

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

佛学基础知识



佛学基础知识

【广超法师主讲，果逸居士笔录】

业力与轮回

十二因缘

三法印

四圣谛

烦恼

三皈五戒

五蕴

四禅八定

声闻果与佛果

四念处

六波罗蜜

业力与轮回

一、 业的定义

古印度语称为羯摩，梵语(Karma)，巴利文(Kamma)，中文翻译为“业”。

业有三种含义：一者、造作；二者、行动；三者、做事。在佛陀未出世之前的古印度，人们对业的解释为“做事情”。他们认为因为有欲，故有种种的欲向与欲望，我们的意念就有意志与方向，因为有欲向就会造业，有业故有果报。佛教用语中的“业”特别有“造作”之意。我们起心动念，对于外境与烦恼，起种种心去做种种行为。行为可分为身，口，意：用身体去做，用口去讲或心里在想，这些都是行动，称为造作，也称为业。这样的一个造作过程，就会招感到将来的果报，从果报来看它的原因，就有所谓业的因；从业的因到业的果报，就有所为的业力，既是说由业力与外缘配合形成果报，就是所谓的业力。

1、业因：我们再造作时，所做的行为，以及所做的事，称为业因。然而真正的业因是烦恼，如果没有它，我们就不会造作，故烦恼才是造作（业）的真正之因。

2、业力：我们造作的行为会形成一股力量，将来使我们承受各种果报。比如说我们骂人一分钟，这一行为（业因）一分钟后就已消失，但他有力量存在着，到将来有因缘时，它就形成果报，此称为业力。业力本身没有控制者，没有主宰者，是行为本身形成的力量。比如说天下雨，大地自然被它淋湿，它有一股令草木旺盛的力量存在着；我们造作各种行为之后，自然会形成一股力量，将来我们就得要承受各种果报，此为自然界的现象。

3、业果：既是业报。我们过去造业，因缘成熟，就形成果报，称为业报。有了业因，就形成业力，但未必既有果报，因为业力形成果报，要依赖外在的因缘来引发，所谓因缘成熟，既是业力（一般人所说的业因）与众缘配合，而形成果报的；如果没有众缘，就不可能形成果报。故经中常说：“若经千百劫，所作业不亡，因缘会聚时，果报还自受。”这是佛教中一个很著名的偈语，它的意思是：我们所做的行为（业因），形成了业力，它需要众缘来引发，才会形成果报。如果业因没有形成果报，它的势力可延续到千百劫之久，等到因缘会遇成熟时，我们必定要承受那个果报。

二、业的分类：业可分为很多种类。

1、以身，口，意三业来分。

身业：身体的行动是一种造作，故身体的行为就是身业。

口业：用心驱使口讲话，是一种行为造作，故讲话是口业。

意业：我们的思想，也是一种造作，故驱使心去思维事物，就是意业。身，口，意三业的真正造业的主因是意，也既是我们的心。故有身，口业，必然会有意业存在，有意业未必有身，口业。

2、以业的性质来分。

善业：我们造作的一切行为，事情，将来会形成好的果报。

恶业：我们造作的一切行为，事情，将来会形成恶的果报。

无记业：我们造作的一切行为，它不是善的，也不是恶的。比如走路，抓痒，这其中无善亦无恶，那只是你身体痒，就很自然，很习惯的抓了一下，这就是无记业。有人说无记业没有果报，这是不正确的，大乘佛教认为，无记业是有果报的，比如说，在一起飞机意外失事的事件中，当时机师并没有生起杀害搭客之心，但是当一些搭客在命终时，可能生起嗔心，怪罪於机师，认为这是他的疏忽所致，将来那位机师就可能要受到果报。善恶是指我们的心起善或起恶心而言，但有时候并非完全如此。我们有时候会因为愚痴而起善心造恶业。比如说，有人病的很痛苦，你起善心杀了他，杀人是恶业，以后要受恶的果报，但你却以为帮他脱离苦海，解脱了。依佛教的因果业报来说，这只是使他要受的病苦，延迟到下一世罢了。所以善恶业有时候并不因为我们的心是善或恶，而是要以果报来决定才是最正确的！

3、以共业与不共业来分：

共业：我们造一些业，互相影响，关系密切，大家一起受果报，称为共业。

不共业：我们造一些业，只影响个人的身心，个人受报，称为不共业。每个人的身心都是不共业所形成的果报，比如我们内心的思维，别人是不能和我们共享用的；有比如我们共用佛堂来听闻佛法，同住在新加坡等，此皆是我们的共业。但共业中有不共业，比如新加坡人有不同的家庭，每个人享用自己的家庭物资，享受自己的家庭生活，这就是共业中的不共业，他们造了某些同样的业，共业组织家庭，就生活在一起，那就是共业。

4、以定业与不定业来分：

定业：有些业的“果报”与“受报的时间”都以肯定，称为共业。比如杀人，果报是将来坠入地狱，称为报定；如果坠入地狱的时间也肯定，称为定业。如果坠入地狱的时间不肯定，称为不定业。在佛经中说，杀父母亲的业是逆罪，死后下一世必定坠入地狱，称为定业。

不定业：有一些业的“果报”与“受报的时间”都不肯定，称为不定业。

经常听说拜佛忏悔消业障，如果我们有深入经藏的话，就知道佛陀有三不能，其中一项就是“定业佛不能转”比如杀父杀母，定业不能转，今生死后必定坠入地狱，任有你怎样拜佛忏悔，都无法改变它的果报。但是不定业就不同，可以通过拜佛忏悔，修行来改变它。所以有许多人想靠忏悔来把一切的业消灭掉，这是不可能的。有些定业没办法转，一定要受报，那佛陀不是很差劲，没有能力吗？那也不是这样说，佛世时有一位阿世王，他杀父篡位，后来忏悔皈依佛教，在他死后，坠入地狱，但是很快就脱离地狱之苦，这是因为他遇到佛陀，皈依三宝，求佛忏悔等种种善根因缘，是他的定业有如此的改变，但“坠入地狱”的这一定业一定是要受的。

5、以引业与满业来分：

引业：我们造了某些业，可是今生死后到六道中的某一道出世，称为引业。

满业：我们投生到某一道，必须要有一些业报，使这一生的业报圆满，称为满业。我们今世做人，就是过去世造了投生到人道中做人的引业，但每个人的果报都不一样，所以除了引业之外，还有其他的业，这种种业与引业配合起来，才圆满我们这个人生，这些业报，称为满业。又比如我们造很大的善业，可升天，享受天上的果报；如果造了很大的恶业，也可使我们坠落到地狱中受苦，这就是引业，但坠入地狱的每个众生的业报有不同，此为满业。业的分类很多，现在只讲这些，它们之间都有关系，比如身口意三业，有分善恶与无记，就是说身业有善恶与无记，口业有善恶与无记，意业有善恶与无记。身业有共与不共业；口业有共与不共业；意业有共与不共业，它们之间都有关系。

三、业的活动：

我们造业后，来世要受果报，它们的活动过程是怎样的？其实，业的活动就是我们生死轮回的相续，我们日复日年复年的生活着，这就是业的活动。我们在受业报的过程中，又再造新的业因。比如说，我们有这样的身体，脑袋和思想，那是过去的业形成的；但是今生的我们仍然利用现世的身心继续造业，故我们的业报不一定是前世带来的，有些是今世做，今世受。比如说抽烟，今生通过一些因缘，你染上了烟瘾；但是今生也可能下决心把它戒掉，这也是业。所谓业是种种行为造作，然后引发其他的因果报应，所以学佛者不应该误会业是前世带来的，我们可通过修身，修戒，修心和修慧，使重业轻受，轻业消除。如有人认为生病是过去的业报，就不去医治，那就不对。我们今世可造业也可以转变业果，因为不是所有的业都是定业，有许多业是不定业，它是随着不同的因缘而转变相续下去的。我们的业如瀑流，并没有停止不变的业因，这句话怎样讲？有些人以为我们造的业因储藏起来不动，

遇到了某一些原因，就形成果报，这是不对的！而是我们造了种种业行为之后，它们互相影响，一直产生变化，延续下去。如果影响他的外缘不够强，它的变化就很小，所以你就以为它不动；如果外缘势力强大，它就形成了一个大的果报。打个比喻：你小时候打死一只蟑螂，这个业有很多，一个是你的行为，一个是你与蟑螂的关系，更有你当时起的恶念--杀心。这个恶念延续下来到今天，一直在你的心中，但是你把它遗忘了。它一直延续影响扩大，使你将来会打老鼠，乃至以后会杀人。但是如果你造了一些善业，如持戒，忏悔等，它又会减小，甚至会消灭。我们眼前所见到的山河大地，屋子，一切花草树木等，都是过去业的活动所形成的果报。它显现在眼前，我们对它内心执著，又升起新的内心造作，以后它又会形成新的果报，所以说山河大地也是我们业的活动与果报。

四、业的造作者：

业的造作者并不是单一的个体，并不是一个“我”再造业，它的主谋是五蕴当中的“行蕴”。这个“行蕴”就是造作的种种心。五蕴的“行蕴”当中包含着我们的种种烦恼，这些烦恼没有主人，烦恼本身就是烦恼，并不是有一个主人说他有烦恼，也不是有一个人有烦恼，当中没有一个“我”，他没有一个主宰者。

假如我们有修行，断除一些因缘，那烦恼就没有了，故造业者实在是不可得。但是认为没有“东西”在造业也不对，它是五蕴当中的行蕴中的烦恼在造业。比如说天下雨，大地潮湿了，这是因为雨水弄湿了它，这当中没有主宰者使它潮湿。

同样的也没有人在造业，而是烦恼驱使“业”向前继续活动。我们过去造种种的业形成力量（业力），加上过去与现在种种烦恼的引发，使我们所做的行为向前继续推动。烦恼本身没有主人，你今天有嗔心，但明天可能就没有。如果你有修行，嗔心就会消灭，所以嗔心没有主人。以佛法来说，它是五蕴法因缘生灭的相生相续的幻相，既是五蕴之间的种种法互相作用--相生互相一个接着一个的延续下去，就形成了幻相。好像瀑布形成这个例子：水一点一滴的从高处相生相续地泻下来，就形成了一个我们以为“瀑布”的幻相。同样的，在我们五蕴身心相生相续的过程中，形成了一些幻相，因为我们有执著，我执，就以为有造业者，有受业者，而实际上业与制造者，只不过是因缘生灭的幻相。既是说造业者，受业者只不过是五蕴的生灭，也就是因缘的生灭幻相罢了。我们再以瀑布这个幻相来做比喻：有一个瀑布，下面有一块石头，经过长年累月的小滴冲击，石头变得光光滑滑的，你就会说瀑布把石头冲的光光滑滑的。同样的道理，里面并没有瀑布，只不过有很多很多的水滴连续的泻下来，经过了很久，石头就光滑了。并没有一个单一的个体使石头光滑，而是不知几千万滴的水把石头冲的很光滑。同样的道理，五蕴形成我们这个身心，而它又把我们向前推动，使得我们以为有人在造业。

五、业的止息：

修行解脱者，进入无馀涅槃后，他今生的果报身都舍掉，不再执取，以后再也不会三界六道中受生，既是不受后有。业的止息并非把它完全灭除，

这是断灭见；或是把所有的业果受完后，业才止息。正确的说法是当业没有烦恼为缘，将来的业果就不会生起。比如说，新加坡的蓄水池里有很多水，你家要装置水管，再开水龙头，自来水才会到你的家里来。如果没有这些设备，你家就没有自来水。

在此比喻中，水管是外缘，蓄水池里的水是业因，业因没有外缘的引发，是不会形成果报的，此称为业的不生。我们千万别误会，以为解脱者把所有的业完全断除，而是他们没有烦恼为外缘，业果就不能生起。故经中说：此灭故彼灭，此生故彼生。此话之意是：我们现在的烦恼不生起，将来的业也没有机会生。因为互相因缘作用，有因必须要有缘，缘不生，因就不会生成果报，所以此灭故彼灭。

没有业果就不可讲有业因，因，果是相对的，没有儿子就没有爸爸，没有爸爸就没有儿子。比如我现在出家了，我不是爸爸，但是在座各位有孩子的，就是你孩子的爸爸，那你就有爸爸与孩子的因果。如果没有业果，业因就不可得。打个比方说：这里有一罐油，如果没用它来点灯，那就不可说它是灯的因，如果用它来炒菜，吃了就排泄出去，怎莫可以说油是灯的因，故没有果就没有因。一个人没有烦恼，那就不会受果报，过去所做的一切就不能称为业因。所以烦恼的止息，就是业的止息，并非断尽业因来止息业，也不是承受完所有业果来止息它。

六、业的自性：

佛法中所讲的“缘起性空”是最讲究的法。这句话之意是：一切法都是众因缘在生灭，它的本性不可得，起行本空，没有自性，不是永恒存在，是无偿的，这是万法的实相，就是空相。这个业也是万法，除了一些少数的无为法以外，一般的法都是业的作用。业是因为众生执著而有；我们迷惑，在这缘生缘灭的万法中执著而做种种行为与造作，使他向前延续，这其中一无所得，没有东西在生灭。

一个有智慧的人去寻求业的生灭相，其实是不可得的，因为它没有一个完整的自相，自体，故业没有自性。

现在让我们来看看经论上对业的解说：

、“诸业本不生，以无定性故；诸业亦不灭，以其不生故。”这句话之意是：一切业本来不生，只有迷惑者才看到业的生灭。比如我们从凌晨二点到六点，坐在森林里观察“雾”，我们看到朦胧的雾，观看它合适生灭？又比如我们把冰放在水里，冰慢慢的溶解，那它何时不见掉？我们不能够看不到冰就说它不见掉，它一刹那一刹那溶成水，当你看不到它的形状时，你说它灭掉。

同样的，我们看到雾的形状时说有；我们看不到它的形状时说灭。如果我们真正坐在那寻找的话，是看不到它的生；同时等它“生”出时，在坐在那儿观察：早上阳光照到“雾”，你也看不到它的灭。

只不过经过一个时候，你就会发现到看到有一个自体，自性的“雾”，就认定它在或不在，结果就发现它生，它灭。而实际上是没有“雾”在生，“雾”在灭。只不过是空气冷了，水分子慢慢的增加凝结起来，我们就看到朦胧的一片，你就认为“雾”“生”了。当阳光普照大地，空气热了，水分子慢慢蒸发，“雾”慢慢不见掉，你就认为“雾”“灭”了。就是这么一回事，

里面没有“雾”。“雾”是我们给那片蒙蒙的水份一个名称罢了。所以业报也是如此，它没有生，因为没有自性；因为没有生，所以它没有灭。

、“若诸世间业，从于烦恼出，是烦恼非实，业当何有实。”这话之意是：世间的一切业报都是由于烦恼而生，但它本身是不实在的；现在烦恼，待会儿就快乐了，明天又烦恼了。它是变化无常，不实在的。不实在的东西做出来的东西，怎么是实在的哪？因为业与烦恼幻生幻灭，所以我们才可证悟到解脱。既是说：如果业是实在的，我们就不可能解脱。因为业本身是如幻如化的生灭，它没有自性，是不实在的，没有人束缚你，一切都是我们迷惑，执著而认为实有，当我们把这个执著放下，我们就解脱，不会被这个业所转；如果业是实在的，有自性的，我们把执著放下的话，那么这个业还是存在，阿罗汉就不可能解脱生死了。

七、轮回之迷我们对轮回产生迷惑的原因：

1、我们生不知来自何处？死不知往那里去？我们没有宿命通，不知道过去世怎样来？我们没有天眼通，不知道将来死了往哪去？结果我们生起一些邪见，胡思乱想，想出一套道理。

2、当我们还活着的时候，听到见到他人讲一些生前死后事，因为我们本身没有体验，不知是要信或不信？不知是真还是假？

3、世间有很多宗教和学说，在解说人生的来去时，讲法都不一样，我们没办法判断谁是谁非，结果对这个轮回就迷惑，不知道是否有此事。

八、轮回的证据

再生转世的记载：有些人能记得他的过去世，今生是从哪里转世而来，被人家报导出来；中国有这样的事，印度以前就有了，现在的西方也有这样的报导。

有一个人，他出生后还记得前生的父母亲、儿子；是某个地方的人；住怎样的房子等等。有些科学家，或好奇者带他去寻找，结果找到了。他的前世的儿子已经变成老公公，他说出那个人名字，小时候所发生的事情，结果证实是他前世的儿子，那些科学家以及好奇者都相信他。

十多年前《海峡时报》曾经记载了一个女孩，她自称前世是埃及一个法老王的婢女，法老王死后，他是其中的一个陪葬者，她被关在金字塔里，不能出来，就死在里面。由于它记得法老王埋葬的金字塔的入口处，并且知道怎样开了，她带专家去试验，结果发现真的是如此。这就是再生转世的真实记载，这就证明了我们有前生。

通灵的现象：既是灵媒，这些人能与死人通消息，这种现象证明人死后并不是什么都没有了。这些灵媒的神识可以离开身体，让死者上他的身讲话，这声音就是死者的声音，这证明人死后并不是一了百了，还是在活动中。

天才儿童：他们生下来不必学习就有特别的能力。最近报道一个六岁的女童，他的父亲发现她有特别的能力，他放下电脑的工作，专心教导她，结果十二岁的她考上了大学，十六岁要考取博士学位，她的愿望是要当一名

大学教授。

一些天才音乐家，如莫扎特、萧邦等，有些小小年纪就会拉提琴，有些会作曲，他们的天份是前世的业带来的，是不需要学习就会的。

催眠术：现在的催眠术很厉害，有一些人通过催眠后，可以讲出前生的一些事迹。一些心理学家对这些事情半信半疑，但经过研究，调查后发现真有其事，这说明每个人都有能力记忆起前世，因为他们在清醒时被现前的境界所转，所以没有办法回忆。

宿命通与天眼通：一些有高深禅定工夫的修行人，可以用宿命通，知道自己或他人的过去世，或是以天眼通知道自己或他人的未来世。在印度的喜马拉雅山附近，有许多修禅定者能入很深的禅定，他们有宿命通，知道过去世与未来世，有些修禅者甚至能观察到八万劫以前的事情，他们相信有轮回，所以印度是世界上第一个相信有轮回的国家。

九、对业与轮回的误解： 佛教徒相信业、相信轮回，但对他们有误解。

、有些人认为佛教的业与轮回，是释迦牟尼佛从印度教的修行者那学习来的，而事实上并不是。业与轮回是世间的真理，因为印度的一些外道先发现，他们演说出来，而释迦牟尼佛是一位觉者，自觉觉他，觉行圆满，觉悟这世间的真理，它所讲演的佛法也必定符合真理，外道把这业与轮回先讲演出来，佛陀也阐释业与轮回的道理，但这并不等于释迦牟尼佛所讲的业与轮回是向外道学习来的。

、释迦牟尼佛诠释的业与轮回与外道所讲的不一样：佛教认为业与轮回是无作者、无受者、没有主宰，佛陀说诸法无我，故无造业与受业者；印度外道发现业与轮回的存在，但是却找不出原因，他们认为业与轮回有一个主宰者 - - 大梵天；而佛教认为业与轮回没有主宰，这只是世间自然的法则，以佛法来讲，既是“法尔如是”。

、业与轮回是假有的幻相，我们相信业与轮回，但千万别把它当作是实有，它是假有，因缘幻化而有，不实在的。这个业非常，非独立存在。“业非常”之意既是：有些人认为在百千万劫以前造一个业因，它可以储存不变，留到今世才受报，这就是“常见”。如果一个东西“常”，它就不会再变化，故业非“常”。“业本身不是独立存在的”此话之意既是：我们造了一个业，它并不是独立形成的，是众多的东西配合成的；即是我们造业时，并非只造了一个业，而是同时造了很多业。这些业之间互相为因缘和合而生成。所谓因缘和合，既是一个东西，并非由单独一个东西生起，而是由很多东西互相配合而形成的。业也是如此，既然是因缘和合，它不是单一的，不是独立一个存在的，它是由很多东西互相影响，因缘和合而形成的。比如：我们做了一个偷盗的业，人们往往会认为它是单一的行为表现，但是事实并非如此；它是贪心、有恶朋友、或是没福报，需要它，但又得不到，而造成要偷盗。

业是不能断灭的，他一直向前延续，与不同的外缘作用，就有不同的转变。

当它转变形成了果报，我们就要受报；它不形成果报，咱们就无需承受了。

十二因缘

十二因缘是佛教的基本道理，初学佛者要学习佛法，首先就得认识三宝、四圣谛及十二因缘。根据经典的记载，佛陀在菩提树下觉悟时，就是观这十二因缘。十二因缘说明有情流转生死的前因后果，在此流转中唯是烦恼、业行及苦果（即惑、业、苦）；它们相依，因缘生灭的相续流转，使到我们感受到有个人生的过程，有一个生命在生死轮回；实际上这其中无有主宰者、没有作者、也没有受者。

佛说十二因缘是一大苦聚，我们学习十二因缘就是要明白苦在哪里？要从十二因缘当中怎样得到解脱。

十二因缘又称为十二缘起支。此十二支互相为因果，因为一个因缘升起，而造成另一个因缘也生起，故佛经中常说：“此有故彼有，此灭故彼灭。”这句话的意思是：有这样的东西生起，所以另外一样东西也跟着生起；有这样的东西消灭，另外一样东西也跟着消灭。

一、十二因缘三世二重因果：

第一重因果：过去因到现在果。

过去因：无明是过去迷惑。

行是过去造业。

、无明：我们迷惑无知，对善恶因果不明白，于佛、法、僧三宝不明白，也不知不觉，这就称为“无明”。在十二因缘中的“无明”是过去世烦恼的总称。

、行：因为无明使我们迷惑，发动心驱使身、口、意造业，此称为“行”。此造作产生将来的果报，既是我们今世所受的善恶诸业的果报，所以“行”就是业报，使我们投胎轮回生死。

现在果：识、名色、六入、触、受是现在苦果。

、识：众生前生死时，名色（精神与物质）的活动散灭，而转成另一系列的精神活动。好像前世是人，死后转生为乌龟，那做人的精神活动就灭，转变成为乌龟的精神活动。因惑业导致，此“识”重新入胎。此“识”与前六识（眼、耳、鼻、舌、身、意）不同，在此处特别指入胎的“识”。在南传佛教只说为“识”，但大成佛教的唯识宗说是第八识——阿赖耶识。我们死后，生前的名色散掉，心识继续活动，形成意生身，也就是中阴身，它能够入胎。

、名色：名者心也，“色”者身也。“识”入胎后，身躯及精神组成胞胎。胞胎渐渐长成，物质的身躯慢慢的形成，就有六根；精神活动也慢慢产生知觉。在这成长的过程中，当它六根还没圆满生成时，精神活动成为“名”，身躯的生长称为“色”。实际上现在我们也有“名色”，既是眼前身心的精神称为“名”，身躯称为“色”；但当胎儿生长时，六根未具，精神与物质的活动，称之为“名色”。这是为了区别它们之间的不同，而特别给予的名称。

、六入：名色慢慢生长，六根生出来后，就有“六入”。因为我们从

此得到消息，知道外境，故称为“六入”。“六入”又名“六根”，即眼、耳、鼻、舌、身、意。因为“六识”从此生起，像树根能长出树木，故称为“六根”。六根成长依胞胎，成长圆满之后胎儿就从母胎中出来，此时六根就完全具足。

、触：根、尘、识和合的心理作用，成为“触”。此事一个心理作用，成为“心所”，并非两个东西接触之意。胎儿从母胎中出来后，六根就接触到外境。胎儿一出世，第一个接触外境的是身触，而第一个受是苦受。同样的，眼、耳、鼻、意，与外境接触时，也产生眼触，耳触、鼻触、舌触和意触。由识至受皆由过去业力引起、不自在故是苦果。

、受：有了这个触后，就可感受外界的事物，而生起苦受、乐受、不苦不乐受--舍受。十二因缘从“无明”、“行”、“识”、“名色”、“六入”、“触”一直到“受”，这些都不是我们所需所要，是因为过去无明造业，现在承受到果报，而使我们拥有之。

第二重因果：现在因到未来果。
现在因：爱、取是现在迷惑。
有是现在造业。

、爱：我们有了受，就迷在其中，对于所受之事物产生贪爱。因为有了受就有“爱”，对这个受染着、渴求。比如用黑布包住眼睛，整天不让它看东西，肯定它受不了，会觉得很辛苦。眼睛整天爱看东西，对境界贪爱不以受为苦，使我们对这个贪爱产生种种的执著。此贪爱有很多种，主要有两种：一者、境界爱，比如我们对于所看到的東西起爱染心；二者、自体爱，即是我们贪爱有一个“我”，贪爱这个身体是“我”。由此贪爱引发一切烦恼而起种种造作。

、取：由于这个贪爱心加深执著，不愿意舍离，称为“取”。不止不愿舍离，还希求将来获得更多，即是希求将来有。取可分为四种：一者、欲取：即是我们执著，希望获得更多自己贪爱的东西，称为欲取。二者、见取：对于我们的知见、思想起贪爱，追求更丰富的知识，认为自己懂得道理是最好、最优胜的而执著它，称为见取。三者、戒禁取：此亦是一种贪爱，执著守持某些戒律能解脱，能得福报等等。四者、我语取：此是对我的贪爱。这些执著都是贪，是我们过去的业习，现在显现出来。比如你有抽烟得业习，现在眼前有一只香烟，就对他起贪爱；没有抽烟业习的人，就无此贪。我们过去有种种业习，现在境界当前，就起种种贪爱。在这十二因缘中的“爱、取”既是眼前的迷惑，也就是一念“无明”之心。无明有贪、瞋、痴等种种的烦恼，但是此十二因缘中特别指的是贪爱，它最严重，可以引发业力形成将来的果报。因为我们渴求、贪爱、使到将来它形成果报，固在十二因缘中，贪爱占很重要的位置，因“爱、取”故生将来“有”。

、有：因为我们执取渴求，希望将来拥有许多东西，因执著而产生了将来之“业有”，称为“有”，这个“有”又称为“三有”。一者、欲有：既

是欲界的业报；二者、色有：既是色界的业报；三者、无色有：既是无色界的业报。此（业）有由爱、取（烦恼）所发动之身、口、意三业而生之新业因，令此生死后，再生之识得到滋润。

未来果：生、老死是将来的苦果。

、生：依爱、取形成的惑业，成为业力，使苦果不能止息，继续发生，我们的身体败坏后，未来世再从新投胎受生。

、老死：有生故，将来必有生理及心理退化、贪生怕死、厌老死等身心之苦，故说五蕴之十二因缘相续，无有穷尽，它形成一连串的因果。

十二因缘就是因为有无明，所以有“行”之造作；因为造业而入胎，故有入胎之识；因为入胎，名色就展开活动，它扩展、扩大，就产生了六入；胎儿的六根圆满后就出世，然后与外面的境界接触；根、尘、识和合产生触的心理，有了触就产生受，过去我们贪爱的业习就会引发出来，爱即生；爱加深就有取，使我们希求它再来、再有，就形成了有；有将来的业，促使我们再来生，再来死。

这十二因缘就是有情众生的流转生死的前因后果，它的流转并不是直线式，而是一个轮转。既是过去的无明，造成现在的受；现在的无明，就是爱、取；现在的爱、取，就是下一世的无明，它一直循环不息，周而复始。在十二因缘中，我们要知道有迷惑，因迷惑而造业；造业后我们就要受业的果报--苦果。在受苦果的当中，我们继续迷惑，继续造业，造业后又再受报，这样的循环作用，称为十二因缘的流转。

二、缘起：

一切诸法都依托众缘和合而生，缘尽则散灭，所谓“此有故彼有，此无故彼无。”众缘和合时我们就以为它生，因缘散了我们就以为它灭，故名缘起。缘起是指在因缘作用下之法性，既是一种原理、法则。

三、缘生：

因缘成熟，果报生起，称为缘生。缘生是指缘起法中所生之法，它是一种果报。

四 通八达缘生法之共同性：

、无主宰：凡是因缘所生之法，都没有主宰者。我们以为事间的一切东西，总是有个主人，有个主宰者，这是一种执著。十二因缘告诉我们没有作者，没有主宰者，那是因为我们无明、无知，产生了种种造业的行为，因而促使我们入胎产生识。现在让我们来看这个识，识是由谁主宰？它没有人主宰，只不过是无明和行的产物。比如一粒种子，放入泥土中，加上阳光、水份与泥土，就发芽生长，这其中没有主宰者。

、无作者：无明缘行，行缘识；即是无明生起行，行生起识。这当中无主宰。这期间也没有作者，就是无明作行，行作识，识作名色。从十二因缘来看，造业者是爱与取，那是因为迷惑而造业。迷惑的“受”、“取”并非我，故说无作者。

、无受者：在十二因缘中只不过是识、名色、六入，触、受在作用，这其中并没有人在受果报；我们总以为有一个“我”在受果报，这是不对的；那是识、名色、六入，触等种种法在受果报。比如说：有一间亚答屋被火烧，难道是它在受果报吗？不是的。它是亚答屋的叶子，里面的木材等东西，因为加热，就燃烧起来；它燃烧后就灭了，里面没有受果报的亚答屋。由亚答叶、木板等材料组成一间被我们称为“亚答屋”的东西；同样的，由识、名色、六入、触、受形成一系列活动，我们把它称为“众生”，实际上没有一个实体的“众生”在受果报。

、无自作用：十二因缘当中，没有一个因缘可以自己作用，必须依靠其它的因缘。好像我们的六根从胚胎来，胚胎从“入胎的识”来，识从业报来等等，所以每一个都是靠其它的因缘生起，它不是自己在作用。

、从因生：因为不是自作用，也没有作者在做，故从因生。

、不自在：十二因缘的流转，是令我们不自在的；因缘的相生相灭，不是我们所需所要。甚至于这个爱、取也是因为过去的引发来的，里面并没有一个我要爱、我要取。

、托众缘转：十二因缘中的任何一支都不可以单独产生作用，它要依靠众多因缘引发，才能转来变去，所以说它需要托众缘转。

、无常、苦、无我：十二因缘中的每一支都是无常，如果它不是无常，就会保持不变，不必依众缘生；如果它不是无常，也不会促使其它法的升起。因为无常生灭，才会有不同的东西相续生起。因为无常故苦，苦就是不自在，不自在故无我。如果有人说：我要举手就举手，我要作什么就做什么；但这十二因缘的流转我不能舍弃，故那并不是属于我。如果是我，我要对你起瞋心，现在就可以瞋，但是如果是十二因缘，我要它瞋你，还要依众缘使它瞋才行，所以我要依种种因缘才能起瞋心。又比如我要你现在对母亲起瞋心，因为没有瞋的境，故瞋心生不起。我们对这十二因缘的流转不能做主，故它不是我。

、性空：在十二因缘的流转中，每一支都没有自性，没有自体，皆是因缘相生相灭，故说其本性空。我们听到“空”，千万别误会是什么都没有。所谓性空是：我们所知的一切，没有真正的自体，不实在，它的本性是空的，称为性空。

五、十二因缘的流转门：

我们的导师释迦牟尼佛觉悟时，他于菩提树下观这十二因缘，发现众生有生、老、病、死苦，故想要度化众生，使他们解脱。因此佛陀从十二因缘的老死开始逆次而观察：一切众生都得承受“病”、“老”、“死”之种种痛苦，他以智慧慢慢的发现到众生有“老死”是由于有“生”，有“生”是因为有“业有”，所谓“业有”是欲有、色有、无色有，因为我们有了将来欲界、色界和无色界的业，它们会推动我们将来要重新出世——生；佛陀观察到并没有“我”在造业，而是身心（假我）对世间的种种事物产生了执取，渴求将来有，造成了有业报；我们有“有”是因为有“取”；有“取”是因为有“爱”，我们过去的业习对事物有贪爱，接触境界时，贪爱心就生起，对境界所看到的東西产生执著；“爱”的生起是因为有“受”，我们的六根有苦受、乐受、不苦不乐受，我们贪求乐受。因为有乐受，造成我们业习中“爱”的心生起；反之它则不生。假如我们天生是聋子，从没听过声音，那对歌声、鸟声等，就不会贪爱；因为我们有感受到声音，所以才会贪爱它。佛陀说我们有“受”，就有贪爱，所以受是爱生起的原因。我们有“受”是因为心依靠六根接触外境，根、尘、识产生“触”，因为有“触”，所以有“受”。佛陀继续观察，发现有“触”是因为有“六根”，没有“六根”我们的心就没办法与外境接触；接着佛陀又继续观察，发现“六根”的形成是因为我们在母胎里有“名色”的活动，所以产生“六根”；佛陀说因为有“名色”，所以有“六入”。我们会受生就是有“识”，我们死后，精神继续活动，我们会被业转去入胎，结果就在胎里成长。佛陀发现有“识”入胎，就有“名色”；那“识”又是从哪里来那？佛陀不再追察了。然后佛陀观察由于有“识”故有“名色”；因为有“名色”，故有“六入”；因为有“六入”，故有“触”；因为有“触”，故有“受”……顺观至有“生”故有“老死”，此称为流转门。

六、十二因缘的还灭门：

我们在十二因缘的流转中，以如何灭除它的角度来看，叫做还灭门。要怎样才能把老死灭掉？佛陀观察只要不“生”，就没有“老死”；灭三界“业有”就不“生”；如果我们不执“取”，那“业有”就不会生起；只要把“爱”灭掉，“取”就不生；因为“爱”是过去的业习，只要把它灭掉，就不会执取了；“受”灭则“爱”灭，以此类推，最后只要无明灭掉，此大苦聚也灭。然后顺观无明灭故行灭，乃至老死亦灭。

七、如何截断十二因缘的流转：

只要现在不造业，不迷惑，那现在的爱，取无明就断除、觉悟，过去所造的业就好像无根的树，再也生不起。既是说，这十二因缘告诉我们，过去的无明与业行延续到现在，如果我们觉悟不爱取，就不会产生我见、见取见、戒禁取见等烦恼。无此烦恼后，我们就会发现十二因缘中的每一支都是无常、无我、缘生无性。既然如此，那又是谁在生？谁在受老死那？当这些执著都没有了，我们就会觉悟到没有一个众生在流转生死，受轮回之苦。只要觉悟现前的无明，在爱、取时不迷惑，我们就会发现这其中没有我。既然无我，就不会继续流转，同时也会发现到，所有的迷惑都没有了。我们在爱、取之前，感受外境的当时，觉悟它，不再去执取，这样就不受后有。

八、十二因缘的三世两重因果：

无明与行是过去的因，识、名色、六入、触、受就是我们现在所受的果报；我们现在有爱、取就会造业，是现在的因，将来就有生、老、死；所以过去因是过去世；现在果、现在因是现在世；未来果是未来世，总共有三世。那么三世为什么又说两重因果？第一重因果是过去因形成现在果；第二重是现在因造成将来果。所以十二因缘中有三世两重因果。它又告诉我们惑、业、苦的轮转，因为迷惑造业，所以要承受业报之苦；我们在苦中又迷惑，迷惑又造业，造业又受苦，周而复始，没法间断与中止。

后来的论师把十二因缘讲为胎生学说，好像在解说怎样入胎？在胎中怎样生出六根？六根圆满怎样出胎？出胎后几岁有触，几岁有爱、取等等，这是一些论师如此诠释，不是佛陀阐述的。好像《俱舍论》，就是以年龄的划分来讲解十二因缘，这是不正确的。佛陀讲十二因缘时，不说三世两重因果，也没有说惑、业、苦，只是直接了当的说十二因缘，后来的论师加以分析，说它有惑、业、苦以及三世两重的因果，此虽非佛说，但是这是正确的。

九、十二因缘给我们的启示：

(一)、十二因缘流转的顺、逆观：从“老死”追寻到“无明”，称为逆观；从“无明”追寻到“老死”，称为顺观。此顺、逆观又可分为流转门的顺、逆观与还灭门的顺、逆观。十二因缘流转门的顺、逆观就是看它生（流转）的原因，所生的果报；还灭门的顺、逆观就是看它灭（还灭）的原因，所灭的果报。顺观就是“无明”灭“行”就灭，“行”灭“识”就灭，“识”灭“名色”就灭，……。逆观是：如果要“老死”灭则要灭掉“生”，要灭“生”就要灭“有”，要灭“有”就要灭“取”，……。这就是还灭门的顺、逆观。

(二)、佛所说的十二因缘中的十二支缘生法，其共同性质是无常、无我、没有作者、没有受者。佛陀还告诉我们生死流转真正因果之所在，不明白十二因缘者，就会误会这世间与人类都是上帝所创造的；或误会人是父母生的，以为人从前是什么都没有——无因，突然间从母胎中出世，这些都是不正确的知见，我们学习十二因缘，以智慧观察而破除之。

(三)、应以智慧观察，截断十二因缘的流转：我们的识入胎、名色、六入（六根）都不能改变；我们眼睛一直感受到柔和、鲜艳、暗淡等颜色的刺激；耳朵听到和谐或是刺激的声音等，这些由我们的六根与外境接触而产生的“触”，因触而产生的“受”，我们都不能改变，然而我们要觉观它，把握它。假如我们很清楚的觉悟到这个“受”的话，那必定会认识到它是不自在，是苦的，这时我们就不会有爱、取了。既是说我们现前的六根，接触外境时，觉悟到耳朵感受声音的苦、乐；眼睛感受颜色的苦、乐，那就有办法放弃爱、取；如果不能觉知，就会坠入爱、取中。也既是说，如果你对“受”明白了，那爱、取就有机会放下；如果我们对“受”观察觉悟，然后来觉悟爱、取，使他们不再生起，如果我们能把握，那就可了生脱死。我们过去有无穷无尽的业与无明，但是现在的觉悟，就能够把它们全部丢掉。打个比喻说：

一个做母亲的人，对子女贪爱执著，儿女快乐，她亦快乐；儿女悲哀，她也悲哀，如果有一天她觉悟到；这个人跟我有一段因缘，前世与我的缘比较深，今世生活在一起，如此这般地做母子（女）罢了。你无需为他而悲哀，也不必为他而快乐，他有他的业，为什么别人的悲哀与快乐，你无动于衷？而子女的悲哀与快乐却能牵引你，使你喜上眉梢或牵肠挂肚？如果你观察到这一切都是缘份，看的很清楚的话，这个悲哀与快乐就会消除。讲的更简单一点：有钱人玩古董，古董是什么？是石头、破砖烂瓦？其中有何物值得你爱，使你执著？这个杯子有什么东西使你快乐？没有。但是一千年的杯子，你却对它有无穷的乐趣，爱不释手，那时因为你贪爱它。如果你观察到这也不过是个千年的杯子罢了，现在这个杯子也是杯，我为什么要执著千年的杯子那？如果你看清楚，把它放下，那就没事了。所以我们要观察贪爱是从哪儿生起，才能把贪的烦恼放下。其他的种种烦恼也是一样，如果我们能觉悟、掌握咱们的心念，爱、取不生，那么一切终归与寂静，烦恼不生起，内心一团平静，寂灭的境界，称为涅槃。

（四）、佛陀在经中对十二因缘有各种譬喻：

、植树的譬喻：流转门有如种树浇水加肥料，树木就茁壮成长；还灭门如种树不浇水，不施肥，树木就长不好；如把树砍掉，那它就长不起来。十二因缘也是一样，我们在“受”这儿加水、加肥料（加爱、取），那它就越长越多，长出将来的业有，生、老死。如果在“受”这儿把它斩断爱、取（不加水与肥料），那就不能成长，甚至于“受”也不生，那你就进入无余涅槃。

涅槃有两种：一者、有余涅槃。二者、无余涅槃。证悟阿罗汉果的圣者，是处在有余涅槃的状态，他没有爱、取了，这就好比一棵树，不加肥料和水，但是树根和树干还存在，继续等到这棵树老、死。因为阿罗汉有过去的业继续存在，如果他今生的身体舍报后，没有了“受”、“触”、“六入”，那就好像树根断了，他再也不来受生，那么我们就说他把这十二因缘这棵树的根都斩断，再也不能成长了。

、油灯的譬喻：如果油灯添油，他就会继续燃烧，反之油灯就会熄灭，佛说十二因缘亦复如是。

佛陀教导我们观察十二因缘时，如人口渴，发现一口井，但井水有毒，千万不要喝它。这比喻爱、取如口渴，我们所喝的水就是业报，它有毒，喝了会被毒死，使得我们再来轮回生死。如果我们不想要这些业报，就不要去爱、去取，这样才能截断生死的流转。

三法印三法印既是诸行无常、诸法无我以及涅槃寂静。此三法印的教理在佛教中才有，在其它宗教是绝对没有的，这是佛教的特色，与其它宗教最大不同之处。三法印是阐释人生宇宙的三个真理，它可协助我们判断佛教所讲的道理是否符合佛法，凡是符合三法印的佛法就是符合真理，不管它是谁说的。因为此三法印是由佛陀讲演出来，所以它是印证真理（佛法）的一种方法。

什么叫法印？所谓法印是用来印证某种道理是否符合佛法的方法。法可

分为世间法与出世间法。只要世间人有智慧，也能通晓的道理，称为世间法。十善业道就是一种世间法。除了这些世间法外，佛法中还有出世间法，它是佛法研究的道理，教导我们解脱生死轮回。这些真实的道理就是符合诸行无常、诸法无我以及涅槃寂静这三法印。它是人生宇宙的真理，任何人都不可以推翻与破坏，所以佛陀说没有人能破坏佛法。三法印是用来印证某种道理是否符合佛法中的出世间法，所以世间法就绝对不可以用三法印来印证。比如说，世间法教导我们行善，追求人生的快乐，这是不符合三法印；只有那些教导我们出离世间、走上解脱之道的佛法，才是符合这三法印。三法印并非能印证一切佛法，它只能印证佛陀所讲的法是否究竟。佛法中有究竟法与不究竟法，究竟的佛法能引导我们走上解脱生死之康庄大道；不究竟的佛法只能引导我们朝向善道，但还是在三界六道中轮回生死。凡是究竟的佛法一定符合三法印，不究竟的佛法是善法，不一定符合三法印。那怎样才是究竟法呢？世间的真实相既是真正的道理，称为究竟法，所以三法印一定符合真理。

法的意义：法就是轨持的意思。“轨”是它有一定的范围与相貌，能够给我们知道它；“持”是能够保持它的特性。既是这世间任何东西必然有一定的相貌，保持一个时候被我们知道，称为法。比如说：“雨水”，虽然它从天上滴下来只是那么短短的时间，但是它有一定的形状，保持一段时间，让我们知道它，此称为法。甚至于我们的心念，一念一念、刹那刹那地无常生灭，我们知道它存在，也知道它有一定的相貌，这也称为法。此外，“法”还有道理、方法等意义，它们都保持一段时间，有一定的相貌与形状，让我们认识它，此皆称为法。

一、诸行无常：

因缘造作之法称为诸行。“造作”之义是我们用心驱使身、口、意去做种种行为，称为造作。它分为身体（身、口）造作和心理（意）造作，凡是有造作都称为“行”。“行”的意思是造作和迁流变化；“诸行”是指一切造作迁流变化的法。诸行的范围包括时间、空间和世间的迁流变化。我们生活在这世间，看见种种物质和东西；时间一刹那、一刹那不停的流逝着，迁流变化；空间也在变化，但我们感觉不到。诸如此类的因缘造作的法，皆称为行。

为什么这个世间都称为行呢？因为世间是众生过去所造的共业，它们是相同的业报，现在显现出来，因此我们此世感受相同的果报，故称它为行。根据佛法说，这些法必然是无常；我们的身体与心念都是无常变化。

世间的一切事物没有一样是永恒的。你们当中或许会有人说地球是永恒的。

但根据现代科学家研究的结果，地球终归会毁灭，而且根据佛法说，我们生活的大地（地球）总有一天会毁灭，既是世间有成、住、坏、空的四种变化。“成”就是形成；“住”就是它停留、保持一个时期；“坏”就是慢慢毁灭；“空”就是它会消失掉。世间的变化都有成、住、坏、空。世间的任何东西都有它形成的时候，形成过后会保持一定的相貌，过了一个时期，它慢慢地坏掉，最后消失得无影无踪，称为空。甚至于世间的物质，有生、住、异、灭的变化，“生”既是它的形成；“住”既是保持它的相貌一个时期；“异”

即是它一直在变化；“灭”既是它消灭掉。比如说：你们现在看这块白布，工人在纺织时，称为“生”；它保持相貌一个时期，称为“住”；但是它以后会慢慢变化，称为“异”；最后它会变坏，完全不见掉，称为“灭”。世间的物质是如此无常变化，我们的身体和生命都有生、老、病、死，这是大家都知道的，不必我多加解说。我们的心念，年年在生灭。我们所认识的这个世界（世界），世上的物质，我们的身体和生命，以及心念，没有一物不是生灭变化的，故说无常。它们之所以无常，是因为属于“行”，都是造作而成的。比如说这个世界，使我们过去所造的业，今生显现出来，所以世界是众生的心所造的，大乘经典中说：“万法唯心造”既是此意。世间一切的法是我们的心所造，所以称为造作。既然是心所造，那就是“行”，它是生灭无常的。再说世间的种种物质、身体也是我们的心业所造成，所以一切都是无常。

佛陀教导我们一切无常，并非教我们在这世间看所有的万物都无常，而是要我们明了无常的道理。根据佛法说无常有两个道理：一者、三世迁流不住，既是今世、过去世、未来世，一直在那边流转，没有停留，故无常。它是我们的业所造成的；二者、是无常的真正道理，既是诸法因缘生灭，所以无常。既是世间所有的一切事物，是它的结果，这个结果必然有它的前因，称为因。这个因与种种外缘配合而形成果。比如说苹果，它是由苹果树、水分、阳光和泥土等外缘配合而形成的。苹果是一个结果，并不是原因，从原因到结果必然有变化，如果没有变化，因还是因，果肯定不能生，所以我们现前的一切都是果。果要有因形成，因要形成果就要变化，因缘如此的连续，所以说无常。

佛陀经常在经中说：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”既是说有因缘会合，果报即生；因缘散坏，它就灭掉，所以说它无常。世间人都知道这个无常，但是还有很多无常是我们不知不觉的，那既是我们的心念，它的每一念都是无常。打个比喻：你们现在做在这里听我讲话，声音一念一念的过去，它也是无常的，这一类的无常与前面所讲的无常就不一样。既是世界、物质和生命的无常和心念的无常是不同的。故无常有二：一者、一期生灭无常；二者、刹那生灭无常。一期生灭无常是：一个东西在一个时限内有生、住、异、灭，它是无常的，但是这一期生灭中的“住”时期很长，我们愚痴，以为它没有变化，认为它是常的。比如杯子，今天你用它来冲茶，明天也用它，结果就认为今天的杯子和明天的是一样的，它那里是无常呢？实际上它有刹那生灭无常。如果你们问科学家杯子里有何物？他们会说杯子里面有原子，原子表面又有很多电子，那些原子和电子一直不停的在震动，不就是无常吗？但是凡夫不知道，之看到它的外表而已，就认为它是常的。事实上，世间任何东西，小至原子、核子，没有一样永远保持着它的相貌，它们都在无常变化。甚至你们用杯子来装热水或冷水，温度产生变化，它会膨胀或收缩，它也在发生变化，因为我们看不到，就认为它没有变化，所以称为住。

一期生灭里的“住”使得我们产生误解，以为它是常的。所以我们要了解一期生灭中，还有刹那生灭，我们凡夫很难感觉到这个刹那生灭，因此我们会认为有些东西是常的。有科学研究的人就会知道物质的刹那生灭。除此之外，我们的身体和心念，它们都在刹那生灭。比如你认为今天的身体和明天的是一样的，而实际上并非如此。今天你身体上的细胞跟你明天的已经是不同；今天你剃了胡子，明天摸一摸下巴，它又长出来了，所以我们的身

体上的一切都在无常变化。那我们的心念呢？它也是无常变化。这个无常变化到底是否有永恒的个体存在呢？根据佛法说是没有。既是说世上没有永恒的东西，我们众生愚痴执著，认为天、地是永恒的，所以我们说天长地久。根据佛法说，我们这个娑婆世界的天地也会成、住、坏、空，它最终会毁灭，所以也是无常。因为我们感受不到，所以就认为它“常”。

根据佛法说，世间任何的东西有因必有果，所以因果的变化是无常的。以此看来，我们不必再看成、住、坏、空，只要知道任何东西出现在这个世间，它的因变成果就是无常，任何一样东西必然有它的前因，它就是无常，所以说诸行无常。

二、诸法无我：

所谓“法”就是东西有一定的相貌，保持一个时候，让我们感受到它的存在，称为法。“诸法无我”告诉我们在世间的一切事物中，找不到一个“我”的存在，所以佛说“无我”。“诸法无我”并不是说这个世间有一个“我”，然后佛要你观想“无我”来破除之；而是说这个世间根本就是没有“我”，我们内心执著，根深蒂固的觉得有一个是“我”，所以佛陀告诉我们“我”是没有的。那到底是否有？让我们来看什么叫做我？“我”就是主宰之意。比如说，我要把手举起，我能够主宰将它举起来，这叫做主宰；我的另一个意义就是它“常”、“一”，既是它一直存在，昨天的我是今天的我，今天的我也就是明天的我，它没有改变，叫做“常”；“一”既是这个我是单独一个，不可以有两个。世间人认为“我”是唯一的，所以它称为“常”、“一”。我就是“主宰”、“常”和“一”，它又不变的意思。一岁时的我是我，十岁的我还是我，甚至于老了还是那个我，所以它不变，这就是世间人对我的解说。此意义的“我”是否存在？佛说没有。你们相信吗？我们听闻佛法，经常说无我、无我，我们可以不必相信，最好去寻找，看它是否是真的“无我”。如果你真的找不到，确定没有，那你就是有真正“无我”的知见，并不是相信而已。

(一)、身体是不是我？如果身体是我，那身体的哪一部分是我呢？你们找得到吗？在手、在脚、还是在头？都不是。没手的人，讲有我；没脚的人，也说有我，所以我到底在身体的哪一部分呢？你在身体里寻寻觅觅，觅觅寻寻，最终你会发现，并且非常肯定“我”不再身体里。既然不在身体里，或许“我”在外面吧？那是更不可能的。为什么呢？因为身体外面的东西你没办法主宰。比如这个杯子在你身体外面、你做不了主，你不能要求它，所以并不是我。“我”不在外面，也不在里面，难道它是在身体的中间？有吗？没有。我们在身体里面、外面，甚至于中间，都找不到，所以“我”并不是这个身体，这个身体并不是我。

(二)、心是不是我？有人认为，既然这个身体不是我，那么这个能想，能知的心就是“我”吧！你们是否曾经这样想过？有些人认为，我们的心修行，这个身体是假的，所以心假借身体来修行，这个心是真的，它才是“我”。这是否正确呢？让我们来看：心念可分为前念、后念和现前的念。前念的心已经灭了；比如说，刚才你们的心听我所讲的法，刚才的心已经灭掉了，所

以“我”并非前念。上面讲的“我”是不变的，既然它会灭，那肯定前念不是我；后念的心还没生起，既然还没生起，那肯定它不能主宰现在的念，所以我们的前念和后念都不是我。那么应该是现在的念吧？佛陀经常形容我们现在的心如瀑布，如流水，它一直念念不停留。我们的心如流水，它既生既灭，不能自主。打个比喻来说：当眼睛看到红色的东西时，心就想起红色；如果看到蓝色的东西，它就想起蓝色，由不得你！因为你心里所想的東西时受到外境所影响，你被烦恼拖着，做不了主。比如人家骂你，你闹起烦恼就回骂人，你丝毫做不了主。我们的心一刹那、一刹那第生灭，你做不了主。既然你做不了主，你就不是主宰，所以“我”并不是现在的心。

（三）、身、心之外有个“我”吗？身体和心念都不是“我”，那么到底谁才是“我”？我们在身体（物质活动）和心（精神活动）中找不到“我”，或许有些人就以为在身、心之外有一个“我”。这样我是否有？它是谁呢？如果真的有这样的“我”，它不是精神、非物质、不是身体，那它是否有烦恼呢？我可以很肯定的告诉你，如果有如此这样的“我”，那它一定没有烦恼。我们有种种的烦恼就是因为有身、心在活动，所以知道这个“我”有很多烦恼，但是那个非心、非物、非身的“我”，它是不可能有的烦恼的。如果有一个没有烦恼的我在身、心以外，那你就已经解脱了。但是你现在还没有解脱，所以你不要妄想在身、心和物质以外，有另外一个“我”，它在控制着我们的身、心。如果有的话，它也不是你。

在佛法中有两种人执著有“我”：一者、执著五蕴的身心里面有一个“我”；二者、执著五蕴的身心就是“我”。刚才讲过这两种都不是“我”，既身心不是“我”；身心以外非身、非心的“我”也没有，所以“我”不存在。从以上的推理来看，没有一个超然物外的“我”，也没有在身内、身外的“我”。

佛陀说众生的身心是众多因缘聚合的结果，既是我们过去有种种的业因缘，它们凑合形成我们现在的身心，所以它是一个聚合，以佛法来说，既是五蕴：色、受、想、行、识。色既是身体；受、想、行、识既是心。五蕴就是身和心，佛陀说它是种种因缘和合的结果，当中并没有一个实体叫做“我”，但是我们却把此身心称为“我”。这并不是说有一个“我”在身心里面，也不是说这个身心有一个“我”，是我们把它叫做“我”，那既是“假名我”。我们众生给每样东西名称后，就认为它是实在的。但佛陀说不是，是假的，是一个名称而已，“假名我”亦复如是，在这名称里面，并没有一个实体存在。但是我们凡夫将这假名我执著以为真，称为“我执”。我们现在应该明白，所谓“我”原来是一种执著。“执著”之意是什么呢？我打个比喻：有人抽烟，慢慢的就染上烟瘾，对香烟执著了；如果我们一直教导一个人“我”“我”……；这个身体是我，这个心是我，那它就执著了，认为这个“我”是实有，它就执著这个“我”，称为“我执”。由于这个“我执”，我们就生起种种的烦恼。“我”原来是这样来的，所以佛陀告诉我们“诸法无我”。佛陀告诉我们没有一个真实的“我”，但是可以将五蕴称为“假名我”。佛陀也用这个“我”，甚至于佛经的第一句话说“如是我闻”，但是我们要清楚的确认它只是名称，没有一个实体，所以称之为“假名我”。

为了更深一层的认识“诸法无我”，我们就得认识什么是“自性”。世间任何的东西，经常保持一定的相貌，让我们知道它的存在，称为“法”。凡是我們所看、所听或接触到的东西，既是“法”；我们要认识这些“法”，就

得给它一个名称，过后，我们执著这些“法”，认为它是真的，实有的。比如雨水：天上乌云密布，下起雨来，你就认为这个世间有雨水。这雨水当中是否有一个实体存在？没有。“雨水”也只不过是水罢了。它是地上的水份被阳光照射，就变成水蒸气；水蒸气升天称为云；云在空中飘来飘去，遇到冷空气就凝结成水滴，水滴越集越多，越来越重，就从天上落下来，形成了雨水。因为这样的作用，让你感受到“雨水”的存在。所以你给它名称。在这名称底下，你就以为有“雨水”滴下来。在这世间是否真的有一个东西称为雨水呢？完全没有。那些水滴落到地上，就变成河水、溪水，最后变成你喝的水。我们执著世间的一切“法”有完整的自体，它保持着一个形状，你就认为它是真实的存在着，我执亦复如是。

“我执”有两种：一者、人我执；二者、法我执。“人我执”既是执著世间有一个众生为我，事实上五蕴身心以外并没有东西，但我们认为有一个人——我；也既是执著身、心以外，不是身，不是心的我，称为“人我执”；此外，我们对“法”也有执著，认为它有自性，比如说，我们执著天地之间有太阳、天空和地面，这就是所谓的“法执”。而我们执著五蕴的身心（法）是实有法，故称之为“法我执”；“我执”造成我们认为世间有我，故我不可得，本来没有。我打个比喻：请问你家里的猪叫做什么名字？假设你家根本没有养猪，那肯定它没有名字，是吗？所以你的心里根本没有这个我，但是你给它一个名称叫做“我”，在这个世间根本没有这回事；我们的身心世界中根本没有我，佛陀也告诉我们“无我”，这是真实的道理。你们如果不信，尽管可以从身体、心念、身体心念以外去寻找，看它是否存在？结果你们是找不到的。找不到而你还认为有，那时我们的愚痴、执著，所以佛陀告诉我们“诸法无我”，此是三法印中的第二个法印。

“诸行无常”和“诸法无我”中的“行”和“法”之间的差别是：“诸行”是指造作的法；“诸法”是包括有造作和没有造作的法。在此世间，法可分为“有为法”和“无为法”两种。有为法是我们迷惑造作，它生灭无常，所以说有为造作的诸行无常。有为法无常，无为法（涅槃）不是常，也不是无常；在这涅槃的法中，并没有我。诸法无我中的“法”包括有为法和无为法，诸行无常只包括有为法。因为涅槃是没有造作——无为法，它也是无我。诸法无常是不对的，诸行无常才对，因为有些是无常的，有些法（涅槃）不是常，也不是无常的，所以诸行无常不包括涅槃，如果说涅槃是无常，那就错了。所以我们不能说诸法无常，我们必须说诸行无常。但是我们可以说诸法无我，既是肯定在一切有为法或无为法中都没有我。但是不说诸行无我，诸行肯定无我，诸法也是无我。所以说诸法无我便包括了诸行无我，但是诸行无常，诸法未必无常。

三、涅槃寂静：

涅槃是梵文（Nirvana）的音译，翻译成为中文称为圆寂。“圆”既是圆满；“寂”既是寂静。我们通常会看到 文上写某某出家人圆寂了，此意既是表示某某出家人涅槃了，这是错误的，是一般人误用的，是一般人误用了这个词语。“圆寂”的意义是灭生死、灭烦恼而达到解脱无为的境界，既是不生不灭。

“灭生死”是众生不用在三界六道中生死轮回，了生脱死了，称为灭生

死；“灭烦恼”是凡夫有种种烦恼，如果觉悟，把全部的烦恼都放下，既称为灭烦恼，涅槃又称为解脱，就是解脱生死与烦恼。那么“解脱”是怎么回事那？打一个比喻：你们被关在监牢里面，今天被释放，重见天日，得到自由，得到解脱，解脱有自由的意义。解脱是针对生死与烦恼来讲，佛陀说我们众生被烦恼所束缚，所以要从烦恼中解脱出来，得到自由。烦恼是我们心中的监牢，把我们的心的层层捆绑住，给予我们种种痛苦。解脱烦恼，并没得到一物，反而是把心中的贪嗔痴及见解所执著的渣滓皆丢光。如果追求解脱者想“得到”解脱，那就是错了，因为解脱是“什么都得不到”，心中无所得才叫做解脱，只要你得到一物，就没办法解脱，因为解脱只是把一切的烦恼放下罢了。证悟涅槃者真正见到不生不灭的诸法真相（涅槃）。我们凡夫在这世间所见到、所知道的一切都在无常的生灭（诸行无常），对不生不灭的诸法真相不知不觉；修行者解脱生死证悟涅槃时，他见到万法原来是不生不灭的，此是诸法的真相。佛经中常说：“证悟涅槃的圣者看到一切都是不生不灭。”涅槃到底是怎么回事？我们会经常误解涅槃是一种境界，很多人以为我现在在生死烦恼的此岸，某某人证悟涅槃就是进入涅槃的境界，事实上涅槃并不是进入一种境界。为什么这么将呢？我们来看因果，有因必有果，如果那个因是无常的，期所形成的果必然也是无常。如果涅槃是一种境界，能进入那种境界，必然能够出，有进、有出，就是有生灭，那么它必然是无常的。所以涅槃并不是一种境界可进、可出；涅槃也不是可以得到一物，更没有证悟到涅槃的人，《金刚经》上说了：“菩萨应灭度一切众生，灭度一切众生已，实无众生得灭度者。”其义是：实际上并没有众生进入涅槃，没有证悟涅槃的人。因为诸法的真相是不生不灭，里面找不到一个“我”。诸法无我，又是不生不灭，所以没有人进入涅槃。觉悟者证悟涅槃时，并不是感受到“我”证悟到涅槃，因为当有“我”的概念生起时，它就生起凡夫见了，所以涅槃者很肯定，也不觉得有“我”证悟涅槃。

在这世间里，凡夫一直执著又“我”，认为“我”这个众生坐在大悲殿里听法，当你证悟涅槃，就很清楚的知道没有我坐在大悲殿里。者是很难想象的，但是实际上就是如此。因为刚才我们是用一念一念生灭的心，正忙着在身体内、心念中、身体外、不是身体不是心以外寻找“我”。这样，我们的心就一念一念的在生灭，这些生灭的心都找不到我。那么，当修行者证悟诸法不生不灭时，它知道这个生灭的心都是不生不灭时，那个我去了那里呢？根本没这回事，好像刚才我问那居士，他真的见到它家里的猪没有猪，也不叫做什么名字；同样的，真正见到涅槃者，他就知道根本没有“我”这回事，也没有想起有没有我进入涅槃，所以证悟涅槃是没有人证悟涅槃。经中说没有中生灭度，既是说没有众生进入涅槃。觉悟就是无人，也无我在轮回。觉悟者真正觉悟到没有人，也没有我，所以没有证悟涅槃者。这样的觉悟者，他内心归于平静无生、清凉自在、无为、离一切妄想。

为什么呢？那是因为他离一切“妄想”。“妄想”就是众生种种的心念，根据佛法说我们众生从出世到现在都在妄想中，这些妄想告诉我们世间种种的事情。比如刚才所讲的“雨水”，你认为天上有雨水落下，这就是妄想，实际上只不过是某种因缘形成“水”从天上掉下来，并没有雨水，雨水只不过是一个名称罢了；进一步说“水”也是一个名称。我们在名称里面生起种种妄想，所以当一个人没有种种妄想之后，就不会认为有雨水掉下来，那时候他内心归于平静，称为寂静，所以涅槃是离一切妄想。一切妄想都包括在

语言当中，凡夫执著语言，依据种种名称，分别种种事物，是我们坠入种种语言、事物当中。因为涅槃是离开妄想，不在语言范围里面，所以涅槃不可以用语言来阐释。《法华经》上说：“诸法寂灭相，不可言宣。”既是此意。

虽然没有证悟涅槃的人，但是凡夫的我们还是要依赖语言来了解它，结果佛陀慈悲，巧妙的运用语言来告诉我们，有所谓证悟涅槃的圣者，他们是：佛陀 - - 证悟无上正等正觉得觉者。

菩萨 - - 证悟到无生法忍、无住涅槃的圣者。

辟支佛 - - 证悟涅槃的圣者。

佛陀运用语言宣说这些值得我们学习的圣者，但是学佛者千万不要执著有阿罗汉进入涅槃，因为阿罗汉没有说他进入涅槃，而是凡夫认为有“人”进入涅槃。

我在举一个例子：天上的雨水滴下来，刚好滴在一朵花上，这跟你用浇花器浇花是一样的，而你却认为是“雨水”滴在花上；进入涅槃只不过是诸法的因缘已经散离了，他进入涅槃，但是没有任何“东西”进入涅槃；既就是说一个人的生死因缘已经没有了，我们说他进入涅槃，但是并没有“人”进入涅槃。

我们学佛者，或时在座各位总会有一些疑问，那就是诸佛、菩萨、阿罗汉死后何去何从？佛陀去了哪里？现在在何处？释迦牟尼佛为什么没来救度我们？佛陀说这些疑问是迷者的无明妄想，对事物如实知见的证悟者来说，在他们的智慧中并没有此烦恼。凡夫有无明妄想，认为有“我”，有“我”就有“他”，那他是谁？他就是佛陀，所以我们要找佛陀去了哪里？如果没有“我”，没有“他”，有谁去了哪里？所以我们不可说证悟涅槃的佛、菩萨，他们现在在哪里？根本没有这回事。打一个比喻：比如我把一朵花放在眼镜上，叫做“眼镜花”。因为我们凡夫把在湖水的水叫做“湖水”；在海里的水叫做“海水”；在河水的水叫做“河水”，所以这朵花在我的眼镜上，我把他叫做“眼镜花”。我把花从眼镜上拿下，你就认为“眼镜花”不见了。但是当我们认真、理智的想一想，并没有这回事，只不过我们凡夫执著名称里面有一实体，就有东西来，就有东西去，眼镜花亦复如是。如果你认为有眼镜花，那就是执著眼镜花这个名称，而生起妄想。

因为这些妄想，所以我们就生起佛陀入涅槃后去了哪里的疑问，证悟涅槃者离一切妄想，就没有这些问题了。

我们凡夫没有办法知道涅槃的境界，唯有智者内证，不可以凡夫的戏论来了解。佛陀把凡夫的妄想称为戏论，我们不可以此来分别、了解涅槃，以及证悟涅槃者何去何从。生死来去是众生无明的妄想，这是我们凡夫迷惑之所见，把一切看成是实在。比如刚才我讲的眼镜花就是这样产生的。因为我们执著种种妄想而迷惑，见到有生、有死、有众生、有我，认为实在有而生起执著，就看到生、灭。

实际上一切法本来不生不灭，所以涅槃并不是生、灭幻相以外，还有个不生不灭的境界。既是说：我们往往误会在生、灭中没有涅槃，而在生、灭以外可以得到涅槃，这是不对的。因为我们妄想执著有生、灭，而看到生、灭之相，实际上在生灭当中本来是不生不灭的，所以三法印的第三个法印是涅槃寂静，它是指万法本来就是不生不灭，但是凡夫不知不觉，大慈大悲的佛陀却为愚昧、执著的我们开示诠释。

四、总结：

佛法有世间法与出世间法，如果有人演说佛法，其佛法中包含这三个真理，那么，这些佛法就是属于出世间法，称为究竟、了义法。既是说他所演说的佛法已经彻底地讲到究竟处了；如果不符合这三法印，那么，这些佛法只是属于世间法的范围而已。如果彻底、清楚地阐释佛法的话，那必定具足这三法印。比如有人说一切都无常，那是讲错了，因为诸行无常不是一切无常。如果一切都无常，那岂不是佛无常，涅槃也无常吗？所以我们用此三法印来分辨佛法是否究竟，是否了义。

有些佛法并不包含三法印，比如：佛陀告诉我们在生死轮回中，如要离苦，就要行善，行善能使修行者升天，这只是佛法中的善法，属于世间法，它并不在三法印的范围。这些佛法不究竟，它只能使我们升天，不能朝向解脱，所以三法印是用来印证佛法是否究竟不究竟的。

学会这三法印，以后有人问你佛教讲演些什么道理？你就可以很肯定的告诉他，究竟佛法都离不开这三法印，它是宇宙的真理，我们凡夫对它不知不觉，伟大的佛陀就为我们阐释。三法印并非属于佛陀、佛教、或是任何宗教，但是发现此真理的人是释迦牟尼佛，从佛陀的口中讲演出来，所以称它为佛法。佛法亦是一个名称，就如“眼镜花”一样，我们不要被这个名称所束缚，不论何人讲出的道理符合真理，它就是真理，不一定由佛说，真理任何人都可以演说，所以我们听闻佛法时，要依法不依人。即使是杀人魔说三法印，只要说对；不是因为他是杀人魔，就认为他演说的三法印是错的。因为真理就是真理，绝不因为是谁讲演就是对或错，所以我们要确认、辨别佛法真理的中心 - - 三法印。

四圣谛【四圣谛的意义】“谛”就是如是不颠倒，既是真理。“圣谛”是圣人所知之绝对正确的真理。

“四圣谛”说四种真理：一者、苦圣谛；二者、集圣谛；三者、灭圣谛；四者、道圣谛。唯有佛陀才能开示它，其余的人只能随着佛陀而解说，乃至辟支佛也只能自己觉悟，没有办法以四圣谛来度化众生。辟支佛知道世间的苦果，知道苦的原因，知道灭苦的果，但是却没办法讲出灭苦的“道”。这个“道”是种种的修行方法，他没有办法开示诠释，所以四圣谛唯有佛陀能圆满的阐述。在佛陀未出世之前没有四圣谛，其他的圣者是以观十二因缘而觉悟的。

佛陀阐释四圣谛的目的，是要告诉我们世间的因果以及出世间的因果。

“苦”是指世间的苦果；“集”是苦升起的原因 - - 世间因；“灭”是苦熄灭的果 - - 出世间的果；“道”是灭苦的方法，通往涅槃的道路 - - 出世间的因。在经典中有这样的比喻：众生的身心有种种的生死业以及烦恼，既是有各种的心病，佛陀将此病情，以及病情之所在处，告诉众生，并且指出那些解脱的圣人，没有病苦而得到的愉悦，以及解脱病苦的方法。

【四圣谛的次序】

(一) 苦谛：说明世间是苦果。我们要知道苦有如病，应该遍知，这是世间的苦果，也是生死的流转。我们要知道所有的病，才能医治它。

(二)、集谛：说明业与烦恼是苦的根源。我们要知道病苦的原因，将之断除。

这是世间的因果，也是生死的流转，但是它指出我们生死流转的原因。

(三)、灭谛：说明解脱与证果。众生无时无刻不在病苦中，我们要知道没病苦的快乐是怎样的？要认识怎样的人是没有病苦的？要证知怎样才是没有病？这是指出世间的果，就是解脱、清净的境界——涅槃。

(四)道谛：说明离苦的道路。我们要知道修道的办法有如良药，应该修学。这是指出世间的因，我们应该学习、掌握一些修道的办法，努力不懈地修行，最后就可解脱生死。

【一、苦圣谛】

苦既是逼恼的意思。众生经常被无常所患累、所逼恼，所以说是苦。苦相可分为三苦以及八苦；苦果可分为有情世间以及器世间两种果报。

(一)、苦处： 、有情世间：众生的身心活动，称为有情世间。

根据众生的种类来分：它可分为五类：地狱、恶鬼、畜生、人、天人，称为五趣；另一种分类加上阿修罗，和称为六道。

根据三界来分别：根据欲（欲望）以及色（物质），有情世间可分为欲界、色界以及无色界。

1、欲界：有饮食、睡眠、情爱（淫欲），这三种欲望。欲界的众生皆具有此三种欲望，然而人类除了这三种欲望外，还加上爱财，爱名，称为五欲。

2、色界：此界的众生都是依据禅定进入色界，没有欲界众生的欲望，唯有清净微妙的色身。

3、无色界：无色界的众生不但没有欲望；而且也没有身形的器界；他们没有身体，也没有外在物质的世间；只有五蕴中的“受”、“想”、“行”、“识”等的心，以及心所生发在活动。

、器世间：根据地、水、火、风四大所形成的物质，以及星球、日月、山河大地，乃至小如针线等物质，以及物质的活动现象，如光、声音、风、冷、热等。

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

(二)、苦相： 、三苦：

1、苦苦：苦受以及顺苦受的法。“受”有苦、乐、舍三种受，我们在

生活中感受到苦。苦苦是指苦受。除了苦受外，还有引起苦受的种种法也是苦，被称为顺苦受法。比如你的手被火烧到，手痛是苦，而烧你的那些东西的作用也应该归于苦。我们会感觉到苦受是由嗔引起，我们要远离、要抛弃，但它又如影随形般地穷追不舍，所以我们觉得苦。八苦中的生、老、病、死、怨憎会五种苦属之。

2、坏苦：乐受以及顺乐受法变坏而引起的苦。我们享受快乐时，它却如朝露般的消失无影无踪，令人怀念，我们贪爱，就感受到苦，称为坏苦。是你感受到快乐的东西，称为顺乐受法，因为变坏所以苦。爱别离与求不得苦属之。

此苦苦与坏苦是由嗔、贪所引起的，此两种苦凡夫可以世间的智慧觉知之，称为世俗谛苦。

3、行苦：一切有为造作都是迁流变化，它包括苦苦、坏苦、舍受。我们不把不苦不乐受（舍受）当作是一种苦，但依行苦来看，它也是一种苦，原因是：“舍受”是不永恒地，它无常变化，舍受之后，乐受、苦受业接踵而来，因为它迁流变化，不能做主，不自在所以苦，此称为“行苦”。此种行苦愚痴的凡夫不知不觉，唯有圣人能觉知，称为圣义谛苦，五取蕴苦属之。

、八苦：既是生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦及五取蕴苦。

1、生苦：每个人都有生苦，但都忘记了。以人类来说，生时的众缘逼迫，就是苦。我们住胎时，子宫是最小的牢狱、胎儿手脚没法伸直、缩成一团，好像坐监牢，痛苦极了。此外，子宫里的种种不净，如羊水、血等，我们都得忍受，真苦；胎儿出世时，要从小小的阴道中钻出来，有如两座山压顶，母亲受苦，婴儿也受苦，这是每个做母亲的人都晓得的，所以婴儿一出世就大哭，苦不堪言；另外婴儿的皮肤很细嫩，一出世接触到冷热空气，身体好像针扎那么痛苦。此外，胎儿在母亲的肚子里，觉得比较安全，一出世就有如迷途般，无依无靠，苦到要死，怕的要命，所以生是一种苦。

2、老苦：我们的身心衰损，朽坏，生出种种的苦受，身体老化，慢慢的不听话，不中用；而我们的心逐渐没力，想东西也越来越迟钝，样样不如人，因而觉得苦不堪言；人老不中用，皱纹满面，腰弯背娄，老态龙钟，做不了事情，苦死。有些老年人在家无所事事，又担心被子女遗弃、孤寂与疏离难以挣脱，寻取温暖与亲情难得；年轻力壮时，高朋满座，意气风发，神采飞扬，谁也没料到晚年的境遇却是如此的孤单，寂寞与凄凉。

3、病苦：身体的四大不调，百病丛生，所以苦。病有种种，有些病很轻微，有些病很严重，有些暗病不容易查知，结果暴病而终。最可怕的是牙痛，痛到呱呱叫，家人都要让你三分，真正来讲，“吃”是病，贪东西也是病，但这些是属于心病，这儿讲的是身病。我们的身体有如机器，终归会变坏，变换就是病苦。

4、死苦：我们的寿命享尽，病逝，或是天灾人祸众缘逼迫而终。临命终时，死的境象令人难以忍受，恐怖之心油然而生。有些人死时，吓的面色变青，死相可怖；有些人在死时，不愿死去，双手抓的紧紧。如果有一天我们发觉双手不能动弹，一定苦的要命；人要死的时候，身体各部分慢慢的动弹不得，内心一定很恐慌，这就是死苦。大家都知道这生、老、病、死苦，甚至已经麻木了，无可奈何的接受；大家说反正都要死、想它做什么？但是没人讲反正要病嘛，理它干嘛？当你病了，会呱呱叫，病苦来时，就受不了。当死还没来临时，你嘴巴大，爱讲大话，当它来时，你就怕死。如果有人用刀指着你，你会吓的要命，那就是怕死 - - 死苦；还没动到你，就吓到如此这般，等死期到来时，更不用讲了。

5、怨憎会苦：我们和冤家、仇人没办法避开，每每要见面，这就叫做怨憎会苦。

比如一对夫妻，婚姻生活美满，恩爱，过后吵架闹翻了，但是为了儿女，夫妻之缘难断，必须天天见面、面脸臭；或是打工仔，虽与老板不和，但为了家计，为了五斗米而折腰，天天要和不喜欢老板见面；还有某些同事，跟你吵过一次架后，两人见面就不说话，因为某种业因缘，你不能离开他，天天要会面，这就是怨憎会苦。

6、爱别离苦：与至亲，相爱的人乖离分散，所以苦。因为某一些因缘，所心爱的人儿离你远去，你舍不得，所以感觉到苦。比如做父母亲的，女儿出嫁或是儿子出国留学，思念总在分手后开始，常挂心头。有的伤心流泪，哭哭啼啼；有的睡不着，吃不下。这些还不太严重，严重的是男女之间的情爱，相爱的人却偏偏被拆散，很多情侣就因此跳楼殉情。在西方有罗密欧与朱丽叶；在东方有梁山伯与祝英台，这些缠绵伟大的爱情故事，常使同情他们的人泪流满襟。

7、求不得苦：我们用种种办法与手段，希望获得自己所喜爱的东西或崇高的理想，但是结果还是得不到，这叫做求不得苦。它是最普遍的苦，因为人的欲望太多了，这样多的欲望我们没法实现或得到，所以是苦。

8、五取蕴苦：我们对五蕴（既是色、受、想、行、识五种身心聚合）的身心产生执著，称为五取蕴。取是执取的意思。五取蕴刹那刹那的生灭，它一直迁流变坏，所以是苦。

（三）、总结：在这三苦与八苦中，真正的苦是发生在于“行苦”，此苦唯有圣人能觉知。

佛教所说的苦与世间人所说的苦不同；佛陀出家修道，所看到的并不是世间人所知的苦受、乐受的苦而已，佛陀所觉知的苦是：这个世间一切都是有为变化，终归变灭，不能自主故苦，此苦称为“行苦”。如果佛陀没有为我们阐述，我们凡夫对它是不知不觉的，因为我们迷在苦、乐之中。这个苦必须以智慧观察，所以初学佛者应以闻、思、修中的“闻慧”来了解“行苦”是一种苦。这个“行苦”并非“苦苦”与“坏苦”，而是因为不自在，就是苦。苦圣谛中最究竟的苦是“行苦”，如果没有它，我们可以想尽所有的方

法，修各种福报，追求种种的乐受；如果福报很大，在天上或人间享受五欲之乐的我们，根本就不知道苦为何物，只知道乐，那么这个苦圣谛就没法成立。但实际上并不如此，这五欲之乐是包含在行苦中，因为它会变化、变坏；也就是说即使升天做天人，在天上享乐，但天福有享尽之日，乐报没了，苦报就接踵而来，所以“行苦”是真正苦之所在。

【二、集圣谛】

集圣谛是苦的生因，他能集生死苦，故称为集圣谛。集就是招感集取，招感就是业力被烦恼所引发出来；集取就是烦恼在造业。因为我们过去造种种的业形成力量，加上过去与现在种种烦恼的引发，使我们受种种苦。所以这个集圣谛所要讲的就是烦恼以及烦恼所造的诸业行。

(一) 烦恼：佛说我们有八万四千烦恼，所以教导我们以八万四千法门对治之。然而这个八万四千是表示多数，它说明众生有很多烦恼，我们不可能全部认识，只要认识主要的烦恼即可，它们是六根本烦恼以及大、中、小随烦恼。由于时间有限，我在此只讲六根本烦恼。此是凡夫非常严重的烦恼，因为他引发其它烦恼的生起，所以称之为根本烦恼。六根本烦恼又称为十惑，它们既是：

、贪：贪有很多种，普通来讲我们有财、色、名、食、睡五欲之贪，人类的一生就是在这其中打滚，虚度一生。因为我们贪著五欲，所以心甘情愿被他束缚。

我们除了晚上睡觉，从早到晚为生活奔波，忙这工作，拼命想发财，这就是贪财。

同事又追求种种名誉、地位；有些人又贪吃；到了某一段年龄有对色欲（淫欲）有种种的贪求，所以说我们的人生就是为了满足五欲而过活；如牛被人牵着鼻子走，我们也如牛一样被五欲牵着鼻子走，所以五欲的贪是烦恼。

、嗔就是生气的意思，这个生气有很多种类，人家骂你，不能忍受，起嗔心。

嗔与贪刚好相反，贪是遇到快乐的境，你追求；嗔是遇到不快乐、不喜欢的境，你要抛弃它，但又丢不了，所以嗔。

、痴：不明事理，是非不分，称为痴。

不明事理就是对世间的因果道理不知不觉，好像人是怎样来的？死后怎样去？此外，对四圣谛、三宝的实、德、能，既是说对于真理的真实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱等无知，都是愚痴。

另一种愚痴就是对是非不分明，比如人家为你讲佛法，你不懂对或不对，人家跟你讲对的，你以为是错；人家跟你讲错的，你却以为讲对，这也是愚痴。

、慢：慢就是傲慢、我慢。自己内心高举，看不起别人，称为慢。比如某人的儿子修完大学课程后，那个做母亲的就觉得了不起，到处向人炫耀；或是有人养了一只漂亮的狗，他觉得了不起，带着那只漂亮的狗招摇过市；

或是向人炫耀自己的名、利和财产等，都称为慢。

慢的种类：

1、有些人很有能力，才华洋溢，高人一等，结果看轻别人。

2、有人的地位很高，你以为跟他平等，结果你觉得自己了不起。

3、自己比别人差，但不认输，却认为他人没什么了不起，我只是不做而已，这是慢的心里在作怪。

、疑：对于佛法因果道理怀疑。

、身见：执著五蕴的身心里面有一个我，乃至身心以外有我。

、边见：执著断、常二见。就是说认为“我”是永恒的，就是执住“常”；认为人死后一了百了，什么都完了，这就是执著“断”。我们凡夫就是有这两种邪见，称为边见。

、邪见：各种不正确的思想、它包括：对因果起不正确的知见，拨无因果；认为没有过去世，没有将来世，这些都是邪见。

、见取见：执著我们的见解是对的，称为见取见。我们凡夫又一个很深的执著，认为我的见解才是对的，别人的见解都是错的，这叫做见取见。

、戒禁取见：执著不正确的戒律，称为戒禁取见。比如有人放生，放鸡说以后不能吃鸡；放乌龟就说以后不能再吃乌龟，这其中没有因果关系，根本无此事，佛陀是根据因果道理来制定戒律，所以这是戒禁取见；甚至有人认为一定要吃素才能解脱，所以他吃素，这也是戒禁取见。菩萨道行者，为了避免因他吃肉而要杀害众生，所以吃素，这是一种慈悲心的表现，并非是为了要解脱而吃素，如果吃素能解脱，牛羊早都解脱了。

更有些人持牛羊猪狗戒，他们学习牛羊猪狗所做的一些行为；有些不吃这些众生的肉，好像兴都教徒认为牛是神圣的，所以不吃牛肉；某些教徒却认为；猪是肮脏的，所以不吃猪肉等，这些都是戒禁取见。

这六个根本烦恼妨碍我们解脱生死，其中严重的三大烦恼是贪、嗔、痴，称为三毒；在这三毒中最严重的是贪爱。（请参考《烦恼》）爱的种类：

1、对乐欲、财富、权势等五欲之贪求与执著。

2、对意念、理想、观点、意见、理论、概念、信仰的贪求与执著。

3、求生存、求再生、求生生不已及永生的贪求与执著。

4、不再生存的渴求。

佛陀说我们烦恼中的“爱”是集谛的主要原因，故集论说“若爱、若后有爱、若贪喜集行爱、若彼彼希乐爱是名集谛。”就是说贪爱是苦生起的主要原因，我们对现前的事物苦苦贪求，此称为爱。

1、后有爱：我们想要追求永恒的我，追求死后的将来，而这样的贪爱，使我们死后将来再继续受生，称为后有爱。

2、贪喜集行爱：当现前的境界出现时，我们因迷惑而执著它，称为贪喜集行爱。

3、彼彼希乐爱：我们知道现前这样快乐的境界，追求将来也要有这样的境界，称为彼彼希乐爱。比如今生夫妻生活适意、恩爱，希望将来死后夫妻再结来生缘。

因为这种的爱，使到我们死后再来生死轮回。由这个贪爱的烦恼使我们产生常、乐、我、净四个颠倒。在这个贪爱之中有一个“自体爱”，称为我执。众生对这个我执深执不舍，便无时无刻都在求生求存，求再生，求永恒的生存。因为这个贪生的欲望，使得过去、现在所造的诸业得到滋润，继续向前推动。业是过去的因，贪爱这个烦恼是现在的缘，因缘和合，我们就生生不已，一生有一生。

(二)、业：我们过去及现在世所造的种种业行，它也是属于集。因为业行能集无量种众生业道于内身。

、业的意义：业为造作义，既是有意造作之行为称为业。业所造成之效应（果报）称为业报。此中造作之心有善、恶、无记三种，形成善、恶、无记三种业报。

、业的推动者：求生、求存、求再生之“有爱”滋长意志造业，是生命能继续延续及向前迈进。（请参考《业力与轮回》）【三、灭圣谛】灭圣谛既是苦灭圣谛。它说明众生可以从生死相续不断的苦报中得到解脱。

灭是指灭除惑、业、苦，断著贪嗔痴等无明烦恼，不再有造作之心，究竟不生，不生所以不灭，既是涅槃。

(一)、涅槃：

、涅槃之意义：涅槃是不生不灭之义。佛说涅槃是诸法实相，所谓“诸法空相，不生不灭。”实相既是真理，不是语言文字所能诠释，唯有智者亲自证悟方知；故说：“语言道断，心行处灭，非妄想凡夫所能臆测。”涅槃并非因缘所生，是无为，是没有造作的，并不是语言所能阐释的，不是常，不是无常，也不是断；不是苦，也不是乐，无相可得。既然什么都不是，为什么还有这回事呢？

、佛陀演说涅槃的原因：因为世间所知的一切法，皆由因缘和合而生，皆是无明烦恼之产物，而我们因迷惑以为有的一切事物，它们的实相是非有非无（离有无）之不生不灭。我们凡夫所知道的生灭幻相，是迷惑而执著以为有的，本来没那件事，它不是有，也不是无。如果说有，就是执著常；如果说无，那就是执著断。我们凡夫一直在这相对的概念里打转，在讲涅槃时，佛陀不讲有、无，生、灭；他讲非有非无，不生不灭。而不生不灭有会使人

误解为：除生、灭之外，还有一个不生不灭，那又是错误了。

凡夫所迷惑的生灭万法之中，具有不生不灭的本性，但是因迷惑而不知不觉，认为它是生灭的。比如我们观赏《释迦牟尼传》这部电影，从佛陀降生到他涅槃，这只不过是银幕里的变化罢了，里面并没有人在生，在死，那只是一些光影闪来闪去，在这些光影中，没有生也没有灭，没有这为圣者在生，在灭。而世间的真相也是如此，它本来是不生不灭，但是我们的智慧被烦恼所遮盖，就以为他有生灭，故唯有断除烦恼的圣者，才能证得这个涅槃。此涅槃并非是在生灭之法以外，另有一不生不灭之法可以证得；而是在生灭法之中，发现到不生不灭之真相，此才可称为证得涅槃。

这世间一切生灭无常，有很多人都不要，希望能摆脱它，到一个不生不灭的地方去。但是没有这样的地方，这个的地方就在生灭无常里面，它原本就是不生不灭的。因为我们迷惑，所以以为它生灭。当一个人觉悟之后，就会发现到：原来在这生灭万法之中，一切法的本性都是不生不灭。所以证悟的阿罗汉圣者，并没逃到另一个地方去，而是在这个世间体悟到一切万法本来不生不灭，称为证得涅槃。涅槃并不属于因果，所以涅槃并不是我们断除了烦恼后所得到的果报。《金刚经》曰：“实无有法得阿耨多罗三藐三菩提。”故佛陀证悟涅槃（成佛）时，无一物可得，阿罗汉证悟涅槃亦复如是。我们众生就是获得太多，这边拿，那边抓，“财产”太多，样样都放不下，所以没办法觉悟与解脱。如果有一天，我们觉悟到无所得时，既是断除了一切烦恼，那时就证悟涅槃了。

涅槃就是无生，无生所以不灭，所以涅槃有称为不生不灭。因为不生所以就非有，非有就不无，就是不是有，也不是无，故涅槃不属于存在或不存在。有很多人误解了涅槃，他们迷惑地问涅槃以后，那个人存在吗？他去了哪里？但是涅槃是无生，无生就没有灭，就不能称为有，也不能称为无。一个东西生出来，你称它为有，它灭掉了，你称它为无，没有生不能称为有，不能称为无。涅槃不属于有、无，就不能问涅槃者存在或不存在？存在或不存在是凡夫烦恼的概念。涅槃并没有一个人证到涅槃，因为觉悟涅槃的人一无所得，包括这个“我”，就是他觉悟到“无我”，既然无我，就没有我证悟涅槃。证悟涅槃就是没有烦恼的智慧，这其中无一法可得，就是这么一回事而已！

以凡夫的眼光来看，证悟涅槃者再也没有造作，他不求生，也不求断灭，他不会认为这个世间给他种种苦，要把它们断掉，他的内心没有执著与挂碍，寂灭清凉、（寂既是寂静不动；灭既是烦恼不生。）心行处灭，这和我们凡夫不同，凡夫的心无时无刻不住在一个地方造作，而证入涅槃者就没这回儿事。

【四、道圣谛】道是出世间的因，解脱苦的方法，通往涅槃之路称为道。广义的说有三十七道品，狭义的说有八正道。

- (一) 修道的层次可分为五个次第：
 - 、 资粮位：修五停心以及四念处。
 - 、 加行位：观四圣谛，既是观苦、集、灭、道谛。
 - 、 见道位：觉悟见惑，断三结，既是断除我见、戒禁取见以及疑结。

所谓结就是束缚的意思。

1、我见结：身见是一种知见，因这个知见使我们做出种种傻事，而见道的人没有我见，但并不等于没有我慢。我慢是我们的内心高举，认为有一个主体存在；而我见是执著现前的身心有一个我。所以见道的人只是破除我见，没有破除我慢。

2、戒禁取见结：守持种种不正确的戒律，见道者无此烦恼。

3、疑结：见道的人对于佛、法、僧有绝对的信心，丝毫无怀疑。

所谓见道既是见到涅槃之道路，我们现在听闻佛法，是听涅槃之道，并没有见。比如我告诉你从新加坡怎样搭飞机到东京，下了机要怎样搭车到火车站，从火车站怎样搭车到一个乡下，再从乡下去一间寺庙。如果你们从头听到尾，这只是听而已，但是你们真的去到那个地方，那才是见道。我们听闻了很多佛法，有一天觉悟道真的是如此的时候，那就是见道。见道的人断除了我见、戒禁取见及怀疑三种束缚他们的轻微烦恼，称为三结。

、修道位：修行者见道后继续修行，称为修道位。既是初果、二果、三果圣者，这些圣者称为有学圣人。

、无学位：既是证悟阿罗汉果。证阿罗汉果的圣者已经完全解脱烦恼，再也不必学习即修行解脱的方法，称为无学，所以阿罗汉称为无学圣人。

(二)、修道的方法：修道的法门有很多，主要的有下列几种：

、五停心：修习以下五种法门，能制止心内的过患，然后得定而引发智慧。

观法：所对治之烦恼：不净观 - - 对治贪欲 - - 观内身不净，除色身爱；观外身不净，除淫欲爱。

慈悲观 - - 对治嗔恚 - - 于怨亲等观，慈心与乐，悲心除其苦。

因缘观 - - 对治愚痴 - - 观生死中唯有十二因缘，其中无我，无作者，无受者。

界分别观 - - 对治我慢 - - 观十八界各界有各自之法，无有一合相之我。

数息观 - - 对治散乱 - - 数出入息，系心于息而得定力。

在这五停心中的不净观及数息观是修行入道的初门，合称为二甘露门。

1、不净观：观察自身与他身的不净，为了对治我们的贪欲，因为我们对身体有贪爱，这是一种烦恼，也是一个心病，佛陀就为我们开了一帖药方，叫做不净观，我们一眼看到某人就喜欢上他，是因为认为他漂亮、干净等等，那是因为我们的智慧被贪爱的烦恼所遮盖住，看不清楚真相，而不净观是告诉我们要看他干净的地方，比如他的皮、肉、血等，没有一样是干净的，皮肤流出来的是汗，七孔流出来的都是粪，是肮脏的。皮肤下的血肉是臭腥的，肚子里所装的都是粪便，所以我们的身体是“粪桶”，不是“饭桶”。

我们最严重的贪欲就是淫欲 - - 色欲，所以佛陀教导我们修不净观以破除之。(请参考《四念处》)

2、慈悲观：慈悲观是要对治嗔恨心，修慈就是要给众生快乐，修悲就是要拔除众生的苦。我们要经常作这个慈悲心的观想，慢慢地对于众生就不会嗔恨，生起怜悯之心，所以说慈悲观能对治嗔恚。

3、因缘观：观十二因缘以对治愚痴。在这十二因缘的流转中无我、无作者，没有受者。(请参考《十二因缘》)。

4、界分别观：我们观察十八界以对治“我慢”。眼、耳、鼻、舌、身、意六根以及六识，色、声、香、味、触、法六尘，称为十八界。我们个别观察它，里面没有一个我，这十八界合起来的一个整体，称为一合相，它也不是我，所以观十八界可以对治我慢。

5、数息观：称为阿那波那，译为持息念(数息)。修数息观对治散乱的心，我们的心如猴子般跳来跳去，所以要把它系在呼出吸入的息气上，慢慢的心就会平静下来。这五种修行方法称为五停心，它可使我们的烦恼：贪、嗔、痴、慢以及不定的心平静。

、四念处：又名四念住，所谓身念住、受念住、心念住及法念住。

四念住是观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。以四念处对治我们的常、乐、我、净四颠倒。

1、身念住 - - 观身不净：观色身四大不净，乃至外境亦不净，以对治身体干净的颠倒想。

2、受念住 - - 观受是苦：观六根所生受，及受的苦乐舍，三种皆是行苦，因为它无常变化，不能做主就是苦，所以观受是苦对治乐的颠倒。

3、心念住 - - 观心无常：观六识心生灭最迅速，无有一念停留，我们的心念一念一念在那儿变化，佛陀说吾人之身还有几十年慢慢地发生变化，可是我们的心念一秒钟却不知道变化多少，所以佛陀教导我们要观心无常。众生执著这个世间有一个精神不变的我 - - 心。这是一种颠倒，一种错误，这个心是变化无常的，并不是永恒不变，所以要观心无常。

4、法念住 - - 观法尘及一切法无我、无我所，而我们执著有一个我，所以我们要观法无我。

四念处必须从观身不净，而观受是苦，然后观心无常，最后观法无我。因为身体的活动叫粗，受比较微细，心比受微细，而法是最微细的。(请参考《四念处》)

、八正道：此八正道是道谛中最重要的修行方法。

1、正见：对事的如实知见，出世间的正见唯有在见道者最为清净；对宇宙人生生死与解脱之四圣谛理，智所证知，直窥实相。世间正见只是一堆

经验所积累的知识，是通过名称、标志及事物的相貌与形状之正确分别罢了。出世间正见唯有通过修禅定及放下一切杂染心才能生起。若依多闻佛法而分别邪正因果，也能生起正见，所以正见由多闻、思维、修持得来。

2、正思维：没有贪嗔等烦恼情况下，依正见观察、思维，如理地作出决定，故又称为正欲或正志。由正思维才能做出正确之身口意业的行为。比如说蟑螂损害人类是害虫，我们应该杀它，如果这是正确的道理，那人类损害其他的众生，它们也应该杀我们！这是不正确的思维，因为这其中掺杂了“我”的烦恼，以人为中心，认为有损人类利益的是害虫，所以我杀它不要紧，它杀我不行！

3、正语：即戒止口之四恶业。

、不妄语欺骗。

、不两舌，搬弄是非；或发表引起两者间之憎恨、敌意及不和之言论。

、不粗恶口骂人或苛刻、酷毒之讽刺等。

、不作无意义及无利益之空谈或花言巧语 - - 绮语。

不讲这四种话语就是正语；我们应该合理、真诚、以及和蔼可亲的话。

4、正业：不是正当的职业，而是正当的行为，即戒杀生、邪淫、偷盗等，行为善良，不侵害一切众生就是正业。于修道时，在行住坐卧中正念而住。

5、正命：以合法不损害他人的谋生方式来维持生命，乃至不贩卖众生、军火、杀生器具、醇酒、毒品或嫖赌等。若是出家众，则如法求衣服、饮食、坐卧具、病缘医药供身什物。

6、正勤（正精进）：精进努力离恶向善，即精进修道。这里的正精进专指修禅定而言。正勤有四，所谓四正勤既是：未生善令生、已生善令住、未生恶另不生、已生恶另灭

7、正念：

以世间法来说，不生邪恶之心念，称为正念，反之则是邪念。以修行来说既是忆念正法，如四圣谛、八正道、四念处及菩萨道等等修行方法为正念。于修道中不忘失所修的法，心念时时明了不忘失，比如念佛，对于念佛的境要明记不忘，这叫正念；如果念佛时想吃东西，是不正念，即使在念佛时想要去救人等好事，若不觉知心已随境转，也是失去正念。这个八正道中的正念偏重于定学，既是你所修的法或境，要保持它，称为正念；如果没办法保持它，既是失去正念。

8、正定：

心一境性，不向外驰散，正定有初禅至灭尽定，禅定时的用心不外两种情况：止（三摩地）：即入定，心一境性，并非不起念，而是心念保持在单一之定境中。

、观（毗婆舍那）：于定中起智慧，用佛法观察实相。

修“止”能暂伏烦恼，但不能除去烦恼；修“观”则能除去所对治的烦恼。

“苏 烙毓潤 邦？”

〔戒：正语、正业、正命三无漏学 - 〔定：正勤、正念、正定〕慧：正见、正思维（三）总结：

、在道谛中并没有祈祷，膜拜与仪规，因为这些不是正道。不过，对于教义不理解之初信者，由于宗教情操的需要，通过优美的习俗与仪式来引导他们走上这条圣道。

在小乘经典中注重正见，大乘经典中注重般若，所谓五度如盲，般若如眼。

有人认为正精进不属于定学，修八正道时，每一道都要精进，然而对解脱道者来说，八正道中的正精进应该偏重于修定、修正念、修智慧，并非在正业、正语、正命此三道中精进。一个修行人如果一直精进的修正语，讲好话，那他的心就散乱了。

、八正道有时又被解释为两种：一者、世间之八正道，既是正确生活之标准。

二者、出世间之八正道，既是修解脱道之修行者所应遵行之生活标准。八正道是任何修学佛法之佛弟子皆应完成之生活方式，唯有八正道才能净化众生的身心。

它是一条通过德行（戒）、理性（慧）与精神净化（定）而走向体证世间实相的途径。

烦恼在四圣谛（苦、集、灭、道）的苦圣谛中，苦的生起因是我们过去所做的业及现前的烦恼。过去所做的业已造，现世要受报；而现前的烦恼决定于我们，可要它生起或不生。那些修行的圣者，证果的圣人，可以把握自己的烦恼，不让它生起；我们凡夫没办法，这其中有多原因，一般认为这是我们业障深重，但是根据佛陀说我们的烦恼是从六根接触外境后，因为迷惑而生起的。烦恼的种类很多，有的分成六根本烦恼、有的称为三毒；六根本烦恼再分成十惑；再分成小随烦恼、中随烦恼、大随烦恼等等。现在要讲的是根本烦恼，以及大、中、小各种随烦恼。

一、根本烦恼：

最根本的烦恼有贪、嗔、痴，称为三毒。一般人说某人很贪心，很会发脾气，很愚痴，这与佛法中所说的贪、嗔、痴有点不同。

（一）、贪：佛法中说贪是于三有及资具（顺境）染著不舍。三有是欲有、色有、无色有。因为众生贪欲界、色界的种种事物，及贪无色界的种种心态，使他们继续在欲界、色界、无色界（三界六道）中受生，再度轮回生死。众生对欲界的种种事物有贪爱，则生在欲界；众生对色界的种种事物有贪爱，则生在色界；众生对无色界的种种事物有贪爱，则生无色界。当一个人无欲界的种种贪爱，就会生到色界；对欲界、色界之种种贪爱已断除，则在无色界受生；断除这三界的种种贪爱，就再也不来三界，叫做不受后有，再也不贪著这三有了。

贪著三有及资具是讲贪著三界中的种种事物。我们生长在人间，贪求人

间所享有的物资。比如贪著住富丽堂皇的房子，睡高广的大床，穿华丽的衣服，坐舒适的椅子，此种贪著使我们再来欲界受生。但是此贪心是过去的业习，它在我们过去业中形成了这种心理，就如一个人他本来没有抽烟，今生有人叫他抽，慢慢学习，对香烟染著，上了瘾，生起贪爱的心，看到香烟就想抽，以后没看到香烟也想要抽，我们说他对香烟有贪爱。凡夫对三界的事物也好想染上烟瘾一样，没有在眼前，内心都想要，所以造成下一世再来三界中的任何一界受生死轮回，所以贪是三有之贪。

(二)、嗔：一般人对嗔的了解是：发怒，生气等，但佛法中说嗔是于三苦及资具（逆境）憎恶不能忍受。

苦有三苦：

- 、苦苦：既是身心之苦受。生、老、病、死、怨憎会属之。
- 、行苦：东西变化无常，我们做不了主。五蕴炽盛苦属之。
- 、坏苦：既是乐受变坏或得不到。爱别离、求不得苦属之。

对于这三苦，凡夫不能忍受，不想要它，但业报又是如此这般做不了主，又丢不掉，所以对这三苦起嗔心，然后对引起三苦的东西也起嗔恨。例如：某人嗔恨某某人，对仇人的东西也起嗔恨心。又如有人驾一辆老爷车，半路抛锚了，不能准时赴约，结果苦恼起，嗔心生，连那辆老爷车也都被敲、被踢，这就是对此资具也讨厌。

贪是对于顺境起贪爱之心；嗔是对于逆境起嗔恚之意，它们所对的境是绝然不同的。贪、嗔的心绝对不会同时生起，贪爱那个东西，绝对不会嗔它；嗔那样东西也绝对不会贪它。或许有人会这样认为：我爱某个人，我也恨他。这件事是应该如此理解：比如一对恋爱中的男女，结婚前觉得对方有许多优点与美德，结婚后却发现对方有一些缺点，结果有时贪爱他，有时又嗔恨他，但贪爱与嗔恨的部分是不一样的。两种心情混在一起时，他就搞糊涂了，到底我是爱那个人呢？还是恨那个人？所以贪爱与嗔恨之心决不会同时生起，但贪爱与嗔恨之间，取舍不定时，则产生愚痴。

(三)、痴：既是无明，于诸事理迷惑，是非不明，事理无知。对四圣谛、三宝的实、德、能（真实、功德、自能修成），不能信受。既就是说对于真理的实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱，这三件事情迷惑，没有信心；或是对一件事不知分辨对与错，这都是愚痴。比如说你爱某人，是爱他的优点与美德；你嗔某人，是讨厌他的缺点。这使你混淆，把两件事当作一件事，不知是对或是错，不能明辨是非，就产生愚痴。实际上世间的种种事物是不可能十全十美的，但你要美满、美好，好的你要，坏的你不要，好坏在一起时，不能分辨是非，而产生不知取舍，结果不知如何是好，这就是愚痴。

我们对事理不明白，不知晓，这也可说是愚痴。当我们愚痴时，往往会做出各种傻事，比如看到人受病苦的折磨，我们可怜他，认为反正他是要死了，不如把他人道毁灭，让他早日解脱，这就是愚痴。因为我们不明白病苦中有因果业报，决不会因为断了他的命就可以解脱。今生他要受如此病苦，这世逃不掉的，这使对事理不明白而产生的愚痴。

(四)、慢：把自己和别人相对比，内心产生高傲的心理，称为慢。慢有许多种，最普通的一种就是“自尊心”。当你比别人差时，事情做不成功，失

败了，别人嘲笑你，有满心的你就产生苦恼，认为你与他平等，这就是慢。众生“慢”的心理可分三种情况来看：

- 、你的地位、名誉比他人高，而你也认为比他人高。
- 、你的地位、名誉与他人平等，而你却认为比他人高。
- 、你的地位、名誉比他人低，而你却认为与他人平等或比他人高。

慢的产生是把自己与他人作对比而产生的。比如人有汽车，我没有，认为他人没什么了不起，我只是不要买罢了，这就是慢 - - 与人平等，却认为自己比他人了不起。再比如：来这儿听法的信徒都是平等的，假设这其中有一位是大学生，他可能会认为自己是大学生而起慢心 - - 比他人高，自己也认为比他人强。但他回到家里，进了厨房，他的妈妈可能就会说：你这个大学生有什么了不起，不会煮也不会炒，还是我比较行（慢） - - 比他人低，确认为比他人强。所以慢心的生起是以自己的长处与别人的短处相比，而生起高慢之心。

（五）疑：对于诸真理常犹豫不决。历史记载二千多年前释迦牟尼佛修道成佛，解脱生死，你却认为有烦恼怎么能够解脱生死呢？对此真理产生不信任的心理，称为疑。此怀疑使我们不能接受真理，并非真理不可让人怀疑，而是我们对于任何事物都存有怀疑之心，这是一种烦恼。比如我告诉你们我的俗姓是“苏”，有人听了就相信，但有些人听了就会产生“是不是姓苏啊？”此怀疑之心，就是他内心的一种烦恼。有再打个比方：“美国太空人已登上月球。

”有人听了就产生“是不是真的呀？”他根本不想去寻找答案，不去了解，就直接产生怀疑，这种“疑”的心理状态，就是烦恼。我们对某些事理，再还没有真正了解之前是可以持有怀疑的态度。当我们真正彻底明了后，就能接受、相信它，这种怀疑的态度佛法可接受。

在佛经中说：如果一个人没证悟初果，他对四圣谛、三宝多少会有疑问。这疑问我们可以保留，但因此而妨碍我们证悟初果。有些人说他对某种修行方法深信不疑，但经过一段长时间的修行后，如果没有证悟，就会生起疑问，怀疑起来。

这并不表示当初他对某修行法门没有怀疑，而是他的疑心被信心遮盖住。“疑心”是一个很深的烦恼，它是根本烦恼之一。例如：有人对“四念处”这个修行法有信心，他用十多年去修学，但没有什么成就，就怀疑此修行法；因为没证悟，更怀疑那些证悟者修行证悟的成果是否是真实的，这就是疑的烦恼。一般很深的“疑”烦恼凡夫是不容易发现的，除非我们面对修行、烦恼等磨练的时候，才可知道我们对佛法的道理是否是深信不疑。证初果者断戒禁取见、我见，对世间看得很清楚，对佛法就毫无怀疑了。

（六）不正见：对于因果道理等起不正确之知见。

、身见：执著世间有个身心是我，称为“我执”。我执有两种：在行为方面的我执就是“我慢”；在思想方面的我执称为“我见”，也叫做“身见”。我执并非是听完无我，相信无我，也确定无我的道理是正确后，就无此烦恼，而是放下我见的烦恼罢了。我执中的“我慢”是我们内心中根深蒂固的烦恼，碰到任何一事物，我们就有一个心境内、外的对立，外面的是外境，里面的我。因为有我执就会生起贪生怕死之念头，就会起贪、嗔、痴等烦恼。

譬如对“无我”的道理深信不疑的人，被人用刀子威胁时，他会怕死，此怕死的行为不是我见，而是我慢。“我慢”不可凭听讲道理来破除，它必须以修道来断除；“我见”是一种思想上的烦恼，它可通过明了无我的道理，就可破除之。

、边见：由于身见对于我生起断、常见，称为“边见”。先有我见，才有边见。

执著世间有一个永恒的我，认为我死后一了百了，什么都没了，称为“断见”。

、邪见：谤无因果（业因果）、无作用（转世、父母），无事实（佛、阿罗汉）。谤无因果，起种种邪见。认为作善无善报，做恶也无恶报，此是无果。

有些人认为人的出生是“无因”的，就是由父母生出来；死后一了百了，既是“无果”。有些人认为杀死鸡鸭无需受报，鸡鸭是生下来让人吃的，此属于“无果”。世间有三世，既是过去世、现在世、未来世，但他不相信，此既是“无作用”；对佛陀所说的三宝、四圣谛等，以为“无事实”，而加以毁谤。

、戒禁取见：执持不正确之戒律。有人持牛戒，以为牛吃草没杀害生命，就认为也应该吃草；有些人认为牛是干净的，所以吃牛肉不吃猪肉，这些都是“戒禁取见”。

、见取见：执取诸见为已见，认为此见是最优胜的，最正确的，而生起斗争，称为“见取见”。执取前面四个见，认为是最正确的，也是见取见；比如你认为人死了一了百了，此是“边见”中的“断见”，而你却执著这种见解是正确的，这个执著称为“见取见”。世间人往往执著自己的思想、知见是正确的，别人的是错误的，乃至执著正确的知见是对的，亦是见取见的烦恼在作怪，并非我见。

这六根本烦恼中的贪、嗔、痴称为三毒。贪、嗔、痴、慢、疑为“五钝使”（思惑）要修道才能断除。不正见中的身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见称为“五利使”（见惑）要见道才能断除。五钝使和五利使合称为十惑。

二、随烦恼：

随烦恼就是随着根本烦恼而生起之烦恼，共有二十个。

（一）、小随烦恼：行相互违，各别生起。

、忿：对现前逆境，不能忍受，起嗔心。

、恨：对过去逆境起嗔心，念念不忘，不舍而起嗔心。比如说，现在人家骂你，你再做其它事务，不理睬他，过后在想起就生起嗔恨之心。脾气暴躁的人，忿心所容易生起；豪爽粗犷的人，生气后就没事了，忿心所比较多，怀恨心少；城府很深的人，遇到逆境是忿少，他不出生色，但怀恨在心。有些人现在你讲他几句，他若无其事，但过后越想越恨。中国人讲女人怀恨三年，意思就是说女人把事情挂在心上，念念不忘，就是恨的心理。

、恼：有了忿恨后，越想越苦恼，身心烦躁恼热，心跳加速，热血沸腾，并以粗暴言行骚扰他人，或疾言厉色的怒骂别人，使他人也苦恼。

、害：恼后就无悲愍及爱心，常以打杀、恐吓等侵损逼害众生。就好像他对我仁，我就对他不义。

恼与害之差别：有些人“害”的烦恼少，被人欺负，只会在那而“恼”罢了，即使他很苦，也不敢害人，这种人就是有良知，有慈悲心者，他没能力反抗，因为不敢害人。反之有一些人，他有害的烦恼，苦恼之后就要去对付别人，这就是由“恼”转为“害”；有些人很残酷，路过见到一些猫、狗等小动物，他都无缘无故地踢一脚，这是没有恼，但是有害的心理，没有慈悲心；看到蛇、蟑螂就一定要打死；看见蟑螂讨厌是因为恼、忿、恨，所以打；但是看见青蛙也要打死，那就是害的心。这世间就是有一些没有慈悲心的人，经常损害别人。

、嫉：即妒忌，不能忍受他人之成就、优胜而起嗔心。有些人妒忌别人的名誉、地位、财富等。妒忌别人比自己漂亮；别人的孩子比自己的聪明；别人做事有成就被赞叹，而令你生起妒忌等等。此烦恼是与他人无关，没人惹你，是自己不能忍受别人比你优越，而生起妒忌的心理。

、诳：虚伪的夸大，或是以言行假装有才德，为求名利来欺骗他人。比如有人问一个问题，你不会，但为了表示你的学问渊博，你就不自量力的乱答；或是原本你无能力，却假装自己有能力办事。甚至无德之徒以种种虚假的行为表现，让人家以为他有德行，此亦称为诳。此烦恼有欺骗他人的心理。

、谄：以言行隐藏过失，并奉承他人，以免名利有损。这是为了取信于别人，拍马屁也是一种谄。小孩子做错事后，往往为了怕被打而表现乖，这就是谄的心态。

、覆：覆并不是心的善、恶，而是后悔做错了事，但隐藏不愿让人知道，恐怕损己之名利。例如凡戒后，心想还好没人知道，这就是覆的烦恼。

谄与覆之不同：覆是隐藏自己的过失，不愿人知，他并没有对他人有特别的意图；谄是当你知道某人能给你利益，就隐藏自己的过失，以便对方相信你，希望能从那儿得到好处。

、骄：对自己的成就染著喜悦。漂亮的女人，大多数都是心高气傲；甚至有些只有几分姿色的女人打扮的漂漂亮亮后，就高傲起来；或是有些人会缝衣、理发，事成后，就到处夸耀，对于自己的成就染著，内心欢喜，这就是骄。

骄与慢不同，骄是自己做事有了成就，产生高傲的心理；慢是以自己的能力与别人相比，自己认为比他人高一筹，而心高举。

、悭：不欲施舍所得之物。悭就是悭吝，是因为贪而形成的一种吝啬，但是悭与贪不同，“贪”是希求多；“悭”是拥有很多财物，而舍不得施与他人。

有些人有贪，没有悭；但悭的人一定贪，贪的人不一定悭；因为有些贪多的人，有人来乞求，他愿意施舍；悭的人贪得无厌，那儿愿意给人？所以悭的人对于自己的财物、知识、能力都不愿与人分享。悭的人最容易收藏东西，见到有人来向他求乞时，苦的要死，因为他认为自己的财物减少了。

(二) 中随烦恼：与一切不善心俱起。我们心中有不善的大、小随烦恼生起时，因为心中无惭愧，令其它的烦恼继续活动。

、无惭：自己没自尊，对自己之过失及缺点，不自我反省，不自以为耻。假设偷东西的人，经过自我反省后，很后悔，称为惭。

、无愧：对自己之过失及缺点，他人指责非议不以为耻。假设一个人要偷东西，怕他人知道，而放弃偷盗的念头，则称为愧。

大、中、小随烦恼是以它的断除难易来分类。在一个人的修行过程中，小随烦恼更难断除，中随烦恼比较难，大随烦恼更难断除，根本烦恼最难。一个修行者如果还有忿、恨等烦恼的话，还有下面与修禅定有关的其它烦恼。

(三)、大随烦恼：一共有八种，便一切污染心。

、不信：对四圣谛、三宝的实、德、能（真实、功德、自能修成），不能信受。

既是对真理的实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱，这三件事情没有信心。

、懈怠：对已做、未做之善业不努力做，既是懒惰。对于好事，不愿意去做；对于坏事，也不愿去断除。懈怠的人不愿做事，最爱休息；坐禅或念佛人往往因懈怠而去睡觉。

、放逸：不警觉烦恼之生起，不约束自心，放纵它去造业。与懈怠相似。懈怠是懒惰不做；放逸是贪、嗔、痴驱使你不去。比如现在叫你静坐，你贪爱要看明天的那场戏，就坐在那儿想，结果因为贪而放逸；又如你嗔恨某人，静坐时就想起他，越想越气，因嗔而放逸，索性不静坐了。放逸的人爱做放逸心所想做的事。

、昏沉：于所观境，神志昏暗，不能了知。既是没有足够的心力保持所要修的境，这样会妨碍我们修种种的观行。例如：有人静坐时修数息观，从一数到十，没一下子就神志昏暗，频频点头，对与刚才所做的事，什么都不知道，好像要睡觉了，称为昏沉。

、失念：于所观境，不能明记清楚。对于现前之念，没办法掌握，不能记得它。

如念头专注在眉心不久，就跑去想其它地方，而不记得刚才心念是在眉心。

失念与昏沉之差别：失念与昏沉都是不能明记刚才所发生的境界。失念时神志清楚，但东想西想；昏沉是神志混淆，模模糊糊，什么都不知道。

、散乱：内心妄念纷飞，流散杂乱。此种散乱的烦恼是因为失念而引起的。佛说我们的心象猴子般跳来跳去，现在把它放在眉心，结果因为失念而妄念纷飞，心念流散杂乱起来。散乱不仅是对刚才的境，不能明记，而且心念一直在转变，思潮起伏，一下子想这，一下子想那；失念则未必如此，例如：静坐时原本你是在念佛，忽然间想起还有一件事没做完，要怎样安排与处理等，心念就想到那件事去了，这是失念但不散乱。

、掉举：于所观境，心不安定，常回忆过去境。比如，今天做了一件乐事，在静坐时一直回味，时不时想到它。当一个人修到初禅后要入二禅时，他一直会回忆初禅的境，称为掉举。

、不正知：对于所观之境，不能正确明了；对自心不知安在何处。例如静坐时观察呼吸，对于出入息的进出、粗细不能明了。

三、 总结：

(一)、烦恼之生起：内心先有烦恼业习种子为因，现前种种境界为缘，因缘会合烦恼生起，无有烦恼者，随缘生故无自性。

(二)、烦恼之灭除：不正见及疑在见道后即刻不生，其余烦恼必须通过修道一分一分地除去。觉悟后常能以智慧观照，生起正念、正知，则烦恼业习便无缘生起；若念念正念分明，则烦恼永不生，既是断烦恼。

(三)、烦恼是苦，苦不一定有烦恼。证悟有馀涅槃的罗汉还在苦中，在进入无馀涅槃之前还有行苦。业种子以烦恼为助缘而加速受报，并造新殃。业种子无烦恼为助缘便不得增长，然非断灭。烦恼虽无自性，空无人我，但因因果业报不虚。

三皈五戒

一、皈依的意义：

皈依既是皈向、依靠之意。根据佛法说，众生在三界六道中轮回，在生死苦海中浮沉，无依无靠，甚为可怜；这好比从中国飘洋过海来南洋讨生活的人儿，他们离乡背景，举目无亲，无依无靠地在一个人地生疏的新环境里生活，真是可怜；又比如为了避开战火的蹂躏，从越南逃来新加坡的难民，他们无依无靠，连一个亲人也没有，只依靠他国与社会热心人士的救济，过着寄人篱下地凄惨生活。这与我们在生死轮回的业海中飘浮，无依无靠的情景时一样的。以世间法来说，我们可以依靠父母、兄弟姐妹、朋友等等；但依佛法来讲，以生死观点来看，这是没有用的，因为你我都还在生死轮回之中，怎么能做别人的依怙呢？比如，两个不会游泳的人同时跌进海中，谁能够搭救、扶持谁呢？我们在生死轮回的苦海中浮沉，依佛法来说，唯有佛、法、僧三宝才能做我们众生的依怙，是我们真正的皈依处。

二、三皈依：

(一)、皈依佛：我们皈依佛，向他学习与修学，以他为模范、为导师，这就是所谓的依靠了。此外，我们凡夫谁也靠不住，因为你今生做人，下一生可能做畜生，今生做畜生，来世可能做人，在六道轮回里转来转去，今生是好人，来世可能坠落，这样的人我们怎样依靠呢？所以唯有脱离六道轮回，大觉大悟的圣者——佛陀，才能做为我们的依怙。

佛陀觉悟世间的真相，他的三业清净，没有过失，这就是他的清净处。另一方面，你我都有烦恼，谁都依靠不得，但是佛陀是个断除烦恼的圣者，所以我们要皈依他。佛陀有大慈大悲的精神，他誓愿度一切众生，他会以各种善巧方便来接引依靠他的学佛者，所以我们要依靠佛陀。依靠佛陀并不是依赖佛陀，不能象小孩子依赖母亲那样，我们皈依佛是以他为导师，亲近佛。我们要有生生世世见到佛的愿心，希望能够遇到佛陀。不只是凡夫要依靠佛陀，甚至于阿罗汉也要依靠佛陀；佛弟子中有很多阿罗汉，他们生生世世追随佛陀，因为阿罗汉证悟后深深的体验到解脱的自在，他们清楚的知道，唯有佛陀才是他们真正的皈依处。

我们皈依佛后，应以佛陀为导师，向他学习，如见恩人般，生起恭敬之心而礼拜他。佛陀在生死轮回，还没觉悟的时候，所做之一切都是为了众生；佛陀无量劫努力不懈，修种种的难行、苦行都是为了度化众生；佛陀

修行圆满，证得涅槃，不辞劳苦的为众生阐释佛法，把世间的真相告诉我们，使我们也能解脱生死，故佛陀对我们的恩重如山，情深似海；如此伟大的圣者，我们应该报答他的恩典。所以我们应该感恩知情，恭敬的心礼拜佛陀。礼拜佛陀并不是向他祈求什么，而是向佛陀表示崇高的敬意。

(二)、皈依法：凡是能够消除烦恼，调伏咱们的心道理，就是法。法的意思就是法则，既是能够保持一定的状态，有一定的性质，都称为法。能够使我们解脱生死的道理，称为佛法。皈依法，就是皈依佛陀所觉悟、所演说的种种善巧的教法。在这些教法当中，有很多种类，例如：世间法、出世间法等，而皈依法的真正皈依处，是皈依涅槃清净的法，既是我们要皈向解脱者内心清凉、清净、不生不灭、无为之快乐的法。

(三)、皈依僧：僧就是和合众的意思。奉行佛陀教法的佛陀出家弟子，这些实践佛法的出家弟子都称为僧，他们是比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼等。然而这里的皈依僧，真正的是指皈依圣贤僧，就是佛陀在世时，僧团中有很多证果的圣人，他们依据佛法修行，结果解脱证果，我们应该学习他们的榜样。

看到圣贤僧，我们应该生起信心，努力修行，断除烦恼，于圣者一样解脱生死，证得涅槃。这些僧代表佛陀教法的实行，我们应该尊重皈向。佛、法、僧和称为三宝。

(四)、三宝的种类：

、化相三宝：

1、在两千五百多年以前，在印度有一位释迦牟尼佛 - - 佛宝，降生人间；

2、当时跟随佛陀的有无数出家的凡圣弟子 - - 僧宝；

3、佛陀当时向弟子们演说开示的种种教理，如四圣谛、八正道、十二因缘等等 - - 法宝。这是佛陀住世应化之际的相状，称为化相三宝。

、住持三宝：

1、我们现在所看到用玉琢、石刻、金铸、泥塑、木雕、纸绘等的佛像 - - 佛宝；

2、我们所看到的佛陀弟子一脉相传的出家众弟子 - - 僧宝；

3、凡是佛弟子所结集的三藏经典，或古今大德的佛教著述 - - 法宝，称为住持三宝。有这些住持三宝，才能延续佛法的慧命，保持佛教的精神，传布佛教的教义。而我们有因缘遇到，这是人间最难得的事。因为在六道轮回中很难遇到佛、法、僧，故称之为三宝。因为我们见到佛、法、僧，会生起解脱、清净之心，有这些的心念，才能朝向解脱；如果在某一世遇不到三宝，我们就很难有因缘解脱，所以佛、法、僧是难能可贵的，合称为三宝。

二千多年前化相三宝中的佛陀，已离我们远去，无缘见到。如今看到的是住持三宝中的玉琢、石刻、金铸、纸绘，乃至木雕的佛像，这些只不过是假象而已。但是当我们看到这些佛像，会兴起佛的心想，使我们深深的怀念起佛陀、恋慕佛陀。虽然我们无缘接触到二千五百多年前的佛陀，但是还有这殊胜的因缘见到佛像，能够继续在我们的心里种下善根，依这个化相三宝，提升我们的内心，对于三宝更进一步的皈向。

、自性三宝：我们到寺庙去礼拜佛陀，能生起清凉与清净的心，希求涅槃的心油然而生，这能使我们朝向解脱之道，此既是三宝可贵之处。这些清净的心是我们本来具有的，这就是所谓的自性三宝。我们自心本来具有与佛一样的觉性，因为迷失，所以感受不到；我们自心中本来就是不生不灭的涅槃相，我们也不知不觉；我们的自心本来具足一切，没有所谓的和合分开，大家一律平等，这些我们都不晓得，因为三宝的因缘使得我们认识到自心，那是非常可贵的，所以我们看到佛、法、僧，要生起如获至宝之想。

皈依三宝并不是举行三皈依仪式后，盲无目标的礼拜三宝，而我们每天礼拜佛拜佛，是要在我们的业因缘里面种下一点儿善根；时时怀念三宝的功德，时时提醒自己要修行解脱。我们凡夫整天在烦恼中，不知道要怎样解脱。如果我们每天都有皈向三宝的心，就会鞭策自己，努力修行，断除烦恼朝向解脱。

我们皈依后，内心要至诚的皈向佛法僧，把自己的身心融化在无边无际的佛法大海中，努力修学，精进不懈。

皈依者的行持：

1、亲近善知识：我们皈依之后，应该亲近善知识。

2、听闻正法：我们亲近善知识，听闻正法，生起正见。

3、依教奉行：我们不止要听闻正法，而且要信受奉行，以僧为榜样，在生活中实践佛陀的教法。如果我们每天这样的皈向，满满地就有机会解脱。我们皈依三宝，应该天天做如是的观想：佛陀是那么的伟大、慈悲，是人间最伟大的导师，我们应该向他学习；佛法的道理是那么清凉，能使我们放下无数的烦恼，逐渐的走向解脱；僧 - - 放下世缘，出家修行，守道清白，梵行高远，和合无诤，慈悲一切，是佛法的实践者，修行证果，使我们升起无限的信心，是我们学习的好榜样。

4、护持与供养：在佛、法、僧三宝中，僧宝的存在是非常重要的，因为法师们本着“不为自己求安乐，但愿众生皆离苦”的伟大情怀，依据佛制清苦办道，弘法利生，使佛法继续流传，这是难能可贵的，是值得我们护持与供养的。

三、戒律：

戒是有所不应为；律是有所应当为。

我们每天应该诵经修持，时时提起正念，有机会要去受持种种的戒，因为佛、法、僧中的法宝就是戒、定、慧的无漏法，我们应当修学。我们皈依三宝后，不论是要修学什么法门，都应该进一步去受持戒律，因为戒是一切法的基础，所以佛陀说：“戒为无上菩提本，长养一切诸善根。”既是此意。

(一)、戒的意义：佛陀在各种不同的因缘下，依据众生不同的根器，制定了无量无数的戒律。佛陀教导在家的学佛者（男居士称为优婆塞，女居士称为优婆夷）一定要学持五戒，因为不杀生、不偷盗、不邪淫、不忘语与不饮

酒，毀犯这五戒中的任何一戒，都可令我们坠落投生恶道。我们皈依三宝后，不管有没有受戒，我们都要在生活中实行五戒。

(二)、五戒：

不杀生。 不偷盜。 不邪淫。 不妄语。 不饮酒。

、不杀生： 杀生戒具五缘成不可悔：

- 1、 所杀是人。
- 2、 作人想。
- 3、 有杀人心。
- 4、 兴方便（自作、教他、遣使）
- 5、 被杀者命断。

在杀生戒里，凡是自己杀，教人杀，遣派人家去杀，此三种杀法，都等于自己杀。我们用种种方法使众生命断，称为杀生。杀生的果保有轻有重，它是根据所完成的因缘来决定的。如果完成下列的因缘，那就成为犯杀生罪。

1、 是众生（有生命）：所杀者有生命。

2、 众生（生物）想：蓄意杀害时，内心知道是有生命的。比如你恨某人，杀不到他，因瞋恨心的驱使，你拿木头来乱砍，这是没生命，而作生物想；或是在夜暗中走路，无意间踏死一只蜗牛，这就是没做生命想。

3、 有杀心：我们起心要杀害对方，叫做有杀心。杀心与想的不同是：杀心就是内心有杀害众生的心理行为（心行）；想就是内心起要杀众生，然后对那个境作想。比如说：现在我坐在家里，心要杀人，但是那个人没在面前，所以没有作想，却有杀心；当那个人在我面前时，我要把他至于死地，这叫做想，所以这个想是对境（众生）作某某众生想；而杀心是我们造杀业的整个过程中，想要对方死，叫做有杀心。

4、 兴方便：用种种方法去杀害众生。

5、 命断：你所杀的众生的性命断掉。

如果是断人命是上品罪（重罪），不可忏悔；是畜生断命是中品罪（中罪），可以忏悔；所杀的人没死是中品罪；畜生命没断是下品罪（轻罪）。如果不受五戒，杀生照样有罪。

、不偷盜：

不与而取就是偷。具六缘成不可悔：

- 1、 是他物。
- 2、 作他物想。
- 3、 有盗心。
- 4、 兴方便。
- 5、 值五钱。
- 6、 离本处。

- 1、是他物：那财物是他人的。
- 2、作财物想：明知是他物而非己物。

这两个条件的分别是：比如你来庙堂，从大殿中走出去，要回家的时候，穿错鞋子，这样的情形 - - 鞋子是他物，但是你并没有作他物想，以为鞋子是自己的；有时候那个东西是你的，却以为是他人的，就去偷。这种情形很少发生，确是有可能的。

3、有盗心：要有偷盗的心。就是别人的财物，对方没想给，你想要占为己有的心念，叫做有盗心；如果一个人拿别人的东西，没有盗心，好像拿错或人家不要了的的东西，不可构成偷盗罪，不算犯戒；如果有偷盗的心，就是犯戒。犯戒有轻有重。

4、兴方便：假借种种的方法达成偷盗目的。

5、值五钱：所盗之物，价值五个钱。这是佛陀按照当时印度摩竭陀国的国法而制。国法规定凡偷五钱者，即犯死罪，所以佛陀也制定佛弟子偷盗五钱者，亦成重罪不可悔。当时五钱是现在的多少钱呢？没人知道，总而言之，你偷价值不菲的东西，那果报就很重。

6、离本处：将所盗的财物，带离原来的位置；这还必须偷者以为他得到了此物，而被偷者以为他的财物不见了，称为离本处。比如有人寄你一百元，你在他的面前把钱放在右裤袋里，但在他没看到时，你把钱放来左裤袋，过后你叫他看右裤袋里没有钱，就说没拿他的钱，虽然钱还在你的身上，但是你造成对方认为钱不见掉，这称为离本处。又如古时有人偷马，当盗贼从马厩里把马拉出来时，马儿就会叫，主人家就追，偷者还没认为得到马，而马主也还没认为他的马被偷掉，这就是还没离本处；如果养马者完全不知道，那盗贼把马拖出马厩后，那就是离本处。

这六个因缘完成了，就是犯戒，而偷盗物超过五钱，即成重罪，不可悔。

在五戒中，所犯的罪有轻、中、重之分，重罪是不可忏悔的，称为不可悔，佛法形容它有如人的头被斩断，再也救不活。如果受五戒者杀死人，称为犯不可悔罪 - - 破戒；如果受持五戒的人杀死了一只公鸡，那犯的是可悔罪。

、不邪淫：

除了夫妻之间的行淫外，一切不受国家法律或社会道德所承认的男女关系，都称为邪淫。邪淫戒具四缘成不可悔：

- 1、非夫妇。
- 2、有淫心（心爱乐淫欲）。
- 3、是道。（口、大小便处）。

4、事成。（正行交媾。）除了夫妻以外，有淫欲的心，以淫欲的处所（淫欲之道）：口、大小便处与人行淫，如果事情完成了，那就是犯不可悔戒。如果你是一个正人君子，肯定不会犯上邪淫。有些人娶几个妻子，依佛法是不犯邪淫戒，因为他们是夫妻，则不犯戒；但是合法的夫妻以外，还金屋藏娇，有个黑市太太，那就是犯戒了；如有人丧失配偶，再娶或再嫁都不犯此戒。一个人受五戒后，与夫妻以外的人行淫，犯重罪不可悔，既是断头。（戒律中以断头比喻重罪）邪淫的范围，不唯不得与夫妻以外的男女行淫，即使自己的夫妻，亦有限制：

、非时邪淫：佛菩萨的纪念日，每月的六斋日，不得行淫；父母的

生日、亲属 - - 父母、兄弟、姐妹等的死亡之日，不得行淫；月经期间、妊娠中、产前产后，不得行淫。

、非道邪淫：除了阴道，不得行淫。

、非处邪淫：除了卧室以外，不得行淫。

邪淫的罪过，分为三品：与母女姐妹父子兄弟六亲行淫者，为上品罪；与夫妻之外的一切男女邪淫者，为中品罪；与自己的妻子于非时、非道、非处行淫者，为下品罪，以此三品轻重，分别下坠三涂。未受戒者亦要承受如此的果报。

在一切邪淫戒之中，以破净戒人的梵行者，罪过最重。

犯戒均在于心，如无邪淫之心，即不会主动去犯邪淫戒，因此，淫戒也又开缘：若为怨家所逼，而不受乐者，无犯。

、不妄语：

不讲骗话。妄语戒分为大妄语与小妄语。妄语戒具五缘成不可悔。

- 1、所向是人（对人说）。
- 2、作人想。
- 3、有欺骗心。
- 4、说大妄语（说自己是圣人）。
- 5、听者领解。

1、所向是人：对人说妄语。如果我们和一只狗说妄语，它听不懂，那就不能构成犯妄语戒，所以讲妄语的对象主要是人。

2、作人想：认定对方是人。

3、有欺骗心：蓄意要使对方受欺骗。

4、说妄语：用口说出来，有时不必用口亦可说妄语，打一个眼色，甚至默认、暗示，点头、手势，或使用手写出来也是妄语；那就是说用一种欺骗的行为来欺骗他人，都是妄语。

5、听者领解：对方能领解所说的内容，如对方是聋人、痴人、不解语人、及向非人、畜生说大妄语，不犯重罪。

大妄语与小妄语之分别：

1、小妄语：就是一般上的骗话；还有骂架的粗话、挑拨离间、不三不四的话，既是骗话、恶口、两舌和绮语，都称为小妄语。

2、大妄语：自己不是圣者，却跟人说自己是阿罗汉或是初果圣人；或者说自己是观音菩萨的化身，叫人来膜拜与供养，这都是大妄语。

犯大妄语与小妄语之差别是：如果说大妄语，那就不可忏悔，就是所谓的破戒；说小妄语则犯可悔罪。

不饮酒：

不可以喝酒。饮酒戒具三缘成犯但可悔。

1、是酒（能醉人）。

2、酒想。

3、入口。

1、是酒：能醉人的饮料。

2、酒想：明知是能醉人的饮料。

3、入口：不得一滴沾唇，入口则一咽，犯一可悔罪。

杀、盗、淫、妄这四条戒称为性戒；饮酒戒称为遮戒。

1、性戒：在因果上这是罪恶事，不应该做，应该戒掉，称为性戒。

2、遮戒：所谓“遮”就是防止的意思。饮酒在因果上不是罪恶事，它没有善、恶，但就能乱性，使人不能自我控制，其他不良的行为发生，乃至破戒，为了防止其他的恶事发生，所以要受持此戒。

杀、盗、淫、妄这四条性戒，如果受持者破戒后，那就是不许忏悔，不只如此，而且破戒者不许出家受戒。既是如果一个人受持了五戒，事后破戒，以戒律来讲，不可接受他出家，所以破戒是一件很严重的事，但是一般人是不容易破戒的。因为：

1、杀生戒：杀死人是破戒，杀死畜生只是犯戒，可以忏悔清净。

2、偷盗戒：只要不偷贵重的东西，都是犯戒，不是破戒，都可忏悔清净。

3、邪淫戒：与夫妻以外的男女行淫，不可忏悔；夫妻间不恰当的时间、地点、处所等行淫都是邪淫，但可忏悔。

4、大妄语：只要没说自己是圣人，或是某某神，我能够驱使什么鬼神，只要不说这些话，那就不会破妄语戒。

（三）佛陀制定五戒的原因：

五戒本来是做人的根本，不论佛陀制定与否，五戒中的杀、盗、淫、妄这四条戒，是人都会知道它是罪恶的，既是在没有佛法的地方也会有人懂得要守持五戒。佛说有一种所谓自通之法，既是：

、不杀生：应作如是观想：我们不希望被人断掉己命，就不应该断别人的命；我们想要别人的命，那我们的性命就难保了。你、我不互相杀害，大家就可以相安无事。

、不偷盗：我们的财物不希望被别人偷，那我们也不应该偷别人的财物。

、不邪淫：哪个男人希望自己的太太红杏出墙，给自己戴绿帽？哪个女人希望自己的丈夫在外搞婚外情？相信是人都不希望此种事发生在自己的身上，所以我们也不要破坏别人的家庭。

、不妄语：我们不希望被别人欺骗，所以我们也不应该欺骗别人。

（四）受持五戒的好处与功德： 严持五戒，戒体清净者，他死后可保住人身或升天，不会坠落。根据因果来讲，有下列六种功德利益：

、持好五戒者，死后升天：持好五戒者，内心会感到清凉，觉得没有对不起人家，内心感到安稳，问心无愧；临死时会生起善心，此善心会使他投生善道，做人或升天。

、持戒者无事不得：持好五戒者，功德力大，他所求所愿都容易得到。
、持戒者远离灾难恐怖：生生世世持好戒律者，将永远投生在善道，不会投生在恶道；在善道中会遇到善人扶持与帮助，所以会远离灾难，远离恐怖。

、持戒者鬼神善护：鬼神会保护、敬佩持戒者，因为唯有过去受持戒律，努力修行者才能做善神，他们看到佛教徒能持好戒律，会生欢喜心。另一方面，根据经典说，受持五戒者每条戒有五位善神发心保护。

V、持戒者易得禅定：持好戒律，贪、瞋、痴等烦恼少，那修禅定就比较易有成就。

、持戒者能证悟果位：不依戒律修行者，是不可能觉悟证果的，所以唯有持戒清净者才能证悟圣果。

(五)、犯戒者的过失：

、犯杀生：心怀恐惧，眷属不和，短命，为社会人士所憎恶。造杀生业太重的人，今生有怕死的心理；眷属经常和他吵架与决裂；多病短命；为人所憎恶，就好像一些人，人间人爱；反之有些人却人见人厌，即使是不认识他的人，也会对他生起憎恶之心，那是因为他造了恶业。

、犯偷盗：犯偷盗戒者将来贫穷，因为偷盗的人贪，贪的果报就是将来贫穷，财物耗减；你偷人家的财物，将来你的财物也会很快散失掉；另一点是别人的东西不见了，就会怀疑是你偷的。

、犯邪淫：犯邪淫戒的女人，将来她的丈夫会寻花问柳；如果是男人，将来他的妻子会红杏出墙，所以当我们受这种果报时，就不要埋怨妻子或丈夫，应该想这是前世造的业，应该如此的果报。另一方面，邪淫者，一切众生见皆生疑，凡是发生不好的事，别人就会怀疑是他干的。又好像有些人，一有钱就去花天酒地、寻花问柳，那人家就很难相信他，怀疑他不是好东西。

、犯妄语：说骗话者，将来他的言说，别人不信；同样是一件事情，甲讲别人相信，而乙讲则没人相信，这就是乙造妄语业太多。犯妄语戒的人，经常得恶口，常被人骂。

、犯饮酒：饮酒多的人，心常散乱，心不定则不能思维善法，不能想好的事物。

四、学佛的层次：

(一)、三皈依：

我们先听闻佛法，然后确定三宝是我们生死轮回的皈依处，那就要求皈依。

我们皈向三宝，不能只是内心皈向而已，还应该根据外境，举行一个皈依的仪式。好比一对恋爱中的男女，他们只是同居，没有注册结婚，没有跟人家讲明，那有谁相信他们？当他们在婚姻注册官的面前宣誓，签了名，经过一个简单的仪式，注册结婚后，大家对他们就有信心。同样的，我们凡夫的心每每随着外境而转变，虽然内心皈向三宝，还得要举行一个简单而隆重的皈依仪式，这样才算是个正式的佛教徒。

(二)、受持五戒：

三皈依者皆应进一步受持五戒。受五戒也同三皈依一样，我们只是内心受持五戒，那力量不强，遇到逆缘时就不容易把握，往往会把五戒丢到一边。就好像一对男女，只是同居，不要结婚，那他们就很容易因恼意见而分手。同样的，如果一个人内心认为受持戒律是正确之道，他就应该去请求一位法师，为他传授五戒。传授五戒是这样的：传戒者必须是一个持戒者，向他求戒才正当。佛弟子的受戒，须是师师相授，讲求戒体的传承与纳受，唯有受了戒的人，才能将戒传给他人，此一戒体，是直接传自佛陀，受戒而纳受戒体，便是纳受佛的法身于自己的心性之中，以佛的法身接通人人本具有的法身，以期引导各人自性是佛的发明或证悟。它与其他宗教的戒律不同。佛教的受戒律是自动发信受持的，并不是像被判死刑那样，有人持者刀子强逼我们一定要受持。如果我们坚持不要受持戒律，佛陀也没办法，但他会慈悲劝导我们“以戒为师”；那是因为在佛教的教导中，必须要朝向戒、定、慧的修学；如果没有戒律为基础，修学任何法门都很难有成就，所以学佛者应该先皈依，然后受戒。《法华经》曰：“精进持净戒，犹如护明珠。”我们受持五戒后，要好好守持，才能期望得到佛法的真正利益；经又云：“信为能入，戒为能度”既是此意。

（三）、总结：

一般人只听别人说皈依好，就去皈依，那只是找一张护身符，他们说有了这个“护照”后就可升天，这不是皈依，这是迷信。不懂得佛法的人，过去世与佛有缘，听到人家说皈依好，他就去皈依，不知道皈依的真正意义。其实皈依并不是得到东西，而是我们内心真诚的皈向佛、法、僧三宝。因为我们在生死轮回中，以佛、法、僧三宝为明灯，让它指引我们走上光明的康庄大道，使我们断除一切烦恼，最终觉悟证果——成佛。我们内心以此为道路、为皈向，这才是真正的皈依。我们三皈依，受持五戒后，要进一步修持，不论修学任何法门，一定要以戒律为基础，不然是很难有成就的。如果一个人他整天杀生，不管他修药师法门或是拜大悲忏，今天忏悔，明天杀生，后天杀生，那是徒劳无功的。我们要在生活实践五戒，以它来约束咱们的身心，自我教导，慢慢地我们的心就会定下来，这样就会接受这五戒，确信严守五戒，以戒为师，它真能另我们得到安乐；佛教与其他宗教不同之处就在于此，既是佛教有戒、定、慧的教导，而这戒、定、慧三无漏学，确能使我们断除烦恼，解脱生死，走上光明、安乐的康庄大道。

五蕴一、五蕴：我们念佛经时，经常听到五蕴，《般若波罗蜜多心经》上说：“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。……”所谓“蕴”译自(S k a n b h a)，旧译阴或众。意义是积聚，五蕴既是五种聚合。所谓：

（一）色蕴：即物质的积聚。色蕴包含内色与外色。内色就是：眼、耳、鼻、舌、身——五根：我们所依靠生活的根身（身躯）；外色就是：色、声、香、味、触——五境：所知的外境，这些都包含在五蕴之中。

（二）受蕴既是领取纳受之意。对于顺境与逆境的领纳感受，它可分为身受和心受。身受由五根和五境所引起，它有苦、乐、舍（不苦不乐）三种感受；心受由意根所引起，有忧、喜。固受有苦、乐、舍、忧、喜五种性质。

（三）想蕴：心于所知境执取形象。既是看、听、接触东西时，会认

定所对的境有一定的相貌，然后为它安立名称，生起认识的心理。

（四）行蕴：“行”是造作之义，行蕴是驱使心造作诸业，所造作的行为有善、恶、无记三种心理，称为心所生法，又称为心所。

（五）识蕴：佛教对识蕴的解说有大、小乘的区别，在此依据大乘的分类来解说：识蕴分为八识，它又可分为三种类：一者为心，它集起诸法，并能生起种种的法，此既是指第八识——阿赖耶识。二者为意，它恒思量我——末那识。既是我们有一种心念，它一直执著有一个“我”，称为意。

三者为识，既是为了别外境；能够知觉外面境界的心，称为识。有时候，心、意、识总称为心，也称为识蕴；识能够知道外境，所以是能知的心，因为由它带动其他的心念，以它为主，故称为心王，随它而生起的心念称为心所。

五蕴包含了色、受、想、行、识这五种类的法，各个合为一集，都是因缘和合的，它们相续不断的生灭，故五蕴的意思是五种不同的聚合。五蕴也被翻译为五众或五阴。“五众”是五种众多的法聚合在一起；“五阴”是五种法遮盖住我们的智慧之意。佛陀为利根的众生说五蕴；智慧比较差的众生，佛陀则为他们演说十二处、十八界。

二、众生的意义：

五蕴组成生命的自体，世间有很多的生命在活动，佛教把这些生命分为无情生命和有情生命两种。

（一）无情生命：有生理现象，没有精神活动，也没有我执，称为无情生命。

好像植物、依靠我们的身体生活的细胞等，都是无情生命。

（二）有情生命：有生理活动，也有精神活动，并且执著我、爱我、爱他所执著的我，这样的有情生命才有资格称为有情众生。

佛陀说众生是由名、色组成的聚合，这个名色略分为五种类聚——五蕴。

（1）名：我们的精神活动，不可见，但知道它的存在，唯有名字，故称之为名。此名既是我们的心，它又可分为心、意、识或八识。

（2）色：生理的活动，它有色相可见，是属于物质的。在五蕴中的色主要是指我们的身体——身根。故名色是心法和色法，心和色组成我们的身体和精神活动。

三、五蕴简表：

〔色——色法——————物质的活动

〔受〕

五蕴：—〔想〕——心所法〕

行〕——〕—精神的活动〔

识————心王〕

四、详谈五蕴：

（一）色蕴：

色蕴的意义：色是有质碍，占有一定的空间，久后会变坏。色所指的是一切物质，以及一切物质的活动现象。比如：矿物是物质，它肯定是属于色蕴；但是声音，并非物质，是物质所震动的现象，故它也属于色蕴。

古代印度人把世间的物质，分为四种性质称为四大。色是由四大种造，一切物质皆具四大种。所谓四大既是：一者、地大 - - 坚硬性之元素；二者、水大 - - 流动潮湿性之元素；三者、火大 - - 热暖性之元素；四者、风大 - - 轻浮流动性之元素。以现代科学的观点来看，此四大是指物质的三态以及热的能量：地大 - - 物质的固态；水大 - - 物质的液态；火大 - - 热的能量；风大 - - 物质的气态。故四大并非指地、水、火、风，它是指物质的四种性质，只是用地、水、火、风做代表罢了。经论上说每一种物体都具有四大，比如说海水，它具有水大多，地大、火大、风大少。如果海水加热，它的火大就增加了。又比如说一块石头，它的地大多，水大、火大、风大少。如果石头冷的话，火大少；石头热的话，火大就多。

佛教对物质的分类比较注重直觉的分析，既是我们的感官接触物质时，直接的了解它，并非像研究物理、化学那样，用各种仪器来研究，发现、明白里面包含何种元素，佛教对这些不太注重。它着重于指导我们认识物质和心之间的关系，所以佛教是以物质的活动与精神的活动，在心与境的互相作用上，作了一个很特别的分类方法，既是将色法分为内色和外色，内色有眼、耳、鼻、舌、身五种；外色有色、声、香、味、触五种，合称为五双色。

内色	外色	产生的知觉
眼根 - - - - -	色尘 - - - - -	眼睛看到颜色
耳根 - - - - -	声尘 - - - - -	耳朵听到声音
鼻根 - - - - -	香尘 - - - - -	鼻子嗅到香味
舌根 - - - - -	味尘 - - - - -	舌头舔到味道
身根 - - - - -	触尘 - - - - -	身体接触到东西

谈到五双色，那就要讲到“根”，我们经常说六根清净，六根不净，那六根是指什么呢？眼、耳、鼻、舌、身、意称为六根。六根所对的境称为六尘，既是色、声、香、味、触、法。其中意根和法尘的一部分是属于心法，既是法尘可分为两部分：一者、心法；二者、色法 - - 法处所摄色。佛法中把物质（色法）分为五双色和发处所摄色，共十一种。

（二）受蕴：

“受”是内心领纳所缘的境界的心所生法。内心领取纳受外境，生起一种心念，它会对顺、逆的外境产生三种不同的感受，既是苦、乐、舍（不苦不乐）受，称为三受。

（1）苦受：领纳逆境，身心逼迫，刺激太强，身心感受到苦。

（2）乐受：领纳顺境，我们所喜爱的境，身心适悦。

（3）舍受：领纳中庸性的境，身心处在不苦不乐的感受。

、受的来源：我们凡夫的感受与所知的一切皆从六根而来。

1、眼根所生受 - - 眼睛看到色彩的明暗，并非看到东西，它是看到光线（物体表面之颜色所反射之光）。好像你观看电影，看到的是光线，光线告诉你电影里面有一个“李小龙”，而你看到的是光线，看不到“李小龙”。

同样的道理，现在大家坐在大悲殿里，看到的是佛像的颜色（即光线），并不是看到佛像。眼睛对颜色有三种感受，比如说光线很刺激，它直射到你的眼睛，你想都不必想，眼睛马上闭起来，当时眼睛在受苦；如果当时的光线很柔和，看了很舒服，那就是眼睛受乐；如果光线没有什么作用，你没感觉到什么，这时的眼睛是处在不苦不乐受（舍受）中。不同的众生对颜色有不同的爱好，碰到所喜爱的光线，就感觉乐受；人类喜爱柔和的青色和蓝色，眼睛看了很舒服；如果很暗的颜色，眼睛看不清楚，就会很辛苦。同样的，我们看到强烈的光线，眼睛感觉的刺痛，那时的眼睛在受苦。

2、耳根所生受 - - 耳朵听音调的高低，以及声量的大小。如果音调太高、声量太大的话，它受不了，苦死；耳朵听到和谐的声音受乐；如果没有声音，耳朵就处在不苦不乐的状态。

3、鼻根所生受 - - 鼻子是嗅香、臭的味道，而香、臭又分为浓烈与清淡。

如果味道很浓重，我们一闻，鼻子就塞住，它抗议受不了 - - 苦，如果闻到好味道，鼻子就很舒畅，它受乐。

4、舌根所生受 - - 舌头舔到味道，会生起苦、乐、舍三种感受。

5、身根所生受 - - 身体接触到东西，也会生起苦、乐、舍三受。

6、意根所生受 - - 意所知的是我们的法尘，也就是心念。我们的心里念：do、re、mi、fa、so，或是念：一、二、三、四、五，这就是心念。

我们的意识对这些法尘会有什么感受呢？我们念：一、二、三、四、五会辛苦吗？不会，如果从早念到晚，那“意”就会受不了，觉得很辛苦；我们做不到的事情，想不通的道理，绞尽脑汁，还是想不透，那“意”就很受苦。如果我们不让意根起心动念，它会觉得无聊，很苦，我们稍微让它动一动，它就乐了。这些都是从六根所得来的受，它发生在心、境接触的那一刹那，心、境接触一过后，它就不存在了。比如现在我用灯光照你的眼睛，它受刺激，既是受苦；如果把灯关了，那苦就没有了。

我们还有思想上的忧受与喜受。忧受是担心、忧虑种种的事务；喜受就是对事务产生快乐的心情。忧受与喜受是一念一念的心，心心相续而产生，并非由六根而来。比如你想起一件快乐的事情，你内心很快乐，这就是喜爱。苦、乐、舍三受是六根“接触外境后”，加上烦恼而生起的感受，所以忧、喜是烦恼，苦、乐、舍不是烦恼。

色蕴有形状，可看到，它很重要，被列入五蕴中是理所当然的，那受蕴呢？它之所以也被列入五蕴，是因为我们的六根无时无刻都跟六尘接触，既是眼、耳、鼻、舌、身、意念念都在受的作用中。比如你们坐在这里，屁股坐着座垫就有受了；皮肤接触空气，空气热一点，冷一点你都在受；耳朵听我讲话，从扩音机里发出来的声音，你也在受；眼睛看投影机所放射出来的灯光，你也在那儿感受。

当时的眼睛与耳朵都在受苦、受乐，所以我们的六根无时无刻都在受苦、

受乐当中，它的作用从来没有停止过。我们一觉醒来就在感受，甚至在睡梦中也是如此。

因为凡夫对这个受的作用不知不觉，而佛陀觉悟到这个受的作用力非常强大，没有一刻停止过，只要你一知道有事情发生，心念在动，就有受在作用，这个感受很重要，故被列入五蕴之中，占着重要的位置。

受蕴是无量无数相续不断的受心所集为一聚。这个受心所是无量无数刹那生灭的苦、乐、舍三种感受，它们生生灭灭不已，称为受心所。

（三）想蕴：

六根与外境接触，内心构画出种种外境的相状，对外境起决定的心理，并且安立种种的名称，既是所谓名相的安立。这个名相是众生主观的安立，而在这名相中执著有一个实有的个体。我们以“山”来做例子，眼睛看到一堆沙土，就看到“山”的这个形色，那个颜色的形状多次的出现在眼前、过后，心确定有“山”的形相存在，认为实在有这样的东西，就开始构画种种相状。接着给此相状的物体名字，称它为“山”。过后却颠倒过来，不知道“山”的实体，是因为有这样的形状，我们把它称为“山”罢了。从此以后，我们一见到这样的形状，就执著生起“山”的“想”，这就是所谓的想蕴。所以这个想蕴并不是一次得来，而是累积了多次的经验后得到的。在举一个例子：当一个人出世后，没有看过下雨，母亲把他抱到外面，看到雨水纷纷落下，他根本不知道那是“雨”，也不知道那是什么回事，看了又看，慢慢的就认定世间有这样东西，会从天上掉下来，后来他从大人那儿学习到那是“雨水”，结果以后他就执著，认为这个世间真的有“雨水”，这就是想的作用。

想蕴跟受一样，也是从六根而来。眼睛接触的境所生的这个想，既是颜色的相貌，称为色相；耳朵分别声音的相貌；鼻子分别气味的相貌；舌头分别味道的相貌；身体分别接触的相貌，那么我们的意则分别心念想的相貌。这些种种的相貌都是我们内心把它构画出来的。这个想与受一样重要，因为只要我们在受的同时，我们的意识——心，就来回不停地在六根那儿作想，由这个想我们分别外境是如此这般，这般如此，所以说一切的语言都是想的念念作用，只要心中有语言的活动，就是想蕴的作用。甚至不出声，眼睛一打开来看景物，耳朵听到声音，想蕴就告诉我们那是什么。比如你听到虫叫声、车声，都能确认那是虫叫声或车声。如果第一次听到车声，你可能会被吓死，因为从未听过，太可怕了。不过，多听几回后，就构画出车声的形状——声相，以后一听到那个声相，就给它一个名称，称为车声，这就是所谓的想。在我们的日常生活中，所看、所听到的事事物物，过后心中区别它们，那一样不是由想得来的？所以“想”是一种很重要的心理作用，它也被列为五蕴当中之其中一蕴，称为想蕴。

（四）行蕴：

行蕴是很复杂的，我在此只是作简单的解说：我们的心所生的种种心念，称为心所。这些心所除了受与想之外，其余的一切心所生法，这些心的行为（心行）皆是有造作的，并且念念迁流变化，都称为行；这种种的“行”聚合在一起，则称为行蕴。比如贪、瞋、痴的心：人家骂你，起瞋心，这就是“行”。此外，贪、瞋、痴、忿、恨、恼、害等都是“行”。所以在我们的心

念中，除了识、受和想以外，其他的心念都是行。这些心会造业，是有造作的。甚至你起好心、善心也是行：比如我们念一部《心经》：“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。……”那也是行，因为我们的心有造作，念念在那儿变化，这个行是属于善的：如果我们被人家骂，起瞋心是属于恶的，那就是造恶。行蕴所生的心是造业的主要力量与原因，因为这些心念驱使我们的身、口、意去造业，所以行蕴是五蕴中造业的主要心理作用。

讲到五蕴，我们就要讲到六根、六尘、六识——十八界的关系。我们的内心接触外境时，它们之间会发生关系，根——六根、尘——六尘（外境）互相接触，它们接触的同时，心作意（也称注意），如果根、尘不接触，识是不会生起来的；如果根、尘接触，同时心也作意的话，这时候知觉的心称为识。根、尘、识三个一起作用的时候，所产生的心理称为触心所。比如说：我们能够看到颜色的心理，称为眼识。这个眼识依靠眼根来接触色的境，在这个过程中，了别外境的心称为识。如果根、尘不接触，我们是不会生起注意的心理。比如当你的眼睛盖住的时候，心多数就不会注意到眼睛所看的景物。但是根、尘接触的时候，心有时会同时、同境注意，有时候不会；比如说，我们坐在那儿看书，看到入神时，外面有声音在耳朵那里作用，我们却不知道；那就是根、尘接触时，心当时不在耳根，也不在外境（声音）那儿作用，耳识就不生起来，耳边有什么声音，就没听到了。

所以我们要明白，内心、六根与外境的作用有这样的区别。

（五）识蕴

很多识蕴聚合在一起，称为识蕴。依唯识宗说：识可分为八种，称为心王。

前面六种：眼、耳、鼻、舌、身、意是属于了别的作用，故称为识。识是依根缘外尘了别外境。

（1）了别与分别的不同：了别的意思是：我们的心第一念知觉所对的境，没有加任何的语言去称呼它，称为了别；分别是在了别以后，我们的心对于外境进一步加于名言的了解。比如你坐在这里听我说法，听到我的声音，知道我的声音是男人的声音吗，知道。但是当时你有没有加语言去分别？没有，对吗？所以我每讲一句话，你都知道是广超师的声音，是男人的声音，但是你不必去想它，只是知道而已，这种知道的作用称为了别。但是当我提起我的声音是男人的声音时，你就去想：男人的声音是低沉的，与女声不同；过后就很确定那是男声，这就是分别。我们的心对外境有两层的作用，第一层的作用是了别；第二层的作用称为分别。我们知觉的第一念时时刻刻都处在了别所对的境，与此同时，我们的心时时刻刻又去分别外境；我们先了别，而后分别。了别是现在的心识在知觉，它知觉现在的境；而分别确是在我们了别以后，很多连续的心念去了解刚才已发生过了的境。比如我把手举起来；你们看到这样的动作，当时眼睛是了别这只手的颜色，然后内心分别这是手。

（2）六识了别的作用：

眼识依眼根了别色境：它了别色境并不是了别色境的内容。比如有一堆颜色，我没说那是什么？你看到是一堆颜色，那叫做了别。如果你知道那颜

色所表现的景物、意境等是什么时，那叫做分别。在举一个例子，你看这个白板，上面写这黑字，当你的眼睛在看时，眼识在那边作用，眼识是知道黑白罢了；那黑白里面表达的是什么？眼识是不知道的。过后，我们的第六意识一念念去分别它，把它联系起来，才发现里面的内容，这就是分别。所以了别是在第一念，但是它并非是单独的一个，我们只要看一下，眼识已经不知道多少百千万念飞奔而过。如果我们只保持看而不想的时候，那就是处在别当中；这个了别一刹那、一刹那就过去。所以眼识也就一刹那、一刹那的生灭。比如我用五颜六色的灯光在银幕上，一下红、一下白；你的眼识就一下子知道红、一下子知道白，在那儿一念一念的作用。红白颜色是眼睛所知道的，但是红白颜色里的图画形象是什么？它就知道了，必须利用我们的第六意识的心去思考、分别。耳识依耳根了别声境，所以耳识也是知道声音罢了，它不知道声音里有什么内容？比如我们听到猫叫声，就分别是猫的声音而不是狗的，那叫声表达什么意思，我们没有去分别；在了别猫叫声的同时，我们又在分别那个声音是猫的叫。

因为了别很快，它一刹那、一刹那飞奔而过，很难感受到。我们所知道的都是处在分别的时候。如果我们没有修禅定，心念的觉悟不够快，不懂多少个念后才知道，那个时候就是分别；当第一个念就知道，那是了别。

意识（第六识）依意根了别法境，举个例子来说，当我们讲到六根，六尘，你们知道什么是法尘吗？法尘就是我们一念一念的心境，既是心所生出来的法。

能够知道法尘的才是我们的心——识。请大家坐好，闭上眼睛，随我默念：“阿——弥——陀——佛。……”现在你们注意：阿、弥、陀、佛的这些念——法尘；能够知道这些念（法尘）阿弥陀佛的心——意识。你们知道吗？一般的人往往把法尘当成能知的心。同样的，眼睛看到颜色，当时知道颜色的那个作用，就是你的心；耳朵听到声音，知道声音的也是你的心，所知道的是声音。所以这六个识是一念、一念的在作用，好像刚才我们念阿弥陀佛时，每一念、每一念都有一个意识知道那个声音，当我们念“阿”的时候，那个意识知道“阿”；当我们念“弥”的时候，那个意识知道“弥”；……所以每一念有不同的法尘与意识在生灭，我们的眼识，耳识也是这样的作用，此即是识。我们除了眼、耳、鼻、舌、身、意六个识外，根据大称唯识宗的讲法，我们还有第七识，这个意根就是第七识。

此外我们还有第八识，称为阿赖耶识。我们凡夫对此识不知不觉，它能够收藏所有造业的种子，同时那些种子依靠这个识的因缘而能够形成果报。第七识又称为末那识，翻译成中文称为意，这个识一直执著阿赖耶识是“我”，所以它是执著“我”的一种心理作用。我们的第六意识是依靠第七识而生起的，所以被称为意根。好像我们的眼识依靠眼根而生起，所以称为眼根；第六识依靠意根而生起，所以称为意识。

五、五蕴之间的互相关系：

五蕴中的色蕴，分为内色与外色，就是根与境（尘）。尘是所知道的境，根是我们的识依靠它来知道外境。心与境接触的时候，那个接触的心理称为触。触当时能知外境的是识，心、境接触之后，就会连续的生起受、想、行。过后苦、乐、舍三种受即生起。同时心构画种种的形相。而且给它们种种名

称，此既是所谓的想。我们安立名言后，加上烦恼，就生起善、恶之心，甚至发动身、口、意去造业，这就是五蕴——色、受、想、行、识之间的关系。我们的生命就是这样一直连续不断的活动。

六、五蕴的真相：

五蕴的真相是无常、苦、空、无我。因为五蕴中的每一念都在生灭变化，故它是无常的；因为它无常，每一念生起后，终归会消灭，故苦；因为在五蕴的聚合中，任何一个东西都不是常的，不是独立的，不是单一的，非常非一，而且没有主人，没有人控制，它一直随着因缘生灭，故无我；因为五蕴是因缘所生，因缘所生的东西没有自性，即使没有自己的性能，所谓没有自性，无自性故空。

七、观察五蕴：

佛陀在《五蕴譬喻经》中教导我们要怎样观察五蕴，经曰：“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。”佛陀教导我们观察五蕴中的“色”如河水冲击时形成的肮脏的泡沫，虚有其形，实无一物，保留片刻，容易破灭；“受”如水中一个一个浮上来的气泡，一下子就破灭了，我们受的心念也是这样，比如：眼睛一念一念的感受，一下子就过去了；“想”如春天或夏天时阳光照在地上，水份蒸发成为水蒸气，它有时会反射，形成各种影像，它是一种幻象，我们的想蕴就有如春时焰那样，虚幻不真实；诸“行”如芭蕉，就是我们一念一念的心行好像香蕉树，一片一片的剥开来是空心的，里面什么都没有，我们的心念亦复如是。比如说：阿弥陀佛，你看“阿”里面有东西吗？没有。“弥”里面有东西吗？没有。……但是你把它组合起来，你看到“阿弥陀佛”四个字所代表的东西；诸“识”法如幻，“识”就是我们能够知觉的心，它如幻如化，就好像魔术师，它变化出一些东西，我们被它迷失了，以为真的有这些东西，同样的，我们也认为有一个心存在，但是心是如幻如化的。

四禅八定与灭尽定一、各种禅定的差别：佛教很注重戒、定、慧三无漏学。任何人若想修行，首先必须持戒。如果连戒律都不愿意守持的话，要想解脱是很困难的。持了戒后要修定，因为平时我们的心很散乱。散乱的心使我们迷失，迷失就不能清楚观察世间的真相。有了定，就可以深入的观察世间的真相，即苦、无常、无我和空，这就是智慧。因此，戒、定、慧是有一定的次序。有些人可以不必受戒就修定，而且修出成绩来，那是因为他有宿世善根，一般人还是要按照戒、定、慧的次序来修。那么，什么是禅定呢？禅定是由梵文（Dhyana）翻译过来的，音译是禅那，意思是静虑：既是心定下来观察思维；也就是以所观的境，令心专注不散，称为“定”；“观”既是作种种的观行。禅定包含“止”和“观”，“止”（Samatha）和“观”（Vipassana）都是由梵文翻译过来的。一个人修任何的禅定，一定离不了止和观，不然的话，他修的禅定会偏向外道。

佛陀说我们这个世间可分成三界：欲界、色界和无色界。欲界有种种欲望，且没有定心；色界和无色界都要依靠定力进入。我们在欲界里修禅定，其中一个目的就是要离欲界而进入四禅八定，乃至进入灭尽定。

我们要进入四禅八定之前，必须先修习一些在欲界里的基本的定，真正来讲有欲界定和未来禅两种。修欲界定先要坐禅，再坐禅的过程中，我们可依心态的不同而分成几个步骤：

(一)、粗心住：

开始静坐的人，心很散乱，越做杂念越多，控制不了；同时坐得腰酸背痛，身体不正直，歪来歪去，因为平时我们的身体弯曲惯了；有些人的身体不会歪斜，是因为他用精神去控制，把身体矫正，这是有心去造作（故意去做）的；呼吸又不太顺畅；我们得用数息观、不净观、慈悲观等等方法使心定下来。过了一个时候，身体会慢慢调好，呼吸也渐渐顺畅起来，心念也就越来越细幼。这种定称为粗心住。进入粗心住时，杂念减少。然而，杂念少并不等于定，只是不再胡思乱想罢了，但是心念还会在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）门头跑来跑去。

(二)、细心住：

这时候的心念已经很微细，身体不必用心力调正，自动平衡，已经习惯了，而且坐久也不疲倦，这就是所谓的持身法。所有有静坐经验的人，如果静坐半个钟头、一个钟头后身体就很疲倦，那就是还没进入粗心住，当进入粗心住，在进入细心住时，身体就自动的调正，而且坐久也不疲劳。如果继续坐禅，深入定的话，就能进入真正欲界的禅定——欲界定。

(三)、欲界定：

平时我们要用心将妄念捉回来，进入欲界定后，不必加以控制，妄念也不会生起，而且心念自动平稳，不必用心力去调整它，此时心任运不动。进入这种定后，就能够整天坐禅。以上三种定还不能称为真正的禅定，只能称为普通的定。

(四)、未来禅：

进入欲界定后，继续修下去，到了某个时候，忽然间你感觉到失去身体的感受，看不到欲界的身体，感觉到整个身心不见掉。这种感受是在静坐时发生的，而不是睁开眼睛来看。有了这种感受之后，身体就不会因失调而生病。因此，一个坐禅的人，若要身体没病，至少要达到第四步骤，既是进入未来禅。

但是，有些人静坐时，心无所知地昏昏沉沉，他也以为自己的身体不见掉，这不叫做未来禅，而是他的心念不知去了哪里？若要达到未来禅，必须达到欲界定，既是心不必控制，自动的静下来；在这之前，必须完成第二步——细心住，就是身体不必调整，自动的平衡，所以我们修习禅定要从粗心住、细心住、欲界定一步一步地进入。

为什么第四步骤称为未来禅呢？因为他就要进入真正的禅定了。由于此未来禅尚在欲界，所以又称为欲界未到地定。所谓真正的禅定，既是初禅、二禅、三禅、和四禅。

、初禅：

一个人进入欲界未到地定后，继续修出离欲界心；如果他的定力越来越深，原本静下来的身体，慢慢地会感觉到又再动起来。这种动触有八种不同

的感觉，即冷、暖、动、痒、涩、滑、轻、重；最普通的就是感觉到身体动起来。这时候，他的心已离欲界，那就要进入初禅了。

有此感觉之前，必须先要静坐几天，或是坐禅相当久时间后，有很深的定力，在定中感觉到身体不见了；满满地又感受到身体再度动起来，就会产生一种触的快乐，也就是身心内外感受到很舒服，很宁静。初禅以上不须分段食，故无鼻、舌二识，唯有眼、耳、身、意四识。进入初禅者没有鼻、舌二识，所以鼻子嗅不到外面香、臭等气味；舌头也感觉不到甜、酸、苦、辣等味道。这时候，他已舍离欲界里的五欲，不再贪财、色、名、食、睡。他也能除掉贪、瞋、睡眠、掉悔和疑，这五种烦恼遮盖住我们的智慧，使我们生起坦、瞋、痴，所以被称为五盖。

初禅有五种特点，称为五支，即觉、观、喜、乐、一心。

觉：身体接触外境的感受。此时的知觉是初禅的心态，并非欲界的知觉。

观：内心的观察。觉与观也翻译成“寻”与“伺”。它们的差别是：觉是对境比较粗的心念；观是内心比较细的观察心念。

喜：内心欢喜的感觉。

进入初禅者，第一次发现自己已经进入初禅，出了欲界，全无欲界的烦恼，在定中内心很欢喜，那就是喜。

乐：身体的五根所感受的快乐。

比如：冲凉后身体感受到舒服的感觉；在坐禅时，进入初禅的时候，身体会有很舒服的感觉，那就是乐。所以进入初禅也称为“离生喜乐”，意思即是因为出离（欲界）的心生起喜欢与快乐的感觉。

一心：心在定境中保持不动。一心也翻译成“心一境性”。

、二禅：

当一个人进入初禅后，继续修下去，就会发现觉、观的心念很粗，所谓“觉”就是对境物的感受；“观”就是起种种的思想。比如说你感觉到身体上有发生变化，你生起思想，知道它在坐什么，这就是觉、观。这种觉、观就是我们的心念在想东西；这样的想念很粗，他又想把这个粗的心念舍弃，因为它也是一种烦恼。当他把觉、观的心念（寻、伺）舍起后，就会慢慢进入无觉无观（又称为无寻无伺）。这时，他的心静如水，处在清明的状态，内心一片平静，很清净，这叫内静，与初禅的觉身宁静有所不同。

由于二禅是无觉无观，他的内心再也不去思维和判断所接触的境界，不起语言的分别，因此这种定也叫“圣默然定”。一个人进入二禅之后无眼、耳、身识，唯有意识。二禅有四支，即内静、喜、乐、一心。

内静：内心平静，感觉到内心很清净，再也没有语言的构思了。

喜：离开了觉、观，离开了语言，内心欢喜。

我们内心一念一念的想，虽然口没说，但是，是以语言的方式来想东西：印度人用印度话来想；华人用华语或其他方言来想。初禅有觉有观，是用语言来想东西；而二禅离开了语言的想象，发现没有语言的烦恼，他觉得很高兴，称为“喜”。

乐：身体宁静与内心平静，他感觉到很快乐。

喜与乐的差别：身体感受乐后，内心起欢喜。

一心：也就是“定”。进入二禅（定）的人，定在二禅的定境中，保持内心的平静。

、三禅：

当他继续修到三禅，心远离喜的躁动，就会进入更深的定，他会感受到另一种乐；初禅是舍离欲界而快乐，故称为“离生喜乐”；二禅是默然之“定生喜乐”，三禅之乐称为“离喜妙乐”。此定中之乐是与外境无关，是由内心发出的快乐。由于三禅以上没有乐受，故经中常说世间之最乐是在三禅。

当一个人进入三禅后，唯有意识在产生作用。三禅共有五支，即舍、念、智、乐、一心。

舍：舍掉喜心。

念：念念分明。

智：有正知。“正知”即是以真正的智慧观察事物的真相，又称为“智”。

四禅中的修行者，都能很正确的观察到这个世间，称为正知；而我们凡夫是靠过期的回忆来判断事情。

乐：因舍离二禅的烦恼而感受快乐。因三禅以上没有乐受，故世间最乐是三禅乐。

一心：他定在三禅的定境中。

、四禅：

进入三禅后，修行者继续修下去，就会发现三禅所感受到的快乐还是一种苦患，他要心无牵挂，连快乐都要舍离。如此，他的意念清净到极点，呼吸完全停顿，心完全不动，因此四禅也称为“不动定”。初禅至三禅的心念一直处在动中，进入四禅后，心如明镜不动，清净明朗；心念不动并不表示心没作用，而是它能停留在一个境界里，观那个境而心不动。在四禅中，唯有意识在产生作用。

这四种定都还在色界，没有舍离色身。如果一个人进入四禅，他所修学一切事皆随意成就，乃至他要修神通，立刻就能够修成五神通；定能发神通，然而在四禅中修学是最快有成就的。这里的神通并不是象一些人与鬼神的感应，这是内在自发的能力，因为心定，所以能够发通。

四禅共有四支，即不苦不乐、舍、念清净、一心。

不苦不乐：内心不是喜，也不是乐。

舍：舍掉三禅的乐。

念清净：已经没有妄念，但动起念头也可以，全由个人做主，称为念清净；我们凡夫的妄念纷飞，它时时刻刻生起；妄念生起后，我们的心随境转，做不了主。

一心：心定在四禅的定境中。

有些外道，想要修行证得涅槃，但是没有智慧，以邪见的智慧，用心把“想念”压住，使它不生；当他真正修成“无想定”后，把烦恼心压制住，色界的烦恼还在，所以他死后就生到色界的无想天。进入无想定后第六识（意念）的心就没生起，他不知道还有更微细的心念在作用，所以他以为这就是涅槃。佛弟子都不要修学这个“无想定”，因为他们都不要进入无想天，所以进入此天者都是外道。

以上四种禅定还是没有舍离色界。如果修行者觉得有色身很麻烦，想舍弃它，那么就要修习更深的禅定，如：空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。

、空无边处定：

一个人若想把色身舍掉，他须把种种色想灭掉，既是灭掉色想与有对想；色想是因眼识而生起的；有对想是由鼻、舌、身与耳识而生起的。在四禅中做“空”想，既是没有色（物质）与欲（欲望），而把一切都观空，当他这个“空”想完成后，他就远离色地而进入空无边处定——出色界。他感受到没有色法，故空；没有所谓的边沿，所以称为“空无边处定”。进入此定，并不表示他的心没有任何作用，反之，他还有受、想、行、识的作用。

、识无边处定：

修行者继续修习禅定时，他会发现空无边处定的空想也是一种苦，因为他是一种想，表示他还有心念。要减少这种想，他需要思维现前的心念，观察现前的心识作用，保持心识的知觉，念念不离知觉的心，而一心缘识。这个心识也会产生作用，使他发现无量无边过去和未来的心识，这就是所谓的识无边处定了。进入此定者抛弃了“空”想，只保持现前一念知觉的心识，实际上，识无边处定还是有想，只是这种想很细微，与空无边处定的空想不同；它们之差别是：空无边处定中的想是故意作“空”想；而识无边处定中的想是抛弃“空”想，进入另一种定——识无边处定；因为它观察现前的心识作用，是有细微的想，并非无想。

（注：识与想的区别：五蕴中的色、受、想、行、识中的识是心的知觉作用；想是法尘，既是心的念头。）

、无所有处定：

如果继续修下去，修行者会发现心识还在那边产生作用。而生起讨厌之心，因此想舍弃它，想进入无所有处定。那就是他认为：如果有一个地方完全没有心识作用，这种定才是最安稳，最快乐的。它就观想这种定，并非作“空”想，也不是依识，而是他一心念无所有。在定中，他或认为他没有想了，但实际上并非如此，而是他的心念非常细微，意识中的法尘就是无所有的法尘。

在无所有处定中，其他的想不生起，没有种种的心想的相，不分别所有的东西，只是分别无所有，一心定在无所有的法尘中。第六识还在产生作用，集中在观想无所有法，所以称为无所有处定。

、非想非非想处定：

修行者继续修下去，又会发现这个心念很粗，他不要一切有、无所有，既是有想、无想他都不要。因为空无边处定是空想；识无边处定有作识想；无所有处定他认为无想，实际上是有很微细的想；他以为在无所有处定之前的定都是有想，而只有无所有定才是无想。他是要进入没有“想”，也没有“无想”，既是非想非非想处定。在无所有处定时，他还有一个定境，但进入非想非非想处定后，连定境都消失了。但是第六识还有非常细微的作用，但是他不知道，乃至他有第七、第八的心识在作用。

南传佛教中，认为我们只有六个心识，当一个人进入非想非非想处定后，第六识还有很微细的作用，就是大乘佛教中所指的第七识。一般上这很微细的第六识心执著第八识称为第七识——恒行的心识。

进入四禅定者，只是降服眼、耳、鼻、舌、身识，并没把它们灭掉，而

是进入那个定境时，粗重的烦恼当时不生罢了。

灭尽定：

修行者继续修下去，会发现已经没有心识生起，但是还有“我”的存在，因此想舍弃这个我，那就是说，他想舍弃第七识的恒行心。（唯识宗说，我们有八种心识的作用，第七种叫第七识——末那识，他执著第八识为我。我们的前六识是可以停顿的，在还未解脱之前，末那识却一直在作用，所以称为恒行，依司机是永恒的造作，念念生灭不已。）如果他能使恒行的心识暂时不生，就能进入灭尽定，弃除了“我执”。“灭尽”之意既是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽执著第八识称为“我”——“我执”的心。唯有三果或以上的圣者能进入此灭尽定，它的特点既是无“我执”，断除了一切烦恼；但是在修行的过程中，第三果的圣人还待降服一些微细的烦恼，只能够暂时进入灭尽定，在定中没有“我执”，但是当他出定后，我执之心再度生起；阿罗汉果圣者破除了我执，在灭尽定中无我执，出离此定后也没有我执。所以只有佛、阿罗汉和三果圣人有能力进入灭尽定。

至于大菩萨是否也能进入此定呢？根据经典有两种说法：有些经论说可以，另一些却说不可以；大乘唯识宗等都认为修菩萨道者绝对不能进入灭尽定，因为能进入此定者出定后没有烦恼，过去的“业因”没有烦恼为“缘”引发，就再也不来三界受生，不能继续修集福德因缘，乃至成佛。

空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定，这四种定都是要一层一层的进入，已经出了色界，称为“无色界定”。在佛法中我们将这个世间分为三界，又称为九地，既是欲界称为散地；色界和无色界称为定地，要进入此二界，必定要依靠禅定；但是在欲界中，比如要进入兜率天、忉利天等就不须靠定力，只要积极努力的修集各种的福德因缘即可。

二、简介修习禅定之方法：

根据南传的《清净道论》中共有四十种修习禅定方法，它们是：十遍、十不净、十随念、四梵住（四无量心）、四无色、一想和一差别。修习禅定应从数息入手，比较稳当；因为各种禅定的修行适合不同根器的众生，比如修不净观，能够破除淫欲，但是有些人瞋心重，修不净观到一个时期后，会对身体产生厌恶的心理，结果想自杀，这种人就不适合修不净观。所以修习各种禅定的方法应该根据个人的烦恼所在而修，并不是人人都能够修习相同的方法。但是其中两种禅定方法，比较适合大多数的众生，它们是不净观与数息观。

我们的心很散乱，坐禅时数呼出吸入的气息，慢慢降服我们的散乱心而进入定；我们是烦恼重的欲界众生，要修禅定进入色界，就要舍离欲界的种种欲望，而在此中最严重的烦恼是色欲，所以我们应该修不净观来对治它，所以数息观与不净观被和称为二甘露门，它们是要修学禅定的初步。比如说一个人修慈悲观，但心散乱，想东想西，这是很难有成就的，所以他应该先修数息观把散乱的心定下来；又如一个人的心已经有相当的定力，但是他的瞋心重，那他就应该修慈悲观。

在修学禅定的过程中，我们应该去参访有学问得导师以解除疑问，请给

予援助和开导或启示，亲身体会一段时期，适合我们根器的方法就是好的，不适合的就应该放弃；除非那个教导者有宿命通与他心通，他知道我们过去业的因缘，与现在贪、瞋、痴心烦恼之所在，能以正确和适合的方法教导我们，这样修习禅定就会很快有成就。如果遇不到这类导师，最好是从数息观、不净观那儿着手，然后再修四念处。

声闻果与佛果

一般学佛的行人，从努力修行，至因缘成熟时，就可觉悟证果。在佛教的证悟中，可分为小乘的果位与大乘的佛果。小乘的果位有四果；大乘菩萨的果位称为“地”，菩萨十个果位称为十地，真正圆满菩萨六度万行，完成的证悟果位，称为佛果。

一、声闻四果：

小乘又称为声闻乘，既是听闻佛法而觉悟的人。他们之所以被称为小乘人，是因为他们心量小，只求自己解脱。佛教的主要目标，是要“上求佛道，下化众生”，既是除了自己修行解脱证果外，还要引导其他众生解脱生死轮回，走上涅槃之道。根据《俱舍论》中说：在小乘的声闻四果中，修行者因为根器与因缘的不同，快者三生，慢者则六十劫方可觉悟证阿罗汉果，证悟的果位有：初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含、四果阿罗汉。

(一)、初果：

梵文称为须陀洹果，译为预流果，即初见真理，得入圣者之流。依论师说：“初果圣人是以智慧觉悟，见惑断除。”他们不为知见上的烦恼所迷惑，对佛法有绝对的信心。经中说初果圣人断除了我见结、戒禁取见结及疑结——三结。所谓“结”就是束缚的意思。有时候“结”又称为烦恼，断三结既是断除此三种烦恼。

、我见结：执著五蕴身心有一个我，认为这个我是真实的，称为我见。

、戒禁取见结：执著各种不正确的戒律来修行，而证初果的圣人就不会做这种事情了。比如有些人持牛戒、狗戒、羊戒……，这些都是邪行。

、疑结：对三宝，戒律，过去未来的因果，以及对十二因缘产生怀疑，证初果者无此烦恼。根据经典上说：初果圣者得到四不坏信：即佛不坏信；法不坏信；僧不坏信；戒不坏信。对此四不坏信的信心很强，任何人都不可毁坏。假如一个人对佛、法、僧以及戒有绝对的信心，一点儿也不怀疑，那他就是断了疑结，意经典说他已经证悟到初果了。

学佛者在修学的过程中，如果对佛、法、僧，以及戒律还会有怀疑，既是说他还没证悟到初果；如果他对佛、法、僧以及戒律绝对没怀疑时，那肯定可以证得初果了。证初果者又称为见道，既是见到解脱之道。他很清楚的确认八正道、四念处、三十七道品等是解脱之道，而且真正体验到此修行方法，才是真正解脱生死之道。我们没证悟初果的学佛者是凭着听闻佛法，分析、了解、推理、相信这些道理，但对于初果圣者来说，是真正的领悟和感觉到。比如有人从听讲中学习到一些游泳的技术，当他有机会跳进水中，就可体验到游泳只不过是如此罢了。

虽是如此，然而他的游泳技术未必熟练。同样的，初果圣者虽然是见道，

但他还有很多业习，故他需要继续修行。初果圣人由于断三结，绝对不会轮回恶道去，并且最多天上人间来回七次生死，最后一生必证阿罗汉果。既是说，有些初果圣人的因缘好，烦恼薄，今生就可证悟阿罗汉果，未必一定要修行七世后才证得阿罗汉果。那些至第七次返回人间逢无佛法，居于家中也能证阿罗汉果，证果后必出家自然的比丘形相。

(二)、二果：

梵文称为斯陀含果。证初果圣者断除三结后，必须继续修行，到另一阶段，贪瞋痴减薄，便证得斯陀含果，此果又称为“一来果”因为对欲界烦恼未完全断除，还必须在欲界的人间天上来往一次。在这往返生死中，他必定能继续修行而证阿罗汉果，但是有些修行者不必证悟初果，可以直接证悟斯陀含果，那是因为各人因缘不一样，烦恼轻重不同之缘故。果位越高，烦恼就越轻。故证果并非得到什么，而是把烦恼放下。

(三)、三果：

梵文称为阿那含果，译为不来果，三果圣人断除欲界所有的烦恼，故在欲界死后，生色界五净居天，永不来欲界受生，故名为不来果。在彼天继续修行，证阿罗汉果。三果圣人断除欲界的贪与瞋；欲界中有瞋，进入色界后就没有了。三果圣人断除欲界的贪，但还有色界与无色界的贪。因为有色界的贪，故今生舍报之后，就生在色界。

三果圣人断除五下分结，既是我见、戒禁取见（邪行）、疑、欲界的贪以及瞋心。我们可试探证果的圣者，如果还有瞋心，那肯定他不是三果圣人。依经上说在家居士可证得三果，证果后自必绝男女之欲。证悟初果、二果、三果的圣人，他们虽然断除了一些烦恼，但还必须继续修学圣道，故称为有学圣人。

二、四果：

梵文称为阿罗汉果。阿罗汉译义有三：一者、杀贼；二者、应供；三者、无生。意思是阿罗汉杀尽了一切烦恼贼，不再有生死业之生起，是应当受人天供养的圣者。由于已断烦恼和证得涅槃果，在修道上已无可修学，故阿罗汉称为无学圣人。此圣者断除的烦恼有：

、色界取：色界的贪。

、无色界取：无色界的贪。

我们凡夫有欲界、色界、无色界的贪，称为三有的贪。三果圣者断除欲界的贪，初果与二果的圣者都还没断除它；阿罗汉却完全断除了这三界的贪。

、我慢：阿罗汉断除了我慢，既是我们凡夫在心、境对立时，会认为外面所知的是境，能够知道的是我，这跟身心无关，这是一种知觉上面的执著，这个“我”称为我慢。

、掉悔：阿罗汉断除了不安 - - 掉悔。学佛者在修行过程当中，每当他进入某个境界时，要把那个境界舍掉，才可以进入另外更高的境界。比如修禅定，进入初禅者，要舍掉初禅的境界后，继续修行，才可进入二禅。如

果不放弃，他就会执著初禅的境界。在修行的过程中，当他放弃初禅，要进入二禅时，心退回初禅去的心理，称为“掉”；另一方面，因为他放弃初禅想要进入二禅，当他还没进入二禅时，他很后悔放弃初禅，称为“悔”，这两种心理合称为掉悔。同样的，我们世间人作了一件事情，过后一直怀念那件事情，也是掉悔的心理。

、痴：阿罗汉断除了痴的烦恼，所谓痴是无知的意思，既是不能明辨是非以及不明白事理。既是不知因果，不能明辨是非称为痴。

阿罗汉断除色界的贪、无色界的贪、我慢、掉悔以及痴五种烦恼，它们称为五上分结。阿罗汉是在佛住世，有佛法的时候，听闻佛法而悟道的，有些甚至之听闻一句佛法就觉悟，故称为声闻。阿罗汉种类很多，普通可分为两大类：

、慧解脱阿罗汉：依智慧永断一切有漏烦恼的阿罗汉，然而未能证得灭尽定乃至二禅，由于不能解脱定障，所以有些阿罗汉没有五通，只有漏尽通。

、俱解脱阿罗汉：能证得灭尽定的阿罗汉，于定、慧都究竟解脱，故能得“三明六通”。

不是所有的阿罗汉都有神通，在经典上记载：有一个阿罗汉比丘尼，她在睡觉时，有一个恶人进入她的房里，把她奸污了，同时把她囚困起来，她没有神通，逃不出去。莲华色比丘尼以神通去搭救她，并且教导她修神通，结果那个阿罗汉比丘尼修成神通后逃去见佛陀。佛陀告诉她并没有破戒，因为她当时并没有淫欲心。解脱是依智慧，并非依神通，也非依禅定。但是要有一定的定力，智慧才会生起，所以一般上阿罗汉都能够进入初禅，有些阿罗汉没办法进入灭尽定，他们被称为慧解脱罗汉。阿罗汉断除所有的烦恼，无需再修学，所做已办，故称为无学。在经典中又说阿罗汉不受后有，既是他再也不需要来这世间受果报了。

三、辟支佛：

译为独觉；也作缘觉，此类圣者在修行过程是“不由他觉”，多生于无佛、无佛法的时期，独自修行，因其根器很利，不必听闻佛法，只是观无常悟入缘起的寂灭（涅槃），既是观十二因缘而证得圣果。因其观因缘而觉悟，故称为缘觉。

辟支佛之所以称为独觉，是因为在没有佛法的时候，众生的根器很差，在当时能觉悟是一件了不得的事。证果后的辟支佛必定自发过头陀生活，由于没有同等根器的众生，所以辟支佛没有师长、没有同学、也没有弟子，故称为独觉。此类的圣者不需要佛陀的教导，就可以觉悟，故他的智慧比声闻果位的圣者更高一筹。辟支佛过去世有修学的因缘，他们多数是佛陀住世时的初果或二果圣人，这些圣者投升天上，再回来人间时，多数佛法已经灭了。因为他们过去证果的善根，最后一生在人间，虽然没有佛法，然而会自动自发去修道，自发的觉悟，所以被称为缘觉。

四、三藐三佛陀：既是佛，意思是无上正等正觉。所谓无上正等正觉既

是自觉觉他，觉行圆满。

前面所讲的四果圣者，断除烦恼证果，只是自己觉悟；而佛陀不但自己觉悟，而且也能令他人觉悟，不但如此，他的觉行最圆满。

(一)、自觉：佛陀自己觉悟，他觉悟一切法苦、空、无常、无我，觉悟万法皆空，故成为正觉。佛陀不只是智慧上觉悟而已，而且德行也圆满。

(二)、觉他：佛陀不但能自己觉悟，而且能令他人觉悟。比如证阿罗汉果的圣人，证果之后，知道觉悟是怎么一回事，但很多时候却不懂得教导人，使他人觉悟；而佛陀是具有智慧的觉者，能运用各种善巧方便，度化众生，令他人也觉悟，所以佛陀是自觉觉他的圣者。

(三)、觉行圆满：“觉”是智慧；“行”是德行。佛陀的觉行圆满，既是断除烦恼，智慧圆满，佛陀的众德具备，所以称为德行圆满。佛陀觉行圆满的果报是拥有一个佛土；有他所救度的众生；以及佛身相好庄严，佛陀能够令见到他的众生欢喜心与尊敬心，这是因为佛陀具有世间人最圆满的三十二种好相，八十种随形好。佛陀的德行可分为智德、断德与恩德三种：

、智德：佛陀觉悟到一切法的法性与道理，并且能够毫无差错的随着众生的根器而说法。

、断德：佛陀断除一切烦恼，自由自在。
此两种德行阿罗汉也具有，但是不如佛。

、恩德：佛陀具有大慈大悲的愿力，誓愿度一切众生，对一切众生皆有恩德，而阿罗汉却没有，故说佛陀的觉行圆满。

佛陀有一切智智，既是世间一切无所不知。但是我们不要误会把佛陀当成上帝，佛陀是觉悟者，他无所不知，但佛陀不是无所不能。佛陀有三不能：一者、众生度不尽；二者、无缘不能度；三者、定业不能转。既是说佛陀不能违背世间的因果，佛陀成佛也是顺着世间的因果，所以佛陀是一位觉悟者，并非主宰者。

佛陀不是万能，不能使我们成佛，他只能慈悲的把觉悟的道理开示出来，教导依据佛法去实行，精进不懈，那我们就能与佛一样证悟涅槃，解脱生死——成佛。

(五)、证悟者的能力：
六通、三明与十八不共法。

(一)、六通：既是六种神通。

、神境通：能变多为一，一为多；大为小，小为大；入水入地不为山河石壁所障碍，且能凌空飞行自在，来去无碍。

、天耳通：能于近处、远处听闻与明白六道众生所说的言语。

、他心通：知道其他众生心之所想、所念。

、天眼通：能见远处、近处一切事物不被隔障，粗细表里皆能见，有能见众生的业，知道来世生在何处。

、宿命通：“宿”既是过去的意思。知道自己与众生过去世的业报，从何处来。

、漏尽通：“漏”既是还有烦恼的意思；“漏尽”既是断除所有的烦恼。漏尽通是知道自己与他人内心解脱生死烦恼的情形。

前五通外道也能修获，漏尽通是佛陀与一切阿罗汉必有；六神通有深浅不同，唯有佛陀才能究竟圆满。

(二) 三明：

宿命、天眼与漏尽三通在断除烦恼的阿罗汉才可称为三明。此三明是以智慧证得彻底究竟，清楚的知道是怎么一回事；而“通”只不过有此种能力罢了。

、宿命通：具有三明六通的阿罗汉，他的宿命通不但很清楚的知道过去世的事，也能知其前因后果。

、天眼通：具有三明六通的阿罗汉，他的天眼清净，他能够看到未来一切世的前因后果，称为天眼明。

、漏尽明：阿罗汉圣者知道自己断除所有的烦恼，同时也知道他人的烦恼断除了。有漏尽通一定有漏尽明。

经典上常说，证悟阿罗汉的圣者有三明六通，但是慧解脱阿罗汉没有具足三明六通，他只有漏尽明，因为他没有宿命通与天眼通，只有漏尽通。凡夫也可从修学禅定中得到前五种神通。佛陀也有三明六通，与阿罗汉相比，佛陀的三明六通比较高明。另一方面，佛陀还有十八不共法，既是说佛陀成道，他所具有的能力与阿罗汉、凡夫是不一样的。

(三) 十八不共法：

、身无失：佛陀自无量劫以来，常用戒定慧、慈悲，以修其身，此功德圆满之故，一切烦恼皆尽，是名身无失。

、口无失：佛陀具无量之智慧辩才，所说之法虽众生之机宜而使他们皆得证悟，是名口无失。

、念无失：佛陀修诸甚深之禅定，心不散乱，于诸法之中心无所著，得第一义之安稳，故名念无失。

佛陀身、口、意三业皆无过失；在日常生活中，佛陀的身口意行为一点也没有过失；阿罗汉的行为就没有那么清净。经上记载：有一个阿罗汉，他每天过一条河，河中有一位女河神，他每次要过河就说：“小婢，请让开，我要过河。”女河神以为这个阿罗汉轻视她，就去找佛陀论理。佛陀就问阿罗汉有说此话否？阿罗汉承认有，佛陀就叫他向女河神道歉。阿罗汉对女河神道歉说：“小婢，对不起。”原来这位阿罗汉前五百世都是婆罗门出身，因为种姓高贵，故有傲慢的业习。虽然今世证悟了阿罗汉果，他没有此烦恼，但业习尚存，这不妨碍他证悟，但口业还有过失。

、无异想：佛陀对众生一视同仁，没有所谓的这个好，那个不好，平等普度，心无简择，是名无异想。阿罗汉还有分别，佛经上有记载：佛陀的弟子须菩提尊者认为：穷苦的人家，生活难以维持，没有多余的饮食供养出家人，所以尊者专门乞富不乞贫，以免增加贫穷人家的负担；反观大迦叶尊者却认为：出家的沙门，守道行法，是人间的福田，受人间的供养，是给他们增长福慧的机会，故尊者专门向贫穷人家化缘，免除他们将来贫困。须菩提与大迦叶尊者有分别众生的因缘而度生，生起不平等之心。

、无不定心：佛陀没有出定或入定，行、往、坐、卧常在甚深的禅定中，是名无不定心。阿罗汉就有出定或是入定，他们入灭尽定或出灭尽定。

、无不知己舍：佛陀念念知道自己对一切法已经没有执著，是名无不知己舍。

、欲无减：佛陀具众善，常欲度诸众生，心无厌足，是名欲无减。

、精进无减：佛陀之身心，精进满足，常度一切众生，无有休息，是名精进无减。

、念无减：佛陀时时刻刻都在正念中，是名念无减。

、慧无减：佛陀具一切智慧，无时无刻不再观照智慧中，是名慧无减。

、解脱无减：佛陀时时刻刻都处在解脱之中，是名解脱无减。阿罗汉有时还会生起“苦”的感受。

、解脱知见无减：知道一切修行解脱之方法与道理，是名解脱知见无减。

、一切身业随智慧行：佛陀现三十二种好相，八十随形好，调伏众生，以智慧演说一切诸法，教化众生使其解脱证果，是名一切身业随智慧行。

、一切口业随智慧行：佛陀以微妙清净之语随智而转，化导利益一切众生，是名一切口业随智慧行。

、一切意业随智慧行：佛陀以清净之意业，随智慧说种种法，灭除众生的无名迷惑，是名一切意业随智慧行。佛陀无时无刻都用智慧度化众生；阿罗汉进入灭尽定后就没用智慧度化众生了。

、智慧知过去世无碍：佛陀以智慧照知过去所有一切法，悉能遍知而无碍，是名智慧知过去世无碍。

、智慧知未来世无碍：佛陀以智慧照知未来世所有一切，悉能遍知而无碍，是名智慧知未来世无碍。

、智慧知现在世无碍：佛陀以智慧照知现在世所有一切，悉能遍知而无碍，是名智慧知现在世无碍。

此三种智慧称为正遍知，既是一切无所不知；阿罗汉未必无所不知，而佛陀是无所不知，称为一切智智。

五、总结：一切法都是因缘生灭，世间的一切都在因果之中，佛陀成佛也不离因果。我们凡夫要修行也和证果的圣人 - - 初果、二果、三果及四果一样，都在因缘之中。

所谓觉悟解脱生死就是觉悟因缘故法性本空，没有自性，没有我们所执著的自体。

当我们发现到一切法没有自性时，就会发现一切法本来不生不灭 - - 涅槃，所以说觉悟就是证悟到涅槃，并不是说有一个涅槃的境界可进入，而是要发现到这世间的万法本来就是涅槃相，这才是真正的觉悟。有很多人听闻佛法后，认为这个世间很苦恼，他想要到个没有苦恼的地方去，就借此志向去追求，这是一种错误。

真正的觉悟者，是要在世间的因缘法中去观察，缘起性空，万法无自性。因其本无自性，故无生灭可得，此就是所谓的涅槃。证果者涅槃之后，并没有到另一个地方去，也没有离开这个地方。他证悟到现前本来不生不灭 - - 涅槃。修行者证悟涅槃后，就有所谓的果位。果位的圆满与否，那要视其修行、利益众生之行为、与他的福德圆满程度来决定。觉悟到不生不灭的境界是一样的，但是他的智慧与德行就不同。也因为如此，在小乘佛教的国度里认为佛陀与阿罗汉是一样的，他们把佛陀称为大阿罗汉。其实佛陀的智慧和德行与阿罗汉是决然不同的，这其中包括了十八不共法。

四念处

在佛教中，一般解脱道的修行方法有三十七道品。在三十七道品中，最重要的有四念处与八正道。

四念处是指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。为什么把它称为四念处观呢？因为它并不纯粹在于修定，而是以智慧用四种法观察四念处来破除四种颠倒，故称为四念处观。

四颠倒：因为我们先执著有我，故进一步执著我是常的、乐的、净的，在佛法中称为颠倒想。世间人有四种不正确的知见，称为四颠倒，它们是：常、乐、我、净。

四法： 四念处： 四种念： 四颠倒：

不净 - - 身念处 - - 观身不净 - - 净：执著身心是干净的。

苦 - - 受念处 - - 观受是苦 - - 乐：执著世间有快乐。

无常 - - 心念处 - - 观心无常 - - 常：执著世间有一个永恒的我。

无我 - - 法念处 - - 观法无我 - - 我：执著有一个我。

四念处是在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，而生起智慧的观察，就是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，以达到破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。破除四颠倒后，我们就不会有贪爱与忧愁，众生之所以有种种忧愁，有各种贪瞋痴，就是执著常、乐、我、净。

四念处观行的修法：一、身念处： 行时知行，住时知住，坐时知坐，

卧时知卧，心中了了分明。既是说在日常生活中，修行者对于行、住、坐、卧，一举一动，内心对这些行动，要了了分明。

我们凡夫俗子，心念粗，行时不知行，坐时不知坐，打个比方说：刚才站起来时，你哪一只脚先走？刚才你走进庙宇时，哪一只脚先踏进来，你知道吗？在修身念处时，我们要知道身体在做些什么？我们的心念很微细，不容易观察到，而这四念处中，身体的行动最粗，最容易感受到。修身念处时，不作任何事物，每天从行、住、坐、卧中去观察。经过一段时日，对于自己行住坐卧的身体行动就会很清楚，了了分明。

接下来对于自己在看东西，吃饭，穿衣等动作，要保持一心。所谓的一心就是刚才我的心想这样，现在我的心也是这样。修身念处的人要一心的观察身体的行为。不只是这样，他更应该坐禅。坐禅时身体不动，呼吸是最粗的动作，最容易观察到它。我们观察呼出吸入的气息，它的长短，是呼出的气息长，还是吸入的气息长？是呼出的气息短，还是吸入的气息短？它们是冷或是暖的等等，都要用心觉察它。我们更要观察气息入体内，出来有进去，对呼吸要了了觉知。观行、住、坐、卧及出入息，并没有观身不净。四念处中身念处是观身不净，因为众生执著其身是干净的，我们对于自身有爱染心，执著它；不只是如此，我们对于他人之身，也有爱染与执著，故有淫欲之念，故应修四念处中的观身不净来破除之。

修学观身不净应从内身观察起，从头顶到脚跟，观察我们的皮、骨、肉、毛发等，这一切没有一样是干净的；九孔常流出唾、涕、大小便等都是不干净的，所以我们要天天冲凉。冲凉后就以为它干净，然后对它起爱执，越看越干净。如果我们能深一层的去观察：皮肤有污垢，皮肤内的血肉是腥臭的，肮脏的；肉内的骨头是没什么好看的。如果你要看的话，可以到市场看肉摊上的猪肉、牛肉、羊肉，它们和我们是没什么两样的，我们身体皮肤内的包装就是这么一回事，但是我们从未想过，天天冲凉，频频照镜子，认为很满意，这就是我们执著身体是干净的。

坐禅使心安定下来后，用心观察自身的皮肤、血肉、骨骼……至于身内的大小肠里消化过的食物，都是污秽、肮脏的；我们的五脏六腑，没有一个是干净的。如此观察，我们对身体的爱执就会消除，就不会认为自己的皮肤是滑嫩的，身体是漂亮的，头发是乌黑美丽的等等。

此外是观外身——他人的不净，这要从观死尸中去破除对他人身体的贪爱与执著。观死尸（九想观）：从一个人死后，观察他到变成骨灰的过程：先从人死（死想）后，尸体会膨胀（胀想）；不久变成红一块，白一块，青一块（青瘀想）；慢慢的尸体生脓（脓烂想），会变坏、腐烂（坏想）；尸体上流出的血散布在这里那里，一团血涂（血涂想）；到了一个时候，有鸟、虫来啄吃（虫啖）；尸体就会被撕破而不成人形，只剩下筋骨，更进一步，连血涂都没有了，只剩下一副骨头（骨锁想）；尸体暴露在旷野中久了，筋肉与骨头都分散，后来骨头变成象从海中拾起来的螺一样白。经过长年累月的风吹雨打太阳晒，骨头变成碎开来的枯骨（散想），乃至最后变成尘土，与土壤混合在一起。

相信大家都知道，人死后最终是这样的，有人说那儿有一只老虎，我不走过去，它绝不会咬死我；但人生下来就是在等死，你我都无可奈何的一步走向死亡之路，丝毫没有选择的余地。佛陀说众生的分段生死是即可悲又可怜的事，由不得我们做主，死后身子变坏，剩下白骨一堆，最后与尘土同

住！

修学四念处中的观身不净，是以观察死尸，以达到看清楚世间的真相。这个真相是：我们的身体是由皮肤、毛发、爪甲、血肉、骨骼，五脏六腑组成的，没有一样是干净的，最终是会变坏的，是不值得我们贪爱与执著的，身念处就是要如此这般的观察。

二、受念处：

受念处是观察六根与外境接触时身心所产生的感受。它可分为身受：苦、乐、舍受；心受：忧与喜受，共五种。

身念处中的身体我们可以看到，但很多人对受念处中的感受是不知不觉的。

这个受不止是感受到现在是快乐或是苦恼，还要感受到不苦不乐的情形。比如风吹来，皮肤感受到凉爽；坐在那儿脚痒，感受到哪一部分痒，痒就是苦受。又比如喜欢拍照的人，在拍照时闪光灯照到眼睛，强烈的灯光使眼睛受苦 - - 身苦，但他喜欢拍照 - - 心喜。

对于受我们要去知道它，觉察它。如果一个人对于观察身体还不清楚，他观这个受一定没办法完成。我们必须对于身体的行、住、坐、卧的行为很清楚之后，才进一步观察身心的感受，我们必须要知道这个感受是从六根而来，如风吹来身体感受之；听到声音是从耳根感受到。如人坐禅时，听到公鸡啼，耳根感受到，如果当时观察到那只是耳根感受到刺激，就完了，是身受苦，心是不苦不乐受。若他想：“真是岂有此理，我坐禅，你来吵我。”那他就生起贪瞋痴，心在受苦了。

又比如有很大的炮声，耳朵受到刺激，受不了，耳根受苦；有些声音，好像人声，耳根听惯了，听了很舒服，那就是乐受；反之噪声使我们耳朵与心受苦；有时寂静无声，那我们的耳朵就没有感受了。此受会生起，当然也会消失，所以当我们观察受的生起时，要知道它是从耳朵或眼睛来，它怎样的灭掉，都要知道。接下来我们要保持一心住在受念处，一心观察它，慢慢地就会发觉有受皆苦，因为受源源不绝而来，我们身不由己，不能做主的缘故。当我们可以很细微的观察受后，就可以继续观察心。

三、心念处：

当我们感受到外境时，心在作用，这个知觉的心，我们要知道；但是我们往往会在知觉的心上加入贪、瞋、痴等种种烦恼，我们也要觉知；乃至这个心念是否专注在禅定或散乱等，我们也都要念念觉知这个心识所在之处。

比如在静坐时，突然听到声音，耳识在作用，耳朵在感受。我们要观察到心在耳朵作用，然后又跑到头脑中想，我们要觉知它。这样的慢慢观察就会发现：原来我们的心念在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）中跑来跑去，很快地生灭。

佛陀说世间上生灭最神速的是我们的心念，最容易观察到无常，所以在四念处中佛陀教导我们观心无常！

四、法念处：

法念处主要的是指法尘。法尘是：心中念一、二、三、四……。心中的

念就是法尘。当念“一”时，心知道念“一”，就是心识。念“一”时心识知道念“一”；念“二”时心识知道念“二”，……。没念“四”时，心识不知道，还没念“五”时，心识不知道。念“一”时，心识就生灭一下，念“二”时，心识就生灭一下，所以我们的心识念念在那儿生灭而觉知。古代开悟的禅师说：“念念不相到。”意思既是说：我们的前心念与后心念毫不相干，互不相到。而每一念的法尘组成凡夫以为的心，其实它不是心，那是法尘。我们的法尘有很多，每每想东想西，想要骂人的心想等等，都属于法尘。

在这些法尘中，心念处最先要观察的是五盖。五盖是贪、瞋、睡眠、掉悔及疑。因为一个人要修定、修慧，这五盖会掩盖住他，使他没有定力，没有智慧，故观法念处时，要观察我们是否有此五盖的烦恼？它是从何来？从何灭？它生灭的原因？我们应如何使它不生？假使我们用心观察，慢慢的就能掌握消除五盖的方法，它就会消除掉，那我们就不再怀疑佛法，对它深信不疑了。

观察五盖后，接下来是观察五蕴。我们身心的一切活动都包含在五蕴当中。

法念处不止指法尘，它还包括一切法。五蕴包含一切有为的生灭法，世间的一切法没有一样不在生灭，所以观察法尘时是要观察它的生灭，从中发现一些事实。

在观法念处时，除了观察五蕴外，还要观察另一些法，那就是六根与六尘。

六根与六尘接触后会产生什么后果？我们都要了了分明。比如在静坐时，心念集中在耳朵，我们就去听声音，要觉知这个过程。过一会儿，我们的心念又去观察景物，对于这些心念转移的过程，我们要知道，更要了了分明。我们要注意六根与六尘为我们产生了一种结缚，既是我们的烦恼从六根与六尘中源源不断的生起；十二因缘中说明，如果一个人没有六根，他就没有“受”，所以我们的“受”时从六根而来。观察这个受后，接着观察心，再观察受的来源是从六根与六尘接触而来，我们要了了分明这个受的生起。一旦你看到它的生起、再灭掉，那么我们的贪瞋痴很快就会消灭。为什么这么讲呢？打个比喻：以声音来说，有人骂你一句“他妈的”粗话，你闹起烦恼，骂人、打人、与人过意不去等，如果你当时很冷静，以智慧观察，听后就会发现：因为我的耳朵与声音接触后，就产生“他”、“妈”、“的”这些声音的分别心。你也会发现原来外面有声音，你里面有耳根，它们接触后生起受，生起心识；然后你就会发现到，原来是法尘这个罪魁祸首添加一些烦恼进去，使你做出反应或反击。当你发现到这一点时，你就懂得如何放下，使它不再生起来。我们凡夫听声音后，闹起烦恼来，就只会怪外面的人，绝不会怪自己内心有这个烦恼。

如果有人说：“You are stupid”对听不懂这句话的人来说，那只不过是个声音罢了，但是听的懂的人的法尘中就有“Stupid”的意义存在，他的耳朵与声音接触后，感觉到这个语言，法尘中生起分别、然后比较，那他的烦恼就来了。

他不责怪自己过去业中有这些“废物”，就只会责怪别人骂他“Stupid”。如果一个人观察法念处中的六根与六尘，到了了分明时，就知道烦恼从何处来？烦恼如何灭？他就懂得如何放下烦恼，使它不生起。

修学法念处进一步要观察一切法是生灭无常，我们不能做主，不自在；

不自在故是苦、无我。我们凡夫深深的执著这一念一念会想的心就是我，但佛法中却说它只不过是法尘罢了，所以我们要观法无我。法尘与外境的色尘是同样一回事，只是不同东西，同样的作用，而我们把色尘当成外在的身体与世界，法尘当成是我，所以佛陀要我们观法无我，而且要观一切法都无我。法尘是内在的，但这法念处不止是指法尘，它还包括五蕴及世间的一切，里面都没有一个我。

四念处要完成的观行是：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。虽然如此，但是在做观行的过程，并不是永远去观想不净、无常、观苦、观无我，而是要把我们的心念、行为、举动等觉察到了了分明。

五、总相念处：

四念处除了这四个不同的观行外，还有一个总相念处，既是在这四念处中观一切有为法皆是无常、苦、无我以及空性。既是：身念处是无常、苦、无我；受念处是无常、苦、无我；心念处是无常、苦、无我；法念处是无常、苦、无我。

无常、苦、无我在大乘佛法中以一句话来总括它，既是所谓的“性空”。一切法都无自性，既是空性，故要观空。

《俱舍论》中说：“身受心法各别自性名为自相，叫做别相念处。”既是各别的观察身念处、受念处、心念处、法念处，称为别相念处。如果以法的总体来看，一切有为法皆是无常，一切有漏的皆是苦，一切法皆是空性、无我性，这称为一切法的共相。我们可以一切法的共相来观察一切法，乃至以此法来观察四念处，这样的观察称为总相念处。

六、修四念处的次第：

根据《大智度论》以及南传经典《四念处经》（The Four Foundations of Mindfulness）都教导我们应该从观察呼吸开始，然后才观身不净，因为我们的的心散乱，应先把心定在呼吸上，慢慢地使我们的的心念微细后，才观察身体的不净。

在经论中说，如果我们以散乱的心来修观身不净，会得到反效果，结果是越观越觉得可爱，因为我们凡夫一向来认为自己的身体好，别人的身体漂亮的缘故。

观身后就观受、观心、最后观法，其原因是身体的行动最粗，接下来是感受，再下来是心念。其实心念比法尘更微细，在这儿先观心，后观法，因为观心念无常比较容易，观法无我难。这个观法无我，并非是叫我们想：“无我，无我。”的这样想，而是观察法尘念念之中，哪一念是我？这样的观法无我比较难，反而是关心念无常容易。

中国佛教不大提倡这四念处的修法，只有天台宗的智者大师曾写一本《四念处》，他是以大乘思想来讲解四念处的修行。自此以后，就没有人宣扬此修行方法了，这是很可惜的！

南传佛教很注重“四念处”的修行，尤其是在缅甸，他们有一套修行的方法及步骤，修禅者要学习那套方法后，才被认为有资格做导师，教导其他的人修学。

缅甸禅师教导四念处的方法及步骤：首先修行者要放下一切事物，住在庙宇中，然后跟随一位有资格的导师学习。

每天起来，坐禅与经行。所谓经行是保持一心前后来回走。修行四念处者每天少做事，只是坐禅与经行，为什么要这样呢？那时因为静坐久了容易产生昏沉，同时久坐会生病，所以采取坐、走，坐、走的方式。导师会安排静坐半小时，经行半小时或静坐一小时，经行一小时的功课，有些甚至经行两小时，在经行时观察身体的一举一动，念念要分明；要知道何脚先起，然后踏在地上，甚至于踏到地上的情形，也要知道。开始经行时心念粗，就要用心念左右，左右地训练，慢慢地对身体走路行为很清楚，到心念微细时，就不要念，只要保持知道就好了。

接下来他要知道是脚走了他的心知道，或是他的心叫脚走，他也要发现到：是心叫脚提起，脚踏到地，心才感觉到；他要发觉到这两个过程。走到尽头的时候，谁叫他转弯回来；他站着也要知道，他要对这些心念了了分明。这样经行的结果，他的心会慢慢定下来，观察力会越来越敏锐。他静坐时要观察呼吸，肚子的膨胀与收缩，呼吸的出入等。在静坐的过程中，发生任何事情，他都要知道。

每天晚上导师会个别与修行者对话，问今天做什么修行？有何感受？导师就会慈悲教导，纠正错误，有些严格的导师在与修行者做个别对话时，不允许别人听，因为有些修行者听后会模仿别人的修学。比如某些修行者在修学的过程中，发现到在左右，左右走时，心念在控制他的脚，那他与导师对话时被另一个人听到，当那个人被导师问时，也给予同个答案，他没有发现到，也没有感受到，只是学来的，这对他完全没有好处。

导师与修禅者做一对一的对话，考问后，知道个别修行者的程度，就会逐步教导，不能做三级跳，避免在修禅的过程中产生偏差。这与中国禅宗祖师的教导相似。每晚禅师与禅和子（修禅者）有小参，那就是祖师以对话方式来考问参禅者。

四念处是一个很重要的修行方法，因为我们凡夫有常、乐、我、净四颠倒。

没修学四念处的人，根本不知道有这四个颠倒，即使是念佛，常、乐、我、净依然存在，但是修行四念处就容易破除它。烦恼少，智慧生，那就容易解脱生死，所以它是修解脱道者的良药。

佛陀在他的遗言中指示比丘应当依止四念处修行。依据经典中说，认真修学四念处的人，快者七天，慢者七年方可证悟初果。经典中又说：四念处是能使众生清净，克制一切烦恼和悲哀、祛除痛苦和忧愁，而走上正道、觉悟涅槃的唯一之道。

有关四念处修行的经典有《四念处经》，它是被编入《增一阿含经》中。南传经典中有印成巴利文的单行本，我们也可以在《原始佛典选译》中找到这部经。龙树菩萨在《大智度论》第四十八卷中特别提到关于四念处的修学方法，而且强调修菩萨道者也应该修学四念处。

六波罗蜜

一、菩萨之意：

“菩萨”是梵语“菩提萨埵（土垂）”（Bodhisattva）的简称。“菩提”是觉悟的意思；“萨埵（土垂）”是有情之意，“有情”简单地说既是众生；“菩提萨埵（土垂）”就是觉悟的众生。觉悟的众生有三种：一者、罗汉 - - 自

己觉悟；二者、菩萨 - - 除了自己能觉悟之外，还可引导别人觉悟；三者、佛 - - 自己能觉悟，又可以引导众生觉悟，而且他的觉悟是最圆满。

二、菩萨之行为：

菩萨的行为是“上求佛道，下化众生”。菩萨上求智慧使自己成佛，以慈悲心度化一切众生；既是菩萨应学习种种智慧自度，做种种利益众生的事业，引导其他众生也能走上解脱之道。

三、菩萨之开始：

菩萨都从凡夫做起，甚至于我们的导师释迦牟尼佛，过去在行菩萨道时，也是凡夫。凡夫要发菩提心。发菩提心既是发成佛之心，是修行菩萨道的最初所应具有之心，以此心去救度众生。如果只是贪求成佛之心，没有要救度众生之心，那不等于说是发菩提心。发菩提心要以大悲心为基础，见众生受苦，就会以智慧、悲心救度之，所以发此成佛之心才是真正的发菩提心。如果只是羡慕佛果是至高无上的觉悟，为追求这样的觉悟而发心成佛，那是不想救度众生，只不过是要求个人的解脱罢了，此种心并不是发菩提心。发了菩提心的凡夫既是菩萨，我们称他为初发心菩萨。初发心菩萨必须发种种成佛度众生之愿望，以此愿望为目标，以完成他的愿望为目的，愿望实现了，就是他成佛之日。

菩萨要努力实践六度，既是六度波罗蜜，以实现他成佛之愿。

四、六波罗蜜：

六波罗蜜是菩萨的行为。六波罗蜜是古印度话 (parami)，意思是度到彼岸；另一个意思是完成了事情。凡夫在生死苦海中浮沉，一旦游到岸边，登上陆地就安全、安稳，绝不会再度的在生死海中浮沉，所以称为度到彼岸。佛陀说众生在生死苦海中飘浮，没法游到安全之陆地上，比喻修行者断除了烦恼，就是已经出离了生死轮回，到达没有生死之彼岸，称为波罗蜜。发菩提心者，必须修种种的六度万行，以完成他成佛之愿。六度就是六波罗蜜，也既是所谓的布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。

(一)、 布施：

、财施：以钱财施舍给贫穷疾病者，或资助慈善团体。一切身外物称为外财，所以财施也称外施。

、无畏施：我们令众生不害怕，无恐怖，无灾害，称无畏施。菩萨行无畏施时往往连自己的生命也布施给众生，故无畏施也称为内财施。佛说持戒就是一种无畏施。

、法施：以世间的善法，以及佛陀所宣扬的宇宙人生之真理，劝导人们修善断恶，离苦得乐，乃至涅槃，称为法施。

为什么布施能度到彼岸呢？因为我们有种种烦恼，所谓贪瞋痴三毒，在此三毒中影响最大的就是贪，要解决此大烦恼，就要从布施着手。因为众生认为千辛万苦得来的财物是属于自己的，舍不得给别人，那就是贪心在作怪，我们要由捐一毛钱，捐一块钱给众生，从中慢慢开始学习布施。吝啬与贪心

的烦恼是每个人都具有的，为有行布施才能对治我们悭贪之心。凡是贪心烦恼重的人，是不舍得把自己的财物给予别人的，故佛陀教导众生要修行布施。但是以此方式布施，并不能完全称为行菩萨道。因为此种布施只是度个人内心的烦恼而已，而菩萨是观察到众生苦，愿令一切众生得乐，所以行布施；另外菩萨知道行布施是有因果、有果报的，他要行菩萨道，利益众生，其本身必须要具足种种福德因缘，而此福德因缘是要靠修行得来的。菩萨必须具有高尚的品德、地位、财富，这样对众生的影响力才大，众生才会听他的话，所以菩萨要求种种福德。佛陀说他是一个求福德的人，是福德圆满的觉者，他的福报是世间第一，即使是佛陀涅槃两千多年后的今天，世人还建造金碧辉煌的庙宇来供奉他，而这种福德圆满是佛陀累劫修行布施波罗蜜得来的。因为佛陀有很多福报，才能以无量无边的财富布施给众生，故菩萨修行的第一步为布施。

一般人行布施可以得到将来的果报，不能称为到彼岸，这只是求人天福报罢了。如果要求人生的解脱，对治悭贪的心，便要行布施。一个行菩萨道者，也要行布施、因为要度自己悭贪之心，同时将来还可得到大福德；另一方面，菩萨看见众生疾苦，以其所拥有的庞大财产布施给众生，令众生得乐，所以此三种布施是行菩萨道者所应做的事。

一个发菩提心行菩萨道者，如有人向他讨钱，就应该布施，如果他一毛不拔，舍不得施与，就没有资格称为菩萨，没资格达到解脱之境界，因为他还有悭贪的烦恼，世间的善人都能慷慨解囊，慈悲济世，为慈善事业尽心尽力，何况是菩萨行者呢？法施令众生能听闻正法，了解人生是很苦恼的，同时也使他们懂得解脱的道理，能令他们走上解脱之道，这三种布施能度我们到达生死解脱之彼岸，故称为波罗蜜。

有些人行布施是贪求地位、福报、名誉，这不能度到生死解脱的彼岸，故不能称为波罗蜜。六度波罗蜜是为修学菩萨道的菩萨而讲的。

(二)、持戒：

戒律可分为三种，律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。

、律仪戒：佛陀所制定的各种戒律，称为律仪戒。这些戒律是要防止我们做各种坏事，既是防非止恶的戒法。五戒、十戒、比丘戒、比丘尼戒、菩萨戒等，戒称为律仪戒。受持律仪戒的原因有三：

为了防止坠落，确保我们在善道中受生。

世间的善人都能奉公守法，遵守法律，何况是一个菩萨行人？所以菩萨行者更应该杜绝各种侵犯众生的恶行。

戒律能戒掉我们的烦恼，以它为依止，令我们不做因果上的恶行为，故戒律可以度我们毁犯的恶行为。

、摄善法戒：

菩萨行者发愿行一切善法，如果不这样做，就是他的过失，故应戒除。善法有六度万行，称为菩萨学处。

、饶益有情戒：

发心行菩萨道者，一定要发利益一切众生之心，以一切善法、资财、神通等利益有情。菩萨行者起瞋心后，就不想利益众生，他应戒掉此恶心，生起利益众生之心，称为饶益有情戒。

持戒是修行之根本，持戒则可产生定，生起智慧。贪心重的人，整天想侵害众生，想从众生那儿得到利益，认为持戒有损己利，所以菩萨行者先要修学布施，减少自己悭贪之心后，才来持戒。当然，此次地对个别的人来说有时是不一定的，但对一般悭贪重的人来讲，那是肯定的。一个肯布施的人，他才肯持戒，连布施都不肯做，他一定不肯持戒，因为他悭贪、吝啬，不愿意给众生利益。持戒就是要防范他的贪瞋痴，他哪里愿意做呢？故菩萨的修学应从布施开始，然后才发心持戒。

(三)、忍辱： 菩萨行者要忍耐种种苦。忍可分为忍辱与忍之不同。忍辱是忍受种种的恼害。

六度中的忍不止是忍受各种恼害而已，它可分为三种：

、生忍（耐怨害忍）：忍耐众生对菩萨所做的损害。

、法忍（安受苦忍）：菩萨在修道的过程中应忍受饥、渴、寒、热、天灾人祸、疾病等世间的一切苦法。

、无生法忍（谛察法忍）：以坚韧的意志，审谛观察思维我们对佛法的认可。比如有人讲一些佛法，我们听了内心没有不耐烦，不同意，可忍受那个道理，称为无生法忍。万法本来是不生不灭的，这是真正究竟之法，我们听后能接受吗？慢慢观察，了解后可真接受，既是无生法忍。

这三种忍可令菩萨度到无烦恼的生死解脱之彼岸。

做父母亲的可忍受孩子打他一巴掌，但这不能令他们度到彼岸，因为他是以贪爱子女的心来忍受。如果我们被其他众生打骂，而能忍受，此即可度到彼岸，理由是：一切事物都是因缘和合，如幻如化，众生执著实有，故不能忍受。当我们能观察到一切都是如幻如化，没执著，就可以忍受。忍受并非众生令我们苦恼，我们要忍气吞声，强忍住，此为凡夫的忍辱。六度中的忍辱波罗蜜是要以智慧看透世间之真相，接受此一事实。比如有人骂你“王八蛋”，你观察到众生有烦恼，讲出此话，那只是声音罢了，看透，接受它，不起烦恼，以智慧观察而忍，可令我们度到生死解脱之彼岸。

如果众生辱骂我们，为了要做好人，而忍受他，这就是无智慧，因为你先认为是苦恼，然后才把它忍住。《金刚经》中记载佛陀修忍辱波罗蜜时，有一世做忍辱仙人，歌利王用刀肢解他的身体，他一点也没起瞋心，因为他对自己的身心无执著，对众生的烦恼行为亦无执著；他能修忍辱波罗蜜，看透一切无常，在这一切因缘和合的假相中，不认为有众生，有众生做出此行为来恼害我，我在忍辱，故他是忍辱仙人。

我们对佛法生起坚定的信心，称为无生法忍。无生法忍对凡夫来说是不容易生起的。凡夫往往对佛法一知半解，抱着一颗怀疑的心，没有真正的理解、真正的信心；佛弟子以为佛法是佛陀为我们所开示，它必定是好的，如果是以此心态去相信佛法，他如果在修行的过程中，发现到某个修行法不能使他解脱时，则会生起毁谤之心，此即使没有无生法忍。根据佛经中的记载，

有些佛弟子修道，自己只是进入四禅，却以为已证悟了四果，当他临命终时，烦恼生起，就以为佛陀欺骗他。他不能忍受佛陀所说的法，误解了。佛法中的涅槃法就是无生法，对此种无生法生起坚定的信心，丝毫没怀疑，称为无生法忍。这样的忍辱才能使我们到达生死戒脱之彼岸。

如果只是忍受有情所给予我们的苦恼，并不能度到彼岸，那只不过是凡夫之忍。修学菩萨道者，应该观察这世间的苦、乐等等，都是我们的烦恼在作祟，看透烦恼的作用后，我们就不会怨天尤人；看到一切都是五蕴、业行为的一连串发生罢了，里面是苦、空、无常、无我，既然无我，就无需忍，这才能真正到达彼岸。了解真理者，一定能了解此忍辱。如果有人还是认为人家污辱他，而后才生起要忍辱的心，那他就已经有不能忍的时候了。

如果有人不能忍别人给予他的苦，就得学习怎么忍受。如有一只狗吠你，你听不动它的意思，就不用忍，因为你知道它愚痴，看到人就吠，你看透这个事实，接受后就不用忍，这才是忍辱波罗蜜。有人骂你，你看到众生愚痴，闹起烦恼，他的烦恼叫他骂你，他和狗吠一样，你看透此事实后，就知道原来是没有可忍的，此忍辱波罗蜜才能使我们度到生死之彼岸。

（四）、精进：

勤劳不懒惰就是精进。以世间法说做事很卖力，就是精进；佛法中的精进是努力的去行善，去做好事。菩萨要以精进的精神修行六度波罗蜜。

、披甲精进：

于所修的善行不退。行善时不管遇到什么困难，波折，一定要完成它，永不退心。如一个兵士上战场时穿上铠甲，不容易被刀枪所伤害，他就勇敢地冲上前杀敌；披甲精进也是这样，我们要有坚定的信心，一定要完成一件事情。有此坚定的信心，我们才能完成所制定的目标，实现我们的誓愿。而菩萨广大慈悲，立深誓愿都是很难完成与实现的，那就得加倍努力去完成它，称为披甲精进。

、摄善法精进：

菩萨行者对一切善法都要努力的去修学，称为摄善法精进。

、饶益有情精进：

它与饶益有情戒相似，但是有点儿不同。饶益有情戒是指凡是对众生有益之事，都应该去做；而对众生有害的事，就不应为之；饶益有情精进是指菩萨做种种利益众生的行为，就好像父母亲一心一意的希望子女完成学业、成家立业，这样努力的去栽培他们。饶益有情精进是努力给予众生种种利乐，做种种利益他们的事业，精进不懈怠。

精进通六度，例如布施，菩萨要精进的布施，甚至连自己的生命、财物、妻子、子女等一切都布施个精光，这才是精进布施。持戒也是一样，一切微细地戒律，菩萨都不犯，称为持戒精进。所以在六度中都有精进度在作用，才可完成精进波罗蜜，故精进是十分重要的。菩萨行者更应该在禅定与智慧两度上加倍用功。

（五）、禅定：

菩萨要利益众生，度化众生，而自己却心乱如麻，没有定力，就没有智慧。

没有定力的人比较容易生起烦恼，如何利益众生呢？故菩萨行者一定要修禅定。

如有人以求各种神通之心而修禅定，此既是以凡夫心来修禅定，不可称为禅定波罗蜜；又如有人为解脱而修禅定，引发种种神通，生起种种智慧，以神通、智慧等等得到解脱，此可称为到彼岸；但是菩萨除了使自己能度到生死解脱的彼岸外，他还要通过修学禅定获得种种智慧、神通力来度化众生，以引导他们也走上解脱之道，这才称为禅定波罗蜜。

禅定可分为三种：

、安住静虑：

禅定古印度文称为禅那，意思既是静静的思维修行，也既是静虑。安住静虑既是安住禅定。我们有昏沉与掉举的烦恼业习，使我们的不能敏锐的观察此世间，不容易发觉吾人心念的起落，所以要通过修禅定使他轻安，时时刻刻保持它，不生起昏沉、掉举的烦恼，这样我们才能敏锐的观察世间，不容易被迷惑。

、引发静虑：

既是引发禅定，菩萨要给予众生利益，没有神通力，他所给予的利益是不大的；菩萨必定要认真修四禅八定，在深的禅定中可以引发种种神通，以种种的善巧方便度化、利益众生，故菩萨要修引发静虑。

、办事静虑：

行、住、坐、卧都在定中，称为办事静虑。此种静虑也称为那伽定，既是菩萨在一切时都在定中，有此定力的菩萨则可进入世间做各种利益众生的事业。

这三种静虑，使我们远离昏沉的烦恼，能更敏锐的观察世间，而生起智慧，所以禅定能生起智慧，智慧能使我们解脱，度到生死解脱的彼岸。如有人修禅定只是为了求各种神通，则不能称为禅定波罗蜜。

(六)、智慧：

智慧可分为世间智慧与出世间智慧。

、世间智慧：古印度称为五明，既是世俗慧。

声明：世间的种种语言。

因明：世间的哲理、辩论的法则以及逻辑推理的论断方式，称为因明。

医方明：医学知识，医治众生种种疾病的学问、方法，称为医方明。

工巧明：世间的种种科技、技术，称为工巧明。

内明：佛教以三藏十二部教法为内明，己是佛陀及其弟子所说的一切佛法。

佛法称为内学，其他的知识称为外学。这五种学问称为世俗的智慧，我们以世间分析、聪明智慧，就可学习他。

、圣义谛慧：

通达人、法二种无我真实的智慧。既是要以此智慧觉悟这个世间“人无我”、“法无我”。所谓的“人无我”既是无作者、受者之众生；“法无我”既是一切法空无自性。修行者觉悟到人、法二无我之智慧，称为圣义谛慧。此智慧是世间最究竟、最优胜的道理，它既是佛陀所说的无我、无常、苦、空，也就是一切万法无自性空。觉悟此智慧者就是能够解脱，故唯有佛陀与阿罗汉等解脱者能觉悟的智慧，并不是世俗人所能完成的。

、饶益有情慧：

此智慧只是佛与大菩萨才能完成，既是说佛、大菩萨能有种种智慧判断，知道如何给众生利益；众生有何烦恼，要以何法来度化，使他们解脱生死等等，称为饶益有情之妙慧。佛陀有无上的智慧，他教导贪心重的众生，修布施来对治它；淫欲心重的众生，修不净观来对治它，此既是饶益有情慧。

饶益有情慧既是一切智慧，这些智慧是我们真正修行之所在，被称为“眼睛”。就好像一个人走路要到达目的地，就要有眼睛；如果菩萨没有智慧，在修行过程中，就会做出一些不得要领的盲修瞎练，所以佛法中说“五度如盲，智慧如眼。”既是此意。

释迦牟尼佛称为觉者，就是智慧的觉悟。身为佛弟子的我们，就是要学习佛陀智慧的觉悟，并非要学习佛陀走路、善心或功德；而其他的各种修道法都是学习怎样去完成智慧的觉悟。觉悟是修行者的最终目标，学佛者如不知道佛陀是一个觉者，只认为他是一位品德高尚，了不得的大人物，那就容易误解学佛的目的。佛是觉者：自觉、觉他、觉行圆满的圣者，所以我们修行的最终目标就是智慧。而菩萨所修行的六度，最终是要完成智慧波罗蜜。如果一个菩萨行者能完成智慧波罗蜜，那肯定前五度也完成，还必须完成智慧波罗蜜。

菩萨以修学一切佛法，观察世间，通达人、法二无我，然后要学习种种利益众生的方法。如果菩萨觉悟，证得果位后，而不会利益众生的方法，就得努力修学，如一些中国禅宗开悟之后的祖师一样，要跟随另一位祖师学习接引渡化众生的方法。因为众生的根机不同，化度他们的法则也不一样。如果教导他们的方法不合根机，则不能另众生觉悟。

佛陀时代的智慧第一的舍利弗尊者，他教导两个弟子修行，一个弟子修不净观；另一个修数息观。他们修学了一段时间、都没有成就，舍利弗尊者就去请教佛陀。佛陀说：“你的两个弟子，一个在家时是打铁的，应修数息观，而不是不净观；另一个在家时是替人收尸的，应修不净观，而不是数息观。你不懂得利用适合众生根机的修行方法教导他们，所以没有成就。舍利弗的两个弟子听从佛陀的教导去修行，很快就证果了。由此可见，舍利弗尊者自己能够修行觉悟，却不懂得如何应机缘教导令人觉悟，所以我们修学菩萨道者要令众生觉悟，就得学习饶益有情慧，既是学习给众生利益的种种智慧观察力。

五、修行六度的加行法：

所谓的加行，就是用自利利他的心，勇猛地修行不退，称为加行。菩萨的加行以布施来说是菩萨应该观察：我要给予众生利益，现在有众生来求助于我，就要欢欢喜喜地布施给他；另一方面，布施可得大财福德，将来会有

更多的大财宝、福德布施给众生，所以要努力布施；在另一方面是菩萨深知自己有悭贪的心，要用布施来对治他，故要努力布施，此就是布施的加行。

持戒的加行也是一样，菩萨观察：我要给众生利益，就要持戒，不要损害他们；另一方面，菩萨若不持戒，自己就会坠落，泥菩萨过江，自身难保，那又怎样去利益众生呢？所以菩萨以自利利他两种心，努力去观察修行六度，勇猛不退的去完成六波罗蜜，称为加行。

六、修行六波罗蜜之功德：

修行六波罗蜜具有四种最殊胜的威德：

(一)、修布施可度悭贪；修持戒可度毁犯；修忍辱可度瞋心；修精进可度懈怠；修禅定可度散乱；修智慧可破一切邪见。

(二)、修行六度是成佛之资粮：古时的人出远门，有些地方是没有东西吃的，所以身边要带一些钱、食物与饮品等必需品，称为资粮；而修行也要有资粮，菩萨修行六度是成佛的资粮。

(三)、修行六度在现世法中，自己得到利益，从摄受众生中也可得到利益。

(四)、修六度将来可得到广大无量的异熟果。所谓异熟果是：现在做业，将来在不同时候、不同地点才得到果报。例如：杀母是逆罪，今生死后必定下地狱受苦，这就是一种异熟果。修六度将来可得到种种好的果报，所以六度能令菩萨到达生死解脱之彼岸。

七、总结：

布施度悭贪；持戒度毁犯；忍辱度瞋心；精进度懈怠；禅定度散乱；智慧度愚痴（邪见）。此六度可度我们的烦恼，同时也能度众生，所以它被称为六波罗蜜。

