

Approach the Buddha
and Understand
Buddha-Dharma

济群法师 著

出家·求道·降魔·成道·初转法轮·四十五年说法的精髓·人天道解脱道菩萨道



走近佛陀

认识佛

法

苏州西园戒幢律寺·戒幢佛学研究所

走近佛陀，认识佛法

——讲于苏州西园第五届菩提静修营

一、出家 13

1. 何为出家 13
2. 悉达多太子为什么要出家 16
3. 佛陀出家的启示 24

二、求道 28

1. 参访仙人，修学禅定 31
2. 修习苦行 35
3. 放弃苦行，寻找通过觉悟的正道 41

三、降魔 45

1. 战胜魔军 46

2. 魔性和佛性 52

四、成道 56

1. 修习四禅，开发三种智慧 57

(1) 修习四禅 57

(2) 得宿命智 60

(3) 得有情死生智 63

(4) 得漏尽智 65

2. 依缘起的观察，开启觉悟的智慧 68

3. 观察十二缘起，开示流转及还灭的规律 80

(1) 顺观十二缘起 81

(2) 逆观十二缘起 89

(3) 顺逆观十二缘起 91

五、初转法轮 101

1. 四谛法门 104

(1) 示转 108

(2) 劝转 111

(3) 证转 114

2. 八正道	116
六、四十五年说法的精髓	123
1. 五蕴	125
2. 十二处	134
3. 中观	138
4. 唯识	144
5. 如来藏	149
七、人天道、解脱道、菩萨道	153
1. 三士道	153
(1) 人天道	153
(2) 解脱道	157
(3) 菩萨道	159
2. 解脱道和菩萨道的修行次第	160
八、结束语	167

在今天这个时代，我们可以方便地得到大量佛法资料，可以把整套三藏装在电脑甚至手机里。这种便利不仅是古人难以想象的，即使对十多年前的我们来说，也是闻所未闻、见所未见的。而网络的普及，更为我们打造了一个足不出户即可遍访名师的平台。应该说，我们有着比以往任何时代更优越的修学条件。但从另一方面来看，这种便利也给我们带来选择上的困扰。尤其是初入门者，或目迷五色，无从入手；或杂学兼修，浅尝辄止。现在有一种“选择综合症”，指的就是在面对众多选择时犹豫不决。我觉得，不少人在修

学路上也有类似状况。

怎样才能 在菩提路上顺利前行？这就需要了解修学的核心所在，了解每个步骤应该如何操作，如何承前启后，次第前行。基于这一需要，我提出了佛法修学的五大要素，即皈依、发心、戒律、正见、止观。把握这些要素，也就把握了修学根本。其中，皈依不仅是五大要素之首，还是贯穿始终的核心。而其后的发心、戒律、正见、止观都是对皈依的深化和实践，帮助我们 从皈依住持三宝，进而成就自性三宝，成就佛法僧具有的一切功德。

所以说，皈依代表着人生最为重要的选择。这是选择一种究竟的智慧，足以解决生命疑惑；选择一种高尚的品质，足以作为人生目标。确定这一选择，才能带领我们走出轮回，走向解脱。在

当今教界，修学状况非常混乱。很多人虽然皈依了，但并不清楚三宝对我们意味着什么，不清楚佛法对人生的意义是什么，拜佛和求神的差别是什么，佛教独特的智慧在哪里。于是乎，出现很多以讹传讹的迷信现象，乃至似是而非的伪佛法。之所以会这样，都和我们对佛陀的认识不足有关。

我们往往把佛陀当做一个信仰对象，一个求助中心。相应的，很多寺院也定位于信仰场所，以为只要给信众提供礼佛敬香的殿堂即可。却忽略了，佛陀本该是我们见贤思齐的榜样，寺院本该是僧众内修外弘的场所。一方面，成就僧众安心办道，证佛所证；一方面，引导信众走入佛门，听闻正法。遗憾的是，现在很多寺院都偏离了这一根本，而是热衷于旅游，热衷于经忏。虽然有

了高大巍峨的殿堂，有了金碧辉煌的佛像，却往往没有法的内涵。事实上，如果不能起到表法的作用，殿堂不过是建筑而已，佛像不过是雕塑而已。这样的寺院，可能给信众什么样的教育，可能给社会什么样的引导呢？

我们今天探讨信仰建设，特别需要重新认识佛陀，这对每个佛弟子都具有特殊意义。汉地信众有个奇怪的现象，不少人对阿弥陀佛和观音菩萨耳熟能详，可对与我们关系最为密切，在娑婆世界成道说法的本师释迦牟尼佛却知之甚少。须知，释迦牟尼是佛法的源头，如果没有佛陀悟道说法，建立僧团，就没有佛法在世间的流传，我们也就没有机会闻法、修行、解脱。可以说，不了解佛陀，是不可能建立正信的。

佛，意为觉者。这种觉悟并非与生俱来，他曾经和我们一样，也是芸芸众生之一。虽然身为王子，生活无忧，却依然受制于老病死。为了找寻生命的出路，他在 29 岁时，毅然放弃世人向往的奢华生活，走上修行之路。其后六年，他寻师访道，历经种种坎坷，克服无数磨难，最终在菩提树下彻见真理，圆成佛果。

学佛，简单地说，就是以佛陀为榜样，闻佛所言，学佛所行。所以说，佛陀的整个修行过程，对每个佛弟子都具有借鉴意义。但在很多佛教徒心目中，往往觉得佛陀离我们非常遥远，高不可攀。我们不敢想象自己可以向佛陀学习，只觉得佛陀是再来人，他到人间所有的示现，无非是一些特殊经验，是常人可望而不可即的。

所以，怎么认识佛陀是关键所在。这就需要了解，佛陀和众生的相同点和差异点在哪里。这个相同点在于，佛陀也是从一介凡夫开始，通过修行才最终成佛。而佛陀证道时还发现，一切众生都有佛性，只因无明妄想不能证得。在佛性上，三世诸佛和六道众生无二无别。换言之，我们和佛陀具有共同的起点，都具备成佛的潜质，觉悟的本性。那么，佛和众生的差别在哪里？就在于迷和悟的不同。众生代表迷的状态，佛陀代表觉悟的状态。迷就是迷失觉性，就像乌云蔽日。虽然眼前看不见太阳，其实它还在那里。一旦驱散乌云，觉性就能朗然显现。

或许有人会觉得，大乘经典经常讲到佛陀放光动地，广现瑞相，有无量神通变化，是众生完

全不能企及的。但我们要知道，这些只是能力上的差异，不是本质上的差异。佛与众生的根本区别在于迷悟之间，而不在于能力大小。明白这一点，我们就会发现，佛陀的一切修行经验都是可以借鉴的。

我们需要知道，佛陀为什么要放弃王位而出家？他选择这条道路，究竟要解决哪些问题？我们是否也存在同样的问题？

我们还要知道，众生虽然具有佛性，但也具有魔性。对凡夫来说，我们都是活在魔性而非佛性的状态，所以降魔是成道的必经之路，对佛陀如此，对我们也是如此。那么，佛陀成道前是怎样降魔，又降伏了哪些魔呢？

更重要的是，佛陀最后是采用什么方法成道，

夜睹明星悟到的又是什么？如果不能明确目标，我们忙来忙去，可能根本就没有上路。事实上，不少学佛人都存在这个问题。每天忙着做功课，求菩萨，但人生没有丝毫改变，甚至修出了一堆贪嗔痴。

佛陀对这个世界的意义，不仅在于他成就解脱，还在于他成道之后，将解脱的原理和方法广为宣说，让每个有缘闻法的众生都能走上解脱之道。佛陀在首次说法时，以苦集灭道四谛，将自己证悟的真理作了归纳。其后四十五年的种种说法，百般譬喻，都是围绕这一纲要展开的。

以下，我们将通过对佛陀生平的介绍，围绕佛陀的出家、求道、降魔、成道、说法，帮助大家走近佛陀，认识这个两千多年前在菩提树下证道的觉者，认识他所亲证并宣说的真理。

一、出 家

1. 何为出家

有人说，佛陀的出家，是一种伟大的放弃。为什么这么说？因为家就是占有的主要表现形式。当彼此因为血缘连接起来，又通过对感情、财富和亲密关系的共同占有，就组成了“家庭”。一旦有了家，就会进一步强化对感情的贪著，对财富的贪著，对家人的贪著，从而形成一系列捆绑关系，使我们不得解脱。从这个意义来说，家就是无明的堡垒，贪著的堡垒。出家，正是摆脱贪著、走

向解脱的一种重要方式。

解脱是印度文化的核心内容，也是有别于其他文化的重要特征。印度地处热带，生存问题比较容易解决，所以，人们普遍热衷于打坐冥想，重视出世间的生活。他们不仅关注生存，还关注生死；不仅关注今世，还关注来世；不仅关注现实，还关注人生的终极问题。这种关注和实践，使得印度的宗教哲学尤为发达。可以说，世界所有的宗教思想，几乎都能在印度找到源头。

印度的主流宗教是婆罗门教，也就是现在的印度教，已有三千多年历史，主要经典为《吠陀》《奥义书》等。根据他们的教义，人类是从大梵天的不同部位出生的，生来就有贵贱之分，等级之别。这种等级又称种姓，包括婆罗门、刹帝利、

吠舍、首陀罗四种。其中，婆罗门专门主持祭祀活动，地位最尊。婆罗门将人的一生分为四个阶段：一是梵行期，跟随师长学习《吠陀》等经典；二是家住期，成家立业，完成社会职责；三是林栖期，隐居山林，专心修行；四是遁世期，云游四方，乞食为生。也就是说，婆罗门在前半生关注的主要是世俗生活，而后半生关注的纯粹是精神生活，信仰生活，是要解决人生永恒而非暂时的问题。

除了婆罗门以外，印度还有许多一生都在出家修行的宗教团体，如耆那教等。虽然教义不同，但这些宗教普遍认为轮回是充满迷惑痛苦的，唯有通过修行，才能解脱轮回，成就涅槃。可见在佛教出现之前，印度已有非常浓厚的宗教氛围。包括佛典中经常出现的业力、因果、涅槃等名相，

也不是佛教特有的，而是印度传统宗教共有的概念。不同只是在于，佛陀赋予它们究竟的解读和诠释。

在这样一个文化背景下，当悉达多太子发愿追求真理时，也选择了出家修行的方式。但我们要知道，出家的重点，不仅在于剃发染衣的形式，也不仅是出世俗的家，关键是在内心断除执著，出五蕴的家、生死的家、轮回的家。

2. 悉达多太子为什么要出家

佛陀出家前是迦毗罗卫国净饭王的太子，名乔达摩·悉达多。自出生以来，就在王宫过着奢华安逸的生活，他曾对待者阿难回忆说：

我很娇贵，非常的娇贵，极为娇贵。在父王的宫殿里，莲花池特地为我而设。一处

植青莲花，一处植白莲花，一处植红莲花。我绝不用非波罗奈城的旃檀香，头巾、袍子、下裙与外衣全是由波罗奈城的布所裁制。为确保我不受冷、热、尘、砂或露水的侵扰，一顶白伞盖不分昼夜地举在我的头顶上。

我有三个宫殿：一个供冬季使用，一个供夏季，另一个则供雨季之用。在雨季的宫殿里，有清一色的女性为我歌舞作乐。在这四个月里，我从来不下楼到别的殿去。

但这种享乐并未使太子沉溺其中。一次，当他出游迦毗罗城时，在东门看到一位气息奄奄的老翁，乃知老苦的可怜；在南门看到一位百病缠身的病人，乃知病苦的可厌；在西门看到一位被亲友围绕哭泣的死者，乃知死苦的可悲。当生命

以这样的方式呈现时，让久居深宫、不知人间疾苦的太子受到极大震撼。

生活中，老病死每天都在发生。包括我们自己，同样要面临衰老、疾病，并终有一天会走向死亡。我们不愿意老，但还是会老；我们不愿意病，但仍然会病；我们不愿意死，但不得不死。我们能做的，只是把这些视为禁忌，似乎这样就能抵御老病死的到来。如果我们说一个人“看起来老了”“看起来像是病了”，一定会令对方闷闷不乐，甚至怒火冲天。至于死亡的话题，就更是避之唯恐不及了。

但回避就能解决问题吗？事实上，一味回避只会让老病死变得更加令人恐惧，让它带来的打击变得更加沉重。

那么，当悉达多太子面对老、病、死的显现时，

又是怎样的呢？他没有沉溺于悲伤，也没有选择回避，而是对青春、健康和荣华富贵产生极大的虚幻感。在南传《增支部》中，佛陀曾这样叙述自己的心路历程：

虽然我有这般势力与福报，我仍然想到：“一个未受教的普通人，终会衰老，无法避免衰老。当看到其他人衰老时，他感到震惊、羞耻与厌恶。因为他忘了自己同样也会衰老，无法避免衰老。而我有一天也会衰老，避免不了衰老，所以在看到其他人衰老时，我不应感到震惊、羞耻与厌恶。”当我如此思维时，就彻底祛除了青春所带给我的骄逸。

我想到：“一个未受教的普通人，终会生病，无法避免生病。当看到其他人生病时，

他感到震惊、羞耻与厌恶。因为他忘了自己同样也会生病，无法避免生病。而我有一天也会生病，无法避免生病，所以在看到其他人生病时，我不应感到震惊、羞耻与厌恶。”当我如此思维时，就彻底祛除了健康所带给我的骄逸。

我想到：“一个未受教的普通人，终会死亡，无法避免死亡，当看到其他人死亡时，他感到震惊、羞耻与厌恶。因为他忘了自己同样也会死亡，无法避免死亡。而我有一天也会死亡，无法避免死亡，所以在看到其他人死亡时，我不应感到震惊、羞耻与厌恶。”当我如此思维时，就彻底祛除了活着所带给我的骄逸。（A.3:38）

当衰老现前时，青春显得多么短暂；当疾病现前时，健康显得多么脆弱；当死亡现前时，活着显得多么无常。这种对比让太子看到了世俗生活的虚幻本质。他发现，人生其实都在老病死的控制下，尤其是死神，可以瞬间推翻我们追求的种种结果。世间的人，一生忙忙碌碌地经营家庭，经营事业，却意识不到，这些东西和我们的关系那么短暂。太子想到，既然如此，为什么要把宝贵的生命拿来追求这些？我应该去追求超越生死的涅槃之道。南传《中部经》有这样一段记载：

阿难：在我觉悟之前，当还是个未觉悟的菩萨时，我自身受制于生、老、病、死、忧伤与烦恼，我所追逐的一切也受制于这些事物。我后来想：“为何自己受制于生、老、病、

死、忧伤与烦恼，却还要去追逐受制于这些的事物呢？若我自己受制于这些事物，现在看到它们的过患，我应当去追求不生、不老、不病、不死、无忧、无恼的最上解脱——涅槃。”（M.26）

悉达多太子看到，每个人都受制于生老病死，我们拥有的一切，包括在世间的一切努力，同样受制于生老病死。既然如此，就应该去追求不生、不老、不病、不死、无忧、无恼的解脱之道。否则的话，哪怕眼前拥有再多，也是转瞬即逝、朝不保夕的，又有什么意义呢？经过这番抉择，他生起了坚定的求道之心。

为什么悉达多太子决定出家而不是在家修行呢？因为他看到，世俗生活充满羁绊，违缘重重，

不容易专心修道。所以，真正想要解脱生死，通达涅槃，出家无疑是最好的方式。

《中部经》记载了太子是如何作出这一决定的：

在我觉悟之前，当还是个未觉悟的菩萨时，我想：“在家的生活杂乱不洁，出家的生活宽广无羁。在家要修如光辉真珠般圆满清净的梵行，谈何容易？我何不剃除须发，着袈裟，出家而过无家的生活呢？”（M.36,100）

后来，当我仍年轻，有着一头黑发，充满青春气息，刚刚步入人生的第一阶段时，于父母不赞成，并为此而悲伤流泪之中，我剃除须发，着袈裟，出家而过无家的生活。

（M.26,36,85,100）

这就是佛陀出家的缘起。他的选择，对所有

希望探索生命真谛的人都具有启迪作用。因为老病死是每个人无法避免的，也是我们必须面对和思考的。遗憾的是，多数人却宁愿对此视而不见，就像鸵鸟把头埋入沙子那样，用一个安全的假象，让自己甘于现状。殊不知，这样做的结果只能是坐以待毙。

3. 佛陀出家的启示

作为佛陀的弟子，我们不仅是他的信仰者，还是他的学习者，追随者。

对于出家众来说，我们要时时提醒自己：出家的目的是什么？前进的方向在哪里？否则的话，就会在不知不觉中把出家当做一种生活方式，忘却出家的本怀，僧人的使命。这样的话，不过是出一家而入一家，是从个人的小家进入寺院的大

家庭，进而把对家庭的执著转向对寺院的执著。虽然执著对象变了，但执著本身没变。可以说，这并不是真正意义上的出家。

对于在家众来说，我们也要时时提醒自己：学佛的发心是什么？最终的目标在哪里？否则的话，往往会把学佛当做生活中的一项内容，甚至是一种点缀。尤其在学佛逐渐成为时尚的今天，不少人把它当做提高生活品位的标签之一，就像品茶焚香那样，可以把玩，可以炫耀。但我们要知道，如果不能将生命重心从自我转向三宝，不能对佛法僧产生信赖感和归宿感，不能全身心地和法相应，自然会和自我相应，和烦恼相应。所谓的学佛，就会流于形式，渐行渐远。

《法华经》说：“诸佛世尊唯以一大事因缘故

出现于世。”究竟是什么大事？经中，佛陀接着回答了这个问题：“舍利弗！云何名诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世？诸佛世尊欲令众生开佛知见，使得清净故，出现于世；欲示众生佛之知见故，出现于世；欲令众生悟佛知见故，出现于世；欲令众生入佛知见道故，出现于世。”也就是说，诸佛就是为了令众生行佛所行，证佛所证，才出世说法，广度群迷。

佛陀在菩提树下证道时发现，每个众生都具有觉悟潜质，具有和佛陀无二无别的智慧德相。正因为这样，佛陀才苦口婆心地说法四十五年，谈经三百余会，以八万四千法门接引众生，引导他们依法修行，开启生命宝藏。

所以说，了解佛陀出家的经过和出世的本怀，

能够帮助我们深入思考学佛的意义。不论我们以什么身份学佛，都要认识到：学佛对人生意味着什么？真理对我们意味着什么？如果不对这些问题深入思考，只是根据自我感觉或受他人影响而信佛，就很可能把信佛和拜神等同起来，把学佛和爱好等同起来，成为一种肤浅甚至盲目的信仰。

二、求 道

出家不仅是身份和生活方式的改变，关键是为了解决问题，超越生死。如果没有求道之心，即使剃发染衣，过着晨钟暮鼓的出家生活，内在品质也不会因此改变，那就违背出家的初衷了。所以，悉达多太子出家成为沙门瞿昙后，就开始了求道生涯。这个道，正是解脱之道，觉醒之道。所谓解脱，就是从生老病死的轮回中解脱，从身不由己的烦恼中解脱。所谓觉醒，就是从不辨是非的无明中觉醒，从以苦为乐的迷惑中觉醒。

在轮回的漩涡中，我们只是一片随波逐流的落叶，随着往昔业力飘荡，随着混乱情绪飘荡，随着错误想法飘荡。这就是众生的生命现状，过去如此，现在依然如此。如果不加以改变，未来还将无穷无尽地重复下去。

那么，如何才能从轮回中解脱，从迷惑中觉醒？当我们说到解脱时，很多人可能会觉得，这是离我们非常遥远的一种境界，是和现实毫不相干的。但我要告诉大家，解脱离我们并不遥远，也不是形而上的玄想。事实上，每个人都有解脱的需求。

当我们感到疲惫时，当我们陷入烦恼时，当我们遭遇痛苦时，难道不希望从中解脱吗？难道愿意让疲惫、烦恼和痛苦继续下去吗？我们通过娱

乐来转移目标，通过发泄来加以对抗，通过毒品来麻痹心灵，甚至有人通过自虐来让身体分担内心的痛苦，所有这一切，其实都是为了寻求解脱。但这些方式只能带来暂时的安慰，而且是一种充满副作用的安慰。就像把希望寄托在一根稻草上，最后只会沉得更深，更难浮出水面。

在其他宗教中，通常是将天堂视为解脱。但佛陀通过对生命的追溯发现，天界虽然比人间幸福安乐，但不代表究竟解脱。因为天堂只是生存环境的改变，并非内在品质的改变。即使我们因为善业得生天道，但只要烦恼未断，业力未尽，一旦天福享尽，最终还是要沦落六道，流转生死。佛经中就有很多这样的记载。有些天子天福将尽时，以神通看到自己未来会堕落贫贱之家，甚至

沦为畜生，不由惊慌失措，请求佛陀帮助。可见生天也是不究竟的，是暂时而非永久的福报，更不是真正的解脱。

那么，出家后的沙门瞿昙是怎样开始求道生涯的呢？

1. 参访仙人，修学禅定

禅定是印度非常盛行的修行方式，可以调伏妄念，令心安住。在禅定状态下，修行者会因暂时平息妄念感到喜悦，所以很多人就陶醉在定境带来的乐受中，以为这就是解脱。沙门瞿昙也是从禅定开始修行。他曾参访当时印度非常著名的两位宗教师，一位是阿罗逻迦罗摩，已成就无所有定；一位是郁陀迦罗摩子，已成就非想非非想处定。他曾对侍者阿难回忆这段求道经历：

阿难：现在我出家过无家的生活，为追求最善的，追求无上寂静的最高境界。所以，我去找阿罗逻迦罗摩，对他说：“吾友，迦罗摩！我想以此法与律而修梵行。”当我说完后，阿罗逻迦罗摩告诉我：“尊者！你可以住下来。在此的教法，无须很长的时间，智者便透过证智，而获得、安住、证知此教法，这就是他老师所了知的一切。”

我很快学习完那些教法，我可以声言，就仅仅以嘴唇复述，以及背诵他的教法而论，我能以智与信心来述说。而且我知道也见到，除了我之外，还有其他人也可以做到如此。我思维：“阿罗逻迦罗摩并非单凭信心而宣说教法，因为他透过证智，而获得、安住、证知此教法。可以肯定地说，他透过亲身的知

与见而安住于此教法中。”

我于是去见阿罗逻迦罗摩，对他说：“吾友，迦罗摩！你自称透过证智，而获得、证知此教法，是到何种程度？”此话说完，他声称所达到的是无所有处。我于是想到：“并非唯有阿罗逻迦罗摩具足信、精进、念、定、慧五根，我自己也具足。假如我也努力，去证知他透过证智而获得、安住、证知的教法，结果会如何呢？”

我很快就成功地做到这一点，于是去见阿罗逻迦罗摩，对他说：“吾友，迦罗摩！你自称透过证智，而获得、安住、证知此教法，就是这个程度吗？”他告诉我的确如此。“吾友！我透过证智，而获得、安住、证知此教法，也是这个程度。”

“我们是有福的，朋友！在梵行的生活里，我们值遇如此尊贵的同行者，实在真是幸运。我宣说透过证智而获得、证知的教法，你也透过证智而获得、安住与证知它。再者，你透过证智而获得、安住、证知的教法，正是我宣说透过证智而获得、证知的教法。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。来！朋友，让我们共同领导这个团体吧！”之后，我的老师阿罗逻迦罗摩，就把我这个学生摆在与他同等的地位，给予我最高的崇敬。

我想：“这一教法无法把人导向离欲、离贪、灭尽、寂静、证智、觉悟与涅槃，而仅仅导向无所有处。”我不满意这教法，于是离

开它而继续自己的探索。

为追求最善的，追求无上寂静的最高境界，我找到郁陀迦罗摩子，对他说：“朋友！我想以此法与律而修梵行。”（M.26,36,85,100）

根据经典记载，沙门瞿昙在郁陀迦罗摩子指导下的修行经历，除了成就更高的非想非非想处定之外，和在阿罗逻迦罗摩处所经历的完全一样。当他具足和两位仙人同等的定力时，却发现，禅定只是意识的特定状态，虽然烦恼暂时不起现行，但还是处在有漏的妄心系统，并未超越。仅仅依靠禅定，无法将人导向离欲、灭尽、寂静、证智、觉悟和涅槃。所以，他又开始新的探索。

2. 修习苦行

苦行，简单地说，就是非常艰苦、挑战身体

极限的修行方式。和禅定一样，盛行于印度各个宗教。他们认为，一切痛苦都是因为人有太多欲望造成的。唯有通过对色身的百般折磨，才能消除欲望，成就解脱。

这种传统一直延续至今。我们到网络搜索，还会看到很多奇特的苦行，其中一些行为可谓极端自虐，近乎疯狂。这样就能消除欲望，净化身心吗？其实，当肉体饱受折磨时，欲望只会暂时蛰伏起来。因为身心所有能量都在忍受折磨，已经没有余力来启动欲望了。可蛰伏不等于消亡，一旦有可乘之机，欲望还是会卷土重来。甚至于，因为压抑已久而变得更汹涌，更强悍。

在沙门瞿昙的求道过程中，也曾经过六年苦行，亲历种种艰苦卓绝的修行。南传《中部经》记载，

他曾尝试以闭气的方式修行：

我又想：“假如我修习止息禅，那会如何呢？”我于是停止用口鼻呼吸。当如此做时，我听到很大的风声由耳而出，有如铁匠鼓动风箱时所发出的吵声一般。

我停止用口、鼻与耳朵呼吸。当如此做时，强风撕绞着我的头，我的颈仿佛被一个壮汉用利剑劈开。然后便是剧烈的头痛，仿佛有个壮汉正使劲地勒紧箍在我头上的皮条。接着，强风割开我的腹部，仿佛一个熟稔的屠夫或其学徒用利刀切开公牛的肚子。之后，我感到剧烈灼人的腹痛，仿佛有两个壮汉抓住一个疲弱的人的两个胳膊，把他放在一堆煤火上烧烤。

虽然我生起不疲厌的精进，也建立起不断的正念，然而身体变得劳动过度且不平静，因为这痛苦的精进让我感到精疲力尽。不过，如此痛苦的感受对我的心完全没有影响。(M.36,85,100)

虽然闭气带来的痛苦使沙门瞿昙精疲力尽，接近死亡边缘，但他并未放弃苦行，而是进一步限制饮食，想通过饿其体肤来解脱。他每天只喝少量豆汁，近乎绝食。经中这样记载：

我又想：“假如我吃很少的食物，例如每次只喝少量的豆子汁、扁豆汁或豌豆汁，那会如何呢？”于是我便这样做了。

当如此做时，我的身体变得骨瘦如柴，四肢变得像接合在一起的藤条或竹节。只因

为我吃得太少，我的臀部变得像骆驼的蹄；隆起的脊椎骨，犹如串起的珠子；肋骨瘦削突出，犹如旧谷仓屋杂乱无章的椽木；眼光深陷入眼窝，犹如深井中映现的水光；头皮皱缩，犹如因风吹日晒而皱缩凋萎的绿葫芦。若触摸肚皮，就能摸到脊柱；触摸脊柱，就能摸到肚皮。大小便时，头会向前倒去。当以手搓揉四肢以放松身体时，身上的毛发因根部烂坏而纷纷脱落，只因为我吃得太少。

当人们看到我时，他们会说：“沙门瞿昙是黑皮肤的人。”其他人说：“沙门瞿昙不是黑皮肤，而是棕色皮肤的人。”更有别的人说：“沙门瞿昙既不是黑皮肤，也不是棕色皮肤，而是白皮肤的人。”由于我吃得太少，清净、皎洁的肤色因而损坏了。（M.36,85,100）

在这段讲述中，我们可以看到，沙门瞿昙经历了多么严苛而极端的苦行。因为吃得太少，他的身体日渐枯萎，摇摇欲坠，最终却发现，这是一条没有结果的歧路。正如世尊后来对侍者阿难所说的那样：

我想，当一个沙门或婆罗门，不论在过去、未来或现在经历这种由努力所引起的痛苦、折磨与刺穿的感受，顶多与我现在经历的相等，但绝不会超过它。然而，透过这样严酷的苦行，我并未到达超越常人的境界而获得圣人的知见。

经历了常人难以企及的折磨后，沙门瞿昙并没有因此解脱，也不曾引发智慧。这些亲身经历使他明白：苦行并非通往觉悟的正道。当然这绝

不是说，享乐才是通往觉悟的正道。佛陀反对的，是没有意义的无益苦行，或以自苦其身为究竟的错误观念。

3. 放弃苦行，寻找通往觉悟的正道

在印度，禅定和苦行是最为盛行的修道方式。可当沙门瞿昙证得四禅八定中最高的非想非非想处定，并经历常人无法超越的极端苦行后，并没有因此解脱。那么，解脱之路究竟在哪里？在继续探寻的过程中，他回想起少年时的一段经历。《中部经》记载：

我想到有一回父亲释迦王在劳作时，我坐在阎浮树荫下，远离感官的欲望，远离不善法，我进入初禅，伴随它的有寻、伺，以及由远离而生的喜与乐。我想：“这会是通

往觉悟的方法吗？”之后，回忆起那段往事，我明白这确实是通往觉悟的方法。

然后，我又想到：“为何我要害怕这种乐呢？它是乐，但它与感官的欲望和不善法无关。”我于是想到：“我不害怕这种乐，因为它与感官的欲望和不善法无关。”（M.36,85,100）

当年的禅修体验使他认识到，不必拒绝这种由放松身心带来的禅悦，因为它与感官欲望无关，也与不善法无关。如果在此基础上继续深入，必能找到解脱之路。这条道路，正是佛陀日后时常告诫弟子的中道，一方面是远离身心欲望，一方面是避免自苦其身。但在苦行之风盛行的时代，这种方式并不容易被人接受。甚至与他一同修行的五位追随者也对此产生误解，以为他退失道心了。

《中部经》记载：

我想到：“以如此极端瘦弱之身，我不可能得到那种乐。或许我该吃一些乳粥与面包的固体食物？”

那时有五位比丘在照顾我，他们的想法是：“若沙门瞿昙证到某种境界，他必定会告诉我们。”当我一开始吃粥与面包的固体食物时，那五位比丘感到厌恶，于是离我而去，他们想：“沙门瞿昙已开始放逸，舍弃精进，而回复奢侈的生活了。”（M.36,85,100）

这也从一个侧面说明，找到正确的修行之路是多么艰难。当一个人有了错误认知，即使正道就在眼前，也不会认可，更不会追随。佛世时，印度有九十六种外道，他们都在寻求解脱，并为

此付出了不懈努力。为什么他们不能解脱？是他们的定力不够吗？是他们的精进程度不够吗？都不是。关键就在于，没有找到通往解脱的正道。当方向错了，哪怕再努力，也是南辕北辙，永远不能到达终点。

相比之下，我们能在两千多年后得遇佛法，依佛陀的指引修行，是多么值得庆幸啊！因为这一教法不是轻易得来的，不是天启，不是神授，而是佛陀用生命实践的，是历经种种难行苦行，从无数挫败中上下求索而来的。当我们真正生起求道之心，才能体会到，佛陀给予我们的究竟有多么珍贵，多么难得。

三、降魔

找到正确的修行之路，未必就能一帆风顺地前行。因为修行如一人与万人敌，期间会遇到种种障碍，相信这是每个学佛人或多或少经历过的。而在接近终点时，还有一场决定胜负的殊死较量。在沙门瞿昙将成道前，波旬的魔宫震动了，这意味着无明建立的轮回系统即将解体。波旬是欲界他化自在天的天主，一切轮回众生都在其管辖之下，唯有觉悟，才能脱离其势力范围。所以，当沙门瞿昙的修行进入最后阶段，将要摆脱魔的掌

控时，魔就气势汹汹地前来阻挠。

说到魔，我们往往会联想到传说中那些青面獠牙或嗜血成性的形象，而佛教所说的魔，泛指一切断人善根、阻碍解脱的力量。包括外在的魔王，也包括内在的魔性。在佛陀修行、成道乃至弘法的整个过程，波旬就是这样一个阴魂不散，以种种方式进行干扰的魔王。

1. 战胜魔军

当沙门瞿昙在尼连禅河畔精进修行时，波旬就来假意劝说道：“你是如此消瘦，恐怕死期将近。所以你不该继续用功，这条路太艰难，太让人难以承受了。你应该好好活着，这样才能拥有福德，享受人生。”

类似的劝说，很多修行人应该都经历过。当

我们学佛修行，尤其是比较精进的时候，亲友往往会用亲情、享乐来诱惑我们，“动之以情，晓之以理”。但我们要知道，这是世俗的“情”，轮回的“理”。如果我们因此动摇，其实就意味着“魔”的胜利。所以说，魔有着千变万化的形象，手段也层出不穷，绝不仅仅是一味的恐吓。面对波旬的干扰，沙门瞿昙的回答是：

放逸之人汝恶魔，来此是为己目的，
我于福德无所需，魔罗可为需者说。
因我有信与精进，此外还有智慧生，
如是调伏于己身，汝何对我说活命？
风之吹拂能干涸，彼之滚滚长流水，
如是调伏己身时，何能不干我身血？

而当血液干涸时，胆汁、痰液也干涸，
当肉体渐疲惫时，能使我心益澄静。
我将具足念与慧，也具更高之禅定，
如此生活我了知，感受之最高极限，
我心不寻求欲乐，汝见众生中纯净。
汝之一军是爱欲，汝之二军是不乐，
第三支军是饥渴，第四支军是渴爱，
第五支军是昏眠，怖畏是第六支军，
怀疑是第七支军，八军是恶毒顽固，
利养、荣誉与名声，还有邪行得名声，
(第九军)

称扬自己贬他人。(第十军)

此等皆是黑魔军，全是汝之战斗军，
唯有勇者能胜彼，而得胜利之喜悦。
我挥不撤之军旗，我说惜命为可耻，
宁可战死于沙场，不愿失败而苟活。
曾有沙门婆罗门，此时投降而匿迹，
彼等必定不了知，朝圣者所行之道。
今见环绕之魔军，我装备作战象军，
奋跃与之行战斗，不愿被人所驱退。
纵世界一切诸天，无法击退汝魔军，
我今以慧摧破它，如以石头破木钵。(Sn.3:2)

在这段偈颂中，沙门瞿昙首先阐明了自己修道的决心和毅力：“放逸的恶魔，只是为了自身目

的来此阻挠我修道。但我对福德没有任何希求，因为我已拥有信心、精进和智慧，这些都能令我调伏身心。”进而，看清了波旬的所有军队和伎俩魔的第一军是爱欲，第二军是不乐，第三军是饥渴，第四军是渴爱，第五军是昏眠，第六军是怖畏，第七军是怀疑，第八军是恶毒、顽固，第九军是利养、荣誉和名声，第十军是称扬自己、贬低他人。

虽然这些魔军看似可怕，但这种可怕是对于怯弱者而言。只要发心勇猛，精进不退，一定能战胜魔军。所以，沙门瞿昙坚定地告诉魔罗：“我要挥舞永不撤退的战旗，在这场轮回和解脱的战斗中，一味惜命是可耻的懦夫行为。作为发心超越轮回的勇士，宁可战死沙场，也不愿失败而苟活。因为那样活着毫无意义，只会让生命堕落而

非提升。曾有许多修行人就在这个阶段被迫投降，从此销声匿迹，因为他们不了解作为行者应该做的是什麼。面对重重环绕的魔军，我已装备好作战的象军，即使与他们决一死战，也不会轻易被魔罗吓退。纵然世上一切诸天都无法击退魔军，但我以智慧作为武器，就一定能摧破它，好比用石头砸破木钵那样。”

面对魔的诱惑乃至恐吓，沙门瞿昙没有恐惧投降，而是奋起迎战。为什么他有必胜的信心？因为他的内心已经没有任何贪欲和恐惧。真正能够战胜我们的，其实不是外在的什麼，而是内心的在乎和执著。如果一个人贪色，就会成为美色的俘虏；贪权，就会成为权力的俘虏；贪财，就会成为钱财的俘虏。只要我们还在希求什麼，害

怕什么，放不下什么，当这个“什么”出现时，我们就注定会成为失败者。因为内魔已潜伏多时，只待外魔到来，立刻里应外合，兴风作浪。而沙门瞿昙已经战胜内在魔性，所以当外魔出现时，才能不受干扰，无所畏惧。

佛陀的这段经历，对每个修行人具有重要的借鉴意义。降魔首先是要降伏自己，如果我们内心没有贪嗔痴等种种烦恼，就不会被内奸出卖。事实上，烦恼才是最可怕的敌人，所谓家贼难防。一旦战胜心魔，无论出现诱惑还是恐吓，我们都有能力保持觉知，取得胜利。

2. 魔性和佛性

佛教认为，一切众生都有佛性。在这个层面，众生和佛菩萨是无二无别的。既然这样，为什么

现实中的我们和佛菩萨有着天壤之别？那是因为，我们同时还有魔性，也就是无始无明。与此相关的概念，还有悟与迷，明与无明，觉与不觉。

当魔性得到张扬，我们就会被魔控制，成为魔的傀儡。佛教中，将魔归纳为四种，分别是五蕴魔、烦恼魔、死魔、天魔。所谓五蕴魔，指有漏的色受想行识五蕴，能生一切苦；所谓烦恼魔，指贪嗔痴等恼害身心、令人躁动的习气；所谓死魔，即通常所说的死亡，能断人命根，使我们失去用来修行的色身；所谓天魔，则是波旬之类的外魔。这四种魔，是根据对修行形成的不同障碍而建立的。

其中，前三者都是内魔，也是我们要降伏的重点所在。只有降伏内魔之后，我们才有力量迎战外魔。为什么欲界众生都在波旬的掌控下？事

实上，这种掌控并不是上帝式的，通过外力实施惩罚，而是利用我们内在的烦恼加以控制。因为我们内心有烦恼，魔才能乘虚而入，掌控主权。

在没有断除烦恼之前，我们始终都在与魔共处。我们应该有这样的经验，每当自己想要精进时，就会遭遇各种障碍。除了外界干扰，自身串习也会伺机而动。想要早起，睡意会来阻挠；想要闻法，妄念会来阻挠；想要禅修，昏沉会来阻挠，不一而足。可以说，这些较量伴随着修行的各个阶段。随着修行的深入，干扰也会逐步升级，越来越难以对治。有时，甚至会让我们对修行、对三宝产生怀疑。但不论遇到什么考验，唯一的选择就是战胜它，否则是没有出路的。

在认清内在魔性的同时，我们也要看到，每

个众生都有成佛的潜力。即使遇到再大的困难，再多的挫折，这个佛性从来不会消失，也不曾减少。这也是修行的希望所在。从某种意义上说，降魔就像闯关一样，战胜一次，就能闯过一关，而终点就在重重关卡的最后。所以，降魔是修行的重要环节。不仅佛陀需要降魔才能成道，包括我们每个人，也需要过关斩将，战胜魔军，才能在修行路上不断前行。

四、成道

降伏魔军之后，沙门瞿昙在菩提树下结跏趺坐，最终成就菩提。那么，他究竟悟到什么，成就什么？又是通过什么方法成道的？佛陀对世间最大的贡献，就在于通过自身探索，找到生命的解脱之道，觉醒之道。对今天的人来说，这些经验是否具有可行性？还是说，这是佛陀特有的、他人无法复制的经验？关于这个问题，我们需要从佛典，从佛陀自己的讲述中来了解。

1. 修习四禅，开发三种智慧

南传《中部经》记载，沙门瞿昙由修习四禅，并在禅定基础上修观而证得三种智慧，分别是宿命智、有情生死智和漏尽智。又因具足漏尽智，而能彻底断除烦恼，成就解脱。

（1）修习四禅

沙门瞿昙放弃无益苦行后，接受了牧女供养的乳糜。当体力恢复到可以继续禅修时，他在菩提树下发愿：如果不证得解脱，就不从此座起身。然后修习禅定，依次成就初禅、二禅、三禅、四禅。四禅是关于定境的不同标准，当修行者通过禅修令心持续稳定地安住，并具足寻、伺、喜、乐、一境性五禅支，即证入初禅。然后通过舍禅支，舍寻和伺，证入二禅；舍喜禅支，证入三禅；舍乐禅支，

证入四禅。关于修习四禅的经历，佛陀这样对阿难回忆说：

当我吃了固体的食物，恢复了体力，远离欲望，远离不善法后，便获得并住于初禅，伴随它的有寻、伺，以及由远离而生的喜与乐。但我不让这已生的乐受控制心，当止息寻与伺后，便获得并住于第二禅中，于内生起净信，没有寻与伺而心专一，以及由定所生的喜与乐。但我不让这已生的乐受控制心，当喜也减弱后，我住于舍、念与正知，还有感觉身体的乐受，便获得并住于第三禅中，也就是圣人所说的：“他以舍、念，而住于乐受之中。”但我不让这已生的乐受控制心，当我舍断身体的苦、乐二受，先已灭除心理的忧、喜二受，便获得并住于第四禅中，不苦

不乐，以及由舍而生的念的清静。但我不让这已生的乐控制心。(M.36)

通过禅修，沙门瞿昙远离欲望和不善法，安住其心，证得初禅。但他并不以此为足，不让已生的乐受控制心，而是继续精进。通过止息寻和伺证入二禅，再通过止息喜证入三禅，最后通过止息乐证入四禅。

禅定并非佛教特有的修行，而是印度很多宗教共有的。其中，四禅属于色界的定，再加上无色界的四空定，即空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定，合称四禅八定。在其他宗教中，往往会把得定作为究竟，以为这就是涅槃，就是解脱。比如沙门瞿昙之前的两位老师，阿罗逻迦罗摩以无所有处定为究竟，郁陀迦罗摩

子以非想非非想处定为究竟。但沙门瞿昙通过亲身实践发现，得定并不是终点，只能让烦恼暂时不起现行，并不具备断除烦恼的能力。所以在佛法修行中，是把得定作为继续修观，进而开发智慧的基础。从这点来说，得定只是获得进入核心修行的驾驶技能。但取得技能本身不是目的，目的是往正确方向前行。

（2）得宿命智

在证入四禅并安住其中后，沙门瞿昙的心清净、明晰而稳定。借助这种强有力的定心，他将心导向观智，导向对生命之流的追寻，从而成就宿命智。

关于这个过程，《中部经》记载：

我得定的心如是变得清净、洁白、无垢、无秽，当心变得柔软、有力、稳定、安住不动时，我把心导向于忆宿命智。我忆念种种过去世，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、十万生，世界的无量成劫、无量坏劫、无量成坏劫，忆念：“我生在此地，有如是名、如是种姓、如是貌、如是食、如是苦乐之受、如是寿限。此世寿尽，我转生彼地，也有如是名、如是种姓、如是貌、如是食、如是苦乐之受、如是寿限。彼世寿尽，我又转生于此。”以如此各种的细节与特殊情况，忆念起自己种种的过去世，这是我在初夜获得的第一个真实的智。正如发生在任何一个精进、热忱、不放逸的人身上

般，驱走无明而真实的智生起，驱走黑暗而光明生起。但我不让这已生的乐控制心。(M.36)

通过观智，沙门瞿昙看到自己的前生，再前生，乃至之前的生生世世。在百劫千生中，他曾出生某地，姓甚名谁，身形如何，寿命多少。这一世寿终后，马上又转生他方，身形如何，寿命多少，等等。无量过去世的细节一一展现。他是这样，一切众生也是这样，在业力之轮的推动下，生而复死，死而复生。

由此，沙门瞿昙在初夜分证得宿命智，从而了知过去生的一切。这在佛陀后来讲述的各种经典，尤其是“本生经”中有很多记载，如《佛说菩萨投身饲饿虎起塔因缘经》《佛说九色鹿经》等等。但他清楚地知道，这还不是终点，不是究竟。

这种智慧的成就，就像每一个精进的修行人那样，因为驱走黑暗而令光明显现。但黑暗并未彻底消失，所以，他不让已经生起的乐控制心。

（3）得有情死生智

在证得宿命智之后，沙门瞿昙进一步将心导向观智，于中夜分成就有情死生智。也就是说，他不仅看到自己曾经的生生世世，也看到无量众生的生生世世。

关于这个过程，《中部经》记载：

我得定的心如是变得清净、洁白、无垢、无秽，当心变得柔软、有力、稳定、安住不动时，我把心导向于有情死生智。以胜过常人的清净天眼，见众生的死时与生时，知其各随投生之处，而有贵贱与美丑，幸与不幸。

如此，我明白众生如何依自己的业行而流转生死：“这些世间众生，造身恶行、语恶行、意恶行，诽谤圣人，怀诸邪见，行邪见业。一旦身坏命终，便转生于苦界、恶趣、堕处，乃至地狱。但那些世间众生，具身善行、语善行、意善行，不诽谤圣人，心怀正见，行正见业。一旦身坏命终，便转生于善趣，乃至天界。”如此以胜过常人的清净天眼，我见众生的死时与生时，知其各随投生之处，而有贵贱与美丑，幸与不幸。如此，我明白众生如何依自己的业行而流转生死，这是我在中夜获得的第二个真实的智。正如发生在任何一个精进、热忱、不放逸的人身上般，驱走无明而真实的智生起，驱走黑暗而光明生起。但我不让这已生的乐控制心。（M.36）

通过胜于常人的清净天眼，沙门瞿昙看到芸芸众生因为造作不同业力，而有形形色色的生命形态。即使同样生而为人，也有贵贱之分，美丑之别，有完全不同的人生起点。他看到众生因为身语意的恶行而招感苦果，或因身语意的善行而招感乐果。通过这些现象，他看到众生流转生死的原理，看到如是因感如是果的必然规律。

由此，沙门瞿昙在中夜分证得有情死生智。但他清楚地知道，这还不是终点，不是究竟。这种智慧的成就，就像每一个精进的修行人那样，因为驱走黑暗而令光明显现。但黑暗并未彻底消失，所以，他不让已经生起的乐控制心。

（4）得漏尽智

在证得有情死生智之后，沙门瞿昙进一步将

心导向漏尽智，如实了知“此是苦，此是集，此是灭，此是道”。从而令心解脱，于后夜分成就漏尽通。

关于这个过程，《中部经》记载：

我得定的心如是变得清净、洁白、无垢、无秽，当心变得柔软、有力、稳定、安住不动时，我把心导向于漏尽智。我以证智如实知“此是苦”，如实知“此是苦之集”，如实知“此是苦之灭”，如实知“此是苦灭之道”。我以证智如实知“此等是漏”，如实知“此是漏之集”，如实知“此是漏之灭”，如实知“此是漏灭之道”。我如是知，如是见，心便从爱欲漏中解脱，从有漏中解脱，从无明漏中解脱。当心解脱时，生起“此是解脱”之智，我证知：“我生已尽，梵行已立，所作皆办，不受后有。”这是我在后夜获得的第三个真实

的智。正如发生在任何一个精进、热忱、不放逸的人身上般，驱走无明而真实的智生起，驱走黑暗而光明生起。但我不让这已生的乐控制心。（M.36）

初夜和中夜之后，沙门瞿昙在后夜继续禅观，证得第三个真实的智，即漏尽智。所谓漏，就是凡夫的生命状态，充满迷惑，充满烦恼。在强有力的观智中，沙门瞿昙如实了知世间一切痛苦的现象、产生痛苦的因、灭除痛苦的状态和灭除痛苦的方法，也如实了知世间一切烦恼的现象、产生烦恼的因、灭除烦恼的状态和灭除烦恼的方法。由此，从爱欲漏中解脱，从无明漏中解脱，从一切有漏中解脱。这是佛教与一切宗教不共的智慧，也是沙门瞿昙所以成为“佛陀”（觉者）的关键。

所以从佛教的角度来说，最大的神通不是上天入地，化身万千，而是烦恼的彻底止息。

2. 依缘起的观察，开启觉悟的智慧

缘起，简单地说，就是众缘和合而生。就人道众生而言，业力之轮是如何形成的，又该如何从中解脱呢？这个问题，从见到众生受制于老病死的那一天起，就始终萦绕在悉达多的心头。正是为了寻求解决之道，他才毅然放弃王位，出家修行。在南传《相应部》的记载中，他曾这样对阿难说：

在我觉悟之前，当我还是个未觉悟的菩萨时，我思维：“这世界已陷于苦恼，它由生到老、死，死后又再生，不知如何出离生、老、死之苦。何时才会出离此苦呢？”（S.12:65;

参D.14)

他看到，众生从生到老死，死后继续复生，再一次重演由生到老死的过程。那么，怎样才能出离这种没完没了的生死之苦？他开始寻找老死的原因：

我思维：“因为有什么而有老死呢？老死又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有生而有老死，老死以生为缘。”

我思维：“因为有什么而有生呢？生又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有有而有生，生以有为缘。”

我思维：“因为有什么而有有呢？有又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而

悟得：“因为有取而有有，有以取为缘。”

“……因为有爱而有取……”

“……因为有受（乐、苦或不苦不乐）而有爱……”

“……因为有触而有受……”

“……因为有六入而有触……”

我思维：“因为有什么而有六入呢？六入又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有名色而有六入，六入以名色为缘。”

我思维：“因为有什么而有名色呢？名色又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有识而有名色，名色以识为

缘。”

我思维：“因为有什么而有识呢？识又以什么为缘呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为有名色而有识，识以名色为缘。”

我思维：“识由此而退还，它不越过名色。不论此人是正在生、老、病、死，正在消逝或转生，它都是如此发生。换句话说，以名色为缘而有识，以识为缘而有名色，以名色为缘而有六入，以六入为缘而有触，以触为缘而有受，以受为缘而有爱，以爱为缘而有取，以取为缘而有有，以有为缘而有生，以生为缘而有老死与愁、悲、苦、忧、恼。这是全苦聚之集。”我于此前所未闻之法集，而生眼、智、慧、明与光。（S.12:65; 参D.14）

为什么每个众生都要面临衰老和死亡？老死究竟从何而来？通过对老死的追根溯源，沙门瞿昙发现，众生之所以会有“老死”，是因为“生”。从来到世界的那天起，我们每时每刻都在衰老，都在迈向死亡的终点。可以说，我们度过一天，就是向死亡逼近一步，而且这个脚步是从来不会停止的。

为什么会有“生”？我们为什么会来到这个世界，它的因又是什么？通过对“生”的追溯，沙门瞿昙发现，“生”是因为“有”。所谓“有”，又称“业有”，是往昔所造的业力在推动我们受生。我们生为天人或饿鬼，凡夫或畜生，都不是偶然的，而是各自的业力所决定。是业力，决定我们投生到天堂、人间乃至地狱。哪怕同样得生为人，还

有男女之分，穷富之别，从家庭背景到自身条件都各有差别，这也是由业力所决定的。

为什么会有“有”？换言之，人为什么会造业？为什么有人造这样的业，有人造那样的业？通过对“有”的追溯，沙门瞿昙发现，“有”是因为“取”。所谓“取”，就是要抓住什么，这是执著的一种表现。比如我们拥有财富了，就希望保有它，进而获得更多财富。对身份、家庭、感情的执著同样如此。总之，人为了抓住并保有这些，就会不断地付出努力。

为什么会有“取”？它是怎么产生的？通过对“取”的追溯，沙门瞿昙发现，“取”是源于“爱”。所谓“爱”，就是内心粘著的力量。在接触世界的过程中，我们会对某些东西产生粘著，比如对爱情

的粘著，对财富的粘著，等等。这些粘著对象因人而异，有人粘著这个，有人粘著那个。即使粘著对象相同，程度也有深浅不同。之所以有这些差别，是因为“爱”的对象和程度不同。这种“爱”也叫在乎，爱得越深，越是在乎，为此付出的努力就越多。换言之，越容易为此造业。

为什么会有“爱”？为什么我们会爱这个而非那个？通过对“爱”的追溯，沙门瞿昙发现，“爱”是源于“受”。所谓“受”，就是我们对外界的感受，包括生理的乐受和苦受，心理的喜受和忧受，以及不苦不乐的舍受。正是这些感受，引发了不同的情感。对于那些让人痛苦、忧愁的感受，我们会心生抗拒。而对那些让人快乐、欢喜的感受，我们又会希望牢牢抓住。我们想一想，所有让自

已放不下的“爱”，哪一样，不是曾经让我们快乐并欢喜的呢？哪怕它现在带来了痛苦，但只要这种痛苦还是伴随快乐的回忆，依然会让人爱恨交加，恋恋不舍。

为什么会有“受”？它产生的根源是什么？通过对“受”的追溯，沙门瞿昙发现，“受”是因为“触”。所谓“触”，就是和外境的接触。我们生活在这个世界上，随时都在接触外境，感受各种颜色、声音、香臭、甜酸苦辣、软硬粗细，并对前五根的所缘境生起分别。正因为有接触，才会带来不同的感受。

为什么会有“触”？人为什么能接触外境？通过对“触”的追溯，沙门瞿昙发现，“触”是因为“六入”。所谓“六入”，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，

这是我们接触世界的六个渠道。如果没有这些渠道，我们就无法接触外境了。没有眼睛，就看不到，没有耳朵，就听不到，等等。

为什么会有“六入”？这些接触外界的渠道是怎么产生的？通过对“六入”的追溯，沙门瞿昙发现，“六入”是因为“名色”。所谓“名色”，即色、受、想、行、识五蕴的总称。其中，色属于物质部分，是父母的遗传基因。受想行识属于精神部分，是无始以来积累的各种心理力量。

为什么会有“名色”？为什么会有这个生命体在世间的出现？我们又是凭借什么力量投生的？通过对“名色”的追溯，沙门瞿昙发现，“名色”是因为“识”。所谓“识”，此处主要指投胎的主体。关于这一点，其他宗教往往讲到灵魂。两者的不

同在于，灵魂是永恒不变的，而“识”是相似相续、刹那生灭的。佛教认为，在缘起的生命现象中，根本不存在永恒不变的事物。“识”就像流水那样，看似静止，其实却是无常变化的。

人生就是由这些环节组成，从起点奔向终点，又从终点成为起点，环环相扣，使生命陷入无尽的轮回。那么，怎样才能从中解脱，不再有老死的痛苦？通过对缘起的追溯，沙门瞿昙希望进一步解开轮回之链。我们可以看到，以上每个环节都是由因感果的过程。那么，当我们不想要这个结果时，就要从源头断除它。没有因，自然就没有与之相关的果。根据《相应部》的经典，佛陀曾这样对阿难回忆说：

我思维：“因为无有什么而能无老死呢？由什么之灭而有老死之灭呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“因为无生则无死，由生之灭而有老死之灭。”

“……无有则无生……”

“……无取则无有……”

“……无爱则无取……”

“……无受则无爱……”

“……无触则无受……”

“……无六入则无触……”

“……无名色则无六入……”

“……无识则无名色……”

我思维：“因为无有什么而能无识呢？由什么之灭而有识之灭呢？”然后，依正思维，我依慧而悟得：“无名色则无识，由名色之灭而有识之灭。”

我思维：“我已到达觉悟之道，也就是说：由名色之灭而有识之灭；由识之灭而有名色之灭；由名色之灭而有六入之灭；由六入之灭而有触之灭；由触之灭而有受之灭；由受之灭而有爱之灭；由爱之灭而有取之灭；由取之灭而有有之灭；由有之灭而有生之灭；由生之灭而有老死与愁、悲、苦、忧、恼之灭。这就是全大苦聚之灭。”我于此前所未闻之法灭，而生眼、智、慧、明与光。

找到轮回的规律之后，沙门瞿昙进一步探寻

解除轮回的规律，他思维：怎样才能灭除“老死”的结果？就要灭除它的因，也就是“生”。当“生”被灭除了，自然不会产生老死的结果。以此类推，想要灭除“生”的结果，就要灭除它的因，也就是“有”。而最后的“名色”和“识”是互为因果的，“由名色之灭而有识之灭；由识之灭而有名色之灭”。至此，沙门瞿昙灭除了一切痛苦及痛苦之因，到达觉悟之道。

3. 观察十二缘起，开示流转及还灭的规律

沙门瞿昙悟道成为佛陀（觉者）后，在菩提树下禅坐七日，感受解脱之乐。然后出定观察生命的发展规律，即无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死十二因缘。通过对缘起的观察，认识到轮回和解脱的两重因果。简单

地说，即“此有故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭”。通过顺观缘起，了知轮回的因果；通过逆观缘起，了知解脱的因果；通过顺逆观缘起，彻底了知诸法实相。所有佛法正见，如无常的正见，无我的正见，空的正见，都是来自对缘起的观察。所以，缘起论是佛教最重要的理论，也是导向觉醒和解脱的关键所在。

（1）顺观十二缘起

顺观十二因缘，是认识轮回的因果，即“此有故彼有，此生故彼生”。因为有了“因”，才会导致“果”。

在初夜时分，世尊顺观缘起：“此有故彼有，此生故彼生。换言之：以无明为缘而有行；以行为缘而有识；以识为缘而有名色；以名色为缘而

有六入；以六入为缘而有触；以触为缘而有受；以受为缘而有爱；以爱为缘而有取；以取为缘而有有；以有为缘而有生；以生为缘而有老死、愁、悲、苦、忧、恼。这是全苦蕴之集起。”

了知其中的意义，世尊不禁发出如下感叹：

“精进禅修婆罗门，诸法向其显现时，了知诸法有其因，彼之疑惑悉灭尽。”（UD. 1:1-3；参 Vin. Mv. 1:1）

十二缘起是以无明为始。所谓无明，即原始的蒙昧，其特点为不知不觉。我们每天做很多事，说很多话，但因为缺乏观照，往往在不知不觉中被贪嗔痴所控制，被不良情绪所控制。现在流行的“某某控”，正是这种不知不觉的典型反映。可以说，无明具有催眠的力量，是一切烦恼的根源，

也是凡夫人格的基础。

因为无明，就会造就种种行为。生命是无尽的积累，身口意的任何行为产生后，都有两个作用。一是外在作用，即客观产生的结果；二是内在作用，即内心留下的影像，包括做事的经验、能力，也包括因此形成的各种情绪。在我们的心相续中，各种情绪、妄想和需求都在寻找表达机会。有些事想想就过去了，有些事还要说一说，做一做。因为看不清，因为对自己和世界的误解，我们往往随着情绪在说话、做事。因此，凡夫所做的一切都是有漏的，是贪嗔痴的产物。这些起心动念和言行举止的结果就是业，它决定我们的高低贵贱，穷通祸福。我们选择什么行为，就要承受什么业报。在业力面前，每个人都是平等的，没有

捷径可走，也没有漏洞可钻。

因为行，就会形成识。对凡夫而言，这些识是因有漏业行而产生，都是妄识而已。也有人觉得，十二缘起中的“识”特指唯识所说的第八阿赖耶识。

因为有识，有心的延续，就会出现名色，开展出五蕴色身。所谓蕴，就是把相同的东西聚集一处，包括色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。其中，色蕴为物质部分，是地水火风四大的组合，属于色法。而受想行识是精神部分，属于名法。受是苦乐忧喜的情感；想是我们对世界进行的思考；行是实施行为；识是心的主体、心王。生命是什么？无非就是这么一堆有漏的五蕴。它们建立在迷惑和烦恼之上，其中并没有所谓的“我”。

因为名色的发展，会进一步形成眼、耳、鼻、舌、身、意六入，这是我们接收外界信息的六个窗口。我们能认识到什么样的世界，就取决于认识能力本身。其中，也包括这些窗口的功能。如果没有眼睛，就看不见；如果没有耳朵，就听不见；如果没有鼻子，就闻不到，等等。而在以下几个环节，将说明如何从认识导向轮回。

因为有六入，我们就会接触外境。关于外境，佛法主要分为色、声、香、味、触、法六类。眼睛对应色彩的世界，耳朵对应音声的世界，鼻子对应气味的世界，舌头体会酸甜苦辣，触觉感受冷暖软硬，意识产生思维想法。总之，我们时刻都在主动或被动地接触外境。

因为接触，就会产生苦乐忧喜舍的感受。有

些境界会给你带来痛苦，有些境界会给你带来快乐，有些境界会给你带来忧愁，有些境界会给你带来喜悦。一旦接触，必然会引发感受，否则就是木头人了。即使舍受，也不是完全没有感受。

因为这些感受，就会产生爱。通常，我们都喜欢快乐的感受，所以想得到；讨厌痛苦的感受，所以想逃避。虽然表现不同，但同样来自染著。如果没有染著，就无所谓得到还是逃避了。可见恨也是和爱有关的，当内心有一种在乎时，才会因此著相。

因为有爱，就想进一步占为己有，牢牢抓住。爱是一种渴求，当这种渴求得不到满足时，会让人焦虑不安，成为追求的动力。而当这种渴求得到满足时，又会心生欢喜并加深贪著。进而因为

贪著继续追逐，周而复始。虽然贪著对象不同，但这种“爱、取、有”的重复是一样的。可以说，这就是现世的轮回。贪著什么，就会制造与之相关的轮回，并对此形成依赖，而未来的轮回不过是它的延续而已。

“爱、取、有”之后，就是“生”和“老死”了。我们想要占有，就需要付出很多努力，造下有漏业因，从而导致生命的相续。在十二缘起中，“行”和“有”的表达内容是一样的，都是指业力，不同只在于指过去世或未来世。“行”是指过去世的业力，而“有”是指现在世的业力。

在以上这些关系中，每个环节都是前者的果，并成为后者的因，环环相扣。因为有前者出现，后者才会相继而生。比如无明为因，行为果；行为因，

识为果；识为因，名色为果；名色为因，六入为果；六入为因，触为果；触为因，受为果；受为因，爱为果；爱为因，取为果；取为因，有为果；有为因，生为果；生为因，老死为果。正是这些因果，构成了绵延不断的生命之流，从无穷的过去一直延续到无尽的未来。但它不是恒常的相续，而会随着我们的观念和行为不断改变。所以生命是可以改变的，就像河水，既可以通过治理变得清澈，也可能因为污染而变得浑浊。

十二因缘是佛陀发现的有情生命延续的环节。其中，“无明、行、识”代表迷惑系统的建立，“名色、六入、触”代表认识的产生，“受、爱、取、有”代表心理的延续，而“生和老死”代表生命的延续。反过来说，生命延续来自心理的延续，心理延续

是来自认识，而认识又来自迷惑系统。当然，这是我的分法，不是传统的分法。

通过顺观缘起，佛陀发现，轮回是遵循“此有故彼有，此生故彼生”的规律而产生的。进而发现，若能通过修行明了因果原理，明了一切都是众缘和合而生，就会像觉者一样，对诸法的生起不再有任何疑惑。

（2）逆观十二缘起

十二因缘包括流转门和还灭门。顺着十二因缘而下，将导向轮回，为流转门；逆着十二因缘倒推，将走向解脱，为还灭门。中夜，佛陀通过逆观十二缘起，发现“此无故彼无，此灭故彼灭”的解脱原理。

中夜时分，世尊逆观缘起：“此无故彼无，此

灭故彼灭。换言之：无明灭则行灭；行灭则识灭；识灭则名色灭；名色灭则六入灭；六入灭则触灭；触灭则受灭；受灭则爱灭；爱灭则取灭；取灭则有灭；有灭则生灭；生灭则老死、愁、悲、苦、忧、恼灭。这是全苦蕴之灭尽。”

了知其中的意义，世尊不禁发出如下的感叹：

“精进禅修婆罗门，诸法向其显现时，了知诸缘之息灭，彼之疑惑悉消除。”（UD. 1: 1-3；参

Vin. Mv. 1: 1）

众生的特点就是跟着念头跑。当我们有什么需要时，就会追逐什么，却很少对念头进行反省。佛陀所做的，就是通过轮回之流，一直追溯到源头，看清这个水到底从何而来。佛陀发现，因和果是相伴出现的。一旦有了因，就必然导致果。反之，

只有从因上灭除，果才不会发生。解脱也是同样，必须从生命之流探寻它的源头，在根本上灭除痛苦之因，才能截断众流，彻底息灭痛苦。通过逆观十二缘起，佛陀发现：没有无明，就没有行；没有行，就没有识；没有识，就没有名色；没有名色，就没有六入；没有六入，就没有触；没有触，就没有受；没有受，就没有爱；没有爱，就没有取；没有取，就没有有；没有有，就没有生；没有生，就没有老死，乃至没有一切痛苦。由此，这个无明建立起来的轮回大厦就轰然倒塌了。

佛陀还发现，如果人们通过修行证悟其中原理，就会像他一样，息灭导致痛苦的一切因素，从而对灭苦不再有任何疑问。

(3) 顺逆观十二缘起

后夜时分，世尊顺、逆观缘起：“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。换言之：以无明为缘而有行，以行为缘而有识……以生为缘而有老死、愁、悲、苦、忧、恼。这是全苦蕴之集起。无明灭则行灭，行灭则识灭……生灭则老死、愁、悲、苦、忧、恼灭。这是全苦蕴之灭尽。”

了知其中的意义，世尊不禁发出如下的感叹：

“精进禅修婆罗门，诸法向其显现时，则彼端立破魔军，如照虚空之日轮。”（UD. 1: 1-3; 参

Vin. Mv. 1: 1）

佛陀最初是因为看到老病死而出家，所以当

他修道时就在探寻：老死究竟是怎么来的？佛陀发现，老死是因为有生。换言之，生是老死之因。

如果不想老死，就不能有生。一旦有了生，还想追求长生不老，根本是痴人说梦。

然后佛陀进一步观察，众生为什么会受生？为什么感召形形色色的生命形态？这些差别的原因是什么？很多宗教认为是神造的，有一个万能的造物主。但佛陀发现，业才是推动有情受生的原动力，又称“有”。因为造下有漏业因，所以才会受生，并显现为千差万别的形态。而且这种受生是循环往复的，正如《唯识三十论》所说：“前异熟既尽，复生余异熟。”前面的业果受报结束，新的业力又成熟了，继续招感果报。这种业是没有尽头的，招感的果报也没有尽头，所谓“业力无尽，生死无穷”。唯有消除有漏的业，才不会招感有漏的受生。

那么，为什么会造作有漏的业因？为什么我们每天都在忙来忙去，片刻不停？佛陀发现，就是因为渴求，所以想要通过占有，通过“取”，让这种渴求得到满足。

为什么会产生“取”？为什么想要占有？佛陀发现，取是来自“爱”。你喜欢了、粘著了，所以才想占有它。如果没有感觉，也就没有占有的欲望了。

“爱”又是从何而来？是来自“受”，来自那种让你恋恋不舍、难以释怀的感觉。所以就会不断追忆，希望重复这种经验。

为什么会产生“受”？是来自“触”。如果不接触六尘，就不会带来痛苦或快乐的感受。当然，完全不接触是不可能的。这就需要在“触”和“受”

生起时保持正念，才不会进一步引发贪嗔，引发各种情绪和烦恼。修行要“守护根门”，就是在此处守护。

为什么我们能接触世界？是因为有“六入”。我们对世界的接触和认识，都取决于我们的认识能力。我们究竟怎么认识世界？是用无明系统，还是用智慧观照？如果以无明看世界，必然会引发贪嗔痴。只有用智慧看世界，才能在了了分明的同时，无所执著。

为什么会有“六入”？是来自“名色”，来自我们的五蕴系统。五蕴既代表我们的存在，也代表认识形成的基础。凡夫的认识之所以有很大局限，会受烦恼、情绪的影响，关键就在于，这个认识建立于有漏的五蕴系统。而系统本身的缺陷

和错觉，就决定了我们不能如实观察世界。所以，五蕴魔也属于四魔之一，是修行的重大障碍。

为什么会有“名色”？是来自“识”。关于心识，佛教有妄心和真心之分，此处特指妄心。这个妄心系统是以无明和烦恼为基础，由此开展出虚妄的生命。

为什么会有“识”？是来自“行”，就是我们无始以来的所行、所言、所思。这些行为又有善、不善和无记三种属性，由此形成相应的生命经验。只要我们一息尚存，这种经验就在实时更新，并保存到阿赖耶识这个超级仓库中。哪怕不说不动，内心也会有各种心理，有形形色色的念头在活动。由此形成业力，进而推动识去投胎。

而“行”又来自“无明”。可无明到底是什么？

当佛陀以观智对无明进行审视，发现无明虽然看似可怕，但并没有不变的实体。在照破无明的同时，内在明性就显现了，当下解除轮回。或许有人觉得，生生世世的轮回盛事，爱恨情仇，有这么容易解除吗？其实这就像做梦一样，虽然梦中热闹非凡，可一旦醒来，一切都会在瞬间消失。轮回中的众生，同样是在无明大梦中。我们在梦中构建的轮回大厦，看似庞大坚固，其实却是由妄念而生，了不可得。一旦开启觉性，就能彻底解除轮回之根，所谓“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”。即使还生活在这个世界，但内心不再有任何迷惑，也不再有任何束缚。

有句话叫做“一念不觉”，常常有人追问：是什么时候开始不觉的？同样的问题还包括：无明是

什么时候开始的？先有鸡还是先有蛋？还是像基督教所说的那样，是上帝创造了世界？之所以有那么多人追究“第一因”，是因为我们的认识来自经验。而经验是有限的，只是生命中的一个片段。就片段而言，的确有作为开始的、暂时的第一因。

但佛教所说的轮回就像一个圆圈，是周而复始的。虽然无明是第一个环节，但同时还贯穿整个生命延续的过程。之后的哪个环节没有无明？在行里有无明，在识里有无明，在名色里有无明，在六入里有无明，在生里有无明，到老死还是有无明。所以，“一念不觉”不是从什么时候开始不觉，而是念念不觉。在没有解除无明前，从来都没有觉悟过。这个“一念”是包括一切，一旦驱散无明，就念念都在觉悟中了。

对十二因缘的追寻，也是心理探索的过程。后来，禅宗也使用类似方法，通过“一念未生前本来面目”直接寻找。一般人都是活在念头中，所以禅宗要求学人在一念未生前，看看念头背后的是什么。这是从行入手，来探讨生命本源，和观照十二缘起的修行理路一致。可见，佛陀的修行手段和经验，并不是我们想象的那么遥不可及。我们也可以通过这样一个心理探索，突破无明，体认觉性。

十二缘起是从认识苦到止息苦的完整方法，包含了轮回和解脱两重因果。从轮回的因果来说，佛陀还以“惑业苦”三个字对十二缘起作了高度归纳。其中，“无明、爱、取”属于惑的范畴，“行、有”属于业的范畴，其他几支属于苦果的范畴。而从解

脱的因果来说，对缘起的观察，正是从禅定导向智慧的关键，告诉我们，佛陀究竟是通过什么方法成道的，他的心路历程和修行经验是什么。当然，仅仅知道名相还不够，否则我们就能因此开悟了。佛陀是通过禅定，在得定的基础上观照诸法的无常、苦、无我，从而获得观智。

五、初转法轮

通过对十二缘起的观察，佛陀找到了解脱之道。证道后，佛陀本来不想说法，因为他发现佛法甚深微妙，而众生刚强难调，很难明了其中真意。他思维：

我所证悟的法甚深、难见、难解，它是最寂静、最高超的，不能只靠纯逻辑而证悟，它是微妙的，唯智者所能体验。但今世之人依赖爱执，喜好爱执，享受爱执，让世人见到真理是困难的，也就是说，见到十二缘起

是不易的。再者，让世人见到真理是困难的，也就是说，见到诸行寂止，诸有净除，灭尽渴爱、离贪、灭、涅槃是不易的。所以，我若说法，他人不了解时，将使我感到疲乏与困扰。（Vin. Mv. 1: 5; 参 M. 26&85; S. 6: 1）

但在梵天的恳请下，佛陀还是本着对众生的悲心，将他体证的真理进行弘传。于是，他来到鹿野苑，为当初追随他的五比丘说法，这就是佛教史上著名的“初转法轮”。法轮是一个比喻，根据印度传说，转轮圣王出现时，以轮宝号令天下，无坚不摧，所向披靡，令四方臣服。转法轮，就是比喻佛陀说法的力量，就像转轮圣王的轮宝，可以摧服外道的邪知邪见，摧毁众生的无明烦恼。

在首次说法中，佛陀根据他的修道经历和印

度医生治病的原理，提出了四谛法门。谛是真实之理，四谛就是“苦、集、灭、道”四种真理，这也是佛陀最初的宣教纲领。苦谛是正视人生是苦的现实；集谛是探寻产生痛苦的根源；灭谛是痛苦的彻底息灭，也就是涅槃；道谛是平息痛苦的方法。佛陀真是有大智慧，仅仅用四个字，就对轮回和解脱的原理作了高度概括。

和十二因缘一样，四谛也包含两重因果——苦和集是流转门，灭和道是还灭门，即佛法解决的核心问题。只有认识苦和苦的成因，才能找到有效的解决方法，走出轮回，走向解脱。从这个意义上说，佛法就是苦和苦的止息。这种解决不是暂时的，而是从根本上解除轮回之因。

轮回的根究竟在哪里？从表面看，轮回是一

种现象。事实上，轮回的根就在我们内心，是无明引发的贪著和需求，使得我们不断追求，生生死死。如果没有无明，没有这份贪著和需求，轮回就彻底结束了。所以真正需要解除的，是制造轮回的心理，而不是逃避某个现象。如果不从内心断除轮回之根，即使躲入深山，也不过暂时得到安静。一旦进入红尘，贪著和需求又会卷土重来。所以，关键是解除轮回之根。

1. 四谛法门

四谛法门所做的，就是从了解痛苦到平息痛苦。关于四谛的内容，佛陀对憍陈如等五比丘作了如下开示：

“此是苦圣谛：生是苦，老是苦，病是苦，

死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦——总之，五取蕴是苦。

“此是苦集圣谛：渴爱是导致轮回之因，伴随它的是喜与贪，随处欢喜。换句话说，即是欲爱、有爱、无有爱。

“此是苦灭圣谛：无余离灭、舍弃、放舍、放下，以及舍离渴爱。

“此是苦灭道圣谛，即八正道，也就是：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

“此是苦圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应遍知

苦圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已遍知苦圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是乃前所未闻之法。

“此是苦集圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应断苦集圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已断苦集圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。

“此是苦灭圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应证苦灭圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已证苦灭圣谛：

这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。

“此是苦灭道圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。应修习苦灭道圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。已修习苦灭道圣谛：这是在我心中所生的眼、智、慧、明与光，是前所未闻之法。

“只要我对四圣谛三转十二行相的如实知见未达悉皆清净时，我在诸天、魔、梵天的世界，以及沙门、婆罗门、国王与人民的众生界里，便不能宣称已证得无上的正觉。但是，一旦我对四圣谛的三转十二行相的如实知见已达悉皆清净时，我在诸天、魔王、梵

天的世界，以及沙门、婆罗门、国王与人民的众生界里，便能宣称已证得无上的正觉。

“我生起如是知见：我心解脱不动，这是我的最后一生，不会再受后有。”（Vin.Mv.1: 6 ; S. 56: 11）

在佛陀的这番开示中，包含了“三转十二行相”，分别是示转、劝转和证转。首先是开示四谛行相，其次是劝导大众依此修行，最后以自己为例，说明依四谛法门的修行成就。

（1）示 转

第一次是示转，即开示四谛的行相。关于这一内容，^薄益大师根据经典所述作了精要归纳：“此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是灭，可证性；此是道，可修性。”

首先，需要认识苦的现实，这是众生在轮回中的现状。或许很多人不认同这一点，觉得自己生活条件很好，事业做得很好，苦从何来？那么，佛教为什么认为人生是苦？通过十二因缘可以了解到，我们的五蕴色身是以迷惑烦恼为基础，所以它会源源不断地制造痛苦。在生理方面，有生老病死，四大不调；在精神方面，有求不得、爱别离、怨憎会之苦，更有五蕴炽盛带来的焦虑、恐惧、不安、贪婪、嗔恨、嫉妒等等，这些都是制造痛苦的因素。可以说，这个有漏色身就是制造痛苦的永动机，而建立在这一基础上的快乐只是暂时的。认识有漏生命的痛苦本质，并不是一种消极，而是帮助我们正视并解决痛苦。

其次，需要探讨苦的根源。就像医生要对病

人作出诊断，需要寻找病的根源所在。在物质贫乏的年代，人们往往会寻找外在因素。但随着生活条件的改善，精神问题变得日益突出。从佛法角度来说，痛苦的根源就在于惑业，尤其是欲界众生，对五欲充满渴求，对世界充满贪著。这种渴爱和贪著，让我们的心总是处于追逐之中，狂躁不安。

第三，明白痛苦息灭后的状态。凡夫因为内心躁动，即使外界再安静，也会妄念纷飞，需要通过不停的忙碌来消耗能量，让自己精疲力尽。我们没有能力休息，也没有能力安静。涅槃，就是让躁动的情绪彻底平息下来，进入高度的安静，也就是空性状态。空性有空、明、乐的特点。虽然是空，但不是没有感觉，而是了了明知，充满喜悦。

第四，找到平息痛苦的方法，也就是八正道。

这条道路并不是佛陀创造的，他只是道的发现者。所以，佛陀把他找到的解脱之道，称为古仙人道。所谓仙人，并不是那些神仙或精灵，而是指过去的诸佛菩萨。他们也是沿着这条道路走向解脱。这一部分将在下面重点介绍。

（2）劝 转

第二次是劝转，劝导五比丘，包括未来的每一个佛弟子都要精进修行。关于这一内容，蕩益大师的归纳是：“此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。”

首先，了解人生是苦的现实。知道这个有漏生命是以惑业为基础，就像一台制造痛苦的永动机，会源源不断地产生痛苦。我们所有的努力，不过是在缓解痛苦而已。但我们对痛苦的缓解永

远跟不上制造速度，所以人生总是苦多乐少。对于这个真相的认识和接受，是改变痛苦的关键所在，所谓“痛则思变”。如果认识不到痛苦，为什么要改变呢？就像病人，如果不发现自己的病情，是不会接受治疗的。

其次，明了产生痛苦的根源。认识到这一点，才能从源头彻底断除痛苦。如果找不到痛苦的真正原因，只是一味地对痛苦加以抚慰，加以掩盖，是无法解决问题的。

第三，知道涅槃才是痛苦的彻底止息，是不生不灭的究竟安乐处。我们或许有这样的疑问，佛陀是为了解决老病死而出家修行，可他成道后，并没有避免衰老和疾病，最后还在拘尸那罗城的娑罗树林入灭了。那么，佛陀究竟解决这些问题

没有？从表面看，似乎并没有解决。其实，他已证得不生不灭的涅槃，同时认识到：一切有为法都是生灭变化的，这是一种自然规律。对证道的佛陀来说，生死不过像是换了件衣服，再也不会受制于此。

第四，找到通往涅槃的道路。过去诸佛都是顺着这条古仙人道走向解脱的，如今，佛陀也已找到正确道路，并将路线告诉世人，规劝大家沿着这一方向前行。每个人的人生都是别人不能代替的，同样，每个人的修行也是别人不能代替的。佛陀只能为我们指明方向，但路还是要我们自己去走，自己去经历。

（3）证 转

第三次是证转，以自己为例，说明自己就是

通过这条道路证得真理、走向解脱的。关于这一内容，藕益大师的归纳是：“此是苦，我已知；此是集，我已断；此是灭，我已证；此是道，我已修。”

首先，佛陀告诉我们，世间种种苦的行相，包括身心各方面的痛苦，也包括轮回中茫然流转、不知去向的痛苦，他已了知无余。世人因为颠倒妄想，常常被表面现象蒙蔽，以苦为乐，以染为净。但佛陀透彻诸法实相，不会再被任何假象所迷惑。

其次，对于造成痛苦的种种原因，佛陀都已彻底断除，不再造作任何导致痛苦的行为。只有从因上断除，而不是简单地安抚它，我们才能真正远离痛苦，就像釜底抽薪那样，从根本上解决问题。否则，一个痛苦得到缓解，另一个痛苦又会接踵而至，源源不断。

第三，对于不生不灭的涅槃境界，佛陀已经完全证得。如人饮水，冷暖自知。这是佛陀亲证而非玄想的境界，所以，对此不再有任何疑惑。

第四，关于如何走向解脱、证得涅槃的道路，是佛陀亲自找到的。不是听说的，也不是猜测的，而是通过修行发现，并经过实践检验的。也就是说，这是佛陀自身的修行经验，是他从凡夫成为觉者的成长路径。

现在，佛陀把这个经验毫无保留地告诉我们，就是希望我们像他一样，沿着这条古圣先贤走过的道路，通过自身修行，到达解脱彼岸，成就无上菩提。

2. 八正道

道谛是从凡夫成为觉者的路径。虽然佛教向

来以博大精深著称，法门更多达八万四千，但其中有着共同的要领，那就是八正道，又称中道。八正道，顾名思义，就是八项修行内容，分别是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。其作用，则是“带来见知，并导向寂静、证智、等觉、涅槃”。

首先是正见，即佛陀证得的诸法实相。当年，佛陀通过对缘起的观察，发现人生苦、空、无常、无我的真相。不论生命现象还是外在世界，时时都在刹那生灭的变化中。换言之，一切都是缘起的，是条件的假象，根本没有永恒不变的自体存在。世间的哲学、宗教也会讲到苦，讲到空，讲到无常。尤其是最新的科学发现，已经颠覆了世人的很多常识。但这些都是从差别相得来的认知，还在不

断更新中，是不究竟的。而佛陀是透过智慧观照，直接抵达一切法的本质，从根本上亲证并揭示了诸法真相。这些见地是我们的修行指南，也是证道的关键所在，所以被尊为八正道之首。如果见地错了，即使我们再努力，也不可能证佛所证。就像“失之毫厘，差以千里”那样，哪怕只是偏了一点，也会渐行渐远，错失终点。

其次是正思维，又译正志，即通过正确思考形成的目标。理性思维是人特有的能力，也是价值观和人生观的基础。思维在很大程度上会受到教育的影响，包括家庭、学校和社会的教育。如果教育本身存在问题，就会形成错误观念，甚至邪知邪见。再以这些观念看待世界，思考人生，将带来无穷后患。比如现行教育带来的不信因果、

盲目拜金等观念，就对个人乃至社会的道德形成极大冲击。我们知道正见重要，但它的建立离不开正思维。佛教讲到四法行，即亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行。通过亲近善知识，才能听闻正法，建立正确思维，把佛法转化成自身观念，进而运用这种认识去修学、做事、处理问题。如果不通过正思维，佛法还是佛法，自己还是自己。很多人烧香、拜佛、念经，可他的生活和佛法没有任何关系。为什么？因为佛法对他来说只是一种形式，并没有成为自身观念。唯有通过理解和接受，才能把佛法转化成人生智慧。所以，正思维是佛法能否落实、运用的关键所在。

第三是生活的智慧，包括正语、正业、正命。其中，正语是如实的语言，不说妄语、绮语、粗恶语，

要说爱语、利他语。正业是正确的行为举止，如不杀生、不偷盗、不邪淫等，从身口意三业远离杀盗淫妄。正命是正当的谋生手段，既符合法律和社会道德，也符合作为佛弟子应有的行为标准。这三项属于戒的范畴，帮助我们建立如法、健康的生活。在今天，随着生活条件的提高，人们的生活方式已有极大改变。遗憾的是，这种改变不仅让人变得物化、虚荣而浮躁，也在很大程度上加速了环境恶化。可以说，它是一切环境问题的根源所在。如果不转变现有的生活方式，所谓的环保，只能是亡羊补牢式的，根本无法得到彻底改观。而从心灵环保的角度来说，没有健康的生活方式，也很难建立良好的心态。禅修并不是要修出什么东西，而是让心恢复到清净、稳定的状态。生活

如法健康，心自然容易安定，从而为修行营造良好的心灵氛围。

接着是正精进，即正当的努力。我们有了正确观念和健康生活，还要不断努力，才能让这种观念和生活方式变成心灵的主导力量。佛法所说的精进有特定内涵，是在止恶行善、转迷为悟过程中付出的努力，而不是泛指所有努力。世间很多人努力学习，努力工作，努力赚钱养家，甚至努力坑蒙拐骗，这些都不能称为精进。对凡夫来说，无始以来的无明和贪、嗔、痴有着强大力量，如果不策励自己，将很难摆脱这种惯性。有一种精进叫披甲精进，就像战士身披铠甲，在千军万马中奋勇杀敌，否则就随时可能阵亡。修行也是同样，如果不加精进，就会被贪嗔痴战胜。在菩萨戒中，

犯戒叫做“他胜处”，就是被烦恼、串习所战胜。所以说，修行就是心灵世界的一场战争，而且是你死我活的较量，不是正念战胜烦恼，就是烦恼战胜正念。在这个过程中，精进是不可或缺的。

最后是正念、正定。所谓正念，即内心应该保持的正确观照，如四念处的“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”。当我们保持这样的观察时，心才能摆脱对常、乐、我、净的执著。反之，很容易被串习左右，以为有恒常的我，恒常的世界。所以，正念就是让我们培养觉知力，时时以正见观照身心世界。进而使观照力不断增强，持续、稳定地安住正念，具足定力。这种定力正是开发智慧的基础，所谓“由戒生定，因定发慧”。

由此可见，八正道也包含了戒、定、慧三无

漏学。其中，正语、正业、正命属于戒，正念、正定属于定，正见、正思维属于慧。正见有两种，一是世间正见，一是出世间正见。世间正见来自闻思，通过闻法和思维，将佛法义理落实到心行，懂得用无常、无我的观念去看世界。而出世间正见是超越逻辑和思维的，经由禅定和慧观的力量，直接体认空性。但这一正见必须从世间正见开始。在世间正见的指引下，通过持戒、修定，才能引发出世间正见。然后在出世间正见的指导下，再持戒，再修定，才能截断众流，通达空性，彻底平息内心的躁动、迷惑和烦恼。

六、四十五年说法的精髓

佛陀成道后四十五年（或说四十九年），在恒河两岸游行说法，为后世弟子留下大量言教。而在佛教两千多年的流传过程中，历代祖师又根据佛陀的教法，从不同角度进行开显和诠释，发展出三大语系、诸多宗派。所以我们今天接触到的佛法，可谓博大精深。如何把握佛法精髓，在浩瀚法海中找到直抵彼岸的捷径？同样离不开四谛法门。可以说，四谛既是佛法纲要，也是学佛的共同基础。

在四谛法门中，苦谛和集谛揭示了轮回的规律，是学佛必须具备的认知。佛陀之所以成为觉者，关键就在于，能以缘起的智慧看世界。世间哲学或以物质为第一因，或以精神为第一因，或认为一切都是偶然，而其他宗教往往认为世界是神创的。真相究竟如何？佛陀在菩提树下以智慧观照发现，世间一切都是缘起的，包括一切生命的生死流转，也包括大千世界的成住坏空。了解缘起因果之后，知道三恶道的因果是如何开展的，三善道的因果是如何开展的，才能把握生命的发展方向。

那么，我们又该怎么去做？道谛就是代表不同的修行方法。佛法的不同宗派，看似差异甚多，其实都是为我们提供迈向解脱的不同方法。就像一座山，山顶的目标是一致的，但上山路线却有

前后左右、东南西北之分。有的路平坦，有的路陡峭；有的路快捷，有的路漫长。之所以会有这些不同路线，主要是根据众生不同根机而铺设的。能力强的人，不妨迎难而上，捷足先登；能力弱的人，也可慢慢走来，稳扎稳打。

这些差别主要体现在见地和禅修方法上。以下，将介绍佛法的一些主要见地，如声闻教法的五蕴、十二处，大乘教法的中观、唯识、如来藏。

1. 五 蕴

在早期的《阿含经》中，佛陀重点开示了解脱道的内容，告诉我们如何走向解脱。所谓的解脱，不是从这个世界搬到另一个世界；所谓的此岸和彼岸，也不是两个遥遥相对的地方。当我们断除一切迷惑烦恼，当下就是解脱的。

在解脱道的修行中，佛陀通过五蕴、十二处、十八界，为我们开显了世界真相，即“有漏皆苦，诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，又称四法印。其中，尤其重视对五蕴法门的诠释。因为佛法是以有情为本，对有情自身的认识，正是走向解脱的关键所在。西方哲学所说的“认识你自己”，也是基于同样的追寻。那么，究竟什么代表着“我”？

佛陀通过智慧观察发现，每个生命的存在，无非是色、受、想、行、识五蕴。蕴为积集义，指相关事物的积聚组合。色蕴，指有情的色身部分，由地水火风四大构成；受蕴，指情感部分，如苦、乐、忧、喜、舍等感受；想蕴，指思维部分，如产生的想法，作出的抉择等；行蕴，指意志和行为，包括感受、思维以外的各种心理活动；识蕴，即

精神主体，具有了别的作用。所谓的“我”，就是由这五种要素组成。其中，色身来自父母的遗传基因，并由后天饮食滋养而成。而精神系统源自无始以来的积累，也包括今生的教育和经历。它们共同形成了我们现有的心态、人格和生命品质。

在本质上，五蕴只是一堆元素的组合，是一个暂时存在的生命形态，其中并没有固定不变的自性。虽然它和我们有关，是我们可以使用的一个工具，但不是真正的“我”。如果把这些当做是“我”，就会影响到我们对生命真相的认识。但世人为无明所惑，无常执常，无我执我，不净执净，才会颠倒妄想，以苦为乐。为什么衰老、疾病、死亡会给人带来痛苦？就是因为看不到无常的真相，所以幻想自己长生不老，永葆青春。有了这

种对永恒的贪著，又会进一步形成依赖。问题是，这些对象都是无常变化的。一旦出现变故，依赖就会落空，烦恼也就随之而生了。可以说，众生所有的痛苦、烦恼、轮回，都是因为不能正确认识五蕴所致。

佛法所说的“人生是苦”，就是针对这个有漏生命体而言。当然，在我们的感受中，还是有苦乐忧喜舍的不同。当欲望得到满足，我们会感到快乐。可当条件发生变化，快乐很快会转为痛苦。就像我们饥渴难耐时，吃喝可以带来快乐。但这种快乐是建立在饥渴的痛苦上，只是对痛苦的暂时缓解。而且这种缓解是有定量和期限的。一旦饥渴消除之后，继续吃喝就马上成为痛苦而非快乐的事。可见，这种快乐不是本质性的。如果是本质的快乐，

那么，无论何时享受，也无论享受多长时间，都应该是快乐的，不会有乐极生苦的逆转。能不能找到这样的快乐？佛陀告诉我们，唯有“涅槃寂静”才是永恒之乐，因为它来自息灭烦恼后的心灵，是从空性而非感官生起的。凡是通过满足欲望得到的感官快乐，都是有漏的、短暂的、不稳定的，其本质是痛苦而非快乐的。

快乐不仅和痛苦有关，而且是和痛苦成正比的。当渴求带来的痛苦越强烈，得到满足的快乐也越强烈。就像你越是渴望见到某人，见面时才越觉得欣喜若狂，快慰平生。如果没有这种渴求，见面不过是寻常小事，甚至是多余的麻烦。而渴求又是从贪嗔痴而来，当人们得到一次满足后，就会追忆并执著这种快乐。这种追忆将成为动力，

让人产生新的渴求。如果不及时制止，渴求将一轮接一轮地升级，永无止境。问题是，满足渴求需要条件，而满足不断升级的渴求，需要更多的条件。这就使得人们一生都为了满足各种渴求而忙碌，却往往看不清，我们为了解决痛苦，又招感了更多、更大、更持久的痛苦。

仔细想想，我们总是在用长时间的痛苦换取短暂的快乐；又因为短暂的快乐，产生更长时间的痛苦。对于这种所谓的快乐，没有得到时，我们会因希望得到而焦虑；一旦得到，又会因为担心失去而惶惑；真的失去后，则会因此悔恨懊恼，倍感失落。我们为什么会有孤独？为什么会有焦虑？为什么会有恐惧？都是来自对“快乐”的依赖。

针对这种“爱取有”的轮回，佛陀为我们反

复开示了“有漏皆苦”的原理，让我们认清五蕴的真相。但我们要知道，说苦不是消极，更不是逃避，而是对人生所作的本质透视。当你认识到它的本质，一样可以享受快乐，但不会执著，而是放松、自在地享受这个当下。不是像我们以为的那样，因为看到苦，快乐就消失了。事实上，快乐反而变得更持久。

此外，“诸行无常”和“诸法无我”也是建立在正确认识五蕴的基础上。常人面对老、病、死的时候，不仅有色身的痛苦，还有心理的痛苦，结果身心交迫，苦上加苦。圣者同样会有老、病、死，但只有色身的痛苦，没有心理的痛苦。因为他已接纳青春、色身的无常，就能以平常心面对衰老、疾病乃至死亡。当我们真正接纳无常的时候，色

身之苦不过是自然规律，也就没那么难以忍受了。

至于佛教所说的无我，不是说这个身体不存在，而是说它由众缘和合而成，其中并没有作为主宰的、恒常不变的“我”。凡夫因为无明，或是把身体当做是我，总担心“我病了，我死了”；或是把想法当做是我，纠缠于“我高兴，我不高兴”。身体和想法是“我”吗？有“我”吗？如果是，如果有，就意味着我们可以主宰它。事实上，这个五蕴有它自己的运行规律，并不以我们的意志为转移。它要衰老，要生病，要死亡，我们都无能为力。乃至它要生气，要痛苦，要烦恼，我们也往往做不了主。可见，它虽然和我们关系密切，却不能真正代表“我”。如果把五蕴当做是“我”，进而产生恒常的执著，就会带来不必要的烦恼。

认识到有漏皆苦，无常无我，就可以远离对五蕴的贪著。我们之所以对色身有众多贪著，对世界有众多贪著，关键是因为看不清它的真相，也看不清这种贪著会给人生带来无尽过患。所有的烦恼、轮回、生死都是由这些错误设定造成的，进而还会引发孤独、焦虑、烦躁、不安、恐惧等负面情绪。

解脱道修行的关键，就是通过五蕴认清苦、空、无常、无我的真相，最终息灭烦恼，导向涅槃。这就需要对身心和世界保持觉知，保持正念。关于五蕴的修行，在《阿含经》中所占的分量很大，很多阿罗汉都是通过照破五蕴而解脱的。如果忽略对五蕴的观察，即使学了再多道理，也很难转化为认识自己的智慧。

2. 十二处

五蕴的重点是帮助我们认识自身，十二处则是从认识论的角度引导我们完成修行。一个人能招感什么样的外境，和他的业力有关。但这个外境在他内心形成的感受，则和他的认识有关。从这个角度来说，我们有什么样的认识，就会有怎样的世界。

所谓十二处，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根，和色、声、香、味、触、法六尘。在六根接触六尘时，眼睛看到色彩，耳朵听到音声，鼻子闻到气味，舌头尝到味道……由根尘的和合，构成我们的认识和各种心理活动。

佛陀告诉我们，修行要从六根门头入手，因为这里正是烦恼的生起处。当根和尘接触时，几

乎在同一瞬间，就会产生好看不好看、好听不好听、好闻不好闻和好吃不好吃的判断，进而产生喜欢或不喜欢的分别，对喜欢的产生贪爱，对不喜欢的心生嗔恨。然后就会进入贪嗔痴的世界，带着贪嗔痴去看这个人，看这件事。

但我们要知道，根尘相触固然是烦恼生起的基础，同时也是走向解脱的关键。在佛经中，将十二处称为入处，也称漏处、修处、证处。所谓入处，指六根是接收外部世界的六个窗口。所谓漏处，即有漏生起处。当根尘相触时，如果内心没有正念这个守门员，五欲六尘就会长驱直入了。所以，世人不犯错是很难的，因为他没有正念，每天还要面对那么多诱惑，自然就会引发贪嗔痴，引发爱取有，烦恼就此产生。所谓修处、证处，即修

行证道的立足点。当根尘相触时，如果保持正知正念，无论面对什么样的境界，在我们眼中不过是一个影像而已。既能对它了了分明，也不会引发贪著或嗔恨的烦恼。

从南传的内观，到汉传的观照般若，都在引导我们训练正知正念。一旦具足觉知力和观照力，就能在面对境界时安住正念，带着正念去吃饭，去走路，去做每一件事。而不是随着串习，进入贪嗔痴的轨道。

当心保持觉知，所有正当的事都可以去做。反过来说，做事也是强化觉知、修习正念的过程。这一点看似容易，做起来并不容易。因为我们的串习太强大了，常常在我们尚未察觉时，就瞬间开启，自动运转了。看到喜欢的人，不知不觉就贪了；看

到讨厌的事，不知不觉就生气了。这个不知不觉有两种，一种是从来没有知觉，根本没想到这么做有什么问题；另一种是后知后觉，虽然知道应该怎么做，但觉知力还不够，反应速度还不够，总是在贪嗔痴生起后，才发现自己又输了一个回合。

这就需要加强训练，保持觉知的敏锐，强化观照的力度，进而使这种断断续续的觉知和观照能够更稳定，更持久。一旦念念相续，就能在根尘相触的每个时刻保持觉知。如此，它就不再是入处、漏处，而是修处、证处了。

所以，十二处的修行很重要。在十二缘起的修行理路中，同样是在根尘相触时入手——从六入到触和受之后，就不再进入爱取有，从而切断轮回之链。正知正念的修行，需要以正见为基础。

在《阿含经》中，重点介绍了四念处的修行，即“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”。南传的内观，就是围绕身受心法四个所缘不断深入，从保持觉知，到生起观智，照见诸法，最终解脱烦恼。

生命就是心念的延续。可以说，心念决定了我们的世界，也决定了生命的走向。对于每个人来说，选择并发展什么样的心念，其实就像投资一样。妄念带来的，是生命的亏损和贬值；而正念带来的，则是生命的提升和增值。

3. 中 观

中观、唯识、如来藏是大乘的三个基本正见，由此形成汉传佛教的三大思想体系，印顺法师称之为“性空唯名系、虚妄唯识系和真常唯心系”。

中观思想主要体现在般若系经典中。其中，《心

经》和《金刚经》在中国流传最广，最为人熟知。不必说佛教信徒，在历代文人中，读诵抄写此经者也不计其数，并留下大量书法精品。而玄奘三藏翻译的六百卷《大般若经》，则是佛教史上分量最大的一部经典。在佛陀四十五年的说法过程中，有二十二年在开显般若思想，其重要性由此可见。

般若思想在魏晋南北朝时期传入中国。当时玄学盛行，以空性见为核心的般若思想，一经传入就备受推崇。文人士大夫们都喜欢和高僧在一起谈老庄，说般若。这也促进了般若思想在中国的弘传，很快发展为六家七宗，从不同观点对般若思想进行诠释。而隋唐时期形成的三论宗、华严宗等，也是依般若思想建立的。除了汉传佛教，藏传佛教也很注重般若经典。很多家庭都供奉有

《般若八千颂》，深信此经具有极大的加持力。流传至今，已成为藏族的习俗之一，也是藏族传统文化的组成部分。而藏传佛教中规模最大的格鲁派，更是对般若思想推崇备至，并以中观应成派的见地为究竟。

中观思想的核心，就是“一切法皆无自性”。所谓自性，就是可以不依赖条件而独立存在的实体。这在《心经》和《金刚经》中表现得极为充分。《心经》仅短短两百多字，“不、空、无”三个关键字却出现了近四十处。

经中，开篇即以“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，直接彰显了般若思想的核心，说明一切存在都是缘起的假象，本质上是空的，无自性的。其中的“色”泛指物质，可将此替换为

一切存在现象,如“山不异空,空不异山;山即是空,空即是山”等,并从这个角度来看待世界,认识人生。而在《金刚经》中,则以“所谓世界,即非世界,是名世界”的三段式,作为认识世界的角度,说明一切缘起现象在本质上都是空的,其中没有不变的“自性”。我们所认为的,实实在在的人,实实在在的世界,都不过是假名安立而已。

《阿含经》中,主要揭示了无常、无我的思想,认为空是甚深义。事实上,无常和无我就是空的不同表现方式。“常”代表对世界的自性见,“无常”则空去我们执著的“常”;“我”代表对五蕴色身的自性见,“无我”则空去我们认定的“我”。原始佛教中有个部派叫做“说一切有部”,他们对世界的分析,和早期西方哲学有相似之处,认为

世界存在不可分割的实体——“极微”。由这个基本元素的不同组合，构成各种存在，乃至整个世界，有“三世实有，法体恒有”之说。

依有部的观点，认为缘起和自性可以并存。但到了中观般若思想，认为缘起必定没有自性。在因缘和合的诸法中，根本没有不依赖条件存在的特质，所以叫缘起性空。可以说，整个般若经典都在彰显空性思想。包括后来的《中论》《百论》《十二门论》等，也是从不同角度进行剖析，帮助我们透过现象看到事物本质，从而破除执著。

每个人接触世界时，都会对现象作出判断，形成自己的认识，比如美丑、贵贱、好坏等。进而执著这种判断和认识，觉得这个东西是我的，它很漂亮，很真实，很有价值。这种认定和执著

并非事物本身的属性，而是我们附加其上的。正是它们，引发了贪爱、嗔恨及一切烦恼。

凡夫都是活在二元对立的世界，要证得空性，必须超越二元，扫除原有认知中的自性见，让事物回到它的本来面貌。所以，“空”并不是要否定客观现象，而是要否定我们在现象上施设的错误认识。把附加其上的错误设定去掉，我们才能看到事物的本来面目。正如龙树菩萨在《中论》所说：“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。” 因缘和合的一切现象都是空的，这个空不是没有，而是没有自性。换言之，离开条件根本就找不到固定不变的特质。当我们去除对事物的一切执著，空性慧就显现了。

4. 唯识

唯识也是大乘佛教的重要思想之一。早在梁武帝时期，来自西印度的真谛三藏就来华翻译了大量经典，后被尊为中国四大翻译家。在他所译的经论中，有不少是关于唯识思想的，如《中边分别论》等。另一部《十七地论》，就是后来玄奘重译的《瑜伽师地论》，只是当时因为战事国难等原因，仅译出五卷就被迫停止。后来，玄奘三藏发愿西行求法的重要缘起，就是为了求取该经的足本。

说到唯识思想在汉地的弘传，不得不提玄奘三藏。他不仅翻译了《瑜伽师地论》《成唯识论》《辩中边论》《唯识三十论》《百法明门论》等著名的唯识典籍，还建立唯识宗，位列汉传佛教八大宗

派之一。虽然唯识宗在当时并没有得到广泛弘传，仅两三传之后就基本湮没了，远远比不上中观思想在汉地的普及程度。但到了民国年间，当时失传的一些唯识典籍从日韩等地被发现并传回国内，对唯识的研究和弘传再次复兴。尤其是在太虚大师等教内外大德的倡导下，唯识还成为佛学院教学的必修课，延续至今。

中观对世界的认识，可概括为真俗二谛，即空和有有两个层面。而唯识认为一切都是识的变现，并把我们对世界的认识分为三个层面，即遍计所执性、依他起性、圆成实性，又称三性。遍计所执性，是呈现在我们认识上的错觉；依他起性，是缘起的差别现象；圆成实性，是指宇宙人生的实相。

关于这一点，唯识宗有个典型比喻。某人晚

上看到一条绳子，以为是蛇，吓出病来。绳子事实上是有的，但在他的认识上是没有的；蛇事实上是没有的，但在他的认识上是有的。不仅有，而且还被它吓得魂飞魄散。蛇就是遍计所执，即呈现在我们认识上的错觉影像，虽然它是不存在的幻有，但作用是真实的，否则就不会吓出病来了。而绳子是代表依他起，是存在的。唯识认为，凡夫之所以会有种种烦恼执著，就是因为遍计所执，因为错误的认识和执著。唯识所说的阿赖耶缘起，就是要给我们提供一个没有处理过的世界，了解认识和世界之间的关系。从这个角度来说，学佛就要改变蛇的认识，恢复绳子的认识。进而看到，绳子也是缘起的假象，在本质上是了不可得的。只有这样，我们才能摆脱误解，通达真理。否则

就会始终活在被妄识处理过的世界，无休止地造业并轮回。

通常，我们把中观称为空宗，把唯识称为有宗。空宗的重点是讲空，不论说什么，层层扫荡，一破到底，最后统统是空，可谓万变不离其宗。而有宗的特点是对认识和现象世界进行广泛分析，告诉我们，色法是什么，心法是什么；意识是怎么回事，潜意识又是怎么回事；凡夫的心理活动有哪些，修行过程中的心理活动又有哪些。包括彼此的关系，都分门别类，逐个剖析。

早期，古希腊哲学关心宇宙本体，世界本原。16世纪后，西方哲学家们发现，我们对宇宙能认识到什么程度，是取决于我们自身的认识。如果不解决认识本身的问题，关心宇宙是没有多大意

义的。就像观察设备出了故障，观察结果自然是不可能准确的。所以说，我们拥有什么样的认识能力，才是认识世界的关键所在。对于认识和世界关系，唯识宗的解读特别透彻。我有一本《认识与存在》，是对《唯识三十论》的解读，就是根据唯识思想来说明认识和世界关系。

近年来，随着心理学的兴起，对心理现象和心行规律有着详尽阐述的唯识思想，也受到越来越多的关注。我们的认识是受情绪、经验、教育的影响而形成的，这些情绪、经验和教育往往是片面的。建立在这一基础上的认识，自然也是扭曲的，就像哈哈镜中的影像。正是这些错误认知，给我们带来了种种烦恼痛苦。我们想要摆脱痛苦，首先要从建立正确认知开始，这就需要把认识和

世界区分开来。

同时，唯识是立足于妄心展开修行，相对来说，操作性更强。在我二十多年的弘法过程中，也深深受益于唯识思想。因为它对妄心的剖析细致而又准确，和心理学有相似的关注点，更容易被现代人所接受。在引导学人认识自我、转染成净等问题上，也有特殊的善巧方便。

5. 如来藏

如来藏的见地，是大乘佛法的又一主流思想。在《涅槃经》《楞伽经》《楞严经》《圆觉经》等重要经典中，都阐述了这一观点，即一切众生皆有佛性，都有成佛的潜质。

汉传佛教的禅宗就是根据这一思想所建立。其重要性在于，为学人修行提供了极大的信心。

禅宗有顿渐之分，其中，尤以顿悟法门为人向往，从者如云。我们知道，成佛是一条长达三大阿僧祇劫的漫长道路，而禅宗有“直指人心，见性成佛”之说。为什么能这样？就是基于如来藏的见地。因为我们本来就具有和诸佛无二无别的潜质，这个宝藏是现成的，本来具足的。就像矿藏，已经完完整整地在那里，我们只要发现它、开启它即可。如果还要通过修行逐渐形成，就不可能顿悟了。

关于顿悟法门的见地和修行，《六祖坛经》中有详细记载。经中，把众生和诸佛的分歧归纳为一念之间，迷了就是众生，悟了就是佛。这种直截了当的法门，特别契合国人好简的习惯。所以到六祖之后，禅宗在中国枝繁叶茂，遍地开花。但我们要知道，越是快捷的方法，对根机的要求

越高。如果根机不够的话，好筒会流于肤浅，直接会流于粗陋，心地法门会流于口头玄谈。即使学人根机尚可，如果没有明眼师长指点，这个成就诸多大德的“向上一着”，也是很难用得上的。结果是，大家都喜欢禅宗，推崇禅宗，实际又没能力修起来。虽然修不起来，但也不想回头从基础开始，次第前行，最后就变得高不成低不就。可以说，这也是汉传佛教走向衰落的原因之一。所以我们必须重视基础和次第，这样的话，哪怕现在是钝根，只要方法正确，假以时日，也能越磨越利。因为根机是缘起的，将随着我们的努力发生变化。

我们现在建立了一套三级修学模式，目的就是帮助大家一步步地走向解脱。有了次第和正确

方法，解脱并没有我们以为的那么难，那么遥不可及。同时，解脱也不是死后的事。解决一个问题，就能从这个问题带来的困扰中解脱出来，感受解脱带来的喜悦。

七、人天道、解脱道、菩萨道

佛陀出现于世，降魔成道，说法度众，为我们指出了三条道路，分别是人天道、解脱道和菩萨道，又称三士道，这是佛陀根据众生不同根机而施设的。在传世的经典中，声闻经典重点开示解脱道的修行，大乘经典重点开示菩萨道的修行。而这两类经典都有人天善法的内容，以此作为一切修行的基础。

1. 三士道

(1) 人天道

人天道，包括人道和天道。相对而言，天道生活环境最好，可以尽情享乐。它不仅是世人向往的乐园，也是很多宗教认为的终极归宿。但佛教认为，天堂过于享乐，生在其中是无法修行的，一旦天福享尽，仍会堕落。就像坐吃山空的富家子那样，虽然眼前境遇很好，但只会消耗福报而不能积资培福，终有家财耗尽的一天。相比之下，有苦有乐的人间更适合修行。因为苦，才会让人生起离苦得乐的愿望，寻找离苦得乐的方法，所以诸佛世尊皆出人间。

学佛修行，首先要具足人的身份，所以要修习人天善法。从另一个角度来说，有些众生根机尚浅，如果直接说出离心，说菩提心，是很难被他们接受的，这就需要有一个过渡。因此在《阿

《含经》中，佛陀经常是“先说端正法，后说正法要”。端正法，即世间的福报庄严，告诉人们，要布施持戒，修习善法，最终才能生天享乐。这也是大众最为普遍的诉求。佛陀说法是本着契理契机的原则，既然大众热衷于此，便以此作为接引手段，等他们从中受益了，再进一步加以引导，所谓“先以欲钩牵，后令入佛智”。

儒家所说的仁义礼智信，温良恭俭让，也属于人天善法的范畴。在引人向善的作用上，和佛教的人天道有相似之处。但我们要知道，佛陀的三乘教法是一个整体，人天道只是其中的基础部分，目的是导向解脱，成就菩提。如果简单地将儒家乃至其他宗教的善法和佛教的人天道混为一谈，其实并不妥当。在以儒家文化为背景的中国古代，

为了方便佛教传播，古德作一些融合是有必要的，这样才能使佛教在不同的文化土壤中生根发芽。但到今天，佛教已传入两千多年，早已成为中国传统文化的重要组成部分。在这样的文化背景下，人们完全可以直接接受佛教思想。如果还要为他们先讲儒家，再讲佛法，甚至认为这是学佛的基础，显然是不合理的。当然，这个方法可能对某些人适用，但并不具有代表性，更不是必经之路。

人道，属于六道之一。所谓六道，即天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱六种生命形态。这些生命形态的差别，就来自心念的差别。可以说，轮回就是心相续的外化，因为心念的不同，发展出不同的生命轨迹。虽然我们目前在人道，但有没有走好呢？一不小心，就可能走到畜生道、饿鬼道、

地狱道。当我们内心处在无明和愚痴之中，只是为了衣食活着，没有任何精神追求，那与动物有何差别？当我们内心处在贪婪和饥渴之中，永远没有满足，永远都想攫取，那与饿鬼有何差别？当我们内心处在嗔恨和愤怒之中，对任何人都充满敌意，那与地狱有何差别？所以说，六道未必要通过死亡来切换，在今生，在每个当下，我们随时都可能流转六道。

怎样才能不负人身，进而完成它的最大价值？首先要具备做人的德行，这也是我们在未来获得暇满人身、继续修行的保证。其次还要明白，无论做人或生天，都是有漏的，不究竟的。得到人身的意义，在于用它闻思佛法，修行解脱，这才是学佛的核心所在。

（2）解脱道

什么是解脱？就是解脱烦恼，解脱执著，解脱生死，解脱轮回。这就需要深刻意识到五欲的过患，以及轮回的痛苦本质。在人天道的修行中，是以得生人天为目标。但在解脱道的修行中，要把曾经的目标作为舍弃对象，要看到人天之乐的过患，看到轮回六道的过患，从而生起解脱之心。有了烦恼痛苦固然要解脱，有了名闻利养更不能忘记解脱。因为三界中的一切都是牢狱，都是束缚，本质上都是痛苦的。

解脱道固然是以解脱为目标，菩萨道同样是以解脱为目标。区别在于，前者是个人解脱，而后者是带领众生共同解脱。所以，不论出家众还是在家众，如果不想解脱，修行根本没有上路，

甚至可以说，算不上真正的学佛人。

（3）菩萨道

从从菩萨道的修行来看，所谓的人天道、解脱道，都是佛陀接引众生的方便之道。《法华经》将此比喻为化城。经中记载，有位导师带领众人前往宝所，中途要经过长达五百由旬的险恶难行之道。当人们在前行途中体力不支，准备放弃退转时，导师怜悯众人不能得到珍宝，就在中途变现一座化城让人休息。但休息只是手段，目的是等恢复体力后继续往前。正如经中所说的那样，“诸佛以一大事因缘故出现于世”，那就是令众生“开佛知见、示佛知见、悟佛知见、入佛知见”。佛陀真是伟大，他没有想着：我成佛了，你们只能成阿罗汉，低我一等。而是苦口婆心地叮嘱我们：你们都有

成佛的潜力，都应该成佛，开启并圆满和诸佛同样的智慧。这才是佛陀真正的本怀。

从这一点来说，佛陀开示的所有道路，最终都可以会归为成佛之道。所以在《法华经》中，佛陀又对以往所说的三士道作了归纳：“十方国土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”告诉我们，他一生说法的目的，都是为了将众生导向成佛之道，其他只是方便说法而已。不仅人间佛陀是这样，十方三世诸佛菩萨都是这样。

2. 解脱道和菩萨道的修行次第

虽然菩萨道的修行才是最究竟的，但离不开解脱道的基础。在国人熟知的《维摩诘所说经》等大乘经典中，往往对声闻解脱道的修行持批判态度。但我们要知道，这是针对执著声闻解脱为

究竟而作的批判，不是批判解脱道的修行。事实上，菩萨道就是解脱道的延伸和圆满。就解脱的核心目标来说，菩萨道和解脱道完全一致。不同只是在于，菩萨道将个人解脱扩大为帮助一切众生共同解脱。如果轻视解脱道的基础，菩萨道就会成为空中楼阁。在这个问题上，唯识经典对两者作了善巧的融摄，把解脱道作为菩萨道修行的组成部分。最典型的就是《瑜伽师地论》，从人天善法讲到声闻地、独觉地，再进入菩萨地的修行，层层递进。每一部分的修行，都是未来继续修行的基础。

那么，解脱道的修行重点是什么？杨郁文编写的《阿含要略》中提供了几个要点，我觉得非常重要。抓住这些要点，就知道解脱道该怎么走

了。第一是道心，发起向道之心。向道是修道的开始，需要有羞耻心，即儒家所说的良知。然后学会分辨善恶，这样才能止恶行善。第二是觅道，寻觅这条道路。佛陀总结为四法行，即亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。通过听闻和思维，把佛法转化成自身认识，然后依法实践。第三是见道，见到四种不坏净，即佛法僧戒的最高本质，也就是觉性、法性、空性。见道之后，才知道前面的道路该怎么走。第四是修道，主要内容为戒、定、慧、解脱、解脱知见，又称五分法身。这不仅是见道后的修习项目，也是整个声闻解脱道的修行内容。

而在《菩提道次第略论》中，则将三士道融为一体，为我们提供了从凡夫到成佛的简明套路。

本论主要分为道前基础和正行两部分。其中，道前基础是修道前的准备工作，包括了解闻法轨则、修习依止法、认识暇满人身的意义等，及“守护根门、正知而行、于食知量、恬寤瑜伽”等座下修行的内容。比如闻法轨则告诉我们，听法时应该远离覆器、垢器、漏器三种过失，同时还要“于己作病者想，于说法者作医师想，于教法作药物想，于修行作疗病想，于如来作正士想，于正法起久住想”。在修学时，我们有这些过失吗？能够生起如法的观想吗？此外，论中以“依止法”作为入道根本，这一点非常重要。现在的学佛人，和师长普遍没有依止关系，就像学知识一样随便听听。学来学去，往往还在自己的习气、我执、我慢中转悠。事实上，不是善知识需要我们依止，而是

我们能否对善知识生起信心和依止心，直接关系到将来能否于法受益。而对暇满义大的思考，则是我们选择佛法的重要前提。我们为什么要学佛？怎么活着才有意义和价值？如果我们对这些问题进行思考后，会发现唯有学佛才能实现人身的最大价值，此外别无他途。由此对三宝建立的信心，才是真切而坚定的。

正行部分又分为三士道，分别是共下士道、共中士道和上士道。一个“共”字，清晰标明了三者的关系。比如下士道，既有相对的独立性，同时也是中士道和上士道的基础。反过来说，中士道和上士道的成就，都离不开下士道。从另一个角度来说，下士道以信仰为中心，中士道以出离心为中心，上士道以菩提心、菩萨行为中心。

而信仰建设是出离心的基础，出离心是菩提心的基础，菩提心是菩萨行的基础，出离心、菩提心、菩萨行又是空性见的基础。总之，每个环节都是层层递进的。

《道次第》三士道的架构源自《瑜伽师地论》，这一次第非常适合当今学人。尤其是道前基础部分，正是很多人所忽略的。如果地基不稳，哪怕后面下再多功夫，也是难成大器的。十余年来，我特别重视对《道次第》的弘扬，就是希望大家找到一个有效的修学方法。不论什么根机，也不论可以投入多少精力学佛，只要方法正确，那么，学一点就有一点受益，有一点成长。关于《道次第》，我有114讲的讲课音像，对论中开显的修学原理作了解读。这些内容还整理为《菩提大道》，分上

中下三册，可以作为了解修学次第的参考。此外，我先后从不同角度对《道次第》的相关内容作了开示，或是谈修学要领，或是谈实修理路，这些开示结集为《道次第之道》，可以帮助我们整体上把握《道次第》的思想脉络。

八、结束语

我们常常可以看到，人们在佛菩萨像前五体投地，虔诚膜拜。为什么要拜佛？多数人是把佛陀当做一个依赖，向他祈求些什么。这样的拜佛，和拜神是没什么区别的。从某种角度来说，甚至带有巴结权贵的意味，和礼佛的本意背道而驰。真正的礼敬诸佛，不是为了祈求恩赐，也不是为了寻求保护，而是了解到佛菩萨的人格特征和无量功德后，心向往之，希望自己也成就那样的大智慧、大慈悲、大解脱、大自在。这些品质，正是佛和

众生的差别所在，也是我们需要学习的目标所在。

佛陀曾经和我们一样，对生死充满困惑。为了解决这些问题，开始走上修行道路。对于每一位佛弟子来说，这些修学经历并不是故事，而是我们学习、模仿、追随的榜样。学佛到底学什么？简单地说，就是学习佛陀的言教和行为。对于佛陀采用的修行方法，我们都要了解，他为什么要这么做，解决的问题是什么，今天的人又该如何效仿？只有这样，学佛才会落到实处，才能真切体会到，我们经常称念的“南无本师释迦牟尼佛”中，那个“本师”的深意所在。