藏密文库 21

全彩插图珍藏本

附赠2幅观音净土和绿度母坛城国宝级4开彩色唐卡

走进神奇的佛教三界　了解生命的轮回流转

100幅精美传世唐卡　展示三界众生百态

唐卡中的三界

诺布旺典/图文　曲世宇/撰文



天道

在六道中福报最大，所包含的三界众生最全



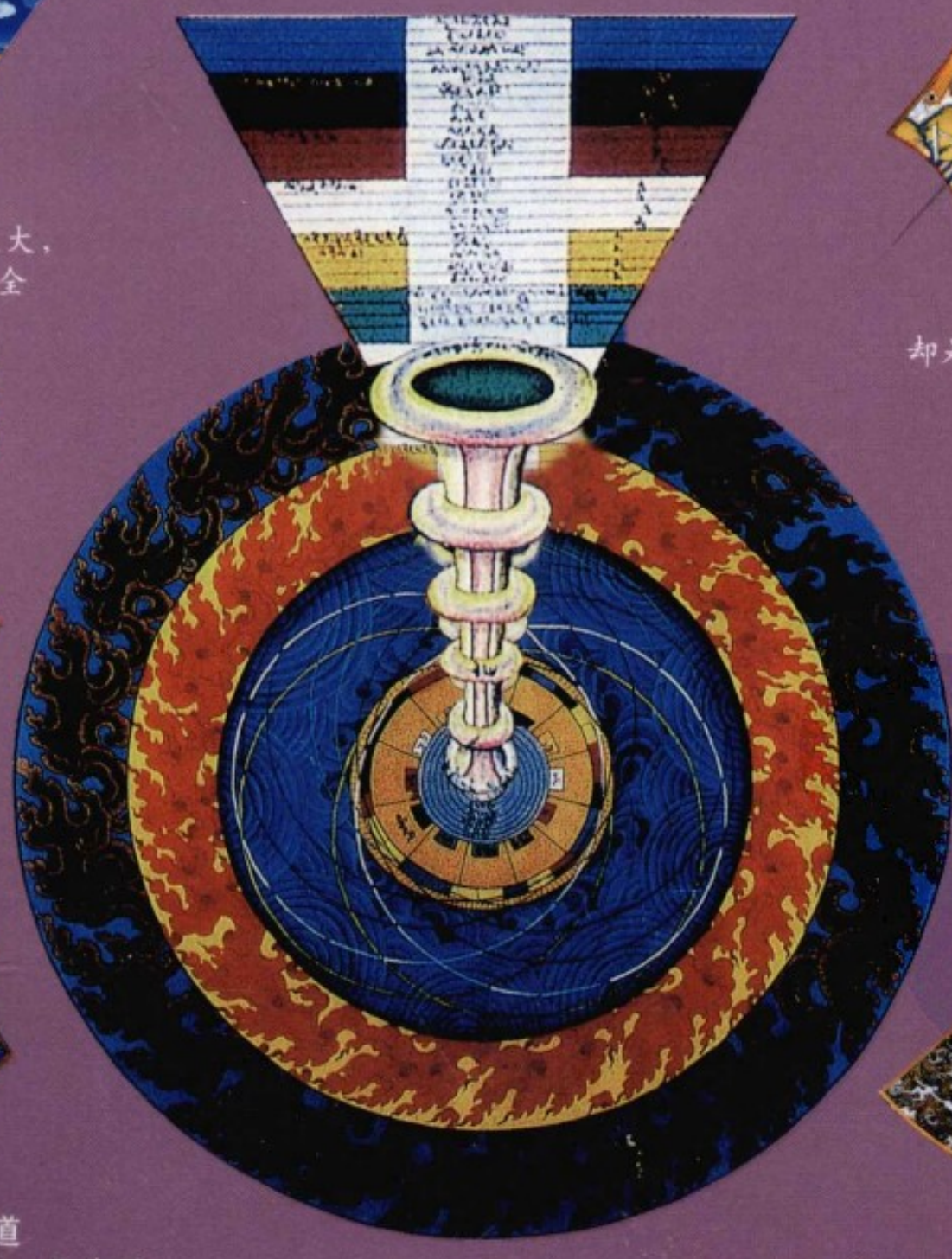
人道

虽然苦乐参半，但却是修持佛法之佳处



阿修罗道

因为嫉妒成性，经常与天道发生战争



须弥山



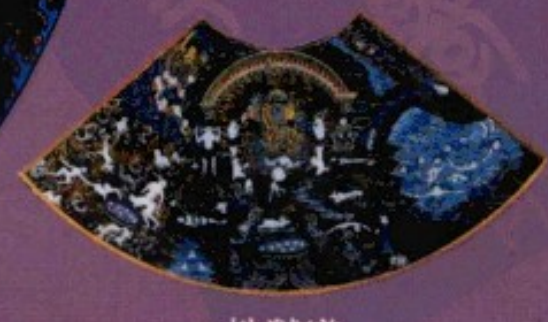
饿鬼道

由于犯下的十道恶业，终身忍受饥渴之苦



畜生道

愚昧无明，无法听闻佛法



地狱道

三界中“苦具”之地，终身忍受各种极刑

陕西师范大学出版社

紫圖書館 0835
藏密文库 021

藏密文库

全方位、多角度的唐卡深度解读

关于本书

三界是佛教关于宇宙的世界观，包括欲界、色界和无色界。藏传佛教认为，宇宙按性质可以分为两种世界——圣界和凡界。圣界是指罗汉、佛陀等超世的世界，而凡界就是指芸芸众生所生活的三界，我们人类就处于三界的欲界之中，因三毒而陷于六道之中不得解脱。在佛教看来，只有了解三界才能了解生而为人的可贵，才能了解四圣谛的苦集二谛与顿悟之道，才能使在世事中苦苦挣扎的人们，懂得把握今生幸福和未来快乐的重要。

三界概念抽象深奥，不易理解，但西藏美丽的唐卡却以视觉的方式展示出三界的形象与轮回转世的秘密，给我们提供了另一种了解三界的途径。《唐卡中的三界》将通过100幅国内外珍藏的唐卡精品，形象生动地揭示一个普通人难以见到的神秘世界，就让您在我们精美的唐卡指引下，开始一段奇妙的三界之旅吧！

精彩内页



ISBN 978-7-5613-4450-7
9 787561 344507 >
定价：68元
建议上架类别 | 社科·宗教

观世音菩萨与普陀净土 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘的是观世音菩萨及其普陀净土，中央主尊为观世音菩萨，白色身，一面四臂，头戴五叶宝冠，胸饰璎珞，身披帛带与狐皮，前两臂捧摩尼宝珠，后两臂持念珠和莲花，结跏趺坐于莲座上。菩萨身后的精美的亭台楼阁即为观世音菩萨的普陀净土。西藏素有观音教化之地的美称，藏族人大都信仰观音，因此观音的普陀净土也极为流行。在汉传佛教净土宗的观念中，观世音菩萨是接替阿弥陀佛的极乐世界第二任教主，所以观音的普陀净土从本质上说，与极乐世界无异。

赠品

Accounting Classics 21世纪会计系列教材

Tax Accounting & Tax Planning

税务会计与税务筹划（第五版）

盖 地 编著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

唐卡中的三界／诺布旺典著，－2版．

－西安：陕西师范大学出版社，2009.6

ISBN 978－7－5613－4450－7

Ⅰ.唐… Ⅱ.诺… Ⅲ.三界－图解

Ⅳ.B94－64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 079792 号

图书代号：SK9N0568



藏密文庫 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

唐卡中的三界

诺布旺典／图文　曲世宇／撰文

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京世艺印刷有限公司

版次／2009 年 6 月第 2 版

2009 年 6 月第 1 次印刷

开本／787 毫米 × 1092 毫米　1/16　18 印张

字数／100 千字

书号／ISBN 978－7－5613－4450－7

定价／68 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

绿度母坛城

布本设色唐卡 17世纪 西藏

赠品 藏密文庫 系列 紫圖圖書 ZITO www.readroad.com

p5-8



01 03 04 05 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

B94/55
2009

藏密文庫 21

走进神奇的佛教三界 了解生命的轮回流转
100幅精美传世唐卡
展示三界众生百态

唐卡中的三界

诺布旺典／图文
曲世宇／撰文



陕西师范大学出版社

佛教的三界　布本设色唐卡 清代 西藏

藏传佛教中，三界是指欲界、色界和无色界。欲界包括以性爱、贪欲为主要欲望的众生；色界包括没有性爱、忿怒但仍有物质性身体的众生；无色界不但没有性爱等欲望，甚至连物质性的身体也不存在，只有纯粹的精神。三界几乎全部涵括了宇宙普通生命的生存形式及状态。

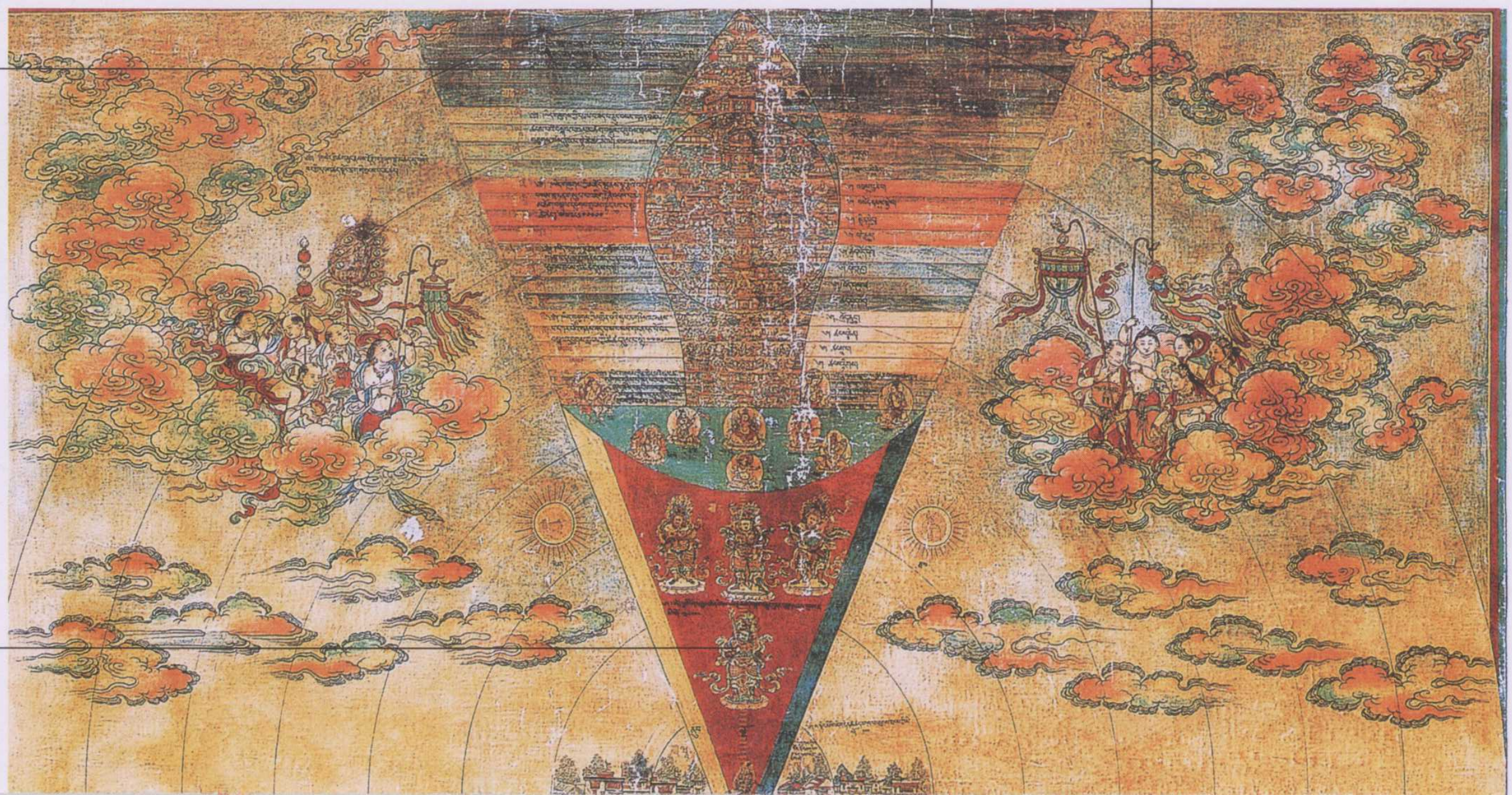
这幅唐卡描绘的是三界的结构，其中上半部是天界，下半部是地狱，中间的喇叭形是高高耸立的须弥山，须弥山的半山腰有日月围绕，须弥山四周有七重海，海的四周分布着四大洲和八小洲，而人类就住在南瞻部洲中。

须弥山

须弥山最下层为欲界，是有各种欲望的有情世界，色界在欲界之上，是具有清净色质的有情世界，在最上面的为无色界，就是唯有受、想、行、识四种与心相关的知觉和感受，没有物质形态的有情世界。

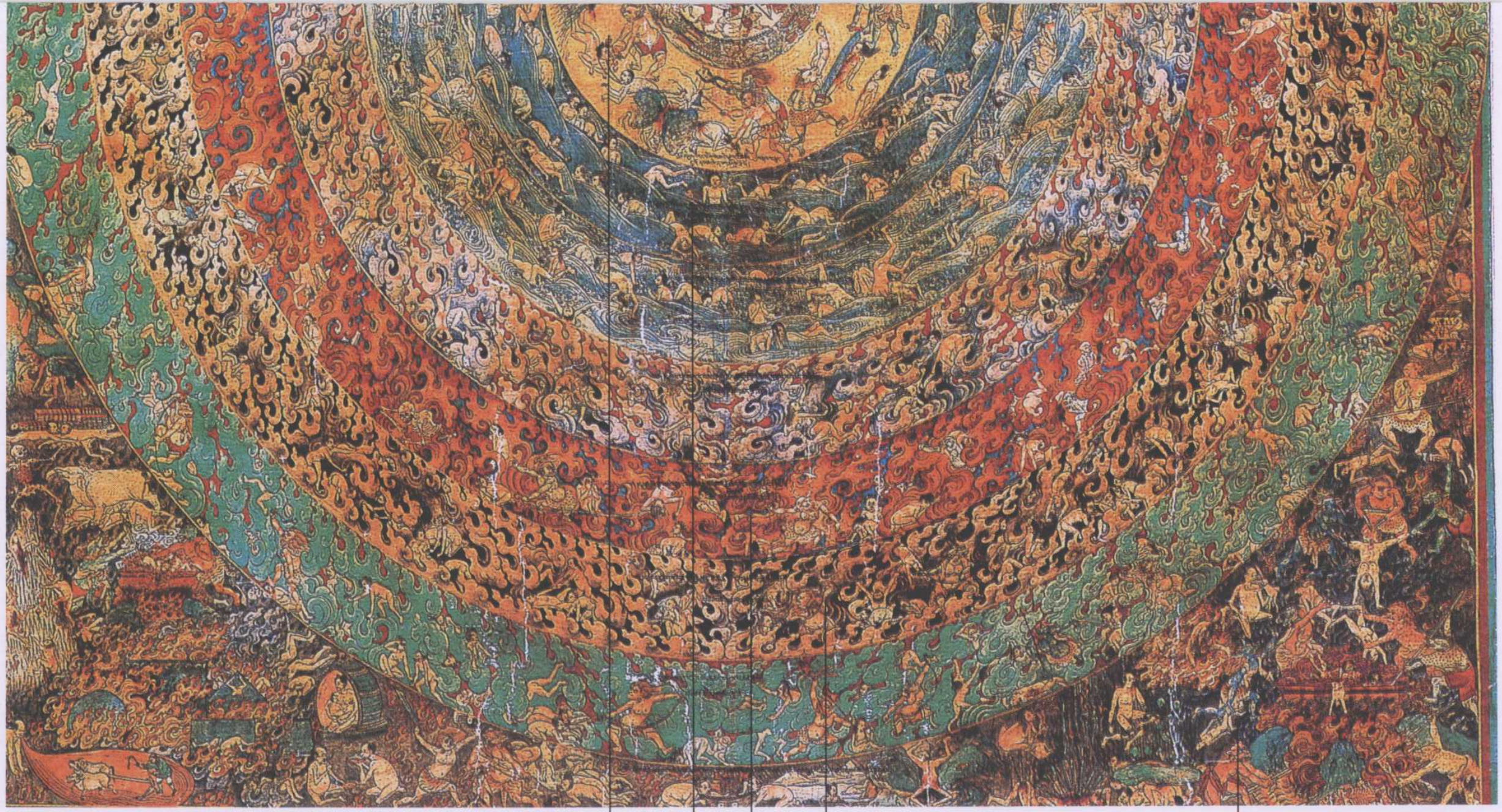
天界众生

天界众生即有四大天王等欲界生命，又有色界和无色界生命。天界众生最大的特点就是福报大，能够享受各种人间所没有的快乐，这些果报一般都是修习善业而来。



兜率内院

兜率天分为内外两天，内天是弥勒佛的净土，不在三界之内。弥勒是释迦牟尼佛祖的弟子，先于佛祖入灭，上生于兜率天内院中教化菩萨，并将在未来世下生人间成佛。



四天王天

四天王天中住着四大天王，分别为持国天、增长天、广目天和多闻天，四大天王皆属于欲界生命。此天一昼夜相当于人间的五十年，此天寿命很长，约为人间的九百多万岁。

地轮

由于众生业力的催动，在水轮的表面形成一层坚硬表面，就是地轮。地是构成世界的四大元素之一，是硬度的代表，即使最细微的物质也具有硬度，所以，世界上所有物质都具有地大。

水轮

风火轮形成之后，在风火轮上，风起云涌，降下了滂沱大雨。依靠风轮转动的离心力，雨水无法四处流散，越积越多，凝结为水轮。水是构成世界的四大元素之一，是湿润的代表，如果没有水大的能量，物质便无法凝聚。

火轮

在水轮之下风轮之上者即为火轮，火轮熊熊燃烧着的大火中的生命为地狱道里的生命。火代表温度，一切有温度的物质都由火大构成。

风轮

佛陀认为，在宇宙形成之时，在空旷的虚空中生起一团飓风，整个宇宙都被它搅动。在上亿年的搅拌中，风凝结成了宽广无比、厚重坚实的风轮。风是构成世界的四大元素之一，是运动的动态象征。

地狱道众生

唐卡这部分描绘的是地狱道。地狱道被认为位于须弥山下，是六道之一。地狱道众生属于三界中的欲界，由于恶业的作用，在地狱中受着火烧冰冻，恶鬼分尸等诸多痛苦，但是却无人解救，这种痛苦要一直忍受到罪业散尽为止。



须弥山图



三界的基本构成



人间图



因果轮回

目 录

观世音菩萨与普陀净土 /1

绿度母坛城 /5

佛教的三界 /10

唐卡图版目录 /14

编者序 唐卡中神秘的三界之旅 /16

第一章 什么是三界

1. 三界：佛陀的世界观 20

2. 三界的基本构成 28

3. 人间在三界中的位置 36

4. 五趣轮回图：三界的缩影 41

第二章 三界中的有情生命界

1. 三界有情生命的基本分布 54

2. 三界有情生命生死的中间状态：中阴身 82

3. 三界有情生命的死亡 96

4. 五种性：三界有情生命未来发展的归类 109

第三章 三界中有情生命的生存环境

1. 佛教的世界观 120

2. 三界有情生命生存环境的结构 136

3. 生存环境的产生及消亡 145

第四章 形成三界的主因素：业

1. 业：决定有情生命及生存环境好坏的主因素 .. 158

2. 业的基本规律 172

3. 业力量大小的差别 196

4. 十业道：佛陀总结的基本善恶业 204

第五章 三界的超越

1. 三界内的生命优化 222

2. 独善其身的三界超越 236

3. 兼济天下的三界超越 250

4. 净土：三界超越的驿站 262



佛陀出生人道图



阿弥陀佛



清净恶业的金刚萨埵



莲花生大师

唐卡图版目录

三千大千世界观的须弥山 /21
须弥山图 /23
六道轮回图 /25
莲花生大师 /27
三界生命轮回图 /29
三界的生存环境 /33
佛陀的宇宙观 /35
五趣轮回图 /37
密集金刚 /39
佛陀与五趣轮回图的诞生 /42
魔焰死主与生命之轮 /44
诸佛图 /51
桑耶寺 /63
释迦牟尼佛出生人道图 /65
广目天王像 /67
兜率天—弥勒佛的净土 /69
忿怒大梵天 /71
普贤如来佛父佛母 /73
胎生生命进化过程 /75
鬼子母 /77
秘密佛——密集不动金刚 /79
时轮金刚与明妃 /80～81
中阴闻教救度唐卡 /83
世亲菩萨 /85
莲花生大师及赤松德赞 /87
米拉日巴尊者传法图 /91
救度中阴的普巴金刚 /95
死亡的征兆 /97
象征长寿的白度母 /99
初转法轮 /101
金刚手菩萨与世亲菩萨 /106～107
调伏旁门左道 /111
黑观世音 /113
释迦牟尼悟道图 /114～115
西方极乐世界 /117
须弥山及四大部洲 /121
不动佛净土 /122～123
米拉日巴师徒图 /125
代表过去、现在和将来的三世佛 /127
竖三世佛 /128～129
绿度母 /131
大威德金刚 /132～133
世界构造图 /137
天体日月星辰运行图 /141
大威德金刚坛城 /142～143
时轮金刚坛城 /146～147
世界起源图 /149
迦叶佛 /151
三世佛 /152～153
成身会 /155
释迦牟尼佛 /159
不动明王 /161
异熟果 /163
业的果报图 /165
佛陀涅槃图 /167
米拉日巴尊者 /169

唐卡图版目录

桑噶古托 /171

朱茶半托迦尊者 /173

南无阿弥陀佛 /175

文殊菩萨 /177

业的种类 /181

初禅天天主——大梵天 /183

消灭罪业的尊胜佛母 /185

龙树菩萨 /187

忏罪主—金刚萨埵/189

无量寿佛像 /191

三宝之法宝 /193

释迦牟尼佛皈依境 /194～195

七佛——毗婆尸佛 /197

文殊菩萨 /199

上师供养图 /201

药师佛 /203

藏戏祖师——唐东杰布 /205

三十五佛之宝月如来 /207

三十五佛之清净如来 /209

三十五佛之善能镇伏吉祥如来 /211

三十五佛之吉祥施如来 /213

三十五佛之莲华光游戏神通如来 /215

都松钦巴 /217

七世达赖——格桑嘉措 /219

普度三恶趣观世音 /223

八无暇人身 /225

莲花生大师的五顺缘 /226～227

释迦牟尼佛 /229

阿底峡尊者像 /231

药师佛坛城 /233

东方不动佛 /235

佛祖与舍利弗 /237

多吉丹佛塔 /238～239

十六罗汉像 /241

文殊普照净土 /243

普明大日如来 /245

那若空行母坛城 /247

莲花生大师皈依境 /249

大轮金刚手 /251

报身五方佛 /253

莲花生八名号之怖畏金刚 /255

十一面观世音菩萨 /257

佛陀初发菩提心 /258～259

智行佛母 /261

度母净土 /263

阿弥陀佛西方极乐世界 /264～265

坛城中的释迦牟尼佛 /267

西方极乐世界 /269

金刚瑜伽母净土 /271

香巴拉 /273

弥勒佛净土 /275

格鲁派上师供奉资粮田 /277

编者序

唐卡中神秘的三界之旅

藏传佛教与汉传佛教虽同起源于印度，但相对于汉传佛教，形成于雪域高原上的藏传佛教总是多了那么一股神秘的气质。西藏，是许多人想要读懂的地方。而要想真正读懂一个民族，就必须要了解这个民族的习俗和文化，而唐卡无疑是融合了西藏诸多文化和习俗的传世瑰宝，这些描绘精美、蕴含着独特民族风味的宗教图画，无不显示着藏传佛教的独特韵味。

西藏唐卡除了色彩绚丽、画工精美以外，更重要的是每一幅唐卡中都蕴含着佛陀高深的智慧。而三界，正是在佛陀的智慧之下展示的世界观。

藏传佛教认为，在宇宙中，以性质分类，存在两种世界——凡界和圣界。圣界是指罗汉、佛陀等超世的世界，而凡界就是指三界的芸芸凡夫。三界即欲界、色界和无色界，而以性爱、贪欲为主要欲望的众生，就属于欲界，包括地狱、饿鬼、畜生、人及欲界天。我们人类就属于三界中的欲界生命。

而那些没有性爱、忿怒但仍有物质性身体的众生，属于色界。不但没有性爱等欲望，甚至连物质性的身体也不存在，只有纯粹的精神，属于无色界。无色界中的非想非非想处地是依靠佛法以外的世间禅定所能达到的最高境界。由此看来，佛陀眼中的世界较之人类是如此的宽广。

当人们发现越来越多不能解释的现象时，才刚刚开始怀疑地球之外是否真的没有生命，怀疑是否人类真的是宇宙中最高级的生命。而以目前人类的认识能力，对宇宙、生命的了解，可以用沧海一粟来形容。可是，藏地美丽的唐卡中，却揭示了人类乃至三界众生生存环境以及轮回转世的秘密。佛教是相信轮回转世的，藏传佛教更认为，生命是生生不息的，死亡其实只是另一段生命的



开始。而另一段生命要如何开始，就要靠你前世所造下的业来决定。烦恼和业，是让三界轮回的主要动力，使得人们无法脱离三界轮回。而只有修持佛法才能真正地了悟生死轮回的痛苦，往生佛国净土乃至解脱。

藏传佛教将死亡和再生之间的状态称之为中阴，而这一阶段是能否超越三界的重要阶段，如果死者在这时证得佛果，就可以解脱三界轮回的痛苦。所以，藏人对死亡并不恐惧，由于生前修持佛法，上者可以在中阴成佛，中者可以得到上师的指引和超荐，得以往生到无忧无虑的净土。而就算前两条道路都不成功，死者也可以选择富足之家投生。

佛教认为，三界中的众生不是过于愚昧、痛苦剧烈，就是贪图享乐，而只有人类才有修持佛法的最好机缘，所以，了解了三界，就会了解生而为人的可贵，就会了解四圣谛的苦集二谛，也就容易了解解脱的灭谛和通往解脱的道谛。了解了三界，才会使在纷繁世事中苦苦挣扎的人们，懂得把握住今生幸福和未来快乐的重要。所以，唐卡不仅仅是一幅画，更是一种人生哲理。

《唐卡中的三界》一书从三界的划分、三界中有情生命界的生存环境、形成三界的主要因素和如何超越三界等几个方面来描述三界众生，向人们展示了一个普通人难以见到的神秘世界。唐卡中对于三界的绘画比较少，但我们还是为热爱唐卡的朋友选配了一百余幅来自世界各大博物馆的珍贵唐卡，这些唐卡形象生动地揭示三界众生的种种不同生活。下面就让您在我们精美的唐卡指引下，去开始一段神秘的三界之旅吧！■

第一章

什么是三界

在佛陀眼中，芸芸众生都包含在三界之内，即欲界、色界和无色界。我们所生活的人间由于没有脱离情欲等各种欲望，所以属于欲界众生。而精美细致的五趣轮回图，则是三界众生苦乐的最精确的缩影。



本篇摘要

1. 三界：佛陀的世界观
2. 三界的基本构成
3. 人间在三界中的位置
4. 五趣轮回图：三界的缩影

1

三界：佛陀的世界观

“跳出三界外，不在五行中”这句在中国民间流传了上千年并脍炙人口的诗偈，相信很多人都在《西游记》或者《封神榜》等各种神话小说中听说过。但对这句话含义的理解，可能除了朦朦胧胧地感觉属于超脱生死的境界外，并没有太多更深入细致的了解。其实这句话并非纯粹佛教的观点，而是民间糅杂了佛教和道教思想后，所产生的一种似是而非的认识。虽然三界是佛教术语，但五行理论属于道教思想。

三界，是佛陀的世界观。佛教认为，在宇宙中，以性质分类，存在两种世界——凡界和圣界。圣界是指罗汉、佛陀等超世的世界，而凡界就是指三界的芸芸凡夫。

人类的认识是有限的，而知识是无限的。以目前人类的认识能力，对宇宙、生命的了解，可以用沧海一粟来形容。我们甚至无法承认人类感官所认识不到的事物，当人们发现越来越多不能解释的现象时，才刚刚开始怀疑地球之外是否真的没有生命，怀疑是否人类真的是宇宙中最高级的生命。佛教认为，只有佛陀的遍知智慧才能与所知的知识完全覆盖，这是因为佛陀彻底断除了烦恼障和所知障等一切负面心绪及带来的负面影响。在佛陀的智慧观察下，所呈现出来的凡夫世界就是三界。三界是指欲界、色界和无色界。

欲界：具有以性爱、贪欲为主要欲望的众生，就属于欲界。

色界：没有性爱、忿怒但仍有物质性身体的众生，属于色界。

无色界：不但没有性爱等欲望，甚至连物质性的身体也不存在，只有纯粹的精神，属于无色界。色界、无色界的“色”是佛教术语，并非色相的意思，而是物质的别称。

可以说，三界几乎全部涵括了宇宙普通生命的生存形式及状态。



三千大千世界观的须弥山

布本设色唐卡　清代　西藏

整幅唐卡的上部表现的是天界快乐之地，下部表现的是地狱苦海，须弥山矗立在大海中央，这准确地反映了佛教的世界观。在一个小世界中，以须弥山为中心，须弥山的四周是南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲和东胜神洲四大洲。三界中的大部分欲界都生存在须弥山之下，色界脱离须弥山生存在天空，无色界则没有居所。而其中我们所居住的南瞻部洲最容易通过修行佛法，脱离六道轮回之苦。

三界的划分

在佛教中，根据阐释重点不同，三界有多种划分法。从生命的高低层次划分，三界可以分为九地（九类），分别是：

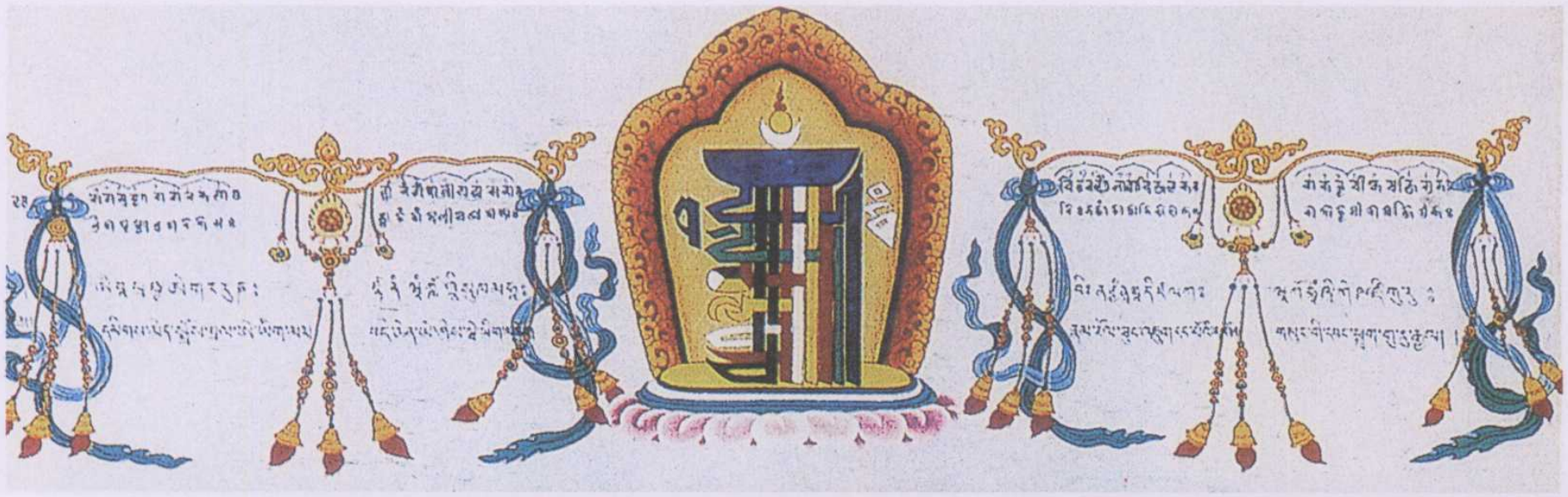
（1）五趣杂居地：主要是欲界的生命，包括地狱、饿鬼、畜生、人及欲界天。由于这五趣的生命都没有脱离以性欲为主的各种欲望，而混杂居住在欲界，所以被称为五趣杂居地。

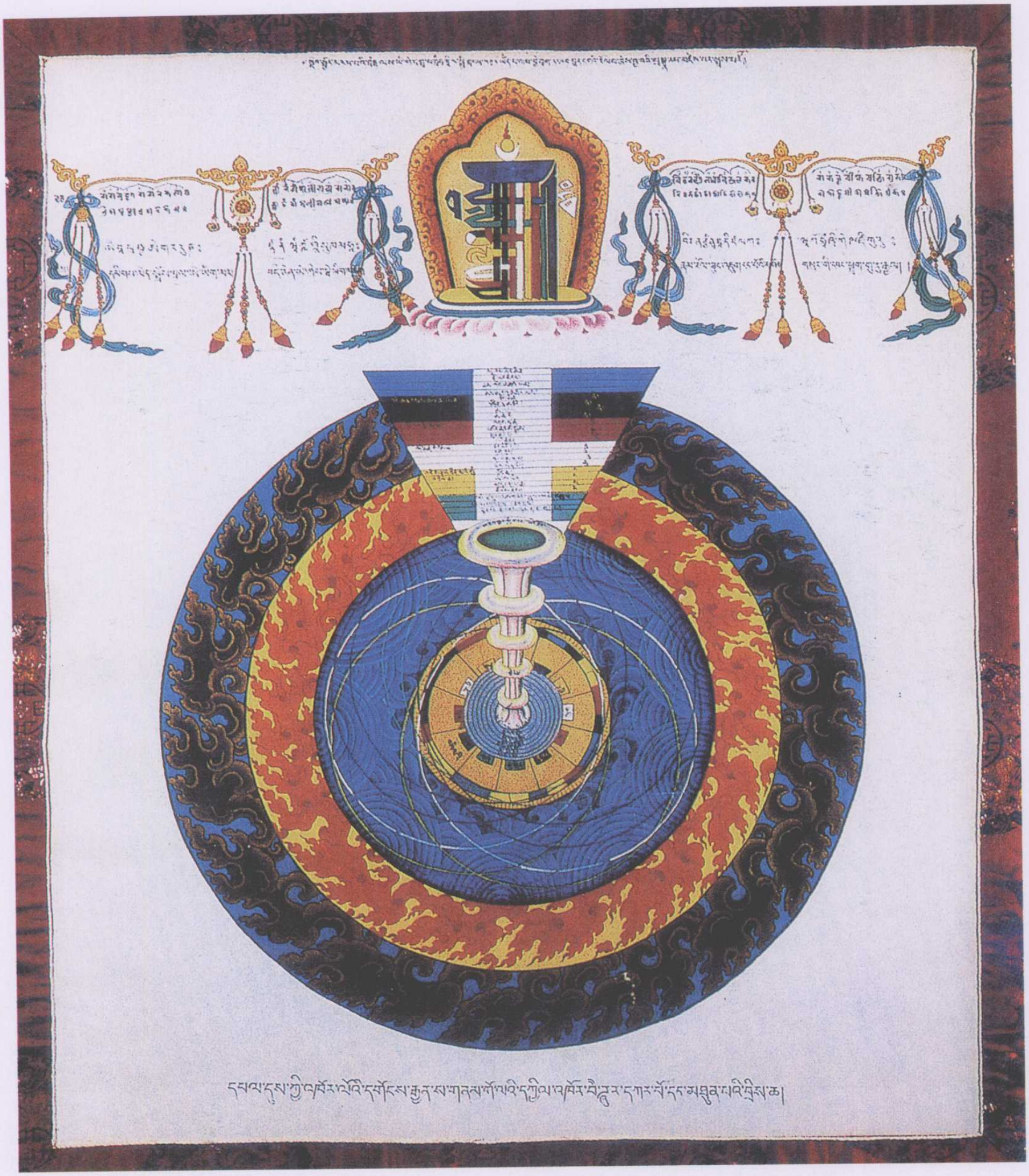
（2）离生喜乐地：是指色界的初禅天。据说修持禅定达到一定的层次后，由于身体发生了质的变化，所以会产生一种欲界生命所无法体会的快乐感受。这种快乐感受远远超过了欲界的所有快乐，所以被称为离生喜乐地，是色界的初禅天。

（3）定生喜乐地：是指色界二禅天。当禅定进一步深化，达到二禅的境界，会从禅定中产生更为快乐的感受，所以被称为定生喜乐地。

（4）离喜妙乐地：是指色界三禅天。住于三禅的生命，由于禅定更加稳固，所以二禅以下相对较粗的喜的感受逐渐消失，取而代之的是微细的、难以言表的快乐。所以被称为离喜妙乐地。

（5）舍念清净地：是指四禅天。当达到四禅的时候，连最微细的乐感也渐渐隐退，内心无比的安稳、清净。由于即使是世界末日的火灾、水灾和风灾都难以破坏，所以四禅被认为是最稳固安定的禅定状态。





须弥山图

布本设色唐卡　清代　西藏

这张唐卡中的须弥山表现了三界中的九地，倒梯形最下层是五趣杂居地，居住的是包括四大洲、四天王天等在内的欲界生命。欲界往上是色界，由黄、白、红、黑四色块组成，四种颜色分别代表离生喜乐地、定生喜乐地、离喜妙乐地和舍念清净地，这里虽然远离淫欲和食欲，但是仍然具有清净色质的有情居住世界。唐卡倒梯形最上部的蓝色部分是无色界，从下往上依次是空无边处地、识无边处地、无所有处地和非想非非想处地，仅有与心相关的知觉和感受。三界九地，虽各有优劣，但都难逃轮回之苦，唯有修行，才能脱离三界，最终求得解脱。

（6）空无边处地：是指无色界的空无边处天。色界的生命由于还有物质性的身体，所以在无色界生命看来还是累赘，通过修持更高层次的禅定，把身体也空掉了，所以被称为空无边处地。

（7）识无边处地：是指无色界识无边处天。当禅定深化到这个程度的时候，只剩下精神。

（8）无所有处地：是指无色界无所有处天。这里的生命试图将精神——识也空掉，空无所有，所以被称为无所有处地。

（9）非想非非想处地：是指无色界最高层次，也叫有顶天，意思是三界的最顶端，是依靠佛法以外的世间禅定所能达到的最高境界。位居于此的生命，连意识也非常微弱，似有似无，所以被称为非想非非想处地。

从轮回形式划分，可以分为五趣或六道，分别是：

（1）地狱趣：生存状态最恶劣的生命，无时无刻不承受着各种痛苦的煎熬。

（2）饿鬼趣：略好于地狱，但也长期经受着没有饮食的各种痛苦。

（3）畜生趣：相对于地狱和饿鬼来说，算是境况较好的恶趣，也是人类承认存在，可以目睹耳闻的恶趣。这三个地方被佛教称为三恶趣，是生命最苦的地方。

（4）人趣：主要是指我们人类，但佛教所指的人趣并不局限于地球上的人类，因为还承认其他星球也存在人类，这点在本书后面的章节会具体述及。

（5）天趣：这里的天趣包括了欲界、色界以及无色界的所有天界。从三界总体来说，天界的生命状态最为优越。

六道是指在五趣的基础上，加上阿修罗道。阿修罗是指生性好斗的众生，因此有时候佛经会把他们分化到五趣中而省略不说，但有时候会为了突出教育重点而独列一道。五趣和六道并没有本质的差别。

三界还有另外一种分法，就是以人为中心，上面是天界，下面是龙界，中间的是人界。这三界在佛教内部也叫三地，并不是三界的传统含义。

六道轮回图

布本设色唐卡 清代 西藏

佛教一般将三界划分为五趣和六道两种形式，两种形式的主要差别就是六道在五趣的基础上加上了阿修罗道。这幅唐卡描绘的即为六道轮回图，唐卡将三界划分为六道，上半部为天道、阿修罗道和人道三善道，下半部为地狱道、饿鬼道、畜生道三恶道。



三界内外的界限

前面提到的，无论是五趣还是六道的众生，都是三界内的生命。那么，是否在三界中的所有生命都是三界内的众生呢？读者需要注意的是，事实并非如此。

佛教认为，只有那些随着无明烦恼及业，而被动轮回转生于三界中的生命，才是真正意义上的三界有情。以特殊智慧破除了无明，不因烦恼和业，仅因无尽的菩提爱心而自愿投生在三界中的佛菩萨等生命，并不属于三界内轮回的众生。他们受慈悲爱心的催动，背负着救助三界众生的崇高责任，而无数次转世在三界内，以各种身份和形式，默默践行着自己的理想和承诺。

如果把牢狱比喻为三界，那么三界众生是指狱中那些因犯罪而入狱的人，狱中的警察等工作人员及教育者，并不属于牢狱的人。清晰了解了这点，便不会混淆系属三界内外的差别。

三界六道犹如一个完全封闭的轮盘，所有受无明及善恶行为支配的凡夫俗子，无始无终地轮回于中。佛经中说：“高者必定堕落，有聚定有分离，有生就有死亡，形成必定坏灭。”这朴素的物极必反的规律，正是三界状况真实的写照。

莲花生大师

布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡的中央主尊是莲花生大师，大师白色身，身穿藏袍，外披僧服，左手托嘎巴拉碗，右手持金刚杵，怀抱天杖，结跏趺坐在莲花座上。相传莲花生大师诞生于海上莲花，虽身在三界之中，但是却被认为是佛陀的化身，不属于三界有情，转世来到三界内，超度受苦受难的众生，使众生脱离六道轮回之苦，往生美好的佛界净土。



2

三界的基本构成

三界：主体生命及生存环境的总称

佛教所说的三界，主要包括两种世界的概念：有情生命世界及无情环境世界。生命界主要是指生活在世界上的各种生命，包括人类在内，所有具有心识的动物都属于这个范畴。这些生命有人类可以看到的，也有人类看不到的；有处在水深火热痛苦煎熬中的，也有安于条件优越幸福快乐中的。但佛教认为，必须具有心识者才是有情生命，把草木等植物都纳入无情世界范畴。时下，很多误解佛教的人认为植物也是有情，也可以轮回和成佛，这并非佛教传统的观念。

从佛教教义来说，具有心识的有情生命是一个续流，即生生死死、不断延续的一个生命续流。无论是轮转于三界的凡夫生命，还是解脱成佛的圣者生命，都不会永远消失，只是在刹那刹那地变化着。在被称为佛教教义巅峰的密乘法门中，更是直接把讲述密宗的经典命名为“续”，正是建基于这生生不息的生命规律基础上的。

而有情生命赖以栖居的空间，以及空间中的山河大地、高山河流、树木灌丛，则构成了三界中的环境世界。随着畜生、人类、天界等有情生命的不同差异，他们所栖居的空间也是各种各样的。但佛教认为，生命生存的环境与生命本身，并不是各别孤

三界生命轮回图

布本设色唐卡 清代 西藏

三界中的有情生命都是物质和精神的结合体，但由于在三界中，前一秒的精神是后一秒的延续，六道众生都遵循着同类相属性的规律，所以，不会背离各自的生存环境。

这幅唐卡中生命之轮被阎魔死主抱在怀中，说明了六道生命都逃不掉命运的轮回。并且，轮回的过程中人类的子女只会是人类，不会是其他几道的生命。这就是同类相属。



立，而是息息相关的。在佛陀的教诫中，甚至禁止比丘随意砍折树木。因为在破坏环境的同时，生命本身也会尝受带来的恶果。在佛经中记载着一个故事，一位比丘由于滥砍滥伐树木，最终投生为一个树状怪兽，承受着各种痛苦。以现代科学研究而言，人类很多奇怪的疾病也大都可能源于环境的破坏造成的。

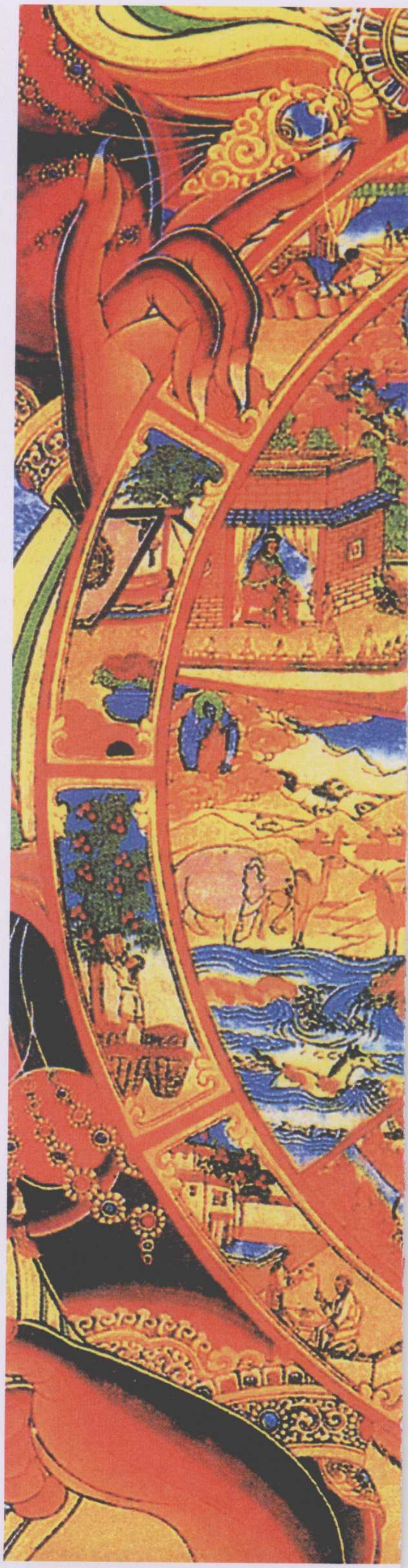
在科技迅猛发展的今天，人们在饱受破坏环境所带来的苦果后，也开始注重生态的保护了。虽然“靠山吃山、靠水吃水”是人类生存的基本要素，但如果在极端私欲的驱使下，以远远高于生命生存底限的方式，疯狂地掠夺资源、破坏环境，那么，在听不到鸟鸣蝉噪、花谢叶落、流泉欢吟声音的麻木中，人们就会逐渐失去自己的家园。

在地球来说，栖居的人类、各种海陆空动物都属于有情生命界，而地球、山川河流、高山平原、草木植物等都属于生存环境界。

三界生命界概说

有情生命界也叫有情世间。在佛教的《阿毗达摩》哲学中，曾以不同的角度，将纷杂无序的世界万物进行归纳分类。从万物性质来说，总有两大类：由于各种因缘条件聚合而产生的存在（有为法）和并非因缘条件形成的存在（无为法）。前者主要有三大类：物质、精神和其他（与物质和精神都不相应），有情生命则属于其他。属于非关精神和物质——其他的事物有很多，佛教也列举了一些，比如时间、寿命等。

无论是人，还是牛马等生命，都是物质身体和精神的组合体。没有了精神，生命将不成为生命；没有了物质基



三界的基本构成（局部）

这幅唐卡清晰地描绘了三界基本构成，其中有情生命，如人类、各种海陆空动物属于主体生命，而主体生命赖以生存的空间，如山川河流、草木植物是生存环境界。有情生命与生存环境共同组成了三界，此图为第29页三界生命轮回图的局部图。



础，精神也无从依附。既然生命是物质和精神的组合体，那么就不能简单地把生命定义为物质或者精神。或许有细心的读者会产生一个疑问：既然生命都是物质和精神的混合体，那么佛教所说的无色界生命又是怎么一回事呢？佛教不是说无色界的生命没有物质的身体吗？是的，无色界的生命的确没有粗显的物质性身体。但无色界的生命，仍然有极为细微的物质基础存在。在小乘的教义中，把这种物质存在称为“物质的种子”，因为它太细微了，甚至微小到可以忽略不计，所以佛教称为“无色界”。但即便如此，仍然无法完全否定无色界生命具有物质基础。否则，将难以解释从无色界死亡后如何转生到有粗显物质身体的下界。

佛教哲学认为，事物的产生和发展，都遵循同类相属性的规律。比如人类的子女仍是人类，不会是动物；后一秒的精神，来自于前一秒的精神延续，不会来自物质。如果说无色界生命没有一点物质基础而是纯粹的精神，那以后也不会转生为有物质身体的生命。

在佛教的显教教义中说，转世的是精神，这不过是就主导而言。在密乘教义中，佛陀直接阐释转世的不单纯是精神，还有其细微的物质载体——气或能量。在精神不能离开物质而单独存在的观点上，佛教与唯物论不谋而合。

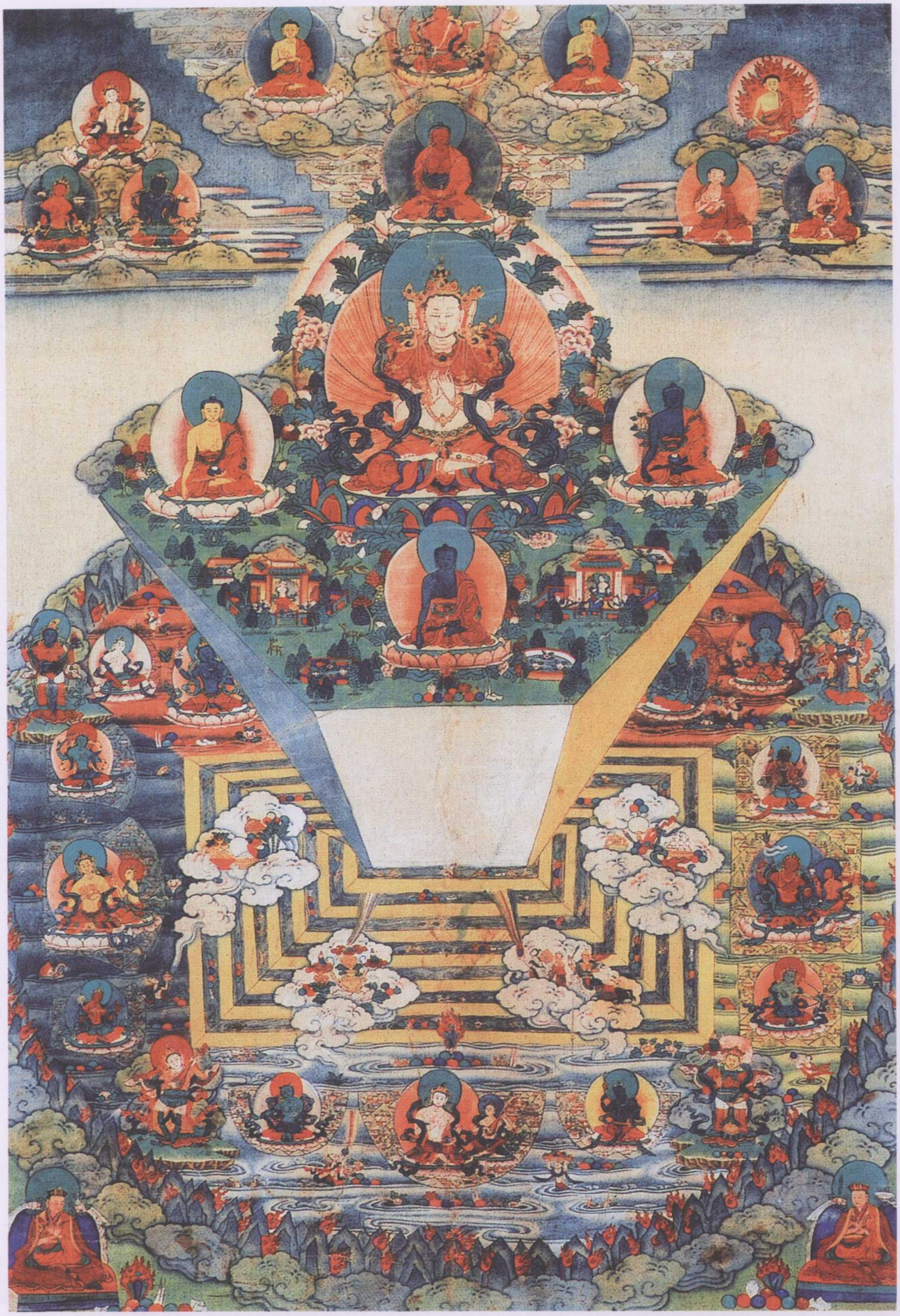
三界环境界概说

三界中的环境界也可以说是佛教的宇宙观，佛教称为器世间。从佛教的主体思想来看，佛教并不着重揭示宇宙的起源，宇宙的具体大小范围等知识。因为了解这些对解决生命的终极意义并无太大的帮助，甚至会给人们带来迷茫。但从辅助佛法修持，作为众生步入解脱所必须了知的知识角度，佛陀在经典中讲述了三种不同的宇宙观。在接受常规知识教育的一般人看来，这三种宇宙观的说法可能并不一致，甚至有矛盾和互相抵触的地方。但如果抛开固有的观念，以广阔的心胸和高点来研读，或许会对重新认识宇宙有所启发。因为受智慧、感官、科技等各种因素的影响，浩渺的宇宙并不可能以一种姿态呈现在人们眼前。在人类眼中，水可以饮用、滋润万物生长，但在鱼类眼中，水则是它们栖居游玩的宫殿。如果一定要给水一个固定的定义，那么它只适用于一类生命。同理，人类并不是宇宙生命的唯一，更不是宇宙高级生命的唯一，呈现在各自眼中的宇

三界的生存环境

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡从佛陀的角度描绘了三界众生的生存环境。唐卡中由四色宝石构成的须弥山高耸着，须弥山上端坐着五方佛，在须弥山的周围，有以地球（南瞻部洲）、东胜神洲、西牛货洲和北俱卢洲等有生命居住的生存环境。地球在须弥山的南方，由于须弥山的南面是琉璃宝石构成，所以我们地球上空被琉璃宝石辉映为蔚蓝色。



宙，自然也不是固定单一的一种状态。

佛陀的第一种宇宙观，记载在《俱舍论》、《阿含经》等佛教典籍中，就是大家所熟知的三千大千世界学说。在宇宙中，有一座巨大的须弥山，这座须弥山是由四种宝石构成的。在须弥山的周围，有以地球（南瞻部洲）、东胜身洲、西牛货洲和北俱卢洲等有生命居住的星球为主的很多星球。地球在须弥山的南方，由于须弥山的南面是琉璃宝石构成，所以我们地球上空被琉璃宝石辉映为蔚蓝色。

在须弥山的周围，有日月绕行。由这样一个须弥山、四大洲、八小洲、一对日月所组成的世界，被称为宇宙的最小单位“一世界”。我们人类居住的地球就是其中的一部分——四大洲中的南瞻部洲。一千个一世界叫做小千世界，一千个小千世界是一个中千世界，一千个中千世界就是一个大千世界。由于一个大千世界中包含三个千数，所以也叫做三千大千世界。三千大千世界说与现代宇宙观相差较大。

佛陀的第二种宇宙观，是记载在《华严经》等典籍中的华藏世界说。此说认为宇宙广大无边，依众生的业力所现的器世界也形状各异，多如微尘。华藏世界体系主体是雪海遍照如来，在此如来的每个毛孔内都有亿万个世界存在，我们所处的这个世界，是比雪海遍照如来手心中的一个微尘世界的亿万分之一更小的微尘世界。即使三千大千世界，在华藏世界中，也不过是沧海一粟罢了。在这个世界观内，佛陀认为世界及宇宙是无限的，地球乃至太阳系、银河系，不过是宇宙中的一粒微尘罢了。在2500多年前大家都认为天圆地方，认为地球是宇宙的中心，而且没有任何先进观测仪器的时代，这种世界观的理念是非常大胆、令人惊奇的。

佛陀的第三种宇宙观，是源自《时轮密续》的大瞻部洲说。此说重点阐释地球及相关世界，用时轮天文中的日月蚀测算，其结果与现代天文完全一致，这也是令当今科学界非常惊奇的一件事情。虽然说在佛陀三种宇宙观中，只有时轮的大瞻部洲说最接近现代科学，但佛教认为，三千大千世界与华藏世界说也有各自对应的众生，不必完全割裂来看。无论是哪种宇宙观下的环境界（器世间），佛教认为都并非至高无上的神或上帝所创造和操纵，而是有情生命的虚构愚昧意识及这种颠倒意识下的所有善恶行为共同创造的结果，与“劳动创造世界”的观点颇有类似。

佛陀的宇宙观

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡是根据《白琉璃》的记载而绘制。整幅画面表现为一个完整的坛城，中心红黄蓝白黑五色圆，分别代表了火大、风大、水大、土大、空大的五大表象，而宇宙和生命也正是由这五种元素构成的。整个坛城以东西、南北为坐轴，被分割为与各个天体相连接的十二个部分，代表十二宫。与我们现在所说的天体十二宫相似。我们所生活的地球仅仅是宇宙中的一小部分，这种观点在没有观测仪的时代提出来，可谓非常惊人。



3

人间在三界中的位置

处于三界中等境况、苦乐参半的人间

在三界五趣的轮回中，人间处于苦乐参半的中等境况。三恶道的众生，由于受过去所造恶业的牵引，遭受着各种摧残身心的苦难。特别是地狱道的众生，在长达数以劫计的存活间，几乎所有的时光都是在苦难中度过的。饿鬼和畜生道的众生虽然偶尔也有点快乐，但苦多乐少，仍然长期承受着难以忍受的各种痛苦。三恶道是所有生命都想逃离的牢狱，是众生修持佛法、行善积德的原始动力。

欲界天的众生，虽然没有完全脱离以性爱为特点的各种欲望，但是由于能够一心致力于慈善事业，断除一切有害其他众生的恶行，所以转世在生存条件优越、各种福报富足的天界。从苦乐情况来说，欲界天的众生乐多苦少，无论在富足还是快乐方面，都优越于人类。但由于天界到处充满着各种令人心旌神摇的诱惑，所以欲界天的众生，大都追逐感官的享乐，无暇思考佛法的真谛。色界及无色界天的众生，长期安住在自己的禅定中，领受着禅定所带来的身心快乐，没有丝毫的苦难。正因天界有着无比的快乐，所以很多宗教都以升入天界为最终目标。但在佛教看来，天界虽然暂时远离了

五趣轮回图

布本设色唐卡　19世纪　西藏

这就是优填王最终证道的五趣轮回图。唐卡中，紧握生命之轮的即是阎魔死主，表示六道众生无一能逃离轮回之苦。整幅图的中心即是三毒，第二圈的白、黑两个半环分别代表善业和恶业。六道轮回图上方为三善道，中间为天道，左右两侧为阿修罗道和人道；下方为三恶道，中间为地狱道，左右两侧为畜生道和饿鬼道。最外圈的十二个格即十二因缘。唐卡上方绘有诸佛、菩萨，表示他们正注视着六道中的众生，接引有缘者脱离苦海。





人间（局部）

这幅唐卡描绘的是三界中人间的景象，人间在三界中不似天道整日享受荣华富贵，也不似三恶道众生，终日饱尝痛苦。属于中等情况的人间众生过着苦乐参半的生活。此幅唐卡为37页局部图。

痛苦，但是由于一切因缘形成的事物都是无常、刹那变化的法则，这种快乐并不长久，难以永恒。所以佛教并不以升天作为修持的终极目标。

处于苦难深重的三恶道及快乐优越的天界中间的人类，则苦乐相对较均衡。虽然人间有种种的不如意，但是也有各种快乐。很多人以为在佛教看来，人间纯粹是痛苦，其实并非如此。有着遍知一切智慧的佛陀，并没有否认人间的各种快乐。眼观美色、耳闻美声等感官快乐是所有生命都可以当下体验到的。佛教所说“有漏皆苦”的苦，并不是普通人所理解的苦难，这种苦是哲学意义上的苦。因为所有的快乐都是暂时、无常变



密集金刚

布本设色唐卡　17 世纪　西藏

在经典中，佛陀用各种道理和譬喻，讲解人类生命的珍贵，人生难得、寿命无常，激励人们把握机会，勤于修行。佛陀在密续中，给予了人更高的地位，只有地球人类，才能利用无上瑜伽密续之道，在短短几十年内，成就终极解脱的佛陀果位。

唐卡中所绘即为密集金刚，其是无上瑜伽密续中父续主要本尊之一，他三头六臂二足，主面蓝肤，右面白肤，左面红肤，每一面有三只眼睛，手持各种密教法器，结跏趺坐于莲花台之上。

化的，都不是长久的，最终都将消失，所以从无常的哲学概念来说，这些暂时性的快乐都具有无常的本质。

生活在地球上的人类，属于须弥山南面的南瞻部洲有情。但由于须弥山过于庞大，所以人类至今尚无法看清它的真面目。

决定升堕关键、意义重大的人生

虽然人的快乐程度无法跟天界比拟，但在修持佛法，追求更高层次的快乐方面，却与天界众生有着天壤之别。人类的思想语言行为力量强大，即使是天界和净土也难望其项背。佛经中说，在人间行善一日，胜过在净土五百年。正是说明人间行善作恶的力量之强。来生是下堕三恶道，还是上升天界，或者修持佛法解脱轮回，这一切都取决于人，都完全掌握在人类自己的手中。佛陀甚至在密续中，给予了人更高的地位——只有具备骨、髓、精、肉、皮、血六种物质身体的地球人类，才能利用无上密续之道，在短短几十年时间，成就终极解脱的佛陀果位。为了弥补这方面的缺陷，很多生在净土中的众生，都纷纷转世到人间，希望以人类的身份来进一步修持佛法。这无疑是佛陀对人生的充分肯定。不是神灵的子民，不做造物主的奴仆，人是掌握自己命运的主宰——佛教这种对人类的高度评价和充分肯定的态度，是在任何宗教中都难以找到的。

人的生命是如此伟大，但寿命不过百年。各种天灾、人祸、疾病、战乱等死亡之魔，无时无刻不在虎视眈眈注视着，伺机夺取宝贵的生命。鉴于此，佛陀教导人们要珍惜时光，充分利用有限的生命，致力于慈善及佛法修持，争分夺秒地为自己和他人谋取暂时及永久的幸福快乐。在经典中，佛陀用各种道理和譬喻，讲解人类生命的珍贵，如人生就像能满足众愿的如意宝，人生就像超越苦海的船筏等。同时也从人生难得、寿命无常的角度，激励人们把握机会，勤于行善和修持。有兴趣的读者可以自己研读相关典籍，这里就不赘述了。



人道佛（局部）

4

五趣轮回图：三界的缩影

五趣轮回图的诞生

佛陀讲解三界的内容，被弟子们记录为文字，分布在流传于世的不同佛典中。为了让人们更直观地了解三界及超越内涵，佛陀让弟子将其绘成图案，供人们观视、思考，这就是著名的“五趣轮回图”。虽然只是一幅图画，但却可以说是整个三界的缩影，一切有关三界的内涵都包括在里面，甚至苦集灭道四圣谛及十二因缘教法也都遍摄无余。人们凭借思考、禅修五趣轮回图的内涵，即可了悟三界轮回的真相及获证解脱轮回的生命超越。第一位获赠此图的优填王便在禅思后证悟了小乘初果，故事来源是这样的：

早在2500年前，佛陀尚在世的年代，古印度有许多小国。名列当时中印度十六大国之一的摩羯陀国国王叫影坚王，是一位笃信佛教的国王，居住在王舍城中。王舍城这座城市在佛教内非常著名，佛陀曾在这里讲述了很多经典。以《般若经》为主的众多经典，就是佛陀在王舍城内的灵鹫山讲说的。

在印度还有一个国家的城市叫胜云城，里面居住着国王优填王。他与影坚王私交甚好，经常礼尚往来，但与影坚王不同的是，优填王并不信仰佛教，也从未见过佛陀本人。

有一次，优填王把一件镶嵌无数珍宝的铠甲作为礼物送给影坚王。据说这件铠甲不但价值连城，而且还有防毒、防火等各种功能，堪称稀世珍宝。影坚王收到礼物后，正因找不到相应的回礼而发愁时，一位大臣说：“尊贵的陛下，世界上可能很难找到这么贵重的礼物了，但远超一切珍宝的佛陀正在我们境内，我们何不请人绘制一幅佛陀的画像送与优填王呢？不但吉祥，还可以让优填王一睹佛陀风采，积下福德的因缘。”



影坚王高兴地答应了。

当佛陀听说这个请求后，也愉快地应允，同时预言说："优填王见到我的画像后，会产生无比的信心，并会获证真理的智慧，成为初果圣人。"于是佛陀将自己的身影投射在画布上，画师根据佛陀的身相比例，绘制了一幅佛陀的画像。并根据佛陀的指示，在佛陀画像的下面，绘制了象征三界轮回及四圣谛、十二因缘教法的五趣轮回图。

优填王收到画像后，瞻礼佛陀的同时，认真思考禅修了五趣轮回图及图上的诗偈，由于佛陀的加持及自己的善业因缘成熟，当下心开意解，证悟了初果。在优填王一心观视、禅思轮回图证道后，印度的寺院以及后来的藏传佛教寺院便流行将轮回图绘制在寺院门墙，供人们观视及思维其象征意义。至今，我们仍然可以在藏传佛教寺院门墙上，看到彩绘的五趣轮回图。

五趣轮回图的象征意义

在表面看来五彩斑斓、色彩艳丽的五趣轮回图下面，却隐藏着鲜为人知、极为深刻的佛法奥义。如果了解其象征意义，在去藏区寺院旅游见到门墙下面轮回图，在欣赏技艺精湛画作唐卡时，会满足鉴赏的更高需求。

依据佛陀当时的画法传统，五趣轮回图一般由四部分组成：主体轮回圈、右上角的佛陀、轮回圈上方的月亮以及左上角的诗偈。主体轮回圈又由五部分组成：

（1）阎魔死主：吞噬和掌持着整体轮回图，青面獠牙、三目圆睁、狰狞凶恶的大鬼就是阎魔死主。它是无常的象征，代表着轮回图内从天到地狱所有五趣六道都受无常法则的制约。

佛陀与五趣轮回图的诞生

布本设色唐卡　18 世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为释迦牟尼佛。佛陀面相慈祥，发髻高耸，袒右肩，半披袈裟，左手托钵，右手结触地印，结跏趺坐在莲花座上。唐卡左上所绘的"金甲故事"指的就是六道轮回的故事。

故事中讲述了早在2500年前，佛陀尚在世的年代，优填王把一件珍贵的铠甲送给了影坚王。影坚王为了表示感谢，准备绘制一幅佛陀像送给优填王。和佛陀商量后，画师根据佛陀的身相比例绘制了佛陀像。并根据佛陀的指示，在佛陀画像的下面，绘制了五趣轮回图。



阎魔死主与生命之轮

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡上的阎魔死主紧紧地握住生命之轮，圆轮的中心是鸽、蛇、猪所代表的贪、嗔、痴三毒，中间的六道扇形代表着六道的生活状况及环境。最外环描绘的是十二因缘，如果能够了解十二因缘的运作方式，就会证悟解脱，最终解脱轮回，往生无忧无虑的净土。



（2）最内圈：由阎魔王吞噬和掌持的轮盘共有四个圆圈，最内圈有三种动物，分别是鸽子、毒蛇和猪，分别象征贪婪、嗔恨及愚痴无明。之所以用这三种动物来象征贪嗔痴，是因为它们具有明显的象征特征。有趣的是，在现代科学研究中，鸽子的确是性交最频繁的动物。毒蛇的嗔心最大，当嗔心生起便会分泌毒液。而猪，无论在任何文化和民族背景，都是愚痴的象征。所以用这三种动物来比喻贪嗔痴三种烦恼是极为恰当的。鸽子和毒蛇都从猪的口中诞生，象征众生的贪婪和嗔恨，都源于愚昧的无知。在有的唐卡中，也有三种动物口尾相衔的画法，虽然不是最传统的画法，却也象征着贪嗔痴这三种负面心绪互相纠葛。最内圈也象征着四圣谛中的集谛教法，寓意贪嗔痴三种负面心绪是一切苦的根源。

（3）第二圈：从内向外的第二圈有阴阳两半，一面白，一面黑。在白色的半圈内有三个头向上的图案，在黑色的半圈内有三个头向下的图案。这圈主要象征众生轮回六道的中间环节——中阴身和业果法则。有关中阴身及业，将在后面章节中详细介绍。在佛教中，白象征善业，黑象征恶业，譬如我们也常用黑社会、黑恶势力来形容恶。行善之人的中阴身是白色半圈中的生命，象征将来会投生到天、人等三善道；作恶之人的中阴身是黑色半圈内的生命，象征将来会堕落到地狱等三恶道。这部分图案仍然象征集圣谛的教法内涵。

（4）第三圈：第三圈内一般有五个格子或者六个格子，五格象征五趣，六格则象征六道。无论是五格还是六格，都是正确的画法。随着行善作恶的业，众生循环轮转在这五趣六道中，承受着各种不同的苦，而不能出离。这圈也象征着四圣谛中的苦谛教法内涵。

（5）最外圈：最外圈有十二个小格，里面分别是盲人、陶匠、老人等十二种图案，分别对应十二因缘教法的十二因缘。十二因缘是一套浓缩地描述众生如何被无明等负面心绪及业所控制，无奈地在六道中生







三毒（局部）

此图中象征着贪、嗔、痴三毒的鸽、蛇、猪首尾相衔，表现出了这三种负面心绪互相纠葛，是一切苦的根源。这幅局部图是第37页唐卡的局部图。

阎魔死主（局部）

这幅唐卡为第37页局部图，图中的阎魔死主青面獠牙，紧紧握住生命之轮，三界众生都无法逃离六道轮回。



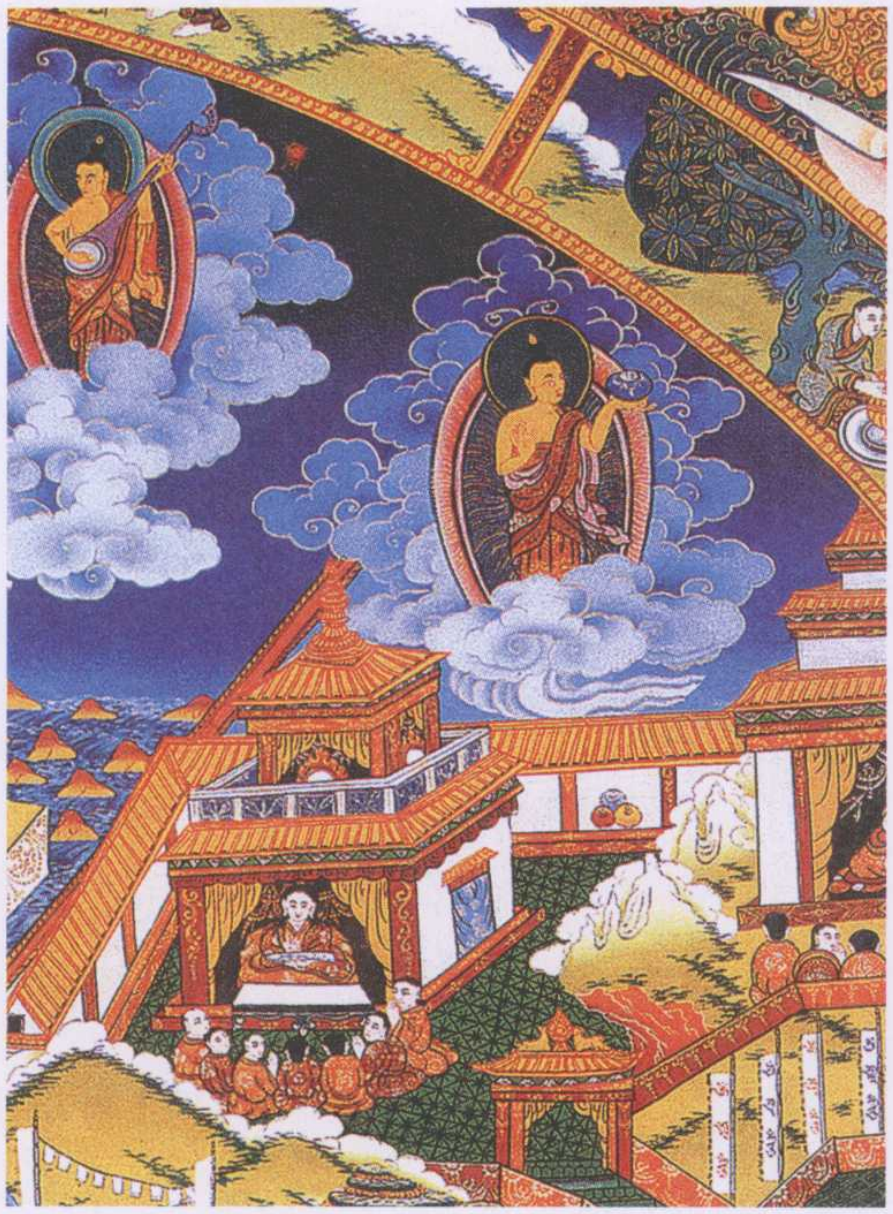
业果图（局部）

这幅图中黑、白半环分别代表了恶业和善业，而半环中生命即是中阴身，位于白色半圈的生命将投生于三善道，位于黑色半圈的生命将投生于三恶道。这幅局部图是第37页唐卡的局部图。

生死死的教法。如果了解了十二因缘的运作模式，便可以进而修持佛法，最终解脱轮回。在没有佛陀出世的年代，辟支佛就是靠自己观察十二因缘，而证悟解脱。十二因缘涵括了整个四谛教法，具体将在后面章节详述。

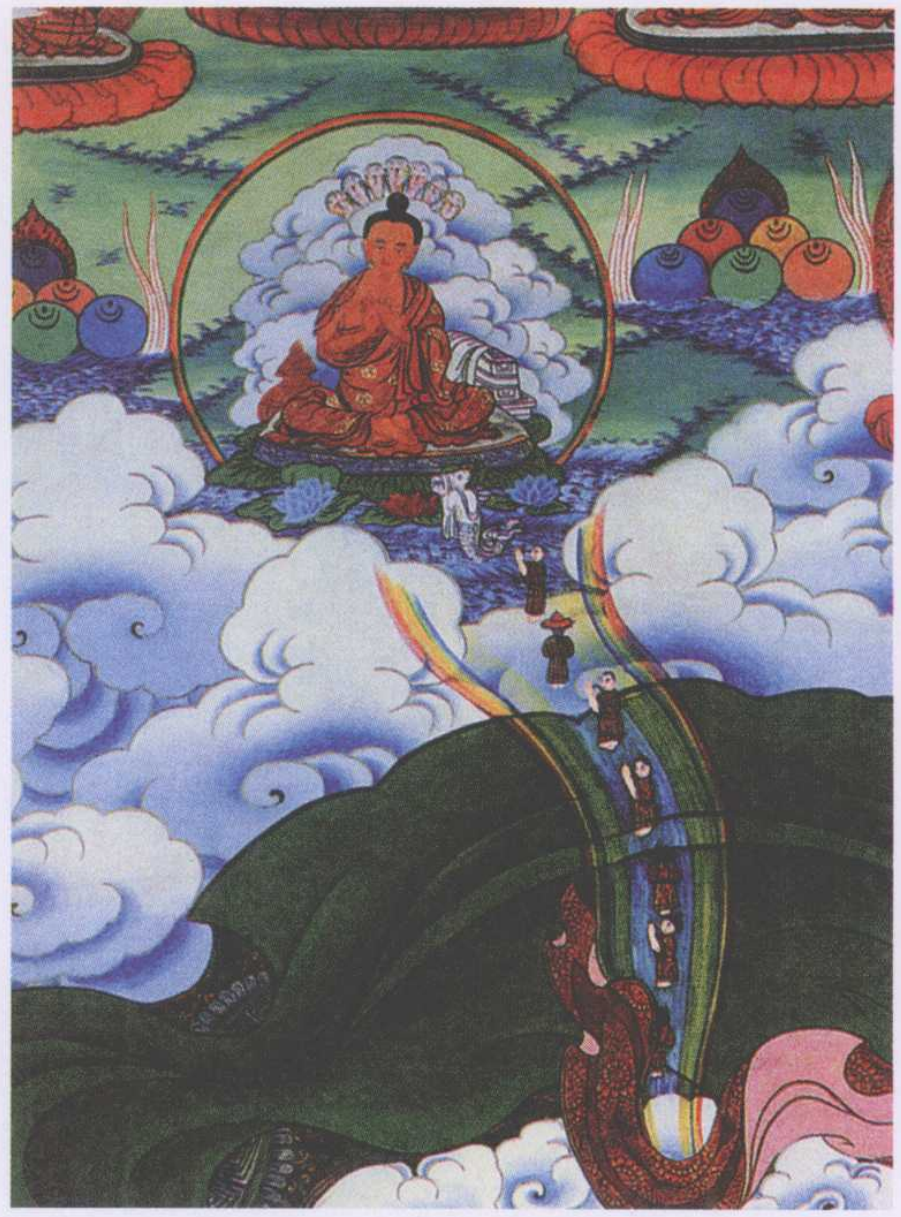
轮回图上方的月亮象征四圣谛的灭谛，即清净涅槃。由于涅槃具有安稳、清凉等特征，所以用月亮来代表。

左上角的诗偈象征四圣谛的道谛，是获得无苦涅槃的方法。只有通过道谛的修持，



佛陀接引图（局部）

在六道中，每一道都有一个接引佛，接引有缘众生脱离六道轮回之苦。这幅局部图是第 37 页唐卡的局部图。



接引众生的佛陀图（局部）

图中结跏趺而坐的佛陀是接引佛，飞向佛陀的那些人就是已经脱离轮回之苦的六道众生。这幅唐卡是第 37 页唐卡的局部图。

众生才能顺利抵达生死的彼岸、寂静的涅槃境界。

右上角的佛陀象征指路人或者精神导师。因为只有佛陀阐释了轮回苦及苦的根源，并指出如何修持方能离苦的方法。

虽然五趣轮回图不像曼荼罗等用来观想，但却揭示了众生生死及解脱的全部关要，被称为“生命之轮”而被广泛流传。

五趣轮回图与十法界图

在汉传佛教寺院中，虽然五趣轮回图没有像印度、藏传佛教那样普及，但据说依唐朝高僧释道世所著《法苑珠林》等史料来说，此图在汉传佛教及日本佛教内也有某种程度的流传。汉传佛教极其推崇《大方广佛华严经》，并依据“应观法界性，一切唯心造”的经文，而绘制了十法界图。或许在佛法流传的过程中，逐渐用十法界图取代了五趣轮回图。但十法界图跟五趣轮回图也有着千丝万缕的联系，其中的六道法界应就是源

自五趣轮回图。

汉传佛教的十法界图也是一个圆形轮盘，但在中心有一个汉文的“心”字，这是对应《华严经》一切唯心造的经文。所谓十法界，分别是佛法界、菩萨法界、缘觉法界（辟支佛法界）、声闻法界、天法界、人法界、修罗法界、畜生法界、饿鬼法界和地狱法界。其中佛、菩萨、缘觉、声闻称为四圣法界；天等六道法界称为六凡法界。从这里我们可以看出，十法界只是在五趣轮回图的基础上，增加了四圣法界。

根据《华严经》“一切唯心造”的经文，大乘唯识宗认为《华严经》是诠释唯识观点的经典。但大乘中观宗认为，这句经文并非说六道、四圣乃至一切都是心识所变化，这样突出心识的作用，会夸大精神的力量，堕入唯心论中。中观派认为，无论众生是下堕三恶道还是转生三善道，乃至成佛成圣，其主体都是心的主观能动性作用。心造恶行善，才能轮转于六道；心修持佛法，才能解脱成佛。因此，从其主导地位来说，一切法界都是心的力量所使然。

十法界图虽然不像五趣轮回图那样详示十二因缘、中阴身、三毒等教法，但突出了三界轮回乃至三界超越的核心主体——心，也凸显了汉传佛教的特色。汉地的大师们也经常说：“一念恶，则一念地狱；一念善，则一念天堂；一念净，则一念佛陀。”从这个角度说，十法界图也含摄了一切教法，与经中归纳佛教的诗偈遥相呼应：

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

诸佛图

布本设色唐卡 18世纪 西藏

佛教中，将佛、菩萨、缘觉、声闻等称为“四圣法界”，与天等 “六凡法界”共称十法界。这幅唐卡即为诸佛菩萨像。圣像分九排，每排九尊，共有81尊诸佛菩萨。其中第一排为西藏佛教祖师，第二排为无上瑜伽部本尊佛，第三排为般若部佛，第四排为无量寿佛，第五排为诸佛，第六排为菩萨，第七排为诸佛母，第八排为出世间护法神，第九排为世间护法神。藏传佛教的活佛有很多是诸佛菩萨为救度众生而自愿转世而来。



第二章

三界中的有情生命界

佛教所说的三界，主要包括两种世界的概念：有情生命世界及无情环境世界，其中有情生命界是指一切具有心识的生命。他们随着各自业力的不同而生活在不同的地方。三界中的有情虽然种类繁多、状况各异，但转生的形式却只有四种，即胎生、卵生、湿生和化生，其中胎生和卵生为我们所常见。而无论怎样，一切众生皆有佛性，可以中阴阶段证悟佛果，优化生命。

本篇摘要

1. 三界有情生命的基本分布
2. 三界有情生命生死的中间状态：中阴身
3. 三界有情生命的死亡
4. 五种性：三界有情生命未来发展的归类

1

三界有情生命的基本分布

三界有情生命的分布详情

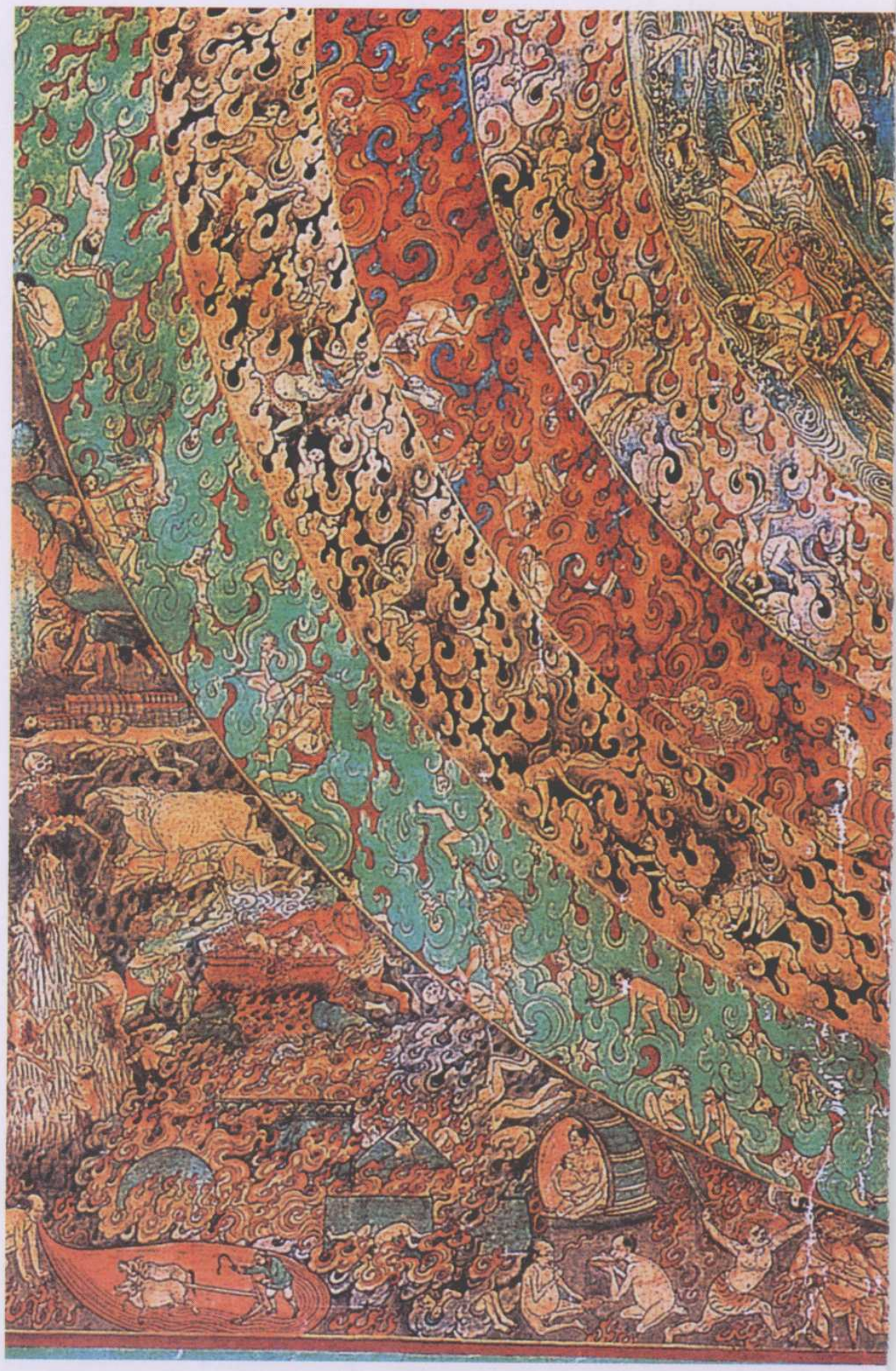
三界内的有情生命随着各自的业力，而分布在不同的地域，下面就按照三界的顺序一一加以介绍。

欲界在三界中包含五趣最全。

（1）地狱趣：在佛教经典中的梵文叫“那落迦”，直译为“苦具”的意思。由于这些有情大都生活在地下，所以一般都意译为地狱。地狱共有四类，即八寒地狱、八热地狱、边缘地狱和孤独地狱，传统上没有十八层地狱的概念。

八寒地狱分别是：

疮疹身狱：寒地狱十分寒冷，犹如



地狱（局部）

唐卡中的这一部分描绘的是地狱中的场景。这些都是因为恶业而进入地狱道的众生，他们或遭受烈火的炙烤，或忍受被狱卒碎尸之苦，或是被利刃割破皮肉之苦。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。

裸体处在南极的冰川一般，里面的众生被冻得全身起鸡皮疮疹。

疮裂身狱：寒冷比前一种加倍，因而冻得全身疮疹破裂，流出脓血。

阿曲声狱：被冻得哆嗦不止，口中发出“阿曲”、“阿曲”叫唤呻吟的声音。

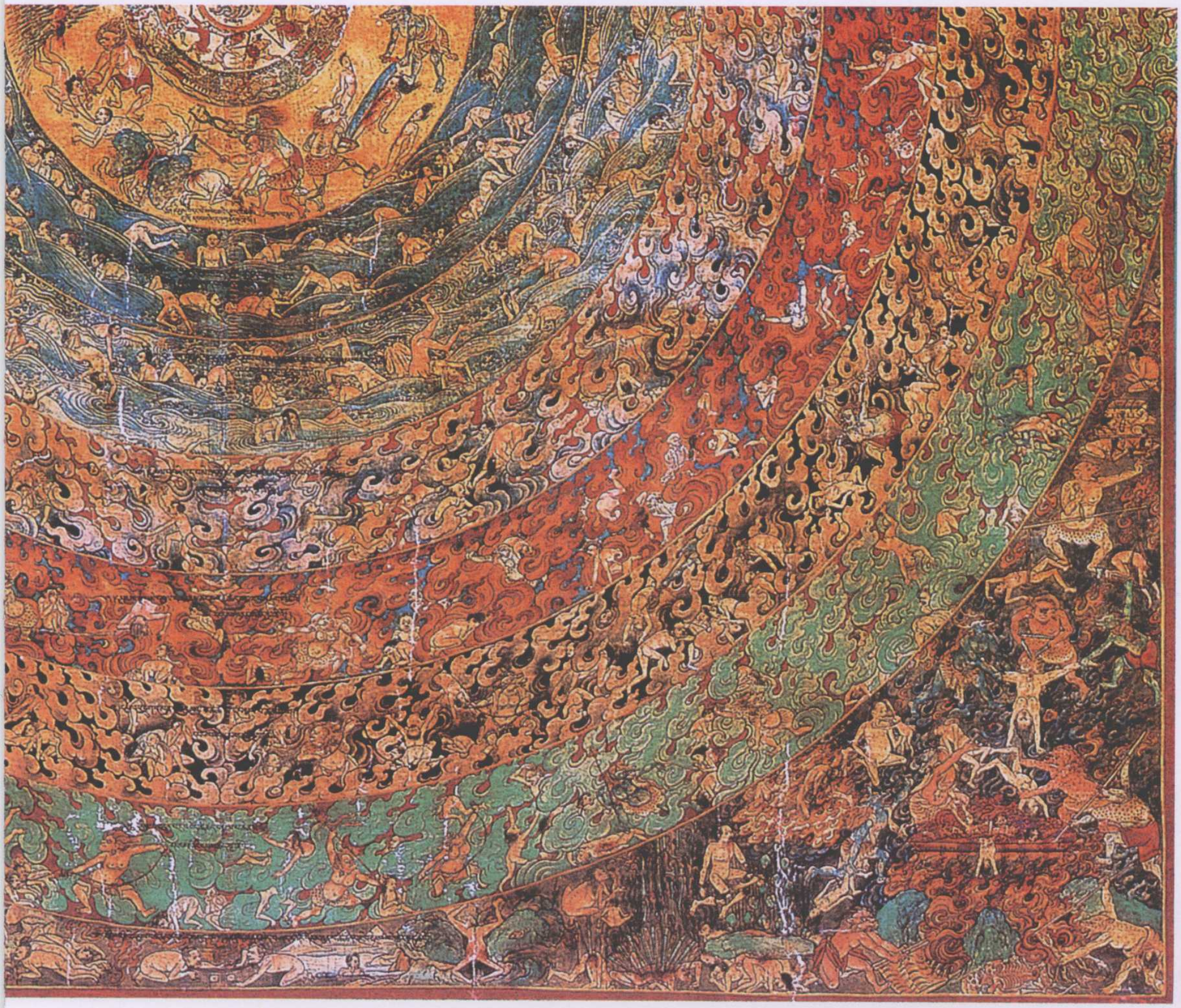
疾呼声狱：疾呼声狱的寒冷愈加严重，处在此处的众生都会被冻得浑身发抖，痛苦不堪，因而口中疾呼不止，所以被称为疾呼声狱。

磕齿声狱：此狱中的众生已经被冻得发不出叫唤的声音，只剩下牙齿磕打的声音。

青莲瓣狱：冻得肤色变成青黑色，肌体冻裂为青莲瓣状。

红莲瓣狱：由于寒冷加剧，被冻得肤色变为紫红色，肌体冻裂为红莲瓣状。

千层红莲瓣狱：此狱是寒地狱的极致，是世界上最寒冷的地方，里面的众生被冻得全身发紫，全身冻裂如千瓣红莲状。





八寒地狱（局部）

此图为八寒地狱，八寒地狱的众生，生活在一片漆黑的冰冷之地，饱受寒冷的苦楚，终日疾呼而无法解脱。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。

八寒地狱的总特征是，周围全是冰山，中间一片漆黑，狱中众生裸露无衣，在冰雪交加的严寒中，受着无限寒冷的苦楚和煎熬。

八热地狱分别是：

复活狱：狱中众生相见生嗔恨心，在相互砍杀躺在血泊中昏死时，空中发出“复活”之声，便苏醒复活，肉体复原，然后又重新相互厮杀，如此反复厮杀，永无宁日。



墨线狱（局部）

唐卡中地狱里的恶魔用铁锯切割罪人的身体。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。



撞击狱（局部）

图中所绘即为撞击狱，狱中众生被赶到两个相互撞击的铁石山谷间，被挤压得粉身碎骨，如此循环往复，直至偿清罪业。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。

墨线狱：被狱卒捆绑按压在燃烧的铁地上，像木匠锯木似的在肉体上画上无数纵横黑线，用刀锯切割承受碎尸之苦。

撞击狱：有的被驱赶到形似山羊头和牛头的相互撞击的铁石山谷间，身体被挤压得筋断骨碎，九窍流血，痛不堪忍，但由于业力的维系，不会死去，要反复受刑，直至业尽。

嚎叫狱：四处烈火燃烧，生在此处的众生，为了逃避火烧，进入一个个铁屋，屋门自动关闭后，铁屋被烧得火红无处逃避，烧得痛苦嚎叫。

大嚎叫狱：其他情景与嚎叫狱相似，不同之处是被关在双重燃烧的铁屋中，灼热之苦加倍，不断地大声嚎叫。

火热狱：有的用烧红的铁叉，从下身穿透头顶，烧得七窍冒火；有的被丢在巨大的铁锅中，如像煮豌豆一样，受烧煮之刑；有的被放在烧红的铁板上用铁锤捶打，痛苦无比。

大火热狱：有的用烧红的三股铁叉，从肛门穿透全身到头顶，如烧烤焦肉，七窍冒出火焰；有的被裹在烧红的铁皮中，用铁锤敲打；其所受火刑的痛苦，更胜于一般火热狱。



嚎叫狱（局部）

这幅唐卡中是嚎叫狱众生，他们在铁屋中被烧得痛苦嚎叫。图中绿色的小屋即为嚎叫狱众生所在的铁屋。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。



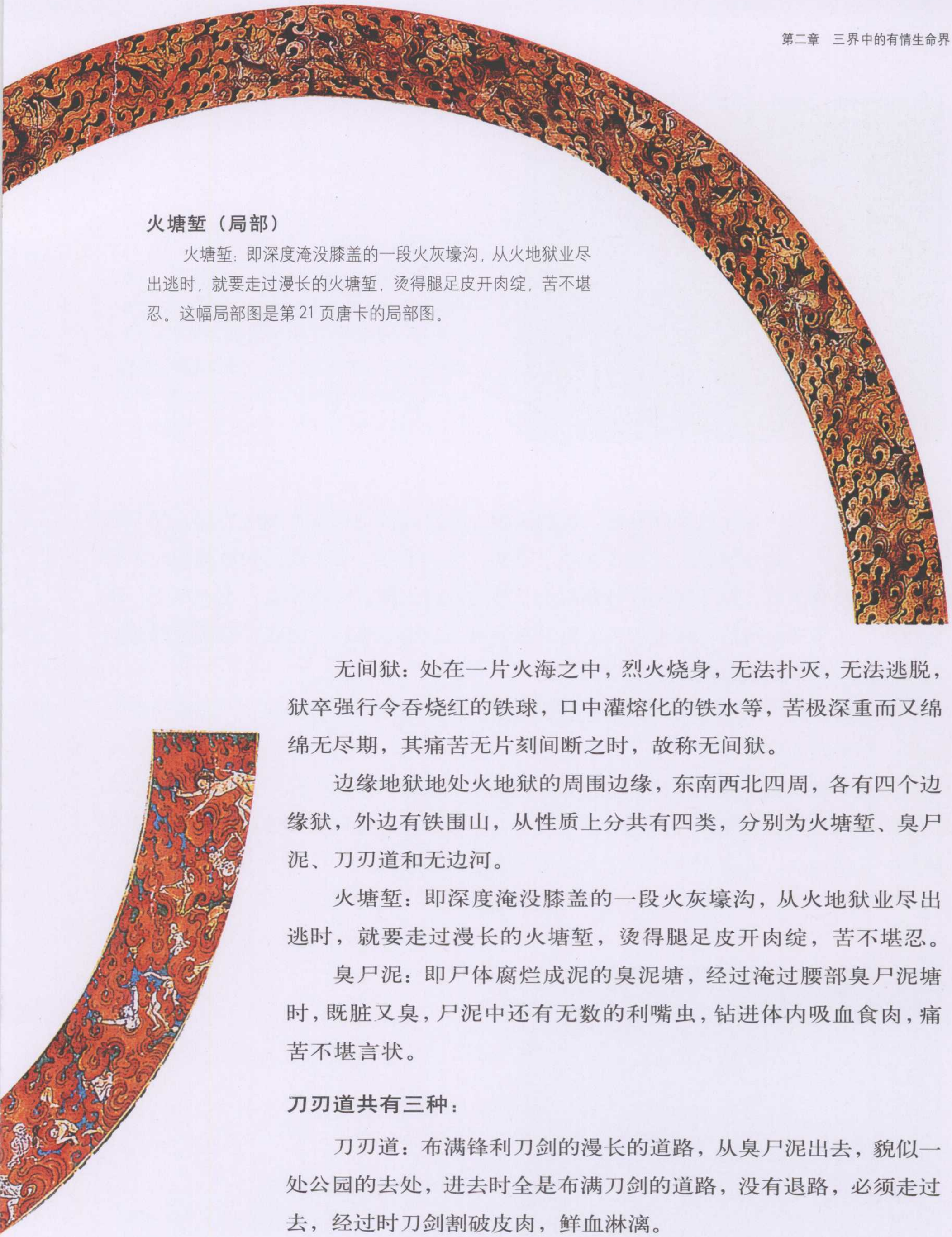
火热狱（局部）

图中的火热狱众生，正被三股铁叉穿透全身，丢到铁锅中烧煮。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。



无间狱（局部）

无间狱中的众生生活在熊熊烈火之中终日忍受灼烧之苦，无法逃脱。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。



火塘堑（局部）

火塘堑：即深度淹没膝盖的一段火灰壕沟，从火地狱业尽出逃时，就要走过漫长的火塘堑，烫得腿足皮开肉绽，苦不堪忍。这幅局部图是第 21 页唐卡的局部图。

无间狱：处在一片火海之中，烈火烧身，无法扑灭，无法逃脱，狱卒强行令吞烧红的铁球，口中灌熔化的铁水等，苦极深重而又绵绵无尽期，其痛苦无片刻间断之时，故称无间狱。

边缘地狱地处火地狱的周围边缘，东南西北四周，各有四个边缘狱，外边有铁围山，从性质上分共有四类，分别为火塘堑、臭尸泥、刀刃道和无边河。

火塘堑：即深度淹没膝盖的一段火灰壕沟，从火地狱业尽出逃时，就要走过漫长的火塘堑，烫得腿足皮开肉绽，苦不堪忍。

臭尸泥：即尸体腐烂成泥的臭泥塘，经过淹过腰部臭尸泥塘时，既脏又臭，尸泥中还有无数的利嘴虫，钻进体内吸血食肉，痛苦不堪言状。

刀刃道共有三种：

刀刃道：布满锋利刀剑的漫长的道路，从臭尸泥出去，貌似一处公园的去处，进去时全是布满刀剑的道路，没有退路，必须走过去，经过时刀剑割破皮肉，鲜血淋漓。

剑叶林：树上长满刀剑似的锋利的树叶，狱中众生经过此林时，从树上纷纷掉下利刃，刺破肌体，筋断骨折。



铁刺树（局部）

这幅图中的树就是铁刺树，因树上长有铁刺儿而得名。狱中众生在经过此地时，会看到自己的爱人在树顶上，想和爱侣在一起的欲望，让众生不顾生命地向树顶爬，在爬的过程中，头上有铁嘴鹰挖眼食脑，树下有成群的恶狗随时准备扑上来，地狱道的生命是上也上不得，下又下不去，饱受来回往复之苦。

铁刺树：狱中众生经过此林时，看到树尖上有自己情侣爱友在召唤自己，便不顾生命地向上爬，爬到树尖时又见在树底下召唤，又向下爬，由于业力的原因，向上爬树时，铁棘藜向下，向下爬时铁棘藜向上，穿透五脏六腑，痛苦难忍。上上下下，永无休止，在爬铁刺树的过程中还有无数的铁嘴鹰飞来挖眼食脑，树底下有成群的猎狗和凶残的野兽，扑咬争吃，十分恐怖。

无边河：是一条一望无边的滚烫的盐水河，本来就受伤的肌体落入无比滚烫的盐水河，更是疼痛难忍。

独孤地狱零散分布于海洋、陆地等各处，处于大石块中的青蛙等都属于此地狱。

地狱趣总的特征是：长期遭受各种痛苦，寿命极长。按照佛经描述，即使是寿命最短的等活地狱，寿命也有相当于人间 16200 亿年之久。



无边河中的众生（局部）

唐卡中，在世间犯下恶业的众生，在滚烫的无边河中接受煎熬，疼痛难忍而无法解脱。这幅局部图是第 37 页唐卡的局部图。



饿鬼趣（局部）

饿鬼道众生皆生得肚大而手脚纤细，他们因受恶业的惩罚，必须在黑暗之中承受流连和饥渴不堪之苦。这幅唐卡是第 37 页的局部图。

（2）饿鬼趣：饿鬼道是为犯下悭贪、嫉妒、谄媚之罪的有情准备的，从名字就可以看出，饿鬼道的众生最大的苦难就是饥渴之苦。饿鬼们每天到处寻找食物，却永远吃不饱，即使它们找到了食物也往往吃不到，因为当它们一接近食物，食物就立刻变成不能吃的东西。

饿鬼类众生身体消瘦，肌肉干枯，四肢如柴，腹大喉小，舌干口焦，常年深受饥饿之苦，上百年不得一滴水和一口饭。经典中说喜盗他物、吝啬成性者，容易堕入饿鬼趣。饿鬼也分饮食外障、饮食内障、饮食内外二障三类。在六道轮回图中，饿鬼被画成大肚子、细脖子的样子，将饿鬼形象表现得淋漓尽致。我们平时所说的鬼多来自饿鬼道。

（3）畜生趣：畜生道是造下中品十恶业者的人投生的地方，畜生也就是我们平时所说的动物，所以六道轮回图中描绘的畜生道就像一个动物园。

在佛教看来，动物和人一样，都是在六道中轮回的有情。畜生道分布十分广泛，畜生们的寿命也相差很大。有些畜生在我们现实世界中是见不到的，如天龙八部中的龙、迦楼罗和摩睺罗伽等。畜生的基本特征是愚痴无明，即使听到了佛法也无法理解。

生存于大陆、海洋、空中的各种动物，无论是家养还是野生，也都属于畜生趣。畜生趣的有情有愚昧无知、缺乏食物、被人役使食肉、处于恐怖之中、弱肉强食、无依无靠等各种苦难。



畜生趣（局部）

畜生道众生也是六道轮回中的有情，因为愚昧无知而无法明白佛法，难以解脱三界。这幅唐卡是第37页的局部图。



桑耶寺

布本设色唐卡　清代　西藏

桑耶寺是西藏历史上第一座僧伽组织的佛教寺院，是西藏佛教宁玛派的根本寺院之一。它兴建于公元8世纪赤松德赞时期，由莲花生大师勘地、寂护法师设计，据说整体结构仿照古印度欧丹达菩黎寺建造。桑耶寺居中的乌策大殿代表须弥山；四周建四大林、八小林，象征四大洲、八小洲；日月二殿象征日月二轮。寺院建成后由莲花生大师、寂护法师主持“开光”，寂护法师任该寺首任堪布。



佛陀出生人道图（局部）

以上是兰仁巴大师根据佛教经论总结的三恶道的基本情况。

（4）人趣：人趣就是我们人类所在的这一道，与天道相比，人道充满了种种苦难，但与三恶道相比，人道又有许多现实的快乐，所以这是苦乐参半的一道。

在常见的六道轮回图中，人道通常表现出繁忙的场景，有人耕作，有人放牧，但

释迦牟尼佛出生人道图

布本设色唐卡 清代 北京

释迦牟尼出生人道时，母亲摩耶夫人手扶着无忧树枝，婴儿便在她的腋下降生。佛祖之所以降生人道，因为六道中天道太舒适，天人只顾享乐，没有心思修行；三恶道太苦，众生难以修行；只有苦乐参半的人道众生能发心修行。唐卡的中央主尊即释迦牟尼佛，佛陀慈眉善目，面如满月，顶成肉髻，斜披袈裟，结跏趺坐于莲花台上。



最明显的特征则是众人听法师讲法的场面。人道众生的殊胜之处正在于此，因为人是最宜于修行的一种有情。天道太舒适，天人们只顾享乐，没有心思修行；三恶道太苦，众生难以修行；争强好胜的阿修罗更是不愿停下来学习佛法。只有人道众生才有机会修行、能发心修行，而人身也是极为难得的。

有思想、会说话是人类的基本特征。佛教认为只有奉行不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语等道德准则才有可能转生为人。在一世界范畴内，人主要栖居在地球（南瞻部洲）、东胜神洲、西牛货洲和北俱卢洲四个地方。从人生境遇来看，东西北三洲的人类比较富足快乐，寿命也长和固定。虽然地球人苦乐参半、死无定期，在享乐方面不如其他三洲，但在佛法修持上，却有着特别的力量。因此在佛经中说，在所有生命中，能够生为人的只有手中一握土那么稀少，而堕落到三恶道的生命却如大地土那般多。

（5）天趣：天趣是五趣中唯一横贯三界的一趣。在欲界中有六重天，分别是：

四天王天：四天王是指东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王、北方多闻天王。生于四天王天的有情寿命固定是五百岁，且四天王天的一昼夜相当于人间的五十年。

三十三天（即忉利天）：此天的天主叫帝释天，也就是俗称的玉皇大帝。有一个传说故事中讲到帝释天率领天兵天将与阿修罗作战时，手持的武器就是金刚杵。据说帝释天抛出金刚杵，如雷电霹雳，能炸平石山，使阿修罗孕妇闻声而个个流产。此天的有情寿命千岁，且此天的一昼夜相当于人间的一百年。佛陀的生母去世后就转生在此天，佛陀还因此去此天为母亲说法三月。

在五趣轮回图中，天道就是以三十三天来代表的。图中有一座须弥山，在山顶有一座宫殿，就是三十三天，因为此天位于须弥山的最高峰。在宫殿的左边，有一棵长满果实的如意树，但其主干和根部却画在下面的修罗道中。天人可以随意享用此树的花果，而阿修罗只能眼睁睁地看着生长在自己地盘内的果树任天人享用，自己却无法得到。因此，修罗们非常嫉妒和生气，便经常与天人发起战争。在轮回图中，我们可以看到一个阿修罗手持利斧正在砍伐如意树的根部，他们要砍掉这棵自己无法享用的如意树。但据说即使砍倒，天人只要洒下一点甘露，此树便又重新复活，犹如《西游记》中

广目天王像

布本彩绘唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为西方广目天王。天王红色身，满面虬髯，头戴宝冠，身穿金色铠甲；左手托宝塔，右手握一条蛇，表示对龙众的镇慑，其形象和服饰都已经被汉化。在四周背景中，描绘的是广目天王的故事，山林万里祥云，颇受汉地画风影响。



记载的被孙悟空损坏的人参果树般奇迹复活。天人与阿修罗之间的战争也说明，利益纠葛是发起嗔恨战争的主要因素。

夜摩天：夜摩天已经脱离须弥山的依托，属于空居天，此天的有情寿命两千岁，且一昼夜相当于人间的两百年。

兜率天：也叫喜足天，分有内外两个天，外天是欲界天，内天则是弥勒佛的净土，不在三界之内。此天的有情寿命为四千岁，且一昼夜相当于人间四百年。

化乐天：由于此天有情可以自己变化出各种美色、音乐等娱乐，所以称为化乐天。此天有情寿命八千岁，且一昼夜相当于人间八百年。

他化自在天：此天由于善于利用他人的创造为自己娱乐和服务，所以称为他化自在天。这是欲界最高的有情生命，此天的天主也是佛教所说的天魔。佛教说有四种魔会给人带来灾难——五蕴魔、烦恼魔、死魔和天魔。五蕴魔是指人的身体、意识是一种束缚，中国古代思想家老子也曾说过：“吾有大患，为吾有身也。”烦恼魔是指人的负面心绪，比如自私、贪婪、嗔恨、嫉妒等；死魔是指生命的终结。这三种魔都是象征性的自身的障碍，只有天魔才是外在的魔，即此天的天主。

色界共有十七天。由于色界有情生命必须依靠禅定才能得生，已经完全断除了欲界的以性爱为主的各种欲望，所以称为色界天。色界天的生命已经完全没有了异性的贪爱，甚至连性别都没有了。身体非常高大，自身发光，不需要日月照明，而且具有与生俱来的神通。

根据禅定境界的深浅，色界天共有四个层次十七天，即：

初禅天：有大梵天、梵辅天和梵众天三天。大梵天是首领。在世界末日火灾燃起的时刻，一切众生都会聚集到此。有趣的是，经典中记载大梵天常说世界是他所创造，众生也是他创造的子民，因此有人猜测其他宗教所信仰的上帝、天主，就是大梵天王。

二禅天：有少光天、无量光天和光音天三天。据说在世界初成的时候，最初的人类就是光音天的众生下来的，并从此在地球上栖居繁衍。

三禅天：有少净天、无量净天和遍净天三天。

四禅天：有无云天、福生天、广果天、无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天等八天。后五天只有圣人才能得居，凡夫不能生此，所以也称为“五净居天”。前

兜率天——弥勒佛的净土

布本设色唐卡 清代 西藏

藏传佛教认为，弥勒是释迦牟尼佛祖的弟子，是继佛祖之后来人间成佛的未来佛。目前正于兜率天内院中教化菩萨，并将在未来世下生人间成佛。画面中弥勒佛正在兜率天宫说法，两侧有阿底峡、仲敦巴、宗喀巴、根敦主巴等佛学大师，表明他们圆寂后都升入了兜率天宫，聆听弥勒说法。



三天则圣凡杂居。

无色界天的生命，不但没有以性爱为主的各种欲爱，连物质性的身体也不存在了。这是因为他们在修习禅定的时候，刻意断除物质性身体，将精神融入无际的虚空等境界。由于没有物质性身体，所以无色界天没有固定的住处。但根据禅定的深浅，而有四种境界，即空无边处天、识无边处天、无所有处天和非想非非想天。他们安住在四种禅定中，寿命长达以劫来计算。但即使三界之顶的有顶天，仍然难逃无常的法则，在八万大劫之久的寿命尽后，仍然堕落于欲界中，继续轮回。

除了具体地域的三界说，佛教内还有三界五趣的心态说。当人生起善念的时候，那一刻他就是天或者人趣；当人生起嗔恨的念头时，就是地狱趣；当人生起吝啬念头时，就是饿鬼趣。在中国古代有一个很有趣的故事。一位将军对三界五趣的观点存疑，去向一位禅师请教。他问道："禅师，佛教说有地狱和天堂，我怎么没看到呢？真的有地狱和天堂吗？"禅师并没有引经据典回答他，而是轻蔑地看了一眼将军，说："这种高深的哲学问题也是你这样粗鲁的武夫问的吗？"这讽刺的态度和言语犹如一把利剑，深深刺痛了将军的心。他大怒，就要动手打禅师。这时候禅师马上说："看！看！这就是地狱！"将军马上于言下醒悟，合掌忏悔。禅师又笑着说："你看，现在就是天堂。"

佛教提倡人们要时时生善念、做善事，那么当下就可以得享天界的快乐。如能在此基础上，消除自私、贪婪等负面心绪，那么净土也并不遥远，当下就是人间净土、和谐社会。

忿怒大梵天

布本设色唐卡 清代 西藏

据佛经中记载，释迦牟尼佛成道时，第一个在佛陀面前显身的大梵天献给佛陀一尊金轮，请求佛陀通过"转法轮"传道，救度众生。

这幅画主尊为大梵天，画中大梵天白色身，一面二臂三目，左手持宝盆和阳光索，右手持水晶宝剑，身披铠甲。大梵天原本是印度主神，后来成为佛教护法。



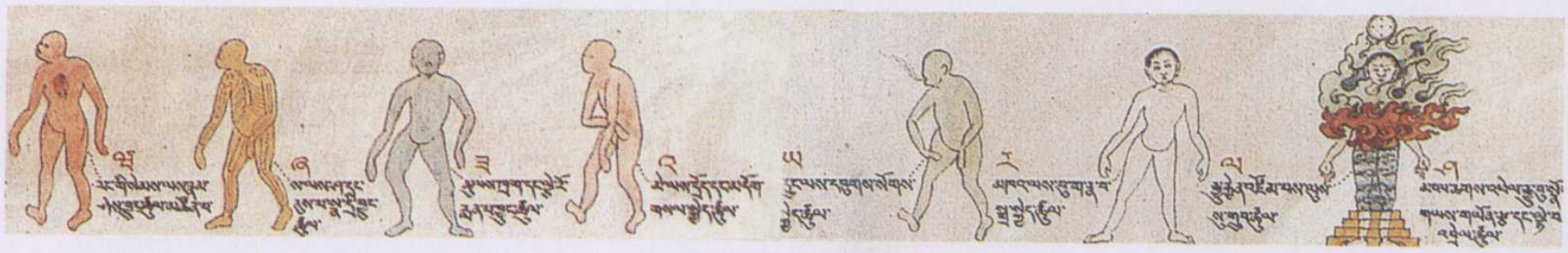
三界有情生命的四种生命形式

三界中的有情虽然种类繁多、状况各异，但转生的形式却只有四种，即胎生、卵生、湿生和化生。由母胎孕育而生者为胎生，如人类、牛、羊等动物；从卵孵化而生者为卵生，如鸡、鸭等；凭借湿热的温度而生者为湿生，如米面等粮食中的小虫、飞蛾等；不需要前面的条件而自然出生者为化生，如诸天的天人及中阴身等。

佛经中说，三界中的人趣和畜生趣有情，都有这四种生命形式。牛羊等动物是胎生，鸡鸭等动物是卵生，米面中的小虫等是湿生，人类是胎生，这些都是我们可以观见的，大家也都承认。但卵生、湿生和化生的人却极为罕见，据说在古代或者偏远地区有个别这样的人。

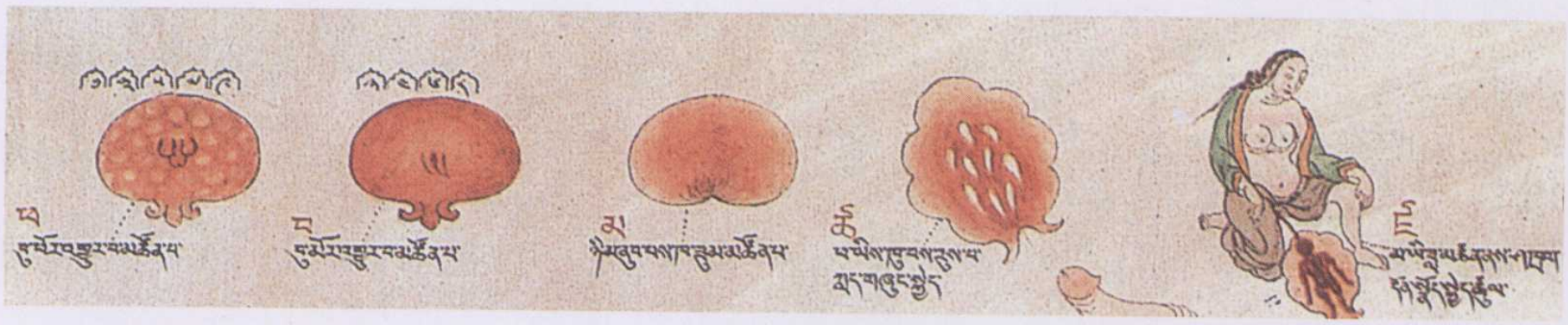
地狱和天界以及中阴身的有情，都是化生。

饿鬼的有情，有胎生和化生两类。佛经中记载一位有着五百个孩子的鬼子母的故事。鬼子母生有五百个孩子，但经常掳取人间的孩童作为食物。有一次，佛陀为了教化她，便用法力藏起了鬼子母一个孩子。当她发现自己少了一个孩子后，便来到佛陀面前



五源聚合生成胎儿的整体（局部）

胎儿的灵魂产生五官的感觉，土、水、火、风、空五源聚合，生成胎儿的整体。这幅局部图是第 75 页唐卡的局部图。



鱼期发育（局部）

藏医将人类胚胎发育分为鱼期、龟期和猪期，图中所示为胎儿的鱼期发育，图中依次为第五周至第九周的发育情况。这幅局部图是第 75 页唐卡的局部图。



普贤如来佛父佛母

布本设色唐卡　清代　西藏

大乘佛教认为一切众生皆有佛性，只要觉悟，人人皆可成佛。可是人往往被三毒等负面情绪所蒙蔽，所以，人们能够认清此三毒，时时行善，当下就是净土。反之，就是地狱。

这幅唐卡中，中央主尊为本初佛普贤王如来。普贤王蓝色裸身。蓝色身象征永恒不变的佛性。裸身象征法性本来清净，一尘不染。双手结禅定印，跏趺坐。佛母为白色裸身，莲华跏趺坐于佛父怀中。佛父象征慈悲，佛母象征智慧，两者相拥结合象征智慧与慈悲结合。



生男生女的征兆（局部）

生男，则在子宫的右侧结胎，生女则在子宫左侧结胎。如果腹部两侧隆起，则生双胞胎。这幅局部图是第 75 页唐卡的局部图。

求助，佛陀对她说：“你自己有五百个孩子，少了一个都焦急万分，而人们只有一两个孩子，你吃了他们的孩子，让他们怎么办呢？”鬼子母由于过去的善业，当下悔悟，并在佛陀面前立下了永不再吃小孩的誓言。鬼子母及他的五百个孩子都属于胎生的饿鬼。

在这四种生命形式中，佛教认为化生是最殊胜的。既然如此，当年佛陀为什么以胎生的形式降生在印度王宫中呢？这是为了勉励众生，同是血肉之躯，太子既然能修持成佛，普通的凡人也同样可以做到。如果以化生出世，人们或以为是天神下凡，或以为是魔鬼幻变，反而起不到有利的效果。

欲界的六欲天虽然是化生，但仍有性爱。根据六欲天的天界不同，其性爱方式也各异。四天王天和三十三天的性爱方式跟人类相似，都是男女结合；夜摩天的有情以拥抱来完成性爱；兜率天以牵手完成性爱；化乐天以破颜而笑完成性爱；最高的他化自在天则以对视即完成性爱。

正是利用欲界天的四种性爱方式，佛陀建立了四部密续，以度化不同根基的众生。以对视建立了事密续，以欢笑建立了行密续，以牵手建立了瑜伽密续，以拥抱结合建立了无上密续。

胎生生命进化过程

布画唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘了有情生命中人类胎生的整个过程。父精和母血的结合产生了人体，而人体最初是混沌状，随着时间的推进，逐渐出现了各种器官，最终形成人形。而从胚胎开始形成人形直至分娩，总共要经历三十八周的时间。



由于密宗的这种特殊教化方法，引起很多不明真义者的怀疑，有的甚至认为密宗乃至藏传佛教并非正统佛教。其实即使在大乘显教中，也有类似阐述。不过由于受所化众生根性的限制，并没有作进一步的阐释而已。如《华严经·入法界品》中，善财童子参访婆须蜜多女菩萨的经历。女菩萨告诉善财说："求法人啊，我已证得菩萨解脱法门，叫做离贪欲际。得这个法门，我能随众生意欲而变现身形。如果有的众生生爱欲来看我，我就为他说法。他听到说法后，就会消除贪欲之念，证入菩萨无著境界三昧。有的众生握一下我的手，就会远离爱欲之念，证得菩萨遍住佛国三昧；有的众生上一下我的床，就会远离爱欲之念，证入菩萨解脱光明三昧；有的众生看我一眼，就会消除爱欲之念，证得菩萨寂静庄严三昧；有的众生和我接吻，就会远离爱欲之念，证得菩萨增长一切众生福德藏三昧。凡是众生来亲近我，他们都会进入无欲境界，证得菩萨一切智地现前无碍解脱三昧。"

从这里可以看出，密宗的事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽"四续"，以观乐、笑乐、执手乐、拥抱乐等"四乐"为喻，其出处显然就是《华严经》。

时轮金刚是密宗无上瑜伽部的重要本尊，其法脉的传承，在当今藏传佛教各大派系中都占有重要的地位。时轮金刚与明妃同修注重的是从现实妄念的羁绊中挣脱出来，以得狂喜之大解脱。这就是密宗中"乐空双运"男女双修法所要达到的最高境界。

鬼子母

壁画 元代 山西青龙寺

这幅壁画是内地所描绘的鬼子母形象。这幅画中央女神即为鬼子母，鬼子母面相和善，头戴发冠，一手放胸前，一手执衣服上的饰带，衣饰飘然，姿态优美，栩栩如生。相传，鬼子母有五百多个孩子，皆为胎生的饿鬼。


衆
普天烈曜星君



密集不动金刚父母尊（局部）

局部图中主尊以禅定坐姿与明妃相拥结合，明妃以双腿环扣主尊，这种姿势叫做莲花跏趺坐姿。密集金刚是五大金刚中，唯一采取这种姿势的，因此是辨认的关键。

秘密佛——密集不动金刚

布本设色唐卡 清代 西藏

密集不动金刚三面六臂二足，三面中主面蓝肤，右面白肤，左面红肤。主身蓝色，主臂双手结“金刚迦罗印”，交握金刚杵和金刚铃。金刚杵代表“慈悲”，金刚铃代表“智慧”，两者相交表明“悲智合一”。六臂分持五部的象征持物，作为统摄五部的象征，也意味着可以帮助人将五毒“贪嗔痴慢疑”转化为五佛五智。明妃面向主尊，相拥而坐，现俱生喜乐相。





时轮金刚与明妃

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡中描绘的是时轮金刚与他的明妃。时轮金刚呈蓝色身，四手十二臂，其中有两手抱明妃，呈站立姿势，右腿伸，脚下踩红色欲望神；左腿曲，脚下踩白色可怖妖魔。时轮金刚是密宗无上瑜伽部的重要本尊，其法脉的传承，在当今藏传佛教各大派系中都占有重要的地位。时轮金刚与明妃同修注重的是从现实妄念的羁绊中挣脱出来，以得狂喜之大解脱。这就是密宗中“乐空双运”男女双修法所要达到的最高境界。

2

三界有情生命生死的中间状态：中阴身

什么是中阴身

中阴身也称为“中有”，是佛教轮回转世学说中起着衔接前后世作用的一种生命状态。佛教把生命的存在状态分为四有，即死有、中有、生有和本有。死亡的那一刹那称为死有，投生的那一刹那称为生有，投生以后第二刹那至死有之间，称为本有。而在死有和生有之间的生命状态称为中有。

在《俱舍论》中说，于死有和生有之间所“起”的具有物质和精神两种特征的生命就是中阴身的定义。这里说“起”具有物质和精神两种特征的生命而不用“生”，是有特殊原因的。因为中阴身只是三界有情轮回趋往下世的一个中间阶段，只能起到一个衔接前后世的作用，尚没有真正到达目的地，所以被称为“起”中有，真正投生到应生之处才称为“生”。这也是中阴身生命为什么不是六道之一的原因。

中阴身是否真的存在，即使在佛教内部也是有一些争议的。在佛教大小乘各派中，并非所有部派都承认中阴身的存在，比如以大众部为代表的一些部派就否认中阴身的存在，他们认为在死有和生有之间并不需要像中阴身这样的衔接。而印度著名的千部著作

中阴闻教救度唐卡

布本设色唐卡 清代 西藏

佛教中，死亡的那一刻称为死有，投生的那一刻称为生有，而之间状态则为中有，中有就是中阴阶段。图中所示唐卡即为中阴闻教救度唐卡，用于修持中阴密法，目的是帮助死者选择解脱或轮回之门。唐卡中央主尊是金刚萨埵如来，周围环绕众多的寂静尊、持明尊及忿怒尊，将分别在临终至转生期间的不同时间化现在亡灵面前，帮助死者在中阴状态中获得解脱。





世亲菩萨（局部）

的作者世亲菩萨认为，中阴身并非可有可无，而是真实存在，并在其名著《俱舍论》中，以经典和逻辑两点，证实了中阴身的存在。世亲菩萨关于中阴身的观点代表了佛教的主流思想。

逻辑证实：世亲菩萨认为，世间的农作物比如稻谷之类，它们从种下种子到生成果实中间，不会出现中断的情况，中间一定有苗芽相续，直到

世亲菩萨

布本设色唐卡 西藏

世亲菩萨指出有情生命轮回相续，中间绝不可能出现中断的情况，承认中阴身是确实存在的。而这幅唐卡中描绘的是世亲菩萨和圣天尊者，其中上方即为世亲菩萨，世亲菩萨，头戴班智达帽，身穿袈裟，双手微微上指，作辩论状，前有一僧人侍立。



最终结果。同理，有情生命的轮回相续，中间也绝不可能出现中断的情况，如果没有中阴身，那如何从这世顿然转到后世的呢？

经典证实：世亲菩萨引佛经说，生命入胎必须三个条件结合方才成立，一是母亲身体健康，处于排卵期，二是父母交媾，三是“健达缚”现前。这里所说的健达缚是梵文，汉译为寻香，中阴身就是以香味作为食物的，所以是指中阴身。因此证知中阴身的确存在。另外，佛经说有五种不还果，其中的“中般”果就是在欲界生到色界之中阴身不还果者，以中阴身的身份而入涅槃，现证罗汉果位，这也证明了中阴身的存在。

中阴身不但在佛教的基本教义中起着衔接前后世轮回的主要作用，在密续中，还有利用中阴身进行救度以及成佛的方法。比如著名的藏传佛教宁玛派典籍《中阴救度密法》，就阐述了相关内容。根据这一古老的伏藏典籍，索甲仁波切著作了《西藏生死之



大日如来佛父佛母（局部）

在法性中阴的第一天显现的神祇便是来自宇宙中央的大日如来佛父佛母，由佛父佛母心中散发出清晰、明亮的法性智光，它使人的眼睛难以承受。如果这时能认清这道光线，便可获得解脱，证得报身佛果。如果被柔和的蓝光所吸引就会进入天界，再次堕入六道轮回。这幅局部图是第 83 页唐卡的局部图。

莲花生大师及赤松德赞

布本设色唐卡 清代 西藏

《中阴救度密法》为莲花生大师所著的重要典籍，其旨在给在中阴世界中迷茫的亡灵以指导。这幅唐卡中的中央主尊即是莲花生大师，主尊下方右侧为藏王赤松德赞，下方左侧为寂护僧人。赤松德赞在位时，大力扶持佛教，并礼请高僧莲花生大师进藏弘法，大师入藏以后，为了度化有缘，以神通观察佛教以后的经典，埋下了不少经典伏藏。其中《中阴救度密法》就是以伏藏形式被挖掘出来的。而莲花生大师和赤松德赞对西藏佛教早期发展起了积极的作用，所以与寂护大师被尊称为“师君三尊”。





持明主尊（局部）

法性中阴的第七天，亡灵将会看到从十位双修的持明主尊放出的智慧的光芒，并伴有宇宙真理的实相巨响。与智慧光芒和巨响相伴随的是来自畜生道的微弱绿光，在这一阶段由于恶业的影响，亡灵会对柔和绿光产生爱慕之心，堕入痛苦凄惨的畜生道。在这幅唐卡中分布于主尊四周的即为持明主尊。他们是介于寂静尊和忿怒尊之间的寂忿尊神祇，具有超凡力量，能够保佑亡灵。这幅局部图是第 83 页唐卡的局部图。

书》，也得到了国内外读者的普遍关注。据说在西藏第一次使用中阴救度密法的，就是莲花生大师对赞普赤松德赞的公主使用的密法。

据《大师在西藏》记载，当赤松德赞得知自己女儿白玛赛公主去世后，悲痛欲绝地对莲花生大师说："请救救我的女儿吧，希望她不要堕落在三恶道中。"莲花生大师用平静的语气说："不要哭，不要哭，哭是没有用的，哭只会使死者的神识更加迷糊。此刻，对于死者的心灵，最重要的就是宁静。由于死者年纪轻轻，没有修过法，我们只能靠中阴的指导来救她了。直到最后一刻，死者都能听得到中阴的指导。"等赞普赤松德赞和益西措嘉按大师的吩咐将白玛赛公主的尸体放好之后，莲花生大师对着公主施行了中阴救度密法。经过七七四十九天的引导，白玛赛公主最终转世为人，成为莲花生大师的伏藏主。然后，莲花生大师将《中阴救度密法》作为伏藏埋藏起来，被后人挖掘后，成为现在大家看到的典籍。

但据后来很多高僧学者认为，挖掘出来的《中阴救度密法》掺杂有一些西藏本土信仰苯波的内容，并不纯粹是佛教观点。有关这点，留给有兴趣的读者自行研读吧。

中阴身的特征

作为生命存在形式一种的中阴身，有着与三界有情相同的特征，但也有自己独特的特征。依据佛教正规经论的观点，中阴身具有以下几点特征：

（1）中阴身的形状

中阴身的形状是将要投生之处的形状。如果说下世会投生人道，那么中阴身就是人的形状；如果投生为狗，那么中阴身也是狗的形状。为什么中阴身的形状一定是将要投生之处的形状，而不是生前的形状呢？因为中阴身和下世要投生之处，都是一种业的力量所牵引。如果由于业力所致，下世要投生为狗，那么中阴身也是这投生为狗的业力所牵引，所以中阴身的身形一定是下世将要投生之处的身形。

三界中欲界的中阴身大小，有如人间五六岁孩童般，赤身露体；色界的中阴身跟色界天有情的身体大小相当，但天然有衣覆身，据说是因为色界的有情具有惭愧心的缘故；无色界没有中阴身。

无论是在西藏还是内地，民间经常传说会看到死去亲人之中阴身。对于这种情况，一般有两种可能：一是很多鬼神变化为死去亲人的容貌，并非是真正死去亲人之中阴身；二是所言非实，是根本就没有看到中阴



中阴身的形状（局部）

这幅唐卡描绘的是中阴身的形状，这些中阴身分布在黑白两个半环中，其中黑色的半环的中阴身由于恶业的影响即将投生三恶道，而白色半环的中阴身因为前生积善，即将投生三善道。此图为 25 页局部图。

身的谎言。关于第一种情况，在《米拉日巴道歌集》里面记载了一个有趣的故事：

当米拉日巴尊者住在一个苯波教盛行的地方时，有一位富人却笃信佛教，经常供养尊者饮食。他去世的时候，苯波教徒和米拉日巴尊者都来进行超度。作法不久，在苯波教的坛城中出现了死者幽灵的身相，全身绿粼粼，满头长发站在坛城中央，大口大口在喝酒。尊者的妹妹就将此事禀告尊者。尊者说道："那根本不是死者的亡灵。这只是他们为了使人们相信他们的法术所弄的欺骗把戏而已。"当尊者来到旁边的时候，亡灵迫于尊者的法力就说话了："我是一个世间的鬼魔，专门为苯波教徒做拘魂的勾当以换取人间的祭食的。所以我只是来此享用我应得的酬劳罢了。"说着就在光天化日之下，全身绿粼粼地一溜烟逃走了。因此，大家才恍然大悟这个出现的幽灵并非亡者的中阴身和灵魂。



米拉日巴尊者传法图

布本设色唐卡　16 世纪　西藏

这幅唐卡中主尊为米拉日巴尊者，尊者身披禅修衣，右手持说法印，左手持禅定印，结跏趺坐于兽皮上。米拉日巴苦修后，获得了无上成就，但他并没有像其他大师那样出山讲经说法，而是到处行游，以演唱道歌的形式来启发、救助有缘众生。

另外，在有些典籍中说中阴身的前三日半是前生身形，后三日半是后世身形，按照佛教正规经论以及宗喀巴大师等高僧学者的看法，这都是臆测之言，在诸多大小乘可靠的经论中并没有这种观点。

（2）能见中阴身的条件

一般来说，在普通凡夫中，只有两种有情可以看见中阴身，一种是同类的中阴身之间可以互见。比如人的中阴身可以看到其他人的中阴身；一种是只有通过禅定修持而获得天眼通者可以见到中阴身。这里排除了那些先天有天眼功能者，因为中阴身极其细微，即使先天的天眼通也无法目睹，只有通过修持所生之天眼方可亲见。据此，可以否定很多民间看见自己死去亲人中阴身的传说了，因为那些说自己亲见中阴身者，大都不具修生天眼。

也有一些佛教学者说，按照六道中天、人、阿修罗等顺序，上面的中阴身可以看到下面的中阴身，比如天可以看到天以及天以下的中阴身，人则只能看到人以及人以下的中阴身，这种说法正确与否，世亲菩萨在《俱舍论》中并未评价，所以我们也只好姑妄听之，不下结论。

（3）中阴身拥有自然的神通

中阴身有业生的神通，而且能力颇大，即使佛陀也难以抑制，因为业的势力极其强大。

（4）中阴身拥有健全的五根

中阴身并非单纯的精神体，更不是所谓的灵魂，而是物质性身体及精神俱全的混合体，虽然他的物质性身体极其细微，但仍有眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体等健全的五根。

（5）中阴身没有滞碍

中阴身极其微细，据说除了佛陀成佛之处金刚座及欲投生的母胎无法穿越外，可以畅通无阻，没有一丝滞碍。

（6）中阴身能否转变

按照小乘经论的观点，中阴身产生后，无法转变。如果已经是人的中阴，将来必定生人，如果是狗的中阴，将来必定生狗，无法改变。但在大乘经论的观点中，有可以转变的观点。譬如如果通过家人做一些供养僧人、慈善事业及诵读经典等功德，可以促使中阴身发生变化。在密法中，不但可以转变中阴身，尚且可以利用中阴身而成



金刚萨埵如来（局部）

在法性中阴的第二天显现的神祇即是来自东方净土妙乐佛果的圣尊金刚萨埵阿閦如来，如果亡灵的中阴身在这一阶段认清金刚萨埵阿閦如来所散发出的白色光芒，就会得到解脱，证得报身佛果，并安住在东方净土妙乐佛果。这幅唐卡的中央主尊即为怀抱佛眼佛母的金刚萨埵阿閦如来。这幅局部图是第83页唐卡的局部图。

就圆满的佛果。佛教小乘、大乘显宗以及密乘对于中阴身是否转变的观点差异，主要来自教义上的不同。

（7）中阴身的食物

中阴身是以气味作为自己的食物，按照《俱舍论》所说，福报小的中阴身只能食用不好的气味，福报好的则可以食用香气美妙的气味。在密法中，则利用中阴身这个特点，而著有可以布施中阴身食物的仪轨，称为“烟供”。比较著名的是四世班禅大师的

仪轨，有兴趣的读者可以参阅祈竹仁波切的汉文讲解和诠释著作《本尊海会》。

（8）中阴身存活的期限

小乘的一些论师认为，中阴身存活的期限比较短，因为中阴身都急着早日投生，所以不会太久。从佛教的总体观点来说，中阴身的存活期限最长不会超过四十九天，必然会遇到投生的因缘；短则可能一刹那。

（9）有无“中阴身”的情况

所有的有情生命在轮回中都有中阴身吗？不一定的。一般来说，罗汉和最后身菩萨（马上就成佛的菩萨）没有中阴身，因为罗汉证得涅槃，不再转世，而中阴身是未来世之中转，既无来世，自然无中阴身；最后身菩萨也是相同的道理。另一种情况就是下世定生无色界的有情同样没有中阴身，因为中阴身具备五根，五根属于物质性身体，无色界没有物质，所以这种情况也无中阴身。

现在民间佛教界流传一种观点，即大善大恶以及往生净土之人没有中阴身，按照佛教正规经论的观点来说，则属没有清净经论依据，想当然的臆测之言。

救度中阴的普巴金刚

布本设色唐卡 清代 西藏

普巴金刚是中阴救度中一系列如来的化身，而图片中血红的火焰与碧绿的青山，除了体现中阴时期的神秘美之外，还表现了人类对于死亡的畏惧和对获得拯救的强烈渴望。

这张唐卡描绘的是普巴金刚。在中心的主尊为红色身，三头六臂四足。手中分别握着法轮、斧头、宝剑、金刚铃、锄犁和嘎巴拉碗，怀中抱着呈忿怒相的明妃。整幅图共有六个普巴金刚，三位大成就者，还偶遇许多护法神飞在空中。



3

三界有情生命的死亡

有情生命的死亡情况

在中国传统文化中，死亡是一个不吉利的字眼，但生命有生必有死，这是任何人和神灵都无法改变的自然规律。佛教把死亡列为四魔之一，因为它夺取的是比任何财富都珍贵无比的有情的生命。

色界与无色界生命因为寿命都是固定的，所以暂且不说，本文就欲界有情，主要以人类的死亡略说如下：

死亡的因素：

（1）寿尽而亡：佛教认为，人的寿命是由过去世的业力所决定的，因此，当寿命尽的时候，人就会死亡。

（2）福尽而亡：当福分完全丧失，就会缺衣少食，导致死亡。

（3）意外死亡：虽然寿命和福分没有丧失，但由于各种内外因素而导致的突发死亡，也就是人们常说的横死。如车祸、药物过敏、过度淫欲等。

临终前的心态：

（1）善心死亡：佛教认为，人在临终前最后心态的善恶，对将来投生



死亡的征兆

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘了人类死亡的各种征兆，以及死亡的化解方法。藏医认为，人的死亡是由于地、水、火、风、空五大相克，致使五官感觉逐一消失，最终导致死亡的过程。





濒死的征兆（局部）

病人濒死的征兆是九窍出血，神志不清，前阴内陷，阴囊下垂，痰咳嗽声异，嗅觉失灵，体温丧失，而且无论生前善恶与否，心脏都会最后冰冷。这幅局部图是第 97 页唐卡的局部图。



四大分解的过程（局部）

病人濒临死亡的时候，组成身体的四大会逐步丧失，随着此过程的开始，人自身的体验依次是：视觉消失，听觉消失，嗅觉消失，味觉消失，触觉消失。这幅局部图是第 97 页唐卡的局部图。

之所起着至关重要的作用。所以佛教非常关心佛教徒的临终关怀，主张让他们在一个没有家属哭闹及财产纷争、宁静祥和的环境下撒手人寰。通过自己平日的修为以及他人的帮助，让自己在临终前尽力生起善良的心态，最终让自己在善心中死去，这是最好的死亡。

（2）恶心死亡：一生作恶多端的人，或者由于临终前的环境所致，怀着嗔恨、懊恼之心离开人世，这样的人大多手足失措、大小便失禁、眼翻相恶，其下生大多堕入三恶道。

（3）无记心死亡：没有明显的善恶心态，神志不清，属于无记心。

体温的丧失：

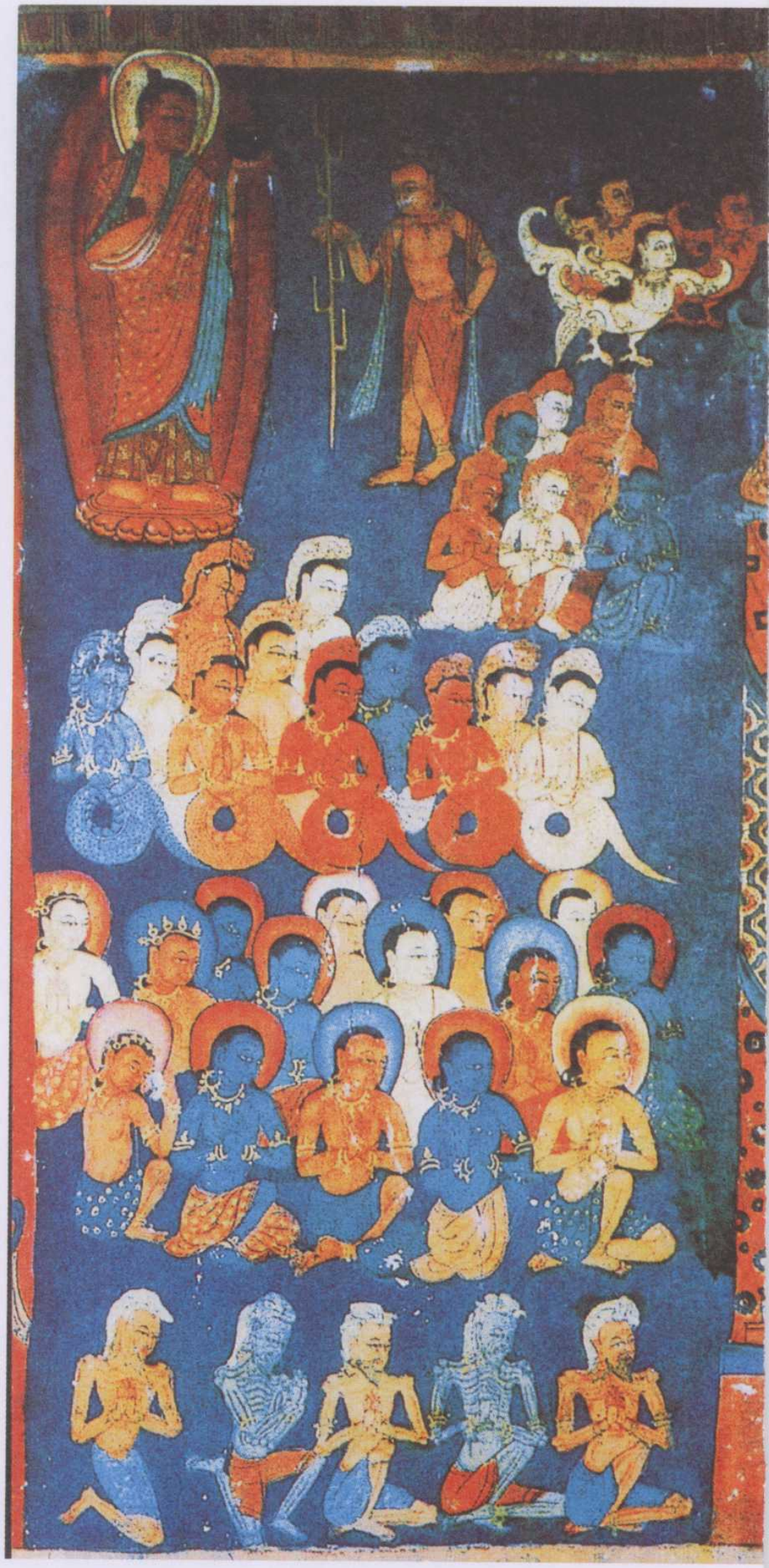
人所共知，当死亡后，人的体温会逐渐丧失，乃至冰冷。但佛教认为，由于生前

象征长寿的白度母

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡中所绘为白度母。度母是梵名，全称为“圣救度佛母”，又称“救度母”、“多罗母”。白度母面部有三眼，双手和双足又各生一眼，故被称为“七眼女”，现温柔、善良、智慧相，能帮助人们摆脱困扰和烦恼。修持白度母法，能消除病因灾劫，能增长寿命及福慧，斩断轮回之根，免除魔障瘟疫，凡有所求无不如愿。





行善作恶的不同，体温的丧失规律也不同。作恶多的人，体温先从头顶开始冰冷，逐渐蔓延到心脏；行善多的人，体温先从脚下开始冰冷，最终也蔓延到心脏。但无论哪种人，最终都是先全身冰冷，心脏部位最后冰冷。佛教认为这是由于心识最初投生于心脏的关系。

死亡过程：

人的物质性身体是由四种元素组成，佛教称为“四大”，即地（坚硬性，如骨肉等）、水（湿润性，如各种体液）、火（温度性，如体温）、风（流动性，如呼吸）。所以人的死亡也是从四大收摄开始的。首先是地大元素衰退而溶入水大元素。此时的身体会变得极为消瘦，皮肤也失去光泽，视觉开始失效。很多人在临终前惊呼自己无法看到任何事物，说明已经开始进入死亡过程，即使华佗再世也难以救治。在地大溶入水大后，水大便会衰退而溶入火大。此时，听觉开始失效，体液逐渐干枯。接下来，火大会溶入风大，嗅觉开始失灵，体温开始下降，有时候会听到临终者惊呼“救火”，意味着进入这一死亡过程。当风大溶入意识时，临终者的味觉也开始失效，四大元素已一一分解完毕而溶入意识之中。这时候，人的感官功能相继失效，呼吸停止，只剩下微弱的意识，医生宣布死亡。但在佛教看来，呼吸停止并不意味着真正的死亡，因为还有微弱的意识在进行最后的运作。当继续经历完“白明”、“红增”、“黑得”三种内心状态后，并顿现光明，这死亡光明出现的时候，才是佛教所说真正意义上的死亡。在死亡光明的第二刹那，就转入中阴身状态了。



初转法轮

壁画唐卡　古格时期　西藏扎达

这幅唐卡描绘的是佛陀成道后，准备去四方弘扬佛法，教化众生，脱离无明之苦。佛陀最初说法的地方在鹿野苑，在那里他向憍陈如等五比丘宣讲了“四谛”和“十二因缘”，使他们证得阿罗汉果。在佛教史上被称为“初转法轮”。

壁画中的释迦牟尼佛结跏趺坐，双手结说法印，佛陀座上的双鹿和法轮图案象征鹿野苑转法轮之意。画面左上方的憍陈如五人。

中阴身的产生：

在佛经中说，死亡跟中阴身是同时的。当死亡出现后，马上进入中阴身，就如秤杆的低昂——这边死亡低下，那边中阴身昂起。

来世趋向的因素：

死亡后，如果不是解脱轮回的圣者，那么就一定会继续转生于三界六道之中。虽然来世转趋是业力决定的，但现实当中人们的作为都是善恶混杂，那将遵循什么样的规则而转生呢？佛经认为依照顺序有如下几个规律。首先是根据一生业的力量大小，依照力量大的善恶业决定下生的命运；如果善恶业相等，就看在临终时哪种业先显现；如果没有显现，端视平时经常熟悉哪种业。因此，佛教提倡人们生前多存好心、做好事，在以后的生命优化方面，有着非常大的利益。

十二因缘：有情生命轮回的运作模式

佛经中说，生命的轮回就像是一条生死链，这个链环无始无终。生命没有一个最初的起源和开始，总的轮回也永远不会终止，一切都按着因缘和业力不停地运转着。运转的模式，就是十二因缘。

十二因缘，也称十二缘起、十二有支。被称为十二有支，是因为这十二个运作模式是三界（也叫三有）有情生命轮回的模式；被称为十二缘起，是由于这种运作模式都是依靠因缘条件而起，并没有一个固定的独立体。

世间万物都是缘起而有的理论，是佛教的核心理论。佛经说：“此有



行（局部）

图中最外圈正在工作的陶匠就是行的象征。所谓“行”，就是指业——众生的思想、语言和行为，在无明的指示下，众生不断造下善恶业。这幅图是第37页唐卡的局部图。



十二缘起（局部）

十二缘起也叫做十二因缘，原出《阿含经》经典，包括无明缘、行缘、识缘、名色缘、六处缘、触缘、受缘、爱缘、取缘、有缘、生缘、老死缘。这十二因缘就是有情众生的流转生死的前因后果，十二个环节一环套一环，顺逆都互相缘生缘灭。此幅唐卡为 37 页局部图。

故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭。”任何事物的存在，都是互相依赖的存在，绝无孤立存在的可能。虽然佛教大小乘对缘起内涵的阐释略有差异，但无不指向否定独立、孤一的事物。从最彻底的大乘中观学派观点来说，不但生命、草木、星球等无常的事物是缘起，即使涅槃、佛陀等恒常不变的事物，也是相对的存在。这相对缘起的哲学观点极为深奥，也是解脱轮回必不可少的证悟要素。有兴趣的读者可以自行研读宗喀巴大师的《佛理精华缘起理赞》等相关著作。

十二缘起主要讲述了有情的生死过程，而不是世界演变的哲学理论。它涉及轮回和痛苦的原因，旨在帮助人们解除生命烦恼。所以它并没有试图解释生命绝对起始之谜。

（1）无明：十二缘起的第一支是无明。明是智慧的象征，而无明则是一种根深蒂固、与生俱来的愚昧无知或者愚昧无知下的颠倒观念。它是有情轮回的罪魁祸首，五趣轮回图最内圈的猪和最外圈持杖而行的盲人就是无明的象征。从功能的角度而言，无明概有两种：一种是对业果思想的愚昧无知，这种无明导致众生肆无忌惮地作恶，从



心识（局部）

心识是造业和轮回的主体，图中的猴子象征着带着造业的识到处行走。这幅图是第37页唐卡的局部图。

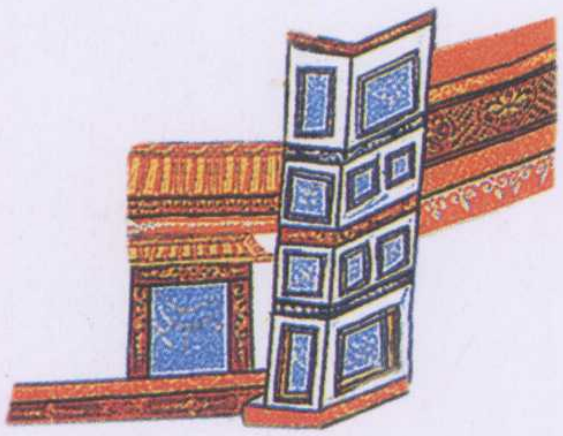
而轮回于三恶道之中；一种是对万物真理缘起性空的愚昧无知，这种无明导致众生困囿于三界五趣之内，永无出离之日。

（2）行：所谓“行”，就是指业——众生的思想、语言和行为，五趣轮回图最外圈正在工作的陶匠就是其象征。在无明的指使下，众生不断造下各种善恶业。从种类来说，业有福业——能导致轮回善道的业、非福业——能导致轮回三恶道的业和不动业——能导致轮回色界与无色界的业三种。

（3）心识：心识是造业和轮回的主体，五趣轮回图最外圈的猴子象征着带着造业的识到处行走。从性质上来说，有处于造业位的受染识和处于受报位的投生识两种。譬如行善之时的心识属于因位受染识，而将来由善业投生到善趣的心识则属于果位投生识。

（4）名色：名是指感受、心识等精神体，色是指物质性身体，五趣轮回图最外圈的摆渡是其象征，船象征物质性身体，摆渡者则譬喻心识等精神体。名色主要是指具有生命力的众生最初投胎转世的受精卵以及胚胎。

（5）六处：是指眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、意识这六根，五趣轮回图中带有六个窗口的房子是其象征，六个窗口象征六处。如果是胎生的生命，眼等五根是逐渐发育的；如果是化生的生命，则六根是同时产生的。这是就欲界和色界生命而言，如果是无色界有情，则只有单独的意识，而没有眼等物质性的五根。



六处（局部）

图中的房子带有六个窗口，而这六个窗口象征六处。六处是指眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、意识这六根，这幅图是第37页唐卡的局部图。

（6）触：是指幼儿在出生后，开始接触外界的阶段，五趣轮回图最外圈的两性交媾是其象征。从产生感受的功能来说，有三种触，即能产生快乐的触，能产生痛苦的触及没有苦乐感受的中性触。

（7）受：是指在接触外境后所产生的感受，有痛苦、快乐和不苦不乐的中性感受三种。五趣轮回图中的眼睛中箭是其象征。



受（局部）

图中的眼睛中箭即为受。受是指在接触外境后所产生的感受，有痛苦、快乐和不苦不乐的中性感受三种。这幅图是第 37 页唐卡的局部图。

（8）爱：是指性成熟阶段。对快乐的感受不想远离，痛苦的感受产生厌烦等，都属于爱的范畴。但爱的产生源于无明的掺入，如果终止了无明，即使遇到各种感受，也不会产生渴爱。五趣轮回图中以嗜酒者作为象征。

（9）取：是指在爱欲驱使下追求异性，为满足心理和生理欲望进行索取的阶段，在五趣轮回图中以猴子摘取果实为象征。根据执著对象不同，有四种取，即欲取——为满足感官快乐的追求和索取，见取——对错误观念的固执、偏执和坚持，戒禁取——对错误道德规范、禁戒的执取，我语取——对自我、自私的偏执。

（10）有：也是指业，但经过爱和取强有力的润发，来生的进程已经定型，一触即发。五趣轮回图中以孕妇为其象征。

（11）生：是指投生的阶段。在无明、爱、取的催动下，形成“有”的进程，而“有”必定导致再生。五趣轮回图中以孕妇分娩来象征。

（12）老死：是指一期生命的变迁老化和终结。五趣轮回图以一个背负尸体的老者来象征。

十二因缘可以说是生命轮回的因果链，从无明导致造业，依次导致老死，而老死继续循环，导致无明继续造业，轮回不息。这十二支缘起，说明了轮回的三世双重因果。无明、行以及因位的受染识属于过去世的因果，果位的投生识到“有”属于今生的因果，再生及老死属于未来世的因果。在这三世的轮回链中有双重的因果关系，第一重是从无明到受，无明和行是因，识到受是果；第二重是从爱到老死，爱取有是因，生老死是果。细心的读者会发现，第一重因果中缺少爱取有，第二重因果中缺乏无明、行和受染识，但这并不影响十二因缘的运作，反而告诉了大家一个重要的关键，那就是十二缘起之所以有两重因果，是要阐发两种苦谛的情况。第一重因果着重阐示引发的因果，是从能引发未来苦的角度而言；第二重因果着重阐示产生的因果，是从已经尝受苦果的当下来说的。

所谓轮回，就是众生受无明烦恼催动，造下善、恶、不动（指下生定生色界和无色界的业）三种业，在三界中受苦的情况。根据龙树菩萨归纳，十二因缘中的无明、爱和取三支属于烦恼，行和有二支属于业，其他支则属于苦。而佛陀在《稻秆经》则以





四个比喻来归纳——由于无明，在业的田地中播下识的种子，灌溉以爱水，于母胎中生长出名色苗芽。

否认灵魂：三界轮回没有主体

说起灵魂，我们几乎可以在除了佛教以外的任何宗教中看到它的身影。也有一些初入佛门或者对佛教教义不了解的人，认为轮回的背后主体就是灵魂，他们觉得，如果没有灵魂和轮回的主体，那么是谁在轮回？是谁在受苦、享乐和解脱呢？但在佛教的教义中，我们无法找到承认灵魂、神我、大我的经典。相反，佛陀在衡量是非佛教的四项基本原则的法印中，明确提出了“诸法无我”——即一切存在都没有独立本质的观点。

世亲菩萨在其名著《俱舍论》中直接指出，在三界中轮回的并不是灵魂、自我，只是物质、精神的集合体。同时对其他宗教和哲学所执的不变、不可分割、独立的大我、梵我等观点作了深刻的批判。佛教认为，所谓“自我”、“大我”，纯粹是无明愚昧的虚构产物。有人质疑佛教所说心识其实就是灵魂的别称，但在佛教各派中，心识被解析为四十六种、五十一种，甚至五十八种不同组成部分，与灵魂有着本质的差异。

有一点是读者需要注意的，否认灵魂、自我，只是否定本不存在的、人们心中由愚昧而虚构出来的自我观念，并不是否定“我”的名称。对于物质和精神综合体而起的“你”、“我”、“他”的名称和标签还是存在的。如果全盘否定，认为所有的一切都是虚假和不存在的，那么又落入了另一个极端——断见。佛教认为，轮回是存在的，但是轮回背后并没有一个轮回者；解脱也是存在的，但是并没有一个解脱的承担者。这看似矛盾但却是对立统一的哲学观念，的确很让人费解。在佛教内，各宗对无我的阐释也随着领悟力的高低，而有深浅的差异。

现在人们常说，生命在于运动。但在佛教看来，除了运动本身，没有一个可被称为生命的东西。生命，就是一连串各种因果关系运动的总称和标签而已。虽然这种否定自我、灵魂的观念比较难以理解，但却非常重要，它是斩断轮回枷锁的利刃，是命中愚昧观念的慧箭，是解脱轮回的无上法宝。有兴趣的读者，可以自行作进一步的研讨。

金刚手菩萨与世亲菩萨（第 106 — 107 页）

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡中央主尊是蓝色身的金刚手菩萨，唐卡上界是两位著名的祖师：阿底峡和世亲，其中唐卡右上方的即为世亲，左上方为阿底峡。

世亲通达所有佛教经典，他的佛学著作尤为丰富，素有“千部论主”之美誉，世亲对推进印度中期大乘佛教的发展，起到了不可估量的作用。

4

五种性：三界有情生命未来发展的归类

三聚的分类

处于三界内外的一切有情生命，随着未来发展走向的趋势和可能性，佛经中有不同的分类。在小乘中，主要把有情分为三类，即三聚——正定聚、邪定聚和不定聚。

正定聚：主要是指圣人。由于他们证悟了无漏的佛法，一定会解脱轮回，所以称为正定聚。

邪定聚：主要是指造下五逆大恶的众生，其结果必定堕落三恶道，所以叫邪定聚。五逆是佛教认为世间最大的罪恶，分别是杀害父亲、杀害母亲、杀害罗汉圣者、令佛陀流血和离间僧团的和睦。能赐予生命的父母，是世间恩情最大的人。如果能够关心孝敬，所得福气自不待说；但若虐待打骂甚至杀害父母，则无异犯下滔天大罪。生前要遭受道德谴责及法律制裁，死后必定堕落地狱受苦。

不定聚：除了正定聚和邪定聚之外的所有众生，都属此类。他们犹如墙头草，如果遇到良性教育，则向上解脱；如果碰到恶友教唆，则作恶下堕。属于“近朱者赤、近墨者黑”的状态。

五种性的分类

在大乘唯识派，把芸芸众生分为五类或者五种家族，即：

（1）大乘定性种性：这类众生宿世就有大乘的根基和种子，在遇到相应机缘下，就会步入大乘之路，最终成佛。那些天生对众生怀有怜悯心、同情心和爱心，喜欢帮助他人和动物，致力于慈善的人，都属于这种。

（2）小乘定性声闻种性：这类众生宿世有着小乘声闻的根基和种子，在遇到相应

机缘下，一定会步入小乘的解脱道，最终证悟罗汉，解脱轮回。但他们受种性的限制，永远无法成佛。这种人不会作恶，也不会危害他人，但由于没有广大的利众信念，所以以自我解脱为主。

（3）小乘定性独觉种性：这类众生宿世有着小乘独觉（即辟支佛缘觉）的根基和种子，在遇到相应机缘下，一定会步入小乘的解脱道，最终证悟辟支佛，解脱轮回。但他们同样跟声闻种性一样受种性的限制，也永远无法成佛。

（4）不定种性：这类众生类似不定聚的有情，他们最终是步入小乘解脱，还是踏上成佛之路，端赖各种条件，并不一定。大多数人都属于这类，他们没有形成固定的观念，如果善加引导，就会行善利众；如果与恶人为伍，则会步入歧途。佛教认为，人在交朋结友的时候，要特别注意，结交道德贤良、高尚之友，会使自己进步；如与道德败坏、自私贪婪之人结交，则终必祸及自身。

阐提种性：梵文阐提，主要是指断绝善根和对三宝没有信念者，虽然唯识内部对阐提有几种观点，但都是指那些永远也无法成佛的众生。他们或作恶堕落三恶道，或行善转趋人天趣，但由于先天不具有无漏种子，所以如何努力也无法成佛。

根据对五种性众生的分类，大乘唯识派认为佛法之道定有三乘，即小乘的声闻罗汉乘、缘觉辟支佛乘和大乘，除了分别对应小乘定性声闻种性、小乘定性独觉种性和大乘定性种性外，不定种性根据各自的机缘，或入小乘，或入大乘。但三乘都拒阐提种性于门外，阐提种性如无根之草，即使三乘佛法之雨普降，也难滋润他们。

调伏旁门左道

布本设色唐卡　清代　西藏

佛教将众生分为大乘定性种性、小乘定性声闻种性、小乘定性独觉种性、不定种性和阐提种性等五种性。其中大乘定性种性认为，一切众生皆有佛性，这其中包括旁门左道，三恶道众生。此幅唐卡描绘的是佛陀调伏旁门左道图。释迦牟尼成佛以后，傲慢的六师外道与佛陀斗法，佛陀显现出种种神通，战胜了他们，并使之皈依佛门。



不过按照中观派的观点来说，唯识派的三乘究竟、五种性决定的学说只是一种权宜之说，真实情况并不如此。所以这个观点是不究竟和彻底的，因为所有众生都具有佛性——成佛的潜质和基因，就如一粒种子，只要遇到合适的土壤和充足的水分，就会结出成佛的果实。

一切众生都有佛性：终极的分类

三界五趣的所有众生，都有佛性，只要因缘具备都可以成佛——这是以《妙法莲华经》、《大涅槃经》等经论为主的中观学派的观点。佛陀在2500多年前于菩提树下成佛后，说的第一句话就是：“奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，唯因妄想执著而不能证。若离妄想执著，则无师智自然现前。”这是佛陀用遍知一切的智慧观察后所发出的惊叹。他发现，包括蝼蚁在内的所有众生，都有如来藏佛性，都具有无限的可塑造性。如果能遵循佛法的慈悲及智慧之道修持，逐渐消除无明的习染，最终完全有可能跟佛陀一样，证悟佛果。

在主张一切法都没有固定本质的中观思想中，是绝对不会允许三乘究竟、五种性决定学说存在的。从本质空性的角度而言，心、佛和众生三者没有一丝差别。虽然众生的心识受到无明的杂染，但就如被污染的水一般，只要通过种种手段和办法去除杂染，便可以还水的清澈本质。

在佛教中，常常以金矿来比喻众生，以纯金来象征佛陀。只要通过“切磨炼”等炼金程序，便可去除金矿的杂质，淬炼为真金。多识仁波切引用弥勒《宝性论》，以九种比喻说明了众生的受染心：

（1）被莲花包着的人们看不见的佛像。

（2）蜜蜂腹中藏的蜜汁。

（3）被糠皮包裹着的精米。

黑观世音

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡中央主尊的藏文名为黑观世音菩萨，菩萨黑色身，五面十二臂，头戴骷髅冠，左右手分别施期克印，其余手分别持嘎巴拉碗、骷髅杖、莲花、金刚钩、摩尼珠、绳、轮、金刚杵、弓和箭，立于莲花台上。佛教中认为，只要有合适的环境，众生皆可成佛。诸佛菩萨中，观音菩萨最具慈悲心。黑观世音立下永不堕入三界轮回，亦不寻求个人涅槃解脱，普度在三界无明众生的誓愿。







（4）掉在粪坑里的金块。

（5）藏在地底下的宝藏。宝藏没有开发出来以前，地上的众生仍然受穷，一旦发现地底下有宝藏，开发出来的时候，马上就会变成富翁。

（6）可长成大树的小小的树种。一粒小小的种子，如果种在地里可以变成大树。

（7）破衣裹着的佛像。没有显现，不被人重视。

（8）贫妇腹中的转轮王。很穷的妇人怀着转轮王胎，一旦转轮王生出来，马上变为转轮王的母亲，成为显贵。

（9）泥模中的金佛。泥模子没有打开，只是泥块，打开泥模子，金光灿烂的佛像就会出现 。

这九喻比喻众生的如来藏佛性。

修行犹如剥去莲瓣取佛、如杀蜂取蜜、如剥糠取米、如粪坑取金、如开发地下宝藏、如育种成材、如去衣得像、如贫妇生转轮王变得大富大贵、如打碎泥模显现金佛。

这种一切众生都有佛性，将来都有可能成佛的思想，是佛教主张一切众生平等，甚至跟佛陀也平等的理论基础，它彻底颠覆了所有的阶级、等级观念，打破了神尊我卑的不平等条框。人们不需要对神灵卑躬屈膝，不需要上帝的恩宠，只要自己努力，便可创造超越三界的奇迹。

一切众生都有佛性，佛法最终只是一乘——大乘的观点，是大乘佛教终极的理念。佛陀在临近涅槃前讲说的经中之王《法华经》中，重点宣说了这种思想。小乘的罗汉、辟支佛，不过是成佛前的驿站，在养足精神后，必定会踏上成佛的征途。由于《法华经》宣说了汇三乘于究竟一乘的观点，所以被佛教界赋予了“了义经典”、“经中之王”、“成佛的法华”等殊荣。

释迦牟尼悟道图（第 114 — 115 页）

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主要描绘了释迦牟尼在菩提树下悟道成佛，创立佛教，弘法四十多年，最后入灭的过程。其中唐卡上界表现的是佛祖悟道成佛的情节，佛祖在成佛后用遍知一切的智慧看到，世间众生皆具佛性，如果远离无明，就能和佛陀一样，证悟佛果。而唐卡中间左侧所表现的就是释迦牟尼佛在拘尸那城圆寂的情节。



西方极乐世界

布本设色唐卡　现代　西藏

大乘佛教主张一切众生皆藏佛性。所以，只要自己努力，便可超越三界，往生没有苦恼的无忧净土。这幅唐卡描绘的即是西方极乐世界。虹圈之内的中央主尊为阿弥陀佛，黄色身，身穿法衣，双手托宝钵，结跏趺而坐。法座前方的七宝池中生长出莲花。唐卡下方阿弥陀佛降于云中，接引六道众生脱离苦海。往生极乐世界的众生就出生在莲花中。

第三章

三界中有情生命的生存环境

在古老的佛经中，世界包括两种属性，即时间和空间。所谓“三世十方界”就是世界的全部概念。三世是指过去、现在、未来的时间；十方界是指东等四正方、东南等四隅方和上下，共为十方，属于空间。所谓世界的起源，不过就是一期世界的产生与消亡。如果追溯世界的最初起源，佛教认为毫无意义，因为承认有最初的开始，就是一个错误的假设。佛教认为一切万物，都是各种因果及条件的复杂关系的产物，根本不存在第一因。

本篇摘要

1. 佛教的世界观
2. 三界有情生命生存环境的结构
3. 生存环境的产生及消亡

1

佛教的世界观

精密的微观世界观

“量子力学迫使我们认识到，宇宙并不是物体的集合，而是统一体中各部分间相互关系的复杂网络。但这正是东方神秘主义体验世界的方式。他们所描述的经验与原子物理学家所使用的语言是极为相似的。”西方著名物理学家卡普拉这些话，可以让读者重新认识宗教，特别是佛教。他在《现代物理学与东方神秘主义》中说道：“《大方广佛华严经》与现代物理学理论有惊人的相似性。”

当经过千辛万苦、无数试验和推理的科学发展至认为构成宇宙万物的基本元素是原子的时候，早在2000多年前的佛经及佛教小乘毗婆沙派的学者们却在各种佛教典籍中记载了原子还可以被分割多少倍才会出现的微粒子，即佛教所说的“极微”或者“临虚尘”。

在佛教小乘有部学派著名代表作《大毗婆沙论》中说，构成物质的最小单位是“极微”，这种微粒子是一切物质的最小组成元素，是被无限分割后的产物。“极微”已经不能被继续分割，因为它已经极为微小，几乎临近虚无，所以也被称为“临虚尘”。“极微”无法被肉眼看到，也没有前后、左右、上下六个平面，因为如果还有三维的概念，那么一定还会被分割。有部学派认为，世界上任何一种物质，都是由无数的“极微”所构成。

虽然极微不能被继续分割，但它却是由地、水、火、风等八种能量凝聚而成。读者要注意的是，地等四大并非普通观念中大地、海水、火焰及狂风，而是四种能量的代名词。地是硬度的代表，即使最细微的物质也具有硬度；水是湿润的代表，如果没有水大的能量，物质便无法凝聚；火大代表温度，风大则是运动的动态象征。



须弥山及四大部洲

布本设色唐卡　清代　西藏

在佛教小乘有部学派著名代表作《大毗婆沙论》中说，构成物质的最小单位是“极微”，虽然“极微”不能被继续分割，但它却是由地、水、火、风等八种能量凝聚而成。

这幅唐卡从俯视角度描绘了佛教中所说的宇宙。唐卡中央为须弥山，而白色、黑色、红色、黄色分别代表构成世界的四大元素，而这四种元素象征着硬度、湿润、温度和运动的动态象征。



不动佛净土

布本设色唐卡　近代　西藏

相传地球距离佛陀的净土有十万亿佛土，就算用上人的终生也无法到达，而如果心中向往佛祖，只要一刹那便可到达。

不动佛是东方妙喜世界的教主，为藏传佛教金刚界五智如来中的东方如来。佛教认为，往生不动佛极乐世界能够觉悟人的本性，使其具有断绝世间烦恼，成就解脱的大智慧。这幅唐卡所绘为不动佛净土。唐卡中，主尊不动佛肉色身，身穿法衣，左手托金刚杵，右手结触地印，结跏趺坐在法台上。法台前两侧站立着莲花手观音菩萨与金刚手菩萨。唐卡四角另绞有四尊不动佛，向诸菩萨、僧人宣讲佛法。

前面章节我们提到，宇宙的构成并非单纯的物质，还有精神及非物质、精神的其他等。物质的最小单位是“极微”，那么精神呢？佛教又是如何认识属于精神的心识呢？在有部学派中，心识的最小单位是以时间来分割的。最短的一个念头称为“刹那”，一刹那到底有多久，经论有各种比喻，比如说一个极为强壮的成年人一弹指，相当于六十五个刹那。但无论哪种比喻，都是阐释一个不能再短暂的念头概念。

自爱因斯坦相对论诞生以来，人们对时间也有了新的认识。加入时间的四维观念，开创了人类科技的新视角。佛教把既不属于物质也不属于精神的时间，归类到另一个组成世界元素的类别，即与物质、精神都不相应的“其他”中。我们将在下文作具体的介绍。

在世界是唯心还是唯物的观点上，佛教内部的四个学派也有分歧。其中的有部学派、经部学派和中观学派认为，外部环境是客观存在的，是人类的认识对象，与唯物论类似；唯识学派则否认有离开精神而单独存在的外部环境，认为外部世界不过是心识的投影，属于唯心论。在世界三大语系佛教的传承中，藏传佛教和南传佛教以唯物论为主流思想，而汉传佛教则以唯识观点为主流思想。

无限的宏观世界观

世界一词，据说最早来自佛教。在古老的佛经中，世界包括两种属性，即时间和空间。所谓“三世十方界”就是世界的全部概念。三世是指过去、现在、未来的时间；十方界是指东等四正方、东南等四隅方和上下，共为十方，属于空间。

除了在《阿含经》、《俱舍论》中所描述的一个基本世界的构架外，佛陀尚在《华严经》中描绘了一个更为广宏的世界。以须弥山为中心，围绕

米拉日巴师徒图

布本设色唐卡 西藏

这幅唐卡描绘的是玛尔巴译师和米拉日巴尊者，二位都是藏传佛教噶举派的重要祖师。图中右侧坐在莲花台上的即为米拉日巴尊者，米拉日巴在修行中经历了著名的八大苦行，无数次小磨难之后，得到了玛尔巴的佛法教导。是西藏“实践佛法”的代表人物，他以唱歌的方式传教获得了信徒的喜爱。



四大洲、日月等而组成的包括地球在内的世界，不过是宇宙的微尘、世界的芥子。像地球这样的世界，在无限的宇宙时空中，甚至连沧海一粟都算不上。

《华严经》的世界观，不是简单地描述世界的构成与方位，更侧重以多维角度、相对概念来论述世界间的多重关系。在《华严经》中写道："宇宙中有无数的微尘，在每一个小如芥子的微尘中，却有无量广大无限的世界存在；如是重重无尽……在一微毫内，可以呈现无限广大的国土；在一芥子中，佛陀可以为众多有情宣讲佛法……"这种大小互融、一多相摄的理念，在爱因斯坦相对论问世之前，人们根本无法理解和接受。只是在思想和心胸极为开阔的佛教徒中，默默地流传和被信奉着。

被称为雪域铁人的藏传佛教嘎举派祖师米拉日巴尊者，在经过长期的苦行修持后，证悟了极高的成就。有一次，他派遣自己的得意门生惹琼瓦去印度学习深奥的密宗法门，当惹琼瓦学成归来后，心生骄慢，觉得自己学会了自己的老师也不懂的深奥佛法。但他的这一不好心态被正在归途迎接他的米拉日巴尊者以神通获知了，为了折服惹琼瓦傲慢的心态，米拉日巴尊者以神通降下了拳头大小的冰雹。此时尊者自己躲在了路边一只废弃的牛角内，但奇怪的是，牛角没有变大，尊者的身体没有变小，但尊者却稳稳地安住在牛角内，并且对被冰雹打得抱头到处寻觅躲藏处的惹琼瓦说："我心爱的弟子，赶紧进来躲避冰雹吧，我会把牛角内宽敞的地方让给你。"惹琼瓦目睹这一神奇

代表过去、现在和将来的三世佛

布本设色唐卡 清代 西藏

横三世佛指西方极乐世界阿弥陀佛，释迦牟尼佛和药师佛。竖三世佛指过去佛燃灯古佛，现在释迦牟尼佛和未来弥勒佛。

这幅唐卡所描绘即是竖三世佛，居中的是现世释迦牟尼佛，左上方为过去世燃灯佛，右上方未来世弥勒佛。佛教的观念认为，我们生活在宽广无限的多维时空。过去和现在乃至未来的时间，只是一种相对的概念。就像唐卡中的"三世佛"一样，可以并列呈现在我们面前。

竖三世佛（第 128 — 129 页）

布本设色唐卡 清代 西藏

三世佛是大乘佛教的主要崇拜对象，三世佛有两种说法，一种是以空间为划分方法的横三世佛，另一种是以时间为划分方法的竖三世佛。

这幅唐卡中所绘为竖三世佛，唐卡的主尊为现在释迦牟尼佛，佛祖左手托钵，右手触地，结跏趺坐于莲台之上，舍利弗和目犍连两弟子分侍左右。左上界为过去燃灯佛，佛经说他生时身边一切光明如灯，右上侧未来弥勒佛，佛经讲他将继承释迦的佛位而成佛，所以叫未来佛。







的景象时，目瞪口呆，但自己无论怎么努力，也无法进入那小小的牛角内，顿时羞愧无比，向尊者忏悔。这种牛角不变大、身体不变小却可以互融互摄的神通，正是《华严经》事事无碍境界的真实再现。

不但在不同空间内的大小世界可以互摄，即使在不同时间内，仍然没有任何障碍。佛陀当年在古印度用了四十九年的时间，宣讲了各种经典，在普通人以平常的眼光看来，这些都已经过去了。我们只能从各种史料和浩如烟海的佛经文献中想象当年的盛况，无法令历史的情景重演和再现。但在佛教的观念来说，过去和现在乃至未来的时间，只是一种相对的概念，在宽广无限的多维时空中，没有绝对的过去和未来，时间的三世不过是一种单一模式下的认识产物，在一位证悟者看来，亲自见证已经发生的过去，并没有任何障碍。伟大的哲学家爱因斯坦说过，如果人们可以乘坐一架超光速的飞行物，那么在他的眼中时光可以倒流，普通人以为已经过去的事情会历历在目地展现在他眼前。这并不是神话，被认为是世界上有史以来最聪明的爱因斯坦的理论已经验证了这点。虽然以目前的科技尚无法客观实际验证，但他的理论的科学性现在已被普遍接受。或许令爱因斯坦没有想到的是，不但相对论理论早在他之前千年之久的佛经中已有论述，在佛教内部也不断有亲自验证者出现。我国隋朝时期的智者大师即是其一。

智者大师是汉传佛教天台宗的创始人，一生勤奋修持，著书立说，开创宗派，功绩丰伟，被誉为“东土小释迦”。大师早年拜入已证入大乘加行道（现在很难证悟到的一种较高境界）果位的慧思大师门下，学习教观。有一次，他在念诵《妙法莲华经》至药王品的时候，证得“法华三昧”的定境，亲自见证了释迦牟尼佛在灵鹫山讲法的场面。出定后，将“灵山一会，俨然未散”的境界陈述给慧思大师，大师给予了充分的肯定和认可。

绿度母

布本设色唐卡 清代 西藏

绿度母是二十一度母之首，为观世音菩萨的化身。在佛教徒的眼中，修持绿度母法或持诵绿度母咒，能够除去世俗谛上的灾难恐惧，积集善业功德，获得平安吉祥。在胜义谛上则能消除烦恼根本，其功德无量，不可思议。

唐卡中绿度母呈绿色身，左手拿一朵莲花，左腿单盘，右脚踏在一朵莲花上。绿度母顶上的宝冠上镶着红宝石。唐卡上界还绘有无量光佛、药师佛及阿弥陀佛；下界则绘有手持金刚菩萨、四臂观世音和吉善金刚。







当然，佛法中所描述的这种事事无碍、穿越时空的境界，并非人类的分别思维所能领会，必须在定中，以一种直观的特殊无分别智基础上方能亲证。

从《华严经》讲述的理论来看，佛教之所以会有三种截然不同的宇宙观也就不难理解了。针对不同的众生，世界有不同层面的呈现，或许就是“横看成岭侧成峰”吧。

二谛：世界的现象与本质

无论是微观世界还是宏观世界，只要是宇宙中存在的事物，佛教都将它们总结为两种规律来统一认识，这就是二谛，即胜义谛和世俗谛。胜义谛是指事物真实的本质规律，世俗谛是指事物表面的现象规律。佛陀曾在《佛陀与净饭王父子相见经》中明确说过，万物的存在都是被认识的对象，而任何一种存在，都具有胜义谛和世俗谛两种性质。

世界的现象与本质是一种事物的两种属性，五光十色、千变万化甚至光怪陆离的事物本身属于现象的世俗谛，佛教称之为“有”；事物存在的依赖条件、相对性属于本质的胜义谛，佛教称之为“空”。这一空一有看似矛盾但却统一的性质，是任何事物一体并存的对立统一体。了解事物的特征、颜色、形状、功能、作用等世俗谛特点，是建立有序世界的必要途径；了解事物的本质空性、依缘存在、没有独立性等胜义谛特点，可以让人们正确看待世界，不致迷失。

二谛这种事物的两种特征是两种智慧认知的对象，事物现象的世俗谛是靠世俗智慧来认知的，比如我们看到水，了解水有透明、解渴、滋润万物等特点，这些属于世俗智慧的世俗认识；而事物本质的胜义谛是靠终极智慧来认知的，比如我们看到水的时候，并不满足对水基本特点的了解，继续思考水的本质，了解水是由氢氧原子组成，这样不断分析，最终得出

大威德金刚（第 132 — 133 页）

布本设色唐卡　18 世纪　西藏

这幅唐卡中，中央主尊为大威德金刚，呈蓝色身，九面三十四臂十六足；他的全身都具有象征意义，其中头上两只尖尖的角，代表佛法中的二谛，即胜义谛和世俗谛。胜义谛是指事物真实的本质规律，世俗谛是指事物表面的现象规律。而世间任何一种存在，都具有胜义谛和世俗谛两种性质。要想真正认识到事物的本质，二者缺一不可。

水并没有一个固定不变的存在形式，其本质是空性的，这些则属于终极智慧的胜义认识了。

有一点需要读者注意的是，这两种智慧认识事物所得出的结论，只适用于他自己所观察的范畴，不能混淆，否则就会出现“一切存在是虚无”的错误理解和认识。空的本质只在终极思考下才成立，在普通世俗观念中并不适用。现今很多对佛教知识片面理解的人，就是没有分清二谛的概念，笼统地认为佛教说事物的本质是空，就误以为佛教是虚无论、消极论，这是极端错误的判断。譬如在我们普通感官认识下，一个人的相貌、身高、胖瘦等特点就会呈现，但用X光对人进行观照的话，得到的却只是一具骷髅。我们不能把X光下的结论用在普通感官的认知上，否则，世界就会变得无序。同样，胜义谛也是类似X光下的产物，不适用于普通感官的认知结果。

顺带一提，在佛教典籍中，这种在不同角度讲述的道理很多，如果不能清晰地把握二谛思想，难免张冠李戴，误入歧途。譬如佛陀在有的经典中说，世界上存在佛陀，思念佛陀会产生相应的利益；但在有的经典也说，不要以相貌来认识我，不要用语言来祈祷我，那将离我越来越远。这就是典型的二谛例子。从世俗谛现象来说，有佛陀，有世界；从胜义谛本质来说，佛陀跟其他万物一样，其本质都是空性。所以，在佛教中如果不了知二谛的知识，想学懂佛教教义几乎是没可能的，想解脱成佛也是不可能的，只能增加无益的困扰，最终得出佛陀是自相矛盾的错误观点。被称为佛教相对论大师的龙树菩萨在其名著《根本智慧中观论》中说：“所有的佛陀都是从二谛的角度，为众生宣说三界及三界超越之法，一个是世俗谛，一个是胜义谛。如果人们不了解二谛的差别，那么，对于佛法也无法正确认识。如果不了解世俗谛的特征，就不会了解胜义谛；如果不了解胜义谛，那么就无法解脱三界，无法证入无苦的涅槃境界。”

在佛教的四个学派中，对二谛都各有不同的认识和理解，有兴趣的读者可以自己作进一步的研读。

2

三界有情生命生存环境的结构

世界的构造组成

前面我们说过，组成三千大千世界的最小单位是一世界，这一世界具体的结构是怎样的呢？下面从八个组成部分加以介绍。

（1）三轮

正如有情生命一样，世界也没有最初的起源，也是生生灭灭的封闭的圆圈。现在，让我们切开一点，从一个一世界的产生说起。

在世界形成之前，宇宙一片混沌和黑暗，死寂的空间令一切窒息。漫长的时间孤寂地穿梭着。或许是所有生命的期待，或许是宇宙中某种力量的使然，在漫无边际、空旷的虚空中生起一团飓风。它们从神秘的地方吹来，沿着鼓动的轨迹，越吹越厉，越来越厚，整个宇宙都被它搅动。在上亿年的搅拌中，风凝结成了宽广无比、厚重坚实的风轮。即使天神使用最坚硬的武器金刚轮来撞击风轮，金刚轮会碎为微尘，而风轮丝毫无损。

这时候，在风轮之上，风起云涌，降下了滂沱大雨。依靠风轮转动的离心力，雨水无法四处流散，越积越多，凝结为水轮。

由于众生业力的催动，又掀起一股狂风，猛力地拍打着水轮，如大浪淘沙般，在水轮的表面形成一层黄金表面，犹如在一杯牛奶的表层凝结的一层乳膜。这就是金轮。佛教认为，黄金是承载大地的重要矿物质，如果过度开采，将会导致环境的恶化及缩短地球的寿命。因此在西藏，人们对黄金的开采极为慎重。



世界构造图

布本设色唐卡　清代　西藏

佛教中的宇宙观极为宏观，认为世界是以须弥山为中心，围绕四大洲、日月等而组成的。这幅唐卡在从外向内数分别是风、水、地三轮，地轮之上凝结着黄金是承载大地的重要矿物质。

（2）九山

在坚实的金轮大地上，巍然屹立着九座高山。以妙高山王须弥山为中心，其他的山围绕在周围。九山之中，以须弥山最为巍峨宏大。山有四面，以北东南西的顺序，依次是黄金、白银、蓝宝石及水晶四种宝石所成。在阳光的照射下，在四面天空分别辉映出不同的颜色，须弥山的南面是我们所居住的地球，即南瞻部洲是蓝宝石，因此地球的天空是蓝色的。

在众生的业力作用下，在金轮上又起云雨，不断冲击和洗刷着，逐渐汇流成海，凝聚成星球。

（3）八海

在处中的须弥山和最外围的轮围山的中间，有八重海。从内向外的七重海属于内海，海水天然具备八种特质，即甘甜、清凉、柔软、比重轻、纯净、无异味、润喉和不伤胃肠。第八重海属于咸水外海，其味咸涩。

（4）四大洲

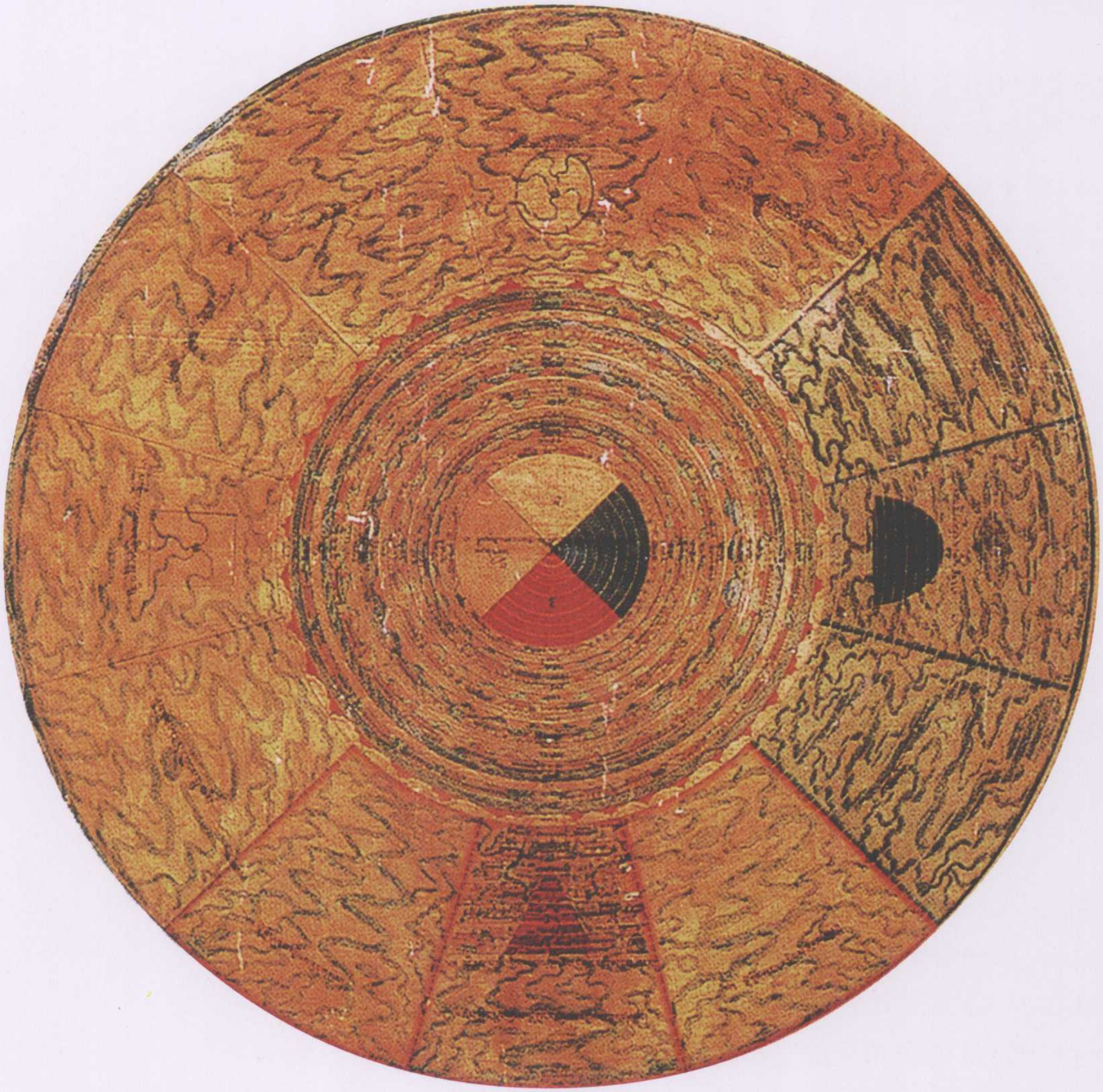
在须弥山的四面，外海旁边，各有四个居住着生命的星球，称为四大洲。南瞻部洲即地球，形状北宽南狭，犹如人的脸型。东胜神洲，东狭西广，犹如半月。西牛货洲，形如满月。北俱卢洲，形为四方。在四大洲的周围，尚有八个小洲，也都居住着生命。据说八小洲的人类身形矮小，形同侏儒。

（5）黑山

在南瞻部洲，有三座黑山，在黑山的北面，有大雪山，雪山的北面，有香醉山，据说此山香气不断，嗅者会醉，犹如醉酒般。在雪山之北、香醉山之南，有一汪池水，从此流出四大河。在池水的岸边，有瞻部林，树木高大，据说树果味道甘美，由此地球称为南瞻部洲。

（6）地狱

在南瞻部洲的地下，分别有以无间地狱为首的八热、八寒地狱，以及边缘地狱。按照佛教的观点，地狱共有四类，即八热、八寒、边缘和孤独地狱（也叫零散地狱）。其中前三类都在地下，孤独地狱则散居在海边、山涧等处。民间传说的十八层地狱并非佛教传统的观点。



九山（局部）

唐卡的这一部分主要描绘了金轮之上的有情生命生存环境的结构，其中包括我们所生活的四大洲中的南瞻部洲。这幅局部图是第137页唐卡的局部图。

（7）日月

在须弥山的半空，有日月等星球。按照小乘有部学派的观点，日月围绕须弥山运行，当太阳运行到南瞻部洲是正午的时候，北俱卢洲就是午夜。日月等星球之所以能悬空而住，是由于在固定轨道运行的力量。依照《时轮密续》的观点来说，则与现代科学十分相近了。在多识仁波切的时轮讲解中说，藏族的天文学主要是用时轮天文，它算出的行星轨道，每年的日食、月食和现代科学天文台算的结果十分接近，精确度和

天文台电子计算机的计算也很近似，只是说法不同。

时间是根据太阳运行的相对位置来决定的，如：从今天早上太阳出来，落下去到明天早上太阳出来是一天的时间，一年时间也是太阳遍行十二宫星座的位置一周的时间，就叫一年。从一天来说，每天还有十二宫星座的位置。十二宫，有六阴宫、六阳宫，阴阳配合形成一天的阴阳时间。

时轮法一天是60个时分，时轮天文历算分三种：一个是宫日，一个是太阳日，一个是太阴日，以月的圆缺周期为一个月，一年十二个月，根据月的圆缺周期算有时是29天，有时是30天，这样算下来，一年一般是371天稍过一些。实际上现在按360天算时就多几天，这多的几天三年两头用闰月来处理。一天日行十二宫时间，今天早上是日出到明天早是日出为一天的时间，日行十二宫，十二时辰，这样算下来，一年就是365天过一些，现在阳历就是这样算的。这样几年多一天就是闰年。宫历是从星座位置算，日行十二宫，以弧度为360度，一般就是360天，宫日就这样算来的。

（8）天界

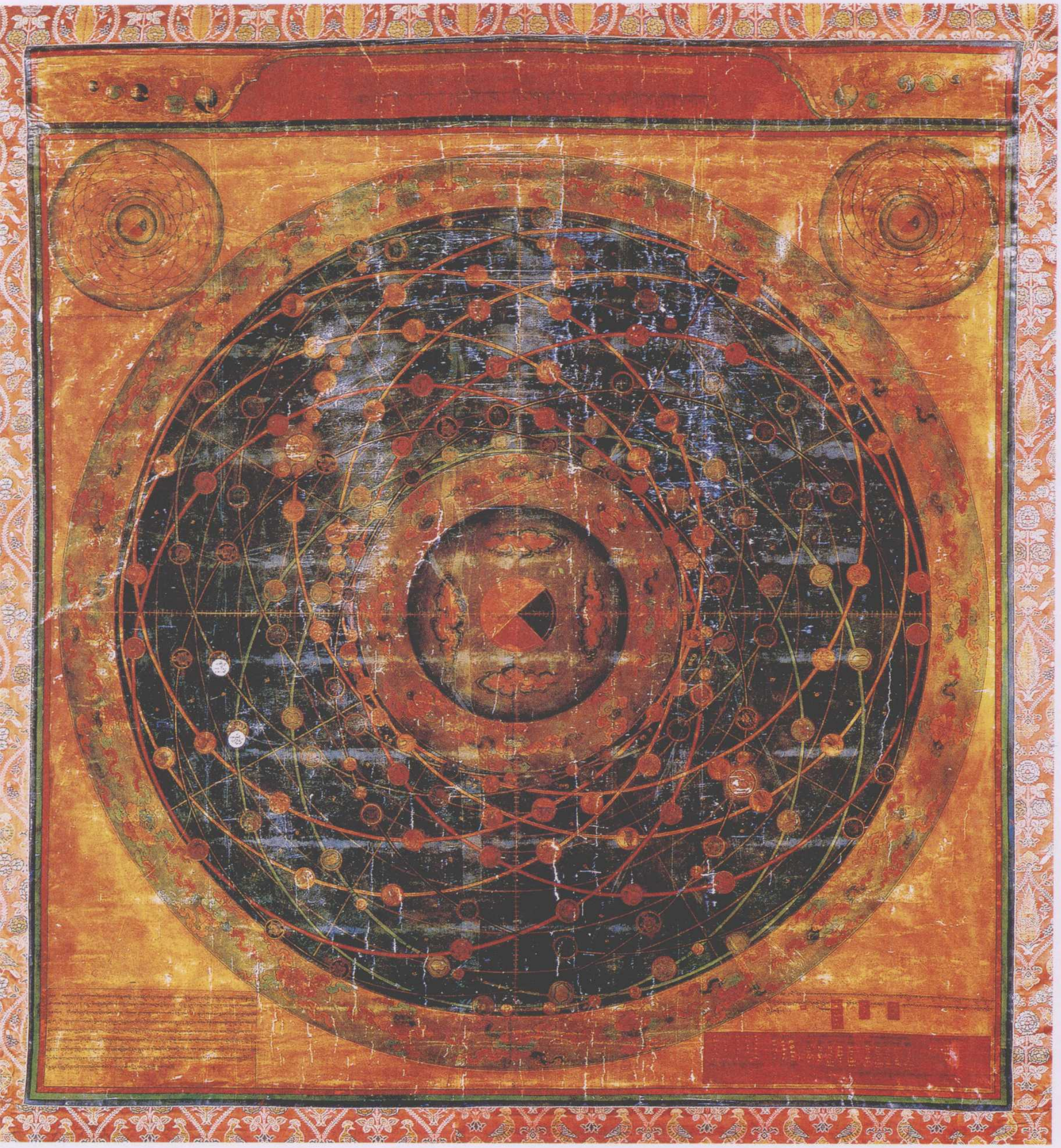
佛教的天界分三种，分别是欲界天、色界天和无色界天。因为无色界天没有明显的物质基础，所以没有具体的处所。欲界天的四天王天和三十三天，分别安住在须弥山的山腰和山顶，由于是依地而居，所以叫地居天。从三十三天往上的夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天四个欲界天，及色界诸天，全部依于虚空而住，都属于空居天。

俗话说，世界之大，无奇不有。虽然佛教的宇宙观在某些方面与现代科学有一定的差异，但对于宇宙的形成及描述，在所有宗教中是独具一格的，也与现代科学研究结果最接近。佛教认为，世界的所有差别，并非神灵创造，都是众生集体的业力所感发，具体将在下面章节介绍。

时间与世界

时间，是缤纷世界的创造者，同时也是毁灭者；时间，让嗷嗷待哺的婴儿出落成如花似玉的少女，同时也让她变成发白皮皱的老妪。无论是世界的成灭，朝代的盛衰，还是人们的苦乐，事业的成败，都在时间的巨轮下，被无声无息地碾得粉碎。

在三界内，无论是有情的生命，还是生存的世界，无不在时间的流逝



天体日月星辰运行图

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡根据《白琉璃》的记载而绘制。整幅画表现为一个完整的坛城，中心有五个同心圆，依据地大、水大、空大、风大以及火大的表相依次设置。外边黑色圆圈代表宇宙，上面画了很多星球，每一个星球用一种动物来代表，并各按一定的轨道运行。根据这些天体的划分，能推算出准确的藏历历法，这种推算方法一直沿用至今，佛教徒与喇嘛都依靠它来观察四季变化与鸟兽生长的情况。





中，被无情地吞噬着。短短不足百年的人生固然如此，寿以劫计的天界生命又何尝不是如此呢？色界及无色界天有情的寿命极长，但终因无常的法则而无法永恒，当寿尽之时，仍要被动地轮转于三界五趣之中。

三界五趣轮回图中面目狰狞的无常大鬼即是时间的象征，它铁面无私，没有任何情面可讲。只要是随着无明烦恼和业而不断转生在三界中的有情，都在它的掌控及吞噬之下。因此，在佛教密宗时轮密续中，就是依据时间来诠释生命、宇宙的。

时轮即时间之轮的意思，之所以重视时间，是因为离开时间，生命、世界都将无法正确认知，历史、文化、社会都是在时间中创造出来的，这属于外部的时间之轮。生命的产生、成长及死亡，也是时间之轮的作用，属于内时轮。而时轮金刚密法就是建立在清晰认识外时轮、内时轮的基础上，建立的一种超越时间之神的修法，属于密时轮或者别时轮。

在怖畏金刚密续中，阎罗是死神，也是时间之神的象征，正是由于时间的无常流逝，生命才有死亡的现象。大威德怖畏金刚则是镇压死神阎罗之法，通过修持智慧文殊的忿怒化身怖畏金刚，同样可以超越时间之轮的轮碾。在胜乐金刚密续中，大乐王后金刚瑜伽母右脚踩着古印度的信仰之神——时间女神，象征着通过修持胜乐及金刚瑜伽母的法门，可以超越时间的控制，从而摆脱三界的轮回。

虽然时间对世界起着决定性的因素，但佛教认为时间也是与世界相对而有的概念。如果没有世界，没有春夏秋冬季节的变化，时间根本无从谈起。正是从世界、日月、季节、生命的生老病死，方才有了时间的概念，从这点来说，时间的有无长短，仍然取决于各种因素和条件，无法孤立地存在。从现象与本质的二谛角度，对包括时间在内的万物进行辩证的思考，是佛教认识论的主要特点之一。

大威德金刚坛城（第 142 — 143 页）

布本设色唐卡 14 世纪 西藏

大威德金刚也叫阎曼德迦、怖畏金刚、牛头明王。大威德金刚蓝色身，九面三十四臂十六足；头上两只角，代表佛法中的二谛；脚踏八物与八禽，本别代表八成就与八自在。他是文殊菩萨的忿怒化身，曾降伏死神阎魔天，因此其名字的含义就是“死亡的征服者”。他是藏传佛教最著名的五大金刚之一，无上瑜伽部父续的本尊守护神。由于征服了死亡，也就意味着脱离生死的迷雾。

3

生存环境的产生及消亡

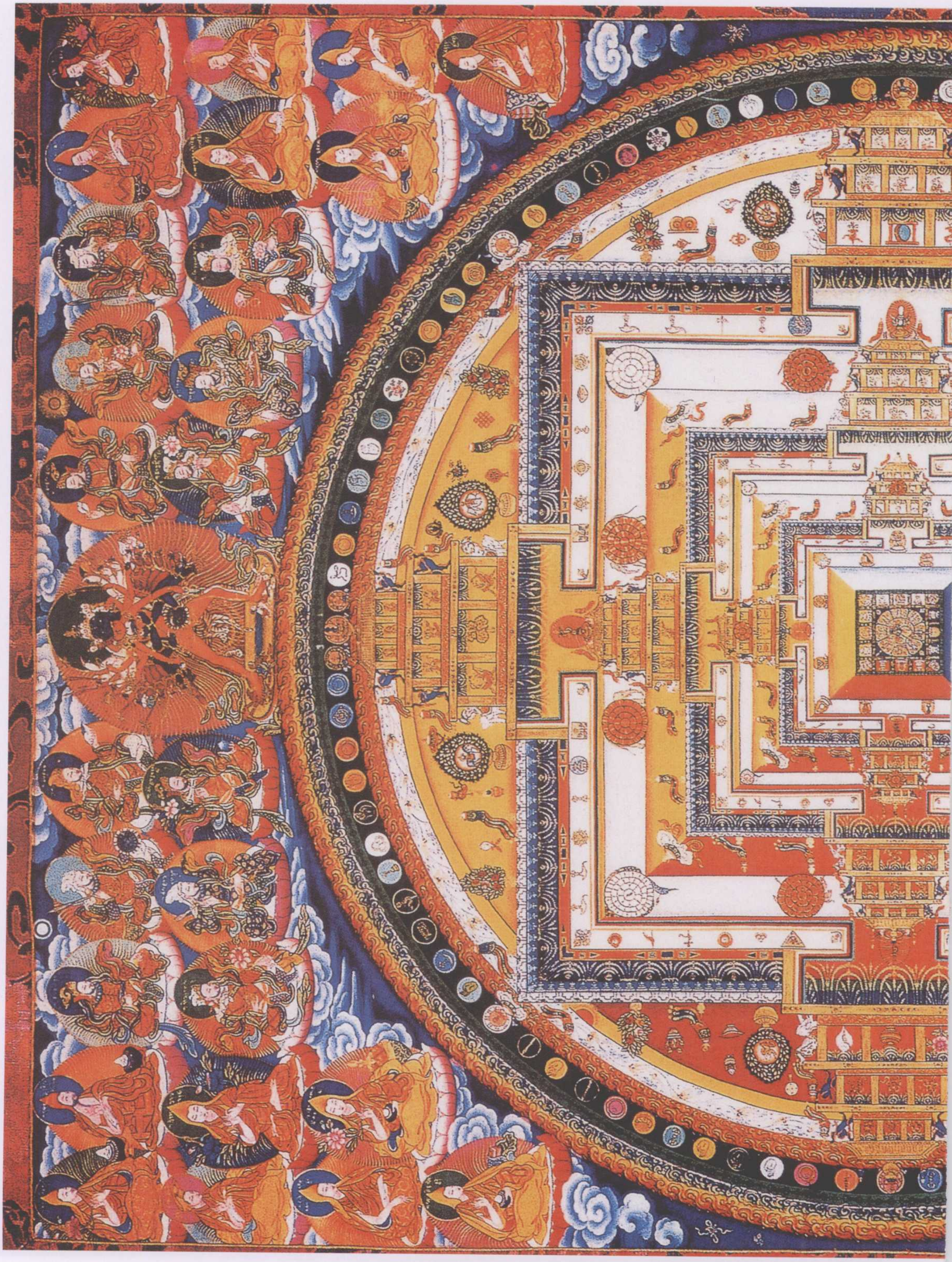
世界的起源

在佛教的哲学观念中，所谓世界的起源，不过是就一期世界的产生与消亡而谈的。如果追溯世界的最初起源，佛教认为毫无意义，因为承认有最初的开始，就是一个错误的假设。佛教认为一切万物，都是各种因果及条件的复杂关系的产物，根本不存在第一因。寻觅最初的起因，本身已经陷入囫囵之中，所以佛教经常用“无始”这个词来描述相应的概念。佛法中称时轮金刚为本初佛，也并非说时轮金刚是最初的佛陀，而是从金刚持的角度而言，因为根本就不存在最初的佛陀。如果说有最初的佛陀，那么他是依靠什么成佛的呢？在他之前是否有佛法呢？如果没有佛法如何成佛？若有佛法，应有说法之佛。所以，同没有第一个生命、没有第一因一样，也没有第一个佛陀。

在无尽的时间长河中，世界产生、消亡，消亡、产生，过去没有起因，未来也没有尽头。我们就试图截取其中的一期生灭，来认识一期世界的起源。

佛教把一个世界从形成、发展、灭亡到消散成空的四个过程所需要的时间，叫做一个大劫。一个大劫分为四个中劫，即形成所需的时间、发展所需的时间、灭亡所需的时间及消散成空所需的时间。每个中劫又分有二十个小劫。

世界形成之始，依有情业力逐渐产生风轮、水轮、金轮，并形成山河大地等环境。但此时日月尚未形成，地球仍处在一片黑暗之中。色界光音天的众生寿尽后，受业力支配，来到地球。他们自身发出光明，可以如飞鸟般在空中飞行。这时候，地表逐渐汩汩冒出美味甘露，色界天人心生好奇，开始饮食甘露。久而久之，开始对甘露产生依赖，无法自制。由不断饮食甘露的缘故，身体开始变得粗重，无法腾空飞翔，身体的光明也渐趋隐暗。当自身光明完全丧失的时候，日月就形成了，高高地悬在空中，为



时轮金刚坛城

布本设色唐卡 清代 西藏

在密宗中，时轮即时间之轮的意思，时轮金刚密法中提到了三种“时轮”：外时轮、内时轮和别时轮。这幅唐卡所绘即为时轮金刚坛城，就是别时轮中时轮金刚灌顶仪式所使用的坛城。时轮金刚灌顶在今天主要有两个传承，一个是属于噶举派的觉囊巴传承；另一个是属于格鲁派和萨迦派的布顿传承。不论他们的传承流脉如何演变，它的目标都是究竟证悟佛果。

大地带来了光明。而这些贪吃的天人，由于无法继续飞行，便无奈地扎根于地球了。这就是地球上最初的人类。在地球人类的起源是进化而来还是来自外星球的两种观点中，从《起世经》、《阿含经》等经论文献来看，佛教倾向于后者。

在地味甘露慢慢消失以后，又陆续长出天然香稻，人们又开始取食。由于人们的贪婪，使得天然食物越来越粗，身体已不能完全消化，需要排泄不能吸收的杂质，这时便产生了大小便道。同时，根据以往业力不同，人分为男女两性。性别区分开来后，形体也发生了变化，互相之间开始好奇他们之间的不同。这时，人类最初的性爱产生了。

起初，人们都是随意食用天然的食物，但后来有生性懒惰者，开始储藏这些天然食物，留备日后食用。这样做的人越来越多，导致天然食物不够食用。为了解决这一问题，大家开始推举一人为王，公正分派食物。但有一王，比较腐败，未能将食物均给众人，食物匮乏者就开始了人间最初的偷窃。

为了惩罚这些偷窃者，于是国王便制定了法规，其中便有死刑，这个世界便第一次有了人类间的残杀。

贪生怕死，是人类的天性。有些人为了逃避法规的制裁，便开始用种种花言巧语推卸自己的罪行，这也是人类最初谎言的诞生。从此，地球及居住在地球上的人类等生命便开始了漫长的发展期。

在发展期中，有两种发展趋势，一种叫做增劫，一种叫做减劫。随着福德增上，每过百年，人类的寿命延长一岁，这样发展到人寿八万岁的时候，便是增劫的极致。物极必反，当发展到鼎盛的时候，必定会逐渐走向衰败。这时候每过百年，人寿便缩短一岁，减劫开始。当人寿只有十岁的时候，便是减劫的极致。

在世界的增劫发展期中，人们心地善良、生活富足、安居乐业，世界没有大的灾难，人们也没有各种犯罪活动，完全一幅夜不闭户、路不拾遗的盛世景象。但在减劫中，开始世风日下，不但出现各种人类的犯罪，各种天灾人祸也不断发生。在增劫中，出现转轮王；而佛陀，只在减劫中出现。因为在增劫中，人们生活安乐，没有痛苦，也就没有学习佛法的意愿；在减劫中，由于各种苦难的发生，人们才开始寻求心灵的依怙与产生离苦的愿望。

世界起源图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘的是藏民族对人类起源的解释。在藏族中流传着“观音点化神猴”的传说，劫后余生的猕猴与罗刹女结合，生出五百猴子、猴孙，后来逐渐变成人类。这一传说虽然带有浓重的宗教色彩，但所讲人由猕猴变来，却与进化论观点有吻合之处。



世界的末日

当人心越来越自私、残忍时，世界也开始凋零，环境的破坏，过度的开采，使得一切都被打乱，一切都动荡起来。在世界临近末日时，开始发生源自人类自身的小三灾。

在世界末期，减劫到人寿十岁的时候，人性的丑恶一面占据了上风。那时人们互相不信任，仇恨和嫉妒充满了内心，因而世界的植物也都变得尖锐和坚硬。即使是随手拾起的一根草，也都锐利得可以杀人。连年的战乱，使得世界上的人类和生命越来越少，这就是世界末日小三灾中的刀兵劫——战乱灾。

战乱过后，民不聊生，但灾难并未停止。由于人们贪婪和嗔恨等烦恼的炽盛，环境的极度破坏，使得一些原本居住在丛林等处的动物及毒龙等纷纷而出，口吐毒雾，各种病毒弥漫在世界各处，人们又陆续染上各种无法救治的瘟疫。由于瘟疫蔓延迅速，且无药可救，因此出现生命的大面积死亡。这是世界末日小三灾中的疾疫劫——瘟疫灾。

瘟疫过后，风雨失调，开始出现大面积的干旱，经年累月不降一滴雨，使得粮食作物全部旱死。人们由于食物匮乏，陆续饥饿而死，尸横遍野。皑皑白骨，随处可见。这就是世界末日小三灾中的饥馑灾。

佛经中说，战乱灾的时间只有七天，瘟疫灾要经历七个月零七天，而饥馑灾则要历经七年七个月零七天之久。虽然小三灾是众生共业所感发的集体灾难，但也并非说没有例外避免的办法。佛陀教导人们，如果能有人在生前持守一天一夜不杀生的戒律，那么他就可以在世界末日避免战乱的杀戮；如果能以纯净之心供奉僧团少许药物，那么他绝不会遭遇瘟疫的传染；如果能以敬重之心供养僧团哪怕一握食物，那么他就不会在饥馑灾中饥饿而死。

小三灾并非世界末日最后的终结，因为世界的发展期要经历二十次增减劫的过程。三灾过后，世界上的人类和生命所剩无几，当人们偶然再次相遇时，由于自身福业及久不遇见同类的关系，便如久别重逢的老友，又开始了增劫的时光。

迦叶佛

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡主尊为迦叶佛，又称过去佛，是释迦牟尼佛的前世之师。唐卡中的迦叶佛，面容慈祥，睿智庄严，身着袈裟，右手施与愿印，左手握袈裟，结跏趺坐于莲花座上，身放光明，背倚尼拘律树。宝座旁两弟子分别侍立左右，下界还绘制了迦叶佛的父母宝眷。

在人类的发展期中，有两种发展趋势，一种称为增劫，一种称为减劫，在增劫中，人们生活安乐，没有习佛法的愿望，而在减劫中，由于各种苦难，人们开始修习佛法，以期望远离苦难之地。


一切衆生悟情淨
業從本無生無可滅
佛即此身幻生
幻化之中罪福



三世佛

缂丝唐卡 清代 内地

佛教是使用“劫”来说明世界生成和毁灭的过程。劫的基础单位是一小劫。人的寿命自十岁起，每百年增一岁，至八万四千岁为增劫的极限；从八万四千岁起，每百年减一岁，直至十岁为减劫的极限。这样一增一减，称为一小劫。佛教将我们现在的时空分为三个大劫：过去庄严劫、现在贤劫、未来星宿劫，在这三大劫中有千佛出现来拯救众生。在这幅唐卡中，中央所绘为现世释迦牟尼佛，其右前为过去燃灯佛，左前为未来弥勒佛。

如此百年增减一岁的增减劫，在经过二十次的循环后，世界的毁灭性末日便真正来临了。其标志就是大三灾的产生。

坏劫的初始是火灾。由于天体运行轨道的紊乱，在地球上空出现了七个太阳。炽热的太阳热能，将一切烤焦无余，并燃起熊熊劫火，从地狱一直烧到色界初禅天。所有的欲界有情，自然都转生到初禅天，以逃避火灾，但劫火烧尽欲界之后，毫不留情地烧上初禅。正在大家焦急万分之时，或许是众人的造化，此时，有一人自然证得二禅，并将修习二禅之法传授予大众，因此，众人悉皆转生到二禅，劫火最终烧毁了二禅以下的世界。

在七次火灾之后，开始连绵不断降下滂沱大雨，将世界变成一片汪洋。巨大的洪水，一直淹到二禅天。如此每经历七次火灾，便会兴起一次水灾，共会出现七次水灾。

经历了五十六次火灾和七次水灾之后，风灾开始了。狂风从世界的根基风轮开始吹起，一直吹至色界的三禅天。水火劫后余留的残质，在狂吹不止的飓风中，被荡尽无余，连一点灰尘也无踪影。世界在水火风的六十四灾中，彻底毁灭了。

佛经里面说，我们所居住的世界现在属于住劫发展期的第九个小劫的减劫，仍然处在地球寿命的青年期。很多世界末日马上来临的传说，不过是邪教及民间宗教的蛊惑。从佛教的观点来说，人们没必要惶惶不可终日，徒增杞人忧天的困扰。因为即使是住劫中第九小劫的小三灾，也是六千年之后的事情了。



成身会

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡中所绘即为成身会。成身会是密教金刚界九界曼荼罗中央之根本会。又称金刚界大曼荼罗、羯磨会、根本会、根本成身会。唐卡代表了诸尊之威仪事业、相好具足之羯磨身，为四种曼荼罗中的大曼荼罗。

成身会中央绘有一个大金刚轮，代表生命的心，是五佛所住的楼阁；第二重是宝楼阁的廊庑，贤劫千佛住在这里；最外一重是外金刚部，护世诸天的首领二十天住在此处；诸佛菩萨的数目总有一千零六十一尊，但一般只说明最重要的三十七尊。这三十七尊，是金刚界如来自身变幻而来，彼此相互供养。通过成身会，将抽象的、无相的智慧法门具体化，是为了方便修行者观想。



第四章

形成三界的主因素：业

在《俱舍论》中说，生命及世界的种种差别都是由于业的作用而产生的。佛法认为任何事物都有特殊的原因和必然的结果，所谓有果必有因。世界上所有事物的存在都是因果的存在，客观事物如此，主体生命也不例外。大千世界，六道众生，皆因造业在六道之中轮转。正所谓“前世因，后世果”，前世造恶业的人必下三恶道，造善业的人因为福报，也会转生三善道。

本篇摘要

1. 业：决定有情生命及生存环境好坏的主因素
2. 业的基本规律
3. 业力量大小的差别
4. 十业道：佛陀总结的基本善恶业

1

业：决定有情生命及生存环境好坏的主因素

什么是业

在《俱舍论》中说，生命及世界的种种差别都是由于业的作用而产生的。佛法认为任何事物都有特殊的原因和必然的结果，所谓有果必有因。世界上所有事物的存在都是因果的存在，客观事物如此，主体生命也不例外。

为什么有人聪明绝顶，而有人却愚笨有加？为什么有人大富大贵，而有人却贫困交加？为什么有人在孩提时代就表现出艺术家的天赋，而有人却先天残疾？所有这一切的不平等难道是偶然吗？佛法认为决非偶然。这些差异都是由于“业”的不同而产生。既然业的力量如此之大，那什么是业呢？业并不等同于上帝，也不是什么外在的神秘力量，它就是在无明的驱使下而有的种种思想、语言和行为。

释迦牟尼佛

布本设色唐卡 清代 西藏

释迦牟尼佛是佛教显密教派共尊之本师，释迦牟尼，意为“释迦族的圣人”，佛为“佛陀”的略称，意为觉悟者。“佛”经历了久远的修持，破除了所有的障碍，是从凡间的迷失中觉醒的“觉悟者”。

这幅唐卡是黑唐彩绘唐卡，主尊释迦牟尼佛，白色身，头结肉髻，居中坐于莲花台之上。上界为红色身的无量寿佛；舍利弗和目犍连侍立在法座左右，四大菩萨立于座前，形象各异的十八罗汉分布于释迦佛四周。



《俱舍论》中“业生世界”的理论就是否定神或上帝创造世界，也否定了世界的无序性。就是说我们有什么样的思想、语言和行为，就有什么样的世界、人生。佛曾经说过，自己是自己的救星，除自己外别无救星。又说，我无法用手除掉众生的痛苦，无法用水清洗众生的罪业，无法将自己的觉悟移植给众生，我只能将觉悟的道路指示给众生。基于这个观点，佛教徒信仰三宝和基督徒信仰上帝就有着天壤之别。学佛的第一步就是要避免不利于自己和众生的思想行为，而努力于有利于自己和众生的思想、语言和行为，即“诸恶莫作，众善奉行”。

人们常常疑惑，为什么传承同一父母基因的双胞胎，在家庭背景、教育、生存环境等同的条件下，却有着迥异的性格与道德观念？根据佛教，这都是由于业的差别。不但人类等主体生命的各种贫富优劣差异是业造成，而且连居住环境乃至山河大地、高山平原等不同，也都是业的造化。

那么，佛教“业创世界”说的“业”的来源是什么呢？既然思想语言和行为是业，是不是所有人的思想语言和行为都是业呢？佛教认为，业是无明愚昧下的产物。无论是能导致苦果的恶业，还是能激发快乐的善业，都是在一种以自我自私为中心的无明驱使下而造作的，对于已经彻底勘破无明、见证无我的圣者，如罗汉、佛陀等，他们虽然也有各种语言和行为，但由于完全消灭了无明，所以那些语言和行为，不能称之为业。故此在十二因缘中，无明直接导致业的运作。

读者或许有疑，当造业后，造业行为已经结束，终结的造业行为如何能引发未来的果报呢？为什么现在的某些果报，却源自无量劫前的恶业？这业藏在什么地方潜伏到结果发生呢？佛教认为，虽然造业行为结束了，但行为本身所产生的业和影响并没有消失。譬如一个人在杀人后逃匿，虽然可以隐藏几个月甚至几年，但被抓获后，仍要承担杀人的罪行。

对业的藏身之所及如何运作，佛教内部四大学派各自有不同认识，有部学派认为造业后有一个叫做“不失法”的东西会保存业的力量，经部学

不动明王

布本设色唐卡 14世纪

唐卡中所绘即为不动明王，其名字有在遇到任何困难的时候，均能扫除障难，并不为动摇之意。明王右手持大慧剑，左手拿索，呈忿怒相，能使侵扰众生之邪魔畏惧而远离，使众生于修行路上不致动摇善念菩提心。不动明王其誓愿为“见我身者发菩提心，闻我名者断恶修善，闻我法者得大智能，知我心者即身成佛。”威力甚大，不论汉地佛教或藏传佛教，都重视修习本尊法门。



派认为业藏匿在六识中，唯识学派认为业如种子储存在第八阿赖耶识的田地中，代表学术最高峰的中观学派则认为，业的能量不需要一种东西来保存，业的消亡本身就是有为法，消亡本身不代表完全丧失，正如十二因缘的老死会进一步导致无明一样，已消亡的思想语言和行为，仍然会在未来发生作用。又如苹果，在春天的季节，苹果并没有隐藏在苹果树的树根、枝叶乃至花朵的任何一部分当中，但是到了收获的季节，苹果自然结果在苹果树上。由于业的这种匪夷所思性，佛教把业的能量和果报列为四项不可思议之一。

业的果报

业的运作极为复杂，犹如一部结构复杂精密的机器，即使在善恶纵横交错的互相关联中，也保持着各自的和谐发展和运作。无论业的发展期长短，从将来所导致结果的性质来说，业有四种果报，即异熟果、等流果、增上果和士用果。

异熟果：由于善恶业的力量而导致众生转生六道的果，就是异熟果。在天、人道转生即是善业的异熟果，在地狱、饿鬼、畜生道转生即是恶业的异熟果。异熟果的性质属于非善非恶的中性，但他的因却是善恶业，因为只有善恶业才能感得异熟果。

“异熟”含有三层意思：一是异时而熟，说明异熟果的得果时间并非像被刀砍伤一般因果同时，而是前世造因，今世或后世得果，如春天耕种、秋天收成。由于因果不同时，故是异时而熟。二是异性而熟，是指因果之性彼此有异。即业因有善恶性，感果是无记性，也就是说善业只感乐果，

异熟果

布本设色唐卡 清代 西藏

无论业的发展期长短，从将来所导致结果的性质来说，业有四种果报，即异熟果、等流果、增上果和士用果。释迦牟尼佛的母亲摩耶夫人在生下佛祖七天就过世了，但因为在世多行善，而得到的很大的福报，转生到天界，就是异熟果。这幅唐卡讲述了佛陀成佛后，上升到三十三天为母亲摩耶夫人讲述佛法以及重返人间的故事。

唐卡中，从天界直垂下来的就是天梯，中间是吠琉璃阶梯，为佛陀及侍者等所行道路；右边黄金阶梯上有梵天王、色界诸天神围绕在佛陀身边；左边水晶阶梯上，有帝释、欲界诸天神围绕在佛陀身边，并为佛陀支撑伞盖宝幢。



恶业只感苦果，乐苦二果不带道德与非道德性，故是异性而熟。三是变异而熟，谓业种藏于异熟识中，随阿赖耶识转动变异，待缘方熟，是名变异而熟。

在五趣轮回图中，天等五趣就是异熟果。无论是投生到境遇较好的天道，苦乐参半的人道，还是受苦较多的三恶道，都是受业的能量牵引所致。譬如一个人，由过去世所造业的力量而转生为人，转生为人的结果，就是业的异熟果。今生又继续造业，根据所造善恶业的差别，或在下世转生为天，或转生为畜生，那转生的结果便是下世的异熟果。这种果报在汉传佛教中，也被称为“正报”，即主体的果报之意。

等流果：“等流”是等同相续之意，指因果的性质前后相同。此有两种：一是领受等流，如生在人中，过去造杀生业者，今世便会寿命短促；过去造偷盗业者，今世便会资财匮乏；过去造邪淫业者，今世便会妻不贞良等。这种果报在汉传佛教中，也被称为“花报”，即附带的果报之意。二是造作等流，如今生喜欢杀生、偷盗的人，皆是过去世内心中的相同习气等同续流所成之果。所谓果似于因，是“等”的含义；从过去因所生，就说为“流”。

从人间来看，有的人虽然生在富贵之家，但却有着性格暴烈、生性好斗等缺陷；有的人虽然家境贫困，但却心地善良、宅心仁厚。这都是等流果所造成的。贫富等差别属于领受等流果；而心地善良和生性好斗等性格、心念，则属于造作等流。俗语说，江山易改，本性难移，正是说的等流果。一个过去世经常行善积德之人，今生也会常存善心。人的性格、喜好的产生，除了今生的环境外，佛教认为还源于过去世的续流。

增上果：不但转生为人还是畜生及是穷还是富等是业所致，而且我们所生存的外部世界同样是业的创造。业的能量作用于生命主体身上，如转生为五趣，受贫贱富贵、智慧愚钝等差别，以及影响人的性格等，这些结果属于异熟果和等流果。而作用在生命生存环境上的差别，则属于这增上果了。譬如有的人生在交通闭塞的山区，有的人则处在交通发达的城市，

业的果报图

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡描绘的即为业的果报，图中描绘了三界众生所生活的六道，六道轮回，业是决定因素。三界众生不但是转生为人还是畜生及是穷还是富等是业所致，而且我们所生存的外部世界同样是业的创造。



有的人生在干旱的沙漠地带，有的人生在雨量充沛的亚热带，有的人生在严寒的区域等等，这些并非是偶然所致，全部源于过去世所造的善恶业的力量。

士用果：士即人类，用是作用，所谓“士用果”即是指人类“工作”的因果，如制造汽车、建筑房屋等。此士用果但就现世而言，乃有目共睹，所以对社会、科学界来说，大都承认。那么增上果、士用果有何差别呢？在有部学派的《大毗婆沙论》中说：“诸所作事，于能作者是士用果，及增上果；于能受者，唯增上果。……士用力起，名士用果；增上力起，名增上果。增上力宽，不障碍故；士用力狭，能引证故，是名二果差别。”意思是，譬如房屋，对于建造者来说，既是士用果又是增上果，对于居住等人来说，只是增上果并非士用果。所谓士用果，是就自己所创造的事物而言的，是自己的工作成果。

佛教对于果的分类共有五种，前面提到的四种都是业的力量所致，还有一种果不是业的结果，叫离系果。所谓“离系果”，就是脱离以烦恼和业所系缚的三界轮回，而达到的佛教徒所追求的最终目标——涅槃。因涅槃的境界是彻底远离了各种系缚，故称“离系”。此涅槃虽是修道所证，却并非修道之果，无为法是没有因果的，之所以称为“果”，是对此“涅槃”的假立施设。在《俱舍论》中说，涅槃虽然没有因果，但由于是修持道谛所显，故是“离系果”。根据佛教，异熟果等四果属于业果范畴，离系果非业果。

在五趣轮回图中，五趣六道的生命及生存环境属于前四果，轮回图上方的月亮则象征离系果。

业果思想不是宿命论

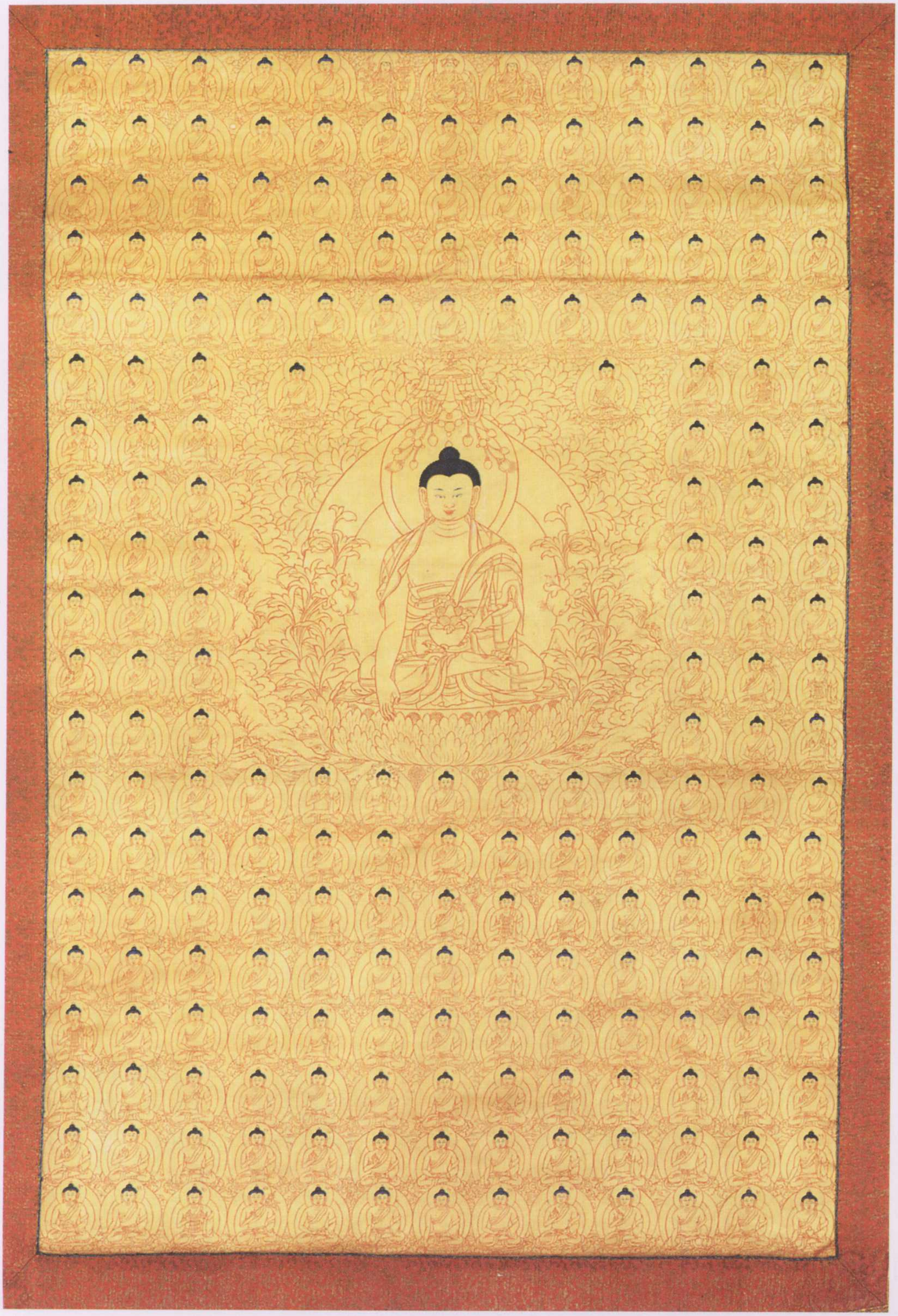
三界内的生命境遇都源于业的力量，一切是业的果报，那么是否说佛

佛陀涅槃图

金唐　18世纪　西藏

涅槃翻译成中文的意思就是不生不灭，是佛教所追求的最高原则。佛陀在80岁那一年，来到拘尸那罗城附近的帕瓦村度化。在村旁的娑罗双树间，入涅槃。

唐卡的中央主尊为释迦牟尼佛，佛祖现成道像，手中托钵，顶覆华盖，结跏趺坐于莲花台之上，这幅金唐画以金唐为底，朱线勾勒，特色鲜明。特别是唐卡上保留作者之名，弥足珍贵。



教的业果思想是宿命论呢？很多读者都会有这样的疑问。事实并非如此。虽然从表面来看佛教业力说与宿命论有着惊人的相似点，但其实大不相同。斯里兰卡的著名高僧那烂陀长老在其所著《觉悟之路》一书中说道："佛陀驳斥了'一切苦乐无记之受皆由前业所定'的错误观点，他说：'若如此，因前业，人们将行凶、偷盗、邪淫、妄语、谤语、绮语、贪、嗔、邪见，那么，把前业作为根本因素，他们既没有希望，也没有能力，更没有必要奉行或戒除这等事情。'"

"这段至关重要的经文反驳了一切物质现象和思想皆来源于过去业力的学说。如果说，我们现在的生命完全由过去行为所造作或控制，那么，业的学说就与宿命论、前生注定论，或命中注定论等同无异了。一个人将没有自由来造就自己的现在和未来。果真如此，意识的自由将会成为一种荒谬之谈，生命像一台彻头彻尾的机械器具。我们是由操纵、主宰我们命运的万能上帝所创造，或者说，我们是由不可抗拒的业力构造，它独立运作，不受我们任何自由行为影响。它注定了我们的命运，掌管我们的生命过程。从根本上说，这两种学说是一模一样的，所不同的仅是上帝和业两个用词的不同，一方可轻而易举地被另一方所代替。因为这两种力量的最终运作方法都是相等的。这是宿命论说，不是佛教的业力学。"

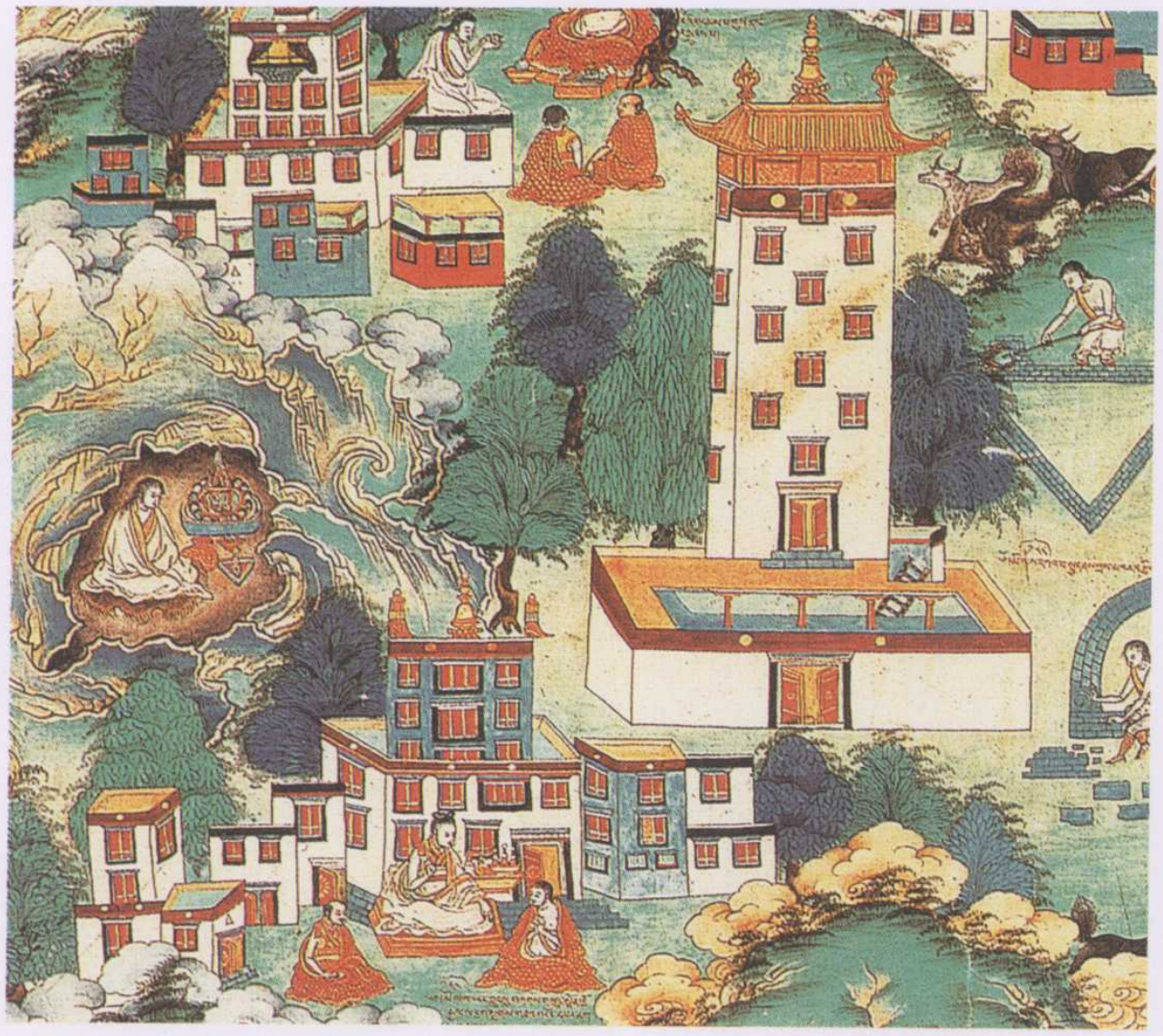
佛教认为，业不过是人们在各种心绪烦恼下的行为产物，离开心识，造业将成为不可能的事情。在《华严经》中说，心是造业者。心就像一位画家，可以画出种种颜色的画作；又像一位工程师，可以构建所有的建筑。因此，在佛教中，虽然认可业力的作用和能量，但并不否定可以改变。如果改变自心，向善的方向发展，造作善业，就可以获得乐果；如果能进一步观察三界轮回的根本，消除无明愚昧，那么就会彻底终止业的运作，证悟解脱。对于过去已造下的恶业，佛教也有相应的救

米拉日巴尊者

布本设色唐卡　清代　西藏

米拉日巴尊者自幼家境富足，但是，父亲去世后，米拉日巴的伯父抢走了他家的所有财产，他与家人每天过着食不果腹的生活。为了复仇，米拉日巴向苯波教法师学习恶法，并用恶法杀伯父一家三十多人。后来因为自责和悔恨，开始修习佛法，在遭遇许多磨难后，最终获得大成就。从米拉日巴尊者早年的恶业能通过日后的修行得以净化这个故事中我们能够了解，佛教所说的业果并不是宿命，只要真心悔过就能够净化恶业。





米日拉巴净化恶业（局部）

米日拉巴的父亲去世很早，他的伯父抢占了他家的财产，为了报复，他学习苯波教，用咒语杀死了他伯父家二十多口人，事后非常后悔，后拜玛尔巴为师，在桑噶古托苦修，以净化恶业。

治办法，如果修持得当，也会完全避免过去所造恶业所带来的负面影响，这就是恶业的净化，我们会在下面章节中加以介绍。

有鉴于此，佛教并不主张人们去求卦问卜，研究风水，虽然苦乐是业的作用，但是我们可以改变。如果能时时存好心、行善事，内心的改变将是立竿见影的，境遇也会慢慢向好的方面转化。我国明朝时期的袁了凡先生，在他的家训《命自我立》一书中，就阐述了如何改造命运的道理，也记载了他自己在云古禅师的指导下，成功改变命运的真实故事，有兴趣的读者可以一读。

桑噶古托

布本设色唐卡 清代 西藏

桑噶古托意为九层碉楼，在山南洛扎县境内，据说是由米拉日巴修建的。米拉日巴的师傅玛尔巴为了净化他以前的“恶业”，让他劳动以作惩罚。先后叫他修圆形、半圆形和三角形的房子，修到一半时都叫他拆掉，以此来磨炼尊者的修行之心。最后修成了一座方形碉楼式的房屋，正是在这种严酷的修行中，米拉日巴摆脱了昔日恶业的障碍，最终证悟解脱。这幅唐卡便是表现此故事，还描绘了他在山洞内苦修的情景。



2

业的基本规律

业的基本特征

虽然业的运作极为复杂，但都遵循一定的规则，非常有序地运行。总的来说，业有以下四个基本特征：

（1）绝对无误性

就是同类因生同类果。佛教认为一切众生的所有幸福快乐，甚至包括在地狱中受苦的有情，由于一丝凉风所引起的微少快感，都是因为自己以前造集善业而感发的，通过造集恶业而得到安乐是绝对不可能的；所有有情的一切痛苦和灾难，甚至包括阿罗汉的相续之苦，都是因为自己以前造集恶业而引起的，通过造集善业而得到苦难也是绝对不可能的，释迦牟尼佛尚且因为往昔之业而头痛三天，况乎他人。善业得乐果，恶业获苦果，这种业果无误的特征，就如种豆生豆而绝不生麦，种麦生麦而绝不生豆般，种什么因，便会结什么果，不会有任何差错。业因果的总的规律是善恶二业感招乐苦二果，不会错乱。分类讲，如施舍的果报是财富，吝啬的果报是贫

朱茶半托迦尊者

布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡中央主尊为朱茶半托迦尊者。尊者身穿袈裟，双手结禅定印，结跏趺坐于山中。周围所绘为其从诞生、求佛、成道的生平事迹。

在佛教中业具有绝对无误性，快乐来自善业，痛苦来自恶业，所以，只要真心行善，坚定不移，总有一天会有所成就。朱茶半托迦尊者为半托迦尊者之弟，故此又称“小路尊者”。尊者原本愚钝，理解佛法很慢，但因为坚定不移地修习佛法而最终获得阿罗汉果位。





阿弥陀佛（局部）

穷等，同类因感招同类果，丝毫不差。在佛经曾多处指出，认识因果规律属世间正见，是一切善法的基础，不可轻视。

业绝对无误的意思是快乐总是来自善业，痛苦总是来自不善业，它们从来不会混淆。但善业不是固有的，这非常重要。当佛用遍知一切的智慧观照，看到快乐并且追溯其因，而将这些产生快乐的因称做善，同样他追溯痛苦的因，而将它们称为不善，所以善恶观待于所产生的后果，而不是自然的邪恶或善行。所以，佛并没有创造善恶

南无阿弥陀佛

布本设色唐卡 18世纪 北京

业的增长由许多因素决定，善人的一个恶念，就毁了生生世世所积累的功德林。恶人一个善念，"放下屠刀，立地成佛"。

这幅唐卡中央所绘为阿弥陀佛。阿弥陀佛红色身，头戴金色宝冠，双手结法界定印，手托金瓶，瓶中生长着常青宝树，结跏趺坐在莲台上。唐卡上界左右两侧绘有五色光环，其中各绘三尊阿弥陀佛。背景绘有祥云、青山、流水，整幅唐卡构图简约，是清代唐卡中的佳作。



或制定规律说："必须做这个，不能做那个。"或者："这是恶业，不可以去做它，不然会受到惩罚。"这个业果的学说并不是佛所创造的，而是佛所揭示的，它是一个自然的规律。

同样，得到乐果不是做了好事而得到奖赏，尝受痛苦也不是做了坏事而受到惩罚，佛教中并没有奖惩的观念。或许有的读者在英文佛教典籍中会看到，有人用奖惩的字眼，但这并非标准正确的翻译，事实上，业的果并不是赏罚，而唯是果而已。奖惩的系统意味着有人在背后控制并且分配奖赏和惩罚，但是不管佛还是其他任何人都不是这样的支配者。这就好像是植下种子后，它会发芽长出植物，植物并不是对种子的奖惩，而只是果而已。

在许多国家的文化特别是亚洲文化中，人们看到受苦会觉得他们做了坏事，是邪恶和罪有应得的，由此发生了偏见，并且影响我们产生悲悯。实际上不应该把人和事混淆起来，因为某些人做了坏事就把他们看成是坏人，这是不正确的。有的社会也会滥用业果的观念来维护剥削或有害的习俗，比如在有的社会中，把某人生为下贱种性看做是他的业或过失，而觉得种姓制度不能改变，这是有害而缺乏悲悯的，并不符合佛教的观念。

（2）增长广大性

《集法句经》中说："虽造微少恶，他世大怖畏，当作大苦恼，犹如入毒腹。虽造微少福，他世引大乐，亦作诸大义，如诸谷丰熟。"这是说即使从微少的善业中也能产生极大的乐果；即使从微小的恶业中，也能引发极大的苦果。比如一粒种子可以长成参天大树，结成无数树种，内在的业果更是有过之而无不及。

业果的增长是由很多因素决定的，如造业的性质，思想动机，造业对象等，如果没有遏止力量，就会无限增长。"一称南无佛"即是成佛的种

文殊菩萨

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊即为文殊菩萨。菩萨黄色身，一面二臂，头戴宝冠，袒上身，右手持剑，左手持经，结跏趺坐于莲花座上。

密宗极为崇拜文殊菩萨。因为文殊菩萨表智，是智慧的化身，所以，藏族群众中有许多人念"文殊咒"，以期开发智力。



子，“一念嗔心起”也可能烧毁功德林。因此，即使是极其微小的恶业也不应做，即使是极其微小的善业也不应该不做。正如《法集要颂经》中所说：“莫轻小恶罪，以为无殃报，水滴虽极微，渐盈于大器。”佛教徒一般大多阅读《贤愚经》等经论来坚定对业果增殖性的认识。

（3）毫不紊乱性

造集什么样的业就会受什么样的果报，没有做善业的人，决定不会得到乐果，没有做恶业的人也绝对不会得到苦果。有时两个人处在同样的环境中，其中一个得到结果，另外一个却得不到结果。比如发生车祸时，一个人受到重伤，另一个却没有受伤，这是因为其中一个造了受伤的业，另一个没有造此业。有时两个人去听佛法经论的课，其中一个兴奋不已，另一个却睡着了，这是因为两个人造了不同的业，一个造了喜爱佛法的业，另一个没有造，没有造就得不到果。

有时很多佛教徒向佛做了很多祈祷，却不知道为何佛没有满他们的愿。其实，这是因为他们没有造所求之事的业。有时有的佛教徒去寺院供养一件小东西，祈求佛使自己变得富有，而离开寺院后，别人来求布施，他们却因为吝啬而不愿意布施。布施是富有的因，他们虽然祈求富裕，但是每日的行为却是在造贫困的业因，怎么可能富裕呢？因此，不管祈祷多么强，如果没有去造相应的业因，就不会得到果。同样，如果没有造恶业，那么即使有人诅咒、欲以加害，也不会受到任何损害。佛经中记载了一个文殊菩萨的故事：文殊菩萨曾说自己盗业已尽，永远不会丢失东西，因而将自己的一双鞋随便放在闹市，过了三天仍然无人偷拿。同样阐释业的这种毫不紊乱的特征。

（4）不会失坏性

已经造集的业，在没有成熟之前，决定不会失坏。如《大宝积经》中说：“假使百千劫，所造业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”但这是指在一般情况下，在没有任何遏止因素的情况下而言。如若修四力忏悔法，就可以使恶业的种子受损，而不会引发苦果。一粒种子在没有适合生存的条件下是不会生长发芽的，否则，众生就不可能解脱成佛了，无始以来所造的业无量无边，哪有报完之时？了解和接受业果思想就是为了断恶修善，从而改变自己的前途和命运，无论是轮回中的人天乐果还是出世的解脱成佛，都要从消除无明和业上做文章。



清净恶业的金刚萨埵

金唐　清代　西藏

在藏传佛教中，业具有永不失坏性，但是如果修持金刚萨埵实想，修行者可以祛除过去所造的恶业。

如飞翔在天空的鸟的影子，虽然无法看清落在何处，鸟儿一旦降落到地上，就在它身体下面看到它自己的影子。人们行善作恶，没有达到一定的限度时，在一般的情况下，看不清前因后果的关系，往往以为善恶相应不可靠，若条件和时机成熟，其善恶相应果报的产生是改变不了的必然规律。

如在佛经中说：昔日印度迦毗罗卫城遭到增长天军队的攻打时，有些居民安全地逃生，活了下来，有些居民未能逃脱，死于敌军的刀下，佛说那是各自的业力不同。这类因果故事在《贤愚经》等许多经典中有记载。人们不相信业报的原因比如杀生，持刀杀生的行为叫做“业”，行为动作结束后，认为业不复存在，怎么会有果报？认为就像种子被烧焦，再不会发芽一样。

但对于业招果报的问题，人们无法以世俗的感官和逻辑来直接认识证明，佛教认为只有佛陀才能完全看清业果之间的关系，所以必须依靠佛陀的经典。一般来说，在清晰认识业的这四个基本特征后，对行善得乐，作恶受苦的因果丝毫不差性便奠定了坚实的基础，至于对细微的业果关系，不能瞎子摸象似的胡乱猜测，只有依靠佛陀的经典才能决断。

业的种类

在佛教典籍中，为了阐释不同的教义，业也有多种分类。为了让读者在以后阅读经典过程中明了各种分类的含义，在这里作一个简单的介绍。

从业的性质来分，有善业、恶业和无记业三类。在不同的民族、文化背景下，对善恶的理解也各不相同。有时候在A地区认为是善的事物，但在B地区却被认定为恶，那佛教是如何理解的呢？前面我们提到过，佛陀以遍知一切的智慧观察到，当某种业最终指向的结果是趋于快乐的，那么就是善业；反之，如果某种业最终导致痛苦，就是恶业。那如何衡量导致苦乐的业呢？佛陀在经典中把善恶业的重点作了揭示，就是十业道，下文会具体述及。虽然佛教内部学派对善恶的观念有所差别，但十业道的善恶是佛教总体最基本的善恶定义。无记业是那些不能加以记别的业，比如单纯的行住坐卧，这些业不能导致苦乐的结果，所以无法记别善恶，属于无记业。善业在佛教中也称为白业，恶业也称为黑业。在五趣轮回图中从内向外第二圈所分的黑白两半，就是象征恶善两种业。

从业的功能来分，有引业和满业两类。引业是指能牵引众生到六道中轮转的业，概分两种：一种是能引至善趣的善业，一种是能引至恶趣的恶业。如果造作了这些业，按相应的业而转生于相应的善道或恶道。这种

业的种类

布本设色唐卡　现代　西藏

从业的功能来分，有引业和满业两类。引业是指能牵引众生到六道中轮转的业，概分两种：一种是能引至善趣的善业，一种是能引至恶趣的恶业。满业是指能感得由引业所使而生至六道后所感受的各种快乐和不快乐的果报的业。

这幅六道轮回图中，上面三道为三善道，下方为三恶道，而决定众生投生于哪一道的即为引业，而投生六道中是否快乐，即为满业所致。



业具备能牵引投生之处的力量，所以称为引业。

满业是指能感得由引业所使而生至六道后所感受的各种快乐和不快乐的果报的业。譬如相貌、权利、资财、健康状况等。由于各种满业的差别，致使在善道中的生命也有贫穷、残疾、下贱、丑陋等缺陷，譬如乞丐等；而在恶道中的生命也有具大福报等诸如意事，譬如富贵人家的宠物狗。同是人类，但在苦乐贫富等差别上的区别，就是满业的功能了。

从业是否一定感果的能力来分，有定业和不定业二类。定业也叫顺定受业，是指一定要受报的业。在《瑜伽师地论》中说："顺定受业者，谓故思已，若作若增长业。"其中作已增长的业在《俱舍论》中说是指具备五种因的业：一是审思的原因，即不是偶然或无意所作。二是圆满的原因，无论是犯一恶业道或十恶业道，只要能感堕恶道即是圆满。三是造恶后不起追悔和对治，任由增长。四是造恶业时有其他恶业为其辅助和助伴。五是所造之恶业必定能感异熟果。具备这五个条件就是作已增长业。

不定受业是指不一定受报的业。在《瑜伽师地论》中说："顺不定受业者，谓故思已作而不增长业。"如梦中所作、狂乱所作、自性无记、对治所损等。这些业的能力低劣，所以将来不一定受报。

从业的受报时间来分，有现世报业、下世报业和后世报业三种。现世报业是指能在当生就受报的业，一般都是比较严重的业。比如杀害父母等，由于业的力量非常强大，所以当世就会得到报应。下世报业是指能在下世受报的业，也属于偏重的业，所以会在第二生马上受报。后世报业是指下世以后受报的业，或许在第三世后报，也许在非常久的以后受报。

从业的三界系属来分，有动业和不动业两种。动业是指在欲界内成熟的善恶业，因为行善作恶以及受报与否、时间等方面都不确定，所以称为动业。不动业是指在色界和无色界成熟受报的业，主要是指禅定的业。修持初禅以上的四禅定、四无色定的业，如果能成就其中的任何一种定，则下世必定生至相应的色界和无色界天。譬如现生若得到了初禅的禅定，那么下生一定会投生在初禅天，不会改变。由于禅定业的这种稳定性，称为不动业。

从业的本身来分，有身业、口业和意业三类。身业是指身体造作的业，比如礼拜、布施、杀戮、捶打、偷盗、淫欲等各种善恶业。口业是指语言方面的业，比如诵经、赞美、诋毁、撒谎、挑拨离间等善恶业。意业是指思想上的业，比如各种思想、意志等精神活动。经论中说，业的主体核心



初禅天天主——大梵天

布本设色唐卡　近代　西藏

从业是否一定感果的能力来分，有动业和不动业两种。动业是指在欲界内成熟，因为行善作恶以及受报与否、时间等方面都不确定，所以称为动业。不动业主要是指禅定的业。现生若得到了初禅的禅定，那么下生一定会投生在初禅天，不会改变。由于禅定业的这种稳定性，称为不动业。

初禅天的天主为大梵天，唐卡中大梵天双手捧法轮，立在莲花台上。在色界三天中，此天最先出生，最后死去，其威德和福报在色界三天中最为殊胜，所以名为“大”。

就是意业，身业和口业不过是意业的外在表现。

从业的造业者多寡来分，有别业和共业两种。别业是指自己独立造作的业，后果也是自己承担。比如自己杀鸡、偷盗，其苦报也是自己承受。共业是指集体所造业，其后果也是造业的集体承担。比如集体去钓鱼，团伙的偷盗，以及团体的慈善等，其后果也是集体承担。在地震、火灾等集体性灾难中，大部分人死亡属于共业所致，但险里逃生者，则属于他自己的别业。

从业的隐显来分，有表业和无表业两种。表业是指能够表现出来，让大家容易认知的业，比如身体的捶打业，语言的撒谎业等。思考等意业虽然他人无法了知，但也属于表业，毕竟有思考的痕迹。无表业是指表业结束后所残留的业，是隐蔽而难以让人了知的业。譬如捶打业结束后，并不代表此业的完结，而因此留下无表业，这无表业也是以后捶打业受报的依据。在佛教四大学派内部，寸无表业到底属于物质还是精神，各有自己的认知，有兴趣的读者可以自己作进一步的研讨。

顺带一提，业是善恶业的一个总称，本身并没有善恶的特征。民间流传的“造业”观念，是一种世俗化的认识，往往用在某人受苦的时候，他们似乎把“造业”行为定义为恶了。但这并非佛教的观点，单就造业来说，我们无法衡量善恶的果报。根据佛教，受苦是因为造恶业，享乐是源于造善业，无论苦乐的果报，都是造业的结果。

忏悔：恶业的净化

忏悔，读者们并不陌生，因为无论是哪种宗教，忏悔都是一项重要的内容。教堂内设置的忏悔间，即是提供给信徒们忏悔的地方。佛教也不例外，同样非常重视忏悔。但佛教的忏悔方式与内容与其他宗教有着巨大的差异，佛教的忏悔不是祈求神灵和佛陀的原谅，因为佛教认为，已经犯下

消灭罪业的尊胜佛母

布本设色唐卡　近代　西藏

尊胜佛母，简称尊胜母，藏语称“祖朵南杰玛”，乃长寿三尊之一，是一尊救苦度难的女性菩萨。唐卡中佛母白色身，三面六臂，威严慈祥，双足跏趺于莲花宝座中央。藏传密教称，修持尊胜佛母法门，能增长寿命及福慧，消除一切罪业，免除一切凶灾。



的罪行，单靠佛陀的原谅是不会完全终结的，必须靠自己悔过自新，对以往的恶业进行对治方可消除。这本质上的差异源于佛教与其他宗教教义的根本不同。

龙树菩萨说："一切痛苦，都是由于以前的恶因所造成的。"诸如人们现世的衣食不足、疾病短寿、常生忧患、多遭灾难等，以及后世堕三恶道，无一不是前世作恶所得。学习佛法后，虽勤于修习，然由于罪障深重，也难以生起佛法上通达和修证。

知道忏悔的重要性以后，要在思想上有一个深刻、决定的认识，就是必须要修忏悔法。佛教中忏悔的方法有很多，譬如经论中所说的说法忏、修法忏、事忏、理忏等，或随律经中所说而忏。但四力忏悔是最完备的忏悔。如《开示四法经》中说："慈氏菩萨摩诃萨，成就四法，则能映覆已作并增长的恶业，是哪四法呢？是能破坏现行、对治现行、遮止罪恶及依止力。"龙树菩萨也在《中观正理论》中说："无始以来所造的重罪，倘若能依四力法修忏，如月离云雾。"

（1）追悔力

是指对以前所造之恶业产生追悔的念头。修此力时，首先对什么是恶业应有一定的认识，主要是以十恶业道为主的恶业等。认为以前的这些所作所为都是错误的，不正确的，并且能够给自己带来痛苦和灾难。如造杀业，现世会短命、多病，后世会堕三恶道。从恶道中出来以后，所生之处也是诸多不如意等。佛教认为，这些内容并非了解一下就可以了，必须多思维、多体会方可，至每思及此，对过去所造一切恶业即起猛烈追悔之心，就好像不小心吃了一瓶毒药，马上要中毒身亡一样，必须想方设法立即吐出来，或是到医院洗胃，绝不能容其在腹中多存一时，如此方为初具此力。此猛烈追悔心生起后，修时可按《三十五佛忏》仪轨修习。但不能单纯只

龙树菩萨

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为龙树菩萨。龙树菩萨面相安详，身穿袈裟，双手结说法印，端坐在莲花座上，身后有蓝色背光，头顶显现七条彩龙。莲花座下方，龙王从海中显现，黄色身，人身龙尾，双手托经书献给龙树。这里象征龙树从龙宫中取得《华严经》。

龙树菩萨认为，如果想要净化恶业，如果能够产生忏悔心，并且修习四力忏悔法就可以净化恶业。



是念诵文字而已，要在思想深处确实生起此追悔心，而后依文字内容，思维而修。

（2）对治力

就是消灭以往所造诸罪。虽然对以前所造诸罪生起悔过之心，但对已经造下的恶业不能搁置不管，必须将其消灭，方不生果。总的说来有六种方法。

第一种是受持、读诵大乘甚深般若经典。如《金刚经》、《心经》、《大般若经》等。《金刚经》中说，如果能受持读诵《金刚经》，即使本来是应堕恶道的恶业，也可以转为被现世人轻贱，而重报轻受。

第二种方法是胜解空性，就是汉传佛教常说的理忏。这种方法必须是通达二无我，趣入无我光明自性。认可一切法——包括罪业在内，其体性本无污染，唯以无明之力而有污染。如《大乘本生心地观经》中说："若人观知实相空，能灭一切诸重罪，犹如大风吹猛火，能烧无量诸草木。"

第三种方法是如法念诵百字明咒等一切殊胜的陀罗尼咒。在密法中，认为念诵百字明咒是忏罪最有效的方法之一，其本尊金刚萨昧耶誓言以及各种戒律的罪业。一般至少要念满十万遍，如未见净罪的征兆，还需再修，直至出现为止。净罪征兆是指通过努力忏罪，而得到的一种净罪效应，或于梦中见佛闻法，或口吐秽物等，具体详见《准提陀罗尼》。

第四种方法是塑造或彩绘佛的形象。首先对佛确实生起无比的信心恭敬，以此净信心塑造或彩绘佛像，亦可消罪。

第五种方法是对上师三宝以及寺庙、塔、像作种种上妙供养，亦可灭罪。

第六种方法是念诵佛菩萨名号。如在汉传佛教中流行的念诵阿弥陀佛名号和观世音本尊金刚萨埵。

以上所说六种方法之中，除胜解空性必须要懂得空性的哲理外，其他五种方法还是不难做到的。有涉及财物的，只有供养一种。但是供养并不在于财物多少，而在于

忏罪主——金刚萨埵

布本设色唐卡 18世纪 西藏

唐卡中央主尊即为金刚萨埵，四面六臂，主面白，左红右蓝，微怒相，怀抱明妃，其右手持金刚杵、宝剑，左右持花与法轮，结跏趺坐于法座之上。唐卡上方为大持金刚和五世班禅，下方为婆罗门身吉祥怙主。

藏传佛教认为，要想消除以往的罪业，仅仅有悔过之心还是不够的，还要通过持诵金刚萨埵的百字明咒，才能使恶业获得清净。



至心供养之意乐。如实无财物，以清净心如法修曼达供养，亦是极其殊胜的供养。

（3）断恶力

是指从现在起，发誓以后永不再造恶业。四力中属此力为最重要。因为无论如何念经、诵咒、拜佛，如果仍继续造恶，则无功效。此力如能做到，则一切十恶、谤法等罪，都可忏除。若要真实无伪生起此力，必须先将初力（即追悔力）修习成功，只有认识到罪业的危害性，方能不造恶业，譬如认识到毒药的危害性后，以后誓死也不会再喝了。

（4）依靠力

是指内心皈依三宝和发菩提心。佛法僧三宝是佛教徒心中唯一能救护超越三界的救主，如果诚心依靠，亦可除罪。《集学论》中说："若有皈依佛，彼不往恶趣，舍弃人身已，彼当得天身。"佛经中记载有一天人，命终后应生猪中，后由于皈依三宝，反而转生天界。

发菩提心的力量更是广大。《道次第》中说："发菩提心一刹那，亦能速疾净治罪障，积集资粮，虽微少善能令增广，诸将尽者能无尽故。"《入行论》中也说："大力极重罪，非大菩提心，余善何能映？"又说："此如劫火一刹那，定能烧毁诸罪恶。"根据佛教，在内心生起救助一切众生的慈悲菩提爱心，不但是成佛的必需，也是净化罪业最有效的方式。

或许读者会问，罪业果真能消除吗？业为什么能消除？依据又是什么？譬如佛经中说："假使百千劫，所作业不亡，因缘会聚时，果报还自受。"既然如此，为何罪业能忏净呢？岂不自相矛盾吗？其实佛经的这种说法是指一般规律而言，是指不修四力对治一切忏罪法而言。譬如一个物体在没有任何外力的情况下，在同一速度中就会永远运行，但是如果有阻力，就会改变运行方向或停止运行。罪业亦如此，如加以对治，就会令果不生，如果没有忏悔的力量，罪业是不会自动消失的。

无量寿佛像

刺绣唐卡 清代 西藏

无量寿佛，即阿弥陀佛，是西方极乐世界的教主，唐卡中所绘中央主尊即为阿弥陀佛。阿弥陀佛呈寂静像，双手捧钵，身披僧袍，结跏趺坐于莲花月轮之上。在莲台的左右两侧分别为观音菩萨和大势至菩萨。

在忏悔时，念诵阿弥陀佛的名号是一种对治罪业的有效方法。藏传佛教中，阿弥陀佛为西方极乐世界的教主，任何人只要诚心地念诵阿弥陀佛的名号，就可以洗清以往的罪业，临终时往生极乐净土。



佛经中记载了一个故事，那是佛在世时，阿怙利玛拉在皈依佛前，曾被外道所惑，以为杀一千个人可以升天。最后将要杀他的母亲时，遇到佛的化身比丘相救，于是放弃父母，来追杀佛陀，后为佛陀所化，弃刀忏悔，后证罗汉果。证明只要努力修忏悔法，没有忏不掉的罪，否则众生永远也不可能成佛了。

另外，忏悔的力量主要是破坏业的能感果的功能，使其即使在遇到因缘的情况下，亦不感果。譬如一粒种子被煮熟以后，不论在多么肥沃的土壤里，也不可能再发芽生果。但这也要看忏罪的力量大小而定，力量大的，则全不生果，力量小一些的，则使能感恶趣果的业变为感受头痛等小苦，恶趣之业即无余消除。此全赖四力对治圆满不圆满、力量大小与否以及精进程度而言。

但最初不造恶业之清净和造恶后忏除之清净是不一样的。《菩萨地》中说："如果犯了根本重罪，虽然可以忏除后重受，但是无论如何努力，此生决定不能证得初地之位。"在《摄一切研磨经》中也说："如果造了谤法之业，在七年中，一日三时于罪忏悔，后乃清净，但至少须经十劫，始能证得忍位。"这说明忏悔虽能忏掉感异熟的罪业，令不生果，但是在道证方面，却极为遥远，有极大的稽留。因此，佛经劝导人们，即使对于微小的罪业，也不要违犯。其实反观世间，手脚受伤后，虽可治愈，但毕竟与未伤时不同。

三宝之法宝

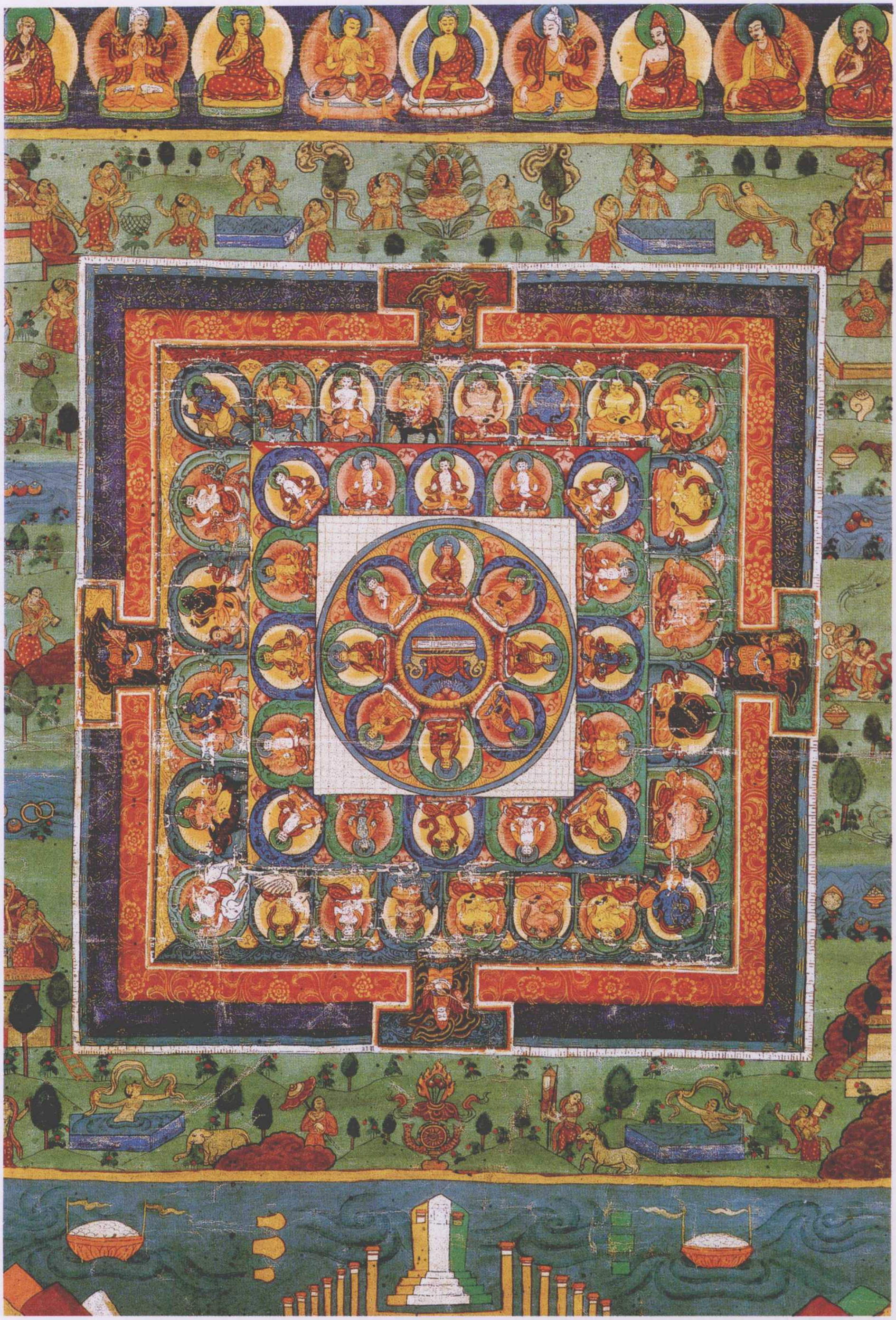
布本设色唐卡 清代 西藏

法宝是指佛教徒证悟真理以后的思想和精神境界。此唐卡为般若佛母坛城，般若佛母由《金刚般若波罗蜜经》化出，是法宝《般若经》的人格化身。般若佛母，代表过去、现在、未来一切证悟之人的智慧，被称为"诸佛之母"。正如同世俗中所有小孩乃是由母亲产出一样，所有修成佛果的人都需要经过胜义智慧的法门，才能产生佛境。

释迦牟尼佛皈依境（第 194 — 195 页）

布本设色唐卡 清代 西藏

皈依境是藏传佛教徒在修持佛法时的皈依对象，各教派都有不同的皈依境。一般由释迦牟尼佛或者各教派开创祖师为主尊，围绕着诸位传承祖师、本尊、佛、菩萨、护法等组成。这幅唐卡主尊为释迦牟尼佛，释迦佛右边是全部广行派的祖师，靠近释迦佛的是弥勒菩萨。左边是全部深观派传承祖师，靠近释迦佛的是文殊菩萨。







3

业力量大小的差别

造业对象的差别

佛教认为，业的运作力量大小，与很多因素有关，如果对这些因素能善加了解，那么在行善断恶方面，将会起到十分有利的作用。

所谓造业对象，是指一切有情。在这些有情当中，不同对象会使造业的力量产生不同的大小。比如在三宝和父母、师长面前，即使略作损害和利益，也会得到大的罪报和福气。《能入发生信力契印经》中说：“如果因为忿怒，而将十方一切有情禁闭在牢狱中，又由于忿怒，背向菩萨，说我不愿意看到你，这个罪业要比前面的大无数倍。”又说：“如果将十方有情被剜掉的双眼用善心的力量恢复正常，并将前说一切有情放出牢狱都让他们得到转轮王和梵天的快乐，也不如对大乘菩萨净眼瞻视，称扬赞叹的福报大。”

在佛教观念中，如果造业对象是圣者，比如佛陀、菩萨、罗汉等，那么业的果报非常大。除此之外，父母、病人、师长也是较有力的对象，如果对他们供养和布施，得到的福报很大，但激怒他们，同样恶业的力量也很大。这是说由于对象不同，所产生的业力也有轻重之别。

七佛—毗婆尸佛

纸本拓墨描金唐卡 18世纪 北京

毗婆尸佛，为过去佛中第一佛，唐卡中毗婆尸佛右手结触地印，左手托钵，结跏趺坐于莲台之上。由于毗婆尸佛的法力广大，任何听闻其名号的人都将永不坠恶道，常生人间。这是因为，在藏传佛教看来，由于对象不同，所产生的业力也有轻重之别。如果造业对象是佛陀、菩萨、罗汉等圣者，那么业的果报非常大。如果对他们供养和布施，得到的福报很大，但激怒他们，同样恶业的力量也很大。


毘婆尸佛偈
身從無相中受生
猶如幻出諸形像
幻人心識本來無
罪福皆空無所住
乾丁欽
陸而定



文殊菩萨（局部）

文殊菩萨黄色身，三面八臂。头戴宝冠，坦上身，胸前双手结说法印；右侧手持杵、箭、剑；左侧手持铃、弓、经；坐于莲花台上。

在佛经中记载了很多这样的故事，譬如《百业经》记载了一位凡夫比丘，辱骂一位罗汉比丘像狗一样，因此感受了五百世野狗的果报。佛教把杀害父母、罗汉列为五逆大罪，也是由于造业对象的关系。但对于普通人来说，除了父母、师长之外，根本无法判断他人是否圣者，因此，应尽量避免对一切有情的伤害等恶业行为。

文殊菩萨

布本设色唐卡 18世纪 西藏

菩萨以菩提心对畜生仅布施一点食物，它的功德也比无菩提心者供养佛陀的功德大。修持黄文殊法门可以获得通达空性的智慧，破除对于事物表象的执著和迷茫，获得内心的自在与解脱。而内心得到了真正解脱的人，就不会再执念三毒的烦恼了。



造业动机和方式的差别

由强烈三毒烦恼而造作的罪业大，反之就小。菩萨以菩提心对畜生仅布施一点食物，它的功德也比无菩提心者供养佛陀的功德大，这是《宝云经》中所说的。如果是由于强烈的贪婪、嗔恨而造的业，其力量就非常大。譬如同样是辱骂对方，但忿怒的情绪越大，业的力量越强。

除了造业动机因素外，造业的方式也是业力量大小的因素。同样是杀生，但如果杀生的手段极为残忍，那么业的力量就会越大。善业方面也是如此，如果在做布施等慈善事业的时候，心态柔和，远离鄙视、自傲、居高临下等心态，和颜悦色地布施，那么善业的力量也会更强盛。

造业者自身的差别

是指造业者的特殊身分对造业的影响，如持戒比丘等所造的善恶业比一般人所造的善恶业增殖性强。如经中说：在家弟子做灯油如海，灯芯如须弥山的一盏大灯供佛的功德，不如出家弟子做少许灯油，灯芯如针一盏小灯供佛的功德，如说：在家的人做千百年坏事的罪业，没有出家人做一次坏事的罪业大。譬如同是杀生，一个受戒的比丘的杀业就要重于一个没有受戒的普通人的杀业。

即使同是在家人，也根据是否受戒，所受戒律大小、多寡而有差别。在藏传佛教中，很多在家人在举行盛大供养之前，都会在师长前求受八关斋等各种戒律，因为以受戒的身体来行善，会促使善业的力量更为广大。

总的来说，在家人和出家人，不具戒者和具戒者、愚者和智者，他们所作虽然相同，但业报却有轻重的不同，前者不如后者果报大，在《涅槃经》中说，诸愚痴者，如蝇粘涕，不能脱离，虽于小罪不能脱离。比如一个非常小的铁丸，也会沉入水中，而很大的一艘铁船，却能浮在水面，足以说明智者、愚者所作业也有轻重之别。

上师供养图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为格鲁派的上师供养图。唐卡中，皈依境表现为树的形状，这种又被称为资粮树。皈依境中央主位者为宗喀巴大师，大师两侧莲花上所托经书与宝剑象征他是文殊菩萨转世。宗喀巴大师后方为格鲁派的历代祖师，前方包括四部密续的本尊、诸佛、菩萨、罗汉、声闻、独觉、空行、护法等。而这些都是出家之人，在藏传佛教中，出家人与在家人他们所作虽然相同，但业报却有轻重的不同，前者不如后者果报大。



所造业性质的差别

除了前面所说因素外，所造业本身性质也有差别。譬如同是造恶业，但杀生业的本身就重于偷盗业，这是由业本身的性质造成的差异。在佛教中，杀害父母、罗汉等五逆大罪，诽谤佛法的谤法罪，以及辱骂自己师长的罪业属于最重的恶业。其次是十恶业道，在十恶业中，身体的恶业要重于语言的恶业，而语言的恶业又重于思想的恶业。在身体的恶业中，杀生的恶业最重，其次是偷盗，再次是不正当两性关系。在语言的恶业中，以欺骗别人，谎称自己是圣者的谎言恶业最重，其次是詈骂、离间和无聊闲话。在思想方面的恶业中，以否定因果和前生后世的邪见最重，其次是忿怒和嗔恨，再次是贪婪。

时间及悔过的差别

这是从造业习惯及悔过方面而说的差异。以造恶业为例，如果是长期杀生及偷盗的惯犯，其业力要强过偶尔一次所造。在佛教中，把屠夫等职业列为最肮脏的职业，同是杀害一只鸟，屠夫的恶业要远远重于普通人杀死一只鸟的恶业。即使在世间法律中，对于惯犯和初犯的量刑也有轻重之别。

所谓悔过的差别，是指造恶业后有没有悔过的行为。如果作恶后不以为然，丝毫没有悔过的思想和行为，那么恶业的力量就大于有悔过之意者。如同世间罪犯在服刑期间，如果能洗心革面，则势必会得到减刑的宽大处理。

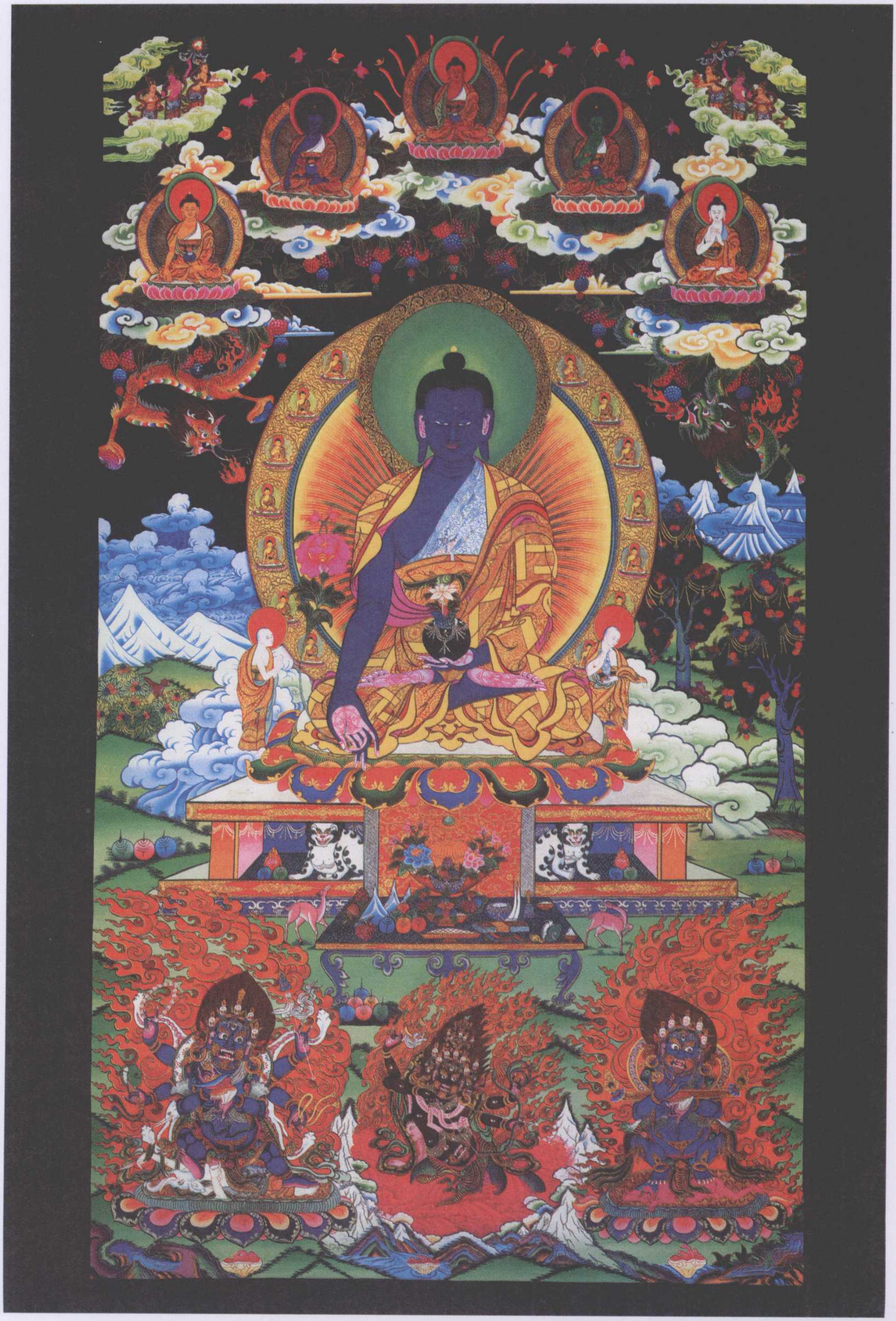
影响业力大小的因素还有很多具体的方面，譬如特殊区域、特殊时期、特殊辅助等，特殊区域如在地球造业就要比净土中的力量强，特殊时期如在末法时期造业的力量就强于正法时期，特殊辅助如有无我智慧和回向的辅助，善行的力量就会增广等等。

药师佛

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主尊为药师佛，又称药师如来，是现世出世间的药王。在过去世曾发十二大愿，愿为众生解除疾苦。唐卡中药师佛蓝色身，身穿佛衣，左手托钵，内盛不死甘露，能医治一切疾病；右手以赐福印捻藏药柯子苗；双足跏趺坐于莲花座上。

药师佛是末法世代非常有效的修持法，修持该法可消灾祛病，延年益寿，死后往生药师佛琉璃光净土。



4

十业道：佛陀总结的基本善恶业

十黑业道：佛教禁止的恶行

谈到戒律，人们心中呈现的大都是佛教中各种各样的清规戒律，从数以几百条的比丘、比丘尼僧戒到居士的五戒、八戒、菩萨戒等。很多人会觉得这种苦行僧似的道德规范，给现实的生活增加了不必要的烦恼和束缚，是人类自由的禁锢。但在佛教看来，如果想获得优越的生存境况，使自己生活得更舒适快乐，那就必须遵守相应的道德准则。在因果规律的法则下，如果欲以作恶的方式追求幸福和快乐，那无异于缘木求鱼，最终必将竹篮打水，甚至带来负面结果。有鉴于此，寂天菩萨曾在其名著《入菩萨行论》中说："人们向往快乐，但却种下痛苦的种子；人们讨厌痛苦，但却沿着通往痛苦的道路一意孤行。"

当某种思想、语言和行为在将来会导致痛苦的发生时，佛教将之列为恶业。在所有恶业中，佛陀归纳了十条必须禁止的恶行，这就是十恶业道。或许人们在最初遵守的时候，会觉得非常不舒服，因为觉得自己失去了很多所谓的自由，这与自己追求快乐的意愿并不一致。只是由于佛陀的规定，才不得不遵守。但在进一步了解业果法则

藏戏祖师——唐东杰布

布本设色唐卡 14世纪 西藏

这幅唐卡以著名的藏族艺术家和慈善家唐东杰布为主尊。唐卡上方为香巴噶举的修行本尊长寿三尊。唐东杰布是香巴噶举派的一位苦行高僧，其名有"千里平原上的国王"之意。他首创藏戏到处演出，所以又被称为"藏戏始祖"，并将演戏募集来的钱财，用作修桥以帮助众生。他一生在西藏的大小江河上共建桥110多座，由于他的善行，而被藏族人尊为"铁桥活佛"。从藏戏祖师身上我们看到，善行必有善报，而反之，恶行必有恶报。



后，便会清楚知道，戒律不但不是快乐的羁绊，反而是通过快乐的必经之路。只有断绝了痛苦的因由，才能防止痛苦的产生。事实上，断除十恶业道的戒律并不是佛陀强加在人们身上的枷锁，而是打开痛苦锁链的利器。

这十恶业道中，属于身体行为方面的有三种，语言方面的有四种，思想方面的也有三种。前面说过，在身口意三种业当中，身体方面的业最重，语言方面的业其次，相对较轻的是意业，所以我们从身业开始谈起。

杀生：身业中最严重的恶业就是夺取其他众生生命的杀生。在佛教中，一般用四个因素来叙述一个完整的业，就是对象、动机、手段或方式及最终结果。无论善业还是恶业，都是具备这四个因素才是完整的一段业。在杀生中，对象涵括一切生命，人、动物乃至鬼神都属此类。动机是指在无明的催动下，或者图财害命，或者为了满足口腹之欲而杀生取食，或者基于忿怒嗔恨杀害他们，或者受邪教等蛊惑，杀生祭祀……无论是出于贪婪、嗔恨还是愚痴的动机，具备一种就符合此条。手段是指一切杀生的方式，如刀杀、枪杀乃至诅咒等各种可以令对方丧生的手段。结果是对方丧命。如果这四个因素全部具备，就构成一个完整的杀业，其果报也是最严重的；如果只是具有两个或三个因素，譬如动了杀机但没有施行，或者施行没有杀死等，不算完整的杀业，果报也没有完整的杀业严重。在对象的这一环节，以杀人为最重，罗汉圣者、父母、自己师长等是重中之重，其次是身体庞大的动物。顺带一提的是，佛教认为自杀也属于杀生恶业，所以严禁佛教徒的自杀行为。

不与取：不与取通常被译为偷盗，但或许不与取更为准确。因为不与取不仅仅限于小偷盗窃的行为，还有更为广泛的含义。它不但包括偷盗，还包括借物不还、把公司的财物方便己用以及各种诈骗、巧取豪夺等一切

三十五佛之宝月如来

布本设色唐卡 近代 西藏

唐卡中所绘为三十五佛中的五佛，分别为宝火如来、宝月光如来、宝月如来、不空间如来和无垢如来，其中唐卡右上方为宝月如来，身白色，双手作说法印。 在佛教所禁止的十恶业中，杀生为身业中最严重的恶行。礼顶及诵持宝月如来的名号者，能灭除杀父、杀母、杀阿罗汉圣者、离间和睦僧团以及使佛身出血等五无间行为。



没经过对方同意就据为己有的行为。如果说杀生是侵犯他人的身体和生命，那么不与取就是侵犯他人的财物。在不与取的四个因素中，对象是指一切有主的他人物品，包括国有及他人私有物品；动机是指出于贪婪、仇视或者愚痴随一；手段是指偷窃、骗取、豪夺等各种据为己有的方式；结果是指将他人物品占为己有或生起已得手的心念。俗语说，人为财死，鸟为食亡，出于贪婪，不与取是一种极难防止的恶行。

邪淫：在佛教中，出家的僧侣需要遵循不淫欲的教诫，普通人要遵守的则是不邪淫。邪淫是指不正当的性关系，这种恶业会对他人及家庭造成伤害及困扰，增加社会的不和谐稳定因素，因此也是一种较重的恶业。在四个因素中，邪淫的对象是指出家僧尼、未成年者等所有自己配偶以外的异性或者同性。严格来说，即使是自己配偶，口交、手淫等也都属于邪淫范畴。在佛教中还有更为细致的要求，比如在不合时宜的时间、地点与自己配偶性交，也都属于邪淫。如在自己或者配偶守持八关斋戒的日子、白天，地点如在寺院、塔庙内等，都涉嫌邪淫。动机主要有贪婪、复仇或者愚痴随一；手段是指两性交媾；结果是指产生快乐感受。邪淫会导致自己配偶不忠，身处污秽环境等苦果。

妄语：在四种语恶业中，妄语是指撒谎。谎言使人变得没有诚信，失去信任和感召力。在完整妄语业的四个因素中，对象是指能听懂自己语言的他人，如果是对动物及听不懂自己语言的人撒谎，那么并不构成完整的妄语恶业；动机仍然是贪嗔痴随一；方式则较多样化，虽然妄语是指口业，但这里是指所有的明说、暗示、默许等各种行为；结果是指对方明白撒谎的内容。在妄语中，有一种被称为大妄语的恶业，是就撒谎内容而言的，如说自己是佛陀再世，谎称自己拥有神通能力等，以此欺骗他人，骗取财物等，即属大妄语。罪业较普通谎言要重得多。

离间语：是指挑拨离间、搬弄是非的恶业。在很多情况下，大规模的

三十五佛之清净如来

布本设色唐卡　近代　西藏

唐卡中所绘分别为水王如来、水王天如来、梵天施如来和净行如来。清净如来又称净行如来，唐卡中左上方所绘为清净如来，身黄色，右手触地印，左手定印。正如俗语所说，人为财死，鸟为食亡。在佛教所禁止的十恶业中，不与取是一种极难防止的恶行。礼顶及诵持清净如来名号者，能灭除贪心之罪业。



战争也是由于小小的离间造成的，因此，离间语之恶业亦不可小觑。完整离间语业的四个因素中的对象，是指两个或以上的人。无论他们之间过往是否和睦，都可以作为离间语的对象。动机是出于贪嗔痴或者嫉妒等负面烦恼心绪；手段是指通过各种真实或虚假的谎言，在双方间进行挑拨，意欲令其不和；最终结果是指对方听懂自己所说的离间语，无论是否造成对方反目，都属于完整的离间语恶业。在现代竞争激烈的时代，此离间语尤为易犯。

粗恶语：是指一切能令对方生起忿怒及恼乱的语言，譬如詈骂、诅咒、讽刺等。四因素中的对象是指一切有情甚至无情，我们固然可以骂人，也可以骂动物，甚至骂天骂地，因此粗恶语的对象可以是一切有情和外境；动机是出于忿怒等各种负面烦恼心绪；手段是指各种谩骂的语言，包括冷嘲热讽，谩骂或是真实语，譬如对瞎子辱骂瞎鬼；也可以是虚假的谎言，譬如骂一个精神正常的人为精神病等；结果是对其进行谩骂。

绮语：是指一切没有意义的无聊话语。语恶业的绮语虽然是最轻的一种口恶业，但却是最容易违犯的，很多人在绮语中，浪费了人生中宝贵的时光。四因素中的对象，是指一切能引发无意义的话语，譬如无聊的娱乐八卦、国际政治以及各种感叹和醉话等。动机是指各种烦恼等负面心绪；加行是喜欢谈论无意义的话题，由于只是抒发内心的无聊，因此无论对方是否懂得都算违犯；结果是将无意义的话语说出口。基于人生宝贵，佛教劝导人们不要为了打发时间、感觉好或使自己显得洒脱而说绮语。

贪婪：贪婪是属于思想方面的恶业道，之所以说贪婪、嗔恨和邪见是恶业道而非恶业，是因为这三种心理活动并非是业，而是业必经的道路，所以叫恶业道。贪婪是积淀在众生身心中的负面心绪，由于势力强大，因此也有人说是三界轮回的推动者。完整贪婪四因素中的对象是指一切不属于自己的财物等，佛教对众生的心理活动分析得很细致，对于不属于自己的财物的执著才是贪欲的对象，而对于自己财物的执著，则归入吝啬中；

三十五佛之善能镇伏吉祥如来

布本设色唐卡　近代　西藏

唐卡中左下角所绘为善能镇伏吉祥如来。三十五佛中的善能镇伏吉祥如来，身黄色，右手持剑当胸，左手定印。在佛教所禁止的十恶业中，离间语是指挑拨离间、搬弄是非的恶业。离间语往往是产生争执的导火索，礼顶及诵持他的名号者，能灭除两舌离间之罪业。



动机是指贪婪本身以及嗔恨等任一负面心绪；手段是指要占有他人财物的想法；最终结果是指一定要占有的强烈欲望。由于贪婪并非身口的行为，单单具有这种强烈欲望已经圆满了四个要素。

嗔恚：嗔恚是一种强有力的负面心绪，是一种足以毁坏善根、摧毁世界的黑恶力量。完整嗔业道四因素中的对象，是指内心烦乱欲打击对方；动机可以是各种负面烦恼心绪；手段是内心生起让对方遭到不幸的心念；结果是指一定要让对方遭受不幸的坚固心念，譬如一定要打杀等的决定。佛教认为，嗔恚暴怒的心态，会摧毁以前的善行，其果报也极为可怕，因此特别强调要严加防止。

邪见：这是一种不承认因果轮回、不承认前生后世的观念。佛教认为，邪见是一切邪恶的源头，其力量也足以摧毁一切善根。四因素中的对象是指不承认有因果、涅槃等存在；动机是愚昧等负面烦恼心绪；手段是指否认轮回、因果的思考过程；结果是指坚决否认轮回、因果的坚定心态。佛教中行善得乐、作恶受苦的因果理念，是一切断恶行善行为的基础，如果否定这些，则善行大厦会濒临坍塌。佛教中有针对轮回真实的论证，我们将在下文介绍。

与十黑业道相反的就是十白业道，即十种善行，分别是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不说离间语、不恶口、不绮语、不贪、不嗔和正见。这是佛教徒最低的道德底线。

三十五佛之吉祥施如来

布本设色唐卡　近代　西藏

唐卡中中央主尊为吉祥施如来。吉祥施如来身黄色，双手作说法印。礼顶及诵持他的名号者，能灭除嗔恚之罪业。在佛教所禁止的十恶业中，嗔恚是一种强有力的负面心绪，是一种足以毁坏善根、摧毁世界的黑恶力量。



佛教对轮回转世的论证

轮回转世学说，是佛教善恶业报的前提和基础，如果轮回转世无法成立，那么善恶业报的观点就会出现漏洞。比如在现实中，很多行善者境遇并不理想，而诸多作恶者，反而生活很富足，这使人们对业报的观念产生了很大的疑问。但如果承认轮回转世的三世因果，则一切问题都会迎刃而解。

所有论点都依靠逻辑论证，不盲目信仰佛陀的观点，这是佛教的一个特色，对于轮回学说的论证也是如此。下面依据佛教经论及多识仁波切的讲授，对佛教论证轮回转世作一个简略的介绍。

（1）从同类因的角度论证生命转世

佛教认为，一切事物都有自己的特征，这种特征的排他性，是人们赖以认识的基础。苹果树来自苹果的种子，瓜种生不出大豆……这都是事物本身的规律所决定的。任何事物都是由同类因所引发，不可能源自异类因。否则，石头可以变成花草，种豆可以得瓜，世界将变得凌乱无序，但事实并非如此。

事物从本质上可大概分为两类，一类是物质，一类是精神。物质实体都是物质的基本分子集聚的物质众缘和合体，精神意识是以极短的时间为单位的生灭连续不断的“意识的续流”，如同河流、电流，前一刹那的意识是后一刹那意识的同类因，后一刹那意识是前一刹那意识的同类果。刹那意识，前后相续，因果接连不断，便形成了生命意识之流。

意识和物质，虽然相依，却非同类。意识中生不出物质，物质中也生不出意识，因果同类性是无法改变的事实。有鉴于此，佛教否认人类生命的精神意识来自物质性的大脑，大脑等物质虽然是意识的依附体，但并非根本产生的因素。从因果必然同类之理可以推出，人的意识的前因必然是

三十五佛之莲华光游戏神通如来

布本设色唐卡　近代　西藏

三十五佛中莲华光游戏神通如来。身红色，双手接说法印。邪见是一种不承认因果轮回、不承认前生后世的观念。佛教认为，邪见是一切邪恶的源头，其力量也足以摧毁一切善根，也是意所作之恶业。礼顶及诵持莲华光游戏神通如来的名号者，能灭除由意所作之恶业。



意识而不是物质。既然人的意识的前因是同质的意识，人在母胎中形成时的第一刹那的意识的前因是从何而来呢？作为人的有形的物质肉体，其同类的物质因，来自父母的精血，与肉体相连而性质完全不同的意识，不会没有同类先前因。佛教认为，这先前因定是前世的最后一刹那意识。

（2）从续流先前因论证生命转世

意识不是物质分子集合体，而是先后相续不断的续流——意识流。既然意识是续流，就不是突然生出，突然灭亡，而是一种与时间相同的无始无终的生灭连续过程。既然是前后相续的过程，怎么会没有先前之流和后续之流，只有现时之流呢？以现实的意识为例也能证明意识先后相续的道理。如识别作用和回忆都离不开先前意识，知识和经验的积累，也是先后意识连续不断的证明。意识续流的每一个阶段，都是总体意识续流的一个时段，现时生命，从生到死，这一时段也是生命自身总流转过程中的一个时段，并非全过程。由此可以证明生命具有前世和后世。

（3）从习性特点论证生命转世

生命活动中的每一种重复的实践，都会转变成习性。这种习性，也称本能。牛犊和羊羔刚生下几分钟就会寻找母乳吃奶，人和动物的异性相求，也不需要他人来教。这都是习性本能的作用。这种本能习性，若无先前的实践活动，怎么会形成呢？因此，幼儿和初生动物身上显现出的本能习性，也必定有先前的实践活动。若有先前的实践活动，初生生命的先前实践活动如不在前世，又怎么可能在今世呢？

（4）从前世回忆的经验论证生命转世

“回忆”是指对过去经验过的事情的回忆。没有经验过的事情不会有回忆。现实世界中有许多回忆起前世的儿童，有许多根据回忆认定前世住址、家庭、亲人的国内外事例，古今中外的传说记载何止一二。在藏传佛教中的活佛转世，很多转世灵童可以在年幼时回忆起上一世的情况，都可以证明前生后世的可能性。有兴趣的读者可以参阅《唐卡中的西藏活佛》一书。

都松钦巴

布本设色唐卡 18世纪 西藏

唐卡中都松钦巴头戴黑色僧帽，身披僧袍坐于法座之上。都松钦巴所创立的噶玛噶举派最早采用了活佛转世制度，而都松钦巴也是第一位转世活佛。佛教认为人的前世和今生有着密不可分的联系。藏传佛教的许多活佛的转世灵童都可以回忆起上一世的情况。





格桑嘉措（局部）

国外也有一批精神心理学家从20世纪五六十年代开始，研究生命轮回问题，如美国著名精神心理医生瑞克·布朗博士（Dr. Rick Brown）、精神心理学家伊恩·史蒂芬森教授（Profe. Ian Stevenson）、精神心理学医生布莱恩·魏斯博士（Dr. Brian Weiss）等研究成果发表在美国相关医学杂志和《20个轮回案例》、《轮回学与生物学的融合》等书中。

佛教认为，通过逻辑推理和现实事例，完全可以证明生命转世理论，能证明生命定有前世，也同样可以证明，生命定有后世。

七世达赖——格桑嘉措

布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡的中央主尊七世达赖神态庄重，右手拈莲花，左手持佛经，结跏趺而坐。七世达赖出生在四川省理塘县，据说他几个月以后行为举止就异于普通儿童，俨然是圣者风度。并且能够回忆起前世的寺院、经文等信息，后来经过确认为六世达赖的转世。



第五章

三界的超越

藏传佛教认为，众生无论是生活在享受福乐的天道还是苦乐参半的人道，都逃离不了六道轮回的痛苦。而只有修持佛法，才能脱离六道，往生净土。

本篇摘要

1.三界内的生命优化

2.独善其身的三界超越

3.兼济天下的三界超越

4.净土：三界超越的驿站

1

三界内的生命优化

脱离三恶道：生命优化的目标

通过以上章节的阅读，相信很多读者对佛教所描述的三界有了一个概括的了解。但佛陀讲述三界，并非只是为了满足人们对世界的好奇心，而是让人们认识自己所身处的境况，从而追求生命优化乃至三界的超越，旨在策励人们追求幸福人生及解脱成佛。

在了解三界状况的基础上，佛陀根据众生的不同根基，提出了三级追求目标，即向往轮回快乐的下士夫所追求的人天乐果，向往自己超越三界的中士夫所追求的小乘涅槃，以及希望兼济天下一切苍生都能解脱的上士夫所追求的终极佛果。

这三级追求目标中，人天乐果属于三界内的生命优化，虽然没有超越三界，但是无论在生存状况还是舒适度等方面，都较三恶道为好。因此，所谓优化，是指脱离三恶道。在汉传佛教中，把佛法分为五乘，其中人乘和天乘，就是指追求人天乐果的三界内生命优化。

虽然佛教把各方面条件都很较优越的天界列为生命优化的目标之一，但佛教徒一般并不希冀自己来世转生到天界，因为天界虽然比人间快乐，但对修持佛法却未必是一

普度三恶趣观世音

布本设色唐卡　清代　西藏

佛教将追求天人乐果、小乘涅槃、终极佛果作为脱离三恶道的三级目标。普度三恶趣观世音是佛教中普度地狱道、恶鬼道、旁生道众生的引导之主。她白色身，一面二臂，寂静相，略带微笑，以慈悲的目光注释着有情众生。右手于右膝结胜施印，左手安放于身后。她袒露上身，肩披鹿皮，搭于胸前，下身穿着五色绸裙，以游戏姿坐于莲台之上。



件有利的事情。而在其他宗教中，几乎百分百都以天堂作为最终归宿。虽然他们所描述的天堂略有差异，但都不出佛教的天界范畴。有的宗教如印度教，也会修持禅定，他们追求的结果是上升到色界天和无色界天；而有的宗教如基督教等，则以行善为根本，追求的结果是生到欲界天。

在佛教看来，人天的乐果，只是漫漫成佛路的中转站，是不断修持所必须具备的转生条件。因此，佛教并不把转生人天视为终极的目标，而是通往佛果的必经之路，所以在藏传佛教中，也把人天乐果的修持称为“与下士共行道”——即成佛的必经之路而非终点。

然而，佛教所追求的人身并非普通的人身，他应该是具备十八种特质的圆满人身，即远离八无暇、具足十圆满的良缘人身。

所谓八无暇，是指生在地狱，生在饿鬼，生在畜生，生在无想天，生在没有佛法的年代，生在没有佛法的地区，有智障等各种残疾以及禀性愚昧邪见。地狱等三恶道是生命优化必须远离的地方，是优化的基础，因此属于无暇之处；长寿天固然是天界，但由于智慧愚昧，无法修持佛法，所以虽然寿命很长，佛教仍然把他列为无暇之地。这四种无暇属于非人的无暇。即使生而为人，也有四种无暇，那就是虽然生在人间，但却生在没有佛法的时代，如若遇不到佛法，人身也会唐捐。即使生在有佛法的时代，但却生在佛法不流行的区域，如一些野蛮部落以及仇视佛法的地方，也是一种无暇。即使能遇到佛法，如果自己有智障等残疾，也无法学习，因此等同未遇。即使身心健全，但如天生或受邪说影响，认为世界上本无因果、轮回之事，更无佛陀罗汉等圣者，也是一种无暇。佛教所追求的人身必须远离这八无暇。但仅远离此八无暇尚不为足，还需要具备十圆满，即自身应具备之五顺缘和环境应具备之五顺缘。

自身应具之五顺缘是指，生而为人，生在奉行佛法的国度，神志官能健全，不从事罪恶事业，信仰健康（即信仰转世轮回和善恶因果）；环境应具之五顺缘是指，生在有佛降生的世界，曾有佛说法的世界，佛法尚存的时代，修法人存在的时代，以及具慈悲性的众生存在。

八无暇人身

布本设色唐卡　近代　西藏

所谓八无暇，是指生在地狱，生在饿鬼，生在畜生，生在无想天，生在没有佛法的年代，生在没有佛法的地区，有智障等各种残疾以及禀性愚昧邪见。这幅生死轮转图中所描绘的地狱道、饿鬼道、畜生道中的众生由于生性愚昧远离佛法，所以都属于八无暇之身体，难以优化生命。







总的来说，佛教所追求的人生必须具备内外两种优越条件，并非简单普通的人生。内部优越条件可以总结为：身体健康，生理上无缺陷；心理正常，心智聪明，好学上进等。如果身体不健康——生理上有缺陷，眼睛看不见、耳朵听不见，就没办法听经学法；心理不正常、心智不聪明，理解不了深刻的佛法道理。所以，健康的身体与健全的心智是暇满人身的基本条件。佛教是在人类文明发展到一定高度时产生的，有理性思维的人类才能够接受这种高度的宗教。外部优越环境条件可以总结为：具备生存和生活条件，具有佛教文明和学习佛法的环境条件等。如果所处社会环境不允许人学习、信仰，听不到佛法就无缘进入佛门。所以，外部条件也是非常重要的。

具备远离八无暇获十圆满的良缘人生已经是极为优越的人生，也是佛教徒所追求的三界生命优化的基础人生，因为只有具备这样的人生，才能进一步地修习佛法，辗转增上。但在大乘角度来说，具有这样的人生还不是最优越的人生，对于奉行爱心利他的菩萨来说，还需要进一步地优化人生，那就是具有八种优越特质的福德身。

（1）长寿：现在很多人都喜欢钱财，很多佛教徒也对财神法极为有兴趣，似乎金钱是万能的。但佛教首先追求长寿，长寿的目的并非为了享受各种感官带来的快乐，而是为了能更有利地修持佛法，行善济世。在藏密中有各种长寿本尊，如无量寿、白度母、尊胜佛母等，也有各种长寿成就的修法，其目的就是为了让自己长寿，以便具有长时间修持和利众的条件。在中国的传统文化中，长寿也被列为五福之首而被人们所追求。

莲花生大师的五顺缘（第 226 — 227 页）

布本设色唐卡 清代 西藏

要想优化生命自身和环境都应具有五顺缘，自身具五顺缘是指，生而为人，生在奉行佛法的国度，神志官能健全，不从事罪恶事业，信仰健康；环境应具之五顺缘是指，生在有佛降生的世界，曾有佛说法的世界，佛法尚存的时代，修法人存在的时代，以及具慈悲性的众生存在。

莲花生大师即是具有五顺缘之人，他出生在佛教密宗圣地乌仗那国，那里能够很好地修习佛法，加之大师自身智慧超群，所以被世人称为“第二佛陀”。这幅唐卡中，莲花生大师白色身，现寂静相，头戴宝冠，身穿袈裟，右手托金刚杵，左手托嘎巴拉碗，怀中抱天杖，结跏趺坐在莲花座上。

释迦牟尼佛

布本设色唐卡 18 世纪 西藏

释迦牟尼佛降生在古印度迦毗罗卫国，为迦毗罗卫国的太子，属刹帝利种姓，家族高贵，英俊端庄，即具有远离八无暇十圆满的优越人生。在这样优越的条件下，才有机会出家学佛，广度众生。唐卡中所绘释迦牟尼佛现成道像，右手结触地印，左手托钵，结跏趺坐于莲花宝座之上，唐卡下界即为其父净饭王、摩耶夫人等。



（2）男性丈夫：不但生为人身，而且要是男性。这里并没有歧视女性的意思，而是说作为男性，无论在修持佛法和利众方面，都具有各种便利条件。比如独处静修时，可以独自身处深山静地，没有各种恐惧干扰；在利众时，没有各种不便之处等。虽然在小乘及大乘显教中，佛陀有过对女性的贬低之词，但也是根据女性的性别特点而言。在究竟彻底的密乘中，女性是智慧的化身，其地位与男性无异，在某些方面甚至要超过男性。

（3）英俊端庄：这是就男性的外表而言。相貌端正、英俊帅气、体形健美等外在特征，可以让人生起欢喜心。英俊端庄的外表可以让人生起好感，自然也容易接受其教导，这也是菩萨在利众方面的一个便利条件。《贤愚经》记载一个故事，有一次，波斯匿王率领大军经过佛陀讲经说法的寺院，听到一位出家比丘诵经的声音特别好听，他就下马来请教佛陀，并且向佛陀顶礼。波斯匿王向佛陀说："假如您能够请那位诵经的师父出来，让我们会面，我愿意布施十万文钱！"佛陀回答："您应当先布十万文钱，然后才可以请那位诵经的师父来和您相见。否则，等您看到那位师父以后，您就一定不会出钱了。"波斯匿王听了佛陀这么说，他只好先布施了十万文钱供养僧团。可是当他看到那位师父的相貌以后，他心里觉得很后悔，因为听到声音清脆洪亮的那位师父，居然是一位个子长得十分矮小，而且面貌极其丑陋的人。这说明相貌丑陋者在弘扬佛法实践菩萨道的时候，会有障碍。

（4）家族高贵：这是指出身高贵，地位尊贵。由于这种高贵的地位，自然万众景仰，人心所归，在利众方面具有十分优越的便利之处。佛陀释迦牟尼及阿底峡尊者等很多佛教大师都出身王族，后出家学佛，广度众生。从现实来说，由地位尊贵者所倡导的慈善事业，和者亦众是显而易见的。

（5）财广势众：这是说财富具足、朋羽众多。有了广大的财富，才可以做各种慈善事业。无论是创办学校、慈善医院，还是捐助食物衣服，都需要充足的财力为后盾。大乘菩萨积聚财富，并非为了个人享受，而是为了更好地救助众生。这富贵两种福德身，也是中国传统文化中五福之一。

阿底峡尊者像

布本设色唐卡　清代　西藏

大乘佛教认为，远离八无暇十圆满的良缘人身还是不够的，要想修持菩萨道还需要八种优越特质的福德身。

阿底峡尊者出生在佛法中兴不衰的榜噶拉城，为该国的王子，拥有家族高贵、财广势众、言具威信、天资聪颖等八种优越特质。29岁出家，后来阿底峡尊者到达西藏，首次将《菩提道次第》传入西藏，在佛教史上享有重要地位。唐卡中所绘即为阿底峡尊者。下界为他的两个弟子，分别为俄·雷必喜饶和仲敦巴。



（6）言具威信：是指说话会得到他人的敬重和信任。有诚信、重承诺者，无论在经商还是利众方面，都有着极为重要的作用。

（7）盛名远播：由于致力于慈善等利众事业，使得美名传扬，八方景仰。在盛名之下，可以吸引众多有识之士共同发展，事业不断增长。

（8）健康强壮：是指身体健康强壮，没有或者极少疾病，具备此福德，可以精力充沛地修行利众，完成利己利他的事业。身体健康强壮也被中国传统文化视为五福之一。

这三界内的人天乐果是解脱成佛的必经之路，在大乘佛法中，修习六度、成就佛果均离不开殊胜的人身，成佛并非一朝一夕之事，修习菩萨道者要在生生世世中修持布施、持戒等实践，离此圆满人身则无法成就这些事业。正如《入菩萨行论》中说：“由依人身舟，度脱大苦海。”

生命优化的方法

远离三恶道而获得之人天乐果，在佛教看来，也并非易事。因为转生人天之因——奉行五戒十善，在当今道德沦丧的社会并不易于施行和坚持。佛教与其他宗教不同，并不因为信仰佛陀、上帝或神灵就会转生天堂等善道，必须克服自己的恶行，致力慈善，才能进行生命的优化。很多佛教徒误以为，只要参加了佛教的皈依仪式，信仰了佛教，就会获得佛菩萨的庇佑，不论行善与否都会获得人天乐果甚至解脱。这种错误观念，导致他们并没有因为信仰佛教而变得和善，也必将注定他们不会获得佛陀的任何帮助。因为在佛教的教义中，没有任何一位可以控制一切的神灵，自己的困难和快乐，都源于自己错误和正确的思想语言和行为。因此佛陀在经典中教导人们说：“我的教导与其他圣哲不同。我不能用任何所谓的圣水来清洗你们的罪业，也不能用手除去你们的痛苦，更不能把我自己的快乐



药师佛坛城

堆绣唐卡　清代　西藏

这幅唐卡的中央主尊为药师佛，药师佛现欲离比丘相，身蓝色如宝石般晶莹透彻，着袈裟。药师佛有日光遍照和月光遍照两大随侍菩萨，两位菩萨象征着日月之光明驱散众生内心的无明黑暗。相传在久劫以前，药师佛是一名医术高明的医师，他有两个儿子分别叫日光和月光。父子都心怀仁慈之心，行医济世，后来蒙电光如来教化，修持佛法，最后终成正果，医师就是药师佛，而他的两个儿子为日光遍照菩萨和月光遍照菩萨。



体验移植给你们，我只能告诉你们什么是快乐之道，能否获救取决于你们自己。因为只有自己才是自己的救星。”在这种理念下，人们要想获得生命的优化，就必须依靠自己躬行善业。

如果是普通的人天乐果，依靠践行前面所说的十善业就可以了。但若想获得具足十八种特质的具良缘人身，特别是八种福德身，那么靠单纯践行十善业尚不为足，还需要坚守五戒、菩萨戒等各种戒律为根本，辅以布施、慈善等善业，再结合菩提爱心等纯净动机。正是由于此良缘人身获得的艰难，佛陀才在经典中用各种比喻来形容良缘人身的难得和可贵。如佛陀说向垂直光滑的墙壁上抛撒豆子，得人身犹如粘在墙壁的豆子那么少；又说得人身者犹如手中土，而失人身者却如大地土。

从心态来说，只有淡化对现世享乐的过度欲求，从未来世等长期目标考虑，方能坚持善业。因为对于一个过度追求现实享乐者来说，很难从长远考虑。俗话说，人无远虑，必有近忧。如果不能放眼未来的乐果，在强烈的贪婪驱使下，那么即使在现世，也很难获得心安理得的快乐。很多人以佛教注重后世为迂腐，但正是这高瞻远瞩的思想，不但可以在未来获得安乐，在今生的当下也会体验到快乐。而那些鼠目寸光，割舍不下眼前利益的人，不但失去未来的长远幸福，在今生也深陷欲望沟壑中，痛苦烦恼，难以自拔。

如若希望获得八种特殊福德身，则必须格外修持其因。欲获得生命长寿，则必须善待人和动物等所有众生，不能伤害他们甚至连伤害的心都要禁止产生。还要放生将被杀的动物，布施医药给病人等。欲获得男性丈夫身，则要正观女身的缺陷，控制对女身的爱恋。经中也说应尽量救助待阉割的生命，亦是获男身之因。欲获得英俊端庄，经中说应对三宝供养灯烛等光明以及干净美丽的衣物等。最主要能控制嗔恚和忿怒的心念，防止嫉妒，善为安忍，宽宏大度。欲获得家族高贵，则应放弃傲慢的心态，对于父母、老师等长辈要礼恭谦让，谦虚并尊重一切众生。欲获得财广势众，则应致力慈善，救济贫苦病弱，惠以饮食、财物等生活必需品，供养生活困苦的比丘等。欲获得言具威信，则应先断除四种言语方面的不善业，即不撒谎，不说令有情心生不快之语，不挑拨离间，不说无聊无意义的话等。欲获得盛名远播，则应发起广大的善愿，恭敬侍奉三宝、父母、老师等尊长。欲获得健康强壮，则应尽力承担各种责任，协助他人完成各种工作，勇于承担各种劳作，并惠施食物于他人。

总的来说，如果能深心皈依三宝，遵循佛陀的教导，断除十恶业，奉行十善，则会获得三界内的生命优化，脱离三恶道的痛苦，而转生人天。



东方不动佛

布本设色唐卡　14 世纪　西藏

这幅唐卡中即为东方不动佛。金黄色身，面如满月，乌发肉髻，着袒右袈裟，右手施无畏印，左手施禅定印，结金刚跏趺端坐于狮子莲花座上，背后座位装饰着白象等六种动物，代表着六度。佛陀右边为白色的莲花手观音菩萨，左边为蓝色身的金刚手菩萨。

东方不动佛在成佛前，受大日如来教化，立下对众生永不生嗔怒的誓愿，显示了他的大慈悲和永不为生气嗔恨所动的崇高境界。在藏传佛教看来，如果要获得八种福德身，必须要断三毒，而无嗔怒是一切佛法修习者最重要的心理基础。

2

独善其身的三界超越

解脱轮回的涅槃：超越三界的目标

通过皈依三宝、奉行善业的修持，虽然暂时获得了三界内的生命优化，得到了人天乐果，但那并非永恒的快乐，因为只要在三界内，就必定受无常规律的控制。在无常大鬼的掌持下，即使寿达八万大劫之久的无色界天人，最终也要死亡和堕落，继续三界五趣的轮回之旅，哪有永恒呢？因此，有识之士并不满足于三界内的生命优化，他们需要追求更高层次的快乐，那就是佛教中的第二级追求目标，即解脱轮回的独善其身的解脱——涅槃。

涅槃是古老的梵文译音，汉译为圆寂，即圆满寂灭的意思。但很多人会误解涅槃就是死亡，他们也把涅槃用来表达高僧或者出家人的死亡，这是非常错误的观念。在佛教的小乘教法中，涅槃是指完全断除了以无明为首的各种烦恼及负面心绪，是贪婪、忿怒、愚痴以及指使下的各种造业行为的终结，是解脱轮回后的安稳快乐境界。涅槃与死亡并无丝毫相同的地方，那些断除了一切烦恼障的罗汉，都是在生前就证悟了涅槃；没有证悟罗汉的人，即使在死亡后，也无法契入涅槃的境界。因为涅槃跟死亡是两条平行而永无交叉点的直线，他们之间永远不会有任何瓜葛。顺带

佛祖与舍利弗

布本设色唐卡 18世纪 西藏

唐卡的中央主尊为释迦牟尼佛，唐卡右上侧描述的是舍利弗的故事：有“智慧第一”美誉的舍利弗，出身婆罗门家庭，父亲是当时很有名的论师，母亲怀胎时就有异于常人的智慧，据说这是受胎儿的影响。当舍利弗听说佛陀即将入灭，特地来到，并得到允许，向大众做最后的赠言，随后回到自己的故乡迦罗臂拏迦村庄，告别老母，安住禅定，右胁而卧，进入涅槃。





多吉丹佛塔

布本设色唐卡 明代 西藏

唐卡中所绘为多吉丹佛塔，位于印度伽耶，“多吉丹”是藏语音译，意为金刚座。被认为是释迦牟尼涅槃的地方。这幅唐卡中共有一千多个佛龛，内有一千多尊佛像。大塔居于唐卡中央，内为释迦牟尼身像。

涅槃是古老的梵文译音，汉译为圆寂，即圆满寂灭的意思。涅槃是指完全断除了以无明为首的各种烦恼及负面心绪，是三毒指使下的各种造业行为的终结，是解脱轮回后的安稳快乐境界。

一提的是，死亡前所证悟的涅槃，被称为“有余涅槃”，因为尚余有由过去无明和业所带来的有漏肉体。而死亡后的涅槃被称为“无余涅槃”。

很多人对涅槃充满了好奇，甚至在佛陀的年代也是如此，经常有人追问涅槃的具体境界。比如涅槃是大我吗？涅槃在什么地方？涅槃是一种什么样的感受呢？……语言文字，作为人类表达事物及抽象概念的符号，当触及涅槃的时候，就显得非常苍白了。因为涅槃是一种绝对真理，是一种直观的现量体验，即使在佛经中，佛陀等大师们也只是用苦的息灭、我的虚假等否定性词语和概念来象征性表述涅槃。

由于涅槃是一种特殊的内证境界，又大多以否定性的词语来表述，导致很多人误以为涅槃是对生命的毁灭，因为经典中说涅槃后不会继续轮回，也没有一个地方是涅槃的住所，涅槃的境界又难以言表。但涅槃不是对生命的彻底销毁，所毁灭的只是对自我的错觉，是愚昧的错误认知，虽然涅槃背后没有一个能证入者，但涅槃的确存在。无论在大小乘学派中，都赋予涅槃以快乐的体验，如《大般涅槃经》形容涅槃四德之一即为快乐。或许读者会问，既然没有一个可以被称为证悟涅槃者，涅槃本身也没有苦乐的感受，那么如何感知涅槃的快乐呢？是的，这的确是一个令人费解的问题。素有智慧第一美称的佛陀弟子舍利弗曾说过一句极有哲理的话：“朋友们！没有感知者正是一种快乐。”

涅槃与其他宗教所说的天人合一有着本质的区别，涅槃更不是灵魂的再生和自我的凸显，因为在佛教中，是不允许像大我、孤立、灵魂等事物出现的，一切事物都没有独立的特质是佛教的基本也是核心教义。而无论是天人合一还是灵魂再生，都深深抱持着一种对“我”的执著和渴望，只要这种“我”的观念存在，是无法获证涅槃境界的。

虽然涅槃的境界是语言文字乃至思维概念都无法清晰表达的内证体验，但在佛经中仍有外围的诠释。从涅槃的特点来说，具有四种特质，即灭、静、妙、离。由于较粗的物质性身体和精神意识在涅槃中都完全息灭，

十六罗汉像

刺绣唐卡　清代　西藏

这幅刺绣唐卡，中间绣有释迦牟尼像，两侧两个弟子和十六罗汉，下方右侧为施主，左卫承嗣。十六个罗汉内心活动不同，神态也不一样，绣得十分生动活泼。罗汉是阿罗汉的简称，罗汉有永入涅槃不再受生死果报之意，信仰小乘佛教的信徒涅槃后多为罗汉，罗汉是小乘佛教的最高果位。



犹如油尽灯枯，所以涅槃的第一个特质是“灭”。涅槃已经完全断除了以无明为首的贪婪、忿怒和愚昧，也断除了三界内的各种痛苦及无常变化苦的干扰，寂静不动，所以“静”是涅槃的第二个特质。涅槃的境界属于无为法，无因无果，不生不灭，也挣脱了时间的控制，属于恒常不变之存在。涅槃的性质也是不夹杂任何三界的污染，所以称为无漏善。此善和常就构成了涅槃的第三种特质——“妙”。涅槃远离三界内的任何灾难，无论世界末日的小三灾还是大三灾，都无法侵袭涅槃，从三界的苦难中彻底剥离称为“离”，是涅槃的第四个特质。

小乘的这种独善其身的超越解脱境界，在大乘来看，其实并不圆满，因为不但十力等佛陀功德没有获得，而且在自利方面也还有所知障没有断除。理论体系也存在着微小的矛盾，譬如如果涅槃灭绝了物质性的身体和精神意识，那么如何解释涅槃并非否定和毁灭生命呢？如果说还有细微的意识活动，岂不跟涅槃的内涵相抵触吗？因此，大乘认为，小乘的两种涅槃不过是暂时的憩息，并非绝对的终止，犹如醉汉醉酒一般，在极为长久的时间内无法清醒，当酒劲过后，仍然会从涅槃的境界中如鱼跃水面一般而出。但这涉及复杂的哲学探讨，这里就不过多阐释了，有兴趣的读者可以作进一步的研读。我们要了解的是，无论在小乘还是大乘观点中，涅槃都是已经彻底消除了三界的苦难，永不继续轮回于三界中的高超境界。

超越三界的方法

要想摆脱轮回、超越三界，首先要认识三界轮回的本质，再寻求解脱轮回、获得永恒快乐的方法。佛教哲学将三界轮回的本质归结为苦、集二谛，将解脱轮回的结果和方法归结为灭、道二谛，称为“四圣谛”。

文殊普照净土

布本设色唐卡 西藏

这幅唐卡描绘的是文殊极乐净土，图中的文殊菩萨黄色身，头戴宝冠，身披璎珞，左手持莲花，右手持宝剑，结跏趺坐于莲花台上。唐卡下界皆为在净土听闻佛法的众生。

文殊的普照净土极为殊胜。如果跟极乐世界相比，极乐世界的功德，好比是以毛发端从大海中取出的一滴水，而普照净土的功德，则如尽大海所有的水量。净土是人间与成佛的驿站，要想摆脱轮回、超越三界，首先要认识三界轮回的本质，佛教哲学将三界轮回的本质归结为苦、集二谛，将解脱轮回的结果和方法归结为灭、道二谛，称为“四圣谛”。 欲超越三界轮回，出离心是解脱的第一步。有了出离心把自己从三界的引力中挣脱，并送入解脱的轨道。



“苦”、“集”是三界内的轮回，“灭”、“道”是三界轮回的超越。整个佛教的理论都包括在四谛中。前面提到的涅槃即是灭谛，而超越三界的方法则属于道谛。

涅槃没有因，因为涅槃属于不受时空限制的无为法，但修持道谛的结果却可以指向涅槃，就如通往布达拉宫的道路不是布达拉宫的因，但依着这条道路行进，则必定会抵达布达拉宫一样，道谛不是涅槃的因，但却可通过道谛而获证涅槃。

欲超越三界轮回，首先要在内心生起逃离三界的愿望，而出离三界的愿望之生起，则依赖对三界轮回本质的认知。解脱是相对系缚而言，能系缚在三界内轮回的因，则是受无明催使的各种烦恼及业，若能对烦恼与业能系缚三界轮回的情境产生清晰的认识，并产生一种想摆脱系缚的愿望，则是三界超越的最初动机。经典中说，出离心是迈向涅槃的第一步，有了出离心，所有的行为都会成为解脱的辅助条件；若无出离心，即使行善断恶，仍然无法摆脱轮回。出离心就像火箭推动器，把自己从三界的引力中挣脱，并送入解脱的轨道。

生起了出离心，则可以按部就班修持佛教的特殊戒律、特殊禅定和特殊智慧这三学，佛教的戒定慧之所以要加特殊二字，是为了区别其他宗教的三学，因为在其他宗教中，也有戒律、禅定和智慧的修习。而佛教的三学不同于这些，所以冠以特殊之称。戒律主要是指皈依戒以及五戒、比丘戒等别解脱戒，戒律是转生人天的基础，也是解脱的有力保障。如果不能有效防范这些戒律的要求，毋庸说解脱轮回，即使三界内的生命优化也无法做到。因此在经典中说，戒律犹如大地，是一切功德利益产生的源头。

戒律虽然是人天的基础，道德的规范，但仅有戒律尚不足以解脱轮回，必须修持禅定，使自己的内心逐步趋于宁静。正如只有无风干扰的

普明大日如来

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为大日如来，又称毗卢遮那佛，意为“日光遍照”，喻指佛陀大公无私地施与众生无限的佛光加持。大日如来白色身，四面二臂，双手结禅定印，执八宝法轮，跏趺坐于莲台上。

密教认为密教教法来自于大日如来，大日如来为密教教主，是遍照一切世间万物而无任何阻碍的法体，众德圆满，智慧之光遍照一切处，无昼夜之分，世间与出世间的一切有情无情，都能受到恩惠，启动萌生佛心，产生直觉智慧，破除无明黑暗，获不可思议之成就。



烛光，才能照亮一切，人们只有在内心极度寂静的情况下，才能产生现观直觉智慧，豁破无明黑暗，超越三界的束缚。普通人的念头非常散乱，正如世人所形容的心猿意马一般，念起念落，根本没有一刻安宁。它就如湖面上的狂风，让湖水涟漪不断，而无法清晰映射万物。在这种没有禅定的散乱状态下，人们最多只能对真理获得概念的了解，永远无法契入直觉的真理体验。

即使具备了戒律和禅定，仍然无法臻至涅槃，因为他们只是证悟的充分条件，证悟涅槃的必要条件则是佛教的核心，即特殊智慧。三界轮回的根本是无明愚昧等负面心绪及造业行为，能够灭除此无明愚昧的，正是佛教的特殊智慧——空性智慧。只有证悟了空性智慧，才能逐步断除烦恼障，进入涅槃城。

空性智慧对于证悟涅槃的重要性，在很多大小乘经典中都有极多的论述，如《三摩地王经》中说："人们虽然修习了坚固的禅定，但是禅定并不足以摧毁轮回的根本——无明，在禅定力量失去以后，定然会继续轮回。如果能够以空性的智慧，抉择万物的本质，破除我的观念，这才是正确的涅槃之道。离开空性智慧，任何方法都无法斩断轮回的枷锁。"藏传佛教格鲁派祖师宗喀巴也曾有一句精确的比喻："跨上止心禅定坚固马，举起锋利的空性智慧枪，才能刺穿轮回的我执根。"

空性哲学的开展，是佛法教义传授的核心，但由于这一哲理非常深奥，所以常常被误解。如很多世人都听说过"四大皆空"的经典名句，就误以为佛教否定现实世界，否定一切存在，是彻头彻尾的虚无主义。出现这些误解还是正常的，因为不仅是教外人士不了解性空哲理，即使是学佛多年的佛教徒也未必理解。宗喀巴大师曾在他的名著《菩提道次第广论》中说："能够正确理解中观空性道理的人士，在现在就像白天中的星星那

那若空行母坛城

布本设色唐卡　19世纪　西藏

"空行"是指穿梭于空性这一佛法的甚深法理之中。在修行中，若无空行母相助，无论怎样勤奋苦行，也是很难成就的。佛法的成就全靠佛母赐予智慧，因而要崇拜空行母。

坛城主尊为那若空行母，她是三位空行母之一。"三空行"即那若空行母、帝释空行母和弥支空行母，是由古印度的三位大成就者那若巴、帝释法王和弥支巴传承，均是藏密无上密续之本尊。其中，那若空行母源自于那若巴大师对《胜乐续》第十一章中的那若空行修炼方法的观想，是金刚瑜伽母三种变化之一。最早传给藏密佛教萨迦，后来流传至藏传佛教各个教派。



般稀少。”在空性哲学的认识方面，存在两种错误的观念，一种是把万物看做终极存在的常见执著，一种就是这种视万物为虚无的断见执著。但佛教的空性哲学并非要否定一切存在，所否定的只是我们强加在事物上的错误认识。

从无始以来，人们由于受先天无明愚昧的影响，都是戴着有色眼镜看待事物。他们在看待事物的时候，总是会蒙上一层眼镜所带来的色彩，他们也从不怀疑自己所见所闻的正确性，在他们心中，万物就如他们所见到的那般存在。学习空性哲学就是让人们摘下这有色眼镜，让人们看到真实的万物，空性哲学所否定的就是这戴上有色眼镜的错误认识，并非否定事物的存在。当摘下有色眼镜后，人们不会什么也看不到，因为摘下有色眼镜不会让万物消失；人们也不会看到变质的万物，因为恢复了原本的认知状态。我们所要改变也是只能改变的，不是所认知的万物，而是内心对万物的错误认知。

人们从最初皈依三宝，生起解脱轮回的愿望开始，一直到获得涅槃的三界超越，需要经历五个过程，也是心灵培育发展的五个阶段，分别是资粮道、加行道、见道、修道和无学道。在这五个阶段中，人们要修习三十七个佛法主题，即三十七道品，这是道谛的全部内涵。但在大乘佛法中，在人们了解三界轮回实况后，并不主张步入涅槃之道，还要生起帮助一切众生共同趋入涅槃的心念。因为最高尚的品质不是自己的解脱，而是兼济天下的利众思想，所以在大乘教义中，我们会发现并不直接在生起解脱意愿后马上教导禅定和智慧的修习，而是促使人们生起利众的思想，这是大乘佛法所特有的特色。下面让我们看看大乘的解脱和方法。

莲花生大师皈依境

布本设色唐卡　清代　西藏

皈依境又称为供养图，是藏传佛教信徒作为聚集资粮而礼拜供奉的对象。由于在唐卡中皈依境一般表现为树的形状，所以也被称为资粮树。这幅唐卡就是由宁玛派传承的莲花生大师皈依境。

唐卡中，莲花生大师结跏趺坐于资粮树正中，左手托嘎巴拉碗，右手托金刚杵，怀抱三叉天杖，现寂静相。大师周围绘有诸佛、上师、护法等。唐卡上界正中为蓝色身的金刚持，金刚持下方为四臂观音，左右两侧分别为双身普贤菩萨和法王赤松德赞。唐卡上界左右两侧为红色身阿弥陀佛和尊胜佛母。主尊上方左右为宁玛派的历代上师，下方左侧为四臂大黑天，右侧为观自在菩萨佛母多结玉中玛，下方为一面二臂的双身马头明王。



3

兼济天下的三界超越

成佛：大乘菩萨的修行目标

在大乘佛法中，所追求的最终目标是成佛，而成佛的目的却是为了能有更大的能力服务众生，所以其最终目标还是为了救助众生。“佛”这个名称是外来语，来自于古老的梵文，是“佛陀”（Buddha）的简称，汉文的意思是“觉悟者”。但仅仅称为“觉悟者”，只是从字面解释了“佛”这个名词，尚不能完整、清晰、圆满地表达佛的真正含义。“佛”是历经非常久远时间的修持，破除了所有的障碍（烦恼障和所知障），圆满了一切福德和智慧，独具八种特质，证得四身，彻底从凡间的迷失中觉醒的“觉悟者”！

成佛并非易事，按照大乘显教普遍的说法，从真正生起菩提爱心开始，到成佛需要三个无量劫之久。但若按照无上密续来修持，则可以在一生中成就佛陀，这也视乎修行者的个人素质而定。了解佛必须从佛陀的四身开始：

佛身是圆满善行功德和智慧功德的结果，在佛教中有多种分法，一般分为二身、三身、四身等。二身是指法身和色身，龙树菩萨说：善行的福德成就佛陀的色身，定慧的智慧成就佛陀的法身。就像人一样，同时具备物质性的身体和精神性的意识，这就是佛

大轮金刚手

布本设色唐卡 18世纪 西藏

大轮金刚手是释迦牟尼佛的秘密化身，为其宣说密法时所现之身形，因此被称为秘密主。在无上瑜伽部占有相当的地位。大轮金刚手蓝黑色身，三面六臂二足，面如罗刹般极其狰狞恐怖，大张血盆之口，滚圆三目怒视一切，雪白的巨齿犹如剑峰排列。六臂中，右上手持金刚杵，左手结怒斥邪恶印；中间双手怒击掌，掌声轰鸣巨响；下面双手握着毒蛇，口中衔咬着毒蛇的身体，象征镇伏毒龙。身披蓝绫，腰系虎皮裙，拥抱着明妃“丽质天”，显现出大乐之相。



陀二身的基因，物质性的身体在成佛时转化为色身，无形的精神转化为法身。三身是把色身分为两种：报身和化身。报身只有一个，而化身可以有千千万，完全根据众生的需要而存在。

下面具体谈谈四身。

（1）自性身

佛的自性身是佛陀断除二障的终极空性，在四身中是唯一的无为法，也就是说，自性身不会依赖各种条件而产生变化。佛教中所说的“众生和佛平等”，其实是就这点而说，因为万物的共性都是空性，所以没有本质的差别。

（2）智慧法身

智慧法身是佛陀的智慧以及慈悲爱心、神通能力的统一体，由于慈悲爱心、神通能力是基于智慧才有，所以统称为智慧法身。在佛经中说佛陀的智慧法身功德无量无边，按照弥勒菩萨的归纳，可以大致分为二十一组、一百四十六条，想详细了解的人，可以研读《现观庄严论》，限于篇幅，这里就不一一详细介绍了。

（3）报身

佛陀的报身，是经过无量大劫的时间，修持无量善行功德的成果。但是按照佛教的说法，我们普通的凡夫俗子根本无缘得见，因为他常住在一个叫“色究竟天”的地方，只有达到“见道”以上层次的菩萨才有缘见到。佛经中说，报身具有常人所无的各种美妙相貌（三十二相、八十种好），端正庄严，为大乘菩萨演说无边的大乘佛法，他会一直住世到所有的世界都没有一个众生才会灭亡。但佛教认为宇宙中的众生无量无边，根本没有全部成佛的时候，所以佛的报身也永远不会消失。

（4）应化身

按照佛教的说法，应化身来源于报身，是从报身中变化出来具体帮助众生的一种

报身五方佛

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为五方佛，此五佛均为报身佛。五方佛具五种智慧，大日如来为了教化众生，化为五方佛。这五方佛每一位都有自己相对应的净土。唐卡中，中央主尊为大日如来，代表法界体性智，净土为色究竟净土。左上方为宝生佛，黄色身，净土为南方欢喜世界；右上方为阿弥陀佛，红色身，净土为西方极乐世界；左下方为不动佛，蓝色身，净土为东方妙喜世界；右下方为不空成就佛，绿色身，净土为北方业具足净土世界。



身相。应化身可谓无量无边、千姿百态，素有“千百万化身”之称。佛陀可以化为人、动物甚至植物、桥梁等，但总体归纳起来说，大致可以分为三种：一种是教主的特殊化身，具备佛陀特有的端庄美妙身相（三十二相、八十种好），比如像2500多年前的释迦牟尼佛，极乐世界的阿弥陀佛等；一种是技艺化身，是佛陀为了能更直接地普济众生、造福大众，而变化出的具有特殊才能和贡献的人物，比如医学家、艺术大师、科学家等。他们开创文明、行医济世、造福人类。还有一种是随缘应化身,可以根据众生的需要而变化出各种身相。其中包括有情生命，也包括无情植物等。

上面已经概说了佛的含义，下面谈谈显宗和密宗佛的异同。了解这些对我们欣赏、解读唐卡会有极大的帮助,不会对唐卡中千奇百怪的各种佛相感到茫无所知。无论是寂静端庄的显宗佛还是忿怒恐怖的密宗佛,都是经过修持福德和智慧资粮,而彻底断除烦恼、所知二障，以无尽的爱心和智慧来救助众生，所以在本质上没有区别，也没有高下之分。但是由于每个佛的种姓、名称、特长、肤色等不同，表征含义也有所不同，所以在唐卡中体现出来的画法、表现手法也各异。

一般唐卡中所表现出来的显宗佛的特点大约有两种：一种是身穿袈裟、表现出断除一切欲望的比丘僧人形象，一种是佩戴有华丽天衣、珍宝装饰的转轮王相。前者属于应化身的相，后者为报身的相。

密宗的佛相，则比显宗的更为复杂多样。有文静也有忿怒，有人面也有兽面，有一面二臂也有三面六臂、九面三十四臂等等众多表现形式。他们的肤色、装饰、手中的法器以及神态各异的表情等，无一不是佛教以及密宗法理、修持手段、神通果德的外在体现和表征，都具有深刻的哲理。如若对此没有深入的了解，那么对于唐卡的鉴赏也就仅限于画工的优劣以及时代的久远了。

莲花生八名号之怖畏金刚

布本设色唐卡 清代 西藏

密宗的佛相，比显宗的复杂多样。有文静也有忿怒，有人面也有兽面，有一面二臂也有三面六臂、九面三十四臂等多种表现形式。他们身上的每一部位，无一不具有深刻的哲理。

这幅唐卡中的莲花生大师即为密宗佛像，其化身为怖畏金刚，红色身，一面三目，头戴五骷髅冠，披棕色锦袍，下身着舞裙，左手持普巴橛，右手持金刚杵，踏于母虎背上，安住于般若烈焰之中。藏传佛教认为此本尊能将地水火风四大病气消除，转五毒为五智，摧伏死魔、天魔、烦恼魔、大力鬼神等，特别降伏不相信佛法作障碍之众。



六度：成佛的方法

一个大乘的修行人，在追求成佛之道之前，仍然需要完成前面所说皈依、十善业、产生解脱心愿等共同的佛法修持。在菩萨眼中，前面这些修持属于与下士共行道、与中士共行道，也是成佛的必经之路。在此基础上，发起救助一切众生而必须成佛的菩提心，才开始正式进入成佛之路。

为了救助一切众生并产生成佛愿望的菩提心，是步入大乘成佛之路的初始，如果没有这种菩提心，则成佛的愿望无法实现。菩提心是点石成金的妙药，是成为菩萨的门槛，是成佛度众的动力。在佛教经典中，用了无数的理论和比喻，来赞美和阐释菩提心的重要性，如菩提宝心是成佛的特殊因缘；是大乘法的核心；是有别于小乘法的大乘特别标志；是佛菩萨修道心要；是清除世间与超世一切弊病的如意珍宝；是消除众生心中烦躁的清凉月光；是根治贪嗔心病的灵丹妙药；是自己和他人迅速到理想境地的坐骑千里马；是背负利众重任而不疲劳、不泄气、勇往直前的象王。如果产生菩提心的福德有形的话，即使是虚空也容纳不下！寂天菩萨也在其名著《入菩萨行论》中说："如果一个人生起菩提爱心，即使他还深陷三界牢狱，但已经可以说是佛子菩萨了。"

产生菩提心有很多方法，但经典中着重宣说了两种方式，即七因果和自他换。七因果是从认识一切众生都做过自己母亲开始，次第产生菩提心的七个阶段，分别是知母心、知恩心、报恩心、仁慈心、悲悯心、责任心、菩提心。自他换是指把珍爱自己的心，换位珍爱他人；不顾他人的心换为不顾自己。通过这种换位修持，可以产生菩提心。在藏传佛教中，这两种产生菩提心的方法仍在流传，有兴趣的读者可以自行研读相关著作。

生起菩提心后，成佛之路有两条，一条是普遍的大乘显教，一条是特殊的大乘密宗。前者是普通人都可以修持的方法，而后者是针对特殊上根的方法。但无论哪种方法，六度是必须共同修持的法门。六度即六波罗密，是六种到达佛陀彼岸的方法。

布施度：布施度是培养菩萨的施舍心，是对治吝啬的方法，因此布施度的圆满与否不在于受施舍对象是否富足，而在于自己是否具有完全断除吝啬的施舍心。佛陀前生的割肉喂鹰、舍身饲虎等典故，都是讲述修持布施度的故事。从所施物品来分，有财布施、法布施和无畏布施三种。

持戒度：持戒的目的是要断除伤害一切众生的心念，小乘的戒律主要是以不伤害他人为主，大乘的戒律则增加了必须帮助他人的理念。作为大乘菩萨，要遵守的戒律主要有三种，即防范自己为恶的戒律、促使自己行善的戒律和帮助一切众生的戒律。



十一面观世音菩萨

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为观世音菩萨像，菩萨八臂十一面，手持各种法器，立于莲花宝座之上。这幅唐卡用以帮助观想，属于西藏密宗宁玛派之物。观世音菩萨是大悲心的代表，传入中土的小乘佛教和传入西藏的大乘佛教，都将观世音菩萨作为最重要的崇拜对象，其受到膜拜的程度比释迦牟尼更加广泛。





忍耐度：忍耐度主要是修持能忍耐各种苦的耐心，一般来说，需要忍耐的苦有三种，即来自他人对自己的伤害、来自各种艰难困苦、来自不想修学佛法。由此忍耐度可以分为三种，即忍耐别人对自己的伤害、忍耐各种艰难困苦、忍耐学修佛法途中的艰辛。

勤奋度：勤奋度主要是指向善的努力进取心，包括有不畏艰险的披甲勤奋、努力修持的行善勤奋和帮助一切有情的利众勤奋三种。

禅定度：禅定是指让内心如愿住于一处的能力，从性质来分，有世间禅定及超世禅定两种；从作用来分，有产生安乐、产生神通能力和救助众生三类。

智慧度：智慧是指能正确分辨事物及其本质的能力，主要分为一般智慧、特殊智慧和利众智慧三种。一般智慧是指了解事物特征等所有世间智慧，特殊智慧是指了解和现证空性的智慧，利众智慧是指帮助众生的智慧。智慧是六度中最重要的一度，经论中说："六度中，前五度犹如盲人，智慧度犹如眼睛。离开智慧，前五度将寸步难行。"所以智慧是佛教教义的核心。

对于根基最好的特殊众生，在六度的基础上可以进一步进修密乘。因为无论在开发智慧、修持方法还是理论教义方面，密乘都有着更为深广的殊胜之处。因此密法被宗喀巴大师等高僧称为"佛法的巅峰"、"终极的理念"。甚至英国佛教学者约翰·布洛菲尔德在其著作《西藏佛教密宗》一书中说道："我把密乘视为人类思想发展最绚丽的花朵之一。"由此可见其评价之高。但学习密乘需要寻觅合格的金刚上师，接受灌顶后方能了解和学修，因此这里就不作介绍，有兴趣的读者，可自己依师学习。

佛陀初发菩提心（第 258 — 259 页）

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡的中央主尊为释迦牟尼佛，唐卡下方描绘了释迦牟尼佛最初发菩提心的故事：当佛祖还是具光王的时候，被别国送来的白象摔在地上，具光王回到国中，让调象师把白象杀了，所有人都跟国王求情说这个白象很难得，不可杀，但具光王还是坚决将白象杀掉了。这时梵天王加持白象时说："国王，白象已经死了，他可以调象的身体，可是不能调它的心。"国王感悟，看着死去的白象，想到白象是因为自己而死，发誓说"要为一切众生证得无上菩提。"

智行佛母

布本设色唐卡 清代 西藏

智行佛母又称"作明佛母"，藏名称做"咕噜姑力"，意即智行。智行指智慧和行业，在六度修行中，布施、持戒、忍耐、勤奋、禅定、智慧等六度为行，般若为智，智、行是修行佛道的两要素。六度又称福行，般若又称智行，福智二业相辅相成，可成佛果。对于根基最好的特殊众生，在六度的基础上可以进一步进修密乘。佛教中智行佛母象征着六度修行。



4

净土：三界超越的驿站

中途驿站：净土在佛教中的位置

追求快乐，是每个人乃至每个生命的终极愿望。下到蝼蚁，上至各种宗教、人文思想，无不都在这点上孜孜以求。抛下蝼蚁等动物不说，人类虽然从远古走来的时候，就时时刻刻在找寻着快乐，但由于对快乐的解读出现偏差，致使方法上的错误，似乎始终徘徊在快乐的门外。人们追求快乐，但却始终承受着各种各样的痛苦；人们喜欢快乐，却不断植下痛苦的种子——现在越来越多的毒品吸食者，正说明了这一点。

正是对快乐的属性有不同的认识，所以诞生了众多的宗教和哲学。无论是早期的对各种自然神灵崇拜等民间宗教，还是后来的以神为主宰的一神教和多神教，都是人们向往快乐的见证。人们希望通过对神灵的祭祀、祈祷，来摆脱痛苦，得到快乐的恩赐。

在这众多的宗教中，源自古印度的佛教一反其他宗教恩赐的常理，而是鼓励人们了解什么是苦，苦的因是什么，什么是快乐，快乐的源泉在哪里，以及通往快乐之路，这就是著名的“四圣谛”！佛陀诠释的快乐，是源自自己的努力，而不是靠外在事物的恩赐。所以在佛陀的典籍中，我们可以找到“佛陀不是用水来清洗罪障，也不是用自己

度母净土

布本设色唐卡　现代　西藏

佛教认为，往生度母净土的众生将免于八难之苦，衣食无忧，享受永久的安乐。这幅唐卡描绘的即为度母净土，中央主尊为二十一度母之首的绿度母。度母淡绿色身，头戴宝冠，身饰璎珞，下着蓝色薄裙，双手结印持蓝色花朵，结半跏趺坐在法座上。周围环绕着空行母、供养天女、僧人等。唐卡上界的彩虹中绘有二十一度母像。







的手来拔除人们的痛苦，更不是把自己的快乐移植给众生，只是告诉人们什么是快乐以及快乐之道”这样的经文。

佛陀在众多经典中告诉人们，痛苦都是自己的负面情绪以及引生行为所造成。同样，快乐也是断除负面情绪及行为的必然结果。当人们睁开被“无明”黑暗所蒙蔽的双眼，去除贪欲、嗔恨、愚痴、嫉妒、伤害等负面情结及相应行为的时候，快乐的曙光就会展现。

当然，由于这无明负面心结是与生俱来的痛苦之因，佛教也认为这去染还净、离苦得乐的道路是漫长而曲折的。在长达无数世的追求终极快乐的成佛之路上，人们会经历各种磨炼和考验，那些意志力坚强、信念坚定的人，会按照既定的光明之路，一路走过。但对于那些意志力薄弱、信念犹疑的人来说，漫长而多难的快乐追求之路，反而会让他们的愿望和斗志消失殆尽。因此，有着无尽慈悲爱心的佛陀，在经典中开示了，这被认为是后世最稳妥、最殊胜的法门——净土。

唐朝大翻译家玄奘法师的高徒窥基大师，曾在他的一本净土宗著作《阿弥陀经通赞疏》中这样说道：“对于内心怯弱、信念不坚、行为懒惰的人来说，净土法门，无疑是他们的最好选择。”因为，净土的种种便利学修条件和环境，能使这些不能义无反顾踏

阿弥陀佛西方极乐世界（第 264 — 265 页）

布本设色唐卡 18 世纪 西藏

净土拥有便利的学修条件和环境，是走在成佛之路上的人们休憩的中转驿站。在这里，除了可以不受尘世的种种苦难，有着不可思议的快乐享受外，还有诸佛菩萨的教导和陪护，最终定能走向自利利他的成佛之路。

唐卡上界正中绘有一个小幅的极乐世界图。这幅图绘于虹圈之中，背景为极乐世界中精美极致的宫殿楼阁；中央主尊为阿弥陀佛，红色身，双手托钵，结跏趺而坐；左右两侧分别为白色身的观音菩萨和蓝色身的大势至菩萨。

坛城中的释迦牟尼佛

唐卡 清代 西藏

佛教之巅金刚乘中的坛城观修法就是净土的高层次修法，坛城即曼荼罗，是净土的缩影。

这幅清代唐卡中所绘即为坛城，释迦牟尼佛居中，现成道相，右手结触地印，左手平托钵盂，结跏趺坐于莲花宝座上，下承须弥狮子座。法座前纷陈杂宝，左右侍立舍利弗与目犍连两大弟子，手捧宝物供养。曼荼罗环内有四大宫殿与三十六化佛，环外有藏密大师、佛菩萨等。整幅唐卡云蒸霞蔚，色彩艳丽，令人过目难忘。



上成佛之路的人们，得到一个中转驿站的休憩。在这里，他们可以不受尘世的种种苦难，有着不可思议的快乐享受，致使那颗不堪负重的内心，得到一个暂时的缓解，然后在净土中诸佛菩萨的教导和陪护下，重新踏入自利利他的成佛之路。

因此，净土虽然是暂时的避风港，但不是最终的目的地，净土中的众生，仍需扬起慈悲与智慧的风帆，航行在自度度人的大海中，直至到达终极快乐的彼岸——成佛。

在世界三大语系佛教中，只有汉传佛教和藏传佛教有净土的信仰，南传佛教中没有净土的概念。因为净土属于大乘佛法。净土的思想极为广宏深奥，所面对的众生对象也十分宽广，无论是最上根基的密乘弟子还是最钝的普通民众，都可以从净土法门中吸取适合自己的营养。因此很多佛教高僧把净土的观念赞为“三根普被，利钝全收”的法门。

佛教之巅金刚乘中的坛城观修法就是净土的高层次修法，坛城即曼荼罗，是净土的缩影。大乘显教的六度修持过程，也是净土的创建过程，如《金刚经》中所提到的庄严净土就是阐释这一道理。而根基最差的众生，同样可以通过念诵佛陀名号咒语，积累往生净土的资粮，在临终往生到净土，进一步继续修持大乘佛法。在汉传佛教中，念佛求生净土，逐渐演变为一个教徒众多、流传深广的教派，至今盛行。在藏传佛教中，净土的观念也颇受重视，其对净土的重视程度，往生净土的方法之多，不同修持的手段之异，系统完备的理论之全，比之汉传佛教有过之而无不及。

佛教中所描述的不同净土

在佛教典籍中，记载了很多净土，每种净土都各有其特色。有时候会让初学者眼花缭乱，在选择的众多净土中徘徊。因此，了解各净土的情况及往生条件，依据自身的能力而加以抉择，就显得十分必要。

西方极乐世界

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所描绘的就是阿弥陀佛净土——西方极乐世界。阿弥陀佛，梵文名为Amitabuddha，也称为无量光佛或无量寿佛，为西方极乐世界的教主。阿弥陀佛因怜悯六道中的众生，游历众多佛国净土，集合各自优点而成就西方极乐世界。任何众生，只要对阿弥陀佛有足够的心念，就能够往生极乐世界。

唐卡中央主尊即为阿弥陀佛，身旁围绕着以观世音菩萨和大势至菩萨为首的八大弟子，下方为极乐世界中的七宝水池，身后为宫殿楼阁。唐卡上界左右两侧分别为宗喀巴大师和七世达赖喇嘛格桑嘉措。



佛教的净土，就是指清净的世界，一般分为三大类，即常寂光净土、报身净土和凡圣同居土。

常寂光净土是佛陀法身的不同名称，其本质就是佛陀四身中的自性身，别说普通凡夫无法前往，即使十地菩萨也难以窥其堂奥，它是佛陀的专利，只有佛陀才能安住其中。

报身净土是指佛陀报身居住的净土，为色竟究天。这种净土只有大乘初地以上的菩萨才能到达，普通凡众及小乘罗汉难以臻此。在报身净土中，只有大乘圣者菩萨聆听纯粹的大乘教法。

凡圣同居土则是普通人也可以去的净土。凡圣同居土仍有二类，一类是清净的凡圣同居土，汉藏佛教中所描述的极乐世界、兜率净土等都是这类净土，是净土的主流。另一类则非清净的凡圣同居土，如我们现在居住的地球，属于释迦牟尼佛的净土，除了普通凡众居住其中，也有圣者的应化，所以也叫凡圣同居土。下面就佛教中常见的几种清净的凡圣同居土略加介绍。

阿弥陀佛的西方极乐世界：极乐净土的信仰最为广泛，无论在藏传佛教还是汉传佛教中都有相当的地位，甚至日本等海外流传的佛教中也大多信仰极乐净土，影响极为广大。极乐净土是西方教主阿弥陀佛经过若干大劫的善愿及修持力所成就的净土，其中环境优美、无苦纯乐，佛法学修条件优越，且往生条件相对较低，与地球众生非常有缘，所以得到人们非常的喜爱。

观世音的普陀净土：西藏素有观世音教化之地的美称，藏族人大都信仰观音，因此观世音的普陀净土也极为流行。内地也有“家家观世音，户户阿弥陀”的说法，《法华经》中的一品内容——普门品也极受喜爱，很多佛教徒终身诵读。在汉传佛教净土宗的观念中，观世音菩萨是接替阿弥陀佛的极乐世界第二任教主，所以观世音的净土从本质上说，与极乐世界无异。

金刚瑜伽母净土

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为金刚瑜伽母的净土卡居林。唐卡中，金刚瑜伽母以那洛空行母的形象出现，位于宫殿的底层，这个宫殿就象征着卡居林净土。

金刚瑜伽母的净土卡居林是藏传佛教所言各种净土中比较特殊的一个，金刚瑜伽母修法中一个重要的修法就是不共不可思议瑜伽，修行此法能够使现世的肉身直接往生空性净土。而其他净土，死亡时则只能带走灵魂，身体必须留下。



弥勒的兜率净土：兜率净土是一个特别的地方，虽然在离地球较近的天界，但却是净土，汉传佛教一般把兜率净土称为“兜率内院”，以区别三界中的兜率天。这净土是佛陀降生人间成佛的中转站，贤劫一千尊佛陀都是从兜率净土下凡来人间成佛的，因此是候补佛陀居住的净土。下一位来人间成佛的弥勒佛现在兜率净土，在那里教化众生，等待下生人间成佛。虽然兜率净土在内地并不十分流行，但也有很多佛教大师求生，譬如印度的世亲菩萨，中国的唐玄奘法师以及藏传佛教格鲁派的宗喀巴大师等。所以很多修习格鲁派的信徒大都发愿求生这个净土。

瑜伽母的空行净土：这个净土是流传于藏传佛教的净土，是修持胜乐金刚及金刚瑜伽母等母续本尊所求生的净土，因此属于密乘的净土，往生于此的众生，可以继续修持前生修持未竟的密法，在胜乐金刚及金刚瑜伽母的教导下，会迅速证悟佛果。

莲花生大师的铜色德山净土：莲花生大师是一位未经母胎莲花化生的大师，他的铜色德山净土据说并不在其他世界，就隐藏在地球的某个地方，但由于众生具有各种业障，所以无法发现和前往。如果修持莲花生大师的教法，持诵莲花生大师的咒语，临终就会往生这个净土。一般藏传佛教宁玛派信徒希望求生于此。

时轮金刚的香巴拉净土：在藏传佛教中流传的无上密续时轮金刚修法，是一种独特的密乘修持法门。佛陀成道后的第二年，就为香巴拉的国王及国民传授时轮金刚灌顶和修法，因此凡是接受时轮金刚灌顶及修持时轮金刚者，都会生到香巴拉净土中。据说香巴拉净土也在地球，但被极为高超的科技保护着，人类目前尚无法发现。按照时轮金刚的教义，约在三四百年后，人类科技发展到可以发现香巴拉净土。

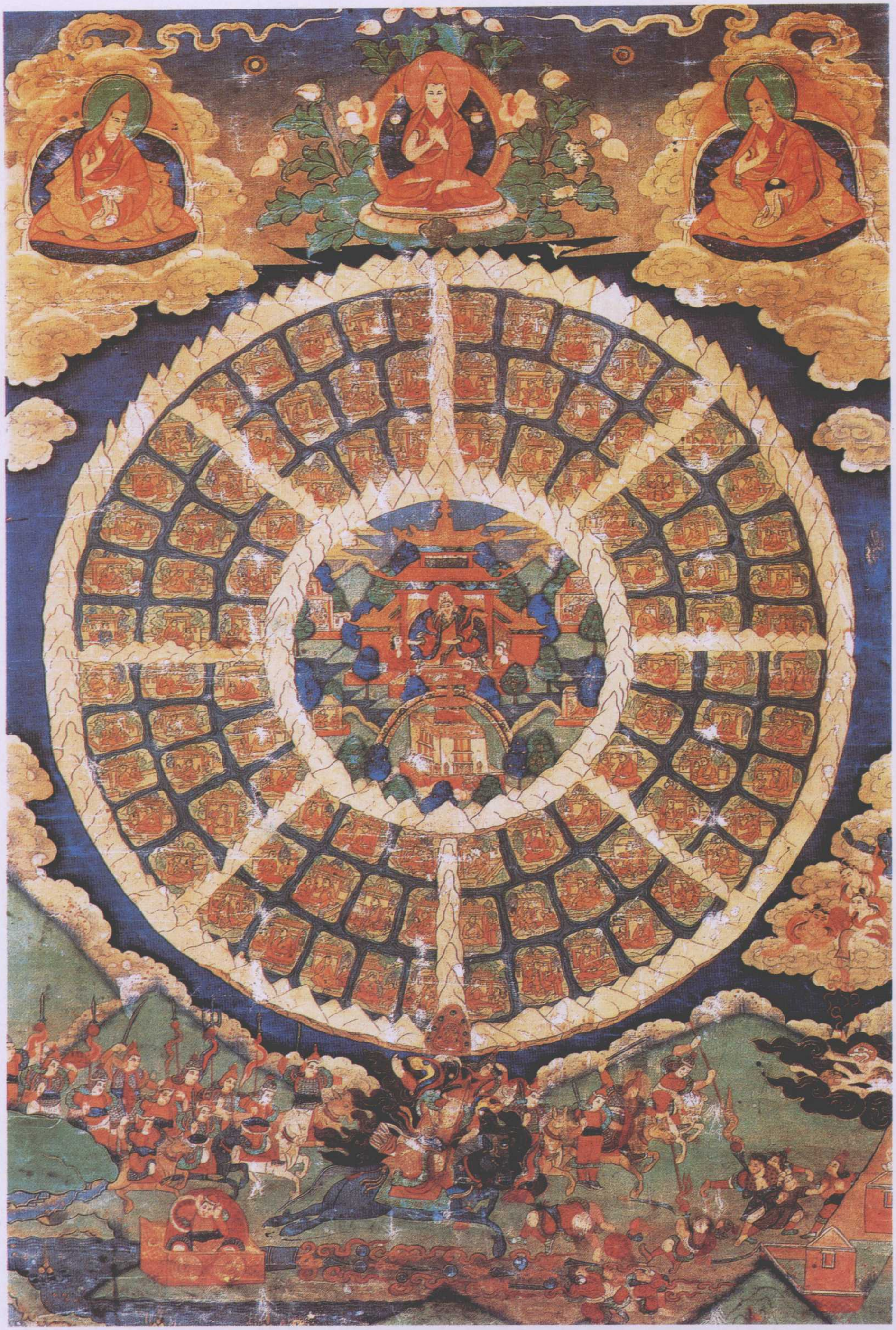
药师佛的琉璃光净土：位于东方世界的药师佛净土，也是汉藏佛教常见的净土之一。药师佛为了呵护末法的众生，曾发下很多大愿，希冀通过解除众生身心两方面的痛苦，来救助众生。藏传佛教寺院的藏医学院的僧人们，大都以药师佛为主要修持本尊，以临终求生琉璃净土为愿望。

文殊的普照净土：素有诸佛智慧化身、被誉为七佛之师的文殊，是佛教的重要人物，他的净土称为普照净土，虽然内地较少人修习此法门，但其净土极为殊胜。如果

香巴拉

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡是描绘香巴拉净土的标准版本。香巴拉最外圈为雪山，第二圈分布着九十八个省，每十二个省一组被雪山和江水隔开，均匀分成八部分。唐卡下界绘有香巴拉大战的情景，佛教经典中记载，若干劫后，贪婪、残暴的矮人将入侵人间，香巴拉大门将被打开，国王鲁卓恰克林会率领军队将恶魔逼退，最终取得胜利。人类从此享有永久的和平和幸福。



跟极乐世界相比，极乐世界的功德，好比是以毛发端从大海中取出的一滴水，而普照净土的功德，则如尽大海所有的水量。藏传佛教修持文殊法门者，譬如修持黄文殊、大威德金刚等之人，临终会往生文殊净土。

以上是比较常见的经典中记载的净土，也较多人求生，其他还有很多净土，如金刚手的柳叶净土等，藏传佛教的每个本尊都有一个自己的净土，有兴趣的读者可以自己进一步了解。

往生净土的条件

往生净土虽然不一定需要完全断除无明愚昧及造业行为，可以带业往生，但也有相应的条件，并非随意可往。往生净土主要有两种条件，即基础条件和特殊条件。

基础条件：基础条件是指所有净土的共同基础条件，是往生净土的最低保障，主要有五个方面的条件。

（1）经常行善的力量

此即包括诸如布施、供养、持戒、放生、造佛像、忆念佛陀和诵念佛名及咒等所有善行，这些善行如果能回向往生净土，便是往生的一个条件。如果善业力量不够，依照业重先转生的规则，是无法往生净土的。所以尽力行善是往生净土的必要条件之一。

（2）希求往生的强烈愿望

这点在汉传佛教中也被视为往生净土的要素，是往生三个主要条件信愿行之一。如果没有强烈的心愿要去净土的话，又怎会有动力修持往生之因呢？所以，这种强烈的心愿，是策发净土修持的一股动力。

（3）对恶业的忏悔对治力量

虽然希望往生净土，也经常行善，但过去由无明愚昧的驱使，造下的诸多恶业也不能搁置不理，它们将会成为往生净土的障碍，因此通过礼拜、念佛、持咒等方法忏悔以往的恶业，也是十分必要的条件。

弥勒佛净土

布本设色唐卡　清代　西藏

往生净土的四大条件是：能够经常求善，有强烈往生净土的愿望，忏悔以往的恶业，修学净土法门。欲往生兜率净土，则以弥勒及兜率上师瑜伽为主要修持。这幅唐卡所绘为弥勒佛净土，中央主尊即为弥勒佛，左右分别绘有阿底峡、宗喀巴等大师，他们向弥勒佛求法。



（4）修学净土法门的惯性力量

串习力是指对净土及其法门之熟习，这是往生净土的极大助缘。时刻系念净土，厌烦娑婆，念经诵咒，这种修持如果成为一种惯性，在临终的时候便会发挥其作用，顺利往生净土。

（5）对上师三宝的祈祷依止力

这是指对净土的信心及对上师、佛陀等之信赖心。如果对净土的存在与否存有怀疑，就无法安心修持，更难奢望往生净土。因此佛教把信心列为一切功德之源，所谓“佛法大海，惟信能入”，“信为一切功德之母”，都是阐述信心的重要性。

特殊条件：是指针对不同净土的不同修持方式。譬如欲往生极乐净土，则以念诵阿弥陀佛名号及咒语为主要修持；欲往生兜率净土，则以弥勒及兜率上师瑜伽为主要修持；欲往生香巴拉净土，则以时轮金刚为主要修持；欲往生空行净土，则以胜乐金刚及金刚瑜伽母为主要修持等。

在密续中，还有一种神奇的往生净土修炼，就是抛瓦。“抛瓦”二字是藏语，意思是“迁移、转移”。是说在临终的时候，把自己的元神、元气从旧的身体中迁移出去，而重新觅得新的去处。据说修炼抛瓦法的人，上者可以成佛，中者可以投生到佛国净土，下者也可以主宰自己未来的去处。修炼抛瓦有素的行者，在临终时，不但没有普通人的心智迷乱糊涂和万状痛苦，而且会提前预知死期，心智清醒，由于对来生有着十足的把握，因此内心充满着视死如归的从容及即将迁入新居的喜悦。虽然抛瓦极其神奇，但也还需要止恶行善等五种助力配合。在藏传佛教格鲁派中，一般不太主张初学者修习抛瓦，据说修习不当会影响人的寿命。因此，格鲁派比较主张修持温和的上师抛瓦——借助祈祷上师来安全转生。

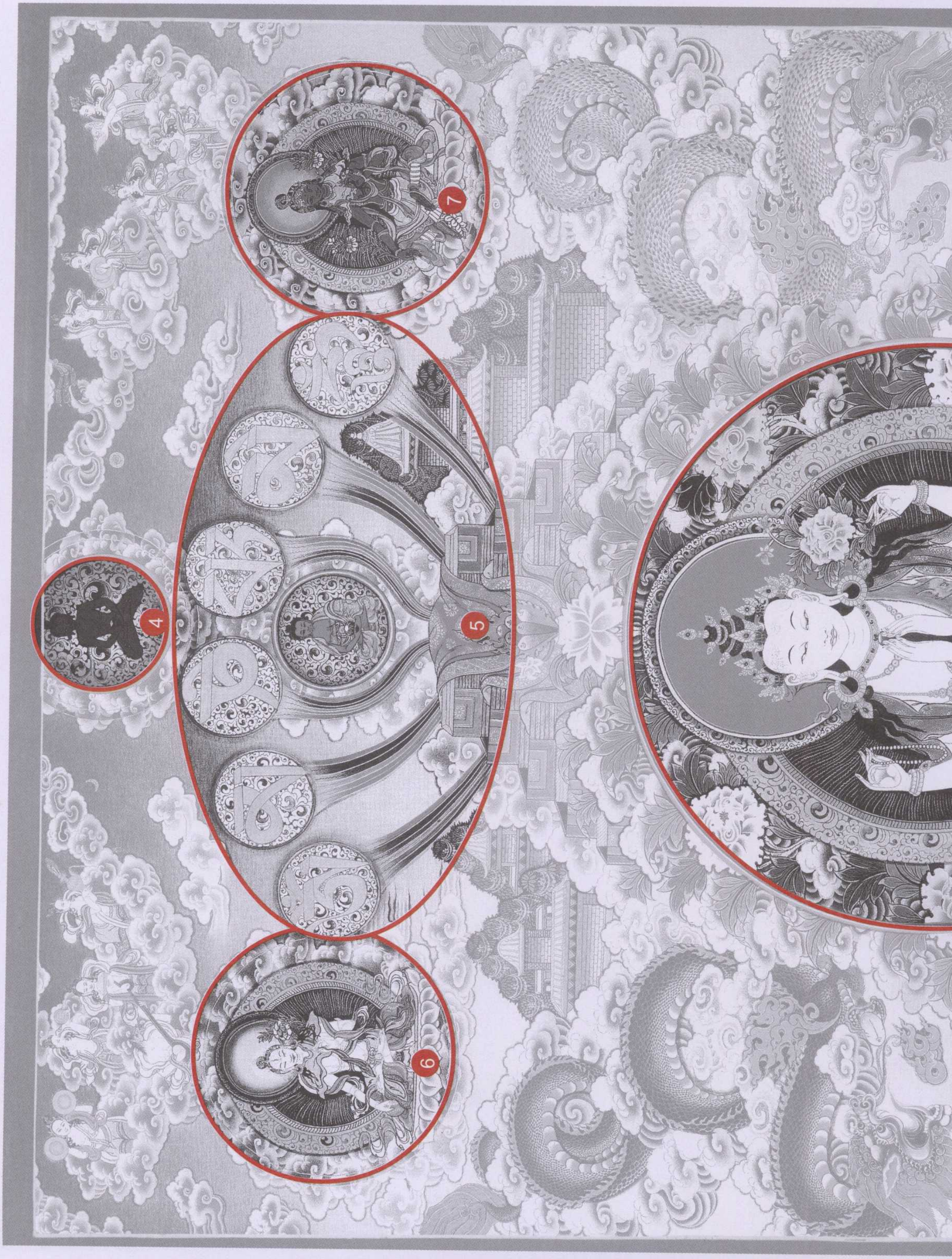
格鲁派上师供奉资粮田

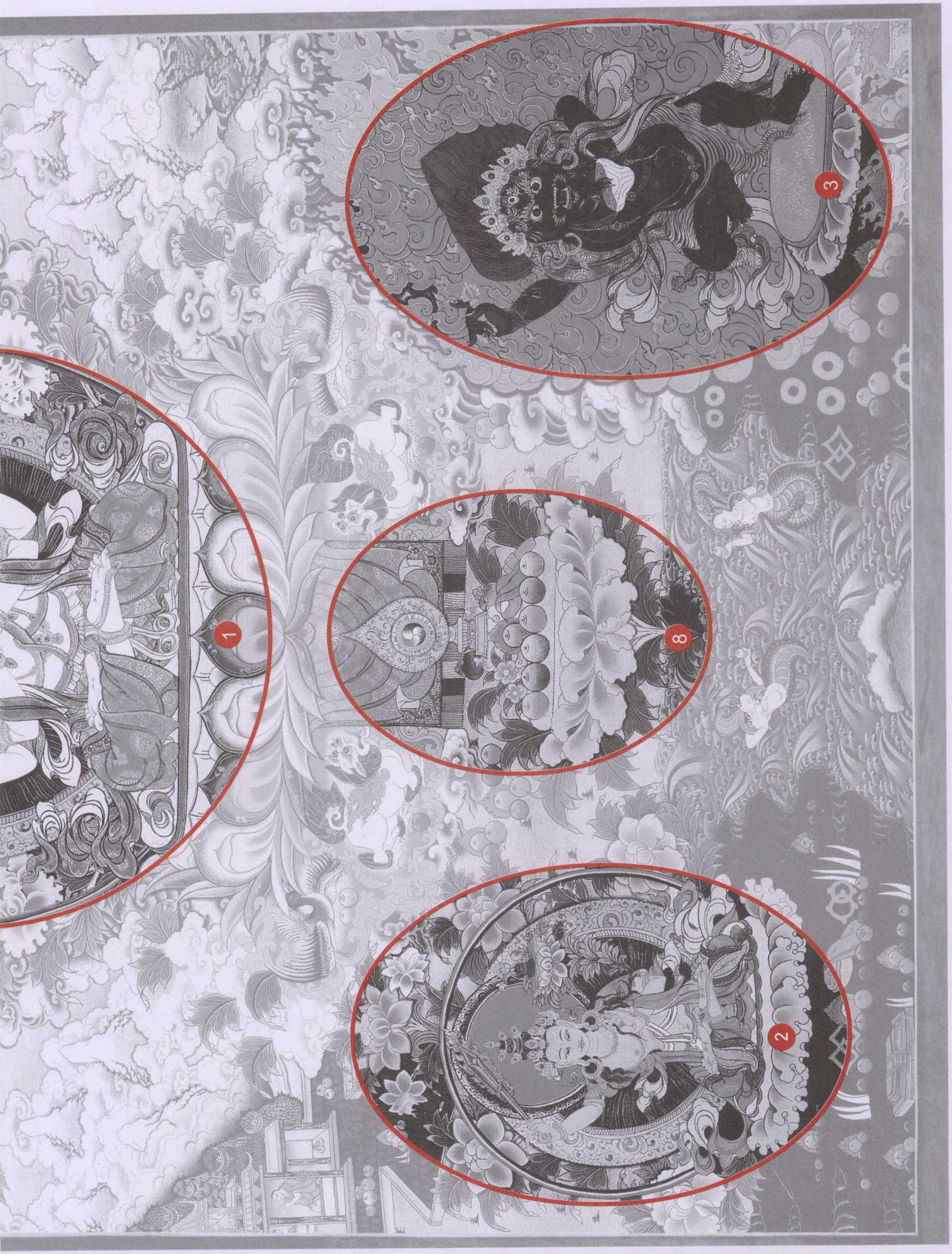
布本设色唐卡　现代　西藏

这幅唐卡为格鲁派的上师供养图，中央所供奉为格鲁派的创始人宗喀巴大师。在其上部为根本上师及传承师，左右为诸本尊，下方为诸护法神。

在密续中，抛瓦法是一种往生净土的神奇修炼方法，抛瓦法就是在临终的时候，把自己的元神转移到新的去处。修炼有素的行者可以成佛、往生净土或是决定自己的去处。但修习不当会影响寿命。因此格鲁派建议借助祈祷上师安全转生。




7
4
5
6


3
1
8
2

精品唐卡赏析：观世音菩萨与普陀净土（第 278 — 279 页）

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘的是观世音菩萨及其观音净土，中央主尊为观世音菩萨，白色身，一面四臂，头戴五叶宝冠，胸饰璎珞，身披帛带与狐皮，前两臂捧摩尼宝珠，后两臂持念珠和莲花，结跏趺坐于莲座上。菩萨身后的精美的亭台楼阁即为观世音菩萨的普陀净土。西藏素有观世音教化之地的美称，藏族人大都信仰观世音，因此观世音的普陀净土也极为流行。在汉传佛教净土宗的观念中，观世音菩萨是接替阿弥陀佛的极乐世界第二任教主，所以观音的净土从本质上说，与极乐世界无异。唐卡下界分别为代表智慧的文殊菩萨和代表力量化身的金刚手菩萨。





1. 观世音菩萨

唐卡中的观世音菩萨白色身，一面四臂，头戴五叶宝冠，胸饰璎珞，身披帛带与狐皮，前两臂捧摩尼宝珠，象征她劝诸佛一同救度三界众生脱离轮回。后两臂中，观世音菩萨右手持念珠则象征着透过持咒诵经，保持言语的清净，也象征着佛语能够将众生从痛苦轮回中解脱出来。左手拈莲花代表着纯洁和普度众生的慈悲之心。

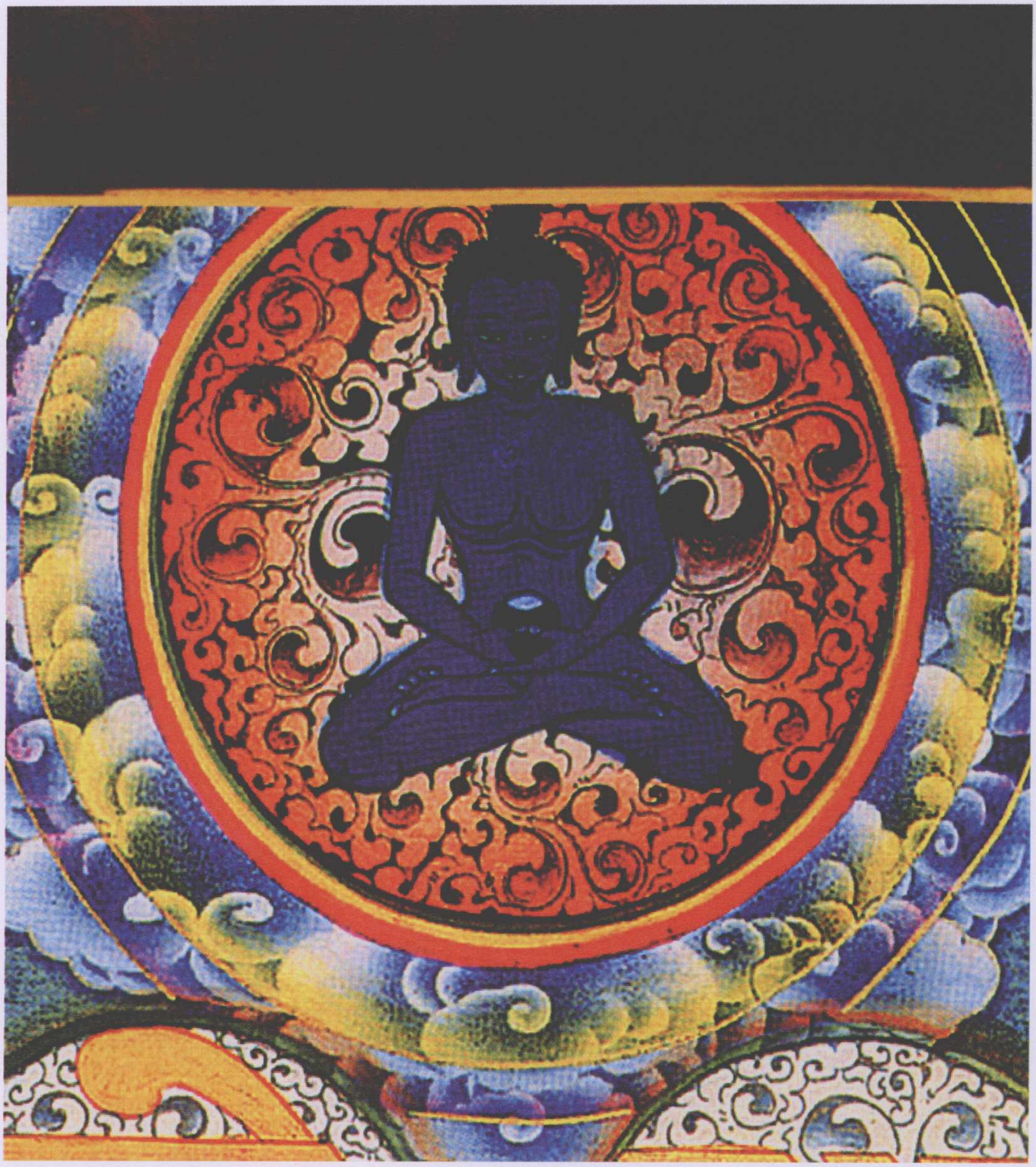
2. 文殊菩萨

唐卡中的文殊菩萨黄色身，头戴五佛宝冠，右手高举智慧宝剑，左手于胸前拈一枝乌巴拉花上托般若经典，双足跏趺、身微左倾安坐于莲花月轮之上。经书和智慧宝剑是文殊菩萨最主要的标志。文殊菩萨的智慧宝剑象征着斩断三界众生的执著和缠缚，经书象征着所有的智慧来自般若经典。修持文殊菩萨的法门可以得到世间和出世间的一切智慧。



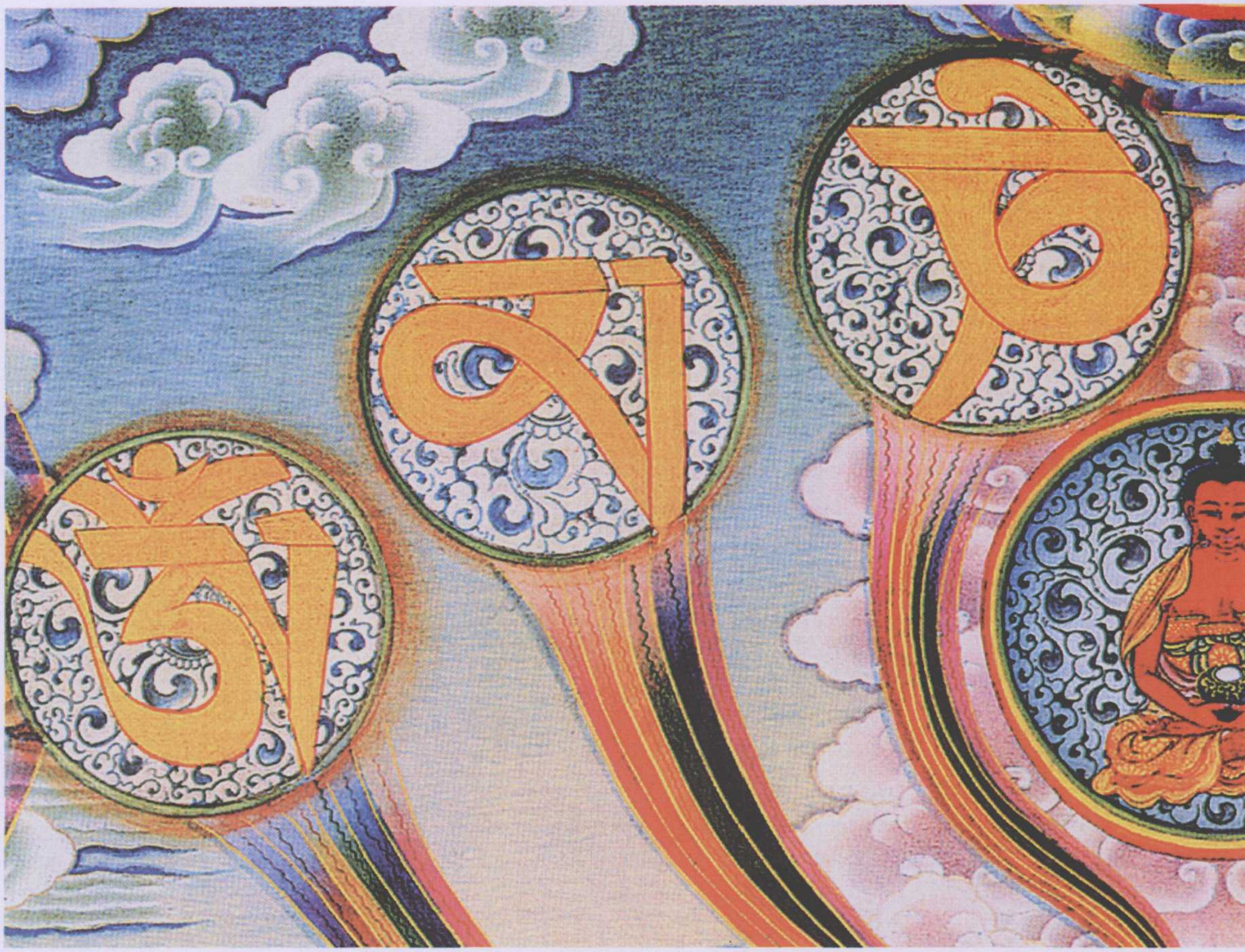
3. 金刚手菩萨

代表诸佛力量的金刚手菩萨，右手高举金刚杵，左手当胸结期克印，三目圆睁，神情忿怒，以右蜷左展之势立于莲花日轮之上。金刚手菩萨手中持的金刚杵象征了佛教教义的坚实永固、不可撼动和无限神力，与三界众生的善恶难决、变化随意、朝暮不测正好形成反衬。



4. 普贤王如来

普贤王如来又称法身普贤，蓝色身，双手结禅定印。佛陀的蓝色身，代表着空性智慧。被藏传佛教视为本初佛，即最初成就的第一尊佛，尤为宁玛派所推崇。

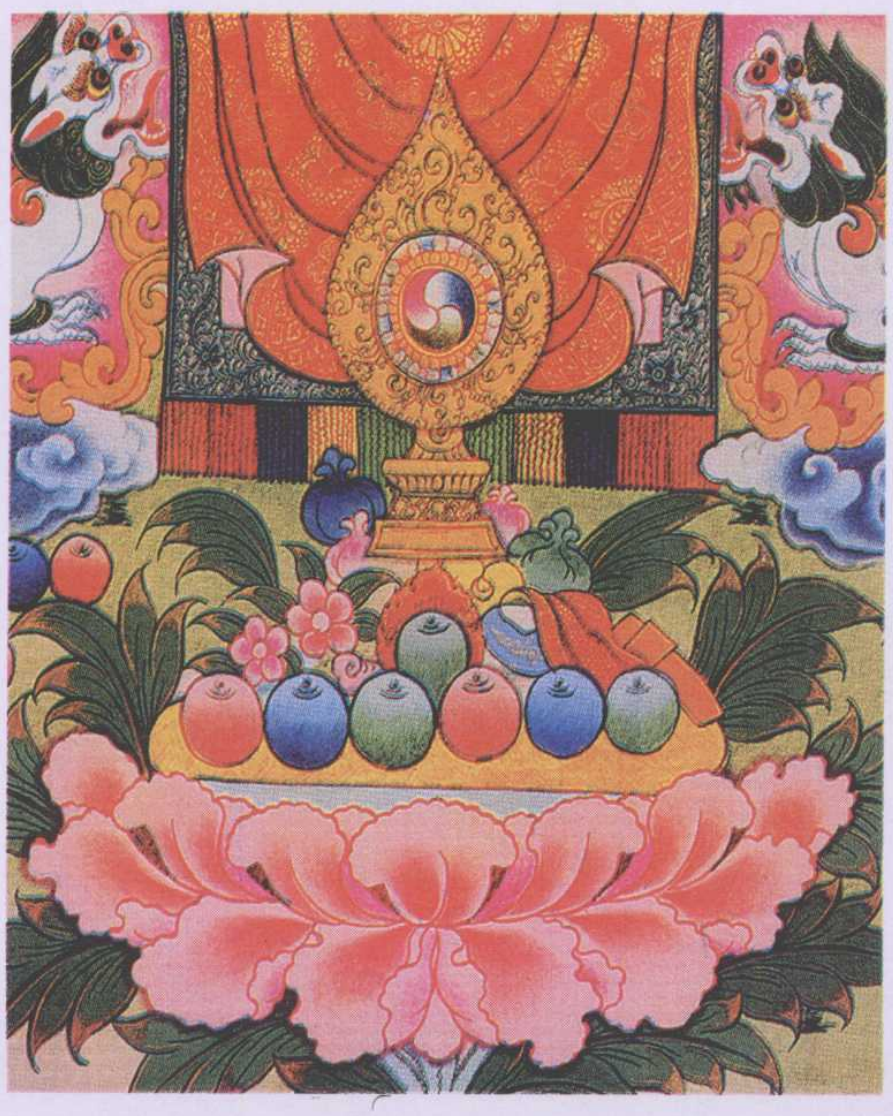


5. 无量寿佛及六字真言

无量寿佛即阿弥陀佛，红色身，双手托钵，结跏趺而坐；阿弥陀佛曾发四十八个誓愿，要利益六道众生，结合众净土的殊胜之处建立了西方极乐世界，只要六道众生虔诚修持，即可超越三界轮回，往生无忧净土。无量寿佛之上是观世音菩萨的六字真言。六字真言又称六字大明咒，被认为是秘密莲花部或观世音菩萨的根本真言，象征一切诸菩萨的慈悲与加持。常持诵六字大明咒，可以消除病苦、刑罚、非时死之恐惧，寿命增加，财富充盈。所以，在藏区常常可以看到人们手摇转经筒，口诵六字真言的景象。







6. 法轮

在唐卡中，主尊法座前生长着一朵巨大的莲花，形成了一张莲花供桌，供桌上摆放着法轮和各种花果。法轮是藏传佛教常用的法器之一，轮上的八道衡量象征着轮回，能够引导人们走向至善之路。轮象征着勇猛精进，无坚不摧，佛法永不熄灭。



7. 白度母

度母白色身，右手膝前施接引印，表示愿意帮助人解难。左手当胸以三宝印抚乌巴拉花，花茎曲蔓至耳际。白度母面、手、脚共七目，所以又称七眼佛母。相传额上一目观十方无量佛土，其余六目观六道众生。



8. 绿度母

绿度母，头戴宝冠，身饰璎珞，右手向外置于右膝上，左手置于胸前，持乌巴拉花，结半跏趺坐于莲花月轮上。修持此绿度母密法，能断生死轮回，消除一切魔障、业障、病苦，凡有所求，无不如愿成就，且命终往生极乐世界。

[General Information]
书名=唐卡中的三界
作者=诺布旺典著
页数=287
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2009.06
SS号=12591980
DX号=000006742480
url=http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006742480&d=532379B8A07A27C6198AEC157CE61821&fenlei=021504&sw=%CC%C6%BF%A8%D6%D0%B5%C4%C8%FD%BD%E7