



上座部佛教及禅修简介

佛教是什么

上座部佛教简介

佛陀的一生

佛陀及圣者的开示

诵念课文

内观禅修简介

修习内观的益处

马哈希内观禅法

牧人的祈雨

免费赠阅 欢迎助印

请传阅 勿收藏

转载、助印请勿删减、增加。



什么是佛教

1. 什么是佛教？

佛教，是一种全世界约有 3 亿人信仰的宗教。“佛”这个词源于“budhi”，意思是“觉悟”。佛教起源于大约 2500 年前，当乔达摩悉达多，也就是佛 35 岁觉悟得道时，佛教诞生了。

2. 佛教是一种宗教吗？

对许多人而言，佛教与其说是一种宗教，倒不如说是一种哲学，或是一种“生活的方式”。佛教是一种哲学，这是因为哲学的意思是“爱智能”，而佛教的修行可以作如下的概括：过一种有道德的生活；心灵处于觉知状态；并意识到自己的思想和行为；开发智能和洞察力。

3. 佛教如何能利益我？

佛教解释了为什么要过有目的的生活，解释在世界中为什么有这么多非正义和不平等，并指出了在通向真正幸福的道路上的修行方法（生活方式）。

4. 为什么佛教这样受欢迎？

佛教在西方国家受欢迎有许多原因。一个最好的理由是，佛教在物欲横飞的现代社会里为许多问题提供了答案；另外，对那些感兴趣的人而言，佛教对人的心灵的理解非常博大精深，提供了许多心理疾病的自然疗法。当今世界上许多权威心理学家发现这些疗法非常有效，非常先进。

5. 佛陀是谁？

乔达摩悉达多于 563BC 年出生于 Lumbini(今尼泊尔境内)的王室家庭。29 岁时，他意识到荣华富贵并不能保证人生的幸福。因此，他在当时的不同哲学和宗教寻找人类幸福的答案，经过六年的研究和思索，他最终找到了“中道”，并大彻大悟。佛陀悟道之后，他在余生教导佛教的基本原理。这些基本原理，我们称为法(Dhama)或真理。佛陀 80 岁去世。

6. 佛陀是神吗？

佛陀不是神，他也从来没有宣称自己是神。他是一个从自身经历中教导通向觉悟之路的人。

7. 佛教徒崇拜偶像吗？

佛教徒有时对佛像表示敬意，但并不崇拜，也不为了祈求福报。一个双手轻放在膝盖上，面带慈祥微笑的佛像提醒我们要努力发展内心的安详和慈柔。向佛像鞠躬是为了表达对佛的教导的感激之情。

唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

8. 为什么许多佛教国家非常贫穷？

有一佛教的教义认为财富并不能保证幸福，并且财富是无常的。任何人无论属于富国还是穷国都在苦着。只有那些真正理解佛陀的教导的人才能找到真正的幸福。

9. 有许多不同类型的佛教吗？

由于习俗和文化的不同，各国对佛教教义不同部分的着重点不同，导致形成了不同的佛教。但佛教教义的核心----法或真理是不变的。

10. 其它宗教信仰是错误的吗？

佛教是一种对其他任何宗教信仰采取宽容态度的信仰体系。佛教认同其它宗教的道德教导，但佛教不仅如此。通过智能与洞察，佛教为我们的存在提供了一个长期的目的。真正的佛教是非常宽容的，并不在意“基督教徒”，“穆斯林”，“印度教徒”，和“佛教徒”之类的标签。因此从来没有以佛教的名义进行的战争，因此佛教徒并不极力鼓吹佛教，也不强力使他人皈依，佛教徒只是解释，如果能寻求一种解释。

11. 佛教是科学的吗？

科学是依赖于观察，并能被检验的事实和普遍的自然规律构成的知识的体系。佛教的核心符合科学的这种定义。因为四圣谛（见下面）是能够被任何人检验和证明的。事实上佛陀亲自让他的追随者们检验他的教导，而不是盲目的接受。佛教与其说是建立在信仰的基础上，到不如说是建立理解（理性）的基础上。

13. 佛陀教导了什么？

佛陀教导了许多东西，但佛教的基本概念可以用四圣谛（苦集灭道）和八正道来概括。

14. 什么是初谛（苦谛）？

初谛认为生命是苦的，包含着生老病死。我们也遭受着孤独，挫折，恐惧，尴尬，失望和愤怒等心灵痛苦。这些事实是不容反驳的。这是一种现实主义，并不是悲观主义，因为悲观主义期望着事情在变坏，而佛教解释了苦是如何能够避免的，我们如何能真正幸福。

15. 什么是二谛（集谛）？

集谛认为苦由渴求和厌恶产生。当我们期待别人符合我们的期望，当我们要求他人与我们一样，当我们无法获得我们愿望的东西等等的时候，我们都在苦着。另外，得到了你想得到的东西并不能保证你幸福。与其不停地为得到你想得到的东西而奋争，不如尝试着调整你的欲望。欲望剥夺了我们的满足感和幸福感。终生的欲求特别是对生的欲求产生一种强大的力量，这种力量导致个体的轮回。因为



渴求导致轮回，所以渴求导致身苦。

16. 什么是三谛(灭谛)?

灭谛认为苦是能够被克服的，幸福是能够获得的，真正的幸福和满足是可能的。当我们放弃无用的渴求并学会每日活在当下(不再沉迷于过去，也不再憧憬于未来)，我们会获得幸福和自由。我们也会有更多的时间和精力利益他人。这就是涅槃(Nirvana)。

17. 什么是四谛(道谛)?

道谛认为八正道是通向苦灭之道。

18. 什么是八正道?

概而言之，八正道是指我们的言行和谋生方式要符合道德规范；专注我们的心灵，使其充分意识到我们的思想和行为；通过对四圣谛的理解和慈悲心的培养来开发智能。

19. 什么是五戒?

佛教的道德准则存在于戒律之中。其中五戒是最基本的：不夺取任何活着的生命(杀戒)；不谋取任何他人不自愿给予的财物(盗戒)；禁止任何不道德的性行为，禁止沉湎于感官的欲望中(不邪淫)；禁止谎言(不妄语)；远离麻醉品，因为麻醉品使人失去觉知力(不饮酒)。

20. 什么是因果律?

因果律认为任何原因都有结果。比如，我们的行为都会产生一定的后果。这个简单的规律解释了世上许多事情：世上的不平等，为什么有人天生残疾而有人天生聪颖？为什么有人生命短促？因果律强调所有个体对过去和现今行为负责的重要性。在因果律下，我们怎样检验我们行为的后果？答案可以归纳为如下三点：一、看行为背后的动机；二、看行为对自身的影响；三、看行为对他人的影响。

21. 什么是智能?

佛教教导我们，智能应与慈悲一同培养。一个极端是，你可以是一个善良的愚人；另一极端是，你可以是一个知识渊博但没有慈悲心的人。而佛教用中道发展智能和慈悲。最高的智能是认识到在现实中，任何现象都是不完全的，都是无常的，不能组成一个固定不变的实体。真正的智能是不仅要相信佛陀对我们的教导，而且还要理解，实践佛教的真理(法)。智能要求一个人的心灵开放，客观，没有偏见。佛教的修行需要勇气，耐心，灵活性和一定的智力条件。

22. 什么是慈悲?

慈悲包含了与人共享，扶困救急，同情关怀等品质，在佛教中，当通过智能我们

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。能真正了解自己时，我们也能真正理解别人。

23. 我怎样才能成为一个佛教徒?

佛教的教义能够被任何人检验和理解。佛教教导我们，我们能在自身而不是在身外找到我们人生的问题的解决方法。佛陀让他的所有追随者们不要把他的话视为理所当然，而是要求他们要亲自加以检验。这样每个人根据自身作出决定，并对他们自身的行为和理解负责。这样佛教没有变成一组必须全盘接受的僵化的信条，而是每个人可以根据自身的条件学习和实践的教义。





上座部佛教简介

一. 佛教之启蒙----正知

解脱之道的第一步是抛弃迷信和一生中采用理性的态度。正知(Samyak Darsana)在于看清宇宙中每一事物的真实本质。

佛陀和圣弟子们都赞成人们应当首先试着知道、理解，即了解事实、他自己、宗教的目的及道路。他应当分析它、检查它、测试它，并且验证它。然后，如果满意，再确信它的事实和功效。

中部经. 迦摩罗

佛陀有一次到萨罗国一个叫做舍子的小镇去访问，那镇上居民的族姓是迦摩罗。他们听说佛陀来了，就去拜见他，向他说：

“世尊，有些梵志和出家人来到我们的村子，他们只解说弘扬他们自己的教义，而蔑视、非难、排斥其它教义。

然后又来了其它的梵志出家人，他们也同样的只解说弘扬他们自己的教义，而蔑视、非难、排斥其它教义。

但是对我们来说，我们一直都怀疑而感到迷茫，不知道在这些可敬的梵志方外人中，到底谁说的是真实，谁说的是妄语。”

于是，佛陀给了他们如此的教诫：“是的，迦摩罗人啊！你们的怀疑、你们的迷茫是正当的；因为对于一件可疑的事，是应当生起怀疑的。

迦摩罗人啊！

1、你们要注意不可被流言、传说、及耳食之言所左右，

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

2、也不可依据宗教典籍，

3、也不可单靠论理或推测，

4、也不可单看事物的表像，

5、也不可溺好由揣测而得的臆见，

6、也不可因某事物之似有可能而信以为实，

7、也不可作如此想：‘他是我们的导师。’

迦摩罗人啊！只有在你自己确知某事是不善、错误、邪恶的时候，你才可以革除他们.....而当你自己确知某事是善良的、美好的，那时你再信受奉行。”

佛陀所教的尚不只此。他告诉他的比丘们：弟子甚至须审察如来（佛陀）本身。这样，他才能充份地相信他所追随师尊的真正价值。

二. 胜利

巴利语系佛教的基础是建立在纯洁的道德规范和理智上的。在《长部·大般涅槃》中记载：乔达摩佛陀在大涅槃前教导弟子们说：“由于纯洁的道德戒行，才有卓越的精神专注力，由于卓越的精神专注力，才有清晰有力的客观洞察，由于客观洞察才会了解世间的本质，而后才能有执着的放下，精神束缚的解放。”从宗教学上讲，巴利语系佛教是无神的宗教，说她是心理学和哲学可能更恰当；从哲学上讲，她则属于严格的二元论，即非唯心非唯物的哲学。

在巴利语系佛教流行的国家缅甸，古都曼德勒著名寺院的一面大鼓上刻着一行巴利语，中译为“胜利”但这并不是指战争中的胜利，这个词代表的是“宁静”。在佛陀的教导中，真正的胜利在于内心的宁静这一内在永恒的宁静，来源于对自己的战胜。



如佛陀的格言：“能战胜自己的人，是最好的。”这也就是往昔的佛陀、弟子们所追寻的人生信念。

三. 佛教核心

佛教信仰的目的是自己解脱烦恼、愚昧和帮助别人解脱烦恼愚昧。

达成这目的的手段(方法)是八正道或说戒律、禅定、智能。

方法在过程中的表现是慈悲、诚实、自制、耐力。

运用这手段(方法)的原理是：

如果有人不知道身和心无常、不圆满、无我的本性，而执着身和心是常的、圆满的、我可以主宰的，那身和心如果无常变化了、如果不圆满了，就会令人生起各种的烦恼与沮丧。

如果能够如实知道了身和心二法无常、不圆满、无我的固有本性，则身和心虽然无常变化、不圆满，而能不生起各种烦恼与沮丧，因为放下了、无执了、离欲了，心对于身和心的各种现象都超脱了，即是究竟解脱的缘故。

知道这个道理不等于你已经观察到这个事实规律，因此还要进行坐静的训练如实的观察。

这些的依据是如实，详细的讲就是如实的检验这些如实际与否。

四. 佛教核心——现代语的解释

佛教所探索的是人类内心烦恼的呈现和构成原因。

举人类因失去亲人而难过的例子可以知道，人类抱有具体存在应该有永恒性的希望错觉。这种盼望具体存在呈现永恒性的心理认知，构成人类对此事难受的原因。因为永恒的不是存在本身，而是存在的普遍特性(无常、无我)。

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

生尔在世，此心就要面对具体存在和存在的普遍特性。无法回避。

于是佛陀发现这个真理后就教导人类应该客观认识真正的具体存在和存在的普遍特性，即身心和身心呈现的无常本质。理解这一客观事实后，整个心理的错误认知就会自动消失，这一消失本身是错觉的结束。错觉的结束带来人类用新的眼光看世界，他不再拒绝具体存在的呈现，也不拒绝存在之普遍特性的呈现。用如实的心看世界。于是他不再为这世界的变化而悲伤，不再为这世界的呈现而得意忘形。绝对宁静的处世在心中被建立。人不会再进入过去的错觉。即以为具体存在将永恒。他认识和生活，但不再沉醉于世界的干扰中。因为那干扰原来自于人类的错误认知。

这就是佛教心理学意义上的永恒——涅槃。

五. 隐士和青年的对话

佛教认为获得内心自由的宁静就是幸福。

有一个真实的故事说法国青年到亚洲山地旅行，邂逅一佛教的山地修道隐士。来干什么？

青年答是来无人的山林寻找人生的幸福。

隐士说：“我更喜欢另一种幸福，就是在我的内心开掘自有的幸福之泉。”

青年说这岂非没有了人世间的快乐？

隐士说人世间的快乐是外在环境赋予人的，如果环境有了变化，或一处好的地方住长了也会厌倦。

只有内心的自有幸福通过错觉的纠正而得到，那这个人走到哪里都将幸福。

因为那人已经没有了世间于他的束缚。

青年问这以后将如何？

隐士说这以后将从事工作，就是在净化自己的心灵之后，自己的人生目的已经完成，剩下的就是去帮助他人净化心灵，这是佛教人正当的工作和职业。

也因为没有自己目的所以将对人无私。

这工作的目的是成为“自由的人”——自己和别人。

在五世纪伟大的注释者观音那里，他注释说，自由的人就是阿罗汉。



六. 佛教禅修介绍

禅修是佛教传递的生命所在。

佛陀教导的禅修主题可以分为主次两个。我们可以称为坐静。第一主题特殊意义的坐静——解脱和第二主题一般意义的坐静。

第二个主题：一般意义上的坐静可以划分为两个层次，在代表古典坐静体系的泰国、缅甸佛教中有八种类型，四十多种入静方法。在代表佛教坐静发展之后的西藏体系中则有运用控制呼吸、动作等强力坐静的方法。

第二个主题的坐静中两个层次是近分入静和安止入静。这两种入静伴随着各种心理技巧的学习与熟练运用必然引导出以喜悦或宁静两大类主观体验。

近分入静层次是较一般的阶段，喜悦或宁静是由思考、信仰、集中思想于某个特定目标、甚至阅读等方式得到的。在这个阶段，喜悦或宁静可能有不同感受和深浅几百种层次，有的感受是恬静，也有感受极度清净喜悦到身体为之僵直，也有感受在花丛中遇见千万朵鲜花在开放，如尝蜂蜜甘露，身体被喜悦激动得毫毛竖立，又有见到光明的坐静者也有等。

安止入静是由集中思想于某个特定目标或感受上得到的，在这个阶段上，有八种分明的层次，在佛教称为四禅八定。想得到这种层次的入静必须有很出色的戒律道德，很好的生活环境，不投入世俗的生活。然后由锻炼心直至于精纯且能使心不松不紧的专注于特定对象上，心与对象融为一体后随之产生一个完美的心安止状态，称为第一禅。这一禅的特征是善心专注一境，喜悦，清净之乐，心的把握，心的伺察五项。一般时间可能长达半小时乃至四五小时以上心能纹丝不动于境界中。随之有对于第一禅的熟练过程，熟练后在任何地方都能在一秒钟之内进入如此安止境界。后七个层次这里因恐繁先不谈了。那是在此基础上使心反复精纯的结果。但实际上很少有佛教人士能完成此一入静程度。

这两类层次在西藏坐静体系中也是类似的，不同的只是那里在实践中运用的方法和分类不同了。

不管怎样，在东方宗教的体系中类似两个层次的入静和类似的方法是许多宗教多有的，不是佛教独有的。

佛陀教导的最大特色实际在于它的第一主题：特殊意义的坐静——它导致究竟的解脱。

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

鉴于任何如上的坐静（一般意义上的）产生的入静都是在专心致志练习时才有，在练习结束后心的喜悦或宁静状态就会随之变得浅，如果不适当的保持自己的言行善良，甚至会使这种喜悦或宁静状态消失。所以佛陀在这里发现了第二种方式关于解脱的坐静技术，通过训练使心达到在何时何地都不再烦恼的而充满幸福的方法。这一方法称为维巴沙那禅，今译为“非凡的视力”，即运用心看的方式。通过客观的观察来使心离开对世界的错误执着，又称为“内观”。

七. 佛教精神

有神论告诫无神论哲学道，“你们认为人自己承担自己的命运——包括苦难的命运，结果是使人自己成为人类无边苦难的被告。”这一推论的错误在于：它忽视人在此承认后所作的努力，这一努力的价值是可能、并可以解决苦难的。

各种无神论哲学的提倡者对于有神论的反应正是说，有神论者把自己的命运交给了一种绝对意义上的不可知。同时如此则人的生命苦难将还是苦难。

基于苦难正是精神上的，佛教就在自己心理的领域来解决苦难。这种奋斗精神是为佛陀精神，也就是佛陀未成道前，在尼连禅河边做最后迈向觉悟佛果努力时所传达的精神。

八. 谛：四种真理

什么是谛
就是真理。

什么是第一义谛？
就是根本真理。

什么是根本真理？
就是一切事物无常、不圆满苦、无我的自然规律(世间法的真理)。
佛陀第一次说法——在鹿野苑教授五比丘时说此法。
佛陀最后在库西那拉娑罗树林间逝世前说法中也如此而说：“比丘们!我告诉你



们，不要自负，当观察思惟一切事物无常。当你如是观察思惟时，你将会透彻地贯通。”

了解了这第一义谛就会根除心中与无明具的「渴（爱）」和执着，这就是证达第二义谛。

根除心中与无明具的「渴（爱）」和执着就会体证第三义谛——涅槃、自由、永恒、无死(出世间法的真理)。

要了解和证达以上几个方面就要懂得导向体证涅槃之路的——第四义谛的八正道。

什么是八正道？

一、正见——正实的认识(如实知见、客观的观察)。

二、正思——正确的思维。

三、正语——正直的言语。

四、正业——端正的行为。

五、正命——正当的生活。

六、正勤——适当的努力。

七、正念——正确的忆念。

八、正定——正确的禅定。

佛陀于逝世前当夜度化最后的弟子苏跋陀时说：“苏跋陀，若于任何方法中无八圣道者，则无第一、第二、第三及第四沙门果。若于任何法戒中有八圣道者，则有第一、第二、第三及第四沙门果。今我法戒中有八圣道，苏跋陀，亦有第一、第二、第三及第四沙门果。外道诸师之法皆空幻，无沙门果，苏跋陀，若比丘能行正道，则世间不会缺少阿罗汉。”

“苏跋陀！

我年二十九，出家求善道。

自出离已来，已逾五一年。

道法广阔界，常游巡仰企；

于其领域外，实无沙门果。

不但无第一沙门果，且无第二、第三及第四沙门果。外道诸师之法皆空幻、无沙门果。苏跋陀，若比丘能行正道，则世间不会缺少阿罗汉。”

佛陀是不妄语者，当知是法。

唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

九. 无我

无我首先不是一种状态或境界，也不是修行之后到达的感受。无我是一种自然规律，不管觉悟不觉悟此，无我作为一种自然规律是一直存在的。

古师说：实际只是身与心，没有“人”和“有情”的存在；空如造作的木偶，只是蕴，如草木。如果较通俗易懂的说，则作这样的认识“无我”见：

当你独自地坐某个地方，舍弃任何的佛理哲言。你感觉自己有什么呢？只有物质的身和精神的心这两样东西，如此而已。这个坐在这里的物质躯体叫做“身”。而每一刻都在觉知和思考的则是“心”。这两样东西也叫做“名”和“色”。“名”，意思是指没有“色”或形状。所有的念头和感觉，或受、想、行、识四种精神上的蕴，都是心，即精神，它们没有形体。当眼睛见到形体时，那个形体叫做“色”，而那时的觉知叫做“名”。它们总称为“名”和“色”，简单地说就是身和心。在身和心之中或之外没有一个“我”或“人”存在。这叫“人无我”。

然后认识这身和心的本质是什么，身和心是不停变化的，没有人能阻止这一不停变化的无常规律，因为没有人能阻止，所以称“无我”、“无我所有”。这叫“法无我”——即一切事物也是非我，非我所有的。他们没有主宰。

至于“无我之我”一句是如此解释的，句子中第一个“我”是一个泛指代词，没有实际。第二个“我”是实际的真我。句子前面加了个“无”字，意在进一步破除人们设想的，可能在“我”的名词后面还有个真我的设想。这句话中佛陀彻底否定了这个“真我”的存在。在实际存在中根本没有个我存在。有许多佛教人一想到佛教的“无我”，会将他们一贯认为的“自我”毁灭，神经就紧张了起来。因此用许多别的有我的观念来解释可以有我的“无我”之理。其实就是无我的，那是一个事实。其实什么也没有被毁灭。因为本来就只有无我变化的身和心。

要了解：现在这个时刻坐在这儿的，只有身和心。可是，我们常把这两样东西给互相混淆了。如果你想证到平静，就必须知道它们的真相。

十. 修持中的证悟

佛教修持中的证悟问题略谈

以下几种属于误区：

(1) 是错将对各种空性之理论知识的了解当作实践中的理解，把知识误以为是智能。

(2) 是错将各种禅定、三摩地中的感受——特别是那些明或空的感受，误以为



是空性。

(3) 是错将各种愚痴昏沈的蒙昧无作及消极避世当作空性正见的智能。

(4) 有根本不了解佛教为何，只是看了几本书而自加理解成的不正见。此外的错误观点还有许多，因恐繁杂，不在这里一一详述了。

鉴于证于法义的事是相当严肃的事，所谈都按照经文、阿毗达摩、相当可靠的大师证悟解释。对于你的证悟我不评论，结果自己看。

(1) 在古代的导师乌巴索巴道歌开示中说：“只见刹那色、心二法奔腾无止，从此那心便放下了执着。”

(2) 缅甸现代的马哈希长老在《七清净》中摘《阿毗达摩》云：“顺就圣道智见所现身心诸法之生灭，并依无常、苦、无我三法印之一，多依无常法印，连续观照法之生灭。上述系依经典之详释并供完整资料之用。综合明白地说，行者照见诸法恒生恒灭，于迅速生起二、三觉观后，突然趋证诸法之止息。此即道智及果智之生相，为时不长，仅一瞬间，甚至不足一秒。”

“他将观察到每一个目标皆迅速生起和消失，这种感受是如此深刻，以致他思惟：‘生者必灭，一切终必消逝，无一法可永恒不变，这一切真的是无常。’这跟巴利文经典所说的：‘一切无常、败坏、不住。’不谋而合。”

(3) 泰国丛林师范阿姜·曼引经说：“热诚的禅思者，到了能够以事物与生俱来的本性去解析它，就会见到：‘一切行无常，一切行是苦。’

心理状态的作用——亦即心意的因缘——就是无常，有情众生的世间是无常的，它就是这个样子。以四圣谛的观点来解析这些事物，做为改正心意的方法，你自己就一定知道（中译注：即身观察缘自觉知），这些心意的因缘是无常和痛苦的，而你尚未觉察到它们是无常和痛苦的事实，正是你陷入心理状态的原因。当你真正见此真相，就会改正心意的因缘。你将会证知

‘诸行无常’。

‘没有永恒而持久的心理状态。’心理状态只是心意的因缘而已，就像海市蜃楼。至于有情众生，他们始终认为世间是恒久的，当你知道了两面，亦即有情众生就是这个样子，而心理状态只是心意臆测的因缘罢了，于是‘住地’，没有因缘相续

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。的初心得到了解脱。

至于一切现象或活动规律无我（中译注：一切法无我）的教导，它们怎能是我？它们的工作只是如其所做而生起。因此佛陀教导：‘一切法无我’

‘所有的现象都是无我。’我们身为热诚的禅思者，必须这样观察思惟事物，明明白白地看清它们，直到心意专精于一，让我们自己能够沿着这些准绳，真实而清楚地去看事物，同时伴随着这个洞察力，也增长了知见。这就是所谓的‘生出离之禅观’（导至出离之清净内明）。我们必须在这个阶段上用功，直到熟练，直到我们看得真确而明白，伴随着全面的念住和正知，逆流（中译注：烦恼流）念住，祛除潜在的性向，转变臆测成为解脱；或直到我们专注于最初的心意—如实知见为止，以：‘此生已尽，不受后有’的正知达到绝对的清明。

这个阶段并不是一个假设或臆测，它既非形成或臆测的任何事物，也不是愿望所能获得的任何事物，它是自然生起而完全明白的事情。热心不懈的修习，敏锐地分析我们自己的身心（中译注：即身观察），就会引导它自然生起。

(4) 总结而言，证悟是基于直观无常、苦、无我三者，即经文中说的无相、无愿、空三种解脱门之一进入。

证悟会突然发生，

明觉先是呈现身和心被区分，

再接着就是心得以在刹那间洞察身和心无常、苦、无我三者共相之一。

看到最多的是身和心象河水奔流无止的无常相，

然后心由此而放下。整个过程只会有一、两秒钟。

其中不会有一丝概念。

最后心会弹出来回到原来的状态。对刚才的经历进行详尽的思索。但有些事情已经转变。

同时这些证悟会有几种层次。一次了事的很少。

这些只有你接受了很好的教导，并且作出全心全意的精进。才可能达到。因为这从来不是轻松的事情。



上座部佛教的佛陀略传

佛陀生活于公元前六百年左右.族姓释迦,姓乔达摩,名悉达多.北印度拘萨罗国的诸侯迦毗罗卫国的王子,武士阶层(即沙帝利种姓).

悉达多出生于公元前 624 年四月十五月圆日,出生地是今尼泊尔兰毗尼园. 父亲是释迦族的净饭王,母亲是玛雅夫人.

悉达多出生后七天母亲玛雅就去世了,后由母亲的妹妹波奢波提乔尚弥抚养长大.

公元前 608 年,悉达多在 16 岁时和表妹耶输陀罗成婚, 耶输陀罗为正妃. 在<中部经>中记有佛陀对众弟子回忆自己少年时(即这段时间)在王族生活的奢华以及当时自己心中的烦恼和理想.

公元前 595 年, 悉达多在 29 岁时生子罗侯罗(后成为佛陀的杰出弟子),并于当年某夜悄悄离开王宫.逃至阿姆那河畔去除须发及俗装,成为一名出家沙门,开始追寻人生解脱烦恼的道路.

公元前 594 年悉达多在禅定修行者阿罗洛迦罗摩和优陀伽罗摩子处学习数论和无色界的禅定.学成后由于不满足于所学即离去.

公元前 594 年之后,直到公元前 589 年间, 悉达多和追随的五比丘在磨羯陀国者那尼附近地区的河边、森林、荒野中按印度习惯作极端的苦行.

可能在公元前 589 年初,悉达多领悟到苦行只会折磨自己,和解脱没有关系,于是放弃苦行另寻解脱之道.同时寻找饮食以恢复身体健康. 追随的五比丘错以为他放弃了修道追寻而离去.

公元前 589 年的五月前,悉达多思考于解脱方法的真实,然后发现了中道的方式等.并独自游方到菩提伽耶. 在此期间他因乞食而遇见过一次摩羯陀国王频毗沙罗.被国王频毗沙罗邀请,他谢绝了邀请.但同意成道后将传法于摩羯陀国.

公元前 589 年四月十五月圆日, 36 岁的悉达多在菩提伽耶的菩提树下发现了无常、无我的真理,放下执着,达到究竟解脱, 得到阿罗汉果,完成了人生的目的.

唯有一道,能淨衆生,使離苦難,亦能除滅不善惡業,獲正法利。所言法者,亦四念住。

他用了一首<快乐>偈讲了自己的喜悦:

轮回无数生死中,追寻不见造屋者.

生生死死苦不堪.

终见原来造屋者.它将不复造此屋.

折断椽木碎房梁,心梁无为达到苦灭.

后来当他有了弟子时,再次向弟子们讲述了这一令世界为之屏住呼吸的时刻所说的偈语. 这首偈也是佛陀第一次对世界关于解脱的表述.

(注: 经典称在这以后的悉达多都开始用佛陀或世尊等的称呼)

公元前 589 年五月以后一、二个月, 佛陀在菩提伽耶休整和思考法义,与法共住.其中受到来自缅甸的两商人供养,这两人首先成为归依佛陀的在家人.

经过一个半月后, 佛陀起程前往鹿野苑.路上佛陀遇见一位道外人士,见佛陀神采奕奕.便问佛陀:"你是谁?" 佛陀答道:"我不是神,我也不是神的化身,更不是圣人,我是在这尘世间醒来的人,我要前往鹿野苑以使世界听到这真理的鼓声."那位道外人士吓了一跳,没相信的说:"可能你是这样的".走了.

佛陀到达鹿野苑后,教导了以前离去的乔陈如等五比丘. 公元前 589 年七月十五日,是佛陀正式全面完整的讲述解脱烦恼之道的开始. -----讲述的经文是<转法轮经>和<无我经>等. 乔陈如等五比丘成为佛陀最先的出家弟子.这同时也是建立共修僧团的起始.佛陀在此度过成道后第一个雨季.经典上说这时全世界有了六个阿罗汉.时间是在公元前 589 年的下半年. 然后相续有杰出的弟子耶舍和诸友、三位拜火迦叶和僧团、舍利弗、目健连等来归依出家.....

公元前 588 年,37 岁的佛陀带领大僧团回到祖国迦毗罗卫,对家族和本国人讲解解脱之道. 在此期间有难陀、阿难陀、阿那律陀等族亲归依出家.....同时佛陀七岁的儿子罗侯罗也依止尊者舍利弗出家,从此开始有了僧团的沙弥制度.

公元前 588 到公元前 585 年间佛陀应前约,到摩羯陀国的首都王舍城教导解脱之道.国王频毗沙罗也归依佛陀,并将竹林精舍送给了佛陀及其僧团.佛陀在此园的竹林中度过了三个雨季安居.



公元前 584 年佛陀在毗舍离的大寺讲学院教导弟子。

这年佛陀的父亲净饭王病危时,佛陀赶往迦毗罗卫的王宫,为净饭王讲解了法义。经典记载说:净饭王由此完证了阿罗汉果,在喜悦之中去世。

这年佛陀在尼拘律苑、大寺讲学院等地,应姨妈兼养母波奢波提乔尚弥等妇女和阿难尊者的一再要求,和波奢波提乔尚弥创建了比丘尼女性出家僧团。

公元前 583 年佛陀在柯沙毗的玛可罗山坐静。运用双运神变(即身上发出无数束红蓝均匀相间的光芒)以教导道外人士归依解脱之道。

期间又曾去迦毗罗卫运用教导和显现双运神变等,降伏释迦族人因出有佛陀的傲慢。

公元前 582 年佛陀隐退在山林中坐静现法乐住和思维佛教阿毗达摩法义。相约尊者舍利弗、目犍连带领僧团雨季之后在僧伽施市会合。

公元前 581 年佛陀在跋耆地区,住于殊蔓束曼罗山附近的贝释可森林坐静。

公元前 580 年佛陀在柯沙毗原野某树下坐静,遇见了婆罗门女子摩登伽及其父母。摩登伽的父母要将摩登伽嫁给佛陀为妻。佛陀已拔除爱欲之刺,没有应允。并教导摩登伽的父母解脱之道。骄傲的女子摩登伽因此对佛陀怀恨在心,几年后她成为优陀南国王的妃子。当佛陀到达她的城市时,她派无赖在公众场所辱骂佛陀“蠢驴、下地狱的人、无解脱者、白痴……”十大名号。佛陀以容忍行平息邪恶。后来摩登伽因诸恶业死于一次火灾。

这年下半年中柯沙毗地区的僧团中持戒师与持经师之间发生关于小戒律的严重分歧,佛陀在中也不能调停。佛陀于是退隐到波里拉亚克大森林中。以阿那波那禅定和神圣灭尽禅定自处法乐中休息。

公元前 580 年佛陀一直隐居在波里拉亚克大森林中的沙罗树下以各种禅定游戏。其间发生不可思议的未曾有法,森林中的猴子经常摘果子送给佛陀,大象经常为佛陀来踩平坐静的草地。这年将结束时,柯沙毗地区的僧团发现佛陀失踪了。询问临近地区僧团的阿难陀尊者,方知佛陀为他们的行为退隐在森林中。于是忏悔前非,请尊者阿难陀前往请佛陀回来。佛陀在这年雨季安居结束后又回到柯沙毗的僧团

唯有一道,能淨衆生,使離苦難,亦能除滅不善惡業,獲正法利。所言法者,亦四念住。教导诸正法律。

公元前 579 年佛陀游行于摩羯陀国的村落间……

期间遇见婆罗门朴罗兜波哲。与朴罗兜波哲讨论耕种和收获的精神意义。婆罗门朴罗兜波哲因此归依教导。

公元前 578 年佛陀在毗兰嘉。这年先是尊者舍利弗预见僧团可能发生犯重戒行为,为佛陀教导在后世长留。于是向佛陀提出制定僧团的纪律制度-----戒律。佛陀认为可行,但要到必要的时候才开始。

婆罗门毘兰加归依佛陀,与佛陀讨论教导和应化的问题。因为讨论令毘兰加极为喜悦,婆罗门毘兰加邀请佛陀和大僧团在那里度过雨季安居,佛陀应允。

当年雨季安居时不幸正遇毗兰嘉粮食欠收,当地发生大饥荒。在家居士因此无力再作雨季的食物布施。佛陀和大僧团只得以路过的贩马商人提供的马料\马草为食物度生。

在雨季中,有比丘犯淫戒,后被驱逐出僧团。佛陀因此事开始制定戒律。这年是佛教历史上制戒的开始。

雨季,佛陀及僧团行经蔗利亚、沙可斯、康库舍、颇雅葛,渡过恒河住于波罗那斯。然后启程往毗舍离的大寺讲学院。

公元前 577 年佛陀在彻离山坐静和教导弟子。

公元前 576 年佛陀在拘萨罗国首都舍卫城的狄陀精舍教导僧团和居士。包括拘萨罗国之王波斯诺。

佛陀的儿子尊者罗侯罗在这年也满 20 岁,而受比丘具足戒。

公元前 575 年佛陀回到故乡迦毗罗卫,并在此度过觉悟后至逝世的唯一一个雨季安居。

这年佛陀以前的岳父,耶输陀罗的父亲-----善觉王逝世。这时佛陀以前妻子的耶输陀罗也已经出家,并彻证了解脱。

公元前 574 年佛陀在阿拉毗的原始森林中坐静,据说佛陀遭遇了可怕的人夜叉阿拉毗克,在这凶暴的食人族前,佛陀以智能和无畏降伏了夜叉阿拉毗克。使阿拉



毗克归依了佛教,森林也因此得到了宁静.

公元前 573 年佛陀在摩羯陀国的首都王舍城教导弟子.

公元前 572 年佛陀在彻离山坐静和教导弟子.

公元前 571、570 年佛陀在摩羯陀国的首都王舍城教导弟子.

公元前 570 年中,佛陀曾前往拘萨罗国的底利尼森林,教导拘萨罗国的邪见婆罗门阿酷利玛拉归依佛教.阿酷利玛拉是当时拘萨罗国最著名的杀手,他因盲目听信杀一千人就能解脱的某种说教,不假思索地潜在底利尼森林,出没无常,并以高强武艺及游击策略杀死了九百多人.连拘萨罗国之王波斯诺和军队也为之头痛异常.当他遇见佛陀时也准备算上佛陀一个,但被佛陀以教诫、知心、如意三大神变教化而放弃恶行,归依佛教.不久后,由于大师的教导和他自己的精进努力,他得到了真正的解脱.后来当不知详情的拘萨罗国之王波斯诺首次在僧团看见阿酷利玛拉时,吓得准备逃走.不相信佛陀居然教化了这位杀手.尊者阿酷利玛拉曾说:“有人因武力、铁钩、皮鞭屈服,而我却向手无棍棒也无宝剑的人敬礼”.

公元前 569 到公元前 545 年之间,由于佛陀已近六十岁以上,体力开始衰退,游方的活动减少.基本多住于拘萨罗国首都舍卫城居士长者给孤独供养的邨园精舍度过雨季安居.有时也住于波帕精舍.

在这一时期佛陀说有许多教导,三藏经文中保留有许多属于这个时期的宝贵教导,还包括这一时期佛陀和波斯诺王有趣的法义问答.

在佛陀晚年,僧团经历了一次严峻的考验,佛陀的堂兄弟提婆达多由于一些心中的权力欲而提出别有用心的苦行主义修道原则,说动少数无修比丘暗杀佛陀和分裂僧团,并欲使摩羯陀阿者世国王反对佛陀.但被佛陀和舍利弗等尊者及时制止.邪念失败的提婆达多最后在众叛亲离中死去.摩羯陀的阿者世国王也因此归依了佛陀.

佛陀的健康状况随着年龄的老迈而衰退,患有风湿背痛、肠胃功能的疾病.但仍然精进不懈地坐静作示范教育弟子解脱之道和调平世间乱事.调平世间乱事如释迦族人和邻国发展成战争的水源之争,被佛陀赶去战场以自己的威望和道理调解

唯有一道,能淨衆生,使離苦難,亦能除滅不善惡業,獲正法利。所言法者,亦四念住。

制止.同时佛陀就病等开示弟子们:解脱者、凡人与病的关系.即解脱者与凡人的不同在于:解脱者虽然患病但不会由此产生烦恼;而凡人会由病痛产生烦恼更增加病患.因为解脱者不再执着身心为我,我所有.

在这一时期佛陀的杰出弟子已经向印度的东、南、西、北四方传播了教导.有时僧团在佛陀身边聚集,以法为乐,以法为称赞.法将舍利弗以智能善巧为著名、尊者玛哈迦叶以严格遵守朴素的修行纪律为著名尊者阿那律陀以眼界为著名、尊者目建连以神变为著名、尊者迦淡延以解释分别法义为著名、尊者优波离以戒律为著名、尊者阿难陀以善巧多闻为著名、佛陀之子尊者罗侯罗以默默努力为著名、尊者二十亿以精进修道为著名.此外还有尊者富楼那、尊者满慈子等等皆以各自法行的某个特长而闻名于僧团和居士中.

最后几年中,比丘尼僧团的创建者之一波奢波提乔尚弥、佛陀以前的妻子耶输陀罗、佛陀之子尊者罗侯罗等等在完证解脱后,都相续逝世进入永恒自由的大涅槃界.

公元前 545 年,尊者目建连被仇恨佛教的众邪见婆罗门杖击重伤而逝世.

同年僧团最优秀的长老舍利弗在那烂陀的葩瓦利芒果园问讯和称赞佛陀的智能:称赞佛陀所建立的解脱之道传承----由四念住发展七觉悟次第的道路的伟大.佛陀赞同这一说法,并让大家记住这一教法.长老舍利弗在离去后不久在自己的僧团驻地逝世.尊者阿难陀(此时只证达了第一果,还未彻底解脱)因此忍不住地哭泣,佛陀指导他别离是人间的常事.其实一切圣者的法身----戒律、禅定、智能、解脱、解脱智能五项将永远流传下去.因此应该克服自己心中的悲伤.并预言尊者阿难陀不久后将会证达究竟解脱.

公元前 545 年的雨季,佛陀在毗舍离城教导毗舍离的名妓阿帕班利,富有的阿帕班利因此把自己的庵婆婆梨园林赠送给佛陀和大僧团,并选择了出家.后来她由于自己的努力证达了究竟解脱,永远离开了轮回.佛陀于后在毗舍离城的贝鲁瓦度过雨季安居.

雨季安居后,在公元前 544 年,年已 81 岁的佛陀开始患严重的病疾病.但他以意志



力和禅定力克服病痛.并对在旁担心异常的尊者阿难陀开示说:“阿难!以自己为明灯、为归依,勿以他人归依;以法为明灯、为归依,勿以他人归依。”

随后几个月中佛陀与大僧团汇合,宣布自己将在不久后逝世.同时再次重申戒律、禅定、智能、解脱是解脱之法.并希望僧团成员在此之后以正戒律、正法为依止处.在这段时间内佛陀多次教导解脱要点.

公元前 544 年二月十四日,佛陀到达库西那拉的皇家娑罗树林间,先接受库西那拉城居士们的敬意.在黄昏时佛陀抱病接待了游行访道者-----苏跋陀,开示”若于任何方法中没有八圣道者,则无第一、第二、第三及第四沙门果.若于任何方法戒律中有八圣道者,则有第一、第二、第三及第四沙门果。”解释了苏跋陀心中的疑问,苏跋陀因此出家,成为佛陀最后的弟子.以后也获得了究竟解脱.

在之后的二月十五日初夜时分佛陀向在身旁的僧团作了最后释疑和告别.

中夜时分,佛陀最后告诫众比丘说:“比丘们!我告诉你们,不要自负,观察一切法都是无常变化的.大家应该各自精勤观察,以彻底证取(解脱)道果。”是佛陀在人世的最后教导.然后佛陀次第进入四禅八定,返回第四禅时结束了了轮回的生活,证达永恒的大涅槃界.这时在库西那拉附近地区发生地震及天空无雨响雷等现象.

正是公元前 544 年二月十五日月圆时分.

尊者阿那律陀在时以偈句说:

已舍诸贪欲, 得证净涅槃。

大贤损寿时, 心安隐坚定。

心定不可摇, 战胜死痛苦。

正如明灯灭, 心解脱亦然。

此后佛陀的遗体被放置了七天,在从叶波国赶来的长老尊者玛哈迦叶等弟子带领另支僧团到达后进行了火化,据说当时是未举火而遗体自燃.

佛陀逝世后的第一个雨季里,由摩羯陀国王阿者世的支持,提供了清静园林.以长老尊者玛哈迦叶为首的五百解脱比丘结集了佛陀在世时的各种教导,尊者优波离诵律,尊者阿难陀诵出经文和阿毗达摩(可能是早期形式).就是,《佛教三藏经文》.

唯有一道,能淨衆生,使離苦難,亦能除滅不善惡業,獲正法利。所言法者,亦四念住。

另尊者阿难陀也正如佛陀预言的一样在结集前一夜究竟觉悟.

据《善见律毗婆沙论》记载,佛陀从觉悟到涅槃,所教导的知道数目之解脱比丘有一千三百四十一人.是乔陈如等五人,耶舍长者子.耶舍友人五十四人.拔群三十人.致罗一千人.舍利弗、目建连等二百五十人.阿酷利玛拉一人.

对于佛陀的生平年代另一种参考是公元前 566 年到公元前 486 年的叙述,佛陀今天已经结束了轮回的人生,证于自由的涅槃,就是在烦恼、无知永远熄灭的地方.佛陀曾教导:“无论佛陀出世与否,客观存在的真理,自然的规律-----一切事物都是“无常”、“不圆满”、“无我”,这就是事实.我只是认识和觉悟了这个真理,认识和觉悟后,从觉悟真理而来的人就开示、传授、建立、弘扬、讲解,使人们能够明白这:一切事物实在都是“无常”、“不圆满”、“无我”的“。对!认识这些将使我们摧毁心中的无明,放下对世间的执着,超越于世界.

用佛陀的另一首著名偈句作文章的结尾:

“你们应该自己努力(去解脱),从觉悟真理而来的人(佛陀)只是导师.”





佛陀及圣者的开示

一个被毒箭射伤的人

摩伦亚铺达(Malunkaputta)对世尊说：「长者，当我禅定时，想起了：「对于世界是有限的、是无限的、是既有限又无限的、或既非有限，亦非无限的推测；对于灵魂与身体是同一的或不同一的推测；对于如来入灭后是存在或不存在、既存在亦不存在或既非存在，亦非不存在的推测，这种种推测，世尊都不曾加以解释，把它们搁置在一旁，不加以理会。长者，如果您不为我解释这些推测，我将舍弃这修行。如果您确实知道答案，就应该为我解说，否则，您就坦白承认您不晓得吧！」

「摩伦亚铺达，我可曾对你说：来！做我的弟子，我将为你解答这些问题吗？」

「没有，老师。」

「那，你可曾对我说：唯当您解答这些问题后，我才成为您的弟子吗？」

「没有，老师。」

「既然如此，你这傻子在发甚么牢骚呢？如果有人说要等到这些疑问全被解答后才成为我的弟子，那么，可能还未获得解答时，他已死去了。这就有如一个被一支毒箭射伤的人一样，当朋友为他请来医生诊治伤口时，他说道：『等一等，在把毒箭拔出之前，我要知道箭是谁射的？他是甚么出身？是高的、矮的、肥的或瘦的？否则，我不愿把箭拔出。在把毒箭拔出之前，我要知道用以射这箭的弓是弹力弓、十字弓或长弓？否则，我不愿把箭拔出。在把毒箭拔出之前，我要知道箭是由芦苇制的、木头制的或竹子制的？否则，我不愿把箭拔出。在把箭拔出之前，我要知道箭头是普通型或锯齿型？是牛齿造的或是铁造的？否则，我不愿把箭拔出。』早在这些问题能被完全解答之前，那人已死了。同样的，如果有人要等到世界是有限或无限等问题被清楚解答之后才愿意成为我的弟子，恐怕在获得解答之前，他们已死去了。」

「是否要过圣洁生活，决定不在于探究世界是否有限的、是无限的、是既有限又无限的或既非无限，亦非有限的。是否要过圣洁生活，决定不在于灵魂与身体是同一或不同一的。不论世界是否有限或无限，生、老、病、死、悲伤、苦恼、痛苦、哀痛与失望等依然存在。我的教诲乃是为了断除这一切。对我没有解释的，你要了解这些是还没有被解释的，对我有解释的，你要了解这些是已经被解释的。我不解释的是甚么呢？是你所问的那些推测性问题。为甚么呢？因为它们与修行的目标无关，它不是圣洁生活的基础，不能助长割舍、放弃、镇定、寂静、高深知识、觉悟或证得涅槃。我所解释的是甚么呢？是四圣谛。为甚么呢？因为它与修行的目标相关连，是圣洁生活的基础，能助长割舍、放弃、镇定、寂静、高深知识、觉悟和证得涅槃。」

粪甲虫经

<小部·粪甲虫本生>中叙述一个故事：

一只吃粪的甲虫，满身是粪，满肚子也是粪，站在一大堆的粪前，鄙视其它甲虫道：『我是吃粪者，充满了粪，满肚子也是粪，在我面前也有一大堆的粪。』然后一天它喝到点别人散滴在地上的酒。它就醉了。于是它就快乐的蹦上一堆粪，然后跳动着大喊：“我是世界征服者。世界之王。”然后当它在大便上这么跳跃时，大便软下去了。于是它大喊道：“真伟大。整个世界的大地因为我的蹦跳而塌陷”。然后有一群象正好走过旁边，它看见说：“我们来作战，你们死定了。”大象根本没有听见它的声音，走过去了。它望着大象的背影说：“这家伙逃跑了”据说后面的大象正好拉屎。正好一堆象屎落在那只吃粪的甲虫头上。于是它被压死了。

《相应部 因缘品 利养相应 粪甲虫经》中佛陀引此故事教导说：「诸比丘，(世间的)利养、崇敬与名誉是极为可怕的，是证得解脱束缚而达到至上安全处极强的障碍。就有如一只吃粪的甲虫，满身是粪，满肚子也是粪，站在一大堆的粪前，鄙视其它甲虫道：『我是吃粪者，充满了粪，满肚子也是粪，在我面前也有一大



堆的粪。』

「这受到利养、崇敬与名誉淹没其心的比丘鄙视其它良善的比丘。但这将会为那腐败的人带来极长久的厄难与痛苦。诸比丘，这显示了利养、崇敬与名誉是多么的可怕，是证得解脱束缚而达到至上安全处极强的障碍。所以，诸比丘，你们应当如此训练自己：『无论我们得到了什么利养、崇敬与名誉，我们都会舍弃它，以免它淹没了我们的心。』」

所以一个认真学习佛教的人应该了解,他走得不是进入世间之道,而是出世间之道.他只有真正希望放下对于世间法的欲望,培养真实的出离,他才是真正的佛陀弟子.

而作为一个贪婪世间法的人,那解脱和他是无望的.

轮回里的流浪汉

<阿罗汉的足迹>片段 雷迪西亚多著

现在，我应该举出几个例子，来说明没有能力控制心的人与上面提到的心智不全的人之间的比较。

这里有一条急湍的河流。一位不熟悉如何掌舵的船夫，随流而下，他的船只装满了下游城镇买卖所需要的有价商品。当他随流而下，经过沿岸都是山谷森林的地区，而无法下锚卸货，因此，他又继续随流而下，无法靠岸。当黑夜降临，他经过可以停泊的村镇，却由于身陷黑夜之中，无法看见这些村镇，于是又继续不停地顺流而下。破晓时分，当他抵达有村镇的地方，由于没有能力掌控船舵，无法向岸边推进，下锚靠岸。因此，他迫不得已又随流而下，最后航向汪洋大海。

无止尽的轮回就像这条急湍的河流，无力控制心念的众生就像无力掌舵的船夫，心灵就像船。在没有佛法的“空”世界中，从某一存在漂流到另一存在的众

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。生，就像船夫途经沿岸尽是山谷与森林的地区，缺乏靠岸的码头。有时生在有佛法的世界，却没有机缘认识到，这是因为他们处在「八难」之中，就像船夫途经有靠岸码头的村镇，却因为天黑的缘故，没有办法看见。在另一段时间，他们在佛法中生为人类、天人或梵天，可是，由于他们无力控制住他们的心灵、并且持续努力修持四念住的直观法门，便无法确保修行的道与果，因此，依旧在轮回中飘荡，他们就像船夫看见村镇靠岸的码头，可是没有能力掌舵往前推进，因此，迫不得已航向大海。在无止尽的轮回中，身处在有佛法的时期又能从世间的病苦中解脱出来的众生，其数目超越了恒河沙滩的沙粒，这些众生是经过四念住的修习，有能力控制住心灵，并且有能力将心念贯注于任何想要注意的对象上。

这就表现出没有修习四念住的众生，飘荡的倾向或者「存在的趋势」。当他们开始修习禅定与直观的时候，才知觉到无力控制住心念的事实。

作为佛陀弟子应该做什么

缅甸上个世纪最伟大的圣者玛哈希长老曾经这么告诉他的弟子们：

"如果你们得到了此世的人身,那你们应该努力,至少在这一生中证达初果.不然你就可能空获了在轮回中难得的人生.也白遇见了佛教."

佛陀曾经告诉弟子,在轮回中得到人身的机会是微乎其微的,

他这样问弟子:"设想大地被水覆盖了,有一人将一副穿有一个洞的牛轭(牛马等拉东西时架在脖子上的器具)抛入水中.牛轭随风四处漂流.再假设每一百年中,有一只瞎了眼的海龟浮出水面,那么,依你猜测,这只每隔百年才浮出水面的海龟的头部伸入轭上洞孔的机会有多少?』

比丘们回答说:『世尊，那是微乎其微的。』

佛陀因此说：



唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。和解脱呢？

『是的！人能出世为人的机会也同样微乎其微；彻底了悟的如来住世的机会也同样微乎其微；佛法与如来的戒律能在世间教授也同样微乎其微。你既然已出世为人，如来又已到世间并教导佛法，你就应该力求了悟四圣谛。』

所以，精进的佛陀弟子使自己相应于善行\善法\禅定及胜利之道果。

这是你作为佛陀弟子对于佛陀最基本的义务。

所以说：

如果你获得此生为人，则应该证达阿罗汉果或者阿那含果。

如果你不能获证阿罗汉果或者阿那含果，那至少应该获得第一\第二果。

如果你不能获证第一\第二果，那至少应该获得对于内观禅法的熟练。

如果你不能获得对于内观禅法的熟练，那至少应该证成色界和无色界的安止禅定。

如果你不能证成色界和无色界的安止禅定，那至少应该证达各种近分禅定的多种或一种。

如果你不能证达各种近分禅定的多种或一种，那至少应该能在行为上具有戒律和具有施舍之善行等。

如果你甚至没有在行为上具有戒律和具有施舍之善行等，那至少不要为了自己的利益而去作任何有害的事情。

如果你甚至也没有回避作有害的事情，那不要忘记忏悔你自己。

如果你甚至连忏悔都忘记了，那你此生和死后一定将堕落在恶趣。

为什么呢？

因为你在生之时已经成为恶趣者。以恶及烦恼污染其心，那怎么还有机会获得善趣





诵念课文

我所教导及诠释的戒和法，在我辞世后，将成为你们的导师。
佛陀

这是法的赠礼
由阿折罗苏哇诺长老的信众所赠送。

介绍-护卫诵经之因由

保护人们的经文被称为“护卫经”，它的意义是：
“这些经文保护诵念与聆听者。”当人们面对危险或严重灾难时，这些经文给予人们全面的保护。最重要的是这些经文应以正确的方式来诵念与聆听之。诵念与聆听者须达致一些条件。

对于诵念者：

- * 他们必须正确又全面地诵念这些经文，而无任何遗漏。他们必须了解所诵念的经文的含意。
- * 当他们诵念时，心中必须充满善意与慈爱。

对于聆听者：

- * 他们必须是不曾造下五大极恶重业，它们是：弑自身之父或母、弑阿罗汉、出佛身血及破和合僧。
- * 他们必须拥有正见及彻底了解业力之因果。
- * 他们必须于聆听经文时对它们拥有信心，相信这些经文能有效地让他们避开危险。当诵念这些经文时，他们必须专注与恭敬地聆听。

只有这些条件皆达到时，人们才能从这些“护卫经”中获得最完全之利益。

Sayadaw U Silnanda...Paritta Pali and Protective Verses

礼敬如来

Namo tassa, bhagavato, arahato, samma sambuddhassa
那摩，达萨，巴格娃多，阿了哈多，三马三菩达萨
礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

八戒

- (一) 我愿学习受持不杀生戒
 - (二) 我愿学习受持不偷盗戒
 - (三) 戒愿学习受持不邪淫戒
 - (四) 我愿学习受持不妄语戒
 - (五) 我愿学习受持不饮酒戒(注：任何能致使神志迷乱之物皆属酒类之范围)
 - (六) 我愿学习受持，不非时进食戒(中午过后)
 - (七) 我愿学习受持，不跳舞、唱歌。奏乐、观看娱乐、以花环、香水、化妆品、装饰品、装饰美化身体戒。
 - (八) 我愿学习受持，不坐卧高贵奢侈大床戒。
- 这就是我应该持守的八项戒律。
这就是我应该持守的八项戒律。
这就是我应该持守的八项戒律。

吉祥经

如是我闻：

有一次。世尊安住在舍卫城附近。护法祇树给孤独长者的祇树园精舍：

那时一位非常貌美的天神在深夜里向着世尊趋近。

几乎整个祇园精舍被其光照亮起来。

亲近世尊后恭敬行礼，在一边站着。



这站在一旁的天神，对着世尊恭问道：

众多天神及人类，

在沈思吉祥之意；

祈求安好快乐，

请对他们开示吉祥之最。

(一) 远离愚痴人， (一)

亲近智能者； (二)

恭敬应被恭敬者， (三)

此是吉祥之最。

(二) 择邻选地安然住， (四)

皆因昔日修福行； (五)

自己发愿行正道， (六)

此是吉祥之最。

(三) 博学多闻， (七)

手艺精巧， (八)

及持有戒行， (九)

受过好的训导及善于言语， (十)

此是吉祥之最。

(四) 若能奉养父与母， (十一)

珍爱妻子及儿女， (十二)

所作无一恶行业， (十三)

此是吉祥之最。

(五) 布施 (十四) ； 奉公守法， (十五)

善于支持亲人； (十六)

无有业障， (十七)

此是吉祥之最。

(六) 舍离邪恶， (十八) 禁止罪恶。 (十九)

避免麻醉品； (二十)

及深切专注于佛法(真理)， (廿一)

此是吉祥之最。

(七) 恭敬(廿二)谦逊， (廿三)

知足(廿四)及感恩； (廿五)

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

适时听闻佛法， (廿六)

此是吉祥之最。

(八) 忍耐(廿七)及恭顺， (廿八)

必能见沙门(隐修者)， (廿九)

适时讨论佛法(三十)

此是吉祥之最。

(九) 苦道行(卅一)及梵行， (卅二)

得见圣谛； (卅三)

体证涅槃， (卅四)

此是吉祥之最。

(十) 接触俗缘，心仍如如不动； (卅五)

无忧(卅六)、无染(卅七)、安和， (卅八)

此是吉祥之最。

(十一) 遵行这一切。

他们所到处：

处处顺利不败，处处安好快乐。

此是吉祥之最。

礼赞佛宝

如此乃是世尊：

阿罗汉，完全根除无明烦恼、

无上正等正觉者、

赋予智能與品德、

善逝、

理解世间万物者、

驯服者的伟大主人、

天人與世人的导师、

正觉、

神圣的佛陀世尊。

礼赞法宝

世尊善说之法，



(自见)须经过学习及奉行才能亲身体会的、
此时此地即见、不延误时光 / 即见效的、
(欢迎)来参见的、
(导向)向内返照、
(智者各自证知)智者皆能亲身体证的。

礼赞僧宝

良善行道的是世尊的声闻众。
正直行道的是世尊的声闻众。
聪慧行道的是世尊的声闻众。
和敬行道的是世尊的声闻众。
即是说：四双、八辈。
这乃是世尊的声闻众。
值得供养、值得供奉、
值得奉施、值得合掌敬礼。
是世间无上的福田。

十二因缘

流转门

由无明缘行(善与恶) ，行缘识(生) ，
识缘名色，名色缘六入，
六入缘触，触缘受，
受缘爱，爱缘取，
取缘有，有缘生，生缘衰老、死、忧愁、哀伤、苦楚、悲痛。
由此缘起众苦集。
此是苦集圣谛。

还灭门

无明灭，则行灭，行灭，则识灭，
识灭，则名色灭，名色灭，则六入灭，
六入灭，则触灭，触灭，则受灭。

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。
受灭，则爱灭，爱灭，则取灭，
取灭，则有灭，有灭，则生灭，
生灭，则衰老、死、忧愁、哀伤、苦楚、悲痛灭。
由此则灭众苦。
此是苦灭圣谛。

念死

- (一) 一切因缘和合法无常(诸行无常) ，生起了减法是它的法性(是生灭法) ；生起了必将消失(生灭灭己) ，当一切的行完全止息，寂灭必定现前(寂灭现前) 。
- (二) 一切行是苦，生起了灭去是它的法性 (是生减法)；生起了必将消失(生灭灭己) ，当一切的行完全止息，寂灭必定现前(寂灭现前) 。
- (三) 一切法无我，生起了灭去是它的法性(是生减法) ；生起了必将消失(生灭灭己) ，当一切的行完全止息，寂灭必定现前(寂灭现前) 。

三法印

- (一) 当一个人以智能观照时，得见‘一切行无常’ 。
- 那个时候，他讲厌倦于自己所沉溺的诸苦，这就是导向清净之道。
- (二) 当一个人以智能观照时，得见‘一切行是苦’ 。
- 那个时候，他讲厌倦于自己所沉溺的诸苦，这就是导向清净之道。
- (三) 当一个人以智能观照时，得见‘一切法无我’ 。
- 那个时候，他讲厌倦于自己所沉溺的诸苦，这就是导向清净之道。



欲愿/发趣法

广说缘

因缘，所缘，增上缘，
无间缘，等无间缘，俱生缘，
相互缘，依缘，近依缘，
前生缘，后生缘，修习缘，
业缘，果报缘，食缘，
根缘，禅那缘，道缘，
相应缘，不相应缘，有缘，
非有缘，离去缘，不离去缘。

诵念慈心

(晚课)

巴利文中的慈心(metta)含有多重意义，它的意思乃是慈爱、友善、亲善、仁慈、友谊、友好、和睦、无碍与非暴力的。巴利评论者把慈心诠释为拥有强烈的愿望，冀望他人能幸福与快乐 (parahita-parasukha-kamana)。基本上，慈心之爱与友善的态度，跟仅是自利的和蔼有别。通过慈心，一个人会摒弃令人不快，痛苦、愤恨、及怨恨的心，而发展利他的友善、包容及仁慈的心。

真正的慈心是无有自利的。它从内心唤起热忱的友谊、同情与爱，它在修行时无限地成长，逾越了一切社群、宗教、种族、政治与经济藩篱。慈心的确是属于宇宙性的，它是无私及拥抱一切的爱。

慈心创造出一个人纯洁之人，亦为他人带来安全感。诚如一个为人母者，牺牲自己之生命，以保护她的孩子，慈心只为付出。而不曾祈求任何回报。促进自身的利益是个人与生俱来之本性。当这种欲望转化成利他时，不仅本身基本的欲望获得克服，这心也变得宽阔，而能鉴定一切众生的利益为自己的利益。作出这种改变

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。后，一个人亦可能在最佳情况下促进自身之福利。

礼敬

我依佛法的修行敬奉佛陀。
我依佛法的修行敬奉佛法。
我依佛法的修行敬奉僧众。
我依佛法的修行敬奉父母。
我依佛法的修行敬奉师长。

慈经

- (一)愿我脱离危难和仇敌
愿我脱离内心的痛苦
愿我脱离身体的痛苦
愿我每天生活安乐，无困扰
- (二)愿我的父母、师长、亲戚和朋友
愿有戒德的贤者
愿他们脱离危难和仇敌
脱离内心的痛苦
脱离身体的痛苦
每天生活安乐，无困扰
- (三)愿所有在此范围的习禅者
愿他们脱离危难和仇敌
脱离内心的痛苦
脱离身体的痛苦
每天生活安乐，无困扰
- (四)愿所有在此范围的比丘，沙弥
优婆塞和优婆夷
愿他们脱离危难和仇敌
脱离内心的痛苦
脱离身体的痛苦
每天生活安乐，无困扰
- (五)愿护持佛法的弟子(供衣、食、药、住)



唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

愿他们脱离危难和仇敌
脱离内心的痛苦
脱离身体的痛苦
每天生活安乐，无困扰

(六)保护我们的天人

在此庙内的天人
住于此处的天人
愿所有在此范围的天人
愿他们脱离危难和仇敌
脱离内心的痛苦
脱离身体的痛苦
每天生活安乐，无困扰

(七)一切众生

所有活着的众生
所有能见到形体的众生
一切有名相的众生
一切有身躯众生
一切女性者
一切男性者
一切圣者
一切非圣者
所有的天神
所有的人类
所有苦道中的众生

愿他们脱离危难和仇敌。
脱离内心的痛苦，
脱离身体的痛苦，
每天生活安乐，无困扰。
愿他们现今无痛苦，
他们的资产无有损失或减少。
依据他们个人所造的业，愿能继续保有。

(八)在东方的
西方的
北方的
南方的
东南隅的
西北隅的
东北隅的
西南隅的
下方的
上方的

(九)一切众生

所有活着的众生
所有能见到形体的众生
一切有名相的众生
一切有身躯众生
一切女性者
一切男性者
一切圣者
一切非圣者
所有的天人
所有的人类
所有苦道中的众生

愿他们脱离危难和仇敌。
脱离内心的痛苦，
脱离身体的痛苦，
每天生活安乐，无困扰。
愿他们现今无痛苦，
他们的资产无有损失或减少。
依据他们个人所造的业，愿能继续保有。



所有在天道最上方的众生，
所有在苦道最下方的众生，
所有三界(宇宙)的众生，
所有在陆地上生存的众生，
愿他们脱离内心的痛苦和仇敌，
愿他们脱离身体的痛苦和危难。

所有在天道最上方的众生，
所有在苦道最下方的众生，
所有三界(宇宙)的众生，
所有在陆地上生存的众生，
愿他们脱离内心的痛苦和仇敌，
愿他们脱离身体的痛苦和危难。

所有在天道最上方的众生，
所有在苦道最下方的众生，
所有三界(宇宙)的众生，
所有在陆地上生存的众生，
愿他们脱离内心的痛苦和仇敌，
愿他们脱离身体的痛苦和危难。

唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

发愿

我真诚地依此四念处修行，
愿我脱离生、老、病、死的苦海。
愿我所得的功德帮助我祛除内心的污秽 / 一切恶念。
愿我所得的功德帮助我体证涅槃。
愿我所持的戒律與德行帮助我获得道果的智能，

我们与一切众生分享这些功德，
愿一切众生得以分享这些功德，并经常安康快乐。

善哉!善哉!善哉!

由我们所成就受人所赞叹的功绩，
愿众天人随喜，以成就一切善行。

由我们所成就受人所赞叹的功绩，
愿众能见形体的众生随喜，以成就一切善行。

由我们所成就受人所赞叹的功绩，
愿众天生随喜，以成就一切善行。

愿所有三界的众生（听到我者）同来分享我所得的功德

善哉!善哉!善哉!





缅甸内观传统简介

在当今佛教国家中，缅甸是内观修行风气最兴盛的地方。

从十九世纪开始，在缅甸就有许多以缅文撰写的关于内观修行的著作相继问世。这些内观修行的著述，深入浅出地该摄了教理与实践，其作者包括：敏东王(King Mindon)的内政大臣乌波莱(U Hpo Hlaing, 1829-1883)，以及许多著名的禅修比丘：替隆尊者(Thilon Sayadaw, 1786-1860)、图考尊者(Htuth-Kaung Sayadaw, 1798-1880)、雪进尊者(Shwe-gyin Sayadaw, 1822-93)、涅敦尊者(Hnget-dwin Sayadaw, 1831-1910)、澎豆吉尊者(Hpondawgyi Sayadaw, 1829-1883)等。可以说，近代缅甸内观修行传统之嚆矢，便是起于这些内观著述的作者。

在这些早期的禅修老师当中，替隆尊者(1786-1860)是极重要的一位，许多在敏东王时期兴起的宗派(Mindon sect)，其后在溯源传承时皆追溯至被认为是阿罗汉的替隆尊者。敏东王十分尊崇替隆尊者，视尊者为佛教比丘教、行、证的典范，他原想延请替隆尊者到当时首都曼德勒(Mandalay)长住，并主持「净化僧伽」运动，但为替隆尊者所婉谢，「净化僧伽」运动改而由尊者的弟子主持。替隆尊者著作等身，撰有《修行方法》(*Bhāvanādīpanī-kyan*)等六十四本缅文著作。

绍承十九世纪的禅修传统，二十世纪初叶至中叶时期，缅甸出现许多内观禅修老师，如雷迪尊者(Ledi Sayadaw, 1846-1923)、明贡尊者(Mingun Sayadaw, 1869-1954)、孙伦尊者(Sunlun Sayadaw, 1878-1952)、莫因尊者(Mohnyin Sayadaw, 1873-1952)、乌铁吉(U Thet-gyi, 1873-1946)、乌巴庆(U Ba Kin, 1899-1971)、韦布尊者(Webu Sayadaw, 1896-1977)、唐卜陆尊者(Taungpulu Sayadaw, 1897-1986)、莫哥尊者(Mogok Sayadaw, 1900-1962)、马哈希尊者(Mahasi Sayadaw, 1904-1982)等等。其中，雷迪尊者与明贡尊者，是两个极具代表性的人物，二十世纪中、后

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。叶时期闻名的禅修指导老师，大多数是直接受学于他们二人或其弟子、或者至少是受到二人著作之影响，而有着某种程度的传承关系。雷迪尊者与明贡尊者的道场分别在缅甸北部(上缅甸)和南部(下缅甸)，可谓形成近代缅甸「北雷迪、南明贡」的两大修行传承。二十世纪缅甸最伟大的禅师之一，马哈希尊者，他的老师就是明贡尊者。

明贡尊者(U Nārada, 1869-1954)，十四岁时出家为沙弥，后来还俗，十七岁时再次出家，之后至曼德勒及下缅甸等地学习三藏、注疏。受具足六年之后，因为家庭因素而二度还俗，并于一年多后，即 1896 年第三度出家。这次他跟随的老师是闻名的阿雷都亚尊者(A-le-tawya Sayadaw, U Myit-zu)。阿雷都亚尊者的老师庆都亚尊者(Kintawya Sayadaw)，是敏东王所敬重的替隆尊者的学生。因此，明贡尊者的禅修传承可溯自替隆尊者。在阿雷都亚尊者的指导下，明贡尊者开始禅修的学习。1905 年，当他三十七岁时因为有了自己的寺院而离开阿雷都亚寺院，且于四十岁时成为禅修老师，1911 年时，他的信徒为他建立了 近代缅甸第一座禅修中心。明贡尊者除了以教导念处禅修闻名外，他也是博学的巴利学者，P.V. Bapat 在介绍缅甸的佛学研究时，提到明贡尊者撰有《弥兰陀注》(*Milinda[pañha]-aṭṭhakathā*)、《导论注》(*Peṭakapadesa-aṭṭhakathā*)、《功德衣的裁判》(*Kaṭṭhinaviniccaya*)和《涅槃论》(*Nibbānakātha*)。值得一提的是，明贡尊者曾在《弥兰陀注》中，提出由比丘僧团授与比丘尼具足戒的可能性，提倡恢复上座部比丘尼的传统。

缅甸的内观修行，便是在上述这些二十世纪上半叶时期的杰出禅修导师们之耕耘下，而开始逐渐普及，乃至形成一股全国性的修行风气。这股禅修风气，不仅影响了缅甸国内外的出家众，更是「前所未有地」吸引了许多在家众也一起投入追求解脱的行列，因此它也被学者称为「在家众禅修运动」。这个运动的发展，透过马哈希内观方法的弘传而达到顶点。



修习内观的利益

Sayadaw u kundala 教法提要

特点：磨利五根（使五根敏锐起来），强调定力的开发

（一）修习内观的利益

1. 发展出一颗平静与清明的心（不为贪嗔痴所激荡与障蔽）
2. 发展出一颗牢固稳定与坚强的心（不为外境所动摇）
3. 治疗疾病（于生灭智或行舍智之阶段时）
4. 知性智力的培育
5. 证得初果，以永蔽四恶道之门

（二）五根的开发

1. 要能发展内观智，必定要使慧根壮大起来，要使慧根壮大，定根一定要强大
2. 只有在定根发展至强稳时，内观智才能展现。
3. 若不先发展及建立起三摩地而去尝试“此是色法，此是名法”，进度定会很慢。所以我们一定要在开始阶段时先以发展三摩地为首要及基本任务。
4. 信根---> 精进根 -----> 念根 -----> 定根 -----> 慧根

（三）磨利五根的九个因素

1. 常把心的注意力放于目标（包括现象，动作等）的退减上。
（多留意目标的退减，其“生”与“住”为次要）
2. 观注目标时，一定要心存尊敬
 - (1) 所有动作都要轻柔缓和
 - (2) 观注时要“紧密与用心”
“紧密与用心”指心必定要正在当下一刻及知晓现象的“实相”。
“实相”指现象的本质，如四大结构，而非指形相等概念。
3. 延续不间断地观注，不应有空隙，不应有停顿。
4. 拥有七种支持因素：
 - (1) 适宜的住所及修行场地。

唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

- (2) 容易获取食物（适用于僧）
 - (3) 谈话要适当（与法对应）
 - (4) 适合的修行伙伴
 - (5) 适合的营养
 - (6) 适宜的气候
 - (7) 适合的修行模式（选取最有利于自己的修行“模式”）
“模式”指四大姿势：行，站，坐，卧
5. 留意能发展内观三摩地的原因（即在修行时，是什么原因能使自己产生内观念）
 6. 开发七觉支
 7. 要培养出不顾及生命及身体的修行态度
 8. 要克服所有的苦痛（懣，累，厌，痛等）
 9. 在达到修行目标前都不放弃对目标的观注。



知见五蕴生灭者的一天，胜过不能知见五蕴生灭者的百年生命。——《法句经》
113 偈



马哈希内观禅法

密集内观禅训课程能使你达成解脱，
因此，想到它的好处你就该全力以赴，
这样你的修学才能圆满成功。
我们所教的禅修法是以四念处为基础，
四念处是伟大的世尊
以及历代有成就的佛弟子所采用的修行法门。
你该值得庆幸，
因为你有缘与他们采用同样的法门修行。

马哈希西亚多（Mahasi Sayadaw, U Sobhana Mahathera 1904~1982）对上座部佛教国家内观禅修有深远的影响。他六岁起在一处村庄道场研习经论，具足比丘戒后数年完成学业，获得由政府所资助的巴利文及经论考试的最高荣誉。他教授佛法多年后开始参学以追寻更明确、有效的修行方法，在打端（Thaton）遇到明贡西亚多（U Narada, Migun Sayadaw）教他密集内观禅修法。马哈希经历密集的禅修和不断的学习以后，回到自己的家乡开始有系统地教授人们四念处的修行方法。

缅甸脱离英国独立（译按：一九四八年）不久后，新任总理乌努（U Nu）礼请马哈希到仰光，为他设立一处大型的禅修中心，请他教导人们禅修，从那时起，超过一百处的道场由他在缅甸的弟子相继设立。他的教法已广泛流传于泰国和斯里兰卡。

唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

一九五六年世界佛教僧伽大会，也就是在佛陀初转法轮后的两千五百年，马哈希获得一项极高的荣誉。大会聘请他担任首席顾问，即扮演着为后代阐释并保存佛陀教法的主要角色。

在仰光马哈希的禅修中心有许多大的禅堂和关房以供禅修，里头常有上百人在做密集毗婆舍那（Vipassana）内观禅修。访客可见到禅修行者在各大殿经行，很多人在关房静坐或者集体向指导老师请益。虔诚的缅甸居士利用假期去禅修中心参加密集禅修是寻常的事。

在马哈希的教法里，每天持续十六小时的静坐和经行交替练习，即使从未修学过的在家人，也可经由这种密集的安排迅速开发定力和正念。马哈希除了教人密集不断的练习之外，一开始就以严格的内观练习做为开发正念的手段，没有其它以一特定所缘对象做为开发定力的前方便。相反地，一起步即对刹那变化的身心现象觉照观察，对每一生起身心无我的现象命名称念。这种命名称念的技巧，也有助于把想蕴的内容导向做为禅修的观察目标，它帮助瑜伽行者跳离对各种体验内容认同或介入。马哈希强调，在每一时刻直接的体验上觉照，命名称念祇是为了能更清楚观察的周边辅助。用另外的方式来表达，即百分之九十五的努力用在直接体验所缘目标，仅百分之五的心力对这个目标命名称念。

马哈希虽建议以腹部起伏作为专注的目标，他的弟子在教导人们时，也允许另采以出入息在鼻端的触觉为观察点。在这套修法里，重点不在被观察的目标，而在于培养清晰、无执的觉照力以透视它的实相。



继续介绍下来，马哈希以清楚、非虚玄莫测的方式，仔细说明随着觉照力的加深和注意力的加强，禅修者可能出现的体验。这是对佛经所记载内观成就次第作扩充的说明。不过必须记住一点：即使禅修者正确地遵照马哈希的方法，也不见得都有相同的体验。

尽管有时候禅修者的内观经验吻合马哈希所叙述的状况，通常彼此的体验大不相同。很重要的一点，切记：在练习过程中，若有什么样的期待是很危险的，你祇须对每一刻真正体验到的情况培养愈来愈清晰和深刻的觉察力。这时修行会加深，内观和智能也会自然且深度地开发出来。

在一九五〇年代后期和六〇年代早期，许多西方人士在禅修中心参学，且有些人被训练为指导老师。虽然马哈希和他一些大弟子会讲英语，但要到缅甸，祇能有为期两周的签证（译按：目前为四周），这使西方人所学变得有限。不过，在锡兰坎塔伯达寺（Kandaboda Temple），在印度菩提伽耶（Bodh Gaya）的阿那加利卡·穆宁拉（Anagarika Munindra），以及泰国维沃卡·阿斯隆寺（Wat Wiwake Asrom）的阿姜阿沙巴（Achaan Asabha）都已把马哈希的教法从缅甸流传出去了。

此外，一些马哈希重要的缅甸文著作已被译成英文出版，这些书包括《内观进阶》（Progress of Insight），以及《实用内观禅修法》（Practical Insight Meditation），有比这一章更深的教法说明。

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

昆达拉禅师在一九二一年出生于缅甸的 Waw 市镇。他九岁时在 Waw 寺院出家为沙弥。禅师曾在多间寺院学习，其中较为出名的两间寺院为 Shwehintha 和 Maydhini 森林寺院。

一九五六年，禅师享誉为授经师，一九五八年再次获得另一个授经师的名衔。早期，禅师每天教导越二百名僧伽。为期二十年。禅师在已故马哈希大禅师指导下习禅一年后，决定教禅。一九七八年，禅师成立 The Saddhammaransi Meditation Centre。目前，该中心每天约有二百位习禅者在修行。

昆达拉禅师是一位多产作家，他曾经出版过多本佛书。在马哈希修禅中心，禅师是其中一位僧团顾问。近期，禅师在信徒的邀请之下，赴新加坡、英国、法国及美国主持禅修课程及弘扬佛法。

智慧禅

许多到来学禅的人都想要知道什么是观禅。

以下是 Saddhammaransi Yeiktha 修禅中心最尊敬的师父为前来这中心学习修禅的人给的开示。这是『观禅的基本修持训练』的第一讲。

许多习禅者都想要尽快的取得更高的内观智慧。倘若你们想要修习及尽快达到最高的境界，你就得细心聆听并遵照『观禅的基本修持训练』来修习。

『观禅的基本修持』

共分三种：

- (一)坐禅
- (二)走禅
- (三)日常活动中的禅修

(一)坐禅

先开始解释坐禅。选择一个安静的地方，然后再选择一种能让你舒适地坐上一段时间的坐姿。你可以是把脚摺叠着或是盘膝而坐，重要的是你应选择一种能



让你坐上一段长时间的姿势。当你对坐姿满意之后，就请保持背脊及头部的挺直。然后，合上眼睛。把注意力集中在腹部上。

吸气时你得仔细及连续地注意腹部的『升起』及『扩展』的整个过程。吐气时，你也得注意腹部逐渐『收缩』或『沉下』的过程。

这样，在吸气及吐气时你就能连续地由始至终去注意腹部的扩展及收缩了。

但是你不应该只集中注意力在腹部的形状而已，应该用心地谛视呼吸的整个过程。一看着吸入的气如何从里向外施加着压力。你应该尝试去感受或去察觉这从内施加的压力，而不应只把注意力滞留在腹部上，因为腹部本身只是一种名相(Pannati)而已。『毗钵舍那』(观)指的不是名相或观念，而是它的实相(Paramatha)。

空气从内向外的施压是实相。这是在你进行呼吸时“如如实地发生着”的现象。你须要尽量仔细地注意所吐出的气，在它被缓缓地推出时。腹部也同时渐渐收缩。

因此，你得要对吸气及吐气这两个过程的发生保持正念。你将发觉到。当吸气时腹部会缓缓升起。此时你就得默念『升起、升起』并连续的观照整个升起的过程。过后，在吐气时，扩展的腹部就会缩回原本的状态，这时你就得默念说『降下、降下、降下』并连续的观照整个降下的过程。

当你正念地注意这两项动作时，你就会更加的集中注意力在那使腹部扩展及收缩的力量。如果你觉得『升起』及『降下』这两个目标没效，你可以增加多一点。而默念(升起、降下、触摸)。

在要去了解触点时。你不应该允许自己被四肢的形态或接触着的物体牵去；反之应该专注在触觉所感受到的软硬上，并默念升起\降下\触摸

若是这三项仍不能使你专注下来，那么你可以再加入另一项正念的目标。即默念『升起、降下、坐着、触摸』。

当你坐着的时候你会察觉到上半身竖直著的，肌肉绷紧。你得完全的不去想起头部、身子、手脚的形态；反之你得察身体里绷紧着那股气体的力量。推动着你的身体维持着坐姿、同时你也得要察觉到坐着时坚硬的感觉。这即是『触摸』了。

因此，现在你有四种可作为心识的目标，那就是：升起、降下、坐着及触摸。当你的心注意它们时，你的心也就会平和下来。当心平和及安静时。你的定力就会变得更强，『内观』也就会升起。如果你认为『升起、降下、坐着、触摸』的方式有效的话。你可以采用这种方法来集中你的定力。但假如你的心太焦虑的话。你也可以依据适合自己的方式来观照三项或两项的心识目标。

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

初学者的念头会不停地四处游荡徘徊。时而游荡到塔去了，时而到寺院去了。有时，甚至到菜市场或家里去。当这发生时，你应该注意在心里对你游荡的念头，并对自己默念『游荡、游荡；想象、想象；计划、计划』。要是定力够强，游荡的念头将会在你好好地、准确地及严格地观察后，就消失了。

或许在开始的时候你需要花上一段时间才能观察到你那游荡的念头，但稍后正念被建立之后。这些游荡的念头就很快地便会消失了。其实，不只是游荡的念头会消失，观察这些念头的正念也会消失，因为没有任何事物是永存不变的。这就是无常(anicca)。所有组成的事物都是无常的。所有组成的事物的生起和败坏都发生在一瞬眼之间。明显的，这全部都受制于『生灭』的理则。所有的存在最终的败灭或消散，只是苦的显现而已；而这些苦是没有任何办法消除的，同时，也没有任何人可以消除它。你是拿它没办法的』就是『无我』(anatta)，它是没有任何力量或方法能控制的。此时此刻你将会体会到，所有组成的事物都只是无常，所有组成的事物都是苦，所有组成的事物都是无我的。

当你继续把定力集中在『升起，降下，坐着，触摸』，大约半小时或四十五分钟之后，四肢就会开始刺痛、疼痛或麻痹。当这发生时，你得要尝试把本来专注在『升起，降下，坐着，触摸』的定力专注在这痛上。

在观禅里，痛可分为三个方面。第一是专注在这痛上以使它消失掉。第二是采用一种激进的方式使它消失。

第三便是去谛思及体会这使你痛苦的痛之真相。

第一种方法把定力集中在疼痛上面，使它消失，目的只是希望痛楚可以解除，获得逸乐。这目的是受贪欲所驱使的，即贪欲逸乐。观禅的目的并非逸乐，而在于止息内心里的贪欲。如果你熄灭不了内心里的贪欲(lobha)，你将不能够体悟到它的本质。所以你不应该从这方法去谛思。

用第二种的选择去除疼痛也不是很好的方法，因为这方法带有嗔恨。换句话说，





它是含有嗔恨成份的动力，而观禅是不允许有空隙让嗔恨攀入的。

第三种方法是如何把心的定心专注在痛上一看清楚它是如何升起。及它的本质是什么。

当痛来的时候，通常习禅者都令全身绷得紧紧的。你应该让身心都放松下来。千万不要忧虑地自问，“我是否整个小时都会像这样子？”，或“以后我是不是一直都会像这样子的痛下去？”

在应该来的时候，疼痛就会来，而你的责任只是要对这疼痛保持着正念。你得要保有耐心；耐心是最重要的。只有靠着它你方可证得涅槃。耐心在观禅里是最重要的条件。在身心方面也得要保持冷静及放松，不要绷紧。把心集中在疼痛上，并且想想看在什么地方你可以准确地观察它们，然后去感受它—疼痛在什么地方最明显？是在肌肉里吗？或是在皮肤上？或深入在血管中、骨骼中抑或骨髓里？你得很用心地专注在身体上疼痛正在发生着的部位，对自己默念『疼痛、疼痛；刺痛、刺痛』。并要清清楚楚地知道它在那里发生及到底有多痛。浅尝即止的观照是不被允许的。如果你能对疼痛、麻痹及刺痛保有正念，你将发觉到这些疼痛愈演愈剧，愈来愈难忍受。一如疼痛会愈演愈剧，它也会自然地退却、消灭。但你却不可因此放松你的定心，你还是得持续认真及殷切地保持正定，并默念『疼痛、疼痛；刺痛、刺痛』，直到它们一个个地消失或转移地方为止。

当你精进及有信心的修禅时，内观(Insight)就会显现了。定力愈强、愈深入，疼痛一生起，就会消逝。你将会发觉到，疼痛其实是并不持久的，而你所修的观禅及对疼痛的知见亦然，也是不持久的。所有的事物都是不会长久永存不变的，它们全都是无常的、过度性的。生灭是如此的迅速，而要从无常中获得护卫是不可能的。从此，我们得知：

疼痛是无常的

疼痛是苦的

疼痛是无我的。

在禅修时，四周都会有让你听到、看到及嗅到的事物，特别是时钟的声音、鸟儿的鸣叫声、敲击的声音、人声或车声。听到这些声音时，你就默念『听到、听到』，不要让它牵着走。如果定力是够强的话。这些声音会变得不可分辨，或者会被隔音，或者变的刺耳，又或者嘈杂不清。逐渐的你会发觉到，当你默念『听到、听到』时。这些声音就会慢慢地消逝—对听觉的知见及正见亦然。

你所听到的声音会开始一个接着一个消失；又或者是说话的音节会与下一个音节脱节而变得不具任何意义。例如。『各位先生』这句话听起来可能变成『各…

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

位…先…生…』，断裂而不连续。就如声音的会消逝一样。对听觉的正念与禅观亦然。会自然的消逝。这就是无常。它不是永恒不变的。

声音的发生和消逝是如此的迅速，这明显的。就是苦。没有任何方法可以制止声音的发生与消逝，这就是无我一不可控性。

这时。你会开始领会到。声音是不能永存不变的；观禅的知见也不是永恒不变的。而你也不能对它们的发生或消逝作任何改变。这就是从观禅里你将领悟到的知见。

在坐禅里所提到的『升起、降下、坐着、触摸』都与身体有关，所以称为身念处。疼痛、麻痹及刺痛都与感受有关，所以称为受念处。『游荡、游荡；计划、计划；思考、思考』与心有关，所以称为心念处。『看到、看到；听到、听到；嗅到、嗅到』与佛法的理则有关，所以称为法念处，

在这里我们看到这四念处都是包括在坐禅里的。

(二) 走禅

走禅共有四种注意的目标。

走禅的每一步都得详细和严格的注意。而每一步又可以分为一项、二项、三项或六项注意的目标。

第一种方法是把每一个走步作为一项注意的目标，并对自己默念『左步、右步』；『左步、右步』，把心专注在走步的前进动作上，但别把心专注在脚部上。换句话说，你的心不可执著于脚部的形貌。这一点是很重要的，那就是，你的注意力是放在脚部的缓缓前进的过程，而不是在脚部上面。第二种观察方式就是把脚步分为两个的注意目标。在这情形里，你得观察脚部缓缓的提起。你得放弃对脚部的形貌的执着，因为它的形貌只是一种名相(pannati)而已。你要能察觉脚在缓





唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

缓提起时的动作的实质。要晓得脚部正在提起，要察觉它的实相(paramatha)：身与心的一切过程——『提起、放下』。

第三种的方法是观脚步的动作三个过程的目标——『提起、推进、放下』，『提起、推进、放下』。在提起脚步时，你应当细心的注意脚部缓缓提起的动作。脚部慢慢地向前推进，你得对这动作要能察觉。之后，脚部慢慢地下降时也同样的要去察觉之。

这三项目标都得要敏锐地观察与严格地注意，当脚部慢慢地一寸一寸在提起时，你要能感知到它的提起使脚步越来越轻。当把脚部向前推进的时候，你就会觉察到它缓慢的前进动作。然后，在把脚部放下时，你将会体验到，随着脚部往地面越降越低时那沉重的感觉。当心具备了这醒觉的时候，这就意味着你已开始具备了某程度的内观或透彻的知见了。

轻盈的感受是火质，它具有温热的素质。风质则是动或动作的素质。沉重的感受是土质，它具有粗或坚硬的素质。而水质则是具有流动性。对这身心现象的知见与体悟表示你已对身心过程的本来真实性开始有透彻的了知了。

上述所说的是走禅的第三种方式——『提起、推进、放下』。而第四种方式就是对每一步作六个动作的目标在观察——『开始提起、提起、开始推进、推进、开始放下、放下』。

当你开始把脚提起来的时候，是脚跟先提起来的，然后才是脚板的提起，然后才是整个脚的提起。

在开始推进你的脚时，你得要知道你的脚的动作是向前而不是向后。然后，在你要把脚踏下时，你向前的动作会略为调整一下。过后，在开始把脚放下时，它是缓缓地把脚放下的，最后，才是脚触到地面，这时脚踏下的整个过程才算完毕。另一种观察脚步的六个目标是『提起、升起、推进、放下、接触、按下』。

在脚跟正在提起的时候，你得要醒觉这个过程的本身，并默念『提起、提起』。然后，脚板向上升起，你得知道这是『升起、升起』。接着，在把脚推进时，你就得注意这是『推进、推进』。推进之后就是脚的放下。这时你得小心仔细的观察脚的慢慢放下到地板上，并注意这为『放下、放下』。在它们被放下时，你得要察觉并感触到脚部与地板的接触，同时默念『接触、接触』。最后，由于另一只脚要提起。你得把这只脚按在地板上，你就注意这为『按下、按下』。这就是观每一步为六个目标的走禅最后的一项解说。

(三) 日常生活中的禅修

修禅者在进行日常生活时也应保持正念。不是修持坐禅或走禅的时候才如此。但在回到宿舍进行生活中的一些琐事或小活动时，如开门、关门、铺床、摺被单、更洗衣服、安排及准备餐食、进食、喝水或其他活动等，都得要保持正念。你不止要对这些事情觉醒而已，你也得注意自己如何用餐。当吃午餐时，你得对自己默念『看到、看到』。当你伸出手来拿食物的时候，你就默念『伸手、伸手』。在接触到食物时，就默念『触到、触到』。在准备午餐时你就默念『准备、准备』。在拿取食物时，默念『拿取、拿取』。当你弯曲头部时你就默念『弯曲、弯曲』。当张口时，你就默念『张口、张口』。当在咀嚼时，就默念『咀嚼、咀嚼』。当在体味到食物的味道时，就默念『体味、体味』。当在吞咽时，你就默念『吞咽、吞咽』。这正是马哈希禅师(Mahsi Sayadaw)本身所修持的正念。所以你们都得对这些活动保持严格的、正确的及殷切的正念与觉醒。

遵从的和勤勉的修禅者，如真的要修持好一口饭的话，就会发现到开始时，要对每一个动作都一一去觉察是不容易的。有时候，他们会忽略了一些动作，但不要因为这样而感到气馁。不久，当正念或知见的力量变得强大加深时，你那透彻的智慧将使你能够紧随着每一个动作。

开始在日常生活中修习正念时，你得先去观察生活中最显著的一些活动。举例说，要是你的伸手是最显著的活动，那你就注意默念『伸手、伸手』。如果弯曲头部是比较显著的活动，那你就默念『弯曲、弯曲』。要是咀嚼比较显著的话，则默念『咀嚼』。

你必须只集中正念在于一项最显著的动作而已。若你已能专注一项显著的动作，那你可以尝试把正念轮流地转移到别的动作上，直到你的禅观进一步加深，之后你将能征得内观。

我们的恩师马哈希禅师(Mahasi Sayadaw) 曾经说过。『咀嚼』是特别显著的动作。

当我们默念『咀嚼』时，只有下巴是在动着的而已。要是你能觉察这下巴的动作，那你就很容易及很好地观这咀嚼的动作。

我想，吃午餐的练习过程现在大约也已经讲完了。『坐下、触摸、弯曲、伸直』都只是小细节而已。

当要坐下的念头变得显著时，你就默念『想要坐下了、想要坐下了』。当你已经坐下来并保持着坐姿后，你就默念『坐着、坐着』。你得放下对头部及对手部



的执著，并将自己慢慢逐步的往地上坐下，同时去观察当身子下沉时那变重的感觉：对这整项身心的过程作观。

之后，当要站起来时，你就默念『要站起来了、要站起来了』。你的心有要站起来的念头由于有风质，即流动的素质，所造成的。风质在把你推起来的时候，你就默念『力量在贯注、力量在贯注』，『手在支持着身体、手在支持着身体』。当你感到力量已充满到某一程度时，你会开始逐渐感觉到身体在手的支撑下正慢慢地升起，当已感觉到自己已经站住时，你就默念『站着、站着』。

名字只纯粹是一种名相 (pannati) 而已。但你所应体解的是那慢慢升起的每一个步骤。你得好好地准确又平谨的去观察它，这慢慢和逐步站起来的动作过程是实相 (paramatha)。站起来时，修禅者们会知觉到轻盈。在坐下时，他们会感到略为沉重。

修禅者在站立时会觉察到它变轻，在坐下时则变重。起身造成身体变轻，那就是风质和火质 (vayo dhfitu 和 tejo dhfatu)；坐下造成身子变重，那则是地质和水质 (pathavi dhatu 和 apo dhatu)。

当修禅者已经体解到身心现象的真相，这意味着他已获得对身心过程的证悟了。

虽然那正在成形及正在败坏的事物不能清楚地看到；但对从身心现象的无常性，已经确知了。没有任何事物是永恒不变的。

行为或动作是无常的；对正念的知见也是无常的；心与身的现象亦然。

任何生起的现象都会消逝，这就是无常 (anicca)。身与心现象的生起与消逝是如此迅速及烦人，所以它是苦的 (dukkha)。我们如何才能获得保障以免于苦呢？我们没有办法保障自己免于苦；也没有办法制止它的生起或消逝，这就是无我 (anatta)。

当你已经知道了无常、苦和无我后，这意味着你对现象的普通特性 samanna lakkhana 已圆满了。如果对现象的普通特性 samanna lakkhana 已圆满，你将可证得你所想要获得的透彻内观了。

弯曲或伸直的动作在日常活动里是小动作。在要弯手臂时仔细的去注意手臂举起时所感到的轻盈。在手臂要伸直时，这伸直的动作就发生，这时手臂慢慢的变直，并感到愈来愈重，逐渐的沉重的往下放。这些完全自然的现象，修禅者们都会亲自的体验到。

弯曲及伸直的过程并不是永久的，对这动作的正念亦然，都是无常的。

这些都是不可被消除掉的，所以它是不能被控制的。

唯有一道，能淨眾生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

因此，如果你殷切地及严格地修习禅观，你将会证得珍贵的『透彻的知见』或『内观』。

愿你们都能获得所要追寻的珍异的、神圣的及珍贵的内观智慧。

在聆听了『禅观的基本修持训练』的讲解之后，愿大家都能依照着它去修习，获得贪欲、嗔恨及无明的熄灭，因而证得汲汲地追寻着的涅槃境界。

-----合十-----





牧人的祈雨

“我已煮熟米饭，挤好牛奶，”牧人特尼耶说道，“与我的家庭一起住在摩喜河岸。我的房子有遮蔽，火儿已点燃。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我没有忿怒，没有思想障碍，”佛陀说道，“我在摩喜河岸住上一夜。我的房子无遮蔽，火儿已熄灭。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“没有发现牛蝇和蚊子，”牧人特尼耶说道，“牛群在草儿茂盛的牧场游荡。它们能承受来临的大雨。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我已扎了木筏，”佛陀说道，“渡过水流，到达彼岸。木筏已经无用。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我的妻子忠诚，不轻浮，”牧人特尼耶说道，“长期与我生活在一起，十分可爱。我没听说她有任何罪过。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我的忠诚的心已经获得解脱。”佛陀说道，“它长期受到陶冶和控制。在我身上不再出现罪过。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我靠自己挣钱过活，”牧人特尼耶说道，“孩子们跟我一样身体健康。我没听说他们有任何罪过。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我不受雇于任何人。”佛陀说道，“我带着获得的东西周游世界。酬金对我无用。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我有母牛和牛犊。”牧人特尼耶说道，“我有孕牛和种牛。我也有作为母牛之主的公牛。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“我没有母牛和牛犊。”佛陀说道，“我没有孕牛和种牛。我也没有作为母牛之主的公牛。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“木桩牢固，摇撼不动。”牧人特尼耶说道，“绳索用蒙草搓成，崭新结实，就是牛犊也不能将它扯断。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

“犹如公牛挣脱羁绊，”佛陀说道，“犹如大象挣脱臭藤，我将不再投胎。如果你愿意的话，请下雨吧！神啊！”

顷刻间，乌云密布，大雨倾盆，灌满低地和高地。听到雨声，牧人特尼耶说道：

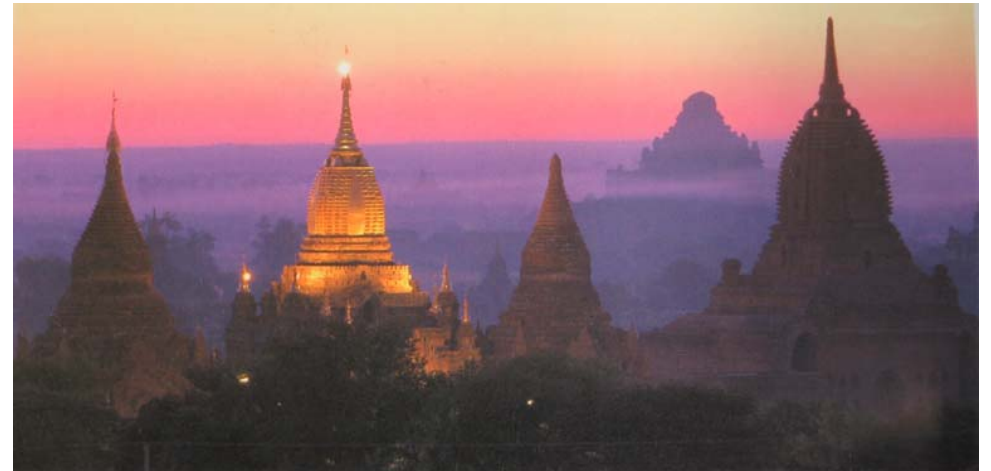
“我们见到佛陀，确实获益非浅。我们皈依你，有见识的人啊！请你做我们的导师，大牟尼啊！”

我和我的妻子都是忠诚的。让我们在善逝身旁过梵行生活；让我们超越生死，结束痛苦。”

唯有一道，能淨衆生，使離苦難，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，亦四念住。

“有子者享受有子之乐，”邪恶的摩罗说道，“有牛者享受有牛之乐，因为执着是人的快乐，没有执着也就没有快乐。”

“有子者为子忧虑，”佛陀说道，“有牛者为牛忧虑，因为执着是人的忧虑，没有执着也就没有忧虑。”



回向

愿此书的功德与每位读者共同分享

将此书的功德回向给我的父母、师长、家人、亲属、故去的亲人、朋友、同修、曾经相遇相识的人、所有向善的人们，愿他们离一切苦，清凉、宁静。

愿所有三界宇宙的众生同来分享所得的功德，以成就一切善行。