图解

佛法中的心理疗法

中国第一图解品牌 紫禁出品 善心坊

正见

走出人生困局的智慧

- 为何有烦恼？为何不成功？也许从一开始你的见地就是错的！
- 因果、四圣谛、四法印，佛陀证悟的所有秘密都在这里。只是你一直看不见！
- 将佛教最核心的见地融入日常生活，揭示让心灵更加聪慧、自由、快乐的修心法门。



五妙欲——苦受
象征人生的本质即苦



孔雀翎——灭苦
象征用佛陀的真知灼见
灭除痛苦



兽皮——苦因
象征一切痛苦源于渴爱



正见的开示者——释迦牟尼



斗兽——邪见
象征错误的见地将会
导致错误的行为



长寿果——因果
象征因果业报是
生命轮回的动力



寺院——解脱
象征人人都可以在佛陀
的正见中离苦得乐

紫禁城出版社

蓝梅 ◉ 著

紫圖書館 0893
修心坊 007

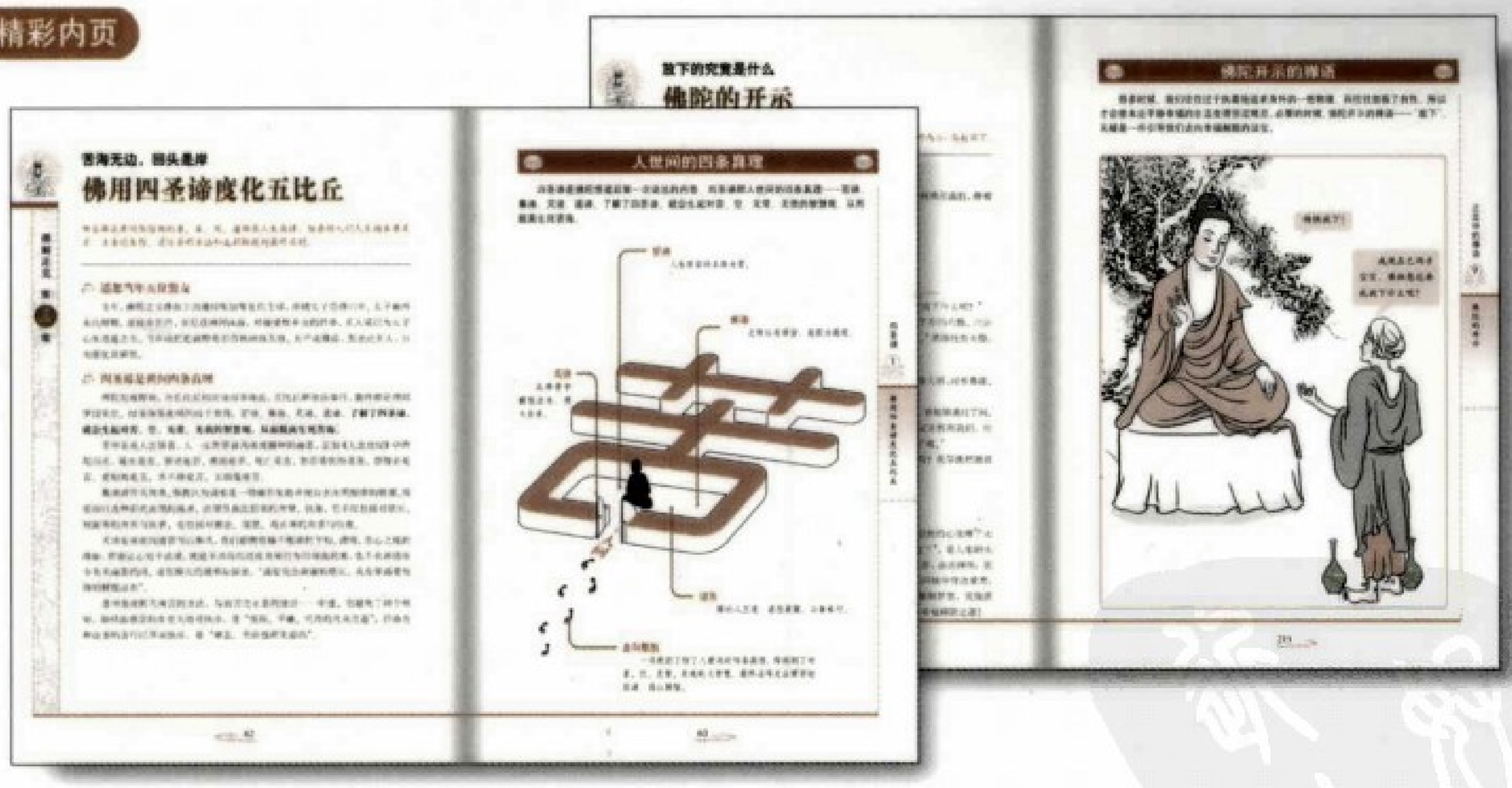
关于本书

正见是关于宇宙人生的真理，可以引导我们走向更智慧的人生境界。2 500 年前，佛教的创始人释迦牟尼因一次出游有感于人世的生老病死，毅然出家，寻求解脱之路，并最终在菩提树下大彻大悟，发现了宇宙人生的绝对真理：一切都是无常变化的（诸行无常）；世间一切中找不到一个永恒存在的“我”（诸法无我）；人生的本质是苦（有漏皆苦）；就此，佛陀为世人指出了解脱痛苦的唯一道路——八正道，沿着这条道路，人们最终将会抵达解脱一切痛苦的境界（涅槃寂静）。这些便是佛陀亲证的真理，亦即八正道中首要的一道——正见。

在佛教中，正见是八正道的根本和基础，是修行的摄导。唯有接受正见，才能抛弃所有障碍修行的怀疑、误解或成见，准确定位方向，确保在修行的道路上步步为营。在生活中，正见可以纠正我们人生每一个层面中所固有的错误观点或看法，引导人们走出迷茫、困惑、痛苦的泥淖，时刻安住于一个舒展、开放、富饶的心灵世界。

《图解正见》以正见为核心，将佛陀证悟的真理与日常生活的每一个层面相融合，并加以深入浅出的解析，揭示生活中处处存在的正确见地。此外，本书还配以简单明了、清新隽永的手绘插画和图表，图文对照，相得益彰，令您的阅读体验更加轻松愉悦。

精彩内页



ISBN 978-7-80047-876-5
9 787800 478765 >
定价：68元

建议上架类别：图解·心理励志·佛教

图书在版编目（CIP）数据

图解正见／蓝梅著.

—北京：紫禁城出版社，2009.10

（修心坊）

ISBN 978-7-80047-876-5

Ⅰ.图… Ⅱ.蓝… Ⅲ.佛教－人生哲学－通俗读物

Ⅳ.B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 179016 号



修心坊 07

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

插图／睿达点石插画

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解正见

蓝梅／著

责任编辑／万钧
出版发行／紫禁城出版社
经销／新华书店
印刷／北京市兆成印刷有限责任公司
版次／2009 年 10 月第 1 版
2009 年 10 月第 1 次印刷
开本／787 × 1092 毫米　1/16　20 印张
字数／150 千字
书号／ISBN 978-7-80047-876-5
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

正见的开示者与守护者——佛陀与八大菩萨

这幅珍贵的唐卡供奉于紫禁城宝相楼二楼，宝相楼是紫禁城内按照佛教六部经典分类的六品佛楼之一。此幅唐卡为其中般若经品主尊的画像。画面中央为释迦牟尼佛，两侧是八大菩萨，即文殊、观世音、大势至、普贤、地藏、弥勒、除盖障、虚空藏菩萨。作为佛教创始人，释迦牟尼以亲身的实践探索出宇宙人生的真理，即正见，为众生开示一条脱离轮回苦海的道路。八大菩萨则以解救一切众生的慈悲心，守护并践行着佛陀的正见，以各种善巧方便帮助众生开悟。他们是正见的守护者。

释迦牟尼佛

唐卡中的释迦牟尼现成道相，右手结触地印，象征他在菩提树下战胜心魔并召请大地见证他得道解脱的这一时刻，左手平托，单手结禅定印，象征他秉持正见，排除一切干扰，进入一种至深境界的禅定。其目光中时时透露出一股寂静睿智的慧光。

文殊菩萨

一切菩萨中智慧、辩才第一，是三世诸佛的老师，具足种种善巧方便，能护佑众生获得智慧，入于智慧海。他是佛陀得力的助手，以大慈悲心传播离苦得乐的正知正见。文殊菩萨右手施与愿印，象征满足众生种种愿望，左手结说法印并捻一朵莲花，花上托有经书和智慧宝剑，象征以智慧之利剑断除一切众生的烦恼。

观音菩萨

慈悲的化身，是人类进入极乐之地的引导者，是各种人世苦难的解救者。他誓愿使众生彻悟正见，一同登上觉悟解脱的彼岸。观音菩萨左手持一朵开敷莲花，表示为众生除障息灾，破除无明；右手施与愿印，满足众生所愿。

地藏菩萨

此菩萨悲愿很重，以无量的功德宝藏利益众生，且发下“我不入地狱，谁入地狱”的誓愿。地藏菩萨右手捻一朵青莲花，花上托举一枚鲜果，鲜果如同土地所结的果实与精华，象征地藏菩萨利益安乐一切有情，令诸有情所愿满足。

大势至菩萨

大势至菩萨是十方诸佛殊胜力量的总集，密宗中又名金刚手菩萨，因手持金刚杵而得名。其辨识特征是右手持金刚杵，象征所向无敌、无坚不摧的智慧和清净本性，它可以断除一切烦恼、摧毁形形色色障碍修道的恶魔。



布本设色唐卡 乾隆三十年（1765） 北京故宫博物院藏

普贤菩萨

普贤菩萨是佛陀大行的化身。普，是遍及一切，意谓菩萨之道遍满宇宙；贤，指备具众德，意谓菩萨之德性同于圣人。其辨识特征是手持莲花和利剑。

虚空藏菩萨

在众多菩萨中专司智慧、功德和财富。因其智慧、功德、财富如虚空一样广阔无边，并能如愿满足世人的需求，使众生获得无穷利益，故得名。虚空藏菩萨左手持莲，莲上有如意宝珠，有时左手还持有一把宝剑。宝珠、剑代表福智二门。

弥勒菩萨

弥勒菩萨常怀慈悲之心，故名慈氏，即慈爱悲悯的意思。弥勒菩萨是一位以慈悲心感化众生的未来佛陀。其辨识特征是手持莲花，花上置有宝瓶，表示他未来将降生于婆罗门族。

除盖障菩萨

以消除一切盖障著称，盖障即烦恼，主要指贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、怀疑五盖，这五种障碍能覆盖清净本心，使人坐禅难以入禅定，难以开智，难辨对错真伪，以致愚昧无知、造作恶业，甚至堕入恶道受无量苦。除盖障菩萨手持白莲，莲上有月光，象征众生享受其光，消除愚昧盖障。

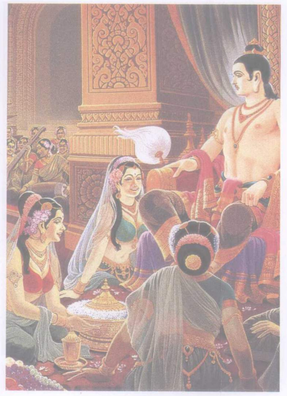
正见：佛陀证悟的真知灼见

佛陀是探索宇宙人生真理的实践者和觉悟者，他本名为乔达摩·悉达多，是印度净饭王子，长大后的一次出游感悟，让他毅然抛弃了荣华富贵和各种享受，离家出走后在菩提树下证悟成佛。他所证悟到的人生宇宙真理，即正见。对于现代人而言，正见就是对人生的正确见解，也即正确的人生观，是从正确观察人生的意义而成为确信不移的定见。以下几幅图从佛陀出生、囚禁宫廷、感悟、离别妻儿、断发出家、苦修、悟道、初转法轮、涅槃解脱的九个人生阶段，精彩展示了佛陀证得正见，得以解脱的全过程。



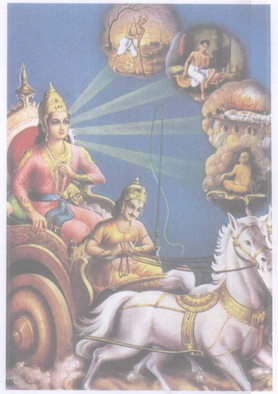
一 佛陀降生

公元前六世纪时，古印度迦毗罗卫国国王净饭王之妻怀胎十月，从右肋生下太子乔达摩·悉达多，即后来悟道成佛、具足正见的释迦牟尼佛，因他觉悟到人生宇宙的真理，而被后人尊称为佛陀，即觉悟者。



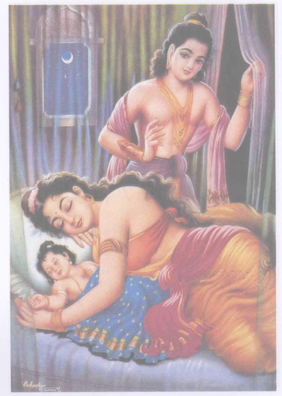
二 囚禁宫廷

净饭王为太子建造了一座举世无双的宫殿，太子在这里尽享荣华，却仍难断愁思。这里虽四季如春，弦歌不绝，宫女歌妓美妙绝伦，然而对现世生活的厌倦和烦恼，如催化剂般迅速燃起了让他离家出走的火焰。



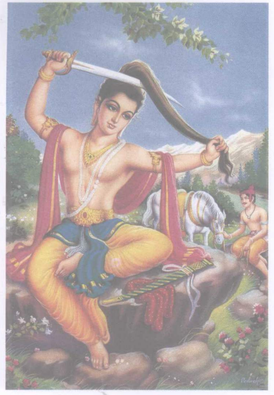
三 出城感苦

太子一次出城游玩，因见到生老病死的现象而内心深受触动。他忽然明白，他的七宝轮车并不能将他渡到幸福的彼岸。他对人生有了第一次见地：人生的本质是苦。后来佛教在这个基础上发展为八苦。



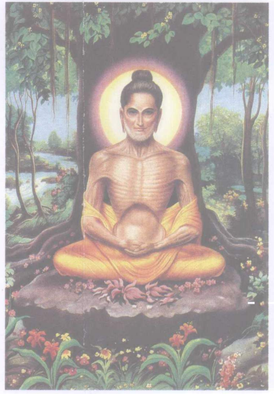
四 离别妻儿

自从王子上次出城游玩，在北门见到那个修行的沙门之后，心中就立下了出家的愿望。希望自己能够彻底摆脱俗世间的一切烦恼和痛苦。于是，太子在29岁那年的一个深夜，毅然抛开尘世的一切，开始了寻求人生真理的云游生活。



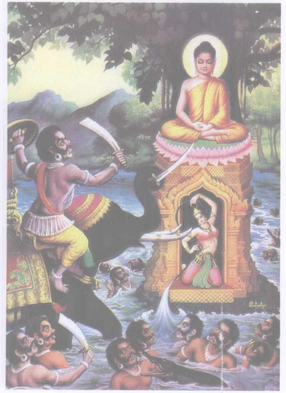
五 断发出家

太子离宫出走后，来到了一座名为伽耶山的苦行林边上。在此，他辞别了陪伴自己多年的车夫和白马犍陟，毅然地抽出佩刀截去长发，走入林中，开始了长达六年的苦修。



六 六年苦修

在伽耶山的苦行林中，太子六年精进苦修，直到他形销骨瘦、青筋暴起、血脉毕现。佛经里便有“五载参访，六年苦行，雀巢筑顶，芦茅穿腋”的故事。那时的他认为，只有苦修、摧毁自己的身体才能得道，但苦修还是以失败告终。



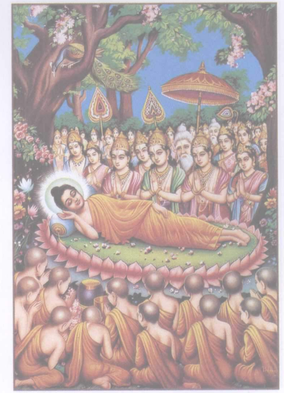
七 降魔成佛

太子离开苦行林后，在菩提伽耶的一棵菩提树下进入禅定。太子悟道的决心惊动了魔界的魔罗王，魔罗王率领众多魔鬼前来捣乱。金刚宝座上的佛陀使法击败了魔王的军队。此后，太子了悟到宇宙人生的真理，得道成佛。



八 转法轮说正见

悟道成佛后，佛陀来到鹿野苑，度化了曾经陪伴他一起苦修的五位侍从，并为他们宣说四圣谛的内容，即诸行无常、诸法无我、有漏皆苦、涅槃寂静。这些构成了佛教正见的重要内容。



九 涅槃解脱

在40多年辛勤传法之后，佛陀来到拘尸那罗城附近的帕瓦村，在村旁的树林里，佛陀示现涅槃，结束了自己在人间伟大而灿烂的一生，而他所留下的正见等佛法，却永远光耀人间。

修心坊 07

佛法中的心理疗法

图解正见

走出人生困局的智慧

蓝梅／著

紫禁城出版社

编者序

看！佛陀的秘密都在这里

佛陀——一位伟大的心灵导师，其感化心灵的言语足以吸引全世界成千上万的朝圣者从中国的西藏一路跪拜到印度的菩提迦叶。他究竟说了什么？他的话为何能够触碰到每个人内心深处最柔软的角落？他有着怎样的心路历程？他能够引导我们走出困惑、迷茫和痛苦的藩篱吗？相信这是每一个时刻关注心灵成长的人所热切期待的，而本书的每一个方面都暗含着这种对心灵关爱与呵护的细腻笔触。

——题记

2 500年前，佛教的创始人释迦牟尼因一次出游，有感于人世的生老病死，毅然出家，寻求解脱之路，并最终在菩提树下大彻大悟，发现了宇宙人生的绝对真理。这就是佛陀的正见，具体来说，正见的内容包括诸法无我、诸行无常、有漏皆苦、涅槃脱这四法印和四圣谛、因果法则等内容。世间一切都是因缘和合而成的，没有一个独立存在的主宰者，即诸法无我；一切事物都会改变，因而世间一切是无常变化的，即诸行无常；佛陀进一步发现由无常变化而带来的是无尽的痛苦，即有漏皆苦。人要经历生老病死苦，喜欢的人或事总要经历别离的苦、希望永远摆脱生死，然而疾病、衰老或死亡却又总是如影相随，总之人生的本质是苦。然而，佛陀在体悟到人生的本质是苦后，并未就此止步，而是继续思维苦，并且不断探索解脱一切痛苦的方法途径——八正道，沿着这条道路，人们最终将会抵达解脱一切痛苦的涅槃境界。

四法印（诸行无常、诸法无我、有漏皆苦、涅槃寂静）、四圣谛（苦、集、灭、道）、因果等，这些便是佛陀证悟的全部秘密——正见。他的一

切教法、教义，都无非是为了方便度化众生而演化的法门，其根本都不能脱离这些最基本的见地。佛陀并不自私，他很乐于将这个秘密与众生分享——事实上，佛陀放弃王子身份，寻求离苦得乐的解脱大道的唯一动力，就是众生。佛陀四处奔走，将他的秘密告诉每一个人。然而2500年过去了，佛法犹在，但多数人还是生活在烦恼痛苦之中，无法体验真正的快乐。哪里出了问题？不是佛陀欺骗了我们，而是我们根本看不见。说到底，离苦得乐的智慧就来自于拥有“正见”的心。人们总以为自己不是佛教徒，因此也就不需要了解正见。事实上，一个人并不一定要成为一名佛教徒，才需要了解正见，正见也并不只对佛教徒有用。正确的见地从一开始便决定了一个人的动机和行为。为什么我们总是烦恼？为什么我们总不成功？也许从一开始我们的见地就是错的。

在佛陀为众生指出的解脱大道——八正道中，正见处于关键性的第一步，拥有了正见，就像在开始一场旅行前得到了一张详细的指引地图。佛陀微笑着邀请世人：“过来，看看吧！”本书的要旨也正是带领大家去看：佛陀由证悟前的痛苦彷徨到最后解脱，都在以自己的亲身经历为我们做示范，不仅告诉我们宇宙人生的真理是什么，更重要的是在我们生活中的每一个方面，从社会环境清洁的维护，人际关系的健康交往，职业生涯的规划选择，到每一小时每一分钟甚至每一秒的心理调适……佛陀——这位伟大的心灵导师都将引领着我们带着正确的知见，放下一切执著心，追寻本应属于我们每一个人的快乐，从而完成一次艰苦卓绝的心灵成长历程。从这个意义上而言，佛陀堪称是世界上最伟大的心理学家。

《图解正见》全书以正见为核心，将佛陀证悟的真理融入到日常生活的每一个层面之中，并加以深入浅出的解析，揭示生活中处处存在的佛理。此外，本书延续了修心坊系列丛书的特点，配以简单明了、清新隽永的手绘插画和图表，图文对照，相得益彰，贴近现代人的思考方式，令你的阅读体验更加轻松愉悦。

希望本书能够带给你真正的启悟。当你持有正确的见地去处事、生活时，也许会发现人生的局面就此打开。

目录

正见的开示者与守护者——佛陀与八大菩萨 …… 1-4
正见：佛陀证悟的真知灼见 …… 5-8
编者序：看！佛陀的秘密都在这里 …… 10
本书阅读导航 …… 18

第一章 佛陀用一生实践的真理：正见

1. 正见是什么：佛陀证悟的真知灼见 …… 22
2. 目睹老、病、死的感悟：人生原来是无常 …… 24
3. 对快乐的追索：远离痛苦，唯有觉知 …… 26
4. 摧毁魔王魔罗：战胜“心魔” …… 28
5. 菩提树下的证悟：从攀缘执著中解脱 …… 30
6. 远离苦乐两边：践行中道的觉悟者 …… 32
7. 三转法轮：将空性指给人看 …… 34
8. 佛陀涅槃：解脱痛苦的寂静境界 …… 36
9. 践行佛陀的道路：由正见而开悟的圣者 …… 38

第二章 由正见开始的快乐之旅：八正道

1. 八正道：通往终极快乐的必由之路 …… 42
2. 正见：快乐之旅的随身指南 …… 44
3. 正思维：在放弃、慈爱和悲悯中释然 …… 46
4. 正语：体验和谐中的快乐 …… 48
5. 正业：符合道德原则的快乐 …… 50
6. 正命：利己利他的双重快乐 …… 52

7. 正精进：在持续发力中积累快乐 54
8. 正念：活在当下的每一刻 56
9. 正定：在禅定中看到实相 58

第三章　了解与改变：四圣谛

1. 苦海无边，回头是岸：佛用四圣谛度化五比丘 62
2. 初转法轮讲四谛：佛法一以贯之的核心 64
3. 痛苦无处不在：苦谛 66
4. 苦的分类：三苦与八苦 70
5. 苦谛运行的四种相状：苦谛四行相 74
6. 探寻苦的原因：集谛 76
7. 产生苦的根本原因：渴爱 78
8. 苦因运行的四种相状：集谛四行相 80
9. 观察苦谛：断除苦因就不会有苦果 82
10. 断除苦的境界：灭谛 84
11. 灭苦的状态：涅槃境界 86
12.灭谛运行的四种相状：灭谛四行相 88
13. 通向涅槃的阶梯：道谛 90
14. 直逼佛陀果位：见道后的圣人之路 92
15. 道谛运行的四种相状：道谛四行相 94
16. 从了解到改变：发起出离心 96
17. 生命轮回的模式：十二因缘 98
18. 环环相扣：十二因缘与四圣谛 100

第四章　总会留下痕迹的：因果

1. 如影相随的种子：业因 104
2. 果实成熟了：业的果报 106
3. 如何看待它：善恶的标准 108
4. 别以为没人知道：死后的善恶大审判 110
5. 不同的去处：业因种子决定来生方向 112
6. 我们与圣人的差距：众生畏果，菩萨畏因 114
7. 现世利益：把握因果，随缘自适 116

第五章　佛法的印证：四法印

1. 认识四法印：验证佛法是否符合真理的标准 120
2. 没有永恒的实体：眼前一切皆无常 122
3. 没有恒常的主宰者："我"也是无常变化的 124
4. 没有恒久的快乐：世间一切皆苦 126
5. "我"是什么：肉体和精神和合的临时产物 128
6. 有"我"还是"无我"：缘起与性空 132
7. 没有什么好执著：一切都是空性 136
8. 每一天都可以解脱：涅槃境界 140
9. 涵盖一切佛法：四法印缺一不可 142

第六章　正见的对立面：错误的见地

1. 修行证悟途中的障碍：见惑与思惑 146

2. 对身体的执著：身见 148
3. 执于一端，偏离中道：边见 150
4. 否定因果：邪见 152
5. 迷信错误的戒禁：戒禁取见 154
6. 总以为自己是正确的：见取见 156
7. 无限膨胀的欲望：贪婪 158
8. 按捺不住的火气：嗔怒 160
9. 浑浑噩噩地生活：愚痴 162
10. 执著于放大镜中的自我：骄慢 164
11. 缺乏虔诚的信念：疑惑 166

第七章　浩瀚经海，不离正见：佛经对正见的精彩阐释

1. 色即是空，空即是色：《心经》对空的阐释 170
2. 一切有为法，如梦幻泡影：《金刚经》对空的阐释 172
3. 观天地，念非常：《四十二章经》中的无常观 174
4. 苦谛实苦，不可令乐：《遗教经》对四圣谛的阐释 176
5. 舍此两边，有取中道：《阿含经》中的中道观 178
6. 非垢行，非净行，是菩萨行：《维摩诘经》对菩萨行的阐释 180
7. 应观法界性，一切唯心造：《华严经》对万物本质的认识 182
8. 此想不真，故有轮转：《楞严经》对轮回的认识 184
9. 此有故彼有，此生故彼生：《阿含经》对十二因缘的阐释 186
10. 诸行无常，是生灭法：《涅槃经》的生死观 188

第八章　我们可以变得更聪慧：正见中的禅语

1. 求佛不如求己：你从哪里来 192

2. 地狱和天堂：真正的舍利在自己心中 194

3. 清扫烦恼：捡起心上的落叶 196

4. 修心养性：牧牛图中的禅悟过程 198

5. 世事无常莫执著：寒山禅师的打油诗 206

6. 一切都将转瞬即逝：阿难三取溪水 208

7. 放下，即会得救：执迷不悟的愚者 210

8. 抛开尘世的欲望：二鼠侵藤的故事 212

9. 放下的究竟是什么：佛陀的开示 214

10. 恕道：佛门中的一对“阿Q” 216

11. 拈花微笑的启示：笑对生活的智慧 218

12. 不要被外境迷惑：打坐和参禅 222

13. 妄念欺骗了我们：风幡之辩 224

14. 心中有佛：磨砖岂能成镜 226

15. 谁输谁赢：一对老少禅者的故事 228

16. 回归平等自性：大鹏鸟和小麻雀 230

17. 顺其自然就好：病榻上的禅语 232

18. 践行中道：畸形的比喻 234

19. 本来无一物，何处染尘埃：五祖传衣钵 236

20. 一切皆空：东坡打赌的趣事 238

21. 因缘和合生万物：琴音禅语 240

22. 是正是邪：茶杯中的禅机 242

23. 修善与行恶：遮盖如来盖自身的由来 244

第九章　佛陀告诉我要这样想：正见中的心理疗法

1. 嫉妒时想：何不随喜喝彩 248

2. 怒不可遏时想：有时愤怒也是一种美 250

3. 急躁时想：忍耐，忍耐，再忍耐 252

4. 欲望得不到满足时想：得到它又能怎样 254

5. 患得患失时想：要拿得起，放得下 256

6. 悲观时想：只要创造条件，我一定办得到 258

7. 想要逃避责任时想：因果法则是无法逃脱的 260

8. 吃亏时想：退一步海阔天空 262

9. 屈辱时想：应激不如忍辱 264

10. 恐惧时想：不过是自己吓自己罢了 266

11. 成功时想：决不能陷入骄傲的自我迷宫 268

12. 受挫时想：阳光总在风雨后 270

13. 自卑时想：比上不足，比下有余 272

14. 懊悔时想：蛋已煮熟，无法改变 274

15. 苛求完美时想：用平常心接纳自己 276

附录

《杂阿含经》中的正见 278

本书阅读导航

本节主标题
本节所要探讨的主题



没有恒常的主宰者
“我”也是无常变化的

世间的一切事物都没有独立的、实在的自体，无论是物质的还是精神的，都没有一个常住不变，能做永恒主宰的“我”，佛法中称为诸法无我。

有为法和无为法

世界上每样东西都有一定的相貌，保持一个特定的时候，让我们感受到它的存在，这就是“法”。世界上的法可分为“有为法”和“无为法”两种。有为法是我们迷惑造作，它生灭无常，所以说有为造作的诸行无常。而无为法（指涅槃）不是常，也不是无常，在无为法中，并没有一个独自存在的“我”。

没有一个恒常的“我”

“我”是主宰之意，就是常和一。“常”是说它一直存在，没有改变。“一”是说这个我是单独一个。**佛陀认为，世界上一切事物都没有独立的、实在的自体，即没有一个常一主宰的“自我”（灵魂）的存在。**《杂阿含经》中对无我论有一段精到的论述：“无常是苦，是苦者皆无我”，“此形非自作，亦非他作，乃由因缘而生，因缘灭则灭”。它认为世界上一切事物都不会自生，而是种种要素的集合体，不是固定不变的、单一的独立体，而是种种要素刹那依缘而生灭的。认为房子是砖瓦木石的结合体，人是由五蕴组成的，在这样的集合体中，没有常住不变的“我”，故称无我。

无我分为两类，一是人无我，因为人是由五蕴假合而成，所以没有常恒自在的主体——我（灵魂）；二是法无我，因为一切法都由种种因缘和合而生，不断变迁，没有常恒的主宰者。

不再执著于“我”

造成世间物理现象的色法和精神现象的心法本身，都没有一个常住不变，能作永恒主宰的“我”。一切物质的色法和一切属于精神的心法，都是恒久处于不断运动、变化与生灭之中，灭了的就不再存在，刚刚生起的又马上会坏灭。总之，在物质和精神里都不能找到一个永恒不变、能作主宰的“我”，这就是佛法中所说的诸法无我。

明白了这个永恒的真理，就会看清人的一生都是处于不断变化之中的，如果执著于“我”，就会产生痛苦，只有认识到“无我”，认识到没有永恒的主宰者，一切都是处于变化之中的，才能趋向于解脱之路。

章序号
本书每章统一用章号标示，提挈全文。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

插图

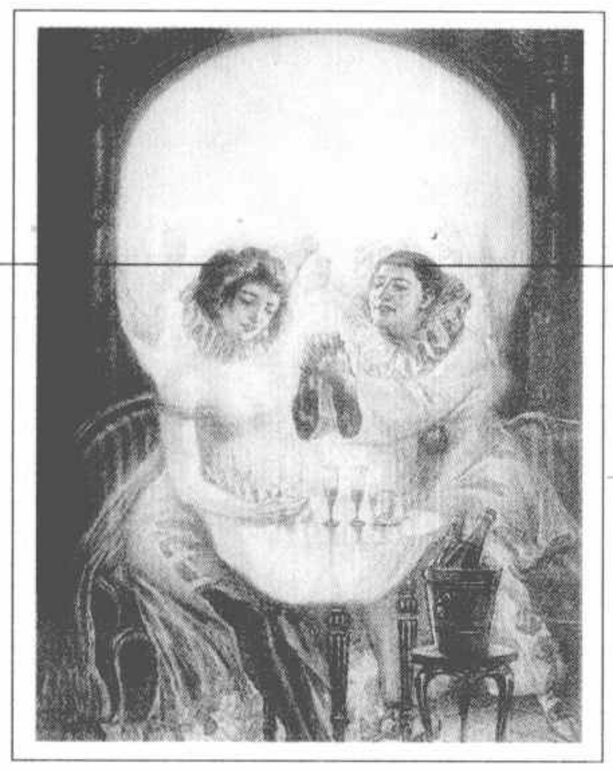
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

任何人都不是主宰者

佛教认为世界上一切事物都没有独立的、实在的主宰者，即无我。认真观察下图，你会从中发现：看似有我之处，其实是没有自我的，只有看清无我的本质，才能对人生彻悟。



骷髅？

你认为这是一个面目可憎的骷髅，你就错了！这幅寓意深刻的画作十分尖锐地揭露并再现了佛法中所讲的“诸法无我”，即一切事物都不是独立而成的，都是由诸多因素和合而成。

恋人？

在你看来，也许即刻映入你眼中的是一对亲密的恋人，那么你又错了。每个人都是五蕴和合的产物，并非独立存在的实体，既然如此，何谈一对恋人的存在呢？只有悟透佛法真理的智者才能看清这幅画的内涵。

人是五蕴和合的产物

识蕴	五官之识与心识，即眼之知觉、耳之知觉、鼻之知觉、舌之知觉、身之知觉及心之知觉。
色蕴	即我们所说的物质。我们的皮肤、指甲、身形、声音、气味、味道和质感，都属于色蕴。
受蕴	指心识中的领纳感受。当心识接触一件事物时，受蕴便会运作，对其生起乐受或苦受或不乐不苦受。
行蕴	指心识中除了“受”与“想”外的其他功能。如专注、信心等感情及心理活动，也包括其他既非“色”，也不属于心识的现象，如：时间、生命等。
想蕴	即对境界取相。人有想象事物善恶邪正，或想象眼、耳、鼻、舌、身、触之种种“情想”，这些积聚在一起，称为想蕴。

第一章

佛陀用一生实践的真理

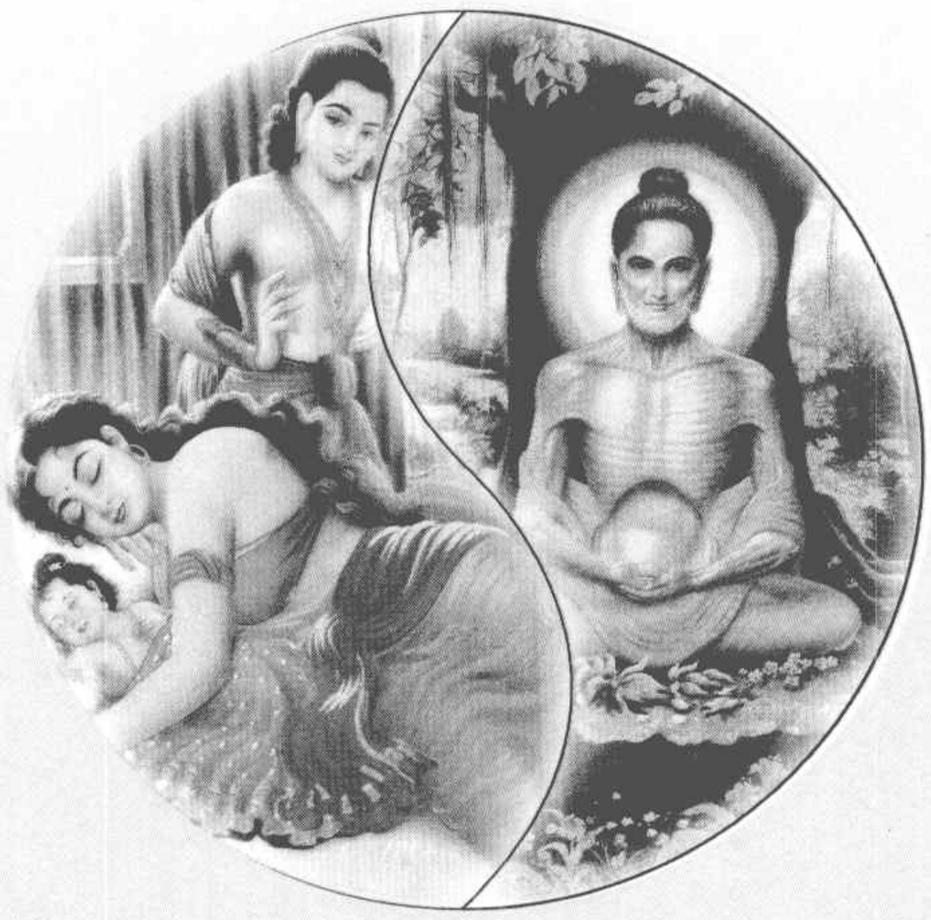
正见

佛陀并不是天上的神，他是凡人，但也是圣者。他用自己一生的实践探索到宇宙人生的真理，最终得以解脱痛苦。他有着怎样传奇的身世和经历？他又是如何在证悟的道路上获得圆满解脱的？

这一章，我们将在故事中娓娓道来，读者也将沿着佛陀一生的生活足迹，看到一个可亲可敬、智慧圆满的觉者，追寻一段追求真理、觉悟真理、奉献真理的完美历程。

本章图版目录

正见是解脱之道的“敲门砖”/23
出游感悟：人生无常/25
觉知之光催开快乐之花”/27
A“我”与B“我”的对决/29
放下执著，享受破茧成蝶的快乐/31
远离苦乐的中道/33
“空性”决定你的心态/35
涅槃是解脱后的大乐/37
扫除自心的尘垢/39





正见是什么

佛陀证悟的真知灼见

正见是我们认识宇宙人生真相的正确知见。

智慧第一人

佛陀是世界上智慧第一的人。他的名字叫悉达多，原是古印度迦毗罗卫国的王子。29岁时，他有感于人间生、老、病、死等诸多苦恼，毅然抛弃王族生活，在菩提树下苦修六年，终于彻悟。他了悟到一切事物无法恒常存在，了悟到“我执”制造了一切痛苦，了悟到任何事物都没有真实存在的自性等宇宙人生真谛，这些真谛就是佛陀的大智慧。从这个意义上说，佛陀并非是一个人名，而是心的一种状态。佛陀是觉醒者，是净化了一切杂染并证得解脱的成就者。

佛陀的证悟

佛陀亲自证悟并用一生来实践的宇宙人生真理，被称为“正见”，即如观察事物所体证到的见地。当我们的理智，直接面对真理，体验得明明白白时，就是正确的见地。而在佛法领域，正见是对苦、集、灭、道四谛的深彻见地，是佛法修学中八正道（八条通往佛教最高境地的捷径）的主导者。佛陀在《大念处经》中这样解释：“正见就是知苦、知苦之集、知苦之灭、知导致苦灭之道的知见。”正见就是了解世间一切皆苦（苦谛）、苦是有原因可循的（集谛），苦因即渴爱、苦是可以被消灭的（灭谛），当修行成熟时，就会抵达涅槃境界，灭除诸苦。灭苦是有方法可循的（道谛），这个方法即是指八正道。

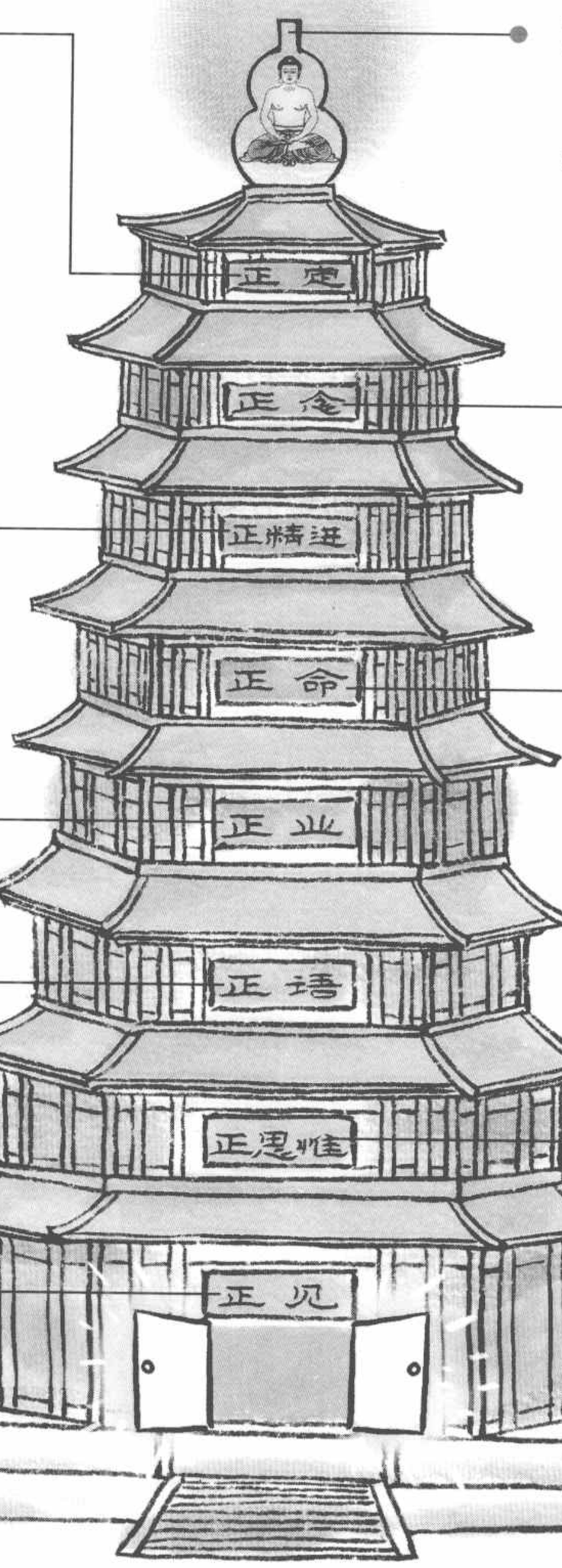
解脱道的领航者

佛法的修学，以解脱为最终目标。为了达到这一目标，要经历闻慧、思慧、修慧三个阶段，经过正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八条修炼途径。而正见居首，由闻慧开始，即对因果、事理、四谛、四法印（诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静）等，从听闻佛陀的正法而得到正确深切的信解；进而再进一步理解佛法，并最终以佛法作为自己的见地。

从这个意义上说，正见是修道的先驱，是八正道其他道支的引导。打个比喻，假使一个对线路不熟悉的游人驾车出游，他首先要熟悉整体方向及目标，这样才会避免走冤枉路。佛法的修学也是这个道理。正见作为妙明的智慧，是修行的指南，如同行路需要眼目，航海需要罗盘一样。

正见是解脱之道的“敲门砖”

正见是我们认识宇宙人生真相的正确知见，是正确的人生观，是修道的先驱，是八正道其他道支的引导，是修行人登堂入室的“敲门砖”，是登上解脱大道宝塔的关键性的第一步。



涅槃

达到了最高的解脱境界，是修行的最终目的。

正定

到达这一阶段的人进入了最高的涅槃境界，绝不会再驻足、后退。

正念

到达这一阶段的人，自己就是真谛的化身。

正精进

到达这一阶段的人忠顺于佛法，能达到至善至美之境。

正命

修行到此阶段，对佛法已经登堂入室。

正语、正业

虽较难修行，一旦修持成功，便有很强的自制力。

正思维

持正见而得正思维，为向上修行正语、正业奠定基础。

正见

修行八正道的基础，根本，是登上解脱大道宝塔的“敲门砖”。

如实知者，是则正见；正见者，能起正志（正思维）、正语、正业、正命、正方便（正精进）、正念、正定。

——《杂阿含经》



目睹老、病、死的感悟

人生原来是无常

佛陀用亲身经历，为执迷于世间一切幻象的人们指点迷津——世间一切皆无常。

出游的感悟

曾经身为太子的佛陀，享有世间最优裕的生活，然而这一切并不能使他的心平静下来。一日出城游玩，他亲眼见到人类的衰老、疾病和死亡等痛苦，而深感震撼。由此，他感悟到人生的本质是“苦”。这一点后来发展为四圣谛之一的“苦谛”，以下是佛陀切身感悟到的三种苦。

生命衰老

太子在城东门感悟到生命衰老的痛苦。在那里，他见一须发全白，弯腰驼背，步履蹒跚的老人。宫殿里魁梧的侍卫、健康的侍女和眼前风烛残年、龙钟潦倒的老人，强烈的反差使太子触景生情：“生命如此脆弱，衰老谁都逃避不了，人的一生从襁褓中的婴儿，到精力充沛的成年，但到了晚年，只能在衰老的痛苦中艰难度日。”

疾病缠身

太子在城南门体悟到疾病给人带来的痛苦根本无法预料。在那里，他见一满身生疮的病人。于是想道：“疾病不可避免。人一生要经历的疾病痛苦是难以预计的。”

死亡降临

感悟到衰老和疾病给人带来的痛苦，太子心情更加沉重了。在城西门他又目睹了死亡的巨大痛苦。在那里，他见两人抬着一死人迎面走来，随行亲属失声恸哭。他感叹：“谁都难免一死，死亡给人带来的恐惧太可怕！给亲人带来的是莫大的悲痛！”

人生本来是无常

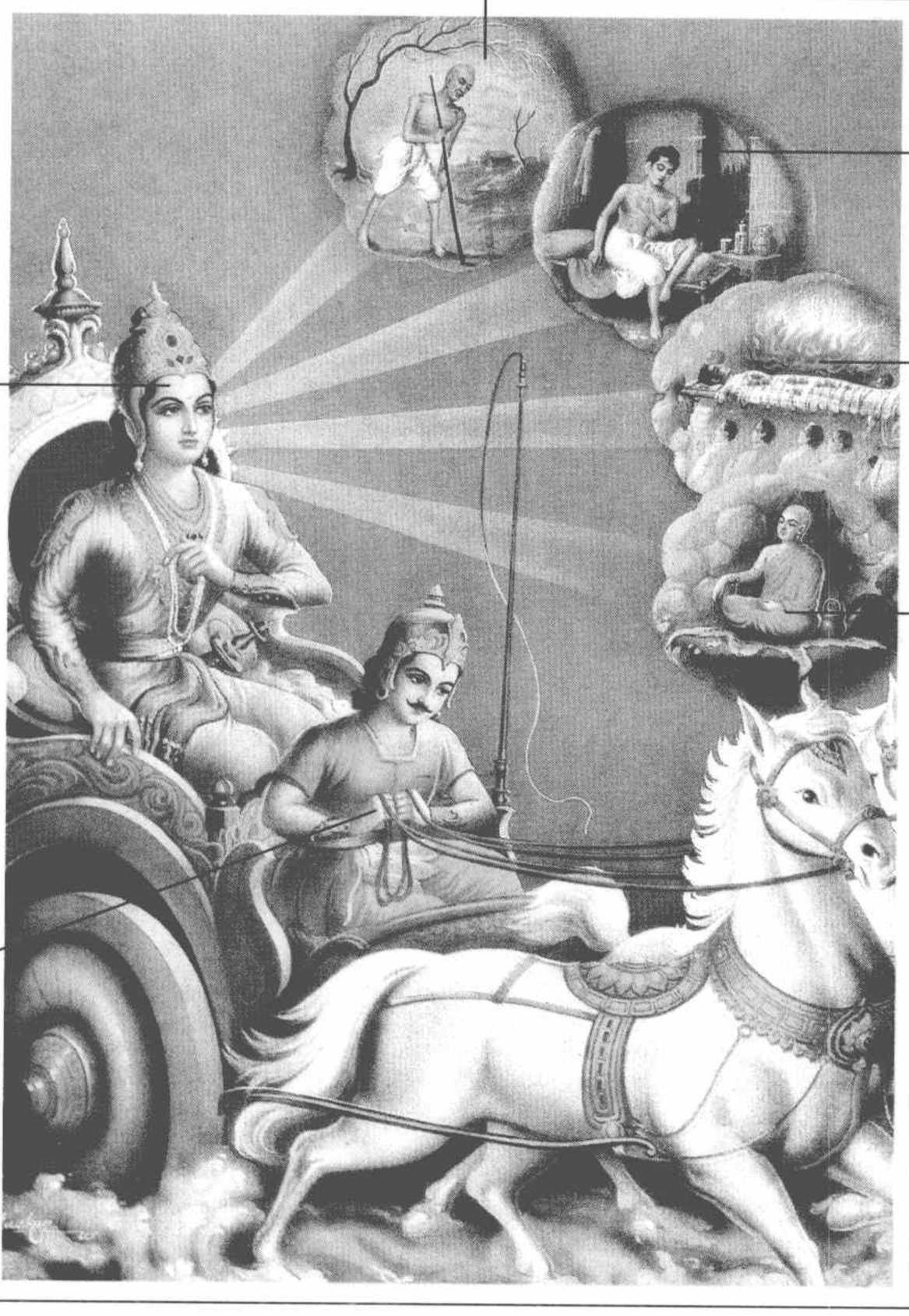
最后，太子在城北门立下出家修道的宏愿。在那里，他见一个托钵沙门，觉得那才是人生离苦得乐的境界，于是毅然出家。这位太子便是后来的佛陀。太子是凡人，又是圣者，他从恒常的幻象中觉醒：**不仅人生无常，世间一切皆无常，都会经历由生到灭的过程。**只有明了一切无常，才不会被种种假设和幻象所奴役；才不会身陷某种情境或消极的心态模式中无法逃脱；才不会一再攀缘执著。心中时刻记住这点，我们还会有绝望的理由吗？从这个层面上说，无常确实是一个令人振奋的好消息！

出游感悟：人生无常

悉达多出城游玩时，因见到人的衰老、疾病和死亡等痛苦，而深感震撼。由此了悟到：人生无常，生老病死是人生必经的痛苦。甚至世间一切都是无常变化的。人生的无常虽让我们备受痛苦的煎熬，但也正因如此，我们可以走出自己设下的泥淖，因为世间一切都处在生生不息的变化中。

老

在迦毗罗卫城东门，太子见到一位须发皆白、痛苦呻吟的老人，目睹“老”之苦。



病

在城南门，太子看到一个满身生疮的病人，惊悉“病”之苦。

死

在城西门，太子看到一死者，其亲人失声恸哭。“死”之苦就这样与太子不期而遇。

沙门

在城北门，太子看到一位沙门，被他的幸福状态所吸引。

太子感悟

生命的无常深深刺痛了太子的心，他看透了世间一切无常，决心出家修道，以求解脱。

车匿

忠诚的驭者，始终陪伴太子左右见证人生的老、病、死等诸多痛苦。

你必须要接受世上所有人都会死去的观念。当你明白生命是永恒的，就能克服对死亡的恐惧，欢喜求生西方极乐清净平等的佛土。

——佛语



对快乐的追索

远离痛苦，唯有觉知

一行禅师说："在觉知的当下，虽然那条河流仍然奔流不息，我们却感到能够自主。"

觉知"情绪"是苦

一直以来，人类在追求快乐，摆脱痛苦的追索中，穷尽了方法和工具，却依旧沉陷在痛苦的深渊中无法解脱。究竟何故？

当年，悉达多太子也试图根除痛苦，但高明的是，他以一个开放的心灵探索痛苦，了悟到导致众生痛苦的是人的情绪。**一切痛苦的产生都是执著于自我的结果。**比如当你的利益或状态被他人打破时，相应的情绪就会生起，于是让你陷入痛苦的当下，紧接着便失去了觉知的力量和清明的本心，于是你"成功地"被自己"鼓动了"。佛陀在2500年前就发现了解除痛苦的方法——觉知。遗憾的是却少有人问津，也难怪众生会长久以来深陷痛苦而不能自拔了。

觉知"欲"是苦

一般人不了解多欲是苦，总认为快乐幸福就是拥有很多财富、很高的社会地位。岂知追求财富、名利的背后招来了更多的尘劳和痛苦。这就是人为何无法真正摆脱痛苦，快乐自在的根源。古云："壁立千仞，无欲则刚。"山因无欲而有千仞的高度；人也如此，希望快乐幸福，最好的方法就是觉知"欲"是苦，进而远离欲望。不但不贪爱外在的境界，也不再贪爱、执著于"我"，就能远离一切痛苦，得大自在。

感受觉知的快乐

再打个比喻，人们会称加了颜料的水是红色或黑色等，实际上，水是没有颜色的，将这些不是水的东西去掉，自然就看到水了。这就是觉知。

觉知可以使意识从痛苦中解脱出来，而进入一种纯意识的状态，如同得到了重生，仿佛刚来到世间的婴儿；觉知可以使你过去多年以来积聚的焦虑不安的状态，消失得无影无踪；觉知让你在接下来的生活中尽享一种深深的宁静和极乐的状态。那么，当下你完全可以静静地体悟那股宁静的潜流带给你的快乐。

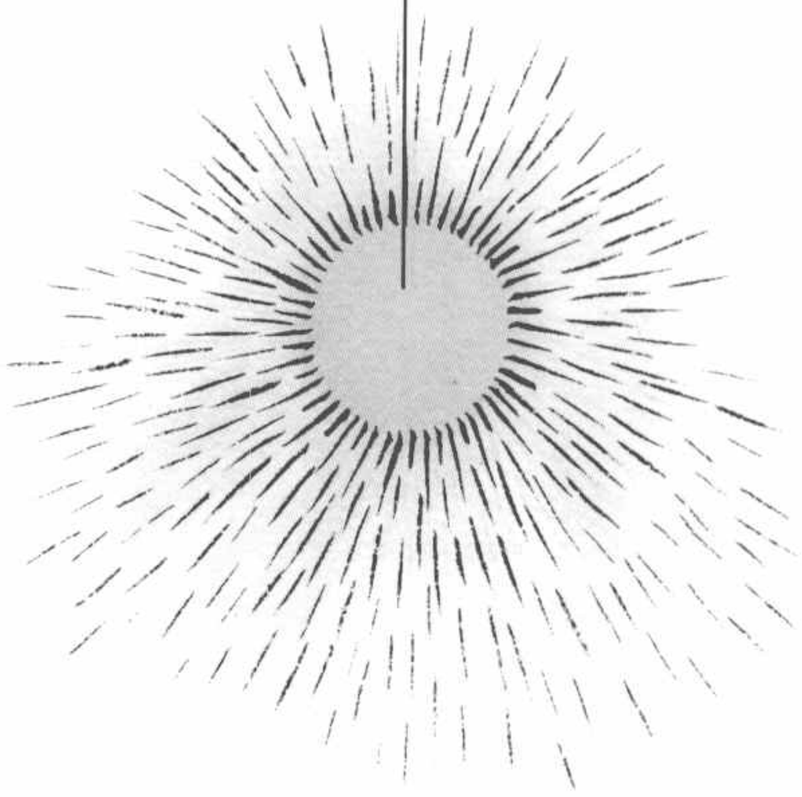
最后，请记住：**谁发现了觉知，谁就可以终结痛苦，获得快乐。**

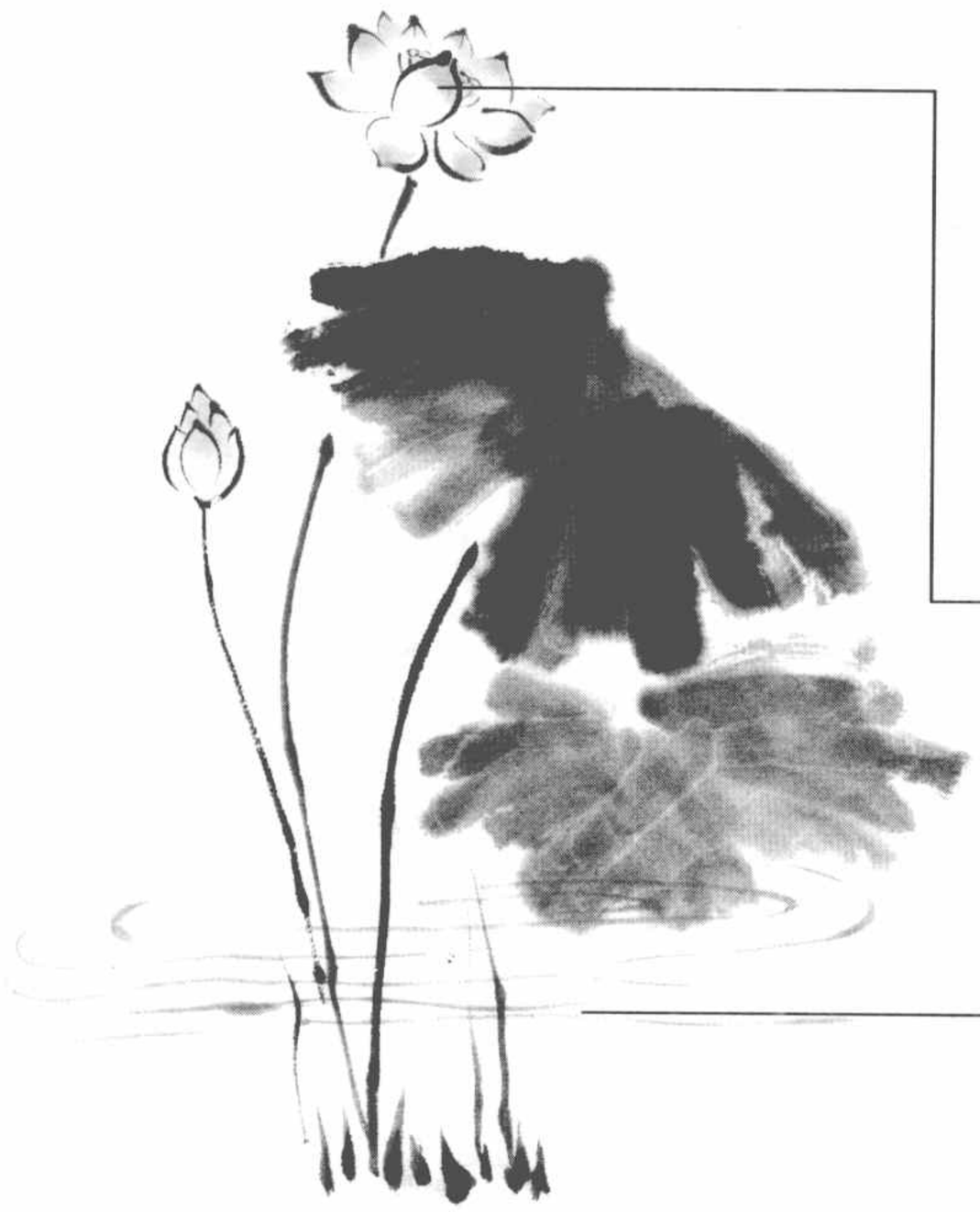
觉知之光催开快乐之花

众生误将一切细微的痛苦当成快乐，不明白痛苦的本性和原因，注定要束缚在痛苦的牢笼中。而觉知，用一个开放的心灵可以对治一切痛苦。记住：谁发现了觉知，谁就可以终结痛苦，获得快乐。

觉知之光

觉知，如同乌云散尽的万丈光芒，可以使意识从痛苦中解脱出来，而进入一种纯意识的状态；可以使你过去多年以来积聚的焦虑不安的状态，消失得无影无踪。





绽放的莲花

在觉知之光的照耀下，内心对痛苦的审视发生了质的飞跃改变，快乐的种子终于开出了鲜活的花朵。

觉知的比喻

水中若加了颜料，人们会称水是红色或黑色等。实际上，水是无色的，将这些非水的东西去掉，自然就看到水了。这就是觉知。

人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

——佛语



摧毁魔王魔罗

战胜“心魔”

悉达多太子摧毁魔罗王的故事，告诉我们：自我并非独自存在的，执著于自我实乃无明之举。

悉达多大战魔罗王

悉达多悟道的决心一度惊动了魔界的魔王魔罗，魔罗认为悉达多一旦成功便会破坏魔界。于是，在悉达多就要到达智慧的彼岸，获得最终的解脱之道时，他率领众多魔鬼前来捣乱。魔王认为：如果悉达多完成了至高无上的正确觉悟，那么正道就将如日中天，邪道就会失势。 他决不允许悉达多成功，于是派三个女儿去引诱悉达多，企图将他再次拉入欲望的旋涡。悉达多坐在菩提树下的金刚座之上，重新调整思维，继续开悟。

魔王又发动魔军，放出种种怪物，起火出风，响雷下雨，用所有方法想打退太子的道心，但太子坐在金刚座上纹丝不动，毫不恐惧。在他看来，这些魔军如同一群孩童游戏一样！

魔王非常愤怒，又放出更多的毒蛇猛兽，降下雪雹雷霆，可是，毒蛇猛兽吐出的毒气，都化作清凉的风；雪雹雷霆，都变作五色的花朵；这一切，在一心不乱的太子之前，都失去它们所有的力量！就在这时，悉达多用智慧的力量，伸手按住大地，大地应时而动，魔王以及手下各色魔军都因此而跌倒堕落地上。

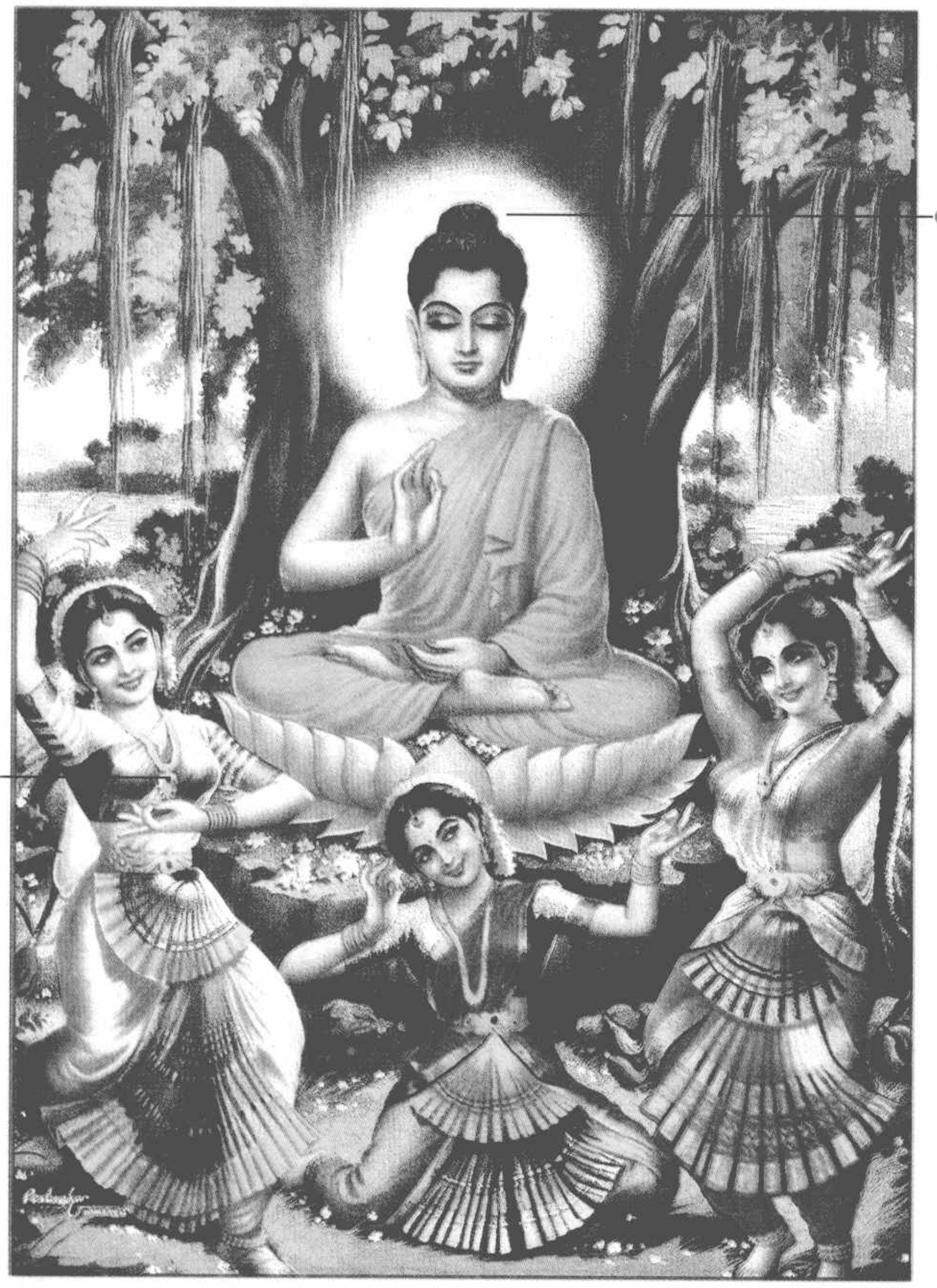
两个自我的对决

悉达多摧毁魔罗王的故事，象征着他发现自我是谬误的真理。故事中将魔罗比喻为威武善战的战士，让人觉得很贴切。**自我，就好比魔罗，威力无比且贪得无厌。**魔罗象征着悉达多的“我执”。悉达多了悟到自我只不过是一个贴在身上的标签而已，一切执著于自我的外相就是无明的愚蠢之举。而众生往往倾心执著于这个自我的标签，当然很难勇敢地和另一个自己站在对决的擂台之上了。

实际上，我们每一个人心中，都有一个尚未彻底击败的魔罗存在，他随时随地向我们射出各种毒箭，你若执著于自我，那么就中了魔罗的毒药，随着毒性的慢慢渗透、扩散，最终可以将你彻底摧毁。你若选择和悉达多一样，勇敢地以挑战者的姿态现身，那么你将具有强大的免疫力！消除了“我执”，也就消除了无明的根源，既没有了无明，又哪来的欲望、贪婪等诸多的痛苦呢？

A“我”与B“我”的对决

悉达多摧毁魔罗的故事，象征着他发现自我是谬误的真理。自我，就好比威武善战的魔罗，威力无比且贪得无厌。战胜魔罗，即战胜了“自我”，也就完成了A、B两个“我”之间的大战。



A我

面对美女的诱惑，悉达多面不改色心不动，以超强的心力使她们丑态毕露，最终匍匐退去。

B我

魔罗王的三个美貌的女儿，象征着我们内心中随时出现的各种心魔，贪婪、欲望、自大等这些“我执”阻碍着我们最终通向解脱大道。

认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人。

—— 佛语



菩提树下的证悟

从攀缘执著中解脱

2500年前，佛陀在菩提树下的证悟就已经为众生指出了一条摆脱痛苦的道路：放下执著。

菩提树下断执著心

降伏魔王之后的悉达多，志愿更加坚定，内心更平静，已经进入到很深的禅定境界中去了。悉达多此刻对一切现象已渐渐明白，对一切事理已有正确的了解。他回想自己之前的修行中，无论怎么反省，都会从心底涌上一些无法彻底解决的隔阂，那就是他仍无法彻底忘记美丽的妻子和可爱的儿子，两个亲人的面庞始终挥之不去。他们现在过得好吗？他们想起我时一定会很悲伤……

每当想到这些，悉达多的内心充满了无法言说的痛苦。悉达多始终如一地端坐在菩提树下进行开悟，终于了悟到一切烦恼和痛苦都潜匿于己心对世间的执著所滋生出来的污浊。一切都是己心之魔在作祟，他意识到并非是心魔在迷惑自己，而是自身的欲望和执著招来了魔的到来。心魔就是专门寻找众生身上出现的这种情绪乘虚而入的，心魔会把众生心中的黑暗欲念作为扎根生长的目标栖息地，将这些黑暗欲念视为恶性能量的源泉，试图掌控人心，满足其强烈的征服欲。倘若不对这种执著之心作一了断，是永远也无法获得内心的平静、安然的。

悉达多进一步地深入冥想，他终于知道自己已证得正觉，已经彻底得到解脱了。这时的悉达多已经再也不是一个太子，而要被尊称为“佛陀”！

放下执著，欢喜自在

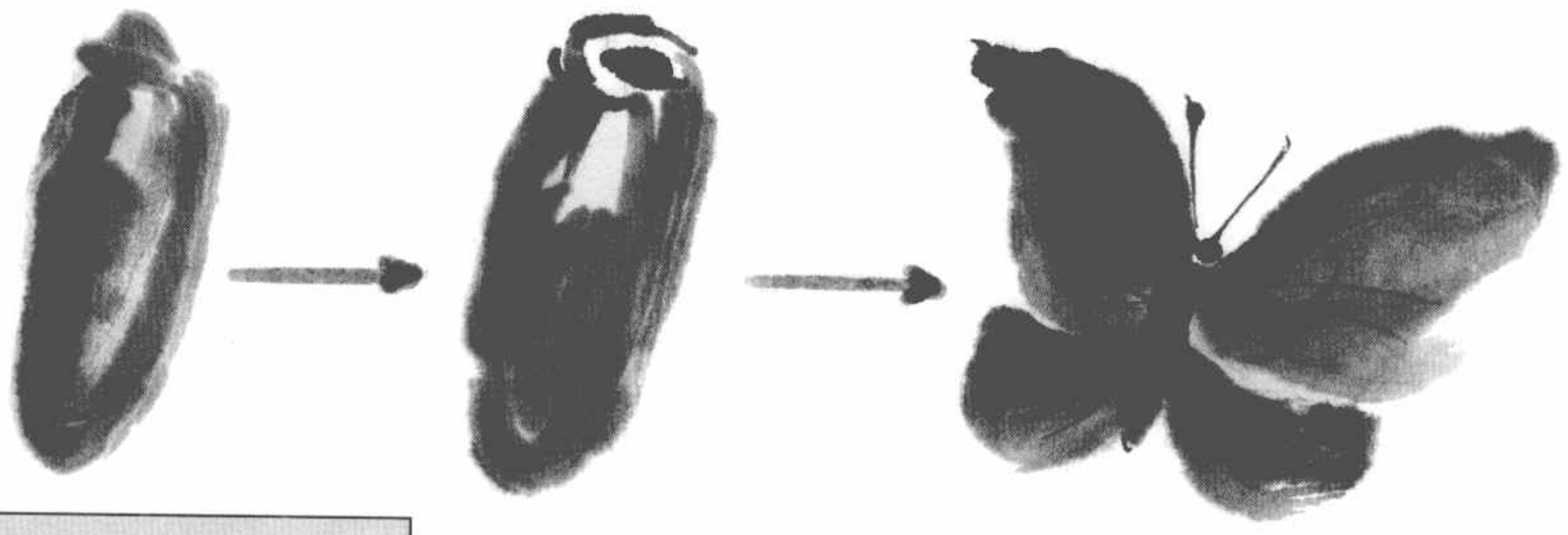
事实上，我们每个人的心原本像虚空那么空明浩瀚，而情绪也只是虚空漂浮而过的一抹云彩罢了，只是有了执著才生出杂质。不记得是在哪本书里看到过这样一句话：“我们的心构建着贪、嗔、痴，而我们就像醉汉一般，跟着贪嗔痴的曲子狂舞。”我们盲目地期待，继而失望，一再地攀缘执著，一再地患得患失，怎能不痛苦？

《金刚经》上说：“应无所住而生其心。”这是告诉人类只有打破虚幻与执著，心灵才能获得自由，才能释放出生命的智慧。

放下一点点执著，便会有一点点自在；放下多一点执著，就会有多一点的自在；当你完全放下时，我们体验到的将是一种完完全全的欢喜自在。

放下执著，享受破茧成蝶的快乐

《金刚经》曰："应无所住而生其心。"这是告诉人类只有打破虚幻与执著，心灵才能获得自由，才能释放出破茧成蝶的生命智慧。



执著的状态

执著好比蝶蛹，除了作茧自缚、自寻烦恼之外还有什么呢？



解脱的快乐

了知了作茧自缚的痛苦后，破茧成蝶的那一刻才是心灵得以释放的最大快乐！放下执著的心，享受当下的自在欢喜，何乐而不为？

如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心，你放不下。

——佛语



远离苦乐两边

践行中道的觉悟者

在佛陀证悟的过程中，他深知享乐和苦行都不能觉悟解脱，而只有践行中道才是求得解脱的唯一之路。

佛陀的求道旅程

佛陀认为极端的享乐和苦行都不会解脱痛苦。

佛陀身为太子时，刚一出生，就有人预言他将来可能出家成为引导众生离苦得乐的伟大导师。父王唯恐太子会放弃王位出家，便费尽心思让他远离一切疾病、衰老、死亡等痛苦的事。就这样，太子整日安享在尊贵舒适的宫殿中，过着衣食无忧、幸福快乐的日子。

然而，太子在一日出城游玩时，第一次目睹了人生的疾病、衰老、死亡等痛苦，心里受到了前所未有的冲击。一想到身边的人都将面临衰老、死亡的一天，他的内心就会痛苦极了，于是心中生起了追求真理、解脱痛苦的渴望。以后在经历了两次出游后，更加坚定了这种信念，终于在一个不寻常的夜晚，逃离了夜夜莺歌燕舞、欢声笑语的宫殿。

远离了安逸的享乐生活，太子来到一座名为迦耶山的苦行林边，毅然削去长发，走入林中开始长达六年的苦行生活。当时的佛陀一心坚定地认为：只有苦修，摧毁自己的身体才能得到解脱。然而，直到他修到面容枯槁、头如骷髅、浑身经络暴起，已经到了身体快要崩溃的边缘，还是没有觉悟到人间的真理，苦修以失败告终。

佛陀又告别了那些日夜陪伴他的苦行者，继续踏上了追求真理的旅程。当他来到菩提迦叶这个地方后，终于在菩提树下战胜了魔罗魔王的诱惑，认识到只有抛弃极端的乐和苦，才能解脱，终于悟道成佛。

远离苦乐的中道

远离苦乐的中道可以说是佛陀用中道思维解决的最早问题。在佛陀最初出家修行时主要流行两种处世哲学：一是以顺世论为代表的享乐主义，一是以耆那教为代表的禁欲苦行主义。顺世论反对禁欲，肯定人应该在现实世界中追求幸福的生活；而耆那教则主张禁欲苦行，在《杂阿含经》中就有“（耆那教徒）裸形拔发，乞食，人间游行，卧灰土中”这样的记载 。

佛陀认为极端的苦与乐都是偏执的表现，都不会使人得到幸福。要使人摆脱痛苦得以解脱，只能远离二边，践行苦乐中道。

远离苦乐的中道

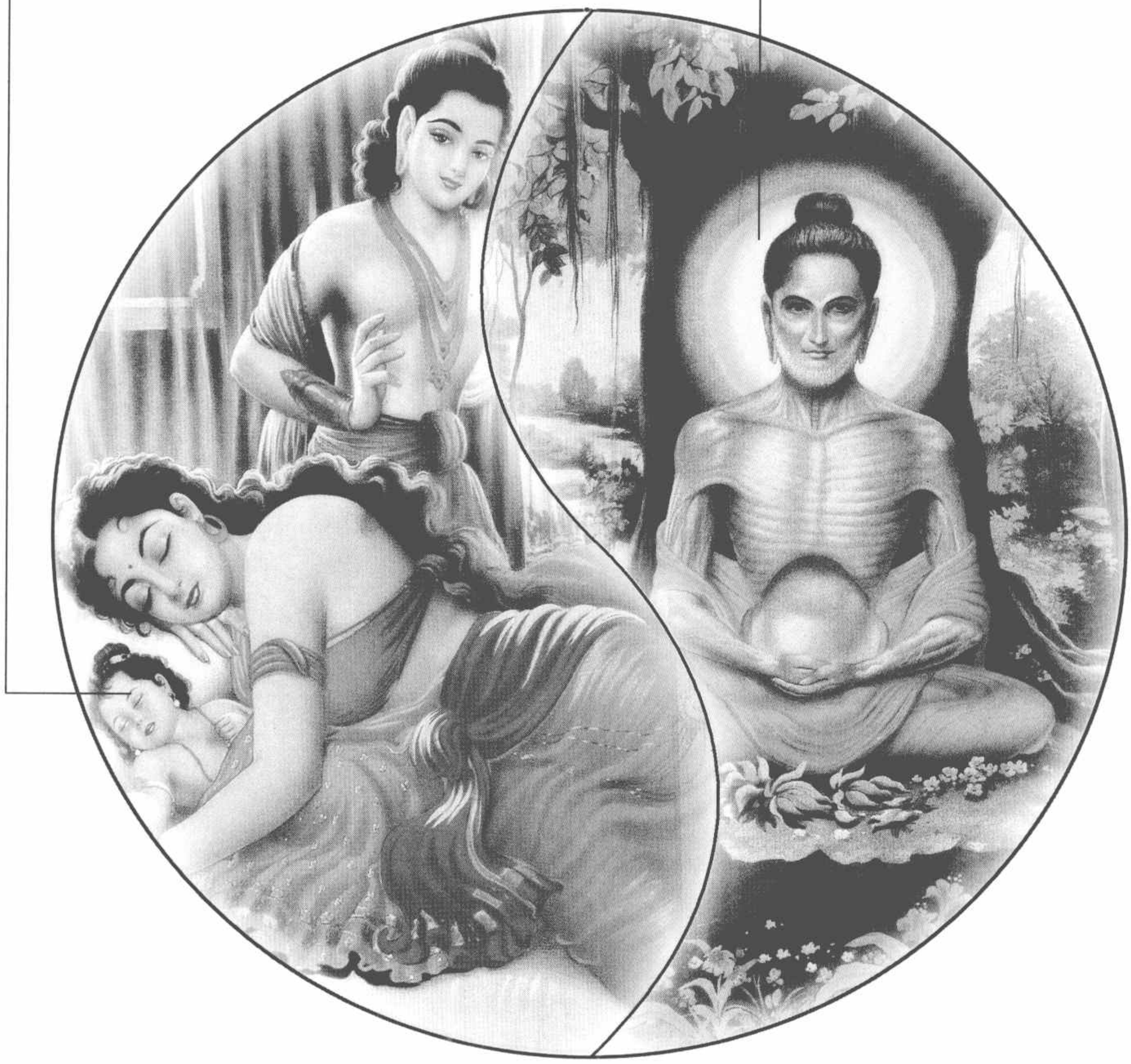
佛陀用自己追求真理的轻身经历，告诉我们：一味地追求享乐和过于执著于禁欲苦修，都不会让我们远离痛苦。唯有舍弃苦乐两边的中道，才是正道。

乐

身为太子时，佛陀享尽一切幸福快乐。

苦

出家的佛陀在苦行林中苦修六年，虽瘦骨嶙峋却仍不见悟道。



中道

佛陀最终在菩提树下证悟：只有践行中道才是获得解脱的正道。

> 离于二边而行中道，令众生知见缘起，灭无明证解脱。
>
> ——《杂阿含经》



三转法轮

将空性指给人看

佛说：世间万物有生有灭，人生也如此。世间一切皆空。所以，我们实在没必要对很多事情太过执著，而给短暂的人生增添许多烦恼。

佛陀眼中的空性

佛陀在菩提树下悟道成佛后，了悟到世间一切本具空性。此后，弟子请佛陀说法，佛陀回答说："我有甘露法，可让人起死回生，但是无人能懂。" 佛陀所说的"甘露法"即空性，为了显示空性的玄奥，佛陀沉默了49天而不说法。

佛陀说法时，虽都以空的名相，但内容不尽相同，初转法轮宣说四圣谛，阐述"无我"以及"因果"的存在。为我们解释了虽然"我"不存在，但因果相续的循环却存在的理论。二转法轮阐释万法性空，不论有情世间，还是外境的山河大地，都是不生不灭的空性。三转法轮宣讲了"如来藏"思想，即一切法虽不生不灭，但不像虚空一样什么都没有，而是存在一种无法言传的东西，即"如来藏"。"如来藏"指的是一切众生之烦恼身中，所隐藏的本来清净的如来法身。通俗讲就是一切众生皆有佛性，人人都可成佛。

对空性的理解决定你的心

空性作为佛教教义的基本概念之一，往往引起人们对其所指意义的许多误解。有人认为空性即空无所有，就像空杯子里无茶也无水；也有人认为空性就像站在一望无垠的草原上举目眺望，思绪放松而生的辽阔感；还有人认为空性是隐藏在一般现象界或经验后的某样东西或某种隐藏的次元，唯有具足智慧者才能看到。这些都是对空性的误解。

佛教所说的空性指世间一切事物，无论山河大地，花鸟鱼虫，一切众生，都是缘生缘灭、没有自性、没有实我的存在。它是佛教探讨宇宙真相的基本原则，也是佛教的本体论和宇宙观。一切法依"空"而存在运动，佛经中常举虚空为喻，虚空与物质的关系，是互相依存的，世界上不存在离开虚空而独存的物质。"空"的含义就是缘起无自性。离开缘起，离开事物之间互相依存的关系，宇宙万物无法独存。

了解了这点，我们在看待世间一切烦恼之事，自然会不再纠缠，不再痛苦，既然眼中的一切都是虚幻而存在的，还有什么值得我们为之继续执著的呢？

“空性”决定你的心态

佛教中的空性指世间一切事物都是缘生缘灭、没有自性、没有实我的存在。空，不必在有之外，也不必事物毁灭了才谈；有是缘起有，有的当下就是自性空。了解了这点，自然会有一颗安然、舒展、开放的心。



享受空性带来的快乐

悟道成佛后的佛陀，看透了世间一切皆空，不再执著于妻儿所带来的种种喜乐，从他安然淡定的表情中我们是否也得到了一丝感悟呢？

曾令佛陀一再执著的妻儿

佛陀出家前美丽的妻子和可爱的儿子，曾经一度令他纠结、痛苦。这些代表着人世间的各种欲望，捆绑着我们本应自由的心。



佛陀涅槃

解脱痛苦的寂静境界

“涅槃”，也可称为解脱，是佛教徒所要达到的最高目标。佛教所倡导的教义以及它所提出的种种修行方法，最终都是为了达到涅槃的境界。

涅槃即是解脱

据说在佛陀成佛一世前，曾有无数世投生为各种动物和贵族，甚至是菩萨，唯一目标即是征服无明而利益众生。最后在他生为印度太子这一世，在菩提树下击败魔罗王，抵达解脱的彼岸。这一过程即为涅槃。经过长达49年的传教说法，佛陀最后在拘尸那城圆寂。此时的他，则达到了超越涅槃的究竟涅槃境界。

涅槃一词的本义是熄灭。在佛教中，是指在摆脱了轮回，熄灭了所有痛苦和烦恼之后所达到的一种境界，是一种清凉寂静、烦恼不现、众苦永寂的最高境界。

涅槃是一种心态

也许我们会认为涅槃是一种与普通人的生活环境（现实世界）有本质差别的、真实的、客观存在的世界。世俗世界里普遍存在着贪婪、愚痴、烦恼和痛苦，而涅槃境界则是摆脱了人的情感、欲望等之后所达到的一种境界，二者是完全不同的。也许我们还认为要达到涅槃的极乐境界，就一定要出家过禁欲的生活。其实不然。

实际上，涅槃与世间是紧密相连的。所谓涅槃，就是认识这个世界的真实面目。离开世俗世界去追求涅槃，就会越追越远，真正的涅槃是不能离开世间实现的。它并不特别强调出家修行，而是强调要在世间普度众生，不仅要自己追求涅槃，还要帮助他人也追求涅槃。

对于佛陀而言，究竟的安歇之处，不论是天堂还是涅槃，都不是一个地方，而是从无明状态中解脱出来的一种心态。

涅槃的目标不是快乐

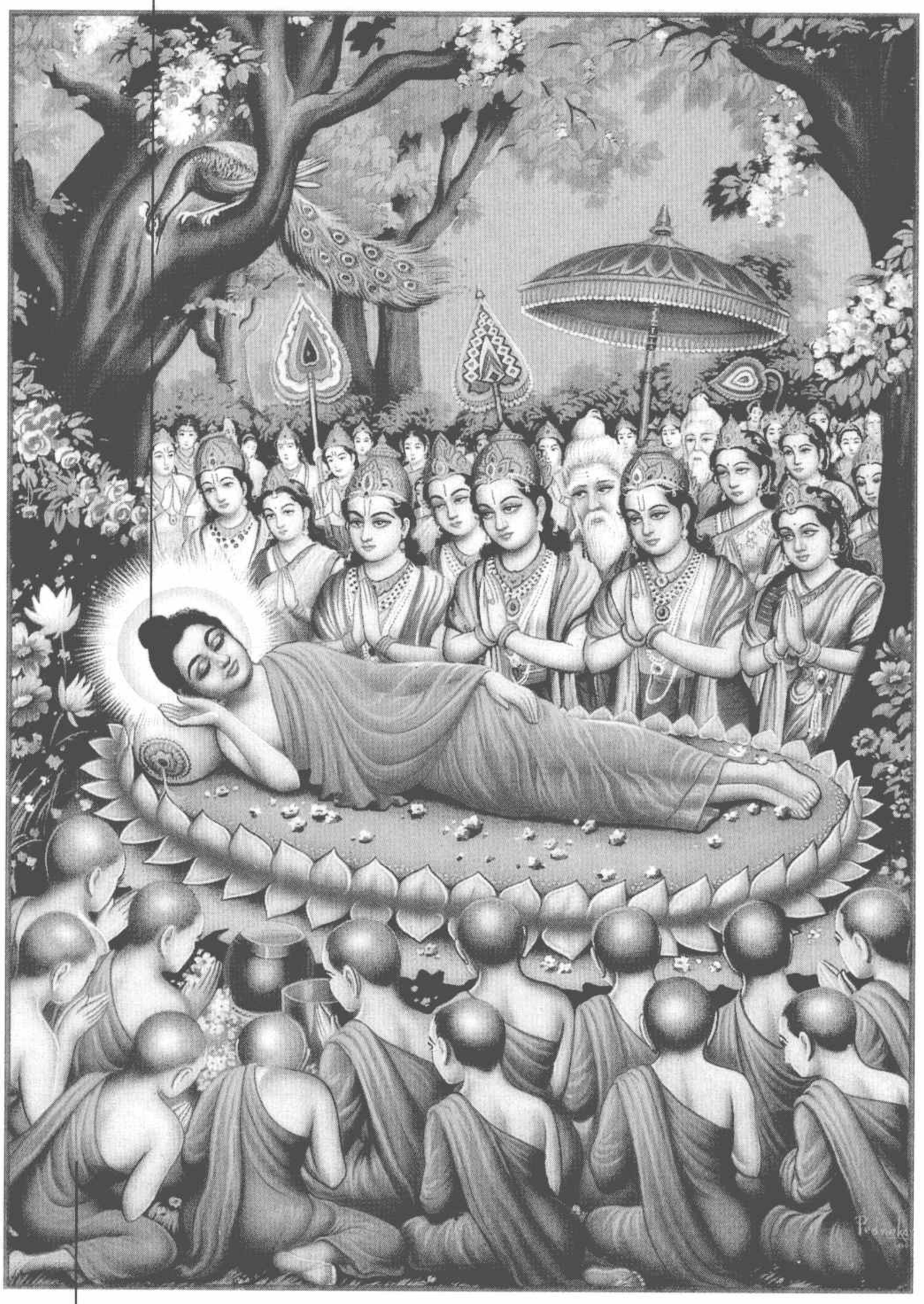
佛陀的最终目标其实并非想要快乐，也并非是沿着一条引导通往终极快乐的道路前行，而是一条直接通往解脱痛苦、烦扰、迷惑的单一道路。因此，涅槃实际上是超越了快乐与不快乐等一切二元概念的大乐。**涅槃本身因为达到了没有迷惑，没有无明、没有快乐和不快乐的境界，确实可以被认为是一种喜乐的大乐境界。**大乐不同于快乐，如果真正想解脱的话，在此生或来生追寻简单意义上的快乐根本就是毫无意义的。

涅槃是解脱后的大乐

涅槃是在摆脱了轮回，熄灭了所有痛苦和烦恼后所达到的一种清凉寂静、恼烦不现、众苦永寂的最高境界。即所谓“静看庭前花开花落，望天上云卷云舒，去留无意”。

佛陀涅槃

对于佛陀而言，究竟的安歇之处，不论是天堂还是涅槃，都不是一个地方，而是从无明状态中解脱出来的一种心态。



为达涅槃而修行的众生

众生都希望离苦得乐，天堂和证悟的定义中也确实包含快乐，而实际上，涅槃是一种没有迷惑、无明，没有快乐和不快乐的大乐境界。



践行佛陀的道路

由正见而开悟的圣者

佛陀的弟子中，有一位名为周利槃陀伽的尊者，是在扫地中体悟正见之智慧而开悟得道的典范。

以扫地体悟正见的圣者

在佛陀的众多弟子中，有无数人由四圣谛悟道，其中一位号称“解脱第一”的弟子，名为周利槃陀伽尊者，就是在体悟四圣谛和八正道的过程中，获得正见之智慧开悟得道的。

由于周利槃陀伽的哥哥大路天资聪颖，因听闻舍利弗和目犍连的说法而悟道，随即追随佛陀出家。某一天大路在回乡说法的途中，遇见沦落街头的弟弟小路，于是接引弟弟出家。二人虽为一母同胞，资质却有天壤之别。小路因前世经常讥笑他人而业障深重，此世变得极为愚钝，因此被称为愚路。即使教他一句经文，半天也背不会，不是在记得上半句时忘了句尾；就是在背诵句尾时，又忘了句头。到最后，连天天在不经意中听到他背经声音的附近文盲也会背诵了，他仍然无法背诵。

佛陀派学问第一的阿难去教他，仍然对他的愚钝束手无策。

大路尊者为激励弟弟，有一天，愚路经过哥哥书房，大路气愤地揪住愚路的衣领，怒骂道：“你这个蠢货，连一句简单的偈颂也背不下来，如此愚笨，在佛教中有何用？”大路连推带搡，将愚路赶出书房，决定不再理他。被赶出家门的可怜的愚路不知去往何处，伤心地大哭起来。

佛陀非常怜悯他，就让他每天打扫庭院，服务僧团，积累福报，消除业障。突然有一天，他的业障因天天的打扫工功而终于被净化了，心想：“佛陀命我打扫‘尘垢’，但到底是指外在的‘尘’还是内心的‘尘’呢？只有彻底清除无知、贪婪、嗔怒等内心的尘垢，才是真正的除尘啊！”然后，他顿然获得了证悟，成就为阿罗汉圣者。

以正见扫除心上的尘土

佛教认为扫地是僧人每日必做的一门功课，因为扫地可以清净自心，也能令别人的心清净，是有功德的。八正道中的正见强调要回归自性清净之心，就像在清除尘垢和垃圾，不过这些尘垢、垃圾是外在的。对于我们而言，**更重要的是要清除内心里边的这些尘埃，贪的尘埃、嗔的尘埃、痴的尘埃等污染内心的垃圾，从而获得清净智慧的本心。**

扫除自心的尘垢

修行，对治烦恼要从搞卫生开始。每天都要扫，不管是有没有灰尘，有没有垃圾，都要去清扫。这就是修行的一种功夫，能够培养我们的长远心。



内心的尘垢

贪的尘埃、嗔的尘埃、痴的尘埃等这些污染内心的垃圾，会使我们原本清净的心受到蒙蔽。

及时清扫

正见强调要回归自性清净之心，清除我们内心的垃圾，从而获得清净智慧的本心。

第二章

由正见开始快乐之旅

八正道

叔本华的哲学思想告诉我们“人生即痛苦”。而佛陀这位伟大的心理学家为帮助人们消除心理上的冲突，获得究竟的平安和快乐，所给予的实际指导和训示，都可以在八正道即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定中找到。

本章图版目录

快乐的源泉 /43
不同见解导向不同目的地 /45
在正思维中安享当下的快乐 /47
倾听正语的和谐音 /49
合乎道德原则的快乐 /51
一个人的战斗 /53
精进好比调琴弦 /55
欲火中催生的莲花 /57
沉入河底的一颗卵石 /59





八正道

通往终极快乐的必由之路

你快乐吗？是否，在快乐消逝后倍感失落和惆怅？是否，陷入一再的执取而无法自拔？此时，不妨听听佛陀寻获微笑解脱的方法——八正道，那才是通往终极快乐的道路。

八条通往解脱之路

八正道是佛陀给我们指出的离苦得乐的完整指导，包括：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

正见就是正确认识事物的方法，是抛弃所有怀疑、误解或成见之后的正确见地。正见能够带来真正的快乐。

正思维就是以正见为基础的思维，通过对佛法的闻思修行，知道解脱和解脱之方法。它是正语和正业的基础。正思维带来放舍、慈爱和悲悯的快乐。

正语就是戒除妄言（谎话）、两舌（挑拨）、恶口（讥骂）与绮语（废话），而要说真实语、爱语、关怀语与和谐语。正语带来和谐的快乐。

正业就是坚持正当的行为，即戒除杀生、偷盗与邪淫。同时，还要在意念上灭除害心，怨恨、嫉妒、骄慢等烦恼。正业带来享受遵循道德原则的快乐。

正命就是戒除用不正当的言语或行为来取得财物、维持生活。正命带来自利利他的双重快乐。

正精进有四种，即：努力不使尚未生起的恶行生起；努力去除已生起的恶行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提升已生起的善行。正精进带来断恶修善的快乐。

正念即保持清醒，时刻关注自己的行为、感受、思想、心念，以便制止一切诱惑与嫌恶，也就是“把心安住在当下”。正念带来“活在当下”的快乐。

正定就是以真实的智慧进入无漏和清净的禅定境界。正定是八正道的最高层次，修行到这个层次后，因为已经养成了不可动摇的定力，人的信念就不会退转，并会因修定而生出正确的智慧，这样，用智慧获得尘世间的解脱也就指日可待了。正定带来洞见一切实相的快乐。

正见——迈向快乐的第一步

四圣谛是解决世间痛苦、认识自我、赢得清净本性的根本，而道谛又是施行四圣谛的根本办法，道谛也即八正道，其中正见是八正道的最基础层次。**采用正确的见地——正见，来获得通向解脱大道的智慧，是通向终极快乐过程中必不可少的第一步。**

快乐的源泉

佛陀给我们指出了一条离苦得乐的道路，即八正道。正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定，每一步的修行都会喷涌出快乐的源泉。当快乐之泉源源不断之时，你的脸庞终会有一种释然的笑容绽放。





正定

正定带来洞见一切实相的快乐。



正念

正念带来“活在当下”的快乐。



正精进

正精进带来断恶修善的快乐。



正命

正命带来自利利他的双重快乐。



正业

正业带来享受遵循道德原则的快乐。



正语

正语带来和谐的快乐。



正思惟

正思维带来放舍、慈爱和悲悯的快乐。



正见

正见带来正确认识事物的快乐。



正见

快乐之旅的随身指南

没有什么因素比邪见造成有情的苦难更须负起责任；也没有什么因素如正见般地有助于有情利益的促进。

正见好比路标

无论做什么，首先要明白为何做它，这也正是佛陀以正见作为八正道之先导的原因所在。正见是对四谛正确的思考，作为正确的知见，是修道的先驱，引导着其他道支，给我们指明了修行的起始点、目的地，以及修行途中的后续地标。任何试图在无正见基础下的修行，都是一次盲目探险。所以，修行只有在正见的基础上进行。

正见与邪见

这两种不同的见解将导向不同的行为路线和结果。若执持邪见，必将会陷入无尽的痛苦；若撷取正见，则会从痛苦中抽身而出。虽然每个人对世界的认识导向，看似微不足道且毫无恶意，但它往往在我们未来发展的整体方向上成了决定性的因素。难怪佛陀会说：**没有什么因素比邪见引生不善心更须负起责任；也没有什么因素比正见更有助于善心的生起。**

心中的正见火花

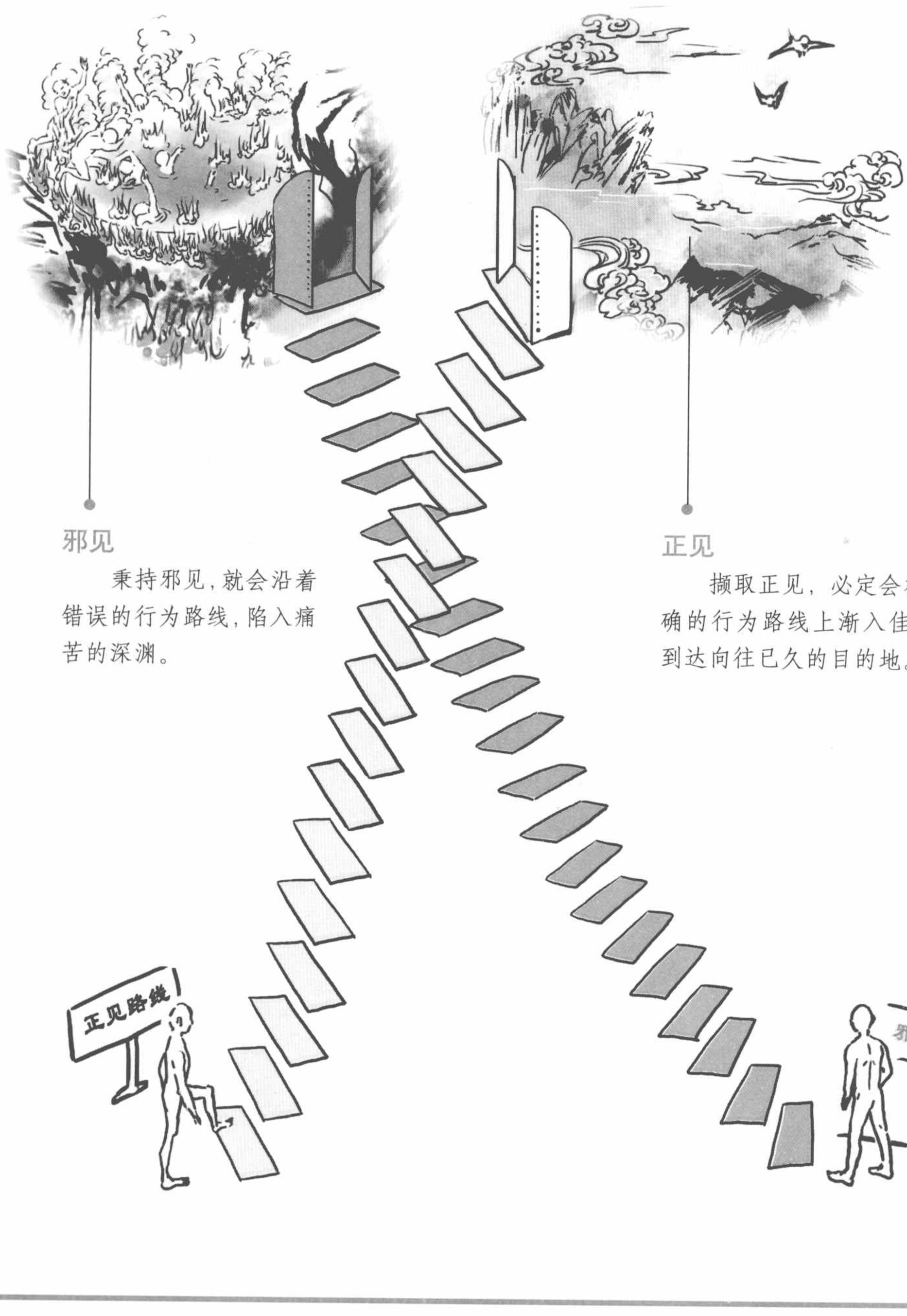
正见、正精进、正念是八正道上的关键步骤，它们辗转增上，缺少任何一方，其他道支将失去意义。带着正见，把正念觉知融入日常生活的每一个方面，且持续发力向善增上。当我们的心开始安定下来时，洞见便开始生起。

此时，我们会惊奇地发现，有的洞见让我们有会心一笑的温暖，大千世界抑或生命中的某个角落倏地一下亮起了火花；有的洞见让我们感到震天撼地，整个宇宙似乎都被我们的新发现所撼动。那一刻，如释重负，欢喜自在。虽然这还未达完全的觉悟，但终有八正道一切因素具备的一刻，那时，我们心中一切疑惑即将消失，看事物的方式也会柳暗花明——我们所经历着的或已经过的一切都是无我和无常的，实在没有执著和纠结的必要。

那时起，我们将步入新层次的践行正道。在体悟到深刻的洞见后，我们的正见，超越了世间正见（在这个世界范围内运作的正见），而达到一个更高的层次——出世间正见，便不只将目标放在从此生到彼生的心灵成长，而更着重于从一再轮回的生死中解脱。

不同见解导向不同目的地

虽然每个人对世界的认识导向，看似微不足道且毫无恶意，但正是这个导向在你未来发展的整体方向上往往成了决定性的因素。



邪见

秉持邪见，就会沿着错误的行为路线，陷入痛苦的深渊。

正见

撷取正见，必定会在正确的行为路线上渐入佳境，到达向往已久的目的地。



正思维

在放弃、慈爱和悲悯中释然

何为正思维？有志于出离、无恶意、无伤害意。此谓正思维。

何为正思维

正思维也称正思、正志，是化正见为自己的理想，而立意去实现。正思维是对四谛深入的思考，是由正见引发的、远离一切欲望而获得的、无恨无害的正确思维。也即离开世俗的主观分别，离开邪妄迷谬，做佛教纯真智慧的思索。思慧不仅是内思，必要立志去实现，使自己的身、口、意三业合理，与正见相应。正见与正思维，属戒定慧三学中的慧学。

你的思维决定你的行为

可见，正思维以正见为先决条件。而佛陀将饱含感官之欲的思维、饱含恶意的思维、饱含害意的思维分为一类，把饱含出离的思维、饱含无恶意的思维、饱含无害意的思维，分为另一类。一个人的思想，直接影响其语言、行为和快乐指数。当他有了正确的思想，其语言和行为是善的，健康的，紧随而至的只有快乐；反之，苦就会随之而来。所有我们的语言与行为，都以意识为主宰，都由意识所造作出来。

正思维带来的美好品质

正思维是具有三种高尚品质的思想：出离五欲、无缘大慈和同体大悲。出离五欲指远离财、色、名、食、睡五欲之苦的思想，是对个人而言；无缘大慈指给予他人快乐的思想；同体大悲指不伤害他人的思想，是对他人而言。此三种高尚思想，于己于他都有益，有益于生起真实的智能，因此需要培养。而正思维的反面，即贪求五欲之乐、心怀恶意和伤害他人的思想于己于他都不利，有碍于真实智能的生起，因此必须要消灭。正思维能消除对五欲的贪求与恶意，帮助人们放舍慈爱和悲悯等善念，断除一切执著、嗔恨等恶念，走向祥和安乐之道。

清净我们的心

设想一下我们居住的房子，若不及时清扫，房子会变成什么样？同样，设若我们的心灵充满了不善的意念与思想，如恐惧、憎恨、骄慢、贪婪、嫉妒等，我们的心灵就会变得很肮脏，还会有人与我们交往吗？故想要有一颗健康、清净的内心世界，首先我们要净化自心。只有我们的心清净了，我们所生存的国度才能一尘不染。

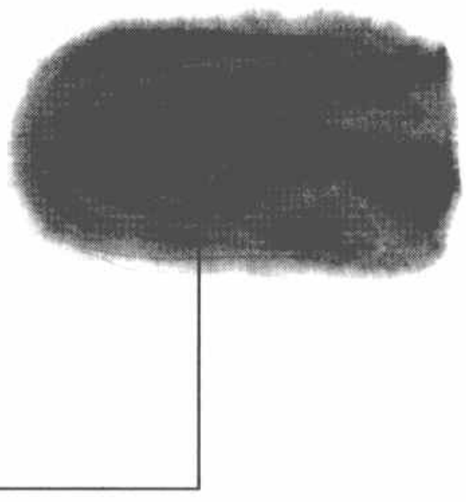
在正思维中安享当下的快乐

我们的心好比一所房子，需要及时打扫尘垢，千万不要等房间变成了垃圾场。心的国度同样也需要我们定时清净，只有我们的心清净了，我们才能破除一切妄见、执著，安享当下的快乐。



清净的心灵国度

我们的内心也需要时常打扫，正思维恰能让我们消除一切心灵垃圾，走向祥和安乐之道。打开窗户，让清风进来，是何等惬意的快乐？



心灵处所的垃圾

设若我们的心灵被恐惧、憎恨、骄慢、贪婪、嫉妒、恶意等不善的意念与思想包围，我们的心灵就会变得肮脏，还会有人与我们交往吗？



正语

体验和谐中的快乐

说正语，能帮助我们断除一切说话时的坏习惯，在真实、和善、积极的话语中尽享和谐的快乐。

何为正语

正语即正直语、诚实语、安慰语、调和语，所说的话都是利他的，是真实不虚的，是用正见来指导说话的内容。正语能化解一切冲突和矛盾，而不伤害到他人，能拨开人与人之间交往的隔膜。**依法而说，依实而说的话语，实为正语的最高境界。**

正语的反面——邪语

邪语，就是和正语相对立的话语。人们在生活中通常易犯的邪语有以下方面：

两舌：即到处散播谣言，搬弄是非，制造不和的离间语。有些人往往对一件事情，有两种说法，乃至两面讨好。

恶口：诸如粗鲁骂人、讲话难听、言中带刺、故意找碴儿等这些粗鲁语，都属于恶口。

绮语：即说些黄色的话，从而挑拨其他人的本能，引起他人不该有的罪恶动机，使其造业，乃至犯下罪过；或花言巧语、阿谀奉承、讨好谄媚等的话语。

妄语：即谎话、假话、骗人的话，而那些未见说见、未得说得，完全违背实相的妄语，乃大妄语。

言语的重要性

在八正道里，正业、正语、正念，是针对我们的身、口、意三业提出的。其中，佛法尤其强调口业，俗语讲“一言兴邦，一言丧邦”，又有“祸从口出”的说法。由此，言语影响之大可见一斑。因此我们一定要注意慎重说话，千万不可把错误的思想和见解传播给别人。

说正语，促和谐

思想是无声的话语，语言是思想的传达，它直接影响着人们的祸福、损益。所以，我们一定要说正语，忌说邪语；要说鼓励、安慰的话，忌说讽刺、伤人的话；要说中肯、赞美、表扬的话，忌说恶意否定、批评的话；要说积极向上的话，忌说消极懈怠的话；要说有建设性的话，说有助于增进和谐的话，忌说破坏性的话。如此，快乐便会在和谐的关系中自然生起。

倾听正语的和谐音

思想是无声的话语，语言是思想传递的最先声。我们日常生活中所说的话语如同留声机播放的音乐一样，传播出去的“音符”是否美妙动听，完全取决于你所说出的话语是正是邪。



毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。

——佛语



正业

符合道德原则的快乐

“何为正业？离杀生、离偷盗、离不当性事。此谓正业。”

何为正业

正业，即正当的行为，即戒杀生、偷盗、邪淫等，行为善良，不侵害一切众生即为正业。需要指出的是，佛教里所讲的正业，不是成语“不务正业”中的“正业”。此处的业不是“职业”的意思，而是行为的意思。

正见让你行正业

联系前面所讲内容，有人可能会进一步思考：正见何以先行？ 因为它明辨妄业为妄业、正业为正业。此为正见。那么，何为妄业？杀生、偷盗、不当性事。此为妄业。如果一个人努力弃绝妄业、进入正业， 这是他的正精进。设若他念住于弃绝妄业、进入并且一直保持正业，这便是他的正念。因此，正业、正精进、正念这三道支都围绕正见而行。

三种正业净化你的身业

我们在前文中提到身、口、意三种业。而身业分三种，即不杀生、不偷盗、不邪淫。不杀生指断除杀生的行为和意念，用慈悲心爱护一切有情生命；不偷盗指断除不予取的行为，要常行布施；不邪淫指断除邪淫，保护自己清净的戒律。

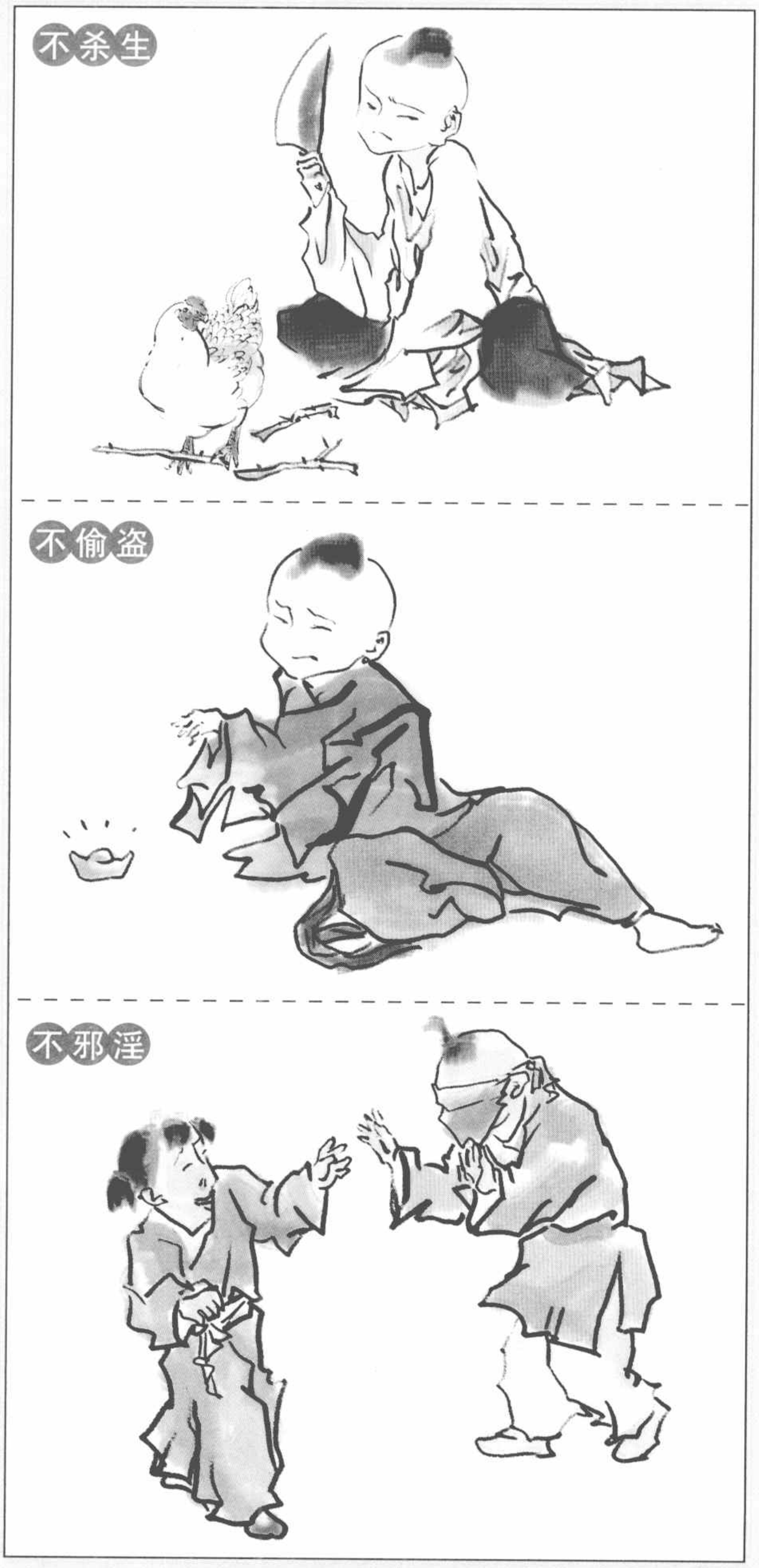
那么，一个人如何通过三种方式净化身业？假使一种情形，某人决定戒杀生、离杀生。于是，他为了一切众生的福祉，放下棍棒、放下屠刀，从而渐渐具有了仁慈和同情心。他又决定戒偷盗，离偷盗。从此，他不再以盗贼的方式，在村里或郊外，随便拿走本属于他人、未曾赠与他的东西。他戒邪淫、离邪淫之事。从此，他不再与有父母、兄弟、姐妹、亲戚护佑、有法保护(指出家人)的人，有夫之妇等，做出任何不当的性事。这便是一个人如何以三种方式净化身业。

正业带来合乎道德原则的快乐

行正业，做符合道德原则的事情，就不会造作杀生，不会恣意偷盗，不会淫乱失性。**正业，避免了我们内心出现的憎恨、恐惧所带来的残暴与暴力的恶性循环，从而使我们的内心趋于平静。**而这些都将有利于我们断除一切破坏性的行为，心生悲悯他人的同情心。于此，我们将会享受到符合道德原则的快乐。

合乎道德原则的快乐

正业，避免了我们内心出现的憎恨、恐惧等一切负面情绪所带来的残暴与暴力的恶性循环，从而使我们的内心趋于平静。于此，我们将会享受到符合道德原则的快乐。





正命

利己利他的双重快乐

我们的人生观决定了我们的生活态度和方式。它也影响到我们涉足的领域或行业。

何为正命

正命，又称净命，指远离一切污秽的生活，身处清净的生活之中，具有纯正的生活方式和生命方向。通俗讲，正命就是一种正确合法的生存方式。正业、正语和正命这三者属三学中的戒学范畴。佛法虽强调以智慧为本进行修行，但倘若理解佛法而不能实践于实际生活，这是不符合佛法常道的。

远离五种邪命

所谓邪命，指通过非法手段而得来的不义之财，如：诈现威仪，假借身体行为装得如理如法，得到别人认可而获得的名利。谄媚奉承，为得利益供养，对施主花言巧语。旁敲侧击，用启发语，鼓动施主解囊，敛取财富。巧取讹索，为得供养，施展各种手段获取财富。赠微博厚，表面上赠你一点东西而让自己获得更多东西。

评判正命的三个为什么

我们的生存方式，是以不抵触我们的心灵成长为前提的。只要利己利他，都可列入正命范围。这也是正命的两个基本准则。虽然我们无法避免因工作危害到他人而造成的内心的惶恐和不安，而难免引发一些痛苦挣扎，比如从事屠宰工作的人，但我们可以主宰自己的心灵。我们内心的小宇宙很大程度上取决于掌控自己的能力。若工作使我们的内心无法放松时，不妨叩问自己三个问题：

第一个：我所从事的工作本身与道德原则背离吗？它是否涉及武器交易、人口交易、肉食交易、醉品交易、毒药交易？

第二个：是否触犯到了五戒（不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒）正业中的任何一项？

第三个：是否存在阻碍我心灵成长的破坏性因素？

实际上，评判工作是否为正命的最佳方式，就是评测一下它对我们内心的影响指数。设若造成工作中的内心起伏是由外界因素造成的，请不要忘记一点，佛陀教我们要善用慈悲法门，关键是应选择采取何种行动，才能生起慈爱、悲悯与关怀之心，保护并增长自己的善心。若我们本身并无伤害的意图，则心不会受到外界的触动。那么评判正命，也就成了我们的个人之事。

一个人的战斗

很多时候，评判你的工作是否为正命的最佳方式，就是评测一下它对你内心的影响指数。从这个意义上说，无论你从事什么工作，保护和增长你的善心总是要放在首位的。它完全是你一个人的守卫战。



正义的事业必定是强大的事业。

——托·米德尔顿



正精进

在持续发力中积累快乐

佛陀说："制心一处，事无不办。"若将生命的情感、理智、精力全都投入到你所从事的目标上，当它集中成一个焦点时，就会绽放出智慧的花朵。

何为正精进

很多时候，这一秒生起的一个善念抉择，为下一秒的快乐营造了一个好的心理氛围，生命就是由这无数的选择积累而成。**正精进让你在持续的正确修行中不断进步。**

正精进又称正勤。八正道中，不论修哪一正道，都需要不断地精进，若不精进就如逆水行舟，不进则退。但前提是正确的精进，正精进不是一般意义上的精进，而是经过正确的思考，经过理智的引导的，它是当你遇到瓶颈之处加以突破，是不畏缩不惧怕，是一种不达正确目标绝不善罢甘休的勇猛之举。

正确的精进好比调琴弦

八正道的修行与精进，好比弹琴，琴弦调得太紧太松都不能达到解脱。修行精进的道理一样，你的精进始终是由你的喜悦和兴趣所滋养着的。倘若你的修行没有给你带来丝毫的喜悦，那么你的修行就可能是不正确的，是错误的精进。佛陀曾问二十亿耳比丘："你出家以前是个音乐家吗？"他回答说是的，而且琴弹得还不错。佛陀又说："如果你的琴弦太紧或太松，会发生什么情况？恐怕弹出来的声音肯定不好听，只有琴弦调得松紧适中，弹出来的声音才好听。同样的道理，修学太精进，就像调得太紧的琴弦，反而引起急躁不安；精进不足，就像太松的琴弦，又令人懒散懈怠，两者都不能引领你成就。所以，你应当避开这两种情况，做适当的调整，就可以修得解脱了。"

四面开弓，集中发力

明确什么是正精进，怎样进行正确的精进，接下来我们就可集中一切力量进行发力了。佛陀将此过程分为四个部分，也即告诉我们正精进有四种，即：努力不使尚未生起的恶行生起；努力去除已生起的恶行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提升已生起的善行。这一过程使得它成为完成整个解脱大道过程中所具有的最坚韧的特质，它是魄力——将一切不善的思想和行为习气统统消灭；它是智慧——明了只有不断增长正与善的三种业力，才有希望走向安乐。

精进好比调琴弦

佛陀的弟子中有一个名叫二十亿耳的弟子。他出家后住在墓地里，非常精进地禅修。因为过度精进，他无法证得更高果位，便生起了还俗念头，佛陀便用弹琴的譬喻开示他。

二十亿耳啊，修行就像弹琴一样：琴弦太紧或太松，都不能弹出美妙的声音啊！只有不松不紧，恰到好处，才可以弹出美妙的乐曲……



琴弦的比喻

琴弦比喻修行者的心态。过紧是精进过度，太松是精进不足。唯有诸根平衡，才能断除烦恼，获得解脱。



正念

活在当下的每一刻

正念，就是沉浸在所修行的对象上，选定目标后便不再浮动。保持正念，是一种活在当下的智慧，我们的心会更加清净。

活在当下的智慧

正念是时时刻刻关注当下，专注于当下，是一种活在当下的智慧，是念兹在兹，念念分明。简单说，正念即不眷恋过去，也不攀缘未来，系念于当下，时刻保持清醒的觉知。佛法讲：“一念不觉生三细，境界为缘长六粗。”意思是说，当下这念心没有安住在正念上，一个不觉察，就会产生三种细微的烦恼，这三种细微的烦恼进一步更生出六种粗的烦恼，就会使我们到六道轮回中去受苦受难。但我们若能安住于正念上，身心就会很安定，人的一生也一定是愉快光明的。

心灵的守门员

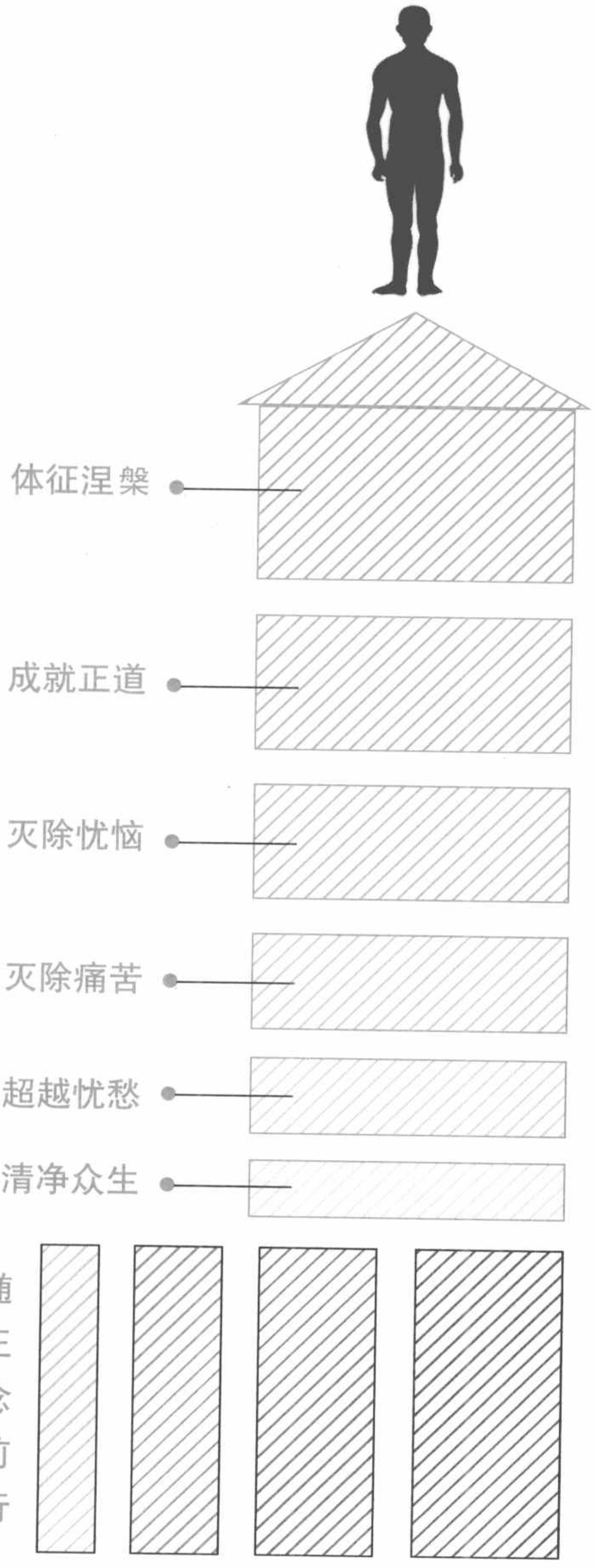
现代生活中，每个人都会遇到许多不可预测的境遇，各种诱惑、愚见、欲望总会从我们身边经过，随波逐流的结果便是淹没其中，烦恼丛生而无法自拔。但若能秉持正念，保持内心清醒的觉知，允许那些感受、思想流过我们的内心而不执著；允许不快、痛苦和消极的状态浮现并通过我们的身心而不沮丧，静静地让事情发生，而不刻意阻止、屈服，甚至逃避，我们如实地觉知一切事情，就像水底的一块卵石一样静观风生水起、千帆过尽，把所有妄念、诱惑挡在心门之外，心就不会被散乱和失念所占据。正所谓古诗中所云：“尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来笑捻梅花嗅，春在枝头已十分。”以正念的火花将一切贪、嗔、疑等遮挡心的光亮的杂染统统烧掉，心灵自然感到自在、快乐和光明。

其实，无论你身处何时何地，只要放开对过去和未来的执著，让心住于当下一刻，就会在归来“笑捻梅花”的一刻，发现“春在枝头已十分”。正念可将我们的心集中在修行的对象上，不让它漂移，从而达到禅定的目标。这时，正念就像是我们心灵的守门人，它肩负着守护心的责任，时时确保我们的心不离开所修行的对象而迷失散乱，掉到漫无目的的妄想中无法自拔。

记住：唯有活在当下才是心灵平静祥和、烦恼痛苦得以去除的源头。

欲火中催生的莲花

保持正念，让心得以清净。就像熊熊烈火中生出一朵莲花，世间的贪欲、嗔恨和愚痴等种种烦恼如“火”，皎洁晶莹的觉悟之心好比“莲花”。在贪、嗔、痴等时时侵扰下，保持一颗清净心，是从世间烦恼中获得解脱的大乐。







正定

在禅定中看到实相

禅定不仅是佛教徒修行时的必做功课，也是追求智慧者的适用利器，更是为浮躁、多变、急进的现代人开出的一服解毒药——帮我们从纷扰世事中获得内心的解脱与灵魂的平静。

何为正定

正定就是以真实的智慧进入无漏和清净的禅定境界。正定是八正道的最高层次，它与正精进、正念属于三学中的定学，修行到这个层次后，因为已养成了不可动摇的定力，人的信念就不会退转，并会因修定而继续生出正确的智慧，这样，用智慧获得尘世间的解脱也就指日可待了。

为何需要正定

修行正定的目的就在于看清事物的实相，但正定并不是以逻辑或推理来证实或推理出世界的真相，而是借助于内心的智慧直接去理解、体会。事物的真相本来就在那里，不需要分析或推论，只要保持耐心和持续专注，就能自然显露。如同当阳光连日照射莲花的花苞，莲花就会粲然开放的道理。正定就是照耀莲花的阳光。

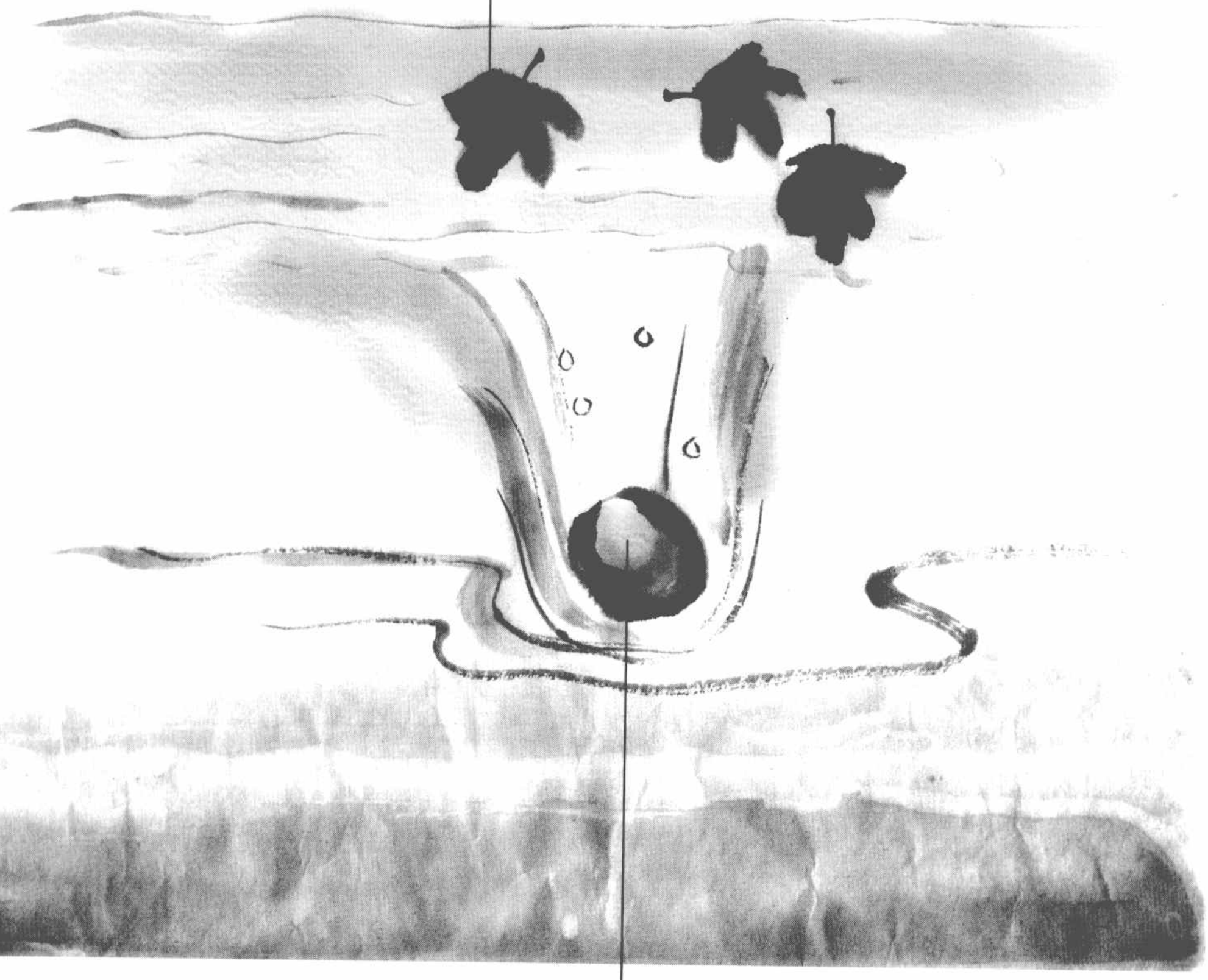
那颗沉在河底的卵石

对一个没有修行过正定的人来说，世间万事万物就像一条汹涌的大河，自己的心就像河面上的一片落叶，因没有定力和智慧而随波逐流，不能自控；而由于较为缺乏运动，四肢却像石头一样僵硬。而我们需要的是：一颗坚定的心，一副柔软的身躯。通过修行正定，我们可以一箭双雕。

在修行正定时，采取最适合自己的坐姿坐下来，脊背挺直，面带微笑。然后放松所有肌肉，想象它们是随着水波浮动的水草、浮萍。心中没有任何要执著之事，只用心关注呼吸和微笑。然后放下一切，想象自己是被扔进河里的一颗卵石。体会这一过程：卵石穿过温凉、清澈的河水，无牵无挂地在最短距离里沉落下去，最后抵达铺满松软河沙的河底。除此之外，不要考虑其他任何事情。当你发现自己已沉落到河底时，也就是你的心作为一颗卵石开始休息之时。这时，心是一颗卵石，能静定地看世事如水般从自身前后流过，可以辨别它们的来路与去向，从而作出正确的判断。同时，能够体会到禅定的安详与喜悦，深深地体会“安住在当下”的幸福。

沉入河底的一颗卵石

修行正定并不是一个枯燥的过程，相反，采取正确的方式修行而产生的禅境十分清明透彻，充满淡淡的禅悦之情。处于这种境界中的心，就好像一颗沉在河底的卵石。



落叶的比喻

缺乏定力的心，就像河面上的落叶，会追随世事随波逐流，不由自主。

卵石的比喻

正定中的心，犹如沉在河底的卵石，可以从容地关注周围一切事物的进程，获得清明澄澈的智慧。

第三章

了解与改变

四圣谛

四圣谛——苦谛、集谛、灭谛、道谛，是佛陀教义的最主要见地，是让我们认清世间真相的四条真理。当我们认识到世间一切都是短暂的、痛苦的时候，唯有通过净化心灵和开启智慧，才能灭除痛苦，得到永恒的宁静和快乐。佛陀宣说的四圣谛正是为了让我们离苦得乐。

本章图版目录

人世间的四条真理 /63
医治痛苦的解药 /65
生死流转中的众生 /67
佛眼观世间诸苦 /69
召回漂泊痛苦的幽灵 /71
佛法教我们放下痛苦的包袱 /73
苦谛四行相 /75
对痛苦的思索 /77
渴爱像毒蛇 /79
集谛四行相 /81
扬汤止沸还是釜底抽薪 /83
解脱的心 /85
解脱的境界——涅槃 /87
灭谛四行相 /89
道谛——通向解脱的阶梯 /91
证得圣者位 /93
中道和道谛四行相 /95
出离犹如鱼跃出水面 /97
生命轮回如钟表 /99
从十二因缘看生死和解脱 /101



苦海无边，回头是岸

佛用四圣谛度化五比丘

四圣谛是佛陀体悟到的苦、集、灭、道四条人生真理，他告诉人们人生的本质是苦，及苦的原因、消除苦的方法和达到解脱的最终目的。

遥想当年五位盟友

当年，佛陀之父净饭王派遣侨陈如等五位王师，伴随太子苦修六年。太子最终未达解脱，遂放弃苦行，在尼连禅河沐浴，并接受牧羊女的供养，五人误以为太子心生退道之念，乃弃他而赴鹿野苑苦行林继续苦修。太子成佛后，因念此五人，当先度化其解脱。

四圣谛是世间四条真理

佛陀在鹿野宛，为五比丘初次说四圣谛法，五比丘都依法奉行，最终都证得阿罗汉果位。四圣谛即世间的四个真理：苦谛、集谛、灭谛、道谛。**了解了四圣谛，就会生起对苦、空、无常、无我的智慧观，从而脱离生死苦海。**

苦谛是说人生皆苦。人一生贯穿着肉体或精神的痛苦，正如《大念处经》中佛陀所说，诞生是苦、衰老是苦、疾病是苦、死亡是苦、愁悲苦忧恼是苦、怨憎会是苦、爱别离是苦、求不得是苦、五取蕴是苦。

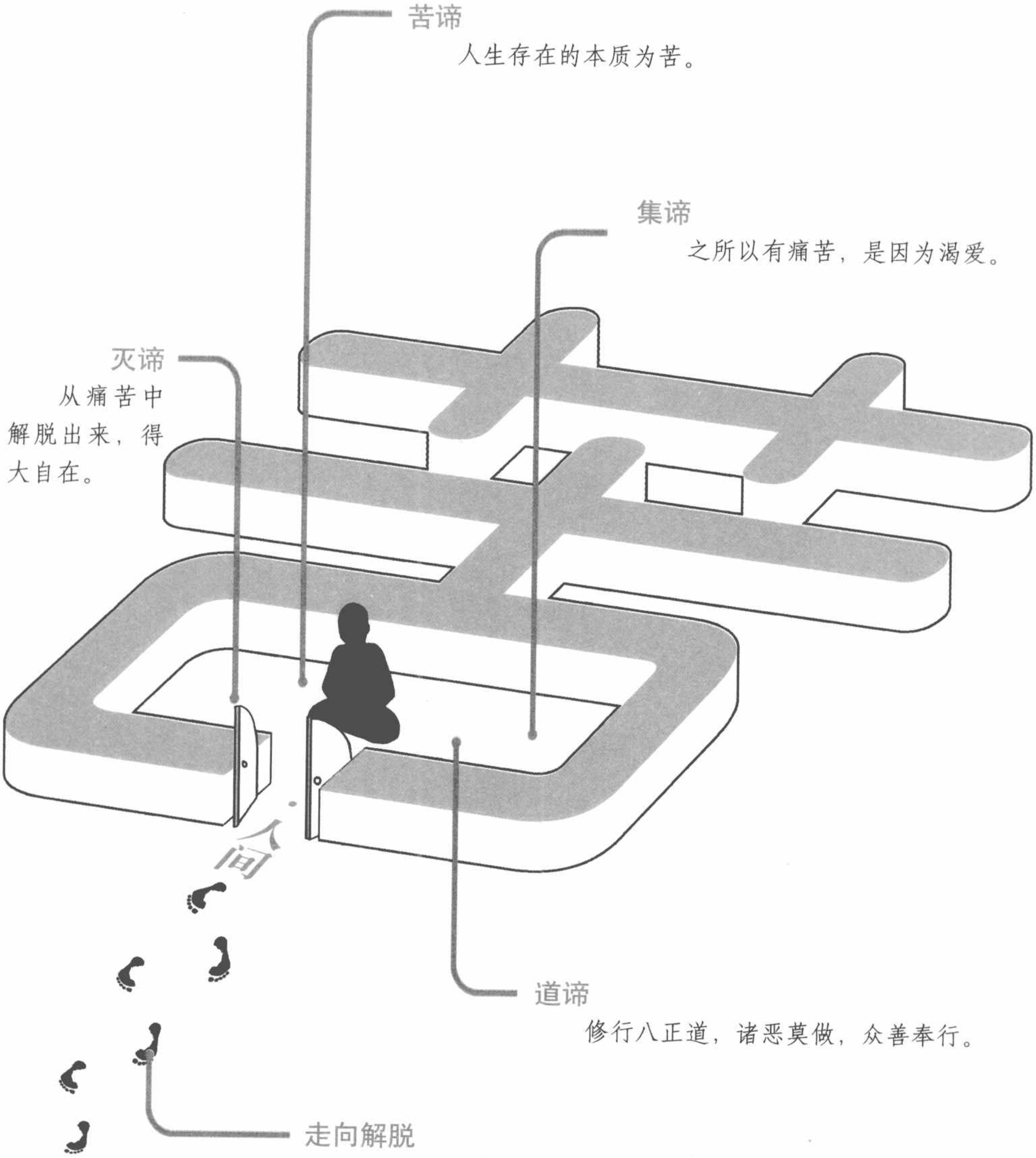
集谛讲苦从何来。佛教认为渴爱是一切痛苦生起并使众生生死相续的根源。渴爱指以各种形式表现的渴求、欲望及由此而来的贪婪、执著，它不仅包括对欲乐、财富等的贪求与执著，也包括对意念、理想、观点等的贪求与执著。

灭谛是说世间诸苦可以断灭，我们都拥有臻于圆满的平和、清明、悲心之境的潜能，若能让心处于此境，便能不再经历过往负面行为所导致的果，也不会再造出令未来痛苦的因。诸苦断灭的境界即涅槃，“渴爱完全凋谢和熄灭，从舍弃渴爱而得到解脱自在”。

道谛是说断灭痛苦的方法，导致苦之止息的途径——中道。它避免了两个极端，即经由感官的享受去追寻快乐，是“低级、平庸、无益的凡夫之道”；经由各种自虐的苦行以寻求快乐，是“痛苦、无价值而无益的”。

人世间的四条真理

四圣谛是佛陀悟道后第一次说法的内容，四圣谛即人世间的四条真理——苦谛、集谛、灭谛、道谛。了解了四圣谛，就会生起对苦、空、无常、无我的智慧观，从而脱离生死苦海。





初转法轮讲四谛

佛法一以贯之的核心

佛陀悟道成佛后为五比丘上的第一堂课，即道出了人生的四条真理——苦、集、灭、道四圣谛，这不仅是贯穿佛法始终的核心，也是对生命实相的通透体察。

三转四谛为引导解脱

佛陀在鹿野苑第一次转法轮，度化五比丘时，曾三次给五比丘教说四圣谛的法理。这三次讲法，由浅到深，层层深入，告诉我们的不只是要深刻思维人世间的四条真理，更重要的是启发我们要由思维处现观体悟获得亲证。也即为世人指明了通往离苦得乐解脱道的方便之门。

一讲四谛

佛陀第一次转四谛，主要说明了四谛的四种相貌，通俗讲就是告诉五比丘人世间存在着苦谛、集谛、灭谛、道谛四条真理。生命是苦的，而造成苦的结果是有原因的，既然苦是有原因的，它就是可以被消灭的，要怎样消除苦呢？这就需要掌握正确的方法，精修四谛法。

经过佛陀的初次点化，五比丘回想起那些苦修的日子，一直以来都误认为修苦可以灭除痛苦，达到解脱，但毕竟是有智慧之人，虔心的信道者，一经指点，他们就心领神会，并对佛陀所说确信不疑。尤其是憍陈如，当下就证得了初果境界，并且在佛陀之后的两次转四谛后最终证得最高的解脱境界，超越了生死轮回的痛苦。

二讲四谛

佛陀首先告诉他们世间有苦、集、灭、道四谛。接下来又说，只知道这四谛是不够的，还应该深入地思维苦谛，在了知了一切皆苦之后，就应当对苦作一了断，如何了断呢？当精进地修习苦灭道，最终定会证得解脱正果。所以对于任何人来说，要苦谛当知、集谛当断、灭谛当证、道谛当修。

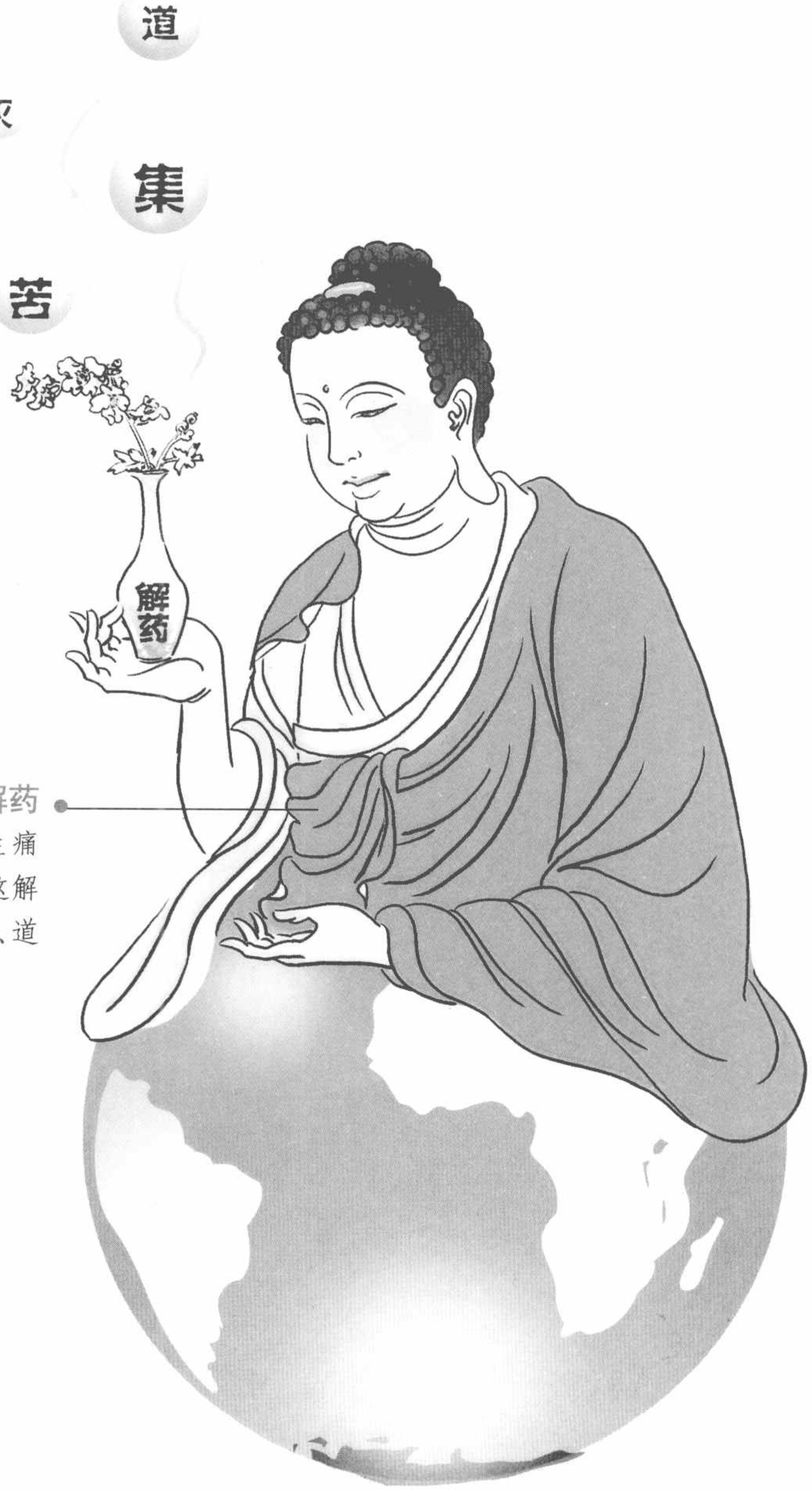
三讲四谛

佛陀是世界上最好的老师。他懂得与人分享的智慧。这一次，他用自己亲证的四圣谛经历为例，为四圣谛给出了最真实可信的明证，以此劝说世人发心修习四圣谛。

一旦我们达到了“苦我已知、集我已断、灭我已证、道我已修”的阶段，我们的内心茁壮了，生命也因此勃发出无比强大的力量，人生得以解脱。

医治痛苦的解药

以疾病的比喻来解释四谛，会让人觉得贴切易懂。人生的苦好比生病时的病态现象，集如同病源，灭是疾病治愈后的健康状态。这疾病是如何痊愈的呢？以道谛来实现。这四谛好比治愈顽疾的一剂良药。



佛陀的解药

佛陀将医治众生痛苦的解药洒向人间，这解药即苦谛、集谛、灭谛、道谛这四条真理。



痛苦无处不在

苦谛

四圣谛中的第一圣谛即苦圣谛，佛教中“苦”的内涵是相当广博的，不仅人生充满了痛苦，而且纵观三界六道，没有一处不是苦的。

佛教的世界观——三界与六道

佛教将宇宙分为圣界和凡界。前者指佛陀、罗汉等所居的超世世界，后者指芸芸众生生活的娑婆世界。在佛陀慧眼下呈现出来的凡界分为欲界、色界、无色这三界。三界几乎囊括了宇宙间所有普通生命的生存形式和状态。

欲界，指具有食欲、淫欲等各种强烈欲念的众生所居住的地方。居住在此的众生，从下往上，分为地狱、饿鬼、畜生、人、阿修罗、天道六种，称为“六道”。其中前三道为善道，以天道最善；后三道为恶道，以地狱道最恶。

色界，没有食欲、淫欲等各种欲望，但具有固定形状的物质身体，此类众生常住于安乐恬静的禅定中。

无色界，没有固定形态的物质，也没有食欲、淫欲等欲望，只有纯粹的精神，寂定的心常住于精深的禅定中。值得注意的是，“色”非色相之色，而是物质的别称。

苦的定义

苦的定义，是“无常有漏”。我们在前面已经了解了“无常”的含义，即世间一切事物没有永恒不变；而“漏”是烦恼的别名，有漏就是有烦恼，而世间的一切苦谛与集谛，都是有烦恼的有漏法。尽管六道轮回分为三恶道与三善道，但这只是相对而言。即使是六道中最好的天道，也无一不是苦，根本没有真正的安乐！**我们所见到的一切，以及我们所做的一切均为苦谛。苦是痛苦经验的基础，而且通常是指我们被业、妄念和烦恼所控制的存在状态。**

天道——乐尽之后的苦

天道中的众生生活于人间之上，虽形貌美丽庄严，其身体由微细的物质组成，非人肉眼所能见。其寿命极长、生活自由幸福，但福报享尽后，也会堕入轮回，忍受轮回之苦。

欲界人道——三苦和八苦

人道之苦，即苦苦、坏苦、行苦这三苦和生、老、病、死、爱别离、怨憎会、

生死流转中的众生

生死轮回是佛教的基本理论，众生在三界六道中生死轮回。六道中充满了无量诸苦，所以我们要通过修行来超越六道，证得解脱的涅槃境界。

天道

天道众生寿命长、生活自由幸福，但福报享尽后，也会堕入轮回之苦。

解脱

超脱轮回，出离六道，就是解脱世间一切痛苦，从而证入涅槃妙有的最高境界。

阿修罗道

此道众生的福报和天道相似，但因嗔心很重，经常与天道争斗，且常忍受战败带来的苦痛。



人道

人道中的众生从生到死全是苦的。六道中唯有人道可以修行佛法，以获得解脱。

畜生道

畜生道众生普遍愚痴且无思考能力，无法积累善业、修行佛法。被人役使、忍受饥渴、互相残杀。

地狱道

地狱道众生最苦，要经历八热八寒的苦楚，众生在地狱中将死而复生地一遍遍忍受折磨，直到业报完毕为止。

饿鬼道

饿鬼道众生没有食物和饮料，寿命极长。具有了解佛法的智力，不像畜生那样愚痴。



求不得、五阴炽盛苦这八苦。

苦苦指我们在生活中所感受到的各种苦。八苦中的生、老、病、死、怨憎会五种苦属之。此苦最易被人识别。

坏苦，即一般所谓的享乐经验，比如享乐世俗的成功，一般人往往对成功者心生艳羡甚至嫉妒。但，世俗的名誉、财富等只不过是过眼烟云罢了，此刻拥有，下一刻可能一切尽失。那么，对于曾经拥有的人来说，岂不是一种痛苦？八苦中的爱别离与求不得苦属之。

行苦，是覆盖面最广的苦，也是最不易被人体察到的细微之苦。它是轮回所衍生的附产品。轮回的本质是，我们不断地受到负面情绪与思维的影响和牵制。而只要我们一直受制于此势力，那么存在本身即是一种受苦的形式。生活中时时充满着这样的痛苦，我们一再地陷入到负面情绪和思维之中不能自拔。此种痛苦的客观存在既不像苦苦那样明显地陷于某种悲惨境遇，也非我们在坏苦中所体验到的幻灭之苦。但此苦最强烈，因为它渗透在人生的每个面向中，且时时袭来。

人的一生都笼罩在或大或小的苦恼当中，六道中唯有人道可以修行佛法，以获得解脱。修行色界禅后，则可进入色界天道，脱离欲界之苦。

欲界阿修罗道——嗔心之苦

阿修罗道，此道众生的福报和天道相似，但因嗔心很重，经常与天道争斗而且常常战败。战败时往往肢体被伤损，十分苦痛。

欲界畜生道——愚痴之苦

畜生道众生普遍愚痴且没有思考能力，所以无法积累善业、修行佛法。平时又可能被人役使、忍受饥渴、互相残杀。

欲界恶鬼道——饥渴之苦

饿鬼道众生没有食物和饮料，极长的寿命也使这种痛苦加倍。不过饿鬼道众生的智力足以了解佛法，不像畜生那样愚痴。

欲界地狱道——欲界最苦

地狱道众生之苦最可怕，八热八寒地狱的苦楚不可想象，更可怕的是众生在地狱中将死而复生地一遍遍忍受折磨，直到业报完毕为止。

佛教说三界六道皆苦，并不是消极厌世，而是为了解脱痛苦，化苦为乐。所以佛教的本意在于怎样正确对待痛苦，消除产生痛苦的根源。佛陀正是为了这一目的，经过艰苦修行，终于在菩提树下证悟实现。这种大智慧就是本书的主旨，即正见。

佛眼观世间诸苦

佛教说人生一切诸苦，有苦苦、坏苦、行苦三苦，有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛苦八苦。透过下面这幅漫画，你能看清世间几种苦呢？



痛苦的牢笼

可以想象：这个锒铛入狱的罪犯曾经拥有万贯家产，名利双收，幸福快乐……可是世间一切变化无常，他将在牢狱之中忍受与亲人别离等一切痛苦。



苦的分类

三苦与八苦

上一节中，我们了解到人生有三苦、八苦，这里重点来解释一下八苦。凡界的一切众生，都难脱一切诸苦，不断地陷入痛苦的轮回中。

八苦之生苦

即出生的痛苦。一个新生命诞生从一开始就注定了与痛苦相伴：十月胎狱之苦，经由母体出生之苦，脱离母体后，外界刺激带来的肉体之苦等。明白了这一点也就知道了婴儿在出生时因感到痛苦而大声啼哭的缘由了。

八苦之老苦

衰老，是任何人都无法避免的。一般人在年纪大了以后，都会出现生理机能上的老化：头发苍白，牙齿松动，身体佝偻，反应迟钝等，这些都是使人难以忍受的痛苦。而衰老对于女人，则更为残酷，除了生理的痛苦，女人还要忍受青春逝去，容颜不再的心理痛苦。由年轻时的明眸皓齿，青春活力，倾城倾国，到年老后遍布褶皱，干枯憔悴，老态龙钟，这样一个巨大反差，又怎一个“苦”字了得?

八苦之病苦

疾病，是人自出生就无法抗拒的一种痛苦，人人望而生畏，无论是谁都逃不脱疾病的折磨。这种身体上的疾病所引起的心理上的痛苦感受，称为病苦。

疾病有身病、心病和身心上的疾病。身体上的疾病多由构成身体的地、水、火、风四大元素不调和所致，或是被外力所伤等。心病则是受情绪的强烈波动所致，诸如强烈的怒气、过度的悲伤等，都会引发疾病。身心俱伤的疾病，大抵是由于业报现身，或因为其他一些外界因素所致。

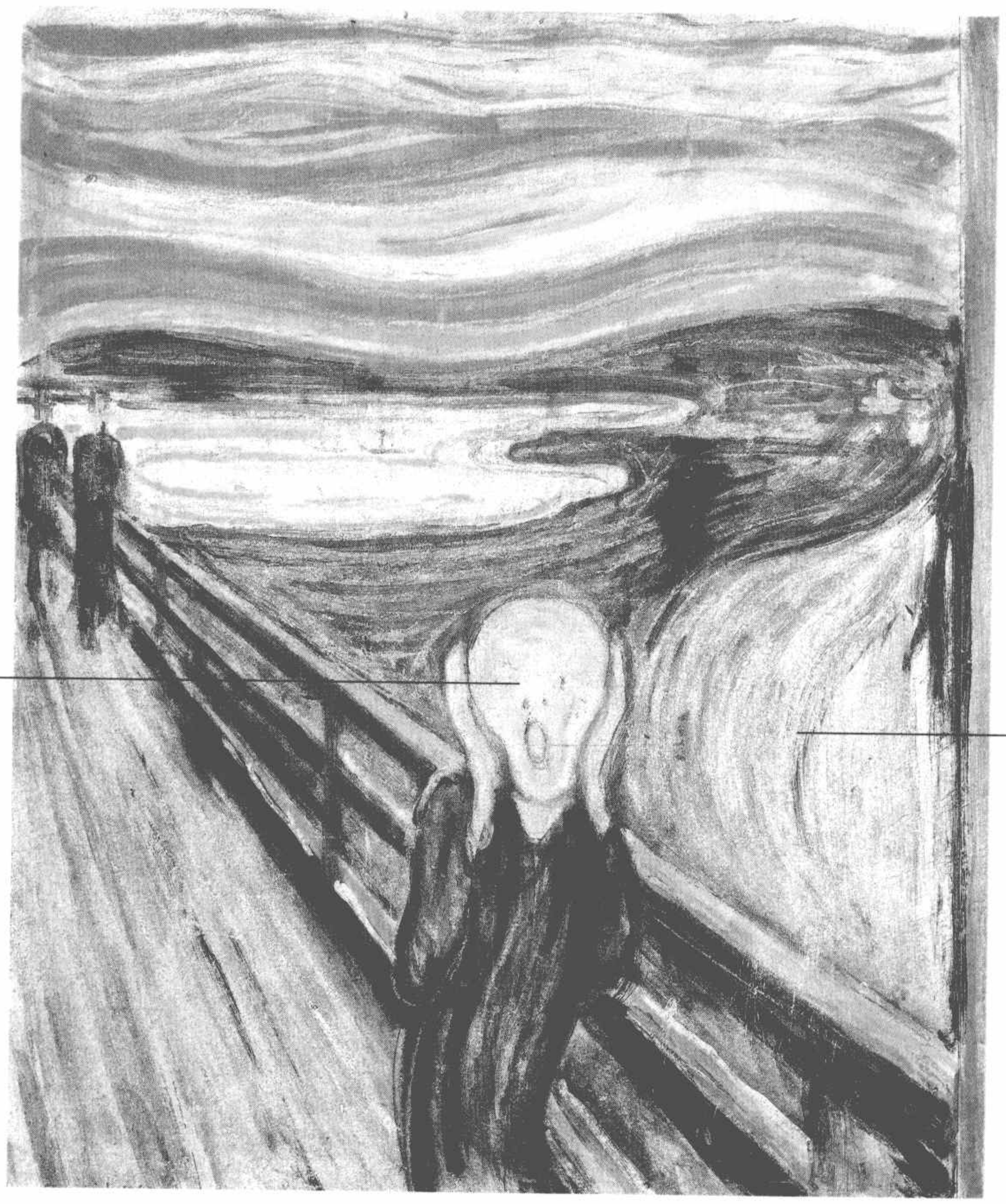
疾病的痛苦无量无边，即便身体五官俱备，但终日缠绵于病榻之上，丝毫体会不到健康生活的快乐。更甚者，疾病的背后，时常有一只扼住生命之喉的死神魔爪向我们伸来，让人身心不宁，实在是人生的大苦。

召回漂泊痛苦的幽灵

在这个广大的世界里，痛苦无时不有，无处不在。人一出生就注定了这一生将在生老病死、爱别离等诸多的痛苦中生存和逝去。痛苦成了人生的主题。而挪威著名的画家蒙克在他的画作《呐喊》中将这一主题表现得淋漓尽致。

痛苦的表情

一张扭曲而酷似骷髅的脸，在双手的挤压下似乎拒绝再听到这个世界的任何消息。张大的嘴，似乎在极力召唤着那漂泊痛苦的幽灵，将人物对生命痛苦的恐惧表现得淋漓尽致。



痛苦的情绪

蜡黄的脸，扭曲的身体与大海、陆地、天空遥相辉映，红、黄、蓝、绿强烈对比的色彩所构成的整个画面令人仿佛此刻就感受到了身处痛苦中的巨大不安与彷徨。



八苦之死苦

人固有一死，死亡来临时，我们的身体、心理等都会受到极大的恐惧痛苦。因为我们总是欢喜出生之时，殊不知人来到世间即踏上了受苦的旅程。出生时深感喜悦，而面对死亡，却很悲伤，这种错误的观念正是导致痛苦的主要原因。

八苦之爱别离苦

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。人世间的生离死别，就像一出时时上演的戏剧，总陷人于难以预料的痛苦之中。亲密无间的好友，海誓山盟的爱人，相依相偎的夫妻，活泼可人的儿女，或生离，或死别，一切不能自主。纵然不是死别，生离，也会让人陷入深深的痛苦。更何况天下没有不散的筵席，即便亲如父子，近如夫妻，也难以相守一生。所谓万法无常，爱别离之苦，是任何人都不可避免的。

八苦之怨憎会苦

怨憎会苦是和爱别离苦相对的一种苦。造化弄人，自己喜欢的人不能终生在一起，而那些与自己意见不合、令人生厌的人，或有利害冲突，水火不相容的人，偏偏又机缘巧合地聚在一起。真是“冤家路窄，低头不见抬头见”。和这些人在一起共事，岂不是一件令人十分苦恼的事？

八苦之求不得苦

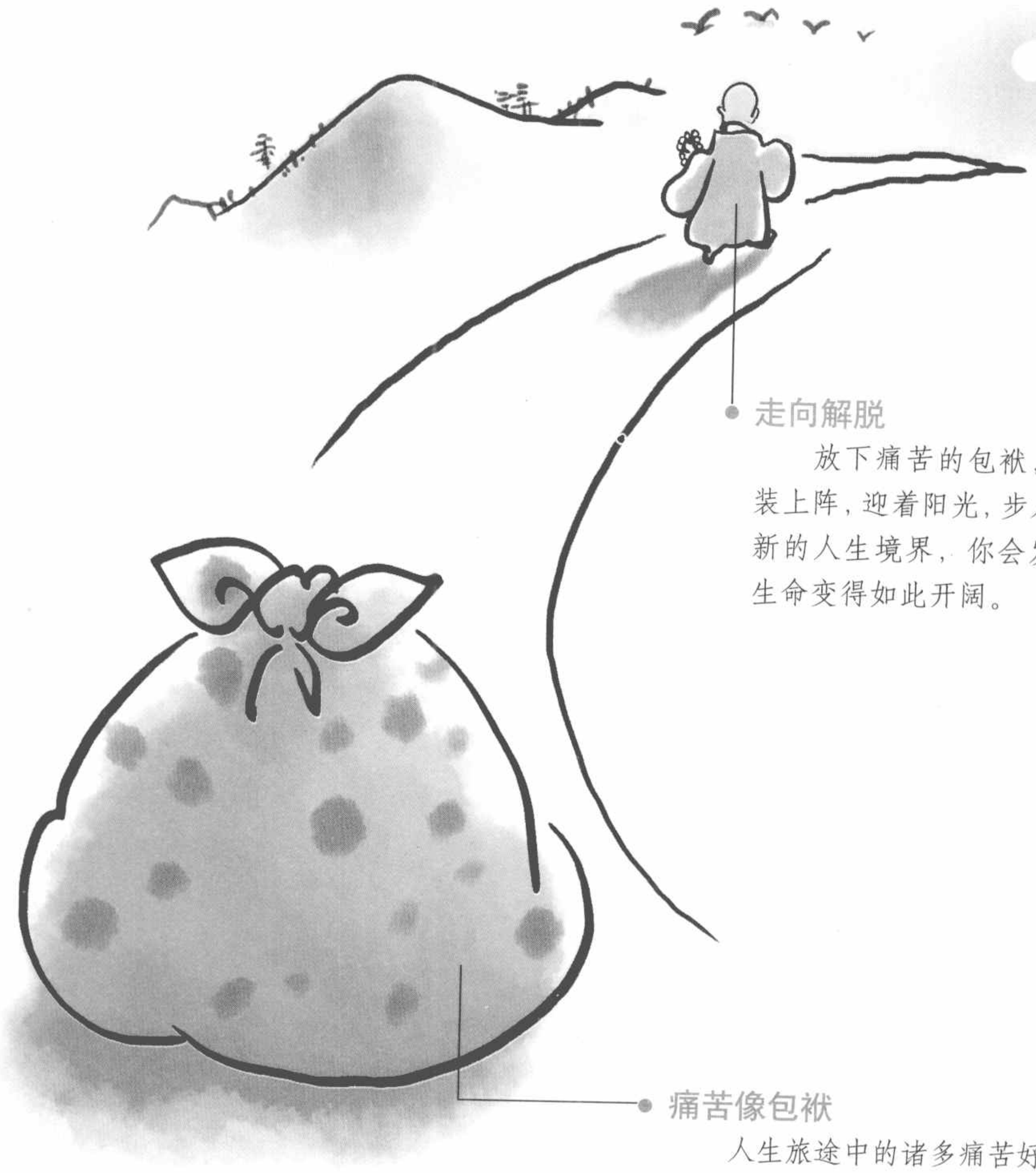
求不得的苦是极苦的，也是最容易出现在我们身上的。有些人削尖了脑袋为求名利、财富、美色、权力等迷途不知返。殊不知一迷即贪，一贪即求，一求即苦。所求的东西一旦得不到了，就痛苦不堪，正所谓“人心不足蛇吞象”，岂有不苦之理？莫说求不得，即使求得，又难保立即生出来新的欲求。**所谓“山谷易满，人欲难平”，人的欲望无止境，不满足，即会有所求，求而不得，岂不痛苦？**

八苦之五阴炽盛苦

五阴即五蕴，即色阴、受阴、想阴、行阴、识阴。人身由五阴聚集而成，五阴如火燃烧，前七苦都由此而生。由于我们对五阴产生执著，而五阴时时生灭，一直迁流变化，无法自主，因而产生了无法控制的苦。

佛法教我们放下痛苦的包袱

人生虽不可避免地历经诸多痛苦，但佛法一直引导我们走向解脱：既不贪恋于人世间的快乐，也不深陷于人世间的痛苦。我们只有将痛苦和快乐全都放下，才能跳出快乐的迷网，放下痛苦的包袱，得到解脱的大自在。



走向解脱

放下痛苦的包袱，轻装上阵，迎着阳光，步入崭新的人生境界，你会发现生命变得如此开阔。

痛苦像包袱

人生旅途中的诸多痛苦好比压在我们肩上的沉重包袱，超重的负荷足以让我们举步维艰了，哪里还顾得上欣赏沿途的美景呢？



苦谛运行的四种相状

苦谛四行相

无常、苦、空和无我这四种相状可以让我们更深刻地理解世间苦谛。

苦谛总相

苦具有逼迫义，世间一切有漏的果报，都是三苦、八苦等诸多苦的逼迫，所以名为苦。这苦果包括有情世间和有情所处的器世间。

众生的身心活动，称为有情世间。有情世间的众生，可分为三界六道，在前面已略述。

器世间则是据地、水、火、风四大所形成的物质，及星球、日月、山河大地，乃至细微物质，及物质的活动现象，如光、声音、风、冷、热等。

有情世间和器世间是由我们过去的烦恼，造种种业所形成的力量而产生的，因过去的烦恼造作，所以现在受报；现在的烦恼又继续造作。凡所造作（有为）都是无常，无常必然是苦，因为无常是不自主、不自在的。众生对有情世间与器世间不能做主，所以称为苦处。

苦谛四行相

行相，即行事的相状。苦谛运行的四种不同程度的相状为无常、苦、空和无我。

无常相：因为一切有为法均在一刹那生灭，变幻不定，因此是无常相。

对于一般意义上的无常很易理解，而最难理解的是。我们如何接受这样的事实：当某种现象凭借因和缘产生时，产生此现象的相同的因和缘，在同一时刻，也蕴涵着其自身瓦解的种子。这好比基因在形成的那一刻，也就意味着其开始分解。所谓“生成之行为，即分解之种因”。

苦相：因为苦苦、坏苦与行苦这三苦的损恼连续不断、循环运作，因此是苦相。苦相有三方面的差别： 一般的苦（苦苦），由变易而生的苦（坏苦），由因缘和合而生起的苦（行苦），关于三苦，前面已经详细介绍过了，这里不再赘述。

空相：通过五蕴（色、受、想、行、识）所感受到的都不是常住不变的，而是一直在刹那生灭，因此是空相。

无我相：构成人身的五蕴本身，也是在刹那生灭，因此是“无我”相。因为每一个现象都不是固定的单一独立体，而是各种要素的聚合体，而任何要素又是刹那依缘生灭的，所以找不到一个固定的独立体支配身心，也就找不到“我”的存在了。这便是无我的简单解释。

苦谛四行相

佛法认为，世间一切皆苦，而苦谛又时时呈现出四种行相：一切现象都是无常变化的；世间诸苦都在连续不断地循环运作；因现象无常变化故而万物都是空无存在的；而构成人身的五蕴当然也不存在，故而是无我的。思索下面的情景，你参透了世间苦谛的几种行相呢？

无常

世间一切都在刹那间生灭，变化不定。



苦、空、无我

一对曾经相爱的情侣，无论是出于怎样的原因分手，对于对方而言，心里的痛苦是不言而喻的，那些曾经风花雪月的浪漫感受如蒲公英般随风飘散，一切已成空相，而“我”又在何处？



探寻苦的原因

集谛

集谛，是探索苦因的真谛。长久以来对痛苦根源的探寻也成了人生一大课题。

苦的原因——集谛

正如病人因身上病痛，而意识到病因存在一样，对于痛苦，我们也会不断探寻，究竟是什么原因造成了我们一再陷于苦的泥淖中不能自拔呢？集谛便是对于痛苦原因的阐释。集即招感、招集之义，集谛即招感集其痛苦的原因。集谛是讲原因，我们所受的果报，必事出有因，这好比播什么种子就会结什么果。

苦的来源——烦恼杂染

如同种什么种子就会结出什么果实的道理一样，不同原因会造成不同的苦，总结起来造成苦的原因有两类，即烦恼杂染与业力杂染。

烦恼即人们的情绪，烦恼时时处处纷扰着我们的身心，使我们陷入深深的苦楚中。佛教认为在诸多烦恼中，有六种非常严重的烦恼：贪，即执著并欲求占有自己喜欢的东西。嗔，即一种负面的对立情绪，令人对微不足道的事情剑拔弩张。痴，即愚痴，即佛教常说的“无明”。慢，即自视清高，傲慢成性。疑，即踌躇、怀疑的心理。不正见，即不正确的见解。

由此看来，造成痛苦的原因完全在于自己的心态，所以，我们应学会试着管理好自己的情绪，不给痛苦留可乘之机。

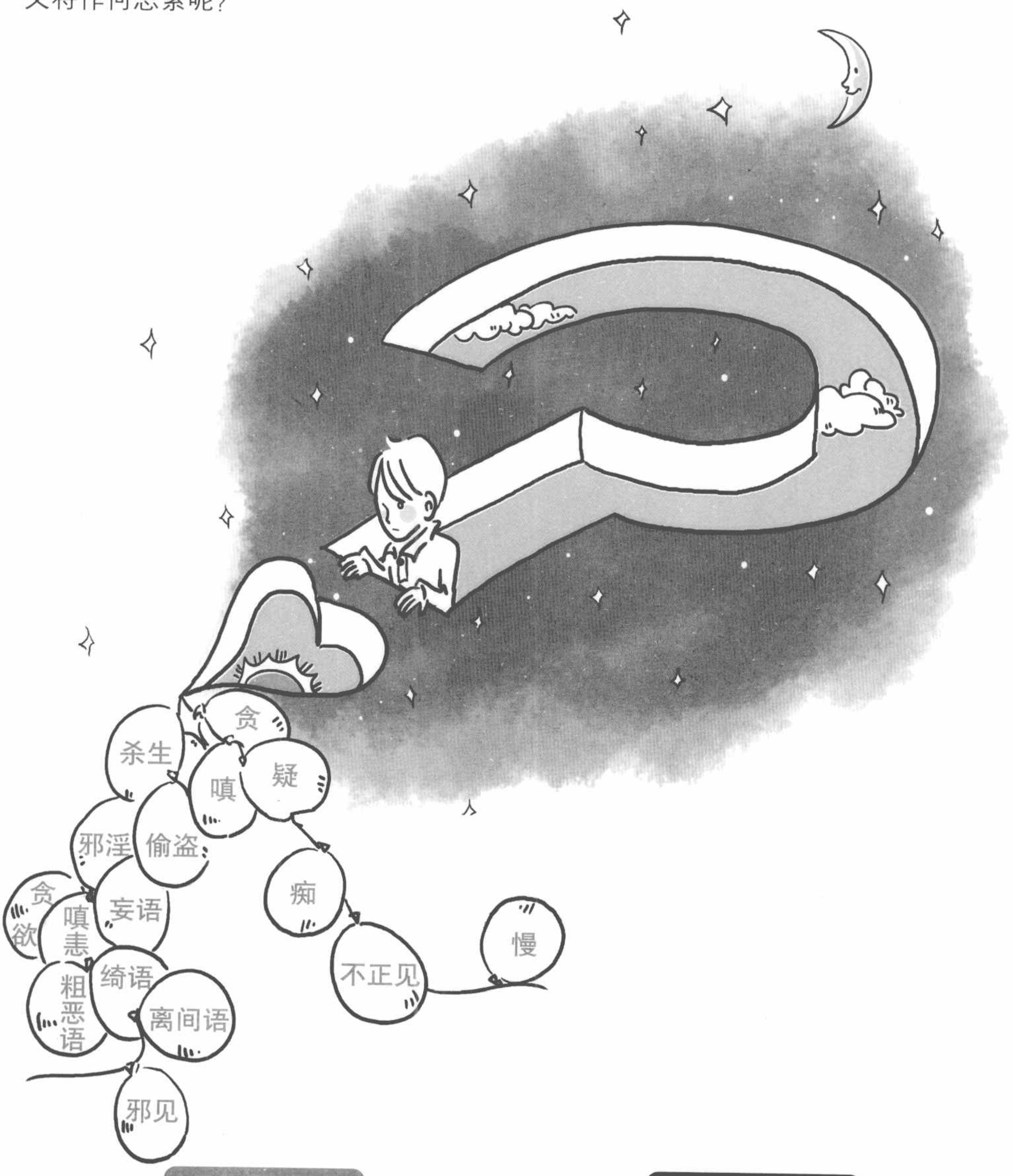
苦的来源——业力杂染

一切快乐和痛苦都依赖业力。从产生相对而言苦或乐的后果上，业分为三种：恶业，即产生痛苦的业；善业，即导致如乐受这种正面和愉快后果的业，被认为是善业；无记业，即导致平静或中性经验的业。因本节主要探究痛苦的来源，我们在这里只讲恶业造成的苦果。

俗话说：“善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到。”若一个人在这一世积累了太多恶业，不但来世可能投生“三恶道”（即使投生于人道，也是投生于贫贱家庭或身体残疾），而且可能殃及子孙，所谓“积不善之家，必有余殃”。**造恶因，得恶果，生生不息，恶业循环，永世痛苦。**所以，我们这一刻就要致力于积累善业的事业中，做到“不以善小而不为，不以恶小而为之”。

对痛苦的思索

对痛苦的思索是人类最经常做的事情。长久以来，对痛苦根源的探寻也就成了人生一大课题。造成人类痛苦的原因究竟是什么？烦恼使然抑或是业力所致？此刻的你又将作何思索呢？



十恶业

心是善、恶业的主导者，我们的语言和行为基于善或恶的发心，使愉快或痛苦跟随我们。

六根本烦恼

烦恼即迷惑，人类因迷惑而造种种恶业，受诸多痛苦。这痛苦的来源，从根本上说是由六根本烦恼而起的。



产生苦的根本原因

渴爱

佛陀在《大念处经》中也曾深刻地思索并探讨过究竟何谓苦集圣谛的问题，最后了悟到一切痛苦的原因在于渴爱导致再生，且和喜与贪俱行，到处追求爱乐，即：欲爱、有爱、无有爱。

渴爱为苦之因

佛教认为，渴爱是一种驱使力，众生若没有渴爱便不会转世。这就好像是一粒成熟的种子，只要里面还有湿度，种在适当泥土中就能发芽生长。业力好比是种子，而渴爱好比是种子里的湿度，它是使业力能产生五蕴（苦谛）的强力助缘。若没有渴爱，业力就无法产生五蕴，这就是佛陀说渴爱是苦因的理由。

渴爱是“喜与贪俱行”，俱行的意思就是与其一致，也就是说，渴爱就是喜与贪。它“到处追求爱乐”，意思是众生不论转生何处，都追求爱乐，众生不论生在何处，他的第一念必定是渴爱并且贪著生命。众生从贪爱展开自己的生命，当转生人间时，他们都会对自己的人生产生执著。

三种渴爱

佛陀开示了三种渴爱，即欲爱、有爱、无有爱。欲爱是物欲（包括淫欲在内）的执著；有爱是自体存在的执著；无有爱是否定自己、超越自己（自杀、涅槃解脱等）的执著。

欲爱：贪求欲乐，想要看见可爱的事物，想要听见好听的声音，想要得到喜欢的东西，也就是贪求外境。欲爱有六种，即色爱、声爱、香爱、味爱、触爱和法爱。

有爱：特别是指追寻永恒存在的爱，这是所有人类心灵深层的渴爱，即希望能永恒地存在，贪著于一个永恒的存有。注释书中说，有爱有四种。第一种是对欲界的渴爱，那些生在欲界者贪著他们所生的存有，希望转生到善人与低层的天界；第二种是和常见一起生起的渴爱，相信众生有个实体从一世延续到另一世，直到它与本我合而为一；第三种是对色界与无色界的渴爱或贪著；第四种是对禅那（佛教的一种修持方法）的贪著。

无有爱：来自于一种厌恶或厌烦存有。因此就产生了对虚无或断灭的渴爱。它是与断见一起生起的爱。持有断见的人不相信人死后还有来生，此生结束后便没有任何东西生起，认为众生在死亡时便是彻底断灭。

渴爱像毒蛇

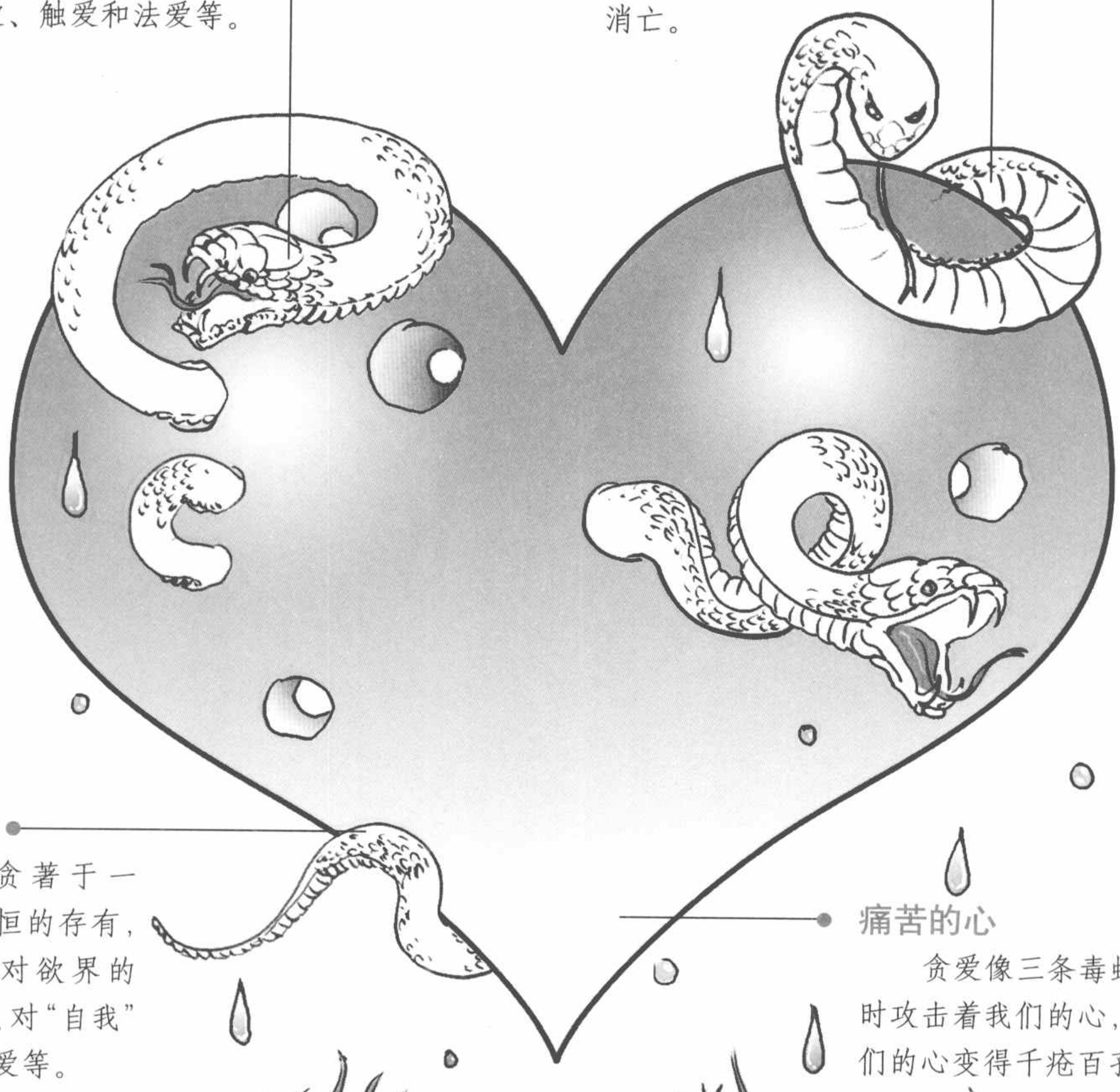
2500年前，伟大的佛陀就为我们指出了痛苦的原因——渴爱。千百年来，人们一直无法逃脱痛苦的枷锁，我们探求欲乐，贪著于一个永恒的存有，甚或贪著于因厌恶而产生的断灭。这三种渴爱就像三条毒蛇，时时啃噬着我们的清净本心。

欲爱

对物欲的贪爱执著，包括色爱、声爱、香爱、味爱、触爱和法爱等。

无有爱

贪著于断灭，因厌烦存有，而执著追求彻底的消亡。

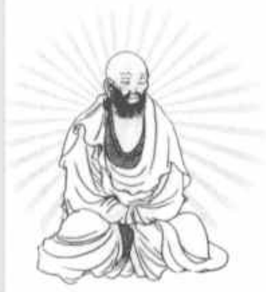


有爱

贪著于一个永恒的存有，包括对欲界的渴爱、对“自我”的渴爱等。

痛苦的心

贪爱像三条毒蛇，时时攻击着我们的心，使我们的心变得千疮百孔。



苦因运行的四种相状

集谛四行相

四圣谛中的每一圣谛都能够从四个独特的行相来解释。而对于集谛，它的四个行相分别为：因、集、生、缘。

我们经常听到的一句经典的话语，叫做“有因，必有果”。很简单的一句话，力透纸背地道出了因果的本质。而佛教中涉及的因果，表现在四圣谛中就是苦谛和集谛。苦谛及其四行相，以及集谛的内容，我们在前面已经探讨过了，以下谈到的是关于集谛的四种行相。以此四相我们便可以更深刻地观察集谛。

集谛的四行相——因

按十二因缘来讲的话：集谛的第一个行相——因，指的是“无明”，“业行”，也称惑业。讲到因，我们需要明白这样一个事实，即有漏业和迷妄心一直在我们的心中相续不停地生起。由于它们的性质，它们本身就具有特性来成为苦因。我们必须要清楚地明白这一点。**诸多的因和缘聚合在一起，并决定了我们的生命形态，但是集谛为我们明确指明了归根结底的“因”。**

集谛的四行相——集

第二个行相是集，指的是“识”、“名色”、“六入”、“触”、“受”等。由惑业为因，招感之六道轮回的果报以及身心的形态表明贪嗔、无明和有漏业是事实上的苦因。不仅仅是那些因果关系链中最直接相扣的一环苦因。贪嗔、无明和有漏业本身就具有成为苦因的特征。

集谛的四行相——生

第三个行相是生，指的是“爱”、“取”，即依据果报得之身心形态等又会生起惑业。生的意思是迷妄心和业行在生成苦谛时，并不是被动成分，它们是起主要作用的主因。

集谛的四行相——缘

第四个行相是缘，指的是“有”，即我们所造的业，以此为条件而有此后的生、老、死等，并且，由此轮回于生死的苦海中。缘，表示迷妄心和业行不仅仅是作为苦谛的主因，它们也可以是助缘。换句话说，它们是整件事的始作俑者，也就是说它是造成我们受苦的全部原因。

集谛四行相

集谛是探讨造成痛苦的原因的，同苦谛一样，集谛也具有四种行相，即因、集、生、缘。通过了解这四相，我们可以更深刻地观察集谛，探寻苦因。



四谛的十六行相

苦谛	无常相、苦相、空相、无我相。
集谛	因相、集相、生相、缘相。
灭谛	灭相、尽相、妙相、出相。
道谛	道相、正相、迹相、乘相。



观察苦谛

断除苦因就不会有苦果

由于无明和前世的业力，我们不断地纠结在痛苦中轮回往生。断除苦因，犹如釜底抽薪，才不会再结出苦果。

被无明遮住的慧眼

佛教认为人生的本质是苦。的确，我们时常觉察到痛苦的存在，当饥饿、寒冷或疾病侵袭时，我们觉知到这是痛苦的。其实这只是人生中显著的苦，是当下感受到的痛苦或目前的困境。而苦谛是对一切痛苦的觉知。我们往往对显著的痛苦较易觉知，而对于潜在痛苦，由于我们自身的无明，则很难认清其中的痛苦：我们被潜在痛苦开始时的快乐假象所迷惑，认为这种快乐将恒久存续，但基于世间一切无常的真理，这种快乐注定无法永续。这就暗示了快乐逝去后的痛苦，是无常的快乐，它包含着俱生的痛苦因素。说得更透彻点，世俗的一切事物都是痛苦的一种形式罢了。举例来说，我们时常会羡慕那些幸运者，他们家财万贯，名利双收，似乎尽享人间快乐。由于被无明遮住了识别痛苦的佛法慧眼，我们很难认清这种假象的本质其实是痛苦的。由于无明，我们只能不停地在痛苦的深渊中轮回。

断除苦因犹如釜底抽薪

设若我们没有觉知痛苦的智慧，我们将永远不会产生铲除痛苦的动机，这注定了我们会继续受苦；相反，假如我们此刻觉察到自己身处苦海，也即我们断除了无明这一苦因，而具有了洞悉痛苦的能力，我们完全可以断灭这个痛苦。**当一个身处快乐之中的人，觉知出这种快乐实际上是含有痛苦种子的，他就不会依恋于这种快乐。这也是苦谛的核心要义，即对痛苦的觉知。**

另一方面，我们也要明白：痛苦是我们自身所作所为的产物，也即业力果报。觉知了这一点，我们才有可能铲除痛苦。一旦我们明白了痛苦的产生源，我们才可能断除苦因。此外，还要明白，我们所经历的痛苦抑或快乐，并非取决于外因，而在于内因，即我们过去的作为——业力。业力是制造痛苦的“企业家”，我们过去的一切作为都会像反射镜一样最终反射到我们自己的身上。所谓“善有善报，恶有恶报”说的就是这个道理。所以，从此刻起，积累善业，多多行善，我们就会离痛苦越来越远。

扬汤止沸还是釜底抽薪

我们时常会被痛苦、烦恼、悲伤困扰着，纠缠着，难以脱身。可能有人会无数次地追问：怎样才能不再痛苦？选择扬汤止沸还是釜底抽薪，将影响我们之后的生存状态。

扬汤止沸

你当然可以倒掉锅中的沸水，获得暂时的舒适，但不要忘记：锅里的水终究还会继续沸腾的，痛苦依旧是潜在的。

痛苦

我们生活在世间，时刻面临着各种各样的痛苦、挣扎，犹如身处盛满沸水的一口锅中，欲逃不能。



釜底抽薪

痛苦继续与否，完全取决于你的做法，明智的做法就是：赶快熄灭锅底正在燃烧的烈火，让水停止沸腾。



断除苦的境界

灭谛

灭谛即是苦灭圣谛。灭什么？灭生死、灭轮回、灭烦恼。

灭谛——痛苦的终点

人生在世，我们无时无处不在遭遇着诸多痛苦，这些痛苦或是由于自身的无明，致使我们无法悟透，或是由于自己在过去、现在做下的业因，由此结出的苦果。我们一直在探求解脱痛苦的道路上苦苦寻觅，却始终无法逃脱痛苦的魔爪。苦灭的真理就是：对爱的完全熄灭断除、不再贪欲、没有执著，舍离、放弃、摆脱一切。那么，我们将在何处将爱彻底抛弃呢？它又在哪里熄灭呢？

佛教指引我们，若想彻底从人生的苦海中解脱出来，就必须寻找一处究竟安乐的处所为最终的归宿；而这种脱离开一切烦恼痛苦，达到寂静安乐的境界，即是“灭谛”。它给众生指明了离苦得乐的希望：每个人都可以从生死轮回的苦报中得到解脱。灭除迷惑、业力、痛苦，斩断执著、贪欲、嗔怒、愚痴等一切无明烦恼，不再有造作之心，不再轮回生死，一切痛苦到此即为终点，即是涅槃境界。在世间，唯独这里能给人快感和安乐，就在这儿把爱抛弃；爱就在这儿止息。

这就是灭苦圣谛：对渴求不着余迹的消退、止息、出离、舍弃、解脱、放下。

诸法的灭息

由于那些爱的彻底熄灭断除，也就意味着熄灭了“取”；因“取”的灭，也就灭了“有”；因“有”的灭，也就灭了“生”；因“生”的灭，也就灭了“老”、“死”、“伤心”、“悲鸣”、“痛苦”、“忧闷”、“绝望”。因此，由以上这一系列的连锁关系，也就灭了人世间的一切痛苦，即灭除了苦蕴。

由于断除了一切苦蕴，烦恼便会从此远离，困扰我们生生世世的贪、嗔、痴烦恼将不再复现，我们将永远安住于出世甚深的涅槃境界，尽享一份寂静安乐。那一刻，无论我们面临多少次投生转世，多少次面对生死的迁流，我们都将自在超脱。那一刻，我们将不再惧怕生死的妄动，我们得到的是无死的休息。在那里，六道轮回无量无边的染污境界全然消失，世间无量诸苦都彻底熄灭，不必说世间的苦相，就连世间苦之名也不复存在了。

解脱的心

佛教指引我们，若想彻底从人生的苦海中解脱出来，必须寻找一处究竟安乐的处所为最终的归宿；而这种脱离开一切烦恼痛苦，达到寂静安乐的境界——涅槃，即“灭谛”。我们将永远安住于出世甚深的涅槃境界，尽享一份寂静安乐。

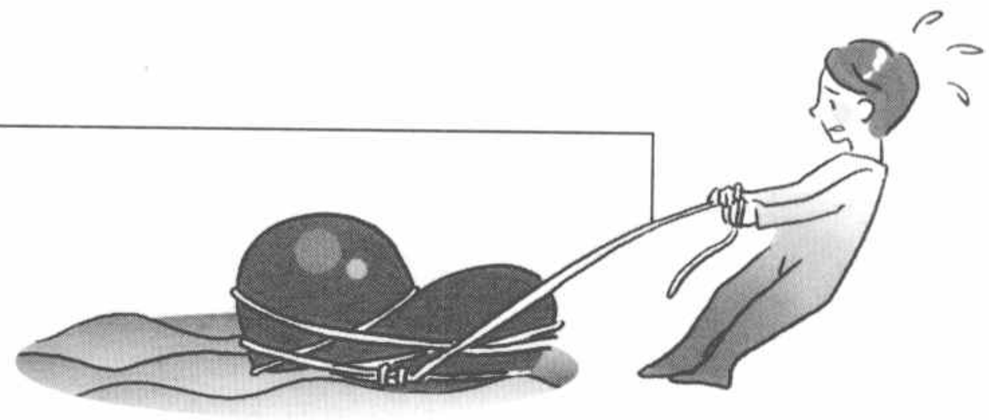


安乐自在的大解脱

从泥淖中被解救出来的心，生出了一双坚实的翅膀，飞向浩渺空旷的夜空，在那里，痛苦不再，唯有寂静安乐。

解救陷入泥淖的心

我们一再地陷入痛苦之中不能自拔，好比这颗陷入泥淖中的心，依靠绳索欲将其解救出来，就像我们在灭谛中所讲的断除一切痛苦。



如果我们真能看清苦的形成和苦的消失，那么我们便不会再受制于苦，而达到没有苦的生与苦的消失的境界。

——佛语



灭苦的状态

涅槃境界

出离痛苦的轮回，进入灭苦的状态，即是涅槃境界。

涅槃即解脱

涅槃，是修行学佛的最高目标，又称灭度、寂灭、解脱、安乐等。涅槃，原意指火的熄灭或风的吹散，在佛教中，指众生对烦恼、生死诸苦的断灭。当众生有志于从这些束缚中解脱时，沿正确方向精进不懈地修持，便可达到涅槃。

涅槃的意义有如下几点：

灭度：即灭尽烦恼、痛苦、生死等。

寂灭："寂"，即空寂、无为、安稳；"灭"指灭除生死之苦；寂灭指心已寂然无为、究竟安稳，生死的忧患已被彻底灭除。

不生：即烦恼、痛苦不生，因此生死的苦也就永不再生。

解脱：即永远脱离无量之多的苦果。

安乐：永远安住于究竟安稳快乐之处。

四种涅槃

涅槃有四种，即有余涅槃、无余涅槃、无住涅槃、性净涅槃。

有余涅槃：指已彻断贪、嗔、痴、慢、疑、邪见六大根本烦恼，永远断灭了生死，然肉身仍存于世间，故称"有余涅槃"。

无余涅槃：不仅断尽了一切烦恼、痛苦，且肉身也归于灭尽，众苦永寂。

有余涅槃和无余涅槃，是佛教小乘圣者所证得的涅槃。

无住涅槃：即不住生死，也不住涅槃。《金刚经》说"应无所住而生其心"，意思是说当前的心时刻都是清楚分明、寂然不动的，心始终都在涅槃当中。这是菩萨修证的大乘涅槃。一些修道成就颇高的菩萨，其生死来去如开门、关门一样轻易自如，因为其心不住生死，也不住涅槃。

自性涅槃：是说一切法虽被客尘烦恼所迷障，但本自清净，无生无灭，如同虚空，清净无染，离一切分别之相，具有无量微妙功德。六祖大师说："何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。"这即是"自性涅槃"之理。自性涅槃为四种涅槃中的最高境界。

解脱的境界——涅槃

当我们有志于从烦恼、欲望、痛苦等束缚中解脱时，通过正确的修行实践，将心念始终安住于涅槃中，阻挡一切杂染的纷扰，便可达到涅槃的解脱境界。





涅槃解脱

一旦进入甚深的涅槃境界，意味着解脱一切事物，完全不再受系缚，心已不再有苦恼。



灭谛运行的四种相状

灭谛四行相

灭谛是永久的寂灭，是无尽的寂静，是最善的境界，是彻底的脱离苦海。

灭谛四行相

如同四圣谛中前三圣谛，灭谛同样有四个独特的行相，即“灭、静、妙、离”。**烦恼罪业永断不生，是为灭相；任何痛苦俱不生起，是为静相；从此不再受生三界，领众生苦，是为妙相；解脱轮回，安趋涅槃，是为离相。**这四个行相是只属于灭谛的特征，了解这四个行相，能够帮助我们正确地证悟灭谛。

永久的寂灭

灭谛的第一行相，即“灭”，它描述了灭谛本身的特性，灭谛即熄灭了一切烦恼痛苦，是寂灭了一切无明和迷妄心，需要注意的是，这个“灭”并非暂时性的寂灭，而是永久性的寂灭。也就是说那些时时扰乱着心境的不善心念将不会回转到我们心相中。

无尽的寂静

灭谛的第二行相是“静”，灭谛彻底熄止了苦谛的来袭和肆虐，引导众生走向涅槃的最高境界或证得成佛的“圣果”。涅槃意味着圆满的、无尽的寂静与平和。

最善妙的境界

灭谛是所有佛法修行者归一的最终目标，即达到涅槃境界，因此被认为是最善妙的境界。所以“妙”自然成为灭谛的第三个行相。从这个意义上来说，“妙”是带来一切无漏自在的源头。“妙”是真正值得众生信赖的，是恒久永存不变的，从来不会变成任何其他外物，或发生任何亏损。

彻底的脱离

灭谛的第四行相是“离”，顾名思义，即脱离，它使我们脱离世间一切苦海，所以这一行相被称为“离”。修行佛法者通过证悟灭谛，将彻底脱离人世苦海，获得大解脱。

灭谛四行相

灭谛，是熄灭、灭尽的意思，也就是灭尽烦恼、了脱生死，达至涅槃寂灭的至上境界。灭谛四行相是灭、静、妙、离。



烦恼痛苦将永断不生，那些时时扰乱心境的不善心念将不会回转到我们的心相中。就像杂草被连根拔起。

彻底熄止了苦谛的来袭和肆虐，任何痛苦俱不生起，如一潭无波的静水。

脱离世间一切苦海，解脱轮回，安趋涅槃，如鱼跃龙门。

涅槃境界，被认为是最善妙的境界。不再受生三界，领众生苦，如鱼儿跃出苦海。



通向涅槃的阶梯

道谛

道谛是导向体证涅槃的道路。但有了对“道谛”的认识还只是第一步，要想彻达涅槃的解脱道，我们必须依佛法所示奉行，锲而不舍地攀登。

道谛是通向涅槃的阶梯

灭谛是说解脱与乐果的。**“道谛”则是说通往解脱的道路，引申为方式方法。**由于道谛是通向灭谛之路，故可以说是灭谛之因，即乐因。道谛好比是病人渴望病愈时服下的良药。它是四谛中最重要的一环，无论要获得声闻独觉圣位或是大乘圣位，均需通过道谛来实现。

凡夫位之资粮道

在三界中，不论希求何种安乐，下至欲界五欲的享受，上至无色界禅定的乐受或舍受，统统都是趋入生死被动流转的因。只有深深地洞明整个轮回完全是痛苦的本性，并无安乐可言，由此生发出无伪的出离心，我们才真正踏上了求证解脱之路。无论大小乘，这个历程即是资粮道、加行道、见道、修道与无学道。

先说资粮道，“资”是资助，“粮”是粮食。这好比出远门需要携带资粮，而想要在佛法上证得果位，则必须要善根功德，这便是资粮道的修行。就小乘而言，资粮道包括静数呼吸以达到内心的安定，以及通过观察人身污秽来获得不净观等；而在大乘，资粮道则包括消灭嗔恨、饶益众生等一切善行。《华严经》中的“十住”、“十行”和“十回向”菩萨，便是厉行集资的资粮道菩萨。

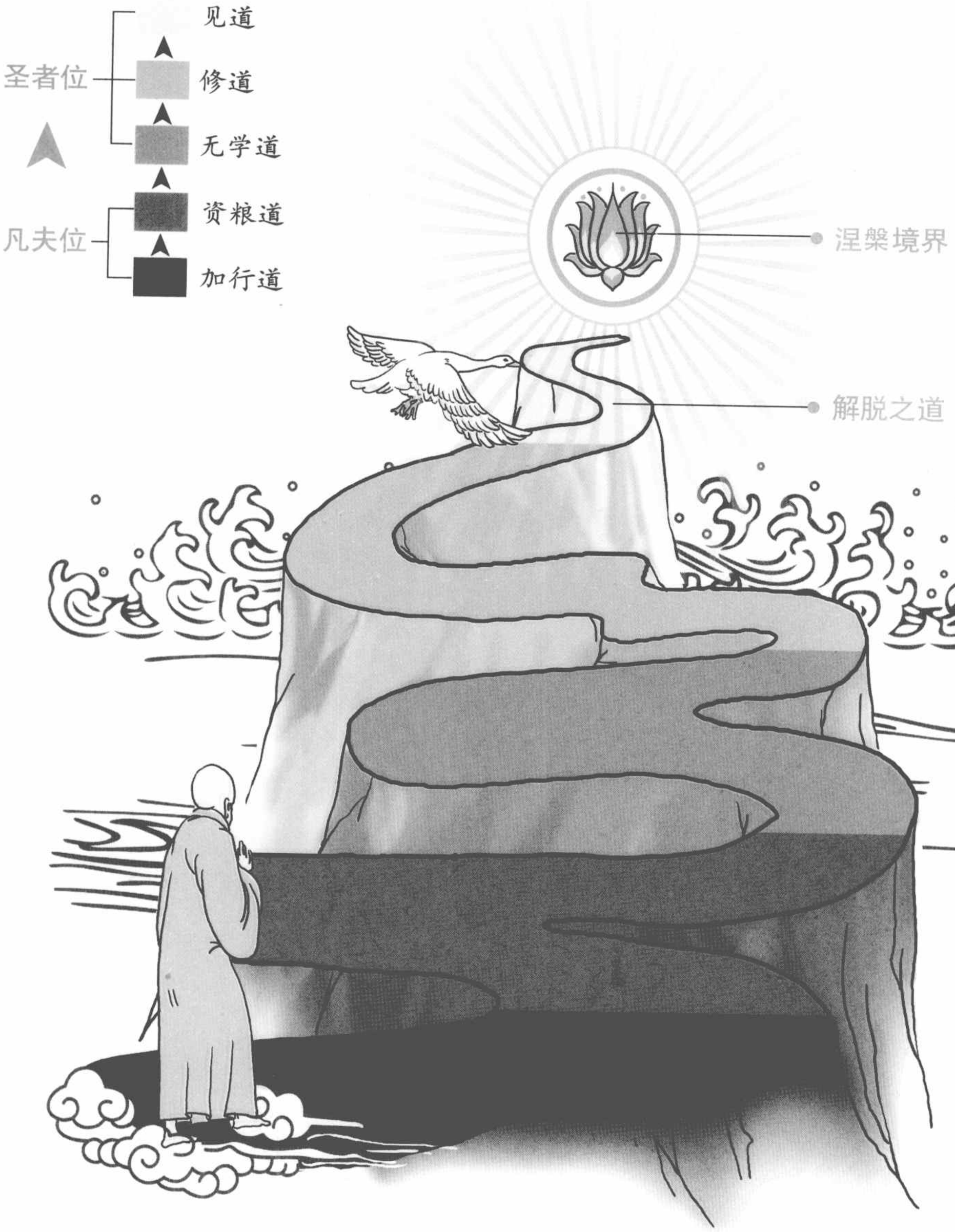
凡夫位之加行道

我们若将资粮道看做是游泳馆门票，那么加行道便是下水前做的热身。顾名思义，加行便是准备入正位时，而加做的一番修行。加行道分四种阶位，叫做四加行，又名四善根，即暖位、顶位、忍位与世第一位。暖位，就像火烧起来前，会有暖气散发一般，用于形容在见道之前，获得的相似感悟；顶位，则是说这种相似感悟达到顶峰；忍位则是获得了安忍，心住于真理而不动摇；世第一位，则是说虽无见道，但这种智慧已经是世俗法中的第一了。以上四种阶位，大小乘均会经历，只是各自的定义和内涵有所不同。

资粮道与加行道因为尚未见道，故归于“凡夫位”。但亦有特例，即已证得空性的小乘圣人从大乘资粮道或加行道从头开始学。

道谛——通向解脱的阶梯

道谛是通向涅槃解脱的道路，是告诉人们解脱自在的超脱境界需要通过坚持不懈精进的修行方能证得。这条道路共分为五个阶段，由低到高依次是资粮道、加行道、见道、修道和无学道。不经由这条道路，就无法获得彻底解脱。





直逼佛陀果位

见道后的圣人之路

当加行道修行圆满后，进入见道的修行者渐趋圣人境界，此后又须证得圣界的三个果位，直逼佛陀果位。

圣者位之见道

之前的资粮道与加行道修行人，一般来说都是凡夫位的行者。而圆满加行位后，进入见道，之后的三种层次便都是圣者位。这三种层次是见道、修道与无学道。

当修行者圆满加行道的修行后，便直接进入“见道”。见道，便是昔日只能通过比量去推测的圣谛境界，今日已可以用现量来亲见。以小乘佛教而言，则是缘着四圣谛中任何一谛及其中任何一行相，而获得“八忍八智”。如观苦谛时，因观察到欲界生死之苦、欲望不得满足之苦，认可“苦”的存在，即“苦法忍”（忍在此处作“认可”意）；继而对苦之事实知其为“真法”之智慧，即“苦法智”；继而观察到色界与无色界也都是苦，与欲界之苦流类，因此生出“苦类忍”；然后对上二界的苦生出真实认知的智慧，即“苦类智”。以此类推，每一圣谛均有这样的二忍二智，合起来便是十六种心。

我们修行的目的是为了摆脱自身的痛苦，获得究竟安乐。对于我们凡人来说，最底线是必须在今生证得须陀洹道果，才算拿到了解脱生死轮回的保险。这是小乘修行者见道后获得的果位。证得须陀洹果位的圣者不会再轮回到凡界，只会不断前进。无论他们投生到何处，都不会再堕入恶趣，只会不断投生到更高的圣界，直到彻底解脱生死、证得无余涅槃。

圣者位之修道

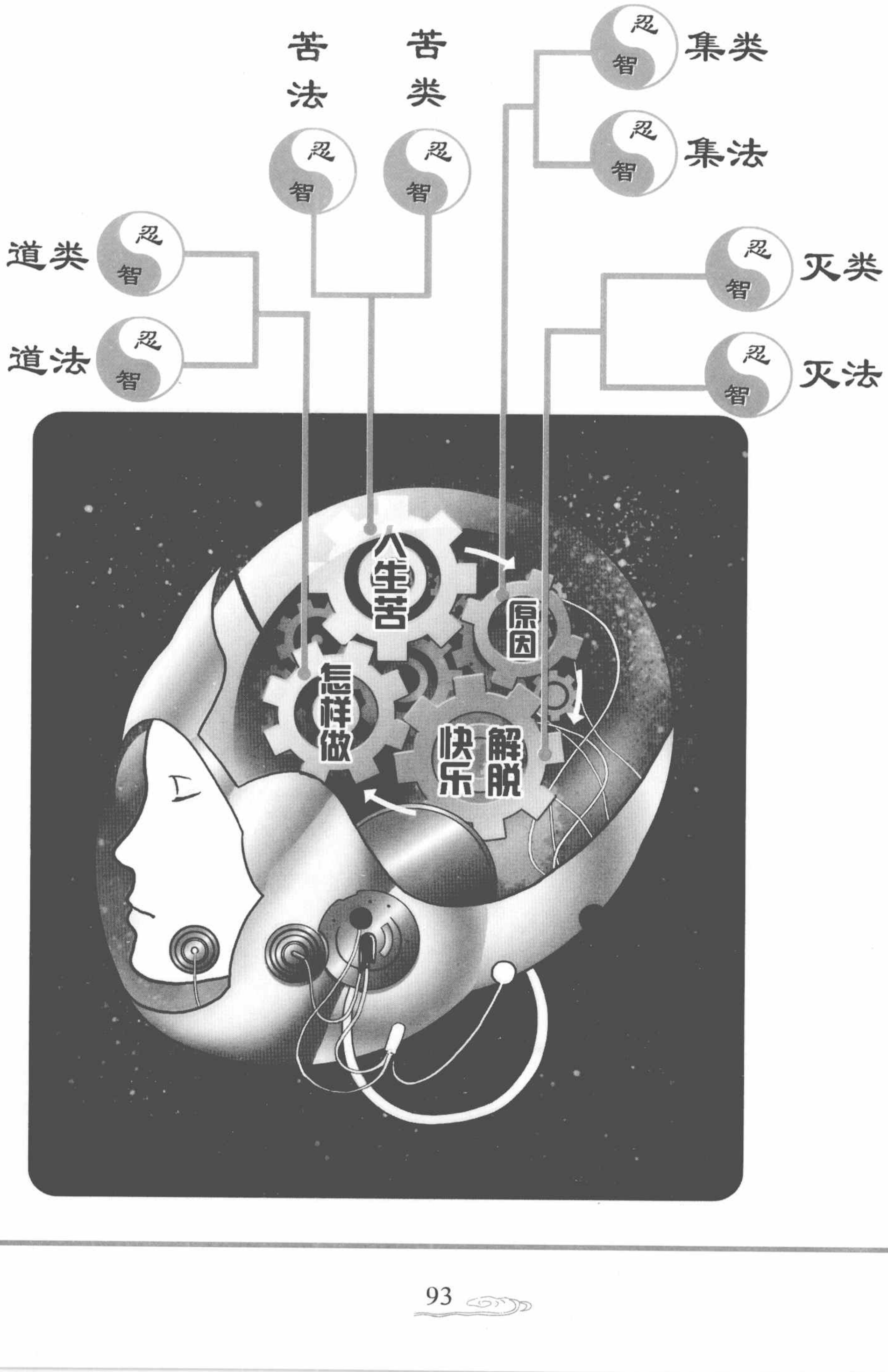
见道之后，便是修道。小乘修行者得到须陀洹初果后，继续缘真理而行，断除掉一些细微的烦恼（术语名“十随眠惑”），渐次证得二果斯陀含、三果阿那含。而在大乘，即是在十地中上升时，断除掉俱生的烦恼障与所知障，智慧与功德都逐渐圆满。其中，第十地又被称为“佛地”，因为十地菩萨教化有情的事业与诸佛相似，但并非完全相等，仍犹如大地与尘埃般有着天壤之别。

圣者位之无学道

在小乘修道的阶段后，三界内的任何烦恼都已经断除，证得了真谛，因此不需要再进行学修，此果位便是阿罗汉，亦即最高学位。就大乘而言，菩萨经历修道阶段后的最终位次，便是佛陀果位。

证得圣者位

学佛修行者证得了凡夫位之后，到达见道的修习者被称为“圣者”。此后必须进一步向修道和无学道的修行位次逼近，在八忍八智的体证过程中，渐次趋向于涅槃解脱的高深境界。





道谛运行的四种相状

道谛四行相

观察四圣谛之苦、集、灭、道，各有四行相，所谓四谛十六行相。而本节要讲的道谛的四行相为道、如、行、出。

道谛是中道

道谛是佛陀给我们留下的一份离苦得乐的人生行动指南，是止息苦的途径方法。 这个道是中间的道，拒绝两个极端——追求感官享乐的低级、平庸的凡夫之道和追求苦乐的苦行僧之道。佛陀通过亲证发现二者对解脱毫无益处，而正确的道路是“能够产生知、见，导致宁静、内证、正觉、涅槃”的中道。 这正道通常即指八正道，在前面我们已经详细谈过了，这里不再赘述。

道谛四行相——道相

道谛的四种行相为“道、如、行、出”。修行者从凡夫位趋向圣者位，所以是“道相”；成为能断除不如理的烦恼的有效对治方法，因而是“如相”；心不颠倒、正性力行，所以是“行相”；出离轮回、往趋涅槃，故是“出相”。

“道”，即方法，凭借方法，我们方能在修行的道路上取得进展。八正道即为引导灭谛的“道”，好比引导通向理想终点的要道。

道谛四行相——如相

这是所有修行方法拥有的能力，它能够引导我们通透彻底地理解造成痛苦轮回的“原因”，并且随后引导我们摆脱掉这个“原因”。了解如相，我们了悟到轮回的苦难深重和解脱的方法。

道谛四行相——行相

“行”是从所证得的“果”的方面来说的，无论我们凭借多么不同的修道途径，我们都能够最终证得“果”，这个果即解脱和成佛。“行”和“如”其实指同一件事情的不同方面：“如”是帮助我们怎样能证悟，属于认识是非的问题，而“行”则指你证得什么，是引领我们到达涅槃解脱境界的实际修行。

道谛四行相——出相

道谛能够摧灭一切痛苦轮回，尤其是八正道更加具足这种“出”的能力，它指引着我们摆脱不断牵缚我们的痛苦轮回。

中道和道谛四行相

四圣谛中的道谛指的是中道，它避免两个极端，即追求感官享乐的低级、平庸的凡夫之道和追求苦乐的苦行僧之道。中道是唯一正确之路。



道谛四行相

道

“道”，即方法，凭借方法，我们方能在修行的道路上取得进展。八正道即为修行的最佳方法。

如

引导我们通透彻底地理解造成痛苦轮回的“原因”，并且随后引导我们摆脱掉这个“原因”。

行

“如”是帮助我们怎样能证悟，“行”指你证得什么，是引领我们到达涅槃解脱境界的实际修行。

出

道谛能够摧灭一切痛苦轮回，尤其是八正道更加具足这种“出”的能力。



从了解到改变

发起出离心

出离心使我们不再贪恋红尘，不再嗔恨、烦恼，不再忍受心灵受浊世杂染而生起的愚痴。当我们真正达到那种“它没什么大不了的”阶段，也就出离了生活中“每件事情都很严重”的层面。

了解四个主题

人身难得：人身是修行佛法的必须条件，人身的珍贵堪比珍宝。正如佛经所说：“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何生度此身？”获得人身的机会到底有多难呢？佛陀曾用“盲龟遇木”的譬喻强调人身珍贵，劝勉弟子精进修法。一只每百年才浮出水面的盲龟，与浮木相遇的机会是那么渺茫，更不用说其头刚好能穿过浮木的几率了，众生在轮回中得到人身的几率与其相比更是小之又小。由此，我们更应珍惜千年难修一次的人身机会，不造恶业，精勤修行。

诸行无常：佛经中说：“诸行无常，是生灭法。”意思就是一切有为法都不能逃脱生灭变化的规律。一切事物始终在改变，这是事物的实相。无论是物质的，还是精神的，都是生灭变化，不可常住的。

轮回之苦：一切众生反复流转于生死轮回之中。若生死只是对于做人来说，那还不算是轮回之苦。佛教所说的轮回有六道，前面我们已经详细讲过，六道轮回意味着我们中的任何一个，来生都不一定再有投胎做人的机会，可能投生到三恶道，忍受更深重的痛苦。这完全取决于我们过去造下的善恶业力。

因果业报：业报就是善恶业因所生的果报，佛教认为众生所受的一切苦乐及生活环境等现实，都是由自己造的业所感召的果报，实乃自作自受。

发起出离心

深刻地思考了以上四个趋向佛法的主题后，了悟到娑婆之苦犹如火宅，有急于出离的愿望，便会自然生起出离心。

发起出离心并非要剃头出家，而在于是否彻底战胜对“自我”的执著。“自我”没止境地欺骗我们相信并追求未来，“自我”永远违心地迎合别人，并希求得到别人的迎合，永远将自己的需求看得甚重，于是令我们贪恋于世间一切，陷入永无天日的痛苦之中。而我们要做的只是稍微偏离“自我”的轨道，便是做到了出离。

出离犹如鱼跃出水面

如果我们想体验世间的实相，不再受制于“自我”的牵绊而烦恼重重，就必须要发起出离心。



苦海

翻滚的浪花好比世间的滔天苦海。

出离心

鲤鱼纵身跃出水面，好比我们心生出离世间苦海的意念。

人的心像一间有六个孔洞的屋子，贪、嗔、痴、渴、爱、欲无时无刻地侵入，故欲得清净得先修缮自己的心。

——佛语



生命轮回的模式

十二因缘

十二因缘就是众生轮转生死的前因后果。它使我们感到，每个生命都在生死轮回的模式之中，都活在流转相续的因缘关系中。

佛经记载，释迦牟尼在菩提树下觉悟时，就是观十二因缘。十二因缘是生命轮回所经历的12个阶段。这12个阶段分别是：

无明：指所有人都迷惑无知，看不清善恶因果，不知不觉地陷在昏昧状态。表现执著自我，执著欲望、物质、享乐等，及嗔恨、愚疑等各种烦恼迷惑妄心。它是众生迷惑于生死界中的根源。

行：即行业，是从无明生出的意识行为，是前世造的善业和恶业。

识：可理解为以过去世中积累下来的诸多善恶行为所形成的业体的本能，投入母胎的最初一念。

名色：即投入母胎后，业体的心识（精神，即“名”）和胎身（物质，即“色”）的结合体。也就是身心色、受、想、行、识五蕴合成的组织。

六入：即在母体中，胎体（名色）逐渐形成的眼、耳、鼻、舌、身、意六种感官，又名六根。一切善恶行为的造作和感受，均由此六根抵达心体，可以说是诸业的六个入口，故名。由“六入”生起“六识”，即色、声、香、味、触、法，也即身心所处的生活环境中的一切事物。

触：即胎体出母体后，自我身心的六入，和外境的六尘之间，产生了接触。

受：对客观境物所起的各种感觉和感受。由于苦乐的感觉，激发着生命的欲求。感受来自外界事物刺激的反应，所以依存于触。

爱：因有了苦乐的感受后，就会喜乐厌苦，趋乐避苦，就会迷在乐受其中，对乐受之事物（财、色、名、食、睡五欲）产生贪爱心理。

取：由于贪爱心加深执著，不愿舍离，或为满足贪欲的所有作为，称为“取”。

有：执取渴求，希望将来拥有许多东西。所谓“有”，便是指由于爱和取所造下的生死因素、善恶行为的有漏之业。

生：由于今生造下了生死的业因，未来必会接受来生再度出生的业果。那便是由五蕴构成的身心和身心所处的环境。

老死：来生既然有了五蕴所成的身心，将来必有生理及心理的衰老退化直至死亡，故说五蕴（人之身体）之十二因缘相续，无有穷尽，形成一连串的因果。

生命轮回如钟表

十二因缘点出了人生死轮回所必经的12个环节，自始至终构成了一个生—老—死—转世再生的生命循环模式，在未得到解脱之前，任何人都不可避免地陷入这种周而复始的流转中遭受苦难的折磨。

老死

指一世生命的终结，下一世生命的开始，由生缘引起。

生

指由于今生造下的生死之因，来世还要忍受再度投生的果报。

有

指人的生命，痛苦不能止息，由取缘引起。

取

指由于执著而采取的行为，由爱缘引起。

爱

指对贪爱而产生的执著，由受缘引起。

受

指在感受的基础上产生的分别之心、爱憎之情，由触缘引起。

触

指人的感觉器官与外界接触而产生的反应，由六处缘引起。

六入

指人的眼、耳、鼻、舌、身、意六根感官和认识器官，由名色缘引起。

名色

指由于精神的活动产生的对自我生理、心理的认识，由识缘引起。

识

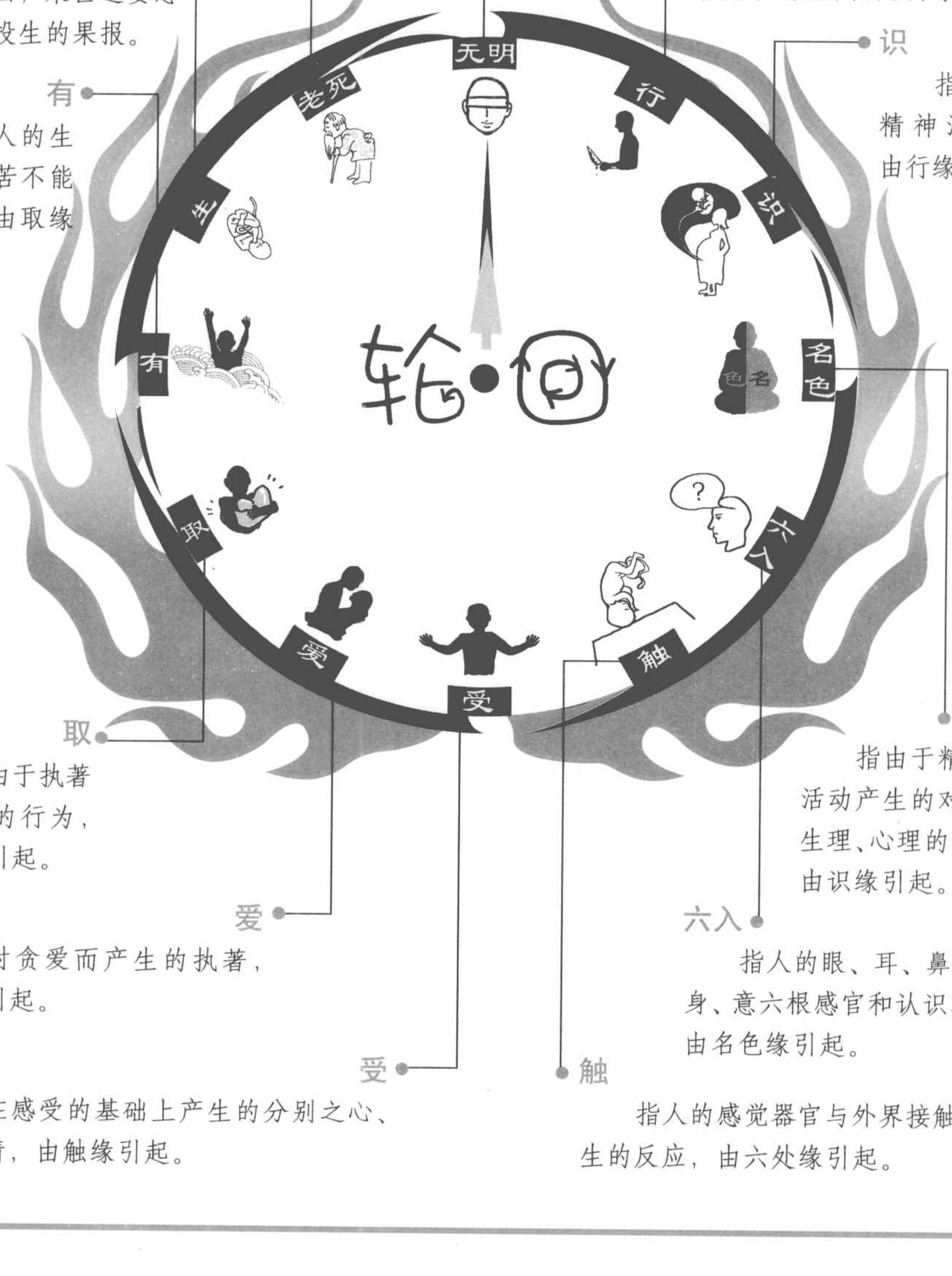
指人的精神活动，由行缘引起。

行

指人的意识活动，包括善业和恶业，由无明缘引起。

无明

指对人生真理的不知觉，是人生痛苦的根源。





环环相扣

十二因缘与四圣谛

顺观十二因缘是流转生死门，相当于四谛的苦集二谛；逆观则是还灭解脱门，相当于灭道二谛。

十二因缘不离四谛

十二因缘与四圣谛，实乃名异而义同。十二因缘分三个阶段，即过去世、现在世和未来世。其中过去的无明、行，现在的爱、取、有，属集谛；现在的识、名色、六入、触、受，未来的生、老死，属苦谛。以妙明的智慧心探透生死无明，属道谛；由修道而漏尽无明，证得涅槃解脱，属灭谛。

苦谛与灭谛是果，集谛与道谛是因，所以修行佛法之人欲灭苦果趋乐果，不论观十二因缘或修四圣谛，都必须知苦断集，求灭修道，才能漏尽生死痛苦，证得涅槃圣果。

十二因缘的生死观

当初释迦牟尼因看到人生、老、病、死之苦而出家修道，最后证悟真理，他所体证到的即是生命流转的因果。这是顺观十二因缘而说，由无明生行，因行生识、名色、六入，依次环环相扣，以至最后生老死。死后仍有无明，随后又继续开始下一世的新生命，如此周而复始，这是生死流转门。我们一直苦苦思索着关于生死的人生课题，究竟怎样才能跳出生死轮回的火圈？释迦牟尼告诉我们："若无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭，六入灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死忧悲苦恼灭。"

十二因缘的解脱观

既然我们明白了无明是一切痛苦的根源，所以只有灭了无明，才能修好解脱之船的漏洞，平安航出生死的苦海，彻底解脱。有道是"解铃还需系铃人"。当无明灭时，即是进入了超凡入圣的解脱境界。所以逆观十二因缘，向上推转，我们会不断地在因果关系中追索：人为什么有老死？因为有生；没有生，就不会有老死。没有"有"，就没有生；没有取，就没有"有"，没有爱，就没有"取"，依次逆推下去。十二因缘就是12条锁链，连环不断，只要破除一个环节，其余就连不起来了，就断了，断了三世因缘，断了六道轮回，出离三界了，这是还灭解脱门。

从十二因缘看生死和解脱

十二因缘，从无名开始顺观，叫做生死流转门，这是四谛之苦集二谛；而从老死开始逆观叫做还灭解脱门，这是四谛之灭道二谛。四谛和十二因缘道出了世间的一切实相真理。



十二因缘释苦谛

以无明为起始，无明生行，而行又生识，如此前一支导致后一支，便是轮回的本质——苦谛。



十二因缘释集谛

以老死为起始，导致老死的因是生，导致生的因是有，这样便可以推知苦的来源——集谛。

谜悟



十二因缘释灭谛

从灭除的角度说，灭了无明，便不会有行，最后也就没有老死，这是参思灭苦的境界——灭谛。



十二因缘释道谛

想要灭老死，便要灭生……最后即要灭无明，达到涅槃。这是灭苦的方法——道谛。

第四章

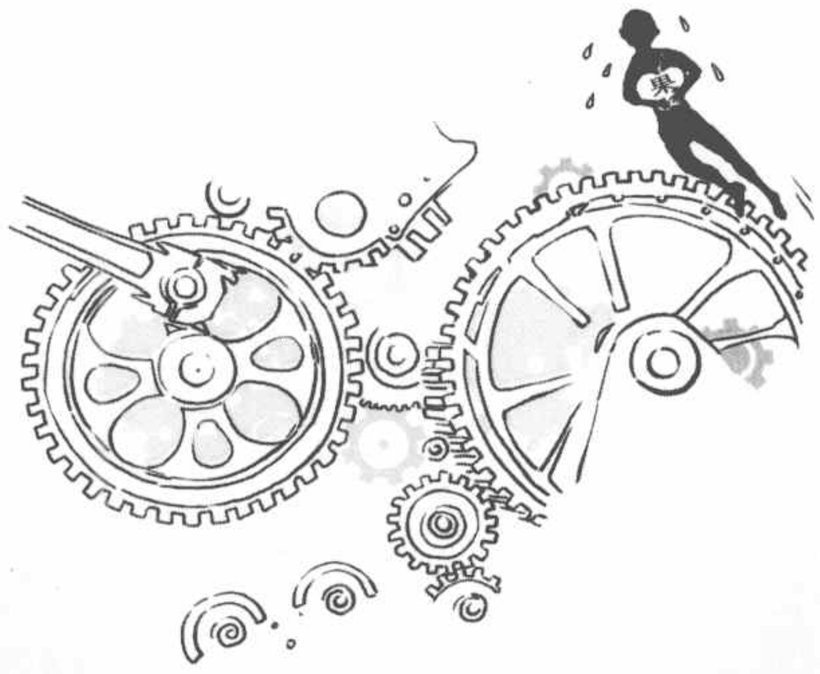
总会留下痕迹的

因果

“种瓜得瓜，种豆得豆”，这是物质的因果；“作善受福，作恶受殃”，这是行为的因果。因果观念不但是佛教修行的基础，而且这种“善有善报、恶有恶报”的惩恶扬善观念，也有利于维持良好的人伦秩序。“自作自受”、“善有善报，恶有恶报”、“在劫难逃”等这些日常俗语足以说明佛教中的因果观念早已深入人心。读者可以在本章的阅读中汲取止恶向善的巨大力量。

本章图版目录

如影相随的业因 /105
种什么业，结什么果 /107
善恶分两边 /109
冥界的善恶大审判 /111
业因诱惑去往不同的地方 /113
凡夫和圣者的差别 /115
在因果法则中学会随缘 /117





如影相随的种子

业因

业并非什么神秘力量，它是在无明驱使下而产生的种种思想、语言和行为。业因就像时刻追随的影子伺机而入。所谓善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到。

心田上的种子

心念是语言和行为的根本。有了恶念就会产生恶行，继而遭受苦报；有了善念，就会多做善行，享受乐报。原来只要我们一动心念，我们的心地之上就会留下印象（种子）。难怪古人把心称为“心地”或“心田”，真是寓意深刻。设若我们起了善念，就如同在心地上播种了鲜花的种子，而动了恶念，好似在心地上种下了毒草的种子，而起了无善无恶的念头就像在心地上种了杂草。这样我们就比较容易理解今生为何会有苦乐、凶吉、祸福的现象了。

业的四种特性

业不可改变：善因只会产生乐果，绝不可能生出恶报；反之，恶因也如此。

业会增长变大：正如一粒种子能长成大树一般，一个微不足道的因，其果可以十分严重。比如用手残忍地捻死一只蚂蚁，这种杀生的恶报会很大。因此，应决心不以善小而不为，不因恶小而不断。

未作之业不会结果：我们经常会听到在一些大的自然灾害中，数千人丧生，却有少数人大难不死的消息，这是因为他们未作能衍生该果的业因，因此不会承受果报。

已作之业不失坏：一旦业因种下，便不会随年月而消失，哪怕过了千千万万年，一旦遇到合适的外缘，它仍然会结果。

业因决定了你的来生

从业的性质上来谈，对于业分为身业、语业和意业三类，善业、恶业和无记业也都可以辨别；而从业的功能角度而言，还有引业和满业之分。

影响我们直接投生于六道中某一道的业力，被称做引业，因为有牵引的作用；而影响转生某道后生活素质的业力，则是满业。引业和满业的搭配有四种情况：引业善而满业不善，如投生人道中的贫穷、残疾者；引业不善而满业善，如豪门所豢养的宠物；引业、满业俱善，如投生人道且美貌、财富及智慧均具足；引业、满业俱不善，如投生于地狱中的众生。

如影相随的业因

我们经常会被这样一些问题而迷惑：为何这世上有人命运坎坷而有人却一帆风顺；有人名利双全，有人却身败名裂；有人丰衣足食，有人风餐露宿？佛教认为这是业因所致。正所谓“祸福无门，唯人自招。善恶之报，如影相随”。



业报

千万不要以为我们的所作所为无人知晓，我们的背后始终有一个巨大的影子追随着。

业因

我们的一个细小的心念，一个轻微的举动，都将在生命流转的过程中留下痕迹。戒除嗔怒，以平和的心生活，将为我们的人生积累下善业的果实。

因小果大，莫以恶小而为之，莫以善小而不为。

——佛语



果实成熟了

业的果报

我们心中生起的每一个善恶之念，都会在心田中种下一颗种子。一旦遇到适合的机缘，便会开花结果。所谓“假使千百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受”。

业因结业果

世间一切现象皆在因果中。行善积德，作恶遭报，谁都难逃。也许我们难以预知果报何时到来，但冥冥中总在某处等待着我们，只待机缘成熟之时。届时，恶业重者将感招地狱之果，轻者则生为畜生。据业的力量而致的果报有以下四种：

前世的因，下世的果——异熟果

众生所造作的业力，在异时而成熟的果报，称为异熟果。如前世造业，到下一世或更久的时间才成熟。在六道中，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，就是业的异熟果。今生又继续造业，据所造善恶业的差别，或在下世转生天道，或转生畜生道，转生的结果便是下世的异熟果。

江山易改，本性难移——等流果

“等流”指因果的性质前后相同。一种是领受等流，如过去造杀生业者，今世便会命短；过去造偷盗业者，今世便会贫穷等。另一种是造作等流，如今生喜杀生、偷盗者，皆是过去世心中相同习气等同续流所成之果。

从人间来看，有人虽生在富贵之家，但却性格暴烈；有人虽家境贫困，却心地善良。这都是等流果所造成的。贫富等差别属领受等流果；而性格、心念等，则属造作等流。俗语说，江山易改，本性难移，说的正是等流果。

决定了你的外部环境——增上果

增上果，指作用在生命生存环境上的差别。如有人生在交通闭塞的山区，有人则处在交通发达的城市，有人生在雨量充沛的亚热带，有人生在严寒的区域等，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。

与日俱增的力量——士用果

所谓士用果，指造任何善恶业都将与日俱增，善业不断增长固然是好；恶业的增长，则将世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。

种什么业，结什么果

善业带来乐果，恶业结出恶果。人创造了自己的地狱和天堂，乐苦果实只能由自己品尝。只有人是自己命运的主宰，所以我们必须对自己的行为负责。



自作自受

一切恶果终将由自己品尝。

恶业种子

自己种下的恶业种子不断生根发芽，等待机缘成熟的一刻。

善业的种子

一个经常以慈悲为善的人，不知不觉中为自己播种了善的种子，终有一天开出芬芳的花朵，结出甜美的果实。



如何看待它

善恶的标准

也许很多人认为自己很善良，但还是会被很多不如意的事情纠缠痛苦。究其原因还是不明白善恶的标准。

“善有善报，恶有恶报。”我们经常会挂在嘴边，善恶果报，天经地义，这丝毫不容置疑。我们也明白行善断恶的道理。但对于善恶的标准，很少有人明了。你觉得是善的事，实际上也许是恶；你觉得是恶的事，实际上也可能是善。善恶的标准究竟在哪里呢？以下给出了几种较易判断的标准。

快乐的标准

按佛教的道德标准来说，善的行为将导致快乐的结果，而恶的行为将导致痛苦的结果。这个简单的因果业报原则，我们在前面已经讲过了。而反观一下，以快乐为标准，则可判定我们所造作的是善业还是恶业。由此，认真地审视一下我们目前的生存状态，就可知道自己所做之事是善是恶了。也许我们对曾经伤害过我们的人实施了报复而获得了暂时的快乐，但我们的内心深处生起的愧疚或后悔必然会造成我们的痛苦。**请记住：错误的，不善的行为必将会对己对他都带来伤害。而正确的，善的行为将会给我们带来持久的快乐和坦荡自在。**由此，我们得出：导致快乐的思想行为是善，而导致痛苦伤害的思想行为是恶。

无明的标准

无明是造成一切痛苦的根源。有痛苦即说明所做为恶业。这是从思想感情来说，只要内心有贪婪、嗔恨、傲慢、不分善恶好坏的无明心，有执著于自我等邪见等，依前一标准来看，这些都不会给我们带来丝毫快乐，所以是恶；而任何无贪心、嗔恨心、无明，有慈悲心、宽容心、平等心等行为，将会带来双重的快乐：由于慈悲、宽容所带来的内心将是安详快乐的；由于慈悲、宽容，他人必将会对你报以感谢和关怀，这当然是一件快乐的事。由此来看这样的行为都是善。

行为的标准

从行为方面讲，释迦牟尼在2 500年前就已经给出了一个明确的善恶标准，即十恶行——杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、两舌、恶口、贪、嗔、痴。这些违背法律和道德，危害社会和他人的行为，都无可避免地带来痛苦和伤害，都属恶行；反之，为不杀生、不偷盗等十善行。

善恶分两边

我们心中应时刻铭记善恶的标准，凡是合乎道德原则，并带给我们快乐的必定是善行，善行将引导我们飞向解脱的境界。反之必将堕入万丈孽海。



善心

载着慈悲的心、智慧的心、宽容的心，必将会飞向快乐的天堂。

恶行

嗔怒的心、邪恶的心、狭隘的心，必将引向痛苦的深渊。



别以为没人知道

死后的善恶大审判

如果我们一生中对善恶的标准一直都很模糊，意识不到什么是善，什么是恶。死后自会有人对我们生前的所作所为作出评判。已造的业因必定会有相应的果报，别以为没人知道。所谓举头三尺有神明。

业秤上的善恶

佛教认为，人死后都会无一例外地面临善恶的大审判，善恶判官届时会为亡灵计算生前的善恶业行。司善判官用白石子表示亡灵一生的善行，而司恶判官则用黑石子表示他一生的恶行，最后将两种石子分别放在称量善恶的业秤上，比较善恶。亡灵在面对这种情况时，通常会非常恐慌，以至说谎否认自己曾经做过的恶事。然而说谎掩饰是没有用的，这时候阎罗法王会说："到业镜里寻看究竟吧！"

业镜中原形毕露

当亡灵向业镜中看去时，生前的每一善行和恶行，都清楚地映现其中。这时，亡灵将无法辩驳，只能等待阎罗的惩罚。对于说谎的亡灵，凶狠的狱卒将用绳索套住他的脖子，并砍下脑袋，掏空心脏和胃肠，吸吮脑髓，喝尽血液，咀嚼肌肉，啃噬骨头。正所谓"业镜当前，满脸羞惭唯忏悔。神明在上，一身恶业自承担"。

善恶一念，天地可鉴

民间流传着宋朝卫仲达的故事。卫仲达三十几岁被阎罗抓去接受善恶大审判时，表示罪业的黑石子摆了一堆，而记录善事的白石子却只有一个。卫仲达质问阎罗："我这么年轻，就算造了罪业，哪会有这么多？那颗白石子记录的是哪桩善事呢？" 他岂知：罪业不必做出来，只要一动心念，就会有记载，所以黑石子才会一大堆。而当年皇帝要大兴土木，他劝告皇帝不要劳民伤财，虽未被采纳，但他确实诚心为百姓着想，这一念善心是非常可贵的，这唯一的善事就是这件事。

由此可见，起心动念出于真善心，毫无私念，这是真善。相反，虽表面上为别人，而内心真正的目的还是为己，这是恶。人们往往容易在各种诱惑中生出执著、贪心等不善之念。无明使其对此毫无察觉，因此，恶业就在不知不觉中积累起来了。

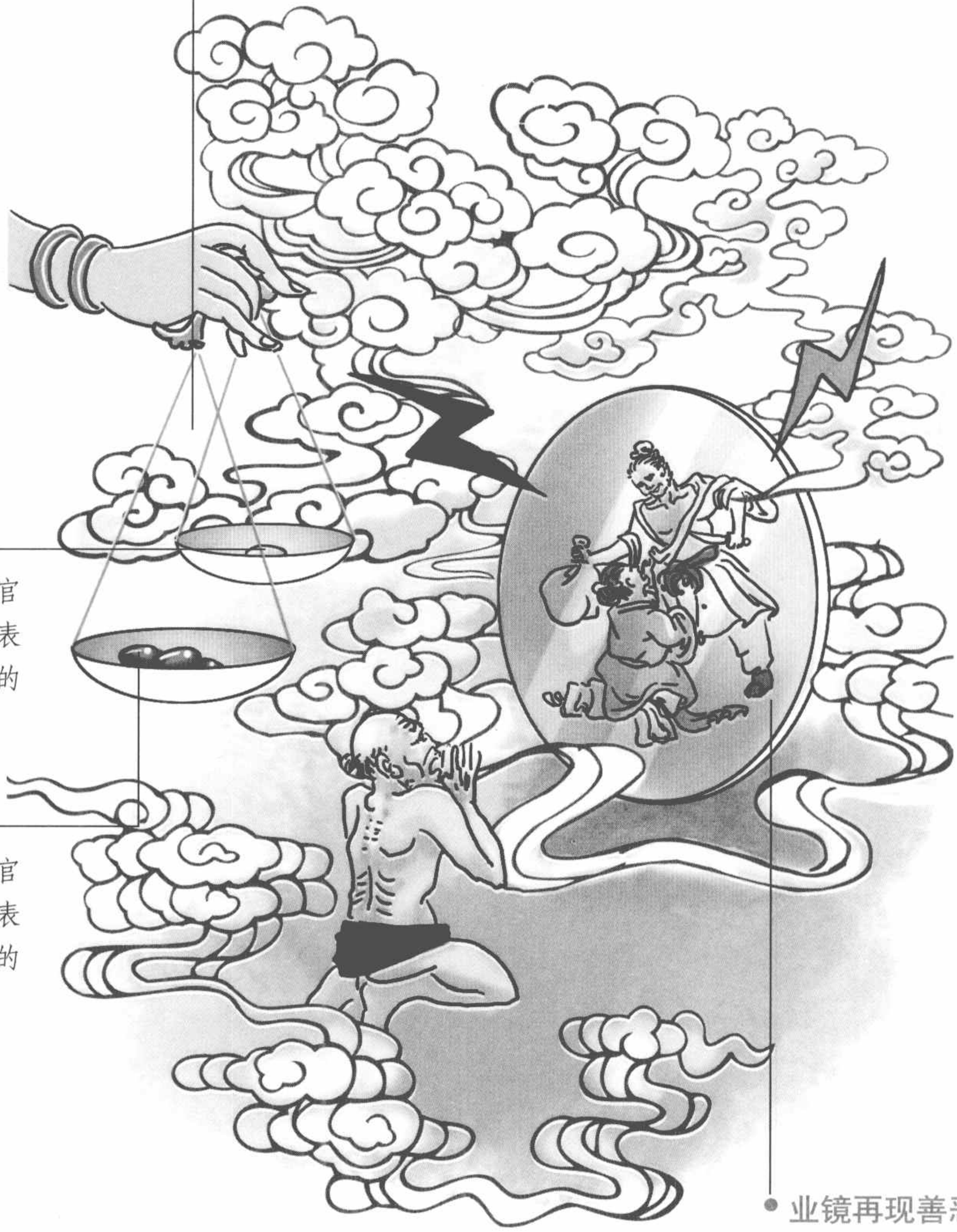
人生在世，成一善念太难，而成一恶念则极为容易。**我们在活着时，应时时警醒自己，不以恶小而为之，不以善小而不为，胸怀坦荡，这样死后才能坦然接受善恶的大审判。**

冥界的善恶大审判

在阎罗面前，任何亡灵都要接受灵魂的拷问，彼时人一生的善恶功过，终将难逃善恶的冥界大审判。

天平上的善恶

将黑白两种石子分别放在称量善恶的业秤上，比较亡灵生前的善恶，作出审判。



善

司善判官用白石子来表示亡灵一生的善行。

恶

司恶判官用黑石子来表示亡灵一生的恶行。

业镜再现善恶

生前的一切恶行和善行都会在业镜上清楚显现。



不同的去处

业因种子决定来生方向

如果亡灵不能在前面的教示中开悟，就会受到业力的感应，顺着六道所散发出来的各种光芒的诱惑投生到不同的处所。

如果亡灵仍无法开悟，那么从这时起，其前世的身形将逐渐衰弱，而来世的身形将逐渐显现。同时从六道中会发出各种光芒，诱惑亡灵投生。**亡灵因贪、嗔、痴等烦恼而造作了种种业，业因便会驱使其感应其中的某种光芒，使之继续轮回受苦。**

天道景象

如果亡灵受善业力量的牵引而感应天道，那么其眼前就会呈现一排排金碧辉煌的雄伟宫殿，亡灵往生此道将可成为天神，因此不妨暂住于此。

阿修罗道景象

如果亡灵受善业和妒忌心的牵引，感应了阿修罗道，则会看到美丽的如意果树或相背而旋的火圈，阿修罗道众生的妒忌心及嗔恨心十分强烈，是一个讨厌的地方。

畜生道景象

如果亡灵积累了深重的愚痴业，受到此恶业的招引，感应到畜生道，眼前将会显现雾气弥漫的岩石洞穴及满是坑陷的地面，堕入畜生道将要忍受愚昧无明的痛苦。

饿鬼道景象

如果亡灵生前贪业极重，死后受到这种恶业的牵引会感应到饿鬼道，面前显现的将是一片寸草不生的荒原或荒无人烟的沼泽地。投生饿鬼道将要忍受饥渴的痛苦。

地狱道景象

如果亡灵嗔业很重，受到此恶业的牵引感应到地狱道，耳畔会传来凄切的歌声，看到遍地的陷阱及昏暗不明的道路。投生其中，就要下地狱，忍受酷刑。

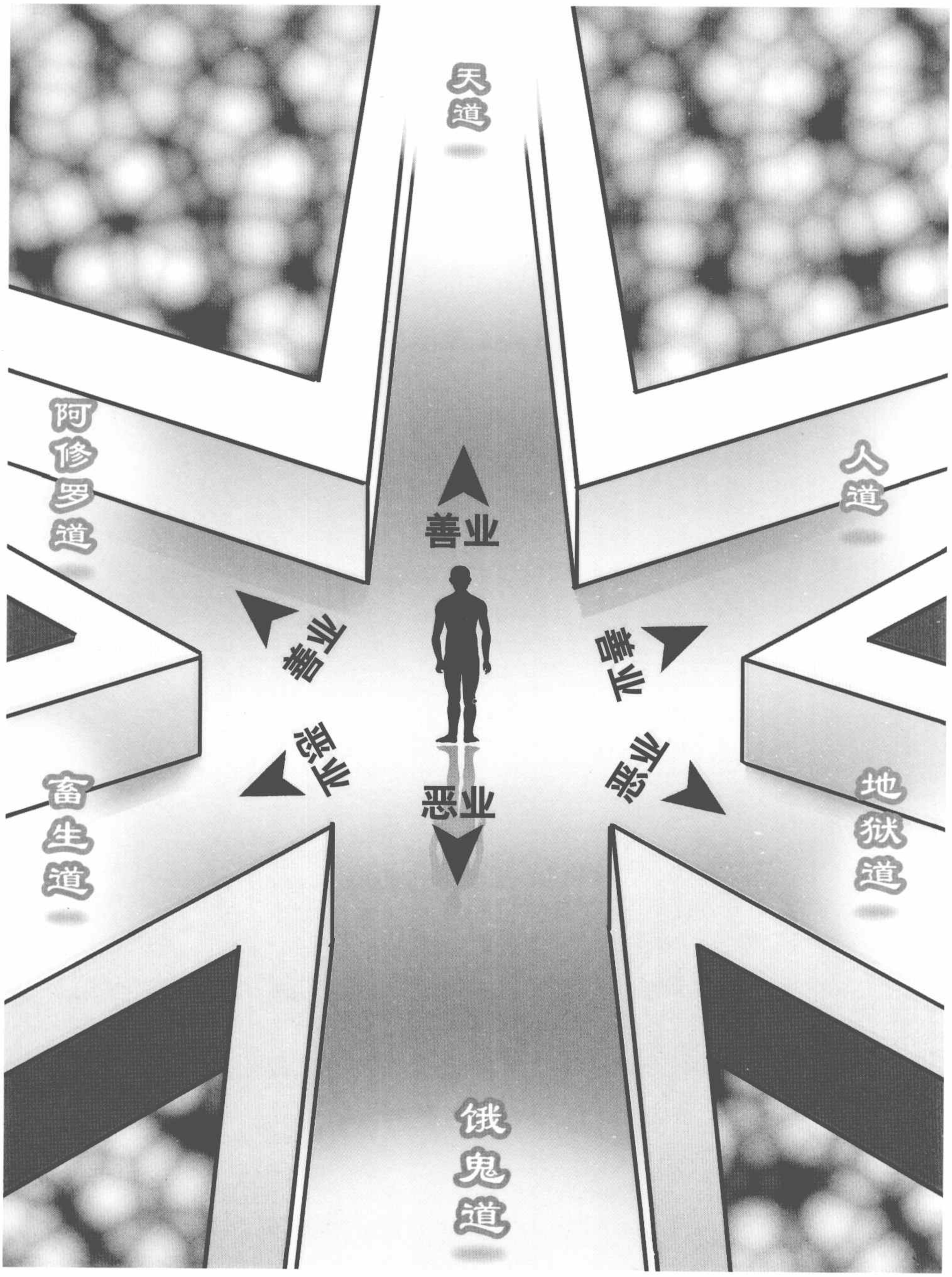
抵制诱惑

可见，六道的诱惑像陷阱一样无处不在，又像是通向美好净土的门槛，跨过某一道门槛，就会见到迷人的佛国净土。否则，等待我们的，只有六道的痛苦轮回了。

所以，面对诱惑，切记一定要坚守自我。坚信佛陀的智慧必将引领我们永脱苦海，去往纯净无忧的极乐世界。

业因诱惑去往不同的地方

尚未开悟的亡灵又一次站在六道轮回的路口，受到生前业力的牵引，被六道散发出的诱人光芒吸引着继续投生其中。





我们与圣人的差距

众生畏果，菩萨畏因

佛法里讲："众生畏果，菩萨畏因。"身为凡夫的我们，一旦遭遇了业报，往往只会怨天尤人，想方设法逃避。岂知"是福不是祸，是祸躲不过"。而作为圣者的菩萨，要比我们凡人高明得多。

因果规律是大智慧

人世间最大的智慧是什么？佛陀早在2 500年前就给出了答案：相信因果是最大的智慧。**宇宙间的一切都难逃因果规律的掌控，所谓有果必有因，有因必有果。**

凡夫为何重"果"

遗憾的是，我们这些凡夫俗子还没有了悟到因果的规律，更不用说具备这个大智慧了。由于我们投生在一个充满欲望的世界，终日不可避免地处在"贪"、"嗔"、"痴"三毒的污染之中，迷失了原本清净的心，于是平日里胡作非为，肆意造业，贪图一时的享乐，殊不知此乐即是苦因，种下了恶果的种子，直到业报现身了，才惊觉大难临头，痛苦不堪，于是在果上面纠结打转，急切地企望脱离苦海。殊不知："因前复有因，因因无始，果后复有果，果果无终。"

这就好比处于疾病中的病人，祈求能得到一种特效之药，服用后病症全部消失。而实际上，稍微懂得药理的人都明白，特效药往往是治标不治本，很可能会造成另一种病因。要知道，急于消除眼前疾病带来的痛苦是枉然的，找出致病的病源并对症医治才是症结所在。这是智者的做法。

菩萨"畏"因吗

菩萨就是这种智者。菩萨不同于凡人之处，就在于其能够做到在事情未发生之时，用先见性预见到未来可能发生的状况，所以平常的一举一动，都谨身护持，不造恶因，岂来恶果？即使会有恶果，也会安然接受，毫无畏惧，因为菩萨明白，受苦即是在了因消业，这就叫明因识果。可见，菩萨并非惧怕这个"因"，而是对这个"因"始终怀有敬畏之心。**佛法里讲的"众生畏果，菩萨畏因"是在启发我们要时刻反省自己的言行，自己的一起心动念，都要谨慎善行，不以善小而不为，不以恶小而为之。**

请记住：一个人要想有好的结果，就要有一个好的开始，先种下善因。所谓"欲慎其终者，先追其远"，每件事的结果，都是由那远因而来。

凡夫和圣者的差别

圣者的智慧

只需稍微动一下手，将控制齿轮机器滚动不停的阀门关闭，便可以终止痛苦。这才是造成齿轮上的人难以从机器中解脱出来的根源。这好比作为圣者的菩萨，能够了悟到一切事相的根源。

凡夫的无明

站在齿轮上不停转动的人，显然已经疲惫不堪，痛苦难耐，却仍然找不到可以立即终止这种痛苦的原因。似乎一直抱怨着为何如此痛苦。这好比我们这些无明的凡夫，终日在痛苦的结果上纠结，看不清事情的缘由。



因果关系的比喻

世间一切都处在环环相扣的因果关系之中，如同这些互相咬合的齿轮一般，前一个齿轮推动着下一个齿轮的转动。



现世利益

把握因果，随缘自适

万事皆有因缘，弄清因果的道理，会让我们坦然面对命运中的一切，随遇而安，享受自在坦然的人生。

了解因果

因果是佛法中贯穿始终的重要道理，佛法称之为因缘果报。因是指引生结果的直接内因；缘是指协助引生结果的间接外因。产生结果的一切原因即是因缘。我们当前的思想、语言、行为等都会成为内因。设若将其比喻成种子，种子一旦遇到适宜生长的土壤、阳光、养分后就会开花结果。土壤、阳光、养分这些促使种子生长的外界因素，佛法称之为缘，所结的果实，佛法称之为果报。由因到果的过程就是因缘果报。我们现在所处的环境，身边的一切事物，都是我们之前种下的因，遇到了适宜的缘，而结成的果。而我们的所作所为又会种下新的因，终将会有果报之时。

随缘自适

宇宙间的一切都处在因缘果报的法则之中。一切随因缘生而生，随因缘灭而灭。这也是佛教为何重缘分的缘由。动物有动物的缘分，人有人的缘分，他们都是一种因果。佛法里讲“三世因果”，人的缘分有恶缘、善缘、情缘、官缘等，无论哪种缘分，都是许多世前所结的果，并非我们所能掌控，也就不可能事事遂愿。

既然如此，生活中总会有烦忧愁苦的时刻，总会有不顺心不称意的事困绕着我们，人生怎会一帆风顺，事事如意呢？设若真的事事顺心，固然是上辈子积了太多的善业，早就可以成佛解脱了，又哪会再次投胎做人，轮回痛苦呢？即在六道之中轮回痛苦，必定是恶业缠身。既然是难脱痛苦烦恼的纠缠，我们又该如何面对呢？彻悟了因缘果报，自然会随缘自适，坦然处之。

随缘是一种智慧

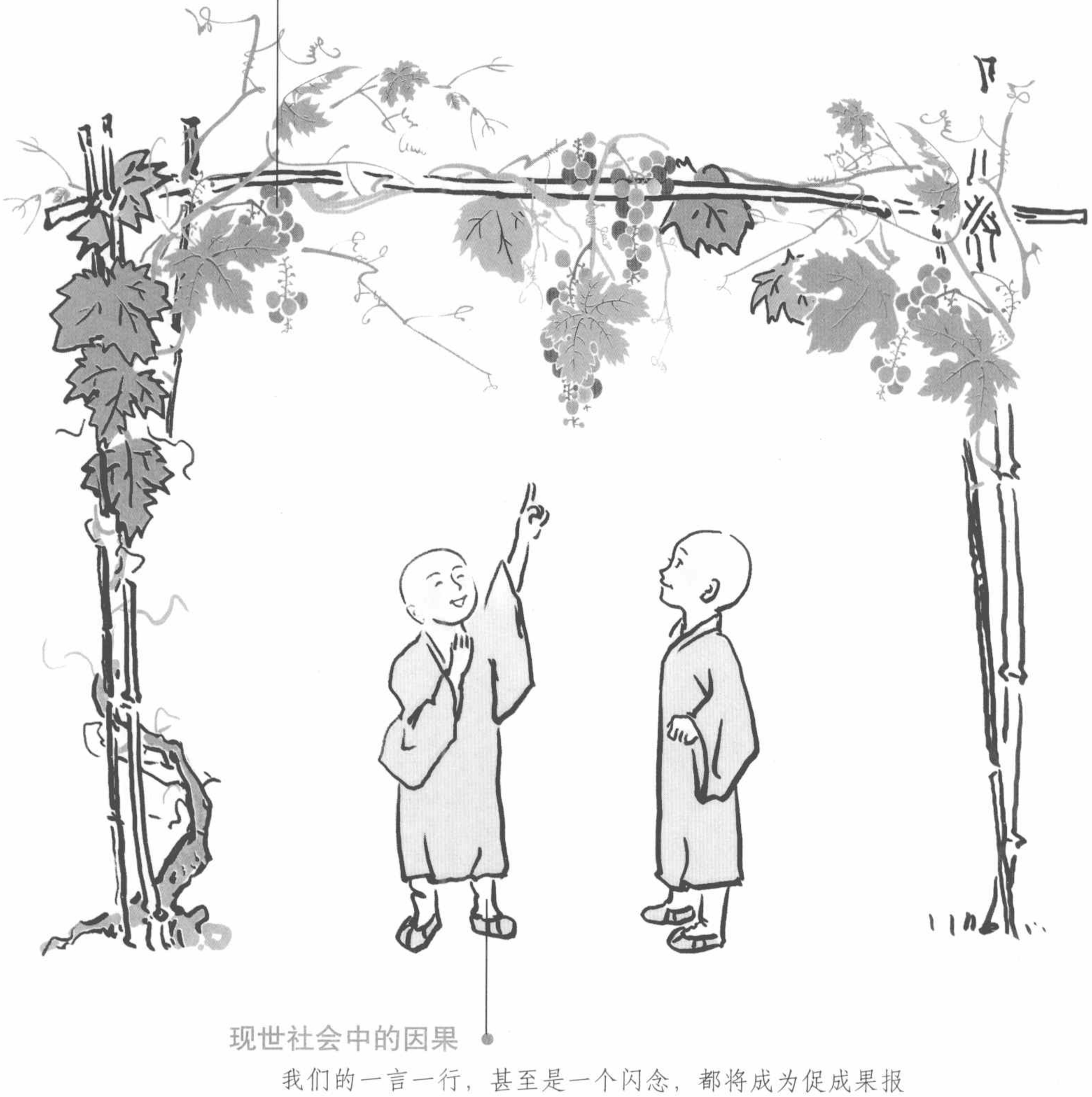
随缘是一种大智慧。随缘，不是随随便便，而是顺其自然，随遇而安。设若我们以一颗坦然自在的心在苦乐中随缘，在成败间随缘，在得失时随缘，无论阴云密布，还是阳光灿烂；无论坎坷崎岖还是平坦畅达，心中自然会拥有一份平静和恬淡。并且不忘时时警醒自己：以“入世”的态度去行事，以“出世”的态度去处事。届时，我们将达到随缘人生的最高境界，真正解脱了痛苦。

在因果法则中学会随缘

佛陀一再教导我们：宇宙间的一切都处在因缘果报的法则之中。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”。任何人都无法逃脱，因此，我们要坦然面对一切，学会随缘而适。

自然界中的因果

一棵幼小的葡萄苗孕育在一定的土壤环境中，加上充足的水分和阳光等条件，最后结出了丰硕的葡萄果实。



现世社会中的因果

我们的一言一行，甚至是一个闪念，都将成为促成果报的原因。做了好事无需张扬，做了坏事也不必诚惶诚恐，对待生命中的每一个境遇我们都要做到随缘而适，坦然面对。

第五章

佛法的印证

四法印

佛陀所开示的四法印是佛教的根本见地和基础，是对于人生观、宇宙观的高度概括，即诸行无常：一切和合事物皆无常；有漏皆苦：一切情绪都无法逃脱痛苦；诸法无我：一切事物皆无自性；涅槃寂静：超越一切痛苦烦恼后的解脱境界。四法印不仅是了义佛教的究竟判别标准，也是指导我们迈向彻底解脱的修行次第与实践。

本章图版目录

宇宙人生的三条真理 /121
世间一切皆无常 /123
任何人都不是主宰者 /125
稍纵即逝的快乐 /127
“我”是什么 /129
观五蕴的譬喻 /131
缘起和性空 /133
一定要破除“我” /135
蛇与绳索的譬喻 /137
放下执著，认清实相 /139
心如蜗牛 /141
佛法中的四维 /143





认识四法印

验证佛法是否符合真理的标准

四法印指诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静。前三者是佛陀所说的关于人生宇宙的三个真理，即一切现象都是无常的，一切情绪都是痛苦的，一切事物都没有自性的实体，后来成为印证佛法是否符合真理的标准。后者则是修行三法印而达到的涅槃解脱境界。

什么是法印

“法”，即是佛法的“法”；“印”，是手印的“印”，含有永恒不变的意思。法印就是用来印证某种道理是否符合佛法的方法。

法有轨持的意思，“轨”是指法有一定的范围与相貌，能够使我们知道它；“持”是能够保持法的特性。所以法就是这世间任何东西必然有一定的相貌，保持一定的时候被人们知道。比如“雨水”，虽然它从天上滴下来只是那么短短的时间，但是它有一定的形状，保持一段时间，让人们知道它，此称为法。甚至于我们的心念，一念一念、刹那刹那地无常生灭，我们知道它存在，也知道它有一定的相貌，这也称为法。

此外，法还有道理、方法等意义，它们都保持一段时间，有一定的相貌与形状，让我们认识它，此皆称为法。法可分为世间法与出世间法，只要世间人用智慧能通晓的道理，称为世间法。十善业道就是一种世间法。除了这些世间法外，佛法中还有出世间法，它是佛法研究的道理，教导我们解脱生死轮回。它是人生宇宙的真理，任何人都不可以推翻与破坏，所以佛陀说没有人能破坏佛法。

验证佛法真伪的标准

三法印是阐释人生宇宙的三个永恒不变的真理，是正知正见。凡是符合三法印的佛法都符合真理。三法印是佛法中的出世间法，所以世间法就绝对不可以用三法印来印证。比如说，世间法教导我们行善，追求人生的快乐，这是不符合三法印的；只有那些教导我们出离世间、走上解脱之道的佛法，才符合这三法印。三法印并非能印证一切佛法，它只能印证佛陀所讲的法是真是伪。真正的佛法能引导我们走上解脱生死之康庄大道；否则，充其量只能引导我们朝向善道，但还是在三界六道中轮回生死。凡是真正的佛法一定符合三法印，否则只能算是善法，不一定符合三法印。

宇宙人生的三条真理

三法印即诸行无常、有漏皆苦、诸法无我，它是阐释人生宇宙的三条真理，也是验证佛法真伪的三条标准。

1 诸行无常

世间一切行为和现象都处于不断变化之中，就如草木春荣而秋凋一样，人的身躯也逃不了死亡。

2 有漏皆苦

众生不明白一切法都有生灭，世间一切无常、无我的道理，而一再地执著其中，世间就是一苦海。

3 诸法无我

造成世间物理现象的色法和精神现象的心法，都没有一个能作永恒主宰的“我”。五蕴和合构成的人身也在刹那生灭，没有实体。

4 涅槃寂静

依三法印修行，便能进入解脱的状态。此时能从无常中看到常，从无我中看到我，从生灭的虚幻苦恼中看到永恒真实的快乐。



没有永恒的实体

眼前一切皆无常

世间一切事物生灭变化，迁流不住，没有永恒不变的东西。眼前的一切事物终将都会被无常所吞没。佛法中称之为诸行无常。

认识无常

世间一切没有永恒不变的。无论是精神还是物质，一切事物都可能刹那生灭变化，且这种变化连续不断，永不休止。无常是世间的实相，是永远不变的真理。在无常流变之中，好的变坏，坏的变好，荣华富贵、锦衣玉食如此，形单落魄、孤苦贫困亦如此。无论看上去多么坚韧的事物也会渐渐发生变化，花自飘零水自流，山石也会慢慢分化，大海也可能在某一天干涸，何况是具有肉身的人类。

众生皆有生、老、病、死的现象，山河大地有成、住、坏、空的演变，人的心念有生、住、异、灭的变化，自然界的时序更是寒暑交替，四季变化不已。因为世间一切无一是常住不变的。而这所有事物之中，变化速度最快的，莫过于我们的心念，心念的生灭，比闪电还要迅速，心如河流之水，生灭不曾停驻。

我们的心、我们的意识世界不断地变动着。刚才还高兴雀跃，此刻也许变得沮丧莫名；昨日还爱意浓浓，今日旧情已逝……我们对某一人、某一物的看法，随着时间变迁。即使此时此地，我们的心中也充满了各种各样的念头，前面还在思及张三，瞬息之间念头便到了李四身上。意识无常可见一斑。

人们总是排斥无常

一切事物始终在改变，这是事物的实相，但我们有时却难以接受这样的实相，在平日的经验中不自觉地排斥事物的无常。我们乐见美丽的事物，却不愿见它们的逝去，美人迟暮、鲜花凋谢令我们黯然神伤；我们乐享平安喜乐，却不愿见它们的流变，亲友别离、职位迁徙令我们无法平淡处之；面对亲人朋友的老、病、死，即使知道这是无常，是不可避免的变化，但我们还是无法接受，遇到亲人离世时会痛不欲生……

正因如此，我们虽知万物无常，却不愿接受事物的实相，才会生出挫折、恼怒、伤心、孤独、痛苦、绝望等负面情绪。**只有了悟到世间一切皆无常，观察事物始终在流变的状态之中，就会使我们的心不再处在负面的情绪中。**

世间一切皆无常

世界上没有久存不变的事物，一切都是瞬息万变的，形体如此，精神也不例外。但是我们往往把“无常”当成常有去追求，于是有了挥之不去的痛苦。既然没有永恒，我们也就没有执著于无常的必要了，又何必自寻烦恼？

生命无常

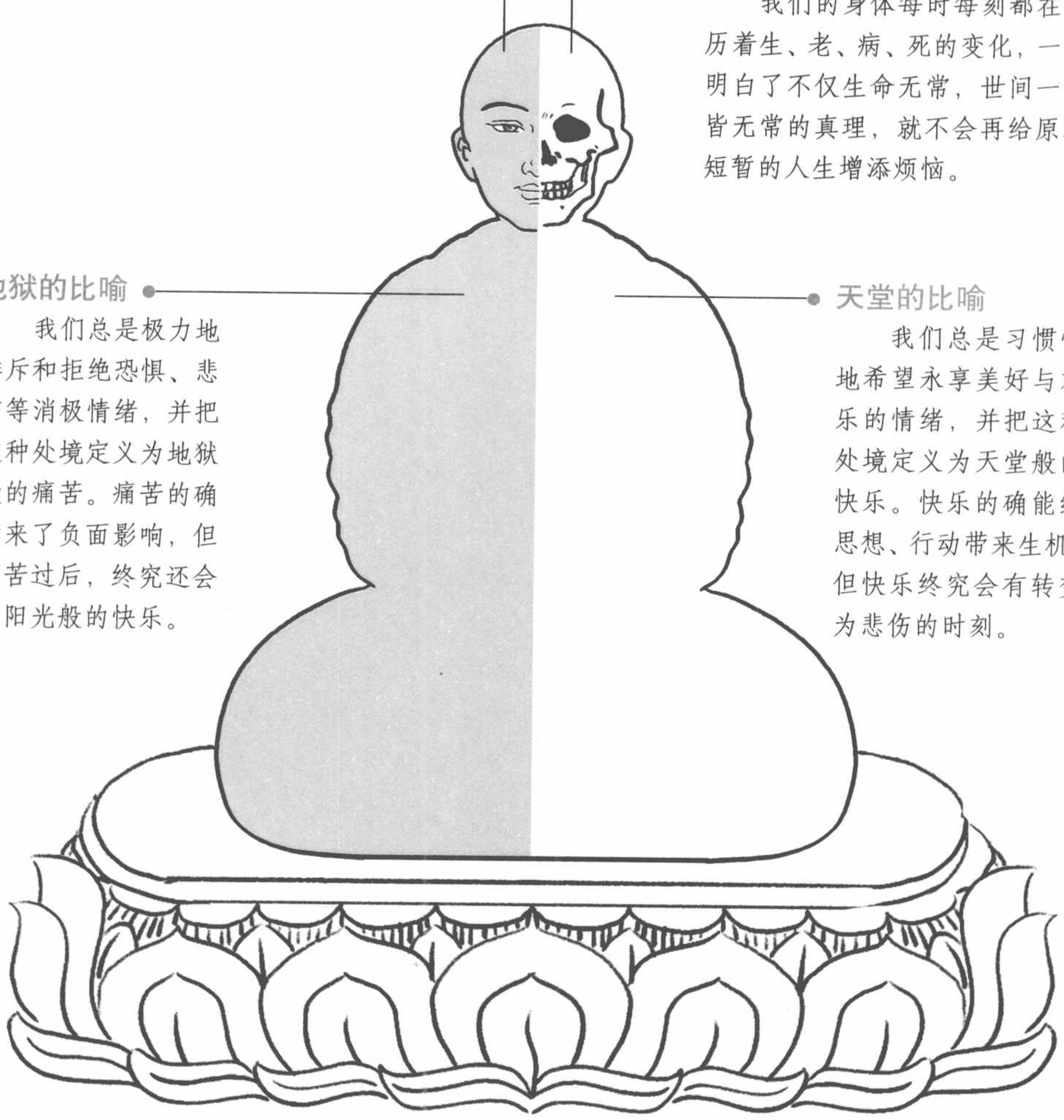
我们的身体每时每刻都在经历着生、老、病、死的变化，一旦明白了不仅生命无常，世间一切皆无常的真理，就不会再给原本短暂的人生增添烦恼。

地狱的比喻

我们总是极力地排斥和拒绝恐惧、悲伤等消极情绪，并把这种处境定义为地狱般的痛苦。痛苦的确带来了负面影响，但痛苦过后，终究还会有阳光般的快乐。

天堂的比喻

我们总是习惯性地希望永享美好与欢乐的情绪，并把这种处境定义为天堂般的快乐。快乐的确能给思想、行动带来生机，但快乐终究会有转变为悲伤的时刻。



最好的功德莫过于慈悲心；最甜蜜的快乐莫过于心灵宁静；最清净的真理莫过于了解无常的真谛。

——佛语



没有恒常的主宰者

“我”也是无常变化的

世间的一切事物都没有独立的、实在的自体，无论是物质的还是精神的，都没有一个常住不变，能做永恒主宰的“我”，佛法中称为诸法无我。

有为法和无为法

世界上每样东西都有一定的相貌，保持一个特定的时候，让我们感受到它的存在，这就是“法”。世界上的法可分为“有为法”和“无为法”两种。有为法是我们迷惑造作，它生灭无常，所以说有为造作的诸行无常。而无为法（指涅槃）不是常，也不是无常，在无为法中，并没有一个独自存在的“我”。

没有一个恒常的“我”

“我”是主宰之意，就是常和一。“常”是说它一直存在，没有改变。“一”是说这个我是单独一个。**佛陀认为，世界上一切事物都没有独立的、实在的自体，即没有一个常一主宰的“自我”（灵魂）的存在。**《杂阿含经》中对无我论有一段精到的论述：“无常是苦，是苦者皆无我”，“此形非自作，亦非他作，乃由因缘而生，因缘灭则灭”。它认为世界上一切事物都不会自生，而是种种要素的集合体，不是固定不变的、单一的独立体，而是种种要素刹那依缘而生灭的。认为房子是砖瓦木石的结合体，人是由五蕴组成的，在这样的集合体中，没有常住不变的“我”，故称无我。

无我分为两类，一是人无我，因为人是由五蕴假合而成，所以没有常恒自在的主体——我（灵魂）；二是法无我，因为一切法都由种种因缘和合而生，不断变迁，没有常恒的主宰者。

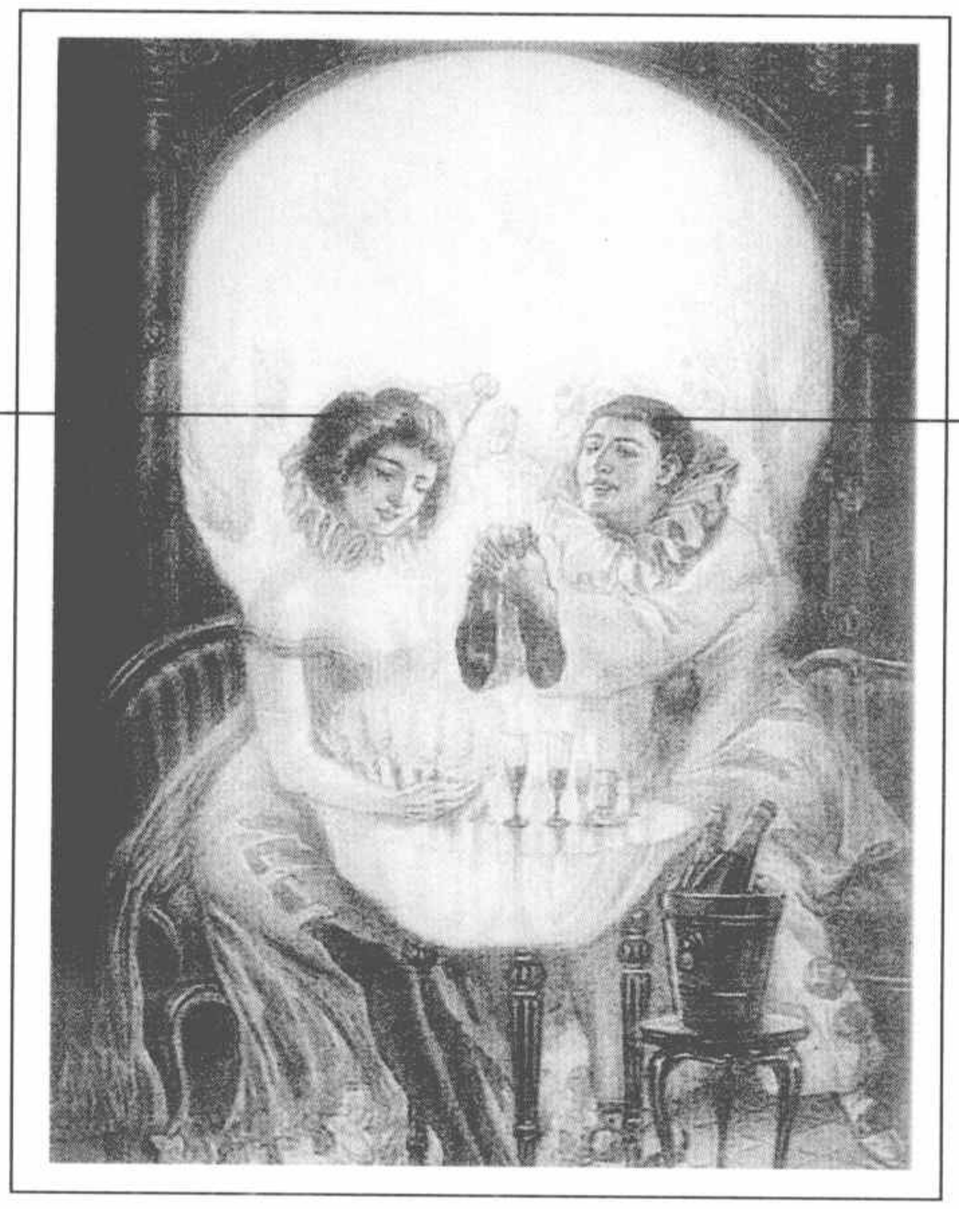
不再执著于“我”

造成世间物理现象的色法和精神现象的心法本身，都没有一个常住不变，能作永恒主宰的“我”。一切物质的色法和一切属于精神的心法，都是恒久处于不断运动、变化与生灭之中，灭了的就不再存在，刚刚生起的又马上会坏灭。总之；在物质和精神里都不能找到一个永恒不变、能作主宰的“我”，这就是佛法中所说的诸法无我。

明白了这个永恒的真理，就会看清人的一生都是处于不断变化之中的，如果执著于“我”，就会产生痛苦，只有认识到“无我”，认识到没有永恒的主宰者，一切都是处于变化之中的，才能趋向于解脱之路。

任何人都不是主宰者

佛教认为世界上一切事物都没有独立的、实在的主宰者，即无我。认真观察下图，你会从中发现：看似有我之处，其实是没有自我的，只有看清无我的本质，才能对人生彻悟。



骷髅？

你认为这是一个面目可憎的骷髅，你就错了！这幅寓意深刻的画作十分尖锐地揭露并再现了佛法中所讲的“诸法无我”，即一切事物都不是独立而成的，都是由诸多因素和合而成。

恋人？

在你看来，也许即刻映入你眼中的是一对亲密的恋人，那么你又错了。每个人都是五蕴和合的产物，并非独立存在的实体，既然如此，何谈一对恋人的存在呢？只有悟透佛法真理的智者才能看清这幅画的内涵。

人是五蕴和合的产物

识蕴

五官之识与心识，即眼之知觉、耳之知觉、鼻之知觉、舌之知觉、身之知觉及心之知觉。

色蕴

即我们所说的物质。我们的皮肤、指甲、身形、声音、气味、味道和质感，都属于色蕴。

受蕴

指心识中的领纳感受。当心识接触一件事物时，受蕴便会运作，对其生起乐受或苦受或不乐不苦受。

行蕴

指心识中除了“受”与“想”外的其他功能。如专注、信心等感情及心理活动，也包括其他既非“色”，也不属于心识的现象，如：时间、生命等。

想蕴

即对境界取相。人有想象事物善恶邪正，或想象眼、耳、鼻、舌、身、触之种种“情想”，这些积聚在一起，称为想蕴。



没有恒久的快乐

世间一切皆苦

当我们所经历的那些愉快的经验稍纵即逝时，由于贪恋，就会不可避免地带来不满意、孤独等痛苦的感受。智者看到的是快乐之后的真相。

活在痛苦的围城中

有漏皆苦，意思是说人生即苦，这是佛教对人生的基本看法。佛陀四圣谛苦、集、灭、道的第一谛就是苦谛。我们在前面已经谈到过关于苦的理解，人自生至死始终处于痛苦的包围之中，始终在苦海中挣扎。

短暂易逝的快乐

世间的苦已经足够令我们苦不堪言了，而那些相对而言有些愉悦的感受却又是那么短暂易逝——红颜易老，英雄迟暮；家财万贯也会散尽，权位再高也会旦夕无存；天下无不散之宴席等。当那些令人愉快的经验成为过往之时，由于我们内心无法获得真正完全的满足，我们就会留恋于这些短暂的快乐，并生出执著，并一再地希望从中找到所渴望的满足，于是它的逝去必然就会成为一种痛苦。

回想一下我们曾有过的任何一次愉快的经历，如一顿美食、一次旅行等。但这些事物带给我们的愉悦感受能持续多久呢？我们是否在经历了这些快乐之后，因它们的终结而感到遗憾和失望呢？我们是否曾经为了得到快乐，一再地重复那些行为呢？

事实上，带给我们短暂快乐的这些经历并非真实纯净的快乐，因此我们无法持续地用某一事物来获得快乐，过度的贪求反而适得其反。比如我们为了放松身体而做一些运动，出一身汗便畅快许多，但是我们不可能一直运动下去，那只会令身体倍感疲劳。

顺其自然就好

与那些明显感受到的痛苦相比，这些愉快的经历虽也带给我们短暂的快乐，但与解脱以及证悟纯净而长久的大乐相比，这些经历又是另一种苦。所有事物都会改变，而且终究会结束，这是根本本性。

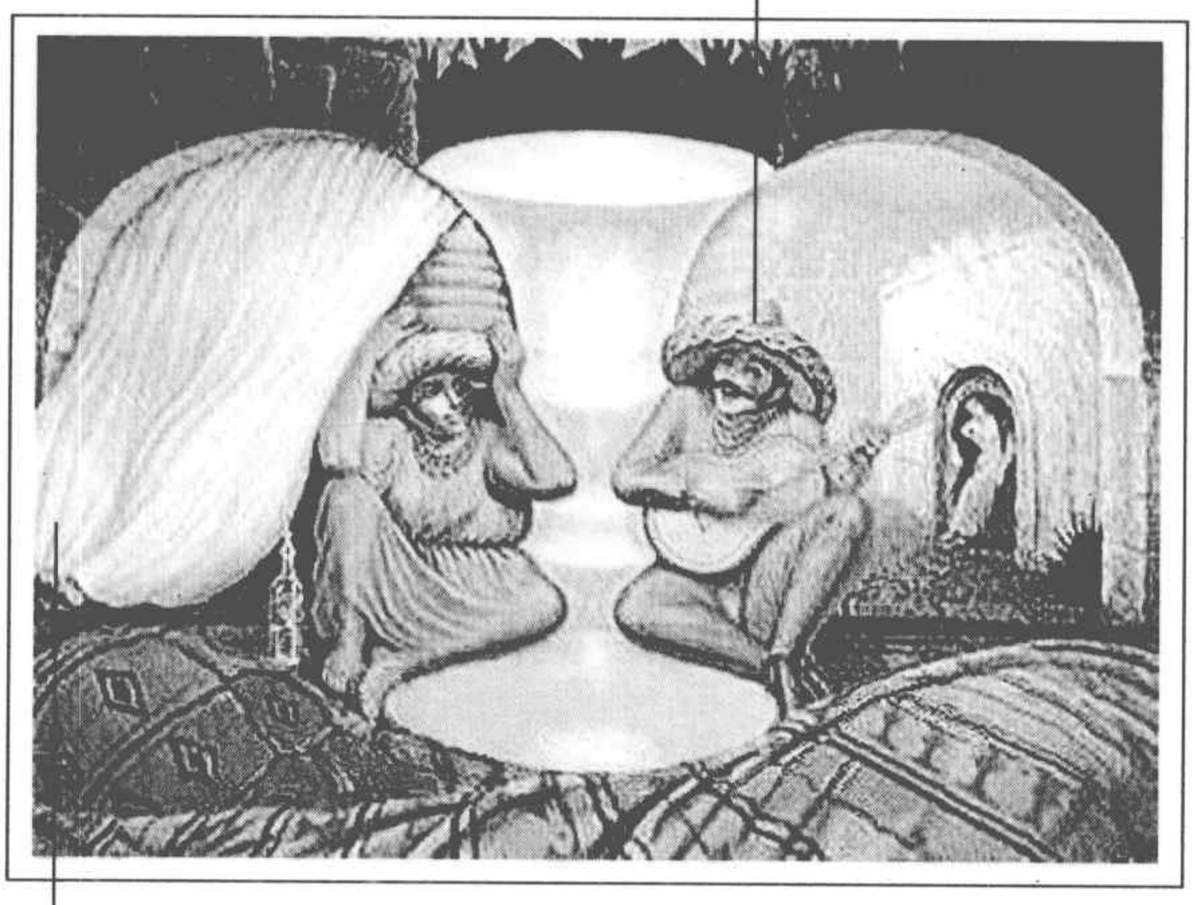
了悟到了这点，就会明白：**执著并依恋某一事物得到的快乐和满足是短暂的，它可能会带来许多不快乐的结果，实在没有必要贪恋。痛苦也好，快乐也罢，顺其自然地接受一切就好。**

稍纵即逝的快乐

聪明人是绝不会在快乐的感受上驻足停歇的，因为他明白快乐的感受是靠不住的，短暂的快乐终会散去。只有掌控了自己的心，看清实相，才不会成为被快乐牵制的玩偶，也才不会心生烦恼。

年轻乐手

也许你看到的是这样一幅画面：年轻的乐手，手持吉它似在弹奏美妙的音乐。这样的情景带给人的固然是一种愉悦的视觉享受。大多数人都喜欢看见美好的事物。殊不知美好的事物也有消失的一刻。



老态龙钟

当视线转为一个布满皱纹的老者时，你原本愉悦的心是否起了涟漪？没错，大多数人都贪恋于美好的事物或愉悦的情绪。然而世上没有一个一成不变的事物存在。通过这个简单的测试，我们可以清楚地审视己心。

有漏皆苦的含义

有漏皆苦是佛陀所说的四法印之一。所谓“漏”指烦恼。由于众生不明白世间一切法缘生缘灭、无常无我的道理，在无常的法上贪爱追求，在无我的法上执著为“有我”，或执著地认为一切皆为“我所有”，这叫“惑”，即无明。无明使人心生烦恼，所以称“漏”为烦恼。“苦”，就是人之生、老、病、死、爱、恨、别、离等诸多苦楚。有漏皆苦就是说一切情绪都是痛苦的。



“我”是什么

肉体和精神和合的临时产物

“我”是什么？它只是五蕴临时集合成的产物，根本不存在实有、独立、恒常的实体。就像指着虚空说“这是我”，“那是我”一样，其实虚空中根本没有什么东西。

每个人心中都有一个“我”

笛卡儿的一句“我思故我在”曾经被很多追随者与响应者奉为圭臬，这句话自然成了他们证明“我”存在的最好依据，也无形中加强了我执的力度。我们每个人从出生开始就顽固地相信有一个“我”存在，我们珍爱并喜欢这个“我”，固执地认为世界上没有什么东西比我和我的生命更重要，这种偏执的念头就是“我执”。

“我执”是最大的敌人

“我执”是制造一切的罪魁祸首。**我们的一切感受，幸福或痛苦，都是我们自身招来的。**我们最大的敌人不是来自于外面，而是来自于内部，即隐匿于内心深处的我执。由于“我执”，而生出贪、嗔、痴等恶念。

而生活在世俗中的我们往往沉浸在与人争斗所获得的胜利的假象之中，殊不知自己实际上却是最大的失败者和受害者。因为在和人争斗的过程中，必然会给受害者带来伤害，无形中造下了不可饶恕的恶业，必将会在将来接受果报。可见，“我执”害人害己，当我们认清了这个罪魁祸首后，必然要采取行动，消灭“我执”。

肉体和精神和合的临时产物

要想消灭“我执”，首先要找出“我执”的源头。这个源头即是五蕴。化用现代语言来说，五蕴可分为三种：肉体、精神、肉体与精神的运动。

“蕴”是聚集或积集的意思，五蕴即色、受、想、行、识。我们每一个生命都是由这五蕴所组成，包括物质身体与心理现象。其中色蕴为我们所看到的物质，属于色法，而受、想、行、识则是意识，属于心法。

肉体、精神、肉体与精神的运动三者则涵盖了人的整个五蕴的范畴。肉体的运动，比较容易理解，包括坐、卧、行、走等一切肢体的运动；精神的运动，则指大脑中不断闪现的各种思维、看法、观念等。每时每刻甚至每秒，我们的意念都会联翩而至，各种善念、恶念生生灭灭，这都属精神运动。

“我”是什么

“我思故我在”这是法国思想家笛卡儿提出的经典命题。千百年来，这句话被很多追随者奉为圭臬，也自然成了他们证明“我”存在的最好依据。实际上，“我”只不过是五蕴聚合的临时产物，根本不存在实体。



没有独立存在的精神

精神是由许多心念、思维等所集合成的综合体。没有一个具体的心念或思维单独跳出来可以称之为“我”。

没有独立存在的肉体

身体由许多器官和骨骼等结构组成，一旦构成身体的某个器官衰老退化，肉体的身体即随之瓦解，不复存在。

没有独立存在的肉体和精神运动

肉体和精神的运动无一例外地依赖于肉体和精神本身，不存在一个单独存在的实体的“我”。

> 在找到智慧之前得先找到快乐，找到快乐之前得先找到自己。人要寻求最高的觉悟，得先明白自己和自己与时空的关系。
>
> ——佛语



接下来，我们姑且将“我”存在与否的问题搁置一边暂且不论，先假设有一个“我”的实体存在，那么他必定存在于以上三者的综合体中。我们来分析一下，三者是不是都实际存在呢？

没有独立存在的肉体

我们最容易认定肉体独立存在，这似乎毫无争议。事实上，肉体并非独立的实体恒久存在。我们都知道身体由许多器官和骨骼等结构组成，一旦构成身体的某个器官衰老退化，肉体的身体即随之瓦解，不复存在。这好比拆掉汽车的组装零件，汽车将不复存在的道理一样。由此，肉体毫无独立可言，又怎能称之为“我”呢？

没有独立存在的精神

精神也不是独立存在的东西，它是由许多心念、思维等所集合成的综合体。没有一个具体的心念或思维单独跳出来可以称之为“我”，它只不过是综合体中的一个，精神和“我”的独立性质是完全背离的。因此，在精神上也不存在所谓的“我”。

没有独立存在的肉体和精神运动

很容易理解，除了肉体之外，并不存在单独的肉体运动。打个比方，我们从某处走到另一处，身体移动的这一过程，叫做肉体运动。在肉体运动过程中，肉体本身毫无增减，除了方位的转移，其他一切保持原样；而精神运动同样依赖于精神，各种念头、思维的产生及消失，称之为精神运动。在各种善念、恶念产生和消失的时候，除了这些念头本身之外，没有一个独立的个体产生或灭亡。所以，在肉体和精神的运动上，根本不存在一个所谓的“我”。

观五蕴都是虚空

《杂阿含经》以譬喻说明观五蕴的过程空无所有。色蕴就好像风吹水而生的聚沫，空虚而无实体，随时可能破碎；受蕴好像水上泡，须臾即没，起灭无常；想蕴好像阳焰，日光发焰，形成水汽一样的现象，渴了的人看到了以为是水，赶快跑过去喝结果看到的却是干燥的泥土；行蕴就像芭蕉树干是空心的，脆而不坚实，就像芭蕉对树干是由许多鞘组成一样，行蕴也是许多心所的组合，每一心所有自己的特相与作用；识蕴如幻，好像变魔术一样，幻巾为马，幻草木为人，连续不断地在欺骗我们，让我们看不清真实世界的情况。佛陀以这五种譬喻分别说明五蕴，显示五取蕴中每一取蕴都是空虚、无实体的、无自我的。

观五蕴的譬喻

《杂阿含经》以譬喻说明观五蕴一切皆是虚空无我的："观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。"



行如芭蕉

行蕴如同芭蕉树干虚脆而不坚实。

想如阳焰

想蕴好像旷野因日光而生的水汽，实则非水，渴了的人把它想成了水。

识如幻事

识蕴如同幻巾为马，幻草木为人，皆随境生灭，并非实有。

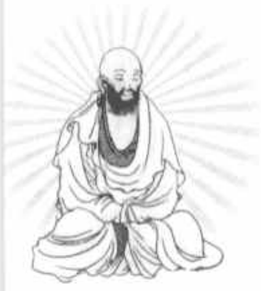
受如水泡

受蕴好像水上泡，须臾即没，起灭无常。



色如聚沫

色蕴如风吹水而生的聚沫，虚有相状，体本不实。



有“我”还是“无我”

缘起与性空

《华严经》说：“知一切法皆悉如幻，从因缘起。”一切事物是各种因缘条件和合所生，本身没有固定不变的自性。这种由于自性空而产生的缘起，也叫性空缘起或缘起性空。

缘起和性空并不矛盾

有人认为空性和缘起是互相矛盾的，其实不然。缘起法建立在空性的基础上；如果不空，就不可能建立。我们眼前正在显现的万事万物，它能显现并不是因为实有，是因为空性才可以显现。比如镜子里显现山河大地的影像，正因为山河大地这些法在镜子里不是真实存在，所以才能显现；如果是真实存在，一个小小的镜子岂能容纳那么大的山？同样，正因为一切万法的本性不成立，所以它可以显现。缘起和空性其实是一味的，因缘而生的，就是空性。谁悟透了缘起空性的寂灭法，也就达到了“无我”的最高境界，见到了具有寂灭相的如来本面。

需要破除的“我”

了悟到了缘起和性空是“无我”的一种虚空状态，自然就会对“我”进行彻底断除。什么样的“我”是我们应该断灭的呢？通常情况下，我们的意识对事物有三种认知：执实认知、不执实认知与模糊认知。其中只有执实才是需要我们去破除的。例如有人问我们现在在做什么，回答说我在看书，这时候的“我”不是要破除的。因为它属于模糊认知；只有当别人伤害“我”，别人赞美“我”时，那个看似有独立自性的“我”才是执实的。我们要破的，也正是这个“我”。当我们在观察内心时，假如有人跑来呼唤我们的名字，我们回答：“我在这里。”此时的“我”不需破除。之后那个人说道：“你是个贼！”这时我们会马上反驳：“我不是贼！你在污蔑我！我无法忍受！”这个看似独立存在的鲜明的“我”便需破除。如果我们将平时自己所执实的“我”，用正理观察，直到它慢慢消失了，这就是初见空性。要做到这样需要先去寻找自己平时所执实的境是如何正被自己所执实着。因此，那些觉得一起念头就是错，因而什么都不想的人，是搬不动执实的心的。

缘起和性空

缘起和性空看似矛盾的对立面，实际上是相统一的。缘起法建立在空性的基础上：如果不空，就不可能建立。我们眼前正在显现的万事万物，它能显现并不是因为实有，是因为空性才可以显现。通过下面的举例加以说明。

缘起法依空性而存在

镜子里显现山河大地的影像，正因为山河大地这些法在镜子里不是真实存在，所以才能显现。若真实存在，一个小小的镜子岂能容纳那么大的山？



缘起法和空性相统一

正因为一切万法的本性不成立，是空性的，所以它可以显现。从这个意义上说，缘起和空性其实是一味的。



一定要重视缘起

破除了“我执”是需要前提的，那必然是参透了人间的一切因缘果报之后达到的境界。佛陀曾说：“世间说有，我也说有，有是缘起不可废。”因果的作用是有因必感果，但必须是自性空才能办到。如果自性是实有的，那就加不进去也抽不出来。例如烦恼是自性空，是因缘聚合而成，因此能从我们身上抽离。而抽离的方式就要遵循因果法则。**我们做任何事情都是在创造缘起，都是在种因，因此一定要小心谨慎：种好因得乐果，种坏因得苦果。**将这些道理弄清楚后，我们就会对业果更加重视。

世间一切有都是缘起有，而自能成立而有的自性没有。不弄清楚这个道理，或许就会产生“什么都不要想，起心动念无非烦恼，因此什么都不要想”的错误知见。懂得“缘起有”后，我们便会积极努力地去纠正身上的毛病，然后培养出调柔温和的心性并造作许多善业。

专注和观察

想要参思空性的智慧，单靠看书或听闻是不够的，必须参思“我”与“法”（一切现象）的本质，以智慧分析寻找这个“我”是在身中、在身外、在思想知觉中、在思想知觉外？这样去观察思维后，就会发现实际上根本找不到一个“我”！

逐渐地，这个实在的“我”的概念会消退。然后我们把心念止住于这种体验之中，一旦这种体验开始消灭时，又重复之前所作的观察，这种以观察及专注交替的修持就是“止观双运”。止的目的是达到涅槃解脱的境界，也就是定，而观则是对世间一切现象依佛法的世界观进行观察，最后具足佛法的正见，从而趋向解脱之道。对于所有的佛法章题，例如生死无常，因果业报等，我们都必须以此止观双运的方法来达致体悟，但起初修持的时候，我们也许并无能力去修“止”，因此只能尽力而为而已。

正见圆满的标准

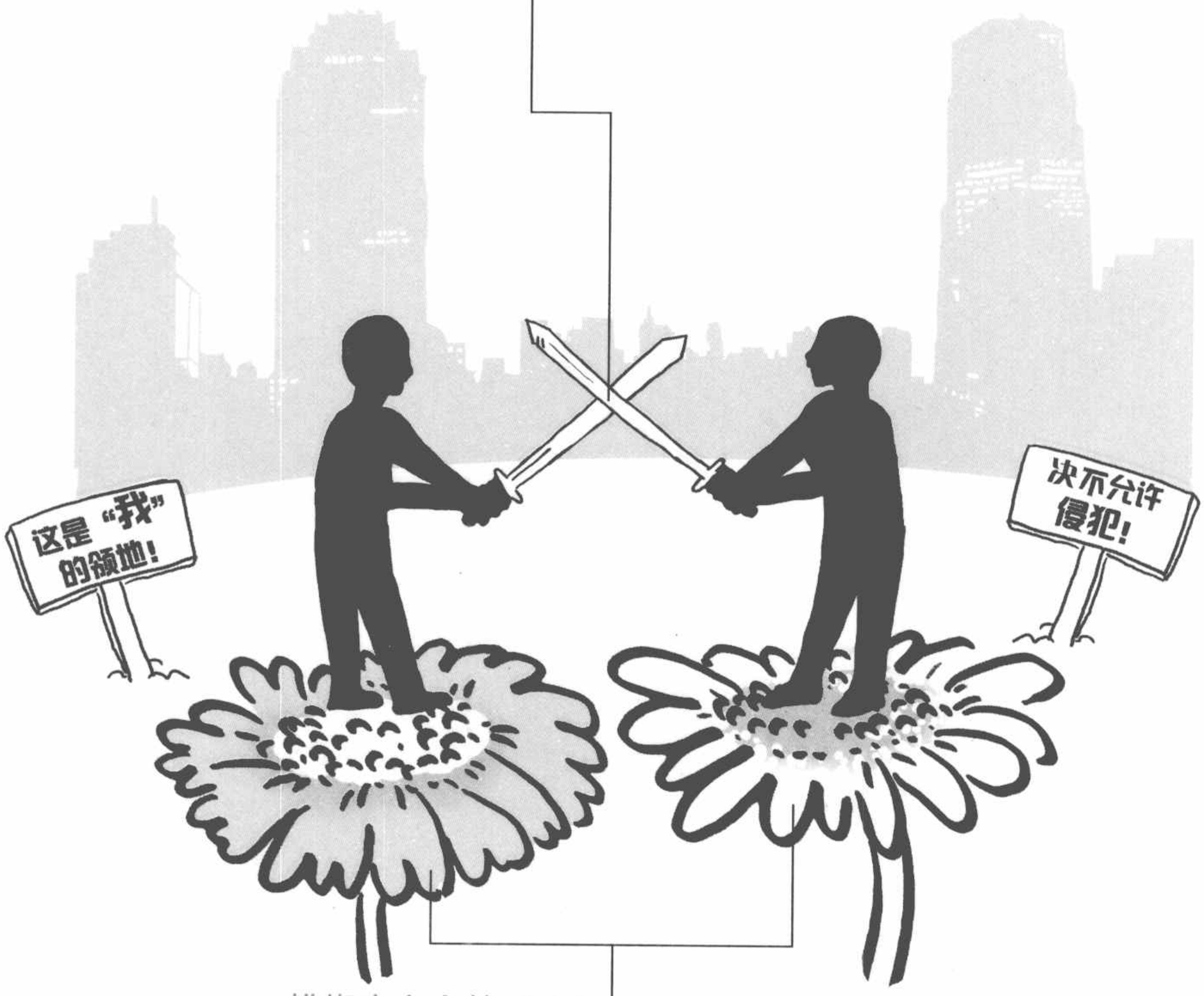
有这样的偈颂来表明正见圆满的标准：“不复轮替而同时，甫见不欺缘起已。普灭实执所执境，彼时见观察圆满。”前一句是说，我们在看到缘起有的同时应明了这是自性空，而不需再加以考虑和思维。第二句是说，所有自己执实的东西一下全都不再执实了，这是断所知障时的情形。对于任何东西心里全都不再执著了，才是断尽了所知障。只有达到这样的境界，我们的正见观察才清净地完全圆满了。

一定要破除“我”

我们一旦证悟到了缘起空性的寂灭法，也就达到了“无我”的最高境界。自然彻底断除了“我”的存在。我们需要断除的究竟是什么样的“我”呢？通过以下的情景具体说明。

拒绝侵犯的“我”

如果对方说：“你是个贼！”这时“我”会马上反驳：“我不是贼！你在污蔑我！”这个看似独立存在的鲜明的“我”一旦被激怒，就会马上跳出来维护自己，决不允许受到一点伤害。这个“我”便需要破除。



模糊意义上的“我”

假如对方跑来呼唤我们的名字，我们给予回答：“我在这里。”此时的“我”属于模糊认知，是不需破除的。

如果我们能做到无我的境界，那么外在的怨恨、苦恼、贪欲便没有一个可以作为我的怨恨、我的苦恼和我的贪欲。我都没有了，何来我的痛苦。

——佛语



没有什么好执著

一切都是空性

如果证悟了空性，一切因执著而生出的种种烦恼、痛苦都会随之得到解决。思考空性是一种综合的对治法，是最具威力的灵药。

我们所执著的都是虚无

每个人都有自己追求的东西，它可能是一顿美餐、一个假期、一份事业，还有可能是一份好心情、别人的关怀和爱护，我们总是渴望得到自己想要的东西，这就是欲念、执著。那么我们为什么会对这些东西产生贪恋之情呢，这是因为我们认为只要得到了自己想要的东西，就会得到快乐和满足。但我们已经知道，这样的快乐和满足并不是真正的长久的快乐，快乐终究会逝去。**因此，我们的执著是建立在一个假设存在的虚无的基础之上的。**

如果我们不明白这一点，就只会在执著和欲念的道路上越走越远，越陷越深。我们或许能够得到一时的满足，但这不过只是虚假的幻象。这些快乐转瞬即逝，那时这样的执著和欲念会勾起更多的欲念，永远无法得到满足，继而就会生出许多痛苦。

对于诸如金钱等物质的执著无法带来快乐，反而会造成问题，这一点我们可以从身边找出许多事例来。但是，我们对人、对情感的执著又有什么错呢？我们希望得到亲人的关怀、朋友的爱护以及美好的爱情，难道不对吗？爱固然没有对错，错的是我们错把执著当成了爱，我们执著的焦点在于满足自己的需求和快乐，这完全属自私的行为。而爱恰恰相反，爱的焦点在于满足他人的需求与快乐。

大多数情况下，我们都把执著和爱混淆了，因为我们惧怕独自一人所带来的不安全感，我们必须借助他人的情感才能圆满。但人际关系若牵涉到执著的层面，问题便不可避免。我们可能会因为得到亲朋好友的关心或拥有美妙的爱情而沾沾自喜，我们所感受的这种快乐仅仅是依赖他人而得到的，本身就不具有坚实的基础，它们只是虚无缥缈的空中楼阁，因为我们无法左右任何一个人。一旦这些人际关系发生变化时，亲朋离去、爱成往事，我们自己建造的快乐的空中楼阁便会轰然倒塌，痛苦便随之而来。

蛇与绳索的譬喻

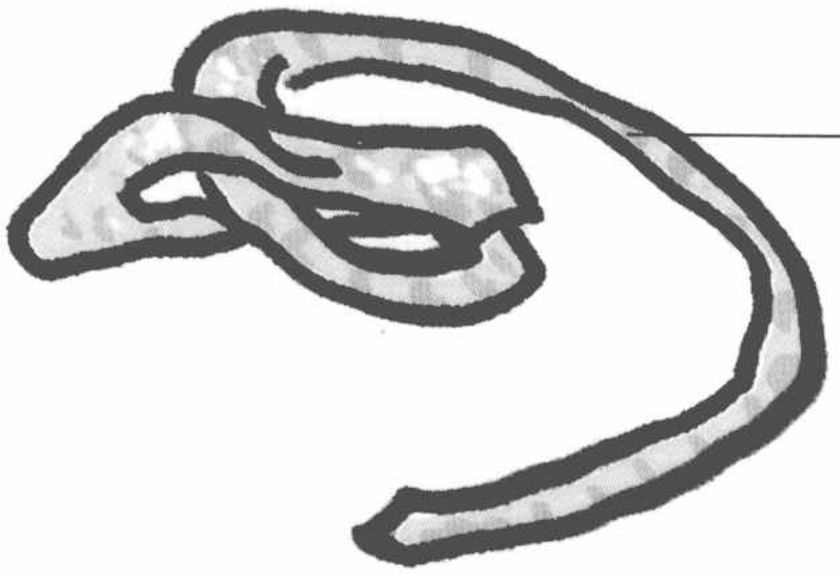
“蛇与绳索”是佛教中说明空性的经典譬喻故事。故事中的一个小男孩走进一间黑暗的房间，被一条“蛇”（领带）诱骗进了自己营造的恐惧情绪的圈套中。他执著于这条并不存在的“蛇”上，使自己经历了巨大的恐惧。这个譬喻很好地说明了我们所执著的一切都是空性。



执著

小男孩先是执著于“我”，相信了自己的感觉，认为墙角处蜷缩的是一条十分吓人的蛇；接下来又执著于“蛇”，陷入了“蛇”带来的巨大恐惧。

原来是条领带...



空性

从来就不存在的“蛇”有什么好恐惧的？只是自己被自己的执著困住罢了。实在没有执著的必要，那只不过是空无存在的。

执著带来痛苦

我们惧怕快乐远离我们，所以一再地执著于那些短暂空虚的快乐，反复地经受着那些我们自己营造起来的快乐分崩离析的痛苦。每当这个时候，我们只会不断地抱怨生活是如此的不公平，而很少去深入地思考造成我们痛苦的根源是执著。

检视一下有所执著的心神状态，那是什么样的呢？我们的心被某个东西所充盈，生出许多不切实际的念头；我们不去探究事物的真实本性，只是关心我们的心所投射出来的幻想；我们无法看清事物的本然样貌，无法作出理智的判断等。这一切都出于执著。

执著给我们带来了数不尽的烦恼。它给我们的心灵带来的不是平和和满足，而是失望和再来一次的念头，是更甚的执著。即使我们得到了想要的东西，我们还是会承受与执著对象分开时的痛苦。而如果执著一直无法得到满足，那痛苦便会一直纠结无法释怀。因此，执著并非平和清明的心的状态，它带来的是不满足和不快乐。若养成执著的习性，会在我们的心识中留下印记，将给我们带来更多难题。最终，它会蒙蔽我们的心，让我们无法识破执著的坏处。

思考空性去除执著

思考空性是对治执著的最好方法。由于一切事物都是无常的。事物的本质随时都会发生变化，而且终究会消失。从这个意义上说，我们所执著的对象都是空无存在的。想象一下，我们喜爱的花儿到了凋零枯萎的时候，我们喜欢的食品变得腐败发霉的时候，我们是否还会对它们抱有相同的热情，是否还会急于想要得到它们呢？如果我们没有那样的热情，这说明了什么呢？只能说明我们所描绘的事物特性都是虚幻的，事物的本质是空性。我们所执著的一切事物都不是永恒存在的，终有消失的一刻，当然更不会带给我们长久的快乐和满足。无常也是空，既然如此，我们为何还要执著这些根本不存在的东西呢？

放下执著，认清实相

设若我们不明白事物的本质是空性，一味地想从自己所执著的事物中攫取快乐或遭受痛苦，只会使自己被执著心所淹没，迷失了本性。唯有断除了执著心，看清了事物空性的实相，才能寻找到内心的自由和快乐。

放下执著

认清了空性的实相，自然会放下一切执著，也就给心灵插上了一对自由飞翔的翅膀。

认清事物的本质

世间一切事物都是空无存在的，就像这些晶莹剔透的气泡一样虚无缥缈。



世界原本就不是属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切执著。万物皆为我所用，但非我所属。

——佛语



每一天都可以解脱

涅槃境界

涅槃是什么？是解脱、证悟？是自由、天堂？对于这些字眼，我们只局限在无限的憧憬层面，却很少去作通透的理解。涅槃其实不是什么神秘莫测的地方，我们的每一天都可以在自己营造的涅槃境界中活得精彩。

人人向往的境界

天堂——一个我们无数次在梦里呼唤的极乐净土。在那里，没有四季寒暑交替，不再有因季节变换或天气无常而带来的小情绪；没有世俗世界中城市的钢筋水泥熔铸成的纷扰和喧嚣，到处是落英缤纷，潺潺流水，清风徐来，传来悦耳的美妙声音。在那里，我们可以褪下早已令我们疲惫不堪的行囊，安享一份惬意而自在的纯净心境。

涅槃不以快乐为目标

我们大部分人都认为天堂里拥有恒久的快乐，并在通往天堂的路上积极准备着。因为我们始终相信在生命结束的一刻，由于我们已积累了足够多的善业，所以注定会去天堂安歇。这是我们常人的理解——涅槃是去往天堂享受快乐。

然而，在佛陀看来，**涅槃的目标并非是快乐，究竟的安歇之处，天堂或涅槃，也都并非是一个处所，而是将我们从无明的困惑中解脱出来的一种超然的状态。**诚然，我们并不否认涅槃是一种喜乐的境界，因为它确实消除了无明、迷惑，消除了快乐和不快乐等一切二元的对立，是一种不同于快乐的“大乐”。从这个意义上说，涅槃的目标不在快乐，而是超越了一切二元概念的彻底解脱。

每一天都是特别的

只有自己才能把自己解脱出来。每一天我们都要不断地提升心境，从执著于把物品摆放整齐的小事之中，从执著于疯狂购物，专注于购买名牌衣物装扮自己等日常琐事之中解脱出来。不再让这些细小的痛苦侵扰我们的心。

我们仍然可以去逛街购物，但需要换一种全新的心态。当我们悟透了一切物欲都如气泡般虚无存在的话，我们便真的从世俗的蜗牛壳中解脱出来了，进入了超世的境界。一旦进入了这种境界，我们的心将不再执著，世间一切再也无法使我们迷恋或厌恶。此刻，无论我们身处何地，对于那些乘虚而入的情绪，我们将不再受制于它们的捉弄。对于我们而言，这样的每一天都是生命中最特别的一天。

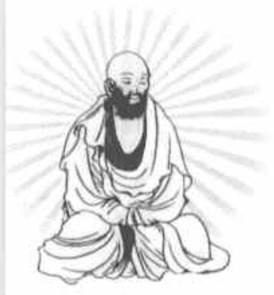
心如蜗牛

我们的心曾经是一尘不染的一片净土，由于受到世俗的杂染而失去了清净如初的本色。我们像蜗牛一样背着重重的壳，在世俗的牢笼中难以解脱。为什么不换个心情，将自己从蜗牛壳中解脱出来呢？我们完全可以轻装前行。



解脱自己

我们就像这只蜗牛一样，每日活在自己黑暗的壳中。由于执著于我们自己的这个“壳”，所以我们不得不忍受负重的痛苦。何必自寻烦恼？有时候，解脱我们的就是自己。爬出蜗牛壳，彩虹就在眼前。



涵盖一切佛法

四法印缺一不可

四法印涵盖了一切佛法，是一切佛法的真髓，也是指导修行解脱道的总纲。

环环相扣的四个修法次第

四法印具体是指诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静。这四法印不仅是验证佛法是否是真理的评判标准，也是引导修行之人迈向灭苦解脱的重要次第，少了其中任何一个环节，都将难以彻达涅槃解脱。

经中常说："无常故苦，苦故无我。"这四法印的次第，实际上是存在因果关系的。由观察构成身心五蕴的无常，进而进一步体察到世间一切都是苦的；由觉察世间苦而生起出离世间的心念，并持续性地生起这种强烈的出离心，而促使众生沿着灭苦止息的八正道一步步前行；再由不断深入地观察身心五蕴的无常，而觉知到五蕴无我；由觉知五蕴无我，最终将会止息一切痛苦和烦恼。这环环相扣的体察实践和最终证得的成果，依次按诸行无常、有漏皆苦、诸法无我和涅槃寂静的顺向循环次第进行。

由此可见，四法印的每一个次第都是紧密相连、依次贯通的。

佛法的四维

根据爱因斯坦的相对论，宇宙是由时间和空间四维共同构成的。佛法中也有四维，即诸行无常、有漏皆苦、诸法无我与涅槃寂静这四法印。这四维涵盖了佛法的一切理论，环环相扣、缺一不可。这一点我们在上面的论述中做了具体的解说。

四法印又是维系正法永远长住的四维。佛法中经常讲缘起，是说世间一切事物都是由许多因缘条件和合而成的。缘起法是建立在诸行无常的基础上的。如果离开无常印，那么佛法所说的缘起法也就丧失了理论依据，甚至世间的诸多苦楚也就无法生起并被觉知；如果离开了苦印，众生也就无法感受到世间的苦处，更不会生起深切的出离心，也不会迈向离苦得乐的佛法正道；如果离开了无我印，也就没有了佛法用以灭苦的根本理论和实践，如此也就和外道没有什么区别了；如果离开了涅槃印，众生的现世生命也就无法获证究竟的安稳，而佛法倡导的离苦得乐的修行实践也就失去了得以圆满落实的依据。

由此可知，**四法印缺一不可，缺失了其中任何一维，佛法的威严宝殿便会轰然倒塌。**

佛法中的四维

从爱因斯坦的相对论角度谈，佛法中也有四维，即诸行无常、有漏皆苦、诸法无我与涅槃寂静这四法印。这四维缺一不可，四者共同支撑起佛法的庄严宝殿。

诸行无常

无常印是缘起法的理论基础，没有无常印，则佛法所说的缘起法也就丧失了理论依据，世间的诸多苦楚也就无法生起并被觉知。

四法印共同构建佛法

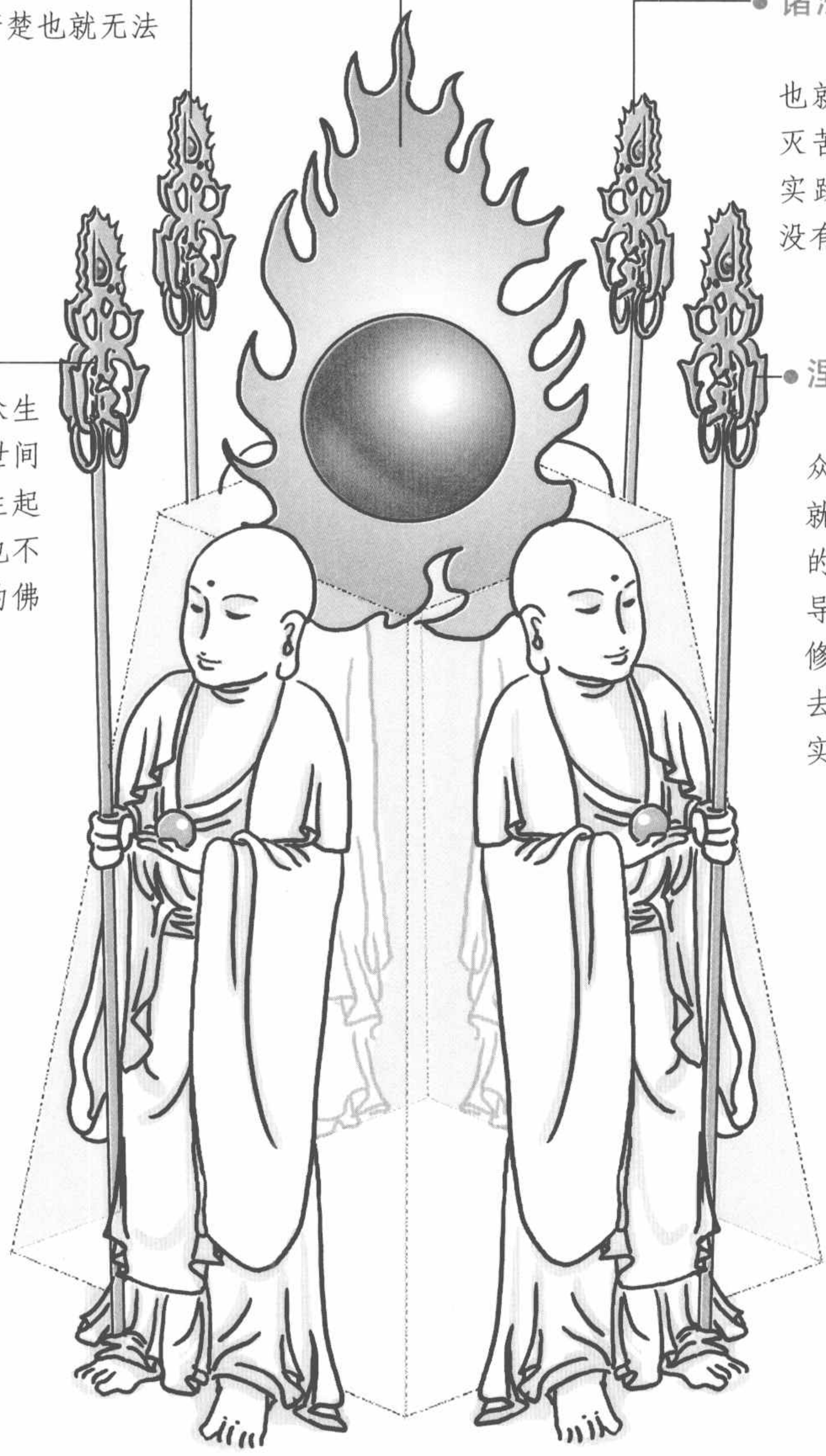
四法印缺一不可，离开了任何一维，佛法的威严宝殿都会失去根基。

诸法无我

没有无我印，也就没有佛法用以灭苦的根本理论和实践，也就和外道没有什么区别了。

有漏皆苦

没有苦印，众生也就无法感受到世间的苦处，更不会生起深切的出离心，也不会迈向离苦得乐的佛法正道。



涅槃寂静

没有涅槃印，众生的现世生命就无法获证究竟的安稳，而佛法倡导的离苦得乐的修行实践也就失去了得以圆满落实的依据。

第六章

正见的对立面

错误的见地

一个人的思想和行为取决于自己对事物的见地和认识。有正确的见地，才能产生正确的行为；而错误的见地，即邪见，就会导致错误的行为，甚至会使我们造下很多罪业。佛陀说："没有什么因素比邪见引生不善心更须负起责任；也没有什么因素比正见更有助于善心的生起。"在本章，读者通过了解正见的对立面——邪见，可以进一步加深对正见的理解和认识。

本章图版目录

修行途中的障碍 /147

压在心灵上的重物 /149

两边都是悬崖 /151

从人的生长历程看因果 /153

持戒就能解脱吗 /155

究竟谁的观点是对的 /157

欲壑难填 /159

嗔怒是首恶 /161

拒绝愚痴 /163

骄慢是对自我形象的执著 /165

破除疑惑 /167





修行证悟途中的障碍

见惑与思惑

我们大多数人都在见解上存在对这个世界的主观成见，在思想上又有与生俱来的迷惑，所有这些都是阻碍我们修行证悟的障碍。

自己设下的障碍

宇宙本是不存在矛盾对立的空性界，本不存在任何障碍。只是人们在心里自己设置障碍，于是产生了由六根、六触、六识生起的十八界等障碍。 其中六根有认识功能，六尘是认识对象， 六识是心里生起的感受。这些界都是己心所设的障碍。

我们为自己设置的障碍越多，距离证悟的道路就越远。我们破除了一道障碍，就离证悟接近了一步。因此，修行证悟的本身就是破除障碍的过程。

要破除这些障碍，我们需要找出障碍源。究竟有哪些障碍阻碍着我们目前的修行之路呢？小乘佛教认为，见惑与思惑是造成我们痛苦，不能证悟解脱的最大障碍。

见解上的迷惑

所谓见惑，就是我们对这个世界存在见解上的迷惑和错误，具体就是身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见这五种不正确的见解，简称五见。我们将在接下来的小节中详细谈到。我们身边的人几乎都存在以上五种见解上的迷惑，但和思惑相比，见惑只是小巫见大巫了。修习者对于见惑是较易察觉与破除的。

思想上的迷惑

所谓思惑，就是思想上的迷惑和错误，属思想范畴。具体是指贪、嗔、痴、慢、疑这五种烦恼，这些都是我们与生俱来的迷惑。思惑，也正是因为与生俱有的顽固性，而对于修行者来说，较难觉察和断除。思惑归纳起来共有 81 种，佛教将其化繁为简，最后简化为五项，称为五思惑或五毒。我们将在接下来的小节中谈到。

持正见

明白了以上修行途中所遇到的障碍，接下来我们要做的就是为证悟解脱扫清障碍。而扫除障碍的过程中也即做到了“直其见”。

直其见，指依佛法端正对宇宙人生、生死解脱的看法，也就是要有正见。这里所说的正见包括佛教最基本的见解，如相信生死轮回的存在、相信善恶皆有因果报应、相信世间有佛存在、相信涅槃解脱的证得等。

修行途中的障碍

修行的途中难免会遇到各种障碍，见惑和思惑是其中的两种。见惑是见解上生起的迷惑，思惑则是思想上存在的迷惑。它们像巨大的石块阻挡着我们走向证悟。



见惑

- 身见
- 边见
- 邪见
- 见取见
- 戒禁取见

思惑

- 贪
- 嗔
- 痴
- 慢
- 疑

我们应时刻谨记：我们修行的目标是证悟，走向解脱，对于这些巨石般的障碍我们只有靠精进地修行才能彻底铲除。

愚痴的人，一直想要别人了解他。有智慧的人，却努力地了解自己。

——佛语



对身体的执著

身见

身见是见惑之五见中最根本的烦恼。

什么是身见

所谓身见，就是执著世间有个“我”存在，也就是我执，称为“我见”。我们在前面曾经讲过，佛教将人的身心分为色、受、想、行、识五蕴，其中色蕴指肉体，受蕴指诸如苦乐忧喜等知觉和感受，想蕴指我们的心理活动，行蕴指由思维所引发的身、口、意的行为，而识蕴指的是觉知、认识的部分。当强调“自我”对五蕴具有自主性、统一性、一致性的时候，通俗讲，就是承认并认为身体是由五蕴构成的实体，这就是我见。而实际上，我们在前面已经讲到过，身体只不过是五蕴和合而成的临时产物罢了，根本不存在一个实际存在的身体。所以执著于一个虚无的“身体”当然是错误的做法了。

我们太在乎自己

佛教把这种视自己为第一重要的观念称为“身见”。延伸出去，这个身见就是认为“我”的一切都是最重要的，于是一天到晚为这个“我”打算。我们操心这个“我”的衣食住行：“我”这个身体穿得太寒酸了，“我”这个身体吃得太差了，“我”这个身体住得房子太小了等。我们时刻在乎这个“我”的内心感受：“我”喜欢听到赞美的话，一句贬低就立马翻脸；“我”只许成功，一旦失败，就会心生耻辱等。我们太把自己当回事了，所以我们被这个“我”牢牢捆绑，被这个“我”折磨得痛苦不堪。

追求“无我”的境界

如果我们想从痛苦的束缚中将自己拯救出来，该怎样做呢？《心经》说：“心无挂碍，无挂碍故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”这就是告诉我们，要让我们的“心”抛掉所有牵挂，心无执取，就会如止水一般没有纷扰，熄灭了种种妄想后，自然进入心无一物的无我境界。

所以，我们实在没有必要将自己的身体看得过重，更没有必要把那些附着在我们身体之上的那些本不存在的东西看得太重，那样只会自寻烦恼。我们应像关心自己那样去关心身边的人，关心整个宇宙中的一切众生，这样做了，我们自然达到了“无我”的境界。正如《金刚经》上所说的：“无我相，无人相，无众生相，无寿者相。”

压在心灵上的重物

我们往往太过于关注自己，太注重自己的成败得失。我们希望金钱、地位、名誉、亲情、友情、爱情等一切美好的事物都围绕在我身边。殊不知：我们对这些外在的东西执著得越多，我们的心就越不能自由。



我执

太过于在乎自己，就像压在心灵上的一块巨石，让我们不能自由行走。

不要因为小小的争执，远离了你至亲的好友，也不要因为小小的怨恨，忘记了别人的大恩。

——佛语



执于一端，偏离中道

边见

“边见”是由于“我见”产生后，或执著于“我”是永恒常在的；或认为“人死如灯灭”，死了就一了百了。两种见解都是错误的偏见。

什么是边见

所谓“边，”就好比是说物体的一边，与“中”相对应，“中”就好比是物体的中心。身处中间的位置，可以看到物体的全貌，而居于边位，无论是左还是右，则只能看到一个偏面。从这个意义上说，“中”可以比喻为正见，即正确的看法；而“边”则比喻偏见，即片面的看法。大多数人在生活中往往都会执著一“边”：喜生而惧死，求顺而悖逆，好美而厌丑，亲善而弃恶，乐好而怨坏……这些都属边见。

可见，边见是两个极端的见解。佛教中说的边见有两种：或认为世间一切永恒，即常见，或认为任何东西消失后就不会再生，即断见。**将无常误认为有常，将不灭误以为断灭，这两种片面的见解都是错误的。**这是不明白一切事物都是在一定因缘条件的作用下生灭变化的，不存在一个实在体，也就谈不上有永恒或先有后无。

“我”永恒存在吗

由于“我见”产生后，必然会执著于“我”的恒久存在，认为人死后，自我永久不灭。也许这样解释还不足以说得更明了，我们可以举一些日常生活中的例子加以说明，例如我们在珠宝柜台前看到了一串非常漂亮的项链，于是想占有它并永远完好无缺地拥有它。这种贪恋的心态就是一种常见。

但事物总是存在一种因缘的关系，任何一个事物每时每刻都在刹那变化着。人有生老病死，事物有生住异灭，世界有成住坏空，宇宙间的一切都有一个迁流变化的过程，不可能永远停留在那个地方。

人死如灯灭

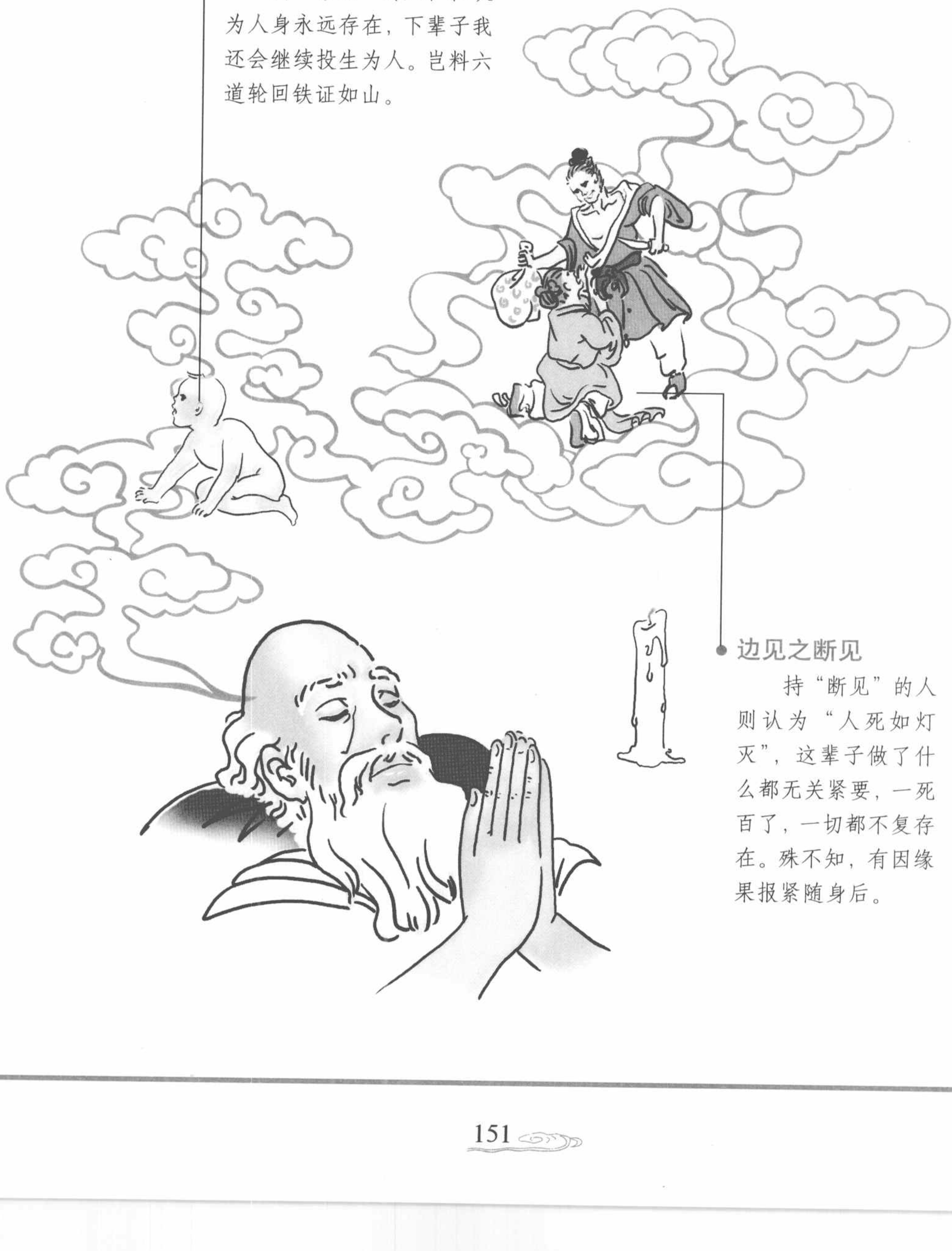
断见，又叫断灭论，即认为 “人死如灯灭”。这是一种否定因果的错误观点。也许从唯物论的角度讲人死确实如灯灭。但依佛教的理论来讲决不是。佛教强调因果，因果中存在一种相似相续的流转延续性，并非是断灭，生命也是一种延续。如果承认断灭的话，也就等于消除了因果。这岂不等于说任何人都可以胡作非为，反正死后也没有人追究。天下岂不大乱？何况物理学也认为能量是不灭的，可以以另一种形式转化出来。

两边都是悬崖

边见，就是偏见，偏于一边的见解。说得更直白一些，就是考虑问题时抛开许多条件，孤立地看待世间的一切事物，要么是持常见，要么是持断见。这两种错误的见解都会将我们引向人生的悬崖。

边见之常见

持“常见”的人往往认为人身永远存在，下辈子我还会继续投生为人。岂料六道轮回铁证如山。



边见之断见

持“断见”的人则认为“人死如灯灭”，这辈子做了什么都无关紧要，一死百了，一切都不复存在。殊不知，有因缘果报紧随身后。



否定因果

邪见

邪见作为佛教五见之一，是最厉害的一种错误的见解，它否定因果，可以断除一切善根。

什么是邪见

“邪”即不正，是和“正”相对而言的。正见是正确的见解，而邪见，则是不正确的见解。前面我们讲过的“身见”、“边见”，以及下面将要谈到的“邪见”、“见取见”等都属邪见。佛教中作为五见之一的邪见指否定因果法则的错误见解。

邪见最可怕

邪见否认因果法则，认为世间根本不存在可招致结果的因，也不存在由原因导致的结果。更不存在根据善恶业来判定的事物之因，及由善恶之因引发的祸福果报。在它看来，无所谓因，也无所谓果。**不信因果，不信佛、法、僧，善根就没有了，所以这是最严重的事。**这必然会导致摒弃善恶是非的思想方法，恶不足以惧怕，善不足以欢喜。这实在是一种极端可怕的错误见解。

相似性和相续性

作为邪见的对立面，正见则认为一切事物无一不在因果规律之中。

举个例子，当一颗种子遇到适宜生长的条件，就会发芽、开花、结果。这颗种子，相对于后面的芽来说是因，芽是果，以此类推前面的因离不开后面的果，后面的果离不开前面的因。明白了前后之间的变化是相似，自然就破除了常见。而明白了前后相续不断的规律，也就破除了断见。我们每个人从婴儿到少年、青年、中年、老年这个过程正是这种相似性和相续性的最好体现。一切事物都处在一个相似和相续的因果发展过程之中。

因果论≠宿命论

佛教的因果论与宿命论有着本质的不同。有些人认为佛教的因果论就是宿命论。这是因为他们在正见方面没有学好，没有看到相似和相续的过程中有确定和不确定的两个因素，忽略了后者，所以错误地认为因果律等同于宿命论，什么都是前定的。殊不知，眼前这个现象的出现，之前是经历了很多变化过程的。他们否定了这个变化的不确定因素，只看到眼前的结果就说是前定的。要知道，这些导致结果的前因条件是可以被改变的。所以任何人经过修行，都可以成佛。

从人的生长历程看因果

我们每个人都经历了从婴儿到少年、青年、中年、老年这样一个过程。这个过程就是一个前后相似相续的因果过程。

相续性

现在的我，离不开小时侯的我，离不开叫相续。小时候的我相对于现在的我来说是因，现在的我是果。

相似性

现在的我跟年轻时的我相比，有没有变化呢？变化是肯定有的，只不过在年轻时的基础上，模样有了一些改变，变化就叫相似。



因果论≠宿命论

人死后将投生到六道中的哪一道？并非是前定的，我们生前的行为决定我们来世的果报，而生前的一切行为都可以通过我们自己来改变。



迷信错误的戒禁

戒禁取见

佛教将执著于不正确的戒律，称为戒禁取见。它和下一节将要谈到的见取见属思想上的主观成见，前者执著于因，后者执著于果，都是错误的见解。

什么是戒禁取见

戒禁取见，又称戒取见、戒盗见。“戒”是禁的意思。戒禁取见，指执著并严格遵守那些错误的禁戒，并认为严格遵守就可以成解脱道，由此而起各种错误的见解。

戒禁取见，多属宗教信仰方面的，认为非这样不可，比如非要初一、十五烧香拜佛不可，否则就是犯戒。有人认为吃素就能解脱，所以一旦食荤就是犯戒。再比如台湾曾经有一个“鸭蛋教”，只允许吃鸭蛋，禁止吃鸡蛋，这些都属于戒禁取见。

佛教批判外道之戒

佛教确实以戒为修行的先导，戒学与定学、慧学合称为“三学”，是佛教基本教义之一。但佛教所讲的戒建立在佛教教义的基础上，与外道所说的戒有本质区别。比如古印度许多外道都持各种戒，或学牛的行为，或学鸡的行为，他们认为持这种戒，将来死后就能生天；还有些人执著于修行种种苦行，认为通过肉体上的苦行，最终能获得解脱，错误地认为苦行就是解脱之道。以上都属于戒禁取见。佛教认为这些外道所持的戒禁，并不是最为殊胜的戒禁，也并不能获得最终的解脱，反而是背离佛教教义思想的错误见解，所以称之为戒禁取见。

两种戒禁取见

佛教中所说的戒禁取见大致分两类，一类是非因计因，另一类是非道计道。例如将学牛或鸡的行为认为是来生投生天道原因，这种看法误将非生天之因看做是生天之因，称为“非因计因”之戒禁取见；而认为通过苦行，就能获得解脱，即是误将不能获得解脱之道看做是解脱之道的见解，称为“非道计道”之戒禁取见。

两种成见

戒禁取见和下一节将要谈到的见取见这两种见解是我们世人常讲的主观上的成见。佛教所说的成见包括因上的成见和果上的成见两种。戒禁取见是在修因上发生了成见，见取见是在修果上出现的成见，二者都是错误的见解，看不清事实的本来面目。**而正确的见解应是放下成见，用客观的态度，看清事实的真相。**

持戒就能解脱吗

戒禁取见，属于宗教信仰方面的，执著并严格遵守那些错误的禁戒，并且认为严格遵守这些禁忌就可以成解脱道。例如有人认为吃素就能解脱，所以一旦食荤就是犯了戒。实际上，单靠食素而不经过精进的修行是不可能成佛解脱的。



精进修行才能解脱

错误地以为食素戒荤就可以成佛解脱，这种见解就是佛教中所说的戒禁取见。实际上，仅仅守持戒律，是不能成佛解脱的，还须精进修行。



总以为自己是正确的

见取见

见取见是主观上存在的一种成见，执著于自己所认为是正确的见解或观点上，或者认为自己已经得到了究竟的果报，实际上自己所执著的是错误的见解，也并非真正的果。

持正见，弃邪见

我们在本书刚开始的部分曾经提到，正见是八正道中最根本的一道，因为只有掌握正确的知见，用正知正见指导修行，才能帮助我们顺利证得解脱道。反过来，如果以邪知邪见来指导修行，不仅无益于我们获得解脱，反而会阻碍我们的修行。所以我们在修行的道路上，应该时刻把持正见，抛弃那些丝毫不利解脱的邪见。

什么是见取见

固执地认为自己的邪见是正确的，执著于自己的见解是对的，而认为别人的见解都是错的，这就叫做见取见。这里的“见”字，指不正确的见解，即邪见；“取”是执取之义。见取就是执取那些不正确的见解或观点，认为它们是正确的观点，并打算去实践。

执著于我们刚刚在前面谈到的四种见解，并认为它们是最正确的，都属于见取见。比如我们认为“人死如灯灭”，死了一了百了，这是边见中的断见，如果执著于这种见解是正确的，就称为见取见。

我们凡夫通常会犯这样的错误，总是自以为是地认为只有自己是对的，别人的都是错误的，其实自己的那些见解都是妄见、邪见罢了。虽也有执著于正确的知见是对的这种做法，但这也属见取见在作怪。

果上的成见

上一节我们谈到了戒禁取见和见取见都属于我们的主观成见。戒禁取见是因上的成见，本节所讲的见取见是果上的成见，即执著在果上，是对于果报的成见。佛教称之为见取见。简单说就是非果计果。果是果报，不是真正的果报却以为是果报，这种见解叫见取见。

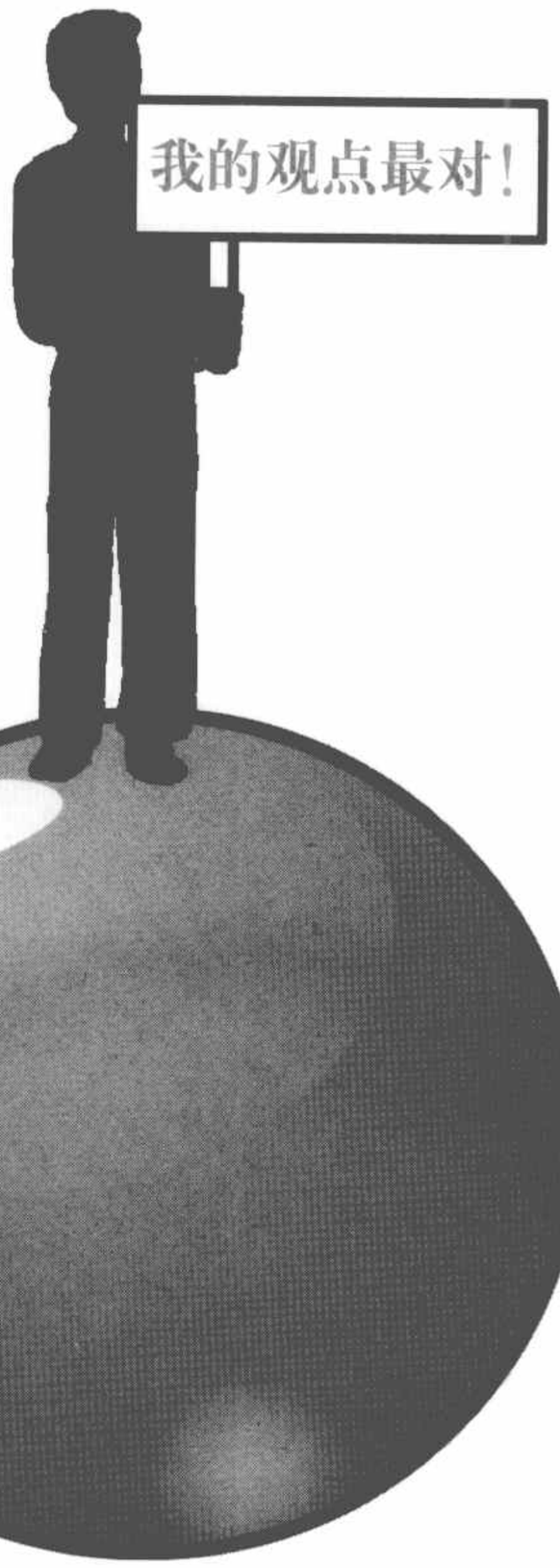
举个例子来说，有些人将投生天道当做究竟果报。殊不知天道也有轮回，并非真正的果。以为生了天，即得永生了，这就是非果计果，这是错误的。对于修行学佛的人，都不可避免地持有这种错误的见解，自己本来没有证果，却自以为证果了，这就是见取见；自己本来没有得定，却以为得定了，也是见取见。

究竟谁的观点是对的

我们通常会执著于自己所认为是正确的见解或观点上，并且排斥一切外人的观点。佛教中称这种错误的见解为见取见。通过下面的图我们可以很好地解释什么是见取见。

持常见论的一方认为世间一切都是恒久存在的，并且认为自己这个看法是正确的。实际上懂得因果变化法则的人都明白这是不可能的。

持常见论



究竟谁的观点才对？

持断见论的一方认为世界上一切事物在经历了死亡后便不复存在，并且坚持认为自己的看法是最正确的。而因果相续的规律告诉我们这种观点也是错误的。

持断见论







无限膨胀的欲望

贪婪

人生诱惑太多，欲望无止，这正是烦恼丛生的根源。只有远离诱惑，调伏心中过多的欲望，去掉贪婪心，才能获得更多的自由与快乐。

贪婪源于欲望

在这个欲望横流的世俗世界，身为凡人的我们时时刻刻纠缠其中，却从未思索过为何深陷其中。佛教说人生的痛苦与烦恼主要源于贪婪，而贪婪又源于人过多的欲望。人来到这个世间，由于要生存和发展就必须要有理想，有了理想并为之奋斗就是我们所说的创造自我价值。其实正确的理想就是我们所应该具有的理智欲望，有了理智欲望的追求才有了脚踏实地的奋斗经历，在不断的努力奋斗中靠近自己的理想目标，理智的欲望也将逐步得以实现。

人生虽短暂，欲望却无止境。当欲望过多时就会有不理智的欲望出现，就会将不理智的欲望转变成贪婪。贪婪是众多不理智欲望的聚合体，当一个人因为贪婪的出现，乃至一个国家出现了凶险的贪婪时，就会危害众生，也会危害到整个世界。

贪婪会烧身

我们总是带着过多的欲望走入了自己编织的贪婪世界里，烦恼和痛苦便如影而来。自古以来不只有圣贤的教化，还有更多的“贪婪魔鬼”掌控着人间的疾苦。君主的贪婪是争夺世界，让人们生活在战乱的火海中，让堆堆白骨为其贪婪的欲望埋单，将人们的生死如草芥般地践踏，甚至因为贪婪而毁掉了国家。

人的欲望不断扩大，就会使贪婪充盈心中。总是有少想多，有多还多，贪得无厌。为了私欲不讲道德，为贪得财产兄弟反目，为了发展生意偷漏国税，面目狰狞辱骂下属，对上阿谀奉承失尊严，对可怜人不知施惠，一旦与己私欲相悖，就宁可背信弃义，高官有贪欲则必行不正，或者陷人冤枉，损害好人，心口不一诈伪多端，抢夺财物使人家破人亡。被贪婪围绕的人们其结果只会使自己引火烧身，如同在地狱受苦，没有一点自由可言。

去除贪念得自由

贪婪让我们迷失了本性，使自己有了太多的负重，在负重的重压下，烦恼丛生，不得自由。我们应懂得知足常乐，知道适可而止。要保持一颗清净之心，有了清净之心，才能远离更多的欲望和贪求。

欲壑难填

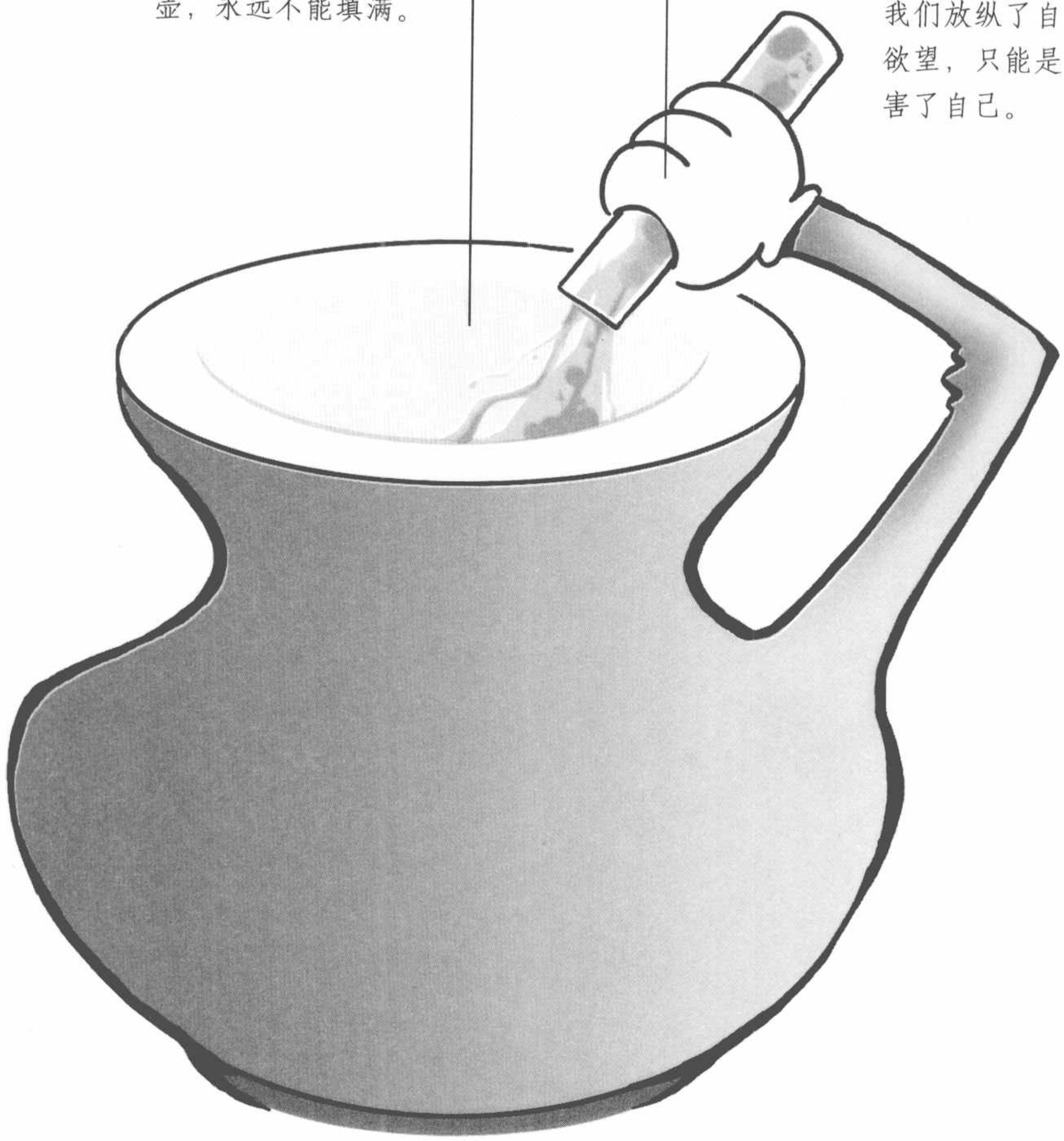
贪欲就像无底洞。经常是没有的想有，有了的想完全占有，完全占有一个还想占有更多的。欲望永远没有止境。

欲望之壶

欲望就像无底的壶，永远不能填满。

把握自己

有时候，如果我们放纵了自己的欲望，只能是自己害了自己。



如果让心随自己的欲望摆布，我们便会意志狂乱而无法自我掌握……心控制得当，能够自我主宰就能够得到安详快乐。

——佛语



按捺不住的火气

嗔怒

嗔怒就像心中燃起的一团火，使人失去冷静思考，难以自控。

嗔怒似火

佛经里讲：“一念嗔心起，百万障门开。”**一念嗔心生起，就失去了佛法的根本，种下了堕恶道的因缘。**嗔怒指的是愤怒、气愤、憎恨以及恐惧、焦虑、紧张、挫折、急躁等，它们像是心底燃烧起来的一把火，让我们焦灼难耐。

我们可以想象一下自己在生气发火的时候的情形，我们可能会因愤怒而说出一些过激的话、做出一些过分的事，给自己和他人造成伤害。有的时候，我们还可能会故意造成这些伤害，以释放内心涌动的无法排遣的嗔怒。有的时候，我们不会把愤怒表现得这么彰显，而是压抑下来，即使是气得发抖也会独自忍受。这样的发泄或压抑是否真的能帮助我们把心中的怒火熄灭呢？答案显然是否定的，或许那样的做法可能带来一时的轻松，但嗔怒的根源并未消失，它还是原封不动地存在，只要有触发的诱因，它便会再次升起。

观嗔怒心

对于一些令人动怒的外境，若不以正知正见来看待它们，这就是嗔怒的养料，令未生的嗔怒得以生起或令已生的嗔怒增长和持续。对于慈心解脱（修习慈心令心从嗔怒中解脱出来），若常以正知正见来看待它，这就是截断嗔怒的养料，令未生的嗔怒不能生起、增长和持续。

嗔怒者在生气时，应当作如是观想：如果对他人生愤怒时，自己能对他做些什么呢？能破坏他的善行与善的品格吗？自己现在的嗔怒不就是过往的习气所造成的吗？嗔怒会否因我改善现在的习气而消失呢？愤怒地对待他人就正如一个人赤手去取些烧红的火炭，或烧红的铁棒，来袭击他人那样。自己先受其害。同样地，如果他人对自己生愤怒时，愤怒最终将会回到他自己的身上。最终是自己受害。

去除嗔怒

嗔怒行为是修行过程中遇到的最大障碍。要了知嗔怒的原因、过程才能真正消除它，把它从我们的心中去除，最好的方法就是培养慈心、悲心、喜心、舍心这四无量心，保持安忍心。如果说嗔怒之心犹如毒药的话，而四无量心就是能去除心灵毒素的一剂妙方。

嗔怒是首恶

我们的心时常被骄慢、贪婪、嫉妒、纵欲、心胸狭窄、不和谐的冲突等各种负面情绪所困扰，其中嗔恨心是首恶。嗔怒心是走向开悟解脱之修行路上的最大绊脚石，而克服嗔怒的最佳之道，就是具有和解精神，无论是自我还是自他。而这份精神的培养与四无量心有极大关系。

嗔怒

当我们的心中生起嗔怒心，就会扰乱原有宁静的心灵和泯灭一切良善美德。因此，嗔怒被视为首恶。

慈心

嗔怒永远无法止息嗔怒，只有慈爱能治愈一切，这是古老永恒的定律。不论身处何方，我们都要成为一名精神勇士。



培养四无量心

慈 —— 慈爱是无条件地给予别人欢乐。培养慈爱心可以降伏嗔怒心。

悲 —— 悲心是不求回报替众生解除痛苦。培养悲心可以降伏残暴心。

喜 —— 喜心是替别人的成功和幸福而喜悦。培养喜心以降伏嫉妒心和怨恨心。

舍 —— 舍心是看待一切事物都持平等心。培养舍心可以降伏偏执心。



浑浑噩噩地生活

愚痴

世界上最可怕的是什么？贫穷？战争？绝望？……其实，愚痴最可怕。

愚痴就是无明

佛说一切众生皆有佛性，一切众生的内心本自清净。然而，我们为何却依然在六道中痛苦轮回而迟迟不能成佛解脱呢？就是因为贪、嗔、痴这三毒将我们自性清净的光明本心给遮挡住了，如同食用了毒药一般，被毒得颠三倒四、迷迷糊糊而不能觉悟。由于无明，我们时常会对某一外境生起贪念，一旦贪而不得，便心生嗔恨，生了嗔恨，就会走向愚痴的迷雾之中，看不清事物的真相。所以愚痴是三毒的总根。

究竟何为愚痴呢？**愚痴就是无明，是一种不明白事相真理的心态，即是非不辨、善恶不分、事理不明、否认因果、看不透空性等。**例如有些人没读过书却想要拥有博士学位，有些人好吃懒做却整天想着天上掉馅饼这样的美事，这不是愚痴是什么？愚痴之人就像是癞蛤蟆想吃天鹅肉一样，纯属痴心妄想。

对空性的愚痴

由于无明，我们看不清世间一切都是空性，看不清阻碍自己成佛解脱的一切烦恼障碍，这是对空性的愚痴。

世间一切原本性空，但我们却只看到事物的现象，看不到事物的空性本质，因为我们的智慧被愚痴的无明所障碍。一切众生都有佛性。它从本初到现在一直跟随着我们，只是由于这种原本清净的佛性被我们身上愚痴的无明遮挡住了。

对因果的愚痴

由于无明，我们既觉察不到善因能给我们带来什么益处，又认不清恶因给我们带来的种种威胁，始终浑浑噩噩地在因果的障碍圈中反复轮回，这是对因果的愚痴。

由于无明和愚痴，我们对轮回丝毫没有厌恶之感，对涅槃解脱也丝毫燃不起一点欢喜之情，因为我们全然不知一个小小的善行或不经意的一点恶行会带来什么、能使我们的心灵变成什么样子。

善行给心灵带来清静、祥和和安定；恶行使心灵肮脏、躁动和不安。即便是一个小的善行，也会使我们的心灵更趋近圆满，而一件恶意的行为，将使我们的心灵趋近残缺，只会离善因和快乐越来越远。对于这些简单的道理，愚痴却掩盖了我们认清实相的清净本心。

拒绝愚痴

愚痴的人在痛苦的轮回中迷惑不解，不分善恶，颠倒是非，不明真相；愚痴的人做任何事情都看不到事情的本质，却仍然自作聪明，只能给自己带来痛苦。我们应远离愚痴并且避免与愚痴者为伍。

智者

在智者眼中，世间一切无常，人生的本质是苦的，一切都是空性，唯有涅槃解脱才能离苦得乐。



愚者

由于无明，愚痴者看不清世间一切事相的本质面貌，只能浑浑噩噩地在痛苦中轮回往生。我们拒绝做愚痴的人，也应避免与愚者接触，而与圣者接近，将会获得智慧与快乐。



执著于放大镜中的自我

骄慢

骄慢使人们拿着放大镜把自我放大了。由于把自己看得无限崇高，于是不满足、贪婪等各种烦恼就接踵而来了。

骄不同于慢

骄与慢二者虽可组合起来代表傲慢的意思，但实际上二者含义不尽相同。慢是六根本烦恼之一，而骄则是二十随烦恼之一。随烦恼，即依根本烦恼而生的烦恼。

骄是“自以为比别人强，看不起别人”。骄傲自满、目中无人就是这个意思。

慢，是自己和别人比较后，产生的自认为比别人强，傲慢，看不起别人的一种心理。傲慢的对立面是谦卑，一旦心生傲慢，便会障碍谦卑心的生起。莎士比亚曾说：“**一个骄傲的人，结果总是在骄傲里毁灭了自己。**”可见，傲慢的后果何等严重。如此，我们更应将其彻底认清。阅读下面佛教中所讲的七种慢，观照自己身上是不是也存在相应的问题呢？

认清七种慢

慢：一方面指自己本身很强，也自认为胜过别人因而慢；另一方面指与别人条件相等的情况下而生起的傲慢。

过慢：自己本与别人条件相等，却鼓吹自己胜过别人；自己比别人差，却说自己同别人水平一样。

慢过慢：自己和别人的水平相差千里，却厚颜无耻地说自己胜过别人。

我慢：执著“色、受、想、行、识”五蕴和合而成的这个“我”。

增上慢：自己根本没有证果，或已证部分果位却说已证得圆满果位。说得实际一点，就是现在社会上假造文凭学历一类人。

卑慢：明知自己和别人相距十万八千里，却说自己只差一点点而已，不肯虚心向别人学习。这其中虽暗含些许谦卑成分，但也属傲慢。

邪慢：自己持邪见却自认为是正见，自己干了不合道德的事却以为是积德行善等。

自我反省除骄慢

人们之所以骄慢，是因为看不清自己的真实面貌，也即由于无明，而产生“我执”，贪爱别人对自己的肯定和赞赏，于是就会强烈地想要表示自己的“高人一等”。在这种错误的自我估价中，骄慢心生起了。但是，一旦通过深刻地自我反省，消除了无明，真正认清了自己，也就没有什么好骄慢的了。

骄慢是对自我形象的执著

放大的自己

骄慢常表现为自恋，如人执著于放大镜中的自我形象，孤芳自赏。镜中的自我形象本质上是被放大镜放大了的幻象。



真实的自己

只有通过深刻地反省，看清自己的本来面目，才会断灭骄慢之心。

“慢”的类型



慢 —— 我连续三年都是全年级第一名，我当然比别人优秀！

过慢 —— 虽然他和我一样考了第一名，但是我实际水平比他高多了！

慢过慢 —— 他还是尖子生呢？我都比他强！

我慢 —— 我是班长，你们什么事都得听我的！

增上慢 —— 大学生有什么了不起？我不读大学甚至有研究生学历！

卑慢 —— 我这个全班倒数第一和正数第一差得也不多嘛！他没什么了不起的！

邪慢 —— 他家那么多钱都没地方花，偷他点也没什么大不了的，他还要感谢我帮他解忧呢！

一人自命清高，看不惯尘世，找禅师诉苦，禅师说：知道“水至清则无鱼”吗？美玉还暗藏瑕疵呢！有雅量、懂包容才能成大器。

——佛语



缺乏虔诚的信念

疑惑

疑惑是一个很深的烦恼，它是六根本烦恼之一。

疑惑是一种烦恼

疑不是指学习、生活上遇到不明白之处的疑问，而是对佛法、对修行方面的怀疑、不相信。当修行者内心生起怀疑时，如怀疑佛陀是得道觉悟的人，就不能生起信念，从而对修行解脱道的实践没有信心，因此不能“踏上圣道和取证圣果”，也就不能到达息心寂静的解脱境界。

三种疑惑

疑惑是怀疑覆心，因为不信，不能开发定慧，如深入宝山却徒劳而归，虽劳尽心力，却因不信山中藏有珍宝，结果空手而归。**没有信心，在修行中也只能空无所获。**

障碍修行解脱的疑惑有三种：其一是自我怀疑，资质愚钝，罪垢深重，不是成佛的材料，因自己信心不够，有怀疑，本已到了某一程度或境界，却又为疑障覆心；其二是怀疑师父，即疑惑师父尚未得道、尚不清净，如何引导自己，不知不觉生傲慢或退却之心；其三是怀疑法，修行无定法，但大抵通向解脱之道，人多自持己见，对所修之法及他人之法也不免心生疑窦。总之，修行之法，信则受，不信则无缘得入。对这三种疑惑如果认识不清，或不够警觉，也会形成障碍。

断除怀疑之烦恼

知疑：疑惑之情交织如网，罩住信心，覆盖正法；疑惑深入心中，如老树的根深植于地，根深蒂固。疑能覆盖清净心性，使修行者日趋远离正法。

解疑：解疑要生信。当心生疑惑时，以法治疑惑，且令疑惑解除后于将来不再生起。疑的特相是怀疑，作用是起动摇，表现为犹豫不决及有多种立场，原因是对佛法、他人、自己等是否解脱等都缺乏信心，容易动摇。

破疑：消除疑结。如对某个具体的方法怀疑，比如说安般念，希望能换别的修法，就应了解安般念在修行中的重要性，如在经典中，佛陀就常教导佛弟子修学安般念，造就了很多圣者。修行者应持他人能修成，我亦能修成的心愿。

无疑：防止新疑惑生起，并灭除现有疑惑。直到消除所有疑惑，心里永远不生疑惑，这是修行解脱的最佳状态，达成此等功夫，基本上就接近入定了。

破除疑惑

对于使人生起疑惑，善与恶，受赞许与受批评，高尚与低劣，好与坏等的事物，我们都以正知正见来看待它们，就一定能消除疑惑。

破疑师

对最大的导师佛陀或引导禅修的老师都要有信心，要相信跟着他们，能得到出世间的智慧，最终获得解脱。

破疑法

不要怀疑修行解脱道的方法，肯学，要听闻正法，学解脱的路、走正知正见的路。



破疑己

舍弃了疑，内心超越了疑，于善法没有疑惑，清除掉内心的疑。

第七章

浩瀚经海，不离正见

佛经对正见的精彩阐释

佛陀是一位伟大的教育家。他为后人留下了浩如烟海的佛经，但其主旨深意并非是单纯地讲经说法，而是要众生通过听法，获得正确的见地，从而正确地认识宇宙人生的真相。因此，佛经读得再好，也并不等于具备正见。佛陀说：你是自己的老师。

本章图版目录

色与空相互依存 /171
六如的比喻 /173
时空皆无常 /175
佛陀临终前的嘱托 /177
做人要有中道智慧 /179
菩萨行—慈悲平等 /181
一切唯心“造” /183
生死循环的轮转 /185
十二因缘的因果律 /187
超越生死 /189





色即是空，空即是色

《心经》对空的阐释

《心经》说："色即是空，空即是色。"空性并非突兀的空，而是落实在色的相对性中；色也并非毫无依据的世间事物，它自身包含了作为世界本质的真性，即空性。

"色"与"空"相互依存

"色"即形色、色身，指一切物质形态。"空"指虚空，真空。"空"的意思并非说没有色就是空，或者说"色灭为空"，不能说除掉了世间一切事物就可以达到空，因为"空"并非空无所有，不是虚无。"空"是实相，实然之相，实然本体。"空"是绝对的相待性。而相待性是世界的真相，是它的依止。世间一切事物无不具有相待性，从这个意义上说，无不依止于相待性，离了相待，也就是离了"空"，事物就会堕入真正的无根无据、无着落的虚无境地。

水波的比喻

"色即是空"的"是"，意思是"此"，而非"我是老师"的"是"，两者意义不同。因此"色即是空，空即是色"可说成"色即此空，空即此色"。也就是说，一切物质现象都是空，而一切空也正是物质现象。如前所述，"色"是指有形的万物，而这一切存在的事物，都由因缘所生，由种种条件所组合，并非本来实有。例如水因风吹而产生水波，水波是因有水与风而形成，当风停止吹动，水波随之止息。水如同"色"，波代表"空"。从水中生起波，说明"色即是空"，当波又回归于水，说明"空即是色"。

茶杯的比喻

物质（"色"）除名相外，别无其他存在方式，一方面，我们必须体悟"色"并无自性，另一方面，我们仍然肯定物质存在。我们虽然说"茶杯"并无实性，却并非否认"茶杯"存在，且具有我们心中认为"茶杯"应具有的功能——能装茶的特性。它的存在方式是缘起合成，我们必须以此法去参思，才不会堕入断见（即认为一切皆不存在）或常见（即认为一切事物永恒存在）。

空与色是两极，但又彼此包含。世间无一物不空，世间也无一物不有。**修佛的人，关键是不要执迷于任何一面，不要偏于任何一极。**既不执于空相，也不执于色相，这种正确的"空性"才是正确的知见，并不把"空"与"有"视为矛盾的对立。

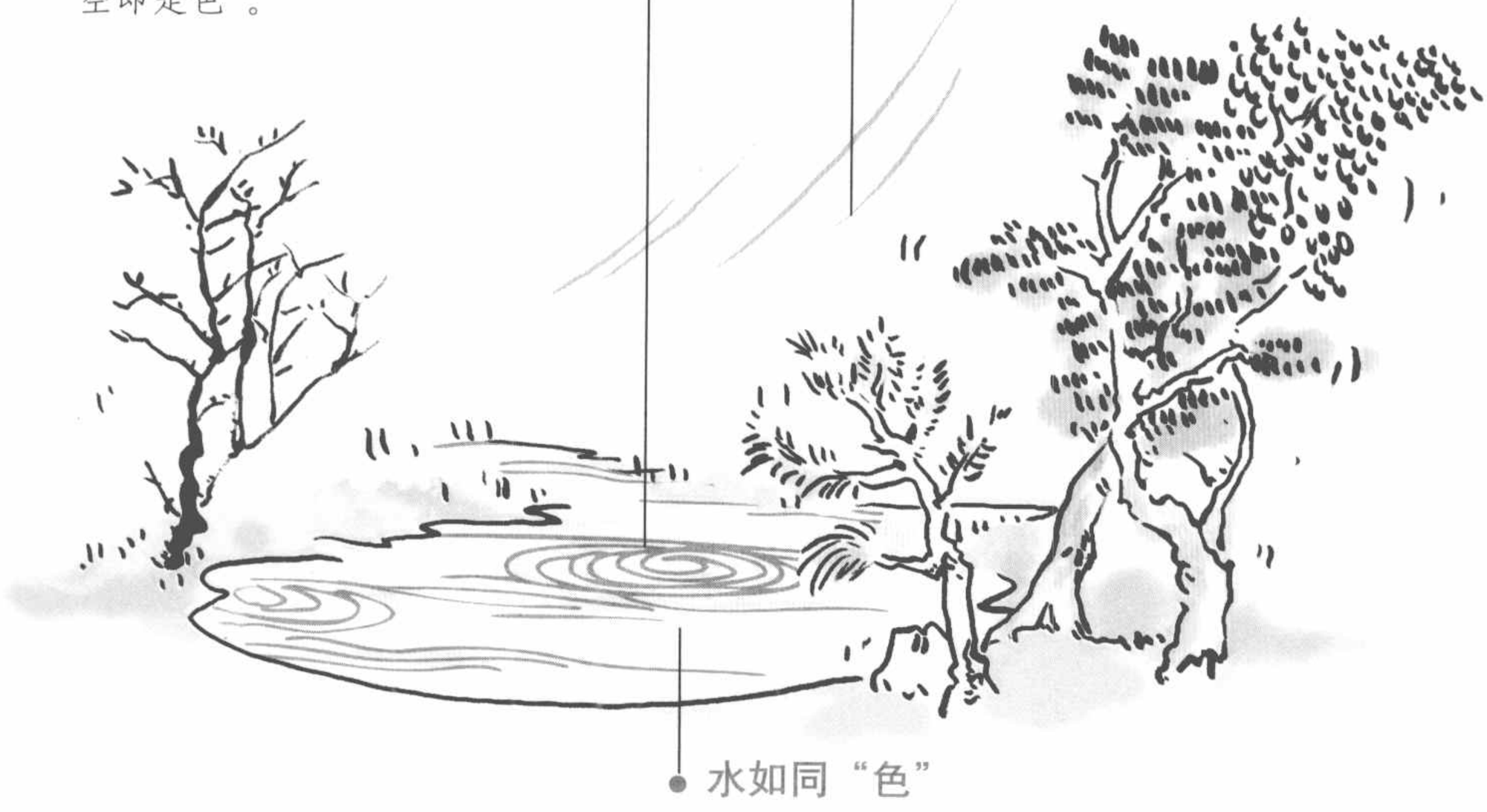
色与空相互依存

“色”指一切存在的事物，都由种种条件所组合，并非本来实有，所以是“空”，而“空”也并非无所依托的虚空。色若离开空，便无法存在；空若离开色，也无法显出空。以下水波的比喻正好可以说明色与空的依存关系。

波代表“空”

当波又回归于水，说明“空即是色”。

水因风吹而产生波，波是因有水与风而形成，当风停止吹动，波也随之止息。



水如同“色”

从水中生起波，说明“色即是空”。

色和空的定义

色

色在佛经中代表物质的形态，代表形形色色的事物，代表各种物质的表象。它属于外在形态。

空

空并非说没有色就是空，也并非色灭就是空。空并不指空无所有，它代表的是万物的本性，一切都发源于此，最终也归结于此。

色即是空

所有物质、身体原本性空，都由地、水、火、风四大合和而成，四大缘合的“色”离散后，会归于空无，即为“空”。内因外缘相互作用，产生一定变化的现象，是两者结合的结果。

空即是色

万物的本源性，总要依托一定外在表象存在，内在本质总会依托一定外相显现；万物的本源性是空，其本身存在的这个现象为“色”。空是通过色的存在体现的。内因外缘互相作用，互为因果。



一切有为法，如梦幻泡影

《金刚经》对空的阐释

《金刚经》是最具影响力的佛经之一。其最突出的一点就是宣扬了世界一切事物空幻不实的大乘般若空观思想，通篇讨论的都是空的智慧。一般认为前半部说我空，后半部说法空。总之世间一切皆空。

我空

《金刚经》中说："无我相，无人相，无众生相，无寿者相。"或说"我相即是非相，人相、众生相、寿者相，即是非相。"大意是说我空，又称人空。能够去除我执，即是我空。我执就是认为生命中有一个恒常不变的"我"，"我"是这个生命的主宰，执著于这个念头，就会生起无数烦恼。但"我"的概念是假借五蕴聚合而成的虚相，没有自性，也没有本体。认清了这个问题，破除了我执，就是我空。

法空

《金刚经》还有一句经典的偈语，经常被人们提及："**一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。**"这就是说一切有为法都是虚空的，"有为法"泛指处于因缘联系、生灭变化中的一切现象，即世间的每一事物，它们都如同虚幻的梦中之景，并不真实，如同泡沫一般，一触即灭，如同水中影、镜中像一样，虚幻不真，如同朝露，经受不住阳光的照耀，如同闪电般转瞬即逝。经中所说的这六个比喻，都是讲法空，堪称其空观思想的总结和全经的精髓。法空就是无法相。五蕴聚成一切事物的外相，就是法，法也是因缘所生，没有自性。

空空

"如来说一切诸相，即是非相，又说一切众生，即非众生。"是说世间的一切事物，本质上都是虚妄的、空幻不实的，都不是真相，真实的相状是空相、非相，简言之，即空空。空空没有自性，它是对有而说空，若不说有时，空亦不可说，所以，它也没有真实性。佛陀是我空、法空都破除，这念心不住空、不住有，离开二边，常行中道，彻证本心本性，这种空就是本性本空、真空妙有的境界。

空掉了的是假相、虚相，露出来的就是本性、真理。这里"有"和"无"是统一的。所以重视"空"，目的在于揭示一切万有都是虚相的真理。宇宙的本体是实相，万物的本质性空。所以不允许有任何执著，一切执著都不符合般若自性本空的原理，有悖于世界的真相。

六如的比喻

《金刚经》说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"世间一切有形的事物、有为的方法，都如那美梦一般，如那幻景一般，如那水泡一般，如那影子一般，如那露水一般，如那闪电一般，都是不真实的，可望不可及的。



一切皆深

世间一切事物都不过是水中幻影，都是空性。

了悟空性

《金刚经》对空性的阐释，启发我们对任何事物都应该采取空的态度，这样才不至于把自己给迷惑了。



观天地，念非常

《四十二章经》中的无常观

我们生存的整个世界，无论是时间、空间还是生活在其间的一切事物，都是无常变化着的，所谓诸行无常。这在汉译第一部佛典《四十二章经》中有专门论述。

非常即无常

《四十二章经》第十九章对无常有精彩的论述：“观天地，念非常；观世界，念非常。”这里所说的“观”，即是用心思考；“非常”，是指并不是永恒存在的，也就是无常。经中所说的这短短几句话，言简意赅，几乎是切入主题的直接陈述。以下便是对这两句话的具体解释。

一切现象无常

所谓“观天地，念非常”，这句经文是说，观察世间空、有二法，和涵盖在空、有二法之内的所有法，用心思考之后，便会了知世间一切都是“无常”的。

我们头顶的是天，脚踏的是地。在一般凡夫看来，天地是常住不变的。他们认为所谓地久天长，海枯石烂，说的不就是天地永远存在的吗？实际上，大地上的一切都并非恒久不变的。一年四季，春夏秋冬，寒暑交替，光是气象就是变化无常的，何况天和地？**天地间的一切无不经历着成、住、坏、空和生、住、异、灭的过程，即使是茫茫沧海也会有变成桑田的一天。这也正说明了宇宙一切都是无常的。**

时空无常变化

“观世界，念非常”。就是说观察时间的过去、现在、未来；观察空间的四维上下方位，用心思考后，就会了知时空也都是无常的。

世，佛教中是指迁流，是从时间角度来讲的，时间一刻不停地在变动。所以孔子有“逝者如斯夫，不舍昼夜！”的说法。时间就像流水一样日夜不断地消逝而去。佛教中说的世，包括过去、现在、未来三世，过去的，已经过去了；未来的，还没有到来；而现在，当我们即刻谈论它的时候，就又已经成为过去了。可见，这三世也说明了时间的无常性。

界，是佛教中所说的方位，即东、西、南、北、四维以及东南、西南、东北、西北、上、下，这十方，这是从空间方面而说的。

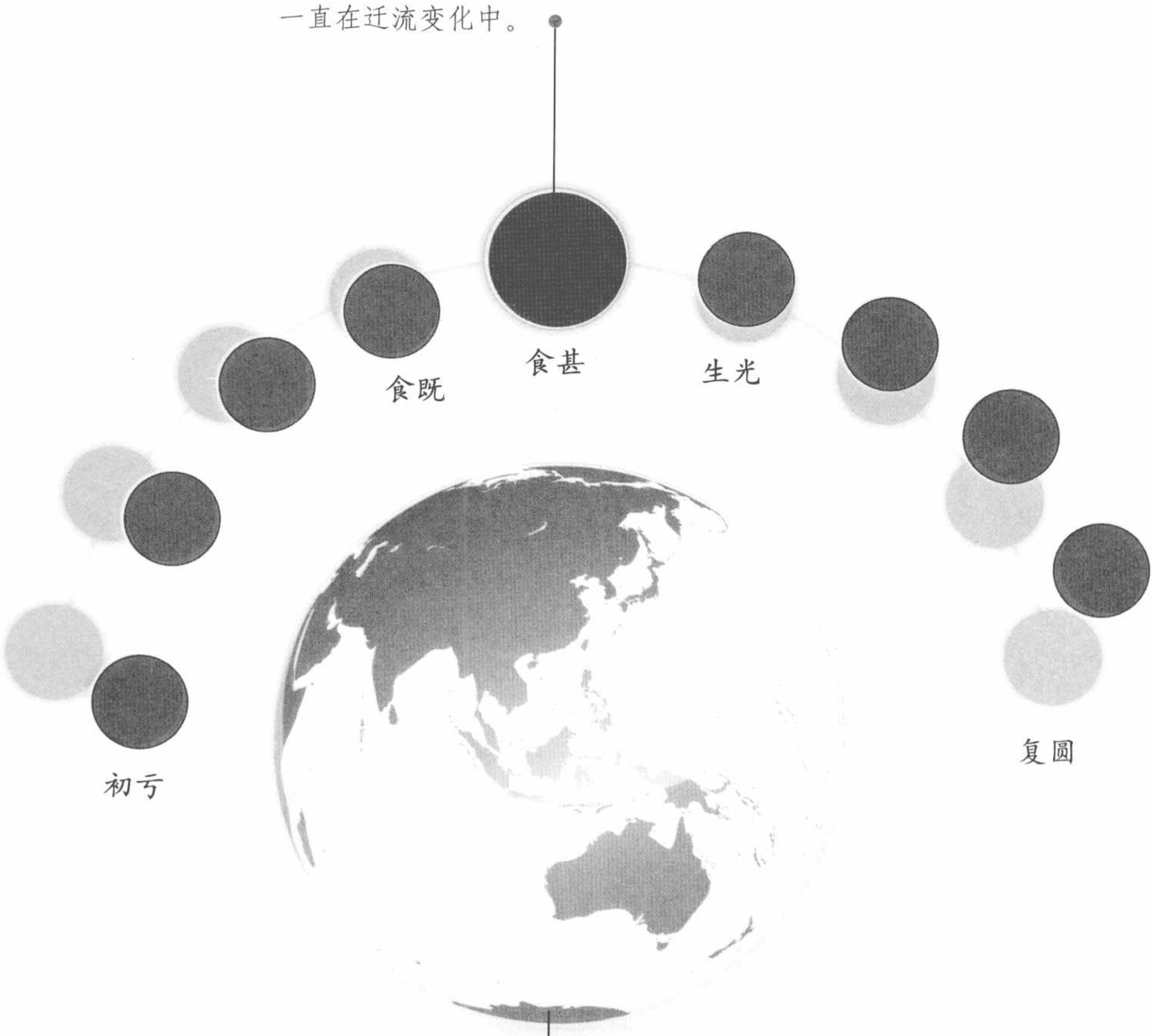
合起来说，世界一词，不论时间或空间，都不会永远存在，因此是无常的。时间不停地在迁流，方位也不断地在更改，没有固定的位置。

时空皆无常

关于四圣谛中的诸行无常，《四十二章经》有这样一段明确的论述："观天地，念非常；观世界，念非常。"意思是说整个世界，无论时间还是空间，一切尽在迁流变化中。以下以日食为例，可以更直观地解释无常观。

时间的无常变化

整个日食共经历五个过程，从初亏开始到日全食的呈现，时间在一秒秒地流逝，表明时间一直在迁流变化中。



空间的无常变化

整个日全食的过程，月球和太阳的空间位置也相应地发生着变化，说明空间也无时无刻不在变化。



苦谛实苦，不可令乐

《遗教经》对四圣谛的阐释

四圣谛是一切佛法的纲要，在整个佛法体系中占有最高、最胜的地位。在各种经论中，都可找到四圣谛的内容。甚至在佛陀圆寂时，他仍不忘嘱托弟子牢记四圣谛法则。

四圣谛贯穿整个佛法

四圣谛，即苦谛、集谛、灭谛、道谛。它是宇宙人生的四条颠扑不破的真理，是一切佛法的纲要，贯穿整个佛法始终。关于四圣谛的内容，我们在前面章节中已多次提及，这里不再赘述。

通过前面的内容，我们可以理出一条贯穿佛法始终的主线，即四圣谛。当年佛陀在菩提树下证悟的内容，在鹿野苑为五位苦行者初转法轮所讲的，以及在之后长达49年的传法过程中宣说的内容，都是以“四圣谛”为核心的。甚至在入灭之时，还一再强调四圣谛的重要性，四圣谛的地位可见一斑，正如佛陀在鹿野苑所说，世间如果没有四谛法，则如日隐月没，将是一片黑暗；有了四谛，世间就有了光明。（《杂阿含经》）四圣谛是一条从迷惑的世间到开悟的世界，从一切诸苦的束缚趋向灭苦之道的解脱之路。所谓“四谛是迷、悟之本，迷之则六道纷然，悟之则有三乘贤圣”。（《中论疏》）

《遗教经》中对四谛的阐释

在佛教的很多经论中，我们都可以找到关于四圣谛的阐述。佛陀在临终时是怎样宣说四圣谛的呢？

佛陀在临终前的遗教，称为《遗教经》。佛陀是这样宣讲四圣谛法门的：“佛说苦谛实苦，不可令乐；集真是因，更无异因；苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭；灭苦之道，实是真道，更余无道。”

毋庸置疑，四谛法是人间的真法，而世人不知苦是“本质上的苦”，却说佛教的“苦谛”是消极厌世的悲观看法，而认为世间苦乐皆有，迷惑其中却不觉悟，所以一再贪著于自己眼中所谓的快乐，流转在生生死死的轮回中，了无期限。连苦的本质都看不清，更不用说导致苦的原因，即无明，也根本不会急切地想要灭除这些痛苦，涅槃解脱的正道更是遥遥无期的事了。

《遗教经》关于四谛的阐释，启发我们：**只有悟透四谛真理，“知苦断集，慕灭修道”，才能达到解脱自在的境界。**

佛陀临终前的嘱托

四圣谛贯穿佛法始终，即便是在远离佛陀时代2 500多年的今天，四圣谛也是我们应时刻谨记的谆谆教诲，体察遍及痛苦的人生，探寻造成痛苦的原因，依佛陀所说的教法，最终必将走向开阔自在的解脱境界。

入灭前的嘱托

佛陀在入灭时重复强调四圣谛的重要性：人生的本质是苦，不可贪恋于眼前短暂的快乐；苦是有原因的，渴爱即是根源；一切痛苦都可以灭除，断除了渴爱也就不再有痛苦；灭苦要沿着八正道的正确指引，终将获得解脱。





舍此两边，有取中道

《阿含经》中的中道观

中道代表着不执著任何一边的立场，中道，必定暗含着摄览全局的观。中道是一种通观全局、富于辨别和批判精神的动态智慧。《阿含经》中说：“舍弃两边，有取中道。”

什么是中道

中道是佛教的最高真理，其意思是所说的道理，不堕极端，脱离两边。佛教早期“中道”观念主要有苦乐中道、无记中道、有无中道、断常中道。佛陀修行时经历了两种生活方式，一种是以顺世论为代表的享乐主义，一种是以苦修为代表的禁欲苦行主义。佛陀认为极端的苦与极端的乐都是偏执的表现，都不会使人幸福，要摆脱痛苦得以解脱就只能远离二边行，这是苦乐中道。

佛陀认为肯定一种或另一种的观点都是极端的，所以他就采取不予回答的态度，这是无记中道。

针对一些外道关于世界是“有”还是“无”的争论，佛陀认为，这个世界是具有“有无二向性”的，既有“有”的成分，也有“无”的成分，具体事物要具体分析才能确定它到底是有还是无，这是有无中道。

断常中道主要是在世间事物或人生现象中有无一个永恒的主体的问题，认为世间事物或人生现象中有一永恒的主体称为“常见”，认为没有的则称为“断见”。佛陀认为二者都是片面的，要取其中道。

《阿含经》里的中道思想

《阿含经》是佛法的根本。遗憾的是，在汉传佛教里，一向都不太重视《阿含经》，总认为它是小乘经典。实际上，像中道思想这些大乘佛教的重要观点都是以《阿含经》为根本的。即便是大乘中观派所倡导的中观思想也是由《阿含经》的中道思想发展而来。

关于中道思想，《中阿含经》的观点是：“有二边行，诸为道者，所不当学……舍此二边，有取中道，成眼成智，成就于定而得自在，趣智趣觉趣于涅槃。”

由此可见，“中道”是佛教理论体系中的重要观念，甚至可以说是一种智慧的思维方法。**中道一方面是对全体的观察和把握，另一方面也表示了它本身的不可执著性。**佛陀正是在经历了两种极端的生活方式后，对生活做了整体的了解与分析，最终证得了中道的生活方式。

做人要有中道智慧

中道思想是佛教最有特色的一门智慧。《阿含经》中说道："舍此二边，有取中道，成眼成智，成就于定而得自在，趣智趣觉趣于涅槃。" 唯有不执取于两边，才会证得通透的人生境界。



享乐

佛陀亲身经历了两种极端的生活方式，身为太子时可谓享尽世间一切快乐，可他仍感到人生的本质是苦。

苦修

佛陀出家六年苦修，试图通过摧毁身体而离苦得乐，最终仍以失败告终。

中道

中道是一种智慧的思维方式和处世原则。中道是对全体的观察和把握，佛陀正是经历了两种极端的生活方式后，最终证得了中道的生活方式。



非垢行，非净行，是菩萨行

《维摩诘经》对菩萨行的阐释

菩萨行体现了一种平等思想，实际上也是中道思想，《维摩诘经》中有经文曰："非垢行，非净行，是菩萨行。"

什么是菩萨行

《大智度论》中说："菩萨住是二等中，观一切法皆平等。住众生等中，怨亲憎爱皆悉平等，开福德门，闭诸恶趣。住法等中，于一切法中忆想分别、着心取相皆除灭，但见诸法空，空即是平等。" 这段论述为我们理解并认识"菩萨行"做了最好的注释。在大慈大悲的菩萨眼里，每一个众生都是平等的，对待每一位众生，菩萨都没有分别心，故能用慈悲心自利利他，以平等无二之心度化一切众生。

《维摩诘经》对菩萨行的阐释

关于菩萨行所体现的平等观，《维摩诘经》中有精彩论述："非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。"又说："非垢行，非净行，是菩萨行。""罪、福为二，若达罪性，则与福无异，以金刚慧决了此相，无缚无解者，是为入不二法门。"这种平等观，实际上也是中道思想：**既不落于左，也不落于右，既左又右，非左又非右，介于中道，才能不受两边束缚。**

慈悲心，平等行

菩萨能够心行平等，始终能一视同仁地以慈悲心关怀众生，就像太阳用万丈光芒普照大地一般，不分贵贱、贤愚，不论高下、美丑，只要走出去，就能平等地领受太阳的光照。

然而，我们虽明白平等的道理，但却被无明心所迷惑，看不清事相的真实面目，在生活中仍无法超脱相对之境，在与人相处中常心生好恶、对立。我们大多数时候就如同站立在心灵的十字路口，时常控管不好"心灵的红绿灯"，经常会在人来人往的"十字路口"中，引发"情绪事故"。正如《四十二章经》所云："心行平等难。"一切只因我们心中有一个"我执"存在，一旦心有所执，好恶、对立便由此而生，于是我们往往就会在偏离平等的比较当中患得患失，心生烦恼，造罪犯过。

正确的做法应该是：以中道之心践行于生活中的每一个面向，用无私心行一切善行，不在相对、比较的境界中患得患失，不在事相上比高下，不与人争长短，定会避免许多无谓的冲突、虚妄的烦恼，实现真平等。

菩萨行——慈悲平等

菩萨并不高高在上，而是在尊重他人和平等看待一切生命的前提下，慈悲地普度一切众生。正像《维摩诘经》中所说：“非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。”“非垢行，非净行，是菩萨行。”



菩萨的慈悲

我们为什么喜欢观世音菩萨？是因为她慈悲地视一切众生都是平等的。

慈悲带来喜悦

凡是有慈悲平等心照拂之处，永远都存在一股喜悦的氛围，就连小鱼和小鸟都乐于亲近慈悲的人。

菩萨的平等心



亲近关爱 → 亲人 ← 慈悲平等

敌视 → 仇人 ← 慈悲平等

漠不关心 → 陌生人 ← 慈悲平等



凡夫　好恶、对立、分别心

菩萨　平等对待一切众生



应观法界性，一切唯心造

《华严经》对万物本质的认识

佛陀在《华严经》上说："若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。"意思是说宇宙万有都是我们的心识跟随外境动摇所显现出来的影像，宇宙万有无非一心所造。亦即一切都是虚空不存在的。

"一切唯心造"并非唯心主义

"一切唯心造"，一般人常把"造"解释为创造，认为世界上一切都是心凭空创造出来的。所以认为佛教是唯心主义。他们认为佛教承认意识是第一性的，这与唯物论认为意识只是物质在人脑中的反映这个真理是相违背的。但实际上，佛教从来没有过意识是第一性之类的言论，恰恰相反，佛教的一切教理都对意识持彻底否定态度。佛陀一再教导我们：一切都是虚妄不实在的，意识只不过是"前尘幻影"在人们心中留下的"虚妄想象"罢了，佛教称之为妄念。一切意识心念都是虚妄不真实的，所以佛教教诲那些修学的人要去妄存真。

而真实的究竟是什么？唯物论认为是物质，佛教认为是心，心属于物质，但又高于物质，是对物质世界认识的一种突破。很多时候人们误会佛教是由于字同而义异造成的。按照通常理解，意识是人脑的产物，而佛教在用词上说是心的产物，这里的心不是我们通常说的意识的概念，而是一种"物质"概念，是古人对物质世界的一种独特认识。

佛教否定的不仅是意识，也否定包括由意识反映的物质世界，即同时也认为任何一个具体的物质都在不停地运动变化，都是虚空不实的。

认清事相的真实面目

佛陀在《华严经》上说："若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。"三世诸佛，唯心所现，一切都是唯心所现。总之，**一切都是外境投射在心上的影子罢了。**所以，我们要不断训练并调柔自己的心志，让它保持平衡、寂静，犹如湖水一样清澈见底，这样才能看清事物的真相。千万不要心随境转，成为它的奴仆，而要像镜子一样，无论美丑、善恶，境来则现，境去不留，像镜子本身那样做到不损分毫。正像永嘉大师在《证道歌》里说的："心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。心垢净时光始现，心法双亡性即真。"

一切唯心“造”

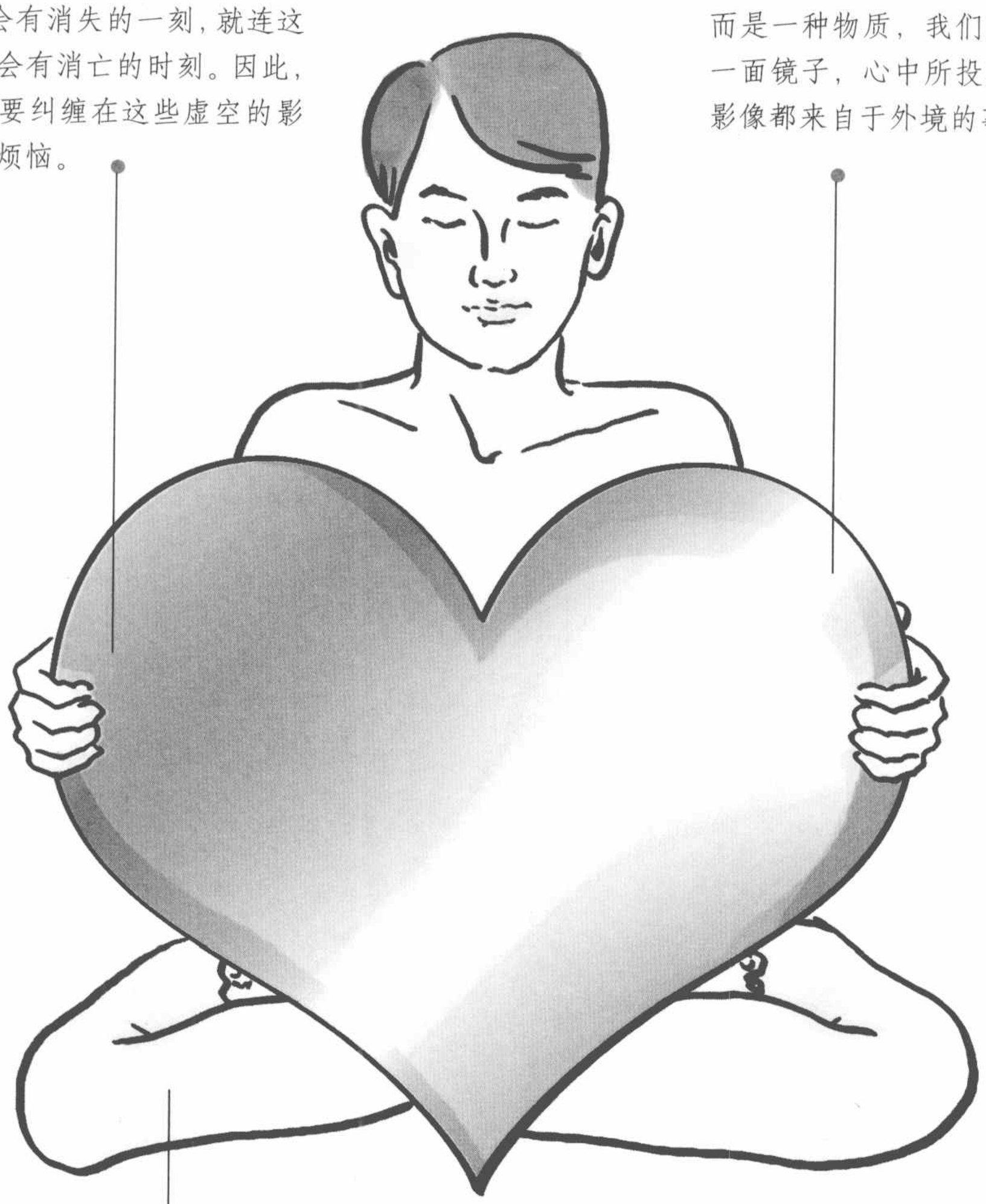
《华严经》中说：“应观法界性，一切唯心造。”按照通常理解，我们容易将“造”理解成创造，实际上，这个“造”字应作反映理解。一切外境都不过是投射在心上的影像罢了，万物的本质是虚空不存的，所以我们没有必要执著其中，自找烦恼。

万事皆空

投射在心上的一切物境都是虚空不存的，就像镜中的影像一样，终将会有消失的一刻，就连这颗心也终会有消亡的时刻。因此，我们没必要纠缠在这些虚空的影像上自寻烦恼。

心如明镜

“一切唯心所造”，这个“心”并非通常意义上的意识，而是一种物质，我们的心就像一面镜子，心中所投射的一切影像都来自于外境的事物。



启示

我们要像镜子一样，无论美丑，都丝毫不为境转，所谓“风来疏竹，风过而竹不留声；雁过寒潭，雁去而潭不存影”。



此想不真，故有轮转

《楞严经》对轮回的认识

佛说："轮回苦海似油煎，念佛如同救命船。"所以，我们要随时随地找到自性真心的佛，才能解脱轮回之苦。

《楞严经》对轮回的阐释

《楞严经》说："汝等当知一切众生，从无始来，生死相续，皆由不知常住真心、性净明体，用诸妄想；此想不真，故有轮转。"这段经文的意思是说一切众生从无始以来，一直在生死轮回中相续流转，都是因为错将各种妄想看做是自心本性的东西，而却不了解自己的清净本性才是真实的东西——也即我们常说的修心养性、明心见性。"性净明体"就是说我们的本体是清净的，也即佛陀经常教诲的"一切众生皆有佛性"。"用诸妄想"，就是说我们一直以来都在运用种种意识和妄想。"此想不真，故有轮转"，是说这些意识和妄想是虚妄不真的，所以我们才会在因果报应的轮转中不断循环。

远离妄心，觉悟真心

要想摆脱轮回之苦，彻底解脱，我们应该对妄心和自性真心作出清晰的判别。究竟什么是妄心呢？妄心又是如何使我们深陷轮回的痛苦之中的？

我们常常对因果业报的轮回不满，总是埋怨自己现世所遭遇的逆境是别人害的，却从来都不会想到是自己前世造下了许多业。倘若今世轮转不过，也从不会想要向佛陀请求忏悔，甚至还埋怨佛法僧三宝，长此以往，这种妄心就会变得越来越坚固；我们也似乎已经习惯了一直受制于生死轮转的幻象"游戏规则"中，把幻有当成实有，而把自己清净的本性遗忘掉脑后。这样一来如何能有解脱轮回的出头之日？

而觉悟才是帮助我们摆脱"生死轮回游戏规则"束缚的最有效方法。"觉悟"让我们看清"人我本空"、"法我本空"的真相，清晰地看到自己的本来面目，即"常住真心"，这个"常住真心"就是人人皆有的如来佛性。佛是通透的大觉者，能够不生不灭。所以"觉悟"对于我们众生而言，就是要悟到"无生无死"的佛理，正像《黄檗传心法要》中的经文说的："学道人若欲得成佛。一切佛法总不用学。唯学无求无著。无求即心不生。无著即心不灭。不生不灭即是佛。"

生死循环的轮转

佛陀一直教诲我们：一切众生皆有佛性。然而，我们却常常看不清原本自性清净的本来面目，终日被一些虚妄不存在的妄念所束缚，轮回在生死循环中，永远难以解脱。

我们的躯体像是我们居住的房屋一样，每一次的新生不过是为“自性真心”找了一个新的栖息地而已。



躯体的衰老死去，并不代表“自性”的消失，自性清净的佛性存在于一切众生之中。能够时刻清晰地认识到生死的本质，也就脱离了轮回之苦。

《楞严经》说：“一切众生，从无始来，生死相续，皆由不知常住真心、性净明体，用诸妄想；此想不真，故有轮转。”



此有故彼有，此生故彼生

《阿含经》对十二因缘的阐释

十二因缘，是佛教用缘起说理论观察人生得出的结论，是解释人生痛苦的根源，及告诉人们如何解脱痛苦的基本理论。《阿含经》说：“此有故彼有，此生故彼生，此悟故彼悟，此灭故彼灭。”

因缘法则贯通一切

佛教认为世间一切事物都是由众多因缘条件和合而成的，不存在任何一件可以单独成立的事和物，所有事和物的发展变化都与其他事和物之间存在着相互依赖的联系。这种依赖于一定条件而存在、变化的学说，佛教称之为“缘起说”。

佛陀在解释缘起关系时，在《阿含经》中这样说：“此有故彼有，此生故彼生，此悟故彼悟，此灭故彼灭。”意思是说这个有了，那个也有了，这个生起了，那个也生起了。“此无故彼无，此灭故彼灭”，也是同样的道理。拿A、B两根筷子为例，我们用两根筷子时，只能说这两根是互相为缘的，当A支撑B时，B也在支撑着A。我们说缘起法是相对存在的，并非天生如此，所以这两根筷子，有A时，B也有，A生时，B也生。世间一切现象都是这样，但我们普通人通常看不见这个真实的现象，因为看不见，所以佛称这种状态为无明。无明是造成一切痛苦的根源。十二因缘之间的相互关系是怎样的呢？（具体参见第三章相关内容）

十二因缘的名义

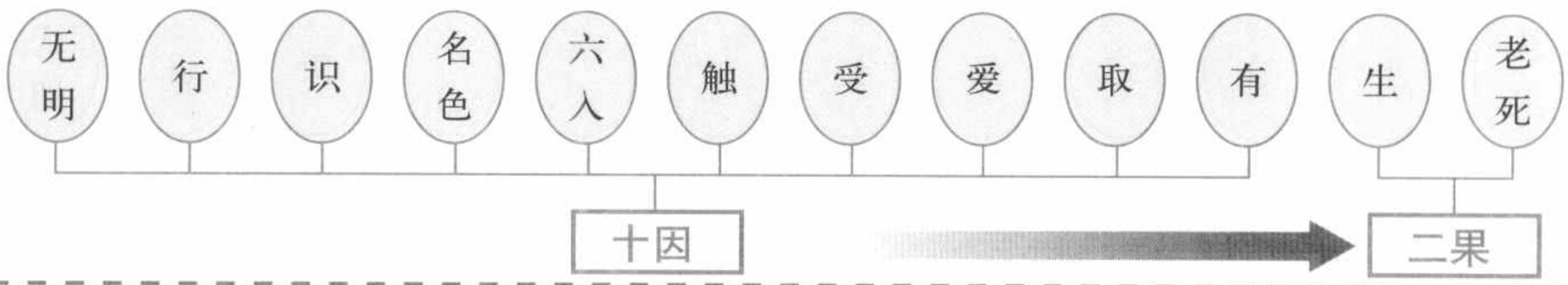
佛陀指出，人的整个生命过程中，十二个因缘环节彼此相互作用、互为因果：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。

关于十二因缘的因果律，又有五种不同的说法。一是前十支是因，后二支是果，即是十因二果的因果律。二是前七支是因，后五支是果，即是七因五果的因果律。三是前二支是能引支，是因；次五支是所引支，是果；又次三支是能生支，也是因；后二支是所生支，是果，即是五因七果的因果律。四是无明与爱、取三支是缘，行、有二支是因，其余七支是果，即是三缘二因七果的因果律。五是前一支是后一支的因缘，后一支又是再后一支的因缘，循环不绝，彼此互相依赖，其前无始，其后无终。

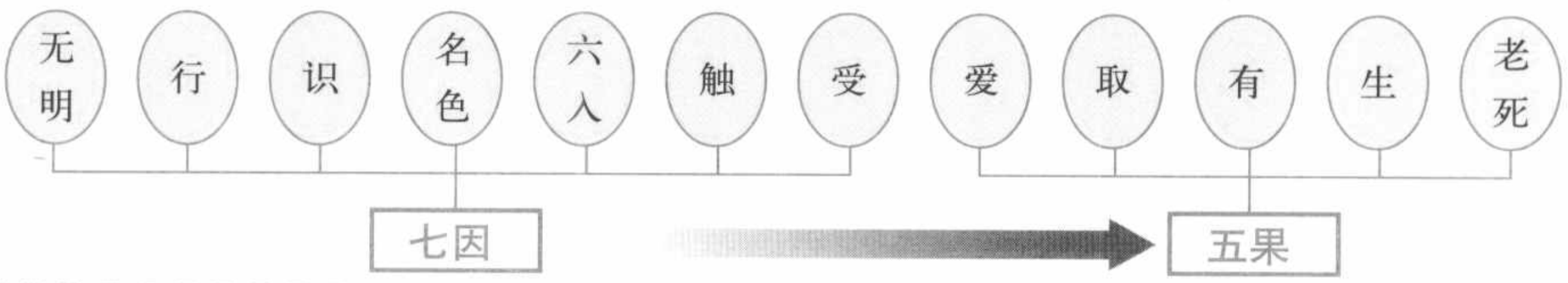
十二因缘的因果律

十二因缘说的是12个环节之间都有相互依赖的因果关系的，正如《阿含经》中的经文所述："此有故彼有，此生故彼生，此悟故彼悟，此灭故彼灭。"而且这种因果关系又有五种不同的说法，但都无一例外地处处体现了经文的意思。

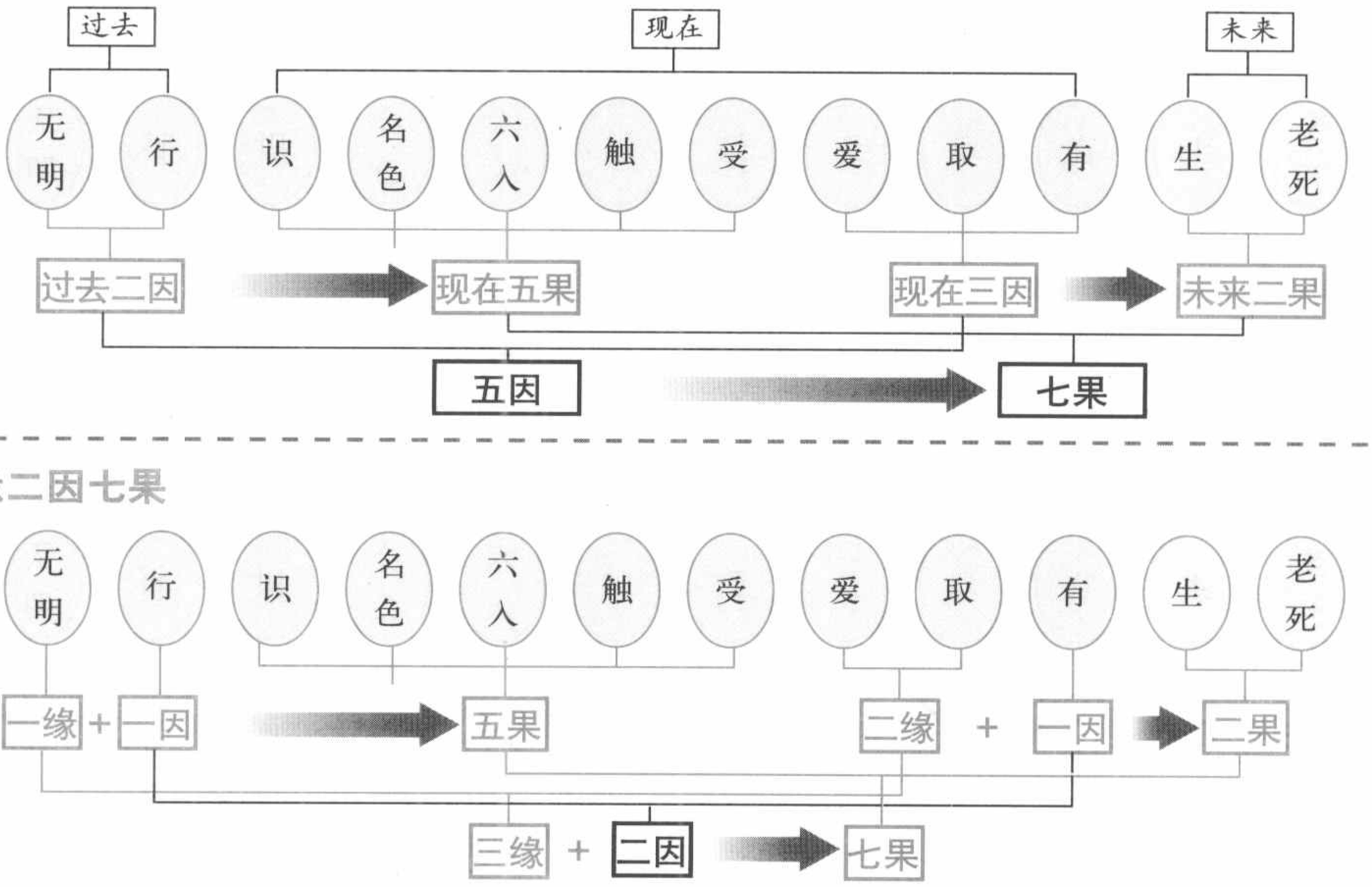
十因二果



七因五果

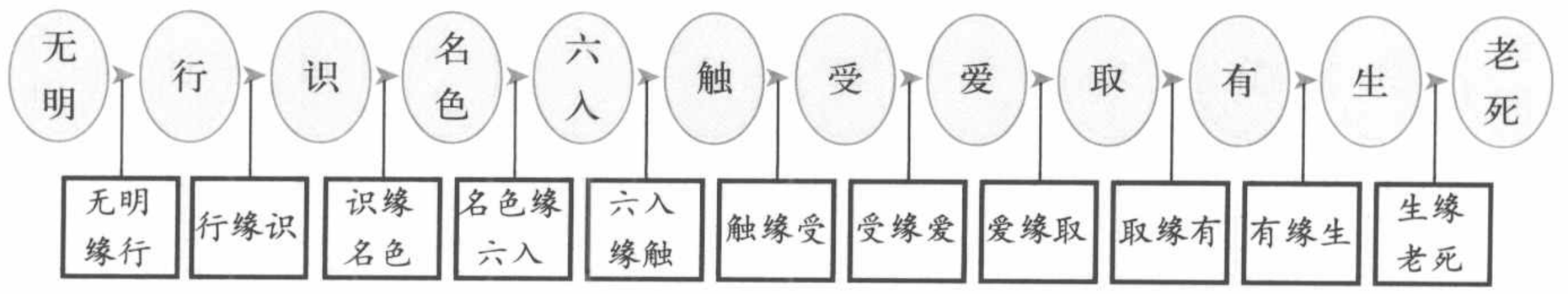


五因七果（三世两重因果）



三缘二因七果

循环因果





诸行无常，是生灭法

《涅槃经》的生死观

佛教生死观的核心就是无生无死，无常无我。生命无常，死亡虽无法避免，但佛教认为生死的轮回是可以超越的。佛陀开示："诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。"

恋生惧死的本能

佛教认为众生都有恋生惧死的本能。上至华衣美食、具足种种享乐的欲界天人，一旦他们知道死亡即将到来，便会有极大的忧虑和恐惧；下至昆虫，则有拟色、装死等种种逃生的本能，欲求从死亡的危险中逃脱。众生对生命的爱恋贪著，是超过一切的。当濒临死亡时，众生心中会有种种的不舍、害怕，以及因恐惧、疑惑未来会断灭所引起极大的怖畏、悲哀。

站在人类的角度来分析：人们难以面对死亡的主要原因，在于对无常实相的无知。既有生，就必有死。尽管地球上的人类死期不定，但死这个结果却是确定的。

《涅槃经》中的生死观

既然生命无常，有生必会历经死，如何面对死亡和怎样经营下一次生命的后续，也就成为至关重要的事。对此，佛陀在《涅槃经》中给出了解脱生死的明确解答："诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。"佛陀意在告诉我们：世间万物都要经历一个生、住、坏、灭的过程，没有一物可以常住不坏，有生必有灭。**唯有超脱这个生灭的世界，才可达到涅槃寂静的境界。**佛陀在短短的一句经文中，为我们揭示了万物的本质：空——即一切有为法的本性是空寂的，所以佛陀说诸行无常、诸法无我，又说涅槃寂静，这是佛陀为我们开示"三法印"的思想根据，同时也是佛教的基本教义，贯穿在整个佛陀的正见思想之中。

超脱生死

佛陀的开示，启发我们一定要降伏内心中对于生灭的妄心。当我们破除掉一切杂念执著、是非、人我之后，生命就如同破壳而出的雏鸡，一切束缚自己思维举动的错误观念、想法，都将灰飞烟灭。那一刻，我们彻底征服了生死，生命也将呈现出一番崭新的景象，我们的内心拥有的只有光明和宁静。

此时，我们真正契入了"生灭灭已，寂灭为乐"的解脱境界。正如佛陀自己所说："寂灭乃人生之至乐！"这才是解脱生死、痛苦之路上的至高境界。

超越生死

佛陀临入灭前，为后世众生揭开了“生死大事”的神秘面纱，《涅槃经》有经文为证：“诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。”这让我们看到了“生死”那丰富多彩的本来面目。

超越生死的境界

一旦我们了悟到了诸行无常、诸法无我等宇宙真理，便会彻底解脱生死的束缚，心中油然生起的智慧和慈悲，让我们因此更加懂得了生活的意义。当死亡来临时，我们将不再畏惧，而将满怀宁静和喜悦地去迎接。



生死的束缚如蛋壳

由于无明，我们常常看不透生命无常的真相，恋生惧死虽是人之常情，但我们仍然无法逃离生死的束缚。

> 有生必有死，人应惧生，不应惧死。无生即无死，究竟解脱。
>
> ——佛语

第八章

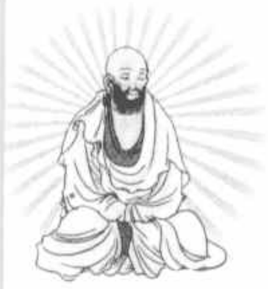
我们可以变得更聪慧

正见中的禅语

禅语是一种充满正知正见的哲理性语言。读者若悉心品读，将会在这些充满奥妙玄机、颇具生活气息的禅语故事中，更容易参悟正见，以纯净的心，开启丰富而聪慧的人生。

本章图版目录

求佛不如求己 /193
每个人心里都有一尊佛 /195
捡起心上的落叶 /197
牧牛图颂 /199
笑来笑去何时止 /207
阿难三次取水 /209
放下即是解脱 /211
二鼠侵藤的典故 /213
佛陀开示的禅语 /215
寒山问拾得 /217
拈花微笑 /219
佛陀的微笑 /221
心的修行 /223
风幡争论中的真相 /225
磨砖岂能成镜 /227
谁输谁赢 /229
去除分别心 /231
昙照禅师的禅语 /233
畸形的手掌 /235
五祖传衣钵的故事 /237
东坡和禅师的一场赌局 /239
琴声何来 /241
茶杯中的禅机 /243
遮盖如来盖自身 /245



求佛不如求己

你从哪里来

佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。

慧能禅师的惯用语

六祖慧能第一次见五祖弘忍大师时，五祖当即就劈头开问：“你从哪里来？”

慧能回答说：“我从岭南来。”

五祖又反诘说：“岭南是獦獠（古代南方独有的短嘴猎狗）生存的地方，獦獠是畜生，怎会有佛性？”

慧能机锋一转，回答说：“人分南北居所，难道佛性也有南北之分吗？”五祖对此回答大为惊叹，之后也特别器重慧能，并且最终将衣钵传于他。

此后，五祖的初问直接开启了慧能入道的因缘，慧能在以后接引参禅之人时也都以“你从那里来？”来启发对方，以期提起对方对生命最根本来处的深刻认识。

当初神会大师前来拜见六祖，六祖当头发问：“你从哪里来？”神会答说：“我不从哪里来。”这句充满禅意的回答深受六祖赞赏。

青原行思禅师，初到曹溪（慧能在此地宝林寺讲法）时，六祖也问他：“你做过什么事才来这里？”

行思禅师不紧不慢地回答说：“成佛做祖我都不要，还要做什么？”这个回答也大受六祖赞赏。

以上所举的例子都是禅宗开示禅意时常用的重要方法，禅者可以从环环相扣的问答之中，返照自性，清晰地认识到自己的本来面目。

求佛不如求己

当初六祖在一句“你从何处来”的发问中，就能了悟到自性的本来面目，不愧是一带禅宗大师。那么我们怎样做才能认识到自性？有道是**“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修”**。实际上，我们往往会陷入求佛、求道的误区，佛并非在灵山会上、极乐土中，我们每个人的心中都有自性清净的佛土，倘若一味追求外相，而忽视对自己的认识，则只会偏离正道。正所谓：“求佛不如求己”。

求佛不如求己

大多数时候，当我们遭遇痛苦或是险境时，往往寄托于慈悲的佛祖来拯救我们。这就好比故事中那个雨中人求救于撑伞路过的禅师搭救一样。殊不知，只有自己那把伞才可以救自己，有道是“求佛不如求已”。



禅师！请求你普度一下众生吧！带我一程怎样？

你我都在雨中，我不被雨淋，是因为有伞；你被雨淋，是因为无伞。故非我度你，是伞度我，你要被度，找我何用？请自找伞！



欲得净土，当净其心，随其心净，即佛土净。圣人求心不求佛，愚人求佛不求心；智者调心不调身，愚者调身不调心。

——禅语



地狱和天堂

真正的舍利在自己心中

很多时候，我们自己就是地狱和天堂。

白隐禅师的点化

有一个参禅者去拜访日本道行颇高的白隐禅师，请教什么是地狱、什么是极乐世界。白隐禅师开始时似乎表现得不愿理他，却用最恶毒的话辱骂他。这个参禅者一开始碍于对禅师的恭敬，还可以忍受，可过了一段时间后，觉得实在忍无可忍了，于是拔剑就朝白隐禅师刺去，并怒气冲冲地回骂。白隐禅师对此表现得仍然淡定自若，不紧不慢地对面露凶相的参禅者说："你不是想要知道什么是地狱吗？这就是地狱。"参禅者听后恍然大悟，手中的剑不由得滑落于地，慌乱之中他马上使自己平静下来，噗的一声跪倒在地请求白隐禅师对于刚才的一时冲动和冒犯之处给予原谅，白隐禅师一脸淡定地笑着说："眼下就是极乐世界。" 地狱和天堂，只在剑起剑落之间，能够了悟了白隐禅师的禅语，即是悟性颇深者，未悟者犹如对牛弹琴。

自己的地狱和天堂

从上面这个禅宗小故事中，我们是不是也有所顿悟呢？实际上，天堂并非远在天端的须弥山顶，地狱也并不在地下深不可测的地方，天堂地狱都在我们所生活的这个世间，更确切地说，天堂和地狱近在咫尺，它们就在我们的心里。同样的道理，佛也并不在遥远的西方极乐世界，而是在我们每个人的清净自性里。**心情的好坏，也只在一念之间。**

懂得了自心是真佛的道理，就不会盲目地向外求佛。而是把佛堂设在心里，把佛供养在心里。早期禅宗的寺院里甚至连佛殿都没有，因为佛殿里的佛像只是一些木偶罢了，怎么能代表佛呢？丹霞禅师曾经把佛像劈了生火取暖，并且说佛像里面没有舍利，那么真正的舍利在哪里呢？禅宗的回答是：真正的舍利在自己的心里。

事实上，我们每个人心里也都有一尊佛，只是，我们被这个世俗中太多的凡尘俗事杂染了原本自性清净的心，让那尊佛上布满了灰尘，以至于连我们自己都忘记了他的存在，于是会觉得迷茫和困惑。只要我们心存善念，多行善事，就是在修心增性，就是敬佛，而佛所注重的，并非是诸如皈依以及念经诵佛等外在的形式，而是我们的心啊！

每个人心里都有一尊佛

佛教说：一切众生皆有佛性，只不过我们心中的佛性被尘世中的凡尘杂染了，致使我们看不清世间的真相，而沉沦在痛苦之中难以解脱。而我们一旦深陷痛苦却往往寄希望于求佛拜佛，殊不知，我们自己就是解救自己的那尊佛。



设若我们明白了自己就是自己的救世主，便不再会沉溺于痛苦黑暗之中，而是心中之火常亮。



清扫烦恼

捡起心上的落叶

烦恼就像灰尘，我们要经常打扫和清除干净才行，如果不及时拂去的话，就会越积越多。

不妨多捡一些叶子

有一次，鼎州禅师和一个小和尚一起走在寺院的街道上，突然之间，天空刮起一阵风，寺院里的几棵大树被风刮得树叶纷纷坠落于地。禅师见势就躬身弯着腰，将刮落在地上的树叶一片一片地捡起来，之后，又小心地放在口袋里。一直跟在禅师身边的小和尚见到禅师的做法，很是迷惑，于是就对禅师说道："禅师，您是在没有必要捡地上的落叶，反正明天一早，我们都会打扫干净的。"

鼎州禅师不以为然地对小和尚说："你所说的打扫，就一定会保证地上始终干净吗？我现在多捡一片落叶，就会使地上多一分干净啊！"

小和尚很不服气地又说道："禅师，地上的落叶那么多，您这一刻捡起了眼前的落叶，能保证它后面不会落下来吗，您怎么捡得完呢？"

鼎州禅师仍旧继续弯腰捡地上的落叶，一边又说道："落叶不仅落在地面上，也会落在我们的心上，我在捡我心上的落叶，心上的落叶终有捡完之时。"

小和尚听后一时无语，终于参透了禅师的禅语。

周利槃陀伽扫地开悟

还有一则故事，我们在前面也曾讲过，在佛陀在世的时候，有一位叫周利槃陀伽的弟子，生来非常愚笨，教他一首偈颂，他经常是念了前句忘后句，念了后句忘前句。这令佛陀束手无策，不得已，佛陀有一天问他会什么，他回答说会扫地，于是，佛陀就教导他扫地的时候要经常念"拂尘扫垢"这句话。此后，他严格遵循佛陀教诲，在扫地时反复念叨这句话，念得久了，突然有一次终于开悟了，心想：外面有尘垢时，要用扫把去扫净，内心有污秽时要怎样才能清扫呢？

周利槃陀伽终于在扫地时开悟了。

心净则国土净

鼎州禅师捡落叶，不如说是捡心里的妄想烦恼。大地山河有多少落叶我们暂且可以不去管它，但心里的落叶，终究会是捡一片少一片。**禅者，只要安心于当下，就会即刻拥有大千世界的一切。**儒家提倡凡事求诸己，禅者同样要求心净则国土净，所以人人都应随时随地除去自己心上的落叶。

捡起心上的落叶

也许我们可以像周利槃陀伽那样，做到顿悟，但是却无法使我们的内心顿净；要想随时洁净，就需要我们做到随时随处勤于打扫。一个人要想拥有平和的心态，就请随时随处捡起心中的落叶。



捡起心上的落叶

拂尘扫垢，才能明心见性。让我们随手捡起心中的落叶。

落叶如烦恼

落叶，好比我们心中的烦恼，不及时清理，就会沉积为山丘般庞大，结果只能使我们的心情灰蒙蒙看不到阳光，人生也会随之变得阴暗。



修心养性

牧牛图中的禅悟过程

普明禅师的《牧牛图颂》将人们修行途中，从开始寻找道，到见道、修道、养道，最后证道，要经历的10种心境，用不同的牧牛图和一首诗来表示，来说明修行的10种心路历程。

谙熟禅宗的有识之士都知道禅宗有著名的牧牛诗、牧牛图、牧牛歌，通常都是以“牛”来比喻“心”，所以“牧牛”也即“牧心”，以此来比喻修心悟道的过程。唐代的一些禅道颇高的禅师们都很喜欢用 “牧牛”来比喻“调心、治心”的过程。最有代表性的是明代著名禅师普明的《牧牛图颂》，将10幅牧牛画和10首牧牛诗结合在一起，图文并茂地道出了修心之人由刚刚开始时有一颗焦躁不安的心，到逐渐调伏并发挥心的效能，再到完全开悟的历程。普明禅师所绘的10头牛身色由黑渐白，分为未牧、初调、受制、回首、驯服、无碍、任运、相忘、独照、双泯十个循序渐进的阶段，分别简述于下：

未牧：一颗焦躁的心

猙狞头角恣咆哮，奔走溪山路转遥；

一片黑云横谷口，谁知步步犯佳苗。

禅师的这首牧牛诗表面看是写一头未被驯服的野牛，实际上是将我们的心比喻成这头未牧的牛，很多时候。**我们的心就像一头蛮牛一样狂躁不安、到处闯祸。**

初调：约束我们的心

我有芒绳蓦鼻穿，一回奔竞痛加鞭；

从来劣性难调制，犹得山童尽力牵。

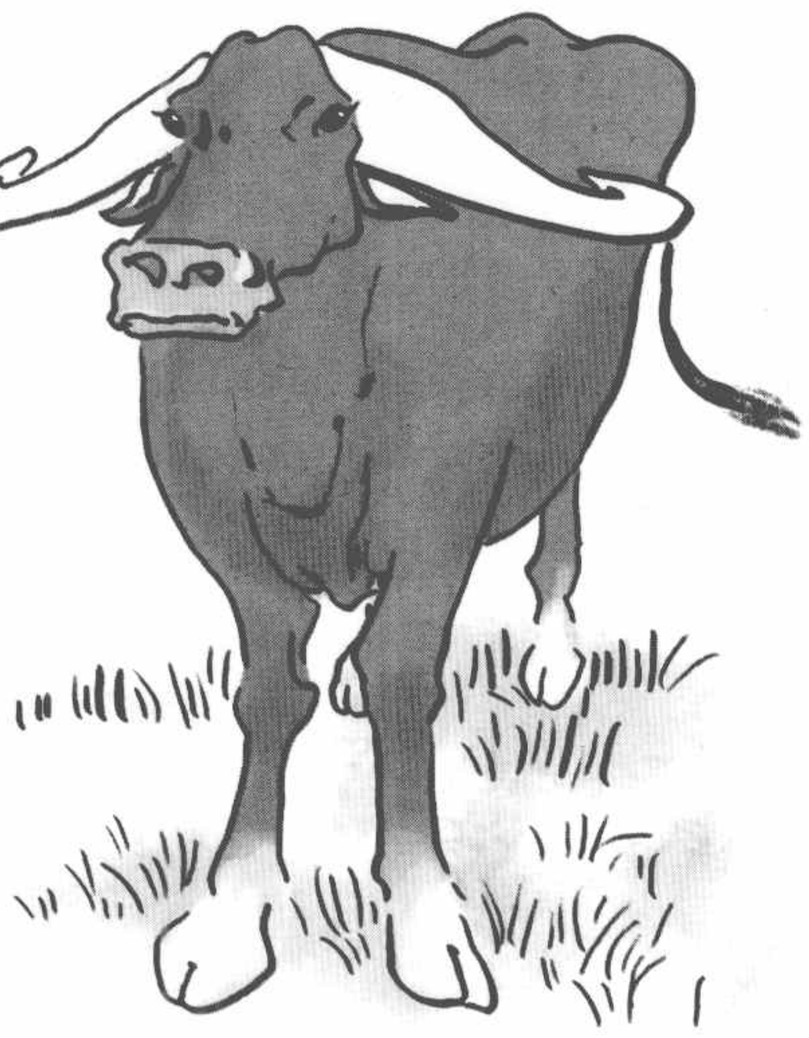
诗的意思是说牧童（代表自己）放牛时，需要用一根绳子穿透牛鼻加以牵制，烈性不改再用鞭子抽打驯服。修心的过程也如此，用一定的生活规范和准则（芒绳）加以约束，我们的心才不会误入歧途。

牧牛图颂

《牧牛图颂》用图说配诗句的方式，依次为我们揭示了调伏内心的10个次第。牛，譬喻我们的心念，我们凡夫的心念，犹如一头野牛一般脾气暴躁，很难调伏。想要调伏心中这头牛，必须具有极大的耐力和高超的智慧。

未牧图

狰狞头角恣咆哮，
奔走溪山路转遥；
一片黑云横谷口，
谁知步步犯佳苗。



【解析】

一颗焦躁的心：

我们的心在未修行之时，犹如一头野性十足的牛一般性情暴躁不安。

初调图

我有芒绳蓦鼻穿，
一回奔竞痛加鞭；
从来劣性难调制，
犹得山童尽力牵。



【解析】

约束我们的心：

用一定的生活规范和准则（芒绳）约束我们的心念，使我们不会误入歧途。



受制：学会自我控制

渐调渐伏息奔驰，渡水穿云步步随；

手把芒绳无少缓，牧童终日自忘疲。

经过调训的牛，逐渐习惯了牧童放牧的节奏，但牧童仍不能掉以轻心，仍需紧握芒绳，以防野牛脱缰。好比我们逐渐调伏的心，虽已渐趋平静，也要时时自控，继续将好习惯保持下去，将坏习性剖除掉，引导着心性朝着良性的方向继续发展，否则很可能功亏一篑。

回首：学会反省

日久功深始转头，癫狂心力渐调柔；

山童未肯全相许，犹把芒绳且系留。

这一阶段野牛基本已经调伏了，也即我们的心在经过了几个阶段的修炼，已经能够改恶从善，虽心生喜悦，但还需时时反省、继续看管，以防野性复发。

驯服：发现内在的真我

绿杨荫下古溪边，放去收来得自然；

日暮碧云芳草地，牧童归去不需牵。

此时，牛的野性已彻底消失，无需芒绳束缚，可任由其在绿树荫下徜徉。也即我们的心此时已经达到了自由纯净的境界，不会被世俗中的凡尘轻易杂染，我们体会到的将是一种无比自在、充满创意的完美生活。

无碍：体会心灵的自由

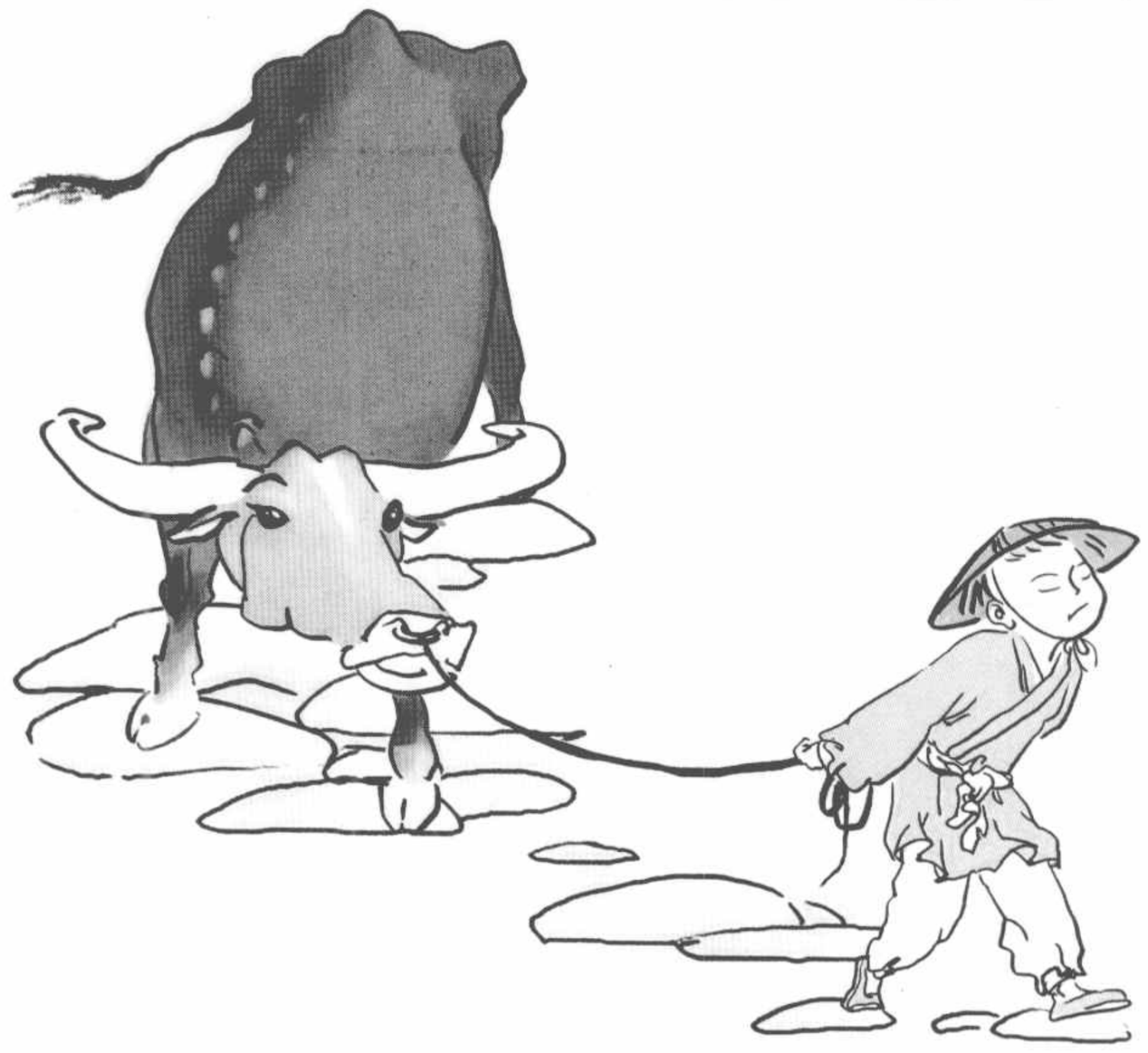
露地安眠意自如，不劳鞭策永无拘；

山童稳坐青松下，一曲升平乐有余。

此时牧童完全可以安坐树下，自娱自乐，无忧无虑。即我们的心达到了一种了无挂碍的自由境界，无论顺逆、好坏、得失、美丑，都能坦然接纳，所谓“静看堂前花开花落，漫随天上云卷云舒”。

受制图

渐调渐伏息奔驰，
渡水穿云步步随；
手把芒绳无少缓，
牧童终日自忘疲。



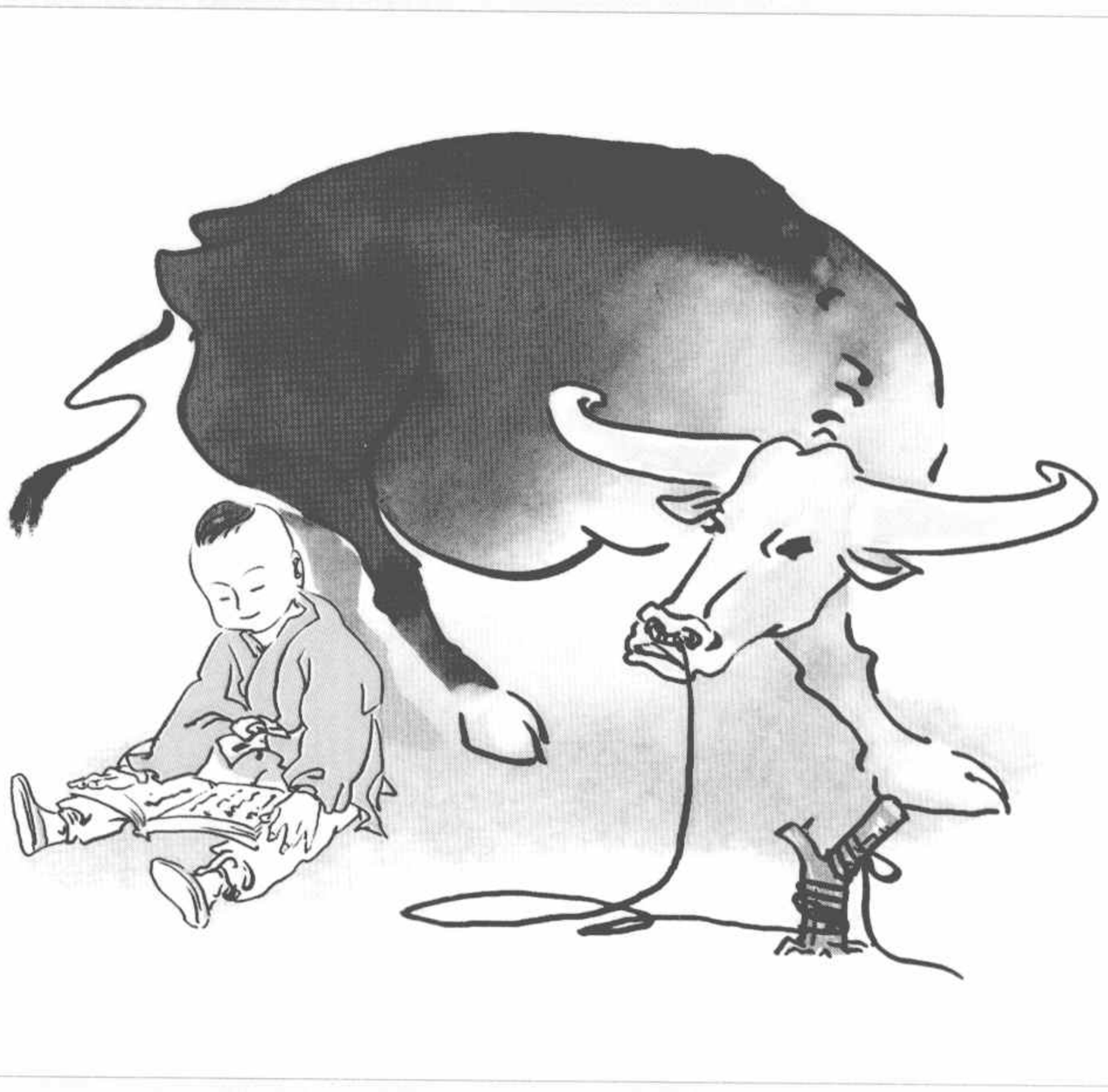
【解析】

学会自我控制：

内心的野性虽渐趋平静，但也要严格自控，引导心念朝良性的方向继续发展。

回首图

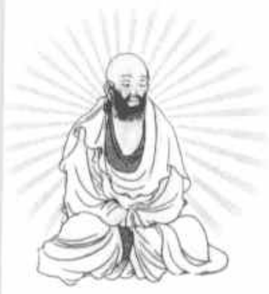
日久功深始转头，
癫狂心力渐调柔；
山童未肯全相许，
犹把芒绳且系留。



【解析】

学会反省：

我们的心在经过了前几阶段的修炼，已能改恶从善，但还需时时反省，以防野性复发。



任运：让灵感恣肆喷发

柳岸春波夕照中，淡烟芳草绿茸茸；

饥餐渴饮随时过，石上牧童睡正浓。

此时的牧牛（自我）已经不需牧童（自性）的看管照顾了，饥餐渴饮，一切顺乎自然。犹如我们的心此时已经达到活泼的自性和自我完美融合的境界，自我的世界中不再有矛盾和冲突，生命由此开始迎接灵感恣意喷发的时刻。

相忘：一颗无比清净的心

白牛常在白云中，人自无心牛亦同；

月透白云云影白，白云明月任西东。

一旦我们将自我和自性融合在一起，此时我们的心便不再与外物发生对立，将会进入一种更加自在、逍遥的境界。

独照：开悟带来快乐

牛儿无处牧童闲，一片孤云碧障间；

拍手高歌明月下，归来犹有一重关。

此时被驯服的牛，已经能服侍牧童了，牛与牧童合而为一。我们可以悠闲地处理生活和工作，并会时时见性开悟，发现道就是生活，生活就是道，但还是脱离不了道。

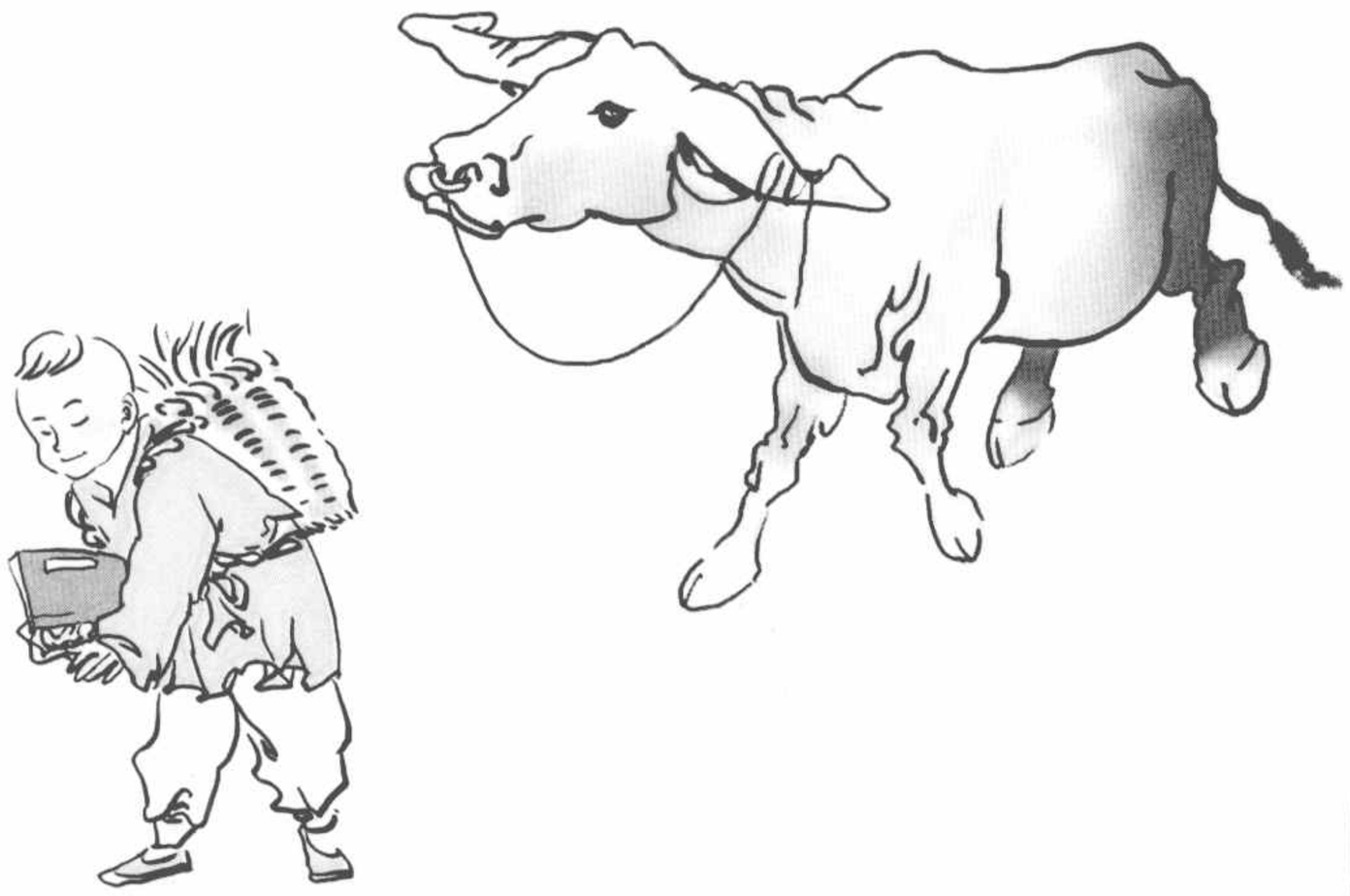
双泯：涅槃解脱的心

人牛不见杳无踪，明月光含万象空；

若问其中端的意，野花芳草自丛丛。

这时我们连道也彻底抛在身后了，而成为真正的圣人，达到物我两灭的境界，彻底解脱自在了。

以上的10个阶段，重点在于开示调心悟道，启迪修心之人追求人牛不见、心法双亡的最高境界，修行方法上颇似以神秀为代表的北禅宗一系的“渐修”特色。



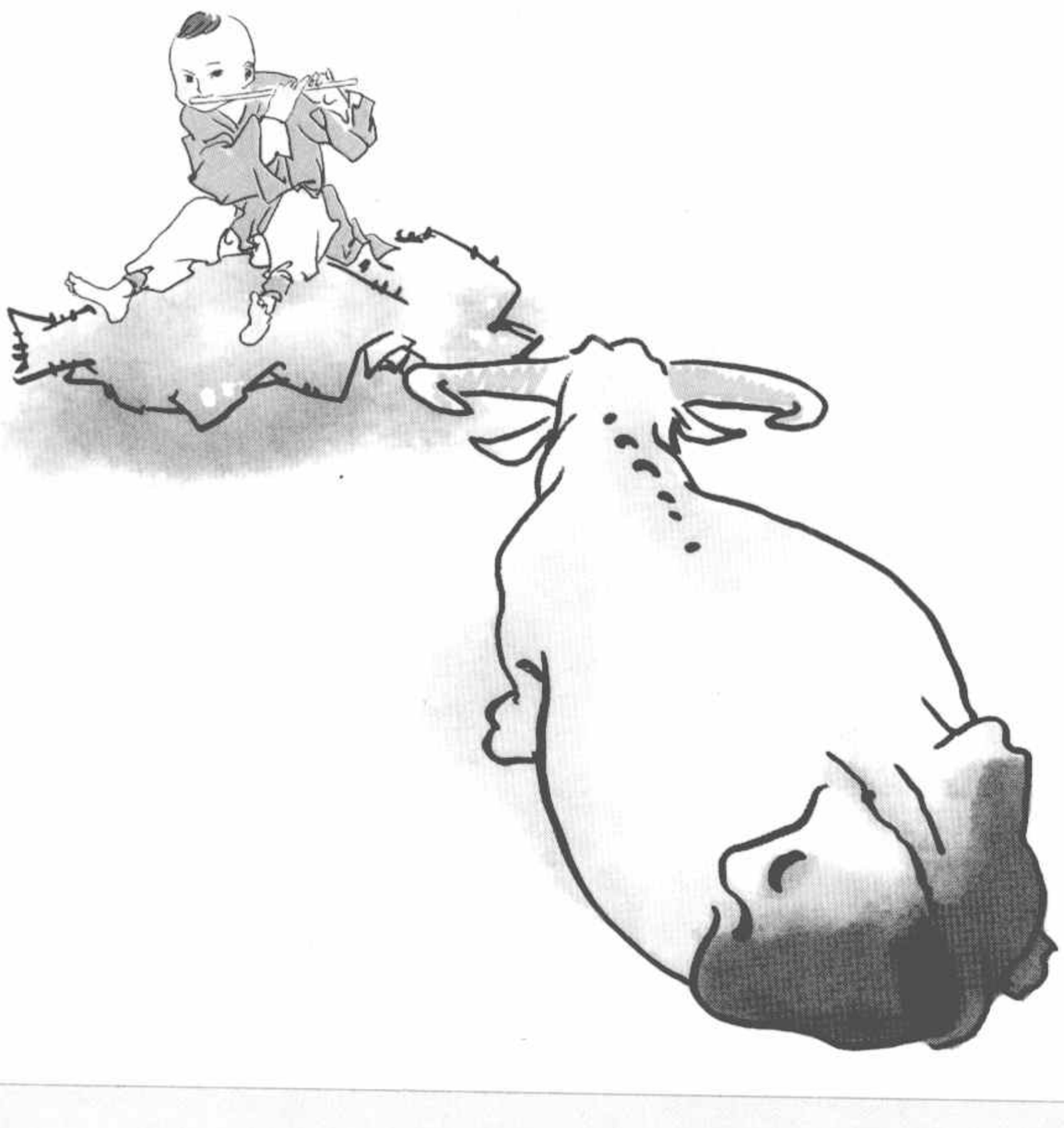
驯服图

绿杨荫下古溪边，
放去收来得自然；
日暮碧云芳草地，
牧童归去不需牵。

【解析】

发现内在的真我：

此时的心灵已经达到了自由纯净的境界，不会被世俗中的凡尘轻易杂染。



无碍图

露地安眠意自如，
不劳鞭策永无拘；
山童稳坐青松下，
一曲升平乐有余。

【解析】

体会心灵的自由：

我们的心达到了一种了无挂碍的自由境界，无论顺逆、好坏、得失、美丑，都能坦然接纳。



任运图

柳岸春波夕照中，
淡烟芳草绿茸茸；
饥餐渴饮随时过，
石上牧童睡正浓。

【解析】

让灵感恣肆喷发：

我们的心已经达到自性和自我完美融合的境界，自我的世界中不再有矛盾和冲突，时时充满了创意。



相忘图

白牛常在白云中，
人自无心牛亦同；
月透白云云影白，
白云明月任西东。

【解析】

一颗无比清净的心：

我们的心不再与外物发生对立，进入到一种更加自在、逍遥的境界。

独照图

牛儿无处牧童闲，
一片孤云碧障间；
拍手高歌明月下，
归来犹有一重关。



【解析】

开悟带来快乐：

我们可以悠闲地处理生活和工作，并会时时见性开悟，发现道就是生活，生活就是道。

双泯图

人牛不见杳无踪，
明月光含万象空；
若问其中端的意，
野花芳草自丛丛。



【解析】

涅槃解脱的心：

此时我们已彻底抛除了道，达到物我两灭的圣人境界，彻底解脱自在了。



世事无常莫执著

寒山禅师的打油诗

世间一切终无常，“昔日贫于我，今笑我无钱。相笑倘不止，东边复西边。”既如此，何必笑来又笑去？

寒山禅师开示“笑”禅

唐代有一个颇负盛名的诗僧，名叫寒山禅师，此人经常疯言疯语，语无伦次，喜好东一句西一句地吟诗写句，且留着长发，满脸尘垢，身穿破破烂烂的衣裤，脚踏一双没有后跟的烂布鞋，终日一副喜笑颜开的样子，故得了个“疯和尚”的外号。在旁人看来，他似乎又是个好多管闲事的游僧，他在一首打油诗中这样写道：

东家一老婆，富来三五年。

昔日贫于我，今笑我无钱。

渠（他或她）笑我在后，我笑渠在前。

相笑倘不止，东边复西边。

整首诗的意思是说：东家有个老婆婆，当初只是个“捡破烂”的老太婆，忽然间摇身一变，成了一个家财万贯的“暴发户”，已经过了三五年这样富裕的生活了，然而她却忘记了过去穷困潦倒的苦日子。以前我曾笑她贫穷，可现在轮到她笑我一无所有了。像这样互相笑来笑去，从过去的我笑到现在的她笑，将来又会轮到谁笑谁呢？从东边笑到西边，从西边笑到南边，笑到何处才是尽头呢？

这首诗看似平淡无奇，读来通俗易懂，但若再读，深入到诗的一字一句中去探索，却蕴涵着发人深思的大智慧——揭示了我们这些凡夫俗子不懂得世事无常变化，却仍旧痴迷其中的佛理。

世事无常又何必执著

寒山禅师在诗中揭示的这种笑，表达的情绪并不是发自内心的喜悦，相反，却是一种瞧不起别人的蔑笑，一种嘲讽挖苦别人的讥笑，一种不健康的，暗含报复心理的坏笑。仔细反观当下，我们每个人内心的小宇宙中是不是也曾经有过同样偏离正常轨道的时刻呢？笑笑还不止，甚至发展为“骂”、“打”，像这样笑来笑去，骂来骂去，打来打去，循环不已，冤冤相报又何时能了呢？**要知道，世间一切都处在无常变化之中**。俗语讲的“风水轮流转，明年到我家”，“三十年河东，三十年河西”说的也正是这个道理。既然如此无常，讥笑辱骂也好，拳脚相打也罢，又何必因此而扰乱自己原本平静的心呢？佛陀一再教诲我们：放下，放下，一切都放下。

笑来笑去何时止

寒山禅师借用一首看似平凡易懂的小诗，将凡俗世间的一切现象参透：一切无常。而我们这些凡夫俗子不懂得世事无常变化，却仍依旧痴迷其中，实在可悲。

昔日贫于我，今笑我
无钱。渠（他或她）笑我在后，我笑渠在前。相笑倘不止，东边复西边。

穷和尚，以前
居然还讥笑我！





一切都将转瞬即逝

阿难三取溪水

世界上没有任何一样东西是永恒存在的，每一样东西都是转瞬即逝的。

佛陀遣阿难三次取水

佛陀在世时四处传道说法，有一天他和徒弟路过一片树林，恰逢夏季天气炎热，佛陀口渴难耐，就嘱弟子阿难："我们刚走过一条小溪，你去取一些水来。"

阿难便沿来路返回寻水，但是他发现那条小溪不但水量非常小，而且被过往的车子轧过，溪水被弄得很污浊，心想这样的水怎么能喝呢。于是他又回到佛陀身边，告诉师父："小溪里的水已经被树叶、泥土污浊得很脏，不能喝了，请师父允许我到别处为您寻水，我知道离我们这里不远的另外地方有一条河，我去那里取水。"

佛陀立刻回绝了阿难说："不，你继续回到刚才那条小溪去取水。"

阿难知道那条河里的水取来也无法饮用。实在没有必要浪费时间，但是佛陀吩咐了，他就必须遵循命令继续返回那条小溪，然后取水后再回来。

当他第二次回来时，阿难问佛陀："师父坚持叫我去，但我是不是能做些什么事情来使那些水恢复纯净呢？"

佛陀回答说："不！你什么事都不要做，否则，将会使水变得更不纯净。记得不要踏进那条溪流，只要在外面、在岸边耐心等待，如果你一脚踏入溪流，你将会把溪水弄得更混浊，溪水自己会流动，你要让它自己流动。"

佛陀又说："你再去。"

当阿难第三次回到那条小溪时，溪水已经恢复得十分清澈，水中悬浮的泥沙已经悄悄流走了。阿难会心地笑了，他取了水，愉快地返回到佛陀面前说道："师父教导的方法果然是奇迹，您给我上了世界上最伟大的一课：任何东西都不是永恒的，只需要我们耐心一点。"

无常的道理无处不在

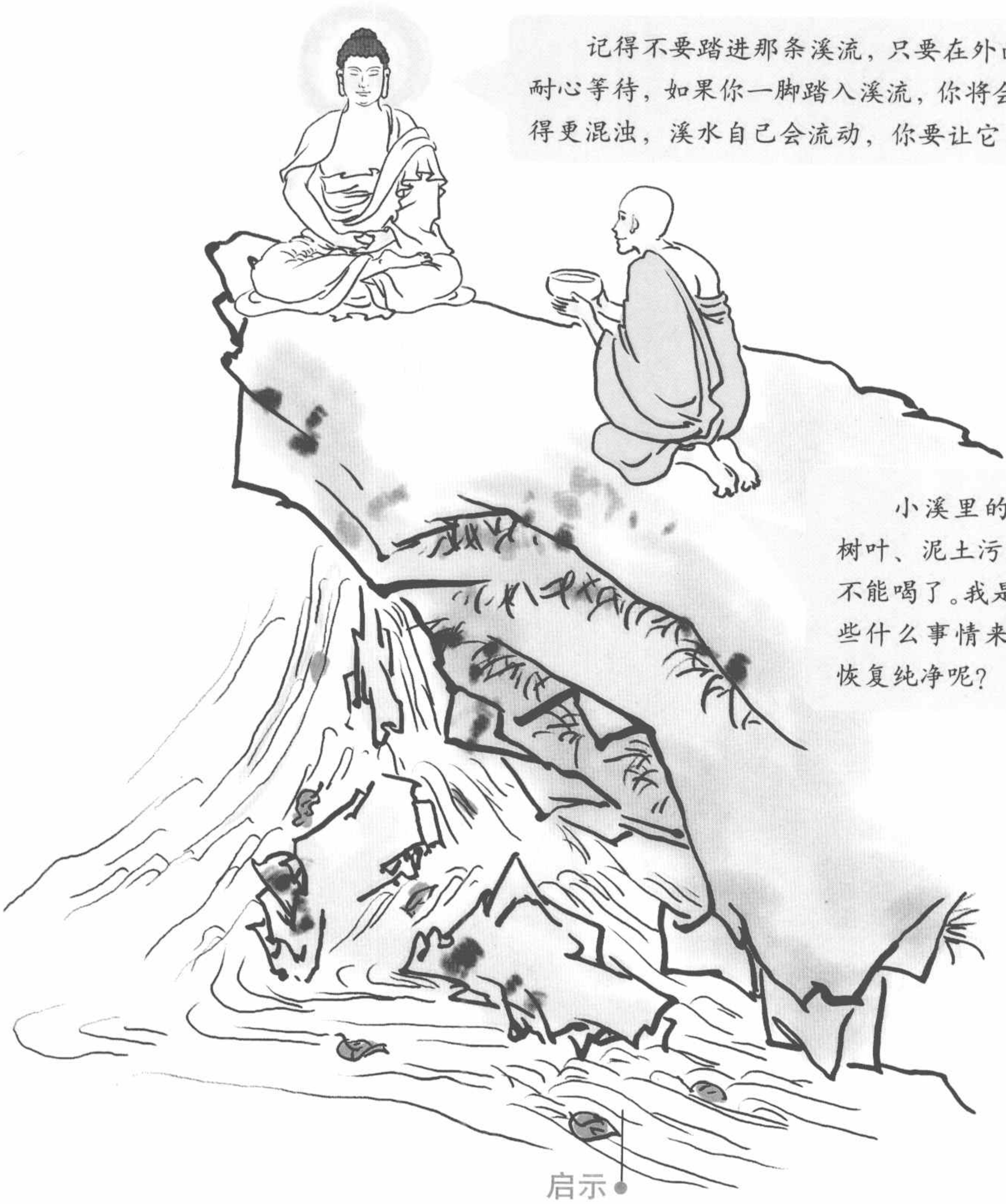
无常，是佛陀给世人的基本教导，一条小溪是这样，生活同样也是这样。有时，我们的生活会有很多烦恼，但是我们也应该像佛陀开示的道理那样，对待烦恼要有些耐心。

所以，我们没有理由被烦恼折磨得痛不欲生。**即使是同一条河流，也没有同一样东西可以永恒保持原状，只要有耐心，泥沙终将会再度沉淀，叶子也终将会流走，溪水也将会再度变得纯净。**

阿难三次取水

世间没有什么东西是永恒不变的，每一件事物都在转瞬即逝的流动之中。佛陀派遣阿难三次取水的故事告诉我们：小溪里的流水经过不断地流动可以再度变得清净，对于生活中的烦恼，且让它随着时间的流动，烟消云散吧。

记得不要踏进那条溪流，只要在外面、在岸边耐心等待，如果你一脚踏入溪流，你将会把溪水弄得更混浊，溪水自己会流动，你要让它自己流动。



小溪里的水已经被树叶、泥土污浊得很脏，不能喝了。我是不是能做些什么事情来使那些水恢复纯净呢？

启示

溪水中的泥沙、树叶终将会随着溪水的流动而沉淀、飘走。我们对待生活中的烦恼也要如此。

时间总会过去的，让时间流走你的烦恼吧！

——禅语



放下，即会得救

执迷不悟的愚者

佛说：放下是福。世人熙熙皆为利来，世人攘攘皆为利往，有几人能放得下？参得透，放不下，是庸人；参得透，放得下，那是智者。

命悬一线的愚者

曾经有一个愚者，历经坎坷、跋山涉水，历经了种种磨难，却在一次经过万丈悬崖时，一不小心，掉进了万丈深渊的深谷里。眼看生命悬于一线，幸运的是，跌落中双手在空中拼命地攀抓，恰好抓住了崖壁上伸出来的树枝，总算抓住了一根救命的稻草，但是整个人只能悬吊在半空中，摇摇欲坠、进退维谷。正当他孤立无助时，抬眼间，忽然看到站在悬崖上的佛陀，正慈悲地看着自己。于是这个愚者像见到了大救星一般，迫不及待地恳求佛陀说："大慈大悲的佛陀，请您快救救我吧！"

佛陀并未拒绝，说道："我可以救你，但你要答应我，一定要尊听我的话，我才会施法解救你脱险。"

愚者当下就表示："佛陀！我已近到了走投无路的境地，怎敢不听您的话呢？你说什么我肯定都听您的。"

佛陀随即开示："既然如此，那么，请将你那双攀缘于树枝之上的手放下！"

愚者一听，顿时更加无助，心想：一旦放手，自己势必掉到万丈深渊，粉身碎骨，岂能保全性命？想到这就越发抓紧树枝不放。佛陀看到眼前的愚人如此执迷不悟，无奈离去。

放手即是解脱

虽得到佛陀的开示，但愚者却并未明心见性，结果可想而知。掩卷静思，我们是不是从中悟到了一些禅意呢？佛陀所说的"放下"听起来容易，做起来却很难。有的人功成名就，整日站在风口浪尖上，险境重重，却仍放不下功名；有的人钱财两俱，却喜欢在跌宕起伏的股市之中欲求坐收渔利，这也是源于放不下钱财……试问世上能有几人真正做到了"放下"呢？ 我们大多数时候总是将自己置于"只求不放"的牢笼中，何谈解脱？

我们的人生难免会遭遇到悬崖岸边的险境，是选择攀缘，还是放手，将会导向截然不同的结局：**放下，才能得救**。一旦放下了那颗执著的心，无论是得是失，是生是死，都不会被得失牵动喜怒哀乐，才会拥有一份洒脱和自由，否则拼命执著，怎能救自己脱离险境呢？

放下即是解脱

我们的人生难免会像故事中的愚者那样，遭遇到悬崖岸边的险境，我们是选择攀缘，还是放手，将会导向截然不同的结局，无论何时，请记住佛陀的开示：唯有放下，才能得救。





抛开尘世的欲望

二鼠侵藤的故事

禅诗有云："四蛇同篋险复险，二鼠侵藤危更危；不把莲花栽净域，未知何劫是休时。"

二鼠侵藤的典故

《譬喻经》中有这样一个故事。从前，一个被判死刑的越狱之人，在旷野中被一只野象追赶，只得拔足狂奔，生怕被大象踩踏而死。情急中，他见一枯井，井边有一株老树，便抓住树藤垂入井中，躲过了狂象的追逐。

哪知刚松了口气，他便看到井壁四角各盘踞着一条毒蛇，吐着毒信，沿枯藤爬了过来，逼得他不得不往井底逃。可一低头才发现，井底蜷卧着一条青色的毒龙，睁着血红的眼睛瞪着他。前退两难，他只好紧紧抓住枯藤，悬荡在空中。忽然，他抬眼一看，只见一白一黑两只老鼠竟在啃食他赖以活命的枯藤，真是雪上加霜。

这时，树藤之上滴下了几滴蜂蜜，他抬起头，蜂蜜便落到他嘴里。他竟一时忘了身边的危险，张大嘴巴，承接着蜂蜜。没想到大树一阵摇晃，树上的蜜蜂纷纷出巢蜇人，而野火也在这时燃烧起来。

典故的寓意

禅语中常以"二鼠侵藤时如何"作为话头参悟，上面这则典故富有深刻的禅意。象、蛇、龙等都有着各自的寓意，它们象征着世事无常，象征着生老病死，也象征着世间的诸多诱惑，如果人们不能及早了悟，便会落入无止境的轮回之苦中难以脱身。就像典故中的那个人，虽躲过了象追、毒蛇和龙的紧逼，时刻遭受着二鼠侵藤的危险，却执著于甜蜜的人间欲乐，倒把身边的危险和痛苦抛诸脑后，最终的结果就是被欲望所吞噬。

由此足见：**生命日夜飞逝，无常悄然将至**。对此我们应采取什么样的态度呢？《景德传灯录》中的一则公案有对此的回答。

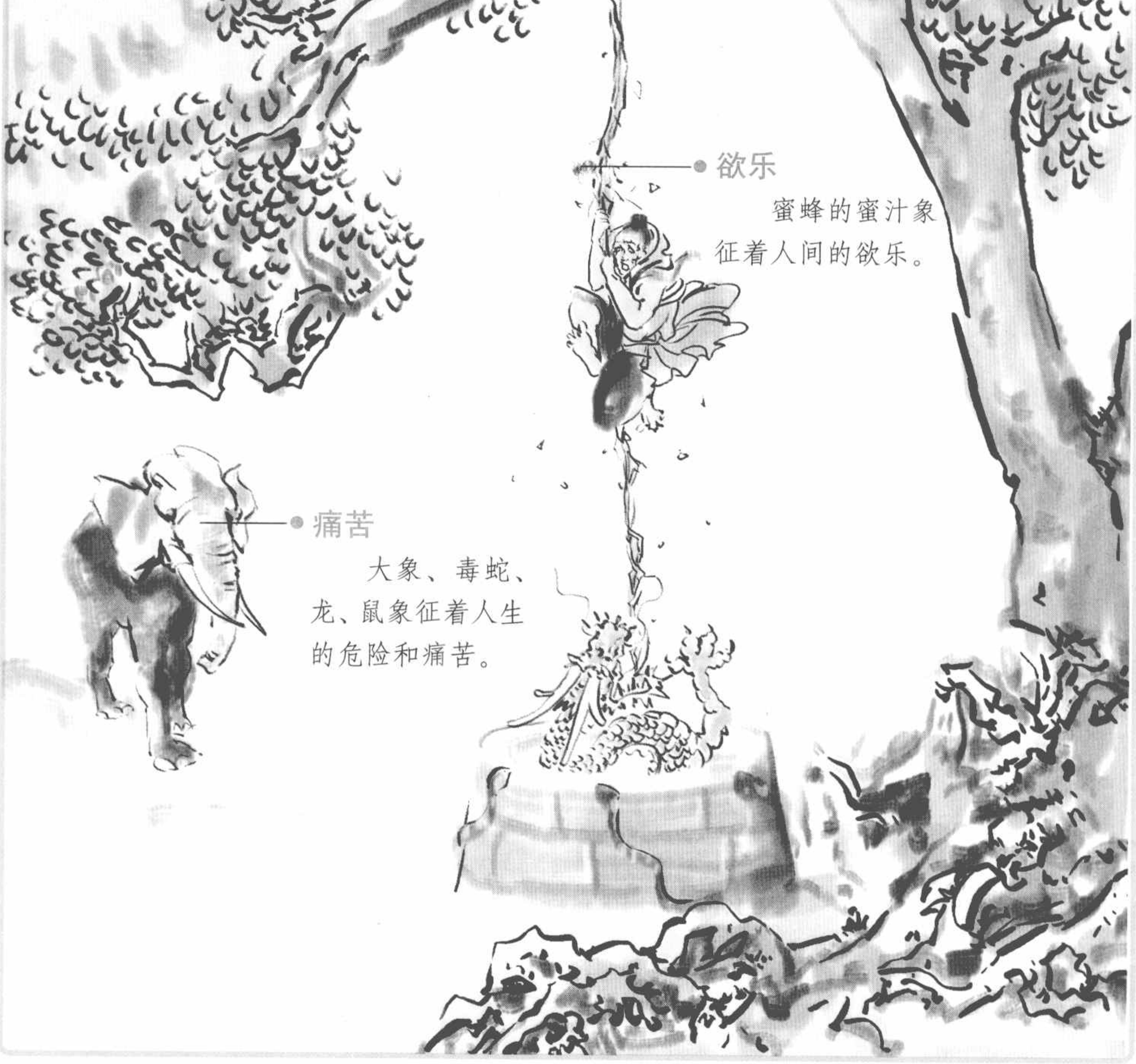
僧问："前面是万丈洪崖，后面是虎狼狮子。在这个紧急关头，应当怎样做？"

禅师说："自在！"

这样的"自在"，并非是对五欲之乐的贪著，而是对无常的禅意的超越。秉持正见，参禅悟道，正是为了实现这样的超越，把我们从尘世的欲望中解救出来，不再对尘世的诱惑起贪著之心，自在地面对，见山即山，见水即水，那么纵然前面是万丈悬崖，后面有猛兽相逼，我们的心依旧能够保持清明，不会受其所苦。

二鼠侵藤的典故

二鼠侵藤是佛教《譬喻经》中有名的典故。其中蕴涵着生命无常的禅理。二鼠比喻昼夜的变化（时间），藤比喻人的生命。昼夜交替相继，岁月迁流而逝，人的生命转瞬即逝，就像那黑白二鼠争相啮藤一般。





放下的究竟是什么

佛陀的开示

如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心，你放不下。

佛陀让我们放下的远非瓶子

一位名叫黑指的外道（即佛陀所说教法之外的法的信徒）来到佛陀面前，捧着两个花瓶欲献给佛陀。

佛陀对黑指说：“快快放下！”

黑指连忙放下左手的花瓶。

佛陀又说：“快快放下！”

黑指又把右手拿的花瓶放下。

没想到，佛陀还是重复那句话：“快快放下！”

黑指莫名其妙地问道：“我现在已两手空空，佛祖您还要我放下什么呢？”

佛陀借机开示：“我并非叫你放下手中的花瓶，而是要你放下你的六根、六尘和六识。一旦将这些都放下，你将从生死烦恼的桎梏中解脱出来。”黑指恍然大悟。

坦山禅师背女过河

一次，坦山禅师曾和徒弟们出行途中遇到一条河，却偶遇天降大雨，河水暴涨。

一位年轻貌美的姑娘徘徊在河边，显然是她过不了河了。

“来吧，姑娘，我背你过河。”坦山上前搭讪，说着便伸出双手，背起姑娘过了河。

徒弟们见此情景，面面相觑，很是不解，便质问师父：“师父常教诲我们，出家人不近女色，尤其是美貌的女子更不可靠近，现今师父却犯了戒。”

坦山非常平静地回答说：“噢，你们说的是刚才那位女施主吗？我早就把她放下了，你们怎么还背着她呢？”

师父的一句话，徒弟们都顿然大悟。

放下即是解脱

功名利禄、事业爱情等，犹如压在我们肩上的重担，给原本轻松的心徒增了太多压力，又岂止是黑指手上的花瓶那么简单？佛陀所开示的“放下”，是人生的大智慧，放下一切，我们的生活便会处处是禅机：在吃饭中吃出菜香，品出禅味；在走路中欣赏风景，走出禅路；在微笑中亲近人人，笑出禅声；在问候中传达爱意，说出禅语……正如《心经》所说：“心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。” 放下，自然一身轻松，快乐自在，洒脱无碍，实在是一条幸福解脱之道！

佛陀开示的禅语

很多时候，我们往往过于执著地追求身外的一些物境，而往往忽视了自性，所以才会使本应平静幸福的生活变得苦涩难忍。必要的时候，佛陀开示的禅语——“放下”，无疑是一件引导我们走向幸福解脱的法宝。





恕道

佛门中的一对“阿Q”

如果世间有人无端或者故意辱我、欺我、骗我、笑我、轻我、恶我，我要怎么做才好呢？——不妨任他、由他、忍他、让他、敬他、避他。

寒山问拾得

对于鲁迅先生笔下的阿Q我们再熟悉不过了。佛门禅地，也有这样的一对“Q人”——唐代的寒山禅师和拾得禅师，在二人之间，流传着一个寒山问拾得的典故。

寒山一次问拾得：“如果世间有人无端或故意辱我、欺我、骗我、笑我、轻我、恶我，我要怎么做才好呢？

拾得回答说：“你不妨任他、由他、忍他、让他、敬他、避他。”

寒山接着又问：“除此，还有哪些处世的秘诀，可避开别人的恶意相攻呢？

拾得语重心长地说：不妨听听弥勒菩萨的一首偈语：

老拙穿破袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了；

有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒；

有人唾老拙，随他自干了，我也省力气，他也无烦恼；

这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了？

人弱心不弱，人贫道不贫，一心要修行，常在道中办。

由此可见，寒山、拾得两位禅师能够做到不为世事所缠缚，自在洒脱，其处世秘诀确实高人一等。而我们这些凡夫俗子往往是心随境动，即便是一丝外境的风吹过，就会七倒八歪，不堪一击。

在攻击中历练“恕道”

看看那些定力差的人，每当面对侮辱、谩骂、诽谤等恶意攻击时，“我执心”就会使全身的血液烧沸，而有禅定的大师，则懂得“任他、忍他、让他、敬他、避他”的“出世”智慧，颇具阿Q精神，试问世间有哪个凡人能够轻易做到？

然而，我们虽无禅师稳如泰山的定力，但也可适时阿Q一下，当面对漫天的恶语攻击时，放下“我执”，心中默念“任他、忍他、让他、敬他、避他”，相信怒火终将会化做清凉的慈悲法水，身心也会顿时清凉，豁然开朗。正所谓：**“忍一句，祸根从此无生处。饶一著，切莫与人争强弱。耐一时，火坑变作白莲池。退一步，便是人间修行路。任他嗔，任他怒，只管宽心大著肚。”**

寒山问拾得

寒山和拾得是唐朝著名的禅师。二人言行中处处透露出一种与世无争的处世哲学，与儒家的“恕道”有异曲同工之妙。就连西方耶稣也说：“假如有人打了你的左脸，把右脸也拿给他打吧。”可见，东西方的处世哲学中都暗含恕道。



你永远要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。

——禅语



拈花微笑的启示

笑对生活的智慧

《五灯会元》中记载：“世尊于灵山会上，拈花示众。是时众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。”

拈花微笑的典故

相传在灵山法会上，大梵天王请佛陀说法，并率众人把一朵金婆罗花献给佛陀。佛陀拈起金婆罗花，意态安详，却一句话也不说。大家都不明白他的意思，面面相觑，只有摩诃迦叶破颜轻轻一笑。佛祖当即宣布：“我有普照宇宙、包含万有的精深佛法，熄灭生死、超脱轮回的奥妙心法，能够摆脱一切虚假表相修成正果，其中妙处难以言说。我不立文字，以心传心，于教外别传一宗，现在传给摩诃迦叶。”这就是禅宗“拈花一笑”和“衣钵真传”的典故，在世尊拈花、迦叶微笑之间，完成了禅宗的第一次传灯。

拈花微笑到底有怎样的含义呢？这一典故包含两层意思：一是对禅理有了透彻的理解，二是彼此默契、心神领会、心意相通。以上两种理解是原意，也是我们平常都熟知的。此外，我们还可以变化一个角度，这样理解：佛陀手中所拈的金婆罗花象征生命，花的含苞、绽放、凋零象征着生命的轮回。佛陀拈花给我们这样的启示：**生命的意义、生活的智慧把握在自己的手中，我们对自己的生命抱以真诚的微笑，在正确的观念下接纳自己，笑面生活。**我们不要执著于世间的物欲，把一切烦恼、欲望抛开，过好当下的每一刻，在生活中时刻微笑，就领悟了生命的真谛，获得了生活的智慧。就像一行禅师所说的那样：“当微笑呈现的时候，所有的面部肌肉都开始放松了。微笑保持的时间越长越好。这个微笑就是你在佛陀脸上所看到的那种微笑。”

穿旧衣服一样微笑

还有一小故事，从前有一个穷苦的妇人带着她四岁左右的儿子在繁华的路上走着。他们走到一家照相馆前面，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”

……

拈花微笑

相传在灵山法会上，大梵天王请佛陀说法，并率众人把一朵金婆罗花献给佛陀。佛陀拈起金婆罗花，意态安详，却一句话也不说。大家都不明白他的意思，只有摩诃迦叶微微一笑。佛祖即将衣钵传给了他。

佛祖拈花

佛陀手中所拈的金婆罗花象征生命，花的含苞、绽放、凋零象征着生命的轮回。生命的意义、生活的智慧都把握在自己的手中。



迦叶微笑



我们不要执著于世间的物欲，把一切烦恼、欲望抛开，应对自己的生命抱以真诚的微笑，在正确的观念下接纳自己，笑面生活。



从这个小故事中我们应该想到些什么呢？现实生活中，我们的痛苦大多是由执著与偏见造成的，我们被执著所束缚，在遇到生活的困境和挫折时心便会变得狭隘。就像那位母亲一样，她被贫穷所恼，却忘记了生活的快乐并不借由外物，而是发自自己的内心。她不会去体会生命每一刻的美好，亲手将快乐挡在心门之外。孩子心无尘杂，他不会在过去的事情中迷失自己，不会因贫困而焦虑恐慌，只关注于当下一刻的事情上。他的话天真稚嫩，却包含着成人已被染污的心所没有的智慧。如果母亲也像她的儿子那样，用心体察我们身边的生活，去除对财富、名望的执著，就不会再有自卑的心态。只要面带微笑，照片中留存的将会是快乐的记忆。

宋朝的善能禅师说："不可以一朝风月，昧却万古长空；不可以万古长空，不明一朝风月。"生命无常，"自我"本是虚幻，那么我们怎么能把生命看做永恒，它不过只是一朝风月。如果我们执著于这一朝风月的荣华、成就和美誉，那么我们永远不会从苦中获得解脱。每个人的一生，都可能遇到顺境和逆境的时候，总会遇到一些挫折。但我们不能跌倒了就伤心、痛苦、悲观，更重要的是接受失败和灾难，把抱怨、委屈、愤懑放下，勇敢地站起来。

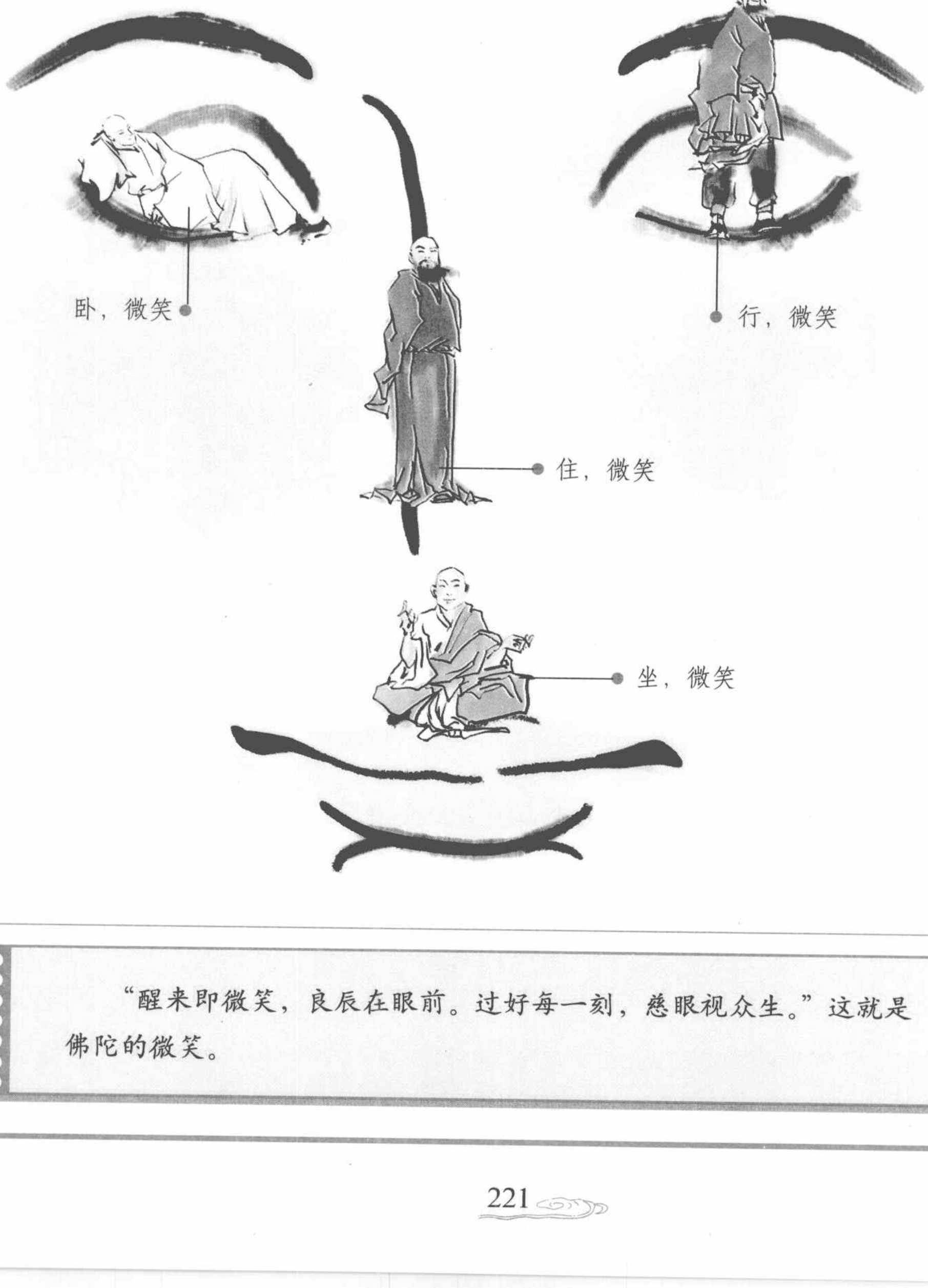
时刻微笑

弹落心灵的"尘土"，放下自我的执著，将心放在当下，体验生活的美好，这就是禅。了知万物皆空，绽放一个微笑，就将领悟"妙有"的智慧。一行禅师曾说："做一只花蕾，静静地缀在篱笆上；做一抹微笑，成为妙有的一部分。"他提出了许多笑对生活的正确见解。

不管我们在任何地方、任何时间，也不论是坐着或站着，都要学会面带微笑。看着一个孩子、一片树叶、墙上的一幅画或者任何相对静止的东西，微笑；每天清晨醒来，当我们睁开眼帘，做柔和的呼吸，同时面带微笑；听音乐的时候，随着歌曲节奏和歌词所蕴涵的情感，慢慢体会，轻轻呼吸，绽放微笑；当我们独自漫步于山坡、公园或河边，可以依循自己的呼吸前进，面带笑容；当我们感到疲倦或烦躁时，可以平躺下来，双臂置于两侧，全身肌肉放松，只保持对呼吸和微笑的觉察。一抹微笑就证明我们正安住于觉知之中，让这抹微笑永远绽放，"醒来即微笑，良辰在眼前。过好每一刻，慈眼视众生"，这就是佛陀的微笑。

佛陀的微笑

放下自我的执著，将心放在当下，体验生活的美好，在任何地方、任何时间，也不论是坐着或站着，都要学会面带微笑。



“醒来即微笑，良辰在眼前。过好每一刻，慈眼视众生。”这就是佛陀的微笑。



不要被外境迷惑

打坐和参禅

禅定，不是要整个人像木头、石头一样地死坐着，而是要使身心达到一种极度宁静和极度清明的状态。——慧能禅师

慧能说参禅

六祖慧能禅师见弟子每天都坚持打坐，有一次又遇到弟子在打坐，便上前问道："你为什么终日打坐呢？"

弟子回答说："我参禅啊！"

慧能紧接着说："参禅和打坐完全是两回事，不可混淆而论。"

弟子反问慧能："可是师父不是经常教导我们要片刻不停地把守容易迷失的心，清净觉醒地观察一切，终日坐禅而不可躺卧吗？"

慧能当下即表示说："终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。"

弟子听后越发糊涂了。

慧能接着又开示弟子说："禅定，并非你想的那样像木头、石头一样死坐在某处，而是无论身处何处，都能保持一种身心极度清醒、明静的状态。彻底离开了外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执著人间的物相，内心就会散乱；反之，离开一切物相的诱惑和困扰，心灵就不会散乱。我们的心灵原本自性清净安宁，只因被外界物相迷惑困扰，好比明镜蒙尘一样愚昧迷失。"

弟子躬身祈请师父教诲："那怎样才能彻底去除妄念，不被世间一切事相所迷惑呢？"

慧能继续说道："思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，心就化为地狱。心生毒害，人就沦为畜牲；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心里愚痴，处处都是苦海了。"

保持一颗清明的心

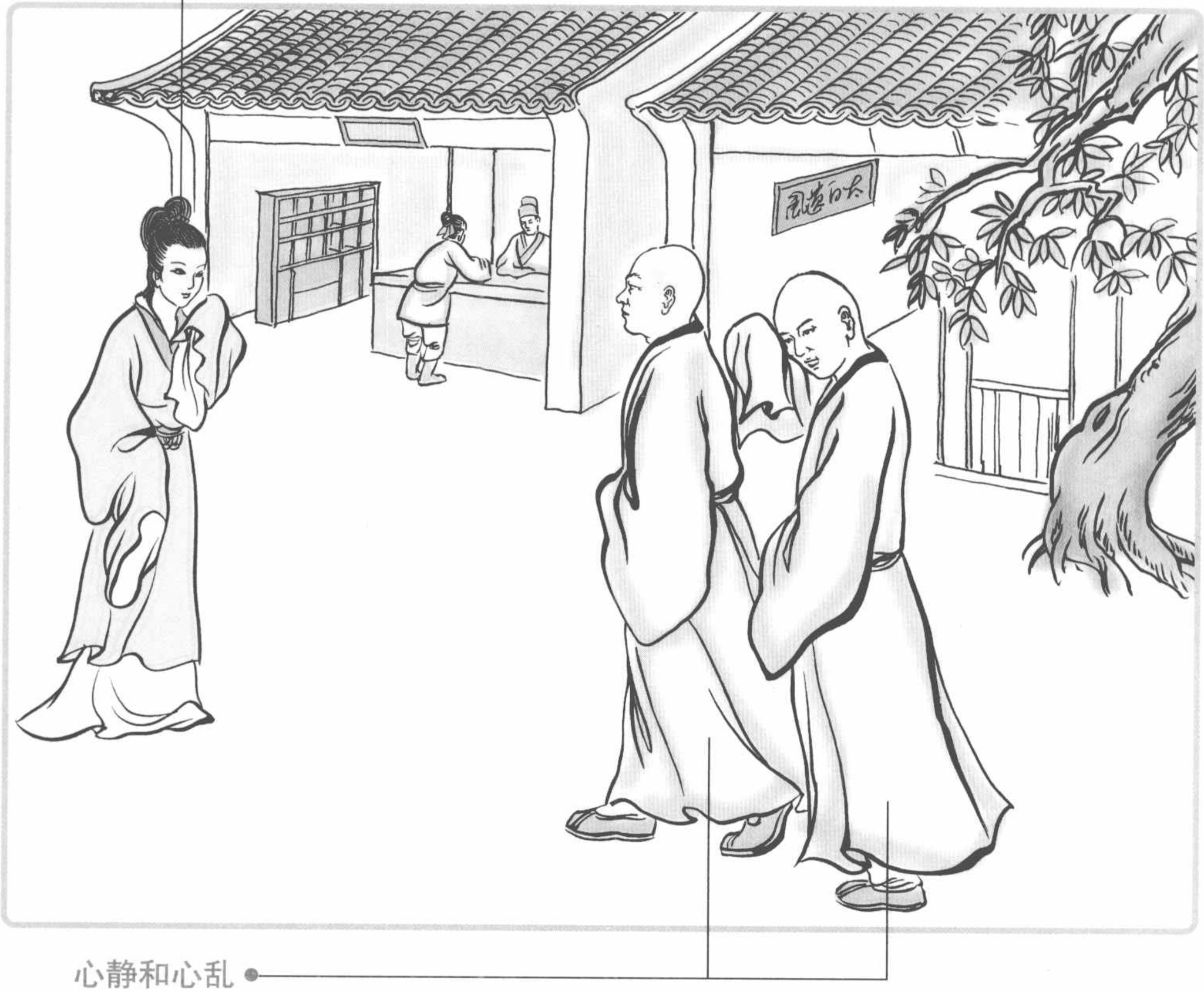
生活中，要保持一颗清净安定的心很难，因为我们往往被外境中的种种物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，让我们生活得愚昧迷失。因此，要心生智慧，就要坦然面对一切——财富、女色、成就、名利等。尘世间的一切物象对于生命来说只不过是灰尘与飞烟，终究都会有灰飞烟灭之时。而造成我们有时心乱的原因只是因为我们的心还停留在尘世之中，而心静只是因为我们将心安放于禅之中，享受当下的清净与安宁。从这个意义上说，**决定人生的不是别的，只是心境。**

心的修行

慧能大师不强调每日的坐禅、诵经，而是十分注重在日常生活实践中修行，这种看似宽松的修行方式实际上是最严格的。慧能大师认为禅宗的修行应该是修行者“心”的修行，不论修行者在做什么，在什么地方，都能保持一颗清明的心。

外境的迷惑

外境的各种现象是导致自性被迷惑的原因，在生活中修行，就是要做到“心”处在外境中却能以禅定的状态做到不执著于外境。



心静和心乱

面对走来的女人，一个因心中清净故能视而不见，心静如水；另一个慌忙躲避，看似持戒，其实心中已经起了妄念，心乱如麻。

愚人的心攀缘外在，随外在的变化而起伏，怎能称自己为自己的主？智者保有自己，不因为别人的评断而改变自己的心，因此他是自己的主。

——禅语



妄念欺骗了我们

风幡之辩

《坛经》记有这样一段公案："时有风吹幡动。一僧云：'风动。'一僧云：'幡动。'议论不已。慧能进曰：'不是风动，不是幡动，仁者心动。'"

风动？幡动？

《坛经》中关于六祖慧能风幡之辩的这段公案十分有名。有一天，慧能来到广州法性寺，恰逢印宗法师正开讲解《涅槃经》。一阵风起，吹动寺内的风幡。一个僧人说这是风在动，而另一个僧人说这是幡在动。由此僧人们分做两派，各执己见。慧能吟出一偈："不是风动，不是幡动，仁者心动。"此言一出，满座皆惊。

僧人们所争论的风动也好，幡动也好，都不过是虚幻的假象，而慧能则认为既不是风动，也不是幡动，是我们的意识在活动。换句话说，"心"作为意识主体，有着清净的本性，能觉知这个世界的本质。而那些僧人们之所以会有风幡的争论，不过是因为他们的心仍执著于外境，迷恋于幻象没有觉悟到自己的真心、自性，更没有领悟佛性常清净、万法自如的圆融实相。

不要执著于妄念

佛教认为，凡所有相，皆属虚妄，诸相都是心念妄起执著的产物。慧能在否定了风动、幡动等观点后，直接指明风幡之动，根源于一念妄心。正是这一念妄心，决定了僧人们追逐风动幡动的表象，从而有了风幡之辩。所谓"酒不醉人人自醉，色不迷人人自迷"，外物以它本来的样子存在于那里，一切现成，自自然然，是人类主观地赋予它"动"、"静"的概念，风和幡并未告诉人什么叫着"动"和"静"，"动静"的判断是人为的。妄念因执著于外物而生，一切妄念都是心中之物。

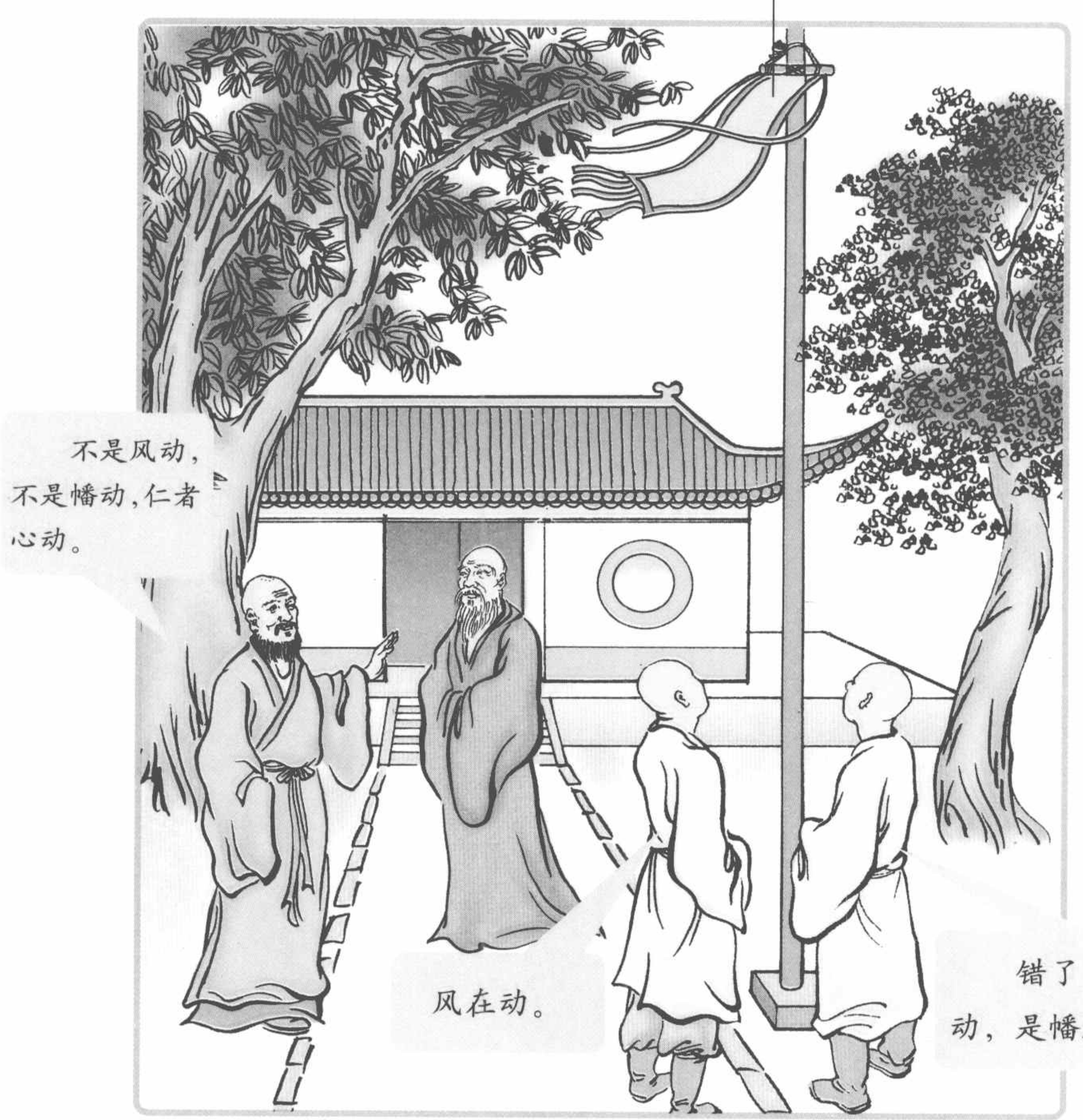
从这个故事推广出去，风、幡、动、静的执著在于心失去了真正的宁静，它们不离心而独存。那么，善、恶、有、无亦是如此，它们也在人心的思维中，不离心而自生。**当心起了善恶的分别而执著一端时，就偏离了正道。**只有不思善、不思恶，正当这时，才是我们的本来面目"！只有不落善恶的分别思维，才能发现自己的生命真相。

风幡争论中的真相

慧能禅师说："一切万法，不离自性。"世间一切万有，尽由自心变幻而生。一切物质现象都是"心"的变现和展开。因此不是风动，不是幡动，而是"心"在动。

破除妄心

凡所有相，皆属虚妄，诸相都是心念妄起执著的产物。风幡之动根源于一念妄心，妄心决定了眼识追逐风动幡动的色尘，不能解脱。



> 妄心是最大的骗子，别人能骗你一时，而它却会骗你一辈子。
>
> ——禅语



心中有佛

磨砖岂能成镜

六祖慧能的得意弟子之一是南岳怀让禅师，南岳怀让禅师的门下，也出了一代宗师马祖。怀让和马祖之间流传着一段著名的公案。

马祖和怀让的对话

熟悉禅宗的人都知道马祖禅师，他12岁时出家，后拜南岳怀让禅师为师。

有一天，怀让路过马祖的禅房，见他呆坐在那里，于是走进去，见机开示马祖。

怀让禅师问道："你终日在这里打坐参禅，图的是什么？"

马祖回答说："不瞒师父，徒弟想成佛。"

怀让禅师听到这个回答，并未继续施教于他，而是在禅房外找了一块砖，拿进来就开始在马祖打坐附近的石头上磨了起来。

马祖见到师父此举，迷惑不解地问："师父，您为何在此处磨砖？"

怀让禅师这才继续说道："我磨砖是为做镜子啊。"

马祖仍然不解地问道："砖怎么能磨成镜子呢？"

怀让禅师又说："既然磨砖不能做镜子，那么打坐参禅又怎能成佛呢？

马祖一心想要成佛，继续追问师父："那要怎样才能成佛呢？"

怀让禅师继续开示说："道理好比是有人驾车，倘若车子不能走了，你是打车？还是打牛？"

马祖一时无言以对。

怀让禅师又说："你是学坐禅，还是学坐佛？若学坐禅，禅并不在于站立坐卧这些外在形式。若是学坐佛，佛也没有一定形状。因为佛法无所不在，没有固定的形相。所以，禅和佛只在你心中，不应在外相上执著，想靠打坐参禅是不可能成佛的。"

马祖恍然顿悟，如醍醐灌顶，最终也成为一代宗师。

磨砖成镜的禅意

磨砖成镜，同缘木求鱼、炊沙作饭的道理是相同的。纵使经历了百般苦行，都终将难达目的。参禅悟道的道理也如此，打坐参禅并非意味着一定要终日枯坐，若一味执著于禅的外相，而忽视了自心的锤炼，终不能洞见禅的真如灼见。好比开车漫无目的地乱跑，结果只能是既白白消耗了车油，又浪费了时间和精力。做人做事的道理亦如此，**我们要洞察到事相的本质，切莫被它的外相所欺骗，而迷失了自己。**

磨砖岂能成镜

磨砖不能成镜，打坐也不能成佛。佛教中的这些公案话头处处暗含着生活的真理。现实生活中，有些人常常一味地执著于方法，却忘记了自己所要达到的目的，本末倒置，结果可想而知。

启示

磨砖不能成镜，暗含着做人做事的道理。我们要学会洞察事相的本质，切莫执著于它的外相而迷失了自己。





谁输谁赢

一对老少禅者的故事

世界原本就不属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切的执著。万物皆为我所用，但非我所属。

师徒之间的精彩辩论

从前有个7岁的童子常去拜访无德禅师，禅师认为这个孩子机智不凡，智慧过人，其言语间常透露出一些禅味。一天，禅师想要考验一下他，于是就对他说："老僧每天参禅说法很忙，没时间听你在此胡言乱语。今天暂且考考你的辩才，你若输了，就要买饼供养我；我若输了，我买饼和你结缘。"

童子即刻拍手赞道："那就先请师父拿钱来吧！"

禅师回答："我若辩败自会拿钱与你。你且听好，首先假如我是一只公鸡。"

童子不假思索，开口即道："我就是小虫一条。"

禅师抓住禅机说道："你既是一条小虫，就应该买饼给我这只大公鸡吃啊！"

童子不甘示弱，反驳道："是师父你要买饼给我才对啊！小虫见到大公鸡，就好比我见到你，我完全可以远走高飞的，因为徒弟要尊师，所以是不可以和师父争辩的！既如此，那师父你不是输了吗？"

禅师听后，并未作出任何继续对辩的决定，而是带着童子来到附近一村子，招来许多民众，无德禅师说："请众位村民为老僧和童子判断一下谁说得对吧，我们师徒之间究竟谁输谁赢？"

村民更加无法作出判断。禅师见此情形，认真而庄严地说道："唯有大彻大悟的禅师才能作出判断。"

三天后，禅师买了饼子悄悄地派人送给那7岁的童子。

故事中的深刻禅理

佛陀经常教诲我们要抛除掉分别心，看待一切事相时都要站在平等的立场，要秉持并且践行中道的思想和见地。同样，禅的里面，也没有大小、长短、是非、好坏之分，那么，在禅师和童子之间的这场辩论还何以谈谁输还是谁赢呢？

禅师虽买饼给童子，并非承认了输赢观点的存在，而是透过童子的言语，禅师了悟到自己一开始就抱着在辩论中要赢的错误欲念，固然在辩论开始就犯下了执著的毛病。而7岁的小童子却甘愿做一条小虫，自甘为弱者， 如此小之年纪，就懂得以退为进的道理，自然是抢占了禅机。

谁输谁赢

公鸡与虫子的故事是一则发生在无德禅师和一个7岁童子之间的禅话。这一对老少禅者，在轻松幽默的对话中为我们讲述了一段充满禅意的趣事。

老僧我是一只公鸡。你既是一条小虫，就应该买饼给我这只大公鸡吃啊！



我是一条小虫。小虫见到大公鸡，好比我见到你，我可以远走高飞，因为徒弟要尊师，所以是不可以和师父争辩的！师父是你输了啊！

启示

童子以退为进，以小虫自居，自甘为弱，抢占了禅机。而无德禅师在同童子的辩论中也向我们开示了一个禅理：放下执著，践行中道，不可生分别心。



回归平等自性

大鹏鸟和小麻雀

人类烦恼的根源是在与他人的比较后表现出来的差距，之后在心里反映后所形成的落差失衡。

道岫辞行

古时，有一个叫道岫的学僧，虽然兢兢业业修持禅道，但始终没有长进，他深感惭愧，觉得自己没资格继续学禅了，于是萌生了退念。心想：此道不成，还不如做个云游僧逍遥自在。于是道岫决定出行远游，临行前来到广圆禅师处辞行。

道岫一进门，看到师父正闭眼安坐，即刻跪地禀告说："师父！徒弟羞愧难当，对禅毫无进展，实在辜负了您的慈悲，看来我和禅实在没有机缘，今向您老辞行。"

广圆禅师听了徒弟一番抱怨的言辞后，声色严厉地问道："你这小僧，实在愚昧！为何还没有觉悟就要决定走呢？难道你到别处就可以觉悟吗？"

道岫委屈地说："弟子每天除了吃饭、睡觉外，无时无刻不在修炼，可为什么没有长进？同参的道友们都契入禅道，唯独我被拒之门外，我内心深处，实在没办法再继续修炼，渐渐萌发了一股倦怠感，我想我还是做个行脚的苦行僧为好。"

禅师听了徒弟的一番悲观之言后，借机开示道："悟，是一种内在本性的流露，只可意会，不可言传，学不来也急不得。别人悟得的是别人的境界，你修得的是你自己的境界，这根本就是两回事。"

道岫又说："一旦跟同道们相比，我心中就会升起对大鹏鸟的惭愧。"

禅师故作迷惑不解的样子继续问道："什么样的大？又是什么样的小？"

道岫接着回答："大鹏鸟一展翅就能飞越几百里，而我这只小麻雀却只能身处草地方圆几丈而已。"

禅师当下意味深长地问道："大鹏鸟纵然可以飞越百里，但它飞越生死了吗？"

道岫听后顿有所悟。

去除分别心

显然，烦恼由比较而来。有了比较，是不可能透过禅而悟道的。大鹏鸟一展翅千八百里，但终不能飞越生死。小麻雀与大鹏鸟虽然在飞翔上存在快慢之分，但禅要从平等自性中流出。所以道岫一旦抛掉比较心，自然就回归到平等自性中来，有所领悟了。

去除分别心

大鹏鸟和小麻雀虽有形体大小、飞翔快慢之分，但它们在虚空中飞翔时，又有谁飞越了虚空、飞越了生死呢？关键还是要飞越自身！佛教讲众生皆有佛性，人人都是平等的，何必去艳羡他人，需知临渊羡鱼，不如退而结网。



大鹏鸟

大鹏鸟当然也没有必要羡慕小麻雀的逍遥自在。

小麻雀

小麻雀无需和庞大的大鹏鸟比较。



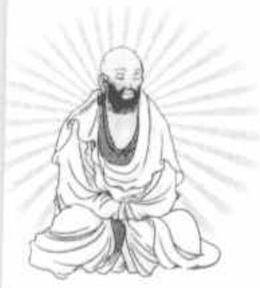
什么样的大？又是什么样的小？大鹏鸟纵然一展翅就可以在天空飞几百里，但它飞越生死了吗？

弟子无时无刻不在修炼，可为什么没有长进？一旦跟同道们相比，我心中立刻就会升起大鹏鸟与小麻雀相比的惭愧。



道岫学僧

广圆禅师



顺其自然就好

病榻上的禅语

得意，失意，切莫在意；顺境，逆境，切莫止境。——禅语

昙照禅师的禅语

昙照禅师每天和弟子们参禅讲法时，常常将一句口头禅挂在嘴边："快乐呀！快乐呀！人生好快乐呀！"

可是，有一次他生病在一寺院里，在病榻上不时地叫道："痛苦呀！痛苦呀！生病时好痛苦呀！"又十分恐惧地说："阎罗王来抓我了！"

寺院的住持闻声，过来察看，进屋便见昙照禅师一脸病苦的表情，便责备他说："一个出家人早该看透世间一切，你有病老是喊苦，难道不怕有伤大雅吗？"

昙照禅师反驳说："人生一世，健康快乐，生病痛苦，这是最自然不过的事，生病时为什么不能叫苦呢？"

住持回忆说："有一次，你掉进水里，快要被淹死时，却仍能镇定自若、面不改色，那种不畏生死的豪情如今都跑到哪里去了？你平时快乐不离嘴边，为什么如今遇到这么点小病，就要不停地叫痛苦呢？"

昙照禅师不紧不慢地说："你来，你来，到我床前来！"

住持不解地走到床边，昙照禅师这才开口："你说我以前整天讲快乐，现在却将痛苦挂在嘴边。那么你能告诉我究竟是讲快乐对呢，还是讲痛苦对呢？"

住持一时语塞。

究竟是说快乐对呢，还说痛苦对呢？身为寺院住持却参不透这样的问题是执于两边的，主持犯了戒啊！

不苦不乐的中道生活

佛教讲苦圣谛，但并非意味着悲观消极，并非否定人们去追求快乐的生活。人生固有苦乐两面，关键是我们用什么心态来面对。该快乐时，就放开心情迎接快乐，该痛苦时，也欢迎大大小小的苦痛。一切随顺于自然，但也要记得：当生活中充满苦涩时，要积极地提起内心的快乐；当我们被快乐紧紧拥抱时，也应时时谨记人生本质是苦的真相。那些多得像蜜糖般欲滴的快乐，往往会乐极生悲；而像一杯不加糖的苦咖啡一样的痛苦，固然会容易让人忘记其他美好的味道。**最聪慧的人生最好过不苦不乐的中道生活，别忘了在咖啡中加点糖。**

昙照禅师的禅语

病榻上的昙照禅师用一句“究竟是说快乐对呢，还是说痛苦对呢？”点醒了世俗中的芸芸众生：快乐时，就要放开心情迎接快乐，痛苦时，不妨敞开胸怀迎接一切暴风骤雨，随顺自然，又不陷于极端，最聪慧的人生即是这种不苦不乐的中道生活。



启示

生活需要在咖啡中加点糖。

来是偶然的，走是必然的，要学着随缘不变，不变随缘。

——禅语



践行中道

畸形的比喻

任何时候我们都不能成为欲望的奴隶。对于钱财，我们要将其用在有意义的事情上来，过于铺张和过于吝啬，都容易被金钱所驱使。

以掌为喻

从前，有个男人娶了一个十分贪婪吝啬的妻子，虽然对妻子的这种品行极为不满，可又苦于没有好办法帮助妻子改掉这个坏毛病。一天，他碰见了一位名叫默仙的禅师，并且恳求说："我的妻子吝啬悭贪，对于行善积德的好事，分文不舍，恳求禅师大发慈悲，到我家去向我夫人开示，行些善事好吗？"禅师爽快地答应了他。

当默仙禅师来到男子家时，男子的妻子见有客人来家中，便出来迎接，但吝啬得连一杯茶水都舍不得端出来。

禅师见此情形，并未面露怒色，而是紧握一个拳头，对他的妻子说道："夫人，请看一眼我的手，我的手若天天都是这样，你觉得如何？"

夫人回答说："如果手天天都保持这个样子，这当然是畸形！"

默仙禅师接着把攥紧的拳头伸张成一个手掌，又问道："那么，请问夫人，假如我的手天天这个样子呢？"

夫人又回答说："这样子当然也是畸形！"

默仙禅师顺势又说："夫人你说得不错，这都是畸形。那么钱只知道贪取，不知道布施，就好像攥紧的拳头一样畸形；只知道花钱享用，不知道储蓄，就好比伸张开的手掌一样畸形。两者的道理是相通的。正确的做法是：使钱财流通，要能进也能出，且量入为出。"

男人的妻子听了默仙禅师的这个比喻，恍然彻悟。

中道的智慧

默仙禅师的这个比喻，在一只手的屈、伸之间告诉了我们为人处世和经济观念以及理财之道等许多方面的道理。**世上有人过分贪财，只取不施；有人过分施舍，只施不取，均不符合佛教倡导的中道之义。**贪婪吝啬的人应知道欢喜地布施于人将会是结缘乃至是发财顺利的原因，佛教讲因缘果报，播种了什么种子，就会结出什么样的果实。布施的人同样也应该在不自苦不自恼的情形下进行（即取财有道），否则，靠偷骗抢夺而来的钱财去布施是不洁净的，是要遭到恶报的。

因此，不管在什么时候，我们都要做金钱的主人，而不要沦为金钱的奴隶。

畸形的手掌

默仙禅师巧妙地借用一只手的比喻，在握紧与伸张之间劝说了世人对于金钱的正确态度。过分吝啬和铺张都不符合佛教的中道之义。

吝啬的妻子

男人的妻子知道手掌的畸形，却不知道自己对待财物的态度同样也是畸形，见到禅师来家中做客，竟然吝啬到连一杯茶都不舍得端出来待客。

男人求师

男人对于妻子的贪婪吝啬忍无可忍，恳请禅师到家中对吝啬贪财的妻子加以开示。





本来无一物，何处染尘埃

五祖传衣钵

菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃。——慧能禅师

虽贫苦而志却坚

六祖慧能出身穷苦，没读过什么书，曾经一度以砍柴为生。一天，慧能卖柴时偶遇一位诵念《金刚经》的人，慧能暗自听法，当下就明心见性，于是出家拜五祖门下。五祖开始并未十分注意到这个瘦小柔弱的小和尚，也并未答应收其为徒，而是叫他去做砍柴、舂碓之类的苦工。慧能因为勤奋吃苦，最终得到了六祖认可，便和师兄神秀一同拜其门下为徒。

五祖传衣钵

有一天，五祖为弟子讲法后，要大家各写一句偈作为自己的心得，并以此为标准挑选继承人。师兄神秀本是文人出身，加上聪明过人，又深得师父赏识，他渴望并且也十分坚信师父肯定会把衣钵传给他。于是神秀在墙上写了几句偈语：“身为菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使染尘埃。”和尚们看了，大为赞叹。

而当时正在碓房里舂碓的慧能听说后，连忙赶去一看究竟，因为他不识字，就请教一个小和尚。小和尚却很鄙视地说：“说给你听又听不懂，指给你看又认不得，你还能知道什么事啊？五祖现在叫师兄们各写四句偈，神秀师兄写的是‘身为菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使染尘埃’。大家都十分钦佩他的悟性呢。”慧能听后说，这离师父的涅槃妙心还差得远呢，说罢就脱口而出：**“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃。”**

在场的和尚一听全都震惊了，立刻都对眼前这个舂米的小和尚刮目相看。五祖也认为慧能悟道颇深，远非神秀所能及，他了悟到的“空性”比神秀要高深得多。于是就将衣钵传给了慧能，并嘱他在南方设立道场，慧能就是后来的六祖。而令神秀在北方开发丛林，树立北方禅宗，成为禅宗北祖。

平凡中的大智者

我们每一个普通人就像是曾经在砍柴打杂的平凡环境下默默度日的慧能一样。然而慧能是智者，他有适时从平凡中脱颖而出的智慧。试想有多少人，在平凡中坚强成才？又有多少人在自满中落后？若能像慧能禅师一样既能归隐于平凡中，又能在最重要的时候脱颖而出，便是成了真正的智者。

五祖传衣钵的故事

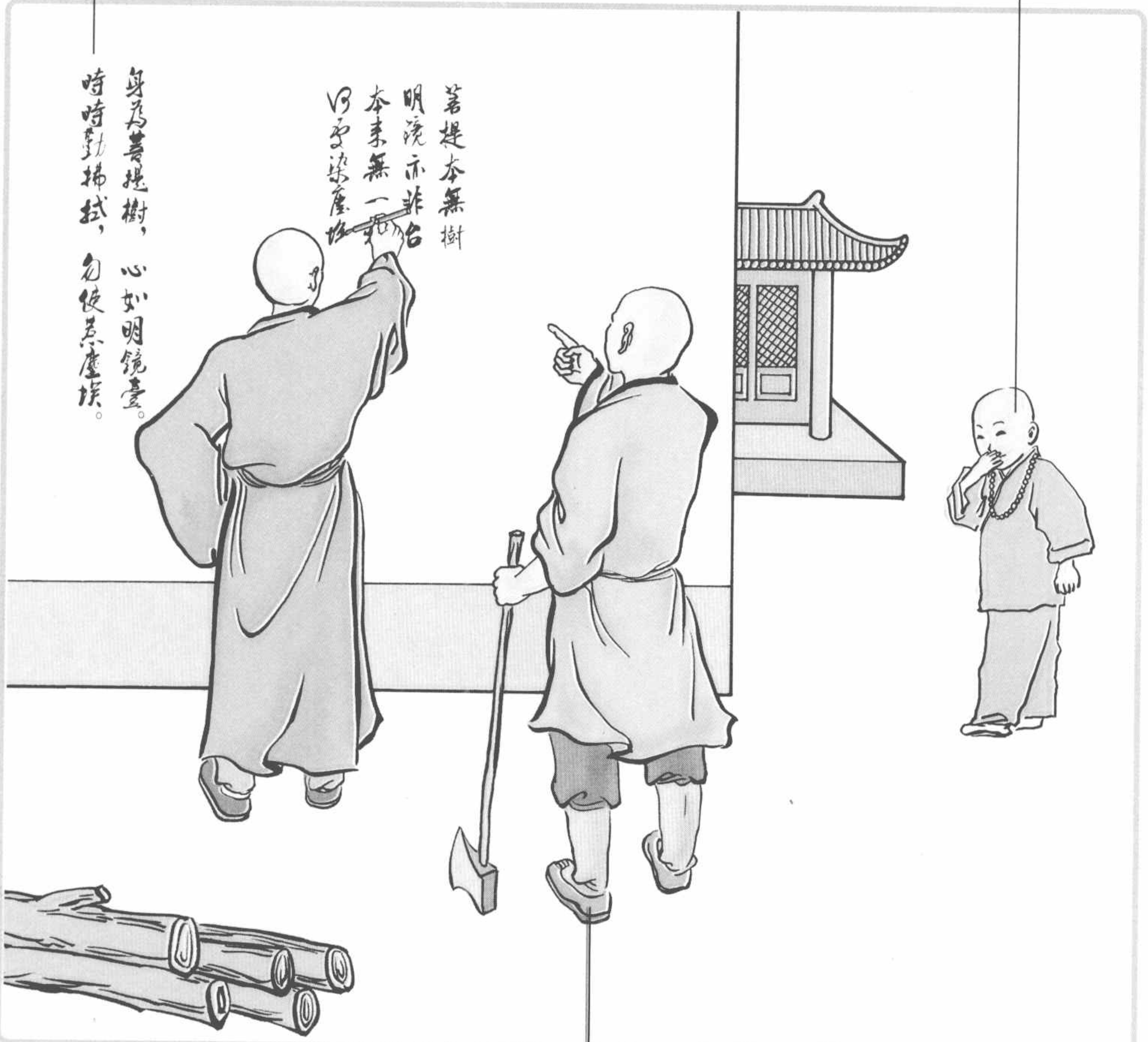
一天，五祖弘忍大师召集弟子，让每人各作一偈，阐述对禅宗的见解，自己将根据大家的悟性来选出传承禅宗衣钵的六祖人选。出身卑微的慧能，且不识字，却在众多僧侣中脱颖而出："菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处染尘埃？"五祖看到这首偈后惊叹不已，于是便秘密地将禅宗衣钵传给了他。

神秀题诗

神秀自恃聪明过人，执著于自己赢得继承人的位子，结果却希望落空，身为出家人，却反被执著所迷，这是犯戒啊！

小和尚的讥笑

小和尚起初鄙视慧能的卑贱和"无知"。



慧能吟诗

慧能面对讥笑和嘲讽丝毫没有一丝怒气，而是淡定自若地道出了一首令人赞叹唏嘘的偈子，并最终成为五祖的继承人。



一切皆空

东坡打赌的趣事

佛说：万法皆空．这句禅语说得很深，初学佛法的人很难契入这样高深的境界。倘若我们真的懂得万法皆空，便不会再被日常生活中的千变万化所触动。

禅师和东坡打赌

有一天，苏东坡闻讯赶来参加佛印禅师的说道讲法，可惜来的很不是时候，屋中已经坐满了前来听法的僧众，再也找不到一个多余的空位了。禅师很早就已经耳闻东坡学士学识过人，且谙熟禅道，所以当苏东坡刚一进来时就已经注意到他了，便对他说："屋子里的座位都已经坐满了，已经没有可以容纳学士的坐处。"

一向喜好参禅辩禅的苏东坡，针锋相对地说道："禅师既然说此处已无我坐处，那么，我暂且就以禅师的四大五蕴之身为座罢了。"说完，便得意地大笑起来。

禅师听后并未动一丝声色，暗自心忖：看来苏东坡要与本座论禅。接下来便不紧不慢地说："我想请学士回答我一个问题。若你答得出来，本僧甘愿将身体让于你为座，若你答不出来，那么请必须将学士身上的玉带留于本寺作纪念。"苏东坡一向自恃才高八斗，认为根本没有难得了他的问题，自以为胜券在握，便爽快地答应了。佛印禅师趁势说道："佛教讲四大皆空，五蕴非有，请问学士现在要坐何处呢？"

苏东坡顿时无语以答，羞愧难当。

佛陀教导我们说：众生的色身是由地、水、火、风这四大假合而成，没有一样是实际存在的，既是虚无不存的东西，怎可以拿来借以安坐呢？结果可想而知：苏东坡在和佛印禅师的打赌中，输掉了自己随身佩带多年的玉带，直到今天仍留存在金山寺中。

世间一切皆空

《金刚经》中讲："色即是空，空即是色"的佛理，从佛学观点来说，"色"指的即是客观存在的一切事物，包括上面的故事中所提到的肉身等；所谓"空"是指一切事物所存在的空间。色和空构成的宇宙和人生都是虚空不存在的。正如韩国的崇山禅师曾经说过，人本来没有生死，没有来去，也没有时间和空间。**若你制造了时间，时间就控制了你，你制造了空间，空间就束缚了你。**我们同样可以在他的禅话中悟到超越一切的"空性"。

东坡和禅师的一场赌局

在东坡学士一生浪迹江湖的羁旅中，谈禅说偈可谓是他给人生的一剂良方。但在40岁之前东坡对佛教研究还并未达到深度，却很好逞能。以下所描绘的场景就是他和佛印禅师之间的一件趣事。





因缘和合生万物

琴音禅语

万事万物皆缘起，声音也不例外。苏轼《题沈君琴》一诗中对声音和合的认识颇具禅意：若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣。若言声在指头上，何不于君指上听？

二僧相争

从前，一寺院内两学僧在参禅打坐的问题上争论不休。双方谁都不能说服对方。

其中一位学僧认为：参禅打坐要讲究身体力行。打坐一定要有打坐的样子，上身要挺直胸膛，不许弯曲；脖子要紧贴衣领，不可左右扭动；眼睛要微微闭合，不能四处游离；呼吸要舒缓有序，舌尖顶住上颚；双腿要跏趺，保持水平。如果修行者能够做到这些便可以说进入了真正的禅境。

另外一学僧对此颇有异议，他反驳说：能做到身体力行，并非能入禅境。打坐的姿态只是外相，真正参禅悟道的人，并不执著于这些外在形式，关键是要用“心”坐禅，而非行尸走肉一般坐“死禅”，坐、立、卧、行，吃饭睡觉、砍柴担水，时时处处都是禅。打坐的姿势即便再讲究，“心”如死灰，对于参禅也是无用的。

正在二人争论不休之时，寺院的住持正好经过，化用苏轼一首颇具禅意的诗来启示二人：

若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣。

若言声在指头上，何不于君指上听？

二僧听后，顿时停止了争论，互相对视，似有所悟。

琴声中蕴涵的禅理

住持大师巧用苏轼的一首诗偈，为两位学僧点明了一个道理：参禅打坐是身心两者同时起作用的，偏废任何一方都是不行的。《楞严经》中也有经文说：“譬如琴瑟琵琶，虽有妙音，若无妙指，终不能发。”意思是说修行者要想得道，需要自心清净与高师的指点因缘和合才能修成正果。打坐参禅也是同样的道理。

单从这首诗偈上来说，悠扬的琴声产生于手指和琴弦的相互作用，缺失了任何一方，琴声何来？

唐代大诗人韦应物有诗云：“水性自云静，石中本无声。如何两相激，雷转空山惊？”同样表达了这种禅悟体验：水石本静，凭借地势的高下，江水得以从上而下流动，水流动才会激石，激石才有了声音。如果水石之间没有因缘条件的合成，水声也就不会产生。**世上万物，莫不和合而成。**

琴声何来

世上万事万物都是因缘和合而成的，此有则彼有，此生则彼生。苏轼对此有诗云：若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣。若言声在指头上，何不于君指上听？佛陀在《华严经》中对于缘起论有精辟“此有则彼有，此生则彼生。此无则彼无，此灭则彼灭。”

琴声何来？只有一双纤纤细指去拨弄案上的琴弦，二者因缘和合才能发出悠扬动听的琴声。

若言琴上有琴声，
放在匣中何不鸣。
若言声在指头上，
何不于君指上听？



琴声是手指发出来的吗？也不是，手指哪能发出声音？

琴声是琴发出来的吗？不是，琴在案上放着是没有声音的。



是正是邪

茶杯中的禅机

六祖说："正人用邪法，邪法亦是正；邪人用正法，正法亦是邪。"

如此默契的师徒

唐代渐源仲兴禅师，未开悟时一直在道吾宗智禅师身边做侍者。

有一次渐源仲兴禅师端茶给道吾禅师，道吾指着茶杯问仲兴："是邪？是正？"

仲兴走到禅师的跟前面对着他，一句话也没有回答，却听道吾禅师又自言自语说："邪则总邪，正则总正。"

仲兴听后摇了摇头，这才不紧不慢地说："我并不同意禅师您的观点。"

道吾于是趁势追问仲兴："那么你的看法如何？说来一听。"

仲兴出道吾禅师意料地将道吾禅师手中的杯子抢到自己的手里，并且大声反问禅师："是邪？是正？"

道吾禅师听后，顿时喜笑颜开，拍掌大笑，说道："你不愧为我的侍者。"仲兴虽得到禅师的夸奖和赞赏，但并未心生骄慢，而是毕恭毕敬地向道吾禅师行礼跪拜。

渐源禅师能在做侍者时就以此高明的见地反问他的老师道吾禅师，可见其明心见性的功夫高人一筹。也难怪道吾禅师对此欣慰赞勉，能够师徒相契是一件多么难得的事情啊。

是正？是邪？

六祖曾说："邪人说正法，正法也是邪；正人说邪法，邪法也成正。"简单而言，"邪人说正法，正法也是邪"好比是那些天天四处讲法说道的人，虽看似是得道高人，却于暗地里破坏他人的信心；"正人说邪法，邪法也成正"就好比那些喜欢怒骂棒打别人的人却能给人以指点，使人开悟入道。这也如同名医治病一样，即便像砒霜这样的毒药在名医手中也可成为良药，因此就有"邪则总邪，正则总正"的说法流传至今。

在仲兴禅师看来，宇宙间一切都遵循着"诸法因缘生，诸法因缘灭"的原则，若我们了悟到一切皆由因缘和合而成，便不会执著于其中而迷惑不清，既不执断，即不认为一切事物消失后便不复存在，也不执常，即不认为一切恒常存在。正像龙树在《中论》中的精彩论述："不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出。"一旦达到这种境界，则一切眼中物皆是正。**倘若将眼中物执有、执空、执生、执灭，则一切皆是邪。**

茶杯中的禅机

龙树菩萨在《中论》一书中，曾对中观说有过一段精彩的论述："不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出。"我们一旦了悟到这种禅意，则一切眼中物皆是正。倘若将眼中物执有、执空，执生、执灭，则一切皆是邪。

道吾禅师指着茶杯问仲兴禅师："我手中的茶杯是邪？是正？"



仲兴反过来抢过道吾手中的杯子，大声反问："您再看我手中的茶杯是邪？是正？"



其实，"诸法因缘生，诸法因缘灭。"我们若能体会其中的深意便不会执断，亦不会执常，此时一切皆正。若将手中物执有、执空，则一切皆是邪。



修善与行恶

遮盖如来盖自身的由来

世间没有不劳而获的成就，万丈高楼从地起，万里路程一步始，生死烦恼，别人丝毫不能代替分毫，一切都要靠自己啊！

什么是行善修恶

从前，一位学僧前来参拜峻极禅师，问道："什么样的人才是行善的人？什么样的人是作恶的人？

禅师回答说："担枷带锁者是行善之人；修禅入定者是作恶之人。"

学僧迷惑不解，恳求禅师用通俗易懂的话语再次开示。

禅师继续说："所谓恶者，恶不从善。善者，善不从恶。行恶者无善念，行善者无恶心，所以说善恶如浮云，无所生也无所灭。"

学僧当下顿悟。

遮盖如来盖自身

俗话讲"善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到"。

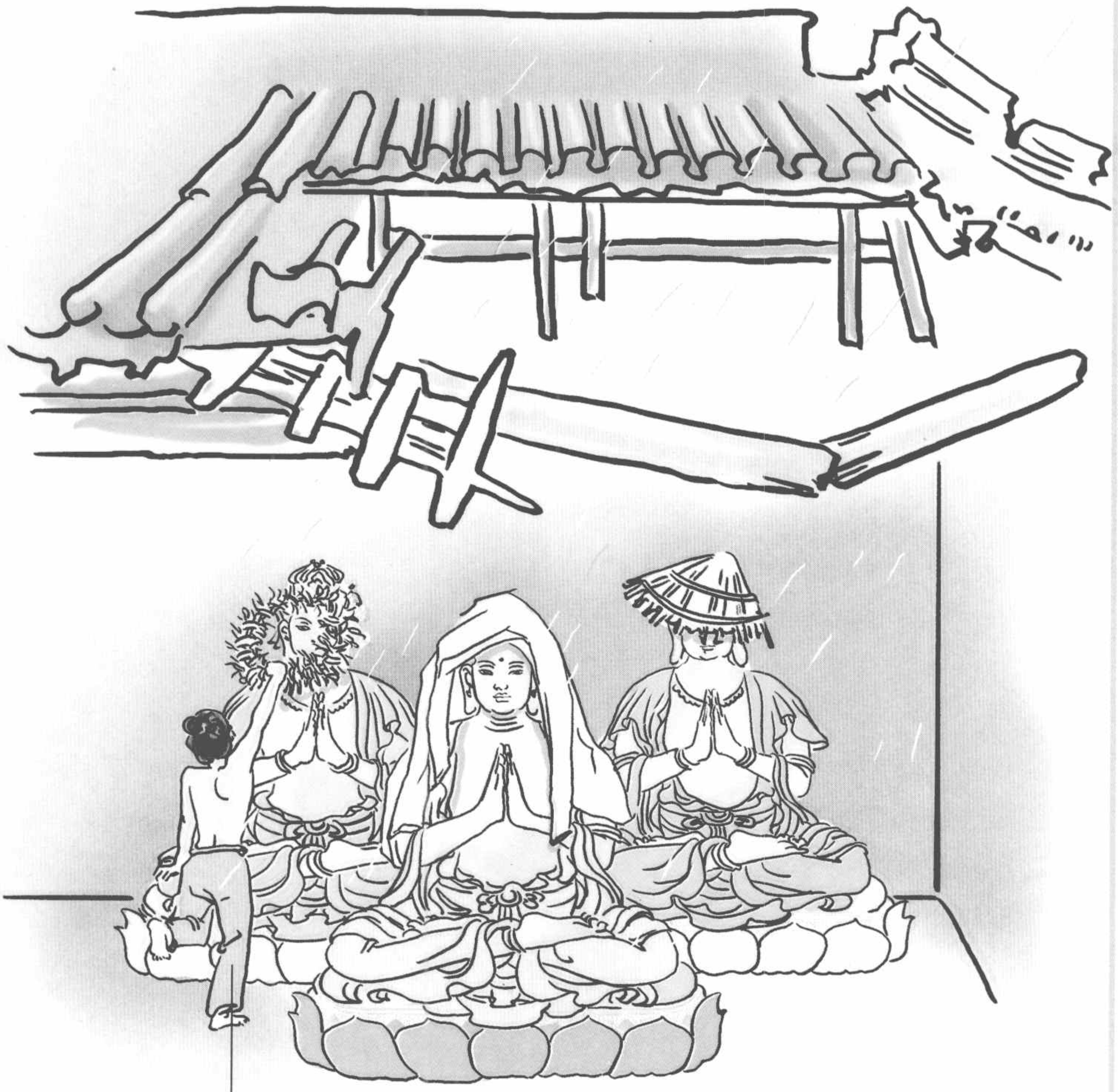
古代有一个以砍柴为生的青年，一天，偶见破庙里有三个菩萨正被大雨淋着。青年心生慈悲，对菩萨说："可惜我现在太穷了，没钱给你修庙，只好委屈你了。"说着便摘下自己的草帽戴在一位菩萨头上，又脱下自己的衣服盖在另外一菩萨头上，实在找不到其他东西为第三位菩萨遮雨，便揪了一把草编了一个草圈，戴在菩萨头上。此后，青年依旧继续上山砍柴。后来有一次在山上险入虎口，危难之际，一老者忽现身搭救了他的性命。青年回家后，将老人现身相救的事告诉了母亲。母亲觉察到一定是神仙相助，嘱咐儿子第二天端了三碗饭去给菩萨上供，以感谢救命之恩。原来，那个赶走老虎的老者，正是头戴草圈的菩萨化身而成的。后来青年当官发财了，果真给菩萨修了一座庙，这就是禅语中所说的"遮盖如来盖自身"。

认识故事中的佛理

佛陀所说的因缘果报的道理，确实能够引导我们趋善弃恶。但是，从本性上说，**善恶之名都不存在，若能不思善恶，就是见到了自己本来面目。**行善故能积德，但一味执著福报，就会被枷锁所囚。作恶造恶业，虽会反复流转于恶道，但本性仍是如此。峻极禅师的开示，是要启发我们不要迷陷在善恶之中。应清醒地意识到：一心为善，就意味着执著于有为法中，自以为解脱却仍深受束缚；无意作恶，就自暴自弃，以为永远不能超脱，也是错的。

遮盖如来盖自身

因缘果报，是佛法的核心要义。很多佛经中也经常会用各种故事阐发因果报应的佛理。积善行善，固然会令我们有好的福报，但若一味执著其中，有心为之，而非出自本性，也非善行。关键是我们要认清自己的本性。



积善业得善报

青年见到菩萨被雨淋到，心生慈悲，而非刻意为善，自然会为自己积累下善业，所以在深陷危难中时，会得到好的果报。

第九章

佛陀告诉我要这样想

正见中的心理疗法

越来越多的现代人被巨大的精神压力折磨得痛苦不堪，心灵的十字路口频频亮起了红灯。在短暂的人生旅途中，究竟是什么让我们的心变得越来越烦躁不安？那个原本自性清净的本我在哪里？我们怎样做才能使心灵的国度趋于宁静和谐？本章将继续沿着正见的道路，针对大多数人实际生活中常见的心理障碍，为现代人提供医治心灵的良药妙方，以期每个人都能拥有一颗安然、舒展、开放、纯净的心。

本章图版目录

与人玫瑰，手有余香 /249
愤怒催生慈悲心 /251
沙漠中的骆驼和骏马 /253
在自斟自饮中看透欲望 /255
举得起也要放得下 /257
佛陀教导我们不再悲观 /259
逃不出因果的魔掌 /261
驴死马悔的寓言 /263
韩信忍胯下之辱 /265
恐惧就像“纸老虎” /267
用谦虚的钥匙打开人生的迷宫 /269
转弯的智慧 /271
我们选择做哪一种人 /273
人生的列车没有返程票 /275
学会接纳自己 /277



嫉妒时想

何不随喜喝彩

“嫉妒的人常自寻烦恼，这是他自己的敌人。”——古希腊哲学家德谟克利特

嫉妒是骨中的朽烂

佛说：“其嫉妒者，自求名利，不欲他有，于有之人而生憎恚，是为嫉妒。”嫉妒犹如骨中的朽烂一般危害甚重。三国时周瑜因嫉妒诸葛亮的智谋，而深感“既生瑜，何生亮”的悲哀，最终郁郁而终；曹丕因嫉妒才华胜己的弟弟曹植而骨肉相残，我们在曹植“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”的感伤中更是看到了嫉妒心的危害。

然而，由于无明，现在的我们仍逃不出嫉妒的怪圈，有些人看到别人事业成功，家庭幸福，心中很不舒服，为何如此？就是因为不知不觉中拿自己和对方进行了比较，于是自己内心的小宇宙失衡了，因此痛苦随之产生，终日纠结在我执和嫉妒心筑成的小屋内不思进取，消极堕落。巴尔扎克说：“嫉妒者受到的痛苦比任何人遭受的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都使之痛苦万分。嫉妒心强的人，往往以恨人开始，以害己而告终。”

生活告诉我们，嫉妒是魔鬼（痛苦）的诱饵，嫉妒心越强，自己就越软弱（一事无成）。当心中充满嫉妒时，头脑就再也不会容下幸福和快乐，于是忘了思考进步。

换一种心情

嫉妒既不可能破坏他人既成的成功，也丝毫不会促成我们的成功。如此，何不换一种心情看待他人的成功呢？培根说：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。”作为一个逐渐走向成功者，必会将他人的成功看做是对社会的贡献而报以阵阵喝彩。懂得为他人喝彩的美德，在佛教中称为随喜。随喜心是一种健康心理状态。**当一个人有了随善这种状态时，心态就会充满着喜悦，也就会有正见，会有正语、会有正念。**

随喜他人

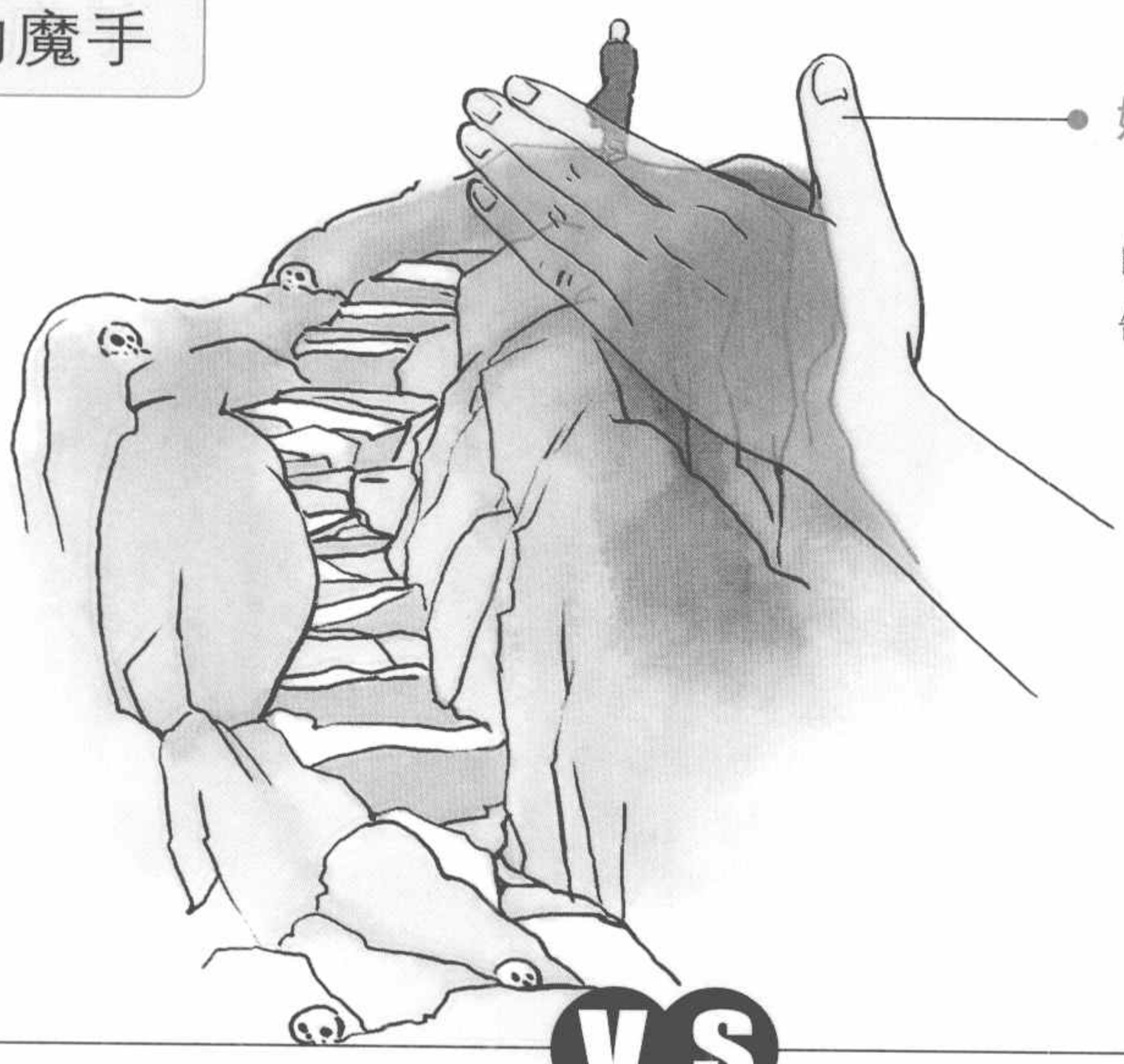
随喜是一种智慧。大海浩瀚无边却依然为小溪的潺潺流动而喝彩，于是有了海纳百川的胸襟。一个真正的成功者，同样懂得欣赏别人，为他人喝彩。

懂得了随喜的智慧，就会在真心的声声喝彩中，赢了别人也赢了自己。

与人玫瑰，手有余香

欲除烦恼先除我执，与其嫉妒别人，痛苦自己，还不如去总结自己、赞美别人。佛教曰随喜功德，和现在我们常说的“与人玫瑰，手有余香”的道理一样，对于别人的成功，我们给予了真心的喝彩，必定会在其成功的感召下积极进取。

嫉妒的魔手



嫉妒如魔掌

嫉妒心像一只无形的魔手，我们一旦被它控制，必将走向万丈悬崖。

VS

赠人玫瑰，手有余香



随喜他人

换一种思考问题的方式，面对他人的成功喜悦，投去真诚的赞美与喝彩，换来的必将是对方投桃报李的双重喜悦。

嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也不可能减少别人的成就。

——佛语



怒不可遏时想

有时愤怒也是一种美

相对于虚假丑陋的东西而言，一切发自内心的真实情绪都是一种美，即使消极情绪也不例外，因为明白无常的道理，所以敢于将真实的情感表露出来，并积极地向善的面向发展。

将愤怒看成小孩

没有人愿意愤怒，因为愤怒就像火山爆发一样，让心灵焦灼不安。其实适当发泄愤怒也未尝不是好事。真实地发泄愤怒，远比压抑伪装带给心灵的重负要好得多。况且懂得适时发泄愤怒的人，明白愤怒本身并不是一个持续很长的现象，暴风雨过后迎来的将是阳光灿烂。正像佛教所说的一切现象皆无常。

明白了无常的道理，我们便不再像对待敌人一般排斥愤怒，而是将愤怒视为自己的一部分，对它负责，并积极地将其转化为善的力量。就像慈母对待孩子一样，我们要用一颗善意的心拥抱自己的愤怒。

最了解内心之愤怒的人，只有我们自己，也只有靠我们自己才能去转化愤怒。就像慈母精心照顾生病中的孩子，使之获得母爱的温暖和力量并迅速康复一样，当愤怒来袭时，我们要做的是以一个慈母的角色，用真切的慈悲和爱去感化并温暖我们的“孩子”——愤怒的情绪，找出隐藏在愤怒中的原因并积极解决。才不会使愤怒因缺乏引导和关照朝向糟糕的事态发展。相信天下所有的母亲都不愿意自己的孩子成为“问题孩子”，所以对于愤怒情绪，我们也应像照顾孩子一样静心关注并给予照管。

愤怒滋养了慈悲

当我们用慈悲心去关注愤怒时，便会发现，愤怒的能量可以滋生出更大的慈悲心。正如物理学中讲到的作用力与反作用力的原理一样，对立给予张力和硬度。明白了这个道理，当我们再次遭遇愤怒时，只需静静地观照并感受愤怒，当愤怒的能量逐渐被慈悲和爱吸收时，愤怒就转化为慈悲。从这个意义上说，愤怒滋养了慈悲和爱。

原来愤怒也是一种美

无常观让面对愤怒时的我们拥有了一种别样的冷静智慧。愤怒并非像我们平时想象的那样，如魔鬼般阴魂不散，愤怒也并非是摧毁了慈悲与爱的力量。相反，正是愤怒的情绪一次又一次地创造并滋生了更强烈的慈悲与爱。如此，愤怒不能不说是一种别样的美。

愤怒催生慈悲心

世间一切皆无常，愤怒的情绪也并非像阴魂一样始终不散，令人难以控制。无常观让我们明白愤怒在另一个层面上来讲，恰恰催生了慈悲心和爱，当我们再次遭遇愤怒时，便多了一份冷静和智慧。



借用物理学中的作用力和反作用力来说，愤怒和慈悲是一对作用力，恰恰是愤怒滋养了慈悲心，给了慈悲和爱足够的张力和硬度。



急躁时想

忍耐，忍耐，再忍耐

“事业常成于坚忍，毁于急躁。”——波斯作家萨迪

急躁有百害无一益

快节奏的现代生活，使我们都希望找到一种成功的捷径。如此急切，导致了我们心态的扭曲变形，由“急切”演变成了“急躁”。于是对待每件事都急功近利、急于求成……比如在家庭生活中，我们急于使孩子成才、成家、成气候，于是求师拜爷，对孩子进行超前教育、跨越式教育等，完全不顾孩子的感受，致使事倍功半。在社会生活中我们急于赶时间，抢进度，开车时见缝就插，殊不知“十次事故九次快”，留下了血的教训。分析这些现象的背后，都是急躁的情绪使然。

坚忍是美德

急躁的对立面是坚忍。狭义的坚忍指在困难面前屹然不动，把痛苦的感觉或某种情绪控制住；广义的坚忍则是不论身处顺境逆境，不管面对尘世的浮华或人间的痛苦都能泰然处之，并坚持正义和恪守正道的美德。

修习忍功

佛教常说忍。每个修行者都要忍字当头。逢逆境要忍，使意志不被动摇，逢顺境也要忍，如受人颂扬恭敬等，不起好名心，要看得像恭维别人一样，直到利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八风不能动的境界，这才是修习忍功到家了。佛教中对忍字分析得很细，如戒忍、定忍、无相忍、无生忍等，名相繁多。菩萨修六波罗蜜，以忍辱为第三波罗蜜，以此对治我慢。可见佛教对于忍的功夫看得极为重要。

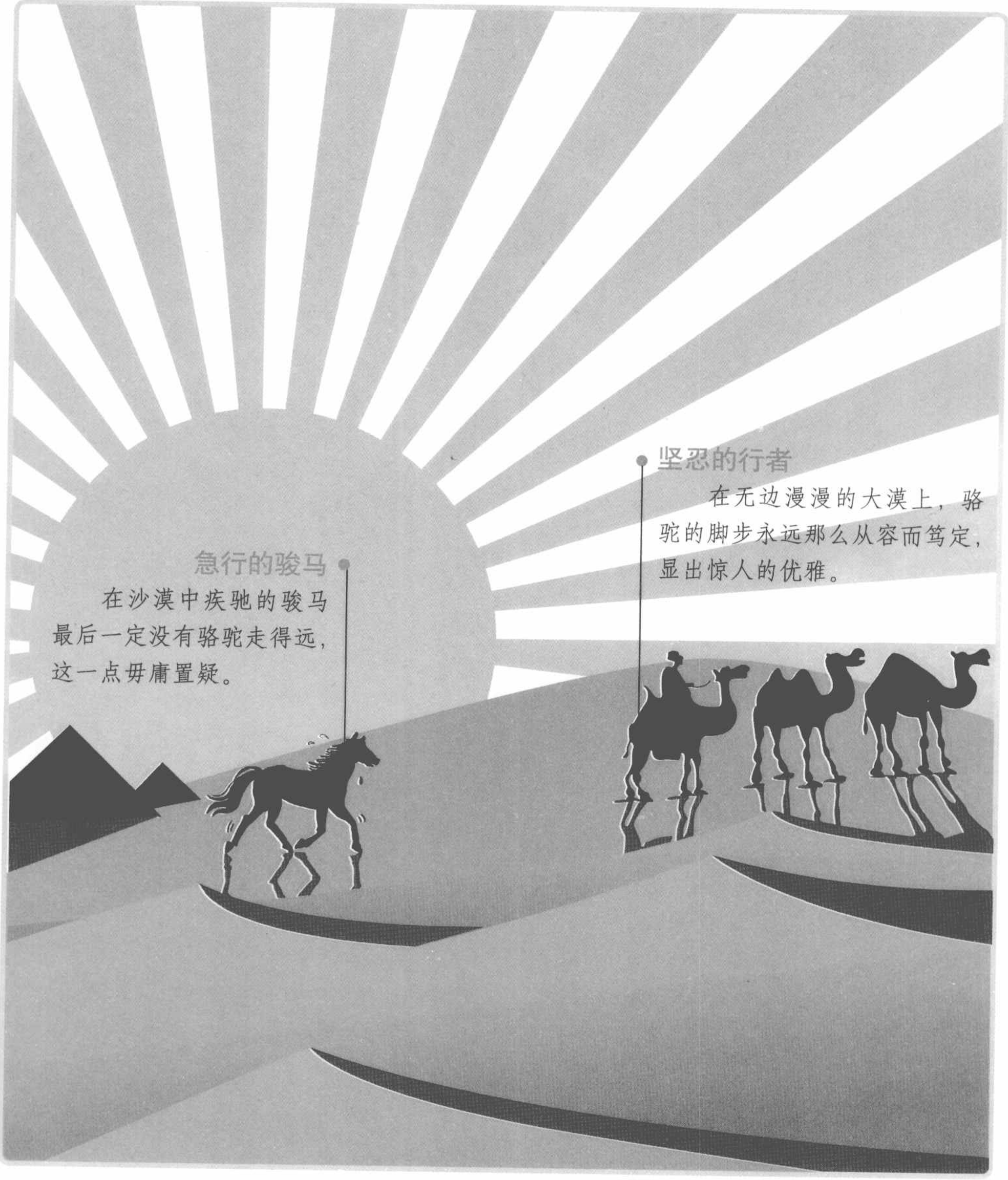
骏马和骆驼

坚忍也是所有成功者的共性。他们一旦确立了正确道路后，中途无论发生什么挫折失败，都不屈不挠地坚持着，忍耐着，并且最终取得了胜利。正如罗兰所说：“唯有埋头，乃能出头。”“急于出头的，除了自寻烦恼之外，不会真正得到什么。像一粒种子，你要它长大，就必须先经过在泥土中挣扎的过程。不肯忍受被埋没的苦闷的话，暴露在空气中一个短时期之后，就会永远地完了。”

波斯作家萨迪说：**“我在沙漠中曾亲眼看见，匆忙的旅人落在从容者的后面；疾驰的骏马落后，缓步的骆驼却不断前进。”可见，坚忍对于一个人成就事业是何等重要。**

沙漠中的骆驼和骏马

很多看似不可能成功的事，只要忍耐并且坚定地朝着目标迈进，并付出巨大的努力，就有可能与成功结缘。这是每一个取得成功的人士的必经之路，正所谓“事业常成于坚忍，毁于急躁。”沙漠中同行的骆驼和骏马，谁会赢得最后的胜利？





欲望得不到满足时想

得到它又能怎样

生活中有两个悲剧。一个是你的欲望得不到满足，另一个则是你的欲望得到了满足。——萧伯纳

趋乐避苦，人之常情

佛教讲人有七情六欲，心理学讲人有生理需求、安全需求等五大需求层次，这些实际上都是说人的欲望。我们都希望获得快乐，并且努力追求快乐，人的欲望永远没有止境。正如荀子所说“欲不可尽”，“欲求不满”，这是一条规律。

一般人认为佛教倡导禁欲主义，实际上，佛教既不否定欲望，也不否定通过实现欲望而获得的快乐。趋乐避苦，是人的本能，人之常情。佛陀悟道传法，也正是出于帮助众生离苦得乐的目的。

欲望得不到满足时

当我们明白了佛教以离苦得乐为最终目标后，欲望再次来临之时，自然便会在“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”的佛教禅语中，体悟到一份理智与平静。世间本来一切皆空，而我们却被欲望推着在不断追求中遭受桎梏的重重束缚，这不是自染尘埃又是什么？何必执著追求那些本不存在的东西呢？

所以，当我们的心被欲望之火烧灼得难以平息时，不妨静下心来，手捧一杯淡茶，在袅袅茶香飘散中，在片片茶叶翩翻中，涤荡心灵的微尘，感受禅语给予的心灵纯净，了悟千事万物，放下，一切皆为轻。而人生中的喜怒哀乐，也都将在用心斟饮这杯茶的过程中烟消云散。最重要的是在追逐梦想的进程中，学会用心享受那份过程，别忘了欣赏沿途的风景。

欲望得到满足时

悟透了空性，便不会继续被欲望的魔爪任意摆布，既不会因欲望难以实现而痛苦，也不会因欲望满足而欢喜。因为即便是此刻的欲望得以实现了，还会有下一个欲望的出口在等待，谁又能保证这些欲望都会圆满达成呢？由此，我们的心还会继续纠缠在欲望的迷网之中，不能自主。**唯有空性的智慧，才能拯救我们于欲望的水深火热中，于悲喜忧愁的情绪魔咒中。**

所以，当欲望得以暂时满足时，我们便不再会忘乎所以地欢呼雀跃，而是执掌了一份冷静的思考与智慧，眼前拥有的一切都不过是过眼云烟，海市蜃楼罢了，我们的心实在没必要被这些虚无的境象所牵引。

在自斟自饮中看透欲望

世间一切皆空。而我们却终日被这些虚无之物弄得身心疲惫，归根结底，欲望使然。空性启发我们放下一切，即使是一杯茶也空无一物，我们享受的是喝茶的过程，自斟自饮也是一种智慧。



人无法从欲望的获得而满足，因为欲望满足了之后会增长更大的欲望，以致永远填不满，唯有追求心灵的满足，才是永恒的快乐方式。

——禅语



患得患失时想

要拿得起，放得下

不要祈求超过你所能承受的重量。举得起放得下，叫举重；否则，举得起放不下，叫负重。

得失之间

患得患失，是一种常见的心态。对于某些充满诱惑的外境，我们经常担心得不到，而得到了又担心会失去。用佛教的语言来说，就是“求不得”与“舍不得”。“求不得”和“舍不得”都会给我们的内心徒增很多烦恼。

我们的人生一直处在“有”和“无”这两种状态中起起伏伏。因为无，我们才会心生欲望，于是有了“追求”这两个字——求学、求职、求爱、求财、求名……最高明的追求即是当我们看透了世间一切皆空的本相后，对外境的一切能够做到“不以物喜，不以己悲”，只享受追求的过程。因为有，所以我们更要懂“舍得”这两个字——落榜、谢幕、换届、破产、退位、下台、失宠……人生的许多痛苦多半是由于执著其中，难以舍弃的痛苦。没有可以全部满足的欲念，也不存在一种完美的人生。所以懂得放弃的人，是对有限人生进行了深刻领悟的智者。有道是“舍得舍得，有舍才能有得，小舍小得，大舍大得，难舍难得，不舍不得”。

淡泊明志

在这个物欲横流的娑婆世界，在喧嚣纷扰的疲惫之余，我们是不是也应适时地抽身而出，在“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”的佛家禅语中，还原一颗澄澈清新的心灵，领悟人生的真谛呢？这样做了，我们会发现自己才是心灵的主宰。那么对于人生，轰轰烈烈也好，平平淡淡也罢，都会始终保持一颗平淡心。不沮丧卑微，不倾慕声威，成败兴衰皆不管。在淡泊和宁静陪伴下，一切都会变得很坦然。

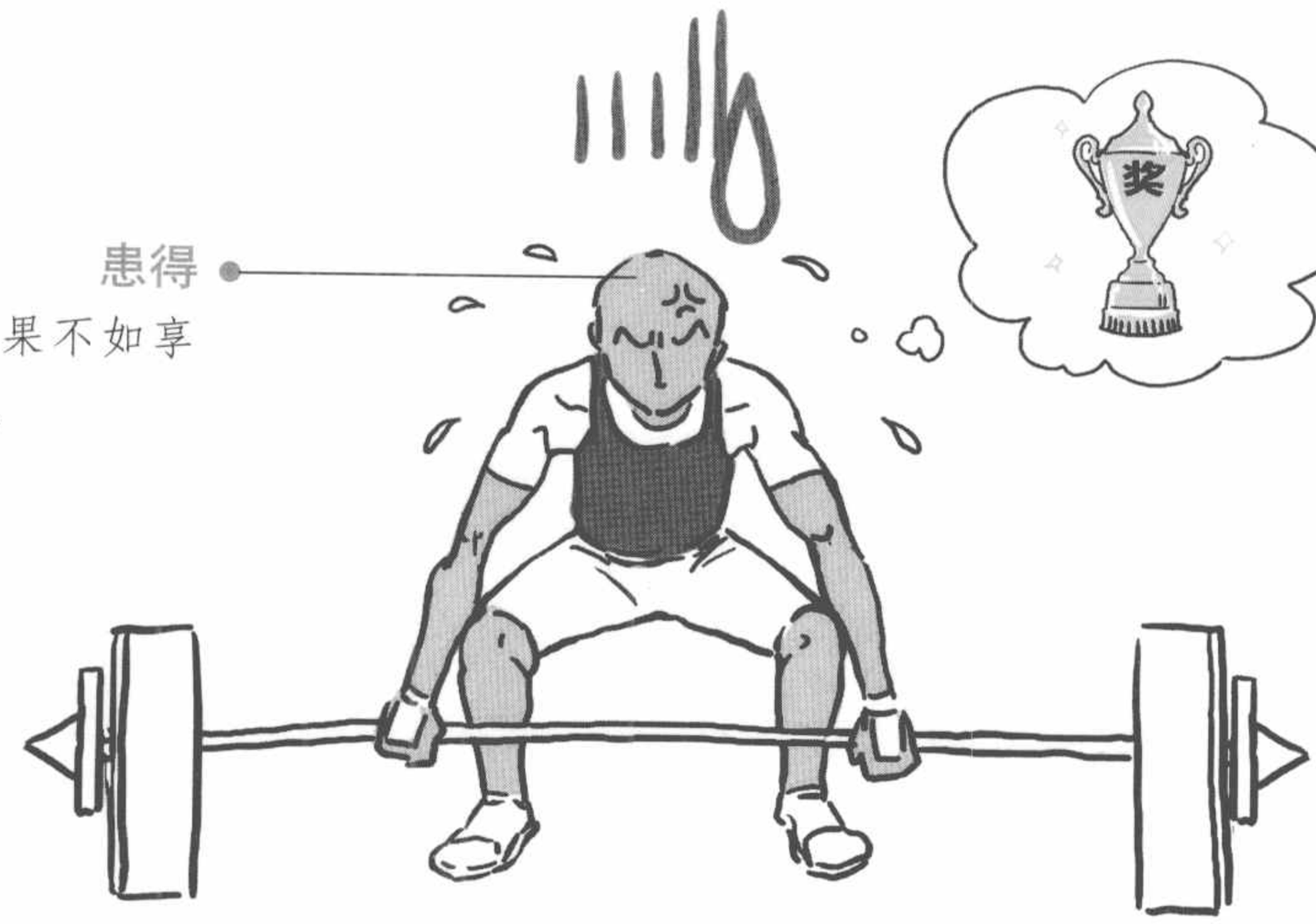
学会放手

佛教用舍得教导我们放下执著，一切皆是虚幻又何必执迷不悟呢？但谁能说舍得不是历经世事的顿悟？舍得何其难，因为舍不得，因为不甘心，所以我们沦为执著的奴隶，我们不愿面对失败，更不愿将财富名利拱手相让，所以我们始终背负着沉重的十字架。

我们一生中面临的选择何其多，当我们遭遇了患得患失、难于取舍的尴尬局面，怎么办？**聪明人懂得适时放手的道理**。人生要舍得，勇于放弃，淡看人生，超脱心境，快乐自然时时相随。

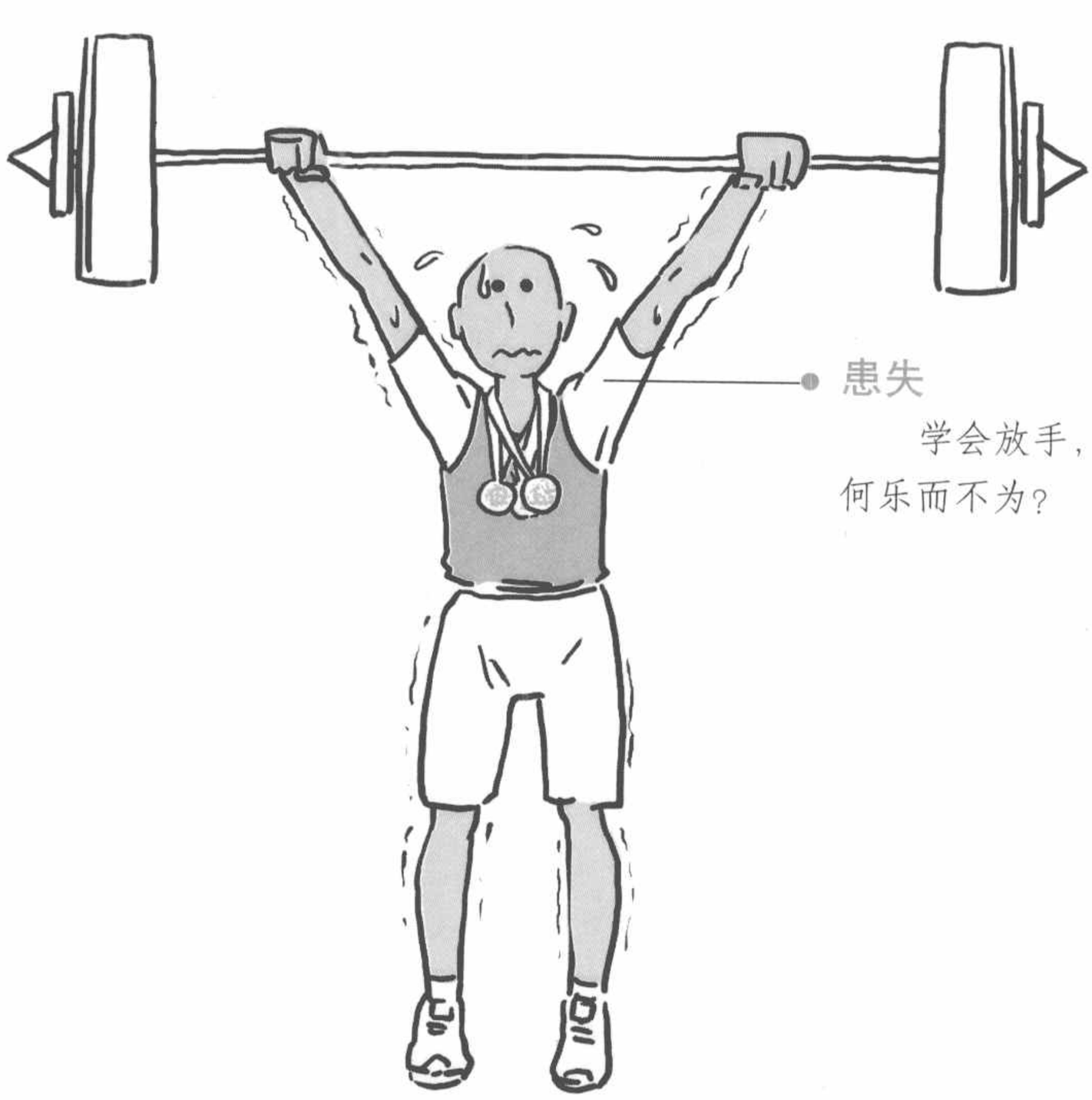
举得起也要放得下

我们的人生好像一场举重的竞技赛。如果我们对于比赛的结果看得太重，时刻想着一定要得奖，就会陷入我执的陷阱，一旦事与愿违，便会黯然神伤；而对于已经获得的胜利，我们应学会适时放下，否则，只会让自己的心灵背负上沉重的十字架。



患得

专注于结果不如享受举重的过程。



患失

学会放手，轻松释然，何乐而不为？



悲观时想

只要创造条件，我一定办得到

成功，就是在逆境中创造成功的条件，并为之坚持不懈地努力。

佛说不要悲观

悲观的人永远不值得同情。因为悲观者只会怀疑自己，埋怨他人，悲观失望的枷锁紧紧束缚着他们的灵魂，使他们在通向成功的道路上越走越远。

为什么不换一种对待问题的方式呢？佛说，一切事物皆为因缘和合而成，因缘条件的改变，必将瓦解原来的事物而生成新的事物。失败和成功亦然。**当我们积极地为走向成功创造一切我们可以创造出来的条件，并为之坚持不懈地努力，成功离我们还会远吗？**我们还有理由悲观失望吗？足见佛陀的智慧是真知灼见，即便是在2 500多年后的今天，仍如航灯一样指引着我们在人生的道路上走向积极和光明。

主动为成功创造条件

成功者往往注重生命的过程，而悲观者则看重结果。前者在逆境中尽最大能力创造更多条件，为自己迎来成功；而后者终将自己埋入自造的情绪坟墓中，最终沦为情绪的奴隶。有时，一些看似不可能的事情，只要我们始终相信自己，并勇于创造条件，我们的梦想就会变成现实。相信，就能办到；努力，你就能得到。关键是要学会主动为成功创造条件。

法国记者博迪在只剩下一只眼睛的条件下依然创造了一切有利的条件，最终完成了《潜水衣与蝴蝶》这部著作。如果他悲观气馁，一蹶不振，恐怕也只能在梦中出版他的著作了。然而，他懂得只有积极创造条件才能实现梦想。成功固然需要很多条件，有些是先天的，比如健全的体魄、聪明的头脑等，但这些条件并不是每个人都能具备的；有些则是后天的，比如坚韧不拔的精神等，我们可以没有优越的先天条件，但我们可以创造后天的条件促成我们走向成功。

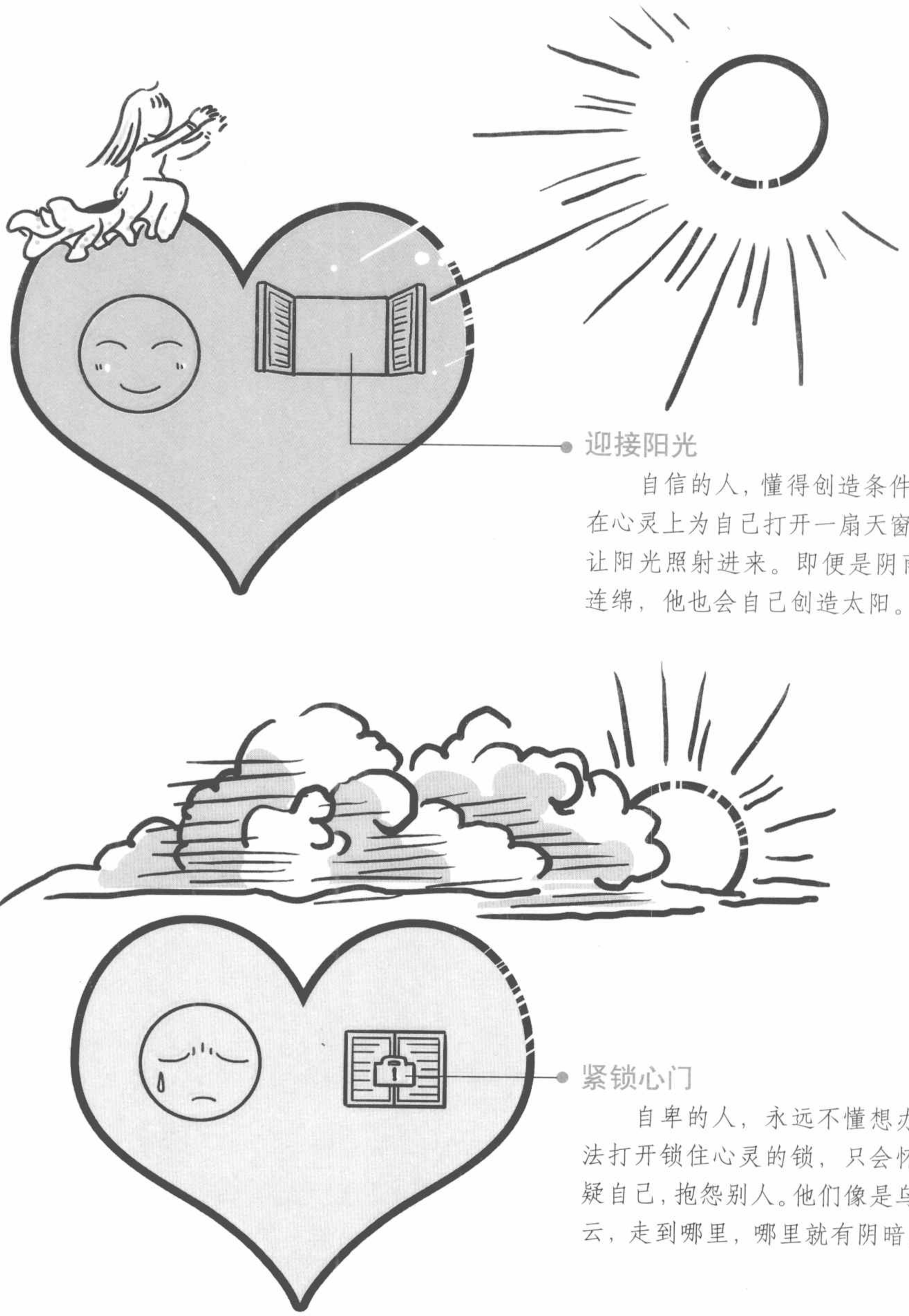
所以，一个成功者，首先就在于他从不苛求条件，悲观抱怨，而是竭力创造条件——即便他只剩下了一只眼睛。

享受自信的人生

明白了这个道理，无论身处何时何地，成功也好，失败也罢，我们都怀揣着一颗积极向上的心，为走向下一个成功奠定基石，更为扭转失败的局面不断探索，实践，以自信打不倒的心态走向灿烂的人生。

佛陀教导我们不再悲观

自卑和自信是人类性格中相互排斥又相互依赖的两面，人只有自卑而无自信，有时会变得畏首畏尾，一事无成；人徒有自信而无自卑，有时又会变得忘乎所以，盲目自大。唯有践行佛陀给我们开示的中道，才不会在自信与自卑的面前迷失了自我，悲观时，想想佛陀的教诲，学会自己为自己创造成功的条件。



迎接阳光

自信的人，懂得创造条件，在心灵上为自己打开一扇天窗，让阳光照射进来。即便是阴雨连绵，他也会自己创造太阳。

紧锁心门

自卑的人，永远不懂想办法打开锁住心灵的锁，只会怀疑自己，抱怨别人。他们像是乌云，走到哪里，哪里就有阴暗。



想要逃避责任时想

因果法则是无法逃脱的

智者对自己负责，并在逆境中学会领受，因为我们任何人都没有权利逃避责任，也没有理由逃避，并且也不可能逃避，因为因果是有定律的。

逃避是对自己的不负责任

佛教讲求因果轮回，因缘果报，这一点我们在前面的章节反复提到。佛教认为一切现象皆有因，有因必有果，一切果皆有因可循。也许我们不必深究前生或者来世的虚无与否，但对于今生，我们必须认真对待，要对自己的行为负责，我们今生的所作所为必将为我们招致相应的果报，任何逃避责任的做法都是对自己的不负责任，逃避不能息事宁人，果报终将应验。

学会对自己负责

佛陀对因缘果报的教诲启发我们：我们的幸福感和满足感建立在对自己行为负责的基础上。设若将我们自己内心中潜伏的一切不满全都归咎于外在的人或事，将会使我们一直处在痛苦的泥淖之中，难以自拔。那些一旦发生了不好的事情，就将问题推卸给身边的亲人朋友或是我们生存的这个社会的做法，只能是纵容自己继续作恶的借口。相反，一旦对自己的行为勇敢地负起责任，即便是别人也有相应的责任，也意味着我们将走上正确的道路，并将为自己积累了善的因。因此，我们要对自己的行为负起责任。

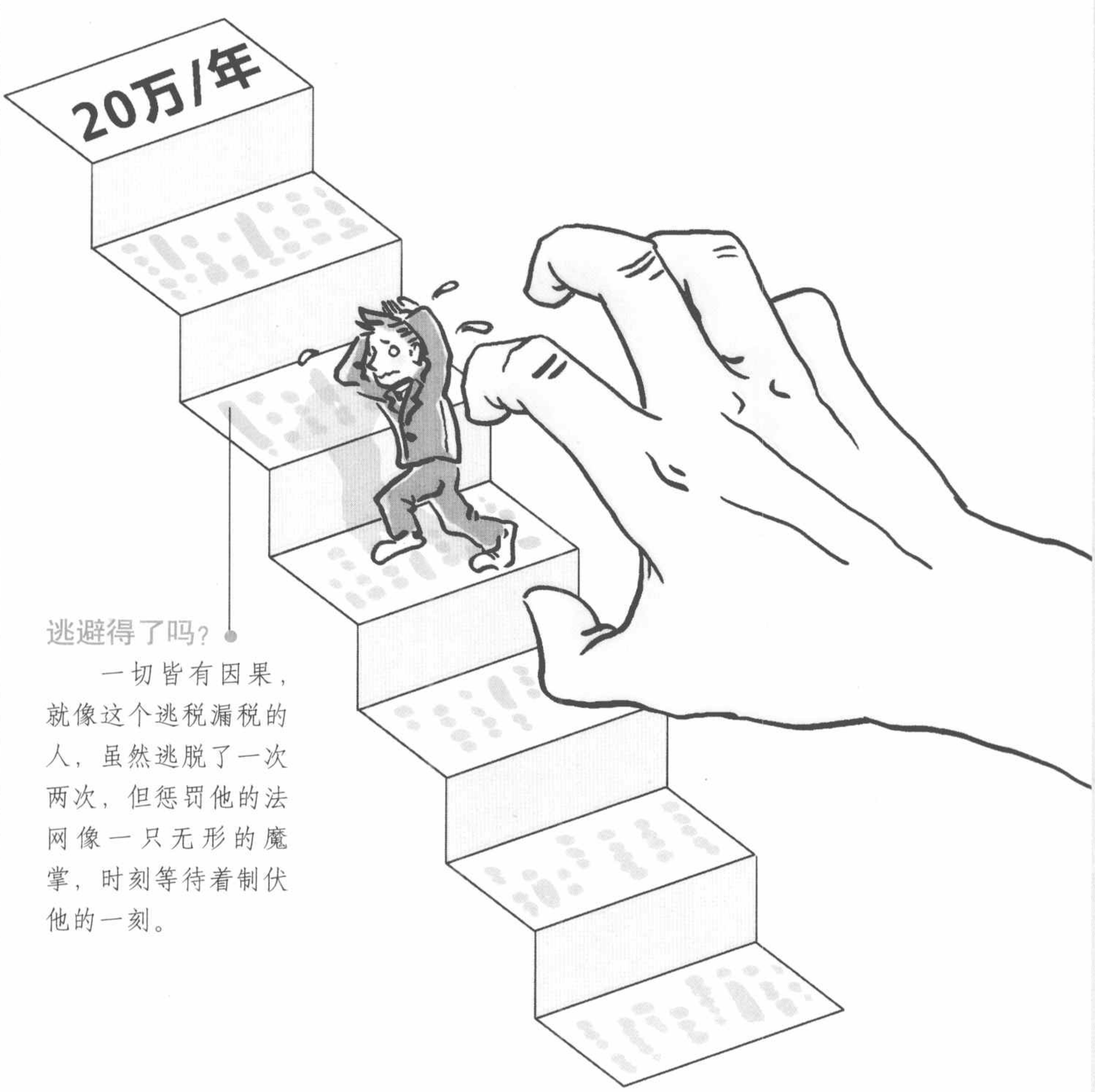
调伏自己的心

我们往往在面临不好的事发生时，会设法用另外一种简单轻松的方式加以掩盖，比如我们心情郁闷时会选择逛街血拼，或是在午夜的酒吧中放纵自己的灵魂等，恐怕这是回避诚实自省的最典型常见的方式。我们自以为是地哄骗着我们的身心，让它们获得短暂的放松和舒畅，然后拖着疲惫的身体一觉睡到天亮。第二天日子依旧照过，在这些匆匆流逝的时间中，我们收获了什么？又改变了什么呢？

最大的挑战是，我们应拿出勇气去叩击灵魂。我们不停地放纵自己并在其间乐此不疲地逃避着自己应该承担的责任，永远无法找到使心灵持久快乐的答案。无论我们逃到何处或通过何种方式逃避，我们终将是要对自己负责的。生命的沉浮起落，都由我们自己创造。而唯一能使自己获得持久的释放和轻松的途径，就是调伏我们自己的心。

逃不出因果的魔掌

佛教说一切皆有因果定律，逃避不过是获得暂时的安逸罢了，终究会有果报应验的一刻，最明智的做法就是勇于对自己的行为负责。通过下面的这幅画，也许会让我们顿悟。



逃避得了吗？

一切皆有因果，就像这个逃税漏税的人，虽然逃脱了一次两次，但惩罚他的法网像一只无形的魔掌，时刻等待着制伏他的一刻。

人生大多数的苦，其形成的原因都来自我们自己。自己造的恶业只能自己来承受，没有谁能代替得了我们。

——佛语



吃亏时想

退一步海阔天空

凡事要忍得过，看得破；提得起，放得下。因为忍得一时之气，自然会海阔天空，既是海阔天空，就能从从容容，正所谓静观皆自得。

常人眼中的吃亏

你最不想吃的但却经常能吃到的是什么？答案是“吃亏”！虽然这仅仅是一道脑筋急转弯，但却于轻松诙谐之余道出了一个很普遍的情绪问题：没有人愿意吃亏。大部分人在吃亏后，便会情不自禁地恼怒、发泄，甚至要报复，这样一来，心理的天平顷刻间就失去了平衡，原本平静的心情也因此被破坏。亏，从来都是人们心理和心情的死穴。君不见人人都怕吃亏，人人都不愿自己吃亏，即便是芝麻粒大的小事；一旦遇到吃亏的事，都像躲避瘟疫一般避之唯恐不及。

吃亏是消业积福

一般人都熟知“难得糊涂”出自郑板桥之口，却很少有人知道“吃亏是福”也是郑板桥所言。前者家喻户晓，被广泛奉为处世哲学。而“吃亏是福”却很少得到认可，甚至遭到质疑。总有人认为“吃亏是福”纯属“傻瓜”行为，只有精神不正常的人或傻到极点的人才认为“吃亏是福”。

实际上，这是他们未看清吃亏的本质。**佛教里宣扬“吃亏是福”，认为吃亏不但不是坏事，相反却是好事，因为吃亏是在为我们自己消除业障，培植福德。**如此，吃亏不过是表面上暂时性的亏损，实际上则是占了“大便宜”。

学会主动吃亏

“吃亏是福”是深刻的人生哲学。也许有人会认为这仅仅是一种阿Q精神，实则不然。有一则名叫驴死马悔的寓言，说的是驴马同行，驴恳求马分驮一点行囊，马觉得那样做自己会吃亏，便拒绝了，结果驴负重累死，而马不得不驮上了全部行囊。如果马甘愿吃亏，主动帮助驴分担一些，还会有悲剧发生吗？

“塞翁失马，焉知非福”，当下的吃亏，未必是坏事。因此，我们要学会主动吃亏。所谓“大人不计小人过”，凡事不与人斤斤计较，自认吃亏，奉彼胜利，这是大人的处世之道，是君子的风范。处世名著《菜根谭》一书这样说道：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己之根基。”这是先哲关于处世智慧的至理名言。

驴死马悔的寓言

那些自认为没有吃过亏的人，肯定是没有福报的，因为福气福分是自己在前世或是今生修来的。懂得吃亏的人才是真正的智者。

“你凭什么要我帮你驮东西，吃亏的事我从来不干，我乐得轻松呢。”结果，驴被背上驮的重物累死，主人则将所有物品放在了马背上……



“请帮我驮一点东西吧，对你来说，这不算什么，可对我来说，你的分担将为我减少很大负担。”

吃亏是福

当明天有人跟你争执时，不妨让对方赢。想想他又赢到什么？所谓的输，你又输了什么？输赢，只不过是文字的观念罢了。

——佛语



屈辱时想

应激不如忍辱

“应对污言秽语的最好方法就是对其置之不理，就好像人永远不要和猪摔跤一样，双方只会搞得一身泥，而这正是猪喜欢的结果。”——蒂姆·奥莱利

当遭遇屈辱时

每个人或多或少都曾遭遇过别人的侮辱，而我们一旦受到侮辱便会怒火冲天，以牙还牙，甚至不计一切后果跟对方来个鱼死网破。其实，冲动这个魔鬼所带来的恶果，常常令我们得不偿失甚至遗憾终生。反之，面对侮辱，熄灭嗔怒之火，将会给自己的人生迎来一个开阔的局面。汉朝大将韩信受胯下之辱却不动怒，最终为自己迎来了“王侯将相一人皆任”的丰功伟绩，至今仍名扬天下。

忍辱度嗔恨

佛教讲六度波罗蜜，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。六度波罗蜜是六种从烦恼的此岸度到觉悟的彼岸的方法。忍辱居第三位，被认为是出离苦海的最妙法门。因为我们众生都有嗔恨心，所以要修忍辱度，通过修行忍辱来对治嗔恨，使自己不论处于何种侮辱或其他消极情绪之中时，都能以忍辱来克制自己，不让嗔恨心出来作祟。

忍辱是一种解决问题的方法

公元4世纪流传着这样一个故事：一位希腊哲学家教导弟子在三年内遇到任何侮辱自己的人，都要送对方钱。三年后，大师让弟子前去雅典学习。弟子在雅典城门口遇到一位智者正在侮辱进城的人。当弟子受辱时，他哈哈大笑。智者问他为什么，弟子说：“三年来我每次被人侮辱都要付钱，这是我第一次不必付钱！”智者听后便让他进城学习知识。

这个故事恰好说明了忍辱的真实意义：为人类开启智能之门。在我们的生命中，随时都要面对很多侮辱和磨难，换个角度来看，我们便拥有了深刻的人生智能。

在屈辱的荆棘中前进

我们要学会在屈辱中义无反顾地前行。让屈辱这根毫不留情的鞭子时刻鞭策着我们鼓足勇气，在布满荆棘的道路上奋然前行。一位先哲曾这样说过：**无论怎样学习，都不如在屈辱中学得迅速、深刻、持久。**屈辱使人学会思考，体验到顺境中永远无法体会到的东西，使人深入地接触实际，了解社会，促使思想得以升华。

韩信忍胯下之辱

忍辱是一种不屈不挠的品质，是一种解悟的境界，是一种博大的胸怀，一个能忍受屈辱的人也必将能成就一番伟业。对于那些外界强加给我们的侮辱，我们若能做到坦然面对，忍辱负重，便抵达了大智大勇的人生境界。



忍胯下之辱

韩信能忍得胯下之辱，才终能在屈辱中渐趋佳境，开创自己的一番事业。所以，我们也应该感谢那些让我们受到屈辱的人，是他们磨炼了我们的意志，丰富了我们的人生。

我们要像大象一样，在战场上能承受箭的毒害而继续奋战。我们也能忍受别人对我们的侮辱和敌视，而保持内心的安详寂静。

——佛语



恐惧时想

不过是自己吓自己罢了

恐惧是一面哈哈镜，它那夸张的力量把一个十分细小的、偶然的筋肉悸动变成大得可怕、漫画般清楚的图像，而人的想象力一旦被激起，又会像脱缰的马一般狂奔，去搜寻最离奇、最难以置信的各种可能。 —— 茨威格

正确看待恐惧

恐惧是人类各种情绪中对人精神、行为影响最大的一种情绪。处于恐惧情绪中时，人的思维能力、行动能力都会受到极大的限制，严重时还会引起心智紊乱，举止失常。但恐惧并非一定是负面的，具体还要视恐惧的对象、处理的方式而定，某些情况下，恐惧可能会对日常生活及精神修持有所帮助。比如，害怕车祸发生，便会在开车时倍加小心；害怕未来会有恶果，便会少造作恶业。这样的恐惧并非坏事。我们应重视恐惧所带来的负面结果并且想办法克服它们。

当恐惧来袭时

恐惧的根源同样在于我们对“我”和所有事物抱持着错误的概念，即佛教中常说的执著于其中不能解脱。我们错误地将一切事物视为具有真实、长久不变的特质。因此我们将事物分成三六九等，在那些与我们亲近的事物远离我们之时，或者那些令我们感到不安和厌烦的事物接近我们之时，恐惧便由心生。

当恐惧袭来时大多数人选择逃避。一种人被恐惧淹没，感到孤立无助，甚至丧失了作出反应的能力。另一种人则是把恐惧压在心底，不去触碰。其实这都不是解脱的好方法。即使把恐惧压抑下来，它依然存于我们的潜意识当中，随时可能冒出来令我们措手不及。

观想恐惧就像“纸老虎”

如果我们害怕的事物是失去、变化或死亡，可以观想无常法和死亡来对治恐惧。当我们明白世间一切都在变化之中，且终会消失后便会逐渐减少恐惧。

由于恐惧的根源在于我们看待事物的错误概念，所以观想空性也对消除恐惧有所帮助。当我们生出恐惧的感觉时，不妨检视自己的内心，看一下那正在害怕中的“我”是否真的存在，它是不是自行出现的。以同样的方法分析我们所惧怕的对象，看看它到底是不是如我们所想的那样真实存在。**当我们了悟了空性的道理后，便会发现，原来恐惧就是一只“纸老虎”而已。**

恐惧就像“纸老虎”

“纸老虎”向来以面目狰狞、恐怖威胁着我们的内心。如果我们被它吓倒，它就是我们心中的真老虎！但不要忘记：纸才是它的本质。当我们看透了真相时，便会鼓足勇气，将它彻底撕碎！



恐惧的情绪

当恐惧来袭时，往往令我们手足失措。

“纸老虎”

我们往往被“老虎”的表面凶猛所吓倒，实际上“老虎”根本不存在，只是我们自己将这只恐惧的“老虎”无限吹大来吓自己罢了。



认清自己

有时候深陷恐惧之中的我们，却不知道自己才是那只恐惧的“纸老虎”的制造者。认清了自己，并且战胜了自己，还有什么可恐惧的呢？



成功时想

决不能陷入骄傲的自我迷宫

决不要骄傲。因为一骄傲，你就会在应该同意的场合固执起来，因为一骄傲，你就会拒绝别人的忠告和友谊的帮助。——巴甫洛夫

成功时该不该骄傲

面对成功时，我们必须分辨哪些是正面的骄傲和哪些是负面的骄傲，避免因无明而陷入“我执”的迷宫。正面的骄傲是自信，伴随着理性的自我肯定。拥有强烈的自信是必要的，可称之为积极的自我，是一种内在的强大力量；而过于自信，“小我”便会不断膨胀，以致阻碍通向自由、开阔及拥有慈爱的人性，这是一种负面的骄傲情绪，佛教中称之为 “我慢”，属于“贪、嗔、痴、慢、疑”五毒之一。成功时我们应拥有理性的自信，并抑制小我的膨胀——骄傲，发挥心智能量改变它。

远离我执的怪圈

佛教认为一切情绪起于“我执”，即一种自我中心的思考，骄傲即是其中一种。对自我的执著易产生骄傲情绪，是人永恒的本性。分辨骄傲是给自己还是给别人带来负面影响；伤害到别人的，就要发挥正面人性心智的力量，如恢复慈爱，化解骄傲给别人带来的不尊重；对自己不利的，要深观己心，看清是哪些因素蒙蔽了对自我的正确认识，并采取有效措施及时纠正。这样才不会任由自我的气球无限膨胀。

学会谦虚

除了用理性分辨骄傲情绪外，我们还要在成功时拥有一份理智谦虚的心态。卢梭说过：“伟大的人是决不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处越多，他们越认识到他们的不足。”

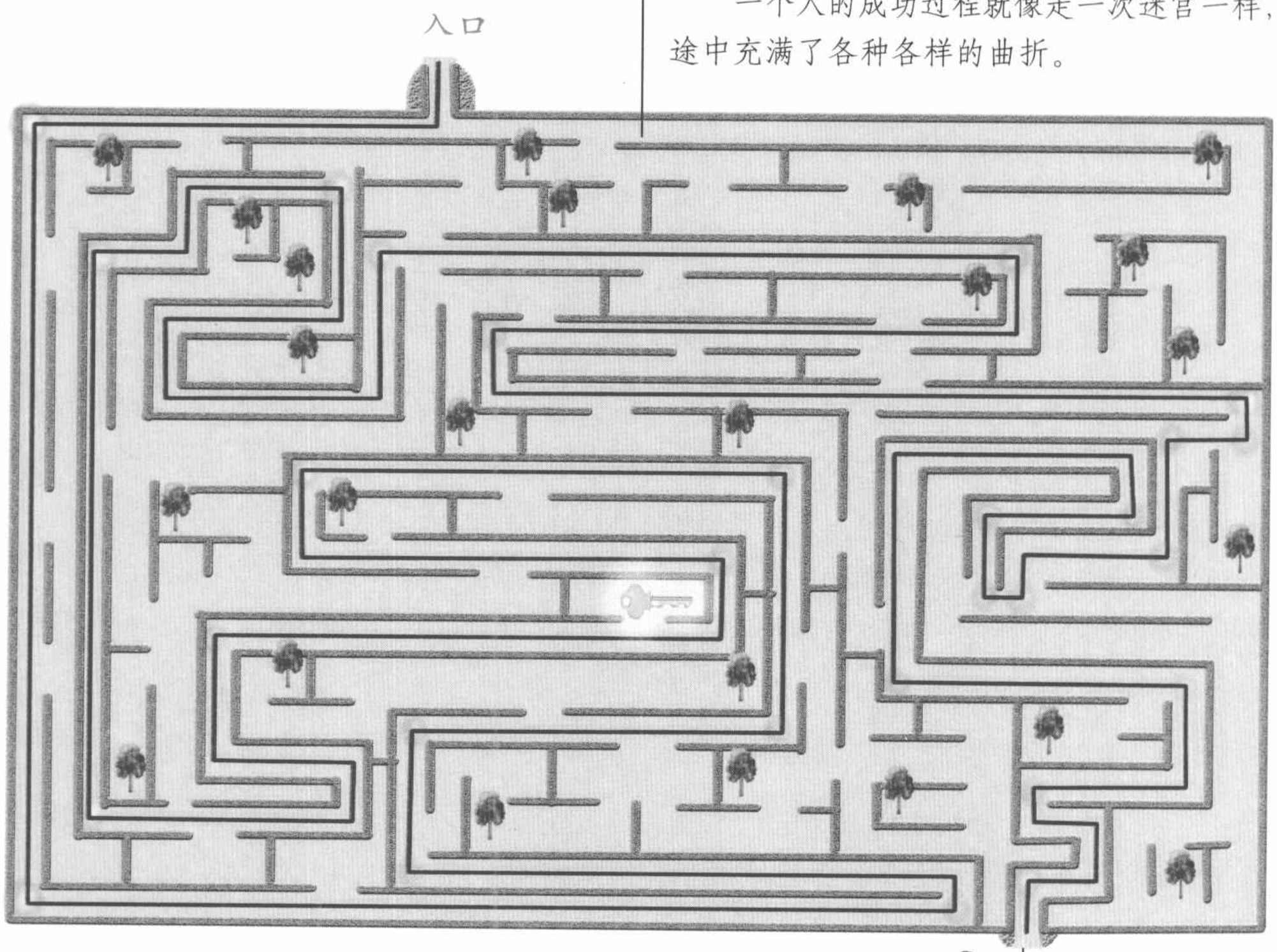
伟大的思想家笛卡儿常感叹自己的无知。有人深感不解。笛卡儿回答说：“古希腊哲学家芝诺曾经画过一个圆圈，他说，如果圆圈内表示一个人已经掌握的知识，那么圆圈外他未掌握的知识是个无限大的世界。”笛卡儿借用芝诺所说的圆圈喻义展现了他谦虚为人的态度。一个人的知识圆圈越大，作为他和未知知识接触线的圆周也就越长，于是他就会深知自己不懂的知识还很多，这样他就会变得越谦虚。我们也应从伟人身上汲取这些人性的光辉，使自己变得更趋强大。

用谦虚的钥匙打开人生的迷宫

任何一个人的成功必定是经历了重重磨难，就像是走迷宫一样在打开了很多迷津后，才得以到达光明的出口。然而当我们站在胜利的出口时，很多人往往又一次迷失了自己，被胜利冲昏了头脑，让早已潜伏在内心的骄傲趁机钻出，这无异于再次陷入迷宫一般，此时我们应该怎么办呢？

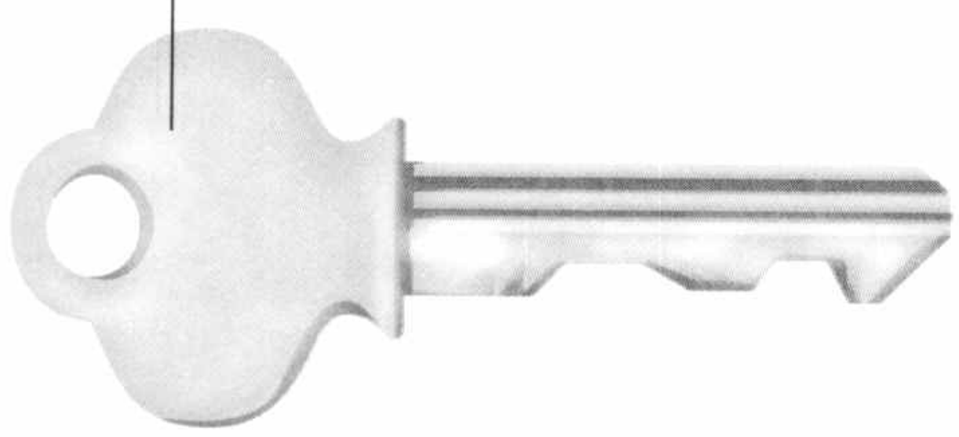
成功像走迷宫

一个人的成功过程就像走一次迷宫一样，途中充满了各种各样的曲折。



谦虚是钥匙

我们应及时清醒过来，走出胜利的出口，找到谦虚这把打开人生迷宫的钥匙，继续走向下一个胜利。



骄傲滋生处

当站在胜利的出口处时，我们往往被冲昏了头脑，此时，心中的“小我”开始膨胀，于是致使我们再次陷入了迷宫之中。怎么才能走出这个自我的迷宫呢？



受挫时想

阳光总在风雨后

冬天已经到来，春天还会远吗？ ——雪莱

挫折是无常

佛教讲世间一切都是变化无常的。挫折也如此。只要我们勇于直面挫折，并积极地将自己从沮丧的状态中解救出来，就一定会有成功的一刻，正所谓“阳光总在风雨后”，冬天来了，春天还会远吗？

直面挫折，磨炼自己

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了荆棘，使人痛不欲生。痛苦之于人，就像狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受到挫折放大痛苦而一蹶不振；人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉；万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，缩小痛苦，直至成功的一天。

面对挫折，我们不应过分沉迷于沮丧失意的阴影中不能自拔；不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥淖中越陷越深；更不应长期颓废不振而迷失眼前的方向。遭遇挫折，缩小痛苦，才是明智的选择。**我们应该抱着这样的态度：挫折之于我，乃是锻炼意志和自信的真正课堂。**

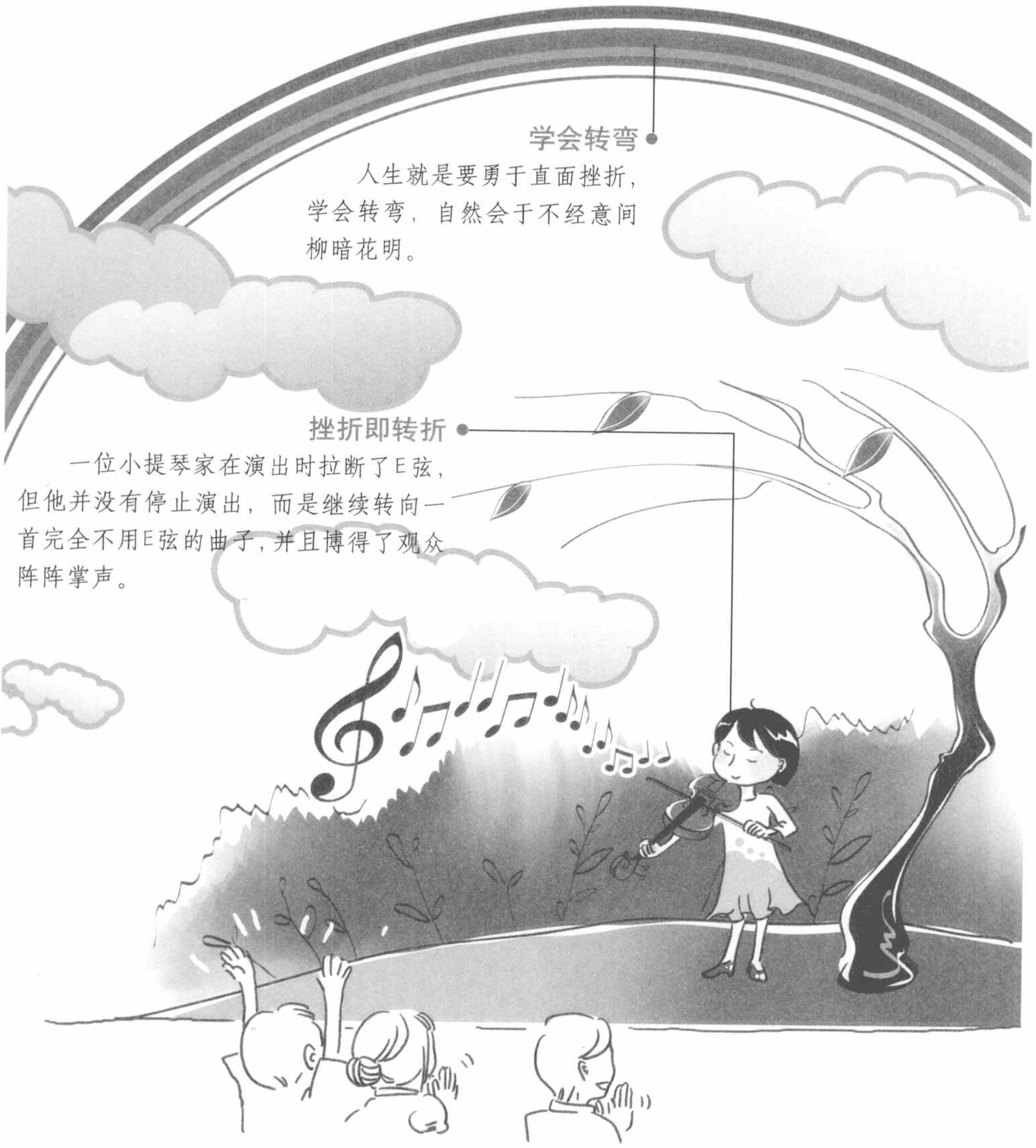
抛开沮丧，迎接阳光

面对挫折时的我们要学会转弯的智慧。改变消极心态的一个办法是：避免老是看到自己的不足，要多看自己的优势。每当沉浸于挫折和失败、沮丧等消极的情绪体验中时，要尽快从中摆脱出来，对自己过去的美好体验进行回忆。要承认失败是生活中的一部分，淡化它对自身的影响。同时，还可采用一定的方法来保持自信，比如用积极想象、语言暗示等办法来增强自我感觉，可明显地改变沮丧情绪。

爱生活，心情开朗、乐观。一个人对生活如果缺乏兴趣，就很难热情地投入生活之中，久而久之，易陷入沮丧、失落、自卑等不良情绪中，生活的天地也越来越狭隘。在热爱生活的同时，还要培养乐观的生活方式。在面对失意的事情时，我们不能让自己整日处于一种消极的恶性循环中，而要勇于正视现实，承认它、接受它，寻找产生沮丧的原因，想办法尽快解脱出来。

转弯的智慧

当挫折和不幸降临的时候，并非穷途末路；而是在提醒我们：该转弯了。学会转弯是人生的大智慧，因为挫折意味着转折，危机同时也暗含着转机。路一直在脚下，更延展在心中，心随路转，心路常宽。



学会转弯

人生就是要勇于直面挫折，学会转弯，自然会于不经意间柳暗花明。

挫折即转折

一位小提琴家在演出时拉断了E弦，但他并没有停止演出，而是继续转向一首完全不用E弦的曲子，并且博得了观众阵阵掌声。

逆境是成长必经的过程，能勇于接受逆境的人，生命就会日渐地茁壮。

——佛语



自卑时想

比上不足，比下有余

自卑往往伴随着怠惰，往往是为了替自己在其有限目的的俗恶气氛中苟活下去作辩解。这样一种谦逊是一文不值的。——黑格尔

自卑通向失败

自卑是一种消极的自我评价或自我意识，即我们拥有的事物不及别人的事物好，由此引生的不满足感 。一个自卑的人往往过低评价自己的形象、能力等，习惯拿自己的弱点和别人的强项比，自惭形秽，从而丧失信心，悲观无奈，不思进取，最终只能是导致失败，甚至沉沦。

用缘起观消除自卑

懂得缘起观的人，一定没有自卑感。佛教中倡导的缘起观认为：一定的因加上一定的缘，最后一定会有所成就。这就启发我们，在出于正确的动机的前提下，如果我们精进努力，坚持不懈地充实自己，一旦机缘成熟，一定会有崭露头角的那天。

对自卑的人来讲，佛教倡导的是勇猛精进无畏的精神。假使我们在脑力、体力、学历或家世等方面与人不差上下，则比较不容易产生自卑，若差之千里，则一定是牵涉到三世因缘的果报，必须通过忏悔业障，在此生努力精进地改过错失，迁善以积福，多闻多思以积慧，福慧俱增，定会摆脱自卑，有所成就。

然而，通常情况下，一个人的殊胜与卑劣并无明确的标准，况且就算有，世上比我差的人数不胜数，所谓比上不足，比下有余，我们又何必自卑呢？

走向自信的人生

超越自卑走向成功的例子比比皆是。法国伟大的启蒙思想家、文学家卢梭，曾为出身孤儿、从小流落街头而自卑；法国第一帝国皇帝、军事家拿破仑年轻时也曾为自己身材的矮小和家境的贫困而自卑等，但他们最终斗战胜了自卑，自己用坚持不懈的努力证明了自己是成功者。

可见，自卑本身并不可怕，可怕的是自己的心魔。有道是“哀莫大于心死”。**培根曾经说过：“深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。”**而现在我们也时常高歌“心若在，梦就在”，相信只要紧紧把握自己，勇敢挑战自卑，永不言败，奋力前进，胜利就在不远的前方。如此，我们要像小溪一样，从不因自己的浅薄而自卑，而是时刻坚信，只要日夜奔流前进，终会汇入波涛大海。

我们选择做哪一种人

俗语说“人家骑马我骑驴，后面还有担担的”，其中蕴含着深刻的哲理——比上不足，比下有余。道理我们都明白，但是事情一旦发生到自己身上，试问有几个能真正做到呢？人家骑的虽然是高头大马，回头看看，担柴的老夫不也乐陶陶地在继续赶路吗？



骑马者

生活中我们经常会遇到类似骑马者这样的人，他们似乎各个方面都高高在上，但是，身处这种环境的人需要时时提防骄慢心的生起。

骑驴者

比上虽不足，比下却有余，还有什么可自卑的呢？继续赶路才最重要！

担担者

生活中也总不乏担担者的存在，他们的处境虽不及他人，却丝毫没有自惭形秽，依然执著地为美好的明天积极地创造条件，马不停蹄地挑担前行。



懊悔时想

蛋已煮熟，无法改变

雪莱曾说："由于软弱才能做的事情，倘若在做了之后还感到懊悔，那便是更加软弱。"

直面懊悔情绪

我们的人生就像是在做选择题。在日常生活中，无时无处不在面临各种抉择。有时正确的抉择会引向好的结局；而错误的抉择将会导致不好的后果，后者往往会令我们后悔不已。有些人一旦身处糟糕的结果中，便会长时间陷入懊恼的情绪中，不断抱怨："要是我能……这一切就不会发生了"，"要是我……就好了"。我们知道后悔，当然说明已经意识到自己的错误了，这点是值得肯定的，但倘若深陷在无尽的懊悔之中，则是一种病态的心理。因为懊悔会对我们的身心健康造成许多负面影响。**其实，犯错是一种很正常的现象，人非圣贤，孰能无过？**我们也实在没必要为之耿耿于怀。

煮鸡蛋中的因缘法则

我们在前面的章节中都反复贯穿着因缘和合的正见。拿煮鸡蛋这个简单的例子来说，当煮鸡蛋所需具备的一切条件都具足时，鸡蛋便自然会被煮熟。理解了因缘和合的道理，了解到即便是一颗鸡蛋也要牵涉到诸多条件，对我们在人生道路上的成长大有裨益。因为因缘和合的道理告诉我们每一件事物都是由各个要素和合而成，蛋已煮熟，我们无法改变那些促成鸡蛋煮熟的因缘条件。如此，当我们面临人生路上的一些不愉悦时，便会多了几分宽容、谅解和开放的心。

如何处理懊悔情绪

告别懊悔，要学会积极转移。当我们因挫折或失败而懊悔时，应尽量避免由懊悔而引发的其他消极情绪，做自己情绪的驾驭者；当我们身处懊悔中时，应设法将注意力分散或转移到自己喜欢的事情上去，或读书，或听音乐等，用轻松愉悦的情绪感化并调节懊恼心，从而逐渐将懊悔中的自我及时抽离出来。

告别懊悔，要多向他人倾诉，多听一些鼓励安慰的话语，从而获得心理上的平衡；要学会正确评估自己的能力。正确认识自己，就不会对自己期望值过高，也就不至于因失败而生懊恼；要时刻锻炼自我意志。提高心理容忍力，勇往直前，努力成为意志坚强的人。

人生的列车没有返程票

罗曼·罗兰所说：唯独人生，只有去程票，没有回程票。短暂的人生容不得我们彷徨、懊恼，唯有珍惜人生之旅的每一瞬间，一步一个脚印，坚定沉着地奔向理想的彼岸。



人生的列车

人生的旅程，就像船行海上，遭遇风浪，乃是人生的常态，谁都无法避免。失败时毫不懊丧，沿着串串真实的脚印，最终奔向开阔的人生。

人生的站台

人生的每一个站台都有美丽的风景，容不得我们贪恋一刻，唯有一直向前。

与其你去排斥已成的事实，你不如勇敢接受。

——佛语



苛求完美时想

用平常心接纳自己

狄德罗说：“如果世界上一切都是十全十美，便没有十全十美的东西了。”人的一切彷徨与痛苦是由于苛求自己，否定自己。每个人都不是完美的，我们应学会接纳自己、善待自己。

完美并不可爱

一个完美的人，从某种意义上来说，是一个可怜的人。因为完美，他无法体会到当自己达到目标后的那种喜悦的感觉，体会不到怀着梦想去追求的那份生命被完全充盈的感觉。而生活的本身，正因为有了追求和目标，才会显得那么可爱、迷人。

每个人都是独特的

每个人都是大自然独特的杰作，每个人都有别人无可比拟的长处。正如吴稼祥在《把海倒进杯子》中说的：“他给富人以好食物，给穷人以好胃口；给大人物以矮小的身躯，给伟岸者以卑微的灵魂；给馥郁的桂花以可怜的外形，给不芬芳的牡丹以天仙的姿色。让恶人得到诅咒，但用享乐补偿；让善人获得赞美，但用痛苦折磨；让强大者独处，让弱小者群居。给无爪牙者以翅膀，给不能飞翔者以爪牙。上帝是公平的。他不让任何东西完美，于是，人类才有了对完美的渴望。”但生活中的我们往往苛求自己、为难自己。**实际上，没有一个人的生命是完美无憾的，每个人都是最独特的一个。**懂得了这一点，便会以一颗平常心接纳自己。

接纳自己

佛教认为，只有接纳自己，才能摆脱一切诱惑，才能依照自己的根性因缘去生活，才能过上有意义的生活。所以，我们应学会接纳自己平凡的过去，创造美好的未来。不去羡慕别人登高望远，而要接受自己，即使还在山脚下，也要具足攀高的勇气；不去羡慕别人已达成功的巅峰状态，而要接纳自己，即使还处在起跑线上，也要揣着前进的自信。

拥有平常心

我们应学着以平常心拥抱从容、平和、轻松快乐的生活。如此，既不会为自身的优点而骄傲，也不会为自身的不足而自卑；既不会因一时的顺利而得意忘形，也不会为短暂的逆境而沮丧。即便拥有得再多，也有烟消云散之时；而失去的也总会有补偿的机会。这样想着，便会多了一份宁静豁达的心境。

学会接纳自己

过分追求完美和过分苛求自己，无异于精神上的作茧自缚，非但不能蜕变为美丽的蝴蝶，反而会僵化一个人的生命活力，使其永远自卑地认为自己只配做一条虫子。而正确的做法则是学会接纳自己的一切。

蝴蝶和茧蛹

茧蛹化成蝴蝶后，蝴蝶并没有丢掉茧蛹的身躯，而是同时接纳了曾经既丑陋又平凡的身躯，也接纳了蜕变为蝶后的更美丽的身形。



牡丹虽美花不香

牡丹本是花中王，百花相比无颜色，然而牡丹虽美花不香。郁金香花香却不美；昙花虽美却只有短短的一夜；玫瑰花开香又美，但又有刺扎人手。世界上没有十全十美的事物，接纳自己，就是最独特的那个。



附录

《杂阿含经》中的正见

（1）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“如日出前相，谓明相初光。如是比丘正尽苦边、究竟苦边前相者，所谓正见。彼正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。起定正受故，圣弟子心正解脱贪欲、嗔恚、愚痴，如是心善解脱。圣弟子得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是究竟苦边的前相是持有正见。

（2）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“若无明为前相，故生诸恶不善法。时，随生无惭、无愧；无惭、无愧生已，随生邪见；邪见生已，能起邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定。若起明为前相，生诸善法。时，惭愧随生；惭愧生已，能生正见；正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、嗔恚、愚痴。如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是无明是邪见的前相，而明则为正见的前相。

（3）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“若比丘！诸恶不善法生，一切皆以无明为根本，无明集、无明生、无明起。所以者何？无明者无知，于善、不善法不如实知，有罪、无罪，下法、上法，染污、不染污，分别、不分别，缘起、非缘起不如实知；不如实知故，起于邪见；起于邪见已，能起邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定。”

“若诸善法生，一切皆以明为根本，明集、明生、明起。明，于善、不善法如实知，有罪、无罪，亲近、不亲近，卑法、胜法，秽污、白净，有分别、无分别，缘起、非缘起悉如实知；如实知者，是则正见。正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。正定起已，圣弟子得正解脱贪、恚、痴。贪、恚、痴解脱已，是圣弟子得正智见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是什么是正见。对于善、恶一切法如实了知，对于有罪、无罪，亲近、不亲近，卑法、胜法，秽污、清净，有分别、无分别，缘起、非缘起等一切如实了知；对于一切现象都做真实观察理解，就是正见。

（4）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“应离邪见，应断邪见。若邪见不可断者，我终不说应离、断邪见；以邪见可断故，我说比丘当离邪见。若不离邪见者，邪见当作非义不饶益苦，是故我说当离邪见。如是邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定亦如是说。”

“诸比丘！离邪见已，当修正见。若不得修正见者，我终不说修习正见；以得修正见故，我说比丘应修正见。若不修正见者，当作非义不饶益苦；以不修正见，作非义不饶益苦故，是故我说当修正见，以义饶益，常得安乐。是故，比丘！当修正见。如是正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定亦如是说。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！



以上经文说的是多修正见，就会常得安乐。若不修正见者，便永远无法脱离人世一苦海。

（5）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

时，有生闻婆罗门来诣佛所，与世尊面相问讯慰劳，问讯慰劳已，退坐一面，白佛言："瞿昙！谓非彼岸及彼岸。瞿昙！云何非彼岸？云何彼岸？"

佛告婆罗门："邪见者，非彼岸；正见者，是彼岸。邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定非彼岸；正见是彼岸，正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定是彼岸。"

尔时，世尊即说偈言：

"希有诸人民，能度于彼岸；

一切诸世间，徘徊游此岸。

于此正法律，能善随顺者，

斯等能度彼，生死难度岸。"

时，生闻婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，从座起去。

以上经文说的是八正道是由痛苦的此岸渡到解脱彼岸的八条方法和途径。

（6）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："于内法中，我不见一法能令未生恶不善法生，已生者重生令增广，如说不正思维者。诸比丘！不正思维者，未起邪见令起，已起重生令增广。如是邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定亦如是说。"

"诸比丘！于内法中，我不见一法令未生恶不善法不生，已生恶不善法令灭，如说正思维者。诸比丘！正思维者，未生邪见令不生，已生者令灭。如邪见，邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定亦如是说。"

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（7）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于内法中，我不见一法令未生善法不生，已生善法令退，如说不正思维者。诸比丘！不正思维者，未生正见令不生，已生正见令退。如是未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定令不生，已生者令退。”

“诸比丘！于内法中，我不见一法令未生善法令生，已生善法重生令增广，如说正思维者。诸比丘！正思维者，未生正见令生，已生正见重生令增广。如是未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定令生，已生者重生令增广。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（8）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于内法中，我不见一法令未生恶不善法生，已生恶不善法重生令增广，未生善法不生，已生者令退，所谓不正思维。诸比丘！不正思维者，未生邪见令生，已生者重生令增广，未生正见令不生，已生者令退。如是未生邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定令生，已生者重生令增广；未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定不生，已生者令退。”

“诸比丘！我于内法中，不见一法。令未生恶不善法令不生，已生恶不善法令灭，未生善法令生，已生善法重生令增广，如说正思维。诸比丘！正思维者，令未生邪见不生，已生邪见令灭，未生正见令生，已生正见重生令增广。如是未生邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定令不生，已生者令灭；未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定令生，已生者重生令增广。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上三经说的是不正思维者，未起邪见的就会生起邪见，已经起邪见的就会使邪见加重且令其增广。正思维者，则令未生正见的生起正见，令已生起正见的获得更多的正见并不断增广。



（9）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于外法中，我不见一法令未生恶不善法生，已生恶不善法重生令增广，如说恶知识、恶伴党、恶随从。诸比丘！恶知识、恶伴党、恶随从者，能令未生邪见令生，已生邪见重生令增广。如是未生邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定令生，已生者重生令增广。”

“诸比丘！外法中，我不见一法令未生恶不善法不生，已生恶不善法令灭，如说善知识、善伴党、善随从。诸比丘！善知识、善伴党、善随从者，能令未生邪见不生，已生邪见令灭；未生邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定不生，已生者令灭。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（10）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于外法中，我不见一法能令未生善法生，已生善法重生令增广，如说善知识、善伴党、善随从。诸比丘！善知识、善伴党、善随从者，能令未生正见生，已生正见重生令增广。如是未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定令生，已生者重生令增广。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（11）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于外法中，我不见一法能令未生恶不善法生，已生恶不善法重生令增广，未生善法不生，已生善法令灭，如说恶知识、恶伴党、恶随从。诸比丘！恶知识、恶伴党、恶随从者，能令未生邪见令生，已生邪见者重生令增广。未生正见不生，已生正见令退。如是未生邪志、邪语、邪业、

邪命、邪方便、邪念、邪定令生，已生者重生令增广；未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定令不生，已生者令退。”

“诸比丘！于外法中，我不见一法能令未生恶不善法不生，已生恶不善法令灭，未生善法令生，已生善法重生令增广，如说善知识、善伴党、善随从。诸比丘！善知识、善伴党、善随从者，能令未生邪见不生，已生邪见令灭，未生正见令生，已生正见重生令增广。如是未生邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定令不生，已生者令灭；未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定令生，已生者重生令增广。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（12）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于内法中，我不见一法能令未生恶不善法生，已生者重生令增广，未生善法不生，已生者令退，如说不正思维。诸比丘！不正思维者，能令未生邪见生，已生邪见令重生增广，未生正见不生，已生正见令退。”

“诸比丘！于内法中，我不见一法能令未生恶不善法不生，已生恶不善法令灭，未生善法令生，已生善法重生令增广，如说正思维。诸比丘！正思维者，能令未生邪见不生，已生者令灭，未生正见令生，已生者重生令增广。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

如说邪见、正见，如是邪志、正志，邪语、正语，邪业、正业，邪命、正命，邪方便、正方便，邪念、正念，邪定、正定，七经如上说。

如内法八经，如是外法八经亦如是说。

“何等为正见？谓说有施、有说、有斋、有善行、有恶行，有善恶行果报，有此世、有他世，有父母、有众生生，有阿罗汉善到、善向，有此世、他世自知作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

以上四经说的是有恶知识、恶伴党、恶随从者，能令其未生起邪见的生起邪见，已经生起邪见的加重邪见并令其增广。有善知识、善伴党、善随从者，能令其未生起正见的生起正见，已生正见的令其得到增广。



（13）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有邪、有正。谛听！善思！当为汝说。何等为邪？谓邪见……乃至邪定。何等为正？谓正见……乃至正定。”

“何等为正见？谓说有施、有说、有斋、有善行、有恶行，有善恶行果报，有此世、有他世，有父母、有众生生，有阿罗汉善到、善向，有此世、他世自知作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。何等为正志？谓出要志、无恚志、不害志。何等为正语？谓离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。何等为正业？谓离杀、盗、淫。何等为正命？谓如法求衣服、饮食、卧具、汤药，非不如法。何等为正方便？谓欲、精进、方便、出离、勤竞、堪能常行不退。何等为正念？谓念随顺，念不妄、不虚。何等为正定？谓住心不乱、坚固、摄持、寂止、三昧、一心。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

何等为正见？谓正见有二种。有正见，是世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正见，是圣、出世间，无漏、无取，正尽苦，转向苦边。何等为正见有漏、有取，向于善趣？若彼见有施、有说……乃至知世间有阿罗汉，不受后有，是名世间正见，世、俗，有漏、有取，向于善趣。何等为正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，无漏思维相应，于法选择，分别推求，觉知黠慧，开觉观察，是名正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。

（14）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘，如上说，差别者：“何等为正见？谓正见有二种。有正见，是世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正见，是圣、出世间，无漏、无取，正尽苦，转向苦边。何等为正见有漏、有取，向于善趣？若彼见有施、有说……乃至知世间有阿罗汉，不受后有，是名世间正见，世、俗，有漏、有取，向于善趣。何等为正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣

弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，无漏思维相应，于法选择，分别推求，觉知黠慧，开觉观察，是名正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

“何等为正志？谓正志有二种。有正志，世、俗，有漏、有取，向于善趣；有正志，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正志有世、俗，有漏、有取，向于善趣？谓正志出要觉、无恚觉、不害觉，是名正志世、俗，有漏、有取，向于善趣。何等为正志是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，无漏思维相应心法，分别自决意解，计数立意，是名正志是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

“何等为正语？正语有二种。有正语，世、俗，有漏、有取，向于善趣；有正语，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正语世、俗，有漏、有取，向于善趣？谓正语离妄语、两舌、恶口、绮语，是名正语世、俗，有漏、有取，向于善趣。何等正语是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，除邪命，念口四恶行、诸余口恶行，离于彼，无漏、远离、不着，固守、摄持不犯，不度时节，不越限防，是名正语是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

“何等为正业？正业有二种。有正业，世、俗，有漏、有取，向于善趣；有正业，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正业世、俗，有漏、有取，转向善趣？谓离杀、盗、淫，是名正业世、俗，有漏、有取，转向善趣。何等为正业是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，除邪命，念身三恶行、诸余身恶行数，无漏、心不乐着，固守、执持不犯，不度时节，不越限防，是名正业是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边”

“何等为正命？正命有二种。有正命，是世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正命，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正命世、俗，有漏、有取，转向善趣？谓如法求衣食、卧具、随病汤药，非不如法，是名正命世、俗，有漏、有取，转向善趣。何等为正命是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，于诸邪命无漏、不乐着，固守、执持不犯，不越时节，不度限防，是名正命是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

“何等为正方便？正方便有二种。有正方便，世、俗，有漏、有取，转向善趣；



有正方便，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正方便世、俗，有漏、有取，转向善趣？谓欲、精进、方便超出、坚固建立，堪能造作精进、心法摄受、常不休息，是名正方便世、俗，有漏、有取，转向善趣。何等为正方便是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，无漏忆念相应心法，欲、精进、方便、勤踊超出、建立坚固、堪能造作精进，心法摄受、常不休息，是名正方便是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

“何等为正念？正念有二种。有正念，世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正念，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正念世、俗，有漏、有取，转向善趣？若念、随念、重念、忆念，不妄、不虚，是名正念世、俗，有漏、有取，正向善趣。何等为正念是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，无漏思维相应，若念、随念、重念、忆念，不 妄、不虚，是名正念是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

“何等为正定？正定有二种。有正定，世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正定，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正定世、俗，有漏、有取，转向善趣？若心住不乱、不动、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，转向善趣。何等为正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，无漏思维相应心法住，不乱、不散、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（15）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

时，有生闻婆罗门来诣佛所，稽首佛足，与世尊面相问讯慰劳已，退坐一面，白佛言：“瞿昙！所谓正见者，何等为正见？”

佛告婆罗门：“正见有二种。有正见，世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正见，是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正见世、俗，

有漏、有取，转向善趣？谓正见有施、有说、有斋，……乃至自知不受后有。婆罗门！是名正见世、俗，有漏、有取，向于善趣。婆罗门！何等为正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思维，集、灭、道道思维，无漏思维相应，于法选择，分别求觉，巧便黠慧观察，是名正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。”

佛说此经已，生闻婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，从座起去。

如正见，如是正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，一一经如上说。

以上三经说的是正见的内容，以及八正道的含义。

（16）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“向邪者违于法，不乐于法；向正者乐于法，不违于法。何等为向邪者违于法，不乐于法？谓邪见人身业如所见，口业如所见，若思、若欲、若愿、若为，彼皆随顺，一切得不爱果，不念、不可意果。所以者何？以见恶故，谓邪见。邪见者，起邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定，是向邪者违于法，不乐于法。”

“何等为向正者乐于法，不违于法？谓正见人若身业随所见，若口业、若思、若欲、若愿、若为，悉皆随顺，得可爱、可念、可意果。所以者何？以见正故，谓正见。正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名向正者乐于法，不违于法。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（17）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“向邪者违于法，不乐于法；向正者乐于法，不违于法。”

“何等为向邪者违于法，不乐于法？谓邪见人身业如所见，口业如所见，若思、若欲、若愿、若为，彼皆随顺，一切得不爱果，不念、不可意果。所以者何？恶见，谓邪见。邪见者，起邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定。譬如苦果，

种着地中，随时溉灌，彼得地味、水味、火味、风味，一切悉苦。所以者何？以种苦故。如是邪见人，身业如所见，口业如所见，若思、若欲、若愿、若为，悉皆随顺，彼一切得不爱、不念、不可意果。所以者何？恶见者，谓邪见。邪见者，能起邪志……乃至邪定，是名向邪者违于法，不乐于法。”

“何等为向正者乐于法，不违于法？若正见人身业如所见，口业如所见，若思、若欲、若愿、若为，悉皆随顺，彼一切得可爱、可念、可意果。所以者何？善见谓正见，正见者能起正志……乃至正定。譬如甘蔗、稻、麦、蒲桃种着地中，随时溉灌，彼得地味、水味、火味、风味，彼一切味悉甜美。所以者何？以种子甜故。如是正见人，身业如所见，口业如所见，若思、若欲、若愿、若为，悉皆随顺，彼一切得可爱、可念、可意果。所以者何？善见者，谓正见。正见者，能起正志……乃至正定，是名向正者乐于法，不违于法。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

世间、出世间亦如是说，如上三经，亦皆说偈言：

“鄙法不应近，放逸不应行，
不应习邪见，增长于世间。
假使有世间，正见增上者，
虽复百千生，终不堕恶趣。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上两段经文说的是趋于邪见者违于法，不乐于法；趋于正见者乐于法，不违于法。而且根据佛教的因缘果报理论，所说之言因含有正邪两种内容，会得到不同的果报。

（18）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有邪及邪道，有正及正道。谛听！善思！当为汝说。何等为邪？谓地狱、畜生、饿鬼。何等为邪道？谓邪见……乃至邪定。何等为正？谓人、天、涅槃。何等为正道？谓正见……乃至正定。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是向邪和向正者会有两种截然不同的去向。

（19）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："有邪、有邪道，有正、有正道。谛听！善思！当为汝说。何等为邪？谓地狱、畜生、饿鬼。何等为邪道？谓杀、盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、恚、邪见。何等为正？谓人、天、涅槃。何等为正道？谓不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、无贪、无恚、正见。"

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是持邪见者有邪道，持正见者有正道。

（20）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："有顺流道，有逆流道。谛听！善思！当为汝说。何等为顺流道？谓邪见……乃至邪定。何等为逆流道？谓正见……乃至正定。"

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

如顺流、逆流，如是退道、胜道，下道、上道及三经道迹亦如上说。

（21）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘："有沙门及沙门法。谛听！善思！当为汝说。何等为沙门法？谓八圣道——正见……乃至正定。何等为沙门？若成就此法者，是名沙门。"

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！



（22）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有沙门法、沙门义。何等为沙门法？谓八圣道——正见……乃至正定。何等为沙门义？谓贪欲永尽，嗔恚、愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名沙门义。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（23）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有沙门法及沙门果。谛听！善思！当为汝说。何等为沙门法？谓八圣道——正见……乃至正定。何等为沙门果？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上四经说的是八正道为逆流道，是沙门法，沙门义，成就八圣道者为沙门，并可得四沙门果。

（24）如是我闻：

一时，佛住王舍城金师精舍。时，有淳陀长者来诣佛所，稽首佛足，退坐一面。

尔时，世尊问淳陀长者：“汝今爱乐何等沙门、婆罗门净行？”

淳陀白佛：“有沙门、婆罗门，奉事于水，事毗湿波天，执杖澡罐，常净其手。如是正士能善说法言：‘善男子！月十五日，以胡麻屑、庵摩罗屑以澡其发，修行斋法，被着新净长鬘白氎，牛粪涂地而卧其上。善男子！晨朝早起，以手触地，作如是言：此地清净，我如是净手，执牛粪团，并把生草，口说是言：此是清净，我如是净。若如是者，见为清净；不如是者，永不清净。’世尊！如是像类沙门、婆罗门，若为清净，我所宗仰。”

佛告淳陀：“有黑法、黑报，不净、不净果，负重向下。成就如此诸恶法

者，虽复晨朝早起，以手触地，唱言清净，犹是不净；正复不触，亦不清净。执牛粪团，并及生草，唱言清净，亦复不净；正复不触，亦不清净！”

“淳陀！何等为黑法、黑报，不净、不净果，负重向下，乃至触以不触，悉皆不净？淳陀！谓杀生恶业，手常血腥，心常思维挝捶杀害，无惭无愧，悭贪吝惜，于一切众生乃至昆虫，不离于杀。于他财物、聚落、空地，皆不离盗。行诸邪淫，若父母、兄弟、姊妹、夫主、亲族，乃至授花鬘者，如是等护，以力强干，不离邪淫。不实妄语，或于王家、真实言家、多众聚集，求当言处，作不实说：不见言见，见言不见，不闻言闻，闻言不闻，知言不知，不知言知，因自因他，或因财利，知而妄语，而不舍离，是名妄语。两舌乖离，传此向彼，传彼向此，递相破坏，令和合者离，离者欢喜，是名两舌。不离恶口骂，若人软语说，悦耳心喜，方正易知，乐闻无依说，多人爱念，适意、随顺三昧舍；如是等而作刚强，多人所恶，不爱、不适意、不顺三昧说。如是等言，不离麁涩，是名恶口。绮坏语，不时言、不实言、无义言、非法言、不思言，如是等，名坏语。”

“不舍离贪，于他财物而起贪欲，言：‘此物我有者，好不舍。’嗔恚弊恶，心思维言：彼众生应缚、应鞭、应杖、应杀，欲为生难。不舍邪见颠倒，如是见、如是说：‘无施、无报、无福，无善行恶行、无善恶业果报，无此世、无他世，无父母、无众生生世间，无世阿罗汉等趣等向此世他世自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。’淳陀！是名黑法黑报，不净、不净果……乃至触以不触，皆悉不净。”

“淳陀！有白法、白报，净有、净果，轻仙上升。成就已，晨朝触地，此净我净者，亦得清净；若不触者，亦得清净。把牛粪团，手执生草，净因净果者，执与不执，亦得清净。”

“淳陀！何等为白法、白报……乃至执以不执，亦得清净？谓有人不杀生，离杀生，舍刀杖，惭愧，悲念一切众生。不偷盗，远离偷盗，与者取，不与不取，净心不贪。离于邪淫，若父母护……乃至授一花鬘者，悉不强干起于邪淫。离于妄语，审谛实说。远离两舌，不传此向彼，传彼向此，共相破坏，离者令和，和者随喜。远离恶口，不刚强，多人乐其所说。离于坏语，谛说、时说、实说、义说、法说、见说。离于贪欲，不于他财、他众具作己有想，而生贪着。离于嗔恚，不作是念：挝打缚杀，为作众难。正见成就，不颠倒见：有施、有报、有福，有善恶行果报，有此世，有父母、有众生生，有世阿罗汉于此世他世现法自知作证：我生已尽，梵



行已立，所作已作，自知不受后有。淳陀！是名白法、白报，……乃至触与不触，皆悉清净。”

尔时，淳陀长者闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

以上经文说的是什么是黑法、黑报，不净、不净果，什么是白法、白报，得清净。

（25）如是我闻：

一时，佛住王舍城金师精舍。

时，有异婆罗门于十五日，洗头已，受斋法，被新长鬘白氈，手执生草，来诣佛所，与世尊面相问讯慰劳已，退坐一面。

尔时，佛告婆罗门：“汝洗头被新长鬘白氈，是谁家法？”

婆罗门白佛：“瞿昙！是学舍法。”

佛告婆罗门：“云何婆罗门舍法？”

婆罗门白佛言：“瞿昙！如是十五日，洗头受持法斋，着新净长鬘白氈，手执生草，随力所能，布施作福。瞿昙！是名婆罗门修行舍行。”

佛告婆罗门：“贤圣法、律所行舍行异于此也。”

婆罗门白佛：“瞿昙！云何为贤圣法、律所行舍行？”

佛告婆罗门：“谓离杀生，不乐杀生，如前清净分广说。依于不杀，舍离杀生……乃至如前清净分广说。离偷盗，不乐于盗，依于不盗，舍不与取。离诸邪淫，不乐邪淫，依于不淫，舍非梵行。离于妄语，不乐妄语，依不妄语，舍不实言。离诸两舌，不乐两舌，依不两舌，舍别离行。离于恶口，不乐恶口，依不恶口，舍于麁言。离诸绮语，不乐绮语，依不绮语，舍无义言。断除贪欲，远离苦贪，依无贪心，舍于爱着。断除嗔恚，不生忿恨，依于无恚，舍彼嗔恨。修习正见，不起颠倒，依于正见，舍彼邪见。婆罗门！是名贤圣法、律所行舍行。”

婆罗门白佛：“善哉！瞿昙贤圣法、律所行舍行！”

时，婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，从座起去。

以上经文说的是贤圣法、律中所行的舍行。

（26）如是我闻：

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

时，有生闻梵志来诣佛所，与世尊面相问讯慰劳已，退坐一面，白佛言："瞿昙！我有亲族，极所爱念，忽然命终，我为彼故，信心布施。云何，世尊！彼得受不？"

佛告婆罗门："非一向得。若汝亲族生地狱中者，得彼地狱众生食，以活其命，不得汝所信施饮食；若生畜生、饿鬼、人中者，得彼人中饮食，不得汝所施者。婆罗门！饿鬼趣中有一处，名为入处饿鬼，若汝亲族生彼入处饿鬼中者，得汝施食。"

婆罗门白佛："若我亲族不生入处饿鬼趣中者，我信施，谁应食之？"

佛告婆罗门："若汝所可为信施亲族不生入处饿鬼趣者，要有余亲族知识生入处饿鬼趣中者，得食之。"

婆罗门白佛："瞿昙！若我所为信施亲族不生入处饿鬼趣中，亦无更余亲族知识生入处饿鬼趣者，此信施食，谁当食之？"

佛告婆罗门："设使所为施亲族知识不生入处饿鬼趣中，复无诸余知识生饿鬼者，且信施而自得其福。彼施者所作信施，而彼施者不失达嚫。"

婆罗门白佛："云何施者行施，施者得彼达嚫？"

佛告婆罗门："有人杀生行恶，手常血腥，乃至十不善业迹，如淳陀修多罗广说，而复施诸沙门、婆罗门，乃至贫穷、乞士，悉施钱财、衣被、饮食、灯明、诸庄严具。婆罗门！彼惠施主若复犯戒，生象中者，以彼曾施沙门、婆罗门钱财、衣被、饮食，乃至庄严众具故，虽在象中，亦得受彼施报——衣服、饮食……乃至种种庄严众具。

"若复生牛、马、驴、骡等种种畜生趣中，以本施惠功德，悉受其报，随彼生处所应受用，皆悉得之。婆罗门！若复施主持戒，不杀、不盗……乃至正见，布施诸沙门、婆罗门乃至乞士钱财、衣服、饮食，乃至灯明；缘斯功德，生人道中，坐受其报——衣被、饮食，乃至灯明众具。

"复次，婆罗门！若复持戒生天上者，彼诸惠施天上受报——财宝、衣服、饮食，乃至庄严众具，婆罗门！是名施者行施，施者受达施者受达嚫，果报不失。"时，生闻婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，从座起去。



“杀生……乃至邪见，具足十不善业因缘故，婆罗门！是非法行、危崄行，身坏命终，生地狱中。离杀生……乃至正见，十善业迹因缘故，身坏命终，得生天上。”

（27）如是我闻：

一时，佛在拘萨罗国人间游行，住鞞罗磨聚落北身恕林中。

鞞罗磨聚落婆罗门长者闻世尊住聚落北身恕林中，闻已，共相招集，往诣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：“世尊！何因、何缘有众生身坏命终，生地狱中？”

佛告诸婆罗门长者：“行非法行、行危崄行因缘故，身坏命终，生地狱中。”

诸婆罗门长者白佛：“行何等非法行、危崄行，身坏命终，生地狱中？”

佛告婆罗门长者：“杀生……乃至邪见，具足十不善业因缘故，婆罗门！是非法行、危崄行，身坏命终，生地狱中。”

婆罗门白佛：“何因缘诸众生身坏命终，得生天上？”

佛告婆罗门长者：“行法行、行正行，以是因缘故，身坏命终，得生天上。”

复问：“世尊！行何等法行、何等正行，身坏命终，得生天上？”

佛告婆罗门长者：“谓离杀生……乃至正见，十善业迹因缘故，身坏命终，得生天上。婆罗门长者！若有行此法行、行此正行者，欲求刹利大姓家、婆罗门大姓家、居士大姓家，悉得往生。所以者何？以法行、正行因缘故。”

“若复欲求生四王、三十三天……乃至他化自在天，悉得往生。所以者何？以法行、正行故，行净戒者，其心所愿，悉自然得。”

“若复如是法行、正行者，欲求生梵天，亦得往生。所以者何？以行正行、法行故，持戒清净，心离爱欲，所愿必得。”

“若复欲求往生光音、遍净，乃至阿伽尼咤，亦复如是。所以者何？以彼持戒清净，心离欲故。”

“若复欲求离欲、恶不善法，有觉有观……乃至第四禅具足住，悉得成就。所以者何？以彼法行、正行故，持戒清净，心离爱欲，所愿必得。”

“欲求慈、悲、喜、舍，空入处、识入处、无所有入处、非想非非想入处皆悉得。所以者何？以法行、正行故，持戒清净，心离爱欲，所愿必得。”

“欲求断三结，得须陀洹、斯陀含、阿那含果，无量神通，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏尽智皆悉得。所以者何？以法行、正行故，持戒、离欲，所愿必得。”

时，婆罗门长者闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

（28）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有相习近法。谛听！善思！当为汝说。何等为相习近法？谓杀生者、杀生者习近，盗、淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、恚、邪见，各各随类更相习近，譬如不净物、不净物自相和合。如是，杀生、杀生……乃至邪见、邪见自相习近。如是，比丘！不杀生、不杀生相习近……乃至正见、正见更相习近，譬如净物、净物自相和合，乳生酪，酪生酥，酥生醍醐，醍醐自相和合。如是，不杀、不杀更相习近……乃至正见、正见更相习近，是名比丘相习近法。”

佛说是经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（29）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有蛇行法。谛听！善思！当为汝说。何等为蛇行法？谓杀生恶行，手常血腥……乃至十不善业迹，如前淳陀修多罗广说。彼当尔时，身蛇行、口蛇行、意蛇行；彼如是身、口、意蛇行已，于其二趣向一一趣——若地狱、若畜生。蛇行众生，谓蛇、鼠、猫、狸等腹行众生，是名蛇行法。”

“云何非蛇行法？谓不杀生……乃至正见，如前淳陀修多罗十善业迹广说，是名非蛇行法。身非蛇行、口非蛇行、意非蛇行，于其二趣生一一趣——若天上、若人中，是名非蛇行法。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！



（30）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有恶业因、恶心因、恶见因，如是众生身坏命终，必堕恶趣泥犁中。譬如圆珠，掷着空中，落地流转，不一处住。如是，恶业因、恶心因、恶见因，身坏命终，必堕地狱中，无住处。”

“云何为恶业？谓杀生……乃至绮语，如上广说，是名恶业。云何恶心？谓贪、恚心，如上广说，是名恶心。云何恶见？谓邪颠倒，如上广说，是名恶见。是名恶业因、恶心因、恶见因，身坏命终，必生恶趣泥犁中；善业因、善心因、善见因，身坏命终，必生善趣天上。”

“婆罗门！云何为善业？谓离杀生、不乐杀生……乃至不绮语，是名善业。云何善心？谓不贪、不恚，是名善心。云何为善见？谓正见不颠倒，……乃至见不受后有，是名善见。是名业善因、心善因、见善因，身坏命终，得生天上。譬如四方摩尼珠，掷着空中，随堕则安；如是彼三善因，所在受生，随处则安。”

佛说如是经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（31）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“若杀生人多习多行，生地狱中；若生人中，必得短寿。不与取多习多行，生地狱中；若生人中，钱财多难。邪淫多习多行，生地狱中；若生人中，所有妻室为人所图。妄语多习多行，生地狱中；若生人中，多被讥论。两舌多习多行，生地狱中；若生人中，亲友乖离。恶口多习多行，生地狱中；若生人中，常闻丑声。绮语多习多行，生地狱中；若生人中，言无信用。贪欲多习多行，生地狱中；若生人中，增其贪欲。嗔恚多习多行，生地狱中；若生人中，增其嗔恚。邪见多习多行，生地狱中；若生人中，增其愚痴。”

“若离杀生修习多修习，得生天上；若生人中，必得长寿。不盗修习多修习，得生天上；若生人中，钱财不丧。不邪淫修习多修习，得生天上；若生人中，妻室循良。不妄语修习多修习，得生天上；若生人中，不被讥论。不两舌修习多修习，得生天上；若生人中，亲友坚固。不恶口修习多修习，得生天上；

若生人中，常闻妙音。不绮语修习多修习，得生天上；若生人中，言见信用。不贪修习多修习，得生天上；若生人中，不增爱欲。不恚修习多修习，得生天上；若生人中，不增嗔恚。正见修习多修习，得生天上；若生人中，不增愚痴。”

佛说是经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（32）如是我闻：

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

时，有生闻婆罗门来诣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：“瞿昙！所说此、彼岸。云何此岸？云何彼岸？”

佛告婆罗门：“杀生者，谓此岸；不杀生者，谓彼岸。邪见者，谓此岸；正见者，谓彼岸。”

尔时，世尊即说偈言：

“少有修善人，能度于彼岸；

一切众生类，驱驰走此岸。

于此正法、律，观察法法相，

此等度彼岸，摧伏死魔军。”

尔时，生闻婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，从座起去。

如是，异比丘所问、尊者阿难所问、佛问诸比丘三经，亦如上说。

（33）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有恶法，有真实法。谛听！善思！当为汝说。云何为恶法？谓杀生、不与取、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、恚、邪见，是名恶法。云何为真实法？谓离杀生……乃至正见，是名真实法。”

佛说是经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！



（34）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有恶法、恶恶法，有真实法、真实真实法。谛听！善思！当为汝说。云何为恶法？谓杀生……乃至邪见，是名恶法。云何为恶恶法？谓自杀生，教人令杀……乃至自起邪见，复以邪见教人令行，是名恶恶法。云何为真实法？谓不杀生……乃至正见，是名真实法。云何为真实真实法？谓自不杀生，教人不杀……乃至自行正见，复以正见教人令行，是名真实真实法。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（35）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有不善男子、善男子。谛听！善思！今当为汝说。云何为不善男子？谓杀生者……乃至邪见者，是名不善男子。云何善男子？谓不杀生……乃至正见，是名善男子。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（36）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有不善男子、不善男子不善男子，有善男子、善男子善男子。谛听！善思！当为汝说。”

“云何为不善男子？谓杀生……乃至邪见者，是名不善男子。云何为不善男子不善男子？谓手自杀生，教人令杀……乃至自行邪见，教人令行邪见，是名不善男子不善男子。”

“云何为善男子？谓不杀生……乃至正见者，是名善男子。云何为善男子善男子？谓自不杀生，教人不杀……乃至自行正见，复以正见教人令行，是名善男子善男子。”

佛说是经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（37）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“若成就十法者，如铁鋋钻水，身坏命终，下入恶趣泥犁中。何等为十？谓杀生……乃至邪见。若成就十法，譬如铁鋋仰钻虚空，身坏命终，上生天上。何等为十？谓不杀生……乃至正见。”

佛说是经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（38）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“若成就二十法者，如铁鋋钻水，身坏命终，下生恶趣泥犁中。何等为二十？谓自手杀生，教人令杀……乃至自行邪见，复以邪见教人令行，是名二十法成就。如铁鋋钻水，身坏命终，下生恶趣泥犁中。有二十法成就，譬如铁鋋仰钻虚空，身坏命终，上生天上。何等为二十法？谓自不杀生，教人不杀……乃至自行正见，复以正见教人令行，是名二十法成就。如铁鋋仰钻虚空，身坏命终，上生天上。”

诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（39）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“三十法成就者，如铁鋋钻水，身坏命终，下生恶趣泥犁中。何等为三十法？谓自手杀生，教人令杀，赞叹杀生……乃至自行邪见，复以邪见教人令行，常复赞叹行邪见者，是名三十法。如铁鋋钻水，身坏命终，下生恶趣泥犁中。有三十法成就者，如铁鋋钻空，身坏命终，上生天上。何等为三十法？谓自不杀生，教人不杀，常复赞叹不杀功德……乃至自行正见，复以正见教人令行，常复赞叹正见功德，是名三十法成就。如铁鋋钻空，身坏命终，上生天上。”

诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（40）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有四十法成就，如铁鉾钻水，身坏命终，下生恶趣泥犁中。何等为四十法？谓手自杀生，教人令杀，赞叹杀生，见人杀生心随欢喜……乃至自行邪见，教人令行，赞叹邪见，见行邪见心随欢喜，是名四十法成就。如铁鉾钻水，身坏命终，下生恶趣泥犁中。有四十法成就，如铁鉾钻空，身坏命终，上生天上。何等为四十？谓不杀生，教人不杀，口常赞叹不杀功德，见不杀者心随欢喜……乃至自行正见，教人令行，亦常赞叹正见功德，见人行者心随欢喜，是名四十法成就。如铁鉾钻空，身坏命终，上生天上。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（41）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有非法，有正法。谛听！善思！当为汝说。何等为非法？谓杀生……乃至邪见，是名非法。何等为正法？谓不杀生……乃至正见，是名正法。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（42）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“有非律，有正律。谛听！善思！当为汝说。何等为非律？谓杀生……乃至邪见，是名非律。何等为正律？谓不杀……乃至正见，是名正律。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

如非律、正律，如是非圣及圣，不善及善，非亲近、亲近，非善哉、善哉，黑法、白法，非义、正义，卑法、胜法，有罪法、无罪法，弃法、不弃法，一一经如上说。

以上经文说的是为死去亲族布施，只有生入处饿鬼趣中者，才能得食。

（43）如是我闻：

一时，佛住拘留搜调牛聚落。

尔时，世尊告诸比丘："我当为汝等说法，初、中、后善，善义善味，纯一清净，梵行清白，所谓大空法经。谛听！善思！当为汝说。云何为大空法经？所谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，缘行识……乃至纯大苦聚集。"

"缘生老死者，若有问言：'彼谁老死？老死属谁？'彼则答言：'我老死，今老死属我，老死是我。'所言：'命即是身。'或言：'命异身异。'此则一义，而说有种种。若见言：'命即是身。'彼梵行者所无有。若复见言：'命异身异。'梵行者所无有。于此二边，心所不随，正向中道。贤圣出世，如实不颠倒正见，谓缘生老死，如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行，缘无明故有行。"

"若复问言：'谁是行？行属谁？'彼则答言：'行则是我，行是我所。'彼如是：'命即是身。'或言：'命异身异。'彼见命即是身者，梵行者无有；或言'命异身异'者，梵行者亦无有。离此二边，正向中道。贤圣出世，如实不颠倒正见所知，所谓缘无明行……"

"诸比丘！若无明离欲而生明，彼谁老死？老死属谁者？老死则断，则知断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法。若比丘无明离欲而生明，彼谁生？生属谁？……乃至谁行？行属谁者？行则断，则知断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法。若比丘无明离欲而生明，彼无明灭则行灭……乃至纯大苦聚灭，是名大空法经。"

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（44）如是我闻：

一时，佛住那梨聚落深林中待宾舍。

尔时，尊者掠陀迦旃延诣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言："世尊！如世尊说正见。云何正见？云何世尊施设正见？"

佛告掠陀迦旃延："世间有二种依，若有、若无，为取所触；取所触故，或依



有、或依无。若无此取者，心境系着使不取、不住、不计我苦生而生，苦灭而灭，于彼不疑、不惑，不由于他而自知，是名正见，是名如来所施设正见。所以者何？世间集如实正知见，若世间无者不有；世间灭如实正知见，若世间有者无有，是名离于二边说于中道。所谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行……乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭……乃至纯大苦聚灭。”

佛说此经已，尊者掠陀迦旃延闻佛所说，不起诸漏，心得解脱，成阿罗汉。

（45）如是我闻：

一时，有众多上座比丘住波罗奈国仙人住处鹿野苑中，佛般泥洹未久。

时，长老阐陀晨朝着衣持钵，入波罗奈城乞食。食已，还摄衣钵，洗足已，持户钩，从林至林，从房至房，从经行处至经行处，处处请诸比丘言：“当教授我，为我说法，令我知法、见法，我当如法知、如法观。”

时，诸比丘语阐陀言：“色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。”

阐陀语诸比丘言：“我已知色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。”

阐陀复言：“然我不喜闻：一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？”第二、第三亦如是说。

阐陀复言：“是中谁复有力堪能为我说法，令我知法、见法？”复作是念：尊者阿难今在拘睒弥国瞿师罗园，曾供养亲觐世尊，佛所赞叹，诸梵行者皆悉识知，彼必堪能为我说法，令我知法、见法。”

时，阐陀过此夜已，晨朝着衣持钵，入波罗奈城乞食。食已，还摄举卧具；摄卧具已，持衣钵诣拘睒弥国。渐渐游行到拘睒弥国，摄举衣钵，洗足已，诣尊者阿难所，共相问讯已，却坐一面。

时，阐陀语尊者阿难言：“一时，诸上座比丘住波罗奈国仙人住处鹿野苑中。时，我晨朝着衣持钵入波罗奈城乞食。食已，还摄衣钵，洗足已，持户钩，从林至林，从房至房，从经行处至经行处，处处见诸比丘，而请之言：“当教授我，为我说法，令我知法、见法。”

时，诸比丘为我说法言：

“色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。”我尔时语诸比丘言：“我已知色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。然我不喜闻：一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？”我尔时作是念：是中谁复有力堪能为我说法，令我知法、见法？我时复作是念：尊者阿难今在拘睒弥国瞿师罗园，曾供养亲觐世尊，佛所赞叹，诸梵行者皆悉知识，彼必堪能为我说法，令我知法、见法。善哉！尊者阿难今当为我说法，令我知法、见法。”

时，尊者阿难语阐陀言：“善哉！阐陀！我意大喜！我庆仁者能于梵行人前，无所覆藏，破虚伪刺。阐陀！愚痴凡夫所不能解色无常，受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭。汝今堪受胜妙法，汝今谛听，当为汝说！”

时，阐陀作是念：我今欢喜得胜妙心、得踊悦心，我今堪能受胜妙法。

尔时，阿难语阐陀言：“我亲从佛闻，教摩诃迦旃延言：‘世人颠倒依于二边，若有、若无；世人取诸境界，心便计着。迦旃延！若不受、不取、不住、不计于我，此苦生时生、灭时灭。迦旃延！于此不疑、不惑、不由于他而能自知，是名正见，如来所说。所以者何？迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行……乃至生、老、病、死、忧、悲、恼苦集；所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭……乃至生、老、病、死、忧、悲、恼苦灭。’”

尊者阿难说是法时，阐陀比丘远尘离垢，得法眼净。尔时，阐陀比丘见法、得法、知法、起法，超越狐疑，不由于他，于大师教法，得无所畏，恭敬合掌白尊者阿难言：“正应如是。如是智慧梵行，善知识教授教诫说法。我今从尊者阿难所，闻如是法，于一切行皆空、皆寂、悉不可得、爱尽、离欲、灭尽、涅槃，心乐正住解脱，不复转还，不复见我，唯见正法。”

时，阿难语阐陀言：“汝今得大善利，于甚深佛法中，得圣慧眼。”

时，二正士展转随喜，从座而起，各还本处。

输屡那三种，无明亦有三；

无间等及灭，富留那阐陀。

以下经文说的是对于四圣谛如实了知是真正的入正法：是圣弟子于我法、律具足正见，直见成就，于佛不坏净成就，来入正法，得此正法，悟此正法。



（46）如是我闻：

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。尔时，尊者舍利弗、尊者摩诃拘绻罗住耆阇崛山。

时，尊者摩诃拘绻罗晡时从禅定起，诣舍利弗所，共相庆慰，共相庆慰已，退坐一面，语尊者舍利弗："欲有所问，宁有闲暇见答与不？"

尊者舍利弗语尊者摩诃拘绻罗："仁者但问，知者当答。"

尊者摩诃拘绻罗语尊者舍利弗言："多闻圣弟子于此法、律成就何法，名为见具足，直见成就，成就于佛不坏净，来入正法，得此正法，悟此正法？"

尊者舍利弗语尊者摩诃拘绻罗："多闻圣弟子于不善法如实知、不善根如实知、善法如实知、善根如实知。"

"云何不善法如实知？不善身业、口业、意业，是名不善法，如是不善法如实知。云何不善根如实知？三不善根——贪不善根、恚不善根、痴不善根，是名不善根，如是不善根如实知。"

"云何善法如实知？善身业、口业、意业，是名善法，如是善法如实知。云何善根如实知？谓三善根——无贪、无恚、无痴，是名三善根，如是善根如实知。"

"尊者摩诃拘绻罗！如是多闻圣弟子不善法如实知、不善根如实知、善法如实知、善根如实知，故于此法、律正见具足，直见成就，于佛不坏净成就，来入正法，得此正法，悟此正法。"

尊者摩诃拘绻罗语尊者舍利弗："正有此等，更有余耶？"

尊者舍利弗言："有，若多闻圣弟子于食如实知，食集、食灭、食灭道迹如实知。

"云何于食如实知？谓四食。何等为四？一者麁抟食，二者细触食，三者意思食，四者识食，是名为食，如是食如实知。云何食集如实知？谓当来有爱、喜、贪俱，彼彼乐着，是名食集，如是食集如实知。云何食灭如实知？若当来有爱、喜、贪俱，彼彼乐着，无余、断舍、吐尽、离欲、灭、息没，是名食灭，如是食灭如实知。云何食灭道迹如实知？谓八圣道——正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名食灭道迹，如是食灭道迹如实知。"

"若多闻圣弟子于此食如实知、食集如实知、食灭如实知、食灭道迹如实

知，是故多闻圣弟子于正法、律正见具足，直见成就，于佛不坏净成就，来入正法，得此正法，悟此正法。”

尊者摩诃拘绻罗复问尊者舍利弗：“正有此等，更有余耶？”

尊者舍利弗言：“尊者摩诃拘绻罗！复更有余，多闻圣弟子于病如实知、病集如实知、病灭如实知、病灭道迹如实知。”

“云何有病如实知？谓三病——欲病、有病、无明病，是名病，如是病如实知。云何病集如实知？无明集是病集，是名病集如实知。云何病灭如实知？无明灭是病灭，如是病灭如实知。云何病灭道迹如实知，谓八正道，如前说，如是病灭道迹如实知。”

“若多闻圣弟子于病如实知、病集如实知、病灭如实知、病灭道迹如实知，故多闻圣弟子于此法、律正见具足……乃至悟此正法。”

尊者摩诃拘绻罗问尊者舍利弗：“正有此等，更有余耶？”

尊者舍利弗语尊者摩诃拘绻罗：“亦更有余，多闻圣弟子于苦如实知、苦集如实知、苦灭如实知、苦灭道迹如实知。”

“云何苦如实知？谓生苦、老苦、病苦、死苦、恩爱别苦、怨憎会苦、所欲不得苦，如是略说五受阴苦，是名为苦，如是苦如实知。云何苦集如实知？当来有爱、喜、贪俱，彼彼集着，是名苦集，如是苦集如实知。云何苦灭如实知？若当来有爱、喜、贪俱，彼彼染着，无余断……乃至息没，是名苦灭，如是苦灭如实知。云何苦灭道迹如实知？谓八圣道，如上说，是名苦灭道迹，如是苦灭道迹如实知。”

“多闻圣弟子如是苦如实知，苦集、苦灭、苦灭道迹如实知，如是圣弟子于我法、律具足正见，直见成就，于佛不坏净成就，来入正法，得此正法，悟此正法。”

复问尊者舍利弗：“正有此法，复有余耶？”

尊者舍利弗答言：“更有余，谓多闻圣弟子老死如实知、老死集如实知、老死灭如实知、老死灭道迹如实知，如前分别经说。云何老死集如实知？生集是老死集，生灭是老死灭，老死灭道迹，谓八正道，如前说。多闻圣弟子于此老死如实知，乃至老死灭道迹如实知，如是圣弟子于我法、律正见具足，直见成就，于佛不坏净成就，来入正法，得此正法，悟此正法。如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行，圣弟子于行如实知，行集、行灭、行灭道迹如实知。”

“云何行如实知？行有三种——身行、口行、意行，如是行如实知。云何行集如实知？无明集是行集，如是行集如实知。云何行灭如实知？无明灭是行灭，如是



行灭如实知。云何行灭道迹如实知？谓八圣道，如前说。摩诃拘絺罗！是名圣弟子行如实知，行集、行灭、行灭道迹如实知，于我法、律正见具足，直见成就，于佛不坏净成就，来入正法，得此正法，悟此正法。”

摩诃拘絺罗复问尊者舍利弗：“唯有此法，更有余耶？”

舍利弗答言：“摩诃拘絺罗！汝何为逐？汝终不能究竟诸论，得其边际。若圣弟子断除无明而生明，何须更求？”

时，二正士共论义已，各还本处。

以上三经说的是要取中道，不要颠倒正见。

（47）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“譬如湖池，广长五十由旬，深亦如是。若有士夫以一毛端滴彼湖水，云何，比丘！彼湖水为多？为士夫毛端一滴水多？”

比丘白佛：“世尊！士夫毛端显少耳。湖水无量千万亿倍，不得为比。”

佛告比丘：“具足见真谛，正见具足。世尊弟子见真谛果，正无间等，彼于尔时已断、已知，断其根本，如截多罗树头，更不复生，所断诸苦甚多无量，如大湖水，所余之苦如毛端滴水。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

如毛端滴水，如是草筹之端滴水亦如是，如湖池水如是，萨罗多咤伽、恒水、耶扶那、萨罗由、伊罗跋提、摩酰大海亦如是说。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是见四圣谛者能够断除世间无量诸苦。

（48）如是我闻：

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

时，有凶恶聚落主来诣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：“世尊！不修何等法故，于他生嗔恚；生嗔恚故，口说恶言，他为其作恶性名字？”

佛告聚落主：“不修正见故，于他生嗔；生嗔恚已，口说恶言，他为其作

恶性名字。不修正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定故，于他生嗔；生嗔恚故，口说恶言，他为其作恶性名字。”

复问：“世尊！修习何法，于他不嗔；不嗔恚故，口说善言，他为其作贤善名字？”

佛告聚落主：“修正见故，于他不嗔；不嗔恚故，口说善言，他为其作贤善名字。修习正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定故，于他不嗔；不嗔恚故，口说善言，他为其作贤善名字。”

凶恶聚落主白佛言：“奇哉！世尊！善说此言。我不修正见故，于他生嗔；生嗔恚已，口说恶言，他为我作恶性名字。我不修正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定故，于他生嗔；生嗔恚故，口说恶言，他为我作恶性名字。是故，我今当舍嗔恚、刚强、麁涩。

佛告聚落主：“此真实要！”

佛说此经已，凶恶聚落主欢喜随喜，作礼而去。

以上经文说的是无正见者，所以会生嗔恚；生嗔恚，所以口说恶言，所以得恶名。

（49）如是我闻：

一时，佛住那罗聚落好衣庵罗园中。

时，有刀师氏聚落主——尼揵弟子，来诣佛所，稽首礼足，退坐一面。

尔时，世尊告聚落主：“欲何所论？尼揵若提子为何所说？”

聚落主言：“彼尼揵若提子说：‘杀生者，一切皆堕泥犁揵中，以多行故，则将至彼；如是盗、邪淫、妄语皆堕泥犁中，以多行故，则将至彼。’”

佛告聚落主：“若如尼揵若提子说‘杀生者堕泥犁中，以多行故，而往生彼’者，则无有众生堕泥犁中。聚落主！于意云何？何等众生于一切时有心杀生？复于何时有心不杀生？乃至何时有心妄语？何时有心不妄语？”

聚落主白佛言：“世尊！人于昼夜，少时有心杀生……乃至少时有心妄语，而多时不有心杀生……乃至妄语。”

佛告聚落主：“若如是者，岂非无有人堕于泥犁中耶？如尼揵所说：‘有人杀生者，一切堕泥犁中，多习行者将往生彼……乃至妄语亦复如是。’聚落主！彼大师出兴于世，觉想筹量，入觉想地住。于凡夫地自辩所说，随意筹量，为诸弟子作如



是说法，言‘杀生者，一切皆堕泥犁中，多习行将往生彼，乃至妄语亦复如是。’彼诸弟子若信其说，言：‘我大师知其所知，见其所见，能为弟子作如是说：若杀生者，一切皆堕泥犁中，多习行故，将往生彼。我本有心杀生、偷盗、邪淫、妄语，当堕泥犁中。’得如是见，乃至不舍此见，不厌彼业，不觉彼悔，于未来世，不舍杀生，乃至不舍妄语，彼意解脱不满足，慧解脱亦不满足。意解脱不满足、慧解脱不满足故，则为谤圣邪见；邪见因缘故，身坏命终，生恶趣泥犁中。如是，聚落主！有因、有缘众生烦恼，有因、有缘众生业烦恼。”

“聚落主！如来、应、等正觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊出兴于世，常为众生呵责杀生，赞叹不杀；呵责偷盗、邪淫、妄语，赞叹不盗、不淫、不妄语。常以此法，化诸声闻，令念乐信重，言：‘我大师知其所知，见其所见，呵责杀生，赞叹不杀……乃至呵责妄语，赞叹不妄语。我从昔来，以愚痴无慧，有心杀生。我缘是故，今自悔责。’虽不能令彼业不为，且因此悔责故，于未来世，得离杀生……乃至得离盗、淫、妄语，亦得满足正意解脱，满足慧解脱。意解脱、慧解脱满足已，得不谤贤圣，正见成就；正见因缘故，得生善趣天上。如是，聚落主！有因、有缘众生业烦恼清净。”

“聚落主！彼多闻圣弟子作如是学：随时昼夜观察所起少有心杀生、多有心不杀生。若于有心杀生，当自悔责，不是不类。若不有心杀生，无怨无憎，心生随喜；随喜已，欢喜生；欢喜已，心猗息；心猗息已，心受乐；受乐已，则心定；心定已，圣弟子心与慈俱，无怨无嫉，无有嗔恚，广大无量，满于一方，正受住。二方、三方，乃至四方、四维、上下、一切世间，心与慈俱，无怨无嫉，无有嗔恚，广大无量，善修习，充满诸方，具足正受住。”

尔时，世尊以爪甲抄少土，语刀师氏聚落主言：“云何，聚落主！我爪甲土多？大地为多？”

聚落主白佛言：“世尊！爪甲土少少耳，大地土无量无数。”

佛告聚落主：“如甲上之土甚少，大地之土其数无量。如是心与慈俱，修习多修习，诸有量业者，如甲上土，不能将去，不能令住。如是偷盗对以悲心，邪淫对以喜心，妄语对以舍心，不得为比。”

说是语时，刀师氏聚落主远尘离垢，得法眼净。聚落主见法、得法、觉法、知法、深入于法，离诸狐疑不由于他、不随于他，于正法、律得无所畏。从座

起，整衣服，右膝着地，合掌白佛："我已度，世尊！已越，世尊！我今归佛、归法、归比丘僧，尽其寿命，为优婆塞。世尊！譬如士夫欲求灯明，取其马尾，以为灯炷，欲吹令然，终不得明，徒自疲劳，灯竟不然。我亦如是，欲求明智，于诸愚痴尼揵子所，愚痴习近，愚痴和合，愚痴奉事，徒自劳苦，不得明智，是故我今重归依佛、归法、归僧。从今以去，于彼尼揵愚痴不善不辩者所，少信、少敬、少爱、少念，于今远离。是故，我今第三归佛、归法、归僧，乃至尽寿，为优婆塞，自净其心。"

时，刀师氏聚落主闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

以上经文说的是有因有缘令众生烦恼，有因有缘令众生清净。

（50）如是我闻：

一时，佛住舍卫国东园鹿母讲堂。

尔时，世尊于晡时从禅觉，于诸比丘前敷座而坐，告诸比丘："有五受阴。云何为五？谓色受阴，受、想、行、识受阴。"

时，有一比丘从座起，整衣服，偏袒右肩，右膝着地，合掌白佛言："世尊！此五受阴，色受阴，受、想、行、识受阴耶？"

佛告比丘："还座而问，当为汝说。"

时，彼比丘为佛作礼，还复本座，白佛言："世尊！此五受阴，以何为根？以何集？以何生？以何触？"

佛告比丘："此五受阴，欲为根，欲集、欲生、欲触。"

时，彼比丘闻佛所说，欢喜随喜，而白佛言："世尊！为说五阴即受，善哉所说！今当更问。世尊！阴即受，为五阴异受耶？"

佛告比丘："非五阴即受，亦非五阴异受；能于彼有欲贪者，是五受阴。"

比丘白佛："善哉！世尊！欢喜随喜，今复更问。世尊！有二阴相关耶？"

佛告比丘："如是！如是！犹若有一人如是思维：我于未来得如是色、如是受、如是想、如是行、如是识，是名比丘阴阴相关也。"

比丘白佛："善哉所说！欢喜随喜，更有所问。世尊！云何名阴？"

佛告比丘："诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤麤、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切总说阴，是名为阴；受、想、行、识亦复如是。



如是，比丘！是名为阴。”

比丘白佛：“善哉所说！欢喜随喜，更有所问。世尊！何因何缘名为色阴？何因何缘名受、想、行、识阴？”

佛告比丘：“四大因、四大缘，是名色阴。所以者何？诸所有色阴，彼一切悉皆四大，缘四大造故。触因、触缘，生受、想、行，是故名受、想、行阴。所以者何？若所有受、想、行，彼一切触缘故，名色因、名色缘，是故名为识阴。所以者何？若所有识，彼一切名色缘故。”

比丘白佛：“善哉所说！欢喜随喜，更有所问。云何色味？云何色患？云何色离？云何受、想、行、识味？云何识患？云何识离？”

佛告比丘：“缘色生喜乐，是名色味；若色无常、苦、变易法，是名色患；若于色调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名色离。若缘受、想、行、识生喜乐，是名识味；受、想、行、识，无常、苦、变易法，是名识患；于受、想、行、识，调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名识离。”

比丘白佛：“善哉所说！欢喜随喜，更有所问。世尊！云何生我慢？”

佛告比丘：“愚痴无闻凡夫于色见我、异我、相在，于受、想、行、识见我、异我、相在，于此生我慢。”

比丘白佛：“善哉所说！欢喜随喜，更有所问。世尊！云何得无我慢？”

佛告比丘：“多闻圣弟子不于色见我、异我、相在；不于受、想、行、识，见我、异我、相在。”

比丘白佛：“善哉所说！更有所问。何所知、何所见，尽得漏尽？”

佛告比丘：“诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤麁、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、不异我、不相在；受、想、行、识亦复如是。比丘！如是知，如是见，疾得漏尽。”

尔时，会中复有异比丘，钝根无知，在无明卵起恶邪见，而作是念：若无我者，作无我业，于未来世，谁当受报？尔时，世尊知彼比丘心之所念，告诸比丘：“于此众中，若有愚痴人，无智无明，而作是念：若色无我，受、想、行、识无我，作无我业，谁当受报？如是所疑，先以解释彼，云何比丘！色为常耶？为非常耶？”

答言：“无常，世尊！”

“若无常者，是苦耶？”

答言：“是苦，世尊！”

“若无常、苦，是变易法，多闻圣弟子于中宁见是我、异我、相在不？”

答言：“不也，世尊！”

“受、想、行、识亦复如是。是故，比丘！若所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤麤、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我，非我所，如是见者，是为正见；受、想、行、识亦复如是。多闻圣弟子如是观者便修厌，厌已离欲，离欲已解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

佛说此经时，众多比丘不起诸漏，心得解脱。佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

阴根，阴即受，二阴共相关，

名字，因二味，我慢，疾漏尽。

（51）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“当正观察眼无常，如是观者，是名正见。正观故生厌，生厌故离喜、离贪，离喜、贪故，我说心正解脱；如是耳、鼻、舌、身、意，离喜、离贪，离喜、贪故，比丘！我说心正解脱。心正解脱者，能自记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

如无常，如是苦、空、非我，亦如是说。

（52）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“犹如有人火烧头衣，当云何救？”

比丘白佛言：“世尊！当起增上欲，殷懃方便时救令灭。

佛告比丘：“头衣烧然尚可暂忘，无常盛火当尽断。为断无常火故，当修正见。断何等无常火故，当修正见？断色无常故，当修正见；断受、想、行、识无常故，当修正见。”

如是广说，乃至……



佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是若所有色，受、想、行、识五蕴，若过去、未来、现在三世，若内、外，若麤鹿、细，若好、丑，若远、近，观察这一切中都没有“我”，能够如是观想者，是为正见。

（53）如是我闻：

一时，佛住拘留搜调牛聚落。

尔时，世尊告诸比丘：“我今当为汝等说法，初、中、后善，善义善味，纯一满净，梵行清白，所谓六分别六入处经。谛听！善思！当为汝说。

“何等为六分别六入处经？谓于眼入处不如实知见者，色、眼识、眼触、眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，不如实知见；不如实知见故，于眼染着，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，皆生染着。如是耳、鼻、舌、身、意，若法、意识、意触、意触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，不如实知见；不如实知见故，生染着。如是染着相应、愚暗、顾念、结缚其心，长养五受阴，及当来有爱、贪、喜悉皆增长，身心疲恶，身心烧然，身心炽然，身心狂乱，身生苦觉；彼身生苦觉故，于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼苦悉皆增长，是名纯一大苦阴聚集。”

“诸比丘！若于眼如实知见，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，如实知见；见已于眼不染着，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，不染着。如是耳、鼻、舌、身、意法如实知见，若法、意识、意触、意触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，如实知见；如实知见故，于意不染着。若法、意识、意触、意触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，不染；不染着故，不相杂、不愚暗、不顾念、不系缚，损减五受阴，当来有爱、贪、喜，彼彼染着悉皆消灭，身不疲苦，心不疲苦，身不烧，心不烧，身不炽然，心不炽然，身觉乐，心觉乐；身心觉乐故，于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼苦悉皆消灭，如是纯大苦聚阴灭。”

“作如是知、如是见者，名为正见修习满足，正志、正方便、正念、正定，前说正语、正业、正命清净修习满足，是名修习八圣道清净满足。八圣道修习满足已，四念处修习满足，四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分修习满足。

“若法应知、应了者，悉知、悉了；若法应知、应断者，悉知、悉断；若法应知、应作证者，悉皆作证；若法应知、应修习者，悉已修习。何等法应知、应了，悉知、悉了？所谓名色。何等法应知、应断？所谓无明及有爱。何等法应知、应证？所谓明、解脱。何等法应知、应修？所谓正观。若比丘于此法应知、应了，悉知、悉了；若法应知、应断者，悉知、悉断；若法应知、应作证者，悉知、悉证；若法应知、应修者，悉知、悉修，是名比丘断爱结缚，正无间等，究竟苦边。诸比丘！是名六分别六入处经。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（54）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

时，有年少婆罗门名僧迦罗，来诣佛所，与世尊面相问讯慰劳已，退坐一面，白佛言：“瞿昙！不善男子云何可知？”

佛告婆罗门：“譬犹如月。”

婆罗门复问：“善男子云何可知？”

佛告婆罗门：“譬犹如月。”

婆罗门白佛：“云何不善男子如月？”

佛告婆罗门：“如月黑分，光明亦失，色亦失，所系亦失，日夜消减，乃至不现。如是，有人于如来所，得信寂心，受持净戒，善学多闻，损己布施，正见真实。于如来所净信、持戒、惠施、多闻、正见真实已，然后退失，于戒、闻、施、正见悉皆忘失，日夜消 减，乃至须臾，一切忘失。”

“复次，婆罗门！若善男子不习近善知识，不数闻法，不正思维，身行恶行，口行恶行，意行恶行；行恶因缘故，身坏命终，堕恶趣泥梨中。如是，婆罗门！不善男子其譬如月。”

婆罗门白佛：“云何善男子其譬如月？”

佛告婆罗门：“譬如明月净分光明，色泽日夜增明，乃至月满，一切圆净。如是，善男子于如来法、律得净信心……乃至正见真净增明，戒增、施增、闻增、慧增，日夜增长；复于余时亲近善知识，闻说正法，内正思维，行身善行，行口善行，行意善行故，以是因缘，身坏命终，化生天上。婆罗门！是故善男子譬如月。”



尔时，世尊而说偈言：

“譬如月无垢，周行于虚空，

一切诸星中，其光最盛明。

净信亦如是，戒闻离悭施，

于诸悭世间，其施特明显。”

佛说此经已，僧迦罗婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，从座起而去。

以上经文说的意思是：如何具足正见，如何修习八圣道清净满足。

（55）如是我闻：

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

时，王舍城中有一士夫，贫穷辛苦，而住佛、法、僧，受持禁戒，多闻广学，力行惠施，正见成就。彼身坏命终，得生天上——生三十三天，有三事胜于余三十三天。何等为三？一者天寿，二者天色，三者天名称。诸三十三天见是天子三事特胜——天寿、天色、天名称胜。

余诸天见已，往诣天帝释所，作如是言：“憍尸迦当知：有一天子始生此天，于先诸天三事特胜——天寿、天色及天名称。”

时，天帝释告彼天子：“诸仁者！我见此人于王舍城作一士夫，贫穷辛苦，于如来法、律得信向心……乃至正见成就。身坏命终，来生此天，于诸三十三天三事特胜——天寿、天色及天名称。”

时，天帝释即说偈言：

“正信于如来，决定不倾动，

受持真实戒，圣戒无厌者，

于佛心清净，成就于正见。

当知非贫苦，不空而自活，

故于佛法僧，当生清净信，

智慧力增明，思念佛正教。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

（56）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

时，彼天子容色绝妙，于后夜时来诣佛所，稽首佛足，退坐一面，其身光明遍照祇树给孤独园。

时，彼天子说偈问佛：

“何戒何威仪？何得何为业？

慧者云何住？云何往生天？”

尔时，世尊说偈答言：

“远离于杀生，持戒自防乐；

害心不加生，是则生天路。

远离不与取，与取心欣乐；

断除贼盗心，是则生天路。

不行他所受，远离于邪淫；

自受知止足，是则生天路。

自为己及他，为财及戏笑；

妄语而不为，是则生天路。

断除于两舌，不离他亲友；

常念和彼此，是则生天路。

远离不爱言，软语不伤人；

常说淳美言，是则生天路。

不为不诚说，无义不饶益；

常顺于法言，是则生天路。

聚落若空地，见利言我有；

不行此贪想，是则生天路。

慈心无害想，不害于众生；

心常无怨结，是则生天路。

苦业及果报，二俱生净信；

受持于正见，是则生天路。

如是诸善法，十种净业迹；



等受坚固持，是则生天路。”

时，彼天子复说偈言：

“久见婆罗门，逮得般涅槃；

一切怖已过，永超世恩爱。”

于是，天子闻佛所说，欢喜随喜，稽首佛足，即没不现。

（57）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

时，有一天子，容色绝妙，于后夜时来诣佛所，稽首佛足，身诸光明遍照祇树给孤独园。

时，彼天子而说偈言：

“天女众围绕，如毗舍脂众；

痴惑丛林中，何由而得出？”

尔时，世尊说偈答言：

“正直平等道，离恐怖之方；

乘寂默之车，法想为密覆；

惭愧为长縻，正念为羁络；

智慧善御士，正见为前导。

如是之妙乘，男女之所乘；

出生死丛林，逮得安乐处！”

时，彼天子复说偈言：

“久见婆罗门，逮得般涅槃；

一切怖已过，永超世恩爱。”

时，彼天子闻佛所说，欢喜随喜，稽首佛足，即没不现。

以上经文说的是由正见是如何投生三十三天的天子的。

（58）如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

时，有持华盖、着舍勒导从婆罗门来诣佛所，与世尊面相问讯慰劳已，退坐一面，而说偈言：

“无非婆罗门，所行为清净；
刹利修苦行，于净亦复乖。
三典婆罗门，是则为清净；
如是清净者，不在余众生。”

尔时，世尊说偈答言：

“不知清净道，及诸无上净，
于余求净者，至竟无净时。”

婆罗门白佛：“瞿昙说清净道及无上清净耶？何等为清净道？何等为无上清净？”

佛告婆罗门：“正见者为清净道；正见修习多修习，断贪欲、断嗔恚、断愚痴。若婆罗门贪欲永断，嗔恚、愚痴永断，一切烦恼永断，是名无上清净。正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名清净道；正定修习多修习已，断贪欲、断嗔恚、断愚痴。若婆罗门贪欲永断，嗔恚、愚痴永断，一切烦恼永断，是名无上清净。”

婆罗门白佛言：“瞿昙说清净道、无上清净耶？瞿昙！世务多事，今且辞还。”

佛告婆罗门：“宜知是时。”

持华盖着舍勒导从婆罗门闻佛所说，欢喜随喜，从座起去。

以上经文说的是修习八正道是无上清净之道。

（59）如是我闻：

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时，有外道出家名仙尼，来诣佛所，恭敬问讯，于一面坐，白佛言：“世尊！先一日时，若沙门、若婆罗门、若遮罗迦、若出家，集于希有讲堂，如是义称：富兰那迦叶为大众主，五百弟子前后围绕。其中有极聪慧者、有钝根者，及其命终，悉不记说其所往生处。复有末迦梨瞿舍利子为大众主，五百弟子前后围绕。其诸弟子有聪慧者、有钝根者，及其命终，悉不记说所往生处。如是先阇毗罗胝子、阿耆



多翅舍钦婆罗、迦罗拘陀迦栴延、尼揵陀若提子等，各与五百弟子前后围绕，亦如前者。沙门瞿昙尔时亦在彼论中言：沙门瞿昙为大众主，其诸弟子，有命终者，即记说言：某生彼处、某生此处。我先生疑，云何沙门瞿昙，得如此法？”

佛告仙尼：“汝莫生疑。以有惑故，彼则生疑。仙尼当知：有三种师。何等为三？有一师，见现在世真实是我，如所知说，而无能知命终后事，是名第一师出于世间。复次，仙尼！有一师，见现在世真实是我，命终之后亦见是我，如所知说。复次，仙尼！有一师，不见现在世真实是我，亦复不见命终之后真实是我。”

“仙尼！其第一师见现在世真实是我，如所知说者，名曰断见；彼第二师见今世后世真实是我，如所知说者，则是常见；彼第三师不见现在世真实是我，命终之后，亦不见我，是则如来、应、等正觉说，现法爱断、离欲、灭尽、涅槃。”

仙尼白佛言：“世尊！我闻世尊所说，遂更增疑。”

佛告仙尼：“正应增疑。所以者何？此甚深处，难见、难知，应须甚深照微妙至到，聪慧所了。凡众生类，未能辩知。所以者何？众生长夜异见、异忍、异求、异欲故。”

仙尼白佛言：“世尊！我于世尊所，心得净信，唯愿世尊为我说法，令我即于此座，慧眼清净！”

佛告仙尼：“今当为汝随所乐说。”

佛告仙尼：“色是常耶？为无常耶？”

答言：“无常。”

世尊复问：“仙尼！若无常者，是苦耶？”

答言：“是苦。”

世尊复问仙尼：“若无常、苦，是变易法，多闻圣弟子宁于中见我、异我、相在不？”

答言：“不也，世尊！”

“受、想、行、识亦复如是。”

复问：“云何，仙尼！色是如来耶？”

答言：“不也，世尊！”

“受、想、行、识是如来耶？”

答言："不也，世尊！"

复问："仙尼！异色有如来耶？异受、想、行、识有如来耶？"

答言："不也，世尊！"

复问："仙尼！色中有如来耶？受、想、行、识中有如来耶？"

答言："不也，世尊！"

复问："仙尼！如来中有色耶？如来中有受、想、行、识耶？"

答言："不也，世尊！"

复问："仙尼！非色，非受、想、行、识有如来耶？"

答言："不也，世尊！"

佛告仙尼："我诸弟子闻我所说，不悉解义而起慢无间等；非无间等故，慢则不断；慢不断故，舍此阴已，与阴相续生。是故，仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处。所以者何？以彼有余慢故。"

"仙尼！我诸弟子于我所说，能解义者，彼于诸慢得无间等；得无间等故，诸慢则断；诸慢断故，身坏命终，更不相续。仙尼！如是弟子我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边。我从昔来及今现在常说慢过、慢集、慢生、慢起，若于慢无间等观，众苦不生。"

佛说此法时，仙尼出家远尘离垢，得法眼净。

尔时，仙尼出家见法、得法，断诸疑惑，不由他知，不由他度，于正法中，心得无畏。从座起，合掌白佛言："世尊！我得于正法中出家修梵行不？"

佛告仙尼："汝于正法得出家、受具足戒、得比丘分。"

尔时，仙尼得出家已，独一静处修不放逸，作如是思维：所以族姓子，剃除须发，正信、非家、出家学道，修行梵行，见法自知得证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有，得阿罗汉。

闻佛所说，欢喜奉行！

以上经文说的是外道出家仙尼问佛陀为何得知诸弟子命终所生之处，佛告以常见、断见、正见三师；并说慢心为相续之因。

[General Information]
书名=图解正见　走出人生困局的智慧
作者=蓝梅著
页数=319
出版社=紫禁城出版社
出版日期=2009.10
SS号=12363454
DX号=000006805872
url=http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006805872&d=3A3A34DEC1E35AC95646B567275ABE18&fenlei=&sw=%CD%BC%BD%E2%D5%FD%BC%FB

封面
版权
正见的开示者与守护者——佛陀与八大菩萨
正见：佛陀证悟的真知灼见
编者序：看！佛陀的秘密都在这里
本书阅读导航
第一章　佛陀用一生实践的真理：正见
1．正见是什么：佛陀证悟的真知灼见
2．目睹老、病、死的感悟：人生原来是无常
3．对快乐的追索：远离痛苦，唯有觉知
4．摧毁魔王魔罗：战胜“心魔”
5．菩提树下的证悟：从攀缘执著中解脱
6．远离苦乐两边：践行中道的觉悟者
7．三转法轮：将空性指给人看
8．佛陀涅槃：解脱痛苦的寂静境界
9．践行佛陀的道路：由正见而开悟的圣者
第二章　由正见开始的快乐之旅：八正道
1．八正道：通往终极快乐的必由之路
2．正见：快乐之旅的随身指南
3．正思维：在放弃、慈爱和悲悯中释然
4．正语：体验和谐中的快乐
5．正业：符合道德原则的快乐
6．正命：利己利他的双重快乐
7．正精进：在持续发力中积累快乐
8．正念：活在当下的每一刻
9．正定：在禅定中看到实相
第三章　了解与改变：四圣谛
1．苦海无边，回头是岸：佛用四圣谛度化五比丘
2．初转法轮讲四谛：佛法一以贯之的核心
3．痛苦无处不在：苦谛
4．苦的分类：三苦与八苦
5．苦谛运行的四种相状：苦谛四行相
6．探寻苦的原因：集谛
7．产生苦的根本原因：渴爱
8．苦因运行的四种相状：集谛四行相
9．观察苦谛：断除苦因就不会有苦果
10．断除苦的境界：灭谛
11．灭苦的状态：涅槃境界
12．灭谛运行的四种相状：灭谛四行相
13．通向涅槃的阶梯：道谛
14．直逼佛陀果位：见道后的圣人之路
15．道谛运行的四种相状：道谛四行相
16．从了解到改变：发起出离心
17．生命轮回的模式：十二因缘
18．环环相扣：十二因缘与四圣谛
第四章　总会留下痕迹的：因果
1．如影相随的种子：业因
2．果实成熟了：业的果报
3．如何看待它：善恶的标准
4．别以为没人知道：死后的善恶大审判
5．不同的去处：业因种子决定来生方向
6．我们与圣人的差距：众生畏果，菩萨畏因
7．现世利益：把握因果，随缘自适
第五章　佛法的印证：四法印
1．认识四法印：验证佛法是否符合真理的标准
2．没有永恒的实体：眼前一切皆无常
3．没有恒常的主宰者：“我”也是无常变化的
4．没有恒久的快乐：世间一切皆苦
5．“我”是什么：肉体和精神和合的临时产物
6．有“我”还是“无我”缘起与性空
7．没有什么好执著：一切都是空性
8．每一天都可以解脱：涅槃境界
9．涵盖一切佛法：四法印缺一不可
第六章　正见的对立面：错误的见地
1．修行证悟途中的障碍：见惑与思惑
2．对身体的执著：身见
3．执于一端，偏离中道：边见
4．否定因果：邪见
5．迷信错误的戒禁：戒禁取见
6．总以为自己是正确的：见取见
7．无限膨胀的欲望：贪婪
8．按捺不住的火气：嗔怒
9．浑浑噩噩地生活：愚痴
10．执著于放大镜中的自我：骄慢
11．缺乏虔诚的信念：疑惑
第七章　浩瀚经海，不离正见：佛经对正见的精彩阐释
1．色即是空，空即是色：《心经》对空的阐释
2．一切有为法，如梦幻泡影：《金刚经》对空的阐释
3．观天地，念非常：《四十二章经》中的无常观
4．苦谛实苦，不可令乐：《遗教经》对四圣谛的阐释
5．舍此两边，有取中道：《阿含经》中的中道观
6．非垢行，非净行，是菩萨行：《维摩诘经》对菩萨行的阐释
7．应观法界性，一切唯心造：《华严经》对万物本质的认识
8．此想不真，故有轮转：《楞严经》对轮回的认识
9．此有故彼有，此生故彼生：《阿含经》对十二因缘的阐释
10．诸行无常，是生灭法：《涅槃经》的生死观
第八章　我们可以变得更聪慧：正见中的禅语
1．求佛不如求己：你从哪里来
2．地狱和天堂：真正的舍利在自己心中
3．清扫烦恼：捡起心上的落叶
4．修心养性：牧牛图中的禅悟过程
5．世事无常莫执著：寒山禅师的打油诗
6．一切都将转瞬即逝：阿难三取溪水
7．放下，即会得救：执迷不悟的愚者
8．抛开尘世的欲望：二鼠侵藤的故事
9．放下的究竟是什么：佛陀的开示
10．恕道：佛门中的一对“阿Q”
11．拈花微笑的启示：笑对生活的智慧
12．不要被外境迷惑：打坐和参禅
13．妄念欺骗了我们：风幡之辩
14．心中有佛：磨砖岂能成镜
15．谁输谁赢：一对老少禅者的故事
16．回归平等自性：大鹏鸟和小麻雀
17．顺其自然就好：病榻上的禅语
18．践行中道：畸形的比喻
19．本来无一物，何处染尘埃：五祖传衣钵
20．一切皆空：东坡打赌的趣事
21．因缘和合生万物：琴音禅语
22．是正是邪：茶杯中的禅机
23．修善与行恶：遮盖如来盖自身的由来
第九章　佛陀告诉我要这样想：正见中的心理疗法
1．嫉妒时想：何不随喜喝彩
2．怒不可遏时想：有时愤怒也是一种美
3．急躁时想：忍耐，忍耐，再忍耐
4．欲望得不到满足时想：得到它又能怎样
5．患得患失时想：要拿得起，放得下
6．悲观时想：只要创造条件，我一定办得到
7．想要逃避责任时想：因果法则是无法逃脱的
8．吃亏时想：退一步海阔天空
9．屈辱时想：应激不如忍辱
10．恐惧时想：不过是自己吓自己罢了
11．成功时想：决不能陷入骄傲的自我迷宫
12．受挫时想：阳光总在风雨后
13．自卑时想：比上不足，比下有余

14．懊悔时想：蛋已煮熟，无法改变
15．苛求完美时想：用平常心接纳自己
附录
《杂阿含经》中的正见