

濟群法師

走近佛陀
認識佛法

在今天這個時代，我們可以方便地得到大量佛法資料，可以把整套三藏裝在電腦甚至手機中。這種便利不僅是古人難以想象的，即使對十多年前的我們來說，也是聞所未聞、見所未見的。而網絡的普及，更爲我們打造了一個足不出戶即可遍訪名師的平臺。應該說，我們有着比以往任何時代更優越的修學條件。但從另一方面來看，這種便利也給我們帶來選擇上的困擾。尤其是初入門者，或目迷五色，無從入手；或雜學兼修，淺嘗輒止。現在有一種“選擇綜合癥”，指的就是在面對衆多選擇時猶豫不決。我覺得，不少人在修學中也有類似狀況。

怎樣才能在菩提路上順利前行？這就需要了解修學的核心所在，了解每個步驟應該如何操作，如何承前啓後，次第前行。基于這一需要，我提出了佛法修學的五大要素，即皈依、發心、戒律、正見、止觀。把握這些要素，也就把握了修學根本。其中，皈依不僅是五大要素之首，還是貫穿始終的核心。而其後的發心、戒律、正見、止觀都是對皈依的深化和實踐，幫助我們從皈依住持三寶，進而成就自性三寶，成就佛法僧具有的一切功德。

所以說，皈依代表着人生最爲重要的選擇。這是選擇一種究竟的智慧，足以解決生命疑惑；選擇一種高尚的品質，足以作爲人生目標。確定這一選擇，才能帶領我們走出輪回，走向解脫。在當今教界，修學狀況非常混亂。很多人雖然皈依了，但并不清楚三寶對我們意味着什麼，不清楚佛法對人生的意義是什麼，拜佛和求神的差別是什麼，佛教獨特的智慧在哪裏。于是乎，出現很多以訛傳訛的迷信現象，乃至

似是而非的偽佛法。之所以會這樣，都和我們對佛陀的認識不足有關。

我們往往把佛陀當作一個信仰對象，一個求助中心。相應的，很多寺院也定位于信仰場所，以為祇要給信眾提供禮佛敬香的殿堂即可。却忽略了，佛陀本該是我們見賢思齊的榜樣，寺院本該是僧眾內修外弘的場所。一方面，成就僧眾安心辦道，證佛所證；一方面，引導信眾走入佛門，聽聞正法。遺憾的是，現在很多寺院偏離了這一根本，而是熱衷于旅游，熱衷于經懺。雖然有了高大巍峨的殿堂，有了金碧輝煌的佛像，却往往沒有法的內涵。事實上，如果不能起到表法的作用，殿堂不過是建築而已，佛像不過是雕塑而已。這樣的寺院，可能給信眾什麼樣的教育，可能給社會什麼樣的引導呢？

我們今天探討信仰建設，特別需要重新認識佛陀，這對每個佛弟子都具有特殊意義。漢地信眾有個奇怪的現象，不少人對阿彌陀佛和觀音菩薩耳熟能詳，可對與我們關係最為密切，

在娑婆世界成道說法的本師釋迦牟尼佛却知之甚少。須知，釋迦牟尼是佛法的源頭，如果沒有佛陀悟道說法，建立僧團，就沒有佛法在世間的流傳，我們也就沒有機會聞法、修行、解脫。可以說，不了解佛陀，是不可能建立正信的。

佛，意為覺者。這種覺悟并非與生俱來，他曾經和我們一樣，也是芸芸衆生之一。雖然身為王子，生活無憂，却依然受制于老病死。為了找尋生命的出路，他在 29 歲時，毅然放棄世人向往的奢華生活，走上修行之路。其後六年，他尋師訪道，歷經種種坎坷，克服無數磨難，最終在菩提樹下徹見真理，圓成佛果。

學佛，簡單地說，就是以佛陀為榜樣，聞佛所言，學佛所行。所以說，佛陀的整個修行過程，對每個佛弟子都具有借鑒意義。但在很多佛教徒心目中，往往覺得佛陀離我們非常遙遠，高不可攀。我們不敢想象自己可以向佛陀學習，祇覺得佛陀是再來人，他到人間的所有示現，無非是一些特殊經驗，是常人可望而不

可即的。

所以，怎麼認識佛陀是關鍵所在。這就需要了解，佛陀和眾生的相同點和差異點在哪裏。這個相同點在於，佛陀也是從一介凡夫開始，通過修行才最終成佛。而佛陀證道時發現，一切眾生都有佛性，祇因無明妄想不能證得。在佛性上，三世諸佛和六道眾生無二無別。換言之，我們和佛陀具有共同的起點，都具備成佛的潛質，也就是覺性。那麼，佛和眾生的差別在哪裏？就在於迷和悟的不同。眾生代表迷的狀態，佛陀代表覺的狀態。迷就是迷失覺性，就像烏雲蔽日。雖然眼前看不見太陽，其實它還在那裏。一旦驅散烏雲，覺性就能朗然顯現。

或許有人覺得，大乘經典經常講到佛陀放光動地，廣現瑞相，有無量神通變化，是眾生完全不能企及的。但我們要知道，這些祇是能力上的差異，不是本質上的差異。佛與眾生的根本區別在於迷悟之間，而不在于能力大小。

6 明白這一點，我們就會發現，佛陀的一切修行

經驗都是可以借鑒的。

我們需要知道，佛陀爲什麼要放棄王位而出家？他選擇這條道路，究竟要解決哪些問題？我們是否存在同樣的問題？

我們還要知道，衆生雖然具有佛性，但也具有魔性。對凡夫來說，我們都是活在魔性而非佛性的狀態，所以降魔是成道的必經之路，對佛陀如此，對我們也是如此。那麼，佛陀成道前是怎樣降魔，又降伏了哪些魔呢？

更重要的是，佛陀最後是采用什麼方法成道，夜睹明星悟到的又是什麼？如果不能明確目標，我們忙來忙去，可能根本就沒有上路。事實上，不少學佛人都存在這個問題。每天忙着做功課，求菩薩，但生命品質沒有絲毫改變，甚至修出了一堆貪嗔痴。

佛陀對這個世界的意義，不僅在於他成就解脫，還在於他成道之後，將解脫的原理和方法廣爲宣說，讓每個有緣聞法的衆生都能走上解脫之道。佛陀在首次說法時，以苦集滅道四諦，

將自己證悟的真理作了歸納。其後四十五年的種種說法，百般譬喻，都是圍繞這一綱要展開的。

以下，我們將通過對佛陀生平的介紹，圍繞佛陀的出家、求道、降魔、成道、說法，和大家一起走近佛陀，認識這個兩千多年前在菩提樹下證道的覺者，認識他所親證并宣說的真理。

【一、出家】

1. 何為出家

有人說，佛陀的出家，是一種偉大的放棄。為什麼這麼說？因為家是占有的主要表現形式。當彼此因為血緣連接起來，又通過對感情、財富和親密關係的共同占有，就組成了“家庭”。一旦有了家，就會進一步強化對感情的貪著，對財富的貪著，對家人的貪著，從而形成一系列捆綁關係，使我們不得解脫。從這個意義來說，家就是無明的堡壘，貪著的堡壘。出家，正是擺脫貪著、走向解脫的重要方式。

解脫是印度文化的核心內容，也是有別于

其他文化的重要特徵。印度地處熱帶，生存問題比較容易解決，所以人們普遍熱衷于打坐冥想，重視出世間的生活。他們不僅關注生存，還關注生死；不僅關注今世，還關注來世；不僅關注現實，還關注人生的終極問題。這種關注和實踐，使得印度的宗教哲學尤為發達。可以說，世界所有的宗教思想，幾乎都能在印度找到源頭。

印度的主流宗教是婆羅門教，也就是現在的印度教，已有三千多年歷史，主要經典為《吠陀》《奧義書》等。根據他們的教義，人類是從大梵天的不同部位出生的，生來就有貴賤之分，等級之別。這種等級又稱種姓，包括婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅四種。

其中，婆羅門專門主持祭祀活動，地位最尊。婆羅門將人的一生分為四個階段：一是梵行期，跟隨師長學習《吠陀》等經典；二是家住期，成家立業，完成社會職責；三是林栖期，隱居山林，專心修行；四是遁世期，雲游四方，

乞食爲生。也就是說，婆羅門在前半生關注的主要是世俗生活，而後半生關注的純粹是精神和信仰，是要解決人生永恒而非暫時的問題。

除了婆羅門以外，印度還有許多一生都在出家修行的宗教團體，如耆那教等。雖然教義不同，但這些宗教普遍認爲輪回是充滿迷惑痛苦的，唯有通過修行，才能解脫輪回，成就涅槃。可見在佛教出現之前，印度已有非常濃厚的宗教氛圍。包括佛典中經常出現的業力、因果、涅槃等名相，也不是佛教特有的，而是印度傳統宗教共有的概念。不同祇是在於，佛陀賦予它們究竟的解讀和詮釋。

在這樣一個文化背景下，當悉達多太子發願追求真理時，也選擇了出家修行的方式。但我們要知道，出家的重點，不僅在於剃發染衣的形式，也不僅是出世俗的家，關鍵是在內心斷除執著，出五蘊的家、生死的家、輪回的家。

2. 悉達多太子爲什麼要出家

佛陀出家前是迦毗羅衛國淨飯王的太子，

名喬達摩·悉達多。自出生以來，就在王宮過着奢華安逸的生活，他曾對侍者阿難回憶說：

我很嬌貴，非常的嬌貴，極為嬌貴。在父王的宮殿裏，蓮花池特地為我而設。一處植青蓮花，一處植白蓮花，一處植紅蓮花。我絕不用非波羅奈城的旃檀香，頭巾、袍子、下裙與外衣全是由波羅奈城的布所裁制。為確保我不受冷、熱、塵、砂或露水的侵擾，一頂白傘蓋不分晝夜地舉在我的頭頂上。

我有三個宮殿：一個供冬季使用，一個供夏季，另一個則供雨季之用。在雨季的宮殿裏，有清一色的女性為我歌舞作樂。在這四個月裏，我從來不下樓到別的殿去。（A.3:38）

但這種享樂并未使太子沉溺其中。一次，當他出游迦毗羅衛城時，在東門看到一位氣息奄奄的老翁，乃知老苦的可憐；在南門看到一位百病纏身的病人，乃知病苦的可厭；在西門看到一位被親友圍繞哭泣的死者，乃知死苦的可悲。當生命以這樣的方式呈現時，讓久居深宮、不知人間疾苦的太子受到極大震撼。

生活中，老病死每天都在發生。包括我們

自己，同樣要面臨衰老、疾病，并終有一天會走向死亡。我們不願意老，但還是會老；我們不願意病，但仍然會病；我們不願意死，但不得不死。我們能做的，祇是把這些視爲禁忌，似乎這樣就能抵禦老病死的到來。如果我們說一個人“看起來老了”“看起來像是病了”，一定會令對方悶悶不樂，甚至怒火衝天。至于死亡的話題，更是避之唯恐不及了。

但回避就能解決問題嗎？事實上，一味回避祇會讓老病死變得更加令人恐懼，讓它帶來的打擊變得更加沉重。

那麼，當悉達多太子面對老、病、死的顯現時，又是怎樣的呢？他沒有沉溺于悲傷，也沒有選擇回避，而是對青春、健康和榮華富貴產生極大的虛幻感。在南傳《增支部》中，佛陀曾這樣敘述自己的心路歷程：

雖然我有這般勢力與福報，我仍然想到：“一個未受教的普通人，終會衰老，無法避免衰老。當看到其他人衰老時，他感到震驚、羞耻與厭惡。

因為他忘了自己同樣也會衰老，無法避免衰老。而我有一天也會衰老，避免不了衰老，所以在看到其他人衰老時，我不應感到震驚、羞耻與厭惡。”當我如此思維時，就徹底祛除了青春所帶給我的驕逸。

我想到：“一個未受教的普通人，終會生病，無法避免生病。當看到其他人生病時，他感到震驚、羞耻與厭惡。因為他忘了自己同樣也會生病，無法避免生病。而我有一天也會生病，無法避免生病，所以在看到其他人生病時，我不應感到震驚、羞耻與厭惡。”當我如此思維時，就徹底祛除了健康所帶給我的驕逸。

我想到：“一個未受教的普通人，終會死亡，無法避免死亡，當看到其他人死亡時，他感到震驚、羞耻與厭惡。因為他忘了自己同樣也會死亡，無法避免死亡。而我有一天也會死亡，無法避免死亡，所以在看到其他人死亡時，我不應感到震驚、羞耻與厭惡。”當我如此思維時，就徹底祛除了活着所帶給我的驕逸。（A.3:38）

當衰老現前時，青春顯得多麼短暫；當疾病現前時，健康顯得多麼脆弱；當死亡現前時，活着顯得多麼無常。這種對比讓太子看到了世俗生活的虛幻本質。他發現，人生其實都在老

病死的控制下，尤其是死神，可以瞬間推翻我們追求的種種結果。世間的人，一生忙忙碌碌地經營家庭，經營事業，却意識不到，這些東西和我們的關係那麼短暫。太子想到，既然如此，爲什麼要把寶貴的生命拿來追求這些？我應該去追求超越生死的涅槃之道。

南傳《中部經》有這樣一段記載：

阿難：在我覺悟之前，當還是個未覺悟的菩薩時，我自身受制于生、老、病、死、憂傷與煩惱，我所追逐的一切也受制于這些事物。我後來想：“爲何自己受制于生、老、病、死、憂傷與煩惱，却還要去追逐受制于這些的事物呢？若我自己受制于這些事物，現在看到它們的過患，我應當去追求不生、不老、不病、不死、無憂、無惱的最上解脫——涅槃。”（M.26）

悉達多太子看到，每個人都受制于生老病死，我們擁有的一切，包括在世間的一切努力，同樣受制于生老病死。既然如此，就應該去追求不生、不老、不病、不死、無憂、無惱的解脫之道。否則的話，哪怕眼前擁有再多，也是轉瞬即逝、朝不保夕的，又有什麼意義呢？經

過這番抉擇，他生起了堅定的求道之心。

爲什麼悉達多太子決定出家而不是在家修行呢？因爲他看到，世俗生活充滿羈絆，違緣重重，不容易專心修道。真正想要解脫生死，通達涅槃，出家無疑是最好的方式。

《中部經》記載了太子是如何作出這一決定的：

在我覺悟之前，當還是個未覺悟的菩薩時，我想：“在家的生活雜亂不潔，出家的生活寬廣無羈。在家要修如光輝真珠般圓滿清淨的梵行，談何容易？我何不剃除須發，着袈裟，出家而過無家的生活呢？”（M.36,100）

後來，當我仍年輕，有着一頭黑發，充滿青春氣息，剛剛步入人生的第一階段時，于父母不贊成，并爲此而悲傷流淚之中，我剃除須發，着袈裟，出家而過無家的生活。（M.26,36,85,100）

這就是佛陀出家的緣起。他的選擇，對所有希望探索生命真諦的人都具有啓迪作用。因爲老病死是每個人無法避免的，也是我們必須面對和思考的。遺憾的是，多數人却寧願對此視而不見，就像鴝鳥把頭埋入沙子那樣，用一

個安全的假相，讓自己甘於現狀。殊不知，這樣做的結果祇能是坐以待斃。

3. 佛陀出家的啓示

作為佛陀的弟子，我們不僅是他的信仰者，還是他的學習者，追隨者。

對於出家衆來說，我們要時時提醒自己：出家的目的是什麼？前進的方向在哪裏？否則的話，就會在不知不覺中把出家當作一種生活方式，忘却出家的本懷，僧人的使命。這樣的話，不過是出一家而入一家，是從個人的小家進入寺院的大家庭，進而把對家庭的執著轉向對寺院的執著。雖然執著對象變了，但執著本身沒變。可以說，這並不是真正意義上的出家。

對於在家衆來說，我們也要時時提醒自己：學佛的發心是什麼？最終的目標在哪裏？否則的話，往往會把學佛當作生活中的一項內容，甚至是一種點綴。尤其在學佛逐漸成為時尚的今天，不少人把它當作提高生活品位的標籤之一，就像品茶焚香那樣，可以把玩，可以炫耀。

但我們要知道，如果不能將生命重心從自我轉向三寶，不能對佛法僧產生信賴感和歸宿感，不能全身心地和法相應，自然會和自我相應，和煩惱相應。所謂的學佛，就會流于形式，漸行漸遠。

《法華經》說：“諸佛世尊唯以一大事因緣故出現于世。”究竟是什麼大事？經中，佛陀接着回答了這個問題：“捨利弗！雲何名諸佛世尊唯以一大事因緣故出現于世？諸佛世尊欲令衆生開佛知見，使得清淨故，出現于世；欲示衆生佛之知見故，出現于世；欲令衆生悟佛知見故，出現于世；欲令衆生入佛知見道故，出現于世。”也就是說，諸佛就是爲了令衆生行佛所行，證佛所證，才出世說法，廣度群迷。

佛陀在菩提樹下證道時發現，每個衆生都具有覺悟潛質，具有和佛陀無二無別的智慧德相。正因爲這樣，佛陀才苦口婆心地說法四十五年，談經三百餘會，以八萬四千法門接引衆生，引導他們依法修行，開啓生命寶藏。

所以說，了解佛陀出家的經過和出世的本懷，能够幫助我們深入思考學佛的意義。不論我們以什麼身份學佛，都要認識到：學佛對人生意味着什麼？真理對我們意味着什麼？如果不對這些問題深入思考，祇是根據自我感覺或受他人影響信佛，很可能把信佛和拜神等同起來，把學佛和愛好等同起來，成爲一種膚淺甚至盲目的信仰。

【二、求道】

出家不僅是身份和生活方式的改變，關鍵是爲了解決問題，超越生死。如果没有求道之心，即使剃發染衣，過着晨鐘暮鼓的出家生活，內在品質也不會因此改變，那就違背出家的初衷了。所以悉達多太子出家成爲沙門瞿曇後，就開始了求道生涯。這個道，正是解脫之道，覺醒之道。所謂解脫，就是從生老病死的輪回中解脫，從身不由己的煩惱中解脫。所謂覺醒，就是從不辨是非的無明中覺醒，從以苦爲樂的

迷惑中覺醒。

在輪回的漩渦中，我們祇是一片隨波逐流的落葉，隨着往昔業力飄蕩，隨着混亂情緒飄蕩，隨着錯誤想法飄蕩。這就是衆生的生命現狀，過去如此，現在依然如此。如果不加以改變，未來還將無窮無盡地重復下去。

那麼，如何才能從輪回中解脫，從迷惑中覺醒？當我們說到解脫時，很多人可能會覺得，這是離我們非常遙遠的一種境界，和現實毫不相幹。但我要告訴大家，解脫離我們並不遙遠，也不是形而上的玄想。事實上，每個人都有解脫的需求。

當我們感到疲憊時，當我們陷入煩惱時，當我們遭遇痛苦時，難道不希望從中解脫嗎？難道願意讓疲憊、煩惱和痛苦繼續下去嗎？我們通過娛樂來轉移目標，通過發泄來加以對抗，通過毒品來麻痹心靈，甚至有人通過自虐來讓身體分擔內心的痛苦，所有這一切，其實都是爲了尋求解脫。但這些方式祇能帶來暫時的安

慰，而且是一種充滿副作用的安慰。就像把希望寄托在一根稻草上，最後祇會沉得更深，更難浮出水面。

在其他宗教中，通常是將天堂視為解脫。但佛陀通過對生命的追溯發現，天界雖然比人間幸福安樂，但不代表究竟解脫。因為天堂祇是生存環境的改變，并非內在品質的改變。即使我們因為善業得生天道，但祇要煩惱未斷，業力未盡，一旦天福享盡，最終還是要淪落六道，流轉生死。佛經中就有很多這樣的記載。有些天子天福將盡時，以神通看到自己未來會墮落貧賤之家，甚至淪為畜生，不由驚慌失措，祈求佛陀幫助。可見生天也是不究竟的，是暫時而非永久的福報，更不是真正的解脫。

那麼，出家後的沙門瞿曇是怎樣開始求道生涯的呢？

1. 參訪仙人，修習禪定

禪定是印度非常盛行的修行方式，可以調伏妄念，令心安住。在禪定狀態下，修行者會

因暫時平息妄念感到喜悅，所以很多人就陶醉在定境帶來的樂受中，以為這就是解脫。沙門瞿曇也是從禪定開始修行。他曾參訪當時印度非常著名的兩位宗教師，一位是阿羅邏迦羅摩，已成就無所有定；一位是鬱陀迦羅摩子，已成就非想非非想處定。他曾對侍者阿難回憶這段求道經歷：

阿難：現在我出家過無家的生活，為追求最善的，追求無上寂靜的最高境界。所以，我去找阿羅邏迦羅摩，對他說：“吾友，迦羅摩！我想以此法與律而修梵行。”當我說完後，阿羅邏迦羅摩告訴我：“尊者！你可以住下來。在此的教法，無須很長的時間，智者便透過證智，而獲得、安住、證知此教法，這就是他老師所了知的一切。”

我很快學習完那些教法，我可以聲言，就僅僅以嘴唇復述，以及背誦他的教法而論，我能以智與信心來述說。而且我知道也見到，除了我之外，還有其他人也可以做到如此。我思維：“阿羅邏迦羅摩并非單憑信心而宣說教法，因為他透過證智，而獲得、安住、證知此教法。可以肯定地說，他透過親身的知與見而安住于此教法中。”

我于是去見阿羅邏迦羅摩，對他說：“吾友，

迦羅摩！你自稱透過證智，而獲得、證知此教法，是到何種程度？”此話說完，他聲稱所達到的是無所有處。我于是想到：“并非唯有阿羅邏迦羅摩具足信、精進、念、定、慧五根，我自己也具足。假如我也努力，去證知他透過證智而獲得、安住、證知的教法，結果會如何呢？”

我很快就成功地做到這一點，于是去見阿羅邏迦羅摩，對他說：“吾友，迦羅摩！你自稱透過證智，而獲得、安住、證知此教法，就是這個程度嗎？”他告訴我的確如此。“吾友！我透過證智，而獲得、安住、證知此教法，也是這個程度。”

“我們是有福的，朋友！在梵行的生活裏，我們值遇如此尊貴的同行者，實在真是幸運。我宣說透過證智而獲得、證知的教法，你也透過證智而獲得、安住與證知它。再者，你透過證智而獲得、安住、證知的教法，正是我宣說透過證智而獲得、證知的教法。所以，你了知的教法，我也了知；我了知的教法，你也了知。我是如此，你也是如此；你是如此，我也是如此。來！朋友，讓我們共同領導這個團體吧！”之後，我的老師阿羅邏迦羅摩，就把我這個學生擺在與他同等的地位，給予我最高的崇敬。

我想：“這一教法無法把人導向離欲、離貪、滅盡、寂靜、證智、覺悟與涅槃，而僅僅導向無

所有處。”我不滿意這教法，于是離開它而繼續自己的探索。

為追求最善的，追求無上寂靜的最高境界，我找到鬱陀迦羅摩子，對他說：“朋友！我想以此法與律而修梵行。”（M.26,36,85,100）

根據經典記載，沙門瞿曇在鬱陀迦羅摩子指導下的修行經歷，除了成就更高的非想非非想處定之外，和在阿羅邏迦羅摩處所經歷的完全一樣。當他具足和兩位仙人同等的定力時，却發現，禪定祇是意識的特定狀態，雖然煩惱暫時不起現行，但還處在有漏的妄心系統，并未超越。僅僅依靠禪定，無法將人導向離欲、滅盡、寂靜、證智、覺悟和涅槃。所以，他又開始新的探索。

2. 修習苦行

苦行，簡單地說，就是艱苦卓絕、挑戰身體極限的修行方式。和禪定一樣，盛行于印度各個宗教。他們認為，一切痛苦都是因為人有太多欲望造成的。唯有通過對色身的百般折磨，才能消除欲望，成就解脫。

這種傳統一直延續至今。我們到網絡搜索，還會看到很多奇特的苦行，其中一些行爲可謂極端自虐，近乎瘋狂。這樣就能消除欲望，淨化身心嗎？其實，當肉體飽受折磨時，欲望祇會暫時蟄伏起來。因爲身心所有能量都在忍受折磨，已經沒有餘力來啓動欲望了。可蟄伏不等同於消亡，一旦有可乘之機，欲望還是會卷土重來。甚至于，因爲壓抑已久而變得更汹涌，更強悍。

在沙門瞿曇的求道過程中，也曾經過六年苦行，親歷種種艱苦卓絕的修行。南傳《中部經》記載，他曾嘗試以閉氣的方式修行：

我又想：“假如我修習止息禪，那會如何呢？”我于是停止用口鼻呼吸。當如此做時，我聽到很大的風聲由耳而出，有如鐵匠鼓動風箱時所發出的吵聲一般。

我停止用口、鼻與耳朵呼吸。當如此做時，強風撕絞着我的頭，我的頸仿佛被一個壯漢用利劍劈開。然後便是劇烈的頭痛，仿佛有個壯漢正使勁地勒緊箍在我頭上的皮條。接着，強風割開我的腹部，仿佛一個熟稔的屠夫或其學徒用利刀

切開公牛的肚子。之後，我感到劇烈灼人的腹痛，仿佛有兩個壯漢抓住一個疲弱的人的兩個胳膊，把他放在一堆煤火上燒烤。

雖然我生起不疲厭的精進，也建立起不斷的正念，然而身體變得勞動過度且不平靜，因為這痛苦的精進讓我感到精疲力盡。不過，如此痛苦的感受對我的心完全沒有影響。（M.36,85,100）

雖然閉氣帶來的痛苦使沙門瞿曇精疲力盡，接近死亡邊緣，但他并未放棄苦行，而是進一步限制飲食，想通過餓其體膚來解脫。他每天祇喝少量豆汁，近乎絕食。經中這樣記載：

我又想：“假如我吃很少的食物，例如每次祇喝少量的豆子汁、扁豆汁或豌豆汁，那會如何呢？”于是我便這樣做了。

當如此做時，我的身體變得骨瘦如柴，四肢變得像接合在一起的藤條或竹節。祇因為我吃得太少，我的臀部變得像駱駝的蹄；隆起的脊椎骨，猶如串起的珠子；肋骨瘦削突出，猶如舊谷倉屋雜亂無章的椽木；眼光深陷入眼窩，猶如深井中映現的水光；頭皮皺縮，猶如因風吹日曬而皺縮凋萎的綠葫蘆。若觸摸肚皮，就能摸到脊柱；觸摸脊柱，就能摸到肚皮。大小便時，頭會向前倒去。當以手搓揉四肢以放鬆身體時，身上的毛發

因根部爛壞而紛紛脫落，祇因為我吃得太少。

當人們看到我時，他們會說：“沙門瞿曇是黑皮膚的人。”其他人說：“沙門瞿曇不是黑皮膚，而是棕色皮膚的人。”更有別的人說：“沙門瞿曇既不是黑皮膚，也不是棕色皮膚，而是白皮膚的人。”由於我吃得太少，清淨、皎潔的膚色因而損壞了。（M.36,85,100）

在這段講述中，我們可以看到，沙門瞿曇經歷了多麼嚴苛而極端的苦行。因為吃得太少，他的身體日漸枯萎，搖搖欲墜，最終却發現，這是一條沒有結果的歧路。正如世尊後來對待者阿難所說的那樣：

我想，當一個沙門或婆羅門，不論在過去、未來或現在經歷這種由努力所引起的痛苦、折磨與穿刺的感受，頂多與我現在經歷的相等，但絕不會超過它。然而，透過這樣嚴酷的苦行，我并未到達超越常人的境界而獲得聖人的知見。（M.36,85,100）

經歷了常人難以企及的折磨後，沙門瞿曇並沒有因此解脫，也不曾引發智慧。這些親身經歷使他明白：苦行并非通往覺悟的正道。當然這絕不是說，享樂才是通往覺悟的正道。佛

陀反對的，是沒有意義的無益苦行，或以自苦其身為究竟的錯誤觀念。

3. 放棄苦行，尋找通往覺悟的正道

在印度，禪定和苦行是最為盛行的修道方式。可當沙門瞿曇證悟四禪八定中最高的非想非非想處定，並經歷常人無法超越的極端苦行後，並沒有因此解脫。那麼，解脫之路究竟在哪裏？在繼續探尋的過程中，他回想起少年時的一段經歷。

《中部經》記載：

我想到有一回父親釋迦王在勞作時，我坐在閻浮樹蔭下，遠離感官的欲望，遠離不善法，我進入初禪，伴隨它的有尋、伺，以及由遠離而生的喜與樂。我想：“這會是通往覺悟的方法嗎？”之後，回憶起那段往事，我明白這確實是通往覺悟的方法。

然後，我又想到：“為何我要害怕這種樂呢？它是樂，但它與感官的欲望和不善法無關。”我于是想到：“我不害怕這種樂，因為它與感官的欲望和不善法無關。”（M.36,85,100）

當年的禪修體驗使他認識到，不必拒絕這

種由放鬆身心帶來的禪悅，因為它與感官欲望無關，也與不善法無關。如果在此基礎上繼續深入，必能找到解脫之路。這條道路，正是佛陀日後時常告誡弟子的中道，一方面是遠離身心欲望，一方面是避免自苦其身。但在苦行之風盛行的時代，這種方式并不容易被人接受。甚至與他一同修行的五位追隨者也對此產生誤解，以為他退失道心了。《中部經》記載：

我想到：“以如此極端瘦弱之身，我不可能得到那種樂。或許我該吃一些乳粥與面包的固體食物？”

那時有五位比丘在照顧我，他們的想法是：“若沙門瞿曇證到某種境界，他必定會告訴我們。”當我一開始吃粥與面包的固體食物時，那五位比丘感到厭惡，於是離我而去，他們想：“沙門瞿曇已開始放逸，捨棄精進，而回復奢侈的生活了。”
(M.36,85,100)

這也從一個側面說明，找到正確的修行之路是多麼艱難。當一個人有了錯誤認知，即使正道就在眼前，也不會認可，更不會追隨。佛世時，印度有九十六種外道，他們都在尋求解脫，

爲此付出了不懈努力。爲什麼他們不能解脫？是他們的定力不夠嗎？是他們的精進程度不夠嗎？都不是。關鍵就在于，沒有找到通往解脫的正道。當方向錯了，哪怕再努力，也是南轅北轍，永遠不能到達終點。

相比之下，我們能在兩千多年後得遇佛法，依佛陀的指引修行，是多麼值得慶幸啊！因爲這一教法不是輕易得來的，不是天啓，不是神授，而是佛陀用生命實踐的，是歷經種種難行苦行，從無數挫敗中上下求索而來的。當我們真正生起求道之心，才能體會到，佛陀給予我們的究竟有多麼珍貴，多麼難得。

【三、降魔】

找到正確的修行之路，未必就能一帆風順地前行。因爲修行如一人與萬人敵，期間會遇到種種障礙，相信這是每個學佛人或多或少經歷過的。而在接近終點時，還有一場決定勝負的殊死較量。在沙門瞿曇將成道前，波旬的魔

宮震動了，這意味着無明建立的輪回系統即將解體。波旬是欲界他化自在天的天主，一切輪回衆生都在其管轄之下，唯有覺悟，才能脫離其勢力範圍。所以，當沙門瞿曇的修行進入最後階段，將要擺脫魔的掌控時，魔就氣勢汹汹地前來阻撓。

說到魔，我們往往會聯想到傳說中那些青面獠牙或嗜血成性的形象，而佛教所說的魔，泛指一切斷人善根、阻礙解脫的力量。包括外在的魔王，也包括內在的魔性。在佛陀修行、成道乃至弘法的整個過程，波旬就是這樣一個陰魂不散，以種種方式不斷幹擾的魔王。

1. 戰勝魔軍

當沙門瞿曇在尼連禪河畔精進修行時，波旬就來假意勸說道：“你是如此消瘦，恐怕死期將近。所以你不該繼續用功，這條路太艱難，太讓人難以承受了。你應該好好活着，這樣才能擁有福德，享受人生。”

類似的勸說，很多修行人應該都經歷過。

當我們學佛修行，尤其是比較精進的時候，親友往往會用親情、享樂來誘惑我們，“動之以情，曉之以理”。但我們要知道，這是世俗的“情”，輪回的“理”。如果我們因此動搖，其實就意味着“魔”的勝利。所以說，魔有着千變萬化的形象，手段也層出不窮，絕不僅僅是一味的恐嚇。面對波旬的幹擾，沙門瞿曇的回答是：

放逸之人汝惡魔，來此是爲己目的，
我于福德無所需，魔羅可爲需者說。
因我有信與精進，此外還有智慧生，
如是調伏于己身，汝何對我說活命？
風之吹拂能幹涸，彼之滾滾長流水，
如是調伏己身時，何能不幹我身血？
而當血液幹涸時，膽汁、痰液也幹涸，
當肉體漸疲憊時，能使我心益澄靜。
我將具足念與慧，也具更高之禪定，
如此生活我了知，感受之最高極限，
我心不尋求欲樂，汝見衆生中純淨。
汝之一軍是愛欲，汝之二軍是不樂，
第三支軍是饑渴，第四支軍是渴愛，
第五支軍是昏眠，怖畏是第六支軍，
懷疑是第七支軍，八軍是惡毒頑固，
利養、榮譽與名聲，還有邪行得名聲，（第

九軍)

稱揚自己貶他人。(第十軍)

此等皆是黑魔軍，全是汝之戰鬥軍，

唯有勇者能勝彼，而得勝利之喜悅。

我揮不撤之軍旗，我說惜命為可耻，

寧可戰死于沙場，不願失敗而苟活。

曾有沙門婆羅門，此時投降而匿迹，

彼等必定不了知，朝聖者所行之道。

今見環繞之魔軍，我裝備作戰象軍，

奮躍與之行戰鬥，不願被人所驅退。

縱世界一切諸天，無法擊退汝魔軍，

我今以慧摧破它，如以石頭破木鉢。(Sn.3:2)

在這段偈頌中，沙門瞿曇首先闡明了自己修道的決心和毅力：“放逸的惡魔，祇是為自身目的來此阻撓我修道。但我對福德沒有任何希求，因為我已擁有信心、精進和智慧，這些都能令我調伏身心。”進而，看清了波旬的所有軍隊和伎倆：魔的第一軍是愛欲，第二軍是不樂，第三軍是饑渴，第四軍是渴愛，第五軍是昏眠，第六軍是怖畏，第七軍是懷疑，第八軍是惡毒和頑固，第九軍是利養、榮譽和名聲，第十軍是稱揚自己、貶低他人。

雖然魔軍看似可怕，但這種可怕是對於怯弱者而言。祇要發心勇猛，精進不退，一定能戰勝魔軍。所以，沙門瞿曇堅定地告訴魔羅：“我要揮舞永不撤退的戰旗，在這場輪回和解脫的戰鬥中，一味惜命是可耻的懦夫行爲。作爲發心超越輪回的勇士，寧可戰死沙場，也不願失敗而苟活。因爲那樣活着毫無意義，祇會讓生命墮落而非提升。曾有許多修行人就在這個階段被迫投降，從此銷聲匿迹，因爲他們不了解修行者應該做的是什麼。面對重重環繞的魔軍，我已裝備好作戰的象軍，即使與他們決一死戰，也不會輕易被魔羅嚇退。縱然世上一切諸天都無法擊退魔軍，但我以智慧作爲武器，就一定能摧破它，好比用石頭砸破木鉢那樣。”

面對魔的誘惑乃至恐嚇，沙門瞿曇沒有恐懼投降，而是奮起迎戰。爲什麼他有必勝的信心？因爲他的內心已經沒有任何貪欲和恐懼。真正能戰勝我們的，其實不是外在的什麼，而是內心的在乎和執著。如果一個人貪色，就會

成爲美色的俘虜；貪權，就會成爲權力的俘虜；貪財，就會成爲錢財的俘虜。祇要我們還在希求什麼，害怕什麼，放不下什麼，當這個“什麼”出現時，我們就注定會成爲失敗者。因爲內魔已潛伏多時，祇待外魔到來，立刻裏應外合，興風作浪。而沙門瞿曇已經戰勝內在魔性，所以當外魔出現時，才能不受幹擾，無所畏懼。

佛陀的這段經歷，對每個修行人具有重要的借鑒意義。降魔首先要降伏自己，如果我們內心沒有貪嗔痴等種種煩惱，就不會被內奸出賣。事實上，煩惱才是最可怕的敵人，所謂家賊難防。一旦戰勝心魔，無論出現誘惑還是恐嚇，我們都有能力保持覺知，取得勝利。

2. 魔性和佛性

佛教認爲，一切衆生都有佛性。在這個層面，衆生和佛菩薩是無二無別的。既然這樣，爲什麼現實中的我們和佛菩薩有着天壤之別？那是因爲，我們同時還有魔性，也就是無始無明。

34 與此相關的概念，還有悟與迷，明與無明，覺

與不覺。

當魔性得到張揚，我們就會被魔控制，成爲魔的傀儡。佛教中，將魔歸納爲四種，分別是五蘊魔、煩惱魔、死魔、天魔。所謂五蘊魔，指有漏的色受想行識五蘊，能生一切苦；所謂煩惱魔，指貪嗔痴等惱害身心、令人躁動的習氣；所謂死魔，即通常所說的死亡，能斷人命根，使我們失去用來修行的色身；所謂天魔，則是波旬之類的外魔。這四種魔，是根據對修行形成的不同障礙而建立的。

其中，前三者是內魔，也是我們要降伏的重點所在。祇有降伏內魔之後，我們才有力量迎戰外魔。爲什麼欲界衆生都在波旬的掌控下？事實上，這種掌控並不是上帝式的，通過外力實施懲罰，而是利用我們內在的煩惱加以控制。因爲我們內心有煩惱，魔才能乘虛而入，掌控主權。

在斷除煩惱之前，我們始終都在與魔共處。我們應該有這樣的經驗，每當自己想要精進時，

就會遭遇各種障礙。除了外界幹擾，自身串習也會伺機而動。想要早起，睡意會來阻撓；想要聞法，妄念會來阻撓；想要禪修，昏沉會來阻撓，不一而足。可以說，這些較量伴隨修行的各個階段。隨着修行的深入，幹擾也會逐步升級，越來越難以對治。有時，甚至會讓我們對修行、對三寶產生懷疑。但不論遇到什麼考驗，唯一的選擇就是戰勝它，否則是没有出路的。

在認清內在魔性的同時，我們也要看到，每個衆生都有成佛潛力。即使遇到再大的困難，再多的挫折，這個佛性從來不會消失，也不曾減少。這也是修行的希望所在。從某種意義上說，降魔就像闖關一樣，戰勝一次，就能闖過一關，而終點就在重重關卡的盡頭。所以，降魔是修行的重要環節。不僅佛陀需要降魔才能成道，包括我們每個人，也需要過關斬將，戰勝魔軍，才能在修行路上不斷前行。

【四、成道】

降伏魔軍之後，沙門瞿曇在菩提樹下結跏趺坐，修習止觀，觀察緣起，最終成就菩提。那麼，他究竟悟到什麼，成就什麼？又是通過什麼方法成道的？佛陀對世間最大的貢獻就在于，通過自身探索，找到生命的解脫之道，覺醒之道。對今天的人來說，這些經驗是否具有可行性？還是說，這是佛陀特有的、他人無法復制的經驗？關於這個問題，我們需要從佛典，從佛陀自己的講述中來了解。

1. 修習四禪，開發三種智慧

南傳《中部經》記載，沙門瞿曇由修習四禪，并在禪定基礎上修觀而證悟三種智慧，分別是宿命智、有情生死智和漏盡智。又因具足漏盡智，而能徹底斷除煩惱，成就解脫。

(1) 修習四禪

沙門瞿曇放棄無益苦行後，接受了牧女供養的乳糜。當體力恢復到可以繼續禪修時，他

在菩提樹下發願：如果不證悟解脫，就不從此座起身。然後修習禪定，依次成就初禪、二禪、三禪、四禪。這四種是關於定境的不同標準，當修行者通過禪修令心持續穩定地安住，具足尋、伺、喜、樂、一境性五禪支，即證入初禪。然後通過捨禪支，捨尋和伺，證入二禪；捨喜禪支，證入三禪；捨樂禪支，證入四禪。關於修習四禪的經歷，佛陀這樣對阿難回憶說：

當我吃了固體的食物，恢復了體力，遠離欲望，遠離不善法後，便獲得并住于初禪，伴隨它的有尋、伺，以及由遠離而生的喜與樂。但我不讓這已生的樂受控制心，當止息尋與伺後，便獲得并住于第二禪中，于內生起淨信，沒有尋與伺而心專一，以及由定所生的喜與樂。但我不讓這已生的樂受控制心，當喜也減弱後，我住于捨、念與正知，還有感覺身體的樂受，便獲得并住于第三禪中，也就是聖人所說的：“他以捨、念，而住于樂受之中。”但我不讓這已生的樂受控制心，當我捨斷身體的苦、樂二受，先已滅除心理的憂、喜二受，便獲得并住于第四禪中，不苦不樂，以及由捨而生的念的清淨。但我不讓這已生的樂控制心。（M.36）

通過禪修，沙門瞿曇遠離欲望和不善法，安住其心，證入初禪。但他并不以此為足，不讓已生的樂受控制心，而是繼續精進。通過止息尋和伺證入二禪，再通過止息喜證入三禪，最後通過止息樂證入四禪。

禪定并非佛教特有的修行，而是印度很多宗教共有的。其中，四禪屬於色界的定，再加上無色界的四空定，即空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定，合稱四禪八定。在其他宗教中，往往會把得定作為究竟，以為這就是涅槃，就是解脫。比如沙門瞿曇之前的兩位老師，阿羅邏迦羅摩以無所有處定為究竟，鬱陀迦羅摩子以非想非非想處定為究竟。但沙門瞿曇通過親身實踐發現，得定并不是終點，祇能讓煩惱暫時不起現行，并不具備斷除煩惱的能力。所以在佛法修行中，是把得定作為繼續修觀，進而開發智慧的基礎。從這點來說，得定祇是獲得進入核心修行的駕駛技能。但取得技能本身不是目的，目的是往正確方向前行。

(2) 得宿命智

在證入四禪并安住其中後，沙門瞿曇的心清淨、明晰而穩定。借助這種强有力的定心，他將心導向觀智，導向對生命之流的追尋，從而成就宿命智。

關於這個過程，《中部經》記載：

我得定的心如是變得清淨、潔白、無垢、無穢，當心變得柔軟、有力、穩定、安住不動時，我把心導向于憶宿命智。我憶念種種過去世，也就是我的前一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、十萬生，世界的無量成劫、無量壞劫、無量成壞劫，憶念：“我生在此地，有如是名、如是種姓、如是貌、如是食、如是苦樂之受、如是壽限。此世壽盡，我轉生彼地，也有如是名、如是種姓、如是貌、如是食、如是苦樂之受、如是壽限。彼世壽盡，我又轉生于此。”以如此各種的細節與特殊情況，憶念起自己種種的過去世，這是我在初夜獲得的第一個真實的智。正如發生在任何一个精進、熱忱、不放逸的人身上般，驅走無明而真實的智生起，驅走黑暗而光明生起。但我不讓這已生的樂控制心。(M.36)

通過觀智，沙門瞿曇看到自己的前生，再前生，乃至之前的生生世世。在百劫千生中，他曾出生某地，姓甚名誰，身形如何，壽命多少。這一世壽終後，馬上又轉生他方，身形如何，壽命多少等等。過去無量世的細節一一展現，他是這樣，一切衆生也是這樣，在業力之輪的推動下，生而復死，死而復生。

由此，沙門瞿曇在初夜分證悟宿命智，了知過去生的一切。這在佛陀後來講述的各種經典，尤其是“本生經”中有很多記載，如《佛說菩薩投身飼餓虎起塔因緣經》《佛說九色鹿經》等等。但他清楚地知道，這還不是終點，不是究竟。這種智慧的成就，就像每一個精進的修行人那樣，因為驅走黑暗而令光明顯現。但黑暗并未徹底消失，所以，他不讓已經生起的樂控制心。

（3）得有情死生智

在證悟宿命智之後，沙門瞿曇進一步將心導向觀智，于中夜分成就有情死生智。也就是說，

他不僅看到自己曾經的生生世世，也看到無量衆生的生生世世。

關於這個過程，《中部經》記載：

我得定的心如是變得清淨、潔白、無垢、無穢，當心變得柔軟、有力、穩定、安住不動時，我把心導向于有情死生智。以勝過常人的清淨天眼，見衆生的死時與生時，知其各隨投生之處，而有貴賤與美醜，幸與不幸。如此，我明白衆生如何依自己的業行而流轉生死：“這些世間衆生，造身惡行、語惡行、意惡行，誹謗聖人，懷諸邪見，行邪見業。一旦身壞命終，便轉生于苦界、惡趣、墮處，乃至地獄。但那些世間衆生，具身善行、語善行、意善行，不誹謗聖人，心懷正見，行正見業。一旦身壞命終，便轉生于善趣，乃至天界。”如此以勝過常人的清淨天眼，我見衆生的死時與生時，知其各隨投生之處，而有貴賤與美醜，幸與不幸。如此，我明白衆生如何依自己的業行而流轉生死，這是我在中夜獲得的第二個真實的智。正如發生在任何一个精進、熱忱、不放逸的人身上般，驅走無明而真實的智生起，驅走黑暗而光明生起。但我不讓這已生的樂控制心。(M.36)

通過勝于常人的清淨天眼，沙門瞿曇看到芸芸衆生因爲造作不同業力，而有形形色色的

生命形態。即使同樣生而為人，也有貴賤之分，美醜之別，有完全不同的人生起點。他看到衆生因爲身語意的惡行招感苦果，或因身語意的善行招感樂果。通過這些現象，他看到衆生流轉生死的原理，看到如是因感如是果的必然規律。

由此，沙門瞿曇在中夜分證悟有情死生智。但他清楚地知道，這還不是終點，不是究竟。這種智慧的成就，就像每一個精進的修行人那樣，因爲驅走黑暗而令光明顯現。但黑暗并未徹底消失，所以，他不讓已經生起的樂控制心。

（4）得漏盡智

在證悟有情死生智之後，沙門瞿曇進一步將心導向漏盡智，如實了知“此是苦，此是集，此是滅，此是道”。從而令心解脫，于後夜分成就漏盡通。

關於這個過程，《中部經》記載：

我得定的心如是變得清淨、潔白、無垢、無穢，當心變得柔軟、有力、穩定、安住不動時，

我把心導向于漏盡智。我以證智如實知“此是苦”，如實知“此是苦之集”，如實知“此是苦之滅”，如實知“此是苦滅之道”。我以證智如實知“此等是漏”，如實知“此是漏之集”，如實知“此是漏之滅”，如實知“此是漏滅之道”。我如是知，如是見，心便從愛欲漏中解脫，從有漏中解脫，從無明漏中解脫。當心解脫時，生起“此是解脫”之智，我證知：“我生已盡，梵行已立，所作皆辦，不受後有。”這是我在後夜獲得的第三個真實的智。正如發生在任何一个精進、熱忱、不放逸的人身上般，驅走無明而真實的智生起，驅走黑暗而光明生起。但我不讓這已生的樂控制心。(M.36)

初夜和中夜之後，沙門瞿曇在後夜繼續禪觀，證悟第三個真實的智，即漏盡智。所謂漏，就是凡夫的生命狀態，充滿迷惑，充滿煩惱。在强有力的觀智中，沙門瞿曇如實了知世間一切痛苦的現象、產生痛苦的因、滅除痛苦的狀態和滅除痛苦的方法，也如實了知一切煩惱的現象、產生煩惱的因、滅除煩惱的狀態和滅除煩惱的方法。由此，從愛欲漏中解脫，從無明漏中解脫，從一切有漏中解脫。這是佛教與一切宗教不共的智慧，也是沙門瞿曇成爲“佛陀”

(覺者)的關鍵。所以從佛教的角度來說，最大的神通不是上天入地，化身萬千，而是煩惱的徹底止息。

2. 觀察緣起，開啓智慧

緣起，簡單地說就是衆緣和合而生。就人道衆生而言，業力之輪是如何形成的，又該如何從中解脫呢？這個問題，從見到衆生受制于老病死的那一天起，就始終縈繞在悉達多的心頭。正是爲了尋求解決之道，他才毅然放棄王位，出家修行。在南傳《相應部》的記載中，他曾這樣對阿難說：

在我覺悟之前，當我還是個未覺悟的菩薩時，我思維：“這世界已陷于苦惱，它由生到老、死，死後又再生，不知如何出離生、老、死之苦。何時才會出離此苦呢？”(S.12:65; 參 D.14)

他看到，衆生從生到老死，死後繼續復生，再一次重演由生到老死的過程。那麼，怎樣才能出離這種沒完沒了的生死之苦？他開始尋找老死的原因：

我思維：“因爲有什麼而有老死呢？老死又

以什麼為緣呢？”然後，依正思維，我依慧而悟得：
“因為有生而有老死，老死以生為緣。”

我思維：“因為有什麼而有生呢？生又以什麼為緣呢？”然後，依正思維，我依慧而悟得：“因為有有而有生，生以有為緣。”

我思維：“因為有什麼而有有呢？有又以什麼為緣呢？”然後，依正思維，我依慧而悟得：“因為有取而有有，有以取為緣。”

“……因為有愛而有取……”

“……因為有受（樂、苦或不苦不樂）而有愛……”

“……因為有觸而有受……”

“……因為有六入而有觸……”

我思維：“因為有什麼而有六入呢？六入又以什麼為緣呢？”然後，依正思維，我依慧而悟得：
“因為有名色而有六入，六入以名色為緣。”

我思維：“因為有什麼而有名色呢？名色又以什麼為緣呢？”然後，依正思維，我依慧而悟得：
“因為有識而有名色，名色以識為緣。”

我思維：“因為有什麼而有識呢？識又以什麼為緣呢？”然後，依正思維，我依慧而悟得：“因為有名色而有識，識以名色為緣。”

我思維：“識由此而退還，它不越過名色。

不論此人是正在生、老、病、死，正在消逝或轉生，它都是如此發生。換句話說，以名色為緣而有識，以識為緣而有名色，以名色為緣而有六入，以六入為緣而有觸，以觸為緣而有受，以受為緣而有愛，以愛為緣而有取，以取為緣而有有，以有為緣而有生，以生為緣而有老死與愁、悲、苦、憂、惱。這是全苦聚之集。”我于此前所未聞之法集，而生眼、智、慧、明與光。（S.12:65; 參 D.14）

為什麼每個衆生都要面臨衰老和死亡？老死究竟從何而來？通過對老死的追根溯源，沙門瞿曇發現，衆生之所以會有“老死”，是因為“生”。從來到世界的那天起，我們每時每刻都在衰老，都在邁向死亡的終點。可以說，我們度過一天，就是向死亡逼近一步，而且這個脚步是從來不會停止的。

為什麼會有“生”？我們為什麼會來到這個世界，它的因又是什麼？通過對“生”的追溯，沙門瞿曇發現，“生”是因為“有”。所謂“有”，又稱“業有”，是往昔所造的業力在推動我們受生。我們生為天人或餓鬼，凡夫或畜生，都不是偶然的，而是各自的業力所決定。是業力，

決定我們投生到天堂、人間乃至地獄。哪怕同樣得生為人，還有男女之分，窮富之別，從家庭背景到自身條件都各有差別，這也是由業力決定的。

爲什麼會有“有”？換言之，人爲什麼會造業？爲什麼有人造這樣的業，有人造那樣的業？通過對“有”的追溯，沙門瞿曇發現，“有”是因爲“取”。所謂“取”，就是要抓住什麼，這是執著的一種表現。比如我們擁有財富了，就希望保有它，進而獲得更多財富。對身份、家庭、感情的執著同樣如此。總之，人爲了抓住并保有這些，就會不斷地付出努力。

爲什麼會有“取”？它是怎麼產生的？通過對“取”的追溯，沙門瞿曇發現，“取”是源于“愛”。所謂“愛”，就是內心粘著的力量。在接觸世界的過程中，我們會對某些東西產生粘著，比如對愛情的粘著，對財富的粘著，等等。這些粘著對象因人而異，有人粘著這個，有人粘著那個。即使粘著對象相同，程度也有深淺

不同。之所以有這些差別，是因為“愛”的對象和程度不同。這種“愛”也叫在乎，愛得越深，越是在乎，為此付出的努力就越多。換言之，越容易為此造業。

爲什麼會有“愛”？爲什麼我們愛這個而非那個？通過對“愛”的追溯，沙門瞿曇發現，“愛”是源于“受”。所謂“受”，就是我們對外界的感受，包括生理的樂受和苦受，心理的喜受和憂受，以及不苦不樂的捨受。正是這些感受，引發了不同的情感。對於那些讓人痛苦、憂愁的感受，我們會心生抗拒。而對那些讓人快樂、歡喜的感受，我們又希望牢牢抓住。我們想一想，所有讓自己放不下的“愛”，哪一樣，不是曾經讓我們快樂并歡喜的呢？哪怕它現在帶來了痛苦，但祇要這種痛苦還伴隨快樂的回憶，依然會讓人愛恨交加，戀戀不捨。

爲什麼會有“受”？它產生的根源是什麼？通過對“受”的追溯，沙門瞿曇發現，“受”是因為“觸”。所謂“觸”，就是和外境的接觸。

我們生活在這個世界，隨時都在接觸外境，感受各種顏色、聲音、香臭、甜酸苦辣、軟硬粗細，并對前五根的所緣境生起分別。正因為有接觸，才會帶來不同的感受。

爲什麼會有“觸”？人爲什麼能接觸外境？通過對“觸”的追溯，沙門瞿曇發現，“觸”是因爲“六入”。所謂“六入”，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，這是我們接觸世界的六個渠道。如果沒有這些渠道，我們就無法接觸外境了。沒有眼睛，就看不到；沒有耳朵，就聽不到，等等。

爲什麼會有“六入”？這些接觸外界的渠道是怎麼產生的？通過對“六入”的追溯，沙門瞿曇發現，“六入”是因爲“名色”。所謂“名色”，即色、受、想、行、識五蘊的總稱。其中，色屬於物質部分，是父母給予的遺傳基因。受想行識屬於精神部分，是自己無始以來積累的各種心理力量。

爲什麼會有“名色”？爲什麼會有這個生命體在世間的出現？我們又是憑借什麼力量投

生的？通過對“名色”的追溯，沙門瞿曇發現，“名色”是因爲“識”。所謂“識”，此處主要指投胎的主體。關於這一點，其他宗教往往講到靈魂。兩者的不同在於，靈魂是永恒不變的，而“識”是相似相續、剎那生滅的。佛教認爲，在緣起的生命現象中，根本不存在永恒不變的事物。“識”就像流水那樣，看似靜止，其實却是無常變化的。

人生就是由這些環節組成，從起點奔向終點，又從終點成爲起點，環環相扣，使生命陷入無盡的輪回。那麼，怎樣才能從中解脫，不再有老死的痛苦？通過對緣起的追溯，沙門瞿曇希望進一步解開輪回之鏈。我們可以看到，以上每個環節都是由因感果的過程。那麼，當我們不想要這個結果時，就要從源頭斷除它。沒有因，自然就沒有與之相關的果。根據《相應部》的經典，佛陀曾這樣對阿難回憶說：

我思維：“因爲無有什麼而能無老死呢？由什麼之滅而有老死之滅呢？”然後，依正思維，

我依慧而悟得：“因為無生則無死，由生之滅而有老死之滅。”

“……無有則無生……”

“……無取則無有……”

“……無愛則無取……”

“……無受則無愛……”

“……無觸則無受……”

“……無六入則無觸……”

“……無名色則無六入……”

“……無識則無名色……”

我思維：“因為無有什麼而能無識呢？由什麼之滅而有識之滅呢？”然後，依正思維，我依慧而悟得：“無名色則無識，由名色之滅而有識之滅。”

我思維：“我已到達覺悟之道，也就是說：由名色之滅而有識之滅；由識之滅而有名色之滅；由名色之滅而有六入之滅；由六入之滅而有觸之滅；由觸之滅而有受之滅；由受之滅而有愛之滅；由愛之滅而有取之滅；由取之滅而有有之滅；由有之滅而有生之滅；由生之滅而有老死與愁、悲、苦、憂、惱之滅。這就是全大苦聚之滅。”我于此前所未聞之法滅，而生眼、智、慧、明與光。

(S.12:65; 參 D.14)

找到輪回的規律之後，沙門瞿曇進一步探尋解除輪回的規律，他思維：怎樣才能滅除“老死”的結果？就要滅除它的因，也就是“生”。當“生”被滅除了，自然不會產生老死的結果。以此類推，想要滅除“生”的結果，就要滅除它的因，也就是“有”。而最後的“名色”和“識”是互為因果的，“由名色之滅而有識之滅；由識之滅而有名色之滅”。至此，沙門瞿曇滅除了一切痛苦及痛苦之因，到達覺悟之道。

3. 開示流轉及還滅的規律

沙門瞿曇悟道成爲佛陀（覺者）後，在菩提樹下禪坐七日，安住解脫之樂。然後出定觀察生命的發展規律，即無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死十二因緣。通過對緣起的觀察，認識到輪回和解脫的兩重因果。簡單地說，即“此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅”。通過順觀緣起，了知輪回的因果；通過逆觀緣起，了知解脫的因果；通過順逆觀緣起，徹底了知諸法實相。所有佛

法正見，如無常的正見，無我的正見，空的正見，都是來自對緣起的觀察。所以，緣起論是佛法最重要的理論，也是導向覺醒和解脫的關鍵所在。

（1）順觀十二緣起

順觀十二因緣，是認識輪回的因果，即“此有故彼有，此生故彼生”。因為有了“因”，才會導致“果”。

在初夜時分，世尊順觀緣起：“此有故彼有，此生故彼生。換言之：以無明為緣而有行，以行為緣而有識，以識為緣而有名色，以名色為緣而有六入，以六入為緣而有觸，以觸為緣而有受，以受為緣而有愛，以愛為緣而有取，以取為緣而有有，以有為緣而有生，以生為緣而有老死、愁、悲、苦、憂、惱。這是全苦蘊之集起。”

了知其中的意義，世尊不禁發出感嘆：“精進禪修婆羅門，諸法向其顯現時，了知諸法有其因，彼之疑惑悉滅盡。”

十二緣起是以無明為始。所謂無明，即原始的蒙昧，其特點為不知不覺。我們每天做很多事，說很多話，但因為缺乏觀照，往往在不知不覺中被貪嗔痴所控制，被不良情緒所控制。現在流行的“某某控”，正是這種不知不覺的典型反映。可以說，無明具有催眠的力量，是一切煩惱的根源，也是凡夫人格的基礎。

因為無明，就會導致種種行為。生命是無盡的積累，身口意的任何行為產生後，都有兩個作用。一是外在作用，即客觀形成的結果；二是內在作用，即內心留下的影像，包括做事的經驗、能力，也包括因此引發的情緒和感受。在我們的心相續中，各種情緒、妄想和需求都在尋找表達機會。有些事想想就過去了，有些事還要說一說，做一做。因為看不清，因為對自己和世界的誤解，我們往往隨着情緒在說話、做事。可以說，凡夫所做的一切都是有漏的，是貪嗔痴的產物。這些起心動念和言行舉止的結果就是業，它決定我們的高低貴賤，窮通禍

福。我們選擇什麼行爲，就要承受什麼業報。在業力面前，每個人都是平等的，沒有捷徑可走，也沒有漏洞可鑽。

因爲行，就會形成識。對凡夫而言，這些識因有漏業行而產生，都是妄識而已。也有人覺得，十二緣起中的“識”特指唯識所說的第八阿賴耶識。

因爲有識，有心的延續，就會出現名色，形成五蘊色身。所謂蘊，是把相同的東西聚集一處，包括色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。其中，色蘊爲物質部分，是地水火風四大的組合，屬於色法。而受想行識是精神部分，屬於名法。受是苦樂憂喜的情感，想是我們對世界進行的思考，行是實施行爲，識是心的主體、心王。生命是什麼？無非是這麼一堆有漏的五蘊。它們建立在迷惑和煩惱之上，其中並沒有所謂的“我”。

因爲名色的發展，會進一步形成眼、耳、鼻、舌、身、意六入，這是我們接收外界信息的六

個窗口。我們能認識到什麼樣的世界，取決于自身的認識能力，也包括這些窗口的功能。如果沒有眼睛，就看不見；如果沒有耳朵，就聽不見；如果沒有鼻子，就聞不到，等等。而在以下幾個環節，將說明如何從認識導向輪回。

因為有六入，我們就會接觸外境。關於外境，佛法主要分為色、聲、香、味、觸、法六類。眼睛對應色彩的世界，耳朵對應音聲的世界，鼻子對應氣味的世界，舌頭體會酸甜苦辣，觸覺感受冷暖軟硬，意識產生思維想法。總之，我們時刻都在主動或被動地接觸外境。

因為接觸，就會產生苦樂憂喜捨的感受。有些境界會給你帶來痛苦，有些境界會給你帶來快樂，有些境界會給你帶來憂愁，有些境界會給你帶來喜悅。一旦接觸，必然會引發感受，否則就是木頭人了。即使捨受，也不是完全沒有感受。

因為這些感受，就會產生愛。通常，我們都喜歡快樂的感受，所以想得到；討厭痛苦的

感受，所以想逃避。雖然表現不同，但同樣來自染著。如果沒有染著，就無所謂得到還是逃避了。可見恨也和愛有關，當內心有一種在乎時，才會因此著相。

因為有愛，就想進一步占為己有，牢牢抓住。愛是一種渴求，當這種渴求得不到滿足時，會讓人焦慮不安，成為追求的動力。而當這種渴求得到滿足時，又會心生歡喜并加深貪著。進而因為貪著繼續追逐，周而復始。雖然貪著對象不同，但這種“愛、取、有”的重復是一樣的。可以說，這就是現世的輪回。貪著什麼，就會制造與之相關的輪回，并對此形成依賴，而未來的輪回不過是它的延續而已。

“愛、取、有”之後，就是“生”和“老死”了。我們想占有，需要付出很多努力，造下有漏業因，從而導致生命的相續。在十二緣起中，“行”和“有”表達的內容是一樣的，都是指業力，不同祇在於指過去世或未來世。“行”是指過去世的業力，“有”是指現在世的業力。

在以上這些關係中，每個環節都是前者的果，並成爲後者的因，環環相扣。因爲有前者出現，後者才會相繼生起。比如無明爲因，行爲果；行爲因，識爲果；識爲因，名色爲果；名色爲因，六入爲果；六入爲因，觸爲果；觸爲因，受爲果；受爲因，愛爲果；愛爲因，取爲果；取爲因，有爲果；有爲因，生爲果；生爲因，老死爲果。正是這些因果，構成了綿延不斷的生命之流，從無窮的過去一直延續到無盡的未來。但它不是恒常的相續，而會隨着我們的觀念和行爲不斷改變。所以生命是可以改變的，就像河水，既可以通過治理變得清澈，也可能因爲污染變得渾濁。

十二因緣是佛陀發現的有情生命延續的環節。其中，“無明、行、識”代表迷惑系統的建立，“名色、六入、觸”代表認識的產生，“受、愛、取、有”代表心理的延續，而“生和老死”代表生命的延續。反過來說，生命延續來自心理的延續，心理延續是來自認識，而認識又來自迷惑系統。

當然，這是我的分法，不是傳統的分法。

通過順觀緣起，佛陀發現，輪回是遵循“此有故彼有，此生故彼生”的規律而產生的。進而發現，若能通過修行明了因果原理，明了一切都是衆緣和合而生，就會像覺者一樣，對諸法的生起不再有任何疑惑。

（2）逆觀十二緣起

十二因緣包括流轉門和還滅門。順着十二因緣而下，將導向輪回，爲流轉門；逆着十二因緣倒推，將走向解脫，爲還滅門。中夜，佛陀通過逆觀十二緣起，發現“此無故彼無，此滅故彼滅”的解脫原理。

中夜時分，世尊逆觀緣起：“此無故彼無，此滅故彼滅。換言之：無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死、愁、悲、苦、憂、惱滅。這是全苦蘊之滅盡。”

了知其中的意義，世尊不禁發出感嘆：“精

進禪修婆羅門，諸法向其顯現時，了知諸緣之息滅，彼之疑惑悉消除。”

衆生的特點就是跟着念頭跑。當我們有什麼需要時，就會追逐什麼，却很少對念頭加以反省。佛陀所做的，是通過輪回之流，一直追溯到源頭，看清這個水到底從何而來。佛陀發現，因和果是相伴出現的。一旦有了因，就必然導致果。反之，祇有從因上滅除，果才不會發生。解脫也是同樣，必須從生命之流探尋它的源頭，在根本上滅除痛苦之因，才能截斷衆流，徹底息滅痛苦。

通過逆觀十二緣起，佛陀發現：沒有無明，就沒有行；沒有行，就沒有識；沒有識，就沒有名色；沒有名色，就沒有六入；沒有六入，就沒有觸；沒有觸，就沒有受；沒有受，就沒有愛；沒有愛，就沒有取；沒有取，就沒有有；沒有有，就沒有生；沒有生，就沒有老死，乃至沒有一切痛苦。由此，這個無明建立起來的輪回大廈就轟然倒塌了。

佛陀還發現，如果人們通過修行證悟其中原理，就會像他一樣，息滅導致痛苦的一切因素，對滅苦不再有任何疑惑。

（3）順逆觀十二緣起

後夜時分，世尊順、逆觀緣起：“此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。換言之：以無明為緣而有行，以行為緣而有識……以生為緣而有老死、愁、悲、苦、憂、惱。這是全苦蘊之集起。無明滅則行滅，行滅則識滅……生滅則老死、愁、悲、苦、憂、惱滅。這是全苦蘊之滅盡。”

了知其中的意義，世尊不禁發出感嘆：“精進禪修婆羅門，諸法向其顯現時，則彼端立破魔軍，如照虛空之日輪。”

佛陀最初是因為看到老病死而出家，所以當他修道時就在探尋：老死究竟是怎麼來的？佛陀發現，老死是因為有生。換言之，生是老死之因。如果不想老死，就不能有生。一旦有了生，還想追求長生不老，根本是痴人說夢。

然後佛陀進一步觀察，衆生爲什麼會受生？爲什麼顯現形形色色的生命形態？這些差別的原因是什麼？很多宗教認爲是神造的，有一個萬能的造物主。但佛陀發現，業才是推動有情受生的原動力，又稱“有”。因爲造下有漏業因，所以才會受生，并顯現爲千差萬別的形態。而且這種受生是循環往復的，正如《唯識三十論》所說：“前异熟既盡，復生餘异熟。”前面的業果受報結束，新的業力又成熟了，繼續招感果報。這種業是沒有盡頭的，招感的果報也沒有盡頭，所謂“業力無盡，生死無窮”。唯有消除有漏的業，才不會招感有漏的受生。

那麼，爲什麼會造作有漏的業因？爲什麼我們每天都在忙來忙去，片刻不停？佛陀發現，就是因爲渴求，所以想通過占有，通過“取”，讓這種渴求得到滿足。

爲什麼產生“取”？爲什麼想占有？佛陀發現，取是來自“愛”。當你喜歡了、粘著了，所以才想占有它。如果沒有感覺，也就沒有占

有的欲望了。

“愛”又是從何而來？是來自“受”，來自那種讓你戀戀不捨、難以釋懷的感覺。所以就會不斷追憶，希望重復這種經驗。

爲什麼產生“受”？是來自“觸”。如果不接觸六塵，就不會帶來痛苦或快樂的感受。當然，完全不接觸是不可能的。這就需要在“觸”和“受”生起時保持正念，才不會進一步引發貪嗔，引發各種情緒和煩惱。修行要“守護根門”，就是在此處守護。

爲什麼能接觸世界？是因爲有“六入”。我們對世界的接觸和認識，都取決于自身的認識能力。我們究竟怎麼認識世界？是用無明系統，還是用智慧觀照？如果以無明看世界，必然會引發貪嗔痴。祇有用智慧看世界，才能在了了分明的同時，無所執著。

爲什麼有“六入”？是來自“名色”，來自我們的五蘊系統。五蘊既代表我們的存在，也代表認識形成的基礎。凡夫的認識之所以有很

大局限，會受煩惱、情緒的影響，關鍵就在于，這個認識建立于有漏的五蘊系統。而系統本身的缺陷和錯覺，決定了我們不能如實觀察世界。所以，五蘊魔屬於四魔之一，是修行的重大障礙。

爲什麼有“名色”？是來自“識”。關於心識，佛教有妄心和真心之分，此處特指妄心。這個妄心系統是以無明和煩惱爲基礎，由此開展出虛妄的生命。

爲什麼有“識”？是來自“行”，就是我們無始以來的所行、所言、所思。這些行爲又有善、不善和無記三種屬性，由此形成相應的生命經驗。祇要我們一息尚存，這種經驗就在實時更新，并保存到阿賴耶識這個超級倉庫中。哪怕不說不動，內心也會有各種心理，有形形色色的念頭在活動。由此形成業力，推動識去投胎。

而“行”又來自“無明”。可無明到底是什麼？當佛陀以觀智對無明加以審視，發現無明雖然看似可怕，但並沒有不變的實體。在照破無明的同時，內在明性就顯現了，當下解除輪回。

或許有人覺得，生生世世的輪回盛事，愛恨情仇，有這麼容易解除嗎？其實這就像做夢一樣，雖然夢中熱鬧非凡，可一旦醒來，一切都會在瞬間消失。輪回中的衆生，同樣是在無明大夢中。我們在夢中構建的輪回大廈，看似龐大堅固，其實却是由妄念而生，了不可得。一旦開啓覺性，就能徹底解除輪回之根，所謂“夢裏明明有六趣，覺後空空無大千”。即使還生活在這個世界，但內心不再有任何迷惑，也不再有任何束縛。

有句話叫作“一念不覺”，常常有人追問：什麼時候開始不覺的？同樣的問題還包括：無明是什麼時候開始的？先有鷄還是先有蛋？還是像基督教所說的那樣，由上帝創造了世界？之所以有那麼多人追究“第一因”，因為我們的認識來自經驗。而經驗是有限的，祇是生命中的一個片段。就片段而言，的確有作為開始的、暫時的第一因。

但佛教所說的輪回就像一個圓，是周而復始的。雖然無明是第一個環節，但同時貫穿整

個生命延續的過程。之後的哪個環節沒有無明？在行中有無明，在識中有無明，在名色中有無明，在六入中有無明，在生中有無明，到老死還是有無明。所以，“一念不覺”不是從什麼時候開始不覺，而是念念不覺。在解除無明前，從來都沒有覺悟過。這個“一念”是包括一切，一旦驅散無明，就念念都在覺悟中了。

對十二因緣的追尋，也是心理探索的過程。後來，禪宗也使用類似方法，從“一念未生前本來面目”直接尋找。一般人都是活在念頭中，所以禪宗要求學人在一念未生前，看看念頭背後的是什麼。這是從行入手，來探討生命本源，和觀照十二緣起的修行理路一致。可見，佛陀的修行手段和經驗，並不是我們想象的那麼遙不可及。我們也可以通過這樣一個心理探索，突破無明，體認覺性。

十二緣起是從認識苦到止息苦的完整方法，包含輪回和解脫兩重因果。從輪回的因果來說，佛陀還以“惑業苦”三個字對十二緣起作了高

度歸納。其中，“無明、愛、取”屬於惑的範疇，“行、有”屬於業的範疇，其他幾支屬於苦果的範疇。而從解脫的因果來說，對緣起的觀察，正是從禪定導向智慧的關鍵，告訴我們，佛陀究竟是通過什麼方法成道的，他的心路歷程和修行經驗是什麼。當然，僅僅知道名相還不夠，否則我們就能因此開悟了。佛陀是通過禪定，在得定的基礎上，以觀智照見諸法的無常、苦、無我。

【五、初轉法輪】

通過對十二緣起的觀察，佛陀找到了解脫之道。證道後，佛陀本來不想說法，因為他發現佛法甚深微妙，而衆生剛強難調，很難明了其中真意。他思維：

我所證悟的法甚深、難見、難解，它是最寂靜、最高超的，不能祇靠純邏輯而證悟，它是微妙的，唯智者所能體驗。但今世之人依賴愛執，喜好愛執，享受愛執，讓世人見到真理是困難的，也就是說，見到十二緣起是不易的。再者，讓世人見到真理是困難的，也就是說，見到諸行寂止，諸有淨除，滅盡渴愛、離貪、滅、涅槃是不易的。

所以，我若說法，他人不了解時，將使我感到疲乏與困擾。（Vin.Mv.1:5; 參 M.26&85;S.6:1）

但在梵天的懇請下，佛陀還是本着對眾生的悲心，將他體證的真理加以弘傳。于是，他來到鹿野苑，為當初追隨他的五比丘說法，這就是佛教史上著名的“初轉法輪”。法輪是一個比喻，根據印度傳說，轉輪聖王出現時，以輪寶號令天下，無堅不摧，所向披靡，令四方臣服。轉法輪，是比喻佛陀說法的力量，就像轉輪聖王的輪寶，可以摧服外道的邪知邪見，摧毀眾生的無明煩惱。

在首次說法中，佛陀根據他的修道經歷和印度醫生治病的原理，提出了四諦法門。諦是真實之理，四諦就是“苦、集、滅、道”四種真理，這也是佛陀最初的宣教綱領。苦諦是正視有漏皆苦的現實；集諦是探尋產生痛苦的根源；滅諦是痛苦的徹底息滅，也就是涅槃；道諦是平息痛苦的方法。佛陀真是有大智慧，僅僅用四個字，就對輪回和解脫的原理作了高度概括。

和十二因緣一樣，四諦也包含兩重因果——苦和集是流轉門，滅和道是還滅門，即佛法解決的核心問題。祇有認識苦和苦的成因，才能找到有效的解決方法，走出輪回，走向解脫。從這個意義上說，佛法就是苦和苦的止息。這種解決不是暫時的，而是從根本上解除輪回之因。

輪回的根究竟在哪裏？從表面看，輪回是一種現象。事實上，輪回的根就在我們內心，是無明引發的貪著和需求，使得我們不斷追求，生生死死。如果沒有無明，沒有這份貪著和需求，輪回就徹底結束了。所以真正需要解除的，是制造輪回的心理，而不是逃避某個現象。如果不從內心斷除輪回之根，即使躲入深山，也不過暫時得到安靜。一旦進入紅塵，貪著和需求又會卷土重來。所以，關鍵是解除輪回之根。

1. 四諦法門

四諦法門所做的，就是從了解痛苦到平息痛苦。關於四諦的內容，佛陀對憍陳如等五比丘作了如下開示：

“此是苦聖諦：生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，愁、悲、苦、憂、惱是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦——總之，五取蘊是苦。

“此是苦集聖諦：渴愛是導致輪回之因，伴隨它的是喜與貪，隨處歡喜。換句話說，即是欲愛、有愛、無有愛。

“此是苦滅聖諦：無餘離滅、捨棄、放捨、放下，以及捨離渴愛。

“此是苦滅道聖諦，即八正道，也就是：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。

“此是苦聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。應遍知苦聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。已遍知苦聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是乃前所未聞之法。

“此是苦集聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。應斷苦集聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。已斷苦集聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。

“此是苦滅聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。應證苦滅聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。已證苦滅聖諦：這是在我心中所生

的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。

“此是苦滅道聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。應修習苦滅道聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。已修習苦滅道聖諦：這是在我心中所生的眼、智、慧、明與光，是前所未聞之法。

“祇要我對四聖諦三轉十二行相的如實知見未達悉皆清淨時，我在諸天、魔、梵天的世界，以及沙門、婆羅門、國王與人民的衆生界裏，便不能宣稱已證得無上的正覺。但是，一旦我對四聖諦的三轉十二行相的如實知見已達悉皆清淨時，我在諸天、魔王、梵天的世界，以及沙門、婆羅門、國王與人民的衆生界裏，便能宣稱已證得無上的正覺。

“我生起如是知見：我心解脫不動，這是最後一生，不會再受後有。”（Vin.Mv.1:6;S.56:11）

在佛陀這番開示中，包含了“三轉十二行相”，分別是示轉、勸轉和證轉。首先是開示四諦行相，其次是勸導大眾依此修行，最後以自己爲例，說明依四諦法門的修行成就。

（1）示轉

第一次是示轉，即開示四諦的行相。關於

納：“此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性。”

首先，需要認識苦的現實，這是衆生在輪回中的現狀。或許很多人不認同這一點，覺得自己生活條件很好，事業做得很好，苦從何來？那麼，佛教爲什麼認爲人生是苦？通過十二因緣可以了解到，我們的五蘊色身是以迷惑煩惱爲基礎，所以它會源源不斷地制造痛苦。在生理方面，有生老病死，四大不調；在精神方面，有求不得、愛別離、怨憎會之苦，更有五蘊熾盛帶來的焦慮、恐懼、不安、貪婪、嗔恨、嫉妒等，這些都是制造痛苦的因素。可以說，這個有漏色身就是制造痛苦的永動機，而建立在這一基礎上的快樂祇是暫時的。認識有漏生命的痛苦本質，並不是一種消極，而是幫助我們正視并解決痛苦。

其次，必須探討苦的根源。就像醫生對病人作出診斷，需要尋找病的根源。在物質貧乏的年代，人們往往會尋找外在因素。但隨着生

活條件的改善，精神問題變得日益突出。從佛法角度說，痛苦的根源就在于惑業，尤其是欲界衆生，對五欲充滿渴求，對世界充滿貪著。這種渴愛和貪著，讓我們的心總是處于追逐之中，狂躁不安。

第三，明白痛苦息滅後的狀態。凡夫因爲內心躁動，即使外界再安靜，也會妄念紛飛，需要通過不停的忙碌來消耗能量，讓自己精疲力盡。我們沒有能力休息，也沒有能力安靜。涅槃，就是讓躁動的情緒徹底平息下來，進入高度的安靜，即空性層面。空性有空、明、樂的特點。雖然是空，但不是沒有感覺，而是了了明知，充滿喜悅。

第四，找到平息痛苦的方法，也就是八正道。這條道路并不是佛陀創造的，他祇是道的發現者。所以，佛陀把他找到的解脫之道，稱爲古仙人道。所謂仙人，并不是那些神仙或精靈，而是指過去的諸佛菩薩。他們也是沿着這條道路走向解脫。這一部分將在下面重點介紹。

(2) 勸轉

第二次是勸轉，勸導五比丘，包括未來的每一個佛弟子都要精進修行。關於這一內容，蕩益大師的歸納是：“此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。”

首先，了解人生是苦的現實。知道這個有漏生命是以惑業為基礎，就像一臺制造痛苦的永動機，會源源不斷地產生痛苦。我們所有的努力，不過是在緩解痛苦而已。但我們對痛苦的緩解永遠跟不上制造速度，所以人生總是苦多樂少。對於這個真相的認識和接受，是改變痛苦的關鍵所在，所謂“痛則思變”。如果認識不到痛苦，為什麼要改變呢？就像病人，如果不發現自己的病情，是不會接受治療的。

其次，明了產生痛苦的根源。認識到這一點，才能從源頭徹底斷除痛苦。如果找不到痛苦的真正原因，祇是一味對痛苦加以撫慰，加以掩蓋，是無法解決問題的。

第三，知道涅槃才是痛苦的徹底止息，是

不生不滅的究竟安樂處。我們或許有這樣的疑問，佛陀是為了解決老病死而出家修行，可他成道後，並沒有避免衰老和疾病，最後還在拘尸那羅城的娑羅樹林入滅了。那麼，佛陀究竟解決這些問題沒有？從表面看，似乎並沒有解決。其實，他已證悟不生不滅的涅槃，同時認識到：一切有為法都是生滅變化的，這是一種自然規律。對證道的佛陀來說，生死不過像是換了件衣服，再也不會受制于此。

第四，找到通往涅槃的道路。過去諸佛都是順着這條古仙人道走向解脫的，如今佛陀也已找到正確道路，並將路綫告訴世人，引導大家沿着這一方向前行。每個人的人生都是別人不能替代的，同樣，每個人的修行也是別人不能替代的。佛陀祇能為我們指明方向，但路還是要我們自己去走，自己去經歷。

(3) 證 轉

第三次是證轉，以自己為例，說明自己就是通過這條道路證悟真理、走向解脫的。關於

這一內容，蕩益大師的歸納是：“此是苦，我已知；此是集，我已斷；此是滅，我已證；此是道，我已修。”

首先，佛陀告訴我們，世間種種苦的行相，包括身心各方面的痛苦，也包括輪回中茫然流轉、不知去向的痛苦，他已了知無餘。世人因為顛倒妄想，常常被表面現象蒙蔽，以苦為樂，以染為淨。但佛陀透徹諸法實相，不再被任何假相所迷惑。

其次，對於造成痛苦的種種原因，佛陀都已徹底斷除，不再造作任何導致痛苦的行為。祇有從因上斷除，而不是簡單地安撫它，我們才能真正遠離痛苦，就像釜底抽薪那樣，從根本上解決問題。否則，一個痛苦得到緩解，另一個痛苦又會接踵而至，源源不斷。

第三，對於不生不滅的涅槃境界，佛陀已經完全證悟。如人飲水，冷暖自知。這是佛陀親證而非玄想的境界，對此不再有任何疑惑。

第四，關於如何走向解脫、證悟涅槃的道路，

是佛陀親自找到的。不是聽說的，也不是猜測的，而是通過修行發現，并經過實踐的檢驗。也就是說，這是佛陀自身的修行經驗，是他從凡夫成爲覺者的成長路徑。

現在，佛陀把這個經驗毫無保留地告訴我們，希望我們像他一樣，沿着這條古聖先賢走過的道路，通過自身修行，到達解脫彼岸，成就無上菩提。

2. 八正道

道諦是從凡夫成爲覺者的路徑。雖然佛教向來以博大精深著稱，法門更多達八萬四千，但其中有着共同的要領，那就是八正道，又稱中道。八正道，顧名思義，就是八項修行內容，分別是正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。其作用，是“帶來見知，并導向寂靜、證智、等覺、涅槃”。

首先是正見，即佛陀證悟的諸法實相。當年，佛陀通過對緣起的觀察，發現人生苦、空、無常、無我的真相。不論生命現象還是外在世界，

時時都在剎那生滅的變化中。換言之，一切都是緣起的，是條件的假相，根本沒有永恆不變的自體存在。世間的哲學、宗教也講到苦，講到空，講到無常。尤其是最新的科學發現，已經顛覆了世人的很多常識。但這些都是從差別相得來的認知，還在不斷更新中，是不究竟的。而佛陀是透過智慧觀照，直接抵達一切法的本質，從根本上親證并揭示了諸法實相。這些見地是修行的指南，也是證道的關鍵所在，所以被尊為八正道之首。如果見地錯了，即使我們再努力，也不可能證佛所證。就像“失之毫厘，差以千裏”那樣，哪怕祇是偏了一點，也會漸行漸遠，錯失終點。

其次是正思維，又譯正志，即通過正確思考形成的目標。理性思維是人特有的能力，也是價值觀和人生觀的基礎。思維在很大程度上會受到教育的影響，包括家庭、學校和社會的教育。如果教育本身存在問題，就會形成錯誤觀念，甚至邪知邪見。再以這些觀念看待世界，

思考人生，將造成無窮後患。比如現行教育帶來的不信因果、盲目拜金等觀念，就對個人乃至社會的道德形成極大衝擊。我們知道正見重要，但它的建立離不開正思維。佛教講到四法行，即親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行。通過親近善知識，才能聽聞正法，建立正確思維，把佛法轉化成自身觀念，進而運用這種認識去修學、做事、處理問題。如果不通過正思維，佛法還是佛法，自己還是自己。很多人燒香、拜佛、念經，可他的生活和佛法沒有任何關係。爲什麼？因爲佛法對他來說祇是一種形式，並沒有成爲自身觀念。唯有通過理解和接受，才能把佛法轉化成人生智慧。所以，正思維是佛法能否落實、運用的關鍵所在。

第三是生活的智慧，包括正語、正業、正命。其中，正語是如實的語言，不說妄語、綺語、粗惡語，要說愛語、利他語。正業是正確的行爲舉止，如不殺生、不偷盜、不邪淫等，從身口意三業遠離殺盜淫妄。正命是正當的謀

生手段，既符合法律和社會道德，也符合作爲佛弟子應有的行爲標準。這三項屬於戒的範疇，幫助我們建立如法、健康的生活。在今天，隨着生活條件的提高，人們的生活方式已有極大改變。遺憾的是，這種改變不僅讓人變得物化、虛榮而浮躁，也在很大程度上加速了環境惡化。可以說，它是一切環境問題的根源所在。如果不轉變現有生活方式，所謂的環保，祇能是亡羊補牢，根本無法得到徹底改觀。而從心靈環保的角度來說，沒有健康的生活方式，也很難建立良好的心態。禪修並不是要修出什麼東西，而是讓心恢復到清淨、穩定的狀態。生活如法健康，心自然容易安定，從而爲修行營造良好的心靈氛圍。

接着是正精進，即正當的努力。我們有了正確觀念和健康生活，還要不斷努力，才能讓這種觀念和生活方式變成心靈的主導力量。佛法所說的精進有特定內涵，是在止惡行善、轉迷爲悟過程中付出的努力，而不是泛指所有努

力。世間很多人努力學習，努力工作，努力賺錢養家，甚至努力坑蒙拐騙，這些都不能稱為精進。對凡夫來說，無始以來的無明和貪、嗔、痴有着強大力量，如果不策勵自己，將很難擺脫這種慣性。有一種精進叫披甲精進，就像戰士身披鎧甲，在千軍萬馬中奮勇殺敵，否則隨時可能陣亡。修行也是同樣，如果不加精進，就會被貪嗔痴戰勝。在菩薩戒中，犯戒叫作“他勝處”，就是被煩惱、串習所戰勝。所以說，修行就是心靈世界的一場戰爭，而且是你死我活的較量，不是正念戰勝煩惱，就是煩惱戰勝正念。在此過程中，精進是不可或缺的。

最後是正念、正定。所謂正念，即內心應該保持的正確觀照，如四念處的“觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我”。當我們保持這樣的觀察時，心才能擺脫對常、樂、我、淨的執著。反之，很容易被串習左右，以為有恒常的我，恒常的世界。所以正念就是讓我們培養覺知力，時時以正見觀照身心世界。進而使

觀照力不斷增強，持續、穩定地安住正念，具足定力。這種定力是開發智慧的基礎，所謂“由戒生定，因定發慧”。

由此可見，八正道也包含了戒、定、慧三無漏學。其中，正語、正業、正命屬於戒，正念、正定屬於定，正見、正思維屬於慧。正見有兩種，一是世間正見，一是出世間正見。世間正見來自聞思，通過聞法和思維，將佛法義理落實到心行，懂得用無常、無我的觀念看世界。而出世間正見是超越邏輯和思維的，經由禪定和慧觀的力量，直接體認空性。但這一正見必須從世間正見開始。在世間正見的指引下，通過持戒、修定，才能引發出世間正見。然後在出世間正見的指導下，再持戒，再修定，才能截斷衆流，通達空性，徹底平息內心的躁動、迷惑和煩惱。

【六、四十五年說法的精髓】

佛陀成道後四十五年，在恒河兩岸游行說法，為後世弟子留下大量言教。而在佛教兩千

多年的流傳過程中，歷代祖師又根據佛陀的教法，從不同角度開顯和詮釋，發展出三大語系、諸多宗派。所以我們今天接觸到的佛法，可謂博大精深。如何把握佛法精髓，在浩瀚法海中找到直抵彼岸的捷徑？同樣離不開四諦法門。可以說，四諦既是佛法綱要，也是學佛的共同基礎。

在四諦法門中，苦諦和集諦揭示了輪回的規律，是學佛必須具備的認知。佛陀之所以成爲覺者，關鍵就在于，能以緣起的智慧看世界。世間哲學或以物質爲第一因，或以精神爲第一因，或認爲一切都是偶然，而其他宗教往往認爲世界是神創的。真相究竟如何？佛陀在菩提樹下以智慧觀照發現，世間一切都是緣起的，包括一切生命的生死流轉，也包括大千世界的成住壞空。了解緣起因果後，知道三惡道的因果是如何開展的，三善道的因果是如何開展的，才能把握生命的發展方向。

那麼，我們又該怎麼去做？道諦就代表不

同的修行方法。佛法的各個宗派，看似差異甚多，其實是為我們提供不同的解脫方法。就像登山，目標都是山頂，但上山路綫有前後左右、東南西北之分。有的路平坦，有的路陡峭；有的路快捷，有的路漫長。之所以會有這些不同路綫，主要是根據衆生的不同根機而施設。能力强的人，不妨迎難而上，捷足先登；能力弱的人，也可慢慢走來，穩扎穩打。

這些差別主要體現在見地和禪修方法上。以下，將介紹佛法的主要見地，如聲聞教法的五蘊、十二處，大乘教法的中觀、唯識、如來藏。

1. 五 蘊

在早期的《阿含經》中，佛陀重點開示了解脫道的內容，告訴我們如何走向解脫。所謂的解脫，不是從這個世界搬到另一個世界；所謂的此岸和彼岸，也不是兩個遙遙相對的地方。當我們斷除一切迷惑煩惱，當下就是解脫。

在解脫道修行中，佛陀通過五蘊、十二處、十八界，為我們開顯了世界真相，即“有漏皆苦，

諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜”，又稱四法印。

其中，尤其重視對五蘊法門的詮釋。因為佛法是以有情為本，對有情自身的認識，正是走向解脫的關鍵所在。西方哲學所說的“認識你自己”，也是基于同樣的追尋。那麼，究竟什麼代表着“我”？

佛陀通過智慧觀察發現，每個生命的存在，無非是色、受、想、行、識五蘊。蘊為積集義，指相關事物的積聚組合。色蘊，指有情的色身部分，由地水火風四大構成；受蘊，指情感部分，如苦、樂、憂、喜、捨等感受；想蘊，指思維部分，如產生的想法，作出的抉擇等；行蘊，指意志和行為，包括感受、思維以外的各種心理活動；識蘊，即精神主體，具有了別的作用。所謂的“我”，就是由這五種要素組成。其中，色身來自父母的遺傳基因，并由後天飲食滋養而成。而精神系統源自無始以來的積累，也包括今生的教育和經歷。它們共同形成了我們現有的心態、人格和生命品質。

在本質上，五蘊祇是一堆元素的組合，是一個暫時存在的生命形態，其中並沒有固定不變的自性。雖然它和我們有關，是我們可以使用的一個工具，但不是真正的“我”。如果把這些當作是“我”，就會影響到我們對生命真相的認識。但世人為無明所惑，無常執常，無我執我，不淨執淨，才會顛倒妄想，以苦為樂。為什麼衰老、疾病、死亡會給人帶來痛苦？就是因為看不到無常的真相，所以幻想自己長生不老，永葆青春。有了這種對永恒的貪著，又會進一步形成依賴。問題是，這些對象都是無常變化的。一旦出現變故，依賴就會落空，煩惱也就隨之而生了。可以說，衆生所有的痛苦、煩惱、輪回，都是因為不能正確認識五蘊所致。

佛法所說的“人生是苦”，就是針對這個有漏生命體而言。當然，在我們的感受中，還是有苦樂憂喜捨的不同。當欲望得到滿足，我們會感到快樂。可當條件發生變化，快樂很快會轉為痛苦。就像我們饑渴難耐時，吃喝可以帶

來快樂。但這種快樂是建立在饑渴的痛苦上，祇是對痛苦的暫時緩解。而且這種緩解是有定量和期限的。一旦饑渴消除之後，繼續吃喝馬上會成爲痛苦而非快樂的事。可見，這種快樂不是本質性的。如果是本質的快樂，那麼無論何時享受，也無論享受多長時間，都應該是快樂的，不會有樂極生苦的逆轉。能不能找到這樣的快樂？佛陀告訴我們，唯有“涅槃寂靜”才是永恒之樂，因爲它來自息滅煩惱後的心靈，是從空性而非感官生起的。凡是通過滿足欲望得到的感官快樂，都是有漏、短暫、不穩定的，其本質是痛苦而非快樂的。

快樂不僅和痛苦有關，而且是和痛苦成正比的。當渴求帶來的痛苦越強烈，得到滿足後的快樂也越強烈。就像你越渴望見到某人，見面時才越覺得欣喜若狂，快慰平生。如果沒有這種渴求，見面不過是尋常小事，甚至是多餘的麻煩。而渴求又是從貪嗔痴而來，當人們得到一次滿足後，就會追憶并執著這種快樂。這

種追憶將成爲動力，讓人產生新的渴求。如果不及時制止，渴求將一輪接一輪地升級，永無止境。問題是，滿足渴求需要條件，而滿足不斷升級的渴求，需要更多的條件。這就使得人們一生都爲了滿足各種渴求而忙碌，却往往看不清，我們爲了解決痛苦，又招感了更多、更大、更持久的痛苦。

仔細想想，我們總是在用長時間的痛苦換取短暫的快樂；又因爲短暫的快樂，產生更長時間的痛苦。對於這種所謂的快樂，沒有得到時，我們會因希望得到而焦慮；一旦得到，又會因爲擔心失去而惶惑；真的失去後，則會因此悔恨懊惱，倍感失落。我們爲什麼會有孤獨？爲什麼會有焦慮？爲什麼會有恐懼？都是來自對“快樂”的依賴。

針對這種“愛取有”的輪回，佛陀爲我們反復開示了“有漏皆苦”的原理，讓我們認清五蘊的真相。但我們要知道，說苦不是消極，更不是逃避，而是對人生所作的本質透視。當

你認識到它的本質，一樣可以享受快樂，但不會執著，而是放鬆、自在地享受這個當下。不是像我們以為的那樣，因為看到苦，快樂就消失了。事實上，快樂反而變得更持久。

此外，“諸行無常”和“諸法無我”也是建立在正確認識五蘊的基礎上。常人面對老、病、死的時候，不僅有色身的痛苦，還有心理的痛苦，結果身心交迫，苦上加苦。聖者同樣會有老、病、死，但祇有色身的痛苦，沒有心理的痛苦。因為他已接納青春、色身的無常，就能以平常心面對衰老、疾病乃至死亡。當我們真正接納無常的時候，色身之苦不過是自然規律，也就沒那麼難以忍受了。

至于佛教所說的無我，不是說這個身體不存在，而是說它由眾緣和合而成，其中並沒有作為主宰的、恒常不變的“我”。凡夫因為無明，或是把身體當作我，總擔心“我病了，我死了”；或是把想法當作我，糾纏于“我高興，我不高興”。身體和想法是“我”嗎？有“我”嗎？如

果是，如果有，就意味着我們可以主宰它。事實上，這個五蘊有它自己的運行規律，並不以我們的意志為轉移。它要衰老，要生病，要死亡，我們都無能為力。乃至它要生氣，要痛苦，要煩惱，我們也往往做不了主。可見，它雖然和我們關係密切，却不能真正代表“我”。如果把五蘊當作“我”，進而產生恒常的執著，就會帶來不必要的煩惱。

認識到有漏皆苦，無常無我，就可以遠離對五蘊的貪著。我們之所以對色身有衆多貪著，對世界有衆多貪著，關鍵是因為看不清它的真相，也看不清這種貪著會給人生帶來無盡過患。所有的煩惱、輪回、生死都是由這些錯誤設定造成的，進而還會引發孤獨、焦慮、煩躁、不安、恐懼等負面情緒。

解脫道修行的關鍵，就是通過五蘊認清苦、空、無常、無我的真相，最終息滅煩惱，導向涅槃。這就需要對身心和世界保持覺知，保持正念。關於五蘊的修行，在《阿含經》中所占

的分量很大，很多阿羅漢都是通過照破五蘊解脫的。如果忽略對五蘊的觀察，即使學了再多道理，也很難轉化為認識自己的智慧。

2. 十二處

五蘊的重點是幫助我們認識自身，十二處則是從認識論的角度引導我們完成修行。一個人能招感什麼樣的外境，和他的業力有關；但這個外境在他內心形成的感受，則和他的認識有關。從這個角度來說，我們有什麼樣的認識，就會有什麼樣的世界。

所謂十二處，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根，和色、聲、香、味、觸、法六塵。在六根接觸六塵時，眼睛看到色彩，耳朵聽到音聲，鼻子聞到氣味，舌頭嘗到味道……由根塵的和合，構成我們的認識和各種心理活動。

佛陀告訴我們，修行要從六根門頭入手，因為這裏正是煩惱的生起處。當根和塵接觸時，幾乎在同一瞬間，就會產生好看不好看、好聽不好聽、好聞不好聞和好吃不好吃的判斷，進

而產生喜歡或不喜歡的分別，對喜歡的產生貪愛，對不喜歡的心生嗔恨。然後就會進入貪嗔痴的世界，帶着貪嗔痴去看這個人，看這件事。

但我們要知道，根塵相觸固然是煩惱生起的基礎，同時也是走向解脫的關鍵。在佛經中，將十二處稱爲入處，也稱漏處、修處、證處。所謂入處，因爲六根是接收外部六塵的六個窗口。所謂漏處，即有漏生起處。當根塵相觸時，如果內心沒有正念這個守門員，五欲六塵就會長驅直入。所以，世人不犯錯是很難的，因爲他沒有正念，每天還要面對那麼多誘惑，自然就會引發貪嗔痴，引發愛取有，煩惱就此產生。所謂修處、證處，即修行證道的立足點。當根塵相觸時，如果保持正知正念，無論面對什麼樣的境界，在我們眼中不過是一個影像而已。既能對它了了分明，也不會引發貪著或嗔恨的煩惱。

從南傳的內觀，到漢傳的觀照般若，都在引導我們訓練正知正念。一旦具足覺知力和觀

照力，就能在面對境界時安住正念，帶着正念去吃飯，去走路，去做每一件事。而不是隨着串習，進入貪嗔痴的軌道。

當心保持覺知，所有正當的事都可以去做。

反過來說，做事也是強化覺知、修習正念的過程。這一點看似容易，做起來并不容易。因為串習太强大了，常常在我們尚未察覺時，就瞬間開啓，自動運轉了。看到喜歡的人，不知不覺就貪了；看到討厭的事，不知不覺就生氣了。這個不知不覺有兩種，一種是從來沒有知覺，根本沒想到這麼做有什麼問題；另一種是後知後覺，雖然知道應該怎麼做，但覺知力和反應速度不够，總是在貪嗔痴生起後，才發現自己又輸了一個回合。

這就需要加強訓練，保持覺知的敏銳，強化觀照的力度，進而使這種斷斷續續的覺知和觀照能更穩定，更持久。一旦念念相續，就能在根塵相觸的每個時刻保持覺知。如此，它就不再是入處、漏處，而是修處、證處了。

所以，十二處的修行很重要。在十二緣起的修行理路中，同樣是在根塵相觸時入手——從六入到觸和受之後，就不再進入愛取有，從而切斷輪回之鏈。正知正念的修行，需要以正見為基礎。在《阿含經》中，重點介紹了四念處的修行，即“觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我”。南傳的內觀，就是圍繞身受心法四個所緣，從保持覺知到生起觀智，照見諸法，最終解脫煩惱。

生命就是心念的延續。可以說，心念決定了我們的世界，也決定了生命的走向。對於每個人來說，選擇并發展什麼樣的心念，其實就像投資一樣。妄念帶來的，是生命的虧損和貶值；而正念帶來的，則是生命的提升和增值。

3. 中 觀

中觀、唯識、如來藏是大乘的三個基本正見，由此形成漢傳佛教的三大思想體系，印順法師稱之為“性空唯名系、虛妄唯識系和真常唯心系”。

中觀思想主要體現在般若系經典中。其中，《心經》和《金剛經》在中國流傳最廣，最爲人熟知。不必說佛教信徒，在歷代文人中，讀誦抄寫此經者也不計其數，并留下大量書法精品。而玄奘三藏翻譯的六百卷《大般若經》，則是佛教史上分量最大的一部經典。在佛陀四十五年的說法過程中，有二十二年在開顯般若思想，其重要性由此可見。

般若思想在魏晉南北朝時期傳入中國，當時玄學盛行，以空性見爲核心的般若思想，一經傳入就備受推崇。文人士大夫們喜歡和高僧在一起談老莊，說般若，促進了般若思想在中國的弘傳，很快發展爲六家七宗，從不同角度對般若思想加以詮釋。而隋唐時期形成的三論宗、華嚴宗等，也是依般若思想建立的。除了漢傳佛教，藏傳佛教也很注重般若經典。很多家庭供奉有《般若八千頌》，深信此經具有極大的加持力。流傳至今，已成爲傳統習俗之一，也是藏族文化的組成部分。而藏傳佛教中規模

最大的格魯派，更是對般若思想推崇備至，并以中觀應成派的見地為究竟。

中觀思想的核心，是“一切法無自性”。所謂自性，就是可以不依賴條件獨立存在的實體。這在《心經》和《金剛經》中表現得極為充分。《心經》僅短短兩百多字，“不、空、無”三個關鍵字却出現了近四十處。

經中，開篇即以“色不異空，空不異色；色即是空，空即是色”，直接彰顯了般若思想的核心，說明一切存在都是緣起的假相，本質上是空的，無自性的。其中的“色”泛指物質，可將此替換為一切存在現象，如“山不異空，空不異山；山即是空，空即是山”等，并從這個角度來看待世界，認識人生。在《金剛經》中，則以“所謂世界，即非世界，是名世界”的三段式，作為認識世界的角度，說明一切緣起現象在本質上都是空的，其中沒有不變的“自性”。我們所認為的，實實在在的人，實實在在的世界，不過是假名安立而已。

《阿含經》中，主要揭示了無常、無我的思想，認為空是甚深義。事實上，無常和無我都是空的不同表現方式。“常”代表對世界的自性見，“無常”則空去我們執著的“常”；“我”代表對五蘊色身的自性見，“無我”則空去我們認定的“我”。原始佛教中有個部派叫“說一切有部”，他們對世界的分析，和早期西方哲學有相似之處，認為世界存在不可分割的實體——“極微”。由這個基本元素的不同組合，構成各種存在，乃至整個世界，所謂“三世實有，法體恒有”。

依有部的觀點，認為緣起和自性可以并存。但到了中觀般若思想，認為緣起必定沒有自性。在因緣和合的諸法中，根本沒有不依賴條件存在的特質，所以叫緣起性空。可以說，整個般若經典都在彰顯空性思想。包括後來的《中論》《百論》《十二門論》等，也是從不同角度加以剖析，幫助我們透過現象看到事物本質，從而破除執著。

形成自己的認識，比如美醜、貴賤、好壞等。進而執著這種判斷和認識，覺得這個東西是我的，它很漂亮，很真實，很有價值。這種認定和執著并非事物本身的屬性，而是我們附加其上的。正是它們，引發了貪愛、嗔恨及一切煩惱。

凡夫都是活在二元對立的世界，要證悟空性，必須超越二元，掃除原有認知中的自性見，讓事物回到它的本來面貌。所以，“空”并不是要否定客觀現象，而是否定我們在現象上施設的錯誤認識。把附加其上的錯誤設定去掉，我們才能看到事物的本來面目。正如龍樹菩薩在《中論》所說：“因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。”因緣和合的一切現象都是空的，這個空不是沒有，而是沒有自性。換言之，離開條件根本就找不到固定不變的特質。當我們去除對事物的一切執著，空性慧就顯現了。

4. 唯識

唯識也是大乘佛法的重要思想之一。早在

梁武帝時期，來自西印度的真諦三藏就來華翻譯了大量經典，後被尊為中國四大翻譯家。在他所譯的經論中，有不少是關於唯識思想的，如《中邊分別論》等。另一部《十七地論》，就是玄奘後來重譯的《瑜伽師地論》，祇是當時因為戰事、國難等原因，僅譯出五卷就被迫停止。玄奘三藏發願西行求法的重要緣起，就是為了求取該經的足本。

說到唯識思想在漢地的弘傳，不得不提玄奘三藏。他不僅翻譯了《瑜伽師地論》《成唯識論》《辯中邊論》《唯識三十論》《百法明門論》等著名的唯識典籍，還建立唯識宗，位列漢傳佛教八大宗派之一。雖然唯識宗在當時並沒有得到廣泛弘傳，僅兩三傳之後就基本湮沒了，遠遠比不上中觀思想在漢地的普及程度。但到了民國年間，當時失傳的一些唯識典籍從日韓等地被發現并傳回國內，使唯識的研究和弘傳再次復興。尤其在太虛大師等教內外大德的倡導下，唯識還成為佛學院教學的必修課，延續至今。

中觀對世界的認識，可概括為真俗二諦，即空和有兩個層面。而唯識認為一切都是識的變現，并把我們對世界的認識分為三個層面，即遍計所執性、依他起性、圓成實性，又稱三性。遍計所執性，是呈現在我們認識上的錯覺；依他起性，是緣起的差別現象；圓成實性，是宇宙人生的實相。

關於這一點，唯識宗有個典型比喻。某人晚上看到一條繩子，以為是蛇，嚇出病來。繩子事實上是有的，但在他的認識上是沒有的；蛇事實上是沒有的，但在他的認識上是有的。不僅有，而且還被它嚇得魂飛魄散。蛇就是遍計所執，即呈現在我們認識上的錯覺影像，雖然它是不存在的幻有，但作用是真實的，否則就不會嚇出病來了。而繩子代表依他起，是存在的。唯識認為，凡夫之所以有種種煩惱執著，就是因為遍計所執，因為錯誤的認識和執著。唯識所說的阿賴耶緣起，就是提供一個沒有處理過的世界，使我們了解認識和世界之間的關

系。從這個角度說，學佛就是要改變蛇的錯覺，恢復繩子的認識。進而看到，繩子也是緣起的假相，本質上是了不可得的。祇有這樣，我們才能擺脫誤解，通達真理。否則就會始終活在被妄識處理過的世界，無休止地造業并輪回。

通常，我們把中觀稱爲空宗，把唯識稱爲有宗。空宗的重點是講空，不論說什麼，層層掃蕩，一破到底，最後統統是空，可謂萬變不離其宗。而有宗的特點是對認識和現象世界深入分析，告訴我們色法是什麼，心法是什麼；意識是怎麼回事，潛意識又是怎麼回事；凡夫的心理活動有哪些，修行過程中的心理活動又有哪些。包括彼此的關係，都分門別類，逐個剖析。

早期，古希臘哲學關心宇宙本體，世界本原。16世紀後，西方哲學家發現，我們對宇宙能認識到什麼程度，是取決于自身的認識。如果不解決認識本身的問題，關心宇宙是沒有多大意義的。就像觀察設備出了故障，觀察結果

自然是不可能準確的。所以說，我們擁有什麼樣的認識能力，才是認識外境的關鍵所在。對於認識和世界的關係，唯識宗的解讀特別透徹。我著有一本《認識與存在》，是對《唯識三十論》的解讀，就是根據唯識思想來說明認識和世界的關係。

近年來，隨着心理學的興起，對心理現象和心行規律有着詳盡闡述的唯識思想，也受到越來越多的關注。我們的認識受情緒、經驗、教育的影響而形成，但這些情緒乃至教育往往是片面的。建立在這一基礎上的認識，自然也是扭曲的，就像哈哈鏡中的影像。正是這些錯誤認知，給我們帶來了種種煩惱痛苦。我們想要擺脫痛苦，首先要從建立正確認知開始，這就需要把認識和世界區分開來。

同時，唯識是立足于妄心展開修行，相對來說操作性更強。在我二十多年的弘法過程中，深深受益于唯識思想。因為它對妄心的剖析細致而又準確，和心理學有相似的關注點，更容

易被現代人所接受。在引導學人認識自我、轉染成淨等問題上，也有特殊的善巧方便。

5. 如來藏

如來藏的見地，是大乘佛法的又一主流思想。在《涅槃經》《楞伽經》《楞嚴經》《圓覺經》等重要經典中，都闡述了這一觀點，即一切衆生皆有佛性，都有成佛的潛質。

禪宗就是根據這一思想建立的。其重要性在於，爲學人修行提供了極大的信心。禪宗有頓漸之分，其中，尤以頓悟法門爲人向往，從者如雲。我們知道，成佛是一條長達三大阿僧祇劫的漫長道路，而禪宗有“直指人心，見性成佛”之說。爲什麼能這樣？正是基於如來藏的見地。因爲我們本來具有和諸佛無二無別的潛質，這個寶藏是現成的，本來具足的。就像礦藏，已經完完整整地在那裏，我們祇要發現它、開啓它即可。如果還要通過修行逐漸形成，就不可能頓悟了。

關於頓悟法門的見地和修行，《六祖壇經》

中有詳細記載。經中，把衆生和諸佛的分歧歸納爲一念之間，迷了就是衆生，悟了就是佛。這種直截了當的法門，特別契合國人好簡的習慣。所以到六祖之後，禪宗在中國枝繁葉茂，遍地開花。但我們要知道，越是快捷的方法，對根機的要求越高。如果根機不夠的話，好簡會流于膚淺，直接會流于粗陋，心地法門會流于口頭玄談。即使學人根機尚可，如果沒有明眼師長指點，這個成就諸多大德的“向上一着”，也很難用得上。結果是，大家都喜歡禪宗，推崇禪宗，實際又沒能力修起來。雖然修不起來，但也不想回頭從基礎開始，次第前行，最後就變得高不成低不就。可以說，這也是漢傳佛教走向衰落的原因之一。所以我們必須重視基礎和次第，這樣的話，哪怕現在是鈍根，祇要方法正確，假以時日，也能越磨越利。因爲根機是緣起的，將隨着我們的努力發生變化。

我們現在建立了一套三級修學模式，目的就是幫助大家一步步地走向解脫。有了次第和

正確方法，解脫並沒有我們以為的那麼難，那麼遙不可及。同時，解脫也不是死後的事。解決一個問題，就能從這個問題帶來的困擾中解脫出來，感受解脫帶來的喜悅。

【七、人天道、解脫道、菩薩道】

佛陀出現于世，降魔成道，說法度眾，為我們指出了三條道路，分別是人天道、解脫道和菩薩道，又稱三士道。這是佛陀根據眾生不同根機而施設的。在傳世經典中，聲聞經典重點開示解脫道的修行，大乘經典重點開示菩薩道的修行。這兩類經典都有人天善法的内容，以此作為一切修行的基礎。

1. 三士道

(1) 人天道

人天道，包括人道和天道。相對而言，天道生活環境最好，可以盡情享樂。它不僅是世人向往的樂園，也是很多宗教認為的終極歸宿。

106 但佛教認為，天堂過于享樂，生在其中是無法

修行的，一旦天福享盡，仍會隨業流轉，甚至墮落。就像坐吃山空的富家子那樣，雖然眼前境遇很好，但祇會消耗福報而不能集資培福，終有家財耗盡的一天。相比之下，有苦有樂的人間更適合修行。因為苦，才會讓人生起離苦得樂的願望，尋找離苦得樂的方法，所以諸佛世尊皆出人間。

學佛首先要具足人的身份，所以要修習人天善法。從另一個角度說，有些衆生根機尚淺，如果直接說出離心，說菩提心，是很難被他們接受的，這就需要有一個過渡。因此在《阿含經》中，佛陀經常是“先說端正法，後說正法要”。端正法，即世間的福報莊嚴，告訴人們要布施持戒，修習善法，最終才能生天享樂。這也是大衆最爲普遍的訴求。佛陀說法是本着契理契機的原則，既然大衆熱衷于此，便以此作爲接引手段，等他們從中受益了，再進一步加以引導，所謂“先以欲鈎牽，後令入佛智”。

儒家所說的仁義禮智信、溫良恭儉讓，也屬

于人天善法的範疇。在引人向善的作用上，和佛教的人天道有相似之處。但我們要知道，佛陀的三乘教法是一個整體，人天道祇是其中的基礎部分，目的是導向解脫，成就菩提。如果簡單地將儒家乃至其他宗教的善法和佛教的人天道混為一談，其實并不妥當。在以儒家文化為背景的中國古代，為了方便佛教傳播，古德作一些融合是有必要的，這樣才能使佛教在不同的文化土壤中生根發芽。但到今天，佛教已傳入兩千多年，早已成為中國傳統文化的重要組成部分。在這樣的文化背景下，人們完全可以直接接受佛教思想。如果還要為他們先講儒家，再講佛法，甚至認為這是學佛的基礎，顯然是不合理的。當然，這個方法可能對某些人適用，但并不具有代表性，更不是必經之路。

人道，屬於六道之一。所謂六道，即天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄六種生命形態。這些生命形態的差別，就來自心念的差別。可以說，輪回就是心相續的外化，因為心念不同，又導

致語言和行爲的不同，最終發展出不同的生命軌迹。雖然我們目前在人道，但有沒有走好呢？一不小心，就可能走到畜生道、餓鬼道、地獄道。當我們內心處于無明和愚痴之中，祇是爲了衣食活着，沒有任何精神追求，那與動物有何差別？當我們內心處于貪婪和饑渴之中，永遠沒有饜足，永遠都想攫取，那與餓鬼有何差別？當我們內心處于嗔恨和憤怒之中，對任何人都充滿敵意，那與地獄有何差別？所以說，六道未必要通過死亡來切換，在今生，在每個當下，我們隨時都可能流轉六道。

怎樣才能不負人身，進而完成它的最大價值？首先要具備做人的德行，這也是我們在未來獲得暇滿人身、繼續修行的保證。其次還要明白，無論做人或生天，都是有漏的，不究竟的。得到人身的意義，在于用它聞思佛法，修行解脫，這才是學佛的核心所在。

（2）解脫道

什麼是解脫？就是解脫煩惱，解脫執著，

解脫生死，解脫輪回。這就需要深刻意識到五欲的過患，以及輪回的痛苦本質。在人天道的修行中，是以得生人天為目標。但在解脫道的修行中，要把曾經的目標作為捨棄對象，要看到人天之樂的過患，看到輪回六道的過患，從而生起解脫之心。有了煩惱痛苦固然要解脫，有了名聞利養更不能忘記解脫。因為三界中的一切都是牢獄，是束縛，本質上是痛苦的。

解脫道固然是以解脫為目標，菩薩道同樣是以解脫為目標。區別在於，前者是個人解脫，而後者是帶領眾生共同解脫。所以，不論出家眾還是在家眾，如果不想解脫，修行根本沒有上路，甚至可以說，算不上真正的學佛人。

（3）菩薩道

從菩薩道修行來看，所謂的人天道、解脫道，都是佛陀接引眾生的方便之道。《法華經》將此比喻為化城。經中記載，有位導師帶領眾人前往寶所，中途要經過長達五百由旬的險惡難行之道。當人們在前行途中體力不支，準備

放棄退轉時，導師憐憫衆人不能得到珍寶，就在中途變現一座化城讓人休息。但休息祇是手段，目的是等恢復體力後繼續往前。正如經中所說的那樣，“諸佛以一大事因緣故出現于世”，那就是令衆生“開佛知見，示佛知見，悟佛知見，入佛知見”。佛陀真是偉大，他沒有想着：我成佛了，你們祇能成阿羅漢，低我一等。而是苦口婆心地叮囑我們：你們都有成佛的潛力，都應該成佛，開啓并圓滿和諸佛同樣的智慧。這才是佛陀真正的本懷。

從這一點來說，佛陀開示的所有道路，最終都可會歸爲成佛之道。所以在《法華經》中，佛陀又對以往所說的三士道作了歸納：“十方國土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。”告訴我們，他一生說法的目的，都是爲了將衆生導向成佛之道，其他祇是方便說法而已。不僅人間佛陀是這樣，十方三世諸佛菩薩都是這樣。

2. 解脫道和菩薩道的修行次第

雖然菩薩道修行才是最究竟的，但離不開

解脫道的基礎。在國人熟知的《維摩詰所說經》等大乘經典中，往往對聲聞解脫道的修行持批判態度。但我們要知道，這是針對執著聲聞解脫為究竟而作的批判，並不是批判解脫道的修行。事實上，菩薩道正是解脫道的延伸和圓滿。就解脫的核心目標來說，菩薩道和解脫道完全一致。不同祇是在於，菩薩道將個人解脫擴大為幫助一切眾生共同解脫。如果輕視解脫道的基礎，菩薩道就會成為空中樓閣。在這個問題上，唯識經典對兩者作了善巧的融攝，把解脫道作為菩薩道修行的組成部分。最典型的就是《瑜伽師地論》，從人天善法講到聲聞地、獨覺地，再進入菩薩地的修行，層層遞進。每一部分的修行，都是未來繼續修行的基礎。

那麼，解脫道的修行重點是什麼？楊鬱文研究員編寫的《阿含要略》中提供了幾個要點，我覺得非常重要。抓住這些要點，就知道解脫道該怎麼走了。第一是道心，發起向道之心。向道是修道的開始，需要有羞耻心，即儒家所

說的良知，再學會分辨善惡，才能止惡行善。

第二是覓道，尋覓這條道路。佛陀總結為四法行，即親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行。通過聽聞和思維，把佛法轉化成自身認識，然後依法實踐。第三是見道，見到四種不壞淨，即佛法僧戒的最高本質，也就是覺性、法性、空性。見道之後，才知道前面的道路該怎麼走。第四是修道，主要內容為戒、定、慧、解脫、解脫知見，又稱五分法身。這不僅是見道後的修習項目，也是整個聲聞解脫道的修行內容。

而在《菩提道次第略論》中，則將三士道融為一體，為我們提供了從凡夫到成佛的簡明套路。本論主要分為道前基礎和正行兩部分。其中，道前基礎是修道前的準備工作，包括了解聞法軌則、修習依止法、認識暇滿人身的意義等，及“守護根門、正知而行、于食知量、恬寤瑜伽”等座下修行。比如聞法軌則告訴我們，聞法時應該遠離覆器、垢器、漏器三種過失，

同時還要“于己作病者想，于說法者作醫師想，于教法作藥物想，于修行作療病想，于如來作正士想，于正法起久住想”。在修學時，我們有這些過失嗎？能生起如法的觀想嗎？

此外，論中以“依止法”作為入道根本，這一點非常重要。現在的學佛人，和師長普遍沒有依止關係，就像學知識一樣隨便聽聽。學來學去，往往還在自己的習氣、我執、我慢中轉悠。事實上，不是善知識需要我們依止，而是能否對善知識生起信心和依止心，直接關係到我們能否于法受益。對暇滿義大的思考，則是選擇佛法的重要前提。我們為什麼要學佛？怎麼活着才有意義和價值？如果我們對這些問題深入思考後，會發現唯有學佛才能實現人身的最大價值，此外別無他途。由此對三寶建立的信心，才是真切而堅定的。

正行部分又分三士道，分別是共下士道、共中士道和上士道。一個“共”字，清楚標明了三者的關係。比如下士道，既有相對的獨立性，

也是中士道和上士道的基礎。反過來說，中士道和上士道的成就都離不開下士道。從另一個角度說，下士道以信仰為中心，中士道以出離心為中心，上士道以菩提心、菩薩行為中心。而信仰建設是出離心的基礎，出離心是菩提心的基礎，菩提心是菩薩行的基礎，出離心、菩提心、菩薩行又是空性見的基礎。總之，每個環節都是層層遞進的。

《道次第》三士道的架構源自《瑜伽師地論》，這一次第非常適合當今學人。尤其是道前基礎部分，正是很多人忽略的。如果地基不穩，哪怕後面下再多功夫，也是難成大器的。十餘年來，我特別重視對本論的弘揚，就是希望大家找到一套有效的修學方法。不論什麼根機，也不論可以投入多少精力學佛，祇要方法正確，那麼，學一點就有一點受益，有一點成長。關於這部論，我有 114 講的講課音像，對其中開顯的修學原理作了解讀。這些內容還整理為《菩提大道》，分上中下三冊，可以作為了解修學次第的參考。

此外，我先後從不同角度對相關內容作了開示，或是談修學要領，或是談實修理路，這些開示結集為《道次第之道》，可以幫助我們從整體上把握論中的思想脈絡。

【八、結束語】

我們常常可以看到，人們在佛菩薩像前五體投地，虔誠膜拜。爲什麼要拜佛？多數人是把佛陀當作一個依賴，向他祈求些什麼。這樣的拜佛，和拜神是沒什麼區別的。從某種角度來說，甚至帶有巴結權貴的意味，和禮佛的本意背道而馳。真正的禮敬諸佛，不是爲了祈求恩賜，也不是爲了尋求保護，而是了解到佛菩薩的人格特徵和無量功德後，心向往之，希望自己也成就那樣的大智慧、大慈悲、大解脫、大自在。這些品質正是佛和衆生的差別所在，也是我們學習的目標所在。

佛陀曾經和我們一樣，對生死充滿困惑。爲了解決這些問題，開始走上修行道路。對於

每一位佛弟子來說，這些修學經歷並不是故事，而是我們學習、模仿、追隨的榜樣。學佛到底學什麼？簡單地說，就是學習佛陀的言教和行爲。對於佛陀采用的修行方法，我們都要了解，他爲何這麼做，解決的問題是什麼，今天的人又該如何效仿？祇有這樣，學佛才會落到實處，才能真切體會到，我們經常稱念的“南無本師釋迦牟尼佛”中，那個“本師”的深意所在。

2022.5 修訂版