

# 佛陀的纶音

达摩悟陀长老 著

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa*

## 介绍

要经过非常长久的时间才会有一尊佛出世于世间。那时黑暗与无知掩盖着本已存在的真理。诸佛以无限的毅力悟道后，再把这智慧之光献给世人。佛陀是觉悟宇宙真相的觉者。虽然他出世于人间，但觉悟后的佛陀已不是一般的凡夫、天人或任何一类众生，因为他已从一切众生所执着的“我”<sup>1</sup>中解脱出来。佛陀的境界超越宇宙一切众生。

一切诸佛都教导同样的纶音，即：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”<sup>2</sup>。这也是能让我们获得功德的三种修行方式。佛陀的教导被称为佛法；而僧伽则是指跟随佛陀出家修行的弟子<sup>3</sup>们，理想中他们都是圣者（ariya）。

---

<sup>1</sup> Atta，经常被翻译为灵魂、我及一般上被误解为不变、永恒、非因缘和合。

<sup>2</sup> 《法句经》第 183 偈。

<sup>3</sup> 《中部》第 142 句。

## 1. 诸恶莫作

诸恶莫作即不伤害自己或他人。在佛陀的教育（佛法）里，善与恶的准绳分别为利人利己及伤人伤己。要避免做恶便要实践符合道德的行为（尸罗sila），即持戒。

### 五戒

为了自己的福利及利益，每个人都受促持守五条基本的戒条。因为违犯此这些戒条将导致非常痛苦的后果。这五戒即：

#### （一）不杀生

一个人不应该有意地剥夺任何众生的生命。生命是众生最珍贵的东西。每一个众生最感恐惧的莫过于当生命受到威胁时。例如，把打猎当作一种消遣是应该被抨击的。以如此冷血无情的方式对待其他众生将导致我们承受最大的伤害。然而，无意的伤害则是无罪的。

实际上，有时要持守这不杀生戒确实是困难的，例如在面对家中的老鼠、蟑螂、蚂蚁等。然而，我们应该善用智慧去寻找最理想的解决方案，

例如预防虫蚁接近食物，同时确保跌落的屑物被扫除干净。

无论如何，只要符合以下三个条件，智慧无量的佛陀是允许吃荤的，即：一个人没有看到、听到或怀疑此动物是为他而杀。因此我们可以在市场上购买冷藏的肉类，但却不可以购买活生生的鸡以供屠宰后食用。

实行或唆使安乐死、堕胎以及于授精后避孕，一般上也是被禁止的。

## （二）不予取

当一个人知道所偷的东西是物有所主，而又有偷盗的念头时，他便犯了不予取戒。对失主可能会折回寻找的遗失物件，我们也不应该拾取，除非我们有意代他安全收藏，然后再将之物归原主。

## （三）不邪淫

邪淫是指与他人的妻子或丈夫、他人已订婚的未婚妻或未婚夫、未成年者、于法律或习俗上被禁止的

人物（如有亲密关系的家庭成员、出家男众或女众等）<sup>4</sup>发生关系。

过分的欲爱是导致投生于畜生道的原因。

#### （四）不妄语

根据佛陀的教导，世间的两项守护为羞耻心及畏惧责备之心<sup>5</sup>。佛陀说，若一个人可以故意撒谎，那么对此人而言，没有任何一件事是会令他感到羞耻的。一个人的人格是通过他的言谈而被鉴定的。

除了谎言妄语之外，其他必须避免的口业也包括了流言蜚语（引起纠纷的言语）、粗言恶语及闲言碎语。

#### （五）不饮酒

一个人不应该喝酒或服用麻醉品，因为它使人心智愚钝而导致记忆力衰退、不清醒、怠惰及昏沉，以致变得更愚蠢。它也将导致人失责、损耗财富、争吵，甚至引起打斗事件以及造成别人的不便及烦扰。

---

<sup>4</sup> 《中部》第 41 经。

<sup>5</sup> 《增支部》第 2.1.9 经。

## 八戒

佛陀同时也教导在家信徒于每个月的阴历初八、十五、廿三，以及最后一天（约每星期一天）持守八戒。八戒中的第三戒改为“戒除性行为”，而另外三戒则为过午不食、不观听歌舞倡伎及不涂香打扮自己，以及不坐卧高床。持守八戒能带来极大的富乐，并能导向投生于天界。

## 持戒的好处

持戒所得的功德有赖于我们勤修之清纯净程度。佛陀列出了五项有关持戒的好处<sup>6</sup>：

### （一）得以保存财富

一个没有持戒的人通常都会把钱财挥霍于夜总会、妓院、赌场及酒廊等。而有德行的人是不会如此放纵自己的。

### （二）声誉良好

一位有德行，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语及不饮酒的人，显然地将受到别人的尊重。

---

<sup>6</sup> 《增支部》第 5.213 经。

### （三）敢于面对群众

一位有德行的人在被要求面对群众或对群众发言时，将不会感到羞耻、罪恶感或恐惧。

### （四）临死时心保持清醒

一位有德行的人在面临死亡时，不会感到畏惧，因为持戒清净给他极大的信心与喜乐。

无论如何，大部分的人，由于过着没有道德的生活，于是在极度恐惧及惊骇中死亡。这尤其是那些严重地违犯任何一项戒条的人，如屠夫。

### （五）生于善道

由于持戒者所过的是不伤害别人的生活，所以他们将投生于善道。

佛陀说明，一位对佛陀、佛法及僧伽有不可动摇信心的人是圣洁的，是严持五戒的，并且可以很肯定的宣称他已经进入圣流，迈向取证涅槃之道。他永远不会堕落于鬼、畜生及地狱这些恶道<sup>7</sup>中。

---

<sup>7</sup> 《相应部》第 55.2 经。

## 守护根门

其中一个能协助我们避免作恶及持戒的方法就是守护我们的根门与保持觉知的心。我们的六根：眼、耳、鼻、舌、身（触觉的基础）、意，将会接触六尘：色、声、香、味、触、法。在接触到六尘中的任何一尘时，我们将自然而然地产生感受。直至这个过程是我们无法控制的，但在这过程之后的，却完全在于我们自己如何作出反应了。于此，业力（有意的造作）便由于我们的意愿而产生了。

因此我们应该保持正念以确保我们多造善业，同时避免造作会引起我们懊悔的恶业。例如，当某人不合意的话刺伤我们时，不愉快的感觉便会即刻浮现。如果我们能够保持正念的话，我们将察觉到这不愉快的感觉会导致我们做出损害之事。因此，我们应该立刻抛开我们的愤怒，或如办不到就远离走开。视觉是另一个容易导致我们造下恶业的根门，例如一位漂亮女生的出现，可煽动一位已婚者的欲火。倘若他持有正念的话，他将会记得自己的责任并制止自己做出将来可能会后悔的

事。因此，我们应该时时刻刻对我们的感觉保持正念，并不被它们左右。

### 持戒是否不方便？

有些人不喜欢持戒或听闻佛法。他们认为如果持戒，一旦犯戒了便会面对严重的后果。他们以为只要没答应持戒，那犯戒后所犯的罪是可以赦免的。那些没有听闻佛法的人以为可以在犯戒后推说不知情。

**业力的定律** 他们不明白，无论一个人持戒与否或知道与否，业力的定律是宇宙普遍的真理，且会公平地对待一切众生。佛陀并不只是对佛教徒说法，而是为一切众生说法。世尊也说，无论佛陀有没有出现于这个世间，这些不变的法则——佛法——宇宙的真理，无时无刻都在运行着。皆因众生没有觉悟到它们的存在，所以佛陀才将之揭示并教导我们。无论我们听闻佛法与否，我们仍然受制于这不变的原则。任何人行恶或伤害他人将遭受苦报；同样地任人何行善及利益他人必会获得善报。



## 2. 行善

这是指利益他人，或行持慷慨好施。佛教徒称之为“布施”（Dana）。自私是人的本性。这可以从幼儿需要我们的哄劝和教导才懂得与人分享或施予中观察出来。遗憾的是，大部分人在长大后仍然保持着自私的性格。因此我们必须不断地布施，直到慷慨成为我们的本性。

**布施的方式** 一般上，行持布施既施舍物资。然而，我们也可以布施体力或爱语（说同情、感恩及劝导的话语）。有些人甚至为了高尚的目标而无私地奉献自己的一生。知识的传授能为他人带来巨大的利益。譬如传授一个人谋生之技或一技之长，让他赚取生计，比布施他一顿饭以解决一日的生计来得更有意义，因为这是帮助他一生的。众多的布施当中，佛法<sup>8</sup>的布施是最无上的。了解佛法所教导我们有关一切现象之法则是极为重要的，因为这能使我们依循这些法则生活，而避免在这一生或来世遭受痛苦与烦恼。

---

<sup>8</sup> 佛陀的教义——有关实相或真理的教义。

适当运用财富佛陀说，一个人应该把他的财富适当地分配于四方面<sup>9</sup>：

- 让自己本身、家庭、依靠者及朋友快乐。
- 保障自己以面对不辛时能安全度过。
- 布施亲戚、客人、统治者、天界众生及鬼道众生，并与他们分享功德。
- 供养有德行并诚恳地过着圣洁生活的僧人及修行者。

**布施的结果** 一个品格高尚的人布施廉洁（符合道德性）的东西、选择最好的、最适合的、细心的、亲手给予及经常给予。他满怀敬意地布施、于适当的时候、不埋怨地及不伤害自己或他人而布施<sup>10</sup>。一个人若不怀敬意、无礼、甚至蔑视地做布施的话，虽然能得到财富的回报，但却将受到别人的不敬与蔑视。在适当的时候布施予他人，将在适当的时机得到财富的回报。在埋怨（不欢喜）的情况下布施的话，布施者虽能得到财富的回报却不快乐。布施无伤害性的财物，将为布施者带来富有

---

<sup>9</sup> 《增支部》第 4.61 经。

<sup>10</sup> 《增支部》第 5.147 经及《增支部》第 5.148 经。

的果报，并且不会被火、水、统治者、盗贼等所夺取。

佛陀说，倘若一个人布施是为了私利以求回报，那他将只获得少许的福报。反之，一个在布施时毫无私心的人将得到更大的回报。倘若布施者能在贫困时依然布施，而受施者又是有德行的话，那么布施者也将会得到很大的福报。

**四亩福田** 有四亩福田<sup>11</sup>能带给布施者很大的功德，即佛陀、僧团、母亲与父亲。佛陀已进入涅槃，而僧众及尼僧则代表着僧团。

人类生存最基本的条件为食物、衣服、医药和住宿。这些也是僧人的四种必需品。食物的布施让人长寿、有力、美貌与快乐。所以布施食物者亦将于未来得到同样的果报。在这四种必需品当中，供养住宿于四方的僧人（即建立寺院）可获得很大的功德。这功德甚至远胜于供养佛陀与佛陀的弟子们，因为寺院的建设可以帮助僧团永存下去<sup>12</sup>。再者，佛陀说，若在供养必需品于僧众时，僧人因该

---

<sup>11</sup> 《增支部》第 4.4 经。

<sup>12</sup> 《增支部》第 9.2 经。

布施而获得定力的话，那么该布施者将会得到无穷的功德。这些功德是无可计算，不能衡量，并能引领他到亲切、快乐和舒适的天堂<sup>13</sup>。

父母是我们亏欠最多的人。亏待他们将使我们遭受极大的恶报。

**功德回向** 当我们行善时，我们应该顾及到其他肉眼所看不见的众生，并与他们分享我们所得到的功德。鬼众倾向生存或居住于人类四周，他们通常会回到自己的亲戚或朋友的家，渴望分享到他们极需要的功德。佛陀同时也劝告我们要把功德回向给我们家中的神明，以便他们能庇佑家中的成员免受邪魔的侵害。

**为何要行善？**

**盐与水的譬喻** 有些人或许会问：“我为何需要行善？我不做恶事及不伤害别人不就足够了吗？”在无可计数的过去世中，我们所累积的许多恶业会在我们这一生中制造问题。佛陀阐释唯有于这一世

---

<sup>13</sup> 《增支部》第 4.51 经。

多行善，方能减少因过去的恶业所引起的果报<sup>14</sup>。世尊把恶业比喻为一团盐，善业比喻为水。若把这一团盐放入一杯水中，那杯水就咸不堪饮了。但是，若把那一团盐放入河里，它的咸性将因此而被淡化。同样地，我们现在所造的善业将淡化往昔所造恶业的果报，除了一些非常严重的恶业，如杀自己的父母。

**小偷的譬喻** 佛陀接着说，一个很少在德行、心智与智慧发展的人，虽然只是造下微小的恶业，但此恶业却可能带他投生恶道。然而一个有良好德行、心智与智慧的人犯上同样的恶行，其果报则在今世便成熟，而不会在来世的生命中受报。这就像一个穷人，因为偷了一元、十元或一百元而被判入狱；反之，一个有钱有势的人则不会因为犯上同样的罪行而身陷监狱。

**布施的利益** 布施有许多好处，这包括众人会对他友善、贤良与有德行的人愿意亲近他、到处都受到群众的赞颂、在接触群众时信心十足及将投生

---

<sup>14</sup>《增支部》第 3.99 经。

善道<sup>15</sup>。倘若除了自己行善之外，我们还鼓励、允许或赞扬他人行善的话，那将会带来更大的福报。

### 3. 天界

通过禅修，佛陀获得正觉并砸碎所有无明的黑暗。以一颗光明、强韧、平静的心，佛陀看到了宇宙体系可分为三界，即欲界、色界及无色界。人类属于欲界，而这一界的众生是受欲望所支配的。唯有修得禅定（禅那 jhana）的众生，方能投生到色界或无色界。色界与无色界并无男女性别之分，因为他们都没有性的欲望，而只是安住于更高层次的禅那喜悦里。止恶行善的自然果报是得生于欲界天里，但这还是属于欲界里。

**天界的众生** 天界的众生是通过直接化生而投生为男天神<sup>16</sup>或女天神<sup>17</sup>。男女天众长得异常英俊漂亮，如同十六岁的年青人，而且他们会保持此形貌直至寿尽为止。既是说，天众的生命里没有明显的

---

<sup>15</sup> 《增支部》第 5.34 经及《增支部》第 5.35 经。。

<sup>16</sup> Deva, 天界众生有着光亮的身体。

<sup>17</sup> Devi。

老化过程。天众所臻的境界越高，他们的色身就越细腻。第六层天<sup>18</sup>天众的色身都是透明及无垢的，不同于人类污秽的色身。他们居住于天上华丽的宫殿，并尽情享受六根的欲乐，因为在欲界里所有的众生都是被欲望所支配的。佛陀说，就算拥有十六个印度王国的权威，也无法比拟天界所享受的十六分之一的福乐<sup>19</sup>。

**天界生命不永恒**      天界的寿命极长。住在最低层天，四天王天（也称四大金刚）的一日天寿相当于人间五十年，而他们的寿命是五百天寿或等于人间的九百万岁。越高的天界，寿命就越长。第六层天界的一日天寿相当于人间一千六百年，而他们的寿命是一万六千天寿或等于人间九千二百一十六万年。色界与无色界众生的寿命是以劫计算，是人类岁数所无法计算到的。

---

<sup>18</sup> 第六层天被称为 Paranimmita-vasavatti，而第五层天则称为 Nimmāna-rati。第六层天的天众可指使其他天众为他们创造所想要的东西，而第五层天的天众则能自行创造自己所喜爱之物，如配偶、食物。

<sup>19</sup> 《增支部》第 8.42 经。

每当有佛陀出现于世间，天众在听闻佛法后都会感到畏惧，因为他们意识到自己原来并没有永恒的生命，而最终将会死去。

#### 4. 欲乐享受的危险、无明和腐败

##### 危险

欲乐享受的危险在于它会令人陷于追求越来越多的欲望。人们在受到欲望的刺激时，欲火会不断的炽盛而不稍息。更何况，欲乐享受并不是永恒的，它会随着人的福报享尽而告终。

##### 无明

享受欲乐是无明或无益的，因为欲望是无法被满足的。沉溺于感官享乐的众生，对生命只有一面的认识，以为生命就只有享乐，而不知苦趣（轮回）正等着他们。他们也没有察觉到通过止恶行善而修福的迫切性，或努力脱离轮回。相反的，他们继续消耗所积得的福报。直到有一天当所累积的福报消耗殆尽后，他们将从天界堕落到较低的轮回之道。



## 腐败

**麻疯的譬喻** 欲乐享受会的腐败在于它是一种“疾病”。佛陀以麻疯病患者的譬喻，作了一项当头棒喝的阐述<sup>20</sup>。麻疯病患者身上的伤处非常痒，他们必须不断地搔痒，直到血淋斑斑，伤口受到感染后发出恶臭味。然而，这还是不足够的。他们甚至会用燃烧的灰烬炙烧疮疤以减轻痛楚。但他们愈搔痒和炙烧疮疤，血就流得更多，而伤口受感染得更快，因此就更加恶臭。但他们还是会继续这样做，因为他们能从中得到一定程度的满足感。一个健康的人若如斯搔痒和炙烧自己则会痛苦万分，但是对一个麻疯病人来说，他反而感到痛快。

**欲望滋生痛苦** 佛陀说，众生就有如麻疯病患者一样。他们患上追求欲乐享受的病症，燃烧着欲乐之火，追求欲望的满足感。但是，越沉溺其中，病情就越严重。欲望之火不但没有减少，反而越来越盛。因此他们不断地在欲火中燃烧，认不清所经历的苦痛与悲哀。

---

<sup>20</sup> 《中部》第 75 经

同时，为了满足自己的欲望，众生必须辛苦劳作以谋求生计。在这过程中，有时要经历千辛万苦，遭受寒冷、炎热、风雨、蚊虫，甚至危险的威胁。假如他的耕耘没有收获，比如稻禾受到恶劣的天气影响或破坏，他将会感到很悲哀及忧伤。如果他的住家和产业被火灾或水灾毁坏，或者被偷盗，他也会感到很悲哀及忧伤。

欲火的炽盛也导致争吵、打架与杀戮事件的发生，甚至能使国家之间发生战争而导致无谓的大屠杀。也因为欲望的主使，人们陷入了偷盗或奸淫等的恶行中，而受到法律的制裁。因为这种种错误的行为，导致他们死后堕落于恶道，受尽折磨。这就是众生所经历痛苦和悲哀<sup>21</sup>。

**甚至连天界众生也毫无保障** 生于欲界的天众虽然寿命比我们长，但在临死那一刻，他们还是会觉得生命苦短，因为他们还不满足。某些征兆会使他们知道寿命即将告终，如腋窝流汗、闪亮的身体逐渐黯淡等。他们同时也会感到非常忧虑和烦躁。天众的死亡一般上都是因为福报耗尽或是重恶业的成

---

<sup>21</sup> 《中部》第 13 经。

熟。然而，有时也可能是因为忘记进食、沉溺于欲乐的享受或是过度愤怒。这一类的众生大多死不瞑目，因为他们还未完成自己的理想。他们过后将投生到天界以下的地方去<sup>22</sup>。

**生生世世无间断的痛苦** 从天界墮落下来的众生一般上都需要经过一段漫长的时间方能重生天界。这是因为强烈的欲望导致他们本性地行恶。因此他们将不断地在轮回里打转，而通常都会生于欲界中，尤其是恶趣里。无间断的痛苦在生生世世里遭受着。只有少数的人类与天众死后重生于人道或天界，大多数都会墮落到恶道去。恶趣里的众生也鲜少投生于人道或天界，大多数都会重投恶趣<sup>23</sup>。

---

<sup>22</sup> 在人道以下的三恶道是鬼道、畜生道及地狱道（后期的书才加上阿修罗为其中一恶道）。众生在这三恶道里尝尽痛苦，毫无快乐可言。三恶道、人道及六欲

界天，合成十层欲界。

<sup>23</sup> 《增支部》第 1.19.2 经。

## 5. 舍离

佛陀说我们每个人都经历了难以计数的生死轮回，我们因悲苦而流过的泪也超越了四大海洋的水。当我们尝尽了悲苦后，总有一天我们会发现唯一能解脱轮回之苦的道路，便是放弃追求一切对世间欲乐享受。

**四种良驹的譬喻**      在这世间上共有四种良驹<sup>24</sup>。第一种良驹只要一看到鞭杖的影子，便马上行动，时时刻刻都处于整装待发的情况。第二种良驹看到鞭杖时不为所动，唯有当它的皮毛被刺时，才显得急躁及准备行动。第三种良驹，纵然是皮毛被刺却还是做准备行动，直到刺及肉时才行动。第四种良驹，即使刺及肉时还是不行动，而直到刺及骨时才行动。

佛陀说，同样的这世间上共有四种良好的人。第一种人在听到他人遭受苦难或死亡时，他便感到忧虑及意识到这苦难和死亡也会降临在自己身上，所以他舍弃世间的执着，努力地朝向圣洁的道路修行。第二种人唯有在亲眼看见他人苦难和死亡

---

<sup>24</sup>《增支部》第 4.113 经。

所带来的打击并从中了解到生命是无常后，才准备舍弃世间。第三种人在听闻或看见他人遭受苦难或死亡时仍不为所动，只有待自己的亲人遭受苦难或死亡时，亲身感受痛苦及悲伤才认清真相。第四种人则需待他本身染上重疾，痛至面临死亡边缘而感到恐慌时才准备舍弃。这里值得注意的是，最终使众生醒觉，放弃一切而舍离的乃是痛苦和烦恼。

**厌离** 就是这样，一个人由于心中的不安而开始厌离世间的执着与眷恋。佛陀说，有始以来，没有人能在欲望的快乐、欲望的享受、没有摈弃欲乐追求的生活中解脱轮回<sup>25</sup>。开始时，他也许还不准备出家。他可以居留于家中，但避免牵涉性行为及世间的各种事务。他可以在家中开始培养圣洁的生活。有朝一日，他可能会发觉佛陀所言不虚：“要在家中过着像圣洁和光滑的海螺壳般的圣洁生活是困难的。”<sup>26</sup> 因此他就会选择出家生活去修行。经过一番的努力后，终有一日他自己将领悟到佛陀所宣示的四圣谛。

---

<sup>25</sup> 《中部》第 75 经。

<sup>26</sup> 《中部》第 36 经。

## 6. 第一圣谛：苦谛

“有生就有苦。”这是佛陀教示的第一圣谛。苦（dukkha）时常被翻译为不称心、痛苦或悲伤。它包含这所有的意思，但由于缺乏一个更精确及相等的译意，我们继续用“苦”这个名词。以下的解说将使它的含义更加清楚。

身（物质）与心（精神）的生起，就是苦的生起<sup>27</sup>。有生就有苦。圣者与凡夫的差别在于圣者只有身体的痛苦，而凡夫则是身与心都苦。

### 苦的层面

- 一切有为的事情，意味着生命与力量的存在。力量具有流动、变化及不平静的性质。由于流动及变化（即无常），众生受制于无间断的生、老、病与死。

诞生是苦。在子宫里婴儿已体会不适及振荡；诞生时更是一个大震动。衰老是苦。生病是苦。死亡也是苦。没有一个众生能持有永恒的生命。“诸法因缘生；诸法因缘灭”是佛陀最基本的教义。

---

<sup>27</sup>《相应部》第 22.30 经。

- 因为无常的变化，所以有与自己亲爱的人离别的时候。这是苦。佛陀说我们所爱的人会给我们带来痛苦和悲伤，而与自己厌恶的人相会也是苦。
- 众生都难以安逸。无论是站立、走动、坐着或睡卧，我们都无法长久维持一个姿势。我们必须不断地更换姿势。这也是苦。
- 为过去的哀悼是苦；为将来的担忧也是苦。
- 求而不得是苦；得而不喜欢是苦；得之不足是苦；得而无法长久拥有也是苦。
- 渴爱于永远无法满足的欲乐享受是苦<sup>28</sup>。
- 受制于经常改变的情绪是苦。时常浮躁不安也是苦。
- 一般地感到不满足是苦。
- 即使是快乐及喜悦，其本质也是苦的，因为它们只是短暂存在而已。

**苦与苦的止息**            一切生存的众生都受制于苦，而要从苦中解脱就唯有走上灭苦的道路。这条道路便是八正道。我们将在第九项里讨论八正道。

---

<sup>28</sup> 参阅第 4 项：欲根享受的危险、无明和腐败。

## 7. 第二圣谛：集谛

“苦的根源是渴爱。”这是佛陀教示的第二圣谛。

“从渴爱生忧愁，从渴爱生恐怖；远离渴爱无忧愁，何处有恐怖？”<sup>29</sup>

**渴爱无止息** 众生浮躁的本性令他们不知足，进而通过欲根产生渴爱以满足欲望。然而，这些对感官享乐的欲望是无法被满足的，因此他们继续不断地要求更多。在这众多的感官享乐中，性欲或许是众生最渴爱得到的，接着的应该就是对食物的欲望了。我们的嘴巴就像无底的深坑，狼吞虎咽的塞满肚子后的几个小时，又饥肠辘辘了。

即使是百万富翁也不能满足于他所拥有的一切，而继续要求更多。佛陀说，纵然天众有百万年的寿命，他们也会因尚未完成的愿望而死不瞑目。

除了渴爱于感官的享受，众生也会对再出生或不再出生的渴求而产生执着。这尤其是在死亡之际。当众生死不瞑目时，他们燃烧着的欲望并未平熄，因此他们将再次投生，并继续的轮回下去。

---

<sup>29</sup> 《法句经》第 216 句



## 8. 第三圣谛：灭谛

“有一种灭苦的境界称为涅槃（nibbana）”。这是佛陀宣示的第三圣谛。

**涅槃<sup>30</sup>** 从字面上的解释涅槃为熄灭，也是唯一完全解脱痛苦的境界。涅槃可以在今世生命里体验，或于死后体证（一般被称为般涅槃，parinibbana）。一切存在的特质是因缘和合、无常及苦的；然而，涅槃却是非因缘和合而成、永恒及喜悦（sukha<sup>31</sup>）的。一切因缘和合的事物都有生起、变化和灭去这三种特性，但是涅槃是无生、无病及无死的。它是一个特殊的境界。

虽然当一个人体证涅槃时，一切的想和感觉都停止了，但是佛陀却宣称：“涅槃是无上的安乐”。佛陀解释说：“不仅如此，比丘们，如来不承认欲乐的快感为安乐。但是，比丘们，一旦获得安乐，那么唯有圆满者才能体验到真正的安乐。

---

<sup>30</sup> 梵文为 nirvana。

<sup>31</sup> Sukha 为 dukkha 的反义词。

**般涅槃** 进入般涅槃，是没有一种永恒不灭或彻底消灭的事物的，因为纵使是今生今世、此时此刻，也没有一个永恒不变的“我”<sup>32</sup>——我们的物质（身）与精神（心）经常都在变动中<sup>33</sup>。佛陀把进入般涅槃比喻为依赖草及嫩枝燃烧的火，当草及嫩枝消耗殆尽后，火也跟着熄灭了。在这事件上，询问火是往东去、往南去、往西去或往北去，都是不适当的<sup>34</sup>。同样的，询问进入般涅槃者是否将投生、将不再投生；亦投生亦不投生，或非投生非不投生，也是不适当的。就像火因为草及嫩枝的存在而继续燃烧，众生也因为贪、嗔、痴而继续轮回生死。涅槃是彻底的消灭无明，根除幻有不变的我以及消灭贪、嗔、痴而证得的。这彻底止息“苦”。

---

<sup>32</sup> 《相应部》第 22.85 经。

<sup>33</sup> 这就是为何佛教既非常见主义者，亦非断见主义者。

<sup>34</sup> 《中部》第 72 经。

## 9. 第四圣谛：道谛

“有一条导向苦熄灭的道路，称为八正道（八圣道）”。这是佛陀所教示的第四圣谛。

### 八圣道

#### （一）正见

正见是指明了四圣谛。它包含了对因果业报（kamma-vipaka）持有正确的见解。

正见是八正道中最重要的一支，也是进入八正道的先驱条件。正见是通过他人之言说（佛法之教导）及给予正确的注意力或深入的省思而证得的<sup>35</sup>。一位拥有正见的人便是圣者了。

于《相应部》第 55.24 经里，佛陀宣称初果圣者（Sotapanna）是通过聆听及了解佛陀的话而证得的。因此我们能在经藏（佛陀的开示）及律藏（僧团的戒律）中发现，每一位证得法眼、初道或初果者都是通过听闻佛法而证得的。由此可见听闻佛陀开示的重要性。这也是为何佛陀的弟子都被称为“声闻”（savaka）的缘故。

---

<sup>35</sup> 《中部》第 43 经。

**法眼** 法眼表示一个人对四圣谛有基本的理解，同时觉悟到“所有的生起（出生）都会灭去（死亡）”的道理。他对（根本的）佛法已有所理解，并且坚信不疑。于佛陀的教导中，他能自立而不必依赖他人。他意识到宇宙一切事物都是无常的，也明白存在（生起）即苦。如此，他不再像以往一样的世俗，而成熟于修行上。他持有对佛陀、佛法及僧伽不动摇的信心并守持圣戒（ariyan sila），即正语、正业及正命。

**因果业报** 正见的另一特点是理解因果业报。任何通过身、口或意的有意识行为，即为业（kamma）。因此，一切道德或不道德（邪恶）的意愿都是业。佛陀说：“比丘们，我宣示，一切行（或有意愿）为业。有了意愿，一个人才将通过身体、语言或意念而行动。<sup>36</sup>”所以意念是构成业力的最主要因素。因果业报的法则说明每个有意念的行为，都有它尾随而来的果报（vipaka）。

“心为一切（恶事）之先导。心为主使；一切由心所作成。假使一个人怀着邪恶的心说话或行

---

<sup>36</sup> 《增支部》第 6.63 经。

动，那么苦恼就会追随着他，如挽车的车轮常随足蹄。<sup>37</sup>”

“心为一切（善事）之先导。心为主使；一切由心所作成。假使一个人怀着清净的心说话或行动，那么安乐就会如影随形的跟随着他。<sup>38</sup>”

佛陀说，世界上苦苦追求却不容易获得的东西，是不能通过许愿、祷告或朝思暮想而得到的；否则，为何众生会在这里受苦呢？<sup>39</sup>要获得世间人所追求的东西，我们就得劳动、制造善的因缘（业）。这一切都掌握在我们手里。如果我们追求长寿，我们就不应该杀生；要健康，我们就不应该伤害他人身体；要财富，我们就应该学习布施；要权势与权力，我们就不应该嫉妒他人所拥有的；要智慧，我们就应该时常亲近有学问及品格高尚的人，以获得他们的指导，并且禁止饮酒及勤修禅定；要美貌，我们就应该和蔼可亲、不倾向于愤怒及恶意。通过制造善的因缘，我们将在适当的时候享受其成果。

---

<sup>37</sup> 《法句经》第1偈。

<sup>38</sup> 《法句经》第2偈。

<sup>39</sup> 《增支部》第5.43经。

然而，我们现在所承受的大部分都是与前世的业有关的。对此，我们是无能为力的，而唯有努力地多行善来改善不好的果报。我们不应该向一些有“超能力的众生”求助，因为没有人能够帮助我们，就连佛陀也无能为力。佛陀很清楚地说：“你们应当自己精进，如来仅只是说示者...”<sup>40</sup> 倘若有任何超能力的众生能帮助我们，这便意味着他能主宰因果定律的循环，而根据佛陀的教导，这是不可能的。圆满觉悟的佛陀虽具有一切神通力，却不从事以神通去解救众生的痛苦与疾病，或让死者复活；他甚至阻止他的弟子这么做。因为，他全然的了解因果定律的法则。

佛陀总是在弘扬一个极为迫切的讯息：生命是短暂的，而我们正生存于一个关键的地方。天界在我们之上，但我们之下却有那扇通往痛苦轮回之道的门柵正张大着。生命是没有庇护和保佑的，我们唯一依靠的是自己所种下的业。由于这纶音如此迫切，所以就连王子、高尚的人及富商都宁可放弃自己的荣华富贵，选择过着无家、身无分文的乞食

---

<sup>40</sup> 《法句经》第 276 偈。

生活。他们了解佛陀的纶音并愿意走向圣道以止息苦。

## （二）正思维

正思维帮助我们建立正确的精神（心智）状态。它共有三个要素：

- 慈爱的思维及仁爱一切众生。
- 无害的思维及怜悯一切众生。
- 舍弃世间享乐的思维，因为它们导致痛苦与悲伤。

我们应当培养正思维以避免错误的思想，如时常升起的憎恶、伤害及贪欲思维。正见与正思维能初步对抗三毒：贪、嗔与痴。要控制这三个根本烦恼，我们必需时常观察我们的思维，以便了解我们所言及行背后的真正动机。

## （三）正语

正语可避免违犯四种错误的言语：

- 不谎言妄语 — 这可帮助培养正直坦率，同时也能根除私欲。

## 佛陀的纶音

- 不流言蜚语 — 这可造成人与人之间不和谐的关系以及诽谤。
- 不粗言恶语 — 常说温和、文雅有礼的话。
- 不闲言碎语 — 只说有益及有意义的话。

佛陀说，言辞谦恭的语言是合时、真实、有益、文雅以及充满爱心的。

### （四）正业

正业可避免违犯通过身体所做的三种错误行为<sup>41</sup>。

- 不杀生
- 不予取
- 不邪淫

### （五）正命

正命指不以恶业为谋生之计。佛陀告诫在家众避免贩卖与以下五种东西有关的行业：

- 人口 — 虽然目前奴隶制度已不普遍，但贩卖人口的事依旧进行着。

---

<sup>41</sup> 请参阅‘1. 诸恶莫作’以了解以下内容。



## 佛陀的纶音

- 肉类 — 一个人不应该繁殖禽畜以供贩卖及屠杀。
- 武器 — 贩卖会引起搏杀的工具。
- 酒或麻醉物品 — 酒类、毒品等。
- 毒药 — 供杀害用途的药物，如杀虫剂。

佛陀劝告我们必须通过合法、非暴力或威压、诚实，以及不伤害其他众生的方式赚取财富。

### （六）正精进

由此将开始培育我们的心智 — “自净其意”，亦是佛陀纶音里第三个部分。唯有自净其意的人才有机会脱离轮回。自净其意的培育包括了正精进、正念与正定。正精进有四项要素，即努力地：

- 灭除已生起的恶念。
- 制止未生起的恶念。
- 培育未生起的善念。
- 增长已生起的善念。

恶念指的是有所执着、愤怒、无惭愧心、自负、厌恶、嫉妒、吝啬、放逸等念头。

善念指的是无所执着、惭愧、信心、正念、慈爱、平静等念头。

当一个人培育正精进时，他的性格将会有明显的良好改变，即贪、嗔、痴的衰减。

### (七) 正念<sup>42</sup>

正念即时常观照以下四个目标：

- 身 — 身体的本然。它们包含了四大、身体的三十二个部分、身体的腐坏以及尸体的各种变化现象。
- 受 — 乐受、苦受及舍受（不苦不乐受）的生起与熄灭。
- 心 — 有关心的状态，是否是专注、散乱、昏沉或光明等。
- 法 — 佛陀的教法，包含五蕴、六根、四圣谛等。

不断地观察此四个目标，以便不让心涣散，将能安定我们的心并导向正定，而使我们了解有关

---

<sup>42</sup> 欲了解更详细有关念与定的解释，请参阅作者所著的“觉知、念和定”。

“我”的实相。直至此时当我们将更加的回归到自己的心时，才是真正的舍弃世间五欲。

### (八) 正定

诚如所有经典中所记载，正定意指达到四禅那（jhana, meditative absorption）<sup>43</sup>。圣者的正定是依着八正道里其他七支而达成的四种禅那。

**心的训练** 没有受过训练的心如同一匹野马般的狂野与放纵。它必须先被驯服才能驾驾。佛陀把凡夫的心比喻为六只被绑在一起，并不断朝不同方向拉扯的动物<sup>44</sup>。所以它们必须被绑在一支木桩以便驯服及制止它们。<sup>45</sup> 同样的，当我们禅修时，我们将心只“绑”于一个固定的目标，而不是让六根的目标牵制我们的心。最终，我们的心将被锁定及专注于禅修的目标。这是唯一驯服与控制心的方法。

---

<sup>43</sup> 是一种心极光净的境界。这里所指的是四种（色界 rupa）禅那（jhanas）。

<sup>44</sup> 蛇、鳄鱼、鸟、狗、豺狼、猴子。

<sup>45</sup> 《相应部》第 35.206 经。

佛陀所教导的主要禅修方法，亦是世尊本身所用的方法，即呼吸观（anapanasati，出入息观或安般念）。<sup>46</sup> 这是最普遍及适合大多数人的方法。于禅修中，坐姿和行姿是最普遍的姿势。禅修者把注意力放于呼吸上，而逐渐地将心安住于此。在持续不断的修习后，出入息将渐渐地达至的宁静，直到细微得几乎察觉不到它的存在。最后，它将引领禅修者进入初禅——一个使人完全醒觉与专注的境界。当一个人修禅时，他将明白厌离的重要性。如果心惦记着世间的事务，那将会时常被外来无关的念头牵走，以致无法专注。

**圣命的果报** 当一个人证得禅那时，他的心将达致一境性。由此，他体验到一种超越世俗欲乐的喜悦。因此他能轻易地舍弃世俗的欲乐<sup>47</sup>。这是圣洁生命里的第一项成就，而他也已超越了一般凡夫。依据佛陀所说，当一个人获得禅那时，他同时脱离了魔王掌控的领域<sup>48</sup>。佛陀说，人们不应沉溺于世间的欲乐，但却应该“追求、修习、多作”禅

---

<sup>46</sup> 《相应部》第 54.8 经及《相应部》第 54.11 经。

<sup>47</sup> 《中部》第 14 经。

<sup>48</sup> 《中部》第 26 经。

那之乐，因为它将引领人们进入圣流。佛陀如此赞叹禅那的体证：“比丘们，就算只是弹指间的刹那，比丘也应该修习第一禅那，而这样的人能称之为比丘。他所‘住’的禅那是不会没有成果的；他遵守世尊的教诫；他遵从教受；他不空享国土所施的食物。对一位于禅那有如此成就的人，我还有什么好说呢？”<sup>49</sup>

当一个人更进一步地平定自己的心时，他将进展到二禅、三禅及四禅。佛陀说，四禅时的心达致极深的定力、呼吸止息以及心识确立不动的境界。在这个阶段，心将变得“清净皎洁、无秽无垢、堪韧、柔软，以及拥有完全清净的念（sati）”。

这强而有力的心识之自然结果就是解脱性的洞察力。他意识到这个“我”及世间，基本上是由心所造出来的。正当许多人认为“心”是在身体里时，他却开始了解到身体，甚至是整个宇宙都是为心所造，因为那只不过是我们意识所浮现的影像。他也领悟到有为法的生与灭，以及其他透彻诸法的智慧。同时，当他以这清净、光明的心听闻或

---

<sup>49</sup> 《增支部》第 1.20.2 经。

阅读经典时，他能立刻觉悟而达到解脱。因此，我们发现首一千零六十位阿罗汉弟子都只是通过听闻佛陀开示而证得阿罗汉果的。

佛陀说，在获得正见后，有其他五个要素将有助於达到解脱：道德的行持、听闻（或钻研）佛法、讨论佛法、修止（舍摩他 samatha），以及修观（毗婆舍那 vipassana）<sup>50</sup>。因此，从初步进入八圣道以至最后的解脱，我们都可看到研究经典的重要性。

### 缺乏永恒的我

**五蕴是无常** 佛陀从他的体证中觉悟到宇宙间找不到永恒不变的“我”。无我的真理是难以理解，也很难被大部人所接受的。这是因为从无始以来，我们已对这被认为不变的“我”产生执着；也因为这个“我见”，我们生生世世都在轮回中，历尽忧虑、恐惧、悲哀、伤痛、哀苦、悲痛和绝望。

众生基本上是由身体（物质）和心（精神）所组合而成的。在佛教的术语里，我们通常称之为

---

<sup>50</sup> 《中部》第 43 经。作者在其著作：“觉知、念和定”中有对止和观的解释。

五蕴（khandhas），即色、受、想、行、识。这也是指身和心<sup>51</sup>。这个“我”是无常的、变化的、因缘和合的，但众生却构想并执著于这个“我”是永恒的、不变的、长久存在的。他们通常认为五蕴是“我”、属于“我”、“我”是在五蕴里或五蕴在自我里。

**身是无我** 我们比较容易理解这身体并没有“我”的存在。现代科学已显示，身体是由千千万万个不断在变换的细胞所组成的。旧细胞老化而新细胞又生长，没有任何两个瞬间里是同一个身体的。因此，并没有永恒之身体的存在，身体只不过是一个不断变换的形体，能量。佛陀把身体比喻为一堆泡沫，当旧泡沫破灭时，新的泡沫又形成，这当中并没有什么是不变的。

我们根本无法掌控身体。身体在未受邀请之下来到这个世界，它自然地成长，而经过约二十八年光景后，便开始走向年老的阶段。直到有一天，它的死亡带给了我们无限的惊愕。既然我们对

---

<sup>51</sup> 心包括了受、想、行与识。

这个身体无法控制，那又怎么说它是属于我们的呢？

它是非常不稳定的。一个人或许会以为他有健康的体魄，但可能在一、两个星期后，一场严重的疾病便导致他骨瘦如柴。我们的生命期限是不确定的，我们随时会死去。因此，佛陀说这个身体有如患上癌症一样的生病。

我们必须时常看护它。每隔数小时我们必须喂养它，然而它却永远不会满意；我们必须时常清洗它，不然它会发出恶臭，还要常常上厕所把排泄物排泄出来；之后，还有许多没完没了的任务，如替它穿衣裳、修剪指甲、刷牙和包扎伤口。这身体是作恶的，它天生就有倾向于邪恶的行为，以致最终将伤害我们，而要控制它却又是非常的困难。因此佛陀说这身体是痛苦的，是无我的。

### 心是无我

要理解心（精神）为无我是比较困难的。心基本上被译为“识”，因为“识”存在于所有的精神活动里。总共有六种识，即见（眼识）、声（耳识）、嗅（鼻识）、尝（舌识）、触（身识）、想



（意识）。根据佛陀，一切因缘和合的东西都是有原有因而生起的。这六种识是从以下的因缘条件所引发的<sup>52</sup>：眼识的生起是因为色与眼根；耳识的生起是因为有声音与耳根；鼻识的生起是因为有气味与鼻根；舌识的生起是因为有味道与舌根；身识的生起是因为有被触的事物与身体；意识的生起是因为有被意想起的事物与意根。

这六种识的生起与消灭是非常迅速的，以致呈现出好像恒长不间断、永恒存在的“识”的现象。唯有觉醒圆满的佛陀才能清楚地洞察到这一系列因不同条件而产生的不同“识”。

所以，心是一个不断改变条件的能量，根本就没有一个永恒的心，又怎么会有“我”呢？再者，通过深入的禅定功夫，我们可以使心识停止以及生起。如果心就是“我”，那当它停止运作时，“我”在哪里呢？

**科学开始确认** 科学告诉我们，身体所有的细胞都是由原子所组成的。现在我们知道，原子基本上

---

<sup>52</sup> 正如《中部》第 148 经（六六经 Chachakka Sutta）及《中部》第 38 经（爱尽大经 Mahatanha Sankhaya Sutta）里所记载的一样。

有如空间般，99.99%是“空”的，只有极细微的能量在零散流动而已。所以我们的身体与周遭的空气并无分别，而基本上都是“空”的。那我们又怎么能把自己的身体视为如实存在呢？

科学家正开始理解到这“空性”实际上是“识”在作祟。没有识，就没有世界。清净纯正的心创造快乐的世界；邪恶的心则创造痛苦的世界。因此，培育清净的心是很重要的。

### 结论

对于每一个众生来说，生命就像一个不断进化的心灵。在每一生当中，我们都应该学习及更了解存在的法则。如果我们了解以及跟随这个法则去生活的话，那么我们将会投生于更快乐、更高尚的地方。如果我们违反了法则，伤害别人，我们则会堕落到恶道去承受我们所犯的过错。

人类的生命正处于危如累卵的状态。在人道以下正打开着苦道之门。这就是为何从过去到未来的许多圣人，会陆续地如无人理睬的改革呼声般，前来告诫我们。人类的生命是非常殊胜的，在这里我们制造很多的业，不像其他道的众生，大多数都

在承受着前世所造的业报。比起天界，我们更清楚地看到苦及其逼迫性。同时，不像其他苦道众生，我们拥有能以精进来脱离难以忍受的轮回之苦的福报。佛陀说，能够投生为人是非常稀有的。难得就如一只在广阔大海洋里的瞎眼乌龟，每隔一百年才浮到海面上来透一口气，能成功把自己的头穿过大海中漂浮着的一块木轭上的眼状小洞。<sup>53</sup>这意味着我们可能要等非常长久的时间才能再次获得人身。

生命苦短，而人的寿命平均只是七十年。如果一个人他现在已经四十岁，那预测他大概只能再活三十年。若他醒觉到他只能再欢庆三十个新年的话，这并不是一段很长的时间了！如果我们向往圣洁的生活并想跟随此圣道，我们就应该知道佛陀曾指出老年不是适当的修行时期<sup>54</sup>，因为那时的体力与精神已经退化了。死亡就好像如影随形地跟着我们的杀手般。如果我们执着于所爱的人，那他们的死亡一定会带给我们极大的痛苦，除非是我们比他们先死。死亡一定会到来，就如晚上紧随着白天般的肯定。我们必须帮助自己，因为没有其他人能帮

---

<sup>53</sup> 《相应部》第 56.5.7 经。

<sup>54</sup> 《增支部》第 5.54 经。

佛陀的纶音

助我们。我们必须依靠自己的努力和自己的业。佛陀的纶音已明显地阐明：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”假使我们无法遵循整个纶音的启示，至少也得做到“诸恶莫作，众善奉行”。



愿正法常住

Ciram Titthatu Saddhammo