

普陀山佛教协会主办
总第二辑 / 2013

普門講堂文集

《普門講堂文集》編委會 編



普門講堂文集

总第二辑

《普門講堂文集》編委會 編



海天佛國 慈悲觀音
The Buddhist Kingdom admist Sea and Sky
Compassionate Guanyin

n 6 •t

n

6

n 6 W

PUMENJIANGTANGWENJI
普门讲堂文集



顾问

忻海平 / 道慈 / 邱平海

主编

惟航 / 袁德新 / 净旻

执行主编

修定

编委会成员

黄旻昊 / 正进 / 道恒 / 祥胜 / 信理

韩忠 / 理斌 / 广隆



所谓：“弘法是家务，利生为事业”。

众生需要学佛，是因为众生有烦恼，从对治的角度来说，烦恼就是菩提之因。古德说：“佛说一切法，为治一切心；若无一切心，何用一切法。”换言之，佛法是施設之法，是对应众生烦恼和偏执而施設的。既然是施設之法，那说法就得契机契理，即以如如之理，说不定之法，应病与药。

普门讲堂自开讲以来，升座说法的大德不拘宗门教下；听法者也没有固定的受众，不论是香游客，还是老参、新学都可入堂听法。这就必然涉及到应机的问题，也涉及到不同受众听法需求的问题。所谓普门者，即以中道实相之理，普一切法，开无量门，度一切众生。也就是说，普门讲堂门庭广大，欲普施法雨让大众都能真实受益，这是摆在我们面前的一个课题！也是我们须长期努力的一个方向。

再者，弘法教化的目的在于启发、引导受众趋向觉悟的生命状态。教化的效果如何，固然跟受众的善根和基础有关，也跟法师说法有相关。具格的弘法大德应有引领社会人心的资质，不仅要有专业佛学素养，也要有修为，同时还要有慈悲心和社会责任感。

诚如孔子所说：“人能弘道，非道弘人”。佛法不是拿来讲道理的，也不是拿来说给别人听的，而是体现在我们生命的每一个当下。因为，佛法讲述的是生命的真实和我们现实人生的追求。

普陀山佛教协会会长

道慈

目录

Contents

普 / 门 / 讲 / 堂 / 文 集

001/ 一切都在因缘中	宏度法师
017/ “法华七喻”解读	净旻法师
043/ 禅修基础	达照法师
071/ 现代笑禅录	智宗法师
092/ 人间佛教的观音信仰	门肃法师
113/ 佛陀的教育	会闲法师
138/ 亲近佛陀	界定法师
157/ 般若导论	修定法师
171/ 从佛教戒律谈幸福人生	能进法师
188/ 醒 来	贤宗法师
201/ 消灾延寿	忠明法师
216/ 金刚经的启示	向庆法师
232/ 四念处	念顺法师
253/ 净宗行门的殊胜	戒修法师
262/ 佛教的因果观	智一法师
272/ 菩萨戒之说四众过戒	慧贤法师

一切都在因缘中

文 / 宏度法师

诸位大德法师、各位护法居士：

法不孤起，仗境方生；道不虚行，遇缘即应！首先我们要感恩普陀山佛教协会的道慈大和尚、惟航大和尚以及各位法师，是你们的精心策划并周密安排，才成就了今天的佛学讲座。

大家都知道，普陀山是全国佛教四大名山之一，是观世音菩萨的应化道场。在座的各位都是有大福报、大善根、大智慧的人，都是与观世音菩萨有殊胜因缘的人。诸位能够在观世音菩萨的应化道场出家学佛，时时与观世音菩萨作修习佛法道路上的伴侣，实在是让人羡慕不已，赞叹不已！

佛教讲因缘！本人不才，出家于江苏如皋定慧寺。时至今日，往事历历在目。记得当时的老和尚为人慈悲，除了在授业解惑和生活上照顾我们年轻人外，还时常讲一些鼓励我们学习背诵经文的故事。

大家知道，出了家以后，首先就是要背五堂功课。出家人更明白，五堂功课里面的《楞严咒》，是很不容易背的。老和尚为了鼓励我们，就讲了一个故事。老和尚说，过去如皋定慧寺在苏北是很有名的寺院，来定慧寺出家的人也很多。有一次，来了一位要出家的年轻人，但是他记忆力不行，五堂功课背不下来。师父有点不满意，但是他的师公非常慈悲，对小沙弥说：“这样吧！以后你就跟我学五堂功课！但是



有一个要求，你必须每天晚上用一个小时的时间，来焚香礼拜观世音菩萨，求菩萨给你开智慧。”小沙弥说：“师公啊，我比较笨呢，拜一个小时可能解决不了问题啊。”老和尚点点头说：“既然如此，你就只管认认真真、踏踏实实地拜。”小沙弥又问：“师公啊，那我拜到什么时候为止呢？”老和尚回答说：“当你拜到观世音菩萨向你摆手的时候，你就可以回去休息了。”

过去的佛像大部分都是木雕或者泥塑的，时间一久，手是可以微微摇动的。老和尚就在观音菩萨手臂上拴了一根绳子。小沙弥拜佛，他静坐禅修。等到时间差不多了，老和尚就把绳子轻轻一拉，观音菩萨的手就微微抖动了！每当小沙弥看到观世音菩萨摆手啦，就高高兴兴地回去休息了。

这样过了很久，有一天小沙弥和平常一样地拜观音菩萨，但是老和尚禅修时间长了，就入了定，没拉绳子。等老和尚出定之后一看，小沙弥人不见了。老和尚觉得很奇怪，我今天还没有拉绳子，怎么人就走了呢？第二天，老和尚见到小沙弥就问：“你昨天晚上怎么就早早去休息了呢？”小沙弥回答说：“师公啊，我是看见观世音菩萨摇了手以后才走的呀！”自此而后，这个小沙弥智慧大开，过目不忘。

过去定慧寺在苏北很有名的，出家人一般不到外面做佛事，都是斋主到寺庙里来做的。只有两三口定慧寺的大护法，寺院的师父才可以去他们家里做佛事。在座的出家法师都知道，放《焰口》的中间是要宣读文疏的。因为是大户人家，又四世同堂，有一百多号人，名单比较长，念下来是挺不容易的！早年没有电灯，靠点蜡烛照明。老和尚目力不济，在读文疏时，就尽可能地把文疏朝蜡烛灯前靠近。但是一不小心，把文疏给点着了。文疏的后半部分还没念完，这可怎么办呢？就在大家不知所措的时候，好在小沙弥事先看过这个文疏，于是他就站起来把文疏的后半部分一字不漏的背了下来，使得佛事活动圆满成功。老和尚讲的这个故事，一直鼓励着我、鞭策着我，所以我一直以来都在拜观世音菩萨，祈求菩萨加被，赐给我聪明智慧。

佛教讲因缘！上世纪80年代中期，我在中国佛学院学习，后来就在中国佛教协会服务，算算至今也快30年了。因为工作岗位的需要，经常有些外出的机会。正是因为走的地方多了，看的寺院多了，因此对于中国佛教的现状了解也就多了一些。说心里话，不看不知道，一看吓一跳！全国的佛教寺院，特别是汉传的佛教寺院我知道的不少。但是要建成一座像宝陀讲寺这样的寺院，那是要花费大量的人力、物力和财力的。过去的历代祖师呀，都是要几十年的时间，耗费毕生的精力和心血，才能建成一座寺院。而宝陀讲寺的新建，前后也就七八年的时间，真是不可思议！

要建成宝陀讲寺这样一座寺院是相当不容易的，但是要管理好这样一座寺院是更加不容易的。我认为，要住持这样一座清净、庄严、宏伟、壮观的佛教道场，除了要有大福报、大智慧之外，还要有一个大慈大悲的心。

我们仔细观察，深入了解，认真分析和全面总结可以发现，不管是过去的历代祖师，还是现在的高僧大德，也不管是南传的还是北传的，也不管是修学性相台贤的，还是修习禅净律密的，一句话，凡是在弘法道路上有所成就的大德们，他们都有广大的大悲愿力。换句话说，愿力，或者说发心，是我们成功的第一要点。

要想成功，就必须发愿。这个愿字，就是原来的原字加一个心字，愿的意思就是原来的心。什么是原来的心呢？原来的心就是初发心。我发心、我发愿，发什么心？发什么愿？

发菩提心！“消我亿劫颠倒想，不历僧祇获法身”，这就是发的菩提心。发勇猛心！“伏请世尊为证明，五浊恶世誓先入”，这就是发的勇猛心。发长远心！“如一众生未成佛，终不于此取泥洹”，这就是发的长远心。发坚固心！“舜若多性可销亡，烁迦罗心无动转”，这就是发的坚固心。发心做什么？发心出家，发心受戒。发愿又做什么？弘扬佛法，普渡众生。

什么是佛法，或者说佛法的基本理念是什么？我个人体会，佛教的基本理念或者说佛教的精神，就在一个“净”字上。《七佛通戒偈》上说：“诸恶莫作，众善



奉行；自净其意，是诸佛教。”我们每天修行为了什么？净我们的身，净我们的口，净我们的意，净我们的心，净我们的念，净我们的行，乃至净我们之所以成为众生的业和因，净我们赖以生存的山河大地等外部环境，最后达到三业清净，往生西方极乐世界。

《维摩诘经》里面明确指出：“若菩萨欲得净土，当净其心！随其心净，则佛土净。”印顺导师在《成佛之道》中还说：“心净众生净，心净国土净；佛门无量义，亦以净为本。”可以这样讲，一个“净”字基本上体现了佛教精神、本质和特色。

刚才我们上面讲到往生西方极乐世界，往生这个词用得好，非常地贴切，非常地准确，非常地到位！我们十分钦佩祖师大德在遣词造句上的文字般若功夫。我们可以透过往生这样一个佛教专用名词，从而体会和领悟到佛教的人生态度。佛教所说的往生，就是此一期生命的结束和另一期生命的开始。就像我们旅游观光一样，离开了一个景点又到了一个新的景点，这很有诗意，让人有很多的遐想空间，同时也给了人们无比的信心和无限的希望。现在社会上有些人说佛教是消极的，那是对佛教的误解！

释迦牟尼佛从鹿野苑初转法轮，一直到娑罗双树入灭，四十九年弘扬佛法，广度众生，并且要求他的弟子们不要两个人走在同一条路上，应该分别去弘法利生。《阿含经》里面讲：比丘们，为了芸芸众生的幸福，为了芸芸众生的快乐，为了人天的快乐和幸福，出于对世界的悲悯，去弘法吧，不要两个人走在一起。

为了芸芸众生的幸福，出于对世界的悲悯，这是积极的人生态度，哪里有半点消极的影子呢？为了众生的幸福，为了大家的快乐，这就是佛教的殊胜之处和伟大之处。

“往”是去或者是到的意思，“生”是生活或者生存的意思。到哪里去生存生活呢？到西方极乐世界去生存生活。怎样才能到西方极乐世界去呢？发愿啊！所以要想有所成就，首先必须发愿，因此我们说发愿是非常非常重要的。

大家对《三宝歌》一定很熟悉！“人天长夜，宇宙黢黯，谁启以光明？”我们不妨试想一下，当我们处在茫茫黑夜之中，伸手不见五指，这时候我们最需要的是什么呢？光明！当我们在等待、期待光明的时候，黑夜是不是非常地遥远和十分地漫长？正是因为如此，所以叫漫漫长夜。众生由于无明的误导和牵引，在三界之内生生死死，死死生生，无有出离之期，就好比一位盲人骑着一匹瞎马，半夜里来到了深不见底的池塘边，这就叫“盲人骑瞎马，半夜临深池。”可怕不可怕？可怕！危险不危险？危险！这时候最迫切需要的是什么呢？佛法！

“人天长夜，宇宙黢黯，谁启以光明？”意思是说，没有成佛解脱的众生更需佛法的指引。是谁给了我们智慧的佛法？是谁给了我们般若的光明？《瑜伽焰口》里面讲：“冥冥大夜中，三宝为灯烛！”佛法僧三宝给我们带来了智慧和光明。“三界火宅，众苦煎迫，谁济以安宁？”三界就像着了火一样，让我们不得安身，种种的痛苦，各式各样的灾难，让我们片刻也不能安宁。

这里插一句，我们看到一个地方失火了，有人从失火的地方往安全的地方逃跑，当然从自觉的角度（自利）看也无可厚非，至少他自己能够脱离危险。但是也有从外面安全的地方向失火的地方奔跑，这是什么人？这是利他救人的人！我认为，在危险时刻，不顾自身安危去帮助别人的人就是菩萨，至少是一位发心的大菩萨！

三界火宅中，谁给我们以安宁？《瑜伽焰口》里面讲：“滔滔苦海内，三宝为舟航；焰焰火宅中，三宝为雨泽。”佛法僧三宝给我们带来了甘露法雨。“大悲大智大雄力，南无佛陀耶！”《瑜伽焰口》上面也讲：“夫三宝者，千生罕遇，万劫难逢，皈依者，福增无量；礼念者，罪灭河沙。譬如灵丹之妙药，疗百病而羸除。若以恳切至诚心，故无求而不应。”是大悲大智大雄力的佛陀给了我们智慧和光明。

由此，我们知道三宝的重要、三宝的伟大，我们应该感恩佛陀，我们应该感恩三宝。“昭朗万有，衽席群生，功德莫能名。”太阳升起的时候，阳光普照大地，诸佛菩萨就像慈母一样护佑着芸芸众生。三宝功德，不是我们用几句优美的词句和几篇华

丽的文章就能够完全表达的，所以说功德莫能名。

我最最重要、最最精彩、最最欣赏的就是下面的几句话：“今乃知：唯此是真正皈依处。尽形寿，献身命，信受勤奉行！”“今乃知”就是而今我才知道，我才明白。知道什么，明白什么？“唯此是真正皈依处。”只有佛法僧三宝，才是我们皈投和依靠之处。知道以后，明白以后，怎么办？“尽形寿，献身命，信受勤奉行！”只要我们的身体还在，只要我们的生命还在，我们就要尽自己的能力和生命来相信他、受持他、努力的奉行他。“今乃知：唯此是真正皈依处。尽形寿，献身命，信受勤奉行！”这段文辞非常的优美，我们应该好好地欣赏和仔细品味这段文字。

当然，佛教文献中还有许许多多这样优美的词句和文章。如供养偈：“上供十方佛，中奉诸圣贤，下及六道品，等施无差别。”你看有上中下，上是用供，中是用奉，下是用及，这个及用得非常的妙！下及六道品的这个及，就是普及、平等之义。最后还有一句“等施无差别”，大家应该好好去体会。

刚才我们唱诵的开经偈：“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇；我今见闻得受持，愿解如来真实义。”还有《瑜伽焰口》召请当中的“远观山有色，近听水无声；春去花还在，人来鸟不惊。”以及早晚课诵中的四弘誓愿：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断；法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”等等文字也很优美，意义更是无比地深远。

四弘誓愿我们每天都在念，也就是说我们每天都在发愿。作为普通人固然每天要发愿发心，就是诸佛菩萨也是要发愿和发心的，没有哪一位佛菩萨不是愿力所成！释迦牟尼佛在菩提树下发愿：“我不成正觉，誓不起此座！”地藏菩萨发愿：“地狱不空，誓不成佛；众生度尽，方证菩提。”我们普陀山的观世音菩萨更是有救苦救难的愿力：“千处祈求千处应，苦海常作度人舟！”为此，我们时时称念“南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨！”文殊菩萨也有一百四十一愿，普贤菩萨有十大愿王。作为信佛者，特别是对于希望在学佛的道路上有所成就的人而言，普

贤菩萨十大愿王当中的第八大愿“常随佛学”是非常非常重要的！

历代祖师大德也是愿力弘深，玄奘大师有一句名言：“远绍如来，近光遗法！”他发的心很大，西天取经，一去就是十七年。当然，他不是坐飞机去的，也不是坐火车去的，他是骑马去的，当然更多的是步行。他翻山越岭，跋山涉水，披星戴月，风餐露宿，经过了九九八十一难，行程数万公里，途经了一百多个国家，从印度取回了真经。佛教界和学术界把玄奘大师感人故事和伟大精神高度概括为两个字叫“不东！”就是说玄奘大师取不到真经，就不回东土大唐。“宁向西天一步死，不愿东土半步生。”玄奘大师为了佛教求取真经，那种舍生忘死、为法忘躯、坚忍不拔的精神，用现在的话讲叫敬业精神，值得我们好好学习。

大家知道祖师大德们为什么要去西天取经吗？因为佛教发源于印度，佛经在印度，中国没有！所以说取经呢，是从没有经典到拥有经典的过程。取完了经怎么办呢？因为中国人看不懂梵文，那就必须翻译。翻译经典呢，是由梵文变成汉文的过程。翻完了以后干什么呢？要去理解它。理解经典呢，就是一个自我觉悟的过程。理解完了以后要讲经。讲解经典呢，就是一个觉悟他人的过程。我们现在讲的这些经典都是古人刻写、编撰、印刷的。刻印经典呢，就是为了正法久住，法轮常转的过程。为此我们简要地说，中国佛教的传播过程基本上就是经过了取经、译经、解经、讲经和刻经这样几个过程。

玄奘大师为什么能够取得那么大的成就呢？就是他的愿力所成。同样，我们星云长老发愿成就了佛光山，圣严长老发愿成就了法鼓山，了中长老发愿成就了玄奘大学，印海长老发愿成就了法印寺。同样，我们的惟航大和尚发愿成就了现在的宝陀讲寺，所以愿力非常的重要。

《法句经》上讲：“诸法意先导，意主意造作。若以染污意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足。”我们的言行都是受意识的主宰，受思想的支配。如果我们用邪恶的意识来主导我们的言行，那么痛苦就会随之而来。

《法句经》又上讲：“诸法意先导，意主意造作。若以清净意，或语或行业，是则乐随彼，如影不离形。”如果我们用清净的心，也就是用不带一丝邪念的心说话和做事时，快乐就会随之而来，就如同一个人的身影永远不离开他的身体一样。《维摩诘经》说：“心杂染故，有情杂染；心清净故，有情清净。”

我们常说：“菩萨畏因，众生畏果！”如果发心不正，那也是要付出代价的。从前，有两个人去世以后到阎王爷哪儿去报到，阎王爷问：“下辈子你们两个人，是想别人吃你们的呢，还是你们想吃别人的呢？”这时候甲就想占便宜，便回答说：“下辈子我想吃别人的。”乙回答说：“下辈子让别人吃我的吧。”结果是什么呢？乙选择别人吃我的，于是变成了富豪；甲选择了想吃别人的，最终变成了乞丐。由此可知，发心是多么地重要！

大家知道，过去当兵是非常苦的，因此没有人愿意去当兵。但是因为形势所迫，缘分到了哪个人头上，那也没有办法，他必须得去。有一位青年，不得已要去当兵，临行之前呢，母亲就在他上衣口袋里缝了一块银元。这个人呢，他是有福报的，到了部队里面并没有去前线，而是在后方做后勤工作。天气冷了，他去布店给士兵们买布做棉衣。在布店门口，他碰到一位老太太在那儿哭，看到这位老太太他就联想到了自己的母亲，于是就上前询问：“老人家你为什么哭啊？”老太太回答说：“半年来我以打草鞋为生，一共打了一百双草鞋，九十双已经卖掉了，得了九十文钱。还剩下十双没有卖完，我想今天把它卖掉。刚好来了一个人说：‘十双草鞋我全部买了，我有一块银元，你把九十文钱给我！’我很欢喜的把九十文钱找给了他，等我拿着这一块银元去布店买布的时候，老板告诉我说这块银元是假的。一想到半年的辛苦就在眨眼之间付之东流，心里非常难受，不由得悲伤起来！”这个当兵的人一听，慈悲之心油然而生，于是他对老太太说：“老人家，你把那块银元拿给我看看！”老太太就把那块假银元拿给那位当兵的看，而这位当兵的乘老太太擦眼泪的时候，用自己的真银元将假银元给掉了包。这时候他对老太太说：“老人家，你跟我来，

我们一起去布店再让老板仔细看看这块银元是真的还是假的！”老板接过银元一看，哎，是真的呀！于是就把布卖给了老太太，老人家高高兴兴地回去了。当兵的回到部队以后不久，前线战况吃紧，他也被派往了前线，一仗打下来就剩下他和一位战友。当他们两个人相互拥抱的时候，战友发现他胸部中弹。他脱下上衣检查时发现子弹穿透棉衣，不偏不倚打在那块假银元上，而自己的身体却毫发未伤！所以我们说好心有好报啊。

如果既不发愿，也不布施，又怎么可能有好的福报呢！佛经当中讲，六度之中，布施第一。我们常常说，给人欢喜，给人希望，给人快乐，给人吉祥！给人欢喜，你给了别人，别人才会欢喜。所以我们的行为是受思想支配，也就是受愿力的支配。愿力不可思议，因此我们要发大愿，发正愿，发善愿，发悲愿。一个人要想成功，第一个就是要发愿，要有愿力。

成功的第二条是什么呢？就是能力。能力里面包括学历，一个人没有文化，没有知识不行。一个农村小孩放假以后，他想到城里面去看看，因为父母工作忙没时间陪他去，于是爷爷就答应陪他去。这位爷爷也从来没见过，也不知道城里的情况，但是为了让孙子开心嘛，爷爷就和孙子一起踏上了进城的旅程。走到郊区的时候，看到一列火车开过来了，孙子就问：“爷爷，爷爷，那是什么玩意？”爷爷也从来没有见过，看到路边的牌子上写着“小心火车”，为了不让孙子失望就说：“这个嘛，就是小火心车啊。”孙子说：“爷爷，那玩意跑得好快呀！”爷爷对孙子说：“是呀，它现在还是趴着爬的呢，要是站起来跑，那可不得了啊！”所以我们说没有文化不行，没有学历不行。

有了学历，还要有好的记忆力。一定要博闻强记，精通五明。特别是对讲经法师来说，记忆力特别重要。有一个小孩的父亲要出门，临行前给儿子交代：“我要外出三天，你在家好好看门，如果有人找我，就说我出门了。”小孩说：“我记不住啊！”父亲说：“这简单！我给你写个纸条，来了人你就问：‘请问你找谁呀？’

来访者肯定会说找你爸，你就接着说：‘我爸出门办事，过几天就回来了。’”小孩一想，有纸条就好办了。父亲走后他天天就拿着这个纸条背，结果三天过去了，也没有人上门拜访！第三天晚上啦，这个小孩想明天爸爸就回来了，应该没什么事了，于是就把纸条给烧了。可是，到了第四天的早晨，他还在梦乡的时候，突然有人敲门。小孩以为是父亲回来了，打开门一看，坏了，不是他爸爸，而是一个陌生的人。这个陌生人就问：“小朋友！你爸爸呢？”小孩不知道怎么应对，脑子一直在想那张纸条，就回答说：“没了。”这个人就觉得奇怪，又问：“怎么没了？”小孩回答说：“烧了。”这个人又问：“这是什么时候的事啊？”小孩回答说：“昨天晚上。”因此，我们说一定要有好的记忆力。

我们普通人只要有健康成熟的心理、文明礼貌的语言、温文尔雅的行为就可以了，但是我们作为一个出家人，一要僧装，二要素食，三要独身。要想作一个有利大众的法师，既要一表人才，长得像我们惟航法师这样法相庄严，又要满腹经纶，像印顺长老一样能够著书立说，广结法缘，还要有无碍辩才，像海涛法师、慧律法师一样，讲经说法，弘法利生。所以说作为一个出家人啦，要有能力。

第三个还要有毅力，就是说我们做任何事情，一定要坚持到底，切忌半途而废。从前，有一只猴子死掉之后，排队等着去投胎。阎王爷看到人就判他还去做人，看到马就判他还去做马，看到牛就判他还去做牛。轮到猴子的时候，它对阎王说：“阎王爷，我能跟你商量个事儿吗？”阎王觉得非常奇怪，就问它：“什么事啊？”猴子说：“我下一辈子能不能变成人呢？”阎王一想，从来没有猴子这样问过我，但是我作为判官就有这个权力，于是就对猴子说：“可以是可以的，但是你必须把这身毛拔掉。”猴子说：“行！行！行！”可是真正开始给它拔毛的时候，猴子感觉很疼不能坚持了，就说：“不行！不行！我疼，受不了啦。”阎王就发火了，说：“你这猴子，一点也不能忍耐坚持，不把毛拔掉，你怎么做人啊？”

如果想要成就一番大事业，弘扬佛法，普渡众生，必须要坚持，要有毅力，还

要有充沛的精力。我们看到有很多的大德长老法体安康、老当益壮。我们年轻一辈也要有好的身体，才能成就大的事业。体力不好会耽误很多的事情，有很多人事业做了一半就做不下去了，学问做了一半，就半途而废了。我们常常听人讲：某某怎么啦？生病了。某某怎么啦？住院了。某某怎么啦？往生了。僧肇大师只活了三十岁，常惺法师只活了四十三岁，大醒法师只活了五十三岁，太虚法师只活了五十八岁，玄奘法师也只活了六十多岁！如果他们都能像印顺导师那样活到一百岁，他们对佛教的贡献该有多大啊！

大家知道，有了愿力，有了能力，有了毅力，还需要有什么？财力！钱不是万能的，但是没有钱是万万不能的。前程前程，有钱就成，没钱不成。佛教讲福慧双修，智慧固然重要，福德也是不可缺少的，巧妇难为无米之炊。当然，君子爱财，取之有道！信众布施的净财必须十方来，十方去，共成十方事；万人施，万人舍，同结万人缘。因此佛教徒也要积极开展扶贫济困、慈善救济、福利社会的服务工作。我们要发扬无缘大慈、同体大悲；人溺己溺、人饥己饥的精神，生起大慈大悲之心，广度一切众生。

除了愿力、能力、毅力、财力，还有一个威力。威力是非常重要的，君子不重则不威！我们普陀山的法师们都是法相庄严，仪表堂堂，让人一见就生欢喜恭敬之心，所以威仪非常重要。总而言之，要成就一番大的事业，是不可以少善根福德因缘的。要取得成功全靠实力，当然也要看各人的业力。如果不具备上面所说的五力，也有四个字可以概括，那就叫做无能为力！在座的各位已经发心出家啦，至少具备了五力当中的愿力，其他的四力，还需要有一个漫长的积累过程，需要不断地、广泛地、刻苦地学习。

大家说学习苦不苦？特别是学习一门语言，非常不容易。有一位外国人到中国学习汉语。有一次乘电梯碰到一位女士，他为了表示自己很有礼貌，就主动跟这位女士打招呼：“好吗？你！”这位女士上下打量了他一番，没理他。这位老外觉得

不对，又改成：“你妈（妈）好！”那位女士又看他一眼，还是没理他。老外还是觉得不对，接着又说：“妈（妈），你好！”所以我们说，学习是很辛苦的事情。

记得我们那时候学英语单词记不住，老拿中文字在那儿拼（注音）。Yes，就把它（注音）写成“爷死”；公共汽车 bus，记不住怎么办呢？就把它（注音）写成“爸死”；女孩 girls，（注音）拼成“哥死”；女士 Miss，（注音）拼成“妹死”。最后是英语还没学好，一家人都死得差不多了！因此我们说，学习很重要。

《论语》上讲：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”我非常欣赏这句话，一直把它作为我的座右铭。在一般情况下，我们做了好事受到表扬，心里高兴是理所当然的事情。同样，你做了坏事受到批评，心里不爽也是很正常的事情。可是有的时候我们做了坏事，结果反而受到了表扬，心里知道这里面出了差错，所以你不会太在意，也不会太往心里去。最怕的是什么？最怕的就是我们做了好事，没有得到别人的表扬，反而受到别人的批评。哪有这种事情呢？委屈呀，哭鼻子呀，掉眼泪呀，伤心呀，难过呀，无法忍受呀，恨不得马上去找个人评评理，弄个水落石出，不弄清楚睡不着觉，心神不宁，烦躁不安，愤愤不平。什么是烦恼？这就是烦恼！

自己给自己的定位和评价大家给自己的定位和评价有相当大的差距，这就是烦恼的根源。“人不知而不愠，不亦君子乎？”就是别人不了解我们，不知道事情的真相，误会了我们，误解了我们，不理解我们，不认可我们，怎么办呢？我们既不要去解释，也不要去做理论；既不要去争论，也不要去做投诉，更不要去打官司，并且我们也不要去做烦恼，也不要去做伤心难过，而是怎么样呢？心平气和，心静如水，默然置之，泰然处之。如果能够做到这样，不也算是一位君子吗？所以我非常欣赏“人不知而不愠，不亦君子乎？”这句话，常常一个人静静地品味，慢慢地回味，自得其乐，乐在其中，回味无穷。

还有一句名言叫“术业有专攻，闻道有先后。”这是什么意思呢？我们每个人

都有自己的专业，每个人都有自己的强项，听闻佛法懂得做人的道理，彼此之间也只是一个先后的分别而已。只要大家努力学习，勇猛精进，就一定能够成为人人敬佩的大学问家、大佛学家，乃至大宗家。在座的各位都是人世间的大菩萨！

佛教讲因缘！什么是因缘？缘聚则生，缘散则灭。缘就是变化的意思，因为是变化的，所以它是无常的。因为它是无常的，贫穷的可以变成富强的，落后的可以变成先进的；因为它是无常的，富强的也可以变成贫穷的，先进的也可以变成落后的。正是因为贫穷的可以变成富强的，落后的可以变成先进的，所以我们的努力才显得重要和必须。也正是因为富强的也可以变成贫穷的，先进的也可以变成落后的，所以我们要珍惜拥有的一切，百尺竿头更进一步！用佛教的话讲，就是勇猛精进。

你想呀，如果一切都是不变的，穷人就永远没有了希望，富人也会觉得一成不变，了无生机。正是因为一切都是无常的，痛苦才可以消除，解脱才成为可能。怎么才能解脱呢？信仰佛教，修习佛法。信仰佛教，修习佛法，最终到哪儿去呢？西方极乐净土世界，所以我刚才讲，佛教的主要精神就在一个“净”字上。

因为是缘起的，所以是变化的；因为是变化的，所以是无常的。大家知道，人的一生成是无常短暂的。普通人的一生可以概括成下面几句话：一岁闪亮登场，十岁天天向上，二十远大理想，三十基本定向，四十处处吃香，五十发奋图强，六十告老还乡，七十打打麻将，八十晒晒太阳，九十躺在床上，一百挂在墙上。

佛教怎么看呢？“是日已过，命亦随减；如少水鱼，斯有何乐？大众！当勤精进，如救头燃；但念无常，慎勿放逸！”这才是佛教的人生态度！

因为是缘起的，所以是无我的。这个无我，就是没有主宰的意思。因为一切都是因缘而起的，所以佛教原则上讲，是不赞成宇宙间有一个绝对的主宰。换句话说，就是宇宙间的一切都是相互依存的、息息相关的。你离不开我，我离不开你；个体离不开整体，整体也离不开个体；人类离不开大自然，大自然也离不开人类，佛教不主张有一个主宰！



假如说有一个主宰，你说太阳是我创造的，月亮是我创造的，给人类带来了光明！这可以理解！五谷杂粮是我创造的，维系着我们的生存和生命，这也可以接受！那你倒过来想一想：洪水、地震、瘟疫、战争是不是我创造的？如果这些都是我创造的，那我不是很残忍了吗？如果说洪水、地震、瘟疫、战争都是有个人在主宰着，那么，这个主宰的人是不是太残忍了点？所以我感觉到，如果这个世界上有一个主宰，那它绝对不会让十几万人在地震当中丧生；如果这个世界上有一个主宰，那它绝不会让几十万人在海啸当中死去；如果这个世界上有一个主宰，那它绝不会让几百万人甚至几千万人在战争中死去；如果宇宙间有一个主宰，而它对人类的痛苦却又视而不见，或者说这些灾难本身就是主宰者所造成的，果真如此，这个主宰者也未免太不人道了吧！这样的主宰，我们还要他干什么呢？

佛教讲缘起，你中有我，我中有你。所以人人都需要帮助，人人都需要关心。因此当得到他人关心帮助的同时，就要心存感激，知恩图报。报父母师长恩、报国家恩、报三宝恩、报众生恩，这是我们出家人应该报的四重恩。所以既要自利，也要利他。我们所做的事可以分成四种类型：第一种就是损己损他，第二种就是利己损他，第三种就是损己利他，第四种就是利己利他。佛教主张自利利他！能够损己利他的，只有极少数的人和菩萨才能做到。所以人与人之间、家庭与家庭之间、团体与团体之间、民族与民族之间、宗教与宗教之间，乃至国家与国家之间，只有互帮互助才能共存。

佛经上讲：此有故彼有，此生故彼生。人与人之间、家庭与家庭之间、团体与团体之间、民族与民族之间、宗教与宗教之间，乃至国家与国家之间，一损俱损，唇亡齿寒。因此，佛经里面讲：此无故彼无，此灭故彼灭。佛教里面有一个故事说森林里面有两只猴子，一只猴子是瞎子，一只猴子是瘸子。森林发生火灾的时候，瘸的猴子看得见却走不了，瞎的猴子能够走却看不见；仅凭各自的力量，一瞎一瘸的两只猴子都是没法逃出去的。然而，它们要想脱离这场灾难，怎么办呢？唯一的

办法，就是它们相互帮助、彼此合作——瞎的猴子背着瘸的猴子一起走出了森林，获得了新生。因此我们人与人之间，各有优势，只有合作才能共存。

因为是缘起的，有因就有果。因果有很多种！有的是同时因果，就像三足鼎立，如影随形。一只鼎少了一条腿，它就不能成立。如影随形，影子跟形体连在一起。鸣钟击鼓，山谷回音。就是你在这里敲打，他那里就有回音，这是同时的因果。异时因果，就是春种一粒粟，秋收万颗子。十年树木，百年树人。有因必有果，只是时间问题！假使百千劫，所作业不亡；因缘会聚时，果报还自受。善有善报，恶有恶报；不是不报，时候未到；时候一到，马上就报。当然，这个因果我们讲得比较简单，其实因果是一个很复杂的问题，两个小时之内很难讲清楚。因前有因，永永不能知其始；果后有果，漫漫不能测其终。

什么叫轮回？说得简单一点，轮回就是转了一圈又回到了原点，这就叫轮回。我们人生下来的时候，四条腿在地上爬，长大了两条腿走路，老年拄拐杖了又成了三条腿，再老了坐轮椅了又是四条腿，这个也是轮回。环球旅游，转了一圈回来了，这个也是轮回。少小离家老大回，转了一圈回来了，这个也是轮回。每天生活和工作机械性的重复，它也是轮回。生了老，老了病，病了死，死了生，生了老，老了病，病了死，这也是轮回。我们要想免除轮回之苦，怎么办呢？止恶行善！止恶就是：已生恶令断灭，未生恶令不生。行善就是：未生善令生起，已生善令增长。如果人人都止恶行善，那么这个社会就是一个和谐的社会。如果人人都止恶行善，那么我们这个世界就是一个和谐的世界。

因为诸法是缘起的，所以一切是平等的！所谓众生，就是众缘而生。既然都是众缘所生，所以大家都是平等的。此亦众生，彼亦众生，既然彼此都是众生，所以古人讲人人皆可成尧舜，佛教讲人人皆可成佛。学佛就是为了成佛，如果不能成佛，那我们学他做什么呢？因此我个人认为：世间的一切罪恶都是从不平等开始的。佛经讲：一切男子是我父，所有女类为吾母！既然如此，你杀父母吗？你偷父母的东

西吗？你欺骗父母吗？所以由此断定，世间的一切罪恶都是从不平等开始的。

正是因为众生平等，所以不要杀；正是因为众生平等，所以不要盗；正是因为众生平等，所以不要非礼别人；正是因为众生平等，所以不要去欺骗别人。众生平等，我做了对不起他人的事情，所以就要诚心忏悔。众生平等，别人做了对不起我的事情，就要慈悲海涵。

如此我们可以发现：一个止恶行善的人、一个相信因果的人、一个帮助他人的人、一个感恩他人的人、一个诚心忏悔的人、一个慈悲海涵的人、一个追求解脱的人、一个勇猛精进的人，他必定心存善念，口说真话，身办实事，愿做好人。这就是依照释迦牟尼佛的教导而生活和修行的人！

佛教讲因缘！时间到了，我该结束今天的演讲了！耽误大家很多的时间，感恩惟航大和尚，感恩各位法师，感恩各位居士！祝福大家在新的一年里，增福增寿增智慧，平安吉祥，一切如意！有缘我们再相见！

今天的讲座就到这里，谢谢大家！

【法师简介】

宏度法师，现任中国佛教协会教务部主任。

“法华七喻” 解读

文 / 净旻法师

各位法师、诸位居士：

今天是我们普陀山宝陀讲寺 2013 年度常态化讲经的最后一次讲演，我的讲题是《“法华七喻” 解读》。

大家知道，我们佛教有一部经中之王叫《妙法莲华经》，简称《法华经》。《法华经》中有脍炙人口的七个譬喻宣佛妙理，所以古今大德统称为“法华七喻”。

关于《法华经》，在经中有三段值得我们特别认真加以认识的，通过这三段经文，足以彰显《法华经》的无上地位。

“佛告药王菩萨：‘药王今告汝，我所说诸经，而于此经中，《法华》最第一。’”

这是佛告诉药王菩萨，佛已说、未说一切诸经中，《妙法莲华经》最为第一。这是第一段。第二段：

“如佛为诸法王，此经亦复如是，诸经中王。”

由此看来，把《法华经》推崇为经中之王并不是我们佛弟子的推崇，而是佛陀在灵山会上的自我推崇。第三段：

“多有人在家、出家行菩萨道，若不能得闻、读诵、书、持、供养是《法华经》者，当知是人未善行菩萨道。”

这段讲得更加彻底，一切在家、出家行菩萨道的佛子如果一生当中没有听闻《法

华经》，没有读诵《法华经》，没有书写《法华经》，没有受持《法华经》，乃至没有供养《法华经》的人，这个人的菩萨道行得不够圆满，是有欠缺的。因此，必须要读诵、供养、书写、奉持《法华经》，你的菩萨之道才决定圆满。

从上述三段佛经当中的圣言量，我们得知《法华经》在一代时教当中的无上地位。因此，今天我们在岁末年初之交，在普门讲堂宣讲《法华》，因缘非常地殊胜，我们应该生欢喜心。

这部《法华经》非常地脍炙人口，我们都知道它现存三个译本：最古老的是西晋太康七年，敦煌菩萨竺法护在长安翻译的《正法华经》，有七卷。

第二本就是姚秦时期——正式的历史称为后秦，弘始八年也就是公元406年，鸠摩罗什法师在长安逍遥园中第二次翻译《法华经》，共七卷二十七品。我们诸位法师居士会觉得很奇怪：《法华经》明明是七卷二十八品，你怎么介绍七卷二十七品呢？这里我们要还原历史，也就是说在一千六百零七年前，鸠摩罗什法师翻译这部《法华经》的时候，经中本来是没有《提婆达多品》的，后人为了让《法华经》更加圆满，增补了《提婆达多品》——即法显法师翻译的《提婆达多品》，再加上《观世音菩萨普门品》的重颂部分（罗什法师翻译的只有长行，没有重颂）。在《陀罗尼品》当中，药王菩萨咒也是没有的，其中又加上了玄奘法师翻译的药王菩萨说咒。通过这样三次添加，才成为我们今天看见的七卷二十八品的《法华经》圆满本。

再过了不到二百年，到了隋朝仁寿元年，又有两位北天竺的出家人对《法华经》作了一些增补性的翻译。他们两人，一个叫作闍那笈多，一个叫达摩笈多。两个人对鸠摩罗什法师的《法华经》作了一些增补性的翻译后，新版本叫作《添品法华经》，但最后没有成为我们大众的流通本。今天流通的都是鸠摩罗什法师本。

今天我们要讲的“法华七喻”当然也是以罗什法师译本为标准。我们首先讲“七喻”，就是《法华经》中的七个譬喻。什么叫譬喻呢？就是以生动的、浅显的、大家喜闻乐见的形式，特别是以故事的形式来表达深邃的妙义，以浅况深，就叫譬喻。

佛在一生教化当中，经常使用讲故事的方式，也就是以譬喻的方式来宣扬妙法。我们大家都知道，佛经又叫“三藏十二部”，很多人会误解为三藏经典一共十二部，第一部是什么经，第二部什么经等等，这是非常外行的理解。这个十二部实际上是佛经从内容到形式的十二种归纳和分类，其中最有名的叫长行，就是以散文形式的写作方法。如经文“如是我闻：一时佛在舍卫国……”这种就是长行。第二叫重颂，比如经中常出现的“佛为重宣此义，而说偈曰”，这就是重颂。第三类，就是最常用的譬喻。

《法华经》被学术界称作是“文学色彩非常浓重的一部经典”。为什么说《法华经》具有浓厚的文学色彩呢？我想，除了词藻华美之外，“法华七喻”实在是一个点睛之笔。

“法华七喻”，首先是由世亲菩萨归纳提出。世亲菩萨就是造《往生论》的“天亲菩萨”，也是我们法相唯识学的先驱。无著菩萨、世亲菩萨是两兄弟，哥哥是无著，弟弟是世亲。世亲菩萨又是《俱舍论》的作者，同时还造过一部《法华论》，并在《法华论》中首先提出了“法华七喻”的概念。

其实，《法华经》实际有八喻，不是七喻。我们可以在《法华经》的《法师品》当中找到第八喻——“凿井喻”。喻中说有人在高原，但高原缺水，要凿个井，凿了半天看到的都是干土，知道离水尚远，就锲而不舍地挖下去，渐渐看见这个土已经开始湿润了，说明什么？离水已近。再挖下去，就一定能够见水。这个凿井喻就象征了我们行菩萨道，不学、不闻、不修《法华经》，犹如高原凿井，但见干土，离水尚远，这是比喻你这个菩萨道修得不圆满。只要锲而不舍地学习、奉行《法华经》，你就会渐见湿泥。能看到湿泥了，再往下挖，就水如泉涌，然后这个井就凿成了！《法师品》当中有这么样的一个“凿井喻”。

但是我们古德却没有把这个单纯性赞美《法华经》的一个喻纳入到“法华七喻”的体系当中，那是因为“法华七喻”跟《法华》的思想是严丝合缝的，而“凿井喻”仅仅是赞美《法华》而已，并未彰显出《法华》的甚深妙义，所以这个譬喻不能纳



入到这个体系，因此古德们对外只讲“法华七喻”。

但我们发现，《法华经》除了七喻之外，还有一个总喻。这七喻其实是别喻。什么叫总喻呢？我把它称为“莲华喻”。我把“妙法”形容为“莲华”，即其法如莲，其妙如莲！《妙法莲华经》的经名本身就是以法喻命名，“莲华”是整部《法华经》的总喻，所以我们称为一加七。先总以莲华设喻，后再来七个别喻，一加七才是最圆满的《法华》的譬喻。

整部《法华经》最重要的“四要品”是《方便品》、《安乐行品》、《如来寿量品》、《观世音菩萨普门品》，这四品可以说是《法华》二十八品当中最精要的四品。那么四品当中还有更精要的吗？有，共两品，一个是《方便品》，一个是《如来寿量品》。那么《方便品》跟《如来寿量品》当中，还有没有更重要的？《方便品》更重要。

《方便品》当中说：“佛告舍利弗：‘吾从成佛以来，种种因缘、种种譬喻，广演言教，无数方便引导众生。’”你看在这段经文中，佛把“种种譬喻”，抬得非常高。所以对于《法华经》中的七喻，我们要大加重视，而不能因为它是七个故事就把其忽略掉了，认为不过是讲故事而已。

我刚才讲《妙法莲华经》的总喻是以莲华为喻。那么莲华为什么值得来譬喻妙法呢？我总结一下，有五点：

第一，“出离污染”。我们不能说挑一个干干净净的土去种莲华，那样是种不出来的。相反，越黑、越泥泞的土越能够生出妙莲，所以叫“出淤泥而不染”。最干净的莲华要长在最脏的淤泥内，所以叫出离污染，这是第一。

第二，“芳香白净”。莲华的花芳香白净。

第三，“花果同时”。一般的花都是先开花后结果，哪里有花果同时的呢？很少。莲华算是它们非常稀有的植物品种当中之一，它花果同时，花开果现，花落果成。这个果指的就是莲蓬，里面有莲籽，这是莲华之果。花果同时不容易，天台宗也专门拿花果同时来形容《法华》思想的要义。

第四，“花中最大”。没有什么花朵可以超过莲华的花了，花中的口径最大的就是莲华。

第五，“见者皆吉”。看见莲花的人都会心生欢喜，心生吉祥，因为它被大家奉为祥瑞之花。莲华人见人爱，花中君子者也。不但印度人爱莲华，中国人爱莲华，我想很多外国人也会很爱莲华。非洲人也很爱莲花，也都把它当成是一种吉祥之花来看待。因此，用这样的花来譬喻《法华经》之妙法无上圆满是非常的恰当。

之所以用莲华来设喻，我还有一点需要跟大家交待的是《妙法莲华经》的梵文叫作“萨达摩芬陀利迦修多罗”，这个“达摩”就是法。“萨达摩”翻译成“妙法”，或者翻译成“正法”。“芬陀利迦”是什么？就是白色的莲花。

印度的莲花分四色，这在《阿弥陀经》当中有描述，如经文“青色青光，黄色黄光，赤色赤光，白色白光。”这里以白莲花作为压轴，放在最后。四色莲花当中，以白莲最为殊胜，所以芬陀利花就是白莲花。《妙法莲华经》以莲白莲喻法，而不是以红莲喻法，也不是以黄莲喻法，因此我们以后就知道《妙法莲华经》精确地讲应该翻译成《妙法白莲华经》，这样意思就全了。但是鸠摩罗什法师好简，觉得《妙法莲华经》五个字比较朗朗上口，《妙法白莲华经》比较拗口，所以省掉了。省了一个白字，往往造成一个误会，就是读者以为凡是莲华都可以代表《法华经》。其实不是。因此，各位法师以后在你的光碟、杂志当中，以及任何作《法华经》宣传的图书、文本当中，千万不要再使用红莲华和黄莲华来譬喻《法华经》，一定要严格地使用白莲华，才能够象征《法华》。这个很值得跟大家分享。

现在我们言归正传，开始讲七喻。七喻当中的老大哥就出在《妙法莲华经·譬喻品第三》，第一是《序品》，第二《方便品》，第三叫《譬喻品》。可见七喻当中，《譬喻品》的火宅喻是七个喻当中一个根本喻，是最重要的。当然我们并不能说第一个最重要，然后下面的就越来越不重要。我们只能这样讲：七个譬喻当中最核心的、值得我们下多一点心思去理解、去领会的两个譬喻就是第一火宅喻和第二穷子喻。



这两个譬喻在七喻中恰好排在第一、第二，还真不是巧合，这的确是七个譬喻当中最为核心、最为重要的两个譬喻。

“火宅喻”的别称又叫“三车喻”，是佛为大智舍利弗讲的。诸菩萨中智慧第一的是文殊菩萨，但声闻罗汉当中，智慧第一的是舍利弗。佛为大智舍利弗说的“火宅喻”，也就是根本喻。故事的大概是这样的：有一位大富长者守着一座百年老宅——祖传的百年老宅，他是大家长，父子主仆一家子人不分家，共三五百口人，都住在这个老宅里头。忽然有一天，由于这个老房子年久失修，着火了，火势凶猛。而且火烧的地方还不是一个点，环绕着整个房屋有很多火点，还分布得挺均匀的，前院后院，左边右边，什么青龙白虎，前后都着了，这是非常地恐怖。这个房子设计得还很不合理，用现在的话讲是不符合消防规范的。它只有一个出口，也就是只有一个门供人进出。我们过去造房子都有前门、后门，至少有两个通道以便应急。一个房子一般总有两道门，正面有大门，另外还设一个小门，白天开大门，晚上开小门。而这个宅子“唯有一门，而复狭小”，门还没得很小，啥意思呢？人家说门小一点，藏风聚气也挺好的。在这样一个情况下，父亲要做的第一件事情是什么？这个譬喻当中讲的是老父少子，就父亲年纪很大，儿子年纪都很小。一批娃娃兵，啥事都不知道，看见着火了，不知道躲避，只知道有趣，玩得却更欢了。父亲想：“我自个儿逃走很容易，我抱两个孩子逃走也很容易，但这么多孩子，我怎么想办法让他们走呢？再不走，走不了了！”所以他就喊叫：“快逃啊！逃出去啊！”你知道这批小孩傻到啥程度啊？他们根本不知道什么叫火灾，也根本不知道什么叫死亡，当然他们也不知道什么叫危险。看到老爸手舞足蹈地在那儿喊叫，他们却觉得好玩，有趣。经中讲得很好，“但东西走戏，视父而已。”他们该怎么玩还怎么玩，有的往东走，有的往西跑，唯一的反应就是看他老爸在大喊大叫，拿眼睛看看他爸爸，“这老头今天怎么了，大喊大叫的”，根本不知道有任何危险。你们说在这种情况下，有什么办法能够让这批孩子最快速度离开这个恐怖的是非之地？这个大富长者就运用了

一个叫“善巧方便”，因为他非常地了解这批孩子特别地喜欢玩具。小孩子喜欢玩具，那是天性。他先前喊叫：“大家快逃啊！很危险啊！着火了！”没用，小孩子不怕，都不走。你说一双手救得了几个孩子？救不了几个。于是他撒了个谎，这个谎起作用了，他说：“门口有玩具宝车。”古印度的玩具宝车跟我们今天的玩具车概念不一样，叫作羊车、鹿车、牛车。我们小时候也有过很小的脚踏车，再小的有小火车、小汽车等等，这些都是我们这个儿时年代留下美好印象的玩具。佛经当中的这位印度的老父亲跟孩子们讲：“有羊车、鹿车、牛车在门外，你们不去取会后悔的，我都放在门口，要的人快去拿。”这话一说完，小孩子听明白了就争先恐后往外跑。他们往外跑，并不是说他们担心火会把自己烧死，赶紧逃难。他们没逃难的概念，就是想什么“我们去抢玩具去啰！我们拿玩具去啰！”他们抱着这样一种嬉戏之心争先恐后，叫“心各踊跃，争出火宅”，不要说争先恐后地跑，那简直就是窜出去的！最后好了，这么多孩子平安脱险，到了门外的空旷之地。但是，外面有车吗？啥都没有。因为这是老先生急中生智想出来的。那么他出来之后怎么想呢？房子烧掉了，没问题，明年再建，只要小孩子不要受损伤，就是他做父亲的最大的幸运。刚才说要送羊车、鹿车、牛车给孩子们，实际上没有，但绝没有骗他们，他是大富长者，富可敌国，区区羊车、鹿车、牛车算什么！今天是大喜之日，我这么多孩子一个都没受伤。既然他们出来了，就不能哄他们，他索性就给孩子们一等一的好车，那就不是羊车、鹿车、牛车了，什么车啊？叫“大白牛车”！

这些车的名称似乎跟我们中国人的人文背景不太相似，所以我们听了并不感觉到欣喜。大家如果有机会去印度了解印度的文化，你们就知道了。印度的大街、小巷、城市、农村，到处都可以看到牛，牛是他们的圣物。你在买东西，买蔬菜，牛过来吃了，你可不能打它，那是你们家有福了。就像中国人见了喜鹊，见了孔雀一样，那是祥瑞之物。不小心踩牛粪了，啊哟！那是中大奖了——好事情。印度人爱牛爱到痴迷的程度，满街都是牛粪也不会嫌弃。我们看《楞严经》一些地方受印度风俗的影响，



比如说建立坛场，最好是要弄点雪山白牛的牛粪跟香泥和在一起抹在墙上，这就是结坛的一种最高等的建筑材料。由此可见，古印度尚牛成风。所以，白牛车应该是无与伦比的最高赏赐。大富长者给孩子们每人赏一辆大白牛车，就是佛经当中讲的：

“其车高广，众宝庄校，周币栏楯，四面悬铃。”车的四面有铃铛，上面张设的还有幡盖，然后，珍奇杂宝镶嵌其间，这样的车可以讲价值连城，无比华美。长者就用这种车给小孩子当玩具用，而且还要有仆人，每辆车还要配备多少仆人，替这个小少爷引车，跟着小少爷保安。

从这里我们又看到了，前面以白莲华譬喻《法华经》，现在用大白牛车象征着最高无上的珍宝。这个故事所要表达的意思是什么呢？难道佛就给你讲这么一个简单的故事吗？其实有深意。这个古老的房子——一个百年老屋，它代表的就是我们的三界：欲界、色界、无色界，六道众生就是以这三界为家。这个家有这样一个古老的、沧桑的老宅子。那么四面起火代表着什么呢？代表着就是我们的生老病死。众生有四苦、八苦等等无量诸苦，轮回生死，犹如处于火宅。

“唯有一门而复狭小”的“一门”是什么门？就是指我们众生的学佛解脱之门。不学佛得不了解脱，会葬身火海，难以逃脱。唯有通过这一门——向佛之门，你才能够脱离苦海，逃出升天。所以，这个“唯有一门”指的就是佛道之门。但是学佛不易，道路崎岖，所以形容它“而复狭小”，不是谁想学就能学好的，也不是大家看一眼就能够喜欢上学佛的。天下众生这么多，真正向佛、好佛之人又有多少呢？真是少中之少。所以，佛就用这样的比方来形容这样的一个状态。

那么，大富长者是谁？大富长者是指一切世间之父，就是我们伟大慈悲的佛陀。其实，这位佛陀并不仅仅指释迦牟尼佛，而且更代表着十方三世一切诸佛皆如此的慈悲，如此的伟大，如此的智慧。那么这里面的嬉戏玩耍、又小又傻的孩子们就是指我们这样的一批人。六道众生不知死活，不知道“三界无安，犹如火宅，众苦逼迫，甚可怖畏”，所以流浪生死，出没生死，还自娱自乐，乐在其中。因此，佛给我们

这个世界取名叫“娑婆世界”。娑婆世界的意思就是“堪忍”，这个世界上的众生很有忍耐性，简直就是“黄连树上弹琵琶——苦中作乐”，活在六道苦海生死间还非常地享受，不知道了生死，不知道求解脱。这就是我们这批小孩子，就是我们今天在座的各位，都象这故事里的小孩一样。

那么佛跟孩子们讲：“门外有三车，羊车、鹿车、牛车。”小孩子们就会一轰而出，佛就是靠这三个虚拟的车把一切众生都给度尽了。这就是譬喻佛在早期说法过程当中，在种种经教当中跟大家说的种种方便法门。种种经教、种种方便法门，概括起来就叫“三乘法”。

这个“乘”字，大家不要念乘(chéng)。我们普陀山有个寺院叫大乘(shèng)庵，我上次讲课我有讲过，各位不要念大乘(chéng)庵，在这里我还是要强调一下。我想我们普陀山绝大多数，包括师父在内，都是念大乘(chéng)庵，实际上不是大乘(chéng)庵，也不是大乘(chèng)庵。有些人说大乘(chèng)，以为是念得比较标准了。事实上不念大乘(chéng)，念大乘(chèng)也不对，那么该念什么呢？念大乘(shèng)，大乘(shèng)、小乘(shèng)的乘。这个乘就是车的意思，大乘就是大车，小乘就是小车。所以，这里的三乘(shèng)就是我们一般人说的三乘(chéng)。

哪三乘呢？声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。这个也被称为小乘、中乘、大乘。声闻乘专讲四谛，缘觉乘在《法华经》中叫辟支佛乘，这个辟支佛乘讲十二因缘。菩萨乘的主要的教义是什么？六波罗蜜，我们简称叫六度。无论四谛、十二因缘、六波罗蜜法，都是佛为了引诱众生出离苦海、出离火宅的一种方便权巧之说。那么大家都知道，四谛法非常神圣，十二因缘法很了不起的，六波罗蜜更不要说了，那是代表菩萨的境界和精神的。难道这些东西都是善巧方便的，就像是这个虚无缥缈的羊车鹿车和牛车一样吗？对的。站在佛的究竟意义上讲，“唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”于一佛乘方便说三法，佛为了引诱我们出离生死苦海，方便权巧地



给我们开演了四谛、十二因缘、六波罗蜜，最终要回归一佛乘的法。因此前面三乘法是指声闻、缘觉、菩萨，而这个最后的大白牛车代表的是佛法，所以这里头就出现了四圣。我们讲十法界有四圣六凡，最低的圣人是声闻，其次是缘觉，再高一点是菩萨。在菩萨上面还有没有？有，那就是佛——无上妙觉。因此，在《法华经》当中，用羊车象征声闻法，用鹿车象征缘觉法，用牛车象征菩萨法，最后以大白牛车象征着无上的一佛乘的佛法。

《法华经》在这个时候通过这个火宅喻要告诉我们什么？我想，起码告诉我们几点：

第一，三界无安，犹如火宅。我们在三界六道里轮回，大家要把三界作成是一个火宅来想。虽然我们现在都把它形容为苦海，也差不多，水火乃无情之物，你把它形容成苦海也对。但是《法华经》当中，形容三界是火宅，我们要正视、要认清三界的性质是火宅。这是第一个告诉我们的。

第二，出离火宅唯此一门。我们要出离火宅只有一门，就是靠佛法这一门。唯有修学佛法，我们才能够从这一门出离三界，出离六道生死轮回。这是我们第二项认知。

第三，回归一乘大法。以往我们了解到的这么多的佛法，四谛法也好，十二因缘法也好，六度六波罗蜜法也好，站在佛的高度来讲，都是权巧方便之法，最终要回归一乘大法，这就是《法华经·譬喻品》火宅喻要告诉大家的一个终极理论。

很多人跟我说：“《法华经》里再三再四地赞美《法华经》，经中不停地赞美，它到底要告诉我们什么？它拥有什么理论才显得那么高，要不停地被赞美，乃至被赞美为经中之王，赞美为‘没有去读诵、礼拜、供养、修行《法华经》，你的菩萨道都没有修好’，为什么？”实际上意思非常简单，就是开三显一。这个开指的是开除，就是把声闻法、缘觉法、菩萨法开除掉。虽然在多少凡夫俗子的眼中，三乘法是高尚的、是伟大的，但是跟诸法的最高的一乘佛法来比，它就仅仅是羊车、鹿车、

牛车而已，就象空中花、水中月，实际根本就没出现过。佛最后真正要赏给大家的、要送给大家的、希望大家去使用的是大白牛车！这是《法华经》中佛给上根上智的舍利弗讲的一个佛法，是佛为舍利弗讲的一个譬喻，所以它是七喻中的老大哥，能够明了彰显《法华经》在一切佛经当中的正宗分的地位。反过来讲，佛早期说的大量经典都是《法华经》的序分而已，这是极赞《法华》，把《法华》赞为佛一生说法的正宗分，而其他的都是《法华》之导引，是《法华经》的序分，这是我们通过“火宅喻”得出的这样一个结论。

那么，第二个譬喻就叫“穷子喻”。穷，穷困的穷。这个“穷子喻”出在我们《法华经·信解品第四》，它是由四大声闻——摩诃迦叶、摩诃迦旃延、摩诃目犍连、须菩提这四位长老级的人物以摩诃迦叶为首来向佛陈述的。他们都是大阿罗汉、大长老，所以我们称他为四大声闻。他们听到佛为舍利弗授记为华光如来，心想：那说的是未曾有啊，我们都已经证阿罗汉果了，我们都是佛的大弟子了，都以为已经到了极果了。他们看到佛在灵山会上为舍利弗授记为华光如来，感慨万分，心生大欢喜，所以对自己以往的经验，作了一番总结。因此，这一个譬喻就不是佛说的了。

法华七喻当中有两个喻不是佛说的，其他五个喻都是佛说的。那么，两个不是佛说的喻当中，第一个喻就是摩诃迦叶等四大声闻跟佛讲的。我们可以把它分为五个小节来理解。它是讲一个父亲找儿子的故事，叫“穷子喻”，分为五节：第一节，“父子相失”。这儿子失踪了，父亲见不着儿子了，叫父子相失。第二节，“父子相见”。过了多少年，父子偶遇、巧遇，叫父子相见。第三节，“父命追诱”。儿子不认识爸爸，爸爸认出了儿子，马上让人去追。第四节，“领知家业”。这个孩子到他家来做佣人，父亲慢慢地把家里里里外外的事情都托付给了这个儿子。当然这时候，儿子根本不知道这是他的家。最后第五节，“正付家业”。说明白了，父亲找到了儿子，想尽办法让他明白：你就是我儿子，我就是你老爸，这里所有的一切都是你的合法继承财产。这个“穷子喻”通过这五段来讲的。

当年，有一个大富长者不小心走失了一个独生儿子。这个儿子失踪了，流浪江湖。等这个孩子年纪大的时候，他老爸已经是两鬓斑白，白发苍苍，一晃四五十年就过去了。这个孩子离家逃逝之后，混得非常地差，混得很惨，如经中说的“年既长大，加复穷困，驰骋四方，以求衣食”最后沦落成个叫化子。父子的状况形成了一个鲜明的对照：他的父亲是大富长者，富可敌国，但是老来无子，孤苦一生。他心里很苦，他没孩子。他老看着这个财富，都不知道我将来这个东西交给谁。而这个孩子非常贫困，因从小不听话，背父而逃，几十年流浪在外头。后来，他东跑西走，居然又回到了自己的故国，并且回到了自己故乡的家门口，但他自己却不知道了，因为很小就离开了。这时，他心想的是到哪里去做个佣人赚点钱。结果看到一个高门大户，他就慢慢地走过去，靠在门口，往里探头探脑。结果他就看见老爸，他老爸“种种严饰，威德特尊”地坐在那儿八面威风。大富长者穿着雍荣华贵，把这穷小子给吓坏了！他心想：哟，我今天走错门了，这种高门大户，哪里是我这种卑贱小人可以来这里打工赚钱的地方啊？我还是走吧。正在他探头探脑想要走的时候，他老爸眼尖，想儿子都想一辈子了，这种父子的思念之情都让他有了一种类似特异功能的水平，他一眼就看出这个叫花子就是他儿子。这下，他开心了。就当这个儿子扭头走的时候，他就赶紧让两个人去追。他心里大喜：我终于找到梦寐以求的孩子了，我得追回来！结果穷小子看见后头有两个人追他，他吓坏了！他想：自己没做什么坏事啊，他怎么要来抓我呢？我今天如果被被抓进去啊，可能小命难保了，于是就拼命地跑，结果前头拼命跑，后面拼命追。这个穷子吓得“称怨大唤，转更惶怖，闷绝躃地”，就是当场吓昏掉了。穷小子没见过大世面，大户人家的佣人出来追，他以为要拿他命了，就吓昏倒了。他老爸看了，是又心疼、又生气：我怎么生这么一个孩子！然后就跟人讲：“算了，你用冷水给他把脸泼一泼，让他醒过来就好了，别理他了。”这个穷子走了之后，他父亲要开始想办法了：我这个儿子今天走上门来，我就这么放他走吗？不可能啊！好，于是“密遣二人”准备带他回家。这两个

人找的是什么样的呢？特形演员。长得叫作“形色憔悴，无威德者”，按我们说就是獐头鼠目，长得非常难看，一看就是属于这种社会底层的那种人，就让这两个人去找穷小子。为什么找这两个去找他呢？因为太有气质、太漂亮的人又要把这小子给吓坏了！找两个跟他一个档次的人，叫作“一个频道的人”去找他，就有了共同语言了。这两个人跟他讲某老爷家缺少“除粪”的，就是打扫厕所的。“我们两个人给你作伴，也一块到他们家去扫厕所，每个月还能弄几块钱，你看怎么样？”唉，正中下怀。因为这个流浪儿几十年吃苦，发心都很卑微。他一直认为自己的社会地位很卑微，所以你可以让他做临时工，还不能说让他做总管，否则，他就受不了了。你要跟他说打扫厕所，他能接受；你说让他去做高级职员，让他做白领，他受不了了，他又要昏倒了。这两人就这样把他叫过来了。过来之后，穷子就在他老爸家里干上活了。他老爸看见儿子来了，非常地心疼，但又不能出面，怕是万一出面又把他吓昏了不好办。于是大富长者隔着窗户看他儿子身上都是灰，脏兮兮地在那儿扫厕所，越看越心疼。老爸想跟他说几句话，怎么办呢？不能这样出去，老爸就先化个妆，也穿上脏衣服，也弄得头发乱兮兮，身上脏兮兮的，手里还拿着一把专门挖粪的粪瓢，让人一看也是低层次的。然后他就跟穷子讲：“我经常在观察你，你啊，工作蛮积极的，你就把这里当家吧，哪里都别去了，就在这里好好干，我工资多给你一点。”这下好了，穷小子也安心了，老头子也高兴了，就这么相安无事在他家干下去了。

干了几年后，这老头子白发苍苍了，今天不知道明天，走路颤颤危危，快要不行了。他心想这样不行，要加紧了，然后又找他，跟他讲：“我看你在我家干了这么多年，你也别除粪了，我把家里的帐簿啊、钥匙啊都交给你管理，你给家里里里外外的事情都给我管起来，我信得过你，我就把你当自己的干儿子，你就把我当干爸爸，你别见外，你办事我放心。”这个穷小子一听挺高兴，但是高兴归高兴，他心里位置还是很清楚的，他是自己老板，自己是给他打工的，虽然钥匙在自己手里，钱都还是他家的，自己也不能瞎用，否则就变贪污了，对不对？他心里还那么清楚，

但是已经从一个扫粪的人成长为一个总管了。

老头子朝不保夕，即将要离开人世了。在他最后的一刻，他要把一件大事办好，于是就召集了所有有头有脸的人到他们家来会合，让各位来做个见证。做什么见证呢？他说：“他就是我儿子，我就是他亲爹。从今天开始，我所有的财产全部由他一个人继承。反正我家里的帐簿，我家有多少钱，他都清楚，我家什么钥匙也全部都在他手里。现在我只不过跟大家作一个声明，从今天开始，我们家所有的财产由他说了算，我都彻底地交给他了。”这个时候，这个穷小子没有昏过去，也没有往外跑，他是“得未曾有，无量珍宝不求自得”——我从来没想过要把他们家的东西占为己有啊，那是我老板的东西，他看得起我让我打工啊，没想到老板的东西居然是我的东西，老板是我亲爹。这个时候他什么感觉都找到了，心生大欢喜啊！

这个故事是四位大阿罗汉跟佛讲的，以此来形容他们的境界。什么境界呢？这位大富长者就像是我们的佛，而那个穷子早年出逃，中年要饭，后来又渐渐地回到故土，先是除粪，又做领班。整个这样一个故事，这样一个履历，就是我们这些阿罗汉的写照。我们这些阿罗汉根本不知道自己成佛，以为做个阿罗汉已经很了不起了，像是到大富长者家做个管家，拿着钥匙，夹着帐簿，这就已经很了不起了，已经是白领了，哪里还想到这个财产最终还都是我的呢？哪里会想到今天舍利弗还能够蒙释迦牟尼佛给他授记将来可以是华光如来呢？我们今天才知道，我们也能在法华会上授记，我们将来也是佛。

四大声闻讲完这个故事，表达了他们的心境。果然，佛为四大声闻授记成佛，告诉他们：你们就是佛，你们过去是我的佛子。你们先是流浪生死，后来到了我的家，修成了一尊阿罗汉，但是你们以为我是佛自己是阿罗汉，永远是天地悬殊，这是不对的，你们最终要回小向大，你们不要再做阿罗汉了，你们也都是佛啊！所以这个故事是站在罗汉的境界来谈前因后果，来谈他们的感悟。

天台宗的祖师就以这个故事为蓝本创造性地发明了五时判教。我们各位法师都

知道天台宗的“五时”是华严时、阿含时、方等时、般若时，最后是法华涅槃时。实际上，这“五时”就把佛一生说法的五个阶段作了一个明确的交待。那么，为什么佛一生当中是由这么五个阶段组成的呢？谁告诉智者大师的呢？这实际上是智者大师读《法华经》时，确切地讲是读了其中的《信解品》后，看到了这个“穷子喻”，忽然之间自解佛乘，朗然大悟。通过这个“穷子喻”，看出了佛五时说法之端倪。

大家看看，这个五时说法藏在这个故事当中。穷子流浪生死，后来终于回家了。他回家之后一不小心走到了自己家门口，两眼看着他老爸，老爸两眼看着他，但是长者认识他，他不认识长者。于是长者心生大欢喜，马上叫人他请进来。为什么要把这个孩子请进来？因为他是自己的孩子啊，孩子应该回到自己家里住啊，自己的财产应该早一天交给他。但是穷子害怕了，逃跑了，追得再急一点，他就昏过去了，这就象征佛说《华严》的时候，“乘性极谈”，把自己在菩提树下证悟到的圆满的修多罗，也就是把《大方广佛华严经》的妙法和盘托出。但是二乘的弟子、小乘根性的弟子听《华严》大法，如聋如哑，不堪教化，这就相当于穷子害怕了，躲避了，追得紧一点就昏过去了，这样一段描述就是“华严时”。智者大师从中看出了佛的“华严时”。

那么接下来怎么办呢？长者只能派两个人，穿着脏衣服，长得形色微秽，又很憔悴，跟他一个档次的，过去跟他讲：“我带你去找一个主人家，老先生挺客气的，他家缺几个扫厕所的，你愿不愿意跟我到他那地方去？”“愿意，愿意去。”然后穷子就辛辛苦苦地在那儿除粪啊、打扫啊，非常积极，这就相当于佛说的“脱珍御敝”。长者把亲生父亲的身份隐蔽掉，只说是一个老板，家里需要打工的，需要扫厕所。长者以这样的一种姿态来出现来契合穷子的根性，让他能够很顺畅地能够接受，能够靠近。这就是“阿含时”。

靠近佛法的第一步从“阿含”开始，阿含法是说人天法。一切稍有善根、慧根的人，读《阿含经》感到很亲切，自觉佛是一位老比丘，自己就是佛的弟子，佛讲讲四谛法，



听了很舒服。之所以在中国古代，大乘佛法如此辉煌，就是因为中国人喜欢空性，喜欢谈玄，他们有大乘根性，因此中国的汉传佛教的主流是大乘佛法。反过来讲，缅甸、泰国、斯里兰卡、老挝流行的佛法被我们现在叫南传佛法，那是典型的小乘佛法。现如今大量的出家人、居士、学者一直在高推《阿含》，包括很多读过《阿含经》的人都说：“《阿含》原来都被人家说小乘经典，我们都不看，喜欢听玄而又玄的大乘经。现在我们看《杂阿含经》、《长阿含经》讲得非常地朴素，讲得非常地舒服，很适合我们的根性。这个真是原始佛法，真是太好了，我们应该大力地提倡《阿含经》！”大家知道为什么？这说明现代人的根性在倒退。我们这个年代的众生真的已经不堪大化，就是你跟他讲《华严》，讲《般若》，讲《法华》，他们也会说“很神话色彩，太玄了。”而当看看《阿含经》，他们则会赞不绝口：“啊哟，很生动，很朴素，很符合我看。”这就是表明人的根机在退，所以大乘佛法开始衰微，南传佛法、阿含佛法开始抬头，这个都跟时劫因缘和人的根性有关。这也就是说我们现在的根性也就是给老板打打工、扫扫粪的这种程度，觉得很舒服、很开心，你跟他讲得再高一点，他要害怕，他要逃走。

后来，父亲又跟穷子再进一步地去接近说：“你好好干，不要走，永远干下去。我就跟你的老爸一样，你把我当干爹，我就把你当干儿子。你以后要吃要喝，只管自己拿，把这里当家一样的。”好，穷子就安心下来了，而且真的对他这个老板有点看作是自己的干爹了。这种感觉找到之后，然后回小向大，就到了“方等时”了。

到了方等时，回小向大。穷子的心念已经开始博大起来。那么接下来长者发现自己年纪已经大了，得抓紧认子的脚步了。怎么认子呢？一步到位还有点玄，再上一步：“这样吧，你就别给我扫厕所了，我提拔提拔你，你做我家总管吧！钥匙也给你，帐簿也给你，我家的东西都由你说了算，你替我管好，我相信你。”好，这一步就是从“方等时”到了“般若时”。

“般若时”是专教菩萨法。这个时候已经到“般若时”，就差一步。虽然长者

是把自己的家里的东西统统交给这个穷子了，但穷子的心里还有隔阂的。他觉得自己只是一个仆人而已，自己只是一个高级打工者，虽然自己是总经理了，但不是董事长，这个钱都是董事长的，所以他还是分得很清楚，老板是董事长，自己是一个高级打工仔，这就是相当于“般若时”。

到了最后，长者就把所有的人都叫在一起，对大家说：“他就是我的孩子，多少年前失散了，今天终于被我找到了，我就是他的父亲，我的所有财产由他继承。”这就相当于佛在灵山上讲：一切众生，没有三乘，没有二乘，最终都入一佛乘。先前骗你们，给你们羊车、鹿车、牛车，最后我给你们的全部是最高规格的大白牛车。这个最后的一个家业托付和移交，就相当于“法华涅槃时”——天台宗“五时”当中的最高境界。

说《法华经》和说《涅槃经》的时候就是“法华涅槃时”。前几天，农历的十一月二十四是我们伟大的智者大师的忌日。智者大师圆寂公元1314年，这一位伟大的东土小释迦尊者读《法华经》就能读出“五时”来，所以智者大师非常的了不起。因此我们说“穷子喻”也是《法华经》当中很重要的一个譬喻，我们要重点地去认识它。

穷子喻有五个小节，先是“父子相失”，二是“父子相见”，三是“父命追诱”，追着他不行，就诱导他，骗过来，骗到家里来打工。四是“领知家业”，就是慢慢地给他做引导，直至把家里的东西都托付给他打理。最后叫“正付家业”，当众交接，我的财产是你的。“穷子喻”就分成这么五大块。

那么对于“火宅喻”，我们把它分成四块，刚才忘了交待了，大家掌握一下要领。第一块，叫“朽宅火起”。朽宅——百年老屋，着火了。第二块，叫“嬉戏不出”。这些孩子在里头没有危机感，不害怕，不知道什么叫死亡，不知道什么叫火，在那儿玩得兴致勃勃地不肯出来，叫嬉戏不出。第三块，叫“三车诱出”。这位长者通过三辆车把他们诱骗出来。诱出，诱是诱导的“诱”。最后一块叫“普证白牛”，就是长者把大白牛车普遍地给他们取而代之三车，其实根本没有三车，最后就



给他们大车。这是我把这两个譬喻作的一个结构性的归纳。

接下来，我们要看“药草喻”。“药草喻”是出自《法华经》的《药草喻品第五》。“火宅喻”、“穷子喻”之名其实是我们后人归纳的，但也有两个佛自己命名的，那叫什么喻？叫“药草喻”和“化城喻”，所以七喻当中的这两喻是佛自己直接命名的。

这里的药草又叫“三草两木”。三草是什么呢？小草、中草、大草。两木是什么呢？小树、大树。这个听着都很浅显。这个“三草两木”象征着什么？象征着不同根性的一切众生。但是这个“三草两木”实际上指的都是圣贤，只有小草把凡夫摄入进去，其他的“两草两木”——中草、大草，小树、大树，实际上已经是圣人境界。我们都不配称为什么中草、大草，我们只能算是小草。因此，概括地讲，三草两木象征着一切众生。具体而言，小草代表人天乘，人间天上都是归到小草；中草，就是声闻缘觉；大草，在天台宗有藏通别圆四个层次的判摄，最低程度的藏教菩萨，就是相当于大草的境界。小树、大树是什么呢？小树就是通教菩萨。所谓通教就是通前藏教，通后别教。在这么一个承上启下的中间环节，叫通教菩萨。别教有别于圆，还不如圆，但是肯定也有别于藏、通。别教菩萨的境界已经非常高了，所以我们用大树来形容它。阿罗汉也是圣人，通教、别教菩萨当然更是圣人。概括地讲，“三草两木”就是指除了佛之外的一切圣凡众生。

那么佛是什么呢？佛是一朵慈云。普陀山有个慈云庵，浙江天童寺有块雍正皇帝写的匾额，叫“慈云密布”。云中的雨一下来，“三草两木”就各受滋润，各得增长了。又“譬如大云，起于世间，遍覆一切”，“卉木药草，大小诸树，雨之所润，无不丰足。”一场雨下来，小草也吃个饱，中草也吃个饱，小树也吃个饱，大树也吃个饱，也没有人得不到而渴死，也没有人喝太多而撑死，恰如其分，皆受滋润。这就好比“佛以一音为说法，众生随类各得解”，所有人都获得了佛法的微妙之利。

但是，有一个问题是“佛平等说，如一味雨，随众生性，所受不同。”佛同样说法，有些人只得一些人天利益。有时候佛说法，有的众生只能证一个阿罗汉果；

有的众生听佛说法只能证个藏教菩萨；有的众生只能证一个别教菩萨，同样的雨水下去，大众最终获得的养分、成就各各不同。这个在佛看来也是一件很遗憾的事情。一场雨下去，小苗也吃饱了、大树也吃饱了，但是小苗的吃饱跟大树的吃饱，其境界完全不一样，其能量也完全不一样。那么对这个“慈云”来讲，还是不理想。因为慈云的最大的愿望是“三草两木”通通变成白莲花。这在后面我们可以看出来，佛希望众生是“渐渐修学，悉当成佛！”这才是终极目标，不是小草永远喝我的水永远当你的小草，中草永远当你的中草，小树永远当你的小树，大树永远当你的大树——不是这个概念。佛要让草木皆归白莲，意思是希望一切众生最终成就佛道。你不要以为你是声闻，你已经得灭度了，事实“皆非灭度”；“汝等所行是菩萨道”，还是在菩萨道的境界，还没有通达佛道。所以虽然佛讲五时佛法，但是在大众们的耳朵当中，转换成了这个，转换成了那个。佛在法华会上把终极目标展现出来。这个终极的目标就是“渐渐修学，悉当成佛。”佛讲五时法都是不得已的方便，但只是一个过程，而没有“三草两木”，最终归于一如。“三草两木”这个词是《药草喻品》当中譬喻众生境界的一个专有名词。然而前不久，我在大连看到一个化妆品的品牌叫“三草两木”，我非常地开心，我认为这个老板跟《法华经》有缘。三草两木各得滋润，谁用了这个化妆品都滋润滋润，小草便有小草的美，大树便有大树的美，名字取得很到位，所以大家以后可看到“三草两木”要给它捧捧场。这是关于这个《药草喻品》。

第四个譬喻是“化城喻”。“化城喻”出在《法华经·化城喻品第七》，它和“药草喻”都是佛陀自己取的名字。它分成几段呢？我作了一个分析，把它分为四段。第一段，叫“过险路”。第二段，叫“示化城”。第三段，叫“住化城”。第四段，叫“导宝所”。化城不要住，还是要归宝所，要导向宝所。现在叫导游，到美国去要带个美国导游，到菲律宾要带菲律宾导游，给你导引，你才不会迷路。我们佛是三界大导师，他要把我们导入宝所，宝所才是我们终极的目标。

这个譬喻是讲些什么意思呢？有一位导师带领一支探宝队，要去一个有宝藏的地方去采宝。要到宝藏的地方必须要经过一段五百由旬长的、一个非常艰难的恶道，那是一个旷绝无人的荒蛮之地，就像我们说沙漠上的魔鬼城一样的。五百由旬如果用我们现在的单位计算，一由旬等于现在的四十里，那么五百由旬就相当于一万公里的路途。你说像过草地一样，像走长征一样，苦不苦呢？当然非常苦。所以当快走到三百由旬的时候，大家几乎都已经累得是筋疲力尽，要打退堂鼓了，再这样走下去，这猴年马月走到也不知道，命恐怕都要搭上了。大家想宝贝不采也罢，保命要紧，于是萌生退意，叫苦连天。在这个时候，这个导师就用大幻术化出一个城，并对众人言：“汝等勿怖，莫得退还，今此大城，可于中止。”这就是告诉大家前面有一个城，在城里面，吃喝玩乐啥都有，大家可以在那儿歇歇脚，住一段时间。如果要到前面的宝所，大家先喝足了，养好了，休息好了，然后再走。于是，导师就带领大家进入化城。结果这一批人进了化城之后，贪图安逸，就不想走了，这叫“止于化城”。但佛是要让众生出离化城——这不是终极目标啊，这只是中途为了让大家歇歇脚啊。这就像曹操领兵时，大家走得口干舌燥。曹操说了：“水没了吧，没了不要紧，大家一鼓作气，再过几里路，前面有个梅岭，里面都是酸溜溜的大梅子，大家吃饱为止。”大家一听说“梅子”两个字，口干的人，“哗”，哈喇子就出来了，口也不干了，人也有劲了，这叫“望梅止渴”，因此问题解决。佛这个大导师带着大家跋涉在成佛的大道上，旅程非常地艰难困苦。在这个旅程当中，很多人都会退缩，都会想停下来，于是佛就幻出一个“化城”。这个化城是什么？就是声闻涅槃和缘觉涅槃。虽然叫涅槃，但不是究竟涅槃，不是《心经》当中讲的“究竟涅槃”，而是方便涅槃，是佛临时化现出来的。但我们众生啊，进了这个方便涅槃以后，得少便足，开心得以为目的地到了，便不想离开了。所以这个时候佛就要“正直舍方便，但说无上道”，佛大声疾呼：这是化城，这是方便究竟，你们不要以为得了声闻果，得了辟支佛果就高兴了，你们应该向着佛果的圆满大道前行，那才是众宝之所。这个典故就是要让我们知道：一，我们的终极目标是

宝所；二，由于佛慈悲同情我们，我们慢慢地修行，长路很艰难，所以佛方便施设了声闻涅槃和缘觉涅槃，让我们稍加休息、稍加休整。但是你们不要得少便足，一定要出离化城，趋向宝所，这就是“化城喻”。

第五，叫“衣珠喻”。“衣珠喻”的别名也叫“系珠喻”，它是出在《法华经》的《五百弟子授记品》。我刚才讲过“法华七喻”当中有五个喻都是佛说的，有两个喻是弟子说的，这个“衣珠喻”就是五百罗汉讲的。当然我相信不是五百罗汉五百张口同时讲，那谁讲的？肯定有代表。五百罗汉中的一个人代表五百罗汉向佛陈述他们的理解和领悟。所以我们知道，赫赫有名的“五百罗汉”就出在《法华经》当中的《五百弟子授记品》。就在此法华会上，佛为五百罗汉作了授记。

这个“衣珠喻”，我把它分为四段去理解。第一段叫“醉卧”，就是喝醉了就躺倒。第二段叫“系珠”，就是把珠子缝在他的衣服里头。第三段叫“废忘”。宝贝被缝在衣服里头，本人根本不知道，不知道身上藏着宝贝。这个宝贝对他来讲，就等于根本不存在，所以叫废忘。第四段叫“示珠”，就是告诉衣里藏珠人：“啊呀，你的破棉袄里头有一颗价值连城的宝珠在那里，你都不知道啊！”这叫示珠，把珠子指示给他，让他获得。

这个譬喻说有一个人去朋友家，到好朋友家里头以后却“酒醉而卧”。主人盛情款待，老兄酒量不好就醉倒了。醉倒之后，主人刚好有官事当行。主人是当官的，当官要去办公务去了，不能老陪着他，怎么办呢？要走好几天，没时间跟他告别了，但是看着这个醉卧的朋友穷困潦倒苦不堪言，穿着一身破棉袄，觉得很同情他。怎么办呢？要帮他。主人就拿出家里的一颗价值连城的夜明珠——我们现在中国人喜欢说夜明珠，把这个人的破棉袄给它撕开一点，把明珠塞进去，然后缝上，送给他算这一次见面的礼物，不跟这个人告辞了，也告辞不了，反正他睡着了，睡着了就啥都不知道。这个人还醉卧着，朋友就走了。这个朋友以为这个就把他给拯救了，从此以后他就有本钱了，就非富即贵了。没想到这个老兄醒了之后，傻乎乎地，几



年下来都不知道他的破棉袄里有一颗珍珠。他又穷又傻，到处在外面还在给人做苦力啊，打工啊，经中说他“为衣食故，勤力求索，甚大艰难；若少有所得，便以为足。”他很容易满足，有碗残羹剩饭，一吃就饱了。然后接下去，他再去做苦工，一点都没有得到任何好处。后来，他不知不觉偶遇这个老朋友——做官的老朋友。这老朋友一看，“真是冤枉啊！我三年前就在你的棉袄里给你缝了一颗珍珠，你怎么不拿来用呢？”他说：“我又不知道啰，哪里有珠啊！”好，朋友把破棉袄给他剪开，把这颗珠交给他，“这就是我送给你的，凭着这颗珠啊，你一辈子吃住无忧，有车有房，啥都有了。”醉人高兴了。

这个故事它要说明的是什么？它要讲的就是声闻、缘觉众生（这些声闻缘觉，都是在大通智胜佛的时候，就已经种下了佛根了，种下慧根了），也包括有境界的人，他们已经种下了大乘的种子，就像这颗衣里明珠一样，但是还在二乘涅槃里面徘徊。他们“得少便足”，认为自己已经是阿罗汉了，已经是辟支佛了，自己的境界已足够高了。这个“衣珠喻”跟上一讲的“化城喻”是姐妹篇。两个故事虽然一个讲化城，一个讲衣珠，但是道理差不多。一个住于化城不出来了，另一个呢，是揣着明珠还做穷光汉，不知道成究竟佛。醉人把明珠藏在破棉袄里，就好比罗汉住于二乘涅槃，自己还以为已经灭度了，实际上是得少为足。这就等于说有的人在外面打个工，吃饱饭，晚上有个地方住，白天有三顿饭吃，就觉得已经满足了。那么这个“衣珠喻”要表示的就是五百阿罗汉到法华会上才知道阿罗汉果位离究竟佛果还有一段很长的路要走，其实早该成佛，可惜走了很多冤枉路。大通智胜佛的时候，他们已经把大乘佛种埋进去了，就像是我们喝醉酒的时候，主人早已经把无价珍宝送给了我们。这是“衣珠喻”，它的意思跟化城喻非常的接近。

第六喻，叫“髻珠喻”。这个“髻珠”是什么？发髻，古印度人的装束，不仅仅是女人有长头发，男人也有长头发，头发盘起来就叫发髻。话说有一个转轮圣王，他的头发梳得非常地华美亮丽，上面还有一颗无价顶珠作为其发髻的装饰品。这个

故事出在《法华经·安乐行品第十四》，是佛为文殊菩萨说的。有一个转轮圣王，他有一个顶珠，这颗珠是他最尊贵的东西。每次打仗，他要论功赏赐底下的百官，赏赐底下的将军，要啥给啥。他可以给人房子，给人奴仆，给人金给银，给人衣服等等，但是他永远不会把这颗珠子给别人，因为这颗珠子是独一无二的，是最尊贵的。如果把珠子给了别人，“王诸眷属，必大惊怪。”“必大惊怪”就是大惊小怪，简称大惊怪。也就是说，这个珠子不能赏人，其他什么都可以赏。但是，如果底下有一位了不起的将军建立了不世之功，对转轮圣王来讲能给人最高的赏赐是什么？就是把转轮圣王顶上的这颗明珠摘下来赏给他，让他戴着，这也就是这个转轮圣王所能给予的最高奖赏。那么佛给文殊菩萨讲这个譬喻的意思是什么？就是佛告诉文殊菩萨：我今天在灵山会上讲《法华》，就像是转轮圣王把顶上的珠给了他的爱将一样的。佛说法到此已经是绝唱，无以复加了！诸佛如来出现人间，讲任何经典都不能超过讲《法华》，讲了《法华经》就等于是把转轮王的无价宝珠赏给了大众，无以复加了，这就是代表《法华经》的境界。

《法华经》的最后一个譬喻出在《如来寿量品第十六》，叫“医子喻”，也叫“医师喻”，或者叫“良医喻”。这个故事也是蛮动人的，是佛为灵山会上的菩萨众讲的，不具体针对哪一个人。

这个譬喻说有一个良医，就像我们中国的扁鹊、华佗之类的良医，他有一帮孩子。（《法华经》中的喻品里面，不出现妈妈的，都是爸爸，从头到尾都是爸爸，都是讲父子，不讲母子。）父亲有一次出远门，孩子在家吃错了药，中毒了。他们难受得哭啊，嚎啊，就等着爸爸快来吧，只有爸爸能救他们，因为爸爸是良医，没有救不了的毒。

后来，爸爸回来了，一看孩子都中毒了。没问题！老爸有办法，马上配药，配解毒药。这解毒药不但是有用，而且还好吃，香喷喷的。但是很奇怪，孩子当中分成两拨：一拨人是中毒很浅的，毒还没有攻心，脑子还有理智。一看到父亲来了，

配药马上就吃，吃完就好了，这就是一批中毒比较浅的。还有一批中毒比较深的就问老爸要药：“你得给药！我中毒了，你给药。”但是给了药他们却都不吃，为什么说不吃呢？他们嫌这个药不够好，并对他爸爸说：“你是神医啊，你要把最好的药给我们吃，这个药不够好，我们不吃。”老爸跟他讲了：“我是对症下药，对你这个病就这个药最好了，你一吃就好。”“我不信，你肯定有更好的药藏着，我就是不吃。”他们为什么？是因为中毒太深了，他们已经被毒成失心疯了。真是没办法了，他爸爸想：我怎么能够让他吃下这贴药下去呢？“行，你们等着，我到外面去去就来，去给你们找好药。”这个老爸出去之后，托人来讲，说他老爸不幸逝世了，是在外面去给他们做药的过程当中，不幸死掉了。呜呜……所有的孩子都哭了。哭着哭着，这几个傻孩子想到他们老爸活着一定会有更好吃的药给他们吃的！既然老爸回不来了，这些孩子也没办法了，只好把这个药吃下去。结果吃下去，OK，他们病就好了。等孩子们病好了的时候，他爸爸又回来了，跟孩子们见面。哦！原来老爸没死，使了一计，是为了让他们把这贴好药吃下去。

有人说佛是无量寿啊，干什么活了八十岁就走啊，哪怕活个一百二十岁也可以嘛。虚云老和尚都活一百二十岁，难道释迦牟尼佛活个一百二十岁本事都没有吗？现在有新闻报导说有个老太太说活了二百多岁，就最近几年刚刚去世的。大家看看这二百多岁的人都有，佛怎么只活了八十岁呢？这个故事讲得很清楚了，如果多活就没有益处了。没益处了，还不如诈死？佛不在了，要听也是这些佛法，不要听也是这些佛法，没有更多的佛法了。如果佛现在还在，我们都买张机票，然后跑到印度去求佛：“佛呀，你要把最好最好的法讲给我听，要把你的心法传给我，一般的法我不听，我这次来印度就要听你给我讲心法，而且不要给别人听，就讲给我一个人听！”很多人都有这种心态，这没有任何意义。佛说：“为度众生故，方便现涅槃；而实不灭度，常住此说法。”实际上，“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。”我们东土小释迦智者大师当年在河南光州大苏山亲近他的师父慧思大师，然后入了法

华三昧，在此三昧定中“照见灵山一会，俨然未散。”这就是说他看见在印度灵山上，释迦牟尼佛现在还为无量无边的菩萨、阿罗汉众说《法华经》，这是智者大师亲自证悟到的。这也是佛教里一个著名的公案，叫“灵山亲承，大苏妙悟”。

释迦牟尼佛现在究竟在哪里呢？释迦牟尼佛就在灵山净土，现在还在那里讲经，有缘众生就能够看见。那么我们现在是无缘，看不见，可以先通过念阿弥陀佛，求生西方极乐净土，在极乐大学当中做一个短期的修行，在阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨的教诲下，了脱生死，证得无生法忍，然后你再回入娑婆，来帮助释迦牟尼佛教化众生。这是一条捷径，这个就是我们出离火宅的小门。门很小，时间很危急，时不我待。

《法华》的七喻讲这么多故事，内容很短小，但是它要表达的思想却很深刻。一切众生都是未来佛，都能够通过修证获得跟释迦牟尼佛，跟多宝如来一样的佛果。但是现在很多人总是执著于或者修声闻法，或者修缘觉法，或者修菩萨法，或者你已经证到某些果位了，认为就是大成就者，不知道会归佛道，甚至还在苦海当中，还在这么危险的火宅当中嬉戏，不知道生死的恐怖，不知道从这一条唯一的佛道当中走出去了脱生死。佛作为父亲，就象大富长者那样大声疾呼，要把我们救出来。正因为佛告诉我们，《法华经》是根本经，如果不去学，不去修，不去闻，不去思《法华经》，就没有善修菩萨道。我们三宝弟子发了大乘心，特别我们出家弟子都是受过比丘戒、菩萨戒的，都是大乘菩萨种子，所以我们修菩萨道一定要从读诵、书写、供养、受持《法华经》开始。

这也是我们今天来介绍“法华七喻”的一个最有可操作性的一个做法。随着你对《法华经》领悟的深入，对于修菩萨道的日渐圆满，我相信，《法华》的重重药味和芬陀利华的芬芳洁白一定能够熏染到你们的六根。现在我们听了之后虽然还有点云里雾里，还不觉得《法华经》到底在讲些什么，但是这都不要紧。《法华经》在一切诸经当中是最为难解难思的，大菩萨、大阿罗汉们看见《法华经》还有疑惑，



更何况我们凡夫众生。

好，我们今天的课就讲到这里，谢谢大家！

【法师简介】

净旻法师，现任浙江省佛教协会副秘书长，普陀山佛教协会副会长，舟山市佛教协会会长，普陀山佛教文化研究所所长，普陀山隐秀讲院监院等职。

禅修基础

文 / 达照法师

南无大悲观世音菩萨！（三称）

“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，
我以所修诸善根，为利有情愿成佛。”

诸位大德、诸位善知识：

阿弥陀佛！

非常高兴又到普门讲堂与大家一起分享佛法，今天跟大家分享的题目叫做《禅修基础》。禅修是现在全世界都流行的一件事情，在西方的两千年的宗教文化中，从上个世纪五六十年代开始，佛教也慢慢地走进欧美，有些汉传的佛教法师、居士，把汉传佛教传到西方国家，当然也有南传的、藏传的佛教相继传入西方。从上个世纪末开始，在欧洲、美国有许多地方成立了禅修的团体，因为社会经济发展越快，物质越丰富，科技越发达，人心灵的需求也随之相应提高。拿美国来说，在2000年的时候，只有一千多所禅修中心，而在前年则超过八千所；在英国伦敦，每一公里路以内都会有禅修中心。当然西方对禅修的重视和了解，一部分是宗教性的，特别是与佛教徒去弘扬有关系；另外一部分是他们主动地把禅修当成从东方文明中去寻求心灵健康的一种方法，禅修中心则类似于我们中国的瑜伽会馆，这样的禅修不具有宗教的色彩，只作为净化心灵的一种方法、一种聚会。

在我们华夏民族的几千年文明史中，大家知道禅宗从达摩祖师来到中国开始，隋唐时期开始兴盛起来，唐宋之后慢慢地又走向了没落，而现在我们又处在一个对于传统文化特别呼吁的时节关头。我到过中国的一些大城市，甚至中等城市，那里对于禅修的需求量都极大，像上海、北京就有各种各样的禅修团体。不要说大中等城市，就算是小城市对禅修的要求也与日俱增。因为社会在发展，物质在丰富，当一个人物质生活提高到了一定的程度，他的精神需求自然就相应提高。精神需求提高，就需要有一套科学的，或者说近乎客观的对我们身心健康有益的践行方法。所以当当下中国对佛教的禅修的需求已是十分普遍，大到一个社团、学校、我们佛教的各种团体，小到一些小企业、一个家庭，都有禅修需求。

禅修的普遍开展随之也出现了一个严重的问题，就是缺乏师资。由此，我觉得：我们身为佛弟子，四众弟子都应该对佛法的核心技术（我们讲核心技术就是禅修）要能掌握，对于社会的这种需求，要能看得到，并尽量去帮助达到。出家人，特别是大乘佛法的弟子，并不是自己出了家躲在庙里，或者仅仅是积功累德做一点善事就算解决问题，而是要对社会、对人类、对众生的需求，做出贡献。我们正好有这样的机会、有这样的条件，可以把自己身心中、生活中的迷惑、烦恼、各种躁动不安给予调节修整，然后以你自己的身心经验来反馈给社会、众生。社会有这样的需求，佛菩萨又教导我们应该自利利他，应该把生命中烦恼杂乱的部分净化掉，然后以自己的能力去带领众生走向解脱、走向平安、获得安心，这是几千年来佛门当中一个最为朴实的价值观。

佛陀讲法，其主要的的内容归结为戒、定、慧这三学。戒、定、慧三学中，戒律是基础，就是说无论你生活在家庭还是在社会中，一定要遵守家庭和的规则。夫妻之间，父母兄弟之间有规则，单位有单位的制度，社会有社会的公共道德，国家有国家的法律，乃至四季有不同的季节，有春、夏、秋、冬，人有生、老、病、死，事物有成、住、坏、空，这一切或是社会规则，或是自然法则，按佛教说就是自有因果果报。

那按照因果果报来说，我们遵守规则，才是我们生命的一个重要的基础。假如这个基础没有了，那么我们生命中无论外在的荣华富贵、地位名利如何，甚至你身体表面上看上去很健康，其实你的内心已经腐烂了，这个生命也就是一个没有基础的生命，所以佛法以戒为基础。

佛法以定作为核心的技术，定就是方法。学佛法学什么？学佛法就是让自己的身心变得稳定。如果用我们生命的追求来说，就是离开痛苦，得到快乐，这是我们生命的重要价值。但是什么是苦？什么是乐？这要用智慧来观察。智慧高的人他看得远，看得究竟，内外左右，上下古今都能看清楚；智慧不够的、智慧浅薄的人眼光短浅，看到眼前一点，杀鸡取卵，结果求升反堕。

佛法当中非常重要的一点，就是要让我们明白：稳定是你获得一切快乐的开始。如果没有稳定，我们的情绪不稳定，我们所有的快乐都会随着无常变化的情绪而毁于一旦！如果你的家庭不稳定，那家庭也不可能快乐；生活不稳定，工作不稳定，社会不稳定，那天下就不可能太平。我们所以要禅修，归根结底是看到了：整个人类社会乃至九法界的众生，特别是六道当中轮回的众生，大家的内心里，有快乐有痛苦，有善良有凶恶，就是善、恶、好、坏、苦、乐种种的对立，对立导致变化，变化导致得到的快乐终究失去，所以只有我们的身心稳定了才能真正地获得快乐。稳定按佛法说就是禅定。从内心开始的禅定，才是真正让自己获得无苦之乐的开始。当然禅定是方法，我们要把禅定的方法先了解透彻，这样才能够掌握佛法的核心技术。人家讲每一个企业、每一种事业的成就都会有一种核心的技术，那么佛法的这种核心技术到底在哪里？我们佛门，包括寺庙多建在深山里面，很多人从红尘滚滚、扰扰攘攘的生活中，不远千里万里跑到普陀山观音菩萨的座下，给观音菩萨上炷香，在深山里面转一转，拜一拜佛，就是为了求得心里的一点安定，求得一点慰藉，求得一点稳定的依靠。我们寺庙的上殿过堂，种种诵经拜佛，打坐修行，所有的一切的核心也就是这个定，这个定是佛门当中主要的内容。由于时间关系，下面我只给

大家讲一个禅修的基础，从三个方面作些简单介绍。

第一、何为禅修

什么是禅修？南传佛教或者说解脱道的佛法和大乘佛教有不同的理解，南传佛教中禅修翻译为静虑，也叫思维修。静虑这个静字，就是安静；虑就是考虑的虑，过滤。思想静下来以后，杂乱无章的想法我们把它过滤在外，由此你能分辨出什么是应该的，什么是不应该的。所以这种静，跟我们平常在生活中起心动念、分别执着有一个根本的不同。

如果从技术层面来说，我们可以返照内心，观察到这颗心平常就是心猿意马。不学佛法的人，这颗心几乎无一例外从生到死永远像只猴子，外在的色、声、香、味、触、法这六尘就像鼻子上的绳子，牵着鼻子到处乱流浪。我们这颗心每天被看得见的，听得到的，闻得到的，尝得到的，接触得到的，甚至妄想得到的东西束缚得毫无自在。醒的时候如此，梦的时候也如此，总是六根被六尘困得死死的，所以我们这颗心好像是永无止境地流浪，从来就没有真正地安定过。怎么样才能够安定？用一个比较死板的办法，就是勒令自己六根不要被六尘所困，不要想到恶的、善的、快乐的、痛苦的，让自己直接观察这颗妄想的心，让它学会专注，学会停止。

专注的方法非常之多，就像四念处一样，它有方法让我们如何把握，这是一个静虑的内容。静虑这个词一方面让你静下来，另外一方面你又不像木头一样、石头一样停在那里傻傻的什么都不知道，而是你静下来以后，脑子还要保持觉醒。这个技术其实也很好掌握，只是我们平常缺乏训练。静虑，就是你直接告诉自己此时此刻我的心可以静下来，我可以明了地观察到我周围的一切，就是这样。

思维修呢，实际上它重点落实在虑的方面，虑就是思维。当你不停地让自己静下来，我们这颗心又不停地逃跑，像一个要越狱的犯人，总是不服输，不服管。禅修用现在的话说就是情绪的管理，就是把这颗心管理住。但是要把这颗心管住，又

何其难哉！无始以来我们已经习惯于流浪了，习惯于对外界产生追逐，产生攀缘，产生粘着，一不小心你就会被外物粘着，你只要一粘着，这个外物一离开，你就会产生或多或少的痛苦的感觉。对这种粘着，我们必须提起观照，知道你的心被物所困了，你的痛苦就开始了，你的不自在也就开始了。这个无关乎你的身份、你的地位、你身边的人事物。你不要说，哎呀，我身边事情太多了，我怎么能不想呢！其实，你一天当中有很多的时间，你的思想是完全可以自由的。特别是像我们出家人，出家人一钵千家饭，孤身万里游！即便是住在庙里，我们也是一钵千家饭，孤身万里游哇。不是我们出家人去游了，是那些游客来游了。你看我们出家人住在这里，山上的香客这么多，也是千家饭。每个人都过来把资粮供养到寺庙里面来，我们自然就受这些人的供养，那么我们的心就不需要再去考虑衣食住行种种生活问题。现在很多人在社会上有一定的福德基础，他的生活也不需要太麻烦，比如说他每天上班，准时上下班就可以了，但他的内心却有很多的时间是空虚的，是无聊的，这颗心不知道放在哪里安顿，甚至一不小心放在是非人我，你我争夺，你我嫉妒上，怀着这种不良的心态，这颗心就被自己给伤害了。所以你需要有高度的智慧，你要思考你的生命：在有机会拥有这么宝贵的生命时，你居然拿它做什么啦？让它伤心难过，产生恐惧害怕？一切不良的心态，都源于我们缺乏一个智慧的观照！所以你需要有智慧来观照自己，这颗心不该被外境所困，要让这颗心能够心甘情愿地来习惯这种安心的状态。这就是思维修。

我们观察到很多人对于佛门或者寺庙或者道场，非常地寄予希望，希望接触到佛菩萨，拜了佛菩萨以后，他回家心就安了。事实上，我们每一个人都有当下安心的能力，都有安心的本事，本自具足，可是我们不习惯安心。不习惯久了也是一种习惯，这种习惯就叫做业力，业的力量已经推动着你习惯于在那里争夺，争权夺利，追求名闻利养，在乎物质的享受，喝杯茶、喝咖啡，他都感觉到自己好像过得很潇洒！事实上他把快乐都寄予外在的环境，哪怕是你过着一种小资的生活，也只是

把你生活的品位仅仅停留在那几杯茶、几杯咖啡，甚至几杯酒上面，那这样的生命实际上也是一种粘着。为什么会这样粘着？因为他不知道他的生命本来可以安定，他只是把这个生命寄托于外界。所以不是我们没有禅定，也不是我们修不了这个禅定，更不是我们出家人掌握不了佛门的核心技术，只是因为我们不习惯去掌握这门技术，因为流浪太久了。当我们在很臭的地方待久了以后，自然不觉其臭了，那就是习惯。而香的地方待久了，再到臭的地方就知道它太臭了，我不应该去。如果你的内心观察到：只有平静、安逸、稳定才是身心安祥快乐之本，那么，无论是天塌下来，刮风打雷，还是地陷下去，你的内心依然不会动摇。这是我们古今中外所有的高僧大德，在死亡面前能谈笑风生的根本技术所在。我们看到了这种本来可以安定的技术方法，你却掌握不了，这是因为我们不习惯而已！那么如果进行思维修和这种静虑的训练，我们就自然会越来越熟练地掌握这种技术。

大乘佛法中关于禅修有两个名词：第一个就是天台宗的止观法门。止观的基本含义：止就是静止，也就是静虑，就是止下来，让你的心完全的静下来；观，也就是观察，跟静虑是同一属性。但是止观法门在天台宗智者大师的弘扬之下，有了更广的含义。智者大师把佛陀的一代时教判别为藏、通、别、圆四教，这是化法四教。化法四教是从方法技术层面展开给我们介绍，就是说佛所说的一切法无非是针对一切众生，由于众生根性不同，才使如来说法各异。因为众生的根器不一样，所以佛说法就以不同的要求、不同的角度、不同的高度来给我们讲述生命的内涵。天台宗的四种止观——藏、通、别、圆中，藏教叫生灭四谛，通教叫无生四谛，别教叫无量四谛，圆教叫无作四谛，也就是析空观、体空观、次第观和圆融三观。这些都是以观慧作为带头，实际上在实修的时候也叫止观，让我们的心第一要学会静止，你要习惯这颗心本来就是平静的。南传的解脱法，止的境是把第六意识止住，就是把平常体会到的妄想、杂乱无章的意识，收摄回来，这叫静。而天台的止观，不仅仅是说你的妄想要停止下来，还有更丰富的内容。妄想停止下来是非常粗的，非

常初级的一个基础，如果你一天到晚在那里贪名贪利，那你想修止观是不可能的，你想得到佛法的实际受用，让生命从烦恼迷惑当中解脱出来，那也是不可能的。所以你要真正体会到生命的内涵，第一个基础就是要把第六意识的妄想暂时先降服。天台的止观，第一个止就是析空止，你分析到一切法无我，这个时候你的智慧上去了，你看清楚了世间的这种善恶好坏的分别，纯粹是人为的价值观念！这句话很重要哦！你在生活当中体会到的是非、苦乐、好坏，纯粹是人为的价值观念，并不是你生命当中本来就有的价值观念。比如说虽然你长得漂亮，或者你拥有很高的权力，或者你的地位很高，但是，在一个不认识你的人面前，你就是一个众生而已。就算你坐在佛的旁边，你也还是一个凡夫，不是因为你坐在佛的旁边，你就变成佛啦，不是因为你在那个位子上你就变成了不起的人了，你的生命本来是什么样子就是什么样子，你拥有多少钱财、多少名利、多少地位，跟你的生命本质毫无关系！那你看到了这一点，自然世间的五欲六尘就染污不了你，你会超出其外，用旁观者的眼睛来看待这个世界。止观法门，它的这个止，就是让自己的心停留在良心的地方，所谓“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平！”这个天地立心，就是天地之间的天理良心，就是几千年的无尽的时间和中外前后左右的无尽的空间当中，贯穿始终的核心生命道理，所以，你的心安定、稳定才是最重要的。如果你的心不安定了，你无论拥有再多东西，你基本上都属于痛苦的状态，也就是无福消受！你拥有的东西没有福报去消受它，因为你的心不安；你的心越不安，你拥有的东西越让你烦恼。所以在这个层面就是要能有更高的眼光观察，让自己的心安止在因缘法则背后性空的无我上。天台宗讲止观，析空止、体空止、次第止、乃至圆融止，都是指的你生命中的核心到底在哪里，要安心于无我，你要能够看到这一点。

大乘禅修的另外一个名词是观照，像禅宗、净土宗、华严宗、唯识宗、中观学派，这些宗派的禅修都叫观照。为什么它叫观照？因为当你观察到真理的存在，当你的智慧提高了，你能够看清楚世间是非好坏因缘果报时，你自然就不会给自己添加麻

烦。比如说你拿了一杯水想喝，看见杯子里面确实有老鼠屎，你基本上就不会去喝了；如果你发现不是老鼠屎，而是颗毒药，打死你也不喝了。什么原因？因为你看清楚了真相。大乘的禅法特别重视智慧，它叫观和照。观就像我们电灯的开关一样，开关一打开，照，灯光就照在那里了。你用高度的智慧来观照自己的身心，这个时候你的生命就在觉照当中，一开始叫观照，观照到一定的时候，直到开悟之前，破除我执之前，凡夫众生都叫观照。用什么来观？要用佛法的闻思理论来对照自己，来观察自己。这一观以后，你就知道了佛法讲的道理，人生就是如此。所以这个智慧呀，就像你生命中的太阳一般照着你，照着你的时候，你就在这个智慧当中觉照，你就不会轻易地把带有毒药的这杯水喝下去了，哪怕再口渴也不会说这杯水很好喝。你不会去喝这杯水，原因就是你看清楚了它有毒。所以你必须照顾自己的身心，照顾自身具足的法身慧命。我们要夜以继日去追求生命的稳定和对生命智慧的开发，我们通过这样一个觉照的力量，使自己每天都可以增长定力和智慧，这就是大乘的禅法。

所以何为禅修呢？总结一下，就这三种：第一种是解脱道的佛法，叫做静虑和思维修；第二种天台宗的方法，就是修止观；第三种，其他的特别是禅宗，那叫觉照。觉照，禅宗最早的在宋朝大慧宗杲禅师之前都是直指人心、见性成佛。你要是能够担当的话，那你的内心就有勇气说：我这一生就是要为众生而活着，不要为自己活着。现在的人好像为众生活着的这个心念越来越少了，好像都是为自己活着，这也是众生共业所感，价值观念自私，把自己的个性，自己的欲望膨胀起来，其实你越膨胀你的痛苦就越多。所以古人的教育告诉我们：你就要为别人活着，如果你的内心真正是为你的家人、为这个社会，甚至为所有的众生活着，那你每天都不需要考虑到自己，我什么时候死呀，我死的时候会很难看呀，你不需要考虑。不需要在生活中去考虑某某人在说我啦，某某人在诽谤我，不需要！但是你要考虑到你会不会给众生带来伤害，就是凡是对众生有利的你都要去坚持，对众生不利的你一定要坚

持不去做。那么这个背后呢，实际上你是有基础了，这个基础就是当你问什么是佛，禅师说你就是佛，你能够承担下来了，你就以佛的要求来要求自己，由此，你在生活当中，这个禅的定力和禅的智慧与日俱增，甚至是日劫相倍。当然，后来或许信心不足了：我的这个烦恼这么重，哪里是佛啊！这个时候，大慧宗杲禅师就给我们抛出了一个话头来：你去回思返照，观照你这颗心，你的妄想跟其他众生的妄想一样，众生只要有妄想就会有痛苦，可是你没有妄想的时候有没有痛苦呢？诸位！如果你观察一下你自己的心，你确实可以打开真心的这扇门，把自己心里的这盏灯点亮，照耀一下自己，你没有妄想的时候有没有痛苦？如果没有妄想的时候没有痛苦，那就从这个地方开始起步，观察没有妄想的地方是否是我的安身立命之处？参禅从这里开始起步，就能够在日常的生活当中，无论待人接物还是说话做事，都能够把这颗心安住在这里，他的生活照样进行，该闻思的、该践行的，照样去做，但是这颗心不再向外流浪了，这就是大乘佛法的善巧之处。总之禅修的内涵，它的名称之下，内容非常之多，同一名称当中有好几个套路。

第二、为何禅修

明白了何为禅修之后，我们还要问一句为什么要禅修？有些人好像太现实了，看上去没有钱财、没有地位，生活好像比较苦，就拼命要争取，我们很多人以为生活就要靠这些。事实上很多人没有发现我们生命中有更加重要的东西。

我们这个世界，是由地水火风四大元素构成，我们的身体也是由地水火风四大元素构成。外在的山河大地的地水火风，跟我们内在身心的地水火风，它的材质是一样的，但它的表现不太一样，外在的四大叫做粗四大，身心的四大叫做细微四大。这个细微的四大，在我们通过用功修行之后，会慢慢地进行自我调节。如果你身上的四大不协调了，那你就生病，就容易烦恼。外在的四大，正好是给我们内在身心四大提供帮助，我们每天需要吃饭，需要喝水，需要看到美好的环境，需要呼吸空气，

需要取暖、需要热量，这些都是让我们身心四大感受到愉悦快乐的东西，有了它们，我们的生命才得以运转。

这四大当中，它们又各有不同的特性。四大中地、水两大，它们的性质是往下沉的，就像泥土在震动时它是向下滚的，水它是往下流的，所以说地、水二大，其性下沉；而火和风这两大，它们的性质是往上升的，火烧起来你看是往上蹿，风也是往上吹，你在高处风就比较大，你在低处风就比较小，这是火风二大，其性上升。这一点，《斋天仪轨》里面就有讲过，《金光明经·空品》里面也有讲到。

那么这背后表达的是什么意思？我们身体的四大，事实上是我们生命中的一种价值观念，就是生命中呈现的四种需求。第一种是以物质作为基础，我们大家现在拥有了身体，你需要衣食住行，需要吃喝拉撒，这都是物质，物质作为基础，物质就是地大。第二种是欲望，我们从生下来到死，乃至整个轮回当中的生生死死，都是以欲望作为生命的动力。如果你没有欲望，你很快就死掉了！一个人红光满面，一定是欲望很强。当然欲望有善欲，有恶欲。有恶欲的人他就是带着私心，带有伤害别人的欲望，这种欲望我们要坚决断除！就像有些人贪污腐败，贪污就是恶欲，腐烂掉了，水果一腐烂里面就有水流出来，那你身子一腐烂，水也就流出来了，腐烂了是地大损伤，这个水出来了是水大过剩，这时生命已经开始滑坡，走下坡路了。所以如果你贪心于世间，恶欲滋生蔓延，那你的生命一定是在走下坡路。你要想获得的快乐，如果是建立在别人的痛苦之上的，你的快乐肯定是兔子尾巴——长不了！总有一天这个作用力和反作用力会回馈到你的身上。如果你在一个家庭当中，你只顾自己快乐，却让旁边的人都痛苦，有一天这个家就会把你踢出去；如果你在这个团体当中你让别人受不了，有一天这个团队就会把你给开除了；同样的，在这个国家中你不守法律，犯小罪的给你警告，犯重刑就把你给咔嚓了！我们在这个世界上，所有的人都是怕受伤害的，你伤害到别人，满足了自己的欲望，这都叫做水大的欲望。满足水大的欲望，人生就是滑坡，走下坡路。一个人如此，一个团体如此，整

个国家也都是如此！一个人如果他这一生都是为了物质而活着，他简直就没有人性，只有基本的动物性。因为人生命当中具有的地水两大只是基础，地是物质基础，水是欲望。

火大呢，是善良。地大是代表腿脚。大家有没有看过藏密当中一个叫五轮塔的？五轮，就是地水火风空这五轮。第一个最底下的地轮是四方的，第二个水轮是圆的，第三个火轮是三角形的，第四个风轮是一个月牙形，第五个空轮是一个太阳，在最顶上的。地水火风空，地水两大呢，它是代表基础、你的基本欲望；火大呢，代表我们的胸口。就是地大是腿脚，水大是肚子，火大是心。我们常说你有没有良心，良心就在你的心中，你的生命所有的快乐以及努力成就都取决于你有没有这份心！如果你有了这个良心，且有了热心，你就向往善良，言行善良，心热起来就是火，所有善良的人都是比较热情的。如果一个人对什么事情都不热情，做什么事情都不高兴，看到人连微笑都没有，那么这个人往往心缺善意。如果他的内心常想伤害别人，外表不苟言笑，那他就是一个阴毒的人。凡是不愿意奉献的人都是没有热心的。凡是做事情能做得好的，他都有一份奉献的心，善良的心，所以他的生命是有生命的动力，往上走的，这个动力是火大！火是我们这个世界的能源，也是人的生命的能源，有了这个能源，生命力就源源不断。

四大中更重要的是风大，它是代表大脑。地大是腿脚，水大是肚子，火大是心，风大是大脑。大脑是什么呢？是智慧。智慧就像风一样看不见，但是风吹过来树就动起来了！这个人有没有智慧？站在前面大家一看，长得都是有鼻子、有眉毛、有眼睛的，你怎么能看得出来呀？但是一做事情你就知道他有没有智慧了。有智慧的人做事情四平八稳，面面俱到，什么人都不伤害，事情做得很圆满，这就有智慧。那没有智慧的人呢，东磕西碰，到哪里也不如意，皱着眉头，自己打落牙齿往肚子里吞，吃了亏自己还在那里受苦，事情又做得不好，这是智慧不够。所以智慧看不到，但是能表现在生活当中。

禅修最主要的一点刚才说了，无论静虑也好，止观也好，观照也好，都是需要把你这颗心收摄回来的。诸位看到没有，当这颗心被收摄回来的时候，你对物质的要求是不是还在？一个人打坐，坐在那里说：哎呀！这个禅堂不行，这个蒲团也不行，这个包腿布也不行，这个旁边的人也不行，好像什么东西都要准备好，简直要办成西方极乐世界以后，你坐在那里好像才是坐禅。其实你错了，当你对外有要求的时候，你的心便流浪在外，你一定进入不了禅的境界。

禅修的这种核心价值、核心的技术是我们出家人要掌握的。出家人好在哪里呢？头剃光不怕天下荒！我们头一剃光之后，这个四事供养呀，都是居士们发心负责，一钵千家饭嘛！所有的衣食住行我们都不用考虑了，所以真正的出家人他的内心是最欢喜的，因为他一无所求，他的整个生命一无所求。当然我们不要害怕，说一无所求是不是明天就没饭吃了？不是这样的。你平时有条件的时候，像在家居士你有条件的时候，在一段时间内你可以让自己的心感受到一无所求的感觉，让这颗心回来。所以禅修的第一个条件，无论是修止、修观、修净、修律，都是要你把对物质的要求先放一放！

有些老和尚啊，他们修行很艰苦，那个蒲团也不需要什么描花绣边，即便画上那些也并不觉得很艺术，特潇洒。我们现在有些人说：哎呦！这个蒲团很漂亮，用椰子的丝做的，比那个棕丝做的还要舒服，感觉好像档次很高。其实这些要求呀，都不是一个禅修的人的想法。当然作为一个护法的人，你在准备阶段可以尽量安排好。但是禅修的人，你在禅修时，一旦对环境产生了依赖，而且你觉得这个环境必须要这样，你已经在物质上落脚了，你已经不能离开物质的大地，你的生命已经在走下坡路了。

那第二点是你的欲望。欲望是什么？欲望，就是智者大师说的五欲：色、声、香、味、触。外在的本来有六尘，当然我们禅修，止观也好，念佛也好，持咒也好，接触的都属于法尘，这个不属于五欲的欲。五欲只讲色、声、香、味、触，也有人讲财、色、

名、食、睡，不过，还是色、声、香、味、触更准确一点。那么这种技术怎么掌握？简单说，就是当你进入到静虑的状态，你一定不能要求我要看到什么，我要听到什么，我要闻到什么。

有一个人在那里打坐，坐在那里心静下来了，然后就看到了那里有一尊佛菩萨显像，他看见了，他就很高兴！他过去问师父，“师父啊！我很厉害喔，我一坐下来就看见佛菩萨。”师父对他说：“你小心着魔！”因为“凡所有相，皆是虚妄。”他一听，哎呦，师父泼冷水，心里很不高兴。后来他想找一个更厉害的师父。他说：“师父！我想请教你一个问题，我在打坐当中见到佛菩萨，这说明什么问题？”“说明什么问题？”师父说：“说明你的眼睛还没有瞎。”人的眼睛只是用来看的，你看到佛菩萨，你看到人，你看到什么，只说明你眼睛能看的功能还在。至于看到什么东西，如果你看到佛菩萨的像，你就执着，那你看到人呢，难道你就烦恼了？如此，你的这个心、你的眼睛就被外界的色尘牵走了。所以《金刚经》说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来！”因而，无论大小乘禅修，你只要是进入禅修的状态，外在的尘一定要把它舍弃干净。

好！诸位，注意了，只有当你把外在的六尘，特别是把色、声、香、味、触这五种尘舍弃掉，你才能进入到禅修的状态，你的禅修才是进步的。如果你追逐外在的感受，说明你要么仅是保持平衡，要么已经走下坡路了。常见有些人坐在那里打坐一个小时，或者半个小时，身心安定，感觉妄想没有，心性很空灵，下来说：“师父啊！我这一坐坐得很好，很有感觉。”“什么感觉？”“很安静。”也有一些人心猿意马，坐在那里杂念纷飞，妄想不断，就说：“哎呦！师父，我坐得不好，坐在那里妄想太多了。”其实，你对你身外的东西只要粘着它，无论是看见的、听到的、感受到的、包括身体的感觉，你粘着它了，你已经不是禅了！你没有进入禅修静虑的静，没有静下来，真正静下来，你必须把外在的六尘舍弃掉。

你对物质的要求没有了，外在的欲望又舍弃掉了，这个时候你的生命就不会停

留在地大和水大，你就不会走下坡路。那么接下来，你为什么还坐在这里？诸位，修解脱道的人，我们至少要知道轮回是苦的，有些人没有智慧也没有方法，生活中妄想太多了自己停不下来也很苦。生老病死，忧悲苦恼，种种妄想无有止息，所以我们要学会训练自己的这颗心，让自己不要被这些莫须有的“神马都是浮云”来覆盖自己心灵的天空。你要学会习惯这样一种本能的状态，这个时候你的动机就是善良的。

如果你是一个大乘发菩提心的人，你知道这一期的生命不是你一个人活着，还有你身边的人，有你的家人，还有亲戚朋友，我们出家人更不用说了，有这么多的信众，你看天天有那么多人到普陀山来烧香拜佛。看到每一个众生那种渴望的眼神，你都能看得出来他们渴望什么，他们渴望的是平安。安在哪里？只有安在该安的地方，如果安在欲望上，安在物质基础上，他的生命永远都安不住。所以你要看到，众生不知道哪里可安顿，那我们就应该发起无上的菩提之心，帮助众生能够真正找到安心的地方，这个时候你就以此作为生命的动力。现在这个社会，特别需求佛教徒出家人，需要正信的出家人。经常会有人跑到我那里去说：“师父啊，能不能请十来个佛学院毕业的作风好的师父给我？”最近我遇到很多人，他们都这样请求。一个是佛学院毕业的，他掌握了佛法的知识；第二个他有道风，就是他自己掌握了禅修的经验，有佛法的受用，你的心安顿了。你的心安顿了，你的生命才是个正面力量。你自身有了正能量，那你才能够给别人、给社会、给众生带来正面的力量。而这正是人们的需求。现在的人特别需求它，所以我觉得出家人，现在是供不应求！真正是很需要。你不要说：“哎呀！我出家佛学院毕业了都不知道到哪里去？”哪里众生需要，你就去哪里，你要发这个愿，要有这个动力。一旦有了这个动力以后呢，你不要被地水火风二大所困，你背后的这个动力就是你的善良，哪怕你闭着眼睛在那里打坐，这个力量也会越来越强大。如果你接触更多的社会大众，你会明白当下社会这种需求是多么地普遍。你到医院去看一看，去看一看那些有心理疾病的人，就会

发现现在心理疾病的人也越来越多，患抑郁症的人也越来越多，亚健康的人也越来越多，因为压力太重了，这些人都需要心灵的辅导，以去掉生命中的负面力量。

因此，我们如果掌握了这个禅修的方法，就可以在自己的生命中把这种善良的火大、智慧的风大开发起来！所以禅修归根结底就是两个目标：第一个，定力越来越好。修禅定，掌握了禅定的方法，你的定力会越来越好，定力不好是因为你缺乏训练。大乘佛法的禅修方法很多，像净土法门念阿弥陀佛，你只要信愿恳切，真正老老实实地去念，不管你善根如何，你就是“阿弥陀佛，阿弥陀佛……”每天这样去念、念，念久了你的这颗心就习惯安住在这句佛号上，不管外面的世界如何的五花八门，如何的诱惑，无论发生什么事情，你的心总是很安详，这是现在社会呼唤的东西呀！我们也呼唤这种东西。所以你要不停地训练，习惯于安定的这种状态。只要你安定了，你的智慧一定会提高！

有些人他学习知识，学习了一大堆，靠记忆力好什么都记住了，但是遇到事情，好像火药筒一样，火一点马上嘣一声就跳起来了，他的烦恼好像很容易点燃，像火药一样一点就着！什么原因？因为他的内心没有经过训练，光靠知识是压不住你无始劫以来的习气烦恼的。你只有不停地训练自己，在训练的过程中你的智慧提高了，一旦智慧提高了，问题就好办了，因为智慧一提高，你的眼光就长远了，你就不会看到眼前受到的伤害呀，眼前的一些小小利益呀，就去争这些东西。人家孔老夫子说：“不义而富且贵，于我如浮云！”就是说世间不义之财，不义的富贵对他来讲就像天上的浮云一样，只是被业风吹来吹去，没有任何的根。生命中只有你的内心稳定了，智慧从内心中生起来了，你才发自内心地明了你的生命有了这片净土，有了这个安顿的地方。这片净土，这个安顿之地，不但你有，一切众生都有！所以你的任务就是生生世世去帮助他们，让他们都找到这个安顿的地方，找到他生命的净土，而这正是从你的自性中诞生出来的无尽智慧。

六祖大师见到五祖之后，说了一句话：“弟子自心，常生智慧；不离自性，即

是福田。未审和尚教作何务？”五祖就让他去舂米。我们一般的人出家，师父说：你先在这里干活，让你干活干两三年，剃完度后让你去学习，学习完了以后还要去受戒，甚至还要专修。但是我们在做事的时候，特别是干些像看看功德箱呀，在那里护持大家做做香灯呀，看看门呀，扫扫地呀这类事，心态是不是会发生变化，一天到晚在那里干活，干活干得久了以后，是不是会觉得自己好像简直就是一个打工的，领导好像都是老板，你内心把自己当成打工者，把住持呀，把其他的师父、执事呢，都当成老板，要是这样，那就完全把世间以欲望和物质为中心的观念作为你生命的价值观念了，有了这种观念，你的生命其实已经堕落了，谈不到生命的升华，也谈不到任何的快乐。所以有些人在这些方面一旦腐败下去了，他的生命事实上除了经历了一个自然生命的从生到死的过程之外，他没有任何收获可言！他的生命在这个世界上对人类、对社会、对自身也没有任何价值可言。

所以你无论做什么，都要知道你一开始干苦力扫地干活，是培养自己的福报，要把这个善的心，为众生奉献的、为常住奉献的、为别人做事的这个心先培养起来。这个是比较粗的，好做的，但是这是基础。有了这个基础以后，你要知道你生命中唯一真正有意义的事情就是定慧等持。只有你福报大了，你的身心稳定了，这才是你生命有意义的事情；只有你的智慧提高了，你面对生老病死，面对家人及亲人的离去、家人的变化，乃至社会的变化，你才不会随物流转，这个时候你生命的力量就提高了。在几千年人类文明史中，任何时代、任何地方都是在呼唤这种定力，呼唤这种智慧。我们看到在释迦牟尼佛出生的年代，中国有孔老夫子，希腊也有苏格拉底，有柏拉图等大哲，在那个时代之后，再没有哪一种思想能够超越他们。原因在哪里呀？因为这些圣贤他们已经把人类真正需要的价值和意义全部阐述清楚了。

又回到我们为何要禅修？你不要说：“哎呦，禅修是不是做给别人看的呀？禅修是不是只求来生的果报啊？”不是只求来生，但是你的生命一定会有来生；我们不是只求明天，但是你一定会有明天！你不要说，来生我没看到，因为每一个人的

明天你都还没有看到。有个人跟我说：“师父！你如果把来生拿给我看，我就相信佛教讲的三世因果；如果你不能把来生拿给我看，我就坚决不信。”我说：“那你的这个生命已经绝望了。”他说：“不对！我怎么会是绝望呢？”我说：“难道你就没有明天了吗？”他说：“你是在诅咒我，在骂我没有明天？”我说：“明天你看到了吗？”诸位！大家有没有看到明天的？明天永远看不到，没有哪个人能够看到明天的，就算是下一秒钟你都没有看到，因为未来的世界就是你的梦想而已！你在那里想啊想，明天会是什么样子，但是你只是当下在想。过去只是你的记忆，未来只是你的梦想。生命并不活在过去，也不是活在未来，是在于你当下的生命所处的状态。如果你当下的生命是停留在物质的状态，停留在欲望的状态，你现在已经在走下坡路了。你在生活当中会看到，一个人有欲望，有求于别人的时候，他会低声下气，他的生命已经开始往下走了，他会跪在那里，甚至会更低一点，因为他有求别人。如果无求呢，古人说：“事能无求心常乐，人到无求品自高！”这个就高起来了。所以当你没有欲望，或者说把欲望往旁边一放，特别是那些生活已经过得去的人，你就把对物质的需求，对色声香味触的需求暂时先放一放，放下以后来感受一下你当下的这颗心。如果你感受到了，你再去做事情，那你这个确实是一种善心！

任何一个道场人与人之间相处，只要你两个人、三个人、四个人，乃至五个人住一个房间，无论多少人，就像我们现在这么多人住在一个房间里面，只要大家没有对物质和欲望的需求，你一点也不会觉得痛苦！不会说那个人跟我脾气不一样，那个人呼噜又打起来了吵我，那个人脚不洗还臭呢！你内心不会有要求，这个就是禅修的功夫。在你生活当中自己可以尝试去体会，去磨练一下的，当你经常去体会时，就会发现自己的欲望和物质的这种要求降低了，你这个生命至少不会堕落了，你不会把自己搞得很可怜，一直向外索求。一个人发脾气，暴躁起来骂别人，实际上说明他内心很脆弱，他已经向外要求别人了！他说你怎么可以这样跟我说话？你怎么可以骂我？因为你要求别人不要骂你，这也是有要求的。当你不要别人骂你，你已

经被别人牵着鼻子跑了。

在佛法中，最关键的是戒、定、慧三学，定、慧等持是一切佛法的核心。定的这种技术需要在平常生活中去掌握，有了定，你的善良才会源源不断地生长起来。当然有了止以后还要观，禅修里面定只是技术、技巧，身体稳定本身并不是我们追求的生命状态，就连禅修、打坐也都不是我们要追求的一种状态。不是说追求我腿要坐两个小时、三个小时，这个没有意义，你的腿如果盘起来坐在那里，就算坐成木乃伊也没有什么意思！你的心是不是安定了？当你通过身体的这种技术，让自己的心收摄回来保持觉醒这才有意义。诸位可以感受一下，就在此时此刻，大家都把腰挺直了，试试看，腰直起来，完全坐直，全身放松。这个时候你自己对物质、对身体、对外都没有要求，然后关键问题是你头脑要特别清醒。说你这人怎么这么糊涂哇！糊涂是什么？糊涂是他的脑子不清醒，你的注意力在你的肚子上，在你的腿上，不管在哪里，脑子要清楚。有些人做好事也往往上当受骗，像有些地方现在很恶劣，拿着佛教去坑蒙拐骗那些游客，要烧高香，烧了香之后要你多少多少钱，还要去算命，这些不是佛教徒，都是那些外道和不信佛的人干的！那些善良的人，因为有善良，却没有智慧，脑子糊里糊涂就被人骗了。所以无论你是汉传佛教、藏传佛教，无论你是在家、出家，你想得到生命的升华，想得到佛教的精要，准确地得到佛法的受用和利益，那你一定要保持头脑的清醒。头脑的清醒，不是你想清醒就能清醒的，这是需要训练的。当你坐在这里，处在很安定的状态，你所有的记忆力都在自己清净的大脑中。清净的大脑，会越来越清醒，越来越清醒，这就是为什么要禅修！禅修对整个社会人心都非常重要。佛法的核心技术是禅定，目的是开智慧。有了禅定和智慧，世间的一切痛苦都会消除，这就是为何要禅修。

第三、如何禅修

第三点，就是如何禅修。今天讲了半天，现在才讲到如何禅修。为什么现在才

讲呢？因为我相信在座的出家师父们大部分都是出家很久了，禅修都知道，有不少居士也知道的，不知道的人可能不是很多，所以禅修方法我就简单地介绍一下。禅修方法可以分为助行和正行，或者说资粮和加行。资粮就是你禅修的准备工作的准备工作你要是做不好，你的禅修就无法进行。

那准备工作是怎样的呢？假如你这一生确定要为人类、为众生、为你生命中的所有人，真正地作出贡献，让他们快乐，让他们离开痛苦，当你真有这样的愿望时，那你就需要做这一生乃至生生世世的禅修准备。这个准备要求就比较高了，你要不停地让自己具足五种缘分。智者大师告诉我们要具五缘：

第一就是要持戒清净。你受沙弥戒就持沙弥戒，受居士戒就持居士戒，受出家比丘戒、比丘尼戒、菩萨戒，你就要守这个戒。特别是根本戒要清净，根本戒清净以后，其他的还可以忏悔，如果你犯了错就要忏悔使它清净。最上等的持戒清净，就是一受永不犯戒，那是最清净的。第二等犯了可忏悔的罪，犯了后他忏悔了，也同样可以清净。第三种就是犯了小小威仪和错误，这种小小威仪和错误虽然不利于禅修，但是你忏悔完了，自己放下了，也是可以清净的。还有，不同的社会环境、不同的地方，风俗习惯不太一样，那我们就不要过于勉强地要求，像小小戒可舍的这种说法一样，随方毗尼。这些就是持戒清净。

第二个要衣食具足。就是不要一天到晚为衣食担忧，有吃有住就好了，不要一天到晚心无厌足去贪好吃的、好住的、好穿的，这是第二点。

第三要闲居静处。你这一生要想真正得大的受用，那些杂乱无章的世俗事务你要尽量少干，就是在你这一生中要尽量闲居静处。

第四息诸缘务。就是向外攀缘的这颗心要让它停止下来，要真正下一点功夫让这一生就路还家。要明白自己这一生意义和价值，明白了这个以后，你确定了这个方向就从此走上生命的定慧之道，这就是息诸缘务。

第五近善知识。如果没有善知识，自己瞎修是不行的。善知识包括教授善知识，

就是有经验的人作为你的老师。然后要选择一个法门，这你也要准备。如果你这一生想修行，结果连一个法门都没有，那肯定不行。像有些人出家很多年了，你问他修什么法门，他想一想说，我也不知道，我就是念念经、拜拜忏，然后念佛，但好像对净土信心也不足。禅修会吗？参禅也参不来。那你修止观吗？止观更不懂了。那你干嘛？吃饭的。你这一生想走修行的道路，但你竟然不知道修行应该掌握的方法，这是一件很危险的事情！如果讲社会上假冒伪劣的太多，如果一个专业出家修行的人连掌握自己修行禅定的方法都没有，你也是假冒伪劣产品，至少不是一个好产品啦，不是达标的产品、合格的产品。你不要说，我的智慧有多高，至少你要掌握这个禅修的方法吧？拿净土法门来说，至少你信愿具足，这个佛号你要念吧？你要掌握这个方法，让自己不停地念，不停地念，训练这个，你才是合格的产品啊！我们现在教职人员也要审定，要审定合格。佛法里面告诉我们，戒、定、慧合格才算合格。光一个戒合格，定的方法都没有掌握，这个也不算真正的合格。实际上，这些方法都不是特别难，就是我们讲的核心技术也并不是特别的难。你要有一个方法让自己能够掌握，所以需要善知识，需要有一个法。这个善知识，实际上是教导的善知识，另外还要有同行的善知识，所以道场道风非常重要。如果一个地方道风不好，道场不好，那大家都会以名和利作为生命的价值取向：哪个人名气大一点，利益获得多一点，掌握资源丰富一点你觉得他比较牛，好像就应当性命是从，那这样的生命跟世俗上的就没什么差别了。所以我们这个道场清净，多听闻法，就是因为我们要向往解脱，向往智慧。这些要求，大乘戒律里面都有的。

所以，你想要在这一生当中得到定慧的受用，你现在就要开始准备，准备到随时随地这五个条件都有。其实，我们出家人是很容易获得这种条件的，在家居士也是可以获得的。有些人可能会这样想：哎呀！一生还这么遥远，能不能坚持到最后都在禅修实在不敢说。那我问你：你现在有没有两个小时、三个小时，或者周末这一天、两天用来我要禅修？要是可以，那我告诉你，就是今天不赶经忏了，明天禅

修一下，还是要掌握一种方法嘛！所以你需要掌握一种方法，让自己在周末，在有空的时候，或者在一天中抽出一两个小时的时间来训练，使你在打坐之前，让自己具足这五种条件。这是第一个。

第二个，你想禅修，必须要呵斥五欲。刚才我们讲过了止观、定慧，它是禅修的一个名词。但是它的前提条件是你要放下色声香味触这五欲，如果你把五欲抓得那么牢，一刻也不放下，一个念头都不放下，都不愿意放下，那你这一生就跟禅修无缘，你要禅修得利益，就永远没有机会。反之，如果你转一个念头，能够把色、声、香、味、触放下，这个时候你就有了这个缘，有了这个条件。所以如果你这一生想得受用，那么在准备禅修的时候，在打坐之前，你就要从骨子里面、从内心深处把对色、声、香、味、触的追求抛弃掉，你要把它扔掉，至少你的生命不要依赖于这色、声、香、味、触。而当你正在禅修的时候，就是告诉自己所有看见的、听到的、嗅到的、尝到的、身体感触到的都不要了。如果它还冒出来，我就讨厌它。看到佛菩萨像，看到其他什么东西都不要，就像禅宗讲的“佛来佛斩，魔来魔斩！”什么好声音坏声音，全部都是声尘，都是污染。声音赞叹你的，毁谤你的，都不要。我们平常在生活当中别人赞叹你，你就高兴得跳起来，嘴巴都咧开了；毁谤你两句，说你两句，脸就沉下来，嘴角就拉下来了，这都说明我们太容易被境所转。所以你想作一个禅修的人，得到生命真正的稳定，你就必须要做点准备工作，要训练自己，呵斥这五欲。

第三个是弃五盖，就是舍弃贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖和疑盖。有些人对禅修生不起信心，因为他自己虽然有地水火风这四大元素，有这些智慧和定力，但是自己总不敢肯定。事实上，这个贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑的五盖中，前面四个我们容易发现，但是怀疑盖好像有时候很难发现，这是因为你骨子里面并没有真正相信佛菩萨。诸位！有肯定说我绝对相信佛菩萨的没有？如果你掌握了一种禅修方法，那对这个方法也要产生绝对的信心，就算你念一句阿弥陀佛，你就要相信念这句阿弥陀佛一定能够往生，绝对不怀疑，就是对师、对法、对自己这三者一点

怀疑都没有。只要有这个怀疑在，你所有的禅修就像被锅盖盖住一样，你的智慧光芒一点都透不出来；你的定力也不会产生，集体举行禅修的时候，坐在那里最多是硬着头皮打瞌睡，打一两个小时回去，因为你的内心信念不足嘛！所以常见一些人来打坐，坐了半天在那里就打瞌睡，听法听了半天也是在那里打瞌睡，就是因为这个疑盖没有去除掉。如果你稍微有一点智慧善根，一定要返照自心：修行不是给别人修的，是给自己和自己的世界修的。你自己有智慧、有定力了，你首先受用，然后你用这种智慧和定力来帮助别人，让你身边的人都得受用，这是多好的事情呢！所以你要能明白这个道理，就知道对佛法绝对不要有丝毫的怀疑，将这五盖都消除掉。

第四是当五盖消除掉以后，还要行五法，就是调五事——身心五事。

调身心五事一是调食，不饥不饱。你要真正禅修的话，吃太饱了坐在那里，或者吃饭之后一个小时之内食物还没有消化掉，那这个时候坐禅不利消化，所以我们一般要求就是在吃饱饭一个小时以后再打坐，反之，太饿了也不行，坐在那里有气无力的，这对身心也有损害，所以不要太饿，也不要太饱，这是调食。

再是调睡眠，不恣不节。调睡眠就是不要太放纵，也不要太节制。太节制就是，有些人一开始学佛好像巴不得二十四小时都在用功，睡眠两三个小时，结果时间久了之后严重缺觉。因为你的禅定功夫还没有，反而把身体都搞垮掉了，所以正常睡眠还是要保证。根据年龄段不同，一般四十岁以下能够保持六到八个小时睡眠，四十岁以上的，四个小时到六个小时，一般六十岁以上就睡四个小时足够了。但是这也是因人而异的，人的体质不一样，也需要灵活调整。所以你不要一天到晚都觉得自己没睡醒一样，如果你一天到晚都没睡醒，那你的昏沉盖肯定特别严重。打坐坐在那里，开始好像也特别用功，但是后来你发现你的智慧始终打不开，就是让昏沉给覆盖了，让自己的心不停地进入无记的状态，所以智慧很难了别。

三是调身，叫不松不紧，一般来说可以用七支坐法。我们坐禅，第一个是腿要盘起来，就是双盘、单盘、散盘，双盘叫金腿子，单盘叫银腿子，散盘叫铁腿子。

为什么这么说呢？就是盘腿的目的让自己坐在那里如同钟，坐得四平八稳。所以双盘后面一般不要垫东西，有些胖的人稍微垫一点点，单盘可以垫个一两寸，散盘就像剪刀一样，腿就放在下面的，这样可能需要垫个六七寸。坐在那里左右摇晃各三圈，然后前后左右，不会倒了就好，不要一打瞌睡就倒了。我以前认识一个师父，他就坐在单凳上一打瞌睡掉下来，把大腿摔骨折了，后来就住院，住了三个月回去，回去再三个月就死掉了，就这一摔把他给摔死了，好在他在死之前一直念佛，瑞相还挺好。另外一个就是打坐坐得四平八稳，坐正了以后，即便是进入禅定你还是坐正的，所以这个腿坐正很重要。为什么说双盘是金腿子？就是打坐时要让自己身上的热能不从手心和脚心往外散，它返回来了。回来在哪里呢？我们借助道家的说法，就是回来在你的丹田底下会阴的地方，然后丹田的田里面呢，有我们身上的一些精液在那里，底下的热能一收回来，这个丹田像一个锅一样的烧起来，然后这个精液就化精为气，就变成气，通过气脉在身上互相的贯穿。从会阴到舌尖是任脉，由会阴从背后上来到脊椎，一直到头顶到上腭，这是督脉。任脉管五脏的阴，督脉管腿脚皮肤外在的阳。所以坐禅要阴阳协调，坐禅时舌尖要顶着上颚，以便让这个热能在整个身上能够贯通起来。道教讲的大、小周天就是指的这个，就是任督二脉要打通，身体脉络一通之后，很多疾病就慢慢地消失了。如果我们身上脉络不通，那就会有病。释迦牟尼佛也讲：地水火风这四大，每一大不调就有二万一千种病，四大不调就有八万四千种病。这个风大不调，就是气脉不通也有二万一千种病，而这个气脉本身是跟着我们的妄想走的，就是跟着我们念头走，所以气功用意念，什么气沉丹田，就是用意志来引导，它确实有一定的功效。但是这个功效仅仅是对身体有好处，这是一部分。所以我们坐禅腿要盘起来的目的是对身体有好处，不是你修行一定要盘个腿才能够成佛。你的身体四大调好了，这是一个重要的基础，有这个基础以后，你的善心和智慧才更容易开发。所以这个七支坐法第一个腿脚一定要盘好，一定要盘得端正。第二个腰一定要直，不能塌腰。有些人坐在那里腰板不直，实际上不仅



坐禅腰板要直，就是你在生活中如果腰板不直，你就会事业无成！所以你这一生要想事业有成，你腰板一定要挺直，腰板挺直的人他才有担当的能力。弹跳力强主要是靠腰，那练拳也是，这个拳打出去不是靠手的力量，是靠腰的力量。如果我们坐禅坐在那里，你的腰塌在那里不三不四的，那你这个坐禅坐在那里也不舒服，而且也不会有受用，所以腰一定要直。第三个更加重要，腰直了以后，肩膀要放松，不要挺胸。有些人腰一直，好像就挺着胸，昂首挺胸，这样子就太用劲了，造作，很僵硬，所以肩膀要放松，感觉两个肩膀两个手就像被别人拿走了一样，要完全沉下来。练太极有一句叫什么？叫做沉肩垂肘，肩膀要沉下来，要自然垂下来。肩膀一定要放松，肩膀放松，胸就不会挺了，就很自然地坐在那里了，就是腿、脚、腰这些部分你要刻意地把它摆正，因为那是基础，肩膀一放松你就不紧张，这是第三个。第四个，就是手一定要结个手印，不能乱动。这是一个技术活。手为什么要结手印？刚才讲腿盘起来的目的是让中脉这个气聚集在一起，与这个任脉、督脉通起来，让身心能够前后上下运行起来；那么这个手，十个指头都是连着我们的心的，我们除了左脉、右脉、中脉以外，身上的气脉还有七轮，就是顶轮、眉心轮、喉轮、心轮、腹轮、脐轮、海底轮。这个七轮当中，心轮是在中间，上面三个，下面三个，正好在中间。中间的这个心轮，当手合起掌，或者结法界定印，或者结弥陀印，或者其他任何定印时，就能让你的气从左到右，心气交通。心的气要能够通畅。心的这个位子是在上下左右的交叉点，在这个交叉点当中它会构成一个圆圈。你看佛教用合掌，这是十方诸佛的共印，所有的手印当中最圆满的手印、最有效的手印，就是这个手印。因为这个手印手一合起来，手心皮比较薄，你如果有热能的话，最快传递热能就是手心，你手合起掌来以后，左右两只手它的热能就开始传播，互相贯通了。如果一个人心里很烦恼，心里堵得慌，说我很郁闷，闷是什么？门里一个心，把心关在门里面了，他难受！为什么？门不通达。通就神通，通则自在，闷就是你的心不自在了，不通达了就烦恼了，忧愁就开始来了。所以心在这个位子，手掌合起来以后气就不会堵



在那里了，合掌多了以后更不会堵在那里，这个心气就通起来。像藏密里面那个“嗡嘛呢叭咪吽”，“嗡嘛呢叭咪吽”也是一个圈，这个圈代表心轮，像一个轮一样的。有七轮，三脉七轮，这个指的是气的走动，并不是其他的神秘现象，手合起掌来气走得更快。我经常给他们说：“如果你很生气，想骂人，你把手掌合起再骂骂看，把手掌合起跑到他面前，你要很真诚地把手掌合起。”大家合合看，合起来你感受一下，当你合起掌来你的心就舒服了，一定会舒服。无论哪个人，你让他过来到佛前说：“你把手掌合起来。”你让他感受一下，他的心自然会通达起来。所以你很生气的时候，你把手掌一合，你发现过几分钟你的心就舒畅了。还有一种就是，手一合起来，你虔诚的心就会生起来，心就开始通达了。所以这个手印，我们在坐禅的时候千万不要乱动，因为你想修定力，而手印一动，你对身的触已经有要求了。比如说这里汗流下来了，赶紧用手去摸一摸；蚊子来了，哎呀，赶快去弄一下，这弄一下，那弄一下，你的心就往外跑了，所以你很难入定，很难受用。所以你正坐禅的时候，无论结什么手印，腿脚稍微动一下还好一点，最好别动，但手印一定不要动。有些人坐在那里会自动前后摇摆，前后摇摆是什么原因？因为任脉跟督脉的气不均匀，当任脉的气冲上来的时候，任脉在前面，他身体往后仰；当他的气又从督脉上来的时候，他的身体又向前倾，仿佛气在那里通。有些人坐在那里身体会这样左右摇起来，当他的气从左边过来的时候，身体推到右边来了；当他的气从右边过来的时候，身体又推到左边去了，这时你的气脉还在那里通，还不均匀。当你的气脉很均匀了，就如如不动了，所以这是禅修的一个过程。把手印结好不动，这是第四个。第五个，我们的脖子一定要靠着衣领，就是你不要低头，也不要把头仰在那里。有些人坐姿坐得不好，坐在那里练腿，坐在那里三五个小时，或者夜不倒单，坐在那里干嘛呢？把腰弯下来，头耷下来，趴在腿上睡觉，睡了一个晚上，坐一个小时就睡一个小时，这种坐姿千万不要！你坐一次，你就病一次。虽然你还没有得病，你已经开始病了，已经有毛病了。这个病不是别人给你的，是你坐出来的，叫禅病。



有些人坐在那里胸闷气短，甚至胸很痛，什么原因？你一定坐在那里脖子弯下来了，脖子只要一弯，五脏六腑就挤在一起，当你把五脏六腑等都挤在一起，你说它能好吗？肯定好不了。所以有些人坐出禅病来，都是最常识的东西不知道。你要坐哪怕五分钟也要有效果，坐十分钟也要有效果，你真累了就先睡觉，睡醒了起来哪怕坐五分钟，也让自己舒展，这个方法一定要掌握。最好的感觉是好像你身体就是一个钟，脑袋上挂一个绳子把你挂起来，这个时候你这口钟不会左歪右歪，就直直地挂在那里，坐禅坐好了就是这个姿势，是直的，这是第五个。第六个，舌尖抵着上颚。打坐之前为了效果好，你可以深呼吸三次。呼气的时候观想身上所有的烦恼、痛苦、业障、疾病，通过呼气都排出体外。吸气的时候，观想佛菩萨的慈悲、智慧的德行，还有山清水秀中最好的空气都把它吸收到你的身体里面来，把气吸满了，全身胀得像气球一样的，胀得满满的，暂停一两秒钟感受一下；然后呼气呼完了，就像气球泄气扁掉了，也感受一两秒钟。三次呼吸，感觉身体气息整个换了一个了，换了整个健康的。三次深呼吸之后，然后舌尖轻轻地抵住上颚。这个时候舌抵上颚，修止观、禅修、参禅这些都可以，但是如果是念佛持咒，那就不用了。比如说念阿弥陀佛，阿弥陀佛，这个陀，或者南无阿弥陀佛的南，舌尖都抵着上颚的，在不停撞击上颚，气也会通过去的。你像“嗡嘛呢叭咪吽”，“嘛呢”，“呢”也会舌抵到上颚，“嗡嘛呢叭咪吽”，它还有其他的效果，每一个咒都有其他的效果，它的这个音能够自然地让气脉通起来。打坐的时候，你要金刚念，不要出声，也不要默念，因为你出声念容易伤气，默念容易伤血，金刚念刚刚好，嘴唇动，但没有声音，让自己的气血能够通畅。舌尖自然地在那里持咒，持快一点，持慢一点都可以，能够保持身心安定就可以。舌尖抵着上颚，这个是第六点。第七点，要把眼光收回来，收到鼻尖，眼观鼻，看着鼻尖。就是看到外面的一条线，一条光线，你睁开眼睛会东看西看，闭上眼睛又怕睡着，所以眼睛留一条线的光。如果你今天很累，你就睁大眼睛睁一会儿，精神好一点了，你再进入禅修状态。如果你今天妄想比较多，你就闭上眼睛



闭一会儿，这样也可以，就是自动的调节。但是要求上是留一条线的光，那这就是七支坐法。这七个是我们对身体的一个硬性要求，这是第三种调身。

四是调息，调呼吸，不涩不滑。修天台六妙门的时候，数随止观还净，这对呼吸是有要求的。呼吸有风喘气息四种情况，像风一样吹过来，呼啦呼啦地响，这个有声音的呼吸绝对不可以，这样坐禅是不能入定的。喘气呢，就像跑路跑到气喘吁吁的那个状态也不可以，太急促了，虽然没有声音，但还不顺畅，也不可以。而气的阶段，就是虽然没有声音，也比较顺畅，但气息还比较粗。到息的阶段，就是没有声音，出入绵绵，若存若亡，好像呼吸有，好像又没有，这个状态当然是最好，时间越长越好。但是你如果修其他法门，你就不要管这些了，就是你平常该怎么呼吸就怎么呼吸。有一个时间段，可能上气不接下气，呼气呼到一半就停在那里，打一个咯然后再呼下去，吐气也吐不完，不是一口气就吐完，说明你身上的风大已经严重的不协调。那你就慢慢来，不要管它，就是让它自然地先静下来，它就会顺起来了。

五是调心，不沉不浮。调心不沉不浮，这实际上是每一个禅修法门的正修部分。正修的内容，每一个法门都不一样的，我们讲禅修的基础，就是把前面的准备工作先做好了。那调心怎么调？如果修这个静虑，像解脱道的法门，那你修的主要是四念处，四念处就是观身、观受、观心、观法。修这四念处，如果还条件不够，不懂，那你就修一个身念处也可以。就是当你前面禅修的条件都具足了，身体也坐好了，那你就开始观察，培养心的专注，从头开始观察到脚，从上面像扫描一样扫下来，扫到身体扫到腿脚，扫下来，扫好了以后，好像一个灯照着自己的身体，扫描完了就停在这个状态里。然后，当你扫描得很熟悉了，你可以再更进一步观察自己身上的感受，从头到脚感觉是什么，比如说头比较热啊，还是比较清凉啊，流汗啦，还是没有，腿脚是痛还是不痛啊，对身体的所有感受都越来越清晰了。第三个阶段，你观察这颗心，调心，叫不沉不浮，或者说观心如心。心里面有没有打妄想？如果

是在念咒，念“唵嘛呢叭咪吽”，你要听得清清楚楚，心念耳闻；如果念佛呢，你也要念得很清楚，脑子要听清楚这个佛号；如果你什么都不念，你就看你自己的心，什么都没有想，偶尔想到什么了，也不要理它，就是所有心里的活动，它来了就让它来，它走了就让它走。第四个观法，就是观整个周围的环境了，外在的世界是什么样子，你都不要有意见。所有正修调心的时候，指的是四念处的一个方法，就是你对身受心法都清楚，但是都不要有意见，不要判断，不要说这样喜欢，那样不喜欢，腿痛了你就知道这是痛，知道这种感觉。你不要，哎呦，太痛了，不要。你不要叫，也不要这样想，你只是知道它是什么状态，这叫如实知自心。初步阶段先如实地观察到它是什么样子，当你如实地了解到身受心法是什么样子了，那你就已经进入了欲界的初心住，就是你的禅定已经开始了，就是欲界的禅定已经开始了第一步，已经进入了。这是一个解脱道的禅修基础，你从这里开始可以让自己进步了。至于说大乘的禅法，那每一个禅法都有自己实修的正行，这些实修正行法门，我想有机会我们以后再说，今天就讲到这里。阿弥陀佛！

【法师简介】

达照法师，现任浙江省佛教协会常务理事，温州市佛教协会副会长，温州佛教永嘉禅学会会长，中国佛学院普陀山学院研究生导师，苏州戒幢佛学研究所研究员。

现代笑禅录

文 / 智宗法师

尊敬的各位法师、各位居士：

太虚大师曾经说过：中国佛教的特质在禅。而从中国佛教发展的 2000 多年的历史来看，禅与禅宗，更是名副其实的中国佛教的主流与核心。所以，今天来看社会上“国学热”中的“佛教热”，无论是从名目繁多的种种“禅修营”的宣传招徕上，还是在参禅打坐等等具体的操作流程上，毫无疑问，佛教热，实际都是“禅学热”！或者，用更简单的语言来概括当下的佛教时尚，干脆说——学佛，就是学禅！

禅是如此重要，而且流行。那，怎么去学？现在通常的做法有两种：一种是相对“学院派”的培训班，从四谛八正道一直讲到法相唯识阿赖耶，内容丰富得很，好像生怕你缺少了佛学理论。另一种是相对“草根派”的体验班，上殿诵经做佛事，外加出出坡（集体劳动）打打坐，整个儿就是让你做一两天的和尚，过过寺庙生活。这两种形式，因寺而异，不能说不好——终归人家还是在弘法，在服务信众，怎么能说人家不好呢！但若说，这便是学佛与禅，总归又觉得还差上一层。

比如前者的做法，恨不得个个学员都能成为佛学理论的专家，张口闭口的“空性见”、“三谛圆融”，名词法相倒是滚瓜烂熟，可这明显是要做法师的节奏啊，与“佛者觉也”的这个觉何干？试想，当年有居士问佛陀超度亡灵的事，佛陀是既没谈中阴救度，也没说三世轮回，人家什么理论也不讲，只是反问：如果把一个大石头扔到深

井里,然后一大群人围着井口不停地念叨:石头啊,石头啊,赶快浮上来吧,浮上来吧……

你觉得石头能浮上来吗?答案不言自明!可见,学佛要觉悟,因事而异,何来次第!

再说后者。都知道,学禅那是要学会“破相观心”的。可“草根派”的卖点,恰恰就是能参与寺庙生活的种种“相”(形式),满足你一窥僧人日常起居的好奇心!纵然间或有些人生的触动与感悟,也更多的是局限于寺庙清静红尘纷扰一类。唉,梁园虽好终非久恋之乡,更何况,毛主席说过:有人的地方就有斗争。若是参不透这一点,迷于外相,心怎么能够清静!有一个居士就曾这样来问我:师父,为什么在寺庙里心情特别宁静,而回到工作中,就怎么也找不到安定的感觉?我问她:看过一篇有名的文章吗?《孩子,我多想做你家的一条狗!》,你有没有想过:为什么有人爱自己的宠物,会胜过爱自己的亲人?这个居士很迷惑,怕是以为我答非所问哪!我就继续问她:是不是觉得,这个问题和你的问题没有关系?错!看似遥远,实则理同——因为本质上都是;前者对人只有依赖,后者对你却有要求,有要求便有压力,有压力不能协调,情绪自然难以安定!这就是破相观心,于普遍联系中把握事物的本质,明白人生真正需要努力的方向!

请注意,今天我来谈禅讲禅,开篇就把人家评头论足,批了一通,是不是自赞毁他,好显得自己很厉害啊?非也。前面说过,寺庙各有各的家风与弘法条件,因地制宜地为信众服务,不管怎样都是结佛缘种善根,值得赞叹与肯定。我评点的目的,只是善意地提醒:学佛重在觉悟,如果不是打算出家做一名弘法师,你不需要记那么多的佛教名词与理论,学术于解脱,不能说绝对无益,最起码是于当下不直接!而参禅,更需回归参禅的本源,只是停留在度假式的寺庙游上,那是为地方经济的GDP做贡献,于自我的身心提升,只能姑算是略增些生活的谈资罢了。

所以,今天我就尽可能地少谈理论,多讲实际,说说如何在生活中,不用穷经皓首,轻松开心地学佛参禅——题目就叫“现代笑禅录”。

明代《笑禅录》

咦,现代笑禅录,难道还有古代笑禅录么?的确,古代还真有一本《笑禅录》,我这一堂课就是受它启发而来。

在明朝时候,有一本书非常流行,书名就叫《笑禅录》。其作者是一位叫潘游龙的儒生。这位儒生,学佛很精进,科举呢,却不怎么样,或者说无意于科举。他收集了一些在社会上影响广泛的笑话,用它与佛经,以及历史上有名的佛教公案相结合,相互注释,创作了这么一本《笑禅录》。请注意,潘游龙创作《笑禅录》的目的,不是笑话禅宗,嘲笑佛教,而是以笑话的方式,用幽默的语言,轻松地表达禅和我们的生活究竟有什么联系,在生活的每一个当下,究竟要有什么样的禅意。说白了,《笑禅录》就是换一种让人开心的方式,来学习佛法!

这一点多么重要啊!想想我们在座的居士们,有多少人看到佛经就头疼发愁:字难认,经又长,书又多,要到什么时候才能弄明白啊。谁有过发愁的时候,谁就知道这本《笑禅录》的价值所在!当然,今天我们出家师父们来研习、修学此书,它的最终价值,体现在什么地方呢?最关键的,是给我们提供了一种弘扬佛法的新思路。

弘法要变革

我们知道,在中国近现代历史上有位著名的佛教大师——太虚大师,他是一位里程碑式的佛教宗师了。他当年提出来,佛教要适应社会,改革前行,须从三个方面入手:第一,教理要革命;第二,教制要革命;第三,教产要革命。他因之被称为革命型的法师,都不是改革型的了。

那么,这第一个教理革命,要怎么个革命法呢?太虚大师有感于近现代时的丛林佛教,是超亡度死的鬼神佛教、死人佛教,关心的问题太过于遥远,而未来的生



活再美好，再理想，也要取决于我们今天是否努力，是否积极进取呀！因而，太虚大师提出，佛教务必要从死人的佛教、鬼神的佛教，转变成人生佛教、人间佛教，为当下的生活服务。实话说，我们当代的中国佛教，到今天为止，仍然沿着太虚大师指引的这一方向默默前行。完成没有？没有，远远不够！

不要说三大革命了，就是单单这个，我们佛教当下的弘法思路，仍需不断努力，加以改变。记得自己当年做居士时，觉得懂了很多的佛经文本，就特别喜欢到寺庙里找法师聊聊天，问问问题。我曾经遇到这么一位法师，问他一个问题——这个问题恐怕也是我们在座的好多法师被问过的——说：“法师呀，什么是看破放下呀？”这位法师如是回答：“心无挂碍。”懂吗？这是《心经》中的一句名言，他随手拈过来，告诉我什么是看破放下。答得对不对？当然准确。可那时候我是在家人啊，对一个你不了解的在家人用“心无挂碍”来解释“看破放下”，应该要想到，他可能会似懂非懂吧？当时我就追问一句：“怎么样才能心无挂碍呢？”法师又告诉我：“应无所住而生其心。”这回答果真是千真万确，天衣无缝，绝对的标准！可这样的以经解经，那一定要看对谁。如果是对一个佛经教理知识特别丰富的人，随手拈来经教章句，一方面体现你对经教比较熟悉，另一方面也对机，那是皆大欢喜。可，若是一个在家人，他没有读过几本佛经，又或者其他在场的大部分人，对佛经了解得比较少，你一会儿这经，一会儿那经，经来经去地，就容易把人给“经”糊涂了，让人变得神经，不知道你到底要说什么。

所以，我写文章就常提：“以经解经，永说不清。”因为你不一定能对应我们当代人的根性、层次水平，让我们理解。而，所谓教内强调的“对机说法”，其实也不需要多么复杂的能力，你只要记得——要用最新鲜的、最通俗的、最有趣的语言来解释，才能够让所有人明了，这就足够了！怕就怕自己实际上也并不真明白，所以，只有照本宣科，书上咋说你咋讲啦。故而，像《笑禅录》这样的书，用雅俗共赏的笑话来解释佛教佛经，给我们当下弘法的提醒极其必要。以前中宣部提出宣

传工作的“三贴近”原则时，我就开玩笑说，看来我这个法师永远是和党中央保持一致的，因为自己讲经弘法始终注意“三贴近”原则：贴近实际、贴近生活、贴近群众，绝不唱高调！这个原则，其实也是我们每一个法师建设人间佛教所应遵循的基本准则！

禅贵修心

然而，要想改变该是多么地艰难啊！比如说现代人学禅，大家好像都有个不成文的规则：谁坐得久，谁就有禅定功夫。所以你看，不少人说是学坐禅，实际上都是在咬牙切齿地，比谁能扛得住腿疼！《笑禅录》上有一则经常被引用的笑话，提醒的即是此一误区。我们法师们应该是非常熟悉这一笑话的，说：一个老居士修行可精进了，每天都是夜不倒单（不睡觉），要禅坐许久。有一天他坐禅，坐到后半夜，猛然一拍大腿，大声叹道：“天哪！师傅教我坐禅真是太好了！”被惊醒的老太婆问：“哎，老头子，大半夜的，这么开心，坐禅有什么好处呀？”“今天坐禅呀，忽然让我想起来，三年前谁欠我一斗大麦还没还呢！如果不坐禅，不想起这事，这斗大麦不就打了水漂！”呵呵，坐禅真是好，都能让他想起谁欠账啦！

这个非常有名的笑话，就是《笑禅录》中的第四则。而这个笑话，本来是为了解释一句经文的。是哪一本佛经呢？《楞严经》！《楞严经》是著名的佛教大经，是真正的修心治心的“心经”，但，这个心可不是常说的《般若波罗蜜多心经》的那个心，那个心是核心的意思，而《楞严经》要对治的这个心，就是我们的贪心、欲心。这本经书当中有这么一句话：“纵灭一切见闻觉知，内守幽闲，犹为法尘分别影事。”经书上的这句话，是什么意思呢——即使你排除一切困难，放下万缘，断绝了和外界的一切联系及关系，与所有人都不交往，可若是还有个“内守幽闲”的心思在，还想着贪恋这份幽闲，牢牢地执著于这份宁静心的追求，真对不起，你也就是个装样子的法师罢了，仍然是个凡夫俗汉，在烦恼的世界里打转转！故此，



紧随这句经文之后，潘游龙配上了这则小笑话，用这个老居士精进坐禅，却不过是追想起三年之前谁欠他一斗大麦的笑谈，批评我们在学佛修行中，很多人追求的是修行的形式，表面看似在用功，实则在那里是胡乱妄想，忽略了修行的本质。所以，在笑话其后，潘游龙还有一个四句话的评点：兀坐静思陈麦账，何曾讨得自如如，若知诸相原非相，应物还同井辘轳。”这四句，前二句是总结，批评坐禅不能讲形式，装样子，后二句是用了个比喻，说，抓住禅贵在修心制心的本质，不再为纷繁事相所迷了，那么，人生才能像过去老辈子打井水一样，不是卖傻力气地用手提水，而是聪明灵活地运用井辘轳，几下一摇，就把水打上来了，如此智慧生活，当然随缘自在。你看看，就是这样一则小笑话，前面一句经文，后面一个评语——概括起来，这就是《笑禅录》的基本结构了。真心地希望大家有机会，可以网上百度百度，问问度娘，总共也就十八则的小故事，好记，又很好玩。读一读这本书，它不但提供了讲经说法与谈天聊天的资料，而且，一点儿也不庸俗。

心明因果

笑话中有禅意，这个禅意，就是它能发人深省。所以，我们今天看到生活当中的一些笑话，甚至那些转发的段子、故事一类的，千万不要哈哈一笑就过去了，一定要想想：哎，我是个出家人，我是个学佛人，这个笑话究竟和我们佛法有没有联系，能不能让我们在学佛弘法当中使用呢？务必要把收集当下的新鲜材料，作为一种习惯，这尤其是作为法师的一项非常重要的素质，绝不能哈哈一笑就过去了。

比如说，坐禅贵在修心、制心，而修心、制心，最重要的一个体现，就是能洞察因果，把握当下，不造恶业。可，怎么才能明了因果？因果这个道理很难讲哟，若纯讲理论，一不小心就跑到轮回上去了。但要是用个笑话，很轻松地就可以和大家聊一聊了。什么笑话？

一个小段子这样讲：有个小偷被抓到派出所关拘留去了，进去之后，里面已经

有一个先到的了，先到的就问这后来的：“哎，兄弟，你怎么回事？犯什么事被逮进来啦？”后来的就说：“嗯，因为咳嗽。”“啊，因为咳嗽？因为咳嗽就把你抓进来了？这也太黑了吧！不可能吧？你说说怎么回事，怎么就把你抓进来了？”后来的小偷就说：“我正在超市里拿东西，因为感冒了，实在忍不住我就咳嗽了一下，结果保安惊醒了……于是我就进来了！”

且说他到底是因为偷东西，还是因为咳嗽，才被抓住的呢？相信所有的人都可能回答：那当然是因为偷东西被抓住的啦！

错，这可不一定！试想，假如他忍住了，没有咳嗽，那他也可能顺利地偷到东西走了呢？并不一定被保安发现呀！当然，多行不义必自毙，惯偷早晚会被逮住的，这是必然的事实。但就这一个事而言，咳嗽确实是导致他被抓的原因之一，只是，绝不是根本原因，偷东西才是！故事之所以会让人发笑，奥妙就在于此，而给我们的启发，也就在这里：佛教是讲因果的。可人生的因果是个连续不断的链条，当我们遇到问题的时候，虽然经常会讲要反省，反省，反躬自省，反求诸己，事实上，并非每个人，每件事都能反省到真正的原因！就像段子里的小偷，明明是因偷被抓，却王顾左右而言它，归咎于咳嗽！我们凡夫有多少就是这样的“岁月神偷”呢。在因果的千差万别的链条上，这个果产生了，每个人反省追索产生这个果的因，也是千差万别的。有真因果，有假因果，有直接因果，有间接因果……我们佛教徒顺着这个势，顺着这个话头就可以把佛教的因果观讲下去了，这不就显得有趣，显得好玩，容易让大家切入嘛，不至于开头就让大家“呼呼”地睡着了。所以，在生活当中要注意收集素材，才是作法师的一个原则。

禅机在对机

我前面说过，“笑禅”的笑，是笑话，是指本书中故事的形式，而不是嘲笑的意思。可是在学术史上，却有一位非常著名的大学者，并没有读懂这本书。谁呢？



胡适先生，这可是著名的新文化运动旗手呀。说这个名字，也可能有人觉得陌生，但有首歌非常流行，大家应该熟悉的，“我从山中来，带来兰花草……”这歌词谁写的？胡适。他非常有名的一首白话诗，都谱成流行歌曲了。胡适是五四运动时期的学术名家，他做禅学研究，做佛教史研究，哎，研究到明朝发现这本书了。一看，如获至宝呀——其实，我怀疑他没有读全篇，就读到十八则小故事当中的一个，他便得出结论说，这是嘲笑、讽刺佛教的。

这是为什么呢？因为书中有个故事，说：有一个儒生到寺庙去了，遇到我们老和尚在那里坐着“阿弥陀佛，阿弥陀佛……”在那儿念佛呢。这个儒生进去之后，就说：“法师呀，客人上门了，你怎么连起来迎接一下也不迎接，还在那儿坐着不动呢？”我们老和尚说：“我不起来就是起来。”本意是打个禅语，表达说，平常心待之，何必那么分别呢。这个儒生一听，拿起扇子“啪”地一下，就往他脑门上拍了一扇子。“嗷，你怎么打我？怎么这么没礼貌呢？”儒生回说：“我打你就是不打你呀，何必那么分别呢？”

胡适看了这个笑话了，认为这是嘲笑佛教的，可见明朝的时候，佛教是多么不得人心。这是哪儿跟哪儿呀，真是驴唇不对马嘴。《笑禅录》讲这则故事是为了解释一句经文。《金刚经》上说：“如来说有我即非有我，凡夫之人以为有我。”这句经文的意思是什么？佛祖讲有我，是讲常、乐、我、净中的“真我”，是学佛者要追求体证的，可是，凡夫之人哪知道什么叫常、乐、我、净，以为讲的常，就是鬼魂、灵魂，我就是永恒不变的存在，他们理解的，并不是佛祖说的那个“我”。所以，既然人与人对同一对象的认识差距那么大，那么，对不同的人，我们就得要有不同的说法，要因材施教，看他是什么水平才行。故而，书中才给这句经文配上这样一个故事，用禅师因打禅机不看对象，没对机，而招致挨打，来告诉世人：说话做事真的要分对谁，什么人用什么办法，不然，轻则闹笑话，重则惹祸端。就像故事中的禅师，若是客人上门，你随俗该讲礼貌的时候，就讲讲礼貌，迎一迎，也

不妨你修行啊？这也是礼尚往来，起码的规矩呀，何必高深莫测摆样子呢？你不起来就是起来，那好，我打你也就是不打你啦——针锋相对，不闹笑话才怪！

有对青年男女谈恋爱，姑娘有天送了一个杯子给小伙子，并问小伙子：知道我这是什么意思吗？小伙子内心忐忑哟，怎么着？送我一个杯子，难道是说我们在一块整个儿就是一“杯具”——谐音是悲剧，意思是分手？吞吞吐吐说出来，差点把姑娘气坏了。原来，人家姑娘的真实用意是——永远爱你一辈子（杯子）！你看，同样是谐音，这男人和女人差距怎么就那么大呢？又是不对机！

盘腿亦禅机

胡适没读懂《笑禅录》，也是一种不对机，但根子不在书本，而是因为胡适是个基督徒，不是个居士，所以他把《笑禅录》读成是笑话佛教的，而不是以笑话的方式讲解佛教的，这非常好理解。但，禅究竟是什么？现在社会流行得这么厉害，可让人困惑最多的，仍然是这个问题！这就真是不好理解了。

“有个佛旅网，我们在座的同修有没有听说过？听说过的请高抬贵手给我示意一下。”（台下无人回应）看来，我这个法师比你们都时髦了。广州一个居士办的佛旅网，天天干什么呀？招呼大家组一个团队，到某个名山、名刹的搞禅修体验活动。咱们普陀山不也在推出这个禅修体验活动吗？定点就是佛学院、宝陀讲寺——请原谅我插播广告一下。禅修活动这么多，禅是什么呀？是让你馋嘴吃素斋吗？不是。是让你能够发发神通，在夜里和阿弥陀佛、观音菩萨聊聊天吗？也不是。禅是什么？禅就是找寺庙的法师走走后门，找找关系，到宝陀讲寺让老和尚请你喝喝茶吗？更不是。禅是什么？馋死你，就不告诉你。因为禅有个最基本的原则——不说破，不能直接告诉你答案。这就是历史上最有名的说法：绕路说禅。务必要绕一条路，让你自己去感悟到，那才叫禅。直接告诉你一加一等于几？二！那你一辈子就只能死记住答案，犯二喽。



比方说，坐禅，坐禅，禅一定要盘腿坐才能禅吗？像我前面不就调侃，有人说是坐禅，实际是在扛腿疼！还有《笑禅录》上说的那个老居士，坐禅竟然想到三年之前的欠账！可见不少人的所谓坐禅，其实是在打妄想。盘腿是我们现代人最纠结，法师们也最痛苦的一个事。因为时代变化，生活节奏加快，别说社会上，就是寺庙里，大家也是忙得团团转，哪有那么多时间坐禅啊？但，一点儿也不坐禅，又走极端了，也不对！

法师们有没有注意到第一次在普门讲堂讲座的时候，我是放腿来讲的，正襟危坐，没有盘腿，可今天再来讲座，我就盘腿了。大家知道原因是什么吗？因为学禅、修禅，很多人会斤斤计较：哼，还讲禅修，你连腿都不会盘，你凭什么给我讲禅呀？你带着人家禅修，你腿都盘不了，你配带人家住禅堂吗？你坐都坐不住，坐一会儿就东倒西歪，呲牙咧嘴，没定力啊……相信很多在家人都有这种感受，都存在这个问题，这就是众生的根机。要对这个机，我们做法师，你就得要有样子，要会盘腿。

本来我是不盘腿的，不仅仅是因为丛林老话——禅修不在腿，讲经不在嘴，更是因为很早就看到佛教的一则公案——磨砖作镜。

南岳衡山有去过吗？那里有个著名的磨镜台，磨镜台有个著名的佛教公案。说：我们的祖师爷马祖道一禅师，刚开始修行的时候，特别讲究坐禅，没事就在那儿打坐。他的师傅怀让禅师看到了，就拿块砖头，在他面前“嚓，嚓，嚓……”注意啊，不是洗刷刷而是磨擦擦，磨那个砖，刺啦刺啦地磨得烦死了。马祖道一禅师睁开眼就问他：“我在这儿坐禅呢，你老是在这儿磨砖头干什么？”“做镜子呀。”“啊，砖头磨一磨能做镜子？不可能啊。”过去的镜子都是那种铜的，打磨光了才可以做镜子。怀让禅师说：“磨砖不可能做镜子，那，盘腿就一定能够修禅吗？”咦，这个话头，一下子就引起了马祖的疑问：“盘腿不能修禅，那究竟怎样才能修禅？”怎样才能修禅？怀让禅师给他打个比方“好像牛拉车，车不走的时候，你是打车呢，还是打牛呢？”“当然打牛了，打车管什么用呀。”“对呀，修禅不在腿，关键是在心，



心在何处啊？”能把心降伏制伏，才是禅！所以，早期禅的定义就是“制心一处，无事不办。”若只会盘腿，那是不行的。

我做居士的时候也很巧，那么早就看到这个故事，心想：啊，原来修禅就是修心，只要心能专一，心不散乱，就是禅定了，干嘛要盘腿呀？不盘。结果，一直到我2004年调任双泉庵当家的时候，才刚刚觉着要学习盘腿了，以前根本不练。这事多少年了呀？为什么又要盘腿了呢？这不因材施教嘛。和法师交流，咱们法师们都通经通教的，聊天谈禅法，那可以直契心源，讲实在的、最根本的话，盘不盘腿不重要。可换作在家菩萨们、居士们，他就有这个需求，那个执著。如果你不会盘腿的话，我发现有些理论这个嘴巴就不好张！所以，我有感于此，当年做双泉庵当家的时候，我就逼着寺院的小师父们，我带头，让大家必须去盘腿，不管你坐那里睡觉也好，打妄想也好，你先把腿给练出来，我就这么讲，一直坚持着——离开多年，也不知道现在他们还练不练了。学佛确实不能够执著于相，但相，有些时候还必须要重视，必须要执著，究竟什么时候需要讲究这个相，什么时候不需要讲究这个相，关键是看对象，要根据自己的智慧而定。

入不二法门

哎呀，不是说，我们在修行的时候就怕分别二字，就怕有分别相么？怎么样既能分别又能有智慧？我们就从现在流行的一个词说说吧。

现在最流行的一个词叫什么呀？二。你这人怎么这么二呀！这是社会上贬损人的一句名言了。我们佛教不损人只利人，可佛顶山门额上却写了一个“不二法门”，也用“二”。很多人一仰脸看到了，就问：“师父，这个‘不二法门’是什么意思？是不是我们现在说这个人很二的那个‘二’？”哎，本来我从没这么想过，别人一提问了，我突然想到还真是这么回事儿！想想，凡夫俗子最核心、最根本的缺陷不就是容易犯二！什么叫容易犯二呀？最通俗的话说，就是这个人脑子犯浑，捣浆糊，



上海话讲“拎不清”，流行语是脑残粉。而佛教当中讲的这个“二”，是二元分别，引申到社会上，不就是指这个人被教育得脑袋瓜特别死，分得太清楚，太执著，做事不圆融嘛，确实拎不清。我们学佛修禅，第一就要消弥掉我们的这个“二”，消弥掉我们的分别心，因为没有分别才是我们的清净心，有分别永远清净不了。

凡夫是怎么个分别法呢？比方说，这个事是好事，是坏事？这个人是好人坏人？我们受教育多了久了，就有固定的认识，好就是好，坏就是坏，绝对是不能够混淆的，像世界观要分唯心唯物、人生观要分积极消极、价值观要分善恶是非、审美观要分美丑真伪，这都叫二，所以说，我们生活当中经常犯二，必须犯二。然而，佛教的核心理念告诉我们说：“诸法无我、诸行无常、涅槃寂静”。这核心思想的前两句，全都在告诉我们：你的“二”要小心，再小心，有时候这个二（相对的两方面）是可以换来换去的，不是永远不变。比方说，杀人好不好啊？你要跑到上海宝山区杀人当然不好了，刚发的新闻，杀了六个人，四个死了，剩两个伤的，这是犯罪！可假如你是个战士，你在战场上是不是要奋勇杀敌？不杀，先军法论处你，给你“嘎嘣”一声。可见，杀人这个事情，是对，是错，是好，是坏，也要看环境，看条件——这就是佛教最核心的思想，叫做缘起，明白缘起，才能在生活中无分别，不执著。

很多人看过佛教的《心经》，经中说：“舍利子！是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”。生灭、垢净、增减，就是凡夫的“二”，分别心。加上个“不”，那就是圣者的境界了。然而，很多人不明白其中的“不”是怎么回事，以为这个“不”就是“无”、“没有”的意思，可实际上呢，这个“无”，绝不是没有的意思，谁要是把“不”解释成“无”，把“无”解释成“没有”，真对不起，离题万里，又错了。佛教的教育，不是让人没有分别，而要超越分别，懂得变通！

佛教也要有分别的。就好比我是男的，你是女的，我要进男厕所，不能进女厕所，谁敢错乱呀，进错了，就把你抓起来，流氓！肯定是有分别的，但，佛教又特别强调，这个分别不是教条的、固定的、一成不变的，要在不同的时候有不同的转化。比如

2008年，那年是第一次汉传佛教讲经比赛的时候，我代表普陀山到北京法源寺去参加。中国不是有男尊女卑吗？典型证据就是男厕所很大，女厕所很小。可寺庙里是女居士很多，男居士很少。于是，时常可见男厕所门可罗雀，没人，女厕所门口一字长蛇阵，急死人。某天正好让我遇上，我出厕一看，哇，这么长的队伍，而这边一个人没有，我就说：“菩萨们，提醒你们派个人在（男厕所）门口守着，赶快进去，这里面一个人没有。”我一说，我们的比丘尼师傅，我们的在家女菩萨们“呼啦”一下全跑进去了！一定要懂得权变，什么时候可以变，什么时候绝对要坚持，要有二，却不要犯二，就是佛教的教育目的，这个就是学禅！

学禅，第一点就要学会懂得缘起，把握当下，学会在什么情况下，能研判得出结论来。为传递这个思想，我还拈了《心经》的前三个字：观自在。个人认为，“观自在”三个字记住，足够了，不用记二百六十个字《心经》了。什么是最短的佛经啊！三个字才最短呢。怎么理解这三个字？三层意思：

第一，观自在，首先是个特指。特指观音菩萨。它是观音菩萨的另外一个名字。

第二，观自在，还是个泛指。泛指人人都可以达到的自在境界。人人都可以达到这种境界，成为菩萨。

第三，观自在，更是专指。专指达到这种菩萨境界的方式方法。什么方法？顾名思义：观，即观照，也就是用心把握的意思；自，即自己；在，即哪里。一个每天时刻用心把握我在哪里、我是谁，务必要主客观圆融一致，责权利对等，别犯二，够了，这就懂得缘起了。

因为人生如戏，在人生的舞台上我们扮演很多的角色，有时候你会忘记了审时度势，不知道在哪种环境当中，把握不住自己的原则。就像我们在座的有好多做老板的，大家都听说过，“老板，老板，就是老板着脸。”没关系，假如你在公司做老板，你老板着脸情有可原，司空见惯，大家都理解。假如你回家了，你还把情绪带回家，还是做“老板”，老板着脸，对不起，错位了，没有把握当下，没有观自



在。做老妈有做老妈的说话方式和做事的原则，做老板就有做老板的方式原则，在公园里做游客、乘客，你就要遵守做游客、乘客的守则。最近焦点访谈有一则新闻，大家有没有看到呢？呵呵，我常说自己每天和党中央保持一致，怎么保持一致呀？告诉你吧，只是因为八点钟就得要睡觉，三点半就要起床，所以，我每天只能看新闻联播和焦点访谈！有一天，焦点访谈播了一则新闻：颐和园——著名的国际景点，那么多人“呼啦”一下跑到墙根底下，那墙根离马路就三米远，一字排开在那里放水开闸（撒尿），被外国人拍下来，都传到网上去了。真是丢人现眼，丢到世界全球去了。你看看，中央媒体就评价这个事，就是说你忘记了你在哪里，公共场合怎么能随“便”呢？没有把握住嘛，所以说，要观自在。如果每天我们问自己这个问题，我们不会乱，识缘起，不错乱，这就是学佛修禅的第一步，也是最重要的一步，要懂得灵活自如的变化。

禅本多变

禅在中国，本身就是不断变化的。翻开教科书一看，什么叫禅？“制心一处，无事不办。”什么叫禅？思维修，静虑。什么叫禅？安般守意。你看看，教科书上答案就有很多——这来自翻译不同。可是历史上我们对禅，不光是翻译不同，就是对其内涵的认识也不同。最早禅传入中国的时候，它是一个什么形象？就是一个技术手段，人人可以学习掌握的一项专业技术，而且还并不是佛教专有的专利技术，而是所有人，不管是学佛不学佛，信佛不信佛，人人都可以学，人人都可以会的。这是因为佛教的禅，它有个来源，来自于古印度的瑜伽术。瑜伽是个音译，Yoga。它在目前中国非常有名，好像在我们沈家门，就有个什么瑜伽的禅修馆，好多女同胞花了大价钱去学。瑜伽的历史非常早，公元前三千年，印度就已经有瑜伽这个文化出现了。而同时我们中国在干嘛呢？我们中国三皇五帝还在叮叮当当、叮叮当地，你来我往打仗呢，还没统一，彼此还是敌对国家。而你看看印度，这个国家、

这个民族真是早熟早慧的民族，那个时候就有了统一的宗教思想文化观念——瑜伽术便是其一。佛教出现后，对瑜伽进行了吸收借鉴，名字换了一换，叫禅，但核心还是瑜伽。瑜伽是什么意思？相应。什么叫相应？我们佛教的《瑜伽师地论》说，就是三密相应，修我们的身、口、意，使三者和谐一致，内外一如。为什么要修我们的身、口、意？因为凡夫俗子的特点，就是嘴上说一套，实际干一套，心里又想一套，人生就是“三套车”，你说你不是五马分尸大分裂么？修行就修身、口、意，使这三者表里如一，心口如一，逐渐趋于一致。简单来说，三密相应，就是知行合一的意思，这就是瑜伽，这就是禅。

禅最早是一门技术，不管信不信的人都学（现代基督教还有基督禅呢，学的也只是技术禅），到了中国呢，早期也只是一门技术。隋唐之前，不管佛教哪个宗派的师傅都坐禅的。因为这个技术的本意，是训练我们的专注能力。佛经不是对我们凡夫的心有一个著名的成语作判断吗？心猿意马！说的就是我们凡夫俗子的心呀，像猿猴野马一样不好控制，一会儿一个念头，一会儿一个想法，变来变去的不可捉摸。那怎么才能让我们的心不再剧烈变化呢？凡夫者，反复也，想不凡，就得要专一，可怎么才能专一？禅，做的就是这事，它能训练提高我们的专注能力，让我们的心不散乱。而具体的操作方法，最有名的莫过于天台宗智者大师的“善调五事”。在其所写的《童蒙止观》、《摩诃止观》、《六妙法门》等书中，智者大师对坐禅需要关注的食、眠、身、息、心这五者，研究总结得都极为通俗简便，特别好操作，希望大家有时间可以研读一下。我今天只能提纲挈领提醒大家，坐禅，不管姿势如何，其实重要的是呼吸，中国人常说“心气”一词，心平气和，心浮气躁，练好气息，是进入禅境的最有效的门径……喜欢的回去搜这些书去，你可以读《童蒙止观》，讲得很清楚。

禅最早就是训练我们的专注能力的止观技法，能让我们活得专心致志一点，不再心猿意马。人人可学，哪个宗派都学，但这是隋唐之前，隋唐之后变了。为什么



变了呢？因为隋唐之后的佛教，由印度佛教变成了中国佛教，不再是外国货、舶来品了，成了中国人的文化，一个标志特征就是智者大师的这个天台宗出现了。

有个居士问我：“师父呀，听你讲课经常说天台宗是标志着佛教中国化了，那你告诉我中国化究竟是怎么回事呀？为什么它代表着中国文化，不再是印度的文化了呢？”告诉你个最简单的答案吧。中国传统文化不是讲性善性恶吗？孔子创造了儒家，传到了下面分两派，孟子这一派说“人之初，性本善”，荀子这一派呢，“人之初，性本恶”，到底是性善？还是性恶？在儒家之初时，儒家人士吵嘴吵架，谁也说服不了谁。哎，都知道我们出家人，常被俗称为“和尚”。这个词翻译得很好（和尚的本义是亲教师，最值得我们尊重的老师的意思。不是什么人都可以当得起和尚这个名称的，大家称呼出家人，就称呼法师就好了），倒过来就是“尚和”。佛教最重要的特点，就是善于排除争议，给大家调解关系，“尚和”嘛！于是，你儒家吵不明白，扯不清，我们出家人“卟瞪”跳出来，说：我给你和稀泥。啊，不好意思，不能叫和稀泥，我给你调和调和。天台宗就调和了，人之初，既不本善也不本恶，而是善恶都有（性具思想），后天遇到合适的外缘，就会显现善恶的结果，所以，后天的教育确实重要，环境塑造人，“蓬生麻中，不扶自直”，“近朱者赤，近墨者黑”，这是典型的缘起论啊，但又不同于印度佛教人性本净的说法。所以说，你看看，天台宗标志着佛教中国化的开始，就在于它开始对中国传统的儒家伦理观、道德观有了自己的观点，而且这一观点既有佛教的特点又有传统文化的特色。可是，佛教中国化不仅仅是天台宗呀，它拉开了序幕，先后有八宗出现。哪八宗呀？一字一宗，叫做禅、密、律、净、台、贤、法、空。为什么把禅宗放在前面呢？因为禅，此时不再是技术名词了，而是一个宗派的名称了，时间在在中唐时候。

当禅宗出现之后，中国的禅就变了，不再是门技术，而是一门生活的艺术。艺术是讲什么的呀？艺术是讲顿悟的。在中唐时候，禅开始强调生活中的觉悟、觉醒。咦！有的人可能会说：“师父，这是不是禅变质了？”不对，虽然禅的意义改变了，

但却是学佛者的回归！为什么这么说？我们在座的都知道“学佛”这个词，都知道佛教佛祖的这个“佛”字，可是有多少人真正想过什么是学佛？很多人认为，学佛就是必须皈依，拜个师傅，到寺庙烧烧香、磕磕头、读读佛经，这就叫学佛？错！这叫形式主义，还是著相了。佛是什么意思？佛是印度语，翻译成中文叫觉者，觉悟的人。什么叫觉悟的人？就是掌握了真理的人。而所谓学佛，就是告诉我们：人生在世，不管你是在家出家，不管是混哪个圈子，每个圈子都有高尚的、优秀的先行者、模范代表，我们要向他们学习，不断地提高，不断地觉悟，这才是真学佛。学佛的本义，是学习真理，学习觉悟，如果能够提高我们的觉悟，不一定必要去读佛经——读佛经只是途径之一。

举个简单例子。说个笑话来感悟吧，怕你们睡着。说：有一个四十多岁的农民工老大哥，腿摔断了，去看医生。医生边为他治疗，边跟他聊天说话，为分散他的注意力！问他：“哎，你的腿怎么摔折的呀？”我们这位农民工大哥长叹一声：“唉，别提了，二十五年前呀……”医生一听，奇怪了：这是什么节奏啊，我问你腿怎么摔折的，怎么开头就是二十五年前呀？但医生没打断他，本来就是为了分散他的注意力嘛。“二十五年前，我还是个棒小伙，刚刚出门打工，给人修房子。有一天，房东家的姑娘过来了，站在房底下问我：‘有什么需要帮助的吗？’我想这种粗活、累活，一个姑娘家掺合什么呀？我就说：‘没什么要帮助的。’姑娘就走了。过了一會兒，这姑娘又来了，问：‘你真的没有需要我帮忙的吗？’我又说：‘真的没有什么需要你帮忙的，别把你晒黑了。’这姑娘就走了，再也没来。”医生忍不住了，问：“那和你今天摔折腿有什么关系？”“这不在说嘛，我今天给自己家房子修屋顶，猛然明白过味来，当年姑娘找我是什么意思。我那个后悔呀，一后悔，没站稳，‘啪嗒’掉下来摔断腿了。”

这个事觉悟了啥呀？什么叫因果？我们常说“善因种善果，恶因种恶果。”可是，要特别讲，别这么骗别人了，这不对的。为什么？因为善恶是无常法，你认为对的，



别人还认为错，今天是对的，明天还可能错，就像当年的好事，二十五年后让你摔断腿，那叫好坏事呀？这是我讲因果经常会用到的一个笑话，这个故事就告诉我们：“塞翁失马，焉知非福。”善恶无常，必须观自在——不把握当下，做事走神打闲岔，能不摔断腿嘛？

这是我们学习佛法要觉悟到的真理，太执著于做好事也会有烦恼。（执著于做一些不好的事情，当然会更有麻烦）有的人就问过我：“师父，陈光标做慈善，你怎么看？”陈光标，你们都知道的，我们著名的“彪哥”，别人说他很彪，北方人说彪是骂人的话，就是犯二的意思。那么胖的人，你做慈善就做慈善吧，还要跳起来打飞脚，差点把裤裆给崩开，还“唰”一排人民币墙，钱墙，齐刷刷的将近一人多高，见人发钱。别人说陈光标暴力慈善，问我这个事情。我笑了笑，告诉这个朋友说：“何必在意做慈善的形式呀？你只要想，他的这份心绝对帮助了一些人，起到了作用，就值得赞美了！”一句话：干吗要著相呀？学佛就是要学觉悟。

生活中的禅

生活禅是净慧老和尚经常倡导的概念。过去老和尚在的时候，基本上没有批评他这一提法的，不单不批评，而且还纷纷赞扬，说老和尚提出的生活禅，是可以走上国际舞台，一展中国佛教风采的真正中国的禅。现在可好，老和尚彻底拜拜了，舍报归西不久，就有人发表文章攻击老和尚，说生活禅要进一步讨论，这个说法容易把禅搞庸俗化。我看到以后就……哎呀，对不起，无明火起，很抑郁。这都什么人呀，老和尚尸骨未寒，五期还没完呢，就开始发文章攻击人家，出家人怎么就这么容不得呢？唉，当朋友给我看这篇文章的时候，我就说了，禅的本义是一门修心的技术，没错，学术都这么讲的。可是中国禅宗的这个禅，不仅仅是门技术，更是一门生活的艺术，是让我们在生活的每一个细节中觉悟的艺术，人人不分贵贱，谁都可以在生活中觉悟，而这个悟，是真正追溯到学佛的本源了，这才是真学佛。人

人可以在生活中觉悟，试举一例吧：

过去，咱们没有天然气、煤炭什么的，都是烧的木炭。有一个大字不识的，烧木炭的穷光蛋，天天烧炭竟烧成了大师，觉悟了。开悟之后，他直接请旁边的秀才给写了幅对联，“啪”地一下，就贴到自己房门上了。写的啥呢？“一味黑时犹有骨，十分红处便成灰。”烧炭，炭还发黑的时候，说明它还有热量，有利用价值，如果已经烧得红通通的，得，接下来，那就变成灰了，没有了热量，成废炭了。你看看，这表面写的是烧炭规律，可暗含的却是做人道理：“一味黑时犹有骨”，做人是要有一分骨气来保持自己个性的，不必追求所谓飞黄腾达；“十分红处便成灰”，一定要小心哪，等红得发紫的时候，那就意味着你要走下坡路了，危险就要来临！生活中修行觉悟，不就是要提醒自己明白内敛自守，居安思危吗？这不是大师是什么？见微知著，以小见大，于平凡中自见神奇，这就是生活禅，就是学佛的本义，也是禅的核心。哪像现在，非把禅搞得神秘兮兮的，甚至变成健美操！

禅在不同的时代，有不同的面目，在不同的人身上，也有不同的解答，每个人都应该去寻找自己的答案。寻找的共同原则，基本路径就一句话，神秘点说叫“发明本心”，通俗点讲就是“找到你自己的本来面目”，用现代教育常用的语言来回答就是“问你自己到底喜欢什么。”当代人感受最深切的，不就是“男怕入错行，女怕嫁错郎”么？想想啊，假如出家是被迫的，每天三点半起床，叮叮当当，偷点儿懒都不行，僧值师父催着你呢，动不动扣你这分那分，扣得晕头转向，多痛苦呀！如果是在家居士，你嫁了个老公怎么看怎么不顺眼，唉，“欲射一马，误中一獐”，在恋爱阶段，哇，白马王子，我要嫁给你，生活三天，王子变成狗刨子，嫁给你倒了八辈子霉了，你说你烦不烦？所以社会上开玩笑说“女人昏了头就结婚”，像我们不昏头的全出家了。呵呵！打拼生活，人人都想达到不凡的境界，而达到不凡，必需专心，若要专心，则必须要找到自己的真心所在，兴趣所在，否则，绝对不能够长久！有个寓言故事不是这么说嘛：

有一群小朋友经常到胡同口去玩，可胡同口的这一户人家，住了个老大爷，讨厌吵闹，喜欢安静。但是小朋友天天在门口闹，你也不好赶他们啊，那样会显得你这老头不慈悲，没有爱心。怎么办？他是真烦这些小孩的吵闹。哎，老人想了个主意。今天一开门，就喊：“小朋友们，过来，过来，爷爷给你们每人十块糖。”

“为什么给我们十块糖呀？”

“因为爷爷一个人住呀，太孤单，太寂寞了，你们天天在这儿玩，让我充满了快乐。一定给你们十块糖，天天来玩啊，记住了吗？”

“记住了。”小朋友们太开心了，又能玩，又能吃糖。

小朋友们天天来，过了一周，这位老大爷又开门了，“来来来，一人给你们一块糖，你们这段时间玩得不够好，我觉得不太开心，只能给你们一块糖。”

小朋友想：一块糖也比没有强呀。虽然心里不乐意，但是依旧还来。过了几天，老大爷又开门了，“告诉你们呀，小朋友，今天别想要糖了，再不想给你们糖了，因为你们玩得越来越差，越来越不让我开心了。”啪嗒，老人关门回去了。

小朋友气死了，“哼，再也不来玩了。”好了，一个也不来玩了，老爷子这下安静了。

这个寓言故事是什么意思？两个角度来理解：对领导者而言，抓住弱点战无不胜，只要抓住弱点，你的员工绝对好管理，不就是绩效考核，奖评机制嘛；可对我们凡夫俗子打工者而言，你就要问自己了：你究竟是为谁玩？你现在所做的、所从事的，是你真心喜欢的，还是为了某种利益、某种需求而做的？把握这一点，你就不仅仅是观自在了，更是在观自己的心！在生活的大道上，我们都应该常问问自己的真心：你为谁玩？

需要做个总结了。

明朝时代有一位著名的心学大师，是宁波余姚老乡王阳明，他开创的心学，激发了当时很多人的创造力、想象力，所以，在明代，通过笑话和故事来表现生活的感悟，真是蔚然成风。有一个笑话书也很好玩，是刘元卿写的《应谐录》，其中有

个笑话是这样说的：

有一个衙役，押一个犯了错误的出家人投案自首，走到半路上住店。到夜里，这个小和尚偷跑了，偷跑就跑呗，还想了个馊招，把这个衙役的头发给剃光了。等这个衙役醒来以后，咦，小和尚跑哪去了？人习惯性的动作不是摸脑袋挠头吗？衙役一摸脑袋，光头，于是他就更加困惑了，问：“不对啊，和尚在呢，可我，上哪儿去了？”

我上哪儿去了？问自己吧。阿弥陀佛！

【法师简介】

智宗法师，法师现任普陀山佛教协会副会长，普陀山慧济禅寺监院。



人间佛教的观音信仰

文 / 门肃法师

南无大悲观世音菩萨！（三称）

各位师父慈悲，各位护法居士慈悲：

今天我来谈一谈《人间佛教的观音信仰》。古代大德讲经说法度生都是自己发明心地，有修有证，解经通论，有实修的经验，而我今天要拾人之牙慧，真的是诚惶诚恐。不过，我只是将一个出家人的出家生活、出家经历向大众汇报一下，和大家作一个交流。

普陀山是观音菩萨的道场，观音信仰就在我们生活中，对这一命题我们可能没有做过学术的研究或者说进行学术思考，但我们不妨做一个探讨。当下，很多教内人士提倡人间佛教，而我们这里正好是观世音菩萨道场，今天结合这个，我想谈一谈人间佛教的观音信仰。我可能思考的还不是很成熟，但旨在抛砖引玉。今天我讲的内容分为三个部分：

第一、人间佛教的背景；

第二、人间佛教的特质；

第三、人间佛教的观音信仰。

第一、人间佛教的背景

佛教是以人为本，不是说鬼神的宗教，也不是说天人的宗教，佛陀成道后弘化

度生也是以人为本。佛教提倡众生平等，人人皆可成佛，因此，人间修道最为殊胜，所以这个核心的教法也就在人间传播。从佛初转法轮至今，我们一直都在实践着人间佛教的教法。然而，佛教有一度时间好象从人间消失了。为什么呢？佛教到了中国以后，跟中国的儒道文化的融合以后，便形成了佛教的整个中国化，它甚至成了一个高雅的、高深的学问。盛唐是佛教鼎盛的时期，佛教蓬勃发展；到了宋朝，禅宗发扬光大，禅法流行并形成一花五叶的局势；元、明、清时期，佛教渐渐衰微。中国佛教的特质在禅跟净，这是大乘佛教、汉传佛教特质的殊胜处，但恰恰是禅宗的兴起对佛教走向衰亡产生了一定的影响。古人上根利器、心地质朴、饱参饱学，对于禅宗机锋能够契机领悟，但后来者却少有人能做到这样。清朝雍正皇帝特别喜欢禅宗，并大力推崇禅宗，因而推动了禅宗的发展，于是便有众多的佛教徒纷纷举起禅宗大旗，到处都是“禅言禅语”，久而久之佛教界渐渐疏于经律论的研习，少了佛法全面的弘扬，这也成了佛教走向衰微一个原因。同时，佛教内兴起的另外一个法门就是经忏。从明朝开始到清朝，佛门内又大力提倡以经忏佛事接引信众，于是又让人感觉好像做经忏就是佛教的正事了。忏摩祖师应酬佛事本来是以此方便度生，然而逐渐逐渐又以经忏佛事取代了我们佛教原本该做的法务，好象出家人每天应该忙于经忏佛事，甚至有的人认为做经忏佛事是佛教，忘记我们本身该做什么。于是乎，佛教渐渐失去本来面目。到了民国时期，佛教一度遇到极大的挑战，那就是大量庙产被没收。但当时仍很多大德如太虚大师、杨仁山居士提倡佛教办学，同时还提倡“人间佛教”。关于人间佛教，我刚才已讲过，佛陀从成佛到应化世间，尤其是大乘佛法的兴起，本来就是人间佛教的推广。六祖惠能大师的《坛经》里面有这么一首偈子：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”这就讲出了人间佛教的思想——佛法是在世间的，是不离开世间觉的，佛教不是高高在上的空中楼阁。佛法的深奥处，象《华严》、《法华》、《楞严》、《维摩》等等这些大部头的经典虽然入理谈玄，但实际都是指导我们修行的。佛教的实践还是在



人间，因为佛法在世间呀，我们在世间上就可以成就佛道。世间上种种的苦厄、种种的环境特别有利于我们修六度万行。讲到修六度万行，打个比方讲修忍辱波罗蜜，你一个人每天都在鲜花、掌声、称赞中，你哪里能修出忍辱波罗蜜呢？无从修起。只有在这个苦乐参半的人世间，才可以成就我们的道业。佛法不离世间觉，佛法跟世法相通的，世法即佛法。佛门中有句话叫“烦恼即菩提”，意思就是说转烦恼为菩提就如同我们把手掌伸出来，翻掌心为掌背之间的事。你当下解脱，那就是佛法；迷于当下，你就在世间法中。如果说按照六祖惠能大师这句偈子“离世觅菩提”，你完全排除世间法，完全脱离这个世间要去求一个菩提，那肯定是不可能得到的。这首偈子后面有一个比喻非常形象，就是说你要离开世间法去修证菩提就等于兔子的头上长角，这当然是不可能的事情。从盛唐时期的禅宗到各个宗派演绎的时候，实际上就已经出现人间佛教的思想了。佛法原本就建立在人间，以人为本，近代提出“人间佛教”这个概念的太虚大师进一步地论述了这个观念，他作了这样一首偈子：“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真现实。”意思是说我们仰止的是佛陀，佛陀是我们修学佛法的榜样，学佛就是向佛陀学习，学习他的教法和修行经验，然后根据佛陀所说的去实践，最终才能成佛。如果我们只是研究教理，宣扬理论，而不去实践，那么这样的佛学也就是一个学说而已，所以太虚大师提出来“仰止”佛陀。我们每天的早晚功课中有一重要内容就是三皈依，首先就是皈依佛。皈依对信仰非常重要，因为我们有一个这样的大智者可以依止，我们仰止的对象始终不变。说这话的时候，大家会觉得奇怪，这有什么难的呢？当然，对一个正信的佛教徒、一个善根深厚的人并不难，但是一些善根还在建立中，其他外缘比较多的人就很难说，他今天是佛教徒，明天可能变成外道。有的人学了大乘法当法师了，可是到最后看了小乘经典后就痛苦流涕地认为小乘佛法为究竟，我们提倡的是回小向大，这样的人恰好相反舍大取小。所以，我们仰止佛陀这一宗旨不能变。关于“完成在人格”的人格是怎样完善呢？我们是出家众，我们剃了头，皈了依，然后受了

戒，再然后就穿上了僧服，但是我们这时并不是完成人格圆满，这个只是现比丘像，我们还要通过学修佛法完善自己。如果说我们每一个人是一块美玉的话，那么这些法门就好比是雕琢我们成为一块玉器的利器，就是一个殊胜的工具，通过这个工具来完成我们的人格。“完成在人格”以人道为核心，只有建立人格才有资格谈僧格。作为一个人完全不懂人间事情，完全不遵循人间的伦理道德，相反的去打破因果观念不遵循人伦道德，那么你这个人可能成佛道吗？完全不可能的。当今社会，我想诸位法师、各位居士，大家上网会看到一些负面的新闻。我就看到网络上有个视频播放的是一个儿媳妇打婆婆，儿子在旁边看，我看得气愤得不得了，这是造孽呀，人伦都没有了。现在还有一种情况老年人没人养。为了那点钱，对于赡养父母的事，兄弟姐妹之间互相推来推去，结果老爸老妈瘫痪在床上死了，兄弟姐妹感情破裂。“利”字会让我们智慧没有掉，会让一些人做人的道德都丧失了。我讲的这些人都是因为人格的不健全，没有建立起人伦、孝道，那他们从何谈起有人格的完善呢？

“人成即佛成”，我们做人做好了，你真的慈心向善了，真的象佛一样慈悲，那么我们会走入善道，证入佛性，自身佛性显现的当下就是真现实。真现实不是说现实世间中的现象或者常人的观念，这是讲的真现实是实在的、客观的佛法的真实性。很多人嘴上说信佛，而对佛、法、僧三宝并没有正确地认识，而是懵懵懂懂地求这求那，他并没有生起对佛、法、僧三宝的正信。太虚大师有一个非常优秀的学生，也是我们近百年来推广人间佛教的一个导师——印顺导师。他是在我们普陀山福泉庵出家的，他推广了太虚大师的人间佛教思想。印顺导师一生致力人间佛教的推广，我形容他是“一个足以让整个日本佛教界不敢低估中国佛教界的汉僧。”印顺导师最有名的著作有“五大黑皮书”，另外还有一套《妙云集》，到现在佛学院的学僧还都在参考学习这个资料。在《妙云集》中，《佛在人间》、《佛法救世之观》、《学佛三要》、《青年的佛教》、《成佛之道》这几部书全面地阐述、推广了人间佛教的思想体系跟实践方法，尤其是《成佛之道》，那可说是五乘共有之



法。到了本世纪，星云大师就更进一步地实践人间佛教，如“佛教的教育”、“佛教的慈善”、“佛法在世間”等等都是人间佛教的理念。已故中国佛教协会会长——赵朴初先生在九十年代初的时候就大力提倡人间佛教思想，提倡佛教要回到人间中来。怎么回到人间呢？就是让我们佛教徒要以出世的心做入世的事情，让广大的信徒或非信徒只要接触佛法以后都能感到佛教很好。打个比方讲，佛教宝贵的文学、艺术、音乐、医药、绘画、书法等等，如果我们能将这些继承下来弘扬出去，我们就既能济世又能够让佛法推广，这就是入世。我们讲观世音菩萨信仰的人间佛教思想实际上以佛教的文学、艺术、音乐、医药、绘画、书法等等利益世间，这些都是我们可以做的事情了。我们与她不同的是她老人家无缘大慈、同体大悲，而我们做不到，这就是区别。有时候我们还有喜恶之别，他老人家没有这分别，他眼里的众生都是自己的子女一样地来救拔于共苦难之中。

二、人间佛教的特质

人间佛教的特质是什么呢？这个问题就关乎于大乘佛教的表现，大乘佛教的表现其实就是人间佛教。大乘佛教最大的特色就菩萨信仰，菩萨是大乘法门的实践者、弘扬者、传播者。在诸多被信奉的菩萨中，观世音菩萨是与此土娑婆世界众生缘最深的，同时也是大乘菩萨中重要的代表之一。观世音菩萨的济世思想也就是人间佛教的思想。我们在观世音菩萨道场修行应该很感恩，有如此福报与因缘成为观世音菩萨的眷属应当感到自豪。同时，我们也应是这道场的守护者和观世音法门的弘扬者。我对观音菩萨法门实际没有太深入的研究，但我今天希望能够做到抛砖引玉，在座诸位听完以后能有兴趣对观世音菩萨精神、观世音法门进行深入研究，并且能够发心实践和弘扬。

谈到人间佛教这个特质，首先我们要认识人生的真面目。假如今天天气很好，风和日丽，阳光灿烂，照得暖熏熏的，我们晒着太阳很舒服；假如西北风来的时候，

风寒刺骨，我们会感到痛苦，可是这些都非常的短暂，人事间的事无论好坏大都是如此无常的。这个世间上是个什么特质呢？这个世界的特质就是苦、空、无常，这个世间最大的特色就是苦。这个娑婆世界又叫堪忍世界，因为苦比乐多，我们凡夫众生却能够忍受，并且会苦中作乐。凡夫众生有少许的快乐就会忘乎所以，在这个时候往往就会造下不可逆转的业缘。苦有诸多，比如三苦、八苦。苦有外在的，有内在的。外在的苦有自然的，有身体的；内在的就是心里的苦。八苦里面有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得苦、五蕴炽盛等苦。举个例子，我很讨厌某个人，一看到他我就不高兴，并且会一天情绪都不好，可是一天中又能够碰到五六次，这就是怨憎会苦。又有时，有的人在房间里没有任何人惹他，可是他自己还会生闷气，这也是苦。为什么？因为心有挂碍，心里在纠结一些自己不能达到的愿望，这是求不得苦。苦果至了，我们才体会到苦。其实苦因很多，我们却不知道要以空的智慧来解决苦。这里的空是什么意思呢？空讲的是万法没有永恒不变性。佛法中“空”讲的是万物无有自性，世间无时无刻不在无常的变化中。好多年前，我们现在负责讲经法会的修定法师在佛学院的时候，他跟我的某一次聊天时说的一句话，我现在还记得很牢，他说：“无常推动着世界的发展。”这话他讲得非常对，这个世界就是无常的，无常就是空的一个特质。所以，如果认知了这一个事情，那就很好办了，我们心态就会放下了，因为世间是空的，我们何必执著于身边的任何不实在、没有实体性的东西呢？我们更应该放下这些。但是理论上这样讲大家很好理解，实际生活中我们却不容易对治。比如你一出门，有人碰了你一下，你最有可能的是马上想到要人家向你道歉，哪怕说一声“对不起”也好，如果人家没有做到道歉，你就会觉得这个人怎么这样低素质呢？你就会生憎恨或者抱怨，在言语乃至意念如此，这就是因为我们没有放下。知苦还要放下，知苦不放下，那就好比阅读三藏十二部如同入海数沙，数来数去，海里有多少粒沙跟你一点关系都没有，因为你的心没有放下，岂不知真正意义的三藏十二部本从我们自心中流露。这个世间原本苦空无常，



变化迅速，春夏秋冬、生老病死瞬息变化，这就是无常的体现。如果我们懂得这个人世间的苦空无常并不可怕，就应该抓紧时间当下修行，珍惜时光，能种善根就种善根，能修行则修行。有人说“等我老了到庙里住住”，当下不用功，等你老了就什么都来不及了，只能等着买棺材吧。修行没那么容易，你今天一句阿弥陀佛都不念，等到八十岁的时候你再来念，能来得及吗？来不及了。我告诉大家，这里面有一个惯性就是你一天到晚的要做一件事情：坚持每天念佛，到八十岁的时候，你临命终时身体力量不能支撑念佛，可是惯性就比较有可能使佛号会现前，这一刹那现前的佛号就能接引我们往生。如果现在不念佛，百年之后的那一刻，你想念佛是完全不可能的。

我曾有过这样的一个经历：2004年的时候，我到北京参加一个会议。会议期间，我发高烧了，整个人在酒店里迷迷糊糊，意识里想念念佛，但我一句佛号都念不起来，就连平常所做的功课也都想不起来，整个人处在昏迷的状态中。由此，我真正感受到修行用功非常地不容易，一个小小的发烧感冒尚且让我们年青的身体承受不起，何况我们老年之后身体极度地衰败，精神肉体完全不能够支撑我们的精力，你何谈一句佛号保持到最后呢？不容易的。所以，今天我跟诸位有缘，我说了真实话，你们能够听到心里去，哪个法门最适合你，你能做的就尽量多做一点吧！当然在座的各位法师修行可能比我要精进，但是我要供养大家一句话：对适合你的法门，你就尽量多地去修吧！

我们学佛的人首先要建立三宝信仰。有人不禁会问我们：“你们一天到晚不是在三宝中生活吗？”没那么简单，三宝的信仰是建立在清净心上的。我们应常自问，在昼夜六时的行住卧中，自己有三宝的概念吗？我们见佛像有敬畏之心吗？我们见法有没有生起解的意念呢？我们见僧有没有生起把僧作为依怙的想法呢？当然，这一些问号只有每个人自我审思。三宝的信仰可以加深，也可以淡化，你今天可以信仰，你明天也可能不信仰了。

前段时间有个年青人因为情感受到挫折，他跑来跟我说：“法师，我要出家。”我说：“你还是赶紧回去吧。”他：“为什么？我现在心灰意冷，在人世间，我感到没有意思了。”我说：“过几天，你又想起红尘了，你还是回家比较好。”这是一时的冲动，他并没有建立起真正的信仰。这个例子折射出众生的劣根性，就是心很容易随外境转，这些根性其实就是我们众生的毛病习气。大修行就要打破这个根性，要把它蹶成大地一样的平坦。

要我们建立起三宝的信仰，说起来非常地简单，就是要以佛法为解脱。具体地说就是以四谛、十二因缘等法门来实践，深广一点要以六度万行来建立。只要你真心去做，任何一法都能让你有成就。一定要依这些法门去建立我们的信仰，从简易处入手，依佛法为解脱。现在外面很乱，外面有一个什么卢台长到处讲佛法。还有一个法师公然没有僧团的概念，我们叫这样现象是二宝佛法的宣传。这些现象是很可怕的，听起来他们都讲的头头是道，实则都引人向魔道之中。佛法中讲你宁可破戒、犯戒、毁戒，也不可知见不正从而引入魔道不得翻身。所以我们以四谛的苦集灭道，以十二因缘的无明一直到生老病死建立信仰来解脱我们的这一生。

第三、人间佛教的观音信仰

观音信仰是有众多经典依据的，如《华严经》、《法华经》、《楞严经》、《般若经》等大乘经典里都有讲到。佛成道以后的初三七日宣讲《华严经》，在《华严经·入法界品》中讲到善财比丘五十三参的第二十七参参到了观世音菩萨，在这一参就标出了观世音菩萨的道场及法门。这个道场根据《华严经》的记载，观世音菩萨是在一个海岛上修行。《华严经》上讲这海岛上有诸多圣贤，园林茂盛，花果丰硕，这个描述就象是我们今天的普陀山。第二处是印度的普陀山，当然它的汉语不叫普陀山，梵文叫补陀洛迦。再一个就是西藏的布达拉宫，共三处观音菩萨道场。这是最有名的三个观音道场，当然现今遍布世界各地的观音道场有很多，有道场在就证

明有观音信仰的存在。

又依据《华严经》记载，善财比丘参到观世音菩萨时，观世音菩萨教给他大悲解脱法门。大家非常熟悉的《妙法莲华经·普门品》彰显的就是观音菩萨大悲精神，观世音以菩萨三十二化身、千手千眼、有求必应来呈现菩萨的慈悲。《楞严经》的第六卷二十五圆通中观世音菩萨的《耳根圆通章》里彰显了观世音菩萨的耳根圆通法门。《大品般若经》核心思想的浓缩精华就是《心经》，《心经》的开头就是：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时”。象这些大乘经典里都出现了观世音菩萨的文字记载和法门记载，所以观音信仰是有经典依据的。

观音信仰要得以弘扬，那就得有人建立并住持观音道场，但观音菩萨道场的建立是需要一些特有的条件。哪几个条件呢？第一个是必须有经典记载。第二个是这个道场有显灵事迹。比如我们普陀山上，观音菩萨的应化事迹历朝历代比比皆是。第三个是要塔院寺庙成群。第四个是有众多的僧人在这里修行观音法门，象我们普门讲堂今天有这么多法师和居士一起探讨佛法，这就是个必要的条件啊！第五个是要有历史的传承，不能说在一个道场里，昨天我是搞弥勒菩萨信仰，明天我搞观音菩萨信仰，后天我搞大势至菩萨信仰，那就很混乱，要一脉相承，最好还要大家有约定俗成的公许，你不能说关起门来说我是什么道场，我是什么信仰，大家都对之嗤之以鼻，那不行，所以一个道场要具备这样的条件。

其次，观世音菩萨之所以被众多的人信奉，是因为她大慈大悲、有求必应。我们有什么事情呀都去观音菩萨像前礼拜祝愿、祈福，大家相信观音菩萨很灵验，就是相信观音菩萨一定会救度我们，我们才会来。我们常念的一首偈子：“千处祈求千处应，苦海常作度人舟”就是观世音菩萨大慈悲心的彰显。现在普陀山一年上山的信众有六七百万人，除了一些工作关系而来的，百分之九十八以上的人都是来求菩萨、拜菩萨的。这些来求菩萨的人大致分为这样几类：

一、求健康的。有的身体不好了，有的患上疑难杂症了等等各种各样的病人都

来求菩萨，因为普陀山观世音菩萨慈悲灵感，很多人都得到受益。这里讲两个灵感事迹：

九十年代初，新加坡有个老居士，她儿子的车子翻了，其命在危急之间，老居士非常着急。这时，居士想起曾经普陀山的一个师傅（这个师傅现在已经离开普陀山了）。她跟这个师傅说：“我的儿子出车祸了，他正在医院做手术抢救，请你给我菩萨前礼佛、诵经。”这个法师就给诵了《普门品》，结果医生给这居士的儿子判了终生瘫痪，也就是他儿子将成为植物人，但手术后竟然逐渐好了，这真是非常地了不得啊！

还有一个是关于鬼的故事。香港有一个居士到普陀山来做佛事，并且想要立一个牌位。普济寺要他登记，牌位还没立好时，香港那边的亲人找那种跳大神的问，结果这个跳大神的说：“那里面我进不去，那里面没有我的名字。”过了一会儿，那边却说：“现在有我的名字了，我可以进去了。”一打电话问这边，正巧牌位刚写好，就这么神奇。我讲这两件事当然不是我们佛教的主要精神，但可以佐证菩萨的有求必应。我们每个人都想健康地活着，没有一个人想自己有病。话又讲回来，有病不要紧，“有病好修行”，这是佛门里常说的一句话。有病以后，我们才会知道人的身体本来就脆弱无常，身体是靠不住的，所以要及时的修行解脱。如果你有这样的观念，你的智慧就升起了。

二、求财富的人群。求财富是我们现在很多信众上山拜佛的目的。现在社会上有一最要命的现象，就是有一些人为了金钱什么都敢干，为了金钱没有社会责任，为了金钱没有道德底线，为了金钱连祖宗都不要了，这是最可怕了。求财富有没有错呀？当然没有。因为我们求财富是为了更好地生活，为了更有品质的幸福生活而求财富。如果你福德所至，钱就来找你，你挡都挡不住，这样的事在普陀山发生的也是很多很多。很多的斋主、大护法、大商人到普陀山来捐善款，做善事，一方面有他们信仰的基础，另外一方面他们的捐献对他们的公司呀、财务呀确实有一个良

性的循环作用，越是舍得的人他的财物积累得越多。越是悭贪的人，越是把钱看得比命还重的人，钱越来越背他而逃。世间的事情往往都是这样子：做大慈善的人即使不做一分钱买卖，他的财富也是很多人无法比拟的，而那些斤两计较、视钱如命的往往终日劳苦却依然生活艰辛，事业不顺。当我们学习了佛法以后，我们对佛法的财富观、人生观应该明白得更透彻一点。

三、求升迁。讲得再俗一点就是求升官的。当官人员来拜菩萨大多为了求升官，处长想升到副厅长，副厅长想升到正厅，正厅想升到部级，这都无可厚非。人在世间上要建功立业、光耀祖宗，这是好事呀，说明有上进心。当然，如果升官是想为老百姓、为社会、为国家谋更大的利益，这个是好的，应该予以鼓励；如果升官是为了自己多贪图钱财，多掌握权利，做自私自利的事情，我想菩萨也不会满他愿的。有一次，我接待一个人，他跟我讲他无所求，但我听他讲了半天，其实一直都是在求东求西。我跟他讲：“恕我直言，你不是无所求，你是求的太多了，以至于你来这求什么都不知道。”他说：“我没有什么可求呀。”我说：“好吧，你说没有所求就没有所求吧，我跟你争这事没有任何意义。”他说：“法师，你教我。”我说：“你愿意听吗？”我就告诉他就在佛前求一个伟大的事情，祈祷世间和平，人民安乐，社会安宁，父母健康，家庭和合。我是从大到小来说这个发心，他马上给我说了一句：“这是国家领导人该做的，这不是我该做的。”我就笑了，我说：“你的心量就是芝麻那么大，怪不得你进步不了。你还说你没所求，你不就是想求你眼前的利益吗？你为别人祈福都不愿意干，你怎么没所求呢？你的求很狭隘。”这讲开了去就象一个笑话，他求升官，求进步，这很正常。

四、求婚姻。你看现在社会上虽然是婚姻自由，恋爱自由，可是很多人找不到自己另外一半，苦恼死了。现在来普陀山求婚姻的人蛮多，大多都是老大不小了老找不到合适的对象，他总觉得这一拨不行等下一拨吧，下一拨又不行，等来等去，人老了，好的都被人挑走了，最后剩下他一个人孤零零的。他来求菩萨了，他求促

成他的姻缘，象这种事情很多。观世音菩萨慈悲皆能随顺众生之愿，成就他们的婚姻。

五、求子女。很多人结了婚以后，家里的老人急着要抱孙子，可是因缘不到，夫妻俩就是没能生孩子，那怎么办啊？于是他们就想到了来普陀山求。《普门品》与《楞严经》里都有记载，只要你虔诚向观世音菩萨求福德智慧之男女，菩萨都能随愿满足你的。因为这样感应的例子非常多，所以才有这么多的善男信女来山上求子。在普陀山求的孩子就是不一样，都很有佛缘，聪明智慧并且相貌庄严，这都是因为菩萨成就的。

六、求智慧。上山的信众向菩萨求智慧，希望菩萨加持得到聪明、智慧，这类一般都是读书人。现在小孩读书压力大，初考、中考、高考都将关系学生本人的将来乃至一生的发展，因此，他们来向大智慧的观世音菩萨祈求智慧。

当然到普陀山来的人所带的愿望许许多多，各有不同，我给其大致规划一下就是这些。观音菩萨“千处祈求千处应，苦海常作渡人舟。”我们众生如同茫茫大海中失去方向，遇大风浪有生命之危险，菩萨是我们上岸的船只，是我们人生黑暗中的明灯，她时刻指引我们向着解脱的彼岸。

观世音菩萨度生的悲心还体现在千手千眼观音像上，为什么有千手千眼观音呀？就是因为我们有众多的众生有种种的愿望，所以菩萨要现千手千眼来帮助我们。比如说我们今天在这里求观世音菩萨，观音菩萨在这里应化，那么宁波、杭州、上海、北京、广州乃至纽约、南非、肯尼亚等这些地方人求观世音菩萨，观世音菩萨都要显身救度呀，这就是观世音菩萨无处不现身的喻意。观世音菩萨大慈大悲，以大智慧、大神力广度众生，千手千眼遍照法界，解脱甘露常洒娑婆。

观世音菩萨还有一个特质就是神力自在，我们现在还做不到。我们为什么做不到？因为我们所求太多，欲望太重。心里想的太多，我们的智慧就会被无尽的欲望蒙蔽。我们别说是千手千眼，就连后脑勺的事情都看不见。菩萨神力自在是因为菩萨圆通了，菩萨有大愿力，愿为我们众生拔一切苦。



观世音菩萨又被称作施无畏者。无畏就是没有恐怖，根据《楞严经》记载，观音菩萨有十四种无畏，由于时间关系我在这里不一一讲了，我把它总结了一下，这十四无畏有四个层面：

一、**从无有恐怖心到远离颠倒梦想。**菩萨是给众生无畏的。打个比方，过去我腰闪了一下到医院去检查，拍完片以后，医生看了片后表情很凝重，搞得我感觉问题比较严重，但我还比较乐观，我告诉医生说：“你给我讲一讲，我的心比较坚强，有什么问题跟我说一说没关系，是不是腰间盘突出。”医生说：“比这严重多了。”我一听比这严重多了，那还了得。他一看拍的片就说了一大堆严重的病情，我表面上没什么表现，可我内心感到我的人生可能到此为止了。要是根据那个医生说的，那我的下半辈子可能就瘫痪了，当时我就想我应该到省里大医院住院治疗，甚至我想应该料理自己的后事了。有的医生不仅没有消除患者顾虑，而且还给患者增加心理负担，这就给人造成恐怖心态。现在很多人得了癌症，每天很乐观地生活，除了配合治疗还积极地拜观音菩萨、诵经，有的甚至去打观音七等，最后竟神奇地好了的人也有很多。有的人一去医院看了以后，反而给折腾死了。怎么死的呀？他知道自己得了癌症就整天暗示自己快要死了，那不死才怪呢。

西方有一则真人实验的报道：有一个犯了死刑的囚犯，按照法律要给他静脉注射死。为了实验心里的控制，比如说今天要执行了，把他眼睛蒙上并告诉他马上就要对他执行死刑，执行者拿沾了酒精的棉花擦一擦要给他注射的地方，然后用一点冰水给他注射，告诉他现在注射了，问他注射后会怎么样呀等等，如此地暗示囚犯，最后这个人真的死了。实际上这种注射对他没有任何生命危险，结果他还是死了。可怕吧？所以我们不能恐吓别人，应该给人无畏施。比如见到一个病人，我们应当讲：“你没事的，是小事情，喝喝开水，认真地配合治疗，过几天就好了。”过几天他真的会好。如果你见到一个人，你对他说：“哎，你最近脸色很不好嘛，你得了什么怪病？哎呀，不得了，不得了。”对于心理素质差的人，估计过几天他真的

要生大病了，那是被你吓的。菩萨心肠的人恰好相反，他就会给人无畏语的安慰。我们有恐惧是因为我们心中有挂碍，心有执著放不下，所以我们有恐惧。我们一见到菩萨像心就能定下来，一见到菩萨像心里就觉得有希望，我们一礼佛，心里马上生起信心，因为菩萨给我们力量，给我们无畏。我们的缘分还很浅，不能得见菩萨现身，自己的德行不能得菩萨现身相助，只能见到菩萨的法像、塑像。法像、塑像、佛像尚且给我们无畏，何况见到真身，又更何况我们修到菩萨的境界，那种恐惧乃至杀戮业也都没有。

二、**从息灭贪、嗔、痴到智慧增长。**我们很多时候没有智慧，处理事务没有办法，遇点困难就很无奈，其根源就是贪、嗔、痴三毒蒙蔽了我们。这三毒是我们修学佛法过程中至关重要的障碍，比任何习气都可怕，佛经中比喻这三毒如毒蛇一样。菩萨的十四无畏就是要消除我们的贪、嗔、痴三毒，令我们的善根增长。三毒消除，我们的内心清净，心性就会如明月一样，智慧也就不可思议。

三、**从法门的修习一直到善根的增长。**我们修学佛法要找到适合自己的法门，要是没有找到适合自己的法门就会如同无头的苍蝇飞不出窗外去。实际上好的法门有没有呢？三藏十二部的八万四千法门就在眼前，如果我们不去修，不去实践，那也是如同没法门。最近有一些法师发大心讲经说法、弘宗演教，我非常地赞叹，但他们有一个观点我非常地不赞同，他们说汉传佛教修行没有一个次第，这样观点有待商榷。为什么啊？是因为他可能是想成为祖师，想自己建立一套理论让人家跟他修学，这样很危险呀！古来大德是因为有实修实证，就如同我们已在普陀山，然后才能告诉他人来普陀山的路线以及该乘坐什么样的交通工具最方便。如果现在有人凭空臆想要建立修学次第给别人干，这很危险。因此，我们修学佛法一定要以经典为依据。我的善根很薄弱，不知道在座的各位大德法师善根怎么样，我建议修学以念佛、礼佛为稳妥。如果你的善根深厚，那还可以去参禅，但也要找个长期参禅的师父指导，不要好高骛远别出心裁，不要今天皈依了，过了三五天就想成佛。曾经



有一个弟子，他很可爱，也很虔诚。我教他观音灵感真言，并限定他几天内背会。他真的听我的话，第二天他就会背了。他回去几天后打电话给我说：“师傅，我不能给人加持？”我一听就乐了，对他说：“这难办呀，你不要看师父们天天给人加持，那是师父们长期修行念经持咒，你刚会背怎么能给人加持？”这件事折射出我们众生的一个毛病，老想自己不是人，可你就是人呀。你不要看法师们常常给人加持，帮人开光，那是因为信徒需要他，我们有何德何能呀？我们只是通过佛法，通过读诵经典，祈祷菩萨的加持来为别人祈福而已，不要认为你有什么神秘的力量，你能飞上天了，你能降雨了。过去我在北京读书的时候，有一个看大殿的师父，他说天上下雨是他干的。我们逗他说：“嘿，你再来一点雨吧。”他说：“我不想干。”天一下雨他就说是他干的，你让他干，他说他不想干。这样滑稽的事也仅仅是一个笑话而已。普陀山安安静静的，我们可以很踏实地修学佛法，外面的邪魔外道很可怕的。

二零零年我在江西的时候，萍乡宝积寺有一个女居士神神叨叨的，很可怕，她有巫术，你不听她的，她会念个咒让你头疼，让你回去生病。因此，很多小庙师傅都很害怕她。因为佛教协会办事机构在她那里，她就要收会费，人家都得把钱送给她。但她传播不是正信的佛法，我们当然不能交会费给她，让她传播邪知邪见。我给小寺院里师父壮胆说：“你们不要担心，她要敢来杨歧山，我就用扫把对付她。”最后她没有来，其实我也害怕她来啊，来了我也不能真打她呀。现在社会上象她这样的人很多，甚至还有比她更厉害的。

我们对一个法门要真实地实践，建立自己的信仰，消除自己的业障，增长自己的智慧，不能今天念念佛，明天就想要出效果，这样很容易堕入歧途的。善根深厚的人可能不会有问题，善根不够深厚的人就会出大问题。

四、从广大心量直至成佛。我们很多人不开心，心里很纠结，很郁闷，就是因为心量不大。社会上人尚且讲究一个心胸豁达，赞叹一个人很大度，很祥和，往往

这样的人都会成为领袖，都会成为众人拥立的核心人物，而且他自己也会生活得洒脱自在，这样的人给我们远观很有禅意，武侠小说形容这样的人是大侠人物。可是，有的人就很小鸡肚肠，事事计较，心量不够大。他视众生如仇敌，只要不顺他意的，只要境界与他意愿违背的，他都会生烦恼。我们仰慕观音菩萨大慈大悲的愿力成就了千手千眼和不可思议的功德，所以我们要发大愿，大愿就会让我们自己的心量广大。心量大的状态是什么样的呢？就是要如大地一样能够承载万物。佛法讲心、佛、众生三无差别。心量大的人福德就大。一个人要有事业、世间法、佛法上的成就，那么他的心量一定要大。心量不大的人老是想晚上吃什么美味，那他只能在自家的厨房里打转，他谈不上事业，更谈不上解脱道。放眼众生，放眼世界，你的心量就会大不一样了。但是话又说回来，你不要一天光躺在房间里做美梦，想着一些不切实际的事情，那叫打妄想。愿力有了，你还需要行持，发菩萨愿，行六度万行，利乐众生直至成佛道。有一句话讲：“因为你的努力让别人工作起来更加方便，你的存在就非常有意义。”如果你的存在是别人事业的绊脚石，给别人造成了很大的困惑，你就是逆增上缘。当然，逆增上缘对修学佛法的菩萨也是一个好的境界。但我们都是凡夫，我们做事情时都希望别人给顺增上缘。这里我把《楞严经》中观音菩萨的十四无畏理成四个层面，去除恐惧心，息灭贪、嗔、痴，建立修学法门的次第以及广大心量直到成佛。下面我简单介绍一下观世音菩萨的慈悲自在。

《心经》中最大的体现是：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”她的自在不是无缘无故来的，来自哪里呀？来自她能观照五蕴皆空。五蕴就是色、受、想、行、识，在我们每一个人身上。我们每一个人自身要空，这个空要从哪里切入呢？用般若智慧观照。这个五蕴分为两个层面：一个是物质层面，一个是思想层面。物质是指色，它的定义是质碍义。《摄大乘论》里讲了很多有关五蕴空的表现，我简单讲一个色蕴空掉是什么样的。比如我们现在的这个讲堂有房子，有门，有楼梯，如果我要出去一定要从大门走出去，如果你把门关上我一定出



不去，这叫色质碍。但五蕴中色蕴空是什么状态呢？人可以穿墙而过，因为这个色对他没有质碍义。色蕴空是菩萨的境界，山河大地在菩萨的境界里是平坦的，菩萨没有山河、湖泊、江海的障碍，一念之间能够随意到达，这叫色空。这在《摄大乘论》里有详细的论述。菩萨能自在，而我们不能自在。前一段时间，我被仙人掌的刺刺到了食指上，那么一点点的刺看也看不见，痛也不痛，就是很别扭，人说十指连心，我就一直坐卧不安，我就想啊，这么一点毫毛大的东西刺入你的手指就会让你难受，说明我们一点也不能自在呀，因为我们色法没有空。广而言之，比如我们不能让自己的容颜不衰老，我们不能让自己不生病。又比如，我们不能自由自在的往生，因为我们念佛功夫还不够，所以不得自在。假如五蕴空了以后，这些自己都可以控制，这才叫真正得大自在。《心经》上讲要我们“远离颠倒梦想”，这是要当下体悟到五蕴的空性，我们才能心无挂碍。心无挂碍就心无恐怖，比如有钱的人家里使用保险箱、铜门、铁门、预警器，为什么呀？他心有挂碍，挂碍他的金钱、财物、古董、字画，如果他视这些如粪土，他就心无挂碍，他就不会恐怖，他就不会担心别人偷他的东西，他不担心门锁没锁。曾经发生我身上的一件事给了我深刻的感悟。有一个长老给我写了一幅字，我喜欢得不得了，后来被人知道了，再后来就被人拿走了，变成别人的了，当时我心里难受极了。后来我想通了，假如百年之后还会是别人收藏呀，那还不如现在就让别人收藏，我现在拥有一段时间就好了，现在该他人拥有了，这么一想我心里就不难受了。这里讲的不是说我境界有多高，而是告诉大家我怎样做到心无挂碍。我们一下做不到观音菩萨的五蕴皆空，那我们可以从细微处逐渐逐渐训练自己。如果你能从细小处开始训练自己，我想你即使在阴雨天也如同见到阳光，因为你的心中阳光灿烂。

前面我讲到观音菩萨的慈悲、济世、大悲心，下面讲观音菩萨的法门。

我们中国佛教有八大宗派，观音菩萨的法门从大处讲，就涵盖了其中的禅、净二宗。我讲这话是有经典依据的，为什么？观音法门有顿、渐二门。这个顿法门是

指耳根圆通法门，可与禅宗相适应；渐法门是指称念观音圣号或持诵观音菩萨咒语，可与净土宗相适应，所以能够涵盖禅净二法门。耳根圆通法门在《楞严经》里又叫“反闻闻自性”，这是耳根圆通法门的核心理念。讲起来容易做起来难，我在这里可能还不能给大家完全地阐释清楚，但是我们对这个法门不能不知道。若人潜心修习耳根圆通，能够入甚深三昧，直至达到如来藏佛性。那么如何修这个法门呢？《楞严经》中有文：“从闻思修入三摩地，初于闻中入流亡所，所入既寂，动静二相了然不生，如是渐增，闻所闻尽，尽闻不住，觉所觉空，空觉极圆，空所空灭，生灭既灭，寂灭现前，忽然超越世出世间，十方圆明。”这一段文字就是告诉我们如何耳根圆通的。我不妨跟诸位善知识、诸位法师、诸位大德居士报告，昨天来讲堂之前，我跟圣凯法师沟通这个耳根圆通，他说：“你先给我讲一遍听听。”我讲了之后，他说：

“你讲得太复杂了，我都听晕了，明天大家听了晕不晕？”我想既然要讲观音法门还是得给大家介绍一下，大家共同种个善根，要真正讲这段文字我得用两个小时，这里不能全面讲，我就简单讲“入流亡所”这一句，这个“流”就是不住。《金刚经》上讲“不住生心”，不住什么生心呀，“不住色、声、香、味、触、法生心”，假如说你听闻这个佛法以后很喜欢，听到这个声音很美妙，非常享受这个声音，你当下就住在声尘，你就会被世法所染，被世尘所染。“所”就是音声境，就是声尘，“入流亡所”的这个闻性不住声境，能闻性与所闻境皆不住，所以境界分明，历历清楚又不住，不染外尘，不住根受，这即是入流亡所。又《华严经》中记载观世音菩萨在海边观听波浪声，海浪一上来就“哗，哗”的声音进到耳中来，耳这时听闻到海浪的声音；浪一退，声音没了，我们依然能听到这种无声的状态，这种能观照有声（动尘）、无声（静尘）的特性就叫做闻性。我们听到浪时叫根、境、识三法和合才有了对这个音声的了知，音声去了以后，能听闻的根性不失，反闻就观照这个能闻的性也不是恒有的，它也是不能执著的，所以我们佛教说能所皆亡，能所皆空，当下就能悟入如来藏佛性，这个是讲的观世音菩萨的耳根圆通。这个法门跟我们参禅一



样的，当下妄念息灭，一下子豁然开悟，与虚空同体，与宇宙同鉴，佛性了然如是。法门不同，你只要真心下功夫，任何地方都能悟入。

接下来讲次第渐修。渐修怎么修啊？我们普陀山是观世音菩萨的道场，有很多法门可以实践。我们可诵《普门品》、持大悲咒、念观音菩萨灵感真言、称念观世音菩萨圣号，乃至礼拜观世音菩萨圣像，这些都是次第修行的观世音菩萨法门。这些修法都可以让我们善根增长，宿业消除，智慧流露。这些法门说起来都很简单，但是关键要以恒久心去修习。过去有人让我教他一个法门，我给他讲：“你念观音菩萨圣号吧，观音菩萨有求必应，能够让你增长智慧。念久了以后，你能与观世音菩萨相应，你就是观世音菩萨。”他说：“就这么简单呀？”我说：“是呀，就这么简单。”他不相信，这叫做根性刚强难调难伏。后来我发现了一个现象，就是我们很多人都喜欢神秘力量。再后来，有人向我求教佛法时，我就说：“我这里有一个法门，一个秘密的咒语，你学不学？”“学。”于是，我就教他们观音菩萨灵感真言。很多人学会了，就会很用心持念。任何的经咒都是消除我们宿业，让我们心地光明，让我们善根增长，只要你一心一意地去念诵终究都会成就佛道的。下面讲两个公案：

唐朝的时候，有两个僧人同在一个地方出家。按唐朝的规矩，那时的僧人出家以后要先用三到五年的时间学完戒律之后，然后去参学。这两个僧人学完戒以后就各自去参学了。他们就一个去学经教，后来弘宗演教；另外一个就没声音了，去哪里也不知道。他们事先曾约好二十年后再相聚。二十年以后，两个人应约相聚了。学经教的那位问另外一个到哪里去了，他说他碰到一位大德让他诵《诵普门品》，这二十年就一直诵《普门品》。学经教的法师就问他：“你这个人太懒了，二十年时间你就诵一个《普门品》，那怎么可以呢？”并且劈头盖脸地批了他一通。这个诵普门品的法师听他说完以后说：“你先不要批评我，你先让我给你讲一段《普门品》，我讲完以后，你要觉得我这二十年白混了你再批评我，可不可以？”“可以。”“虽

然就我们两个人，但我讲经前的规矩一点也不能省，我得升大座，你得恭敬地迎请我。”“那好，没问题。”于是，一个沐浴更衣，换上袈裟，另外一个恭敬迎请他上座。讲经者从一开始念“南无观世音菩萨”到讲《普门品》结束，空中天女就不停地散花，并奏出微妙乐音，以作供养。另外一个法师听完以后，合掌顶礼，他说：“善哉，善哉，原来如此。”由此看来，《普门品》妙不可言，希望大家常诵常念，最好每天念一卷《普门品》，快则五分钟，慢则十分钟就可念完，念久了自然受用。

还有一个是关于持《大悲咒》的神奇事迹。过去有个老和尚晚年出家，他什么都不会，有人教他念《大悲咒》，教了半天他都记不住，他很苦恼。但是他跟大悲咒里的两句很有缘，这两句就是“豆输朋，阿逝孕。”他住在山里头一天到晚就念这两句“豆输朋，阿逝孕。豆输朋，阿逝孕……”慢慢地福报增长了，他的供养也多了。于是山上的盗贼也盯上了，看老和尚就一个人，就打算晚上偷他点东西。白天踩点踩好了，晚上一去，竟然看到有两个人在给老和尚看门，连续几天都是如此。盗贼就不耐烦了，心想明明白天就老和尚一个人，到了晚上却有两个人看门。后来，实在忍不住了，盗贼就过去问那两个人：“老兄，你们在干什么？”那两人说：“我们在守门呀，你们哪里的？我们就是这里的。”“那你们叫什么？”那两人回答：“我叫豆输朋，他叫阿逝孕。”因为老和尚就会念这两句，所以感应来了这两位大护法。大悲咒就是观世音菩萨的心咒，每一句都有本尊护法，都是菩萨再来。老和尚就会念这两句，所以这两位本尊护法就能长年护持他。老和尚一心诵念两句也有因缘让观音菩萨本尊护法显现防盗贼，所以非常灵验。

最后，观音法门导向净土。过去讲“教演天台，行归净土”，如果我们有愿有行还有目的，就要清楚目的是什么。我今天有缘跟大家探讨观音法门，就此提倡一下，观音法门最终还是要行归净土。作为净土三圣之一的观世音菩萨，她倒驾慈航协助阿弥陀佛接引众生往生西方极乐世界对吧？所以念观音菩萨也能够往生西方净土，而且念佛、念观音菩萨名号往生净土是最安全、最稳当的，所以大家有空就念观音



菩萨吧！由于时间关系我今天就讲到这里。

【法师简介】

门肃法师，现任普陀山佛教协会驻会副会长兼秘书长，舟山市佛教协会副会长。

佛陀的教育

文 / 会闲法师

尊敬的各位法师、各位护法居士：

大家吉祥！

佛陀说法四十九年，讲经三百余回，种种无上法音，千余年来传衍不绝，他的教育方法尤其深妙，不是短短二个小时就可以介绍详尽的。所以，今天要向各位法师、各位大德居士汇报的仅仅是其中的一小部分，只将佛陀散落在经典中的一些教育方法扼要地和大家分享一下。

因为佛陀说法方便自在，所以佛陀的教育法门非常多。有时候，他运用神通，以种种自在的变化来说法；有时候，他六根互用，扬眉瞬目举手投足，也都是在说法传心。

一花一叶，在凡人看来只是植物而已，在佛陀看来却是清净圆明的化身；山风海雨，在凡人眼里也不过天象气候，在佛陀眼里却是究竟菩提的境界。对佛陀来说，世间万象无一不是悟道法门，佛陀的教育是说不尽的。因此，我只能把佛陀众多的教育方法，举一些特定的对象来说明。比方说：佛陀对女众是怎样说女众的法，对儿童怎样说儿童的法，对欲望很重的人怎样说法，对脾气性情不好的人怎样说法，对出家众怎样施行教育。

下面，我就分成四点来与各位分享佛陀的教育：



一、佛教教我们要尊敬供养老人

生老病死，谁都无法幸免，我们每个人在人生旅途上都会有一段年老的历程。这里，我先向各位介绍在佛陀教育法中，我们应该给老人家们什么样的待遇。

在佛陀十大弟子中，舍利弗智慧第一。有一次，他带着僧团到另一个道场布教，有些年轻的比丘修持不够，一个个拿着卧具抢睡觉的位置，“我要睡这里有窗子”，“我要睡那里比较方便”……这个也抢位置，那个也挑地方，最后能睡的地方都被占满了，年高德邵的舍利弗反而没有地方过夜，只好在屋外一棵树下打坐。佛陀知道了以后，就把僧团大众召集起来，向大家开示：

在过去久远劫以前，有鹧鸪、猿猴、大象三个好朋友，但是他们彼此互不相让，什么都要争，结果反而谁也得不到什么。后来他们觉悟到“佛法在恭敬中求”，决定推选一位年龄智慧最高的长者，尊敬他的判断，依他的教诫修行。这一来，纷争的乱局顿时改观：鹧鸪不能吃的食物，猿猴可以吃；猿猴用不着的东西，可以给大象用；三个朋友互通有无，相扶相让，彼此反而更富足了。所以你们大家要知道，我的教法中，并没有高下等级的分别，但是也不能罔视长幼的礼教；你们对法腊高的长者一定要恭敬奉事，诚恳的礼拜、恭敬、合掌，因为他们在学佛道路上，经过风霜雨雪，体悟各种境界，可以给你们经验传授，所以要给长者最好的床座，供养最好的水、最好的饮食。

佛要求弟子们尊敬长者，长者应该具备什么道德呢？《法华经》里有所谓“长老十德”：

1. 姓贵。出身德行清净恭谨的贵族，且又是佛教家庭，世代虔奉佛法，真正依教行持的佛弟子。
2. 位高。身居高位，心性柔和忍辱，能慈心爱护体恤下属，而不以权位欺压人。就像我们山上的道生长老。
3. 大富。具备世间、出世间种种功德法财，能以欢喜心布施，济拔众生身心远

离困乏怖畏。

4. 威猛。心能降伏种种恶念，身行威仪庄严，受人敬重。
 5. 智深。除威仪能摄众，智慧的善巧方便外，更能度化千差万别、刚强顽冥的众生，将他们引导出离迷妄深陷的境界。
 6. 年耆。年老，古代年六十曰耆。这里不仅指长老年纪大，而更重要的是他平易近人，言行举止足够当年轻后辈的模范。
 7. 行净。身、语、意三业都清清净净。
 8. 礼备。举手投足都合乎世间、出世间的礼仪，胸怀旷达，能容人容物。
 9. 上歎。一切行为殊胜，让上位的人赞叹。
 10. 下归。一个长者要能以德服人，让下位的人也能心悦诚服。
- 具备了以上的“长老十德”，才有资格接受长者应有的供养。

长者，应受什么供养呢？佛经里记载，我们对于佛陀应有十种供养，就是香、花、灯、涂、果、茶、食、宝、珠、衣；对于出家人也有四种供养，即饮食、衣服、卧具、汤药；对于老人、父母、师长、三宝，应该清净身、口、意三业来供养，三业供养是一种崇高的敬意。

所谓身供养，就是不时地让老人家感觉到你的举止行动，比如站的位置、坐的动作等等，都是很尊重他。口供养，是时时赞美对方的慈悲和道德。意供养，是心存敬意。“敬人者，人恒敬之。”我们尊敬老人家，我们的晚辈们耳濡目染，将来也自然会尊敬我们。

年老之人，最大最宝贵的特长就是他们的人生经验，这种经验常常就是处世的智慧。佛经里面有一个故事，可以说明尊崇老人的意义：

远在佛陀时代，有个波罗奈国的国王，下了一道惨无人性的命令。什么样的命令呢？就是要百姓家中不准养有老人，不从者，满门抄斩。波罗奈王认为：老人是多余的，既不能做事又浪费米粮，如果能省下一个老人的米粮，来养活一个幼儿，

不是更有意义？于是，在这样荒谬的“经济政策”下，波罗奈国触目皆是身强力壮的年轻人，再也看不到一个老人了。

这时候，有一位孝顺的年轻人，因为不忍心把老父亲流放山林，就瞒着亲友邻居，暗中把父亲藏在地窖中，让年老的父亲天天修习佛法，聊慰余年。

不久，邻国因看不惯波罗奈国这种惨无人道的作风，下了一封挑战书，要波罗奈国国王回答两个问题，如果三天内答不出，就兴兵征伐。这两个问题是：

1. 世间上什么生命最长久？
2. 世间上什么东西最宝贵？

国王烦恼极了，大街小巷四处张贴告示，只要有人能回答这两个问题，可获赏黄金万两。一天、两天过去了，国中几十万人竟无一人能回答，就在国王焦头烂额的时候，突有一位年轻人撕下告示，表示能解答，国王立刻召见。年轻人胸有成竹，意态从容地说出答案来：

1. 智慧命最长。
2. 信为第一财。

说完，在场的百官大臣立刻鼓掌称妙。国王非常高兴，即刻吩咐左右重赏黄金万两，年轻人却立刻拒绝，叩头跪说：“我没有资格接受这些黄金，因为想出这个答案的人并不是我。”

国王纳闷地问：“不是你，是谁想出来的？”

“我的父亲！”

“你父亲为什么不亲自来见我呢？他现在人在什么地方？”

“求国王恕罪，我因不忍年迈的父亲被放逐山野，就自作主张把他藏在家中地窖，虽能逃得性命，却不能前来晋见，当面向国王献策呀！”

这个年轻的孝子，激动地说完之后，国王恍然大悟，很后悔地说：

“我错了！过去，我只知道嫌弃老年人年迈体衰，却忽略了老人的经验智能，

弄出几乎亡国的悲剧。真是愚昧啊！”

以上就是佛陀告诉我们如何对待长者，如何做个长者，做个长者要具备怎样的德行。

二．佛陀对少年、儿童的爱护和教育

在佛经里面，我们常常看到佛陀苦口婆心地开导大家不要轻视后学，对小辈也要尊重。佛陀说：不要以为小孩子很小，就可以任意欺瞒，世间上很小的东西有四样是不可以轻视的：

1. 小小火苗不可以轻忽，因为星星之火可以生成熊熊烈火，酿成不可收拾的惨祸。
2. 幼小的龙不可以轻视，因为小龙有一天会成长为大龙，翻江倒海、兴风作浪。
3. 年少王子不可以轻视，因为他将来长大就是国王，统领天下造福万民由他，一言丧国遗祸百姓也由他。
4. 小沙弥不可以轻视，因为他虔心学道学法，假以时日，必定会脱胎换骨成为人天师范的法王。

无论沙弥也好，小王子也罢，佛陀主要是教导我们不要轻视年幼者，等于我们常说的“儿童是国家未来的主人翁”。

大家如果了解佛法，那么，我们不但可以把自己的国家建设成老人的安养国，也可建设成为儿童的天堂。实际上，现在的小孩已经没有童年了，社会上被遗弃的儿童不知道又有多少。

佛陀是怎样地爱护儿童、教育儿童的呢？

佛陀有个弟子叫迦旃延尊者，在很远的地方传教。有一天，他派了一个年纪很小的徒弟去探望佛陀，佛陀见到迦旃延的徒弟，立刻就吩咐大家说：“那里，你们在我卧室再添一张床位，让迦旃延的小徒弟就睡在我住处。”佛陀这样的作为，实

在很了不起，一方面是对远方传教的迦旃延表示安慰，另一方面是教育僧团的后学，以及同龄的大众，虽然是个小孩子，大家也不可以怠慢轻忽，要好好爱护他。当时僧团里小小年纪的沙弥很多，像均头沙弥、罗睺罗沙弥都是。他们因为年纪小，跟着年长的比丘们出去托钵化缘，常常受到冷落。因为一般人对于年老的比丘都肯给丰厚的供养，可是对这些年轻的沙弥们，社会大众有时会开玩笑，在他们的钵里，不是放小石头，就是放沙子，而不用饭菜来供养他们。佛陀知道了以后，召集大比丘们开示说：“你们不注意这群年幼的沙弥，你们所受的饮食就是不净食。”

又有一次，佛陀在舍卫城游化时，看到一个小孩正在玩一只青蛙，把青蛙的一条后腿倒抓起来，让青蛙悬在半空中摇摆旋转，佛陀于是上前劝说：小朋友，你认为这样很有趣吗？假如我也把你的腿倒吊起来，你会觉得很快乐、很好玩吗？小孩子从小要有慈心，养成爱护动物的习惯，长大了才不会残暴而不自知，才能成为世间无争无瞋的菩提种。

在佛经里，佛陀教育儿童的方法有下面几种：

1. 教他跟大家结缘

吃饭的时候，要“当思来处不易”，一粥一饭都是由许多人辛勤奉献的成就，所以人家跟你结缘，你也要跟人家结缘。从小让孩子养成跟人结缘的习惯，身语意念都种下善根，小孩在这种教化下长大，将来就不会贪心，不会小气，不会有暴力倾向。

2. 教他要有感恩心

生活中，时时给他机会教育。告诉他这件衣服是爸爸给你的，你要感谢爸爸；哥哥姊姊送你的，你要谢谢哥哥姊姊。时时言感谢，事事存感恩，这种小孩将来才会敬重别人。

3. 教他对人有礼貌

佛经上常说：佛法在哪里求？佛法在恭敬中求。要时时教导孩子跟人点头打

招呼，跟人说好话，有礼貌，结善缘。记得第一次跟妙老去杭州开会，住省佛协，吃晚饭时，服务员给我盛饭，妙老就在旁边提醒我，礼貌三到：第一到，眼到。近距离接触时，看对方的双眼。站立式服务时，看对方的上半身。主要看头部，通常不看中间和下边。尤其要注意避免上下打量。第二到，口到。说话的时候，要使用规范的语言，同时要求通俗易懂，因人而异。第三到，意到。接待时表情神态要注意，既专注，又友善，记得要说谢谢。这个习惯我一直保留到现在，无任谁帮我做了什么事，我都要说声谢谢。

4. 教他心中有信仰

见到师长要合掌问讯，念佛问候，这一点很重要，让小孩知道三宝的伟大，知道佛教的慈悲，从小亲近三宝，长大后自然将心里的信仰化为生活中的谦虚包容，促进社会的和谐。

如今有些家长虽然也鼓励儿童信仰，有时候却不得其法。比方说：妈妈带孩子到寺院里来，一见到法师，就扯着孩子衣领叫他：“来来来，拜师父！拜师父！”小孩子不习惯，不肯拜，妈妈就硬压住他的脑袋：“拜呀！拜呀！拜下去！”小孩子被逼得没有办法，只好拜下去。这样一来，他却可能对宗教生起反感，造成日后抗拒的因缘。

在佛陀的教育里，是从来没有压迫、勉强人的，总是随顺人的根性，给予种种方便的教化。经典中有个公案是这样的：

年轻貌美的摩登伽女有一次在佛陀讲经的时候，忽然在大众面前出现，公然向佛陀索讨：佛陀！你把阿难藏起来干什么？请把阿难还我！阿难是佛陀的侍者，长得“相如秋满月，眼似净莲花”，不但庄严，而且多闻有智慧，经上形容“佛法如大海，流入阿难心”。这样一个年轻少女，在那么多人面前，不顾自尊羞耻地索讨阿难尊者，假如是出现在我们这里，大家一定会纷纷斥责：“哪里里来的野丫头，把她赶出去！”但是方便教化的佛陀却含笑包容，耐心开导说：哦！摩登伽女，你

喜欢阿难尊者吗？阿难尊者是一个很有修行的人，你们的程度不一样，很难相配，你可否先留在这里学习一段时间，等程度相近了，再为你们举行婚礼可好？佛陀非但不以摩登伽女为无礼，拒绝她荒谬的要求，甚至还大开方便。佛陀应允：我可以满足你的愿望。摩登伽女受到佛陀的感化，就答应了：好！我修行，我一定要修得跟阿难尊者的程度一样！

比丘尼们把摩登伽女带去修行，天天念佛打坐参禅，天天听闻清净的佛法，声闻缘觉，日浸月润，摩登伽女终于觉悟自己内心的爱欲是羞耻的，因为贪爱会引生无穷的烦恼，情欲也是染污不净的，会障碍心性使人迷惑。终于有一天，她很惭愧地跪在佛陀面前忏悔：佛陀！我为自己内心不净的爱欲觉得羞耻，很难为情，我再也不会有私爱阿难尊者的妄念了，请您慈悲，也让我出家修道吧！

摩登伽女一念断尽，也就朗然见性，入于佛道，就是因为佛陀的教育里，注重启发引导，而不以强逼压迫为方法，所以每个人都可以在这种善巧的指引下，悠然地返观自心，彻悟本性灵台。这也是一种慈悲法。

三、佛陀如何教育在家夫妇

佛陀对四众弟子的要求是：出家的比丘、比丘尼必须独身；在家的优婆塞、优婆夷可以有正当的夫妻关系，这种伦理关系及家庭组织，在佛教里是被承认的。人生一世，男婚女嫁是每个人心中美丽的期望和追求；有些人结婚以后，也会懊悔婚姻不如当初想象的快乐美满，最近王菲李亚鹏也离婚了。有很多在家信徒，一心想学佛法，甚至要求出家。由于出家并不是很容易，当这些信徒因缘不具足，或者对佛法薰习不够时，我们就应该尽量劝慰他们，不要一时情绪化，出家自有出家的因缘，在家学佛也是一样。我们经常遇见这样情况：结婚几年后有的在抱怨这个婚不该结；有的家庭恩爱和气，上慈下孝，尤其是在佛化的家庭中，夫妇懂得相敬相爱，美满快乐。

怎么样才能有美满的家庭呢？佛陀在《善生经》、《优婆塞戒经》等许多经典中，就有教导在家夫妇如何相处的微妙善法，比如丈夫应该怎样对待太太，有五件事必须注意：

1. 要帮助家务

回家要帮太太煮饭、洗碗……，不要像老太爷似地朝沙发一坐，对太太的忙碌视若无睹，你去帮个忙，好言几句，气氛会很好。当年，艾森豪威尔还是美国总统的时候，从白宫回家，都会帮太太烧两样菜，成为令人羡慕的婚姻佳偶。

2. 要经常用礼物慰赠

佛陀告诉为人丈夫者，要常常买一些东西或精致的纪念品、衣料等送给你的太太，表示你的体贴关怀。

3. 关心妻子的亲友

有的太太很可怜，家里的亲人来了，她不敢热情招呼，怕丈夫责怪，于是偷偷摸摸地东拿一点，西塞一件，然后赶快送他们离去！像这样防贼似的，太太如何会全心对待丈夫呢？凡是太太的亲朋好友来访，你要热心招呼款待，这样你太太会觉得你对她好，她都会肝脑涂地肯为你牺牲。

4. 要让太太家居自在

就是让太太衣食充足、用度无缺，让她在家里好自由、好自在，生活得很愉快，她才能安心做好家庭主妇。

5. 与太太一齐户外活动

星期日假日陪太太到郊外欣赏风景舒散身心，让她心胸开阔，精神愉快，她才不会跟你发脾气、闹情绪。

佛陀的教法里，丈夫对待妻子有五件事，同样，妻子对待丈夫也有五件事要注意：

1. 要体贴敬爱

要体贴丈夫，没有钱要体贴，没有升官更要安慰他，丈夫最需要的是太太敬爱他、

尊重他。

2. 要家务整洁

多付出一点辛劳整理，就能多给他一点清爽的生活空间。

3. 要诚实毋欺

夫妻之间没有任何隔阂，才能融洽如一体。

4. 要温柔亲切

“天下之至柔者，莫善于水”，也就是至柔克至刚，一个温柔体贴的太太，在丈夫的心目中，当然比蛮横霸气的太太有份量。

5. 要赞叹恭维

太太在家里，除了弄好的食物给先生吃，好好侍候先生之外，最好是能凡事赞美，让先生感受到天地虽大，只有太太最懂他、容他，这样他也会更爱你。

《玉耶女经》中，佛陀也提到一个女人要有五种美德：

1. 做一位母妇。用母亲疼惜儿女的心去爱先生，事事体贴他。
2. 做一位妹妇。用妹妹恭敬哥哥那样的态度，来恭敬先生，相礼相让。
3. 做一位臣妇。以臣子对待国王的敬慎心情对待丈夫，不与他争高争低。
4. 做一位婢妇。像侍女婢女尊敬主人一样来服侍先生，维护他的尊严。
5. 做一位夫妇。彼此相亲相爱，患难与共，祸福相倚。

佛经里，常把夫妻比喻是“共命鸟”。这种鸟，一个身体却有两个头，由于两个头共处一身，这两个头就必须彼此协调，相亲相爱。共命鸟有合得来，也有合不来的。如果是合得来的共命鸟，就能相安无事；不合的共命鸟共处一个身体，你争我夺，麻烦就大了。夫妻就像共命鸟，要相爱相亲，像两匹马同拉一部车一样，步调要一致不乱，才能维持久远。

有一只共命鸟，一个头善，一个头恶。恶的头睡觉了，善的头看到好吃的食物，就自个儿独享了。等到恶的头一觉醒来，觉得肚子饱饱的，很不高兴，就怨声抗议：

“你刚才趁我睡觉时吃了什么东西？为什么不等我醒来再吃？”

两个头说着说着，就吵了起来。过了几天，恶头逮到一个机会，趁善头睡着了，就想：哼！我今天总算可以报复了，我要把毒草吃下让你难过！

一会儿，善头醒过来，觉得肚子疼痛难忍，不觉哀哀呻吟，恶头见状，就幸灾乐祸地说：你今天知道受苦了吧！

话刚说完，恶头马上感到剧毒攻心，忍不住跟着善头一起挣扎哀号，不久，两个头都中毒而死。

夫妻，就像共命鸟，应该要相亲相爱相扶助，不要互相勾心斗角，彼此心中痛苦。爱，才能赢得爱；恨，只能增加恨，佛教的因果关系就是如此。《六祖坛经》上说：“思量恶法，化为地狱；思量善法，化为天堂；毒害，化为畜生；慈悲，化为菩萨！”就是告诉我们：要想得升天善果，就要培植善因；夫妻要恩爱美满，也必须相惜相让，行善培福。

四．佛教教我们如何交朋友

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”在佛经里也有这样的例子：有一次，佛陀带着阿难尊者一行人，经过卖鱼的鱼市，鱼的腥味熏得大家全身腥臭难闻。佛陀因此就开示弟子说：我们和坏的朋友在一起，坏的习气就像鱼腥一样，会玷污我们的身心。又有一次，佛陀领着阿难尊者及几位弟子经过一处花店，大家身上都沾满了花香。佛陀又应机开示：阿难！你们和好的朋友交往，好的习气就像这花香一样，会清净我们的身心。

佛陀曾告示弟子，朋友的品格有四种：

1. 有友如花

有些人交朋友，在你功名利禄得意的时候，他捧你如贵人，把你当花一样，插在头上带在身边，四处招摇炫耀；一旦你失意落魄时，犹如花萎谢了，他就把你弃

置一旁，浑然不曾相识。这种朋友不宜深交。

2. 有友如秤

秤，如果你重，它就垂下来；你轻，它就翘起来。有一种朋友也是这样：你有功名富贵，他就向你求功、谄媚，跟你低头谗言，阿谀奉承，无所不用其极；等到你不如往昔威风的时候，他就趾高气昂，不可一世，态度大变，这种朋友实在要不得。

3. 有友如山

好像金山一样，鸟栖息在金山上也会映得全身发光。有的朋友就像一座宝山，跟他在一起，大德高义，日沾月沐，会让我们受益良多。

4. 有友如地

有的朋友能替我们担当一切，犹如大地普载万物，可以丰富我们的生命内涵。

对于如山如地的朋友，要多交往；对于如花如秤的朋友要默然避开。佛陀也告诉我们：朋友之间应以四摄法相处。什么是四摄法呢？就是布施、爱语、利行、同事。互相施助，或财物上帮助，或精神上扶持；彼此相处，常说鼓励、赞叹的柔软话语；凡事设身处地多为对方着想，才能真正了解他的感受，不致隔靴搔痒，摸不到问题的症结。既是朋友，就应该彼此不存私心，彼此相处时，能祥和无争，互相信赖。

朋友如果有了隔阂误解，要如何消除距离，才能促进良好的关系呢？用佛陀的智慧，总结十颗心与大家分享：

1. 好心。以正直、关爱、提携的心和朋友交往。

2. 爱语心。朋友见面，至少要有几句好话，“你现在看起来好年轻哦！”“你好庄严哦！”“你真好命呀！”

3. 忍耐心。俗话说“忍一时，风平浪静；退一步，海阔天空”就正是这个意思。

4. 慈悲心。能以慈悲心对待朋友，如菩萨的慈悲众生，则无事不能忍，无事不能容。

5. 布施心。对于钱财，要有“分一半也无妨”的气概。

6. 诚信之心。比方“受人之托，忠人之事”，已经承诺的事，要尽力履行，切莫虎头蛇尾。

7. 感恩心。受朋友施助，无论身行、口说、意念，都应该存至诚的谢忱。

8. 体谅心。体谅可以润滑彼此间的磨擦，消弭不愉快的裂痕。

9. 恭敬心。恭敬可以升华友谊的境界，美化两者的交情。

10. 方便别人之心。为人处事，虽然要有原则，有时候不妨略作变通，开方便法门对待。

对于朋友的相处，这十个方法到处都能行得通。另外，朋友怎样相处，星云大师也曾经说过：一、你大我小；二、你对我错；三、你好我坏；四、你有我无。

以上讲佛陀教导我们怎样对待长者、少年、夫妇、朋友的方法，这些看起来很平淡，但是都很实用。因为佛陀的说法是累劫千生的觉悟，并不是华丽空泛的理论，如果能依教奉行，就能契入佛陀本怀，证悟诸圣贤人的解脱法门了！

当然以上都是常规的教育方法，万一碰到不常规的人，不常规的事呢？在佛经中，我们可以看到，佛陀还是会有不常规的特殊办法来教育他们的。

所谓“特殊的教育法”，就是跟以上平常的教育法不一样。佛教里面有些什么样特殊的教育法呢？我分四点向大家做一个汇报：

一、以毒攻毒之权巧教育

佛的弟子中，有的很愚笨，佛陀就用最笨的方法来教他。但有时候，对于一种坏毛病，如果以毒攻毒来治疗，那个毛病反而痊愈得快。一个能干的医生，用砒霜毒药都能治病。所以佛教里面有一首偈语说：“正人行邪法，邪法也成正；邪人行正法，正法也成邪。”一个圣者或正人君子，无论什么样的法，什么样的古德名言，甚至风花雪月，都能信手拈来皆成妙谛；如果是邪人，心念不正，就是圣贤的启示都可能被扭曲失当，造成错谬。

在佛陀弟子当中，有一个人非常的愚钝，名叫周利槃陀伽，他不会念经，连一

首偈子的上下句都背不牢。有一次，因为不会诵经，被师兄责骂了一顿，自己也觉得惭愧难过，就躲在墙边哭泣。给佛陀知道了，就问他为什么哭呢？

“我太笨了，不会诵经。”

“你做什么工作？”

“扫地。”

佛陀见他老实木讷，就用特殊的教育法对他说：

“你既然会扫地，用的那把扫帚，总应该记得它的名称，从今天起，你每天不要念佛号，也不要诵经文，就念‘扫帚、扫帚……’好了。”

周利槃陀伽从此就念“扫帚、扫帚”，久而久之，心里也想到一些问题：“外面的尘埃、肮脏，可以用扫帚去扫；心上的烦恼无明，应该用什么来扫呢？”因为他想到心里的烦恼垢秽要去掉，心里面的般若就慢慢地亮起来，光明起来了。

是愚笨的人，就用念“扫帚”这种笨方法教他，也能使他开悟，这不就是佛陀权巧方便的教育吗？

有名的鬼子母，是一个凶恶残暴的女人，专门偷人家的小孩来吃，满足口腹之欲。佛陀为了教化她，等她不在的时候，也把她心爱的孩子悄悄地抱走了。鬼子母失去了心爱的孩子，呼天抢地地痛哭，四处寻觅，佛陀就告诉她：“鬼子母！你爱你的孩子，天下的父母也都爱他们的孩子啊！”鬼子母受了佛陀的感化，从此不再偷别人的孩子，并且皈依佛陀，成为佛门的弟子。为了彰显正法，让愚痴的人也都能亲近受用佛法，有时候不得不运用一些特殊的方法来度化，像佛陀“以其人之道，还治其人之身”，就是“以毒攻毒”的权巧教育。

有名的智舜禅师在打坐时，忽然有只中箭负伤的野鸡逃窜到他的袈裟下躲藏，智舜禅师动也不动。不久，猎人气喘咻咻地跑了来，说：“我的野鸡刚才逃到你这里，请你还给我。”智舜禅师劝他：上天有好生之德，你饶过牠吧！

猎人不肯：“和尚！你可真慈悲，说的这么漂亮，这只野鸡够我做一盘菜，享

受一顿丰盛的晚餐呢！”

过去在山崖水边，云水行脚的出家人，身边带着锡杖、带着戒刀，就是为了护身，保卫自己。智舜禅师因为这个猎人实在难以理喻，只得取出随身携带的戒刀，把耳朵割了下来，对他说：

“我这个耳朵送给你，可以回去做一盘菜，当晚餐了吧！”

血光映照中，猎人大惊失色，立刻知道了自己的残暴。

有名的唐三藏玄奘大师，到尉迟公府上拜访，很欣赏尉迟公的儿子尉迟洪道，看他年轻有为，心想假如他出家的话，一定可以成为一代大师，他就问这个年轻人：

“你跟我去出家，好吗？”

年轻人听了，哈哈大笑：“简直笑话，我怎么会跟你去出家呢？”玄奘大师在当时是很受大唐皇帝的尊敬，尉迟公也很崇仰他。玄奘大师就直截了当地说：“你的根器这么好，我今天要定你做我徒弟，你非得跟我出家不可。”

这个年轻人说：“你要我出家，好！只要你依我三个条件，我就跟你出家。”

玄奘大师说：“有条件，那就好办了，你说！哪三个条件？”

“第一个条件，我是个读书人，无论我走到哪里，你要有一辆车子装我的书，随我到哪里。”

玄奘大师一听：“噢！我就是喜欢读书人，没问题，这个条件可以答应你。”

第二个条件，尉迟洪道说：“我喜欢喝酒，无论到哪里，要有一辆车子装满美酒随我走！”

玄奘大师这一听，为难了：佛教的五戒之一就是不许喝酒，我度你出家，你却还要我特地装一车酒跟在你后面，供你随时享用？这在我们听来，未免太不合理了吧！但是，玄奘大师为了爱才，仍慨然应允：

“好吧！第二个条件也答应你，第三个条件是什么？”

尉迟公子说：“你看，我这么年轻，我最欢喜的就是美丽的姑娘，所以，第三

辆车子里，要装着千娇百媚的女子，我到哪里，她们就跟我到哪里。”

伟大的玄奘大师，他有微妙的权巧方便教育，他说：

“好！统统都依你！”

这个年轻人最初不懂佛法，美酒佳人，统统都要；懂了佛法以后，当然他什么都不要了。这位尉迟公子，就是后来继承唯识宗的慈恩窥基大师，也有人称他“三车和尚”，就是因为他和玄奘大师之间的这一段得度因缘。

过去的大德们，因为有这种权巧的教育，真是什么样的人才都能接引到正道上。

禅宗的语录公案里，有一段“婆子烧庵”的典故，也是说明如何“以毒攻毒”的权巧教育：

有一位虔诚的老婆婆，把房子让给一位参禅的师父，每天供养他，这位禅师一修就是二十年。老婆婆想考验他，二十年来的功夫修到了什么样的程度，就吩咐年轻美貌的女儿说：“你送饭过去，趁他不注意的时候，上前把他抱住，叫他跟你说话，他说什么话，你回来告诉我。”

那女儿照做了，回来告诉老婆婆：“母亲，我到了那里，抱住禅师，叫他说话，他说了两句话：‘枯木倚寒岩，三冬无暖气。’”上一句的意思是说：禅师像干枯的木头长在山边，没有生机，没有感觉，表示不动心；下一句“三冬无暖气”，是说几个冬天过去了，没有再动一点妄心。照讲，修行到了这种功夫，也很不错啊！可是老婆婆一听，很失望、很伤心，立刻放了一把火将房子烧毁，还责骂禅师：“我二十年白白供养了一个俗汉啊！现在我不供养你了，你请吧！”

这个禅师被赶走以后，觉得很惭愧，在外乡云游了一番，又回来了，还是请老婆婆方便，成就他，给他一个地方，让他继续参禅。这样，又再参了三年。老婆婆又教女儿去试验他：

“你再替我送饭去，抱住他，叫他说话。”

这一次，年轻貌美的小姐抱住禅师的时候，这个禅师怎么说呢？他说：

“天知、地知、你知、我知，千万不要给老婆婆知道啊！”

小姐听了这话回来，照实告诉老婆婆，老婆婆一听，欢喜得不得了，她说：

“好啊！好啊！我终于供养了一个真正开悟的大禅师了。”

天知、地知、你知、我知，不能给别人知，是什么意思呢？这是悟的境界，因为本心里的世界只有直下承担，生命里的蜕化只有个人知道，千言万语说给人听，没有人懂得，没有人知道啊！禅师已不是当年那种“枯木倚寒岩，三冬无暖气”的自了汉，他现在是真正觉悟，直下承担的人了。自己虽然无所不知，别人不了解也无妨。因为悟的境界是内证，是“如人饮水，冷暖自知”的，禅师第一次被老婆婆烧庵逐出，是因为他锋芒太露，不知内敛，虽参得禅的貌，却没有禅的精髓；第二次面对考验时，禅师已经融合了“妙高顶上，不容言传”的义谛，老婆婆派人来套话，他就无一句话。

二、以事明理之圆融教育

有的人讲经，只有讲理没有讲事，太抽象、太玄妙，不容易懂得；有的人只讲事，不说理，又不能深入，不能使人心领神会。最好事以理显，理以事明，也就是事理要圆融。讲话、写文章更要有事有理。《华严经》是佛教经典之王，它也讲事法界、理法界、理事无碍法界、事事无碍法界。有时候，这个道理需要从事上来说明；有时候，那一个道理需要从理上去解释。

过去有一个寺院，客堂里挂着一幅对联：“须弥藏芥子，芥子纳须弥”。第一句“须弥藏芥子”，是说须弥山很大很大，处处可以藏一粒芥菜子；第二句“芥子纳须弥”，这可难说了，一粒小小的芥菜子怎能将须弥山放到里面去呢？我先讲一个公案，大家听了以后也许就能明白它的玄机了。

唐朝一个很有名的读书人叫李渤，因为读过的书达万卷之多，所以也有人称他“李万卷”。有一天，他在智常禅师的道场看到这幅对联，就对智常禅师说了：“唉！你们出家人文学太差了，这样不通的句子，也敢把它挂在墙上？”

禅师说：“怎么不通呢？第一句可以从事上去解释，第二句要从理上去推想。”

这个读书人仍然不能理解，智常禅师就说了：“儒家也有两句话，‘读书破万卷，下笔如有神’，你知道吗？”

“当然知道啊！”

“那么，请你告诉我，你‘读书破万卷’，万卷书读到哪里去了？”

那个读书人拍拍肚子：“万卷书都到这里来了！”

禅师拿了本书说：“既然万卷的书都可以读到肚子里去，我这一本书，也请你放到肚子里去吧！”

读书人一怔：“这是什么话！？我是把万卷书的道理读进肚子里，这一本书是东西，我怎么能放到肚子里呢？”

智常禅师一听，笑了：“万卷的书可以读到肚子里，那是理；芥子纳须弥，那也是理啊！”

从这段公案中我们可以明白了：有的东西从事上就可以解释，有的东西要从理上去体会。所以佛经很重视以事明理这种圆融的教育，像《法华经》、《华严经》、《大宝积经》，都好像在说故事一样，道理就在于此。有人说佛法很深，很难懂，其实佛经很浅，都在讲故事，只是故事的道理很深，不容易懂。像《法华经》里有名的“穷子”的譬喻，说明穷子有“土中宝藏，衣里明珠”，但是自己却不知道啊！

“土中宝藏”的譬喻是讲有一个老父亲，家财万贯，因为担心儿子太小，将来等他长大了，家中的财富不知是否能维持到那个时候，就赶快把那许多金银财宝埋藏在地下，希望儿子长大了，就可以用那些埋藏的金银财宝。后来，不幸家里遭了火灾，穷了下来，老父亲也死了，那个儿子怎么办呢？只好流落街头做乞丐，他在外面乞讨，不知道家中有财宝，他忘记了！

这譬喻什么？这是讲我们自性里都有一个宝藏——真如佛性，可是我们自己不知道，任它流落在尘世间，贪好世间五欲六尘的蝇头小利，去讨那一点东西维生，

本性宝藏反而不晓得善用。

另一个“衣里明珠”的譬喻也一样：父母怕儿子未来生活穷困，又不能一直照顾着他，等到自己去了，留下他怎么办呢？就把一颗夜明珠密缝在他的衣服里，希望这衣服跟随他，将来没钱时，把这颗衣里明珠卖一卖，也能一生无忧啊！可是，这个穷小子不知道衣里有明珠，依旧终日乞讨为生。

我们本性里面有一个真如之光，一个佛性之光，我们也不晓得去用它，所以流转三涂六道，受种种的业报苦刑啊！

佛经上说：众生虽然是千差万别，可是每个人的真如自性都是平等一样的，不懂这个道理的人就怀疑了：“张三、李四、老人、小孩、圣贤愚痴……明明是有差别，怎么说是平等的呢？”

这个道理，要把它说清楚，举一个例子来譬喻，就可以很容易地讲明白了。一群牛，有黄牛、黑牛、白牛、花牛等颜色的不同，但是，挤出来的牛奶，黄牛的牛奶是白色的，黑牛的牛奶是白色的，白牛的牛奶是白色的，花牛的牛奶也是白色的，你就可以明白：不同颜色的牛，挤出来的牛奶都同样是白色；不同的众生，佛性都相同，这道理能懂吗？佛陀所说的三藏十二部教法里，像“本事”、“本生”、“因缘”、“譬喻”等，多少部的经，都是以事来明理，可见事理兼融在弘法上的重要性。

我现在说一段以事明理的譬喻，非常精采。这个公案是我九零年刚出家那一年听观音洞道岸老法师讲的。

有一个出外旅行的人，他经过一处旷野，忽然身后窜出了老虎，一路追赶他，为了逃命，他想赶紧找个地方躲起来，旷野中没有地方可以藏身，慌乱中发现一口枯井，心想到枯井里藏身不就好了吗？这个旅行的人赶紧逃到井里，一看，吓！井底有四条毒蛇缓缓蠕动着，怎么办呢？还好，井里头有一条老藤垂下，旅人就紧紧抓住这条藤，悬在半空中，让脚不要着地，毒蛇就咬不到他了，他心里就想：“不管是上面的老虎，还是下面的毒蛇，现在都奈何不了我了吧！”正在得意之际，一看，



不得了！井上面有两只老鼠，一只黑，一只白，正嘎嘎吱吱地咬嚼这条藤。万一藤断了，这个人掉下去，不是被蛇咬死了吗？正在紧张恐惧的时候，井口飞来一群小蜜蜂，嗡嗡地盘旋着，掉下来五滴蜂蜜，这旅行的人舔着这五滴蜜，喔！好甜！一时之间忘记了哪里的危险。

这一段譬喻在说明什么道理呢？这一个旅行的人不是别人，就好比是我们大家每个人。这个旅行的人行走在旷野上，就好比我们走在人生的旅途上。追赶这个旅人的老虎就是比喻无常的风在逼迫我们。那口枯井代表什么呢？就是生死的深渊。这一个深渊里面有四条毒蛇，就好比是佛教所说的四大，我们人的身体就是由“地、水、火、风”这四大和合而成。地大是指我们坚硬的骨头、头发等等；水大，像我们的痰啊、血液、小便等等；火大，指我们的体温、暖气；风大，就是我们的呼吸，这当中，只要一大不来，人就不能生存了。四大的毒蛇要来吸噬我们，分食我们，还好，我们有一条生命的藤，这藤是我们的生命线，要好好把握它，不可以放弃，它是我们生命的依据啊！这条生命线本来是给我们依靠的，却来了黑、白两只老鼠要咬断它。黑白老鼠是什么？比喻黑夜和白昼，昼夜循环就像黑白老鼠要把我们的藤咬断，在这种生死关头，我们本应该很着急，可是一群蜜蜂滴下了五滴蜜，这微少的甜蜜却让很多人忘记了危险。这五滴蜜是什么？就是世间的五欲“财、色、名、食、睡”，大家享受财、色、名、食、睡，噢！很好嘛！很有味道啊，就忘记了生死炽燃的可怕！

据说俄国大文豪托尔斯泰读到《佛说毒蛇经》中“丘井空聚落”这句时，非常震撼，后来托尔斯泰趋向宗教，据说受了这一段“丘井”譬喻的很大影响。

我们的人身除了被比喻成“丘井”、“枯井”之外，还有被比喻成“空聚落”、“房子”。我们的身体就好比房子，我们就是这房子的主人翁。有时候，主人翁不住在房子里面，或者是我们主人翁虽然住在里面，却没有权利管辖这间房子，那么，这间房子谁来住呢？——六个强盗住在里面。哪里六个强盗呢？眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，以及一颗爱分别的意识。这六识好比六个强盗土匪，住在里面，天天想捣蛋、作怪，

危害我们。你们各位难道不感到自己终日被眼、耳、鼻、舌、身、意这六个强盗搅乱得身心不得安宁吗？人家随便讽刺你一句话，你听到了，噢！生气了！眼睛看到不满意的，噢！生气了！吃的东西不好吃，把盘子泼到地上，噢！又生气了！眼、耳、鼻、舌、身、意六识，住在我们的身体房子里，就是这么捣蛋啊！

我们要唤醒已经沉睡的主人翁，叫他做自己的主人，管住六根这土匪啊！

这样子的比喻，多切实啊！佛经里，有很多深奥的义理，都是用“因缘”、“譬喻”来讲，这种方式可以说是三根普被的，目前有不少佛经里都采用了这种方式，其中流通比较广的一本是《百喻经》，因为它以活泼的譬喻传达深奥的佛法，而不是以深奥的理论来阐释佛法，让佛法更深不可解，所以能广受大众喜爱。这种以事明理的圆融教育，在佛经里实在是一个特殊的教育法。

三．以古证今之启发教育

佛法很重视根据，在佛陀的十二分教（佛典依文体与内容类别为十二种，称为十二分教，或译为十二部经、十二分圣教。这十二种分别是：契经、祇夜、记别、讽颂、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、未曾有法、论议）里，本事、本生、因缘等，大部分是佛陀用过去的事情，来启发时人的心灵。说慈悲，就说过去生中，我是怎么样慈悲，怎么样慈悲；说精进，就说过去生中，我是怎么样精进，怎么样精进；说持戒，就说过去我是如何持戒，如何持戒，所以今生才得以成佛。他都以过去的修行，来证明现在应该怎么做，才会有今天的成就。这也就是佛教常说的“有因必有果”，“有果必有因”。

像佛陀在《金刚经》里，就说明自己成佛也是有凭有据，是因缘果报的累积，不是侥幸得来的。《金刚经》说：“过去燃灯佛与我授记：‘汝于来世，当得作佛，号释迦牟尼。’”这就是以古证今啊！

佛陀曾经开示弟子，他是如何精进修道的，他说了一个故事：在很远很远以前，我还是鹦鹉身的时候，有一天，附近的山林失火了，我很着急，拚命衔水想灭火，



因为山林里的动物、昆虫很多，我要把火熄灭才能救牠们。有人就笑我：“这么自不量力，就凭你一只小小的鹦鹉，简直是杯水车薪，鸟嘴里衔的那一点水，怎么能把大火扑灭呢？”但是，我不因那许多人的嘲笑而动摇了我的信心、愿力，我认为只要心中有坚持，能精进，一定可以达成灭火的心愿。

佛陀用过去精进的事例证明，让当机众及后来的弟子们警醒：要成佛道，当如是精进。

说到慈悲，佛陀也对弟子们说了这么样一个故事：我过去生中是一只美丽的九色鹿。有一天，这个国家的皇后梦到九色鹿，渴望得到九色鹿的皮。于是，国王就贴出告示，如果有人活捉九色鹿，就有重赏。这个告示勾起了一个猎人的贪念。由于多年前，他曾经在山里迷路，好几天没吃没喝的，病倒在深山里，后来被九色鹿救了一命，猎人很感谢，又不知怎么表示才好，九色鹿告诉他：“只要你答应我，不将我的藏处告诉任何人，就是最好的回报了。”多少年来相安无事，猎人几乎都遗忘了，如今在重赏诱惑下，猎人忘恩负义去揭了榜，泄露了九色鹿的藏处。国王立刻派人入山猎射，把九色鹿捕捉回来，活剥牠的皮。当九色鹿鲜血淋漓，哀号不已时，猎人终于良心发现，向九色鹿忏悔地说：“九色鹿啊！你是鹿中之人，我是人中之鹿啊！”

佛陀常常用这些无量劫前的事情，来启发大家的信仰心、慈悲心。

对于如何降伏内心的烦恼魔，佛陀也说了这样一个故事：

过去，有一位锄头贤人，他原是个农夫，一天到晚拿锄头锄草种菜，后来他发心要出家。出了家之后，觉得很是不习惯，他就还俗回去种田了。但是种田实在辛苦，想想，还是出家没烦恼，他就又出家去了。出家以后，每天早晚都要诵经，他又不适应了，为了不辱佛门清净勤朴的形象，就又还俗了。他这么多次的出家，还俗，还俗，出家，总是不能持久。有一次，他出家很久，本来不想再还俗了，忽然看到一把从前用过的锄头，心念一动，又想起从前农夫的生活，日出而作，日落而息，

多么逍遥！忍不住就荷着锄头，一路走一路想，不知不觉来到了江边，望着滔滔的江水，他终于下定决心：都是这把锄头，害得我在佛道里进进出出，来来去去，唉！今天决定不再还俗了！他毅然把锄头丢进江里，眼见锄头迅速的沉没，所有的挣扎疑悔也随之消失，哦！真好！他想自己以后再也不必挣扎了。这个时候，正好有一位国王作战胜利，率领一大批将臣班师回朝，一行人浩浩荡荡乘船而下，锄头贤人忍不住大喊：“你们作战胜利了吗？你们能打倒别人，却不能胜过自己。我，锄头贤人，今天终于战胜了我自己，我丢掉了锄头，放下了我的执着，战胜了我心里的烦恼，我才是真正的胜利啊！”

世间上，最可怕的敌人，不在外面，而是我们自己内心的污染，我们修行，就是和自己的烦恼作战，能战胜五欲六尘的人，才是自我战场上的真正胜利者！

朋友到佛学院问我：“这种现代型态的佛学院，对古老的佛陀佛教是怎样遵守的呢？”普陀山每年接待几百万人，这么热闹，普陀山怎么修行呢？

我告诉各位，普陀山佛学院的僧人，每天早上四点起床，然后做早课，吃早饭，打扫，七点半要进入课堂上四节课，十一点一刻，打板、行堂、吃饭、跑香、经行，下午一点五十又要进课堂去听经闻法，三点半后要出坡作务，然后做晚课，晚上六点半到八点半又要晚自习、做功课，十点钟开大静，每个人要在床上打坐，然后才可以睡觉。

在普陀山，有的法师修“不倒单”，就是不倒下来睡觉。有的一天只吃一餐，有的连续多年闭关。我不知道这样的生活，大家觉得是现代呢？还是古代？我们希望用古老的方法磨练自己的意志，坚强自己的愿心，希望能有更多的力量弘扬佛法，普渡众生，所谓“佛教现代化”，就是当代佛教的内涵啊！也有人把普陀山曲解为世俗的商业，实在令人痛心！

也有人说：“普陀山很有钱喔！”如果说有钱，是你们大家有钱。因为钱都是大众捐助的。我们只是以出世的精神，办入世的事业。出家人自己虽出世，但是弘



法要入世啊！不然如何度众？众生是菩萨的道场，离弃众生，佛道也远了。

四．以智入道之幽默教育

佛陀也好，禅师也好，都很重视幽默。不幽默的人就不聪明，没有智慧，不容易入道啊！怎么样才算幽默的教育，才能入道呢？

什么叫做“幽默”？《读者文摘》上曾记载一件事：

有一个信徒，要找一个出家人去念经：

“我父亲死了，请你帮我诵一部经，要多少钱啊？”

“一卷经一千元啦！”

“师父啊！可以打个折扣吧？八折好不好？”

“好吧！就八折！”

这一卷经念完后，要祈祷了，和尚念：

“佛祖啊！你把这个人带到东方世界去吧！”

东方世界？哟！不对呀！这个儿子一听，还得了，赶紧告诉师父：“师父！师父！这不行啊！我爸爸是要上西方世界，你怎么叫他去东方世界呢？”

这个和尚说：“不行！到西方是一千元，你要打八折，八百元只能到东方。”

这个儿子没有办法，就说：“好吧！好吧！不打折，一千就一千，我再加两百元，你带我爸爸到西方去。”

这个和尚就重新再祈祷：“唉！……你上西方去吧！”

这时，棺材里的父亲突然大声喝斥：

“你这个不孝的儿子，为了省两百元，叫我一下子东方，一下子西方，这么来来去去，把我累坏了！”

这件事说明什么？说明功德、佛事是不该打折扣的，有多少就是多少，它是内心诚恳的布施。所以幽默的话语，大家听了哈哈一笑，就会心了，明白了。

唐朝有名的牛头法融禅师，落发不久，便入石室内打坐观心，见人来，既不合掌，

也不起迎。有一天，四祖道信禅师知道因缘成熟了，就来到石室要度化他，见他一付泰然自在的样子，好像世间一切都与他无干，道信禅师就问：

“你在这里做什么？”

“我在这里打坐观心。”

“那么，我问你，什么是佛？什么是心？”

牛头法融答不上来，立刻起身顶礼，拜四祖为师，请四祖入禅房休息，经过回廊时，突然窜出两只大老虎，四祖立刻举起双手，站在原地不动，牛头法融见状，哈哈大笑：

“原来你还有这个在啊！”

四祖道信禅师默然不语。等到进了禅房后，道信禅师用毛笔在椅子上写了一个大大的“佛”字，请牛头法融入坐，法融禅师吓了一跳，不敢坐，道信禅师就笑他说：

“哦！原来你还有这个在啊！”

这说明了什么？“百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源。”日常生活中的行住坐卧、触目遇缘，都可以是佛的妙用，也可以是以智入道的幽默教育啊！

各位法师、各位大德居士，分享了佛陀的教育，你们听过以后，如果自己有那么一点受用的就自己受用，或者告诉别人，让别人也能受用。因为佛陀所证悟的法有两种：一种是自受用，自己享受真理的法乐；一种是他受用，是让他人也沾沐佛法的喜乐，能够心灵旷达，精神升华，使人生更加圆满。这就是佛陀的教育法。

今天的讲座到此结束，感谢各位的护持，让我们一起祈求三宝加持我们的社会祥和无争，我们大家福慧增长，同时也把蒙受三宝给我们的平安带回家去，谢谢大家！

【法师简介】

会闲法师，现任浙江省佛教协会副秘书长，普陀山佛教协会副会长，中国佛学院普陀山学院常务副院长，普陀讲寺监院。

亲近佛陀

——《阿含经》中的佛陀教诫

文 / 界定法师

非常惭愧，昨天是观音圣诞，大家都很忙，几乎整天都在为菩萨做事情，而今天我在大家百忙之中讨扰大家，非常抱歉。从本人来讲，非常惭愧，我们的释迦佛教导我们人生在于具足七法财，其中就有惭和愧两种财富，这两种财富我比较欠缺。今天我不敢说有什么开示，只能说我们相互学习，向佛陀学习。今天我讲的题目叫《亲近佛陀》。

我们知道我们每一天都在亲近佛陀，我们在观音菩萨的圣地每天都在亲近菩萨，这个题目应该说不是很新颖，说的也不是什么很新鲜的事情，但是根据我的理解，可能我所讲的角度稍微有点不一。我记得前年，我们的第四大寺——宝陀讲寺开光的时候，净旻法师讲了一堂《释迦牟尼佛传》。虽然我没有来，我看了他的视频，感觉讲得非常好，令我深受启发。关于释迦佛的生平事迹，净旻法师在短短的两个小时内讲得如此到位，我非常地赞叹。今天呢，我讲的角度稍微有点差异，我依据原始佛教《阿含经》来谈一谈释迦牟尼佛的生平事迹。关于《阿含经》，我们在座的比较熟悉，凡是上过佛学院都知道“四阿含”。北传是“四阿含”，南传是“五阿含”。北传的“四阿含”一般就是指《长阿含》、《中阿含》、《增壹阿含》和《杂阿含》。这四部《阿含经》它具体的内容究竟说些什么，可能我们只是闻其名，

却没有认真的去拜读过，因而所知不多。佛教讲“深入经藏，智慧如海”，我十几岁进入佛门，一开始对于佛法不是很熟悉，但我在佛门里已经二十多年了，今年我四十三岁，越是到年长，对于佛教的感情就越深——这个我说的是真心话，特别是在我接触了原始佛教经典以后，我对释迦牟尼佛是由衷地赞叹。现在啊，一般信众把释迦佛往往只是作为“佛”的形象去礼拜，对释迦佛的生平事迹可能不是非常了解。为此，今天我想跟大家分享自己的一点体会。今天我主要从四个方面来谈。在这之前先说一下关于《阿含经》的“阿含”。

“阿含”是什么意思呢？翻译成中国话就是“法归”，或者是“法本”。关于“阿含”有不同的说法，各种部派之间信奉的经典不完全一样，比如说一切有部尊奉《杂阿含》为根本经典，跟我们不完全一样。

我们知道释迦佛——我们尊敬的世尊，在八十岁那一年涅槃了。当年的夏天，摩诃迦叶尊者秉承佛陀的教导，召集大家进行第一次佛经结集。我们都比较熟悉的像优婆离，他深通律藏，而《阿含经》属于经藏。我们知道阿难前后侍佛二十五年，他对佛陀的言教非常的熟悉。而第一次佛经结集，必须能有一个人把佛陀的教典完整地叙述下来，而这非阿难不可。就这样，在第一次佛经结集的时候，《阿含经》已经基本形成了。现在我们接触的一般是《金刚经》、《法华经》或者是《华严经》比较多，《阿含经》接触不是太多。那么《阿含经》里究竟讲什么呢？应该说它是最接近于佛陀言教的经典。第一次我给学僧上课的时候，上《阿含经选读》，我就介绍这个问题。我们接触过儒家，从小就知道孔子的《论语》，那么我也可以把《阿含经》比作为我们佛教界的《论语》。为什么这么讲呢？因为你从《阿含经》里可以看出，它里面所记录的佛陀的言教都是最朴实的言教，没有夸夸其谈，没有花里胡哨。《杂阿含》里有的经典，只是短短的几句话，可是这短短的几句话往往是最值得珍视的。我们后世很多论典包括我们比较熟悉的《瑜伽师地论》，就是根据四阿含写成的。“四阿含”有分类，分类有不同说法：比如《杂阿含》为什么叫“杂”呢？有人说《杂阿含》内容比较繁，比较杂，所以叫《杂阿含》；为什么叫《长阿含》呢？

翻开《长阿含》以后，发现里面的经文都比较长，而且几万字也有，所以叫《长阿含》；《增壹阿含》是什么样子呢？《增壹阿含》是由一到十逐一增加，所以叫《增壹阿含》；《中阿含》是因为它的篇幅不长不短，所以叫《中阿含》。这个说法有没有道理呢？当然有一定道理，它是依据经文的篇幅进行分类。我们翻开《长阿含》看看，果然如此。但是这种说法不究竟。为什么说究竟？一切有部对这个问题的看法是：“为诸天世人随时说法，名为增一”，“为利根众生说诸深义，名中阿含”。《杂阿含》是专为我们出家人所讲的修行之法，里面讲种种禅法，教导我们如何去修行，这就是《杂阿含》。《长阿含》是什么呢？“破诸外道”。这个说法比较有道理，我在这里只是简单地讲一下。四部《阿含经》里最重要的是哪一部？当然每一部都重要。但是“四阿含”里最值得珍惜的，我个人以为是《杂阿含》。为什么这么讲？因为《杂阿含》被喻为四悉檀里的第一悉檀，它可以说是直达佛陀的本怀。

可能我们平时会有这样的想法，就是说《阿含经》是小乘法，这可能是我们受天台宗判教思想的影响。这种思想在过去比较流行，在当代没有人敢这么说了。为什么呢？因为《阿含经》是大小乘共修的法门，无论你是学哪一种法门的，无论你是学净土的，学禅宗的，学律宗的，都可以从《阿含经》里找出它的源头，找出它的依据，这就非常值得珍惜。台湾的星云大师，他写了一本《释迦牟尼佛传》，而且还写了一本《十大弟子传》，书中的很多内容，都出自《阿含经》。所以我们要了解释迦牟尼佛事迹，就必须要去读《阿含经》。这是从我们教理上来说。如果要从社会上讲，现在社会上特别像日本和一些西方国家，包括我们台湾，他们对《阿含经》都特别重视，在研究方面远远超过了我们。从汉传佛教来说，现在台湾对原始佛教的研究可能走在我脸说齐群法师开设一个研究生班，就是专门开设阿含专业，带了几个研究生。不单是出家人在这方面学得比较深，苏州的居士在这方面学得也非常到位。苏州那边成立了几个《阿含经》学习小组。以上是关于《阿含经》的介绍，我大体上讲一下。

释迦牟尼佛住世八十岁，说法四十九年（一说四十五年），前后说法这么多年，

他究竟给我们留下了什么呢？这是我们需要了解的事情。我们翻开经典的时候，我觉得释迦牟尼佛之所以伟大，是因为那里有实实在在的行为、实实在在的内容，实实在在的事迹。下面，我将释迦牟尼佛的事迹分为四块向大家逐一介绍。

一、我在僧数 自依自洲

这一块有个突出的思想。什么思想？“我在僧数，自依自洲”。僧就是出家人的僧。“我在僧数”是什么意思呢？简单地讲，就是说：我是比丘一员，我从来不以教主自居。这个思想和其他宗教的思想是完全不一样的，比如说我们信仰上帝，便称我们是上帝的仆人，他们是这样认为的，可是我们的释迦牟尼佛从来不这样认为。比如说在《阿含经》中的《游行经》上就有这样一段经文，我们听一下：

尔时，世尊即从座起，诣于讲堂，就座而坐，告诸比丘：“此土饥馑，乞求难得，汝等宜各分部，随所知识，诣毗舍离及越祇国，于彼安居，可以无乏。”

这段话是说佛陀在临涅槃的那一年，印度遭受了大饥荒，当时饿死了很多人，这一点，我们从经典里可以看到，比如《佛说阿弥陀经》里，佛陀率领了一千二百五十比丘到舍卫国游化。一千二百五十比丘是一支庞大的队伍，这么多人每天的吃饭、喝水包括用具方面都面临着很大的问题，特别是在闹饥荒非常严重的时代，所以释迦牟尼佛就慈悲地说：我们这么多人在一起不行啊，我们必须分散，否则的话，我们大家饿着肚子去修行可不是件好事情。那怎么办呢？那你们大家就分散吧。一部分分散到毗舍离去，另一部分分散到跋祇国去，这些基本上都是在王舍城附近，就是在摩竭陀国附近。这个时候，佛陀只带了一个人，这个人就是阿难。由此可见我们释迦牟尼佛在当时创立佛教和弘扬佛教是非常艰难的，绝对不是我们想象的一帆风顺，更不是我们想象的那般滋润，而是非常辛苦。所以释迦牟尼佛只好带着阿难一个人一起到外面去弘化，去乞食。这时候出现了令人忧心的事情——佛陀的身体不行了。世尊究竟得了什么病呢？据经中记载，他得的是颈椎病。佛陀经常在经中说到“我患背痛”，就是脊背那个地方非常地疼痛，从现代医学上讲就

是颈椎病或者说是坐骨神经这方面的疾病。这个时候已经病得非常严重，所以佛陀自己说：“佛身疾生，举体皆痛。”这个时候释迦牟尼佛就想入涅槃了。但是他想，此时弟子们都在外面，如果这时候涅槃，则不利于僧团的发展。所以他怎么办呢？经中说：“今当精勤自力以留寿命”，就是说还要继续勉强把色身延续下去。

有一天，释迦牟尼佛从静室里面出来到外面经行，就是说边走边系念。阿难看到世尊的时候，对世尊说了一句话：“今观尊颜，疾如有损。”就是说：世尊呀，我今天看您脸色比平时要好些，我心里很开心。然后阿难又继续说：世尊，您生病的时候，我担心得要命，如果您真的走了，我们该怎么办？经文是这样说的：

“世尊有疾，我心惶惧，忧结荒迷，不识方面，气息未绝，犹少醒悟。默思：如来未即灭度，世眼未灭，大法未损，何故今者不有教令于众弟子乎？”

意思是说，世尊哪，您现在身体还好，你需要有什么教诲的你赶快跟我讲，我都记住，我跟比丘们说。释迦牟尼佛这时候说了一段话：

“众僧于我有所须耶？”（大家对我有所祈求吗？）“若有自言（如果大家自己相互之间说）：‘我持众僧，我摄众僧。’”说佛陀呀，大家都听您的，您是教主，所有的一切都由您说了算。如果大家这样说，那么就错了，所以佛陀讲：“斯人于众应有教令。”佛陀从来没有说过这样的话：“我持于众，我摄于众。”释迦牟尼佛从来没说过这样的话，这只是比丘自己说的。可能我们现在觉得佛制戒律——这个戒律是释迦牟尼佛制定的，我们必须遵守，但是我们从大乘的角度说，佛陀何曾制过戒呀？从来没有制过戒。戒是什么？戒是因为我们犯了错误以后要制止自己才制定戒。戒是对谁的？戒是对自己而不是对别人的。对于释迦牟尼佛一个正等觉者来说他需要制戒吗？完全没有必要。只是我们自己有毛病，所以我们才必须要戒律来约束自己。所以佛说：

“吾已老矣，处且八十，譬如故车，方便修治，得有所至。”

他说我八十岁了，我身体越来越不行了，就好像一辆快要到报废期的破车一样。我们知道一辆车一旦使用年限将尽，各个零件都要老化，都要更换，所以在这种情

况下，佛陀对弟子说：

“是故，阿难！当自炽燃，炽燃于法，勿他炽燃气；当自归依，归依于法，勿他归依。”

这句话说得非常经典，被广泛引用。为什么这样讲？我们在三皈依里面，“皈依佛，皈依法，皈依僧。”但是我们还有一个叫“皈依自性佛”，即是必须要皈依你的自性，我们要自皈依而不是皈依某某人。而我们现在假如说拜了某某大和尚作师父往往感到脸上很有光彩，我们往往就是这样子，我们的居士们也是这样子：“噢，你师父是谁呀？”“我师父是某某大和尚。”觉得自己脸上很有面子。一个人如果真的这样想，只能说明你修行还不到家。佛陀讲得很清楚呀，“当自炽燃，炽燃于法”，要自己管自己的事情，你怎么能说他是你师父，他只是一位把你引进门的师父。

佛陀在这一年的雨季安居期内，再一次患上重病。这一次病得更厉害，每次病痛发作的时候，阿难心里都非常难过。你要知道阿难在这时候还没有解脱，此时可以说还是一个凡夫。在这种情况下他见到佛陀——自己的恩师这样子，他怎么不难过呢？所以释迦牟尼佛再次表达他的观点，他说：

“阿难，诸比丘众望于我者，厥为何事？阿难，吾所说法无所遗漏，无所排除。至若佛法，阿难，如来所教，不效拳师，保留一手。”

这段话是什么意思呢？“不效拳师，保留一手”，这话形容得非常好。学打拳人都知道，做师父的教徒弟不能完全教，你教完了就预示着自己可能有危险。为什么呢？如果说当师父的把所有的拳术全部毫无保留地教给了徒弟，那么哪一天徒弟突然不听话，转过来对付师父，那可是很麻烦的事情。为什么呢？要是互相打起来你肯定打不过他，起码你力气没有他强大。怎么办呢？师父想出一个办法，就是把最厉害的绝招留着，到自己万不得已的时候再传授给自己最亲密的、最值得信任的徒弟。可是我们释迦牟尼佛不这么干，他讲得很清楚：“不效拳师，保留一手”，我把平时所知道的全部讲了，我没有什么好保留的。那么既然没有什么保留，已经讲完了，毫无保留的都奉献给你们了，你们还有求我什么呀？这在《大涅槃经》里



面也相似的一句话：“若有是人，作如是想：如来当监护比丘，比丘当禀教如来，则当发布谕旨。如来不作如是想：彼当监护比丘，比丘当面请教导。”

《大涅槃经》和《阿含经·游行经》讲的是一样的意思：释迦佛把所有的教诫毫无保留都传给了弟子。我们今天所见到的《大藏经》也就是佛陀所留下的全部。释迦牟尼佛如果继续在世的话，他说的也就是这些话。如果说我们按照这些教法去修、去行，就肯定能够成佛，没有问题，因此《涅槃经》和《游行经》所表达的观点是一致的。佛陀说：我把所有的东西都传授给你们，如果你们还没有成道、见道的话，那就不是我的过错，是你自己的问题。所以他说了一句话：“世间盲目者不知不见，非我咎也。”如果我们对真理，对自己的佛性还没有正见，还没有证道的话，对不起，你不能怪佛陀，你说佛陀没有教好，完全错了，要怪我们自己没有学好的。这是佛陀的一个基本观点。

二、建规立约 自净其意

我们知道做任何事情，无论是寺院，还是企业，还是一个团体，大到一个国家，它没有一个规矩不行，国与国之间有国际法，国内有宪法，有各种各样的法律、法规，甚至我们平时也有各种各样的规矩。比如说我们今天把各位请来共同来分享释迦牟尼佛的言教，那么肯定提前讲过请大家尽量不要打手机，铃声不要响，对吧？尽量不要交头接耳，这个就是规矩。而佛制戒律，祖制清规，这个是后话，没有什么新意，我们的比丘戒二百五十条，比丘尼戒三百四十八条，还有菩萨戒，还有居士戒，戒律非常多。那么什么是佛教？很多人都会给出不同的答案。普陀山有很多导游，普陀区每年都要对导游进行培训。去年一天下午，我在上课的时候问他们一个问题：“什么是佛教？”其中有一个导游很聪明，他说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”我说：“哎，你回答的不错，那么这四句话里面，哪一句最要紧呀？”他回答不上来了。在我们一般人的脑海里面，止恶扬善是佛教的根本特质。事实上不是这样，比如说我们讲基督教，基督教难道教你去作恶吗？绝对不可能。即便是

那些矛盾比较激化的，或者说动乱比较频繁的伊斯兰教地区，他们也绝对不是让你去行恶，这不是宗教的出发点。所以从止恶扬善这个角度上讲，世界上凡是合法的宗教都是一样的。其实，佛教最根本的特点是“自净其意”这句话，也就是“自依洲，不依他洲”，自己管自己的事情，自己的事情没有管好却拼命去管别人的事情，这就是颠倒。释迦牟尼佛对这个问题要求非常严格，具体表现在以下几个方面：

第一，慎用神通。关于神通，我们见得不多，但是我们可以从另外一个角度发现。比如说看风水、算命、相面，这个也是属于神通的另外一种解释或者另外一种形式。对于神通，佛陀是不提倡的。即便是那些已经证道、已经拥有神通的比丘，倘若他们随意去显示神通的话，释迦牟尼佛也是坚决反对。《长阿含·坚固经》里面记载这样一件事情：有一位坚固长者，他是一位居士，非常信佛。当时，摩竭陀国附近有一个叫那烂陀的地方。那烂陀，我们不陌生，在摩竭国，我们的玄奘大师就曾在那烂陀寺留学。在佛陀还住世的时候，这个地方并不是很有名，但是这个地方信佛的人很多。虽然大家信佛，但大家没有正信，总是希望师父们能够施展一点神通出来，好让他们开开眼界。所以当时坚固长者跟佛陀请求说：世尊！那烂陀是一个繁荣富裕的城市，人口众多，世尊如果能够派一位比丘到那里去，在大众面前施展神通的话，那么佛法的弘扬可能会如日中天，事半功倍。

对此，佛陀态度非常坚决，他说：坚固！我从来不教比丘们在任何地方任何人面前施展神通。为什么？因为施展神通的话只会给我们佛教带来负面影响。佛陀只教导弟子们远离尘嚣，然后思惟正法。有了成就，当然值得鼓励；有了过失就要反思。但是对于使神通，无论它的效果有多好，都要予以坚决反对。所以这个坚固长者再三请求，佛陀却是再三拒绝。现在好多有身份有头脸的人，对我们汉地的佛教、汉地的出家师父们不感兴趣了。为什么？说我们法师们没有本事，只能说，不能做。他们跑哪里去了呢？跑到偏远的藏地去了。到那里干什么呀？找他们的上师。找上师干什么？让他帮忙测测自己的财运怎么样，帮忙看看化解公司或者企业里面一些难题，请他们帮忙。好多年前还闹过一个笑话：公安局破案的时候请我们法师们帮忙，

算一算这个逃犯到底跑什么地方去了。这确有其事。

所以，我们必须明白，如果我们出家人靠这一点本事才能在现实中生存的话，那和外面一些游方术士或者说一些歪门邪道又有什么区别？这一点非常重要，出家人该干什么、不该干什么，自己脑子里要清楚。我记得上普陀山佛学院的时候云空老法师给我们讲了这样一句话：“你每天早上起来的时候，你要摸摸你的头，你是什么人？你是谁？”这是我们出家人要思考的问题。尊重，需要的不是别人而是我们自己，这是我自己的想法。佛陀对于神通虽然说反对，但是他并不是盲目地反对，这要搞清楚。佛陀主张的或者是鼓励的是比丘需要学一种神通，叫什么神通？叫教诫神通。对于教诫神通非但不反对，反而鼓励大家去做。什么叫教诫神通？简单地打个比方，我现在在大街上遇到一个人，我跟他说：“你要行善事，你要皈依佛陀，释迦牟尼佛那么伟大，观音菩萨那么伟大，你要多去拜拜佛、多拜拜菩萨。”这个人听了以后，他真的跑到普济寺或者宝陀讲寺拜佛了，他拜了佛以后，他心情很舒畅，他回到家以后他把他的舒畅与他家人分享，然后让他的家人也信佛了，由此，信佛的人从两个变成四个，从四个变成四十个，让更多的人都皈依佛法，这就是神通，这就是我们释迦牟尼佛主张并赞叹的神通。在这一方面，我们普陀山的师父们可以说做得非常好，我们山上的几位法师讲经说法，给那些居士讲开示，他们做得都非常好。他们可以说有神通，这个神通就是我所讲的“教诫神通”。

第二，比丘如滥用神通，将会受处罚。比丘滥用神通，将会受到什么样的处罚呢？《弥陀经》中有一位阿罗汉叫宾头卢，宾头卢是十八罗汉或十六罗汉中之一，十八罗汉中那位长眉罗汉，他就是宾头卢。宾头卢尊者曾经受到佛陀严厉的批评。有一个提伽长者用很高的竹杆悬了一只旃檀钵——旃檀木所做成的钵，把这个钵挂在很高的地方，然后对大家说：谁要能把这个钵拿下来，就可以获得很高的奖赏。当时宾头卢已经证得阿罗汉果位，于是他就施展神能，毫不费力地把这个钵取下来了。可想而知，当时掌声一片，大家都鼓掌，纷纷赞叹说：这个出家人真的有本事！这件事情被佛陀知道了，佛陀说：谁同意你使用神通了？宾头卢尊者这时知道自己错了，向佛陀忏悔。

佛陀说：你从此不要在阎浮提这个地方住了，你走吧！到哪里去呢？到瞿耶尼洲去弘法，到另外一个世界去。后来，经多方说情，虽然返回了我们这个世界，这个地球，但是佛陀命令他不允许入涅槃，老老实实在这个世间进行弘法，进行度众，所以后来他的名字叫住世阿罗汉。他就是因为自己滥用了神通，受到了佛陀严厉的斥责。

第三点，佛陀在要求比丘们不能滥用神通的同时，也严格要求自己。这一点，我们可从《杂阿含·游行经》里看到。按说你成佛以后你还修行什么呀？事实上，完全不是这么回事。我进行过分析，释迦牟尼佛一天总共休息几个小时，释迦牟尼佛昼夜二十四小时真正能够卧下休息的就三个小时，而且，就这三个小时释迦牟尼佛也不是在睡觉，也是在修行，这是经典里面有记载的。不过，这个问题暂时放一放，我先谈另外一个问题。我们往往会解释说“圣人无梦”，圣人为什么无梦呀？因为圣人他没有杂念。梦是什么？梦是现实的曲折反映或者是潜意识反映。证得阿罗汉以后，他没有潜意识或者说潜意识完全被他所控制，所以他根本不存在这样的问题。佛陀也是这样子，佛陀不可能做梦。阿难做了七个梦，佛陀可以为阿难去解梦，但是我从来没有听说佛陀做了梦。这是“圣人无梦”的一个解释。我以为，这个解释应该不会差得太多。现在我们回到佛陀修行这个问题上。佛陀成道以后，经常在闭关静修。比如说《杂阿含》第107经就说了，释迦佛半月坐禅，然后闭了三个月的关——短期关。思维什么呢？思维安那般那念。安那般那念时什么呢？通俗地讲就是数息观。数息观是很简单的，从一数到十，很多人都熟悉。但是就是从一数到十这么简单，你能做得好也相当不容易。无论是我们佛学院的学僧还是在座的居士，我们不妨试一下，从一数到十，不要出声，不能出错，要是数到十一那就出错了，你要能坚持半个小时，我会蛮佩服你的。其实，不要说半个小时，我们可能连坚持五分钟都很难。对于比丘，对于出家人，我们的释迦牟尼佛可有明确的要求，这个要求可以从《长阿含·游行经》中看出，就是七不退法。七不退法，我概括一下总共有七点，原经典里是这么说的：“一者乐于少事，不好多为；二者乐于静默，不好多言；三者少于睡眠，无有昏昧；四者不为群党，言无益事；五者不以无德，而自称誉；六者不与恶人，



而为伴党；七者乐于山林，闲静独处。”这七条不复杂，可是我们能做到的有几条呢？比如第一条“一者乐于少事，不好多为。”这个“少事”什么意思？不是让你袖手旁观什么都不管，它是让你干好自己的事情，不要去多事。我们在讲管理学的时候说补台不拆台，到位不越位。看到同事犯错误了你要尽力去帮忙，人手不够的时候，你要派人去帮忙，大家都相互帮衬着，这样事情才能做得好，而不是叫你在旁边看笑话风凉话。很多时候，我们的心态有问题，什么有问题？巴不得你早点出事，等着看你的笑话。很多时候包括我自己也是，自己本职的事情没做好，却对别人的事情非常关注，非常仔细，这就是越位。第二点，“乐于静默，不好多言”。这一点，我们佛学院好几位法师做得非常好，话不多，做事情非常用功。第三“少于睡眠，无有昏昧”，这一点更难了，现在九零后、八零后的年轻人，你让他们一堂课一个不睡觉的听下来，那就非常阿弥陀佛了。可能你讲课不到五分钟就睡倒一片。当然，这里也有我们讲课的自己没讲好，另一方面听课的可能境界比讲课的高，不需要听。下面的“不为群党，言无益事”等几点就不细说了。

第四点，注重实修，不空谈，不玄谈，不争论，不戏论。释迦牟尼佛非常注重实修，他对比丘们戏论、空谈这类东西持否定态度。比如说世间到底是有常的还是无常的？我们死后到底到哪里去？人是从哪里来？关于这些问题，我们很感兴趣包括出家人也是。比如说有一位比丘他向佛陀请教说：佛陀啊，你涅槃以后究竟到哪里去呀？这位比丘受到了佛陀的呵斥，这就是佛教有名的十四无记。为什么是无记呀？关于这个问题，佛陀是这样回答的：

“此不可记。云何不可记？此非是义，亦非法，非是梵行。”

对我们修行，对我们干正事一点帮助都没有的事，你纠缠它干什么？为了说明这个问题，在《中阿含·箭喻经》里面专门讲了这个问题。有个人中了箭，他家里人很着急，四处忙活着为他找医生，给他疗伤治毒。可是他一口回绝，说：不要治，我得先把这个问题搞清楚。搞清楚什么问题？搞清楚这个射箭的人长什么样子、他手中所拿的箭是什么材料做的，箭簇是铜的还是铁的。你想想看，等到你把这些问都搞清楚

的时候，你还活得过来吗？早就一命呜呼了。佛陀教导我们说：“佛法难闻，人身难得”。对此，人在二十多岁的时候可能感觉不到，到三十岁的时候感觉自己还年轻，到四十岁的时候才真正感觉到时间不多了，到了四十岁以后，身体开始走下坡路了，越来越不行了，到六十、七十岁的时候，需要别人的帮忙了。所以，四十岁以后的人往往是朝前看而不是朝后看，什么意思？朝前看就是我们活在回忆当中，我们往往对小时候的事情记忆犹新，十几岁的时候、七八岁的时候发生的事情记得非常牢，可是对于以后怎么办，心里面没底。所以有一位哲人说：人到三十岁的时候就是要自我总结的时候了，你再不总结或者说你再不好好归纳一下，可能你的后半辈子就会比较惨。佛陀在反对戏论的同时，对于比如说像战争、调笑、色相、衣服、饮食、流言蜚语等也是坚决反对。我们现社会上很多人，甚至有些出家人也是这样子，有着很强烈的攀比心。别人用的手机差，我用的手机必须要比他好，为什么？一是显示我自己有缘，缘分比他好；二是我比你身份好。佛陀对这些东西都是否定的。

三、以身作则 伦理典范

第一，预言入灭，慈悲示现。关于这个问题我可讲的东西很多，比如说释迦牟尼佛他八十岁时候就入涅槃，为什么要入涅槃呢？其中一个很重要的原因就是他了为了示现八相成道，他必须要像正常人那样入胎、降生、出家、修道、成佛、涅槃，他必须要像正常人那样显示人世间的种种苦难、种种无常，这就是释迦牟尼佛的慈悲。事实上我们可能不清楚，释迦牟尼佛在世间可以住多久呀？可以住一劫有余。这一点，我们可以从经典里面看。在《长阿含·游行经》里面有这样一段话：“诸有修四神足，多修习行，常念不忘，在意所欲，可得不死一劫有余。”可是，当时阿难为魔王波旬所扰，佛陀答应魔王只住寿八十，阿难没有及时请佛住世，后来成了他的八大罪状之一。可能我们觉得阿难侍佛二十五年功德很大，的确如此，但是佛陀灭后对于阿难的清算，经典上记得很清楚，其中一点就是没有及时请佛住世，这是阿难的过失。当然这是魔王波旬所致，但是释迦牟尼佛为了慈悲示现，他按照正常人的年寿——

八十岁就入涅槃了，这正好显示了佛教的因缘法则。我们谈到这个问题的时候往往用八个字来形容，叫“先知法住，后证涅槃”。你要成佛，要想入涅槃，你没有把世间的生灭因缘法则搞清楚，你没有办法做到。

第二，孝道。我们的释迦佛所尽的孝道，可以说世间人没有几个人可以相比。《杂阿含》第88经里面有这样一段记载：有个婆罗门的少年向佛陀请教。婆罗门有两种，第一种婆罗门是种姓；第二种婆罗门是一种职业或者说是一种身份。这个年少的婆罗门就佛请教，他说：“我常如法行乞，持用供养父母，令得乐离苦。世尊！我作如是，为多福不？”他说我虽然出家了，我经常到外面乞食，可我的母亲在家里没有人供养怎么办呢？我在外行乞食的时候我就多乞一点饭食，然后我端回去供养我的母亲，这样做有没有功德呀？佛陀明确地跟他说：“供养父母，令其安乐，除苦恼者，实有大福。”

这就是典型的孝道呀！对于那些不孝子女，佛陀是这么说的：“人形罗刹心”，用现代的话讲就是披着人皮的狼。人形，穿着人皮；罗刹形，心里面比那个罗刹还要狠。在那一段经文里面还说到，有一个婆罗门他出家了，出家以后，衣食无着，他在家里面有子女，他把所有的财产都给了子女，后来到老的时候，却只能自己拄着拐杖乞食，他感慨地说：子女相比这根拐杖，还没有这根拐杖有情义。释迦牟尼佛在这方面讲得非常明确。《杂阿含经》第874经里面，佛陀将我们的子女作了三种分类：第一种，随生子。什么叫随生子呀？恪守父母教导，听父母的话，按照父母的想法去做，这叫随生子。第二种叫什么？叫胜生子。他在行善止恶方面做得比我们做父母的还要好，所以这叫胜生子。还有一种叫下生子，一代不如一代，也就是我们平常所讲的败家子。随生子、胜生子就是尽孝道之子，下生子就是不孝之子。

第三，佛陀涅槃。佛陀涅槃了，被誉为“天眼第一”的阿那律运用神通到天上去把这件事向佛陀的母亲摩耶夫人禀报。摩耶夫人听了以后非常伤心，于是就与诸天子们一起来到娑罗双树下面，看着佛陀用过的锡杖、穿过的衣服，她非常伤心。这时候，佛陀就运用神通从金棺里面坐起来为母亲说法。这件事经中有记载，经中说：

“金棺自开，放光明，合掌坐，慰问慈母。”

后来阿难就请示佛陀：

“后世问我，将何以对？”

阿难说，这段历史，后世的人如何去说，如何去记载？佛陀回答说：

“佛已涅槃，慈母摩耶自天宫降，至双树间，如来为诸不孝众生，从金棺起，合掌说法。”

我们知道我们大家对释迦牟尼佛都顶礼三拜，只要你是佛弟子，你见到释迦牟尼佛能不合掌吗？如果你不合掌，对不起，你就失去了佛弟子的身份。但我们什么时候见过释迦牟尼佛对着别人合掌的呀？从来没有见过。唯独见到他对他的母亲合掌说法。我们很多人常说出家不孝，看看，我们的释迦牟尼佛就是一个大孝子。

第四，关心僧众的生老病死。我们知道每个人都有生老病死，哪个人不是这样？我们佛学院本四班的一个学僧早晨起床的时候不小心从床上摔下来了，我们那个床和普通的床不一样，这床估计有一米五高，从上面摔下来，结果关节骨折。所以每个人都有苦难。我们常说出家要以寺为家，既然以寺为家，我个人觉得就必须享受到家的温暖、家的关怀。

佛陀对这个问题很关注。有一个尊者，他病得很厉害，到最后自己在床上没办法动弹，大小便在床，搞得臭气熏天，比丘们见到他都纷纷躲避。后来他实在没办法，准备举刀自杀。这个在《阿含经》里面就有详细的记载，其他经典中也可以见到。这位尊者后来怎么样了？正当他举刀的一刹那，他突然证悟到五蕴皆空的道理，结果他证了道。我们想想看，如果他在举刀的一刹那没有证到五蕴皆空，还是糊里糊涂的话，那这样死了岂不是很可惜？在我们普陀山，这个问题可以说解决得很好。我们“少有所学”，我们学校的规模可以说空前，学僧有二百多位；我们“老有所养”，全山师父们，以及颐养堂的老法师们，不仅在养老方面有保障，在医疗方面也有保障，所以这一点做得非常好。

佛陀对那些生病的比丘都会亲自探视。在祇园精舍里面有一个比丘病得很厉害，

经中说他“久寝床褥，脊下虫生”，虫从脊椎那个地方跑出来，这个虫就是蛆虫，说明身体开始腐烂。佛陀见了以后很慈悲，亲自为这个比丘擦洗，然后对周围，对身边的比丘们说：

“自今以后，若有病者，当相瞻视。”

大家都要相互去关照，相互去看望，相互去帮忙，去服侍。《杂阿含经》的第1030经、1023经里记载了佛陀亲自去看病中的须达长者，也就是祇树园给孤独长者。此外经典里还记载佛陀为一位病得很厉害的叵求尊者说法，尊者听了佛所说法以后精神非常好，“临命终时，肤色清净，鲜白光泽。”这就是我们所讲的临终关怀，我们现在讲的临终关怀，在佛陀时代就已经有了，《梵志陀然经》里记载了舍利弗尊者听到他的老同学、老朋友突然病重快要死去的消息，赶去为老友说法，为他说四无量心法。此外，佛陀还交待弟子们一定要把比丘们、师父的善后事情做好，就是死后的事情做好。佛陀有两位大弟子，一位是舍利弗，一位是目犍连。这两位弟子在佛陀来说，可以说是左膀右臂。佛陀对比丘们说：

“若论财施者，当从舍利弗、目连求；若欲求法施者，当从我求之。”

也就是说求法要到佛陀面前求，求财到舍利弗、目犍连两位那里去求。佛陀还说：师父们死后，火化以后，要给他们造塔，将舍利放到塔里面去供养，逢年过节，重大节日要去上香，要去供养，这就不单是临终关怀，还有死后关怀，这些，在原始佛经里面讲得非常透彻。

四、和合发心 师徒圣情

一谈起和合，我们就自然联想到六和共住，今天不讲这个。在佛陀时代，当时的僧团已经出现了一些不和合的情况。作为十大弟子之一的富楼那被誉为“说法第一”，他曾经对当时的一些佛教现状进行批评。他说：有些人表面上披上袈裟，作佛的弟子，实际上为所欲为，完全违背佛陀的教导；他们劝别人布施，自己却爱蓄金钱；告诉别人五欲会危害自己的身心，而自己却拼命往五欲的圈子里钻。这种状

况当时就出现了。这就说明和合在当时已显得十分重要。为了和合，佛陀向大家推荐了三位和合的典范——金毗罗、难提、阿那律。为什么要推荐他们三个人呢？经典里面有记载，说乔赏弥这个地方的比丘内斗非常厉害，佛陀知道以后去劝说。这些比丘说得很好听，可是说的和做的完全是两回事。他们怎么说呀？他们说：

“唯愿世尊勿忧此事！我当自虑此理，如此过状，自识其罪。”

意思说我们自己内部的争吵呀，佛陀您老人家最好不要管，我们犯了错造了罪我们自己承担。在佛陀面前说这种话完全不应该，佛陀生气了，离开他们去了跋耆国的三比丘——就是金毗罗、难提、阿那律三比丘那里。佛陀看到他们非常和合，一个人外出乞食，一个人修行，另外一个人负责打扫卫生，分工非常明确。干完活以后，大家各忙各的，各自去进行禅思修行。佛陀看到他们三个如此和合，当然很开心，就问：

“汝等三人在此和合，无有他念，乞食如意乎？”

意思是说你们还顺利吗？阿那律就回答：

“如是，世尊！我等思惟此法（禅定）”

大家一天到晚忙着在修行，哪里有时间争吵呀？这就是僧团的和合。

僧众不仅要做到吠部的和合，还须对外发大乘度众之心。

可能我们觉得或者说长期以来在我们的思想意识里面觉得阿罗汉只是个焦芽败种，只顾自己。事实上不是这样。比如说在《中阿含·狮子吼经》里面记载了这样一件事情：

结夏安居以后，舍利弗向佛陀辞行，对佛陀说：

“世尊！我欲游行人间。”

意思是说我要到外面去。佛陀交待弟子说了一段非常经典的话：

“舍梨子！汝去随所欲。”

意思是你去可以呀！你随时可以去。

“诸未度者当令得度，诸未脱者当令得脱，诸未般涅槃者当令般涅槃。”

也就是说你在出去的时候，你千万不能忘了要让那些苦难的人都早点脱离苦海，让没度脱的早点度化，这就是佛陀反复叮嘱弟子们要去做的事。后来，舍利弗也像文殊菩萨那样诲人不倦，四处弘法，度脱无量众生。

还有一个典例，那个富楼那，富楼那可以说在佛的十大弟子中被誉为“说法第一”者，他能把很多别人无法说明白的东西说得非常清楚。在《增一阿含·弟子品》中对他这样评价：

“能广说法，分别义理，所谓满愿子比丘是。”

佛陀对富楼那尊者的评价很高，说他能将义理分析得非常透彻。印度西部阿盘提，当时这里的人性格非常刚强，很容易动怒，话不投机马上拳脚相向。我们的富楼那尊者主动跟佛请求说：我到那个地方去度化。佛陀听了以后有点担心，说：那个地方的人不好教化，你去了之后出了事情怎么办？富楼那说：没事，我很有把握。于是就去了，去了以后怎么样啊？去了以后为五百优婆塞说法，建立五百僧伽蓝。你想想看在短期内就建了五百所大寺院，可以说是功德非常之大。不仅如此，富楼那阿罗汉还对那些不合法的行为也加以斥责，他说：有些人喜欢隐居山林，把自己关在一个自我封闭的空间里面自我了脱。这些人误认为众生愚痴刚强、顽固执著，沉溺五欲之乐，杀生祀神求福，便心灰意冷，鼓不起弘法的热情，把僧团当作避难所。应当怎么办呢？在这个五浊恶世里面，我们要更加勇猛地去完成度生的工作，这是我们出家人义不容辞的责任。今天我们完全可以想象我们的阿罗汉与菩萨没有区别，也就是他外现声闻身内秘菩萨行，各个都是大菩萨。

讲到这个问题，我们必须谈一谈释迦牟尼佛与其他弟子的关系。这一点，《阿含经》里面讲得也非常具体，我这里举两个例子。

第一个，和舍利弗、目犍连之间的关系。在《长阿含·大本经》里有记载，他说过去诸佛左右都有两大弟子，我也有两大弟子，哪两大弟子？

“一名舍利弗，二名目犍连，诸弟子中最为第一。”

说得非常清楚。《杂阿含》108经里面说有很多比丘要到西方去安居，到印度

的西部去安居，临行之前向佛陀辞行，佛陀就跟他们说：“汝辞舍利弗未？”你们到舍利弗那里去告假了没有呀？那些比丘说：没有呀，我们没去。佛说：没去不行呀，你们要去：

“舍利弗淳修梵行，汝当奉辞，能令汝等以义饶益，长夜安乐！”

经典里面还经常提到，舍利弗经常代佛说法，比如说《水喻经》、《象迹经》、《梵志陀然经》，这些都是舍利弗代佛说法。既然师父对徒弟是如此的器重，徒弟对师父又是怎么样呢？舍利弗、目犍连两位尊者我们知道是先佛入灭，为什么要先佛入灭呀？很简单，佛陀是人天导师，导师涅槃，弟子不忍心看到，怕自己伤心，所以就请求佛陀，要先佛入灭。佛陀答应了。佛陀虽然答应，但还是极力挽留，说你们能够住世尽量住世，后面很多弟子，很多民众都需要你们去度化。

舍利弗在入灭之前对那些比丘们说：

“如来出世，甚难可遇，时时乃出，犹优昙钵华时时乃出。如来就复如是，亿劫乃出，人身亦复难克。”

意思就是说佛陀出现于世是千万年才出现一次，不是想出现就可以随时出现，实在是太殊胜了。所以，我们一定要向佛多请教，多亲近。在舍利弗、目犍连两位尊者入灭以后，佛陀看到均头沙弥手捧着舍利弗的舍利，看到舍利弗的舍利静静地躺在花钵之中，佛陀非常痛心，对舍利弗等两位比丘给予了极高的评价。佛陀说：

“此是舍利弗比丘舍利，智慧聪明，高才之智，若干种智……少欲知足，乐闲静之处，有猛勇意……犹如大树而无其枝，然今日比丘僧，如来是大树，舍利弗而取灭度，似树无枝。”

意思是说佛陀就好像是一棵大树，而舍利弗和目犍连两位尊者就好像大树的枝叶。如今枝叶没有了，大树的境况就可想而知了。在一次诵戒布萨之时，佛陀对在座的比丘们说：今天比丘们怎么这么少呀？实际上有没有少呢？没有少。那为什么佛陀这么说？僧团份量不足了。真正具备舍利弗和目犍连两位大比丘大尊者的份量威望少了，所以佛陀就这么说，可想而知他对两位尊者是多么的器重。

般若导论

文 / 修定法师

那么对于阿难怎么样呢？我们知道在佛陀入涅槃之前最伤心的就是阿难，为什么呢？他可能最操心的是自己没解脱，佛陀走了自己不知道怎么办。佛陀对于阿难的评价是这样子，他说：我有执事弟子叫阿难，阿难和他们相比的话，比他们要好，为什么要好呢？他说：“阿难知佛想念，按时所需。”跟着时间长了以后呀，师父想做什么，心里想的需要什么，他一清二楚，不需要吩咐，他马上就会做好。这样的侍者，这样的弟子非常难得。佛陀看到很伤心的阿难，就对他说：

“汝供养我，功德甚大……汝但精进，成道不久。”

这是一个对阿难的授记，这说明释迦佛入灭没有多久我们的阿难就可以成道。后来，阿难没过多久就精进思维，终于证得了阿罗汉果位，有了资格参加了第一次佛经结集。

时间过得真快！我在这里耽误了大家这么长时间。最后有一点跟大家分享一下，我们很熟悉的一句话叫什么话呢？我念一下：“宗教的苦难既是现实的苦难的表现，又是对这种现实苦难的抗议。”这句话是名人说的，之所以这样说，那是因为我们众生都生活在苦恼之中。怎么办？信奉佛陀。佛陀号称大医王，在《杂阿含》389经里面说：

“有四法成就，名曰大医王，所应王之具王之分。何等为四？一者善知病，二者善知病源，三者善知病对治，四者善知治病已，当来更不发动。”

意思是说佛陀不单知道我们生了什么病，而且知道我们病出自何处。佛陀不仅能把我们病治好，还能让我们从此以后再也不会生病。我相信：我们在座诸位法师、居士们，在佛陀这位医王的疗治之下，我们每个人都能身心康乐，得大安详。阿弥陀佛！

【法师简介】

界定法师，现任中国佛学院普陀山学院副院长。

尊敬的各位法师、各位善知识：

大家下午好！今天我们又迎来了常态化讲经活动的讲座，这次我的讲题是《般若导论》。

首先我要做一个引言，为什么要谈这个话题？中国改革开放这三十多年，也是宗教政策得以落实，佛教事业得到蓬勃发展的三十多年，同时随着国内互联网和多媒体技术的普及，现在信众学习佛法已是相当便利。但是出于诸多原因，很多学佛的人对于佛法没有一个整体性的认识，虽然说得出一些佛法名相，但仅限于概念的层面；或者有些信众对某个法门有一些认识，就以偏概全，断章取义，以为佛法就是他所了解的那样。诸如此类对佛法的不解和误会在广大信众中相当普遍。因此，如何让信众树立正见、确立正信，就成为弘法工作不可回避的一个课题。释迦牟尼佛讲经说法四十九年，谈经三百余会，后人辗转汇编成了三藏十二部教典。对于卷帙浩繁的佛教典籍，现代人想要全部阅读，这是非常困难的事情。那么，是否在佛法里有一个视角，我们可以从其窥见整个佛法的全貌？或者说有没有一个思想脉络可以统摄佛法的教理行果？有的！那就是“三乘共学”，号称“诸佛之母”的般若义理，它是整个佛法的核心所在。无论是基本教义的无常、无我、四圣谛、八正道、十二因缘，还是大乘佛教的缘起中道思想，以及八万四千法门的理法和修法等，这一切佛法的源头都来源于



般若义理。因此，我们今天就来探讨一下般若教义，这是佛法有别于所有世间学问的根本知见。学佛的人只有真正领会了般若思想，才能把一切佛法融会贯通起来；在修行上，无论任何法门，只有相应般若而修，才是上菩提之道。

般若之名

要了解般若，先得了解般若的名义。般若（bōrě）有人念成般若（bōruò）也是对的，它是印度梵文的音译词，但不能念成般若（bān ruò）。为什么不把它直接翻译成中文的意思呢？这两个原因，首先，般若它代表的意思在中文词汇中没有与之匹配的辞条。龙树菩萨的《大智度论》上说：“般若言慧，波罗蜜言到彼岸。”同时《大智度论》又说：“般若定实相，智慧浅薄不可以称。”这意思是说可以把般若说成是智慧，但是这种般若智慧不是世俗的聪明才智可以相提并论的。世俗所谓的“智慧”是意识层面的分别，它是浅薄的，是有杂染的，而般若所指的智慧是彻见诸法实相的清静大智慧、妙智慧。这种般若智慧是我们本来就有的能力，是生命的本源，它能够如实见证一切事物、一切因果事理的真相。这里须注意一下：般若是生命中本来就有的智慧能力。所以它不是一个境界，也不可以看做是一个对象而被你认知，你也不可能用分别意识触及到它，它就在你生命的每一个当下，从来就没有离开过你，只是你不明白而已，所谓“百姓日用而不知”。这种不可思议的大智慧无法用世间语言表述，汉语中也没有相对应的词汇，所以翻译上只能用音译。再者，般若义理是佛法的精华所在，在一切佛法里头它是最尊贵的。经论上说般若是“最尊最贵最第一”，“三世诸佛从此出”。它在佛教里的地位和重要性非常突出，出于尊重，所以特地使用音译而不作义译。

般若的内容

般若义理是佛陀一生中讲的最多的教法，所谓“二十二年般若谈”。佛陀的弘

法生涯中，有接近一半的时间都在专谈般若，若从广义上来讲，佛陀所谈的一切法都不离般若，因为都是从佛陀的智慧心中流出的法语。在汉传的经藏里，般若部经典有七百二十多卷。其中玄奘大师翻译的《大般若经》就是把主要的般若经典都集中在一起（用现代的话说，就是般若经汇编）的合集，除了这六百卷的《大般若经》之外，还有《小品般若》、《大品般若》、《文殊问般若》、《天王般若》等般若经典。我们平常读诵的《心经》就是《大般若经》的一品（即一个章节）。《心经》一般被看作是般若经典高度浓缩的一个单行本，它流传非常广，在佛教里几乎任何一场法会和课诵都要念《心经》。据说在韩国、日本，中小学生会背诵《心经》，在中国读诵《心经》的人也远远超过了《阿弥陀经》和《观世音菩萨普门品》，乃至中国道教的日常课诵也念《心经》。这从一个侧面体现出了般若思想在教内外被重视的程度。

接下来，我们先从般若的内容说起。般若的内容可分三类，即实相般若、文字般若和观照般若。

所谓实相般若，《大智度论》云：“般若者，即诸法实相，不可破，不可坏。”这就明确地指出般若就是万法的实相。实相就是诸法真实如此、本来如此、普遍如此的相状，它是不可被破坏的，就好比地球可以被毁灭，但虚空却不会遭到破坏一样。实相一词在佛法中是非常重要的一个术语，简明地说，实相就是宇宙人生的真相。这真实的相状不是特指某一个事物的真相，而是泛指一切事物现象（包括物质和精神层面）的真相，也就是说杯子的实相与鲜花的实相，以及任何一个物象的实相，它们都是平等无差别的。实相的内涵不是我们分别意识建立的认知境界，而是指认识活动的本质。古大德在描述实相时说：“说似一物即不中。”当你认为它是什么的时候，已经不是事物的本来面目。《大智度论》也说：“般若如大火聚，四边不可触。”这是说实相就象一堆熊熊燃烧的篝火，你不可以去触摸它，无论你从哪个角度都不可以触摸。什么意思呢？意思是实相本身无法用语言去描述，也没有办法



用思维去思考它，实相不能作为一个对境被分别，它只能在离开分别意识的当下直觉到这个本质（事物的本来面目）。离开分别意识是什么意思呢？这是真心现前的状态，也就是我们常说的自性清净心，这是一种生命的灵觉状态，它是清清楚楚、了了分明但又无自、无他、无妄念的心灵状态，只有这样的生命状态，才可触及（体认）到般若实相。我们这里所讲的无自他、无妄念的状态，不是要断绝一切念头，断除一切见闻觉知，而是强调不要粘著在念头和见闻觉知当中。“无”不是指没有，而是指不被见闻觉知、起心动念束缚住，也就是不执着，不跟随念头的意思。六祖慧能大师说：“我此法门”以“无念为宗，无相为体，无住为本”，“念念时中，于一切法上无住”，“于一切境上不染”。明心见性的人就是这样的一种生命状态。这种生命的真心状态与所呈现的诸法实相是一不是二，这当中没有一丝一毫的自他、生灭、好坏、增减等对待的分别观念，如果还有能知的心和所知的境的二元对待，那就不是般若实相，而是虚妄分别。

实相在佛法里有种种称谓，如法身、法性、心性、佛性、真如、涅槃妙心、一真法界等等，名虽不同，实则讲的就是这个（般若实相）。如此说来似乎很玄妙，似乎没有办法用思辨和逻辑去理解。事实上，诸法实相的确是无法用语言直接表诠的，只能“唯证相应”，有道是“如人饮水，冷暖自知”。我们常说的“悟道”，悟的就是这个，这个就是佛法的道体，是一切法的理性，也是生命和世界的体性。文学名著《西游记》中讲的“无字真经”指的就是这个，禅宗师父指导学人时为了避免在文字概念上产生分别心，一般不会说实相、真心等词汇，而是直接说“这个”、“那个”来指示道体。有时，禅师们甚至连文字也不用，干脆就靠肢体语言，如禅宗的那些公案，经常用行为来表达自己的体悟。因为语言是概念性的，概念是对待的认知，而道的本质是离开分别执著的直觉，所以不用语言反而表达得更直截了当。如《景德传灯录》中记载了这么一则公案：

当年浙江奉化的布袋和尚（就是天王殿的笑脸大肚和尚，即弥勒菩萨的化身。

他法号叫契此，是唐末五代后梁时的比丘，因为他常年背着一个大乾坤布袋四处云游，所以大家都叫他布袋和尚），有一次他云游到福建福州，就到保福和尚住持的寺院挂单参学。保福和尚问布袋和尚：“如何是佛法大意？”这是过去禅宗丛林里交流的一个话题，相当于问：佛道是什么？佛法的根本是什么？其实也就是问般若实相是什么？布袋和尚一听，随即放下布袋，一言不发叉着手看着保福和尚。保福和尚看他这样回答，接着问：“更有向上事？”意思是说：还有更深、更进一步的表达吗？布袋和尚一听，立马抄起布袋，背在身上转身就走。这个公案的情节很简单，两句问话，两个动作，大家得空时可参一参。

禅宗又称为佛心宗，它的修证方法直接从真心实相上契入，以明心见性为第一要务。所谓“先悟后修”，悟是关键，只要悟到真心就好办了，因为悟道之后就彻底明白生命和世界的真相是怎么回事。释迦牟尼佛当年在菩提树下，夜睹明星豁然大悟，他悟的也是这个般若实相。一个悟道的人，表面上他跟普通人并没有什么不同，但他已从凡夫的认识误区中觉醒过来，他安住在生命的真相里，熄灭了欲望和妄念，内心安详而宁静，没有不安和恐惧。同时悟道的人明了一切事理因果，心怀悲悯，会主动地去做利益众生的事情。

另外，由于各人因缘，虽然悟的实相是一样的，但境界和层次有深浅侧重，比如禅定、悲心、神通、解脱功夫等方面会有差异，但这些深浅差异，开悟的人在悟道之后逐渐都能明白，也会知道还应该往哪方面去努力。这是因为般若智慧是我们本来具有的能力，一通达一切通达，悟道之后他们会自觉地消除习气和破除剩余的迷惑，并在自利利他的过程中逐步将内在的性德都开发出来，最终圆成佛道。

接下来，我们讲文字般若。刚才我们说般若实相是离开语言文字，离开意识分别才可以证得，但实际上，般若教法又不得不依靠语言文字来传达。假如世间不借用语言文字来传达佛法，则圣凡永隔，那佛陀的教法也就无法传承下来了。

“般若”一名本义上是指实相。文字和观照本身并非般若，之所以说为文字般若、

观照般若，这是从某种意义而说为般若的，因为凭借着文字和慧观可以获证般若，所以冠以般若之名。文字般若，从字面上我们就可以知道，这“文字”是指佛菩萨所说的言教，如经典和祖师的论著、开示等。其实能表显佛知佛见，引导人趣入实相的不光是文字，前面提到过的宗门公案里祖师们的行为和言语，也属于文字般若的范畴。如历史上有名的德山棒、临济喝、云门饼、赵州茶，乃至做手势、捉鼻子、竖拂尘、吹蜡烛等都是文字般若。

宗门公案里，最具代表性的案例就是“拈花微笑”，这个典故出自《大梵天王问佛决疑经》。经上说有一次佛陀在灵山会上，当时在场的有无数人天大众，顶礼佛足之后，都恭恭敬敬地准备听佛开示。这时候只见佛陀面对大众，手拈金色波罗花示众，却什么话也没有说，与会者不知道佛想表达什么意思，大家一时都愣在那里，这时只有大迦叶尊者破颜微笑，心领神会。这时候佛陀开口说话了，他说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，咐嘱摩诃迦叶。”

这是宗门以心传心的第一则公案。以心传心，心心相印，体现出师徒之间的高度默契，但心有灵犀一点通的意境主要是来自于对佛理的透彻体悟。

文字语言是交流的工具，但终极思想和情感是无法用语言表达的。再者文字语言本身不具有真实性，它只是信息的载体，是一种表达工具。因此对于语言文字的作用，佛门里常用“如标月指”、“如筏喻者”来说明，标月指就是指示月亮的手指，意思是语言文字只是起到指示的作用，不是月亮（真理），不明白的人总是盯着手指看，这就错了。另外，佛门中也常用渡河的木筏来比喻经典，因为经典文字的作用是启发智慧，它就象一艘引导人领悟真理的法船，我们想要到达彼岸（涅槃），就必须乘着这法船才能渡过生死烦恼的中流。但法船只是得渡的工具，到了对岸我们必须下船才能上岸，如果不放弃文字般若的船，你就无法真正到达彼岸，这就是“如筏喻者”的寓意。

另外，般若经典中，经常出现经文一边说法，一边又否定所说的佛法。如《金

刚经》中“所谓佛法者，即非佛法”，“所谓第一波罗蜜，即非第一波罗蜜”。又比如佛说有四谛、五蕴、十二因缘、十八界等法，但《心经》中都用“无”加以否定，所谓“空中无色，无受想行识。无眼耳鼻舌身意，无色身香味触法，无眼界乃至无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。”

这些比喻和否定的方式，无非都是提醒我们不要被文字障碍。文字般若需要的，它是入道的钥匙，是修行地图，我们应该随文入观，得意而忘言；如果只懂得依文解义，那就难免执理成障，而辜负了佛陀的一片苦心。佛出世说法，并不是要告诉我们某个道理，也不是要让我们做个善良规矩的信徒，而是希望我们真正能认识到生命的真实，断除一切烦恼惑业，这才是佛的本怀。就像《金刚经》里佛亲口说的那样：如果有人认为我有说法，那就是在诽谤我，这样的人不能明白我所说的法（真理）。

六祖慧能大师也说：“诸佛妙理，非关文字。”“一切修多罗及诸文字、大小二乘、十二部经，皆因人置。”从佛陀到历代祖师都反复一再强调不可以执著文字道理，这就是提醒我们务必要摆正修行的态度和方向，真理和真修就在于当下的心念和举止言行中，而不是在教典文字里头，文字道理不会直接让我们成佛，我们只有用心去悟并正确用心，这才是文字般若所诠释的法义所在，就象六祖慧能大师所说的那样：“当用此心，直了成佛。”

接下来我们讲观照般若。所谓观照般若，就是以心智起观而照见实相，其实也就是般若的妙用，为什么呢？因为你能观照到实相，那一定是般若起的作用。三般若中，实相般若是体，文字般若是相，观照般若是用。依照佛说的文字经教起观，而照见实相，也就是说三般若实际上是一体相承的。明代藕益大师在《般若波罗蜜多心经释要》中说：“吾人现前一念介尔之心即是三般若。”藕益大师以天台宗一心三观的圆教思想来阐述三般若，则三般若即是一心，一心即是三般若，互融互摄，



平等无差。天台圆教固然是很圆融的，但它是侧重在佛的境界来统摄一切教义，跟我们今天解说般若的视角不是很对应，因此我们主要还是依《大智度论》来介绍观照般若。

说到观照般若，首先须有一个明确的界定，这观照般若一名是指相应于无我的空慧而起的平等清净观（性修）呢？还是依理性思辨而起的对境观空（缘修）？或者缘修、性修都可以称为观照般若？

依《大智度论》说：“未成就名空，已成就名般若。”于观照当中，如果观照的层次很浅，不能够明心见性，不能够触及到事物现象的本来面目，那只能说是观空的方法，不能称为观照般若。既然称之为般若，又是以实相为观照对象，所以严格意义上来讲，只有通达一切法空的智慧，或者说是必须能证实相的观照，才能被称做观照般若，所谓：“般若定实相，智慧浅薄不可以称”。换言之，世间的俗智俗慧和外道的邪智邪慧，甚至二乘的偏智偏慧，都不可以称为观照般若。这个界定从《三藏法数》的解释中也可以得到验证，《三藏法数》说观照般若是：“因观能照”，意思是在智慧观照的当下照见了智慧观照本身的平等性，即见到一切法毕竟空的体性。由此可知，严格表诠上见平等法性才能称观照般若。

广义上，我们常常会将一切空观的认识活动都称为观照般若，这只是方便说，其实这也是佛法表述的一个特色，即所谓的“依义不依语”。很多时候，同一个概念就有好多种说法，也有时候同一个说法又可以表达不同的意思，因为名句文身本无自性，只要能达意就可以。如《心经》中说：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时照见五蕴皆空，度一切苦厄。”这“行深般若”就是指能照见一切法空的观照般若，但经文翻译上玄奘大师不用“观照般若”之名，却用“行深般若”来代言，这是对应不能契入法空的“浅般若”（空观）而说的。《大智度论》说：“般若是一法，随机而异称。”般若是佛法中智慧的称谓，但因为智慧的体、用、性、相、因果等差别，而出现了若干般若的词汇，如方便般若、眷属般若、境界般若等，

这样的例子有很多，就不多举了，只要我们善加分别，也都不难明白它们所指的意思。

以上浅述了观照般若的名言界定，接着介绍观照般若的实践。我们以禅宗为例，宗门里的修行以观照般若为最核心命题，也就是怎样才能开悟或明心见性，这才是中国禅宗修行的根本大事。在宗门的各种语录中，记载了很多古德开悟的案例，这其中我们常可读到禅师参学过程中，在祖师大德三言两语之下就开悟了。案例看多了，我们会很有感触，感触当年禅师求道之心的恳切和心地的质朴，我想这应该就是禅者的基本潜质吧。当然我们不否认古时候，尤其是唐宋之间禅者的根性大利，因为至少他们那时候的生命状态比现代人来得纯朴得多，还有那时候的传统文化背景也好，不象现在这么不堪。但内外环境只是相对而言的，因为古今心灵的本质还是一样的，观照般若的路径也还是一样的。那为什么现代人学禅总觉得高不可攀呢？我觉得说根性什么的还不是主要原因，主要还是现代人参禅的功夫没有达到火候，也缺乏拼死去做功夫的精神。如今真参禅的人少了，文字禅倒是不少，这从新华书店讲“禅”的书藉琳琅满目就可见一斑。另外还有一个现象，就是近些年各种禅修班遍地都是，搞得风生水起，结果一打听，其实大多数都是在搞禅文化体验或者是佛寺生活体验，只是名头用了禅修而已。禅修有很多种，外道也有禅法，而内道禅也有大小乘之别，近年还流行世间禅，如放松禅、工作禅什么的，另外还有禅茶、禅画、禅诗等等，反正好象什么都可以“禅”，使得这个“禅”的意象变得飘忽不定。

我们现在讲观照般若，所谈的禅是传统的中国祖师禅的实践。祖师禅法“不论禅定解脱，唯论见性。”见性就是明心见性，这个词代表着参禅的目的，心是看不见摸不着的，性是指一切法的本质。但心的作用呈现在我们生命的每一个当下，一切法的本质也体现在当下。

我们现在就可以体验一下禅修，大家注意，我现在要问大家一句：“当下的本来面目是什么？”这句话是引导，不要执着我问的话头，而是要善于体会自己当下

的生命的状态。反观自心，体验当下，这就是传统参禅的方法。

这里跟大家举两个公案来说明。第一个出自《坛经》，当年六祖惠能大师得法以后往南方走，走到广东境内的大庾岭时，被同门师兄惠明禅师追上了，慧能于是就跟惠明说法。六祖慧能大师说：“不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座本来面目？”慧明言下大悟。六祖的意思是，当我们内心不取著、不分别，在没有妄念的当下，身心世界最真实的本来状态是什么？

现在大家请注意，听我说一句话：“没有念头就是真心。”

我这句话是针对大家而说的，大家应随我这句话的意思要做到屏息万缘、一念不生，就能体验到不生不灭、无色声香味触法的境界，这个空寂的当下就有真心实相的秘密，最关键的是在这现量当中，你要能够体会并确认才具有真实性。

再说第二个公案，是关于大珠慧海禅师开悟的因缘。这公案在《五灯会元》和《景德传灯录》里都有记载。

一日，慧海禅师参马祖。马祖问：“从何处来？”

慧海禅师道：“越州大云寺来。”

马祖道：“来此拟须何事（到这里打算求什么）？”

慧海禅师道：“来求佛法。”

马祖道：“我这里一物也无，求甚么佛法？自家宝藏不顾，抛家散走作么！”

慧海禅师道：“阿哪个是慧海宝藏？”

马祖道：“即今问我者，是汝宝藏。一切具足，更无欠少，使用自在，何假外求？”

慧海禅师言下自识本心，踊跃礼谢。

这则公案里，马祖对慧海禅师说：你的生命中本来具足你要找的宝藏，你现在能说能问的那个就是你的宝藏，一切法的生灭都在那里。对答之间，就在慧海回心反观的那一瞬间，他体悟到了真心实相。

文字禅给后人留下了禅者的痕迹，也告诉我们修证的方向在哪里。古德说：“修

行无别修，只要识路头，路头若识得，生死一齐休。”说容易也最不容易，说不容易也最容易。我们要明白，公案只是纪录悟道的因缘，而每个禅者的因缘不同，法缘不同，这是没有共同性的。但有一点是共同的，那就是真为生死，发菩提心，真修实参，老实办道，这是心地法门的基础。过去行者五年学戒，云水参方，蒲团坐破，方有出头。如果没有一番苦功，哪有大彻大悟的透脱呢？

总而言之，观照般若着重在于心智透过（看清）生灭无常的种种法相，领悟到一切法本无自性，深知因为有分别心才有种种相，从而真正体会到一切法无生无灭，无垢无净，无增无减，未曾有一物一法一相是实有的，都是唯心假名的境界相，由此就能熄灭一切分别对待，照见诸法的真实体性。这就是观照般若的智慧观。

般若之用

接下来我们谈今天话题的最后一个内容：般若之用。也就是为什么要开发般若？般若对于我们人生有什么重大意义？

般若是关乎宇宙人生真相的智慧，是生命的大智慧。我们一期生命从出生到死亡的过程，除了生存之外，生命的内容还有生活上的追求和精神上的追求。每个人的生活和精神追求不同，其根源在于世界观和人生观的不同，也就是对生命和世界感知不一样，所以才会有不同的追求和境界。

佛教认为人生是苦的，从出生到死亡的生命过程，要经历诸多人生的烦恼和痛苦，尽管人们一直在努力想尽一切办法消除各种痛苦，但有些烦恼人类似乎根本无法超越。比如我们常说的生、老、病、死，生代表存在，老代表衰败，病代表变化，死代表灭亡。我们不说具体的人生内容，单就这生、老、病、死的生命符号，就是痛苦的标签。任何一个心智正常的人都会意识到人身无常、生命脆弱，一切事物都在生灭迁流变化之中。正因为人是万物之灵，有情感和自我意识，所以无常的生命从出生的那一刻开始，就意味忧患和痛苦。因此十方诸佛以同体大悲出现于世，告



诉我们生命的真相和化解痛苦的方法，并辗转流传，这就是佛教。佛者，觉也。觉就是觉悟，这种觉悟人生的教化，跟世间学问不同，它侧重在对生命真相的领悟，尤其是对人类精神层面的领悟，使佛教成为人类发展史上最伟大的思想系统。佛教这种有理论，有实践，并可以得到验证的人类痛苦解决方案，其最核心的觉悟方法，就是对于般若的妙用。

依照前面所述，我们内心本具的般若之智是一面真相的镜子，宇宙人生的真相就是心灵的真相，因为我们的存在从来就没有离开过心灵，所以心的真实就是世界的真实。但我们讲的这个心，是指心的能知能觉的功能性本身，不是指追逐内外一切境界相的虚妄分别心。也就是说熄灭虚妄分别，剩下的那个真心才是般若，如果能认得这个真实心，在生活中即相离相，不落一切境界，不住真也不住妄，并一直保任这种真心状态，这就是成佛的心法，也是一切正法修行的总纲领。

六祖慧能大师一生实践此般若心法，他弟子将其言行纪录成册，就成了我们今天看到的《坛经》，这是唯一一部中国祖师的佛法经典，在这部经中记载着六祖慧能大师临终时最后的教导，他说：“若欲成就种智，须达一相三昧、一行三昧。若于一切处而不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融澹泊，此名一相三昧。若于一切处行住坐卧纯一直心，不动道场，真成净土，此名一行三昧。”这是大师一生修行的最后总结，依般若而修，时时处处不离般若，必定成就种智，种智就是一切种智（佛智），即一切事物现象的总相和差别相都统明白，也就是圆满成就无上正等正觉的意思。这段文字核心的内容是这句话：“于一切处不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事”。这句话跟《金刚经》中“凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相，则见如来”意思是一致的。它表达了依般若修行的相状，“一切处”就是生命的每一个当下，生命任何一个时空的点上，都要无住无为。

我们内心深处积淀了过去无始以来的信息，这些信息也可以说为经验，也可以

说是习气，它们都是我们内心过往的痕迹，佛法中称之为“业”。这些先入为主的业力习气，只要我们一动念，总能随时诱发相应的业习经验从内心中生起，于是我们会自然而然地落在这些先入为主的经验里头造作。因是过去所造的业习，缘是能引发业因的条件，果就是现今造作的结果。般若修行的总原则就是不落在这些过去、现在、未来的虚妄分别当中，在一切时空因缘相中不取不舍，不分别好坏，也不考虑功利等事，如此则真心随时随地都能照见一切相的真实，即缘生缘灭的真实平等性。以这种方法修心，就叫做一相三昧。三昧是正定、正受的意思，是正法的修行所达成的纯熟境界。六祖慧能大师说到的“一行三昧”又是什么意思呢？一相是指不住相的修心相，堪称般若修行的总原则、总方法。一行则是指如如不动的修行方法，也就是依着一相三昧所指示心法，在任何一个法门中，任何一个因缘对境中，都如此修一相，不管是读诵、礼拜、供养、持咒，通通都是一相而修，那么所有法门的修行实际上也就是一种心行，故而称之为一行三昧。这一相一行的般若心法，按般若经教来判，是菩萨的修证心法，不属于二乘圣者。时间关系，这个话题留到我们下次讲《金刚经》时再做细谈。

总之般若的作用在于证悟实相和引导一切修行。说般若波罗蜜就是总摄一切菩萨道的修行。无论从教理教义上，还是修行实践当中，以及修行的方法论，乃至菩提道上分证菩提，最终圆满成佛，始终都贯穿着般若心行。就象《心经》说的那样：“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”

般若法义无限甚广，甚深极甚深，惟佛与佛才能究竟了知。它的内涵遍及宇宙人生、世出世间一切法，堪称是心灵智慧的源泉，是无上的妙宝。所以，《小品般若经》、《金刚般若经》中常说：“三乘人皆应学般若。”《金刚经》所说：“一切圣贤皆以无为法而有差别”的意思是圣贤的层次有别，原因就在于般若智慧有深浅。

因此我们学佛的人，无论是初学还是老参，也无论是修习何种法门，都应该学习般若，并以般若知见融会贯通一切佛法。同时在用功办道中，时时不离般若，念

念相应般若。

今天的讲座到此结束，阿弥陀佛！谢谢大家！

【法师简介】

修定法师，现任普陀山佛教协会弘法办副主任，宝陀讲寺弘法讲经办公室主任。

从佛教戒律 谈幸福人生

——以《十善业道经》为中心

文 / 能进法师

尊敬的诸位法师、诸位善信：

大家吉祥如意！

很高兴今天能够有此机缘跟大家共同分享我学佛的一点心得，若有不当之处，还希望大家予以指正。今天我想依据《十善业道经》跟大家共同交流“从佛教戒律谈幸福人生”这个话题，其目的就是希望大家能够正确理解佛教戒律，明白世尊制戒的本意乃是从现实人生出发，令我们在日常的生活当中即能把握幸福的人生。

一、浅谈如何持戒

1、戒是学佛解脱的根本，也是现实人生的守则。

《华严经》云：“戒为无上菩提本，应当具足持净戒。若能具足持净戒，一切如来所赞叹。”佛教的基本精神就在于对戒律的尊敬，因为戒律是学佛的根本，是成佛的基石。对于佛教徒而言，无论出家还是在家，持戒都是一种不可或缺的修行方式。所谓“由戒生定，由定发慧”是说在佛教的戒、定、慧三学中，戒律是最重



要的。如《佛遗教经》云：“戒是正顺解脱之本。因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。”又《涅槃经》亦云：“欲见佛性，证大涅槃，必须深心修持净戒。”因此，无论在家出家，只要是学佛之人，如果想要修习无上菩提，都必须奉持戒法，以行持戒律作为入道的根本，进而研习经论，修持定慧，才能够体证诸法实相。如果说不行持戒律而专修定、慧二学，那我们就无异于舍弃了地基而建造空中楼阁，这显然是无法成就无上菩提的。如果这样，即使修行有所增进，那我们增进的也只能是邪定、狂慧，同样不免堕落三界而受六道轮回之苦，如同空中楼阁一般由于根基不稳而极易坍塌。

俗语说：“没有规矩，不成方圆。”世间依靠法律条文等来约束人们的行为，使之合乎道德标准。佛教同样不例外，佛陀制定戒律来规范佛教徒的身心世界，使其成为修道的增上缘。佛教的戒律分为在家五戒、沙弥十戒、比丘具足戒及大乘菩萨戒等，这些戒律都是我们法身慧命存在的一种形式。尽管已经过去了二千五百多年，但佛陀制定的戒律一直都与我们如影随形！

2、关于学戒、持戒的一些误区。

现在的佛教徒中普遍存在一种现象，即很多人对戒律抱以“敬而远之”的态度，认为戒律的条文过于繁琐，且过于严苛，觉得对于繁复的戒条自己实在无法一一做到。事实上，这是因为学人对学戒、持戒存在认识上的不足而产生的误区。戒律梵语为“波罗提木叉”，翻译成汉语则是“别别解脱”之义，因此大可不必因为敬畏戒律而对其远之。要相信，我们持守一条戒律自有持此戒的功德存在。特别是在家学佛信徒在受持五戒之时，有一分、二分、半分乃至满分优婆塞、优婆夷之别，可见佛陀制戒的本怀并非不通情理地规定我们必须严格遵守每一条戒律，而是要大家根据自身的实际情况来受持，通过持戒来改过向善，逐步走上圆满的正觉之路。即使是比丘具足戒，每一条戒也各视其时节因缘不同而有开、遮、持、犯，并不是想象中那般枯燥、死板。

3、行善即是持戒。

行善即是持戒。为什么这么说呢？记得小时候跟母亲一块儿干农活时，我总是觉得田里的杂草很多，无论如何也拔不完，用母亲的话就是“拔不尽的稗子”。许多佛教徒对于戒律的感受也是这样，人之过失数不胜数，虽用戒律对治仍然一犯再犯，如同田间的杂草一样，怎么也拔不尽。其实，大可不必如同在庄稼地里拔草一般，一味用“戒条”来对照自身的每一个言行举止。希腊大哲学家苏格拉底曾经说过：种花的地方不会长草。草是拔不尽的，只要庄稼种好了，杂草自然就少了。所谓“堵不如疏”，这如同上古时期，鲧与大禹父子二人治水之时采用不同的方式治理水患取得的效果即可知晓，堵则洪灾肆虐，疏则海晏河清，其结果大相径庭。这两个小公案就是告诉我们，关注于善行积累的戒行本身就是对自身毛病习气的修正，与戒条对治持戒殊途同归，不一不异。

所以说，佛教徒对戒律一定要有更深层次的认识，要正确理解、把握戒律，而不能片面理解为戒律就是防非止恶，这也不能做，那也不能做。大乘菩萨戒有“三聚净戒”之说，即摄律仪戒（诸恶莫作）、摄善法戒（众善奉行）、饶益有情戒（利益一切众生）。这并不仅仅对大乘菩萨戒而言，佛陀所制定的每一条戒律其实都会摄这三层含义的。对于佛教徒而言，我们都应当意识到持戒其实跟行善是一体的。如果仅关注到戒律“防非止恶”的功能，而忽略了“众善奉行、利益众生”的深层内涵，则容易给自己及他人带来烦恼。有些出家人没有意识到这个道理，总是以严苛的戒条去要求自己跟别人，时间久了，别人反而会生起反感。有些事情本来可以以善去引导的，但如果一味观人过失并施以对治法门，其结果反而会适得其反。

4、行善更胜于止恶。

有些时候，如果能换一种思维方式，以善行去感化别人，或许会比以清规戒律、规章制度去约束他人有更好的教化效果。网上有一则“以德报怨”的实例，不知道大家听说过没有。2010年4月1日，客居在南京的德国人普方一家在一起入室抢



劫案中，被来自江苏沭阳的四个二十岁左右的青年杀害了。普方的母亲来到中国，了解案情之后，却反对判处四个孩子以死刑。她认为判这些孩子们的死刑并不能改变她失去儿子的现实，相反，在南京的德国人仔细地考虑过此案的前因后果之后，令人诧异是他们成立了一个普方基金会。多年以来，这个基金会一直致力于改变苏北贫穷地区的教育。他们的想法是这样的：如果那些孩子得到足够的知识教育，能够正常地找到工作，就大概率地降低发生无谓的象普方被害的那种恶性事件了。通过教育开发人的智慧与道德，让人自己学会为自己人生道路做正确的选择，从而根本上断除罪恶。这班德国人的行为并非简单的以德报怨，或是懦弱的妥协——人被杀，就捐钱，这是他们意识到巨大的贫富差距更容易引发不幸事件。当然，这并不是说社会不需要法律与监狱，如果真没有法律跟监狱，单凭道德的约束力也无法维持正常的社会秩序。只是相比较而言，这个社会更需要互助与教育。因为互助可以让别人分享到道德的感染力，而教育则可以让别人明白是非善恶，可以增强自主的约束力。事实上，每个人都希望能够自己规划自己的人生道路，希望为自己的人生道路创造自主，希望人生的旅途能够平坦顺利，希望旅途中的收获能够丰盈而充实。教育不能完全保证这一切都得以圆满兑现，但良好的教育至少能给人更多地提供这种机会。

可见，普方基金会的做法并非只是简简单单的行善。行善只是一时的，无法改变其本质，但教育可以。所以说普方基金会的善行是一种智慧之举，是经过深思熟虑后的智慧型慈善。同样的，延伸到持戒而言，持戒也并非一件痛苦的事情，因为持戒跟行善其实是一体的，也是一种方便善巧的教育方式，是一种智慧之举。所以说，我们应该以一种智慧的心态去行持戒律，我们可以将内在的心灵自省延伸至外在的善言善行，内涵与外延二者相互协调统一，这样才是自他两利的佛子行、菩萨行，这就是我所想要阐述的持戒心态！

二、广行十善

上面分享了持戒即行善的修持理念，接下来，将主要围绕《十善业道经》跟大家探讨行善的具体方法。

1、关于《十善业道经》

《十善业道经》共有三种同本异译：一、西晋月氏国三藏竺法译《佛说海龙王经·十德六度品第十一》；二、唐朝实叉难陀译《十善业道经》；三、北宋施护所译《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》。我所参考的是现在广为流通的是实叉难陀所译的版本。

提起实叉难陀（公元652~710年），大家可能不太熟悉。实叉难陀是于阗人（今新疆和田），梵名 Sikshananda，翻译为汉语则是学喜、喜学之意。他是唐朝武周至唐中宗时期的译经大师，他于武则天时期来到中土，并在此土翻译了19部经典，其中就有大家广为熟悉的八十卷本《大方广佛华严经》，以及《地藏菩萨本愿经》。

这部经说的是释迦牟尼佛在娑竭罗（意为：咸水海）龙宫为龙王所宣说的一部经典，其中有一段经文说诸佛菩萨有一个方法能断除众生一切痛苦，让众生获取极大利益，这个方法就是修行十善业。十善业指从行为上远离杀生、偷盗、邪淫三种身业；从语言上远离妄语、两舌、恶口、绮语四种语业；从思想上远离贪欲、瞋恚、愚痴三种意业。离此十种恶业，就是修行十种善业。这十善业是佛法修行的基础，无论声闻、缘觉、菩萨，无论在家、出家，都必须依十善业的修行而得解脱。因此，《十善业道经》乃是佛教的根本经典之一，佛之教言真实不虚。

2、十善的具体内容

《十善业道经》的版本内容已如上面大略介绍，下面跟大家具体阐释十善。在此之前，我们必须先明白什么是善法，在这里善法是一个什么样的概念。善法就是人、天、声闻、独觉、菩萨皆依此法以为根本，而得成就无上菩提的法门，名为善法。十善与十恶相对，修习十种善业是人天五乘的共同进道基础。十善可以分为两种：一者止恶十善，停止自己的十种恶业，控制自己的习气，不令别人生烦恼自己生过失；

二者正行十善，正行十种善法，利益一切众生，成就自己功德。十善业的具体内容如下：

（一）、不杀生（而行放生、救生、护生）。不杀生者，谓不害一切物命，即是止杀之意；既要不要杀，还要能够行持放生之善。

杀是杀害，生是生命，不杀害众生之生命，名为不杀生。这就是告诫我人对一切众生，都应一视同仁，勿以残杀加害。在佛教中，一切有感觉、有思维、有情识的生命被称为有情，凡是伤害有情生命的行为皆属于杀生范畴。佛教主张众生平等，提倡慈悲救世，故世尊以平等慈悲的教义为弱势的众生呼吁，指示众生皆有佛性，故不能杀。

杀生，即以恶心断除有情生命，杀生者将会感召恶业果报。具备以下四个条件就构成杀业：第一、故意杀生，即有心杀害众生，误杀不在此列。第二、杀他有情，所杀为其他有情的生命，包括伤害自己。第三、明知故犯，就是明明知道这也是生命还要杀害。因为其他众生也像人类一样贪生怕死，具有自我保护意识，不可对它们进行伤害。第四、制造或利用杀生用具，有意制作笼子、猎枪、鱼网、鱼钩之类的杀生工具，或事先挖掘陷阱暗害动物，或事先准备凶器谋害他人等等，一但成功都是犯杀业。

（二）、不偷盗（而行施舍）。不偷盗者，就是不窃取他人财物，即是止盗之意。能做到不偷盗，还应当进一步修行布施之善。

偷盗，又名不与取，也是五戒中的第二戒。凡将主人未曾给予或同意给予的物品如果占为己有，都属于偷盗范畴。这也包括骗取、盗窃、强夺、霸占、吞没、坑蒙拐骗等非法占有他人财物的行为。

偷盗罪由以下五个条件构成：第一、故意起盗心，有心偷盗，而不是无心过失。第二、属于别人的东西，而不是属于自己所有。第三、明知是他人的物品，仍将之占为己有，包括使用自欺欺人的伎俩。第四、有盗窃的动机和预先准备，如作案计划、行动纲领等。第五、不是误取。具备以上五条，就构成偷盗业力。

（三）、不邪淫（而修梵行）。不邪淫者，谓不行邪淫欲事，即是止淫之善。如果能做到不邪淫，更进一步就是当行清净梵行之善。

正式依法结合的夫妻除外，其余一切不得行淫。若非己妻，苟合淫欲，即名邪淫。能端正男女间之欲情，叫做不邪淫，也就是贞良守礼。即使是组成家庭之后，夫妇之间也要相敬如宾，没有其他淫乱行为，便能和睦相处，成为美满家庭。

邪行主要由四种因素构成：一、非境，凡与法定夫妻关系之外的男女行淫，都属于邪淫。二、非道，即使是合法配偶，若在正常产道之外的地方行淫，也属于邪淫。三、非时，在妻子怀孕、哺乳或受持八关斋戒期间行淫，也属于邪淫。四、非处，在寺院、佛塔等圣洁之地行淫，同样属于邪淫。尤其是后面三点，往往为世人所忽略，须特别注意。

（四）、不妄语（而说老实话）。不妄语者，谓不起虚言，诳惑他人，即是止妄语之善。既能做到不打妄语，更要当行说真实语之善。

所谓妄语，即虚诞、不真实的语言。佛教中，妄语又有大妄语、小妄语、方便妄语之分。大妄语，即未证言证，虽然没有证得圣果，却为了名闻利养等种种原因谎称自己已经得道，已经证得圣果，已经得到龙天护法的供养。方便妄语，则是为了救度、帮助、安慰众生，或是为了不给人增添麻烦，迫不得已而说的与事实不符的话。但这种妄语是有原则的，必须是为了众生而非自身利益。除大妄语和方便妄语之外，所有不真实的话都称为小妄语。

妄语不仅有属性的区别，也有表达方式的区别，或是以假话欺骗他人，或是以书信等文字方式歪曲事实，或是以默认、暗示等肢体语言误导他人，或是假借他人之口达到欺骗目的。不论以什么方式，只要是故意达到欺骗对方的效果，都属于妄语范畴。

妄语业的成立必须具备四个条件：第一、以违背事实的语言欺骗对方，比如看见了说没看见，没听见却说听见。第二、对方能理解你的意思，假若对方因语言不



通等障碍无法理解你的用意，就不能达成欺骗目的。第三、存有欺骗心理，如果只是误传了某些信息，本身绝无欺骗之意，也不构成妄语。第四、对方如实接受，他人对你所说的谎言信以为真，才构成妄语，如果他根本不信，也不能达到妄语的目的。具备上述四项条件，妄语罪就成立了。

（五）、不两舌（而说调解语）。不两舌者，谓不向是非的两边当事人说是谈非，令他斗争，即是止两舌之意。不去两舌挑拨是非，还要多说有利于团结有利于和谐的语言。

所谓两舌，就是搬弄是非、挑拨离间的语言，由此破坏他人或团体之间的友好关系。如向甲说乙，向乙说甲，在双方间制造矛盾，使之彼此猜疑，甚至吵闹争斗，以达到自己不可告人的目的。也有一些纯粹是出于无聊而挑起事端，属于损人不利己的行为。

两舌由四个条件构成：第一、通过挑拨，拆散或离间他人的友好关系；第二、制造矛盾的语言；第三、对方理解你所说的内容；第四、对方完全相信你所说的一切。具备以上四项，就会构成两舌的业罪。

（六）、不恶口（而说柔软语）。不恶口者，谓不发粗犷恶言骂辱他人，即是止恶口之善。既不恶口骂人，还要当行柔和软语之善。

所谓恶口，又名粗恶语，凡是诽谤、攻击、讽刺、挖苦等能对他人构成伤害的语言，都属于恶口范畴。

恶口业的成立必须具备四个条件：第一、有心伤害他人，若确实不存在恶意，而且使用常规语言，并无不文明的措辞，但对方却误以为在讽刺自己，就不能算作恶口。第二、发出非爱语，即缺乏爱心且能伤害他人的粗暴语言。第三、对方理解，如果对方完全听不懂你在说些什么，恶口是不成立的。第四、如实接受，对方听到并接受你所说的话。具备这四项，就构成恶口业道。

（七）、不绮语（而说质直语）。不绮语者，谓不庄饰华丽之言，令人乐闻，

即是止绮语之善。既不绮语虚浮，还要当行质直正言之善也。

所谓绮语，又名杂秽语，属于染污的语言，或名无义语，指没有意义的闲谈。这些语言对修身养性没有任何利益，甚至还会带来诸多负面影响，增长我们的无明烦恼。

绮语由两个条件构成：第一、有染污心。当人们说绮语时，往往是建立在染污心的基础上，带着贪心、嗔心等不良情绪而说。第二、无意义的语言。世间有许多毫无意义的话，如无病呻吟的情歌艳词、天南地北的无聊言谈、与正见相违的邪见邪论等，都属于绮语范畴。

（八）、不悭贪（而修不净观）。不贪欲者，谓不贪着情欲尘境，即是止贪之善。既不增加自己的贪欲之心，还要追求清净梵行之善也。

自己的财物不肯施人，叫做“悭”；他人的财物，但欲归我，叫做“贪”。悭贪的人追求财、色、名、食、睡五欲，莫知所止，便会造出种种罪业，故要远离悭贪。不悭吝自己的财物，也不贪求他人的财物，把谋生宜得的钱财除用以奉养父母、教育子女、家庭费用外，还要随分随力地或给于贫病孤苦者同情慈济，或捐助社会福利事业，即是慈心施舍。经云：“能舍施者，可得富贵。”人不可有贪，佛陀说“贪多业亦多，取少业亦少，万般苦恼事，除贪一时了。”人生因贪而受苦，因贪而违法乱纪，危害他人社会，佛教乃劝人慈心舍施，以对治悭贪。

（九）、不嗔恚（而修慈悲观）。不嗔恚者，谓不生忿怒之心，嗔恨于人，即是止嗔之善。既能做到不嗔恚发无明火，当行慈忍之善也。

嗔恚即遇事不顺，埋恨于心，发怒于形。甚至脾气爆发，可导致杀害灾祸。常人说：“火烧功德林”，这话是说一个人无论做多少善事，嗔恚之火一发，动怒于人，以至动武打斗，发生种种不幸，因此曾做过的善事功德，便象森林被猛火烧得净光一样。故要以慈悲容忍对治嗔恚，即所谓“忍字上面一把刀，为人不忍祸自招，能忍得住片时刀，过后方知忍为高。”因此，要勤修慈悲忍辱美德，以远离嗔恚过患，



是名不嗔恚，即可成就自利利他大事业。

(十)、不邪见（而修因缘观）。不邪见者，谓不偏邪异见，执非为是，即是止邪见之善。既能不堕落邪见之中，还要致力于推正知正见正信正行之善举。

愚痴是无明迷昧，没有智慧，对事理无所明了，不能辨别是非，不信因果法则，固执邪见，无正见正信，胡作乱为。如能接受佛陀教育，增进智慧，便可导入正见，做个事理明白的善人。佛经说：修般若慧以对治愚痴，使令远离邪见，是名不愚痴。

3、从十善，到“三好、四给、五和”

与十善业相对应的，是星云大师曾经提出的“三好、四给、五和”的观念。“三好”，就是说好话、做好事、存好心。这恰恰对应了身、语、意三业的修行，完美地演绎出佛说的十善业道法门现实生活版。只要我们都能够做到不杀生、偷盗、邪淫，并且能够救护生命、慈悲布施、合乎礼仪即是在做好事；能够做到不妄言、绮语、两舌、恶口，并且能够做到说话诚实、言语柔顺、正直不曲、和合彼此就是说好话；能够做到不悭贪、嗔恚、邪见，并且能够做到广结善缘、广行慈悲、正知正见即是存好心。“四给”即给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便。人生活在这个世界上，人与人之间的关系都是互相依存、相互关联的，没有人能离开社会大环境而独自生存。如此，在这样的前提下，人与人之间的互相关心，互相帮助就显得尤为重要，在别人努力的时候给予鼓励是给人信心，在别人伤心的时候给予安慰是给人欢喜，在别人困难的时候给予帮助是给人希望，在别人前进的时候给予支持是给人方便。“五和”，即自心和乐、人我和敬、家庭和顺、社会和谐、世界和平。从“三好”、“四给”、“五好”这三者的关系而言，前两者是因，后者是果。若人人都能做到“三好”、“四给”，自然能够达成自我内心平和安乐、人际交往彼此和蔼恭敬、家庭关系和睦顺当、人与自然和谐共生、世界格局平安乐，这是佛光山星云大师对世尊所讲的这部《十善业道经》的最好理解，也是我们修学的榜样。

从佛陀所开示的“十善”与星云大师所提倡的“三好、四给、五和”可以看出，

止恶、行善与持戒三者并不矛盾。持戒就是行善，行善就是止恶，三者实则是一体的，彼此之间是三即一、一即三的关系。所以说，佛教的戒律并非死板地局限于以繁琐的戒条来束缚我们的身心，而在于我们佛教徒对佛陀教言的实践力行是否给自身及他人带来了信心、欢喜、方便与希望，达到这一点，修行上必定是有成就的，现实人生也必定是幸福的。

三、百福庄严

1、修行十善的利益

佛教非常重视因果理论，所谓“种善因，得善果。”如果大家都能够行持十善业，自然能够成就殊胜庄严的功德。这在《十善业道经》中有详细的说明，内容如下：

(一) 不杀生者可得成就十种远离烦恼之法

- (1) . 于诸众生普施无畏（令一切众生生起安全感）；
- (2) . 常于众生起大慈心（对一切众生起大慈悲）；
- (3) . 永断一切嗔恚习气（永远断除嗔恨心）；
- (4) . 身常无病（身体健康，不被病苦折磨）；
- (5) . 寿命长远（健康长寿）；
- (6) . 恒为非人之所守护（时刻有天神守护加持）；
- (7) . 常无恶梦，寢觉快乐（睡眠安稳，不做恶梦）；
- (8) . 灭除怨结，众怨自解（化解仇恨，重归于好）；
- (9) . 无恶道怖（不会生起沦落恶道的恐惧）；
- (10) . 命终生天（此一世命终之后，能够转生天人，安享福报）。

(二)、离偷盗者得十种可保信法

- (1) . 资财盈积，王贼水火及非爱子，不能散灭（能够不断积累财物，并且不被他人侵夺）；

- (2) . 多人爱念（受到众人爱戴）；
 - (3) . 人不欺负（不会被人欺负）；
 - (4) . 十方赞美（受到社会赞誉）；
 - (5) . 不忧损害（不会担忧恐惧）；
 - (6) . 善名流布（善名流传于社会）；
 - (7) . 处众无畏（于众人中光明磊落，无有畏惧）；
 - (8) . 财命色力安乐，辩才具足无缺（财富增长、健康长寿，生活环境优越，并具足无碍的辩才）；
 - (9) . 常怀施意（时常怀有布施之心）；
 - (10) . 命终生天（命中之后转生天人）。
- (三)、离邪行者得四种智所赞法
- (1) . 诸根调顺（身心健康）；
 - (2) . 永离喧掉（远离烦恼，内心平静，安详自在）；
 - (3) . 世所称叹（被世人所称赞）；
 - (4) . 妻莫能侵（妻子不会被人侵犯）。
- (四)、离妄语者得八种天所赞法
- (1) . 口常清静，优钵花香（无有口臭，并常散发出青莲花香）；
 - (2) . 为诸世间之所信伏（受到世人的信任）；
 - (3) . 发言成证，人天敬爱（言语有威信，人天尊敬）；
 - (4) . 常以爱语，安慰众生（常以关爱之语，令众生得到安慰）；
 - (5) . 得胜意乐，三业清静（获得良好的心态习惯，三业清静）；
 - (6) . 言无失误，心常欢喜（准确表达自己想法，令听者心生欢喜）；
 - (7) . 发言尊重，人天奉行（所表达意见受人尊重，大众奉行）；
 - (8) . 智慧殊胜，无能制伏（成就殊胜智慧，制伏各种邪说）。

- (五)、离两舌者得五种不可坏法
- (1) . 得不坏身，无能害故（身体健康，不被他人所害）；
 - (2) . 得不坏眷属，无能破故（亲属之间关系和谐，不会被人挑拨离间）；
 - (3) . 得不坏信，顺本业故（信仰坚定，不被动摇）；
 - (4) . 得不坏法行，所修坚固故（选择合适法门修行，不被障缘干扰）；
 - (5) . 得不坏善知识，不逛惑故（得遇大善知识指导，不被他人欺诳）。
- (六)、离恶口者得成就八种净业
- (1) . 言不乖度（言语恰当适度）；
 - (2) . 言皆利益（言语柔和亲切，可利益他人）；
 - (3) . 言必契理（言语合乎情理）；
 - (4) . 言词美妙（言语悦耳动听）；
 - (5) . 言可承领（言语易为众人接受）；
 - (6) . 言则信用（言而有信）；
 - (7) . 言无可讥（说话严谨，不被人讥笑）；
 - (8) . 言尽爱乐（言语被大众喜闻乐见）。
- (七)、离绮语者得成就三种决定
- (1) . 定为智人所爱（言语被智者所认可喜爱）；
 - (2) . 定能以智如实答问（对于他人提问，能以智慧如实回答）；
 - (3) . 定于人天威德最胜，无有虚妄（受人天爱戴，不会缺乏威信）。
- (八)、离贪欲者得成就五种自在
- (1) . 三业自在，诸根具足故（身、语、意三业自在无碍，感得诸根具足的果报）；
 - (2) . 财物自在，一切怨贼不能夺故（招感无量财富，不会被天灾人祸所夺）；
 - (3) . 福德自在，随心所欲，物皆备故（具备殊胜福报，所求皆得如愿）；
 - (4) . 王位自在，珍奇妙物皆奉献故（可以得到高官厚禄）；



(5). 所获之物过本所求百倍殊胜, 由于昔时不悭嫉故(所获得的资财, 比自己所求殊胜百倍)。

(九)、离嗔恚者得八种喜悦心法

(1). 无损恼心(不会产生损恼之心);

(2). 无嗔恚心(没有嗔恨之心);

(3). 无诤讼心(没有争论之心);

(4). 柔和质直心(内心柔和安详);

(5). 得圣者慈心(拥有圣贤一般的慈悲心态);

(6). 常作利益, 安众生心(常怀利益众生, 令其安乐之心);

(7). 身相端严, 众共尊敬(相貌庄严, 众人恭敬);

(8). 以和忍故, 速生梵世(柔和忍辱, 得生梵天)。

(十)、离邪见者得成就十功德法

(1). 得真善意乐、真善知识等侣(可以得到真理的意愿及真善知识);

(2). 深信因果, 宁殒身命, 终不作恶(明因识果, 永不作恶);

(3). 唯归依佛, 非余天等(只皈依大觉世尊, 不皈依外道邪众);

(4). 直心正见, 永离一切吉凶疑网(具足正见, 洞悉因果, 远离吉凶祸福之怀疑);

(5). 常生人天, 不更恶道(常生天道人道, 不堕落恶趣);

(6). 无量福慧, 辗转增胜(福德智慧, 不断增长);

(7). 永离邪道, 行于圣道(远离邪道, 修习八圣道);

(8). 不起身见, 舍诸恶业(不执著我见, 舍弃恶业);

(9). 住无碍见(通达实相, 无有迷惑);

(10). 不堕诸难(不会堕落三途八难)。

仅依经中所明示的, 修习十善业就可以得到如许具足种种福德庄严。

2、修行十善的其他理由

(一)、十善, 是当今净土法门的必由之路。

在传统观念中, 大家有个意识上的误区, 就是以为十善业仅仅是人天道所行, 修得再好, 成就再大也不过是人天的有限福报而已, 所以若是修习其他法门的佛教徒可以忽略十善业的修习法门。事实并非如此, 这在前面解释善的涵义时就已经说过了, 十善业是“五乘共行”之法。在当今的社会, 由于种种机缘不同, 许多学佛之人非常信仰净土法门。他们认为净土法门的核要就是只要修习净土法门的“信、愿、行”三资粮, 即深信阿弥陀佛之功德、发愿求生西方净土, 一心专持阿弥陀佛圣号, 临命终时即感得弥陀接引而得往生西方极乐世界。正如古德所云: “非信无以启愿, 非愿无以导行, 非持名妙行不足以满所愿而证所信。”修习净土法门的人认为只要具足了“信、愿、行”三资粮, 就可以“三根普被, 利钝全收”而得生安乐佛刹。然而除了三资粮的修习之外, 大家很容易就会忽略了净土法门还有非常重要的前加行, 那就是净业三福。而净业三福的第一福就明确指出了十善业的修习, 正如《观无量寿佛经》所云: “孝养父母, 奉事师长, 慈心不杀, 修十善业”。可见十善业的修习, 恰恰也是往生净土的正因与必经之路。

(二)、十善是如来依报的正因, 也是众生求往生的正因。

十善不仅是往生净土的正因, 也是往生十方三世诸佛刹土的正因。三世诸佛的净业正因, 即此十善。要知道, 诸佛成就需要具足无量殊胜庄严之功德, 其正报具足三十二相、八十随行好, 而其依报之佛土则同样清净庄严。如来的清净、殊胜、庄严的佛土, 也是诸佛在过去因地的修行之中行持戒律、修习十善业而来, 而众生若想要发愿往生诸佛净土, 修习十善有业是至关紧要之事。《维摩诘经·佛国品》中有云:

“持戒是菩萨净土, 菩萨成佛时, 行十善道满愿众生来生其国。”

正如经文明确指出, 在菩萨成就佛果及清净佛土时, 只有修行十善道的众生满愿之后可以被摄受而往生佛土。



(三)、十善是如来法身的正因，也是学佛成就的必然因果。

最后需要说明的是，十善业更是众生成佛的正因与菩萨行处，如《维摩诘经·佛国品》云：

“佛身者，即法身也，从无量功德智慧生……从断一切不善法，集一切善法生。”

又《十善业道经》也有云：

“汝又观此诸大菩萨妙色严净，一切皆由修习善业福德而生。”

这些都说明诸佛菩萨为何能够成就清净庄严的法身及无量的功德智慧，这都是他们经过累生累劫不断修习善法而感得的殊胜果报，正所谓“百祇修福慧，千劫修相好。”正是点滴善行的不断累积，最终汇聚成为无量殊胜之福德大海。在本经中，世尊开示众生将修习十善业的功德回向阿耨多罗三藐三菩提，在成佛时即可以得到相应的殊胜果报。如行持不杀生，“若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得佛随心所欲寿命。”不偷盗，“若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得证清净大菩提智。”可见，此十善业正是成佛之正因，也是我们学佛求解脱的终极因果。

结束语

修行十善，是实现人生幸福的真实途径。

可能大家会觉得经中佛陀所开示的修习十善业所获得的庄严福报中，有些不是现世就能成就的，未来的果报或许很遥远，然而现世的幸福与人间净土却可以依靠大家的努力而成就。在这个科技高度发达，而人心与道德却每况愈下的现代社会，修习十善业是我们每一个佛弟子，乃至普通大众都应该做到的事情。修习十善业对于大家而言是一人修而自得福，全民修则人间现净土。唯有大家都来修习十善业，我们在现世才能够感得人心和善、社会和谐果报。一个修习了十善业的人，他的内心安静，家庭、社会关系和合，而且能容纳各种宗教，那么他不就是一个幸福的

人吗？如果每个人都修习十善业，那么这个社会不就会成为生态和谐、世界和平、家庭和睦、人心和善的人间净土吗？人间净土在佛经里有过描述，经过历代祖师大德的大力推行，这不仅是我们现在社会所追寻的理想境界，而且也是我们每个人的人生追求！

最后，祝愿大家“三业成十善，百福自庄严。”只要人行好了“善”，持好了“戒”，那当前现实生活的受用一定是幸福的，而且还有圆成佛道的大惊喜在将来等着你！

阿弥陀佛！

【法师简介】

能进法师，现任中国佛学院普陀山学院教务长。

醒 来

文 / 贤宗法师

尊敬的各位法师、各位大德居士：

阿弥陀佛！

今天受惟航法师的委托，受修定法师的委托，我来这里给大家做一个汇报。虽然不敢说来这里讲经，但我离开佛学院之后，和社会一些团体有很多互动。所以，今天我用很少的时间给大家汇报这几年我学佛的心得。在开始之前，我这里有一首歌想先放给大家听听（歌词如下）：

醒 来

从生到死有多远 呼吸之间
从迷到悟有多远 一念之间
从爱到恨有多远 无常之间
从古到今有多远 笑谈之间
从你到我有多远 善解之间
从心到心有多远 天地之间

当欢场变成荒苔 当新欢笑着旧爱
当记忆飘落尘埃 当一切是不可得的空白

人生是多么无常的醒来
人生是无常的醒来

从生到死有多远 呼吸之间
从迷到悟有多远 一念之间
从爱到恨有多远 无常之间
从古到今有多远 笑谈之间
从你到我有多远 善解之间
从心到心有多远 天地之间

当欢场变成荒苔
当新欢笑着旧爱
当记忆飘落尘埃
当一切是不可得的空白
人生是多么无常的醒来
人生是无常的醒来
人生是无常的醒来

这首歌的名字叫《醒来》，歌者优美的童声宛如天籁之音，穿透了我们的灵魂，唤起我们灵魂深处灵性的醒觉和回归。歌词中的意义是《四十二章经》和许多经书都讲过的：从生到死有多远？呼吸之间。从迷到悟有多远？一念之间。从爱到恨有多远？无常之间。从古到今有多远？谈笑之间……

从迷到悟有多远？一念之间。我们现在是在“迷”的此岸，还是在“悟”的彼岸，其实就在自己一念之间的飞跃。

我今天要讲的“六度修行”究其本质也是让我们从生死迷茫中醒来，达到涅槃



自在的彼岸。这中间飞跃的过程即是“度”，是醒来的过程，也是“度”的过程。彼岸有花名曰“彼岸花”，“彼岸花开开彼岸，断肠草愁愁断肠。”“彼岸花”如此美丽雅洁，我们徒然仰望，愁成一棵断肠草亦是枉然，唯有渡过中流激水方能真正采撷到手。这朵美丽非凡之花是什么呢？俗称曼陀罗，它在佛教里象征着至高无上的佛性。

六度修行为佛教中最基本的修行方法，大家耳熟能详，但对于它的深刻内涵却未必有多深地体会。纸上得来终觉浅，须知此事要躬行，我们在课堂上听老师讲和自己下去实践是完全不同的。

这几年我在社会上做事，经历了风风雨雨，裹着一身青衫在红尘中摸爬滚打，渐渐地感受到了其中的一番滋味，有了一点感悟，反观自照，佛法博大精深，深不可测。

“六度”是指持戒、布施、忍辱、精进、禅定、智慧。这里最关键一个字是什么？就是度。我们怎样从烦恼度到喜乐，从纷扰度到清净，从黑暗度到光明，从生死度到涅槃……所以，度的第一步是醒来。从红尘中觉醒，于此娑婆世界时刻地观照自己。佛经上讲五戒、十善实际是告诉我们怎样在世间法里修，但修世间法不是目的本身，我们的目的在出世间。“佛法在世间，不离世间觉。”世间法是出世间法的基础，好比世间法是房屋的地基，出世间法则是高耸入云的亭台楼阁，为地面以上的部分。两者连成一个整体，是一不是二。有个笑话，说有一个傻子看见人家的三层楼房漂亮，就央求他做财主的父亲也盖个三层楼。他父亲从第一层楼开始盖，他急着说：“我只要第三层，你盖下面两层做什么？”我们很多人学佛就和这个傻子一样，总想着盖空中楼阁。

因此，佛法的智慧就是怎样从世间法去修出世间法，怎样从出世间法去反省世间法。有人总结说：儒是入世，道是出世，而禅是入世加出世，就是二者的综合。诚然如是。

我们在生活中无时无刻能保持一种觉性，这就是禅的状态。保持一份觉知，就不会迷失自己；保持一份觉知，就不会无所适从；保持一份觉知，就不会诚惶诚恐；保持一份觉知，就会进退自如；保持一份觉知，就会不失初心；保持一份觉知，就会活在当下……

如果你的工作不如意、事业不顺利、人际关系不和谐、家庭不美满，那你首先要反省自己，肯定是自己长期以来失去了那份觉知，陷入迷途的泥沼之中不能自拔。故而，修行就是一念之间的转迷为悟。一念迷，佛是凡夫；一念悟，凡夫是佛。转换，为修行的肯綮之所在，可以说没有转换就没有修行。我们知道，《六祖法宝坛经》中僧人法达曾读《法华经》三千遍，他没有转法华，却被法华转，他还是他，经还是经，没有开悟，后在六祖大师点拨下才得领法华玄旨。因此，在生活中我们要善于转念。路途寂寞了，心可以热闹；环境嘈杂了，灵魂可以宁静；人老了，精神可以年轻；物质贫穷了，心灵可以富有……一念起，天涯咫尺；一念消，咫尺天涯。毛泽东说：这世上怕就怕在“认真”二字。我们也可以说，修行的事怕就怕在“转念”二字。只要善于转念，你的眼前就是一片光明，你的世界就会海阔天空，你的人生就能通达无碍。

这种转换，它要求我们从当下去醒来，去觉知，去感悟。所以，佛教有一个基本思想：一心而有十法界。十法界本来差别如此悬殊，然而究其根本只是心性的显现，只要心的念头一转，你可以自由跳越任何频道。一切皆是“唯心所现，唯识所变”，心外无物，物外无心，心即物，物即心，心物不二。

所以，六度修行就是六种改变我们心的方法。心改变了，一切都改变了。凡人心以物转，圣人以心转物。凡圣之间，区别在此。这六度的深义分别是怎样的呢？

第一，布施。布施，每个人都懂。比如我施舍东西给别人，用佛法去度化别人、开人智慧，或者照顾别人、安慰别人，使之无忧无虑。这些都是布施。其实布施是来自我们内心那颗施舍之心、悲悯之心、柔软之心，对世间苦难众生的感同身受之心。



倘若你对众生没有发自内心的关爱，就不可能有真正的布施行为，比如布施钱财，你只会施舍一些小钱，只会施小恩小惠。更多更大的布施行为一定建立在你心甘情愿地付出，当内心没有触动，没有感化，没有共鸣，怎么可能放下自己的大笔钱财？由此可知布施是一个人对他人的关爱的外化，是自内而外流露出来的。

当看到一只为生活碌碌奔忙的蚂蚁，你不忍心打扰它；当看到树上怡然鸣叫的小鸟，不忍心驱赶它；当看到陷入苦难中的众生，不忍心不伸出悲悯之手……这都是慈悲心的自然显现。众生即我，我即众生，众生乐即我乐，众生苦即我苦，我与众生本无差别，所以布施要求的一个最高境界便是三轮体空，这就叫无相布施。不要执着一个“我”，再给一个“你”，“我”和“你”是一体的，我自己给自己，感什么恩呢？当然这样的境界不是一日可以达到，因而需要不断修行。布施，本身就是一种修行，是一种圆满自己、成就他人、自利利他的最佳方法。它的功德利益至大，因而成为“六度”之一。

在很小的时候，我就喜欢读《观音菩萨普门品》，记得里面印象最深的一句话是：“应以何身得度者，即现何身而为说法。”观音菩萨为了度化各种各样的众生，示现了各种各样的身份，她对人说人话，对鬼说鬼话，到哪座山唱哪首歌。这是为了善巧方便，她与你无时不在一个频道中。观音菩萨作为一个大智慧者，她做到了应机说法。

最近，我们寺院的义工把我也加入了微信，每逢看到好的文章、好的思想观点，我就不断地发上去与大家分享，这也是一种布施。要让布施成为你的生活习惯。现在，我的微信群里已经有几千人。如果把自己的人生当做一个利他的过程，慢慢地，你就会变成观音菩萨的化身。人生的完美境界，就来自你有颗感恩之心，布施之心，和利他之心。

今天大年初六，我到秦皇岛去给那些“国字头”的老总们讲课。他们给我一万块钱课时费，我布施给秦皇岛佛教协会去印书。然后我到另一个地方讲课，他们又

给了我两万元，我把这个钱也转手捐掉了。最后我发现，无论走到哪里都不缺钱花。你只要布施，绝对不会贫穷。很多人觉得自己越布施，钱会越少，自己就越穷——这是愚昧的知见。布施是因，是种子，你撒了很多种子，当然会有收获，但你不是现种现收，农民春天播种还要等到秋天收获呢。

又有人觉得，我就那点工资怎么行布施？事实上，布施需要内心有一定的富足才能实现。布施不在于你现实中物质有多富有，而在于心灵有多富！因此，一个能布施的人是心灵富足的表现。同样，一个千万富豪却一点都不舍得布施，他就是一个心灵的乞丐。心为法王，心生则法生，心灭则法灭，心通则法通。对于这样的富豪，他只享受过去世种下的福报，而不知道耕种，早晚会成一个穷人的。

在布施上，有“半文为满，千文为半”的说法，它告诉我们：一个人不在乎布施了多少钱，更在于他的心有多诚，有多大的悲悯之心。一个贫苦的农妇捐了半文钱，她的功德和福报超过了一个随随便便捐了千文钱的富豪，就因为富豪不是用心在布施。在心力的布施上，贫苦的农妇其实已经超过了富豪。

布施，除了财布施以外，还有法布施和无畏布施。那些总说自己穷而无法布施的人其实是一种借口，一个真正愿意布施的人，他随时随地都可以布施。在生活中的一点一滴，人人都可以随缘布施。福报就是这样，要从日常生活中积累。

布施度悭贪。一个人越吝啬越难布施，所以布施可以破除我执。当你学会了布施，就发现自己的贪欲在减少，人际关系在改善，磁场越来越和谐，生活也越来越幸福。

那些能布施的人才是真正的智者，反之便是真正的愚痴。

第二，持戒。戒为无上菩提之本。我们要想了生脱死，达到涅槃的境地，必须持戒。佛教有基本五戒：杀戒、盗戒、淫戒、妄戒、酒戒，守住此五戒，我们才能得到人身，所以在座的各位都是曾经守住此根本五戒的人。

六祖慧能有句话说：无嗔就是戒，清净就是出家。如果你内心清净无染，清凉安住，始终保持如一的状态，你就是没出家也等于出了家；相反，如果你内心烦恼



不断，熏染严重，即使你出了家，穿着袈裟，也等于在红尘中打滚，没有丝毫用处，因为任何的外在形式都不能改变你的本质。

戒，其实是保护我们。你的肺不好，医生说不能抽烟，这就是戒，不抽烟是为了保护你的肺。一条狗为什么被链子拴着呢？因为它会咬人。如果它能够律己，绝不会出现咬人事件，就不用栓了。这时还有戒吗？还有，不过已经习惯了，所以那样境界的人是“随心所欲不逾矩”。

我们在这个世间做任何事都要遵守一定的规范，这种规范也即是戒。持戒不是我们想的那么难，我们说不杀人，这也是戒，大家做到了吗？我们每天都做到了。但好像并没有为此而费力，为什么？大家已经习惯了这种行为准则。当你习惯了它，它对你就不再是一个束缚。

相反，少数人犯了这个戒，成了杀人犯。他为什么会犯呢？没有换位思考，没有站在对方立场去感受被杀是什么感觉。“己所不欲勿施于人”，因为只在乎自己的感受，所以他犯了戒，但作为回报，他必须以自己的生命来偿还。因为他犯了这个“戒”，所以无法保护自己的性命。由此看来保护别人，就是保护我们自己。

持戒度的是毁坏。没有犯戒就没有毁坏，正如遵守交通规则就会很安全一样，你若想车毁人亡，就不用遵守交通规则。

第三，忍辱。有人说，我被人欺负，被人骂，心里很难受，忍着。实际上，忍辱不是这样一种状态，它应该像水一样流下来，我们打开一个通道，让它流走，不让它聚集在这里，走了后什么都没有了。

为什么忍辱可以达到这样一种境界呢？因为你和他不在一个频道，他根本伤害不到你。他在一楼，你在五楼，他怎么打你？你的思想、境界远远超过他。到这种高度的时候其实已经没有忍的概念了，你无忍而忍，而这种“忍”，才是最忍辱的最高境界。

所以一个真正能忍辱的人，他一定是站在宇宙成住坏空的高度去看待人的一期

生命。他解脱了，超然了，放下了；他不会为一些鸡零狗碎、鸡毛蒜皮的事去耗费精力，不会为一切短暂的因缘和合而执着；他深味了苦空无常的本义，人在红尘，心在净土，他的心一定是出离的。

因此，真正的忍辱者一定具有出世间的大智慧。

另一方面，忍辱的修行还需要我们转换自己的思维。

常言道：要想成功，需要朋友；要想取得大成功，需要敌人。敌人是什么，乃是你的逆增上缘。这个人打击你，折磨你，跟你过不去，一直和你作对，你要把他看做是对自己的锻炼，是来修炼你的，此为思维方式的变化。

去年是龙年，据说属狗的最不好过，我正好属狗。去年的流年里，我真是不利，我们领导不断地给我找麻烦，要盖房子他不让，说把债务还清了再盖。于是我们拼命还债，终于还清了，还是不批，要这样那样证明，把人弄得晕头转向，腿都跑细了。最后，我安慰自己，为什么不把这当做一个修行呢？修行本来就在生活中，难道还有脱离生活而有另外的修行吗？于是我的心态也变了。去年年底，我们所有的手续都批了下来，今年 32000 平米的房子就可以动工了。

所以，不要与身边的人对抗，不论他用什么刀、枪、剑、戟，你都接受下来。有人说，这样你不是伤痕累累成了筛子吗？不会的，你把自己空掉，把自己变成空气，它能伤害到你吗？

各位请记住，吃亏是福。能吃亏的都是有福报的人，吃大亏得大福，吃小亏得小福，不吃亏没有福。别人打你一拳，你打他一拳，他踢你一脚，你还他一脚，这么礼尚往来丝毫不吃亏的人怎么能积德修福？德土太薄，就载不了大福报。

在这个世界上，没有什么可以让你真正过不去，唯一过不去的就是你自己，是自己给自己障碍，自己给自己难受，只有自己能伤害到自己，所以自己才是最大的敌人。修行的意义就是要“化敌为友”，把这个敌人、敌对转化过来，成为和我一个阵营、一股力量、一种方向，这样就非常强大了。

第四，精进。对于修行，知道的再多并不重要，讲的再多也不重要，关键是看你做了多少。我经常给皈依的弟子说：“修行，不是你诵了多少经，拜了多少佛，懂多少名相……而是你的心态、你的行为、你的为人处世没有得到改变？”

“见己不是，万善之门；见人不是，诸恶之根。”这一反一正即是修行的意义所在，这样“反正”之后才能知道正反，知道物理人伦，知道世道人心存在的规律。每天尽可能做一些善事，哪怕是对别人微笑、在公交车给人让座、把垃圾袋捡起来等等这些琐碎小事都有无量的意义。修行，是从生活中点点滴滴做起，从当下修起。当你全力去做的时候，你的心就在一点点改变，它变得更柔软，更安详，更喜乐，更自在。当你尝试着去做利他之事时，福报自然如涓涓细流，越聚越多。当你把行善当做一种习惯，连龙天护法都跟着你，运气肯定会越来越好。

我们生活中那些“领导”是从哪里来的？就是你帮助的人越多，利益的人越众，那些人喜欢跟你在一起，渐渐地你就成为他们的精神领袖，小的可以成为一个团体的领导，大的可以成为一个国家乃至世界的领导。假若你没有那种利他之心、爱人之心，没有那种智慧，不可能做领导。

老子说：要想取之，必先予之。所以要学会吃亏，吃亏得福。

记得大慈寺开光的时候，我们以嘉兴佛教协会的名义去参加了活动。当时一群人全部被拥到主席台上，我上去后走了一圈，发现没有自己的位子。这种情况很尴尬，主席台很高，下面又是黑压压的几千人，通常一个人上去容易，要当众灰溜溜下来就难了。那个时刻我就有种深刻的觉醒，为什么很多领导占了位子不愿意下来呢？因为走到哪里都是被众人追捧，被鲜花掌声包围，被人阿谀奉承不断，他就觉得很舒服，坐在那里不想下来了。为了把位子做稳，为了保住自己的面子，他会千方百计使用手段、伎俩在台上多赖一会儿，这样的后果就是很容易酿成大错，甚至身败名裂。如果他恰如其时，该下来就下来，也许不至于这样。

我很感谢那次的尴尬，它无形中给了我一次觉醒的机会，以后我无论参加任何

活动，都愿意坐在角落里，尽量少露面，更不愿意占据主席台成为主角。如果可以不上去就尽量不上去，因为我怕上去多了不能下来了。

人这种动物由于累劫的习气熏染，对财色名利有着天然的喜好与趋向，如影随形，很难摆脱。尘世是一个大染缸，大家每天浸泡在里面，早已面目全非。因而，我们要时时保持一颗警觉之心，时时观照自己的言行，这即是精进的表现。

第五，禅定。禅定，在佛学上叫思维修，亦称静虑。我们前面讲过，独一静处专精思维，这就是禅定。广义的禅定是心不散乱，无着无住，所以禅定可以发生在行住坐卧日常生活的一切细节中，打坐不是叫禅定。打坐是让我们的心沉淀下来、安静下来最常见的一种方法。

修禅定可以开启我们的智慧之门，让我们的思维更灵敏，同时让身体更健康，内心更平和，烦恼更少。长此以往，我们看待事物的观点、角度都会发生质的改变。

苹果手机的缔造者乔布斯就是资深的禅修人士，苹果手机品牌的创立、设计、包装都是他禅定后的灵感闪现。类似的例子还有很多。

现在，禅修已经成为风靡世界的运动。在美国，很多公共场所设有禅修馆；在香港，可以看到天主教徒、伊斯兰教徒都在参加禅修。

如果你去禅修，会发现这个市场非常之大，大得足以把人淹死。有太多人渴望禅修，有太多人需要指导，倘若你干这一行，只要稍微努力就可以找到用武之地，因此不用担心找不到饭吃。当然，这是就谋生和风潮而言，我们的禅修首先是为了净化自己的心灵。

禅修的益处，不是几句话就可以讲完，更是实践了以后，我们才能知道。现代人普遍心浮气躁，如果大家每天能禅修一刻钟，相信连社会风气以及人与人之间的关系都能改变。

如果我们每天面对墙壁坐上十分钟二十分钟观照自己，过滤身心，使其渐趋湛然寂静，日累月积，那么我们生命的能量就会日渐增加，主宰自己的能力日渐提升。



在这个过程中你会发现自己之前的烦恼和疲惫都消失了，你变得更喜乐、更轻安、吃饭更香、睡觉更甜……禅修会给人带来许多意想不到的好处。

禅修在本质上是寻找自性的过程，但我们已经遗失得太久太久了，需要逆流而上，回到清净的源头，要把一颗污染到斑驳陆离、面目全非的心重新洗涤得晶莹发亮。

守住清净的本心，你看到的就是清新宜人的世界，感受到的便是无比清凉的天然空调。那种喜乐如灵泉般从内心深处汨汨涌现，将你沐浴得非常舒服。

第六，智慧。佛教里的智慧叫般若，它是究竟圆满的出世间智慧，与一般人所言的聪明是两回事。世智辩聪，不在智慧之内。

从出世间的角度去看待世间的一系列问题，你就发现每一部经书都是给我们以这样的智慧，故而看经书的过程便是启发智慧的过程。

这几天，我有一种感悟：人世间许多东西自有其内涵，对于陌生的事物，我们往往误读了很多。最近几年我们寺院里买了很多基督教、天主教的书，如《与神对话》、《德兰修女自传》等等，我还经常看《圣经》，这在佛教徒中是鲜见的。我的微信里面有许多人都是基督徒，甚至也有基督徒到我们寺院来禅修的。为什么会接纳他呢？因为我也喜欢读《圣经》，喜欢上上帝讲的诸多言简义深的道理。当你不了解它时，就不可能知道其真正的内涵，对它就有可能排斥。你要接引众生，就要尽可能了解娑婆世界每个区域里的人的生存状态，所以不能不了解西方文化。要了解西方文化，就不能不了解《圣经》。《圣经》里面讲到，一个人要真正进入“神”的境界便要处于处子的状态，处子的状态正如我们佛教里讲的清净法身。清净法身佛的面容和眼神就像刚出生的婴儿，这不是一个共同的道理吗？所以思想是没有界限、没有篱笆、没有隔阂的，所有的隔阂都是人为造成的，是自己把自己禁锢起来。很多人一听说异教徒的书籍会咬牙切齿，或者谈虎色变退而远之。佛教最讲究包容，佛陀在世的时候就向很多外道学习过，最后才成就了无上正等正觉，所以向外道学习也是他自我成就的一部分。作为佛弟子，我们的心胸就要打开到像宇宙一样宽广，

像大海一样深邃，像虚空一样包容。这时候你将发现：在这个世界上，没有什么不能接受，没有什么可以障碍到你，更没有一个人可以打击到你。作为一个有智慧的佛弟子，他一定是站在世间制高点上去俯视整个芸芸众生，这样大悲心才能生发，出离心才能生起，具备了二者，便能更好地修行和度化众生，此亦所谓悲智双运。

通常我出去讲课，人家都会给课时费。有一次，我去浙江大学讲课，那天他们没给，后来说给我打过来，也没有打。一般人或者有种上当被骗的感觉，我没有这种感觉，也没有再问。第一，我不是为那几千块钱去讲课；第二，我是为做法布施而去。当我这么做的时候，心就很坦然。其实，他没有把钱给我，最纠结的是他不是我。所以我们不要在这些小事上纠结，在小事上纠结就是智慧不够。

这几年，我们在建设寺院的过程中碰到了很多资金压力，但我每次去讲课，从来没有向人说我们需要钱，也从来没有化过缘。为什么？因为我相信一切事情的成功与否都有它的因缘，我这一生能做多少事，就尽量去做，做不到的，我也不强求。我来到宝陀讲寺时就知道，我这一生把寺院建得再好，也不可能达到如此富丽堂皇。如果一个人的因缘不具足，仅仅发心是不够的，因此我不纠结这些，就在现有硬件的基础上多做软件，我们去印书，去办禅修班，去讲课，去弘法，去做慈善……我有多少钱就做多少事，随顺因缘而做。

作为佛弟子，我们应该是看透世间名闻利养，不被物欲、名利、情感染污的一群人，我们应该彻底地放下名利心、是非心、得失心、执著心，因为我们知道宇宙人生的般若实相是究竟空，是不可得的。但放下不等于放弃，顺其自然也不是无所作为，我们是亦入世亦出世。在入世中出世，佛弟子就应该体现出这样一种精神，你没有这种精神，就不可能真正把握佛法的精髓，也不可能成为人天师表，更不可能弘法利生。

一个出家人连生死都放下了，还有什么放不下？我常常在以此反省自己：我是谁？佛陀是谁？佛陀乃一代王子，那么大的福报，他都放下了，我们还有什么不能



放下的？因而当你把一切都放下时，眼前会豁然开朗，打开一个别有洞天的大千世界。你的心超然于万物之上，那你就活得如此洒脱，如此欢快，所以这世上真正的逍遥人应该是出家人。如果你是出家人，还不能做一番逍遥游，那你就应该好好反省自己。

最后，送给大家四句话：打开心量，放下自我，活在当下，奉献真爱。

打开心量吧！把我们的心胸打开，像虚空一样广阔。心量打开了，什么都放下了。

放下自我吧！放下我执，放下以“自我”为中心。千百年来，“我”字把人害苦了，放下“我”，你就不苦了。

活在当下吧！过去心不可得，未来心不可得。羚羊挂角，无迹可寻。不攀援，你就不会顾此失彼；时刻让自己身心灵合一，你就会活在每一个喜乐、安然、清净、幸福的当下。

奉献真爱吧！学会吃亏，不要计较得失，多做布施、利他之事。深怀一颗悲悯之心，以爱己之心爱人，你的世界因之改变。

【法师简介】

贤宗法师，现任浙江省佛教协会副秘书长，嘉兴市佛教协会会长，桐乡市香海禅寺住持等职。

消灾延寿

——药师法门略解

文 / 忠明法师

尊敬的佛协领导、诸位法师和诸位大德居士：

南无药师琉璃光如来！

非常有缘能在神圣的观音菩萨道场，在这庄严的宝陀讲寺讲堂讲解佛法，非常感恩普陀山佛教协会让我有机会来普陀山法供养观音菩萨与诸位大德，非常感恩！

今天我与大家分享的佛法也是本人专修的法门——消灾延寿药师法门，大家有念过《药师经》的请举手！大家应该知道，药师经中护持药师佛，接引临终众生中有八大菩萨，其中就有观世音菩萨，所以药师法门跟观世音菩萨还是非常有缘的。

我讲开示时经常和大家有许多互动，今天我也和往常一样会提问。若答对者就有奖，奖品就是我们在药师密坛加持过的药师佛护身卡。等一会儿，大家到门口领，若没有好好听课，答不上来的去冒领护身卡，到时可不能怪我护身卡不灵，谁回答最积极者，我随身念诵的沉香手珠就重奖给他。

有几位高僧大德都很深入地讲解过药师法门，特别是提倡人生佛教的太虚大师讲得非常详细，因为药师法门非常符合当今社会提倡弘扬人间佛教的思想理念，也非常地关注现实人生。可以这么说，要真正讲解药师法门不是三五天的事情，今天这一下午要讲出药师法门的精髓也是蛮考验我的。说来惭愧，本人专修药师法门

二十几年，没有什么特别的成就，所以今天不能说是开示，只能说就我在修行中的一些感悟和大家分享分享。

大家是否参加过普济寺的普佛？知道普佛内容是什么吗？就是消灾延寿药师法门仪规，就是一部浓缩的药师法门。普佛内容为：1、上香祈请药师佛；2、念诵药师咒加各神咒或八十八佛忏悔文；3、唱礼赞（药师佛赞）；4、在佛前念祈祷文与消灾人名字地址；5、唱药师佛偈和念药师佛号；6、绕佛；7、拜药师佛愿；8、回向。这跟我们在药师密坛专修药师法差不多。在这里讲个笑话，有个弟子在石室禅院修过药师专修法后，他来普陀山朝圣并参加了普济寺普佛，过后非常激动打电话向我报告说：“观音菩萨道场也专修药师法门，足见我们的药师法门之殊胜。”我给他解释中国寺院讲消灾都念药师佛，讲超度念阿弥陀佛，这是中国普遍现象。在座各位信众可能比我还懂为什么超度念阿弥陀佛，因为户户观世音、家家弥陀佛的现象在中国非常普遍，再加上大家接触许多法师也是在修持和弘扬弥陀法门，但许多人不一定研究过为什么消灾要念药师佛，在这里我简略地讲解一下消灾药师法门，这样大家以后也会知道其中的奥秘了。

药师佛又叫消灾延寿药师佛，真正本名叫药师琉璃光如来，是东方净琉璃世界的教主。药师佛号来源于他发愿要救济众生的一切痛苦，医治众生的身病、心病以及种种烦恼病毒，所以名为药师，而佛身上所发出来的光明如天空中清净琉璃光一般，可以照破世界众生无明黑暗，使其趋向解脱生死，所以叫琉璃光。药师琉璃光简单合起来解释就知道此佛能给众生带来身体健康无有疾病，心灵祥和无有烦恼，在生消灾延寿，临终往生净土世界，这说明药师法门是非常现实的一个现生修持法门。（不仅维持世法，又可圆融出世。）

顺便考考大家，阿弥陀佛是什么意思？常住那里？阿弥陀佛是无量寿无量光的意思，常住西方极乐世界。以后教大家一个辨别假和尚的方法，请问法师阿弥陀佛是什么意思？我就碰到过假高僧，他说这很简单，南无阿弥陀佛就是南方没有阿弥

陀佛，南海是观音菩萨住的，当然是没有阿弥陀佛存在。

大家对西方净土金色金光都比较了解，东方净琉璃世界亦如西方极乐世界一般庄严殊胜，世界以净琉璃为地。若有人想往生东方净土、脱离六道轮回，只要念诵药师佛号就可以往生。大家是否知道消灾延寿药师佛为什么是东方琉璃世界教主？接引导师阿弥陀佛是西方极乐世界教主？请问太阳从哪边升起来？东方。从哪边下去？西方。太阳升起来代表生机勃勃希望无限；太阳下山代表万物寂灭归向后世，所以老人被称为夕阳红。东方在四季里属春季，春天里万物生长、欣欣向荣，就代表着消灾延寿。西方在四季里属秋季，秋天里万物成熟，果掉叶落，就代表着生命消亡，撒手西归。这样大家就知道为什么中国大部分大殿里中间供释迦佛、东边供药师佛、西边供阿弥陀佛。汉传佛教寺院中，佛陀说法四十九年，其所说的法门归纳起来大致有两类：一是消灾增福的延寿法门，二是渡亡往生的解脱法门。延寿法门代表就是药师法门。人活着就怕疾病，包括心病、身病。求不得苦也是一种严重的心病，人有病就得找医生看病。人到最后还是会死的，有生就有死，渡亡往生解脱法门代表就是阿弥陀佛。人在世上哪有不死，死后世界是一片黑暗。死亡与黑暗相对就是无量寿与无量光，所以佛陀把现实济生消灾祈福的事托付给东方延寿药师佛，将渡亡往生解脱接引的事托付给西方接引导师阿弥陀佛，这一下大家知道佛陀说这济生渡亡两大法门的用心良苦了吧，也知道了寺院早上做延生普佛修药师法门，下午做超度普佛修弥陀法门原理了。大家知道阿弥陀佛意义是无量光、无量寿接引众生往生极乐，而药师佛放琉璃光是给我们众生消除烦恼，给我们清凉智慧，医治我们的身病痛苦与心灵烦恼。琉璃光就是我们晴朗无云天空上显现的湛蓝色的光芒。碧蓝的天空就象一块巨大琉璃宝挂在我们头上，可惜现在大家居住的地方很难看到此种情景了，在西藏有些地方还能看到。这说明我们现代人贪瞋痴慢的烦恼多么严重，可以说是人为的污染已经把天空都遮盖起来了，这浊气雾霾是不是因为我们自己贪瞋痴毒制造起来的？幸好在广大舆论监督下，大家已经觉醒不敢乱放毒气废气。一

个修行人精进用功，心无挂碍，内心明净，行为正当，即内心净无瑕秽，无有烦恼雾霾遮盖心灵，内外明澈、清净祥和，做事表里如一、光明磊落，如琉璃天无有云雾，那修行人身心亦如琉璃宝一样清净光明，而不是众生修药师法门就变成蓝色身，就像有人称赞你武功已达到炉火纯青境界，这是称赞武功高强，不是你练功练得身体呈现青色，就象火焰最高温度时呈现的青色。

东方药师法门是济生的一大法门。这个法门与东方中国的传统文化很相应的，《易经》里就有“天地之大德曰生”这么一句话，就是说天地之间最伟大的道德是爱护生命。儒家的核心学说是讲“仁”，“仁”字是什么意思呢？大家有否吃过瓜子仁、杏仁、核桃仁，好吃不好吃，为什么叫仁呢？它就是种子，种子丢到地下以后在春天，就会生长起来，生了长了以后，成熟结籽了，采下来又丢到地上，它又生长起来，这叫生生不已，生生不息就叫仁。儒家学说中，仁的真正含义就是生生不已。这个世界之所以生机勃勃、希望无限，就是天地给万物一个发生的能力，生生不已，让你生长。天地之大恶应该是杀，杀生就是不仁，所以药师经上经常提到放生食清净食。杀生就是天地之大恶，我们学佛之人吃素不杀生是与宇宙天地相应。如果真修药师法门就得发慈悲心护生吃素。你看各种果蔬成熟时散发着的香味，就是发出欢迎人类与动物去采摘去食用的信号，吃完后的种子、果核丢到地上以后，植物又得到到处繁殖，而动物却天生有种防止被捕捉的自保本领。

这里讲两个佛门典故给大家听听：第一个，大家知道普陀山成为观音菩萨道场的来历吗？在唐朝时代，有个日本法师慧锷前往五台山朝礼，看到有一个寺院供奉一尊非常庄严的观音圣像，就迎请观音圣像到普陀山，准备坐船回日本，可能观音菩萨知道常住普陀山缘分成熟了，观音菩萨像被迎请到船上几次都无法如愿出海东渡日本，那慧锷法师只好留观音圣像在石洞旁供奉，即普陀山最早寺院不肯去观音院。观音菩萨缘结普陀山后，从此普陀山名扬海内外。现在普陀山不但是一座宗教名山，还是一处承载着中国诸多历史文化信息的人文自然景观。

这是观音菩萨与日本的关系，接下来是药师佛与日本的关系。

第二个，大家是否知道第二次世界大战末期日军开着自杀性飞机去冲撞美国舰队叫什么名字？神风特攻队。为什么取名神风特攻队呢？这其中有一段因缘。在中国的元朝时期，中国是当时世界上最强大的国家，可以说打遍天下无敌手。日本自知弱小打不过强大不可一世的元朝，只好全民启建护国法会祈求诸佛菩萨与药师佛的庇佑。佛教中有两部提到护国镇灾特别灵验的经，一部《药师经》，一部是《仁王护国经》。日本国民上至天皇大臣，下至平民百姓，一同启建护国消灾法会祈求药师佛加持消灾免难。结果，元兵两次都被神风吹得全军覆灭，这样日本国得以幸免灭国之灾。可是到近代抗战时期，日本忘恩负义，不知感念中国传授先进文化之恩，还大肆烧杀抢掠，无恶不作，这就与“天地之大德曰生”相违背。1942年底至1943年初，国民政府主席林森代表中国政府在重庆启建护国息灾法会，并邀请虚云老和尚一同主法，法会期间也设药师密坛诵药师经。过后不久日本本土也被盟军轰炸，日军没办法打不过盟军，只好又搬出元朝那一套，启建护国法会，还把攻击盟军的飞机也取名为神风特攻队，希望象元朝入侵日本时一样以神风消灭盟军。神风有否打败盟军？没有，他的疯狂最后惹火了盟军，美国在日本投下两颗原子弹，这一下天皇没办法只好乖乖投降，只可惜当时蒋介石是信基督教的，没来参拜护国法会，导致钓鱼岛现在还在争论。日本在二战期间一手拿香一手拿枪，当然得不到药师佛的庇佑，这说明药师佛只会保佑满足善良正当的愿望。如果是丧尽天良的愿望大家根本不能去求，仁义之人有仁心，有仁心才会与天地相应，与天地相应才会得到药师佛的加持，我们修药师法门者一定注意这一点。

接下来，我介绍一下药师佛眷属弟子。药师佛有二大弟子，即日光遍照菩萨与月光遍照菩萨，与药师佛合称东方三圣。日光菩萨彰显智慧，如太阳一样照破众生无明黑暗，月光菩萨彰显慈悲，如月光一样柔和沁心给人清凉安详。讲到东方三圣还得介绍一下护持药师佛的八大菩萨，《药师经》中说：

“复次曼殊室利，若有四众，比丘比丘尼，邬波索迦邬波斯迦及余净信善男子善女人等有能受持八分斋戒，或经一年或复三月受持学处，以此善根愿生西方极乐世界无量寿佛所，听闻正法而未定者，若闻世尊药师琉璃光如来名号，临命终时有八大菩萨，其名曰文殊师利菩萨、观世音菩萨、得大势至菩萨、无尽意菩萨、宝檀华菩萨、药王菩萨、药上菩萨、弥勒菩萨、是八大菩萨乘空而来，示其道路，即于彼界种种杂色众宝花中，自然化生。”

在这八大菩萨中就有观音菩萨，所以药师法门与观音法门是互融互通的。药师法门开示我们，只要行者修持药师佛圣号现生富贵长寿，临终随愿往生东方净土、西方净土外，还加一个弥勒兜率净土，因为有弥勒菩萨在迎接肯定也可以去他本人净土。

讲到八大菩萨护持药师佛肯定就会讲到药师法门特有的十二药叉大将护法神，《药师经》中介绍：

“尔时，众中有十二药叉大将俱在会座，所谓宫毗罗大将、伐折罗大将、迷企罗大将、安底罗大将、额你罗大将、珊底罗大将、因达罗大将、波夷罗大将、摩虎罗大将、真达罗大将、招杜罗大将、毗羯罗大将。此十二药叉大将，一一各有七千药叉，以为眷属，同时举声白佛言：‘世尊，我等今者蒙佛威力，得闻世尊药师琉璃光如来名号，不复更有恶趣之怖。我等相率皆同一心，乃至尽形，归佛法僧，誓当荷负一切有情，为作义利，饶益安乐。随于何等村城国邑，空闲林中，若有流布此经，或复受持药师琉璃光如名号，恭敬供养者，我等眷属卫护是人，皆使解脱一切苦难，诸有愿求，悉令满足。或有疾厄，求度脱者，亦应读诵此经以五色缕结我名字，得如愿已，然后解结。’”

大家有见过十二药叉大将像的请举手，中国几个著名寺院就有供奉十二药叉大将，如杭州灵隐寺、嵩山少林寺等寺。十二药叉就是按十二时辰来排，有的按十二生肖来排。宫毗罗大将为子时，相对应是鼠年生肖守护神，所以你看到宫毗罗大将

头戴鼠冠或腰束鼠头皮带。同样，最后是毗羯罗大将为亥时，相对应为猪年生肖守护神，他头戴猪冠或腰束猪头皮带。今年是蛇年，那应该是珊底罗大将值班，按民间传说，今年属蛇犯太岁，属猪的冲太岁，如果有信徒内心有挂碍，认为本命年者运气不好，那就应赶紧多念药师佛号。按《药师经》上讲：

“或复受持世尊药师琉璃光如来名号，恭敬供养者，我等眷属卫护是人。”

我们学佛者不相信命运，碰上好运念佛，碰上霉运也照样修行。修行人有句话叫“只问耕耘不问收获”，但若大家不是大修行人，那可得跟着命运走了，天有冬夏昼夜轮回，人有祸福病康交换，这都很正常的。人在运气福报好时，做事样样顺利，身体百跌不伤；当人到衰运时，喝水都会呛到送医院，更不用说办事艰难。那么今年属蛇与猪的人可要注意了，如果你不是大修行人，那得赶紧念药师佛号，还得花钱消灾多布施，多行善积德。大家注意，不是单单布施哦，还要行善积德，要忍辱多念佛。今年生肖属蛇珊底罗大将值班，本应好好祈求珊底罗大将保佑平安，但求人不如求己，求自己就是自己虔诚念诵南无药师琉璃光如来圣号，念得越多越好，也可念药师经。你一修药师法门，十二药叉按自己在药师佛前的发愿来护佑你了。十二药叉各有七千眷属，共计八万四千药叉，相对应八万四千法门，八万四千法门正好对治众生八万四千种烦恼。

现在开始介绍药师经内容。《药师琉璃光如来本愿功德经》是谁翻译的？玄奘法师。清朝顺治皇帝的国师玉琳大师曾写了《药师经》部分序文，序文如下：

“若如现前富贵功名未能忘情，男女饮食之欲未知深厌，则于往生法门，未易深信，即信矣。身修净土，而心恋娑婆，果何益乎。则求其不离欲钩，而成佛智，处于顺境不致沦胥者，因无如修持药师愿者之殊胜难思也。人间也有扬州鹤，但泛如来功德舟。”

南无消灾延寿药师佛这圣号究竟是谁给取的？大家可以找找看，药师经上没有这句佛号。其实，这是玉琳国师教导大家念南无消灾延寿药师佛，因为药师琉璃光

如来能给众生带来消灾延寿。

净土宗十三代祖师印光大师也为《药师经》做了部分序文：

“凡至诚受持者，即是以佛庄严而自庄严也。故玉琳国师常持此经及此佛号。于是禅、教、律、净之总持门，故受持者或生净琉璃世界，或生极乐世界。”

印光大师称赞药师法门圆满，它包含了禅宗、教下、律宗、净土宗，其实还包含密宗。弘一大师也写了一篇称赞药师法门的文章，并且说到：

“世上有人谓佛法是消极厌世，无益于人类生活，其实药师法门亦能维持世法，当不至于对佛法再生种种误解了。”

对于弘一大师所讲的话，我深有体会，我经常应邀到弟子家看佛堂，或者商场买东西，若有缘碰上对佛教一知半解或半路拜佛的信众就会问：“法师，您来做佛事？这附近有死人？”好象出家人就是超度死人专业户，别的不能干。

既然有这么高僧大德称赞《药师经》，那为什么药师法门还是有许多人不知道呢？甚至连药师琉璃光如来圣号都很少听到，但弥陀法门却家家在念。其实，这不能怪大家，原因是在佛教界弘扬佛法有成就的都是高僧大德。各位高僧大德都是修行有成就的人，对社会物欲财富视如粪土，哪里还会去求这求那，他们唯恐修行解脱生死都来不及，都是万念放下，专心求生净土或开悟证道。他们威望很高，说一句佛法就遍布社会各角。现在我在这里讲法普陀山也没什么轰动，如果星云大师到这里讲经，那我看这讲堂要挤爆了。但是我们许多学佛信众并没有一心放下的境界，他们想求富贵、求长寿、还要自己子女有好婚姻生个好孙子，刚好药师法门可以满足大家愿望，这不是法有高下，而是法要对机。北方人喜欢吃馒头，南方人喜欢吃米饭，西北人喜欢吃辣的，东部人喜欢吃咸的，谁对谁错？只要你不走错地方都对，如果大家放下万缘一心念佛，求生净土解脱生死，那就没必要再来修学这富贵法门。就象印光大师，虽然也极力称赞药师法门，但他已万念放下，一心念佛，不求人间荣华富贵，但求早日往生西方。他的房间还写着大大的一个死字，若按中国俗人从风水角度看是极大不

好，但是印光大师有几十万皈依弟子，想求见一面都很难。若有求法之人前去，他也会叫对方写个死字放在眼前，一心念佛求生净土，因为象印光大师这样真信切愿修持弥陀法门的高僧大德当然对求富贵法门不屑一顾。在许多高僧大德眼里，荣华富贵可能是拖他们解脱生死后腿的祸害。修行人有了富贵，若定力不足，就会贪恋富贵，就会严重影响其修行，所以对真修行人来说，生活越简单离净土越近。但对一位还没有发起菩提心的佛弟子来讲，那他没有这个境界，叫他放下富贵健康做不到，那最好老老实实修持延生消灾药师法门。同时，也能好好地接引许多初入佛门居士。现实生活中，我们真的不可千篇一律地叫居士一入佛门就放下一切，求生净土，因为有时真的会吓跑一批人，这就必须要用“先以欲钩牵，后令入佛智”的方便法门。

接下来我们探讨《药师经》内容，《药师经》主要内容有二十八项：

- 一、释经名：无论哪一部经都有一个名字，本经叫《药师琉璃光如来本愿功德经》。
- 二、明翻译：本经是玄奘三藏法师奉圣旨翻译。
- 三、记述证信：即如会议要记录的时间、地点、人物。
- 四、说法缘起：因为文殊菩萨示请释迦佛为像法众生利益安乐而说药师法门。
- 五、释迦佛开示。
- 六、总说药师佛与东方净土。
- 七、分说药师佛十二大愿（1、生佛平等愿；2、开晓事业愿；3、无尽资生愿；4、安立大乘愿；5、戒行清净愿；6、诸根具足愿；7、身心康乐愿）。

每次当我念到：“若诸有情，众病逼切，无救无归，无医无药，无亲无家，贫穷多苦，我之名号一经其耳，众病悉除，身心安乐。”我的心都会震撼一下，这个可能跟我们做慈善有关系，我们每天都会收到急难救助申请表。真的，许多家庭的情况跟这里讲的是一模一样。现在我们这里的人看起来还好像都可以，可是我们不知道还有很多人是很苦的。有的是屋漏偏逢连夜雨，本来家里就他一个顶梁柱，母亲生病、老婆下岗、小孩读书、家里房子是危房，靠他一个人赚钱养着一家，结果

工作的路上被车撞倒，重伤躺在医院里面。肇事司机跑了，抓不住人，又没有医保、社保，公司不管，这个真的是哭天天不应，哭地地不灵。所以当我们念到这个的时候，心里都会受到触动，大家没有经历过，可能就念过去了，因为大家没有众病逼切，也没有无救无归、无医无药、无亲无家的经历。有些人呢，生病对他来说是种享受，一点小毛病，大呼小叫，亲朋好友都围着他转。曾经有一个居士生病了，他的情况讲起来很是悲哀，他得了很严重的肝癌，我便叫他修药师法门。有一次我去看他，问他有没有念佛啊，他说：“哎呀！哪有时间念啊，好多朋友都来看我，我都没时间念啦！”我心里想：糟糕，完了，完了，都是冤亲债主来讨债来了，障碍他，阻止他，不让他念佛修行用功。你说这是亲朋好友吗？后来呢，后来就没啦！所以，这并不是什么好事，干扰你无法安心修行。

我们修学药师法门，就不会遇到无救无归的情况，因为我们归向药师佛。生病的时候，我们不会产生恐惧。当然，谁也不能保证大家一辈子不生病，但是我可以保证大家一辈子不会恐惧。当我们生病的时候，我们一心持咒念佛，好好用功，仰仗药师佛加持，让我们身心脱离痛苦。但是，我希望大家也能个个都是药师佛的化身，当我们看到很多众生众病逼切、无救无归、无医无药、无亲无家、贫穷多苦时，我们都能伸出双手，都能尽力帮助人家；当我们没机缘能力帮助弱势众生时，也可念药师佛号回向功德给他，我们这样才是真正在修学药师法门，这样做才能与药师佛悲心誓愿相应。

8、转女成男愿；如果修学药师法门以后回去都变成男的了，那我就麻烦了，我看你们的家人都会跑过来找我了。特别是我们女居士，更要好好理解这个转女成男。过去有句话：“唯小人与女子难养也。”各位放心，这里面的女子不是指我们台下的女居士，这里的女子是指小人一样心胸狭隘、嫉妒、嗔恨的女子。你们不是，你们是大丈夫，你们三宝弟子，你们听闻持诵药师佛号。《药师经》里讲“愿舍女身，闻我名已，一切皆得，转女成男，具丈夫相，乃至证得，无上菩提。”这样大家应该明白了吧！什么是具丈夫相？心胸宽阔、坦坦荡荡，男的、女的都是大丈夫。

当然了，如果你还是斤斤计较，不愿舍女身，我也没办法。

9、回邪归正愿；

10、从缚解脱愿；

11、得妙饮食愿；

12、得妙衣具足愿。

八、叙述东方净土庄严。

九、讲说日光、月光二菩萨护持。

十、劝说往生净土。

十一、叙说药师法门对治四根本烦恼：1、治贪吝转布施；2、治增我慢转忏悔；

3、治愚痴转解脱智慧；4、治嗔恨转慈心。

十二、受持八关斋戒后修药师佛法门有四种利益：1、随愿往生净土；2、生于天上；

3、生富贵之家；4、转女成男。

十三、演说药师灌顶真言及持诵与供佛法僧利益。

十四、供养修药师法门得文殊菩萨与龙天护法护持。

十五、讲药师法门仪规与修法。

十六、修药师法获四种人间福报，即富、官（禄）、寿、子，归纳起来是得五福临门，还有一福善终，就是我们前面讲的随愿往生净土。

十七、修药师法免五难：1、免百怪难；2、免怖畏难；3、免内乱外患难；4、免持戒毁犯堕落难；5、免女人生产难。

十八、药师法信解难思议，唯有大菩萨深信。

十九、说药师消灾延寿法，即皈依、诵经、燃灯、造幡。

二十、详说药师法门延寿仪规：1、七天七夜持八关斋戒；2、四事供养僧宝；3、昼夜六时，礼拜绕佛念佛；5、印写《药师经》并诵四十九部《药师经》；6、燃四十九盏灯；7、造药师佛七尊；8、造五彩幡长四十九褶手（九米左右）；9、放

四十九条以上动物生命。

- 二十一、讲国家元首修药师法护国增益。
- 二十二、各阶级民众修药师法免病除苦难。
- 二十三、说用药师法门救脱九横死。
- 二十四、普劝修持药师法消罪障。
- 二十五、十二药叉誓护药师法门与修持人。
- 二十六、释迦佛称赞药叉大将。
- 二十七、阿难问经名。
- 二十八、大众依教奉行。

以上总略了《药师经》内容，大家应该对药师法门有一些了解了。药师法门是一个究竟圆满的法门，它包括药师济世的入世法和琉璃光破暗究竟觉悟的出世法。这两个都圆满才能称之为圆满的法门，所以药师琉璃光就是药师佛悲心救苦度群迷，是琉璃光照引彼岸的圆满敬称，这就是药师佛的秘密，以后大家不要小看寺院举行的消灾普佛功德，这是圆满包涵了入世、出世的法门！

药师法门有如此利益，大家想不想学呢？这个法门很简单，即持咒、念佛、诵经三部曲，加行善、积德、净心，但看似越简单的东西一般肯定都不简单。这里我念一下药师经里讲到修法：

“应生无垢浊心、无怒害心，于一切有情起利益、安乐、慈悲喜捨、平等之心，鼓乐歌赞，右绕佛像。复应念彼如来本愿功德，读诵此经，思维其义，演说开示。随所乐求，一切皆遂，求长寿得长寿，求富饶得富饶，求官位得官位，求男女得男女。”

药师经上讲的修法很灵验。去年五月份我有个弟子来寺共修药师法，求愿她的子女都能结婚，今年都结婚快生小孩了，而且个个婚姻都很满意，但她本人从修法开始每天持药师咒 1080 遍，药师佛号 4900 遍没断过，经常来寺院做义工，现在大家称她为一箭四雕。

佛陀一生说法 49 年，广说八万四千法门，门门都是殊胜法门。我们之所以觉得其中的一个法门尤为殊胜，是因为我们在那个法门里得到了大利益。我有一个弟子，生下来算命的就说他命格太娇贵，活不到 18 岁，所以家人从小对他悉心照料，百般娇惯，惯出很多坏毛病，初中没有毕业就给家人说要自己出来创业。后来他创业当然是不成功了，而且被别人怂恿吸毒，继而成瘾。据他说，他人生最宝贵的年华，就在吸、戒，戒完再吸的浑浑噩噩的生活中度过。最后，他最好的朋友因为注射毒品过量死了，他才一下子清醒过来，终于下定决心戒掉了。就这样过了好几年，他也成家立业，自己开了公司，生意做得红红火火，过上正常人的生活。这期间，他一直都小心翼翼，那么辛苦戒掉，再也不愿在这个上面栽跟头了。但人的业力真的很可怕，也是他业障太重吧，他遇到一次车祸，朋友给他喝的止痛药又把他打回原形。后来他才知道，所谓的止痛药水是毒品的替代品，医药名称为美沙酮，是仅次于毒品的政府允许行为。他尝试着想要戒，都因为太辛苦而失败。每天到一定的时间就一定要喝，而且是在指定地点。为此，他五年不敢回家看望老母亲。

2008 年 5 月 12 日，四川的汶川发生了大地震，我们寺院举行了为灾区祈福募捐的活动。他也来寺院捐款，（还好他起了这一个善心，与药师佛道场结下了缘分，）也因此知道了有药师佛，有药师法门专修法会。10 月 1 日，他报名参加我们的专修法会，想借此机会关在寺院戒掉对药物的依赖。当他和大家一起诵经，诵到药师佛十二大愿的时候，他哭了，他说原来这才是佛教。他回想起自己的经历，惭愧得大哭啊！但是，修行是很辛苦的，每天要跪、要拜。尤其是他身体特殊，第三天，他受不了了，给我请假说家里有事，回家去了。他虽然熬不住回去了，但是大家不要小看这短短的三天时间，这三天让他知道了什么是佛，让他对因果生起了敬畏，这三天是他人生的转折点。他开始吃素了，并且常来寺院做义工。

不过，他来寺院做义工是带着一个愿望来的。什么愿望呢？就是他希望有一天能做个梦，药师佛可以在梦里给他身体摸一下，一觉醒来，身体就好了，让他不再

依赖药物。

他来寺院半年多，也没有梦到药师佛给他摸一摸，碰见我他也问我，怎样才能得到药师佛感应，我就告诉他“念佛、持咒、诵经。”每次都是这样的回答，他很失望，后来就不问我了。跑到药师佛面前哭：药师佛啊，我都那么诚心的放下一切来做义工了，你怎么都不帮帮我呢？我要帮别人也要有好的身体才行啊。你就大发慈悲，给我加持一下，让我赶紧好起来。就这样，很快，他来寺院一年了，也这样求了一年，奇迹并没有像他想象的那样发生。

有一天，他又开车去喝药水，在车里，听到我唱的药师佛号，想到药师佛的慈悲，再想到自己好好的一个人，为什么要经历这么多的波折而无法自拔，悲从心起，于是就把车停在路边，嚎陶大哭。哭着，哭着，他就睡着了，他开始做梦了，梦中见到我在诵药师经，但只有一句“破无明壳，竭烦恼河，解脱一切生老病死忧愁苦恼。”他一下子醒来，好像大梦初醒般明白过来：今日之痛源自昨日放纵。药师佛从来没放弃过他，药师佛只是要他明白自己要为自己做过的事情负责。于是，他下定决心要断了这痛，马上给我告假，当天就回去了。

他下决心要解除对药物的依赖，但整个过程是艰难而痛苦的。据他说啊，那就跟戒毒一样的骨头痛、头痛，整个身体都痛，心慌，人难受得不能入睡。他曾经三天三夜睡不着，那个难受的滋味我们是没办法感受的啦。他告诉我说能够支撑他坚强的度过这个难关的就是药师佛，就是师父我。他每天诵经持咒，每当他痛苦不堪的时候，他都观想着我就在他身边为他加持，每次他都感受到一股强大的加持力，令他流下感动和忏悔的泪水。终于，经过两个月的调养，他做回了正常人。现在，他也经常来做义工，并且对药师法门生起不二的信心。他非常感恩那一段经历，让他吃了那些苦，觉得人生没有什么磨难再不能承受的了。他说：“这世上没有什么错误不可以回头，也没有什么错误不可以改正，只要有一颗愿意忏悔的心，只要来修药师法门，我这样的人药师佛都可以改造，还有什么样的人不能挽救呢？”后来，

我上网查到美沙酮这个药，上面说人服用上三年会逐渐导致肺水肿并且严重损害肝肾功能，造成中毒症状呼吸抑制、深睡、昏迷，甚至死亡。这真的好可怕啊！应该说他是很幸运的，他有缘来修药师法门并且得救了。

所以，不仅是修药师法门，修任何法门必须具备三心，这不是指韩国三星电器，是哪三心？善心、信心、恒心。

善心是说学佛的人一定要善良，善良是修行药师法门成就的根基。我们在修药师法门时要发愿，祈求药师佛加持我的愿望能早日实现，但你一定得跟药师佛讲清楚，你这愿望满足了对大众有什么利益，特别许愿打结专修药师法门时，我会一再叮嘱。在药师经里明确定义善心：

“应生无垢浊心，无怒害心，于一切有情，起利益安乐、慈悲喜捨、平等之心。”

信心是要我们坚定不移地相信药师法门或某一法门确能带来利益，提升自己福报与智慧，要知道“一切如来身语意业，无不清净。”

恒心是要我们对药师法门或某一法门要持之以恆的坚强毅力与修持用功，不是三天打鱼二天晒网。我经常碰到一些弟子问我：“师父，我已念了一个月的药师咒，病怎么还没好？”“每天念咒多少遍？”“我每天念108遍。”你们说说看，天下那有这么便宜的药。如果三心具备就如三星手机一样，肯定能接受到药师佛发出来电磁信号。最后祝福大家修药师法门都能速满心愿，在药师佛加持下现世消灾延寿，临终正念，往生净土。

非常感恩大家能让我有这么一次分享修行感悟的机会！

谢谢，感恩，南无药师琉璃光如来！

【法师简介】

忠明法师，现任厦门市佛教会副会长，厦门市石室禅院，真寂寺住持。

金刚经的启示

文 / 向庆法师

各位长老、大德法师、护法居士：

大家下午好，阿弥陀佛！

观音文化节是我们普陀山特有的节日，普陀山之所以闻名世界是因为有观世音菩萨。观世音菩萨依什么经典修行证果呢？就是依照《金刚经》的般若义理。《金刚经》里面有一句话：“一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提皆从此经出。”观世音菩萨过去早已成佛名正法明如来，他也是诸佛之一，一切诸佛如阿弥陀佛、释迦牟尼佛、观世音菩萨等都是悟证般若而成佛。所以，我们今天这么殊胜的地点、殊胜的日子，又讲这么殊胜的话题，可以说我们大家都非常殊胜，我们以后也可以成佛。我今天想把这《金刚经的启示》分两个部分讲：

首先介绍《金刚经》的大概内容和历史延续。

我们中国有句话：“家家阿弥陀，户户观世音。”持诵、礼拜观世音菩萨的人可以说是最多了，无论在普陀山的马路上，还是走进普济寺，到处都看到虔诚的善男信女。每次到普陀山来，到处都是来朝拜观世音菩萨的信众，所以观世音菩萨在我们善男信女的心目中是唯一的，是至高的。《金刚经》在我们佛教众经里面它也是至高的，也是影响力最强，影响面最广的一部经。

《金刚经》在我们中国历史上有六次翻译，第一次是姚秦时代鸠摩罗什法师翻

译的，也就是我们平常持诵的《金刚般若波罗蜜经》。鸠摩罗什法师翻译的经典影响力最大，念诵的人最多，我们平常诵的《阿弥陀经》、《法华经》等等这些都是鸠摩罗什法师翻译的。因为鸠摩罗什法师以意译为主，他所翻译的经典朗朗上口，鸠摩罗什法师不但懂得梵文而且懂得中文。罗什法师来中国之前中间经过十七年的精进修学，在这十七年之中，他精通了汉语，为之后来中国翻译经典打下一个非常好的文学与语言基础，他是梵汉精通的三藏法师。罗什法师的翻译虽然以意译为主，但其内容与义理完全合乎如来意旨。何为证？罗什法师在临终的时候留下遗言：“我所翻译的经典假使说能合乎如来本怀，往生火化整个身体都烧成灰了，舌头一定烧不烂。”果然如此，他往生之后整个身体细发骨头等等都化之为灰，只有舌头烧不烂。在我们中国，舌头烧不烂的法师不单单是鸠摩罗什法师，还有好几位，像翻译《八十华严》的实叉难陀法师，他也是火化之后舌头烧不烂。在八十年代，灵岩山有一位法音法师，他一生诵持《法华经》，火化的时候也是舌头烧不烂的。这也是很奇怪啊，舌头是肉长的，骨头和其他部位都烧成灰了，唯独这舌头烧不烂，这只能说是感应不可思议。为什么会有这么多人来拜观世音菩萨，因为观世音菩萨有无量的感应，“千处祈求千处应”，所以才有这么多人的敬仰礼拜。佛教的感应无法用科学来解释，我们也没办法想象，我们说也说不出。因为我们人的知识非常有限，十法界里面人法界只能知道我们人的一些事情而已，而我们人呢，甚至连本身的不少事情都不知道。比如说，我们世界上有这么多的人，每个国家有每个国家的语言，世界上还没有一个人能精通所有国家的语言，何况是其他法界的事情。佛法界的事情，我们更没办法知道，他至高无上，“虚空可量风可系，无人说尽佛境界。”佛的境界，我们众生根本没办法知道，因为我们太渺小了，我们的智慧太浅薄了，我们连我们人本身的事情都没办法解决，都不知道，你怎么知道佛的境界？所以，对于感应的东西，我们只能沿着古德的脚印，沿着诸佛菩萨的语言，不打折扣地去实践，而没办法去猜疑。

我们刚才讲的是罗什法师翻译的《金刚经》，元魏的时候有个菩提流支法师，他也翻译了《金刚经》，也叫《金刚般若波罗蜜经》。到了南北朝时期陈朝的真谛三藏法师也翻译了《金刚经》，也叫做《金刚般若波罗蜜经》。到了隋代，达摩笈多法师他也翻译这部经，经题叫做《金刚能断般若波罗蜜经》，和罗什法师的经题有所差别。然后，到了唐朝玄奘法师，也就是我们所说的唐僧，他翻译叫《能断金刚般若波罗蜜经》。达摩笈多译名金刚能断，他译名能断金刚。过去在闽南佛学院的时候，梦参老法师讲过《能断金刚般若波罗蜜经》。《能断金刚般若波罗蜜经》和罗什法师翻译的《金刚般若波罗蜜经》是同经异译，罗什法师是以意译为主，玄奘法师是以直译为主，所以罗什法师翻译的比较精炼，文字相对来讲也比较少，整部经大概就五千两百多个字（有的学者做了个统计是5118个字）。玄奘法师翻译的《能断金刚般若波罗蜜经》有八千多字，多了大概三千来字。在玄奘法师之后又有一位译经三藏法师叫义净法师，和玄奘法师一样也译名《能断金刚般若波罗蜜经》。在历史上基本上有这六种不同的翻译，从这可以看得出来高僧大德和三藏法师们对这《金刚经》的重视。

《金刚经》翻译成中文以后，给《金刚经》做注解以及读诵《金刚经》的人那就更多了。据统计，在唐朝的时候给《金刚经》做注解就有八百多家，可以说我们中国八大宗派每个宗派的祖师都给《金刚经》做过注解，像浙江省天台山天台宗的智者大师给《金刚经》做过注解，华严宗智俨法师、法相宗窥基大师、三论宗的吉藏大师以及我们禅宗六祖慧能大师，都给《金刚经》做过注解。唐朝的唐玄宗，他也给《金刚经》做过注解。皇帝给《金刚经》做注解在历史上不仅有唐玄宗，还有明成祖也给《金刚经》做过集注。日理万机的皇帝给《金刚经》做注解，可想而知《金刚经》在社会、在我们教内的影响力与知名度。唐玄宗还把《金刚经》作为我们佛教经典的代表，合儒家的《孝经》作为儒家经典的代表，《道德经》作为道家思想的代表，颁行天下。所以，《金刚经》几乎是代表我们佛教的经典。从某方面可以

这么说，《金刚经》、《孝经》、《道德经》这三部经代表着三个不同的宗教，佛教在中国文化里面是一个举足轻重的主流。在“五四”之前，中国文化基本上以儒、释、道这三家，三足鼎立，这三个教派也可以说是代表着中国传统文化。

毛泽东主席对《金刚经》也很重视，1961年1月23号，他和赵朴初先生接见了班禅大师。在接见班禅的时候，就问了班禅大师：“西藏有没有《金刚经》？”然后班禅大师给毛主席介绍西藏《金刚经》的来历以及佛教一些情况。后来，毛主席说《金刚经》很值得研究，以后如果有机会的话请班禅大师给他讲讲佛法。我过去看过一本书叫《毛主席读书笔记》，由这本书可以知道毛主席出门的时候经常带的书本大概有二十几本，这二十多本里面就有我们佛教的《金刚经》和《六祖坛经》。韩国女总统朴槿惠对中国两本书是非常崇拜的，一本是《三国演义》，另外一本是冯友兰著的《中国哲学史》。在《中国哲学史》里面讲到：“南北朝以至宋代，中国所有的思想家都是佛学家。”可知佛教在中国的文化里面可以说是举足轻重的。过去有一句话：“诗为禅客添花锦，禅是诗家切玉刀。”“诗为禅客添花锦”，锦上添花，懂得一点禅意的诗人写出来的诗就不一样了，就非常有味，有禅的意思在里面，给人感觉焕然一新，如果是缺乏禅意的诗就感觉很庸俗、不高雅，所以，“禅是诗家切玉刀”。

我们这个世界最有缘的菩萨是观世音，最有缘的经典是《金刚经》。我小时候就知道《金刚经》，那些乡村里面很多的老太婆，她们不懂得佛法也会传述一些关于《金刚经》的故事，比如说《王五娘对金刚》里面有“如字起头行字尾，荷担二字在中间。”我们当时也不知道什么是“如字起头行字尾，荷担二字在中间。”后来读了《金刚经》才知道：“如是我闻”的“如”字开始，“信受奉行”的“行”字结尾，经文中间部分有‘荷担如来家业’，“荷担”二字在本经中间出现。在民间《金刚经》的影响是非常之大的。我们学佛来寺庙来拜佛、念经，最终目的就是为了成佛。成佛必须依般若，如果不懂得般若，不懂得金刚经，你就没办法成佛。



所以，释迦牟尼佛告诉我们“一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提皆从此经出”，此经就是《金刚经》。

上面是大概地说一下《金刚经》的影响，接下来简单说说《金刚般若波罗蜜经》的经题。我们佛教里面的经题一般是按“人”、“法”、“喻”来立题的。《金刚经》是以“法”和“喻”来立题的，金刚是喻，般若波罗蜜是法。金刚比喻什么呢？是比喻般若。般若就像这金刚一样能让我们从生死的此岸到涅槃的彼岸。简单来讲这就是金刚经的意思。这般若是梵文，翻译我们中国话是智慧，有的翻译成妙智，有的叫妙慧，它是一种清净的智慧，能让我们解脱生死的智慧，不是我们小聪明、小窍门这些的智慧，它是一种出世间的智慧，这就是般若。为什么用金刚来比喻般若呢？因为金刚就是我们所说的金刚石，它具有三个特性：第一个是坚固；第二个是利，非常锋利，我们说“没有金刚钻别揽瓷器活”；还有金刚非常明，光明照世间。所以，般若就是智慧、光明的象征。我们的佛教就是一种般若的宗教，是讲究智慧的宗教。般若有三种：文字般若、观照般若、实相般若。我们修行一般从文字般若开始，像《金刚经》、《阿弥陀经》等等这些佛菩萨留下来的经典属于文字般若；由文字般若来对照我们的习气毛病，这叫观照般若；从文字上起观照，然后最终证得实相般若。我们用金刚的体“坚”，来代表这实相般若；“明”代表观照般若；“利”代表文字般若。所以，金刚能发光，我们佛教的内容就是令我们走向光明。光明也就是智慧，光明也就是快乐的代名词。所以，对于所有来学佛的人来说，我们佛教虽然宗派不一样但所有教派最终的目的都是为了成佛，换句我们世间通俗的话讲，就是我们要获得快乐，获得彻底的快乐，究竟圆满的快乐——这就是我们佛教的目的。

释迦牟尼佛在《法华经》里面说：“佛以一大事因缘出现于世。”什么一大事因缘呢？开示、悟入佛之知见，也就是成佛。所以，学佛所有的目标都是为了成佛，成佛就是我们所说的“波罗蜜”。波罗蜜，简单来讲就是圆满成功的意思，也就是成佛的意思。我们说：你要想成佛必须依照般若才能波罗蜜，你如果没有般若的话

就没办法波罗蜜。也就是说你要修持佛法想要了脱生死必须用这个般若，这样才能成佛。

接下来讲第二部分：《金刚经》对我们有哪些启发，哪些启示？

这个《金刚经》不像其他的经典，其他的经典一开始的时候，不是大地震动就是天上散花等各种各样的瑞相，但《金刚经》没有。《金刚经》的开始，序分部分非常地平静，非常地平常。《金刚经》的序分：“如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时，世尊食时……”先是将时间交代一下，地点交代一下，人数交代一下。然后到吃饭时间：“食时，着衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。”非常简单，释迦牟尼佛三百六十天就是这么过，印度的僧人，包括我们现在的东南亚一带的僧人都是这么过的。就是当吃饭的时间快要到了，把衣服穿一穿，穿好以后就到外面去托钵，托完钵回来以后就洗洗脚，脚洗完以后就坐在拜垫上准备入定准备修行。所以，很简单，非常平常，但是须菩提：“在大众中，即从座起，偏袒右肩，右膝着地，合掌恭敬。”这须菩提在大众当中，马上就站起来了，而且偏袒右肩右膝着地合掌向佛而作是言：“稀有世尊。”为何作言“稀有”，非常平常的事情，在我们看来再平常不过了。右膝着地这是印度的一种对长辈的礼仪，现在在印度还是一样。比如说长辈回家了，长辈出门了，在家里面一些晚辈要右膝着地，然后摸一下长辈的脚放在自己的脑袋上面，代表着一种无上的恭敬。

《金刚经》的发起序很简单，我们天天念这段经文感觉很平常，但是，在须菩提看来就是不一样，称为“稀有世尊，如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。”这是为什么呢？我们没有发现真理，我们没有慧眼。其实，真正的真理并不是束之以高阁，不是很深远，不是摸不着看不到。真正的好东西就在眼前，就在当下。我们呢，认为好的东西，一定要经过千辛万苦才能得到才算好，非常稀有的东西才是宝。佛教恰恰相反，什么是宝？宝就在眼前，好东西就在前面，就在我们生活当中。般若，

至高无上的法宝，成佛的金钥匙，你如果不懂得般若就没办法成佛了，你修一切善法没有般若引导的话就是魔法，只是增长一些福报，说不定福报还会转成一种恶业。只有掌握了般若这把金钥匙，才有办法把我们所有的福报变成善资粮，变成善资材，资助我们成佛。所以，看起来很通常，但是须菩提觉得很稀有，这就给我们一个最大的启示：好东西都在身边，好东西都在当下。

佛法不是高谈阔论，佛法就在生活当中，修行就在当下，离开了生活也就没有佛法，所以，给我的启示就是：佛法就是活法，修行就在当下。怎么修行啊？般若为什么就在生活当中啊？因为离开了生活就没有般若了，离开了生活也就没有佛法了，离开了生活也谈不上什么修行了。修行并不是做些用我们现在的话叫“和尚不作怪，居士不来拜”那种怪模怪样的事，那不是佛法，那不是佛教，那是歪门邪道。所以，托钵，吃吃饭，就是修行。后来的禅宗就把这种思想延续下来，挑柴也好，吃饭也好，都是禅，禅无处不在。这和观世音菩萨一样，观世音菩萨无处不在，什么地方都有，不是我们一般人以为的只有普陀山有观世音菩萨。其实，普陀山也好，任何地方也好，都有观世音菩萨，你只要心中有观世音菩萨就有观世音菩萨。这和般若是一样的，般若无处不在，观世音菩萨也是无处不在，所以好的东西什么地方都有，只是我们没有发现而已。须菩提发现了，他认为就是稀有的，我们没有发现就认为很普通，就像我们觉得这个空气很普通，但如果没有这空气，我们马上就呜呼哀哉。所以，往往很普通的东西也是最好的东西，往往是最朴素的道理也是最至高无上的真理，真理是最朴素的，这是这段经文给我的启示。

《金刚经》里面有一句话很重要，释迦牟尼佛告诉须菩提：“须菩提，诸菩萨摩訶萨，应如是生清净心。不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心。”“应无所住而生其心”这句话可以说是整个金刚经的一个经眼，也是整个金刚经的一把钥匙，你如果懂得“应无所住而生其心”，你就是六祖，你就是祖师，你就是佛。为什么呢？当年，六祖慧能大师就是五祖给他讲金刚经，讲到“应无所

住而生其心”然后大悟：“何其自性本自清静，何其自性本不生灭，何其自性本自具足，何其自性本不动摇，何其自性能生万法”。什么是自性，自性就是般若，般若如如不动，真如实相如如不动。所以，六祖慧能大师听到这段文以后马上开悟，马上了脱生死。他所悟的境界可以说和释迦牟尼佛在菩提树下悟的：“奇哉！奇哉！大地众生皆具如来智慧德相”，意思是无二无别。其实，我们众生本来具足这个般若实相，只是我们没有发现而已，就像刚才释迦牟尼佛带着千二百众到外面去托钵，然后回来吃吃饭洗洗脚，这就是般若，我们没有发现，须菩提发现了。

我们每个人都具有实相般若，都是佛，但是我们还有烦恼，所以释迦牟尼佛告诉我们：“奇哉！奇哉！大地众生皆具如来智慧德相。”这“智慧德相”就是般若，都是因为我们的无明执着，这无明执着就像灰尘一样把般若遮盖住，于是般若没办法放光，如此而已。如果你能让般若透出光亮，那就如佛一般，当下即佛，而我们现在只是“理即佛”。六祖慧能大师听到这句话开悟了，而我们听到这句话呢，甚至不知道它讲些什么内容。“应无所住”就是不要执着，“而生其心”就像观世音菩萨一样发大菩提心。佛教是非常积极的，什么叫应无所住啊？就是叫你不要住在感情上，不要住在我们的烦恼上，同时要发大菩提心帮助一切人，度一切众生。“应无所住”就是不要执着，执着就是烦恼，执着就是障碍。人为什么不快乐？人为什么没有智慧？都是因“有所住”，都是这个“住”。我们的真如空间和佛菩萨的空间是一样的，我们的真如实相和观音菩萨都是一样，空间是一模一样，但是我们有所住，住的是什么？比如说，我们的空间有这个讲堂这么大，释迦牟尼佛、观音菩萨他们真如的空间也是这么大，我们这里面堆了很多桌、椅以及其他花花草草等等这些烦恼，住了这么多烦恼进去以后，我们的空间就很小，我们就很不快乐。诸佛菩萨，他们的空间里面一无所有，所以说无住就遍一切处。为什么法身遍一切处？为什么观世音菩萨三十二化身他能遍一切处？就是无住，无住才能遍一切处，有住就有局限，有局限就有烦恼，有烦恼就不快乐，就在生死轮回之中。所以，我们生



死的凡夫与佛菩萨最大的区别，就是少一个字“无”，我们是住，佛菩萨是无住。我们为什么烦恼，比如说：有的人看重金钱，于是就被金钱拉住自己的鼻子，为金钱而烦恼。你的心住在子女上，看到子女很用功读书，你生欢喜，成绩差一点，马上又烦恼了。所以，我们心有所住，你只要住在某一地方，都有烦恼，都有七情六欲，这样就没办法了脱生死。因此，释迦牟尼佛告诉我们：“不应住色生心，不应住声香味触法生心。”这就是我们所说的“六根”、“六尘”、“六识”十八界。我们要都摄六根，看管住我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，不要被外面的色、声、香、味、触、法所牵，那就不会产生六识，那当下就空了，就像《心经》里面所说的：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，照见五蕴皆空这样才是大解脱。

接下来讲讲在《金刚经》里面经常可以看到的“受持、读诵、解说四句偈”，这个“四句偈”到底指什么呢？有很多种不同的说法，有的说这四句偈是指“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”，也有的人说是“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，也有的人说是“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”。这四句偈到底是哪四句偈？众说纷纭。我对这四句偈的看法是：不一定要是四句话的一个偈子，比如说六祖慧能大师的四句偈就是“应无所住而生其心”，这就是他的四句偈了。什么是佛法？佛法是缘法，跟你有缘的法就是佛法，跟你无缘的法那就不是佛法。《金刚经》，或者其他经典，只要跟你有缘的，能够给你生活、给你修行带来好处的文字，能够给你带来快乐的这些佛法，乃至仅是一句话一个字也可以说是四句偈。我认为这四句偈就是一种跟你有缘的佛法，因为释迦牟尼佛讲经三百余回，说法四十九年，非常注重这个般若，讲《般若经》就讲了二十二年，把大部分的时间都放在这个般若上面，几乎占他所有讲经时间的一半。同时还讲了其他很多的法门，总共有八万四千法门，可以说“佛法如蜜中边皆甜”，没有什么好也没有什么坏，只是跟我们众生有缘无缘而已。如果有缘的，比如说很简单的一句阿弥陀佛，如果阿弥陀佛和你有缘，这就是你至高无上的佛法，这就是《金

刚经》里面所说的四句偈。你念阿弥陀佛能够往生西方极乐世界。你拜观世音菩萨，能够得到观世音菩萨的加持让你平安吉祥，观音菩萨就是你的四句偈。所以，金刚经里面所说的四句偈，不一定就是指《金刚经》的原文，也不一定是指一定是四句话的偈子，只要跟你有缘的偈子能够解决你烦恼给你带来快乐的内容都是四句偈。什么是佛法？佛法是快乐的方法。

有的人说找善知识，什么是善知识？要拜师父、找师父。什么是师父？我认为跟你有缘的就是你师父。高僧很多，跟你没缘的那是别人师父不是你师父。只有跟你有缘的，他说的话你就能听得进去，你就能依教奉行，跟你没缘的，讲得很好讲得很深，像六祖讲的那《六祖坛经》，你也听不懂，你要拜六祖大师，他已经往生了，跟你无缘。只要跟你有缘的，而且他的教诲能使你得到利益的，这就是你的师父，这就是善知识。所以，谁是我们的师父？跟我们有缘乃至是个小和尚的话能够给我们带来帮助，他也是我们的师父。我们说人人都是善知识，只要是能够帮助我们减轻烦恼，能够给我们带来利益的师父，都是名师。不要把佛法分为高的、低的等等，这些都不是释迦牟尼佛的本意。你弘扬哪个宗派，可以说哪个宗派最好，但是我们不要诽谤其他的教派。我们学这个教派，可以称赞这个教派，但是不能贬低其他的教派。我们拜这个人师，尊敬他，跟着他学习，但是我们不要贬低其他的老师，其他的出家师父。

接下来，我们讲“无我相，无人相，无众生相，无寿者相。”无四相，有的高僧大德说无四相是金刚经的精髓，释迦牟尼佛所说的“受持、读诵四句偈”就是指无我相，无人相，无众生相，无寿者相。“无我”是我们佛教的三法印之一，无论大乘也好小乘也好，必须要无我，只有无我才能真正的了脱生死。什么是我相？执身为我，执着这个身体，认为这个身体是我。其实我们这身体是随时随地在变化的。比如说，我这次去广化寺，福建佛学院成立三十周年，我们83年在那里读书，是佛学院的第一届学员。看到一个老同学，他当时才三十几岁，这次一看，整个就是一



老头，他如果不自我介绍的话，我已经认不出来了，面目全非。你说哪个是“我”啊？过去那个是他，现在这个是他啊？我们经常说：“唉，几天不见，你怎么变了一个人？”，几天不见就已经变了一个人了，你说哪个是“我”？过去那个是我？现在是我？我们读《普门品》，观世音菩萨有三十二应身，应以何身得度者，即现何身为之说法。为什么观世音菩萨有三十二应，有千百亿化身？其实就是无我。因为有我就只有一个身体，无我就能千百亿化身。你们想得千人祭万人拜的话，你们必须要无我，只有无我才能真正的了脱生死。我们的相貌时刻在变化着，可以说没有一个真正的我，我们的心也是一样。比如说，某某人在这之前两个人非常的要好，是好朋友，过了一會兒为了某某事情，两个人吵起来了，心完全变了，已经把他当做敌人了。这个心也是无常的，不只是相无常。再者，我们的知识也是无常的，有人说：“时隔三日刮目相看”，隔了三日，完全变了一个人，知识和过去完全不一样，尤其我们佛教里面所说的，一旦开悟以后，了脱生死以后，大彻大悟以后，完全变了，你的知识、境界完全变了。所以，无论从我们外相也好，我们内心也好，乃至我们的知识也好，这些都是在不断的逐步变化当中，没有一个真实的我。因此，要想了脱生死必须要无我。

“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，我相是四相的总相，有了我相之后，就有对比了，有我就有你有他，人相就出来了。有人相就有众生相，有人类就有其他各类众生，众生都是贪生怕死的，就有寿者相了。每个众生都有一期生命，像我们人类生命，有的一百多年，有的几天也有，外面的动物也是一样。所以，有我相就有人相、众生相、寿者相，四相就俱全了。我们佛教为什么要讲无我相，因为有我相就有人相。菩萨度众生，关键是慈悲二字，你如果有我相的话就没办法生起菩提心，就没办法生起慈悲心。我们说平等对待一切众生，怎么平等啊？要有这个慈悲心啊！佛教的精神就是慈悲平等、清净快乐八个字，大乘佛教就讲慈悲平等，像观世音菩萨慈悲济世即观音，慈悲是大乘佛教的特有精神。慈悲是建立在对众生

平等的基础上，如果对众生不平等，哪来的慈悲啊。你如果有我相就有人相，有人相就有亲、有疏、有美、有丑、有高、有矮等等这些不同的相状，同时就会产生众生相，它是牛，它是马，它是猪、鸡狗等等这些，于是，你对比较美的、比较好的，这些你认为比较顺眼的就起欢喜心；对那些丑的、矮的、难看的，起厌恶心，起嗔恨心。马上贪、嗔、痴无明就产生了，那你怎么去度生啊？菩萨要平等对待一切众生，这才能去度一切众生，你有了我心以后就没办法平等，自然而然就有这个分别心了，心就不清净了。

什么是慈悲啊？慈悲就是以般若来升华你的感情，依照般若来行事，依照般若来度生，这样才是真正的慈悲。你对众生不平等的话，那就不是度生，那是度自我、度自私。我们来拜菩萨，但很多人误会了佛教，把佛教认为是神教，把观世音当做一种神，拜菩萨不是拜菩萨是拜自我。你来拜观世音菩萨就是要来跟观世音菩萨学习，听观世音菩萨的话，以菩萨的言行品德为榜样，那才是真正的拜菩萨啊。观世音菩萨大慈大悲，我们拜菩萨怎么样啊？自私自利。经常在寺院里面看到很多的信徒，拿几个供果放在观世音菩萨面前，然后跪下来念念有词：保佑我，不是保佑我一个人而是保佑我全家发财、升官、平安、健康，讲了一大堆就三个苹果而已，三个苹果还没关系嘞，拜完以后就随手把这三个苹果拎走了带回去给自己吃了，这是什么行为啊？这就是雇观世音菩萨帮他看苹果嘛，是不是？请观世音菩萨帮他看看水果而已，又没有给观世音菩萨，只是放在那里，放一会儿，你帮我看一下哦，菩萨，我等一会儿还要拿走的，还要求一大堆。观世音菩萨是千手千眼，你要拜观世音菩萨要拜他的精神，要不，那是误会佛教了。我们佛教讲的是因果，你看很多人跑来拜拜观世音菩萨，马上飞黄腾达，他过去造的善业因缘成熟了，所以这是来采摘的时候了，只是借着观世音菩萨这种缘。他因早就已经种下了，拜观世音菩萨只是一种增上缘而已。有的人拿一尊菩萨请师父开光，好像开一下光的话就特别灵了，我经常也给别人开光，因为众生有这种需求，我们何乐而不为呢？还可以赚一个红包



是不是？这是很好的一件事情嘛，双赢嘛。开完光以后，他很欢喜，拿回去对菩萨很恭敬啊，没有开完光他不恭敬啊，把他当做木头很普通的东西来对待，开完光以后，他的心里面就有佛了，这尊佛就变成真佛啦。其实，这尊佛就是他心里面的心佛啊，由于内心里面的虔诚而已啊，把这尊佛才当做佛而已啊。

我们真正开光开什么？开我们众生愚昧烦恼，开我们的心光，因为我们众生还有很多烦恼，还在黑暗当中。烦恼，我们佛教理解就是黑暗，光明就是智慧，开光开的就是我们众生的智慧。很多人认为，高僧大德，开一下就能把佛菩萨那个光开开了，菩萨的智德和凡夫僧的智德相较我看最少也相差八万四千里了，是不是？你怎么开？怎么开得了？只是借佛之光开我们众生的心光。我给别人开光的时候，就念一个偈子：“心香一瓣供如来，众生无明佛光开，我今笔端一点意，是色是空任你猜。”你自己猜去就好了，我是用我的虔诚心，这心香一瓣来供如来，因为你有无明，需要借佛光打开智慧之门，开的是你的无明，我这一点，点开的是色还是空啊？这个带点禅意了，你自己去参吧！你认为怎么样就怎么样，换一句话说，你认为这一尊是真佛的话就是真佛了，就是你心中的佛了，他就能保佑你了。开过光的佛像，灵是你心的虔诚，一份虔诚一份灵感，所以开过光的菩萨就比较灵，这是你自己保佑自己，有一份虔诚就有一份功德，有一份功德就有一份灵感。真正开光，我们要知道，是开我们众生的无明，开我们众生的心光，我们必须这样去理解。

我们接下来再讲一个偈子：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”，这也是《金刚经》里面的偈子，《金刚经》里面处处都有这首偈子的精神。释迦牟尼佛讲般若讲了二十二年，但在《金刚经》里面说：说释迦牟尼佛有说法就是谤佛。这很奇怪了，释迦牟尼佛明明应现我们世间活了80岁，然后说法49年，谈经三百余回，但在《金刚经》里面说，若说佛说法就是谤佛，为什么呢？“不解我所说义故。”释迦牟尼佛说法是好像我们以指指月，用这指头指月的话，我们是要看月，不是看这个指头的。他的目的是要我们了生脱死，但是我们停留在文字上，成了另外一种

障碍，另外一种烦恼，叫做文字障。文字障碍了我们，反而成为我们的烦恼，所以释迦牟尼佛告诉我们：“知我说法如筏喻者，法尚应舍何况非法”，佛法就好像这条船一样，你渡过河以后呢，你不能把这条船背在身上，背在身上成了另外一种物累。什么是《金刚经》的精神？要放下，连放下都放下，当下就是如来。“若以色见我”，大殿里面这些泥塑木雕的佛像等就是色，就是物质，有质碍的东西。“以音声求我”，音声，比如说我们现在的录像带以及我们的书本等等这些。“是人行邪道”，佛说你如果用这音声，用佛像等寻求佛道，这是六尘，这是心外求法，走的不是正道，是见不到如来的。

在我们佛教认为，学佛第一要紧就是要正知正见，修行慢慢来没关系，路走慢一点没关系的。比如说，我们现在要去门口的话，必须往这个方向走，你乃至爬着前进，慢慢走最终也能走到门口，你若道路走偏了没有正知正见，往这边走的话呢，刚开始或许是差之毫厘，慢慢就失之千里了。过去古德有个偈子：“泥塑木雕兼彩画，堆红抹绿更装金。若言此是如来相，笑煞南无观世音”，这个偈子和《金刚经》里面“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”相差无几，可以说是同一个意思。佛像都是泥塑木雕彩绘的，“泥塑木雕兼彩画”。有的画一些红色的，有的画一些绿色的，有的贴金，“堆红抹绿更装金”。“若言此是如来相”，如果说这就是如来，这就是佛，把观世音菩萨的门牙都笑掉了，所以“笑煞南无观世音”。真正的佛在我们心中，就像刚才所说的开光一样，开的是我们众生心光。什么是外道？心外求法就是外道，不过我们佛教也不是唯心主义。在《金刚经》里面虽然处处讲空，同时释迦牟尼佛在《金刚经》里面，为了体现《金刚经》的功德做出七次功德较量，每一次讲一段空、无我相、无人相……接下来，释迦牟尼佛又怕我们堕入顽空，于是又用三千大千世界的金银财宝，或者是用恒河沙数的生命布施所持的功德，与受持、读诵金刚经的功德相比较量，表明前者远不如后者。每一次讲完空以后都要补充一段这样的文字，有七段文字较量福德，这说明什么呢？修福，在我们佛教里面是非常



重要的，行菩萨道要空有不二。

修行也好，做事也好，如果没有福报是不行的。没有福报会给修行带来很多的障碍，没有福报也会为做事情带来很大的障碍。没福报的人就比有福报的人魔障多得多，我们为什么要建禅堂啊，要建得像第四大寺院这么富丽堂皇啊，这么庄严、这么清静啊？这都说明福报、环境的重要，做功德的重要。虽然说我们要心转境，但同时境也可以助心宁，外境可以帮助我们内心安宁。比如说，你走进第四大寺院，感觉就非常舒畅，自然而然就能使你产生一种对佛教的敬仰。你看见一尊妙相庄严的佛像，马上就会起恭敬心，你如果看到一尊佛像像猪八戒一样的又丑又难看，你马上觉得，哎呀，这东西太难看了，就不会起这个恭敬心。所以，外境对我们的修行有很大的帮助，境助心宁，就如打坐也好，在禅堂这样好的环境里面，坐下来就非常容易入定，心情非常舒服，你如果在蚊子很多、臭虫很多的地方，打坐的时候眼观鼻、鼻观舌、舌观心……啪！蚊子来，唉，马上就出定了，是不是？

最后讲《金刚经》里面的一个故事。释迦牟尼佛讲这个故事主要为体现无我相、无人相、无众生相、无寿者相。释迦牟尼佛在因地做忍辱仙人的时候，有位割利王带着很多嫔妃到雪山上打猎，忍辱仙人在那里入定，嫔妃们就没有跟文武百官去打猎，走着走着就走到这位忍辱仙人面前，于是忍辱仙人就给她们讲经说法，讲得太好了，于是乎嫔妃们就把约定的时间都忘记了，后来国王找到她们，一看一个花和尚，旁边围绕着很多美女，于是国王大怒，说你这个修行之人还在这勾引美女。忍辱仙人说：我是修忍辱行的，我是无我相、无人相、无众生相，无寿者相的。国王就说：那我就看一下你是真修忍辱真无我还是假无我了。说完就把忍辱仙人的身体一节一节的砍下来，忍辱仙人在这之前就跟他讲：你要砍我身体没关系，我让你砍，我把身体布施给你，否则的话你就有罪过了。把身体布施给他砍，这就是他的东西了，就不是属于自己的东西了。很多信徒也知道，只要我们把东西布施到寺院以后这东西就不属于我们的了。当割利王把忍辱仙人一节一节地砍下来以后，一股微风吹来，

仙人身体又马上恢复原貌，这个时候割利王非常惭愧，知道遇到圣人，自己今天造罪了，于是马上忏悔请求原谅他的过错。仙人说：我不但原谅你，而且成佛之后我第一个就来度你。所以，释迦牟尼佛在我们这个世间成道以后，就先到鹿野苑度五比丘，阿若乔陈如就是他度的第一个比丘，这个阿若乔陈如就是过去的割利王。什么是佛教的精神呢？就是报恩。报恩是报什么恩呢？我们要把敌人当成恩人。你能够把敌人当成恩人，把对手当成朋友，这就是仁者无敌，从大的方面讲可以成佛做祖，从小的方面讲可以成就功业……

今天就讲到这里！阿弥陀佛！

【法师简介】

向庆法师，国内资深法师，曾任闽南佛学院，福建佛学院，普陀山佛学院讲师。

四念处

文 / 念顺法师

阿弥陀佛！

今天我非常欢喜地来到海天佛国——普陀山，在宝陀讲寺如此庄严的法堂和各位大德一起来分享交流佛法的智慧和喜悦。今天呢，我想跟诸大德交流一下一个自从释迦牟尼佛成佛以来一直谆谆教导我们的很重要的法门——四念处法门。

为什么讲四念处法门呢？因为在几年前，曾经有一些同修、一些居士问我一些修法的事情，说了这么一些现象。他们说：“我们平时在修行的时候，在诵经、拜佛、念佛的时候，我们的内心充满了法喜和禅悦，觉得是在修行，可是在平时自己的日常生活当中，在行住坐卧之间，面对烦恼，面对痛苦现前的时候，往往感到非常的迷惘，不知所措。”还有一些同修比较注重闻思，喜欢诵经，喜欢研习经论，经常去听经或者去亲近善知识，请教研究佛法义理，在这个方面下了很大的功夫，但是，常常在身心的痛苦现前的时候呢，觉得没有一个有效的对治的方法。其实，我们释迦牟尼佛在两千五百多年前，在他刚刚成佛的时候就给弟子传授了一个非常殊胜的法门，就是四念处法门。在他临终的时候，阿难以四事问佛：“以何为师？”以戒为师。“以何为住？”佛在世的时候，我们都依释迦牟尼佛而住。佛圆寂以后，我们去依靠谁呢？向谁去寻求法的真义呢？释迦牟尼佛说：“依四念处而住。”可以这么说，四念处这个法门是释迦牟尼佛从始至终都一直谆谆教导，让我们比丘、比

丘尼佛弟子去践行的一个法门。我们从上面的两个例子也可以看出来，只知道闻思而不实践佛法的，无法得到佛法真实的利益。就好像我们在电视上，在画报上，在图片上看到很多美丽的花朵，五彩缤纷，可是，尽管非常漂亮，我们却永远无法嗅到这些花朵的芬芳。为什么呢？因为我们没有亲身到这些花的面前，没有亲自观察它，用鼻子闻它，用眼睛看它，用我们整个的六根去感受它。佛法特别讲究实修、实践、实证，这个在佛法当中非常重要。就好像我们翻菜单，到饭店里点菜，琳琅满目的菜单，各种各样的花色，你如果不去亲自品尝一下的话，永远也不知道这些美味佳肴它的真正的味道是什么。中国古人也说：“如人饮水，冷暖自知。”所以佛法一定通过亲身的实修、实证，才能获得真正的利益，这是我今天为什么要跟大家交流四念处的一个重要原因。

四念处法门是佛陀最初和最后都在教诲的一个法门，也是释迦牟尼佛用他毕生来一步一步履践和实修的一个法门。今天对我们来说，四念处法门显得尤其重要。为什么呢？因为我们是北传的大乘佛教。大乘佛教以前对四念处法门不是很重视，在智者大师的时候，曾经出过两卷的《四念处》，对四念处法门作了一些介绍，里面融合了天台宗的藏、通、别、圆四教的思想，但真正对四念处法门阐扬和实践讲的比较少。可能由于我们北传佛教在后面弘法的过程当中把四念处法拆分为很多小的一些法门，致使我们已经无法从头至尾能够完整地一睹四念处法门的全貌。还好现在随着北传南传佛教之间的交流越来越多，四念处法门已经越来越受到我们现在学佛者、实践佛法者的重视。

今天我们讲的四念处是哪四个念处呢？就是身、受、心、法这四个我们要以之来修行观照的地方。

身念处

首先讲这个身念处。在南传的教典里面，南传上座部的《长阿含》二十二经，



我们汉传的《中阿含》的九十八经，包括我们汉译的《清净道论》和《解脱道论》里面对四念处法门都有一些详细的讲述。关于身念处，南传跟北传有一些区别，北传佛教比较偏重于不净观，而南传还要讲一个现观和直观。所谓“行则知行”，在走路的时候，就要观照这个走路；“住则知住”，站着的时候，坐着的时候，就要知道自己处于一个什么样的状态；“卧则知卧”、“眠则知眠”、“寤则知寤”，行住坐卧，语默动静，平时穿衣吃饭包括拉屎放尿都要有一个清楚的、不乱的觉知。有些人想：这个还不容易吗？我每天都是这样子呀，我走路时我知道我在走路呀！但是我们如果没有修习过身念处，没有专门对身念处作一个深入的禅观和实践的话，那么很可能我们在走路的时候，只是漫无目的依着一种惯性在走。我们平时走路就是这样，依着惯性在走，很可能走着走着就被路边的一些风景，路边过往的一些人呀、物呀把我们的正念给打失，我们的念头不知不觉地随着境转了，我们的心也就散乱了。

四念处当中身念处的修法要我们“行则知行”、“住则知住”、“坐则知坐”、“卧则知卧”，也就是在每一个当下，每一分钟，每一秒钟，我们的动作停留在什么样的位置，它处在什么样的状态，我们都要非常清楚地知道，这个就是身念处关于身行方面的一个禅修要点。譬如走路的时候，我们去看有德的比丘，有威仪的比丘，他走路的时候非常的庄严，左脚右脚，犹如行云流水。我们平时走路的时候可能甩开膀子，就这么随随便便的走。真正走路的时候，你要保持一个觉知。哪只脚先起来，你的脚哪一部分先着地，哪一部分后着地，这个一连贯的动作里面它的起承转合，它的提、它的触，这所有的行相，我们都必须非常清楚地觉知。我们要保持一个正念，保持我们一个觉知，不是随便、散乱的、盲无目的地这样走，要符合你自己的意欲走。你的身、你的心，它们应该是合一的，不是说我身体在走，我的心里、我的脑子却在想着其他的事情。

身念处中关于身行这方面的一些要点，就是要我们平时在行住坐卧、语默动静的时候，要清楚知道自己的身体的一个状态，要把自己散乱的、漫无目的的心收回来。

收到哪里？收回到当下。这个是我们禅修的一个要点，就是收心，收回到当下。

那么，你说仅仅是走路需要这样吗？仅仅是行住坐卧需要这样吗？仅仅只有限于这几种威仪吗？我们走路、打坐、睡觉等行止威仪里面，如果能够清楚明白，了了常知以后，那么在其它的一切动静威仪状态之中，我们都可以保持正念。你去看书法家写书法的时候，那个横、竖、撇、捺、勾、弯、折，它的每一寸、每一分，以及毛笔笔尖所接触纸面的那种感觉，他都是随时随地，不断地在把握、在捕捉的。假如说在这个当中，他有一个地方失去正念，真正有功力的书法家，有眼光的书法家就能看得出来其中的败笔，这张字有没有写进去。所以鉴赏一幅书法作品，不光看它的结构，还要看它的线条。它的线条有没有写进去，这个跟他在写的时候他的念头、他的觉照有没有到位非常有关系。这里面有没有东西，关键就看这位书法家，他平时功夫是否有观照在这个地方。再比方说，有的人为了锻炼身体，也打打太极拳。你去看，凡是太极拳打得好的人，他的每一个动作一定是非常的到位。何谓到位？就是在这—刻、这一秒、这一个当下、这一个动作当中，他是以他的觉知之力、觉照之力做到了恰到好处。这个就是我们身念处这种禅修，因为有觉观的功夫在里面，用来学习世间法都会有如此大的收获。

如果当你对身念处修习纯熟，那么我就恭喜你，可以说，你在日常生活当中，你在行住坐卧、语默动静当中，你都可以转化它们成为一种修行，一种保持正念不乱的禅观方法。不然的话，我们经常会觉得，我们吃饭的时间是不是占用太多了，我们睡觉时间是不是占用太多了，我们要赶快把这个饭吃完，我们要赶快去诵经，我们要赶快去打坐，好像只有诵经打坐才是真正的修行。不是这样的。假如你掌握了身念处这个善巧以后，掌握了随时随地在每一个日常生活细节当中，每一个动作你都能够保持你的这种觉知，保持这种观照的时候，那么可以说生活当中的每一个动作、任何一个工作的状态都可以成为你修行、证悟的增上缘，就像永嘉大师在《证道歌》里面说的：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”你能够达到的这种状态，



也是天台宗智者大师所提倡的几种止观之一的叫“随缘历境修止观”。不是说一定要在经堂里面，一定要在大殿里面，一定要面对佛经，一定要念着佛，我们才能修行。不是这样的。真正的修行应该跟我们的生活，跟我们的生命融为一体。只有这样，我们的修行才会进步，所谓功夫才能打成一片，这个身念处正好是我们修行的一个下手处。

在身念处当中，还有一个非常重要法门，就是观呼吸。观呼吸，观照一呼一吸。很多人会说：“这个太简单了！我们生下来都呼吸呀，谁没有呼吸呀？”但是，我不禁要问：“你对你的呼吸了解吗？”可能很多人每天一呼一吸地在享受着空气，但是并没有真正了解自己呼吸的这个状态。很多人可能等到自己生病了以后才发现：啊，原来我的气管有点发炎，我的鼻子有点发炎。其实，假如你平时能够很好地观照你自己的呼吸的话，我想这些疾病很多时候都可以避免。

那么佛陀为什么要把如此简单和浅易的法门教给我们？其实它不简单，观呼吸并不简单。我们讲人从生下来一直到死亡，唯一自始至终没有离开过我们的就是呼吸，不管你处在什么样的状态，哪怕你在睡觉，这个呼吸也从来不曾离开过你。假如说你有那么一分钟没有呼吸的话，很可能你就开始缺氧，甚至会死亡。所以说，呼吸是从生至死一直伴随着我们的一个内循环系统，“一息不来，即为后世。”我们人有很多内循环，很多新陈代谢的系统，有血液系统呀，也有内分泌系统呀，而我们的心跳也好，血液也好，普通人很难去很好的或者很直接的把握住它，你不借助工具你就不知道你现在心跳是多少，你也不知道你现在血流速度是多少，你无法感知你的血压是多少。现在，你不用借助任何工具，你仅仅通过自己的观察，你就可以清楚地知道你的呼吸，这是多么好的一个法门！你可以通过如此简单的方法，轻而易举地就掌握了你人身的新陈代谢和内循环的重要的一个部分。为什么说它重要？我们平时通过自己的呼吸就能观察到：当你贪婪的时候，你的呼吸会急促，你的手心会出汗，你的脚会出汗，你的心跳会加快；当你愤怒的时候，你的呼吸会非常粗重，

像一头即将投入战斗的公牛一样，你的眼睛、你的身体在充血，你的呼吸也随之非常急促。所以说人在各个不同状态当中，他的呼吸是不一样的。藏传佛教有句话叫做“心为主，息为马”，他说人的呼吸呀，就像人骑在马上一样，你只有善巧驾驭它，才不会随着各种状态起伏不定。所以从呼吸这一个指标我们可以很清楚地、很容易地观察到自己当下的状态，因而，通过我们的呼吸，我们很容易地就可以把我们的心调整到一个理想的状态。通常我们在禅修的时候，师父都会告诉我们首先要调身，第二个要调息，第三个才是调心。为什么？身息心三者，它们由粗到细，当你的呼吸变得平和，变得安详，那么你的心此时此刻一定也是平和安详的，所以说一定要观呼吸。

观呼吸还可以证禅，我们讲初禅、二禅、三禅、四禅，在南传有专门一个名字叫（安那般那）an^ˆap^ˆana，就是数息观，智者大师把它发展为六妙门，“数、随、止、观、还、净”。这里面有很多种方法可以让我们的呼吸变得更有秩序，变得清楚明了，而且可以证禅、发禅相，得证初禅、二禅、三禅乃至四禅。因此，在这里我们要对呼吸有个清楚的了知，它从哪里开始，鼻子吸，然后到肺，到丹田。进去的时候是凉凉的，呼出来的时候有点热。关于这个呼吸法门，我们可以单独地专门讲一堂课，非常非常地有意思，里面的内容也非常的多，感兴趣的话，大家可以参阅天台智者大师的《六妙门》。

身念处里面还有一个要点，就是观身不净。所有的凡夫对自己身体都非常的爱惜，非常的贪爱，整天照镜子，觉得自己还不错，还很漂亮，长得很帅。其实我们凡夫呢，确实来说，很难对自己的身体有一个很客观的了知。因为我们照镜子，只能照到一个皮相，一个外表，通常这个外表还是经过我们从小到大，或者是日夜不停地在修饰的一个外表。经常我们会去买一些化妆品呀，会买一些漂亮的衣服呀来装饰它，所以说围绕着身体，整个人类作了很多的工作，非常多的工作，绝大多数都是为了这个身体而服务的。房子、车子，百货商店卖的所有的这些东西，可以说没有一样不是为身体服务的。

那么在佛教里面，特别是在四念处法门里，为了让我们放下对身体的贪执，破这个身相，特别要修这个不净观。这里面也运用了些技巧，这个技巧呢，有点像那个屠宰场的工作，就是解构法。什么是解构法呢？把人体呢，分成三十二个部分。对这三十二个部分，按南传要求是，你必须要很熟悉它，最好能背诵，不光是正着背诵，而且还要倒着背诵，目的只有一个，就是让你对你自己身体的各个部分要彻底熟悉。这里面外表的部分，我们叫发的是指头发；毛，毛跟发不一样的，毛是那种比较细的，叫体毛。发、毛、爪（指甲）、齿、皮（外面这层薄皮），这是属于外部构造的。偏内部的是肉（肌肉）、筋、骨、髓，再加上一个脑。这个相对来说是在里面，不太容易看得到，现在不借助解剖，不借助仪器我们是无法知道的。如果我们现在能找到一些图片也可以去参考一下，来观想人体的这些部分。然后接下来就是五脏——心、肝、脾、肺、肾。五脏，它们各自位于身体的不同部位。接下来我们讲腑，也就是内腑，包括肠、胃，还有那种肠膜和横隔膜，再就是脂肪还有血液。这些都是我们身体内部的一些构造物。再接下来观想肠中的屎，就是大便；尿——小便；鼻涕、眼泪，还包括汗、唾液，就是屎、尿、涕、唾、泪、汗，这些属于代谢物，正常的那种生理代谢物。还要观察一些病理性的代谢物——痰、脓、淋巴液，还有呕吐物，这些都属于病理性的代谢物。所有这些，对它们的颜色，它们的形状，以及它们在身体的哪个部位，它们所依止的处所，我们都要有一个清楚的了知。在禅观的时候，眼睛一闭起来就可以观想，从脚到头，从头到脚，一一观之，悉是不净，没有一样是可爱的，没有一样是值得贪恋的。

这就是佛教的智慧，通过解构，通过解剖，通过透视，让大家看清楚我们身体的一个真相。这样才不会被这个精致美丽的五官，曼妙的身材呀，华丽的衣服呀，这些外表之相所迷惑。

说到这里呢，很多人的心里面，作为正常人多多少少都会感觉到有一点点不舒服，因为不管怎么样说，这个身体是我们每个人自己的，所以你让我不爱它也难。

如果一天不照顾它，它可能就饥饿，就会寒冷，甚至会生病乃至死亡。而今，通过这个解构、解剖，我们也可以看到：我们这个身体是多么不净，多么脆弱！你只要一天不去照顾它，它可能就会因为这个无常，就会饥寒交迫而死，这都是有可能的。从这个身体的不净，它的脆弱，要认识到我们身体的无常，它不是可爱的，也不是长久的，不是值得我们眷恋的这么一个东西。

对于贪婪心特别重的，特别是淫欲心特别重的，对身相特别执着的，非常深的这些众生，这些弟子，佛另外还讲了九想观。九想观，就是观想人死后的九种状态，来放弃你对自己身体的这种美丽的幻想，让你彻底的放下你对你自己身体的执着。人死掉以后冰冷僵硬，过了一段时间因为细菌的作用它会膨胀；因为腐败的作用它会泛青，身体的颜色已经不均匀了；有些血液腐败了，集结的地方就会呈现青色，没有血液的地方就会呈现死灰色，这种颜色已经不美了；再过一段时间，它腐烂以后，脓出来；再到后面，皮是皮，骨头是骨头，崩坏了，脓血满地都是；再接下来，虫呀，鸟呀，都来啄食这个尸体，它已经变得残缺不全。我们所贪恋的美貌，贪恋的美丽的肤色、精致的五官，到这个时候已经荡然无存，到最后也只剩下一堆白骨，一堆枯骨。任你生前的地位多么高，你的钱多么地多，长得再漂亮，到这个时候也只能是一堆白骨，一座孤坟，别的什么也没有。

《四十二章经》里面对这个男女之爱、男女之欲破斥得非常的彻底，说：“爱欲莫甚于色”，这个男欢女爱之色，“爱欲莫甚于色，色之为欲，其大无外，赖有一矣。”幸好只有一个，“若使二同”，假如说有两个的话，“普天之人，无能为道者矣。”如果有两个，就像人对色，对身体，对男女之爱般贪恋的话，那么我们想成道，比登天都还难。所以说对色相，对身相，对男女之相要做一个彻底的剖析，要彻底的放下，这样我们才能证解脱道，这样才能跳出轮回。不然的话，永远是爱欲相牵，情深障重，永远在这个娑婆世界乃至三恶道当中轮回不息。

所以佛法特别讲慈悲，给我们指出了这个真相。虽然说这个真相有点残酷，让



很多人觉得不忍直视，但是它确实是一个真相。就好像我们戒烟的话，你一开始一定要讨厌香烟的味道，你如果对这个香烟的味道还是很迷恋，那你还会戒烟呢？你永远无法戒烟，你在自己嘴巴上装一个拉链也无法戒成。我们在很多公益节目当中，谈到为了健康远离烟草的节目里面，还会画一个大大的，被烟草熏黑的一个肺，一个肺癌患者的肺，一个黑色的，被烟焦油布满的肺。你说这个也是为了恶心人吗？为了让人不愉快吗？不是的。这个就类似于不净观的方法，通过这种直面观察，通过这种解剖式的透视让大家看到吸烟的后果。不净观也是这样，通过不净观，通过九想观，让我们清清楚楚地看到贪爱的一个后果，人身体最后的一个归宿跟结果，让我们顿时心里面清凉下来，我们心头的欲火马上就会平息下来。“去欲清凉第一法”，就是不净观，就是九想观。你看不破，看不透，你就放不下，你就一直在这个生死轮回里转。爱欲，爱欲，“爱欲莫甚于色”“其大无外”，“普天之人，无能为道者矣。”它这个后果非常非常的严重，这个就是身念处里面针对身不净的一个观照。我们通过对身体的一个觉知，通过对呼吸的观照，通过对身体不净这么深刻的一个认知，那么我们对身体的贪恋就会慢慢、慢慢地放下，我们人也随之轻安了许多。为什么呢？老子也说“吾有大患，唯吾有身，吾若无身，夫复何患？”所以说，真的把身体看空放下以后，我们学佛的人真的就会轻松很多，你就会没有那么多贪念挂碍，这个就是观修身念处要带给大家的一个利益。

受念处

接下来，我们来讲这个受念处。我们在观身行的时候，在修身念处的时候，当我们的身体碰到一些柔软的东西，会觉得很舒服，而当我们碰触到一些硬的、尖锐的东西，就觉得很痛苦。所以说人的感受是随着他日常生活，随着他行住坐卧，随着他眼之所见、身之所触，一切时一切处中，不断地在产生，不断地在领纳，不断地在觉受。这当中又分好几种。有顺我意的，我觉得很舒服的，这就是所谓的乐受；

让我觉得很难过、很不舒服的，这个就是苦受；还有一种叫不苦不乐受。大致上我们可以分这么三种。绝大多数的人都是向往什么？向往这种乐受，喜欢舒服一点。睡觉呢，最好床稍微软一点；吃的饭菜呢，最好可口一点。人要遇到不符合自己意愿的一些东西，这让他觉得痛苦，让他觉得逼迫，然后他就逃，这个是凡夫众生的一个普遍的现象，就是逃避。我就找个地方躲起来，觉得这个东西不好，我就远离它，这个方法只是我们众生的一个本能。

但是在受念处里面，佛陀教给大家不是这个方法。是个很殊胜奇特的方法。就是说感觉舒服的时候，当你觉得乐受的时候，你觉得这个确实很舒服，啊，我确实很喜欢，这时一定要如实观照、要知道。那么，当苦受现前的时候，当我们碰到不如意境界的时候，平时在家里可能样样都很顺心，突然有一天要出差到外地去，睡的床也不是家里那张床，我就听说很多人挑床，挑枕头呀，换一个地方就睡不着觉，因为感觉环境对象变了，所有的受都不一样了，这个苦受现前的时候就觉得很难熬。但是佛陀告诉我们：苦受现前的时候，你也一定要如是观照，你也要知道，这个就是苦。这个苦它是怎么样产生的呢？当你出差到外地睡的这张床有点硬，让你觉得不舒服的这个苦，其实不一定是因为这张床的关系，是因为你平时在家里睡惯了软的床。到这个时候我们就发现：噢，原来平时一直注重享乐的话，可能是带来以后受苦的因哦！这个时候你恍然大悟了一把。为什么中国人要讲究节俭？佛教也讲究要俭朴，要粗茶淡饭，为什么呢？就是为了要把我们自己对享受的这种欲望降到最低，当降到一个正常的水平的时候，将来我们无论走到哪里都能过得去呀。如果平时出门代步都是汽车，吃的都是山珍海味，那么突然有一天，把你放到一个交通不发达的地方，把你放到一个饮食短缺的地方，你是不是觉得众苦逼身呀？肯定觉得非常非常的痛苦难熬。所以，苦受是怎么来的呢？是因为对乐的贪恋而来。通过这个体会，我们就能领悟到这么一个苦乐因果关系。

所以说受念处不光要观当下苦、乐、舍等感受，你还要观察当下这个受生起之因。



是什么原因使我感觉到快乐呢？为什么感觉舒服呢？为什么我今天感觉很快乐很舒服，但是第二天我却会感觉到很痛苦很郁闷呢？为什么我现在感觉到苦，这个苦又是什么时候消失的呢？在这里，我们对自己的心里面这种喜乐，这种苦，包括这种不苦不乐的受都要有一个清楚明白的了知。最后我们会发现，其实这一切所有感受的东西都不是我们可以主宰的，就像我们今天要遇到的人，今天要碰到的事，将来你碰到的环境，你会在一个什么样的境界里面，你完全无法把握、也无法预知的。那么，你怎样可以避免受更多的苦呢？首先你要看清楚它，要知道这个苦一定要来的，你不要逃，你只能看，只能观，你把它看破了，把它放下了，这个苦就真的不会那么苦了。我们通常看到自然界的灾害，天灾人祸，当这种突发性的苦，这种灾难现前的时候，那个当中的众生确实是无处可逃，这个在我们佛法里面叫苦苦。还有一种苦呢，就是平时高头大马坐惯了，这种锦衣玉食吃惯了，突然有一天全没有了，福报消失了，必须得到一个相对偏远落后，或者到一个条件拮据的地方去的时候，就会觉得非常非常的痛苦，这个在佛教里面叫坏苦。因为所谓好的东西，这种富贵，这种享受，它是不可能永远地保持的。所有的这些你得来的富贵也好，享受也好，它是很多很多的因缘条件来成就的。假使其中一个条件不存在了，你的富贵、你的这些享受就没有办法再持续下去了，这个就是佛教讲的乐坏苦生，这叫什么？叫行苦。无常的世间它一定是苦的，所以，观受念处的时候，我们一定要意识到这个。要观察我们的受，不要看它快乐的还是痛苦的，当我们直观它的时候，就会发现所有这一切一切都不是在你的掌握当中，它都是一个缘起法，它都是一个无常法，它最终都会变化，或者由苦变乐，或者由乐变苦，它是一个不断变化的过程。有人说，某些人生来福报好，是含着金条出世的，生在富贵中，死也在富贵中，这种人可不就是享尽了人间之乐呀，这一辈子没有受过苦呀。那也不会，你看看很多有钱人也好，很多地位高的人也好，他们快乐吗？他们也不快乐。因为他们所掌握快乐的这个钥匙只有一把，但是这个快乐要有很多把钥匙，要有很多扇门才能进去的。所以当他

只能进去一个门的时候，反反复复只能进去这一扇快乐之门时候，他就发现很无聊，很郁闷，他要找另一扇门，但是他没有方法。我们现在讲的审美疲劳，就是好的东西不断地不断地反复地给你，你也会觉得痛苦。就像有个笑话，邓小平到美国去访问的时候，他们知道邓小平很喜欢吃牛肉，所以每顿饭都给他吃小牛肉，这弄得邓小平后来也很郁闷呀，他说：“小牛肉，小牛肉，又是小牛肉。”所以说好的东西，再好的东西反复给你的话，你也会觉得痛苦，审美疲劳。太疲劳了，他也会找另外一扇门，但是没有方法，没有佛法的智慧的话，你就没有办法。所以为什么我们会看到，现在很多有钱人他会去吸毒，他会去做一些非法背律的事情，来寻找一些刺激，因为他的快乐之门他只有一把钥匙，他只能进这一个房间，反反复复以后，他就无聊，他就苦闷，也就是陷入在这种行苦当中。

所以观到受念处的时候，我们要有这个意识：乐受、苦受、不苦不乐受，不管什么样的受，最终都不是我们可以把握，可以掌握，可以转的，你唯一能做的也就是如实观照它。现在唯一在你手上的就是你的心，就是你的智慧，你怎么样去转它，你怎么样去调整它，这个是非常重要的，这就是我们学习受念处所必须得到的一个利益。

心念处

接下来观心如心念处。从前面身念处、受念处，这里到心念处，我们发现受念处好像就是一个过门，确实是这样。因为我们把四念处法粗一点分的话，也就是身、心二法，一部分是归我们自己身体的，一部分是归我们心灵的。那么受念处呢，刚好是处于身体过渡到心灵之间的这么一个部份，它一方面接受来自于身体的信息，一方面通过它的领纳、它的转化，再将信号传递到自己内心当中，我是喜欢还是不喜欢。那么心念处这个时候是什么？对一个现前法，他是贪？还是嗔？还是痴？一瞬间种种的念头，种种的分别、执着就生起了，所以我们从身、受、心这几方来看，



相对来说呢，心法它会比身法，比身念处，更加的微细，更加的不可见。我们身体还可以通过X光机，通过透视，通过解剖知道，但是我们的心念刹那不停，念念生灭。一刹那之间，无数的念头生起，无数的念头消灭。所以，在这个方面，我们需要更深的、更细密的、更高的禅定功夫，需要更清明的觉照洞察能力。不然的话，我们平时坐在这里，看似身体也没动，舒舒服服的，但是心里面可能已经走过了几个银河系，我们都不知道，所以心念处是我们四念处修行里面的一个重点。

在北传大乘佛教里面专门有一些观心法门，例如我们禅宗里面的“参话头”，包括藏密觉囊派的“找心”，其实都是心念处法门里面的东西，只不过把它分离出来另外开一部份，来作一个我们专门的修持研究。确切来说，佛法不外乎就是色心二法，而心法尤其重要，因为它决定着我们对现量境的一个判断，它的一个分别取舍，你是贪？是嗔？还是嫉妒？还是我慢……你随着境会产生无量无边的烦恼结、生死结，它会引导你到一个又一个生命因果相续当中。所以对心念处，我们要给予非常非常的观照和关注。

心念处修习的要点跟我们前面也是一样的，它的要点就是直观，不要回避。你在此时此刻，每一个当下，你的内心当中是一个什么样的心理状态，你就如实地观照它、如实地了知它，你的心要像一面镜子一样地去反映它。如果你的心此刻显现出是个贪境界，你就显示一个贪，认知这个是贪。然后你观察它的生起，观察它的消亡，观察这个贪延续的时间。然后再观察它生起之因，这个贪念为什么生起？以及这个贪到最后为什么会消亡？观察它消灭之因。从这几个角度、从这几个要点，你相续不断地去探究它、去观照它，那么慢慢地慢慢地，你的心灵里面越来越清明，对心境和潜意识里的东西，就会知道得越来越清楚。我们大家有没有上过那种心理课？我们在上那种心里辅导课的时候，很多老师会给我们看一张图，一个海平面，给大家看一个冰山，冰山只是露出小小的一部分，但这个冰山在这个海平面的下面部份体量却是十分庞大的，露出海面的只是冰山一角，只是它很小的一个部分。而

我们人的心理活动也是这样，我们平时能够捕捉到的、能够意识到的、能够观照到的我们自己的心念可以说少之又少，隐藏在我们潜意识里面的这种妄想、这种念头就像瀑布水一样的流过，我们自己从来没有觉知到这个是什么。

站在佛法角度来看，你对你自己内心的不了知，你对缘起法的不了解，这个状态就是无明！我们不是完全的无明，但可能只有一点微弱的视觉，所以看很多东西也只是模模糊糊的印象，对我们自己心意识的把握也大致如此。西方曾经有一个哲学家建议，他说：你了解自己是谁吗？这样，你们拿个笔记本，从早上睁眼开始，把你们想到的每个念头都给它记录下来。好，那么可想而知，一天下来，这个笔记本要写多少厚的一本，除非你是一个很粗线条的人，除非你是一个完全丧失意识的人。所以一旦真正观照我们自己的念头的时候，哦，每个人都会吓一跳，自己内心当中出来的古古怪怪的念头，忽而天上忽而地下的念头，真的多得数不胜数！所以这个哲学家最后给出了一个结论：通过仔细的观察你会发现，其实每个人的内心都像一座疯人院。是啊，确实是这样，我们内心各种矛盾的念头、纠结的小算盘非常多呢。这种小念头我们平时一想而过，一闪而过，就这么轻轻地放过去了。只有到我们真正静下来的时候，我们通过观呼吸也好、通过静坐也好，真正让我们的心平静下来的时候，就像一杯水澄清的时候，这里面有多少浮尘，多少波流暗涌的东西才全部浮现出来，就像一睹冰山全貌一样，你慢慢、慢慢地能够深入你潜意识层面的东西。噢，你会发现，哎呀，我其实觉得自己好丑陋！所以说，如果能够认识到自己，一个迷惘的自己，或者认识到一个丑陋的自己，也远远比一个麻木不仁的人要好得多。

觉悟一定要从心念处这个地方开始，一定要意识到自己的心灵状态，知道自己当下一个无明的状态，知道自己当下一个散乱的状态，观照到自己内心当中有很多贪嗔痴慢等烦恼的这种状态，然后你就能自己自发地通过自觉的方式得到一种修正，得到一种改善。整部四念处法门，它的要点就是：要你先通过你自己的自觉、自省、自照，然后再不断提升你自己的正念、正知和正见。所有的一切，必须通过你自己



亲身观照，不是某大师这样讲：你内心有很多烦恼，你内心有很多阴暗的东西，也不是佛经上这样讲，才要求你必须这样去断你的贪嗔痴烦恼，而是你自己亲自发现你确实有这么多烦恼，你确实有这么多生死轮回的症结在这里。如果想要解脱，如果想要避免陷在痛苦的轮回当中，我必须把这些症结断掉。所有的这些都是通过你自心的自省、自觉、自发来完成，从而建立起你的正念、正知跟正见。只有这样子它才是有效的，而不是强加给你身上的戒律，规定你必须这样。你必须要知道烦恼为什么会这样，生病的人如果知道病之所因，病灶之所在，并且亲身为这个病付出了代价，感受到了痛苦，那么他寻医问药，积极配合治疗的愿望就会非常的强烈。所以四念处就是让大家从这个地方作切入点，在这个地方用功，这里讲的就是心念处。

通过心念处的熏修以后，回过头来看现在社会上为什么会有这么多心理疾病的人，其中除了那些器质性病变的，如脑中受损，或者神经系统某个地方发炎什么的，绝大数的心理疾病都是出于对自己内心当中很多东西的不自知、不自省、不自觉。这个冰山下面的地方，他是完全无知的，所以一旦对心念处——自己的心灵，有一个很好的管理、很好的观照以后，那么很多的问题都将迎刃而解。这里不光佛法是这样，我这里要引用一下儒家孟子的话，孟子有一句名言叫：“学问之道无他，求其放心而已矣。”这里的放心，不是指一颗放逸的心。恰恰相反，他就打了个比喻，他说平常人家养鸡、养鸭、养羊，白天放出去，晚上他要把它收回来。我们每个人的内心，驰逐于物欲之间，从早到晚，从生至死，都没有想到要来回光返照一下，要把这个迷失的心找回来，所以要“求其放心”。如果按佛法的解释就是找回你那颗迷失的心，观照、找到你那颗心，把它如法安住，以正知、正觉、正见来安住我们自己的这颗心，这个就是心念处。

通过心念处的修习，我们大家能知道怎样通过自觉、自知、自省来建立正知、正见和正觉，一旦有了这个以后，我们的心就不会随着外界的五欲六尘转。我们绝大多数人的烦恼痛苦就是因为心随着这个境在转。譬如一个男的走在街上，突然间

看到一个美女，一个摩登女郎，他的心马上会跟着她去，他的心就被这个欲望裹胁着走，如果这个时候他完全不自知自省的话，那么在这个地方他就造下了一个生死的结在这里，他就被无明所指使。所以修习心念处让我们能时时刻刻观照到自己的心在哪里，不让他迷失，不会被这个物欲裹胁着走，不会被它带着满世界乱跑。这个时候，能够支配我们自己的这颗心的是我们自己的正知跟正见，我们的意愿不是被外界裹胁着完全朝着一个无明的方向在跑，这个就是我们修习心念处所要带给我们的利益。

法念处

在观身、观受、观心以后，接着我们还要修习法念处。所谓“法”，学过佛学的都知道，轨则为义，讲的是宇宙万法运行的一个规律。它其实是个规律，它比身、受、心念处还要更加的抽象跟微细，所以要把它放在最后面讲。因为你真正见到了法，修习法念处能够真正地见到了法，了解到宇宙万法运行的规律，知道了这个世间法、出世间法、色法、心法、有为法、无为法的运行规律以后，那么你也就开悟了，你也就真正见道了。所以，佛说：修行四念处七天乃至七年，最短七天，最长七年就可以证得阿罗汉果，这就是让我们通过修习四念处能够见道，证道，证涅槃，证解脱。法念处在南传的系统里面是把三十七道品里面的一些部分拆开来，分别作了一些相关的叙述。

我们上面讲当你的心不会被外界物欲拖着走的时候，你再观这个法，你就可以通过你的正知、正见、正觉来观。当内六入跟外六尘接触的时候，也就是我们的眼耳鼻舌身意跟色声香味触法两两相接触的时候，这里面会有受念处相关的东西，有乐，有苦，有不苦不乐。这里面也有心念处相关的东西，有喜欢，有不喜欢，有贪，有排斥，有嫉妒，有我慢，有各种各样的烦恼结会产生。那么所谓法念处，你就要三百六十度的观照这整个过程。当根尘境相触的时候，这里面诸法生起的时候，观照这个里面，



你是什么样的状态，这种状态是引入你到生死的轮回呢，还是让你走向清净和解脱？通常我们凡夫对根尘境相生相对的时候，要么生贪，要么生嗔，要么生痴，要么生疑，要么生慢，要么生邪见，要么说就是生戒禁取见。所以，在根尘境相对生起结使的时候（结与使都是烦恼的别名，烦恼能系缚身心，结成苦果，故称为结，能使众生沉溺于生死苦海，故又称为使。结有九结，使有十使。），你必须要知道它生起的是一种什么样的心态，而不是否定自己，或逃避自己，或者美化自己，你必须要知道你自己生起的是一种什么样的心，什么样的结使，你是在贪呢？你是在嗔呢？还是在疑？你这个贪是因何而生？你这个贪又是因何而灭？你现在是处在一个无贪的状态吗？不断地反省，怎么样才会导致我们达到无贪的状态？又是因为什么才让我们把这种无贪的正念状态丢失的？要对所有的法，世间法、出世间法、善法、恶法，它的生起和消亡，它的生起之因和它的消亡之因都要作一个深刻的观照。你自己去找原因，自己往下去挖这个根子，就是观这个法，自己一步一步地往下挖，慢慢地、慢慢地去观照，你就会找到自己生死轮回的根源。

那么所有众生为什么会沉沦生死呢？为什么会有这种妄见、妄执呢？《楞严经》这样讲：“一切众生妄认四大五蕴为自身相”，把这种四大五蕴当作是自己自身的一个真实的相貌。“妄将六尘缘影取而为自身相”，把六尘对六根，内六入对外六入，根尘相对产生的这种受法、这种心法、这种法尘的一个影子当作我们自己内心当中一个真实的念头和自己身体真实的一个存在。佛法讲，这个就是导致我们生死轮回的最根本的一个原因，那就是无明。不知道这些四大五蕴也好，或者根境相对生起的这种法尘也好，都是因缘所生法，都是缘起法，这里面其实没有任何值得我们去贪求和执着的东西。

从五蕴当中你要看到色的生起，你也要看到色的消亡，色为什么生起？色为什么消亡？你去分析它，你去解构它，你就会发现这里面所有的东西都是众缘在那里生生灭灭，就是缘起法在那里生生灭灭，所以整个观修法念处最重要的就是要体会

到缘起法。你只有知道了缘起法以后，你才会体会到无常跟无我，不然的话没有这个可能，一定要知道这个缘起法。那么如果要观察缘起法，这有很多种方法，就像我们身念处的那种解构法也可以。我们讲一张桌子它由什么构成，有木头，有钉子，有各种人工的劳作以及各种因缘的促成，才产生这么一张桌子。还有一种就是观察众缘和合的生灭相，比如这个东西它必须要有很多很多种缘来成就它，当一种缘分不存在或者一种缘分不成就，那么这个法就没办法再相续的生起，这个东西它就会坏灭。它生起是因为缘成就，它的住相也因为缘成就，当它坏灭的时候也是缘的条件的逐渐不稳定，慢慢地、慢慢地有些条件它没有了，那么它就坏灭了。平常我给信众们讲缘起，有的时候你拿一张桌子来比喻，他可能觉得还太简单。这个缘起觉得我不找这个木匠，我可找那个木匠嘛，是不是？其实我们在生住异灭这个过程当中，一定要全局地去看。我们绝大多数的众生特别贪着于什么？就是这个住相。就是这个一法生起以后，它存在的那一段时间是我们最容易生起贪着的一个地方，这个也是我们必须通过缘起法去破的地方。这么讲吧，一张纸，你去看它是用什么造成的？纸的原料是什么？有可能是木头，有可能是棉花。那么木头它需要一片森林吧，那么这片森林的生长需不需要太阳呀？需不需要雨水呀？需不需要土壤呀？你看，我才讲到第三步小小的一张纸就已经联系到整个太阳系了。再进一步说，对于太阳系的形成，我们相信，可能还会依赖更多复杂的因缘条件。一个缘起法就是众缘和合。这个看似非常巧合的东西，其实正是众缘和合。而非常确定的一点是，你只要贪着它一点就是苦，你就是自讨苦吃，所以这个地方一定要把它观察清楚。还有一个观察缘起的方法就是观察我们自己每一个人，我们人不光是由三十二物：发、毛、爪、齿、皮呀，心、肝、脾、胃、肾呀等等，这种五脏、六腑这些器官所组成，拆开了确实一无所有。就我们每一个人的出生来说，每个人都有父母，每一个人的父母又各有其父母，如此，我们就推到第三代，到爷爷、奶奶、外公、外婆这边就有多少人了，它是一个几何级数的倍数，不断地往上递增。所以我们今天觉得好幸运，好幸运，



我今天一个人坐在这里，其实无数无数的祖宗，我们的前代先祖成就了我們。所以，在这里，我们对缘起法就会生起一种敬畏，就会生起感恩。那么由这个缘起法我们也可以推广到所有的人类众生，就会生起慈悲心。我们所有的人在某种程度上，或多或少都有一定的亲缘关系。因为我们试着往上推嘛，你推到曾祖父这一代就已经需要十几个人来成就，再往上推，推到一百代以上这个数量基本上是没有办法计算的。这个是我们观察众缘和合其中的一个方法。

当我们讲缘起性空对于生住异灭的无常法，有些人还会贪着一个“住”相。“我银行里还有十万块钱”，但是，这个钱你如果不用，你也永远无法发挥你有钱的功用，所以这个钱你必须得用，但是用了以后你就会变得没钱。这个就是缘起性空，住相亦必然空。我们所贪着的住相，其实在因缘法生起的当下，它就开始不断地处在一个败坏过程当中。就像一个小孩出生，除非你不想让他长大，你若不肯承认这个缘起，不肯承认这个无常，你说小孩就永远是这个状态，他没有变化，这可能吗？有变化即是因为缘起的作用，也是因为无常的作用，所以一个小孩子他会变大，他会长大。你说我永远停留在青年，停留在少年，这可能吗？当然不可能。因为这种因缘法生起的时候，随着时空的推移，每一个助长他生起的缘都在慢慢、慢慢地，分分秒秒在败坏，在分解。观察缘起法无常，我们应如是细细观察。再讲一个简单的、好理解的例子，我今天到宝陀来讲经，我从杭州过来到这个地方，如果我不来，这场课可能没办法开始，我来了，你们也来了，那么我们这场课就开始了，我们这场讲座就生起来了，这种法的现象就生起了。但是一旦开讲，我每多讲一句话，每多过去一分钟，这个讲座就慢慢、慢慢地接近结束，就是说我一开始讲，它就已经开始迈向结束的那个结果。所以缘起法就是这样子，一法生起的同时，它也就开始破坏它赖以生起的这个缘，被它慢慢地、慢慢地破坏掉，一点一点在破坏掉。所以有没有一个缘起在那里起作用？一定是有的。值不值得贪恋缘起存在的这么一个“住”相？不值得的。如果你贪恋这种无常法、缘起法它的那个“住”相的话，那么毫无疑问

就是在自讨苦吃，自己跟自己过不去。就好像你一定要把自己的房子建立在一个流动的沙地上一样，等你房子还没有完全建起来，可能它的地基就已经一点一点下沉，你将永远没有办法把这个房子按照你自己的意愿建起来。

其实，我们所有的众生现处的就是这种状态，我们是在一个无常世间法里面。如果你没办法了解这个缘起、性空、无常的话，那么你就是处在无明黑暗之中，在跟自己过不去，你就是在干件徒劳无益的事情。所以，我们观缘起也好，观无常也好，更重要的是你通过这个法念处的学习，要证到无我。观无常和缘起是辅助我们证到无我的一种方法，它是一把打开无我之门的钥匙。如果不证到无我的话，证到解脱可能也是无望的。一证到无我，我们讲就是入圣流，真正断烦恼，了生死，入圣流一定是从无我开始的。

对于法念处，我们还要对善法、恶法、世间法、出世间法都要有一个清楚的了知，了知它们在我们身心当中的状态，不要轻易地就这么模模糊糊地过去。经常有人说，“哎呀，不要去分别嘛！”佛告诉了我们：不要分别嘛，平常心是道嘛。其实不是那么回事情，这里讲的不分别，不是叫你不知道，如果没有观照，那个叫无明。我们的不分别指的是不去爱憎，你不要说这个好，我就很喜欢。在十二因缘里面导致我们这一世轮回的原因是什么？就是爱、取、有嘛。所以要了生死、出轮回，从十二因缘来看，就是要断爱。不要执着，不要贪爱，不要去占有，不要去造业，这就是我们学习法念处需要得到的一个利益。

这么认识法念处、心念处，我们看看好像跟大乘佛教已经没有多大区别了。所以说，四念处一直被打入冷宫，被批为小乘佛教，实际上是一件很冤枉的事情。其实，后面很多大乘佛教里的法门所依据的一些基础理论，很多都是从四念处当中分离、提升出来的。今天给大家讲这个四念处法也是特别希望我们诸位大德对佛陀的教法，特别是南传的四念处教法能够生起信心。四念处法它在现在的教典中出现也非常多，在汉传教典里如《长阿含》、《中阿含》、《增一阿含》里面都载有一些它的片段。



大家如果想比较系统地了解,《中阿含》的第九十八经《念处经》,还有觉音论师的《清净道论》里面都有与它相关的具体的修行方法。

今天我讲四念处呢,比较仓促,因为准备的笔记还是我前年给居士讲禅修时用的,今天匆忙拿出来给大家这么分享,也觉得不是怎么很成熟。通过修学四念处呢,我觉得可能在我们现今这么繁荣的时代,能够带来这么一丝清凉。出家学佛的佛弟子也好,还有家居居士,在精进修学佛法的道路中,大乘佛教里面确实有很多殊胜的下手很方便的一些法门,但是这些方法呢,它们的来源,它们的根子到底在哪里?我们一直缺乏这方面的探讨。比如说禅宗,他只是一个“你参话头去”。那么这个参话头里面,它的很多技巧乃至它的一些见地,很多其实就来自于四念处法门里面。还有包括念佛,小乘里面也有念佛,“多障众生念佛观”,这念佛法门其实也是心念处的一个修行方法。为什么?心念处,我们对自己的念头要很清楚。那么念佛法门,我们也是要求一日乃至七日、执持名号一心不乱,也是要能够达到这种境界。所有修学佛法的源头,从一些《阿含》这种教典里面,我们可以去找到。相信通过对原始教典的研习,有可能对我们大乘佛教的弘扬可以下很多很微妙的注脚,有更多经典的依据让我们可以找到更深广的一些法门,而且是更脚踏实地的一些法门,从而能够利益众生,能够利益我们这些真正追求解脱道的,追求出离生死的佛弟子们。

今天呢,我就简单的讲这些,有不恰当的地方希望诸位大德、十方诸佛、诸大菩萨、贤圣僧众乃至护法龙天给予护佑、护念。阿弥陀佛!

【法师简介】

念顺法师,现任杭州市永福寺监院。

净宗行门的殊胜

文 / 戒修法师

各位法师、各位居士:

大家下午好!

今天能跟诸位大德欢聚一堂,分享佛陀的甘露法雨,这对于我是一件非常荣幸的事情,今天我跟大家所要讨论的话题是有关净土法门行门的殊胜问题。

大家知道,净土法门以信、愿、行为修行纲宗。信和愿是属于智慧的理论前导,这个智慧的理论前导能让我们明确修行方向,而行持则是属于实践,通过实践能使我们到达目的地。归根结底来说,理论上说一千道一万,终究要用实践去证明,诚如古人所说:“千里之行,始于足下”,要想到达理想的目的地,就要从足下的实际行动开始。西方极乐世界是净土行人的终极目标,要想达到这个目标,就要从念佛的行门开始。

净土行门的持名念佛法门简单易行、方便稳妥,无论在行、住、坐、卧的一切时中,随时可修,随处可修。因此,在众多大乘行门当中,净土念佛法门被称为“三根普被、利钝全收、绝待圆融、不可思议”的妙门。这是末法时代最得力、最殊胜的修行方法,行人只要依之而行,今生必将得度苦海。

历代大德常引《大集经》中所说:“末法(时期)亿亿人修行,罕一得道,唯依念佛,得度生死。”龙树菩萨在《毗婆沙论》中也判定:末法时期修行通途法门不易成就,

修行易行的念佛法门当生即能成就道业，证得不退转。他还将通途法门比喻为“难行道”，此道如陆路步行艰难险阻；将修念佛法门比喻为“易行道”，此道如水路行舟一日千里。经言祖语如此推重念佛法门，那么净土念佛法门的殊胜都体现在什么地方呢？下面将其粗略地概括五点，与在座诸位大德共同分享。

一、持名念佛的殊胜

念佛方法有禅观念佛（如慧远大师所修）、观想念佛（如《观经》前十三观，心粗境细不易成观）、观像念佛（需独辟静室不宜大众）、持名念佛四种。在这四种念佛方法当中，历代净宗大德独推持名念佛，如藕益大师在《弥陀要解》中说“唯持名一法，收机最广，下手最易。……可谓方便中第一方便。了义中无上了义。圆顿中最极圆顿。”

“方便中第一方便”是从行持上来说，行人只须持名不须参禅、修观、持咒等，于一切时、一切处随处可修，不须任何烦杂的仪轨和固定的道场，具有转世间为道场的特点，这是其他修行方法无法替代的。实际上，佛的圆满悲智就体现在简便易行的修行方法上面，而不是以体系复杂为高深，这跟凡夫众生的想法恰恰相反。比如现代的高科技产品，技术含量越高，操作程序往往越简单，无论是高智商的人还是低智商的人拿来就能用。如果把产品的操作程序搞得很复杂，或者它只适合于某一类人使用，那么这个产品的市场占有率就非常有限。

持名念佛就具有方便的特点，并且适合于一切众生的行持。尤其在我们临命终时，临终者无始业识现前，在诸苦焦煎的情况之下，由于精神涣散，心力不得集中，这时唯有持佛名号最为方便、最为得力。若是让临终者诵经、持咒等则是有心无力。况且，这个方便的名号凝聚着弥陀万德，众生持名能摄弥陀万德为自己的万德。末法众生如果不依此方便之行，绝难有超脱的机会。

“了义中无上了义”是从教相的特点上来说，于四依四不依法中应依了义都不

依不了义教（四依四不依法：依法不依人、依了义经不依不了义经、依义不依语、依智不依识）。诸如不能超出三界的人天福报、仅断见思惑证罗汉果出三界的小乘人、虽断二惑但无明未尽的大乘等，均属于不了义的范畴。

“一乘了义”是指一生成佛的圆顿大法，如华严之善财、法华之龙女属于当生成就，但是这样的根机犹如凤毛麟角，稀有难得。而净宗法门的殊胜比华严、法华有过之而无不及，因为它所被的对象是九法界众生的根机。无论是上根利智，还是钝根下愚者，人人皆可一生成佛，因此诸佛度生不舍此法门，而众生欲速得成佛，亦应依此无上之了义教。由此可知，诸佛之所以对净土法门的推崇赞叹，是因为净土法门具有“无上了义”、“第一方便”等超越常伦的特点。

“圆顿中最极圆顿”是从教理的特点上来说，圆是圆满，顿是顿超，不需次第而修，表明依净土念佛法门修行于一生当中即能圆满顿超。诚如莲池大师所说的“越三祇于一念，齐诸圣于片言！”窥基大师在《弥陀通赞疏》中也表明：念佛法门属于圆顿之教，如《弥陀经》中所说一日至七日即能成功，这个成功不是只得一点点利益，而是直指成佛而言的。通过理解这三句话，持名念佛的殊胜彰显无遗。

二、念佛号即无上深妙禅

有人常常将禅宗和净土宗作对比，并认为禅宗的修行方法比净土宗的修行方法高妙，于是就高抬禅宗而鄙薄净土，其实这都是对净土法门的严重误解。佛陀曾在经典当中告诉我们：“若人但念弥陀佛，便是无上深妙禅！”为什么这句佛号就是深妙禅呢？我们从“阿”字的义理来看，无论是密教或显教都非常重视“阿”字，甚至以“阿”字作为修行的根本。比如密教的《大日经》里说：“阿”字是众声之母、众字之母，离了“阿”字将无语言可说、无文字可表；“阿”字是一切教法的根本，离了“阿”字也就无教可立、无法可修了。

在显教的《华严经·入法界品》中则说：“唱阿字时，入般若波罗蜜门，名为

菩萨威力入无差别境界。”无差别境界即是“无生”之意，而无生的境界才能含摄万法，通达诸法空相，断一切障碍。总而言之，阿字具有不可思议功能，阿字能出生一切陀罗尼，自陀罗尼出生一切诸佛。

“弥陀”二字，华言“无量寿、无量光”。在《弥陀经》当中有两句经文：“彼佛寿命及其人民无量无边，阿僧祇劫。”这是表明阿弥陀佛具有“无量寿”的功德内涵；“彼佛光明无量，照十方国，无所障碍。”这是表明阿弥陀佛具有“无量光”的功德内涵，这两句经文证明了阿弥陀佛的名号具足光、寿二义，而光、寿之义代表着寂定与照用的实相之体。

由此可见，我们所念的每一句佛号即是佛心，佛心即是实相、即是无上深妙禅啊！既然这一句佛号即是佛心的深妙禅，还要烦劳我们在名号之外去找禅吗？尤其是末法时代的众生，我们的心念深被种种魔障所笼罩，这时唯有以佛号为破魔利器，才是出离苦海的最好途径，否则恐怕就很难透脱得过去。因此，我们要从“无上深妙禅”这个高度，来认识和把握念佛法门心境圆妙的内涵。

三、念佛号即是多善根、多福德、多因缘

有人在理解《弥陀经》中：“不可以少善根、福德、因缘得生彼国”这句经文时，将其错误地理解为：念佛的行门只是众多善根、福德、因缘之一，要想获得往生还要增加其它的行持。这话听起来好象有道理，但实际上，这种理解却歪曲了《弥陀经》的本意，因为一句佛号的当下就具足多善根、多福德、多因缘。

诚如藕益大师在《示念佛法要》中所说：“岂知念得阿弥陀佛熟，三藏十二部极则教理都在里许，千七百公案向上机关亦在里许，三千威仪、八万细行、三聚净戒亦在里许。（以六度为例）真能念佛，放下身心世界，即大布施；真能念佛，不复起贪瞋痴，即大持戒；真能念佛，不计是非人我，即大忍辱；真能念佛，不稍间断夹杂，即大精进；真能念佛，不复妄想驰逐，即大禅定；真能念佛，不为他歧所惑，

即大智慧。”印光大师也常常强调说：这句佛号成佛作祖尚且有余，何况其它一般性的愿望不能实现呢？

简而言之，一句佛号即是往生的正因，因为声声佛号显万德之慈尊，句句弥陀摄百行以无遗，字字彰心性之自体，念念合诸佛之果德。由此可见，深信切愿执持名号，则一声悉具多善根、多福德、多因缘。所以《弥陀经》在经文“不可以少善根、福德、因缘得生彼国”之后，立即指明“若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号……即得往生阿弥陀佛极乐国土”。退一步说，如果具备深信切愿，虽以散乱心念佛，善根福德亦不可限量，足以成就往生。何况一心不乱勇猛精进念佛，其善根福德当为十方诸佛所称扬，莲华品位必定优胜无疑。

四、持名念佛的方法

关于念佛方法的资料有很多，诸如《念佛百问》、《念佛四十八法》等等，这些方法都是古圣先贤们的经验之谈，我们可以从中选取一种或几种适合自己根机的方法作为收摄身心的下手处。常见的念佛方法有十念法、十念记数法、追顶念、高声念、金刚念、随息念、系缘念、观字念等等，以上方法可以根据个人的习惯和所处的不同环境来选择。不管用哪一种念佛方法，只要念熟了都能起到收摄身心的效果。

比如十念法就是借助气息来摄心，这种方法是宋代的尊式法师所立，本是为政务繁忙、日无暇晷的王公大臣而设计的，但也适合所有的僧俗修行人，如楚石禅师、幽溪大师每天早晨都必行十念法，且终身不辍。我们一般人修持时，先行十念法，然后再接行早课，也不失为一个很好的选择。其他法门的学人，如参禅、学教、管理寺院的当家等等，早上和晚上都可以奉行此法。别看十念法所用的时间很短，但是效果却非常好。不过此法每次只能念十口气，不宜多念，否则有伤气之弊，这是大家要特别注意的。另外，如果时间充裕，不能只以十念法来完成每天的“念佛任务”，剩下的大量时间则用于打牌赌博、游戏娱乐。否则，就完全背离了古德立十念法的

初衷了。若能终身如法修持，即是大修行，当生必定成就往生。

高声念佛法是在人昏沉或妄想纷飞的时候，可以采用高声念佛法。这种方法由于节奏快、力量足，声音高亢入云，可以振作精神，这样就自然地转换成另一种境界。同时，高声念佛能够伏住耳根，开启心灵的力量，使心力容易专一起来，妄想杂念容易沉淀下去。《佛说业报差别经》曾经讲高声念佛有十种功德：一者能排睡眠，二者天魔惊怖，三者声遍十方，四者三途息苦，五者外声不入，六者令心不散，七者勇猛精进，八者诸佛欢喜，九者三昧现前，十者往生净土。

有一个晚年出家的人，修行念佛法门特别精进，住山十三年从不倒单，他的念佛方法就是高声念，常常是念得汗流浹背才罢休。由于他高声念佛，大家嫌他吵，就经常骂他。同寮房的同修劝他小声一点念，别惹人嫌，他听了之后总是点头含笑说：

“以后一定小心一点”，但一到念的时候又情不自禁地高声起来。后来，他干脆跑到树林里面或者到没有人的山上去念。在念佛的过程中，他经常看到佛像立在对面的山顶上，叫别人来看，可是别人什么都看不到。到八十一岁的时候，他预知时至，说偈后，端坐念佛而化。他念佛的时间虽然不算太长，但由于高声念，最终得到了无比殊胜的利益。

但对于高声念佛一法，行者须量力，不可机械模仿，自始至终，高声不断。就通常的情况而言，只有在昏沉或妄想纷飞时，用高声念佛振奋精神，驱除昏掉，不可死执一法，以致伤气受病。近年来，行人中就流传有追顶念之弊。修行如弹琴，琴弦不可绷得太紧，太紧容易断裂；也不可调得太松，太松就弹不出声音。必须调停得当，不松不紧，才能弹奏出优美的曲子来。

系缘念佛法是指在平时的行住坐卧、语默动静、穿衣吃饭等等一切时中，都把心思系在一句佛号上面，如孔子所说的“造次必于是，颠沛必于是。”古德有一个比喻说世间人若心系在一件非常要紧的事情上面，他尽管也在做其它的事情或跟别人讲话，但是都会显得不太在意，心里只想着那桩重要的事情。如果念佛的人把求

生净土看得比什么都重要的话，尽管他也去做各种事情，但这句佛号一定不会丢掉。念佛人有这种心态就会活得很自在，做事跟念佛就会两不妨碍。

十念计数法是印光大师特别向我们推荐的一种念佛方法，这里转录如下：

“无论出声、默念，皆须念从心起，声从口出，音从耳入（默念虽不动口，然意地之中，亦仍有口念之相）。心口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如是摄心，妄念自息矣。如或犹涌妄波，即用十念计数，则全心力量，施于一声佛号，虽欲起妄，力不暇及。此摄心念佛之究竟妙法，在昔弘净土者，尚未谈及，以人根尚利，不须如此，便能归一故耳。印光以心难制伏，方识此法之妙，盖屡试屡验，非率尔臆说。愿与天下后世钝根者共之，令万修万人去耳。所谓十念计数者，当念佛时，从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明。至十句已，又须从一句至十句念，不可二十三十。随念随记，不可招珠，唯凭心记。若十句直记为难，或分为两气，则从一至五，从六至十。若又费力，当从一至三，从四至六，从七至十，作三气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，妄念无处著脚，一心不乱，久当自得耳。须知此之十念与晨朝十念，摄妄则同，用功大异。晨朝十念，尽一口气为一念，不论佛数多少，此以一句佛为一念。彼唯晨朝十念则可，若二十三十，则伤气成病，此则念一句佛，心知一句，念十句佛，心知十句。从一至十，纵日念数万，皆如是记，不但去妄，最能养神。随快随慢，了无滞碍。从朝至暮，无不相宜。较彼招珠记数者，利益天殊。彼则身劳而神动，此则身逸而心安。但作事时，或难记数，则恳切直念，作事既了，仍复摄心记数，则憧憧往来者，朋从于专注一境之佛号中矣。大势至谓‘都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。’利根则不须论，若吾辈之钝根，舍此十念计数之法，欲都摄六根，净念相继，大难大难！又须知此摄心念佛之法，乃即浅即深、即小即大之不思议法，但当仰信佛言，切勿以己见不及，遂生疑惑，致多劫善根，由兹中丧，不能究竟亲获实益，为可哀也。招珠念佛，唯宜行、住二时。若静坐养神，由手动故，神不能安，久则受病。此十念计数，行住坐卧皆无不宜。卧时只宜默念，不可出声。

若出声，一则不恭，二则伤气。切记！切记！”

真修行人，须潜心体味，认真实行。

印祖介绍的这个妙法，人人都可奉行，久之自可收到显效。为了突显这个方法的优势，印祖把它与晨朝十念法、十念计数法及招珠念佛法进行了比较：晨朝十念法的不足是不可多念，否则伤气成病；十念记数法则从朝至暮，无不相宜；招珠念佛法的毛病是身劳而神动，十念记数法则身逸而心安。十念记数法的关键在于三个“清楚”：念得清楚、记得清楚、听得清楚。因此，我们念佛要讲求实效，不能好高骛远，一味贪多求快，一味羡慕那些号称一天念 10 万乃至 10 多万声佛号的人，否则，这样的行人表面上看起来好像很精进，博得不明真相者的夸赞，实则收效甚微，空过一生。

五、念佛的现实利益

由于净宗法门强调不可思议的妙因妙果，这就难免使那些不明净宗事理的人对此产生误解，认为净宗法门只偏赞往生后的果报如何美妙，对于现生的现实利益问题不是很关注，似乎给人一种灰暗和消极的色彩。但我们应该知道，净宗法门念佛成佛都绰绰有余，何况是世间的一切福报呢？我们要坚信净宗法门不仅能给我们带来业报身的终结，它更是使我们的法身慧命从此走向辉煌的开始，而且在现实生活当中它也能给我们带来非常殊胜的功德利益。

宋代宗晓法师在编撰《乐邦文类》时，概括了念佛行人当生就能获得十种功德利益：

一者，昼夜常得一切诸天、大力神将、河沙眷属隐形守护；

二者，常有二十五大菩萨，如观音等及一切菩萨常随守护；

三者，常为诸佛昼夜护念，阿弥陀佛常放光明摄受此人；（前三种利益，为立体保护。）

四者，一切恶鬼，若夜叉，若罗刹，皆不能害，一切毒蛇毒药，悉不能中；

五者，一切火难水难、冤贼刀箭、牢狱枷械、横死枉死，悉不能受；（《傅郇仁显念佛感虎舍猪记》）

六者，先所作罪皆悉消灭，所杀冤命，彼蒙解脱，更无执对；

七者，夜梦正直，或复梦见阿弥陀佛胜妙色像；

八者，心常欢喜，颜色光泽，气力充盛，所作吉利；

九者，常为一切世间人民恭敬供养，欢喜礼拜，犹如敬佛；

十者，命终之时，心无怖畏，正念欢喜，现前得见阿弥陀佛及诸圣众持金莲台接引往生西方净土，尽未来际，受胜妙乐。”

【法师简介】

戒修法师，中国佛学院普陀山学院讲师。

佛教的因果观

文 / 智一法师

诸位法师、诸位善知识：

大家下午好！

普陀山是中国佛教四大名山之一，是大悲观世音菩萨的道场，闻名遐尔。今天，有幸受邀在这里与诸位法师、善知识一起探讨佛法，我感到无比的荣幸和欢喜。这要感谢普陀山佛协的邀请，也要感谢诸位法师、善知识的光临，才能玉成今天这一演讲盛会。

今天我要讲的题目是《佛教因果观》，因果是佛教一个最基本的概念，也是一个经常被讨论的话题。可以说，佛典三藏十二部几乎处处都有谈论到这一个问题。这一问题之所以被反复探讨，是因为它的意义和内涵非常地深刻，特别是对我们的现实生活有着非常重要的意义。在我们这个人心浮躁、道德衰微的时代，它更有着安定人心、提高心灵素养、促进伦理教化，以及帮助构建和睦家庭、和谐社会的作用。正因为如此，今天我仍然选择这一题目与大家一起探讨，若有错误的地方，还请诸位法师、诸位善知识不吝指教。我拟从以下几个方面来与大家一起探讨这一问题。

第一、世俗的因果观。因果的信仰是极其普遍流行的，它并不是佛教所独家所有的。只是因果的道理极其地幽深奥妙，唯佛教才能对它深入圆满地解说。而世俗之人虽然也谈论因果，但是不能深入，甚至是充满着明显的错误。在第一部分内容里，

简单地例举着几种普遍流行的错误的世俗因果观念。

第二、佛教的因果观。佛教的因果学说之所以被认为是正论，能深入并圆满地解说世间复杂的因果现象，它主要体现在以下几个特征上：1. 缘起因果；2. 行为（业力）因果；3. 三世因果。这是我们第二部分所要讨论的内容。

第三、佛教因果观的现实意义。1. 由缘起因果，认识到缘起相关、彼此依存的道理，自然能促进人际关系的和谐，社会的安定。2. 由业力因果，认知自作自受，自己得为自己的行为负责，自然有利于人类的自觉自律，减少犯罪作恶的行为，对匡正人心，安定社会起到非凡的功效。3. 由三世因果，认识到罪业不亡、因果不爽的道理，能打消人类的投机取巧的侥幸心理，并开发人类的善恶有报的良知，有助于社会不良风气的改善。

第一、世俗的因果观

因果观或因果报应的思想是一个极其普遍的世俗信仰，它的内涵极其地丰富，影响也是极其地深远。古今中外，不知有多少哲人贤圣提倡这一思想。古希腊的伟大哲学家柏拉图在他不朽名著《理想国》里说到：“凡人在世有一罪者，在死后受十倍的惩罚；凡人在世公道而勇敢者，在死后每一项亦受十倍之报酬。”中国的伟大先哲孔子也认为“获罪于天，无所祷也。”儒家的《易经》说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”道家之《太上感应篇》也说：“祸福无门，唯人自召；善恶之报，如影随形。”

虽然世上有很多哲人贤圣提倡因果，谈论因果，但由于因果的道理是非常的幽深奥妙，大多数人并不能深入地认识因果的道理，更不能如实合理地解说因果的道理，更多的人甚至是错误地解说因果的道理。在世俗所普遍流传的因果观里，大致可归纳为以下几种：

1、神造的一因说

这一种因果观，是从现有的世间万法上去推究其第一因，最终被认为世间万法的背后必有一个大力者，即神在操控。现有世间万法是果，而神是第一因或根本因，这即是神造的一因说。神造万物的思想在东西方文化中都流行存在，古印度人信奉大梵天或自在天能造万物，中国人信奉盘古开天地，西方人信仰万能的主或上帝能创造万物。这种神造的一因说，是为佛教所彻底否认和批判的，被称为邪因邪果说。如果说，世上万物都是神所造作的，那么万能的神又从何而来呢？由此可见，此种因果说实难令人接受。

2、机械的宿因说

这一种因果观是把现世生命中所发生的一切现象都机械地归因于宿业。它认为我们今生的一切，无论是好或是坏的，是苦或是乐的，都是宿世业因的结果。今生无论我们如何努力，都无法改变宿业所决定的今世命运。这种宿因说也被世俗社会普遍信仰，但却也是为佛教所严厉批判的，因为它完全忽视了现世行为的作用。如果现世今生的一切，都是宿业决定的，那么我们今生行善积德，努力进取又有何意义呢？何不如坐享其成，静等宿命的安排呢？这种消极待命的因果观是不为佛教所接受的。

3、因中有果、无果说

在佛陀的时代，印度的思想界中对因果的认识还有因中有果与无果的两种观念。主张因中有果的是以数论派为代表。他们是从世间果法的观察中得到这一结论的，比如说菜籽中有油，油是果，菜籽是因。如因中无果，菜籽中为什么会出油？假使无油可以出油，石中无油，为什么不出油呢？由此可见，因中是有果的。

主张因中无果的是以胜论派为代表。胜论学者认为因中有果说是不合道理的，他们也是从世俗经验中得到这一结论的。他们认为因中虽无果，但从过去经验知道它是生果之因。如过去见过从炭生火，现在一见到炭，就知炭是火因，没有炭也就没有炭火。这两家主张是相互矛盾的，他们的缺点都是错误地认为因果是有真实自

性的。

此外，还有一种无因有果说，即偶然论者。他们认为世间的万事万物乃至人生的一切际遇都是偶然而没有规律可循的。这就好比秋天的落叶随风飘荡，偶然有些落叶会飘落在芳香而美丽的花丛中，但偶然也会有些落叶飘落在臭气熏天的粪坑里；偶然有些落叶会掉在平坦的地面上，但偶然也有些落叶会掉在凹凸不平的地面上。

第二、佛教的因果观

讨论完了世俗所信仰的因果观后，再来让我们一起探讨佛教的因果观吧！佛教的因果观在我看来有三个与众不同的特征：

1、缘起因果观

缘起理论是佛教的核心思想。佛陀于菩提树下所觉悟的大法即是缘起的理论，他认识到：“有因有缘集世间，有因有缘世间集；有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。”世间万法皆是缘生缘灭，即是在众多因缘条件的聚合之下才生起，一旦因缘离散，便归灭亡。并且，万物之间是彼此依存，展转互为因果的。

因果，全称应当是因果果报。由于中国人好简，所以简称因果。也正因为如此，佛教的因果观常常被人误会为单因单果的机械的因果关系，常常不自觉地落入宿命论或定命论，误以为生命中的一切都是宿世业因所决定的，毫无改变的可能性，并且忽略了现生行为或现世因缘的作用，从而产生了消极待命的人生观念。试问，如果我们今生的一切皆是宿业决定的，那么我们今生的努力以及学佛行善又有何意义呢？一切的努力皆不是徒劳吗？

因果果报直接告诉我们果报是缘起的，它需要众多因缘条件的结合才能形成。我们宿世所造作的善恶业因只是众多因缘中的一个重要或主要因素，并不是唯一的因素。过去的业因如果没有得到足够的助缘，并不会马上招感果报，但一旦因缘成熟，果报便会现起，正如经上所说：

“假使百千劫，所作业不亡；因缘会遇时，果报还自生。”

我们过去世所造的业因无论善恶，已成定型，是不可能更改的。但从业因到业果还需现世业缘的配合。如果业缘不具足，果报便不会现起。过去业因将会给我们今生或来世招感怎样性质的果报，在很大程度上还要看我们今生现世所造作的业缘。一个人在过去世造下了很多的恶业，很有可能今生或来世会招感很重的恶报，但是，今生他若有缘听闻佛法，止恶行善，不再造作恶业，过去的恶业就有可能缺乏业缘而不感报，或因为业缘性质的改变而更改了它相应果报的性质，如重报轻受或不受，甚至有可能变成恶业善报等。

对我们凡夫众生来说，我们所注重的是今生和来世，而不是过去。因为过去无论好坏已成过去，而我们能掌控的也只有现在和未来。我们无法改变过去因无明而造作恶业的这一事实，但我们可以从现世今生努力止恶行善，造作善业，创造善缘，这样我们就很有可能为我们迎来一个美好的将来。

这种缘起的因果思想给我们透露了一个信息：善恶果报虽有一定的规律，但并非一成不变的。随着我们现生行为（业缘）的变化，相应的果报也可能产生变化的。也正因为如此，我们才有机会通过当下或今生的努力来改变我们的命运。缘起因果肯定了我们现世行为的作用，因为因果是缘起的，所以果报是可以随着业缘的改变而改变。因此，我们学佛行善，今生的一切努力就会变得有意义。因果缘起肯定了我们现生行为的作用，也使我们的将来充满了希望。

2、业力因果

业力因果，或称行为因果。根据佛教的道理，因果法则是遍通一切的，包括宇宙间的万事万物，所有的一切都笼罩在因果的关系网中。不但佛教是这样讲的，就是世人也是这样认为的。

南传佛教的经典里提到了五种因果，即物理因果、自然因果、种子因果、心法因果和行为因果。佛教是以有情为主体，而人类又是有情的中心。因此，佛教所说

的因果，特别强调人类行为的因果，即业力因果。佛教认为，是人类的行为（业）决定着人类的命运。放眼世间，人类之所以有美丑智愚以及贫富贵贱的差别，都是他们各自行为的结果，是自作（业）自受（果）的。正如《业报差别经》所说：

“一切众生系于业，随业而转，以是因缘，有上中下之差别。”

行为因果的主要特征就体现在自受自受上，所谓：“种瓜得瓜，种豆得豆；善有善报，恶有恶报；因果报应，丝毫不爽。”在行为因果律前，无论好坏，都是同等机会；无论行善作恶，都会得到相应的果报。因此，我们每一个人都得为自己的行为负责。凡夫众生往往不知道这个道理，因此常常胡作非为，不注意自己的行为，率性而行，等到果报现前时，才知道苦，但这时后悔却来不及了，这正是所谓：“菩萨畏因，众生畏果。”菩萨明白因果报应的道理，因此对自己的每一个行为都很小心，不轻易造作恶业。而凡夫众生不知道，所以才会胡做非为，只等果报现起，才会心生害怕，但却已经晚了。

在佛陀的时代，有一护法国王，名叫波斯匿王。他有一位公主，名叫善光。有一天晚上，父女俩在御花园里月下闲谈。王对善光说：“你今生是因我而富贵。”但善光不以为然，直言对她父王说是她自己累世所积的福报。波斯匿王听了很不高兴，于是剥夺了她公主的名份，使善光公主流落民间。善光在民间结识了一青年乞丐，并与他结为夫妻。没想到这个青年竟是一个没落的王孙，善光知道后，便劝勉其夫返回旧址自食其力。夫妻俩回到青年的祖房，收拾旧屋，并于屋后掘出了其父所遗的宝藏，富可敌国。于是他们使用所掘宝藏扩建祖房，使其华丽堂皇、气派非凡，又购得无数奴仆丫环，出入皆有大批随从，又过着王孙贵族般的生活。有一天，波斯匿王在大街上与善光巧遇，大为惊讶。问其原故，善光以实告之，王因此不得不信善光从前所言。果真，自作业自受报。

自作业自受报的例子在佛经里比比皆是，“目莲救母”便是又一个非常广为流传的典故。目连是佛陀弟子中神通成就最高的的一个。有一天，他于禅定中见到他

的母亲堕于饿鬼道中，饥渴难忍，惨不忍睹。他心生悲悯，用钵取水，想用来解除他母亲的饥渴。可是水一到他母亲的咽喉便化作火焰，不能吞下。目连运用种种神通，可是仍然不能解救他母亲的饥渴。于是，目连前去问佛。佛告诉目连，他的母亲生前诽谤三宝，造作种种恶业，因此感得此恶报。目连虽神通广大，却不能代母受业。只有在夏安居后，代母供僧，以此善行回向他的母亲，才能解救他的母亲，这也是七月十五盂兰盆节的来历。

自作自受的行为因果告诉我们，命运掌握在自己的手里。人生的幸与不幸都是自己行为的结果，并不是“神”或“上天”的主宰，也不是偶然无因的。只要我们能够积极行善，自然前途光明，希望无限。若是无知造恶，前程自然就会一片黑暗了。因此，我们应当注意自己的行为造作，为自己的每一个行为负责。

3、三世因果

有很多人常常会问这么样的问题：某某人无恶不做，坏事做绝，早就应该下十八层地狱了，却为什么越来越富贵，越来越风光？相反，某某人吃斋念佛，诵经礼佛，修桥铺路，做了很多好事，却为什么越来越穷，灾难越来越多呢？究竟这世间有没有因果的存在呢？

对于这样的疑问，不但没有学佛的人怀疑，就是许多学了多年佛的人也会很疑惑。原因是普遍的人都把因果报应的道理看得太简单了，他们把因果报应都直接落实在现世今生，以为善恶报应都应该是直接简单的现世报，是大家都能亲眼目睹的存在。

根据佛教因果报应的时间上来说是通过去、现在、未来三世的，这是佛教因果思想的另一特色。所谓：“善恶之报如影随形，三世因果循环不失。”佛教认为，因果报应在时间上有现报、生报和后报等三时报。有些行为能得现世报，有些行为来生才报，还有些行为可能要经过很多生才能感报。不过，只要造了业，无论时间多长久，只要因缘具足，都会感报的。所谓：“假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”

因果并非不报，只是时间的早晚罢了。这就如我们世间人所种的植物一样，有些植物一播下种，很快就会开花结果；有些植物播下种后，可能要等一年，两年，甚至要更长久的时间才能开花结果。

事实上，因果的关系不仅是复杂而多样化的，它的报应形式也是多种多样的。除了在时间上有现、生、后三时报之外，还有随重、随习及随念等三种感报方式。随重，即是依据重业先牵的原理，无论善恶，哪种业重，哪种业就先感报。随习，即随顺行为的习惯力而感报，如一个人常易怒，好打架，便会因为他的这种行为的习惯力而感招好斗争的阿修罗身。随念，即是随顺一个人的临终念头而决定它的果报处所。

正因为因果报应的形式是复杂而多样化的，因此非我们浅智陋识的凡夫众生所能完全了知的。但无论如何，因果报应是丝毫不爽的，这一点我们学佛的人应当坚信不疑才对。

我曾经看过的一个故事很能诠释三世因果的道理，我现在把它转述出来，相信大家听了以后会对三世因果的道理有更深层面的了解。过去有一个寺庙被天火烧了，所幸寺僧个个无恙。众僧会议，共推一位德高望重的老僧出去化缘，重修寺庙。老僧义不容辞，四处化缘，来到一闹市，盘腿端坐，口诵佛经，引得众人围观。可是许久，却无一人愿意出资赞助。有一卖烧饼的小孩看了十分不忍，把自己卖烧饼所得的钱全部捐助给老僧。周围的人看了，个个心生惭愧，自觉不如小孩，因此纷纷掏钱赞助，很快老僧就化够重建寺庙的缘金，欢喜回去。临走之时，交代小孩，将来有难之时可去寺里找他相助。

小孩一念善心做了一件大好事，但回去后却因为无法交出卖饼的钱给主人而被解雇了。他从此流露街头，成了一位小乞丐。由于三餐不继，而又贫病交加，身染痲痢。然而，祸不单行，有一天不小心，他滑倒在地，又弄瞎了双眼，苦不堪言，便有了轻生之念。忽然，他想起老僧说过的话，于是决定前往寺庙寻找老僧援助。

老僧因重建寺庙有功，被众僧推为寺主，并修持得道，已证三明六通，知道小孩要来寺院找他。就在当天晚上，他便交代寺僧众第二天早上有大护法要来，应排班列队前往山门接引，不得怠慢。大家不知大护法是何等人，但因尊重老僧，便依老僧所吩咐，于第二天清早往山门外等候，可是苦等一整个早上，却不见有任何大护法来，只曾见过一癞痢、瞎眼的小乞丐，便回去如实禀报老僧。老僧道：那小乞丐便是，快去把他请来。大家面面相觑，大惑不解，又不敢违抗老僧法令，便去把小乞丐请来。

老僧把小乞丐安顿在寺里，殷谨招待，百般呵护，以报答他捐资建寺之善举。然而好景不长，有一天深夜，小乞丐起来如厕，不慎掉入茅坑淹死。寺里众僧听了小乞丐的一系列遭遇后，议论纷纷，深为小乞丐鸣不平，感叹世间没有因果，好人没有好报。老僧深知众人的困惑，于是集众开示，把小乞丐的三世因果始末点明了。原来小乞丐依照过去世所造作的恶业应该要受三世苦：第一世要受穷苦乞丐报，身患癞痢；第二世要受瞎眼报；第三世要受淹死报。但由于他一念善心，做了建寺之大功德，因此感得三世报缩为一世报，省去将来二世的苦报。重业轻受，怎么能说因果没有报应呢？大家听了，深感三世因果报应之不可思议。

有一首偈子说道：“行藏虚实自家知，祸福因由更问谁？善恶到头终有报，只争来早与来迟。”因果通三世，报应有早晚，又怎么敢说世上没有因果报应呢？世间各宗教、各哲学虽有种种的因果报应说，但都没有佛教的三世因果报应说得圆满透彻，说得更让人信服。

第三、佛教因果观的现实意义

就佛教因果观所具有的缘起、行为和通三世等三个特征，我们至少可以看到三个方面的现实意义。

其一，由缘起因果，我们可以认识到缘起相关，彼此依存的因果道理。无论是

人与人之间，或是人与社会，或是人与大自然都是处在一种相互依存、彼此因果的关系中。知道这种因果道理，我们自然会生起无缘大慈、同体大悲之心。如果我们做到互惠互利、大公无私，不做自私自利、损人利己的行为，这自然会促进家庭的和睦安乐、社会的和谐安定、人与大自然的协调和顺。

其次，由业力因果认知自作自受的业果法则，人人学会为自己的行为负责，这自然有利于人类的自觉自律、弃恶扬善，减少犯奸作科的行为，这对匡正人心、安定社就会起到非凡的功效。并且，从个人的角度来说，如果每个人都知道自作自受、善恶必有报的业力因果的道理，我们自然会努力进取，积极向上，以自身的行为来改变自己的命运，而不是盲目迷信神力或宿命的说法。

最后，由三世因果认识到罪业不亡、因果不爽的道理，这自然能打消我们投机取巧的侥幸心理，并开发人类的善恶终有报的良知，有助于社会不良风气的改善。如果大家都能够笃信因果报应，自然会约束自己的行为，规范自己的不善心念，那么社会自然就会安定、和谐、和平，大家的生活都会平安、快乐、幸福。

最后，祝福在座的各位法体安康，道业精进！

【法师简介】

智一法师，现任福建省仙游会元寺住持，博士。

菩萨戒之说四众过戒

文 / 慧贤法师

各位法师、居士：

大家吉祥！

语言是人与人之间沟通的重要工具，所谓“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”口说善言，能令人心生欢喜；口出恶言，除了令人生恼，还要自受恶业苦报。观察今日之佛教内外，严持口业的重要性已经非同以往。僧团内部的各种纷争和教外人士对僧团的种种舆论已经危及到僧团的清净和合和正法久住，所以今天我就赍《梵网经菩萨戒本》之“说四众过戒”，结合一些现象跟大家做个交流，目的很简单，就是希望藉此引起四众弟子的重视，小以令信，大以令正法久住。

菩萨戒弟子为什么守持“说四众过戒”？

首先，要知道我们为什么要学佛？好多人都说自己是为快乐而学佛的，是为了纠正我们对宇宙人生错误的看法、想法、说法、做法而来学佛的。然而，有些人是为研究佛法才学佛，绝大多数人却是为了求平安、求发财、求升官而学佛的，他们只想求世间的种种名闻利养、福寿康宁。我们应该知道，学佛真正所求的并不是这些，这些在学佛的种种功德利益中，只能算作鸡毛蒜皮，不值得我们求，学佛最高、最殊胜的是为了出离三界的生死，得大自在，证得究竟圆满的智慧，直至成佛。

其次，我们要解脱得大自在就必须守好戒律。菩萨戒是三世诸佛的摇篮，三世

诸佛皆从此出，说到底，菩萨要成佛就得从说好话做起。这里的好话不是美言，也不是阿谀奉承的话，而是有益于正法久住，有益于僧团和合，有益于众生欢喜、解脱的话。世间所有的好话、善言中最重要，也最难做好的就是菩萨戒中的“说四众过戒”。

什么叫“说四众过戒”呢？依《梵网经菩萨戒本》所说，四众是指出家菩萨、在家菩萨、比丘、比丘尼。再具体地说，出家菩萨是指比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼，在家菩萨是指在家发了菩提心，受了菩萨戒的优婆塞（男居士）、优婆夷（女居士）。说四众过戒也就是指恶意批评在家、出家菩萨的身、口、意三业，尤其是在人前人后宣扬四众闲话、散播是非。只要说四众的过失，即犯“说四众过戒”，犯菩萨律仪。

佛陀为什么制定不得宣说四众过这条戒？其理由有三：

1、怕坏他人信心。

我们知道佛法之所以能够久住世间，离不开两个方面：一是住持佛法；二是护持佛法。这两方面的任务，主要是靠四众弟子互相配合共同来承担的。比丘、比丘尼可以说是住持佛法的承担者，而在家学佛的优婆塞、优婆夷则担负着护持佛法的责任。因为比丘、比丘尼的不断传承和弘化，佛法才能久住世间；同时也因为有优婆塞、优婆夷的虔诚护持，佛法才能普及于世间，所以四众弟子是佛法住世的根本支柱。菩萨为了护持三宝的利益，对于他们的功德，我们应该多加褒扬赞叹，令未信者生信，已信者增长。对于他们个人修持中的种种过失，在世人面前，我们应尽量设法澄清，使他人理解而不生讥嫌和怀疑。若把四众个人的过失随便向未信佛的人宣扬并加以贬损，必使未信的人更加不信，已信的人退失信心，这就等于在破坏三宝，断众生的善根。

2、防自负重愆。

身为佛弟子，理应护持正法，令正法久住，报诸佛菩萨之恩。如《梵网经》上说：“菩萨闻外道恶人，以恶言谤佛戒之声，如三百矛刺心，千刀万杖打拍其身等

无有异。宁自入地狱经于百劫，而不闻一恶言，破佛戒之声。”

就是说，菩萨如果听说有外道恶人说佛教弟子的过失，应当心生大悲，对其进行教化，宣说正法，令其生信。如今，若有佛弟子反而以恶心自说佛教中四众罪过，破四众和合，其罪过极重，为防造此恶业，故须深制。

3、不忘恩德。

想想我们初闻佛法的时候，有的是从出家僧众中知道佛法的，有的是从同参道友那儿听到佛法的。今天，我们所闻如来正法、所受如来戒法都是从僧宝中获得，由于烦恼未断，道业未成，我们还要时常亲近僧宝以及在家善知识，以求法益，如是大恩大德，应该尽形寿以报答，而今如果反以恶言说其过罪，就是背恩负义，是故须制。

从这三点可知，为了不坏他信、防护重愆、报答佛恩，我们绝不可犯说四众之过。菩萨以度众生为己任，所以，众生有过，都是自己度化修行的不圆满，对于四众之过，我们惭愧忏悔都来不及，岂可四处宣说？不仅如此，因为说四众过者很难把握所说是事实，如果把握不好，就会造成两舌恶口妄语之罪业。特别是说出家僧人的过错，会影响僧团，因为出家人住持佛法的责任重大，关系佛门兴衰。佛法流传世间，全凭僧宝住持，以续佛之慧命。

末法时代众生根机浅钝，破正法者无处不在，作为破邪显正的菩萨弟子来讲，对于不如法的现象要不要说，大家有不同的意见：

1、坚持不说。这类菩萨认为菩萨度化众生而示现种种方便，我们所见的菩萨“过失”，因为我们根机愚钝，不是我等凡夫所能了知的，所以不能妄加评价，搞不好，还可能断除他人的信心。例如，在小乘律论《萨婆多毗尼毗婆沙》卷第六云：

“为大护佛法故，若向白衣说比丘罪恶，则前人于佛法中无信敬心，宁破塔坏像，不向未受具戒人说比丘过恶，若说过罪，则破法身故。”

大乘佛教经典《大方等陀罗尼经》中云：

“若有菩萨见有比丘畜於妻子，随意说过者，是名犯第三重戒。”

《地藏十轮经》卷三中，佛言：

“复次大梵！若有依我而出家者，犯戒恶行，内怀腐败，如秽蜗螺，实非沙门，自称沙门；实非梵行，自称梵行；恒为种种烦恼所胜，败坏倾覆。如是苾刍虽破禁戒，行诸恶行，而为一切天龙、人非人等，作善知识，示导无量功德伏藏。如是苾刍虽非法器，而剃须发披服袈裟，进止威仪同诸贤圣；因见彼故，无量有情种种善根，皆得生长。又能开示无量有情善趣生天，涅槃正路。是故，依我而出家者，若持戒、若破戒，下至无戒，我尚不许转轮圣王及余国王诸大臣等，依俗正法，以鞭杖等捶拷其身，或闭牢狱，或复呵骂……。如是破戒恶行苾刍，一切白衣皆应守护，恭敬供养。我终不许诸在家者，以鞭杖等捶拷其身，或闭牢狱，或复呵骂。”

按上面经文所说，为了“大护佛法”，让无量的“有情众生”见僧之表相庄严而种善根。即使是蓄养妻子、内怀腐败、如秽蜗螺的沙门，在家的白衣居士都不应该“率尔举破”他们的过恶。对于持戒清静的僧人就更不应该无中生有，造谣生事。因为这不仅是说僧过恶，同时也是谤法、谤僧、诽谤三宝。华严宗的三祖——法藏法师，在《梵网经菩萨戒本疏》中将“说僧过恶”分为轻重六等，

- 一、见地上菩萨为物逆行，谓非而说；
- 二、见三贤菩萨及四果圣人微失而说；
- 三、说自和上、闍梨之过；
- 四、说传法、住持人过；
- 五、说同类净戒过；
- 六、说破戒人、无戒人过。

法藏法师指出，如果对于初地以上的菩萨为饶益有情、教化众生而示现的方便过失行为加以评说，是犯重戒。比如，《维摩诘所说经》中记载的维摩诘居士“入诸淫舍示欲之过，入诸酒肆能立其志”，这些都是菩萨方便教化之法，若加诽谤，

则犯大罪。对于其他圣贤、师长、同学、同修的细微过失加以评说，也属于犯戒，而说“破戒人、无戒人”的罪过同样犯戒，只不过其罪较轻。

可见，“不说僧过”的根本目的在于“大护佛法”，因为“僧宝”是佛法住世的表相，如果过分宣扬破戒僧人的过恶，就会让众生对于整个佛法失去信心，让有情众生失去断恶行善、求证菩提的愿望，对于正法久住和僧俗弟子的信仰与修行造成很大的障碍。因此，“不说僧过”是可以理解的，也是出家、在家佛教徒应该遵循的。

2、该说的要说。这类菩萨认为，对于佛弟子所行非梵行之事或所说非正法之见（邪见）应当指出，而非视而不见。不说僧过，可以理解。但是，当僧之过恶在直接危害到佛教自身利益，而又在教团内部不能得到有效解决的时候，就会出现一个难题。这个难题就是：让居士信众“不说僧过”的目的是“大护佛法”，而居士的沉默又会让佛法被犯戒、无戒恶人肆意破坏。为了护持佛法、护持清净僧众，居士只能选择说出真相。这是无奈之举，但是僧俗之中的正义菩萨，有没有犯“不说四众过”之戒呢？按照佛教的因果律，是否要受罪呢？《大般涅槃经》给了我们以下三点新的启发：

一、呵责纠治坏法者，是僧俗四众应尽的责任。

在《涅槃经·长寿品》中，佛陀明确指出持戒比丘以及诸国王、大臣、宰相、比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，都应该破斥、纠正破戒、坏法者。佛言：

“我涅槃后随其方面，有持戒比丘威仪具足护持正法，见坏法者即能驱遣呵责纠治，当知是人得福无量不可称计。……若善比丘见坏法者，置不驱遣，呵责举处，当知是人佛法中怨。”

这说明驱遣、呵责、纠治坏法者是持戒比丘应该承担的责任。那些自认为自己持戒严格、对于坏法的坏人坏事不作斗争、不维护佛教尊严的人，则是“佛法中怨”。在《涅槃经·长寿品》中，佛陀还指出：破斥坏法比丘，并非持戒比丘的专利，一切僧俗四众都应该承担这个责任。佛言：

“如来今以无上正法付嘱诸王、大臣、宰相、比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，是诸国王，及四部众，应当劝励诸学人等，令得增上戒定智慧。若有不学是三品法，懈怠破戒毁正法者，国王大臣四部之众，应当苦治。”

由此可见，僧俗四众苦治懈怠、破戒、毁正法者为佛制所允许。

二、护持清静比丘不受恶僧伤害是白衣居士应尽的责任。

在《大般涅槃经·金刚身品》中，佛陀指出：

“善男子！我涅槃后，浊恶之世，国土荒乱，互相抄掠，人民饥饿。尔时，多有为饥饿故发心出家，如是之人名为秃人。是秃人辈，见有持戒，威仪具足清静比丘护持正法，驱逐令出，若杀若害。……是故我今，听持戒人，依诸白衣、持刀杖者以为伴侣，若诸国王、大臣、长者、优婆塞等为护法故，虽持刀杖，我说是等名为持戒，虽持刀杖不应断命。若能如是，即得名为第一持戒。”

也就是说，为护持清静持戒比丘，应呵斥、刀杖恶性比丘。

三、僧俗四众护持正法、护持清静比丘不受五戒之束缚。

在《大般涅槃经·金刚身品》中，佛言：

“善男子，护持正法者，不受五戒不修威仪，应持刀剑、弓箭、铍槊守护持戒清静比丘。”

佛陀指出，若有正法欲灭尽时，非死其戒条形式，而应本着五戒的精神拥护正法，护持清静比丘。所以，佛说：

“若诸国王大臣长者优婆塞等，为护法故，虽持刀杖。我说是等名为持戒，虽持刀杖不应断命。若能如是，即得名为第一持戒。”

只有这样才是真正的持戒。由此可知，佛陀指出，只有不受五戒束缚，护持正法和保护宣说正法的持戒僧人才是真正的持戒。如果白衣居士只是洁身自好就不是持戒人，而是破戒不护法，被称为“秃居士”。佛言：

“如是破戒不护法者，名秃居士，非持戒者得如是名。”



而那些破戒无戒、迫害清静持戒僧人的比丘则被称作“秃人”。

通过比较,小乘经典《萨婆多毗尼毗婆沙》中指出为了大护佛法,而不得说僧过恶;《地藏十轮经》中则指出不得“率尔呵举破戒苾刍”,而《大般涅槃经》指出,护持正法以及守护持戒的清静比丘不受五戒形式的束缚,而能正确地把握其精神才算是真正的持戒,对于“懈怠、破戒、毁正法”者,“国王、大臣、四部之众应当苦治”。

一会不允许说,一会又要说,那么对于四众的过恶,究竟是说还是不说?通过比较,我们就会发现:无论是“不说僧过”,还是“苦治”破戒僧人,其目的都是大护佛法。在佛教内部,如果有人只是图口舌之快、搬弄是非、宣扬他人之恶以标榜自己,这种行为对护持正法有害无益,则是属于“说四众过”;如果僧俗四众是为了护持正法、护持清静持戒的四众,举呈恶人之过失,都是合乎《涅槃经》经文之规定,其主观目的不是搬弄是非、自赞毁他,就不算是犯戒,不是说僧过恶。

可以看出,无论是说还是不说,都是为了护持佛教。那么,对于“说四众过”的问题,要不要说,各有各的理由。所以,我们不能纠缠于要不要说上,而是要知道说了犯不犯菩萨戒,这才是重点。就这一问题,《瑜伽菩萨戒本》云:

“若诸菩萨安住菩萨净戒律仪,于他人所有染爱心,有嗔恚心,自赞毁他,是名有犯。有所违越,是染违犯。无违犯者,若为摧伏诸恶外道,若为住持如来圣教,若为方便调彼伏彼,广说如前,或欲令其未净信者发生净信,已净信者倍复增长。”

这段文字说明,如果菩萨以贪欲烦恼之心、嗔恨愤怒之心说四众之过,即为犯戒。而不犯菩萨戒的情况则有四种:

- 第一,为了摧伏邪见外道;
- 第二,为了维护圣教,住持正法;
- 第三,为了调伏对方的烦恼;
- 第四,为了令未对佛法生起净信者生起净信,已经生起者净信增长。

可见,说“四众过”的目的和对象是考察有没有违犯菩萨戒的关键。佛教讲慈

悲,但慈悲不是没有原则和底限的,不分别正道和外道的差异就会有破失三归依戒体的危险。尤其现在社会,相似菩萨众多,就相似菩萨(即附佛外道)对佛法的破坏这一现象,我们应该十分警惕,以免他人误认为有德者而不加分别地去亲近学习,造成邪见传播,贻误众生。因此,对于错误的见解,不管是谁说的,都应该驳斥。这样做不仅不犯菩萨戒,而是正符合菩萨戒的精神。菩萨不以染污心说“四众过”,这是为了三宝利益,为了正法久住而说。

事实上,末法时代的僧团中龙蛇混杂,社会许多不法分子剃发染衣,混迹僧团之中,为贪图名闻利养而作出种种不如法之事,说种种邪见,破坏僧团的形象,一些不能分辨正法的在家居士受其影响,亦随波逐流。

犯戒事相上的种种差别,我们应该用智慧判断而作恰当地处理,要依具体情形而判断,因为有时候如实地举“四众过”会影响三宝的利益和佛教的形象,使社会大众丧失对三宝的敬信而影响正法久住,就此情况,则不能说,说则破菩萨律仪;若如实举“四众过”能利益三宝,利于正法久住,同时,犯戒之人亦能因忏悔而得清静,那么就on应该如实举出。反之,不说则破菩萨律仪。

虽然戒经中说:“不得说四众过,应善覆众生过。”但是佛门四众所造过失如果已经或将来危害佛法的住持,则应如实举出而不应覆藏,以免为保护一人或少数人而贻害佛教和整个僧团。如果我们死守戒条表相,而坐视四众之过不说,以致危害佛教和僧团的利益,则非菩萨行,犯菩萨律仪。

譬如,佛说菩萨应当善覆众生过失,不可当众宣说某人过失。但却必须在私下无人处,为当事人指出过失,令其改过,绝对不可向他人宣说其过失。如果是向他人表示某人有过失,而不以大悲心劝其改过,则是打着“覆藏众生过”的名义而破坏某人的名声,其实自己才是“说四众过”的人。如果向众人说某人有过失,也说出了过失内容,却没有向当事人进行劝谏,因此而导致僧团分裂,破坏四众和合,此后果不可思议。所以,说四众过其前提就是必须考量,不可含混笼统地说。



另外，对于违反国家法律、法规的四众弟子，如果司法机关对某比丘或某居士所犯之罪进行调查，要求我们前往作证时，我们就应当如实举罪，而不应该为他覆藏。否则的话，我们等同犯罪，还可能殃及僧团，并且会招来讥嫌说佛教弟子不诚实。甚至于僧团中的不修梵行者反而会引用不举四众过的戒条来作掩护，造种种恶业，使未来的佛教更加随波逐流而沉沦，使正法不见。

现在，一些法师、居士出于慎重和好意，对某些问题有不同意见，这是很正常的。菩萨畏因，不等于菩萨怕邪。因果不是拿来吓唬人，不是不许人开口的，只要持之有据，言之成理，都可以拿出来讲，这都是在积集成佛资粮。如果为了个人的得失利害，不以三宝、正法为念，听任邪说横行，这样的人口说修大乘，其实与小乘无异。

总之，世间的人们对佛教的认识，往往都是由于看到我们佛弟子或寺庙的清静、庄严的形象，或听说佛法的殊胜才会产生恭敬心。所以说，为了续佛慧命，为了正法久住，不论是任何理由，对于出家、在家菩萨的过失，我们当说则说，不当说的就不要说。作为佛弟子，为维护正法，对于坏正见、灭法眼的内、外道的破斥是合乎菩萨戒精神的。也就是说，不论说还是不说，都不能犯违“说四众过戒”的精神。至于要不要说，那就要看其影响范围及其大小。在其范围之内，我们可以有针对性地作出反应。如果影响范围或所犯过失太大，则应该以大局为重，予以指出。

【法师简介】

慧贤法师，现任中国佛学院普陀山学院讲师。