恼的生起处。当根和尘接触时，几乎在同一瞬间，就会产生好看不好看、好听

不好听、好闻不好闻和好吃不好吃的判断，进而产生喜欢或不喜欢的分别，对喜欢的产生贪爱，对不喜欢的心生嗔恨。然后就会进入贪嗔痴的世界，带着贪嗔痴去看这个人，看这件事。

但我们要知道，根尘相触固然是烦恼生起的基础，同时也是走向解脱的关键。在佛经中，将十二处称为入处，也称漏处、修处、证处。所谓入处，因为六根是接收外部六尘的六个窗口。所谓漏处，即有漏生起处。当根尘相触时，如果内心没有正念这个守门员，五欲六尘就会长驱直入。所以，世人不犯错是很难的，因为他没有正念，每天还要面对那么多诱惑，自然就会引发贪嗔痴，引发爱取有，烦恼就此产生。所谓修处、证处，即修行证道的立足点。当根尘相触时，如果保持正知正念，无论面对什么样的境界，在我们眼中不过是一个影像而已。既能对它了了分明，也不会引发贪著或嗔恨的烦恼。

从南传的内观，到汉传的观照般若，都在

引导我们训练正知正念。一旦具足觉知力和观照力，就能在面对境界时安住正念，带着正念去吃饭，去走路，去做每一件事。而不是随着串习，进入贪嗔痴的轨道。

当心保持觉知，所有正当的事都可以去做。

反过来说，做事也是强化觉知、修习正念的过程。这一点看似容易，做起来并不容易。因为串习太强大了，常常在我们尚未察觉时，就瞬间开启，自动运转了。看到喜欢的人，不知不觉就贪了；看到讨厌的事，不知不觉就生气了。这个不知不觉有两种，一种是从从来没有知觉，根本没想到这么做有什么问题；另一种是后知后觉，虽然知道应该怎么做，但觉知力和反应速度不够，总是在贪嗔痴生起后，才发现自己又输了一个回合。

这就需要加强训练，保持觉知的敏锐，强化观照的力度，进而使这种断断续续的觉知和观照能更稳定，更持久。一旦念念相续，就能在根尘相触的每个时刻保持觉知。如此，它就

不再是入处、漏处，而是修处、证处了。

所以，十二处的修行很重要。在十二缘起的修行理路中，同样是在根尘相触时入手——从六入到触和受之后，就不再进入爱取有，从而切断轮回之链。正知正念的修行，需要以正见为基础。在《阿含经》中，重点介绍了四念处的修行，即“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”。南传的内观，就是围绕身受心法四个所缘，从保持觉知到生起观智，照见诸法，最终解脱烦恼。

生命就是心念的延续。可以说，心念决定了我们的世界，也决定了生命的走向。对于每个人来说，选择并发展什么样的心念，其实就像投资一样。妄念带来的，是生命的亏损和贬值；而正念带来的，则是生命的提升和增值。

### 3. 中 观

中观、唯识、如来藏是大乘的三个基本正见，由此形成汉传佛教的三大思想体系，印顺法师称之为“性空唯名系、虚妄唯识系和真常唯心

系”。

中观思想主要体现在般若系经典中。其中，《心经》和《金刚经》在中国流传最广，最为人们熟知。不必说佛教信徒，在历代文人中，读诵抄写此经者也不计其数，并留下大量书法精品。而玄奘三藏翻译的六百卷《大般若经》，则是佛教史上分量最大的一部经典。在佛陀四十五年的说法过程中，有二十二年在开显般若思想，其重要性由此可见。

般若思想在魏晋南北朝时期传入中国，当时玄学盛行，以空性见为核心的般若思想，一经传入就备受推崇。文人士大夫们喜欢和高僧在一起谈老庄，说般若，促进了般若思想在中国的弘传，很快发展为六家七宗，从不同角度对般若思想加以诠释。而隋唐时期形成的三论宗、华严宗等，也是依般若思想建立的。除了汉传佛教，藏传佛教也很注重般若经典。很多家庭供奉有《般若八千颂》，深信此经具有极大的加持力。流传至今，已成为传统习俗之一，



也是藏族文化的组成部分。而藏传佛教中规模最大的格鲁派，更是对般若思想推崇备至，并以中观应成派的见地为究竟。

中观思想的核心，是“一切法无自性”。所谓自性，就是可以不依赖条件独立存在的实体。这在《心经》和《金刚经》中表现得极为充分。《心经》仅短短两百多字，“不、空、无”三个关键字却出现了近四十处。

经中，开篇即以“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，直接彰显了般若思想的核心，说明一切存在都是缘起的假相，本质上是空的，无自性的。其中的“色”泛指物质，可将此替换为一切存在现象，如“山不异空，空不异山；山即是空，空即是山”等，并从这个角度来看待世界，认识人生。在《金刚经》中，则以“所谓世界，即非世界，是名世界”的三段式，作为认识世界的角度，说明一切缘起现象在本质上都是空的，其中没有不变的“自性”。我们所认为的，实实在在的人，实实在在的世界，

不过是假名安立而已。

《阿含经》中，主要揭示了无常、无我的思想，认为空是甚深义。事实上，无常和无我都是空的不同表现方式。“常”代表对世界的自性见，“无常”则空去我们执著的“常”；“我”代表对五蕴色身的自性见，“无我”则空去我们认定的“我”。原始佛教中有个部派叫“说一切有部”，他们对世界的分析，和早期西方哲学有相似之处，认为世界存在不可分割的实体——“极微”。由这个基本元素的不同组合，构成各种存在，乃至整个世界，所谓“三世实有，法体恒有”。

依有部的观点，认为缘起和自性可以并存。但到了中观般若思想，认为缘起必定没有自性。在因缘和合的诸法中，根本没有不依赖条件存在的特质，所以叫缘起性空。可以说，整个般若经典都在彰显空性思想。包括后来的《中论》《百论》《十二门论》等，也是从不同角度加以剖析，帮助我们透过现象看到事物本质，从而破除执著。

每个人接触世界时，都会对现象作出判断，形成自己的认识，比如美丑、贵贱、好坏等。进而执著这种判断和认识，觉得这个东西是我的，它很漂亮，很真实，很有价值。这种认定和执著并非事物本身的属性，而是我们附加其上的。正是它们，引发了贪爱、嗔恨及一切烦恼。

凡夫都是活在二元对立的世界，要证悟空性，必须超越二元，扫除原有认知中的自性见，让事物回到它的本来面貌。所以，“空”并不是要否定客观现象，而是否定我们在现象上施设的错误认识。把附加其上的错误设定去掉，我们才能看到事物的本来面目。正如龙树菩萨在《中论》所说：“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。” 因缘和合的一切现象都是空的，这个空不是没有，而是没有自性。换言之，离开条件根本就找不到固定不变的特质。当我们去除对事物的一切执著，空性慧就显现了。

#### 4. 唯 识

唯识也是大乘佛法的重要思想之一。早在梁武帝时期，来自西印度的真谛三藏就来华翻译了大量经典，后被尊为中国四大翻译家。在他所译的经论中，有不少是关于唯识思想的，如《中边分别论》等。另一部《十七地论》，就是玄奘后来重译的《瑜伽师地论》，只是当时因为战事、国难等原因，仅译出五卷就被迫停止。玄奘三藏发愿西行求法的重要缘起，就是为了求取该经的足本。

说到唯识思想在汉地的弘传，不得不提玄奘三藏。他不仅翻译了《瑜伽师地论》《成唯识论》《辩中边论》《唯识三十论》《百法明门论》等著名的唯识典籍，还建立唯识宗，位列汉传佛教八大宗派之一。虽然唯识宗在当时并没有得到广泛弘传，仅两三传之后就基本湮没了，远远比不上中观思想在汉地的普及程度。但到了民国年间，当时失传的一些唯识典籍从日韩等地被发现并传回国内，使唯识的研究和弘传再次复兴。尤其在太虚大师等教内外大德的倡导下，

唯识还成为佛学院教学的必修课，延续至今。

中观对世界的认识，可概括为真俗二谛，即空和有有两个层面。而唯识认为一切都是识的变现，并把我们对世界的认识分为三个层面，即遍计所执性、依他起性、圆成实性，又称三性。遍计所执性，是呈现在我们认识上的错觉；依他起性，是缘起的差别现象；圆成实性，是宇宙人生的实相。

关于这一点，唯识宗有个典型比喻。某人晚上看到一条绳子，以为是蛇，吓出病来。绳子事实上是有的，但在他的认识上是没有的；蛇事实上是没有的，但在他的认识上是有的。不仅有，而且还被它吓得魂飞魄散。蛇就是遍计所执，即呈现在我们认识上的错觉影像，虽然它是不存在的幻有，但作用是真实的，否则就不会吓出病来了。而绳子代表依他起，是存在的。唯识认为，凡夫之所以有种种烦恼执著，就是因为遍计所执，因为错误的认识和执著。唯识所说的阿赖耶缘起，就是提供一个没有处

理过的世界，使我们了解认识和世界之间的关系。从这个角度说，学佛就是要改变蛇的错觉，恢复绳子的认识。进而看到，绳子也是缘起的假相，本质上是了不可得的。只有这样，我们才能摆脱误解，通达真理。否则就会始终活在被妄识处理过的世界，无休止地造业并轮回。

通常，我们把中观称为空宗，把唯识称为有宗。空宗的重点是讲空，不论说什么，层层扫荡，一破到底，最后统统是空，可谓万变不离其宗。而有宗的特点是对认识和现象世界深入分析，告诉我们色法是什么，心法是什么；意识是怎么回事，潜意识又是怎么回事；凡夫的心理活动有哪些，修行过程中的心理活动又有哪些。包括彼此的关系，都分门别类，逐个剖析。

早期，古希腊哲学关心宇宙本体，世界本原。16世纪后，西方哲学家发现，我们对宇宙能认识到什么程度，是取决于自身的认识。如果不解决认识本身的问题，关心宇宙是没有多

大意义的。就像观察设备出了故障，观察结果自然是不可能准确的。所以说，我们拥有什么样的认识能力，才是认识外境的关键所在。对于认识世界的关系，唯识宗的解读特别透彻。我著有一本《认识与存在》，是对《唯识三十论》的解读，就是根据唯识思想来说明认识世界的关系。

近年来，随着心理学的兴起，对心理现象和心行规律有着详尽阐述的唯识思想，也受到越来越多的关注。我们的认识受情绪、经验、教育的影响而形成，但这些情绪乃至教育往往是片面的。建立在这一基础上的认识，自然也是扭曲的，就像哈哈镜中的影像。正是这些错误认知，给我们带来了种种烦恼痛苦。我们想要摆脱痛苦，首先要从建立正确认知开始，这就需要把认识和世界区分开来。

同时，唯识是立足于妄心展开修行，相对来说操作性更强。在我二十多年的弘法过程中，深深受益于唯识思想。因为它对妄心的剖析细

致而又准确，和心理学有相似的关注点，更容易被现代人所接受。在引导学人认识自我、转染成净等问题上，也有特殊的善巧方便。

## 5. 如来藏

如来藏的见地，是大乘佛法的又一主流思想。在《涅槃经》《楞伽经》《楞严经》《圆觉经》等重要经典中，都阐述了这一观点，即一切众生皆有佛性，都有成佛的潜质。

禅宗就是根据这一思想建立的。其重要性在于，为学人修行提供了极大的信心。禅宗有顿渐之分，其中，尤以顿悟法门为人向往，从者如云。我们知道，成佛是一条长达三大阿僧祇劫的漫长道路，而禅宗有“直指人心，见性成佛”之说。为什么能这样？正是基于如来藏的见地。因为我们本来具有和诸佛无二无别的潜质，这个宝藏是现成的，本来具足的。就像矿藏，已经完完整整地在那里，我们只要发现它、开启它即可。如果还要通过修行逐渐形成，就不可能顿悟了。



关于顿悟法门的见地和修行，《六祖坛经》中有详细记载。经中，把众生和诸佛的分歧归纳为一念之间，迷了就是众生，悟了就是佛。这种直截了当的法门，特别契合国人好简的习惯。所以到六祖之后，禅宗在中国枝繁叶茂，遍地开花。但我们要知道，越是快捷的方法，对根机的要求越高。如果根机不够的话，好简会流于肤浅，直接会流于粗陋，心地法门会流于口头玄谈。即使学人根机尚可，如果没有明眼师长指点，这个成就诸多大德的“向上一着”，也很难用得上。结果是，大家都喜欢禅宗，推崇禅宗，实际又没能力修起来。虽然修不起来，但也不想回头从基础开始，次第前行，最后就变得高不成低不就。可以说，这也是汉传佛教走向衰落的原因之一。所以我们必须重视基础和次第，这样的话，哪怕现在是钝根，只要方法正确，假以时日，也能越磨越利。因为根机是缘起的，将随着我们的努力发生变化。

我们现在建立了一套三级修学模式，目的

就是帮助大家一步步地走向解脱。有了次第和正确方法，解脱并没有我们以为的那么难，那么遥不可及。同时，解脱也不是死后的事。解决一个问题，就能从这个问题带来的困扰中解脱出来，感受解脱带来的喜悦。

## 【七、人天道、解脱道、菩萨道】

佛陀出现于世，降魔成道，说法度众，为我们指出了三条道路，分别是人天道、解脱道和菩萨道，又称三士道。这是佛陀根据众生不同根机而施设的。在传世经典中，声闻经典重点开示解脱道的修行，大乘经典重点开示菩萨道的修行。这两类经典都有人天善法的内容，以此作为一切修行的基础。

### 1. 三士道

#### (1) 人天道

人天道，包括人道和天道。相对而言，天道生活环境最好，可以尽情享乐。它不仅是世人向往的乐园，也是很多宗教认为的终极归宿。

但佛教认为，天堂过于享乐，生在其中是无法修行的，一旦天福享尽，仍会随业流转，甚至堕落。就像坐吃山空的富家子那样，虽然眼前境遇很好，但只会消耗福报而不能集资培福，终有家财耗尽的一天。相比之下，有苦有乐的人间更适合修行。因为苦，才会让人生起离苦得乐的愿望，寻找离苦得乐的方法，所以诸佛世尊皆出人间。

学佛首先要具足人的身份，所以要修习人天善法。从另一个角度说，有些众生根机尚浅，如果直接说出离心，说菩提心，是很难被他们接受的，这就需要有一个过渡。因此在《阿含经》中，佛陀经常是“先说端正法，后说正法要”。端正法，即世间的福报庄严，告诉人们要布施持戒，修习善法，最终才能生天享乐。这也是大众最为普遍的诉求。佛陀说法是本着契理契机的原则，既然大众热衷于此，便以此作为接引手段，等他们从中受益了，再进一步加以引导，所谓“先以欲钩牵，后令入佛智”。

儒家所说的仁义礼智信、温良恭俭让，也属于人天善法的范畴。在引人向善的作用上，和佛教的人天道有相似之处。但我们要知道，佛陀的三乘教法是一个整体，人天道只是其中的基础部分，目的是导向解脱，成就菩提。如果简单地将儒家乃至其他宗教的善法和佛教的人天道混为一谈，其实并不妥当。在以儒家文化为背景的中国古代，为了方便佛教传播，古德作一些融合是有必要的，这样才能使佛教在不同的文化土壤中生根发芽。但到今天，佛教已传入两千多年，早已成为中国传统文化的重要组成部分。在这样的文化背景下，人们完全可以直接接受佛教思想。如果还要为他们先讲儒家，再讲佛法，甚至认为这是学佛的基础，显然是不合理的。当然，这个方法可能对某些人适用，但并不具有代表性，更不是必经之路。

人道，属于六道之一。所谓六道，即天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱六种生命形态。这些生命形态的差别，就来自心念的差别。可以说，

轮回就是心相续的外化，因为心念不同，又导致语言和行为的差异，最终发展出不同的生命轨迹。虽然我们目前在人道，但有没有走好呢？一不小心，就可能走到畜生道、饿鬼道、地狱道。当我们内心处于无明和愚痴之中，只是为了衣食活着，没有任何精神追求，那与动物有何差别？当我们内心处于贪婪和饥渴之中，永远没有餍足，永远都想攫取，那与饿鬼有何差别？当我们内心处于嗔恨和愤怒之中，对任何人都充满敌意，那与地狱有何差别？所以说，六道未必要通过死亡来切换，在今生，在每个当下，我们随时都可能流转六道。

怎样才能不负人身，进而完成它的最大价值？首先要具备做人的德行，这也是我们在未来获得暇满人身、继续修行的保证。其次还要明白，无论做人或生天，都是有漏的，不究竟的。得到人身的意义，在于用它闻思佛法，修行解脱，这才是学佛的核心所在。

## （2）解脱道

什么是解脱？就是解脱烦恼，解脱执著，解脱生死，解脱轮回。这就需要深刻意识到五欲的过患，以及轮回的痛苦本质。在人天道的修行中，是以得生人天为目标。但在解脱道的修行中，要把曾经的目标作为舍弃对象，要看到人天之乐的过患，看到轮回六道的过患，从而生起解脱之心。有了烦恼痛苦固然要解脱，有了名闻利养更不能忘记解脱。因为三界中的一切都是牢狱，是束缚，本质上是痛苦的。

解脱道固然是以解脱为目标，菩萨道同样是以解脱为目标。区别在于，前者是个人解脱，而后者是带领众生共同解脱。所以，不论出家众还是在家众，如果不想解脱，修行根本没有上路，甚至可以说，算不上真正的学佛人。

### （3）菩萨道

从菩萨道修行来看，所谓的人天道、解脱道，都是佛陀接引众生的方便之道。《法华经》将此比喻为化城。经中记载，有位导师带领众人前往宝所，中途要经过长达五百由旬的险恶

难行之道。当人们在前行途中体力不支，准备放弃退转时，导师怜悯众人不能得到珍宝，就在中途变现一座化城让人休息。但休息只是手段，目的是等恢复体力后继续往前。正如经中所说的那样，“诸佛以一大事因缘故出现于世”，那就是令众生“开佛知见，示佛知见，悟佛知见，入佛知见”。佛陀真是伟大，他没有想着：我成佛了，你们只能成阿罗汉，低我一等。而是苦口婆心地叮嘱我们：你们都有成佛的潜力，都应该成佛，开启并圆满和诸佛同样的智慧。这才是佛陀真正的本怀。

从这一点来说，佛陀开示的所有道路，最终都可会归为成佛之道。所以在《法华经》中，佛陀又对以往所说的三士道作了归纳：“十方国土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”告诉我们，他一生说法的目的，都是为了将众生导向成佛之道，其他只是方便说法而已。不仅人间佛陀是这样，十方三世诸佛菩萨都是这样。

## 2. 解脱道和菩萨道的修行次第

虽然菩萨道修行才是最究竟的，但离不开解脱道的基础。在国人熟知的《维摩诘所说经》等大乘经典中，往往对声闻解脱道的修行持批判态度。但我们要知道，这是针对执著声闻解脱为究竟而作的批判，并不是批判解脱道的修行。事实上，菩萨道正是解脱道的延伸和圆满。就解脱的核心目标来说，菩萨道和解脱道完全一致。不同只是在于，菩萨道将个人解脱扩大为帮助一切众生共同解脱。如果轻视解脱道的基础，菩萨道就会成为空中楼阁。在这个问题上，唯识经典对两者作了善巧的融摄，把解脱道作为菩萨道修行的组成部分。最典型的就是《瑜伽师地论》，从人天善法讲到声闻地、独觉地，再进入菩萨地的修行，层层递进。每一部分的修行，都是未来继续修行的基础。

那么，解脱道的修行重点是什么？杨郁文研究员编写的《阿含要略》中提供了几个要点，我觉得非常重要。抓住这些要点，就知道解脱道该怎么走了。第一是道心，发起向道之心。



向道是修道的开始，需要有羞耻心，即儒家所说的良知，再学会分辨善恶，才能止恶行善。第二是觅道，寻觅这条道路。佛陀总结为四法行，即亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。通过听闻和思维，把佛法转化成自身认识，然后依法实践。第三是见道，见到四种不坏净，即佛法僧戒的最高本质，也就是觉性、法性、空性。见道之后，才知道前面的道路该怎么走。第四是修道，主要内容为戒、定、慧、解脱、解脱知见，又称五分法身。这不仅是见道后的修习项目，也是整个声闻解脱道的修行内容。

而在《菩提道次第略论》中，则将三士道融为一体，为我们提供了从凡夫到成佛的简明套路。本论主要分为道前基础和正行两部分。其中，道前基础是修道前的准备工作，包括了解闻法轨则、修习依止法、认识暇满人身的意义等，及“守护根门、正知而行、于食知量、恹寤瑜伽”等座下修行。比如闻法轨则告诉我

们，闻法时应该远离覆器、垢器、漏器三种过失，同时还要“于己作病者想，于说法者作医师想，于教法作药物想，于修行作疗病想，于如来作正士想，于正法起久住想”。在修学时，我们有这些过失吗？能生起如法的观想吗？

此外，论中以“依止法”作为入道根本，这一点非常重要。现在的学佛人，和师长普遍没有依止关系，就像学知识一样随便听听。学来学去，往往还在自己的习气、我执、我慢中转悠。事实上，不是善知识需要我们依止，而是能否对善知识生起信心和依止心，直接关系到我们能否于法受益。对暇满义大的思考，则是选择佛法的重要前提。我们为什么要学佛？怎么活着才有意义和价值？如果我们对这些问题深入思考后，会发现唯有学佛才能实现人身的最大价值，此外别无他途。由此对三宝建立的信心，才是真切而坚定的。

正行部分又分三士道，分别是共下士道、共中士道和上士道。一个“共”字，清楚标明

了三者的关系。比如下士道,既有相对的独立性,也是中士道和上士道的基础。反过来说,中士道和上士道的成就都离不开下士道。从另一个角度说,下士道以信仰为中心,中士道以出离心为中心,上士道以菩提心、菩萨行为中心。而信仰建设是出离心的基础,出离心是菩提心的基础,菩提心是菩萨行的基础,出离心、菩提心、菩萨行又是空性见的基础。总之,每个环节都是层层递进的。

《道次第》三士道的架构源自《瑜伽师地论》,这一次第非常适合当今学人。尤其是道前基础部分,正是很多人忽略的。如果地基不稳,哪怕后面下再多功夫,也是难成大器的。十余年来,我特别重视对本论的弘扬,就是希望大家找到一套有效的修学方法。不论什么根机,也不论可以投入多少精力学佛,只要方法正确,那么,学一点就有一点受益,有一点成长。关于这部论,我有114讲的讲课音像,对其中开显的修学原理作了解读。这些内容还整理为《菩提大道》,

分上中下三册，可以作为了解修学次第的参考。

此外，我先后从不同角度对相关内容作了开示，或是谈修学要领，或是谈实修理路，这些开示结集为《道次第之道》，可以帮助我们从整体上把握论中的思想脉络。

## 【八、结束语】

我们常常可以看到，人们在佛菩萨像前五体投地，虔诚膜拜。为什么要拜佛？多数人是把佛陀当作一个依赖，向他祈求些什么。这样的拜佛，和拜神是没什么区别的。从某种角度来说，甚至带有巴结权贵的意味，和礼佛的本意背道而驰。真正的礼敬诸佛，不是为了祈求恩赐，也不是为了寻求保护，而是了解到佛菩萨的人格特征和无量功德后，心向往之，希望自己也成就那样的大智慧、大慈悲、大解脱、大自在。这些品质正是佛和众生的差别所在，也是我们学习的目标所在。

佛陀曾经和我们一样，对生死充满困惑。

为了解决这些问题，开始走上修行道路。对于每一位佛弟子来说，这些修学经历并不是故事，而是我们学习、模仿、追随的榜样。学佛到底学什么？简单地说，就是学习佛陀的言教和行为。对于佛陀采用的修行方法，我们都要了解，他为何这么做，解决的问题是什么，今天的人又该如何效仿？只有这样，学佛才会落到实处，才能真切体会到，我们经常称念的“南无本师释迦牟尼佛”中，那个“本师”的深意所在。

2022.5 修订版