

佛教圣典（修道篇）

关世谦居士译

[觉悟之道](#)
[实践之道](#)

修道篇

第一章 觉悟之道

第一节 清净心意

（一）每个人都有迷与苦为渊源的烦恼，想从这烦恼的羁绊中挣脱，有五种方法：

第一，对事物的见地须正确，辨别它的前因与后果。一切苦的根源，是由于心中有了烦恼，一旦烦恼祛除，就会显现出无苦境界的正知。

因为见地有错误，生起对‘我’的思虑及忽视原因与结果的法则，被这错误的思虑所拘束而生起烦恼，陷入苦与迷的境地。

第二，抑制欲望，使烦恼镇伏。以光明正大的心，制服眼、耳、鼻、舌、身、意六根所发起的欲望，把产生烦恼的根本斩断。

第三、使用物品须合适，思考要正当。选用衣著和食物时不要考虑是为享乐，考虑到衣服是为防御寒冷和暑热，以及遮护羞耻；食物是维持修道的根本，是为滋养身体。有了如此正当的思考，烦恼将无由生起。

第四，凡事都须忍耐。忍耐寒、暑、饥、渴、辱骂，毁谤更要忍耐，因为接受忍耐可以消灭燃烧己身的烦恼之火。

第五，远离不应去的所在，远离不可交的朋友。如能做到这一点，烦恼的火焰则消逝殆尽。

——巴利本中部二·一切漏经

（二）世界上有五种欲望：眼所见物、耳所听声、鼻所嗅香、舌所尝味、身所接触的感受等。这五种东西，在心中最富敏感。

多数人，肉体所爱好，心即为之所吸引，但却忽视其结果所发生的灾祸。恰如森林中的鹿，陷进猎人的圈套而被捕，或是中了恶魔的幻术。无

疑地，五欲就是圈套，人类中了它，烦恼马上就兴起，痛苦亦随之而来。因此，见了这五欲的灾祸，必须寻求免中圈套的方法。

——巴利本中部二六·圣求经

（三）其方法不止一种，例如：捕到蛇、鳄、犬、鸟、狐、猿等六种习性不同的生物，用一条结实的绳子绑著，把绳子打个死结然后放开。

这时候，六种生物各随自己的习性，奔向各自的巢穴：蛇归冢，鳄归水，鸟归空，犬归村，狐归野，猿归林，为此而互相争拚，结果，被力大强壮的一方拖曳而去。

恰如此例所示，人们都被眼看到的物体、耳听的声音、鼻嗅的香气、舌尝的滋味、身触的感受，以及意识到的事体所牵引，其中更被诱惑力最强的一方所拖曳，并受其控制。

如果这六种生物各用绳子捆绑，把它们拴在一根大而结实的柱子上；一开始，生物们各自都想赶紧奔回巢穴，后来力量用尽，就各自在柱子旁边疲惫地躺了下来。

同样情形，人如能修持心行，刻意锻炼，当不致为五欲所吸收。如能降伏住心行，人们不论是现在或未来，都能得到幸福。

——巴利本相应部三五·二〇六

（四）人们的欲火方燃，像谋求辉煌的名声，又似薰香自焚的情形一样，空自枉求闻达，贪图名誉。如果不晓得修持心行，终将懊悔此身，徒呼虚度此生，以致终老。

贪求名誉、财货和美色，恰如孩童舌舐涂在刀刃上的蜂蜜，在品尝甜美之际，甘冒舌头被割的危险。

贪求美欲而不知足的人，亦如拨弄火炬迎风向前走的人，灼手、焚身是理所当然。

自己的心，如充满贪、嗔、痴三毒，不可以信任它。自己的心，不能随便让它予取予求，必须努力抑制心意，以期免于追逐在欲望之后。

（五）想要求得觉悟，必须熄灭欲望之火。一如背负干草的人，见到野火，必须走避；期求解脱之道的人，亦须远离欲望之火。

见到了美色，惟恐心为所夺，连忙把眼睛挖出来的人，是愚蠢的行为。因为心是主者，邪恶之心如能斩断，作为从者的眼睛，其邪念马上就会停止。

努力修道，向前进步固然很苦，但如不下决心修道，将会感觉更苦。人降生在这个世界上，继之以老、以病、以死，其苦又何尝有穷尽？

向前修道，必须像牛荷重负在泥沼中行走，要目不旁视地勇往直前，及至离开泥沼，才能松下一口气。欲望的泥沼，再深再泞，只要将心放正，修道向前，其脱离泥沼、消失痛苦，是所必然。

（六）修道的人，应把高傲心祛除；教法之光，当即照注在他身上。任何金银财宝等装饰，也抵不上功德的装饰。

想要身体健康，期冀家门昌隆，希望老小都得平安快乐，首先必须调和自己的内心。欣然慕道以调和情意，功德自然会加被在你身上。

宝石从地底下生出，功德由善行而现，智慧是从平静而清净的心中所生。迷惘的人生，有如在旷野中向前摸索，凭仗智慧之光，照耀著前进的路，由功德装饰的身体谨慎地向前迈进。

佛陀教示说：把贪、嗔、痴三毒丢掉吧！诚然是金玉良言的教化。凡是服膺这些教化的人，获致正常的生活和幸福，是可以预期的。

——四十二章经

（七）人心往往倾向思考中所祈求的一面。想到贪，贪心就生起；想到嗔，嗔心就特别强烈；想到损害人，损害心就会增长。

饲养牛只，散放在田野，到了秋收时节，必须集中关闭在小牛圈里，只给它享用一些谷物渣滓。当然，一方面必须接受它们的抗议，另一方面还要预防它们集体而来的伤害。

人亦如此，看到一些邪恶所生起的伤害，必须将心扉紧闭，并摒弃邪恶的念头，澈底把贪、嗔、伤害人的心粉碎，另行培养不贪、不嗔、不损害人的心。

养牛，每到春天，原野中的草芽开始萌茁，把牛放出去。但牛群的去处，必须悉心看顾，注意它们的起居，更不能怠慢。

人亦同此道理，自己心意的活动情形、心行所及之处，必须牢牢把持，万勿任其迷失了方向。

——巴利本中部一九·双考经

（八）世尊驻锡在拘睢弥的街上时，怨恨世尊的人贿赂了当地的恶棍，讲了世尊许多坏话。世尊的弟子们去街上托钵，一点食物也没得到，反而听到一些毁谤的话语。

这时，阿难向佛说：‘世尊！我们不要在这街上住下去了，另外到别的街上去吧！’‘阿难！如果另外一条街也是这种情形，该怎么办呢！’佛反问他。阿难答说：‘世尊！那就再移往其他的街道去呀！’

佛又开示阿难说：‘阿难！就这样一直地移下去，还有得完吗？我在接受毁谤时，一声不响地忍耐，等他们毁谤完了，自会离我他去。阿难！佛是不被这世间的利益、损害、中伤、荣誉、赞扬、毁谤、苦恼、快乐等八种事所动摇的，刚才说的那些坏话，转瞬即逝。’

——巴利本法句经注

第二节 善行

（一）学道之人，经常必须把身口意三种行为净化在心：身的行为清净就是不杀生、不偷盗、不犯邪恶的爱欲；口的清净是不说谎、不恶口、不挑拨离间、不说无聊的俏皮话；意的清净是不贪婪、不嗔恨以及没有邪恶的见地。

心若混浊，行为即污秽；行为有了染污，苦恼是免不掉的。所以，心地清净，行为谨慎，就是学道的枢要。

——巴利本增支部三·一一七

（二）往昔，有一富孀，为人诚恳、贤慧、谦虚，甚得邻里的好评，家中有一女佣，也非常伶俐勤勉。有一天，女佣忽然想起：主人的风评一向很好，到底她是与生俱来的贤慧，还是环境所培养的呢？姑且考验一下看看。于是，第二天女佣起床得很晚，到了中午总算才见到了人，主人表情不悦地责备她说：‘怎么这样晚才起来呀？’‘一两次起床晚了些，您何必发脾气呢？’女佣答说，激怒了主人，她气得不得了。

第二天，女佣起床得更晚，主人发怒了，拿起棍子迳自打去。不久，这件事在邻里间传扬出去，一向颇得佳誉的富孀，名望顿失。

（三）任何人都像这女主人一样，环境中的一切，如能愜合心意，诚恳、谦虚、稳静都可以做到；一旦环境拂逆了心意，能否做得风评依旧？实在大有商榷的余地。

对自己来说，当你听到讥讽之言的时候，明显地，看出对方对自己满怀敌意的时候、衣食住行的来源不太顺利的时候，在这些情形之下，还可以继续保持心绪的安静、行为的善良吗？

所以，只有环境称心满意时，才能保持心意安静和行为的善良，还不算是人品完美；喜欢佛的教法，依从教诲把身心都薰陶得直趋上乘，才能算是稳静、谦虚、品格完美的人。

（四）一切语言，有合乎时机和不合时机的言语、合乎事实和不合事实的言语、温柔和粗野的言语、有益和无益的言语、慈祥和憎忿的言语等五对。

这五对中，不论从何说起都是在勉励：我的心不为外物所变，粗野的话不该从我口中溜出，同情和怜悯使慈悲观念永远留存在心中，不令忿怒和憎恨心生起。

例如：有个人拿著锄头和铁锹，想把大地的土铲光，一铲一铲把挖起来的土散扬开来，嘴巴还叨念：‘土啊！赶快没有了吧！’但土依然还是存在著。

这样下去，把一切言语都说完，仍然无济于事。

因此，话再怎么讲，都莫如修心至充满慈悲，置心于不变之境来得切实。

拿著画具，想要往天空上画画，总是无法现出影像的；一支枯枝般的火炬，是无法把大河之水烘干的；柔软的熟皮，再怎么摩擦，也不会发出哗啦哗啦的声响。褒贬一任其来，心总不为所动，养心于太和。

譬如，被敌人所制，接受凌虐之苦，因而心意昏昧，这都不能称之为谨守佛教的正法。即使在任何情形，必须学习：我心终不为所动，憎恨与忿怒的言语，都不从我的口中漏出。同时以同情怜悯的慈悲心去涵容对方。

——巴利本中部三·二一锯喻经

（五）有个人，发见一处夜晚冒烟、白天著火的蚂蚁窝，把情形告诉一位贤人。‘拿把剑，深深地向下挖挖看！’贤人告诉他。那人便动手挖蚂蚁窝，开始，先挖出一支门栓，接著是水泡，再下去是钢叉，底下是箱子、龟、杀牛的小刀和一块肉，一样样接连不断地都出了土，最后则是一条龙。

他把这情形一五一十地告诉贤人。‘把挖出来的东西都丢掉，只把龙留在那里好了；可不要惹它噢！’贤人教示于他。

这是一种譬喻：‘蚂蚁窝’是我们的身体；‘夜晚冒烟’是因为白天做事到夜晚思虑种种，有时欣喜，有时懊悔；‘白天著火’是说夜晚所思虑的种种，到了白天用身体和口去实行。

‘有个人’指的是学道之人，‘贤人’是指佛而说，‘剑’指的是清净智慧，‘深深地挖’指的是努力修行。

‘门栓’是指无明；‘水泡’表示忿怒与苦恼；‘钢叉’是指彷徨与不安；‘箱子’是指贪婪、嗔恨、懒惰、轻浮、懊悔、困惑等；‘龟’是指身和心；‘杀牛小刀’是指五欲；‘一块肉’是指贪图快乐，追求欲望。这些东西，任何一种都是毒化身心之物，所以说：‘统统都把它丢掉！’

最后的‘龙’，是指断尽烦恼的心。在我们这身体的脚下努力挖下去，总归可以见到龙的。挖下去见到了龙，就是说：‘只把龙留在那里，不要惹它！’

——巴利本中部三·二三·蚁冢经

（六）世尊的大弟子宾头卢 Pindola 证得觉悟以后，为了报答故乡之恩，回到了拘睢弥的街上，准备致力于散播佛的种子。拘睢弥的郊外有个小公园，路旁椰子树无尽际的排列著，恒河裹碧波荡漾，凉风不断地飘送过来。

一个夏日，避免白昼烈日的蒸晒，宾头卢来到路树荫凉之下打坐。正好这一天，城主乌仗那 Udyana 王带领妃子也进入公园，管弦的游乐疲倦了，就在荫凉的树下入眠。

妃子们趁大王入睡这中间，四处漫步，忽然望见在树荫底下坐禅的宾头卢，女孩们心中仰慕他那庄严的姿态，生起学道之心，继之要求说法，聆听他的教化。

睁开睡眠的大王，发觉妃子们都不在跟前，开始纳闷起来，随后到处追寻，终于发现妃子们在树荫底下围绕著一位出家僧人。荒淫无度的大王，不分青红皂白，心中燃起嫉妒之火，恶口喝叱著：‘跟我的女人们聊天，真是岂有此理！’宾头卢听了，默然地闭起眼睛，一语不发。

忿怒的大王，登时拔出剑，直往宾头卢的头上砍去，他连半句话都没说，身如岩石，屹立无恙。愈形震怒的大王，于是捣毁了附近的蚂蚁窝，使无数的赤蚁散布在他身体四周。宾头卢依然端坐在原处忍耐一切。

事情演变到这里，大王开始自惭于个人的狂暴，倍感羞耻，于是怏怏地走向前去请罪。从此之后，佛的教法开始进入王室全家，随之，整个国家亦由此作为开端。

（七）此后，过了几天，乌仗那王去到森林中拜访宾头卢，请求解释他的疑惑：‘佛弟子们，都是年轻壮盛，为甚么都不会沉溺在爱欲之中呢？又是怎样保持那清静之身呢？’

‘大王，佛对我们曾经教示过对待妇女的方法：年长的妇女，看作是母亲；中年妇女看作是胞妹；对年少的女孩，看作是自己女儿。依从这项理念，虽然正当年轻，都不会被爱欲所诱惑，经常守身如玉。’

‘大德！但是人总归是人，纵使看作母亲、看作是胞妹、看作是自己女儿，不正经的心思，难免也会偶尔或起。作为佛弟子，怎样去抑制爱欲呢？’

‘大王！世尊教导人类了解人体种种的污秽：血、脓、汗、脂等，澈底观察它是充满污秽的。如能这样的理解，即使再年轻，亦能保持内心的清静。’

‘大德！锻炼身体，修行心思，充实智慧，在佛弟子来说也许不难，对一个尚未成熟的人来说，可不能算容易。本想看作污秽的，不知不觉地，心被清净的体态所吸引；本想看作丑恶的，不经意间，却被美丽的形态所魅惑。佛弟子保持美好的品行，难道没有别的理由吗？’

‘大王！佛曾教诫我们严守五官的门户：由眼睛看颜色、形状；由耳朵听声音；由鼻子嗅香味；由舌头尝滋味；由身体感触物体的时候；心能不被美好的外表所惑，即使是丑陋的体态，心也不致焦烦，须善自严守五官的门户。遵从此一教示，即可守身如玉。’

乌仗那王听了之后赞叹说：

‘大德！佛的教法的确伟大，据我的经历所知，确实如此。五官的门户，如不闭紧，而趋向外面的事物，马上即为卑贱之心所制，因此没有比净化我们的行为更为要紧。’

——巴利本本生经四·四九七·Matanga Jataka 经

（八）人心之所思，在动作上表现出来的时候，往往会起对抗的作用。被人辱骂，就想还口，甚至蓄意报复，这种反应必须特别留意。逆著风吐口水，结果受害的不是别人，而是自身。同样地，迎著风向去扫地，不但没把尘垢扫光，反而会沾污到全身。报复心往往跟灾祸纠缠在一起。

——四十二章经

（九）舍弃吝啬心，普遍地施惠与人，是一件绝好的善行；同时再能守志向、敬道业，那将更趋于完美。

人必须舍弃自私自利心，勇于帮助别人。看到别人施惠与人，自己比受惠者更为幸运，幸福即由此而生。

一支火炬可供几千人引火，火炬本身依然故我，不曾减少半分。幸福再怎样分给别人，自己也不会减少丝毫。

学道之人，一言一行都必须谨慎从事。志向再高，也要一步步地走去才能到达，学道也必须一天一天在日常生活中不可或忘。

——四十二章经

(十) 在这世界上，修学觉悟之道，难得成功的有二十项：

- (1) 贫穷之人施惠与人，很难！
- (2) 以怠慢心学道，很难！
- (3) 舍弃生命学道，很难！
- (4) 生逢佛陀之世，很难！
- (5) 听闻佛的教法，很难！
- (6) 忍耐抑制色欲，远离其他的欲望，很难！
- (7) 看见好东西，不起占有心，很难！
- (8) 掌握权柄，而不以势凌人，很难！
- (9) 受辱不发怒，很难！
- (10) 发生变故，能处心泰然，很难！
- (11) 所学广泛，能一门深入，很难！
- (12) 不轻视初发心人，很难！
- (13) 祛除傲慢心，很难！
- (14) 结交好朋友，很难！
- (15) 学道而证得觉悟，很难！

(16) 不为外境所动，很难！

(17) 了解对方的程度，再予演说教法，很难！

(18) 心境始终保持平静，很难！

(19) 不谈论是非，很难！

(20) 学得好的本领，很难！

——四十二章经

(十一) 坏人与善人的特质各有不同。坏人的特质是不晓得罪的存在，故而无从防止，对于罪恶有关的种种，不愿多加闻问。善人的特质是明白善恶，一经知道是邪恶便立即停止，并且深心感谢，得闻有关罪恶的种种。这是善人与坏人的基本分野。愚痴的人，不会感谢别人对自己所表示的好意。

另一方面，贤德的人经常抱持对人感谢的心情，即使他人不是直接对自己表示好意，因为对一切人常怀体谅，所以依然表示感谢的心意。

——巴利本增支部二·四

第三节 佛的譬喻

(一) 在遥远的古昔，有个弃老国，是以遗弃老人为名的国家。这里的人民有个规定：人到了老年，不管是谁，都要把他遗弃到荒山旷野中去。

服侍国王的一位大臣，不论规定上是怎么说，总不忍心把年老的父亲遗弃掉。无奈之际，在地下挖个很深的穴洞作家居，索性把老父隐藏在内，以孝养天年。

可是，在外面的世间却发生了一件大事，就是出现了一尊神明，并且向国王提出一项甚为诘难的问题：‘这里有条蛇，如能分辨出蛇的雌雄，倒也无话可说，否则国家就要被消灭。’

国王不消说，先在宫廷中征求分辨雌雄二蛇的能人，可是没有人能做到。随后只好向全国发出布告，对于能分辨雌雄蛇的人将颁赐重赏。

这位大臣回到家来，暗中向老父请示意向，父亲说：‘这还不简单！把两条蛇放在柔软的绒毯上，这时候，蛇如果显示出非常的骚动不安，就是雄的；安静不动的就是雌的。’

大臣把老父教示的方法奏明国王，依照这方法立刻辨别出雌雄两种蛇。至此，神明还不肯罢休，又提出一些更为疑难的问题，国王和家臣们都无法提出正确的答案。大臣又暗自回家去请教父亲，又都一一得到了解答。

这些问题与答案是这样——

问：‘对睡著的人来说他是觉醒的，对觉醒者来说他是睡著的；这个人是谁呢？’

答：‘这是说一个修行学道的人。他和那些睡著不知修行的人比较，则是觉醒的；若和已得觉悟的觉醒者比较，则是睡著的。’

问：‘怎样去称量一头大象呢？’

答：‘把大象装载在船上，然后再看船的吃水深度，作上记号，接著把大象卸下来，再装进与大象同样吃水深度的石头，然后再称石头的重量，便可一目了然。’

问：‘一勺水的量，要比大海水的量还多，这又是甚么道理？’

答：‘用清净心汲取一勺水，施惠给父母或病人，其功德是永不泯灭的；大海水固然很多，但毕竟有尽量。因此，两相比较，还是一勺水的实量比较多。’

接著，神又提出一名皮包骨头的饥饿人，向他说：‘世界上，相信没有比他更饿更苦的人了吧！’答案是：‘有！世人如果心情顽固而贫瘠，不信佛、法、僧三宝，又不供养父母、师长，这种人不但饥苦，将来必堕饿鬼道，接受漫长时间的饥苦果报。’

‘这里有块正方形的栴檀木板，这块木板那一端是树根呢？’‘把它放进水里看看，根的一端，其沉水情形多少比较深些，凭此即可判别出根部的所在。’

‘这里有同一体形的两匹马，用甚么方法分辨它们母子呢？’‘喂草给它们，母马定会用嘴把草推送到子马的一方，它们母子的身分，马上即可揭晓。’

对这些难题的解答，神觉得十分满意，转而对国王也欣勉有加。国王也暗中晓得，如此高超的智慧都是出自隐藏在洞穴中大臣的老父。从此以后，宣布废止遗弃老人的规定，命令国人对待老年人必须尽心孝养。

（二）印度的毗提诃国王妃梦见一只六牙的白象，王妃心想务必要把大象牙据为己有，于是向国王表达心愿。宠爱妃子的国王，颇难拒绝这一

无理的要求，于是张贴布告晓谕国人：知道这种象者，从速报官，必有重赏。

在喜马拉雅的深山，就有一只六牙白象，这只象为了成就佛道，正在那里修行。从前有个时期，它曾经救过一个猎人的危难。这猎人在归国途中，看见这张公告，赏金的诱惑使他利令智昏，忘恩负义，回头进入深山，想猎杀六牙白象。

猎人晓得白象是为了成就佛道在那里修行，为了避免打扰白象的修行，故意披上袈裟，以出家人的姿态伪装，进入深山去接近它；观察白象的行动似已不怀敌意，然后放出了毒箭。

身中剧毒的白象知道死期将近，但毫无责备猎人的心意，反而怜悯他的愚痴罪行，用四只脚把猎人围拢在中间，以守护猎人，生怕象群到来对他采取报复。并且明白猎人冒险到此的来意，是为了搜求六只象牙，于是举身扑向大树，把六颗象牙撞折，献给猎人，且说：‘但愿我以布施此物的功德，得能成就佛道，往生佛国。希望不久成佛之后，第一件事就是拔除你心中的贪、嗔、痴三只毒箭。’

（三）喜马拉雅山麓，一片竹丛深处，栖息著无数的鸟兽，其中有只鸚鵡。有一天，一阵大风吹袭，竹与竹之间由于摩擦而著火。火藉风势，一时之间熊熊烈烈地蔓延，鸟与兽纷纷惊叫，苦无逃命之处。鸚鵡为了报答久居竹丛中栖息之恩并解救同伴，竟自投入附近的池水中，用双翼浸得水份，然后飞升天空，洒落在燃烧的竹丛中。虽然功效甚微，但一片报恩之心和无量的慈悲心并未稍懈。天神被它这番慈悲和牺牲心所感动，降临下来，向鸚鵡说：‘你的心意非常值得称读，但如此烈火，只凭几滴翼水，怎能救熄得了呢？’鸚鵡答说：‘满怀的报恩心和慈悲心去做这件事，没有不能成功的，不论如何，我都要做下去；即使到来生！’神灵为鸚鵡的伟大心志所感动，合力把竹丛的大火扑灭。

（四）喜马拉雅山有一种共命鸟，两颗头颅共一身体，一个头看见另外一个头在吃美味的果实，心生嫉妒，于是就对另一个头说：‘你总是吃好的果实，再这样下去的话，那我可要吃有毒的果实啰！’说著，当真吃下毒果，它们俩都死于非命。

（五）有条两头蛇，头和尾一时为了谁应该在前面走，争执得非常激烈。蛇尾说：‘头啊！你总是在前面走，那是不应该的，也该分一半让我在前面走才对！’蛇头听后也说：‘我总在前面走，这是生来的习惯，怎么可以由你走在前面？’互相争执不下，蛇头依然在前面走，蛇尾生气，索性卷缠在树上以示抗议，不让蛇头前进。蛇头畏惧过度，自树上挣脱，终于掉进火坑，被烧焦致死。

一切万物都有其自然顺序，也都有它不同的作用。不能顺其自然，秩序就乱了，因而就各自失去与生俱来的作用，而同归于尽。

(六) 有个性急好怒的男人，一天，他家门前有两个人在议论说：‘这户人家，人倒是满好的，就是性急，而且好怒。’这个人听了，马上从屋里飞奔而出，不分青红皂白，向这二人拳打脚踢一阵暴行，终于这两个人都受了伤。

贤德的人，对自己的过失，一旦被人忠告，马上反省而且当下改过；愚痴的人，被人指责自己的过失，不但不知改过，反而过上加过。

(七) 有个富而愚痴的人，看见别人盖了三层高楼，既壮观又豪华，羡慕之余，也要建座高楼当住家，以显示自己的富有。于是鸠集工匠，吩咐盖房子。工人们接到设计，先打地基，盖一楼，接著向二楼施工。主人看著焦急地说：‘我要求的不是一摊土堆啊！也不是一楼或二楼，而是三层高楼，你们赶紧给我做呀！’

愚痴的人不知脚踏实地，奋勉将事，怎么可能有好的结果呢？

(八) 有个人正在煮蜂蜜的时候，来了位好朋友，心想不如就用蜂蜜去招待客人。炉中之火正燃，却用扇子想把蜂蜜扇凉。同一道理，烦恼之火犹尚未熄，想能得到清凉觉悟之蜜，是终不可得的。

(九) 两个鬼为了一只箱子、一根竹杖和一双鞋子互相争执，一整天还是没完没了，犹在继续争执。有个人见了这种情形，走上前去打听究竟：‘为甚么这样争执不休啊！这几件东西有甚么稀罕，值得你争我夺？’两个鬼回答说：‘你是有所不知的，这只箱子可以从里面随意取出你所需要的食物、宝贝乃至你所喜欢的任何东西；这根竹杖拿在手里可以立即退敌；这双鞋子穿在脚上可以在空中自由飞翔。’那人听后，稍作沉思说：‘这倒不难处理，来！你们俩暂时回避一下，让我来给你们平均分配好了！’说完，两个鬼果然走避一边。这人抱起箱子、拿过竹杖，穿上鞋子腾空而去。

这里的鬼，说的是异教之人；箱子指的是布施；他们不明了，由于布施便可生出种种的宝贝。竹杖表示心意集中，以专心一意即可把烦恼之魔击退。

鞋子表示清净戒律；他们不明了，由于清净的戒律可以超越一切争执，因此，如不把箱子、竹杖、鞋子拿掉，争执永远是无止境的。

(十) 有个人独自在外旅行，一天晚上独宿在一间空屋子里。到了半夜，有个鬼扛著一具死尸走了进来，把它放在地板上。过了不久，另一个鬼从后面紧紧追上来说：‘这是我的东西啊！’说著，双方便起了激烈地争执。

于是，前鬼向后鬼说：‘我们俩这样争夺下去，总是没得结果，不如找个人来作证，决定它的归属好了。’后鬼同意他的提议，于是前鬼就把刚才躲在墙根下浑身发抖的人揪了出来，要他指出到底是谁先扛著尸体进来的？面临这个左右为难的问题，他真是无所适从，明知指认的结果不论偏向那一方？都会被另一方恨之入骨而被吃掉，索性决心诚实地说出自己的所见。

果如所料，后鬼听了大怒，马上动手拧下这汉子的胳膊；前鬼见状，立即揪下死尸的一只胳膊给他补上去。后鬼愈发震怒，疯狂地拔掉胳膊、拧下脚、搬走胴体，最后连头颅也被揪掉。前鬼也马上一件件地从死尸身上取下手、脚、胴体、头颅等，一一给他补了上去。至此，两个鬼停止了争吵，把散落在四周的手脚等物饱餐一顿，然后擦擦嘴巴，各自扬长而去。

这汉子在小屋中身历其境这一幕，继而深思：受之于双亲的手、足、胴体、头颅等，如今都是陌生人身上之物，到底自己是‘我’吗？抑或是‘我’自己呢？完全不知所以的汉子，天一亮就疯狂般地跑走，半路上找到一座寺院，高兴得鼓足了勇气进入寺中，把昨晚的恐怖经过叙述一遍，并请教所以。人们都能从这段故事中体悟到‘无我’的道理，确实得到了生动而宝贵的体会。

——杂宝藏经

（十一）一个人家，有位装束华丽的美女来访，主人问道：‘你是甚么人啊？’美女回答说：‘我是赐富与人的福神！’主人一听非常高兴，并把美女延之入内，殷勤款待一番。接著，一名衣衫褴褛而丑陋的女人紧随其后而来，主人问她是谁，答说是：‘穷神！’主人惊闻之下，赶忙想把她撵走。贫女这时开了腔：‘刚才那位福神是我姐姐，我们姐妹一向形影不离，你把我撵出去，姐姐也不会独自留下来的。’说著，贫女果真走了，同时福神的影子也消失了。

有生就有死，有福就有祸，有好事就有坏事，人必须了然于此。愚痴之人只是厌恶灾祸，乞求幸福。学道之人超脱于这两种，而不执著任何一边。

——大般涅槃经

（十二）往昔有位穷画家，把妻子留在家乡，独自出外谋生。经过三年期间，备尝辛苦，赚得很多钱财，眼看即将回归故乡，中途碰上供养众僧的大法会，他欣喜之余，心想：‘我还没种过福呢！如今正遇见种福的田地，怎可白白放过这大好的机会呢？’想著，毫不怜惜，把赚来的许多钱财全部供养，然后回到家中。

妻子见到丈夫赤手空拳地回来，怒上心头，责问他的原由。丈夫回答说：‘我把钱财都储存在一个坚固的库藏里。’妻子又问他：‘库藏在何处？’答说：‘就在那尊贵的僧团中。’怒气未息的妻子诉求循著线索调查事实真象，画家坦诚地指出：‘我辛辛苦苦所获得的财物，不能随便把它浪费，我从前不晓得种植福德的种子，偶尔遇见一块种福的田地，应该供养的机会到来，激起我的信心，舍弃惜财之心而做布施功德。真正的富不是钱财，而是布施心。’

画家的心意受到官府的称誉，街坊邻居闻悉，都由衷地赞叹。从此以后，他的声誉越发高扬，画家夫妇因而得到了更大的财富。

（十三）有个人，家住坟场的附近。一天晚上，一阵频呼自己名字的声音来自坟场中，畏惧和胆怯袭上心头。天亮以后，把这情形告诉他的朋友，友人之中不乏勇气十足者，声言如果再有呼叫之声一定要循声寻找，决心去追究它的来源所在。

第二天夜里，频频呼叫之声一如前夜，被呼的那人胆怯心惊，但另一具足勇气的男子却循声走入坟场，找到了发声之处，而且追问：‘你是甚么人？’于是地里面发出声音说：‘我是隐藏在地里的宝贝，我想把“我”交给我叫的那个人，可是他害怕不敢来，你看来很有勇气，很适合于取“我”。明天早上，我将带领七名随从去到你家。’当时另外那个男子在旁边，也听到了这些话。‘到我家里来，届时我将候驾就是，可是我怎样款待您们呢？’问那声音。答说：‘我们将以出家的形态出现在你家，你先要清净身体，打扫房屋，准备清水，用八种器皿盛粥饭候著就是了！吃过饭后，我们会相偕进入房内的小屋中，将变成一坛坛的黄金。’

翌朝，这男子净身洁室，以候宝驾。果然有八位出家人托钵而来，进得屋中，供养上清水和粥饭。饭食既毕，一个个果然鱼贯进入房角的小屋，一时八个人都变成满坛的黄金。一个欲望深重的男子听了事情的经过，自己也想要几坛黄金，同样也扫净房屋，请来八位出家人供养。饭后，关上房角的小屋门，可是八个出家人并未变成黄金。气恼之下，大闹一场，甚至告到官府。

先前被叫名字而心惊胆怯的懦弱男子，知道了叫他的声音就是黄金，当下起了贪欲，认为：本来那声音就是叫我的，因此硬说那黄金坛子该归我所有。迳自去到他家，想搬走坛子，揭开盖子一看，坛子里面全是蛇，每条蛇都昂首吐信向著他。

国王晓得了这件事，裁定黄金坛子应该归那有勇气的男子所有，并谕示国人：‘人世间的任何事，每每都是愚痴之人只望求其果报，哪里知道，得到的并非尽如你所想像；恰如表面上保持戒律，如果信心不够虔诚，绝对无法得到真的安宁。’

第二章 实践之道

第一节 学道

（一）我们这个宇宙到底是如何构成的呢？宇宙是永远存在的吗？抑或不久亦将殒灭呢？宇宙是无限的广大吗？还是有一定的际限呢？社会是如何形成的呢？社会型态如何才算是理想呢？如果认为这些问题未澄清以前无法学道的话，那么任何人在尚未学道以前，死亡即已先行到来。

例如，人被可怕的毒箭射中，亲友们围拢了来，赶紧找医师设法拔箭，先行疗毒要紧。

可是当时如果有人说：‘且慢拔箭，先要弄清楚箭是谁发的？是男还是女？是哪种性格的人？而且弓是哪一种？大弓或小弓？木弓或竹弓？弦是哪一种？藤蔓？牛筋？箭是用藤或是茸？用的羽毛是哪一种？这些问题尚未得到解答以前，且慢拔箭！’

无疑的，这些问题在未弄清楚以前，毒素早已循环至全身，人已死亡多时。在这种情况下，第一步要做的医疗工作，就是先行拔去毒箭，以免毒发后蔓延到四肢。

宇宙是怎样形成的呢？这个社会型态，怎么样才算理想或不理想？不管怎样，最重要的还是：大火临头，必须避避风头才是。

宇宙的存在是否永久？到底有无边际？那生、老、病、死、忧、悲、苦、恼之火，以紧迫钉人的姿态，围绕在我们的四周。摆在面前的当务之急，要先拂去燃眉之火，就必须先学道。

佛陀的教诲是：有必要的話才说，不契机的话不说。对人而言，必须了解的，当然要知道；必须断绝的，当下戒绝；必须修学的，努力以求。并且，一再地教示世人，须矢志求取觉道。

因此，人必须先抉择几项问题：对自己来说甚么事最为重要？更要了解，甚么事最为切身？之后，再摄心调意努力以赴。

——巴利本中部七·六三·箭喻经

（二）有如一个走入树林想求取树芯的人，随便折些树枝和树叶就以为是得到了树芯，那是愚痴的。人既然有了求取树芯的目的，进而取得树皮乃至树干，才有得到树芯的可能。

又如：想要摆脱逼炙人身的生、老、病、死、忧、悲、苦、恼，进而慕道修学，就是示意树的芯。

如果只得到一些恭维和名望就趾高气扬，从而自赞毁他，就像只得到枝叶以为是取得树芯的想法，是同一理念。

又如：自己确已得到几分宁静和安定，从而心满意足、自夸而贬他，也像取得树皮而以为是已求得树芯一样。

又如：得到几许分辨事物的力量，于是智炫心傲，从而自誉谤他，也像得了树皮就有得到树芯的想法一样。这种种情形，都是心骄意满，势将再度招致苦的来临。

对于一位学道之人，恭维、名闻、利养，均非其目的，因为他要追求的终极目标，并不以些许成就、少分的安定，或几分的聪智为满足。

因此，首先须将吾人在世界中生死根本的性质置意于心。

——巴利本中部三·二九·大树芯喻经

（三）这个世界并不具有其自体的本质，必须求得除灭心机的方法。只求追逐外表，内心却产生许多的迷惑。

以心之所欲为本，欲之火一经燃起，苦与恼便随心而至。以无明为本，在迷闇中包藏著忧愁和悲伤。能了解制造迷惘之家的，除了心之外，别无其人。因此，修道之人必须决定与心作一殊死之战。

——佛升忉利天为母说法经

（四）我的心啊！你为甚么总是趋向于无益之境，何以不能稍安勿躁呢？为甚么陷我于迷惘，空自号召一些无聊的事物呢？

想耕种土地，锄头尚未落地，竟自先行毁坏，那还能耕种吗？如果犹自彷徨于生死的迷海，舍弃了数不能尽的生命，那就不能耕种这心的大地。

心啊！你曾使我出生于王侯之家，也曾令我出身贫寒，到处流浪乞食。偶尔也使我生往神仙之邦，终朝沉湎于荣华的梦乡，但亦曾使我接受地狱之火的燃烧。

愚痴的心啊！你曾带我走过种种的路径，到现在为止，我未曾违背于你；但是，亦令我听到佛的教法，而身体力行。事至今日，不要再恼害我、阻挠我，无论如何，设法把我从种种苦境中拯救出来，淬砺上进，以期速获觉悟。

心啊！你必须知道，一切事物都无实体而常变迁，不去执著它。任何事物，都不要作‘我有’之想。只要远离贪婪、嗔恨和愚痴，便可即得安乐。

拿起智慧之剑，砍断爱欲的蔓藤。利害和得失、称赞和毁谤，都不为其所烦恼时，安定的时光，必将指日可待。

心啊！你曾使我一度发心学道，可是，为甚么现在又使我被利欲荣华所吸引而回转了心意呢？

既无形体而又无远弗届的心啊！设法越过这难度的迷海吧！这一点我会依你所想的去行动；但是，从今以后，你必须依我所想去行事，我们一起奉行佛的教法。

心啊！山河大地一切都是会变迁的，充满灾变的。这个世间，何处去寻求安乐？何不奉行教法，赶紧渡往觉悟之岸呢？

——巴利本长老偈注

（五）与心作如此般的战斗，诚心学道之人经常决心进取，即使为人所嘲笑或毁谤，此心总不为之稍动。即使有人以拳相加，以石相投、以剑击斩，此心亦不为之生嗔。即使遭受刀锯而身首异处，此心亦不为之所乱。若竟而因此心意暗淡，殊难谓为信守佛教的人。

纵使嘲笑、毁骂、拳脚杖剑齐下，学道之心绝不为之动摇，反而心中充满了佛的教法，愈益坚定进取觉悟的决心。

——巴利本中部三·二八·大象迹喻经

为了求取觉悟，难以成就的成就它、难以忍的忍耐它、难以布施的能施惠与人。如果只能日食一粒米，不惜投身火焰之中，此心亦不为之稍有退失，誓必求得觉悟。

但是，即使有了布施也不作布施之心，做了任何事而不作有所作为的想法，只是心中认为那是一件有益于人的事体，由于是一件正当的事，故而为之。如同母亲以一件衣服授给爱儿，心里并不作授与之想；照顾病儿，亦未尝生起看护之心。

——大般涅槃经

（六）往昔，有位智慧开明，慈悲深厚的国王，辖域国泰民安，治境丰饶。国王学道之心殷切，经常准备财宝，布告天下：不论任何人，如能开示值得尊敬的教法，就将财宝赏施给他。

国王这番求道的虔诚震撼了天界，天神想要试探一下国王的心意，于是现出凶的形态，站在王宫的门前，宣示说：‘我了解值得尊贵的教法，故而前来投效国王。’

王听了以后大喜，恭谨地迎入后殿，请求开示教法，于是鬼就露出恐怖如刃的牙齿说：‘现在我正腹饿，这样子怎能说教呢？’国王奉献出一些食物。‘我的食物，必须是人类的热血和肉！’鬼连忙又说。这时王的太子表示他要主动舍弃自己的生命，以便为鬼充饥；继之，王妃也甘愿以己身作鬼的饵食。那鬼在连续吃掉两个人后，犹觉未竟全饱，竟想连国王也一起吞食，这时国王很镇静地说：‘我并不吝惜这条命，只是觉得：如果此身已亡，又怎能听到你说的教法呢？索性等你说完教法之后，我情愿以此身奉献。’

鬼这时说道：‘爱欲从烦恼而生，爱欲由恐惧而生；远离爱欲，人无烦恼，恐惧又将何处而有？’说著马上又恢复了天神的形态，与此同时，已被吃掉的太子和王妃都亦恢复了本来的形状。

——百缘经

（七）从前，在喜马拉雅山有位道心深厚的真实修行者，一心只想乞求远离迷惑的教法，此外别无所望，包括充满大地的财宝，乃至天神世界的荣华均非所欲。

天神为这修行人的行持所感动，想试试他的诚意如何？于是以鬼的形态出现在喜马拉雅山境，歌唱著说：‘一切事物都是有变迁的，有生就有灭。’修行人听到这歌声，就像口渴之人得到饮水，又如囚犯得释，欣喜万分；心想这才是真理，这才是教法。他环顾四周良久——是谁在唱这真理之歌呢？定睛一看，原来是个鬼。将信将疑之下，走向鬼的身边问道：‘刚才的歌声是您唱的吗？如其果然，我愿意继续恭听下文。’鬼答说：‘不错，正是我唱的，但我此刻腹中饥饿，若不吃点东西，实在没法唱下去。’修行人又请求说：‘请不要这样说好吗！拜托您继续唱下去吧！这首歌确有其崇高的寓意，正是我梦寐以求的；只这两句，的确意有未尽，无论如何，请教其余的歌句吧！’

鬼又说：‘现在腹中饥饿难忍，如能吃些温肉热血，一定会继续唱完这首歌。’修行人听了，当下就和鬼约定，如能继续听完这首歌，当以自身奉献。鬼于是献唱那首未完的歌，使这首歌得以完整。它是这样的：

一切事物都是有变迁的，
有显现就有幻灭，
如能不被这生灭所拘束，
才会感受到恬静与安适。

修行人马上把这首歌刻记在树干和石头上，然后登上树顶，踊身跳向鬼的面前奉献给他。就在这一瞬间，鬼恢复了天神的形态，以手安然地接住修行人的身体。

——大般涅槃经

（八）往昔，有位名唤常啼 Sadapraudita 的学道人，一心一意想求觉悟，不被名望、利欲所诱惑，拼命修行。有一天，忽然空中有声音教说：‘常啼！一直向东前进，聚精会神，不畏寒暑艰险，置世间的毁誉于度外，不为善恶所拘泥，尽管向东葛直行去，必将得到诚实之师，从而取得觉悟。’

他大喜过望，依照声音所指示，迳自向东直行，去求觉道。攀山越野，流浪异乡，时而忍受屈辱和迫害，时或卖身为奴。千辛万苦，好不容易总算来到明师的面前，请领教益。

世间上好事多磨，想要行善事，一定很多障碍。常啼在求学觉道的旅程中，不知遭遇到多少次障碍。为了想求得几许供养明师的香花钱，曾经卖身为佣，以赚取些许工资，可是却找不到雇主。恶魔的阻挠之手，任你所到之处，即伸向何处，趋向觉悟之道，确实是血枯削骨的艰难旅程。终于从明师处接受了教法，想要把那尊贵的言教记录下来，可是得不到纸墨，于是用刀刺破自己的手腕，以流出来的血记下明师的教法，他是这样地得到了尊贵的觉悟教法。

——大品般若波罗蜜经八八·常啼品

（九）从前，有位名叫善财 Sudhana 的童子，他也是一心虔诚地学道，求愿觉悟。曾去拜访过渔夫，听说有关海潮的不可思议教法。又从诊病的大夫那里，学到对人必须有慈悲心。又曾会晤过家财万贯的长者，听说一切万物都有其本具的价值。

又去拜见过修禅的僧人，看他现出一幅安静心的本色，予人以不可思议的力量，当下使人心都能得以清净。又曾会见一位品格高尚的妇人，她那奉献的精神，委实令人佩服。又曾邂逅一位粉身碎骨为求佛道的修行人，得知他为求真实的觉道，上登刀山、投身入火都在所不惜。

童子所到之处都能体会到：只要心之所及、目之所见、耳之所闻，无非都是佛的垂教。即使是一名纤弱的女子也有其觉悟之心，那怕是街头上嬉戏的孩童，也能看出真实世界的另一面。会见质朴、安祥的人，随顺之心，觉悟了光明的智慧。

供香也是教法的一种，用花来庄严佛道，进而也有得到觉悟的例子。有一天，他在树林中休息，看见一棵朽木之中萌出幼苗，因而领会到教法所说的生命无常。

白昼太阳的辉耀，夜晚星光的闪烁，这一切都像雨露，滋润了善财童子上求觉道之心。

童子所到之处，唯道是问；足迹所及，有教必闻；行踪所至，必是寻求觉悟。真实求取开悟的态度是：严守心池，必须庄严此心之城。然后以虔敬的态度，开启心的城门，并且在心的深处供之以佛，奉上信心之花，献上欢喜的香，童子所学亦即如此。

——华严经三四·入法界品

第二节 道有千百条

（一）上求觉道，必须修学三件事情，就是：戒律、心念集中的定功和智慧三种道学。

戒律是甚么呢？人，尤其是修道之人，必须保守戒律以控制身心。把守五种感觉器官的大门，再小的罪过也不轻易放过。对于善行，务须淬砺奋勉以赴。

定功是甚么呢？就是远离欲望和摆脱各种不善的事体，渐渐导心入于安定的境界。

智慧是甚么呢？是要了解四种真理，就是：要了解苦恼、要了解苦恼的原因、要了解苦的消灭，和了解消灭苦恼的道理，这样才称作是开明的觉悟。

——巴利本增支部三·八八

学习这三种道学，才算是佛的弟子。

驴并不具备牛的形态、声音和犄角，即使紧跟在牛群之后，说自己是牛，谁也不会相信。同样道理，不修学戒律、定功和智慧三种道学，而说我是上求佛道之人、是佛的弟子，那是十足的愚痴者。

——巴利本增支部三·八一

农夫为了秋天得到收获，必须先春天犁田播种、灌溉、除草等的悉心培育；上求觉悟之人，必须修学三种道学，始克有成。农夫撒下种子，今天发出了芽，明天出了穗，后天就想要收割；即使再怎么乞求，都是不可能的。上求觉悟的人，今天才脱离了烦恼，明天祛掉执著，后天就说深得觉悟，哪里有这么便宜的事？

从播下种子开始，经过农夫的辛劳，受季节天候的变化才发芽，逐渐到了最后才结实。求得觉悟亦复如是，修学戒律、定功和智慧三学，逐渐灭除烦恼、远离执著，渐渐地，觉悟的时刻即将到来。

——巴利本增支部三·八二

（二）憧憬这世间的荣华，心在爱欲的迷乱当中，想要上求觉道，是非常困难的。世俗的乐趣与修道之乐，本质上有不同的差别。

万事都以心为本源的道理，已如前述。此心若沉湎于世俗享乐，迷惘和苦恼即随之而生；此心如好乐修道，觉悟之乐亦从之而生。

因此，上求觉悟的人，以清净心信守教法，必须守持戒律；守持戒律，就能得到心念集中的定功；心念如获集中，智慧当可开显，以此光明智慧才能将人导入觉悟。

诚然，这三种道学就是觉悟之路。人类由于未能修学这三种道学，长久以来，迷惑一直在加深。如今入道修学，处世与人无争，静静地把思绪集中，使心清净，以期速得觉悟。

——般泥洹经卷上

（三）这三学，推广起来就是八正道，也称为四念住、四正勤、五力、六波罗蜜。

八正道就是：正确的见解、纯正的思想、正经的言语、端正的行为、正常的生活、正当的努力、正实的记忆和正经的定功。

正确的见解就是：分析四种真理（四谛）使之明朗，相信其原因与结果的道理，不作颠倒乖谬的看法。

纯正的思想：不耽于欲望、不贪婪、不嗔恨，和没有伤害人的心。

正经的言语是：不说谎、不巧言、不恶口，和不挑拨离间。

端正的行为是：不杀生、不偷盗，和不行邪恶的爱欲。

正常的生活：摒弃不光明的生存方式以做人。

正当的努力是：好乐于正当的事体，不怠惰，努力向前。

正实的记忆是：不论做任何事，必须意识清晰，置心于正。

正经的定功是：不因循错误的目的，为智慧的开显，趋心于镇静，使心意趋于统一。

——巴利本中部一四·一四一·分别圣谛经

（四）四念住是下列的四项：

视我身是一个污秽体，不妄加执著。

不管是何等的感受，一切都视为苦的根本。

观察我们的心念活动，曾无片刻休止，不断地在演变。

视一切事物都是靠原因和条件而成立，不是完整而永久不变的。

——般泥洹经卷上

（五）四正勤是下列的四项：

将要生起的恶，预先防范，使令不起。

已经生起的恶，马上断除。

将要生起的善，设法使之生起。

已经生起的善，培养使之茁壮扩大。

努力从事于这四件事情。

（六）五力是下列的五项：

信仰，

奋斗，

清晰的意识，

心念集中的定功，

开明的智慧。

这五件事是求觉悟的力量。

——巴利本增支部五·一六

（七）六波罗蜜是：布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧六件事体。修持这六件事，可以从迷惑的此岸，度向觉悟的彼岸，因而也称作六度。

布施是息灭吝惜心，持戒是端正行为，忍辱是对治易怒的个性，精进是祛除怠惰的心理，禅定是镇静昏散的心意，智慧是使愚昧心明朗化。

布施和持戒恰似筑城的基础，是修行的基石；忍辱和精进有如城壁，以抵御外难；禅定和智慧是护身以逃离生死的武器，以之为甲冑，固身如金汤，以临大敌。

——华严经第六·明难品

见有乞者到来，施与小惠，不能算是最上乘的布施；敞开心怀，把自己精进的过程，用以劝进别人，才是最上乘的布施。偶尔一为的布施，也不能算布施的上乘；发心经常布施，才是最上乘的布施。

布施之后，有了悔意，或是兼有夸耀布施的想法，也不是最上乘的布施。欢喜的布施是：忘却布施的自己，以及接受布施的人，乃至布施的物体。致心于这三种境界，才算是最上乘的布施。

正当的布施必须是不求得到回报，以清净的慈悲心，求愿自己和所有的人，同入觉悟之境。

——大般涅槃经

（八）从前，有位叫萨埵 Sattva 的王子，有一天，同两位哥哥到森林中游玩，遇见一只母虎产下七只小虎，但却陷入饥饿之境，甚至到了眼睁睁地要吃掉自己孩子果腹的程度。

两位哥哥惊惧之下，逃离现场。萨埵太子当下发心，愿意舍身以救饿虎，于是攀上绝壁，纵身投向饿虎。母虎因而得以填饥，同时也挽救了七条虎子的性命。

萨埵太子的心，只是一心一意地布施求得觉道，他的决心是：‘此身易碎也多变，以往不知布施，只晓得对自己的身体爱护备至，到现在才有机缘布施，因而献身以求觉道。’所以布施自己的身体以救饿虎。

——金光明经第二六·舍身品

（九）上求觉道的人必须修持慈、悲、喜、舍四种伟大的心——四无量心。

修慈是断除贪心；修悲是断除嗔心；修喜是断苦；修舍是对恩与怨都一视同仁。

为多数人施予幸福和快乐，就是大慈；为多数人消除痛苦和悲伤，就是大悲；对多数人，总以欢喜心相向，就是大喜；以平等心对待一切，没有分别，就是大舍。

培育这四种慈、悲、喜、舍伟大的心，祛除贪、嗔、苦恼和爱憎之心。恶心的难祛，犹如饲犬；善心易失，则有如树林中的驰鹿。恶心也像刻在岩石的文字，甚难消除；善心亦如水面上写字，一瞬即逝。因此，修行觉道，实在困难重重。

——大般涅槃经

（十）释尊的弟子须罗那 Srona 生于富豪之家，素来体弱多病，后来邂逅到释尊而为佛弟子，奋励修行以致脚底出血，痛苦异常，但仍不断地精进；虽专心修持，依然不得觉悟。

释尊怜悯地向他说：‘须罗那！你在家的时候，曾学过琴吧？琴弦绷得太紧或放得太松，都奏不出和谐的声音，只有松紧适宜，才会弹出美妙的音响。求得觉道亦同一情理，怠惰固然不能得道，过分紧张努力于道，亦同样不得成就。准此，人的努力向道，必须慎重衡量程度。’须罗那接受这项教示，颇有领会，不久即证得觉道。

——巴利本长老偈注

（十一）往昔，有位叫五武器的太子，是因为他能操练五种武器，故而得名。一天，修习已毕，返回乡里的途次，在荒郊野外碰到了名叫脂毛的怪物。脂毛慢步逐渐向王子走近，王子先是一箭射去，箭固然射中脂毛，但被它身上的毛所黏住，却未伤到它。接连又用剑、矛、棍和枪袭击，但都被毛所吸取，而全都无济于事。

一切武器都已用光的王子，于是举拳便打，抬脚就踢，接著拳脚也被毛所吸住。王子的身体贴著脂毛的身体浮在空中，用头撞击脂毛的胸部，头也被黏住而无法挣脱。

脂毛笑著对王子说：‘你已经落在我的手中，现在我要把你当作食物！’

‘你大概以为我的武器都已用光是吧？其实，我还保留一种金刚武器，你若把我吃掉，我的武器就会从你肚子里把它撞破！’王子答说。

于是，脂毛为王子的勇气而心生犹豫，问道：‘那怎么可能呢？’

‘是由于一种真理的力量啊！’王子作答。

当下脂毛便离开王子，反而接受王子的教诲，从而远离了一切恶事。

——巴利本本生经五五

（十二）自己既无羞耻感，于人更漫无愧意，这是有违世间常情的。经常犹以愧辱自憊而又兢兢于愧对别人，才是维系世间的常理。有了惭愧心，才会生起尊重父母、师长，敬爱兄弟姐妹间的伦常。切实地自我反省，觉得有羞愧感，见到别人的作为而心生惭愧，尊敬心便由此而生。

——巴利本本事经三九·四〇

忏悔心一经生起，罪过就不成罪过；没有忏悔心，罪过则永远存在，而广受责难。

——大般涅槃经

听闻到佛的正教，反覆思惟，然后依之修持，依教学习。如不经修持，不经学习，即使听得再多，也不能把正教领会到自己的身上。

——大般涅槃经

信、惭、愧、努力和智慧，是世间的最大力量。这中间以智慧力为主，其余的四种结合起来而为辅助。

修持觉道，如为琐事所绊而耽于闲谈或贪眠，都将成为退步的原因。

——巴利本增支部五·一二

（十三）同样的修道，有的先觉悟。因此，看到别人已达觉道，自己尚未得悟，也不必感伤。

有如练弓之人，初学之时很少射中，继续不断地练习，渐渐才有中鹄之望。又如水流，流啊！流啊！流到最后才进入大海一样。修道只要不中途停止，必有得悟的一天。

——般泥洹经

一如前述，睁开眼睛，到处都是教法。同样地，觉悟的机缘随时随地都可以出现。

供香的时候，明白香气的飘散，似有若无、似无若有，乃至无来亦无去的情形。有人竟亦由此而入悟。

走路时脚踩到荆棘，疼痛之余，不是本来的定心感觉到疼痛，而是先接触到缘，才引起疼痛的心。须知同一颗心，纷乱时是丑陋与烦恼，修持时便成为无上的觉悟。由此而入悟的，也大有人在。

欲望炽盛的人，须思惟自己的欲心，能明白欲之薪也可以成为智慧的火。终于也有入悟的先例。

致力于使心平静，心如平静，则世间的大地皆能安宁。听到如此的教法，明白世间的差别心是由于见解所产生，也有人依此而入悟。

——首楞严经

第三节 信仰之道

（一）归依佛、教法和教团的僧众，才能称为佛教的信徒。佛教徒须具备下面述说的：戒律、信仰、布施和智慧。

不强取生物的生命、不做窃盗、不犯邪恶的爱欲、不说谎言、不喝酒，能信守这五项，就是信徒的戒律。

相信佛的智慧，这就是信徒的信仰。远离贪心和吝惜心，经常喜好施惠与人，这就是信徒的布施；更进一层，明白因与缘的道理，了解事物都是有变迁的道理，这就是信徒的智慧。

向东方歪斜的树木，有一天倒下去，必定向东方倾倒。平生经常聆听佛的教法，信心深厚的人，有一天临命终时，往生佛的国度，将是必然的。

——巴利本相应部五五·二一·二二

（二）佛教的信徒，就是相信佛、教法和教团的僧众。

佛是开了觉悟，救度一切人类而称为佛；教法是佛所说的义理；教团是依据教法正当修行的和合团体。

——巴利本增支部五·三二

佛、教法、僧团这三项，虽说是三种，但不是各别分离的。因为教法是由佛所说，又由教团去实践教法，所以三种原本是一体。

因此，相信教法和僧团，当然也信仰佛；如能信仰佛，当然也相信教法和僧团。

从而，一切人只凭念佛一项就可以得救，亦可开悟。佛对一切人如同己子般的爱护，人若能像儿子想念母亲般的念佛，当下即可见佛，亦能得到佛的救度。

——维摩经

念佛的人经常都在承受佛的光明，又能自然地薰染到佛的香气。

（三）信仰佛，在此世界并不能为你带来现实的利益。如果你听到佛的名号，即使只有一次，由信仰而来的喜悦，可以说已经得到无上的大利益。

——首楞严经

以故，来到这充满火焰的世界中，得能聆听佛的教法，进而信仰，确是一大喜事。

诚然，遇到佛固然很难，能遇见演说佛教的人也很难，对教法能生信仰心则更难。

如今已经遇见演说教法的僧众，从而聆听到难得一闻的教法，总算没有失去这莫大的利益。由于信仰，才有这么大的喜悦。

——无量寿经卷下

（四）信仰是人的善良伴侣，是来这世间旅程中的粮食，也是无上的财富。

信是接受佛的教法，也是接受一切功德的清静之手。

——巴利本相应部一·四·六

信是一把火，把人人心中的污秽烧个干净，令入同一觉道，而且点燃在人们正向前进的佛之路上。

信可以丰润人心，使贪念化为乌有，丢弃骄傲心，教以谦逊和恭敬。如此，智慧才会晃耀，行为才能光明，困难才会突破，才不会受制于外界，不被诱惑；而与人以强大的力量。

信可以在漫长的路途上，当你倦怠时，给以嘉勉，导向觉悟。

信可以予人常在佛前的感觉，予人为佛护念的感觉，身心柔顺异常，给人类以亲近而稔熟的德行。

——华严经三三·离世间品

（五）具有这种信仰的人，耳朵听到任何声音，都会以佛的教法去玩味，欣慰于得到智慧。对于任何事故，了解一切都是靠因和缘而显现，率直地去接受这样的智慧。

了解这世间的变故，不过是短暂的剧情罢了，认为其中也有经久不变的事实，在荣枯盛衰的变遵当中，得到不惊惧、不感伤的智慧。

——华严经二四·十忍品

信心的表露亦可以出现忏悔、随喜和发愿三种情况。

深切地自首，悔觉于本身的罪行和污秽，惭愧之余而痛自悔过。见到别人的善行也有感同身受的欣慰，举心为别人的功德而发愿，而且不论何时都求愿与佛同在、与佛同行，与佛生活在一起。

——金光明经四·金鼓品

这颗信仰心，是诚心、是深心，是依佛力导向佛国的欢喜心。

——观无量寿经

因此，听说任何地方都可称念的佛名号，只要一念欣喜信受，佛将诚恳地赐予助力，引导其人归向佛国，不致再度沉沦于迷惘之境。

——无量寿经

（六）信仰的那颗心，是深藏在人人心底的佛性所显现。何以故？因为知道有佛的，是佛：信仰佛，亦必须是佛才可能办得到。

但是纵使有了佛性，而佛性却深陷于烦恼的泥淖中，无法萌出成佛之芽而开花。在汹涌的贪、嗔、烦恼之中，如何才能兴起一颗向佛的清净心呢？

在耶烂陀 Eranda 毒树林中，只有耶烂陀的毒芽生出来，绝无法萌栴檀木的香树。果真在耶烂陀林中长出栴檀树，那真是不可思议。

因此，人们惯称这信仰佛的信心是无根之信。所谓无根，就是说在人们的心中没有生出信仰之根。

——大般涅槃经

(6)信仰是如此的尊贵，实在是修道的根本，一切功德的母体。不但如此，信仰对上求觉道的人，其所以尚未得到圆满，是下列五种疑惑所阻碍：

一者，怀疑佛的智慧。

二者，困惑于教法的道理。

三者，对演说教法的僧众存疑。

四者，对于上求觉道的路，每每生起迷惘。

五者，对于同修道友，以傲慢心怀疑对方，而且存有暴躁的念头。

确实，世界上没有比怀疑更可怕的。怀疑是：分割的心、摧毁友情的毒素、创伤相互间生命的利刃，是彼此间痛苦的荆棘。

——巴利本中部二·一六·心荒野经

故而，得信的人，须知这种信念是在远古以前，承佛的慈悲即已种植的因缘所致。隐藏在人们的胸中，渐渐地破除了疑闇，藉佛之手所赐，把信之光投入在里面。

得到信仰的人，欣喜于远古之佛所赐予的深厚因缘，方自庆幸于佛的慈悲，即以此世修持生活的种种，可得往生于佛之国土。

综上所述，确然得知：出生为人很难，聆听教法亦难，生起信仰则更难；所以亟须努力奋勉，发心听闻教法。

——无量寿经卷下

第四节 佛的开示

(一)总是想有人在骂我、笑我、打我，这种人的怨恨永远无法镇定。愈想愈怨恨，怨恨就永远无法镇定。一旦把怨恨忘掉，怨恨之心，当下就镇定了下来。

修葺屋顶的方法如果不当，家里准会漏雨；心如不加以好好修持，贪念就会乘虚而入。

怠惰是自取灭亡之路，勤奋是自求生存之路；愚痴之人怠惰，智慧之人勤奋。

制作弓箭的人，削箭以求其直；贤德之人，不假修削，其心自正。

抑制情绪很难，虽然只是一阵轻微地喧嚷，再次使其调服平息亦复相当困难。能使此心驯服，然后才得安定。

心意活动对人所做恶事的影响，比心怀怨恨的人所做的恶事、比仇敌所做的恶事，更为厉害。

人能将此心守住贪、守住嗔、守住一切恶事，才能真实地得到安定。

（二）只是言词华丽，没有实践的工夫，就像色彩鲜艳而无香气的花朵。

花香不会逆著风飘散，但是善人的香气却逆风飘散于世间。

睡不著觉的人，觉得夜很长；走累了的人，觉得路途很远。不晓得正当教法的人，其迷惘是长的、远的。

在道德的路途上运步，与修养程度相若或超越自己的人伴行，必然有所获益；如其不成，与愚痴之人结伴，倒不如自己独行，来得俐落。

不怕猛兽，须怕恶友。猛兽只是伤害身体而已，恶友则破坏心志。

愚痴之人苦苦地认为：这是我的孩子、这是我的财宝…。其实，连自己都不能夸说是属于我的，何况孩子、财宝，能算是我的吗？

愚痴的人如能知道自己愚痴，比愚痴人认为自己聪明胜过多多。

新鲜的乳不易凝固；恶劣的行为不会马上就有报应。这是示意像火被灰覆盖，虽似覆藏，实则火种未灭；一如人之所作所为，其后果则紧跟著那个人。

愚痴人经常为名誉、利益所苦恼，想得到较高的职位、想得到权利、想得到利益，常年都为这些欲望所苦恼。

指摘我们的过失、责备我们的缺点、数落我们不是之处的人，就像把宝物出示于我们面前，著实应该回敬于他。

（三）欢喜于教法的人，心底澄清，可以愉快地入眠，这是因为已经用教法将心洗濯一番所致。

木匠把木材端正取直，弓匠矫弯做箭，泥瓦匠修水沟引导水流，贤德的人调理引导的是心意。

坚固的山岩不为风吹所摇撼；贤德的人，即使辱骂他、称赞他，其心均不为所动。

战胜自己，比在战场上战胜千万强敌，更属杰出的胜利。

不明了正当的教法，纵使活满百岁，比聆听正教虽仅一日之生，犹自优越多多。

任何人，如果确实爱惜自己，就该经常警示自己，以免偏向恶的一方。趁著年轻、壮盛、尚未衰老时，再一次地做醒吧！

世间常年都在燃烧著贪、嗔、愚痴三把火；人们必须从这火宅中，尽早逃离。

这个世间，确实像水泡，亦如蜘蛛丝，也像一只脏罐子，所以人们必须守持各自的清净，不为之所沾染与束缚。

（四）不做任何恶事，行一切善事，清净自己的本心，这就是佛的教法。

忍辱是很难做到的一种修行，但是，只有忍辱做到家的人，才配挂戴最后胜利的花饰。

正在怨恨中，没有怨恨的感觉；正在忧愁中，没有忧愁的感觉；正在贪婪中，没有贪婪的感觉。不觉得任何一物属我所有，心须清净地生存下去。

健康是第一利益，知足是第一财富；值得信赖是第一亲近，觉悟是第一快乐。

寻思远离诸恶，寻思寂静，寻思教法的喜悦；能寻思这些体验的人，自无畏惧。

对心里所生起的好、恶，不加执著。由于好乐、厌恶才生起感伤、生起畏惧，进而感觉束缚。

（五）铁器的锈，是由铁所生，而却腐蚀铁；恶由人而生，终亦侵蚀人。

经书虽有，置而不诵，是经书蒙尘垢；屋宇虽有，但破而不修，是屋宇的瑕疵；身虽有，但却怠惰，是身的瑕垢。

行为不正是人的瑕垢，吝惜于物是施的瑕垢，恶是今世乃至后世的瑕垢。

但是，这么多的瑕垢中，最严重的瑕垢就是无明瑕垢。如不把这种瑕垢祛除，人是永远无法清净的。

没有羞耻心的人，犹如乌鸦般的厚脸皮，即使伤害到别人，仍不知自我反省；人在日常生活中，很容易犯这种毛病。

具谦逊心，知敬重、离执著，行为清高、智慧明朗。这样地生活，人们很难做到。

指出别人的过错容易，找出自己的过失却很难。对别人的罪过，喜欢像风一般的四处散播；对自己的罪过，总是像藏骰子一样的，把它隐藏起来。

在晴空中没有飞鸟、云烟，以及暴风雨的迹象；邪恶的教法是求不到觉悟的。一切事物没有永远存在不变的，以故，觉悟的人，不为一切所动摇。

（六）防守一座坚固的城池，不分内和外；守护身体，亦必如是。因此，不能有片刻的松懈。

我才是自己的主人，我才可以作自己的靠山，所以没有甚么比控制我更为重要。

控制自己，不多饶舌，安静地思考。如能持之以恒，挣脱一切束缚，才有把握。

太阳在白天照耀，月光在夜晚朗澈，武士穿上装甲才显得神气；学道之人，静静地思惟，才正是发挥光明的时刻。

不能守护眼、耳、鼻、舌、身五官的大门，而为外界所引诱，不能算是学道之人。把五官的大门牢牢地守住，心静如止水，才算修道之人。

（七）有了执著而又为其所迷醉，对事物的本体则认识不清；离开执著则能清晰地看见一切。准此，离开执著的心，一切事物反而活生生地跃然纸上。

有悲伤就有喜悦，有喜悦就有悲伤。悲伤与喜悦一旦消逝，也就没有了善与恶，从而也就没有拘束。

憧憬著尚未降临的未来，是一种杞人忧天的辛劳；追悔已成过去的日影，就像收割的芦苇，日见消萎。

不追逐既往的时光，也不幻想未到的将来。不杞忧，把握现在，脚踏实地勇往向前，才是身心健全的人生。

不追逐过去，不等待未来，盯住目前现存的一刻，坚强地生活下去。

今天必须做的事体，不拖延到明天，实事求是地做下去。愉快的一天，就是这样地过去。

——法句经

信是人们的良伴，智慧是人们的最佳向导。期求觉悟之光，必须避免苦恼的昏闇。

信是最高的财富，诚是最佳的美味，累积功德是世界上最高明的经营。依照教法所指示的修身与心，将获致无上的恬适。

信是旅行世间的粮食，功德是常人高尚的住处，智慧是世界之光，正经的思惟是夜间的守卫。人的生活，不污秽就不致灭亡，战胜欲望，才可以称为自由的人。

——巴利本相应部一·四·六

为了家而忘却我，为了村而忘却家，为了国而忘了村，为了觉悟就该忘掉一切。

——增一阿含经

事物都有变迁，有显现也有毁灭。不被生灭所烦恼，正是平静与安祥之所由生。

——大般涅槃经