

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！

佛陀的一生

得生为人难，做人生活难；
听闻正法难，诸佛出现难！

经过了漫长的岁月，世间终于又有了佛陀即将出世的预言。从四大王天到大梵天，诸多天人集合到一起，一同来到喜足天(Tusita)，拜见即将成为果德玛佛陀(Gotama Buddha)的菩萨，恳请菩萨为了获得一切知智、为了救度众生而降生人间。

菩萨对于降生的时机、国土、地方、家系、母亲及人寿等进行了观察，知道自己成佛的时机即将到来，于是答应天人们的请求，怀着对众生无限的慈爱之心去世，降生到人间。

菩萨降生

距今2600多年前，在印度北部，有一个释迦族统治的诸侯国，都城在喜马拉雅山南麓的伽毕喇瓦土城(Kapilavatthu)。释迦国的国王名叫净饭王，王后名叫马哈马雅(Mahāmāyā)夫人。在一个月圆之夜，马雅夫人做了一个奇怪的梦。她梦见自己由四大天王抬着床榻，飞往喜马拉雅雪山。在阿奴达池旁边，天王的妃子们为她沐浴更衣、装饰涂香，然后带她来到一个黄金宫殿里面卧下。有一头白象从北方而来，鼻子卷着一朵白色的莲花，绕着马雅夫人走了三圈，从右边进入她的胎中。

这是菩萨入胎的征兆。当我们的菩萨从喜足天去世，下生人间投入母胎时，世间出现了一道无量广大的光，其光明远远超过了天人、梵天人的光芒，照亮了世间所有幽暗的角落，一万个轮围世界都随之震动。

马雅夫人在怀胎时，享受着清凉、殊胜的快乐，甚至任何烦恼都不会在她心中生起，身体也没有任何的疲倦。怀胎十个月后，马雅夫人想要回自己的祖国拜见自己的父王，在途经伦比尼园(Lumbini)的时候，她产下了菩萨。这一天，是公元前624年阳历5月的月圆日(Vesākha, 韦萨卡节)。

菩萨出生时，与他入胎一样，世间出现了一道无量广大的光，一万个轮围世界随之震动。马雅夫人站着产下了菩萨，有四位天人为菩萨接生。菩萨出胎时，清净无染，天上有冷、暖两股泉水倾注而下，为他和他的母亲沐浴。菩萨出生之后，他朝北走了七步，在白色伞盖的遮护下，接着观察每个方向，发出众生导师的声音，说道：“我是这世间的最上者，我是这世间的胜者，我是这世间的长者！这是最后之生，再无此后生！”

在菩萨出生后，马雅夫人马上回到了咖毕喇瓦土城，国王得知这个消息，十分高兴，并且诏告全国，举国上下都为太子的诞生而欢庆。

成佛预言

当时，有一位黑天(Kaladeva)的隐士。他在日间住处，见到很多三十三天的天人兴高采烈地向沙伽天帝祝贺，于是去询问缘由，天人告诉他，即将成佛的菩萨已经在释迦族中诞生了，他们为之喜悦、兴奋。听到菩萨降生的消息，黑天隐士立刻前往咖毕喇瓦土城见净饭王。

国王邀请他为刚诞生的太子占相，于是把太子放在低处，好让他礼拜隐士。谁知婴儿太子却自己把脚抬起，放在隐士的头上。黑天隐士知道自己无法承受菩萨的礼拜，于是转而合掌向婴儿礼敬。国王见此不可思议的场景，也跟着向他自己的儿子礼拜。

黑天隐士仔细观察菩萨的相好，先是微笑，然后悲泣。众人见了，询问他为何如此？是否太子将会有什么灾难？隐士解释说，他微笑是因为眼前的男婴是人类中的至高无上者，将来必定会成为佛陀；他悲泣是因为自己寿命将尽，去世后将投生到无色界梵天，没有机会见证菩萨觉悟成佛，也没有机会听闻佛陀宣说正法。所以他才会喜忧参半。

菩萨诞生后第五天，净饭王请来八位博学的婆罗门，为太子进行

命名大典。他们之中的七人在为太子占卜后，伸出两个手指，预言道：“太子将来如果在家，只要他愿意，就能成为转轮王；如果出家，则必将成为佛陀。”但他们中最年轻的袞丹雅(Koṇḍañña)只伸出一个手指，说：“太子将来没有任何理由会不出家，他必将去除一切烦恼而成为佛陀。”

然后，这些婆罗门为太子取名为“悉达多·果德玛”，“悉达多”(Siddhattha)意为“达一切成就者”，“果德玛”(Gotama)是家姓。

禅定体验

悉达多太子诞生七天后，他的母亲马雅夫人去世了。净饭王的另一位妃子——巴迦巴帝·果德弥(Pajāpatī-Gotamī)，也就是马雅夫人的妹妹，担负起了抚育小太子的责任。

悉达多太子从小聪颖过人，他很快就精通了各种学问，并且在禅定方面也展现出惊人的天赋。在他还是一位幼儿时，净饭王举行农耕节仪式，将太子交给一群妇人看管，妇人们将太子安置在一棵瞻部树下，然后去参加庆典活动。太子坐在树下，看到牛在田里耕地，翻出一块块的泥土，许多的虫蚁因此死去；又看到地上的蛇被老鹰叼起，因此丧命。他感悟到世间众生实在太苦，不忍心再看下去。于是他盘腿而坐，专注于自己的呼吸，进入了初禅。

妇人们搬运完庆典的食物，回来时惊奇地发现，其他树的树影都已经偏斜，唯有太子禅坐的那棵瞻部树的树影仍然是圆形并且保持静止，为太子遮蔽太阳。妇人们见到之后，急忙告诉国王，当净饭王看见这个不可思议的情况之后，惊叹不已，再一次向太子礼拜。

青年太子

净饭王十分钟爱自己的儿子，希望他将来能够继承王位，成为转轮王。为了防止悉达多太子出家，他为太子安排了极为娇贵、奢华的生活环境。太子有三座宫殿：一座供凉季使用，一座供热季，另一座则供雨季之用。在雨季的宫殿里，有清一色的女性为他歌舞作乐。在

这四个月里，他从来不下楼到别的殿去。为确保太子不受冷、热、尘、砂或露水的侵扰，一顶白伞盖不分昼夜地举在他的头顶上。在太子十六岁时，净饭王为他安排了盛大的婚礼，迎娶了美貌、贤惠的公主亚寿塔拉(Yasodharā)。

太子享受着这样荣华富贵的生活，族人因此担心说：“悉达多耽溺于欲乐享受，什么技艺都不会，将来如果发生战争，那可怎么办？”太子为了止息族人的担忧，主动向净饭王提出请求，进行射箭比赛。净饭王集合了大名鼎鼎的神电射手和断发射手，与太子同场竞技。结果太子以其他射手无法学会的十二种技艺折服了所有质疑他的族人。

太子出家

由于菩萨已经圆满了十种巴拉密，即使过着养尊处优的生活，他的心还是自动倾向于出离。悉达多太子看到欲乐的过患，看到自己仍然受制于生、老、病、死、忧伤与烦恼。于是，他想要追求不生、不老、不病、不死、无忧与无恼的最上解脱——涅槃。但是，在家的生活杂乱而不洁，始终牵绊着他。为了圆满清净无染的梵行，太子有了这样的理想——出家追求宽广无羁的生活。

在悉达多太子29岁那年，亚寿塔拉为他生下了一名男婴。对自己儿子的感情就好像枷锁一样套住了太子，这更加令他感悟到爱执的力量是多么强大。不久，悉达多太子放弃了一切的荣华富贵，毅然剃发出家。而这个男婴，后来被净饭王命名为拉胡喇(Rahula)，意为“障碍”。

强烈渴望出离的心，驱使着悉达多终于作出了出家的决定。就在拉胡喇出生七日后的月圆之夜，他吩咐仆人准备马匹，自己则去见了熟睡中的王妃亚寿塔拉和儿子拉胡喇。凝望着妻儿，王子默默地向他们告别，离开了房间。他骑上马，毅然决然地离开了自己的王宫、离开了沉睡中的咖毕喇瓦土，来到了阿诺玛河畔，挥动宝刀，剃发出家。

六年苦行

出家后的菩萨为达到无上寂静的境界而不断追寻着。他遍访名师，先后接受了阿腊拉·咖喇马(Alāra Kālāma)和伍达伽·拉马子(Uddaka Rāmaputta)的指导，很快地，菩萨通达了他俩的教法，分别成就了无所有处定和非想非非想处定。虽然获得了最高的世间禅定，但菩萨觉得这些都无法导向寂静、觉悟与涅槃，于是他离开这些教法，继续自己的探索。

为了彻底地离贪、离欲、摆脱内心的污染，菩萨选择了极端的苦行作为自己的修行方式。在五位由净饭王派来的出家人照顾下，菩萨以惊人的精进力，尝试了各种最为痛苦的修行。他住在恐怖的密林里，每天只吃极少量的豆子汁，练习屏住自己的呼吸直到濒临死亡。很快地，健壮的菩萨就瘦得不成人形，四肢像是接在一起的藤条，肋骨根根凸出，肚皮和脊柱贴在一起。

就这样，六年的苦行生活过去了，菩萨所受的痛苦与折磨，无论是在过去还是未来，都没有人能够超过。但是，这种严酷的苦行并没有给他带来觉悟。菩萨回忆起小时候参加农耕节，进入初禅时的那种喜乐。他感到，这才是真正通往觉悟的方法。但是，菩萨极度瘦弱的身体已经不能让他再获得那种快乐，于是他放弃苦行，接受了牧女苏佳妲(Sujatā)供养的乳粥。获得食物的资助后，菩萨的身体慢慢开始恢复，三十二相好也重新显现。然而，随侍的五位沙门却因此感到厌恶，他们想：“沙门果德玛已开始放逸、舍弃精进，回复奢侈的生活了！”于是离开菩萨而去。菩萨则独自一人向着通往觉悟与解脱的正道不断迈进。

证觉成佛

用完餐后的菩萨来到尼连禅河边，发愿道：“如果今天我能成佛，就让这金钵逆流而上！”说完将钵投入水中，结果钵竟然逆流而上。菩萨知道成佛的时间即将到来。

那时，一位割草的男子献给菩萨八捆草，菩萨拿了草，来到一棵菩提树下，用这些草做成了金刚座。菩萨坐在菩提树下，面向东方，

决意：如不成佛，即使血肉干枯，也决不起座。这时，魔王率领魔军拿着各种兵器，带着一大批面目狰狞的怪物，以排山倒海之势向菩萨袭来。狂风、暴雨、巨石、烈焰，攻击一波一波接踵而来，菩萨不为所动，靠着思维十种巴拉密，化解了所有的攻击。大地女神作为菩萨圆满种种巴拉密的证人，将菩萨过去生所作的功德化作泉水，从头发中流出，结果这些水有如汪洋大海一般，把魔王的魔军全部淹没。

击退魔军后，菩萨通过修习入出息念，依次进入初禅，第二、第三、第四禅。初夜时分，菩萨把心导向于宿住随念智，忆念起过去无数生、无数劫中，自己种种的细节与情况。中夜时分，菩萨把心导向于有情死生智，见到了众生各随其业而流转于生死之中。后夜时分，菩萨把心导向于漏尽智，如实知见苦、集、灭、道四圣谛，断尽一切烦恼，终于证悟了阿拉汉道果，连同只有诸佛才拥有的一切知智。这时，一万个轮围世界强烈地震动，齐声赞叹菩萨的最终成佛。光明照遍了整个世界，甚至穿透了最深的地狱。我们的菩萨终于找到了通往解脱的古道——八圣道，证悟了至高无上的佛果。我们的佛陀与过去的一切诸佛一样，心中充满感动，默诵出了觉悟之后的第一首偈颂：

“轮回许多生，寻找造屋者，
流转未发现，诸苦再再生。
已见造屋者，不再造家屋；
你椽已毁坏，栋梁已破坏。
心已离行作，已证诸爱尽。”

这一天，正好是公元前589年5月的月圆日。

刚觉悟后，佛陀连续禅坐七天，以享受解脱之乐。那时，魔王的三位女儿渴爱、不快与贪欲前来诱惑佛陀。她们化现出种种姿态、种种容貌的女性，用尽各种手段来诱惑佛陀。然而，已经断绝了一切贪欲、嗔恚和愚痴的佛陀丝毫不为所动。魔女们只能悻悻然败退回去。

初转法轮

佛陀在布特嘎亚(Buddhagayā)附近的七个地方各停留了七天后，次第游行到仙人落处鹿野苑，找到了当初离他而去的五位沙门。本来，他们一致决定不再理睬佛陀，结果，当佛陀来到他们的住处后，他们

却无法抗拒佛陀的威德，主动上前去迎接。佛陀向他们宣说了《转法轮经》，阐述了放逸享乐与极端苦行的过患，并且解说了刚刚证悟的四圣谛，宣布自己已经证得了无上的正觉。听完佛陀的开示，当初预言太子必将成佛的婆罗门——袞丹雅证得了入流道果。这一天，正是公元前589年5月月圆日，这就是佛教史上有名的“初转法轮”。随后几天，佛陀继续为五位沙门说法。在第五天，佛陀宣说《无我相经》时，五位比库皆证悟了阿拉汉道果。至此，佛陀的比库僧团正式成立，佛法僧三宝出现于世间，正法之轮已正式开始转动，一直延续了2600年，传承不断，直至今日。

游行度化

之后，佛陀度化了亚思和他五十四位朋友，世间也因此有了六十一位阿拉汉。当时，佛陀对那些比库们说：“诸比库，我已解脱了天和人的的一切束缚；诸比库，你们也已解脱了天和人的的一切束缚。诸比库，去云游吧！为了众人的利益，众人的快乐，为了悲悯世间，为了诸天与人的福祉、利益和快乐，不要两人一起走。诸比库，你们去宣说初善、中善、后善，有义、有文，说明完全圆满清净的梵行之法。有些有情眼中只有少许尘垢，没有听法将会退堕，闻法将能证知。”从此，佛陀把宣扬佛法的使命也交给了比库僧团。

然后，佛陀又度化了咖沙巴三兄弟、沙利子和马哈摩嘎喇那尊者。觉悟后的第二年，佛陀应父王的邀请，带领着1250人的僧团回到释迦国。抵达咖毕喇瓦土城之后，释迦族人摆出了傲慢的姿态，不愿对他行礼致敬。佛陀于是施展了双神变，头上现出均匀的六色神光，四肢同时喷出水与火，因此折服了骄傲的族人。

第七天，佛陀又一次来到净饭王的宫殿用餐，亚寿塔拉让拉胡喇王子去向佛陀讨要世袭的财产。佛陀于是派沙利子尊者剃度拉胡喇出家，让小王子成为了无上法财的继承人。拉胡喇因此成了佛教中的第一位沙马内拉。

竹林教诫

证悟后第三年2月的月圆夜，佛陀与僧团一同住在竹林。那天晚上，1250位比库不约而同地来到佛陀的住处听闻说法，佛陀因此诵出了教诫巴帝摩卡偈，来教导诸比库。在佛陀的戒律没有正式制定以前，教诫巴帝摩卡就是僧团纪律的总则。偈子是这么说的：

“忍耐是最高苦行，
诸佛说涅槃最上；
恼他实非出家人，
害他者不是沙门。

莫作一切恶，
具足于诸善；
净化其自心，
此是诸佛教。

不谤不恼害，
护巴帝摩卡；
于食知节量，
居边远住处；
致力增上心，
此是诸佛教。”

也是在那一年，佛陀的第一大施主——给孤独长者与佛陀相遇了。他皈依了佛陀，并且以黄金铺地，向揭德太子购买了一座园林，建造了精舍、门楼、食堂、澡堂等等，布施给佛陀及比库众，作为供四方僧众使用的僧园。于是，这座园林被称作“揭德林给孤独园”，佛陀在这里度过了二十五个雨安居。

度化至亲

佛陀觉悟后的第六年，净饭王病入膏肓，佛陀为了度化他的父王，再次造访故乡。佛陀为病榻上的净饭王讲解法义，听完之后，净饭王证得了阿拉汉果，并于当天般涅槃。佛陀完成了作为儿子能给父亲的

最大回报，那就是带给了他至高无上的解脱。

同一年，佛陀住在咖毕喇瓦土城的榕树园，养母巴迦巴帝·果德弥前来拜见佛陀，请求允许女性也能在如来的正法律中出家。可是佛陀拒绝了她。她再三请求，佛陀再三拒绝，她只能伤心离去。阿难尊者听说后，也帮她请愿，但是，佛陀依然再三拒绝。阿难尊者于是以善巧的方式询问佛陀：“女性如果在如来的正法律中出家，是否能够证得阿拉汉果？”佛陀回答可以。由此，阿难尊者进一步请求佛陀悲悯女性，最终促成了比库尼僧团的建立。

成正觉后第七个雨安居，为了度化已经去世而投生到喜足天成为一名男性天子的母亲——马雅夫人，佛陀来到三十三天界(Tavātīṃsa Devaloka)，用相当于人间三个月的时间，向来自一万个轮围世界的诸天人和梵天人开示“阿毗达摩”。之后，佛陀简要地向沙利子尊者开示在天界所说之法。而沙利子尊者则将每次从导师之处学到的法要，再详细地传授给他的五百位比库弟子们，如是建立了“阿毗达摩”的传承。三个月讲法完毕，沙伽天帝命人以黄金、白银和宝珠建造了三行阶梯，佛陀从中央的宝珠阶梯走下，来到人间的桑伽沙(Sankassa)。沙伽天帝站在左侧的金阶上，为佛陀拿着衣钵。大梵天站在右侧的银阶上，为佛陀撑着白伞，天人们奏着天乐来供奉佛陀。那一天看见佛陀的人，没有一人不希望成佛的。

堂弟刺佛

在佛陀73岁那年，他的堂弟——迭瓦达答(Devadatta)出于对佛陀的嫉妒和对于名利的追求，逐渐成为了佛陀最大的敌人。他先通过显示神通，博取了马嘎塔国(Magadha)未生怨王子的信心，教唆王子发动宫廷政变，弑父篡位。在新王的支助下，迭瓦达答派出杀手去刺杀佛陀，结果杀手们都受到佛陀的感化而成为了佛陀的弟子。第二次，当佛陀走过鹫峰山时，迭瓦达答从山上推下了一颗巨石，试图砸死佛陀。两块突出的岩石夹住了这块巨石，但一块碎片还是击中了佛陀的脚而使其流血。第三次，迭瓦达答唆使象师放出一头狂暴凶残的大象——那喇笈利(Nalāgiri)，试图踏杀佛陀。面对举起象鼻、向自己狂奔过来的那喇笈利，佛陀以散播慈心的方式，使凶猛的大象变得温顺、

驯服。

就这样，迭瓦达答一次次杀害佛陀的尝试都以失败告终，佛陀的名声反而变得更响亮了，而他的名誉和供养却在不断降低和减少。不甘心失败的他提出了包括“终生不得吃肉”在内的五项邪法律，以此分裂了原本和合的僧团。由于所造的恶业太重，迭瓦达答走上了一条不归路，结果他堕落无间地狱，受苦达一劫之久。

舍弃寿行

从初转法轮以来，佛陀的弘法工作就从未停过，一直持续了四十五年。慢慢地，佛陀的身躯也日趋衰老了。伴随衰老一同到来的是疾病。在他80岁那年，严重的背痛折磨着他的身体，每天他都要以极强的意志力，忍受这种常人无法忍受的痛苦。终于，在吒巴喇塔(Cāpāla Cetiya)，佛陀舍弃了寿行，宣布将于三个月后般涅槃，大地因而再一次震动。

在这最后的三个月里，佛陀不顾被病痛折磨的身体，尽自己最后的力量，多次教导佛法的要点，重申了戒、定、慧是获得解脱之法，并教导比库们应以自己为皈依，以法为皈依。

大般涅槃

在巴瓦城(Pāvā)铁匠之子准德(Cunda)的芒果园中，佛陀接受了准德供养的软猪肉(sūkaramaddava)，这也是佛陀的最后一餐。餐后，佛陀患上极严重的痢疾。他拖着疲惫不堪的身体，与弟子们来到了古西那拉(Kusināra)沙喇树林的沙喇双树下，选择这里作为般涅槃的地点。

阿难尊者在树下铺设好床座，佛陀头朝北，以狮子卧姿，右胁而卧。那时，沙喇双树于非时开花，花朵从树上纷纷飘落，盖满了佛陀的全身；天上降下曼陀罗花和栴檀香末，天人演奏着美妙的天乐，这一切，都是在向即将离开这个世界的至上导师——佛陀致敬。

然而，这些美妙的景象都掩盖不住悲伤的事实，沙喇树林沉浸在

一片哀伤的气氛之中。知道了佛陀即将般涅槃的消息以后，四面八方的人们都赶到沙喇树林，他们陷入极度悲痛之中，不停地哭泣着。阿难尊者也忍不住心中的悲伤，独自躲到精舍里面哭泣。佛陀把他叫来，安慰他说：“阿难啊，所爱者终究都会有分离的一天，不要再忧伤了！”

佛陀和即将去世的普通老人一样，向阿难尊者仔细交代了后事，叮嘱了一些僧团在佛陀入灭后应该做的事情。这时，一个名叫苏跋达的游方僧，请求拜见佛陀。阿难尊者让他不要烦扰即将去世的佛陀，但佛陀叫他来，并强调说无八圣道则无沙门果，有八圣道才有沙门果，只有在佛教中才有八圣道和沙门果。只要比库们正确地安住，世间就不空缺阿拉汉。苏跋达因此请求出家和达上，成为佛陀最后一名弟子。

后夜时分佛陀告诉比库们：“诸行法皆是灭法，应以不放逸而成就！”这是佛陀最后的遗言。

然后，佛陀次第进入八定与灭尽定，最后从第四禅出定后即般涅槃。没有离贪的一些比库和天人们因为导师的离去而极度悲痛，有的翻滚在地上哭泣，有的散发而哭、有的仰天哭泣。这时，大地产生了极强烈的震动，天上的大鼓也发出剧烈的响声。这一天，正是公元前544年5月月圆日。

三藏结集

佛陀入灭三个月之后，在马嘎塔国的首都王舍城(Rājagaha)进行了圣典的结集。当时的主持人是佛陀的大弟子马哈伽沙巴尊者(Mahākassapa)，一共有五百位精选出来的大阿拉汉参加。当时，先由伍巴离尊者(Upāli)诵出《律藏》，然后再由阿难尊者诵出其余一切佛语。

在这一次结集将要结束时，与会的长老们对于什么是微细又微细的学处产生了不同的意见。马哈伽沙巴尊者为了不让佛陀的戒律有如云烟一般迅速消散，于是在僧团中作甘马(kamma)，也即是僧团表决会议，重申了佛陀般涅槃前的教导：“尚未制定者，不应再制；已经制定者，不应废除；只按已制定的学处受持遵行！”这项原则得到了与会的大阿拉汉们一致通过。

这是对待佛陀所制戒律与教法的基本原则，又因为所有参加第一次结集的比丘都是大长老、上座，所以他们坚持的这些原则就称为上座部(Theravāda)，意即上座长老们的观点、主张。

上座部佛教延续数千年的传承也由此开始。

佛灭二百多年(公元前3世纪)，孔雀王朝的阿育王(Asoka)统一印度。他笃信佛教，在其护持之下，举行了第三次圣典结集，现存上座部佛教巴利三藏，就是在这次结集中定型的。随后，阿育王派出九个使团到印度国内外弘扬佛法，其中第八个使团到了金地(Suvaṇṇabhūmi，今天的下缅甸和泰国中南部)。第九使团到了狮子洲(Sīhaḷa-dīpa，今天的斯里兰卡)。后来这两系佛教互相交流、互相融合，并一直流传到今天。现在，上座部佛教流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝、越南南部、印度东北部、孟加拉东部和中国云南的傣族、布朗族地区。

* * * * *

无尽的轮回有如漫漫长夜，佛陀的住世好比闪电一般短暂。闪电给黑夜带来炫目的光明，佛陀则给世间带来解脱的清凉。佛陀已经般涅槃，但是佛陀教导之法却流传至今，历经两千六百年，一如既往地照耀着世间，利益着追求解脱的众生。

愿一切众生皆恭敬佛陀、佛陀教导的正法、以及依佛法修学的圣贤僧！

愿一切众生皆获得佛法的清凉和利益！

愿佛陀的正法长久住立世间！

萨度！萨度！萨度！

中国上座部佛教西双版纳法乐禅修园