

# 佛学

## 基础

佛陀是人间的觉者，  
明白了人生的真相，  
证悟了宇宙最高的真理。

本着伟大的慈悲精神向众生弘扬佛法，  
希望众生都能从佛法中找到解除痛苦的方法，  
走向光明快乐的大道。



# 佛学基础

顾问：仁虚法师

审委：王翰缘 | 林琬绯

出版：光明山普觉禅寺 | 弘法部 | 普觉出版社

地址：Kong Meng San Phor Kark See Monastery

88 Bright Hill Road

Singapore 574117

电话：(65) 6849 5342

电邮：publication@kmspks.org

网址：www.kmspks.org

初版：2013年10月 | 3,000本

印刷：Fabulous Printers Pte Ltd

www.fabulousprinters.com

ISBN: 978-981-07-7819-4

FJJC - 0101-1013



光明山普觉禅寺衷心感谢新加坡佛教总会的许可，让我们印制此书并免费流传。我们也感谢其他协助完成印制此书的善心朋友。书中关于佛陀生平故事的图画取自《佛陀在人间》。

**版权所有** 本寺所出版的佛教赠阅书籍，欢迎大众翻印流通，但不得非法牟利，不得增减或更改内容，包括这项声明，并且必须注明作者及本寺出版组全名。在翻印前，必须以公函向本寺出版组征得许可，以确保所翻印的是最新版本。



以环保理念出版

采用100%再循环纸张在新加坡印刷

封面纸张是采用55%再循环纤维与45%来自可持续森林的纸张所制成



Like Awaken Publishing page

Download iDharmaBook app for iPad & iPhone



# 目录

---

1	什么是佛教	7
2	悉达多太子诞生	10
3	悉达多太子的童年	14
4	悉达多太子的青年时期	17
5	四番景象	21
6	出家	26
7	追求真理	31
8	证悟真理	37
9	四圣谛：苦谛	42
10	四圣谛：集谛	46
11	四圣谛：灭谛	49
12	四圣谛：道谛	52
13	僧团扩展	55
14	佛陀在摩竭陀国弘法	61
15	回乡	65
16	释迦族人的皈依	70
17	八正道：戒学	76
18	八正道：定学	82
19	八正道：慧学	85
20	慷慨的给孤独长者	88
21	众女弟子	92
22	业	97
23	轮回	103



24	缘起	108
25	佛陀的智慧与慈悲	112
26	三法印——事物的三种特性	117
27	五蕴——经验的构成	122
28	佛陀的晚年	126
29	佛教的人生观	133

## 佛教的实践

---

30	皈依	138
31	持戒——道德实践	143
32	家庭与社会	150
33	佛教的仪式和节日	158
34	四无量心——慈悲喜舍	164
35	僧团组织	169
36	阿罗汉的修行法	174
37	菩萨道	180
38	六度——菩萨的修行法	184
39	大菩萨	192

## 佛教的传播

---

40	佛教在南亚的传播	199
41	佛教在东亚的传播	209
42	佛教在东南亚的传播	227
43	佛教在西藏和蒙古的传播	237
44	佛教在欧美的传播	245

## 名词注解

---

249



释迦牟尼佛像

佛陀证得圆满觉悟之地——菩提迦耶的大菩提寺内

# 1 什么是佛教

人们对于太熟悉的事物，往往不会有多大兴趣作深一层探究了解；好比住在中国万里长城或印度泰姬陵附近的人们，都不会急于对这些名胜作深入的研究。在我国，虽然佛教寺院到处可见，但是许多人对佛教仍然一知半解；看到佛教徒礼佛，在佛像前供奉鲜花、香烛，便说佛教是迷信的。那么，佛教究竟是否如想象般是迷信的宗教呢？

佛教，是超越时空的宗教。它不仅适合两千五百多年前佛陀的时代，即使到了今天，佛法依然是实用的。它对人们的身心发展，依然影响深远。

佛陀告诉我们：宇宙和人生是变幻无常的，但是人们却因为不能适应这种客观环境的变化，又很难接受老、病、死的事实，便感到人生是痛苦的。于是，佛陀要人们勇敢地去面对现实的人生，找出痛苦的原因，并且亲自去解决。

佛陀又说：一切的痛苦都源自欲望和无知。这是佛陀通过亲身的观察和体验所证悟的真理。看看当今世界，纷争四起，社会不安宁，人与人之间发生争执；这些不愉快的事，哪一样不是由欲望和无知所引起的？

为了解除人生的痛苦，佛陀提出了八正道。八正道是个人修养以及待人处世的道德标准，即使在今时今日，只要真正了解八正道，并努力去修持，同样可以使人获得智慧，解除痛苦，过着安乐的生活。

佛陀虽然证得了世间最高的真理，并且点出造成痛苦的原因和解除痛苦的方法，但是他却不主张弟子们盲目、迷信地接受他的教理。佛陀要弟子听了佛法以后，对他所说的佛法进行探讨，提出疑问，悟出其中的道理，才去接受，并且要在日常生活中实践。这是信仰的正确态度，所以佛教是正信的宗教。

佛教不仅尊重人们自由探讨和选择的权利，也主张包容，所以对其他宗教并不加以排斥。这种精神，在我国这个多元种族、多元宗教的社会里，尤其显得重要。

慈悲、平等，是佛教的宗旨。佛教的平等，就是没有阶级的限制，没有种族的歧视，更没有人与物的分别。因为一切众生平等，所以佛教不主张杀生，而对众生一视同仁。在互相关怀与互相爱护之下，众生都能和平共处，这就是慈悲的具体表现。

佛教还强调自力。佛陀说：人人都有佛性，人人都可以成佛。他认为人的前途不是受到一种超自然的力量所控制，而是由自己的行为去决定的。要成佛，必须靠自己努力修行。

佛教的许多理论其实是符合科学的。佛陀在两千五百多年前所说的许多事物，日后都一一获得科学家证实。佛陀所说的因果道理最符合科学的观点，这里暂且不提。就说佛陀有一天看着钵中的水，说水中有八万四千只虫，现在科学家已证明了微生物的存在。此外，佛陀说宇宙有三千大千世界，今日科学家也证明，除了有这个银河系之外，还有其他的银河系。象这类科学知识，在佛教经典里常可见到。所以，随着科学的进步，佛教的许多理论便可一一得到证明。由此可见，佛教和科学非但不会相互抵触，反而可以启发科学家对佛教作进一步探讨。

佛陀是人间的觉者，他洞察了人生的真相，证悟了宇宙最高的真理。他本着伟大的慈悲精神，向众生弘扬佛法，使众生都能从佛法中找到解除痛苦的方法，走向光明快乐的大道。所以佛陀光辉的形象，深深地感动了人们。佛教徒在佛像前五体投地顶礼跪拜，完全是内心无限的钦敬和仰慕的一种表现。这和我们在升旗礼时，对着国旗肃然起敬的感受是一样的。以鲜花、香烛供养佛陀，是对佛陀表示虔敬，因为鲜花和香代表芬香清洁，烛则象征光明。而鲜花的凋谢、香烛的销熔，也使我们时时记住无常的道理。因此，礼佛烧香，供奉鲜花，都不是迷信。

接下来的篇章，我们会介绍佛陀的生平和佛教的教义，让大家对佛教有更深入的了解。

## 2 悉达多太子诞生

两千五百多年前，释迦族在印度北部山区，建立了一个繁荣的国家——迦毗罗卫国。当时的国王是仁慈爱民的净饭王。

### 摩耶夫人的异梦

王后摩耶夫人长得端庄美丽，温和贤淑，深得人民爱戴。有一天，她做了个奇异的梦，梦见一头白象由她的右肋进入胎中。梦后不久，摩耶夫人怀孕了。因为“白象”是“伟大”的象征，所以她想：自己所怀的孩子，将来一定是不平凡的。

怀孕期间，摩耶夫人没有忧郁，也没有烦恼，每天过着幸福快乐的生活。

### 太子诞生

摩耶夫人怀孕，让净饭王和全国臣民殷切期待着太子的诞生。依照印度的传统习俗，怀孕妇女必须回娘家生产。于是，摩耶夫人在将近临盆时，便辞别了净饭王，乘坐华丽的轿子，在侍从和宫女的簇拥下，出发前往娘家。



## · 太子的诞生

途中，大队经过百花怒放的蓝毗尼园，摩耶夫人决定到园里游览一番。过后，大家在无忧树下休息；而就在这充满欢乐的气氛中，悉达多太子诞生了。这一天，正是五月的月圆日。

太子的诞生，让净饭王和全国人民非常兴奋，大家热烈地庆祝这个特别的日子。

## 阿私陀的预言

这个时候，有位年老的智者阿私陀，正在离王宫不远的山中修行；他静坐的时候突然看到王宫上空出现一道祥瑞的霞光。阿私陀知道是太子诞生了，于是立刻进宫去探望太子。





#### · 阿私陀拜见太子

在王宫里，净饭王恭敬地请阿私陀入座，问道：“您老人家怎么会到这儿来呢？”阿私陀不理睬他的问话，只兴奋地问道：“太子呢？快让我见见他！”净饭王马上叫人把太子抱出来。

阿私陀一见太子长相圆满，内心充满了喜悦，露出欢欣的微笑。但是很快地，他又悲伤地哭了起来。国王看到阿私陀悲喜无常的样子，非常担忧，不安地问：“太子会遭受什么不幸吗？”阿私陀回答道：“依我的预测，太子不但不会遭遇任何不幸，反而会求得最高的真理，成为人间的佛陀。他将教化众生，使众生证悟真理。如今我年事已高，不久就要死了，再也没有机会听到他所说的道理，这就是我伤心的原因。”说完这些话，阿私陀便向太子合掌敬礼，然后离开王宫。



## 命名典礼

太子诞生后第五天，净饭王邀请许多著名的修行者为太子命名。他们仔细端详了太子圆满的长相，其中七位竖起两只手指，说：“太子长大以后，如果继承王位，将成为转轮圣王；如果出家修行，必定成为一位觉者。”一位年轻的修行者却只竖起一只手指。他认为太子在见到生、老、病、死各种人生的苦相以后，一定会出家修道，成为觉者。净饭王听了他们的预言，决定替太子取名“悉达多”，即是“一切愿望圆满”的意思。

## 摩耶夫人逝世

迦毗罗国全民上下为了悉达多太子诞生而欢腾，但不幸的事却紧接着降临。太子诞生后第七天，摩耶夫人就去世了。从此以后，摩耶夫人的妹妹摩诃波闍波提便负起抚育太子的责任。



### 摘 | 要 |

两千五百多年前，释迦族在印度北部的山区建立了迦毗罗国。国王是净饭王，王后是摩耶夫人。悉达多太子在蓝毗尼园诞生。“悉达多”的意思是“一切愿望圆满”。太子诞生后的第七天，摩耶夫人便去世，太子就由姨母摩诃波闍波提抚养成人。

悉达多太子从小就心地善良，富有同情心，喜欢静坐沉思。

### 春耕节日

悉达多太子七岁那一年，有一天，他跟着父亲净饭王去参加春耕节日的庆典。净饭王忙着主持庆典时，太子就在宫女的陪伴下坐在蒲桃树下休息。由于庆典的节目太精彩了，吸引了宫女一个个跑去看热闹。

太子对庆典不感兴趣，却在一旁观看农夫耕种。他看着农夫身穿破旧的衣服，流着豆大的汗珠；而犁地的老牛让农夫不停地鞭打着，已是皮破血流，只能拖着沉重的步伐，勉强地前进。眼前的这番情景，让太子不禁为众生的艰苦生活产生了同情心。

在农夫犁地时，土壤里的蚯蚓被翻出地面。不久，远处飞来一群鸟儿，争先恐后地啄食蚯蚓。突然，一头老鹰从空中俯冲而下，抓住一只小鸟后又马上飞走了。太子内心受到巨大的震撼，因为这种现象是他从来不曾见过的，也是他所想象不到的。他喃喃自语说：“可怜啊！众生都是这样互相残杀的吗？”这时，太子小小的心灵已深深地烙下了弱肉强食的印象。

净饭王和宫女发现太子不在身边，急得四处寻找；后来才发现太子竟然独自在蒲桃树下静坐沉思，净饭王大为吃惊。

## 争鹅事件

悉达多太子十二岁那年的一天，和堂弟提婆达多在林中散步。提婆达多偶然看见一只天鹅在空中飞翔，急忙拿起弓箭，一箭就把天鹅射了下来。太子来不及阻止这种残忍的行为，只能赶紧跑过去把受伤的天鹅轻轻地抱起，拔出它身上的箭。正要为天鹅包扎伤口时，提婆达多也跟着跑来了，向太子要回天鹅。太子知道提婆达多一定会把天鹅弄死，不肯交给他。两人为此吵了起来，争执很久都没有结果，他们于是决定去找一位贤者来为他们判断是非。

贤者问清楚事情的始末，慎重考虑后说：“众生都有求生的愿望，我们既然有生存的权利，其他动物当然也不例外。谁能保护天鹅的生命，谁就是天鹅的主人。现在提婆达多要把天鹅杀死，而太子却把它救活，所以天鹅应该是属于太子的。”听了这番话，太子便高高兴兴地把天鹅带回家去了。

## 太子的教育

悉达多太子七岁那一年，净饭王就请了全国最优秀的老师来教导他，让他接受良好的传统教育，准备将来成为智勇双全的国王。

根据印度古代的传统，悉达多太子必须学习五门主要学科。这五门学科就是：（一）语文学；（二）工艺学；（三）医药学；（四）逻辑学；（五）宗教学。

除了学习学术科目以外，太子也要接受各种军事训练，以备将来继承王位时有能力负起保卫国土的重任。除了射箭以外，还要懂得骑马和御象。同时，对于摔角以及棍、剑和长矛等各种武器的使用，也要样样精通。

太子不怕吃苦，天天都用心学习、勤于练习；再加上训练有素，不论文事或武功，太子都有优异的表现。



### 摘 | 要 |

悉达多太子从小就心地善良，有着一颗慈悲心肠。

在一个春耕节日里，他无意中看到弱肉强食的情景，因而陷入沉思。又有一次，他在林中救了一只被堂弟射伤了的天鹅。这些都充分地展现了他的爱心。身为王室成员，太子接受了良好的传统教育，成为文武双全的人。



· 太子王宫生活

## 4 悉达多太子的青年时期

### 奢华的生活

每当净饭王想起阿私陀的预言，便十分忧虑。他想尽办法让悉达多太子享受豪华、舒适的生活，认为这样一来，太子便不会出家修道，而他的王位也才会有人继承。

净饭王为太子营建了一座冬宫，让太子在寒冷的冬天，不受寒风刺骨之苦；一座夏宫，让太子在酷热的夏天，也感觉凉爽；一座为雨季而建造的宫殿，让太子在雨季里，也能进行各种活动。太子受到净饭王这种悉心的照顾，任何时候都能过着舒适快乐的生活。

为了使太子的生活更加多姿多采，净饭王又建造了一座大花园。园中有个大池塘，池塘里长满美丽的睡莲，还有悠游自在的天鹅和鱼群。在仆人的尽心照料下，太子看不到凋谢的花朵和干枯的叶子。

宫里的人也和太子一样，穿的是华丽的衣服，戴的是贵重的饰物，吃的是山珍海味，过的是歌舞通宵的欢乐日子。净饭王还严禁宫里的人在太子面前谈论老、病、死和出家等问题。总之，净饭王希望太子生活在非常完美的环境里，看不到人生痛苦的一面，他便不会兴起出家修道的念头。

## 太子的婚姻

净饭王又想，如果太子结了婚，有了家室的束缚，当然更不会去出家了，于是他建议太子早日结婚。太子说：“父王，您要我结婚，我听您的话。不过，请您替我找一位具备各种美德的女孩。她不但要有同情心和爱心，还要宽宏大量。她不说谎，不搬弄是非，不造谣，不贪婪，也没有妒嫉心。总之，她的思想、言语和行为都要纯洁无瑕。”净饭王接受了太子的请求。他为太子

举办了一场盛大的宴会，邀请所有王族少女到宫里来参加，让太子选择自己心目中理想的伴侣。

这一天终于到来了，所有到宫里参加盛会的少女都穿戴得非常华丽。她们见到英俊的太子，爱慕之心油然而生。当太子亲自将礼物一一送上，少女们更是兴奋不已。

太子的礼物都送完了，可是却没有一个少女能打动他的心。这时，来了一位非常漂亮的少女耶输陀罗。她落落大方地走到太子面前，向他深深地鞠了个躬。太子被耶输陀罗那优雅、高贵的气质吸引住了。他把自己佩戴着的项链拿了下來，赠送给她。耶输陀罗接过了项链，微笑地说：“我只值这个吗？”太子马上又将戒指脱下来送给她。

净饭王知道了这件事，心里非常高兴，便派人向耶输陀罗的父亲提亲。但是耶输陀罗的父亲认为太子过惯奢侈的生活，在体力和智力方面可能比不上一般人，因此不同意这桩婚事。

净饭王为了证明太子的体力智力不但正常，而且超人一等，便下令举行全国竞技比赛。许多文武双全的青年都前来参加，观众更是人山人海。

太子面对激烈的竞争，仍然以丰富的知识和精湛的技术，压倒所有优秀的选手，获得了冠军。

耶输陀罗的父亲对太子的表现十分满意，马上答应了这门婚事。不久后，一对新人便在宫中举行隆重的婚礼。

婚后的太子与耶输陀罗过着快乐幸福的生活。净饭王见了非常高兴，心想：“总有一天，太子会继承我的王位，成为万王之王。”



### 摘 | 要 |

为了不使悉达多太子兴起出家修道的念头，净饭王设法让他享受豪华舒适的生活，并建议他早日成亲。在一场特意为太子举行的盛大宴会里，太子被耶输陀罗那优雅、高贵的气质所吸引。后来，太子在全国竞技比赛中获得压倒性胜利，如愿地娶了耶输陀罗为妻。



## 5 四番景象

悉达多太子在宫中过着舒适的生活，完全不知道宫外一般人的实际生活状况。有一天，太子听说宫外有一座景致特别优美的花园，便要求净饭王让他出宫去看看。净饭王本来不肯答应，但经不起太子一再要求，只好让他出游。不过，净饭王预先派人将太子会经过的街道清理并布置一番，让他不至于看到不愉快的情景。

### 第一番景象：衰老

为了这次不寻常的出游，净饭王派了忠诚的马夫车匿陪伴太子出宫。

一路上，群众夹道欢呼，太子也很高兴。走了不久，他看见一个人弯着腰，吃力地向他走来。这个人衣衫褴褛，头发灰白，皮肤干皱，眯着眼睛，没有牙齿。他来向太子求乞，希望太子能施舍一些东西给他。

太子从来没有见过这样的人，他吃惊地追问车匿：“车匿，这个人到底怎么了？为什么他不能挺直身子走路？为什么他满头白发？为什么他没有牙齿？为什么他什么也看不清楚？”

车匿诚实地回答：“太子，这个人是个老人。他年轻的

时候，也和我们一样强壮，一样有乌黑的头发、光滑的皮肤、坚固的牙齿、明亮的眼睛。但是现在他衰老了，才变成这样。”

“难道没有什么方法避免衰老吗？”太子紧张地问道。

“没有！每一个人都会衰老，都会变成这个样子的。”车匿回答。

太子叹了一口气：“唉！这种现象虽然清清楚楚地呈现在每个人眼前，但是人们却视若无睹。”他内心十分激动，出游的兴致也全消了，于是吩咐车匿转道回宫。

## 第二番景象：病痛

有一天，太子又想起那座美丽的花园，他再要求净饭王让他出游，净饭王勉强地答应了。

这一次，城里没有特别的布置，也没有群众夹道欢呼，人们都忙着谋生。太子感觉到城里忙碌的生活和宫中舒适的日子大不相同。忽然，他看到地上躺着一个人，那人脸色苍白、呼吸急促，痛苦地呻吟着。

太子不曾见过这样的情景，不明白这是怎么回事，于是紧张地问车匿：“车匿，这个人怎么了？他在哭吗？他为什么躺在地上？”

“他是病人，正受着病痛的折磨，才会这么痛苦地呻吟。”

“他为什么会生病呢？”太子迷惑不解地问道。

“每个人都会生病，没有人能永远健康。”车匿说。

“病不能治好吗？”

“有的病能治好，有的病却治不好。治好的病，有时也会复发的。”

太子听了这些话，非常难过地说：“唉！如果常常生病，那么人生一定是痛苦的。但是人们却在病痛的阴影下，依然寻欢作乐。”

太子本来以为所有人都和他一样健康，可是见到这个病人痛苦的样子，才知道事实和他所想象的并不一样。他非常难过地吩咐车匿回宫。

### 第三和第四番景象：死亡和出家

过了一段日子，太子又在车匿的陪伴之下，离开王宫，到那座花园去。

途中，太子看到一群人哭哭啼啼，其中几个人抬着一块木板，上面躺着一个被布包裹着的人。

这番景象让太子大为震惊，于是追问车匿：“车匿，那些人为什么很伤心？他们为什么把木板上的人裹起来？为什么他一动也不动呢？”

“那个人已经死了，所以被布包裹起来，一动也不能

动。那些人会那么伤心，就是因为他们再也见不到这个亲人。”

“死？一个活泼泼的生命，为什么会死呢？”太子充满了恐惧。

“因为衰老和病痛的侵袭，每一个人最后都会死的。”

“难道死亡不能避免吗？”

“没错，世界上没有不死的人。”

太子悲伤地说：“每个人都会死，但是大多数人都并不关心死亡的问题，他们仍然过着无忧无虑的生活，好象没有死亡的威胁一样。”

太子感到非常恐惧与不安，于是打消了游园的念头，吩咐车匿回宫。

只是这一次，车匿并没有遵照太子的吩咐回宫，反而继续往花园的方向前进。原来，净饭王事先派了许多姿色艳丽的宫女，到太子即将前往的花园表演歌舞，以博取太子的欢心。

花园里绿草如茵，繁花竞艳，缕缕花香随风飘送，百鸟枝头争鸣，景致果然十分优美。这时候，净饭王选派来的宫女都出来迎接太子，凭着各自的才艺容貌，极尽可能地取悦他。但是，太子一直想着生、老、病、死的问题，对眼前的一切根本不感兴趣。这时，他看见一位身穿黄袍的人，精神奕奕又非常安详地走了过来。于是，太子情不自禁地走上前问他：“你是谁？”

“我是个出家人。为了寻求解脱生、老、病、死的方法，我居无定所，到处漫游。”

太子虽然没有作声，可是他心里多么希望自己能够象这位出家人一样安详自在。这些日子，他看到生、老、病、死的苦相，这些景象使他认识到人生是痛苦的，而这种痛苦又无法逃避。不过，他也看到出家人的平静与安详，顿时明了人生的痛苦是有办法解决的。太子忽然对人生有了新的看法。

他想：“虽然我贵为太子，享尽人间的荣华富贵，但是总有那么一天，我会生病，会衰老，也会死亡。所以我不应该把青春浪费在享乐上，而是应该真正地去了解人生，并且设法去寻找解脱生、老、病、死等痛苦的方法。我应该好好地利用生命，去做一番有意义的事，这种生活态度才是正确的。”

从此以后，太子对享乐的生活不再感兴趣，甚至想离开王宫去追求真理。



### 摘 | 要 |

悉达多太子听说宫外有一座景致特别优美的花园，便要求净饭王让他出游。前后三次出游，太子先后看到衰老、病痛、死亡和出家四番景象。这四番景象促使太子去思考人生的问题，寻求解脱生、老、病、死的方法。

## 6 出家

### 罗睺罗诞生

正当悉达多太子不断思索着生、老、病、死的问题和解脱方法，耶输陀罗为他生下一个可爱的男孩。太子不像一般刚为人父者那样感到高兴，反而叹息说：“罗睺罗，一个障碍出世了。”

为什么他这么说呢？因为他一直想离开王宫，出家修道。现在孩子出世了，反而增加他对家庭的牵挂，出家的计划因此多了一层障碍。

虽然净饭王明白太子的心意，也明白太子所说的话，但他仍然将孙子取名为罗睺罗（“障碍”的意思）。

### 离宫之夜

净饭王非常了解太子的心情。为了使太子仍然过着快乐无忧的生活，他命令宫女日夜表演歌舞，取悦太子。可是太子对这种生活，不但不感兴趣，反而觉得厌倦。

一天晚上，歌舞表演过后，太子睡着了，宫女也因极度困倦而在他的周围睡去。不久后，太子醒了过来，只看见周围的宫女东歪西倒，睡态丑陋。她们脸上的化妆已

经退了，有的流着口水，有的磨着牙齿，有的张大嘴巴，有的说着梦话。她们在取悦太子的时候，是那么漂亮动人；如今躺在这昏暗的厅堂，却像是一具具死尸。

太子看了这种情景，更加明白人的青春和美貌是多么虚幻，出家修道的心也因此更加坚定。他也非常清楚，追求解脱生、老、病、死的方法不只是为了自己，也是为了那些生活在痛苦中却又看不清人生真相的人。于是他叫车匿牵出他心爱的白马，准备离宫出走。

离宫以前，他又走回寝室，想向妻儿告别。但是，见到他们母子俩沉睡的样子，他立刻改变初衷，认为不辞而别或许会好些，否则离宫的计划可能会失败。他知道妻儿在宫里会得到很好的照顾，也知道耶输陀罗会很难过，但是更相信她一定能理解他离宫的目的。他再看妻儿一眼，便悄悄地走出寝室。

在这万籁俱寂的夜晚，太子骑着马儿，与车匿离开了王宫。一出城门，他勒住了马，向王宫作了最后的一瞥，然后留下这么一句话：

“如果找不到解脱生、老、病、死的方法，我绝对不再回到这个地方。”

说完，太子头也不回地和车匿一齐离开了迦毗罗城。



· 太子削发出家

## 出家

经过长途跋涉，他们来到一条河边。神勇的白马一跃而过，安然地到达彼岸。过河以后，他们便停下来休息。为了表达出家的决心，太子抽出利剑一挥，就将又长又黑的头发割了下来，又将身上佩戴的饰物一一取下，连同头发一起交给车匿，然后吩咐他把这些东西和白马带回宫去，转告净饭王，太子已经出家了。

就在这个时候，远处走来一个猎人，太子叫住他，并以身上的锦衣，和他交换了一件破袍。从此以后，太子便过着苦行僧的生活。那一年，他二十九岁。

净饭王听到太子出家的消息，伤心欲绝，马上派遣两位大臣带领一队兵士去找他，劝他回心转意。这些人找了很久，终于在一条大路上找到太子。两位大臣再三劝请



太子回返王宫，可是他坚定地拒绝了。两位大臣只好选出五个兵士跟随太子，然后失望地转回宫去。而后，五个侍从伴随着太子，向摩竭陀国的首都王舍城走去。

## 初会频婆沙罗王

太子出家以后，人们都称他为苦行僧乔答摩。他来到王舍城，就以他那庄严的外表和高雅的气质，吸引了许多人。

一天早晨，乔答摩正托着钵在城中乞食，刚巧摩竭陀国的国王频婆沙罗王也由宫里向外观望。他看到了乔答摩非凡的外表，很想认识他，于是派侍从去请他前来相会。

过了一会儿，侍从回来报告，乔答摩上了山去修习禅定。频婆沙罗王听了，立刻乘坐马车，带了大臣和随从，赶到山上去。由于山路崎岖不平，频婆沙罗王只好下车步行。走了许久，他终于见到乔答摩。

频婆沙罗王向乔答摩致敬，说：“你这么年轻，又有勇士的气概，适合带领第一流军队。我愿意将国土分一半给你，请你留下来跟我一起治理这个国家吧！”

听了这些话，乔答摩说：“国王，我自己的国家坐落在喜马拉雅山坡上，富饶强盛。我不想追求荣华富贵，所以才离开王宫，出家追求真理，过着平静的生活。请您不用游说我，因为我已经不再受任何利欲的引诱。我希

望您的国家和平、繁荣，也希望您的王位巩固。我更希望您用智慧来治理国家，用正义来统治人民。”

频婆沙罗王听了这番话，大受感动，充满敬意地说：

“我希望您早日寻得真理，然后回来教导我。”

乔答摩答应了他的请求，频婆沙罗王才高高兴兴地离开。



### 摘 | 要 |

对于孩子的出世，悉达多太子不但不感到高兴，反而觉得那是他出家的一种障碍。净饭王明白太子的心意，就替孙子取名罗睺罗。太子在二十九岁那一年出家，从此人们称他为苦行僧乔答摩。在王舍城，频婆沙罗王会见了乔答摩，还想把一半的王国送给他，但是太子拒绝了。

## 7 追求真理

### 两位宗教导师

王舍城附近住着两位著名的宗教导师，教导人们修习禅定的方法，他们是阿罗逻和郁陀迦。

乔答摩先拜阿罗逻为师，不久就精通了阿罗逻所教导的禅定方法。阿罗逻对他大为赏识，不但把他当作同辈看待，还要他协助训练其他弟子。

阿罗逻的禅定功夫虽然不错，但是却不能解答有关人生痛苦的问题，于是乔答摩便离开他，转而向郁陀迦学习。经过一段时间，他成为郁陀迦最出色的弟子，可是他发现郁陀迦所教导的修行方法，也不能帮他寻得真理。乔答摩失望地离开了郁陀迦，决定用自己的方法追求真理。后来，乔答摩游历了许多地方，足迹遍及整个摩竭陀国。

### 六年的苦行生活

有一天，乔答摩来到王舍城西南的苦行林。这里的景色优美，还有一条清澈见底的小河。乔答摩决定在这里修习苦行。他相信，只要日夜修习苦行，终有一天能证悟真理。这种信念越坚定，乔答摩所受的苦也就越多。



### · 六年苦行

有时，他一连几天都站在同一个地方，不饮不食，甚至睡在荆棘做成的垫子上，忍受着一切痛苦。总之，他想尽办法使自己在最坏的处境里修习苦行。

这种苦行的生活把乔答摩折磨得骨瘦如柴。一次提到这段生活经验时，他这样形容自己：

“我吃得很少，所以四肢就象干枯了的藤节，凸出的背脊就象破寮顶上露出的椽木。两眼深陷，头发如干草。我的肚皮几乎贴在背脊上，只要用手摸肚皮，就会马上碰到背脊。我丰润而带有光泽的皮肤也失去了昔日的光彩。”

乔答摩和那五个侍从，就这样在苦行林中修习了六年。

## 追求真理的正确方法

有一天，乔答摩走到附近的河里去洗澡。由于身体虚弱，他昏了过去，差一点儿就被淹死，幸亏同伴把他救起来。

乔答摩恢复知觉后，开始对自己的苦行生活作了一番检讨。他心里想：“我相信自己修习的极端苦行是过去或未来任何一位苦行僧都比不上的。这种极端的苦行方法，我已经坚持了六年，但是到现在还没有证悟真理。难道这种修行方法不正确吗？难道还有其它方法能使我证悟真理吗？”

这时，他的脑海里浮现出童年时春耕节日的那一幕——在蒲桃树下静坐沉思。他认为静坐沉思可能是证悟真理的最好方法，因此他开始静坐。



· 村女献供

在静坐中，他渐渐产生信心，并了解奢华的生活和极端的苦行都不能使他证悟真理，只有守着中道，修习禅定，才能达到目的。有了这种认识以后，乔答摩便决定放弃苦行的生活。

## 证道前的供养

乔答摩决定放弃苦行的时候，村女须阇多拿了一碗奶饭来供养他。那五个同伴看到乔答摩接受了村女的供养，很不

高兴地说：“这个苦行僧既然不再修习苦行，决定过舒服的生活，我们还是离开他吧！”于是他们离开了乔答摩，到波罗奈附近的鹿野苑去。

乔答摩吃了奶饭，渐渐地恢复体力。他走到一棵大树下（这棵树在乔答摩证道后被称为菩提树），准备修习禅定。这时，一个名叫吉祥的割草人，来到乔答摩的身边，送他一束嫩草作为坐垫。

为了表达追求真理的决心，乔答摩绕着菩提树走了三圈，然后面向东方，坐下来修习禅定。当时他发了这样的誓愿：

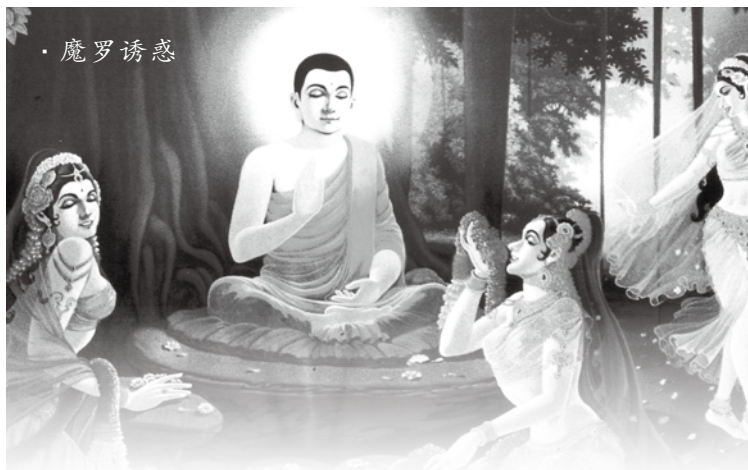
“纵使我皮干骨枯，血涸形销；  
如不成道，绝不离开这里。”

## 魔罗的诱惑

当乔答摩在修习禅定时，魔罗用尽方法来诱惑他，要让他放弃追求真理的努力，可是都失败了。

最后，魔罗说：“你那么苍白，那么瘦弱，就要死了。你还是快快乐乐地享受人生！寻求真理的道路是崎岖不平的，遭受的苦难也是难以承担的。”

乔答摩回答：“魔罗，我很清楚你到这里来的目的，但是我有正确的见解，也有信心和毅力。我的肉体虽然日渐瘦弱，心境却日渐平静。我的注意力、理解力也因禅定的关系而日益加强。我是不会再受到任何欲念的引诱的，任何诱惑都不能打动我的心。我会用智慧来和你对



· 魔罗诱惑

抗到底！成道以后，我将周游各地，训练很多弟子，使他们也和我一样有坚定的意志，对自己充满信心。”

听了乔答摩的这番话以后，魔罗畏缩地说：“七年来我寸步不离地跟着你，想尽种种办法诱惑你，但是你却无动于衷。唉，我输了！”

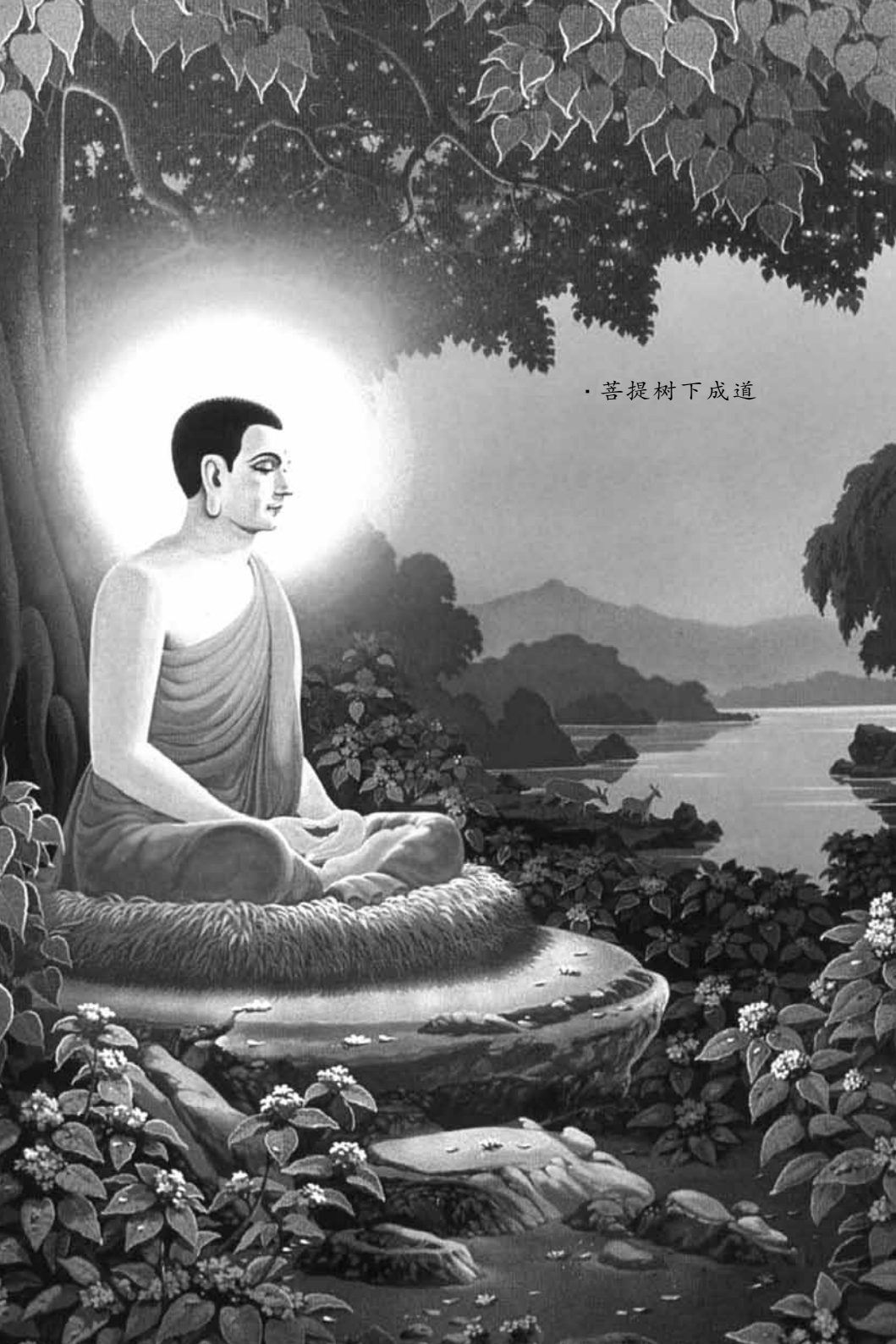
说完这些话，魔罗便急急忙忙地走了。



### 摘 | 要 |

乔答摩向阿罗逻和郁陀迦学习禅定的方法，但是他发现他们所教导的方法并不能帮他寻得真理。他又去修习苦行，结果不但不能使心境安宁，反而使身体衰弱不堪。经过一番检讨，他发现了中道的修行方法，便接受别人的供养。后来他坐在菩提树下，决心证悟真理。在证道的过程中，他战胜了魔罗。





· 菩提树下成道



## 8

## 证悟真理

## 证悟真理的过程

魔罗离开后，四周显得格外宁静。这时，明月当空，乔答摩进入了很高的禅定境界，对自己的心理活动非常清楚，注意力随心所欲地集中在任何一个目标上。在全神贯注的情况下，他感到平和、清净。

上半夜，他在禅定中清楚地看到自己过去诸世的生活情形。到了半夜，他在禅定中见到上一世做坏事的人，这一世在受苦；上一世行善的人，这一世则过着幸福快乐的生活。

黎明前的那一刻，他彻底地了解了因果之间的关系，明白“欲望”和“无知”就是痛苦的根源。只要破除无知，从减少欲望到灭尽欲望，众生就不会有痛苦。了解这些道理以后，他便从欲望和无知的束缚中解脱出来，证得无上的智慧，成为佛陀。这一天正好是五月的月圆日，这一年他三十五岁。

## 证道以后

佛陀在证悟真理以后的七天里，仍然在菩提伽耶的菩提树下静坐，体验解脱的喜悦。接下来的七天，佛陀凝视着这棵菩提树。回想这棵树在他禅定期间为他遮日挡雨

的好处，他顿时对这棵树充满了感激与敬意。他觉得世间的一切事物都有它们的长处，大家都应该和平共处，互相帮助。

有一天，有个骄傲的婆罗门问佛陀，一个人要怎样才能获得别人的尊敬。佛陀告诉他：

“阶级不一定能使人受到尊敬。一个人只要能克制自己的欲望，不做坏事，对人谦虚有礼，有智慧，能过清净的生活，才能赢得别人的尊敬。”

听了佛陀的回答，这个婆罗门感到很满意。他谦虚地向佛陀敬礼，然后才离开。

有一次，连续下了七天大雨。雨过天晴后，有个年轻人来到佛陀面前，他只是向佛陀致敬，却一句话也不说地站在一旁。佛陀知道他想了解哪一种人是快乐的，便告诉他：

“出家人是快乐的，因为他明白真理，所以他感到满足。好心的人，不伤害别人，没有心理负担，所以他就是快乐的人。能克制欲望，毫不执着的人也是快乐的人。但是，能破除骄傲心理的人所感到的快乐，却是任何人都比不上的。”

又有一天，两个商人来到佛陀的面前，供养佛陀米糕及蜜糖，希望这能使他们得到利益和安乐。供养佛陀以后，他们很有礼貌地对佛陀说：“请佛陀收我们为弟子吧！”佛陀为他们举行皈依佛和皈依法的仪式后，两人就成为最早接受皈依的在家弟子。

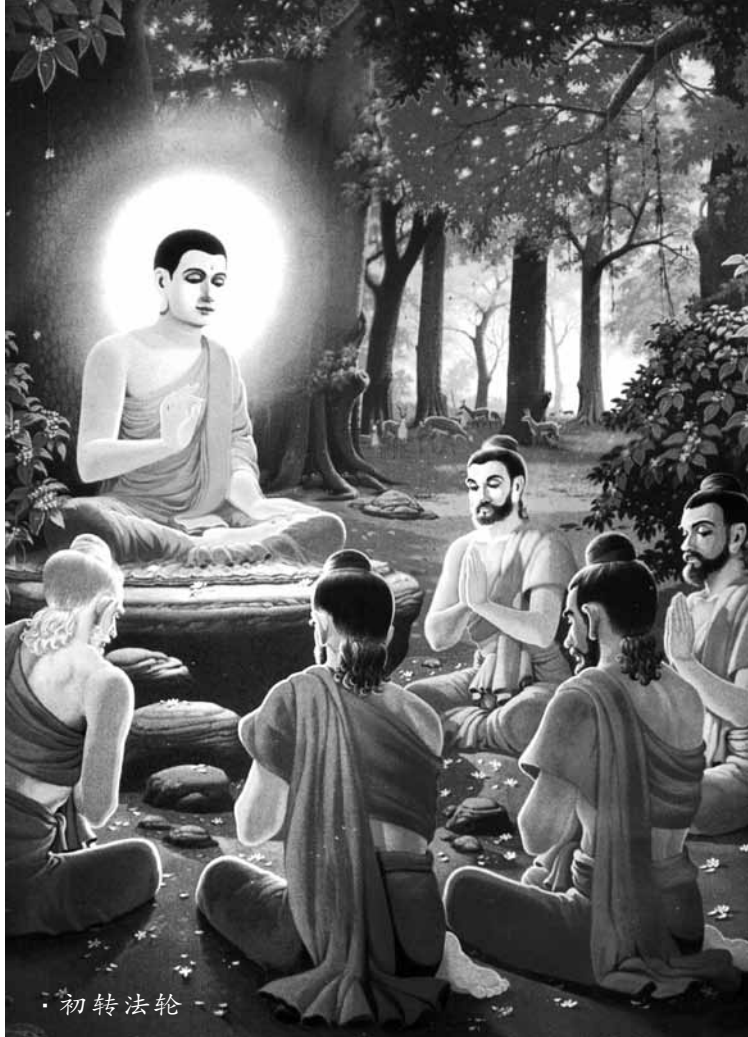
证道后足足有七个星期，佛陀都没有离开菩提伽耶。他想：“我所证悟的真理是不容易觉察的，也是不容易了解的。这种境界不是用语言文字所能表达的，只有智者才能真正地体验到，那些追求感官享受的人是想象不到的。如果我要传授这种真理，相信许多人都不能明白。”

他用佛眼观察这个世界，看到形形色色的众生。他知道聪明的人会了解佛法，也会实践佛法；但是，不聪明的人就会觉得佛法很难懂，也不容易实践。由于同情众生，佛陀决定因人说法，根据对象，用适当的方法将佛法传播出去，使众生也可以解脱痛苦。

佛陀决定先去向那五名曾跟随他的苦行僧传授佛法，于是便向波罗奈出发。他在路上遇见一个年轻的求道者优波迦。优波迦见到佛陀庄严的长相，敬意油然而生，在佛陀经过他身边时马上跪下来问道：“您的长相这么庄严，肤色如此莹洁透亮，您跟随什么人出家？谁是您的老师？请告诉我吧！”

佛陀慈祥地说：“我有许许多多老师，他们教导我各方面的知识，却没有一位老师教导我去证得真理。我不怕艰难困苦，经过多年追寻，终于证得这独一无二的真理。如今我已不再执着，也没有偏见，我获得了真正的智慧和自由，所以我也自己的老师。现在我要到波罗奈去宣扬我所证悟的真理。”

优波迦听了佛陀的话，连声赞叹，然后告别而去。



## 最初的五名弟子

经过长途跋涉，佛陀来到了波罗奈附近的鹿野苑，这就是那五名苦行僧修行的地方。

五名苦行僧见到佛陀从远处走来，一致决定不要理睬他。他们仍为了佛陀放弃苦行及接受须阇多供养而感到不满，却不知道佛陀这时候已是一位大彻大悟的觉者。

佛陀慢慢地走过来，他那庄严中带着慈祥的相貌，深深地打动了这五名苦行僧。他们忘了彼此的约定，都走上前去向佛陀致敬，一个接过他的钵和外袍，一个忙着为他准备座位，一个端来一盆水让他洗脚，一个拿来一只脚凳，另外一个递给他一条毛巾。

接着，佛陀对他们宣说四圣谛和八正道的道理，劝他们依照这种方法去修行。听完佛陀的话，五名苦行僧中的侨陈如最先领悟佛陀的教义。由于对教义充满信心，这五人都请求佛陀收他们为弟子，后人称他们为“五比丘”。这是僧团成立的起源。

这次的说法，称为“初转法轮”，意思就是“第一次弘扬佛法”。



### 摘 | 要 |

佛陀在五月月圆之夜，从无知和欲望中解脱出来，证悟了真理。证悟真理以后，佛陀没有马上离开菩提伽耶，因为他知道自己所证悟的真理不容易让人了解。后来基于对众生的同情，他决定因人说法，帮助众生解脱痛苦。

在鹿野苑，佛陀第一次向五名苦行僧宣说四圣谛和八正道的道理。五名苦行僧对佛法有了信心，决定随佛陀出家，后人称他们为“五比丘”。

苦、集、灭、道，合称为“四圣谛”，这是佛教的基本教义。佛陀在波罗奈的鹿野苑向五名比丘第一次说法时，就提出了四圣谛。佛陀弘法四十五年，他一而再地向弟子解说四圣谛的道理，希望弟子领悟正确的修行法后能进一步实践，以达到大彻大悟、自由自在的境界。

## 苦谛

“苦谛”就是苦的现象。我们只要看看这个世界，便会发现一切现象是苦多乐少，而且这种苦是无可避免的。苦有两种：一种是生理上的痛苦，一种是精神上的痛苦。

### 生理上的痛苦

人生短暂，却没人能避免生理上的痛苦。例如：人人都有生病的经验，病中之苦不是笔墨所能形容的；随着年龄的增长，人们的听觉、视力也会逐渐衰退；老年人更是饱受风湿之苦，以致举步艰难；而死亡更会带来离别与忧伤。

生理上的痛苦是不能由他人代替承担的，如儿子只能看

着母亲逐渐衰老却无从替代她老去。儿子生病时，母亲只能看着他受疾病折磨，却无法替他承受病痛。至于死亡，更是谁都无法代替的。

悉达多太子年轻时，就因为看到老人、病人和死人，而认清了人生的真相，因此他抛弃奢华的宫廷生活，出家修道。既然每个人都会经历老、病、死的过程，我们就应该认清人生真相；了解到这些痛苦是无可避免的，我们就要勇敢去面对。

从前，有个名叫翹舍憍答弥的妇人，因为唯一的儿子死了，悲伤过度而发疯。她抱着死去的孩子，沿门挨户地哀求人家救活他，可是却没人办得到。佛陀的弟子看到这种情形，便劝她去向佛陀求助。她把孩子抱到佛陀跟前，佛陀望着孩子，非常同情地说：“我可以把你的孩子救活，不过我需要一些芥子来救活这个孩子。你去向那些从来没有办过丧事的人家要四、五粒芥子吧！”

妇人听了佛陀的话，便到处去找没死过人的家庭。经过多日奔走，她还是一无所获。这时她终于明白死亡是不可避免的，于是接受了孩子死亡的事实。不久后，她成了佛陀的弟子。

### 精神上的痛苦

一般人除了承受生理上的痛苦，还得承受精神上的痛苦。与喜爱的人分离了，会觉得痛苦；与不喜欢的人见面了，也会觉得痛苦；得不到自己喜爱的东西，同样会

感到痛苦。例如年轻人想参加通宵舞会，或购买昂贵的衣服，却遭受父母的反对，他们就会感到痛苦。又如许多人拼命去追求财富、名誉和地位，如果得不到这些东西，他们就会闷闷不乐，甚至对生活失去信心。可见人是有了欲望，才会产生痛苦。如果没有欲望，也就不会有痛苦。

### 快乐是无常的

佛陀虽然经常告诉人们，人生是痛苦的，但是他也不否认人生有快乐的一面，如家庭的温暖，朋友的关怀，身体健康与心境平和的快乐。不过，这些快乐都不是永恒的，当快乐消失时，人们就会感到痛苦。他们之所以会痛苦，就是因为不明白快乐是无常的道理。

例如有个人在湍急的河中划船，由于他沉醉在温暖的阳光和宜人的景色里，便忘记了急流中随时可能有翻船的危险。等到危险发生了，后悔已经太迟了。假使他在尽情享乐的时候，有人在岸上提醒他要小心，而他也接受了劝告，这样，覆舟的悲剧就不会发生了。

世界上有许多人，就像这个划船者一样，耽溺于欲乐的享受，忘记了人会衰老、生病和死亡的事实，一旦受到疾病、衰老和死亡的侵袭，才后悔自己不曾做过有意义的事，可是已经来不及了。佛陀就像那个岸上的人，时时刻刻提醒弟子：要认清自己的处境，设法解除痛苦。



享乐的生活是短暂的，人在面临老、病、死的时候，一定会感到痛苦；就好像观赏电影可以得到暂时的欢乐，但是，散场以后，人们又得面对现实。所以佛陀劝人们不要逃避现实，要勇敢地面对它。只有了解人生的真相和痛苦的原因后，才能找出解决的办法。



### 摘 | 要 |

人生是痛苦的。生理上的痛苦有“生、老、病、死”，这是无法避免的，是每个人都得承受的。精神上的痛苦有三种：（一）与所爱的人分离。（二）与不喜欢的人见面。（三）得不到自己所要的东西。佛陀要弟子接受痛苦的事实，从而找出解除痛苦的办法，建立幸福快乐的人生。

许多小孩都有牙痛的经验，如果继续吃糖果，又不时常刷牙，牙齿就会痛得更厉害。如果他们知道造成牙痛的真正原因，能够克制自己爱吃糖果的欲望，又勤于刷牙，牙痛的问题自然可以解决。同样的，人们需要了解问题产生的原因，才能避免这些问题所带来的痛苦。

### 痛苦的原因

良医在医病以前，必定先观察病人的病症，找出病因，然后对症下药，这样，病人就能很快复元。佛陀就像良医，在寻求解脱人生痛苦的方法时，先观察人生痛苦的现象，找出痛苦的原因，最后再找出解决的方法。造成人生痛苦的原因是什么呢？佛陀告诉我们是欲望和无知。这就是“集谛”（苦的原因）。

### 欲望

人们存有追求物质享受的欲望。他们讲究吃喝，重视玩乐，追求物欲的满足。但是事实告诉我们，这一切都是短暂的：一种好吃的食物，如果天天吃，总有一天会令人厌倦；狂欢以后，往往会使人觉得更空虚与无聊。他们不明白这些道理，反而更努力地去追求满

足，甚至为了寻求刺激而染上酗酒、吸毒的恶习，结果造成更大的痛苦。

人的欲望是永远不会满足的。正如一个人在百货商店里，看到琳琅满目的东西，件件都好，样样都要，因此他的欲望和贪念便产生了。如果得不到想要的东西，他便会吃不下，睡不着，这就是一种痛苦。即使得到了这些东西，可能因此而获得短暂的快乐和满足，但是烦恼也会跟着来到：也许会为了保护这些东西而操心；或为东西的破损、遗失而痛惜；或者时日一久，对这些东西失去新鲜感，于是他又想去追求其他的东西，痛苦因而又产生了。

为了满足无穷的欲望和贪念，人们会不择手段以达到目的，造成社会上欺诈、偷盗、犯法的事层出不穷。一个人的欲望如果受到阻碍，就会产生嗔恨的心念，由嗔恨而演变成争吵、斗殴、伤害、破坏等不良行为，这不但会使自己或别人受到痛苦，也会使社会紊乱不堪。因此人们如果不知克制欲望，将会使自己陷于痛苦之中，不能自拔。

## 无知

无知就是不了解真理，不知道事物的本来面目，而在心理上产生无名的恐惧和猜疑。对科学毫无认识的人，看到闪电打雷会害怕；看到彗星殒落，以为那是不祥的征兆，这都是不了解事情的真相所造成的。

从科学方面来看，有些声音是人们没有办法听到的，有些光谱是人们没有办法看到的。当特别仪器还没有发明以前，人们并不知道有声波、紫外线的存在，这也是无知。

同样的，人们不了解人生的真相，不知道欲望是永远不能满足的，还不择手段地去追求，这也是无知。无知的结果就是痛苦，所以它是造成痛苦的基本原因。

佛陀要我们认清事物的真相，对事物有正确的了解，努力修习禅定，启发我们的智慧，了解人生的痛苦，以及无常和因果的道理。一旦欲望和无知被征服，人们自然能够大彻大悟，身心都获得最大的自由。



### 摘 | 要 |

要解除痛苦，首先必须找出产生痛苦的原因。欲望和无知是造成痛苦的两大原因。欲望驱使人们去追求享乐与满足，但是快乐是短暂的，而欲望却是无穷的，如果不能克制欲望，将会造成种种痛苦。欲望起于无知。无知是对事物的真相没有正确的了解，痛苦因而产生。人们如果努力修习禅定，启发智慧，就能断除欲望和无知，并解除痛苦。

## 四圣谛 | 灭谛 |

乔答摩花了六年时间，经过多番尝试，想要寻求解脱痛苦的方法，但总是无法达到目的。最后他以自己的方式，终于找到解除人生痛苦的方法，证得涅槃的苦灭境界。

### 对佛陀应有信心

从前，有一条鱼，除了水以外，不知道还有其他的東西。有一天，一只乌龟从陆地上旅行回来，告诉它陆地上的动物是用脚走路的。但是，因为这条鱼没有陆地生活的经验，它想像不到还有那样一个地方是用脚走路而鱼儿无法居住的。它只凭自己的生活经验，根本就不相信乌龟的话。

这个故事告诉我们，虽然我们还没有完全从欲望和无知的束缚中解脱出来，我们只能体验痛苦而不能了解苦灭的境界，不过佛陀已亲证了苦灭的境界，并且告诉我们，造成痛苦的因素就是欲望和无知，而这些因素是可以消除的。即使对苦灭的境界一无所知，我们也可以照佛陀的方法去实践，然后亲身去体验这种境界。

病人如果对经验丰富的医生没有信心，即使医生说他的病是可以医治的，但他不吃医生所给的药，病也不可能

痊愈。佛陀就像是一位有智慧而且有经验的良医，告诉我们痛苦是可以解除的，我们不妨试试他的方法，就像病人吃医生所给的药一样。

## 灭谛——苦灭的境界

佛法的最终目标是要断除痛苦，这种苦灭的境界是在现世中体验到的。当贪欲和嗔恨之火在心中燃烧，会有多么痛苦。相反地，如果没有贪欲，也没有嗔恨，心灵就会平静、快乐。佛陀告诉我们，要彻底解除痛苦，就必须克服自己的贪欲、嗔恨和无知。

断除了痛苦，就能获得无上的快乐。佛陀说：

“健康是最大的利益，  
知足是最大的财富，  
值得信赖的朋友是最好的亲人，  
而涅槃是最大的快乐。”

那些遵照佛陀的话去生活的人，就能在充满贪欲的世界里，过着没有贪欲的快乐生活；在充满嗔恨的世界里，过着没有嗔恨的平静日子，感受苦灭的快乐。

努力修学佛法的人，一定能像佛陀一样，达到大彻大悟的境界。一旦达到大彻大悟境界，也就自然具备大智慧和大慈悲心。有了崇高无上的大智慧，就能明白各种事物的真相及存在的道理；有了大慈悲心，就能救度众生，使众生也和自己一样，从痛苦的挣扎中解脱。

## 涅槃——非言语能表达的境界

我们说到苦灭的境界时，总是说那是一种大彻大悟、自由自在、超越永恒的境界。事实上，这些形容涅槃的言语，都无法全然表达涅槃的境界，因为涅槃是无法确切用文字形容的，就像有人说“芒果很甜”，如果我们没有吃过甜芒果，当然无从知道芒果有多甜了。要用言语具体说明芒果的甜味都那么难，何况是用它来阐释涅槃呢？所以涅槃不是言语所能表达的境界。

只要对佛陀的教义有信心，并且努力修学佛法，一定能证得苦灭的境界。佛陀将“八正道”的修学方法传授给人们，因为修学八正道可以破除无知和欲望，达到大彻大悟、自由自在、超越永恒的境界。



### 摘 | 要 |

佛陀证悟了苦灭的境界，也就是证入涅槃。涅槃是一种至高无上，只能意会而不可言传的境界。我们虽然没有这种苦灭的经验，但也应该对佛陀具有信心。没有苦的境界就是修学佛法的人所要达到的目标。

佛陀出家以前虽然享尽人间的荣华富贵，但是他发现，这样的生活环境并不能使他真正了解生存的意义。于是他毅然地离开王宫，出家修习苦行。后来，他又发现修习极端的苦行，并无法帮助他找到真理，相反的，还差一点断送了自己的生命。

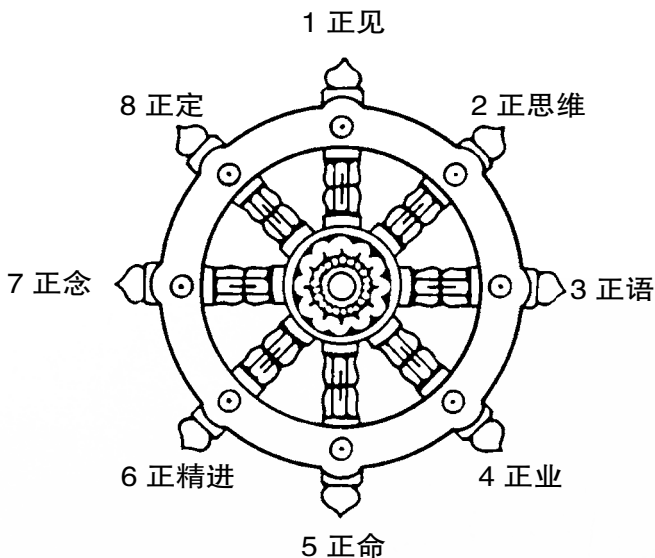
他终于明白极乐与极苦的生活，都不能使他证悟真理。于是，他改变方针，放弃苦行，修习中道，最后才证悟真理。他以三弦琴来比喻三种不同的生活：极端享乐生活，令人精神萎靡不振，好像松弛的琴弦，弹奏时，琴声软弱无力；极端苦行生活，使身体受苦，损害健康，则好像绷紧的琴弦，弹奏时，琴声尖锐刺耳，一不小心，还有断弦的可能。中道的生活不偏不倚，就如那调度适中的琴弦，弹奏起来，不但琴声和谐，而且悦耳动听。所以想证得真理，一定要循着中道而避免过极端的生活。

### 灭苦的方法——八正道

当佛陀发现人生的痛苦是来自人的无知和欲望的时候，便提出“八正道（道谛）”来改正人们不良的思想、言语和行为，以解除人生的痛苦。



## 八正道



**正见** “正见”就是正确的见解。对于世间的一切必须有正确的认识，对四圣谛要有正确的了解；深信“种瓜得瓜，种豆得豆；行善得善报，作恶得恶报”的因果道理。

**正思维** “正思维”就是纯正的念头，不起贪婪、嗔恨等邪恶的念头。

**正语** “正语”就是真诚温和的语言。我们说话时必须诚实、温和，不说没有意义的话，也不要说谎、咒骂、搬弄是非，那么所说的话才会对人有益，才不会引起不愉快的纠纷。

**正业** “正业”是指良好的行为，不伤害生命，不偷窃他人财物，以及不做违背道德的事。

**正命** “正命”是指正当的职业。所谓正当的职业必须合法、合情、合理，不对自己或他人造成伤害。

**正精进** “正精进”在佛学上是指以坚定的意志，努力不懈地向好的方面修行。这就是“制止恶行，进修善行”的意思。

**正念** “正念”是指保持清醒的意念，时时刻刻注意自己的思想、言语和行为。

**正定** “正定”就是修行禅定，把念头集中于一个目标，使精神专注，心境平和，进而启发智慧，对事物有更明确的认识。

总之，修行八正道，可以使我们对生活抱着正确的态度，使我们的品德更完善，使人生更美好。



### 摘 | 要 |

佛陀告诉弟子，灭苦的方法就是修行“八正道”。“八正道”是指：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。

## 13 僧团扩展

### 耶舍皈依

佛陀和五比丘在鹿野苑居留期间，僧团也渐渐地扩展。

波罗奈有一个富商，他有一个儿子名叫耶舍。他一向过着奢侈豪华的生活，后来却渐渐感觉这种生活毫无意义。一天夜里，他从睡梦中醒来，在昏暗的油灯下，看到厅里的歌伎睡态丑陋，就像一具具的尸体。他越看越怕，于是连跑带跳地离开住所，朝鹿野苑奔去，一路上还不停地喊着：“可怕呀！恐怖呀！”奔跑到佛陀的面前时，他仍然全身颤抖，神志恍惚地惊叫着。

佛陀见到这种情景，就安详地对他说：“耶舍，别害怕，我这里没有什么可怕的，也没有什么可感到恐惧的。坐下来，让我们谈谈吧！”

于是佛陀向耶舍解释四圣谛的道理。耶舍听了佛陀的话，心境平和多了。他明白了生命原来是痛苦的，各种欲乐都不能持久，便决定出家，追随佛陀。

耶舍剃度以后，就在鹿野苑住下来。他的父亲听说儿子离家，便四处去找寻。这位父亲来到鹿野苑时，佛陀先叫耶舍避开，然后对这位父亲说法。耶舍的父亲听了佛法，决定接受三皈依（“三皈依”就是皈依佛、



### · 佛陀建立僧团

皈依法、皈依僧），成为佛陀第一位接受三皈依的在家弟子。

接着，耶舍的父亲邀请佛陀和耶舍到他家里去吃饭。饭后，佛陀开始向耶舍的母亲和妻子说法，她们随着也接受三皈依，成为佛陀最早的在家女弟子。

耶舍的五十四个朋友听说耶舍出家，也纷纷去见佛陀。他们深深地被佛法所感动，于是决定一齐出家。结果，僧团的人数增加到六十名。

### 第一批弘法的弟子

第一批弟子都证得阿罗汉果之后，佛陀便决定让他们到各处去弘法。佛陀对他们说：

“诸位比丘，你们都和我一样从一切束缚中解脱了。为了帮助一切众生，使他们也和我们一样地幸福和快乐，我们应该分别到各处去弘法。我将到苦行林去，你们可以自己决定到哪里去说法。”

这六十位比丘遵照佛陀的指示，各自到不同地方去弘扬佛法。不久，他们带了许多准备出家的人来见佛陀，要求剃度。因为在那个时候，僧团里的每个出家人都是由佛陀亲自剃度的。佛陀觉得这样做给弟子带来很多麻烦，因此订下新规则，让比丘各自替自己的弟子剃度。直到现在，比丘仍然遵守着这条规则。

### 三十个年轻人

雨季过后，佛陀向苦行林出发。途中经过一座树林，他便在一棵树下歇息。

那时，有二十九个年轻人带着他们的妻子在林中游玩，另有一个单身汉带了一名妓女作伴。这群人玩得正兴起的时候，那个妓女不声不响地偷走他们所有财物。这三十个年轻人发现后，马上四处寻找她的踪迹。

这时候，他们看到佛陀在树下休息，便问他可曾见过一个女人带着东西走过。佛陀不直接回答他们，只安详地问道：“年轻人，到底是你们自己重要，还是女人和东西重要？”

“当然是自己比较重要啦。”

于是，佛陀叫他们都坐下来，开始讲述四圣谛的道理。他们深受佛法感动，决定好好去修行，便要求佛陀为他们剃度，让他们加入僧团。佛陀很乐意地接受了。

## 迦叶兄弟

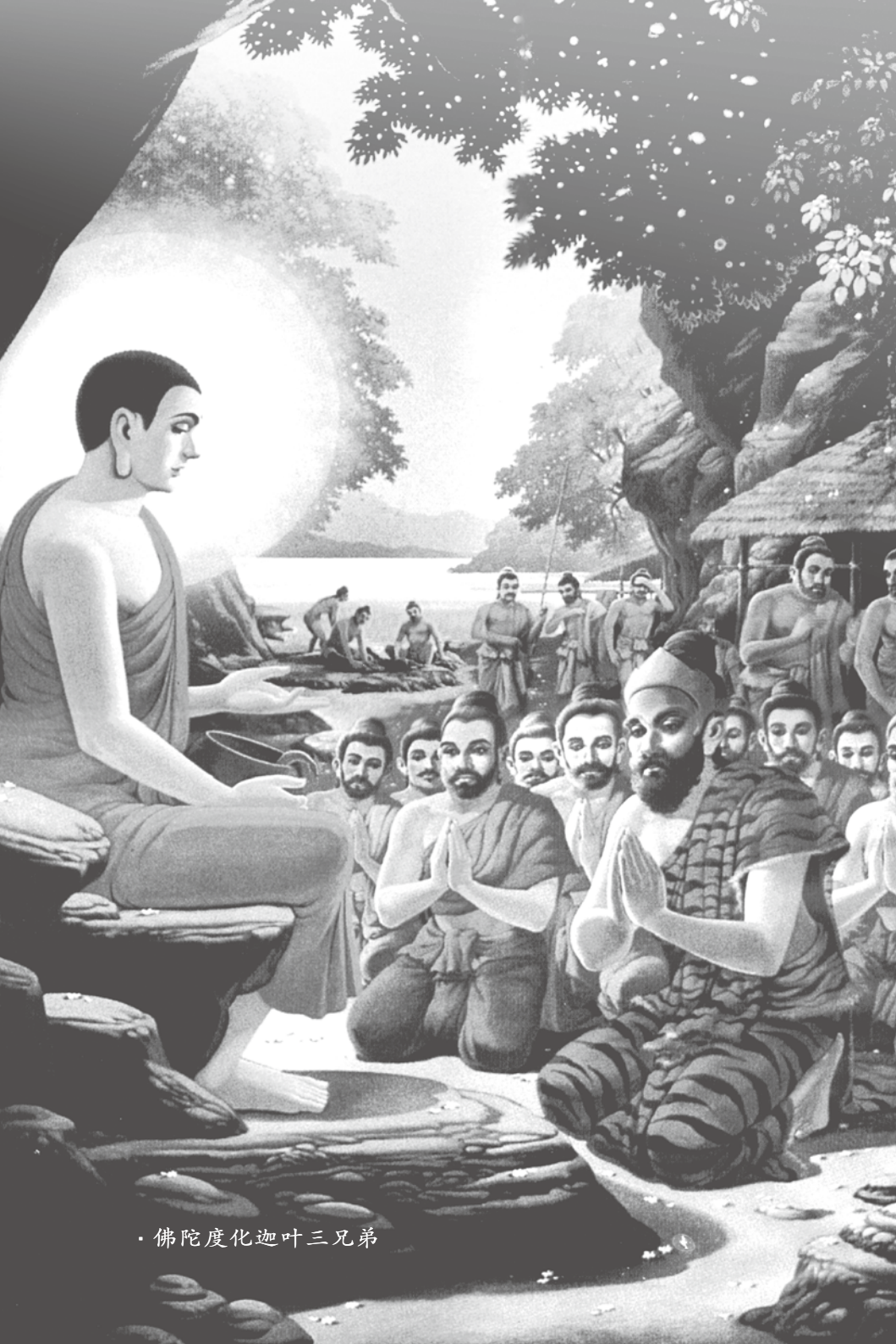
苦行林里有三个以神通闻名的苦行者——迦叶兄弟，总会带着弟子在这里修习拜火道。他们认为拜火道是最好的修行方法。

佛陀为了向迦叶兄弟弘法，特地去见他们的领袖优楼频螺迦叶，准备随机度化。佛陀要求优楼频螺迦叶让他借宿一晚。优楼频螺迦叶久闻佛陀的大名，却还是想试探一下他的神通。于是指着一间石室，对佛陀说：“那间石室还空着，你可以住在那里。但我得预先告诉你，一到晚上，石室必有毒龙出现。你没把握的话，就别住进去了。不然被毒龙吞了，可不要埋怨我。”佛陀并没有表示异议，优楼频螺迦叶就让他住在石室里，准备看着他狼狈地逃出来。

第二天，佛陀安详地从石室里走出来，优楼频螺迦叶觉得很惊奇，但表面上不动声色。佛陀对他说：“迦叶，你原想试探我的神通，现在也已经知道了。虽然你已经心服了，可是表面上又不肯表现出来，这就是骄傲。有了骄傲心理的人，又怎能证悟真理呢？”

听了佛陀的话，优楼频螺迦叶吓了一跳。他终于明白自己所犯的错误，马上跪倒在佛陀面前，请求佛陀为他剃度。





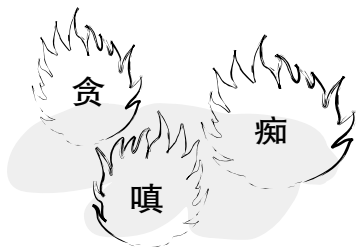
· 佛陀度化迦叶三兄弟

佛陀没有马上答应他的要求，反而要他先征求弟子们的同意。结果他的五百名弟子都决定追随老师加入僧团。剃度以后，他们将拜火用具都抛进了河里。

迦叶的两个弟弟住在河的下游。他们看到河上漂来许多拜火用具，不禁大吃一惊，连忙赶到迦叶那儿去探个究竟。见了迦叶，听了佛法，他们和五百名弟子也决定放弃拜火道，皈依佛陀。

### “火”的说法

在迦叶兄弟皈依以后，佛陀使用火作譬喻，作了一次“火”的说法。



佛陀说：“我们必须提防贪、嗔、痴三种毒火。因为这三种毒火在我们的心中燃烧，一定会使我们受苦，所以必须加以扑灭，才能解除痛苦，证悟真理。”



### 摘 | 要 |

耶舍的出家是佛教僧团扩展的起源。耶舍的父亲是最先接受三皈依的在家弟子，他的母亲及妻子是最早的两名在家女弟子。因为僧团迅速扩展，佛陀允许比丘替各自的弟子剃度。

拜火道的修行者迦叶三兄弟也跟随佛陀出家。佛陀为他们作了有名的“火”的说法。



## 14

## 佛陀在摩竭陀国弘法

## 频婆沙罗王的皈依

佛陀离开了苦行林，来到王舍城，便和弟子们住在棕榈园里。这时的佛陀已是一位著名的导师了。

频婆沙罗王听说佛陀回到王舍城，非常兴奋。他想起以前与佛陀相会的情景，便带领大臣和数百名侍卫去见佛陀。

到了棕榈园，他们不但见到佛陀，也看见迦叶兄弟。他们都知道迦叶是当时非常有名的修行者，现在他与佛陀在一起，到底谁是老师呢？频婆沙罗王和随行大臣都感到非常困惑。这时，迦叶很开心地告诉大家，他已经放弃拜火道，并且拜佛陀为老师。

疑团解开以后，佛陀便向他们说了有关布施和行善的好处，耽溺于欲乐享受的害处，以及四圣谛的道理。频婆沙罗王和随行大臣明白了佛陀的教义以后，纷纷要求佛陀收他们为在家弟子。

频婆沙罗王说：“我年轻的时候，很想成为国王，现在这个愿望实现了。我也希望佛陀成道以后，能到我的国家来，让我有机会亲近他，听他说法，这个愿望也实现了。现在我要求佛陀接受我为弟子。”

第二天，频婆沙罗王请佛陀及他的弟子到宫里去吃早餐。国王亲自招待佛陀，并请求佛陀长期住在王舍城。他还准备为佛陀找个宁静的地方，让佛陀和弟子们修行及说法。

后来，他看中了城外的竹林，于是把它献给佛陀。佛陀与僧团从此有了固定的居所。

### 舍利弗和目犍连的皈依

舍利弗和目犍连是王舍城里一位宗教导师删闍耶的最得意弟子，这两个人都有很高的智慧。在删闍耶的指导下，他们非常努力地修行，但是却找不到解脱人生痛苦的方法。失望之余，两人决定离开删闍耶。他们在分手以前互相约定：无论谁先找到真理，一定要通知对方。

一天早上，舍利弗看到阿说示比丘从远处走来。他觉得阿说示外表庄严，气宇非凡，便静静地紧跟在阿说示的后面。等到阿说示乞食完毕，他才走上前去，恭敬地问道：“请问你的老师是谁啊？他教了你哪些道理呢？”

阿说示说：“我的老师是佛陀。不过我追随他不久，我所学的也很有限，我只能将他的道理简略地告诉你。佛陀说，一切事物有生便有灭。人生既然有痛苦，就一定有解除痛苦的方法。”

听了这番话，舍利弗顿时明白了。他很高兴地问明佛陀的住处，向阿说示道谢，便急忙到处去找目犍连，把好

消息告诉他。目犍连听了舍利弗的话，也马上明白佛陀的教义。两人决定追随佛陀，做他的弟子。

佛陀见到舍利弗和目犍连从远处走来，便告诉他周围的弟子，那两个人日后将成为他的上首弟子。舍利弗和目犍连走到佛陀的面前，请求佛陀为他们剃度，一起加入僧团。

后来佛陀的预言终于成真，舍利弗和目犍连都成了他的上首弟子。舍利弗称为“智慧第一”，目犍连则是“神通第一”。在许多场合，佛陀时常叫这两名弟子代他说法。

## 大迦叶的皈依

王舍城里有个非常有钱的人，名叫大迦叶。他拥有许多黄金、房子、牛群、田产和仆人，虽然富甲一方，却觉得生活毫无意义；于是决定放弃一切，出家修行。

大迦叶花了一年时间，到处去寻找理想的宗教导师，却毫无结果。有一天，在前往王舍城的路上，他遇见了佛陀。看到佛陀庄严的外表，他马上知道佛陀是一位证悟了真理的觉者。他对佛陀充满信心，立刻向佛陀顶礼，说：“世尊，请您做我的导师，接受我为您的弟子吧！”

佛陀马上为他剃度，然后说：“大迦叶，你必须用戒律来约束自己，在思想、言语和行为方面都必须谨

慎，不犯任何过错。在修行的过程中，要意志坚定，头脑清醒。”

大迦叶遵照佛陀的指示，非常努力地修行，短短八天内便证得阿罗汉果。

佛陀对大迦叶的严守戒律以及在禅定上的成就，赞不绝口。他也叫大迦叶协助指导其他的比丘修行。



### 摘 | 要 |

频婆沙罗王第二次会见佛陀，便皈依了。皈依以后，他就将竹林献给佛陀，作为弘法及修行的地方。这是出家人长期居住在一处的起源。

佛陀在摩竭陀国弘法期间，僧团吸收了许多优秀的弟子，如舍利弗、目犍连和大迦叶。

## 15 回乡

### 邀请佛陀回乡

释迦族人知道佛陀在王舍城传播佛法以后，便去向净饭王报告，并建议由车匿和太子的好友优陀夷去邀请佛陀回乡。净饭王接受了族人的建议，但他要车匿和优陀夷绝对尊重佛陀的意见。

不久，车匿和优陀夷来到竹林精舍。佛陀为他们说法，并鼓励他们出家修行，于是他们也加入僧团，在王舍城住了下来。

过了一些时候，优陀夷记起自己的任务，就告诉佛陀，净饭王是如何地想念他，希望他能回乡宣扬佛法。佛陀终于答应回返迦毗罗城。

### 净饭王和佛陀父子重逢

佛陀和弟子们离开王舍城，向迦毗罗城出发。到了家乡，他们住进榕树林里。

净饭王听说他们回来了，立刻带了随从，乘坐马车赶去见佛陀。一出城门，便看到一群比丘在乞食，全剃着光头，穿着破旧的僧衣。净饭王一知道他们全是佛陀的弟子，非常失望地说：“如果我的儿子没有出家，一定

是万王之王，受天下人敬仰。现在他居然让弟子们沿街乞食，我真为他感到羞愧。让这群人回去吧，我不愿意见到他们！”于是净饭王取消了见佛陀的念头，转道回宫。

这个消息传到佛陀一群人那里，多位年长的比丘都自愿前去劝导净饭王，使他回心转意。佛陀同意了，派了一向受净饭王所尊敬的优陀夷前去。于是，优陀夷来到王宫，将佛陀的种种成就及圣德告诉净饭王。净饭王非常感动，便下令全国人民跟他一齐到榕树林去见佛陀。

佛陀知道释迦族人一向很骄傲，如果无法确定佛陀已经证悟真理，他们一定不会听他说法。于是，当这些人走近榕树林时，佛陀便飞到空中，施展“双变神通”。他先使自己的下半身冒出火焰，上半身喷出水花。后来，又使下半身喷出水花，上半身冒出火焰。释迦族人看见佛陀施展这种“双变神通”，对他佩服得五体头地，净饭王更是激动，大伙儿立刻向佛陀致敬。

## 净饭王和佛陀的谈话

净饭王很关心儿子，很想知道享受惯了的儿子，如何能忍受清苦的出家生活，于是他问佛陀：

“出家以前你穿的是细毛编制的拖鞋，踩的是地毯，遮的是阳伞。现在你赤着脚在烈日下走路，你的脚不疼吗？”

“我已不再受欲望的束缚，所以没有痛苦的感觉。”

净饭王又问：“你在宫中时，常用清凉的檀香水来沐浴以消除疲劳。现在，你疲倦的时候用什么方法来恢复精神呢？”

佛陀答道：“佛法就像是汇聚各种香水的宝池，我天天在这净洁的池里沐浴，怎么会疲倦呢？”

“在王宫里，你穿的是质地最好的衣服，现在你穿的却是粗糙破旧的袍子，你怎么忍受得了？”

“衣服是否美丽，饮食是否美味，都会随着心境而改变。只要心境好，任何的衣服和饮食都是一样的。”

“以前你睡在柔软的床上，现在你却睡在草地上，你的身体不觉得酸痛吗？”

“我已经摆脱了欲望的束缚，心境平和、快乐，所以不管在什么地方，我都可以睡得很安稳。”

“你在宫中时有守卫保护着你。现在住在森林里没人保护，你不觉得害怕吗？”

“我已经克服了恐惧的心理，就像森林里的狮子一样，什么都不怕。”

“如果你没有出家，整个世界都会属于你的。”

“现在我出家了，到处都有我的弟子，整个世界就是我的。”

听了佛陀的话，净饭王很感动地说：“你放弃了王位和荣华富贵，甚至离开了亲人去追求真理，你所做的各种努力都不是白费的。”

第二天，耶输陀罗看见佛陀和弟子们在城里乞食，便去告诉净饭王。净饭王很不高兴地去见佛陀，问道：“儿啊！你为什么要用乞食来侮辱我？”

佛陀说：“我并没有侮辱您。乞食只是出家人的生活方式罢了。”

“难道出身王族的你也要靠乞食过活吗？”净饭王又问。

“王族有王族的生活方式，出家人有出家人的生活方式。我现在是出家人，过的当然是出家人的生活。”佛陀答道。

后来，净饭王邀请佛陀和他的弟子们进宫去接受供养。饭后，佛陀对释迦族人解说人生无常及痛苦的道理，并对他们说：

“你们要修行佛法，不要作恶。

一个人能行善，不作恶，

在今生或来世都可以得到福报。”

听了这番话，净饭王和摩诃波闍波提都对佛陀、佛法、僧团产生了极大的信心。



佛陀这次到宫里接受供养，耶输陀罗并不在场。饭后，佛陀特地去看看她。耶输陀罗见到佛陀走来，马上向他顶礼。净饭王对佛陀说：

“当你离开王宫时，耶输陀罗也想随你一起出家。听说你在修苦行，她也披上黄袍，过着修行者的生活；听说你睡在地上，她也拒绝睡在柔软舒适的床上；听说你不戴花，不涂香油，她也同样地不戴花，不涂香油。她的父母要她回娘家，她却坚决地拒绝了。她真是一个贤淑的女人啊！”

佛陀听了这些话，马上称赞耶输陀罗：“我知道她一向对我忠心耿耿。她真是一位难得的女人！”



### 摘 | 要 |

佛陀决定回乡，让释迦族人有机会接受佛法。佛陀与净饭王的谈话，使净饭王明白了他的心境是平和的，精神上毫无束缚，出家的生活比宫廷的生活更感平和快乐。佛陀在对释迦族人说法时，要他们努力修行佛法，多做善事，不做坏事。

## 16 释迦族人的皈依

### 优波离和释迦族人

释迦族人对佛陀非常敬佩，净饭王更因佛陀的成就而深感自豪，大家都觉得应该鼓励释迦族青年跟随佛陀出家。净饭王对释迦族人说：“如果悉达多太子不出家，他可能已经是万王之王了。现在他出了家，证悟了真理，应该有一些释迦族人做他的弟子。”

释迦族人都很同意净饭王的话。净饭王又说：“每一家可以选派一个青年跟随佛陀出家。哪户人家如果只有一个儿子，就不可以去。”

做了决定以后，共有五百名释迦族青年，由阿难和提婆达多率领，浩浩荡荡地前往榕树林。这时，宫里一名出身低贱的理发匠优波离也在后面跟随着他们。到了榕树林，这些青年全换上僧袍，再把身上穿戴的饰物脱下来，连同衣服送给优波离，说：“优波离，我们都要出家了，再也不需要这些东西，你收下吧！”

优波离起初非常高兴地接受了，但是几番考虑之后也想出家，可是又怕自己出身卑微不被接受，所以趁着释迦族众青年和亲友话别的时候，悄悄地来到佛陀跟前，要求佛陀为他剃度。佛陀并不在乎他的身份，立刻答应了。

佛陀在释迦族青年接受剃度以后对大家说：“比丘优波离比你们先剃度，你们都要向他顶礼。”

这五百名青年都遵从佛陀的吩咐，一一上前向优波离顶礼。这一次，佛陀以实际行动告诉世人，在僧团中，王族和贱民是平等的，社会阶级制度在僧团中是不存在的。

优波离出家后，非常努力地修持戒律，后来以“持戒第一”闻名僧团。

出身王族的阿难，记性非常好，能把佛陀说过的法一字不漏地背诵出来，所以成为“多闻第一”。提婆达多最初非常努力地修行佛法，也有了一些成就，可惜后来却因为想控制僧团而背叛了佛陀。

## 罗睺罗

罗睺罗向来不知道自己的父亲是谁，因为净饭王不准任何人告诉他。

每当想起父亲，他就会问母亲：“父亲到哪里去了？”而耶输陀罗总是这样告诉他：“你的父亲到南方去了。”或者就支吾其词。

佛陀还未离开迦毗罗城的时候，应波阇波提的邀请，入宫接受供养。一天饭后，佛陀便为家人说法。这时，罗睺罗走近佛陀，一直注视着他，然后跑去问母亲：“那

位出家人跟我有关系吗？为什么我一见到他便觉得非常快乐？”

耶输陀罗听了默不作声。她觉得不应该再对孩子隐瞒这件事，决定有机会就把实情告诉他。

有一天，耶输陀罗看见佛陀从宫外的街道走过，马上对罗睺罗说：“孩子，你看到那个出家人吗？他就是你的父亲。去吧！去告诉他，你是他的儿子，并要他把宝物传给你。”

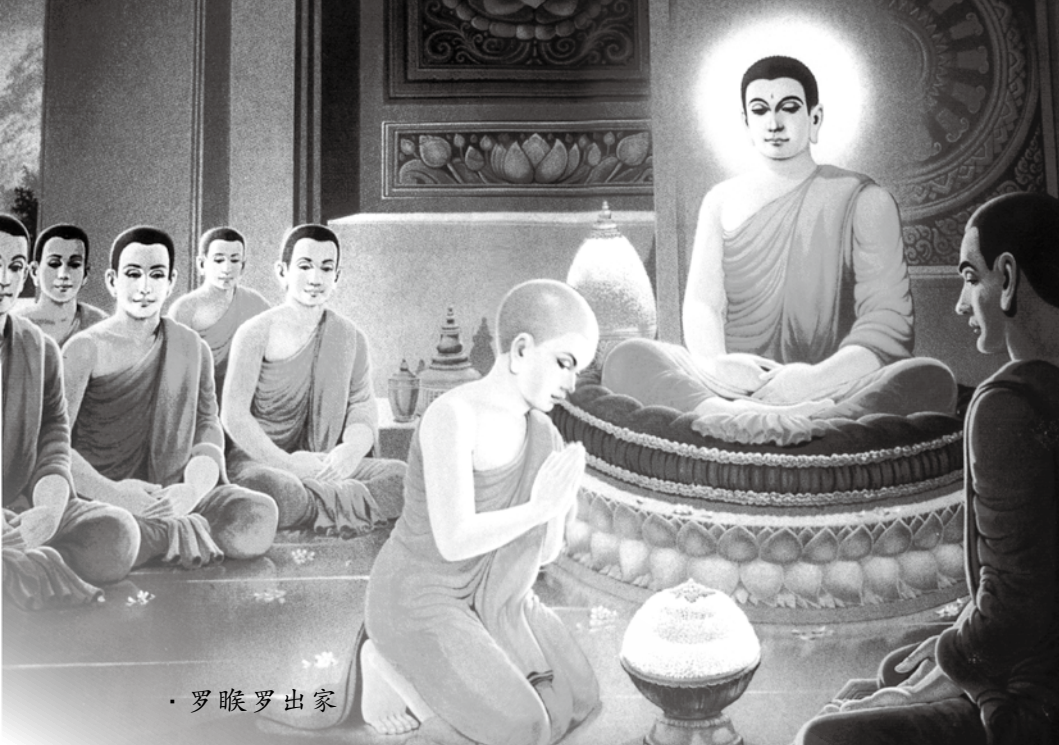
罗睺罗听了母亲的话，马上跑到佛陀面前，急喘地说：

“世尊，我是您的儿子罗睺罗。即使只是看到您的影子，我也觉得快乐。父亲，我知道您有许多宝物，请将它们传给我吧！”

佛陀内心充满慈爱，微笑地看着罗睺罗，却一句话也不说地继续向前走。罗睺罗紧跟着他，一直重复说着那几句话。

来到了榕树林，佛陀才开口对罗睺罗说：

“孩子，人们都说我有许多宝物，可是你对它们却一无所知。虽然你还小，但是你有权知道我拥有的宝物是什么，也有权要我将它们传给你。罗睺罗，我现在就将我在菩提树下得到的七件宝物传给你吧。这七件宝物就是：信心、纯洁、谦虚、自我克制、接受劝导、大公无私、智慧，七种美德。”



· 罗睺罗出家

说完，佛陀吩咐舍利弗为罗睺罗剃度，罗睺罗于是成为僧团中年纪最小的出家人。

罗睺罗剃度的事很快传到净饭王耳里，他很不高兴地去见佛陀，说：

“你出家的时候，我非常难过。你替难陀剃度，我也很伤心。现在你又为罗睺罗剃度，以后叫谁来继承我的王位呢？我的希望都落空了。”

净饭王说完这些话，便要求佛陀，日后如果要为小孩剃度，必须先征求他们父母的同意。

佛陀接受了净饭王的建议，从此规定：孩子未征求父母的同意，出家人不可随意替他们剃度。直到今天，出家人还遵守着这条规定。

## 对罗睺罗的教导

罗睺罗很喜欢说谎，所以佛陀决定让他知道诚实的重要。有一天，佛陀去看罗睺罗。罗睺罗拿来一盆水给佛陀洗脚，佛陀洗了脚后指着水盆中的水说：

“罗睺罗，这盆里的水可以喝吗？”

“佛陀！这水很脏，不能喝的。”

“一个人如果爱说谎，就如这污水一样没有用。”

罗睺罗低着头，默不作声地把盆里的污水倒掉。佛陀又问他：

“可以用这个盆子盛饭来吃吗？”

“不可以的，因为这个盆子很脏。”

“一个爱说谎的人就和这脏盆子一样，怎么能够接受真理呢？”

佛陀说完，用脚把盆子轻轻地踢开。罗睺罗显得很害怕，佛陀问他：

“你怕盆子坏了吗？”

“不，盆子只是一种很普通的用具，坏了也不要紧。”

“爱说谎的人就和这个盆子一样，谁也不会珍惜他。”

接着佛陀又对罗睺罗说：

“一个人对自己的思想、言语和行为，必须像照镜子一样，时时加以检讨和反省。在做一件事，说一句话以前，或起一个念头之前，都必须先考虑是否会伤害别人或自己，凡是对别人有害的，都应避免。罗睺罗，你必须学习时时检讨自己的思想、言语及行为，才能使自己成为一个有品德的人。”

罗睺罗听了佛陀的教诲，非常感动，决定照佛陀的话去做，改掉自己的恶习，使自己成为品德兼具的出家人。



### 摘 | 要 |

净饭王鼓励释迦族的青年跟随佛陀出家。当时除了王族青年以外，奴隶也一样可以成为佛陀的弟子。出家人在僧团中的地位，是以出家的先后来决定，而不是以社会地位的高低为依据。优波离便是一个例子。

罗睺罗的出家使净饭王深感难过，因此他向佛陀建议：小孩剃度以前，必须得到父母的同意。佛陀用污水和脏盆子作比喻，劝导罗睺罗不要说谎；并以镜子为例，教导罗睺罗如何培养良好的品德。

八正道包括：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。这是戒、定、慧三学的修行方法。

一切众生都积极地追求快乐，害怕受苦，所以为了自己和别人的快乐，我们必须约束自己，并且与别人融洽相处。“戒”就是要人们在思想、言语和行为方面，避免作出损人利己的事，也就是要实践八正道中的正语、正业和正命。

### 正语

语言是传达思想感情的工具。我们必须用恰当的语言来表达，才能使别人了解我们的心意。一个善用语言的人，一定具有很强的说服力，使人对他充满信心。我们要与人和睦相处，不与人发生争执或误会，就必须谨慎使用语言。佛陀告诉弟子们说话时必须考虑五种情况：一、我在适当的时候说话吗？二、我说的是真话吗？三、我说话的语气温和吗？四、我说的话对别人有益处吗？五、我是真心诚意地说话吗？因此，佛陀提出正语的标准，那就是：不撒谎、不搬弄是非、不咒骂、不说轻浮的话。



### （一）不撒谎

不撒谎就是诚实不欺。对任何人撒谎，就会获得亲戚、朋友、同事的信赖。即使无意识说错了话，也容易得到别人的谅解。

相信大家都听过这样一个故事：有个牧童到山上放羊。一天，村民忽然听到他高声喊叫：“狼来了！狼来了！”急忙带了棍棒赶去救助。当大伙儿赶到山上，却见牧童坐在草地上，得意地笑着。牧童一次又一次地戏弄村民，最后再也没有人相信他。一天，狼真的来了，牧童急得高声呼救，但是却没有理睬他。结果，他的羊儿全被狼咬死了。

这个故事提醒我们：做人应该诚实，不要撒谎。一个经常撒谎的人，是不会得到别人的尊重和信任的。

### （二）不搬弄是非

不搬弄是非，就是不说人长短，不无中生有，也不挑拨离间以破坏别人的感情。有些人闲谈时喜欢东家长西家短，说起话来添油加醋，引起人与人之间的猜疑和误会，结果也给自己带来许多麻烦。所以，要与人和睦相处，就不可搬弄是非。

### （三）不咒骂

不咒骂，就是不恶意骂人，不用粗话侮辱别人，不冷嘲热讽或尖酸刻薄地批评别人。俗语说：“祸从口

出”，咒骂别人会引起对方的忿怒和憎恨，导致朋友感情破裂。所以佛陀教导弟子：说话要温和有礼，尊重别人，才能受人尊敬。

#### （四）不说轻浮的话

不说轻浮的话，是指谈话时内容不可超越道德的范围，态度不可随便、失分寸，不严肃或不庄重。否则，会使人产生非分的欲望，甚至引发不道德的行为。从一个人的言语，可以看出他的品德和教养。思想纯正、品德高尚的人，绝对不会说出诱使别人产生不良思想、造成不良行为的话。

### 正业

“业”就是有意造成的行为，“正业”也就是指正当的行为。佛陀认为一个人如果没有良好的行为，不但本身不能过安宁的日子，还会扰乱社会秩序。所以他要弟子们不杀生、不偷盗、不邪淫。他相信只要坚守这些生活原则，人人都可以过快乐和平的日子。

#### （一）不杀生

不杀生就是不伤害众生的生命。人类都热爱自己的生命，其他动物也一样，所以我们应该爱护众生，不能伤害它们。

佛陀曾说：

“每一个人都怕受到惩罚，更畏惧死亡。  
所以，只要替别人想一想，  
就不应该伤害生命，  
也不应该怂恿别人去杀害生命。”

为了满足自己的欲望而去杀害别人，最终将会受到法律的制裁、对方的报复或杀害。俗语说，“用刀杀人的人，也会死在自己的刀下”，就是这个意思。只有在生命有所保障的社会里，人们才能体会生存的乐趣和意义。

## （二）不偷盗

偷盗，就是用不正当的方法得到不应该得到的东西，或在未得到别人同意前，就随意拿走别人的东西，例如偷窃、抢劫、欺诈、行骗等。

偷盗不但是不尊重别人的财产和利益，而且是直接或间接地威胁到别人的生命安全。我们从报纸上常常可以看到这类新闻：有人被偷被抢，甚至因此而被杀害；也有人因为失去财物，无法生存而自杀。

小偷或强盗虽然得到他们想要得到的东西，但却把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。这是一种自私和可耻的行为，即使他在偷盗时没被人发现，也逃不过自己良心的谴责。

此外，不诚实的商人靠售卖假货而获利，雇员疏忽职责却依然领取工资，这些行为就如强盗或小偷用不正当的方法得到不应当得到的财物一样，也应该避免。

### （三）不邪淫

不邪淫，就是维持正当的夫妻关系，这是家庭幸福快乐的基本条件。如果一个人不能忠于自己的丈夫或妻子，作出越礼越轨的行为，不但会使夫妻感情发生裂痕，甚至会导致离婚，影响儿女身心的正常发展，为社会制造许多问题。因此佛陀认为：夫妻之间应该彼此尊重彼此爱护，对伴侣要绝对忠贞，不可有婚外的越礼越轨行为，才能建立幸福快乐的家庭。

## 正命

“正命”是指从事正当的职业。凡是会危害别人的生命和安全的职业，都应该放弃。佛陀认为：从事屠宰业，贩卖奴隶、武器、酒类、毒品和毒药，都是不正当的职业。因为从事屠宰业就是杀害动物；贩卖奴隶是漠视别人生存的权利，妨碍别人的自由；武器和毒药可以用来杀害生命；酒类会使人神志不清，无法自控，进而做出骂人、打人，甚至杀人的错事；贩卖毒品危害极大，人们一旦染上嗜毒的恶习，就会萎靡不振、意志消沉、健康受损，甚至不惜以身试法，去偷、去抢、去骗，结果影响社会治安，扰乱社会秩序。

佛陀立下“正语、正业、正命”这三大重要的道德规范，作为人们自我约束的标准。总之，“戒学”不但有助于个人道德的修养，也可用来维持社会的秩序，所以每个人都应该努力修行。



### 摘 | 要 |

戒学，包括八正道中的正语、正业和正命。“正语”就是不撒谎、不搬弄是非、不咒骂、不说轻浮的话；“正业”就是不杀生、不偷盗、不邪淫；“正命”就是要避免从事伤害别人的行业，如从事屠宰业，贩卖奴隶、武器、酒类及毒品等。戒学不但可以用来作为约束自己的标准，而且对维持社会安宁有很大的帮助。

佛陀认为众生的心念有如猿猴一般，所以要常常控制它，使精神集中，才能顺利地完成任务。使心专注，就是“定”。

佛陀说：“一切行为决定于人的心念。假使人存着邪恶的心念说话或做事，苦恼必定追随着他；如果以纯净的心念说话或做事，快乐自然跟着来。”

日常生活中，我们经常会说错话，做错事，都是由一念之差所造成的。例如我们起了贪念，就会去偷、去抢；起了嗔心，就会做出伤害别人的事。这就是因为在不良念头刚萌生时，我们没有及时控制的结果。怎样才能控制这些不良念头呢？佛陀为我们指示了一条最正确的道路，那就是，修习“定学”。“定学”包括八正道中的三种修行法：正精进、正念和正定。

### 正精进

“正精进”就是以坚定的意志，努力不懈地朝正确的方向去修行。精进是成功的根本，正如想登上山顶，就必须努力向上攀登，才能实现愿望。所以，人们想要得到快乐和证悟真理，就非靠自己的力量去实践佛法不可。

佛陀指出四种修习正精进的方法：一、努力制止坏念头

产生，例如：不可生起占有他人财物的恶念。二、努力消除已经产生的坏念头，例如：一个人发现自己有贪恋非分财富或欲乐享受的念头时，他必须考虑到后果而设法放弃。三、努力培养好的念头，例如：人人都希望过快乐的日子，都不愿意受苦，所以要不断地培养爱心及同情心。四、努力促进已经产生的好念头。

## 正念

我们都知道，不论司机或行人，使用公路时都必须小心谨慎；一分心或不留神，就很容易发生车祸。

“正念”，就是要人们留意自己的思想、言语和行为，这样才能够使好的念头不丧失，坏的念头不产生。佛陀曾经讲过这样一个故事：一个卖艺人和他的徒弟爬上木杆，准备表演节目，卖艺人对徒弟说：“你保护我，我也保护你，这样我们才能顺利地完成表演，才能赚钱。”徒弟听了这番话，却说：“不，我们不能这样做。我们要各自小心，好好地保护自己。”

这个故事告诉我们：一个人如果能够集中精神，注意自己的思想和言行，不但可以避免做错事，还能顺利地完

成自己所要做的事情。

要获得智慧和真理，就更需要修习正念。除了必须知道自己的所作所为，还需要保有正确的心念，以抗拒不良的影响。思想上要避免贪婪和嗔恨心理的产生；言语上要能够不撒谎、不搬弄是非、不咒骂、不说轻浮的话；行为上要做到不杀生、不偷盗、不邪淫。这样，才不会伤害他人的生命和剥夺他人的幸福。

## 正定

“正定”，是使精神集中在某个目标上。这个“目标”可以是一件具体的东西，如一朵花；也可以是个抽象的概念，如慈悲。正定，是获得智慧和真理的准备工夫。如果能努力修习禅定，就能使心境平和，这对人们获得智慧、证悟真理有很大的帮助。不过，在修习禅定时，一定要有合格的禅师指导。

人们通过定学，可以体会到自信和努力的重要性。修习定学不但能使人坚持不懈地修持戒学，还可以作为慧学的基础。此外，也有助于消除不良念头，抗拒各种诱惑，使人时时注意自己的思想、言语和行为。总之，通过定学，人们可以意志坚定地修行八正道，以达到证悟真理的目的。



### 摘 | 要 |

“定学”包括三种修行方法，那就是八正道中的正精进、正念和正定。“正精进”是要努力制止不良念头的生起，消除已经生起的不良念头；此外还要培养及促进好的念头。“正念”是时时注意自己的思想和言行。“正定”可使人精神集中，心境平和。修习定学的时候，如果能够配合慧学，必能达到证悟真理的目的。



八正道的最高修行方法就是慧学，它能使人证得真理。前面所述的戒学及定学虽然很重要，但它们只是用来作为慧学的基础。

“慧学”的修行方法包括两个项目：“正见”和“正思维”。修习正见可以破除对事物真相的无知，而修习正思维则可以消除贪欲和嗔恨的心理。一个人如果修习慧学，有朝一日终可证入涅槃。

## 正见

“正见”，就是对事物存在的本质或真相有清楚的了解。它具有两层意义：

- 一 了解因果关系：如我们要时刻留心自己的言语和行为，因为说错话或做错事，便会受苦。“种瓜得瓜，种豆得豆”就是这个道理。
- 二 了解四圣谛：(1)生、老、病、死是苦的现象；(2)欲望和无知是苦的来源；(3)涅槃是苦的灭除；(4)八正道是证入涅槃的方法。

一个人要了解事物存在的真相，首先必须认识自己存在的现象和处境，然后才去审查所看到的现象是怎样发生和存在的。

修习正见的第一个步骤，便是要听闻和学习佛法，或亲近经验丰富的导师。此外，我们更应该记诵并实践佛法，才能从佛法中得益。

修习正见时，必须具有探讨和分析的态度。佛陀劝导人们不要盲目地相信谣言、传统或权威，而要凭自己的经验判断是非。例如，有人指着一件物品，告诉我们那是一块金子，我们不应该轻易相信，而要用各种方法，验出它的确是一块金子，才接受那是一块金子的说法。总而言之，一切事物都必须经过证实，我们才能够相信。这样，便能达到追求真理的目的。

## 正思维

一个人所起的念头，往往会影响他的言语和行为。当贪婪和嗔恨的念头生起时，就会说错话、做错事，给自己带来痛苦。所以，要培养良好的品行，必须先净化自己的思维。

“正思维”，就是要克制自己，避免贪婪和嗔恨等邪恶念头的产生，并培养慈悲的精神。我们要知道：人的欲望是永远不会满足的；只要贪念一起，占有的欲望就会产生，于是就会去偷、去抢、去骗。

同样的，存有嗔恨念头的人，也会造各种恶业，如伤害生命、诽谤或咒骂别人等等。

一个能克制自己的人，一定不会贪婪；有慈悲心，就不会产生嗔恨。就如佛陀不贪求欲乐，所以放弃宫中奢华的生活，离家修道，寻求真理。从他童年时候救治受伤的天鹅一事，就可看出他拥有慈悲的心肠；证悟真理之后，他也时时去照顾生病的人，安慰遭受痛苦的人，这些，也都体现了他慈悲的精神。

慧学是三学的最后一个项目，也是最难完成的。因为它必须有戒学和定学作为基础。正见和正思维为人们指出修行八正道的正确方向和目标，所以人们必须努力去修行。就像登山者一定要朝着山峰攀爬，才不会迷失方向一样。



### 摘 | 要 |

“慧学”包括八正道的两个项目，那就是“正见”和“正思维”。“正见”指的是了解因果的道理和四圣谛，“正思维”是避免贪欲和嗔恨的产生，进而培养自制和慈悲的精神。

### 给孤独长者

在侨萨罗国的首都舍卫城，有一位名叫须达多的富商，为人慷慨而仁慈。他时常救济孤儿、老人和穷人，因此人们称他为“给孤独长者”。

有一次，他到王舍城去做生意，从妻舅口中知道当地有一位人人敬仰的佛陀。他很想去看拜见佛陀，可是妻舅非常忙碌，不能带他前去。当天夜里，他翻来覆去都无法入睡，便马上起身，独自前往求见佛陀。途中，他经过一座坟场，心里虽十分害怕，但是由于求见佛陀心切，他勇敢地继续前进。

黎明时分，他来到佛陀居住的园林，远远便听到佛陀在呼唤他：“来吧！须达多！”给孤独长者听到佛陀叫他的名字，感到很惊奇，也非常兴奋，于是立刻走到佛陀跟前，向佛陀顶礼，然后说：“愿佛陀安乐无比。”

佛陀回答：“我已经证得人生最高的真理，不受欲望的束缚，没有任何执着，也没有痛苦，所以我一向都是安乐无比的。”

接着，佛陀便向他说法。给孤独长者深受感动，便诚心诚意地接受三皈依，成为佛陀的在家弟子。最后，

他恳切地邀请佛陀到舍卫城去弘扬佛法，还准备建造一座精舍，供佛陀和弟子们作为居住及弘法的地方。佛陀接受了他的邀请。

## 祇园

给孤独长者回到舍卫城，便四处去寻找一个适合佛陀和弟子们说法及修行的地方。后来他看中了属于祇陀太子的一座园林，便马上去见太子，要求太子把这座园林卖给他。祇陀太子拒绝他的要求，还说：“即使给我十万枚金币，我也不愿意把它卖掉。”给孤独长者大失所望，但仍不灰心，坚持要把这座园林买下来。祇陀太子为了使他知难而退，就对他说：“只要你能够用金币铺满这座园林，我就把它卖给你。”

听了这些话，给孤独长者马上派人回家去拿金币。很快的，除了长着树的地方以外，整座园林已经铺满金币，令祇陀太子大吃一惊。当他知道给孤独长者是要将园林献给佛陀，心里非常感动，也想在这方面尽一分力供养佛陀，于是对他说：“我决定将这座园林卖给你，不过园里的树却是我的，我要用它们来供养佛陀。”后来这座园林就称为“祇树给孤独园”，简称“祇园”。

给孤独长者在园林里盖了一座精舍，供佛陀及弟子们说法和居住。这座精舍便是有名的“祇园精舍”。

## 人间最大的幸福

佛陀在祇园精舍说了许多佛法，其中最著名的便是有关“幸福”的说法。在这次说法中，佛陀强调：“最大的幸福”不只是现在的快乐，而且是将来的快乐。他还说：

“不与无知的人相处，要和有智慧的人来往，并且尊敬那些值得尊敬的人，是最大的幸福。

“住在好的环境里，多做好事，努力修行，是最大的幸福。

“有广泛的知识及精巧的技艺，过有规律的生活，说话谨慎，是最大的幸福。

“孝顺父母，爱护妻儿，从事正当的职业，是最大的幸福。

“行布施，守戒律，帮助亲友，不胡作非为，是最大的幸福。

“尊重别人，谦虚、知足，懂得报恩，时时听闻佛法，是最大的幸福。

“有耐心，接受劝导，亲近出家人，在适当的时候讨论佛法，是最大的幸福。

“知道自制，过清净的生活，了解四圣谛，证得涅槃，是最大的幸福。

“不受世俗褒贬的影响，过无忧、纯净、安定的生活，是最大的幸福。

“无论是谁，只要行为符合以上这些条件，在任何情况下信心十足，身心愉快，他就获得了人间最大的幸福。”

## 妻子应具备的美德

佛陀居住在舍卫城期间，给孤独长者时常邀请他到家里作客。有一次，佛陀在长者的家里听到一阵争吵的声音，原来长者的媳妇自恃长得漂亮，对人傲慢无礼，轻视丈夫，对公婆不敬，时常引起家庭的纠纷。

佛陀就劝导她：“人的青春是短暂的，漂亮的容貌并不能持久；所以身为妻子的人，应该端庄贤淑，温柔有礼。她对丈夫必须忠实，关心丈夫的幸福，不随便浪费金钱。丈夫生病了，她应该尽心尽力地照顾他；丈夫遇到困难时，她应该为他分忧，并设法帮他解决困难。总之，她必须是丈夫的好伴侣，才能获得丈夫的敬爱。”

听完佛陀的这一番话，给孤独长者的媳妇马上答应改过自新，做一个贤淑的妻子。



### 摘 | 要 |

给孤独长者是舍卫城一位慷慨仁慈的富商。他到王舍城时，拜见了佛陀，并邀请佛陀到舍卫城弘法，还以祇园精舍供养佛陀。

佛陀接受了给孤独长者的供养，在舍卫城住了一段时间。这段期间，他在祇园精舍里说了许多佛法，其中最有名的是有关“幸福”的说法。此外，佛陀也向给孤独长者的媳妇说法，劝导她做一个贤淑的妻子。

### 摩诃波闍波提——第一位比丘尼

佛陀成道后的第五年，住在毗舍离附近的一座精舍里。一获悉净饭王病重的消息，他便马上与弟子们赶回迦毗罗城去。

在净饭王的病榻旁边，佛陀向他说了“诸法无常”（一切事物都不是永恒的）的道理。

佛陀说：“父亲，您的品德高尚，心地善良，所以您不用害怕。请您谨记佛法，使心境安宁吧！”听了佛陀的话，净饭王证得了阿罗汉果，然后安详地死去。





出殡的时候，佛陀为了报父恩，便和阿难、难陀、罗睺罗等四人替净饭王抬棺。人民看到佛陀这种孝亲的行为，都感动得流下泪来。

丧礼结束后，佛陀还是住在榕树林里。就在这时候，摩诃波阇波提决定随佛陀出家，但是被拒绝了。过后，佛陀回返毗舍离。摩诃波阇波提一点儿也不气馁，她剪掉长发，披上黄袍，然后带着耶输陀罗和一群释迦族妇女，步行到毗舍离去找佛陀。

经过长途跋涉，她们双脚肿痛，面容憔悴地来到佛陀居住的精舍。阿难见到这种情形，知道她们有出家的决心，便跑去问佛陀：“女人出家修道，是否也能过圣洁的修行生活，并且成为阿罗汉？”佛陀肯定地说：“她们也一样能够证道。”于是，阿难要求佛陀让摩诃波阇波提和其他释迦族妇女出家。佛陀终于答应接受她们为弟子，因此尼众教团便成立了。

## 计摩

计摩是频婆沙罗王的王妃，长得很漂亮。频婆沙罗王多次劝她去见佛陀，她都不肯。频婆沙罗王知道她喜欢美丽的东西，便找来许多诗人，写下好多赞美竹林美景的诗篇，并要歌伎在她面前吟唱，希望这样能够使她改变心意。计摩果然被这些优美的诗歌所吸引，决定到竹林一游。

计摩在欣赏竹林美景的时候，忽然看到了佛陀，佛陀身边还有一个美女在替他打扇。计摩觉得那个美女比自己更漂亮，便不由自主地走上前去。

其实那个美女是佛陀用神通变现出来的。当计摩注视着她的时候，那个美女又幻变成一个牙齿脱落、头发灰白、皮肤干皱的老太婆。她越来越衰弱，后来倒在地上，死了。

计摩看到这种情景，大为震惊。佛陀便对她说：“计摩，美色不是永久不变的。”

接着，佛陀又说：“人一旦成为欲望的奴隶，就象蜘蛛被自己所结的网缠住一样。那些从欲望的束缚中解脱出来的人，就不会再以享受为乐。”

刹那间，计摩明白了人生的真相，马上证得阿罗汉果。她征求国王的同意，加入了尼众教团，成为佛陀重要的女弟子。她后来以智慧闻名，时常帮助佛陀指导尼众。

## 莲华色

莲华色在尼众教团里，以神通闻名。她原是舍卫城一名富商的女儿，因为肤色美如莲花，所以取名莲华色。

她的三次婚姻都失败，对生活顿时失去信心，自甘堕落，沦为妓女。有一天，她和一群青年出游。当日犍连从他们身边走过时，那些青年就怂恿莲华色去诱

惑他。莲华色搔首弄姿地走到目犍连的面前，可是目犍连不为她的美色所动，还正色地向她说法，并告诉她：“你如果无知，欲念便会与日俱增，使你泥足深陷，不能自拔。”

莲华色被这番话所感动，对自己的行为感到很羞愧。她立刻向目犍连顶礼，并表示愿意出家。莲华色虽是妓女，却一样获准加入尼众教团。过了一段时间，佛陀还很赞赏她的品德，时常将她和计摩相提并论。

## 毗舍佉

毗舍佉是一位非常虔诚的佛教弟子。她热心地替僧团服务，也时常为尼众解决纠纷，因此佛陀曾经当众赞扬她。

毗舍佉七岁那年，佛陀正在她的家乡宣讲佛理。因为毗舍佉的祖父是佛教徒，因此带她去听佛陀说法。小小年纪的她听了佛法以后，便对佛陀产生无限的敬意和信心。

在她很年轻的时候，便和舍卫城一位富商的儿子结了婚。她的家翁不是佛教徒，所以对佛陀的弟子并不尊敬。毗舍佉既机智又有耐心，经过几番努力，终于让夫家的人都相信了佛法。从那时起，家人便不反对她参加佛教的活动。除了每日供养僧众以外，她早晚都到寺院去为僧团服务，并且听佛陀说法。

有一天，她照常到寺院去听佛陀说法。为了表示对佛陀的尊敬，她在拜见佛陀前先将头上戴着的贵重饰物拿下来，交给仆人保管。听完佛法，离开寺院的时候，她们却忘了把头饰带回家去。后来阿难发现了那个头饰，佛陀吩咐他将头饰收好，下次再交还给毗舍佉。毗舍佉知道头饰留在阿难那儿，却不把它领回。她起先决定将头饰卖掉，把所得的钱捐给僧团，但是佛陀建议用这笔钱在舍卫城的东边建一座精舍。毗舍佉接受了。

后来，佛陀在这座精舍里说了许多重要的佛法。在一次说法中，他提到：一个女人如果具有能干、有礼、能持家、善于协助丈夫理财这四种优点，她此生便能过快乐的日子；如果具有诚实、贞洁、肯布施、有智慧四种优点，则她来世便能过快乐的日子。



### 摘 | 要 |

净饭王去世以后，摩诃波闍波提便带领耶输陀罗和一群释迦族妇女出家。她是僧团中第一位比丘尼。在佛陀的众女弟子中，有一些是非常优秀的，如计摩、莲华色、毗舍佉等。她们对僧团的发展，都很有贡献。

## 22

## 业

一个人如果生活过得十分快乐满足，总难免会以为人生本来就是这样的。往往是只有在受苦的时候，才会发觉生活是艰苦的，于是才会找寻痛苦的根源，以求解脱。我们或许会问：为什么有的人生活在贫苦和忧患中，有些人却过着奢华安乐的日子？有人认为这是命中注定的，也就是说，有一种人力无法控制的无形力量在主宰着人类。他们觉得无法掌握自己的命运，无法使自己永远快乐，因此感到迷惘和绝望。然而，佛陀却知道人们的际遇各不相同的原因。他告诉弟子：一个人不管是受苦或享福，都是由于他自己过去的各种业所造成的。由于每个人过去的业都不一样，所以今世的生活也各不相同。

### “业”和“业报”的定义

在佛法中“业”的意思就是有意的行为，是通过人的身体、言语或思想表达出来的。每一种行为都会带来某种结果，这是因果的自然法则，也就是所谓的“业报”。例如一个人捐款给慈善机构，那他便会为这善举而感到快乐。相反的，一个人如果伤害了生物，便会永远觉得不安。

这就是佛陀所说的：

“种瓜得瓜，种豆得豆。  
行善即有善报，  
行恶即有恶报。  
一个人如果种善因，  
他就能享善果；  
要是种恶因，  
他就一定会受恶报。”

“业”可以分为“善业”、“恶业”和“无记业”。  
“业报”则有“现世业报”和“来世业报”的分别。

## 善业和恶业

什么是善？我们做的事，对自己有利，对他人也有利；或者牺牲自己的利益，使他人因此得利，这就是善。相反的，如果我们做的事，是为了自己的利益，而侵害到他人的利益；或者根本无利于自己或他人，这就是恶。

“善业”是指带给自己和他人利益与快乐的行为，而“恶业”则是带给自己或他人痛苦的行为。佛陀认为，一个人想要过幸福的生活，就必须行善业，避免犯上由身体、言语和思想所造成的十种恶业。

## 十种恶业

- 1 杀生
- 2 偷盗
- 3 邪淫



身体



- 4 撒谎
- 5 搬弄是非
- 6 咒骂
- 7 说轻浮的话



言语



- 8 贪欲
- 9 嗔恨
- 10 邪见



思想



## 无记业

“无记业”指的是那些没有善恶的分别，同时也不会产生业报的行为，如走路、吃饭和睡觉等。同样的，无意间踏死一只昆虫，这种行为也是“无记业”。

从前，一个瞎眼和尚在无意中踩死了蚂蚁。其他和尚看到后，就去告诉佛陀。佛陀认为那个和尚踩死蚂蚁是无意的，这种行为既不是善的，也不是恶的，所以不会有相应的果报产生。

## 现世业报和来世业报

播下不同的种子，会长出不同的果树，结出不同的果实。果树结出果实的时间也各有不同，有些是一年后就结果，有些却要等待三五年，或更长的时间，才有收获。业报的道理也是这样。

一个人今世的所作所为，如果在这一世就见到果报，就称为“现世业报”。例如：在佛陀时代，野心很大的阿阇世太子为了夺取王位，囚禁并杀害自己的父亲频婆沙罗王。后来，他的儿子也为了相同的动机，把他杀死。

有时候，一个人的所作所为，并不会在今世受到果报。不过，这种业力是会储存下来，到来世才产生果报。一个人前世的所作所为，也可能在今世产生果报。这些都称为“来世业报”。就以目犍连为例吧：他是佛陀的十大弟子之一，却死在盗匪手中。根据佛陀的解释，目犍连前世是个不孝子。有一天，他把年老的父母带到森林里去，把他们杀了，然后对别人说，他父母是被盗匪杀死的。目犍连前世的这种行为，使他在这一世遭受同样的报应——惨遭盗匪打死。

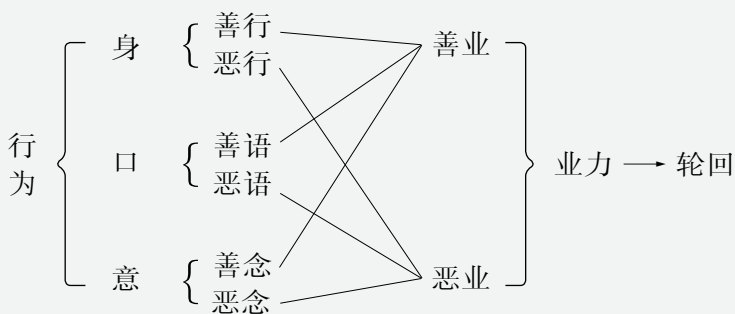
人们虽然无法预知自己的来世会有怎样的果报，但是果报确实是存在的。一个多行善业的人，一定会在现世或来世得到善报，享受快乐；而一个无恶不作的人，则会在现世或来世得到恶报，遭受痛苦。这就是“善有善报，恶有恶报”的道理。



## 业力决定了人的命运

业的法则是因果的自然定律。有意的行为，一定会有果报。这一股使行为产生果报的力量，就叫做“业力”。一个人的现世生活受到他前世的业力所影响，然而，过去的业力是可以通过今世所造的业去改变或消减。这就如一杯盐水，多加些淡水，就可以把咸味冲淡一样。通过现世的努力，可以产生新的业力，这个新的业力同样会有现世业报或来世业报。这些业力就是轮回的条件。

一个人如果了解业的法则，他就会明白：人的所作所为决定了他的命运，所以他应该对自己的所作所为负责，也一定要承担一切的后果。



既然业力决定了人的命运，我们就必须时时检讨自己，培养良好的思想和言行，才能创造美好的将来。



## 摘 | 要 |

“业”，是指有意的行为。根据业的法则，有意的行为会在现世和来世产生业报——善有善报，恶有恶报。业的法则是一种自然的法则，而不是宿命论；因为一个人可以通过自己的努力去改变和决定自己的命运，所以人应该对自己的行为负责。

## 23 轮回

有人问：“人死了以后会怎样？”根据佛教的说法：人的这一世结束后，还有来世。佛教肯定轮回是存在的，众生都有过去世，也有未来世。

### 轮回的事例

许多人都不相信有轮回这件事，但是一些修习禅定的人却能在很高的禅定境界中，回忆他们过去世的许多事情，这说明过去世确实存在。佛陀在证悟真理的那一个夜晚，在禅定中清楚地看到自己过去诸世的生活情形，也看到众生因为各自的业力而轮回生死。佛陀是根据自己的经验，向弟子们宣讲轮回道理的。

过去二十年，西方一些学者对能够回忆过去世的人进行过调查与研究。例如牛津一位精神病高级咨询专家阿瑟·吉汉医生 (Dr Arthur Guirdham) 就曾发表过一些相关文章，也在英国广播公司 (BBC) 电视台及电台提出自己对过去世的回忆录所做的鉴定报告。

经他鉴定的人当中，有位妇女能够回忆起自己身处十三世纪法国的情形。这位妇女的回忆录开始发表初期，就连英国历史学家也少有人知道法国这段时期的历史，但

她对十三世纪在兰桂都 (Languedoc) 的生活情景和宗教习俗都做了惊人的详尽描述；史实方面的准确性，也令人诧异。这些描述后来获得了法国权威人士如内利教授 (Professor Nelli) 和杜韦努瓦先生 (Monsieur Duvernoy) 的证实。

说明轮回存在的另一个例子是比莉·墨菲 (Bridley Murphy) 的事例。美国妇女露丝·西蒙斯太太 (Mrs Ruth Simmons) 回忆起自己的前世时说：自己一百多年前 (1789年) 是爱尔兰人，名叫比莉·墨菲。她还详细叙述了当时的生活情景。西门太太从来也不曾离开过美国，但是其所叙述的前世生活情景，后来获得证实确有那么一回事。

此外，英国有位妇女内娥米·亨利太太 (Mrs Naomi Henry) 回忆起前两世的生活情景：其中一世，她身处十七世纪，是爱尔兰妇女，住在一个叫格豪 (Greehalgh) 的村子里。后来，考核了有关记录，证实当时的确有这样一个村子。亨利太太的另一世，则是1902年，她当时是英格兰妇女，在英格兰一个叫道汉 (Downham) 的城镇里担任护士，看护好几名小孩。从道汉城所保存着的官方记录中，证实当时这名妇女的确存在过。

美国维基尼亚大学的爱因·史蒂文生教授 (Professor Ian Stevenson) 曾经研究过二十余宗轮回的事例，然后将相关资料加以鉴定和发表。这些轮回事例分别发生在法国、意大利、印度、斯里兰卡和缅甸等国家。

## 六道轮回

佛陀说：生死轮回是不断地循环和变化的，就像人体细胞的新陈代谢一样。根据医学家的说法，一个人体内的细胞，会在七年内先后被新的细胞所取代。

众生在死亡的那一刻，就是这一世生命的结束。因此，他的躯体无法再生存下去，他的心识也就脱离躯体。不过，追求生命的欲望却又驱使他去投生。他轮回到什么地方去，是由他的业力所决定的。

众生死了以后，会轮回到六道中的任何一道。六道是指：天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道和地狱道。六道中的天道、阿修罗道和人间道，称为三善道，因为生活在这三道里的众生是快乐多过痛苦的。相反的，畜生道、饿鬼道和地狱道，称为三恶道，因为这三道里的众生都要遭受痛苦，如：恐惧、饥渴、炎热、寒冷和疼痛等。

一般上，众生如能持戒、布施和修习禅定，就能轮回到三善道去。要是行为不好、吝啬和残暴，就会轮回到三恶道去。

人不必等到轮回到某一道，才能了解那一道的生活情形。例如：人在极快乐或非常平和的时候，就能够体会到天道的生活状况。如果一味放纵自己，贪吃、贪喝、贪睡，甚至耽溺于爱欲的享受，那这个人的生活就和畜生道的众生没什么两样。还有，当人生活在恐

惧和痛苦中，或者遭受折磨和毒害，他也就好像生活在地狱里一般。

轮回到人道的 basic 条件是持戒。能生在“人道”是最幸运的，因为人有机会证入涅槃。一般来说，生活在恶道的众生会遭受很大的痛苦，他们也很无知，根本无法看清事物的真相，也无法获得解脱。在天道和阿修罗道的众生，则因为生活快乐，根本不去思考来世的问题。享尽福报，将轮回到另外的一道时才后悔，却已经太迟了。生活在人道中的人，都能尝到快乐和痛苦的滋味，而且能凭着智慧去看清事物的真相，通过修行八正道而证入自由自在的涅槃境界，不再轮回。所以说，生在人道的确是很幸运。

## 生死轮回

佛陀指出：不论是轮回到人道、畜生道或者是天道里的众生，寿命虽然各有不同，但是没有一种生命的存在是永恒不变的。当业报完结以后，他们又会因新的业力所产生的作用而再轮回。

生命结束以后，又会轮回到另一道去，这样由生到死，由死到生，一直不停地轮回着。佛陀说：生命的轮回是永无休止的，只有修行八正道，才能证入涅槃，才能从无尽的生命轮回中解脱出来，获得无上的快乐。

人们了解了业力和轮回的法则，便会对生命有更深远的认识。他们明了任何有意的行为，都会在今世或来世产生果报。认识了这种道理，在面对困难的时候，人们便能够本着坚强的意志，抱着希望，有信心地继续行善；因为他们知道自己所行的善业，将会在这一世或来世产生好的果报。



### 摘 | 要 |

佛陀认为人死后又会在六道中轮回。这六道是：天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道和地狱道。一个人过去的业力，决定了他轮回到哪一道去。行善的就会轮回到善道，作恶的就会轮回到恶道。然而，佛陀也教导人们通过八正道的修行，从生死的轮回中解脱出来，达到无上快乐的涅槃境界。

一切事物都是原因和条件的配合而产生，例如种子萌芽要有土壤、水分、空气和阳光，缺少了哪一个条件都无法长出幼苗。同样的，有了灯芯和灯油，才会出现油灯上的火焰。如果灯芯烧尽或灯油用完，火焰也必定随着消失。生命的存在，也有它的原因和条件，绝对不是偶然。

### 缘起和轮回

油灯的火焰不会消失，是因为它有灯芯和灯油；而一个人一直在轮回中遭受种种痛苦，则是他造了许多恶业的缘故。



无知、贪婪、执着的人，心必定不纯净。这将使他看不清事物的真相，一味地追求欲乐享受，并且对它产生执着不放的心理。他不了解财富、友情、青春，甚至生命都是无常的。这些东西，就象一把沙子，最终将从指缝间溜走。

人的心如果不纯净，就会贪得无厌，会用偷、抢、骗等



方法，来满足自己的欲望，也就因此养成各种不良的习惯。反之，心灵纯净的人，会认为只有通过努力，才可以实现自己的愿望；因此，凡事全力以赴，渐渐地也就养成勤劳的好习惯。

各种不同的习惯，都是这样养成的；而这些习惯，就足以影响一个人的个性。面对新挑战时，也会因为某种养成的习惯而作出某种反应。而这些习惯也因此而又一次巩固加强。

人死去的时候，不纯净的心和种种习惯所造的业，构成了轮回的条件。好比一颗种子，有了土壤、水分、空气和阳光的条件，便会萌芽成长；所以，人们如果受到无知、贪婪和执着的束缚，就会继续造业，也就必须不断地轮回。

轮回是痛苦的。因为无知、贪婪和执着，使人永远不能得到满足；更何况，人们所追求和执着的各种欲乐享受都是无常的，每一个人最终还是要面对生离死别、衰老忧伤等痛苦。

要想解脱痛苦不再轮回，就先得净化自己的心，不再无知、贪婪、执着。只有这样，才不会继续造业，轮回和痛苦才会终止，而人也才能获得身心的大自由。

## 缘起和相对性

本章一开始就提到：幼苗和火焰是因为有了原因和条件的配合才能存在。换句话说，幼苗和火焰就像其他事物一样，是无法独立存在的，它们都有依靠其他物体而存在的本性。这就是“相对性”，也就是佛教所说的“空”。“空”也是缘起的另外一种解释。

事物的存在，只有和其他的事物对比，才能显示出它的意义。例如某一个人，从他儿子的立场来看，那个人是父亲；但是，从他父亲的立场来看，那个人却是儿子。他可以是父亲，也可以是儿子，这就要看他 and 另外一个人的关系而定。所以说，“父亲”和“儿子”只是相对性的名词罢了。

又如从新加坡到曼谷，当然比从新加坡到吉隆坡远一些；但是，如果拿它和从新加坡到纽约的距离相比，它却近得多了。所以“远”和“近”，也是相对性的。它们只有在和其他事物对比时，才能存在，才有意义。

“相对性”或“空”的意思是：事物无法独立存在；因此，它们本身没有永恒不变的性质。单独一个人不可能叫做父亲；他被称为父亲，是因为他有孩子。其实，“空”的意思并不是什么都没有；相反的，“空”是无限的，只要原因和条件得到适当的配合，就会产生种种的可能性。所以，每一个人只要努力修习戒学、定学和慧学，便有可能成为觉者。

缘起的道理是佛法的主要内容。佛陀由于了解缘起的道理，才证悟真理。所以佛陀说：

“缘起的真理是非常奥妙的。  
如果不明白这个道理，  
人就会不断地在轮回中受苦；  
就像纠缠在一起的线团，  
解也解不开。”



### 摘 | 要 |

一切事物都是原因和条件的配合而产生的。一个人就是由于心灵不纯净和习惯性的造业，才会轮回和遭受痛苦。如果能够净化内心，就不会再造业，也就不会轮回和遭受痛苦。

“空”是缘起的另一种解释；任何事物只有在和其他事物对比时，才具有意义。事物的存在，是基于原因和条件的配合，它没有真正独立的本性。所以一切都是“空”的，都是具有“相对性”的。

悉达多太子从小就智慧过人，而且具有慈悲心，这从他的言行可见一斑。佛陀教导人们要讲求实际，并鼓励人们独立思考。佛陀一向慈悲为怀，他劝导人们应该互相爱护，互相帮助。他使无数受苦的人从痛苦中解脱出来，重新对生活充满信心。

## 佛陀的智慧

### 一、讲求实际的态度

虽然佛陀出生在两千五百多年前，但他处理问题的态度，和今日科学家一样实际。他从不浪费时间去思考那些与人生没有关系的问题，所以当他看到人生的种种苦相时，便分析痛苦的原因，进一步找出解决痛苦的方法。他用以下的寓言比喻那些不求实际的人：

有个人被毒箭射伤，亲友急忙找来医生，要替他拔箭除毒。如果那个受伤的人要先查明：射箭的人是谁，用的是哪种弓箭，箭头是用什么做成的，然后才肯接受治疗，那么，相信在查出真相以前，他早就毒发身亡。

如果有人一定要先知道宇宙是永恒的或是短暂的，是无穷的或是有限的，然后才肯修学佛法，同样的，他们一

定会在得到答案以前就死了，根本没有机会修学佛法。

佛陀从来不谈这些问题，因为它们不能解决人生的痛苦。无论人们相信宇宙是永恒的或是短暂的，是无穷的或是有限的，生、老、病、死等痛苦，仍然无法避免。佛陀只告诉人们：什么是苦，造成苦的原因是什么，苦灭的境界是怎样的，以及如何解除痛苦。只要真正了解这四圣谛，努力修行，就能证悟真理，感受快乐平和。

## 二、独立思考的精神

有一次，佛陀来到一个村庄，村民问他：“许多到我们这里来的宗教导师都在传教时互相攻击，让我们深感困惑，不知道谁的说法才是正确的。”

佛陀认为这些村民的怀疑态度是对的，于是告诉他们：“你们应该通过自己的思考去了解事情的真相，然后才判断是非。不要只看事情的表面，或受传统和权威经典的影响；也不要因为诡辩、谣言或某种理论的误导，就去相信一件事。那些能够使你们得到平和快乐，对你们有益的事情，要努力去做；否则，就要放弃。”

佛陀不要村民因为尊敬他而盲目地接受他的教义。他要村民听了佛法以后，亲自去验证；先领悟其中的道理，才去接受。譬如佛陀说：“贪和嗔是造成痛苦的原因。当贪婪和嗔怒的念头生起时，人就会睡不着，吃不下，甚至引起纠纷，产生痛苦。”但是，佛陀并不勉强人们



### · 佛陀看望病人

去相信他所说的这种道理；他要人们有了这种实际的经验以后，才去接受。

## 佛陀的慈悲

### 一、照顾病人

舍卫城有个名叫帝须的出家人，身上长满疗疮，还流出脓汁。同住的出家人看到这种情形，纷纷远离他。佛陀知道这件事以后，便带着弟子去照顾帝须。佛陀先为他煮了一锅水，亲自替他洗烂疮，还要弟子们替他洗衣服。佛陀这样做，不但让帝须精神上肉体上的痛苦逐渐减轻，也为弟子们树立了好榜样。

## 二、安慰受苦的人

波吒遮罗是舍卫城里一个有钱人家的女儿。由于长得十分漂亮，她的父母把她关在塔里，以免她受到追求者的干扰。不料她却爱上看守着她的一个仆人。有一天，听说父母亲要将她嫁出去，为了追求自由和幸福，她便和爱人私奔了。

后来，波吒遮罗怀了孕，便要求丈夫让她回娘家生产，丈夫很勉强地答应。在回娘家的途中，孩子出世了，他们只好回自己的家去。

之后，她又第二次怀孕了。有一天，趁着丈夫出外，她带了孩子回娘家。她的丈夫知道后急忙赶来。走了不久，一家人遇到暴风雨。波吒遮罗叫丈夫去找一个可以避雨的地方，不料他却因此而被毒蛇咬死。

在等待丈夫回来的当儿，孩子出世了。但是到了第二天早晨，波吒遮罗却发现丈夫的尸体，她痛不欲生，无助之下，她独自带着两个孩子继续赶路。

来到河边，虚弱的她无法同时把两个孩子抱过河去，只好先把初生的婴儿带到对岸，把他藏在一堆叶子底下，再回头去带那个大的孩子。当她走到河中央时，看见一只老鹰从空中飞下来，把婴儿抓走了。波吒遮罗猛挥双手，大声喊叫，企图把老鹰吓走。留在河岸上的孩子看见母亲又叫又挥手，以为母亲是在叫他，便向河中奔去，结果被湍急的流水冲走。

波吒遮罗失去丈夫和孩子以后，忍着极大的哀痛回娘家去。这时，有人告诉她，暴风雨吹倒了他们的房子，把她的父母和兄弟压死。听了这个坏消息，波吒遮罗再也受不了打击，终于发疯。她赤裸着身体，在街上奔跑。路人不但不同情她，还向她抛掷石头。

有一天，她来到祇园精舍，人们却不肯让她进去。佛陀知道了她的遭遇，非常同情，就叫人把她带进去，然后对她说：“波吒遮罗，清醒吧！”这几句话顿时使她平静下来，她渐渐地清醒了。这时，人群中一个好心的人，给她一条围巾，让她裹住身体。接着，佛陀便对她说法。听了佛法，波吒遮罗开始明白人生的真相。当她完全清醒过来的时候，她证得了阿罗汉果。



### 摘 | 要 |

佛陀具有智慧与慈悲。他以智慧教导人们，用实际的态度去解决人生的问题，并通过独立思考了解事物的真相。佛陀也本着他的慈悲，时时去照顾病人，安慰受苦者。



## 26 三法印 | 事物的三种特性 |

佛陀所说的“法印”，指的是一切事物所共有的特性。佛陀认为事物有三种特性，合称“三法印”；就是“无常”、“无我”和“涅槃寂静”。这些特性，是不会随着时间的流逝而改变的。

一般来说，每种事物都有它个别的特性，例如火具有“热”的特性，而水却没有。如果水要具有“热”的性质，就必须依赖其他条件，如阳光或电炉的热能来使它变热。但一旦失去相关条件，它又不热了。由此可见，“热”并不是一切事物所共有的特性。但“三法印”——事物的三种特性，却与任何一种事物都有着密切的关联。

### 一 无常

“无常”就是变化的意思。佛陀说：一切事物都是无常的；有生起，便有毁灭。没有一样东西是永恒不变、不会毁坏的；就像河中的流水或蜡烛的火焰一样，前一刻跟后一刻就有不同。人体是由不断变化着的血、肉、骨骼等物质构成，人的心念也是不断地在变化着。它就像一只猴子，蹦蹦跳跳，没一刻静得下来。

海洋、陆地、高山峻岭，甚至地球、太阳和整个太阳系，从表面看来都没有什么变化，但根据科学家的说法，它们时时刻刻都在变化，而且渐渐地趋向毁灭。因此我们又怎能怀疑生命是无常的道理呢？事实告诉我们：任何人都逃避不了死亡和肉体的毁灭。

了解无常的道理，对修行八正道和改善人际关系都有帮助。例如：朋友之间有时所以有磨擦，主要的原因就是彼此不了解对方的性格、兴趣和态度的改变。如果人们能够了解世界上的每一个人每一种境遇时时刻刻都在变化的道理，便能够以坦然的心境去对待包括友情在内的一切事物。这样，磨擦就不会发生，友情也就能够继续发展。

知道青春、健康、物质享受，甚至生命都是无常的以后，人就应该好好地利用现有的条件去修行八正道，以求证悟真理，并获得无上的快乐。所以佛陀在入灭前对弟子们说了这样两句话：

“一切事物都是无常的，你们必须努力修行。”

苦谛是四圣谛第一谛，它说明了生、老、病、死等人生的苦相。苦的根源就是无常，因为事物的存在都是短暂的，都会趋向毁坏和灭亡；生死轮回也叫人难以忍受，使人无法获得安宁，所以人生是痛苦的。

了解到痛苦是不可避免的事实，人就能够勇敢地面对现实。面临衰老、病痛和死亡时，便不会感到沮丧，而会

像悉达多太子一样，抱定决心寻求解脱痛苦的方法。

## 二 无我

人们总是认为世上有真实而永恒的“我”存在，否则人就不能生存，也不会有种种人生的体验。佛陀却说：世间根本没有独立而永恒的“我”，因为“无我”是一切事物共有的特性。

如果“我”是独立存在的话，那么“我”应该是一种辨认得出的东西。有些人认为身体就是“我”，而有些人却说心识就是“我”。可是，身体和心识都是变化不定，最终都是会毁坏，而且它们必须依靠其他条件才能存在，所以身体和心识都不是永恒、独立的“我”。

假如身体是“我”的话，它应该能够永远保持健康，但是它却会疲劳、饥饿，甚至生病。身体根本不能自主，所以它不是“我”。同样的，如果心识是“我”，它应该不受任何干扰，可以随心所欲，想做什么就做什么，但是心识往往会受到外界干扰而改变。既然心识随时会改变，所以它也不是“我”。

总而言之，“我”是身体和精神两种元素的综合体。真正分析起来，“我”根本就不存在。

如果人们把“我”看成是独立而永恒的东西，就会产生自私和自我的观念。这时候，人们不但会感到客观事物所造成的威胁，而且会觉得有某种力量在推动他

们，使他们不惜以任何代价地去保护自己以及自己所拥有的一切。

不过，一旦人们了解到，“我”只不过是一个代名词，是身体和精神两种元素的综合体，就不会对“我”产生执著，也不会感到恐惧和不安；同时对别人也就会慷慨、仁慈和有同情心。

### ㊦ 涅槃寂静

“寂静”是没有生也没有灭的意思。一切事物除了有“无常”、“无我”的特性外，也有“寂静”的特性。就像海水一样，有波涛汹涌的时候，也有风平浪静的时候。

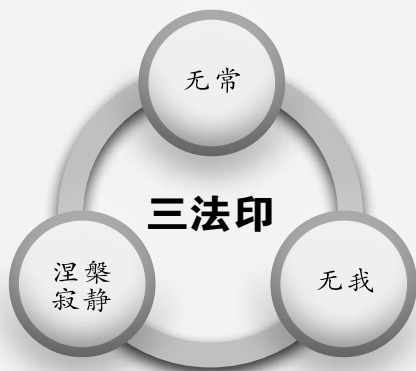
如果一个人能够真正了解无常、无我的道理，并且体验到寂静的境界，就是真正地证入涅槃了。

涅槃是佛教的最高境界，能达到这个境界，就算是完成学佛的目的。生死是无常、痛苦的，而涅槃却是寂静、快乐、自由的。

涅槃境界的寂静、快乐和自由，并不是语言文字所能表达，而是如佛经所说：必须自己去体验。“如人饮水，冷暖自知”就是这个意思。

不论世间是怎样地变幻无常，一旦证入涅槃，一切都会归于寂静；不论世间有多么大的差异，一旦证入涅槃，一切都会归于平等。

总而言之，了解三法印，就能看清事物的本来面目，从痛苦中解脱。



### 摘 | 要 |

“法印”指的是事物的共同特性。“无常”、“无我”和“涅槃寂静”合称“三法印”；一切事物都是无常的，无我的，也是寂静的。真正了解三法印以后，人们便可以生活得更有意义，进而消除一切痛苦。

### “我”的概念

在前一章提到：人们所说的“我”，实际上是一个由不断变化着的物质和精神这两种元素所构成的综合体。这和“车”的概念是一样的。“车”是由车轮、引擎、车轴、底盘等所构成的综合体。单单车轮，不能称为“车”，其他的各个机件也不能叫做“车”。只有在各个机件完整地装配妥当后，它才称得上是一辆“车”。同样的道理，只有当物质和精神互相配合的时候，才可以说有“我”，以及由“我”所产生的种种经验。

### 构成经验的物质因素和精神因素

经验是由物质和精神两种元素所构成的。人们所看到的物体如桌椅、山丘和树木等都是物质；由眼睛、耳朵、鼻子、舌头、皮肤、骨骼、血液、头发、指甲、牙齿等所组成的人体，也只是一个由各种物质所构成的综合体。

单是物质并不足以构成经验，因为经验绝对不可以缺少精神元素的层面。当人与外界接触时，就会产生认识、感觉和意志的作用，这些作用就是构成经验的精神要

素。举一个例子来说：一个人看到一块蛋糕，马上会觉察到那个物体，然后认识到那是一块巧克力蛋糕，接着就产生喜悦和期待的心理，最后，意志力就驱使他拿起那块蛋糕来吃。从这个例子，人们可以了解精神方面的各种不同作用（认识、感觉和意志等）如何形成所谓的经验。总的来说，当人的感觉器官接触到某种物体时，马上会产生一种概念（在上述例子中，物体的概念是“巧克力蛋糕”），接着心里就产生喜悦的感觉，这种感觉又使人产生想吃巧克力蛋糕的意念。又如一个人看到一条蛇，马上就产生“蛇”的概念，并感到害怕，最后便有逃跑的意念。

当人们看到花儿、听到音乐、遇到朋友、接到考卷时，都会产生各种不同的感觉：那可能是愉快的，可能是不愉快的，也可能是完全不在意的。

## 物质和精神的本质

由物质和精神所形成的经验，并不是永恒不变。物质，包括人体在内的一切东西，都不是永恒不变。树木被砍下以后，制成桌椅，过了一段日子，它们可能变成用来生火的木柴。即使是高山，也会在风雨的长期侵蚀下变成平地。同样的，小孩子会长大，而且终有一天会成为别人的父母，年轻人也会逐渐衰老和死亡。

精神要素如认识、感觉和意志作用也是经常改变。例如，有些人认为月亮在地平线上时，比高挂在空中时来

得大，后来他们发现这种认识是错误的。又如一个人现在也许很喜欢某一首音乐，可是过些时候他却讨厌了。另有一些人起初有抽烟的习惯，可是一旦了解到抽烟的坏处，便会把烟戒掉。

佛陀曾经说过：构成经验的物质和精神，都不是永恒不变。它们都不是“我”。换句话说，一切东西都是无常的，所以根本就没有一个永恒而独立自主的“我”存在。

人们错误地把这个由不断改变的物质元素和精神元素所构成的经验看成是“我”，便产生“自我”和“我的”等概念。于是，当人们在生活中经历到成功、失败、荣誉、耻辱、褒扬、贬损、痛苦和快乐等八种世俗的经验，往往会有这样的想法：“我受到赞扬”、“他羞辱我”或“胜利是属于我的”。这是因为人们以自我的观点来看待这些世俗的经验，结果就产生希望或恐惧，也因此遭受痛苦。人们都希望得到成功、荣誉、褒扬和快乐，却害怕遭受失败、耻辱、贬损和痛苦。不过，要是人们不把这些经验当作“我”，他们就不会受这一切的影响，也不会从“自我”或“我的”的立场作出反应，而会以不执着的、冷静的态度去待人处世。





### 摘 | 要 |

人的经验是由物质和精神两种元素互相配合而产生的。物质指的是各种物体，精神指的是认识、感觉和意志等作用。物质和精神都是无常，所以没有一个永恒不变的“我”。如果一个人能了解到这一点，他就能以平和冷静的态度去对待八种世俗的经验。

佛陀在证悟真理以后，便到处弘扬佛法。八十岁那年，他还不辞劳苦地为众生说法。

### 富国的说法

当佛陀住在王舍城的时候，有一天，摩竭陀国的国王准备攻打邻国，便先派了一名大臣去征求佛陀的意见。佛陀没有直接给予答复，却提出使国家富强的七个条件。他说：

“人们应该和睦相处；共同讨论国家大事；遵守法律；敬爱父母和师长；注重道德生活；尊重各人的宗教信仰；听从贤者和智者的劝导。这样，国家便能富强。”

这位大臣听了佛陀的话，心悦诚服，答应将这番话转告国王，劝他打消侵略邻国的念头。

### 有关德行的说法

佛陀与弟子们离开王舍城以后，便向北走。一伙人来到一个村庄，佛陀向村民讲述德行的重要性。

“没有德行的人将会遭遇到五种不幸，那就是：失去财

富、恶名昭彰、时时感到不安、临终得不到安宁、来世会遭受苦难。

反之，有德行的人会获得五种福报，那就是：得到财富、好的名誉、充满自信、临终时内心平静、来世会过上幸福快乐的生活。”

### 佛陀病重

佛陀离开这个村庄以后，又到过许多地方，最后他来到毗舍离。这时正逢雨季，佛陀便决定在附近暂时居住下来。不久，佛陀病倒了。由于佛陀病得很严重，阿难担心他会一病不起，便难过地哭起来。后来佛陀的病虽然稍有起色，但阿难还是不表乐观，于是他请佛陀对僧团的前途留下一些指示。

佛陀说：

“阿难，我已经把所有的佛法都传授给你们，僧团还需要什么指示呢？现在我老了，身体也非常衰弱，所剩的日子已经不多。阿难，真正的佛弟子都必须以自己为明灯，不要依赖别人。能够以自己为明灯的人，即使在我离开这个世界以后，也仍然能够了解佛法，并且努力去修行。”

过了不久，佛陀决定宣布他入灭的时间，便叫阿难去召集散布在毗舍离附近的弟子。弟子们都到齐了之后，佛陀便对大家说：

“三个月后，我就要离开这个人世了。你们要和睦相处，互相尊重，避免争执。你们更要努力修行，意志坚定地过纯净的生活。勤修佛法，从轮回中解脱。”

## 入灭前的供养

不久后，佛陀离开毗舍离，来到波婆，接受铁匠纯陀的供养，病情却急转直下。

佛陀知道纯陀会因此受到众弟子的责难，便对弟子们说：“人们在佛陀成道之前和入灭之前所作的供养，是最好、最特别的。纯陀因为供养我而积累了许多功德，所以他不应该受到责难。”

佛陀又说：“布施可以增加一个人的功德，自制可以使人不产生嗔恨的心理，有德行的人就不会做坏事。一个人如果能够消除贪欲、嗔恨和愚痴，心境便会平和。”

## 娑罗双树

离开波婆以后，佛陀和弟子们渡河到拘尸那城的娑罗树林。在两棵大娑罗树之间，阿难为佛陀铺设一张睡榻，佛陀便头朝北方，右胁向下，躺着休息。

虽然不是开花的季节，两棵娑罗树却开满花朵，纷飞的花雨缤纷地飘落在佛陀的身上。佛陀说：

“这不是向佛陀致敬的最好方法。最好的方法是听从佛陀的教导，努力修学佛法。”



· 蓝毗尼园



## 四个佛教圣地

依照惯例，每当雨季过后，弟子们都必须去拜见佛陀。阿难想到这件事，便问佛陀，以后该怎么做。佛陀于是提出四个地方，让弟子们在他入灭以后，还可以一如过去向他致敬。这四个地方是：佛陀的出生地蓝毗尼园、证道地菩提伽耶、初转法轮的鹿野苑以及入灭之处拘尸那城。



· 菩提伽耶



· 鹿野苑

## 最后皈依的弟子

拘尸那城的人民听说佛陀即将入灭，都赶着去向佛陀作最后致敬。人群中有一个云游四方的苦行僧须跋陀罗，三次要求阿难让他去见佛陀，但阿难不希望病重的佛陀受打扰，于是拒绝了他。

佛陀听到他们的对话，知道须跋陀罗诚心追求真理，也知道他一定能够了解佛法，便叫阿难让他进见。须跋陀罗见了佛陀，问道：“其他苦行僧是否也能证悟真理？”

佛陀回答：“只要他们的教理中包含八正道的修行方法，便能证悟真理。”须跋陀罗听了佛陀的话，要求加入僧团，成为佛陀的最后一名弟子。

· 拘尸那城  
佛陀涅槃纪念堂







· 佛陀入灭

## 最后的教诲

佛陀将入灭时，对阿难说：“有些人或许会以为我入灭以后，你们便没有导师了。其实，佛法就是你们的导师。”他又对弟子们说：“大家对佛陀、佛法和僧团有任何怀疑的话，现在就提出来吧。”

佛陀重复问了三次，但大家都保持沉默。过一会儿，阿难才开口说：“我相信这里的每一个人对佛陀、佛法和僧团都没有怀疑。”

“阿难，这是因为你对佛陀、佛法和僧团有信心。我也知道僧团里的每一个人都和你一样。”佛陀接着又说：“弟子们，一切事物都是无常的，你们必须努力修行。”说完，佛陀便入灭了。

## 平分舍利

拘尸那城的人民向佛陀的遗体致敬以后，便将遗体运送到城东去火化。许多国王知道佛陀已经入灭，都派使者去要求分取佛陀的舍利。拘尸那城的人民不肯答应，结果引发了争论。幸亏一名僧侣提醒大家，佛陀一向主张容忍，不应该为这件事而争吵。他还建议将舍利分为八份，平分给各国的使者。众人接受他的建议，各自带着应得的一份舍利回国去，安置在塔里供养。



### 摘 | 要 |

佛陀到了八十岁，还不辞劳苦地为众生说法。在王舍城，佛陀对摩竭陀国的大臣作了富国的说法。在前往毗舍离的途中，他对村民进述德行的重要。到了毗舍离，佛陀向弟子们宣布自己将在三个月后入灭。接受了纯陀的供养以后，佛陀的病势转危。不过，他还是继续前往拘尸那城。在那里，他劝弟子们必须对佛法要有信心，并且努力修行，以解除人生的痛苦。佛陀入灭以后，他的舍利平分分为八份，安置在各国的塔里供养。



## 29 佛教的人生观

### 价值观的重要性

今日的世界和两千五百多年以前的佛陀时代已大不相同。科学、工艺和医学发展突飞猛进，很大程度上改善了人类的物质生活，也改变了人们的生活环境。如今，人们有能力制造更多更好的消费品来满足物质和精神需求，也有能力延长寿命；而这些，都是过去所办不到的。

尽管有了这种成就，人生还是充满挫折和恐惧，整个世界也仍然充斥着敌对、剥削和暴力。可见单靠物质方面的进步，无法解决人类的难题。换句话说，如果人类不重视和培养基本的价值观，如自制、尊重他人的生命与福利、互相包容以及富有同情心，那么科学、工艺或医学的进展，就无法使人的生活环境变得更加美好。

佛教教义强调这些基本价值观，正是因为这些价值观能帮助人们获得满足、和谐与和平。而这正是今日人类所追求的境界。

### 出家的真义

佛教的价值观，不只与出家人有关，也是一般人所应该具备的。

出家的真义决定于一个人对人生所抱持的态度。所谓“出家”，就是要放弃不良的行为、偏狭的思想，以及贪婪和嗔恨的念头。一个人如果能认识到物质方面的成就不是人生的唯一目标，因而不再一味追求财富和欲乐，开始寻求人生更高的目标，在心理上，他已是出家了。

### 生命的缺憾

一个人只要存有贪、嗔、痴的念头，他的业力就会使自己不断在六道中轮回。佛经里有这样的说法：如果把一个人过去诸世的骨头堆积起来，那堆骨头将比世界上最高的山还要高。

一个人的恶业会使他堕落地狱道、饿鬼道或畜生道。在这三恶道中，他会遭受极大的痛苦。相反的，一个人的善业会使他轮回到人道、阿修罗道或天道去。但是，他在这三善道中所得到的快乐并不是永恒的，因为过了一段时间，他又会轮回到另一道去。一旦人们明白六道是无常的，是虚幻的，那么他们便应该寻求解脱生死的方法，才能体验到涅槃的无上快乐和最大自由。

### 证入涅槃

佛陀证入涅槃，使人们深信只要诚心诚意地修学佛法，就有可能证入涅槃。佛陀说：

“ 广阔的海洋只有一种咸味，  
我的教义也只有一种体验，  
那是一种最大自由的体验，  
也就是涅槃的境界。”

如果不能证入涅槃，人们就无法避免衰老、病痛、死亡、与所爱的人分离、与所憎恨的人在一起，以及欲望无法满足等痛苦。更何况，人们并不晓得来世将轮回到哪一道去，以及是否有机会再听闻和修学佛法。所以只要有机会接触佛法，应该趁年轻、身子还健康，且物质生活还不错的时候，好好善用当下的有利条件，努力寻求证入涅槃的真理。

### 证入涅槃的方法

佛陀告诉人们：修行八正道可以证入涅槃。八正道可以归纳为三种彼此关联的修行方法，那就是戒学、定学和慧学。修持戒学，可以约束自己的言语和行为，从而停止造恶业。修习定学，能净化内心，坚定不移地修持戒学。修习慧学则能使人断除贪、嗔、痴等恶业的根源。一旦看清事物的真相，了解四圣谛后，就能体验涅槃的极大快乐和自由。

### 努力修行的重要性

一个人必须努力不懈地修行八正道，才能达到修行的最高目标——证入涅槃。

佛陀说：

“有智慧的修行者，  
假以时日，便可以一点一滴地除去心中杂念，  
像银匠耐心地磨洗银器，  
可以除掉银器上的污垢一样。”

即使这一世未能证入涅槃，所作的努力也不会白费；因为这一世，甚至来世，都能得到满足、和谐、和平、幸福。无论如何，努力修行会使人体验到涅槃的快乐和自由。

## 佛教的实践



要成为佛教徒，必须接受三皈依——皈依佛、皈依法、皈依僧。

### 皈依的意义

只要仔细观察，终究会发现：众生会遭受很多痛苦与不如意。佛教徒在面对痛苦时会寻求解除痛苦的方法；好比旅人在旅途中遇到暴风雨必定会找地方躲避风雨一样。旅人倘若找到一个稳固安全的地方，自然会进去躲雨，也必会招呼那些还在暴风雨中挣扎的人们，一起到里头避雨。同样的，任何人一旦知道谁是佛陀，以及佛、法、僧三宝能帮助他解除痛苦，便会皈依三宝，成为佛教徒，也会本着慈悲心，鼓励别人皈依三宝。

### 三宝

佛、法、僧，合称“三宝”，均具备宝石般精致珍贵的品质。佛教徒并不是出于盲目的信仰，而是因为了解三宝的特殊品质，深信三宝能引导他获得幸福和真理，才以三宝为皈依。所以，佛教徒修学佛法，本着的是谦逊的态度和探讨的精神。

### （一）佛

“佛”是“觉者”的意思，是对证悟真理者的尊称。佛教徒认为佛陀体现了最崇高的德行、最精深的禅定和最圆满的智慧，所以是一位最完美的人。他断除了贪、嗔、痴，不再造恶业；也已经没有痛苦，不再轮回生死。

佛陀是一位无上的觉者。由于他有圆满的智慧，知道什么对众生有利，什么对众生无益，他本着慈悲心，指引着人们走上一条解除痛苦的道路。

佛陀的大智慧、大慈悲、典范行为，让他成为伟大的导师。佛陀以种种方法，让弟子们都能了解佛法、实践佛法，进而对佛法建立信心。

### （二）法

佛陀本着慈悲心，向受困于生死轮回的众生说法，而不存有一丝自私的动机。在本质上，佛法就如明灯般纯净明亮，能驱除无知的黑暗。一个人如果能努力修学佛法，现在和未来都会受益无穷。佛陀所说的“法”，对宇宙和生命的真相提供了解释。它能够帮助人们证悟真理，解脱生死轮回。

佛法收录在“三藏”里，分别是《经藏》、《律藏》、《论藏》。《经藏》记载了佛陀所说的道理，《律藏》收录了出家众所应遵守的戒律，《论藏》则收集了佛教哲学和心理学的著作。

佛教徒可以通过听闻佛法或阅读经文了解佛陀的教义；也可以从有经验的佛教导师的著作和注释中了解佛法。佛教徒熟悉了读来听来的佛法后，还要加以实践，以证明佛法的真实性。换句话说，他必须培养良好品行、发展智慧，使佛法成为自己生活中的亲身经验。

### （三）僧

佛教徒所皈依的“僧”，主要是指那些具有高尚品德和超凡智慧的圣僧。他们的德行和修行方面的成就，可以作为人们的模范，借此告诉人们：只要努力修行，便可达到证悟真理之境。

“僧”也包括了四众弟子，即男女出家众和男女在家众。出家众努力持戒和修习禅定，因此精神专注、心境平和、不被欲望所诱惑。他们智慧丰富、佛学知识渊博，所以成为传授佛法的良师。他们也像可信赖的朋友那样，时常激励人们培养良好的品行。

在家众接受佛陀的教义，并以追求幸福和真理为共同的人生目标。他们也有共同的道德价值观，如避免以任何方式伤害别人。佛教徒面对困难时，也可以寻求其他在家众的帮助和指导。

## 旅途的譬喻

任何人，如果要到他从来没到过的遥远地方去旅行，就



非有一个带领他到目的地的向导不可。此外，他还需要找出一条可以到达目的地的路线。他或许也需要旅伴。对佛教徒来说，朝着引领向幸福和证悟真理的目标而努力，就像旅人要远赴某个目的地一样，“佛”是他的向导，“法”是他应该遵循的路线，而“僧”就好比是他的旅伴。

佛教徒皈依佛，就是以佛陀为向导；因为他相信佛陀早已证悟真理，能够引导他达到证悟真理的目的。他以法为依归，因为法就好像是道路。道路上设有指示方向的路标、渡河的桥梁和登山的梯级，可以让他避开障碍，顺利地抵达目的地。同样的，佛法里有各种戒律，能够帮助佛教徒自我约束，不造恶业；还有修习禅定的方法，能够帮助他战胜各种烦扰。佛法也能够教导他如何断除无知，证悟真理。佛教徒以僧为依归，就好像旅人在旅途中有好的友伴同行。生病的时候，旅伴照顾他；疲乏的时候，旅伴鼓励他继续前进。僧团里的成员就如理想的旅伴，通过劝告和指导，帮助他纠正不良的思想和行为，激励他继续向证悟真理的道路迈进。

## 皈依的仪式

为了表达自己以三宝为依归的意愿，佛教徒可以跪在佛像前，跟随出家法师，一句一句的念诵皈依词：“我皈依佛、我皈依法、我皈依僧。”这是佛教徒正式皈依三宝的仪式。

佛教徒每天念诵皈依词，是要提醒自己：我愿通过三宝的引导和激励，达到证悟真理的境界。

## 皈依三宝的好处

佛教徒皈依三宝，可以说是寻求真理的开始。他们希望通过道德培养和禅定修习，做到知足、自制、头脑清醒而冷静、具有智慧。

一个皈依三宝的人，即使无法在今生证悟真理，来世也将更有可能轮回到善道去，证悟真理也将容易得多。



### 摘 | 要 |

当佛教徒了解人生的痛苦之后，他会以三宝为依归，因为他相信三宝能够引导他获得幸福和真理。三宝指的是“佛、法、僧”。一个希望获得真理的佛教徒，会以“佛”为向导，以“法”为遵循的路线，以“僧”为旅伴。佛教徒可以在佛像前跟随出家人念诵皈依词。皈依三宝，可说是佛教徒寻求真理的开始。

## 31 持戒 | 道德实践 |

我们一旦成为一国国民或团体成员，就必须遵守一国之法或团体团规。同样地，任何人一旦皈依三宝（佛、法、僧），自然也必须努力持守五戒。

### 五戒

五戒的誓文如下：

“我为佛子，誓不杀生；  
我为佛子，誓不偷盗；  
我为佛子，誓不邪淫；  
我为佛子，誓不妄语；  
我为佛子，誓不饮酒。”

这五戒为良好行为提供了一套基本纲领。佛教徒可以在佛像或出家人面前念诵五戒的誓文，以示他持五戒的决心。

### 持五戒的目的

佛教徒持五戒，为的是自我约束，避免不良行为，培养良好品德。

佛陀曾经向祭师究罗檀头解释持五戒的意义。有一次，究罗檀头向佛陀请教一个问题：一个过着幸福生活的人，应该以怎样的祭祀方式，表达自己对神祇的感激？

根据当时的传统，人们往往宰杀牲畜来祭祀神祇。佛陀认为这种做法是错误的，就向究罗檀头建议：为了表达对神祇的感激之情，人们可以行布施。但是，比这更理想的做法是持五戒。因为修持五戒，除了可以达到上述目的，还可以为将来的快乐和幸福打好基础。

佛教徒修持五戒，不但促进个人的修行，也能借此给周围的人带来快乐和幸福。

### 第一戒：不杀生

不杀生，是尊重生命的表现。有一次，有人告诉佛陀：一群人发生了剧烈争吵，几乎闹出人命。佛陀便针对这件事，提醒弟子们说：“众生都害怕死亡，所以人们应该避免伤害生命。”

持不杀生戒，并不单指不能杀人，也指避免杀害其他动物；不管这么做是为了谋生，或是为了个人的乐趣。由此可见，不杀生的原则是普及一切众生的。

一个人在持不杀生戒时，应该尽可能去保护所有的生命。他还应该培养对众生的慈悲心，希望众生快乐，不再受到伤害。

## 第二戒：不偷盗

每个人都有权利保有或舍弃自己所拥有的东西。持不偷盗戒，是尊重别人拥有财物的权利。

有一次，一名比丘看见地上有一块布，他以为是别人丢弃的，就拾了起来。这时候，正好失主来找布，见到比丘手中拿着他的布，便指责比丘盗取他的东西。比丘知道那块布是那个人的，便赶快还给他。有人把这件事告诉了佛陀，佛陀说：“不随便拿走别人的东西，便是有品德有智慧的人。”

持不偷盗戒也指避免犯上抢劫和盗窃等不良行为，也不能滥用公款或别人的钱财。从广义方面来说，不偷盗也含有不能逃避责任的意思。例如雇员如果工作态度懒散，疏于职守，就等于犯了偷盗戒；因为他浪费了应该用在工作上的时间。

从积极方面来看，持不偷盗戒也有助于培养慷慨布施的美德。佛教徒向穷人或病人慷慨布施，因为这些人急需救助；他供养出家众，因为他尊敬出家众的品德；他善待父母、师长和朋友，因为这些人曾经给予他劝导、教诲和爱护。

除了物质上的布施（财施）以外，在精神上同情和鼓励别人，也算是一种布施（无畏施）。但是最好的布施，却是宣讲佛理或印赠佛书，这就是所谓的“法施”了。

### 第三戒：不邪淫

持不邪淫戒，意味着尊重别人，重视人际关系。从前有一个人，时常做出邪淫的事。他被捕了好几次，却仍然不知悔改。他的父亲很无助，最后只好带他去见佛陀。佛陀向那个人指出：犯了邪淫，对自己对别人都会带来麻烦和痛苦。此外，他不只浪费金钱，也损害名誉，更有树敌的危险。所以，邪淫的行为是绝对要避免的。

持不邪淫戒，能使人抑制欲念，忠于自己的终身伴侣，有助于建立幸福美满的家庭。这样，婚姻破裂的悲剧就不会发生，因为造成夫妻不和的主要原因已经不存在了。

### 第四戒：不妄语

持不妄语戒，意味着尊重真理。下述例子，可以说明无论是蓄意的谎言或者只是开玩笑的话，都不能带来任何好处。在佛陀的时代，有一些异教的苦行僧看到越来越多人加入僧团，心生妒忌，便想破坏佛陀的名誉。他们买通一个少女，叫她装扮成孕妇，在佛陀说法的时候，到会场去诬蔑佛陀，并要佛陀对她负责。结果少女的谎言被揭穿了，让她羞愧得无地自容。事后，佛陀对弟子们说：“爱撒谎的人，什么坏事都做得出。”

佛教徒持不妄语戒，就是要避免说谎话或只作部分真实的陈述，即不掩盖实情或夸大事实，进而培养诚实的美

德。一旦人们都尊重真理，就能减少人与人之间的纠纷和误解，也不会向法院里作假供。那么，社会就会更安宁、更有秩序。

### 第五戒：不饮酒

持不饮酒戒，意味着重视精神健康，避免让人失去理智。一天，当佛陀在宣讲佛法的时候，一个醉汉来到会场。他在昏乱而不能自制的情况下，骚扰那些前来聆听佛法的信众。于是，佛陀就当场指出饮酒的种种弊端。

酗酒的问题，在今日社会里日益严重。酒精会使人反应迟钝、神志昏乱；受酒精刺激下的人可能做出许多粗心、危险，甚至不道德的事。例如酒后驾车，是十分危险的，因为这是造成交通事故的主要原因。而交通事故将造成伤亡，使受害者和他们的家人遭受痛苦。

持不饮酒戒，对修习禅定的人来说尤为重要；因为不饮酒能使他们更容易地培养警觉心和注意力，并且保持头脑清醒。由此可见，持不饮酒戒，不只是能为家庭带来快乐，为社会带来安宁，也能促进禅定修习。

### 五戒是理想的生活方式

在家众可能会发现，要长期而彻底地持守五戒，是一件很困难的事。不过，谁也不应该因此而感到气馁，因为只要能够成功地修持其中的一两个戒，就已经为自己的

现在以及未来的幸福打下基础。在家众可以每天念诵五戒誓文，提醒自己：五戒代表的是一种理想的生活方式，所以应该努力去实现这个理想。只有这样，自己的内心才会平和，生活才会安乐。

## 八戒

在家众通常是在新月日和月圆日持八戒。所谓“八戒”，就是除了上述的五戒外，再加上另外的三戒，即：

第六戒：过午不食。

第七戒：不观赏歌舞、音乐或戏剧表演；也不戴首饰、搽香水和化妆。

第八戒：不坐卧华丽宽广的床座。

在家众持第六戒，是指在午前吃过饭后，就不再进食。持这一戒，可以把准备食物的时间节省下来，用在修习禅定上。持第七戒时，在家众不观赏歌舞、音乐和戏剧表演，就不会被这些感官的享受所迷惑，更不会萌生不良念头。不戴首饰、不搽香水和不化妆，可以领悟到“美并不是永恒的”，也不会因为外表出众而产生骄傲的心理。最后，持第八戒——不坐卧华丽宽广的床座，以体验纯朴的生活。



一般来讲，在家众持守八戒是完全出于自愿的。通过持守八戒，让在家众也能体验出家众所过的有纪律的生活。不过对在家众来说，持后三戒可能很不容易；因为他们需要有非常坚强的毅力，并且要放弃日常生活中的物质享受。只有远离物质享受的干扰，他们才更能客观地了解生命的本质。



### 摘 | 要 |

佛教徒都必须持守五戒，那就是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语和不饮酒。佛教徒持守五戒，便可以自我约束，避免不良行为。五戒是佛教徒的一种理想的生活方式。除了五戒以外，佛教徒也可以在特别的日子里持守八戒。通过持守八戒，他们可以体验出家众有纪律的生活。

佛陀在弘法的过程中，宣讲了很多有关在家众生活的佛法。在《善生经》中，佛陀谈到个人在家庭里和社会上所扮演的角色以及应尽的责任等问题。他也解释了在家众应该如何在家家庭里和社会上建立起理想的人际关系，而这些关系是根据人与人之间的相互责任建立起来的。

### 礼敬六方

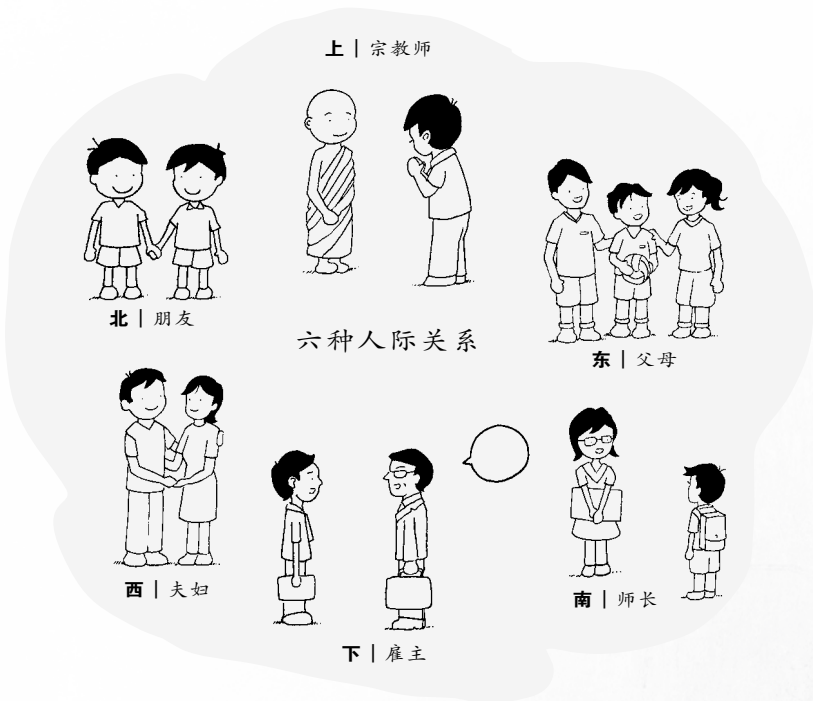
根据《善生经》的记载：有一天，佛陀看到善生在清晨沐浴之后，马上礼敬六方——东方、南方、西方、北方、上方和下方。这是善生在他父亲临终的时候，答应要忠实遵行的一项仪式。因为当时人们相信：礼敬这六方的神，这些神就会很高兴，而且会赐给礼敬他们的人好运、幸福和成功。

然而，佛陀却向善生解释“六方”的另一种新的意义。佛陀说：东方代表父母、南方代表师长、西方代表夫妇、北方代表朋友、上方代表宗教师，下方代表雇员。这六方代表六种人际关系，那就是：父母子女、师生、夫妇、朋友、宗教师和弟子、雇主和雇员。因此，一个人礼敬六方，意味着他应该以相互对应的方式，完成他在任何一种人际关系中的责任。在生活中，每一个人

都同时担任几个不同的角色，如父母、子女、朋友与雇主，所以他必须了解他所扮演的是什么角色，同时完成他应尽的各种责任。

## 个人的家庭责任

家庭成员如果都能够相亲相爱，互相敬重，这个家庭一定幸福、美满。相反的，如果不断发生争执，闹得鸡犬不宁，则根本没有家庭温暖可言。如果是后一种情况，家庭成员就应该自我检讨：我是否已经尽了关怀及爱护家人的责任？



### （一）父母与子女

父母亲尽心尽力地养育子女，无微不至地照顾、教育他们；而子女也因为感激父母的养育之恩，便尊敬、孝顺父母。这样的家庭，一定非常和谐而幸福。

子女对父母的感激和尊敬，可以通过以下几个方面来体现：

- （1）奉养父母；
- （2）分担父母的工作；
- （3）保护家庭的财物；
- （4）维护家庭的荣誉；
- （5）以父母的名义做善事，并在父母离世后，回向功德给他们。

父母慈爱子女，也希望他们一切顺利。父母可以做下列的事情，来指导和帮助子女：

- （1）阻止子女做不正当的事；
- （2）教导子女正确的道德观念；
- （3）供子女受教育；
- （4）帮助子女成就美好的婚姻；
- （5）在适当的时候，让子女继承家庭的产业。

### （二）丈夫与妻子

男女结合以后，应该分享幸福和分担痛苦。夫妇是组

成家庭的核心，和谐而成功的婚姻，可以使家庭幸福祥和。

要有美满的婚姻，丈夫应该在以下几方面，表达对妻子的爱、尊重和关心：

- (1) 礼待她；
- (2) 赞赏她；
- (3) 对她忠实；
- (4) 和她一起处理家庭事务；
- (5) 送礼物给她。

反过来说，妻子也应该以爱、尊重和帮助丈夫，来作为回报。她应该做到：

- (1) 好好地料理家务；
- (2) 善待他的亲友；
- (3) 对他忠实；
- (4) 妥善地处理他的钱财；
- (5) 勤勉地工作。

## 个人的社会责任

在家庭里，每个成员都必须承担起各自的责任，大家才能够和睦相处，并确保家人能够获得幸福。同样的，在社会上，人人都要承担起各自应尽的各种责任，才能过安乐的生活，也才能确保社会的和谐与繁荣。

### （一）教师与学生

在社会上，师生的关系是很重要的；因为教师可以把知识和道德观念传授给学生，协助学生充分发挥各自潜能。因此，学生必须做到以下几点，以表达对师长的尊敬和感激：

- （1）见到师长，应该起立致敬；
- （2）照顾师长的需要，使师长感到舒适；
- （3）热心向学；
- （4）时时为师长效劳；
- （5）上课时专心听课。

反过来说，教师也应该爱护和关怀学生，如：

- （1）以身作则，树立好榜样；
- （2）确定学生掌握好各种知识和技能；
- （3）采用有效的教学方法；
- （4）把学生介绍给自己的朋友和同事；
- （5）关心学生的福利与安全。

### （二）朋友之间

每个人都希望有朋友。真正的朋友，不论在任何时间、任何情况下，都能真诚地表现对彼此的关怀、同情和了解。一个人要是能够做到以下几点，就能增进他和朋友间的感情：

- (1) 慷慨;
- (2) 有礼;
- (3) 乐于助人;
- (4) 待人友善;
- (5) 真诚。

朋友之间有相互应尽的义务，而每一个人对真正的朋友，都应该有所回报：

- (1) 在对方不小心时保护他;
- (2) 在朋友疏忽时保护他的财物;
- (3) 在朋友遇到危险时庇护他;
- (4) 当朋友惹上麻烦时，不要离开他;
- (5) 尊重朋友的家人。

### (三) 雇主与雇员

任何企业的成功，主要决定于雇主和雇员之间的良好关系。如果彼此缺乏了解和关怀，便不能尽力把各自的工作做好。了解了这一点，雇主就必须好好照顾雇员，如：

- (1) 根据雇员的能力分配工作;
- (2) 付给合理的酬劳;
- (3) 提供医药福利;
- (4) 让雇员享有额外利益，如花红、津贴等;
- (5) 让雇员享有假期，也允许他们请假处理紧急的家庭事务。

雇员为了对雇主给予他们的关怀表示感激，应该做到下列这几点，作为回报：

- (1) 准时上班，工作时积极主动；
- (2) 确保工作按时完成；
- (3) 诚实；
- (4) 把工作做好；
- (5) 维护雇主的声誉。

#### (四) 宗教师与弟子

宗教师在指导弟子获得最大的幸福方面，扮演着重要角色。所以，身为弟子的，应该做到以下几点：

- (1) 在行动上表示敬爱；
- (2) 在言语上表示敬爱；
- (3) 在思想上表示敬爱；
- (4) 欢迎宗教师到访；
- (5) 供给宗教师物质上的需要。

宗教师既受到弟子的爱戴和尊敬，他也应该在下列这几方面表现他的爱心：

- (1) 纠正弟子的错误；
- (2) 鼓励弟子做好事；
- (3) 亲切地对待弟子；
- (4) 向弟子教导真理；
- (5) 引领弟子走上幸福的道路。



佛陀在二千五百年前对善生的这些忠告，仍然适用于今日社会。佛陀除了指出人们应有的表现以外，也指导在家弟子如何促进社会成员之间的关系，教导弟子如何互敬互重，也担负各自的责任。如果人人都能遵照佛陀的指导去做，那么，理想的社会将会出现，人们也就可以享受和谐、安定和繁荣的果实。



### 摘 | 要 |

佛陀向善生解释礼敬六方的真正意义：一个人应以相互对应的方式，承担起他在六种人际关系中的责任。这六种人际关系是：父母子女、师生、夫妇、朋友、宗教师和弟子、雇主和雇员。如果一个人能承担起他所应尽的各种责任，他无论在家中或社会上，都能享受和谐、安定和繁荣的果实。

我们要了解佛教，除了必须知道佛陀的生平和佛法以外，还应该知道各种有关的仪式和节日。这些仪式和节日，有的很普遍，有的则是某些国家或某种文化所特有的。我们可以在佛化家庭和寺院里看到这些佛教仪式，例如供佛、礼佛或诵经等。在特别的节日，如卫塞节、盂兰盆会，人们可以从佛教的各种活动中，见识到佛教团体庆祝节日的方式。不管是个人或团体举行的仪式，都表现了佛教徒对三宝的崇敬。

### 佛坛

人们通常会觉得，那些值得敬爱的人或值得留恋的东西，都需要以具体的形象加以保留。当身边最亲密的人出国或去世，他的伴侣可能会留下他的照片作为纪念。站在国旗前面时，对国家的热爱和自豪感便会油然而生。

佛化家庭或寺院里所设的佛坛，是举行佛教仪式的地方。通常佛像位于佛坛正中，它可能是由大理石、金属、木料或陶土所雕刻或塑造成的。然而，用什么原料雕塑的都不重要，重要的是它所代表的意义。佛像代表佛陀，可以使佛教徒时时刻刻记着佛陀非凡的品德。

佛坛上有时也置放一本佛经，它象征“佛法”。有些佛坛也置放一些高僧和上师的塑像和照片。这些塑像和照片都是“僧”的象征。

当佛教徒站在佛坛前，他所看到的東西会使他想起三宝特有的品质，并且激励自己去培养这些品质。

### 礼敬三宝

不同文化背景，对别人表达爱意与敬意的方式也不一样，例如：鞠躬、拿下帽子、拥抱或跪拜等等。佛教徒礼敬三宝的传统姿势是，双手合十，举高到额前，然后五体投地跪拜在三宝面前。佛教徒对佛像顶礼，显示他深信佛陀是一位证悟真理的觉者。能够虔诚地向佛像顶礼，就能克服以自我为中心的心理，无形中也培养谦恭的美德。这样，他就比较容易接受佛法了。

佛教的其中一项仪式是：右肩朝某个值得崇敬的对象，绕行三圈或三圈以上，以示敬意。这项仪式其实与亚洲其他宗教相似。佛教徒右肩朝着佛坛、寺院、上师、菩提树或舍利塔，以谨慎、缓慢的步伐，依着顺时针方向绕行，除了表示礼敬三宝以外，也是让人集中注意力的方法。

### 供养三宝

人们通常以送礼来表达对他人的爱意、感激或尊敬。供

养三宝也是为了表达对三宝的敬意。佛教徒只用美好、纯净的东西供养三宝。一般上，供品包括灯、烛、香、鲜花和清水等。

这些供品中，烛光象征智慧。它提醒佛教徒，智慧可以破除无知，就像光明可以驱走黑暗一样。

鲜花并非永远新鲜、芳香和美丽，它很快就会凋谢。这可以提醒佛教徒，一切事物都是无常。

点燃了香，香味弥漫，象征品德高尚的人，声誉远播四方。所以佛教徒烧香，不但是表达对三宝的崇敬，也提醒自己要培养良好的德行。

佛教徒供养三宝是有功德的；如果能够了解供养的意义，所得的功德就更大。

## 诵经

顶礼跪拜、绕佛和供养，是佛教徒通过行动来表达对三宝的崇敬。诵经，也同样表达对佛陀的崇敬。这和站在国旗前唱国歌、背诵誓约、以示效忠国家的举动是一样的。

诵经，分成三类内容：三宝的赞词、佛经、密咒。佛教徒在念诵经文时，便能记取佛陀的教诲，以及佛陀所具有的胜德，例如大慈悲。

佛教徒诵经，不只表示尊敬三宝，也提醒自己要努力达



到三宝的理想。此外，佛教徒也能借着诵经让注意力集中，从而使内心宁静与平和。

## 佛教的节日

### 一、卫塞节

卫塞节是在每年五月的月圆日。这是佛教最重要的节日，因为它是释迦牟尼佛诞生、成道和涅槃的纪念日。这一天，世界各地的佛教徒，都热烈举行庆祝仪式。

在卫塞节期间，寺院都悬挂佛教旗帜和点燃灯烛，还预备素食招待信众。佛教徒选择在这一天吃素，也以鲜花和果品供佛。有些佛教徒一早就在寺院里集合受持八戒，有些也在这一天皈依三宝、受五戒、供养三宝、绕佛、诵经和听闻佛法等。在一些寺院里，佛教徒还参加

浴佛的仪式；在盆的中央，置放一尊站立着的悉达多太子的小塑像，盆中盛着香水，水中撒满鲜花，信众使用长柄勺子舀取盆中的香水，淋在小塑像上。浴佛仪式象征净化心灵，思想和行为。

此外，有些佛教徒也在卫塞节里参与放生仪式，买来那些待宰的鸟雀或龟鳖鱼类，然后将之放走，以发扬佛陀大慈悲的精神。



## 二、新月日和月圆日（也称“布萨日”）

阴历每个月的初一和十五也叫做新月日和月圆日。这些日子里许多佛教徒都吃素，并且到寺院去诵经、供佛、礼敬三宝。有些佛教徒也在这些日子里受持八戒。

## 三、盂兰盆会

盂兰盆会源自目犍连和他母亲的故事。根据《盂兰盆经》的记载，目犍连在禅定中，见到他去世的母亲在饿鬼道里，受尽种种痛苦，便去向佛陀求助。佛陀劝他设斋供养出家众，以僧宝的修行力量，来帮助他的母亲及饿鬼道中的其他众生解脱痛苦。据说目犍连依照佛陀的话做了以后，他的母亲很快地脱离了饿鬼道。



设斋供养出家众，以解除逝世的父母和饿鬼道中其他众生的痛苦的做法，后来形成华人社会的一个主要节日——盂兰盆会。它是在每一年的阴历七月十五日举行。我国的佛教徒，在这一天设斋供养出家众、诵经和行布施。

盂兰盆会是纪念先人、承载着孝道与感恩，以及对饿鬼道中一切众生表示慈悲哀悯的节日。



### 摘 | 要 |

佛教徒必须礼敬三宝，供养三宝，赞诵三宝等；而佛教团体也在卫塞节、盂兰盆会等节日里举行庆祝仪式。佛教徒通过这些仪式，来表达对三宝的崇敬，也借此牢记三宝特具的品质和佛陀的教诲。



## 34 四无量心 | 慈悲喜舍 |

人人都希望得到快乐。不过，要得到快乐，就不能与外界隔绝，因为众生是相互依赖而存在的；个人的快乐建立在群体的快乐上，而群体的快乐也来自个人的快乐。一个人要得到快乐，必须培养良好的态度，对待他人及一切众生。

培养良好态度，最好的方法是修习禅定。在佛陀所教导的许多禅定修习法中，有四种修习法与培养慈心、悲心、喜心和舍心有关。慈、悲、喜、舍被称为“四无量心”。四无量心之所以被称为“无量”，一方面因为它们的对象是无量的众生，另一方面则因为它们可以带来无量的福报。四无量心，有时也叫“四梵住”，因为它们就像是梵天（天神）的心怀一样。

培养了慈心、悲心、喜心和舍心，人们可以逐渐消除贪欲、嗔恨以及由无知产生的自私心理，使自己和别人无论现在或者未来都能得到快乐，进而在来世投生到人道或天道去。

### 慈心

慈心居四无量心之首，它是一种希望众生都得到快乐



的心怀。它能断除嗔恨，就像母亲对她初生的孩子所表现的一样。做母亲的总是希望孩子将来有健康的身体，能结交好朋友，有智慧，无论做什么事都成功。总而言之，母亲衷心希望孩子能够得到快乐。一个人也可以用同样的态度对待朋友、同学、社会或其他的人。这是一种希望与自己相关的人都得到快乐的慈心。

这种慈心，只限于对待自己所爱或关心的人。不过，培养慈心，不应该局限在个人的小圈子里，而应该扩展到交情不深或者完全陌生的人，甚至是六道里一切众生身上。只有这样，才能把普通的慈心，发展成无量心。

## 悲心

四无量心中的第二项是悲心，是一种希望解除一切众生痛苦的心怀。它能克制残忍。人们可以从周围的环境里发现很多表现悲心的例子，例如当一个做母亲的，看到孩子病得很重时，她会殷切希望他能早日康复。同样的，很多人在看到亲人、同学或所宠爱的动物遭受痛苦时，便会生起悲心。但是这种悲心，也只是普通的悲心，而不是无量心。要使它变成无量心，就必须把它扩展到六道里一切众生身上。

## 喜心

喜心是四无量心中的第三项，是一种赞赏一切众生的快乐和善行的心怀。它能克制嫉妒和自私等心理。人们可

以在日常生活中体验到喜心，例如一个做母亲的，看到孩子有了成就，生活幸福，她会感到高兴。同样的，几乎每个人都曾经在某种场合里，因为看到朋友幸福而生起喜心。不过，这种只对所爱的人表现出来的喜心，只是普通的喜心而已；只有把它扩展到一切众生身上，才可算是无量心。

## 舍心

舍心是四无量心中最后一项，它是一种不考虑与他人的关系，而平等对待一切众生的心怀。它能够克制贪欲和嗔恨。

人们可以在日常生活中体验到舍心，例如一个做母亲的，看到儿子成家立业，开始承担起自己的责任，过着独立的生活时，她虽然还是以慈心、悲心和喜心对待他，却同时具有舍心，一点也不执著。

要把普通的舍心变成无量心，就得把舍心扩展到一切众生身上。要做到这一点，一个人首先必须了解，他和自己的亲人、朋友，甚至仇人的关系，都是过去的业力所造成。然而，这一世的亲人和朋友，可能就是他过去世的仇人，也可能在来世变成他的仇人。这一世的仇人，可能就是他过去世的亲人和朋友，也可能在来世变成他的亲人和朋友。

因此，一个人不应该对亲人和朋友存有执著的心理，而

对仇人冷淡或产生嗔恨的心。但是要做到“怨亲平等”很不容易，所以舍心被认为是最崇高的一种无量心。

#### 四无量心的修习

修习四无量心有各种不同方法，使人有层次地把慈心、悲心、喜心和舍心扩展到一切众生。修习四无量心，要从最容易着手的对象开始。

培养慈心时，必须从自己开始。先得培养希望自己得到快乐的心怀。有了这种心怀，就能逐渐除去不良的态度和行为，快乐也因此产生。接着，应该把慈心扩展到亲人和朋友，进而展开更为困难的修习，把慈心扩展到陌生人，甚至仇人身上。做到了这一点之后，慈心就足以扩展到社会和国家的每一个人，最后扩展到六道里所有的众生。

培养悲心时，可以从一个值得同情的对象开始。对这个对象产生悲心后，就可以逐步把悲心扩展到亲人、朋友、陌生人、仇人以及一切众生身上。同样的，在培养喜心时，也可以从一个获得幸福的朋友开始，然后把喜心扩展到陌生人、仇人和一切众生。不过，在培养舍心时，最好是从一个陌生人开始，因为陌生人不会使他产生执著或厌恶的感情。对陌生人有了舍心以后，就可以逐步把舍心扩展到亲人、朋友、仇人和一切众生身上。

修习四无量心能够培养正确的态度，有助于改善个人的

生活与人际关系。一个人越能不受贪欲、嗔恨和自私心理的束缚，在个人生活及与人交往中所获得的快乐就会越大。他会在家庭、学校，甚至在游乐中，感受到一种和谐的气氛。总之，四无量心可以使人建立起良好的人际关系，因善业而转生到善道去。



### 摘 | 要 |

众生相互依赖存在，因此个人的快乐必须建立在群体的快乐上。佛陀所讲的四无量心：慈、悲、喜、舍，可以克制嗔恨、残忍、嫉妒和贪欲。通过禅定的修习，四无量心可以扩展到一切众生身上。培养四无量心，可以使人们在今生和来世获得快乐。

## 35 僧团的组织

佛陀在波罗奈附近的鹿野苑向五名苦行僧说法以后，僧团就成立了。起初，佛陀亲自为弟子们剃度；后来，由于要求加入僧团的人越来越多，佛陀便授权比丘替各自的弟子剃度。这样一来，僧团的人数便迅速增加。

僧团包括比丘和比丘尼。佛陀的姨母摩诃波阇波提便是僧团里的第一位比丘尼。

### 僧团的生活

最初，僧团里的比丘和比丘尼遵照佛陀的指示，各自到处弘扬佛法，只有雨季除外；这是因为在雨季里，远行十分不便。

后来，频婆沙罗王以王舍城外的竹林精舍供养佛陀和他的弟子，出家众从此就有了固定的住所。这给出家众提供了聚在一起讨论佛法的空间，也方便指导刚出家的沙弥。他们也有更多机会接触在家众，向在家众传播佛法。

出家众固定的住所，后来发展成设备齐全的寺院。寺院里有会堂、储藏室、厨房、盥洗室，还有出家众各自的房间。这类庞大的寺院，需要人管理，管理的工作还包

括分配食物和袈裟给所有出家众。这类寺院在佛陀入灭以后的数百年间已十分普遍。当佛教传入亚洲各国，寺院生活仍然是佛教一个重要部分。

## 僧团的纪律

僧团的戒条，最初是佛陀亲自订下来的。这些用以约束出家众生活的戒条，后来都被收录在《律藏》里。此外，僧团还编辑了《波罗提木叉》一书，列举出家众平日所应遵守的戒条，以及可能违犯的各种过错和应受的惩戒。每个月的新月日和月圆日，出家众都要集合在一起，读诵《波罗提木叉》里的戒条，这是为了提醒出家众要牢记这些戒条，也让他们有机会在其他出家众面前忏悔。

出家众须要遵守的戒条超过两百条，以前四条戒最重要，绝对要避免违犯，那就是：（一）淫欲、（二）偷盗、（三）杀人、（四）妄说自己有神通。出家众只要犯了上述任何一种过错，就会被逐出僧团。

此外，戒条内容多是指导出家众如何和睦相处，如何与在家众交往，如何分配和利用基本的生活物资，如房间、食物、衣服和药品等。这些戒条多是为了约束出家众，使他们不去伤害别人；能够自制、净化内心，从而制造修学佛法的良好条件。对出家众来说，最重要的是，饮食要适量、住处要幽僻，还要修习禅定。



## 寺院的生活和教育

想要出家的人，就必须接受剃度，先成为沙弥；为了宣示放弃世俗生活的决心而剃光头、披上袈裟。剃度仪式由上座比丘主持，他通常也是寺院的住持。沙弥受训期间，由剃度师和另一名宗教导师负责指导。受训期结束后，沙弥年满二十再受比丘戒，成为比丘僧。

出家众由寺院提供衣服、食物、住所和医药的照顾，生活虽不奢华，却有保障。出家众把时间分配在下列各项活动中：（一）个人或小组的学习；（二）日常的洒扫工作；（三）修习禅定；（四）参与集体的宗教仪式，如在新月日和月圆日读诵《波罗提木叉》；（五）为在家众主持宗教仪式。这些活动时间的长短，或根据出家众个别的能力和意愿，或依照寺院的性质而定。

出家众虽然受到戒律约束，而且舍弃物质的享受，但却保有发表意见的自由。从僧团的历史来看，僧团体现了高度民主的精神，例如僧团里的重要决策，通常是在听取了所有成员的意见后才作出决定。

佛教寺院的教育，最初只限于学习佛教的基本教义、戒律和有关佛陀过去诸世的事迹等等。渐渐地，佛教寺院教育的内容变得广泛了。在印度一些佛教寺院大学里，学生不只学习佛学，也学习其他非佛学的科目，如哲学、文法、作文、逻辑学、数学、医学，甚至美术。

在教育还不被国家重视的时代，佛教寺院大学扮演了教育民众的重要角色。当佛教传播到亚洲其他国家以后，佛教寺院大学也在中国、西藏和东南亚的佛教国家里建立起来。有一些寺院大学，到本世纪依然存在。

## 僧团所扮演的社会角色

出家众的主要任务是学习和实践佛法，使佛法继续流传下来。佛陀曾经指出，是僧团的存在协助了佛法的传播情况；因为出家众能够献出他们所有的时间和精力，来弘扬佛法。除了这项工作以外，出家众也能善用学识和智慧去造福社会。

出家众虽然舍弃了世俗的生活，但他们在社会福利方面仍有着重要的贡献。由于他们不执著于世俗的苦与乐、得与失，较客观也较有远见，因此能够指导在家众如何



去修行，也能通过劝告帮助在家众解决困难。此外，他们也帮助在家众面对人生的痛苦和不幸，特别是病危和死亡。

僧团也提供各种社会服务，例如教育工作，即使到了今天，佛教学校也和政府学校一样，担负起教育下一代的责任。此外，僧团设立施诊所、孤儿院、安老院和其他福利机构，对社会福利工作可说是不遗余力。



### 摘 | 要 |

僧团早在佛陀的时代就有了。起初，出家众并没有固定的住所，后来才居住在固定的寺院里。出家众遵守《波罗提木叉》里的戒条，过着简朴但有保障的生活。教育是僧团生活的重要一环。僧团的主要任务是推动佛法继续流传，也指导在家众如何修行，并提供各种社会服务。

在佛陀的时代，有不少佛弟子成了阿罗汉，例如最初的五比丘，后来的舍利弗、目犍连、净饭王等。

### 阿罗汉的定义

阿罗汉是指完全断除贪、嗔、痴的圣者。他已经从生死的痛苦中得到解脱，证入涅槃。换句话说，过了这一世，他就不再轮回生死。

### 阿罗汉之道

当一个人知道轮回在六道中并不能获得永久的快乐和自由以后，他会努力修行。引导证入涅槃的修行方法，就是阿罗汉的修行方法。阿罗汉通过戒学、定学和慧学的严格修习，而证入涅槃。

#### （一）戒学——道德培养

由于严格地持守五戒和行十善的缘故，阿罗汉净化了他的身、口、意三业。因为不杀生、不偷盗、不淫欲，所以阿罗汉获得行为的清静；因为不撒谎、不搬弄是非、不咒骂、不讲轻浮的话，所以他获得言语的清静；因为

没有贪欲、嗔恨和邪见，所以他获得思想的清静。由此可见，戒学为定学和慧学作好准备，也是使人证入涅槃的基础。

## （二）定学——禅定修习

根据八正道的内容，定学包括正精进、正念及正定。

想成为阿罗汉的人，可以用几种修习正念和正定的方法控制心念，使它和平、专注和清醒。两种较为人知的修习方法是“观身法”和“念息法”。

在修习观身法时，必须注意每个动作和姿势。例如行走时，知道自己在行走；坐着时，知道自己坐着。同样的，不管是躺下、站着或做其他动作时，都清楚知道自己做什么。甚至在跳舞、练武和运动时，为了获得良好效果，注意姿势也很重要。

呼吸在影响健康和控制情绪方面，扮演着重要的角色。当一个人发怒、紧张或不安时，呼吸就会加速。如果在这个时候，能够做几次深缓的呼吸，情绪将会比较平静，身体也将比较放松。

念息法是佛教徒时常采用的一种修习禅定的方法。在修习念息法时，必须注意自己的吸气和呼气，同时也须注意整个呼吸的过程。吸气时，觉察空气由鼻孔源源而入，经过喉咙，然后到达胸膛，进入腹部。呼气时，也同样觉察这一系列的活动过程。

这些修习禅定的方法，可以减少心念受到外界的干扰。一旦心念受到控制，它就可以开始专注于一个固定的目标上。

修习禅定时，首先可以观想一件具体的东西，或一个抽象的概念，使心念专注。一般上，修习禅定的人常以四种元素（地、水、火、风）、四种颜色（蓝、黄、红、白）、空间和意识，作为观想的对象。

可在禅师的指导下选用一种颜色，如蓝色，作为集中注意力的对象。在修习禅定之前，先把一个蓝色的圆盘安置在适当的位置上。圆盘和坐位须保持一定的距离，并且须是坐下时目光所及的范围。修习禅定时，必须把注意力集中在圆盘上。经过一段时间的修习，便可以专注于圆盘上，而不受周围景物和杂念的影响。一个有修习禅定经验的人在闭起眼睛时，也能在脑海里产生和圆盘一模一样的影像，最终能进入很高的禅定境界。

### （三）慧学——智慧的发展

修习禅定的目的在于培养专注力。有了专注力，就能看清事物的真相，也能了解事物无常、无我的特性。直至初步体验涅槃境界，就算是开始接近阿罗汉的果位。

一个人对事物的了解，是一种渐进的过程。在这个过程中，他会断断续续地获得一些了解。这种了解会越来越来，也越来越深刻，到了最后，他便能获得生生不息的智慧。

这个获得智慧的渐进过程，正如一个小孩学习某种技能一样。当小孩开始学骑脚踏车时，他只能在一段短距离内保持平衡。渐渐地，由于他已经习惯这种新经验，他将能骑得更远。最后，他便可以很自然地，毫不费力地骑脚踏车。

## 成为阿罗汉的四个阶段

“十结”是使人不能脱离生死，证入涅槃的十种束缚。一个人修阿罗汉道的进展，取决于能够削弱或断除十结的多寡。阿罗汉道可划分为四个阶段，这四个阶段与十结的关系分别如下：

第一阶段称为“预流”。证入预流阶段的修行者，是指那些已经步向涅槃的人。在这个阶段里的人，智慧已经可以断除前三结，那就是“我见结”、“疑结”和“戒禁取结”。“我见”是相信自己永恒存在；“疑”是怀疑三宝能够使人获得解脱；“戒禁取”是相信遵守不合佛法的其他戒律和宗教仪式也能使人获得真理。

已经证入预流阶段的人，来世不会轮回到三恶道里。他来世最多有七次往生天上，七次降生人间，经过七番生死，就会证入涅槃。

随着修行有所进展、智慧有所增加，修行者可以证入第二阶段——“一来”阶段。在这个阶段里，他除了断除前三结以外，也削弱了另外两结，那就是“贪欲结”和“嗔恨结”。证入一来阶段的人，仍要在天上、人间

往返一次，经过一番生死，便可证入涅槃。

第三阶段称为“不还”。这个阶段的修行者，已经完全断除前五结。他来世不会生在人道里，而会生到“净居天”去。在那里，他将证入涅槃。

第四阶段称为“阿罗汉”。这个阶段的圣者，十结皆断，证入涅槃。十结的最后五结是，“色贪结”、“无色贪结”、“慢结”、“掉举结”、“愚痴结”。“色贪”是指对色界的贪求，“无色贪”是指对无色界的贪求，“慢”是指傲慢，“掉举”是指心念不定，而“愚痴”是指不明白事物的真相。

就像学生求学一样，修阿罗汉道是以一个人所证入的阶段来衡量。学生从中一升到中四，学问和技能自然会随着每一个阶段而增加。经过最后一年的大考，就可以毕业了。同样的，修行者随着每一个阶段的进展，而渐渐断除十结。在成功证入阿罗汉的阶段后，他可以说是已经完成阿罗汉的修行。从此，他再也不会轮回生死。

## 修阿罗汉道的四个阶段

阶段	十结——十种束缚
第一阶段：预流 断除第一、二和三结	1 我见：相信自我永恒存在 2 疑：怀疑三宝能使人获得解脱 3 戒禁取：相信遵守不合佛法的其他戒律和宗教仪式，也能使人获得真理
第二阶段：一来 断除前三结 削弱第四、第五结	4 贪欲
第三阶段：不还 断除前五结	5 嗔恨
第四阶段：阿罗汉 完全断除十结	6 色贪：对色界的贪求。 7 无色贪：对无色界的贪求。 8 慢：傲慢。 9 掉举：心念不定。 10 愚痴：不明白事物的真相。



## 摘 | 要 |

佛陀有很多弟子断除了贪、嗔、痴，而成了阿罗汉。想成为阿罗汉，可以通过严格地持五戒和行十善，来净化身、口、意；通过修习正念和正定的方法，来控制心念；通过了解事物的三种特性，来培养智慧。修阿罗汉道的进展，取决于断除“十结”中的多少个“结”。

佛教徒修行的最终目的是断除痛苦，并获得无上快乐。一个心怀慈悲的人，就不会只是为自己修行，同时也为一切众生而修行。有了这个意愿，就可以说是发了菩提心，成了菩萨，也就能从此走上最终成佛的道路。

释迦牟尼佛在过去诸世中，从发菩提心到成佛的修行过程，可作为菩萨道的例证。

### 发菩提心

释迦牟尼佛在过去世里曾经是个商人。这位商人的母亲双眼失明，全靠商人一个人照顾她。有一天，商人要到外地经商，但又不愿让母亲孤零零地留在家中，于是带着母亲一起走。很不幸地，他们乘搭的船在暴风雨中撞毁了，船上的乘客全都跌进海里。商人及时抓住了一块浮板，拼命地四处张望，想寻找母亲的踪迹。他终于看到母亲正在水中苦苦挣扎，他急忙游到她身边，而就在尽全力拯救母亲的那一刻，他突然领悟到，一切众生都像他母亲一样，沉沦在痛苦中。怀着慈悲心，他决心寻求真理，以解除众生的痛苦。他因此发了菩提心而成为菩萨。



## 誓愿和授记

另一世，这位菩萨是个聪明而博学的年轻人，名字叫善慧。有一天，善慧到城市去游玩时，发现到处张灯结彩，好象在庆祝什么节日似的。他打听了以后，才知道市民正准备迎接燃灯佛的到来。于是，善慧决心去见一见燃灯佛。

见到燃灯佛那安详、和蔼、庄严的仪表后，善慧内心充满喜悦，当场作出誓愿：“我将为成佛而努力，希望具有佛的种种胜德；我也将宣讲佛法，就像燃灯佛所做的一样。在超脱生死，获得无上的快乐后，我也将引导众生达到同样的境界。”

燃灯佛知道善慧过去所累积的功德，也知道他是有诚意的，便为他授记，预言他一定会成佛，佛号释迦牟尼。这就是善慧如何发愿和得到燃灯佛授记的经过。

## 修行和成就

在此后的无数世中，菩萨都以实际行动，如努力修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧等六度，来完成他的誓愿。

有一世，菩萨是一位修习布施的国王。一天，他救了一只即将被老鹰伤害的鸽子。然后他突然想到，自己把鸽子救了，不就等于让老鹰没东西吃而饿死吗？他基于对老鹰的同情，便割下自己身上的肉来喂鹰。

菩萨在许多世中，都不断地努力修行，使德行日臻完美，直至具备成佛的条件。最后的一世，他生为释迦族的太子，名字叫悉达多。他为了要解除众生的痛苦，舍弃他的家国去寻求真理。在证悟真理的那一夜，他不再生是菩萨，而是一位觉行圆满的佛陀。后来，他被尊称为释迦牟尼佛。

## 修菩萨道

要修菩萨道，第一步就是发菩提心。发菩提心，就是心里清楚一切众生都希望得到快乐，不希望有痛苦。只要心怀慈悲，就不会只想到自己成佛，而任由其他众生继续在生死轮回中受苦。

如果自知过去的无数世中，众生曾经一度或多次是自己的父母、亲戚或朋友时，就会了解自己过去一定受惠于众生。例如自己还是婴儿的时候，是完全无助的，只有在母亲的照顾下才能生存。年幼时，得由父母教会如何走路、坐、吃、保持清洁等等。后来，得由父母供自己完成学业。总之，人人都是受父母的恩惠才能够长大，并且成为独立而有自信的人。

要修菩萨道的人，只要了解众生在过去世中，可能与自己有某一种关系，而自己又受过他们的恩惠，他自然会想要报恩。他会希望帮助众生得到快乐，解除痛苦。但是他也知道，只有佛陀才能够帮助众生达到这个目的。所以，修菩萨道的人，为了众生而誓愿成佛，就像善慧

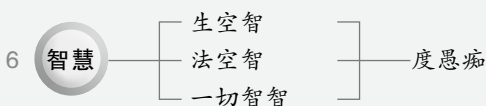
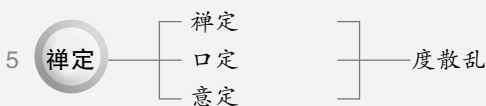
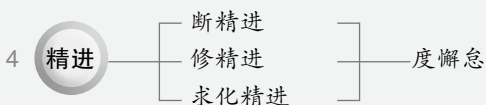
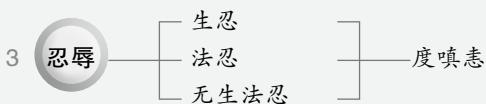
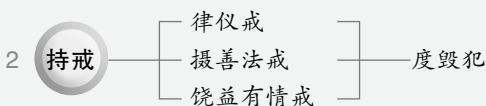
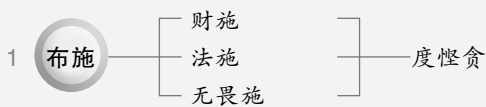
在燃灯佛面前发愿一样。

只要诚心发愿帮助众生解除痛苦，都是品德高尚而值得尊敬的。医生发愿要解除病人肉体上的痛苦，所以令人尊敬。同样的，社会工作者发愿要改善穷人的生活环境，心理学家发愿要减轻病人精神上的痛苦，所以令人感激。一个人发愿要施舍食物和衣服给穷人，即使只能在某个程度上解决他们的困难，也会获得人们的赞赏。不过，菩萨的誓愿——为了解除众生的痛苦，决心成佛的誓愿，却比上述任何一种誓愿更伟大。



### 摘 | 要 |

菩萨是指为了一切众生而决心成佛的人。释迦牟尼佛的过去诸世，显示了菩萨修行的过程。这个修行过程分成几个阶段，那就是发菩提心、发愿、得佛授记、修习六度以及证得佛果。由此可知，有了慈悲心，就能发菩提心，成为菩萨。



要修菩萨道，就必须修习六度，那就是：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。通过布施、持戒和忍辱的修习，他可获得福德；通过禅定和智慧的修习，他可获得大智慧；精进则是获得福德和大智慧的重要条件。最终，菩萨不但能获得大智慧和大慈悲，而且能够利用种种善巧方便帮助众生成佛。

## 布施

菩萨修习布施，来消除贪婪。当菩萨在布施时，他不是为想得到福德，也不会存有期待他人回报的念头。由于抱着这种态度，所以菩萨能够毫不吝惜地将财富，甚至生命布施出来。

释迦牟尼佛在无数的过去世中修行菩萨道。有一世，他是猴群中最聪明的领袖。

有一天，森林里发生一场大火，所有动物都陷入险境。当时唯一的逃生方法，是越过一个深坑。但是那个深坑太宽阔，动物根本就跳不过。另一方面，坑既深，壁又陡，动物也无法爬下去，再从另一边爬上来。在所有的动物中，只有那只壮大的猴王能够横跨那个坑。在这千钧一发的关头，猴王先站稳脚步，然后伸直身体扑向对岸，双手抓紧坑的另一边，就这样搭成一道桥梁，让所有的动物踏着它的身体到对岸去。当所有的动物都安全地到达了对岸，猴王已经精疲力尽，再也支撑不住，双手一松，一下子跌到坑底，死了。

这只猴王牺牲自己来救护同伴的做法，只是菩萨修习布施的许多事迹之一罢了。

## 持戒

菩萨以持戒和行十善来净化自己的思想、言语和行为。菩萨也时时做有益众生的事，然而他并不因此觉得自己比别人高尚。修习持戒时，他也不会执著于自己在行善事，而别人受恩的想法。

## 忍辱

菩萨修习忍辱，便不会萌生嗔恨心。即使受到威胁和伤害，也不会想要报复；因为他知道，报复非但不能解除自己或别人的痛苦，反而会在将来造成更大的伤害。菩萨在修习忍辱时会了解到，一切痛苦是由各种原因和条件造成，并非一成不变的。了解这一点，菩萨便能够承受饥渴、寒冷、酷热和其他种种痛苦。

释迦牟尼佛曾经有一世是个苦行僧，住在森林里。有一天，国王带着妃嫔和侍女来到森林里郊游。饭后，国王在树下打盹，妃嫔和侍女因为闲得无聊，便四处漫步。走了不远，偶然碰见那名苦行僧。苦行僧那宁静安详的仪表，把她们深深吸引住了。她们不由自主地走上前去赞赏他，向他顶礼，然后恭敬地坐在他的身旁。

不久，国王醒来，发现周围静悄悄的不见人影，便怒气冲

冲地四处寻找妃嫔和宫女。他一见大家围坐在苦行僧身边，全神贯注地听苦行僧说法，顿时大为妒忌和愤怒，当下拔出剑来，残酷地把苦行僧的四肢砍断。虽然如此，那名苦行僧始终保持镇定平和，对国王一点也不嗔恨，更没有丝毫想要报复的念头。这就是忍辱的力量。这名苦行僧如此修习忍辱，终于在来世成佛。

## 精进

菩萨修习精进，以克服懈怠；努力不懈地修行，以求达到成佛的目的。菩萨有自信心，所以他既不相信命运，也不依赖神通。

当菩萨的精进达到圆满时，便不执著于自我，也不把辛劳放在心上。因此，他可以愉快且有信心地完成工作，而不会感到厌倦。不管别人认为他的努力是多么了不起，他一点也不感到自豪，仍然孜孜不倦地工作。

从前，有个名叫善财的少年，为了寻求真理而离开家庭。他不因为旅途的遥远和崎岖而退缩，反而不停地往前走。善财在旅途中经历了很多事，终于了解到自己一路上的所见所闻全是知识的泉源。

例如从医生那儿，他学习到如何同情病人的痛苦。听一名富翁说起自己的财富是由一个个的铜钱积累起来的，他因此了解到即使是小小的善行，慢慢累积起来，也会变成大福德。拜访一位修习禅定的出家人后，他了解清

净平和的心，也能感染与净化他人的心。遇到一个乐善好施的妇人，深受她的精神所感动。从她那儿，他学会如何布施。

善财不断观察人们的行为和他周围的事物，从中学到很多知识。看见小孩在街上玩耍，他察觉到生活的乐趣。从一些友善而不贪心的人那儿，他学到如何与人和乐相处。在准备以花来供佛的时候，他了解到报恩的意义。当他来到一座森林，在一棵树下休息时，他发现一株幼苗从一棵腐烂的大树旁长出来。这使他认识了生和死的问题。善财就这样继续他的旅程，努力不懈地去了解生命的意义。

## 禅定

修习禅定可以除去烦躁，使心绪平静，注意力集中。例如佛陀在证悟真理那一晚，虽然面对魔罗的骚扰，但是他始终不动摇。由于注意力集中，佛陀更能看清事物的真相。最后，结合禅定和智慧，他证得佛果。

同样的，一个修菩萨道的人，一定会在修习禅定时，也修习智慧，以达到成佛的目的。

## 智慧

修习智慧能够破除愚痴，也能使人看清事物的真相。所谓智慧，就是完全了解因缘或“空”的道理。那就是



说，了解一切事物由无数的原因和条件构成，当原因和条件不存在时，事物就不存在。例如有了油和灯芯，油灯上才会有火焰；要是没有油和灯芯，火焰也就不存在。同样的，父与子、长与短等概念，都有它们相互的关系。它们的存在和意义，也只有在此彼此的相互关系下才具备。总而言之，任何东西的存在，不管是有形的实物如油灯、火焰，或是无形的概念如长与短，都要有条件的配合才能产生，它们本身并没有固定不变的本性。

任何东西都不是绝对真实，它就像梦境一般。一个人在做梦时，梦境对他来说是真实的，但是当他醒来时，才发现那只不过是一场梦。然而，梦境也不完全是虚假的，因为人们可以体验梦里的一切。所以说，世界上一切因缘所产生的事物，并不完全是假的；因为人们可以在现实生活中体验到。这就是“空”的道理。总而言之，一切因缘所产生的东西，既不完全真实，也不完全是虚假，所以它们是“空”的。

菩萨因为了解“空”的道理，所以不执著于布施、持戒、忍辱、精进和禅定的修习。例如在修习布施时，菩萨的心中并没有布施的我，没有受施的人，也没有所施的物的执著。所以，菩萨的修行是圆满的。

修习布施、持戒、忍辱、精进和禅定，如果没有智慧的配合，便不能成佛；这好像一群瞎子，如果没有一个正常的人带领，便不能抵达他们的目的地一样。所以说，菩萨在修行时，智慧非常重要。

当菩萨有了体解“空”的智慧后，他就能够知道痛苦由各种原因和条件造成，所以它并不完全真实。也许有人会问，既然痛苦不完全真实，为什么菩萨还要努力不懈地解除众生的痛苦？

答案是这样的：对一个不了解事物真相的人来说，痛苦的确真实。比方一个人在做梦，梦里的他被困在一座着了火的屋子里，却找不到可以逃命的出口。当时他一定感到很痛苦。但是，当他从梦中惊醒，知道那只是一场梦时，他的痛苦就会消失。一个醒着的人，发现他的弟弟在睡梦中惊慌地喊叫：“着火啦！着火啦！”他当然知道实际上并没有火灾，然而，由于关心，他很自然地把弟弟从梦中唤醒。

菩萨有大智慧，知道一切因缘所生的东西并不完全真实。由于慈悲心的驱使，菩萨便努力不懈地去唤醒那些被无知所蒙蔽，而陷于痛苦中的众生。

## 方便法

菩萨不但修习六度，也修习方便法、愿、力和知识等另外的四度。这四度当中，方便法最重要。菩萨在修习方便法时，能够根据众生的不同性格，运用种种不同方法，引导他们脱离痛苦。佛陀曾经说过一个故事，以解释方便法的作用。

有一天，有个富翁外出做生意时，房子不巧失火了。他急急忙忙赶回家，竟发现孩子还在屋里玩，一点也不知道烈火已经烧起。富翁马上大声喊道：“孩子们，快出来啊！”但是孩子们并不理会父亲的叫喊，继续玩乐。

这位焦急的父亲又大声喊道：“孩子们，我这儿有好多新奇的玩具，赶快出来拿吧！”孩子们一听说有玩具，立刻从失火的房子里跑出来了。

故事中，父亲知道孩子们喜欢玩具，所以巧妙地利用玩具把他们引出火场，使他们不致活活地被烧死。同样的，佛陀用种种的方便法来救度众生，使他们脱离痛苦，引导大家证悟真理。



### 摘 | 要 |

菩萨通过修习六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧，而获得福德和大智慧。所谓智慧，是指完全体解“空”的道理。有了这种体解以后，布施、持戒、忍辱、精进和禅定的修行，才能达致圆满的境界。此外，菩萨也修习方便法，即根据众生的性格特征，运用各种方法引导他们脱离痛苦。

## 39 大菩萨

菩萨自从发了菩提心，誓愿成佛后，历经好几世都在努力修习六度。他逐渐修得福德与大智慧，成为接近佛位的大菩萨。通过六度的修习，菩萨体现佛陀的种种胜德，如大慈悲和大智慧等。许多佛教徒都供养大菩萨，其中最著名的有弥勒、法藏、观世音、大势至、文殊、普贤和地藏等大菩萨。

### 弥勒菩萨

释迦牟尼佛曾经提到过去诸佛和未来诸佛，而下一位在这个世上成佛的将是弥勒菩萨。“弥勒”的意思是“慈氏”。由此可见，未来的佛将会体现慈爱的特性，乐意帮助那些一心称念他的人。

完成菩萨道的弥勒菩萨，现在居住在兜率天，等待时机成熟便降生到这个世界。他将会像释迦牟尼佛一样，降生为人，然后成佛；并为了众生的利益而宣讲佛法。许多虔诚的佛教徒，都想要往生兜率天，去听弥勒菩萨说法。他们也希望在弥勒菩萨降生、成佛的时候，能够随他降生到这个世界来。如果在这一世能够修习禅定，获得内心的清净，那么就可以在禅定中，到兜率天去听未来佛说法。

## 法藏菩萨

法藏菩萨就是后来的阿弥陀佛。“阿弥陀”的意思是“无量光”，“无量寿”。

阿弥陀佛现在西方净土（极乐世界）说法。他在过去世中，曾有一世发了菩提心，被称为法藏菩萨。当时他发了许多誓愿，例如在自己成佛后，佛土将不会有恶道存在；往生他那里的众生，一定能够证悟真理；那里没有罪恶，往生那里的众生会很快就了解佛法等。不过，他最重要的誓愿是，那些弃恶从善的人，如果一心称念他的名号，死后便能往生到他的净土去，并享有无限的生命和快乐，直到证悟真理为止。

法藏菩萨发了这些誓愿，又在此后无数世中努力修行，终于证得佛果。



· 西方三圣

## 观世音菩萨和大势至菩萨

在阿弥陀佛的西方极乐世界里，有两位大菩萨——观世音菩萨和大势至菩萨。在东亚的佛教艺术里，观世音菩萨通常是站在阿弥陀佛的左边，而大势至菩萨则站在右边。

大势至是“大智慧力”的意思。换句话说，大势至菩萨所发出的智慧之光，能照遍整个宇宙。



· 千手千眼观世音菩萨

在这两位大菩萨中，以观世音菩萨较著名。观世音菩萨深得东亚和中亚佛教徒的崇敬，因为他体现了大慈大悲的伟大精神。他所发的誓愿是，要使一切众生都脱离痛苦，否则誓不成佛。其实，观世音菩萨早已完成菩萨道的修行，也具备成佛的条件。他具有很大的威力，能够帮助一切众生。他也有无数的方便法，能以各种形象出现在六道中，解除六道众生的痛苦。当人们遇到危险，如被困于火场、沉没的船只或受到侵袭的时候，只要虔诚地称念观世音菩萨的名号，他就会前来解救。

观世音，意思是“观察世间，寻声救苦”。在佛教艺术中，观世音菩萨的形象，有的是四臂或十八臂，有的则是千臂。在中国，观世音菩萨常常以女性的形象出现。一般上，人们简称为“观音”。

## 文殊菩萨和普贤菩萨

在东亚的佛教艺术中，文殊师利（简称“文殊”）和普贤，是释迦牟尼佛身边的两位大菩萨。通常文殊菩萨骑着狮子，而普贤菩萨则骑着六牙白象。

文殊师利的意思是“妙吉祥”，他是智慧的象征。只要一心称念文殊菩萨名号，文殊菩萨就会出现在人们面前，指导佛法，激发人们发展智慧，并传给人们书写和学习各种语文的技巧。文殊菩萨一手执剑，一手拿书。剑能斩断痛苦的根，挑破邪见的网；而书是智慧的象征。

普贤的意思是“众德遍一切处”。普贤菩萨体现了努力修行菩萨道的特性。他曾经发愿要保护那些弘扬佛法的人。据说那些人在弘扬佛法时，如果有所遗漏，普贤菩萨会随时从旁提醒他们。



· 文殊菩萨



· 普贤菩萨

## 地藏菩萨

在中国和日本，许多佛教徒很崇敬地藏菩萨。地藏菩萨因为发愿要救度地狱中受苦的众生而闻名。经过无数世的修行，他已经可以成佛，但他却本着慈悲心，要度尽一切受苦的众生，所以决定与众生在一起。他曾经发了这样的誓愿：“地狱不空，誓不成佛。”他耐心地在地狱中救度受苦的众生，就像大地支撑万物一样，所以被称为“地藏”，意即“大地的宝藏”。



· 地藏菩萨

多个世纪以来，有些特出的人物同样被视为菩萨，其中有几个是斯里兰卡和西藏信仰佛教的国王，有几个是印度和中国的圣人和学者。今日西藏的佛教徒，也把达赖喇嘛和其他著名僧侣视为菩萨化身。



### 摘 | 要 |

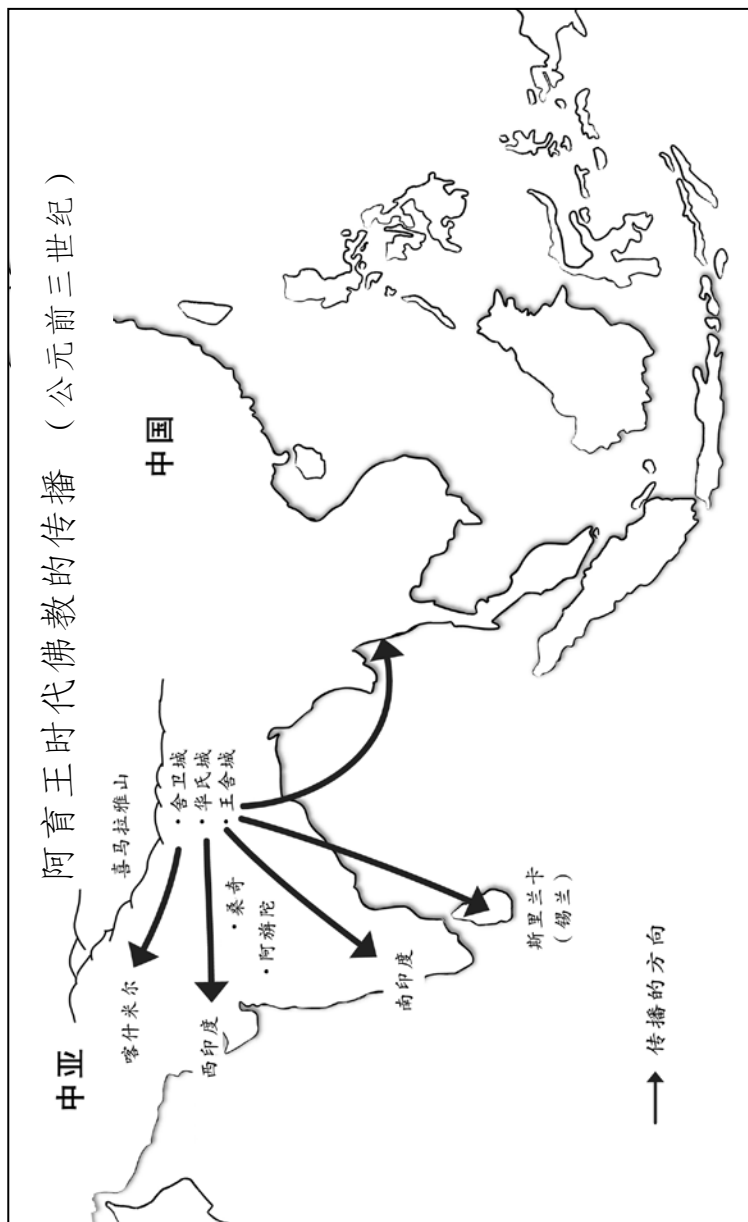
当菩萨有了福德和大智慧，就可称为大菩萨或佛陀。弥勒、观世音和文殊等大菩萨，体现佛陀的种种胜德，如慈悲和智慧。其他的大菩萨，还有法藏、大势至、普贤和地藏等。其中法藏菩萨已经成佛，即西方净土的阿弥陀佛。



## 佛教的传播



# 阿育王时代佛教的传播 (公元前三世纪)



## 40 佛教在南亚的传播

### 一 印度

佛陀入灭以后，他的弟子不但忠实地保留了佛法，还进一步把佛法传到全印度和亚洲许多国家，甚至远及欧洲和美洲。

佛陀所说的佛法，在佛陀入灭五百年后，都尚未有任何文字记载，均是由出家众牢记在心、口耳传播。每隔一段时间，出家众就集合在一起，把听过的教义和戒律背诵出来，然后加以审定。为了确保这些教义和戒律能够正确无误地流传下去，出家众举行了几次结集。

#### 第一次结集

第一次结集，是由于大迦叶对佛教的前途表示关心。原来在佛陀入灭时，大迦叶并不在佛陀身边。他正带领着一群比丘前往拘尸那。听到佛陀入灭的消息，有些比丘非常伤心。其中一个比丘却劝大家不必伤心，因为佛陀入灭后，大家便可以为所欲为。这句话使大迦叶深感不安，心想，除非立刻采取一些行动保存佛法，否则佛法将会失传。

而后，佛陀的遗体经火化，舍利平分之后，大迦叶征求诸多上座比丘的同意，举办了第一次结集，以便确立佛教的教义和戒律。第一次结集在王舍城举行，主持人是大迦叶。大迦叶先向优波离提出有关戒律的问题，优波离便依照佛陀所教导的，一一给予答复。优波离的答复，经过参加结集的比丘审定以后，确立为《律藏》。接着，大迦叶向阿难提出有关教义的问题，然后，参加结集的比丘根据阿难的答复加以审定，确立了《经藏》的内容。

## 第二次结集

佛陀入灭后大约一百年，在毗舍离举行第二次结集。这次结集的目的，是解决一群比丘和上座比丘之间针对戒律和教义而引发的争执。这群比丘一方面对上座比丘享有特权表示不满，一方面要求放宽戒律的限制，而上座比丘却认为他们的一些行为违反戒律。这些行为有的只是小过失，有的是比较严重的差错，例如接受金银的供养。

在教义方面，这群持异议的比丘，不认为证得阿罗汉是多数人修行的最高成就。他们相信阿罗汉尚未具备佛陀的种种胜德，所以仍然会在很多方面犯上错误。他们认为成佛才是修行的最终目标，并觉得这种见解才能表现佛法原有的精神。

第二次结集时，这群持异议的比丘被判定为违反戒律。然而他们拒绝接受这个宣判，于是转而另找地方结集。他们自称为“大众部”，意即他们比较了解大部分的出家众和在家众，并且获得这些人的支持。

大众部和上座比丘，由于思想分歧，导致大乘佛教和上座部佛教（也称“小乘佛教”）的产生。虽然这两个佛教宗派都以佛陀为导师，不过他们对修行的目标和某些戒律却持有不同看法。上座部佛教认为大多数人所能达到的最高修行目标是成为阿罗汉，而大乘佛教却认为成佛才是唯一有价值的修行目标。

### 第三次结集

公元前三世纪，享有盛誉的阿育王在位的时期，第三次结集在首都华氏城举行。阿育王皈依佛教后，大力支持佛教，使得许多非佛教徒纷纷加入僧团。不过，他们并不是真正对佛法有兴趣，而是为了得到王室的资助。这些人虽然加入僧团，却往往保留他们原有的宗教信仰和修行方法。为了屏除这些不合佛法的信仰和修行方法，第三次结集召开了。

在结集里，有好几个非正统的信仰，如相信一个永恒、独立的自我存在等，都被提出来讨论。最后这些信仰都不被接受，信仰者也被逐出僧团。在这次的结集中，更系统的整理出《经藏》、《律藏》和《论藏》。

## 阿育王对佛教的贡献

阿育王还是个王子时，以生性残暴闻名。他一听到父亲病危的消息，便赶回首都，将所有和他争夺王位的人一网打尽。阿育王的野心很大，他计划以武力扩展领土。他发兵侵略羯陵伽国期间，成千上万人被杀、受伤或被俘。这种生命的巨大损失，改变了阿育王的一生。从此以后，他对战争不再感兴趣，也不再侵略别的国家。他转而信仰佛教，不久就成了虔诚的佛教徒。

阿育王尊重生命，因此下令减少宰杀那些用来当桌上餐的动物。其他国王喜欢出外狩猎，阿育王却喜欢到佛教圣地去朝拜。此外，他命人种植树木、挖掘水井和设立医院。这些树木、水井和医院，不但遍及他的国土，也在邻近的国家出现。

- 阿育王石柱，是阿育王为了标志佛陀最后一次说法而竖立的。巍然耸立的石柱，顶端有一只威风凛凛的狮子。



阿育王教导人民不可存有恶的念头，如贪欲、嗔恨等，而要培养良好的品德，如尊重真理、慈悲、乐善好施等。他也鼓励人民要有宗教的包容精神，并且要尊敬圣人。阿育王这些告诫，被刻在无数巨石和石柱上。此外，他也派遣传教师到各地弘扬佛法。阿育王希望通过这些努力，陶冶人们的品性。

阿育王派遣传教师到很远的地方弘扬佛法，其中有几个传教师去到斯里兰卡，包括他的儿子和女儿。这几位传教师获得当地人民热烈的欢迎，不久，斯里兰卡便成为佛教的一个重镇。

#### 第四次结集

公元一世纪，第四次结集在迦腻色迦王的支持下举行。迦腻色迦王是印度西北部一位势力强大的国王。他信仰佛教后，对佛法产生兴趣，每天都请出家人为他讲解佛法。然而，他发现出家众对佛法各有不同的解说，感到很困惑。最后，在其中一位出家人的建议下，他召开了第四次结集。通过这次结集，众人对有关佛法的各种解说进行讨论。然后，参加结集的大多数僧侣，再根据讨论结果，对《经藏》、《律藏》和《论藏》作了注释。

#### 佛教对后期印度文化的贡献

在第四次结集举行后的一千多年里，佛教在印度极为兴盛，好多位国王都大力支持，还兴建了许多规模宏伟壮观的寺院，如王舍城附近的那烂陀寺。这些寺院成了印

度和亚洲其他地区学者求学的地方，这种现象持续了好几代人。同一时期，还出现了大量精致的佛教绘画、雕刻和建筑等艺术品，大部分保留至今，有些在阿旃陀石窟中可以见到。

在这期间，佛教学者完成了多部有关伦理学、哲学，甚至逻辑学的伟大著作。著名佛学家如龙树和无著、世亲两兄弟，对大乘佛教的哲学作出了很大的贡献，在他们的影响下，大乘佛教在印度受到普遍的欢迎。

龙树是在公元一世纪末出生于南印度。传说他的父母多年来盼望有个孩子，所以龙树诞生，当真叫父母亲喜出望外。但是，有个预言家却预言龙树将活不过七岁，龙树的父母听了这番话，转喜为忧。龙树快七岁的时候，他的父母不忍心看着他死去，决定把他送走。后来龙树在仆人的陪同下来到了烂陀寺。

· 著名的那烂陀寺遗址





在那里，他遇见一位有名的出家人。这位出家人告诉龙树，如果他出家和称念阿弥陀佛的名号，他就可以避免夭折。龙树听从了这个出家人的话，结果活了下来，还成为佛教界数一数二的佛学家。

龙树写了很多书解释“空”的深奥道理。他的书被公认为最好的哲学著作之一。一般人把龙树视为菩萨，使他在印度享有很高的声誉。而后佛教传播到中国、日本、西藏和蒙古，龙树也广受这些国家的佛教徒的尊敬。



· 公元一世纪末著名的佛学家——龙树尊者

无著和世亲两兄弟，是公元四世纪时著名的佛学家。象龙树一样，他们写了很多书解释“识”的作用。这些书对佛教哲学的贡献也很大。大乘佛教徒相信，无著是直接得到弥勒菩萨的教导。为了利益其他人，无著把他所学的全都写出来。

在大乘佛教兴盛时期，印度有很多佛教徒开始供奉阿弥陀佛、观世音菩萨和文殊菩萨，希望这些佛和菩萨给予他们鼓舞和激励。就在这期间，佛和菩萨的塑像开始增加。这些塑像能够提醒大乘佛教徒有关佛陀的种种胜德，如无量的寿命、大慈悲、大智慧等。

在这期间，密宗（又称“金刚乘”或“密乘”）也兴起了。密宗认为人人都可以成佛；一个人如果通过观佛和念咒等特别的修行方法，便可以更快地达到成佛的目的。

公元十三世纪以后，佛教几乎在印度消失，只在喜马拉雅山区和今日的孟加拉国，还有少数几个佛教团体存在。然而，佛教却深深影响了印度人的生活和文化的，许多观念如出家、不主张暴力、业力等，仍然可见于今日的印度宗教里。佛教的平等、包容和民主思想，对印度人民的生活，也有很大的贡献。近年来，佛教在印度已经有了新的信众，佛教又开始受到重视。

## ● 斯里兰卡

公元前246年左右，阿育王派儿子摩哂陀带领一些传教师到斯里兰卡弘扬佛法。结果，摩哂陀成功地使当地的国王皈依了佛教。这个国王热心支持这些传教师，除了供给他们各种设备，还在首都建造一座大寺院，方便传教师弘扬佛法。不久，阿育王又派女儿僧伽密多带了一枝从菩提伽耶的菩提树上砍下的树枝，移植到斯里兰卡去，并且在那里成立尼众教团。总之，公元前二世纪，佛教在王室的支持下，成了斯里兰卡人民的主要信仰。公元前一世纪，有个国王还下令编写佛经。

到了公元一世纪，佛教的文化和学术在斯里兰卡大放光彩。公元五世纪，有一位名叫觉音的佛学家，从南印度来到斯里兰卡。觉音对上座部佛教的经典，也有

巨大的贡献。根据斯里兰卡早期的历史记载，当时有许多印度侵略者和移民不断涌入这个岛屿。这不但使斯里兰卡的独立受到威胁，也使其人口结构参杂了婆罗门教徒和佛教徒。在婆罗门教影响力最强盛的时期，佛教的发展便出现此消彼长的态势。而后，在葡萄牙、荷兰、英国等殖民地政府统治的几百年间，佛教的发展面临更大的阻力。

从公元十九世纪后半叶开始，佛教徒在高僧求那难陀的领导下，展开了复兴运动。求那难陀不只博学多才，而且能言善道，他的演讲总能引起大家对佛教产生浓厚的兴趣。不久，一个名叫奥克特（H. S. Olcott）的美国人注意到了求那难陀，还千里迢迢来到斯里兰卡，热心支持佛教的复兴运动。在这里，奥克特获得斯里兰卡青年达磨波罗的帮助，两人跑遍斯里兰卡各个角落，一边宣讲佛法和分送佛学书籍，一边筹募佛教教育基金。他们热心弘扬佛法的精神，激起了斯里兰卡人对佛教的广泛支持。到了二十世纪中期，佛教在这个国家终于恢复了从前的地位。今日的斯里兰卡，就和过去一样，以发扬佛教而闻名于世。





## 摘 | 要 |

佛陀入灭以后，出家众为了保存佛法，先后举行四次结集。第一次结集确立了《经藏》和《律藏》的内容，第二次结集造成僧团的分裂，第三次结集排除了一些不合佛法的信仰和修行方法，第四次结集的结果是，出家众为“三藏”作了注释。第四次结集后的一千多年内，佛教在印度十分兴盛，大菩萨的信仰受到普遍欢迎，密宗也兴起了。

公元前三世纪，佛教传入斯里兰卡。公元五世纪，佛学家觉音对上座部佛教的经典集成有大贡献。殖民时期，佛教的发展虽面临阻碍，但是到了十九世纪后半叶，它又开始复兴。

## 41

## 佛教在东亚的传播

### 一 中国

#### 佛教传入

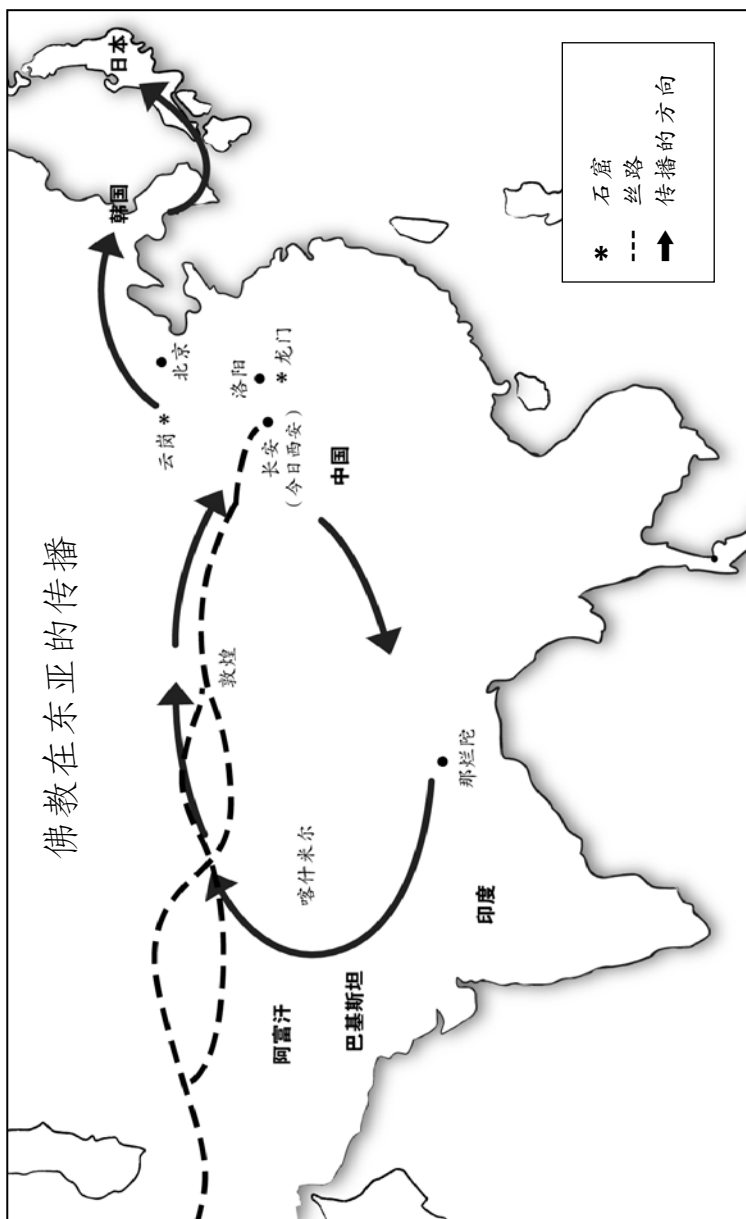
公元前三世纪，阿育王派遣传教师到印度的西北（即今日的巴基斯坦和阿富汗）去传播佛教，取得很大的回响。这个地区迅速成为佛教研究中心，还出现多位杰出的高僧和佛教学者。随后，到这个地区经商的中亚商人也开始接触佛教、接受佛教。他们沿着经商的路线，出资聘用工匠开凿石窟佛寺。到了公元前二世纪，中亚一些小国如于阗，也成了佛教的中心地。

至于中国人，则是通过与这些信仰佛教的中亚人民的交流，才开始接触佛教。

#### 佛教初期的传播

公元前一世纪，汉朝势力深入中亚，大大促进了中国和 中亚两地的贸易和文化交流，佛教也因此而传入了中国。到了公元一世纪中叶，第一个由中国人组成的佛教团体在中国出现。

由于对佛教感兴趣的中国人越来越多，对佛经中文译本的需求也越来越大，促使中亚和印度的译经师纷纷到中



国从事译经工作。第一位极富盛名的译经师是安世高，他在二世纪中叶从中亚到中国去，中国第一个出家人就是他的弟子。

在早期译经师的努力下，中文译本的佛经日渐增多，佛教也引起了广泛注意。不久，一个中国僧团成立了。不过，由于当时的译经师尚无法准确无误地用中文来翻译佛经，只好借出道家的术语解释佛学的概念。因此，在最初阶段，人们往往把佛教和道家混杂在一起。直到后来，中国人才完全明白佛陀的教义。

公元三世纪初，汉朝灭亡以后，中国陷入动荡不安的局面。期间虽然战事连年，但译经工作仍旧继续进行，而信仰佛教的中国人也越来越多。不论是中国或外来的僧侣，都积极参与建造寺院，弘扬佛法。



· 著名的译经师  
鸠摩罗什尊者

四世纪时，中国出家人当中，以道安最著名。虽然战乱迫使他过着漂泊的生活，但他还是继续弘扬佛法，并且积极著书立说。他也搜集很多佛教经典译本，再根据这些经典编撰了中国第一本佛经目录。此外，

他还邀请来自龟兹的著名译经师鸠摩罗什到中国。在道安弟子的协助下，鸠摩罗什翻译了大量佛教经典，并修

订了早期的中文译本佛经。他所翻译的许多经典，到今天仍被采用。由此可见，鸠摩罗什的译经工作，在中国佛教的传播方面，扮演着重要的角色。到了五世纪初，中国政局十分混乱，鸠摩罗什的弟子因而分散四处，佛教也因此传播到中国各个角落去。

### 佛教的巩固时期

从公元五世纪初到大约六世纪末，中国正处于南北朝时期。在这期间，南方还是由汉人统治，北方却落入异族手里。

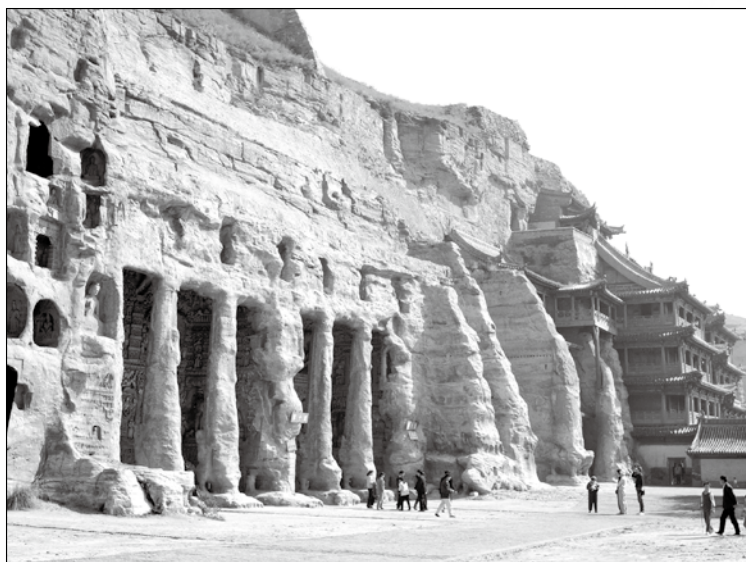
南方的佛教徒继续翻译佛经和弘扬佛法，也为重要的佛经作注。南方的统治者也笃信佛教，所以兴建了许多佛寺，还积极参与佛教庆典及举行弘法大会；有位统治者更扩大早期道安那本佛经目录的内容。

在北方，佛教虽然经历了两次灭佛事件，后来在王室的热心资助下，反而更加兴盛。到了六世纪后半期，有些高僧甚至在朝廷里任职。此外，佛教艺术，尤其是石窟艺术，更是蓬勃地发展起来，这期间开凿了敦煌石窟、云冈石窟和龙门石窟。敦煌莫高窟的壁上，都是取材于佛经的图画，还有数以千计的佛像。在云冈和龙门，也有许多大小不同的石雕佛像。这些石窟艺术，象征了中国佛教地位日渐巩固。





· 山西云冈石窟的巨大佛像



· 敦煌石窟

## 佛教的全盛时期

公元七世纪初，随着唐朝崛起，佛教广为人们所接受，并迅速成为中华文化里的重要元素，对哲学、文学、雕塑、绘画和建筑，都产生了深远影响。

在这期间，中文译本的佛教经典数量大增，导致佛教徒面临两项难题，那就是如何阅读数量这么大的佛教经典，以及如何实践佛法。此外，由于佛教徒对佛教经典和修行方法的偏重点各有不同，结果出现了许多宗派，如禅宗、净土宗、天台宗等等。其中以禅宗和净土宗最为盛行。

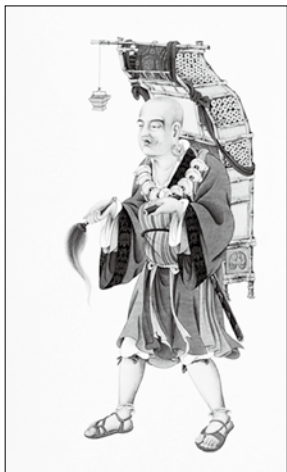
禅宗强调修习禅定是今世获得智慧和证悟真理最有效的方法。它的倡导者据说是菩提达磨。菩提达磨在公元六世纪初从印度到中国。他就像早期许多传教师一样，精通佛法，长于坐禅。不过，由于他一直隐居在一座山上的寺院里，所以鲜为人知。后来，经过弟子们的不断努力，禅宗终于成为中国佛教最主要的一个宗派。

净土宗修行方法的重点，在于称念“阿弥陀佛”的名号。根据《阿弥陀经》的记载，只要诚心称念“阿弥陀佛”的名号乃至十念，临命终时一心不乱就可以往生阿弥陀佛的西方极乐世界（净土）。在极乐世界里，要证悟真理比较容易。由于这种修行法非常简单，所以人民普遍信仰净土宗。

至于天台宗，它以《妙法莲华经》为依据，而发展了自己的一套思想体系。它也将所有的佛教经典分类，以适应不同能力信众的需求。



- 中国禅宗的倡导者  
菩提达摩大师



- 玄奘——唐代著名高僧，曾于七世纪到印度求学取经

## 玄奘到印度取经

公元六至七世纪，中国佛教的各宗派发展了起来，前往印度求学取经的中国高僧也越来越多，玄奘便是其中最著名的一位。玄奘是由陆路到印度去，旅程十分艰苦，除了翻山越岭以外，还得横渡沙漠，旅途中也惨遭歹徒袭击。他历尽千辛万苦，终于抵达印度，还在著名的那烂陀寺求学，后来更游遍全印度。归国时，他带回大量梵文佛教经典，此后便致力于译经工作。

由于玄奘精通佛法和多种语文，他的译作在译经史上写下光辉灿烂的一页。此外，他的游记详细描述了当时中亚和印度的情形，更成为记载当时印度和中亚的重要文献。

## 佛教后期的发展

公元九世纪中叶，佛教遭受严重迫害。当时笃信道教的唐武宗，下令拆毁寺院，没收寺院的土地，强迫僧尼还俗，并熔解金属佛像。虽然这次的迫害为时并不长久，但却标志

佛教在中国的黄金时代宣告结束。随着寺院拆毁、高僧离去，中国的几个佛教宗派，包括天台宗，再也无法独立存在，而被禅宗和净土宗所吸收。渐渐地，中国佛教寺院出现一种新的修行方式，僧众除了坐禅，并称念“阿弥陀佛”的名号以外，还研读佛教经典。这种修行方式也就是今日中国出家众的修行方式。

到了这时候，出家众已经没有宗派之分，而在家众也开始同时接受佛教、道教和儒家的思想。不过，由于儒家思想在朝廷里的影响力越来越大，遂使佛教的势力相对地被削弱。

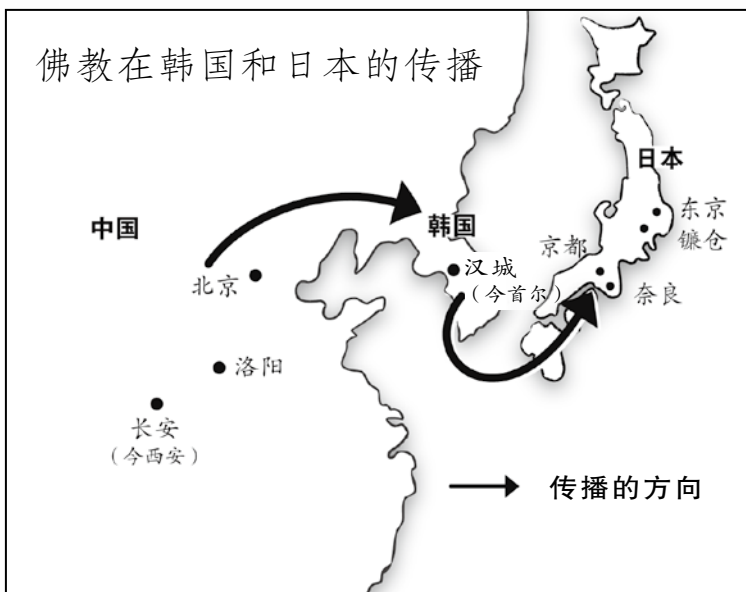
一般来说，中国人的宗教信仰中，佛教的影响力仍然最大。本世纪初，为了使佛教获得更广泛的支持，中国展开一项佛教改革运动。佛学知识非常丰富的著名高僧太虚大师，除了进行许多改革僧团的工作之外，也介绍西式教育，包括世俗学科和外国语文的学习。

六十年代，佛教曾遭受压制，很多寺院被关闭，僧尼也被迫还俗。不过近年来，中华人民共和国政府对宗教采取宽容的态度，允许那些对佛教有兴趣的人士修学佛法，因此佛教又开始复兴。

## 二 韩国

### 佛教的传入

有文字记载的韩国历史，始于三国时代。三国指的是北部的高句丽、西南部的百济和东南部的新罗。根据传统说法，佛教在公元四世纪下半期，最先由中国僧侣带到高句丽。不久，据说也是同样来自中国的僧侣，也把佛教带入百济。至于与外地隔绝的新罗，早期并不接受佛教，当地人民继续保有传统的宗教信仰。有说法称新罗人基于对传统宗教信仰非常狂热，甚至杀害了前来传播佛教的僧侣。然而，到了六世纪中叶，新罗人民也接受了佛教。





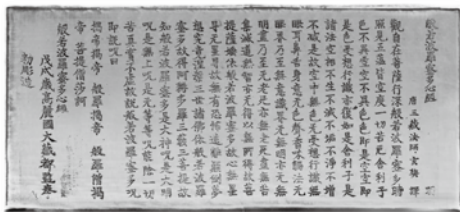


· 高丽《大藏经》

## 佛教的流传

公元六世纪和七世纪期间，很多韩国僧侣前往中国求学取经，也把中国佛教各宗派的教义带回国。公元七世纪末，新罗势力强盛，它并吞其他两国，统一了韩国。就在这时候，佛教因为得到王室的支持而兴盛起来；不但建立宏伟的寺院，也创造出伟大的艺术品。于是，佛教成了韩国人民主要的宗教信仰，并对韩国人民的生活具有很大的影响。

公元十世纪，当高丽王朝取代新罗的统治时，佛教的发展进入巅峰期。在新王朝的支持下，不但出现更多的寺



· 高丽《大藏经》木质刻板之《心经》

院和艺术品，中译的《大藏经》也被雕刻在数千块木质的刻板上。这些佛经刻板，从十三世纪开始，就被小心地保存着。直到今日仍被韩国人民视为国宝。

## 李氏王朝对佛教的压制

从十四世纪末到二十世纪初，李氏王朝统治整个韩国。新王朝立儒教为国教，而排斥佛教，并采取种种措施压制佛教活动，如禁止佛教僧侣进入京都，没收原属于僧侣的土地，关闭佛教寺院，废除佛教的各种仪式等。在这个被压制的艰难时期，佛教界偶尔出现几位卓越的高僧，继续激励信众，使佛教能够生存下去。

## 佛教的复兴

李氏王朝瓦解后，日本占领了韩国。日本人来到韩国，也传入他们原有的佛教宗派，包括僧侣可以结婚的传统。结果，有些韩国僧侣便放弃独身的传统，而追随日本僧侣的传统。

从二十世纪初开始，佛教开始复兴，许多佛教徒积极参与提倡教育和弘扬佛法的活动。他们不但在各地兴办学校，还创建佛教大学，并组织青年和在家众的佛教团体，把中文译本的佛教经典翻译成现代的韩国文字。在新的佛教寺院纷纷建立起来的同时，旧的寺院也获得修葺。于是，佛教又开始在韩国人民的生活中扮演重要的角色。

## ㊦ 日本

### 佛教的传入

公元六世纪，韩国的百济国王因为要和日本建立友好关系，便赠送一些佛像和佛教经典给日本天皇，还告诉天皇，佛教能为国家带来好处，佛教因此传入日本。不久，日本人开始信仰佛教，不过仍继续保留原有的神道信仰。然而佛教的大同思想，促进了当时日本国内的和谐。

佛教在日本传播初期，曾得到王室的保护和支持。王室成员当中，以圣德太子对佛教的贡献最大。在他的影响下，佛教在七世纪初叶有了长足发展。根据传说，圣德太子依照佛教的道德和社会价值观，写下日本第一部宪法。在他的热心护持下，佛教在日本广泛地传播开来，不但大兴寺院，也创造诸多佛教的艺术品。圣德太子还派遣多名日本僧侣到中国去学习佛法，并鼓励其他僧侣阅读佛教经典。他本身除了宣讲佛法外，后来更为佛经作注。据说，这些佛经注释是以日文撰写的第一批书籍，迄今被当作国宝珍藏。

### 奈良时代的佛教

公元八世纪是日本的“奈良时代”。这个时期，佛教有了更进一步发展，不少寺院在日本各地建立起来，其中最著名的是奈良的东大寺。佛教经典也被抄录，广为分发到全国各地。中国僧侣也在这个时候开始进入日本，把中国佛教的不同宗派带来。最为著名的是鉴真大师，将律宗带到日本，他的塑像被奉为国宝。





· 日本京都的平等院

这时候的僧侣不只修学佛法，也负责行政工作。他们有些担任朝廷里的抄写员或书记，有些监督公共工程进行，有些甚至被派遣到遥远的地区去勘测地形，制作地图。这时候，僧团的势力虽然渐渐扩大，却还是受朝廷控制。即使僧团的剃度仪式，也只能在几个被批准的寺院里举行。

## 平安时代的佛教

公元九世纪初，皇都迁入平安（今日之京都），日本的佛教也就进入了“平安时代”。日本佛教界在这期间出现最澄和空海两位高僧，分别把中国佛教的两个宗派引进日本。

最澄居住在平安附近比睿山上的一座寺院里，后来这座寺院获天皇赞助，最澄也被派到中国研究佛法。最澄回国后，把中国的天台宗带入日本，还将他所学的佛教各宗派的教义综合起来，建立起一套完整的思想体系。



· 日本奈良东大寺的巨大佛像

在比睿山上的寺院里，僧侣们必须接受十二年的训练，包括阅读佛经和修习禅定。受过训练的僧侣，有些到朝廷去负责行政工作，有些则留在山上。不久，天台宗在日本兴盛起来，全盛时候，比睿山上的建筑物共有三千多座，僧侣多达三万人。天台宗对日本佛教的影响，长达数百年。

差不多和最澄同一个时期，空海也从中国归来，并把密宗介绍到日本。因为密宗的仪式多姿多彩，后来在朝廷中大受欢迎，影响力甚至超过天台宗。空海学问渊博，写了很多有关密宗教义的书。

## 镰仓时代的佛教

到了十二世纪末，日本的政治势力，转移到一批以镰仓为基地的武士手中。从此，佛教也进入了“镰仓时代”。这段时期，几个日本特有的佛教宗派开始出现。这些宗派注重简单而直接的修行方法，因此普遍受到日本人的欢迎。

### （1）净土真宗

净土真宗的创始人是亲鸾。亲鸾年轻时曾在比睿山上修学佛法。他的师父法然认为只要称念阿弥陀佛的名号，就可以往生西方净土。不过，比睿山上的其他僧侣都不接受这种说法，因此法然和他的徒弟被迫离开比睿山；亲鸾就是被迫离开的弟子之一。

亲鸾后来修正师父的说法，认为一个人不需要称念阿弥陀佛的名号，只要虔诚地信仰阿弥陀佛，就能往生西方净土。亲鸾后来结婚，日本佛教因此有了僧侣结婚的传统。根据这种传统，结了婚的僧侣可以继续住在寺院里，一面从事宗教服务，一面过着家庭生活。

### （2）日莲宗

日莲宗的创始人是日莲。日莲曾经在比睿山上修学佛法，后来由于不满意那里所传授的传统修行方法，便离开了比睿山。他在四处游历后返回家乡。

日莲认为佛教的真谛，全部包含在《妙法莲华经》里。他也认为重复地念诵“南无妙法莲华经”，是唯一获得真理的方法。他无法容忍其他宗派，并给于猛烈抨击，结果遭受流放。不过他到了晚年获得赦免，获准回乡。日莲逝世后，弟子把他的教义传播到日本各地，这个宗派最终普遍为日本人所接受。

### （3）禅宗

日本的禅宗其实是从中国的禅宗演变而来。由于它强调身体和精神的严格训练，所以深受武士的欢迎。禅宗更影响了日本茶道、插花艺术、水墨画以及“能剧”（所谓“能剧”，是一种通过吟诗和舞蹈来表达佛教思想的艺术）的发展。

## 十六世纪至十九世纪的佛教

从十六世纪开始，日本掌权的武士们有感于佛教各宗派的势力和影响力日益强大而心存畏惧，故不再支持佛教，甚至摧毁重要的佛教寺院。接下来三百年里，佛教受到独裁幕府的严格监督，佛教各宗派的发展也因而受到限制。但佛教并没有因此而消失，佛教寺院继续在教育和社会服务方面，扮演积极的角色。

到了十九世纪中叶，幕府政权宣告结束，明治天皇开始掌握政权。明治天皇并不支持佛教，导致当时许多寺院

被拆除，无数具有价值的佛像和佛经也被烧毁。日本佛教徒为了应付这股压制力量，便使其组织转型为现代化组织，不但兴办中小学，创办大学，也让僧侣接受新式教育。

## 战后日本的佛教

第二次世界大战以后，日本出现许多新的佛教宗派。这些宗派多半是从原有的宗派演变而来，例如日莲正宗便是演变自镰仓时代的日莲宗。这些新宗派的在家信众，都积极提倡佛教文化和教育。同时，旧有的宗派仍继续存在，也获得日本国内外人士的支持。

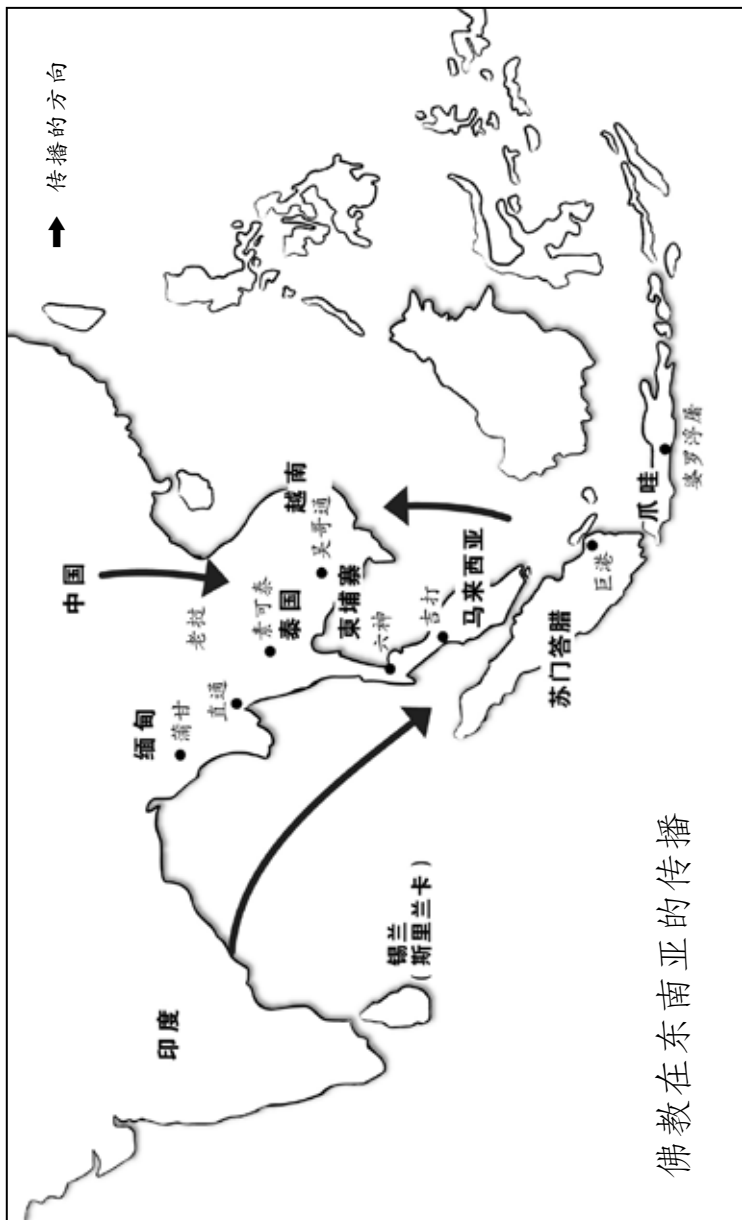


### 摘 | 要 |

中国的佛教是由中亚传入。到了公元一世纪，一个由中国人组成的佛教团体出现。不久，很多佛教经典被翻译成中文，中国也开始有了出家众。九世纪，佛教遭受短期的迫害；但由于它融合儒家和道教的思想，因此能够继续流传下来。

韩国的佛教是在公元四世纪由中国传入。它兴盛了一个时期后就衰微，直到二十世纪初，才开始复兴。

公元六世纪，佛教从韩国传入日本。后来，日本以中国作为佛教的源泉。在镰仓幕府时代，一些佛教宗派形成且受到欢迎。接下来几个世纪，佛教虽然失去政府的支持，但是它在民间仍有影响力，且在日本文化中占据重要地位。



佛教在东南亚的传播



## 42 佛教在东南亚的传播

公元后的几个世纪里，东南亚各地人民由于同前来经商的印度商人有更频繁的接触而认识佛教。这些印度商人不只在东南亚各地建立商站，还带来他们的文化和宗教信仰。东南亚各地人民在这样的影响下开始信仰一种混合佛教和婆罗门教的宗教，与此同时又保留了各地原有的风俗和信仰。

### 一 缅甸的佛教

据说印度阿育王曾经派遣佛教僧侣到直通（当时缅甸南部的贸易中心）弘扬佛法。从公元一世纪开始，缅甸和印度之间的贸易迅速增加，人们之间往来频密，缅甸人接触印度人宗教信仰的机会也随之增加。由于有许多印度佛教中心的传教师来到直通，因此这里的人民大部分接受佛教，而直通也很快成了上座部佛教的中心。

过了几个世纪，密宗也传入缅甸北部。后来，这一带的人民不但信仰密宗，也信仰婆罗门教和当地的民间信仰。到了公元十一世纪中叶，势力强大的阿奴律陀王统一缅甸。他大力支持上座部佛教，还把它定为国教。还派遣僧团前往斯里兰卡，带回佛教经典和佛陀的舍利。

此外，他也在首都蒲甘周围建立许多寺院和佛塔。这些工程后来就由他的继承人继续发展。不久，蒲甘也发展成为佛教文化的中心。

接下来的几个世纪，缅甸经历几次的政治变革，发生好几次的战乱。虽然如此，佛教在几位国王的支持下，继续获得发展，并且成为人民生活的一部分。每一个乡村的寺院都设有学校。在这里，僧侣除了向孩童传授基本的佛法以外，也教导他们阅读和书写。

到了十九世纪，缅甸沦为英国的殖民地，佛教僧团的传统结构也因此受到破坏。可是，到了二十世纪中叶，缅甸获得独立，佛教在缅甸人民的生活中，又恢复其重要的地位。

· 金碧辉煌的仰光大金塔





## ㊟ 泰国的佛教

公元十三世纪以前，在今日的泰国境内有许多独立的小国。这些小国由于和邻近的国家有交往，所以受到佛教的影响。到了十三世纪末，上座部佛教获得泰王坤蓝甘亨的大力支持。坤蓝甘亨不但邀请僧侣到首都素可泰弘扬佛法，也派遣僧侣到斯里兰卡留学。此外，他开创委任僧王掌管僧团事务的先例。据说在坤蓝甘亨的支持下，泰国人民全都成了佛教徒。

大约过了五十年，博学多才的立泰王继位。他也是虔诚的佛教徒，佛教在他的热心支持下有了进一步发展。立泰王曾经出家修行一段时期，此举据说开创了泰国佛教徒短期出家的习俗。这种短期出家，通常为三个月。

接下来几百年里，虽然泰国面对内外战争的威胁，但是佛教还是受到王室的支持，对泰国还是产生重大的影响。今日泰国僧团的势力，仍旧和以往一样强大。不过，从二十世纪开始，僧团有了一些改革，如提倡佛教教育。出家众除了积极传播佛法以外，也为在家众开办世俗教育。许多出家人在全国各地的佛教寺院里的中小学执教，有一些则在佛教学院和大学深造。此外，在过去几十年里，泰国还派遣出家众到国外弘扬佛法。

## ㊟ 柬埔寨的佛教

到了公元四世纪末，柬埔寨王国已经深受印度文化的影响。公元五、六世纪期间，柬埔寨的统治者多数信仰婆罗门教，不过他们对大乘佛教的出家众也给予一些支持。

柬埔寨有很多出家众学问渊博。公元五世纪，据说有一些出家人还受邀到中国协助佛经的翻译工作。七世纪时，柬埔寨有好几个国王都推崇婆罗门教而压制佛教。一直到了九世纪，佛教才重新获得王室的支持。

从十二世纪末到十三世纪初，统治柬埔寨的国王是阇耶跋摩七世。他是虔诚的佛教徒，因此在他统治下，大乘佛教成了柬埔寨的主要宗教。他还建立了一座新的吴哥城（称为吴哥通），并且在城的中心兴建著名的巴戎寺。巴戎寺中央有一座巨塔，四面雕刻着人像。塔的四周还有无数小塔，同样雕刻着人像。人们把这些人像视为国王阇耶跋摩七世的石像，也有人视之为佛菩萨的雕像。

在阇耶跋摩七世统治期间，从缅甸来的出家众开始在民间传播上座部佛教。到了十四世纪，当泰人侵入柬埔寨以后，也带进上座部佛教。到了十四世纪中期，上座部佛教成了大多数柬埔寨人民所信仰的宗教。

· 吴哥窟



接下来数百年里，柬埔寨人继续信仰佛教。即使在十九世纪中期，当柬埔寨沦为法国殖民地时，佛教仍然受到王室的支持；尽管支持度不比过去热烈。柬埔寨独立以后，佛教在教育 and 经典的出版方面有了一些进展。不过，今日的柬埔寨，由于政治动荡不安，佛教在这里的前景，一时尚未能预料。

#### ④ 寮国的佛教

十四世纪中叶，有一位出身王族的寮国人，名叫法昂。法昂幼年时因为父亲遭受放逐而随父亲流亡到柬埔寨。他后来被一位佛教高僧所收养，这位高僧把他带进王宫。在王宫里，法昂和柬埔寨公主成亲。由于得到柬埔寨国王的帮助，法昂取得寮国的统治权。后来，经笃信佛教的王后要求，法昂邀请柬埔寨僧侣到寮国弘扬佛法。从此，佛教也传播到寮国民间。

到了后期，寮国的佛教深受泰国佛教影响。寮国的僧团结构和泰国的有很多相似的地方。很多寮国佛教僧侣还到泰国去学习佛法。

#### ⑤ 越南的佛教

古代，有许多小国分布在今日越南境内。越南北方的一个王国，好几个世纪以来都受中国统治，因此受中国佛教的影响。据说最早的一批佛教僧侣，是在公元二世纪末从中国来到这里。后来，印度和中亚的僧侣，也从水

路和陆路到来。当时人民除了信仰佛教以外，也祭拜当地的神祇；另一方面，禅宗在寺院和佛教学者中盛行。禅宗的僧侣因为学问渊博，很受统治者和一般人民的尊敬。这些僧侣，有些是著名的学者、诗人、作家，有些甚至是国王的顾问。

南方的许多小国，早在公元初就已经受到印度的影响，当时大乘佛教和婆罗门教都曾在这里盛行过。十五世纪开始，这些南方的小国渐渐被北方的强国所兼并，结果中国的佛教也传播到南方来。后来，越南统一为国，从中国传入的佛教也成了当地人民普遍信仰的宗教。

二十世纪初，越南的佛教开始有了一些改革，例如：成立全国性的佛教组织和重视教育。然而，这种改革运动受到连绵不断的战争所阻碍。当共产党统治越南时，佛教改革运动实际上已宣告结束。

## ⑥ 马来半岛和印尼的佛教

据说，五世纪末，有位印度高僧来到中爪哇的一个王国，并使当地的女王皈依佛教。不久，女王也使自己的儿子皈依佛教，并把大乘佛教定为国教。

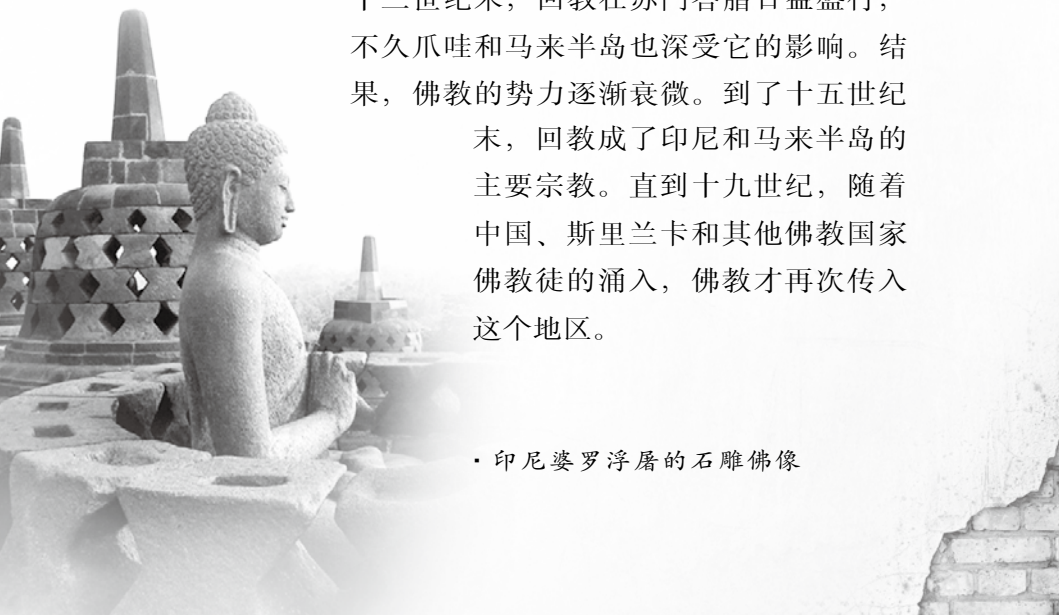
七世纪末，中国高僧义净曾经到过室利佛逝王国的领土苏门答腊。他发现佛教广为当地居民所接受，而国都巴邻旁（即今日的巨港）已经是一个佛学研究中心。其实义净在前往印度之前，就曾经在那里学习过一段日子。

八世纪中叶，中爪哇是在巽帝王朝的统治下。因为巽帝王朝的统治者都是佛教徒，所以在爪哇建立不少佛寺和佛塔，其中最著名的是婆罗浮屠。这座佛塔是在公元九世纪初建成。塔身共有九层，底下六层呈四方形，上面三层呈圆形，最顶层的正中建有一座钟形大石塔。佛塔石壁上的浮雕，有很多取材自佛陀的生平事迹、佛陀过去世的事迹和大乘佛经里的故事。佛塔从下而上的一层层建筑方式，据说是象征一个人从轮回到修行再到涅槃的过程。

九世纪中叶，巽帝王朝的王子因为婚姻关系，成了室利佛逝王国的国王。在巽帝王朝统治下，室利佛逝不但繁荣，而且国势强盛，当时的版图包括苏门答腊、爪哇和马来半岛等。这种繁荣和强盛的局面一直延续到十二世纪末。这段期间，佛教的密宗和婆罗门教同时在室利佛逝王国盛行。

十三世纪末，回教在苏门答腊日益盛行，不久爪哇和马来半岛也深受它的影响。结果，佛教的势力逐渐衰微。到了十五世纪末，回教成了印尼和马来半岛的主要宗教。直到十九世纪，随着中国、斯里兰卡和其他佛教国家佛教徒的涌入，佛教才再次传入这个地区。

· 印尼婆罗浮屠的石雕佛像





· 新加坡光明山普觉禅寺

### ⑦ 新加坡的佛教

十九世纪初期，华族移民纷纷涌入新加坡，并带来他们传统的宗教信仰——综合佛教、道教和儒家思想的信仰。因此，在他们建立的寺庙里，除了供奉观世音、弥勒和地藏等菩萨的塑像以外，也供奉道教的神像和祖先的灵位。这些寺庙大部分由富有的商人和宗亲会馆出资建造和维持。这些早期的寺庙并没有佛教僧侣住持，也没有弘扬佛法的活动。

本世纪初，中国僧侣开始到新加坡来。他们之中，有一些居住在原有的华人寺庙里，有些却自己另建新的寺院。这些僧侣除了指导在家众修学佛法外，也领导他们诵经和进行其他宗教活动。不过，在家众在家里还是继续遵循传统的宗教仪式。



随着中国佛教僧侣而来的是斯里兰卡和泰国的僧侣。在信众支持下，这些僧侣建立各自的寺院，以从事弘扬佛法的工作。从此，新加坡的佛教徒便有更多机会参与佛学讲座、佛学班、诵经班。这些僧侣也协助出版佛教刊物和佛书。自第二次世界大战以后，佛教寺院和团体投入社会服务，如设立安老院、施诊所和佛教学校。

六十年代末期，日莲正宗从日本传入新加坡，大约过了十年，西藏的密宗也传入新加坡。这两个宗派，和早期传入的大乘佛教、上座部佛教，在新加坡都拥有相当多的信众。

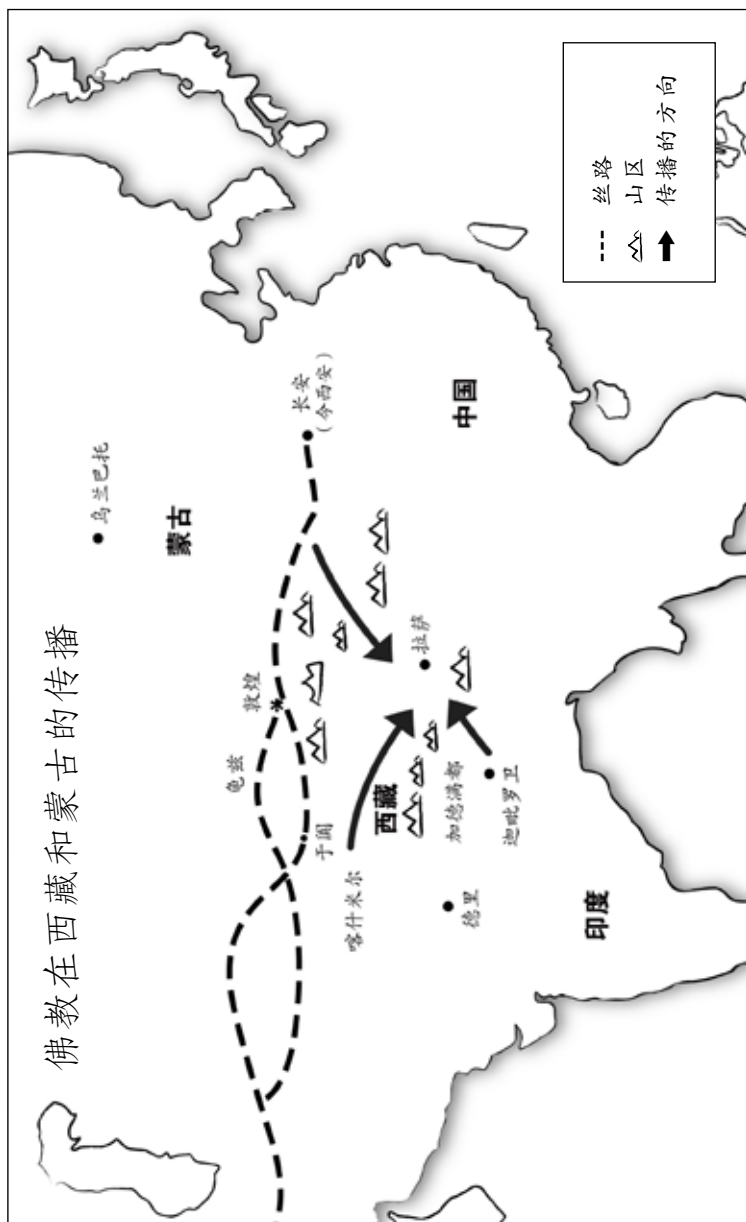


### 摘 | 要 |

从公元开始，佛教就由印度商人和传教师介绍到东南亚。佛教的三大宗派——上座部、大乘和密宗，都曾先后在东南亚盛行。印尼的婆罗浮屠和柬埔寨的吴哥通城，是佛教在这个区域的辉煌历史的最好证明。今日，上座部佛教继续在缅甸和泰国盛行。在新加坡，佛教的三大宗派都拥有相当多信众。



# 佛教在西藏和蒙古的传播





## 43 佛教在西藏和蒙古的传播

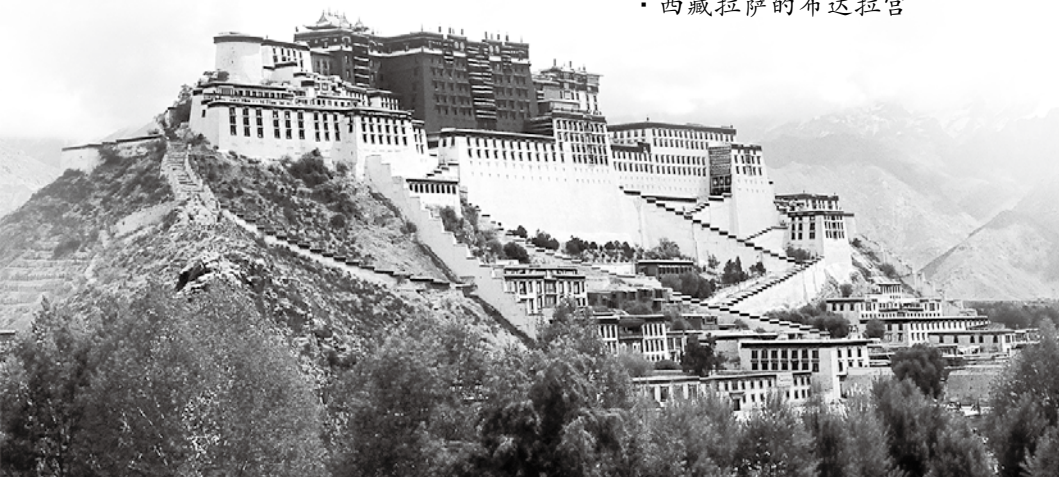
### 一 西藏

在公元开始以前，中亚的一些地区，如于阗，早已受到佛教的影响。不过，西藏和蒙古却在很久以后，才接触佛教。这一方面是因为这两个地方都不是中印商人和朝圣者的必经之地；另一方面是因为藏蒙两族过的是游牧生活，而且生性好战，对佛法以及随之而来的高度文化，丝毫不感兴趣。

### 佛教传入西藏

公元七世纪，长期处于四分五裂状态中的西藏，为弃宗弄赞王（即松赞刚布）所统一。

· 西藏拉萨的布达拉宫





· 弃宗弄赞王与王后文成公主

弃宗弄赞王不但成功使西藏人民团结起来，而且为自己和西藏在亚洲建立新的威望。他先后娶了中国和尼泊尔的公主为妻。这两位公主都是佛教徒，过了不久，弃宗弄赞王也对佛教产生兴趣。

弃宗弄赞王派遣代表到印度和中国学习佛法，并要他们把佛经带回西藏。后来，弃宗弄赞王虔诚地信仰佛教。他支持佛经翻译的工作，鼓励人民修学佛法，也在西藏各地建造很多寺院。虽然弃宗弄赞王是西藏第一位大力支持佛教的人，但是在他统治的期间，西藏人民并没有接受剃度，而且仍然有一些人视佛教为外来的宗教，对它采取排斥的态度。

## 前传的西藏佛教

公元八世纪，西藏的一位统治者在听到弃宗弄赞王的生平事迹后，也对佛法产生兴趣。他和一些支持佛教的大臣，设法从印度请来有名的佛教学者寂护。当时寂护是印度著名的那烂陀寺的住持。他来到西藏的首都拉萨，宣讲了几个月的佛法。

可是当时西藏朝廷里，仍然有许多有权势的人反对佛教。他们向国王施加压力，要国王驱逐寂护。国王和寂护商量以后，决定让寂护到尼泊尔居住一段时间，静观局势的发展。同时，寂护向国王建议，邀请印度的莲华生到西藏。不久，莲华生来到西藏。因为他有神通，所以消除了西藏境内敌视佛教的力量。不久，寂护也回到西藏。在莲华生和寂护两人的影响下，大乘佛教和密宗在西藏奠定巩固的基础。莲华生和寂护是当时印度最优秀的佛教学者和禅师，因此他们的学说对西藏有着深远的影响。虽然莲华生在西藏逗留的日子不长，但是如果没有他，佛教也许就无法在西藏立足。所以直到今天，西藏人仍尊称他为“尊贵的上师”。至于寂护，则一直留在西藏弘扬佛法，直到入灭为止。

· 莲华生大士





· 印度著名学者  
阿底峡



· 西藏上师密勒日巴



· 喇嘛宗喀巴

西藏在这两位高僧弘法的时期，建造许多宏伟的寺院，也有了第一批西藏僧侣。这批僧侣当中，很多在禅定方面有很大的成就。接下来的五十年，来自印度的僧侣联同西藏僧侣，翻译了许多佛教经典，并修订早期译成的佛教经典，然后编了一本佛经目录。到了这个时候，印度已经取代中国，成为西藏佛教文化的主要源泉。

## 后传的西藏佛教

公元九世纪，西藏佛教遭到一次短期的迫害。过后，很多西藏人感觉到，源自印度的佛教教义，已经不像以前那么纯正。因此，他们再次前往印度，邀请佛教学者到西藏。到了十一世纪，西藏和印度的接触越来越频繁，西藏佛教的活动也相应增加。这期间，很多杰出人士对西藏佛教的复兴做出贡献。这里要提的有两位，一位是著名的印度佛教学者阿底峡，另一位是伟大的西藏上师兼诗人密勒日巴。

阿底峡来自印度的东部。他的学问非常渊博，而且见闻很广。他在还没有成为印度某间寺院的住持前，曾经在室利佛逝（东南亚著名的佛学中心之一）居住十多年。十一世纪下半叶，他到西藏弘扬佛法，一直到入灭为止，前后共达十三年。他对西藏后期佛教的发展有相当大的影响。他的学说，都被不同的佛教宗派所接受。

密勒日巴于十一世纪，出身贫寒。后来，受一位从印度回来的著名译经师教导，努力研读佛经。不久，他成了公认的杰出上师，具有非凡的力量，能够看清事物的真相。密勒日巴把个人修禅的经验写成诗歌，这些诗歌以文字优美和哲理丰富见称。

接下来数百年，不只有许多杰出的印度大师到访西藏，也有许多西藏人不畏旅途的艰苦，翻越喜马拉雅山到印度研究佛法。他们不只带回印度的佛学，也带回音乐、医学、逻辑学和美术等方面的知识。在几百年内，西藏从一个原始的社会，转变为一个重视知识的国家。事实上，来自印度的佛教经典，几乎全被翻译成藏文；数以百计的寺院先后建立起来，无数的西藏佛教著作也完成了。到了十三世纪，当印度的佛教开始衰微时，西藏不仅保存了佛教，同时也把佛教传播到其他地方去。

## 佛教在西藏的后期发展

公元十四世纪，西藏出现了另一个改变西藏佛教面貌的人物——宗喀巴。宗喀巴出生于西藏的东北部，以严守

戒律和精深的著作闻名，所以吸引了很多信众。在他去世以后，这一宗派的佛教，渐渐受到大多数人的欢迎。

从十四世纪开始到本世纪，佛教在西藏继续大放光彩。许多学问渊博的佛教学者继续弘扬佛法，并为佛教经典作注。他们也写了很多有关佛教的书。此外，出家众和在家众继续在修习禅定方面，获得非凡的成就。

到了二十世纪中期，当西藏受到中华人民共和国的统治时，佛教受到压制；很多西藏人逃到印度和欧美国家。这样一来，他们不但保存西藏佛教的传统，也把它传播到世界各地。今天，很多地方都设立西藏佛教中心。近年来，中国政府采取宗教自由的政策，于是西藏境内的佛教开始复兴。

## ● 蒙古

### 佛教传入蒙古

公元十三世纪，蒙古的势力在中亚兴起。在野心勃勃且才能卓越的成吉思汗（铁木真）领导下，蒙古的势力很快就扩张到整个中亚。到了十三世纪中叶，蒙古朝廷已经和西藏佛教高僧有了联系。

就在这时候，一个蒙古王子率领军队，准备攻打西藏，于是西藏国王请出当时最杰出的一位佛学大师——萨迦班禅（简称萨班），去跟蒙军议和。起初，萨班由于自己年事已高而迟疑不决，不过他最终还是接受这个使



命。后来，萨班不但完成了使命，还使蒙古王子和朝廷官员信仰佛教。他也开始把佛教经典翻译成蒙古文，同时向蒙古人宣讲佛法，一直到他入灭为止。

十三世纪末，元朝著名的皇帝忽必烈邀请萨班的侄儿八思巴到大都（今北京）。八思巴一来到元朝宫廷，就成为忽必烈的私人宗教导师，还继承萨班翻译佛经的工作。总之，在忽必烈的统治期间，元朝受到西藏文化深远的影响。此后的元朝皇帝，也继续受到西藏佛教的影响。

## 达赖喇嘛

到了公元十六世纪，西藏宗喀巴的信众迅速增加，蒙古人也受到这一新宗派的影响。后来，一位蒙古统治者邀请宗喀巴这一宗派的高僧到蒙古，并赠封他为“达赖喇嘛”（意思是智慧深广如大海）。

西藏人和蒙古人都认为达赖喇嘛是观世音菩萨的化身。换句话说，他们相信观世音菩萨因为有大悲心，要度化众生而化身为人类。当一个达赖喇嘛入灭时，一些高僧就得去物色另一个继承者；而这个新的达赖喇嘛也会被视为观世音菩萨的另一个化身。就像过去一样，今日达赖喇嘛的地位，在各地藏蒙佛教徒心目中是十分崇高的。

十八世纪，由于满洲人的介入，结束了西藏内部长期的政治纷争。后来，满清统治者把管辖西藏的权利交给当

时的达赖喇嘛。这样一来，达赖喇嘛开始掌握宗教和政治的最高权力，集政教于一身。这种情况一直维持到本世纪中叶，中华人民共和国开始统治西藏为止。

就像藏族一样，蒙族也因为受到佛教的影响，从一个原始的部落民族，变成一个重视学问的国家。从十三世纪到二十世纪，蒙古一直是佛教文化的堡垒。在这里，很多寺院和人民的家中，都保存佛教的教义和佛法的精神。今日的蒙古，虽然受共产政权的统治，但是佛教仍然活在人民的心中。



### 摘 | 要 |

公元七八世纪，印度佛学家为西藏的佛教奠下巩固的基础。到了十一世纪，有更多印度佛学家到西藏，促进了佛教的发展。在西藏佛学大师的推动下，佛教继续在西藏大放光彩。

蒙古的佛教是在公元十三世纪由西藏传入。此后，蒙古人一直受西藏佛教的影响。到了十六世纪，蒙古统治者制定“达赖喇嘛”的制度。近年来，很多西藏人到印度和欧美从事传播藏传佛教的工作。



## 44 佛教在欧美的传播

### 一 欧洲

早在十七世纪以前，西方人对佛陀和佛法已略有所闻。例如：十三世纪时的旅行家马可波罗，和一些到亚洲传教的基督教传教士，都曾在他们的著作中提到佛教以及它对当地人民的影响。

### 佛教传入欧洲

十八世纪时，许多欧洲人到亚洲殖民地观光，并把许多佛教经典带回欧洲。这些佛教经典引起一些欧洲学者的兴趣，于是他们开始研究佛经。

十九世纪中叶，一些佛教经典被译成欧洲语文后，欧洲学者才有机会接触佛法。其中一些学者不但受到佛教的影响，而且把佛教思想融入他们的著作中。后来，更多更好的欧文译本的佛经纷纷面世。

二十世纪初期，已经有大量的佛经被译成英文、法文和德文，这些译本几乎包括全部的上座部佛教经典和大乘佛教的一些重要经典。

## 佛教在欧洲的发展

二十世纪以前，只有一些学者从事研究佛学的工作，实践佛法的极少。后来，许多欧洲人觉得只阅读佛教经典是不够的，于是他们亲自到东方（亚洲）去学习佛教的修行方法，并体验寺院的生活。

这时候，在欧洲的一些大城市里，出现了佛教的组织，如成立于1924年的“伦敦佛教协会”，是欧洲一个规模最大，历史最悠久的佛教组织。这些组织通过主办静坐班、佛学讲座和出版佛学刊物，促使欧洲人对佛教产生兴趣。

二十世纪初期，一些到东方（亚洲）修学佛法的欧洲人回国。他们有些已经出家，这更加强佛教在欧洲的力量。不久，斯里兰卡和亚洲其他佛教国家的僧侣，也到欧洲弘扬佛法。近年来，欧洲人对佛教的兴趣显然日益浓厚，佛教组织的会员不但增加，而且许多新的佛教中心纷纷设立起来，它们的会员包括许多专业人士和学者。今日亚洲主要的佛教宗派，如上座部、净土宗、禅宗、密宗和日莲正宗等，在欧洲都拥有相当多的信众。

### ● 美洲

#### 佛教传入美洲

美洲的学者到十九世纪才开始接触佛教。美国一些历史悠久的大学都设有东方文化学系，让学者从事研究佛学

的工作。十九世纪后半叶，华族移民纷纷到夏威夷和加利福尼亚州定居。他们把大乘佛教介绍到那里，并且建立许多寺院。稍后才移民到美国的日本佛教徒，不但在那里建立寺院，也邀请日本大乘佛教各宗派的僧侣到美国弘法。然而，各种佛教活动大多局限在这些华、日移民的社区里进行。

十九世纪末，世界宗教大会在芝加哥举行。有两位杰出的佛教界代表——斯里兰卡的达磨波罗和日本的禅师释宗演，在会上发表有关佛教的精采演说，使听众留下深刻的印象，并奠定上座部佛教和禅宗在美国的基础。在这个时期，主张宗教平等的“灵智学会”，也在美国宣扬佛教的基本教义。

## 佛教在美洲的发展

直到二十世纪后半叶，佛教思想才在美国传播开来。第二次世界大战和韩战结束以后，美国军人把亚洲的文化，包括日莲正宗和禅宗的佛教思想带回美国。六十年代，禅宗深受美国学术界和艺术界人士的欢迎，这更有助于佛教的推广。1959年以后，西藏难民开始涌入美国，密宗也随着传入美国，并逐渐吸引许多美国的信众。

战后，学术界人士对佛学研究的兴趣日益浓厚，美国许多大学设有研究佛学的学系。今日，有无数的佛教中心散布在南北美洲各地。总之，佛教的各主要宗派，都在美洲继续发展，并吸引当地人民。



## 摘 | 要 |

殖民主义使欧洲人与佛教有了接触。后来，佛教经典被带到欧洲，于是欧洲学术界人士开始研究佛经。二十世纪初，一些欧洲人开始修行佛法，佛教组织也因此出现。今天，很多欧洲学者继续进行研究和修学佛法的工作。

十九世纪，美洲人开始研究佛教。这时，中国和日本移民也把不同的佛教宗派带到美国。十九世纪末，佛教传教师到达美国。目前，美国的学术界人士和民众，对佛教存有比较浓厚兴趣。所有主要的佛教宗派，在这里都拥有相当多的信众。

## 名词注解



## 名词注解

### A

- 阿底峡 (Atisha)  
著名佛学家，出生于印度东部（今孟加拉国），于十一世纪到西藏弘扬佛法。
- 阿罗汉 (Arhat)  
小乘修行的最高果位，或指成功断除贪、嗔、痴的圣者。
- 阿罗逻 (Arada)  
苦行僧乔答摩在开始修习禅定、追求真理时所跟随的第一位宗教导师。
- 阿难 (Ananda)  
佛陀的堂弟，出家后追随佛陀二十五年，以“多闻第一”著称。  
难，音nàn。
- 阿奴律陀 (Anawratha)  
于1040年至1077年统治缅甸的国王，极力推崇上座部佛教。
- 阿说示 (Ashvajit)  
佛陀最初的五名弟子之一。
- 阿私陀 (Asita)  
一位智者，曾预言悉达多太子将成为佛陀。
- 阿育王 (King Ashoka)  
公元前三世纪时大力支持佛教的印度国王。
- 阿旃陀石窟 (Ajanta Caves)  
位于印度西部，以佛教绘画和雕塑闻名。旃，音zhān。
- 安世高  
译经师，公元二世纪从中亚到中国去。
- 奥克特 (H. S. Olcott)  
美国人，十九世纪后半叶积极支持斯里兰卡佛教复兴运动。

### B

- 巴邻旁 (Palembang)  
即今日的巨港，位于苏门答腊岛东南部，曾经是室利佛逝王国的都城。
- 巴戎寺 (Bayon Temple)  
位于吴哥通城中央的佛寺。戎，音róng。
- 八思巴 (Cho-gyal-phag-pa)  
萨迦班禅的侄儿，于十三世纪末成为忽必烈的宗教导师。
- 比丘 (Bhikshu)  
受过具足戒的男性出家人。

- 比丘尼 (Bhikshuni)  
受过具足戒的女性出家人。
- 比睿山 (Mount Hiei)  
山名。日本的佛教中心。睿，音 *ruì*。
- 波罗奈 (Varanasi)  
迦尸国首都，即今日印度北部的瓦拉纳西。
- 《波罗提木叉》 (Pratimoksha)  
一部收录出家众所应遵守的戒条的书。叉，音 *chā*。
- 波阇波提 (Prajapati)  
摩耶夫人的妹妹。摩耶夫人去世后，由她抚育悉答多太子。后来，她要求佛陀接受她和其他释迦族妇女出家，尼众教团因而成立。  
阇，音 *shé*。
- 波吒遮罗 (Patacara)  
一位因痛失亲人而发疯的妇女，后来皈依佛陀。吒，音 *zhā*。

**C**

- 禅定 (Dhyana)  
佛教的重要修行方法。通过集中精神的方法，使人心境平和、宁静。
- 禅宗  
中国佛教宗派之一，以修习禅定为主，据说由菩提达磨创立。  
禅，音 *chán*。
- 车匿 (Chandaka)  
悉达多太子的忠实马夫。匿，音 *nì*。
- 纯陀 (Chunda)  
佛陀入灭前，最后供养佛陀的铁匠。

**D**

- 达赖喇嘛 (Dalai Lama)  
西藏宗教兼政治领袖的称号，意即“智慧深广如大海”。
- 达磨波罗 (Dharmapala)  
斯里兰卡人，在二十世纪初极力复兴佛教。
- 大乘佛教 (Mahayana)  
佛教三大系中之一，认为成佛才是众生最有价值的修行目标。  
乘，音 *shèng*。
- 大迦叶 (Maha Kashyapa)  
又称摩河迦叶，王舍城人，属婆罗门种姓，佛陀十大弟子之一。他的德行高超，严守戒律，所以有“头陀第一”的称号。
- 大势至 (Mahasthamaprapta)  
大菩萨之一，意即“大智慧力”；大势至菩萨所发出的智慧之光，能照遍整个宇宙。

- 道安  
公元四世纪中国著名出家人，曾经邀请中亚的译经师鸠摩罗什到中国。
- 道家  
中国的本土思想之一，主张清静无为，返璞归真。以老子、庄子为代表。
- 道教  
中国的主要宗教之一，是东汉张道陵根据传统民间信仰而创立。
- 东大寺 (Todaiji)  
日本著名佛教寺院，建于奈良时代。
- 兜率天 (Tushita Heaven)  
弥勒菩萨居住的天界。兜率，音 *dōushuài*。
- 敦煌莫高窟  
即敦煌千佛洞，位于中国甘肃省境内，是世界上现存规模最大的佛教艺术宝库。

## E

---

- 阿弥陀佛 (Amitabha)  
西方极乐世界的教主。“阿弥陀”，意思是“无量光”。因为他的寿命无量，所以也称为无量寿佛 (Amitayus)。*阿弥陀佛*，音 *Āmítuófó*。

## F

---

- 法 (Dharma)  
佛陀的教法，也称为佛法。
- 法昂 (Fa Ngoun)  
十四世纪寮国一位大力支持佛教的国王。
- 法然 (Honen)  
亲鸾的师父，日本净土宗的创始人。
- 法藏 (Dharmakara)  
大菩萨之一，后来成为阿弥陀佛。
- 佛 (Buddha)  
慈悲和智慧都圆满的觉者。通常是指佛教的创始人释迦牟尼。

## G

---

- 高丽王朝 (Koryo Dynasty)  
公元935年到1392年统治朝鲜半岛的王朝。
- 观世音 (Avalokiteshvara)  
大菩萨之一，简称“观音”。他是慈悲的象征。观世音，意即“观察世间，寻声救苦”。



## H

- 华氏城 (Pataliputra)  
阿育王所统治的王国的都城，也是举行第三次集结的地方。

## J

- 给孤独长者 (Anathapindika)  
即须达多，是憍萨罗国一位富商，也是佛陀虔诚的在家弟子。他买了祇陀太子的园林，建了一座精舍供养佛陀。给，音jǐ。
- 寂护 (Shantarakshita)  
八世纪时那烂陀寺的住持，后来到西藏去宣讲佛法。
- 计摩 (Kshema)  
频婆沙罗王的王妃。她出家以后，成为佛陀重要的女弟子，以智慧闻名。
- 吉祥 (Svastika)  
割草人，在佛陀悟道前送了一束嫩草给佛陀作坐垫。
- 迦毗罗城 (Kapilavastu)  
迦毗罗国的首都。毗，音pí。
- 迦叶兄弟 (Kashyapa brothers)  
三个以神通闻名的缠发苦行僧。本来和一千名弟子修习拜火道，最后放弃拜火道，皈依佛陀。迦叶，音jiāshè。
- 羯陵伽 (Kalinga)  
古代印度东部的国家（今称奥里萨邦），后来被阿育王所侵占。羯，音jiē。
- 净饭王 (Shuddhodana)  
迦毗罗卫国的国王，悉达多太子和难陀的父亲。
- 京都 (Kyoto)  
日本平安时代的都城，旧称“平安”。
- 净土 (Pure Land)  
阿弥陀佛的西方极乐世界。
- 净土真宗 (Jodo Shinshu)  
亲鸾所创立的日本佛教宗派。
- 究罗檀陀 (Kutadanta)  
祭师，佛陀曾经劝他持五戒。
- 鸠摩罗什 (Kumarajiva)  
公元四世纪时从中亚的龟兹到中国的高僧。他翻译了很多佛教经典。鸠，音jiū；什，音shí。
- 拘尸那城 (Kushinagara)  
佛陀入灭的地方。
- 觉音 (Buddhaghosha)  
著名佛学家，公元五世纪从印度到斯里兰卡，以巴利文为上座部佛教的经典作了很多注释，贡献很大。

## K

- 空海 (Kukai)  
日本高僧，九世纪初（平安时代）把密宗介绍到日本。
- 苦行 (Asceticism)  
一种修行方法，如厉行自律、忍受环境的压迫，千方百计地自我折磨等。修行者认为用这种方法可以使人获得神秘的力量，或达到解脱的境界。
- 苦行林 (Uruvilva)  
靠近菩提迦耶的树林。乔答摩在这里过了六年苦行的生活。
- 苦行僧 (Ascetic)  
修习苦行的人。
- 坤蓝甘亨 (Ramkham-haeng)  
十三世纪一位信仰佛教的泰王。亨，音hēng。

## L

- 蓝毗尼园 (Lumbini Park)  
佛陀的出生地。
- 李氏王朝 (Yi Dynasty)  
从十四世纪末到二十世纪初统治朝鲜半岛的王朝。
- 立泰王 (King Luthai)  
十四世纪的泰国国王，博学多才，热心支持佛教。
- 镰仓时代 (Kamakura Period)  
公元1185年到1333年这段时间，是日本的“镰仓时代”。
- 莲华色 (Utpalavarna)  
佛陀的重要女弟子之一。
- 莲华生 (Padmasambhava)  
印度著名上师，在八世纪时把密宗介绍到西藏。
- 灵智学会 (Theosophical Society)  
美国一个主张宗教平等的组织。
- 龙门石窟  
中国著名的石窟，位于中国河南省洛阳市南郊。
- 龙树 (Nagarjuna)  
印度著名佛学家，生于公元一二世纪间，写了大量有关大乘佛教哲学的作品。
- 轮回 (Samsara)  
众生在六道中生死循环，就象轮子运转不息一样。
- 罗睺罗 (Rahula)  
悉达多太子的儿子。睺，音hóu。

**M**

- 弥勒 (Maitreya)  
大菩萨之一，即未来佛。
- 密勒日巴 (Milerapa)  
十一世纪西藏密宗的杰出上师，写了很多诗歌，描绘个人的修禅经验。
- 密咒  
佛和菩萨在禅定中发出的言语。修行者以念诵密咒来修习禅定。
- 密宗 (Vajrayana)  
又称为“金刚乘”或“密乘”。这一宗派认为通过观佛和念咒等特别的修禅方法，可以更快地证悟真理。
- 《妙法莲华经》 (Lotus Sutra)  
佛教经典之一。天台宗的教义以此经为依据。
- 摩竭陀国 (Magadha)  
佛陀时代，印度的十六个主要国家之一，先后由频婆沙罗王及其子阿闍世王统治。
- 魔罗 (Mara)  
简称魔，指邪恶的力量。凡是阻止人们向上向善努力的，就是魔。
- 摩晒陀 (Mahendra)  
阿育王的儿子。他是把佛教带入斯里兰卡的人。晒，音shěn。
- 摩耶 (Maya)  
悉达多太子的母亲。
- 目犍连 (Maudgalyayana)  
佛陀的第二大弟子，以“神通第一”著称。犍，音jiān。

**N**

- 那烂陀 (Nalanda)  
公元一世纪到十二世纪一所著名寺院大学的所在地，规模宏大，位于印度东北部。
- 奈良时代 (Nara Period)  
指日本710年至783年时期。
- 难陀 (Nanda)  
波闍波提的儿子，也是悉达多的异母弟。难，音nán。
- 涅槃 (Nirvana)  
佛教徒修行的最高境界，到达这个境界的人，断除了贪、嗔、痴，而且不再轮回。槃，音pán。

## P

- 毗舍离 (Vaishali)  
拔祇国的首都。
- 毗舍佉 (Vishakha)  
佛陀虔诚的在家女弟子。佉，音qū。
- 频婆沙罗王 (King Bimbisara)  
摩竭陀国的国王。皈依佛陀后，将竹林精舍献给佛陀。
- 平安时代 (Heian Period)  
指日本公元784年到1184年时期。
- 婆罗浮屠 (Borobudur)  
印尼中爪哇有名的佛塔，于九世纪初建竣。浮屠，音fūtú。
- 婆罗门 (Brahmana)  
印度社会分成四个阶级：婆罗门（祭司）、刹帝利（武士）、吠舍（农民和工商业者）、首陀罗（无技术的劳动者）。婆罗门属于最高阶级。
- 蒲甘 (Pagan)  
缅甸蒲甘王朝的都城。蒲，音pú。
- 菩萨 (Bodhisattva)  
发了菩提心，誓愿上求佛道，下化众生的圣者。  
又，凡是具有想成佛及度众生心愿的人，都可以称为菩萨。菩，音pú。
- 菩提达摩 (Bodhidharma)  
简称“达摩”。六世纪初从印度到中国的高僧，是中国禅宗的初祖。
- 菩提伽耶 (Buddhagaya)  
佛陀悟道的地方。
- 菩提树 (Bodhi tree)  
树名。相传乔答摩在毕波罗树下证得菩提，所以特称这种树为菩提树。“菩提”是觉悟的意思。
- 普贤 (Samantabhadra)  
大菩萨之一，意思是“众德遍一切处”，体现了努力修行菩萨道的特性。

## Q

- 侨陈如 (Kaundinya)  
五比丘之一，最先领悟佛教教义的弟子。侨，音qiáo。
- 乔答摩 (Gautama)  
悉达多太子的姓氏。
- 侨萨罗国 (Koshala)  
佛陀时代，印度的一个国家。
- 亲鸾 (Shinran)  
日本净土真宗的始人，开创了日本僧侣结婚的习俗。

- 龟兹 (Kucha)  
古代西域小国 (在今新疆库车县一带), 后来成为佛教的中心。  
龟兹, 音qiūcí。
- 求那难陀 (Gunananda)  
十九世纪末学问渊博的出家人。  
斯里兰卡的佛教复兴运动就是由他领导。

**R**

- 燃灯佛 (Dipankara)  
过去佛的名号。他曾预言善慧会成佛, 佛号释迦牟尼。
- 日莲 (Nichiren)  
日本日莲宗的创始人, 生于1222年, 死于1282年。
- 日莲正宗 (Nichiren Shoshu)  
日本的佛教宗派之一, 演变自日莲宗。

**S**

- 萨迦班禅 (Sakya Pandita)  
本名贡噶坚赞, 又称庆喜幢大师。十三世纪西藏的一位宗教领袖, 曾使蒙古王子归信佛教。
- 三藏 (Tripitaka)  
《经藏》、《律藏》和《论藏》的合称。
- 僧伽密多 (Sanghamitra)  
阿育王的女儿。她带了菩提树的分枝, 移植斯里兰卡, 并在那里成立尼众教团。
- 僧团 (Sangha)  
简称“僧”。一般上, 四个以上的比丘生活在一起, 就可以称为僧团。僧, 音sēng。
- 善财 (Sudhana)  
修习精进的少年, 从旅途中所见所闻获益良多。
- 善慧 (Sumedha)  
释迦牟尼佛在前世的菩萨称号。燃灯佛曾预言他会成佛。
- 删闍耶 (Sanjaya)  
舍利弗和目犍连皈依佛陀前所跟随的宗教导师。
- 善生 (Sigala)  
佛陀时代的一名年轻人。佛陀曾向他解释礼敬六方的意义。
- 《善生经》 (Sigalovada Sutta)  
一部记录佛陀对善生说法的经典。
- 上座部佛教 (Theravada)  
也称“小乘佛教”。这个宗派采用巴利文的佛教经典。
- 舍利 (Sarira)  
佛陀遗体火化后结成的珠状物体。舍利, 音shèlì。

- 舍利弗 (Shariputra)  
佛陀的第一位大弟子，思想敏捷，善说法，号称“智慧第一”。
- 舍卫城 (Shravasti)  
憍萨罗国的首都。
- 阇耶跋摩七世 (Jayavarman VII)  
1181年到1219年统治柬埔寨的国王，是虔诚的佛教徒。
- 圣德太子 (Shotoku)  
七世纪初积极支持佛教的一名日本皇族成员。
- 室利佛逝王国 (Srivijaya Kingdom)  
印尼群岛上的古国。它的都城巴邻旁(今巨港)曾经是研究佛学的中心。
- 世亲 (Vasubandhu)  
公元四世纪南印度的著名佛学家。他是无著的弟弟。
- 松赞刚布 (Srong-tsan-gam-po)  
即赤宗弄赞王，七世纪时的西藏国王，是西藏第一个大力支持佛教的人。
- 素可泰 (Sukothai)  
泰国的古都，位于泰国北部。在十三至十五世纪时非常繁荣。

## T

- 塔 (Stupa)  
“佛塔”的简称。用以藏舍利和经卷等的建筑物，形尖而高。
- 太虚  
高僧，于二十世纪初期领导中国僧团进行佛教改革。
- 提婆达多 (Devadatta)  
佛陀的堂弟，阿难的哥哥。他随佛陀出家，后来却背弃了佛陀。
- 天台宗  
中国佛教的主要宗派之一，教义以《妙法莲华经》为依据。

## W

- 王舍城 (Rajagriha)  
摩竭陀国的首都。
- 卫塞节 (Vesak Day)  
释迦牟尼诞生、成道和涅槃的纪念日。
- 文殊师利 (Manjushri)  
大菩萨之一。简称“文殊”，意思是“妙吉祥”，是智慧的象征。
- 吴哥通城 (Angkor Thom)  
公元十二世纪时柬埔寨王阇耶跋摩七世所建的都城。
- 无著 (Asanga)  
公元四世纪印度一位有名的佛学家，是世亲的哥哥。

## X

- 须跋陀罗 (Subhadra)  
皈依佛陀的最后一名弟子。
- 须达多 (Sudatta)  
即“给孤独长者”。舍卫城富商，佛陀的在家弟子。
- 须阇多 (Sujata)  
苦行僧乔答摩决定放弃苦行后，以奶饭供养乔答摩的村女。
- 玄奘  
中国高僧，于625年至645年间在印度研读佛法，而后带回大量的梵文佛教经典，并把其中大部分经典翻译成中文。奘，音 zàng。
- 业 (Karma)  
有意的行为，通过人的身体、言语或思想表达出来。
- 耶舍 (Yasha)  
波罗奈一名富商的儿子，后来皈依佛陀。
- 耶输陀罗 (Yashodhara)  
悉达多太子的妻子，罗睺罗的母亲，后来出家为比丘尼。
- 义净  
中国高僧，七世纪前往印度取经途中，曾经到访巴邻旁。
- 优波迦 (Upaka)  
第一个听到佛陀宣布自己已经悟道的人。
- 优波离 (Upali)  
本是王宫里的理发匠，佛陀回乡时，他比五百名释迦族青年先出家。他持戒严谨，有“持戒第一”的称号，是佛陀十大弟子之一。据说佛教第一次结集时，由他诵出“律藏”。
- 优楼频螺迦叶 (Uruvilva Kashyapa)  
知名的缠发苦行僧。原本修行拜火道，后来皈依佛陀。
- 优陀夷 (Udayin)  
悉达多太子的儿时玩伴。佛陀成道后，他被派去劝请佛陀回乡弘扬佛法。
- 于阗 (Khotan)  
古代西域国名，在今新疆和田一带，公元前二世纪成为佛教中心。阗，音 tián。
- 郁陀迦 (Udraka)  
乔答摩出家后，跟随修习禅定的第二位宗教导师。
- 帝王朝 (Sailendra Dynasty)  
公元七世纪末兴起于中爪哇的佛教王国，著名的婆罗浮屠就是在这个王朝统治时期建成。岳，音 yuè。
- 云冈石窟  
中国著名的石窟，位于山西大同市西郊的武周山南麓。

## Z

---

- 赞词  
赞叹佛陀胜德的言语。
- 直通 (Thaton)  
古时候缅甸南部的贸易中心。
- 祇园 (Jeta Grove)  
“祇树给孤独园”的简称，是给孤独长者向祇陀太子买下，用以供养佛陀的一座园林。祇，音zhǐ。
- 中道 (Middle Path)  
避免两种极端的修行法，即不耽溺于感官的享受，也不故意折磨自己的身心。
- 宗喀巴 (Tson-kha-pa)  
十四世纪西藏佛教的改革者，以严守戒律和精深的著作闻名。喀，音kā。
- 最澄 (Saicho)  
日本高僧，九世纪时把天台宗介绍到日本。澄，音chéng。