

菩提道次第论讲记

唯悟法师讲述

檀香寺简介

檀香寺着落于槟城西南区的峇央峇汝，距离槟城国际机场约3.2公里。1985年一群热心佛教工作的青年，在梁嘉栋居士（现任檀香寺住持唯悟法师）的带领下，成立了峇央峇汝佛教会。佛友们众志成城，会务蒸蒸日上，遂于1990年1月正式成立檀香基金会。

檀香基金会成立的宗旨是希望凝聚大众的力量来推广正信的佛教事业，延传法轮。秉持着檀香信念「少有所学、壮有所用、老有所依、终有所归」，檀香基金会以系统化及高素质的方针，推动佛教教育及社会福利工作。

1991年檀香寺落成。



这座檀香大楼共有七层，包括：办公室、素食馆及食堂、赠医施药所、佛教文物流通处、幼儿园与托儿所、资讯工艺办公室、晚晴苑老人护理中心、客房、寮房、课室及图书馆、多元化冷气礼堂及面积1万平方尺的大雄殿。另一座大悲楼则有大悲殿、大愿殿及三圣殿。

檀香基金会也致力于推动佛教教育，位于泰南康月镇的国际佛教大学是一所涵盖南传、汉传和藏传的大专学府。该大学于2003年获得泰国政府批准办学，并在2004年开始招收来自7个国家的第一批（40名）学生；而扩建后的新校舍则于2005年正式开幕。

国际佛教大学于2006年开始提供佛学硕士课程，而佛学博士课程则是从2008年开始。2010年7月，国际佛教大学的部分佛学课程迁往泰国呵叻府帕通猜镇分校上课。

檀香寺一直以来都积极推动教育、慈善、及修持活动，实践佛陀慈悲与智慧的教诲，祈望大众鼎力支持。

唯悟法师简介

唯悟法师于一九四九年出生于馬來西亞，原籍福建。

法师于一九七三年毕业于纽西兰坎特伯理大学，考获电机工程荣誉学位。于二零一三年，法师获得泰国玛哈玛库佛教大学颁发荣誉博士学位。大学毕业后曾在纽西兰电能公司服务。回国后担任惠普电子产品管部门经理，并于稍后成为美国、欧洲和亚洲多家公司之全面品管顾问，更享有马来西亚品管之父的美誉。

法师于一九九二年终于因缘成熟，于农历四月初八日礼槟城升旗山佛光精舍住持修静老和尚为师，披剃出家，并在同年到美国西来寺受具足戒。一九九五年十一月十二日接法于伯圆长老，为曹洞正宗寿昌法脉第五十二代传人。

法师目前担任槟城檀香寺开山、檀香基金会会长、泰国国际佛教大学创办人 / 董事长、菩提四校董事长、马来西亚佛教僧伽总会会长。



目录

标题	书页
第一天开示 持戒 — 佛教道德观	008
第二天开示 暇满人生、三士道 — 学佛的次第	026
第三天开示 学佛心态、依止善知识 — 修道的根本	045
第四天开示 死亡与三恶道	066
第五天开示 皈依三宝 — 入圣教之门、深信业果	086
第六天开示 启出离心 — 解脱六道轮回	108
第七天开示 发菩提心 — 入大乘之门	129
第八天开示 念佛法门	146

前言

十八年前，有一位藏传黄教的革列仁波切（Gelek Rinpoche）到槟城来主持一个星期的《菩提道次第论》修持课程。我有幸在这个课程中担任仁波切的翻译员。这是我首次接触《菩提道次第论》。

《菩提道次第论》按次序、非常清楚地教导我们整个学佛的次第，对于有心修学佛法者会很受用。在1999年至2000年期间，我在吉隆坡昙华苑把这本《菩提道次第论》介绍给当地的同修。我每个月去讲一堂两小时的课。因为我本身不修密，而是专修净土法门，所以后面密法的部分就没有谈到了。

我在吉隆坡昙华苑所讲的课，几年前由传意法师(吴名璧)、郑丽芳居士、林炳添居士等几位仁者整理成文字，本想出版成书，封面也已印刷好了，然而因缘不具足而搁置了。去年，我在檀香寺举办精进佛七期间，再次介绍此论。经由黄韩竣仁者整理编辑；再由法庆法师，郑月荷居士，李松昌医师和何碧薇居士校对与修饰才得以成书。谨此感谢一切促成此书的因缘。真诚的希望这本书对那些想要依佛法次第修行的同修们有所帮助。

释唯悟

2005年10月



第一天讲记:

持戒 — 佛教道德观

诸位将会从明天开始受持八关斋戒和沙弥、沙弥尼戒。「戒」原本就是一种道德学。依着不同的地区和不同的文化背景，大致上我们可以把世界上现有的道德学分为两种：一、神权道德；二、人文道德。

神权道德

所谓神权道德，就是相信一个以神，或者是一种外来的力量在主宰着整个宇宙，简单地说也就是以上帝为主的道德观。在不同的宗教里就有不同的名词或称呼，比如：伊斯兰教就称之为「阿拉」。我们可以从一些中东宗教所传入的道德学来认识「神权道德」。至於为何后面又加一个「权」字，我们待会儿会详细的讲解。

如果我们曾接触信奉犹太教、基督教，或者是伊斯兰教的朋友，或曾经亲自去研究探讨，或曾经是这些宗教的信徒，就知道这些宗教都主张有一个所谓上帝在主宰一切。在《旧约》里是这样记载十诫的由来：犹太教里的一位先知摩西（Moses），来到了

塞纳山 (Mount Senai) 上的时候，忽然，雷电交加，上帝就在石碑上刻下了「十诫」。摩西就把石碑扛下山，就这样成为以色列民族或者犹太教信徒的道德准则。后来，基督教徒把《旧约》加上耶稣基督的教义《新约》合起来成为他们的《圣经》，因此犹太教的旧约里所记载的「十诫」也成为基督教的道德准则；甚至在比较后期发展的伊斯兰教的《可兰经》，也是以上帝所传下来的「十诫」为道德的准则。

其实这三个宗教：犹太教、基督教和伊斯兰教，有一个共同的起源，只不过在上帝或神的称呼上有所不同而已。尤其是在道德观念上，从《旧约》里，上帝把十诫传授给世人，这是一种以神权传下来的诫命。英文把「十诫」翻译为 “The Ten Commandments”。Commandment 就是一种命令，是神权的命令。这个「神权」的理念，在《旧约》里就记载着我们这个世界是上帝以神权创造的。上帝创造了阿当，再变出一个夏娃，他们俩住在伊甸园的时候，上帝就命令他们，不准吃善恶树的果子。阿当和夏娃都是不听话的孩子，没有听从上帝的命令，而偷吃了禁果。由此，这三个宗教都认为，阿当和夏娃违反上帝的命令，因而形成了人类的原罪。

大家可否思考一下，到底这个罪是来自哪个地方



呢？是不是吃了水果就会对他们有害处呢？其实，最主要的关键还是牵涉到神权的问题。只要是上帝的命令，一旦违反了就是犯罪，就是所谓人类的原罪。

如果依据文字的分析，十诫的「诫」字旁边有个「言」字，这是代表着神权宗教里一种神的命令，神所传下来的，英文把它强调为 **Divine Command**。

我本身曾经在西方国家住了很长的一段时间，发现在现今的时代，西方社会里有很多人已不再相信《旧约》里所记载的这两则事情。尽管如此，每当他们对道德作一种诠释和理解时，最终都离不开神权的道德。如果我们从心理学的角度来说，他们已在潜意识里头种下了这颗种子，这就是起源于中东文化的神权道德。

人文道德

在亚洲的很多宗教和哲学里，其道德观是以人为主，我们称之为「人文道德」，这包括了中国的儒家学说和印度的佛教。其实，佛教不单单只是以人为主，而且更是以人「心」为主的一个宗教，因此佛教的道德亦称为「心理道德」。我们每做一件事情，动

机是原动力，这也就是「心之作用」。

戒 — 佛教道德的准则

佛教道德的准则分为善业和不善业。善业，在梵文里是叫作 **Kusala Karma**，而不善业，前面加个「阿」，叫作 **Akusala Karma**。梵文 **Kusala**，我们只能勉强地把它翻译为「善」，**Akusala** 就翻译为「恶」或「不善」。其实在英文里，是把它翻译为 **Skillful Action**，或者 **Wholesome Action**，我们并不把它翻译为 **Good Action**，或是不善业为 **Evil Action**；不善业，英文我们译为 **Unskillful Action** 或 **Unwholesome Action**。

这里所强调的是，我们的所做所为包括我们的身、语、意所造的业，是以智慧而不是教条去衡量和决定它的善恶，故称为 **Kusala** 和 **Akusala**。换句话说，我们所做的事都是由动机来作决定。同样的一件事情以不同的动机 (**Motive**) 来处理，就会产生不同的业。比如说你以很强的憎恨心，设法去害一个人，动机是深深的憎恨心，那么，所种下恶的业因就很重；如果我们是因疏忽，意外地撞死了一个人，其中不含憎恨心，也不是在恶念驱使下去作的，这种业就会比



前者轻。

佛教的道德准则是以五戒为主，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语和不饮酒。犹太基督教的十诫是神传下来的，那么，五戒是否也是佛陀传下来的呢？这是错误的诠释，其实佛教守持戒律的精神和神权道德是有着很大的差别的。今天我们把犹太基督教的道德教育，大略做个介绍，只是作为神权道德的例子，它的用意并不是在贬低这种道德学，其实它在行为守则上也有一定的功用。今天我们发心来受持八关斋戒或沙弥、沙弥尼戒，首先我们必须掌握基本的戒律精神，这样才可以得到它真实的利益。

早期很多佛教英文书籍里，一些基督教的宗教师或基督教徒，都把我们的五戒 **Pancasila** 翻译为 **The Five Buddhist Commandments**。他们都把五戒归入 **Ten Commandments**。基督教的十诫里，写着 **Thou Shall Not Kill**；但是佛教的五戒里，说的不杀生是 **Abstain from Harming Living Beings or from Killing Living Beings**。虽然它的分别很大，但是还是有很多人不了解，即使在佛陀时代，也不是每个人都能掌握这种戒律的精神。

在西方国家，如果以十诫来教导一般年轻人，是很难行得通的。他们会觉得这是一种教条，是以一

种外来的力量，压制、逼着他们去守这些规矩和戒律。同样的，也有很多佛教徒受持五戒，也把它当作是佛陀制定下来要我们去坚守的教条，而不是我们自己愿意去信受奉行的。这里有个典故：佛在晚年说法时，有一位比丘，他就好像时下的一些年轻人，不耐烦听这种传统的道德准则。他认为就像老祖母那样唠叨。这不许做，那又不能动，人生还有什么意义呢？年轻人多充满着朝气，很有干劲，当他们受到了约束和局限，就会感觉不自在，最后便选择放弃。当这位比丘知道佛陀要涅槃了，就很高兴。心想：佛陀在世，自己就得遵守很多的规矩和戒律；如果佛陀不在世了，那可自由了，多好！这位比丘还未确实掌握佛教的道德精神。

谈了这么多，到底我们应如何看待守持五戒呢？五戒，是佛陀在世时，为我们设定的一个做人的准则和要求，这个要求相当高。从中，佛陀是在告诉我们，在日常生活里，能够修到自动也自愿不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语和不饮酒，才有资格称为人。如果我们还会犯五戒，那我们只能算是个学徒。经典中也提及，不能够守持五戒的人，在未来世中就不能出生在人道。这个准则不但定得高，还要我们自己愿意去受持，才能作准。



上面我们已提过，佛教持戒的精神关键就在於我们处事的动机。动机可以分为几个层次。我们就以不偷盗为例来说明道德涵养的层次。第一类型的人，不偷是因为害怕受到法律的制裁。第二类型是有宗教信仰的人。不论他是一个虔诚的佛教徒、基督教徒、或者是穆斯林，他的道德涵养肯定也比较高，比第一类型的人好得多。即使他肯定不会被别人发觉，他也不会去偷。第三类型的人是在他的心里头，已经没有偷的欲念了，这个层次就更高尚了。五戒里的不偷盗戒，我们要能做到这一点，才算真正守持。要能做到这个层次，才能获得佛陀的认可，才有资格称为人。在我们还未能做到完全去除内心的贪欲之前，老老实实地来受持不偷盗的戒，这是一种方法。这里必须再次强调：持戒是方法，断除贪欲才是我们真正的目标。我们必须知道方法和目标是有所差别的。

曾经有人问我，佛教原本是教我们离苦得乐，但为何我学了佛以后发觉并不是这么一回事！未学佛前，我觉得做任何事情都很自在；现在学了佛，反倒觉得有很多约束。他认为学佛并没有帮助他离苦得乐，相反的，越学就越烦恼。大家是否知道他的烦恼在哪里？他的烦恼是源自于不懂得五戒是方法而不是目标。我们受持五戒，是为了想要做一个真正的人，是自己愿意受持的，不是被佛陀逼迫的。它是一种方

法，也是一种准则。

正如我们在学习一种语文，开始的时候我们必须花费一段功夫去掌握它的文法。虽然文法并不是那么容易掌握，但是一旦我们掌握了它，接下来要我们写一篇文章，自然就不会乖离它的文法。如果现在要我们倒回去考中学时候的英文文法，我想我们很可能考不上。因为它的重点不是在掌握文法，而是掌握语文。同样的，受持五戒不要把它当做教条来守，这样会守得很烦恼；它也不是一种压制，它带给我们的是一种真正的自在。到了那个时候，我们的人格才会是真正有道德的。我们必须明白这一点，要不然就会像那位比丘那样，认为佛入涅槃后他就自由了；如果他能够把戒律学得很自在，他很早就自由了。因此不要把戒律当作是一种约束。

从明天开始我们要守持八关斋戒或沙弥、沙弥尼戒，当你们受了戒之后，就称呼大家为戒子。在受戒之前，我们先要了解何谓八关斋戒。八关斋戒是佛陀慈悲为在家的信徒设下的出家戒法。刚才有一位同修来问我，戒会结束了以后，是否还可以继续地守持八戒？那当然是可以。如果要终身地受持八戒，最好的选择就是出家；不过出家要有出家的因缘，出家并不是那么简单的事，不是我们想要就马上可以落发出家的。如果没有出家的因缘，但是又很向往出家的戒



法，怎么办呢？可以守持八戒法，它是佛陀设下的方便，让在家的信众不需要剃度出家也能受持出家的戒法。

讲到出家，首先我们必须明白，出家到底是出什么家？很多人都以为离开世俗父母的家就是出家。但是真正出家的意义并非如此，它原本的意思并不是断父母亲血缘的家，而是断除世间烦恼之家。这个部分，在接下去几天的开示里，我们还会继续加以讲解。这是学佛次第的第二个层次，就是启发出离心，目标是要了脱生死轮回。出家严格上是一个出世法，就是不要继续在六道里轮转。

其实八关斋戒的内容和出家的沙弥、沙弥尼戒的内容几乎是大同小异。八关斋戒包含了沙弥、沙弥尼的其中九条戒，只有最后一条没有，这我们接着会一一地介绍。受持八关斋戒和沙弥、沙弥尼不同的另外一点，就是时间上的不同。受持出家的沙弥、沙弥尼戒是受「尽形寿」的戒，就是守戒要到我们命终为止，八关斋戒则只受持一日一夜。

以下我们来一一的介绍八关斋戒的内容：

- 第一、不杀生。不杀生即不伤害有生命的众生。如果我们从它的原文，就是巴利文：Pana-tipata Veramani Sikkha-Padam Samadiya-

mi；“Panatipata”所讲的不只是不杀，而且它的含义也包括了不伤害，翻译成英文是 **Abstention from Harming Living Beings**。这是代表着佛教里对生命的一种尊重。我们所看到的，比如动物，在佛教里它是属于六道众生之一，所以我们不可以去伤害它，更何况是杀生。

第二、不偷盗。这是我们一般上所翻译或引用的名词，但是比较正确或广义的说，即是「不与取」。我们有句话说：「取物不问主」，凡是没有经过物主的同意，而拿走他的东西，这就犯「不与取」戒。当然这里面也包括了偷盗，以及用种种的手段去霸占别人的东西。

第三、不淫欲。在家居士受持的五戒，其中的第三条戒是「不邪淫」，夫妻之间的男女关系叫作正淫，那么超越夫妻之间的男女关系就叫作邪淫。但是因为我们现在受的八关斋戒，就要好像出家人一样，行持梵行，所以在一日一夜里，不生起淫欲心。修行如果不断掉淫欲，我们想要了生死，那是不可能的。因此，出世的法门，出家戒是要守不淫戒。



- 第四、 不妄语。不妄语就是不撒谎的意思。其实以上的三条戒，即不杀、不偷和不淫是守我们的身业，而不妄语就是守我们的口业。口业除了妄语，还有恶口、绮语和两舌，这些我们都不应去触犯。
- 第五、 不饮酒。不饮酒也包括了滥用毒品。其实不饮酒本身不是直接犯以上的身业和口业，而是间接的。因为我们喝酒和吸毒之后，头脑不清醒，就会犯上五戒里的杀、盗、淫、妄的根本恶业。
- 第六、 不著香花蔓、不香油涂身。其余的第六至第八，乃至沙弥、沙弥尼的第九和第十戒，它的精神是在於出家是要过着一种清淡的生活。比如此戒是不著香花蔓、不香油涂身。古时候在印度，要打扮或是装饰得很美，头上就要戴各式的花蔓，身上就涂上很香的油。很多人，尤其是女众，很喜欢戴一些手饰和装饰品，如：玉镯、金链、耳环等。所谓香油涂身就是用化妆品。现代的化妆品公司的目标不只是吸引女众，连男众也不放过！尽管如此，我相信我们也应该没有遇过有出家人涂香水吧！

第七、不坐高广大床，和不歌舞倡伎、不故往观听。其实，在沙弥、沙弥尼戒里这两条戒是分开来的，成为第七和第八条戒。但在八关斋戒里是合而为一，成为第七条戒。不坐高广大床，古时候的人没有现在的人这么好命，现在的人睡觉是睡在床上，白天是坐在椅子上，所以床和椅子是分开来的。但是以前的人，生活物质上没有我们现在这么富裕和讲究。现在我们很多人睡觉的时候要选得很好、很舒服的床；坐着休息的时候也要坐很舒服的椅子，选择很舒服的沙发，而且也非常讲究它的款式。这一条不坐高广大床戒也包括了不坐舒服的椅子和不睡舒服的床。今天大家到此处来受持八关斋戒就要训练自己，要过很简单的出家清净生活。

此外，我们还要守不歌舞倡伎不故往观听戒。以现代的话说就是不去诸如：卡拉OK、夜总会等娱乐场所。

第八、不非时食。我们受戒期间，过了中午以后就不再吃了，我们称之为「斋」。前面的几条都是属于「戒」，而这条是「斋」，合起来成为「八关斋戒」。有很多人误解「斋」就



是持素的意思，把它讲成「吃斋」！其实这是一个很矛盾的名词，「斋」的意思就是不吃，马来文是 **Puasa**。「吃」和「斋」原本就是两回事，「持素」和「吃斋」不可相提并论。现在我们中国的佛教和藏传的佛教，及一些南传出家众，对于持斋或过午不食已不那么严谨对待了。中国的出家人，持素不持斋；南传的出家人，持斋不持素，他们有吃荤的食物。

为何要守不非时食戒呢？大家要用功修行，吃得太多，反而会造成修行的障碍。以前佛陀在世时，他和弟子们，过了中午以后，傍晚就是精进用功的时间，如果再吃就会妨碍修行。其中一个障碍就是吃饱后就很容易生起欲念，孔老夫子所讲的「食色性也」是很有道理的。吃得太多了，就会饱食思淫！出家戒要守不非时食就是这个原因。

受持沙弥、沙弥尼戒的第十戒，即是不捉持生像金银宝物。意思就是说，佛教的出家人是不可以拿钱的，在现今的时代里，任何一个佛教的国家都很难实行这条戒了。比如在泰国，一些比较保守的出家人，他身上可以不带钱，但是出远门身边一定要带着一

位侍者，当他需要用钱的时候，比如要付车马费，这位侍者就会帮他付。唯有这样才有办法守持这条戒。我们应当明白此戒的精神所在，不要只是把它当作教条来守持。因为这些金银宝物和钱财会引起我们的贪心，所以守此戒真正的用意是要出家人放下贪欲心。在印度的旧社会里，一位出家的宗教师，称为沙门，是受社会各阶层人士所尊重的。他们身上不需要有钱，信徒们会以食物、衣服、卧具、医药等日常所需供养他们，当时他们就可严守这条戒律。

以上是跟大家介绍八关斋戒和沙弥、沙弥尼十戒。大家一定要对戒有基本的认识。

戒、定、慧 — 三无漏学

所谓「三无漏学」就是出世的法门。换句话说要出世就要按部就班地去修习戒、定、慧。先守戒，再修定，而后由定中生慧。这里的「慧」，指的是出世间的智慧，我们也称之为「般若」，梵文是 Prajna，而不是我们一般上所说的世间智慧或知识。

佛教非常重视戒律，因为没有戒为基础，修定是很危险的。如果有人教你一些静坐的方法，告诉你



那是不必有宗教信仰，也不必守持戒律的，那你可要小心。正信的佛教是不主张这种做法的。要知道心的力量是非常强大的，没有戒而去修定，所修得的“定力”用在好的方面固然无可厚非，如果用来做恶事，那岂不是很冤枉。在还没有修心之前，我们不要让身和口去造恶业，这是道德的基础。

如果没有了「定」，就无法启发「般若」。在修心上，我们分为修「止」和修「观」，原本的梵文是 Samatha 和 Vipasyana，即是修定和修慧。守持戒律是基础，再继续修心和修定，这个层次更高，是修学次第的第二个层次。如果只是停留在修定的阶段，外道也有。在印度的其他宗教，他们修禅定的功夫也能够修到很高的境界；在中国的道家修行法，也有修定。佛教与其他宗教的不同点，也是最可贵的，就是从定中能生慧。只有修慧，即是修「止」后，再修「观」，那才能够了脱生死。

我们来参加精进佛七和短期出家，就是以八关斋戒或沙弥、沙弥尼戒来修我们的身和口。至于修心部分，如果是根据传统的六念法，即是念佛、念法、念僧、念戒、念施和念天。现在，我们只选择一个，就是念佛，而且是净土宗祖师所提倡的「持名念佛」法门。传统的六念法之念佛，是忆念佛陀的功德。但是

我们的戒会是教大家念阿弥陀佛，大家应当珍惜和掌握接下来的几天，好好地修习我们的身、口、意。

「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。」「诸恶莫作」就是戒，是要我们不去造作恶业。但是在菩萨道思想里，戒不只是要我们止恶，同时要更积极的行善，所以第二是「众善奉行」。刚才在过堂吃饭的时候，法师教导大家先吃三口饭：第一口，我们默念「愿断一切恶」；第二口，「愿修一切善」；第三口，「誓度一切众」。在菩萨道思想里，去恶、行善和度众都是戒，这是菩萨戒的精神。你们有没有注意，法师上香或拈香，也是三支。法师们在上香的时候，也是观想「愿断一切恶，愿修一切善和誓度一切众」。这都是守持戒律的精神，因此，持戒并不是消极，而是积极的。在菩萨戒里，我们发愿「誓度一切众」，当你看到一个人遭受灾难却不及时给予援手，这也是犯戒，是违反了菩萨戒的精神。「誓度一切众」就是当他需要你的时候，你就要即刻帮助他，扶他一把，这才是真正发挥菩萨戒的精神。无论如何，持戒是修学佛法的基础。

在八关斋戒的仪轨里，有一段开示：「八关斋戒者诸佛父母也」。我们不要小看这八关斋戒，十方三世一切诸佛能否成佛是看他有没有守持此戒律。因



此，要修成佛之道，第一步就是要持戒。我们的殿堂里就挂了一幅大对联，上联写着：「戒为无上菩提本」。「无上菩提」即是「阿耨多罗三藐三菩提」，中文译为「无上正等正觉」。无上的正等正觉就是无上的佛果位。菩提是觉悟的意思，觉悟也分成几个不同的层次，这一部分我们将在讲解学佛次第之「发菩提心」时，再详细解说。

佛的觉悟是无上的正等正觉，没有比他更高的了。佛的觉悟是自觉觉他，觉行圆满。无论如何，他还是以戒为修行的基础。在这里我要恭喜诸位，能够放下万缘，报名参加此次的戒会。这绝对不是一个很简单的因缘，至于你们自己就要非常感恩自己过去所种的善根因缘，是这个善根因缘把你们带到这里来受持此清净戒。因此，我们特别强调：「戒为无上菩提本，应当一心持净戒。」希望接下来的七天七夜里，大家要把戒修得清净，以「持名念佛」来修心。

在我们还没有正受殊胜戒法之前，今天晚上就趁此很好的因缘，让我们把身、口、意洗干净。比如我们这个杯子，先要把它洗干净之后方可装饮料。如果杯子是肮脏的，再好的饮料装进去都会被污染。同样的，如果我们的身口意业都是污染的，那我们就得不到上等的戒体。待会儿开示过后，下一支香，我们

要以非常虔诚的心来忏悔（忏摩）。我们每个人都会做错事，佛教里头的忏悔是除了勇敢地承认过失，还要发愿从今以后不再重犯。我们的忏悔文偈颂：「往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，今对佛前求忏悔」，意思是说从无始以来，我们的贪心、嗔恨心和愚痴心三毒，再通过我们的身、口、意，造作种种的恶业，现在我们就以一颗很虔诚的心在佛前求忏悔。如果懂得真正忏悔业障，就能够清净我们的身口意三业。

在这戒会期间，因为我们的修持是以持名念佛为主，所以忏悔的部分也念佛，即念“南无西方极乐世界，大慈大悲，阿弥陀佛”，然后礼拜、忏悔。希望大家在念佛的时候，以一种非常诚恳的心来求忏悔。这是我们接下来的功课。时间到了，今晚就讲到这里。



第二天讲记:

暇满人生、三士道 – 学佛的次第

今年的佛七，我们将从今天晚上开始一直到最后一天，讲解《菩提道次第论》。这整个修学佛法的架构，可以帮助我们进一步了解「念佛法门」。如果我们想发心修持念佛法门，就必须懂得它的修学次第：如何从一个凡夫身一直往上修至圆满成佛。

我们所讲的《菩提道次第论》的内容多数是参考帕绷喀仁波切所开示的《掌中解脱》。这本书是由当地的藏人和西方人把它记录下来，再译成中文。中文译本的翻译工作做得非常完美。英文的译本书名是 Liberation In The Palm Of Your Hand。书的内容是说明修学佛法的次第和方法。在《菩提道次第论》里有一套非常好、也相当完整的修学架构。在接下来的几天里，如果大家能够从开示里得到法益和闻法的喜悦，那么就应该感谢我本身之前所亲近过的善知识们；如果在传授时尤其是在表达方面做得不圆满，则是我个人的修学功夫不足，因此祈请大家多多包涵。

今天的这一堂课，我们将为大家介绍「暇满人生」和「学佛的次第」。学佛次第总的来说，可分为

三个阶段也就是「三士道」。我们会在接下来的几天继续和大家探讨，在最后一天我们会再次复习持名念佛法门。

生命无限相续

每个人的生命是无限相续的，这个观念非常重要，这是我们要特别强调的。佛教所提的时间，是指三世：过去、现在、未来；过去可以是前一个小时，现在这个时候大家正在听开示，未来的一个小时，可能我们会跑香；三世也可以是去年、今年、明年、过去世、现在世和未来世。其实有关过去世和未来世的说法，不是佛教所专有，你在网络上也可以找到一些非佛教徒在这方面所做的研究。他们从不同的角度去研究，证实有过去和未来世的存在。未来世的这个观念非常重要，一般人都认为这一世死了以后生命就这样结束了，其实不然。有时候一些老菩萨会对我说：「哎呀，人生好苦啊！活得这么老有什么用？」「死了算啦，早死早了。」对于一个不明了生命是无限相续的人，他会有如此的想法。事实上并不如此，因为生命是无限相续的，死不是一了百了；当我们知道死了也不能了，到那个时候，也许我们对整个生命的看法就完全不同了。现在很多科学家，尤其是唯物主义者甚至儒家对生命的观念都著重于一世。如果我们



相信有未来世，今生可以影响未来，就应该趁这个时候做一番省思。有些老菩萨或许会问：「我太老了，是不是已经太迟啦？」其实是不迟的，正因为生命是无限的相续，我们更应当快速地做出决定，改变自己，这是非常重要并且应该立刻去做的一件事。

暇满人生

「暇满人生」是我们所要谈及的另一个重要课题。第一世帕绷喀仁波切的《掌中解脱》一书就是解析宗喀巴大师所造的《菩提道次第广论》。无论是《掌中解脱》或是《菩提道次第广论》，其中的内容都是出自经典的，就比如现在我们要探讨的「暇满人生」，作者为了解释八有暇和十圆满，引经据典，不敢有一丝毫的造次。

八有暇

现在我们先来了解什么是八有暇？八有暇，在龙树菩萨的《亲友书》里告诉我们要远离修法的八种无暇，这样我们才有修法的闲暇。八种无暇又分为四种属人类和四种非人类的无暇。

属非人类的四种无暇：

- 第一、 地狱；
- 第二、 饿鬼道；
- 第三、 畜生道；
- 第四、 长寿天。

我们人不生在地狱、饿鬼道或畜生道里，也不生在长寿天。有些人听了会感觉到很奇怪，出生在长寿天不是比出世为人更好吗？没错，如果以福报来说，天是比人来得好；但是如果以修行佛法乃至了生死、证得圆满佛果来说，天就不如人了。天人寿命很长，却没有用处，他们不懂得修行，就相当于我们世间上那些非常富有的人，想要他们来参加打一个佛七，大概没那么容易吧！

属于人类的四种无暇：

- 第一、 出生于憍戾车（边地）等无佛法的边野地区；
- 第二、 出生在无佛出世的地方；
- 第三、 生来心智不明、口齿不清；
- 第四、 心怀邪见。

憍戾车是印度语 (mleccha) 的音译，意思是没有



文化的地方；如果我们生在一个没有文化的地方，即使有人跟我们开示佛法，我们也听不懂。在属于人类的四种无暇中，心怀邪见乃入道最大的障碍，也是最令人担心的。在《亲友书》里被列为无暇之首。要修学佛法，我们就必须建立起正知见。在这个邪教泛滥的时代，我们一旦误信了邪教，后果就不堪设想。我们宁可不信宗教也不去信邪教或心怀邪见。了解了八无暇，我们就应该好好省思。在座的诸位，福报都很好，没出生在以上所述的任何一种情况里。

十圆满

十圆满，是分为五自圆满和五他圆满。在《声闻地》中，五自圆满是：

- 一、 得生为人；
- 二、 生在中土；
- 三、 诸根具足；
- 四、 没犯五无间罪；
- 五、 信处（相信三藏）。

五自圆满中第一是得生为人，也就是我们常常提及的「人生难得」。有句话说：「人生难得，佛法难闻，中土难生。」「中土」有时候也译为「中国」。

中国是指「有佛法的地方」，即生于有四众弟子的地方。五自圆满的第二即是生在中土。第三则是诸根具足，我们一出世，就具足了诸根，具足诸根是指我们四肢健全，五官具足，没有缺陷。第四个自圆满是指没犯五无间罪。五无间罪就是杀母、杀父、杀圣人、出佛身血和破和合僧。这些都是极重的罪业；假如犯五无间罪，今生便不能证得阿罗汉果。我们相信这五无间罪很少人会去触犯。第五就是信处，原文是说信毗奈耶，也可理解为相信三藏和菩提道次第的道理。佛教的经典里有分作「律藏」、「经藏」和「论藏」，合称三藏。

十圆满的五他圆满，有以下的五种：

- 一、 佛陀降临世间；
- 二、 佛陀说正法；
- 三、 佛法住世；
- 四、 随教转；
- 五、 有他悲悯。

第一、佛陀降临世间；

第二、佛陀说正法。

释迦牟尼佛在大约2600多年前出世于我们这个世间。他是个皇太子，后来出家修道成佛。悉达多太



子因过去世久修菩萨道，最终圆满成就，并示现在我们这个世界而证得佛果。佛陀为我们说了四十多年的法，比起其他宗教的教主，住世的时间也较长，因此，佛教的经典比其他宗教来得丰富。

第三、佛法住世，

即佛法还常住在我们这个世间。

第四、随教转，

即还有正在修持正法的人的存在。

第五、有他悲悯，

即指具备施主等顺缘，便於修法。

思惟利大

大家听了以上的十种圆满，想一想，是不是一样都不欠缺，都具足了这十种圆满。具足了八无暇和十圆满。那你所得到的这个人生，就叫作「暇满人生」。这是非常非常稀有难得的，即使是少了其中的一项也算是很稀罕的了。我们要思维暇满人生，它的利益实在太大了。有了这个「暇满人生」，我们就能

透过修行而得生善道不堕恶趣，再进一步可了生死解脱轮回，而后证得无上的佛果。它的利益从得生善道直到解脱轮回乃至证得无上的佛果，就是我们修学佛法的三个层次。

思惟难得

思惟暇满身的难得可分为三小段：

- 一、由因之门思惟暇满人生难得；
- 二、由喻之门思惟暇满人生难得；
- 三、由体性之门思惟暇满人生难得。

(一) 由因之门思惟暇满人生难得

我们首先要了解，现在所获得的这个暇满人生并非容易得来。这是我们过去世种下的福报和愿力，所感召的。我们应感激过去世的善业，带来今世的暇满人生。暇满人生是具有莫大利益的。过了这一世，以后是否再有如此的暇满，就非常难说了。我们要知道，如果没有具备暇满人生的因，却梦想有暇满人生的果，《掌中解脱》里面说这不啻如春天里播毒种却想在秋天收谷子一般。佛教讲如是因得如是果，今天能得暇满的人生，皆因过去种下暇满人生的因。你想以后还要得暇满的人生，那现在就必须努力去耕耘，



种下未来暇满人生的因。至於如何才能获得暇满人生的因，则如龙猛所说：「戒乐施受用」及《般若经摄颂》中所说：「戒断多生旁生体，及八无暇常得暇。」

我们必须以净戒为基础，以布施等为助缘，加上不染贪著现世的无垢净愿，方可获得暇满人生。我们自己如果不去修善法，而随贪、嗔、痴、慢烦恼，造诸不善业，将来就会堕恶趣。如果肯去修信心、智慧、出离心、菩提心等善品，纵然年迈也不必灰心。我们当效法「吉祥生」的故事里的长者。（参阅《贤愚因缘经》）

（二）由喻之门思惟难得

由喻之门思惟暇满人生难得是说我们可以引用譬喻来思维暇满人生的难得。我们就以「房顶草」来做譬喻。房顶草就是长在屋顶上的草，是非常罕有的。这是比喻我们善趣身多如山谷中繁茂的草，而具足暇满人生者，则如房顶上疏落的几根草，是那么的稀罕。第二个譬喻，就是「龟颈的譬喻」。譬如大海中有一头盲龟，每过一百年才从水里探出一次头，而海面上，有一截带有一孔的金牛轭，随风漂流。对这头盲龟来讲，它的头要正好套进轭孔的机会是很渺茫的。从这譬喻里，大海喻为轮回处；海龟喻为得

人身；眼盲喻为人之无明、烦恼；牛辄孔喻为得遇佛法。这说明要获得暇满人生是如此的绝无仅有，在生死的茫茫大海之中，盲龟与牛辄相遇的机会，是那么的微乎其微！

（三）由体性之门来思惟难得

第三是由体性之门来思惟暇满人生的难得。我们大家要思惟，众生因为造恶的多，行善的少，从善趣和恶趣死后再去投生，往恶趣的极多，投生善趣的就非常少。我们可以反观自己：人，多数都是因为贪、嗔、痴、慢、疑和不正见，而去造恶。忏悔偈云：「往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，今对佛前求忏悔。」我们被贪、嗔、痴推动而由身、口、意，去造诸恶业。我们所造的业是恶多善少，那肯定投身恶趣。在六道之中，投身善趣的机率比投身恶趣的机会微，而六道之中人趣的数量极少。如果我们要看到六道就必须具有古往今来就很稀有的天眼通。我们现在在这儿打佛七、听开示，楼下有一些晚晴苑的老菩萨也有「天眼通」，也可以看到我们或是听到师父的开示。你们是不是觉得他们好厉害，能具有天眼通和天耳通。事实上是我们在五楼和六楼各安装了一台摄录机，我们天天在五楼念佛，老菩萨们也可以跟着我们一起念。现在我们没有天眼通



也没有天耳通，在六道众生中我们只能够看见人道和畜生道。就以畜生道为例子，畜生道的动物有的在水里游，有的在陆地上爬，又有的在天空中飞，数量都比人类来得多。因此，六道中人的数量极少是不难理解的。我们能够生为人，而又能生在有佛出世的明灯劫中者，为数就更少。在许多万个「黑暗劫」之间，才有一个「明灯劫」。而每个「明灯劫」又分为：成、住、坏、空，四劫（共 80 中劫），其中三劫的 60 劫中，无佛出世；在「住劫」的 20 中劫，佛也只在寿命递减的时期出世！

我想应该再引用另一个比喻让大家比较容易了解；就是比你中马票头奖还难。你要中马票已经不是一件容易的事，要中头奖就更难了！我们要具有这个暇满的人生比中头奖还要难，但是有多少人会明了这个道理呢？我们应当了解它的可贵并深深体会其真正难得之处。

三士道 — 学佛的次第

接下来，我们继续给大家介绍「学佛的次第」。学佛的整个次第，可以将它分作三个层次，或是称之为三士道，即共下士道、共中士道、不共上士道。

三士道的基础或是第一个层次我们称它为共下士道。共下士道的目标就是教我们止恶行善，以便可以投身到三善道。这就好比刚才我们所提及的，学佛的基础就是建立在先学做好一个人。换句话说，共下士道即是修学佛法的基础。如果我们之中有谁看过印顺导师的《成佛之道》，或是听过，或是自己有去研究，里面所讲的五乘共法就是所谓下士道，也称为人天乘。我们所修习的共下士道就是皈依三宝，深信业果和守持五戒十善。学佛的次第，就算念佛法门也都是要以「共下士道」为基础。如果我们连做人都不懂，还怎么谈得上念佛往生，我想没那么简单，而且也没有那么便宜的事，如果没有共下士道的人天乘基础，怎么可能有所成就呢！没有了基础，就好像在空中建楼阁一样。让我举一个很实际的例子：比如我们这座大楼，这个殿堂这么庄严，只建这一层就好，何必建下面几层呢？大家想一想，这可能吗？没有地基，整座大楼建得起来吗？学佛也是这样，学做人或修习共下士道是我们修学佛法的基础，这种循序渐进



的学习观念才是正确的。

今天我们得了暇满的人生，如果目标只是想修得来世能够再投生于善道，就未免太可惜了吧！取得暇满人生，就应该更上一层楼。它不仅是能够让我们投生于善道，还可以启发出离心，了生脱死。这是我们接着要看的第二个学佛层次，叫做共中士道，启发出离心，解脱生死轮回。今天大家来参加短期出家，受持八戒和修习持名念佛法门的目的是何在？其实，在这之前我审阅了你们的申请表格。从你们的答卷中可以看出，很多人都是属于修习共下士道。无论如何，这已算是非常难能可贵了。大家要明白，我们既然有机会来打佛七就不要只求下一世能够生天去做天人，我们应该把握机会给自己的生死一个交待。我们应把目标定在了脱生死轮回；依循佛陀在初转法轮时所讲的苦、集、灭、道「四谛法」，而证得解脱与涅槃。这一类的修行人，我们称之为声闻。他们听闻佛说此四谛法，循此修道而证得涅槃。中士道的修行者是修缘起法，体悟十二因缘而了脱生死。这一类型的人称之为辟支佛或缘觉。这在整个修学佛法的层次上已经是很了不起的了！我们这些凡夫，就以往生西方极乐世界为目标，发愿念佛吧！我们学佛的终极目标就是要成就无上佛果或是修习所谓不共上士道。

上士道就是发菩提心。什么是菩提心呢？菩提心就是以成就佛道为目标，即是上求佛道的心。我们不但要发成佛的心，还要发下化众生的心，上求下化即是发菩提心。我们要成就佛道，也就是成就无上的佛果——阿耨多罗三藐三菩提。阿耨多罗三藐三菩提是印度语译文，其意思是无上的正等正觉。这是佛所觉悟，要成佛必须要修习六波罗蜜和四摄法，并行菩萨道。在阿罗汉、辟支佛，还有菩萨和佛，四种圣人之中，佛是圣人之圣，果位最高。

在思惟暇满利大和难得之后，对人生就会生起信心，进而发愿学佛。这个时候我们就可以开始依三士道的次第来修行，最主要的是修我们这颗心。如果我们想获得佛果，就必须依次第从「下士道」开始修习。刚才我们曾说，这个庄严的大雄殿不是一座空中的楼阁，是从底层开始打稳地基，一层一层慢慢地兴建起来的。这些基础不只是下士道和中士道而已，还有一些道前基础也是非常重要的。



「共」和「不共」的解说

提及三士道中的「共」和「不共」的字眼，我们可以引用一些比较简单的比喻，让大家更容易明白：有三人共同乘坐一辆车子，使用南北大道到不同的地方去。第一位到怡保，第二位要到吉隆坡，而第三位则到新加坡去。虽然是走在同一条路上，但三个人的目的地都不同。第一个人到了怡保就下车。从槟城到怡保的一条路是他们三个人必经的。从槟城到怡保的路是「共」。从怡保到吉隆坡的这一条路也是第二和第三个人共同的，因为要去新加坡也必须经过吉隆坡。从吉隆坡到新加坡去的就剩下第三个人，那就叫作「不共」。这就是三士道里所谓「共下士道」、「共中士道」和「不共上士道」。

净业三福

关于念佛法门的修法，在《观无量寿佛经》里就有谈及「净业三福」。「净业三福」里的第一福，也称为「人天福」，就是：一、孝顺父母；二、奉事师长；三、慈心不杀和四、修十善业。这是做人的根本，里面正包含了宗喀巴大师在《菩提道次第论》里所讲的道前基础，以及一部分下士道所修习的十善业。净业三福里的第二福是：一、受持三皈；二、具

足众戒和三、不犯威仪。这里面已包含了下士道、中士道以及上士道所共同有的皈依三宝。皈依三宝是看我们以什么动机和什么心态去皈依，有些是属于以下士道为动机和目标的，有的是以中士道，甚至以上士道为目标的，这个部分我们将会在接下来的几天做比较详细的说明。今天早上，戒子们所受的沙弥戒和八关斋戒其实都是属于出世间法。我们要把来打佛七、持戒和念佛的目标定得高一点，念佛要能够念到一心不乱。这样就不必再回来这个娑婆世界，对我们的生死也有一个妥善的交待。

「净业三福」里的第三福是「大乘福」，内容是：一、发菩提心；二、深信因果；三、读诵大乘；四、劝进行者。这里面也包含了《菩提道次第论》里的深信业果，是属于下士道的。这里所讲的业果，其范围就很广了，因为我们种下的是发菩提心的因，当然成就的是无上的佛果。以上是我们以《观经》里的「净业三福」，给大家做个比较。其实也是一种修学佛法的次第，只是没有《菩提道次第论》讲得这么明确和清楚。



香板的典故与由来

今天是我们佛七的第一天，早上我们有剃度仪式、传授沙弥和沙弥尼戒，还有其他发心的菩萨也受了八关斋戒。在开始第一支念佛香的时候，我们就把台上放在普贤菩萨两旁的那对香板请了下来。这香板到底是怎样来的，把它拿下来又有何用意呢？是不是要拿下来敲你们的头啊？我们今天晚上就跟大家说明这个香板的来源。扬州的高旻寺是禅宗的道场，住了一位法师，号玉琳。据说清朝的顺治皇帝，非常尊敬这位玉琳法师，就将他封为国师。到了雍正时代，雍正皇帝对于禅宗行门也很有心得。一天，就想要召见玉琳国师的传人，就传旨全国总动员去寻找。皇天不负苦心人，终于在扬州的高旻寺找到一位叫做癞痢头（闽南话是臭头的意思）的和尚，据说是玉琳国师的传人。雍正皇帝很高兴地召见这位和尚。雍正皇帝对佛法颇有研究，两人谈了一会，雍正皇帝非常失望。他发觉这位法师还没开悟，简直有辱国师的声誉。有句话说，名师应该要出高徒嘛，这个国师的传人怎么还没开悟呢？于是雍正皇帝就想了一个办法，选了一间静室，让他一人在内勤修，限他在七天内务必开悟。若是七天后仍不开悟就要被砍头，免辱国师威名。大家都知道皇帝有一把宝剑叫做上方宝剑，我们所用的香板的形状就像一把剑。我的这把香板也是要

拿来砍你们的头的，小心喔（开个玩笑）！皇帝的宝剑，就挂在静室门口，还派了一个卫士天天大声警告他说「要开悟喔，不开悟就要砍头了！」可是七天过后，他并没有开悟。于是他要求让他多修七天，皇帝答应宽限七天。到了第二个七天早上，卫士再次提醒他时，这位法师便回应说：「拿宝剑来，我要砍皇帝的头啊！」雍正皇帝听了，觉得这回可能开悟了！于是就再跟他谈心得，他果然已经开悟了。

昨天晚上，我们谈到佛七来源，就是从经文的这一段：「若有善男子，善女人，闻说阿弥陀佛执持名号若一日乃至七日，一心不乱……」而来。我们在这里打佛七是克期求证，不是要求开悟，要开悟就要去打禅七。我们定下七天就是要念佛，要念到一心不乱。请问我们的佛七已经过了一天，你们是不是已经念到一心不乱了呢？如果还没念到一心不乱的话，那就要精进啊！不然可要挨香板了！香板就摆放在一个很显眼的地方，让大家天天看到，希望能警戒大家继续用功。在经过本土化的佛教里，有很多特色。比如香板的典故，就是用来作为修行的警策。香板也分两种，我们现在所用的那两支香板，其中一支是写着香板，另一支叫做戒板。我们用香板的用意是要大家在这七天里，要以很坚强的决心，念佛念到一心不乱。如果不坚定自己的信心，又怎样能念到一心不乱呢？



今天我们也发现很多人在念佛时打瞌睡，对于这些人，香板就大有用处了。它可以打走瞌睡魔。昨天晚上，有一些戒子可能是太紧张，三更半夜起身，而干扰到别人，这是违犯大众生活规则的。你自己不睡觉还要人家陪你不睡觉，这是很不应该的。我们的时间表安排得很妥当，你们无须担心第二天没有足够的时间，而三更半夜起来冲凉。希望接下来的日子里，大家可以放轻松一点。不过千万记住，这颗心就要时时提起，也要立下一个很大的决心。如果七天后，你还没有证得一心不乱，那你就得继续留在这儿，好不好？今天就讲到这儿，希望大家继续用功念佛。

第三天讲记： 学佛心态、依止善知识 — 修道的根本

昨天晚上，我们已介绍了「暇满人生」和「学佛的次第」，所谓：「人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何生度此身？」——我们这一生不仅生为人身，还能够听闻佛法和具备其他的殊胜因缘，这就是八无暇和十圆满。我们来打佛七，必须生起一种勇猛精进的心，甚至要生起这样的念头：「此生不向今周度，更待何时度此生」，如果不想在这七天内证得一心不乱，那我们还想等到什么时候？什么时候会再有这样七天的殊胜因缘呢？今天佛七已进入了第二天，不知道在座的诸位戒子之中，有多少位已念佛念到一心不乱了？无论如何，依我的观察，比起昨天大家已有了进步，但应更加用功，继续努力。

今天晚上，我们会与大家讲解一个非常重要的课题：「依止善知识」。我们也将进一步探讨为何要依止善知识、如何选择善知识以及为弟子的应具备的条件。我们今晚的讲题重点是修道的根本「依止善知识」，让我先简略地说明学佛人应持有的心态。



学佛心态

如果我们想要做好一门学问，就必须持有认真的学习态度。修学佛法亦如此，须要有正确的心态。在还没正式进入正题之前，让我先讲一个故事。

从前有一位学者，由于对佛法很有兴趣，便去请教南隐禅师。禅师给学者倒茶，杯子里的茶水已倒满了，而禅师依然继续倒。那位学者看到茶水一直往外溢，心里奇怪怎么禅师还不停地倒。他猜想：可能是老禅师老眼昏花，没发觉。他终于忍不住告诉禅师，杯子已经满了。这时禅师就应机施教，回答他说：「你啊，就像这个杯子一样，心中满是学者的看法与想法，如果不先将你心中的这个杯子空掉，我就无法向你讲禅啊！」这个典故给了我们一个启示，很多人往往都会依自己的主观去看待或评估一件事情，当我们以一种先入为主的心态看事情时，往往在整个过程中就无法放下过去所留下来的观念，禅师要我们先把这个杯子空掉，方能契悟佛法的真实意义。如果一个人还没能掌握或正确的认识佛法，就以自己的主观看法去解析经文的意义，这样做后果是很严重的。正法若是给一位心怀邪念的人听了就会变成邪法，那多危险！

在《菩提道次第论》里，它引用了三种比喻来形容我们常犯的器过，这三种器过我们一定要断除，称为「断器三过」。器，这里是指杯的意思，亦可以是碗，是用来装食物或饮料的器具，我们学佛的心态也可以作如此的比喻。在整个修习佛法的过程，我们应该断除以下三种器过：

- 一、覆器；
- 二、污器；
- 三、漏器。

第一、覆器；

是指把一个杯子倒过来放。如果我们把一个杯子倒过来放，再好的饮料也无法装进去。这就提醒我们，如果你是一个覆器，就没办法接受任何的教诲，即使再圆满的教法你也无法吸收。一个人听闻佛法的时候不专心，就像现在我们正在开示，好多位戒子在下面频频“点头”。“点头”是不是意味着，对师父的每句话都赞同？为什么我们特别强调休息的时间，大众要好好把握，好好休息，不然在听课的时候你就会边听课边打瞌睡。

第二、污器；

是指一个肮脏的杯。如果我们用一个肮脏的杯子



装水，再干净的水也会变肮脏，这水也就无法饮用。同样的，如果我们像一个污器，我们也会玷污佛陀的教诲。这可从两个角度来看：第一、是用自己一种基本的主观来学习佛法，就类似刚才故事里所讲的那位学者的心态；其二、是我们修学的动机。以前我认识一个商人，他也是一个学佛人，有时候遇到生意不顺利的时候，他就会去找算命先生。有一次，他又去找算命先生了。那位算命先生就告诉他，如果生意要做得好，就得去参加短期出家。于是他就去参加短期出家了。今天，我不晓得你们之中，有没有存着这种动机来参加短期出家的。我们学佛的人，绝对不能有这种追求。一般的民间信仰，把佛菩萨当作财神爷来拜，向他们求财，其实，这么做是太贬低圣人了。昨天，我们讲的三士道，提及如果希望下一生获得人天福报，不堕恶趣，那我们就要马上止恶行善。佛法的终极目标是教导我们了生脱死，如只停留在止恶行善上，那就太可惜了！《菩提道次第论》里所强调的是发菩提心，就是发愿成佛、度众生才是正确的动机，除此都属不正确，就是污器。

第三、漏器：

你们看看这个杯子，我并没把它倒过来放，它也很清洁。各位有没有注意到杯底下有个漏洞、有一道裂痕。如果我们倒水进去，水就会从裂缝中流出来，

一滴也不剩。我们称之为漏器，是因为它不能储藏水。「左耳进右耳出」就是漏器。我们听闻佛法而不加以思考和修习，最终一定会把佛法忘得一干二净。或许大家有这样的经验：有时，我们到某道场听了一场佛学讲座，听的时候非常法喜，觉得实在获益良多。但是三天后，如果还能够记得五十巴仙，那已经是很了不起的事了。三个星期后，你还记得多少？三个月后，应该是所剩无几了！槟城有个三慧讲堂，是已圆寂了的竺摩长老创办的。什么是三慧？三慧就是闻、思、修。单靠听闻是不足的，闻后要懂得去消化它，应加以思惟，更重要的是要把它落实在日常生活中。修行并不一定是来打个佛七，就叫作修行。当然这也是非常难得的因缘，但是我们一生中又能够有多少类似的机会呢？平日在家里，或者是在我们的工作地点，面对生活上的一些问题或困境时，能够用上佛法，那么所得到的利益就非常之大。因此，常持闻、思、修三慧是非常重要的。佛曾在经中郑重地告诫我们：「善谛听闻，意思念之。」



依止善知识

依止善知识乃《菩提道次第论》之道前基础的重点。我们刚才一开始就强调依止善知识即道之根本。很多佛经里也都强调，修学佛法必须要有善知识的引导。善知识是一位过来人，如果我们跟随他的脚步，就不会走冤枉路，还可以在修习道路上更上一层楼。在《掌中解脱》里，列下了八种依止善知识的利益。善知识印度语叫作 *kalyana mitra*。Mitra 即朋友的意思。善知识就是善的朋友、好的朋友。在佛法中，善知识是一位导师，是良师益友。

如果我们能够真正依止一位良师就会得到以下八种利益，即：

- 一、 近得佛位；
- 二、 令诸佛欢喜；
- 三、 魔与恶友不能加害；
- 四、 一切烦恼恶行自然遮止；
- 五、 地道诸德辗转增长；
- 六、 一切生中不缺离善知识；
- 七、 不堕恶趣；
- 八、 无难成办现前与究竟一切利益。

第一、近得佛位：

如果我们切愿最终要成就佛道，就应依止一位善知识，而且要如法地依止，这样我们才能够快速地向佛位挺进，所以叫作近得佛位。

第二、令诸佛欢喜：

众生皆有佛性，佛教强调平等。佛陀的教育理念之所以伟大是因为佛祈望我们每个人都像他一样能成佛，他担心的是我们成不了佛。如果我们能够选定一位善知识，然后亲近他，好好地向他学习，诸佛当然欢喜。其他宗教在这理念上是讲上帝，凡夫与上帝之间的关系有主仆之分。我们可以到他的天国去，但绝不可能与他平起平坐。

第三、魔与恶友不能加害：

如果我们身旁有一位善知识在引导，我们就不怕被恶魔来干扰，同时也会自然地远离坏人或坏朋友。《广大游戏经》中说：「具福之人满众愿，摧魔速获大菩提。」

第四、一切的烦恼与恶行自然遮止：

善知识会在适当的时候给予我们引导和劝勉，依止善知识，自然地就能消除恶行。《华严经》说：「



若诸菩萨为善知识所摄持者，诸业烦恼难以取胜。」

第五、地道诸德辗转增长：

修习菩萨道修行共分四个层次，也称为十地，就是从初地一直往上修到八地、九地、十地，乃至最后圆成佛道。如果身边有善知识的引导，他就可以让我们的地道、诸德辗转增长。

第六、一切生中不缺离善知识：

意思就是说，不只是在我们这一生中有善知识来引导，在未来世中也都会遇到善知识来指引我们。

第七、不堕恶趣：

不堕恶趣就可以避免受极大的苦楚。《掌中解脱》里提及上师或善知识的打骂能消除我们的恶趣业，《地藏十轮经》中也有如此的记载：「为彼摄受者，应经无量俱胝劫中流转恶趣所有诸业，然于现世因疾疫等，或饥馑等损恼身心而得清净，下至呵责或唯梦中亦能清净。虽于无量俱胝佛所种诸善根，谓行布施或获学处所生者，然彼以一上午即能映蔽。」这一部份，我们将在下来的一堂课再作详细的说明。

第八、无难成办现前与究竟一切利益：

这里所谓的「利益」，就是说明如果我们这一世中，能够止恶行善，修习下士道，就可以获得现前的利益，而不必堕三恶道受极大的痛苦。那么「究竟的利益」就是说明我们可以了脱生死，最终成就佛道。总而言之，如理依止善知识是世间、出世间一切功德的根本。宗喀巴大师在《功德之基颂》说：「一切功德之基具恩主，如理依止乃是道根本。」

善知识应具德相

我们了解了善知识的重要性和依止善知识的利益之后，现在我们应当认真地来探讨要如何去选择善知识或是老师。在《经庄严论》里，就列出了善知识应具的德相。如果我们在这一生能够遇到一位十相全具的老师，我想这是我们过去世所修的福和所累积的资粮，实在难得。所谓十种德相，即是：

- 一、 戒；
- 二、 定；
- 三、 慧；
- 四、 教量；
- 五、 证量；
- 六、 德增上；
- 七、 善巧说；



- 八、具悲心；
- 九、具勤勇；
- 十、不怕厌烦。

第一、第二和第三是戒、定、慧。

昨天，我们在讲戒的时候，也有提到戒是基础，而要修心，就要修定和修慧。如果我们正在考量某人或某法师是否可以做为我们的老师时，就要先看他是否具备戒、定、慧。这是十相里，最重要的一环。

第四、教量和第五、证量

第四和第五项是可以合起来讲的。教量指的是这位老师精通三藏，学识丰富，理论深广。同时这位老师也要有证量，也就是他须要实证，在实践上有所成就，能够通达佛法的真实性。

第六、德增上。

我们所依止的这位老师，他的功德一定要比学生的德行殊胜，也就是说，他条件要比学生好，尤其是德行方面。

第七、善巧说。

当老师，他要懂得用言语来把他所证的佛法，善

巧的表达出来，这并非每个修行很有成就的人，都能够做得到的。

第八、具悲心。

这个非常重要，如果前面几项都已具备，可是缺少了悲心，他就无法度学生。因此，我们选择老师，就要选择一个具有悲心的老师。

第九和第十是具勤勇和不怕厌烦。

想要引导一般凡夫来学习佛法实在不是一件容易的事。有时就好比对牛弹琴似的。一位好老师必须要有勤勇之心，尤其是遇到我们这些慧根较钝的人，如果起了不耐烦之心，只教了三两天，他就会放弃了。

有鉴于此，若是这一生中有缘碰上具满十相的善知识，我们就应该契而不舍地向他学习。因为这样的善知识少之又少，实在难得。如果在这一生中无缘找到一位具十相的善知识，我们可以退而求其次，只要这个老师具备了其中五项，也可以当我们的善知识。这五项应包括最重要的前三相，就是戒、定、慧三学。在教量和证量上，证量比教量来得重要，再有就是具悲心。如果能够遇到一位具备这五种条件的老师，我们也要把握机会，好好地向他学习，要不然就平白失去了一个难得的机会了！再其次，如果连以上



的五相都没具足，但此人具有德增（功大于过），而且重后世和重佛法，他也可以成为我们的好老师。

我们应当明白，这都是自己的业力所感召，我们能够碰到一位好老师，是我们曾在学佛道上累积了资粮，才有机会碰到这样难得的善知识。佛教里的一个信念是当一位学生已作好准备或已具备了应具备的条件，老师就自然会出现。你积了善因就自然会结善果。提及重后世，就如昨日我们所说，生命是无限相续的。一个老师如果眼光短浅或只看这一世，那他就不是一个理想的老师。如果他很重视名闻利养，那我们就要特别小心，因为他重视的是眼前的利益而不是学生的成就。一位好老师也应以佛法为重，不管做任何事情都必须依据佛法，应当如法奉行，这是非常重要也应该遵守的。我们有时候会很感叹，学佛的人很多，但是真正懂得把佛法运用在日常生活中的却很少。当我们碰到坏人时，很多时候我们会想要怎么样去报复。我们往往都会把佛法忘得一干二净。如果你跟随上述老师学习，你肯定会把佛法放置一旁，以自我为中心而去采取报复的行动，那就万劫不复了！

我们选择老师或善知识必须非常严格、谨慎，尤其是在我们这个扰攘的时代。很多人在选择老师的时候，不是以善知识的德相（十相、五相或三相）作准

绳，而是以自己的喜好去遴选。法师很会唱歌，法师长得帅，成为遴选的对象。这样的遴选法，麻烦可大了。如果我们一开始就选错或跟错了老师，后果就不堪设想。尤其是现今邪教泛滥的时代，大家千万要很小心观察，提高警惕啊！

在《掌中解脱》里，帕绷喀仁波切告诉我们，你甚至可以花十年的时间，去观察一个人，然后才作出决择。我们一旦选定一个人作为我们的老师，对他的教诲就要有绝对的信心。无论做任何事情都不应以自己的主观，而是遵从善知识的教诲去作。如果不听从善知识的指示，吃亏的是我们自己。善知识我们也称他为“过来人”。他已经走过这条路，他的责任就是教导我们如何走这条路。假如我们不依循他的教诲，不跟着他走，宁愿转弯抹角走冤枉路，那我们又何必找善知识呢？整个道业的成就，善知识的引导非常重要，因此我们不但要亲近善知识还要依止善知识。



弟子的根本条件

身为学生我们也应扮演好自己的角色，就如广东话（粤语）说的「要识做」。我们应如何做一个好弟子或好学生呢？一名好弟子如能具备以下四种德相，修法就一定能成功：

- 一、正直住；
- 二、具智能；
- 三、强大希求；
- 四、恭敬。

第一、正直住。

好学生应具备的第一个条件就是正直住，对于老师的教诲，我们要好好地吸收，好好地引用老师的指导来取代我们的主观。尽管如此，我们还是可以有自己的判断空间，这是指在智慧那一方面。我们已介绍了「信」的部分，但是要特别强调的是，佛教不只是讲信，而且也讲「智」。对老师的言行举止我们也可以加以思考和判断，而不是盲目跟随。在此要加以补充，帕绷喀仁波切在《掌中解脱》里，有这样的说明：「对自宗不贪著、对他派不嗔恚，不堕党执、住于公正。」这一部分在最后一天，我们会再详细地解说。

第二、就是具智能。

我们为人弟子的也要具有分别善恶的智慧。有时候我们会用黑白来形容善恶。一些长辈当听到年轻人讲了一些不中听的话，就会责备他「黑白讲」。意思就是黑的讲成白，白的讲成黑，善恶不分。

第三、有强大的希求心。

当我们很饥饿或很渴时，一盘食物、一杯水，我们都会感恩；相反的，不饥不渴时，再好吃的食物摆在我们面前，我们也不会想要。做弟子的根本条件是：佛法要以寒饿饥渴的心、强烈的希求心去学习。要不然，即使碰上再好的老师、再好的教法，也不懂得它的珍贵和难得，更不会受益，「进入宝山却空手而归」，那多可惜！

第四、恭敬。

对法和老师，要生起大恭敬之心。净土宗第十三代祖师印光大师曾说过：「有一分的虔诚恭敬，就有一分的功德；有十分虔诚恭敬，就有十分的功德。」若无虔诚恭敬心，即使念再多的佛，也没有功德。这一点，不得不再次提醒大家。



意乐、加行依止法

谈了善知识应具的十种德相及身为弟子或学生应有的条件之后，接下来我们要继续探讨如何依止善知识。这可分作两个部分，即：

- 一、意乐依止法；
- 二、加行依止法。

意乐依止法

意乐依止，我们亦可以从两方面来谈：一、是根本的修信；其二、是念恩生敬。

在《掌中解脱》里，所谈及的根本修信，是要我们观师为佛，就是把老师当成佛一样看待。大家听了一定会觉得纳闷吧？老师怎么能当成佛！这里先与大家分享一个苏东坡与佛印禅师的故事：苏东坡是个大学士，学问很好，时常到禅师那里谈佛法。每回与佛印禅师辩论，次次都是败阵，他很不服气。这一天，他又到禅师那里去，两个人面对面静坐。过了一会儿，苏东坡就问禅师：「师父啊，师父！你看

我像什么？」禅师睁开眼睛看了看说：「哎呀！大学士，你像一尊佛啊！」这下子，苏东坡可就飘飘然了，高兴得不得了，以为自己真如禅师所说，他像一尊佛。禅师回问他：「大学士啊，大学士！你也看一看我像什么？」苏东坡心里马上就起了一个念头：好啊，机会来了！他抬头看一看禅师说道：「你，就像一堆牛粪！」说完，心里好痛快。他回家后到处宣扬这件令他感到非常得意的事儿，还说：「我赢了！我终於赢了！」。苏东坡有一位妹妹叫做苏小妹，智慧很高，她看到哥哥得意忘形的样子就问他：「你到底赢了什么？」苏东坡一五一十地把事情的始末向苏小妹诉说。苏小妹听了差点没晕倒，说道：「你是一败涂地，还沾沾自喜！人家禅师心里有佛，看你就像一尊佛，你的心里却藏了一堆牛粪，才把他看成一堆牛粪。亏你还敢到处向人宣扬！」假如我们把老师当成牛粪来看待，那你所得到的就是一堆牛粪；若是我们把老师当佛一样的敬仰，他的所言就等于佛当时所传授的法一样，那你就受益匪浅。

我们多数人都没有慧眼，因此自所见相无法决定。有时候，一些事物从表面上看来好像是错误，但是不是真正的过失我们并无法决定。这里有个相当著名的典故，现在来与大家共享。



中国禅宗第五代祖师宏忍大师，是湖北人，身世充满传奇。传说有个叫栽松道者，修行有年，在高龄八十岁那年向四祖求法。四祖看到他已年迈，便嫌他太老，不行了。他再三请求，四祖最后说：「我可以等你啊！」这位老修行听了就拜别四祖而去。他走到一条河边，见到一个少女在洗衣服，就向前请求让他到她的家借宿一宿。这位少女当然不敢答应。这位老修行回返山上当日，就坐化了。那一天之后，一件很奇怪的事发生了。这位少女竟然怀孕了。未婚先孕，这种败坏门风的事肯定不能被父母接受。于是，她就被逐出家门。这个无辜的少女经过十月怀胎，产下了一个男孩。她抱怨自己不知做了什么坏事，今生这么不幸。她牵怒这个婴儿，一气之下，就狠着心肠把这个婴儿抛进一条湍急的河里。不料，这个婴儿不但没溺毙，却逆流而上，飘流到她站着的地方。基于天生的母性，这位少女百般无奈地把婴儿从河里抱起来，再也不忍心溺死他了。从此，她到处乞食，辛辛苦苦把孩子养大。三年后，有一天母子俩无意中走到了祖师的道场，看到寺庙里清净凉爽，就到里面去休息。妈妈在一旁休息，这小孩竟然在大殿里方便，还大胆地登上大和尚的宝座，盘腿静坐像是老僧入定似的。

这时四祖走了出来，孩子一见到四祖马上就说：「我是要来出家跟随师父学佛的。」四祖听了很和蔼

地笑着说：「可以倒是可以，可惜你的年纪太小了。」这小孩一听，大声抗议道：「我老的时候向你求教，你就嫌我老，现在，你又嫌我太小。」四祖听了，马上就想起几年前的事，知道他是转世来的，立刻就答应让他出家。这孩子长大后，有很大的成就，四祖便把衣钵传授给他，成为禅宗五祖。他接任方丈后，妈妈也年老了，只好依靠他。母亲为他吃尽了苦头，为了报亲恩，五祖收留了她，不再让她承受耻辱，痛苦一生。五祖规定母亲在寺院里必须跟着常住众出坡念佛，不然就不收留她。母亲只得答应在寺内做苦工和念佛。五祖从来不给予特别照顾，只当她是一般的住众。几年后，他的母亲预知时至，在临命终时就作了一首偈：「喊一声，应一声，声声唤醒本来人，大地山河无寸土，万里晴天无片云。」说完就气绝往生了，多么凄凉！寺里的人赶紧向五祖通报，五祖没有一丁点儿的哀伤，只是草草的用席子裹尸，拖过十八重门去焚化。五祖这违反伦常的行为引起了全寺住众的气愤不满。大家都认为他们跟错了善知识，纷纷卷衣单，准备离他而去，不再依止他了。这时，五祖的生母突然间以庄严相，现身在空中，为大众说了一首偈：「诸师不必退道心，吾儿为我了前因，三世罪业从此了，菩提依旧现全身。」大众亲闻此事，才恍然大悟，了解了五祖救度妈妈的一片苦心。你看，就连他最接近的弟子们都会看错、误解了五祖的用心良



苦。从这个故事我们得到了一个重要的启示，就是自所见相无法决定，尤其是我们凡夫，难有慧眼去辨识圣人的修行。

第二种意乐依止法是念恩生敬。老师对我们恩重如山，本就应该对老师生起深厚的恭敬心。《掌中解脱》这样形容老师的恩：「师恩胜佛」。很多人会认为如果老师的恩胜过佛的恩，那岂不是忘本吗？如果你从另一个角度看，要不是有缘碰上好老师或善知识，我们又以何因缘接触到三宝呢？藏传佛教在念皈依文时，不只念皈依佛、皈依法、皈依僧，前面还多念一句皈依上师，即是Namo Gurube Namo Buddhaya Namo Dharmaya Namo Sanghaya。说到此，又有一些人不明白了，怎么变成了四皈依？而且还把上师排在佛之前。这是程序，它的真正意思是全靠老师我们才得以认识三宝，皈依三宝。

加行依止法

我们要如何报答师恩呢？《经庄严论》里这样告诉我们：「当由财利及承事、并修行门依知识。」我们不止要照顾老师还要修善根供养老师，更要依教奉行，好好修学，就如密勒日巴尊者所说：「我无财可奉献，然以修行报师恩。」对老师来讲这是最重要的。老师并不稀罕我们的财物供养，或者要我们对他的承事照顾。他最想看到和感到高兴的是：我们得到他的法益。因此，我们一定要如教修行供养，这样做才是真正报答师恩。

大回向之后，一天又结束了，生命还剩下几天，大家心里有数。今天，有几位法师向我报告，整体上戒子们都有了进步。恭喜你们，但是这还不够，要继续用功念佛，要念到一心不乱，来打佛七不就是求一个一心不乱吗？



第四天讲记:

死亡与三恶道

从第二天晚上开始，我们就以《菩提道次第论》为架构，向大家介绍「念佛法门」。其道前的准备，可分为：下士、中士、上士。若以一栋大楼作比喻：下士道如同地基(先打桩，再造地基)；中士道好像大楼的柱子和底楼的建设；上士道好比最高层的大殿和屋顶。宗喀巴大师的一首偈云：「暇满身如摩尼宝，多生累劫难遭遇；今得此身闻正法，获大利益于修学。」

我们第二晚上介绍了「暇满人生」，昨天也谈了「依止善知识」的要典。「暇满身如摩尼宝」，摩尼宝又称摩尼珠（印度话 *cinta mani*，即如意珠），就像「阿拉丁神灯」，想求什么，就能得什么。但是，这也只限于求取世间的东西而已，它绝不能令我们不老、不病、不死！只有这暇满人生，才能让我们修正法，而最终成就无上佛道！

这暇满人生非常难得，却是无常的。小时候，我们如果顽皮捣蛋，老一辈的人就会责备我们「不知死！」其实，我们小时候，也真的不知死，才会不

怕死！当我们知死的时候，我们就非常怕死了！一般民间的信仰，把死形容得好恐怖，认为死了以后一定会到阴森森的阴间去。大家有很多舍不得的东西、人和事，因此怕死，也不甘愿死！不管我们怕死，或不甘愿死，当最后一口气不来时，我们还是要去面对无常！好，我们现在来讲：「念死或无常。」

这里分作两个部分来讲：

- 一、 此世不能久住而念死；
- 二、 思惟后世二趣苦乐如何。

一、 此世不能久住而念死

这是要让我们真正体悟生命是无常的，最终必定要面对死亡。此又分三部分：（甲）不念死之过患，（乙）念死之利益，（丙）正念死之理。

（甲）不念死之过患，即可分六小节：

- i、 不念正法过患；
- ii、 虽念不修过患；
- iii、 虽修不净过患；
- iv、 修不殷重过患；
- v、 自谋不善过患；
- vi、 临终时将追悔而死过患。



i、不念正法过患:

这是说，如果我们心里不念及死亡，只顾虑现世的种种需要，每天为衣、食等忙碌，会妨碍我们修习佛法。反之，若我们能够认真地念死，便会一心一意地、积极地为后世作准备。

ii、虽念不修过患:

如果我们不念死，心里老是执于不会这么快死，以为不会这么快被死神“眷顾”，因而一直推延修法的时间，认为明天、后天再修也不迟。大部分年轻人都会认为：「来日方长，我这么年青，等年纪大一些才学佛吧！」有几个人能体会「莫待老来方学道，孤坟多是少年人。」这一句话的警戒性？清明节时，我们不妨到坟场去看看，坟地里埋葬的是不是都是老人！

iii、虽修不净过患:

许多人都在修法，但修的都不是清净的法。我们最大的致命伤是不能克服虚荣心。很多人的虚荣心非常大，一旦有了此心，我们所修的法，就不清净了。

iv、修不殷重过患:

如果我们不念死，没有觉察生命的短暂、无常，修法也就不会全力以赴，修持也就难免一暴十寒。每当我

们修善行的时候，总是很容易感到厌倦，也无法生起大精进心，这就是不念「死」或「无常」的过失。

v、自谋不善过患：

如果我们不念死、无常，便会贪着于现世的荣华。我们在追求现世的利益时，甚至可能对饶益者（我们要去给予帮助的人）或对可能损害我们的人，生起贪、嗔、痴，三种烦恼。

vi、临终时将追悔而死过患：

我们很多人都不愿意死，因为世间有太多令我们留念与不舍的人、事。我们听闻佛法后，知道难得此暇满人身，可以借此身修行，可是日复一日，却老是等待明天才开始。各位是否想到，一口气不来，双脚一伸直时，我们才来后悔，来得及吗？如果我们不认真念死、无常，一切所修之法，只不过是徒有其表而已。因为我们所修之法参杂了现世的希求，所以修不成任何正法。我们也会因为未曾好好修持，临命终时将会生起极难忍受的懊悔之心。醉生梦死之生活，连止恶行善都没有办法做到，那我们很可能就要堕三恶道，受极大的痛苦。到那个时候，为时已晚，我们只有自食其果了！

现在，让我们换个角度，就是从反面来看，念



死、无常将会得到的利益。

(乙) 念死之利益，亦可分作六小节：

- i、 利大利益
- ii、 力大利益
- iii、 最初重要利益
- iv、 中间重要利益
- v、 最后重要利益
- vi、 临终时欢喜而死利益

i、利大利益:

《大涅槃经》中说：「一切足迹中，象迹第一；一切想中，无常与死想是为第一。」意思是说，如果我们到森林里去，会发现到野兽的脚印当中，大象的足迹最大；而在我们的一切想中，「死想」和「无常观」是为第一，它的利益是非常之大的。

ii、力大利益:

如果我们能够认真念死、无常，对摧毁贪欲、嗔恚等，肯定会起很大的作用。

iii、最初重要的利益:

「念死」是最初令我们开始修法的主因。当我们开

始「知死」的时候，我们会找寻宗教信仰作为依靠。如果我们有善根，那就会接触到佛法，也就会开始修法！有很多人往往在失去至亲或好朋友的时候，才开始真正体会「无常」。之前，他对宗教信仰可能没什么兴趣，但这个时候，他的感受又不同了。因此，「念死」是最初令我们开始修法的主因。

iv、中间重要的利益:

如果我们已开始修法，「念死」是鞭策我们精进修法的助缘。有了修法的主因和助缘，就会带来最后的道果。有一点要注意的是，人都有懈怠心，它就像一股很强的地心吸力拖着我们，阻挠了修行道路。

v、最后重要的利益:

「念死」非常重要，它包括了：因、缘、果；它使我们修法达到究竟，道果圆满而成佛道为止。

vi、临终时欢喜而死利益:

我们修了清净的正法，临终的时候就可以放下万缘，像游子将回返家园般，带着愉快的心情，安心“上路”。相信各位也会有这样的经验。我们为了生活到外地工作，一有机会回家，心里就感觉特别高兴。要修到这样的境界，不容易啊！我们先从「不知死，故



不怕死」，进一步到「知死，怕死但又不甘愿死」，到最后「知死，亦不怕死！」的时候，死对我们来说已经没什么可怕了，因为我们已作好准备「视死如归」了！讲到视死如归，现在讲个由我的法恩师伯圆上人所经历的一件真人真事：

福州鼓山涌泉寺设有禅堂和念佛堂，喜欢打坐的就在禅堂，而喜欢念佛的就在念佛堂里用功。在念佛堂里有一个慧来法师，他是「半路出家」。他已经成家，有一个孩子。这一年，两夫妇想要出家，就把孩子交给亲戚照顾。太太去了女众道场出家，而他则到涌泉寺落发修行。他出家以后就老老实实一句“阿弥陀佛”，不再说第二句话。不论你问他什么，他就只回答你“阿弥陀佛”。有一天，有人来告诉他，他的儿子病得很重。他冷冷地回了一句“阿弥陀佛”。来通报的人认为他是冷血动物，怎么知道自己的孩子病了，也没想要回去探望孩子一趟。几个月后，儿子去世了，人家赶来通知他，他也只是合掌，说了声“阿弥陀佛”。一般的人很难接受他的“无情”。慧来法师在涌泉寺出家那么久，从来不下山。有一天，他披了衣去向当家师告假。当家师盛慧老和尚是个有修行的人，见他来告假，就觉得事有蹊跷。于是就问他：「你要去哪里？」他回答说：「要回家。」当家师更奇怪了，说：「你和太太都已经出家了，儿子死的时

候你都没去看他，现在还回什么家呢？」慧来法师说：「不，不……我要回阿弥陀佛的家了。」当家师见他健健康康，精神奕奕的，实在不相信他要回阿弥陀佛的家。当家师知道他是老实念佛的人，也就不再过问，于是拿了一张禅椅给他坐。他一坐上禅椅，脚一盘，两目一垂，就安然地回阿弥陀佛的家了。

慧来法师已经修到视死如归的境界，活得自在，也死得自在，这是我们学习佛法所应该持有的态度。然而，我们一般凡夫就不同，生死不能自主，也都很怕‘死’，以为不谈‘死’就不会死了。学佛就是针对个人的生死大问题去修。佛教讲生死讲得最透彻，如果我们懂得生死，我们就可以「视死如归」。这个故事是盛慧老和尚当了方丈以后告诉伯圆上人的。伯圆上人是在禅堂，慧来大师是在念佛堂用功念佛的。如果他没有这种“临命终时自知时至”的修为，他冷漠的态度，还会让人误解为不近人情呢！

（丙）正念死之理：以下我们将谈修习死亡的九种因相。

修习死亡九种因相中，有三根本：

- 一、 思惟死决定
- 二、 思惟死期无定



三、 思惟死时除正法外，余皆无益

每一项死亡因相的根本各有三种，共为九种。

一、 思惟死决定：

生命的终点就是死亡，每个人都无法避免。从前当皇帝的，为了不死，派兵遣将走遍天下，只为了获取长生不老药，可是终是徒劳。因此，我们要思惟死是决定和必然的。以下分成三个原因来说：

(i) 死主决定当至，无缘能令退却：

这个死主是指一般人所讲的阎王。只要是你的死期到了，他就会找你，无人可幸免。释迦牟尼佛，在入灭以前，最后的教诲即是：「一切有为法皆无常，此乃如来最后之语！」

(ii) 寿数无可增添，不断减损：

我们的寿命每天在递减。回向偈里，不是常常在提醒我们「是日已过，命亦随减，但念无常」。每当过新年我们以为是长了一岁，其实是寿命在减少一年。如果我们有 80 年的寿命，每过一天我们就靠近 80 岁一天，这样倒数，很快就接近死亡了。各位，要精进啊！

(iii) 于生时亦无闲暇修法而死:

寿命是短暂的，我们纵然可以活到一百岁，但以无始的时间来算，一百年并不长。假设我们可以活到一百岁，每天睡觉用去三分之一的时间，再扣除吃饭和工作的时间，真正让我们用功修行的时间还有多少？

这个时代，每个人都很忙碌。有空时，你不妨坐下来仔细想一想，很多时候，你也不晓得自己到底在忙些什么？等到最后的一口气不来时，你就会感叹：于生时亦无闲暇修法而死去。大家如果能够慎重的「思惟死决定」，就应该下定决心，勤修佛法，勿放逸！

二、 思惟死期无定:

死是必然的，每个人都知道，但何时我们会与死神握手是无法预知的。如果我们可以预知时日，可以给自己定下死期，那对很多年青人来说，就好办了。他可以等到死期将至时，才开始精进修行，现在他尽可往物质上求享受。问题是我们不知死亡何时降临，因此捉紧机会，精进修行是最重要的。思惟死期无定的三种原因：



(iv) **南瞻部洲人，别于浊世，死期无定：**

依据佛教的宇宙观来说，南瞻部洲人指的是我们的地球。这里的人的死期不定，岁数也无法确定，尤其在这个浊世时代更是难测。

(v) **死缘极多，活缘微少，故死期无定：**

很多人、事、物无时无刻在威胁着我们。就说我们的肉身，只要四大不调，我们就病倒了。严重的话，可能连命都丢了。食物是给我们滋养身体的，但吃错了，我们可能就这样丧命了。飞机可以载送我们，但发生一场空难，生命也因而结束了。人什么时候会死，由不得我们做决定！

(vi) **身极脆弱，故死期无定：**

我们把生命比喻作水泡，一根细小的刺，就可以要我们的命，可见生命是多么的脆弱！

我们了解并加以思惟死期无定后，马上就要下定决心，即刻开始修习佛法，因为我们不晓得明天先到，还是下一世先到。（意思是：可能明天我们已不在人世了。）

三、 思惟死时除正法外，余皆无益：

我们每个人最后一口气不来的时候，除了佛法以外，什么都没有用处。如果我们在生的时候懂得修行，佛法就会对我们产生效用。念佛修净土法门的人，具足了信愿行三资粮，临终时，自己的愿力与阿弥陀佛的四十八愿相应，心不起颠倒，我们就可以往生。我们是以佛的愿力往生，而不是受业力的牵引。「死时除正法外，余皆无益」，有三个原因：

(vii) 财物无益：

「国王须舍河山去，乞丐须舍棍杖去。」不论我们是富贵得如大梵天王，或者是统治天下的转轮圣王，死的时候，我们连一件财物都不能带走。你看！在这个时候，国王与乞丐就全然没有分别了。我们时时都在忙着赚取很多的财富，纵然我们成了百万富翁，当两脚一伸时，财富帮得了我们吗？再多的钱也救不了！

(viii) 亲友无益：

临终时，即使有再多的亲朋好友围绕在我们的身旁也帮不了我们。咽下一口气后，我们带不走他们中的任何一个。一般人一生中



都在为能够获得子孙满堂，能够交际广阔而忙。一些为人父母的，在孩子考试期间，你如果邀他来参与念佛，他会说：「我的儿子要考试了，我要陪他温习功课，没时间！」邀他来学佛、修行，他是百般推辞。一旦无常来临，我们的亲友眷属，能够帮助我们吗？对不起，也是帮不上忙啊！

(ix) 身亦无益；

当我们死去了，就算是一切的金山都变成黄金，一切的人都变成我们的朋友，对我们而言也是没有用处。我们一生都在为这个身体忙得团团转，除了吃得营养、吃得讲究，也花了很多钱吃保健品。有些人，生前很爱化妆，也在这方面花了很多钱。当我们两脚一伸时，又有何帮助呢？告诉你，一点儿用处都没有！

佛教里有一则故事，是这么说的：一个富翁有四个太太，在他临终时，他要求四个太太陪他一起共赴黄泉。第四个老婆马上表示不愿意跟他去。她告诉富翁，他死后，她打算改嫁。第三个太太无奈地说，看在曾是夫妻一场，答应替他守寡一生。第二

个太太有少许的难舍难分。她愿意送这位富翁到坟场。最后，只有大太太，二话不说，一口就答应说：「我们是夫妻，本就应该跟你去！」这是一个譬喻，第四个太太代表的是财物，我们去世后，留下的所有财物都会是别人的了。第三个太太代表我们的名誉。我们的功过，或者会让第一代的后代传颂或诅骂，接下来的日子，就会渐渐被人们淡忘了。第二个太太是生前的亲戚朋友。我们去世后，可能有一些人来奔丧，但也只能送我们到坟场，殓葬仪式一过，大家也各自回家去了，剩下你一个独守孤坟。第一个太太就是我们所造的业，佛教说「万般带不去，唯有业随身」，就是这个道理。

我们如能「思惟死时除正法外，余皆无益」，就要从这个时刻起，下很大的决心，誓修清净正法。一定要认清正法，这极为重要，因为若修的不是清净正法，那我们是得不到真实利益的。

因此，我们不但要懂得不念无常的过患，并要懂得念无常的利益，更要懂得如何去面对无常。前面已提过，面对无常有三个要点。第一，人必定要面



对死；第二，我们无法预知死期；第三，一口气不来时，生前所有的东西对我们都没有益处，唯有我们所修的佛法。一个人修得很好，就可以投生善处；如果生前造恶多端，恶的业力就会牵引我们去投生恶趣，到畜生、地狱、饿鬼道去。

以上是谈及如何为死做好准备，现在，我们要继续探讨死了以后又是怎么回事！

二、思惟后世二趣苦乐如何

首先，我们应当思惟善趣皆有苦乐。这是说，如果我们投生到善趣，出生为人、天或阿修罗，他们也有他们的苦楚。这一部分，我们会在后天详细说明。

今天晚上，我们将探讨三恶道之苦。讲解之前，我们要再次强调一个重要的理念：死是必然的，死是无定期的，死了以后我们的心识是相续不断的，也一定会再次受生。一般凡夫，行善者就生善趣，造恶者就堕恶趣。除非我们能提升自己，去修习出世法，了脱六道轮回，才不必投身善趣或是恶趣。

念佛的人可依信、愿、行，往生净土。如我们

不能往生净土，那就依我们的业决定我们的后世。如果我们的善业和恶业交互混杂，那就要看两者之中，哪个力大，那个就先成熟。换句话说，若是善的业力大，我们将投生于善趣；如果是恶的业力大，就会投生于恶趣。如果两者的力量相等，那就会依习气，也就是我们最习惯、最常做的，便会先成熟。连这也相等的话，就要看哪个先做，就那一个先成熟。

我们可以从下列三点来探讨思惟恶趣之苦：

- (1) 思地狱苦；
- (2) 思饿鬼苦；
- (3) 思畜生苦。

所谓三恶趣是：地狱、饿鬼和畜生。在三恶道中，最苦的是地狱道的众生，再来是饿鬼道的众生，畜生道虽然是苦，但是比起其他两道是好很多了。以地狱和饿鬼道众生所受的苦给各位讲解是比较抽象，因为我们看不到。我想以畜生道的受苦情况为例，较实际。

畜生道之苦，亦可分作两个部分：

- (甲) 思惟畜生总苦，
- (乙) 思惟畜生别苦。



(甲) 思惟畜生总苦，又分作：

- i、 思互相吞啖苦；
- ii、 思愚痴苦；
- iii、 思寒热苦；
- iv、 思饥渴苦；
- v、 思役使苦。

(乙) 思惟畜生别苦，又分作：

- i、 思水中畜生苦；
- ii、 思陆上畜生苦。

i、 思互相吞啖苦：

如果我们受生到畜生道去，就要承受畜生之间互相吞啖的痛苦。我们常说“大鱼吃小鱼”，小动物时常担心被大的动物吞食的威胁。尽管如此，也有大的害怕小的例子。比如在森林里，大象最大，可是却偏偏最怕小老鼠。

ii、 思愚痴苦：

畜生没有智慧，是愚痴。它们不会分辨是要被送到屠宰场，还是喂养场。现在，让我把本身曾亲眼目睹的实例与各位分享：我在纽西兰念工程系时，假期都会被派去实习。有一次，我被派到一家屠宰场去安装大冰房。

在工作的八、九天里，我发觉羊儿是多么的愚痴。人们用一只狗赶着一群羊到屠宰场去。羊儿蹦蹦跳跳，兴高采烈地走进屠宰场，不知道脑袋就要搬家了，真冤枉！

iii、思寒热苦：

在温带国家，夏天很热，畜生会被热死，冬天寒冷，就会被冻死。最近，北马地区发生水灾，就有一些小猪被淹死了。

iv、思饥渴苦：

畜生道的众生，每时每刻都在「找吃」（觅食）。如果一天找不到吃，就会饿死，或者口渴的时候，找不到水喝，就渴死了，多可怜啊！

v、思役使苦：

我们人类最会奴役畜生。在农耕时代，人们要牛耕田、拉车，同时，从母牛身上挤出牛奶当饮料。现在的孩子过半是喝牛奶长大的。有一天牛老了，不能再帮人们做事时，人们就把它给杀了，吃它的肉。再



举一个更可悲的例子：驴子会帮人们驮货物。在重重的货物摩擦下，它的身体长满了鞍疮，但还是要被逼驮背货物。主人会在它垂死时，把它丢弃在荒野。它还未断气，眼睛就已经被乌鸦啄掉了。服务了这么多年却换得这么凄凉的结局。这个就是为人们工作的动物，所要受的苦。

思惟后世不堕恶趣

如果我们真能体会到畜生道众生所受的种种苦楚，我们就应当思惟后世不堕恶趣。畜生道的众生已经是够苦了，更遑论饿鬼、地狱道的众生，他们所受的苦只能以闽南话「你苦没我苦」来形容。

现世得了人身，我们至少要寻求后世不堕恶趣。要保住人身就要依据方法，还要不断努力，才能成功。反之，一旦堕入了恶趣，就将后悔莫及了。

其实我们与三恶趣之间，只是一线之隔。当一口气不来时，就是下一世了。我们常说，不知是明天先到，还是下一世先到！今天晚上，我们上床睡觉，可能醒来的时候，已不是明天而是下一世了！有一天梦醒时，我们或是生在地狱，身体与被火烧没有差别（如

果造诸恶业，堕入火烧地狱，我们会痛苦万分）；或是生于饿鬼道中，一粒米，一滴水都找不到；或是生在畜生道中，顶上戴角，身上披毛。这些事并不是不可能发生，只是我们不愿意去思考而已。

我们不要认为，这与我没有有什么关系。除非是我们的修行功夫很好，至少「下士道」修得很好，才有把握不堕恶趣，要不然，买了最贵的保单，也保不了我们。希望大家能深深体会、感受，应当时时警惕！

我们要从「不知死，不怕死」，进一步到「知死，怕死」，到最后还要能够念佛，念至「知死，不怕死」。要能做到「视死如归」，死又有什么可怕呢？要预知时至，就要回到阿弥陀佛的家园去；因为阿弥陀佛的家园，比现在的家肯定好得多。

每天做晚课和大回向时，我们都会念诵「普贤警众偈」，即「是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众，当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸！」这首偈我们每天一定要用“心”念，佛七之后，回到家里，也要拿出来念一念，提醒自己“慎勿放逸”。

今晚就讲到这儿。



第五天讲记:

皈依三宝 — 入圣教之门、深信业果

昨天晚上，我们讲解了「下士道」，介绍了念死、无常观和三恶趣。凡夫众生因为造恶的多，一旦无常来到就会堕入恶趣，受极大的痛苦。我们有什么办法可以避免呢？这就是今天我们要探讨的课题「皈依三宝」和「深信业果」。「皈依三宝」即皈依佛、法、僧，也称之为入圣教之门。「皈依三宝」和「深信业果」这两个标题应该分两堂课来讲解，可惜时间不允许，我们只能讲解这两个题目的重点。

为何要皈依三宝？

首先，让我们来了解皈依三宝必备之两个重要因素：

- 一、 自己对轮回与恶趣苦，心生恐惧；
- 二、 信任三宝有能力保护我们远离那些怖畏、对三宝起深忍信。

第一、我们要对轮回与恶趣苦，心生恐惧。

我们既然明白三恶趣是苦的，从正面去看就应对它生起恐惧。

第二、我们要信任佛、法、僧三宝有能力保护我们远离那些怖畏，就是对三宝要起深忍信。

我们皈依三宝，就要对以下三种情况生起畏惧，即：

- 一、 对自身恶趣苦心生畏惧；
- 二、 对轮回心生畏惧；
- 三、 对他人在轮回中受苦心生不忍起悲悯心。

第一、 对自身恶趣苦心生畏惧：

意思是说，我们要确保自己不堕恶趣受苦。这是属于下士道层次的畏惧。

第二、 对六道轮回心生畏惧：

意思是说，善道虽然比恶道好，但是在善道也有善道的苦。这一部分我们明天才作详细的说明。只要我们一天没有超越六道轮回，了脱生死，还是在六道里轮转，都是要受苦的。走进了中士道，而启发出离心，就是起了第二层次的畏惧心。



第三、对他人 在轮回中受苦心生不忍而起悲悯之心。

这就比前两个层次特别和殊胜了。这已不是一种所谓普通的畏惧心，而是从一种悲悯心而引发的畏惧。如果我们自己能了脱生死，可是又不忍看到其他的众生继续在六道中轮回受苦，内心启发了这种特殊的心，这也叫做菩提心。「发菩提心」这一部分，我们将会在后天加以详细说明。

接下来，我们来探讨皈依的对象。佛教里所皈依的对象，即「佛」、「法」、「僧」三宝，印度语是 Buddha, Dharma, Sangha。三宝歌的歌词里有南无佛陀耶、南无达摩耶和南无僧迦耶。印度原文是 Namō Buddhaya、Namō Dharmaya 和 Namō Sanghaya。如果根据梵文的文法，后面应该要加上“ya”。因此，我们应该说皈依佛陀耶才是正确的。

说到此处，顺带跟大家提一提，我们常会看到汽车玻璃镜上贴着「南無阿弥陀佛」的标签，如果我们用梵文音译过来，就是“Namō Amitabha”。其实这个是不符合梵文文法的！印度人一看就马上知道，我们是不懂梵文。梵文是“Namō Amitabhaya”，正确的中文音译应该是「南無阿弥陀佛耶」。

皈依对象

佛教皈依的对象，第一是佛。佛是十法界中，果位最高的圣者。第一天在向大家介绍佛教礼仪时，法师们教导大家合掌问讯，也提及这十根手指，是代表十法界。十法界包括了「六凡」和「四圣」。「六凡」是在六道轮回的众生；「四圣」即四种圣人：阿罗汉、辟支佛或缘觉、菩萨和佛。「菩萨」原本是「菩提萨埵」“Bodhisatva”，中国人喜欢简化，把原文的 Bodhi（觉）和 satva（有情），简称为菩萨；同样的，「佛陀」“Buddha”也被简称为「佛」。佛在四圣法界里，是圣人中的圣人，他的果位最高，也称为无上。佛的觉悟，经典里称为「阿耨多罗三藐三菩提」，翻译为中文是「无上正等正觉」。阿耨多罗原本是印度语“ANUTTARA”。马来文和印尼文里也有“UTARA” 这个字，是北方，也是上方的意思，前面加个「阿」就是无上。三藐三菩提“SAMYAK-SAMBODHI”，就是正等正觉。这四种圣人中佛最尊是因为阿罗汉和辟支佛的觉是「自觉」，也称为「独觉」；而菩萨，他不只是「自觉」，同时也「觉他」。菩萨的「觉」不能跟佛相比，佛的「觉」是「自觉觉他，觉行圆满」。有时候我们说圆满的菩提就是这个意思。



佛教的教育之所以特殊，是它要我们往内心来修，叫做「内道」。许多人在还没有接触佛教，认识三宝之前，多处于拜拜的阶段。他们喜欢寻求世界的魔王，或是天、龙、鬼众等的庇护。还有一些宗教，我们称他们为外道，则多以梵天、帝释等为皈依处。佛教是教导人们向自己的内心求，那些往心外求的，我们称它为外道，并不是有意贬低其他宗教，这一点必须郑重说明。印度教是以梵天为对象；那些拜拜的华人是以玉皇大帝为对象；还有一些中东国家的宗教，譬如犹太教、基督教和回教，信仰的对象是天神。他们称之为上帝、耶稣或者是阿拉。这些都是属于天神之类。除了天神之外，还包括了一切鬼神。不论是天神或是鬼神，都还是在六道里轮回的众生。我们如果皈依这些天神，你想他们会有办法帮助我们得到解脱，超越六道轮回吗？用粤语说他们「自己都搞唔掂」，怎么能够帮助我们呢？天神还是在六道里轮转，福报享尽了，还是要堕入其他的五道。这一点大家一定要认清，不能够忽略了！

可皈依「佛」之原因

佛，可以作为我们的皈依对象，其原因有四，即：

- 一、 佛本人已解脱一切怖畏；
- 二、 佛善巧解脱他人一切怖畏之法；
- 三、 佛大悲普度无有亲疏；
- 四、 无论有恩无恩佛皆饶益。

第一、 佛本人已解脱一切怖畏：

这是指佛已经超越六道轮回，解脱一切的怖畏。佛，在成佛之前，经过了一段非常长的时间修菩萨道，才能圆满成佛。就以我们的教主释迦牟尼佛为例，根据历史的记载，他是太子，出生时行走七步，每踏一步，地上就出现了一朵莲花。这是表示了什么？为什么是七步而不是六步或者八步呢？七步是表示他已经不是六道的众生。他是已经超越六道众生的圣人了，取七就是这个意思。佛已解脱一切怖畏，当然可以帮助我们。

第二、 佛善巧解脱他人一切怖畏之法：

佛不只是已经解脱了轮回，同时还会用种种的善巧方法来教导其他众生，解脱轮回。



第三、 佛大悲普度无有亲疏:

佛对所有的众生都是一视同仁，绝不偏心。有两个人物可以作为佛大公无私的例子：第一位是提婆达多。提婆达多本是外道中人，后来皈依佛陀。他野心勃勃，一直想要佛陀退位，好让他领导僧团。他几次陷害佛陀不果。第二位是佛陀的另一位弟子——罗候罗。罗候罗是佛陀的亲儿子。一个是心怀不轨的弟子，一个是自己的亲骨肉，可是对待罗候罗和提婆达多，佛陀是没有什么分别的，一律以平等心对待。佛对一切众生都是一视同仁。反观犹太教、基督教的天神或上帝，差别就很大了。上帝讲博爱，却只有信者才得救。你信他、接受他，你就可以升天国。要是你不信，那可惨了，你要堕到地狱里去的！他们所形容的地狱是永世不得超生的。现在你们应该可以很清楚地分辨佛教和其他宗教的差别了吧？

第四、 无论有恩无恩佛皆饶益:

佛不像我们只帮助对自己有恩的人。我们常会存有分别、比较：「这个人对我有恩」，「那个人从来不曾帮助我」的心理。一些势利的人，当他富有了就瞧不起寒酸的旧朋友，不愿意接近他们，更甭谈去帮助他们了。佛陀不会只帮助那些对自己有恩的人。无论有恩无恩，佛皆饶益，众生和佛的分别就在这儿。

佛具有以上四种殊胜，因此是我们皈依的对象。僧也有以上四种殊胜，但不能够与佛相比。稍后，我们会作比较详细的解说。

皈依「法」

接着，我们来探讨皈依的第二个对象「法」。法可以作我们的皈依对象，是因为法能让我们证得以上的四种殊胜。了解了佛的四种殊胜，要如何证得就得靠「法」的功德了。法，即是佛所说的教法或是修行的方法。佛住世说法四十余年，比起其他宗教的教主，说法的时间也来得长，内容也肯定比其他宗教来得丰富。一部可兰经，或是新约，再加上旧约圣经，如何与佛教的大藏经（也叫做三藏）相比较呢？佛所说的教法，就是属于法的范围，是修行的方法。

皈依「僧」

第三个皈依的对象，就是「僧」。僧，是为安住于教法之众。僧伽“Sangha”，即是「众」的意思。印度同胞的淡米尔文里，有 Sangha 这个字，是指公会。皈依「僧」，严格上是指皈依「贤圣僧」。



有时候我们念：「南無尽虚空遍法界，十方三世一切诸佛，一切尊法，一切贤圣僧」。贤圣僧，印度语是 **Aryan Sangha**；**Aryan** 这个字带有民族风味。印度人有分为从北部或是外来移居的，叫做雅利安人 (**Aryan**)，和本土土著 (**bumiputra**)。释迦牟尼佛的释迦族，就是属于雅利安民族。他们的文化比原住民或土著较高。因此，**Aryan** 这个字，就带有宗教并具有神圣的意思在内。上面提及的四种圣人，就称为 **Aryan Sangha**（僧）。其中圣人之圣——佛，在讲解佛宝里已经详作解释了，这里不再赘述。四圣中的其他三圣：菩萨、辟支佛、阿罗汉，都是属于贤圣僧。

现在如果有一位阿罗汉、辟支佛或菩萨站在我们的面前，我们是否有能力去辨别或看出他是一位圣者？就因为我们没有识别的能力，「僧」只好以比丘僧和比丘尼僧来做代表。佛弟子有分出家的男众比丘和女众比丘尼和在家的优婆塞和优婆夷。佛入灭以后，佛法能够在我们世间延续两千五百多年，这个重任就由出家的弟子扛起来了。简单来说，比丘僧和比丘尼僧就是「僧宝」。如果以广义的来说，僧 **Sangha**，就是带有「众」的意思；或者 **Mahasangha**，即是大众的意思。大众包括四众弟子，或者七众弟子。七众，是指出家五众和在家二众。

何谓皈依

现在，我们引用比喻的方式来讲解皈依的含意，方便各位了解。皈依，有分成两种不同的皈依：

- 一、 普通的皈依；
- 二、 殊胜的皈依。

所谓普通的皈依，就是全心全意地信赖三宝。我们信赖三宝，就要如病人，全心全意地把所有的希望寄托在医生、药品和护士身上一样。要以这样的态度来修行，那我们就可以皈依三宝。佛是无上大医王，可以医治我们的心病。我们的心有贪、嗔、痴、慢、疑和不正见，种种根本烦恼形成的病。佛法是药品，佛是一位很高明的医师，他懂得如何对症下药，因此就有了很多不同的法门让我们去修证。僧是佛的助手，就好像护士一样是医生最好的助手。这就是普通的皈依。

第二是殊胜的皈依，就是我们要以成佛为最终的目标。皈依的目标不只是因为害怕堕三恶道受苦，或者是为了自己个人的了生死，而是以无上的佛果为目标。要度众生，就必须发菩提心，最终才能够成就佛道。我们礼佛是什么意思呢？佛为什么高高在上呢？这是提醒我们，学佛修行最终的目标就是好像佛



一样，成就无上的佛道。佛也告诉我们，众生皆有佛性，人人都可以成就佛道。因佛有大慈大悲的心量，应不同的根基，说出不同的方法，就是要救度我们。众生有八万四千种烦恼，佛就说出八万四千种法门。佛教所讲的成佛之道，不只是一条路或是一种方法而已。其他的宗教是“*One Way to God*”，佛教却是“*Many Ways to Buddhahood*”。佛应众生不同的根基而随缘教化，这一点和其他宗教有很大的分别。

我们皈依佛是以成佛为目标，皈依法就是有了目标以后，就要选择一个法门来修行。在我们朝向成佛的目标走去时，我们并不孤单。我们的前面已经有人比我们先走了。这些所谓的过来人，就是我们的善知识。我们跟着他走，就不会走冤枉路。我们上了路，可别忘了要转过身来看看，后面还有很多人没上路。我们也要照顾后面的人，这就叫作皈依僧。以这样的心态皈依僧就是在行「上求佛道，下化众生」的菩萨道了。再给各位作个比喻：现在我们要到槟城的升旗山。登上升旗山的山顶是我们的目标。登山有好多条路可以选择，一些路很短但陡峭，只适合年青人，老菩萨只能选择较平坦、好走的路，只是要用比较久的时间。这几天我们告诉那些年青力壮的戒子使用楼梯上下，让老菩萨乘坐电梯，就是这个道理。我们去登山，有人走在前面，我们就跟着他；而走在我们后面

的人，我们也应该花一点时间去照顾他们。这就是所谓皈依三宝。

深信业果

「因果」是佛教最基本的教育，佛在鹿野苑初转法轮时讲的四谛法，就是讲世间和出世间的因果。这个部分，我们明天才详细讲解。

现在，我们来看一则有关业果的典故。《了凡四训》是袁了凡先生教儿子做人的大道理的记录。很多人都看过这本书或听过了凡的故事，我只是简单地以这个故事来谈「佛教的因果观」。袁了凡是明朝的人，本名叫袁黄，别名叫学海。他很小就失去父亲。母亲要他去学医，他就听话地去学医。有一天，他在慈云寺碰到一位姓孔的老先生。孔老先生告诉他，他的命是当官的。于是他就改行当官去了。孔老先生后来给他算终生的命运，都非常准确。据孔老先生的推算，他最高的官职是当四川的知县，最令人咋舌的是，他告诉了凡，五十三岁那年的八月十四日就是他的死期。各位，你们也给人算过命吧？可曾碰过一个批命批得这么准的算命先生吗？孔老先生还说他命中



无子，从此，他变得很消沉。

直到有一天，他到南京栖霞寺去拜访一位著名的云谷禅师，才改变了他的命运。云谷禅师教他要发愿行善，同时要忏悔。袁了凡听了禅师一番话后，有如醍醐灌顶，立刻依照禅师的话去做，并把自己的名字改为了凡，意思就是不再做一个凡夫俗子了。他在遇到云谷禅师的第二年，参加礼部的考试，考取了第一名。依照孔先生批算他会考获第三名，这一回推测不准了。他对命运的推算失去了信心。后来，他再发愿求子，并行三千件善事。几年后，了凡先生得了一个小儿子。最令人难以置信的是，孔先生说他能活到五十三岁。他在六十九岁那年写了这本《了凡四训》给他的孩子，在七十四岁那一年才往生。

记得我小时候，遇到家里有人往生，或是亲戚朋友去世了，长辈们就会感慨地说：「哎呀，我们做人，寿命是注定的，未注生，就注死啦！」意思就是说，我们一出生，就注定死期了。可是在一个不平凡的人眼里，命运是由自己主宰，也是可以改变的。那为什么孔老先生之前算命会算得这么准，后来又发现不准呢？其中一个非常重大的原则是：极善或极恶的人，他的命运是会改变的。这是什么道理呢？请继续听下去。

因果法则

现在，我们来给佛教的「因果观」作比较详细的分析。佛法着重的是因果，而不讲命运。佛教所讲的因果法则如下：

- 一、 如是因生如是果；
- 二、 自作自受；
- 三、 三时业：顺现、顺次和顺后。

第一、 如是因生如是果

我们说「善有善报，恶有恶报」，或者是「种瓜得瓜，种豆得豆」说的就是这样的因就会有这样的果的原理。

第二、 自作自受；

我们自己造的业，就要自己承受。现在我们所承受的不幸，不必去埋怨别人，或是埋怨老天爷。其实，当老天爷也不容易，一个人若是碰到不如意的事情，就会怪罪老天爷不长眼睛，其实从因果的法则来看，我们是要自作自受，跟老天爷根本扯不上关系。

第三、 三时业：

顺现、顺次和顺后。有一些我们所造的业，这



一世中就得到它的果，这是顺现受业。有一些却要等到下一世，或多世以后果报才成熟，这就叫做顺后受业。我们常说：「善有善报，恶有恶报，不是不报，是时间未到」，就是这个道理。

三世因果

佛教的因果观，主要就是讲以上三个重要的法则。因果是通三世的，即过去、现在、未来。过去的因会影响现在的果，也就是说「欲知前世因，今生受者是」；现在所造的业会影响未来的果，就是「欲知来世果，今生作者是」。很多人不能接受因果观。他们常常会问：一个走私贩毒的人可以拥有大房子，豪华的汽车，他们怎么没有受到惩罚？而往往行善的人却不见得有好日子过。事实并非如此，这是因为时间未到而已。因果是通三世的，所谓三世，不只是包括过去世和未来世，它也包括昨天、明天、去年、明年，可能是这一世，也可能是来世，这个道理我们必须要了解。

一般人都喜欢去算命，其实，算命先生只能批算我们的前世因和这一世果的关系。他只能看到前

世的因，怎样影响这一世而已。提及算命不只是中国人会算，印度人也有他们的方法。其实算命对我们并没有什么用处。佛教讲的是因果，所强调的是过去所造的业因，现在我们就必须承受它的业果，这是不争的事实！学佛的人应知道，当下才是最主要的键，我们现在所做的业因，可以影响未来，这都是操纵在我们自己的手中。我们一直在强调「欲知来世果，今生作者是」，不是凭空说的。如果我们只是着重于算命中的命运而已，那我们只讲二世，就是过去世和现在世，这个叫做宿命论。佛教不认同宿命论，佛教讲的因果是通三世的。

缘

除了因与果之外，我们还要再介绍「缘」。比如说，我们要种植水果，播下了红毛丹的种子，却要它长出榴莲，那是不可能的事，这就是因果法则。我们在一块阳光充足的土地上种下红毛丹的种子，每天给它浇水、常常施肥，这颗种子就会萌芽长大，结出很多很甜的红毛丹来。相反的，如果这颗种子种下去就让它自生自灭，也不去施肥浇水，它也有可能会长出红毛丹。只是别人的可以长出五百个，你的可能只



长出五个，而且是“迷你”的红毛丹。为什么会这样呢？就是「缘」的分别。

忏悔

佛教还有一个特殊的法门，叫作「忏悔法门」。如果要详细讲解忏悔和业果的关系是须要安排另一堂课的，非常抱歉我们安排不到时间了。那些有兴趣深入探讨这个课题的可以参阅宗喀巴大师的《菩提道次第广论》。若是觉得太深奥，看不懂，帕绷喀仁波切的《掌中解脱》也是一本可供参考的书。

各位听过「重业轻受」吧？我们造了恶业一定会受报，只是通过忏悔，我们可以轻受或提早受。举个例子：我们造了恶业可能堕入恶趣，但是通过真诚忏悔的力量，就在这一世中，让我们患一场大病，这就叫作「重业轻受」。造恶业是肯定要受报的。

自业与共业

在《了凡四训》这本书中，引用了《易经》里「积善之家，必有余庆」这一句话。「积善之家，必有余庆」就是讲「共业」。我们檀香寺每个星期都定期集会，记得有一回，我在开示时提到因果观。有个年轻的职员，过后寄一封电邮来问师父。他说因果讲的是自作自受，但是为什么家庭中的其中一个成员做错了事，整个家庭就要受影响呢？，就连他这个无辜的人也要去承受果报，实在太不公平了！家有家的共业，一家公司或是一个组织，也有它的共业；甚至佛教道场也有共业。如果我们到这里来，整天谈论别人的是非，道场一定是永无宁日，这就是我们共同造出来的业啊！一个国家也有一个国家的共业，乃至整个世界上都有共业的存在。今天，大家都致力于环保工作，不然「共业」可能就要毁了我们的地球了！人类的贪欲心已经到了不可挽救的地步了。大家为了个人的利益而毁坏整个环境。现在，只要我们在地球的其中一个角落搞破坏，不只是该地区受难，而是全球人民都遭殃，这就是「共业」。

我们中国人的家庭观念较强，「积善之家，必有余庆」的共业理念也较显著。如果父母亲是乐于行善的，那么他的子孙也会受惠，生活得很好，这是一种



共业。至于西方社会，家庭观念较淡，这种共业的理念就不显著，也没有多大的影响。就以美国人为例，一个小孩长到十几岁时，就要学习独立生活，必须离开父母了。如果他还是跟父母亲住在一起的话，就得给父母钱如同寄宿生一样，这是他们的价值观念。这种社会观念对家庭共业的影响，就不比东方人来得强。

另外再举个例子：有一架飞机，机舱里总共有两百五十名乘客。如果这一架飞机坠毁，死了两百个人，其余的五十人却死里逃生。同乘一架飞机是共业，罹难的两百个人和幸存的五十个人，我们称为「共业里的不共」。我们的时间的确是很有限，只能够跟大家简要地说明，实在抱歉。

业的特性

藏传佛教，在讨论业果这个部分的时候，就会谈到业的特性。《菩提道次第论》把业的特性分为四项：

- 一、 业果决定；
- 二、 业果增长广大；

三、 未造不会；

四、 作已不失。

第一、 业果决定：

就是刚才我们所说的「善有善报，恶有恶报」。在《律典》中说：「造作何等业，即生何等果。」在《菩提道次第论》里，也记载了好几则故事，这是其中的一则，与大家分享：「过去，有位长老名叫具妙音，他长得很丑陋，却有一副好歌喉。这是关系到他的前生：有个国王要建造大塔，他是一位造塔的雇工。这是一项浩大的工程。他认为没必要造那么宏伟的塔，况且这样庞大的工程也难以完成，因此口出怨言。当塔落成时，他又为以前所说的话忏悔，并在塔上挂了一个风铃，于是产生那样的果报。」这就是「业果决定」。

第二、 业果增长广大：

这个特性比较特别，这里就以一个故事来说明。这一天佛陀出外托钵。有一位老婆婆，正要把吃剩的饭倒掉。她看到佛陀就说：「你早一点来就好。」佛陀回答说：「不要紧，只要你诚心供养，我会接受的。」佛陀就这样接受了那位老妇人的供养，并授记她是未来的辟支佛。这个情景被一个外道看到了，便说道：「你看这个悉达多太子，太没有志气啦，为了



讨一碗饭，竟然讲骗话，欺骗那位老夫人！用一碗吃剩的饭供养他，就能够在未来世中证得辟支佛果位，太荒谬了！」佛陀告诉那位外道：「如果我的舌头伸出来可以碰到鼻子，那你就应该相信我不打妄语。」外道心想：全印度的人民都知道舌头伸出来可以碰到鼻子就是表示不妄语。于是，佛陀就把舌头伸了出来，果然碰到鼻子，外道只能瞠目结舌。这就是我们所说的广长舌。那个外道还是怀疑佛陀对老太婆所说的话的真实性。最后，佛陀为他开示：你现在看到一棵大树，它是由一颗很小的种子长成的啊！这一碗残羹冷饭的功德不小呢！业果是会增长的，我们不要因善小而不为。《集法句经》中说：「莫思作少善，后世不相随，如落诸水滴，能充满大瓶，由略集诸善，坚固极充满。」

第三、 未造不会：

我们没有去造因就不需要去承受果报。

第四、 作已不失：

就是所谓因果不昧。既然造了业因，就必定得承受它的业果。

五戒十善概略

如果我们能够把五戒守持得好，我们就能够把握得住人身。五戒也是佛陀为我们设下的做人准则。如果我们的行为违犯五戒，那就没有资格称做人，只要我们把五戒守持好，就不会失掉这个人身。修十善是更积极、更进步的一面。十善的反面就是十恶。《菩提道次第论》里讲的黑白业，就是善业和恶业。十善包括身业：不杀生、不偷盗、不邪淫；口业是不妄语、不两舌、不恶口、不绮语；意业就是不贪、不嗔、不痴（不起邪见）。修下士道而不堕恶趣就要好好守持五戒，修十善业。待会儿大回向后，佛七的第四天就过去了。据法师们告诉我，大家一天比一天进步，一天比一天好，我再次提醒大家要继续用功，希望明天会更好。



第六天讲记:

启出离心 — 解脱六道轮回

昨天晚上，我们已经介绍了「皈依三宝」和「深信业果」。《菩提道次第论》里所讲的「共下士道」，我们在第三天和第四天的讲座中已作了简略的介绍。今天，我们进入一个更重要的课题，就是「启出离心」。这是更深入的修行次第。在学佛道上，我们的终极目标是要了生死、脱离轮回苦海。我们要行「菩萨道」，也必须先「启发出离心」；它是修解脱道的基础，我们称之为「中士道」或「共中士道」。

当我们提及「出离心」，很多人就会感到害怕，以为发出离心就得放弃家庭，抛下所有的东西不理会了！讲到此处，先给大家讲个故事：一天，有个人失足掉进一口井里，心里很慌张也很害怕。在他拼命挣扎的时候，无意间在身旁摸到了一条蛇。他给吓坏了，即刻大声喊救命。这时，刚巧他的老师经过，听到喊救声就跑过去看。他看到老师非常高兴，希望老师赶快把他救上来。老师放了一条绳子到井底，要他抓紧绳子好把他拉上来。老师拉了一半，见到学生已离开水面，蛇不可能咬到他了，便问他：「你真的想我把你救起来吗？如果是，你愿意听我的话吗？」学

生即刻回答道：「必定依教奉行。」老师听后，再往井里一看，命令他马上把手放开。学生对老师的话坚信不疑，就把眼睛一闭，放开了手，又掉下井里去了。他张开眼睛一看，原来不是蛇，是一条绳子！

这个故事告诉我们，要真正放下并不是一件容易的事，我们都会舍不得！现在我们所讲的「出离心」就是要我们「放下」，各位不必感到担心、害怕，不是要我们马上就把手完全放下。真能把家庭放下，也要具足善根和福德因缘，我们也先得学习放下我们平时所放不下的东西。比如说我们很喜欢吃某一种食物，试试一段时间不吃，看看自己是否耐得住、受得了。大马人最爱吃榴莲，如果不让他们吃，是很难做得到了。你开始可以用吃榴莲来训练自己「启发出离心」，如果没有办法做到，那你就很难发出离心。如果我们想要念佛往生西方极乐世界，但是又放不下榴莲，那就免谈往生净土了。

佛在鹿野苑初转法轮，跟五比丘讲的「四谛法」：苦、集、灭、道，其实就是在讲因果。「苦」、「集」讲的是世间的因果，先讲「业果」，而后再讲其「业因」；「灭」和「道」是讲出世间的因果。为什么佛不是先讲「因」，而后才讲「果」呢？这是一个很重要的问题。许多人都觉得佛教是悲



观的，释迦牟尼佛第一次说法就说苦 (dukkha)。佛在最后也讲灭谛，就是离苦得乐，这里的乐是指永恒的快乐。此外，佛还教我们离苦得乐的方法（道谛）。佛法是针对我们生活中所受的苦而对症下药，试问我们之中，有谁没有吃过苦？讲苦未必就是悲观的。

犹记得小时候，长辈常讲：「我吃盐比你吃米还要多。」我们听后很不服气，认为是太夸张了。但是我们学佛后，才明了他们所谓吃盐比我们多所蕴含的意思。你可否知道盐的真正味道？吃少许是咸；吃多了，味道就变苦了。其实，他们是要告诉年轻小伙子，他们吃的苦头比年轻人多，经验也比年轻人丰富。我们今天来学佛，来打佛七和参加短期出家，也是因为吃多了苦头。吃过苦的人会来学佛，那苦就没有白吃啦！提及这个「苦」，我们可以从轮回中来思惟「苦」。

思轮回苦

思惟轮回之苦，可分作两部分来谈：

- 甲、 思惟轮回总苦；
- 乙、 思惟轮回别苦。

甲、思惟轮回总苦

现在我们来探讨轮回的总苦，它可以分为以下几点来谈，即：

- 一、 无定过患；
- 二、 无饱足过患；
- 三、 数数舍身过患；
- 四、 数数结身过患；
- 五、 数数高下过患；
- 六、 无伴过患。

第一、 无定过患。

意思是指在轮回当中，我们偶尔会受生到善趣去，但这轮回的快乐并不可信赖，它也是短暂的。就以人的一生成来说，某个人在过去生中可能是我们的仇人而现在是我们的亲友或父母子女。许多人都不太能接受这种角色对换的情形。朋友变仇人或是仇人变成朋友，尚可接受；那么父亲或母亲变成儿女，或相反的女儿变成父母就难以置信了。有一个相当有趣的佛教故事，说明此事真实不假：

有一个年青人的家后面有一个池塘，养了一池鱼。他的父亲生前最爱吃鱼，死后就投生到池塘里去；他的妈妈死后，也因为非常执着舍不得那个家，



加上造恶业，就堕到畜生道去成为他家中的一条狗。妻子对他不忠，他气愤得把姘夫杀掉了。这个姘夫又非常执着他的妻子，结果就投生做他的儿子。

一天，这个年青人到池塘里捉了一条鱼，却不知道这条鱼是他过去的父亲就把鱼给杀了还吃它的肉。他在吃鱼的时候，家中的那只狗也抢着要吃，于是他就鞭打它。他并也不晓得这只狗是自己过去的母亲。当时，舍利弗尊者看到了这种情形，便感叹道：「食父鞭母」。最可笑的是他把仇人当做宝贝，紧紧地抱在怀里。这怎么说呢？原来姘夫已投生来做他的儿子了啊！舍利弗尊者又叹道：「仇人抱怀」。这时，那只狗正在吞鱼骨。真是：「妻吞夫骨」。轮回是不是很有趣？在同一生中，亲友往往也可能变成冤家，仇人也可能成为亲人。昨日的富人今日可能是穷人，一个很富有的人，经历一场的经济风暴后，可能在一夜之间一无所有。世间的事真的是变幻无穷，高深莫测！

第二、无饱足过患。

这是告诉我们轮回的快乐就像以喝盐水来解渴一样，越喝就越渴，再多也不会满足。如今人人都是在为找钱而忙，当我们将有了一两银子，就想要得到十两，以为得到了十两就可以满足了。结果，当得到十

两后并没有满足，还想要一百两、一千两，甚至十万两，永无休止。我们啊，永远都不会有感到满足的一天！

第三、 数数舍身过患。

我们从无始以来在六道里轮转，在过去生中也曾经当过梵天、帝释(很高地位的天神)。这些都没有用处，因为它不持久，到后来还是要受生到无间地狱，或者在人间变成他人的家奴。

第四、 数数结身过患。

我们在地狱中喝过的烱铜比海水还要多，如果我们还是在六道里轮转，那将来还要喝下更多的烱铜。同样的，出生在饿鬼道和畜生道里所受的苦也是如此，只要一天没有超越六道轮回，还是要继续受这些痛苦。

第五、 数数高下过患。

这是说我们从高的地位掉下来的那一种过患。用英语可以这么说：What goes up must come down。我们的财物最终也是会消散；权位再高最终也是堕落；相聚的最终还是要离别。「生」最后也将面临「死」——这就是六道轮回的苦。



第六、无伴过患。

我们独自从娘胎中出生，进入老年阶段也得一个人去承受，到了死的时候也不会有人陪同你走入坟墓。

乙、思惟轮回别苦

以上是轮回的总苦，现在，我们要继续探讨轮回的别苦。别苦也分为恶趣的苦和善趣的苦。恶趣的苦，我们在第三天已经讲过了，这里不再重复。今天，我们要特别提出来探讨的是善趣的苦。善趣的苦，就包括了以下三种：

- 一、 思惟人苦；
- 二、 思惟非天苦；
- 三、 思惟天苦。

一、 思惟人苦

我们受生为人，这个苦我们当然是“冷暖自知”。我们人的苦亦可分为八种，简称为「八苦」，即：

- i. 思惟生苦；
- ii. 思惟老苦；
- iii. 思惟病苦；

- iv. 思惟死苦；
- v. 思惟爱别离苦；
- vi. 思惟怨憎会苦；
- vii. 思惟求不得苦；
- viii. 思惟五蕴炽盛苦。

i. 思惟生苦

未出生前，我们在母胎里是怎样的一个世界？那是一个即狭窄又黑暗且肮脏、恶臭的地方。我们在母胎里待了九个月零十天，一般上讲是十个月。现在让你想象把你丢进一个很深、很肮脏又恶臭的洞里，一天你都觉得很难受了，而我们必须在那么小的空间里呆上十个月，不是很苦吗？我们在出世的时候，那种苦也是难以形容的。每个孩子一出生，第一件事就是呱呱大哭，因为很痛啊！这就是生的苦。

ii. 思惟老苦

如果我们要体验老的苦，可以问一问在座的老菩萨们。在跑香时，年青力壮的跑得很法喜，但是老菩萨气力不足，赶不上，有些甚至想跑也跑不动。或者我们可以下去二楼和三楼的晚晴苑去跟那些老菩萨们谈一谈，肯定我们会有所体会，也会更了解老了是怎么的一回事！



iii. 思惟病苦

我们每个人都有生病的经验，也不难体会病的痛苦。我们更害怕病了会死，如果经医生证实患了绝症，我们就更觉凄惨了。

iv. 思惟死苦

最后，我们要承受死亡的痛苦。因为我们舍不得这个身体、亲人、眷属，还有世间的各种享受，因此，死时将受剧烈的身心疾苦。

v. 思惟爱别离苦

生离死别，悲欢离合，都是很苦的。在欢聚时，我们都很高兴，可是在分离的那一个时刻，就感觉很伤心，尤其是与亲爱的人分离。当我们失去了权力地位，或是财物受用等，这种痛苦就更难受了。这些并非我们个人所遭到的不公平对待，而是轮回中本来就有的真相。

vi. 思惟怨憎会苦

怨憎会是指我们生活中碰到不称心或不如意的人和事。有一句话说：「冤家路窄」，与我们关系不好的人，却偏偏在同一家公司做事，天天见面，实在

是无奈、痛苦；遇到病魔而受折磨发疯，与人发生口角，或触犯王法、遇到强盗等事件都可能招来怨憎会苦。

vii. 思惟求不得苦

一个天真无邪的小孩子到一家百货公司去，当他看到一些很喜欢的东西，就要妈妈买给他。妈妈如果不买给他，为了表示抗议，他就大哭，这就叫作求不得苦。我们成人也有很多想要的东西，也有求不得的时候，不过就不像小孩子那样哭出来，只能把苦藏在心坎里。

viii. 思惟五蕴炽盛苦

五蕴是色、受、想、行、识，是指我们的身体和心识，简称为身心。五蕴炽盛苦简单说就是身心所带来的痛苦和烦恼。

以上简单地说明了出生为人所体验的八种苦。

二、 思惟非天苦

非天是指阿修罗。阿修罗的福报比人大，但是不比天人的福报大。天人经常掠夺非天中的漂亮女性，又能享用长生不死的琼浆玉液等，享用丰裕，因此非



天常常妒火中烧。当他们看到天人在享受时，妒恨交加，就喜欢向天人宣战。我们人间也有阿修罗，就像美国布什总统，向沙旦胡先宣战，发动了一场伊拉克战争，令生灵涂炭。小布什和沙旦胡先就是人间的阿修罗啊！每一场战争，阿修罗都是输给天人。他们是 Born Loser。每一次都打输也是很苦的啊！

三、思惟天苦

天人是大家赢家，是不是就很好过呢？其实未必，当天人享尽了所有的福报后就会现五衰相：

- 第一、就是他的身体或皮肤的光泽开始衰退；
- 第二、是他不想安住座上；
- 第三、是他身上挂着的花环开始枯萎凋谢；
- 第四、他的衣服会开始染上污垢；
- 第五、他的身体也会开始发出臭味和流汗。

在等待寿命即将结束的那一刻，他非常痛苦因为他将不能继续享受天乐了。经典里形容他耽着于一个地方等死相出现的时候，就好像在热沙上翻腾的鱼儿似的，这种苦要经历七天之久。天界的七天是等于我们人间的三百五十年啊！试问我们看了这种“惨状”，还想不想做天人？因此，总括一句六道轮回就是苦。这是佛宣讲四圣谛里的第一个真谛——「苦谛」。

思惟烦恼之原因

第二个真谛是说明苦的由来，也就是苦、集、灭、道的「集谛」。我们会在六道里轮回受苦，是因为内心有六种根本烦恼，即：贪、嗔、慢、无明、疑、不正见。

我们就因为「贪」念，才会去造种种的恶业。当生起贪欲又得不到的时候，嗔恨心马上就接踵而来，这便是「嗔恚」。打个比方，我们在过堂吃饭的时候，看到较合口味的菜肴，我们就会起贪欲，想要多吃些。如果菜肴不合口味就会生气，埋怨厨房怎么老是煮同样的菜肴。五观堂里张挂着的条幅是教导我们，用斋时该作的五种观想。其中的一种就是要我们不管是喜不喜欢吃的食物，都要放下贪欲和嗔恚！

接下来是「慢」，就是当我们的权力和财富比别人大，比别人多时，便生起骄傲、轻慢的心而瞧不起别人。一些没有权力，也没有钱财的人，却会因为力气大而看不起比他弱小的人，进而去欺负人家，这叫以大欺小，这种傲慢的心态也会给我们带来很大的麻烦！

还有「无明」，就是对事实真相不明了，比如



说对苦、集、灭、道，四谛法或者是对昨天我们所讲的业果和三宝的不了解。无明或愚痴将导致我们通过身、口和意，再去造作身口意业。无明也就好像我们在这片黑暗的空间里，什么都看不到，所以在那个时候点燃一盏灯，就可以破除一片漆黑，这盏灯就是代表智慧，以智慧来破除我们的无明。

那么，下来的「疑」，就是对四谛、对业果和三宝，我们心里还存有怀疑，不能坚信它的存在，这是六根本烦恼里，所说的疑。

最后，这六根本烦恼的总因，我们称它为「不正见」。因此，我们学佛就是要学习和培养正知正见。以下再举出五种的不正见，即：

- i. 坏聚见；
- ii. 边执见；
- iii. 见取见；
- iv. 戒禁取见；
- v. 邪见。

抉择能趣解脱道性（道谛）

我们接着要探讨的是苦集灭道的「道谛」。「苦谛」和「集谛」是世间的因果，那么「灭谛」和「道谛」即是出世间的因果。「道谛」是出世间的因，而「灭谛」是出世间的果。我们必须先修出世间的因，才会证得出世间的果。我们先来讲解脱痛苦之道，这亦分作两个部分，即：

- 一、 以何等身灭除轮回；
- 二、 以何等道灭除轮回。

一、 何等身灭除轮回

我们应以何等身来灭除轮回呢？这个问题，我们必须再次强调「暇满人生」的可贵，因为我们必须依靠现在这个「暇满人生」具足梵行三学：即戒、定、慧，才能灭除轮回。我们要修道就必须依靠这个暇满人生，因为没有比人身更殊胜的修道之身。佛所说的三学又称为增上三学是远远胜过外道的。

二、 以何等道灭除轮回

我们要修何等道来灭除轮回呢？这个部分又分两项：

- i. 启出离心；



ii. 戒、定、慧；

i. 启出离心

即是我们已看透，也不再贪恋六道轮回了。不在六道里轮转，而证入涅槃，离苦得乐的心，我们称之为出离心，是很高层次的心念，是彻底的看破和放下。

ii. 戒、定、慧

我们必须明了，想要断除轮回，就必须找到它的根本。轮回的根本就是「我执」。要斩断轮回之根，就必须根除或对治无明俱生的我执。我们要证得无我慧，才能去除我执。这个慧，不是我们一般世间所讲的智慧聪明。这个慧是从定中得来的，要证得无我慧就先要生起增上定学。有个譬喻是这么说的：我们要去伐木除了要有一把锋利的斧头，还必须有能够握好斧头的强壮臂膀，这样我们才有办法伐木。在这个譬喻里，证无我慧就像那把锋利的斧头，能够砍伐我执之树。不仅如此，还需要心离微细内散乱且一心专注的坚固三摩地(定)，它就像握斧的强壮手臂。三摩地，印度语是 **Samadhi**，有时候也音译成三昧。我们念佛也要念到生「定」或是三昧或者是三摩地。三摩地的基础是建立在增上戒学。佛教的戒、定、慧三学里所讲的定，和其他外道讲的定是有所不同的，佛

教修的定是先要有道德为基础的。

《菩提道次第论》特别强调修止和修观，其他不同传统的佛教亦然。止，印度文是 **Samatha**；观，是 **Vipasyana**。一个是修定，一个是修慧，两者都非常重要。我们要解脱六道轮回，就必须修习戒、定、慧。在「中士道」里，我们讲「定」跟「慧」，在讲「菩萨道」时，还会再次提及「定」跟「慧」。在《菩提道次第广论》这本书里，对如何修「止」和修「观」有特别的说明。现在我们先把重点放在「持戒」。

「戒」是非常重要的。我们每一天用斋过后都会念「戒为无上菩提本」，要成就佛道就要先从守持净戒做起。在《亲友书》中也说：「戒是一切德依处，如动不动依于地」。一些人，尤其是那些修密的，他们都不太重视戒，这麻烦就大了！从历史的角度来探讨西藏传统佛教，正信佛教曾在当地兴盛一段时间，而后来因受印度教的影响，演变成不重视戒律。密宗的修法有分为佛教和印度教两种。印度教的密宗的修法我们称之为 **Hindu Tantra**，他们对男女性关系抱着比较放纵的心态。佛教的出家人选择出家，就得受持八关斋戒和沙弥、沙弥尼戒，更要严守第三条戒就是不淫戒。有一段时期在西藏因为此事出现了问题，一位叫 **Yeshe Oe** 的藏王，牺牲了自己的性命把当时在



印度，一位很著名的佛教成就者阿底峡尊者请到西藏来，进行改革，西藏佛教才得以复兴。从那个时候开始，藏传的佛教又重新严守戒律。后来由宗喀巴大师创下了格鲁巴，也称之为黄教的，是非常重视戒律的教派。这里要跟大家强调的是持戒的功德，佛教能否常住世间，取决于根本别解脱戒。如果有持戒律的比丘存在，圣教就存在；相反的，如果我们的世界已没有持戒清净的比丘或者比丘尼的存在，那佛教也就灭尽了。佛在入灭之前，阿难尊者请问佛陀：「佛入灭后，谁是诸比丘、比丘尼，乃至四众弟子的老师呢？」佛回答：「于我涅槃后，当以戒为师。」我们可从这里看到戒的重要性。现在佛教传入西方社会，原本是一件很好的事，只是西方社会本身也对两性的关系很开放，他们分不清印度教与佛教教义之间的差距，结果把这个问题混杂且搞乱了。很多西方人学佛并不太重视戒律。

当然，如果我们现在没有机缘出家，就好像后座的戒子，坐在后面受持八关斋戒也非常难得。前座参加短期出家的和后座打佛七的戒子，不同的地方是在於身有没有出家。两者的共同点就是心要出家。我们要知道，出家也有分为身出家 and 心出家。这里有个故事，跟大家分享。

佛在世时，有一女众要求出家，比丘尼僧团也接受了。过了不久，她发现自己怀孕，这下子可糟糕了！其实，她要求出家时并不知道自己怀孕。因为这件事，佛陀后来就增设了一法，就是女众要先守持式叉摩那戒两年，才受具足戒成为比丘尼，以后就不会再有这样的问题产生了。她虽是怀孕了，但并没有犯戒，因为她出家前不知道此事。后来，孩子出世了，那个孩子很有善根，长大了也出家。这个比丘尼，虽然已是出家人，但是天生的母性让她很想去抱她的孩子。孩子出家修行后证得罗汉果位。当他见到她时，就对她说：「很可惜，你的身虽然出家了，但你的心却还没出家！」我们千万不能存有这种心态。如果我们是家里的，可以身不出家，但心要出家。也许这个时候，家庭环境不允许我们身出家，那我们就先学心出家，这才是最重要的。当然，如果我们能够身、心都出家，那是再好不过了。如果出家众能做到身出家心也出家，那佛教就肯定会兴盛！



解脱生死轮转（灭）

最后，我们来探讨四谛里的「灭谛」，就是解脱生死轮回，证得涅槃，印度语是 Nirvana。「涅槃」是完全或彻底摆脱轮回之苦的意思。我们是以修道来证入涅槃。

念佛法门

现在，我们要倒回来看念佛法门。净土法门强调要发愿往生极乐世界。发愿往生就是在启发「出离心」。其他的法门都是靠自力，就如我们刚才讲的四谛法，要修戒、定、慧。而念佛法门的殊胜是它除了自力以外，还有佛的大愿力的加持。当然，如果我们自己不念佛，要别人替我们念，那是不可能往生的，念佛是要具足信、愿、行的。我们这里所讲的「行」，是指「持名念佛」。愿，讲的是「切愿」，这也是很重要，我们先要厌离娑婆，欣求极乐。这个厌离娑婆，欣求极乐就是启出离心，就可以往生极乐世界；因此，念佛法门也是出世间的法门。在你们所交上来的报名表格中，参加佛七的目的那一栏，很多人都写着要更进一步认识佛法。这是一个很好的开始，但我

们应当要了解不是因为念佛而来念佛，我们的目标就是要往生极乐世界了生死，念佛法门是一个出世的法门。

每天晚上大回向的时候，我们所念的经文：「弟子众等，现世生死凡夫，罪障深重，轮回六道，苦不可言，今遇知识，得闻弥陀名号，本愿功德」，这是告诉我们阿弥陀佛发的四十八大愿，如果我们要与佛的大愿相应，那就要「一心称念求愿往生，愿佛的慈悲不舍，哀怜摄受。弟子众等，不识佛身，相好光明，愿佛示现，令我得见」，就是我们要见阿弥陀佛，他的相好光明，还要见观音菩萨和大势至菩萨，乃至诸菩萨众，「彼世界中，清净庄严，光明妙相等，令我了了，得见阿弥陀佛。」

接着我们就边念南无阿弥陀佛边跑香，归位的时候，再继续念这段经文：「愿我临终无障碍，阿弥陀佛远相迎，观音甘露洒吾顶，势至金台安我足，一刹那中离五浊，屈伸臂顷到莲池，莲华开后见慈尊，亲听法音可了了，闻已即悟无生忍…」，就是说我们要发愿往生，往生到了极乐世界，听闻阿弥陀佛说法，而证无生忍。如果我们能够在这个娑婆世界证得无生忍，就已摆脱生死轮回之苦。如果以菩萨的果位来讲，八地以上的菩萨就有条件来度众生。接下来的下



半段是：「不违安养入娑婆，善知方便度众生，巧把尘劳为佛事，我愿如斯佛自知，毕竟当来得成就。」这个部分我们明天再详细地解说。

我们要真正了解念佛法门就是要我们启发出离心，解脱生死轮转。希望我们大家继续努力、用功，特别是那些还在昏沉或掉举的人。大回向过后，我们的寿命又减少了一天，大家要好好地把握好接下来的时间，更加用功、精进。

第七天讲记：

发菩提心 - 入大乘之门

昨天晚上讲解大回向经文之时，我们还剩下后面的一小段没讲完，即「闻已即悟无生忍，不违安养入娑婆，善知方便度众生，巧把尘劳为佛事」，现在就给各位讲解。这几句偈文，许多人读了会产生疑惑，已往生到极乐世界去了又回到娑婆世界来做什么呢？

启发「出离心」在学佛次第里是「中士道」，或「共中士道」。「发菩提心——入大乘之门」在《菩提道次第论》里称之为「上士道」或「不共上士道」。现在我们就来探讨这个成佛道上一个非常重要的课题。启发出离心是要鞭策我们脱离六道、解脱三界。这非常重要，因为发菩提心的基础就是建立在出离心上。因此，菩提心和出离心有非常密切的关系。「出离心」的主要对象是我们自己，个人想要逃脱三界之苦；「菩提心」的对象范围就扩大至一切众生，帮助他们了生死、出三界。这两种发心的共同点是要脱离三界；所不同的是在发心的对象，就是刚才所提及的。

在还未能够发菩提心之前，一定要以出离心为基



础。这一点很多人都误解，甚至对菩提心起了不正确的观念。我们常常说：「某某人啊，你很发心！」其实所谓的发心，严格上来说就是发菩提心。菩提心印度语是 Anuttara Samyaksambodhicitta，音译成中文是阿耨多罗三藐三菩提心。Bodhi，即菩提，是指佛的觉悟。我们一般上所讲的「发心」，其实就是「发菩提心」。发菩提心的内涵不是那么简单，我们接着会详细地解说。

另外一个错误的观念，就是我们时常会错把大慈悲心当作是菩提心。大慈悲心，即是所谓的「无缘的大慈，同体的大悲」。虽然大慈悲心很简单，而且也不容易做到，但还是不足以和菩提心相提并论。要发菩提心是必须具备大慈悲心，但是单单有慈悲心，不代表已发菩提心，这一点很重要大家应加以理解。

我们要再次强调——修学佛法的次第是要按部就班的，就是先走第一步再到第二步，然后进入第三步。在《菩提道次第论》里，我们称它为下士道、中士道和上士道。这犹如我们在学校里念书一样，先要念小学，再上中学，最后上大学；总不能舍弃这两个阶段，就直接修念大学的课程。同样的，如果我们没有从人天乘或是下士道修起，而要直接行菩萨道，那是不行的。万丈高楼从地起，没有地基，楼房是无法

建成的。

为何发菩提心如此的重要？今天我们就引用佛在即将入灭时，所说的一部非常重要的经，即《妙法莲华经》里的一段经文加以说明。「但以假名字，引导于众生，说佛智慧故，诸佛出于世，唯此一事实，余二则非真。」这段经文告诉我们佛说法最终的目标就是要我们成就佛道，即修菩萨道，或修一乘法。之前所讲的出世间法门有三乘，即声闻、缘觉、菩萨，这都是善巧说。其实这一部经典里特别强调的是佛说法，最终的目的即是要我们好像他一样，也能够圆成佛道。换句话说，就是真正发大菩提心和行菩萨道，然后证得无上佛果。

发菩提心可以帮助我们速净罪业，同时也累积我们学佛的资粮。在《摄行论》里，有一首偈颂：「余诸善行如芭蕉，果实生已即枯死；菩提心树恒生果，非仅无尽反增茂。」意思是：香蕉树只能结一次果，过后就枯死了；我们的善行，犹如芭蕉似的，生果即当尽，但是菩提心之树所生产出来的果实，是永远无尽增长，它的利益是非常大的。



正明修菩提心

「不忍圣教衰，不堪众生苦」——常常铭记这一句话，可激励我们发菩提心，进而成就无上的佛道。现在我们来详细地探讨正明修菩提心的两种方法：

- (一)、 由七因果之门修心法；
- (二)、 由自他相换之门修心法。

一、由七因果之门修心法

七因果包含了以下几点，即：

- i、 知母；
- ii、 念恩；
- iii、 报恩；
- iv、 悦意慈；
- v、 悲心；
- vi、 增上意乐；
- vii、 正修发心。

前面六种的修心为其因，最后的第七——正修发心，是发菩提心之果。在还未讲七因果之前，我们要先了解七因果之首所修的平等舍，即「舍无量」，这是一个非常重要的理念。我们应以平等心看待一切有情。一般凡夫都有分别心，往往对某些人会生起嗔恨之心，或是贪欲之心等，内心并不平等。在面对身

旁的亲友、仇敌、非敌非友三者时，自然地会分别而生起贪、嗔、漠然三种不同的心态。此时，我们应当观察为什么会把视为仇敌的那个人起嗔心、会厌恶他呢？我们会发现，那是因为对此人以前对我所作的伤害念念不忘。这时，我们就应按照先前「思惟轮回总苦」时所讲的，怨亲不定的道理，思惟此人在过去多世生中也曾是我的亲友，他不是我们永远的敌人啊！这样一思惟，我们就可以断除嗔恚心了。反过来说，目前施予我们衣食等微小利益的亲友，我们就会喜欢他们，其实，如果仔细思惟，此人以前也曾无数次与我们为敌，这些人非敌、非友，应把他们视为中庸。这些人过去曾是我们的亲友，也曾是我们的敌人，一切有情全都曾经是我们的仇敌与亲友。因此，不管对亲友、仇敌或中庸之辈，我们都要平等对待，这就是修平等舍。

在修七因果之前，我们还得先修「平等舍」。不然我们就无从生起菩提心。

第一、知母

意思就是认知一切有情是我们最亲爱的人——我们的母亲。在《掌中解脱》里，帕绷喀仁波切开示：「我们今生有母亲，同样的，以前在胎生或卵生中受生时，每一次也都会有一位母亲。受生一百次，就有



一百位母亲；受生一千次，便有一千位母亲。如此推算下去，母亲的数量是无法计算的，因此，我们不得不作一个结论，所有的有情众生都曾是我们的母亲。」一切有情不仅曾经是我们的母亲，而且还是无量数次这么多。从我生死以来，不管是做人，还是修罗，或者是天，乃至畜生、饿鬼、地狱，一切的众生，都曾经在不同道里作过我的母亲无量数次。

修「知母」的时候，要先观修我们今生的母亲曾多次为我前世之母，然后观父亲、再观其他亲友、中庸人士。一旦我们生起很好的感受，再以仇敌为对象来修，最后就以一切的有情众生为我们的对象来修，换句话说把所有的人或有情众生都观作我们的母亲，这称之为「知母」。

第二、念恩

这是说妈妈对我们的恩非常大，我们要时时念恩。既然一切众生都是自己的母亲，那我们就应该思惟她做母亲时，所给予我们的深重恩德。我们就以今生的母亲为例，在初、中、后三个阶段，母亲的恩德非常深。起初我们在母胎里九个月零十天，母亲因为怕伤害到我们，对一切的饮食、住行都非常小心，无时无刻都在呵护胎中的孩子。出生之后，我们什么都不懂，就像一只肉虫，母亲却以十指捧玩，很高兴

的，好像把我们当成什么宝贝似的。母亲会用她的体温来温暖我们，将我们放在柔软的垫褥上，选择最好、最暖的布料，同时以慈爱的微笑来对待我们。当我们流鼻涕的时候，母亲担心会弄伤我们幼嫩的皮肤，就用她的嘴来吮吸；小时候我们不懂得自理，母亲会亲手清理我们的粪便。她时时刻刻保护我们，不让我们出意外，她总把孩子的苦乐放在首位。即使要入睡之时，仍然想着孩子，不再像以前那样安怡自在了。如果孩子尿床，妈妈马上就把他移到干爽的地方，自己就睡在尿湿的地方。

不仅如此，我们走路、讲话、饮食等行为举止，都是在母亲的教导下逐渐学会。我们现在能够自如地行走、谈话等，不都是母亲的功劳吗？如果没有母亲，我们根本就没有办法活下来！即使是一只小动物也是这样，妈妈如果不理会它，它是一定活不下去的。我们长大后，母亲会将自己从来舍不得用，比自己身体还珍贵的钱财，全部都拿出来给我们。你可知道，每一分钱，都是她不顾造罪、恶名与辛苦所赚来的。过后，她又将房产交给我们，为我们安排婚嫁，或者是安排我们出家，母亲用她全部的心血来养育我们。总而言之，母亲用尽了她的全部的智慧与能力来帮助我们，为我们造就一切的利乐，消除一切的伤害与痛苦，因此她的恩惠是无量无边的。



一切众生作我母的次数无法计算，我们每一次受生为人时，她们都像现在这一世的母亲一样，以恩情养育过我们。同样的，当我们受生为其它种类的众生，她们也同样的克尽慈母之责来养育我们，让我们安稳、顺利地成长，因此一定要「念恩」。

第三、报恩

假如我们今生的母亲是个瞎子，无人引导，她心神慌乱，快要从悬崖边跌下去时，她不去指望身边的孩子，还能指望谁呢？这个儿子如果不去救母亲还要等谁去救？同样的，一切众生缺乏辨别法与非非法的眼光，每一刹那都受到贪欲与邪行的影响，每走一步都被恶行绊倒，没有遇到像导盲者一般指导是非取舍的善知识，他的心被烦恼蒙蔽着，他神志不清而疯狂，跳下恶趣的悬崖，多劫之中，身体与火无法分开。此次我们好不容易遇见了善知识，遇到了大乘法，稍知取舍之理，与那些众生相比，情况算是好很多了，因此，这个救护有情的担子，就自然落在我们的肩上。

这些众生妈妈正陷于轮回大海之中，而此番我们已有救度的方法，如果不去救他们，我们只能被形容为忘恩负义。因此，应想到救度众生的责任，落在自己肩上就要勤修报恩。那要怎样报恩呢？

惠施有情食物，衣服等，只能暂时消除他们的饥渴、寒冷，并没有究竟的利益；能使有情具足一切的安乐，远离一切痛苦，对他们就有稳固而重大的利益。若能将有情安置于佛位，有情便能具足一切安乐，远离一切痛苦，这是真报恩。我们对这一世的父母，也要以这种方式来报恩。

第四、悦意慈

慈是爱护众生的心态，是像对儿子般的慈爱。为人妈妈的都懂得什么是慈爱，但是这种爱只局限于对自己的孩子。菩萨的爱就不同，菩萨的爱是普及一切众生的，这叫做无缘的大慈。我们应当思惟，如果现在一切有情能具足一切安乐，该有多好，我要帮助他们达到具足一切安乐这个目标。

第五、悲心

这里所指的不是普通的悲，而是同体的大悲。这个大悲心是力量强大之成佛不共的亲因。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》里，「修菩提心次第」科判中特别指出：「开示大乘道之根本即是大悲」以及「诸余因果是此因果道理」。菩提心力量的强弱，视此大悲心而定；菩萨修道的速度快慢，也由大悲心力量的大小来决定。当孩子掉入火坑时，父母会义无反顾地即刻设法去把他救出来，但是亲戚就未必有这种马上



要去救人的心，这是因为悲心有强弱的原故。

当我们生起悲心体验时，便应回忆以前在自身上所修的恶趣痛苦，然后推及其他有情，观修他们现在正遭受种种的痛苦。我们讲过三恶道的痛苦，现在我们正可观想一切众生，在六道里正受极大的痛苦。对恶趣有情生起悲心之后，再以善趣众生为对象。我们不要错误以为善趣的众生就没有苦可以受，善趣的众生迟早也会堕入恶趣，与堕恶趣众生并没有两样。

然后我们再对今生的妈妈修习悲心，因为她正在造作苦因。一切有情都在承受痛苦和造作苦因，我们应当生起悲心，心想：「如果这些具恩母亲能远离痛苦与苦因，该有多好！我要帮助他们达到这个目标！」大悲心在相续中生起的标准是：像慈母一心系念身患重病的爱子一样。有一句俗话说：「病在孩子身上，痛在妈妈的心。」就是这种意境。

第六、增上意乐

正如子女要承担起照顾母亲的责任，为一切有情除苦、予乐的担子就由我来承担，由我独立将有情置于佛地。「慈心」与「悲心」，好比不忍见到母亲堕入深坑，而希望有人出手相救；「增上意乐」则是毫不迟疑地决定由自己亲自救她出离险境，不是等待别

人而是我们自来，这叫作「增上意乐」。

第七、正修发心

在勇敢地担起利生的责任之后，再观察一下自己是否具有这样的能力。这时我们将发现，现在自己连利益一位有情的本事都没有。我们应当研究一下究竟谁才具有这种能力，以及自己是否也能达到他们的水准。那么试问我们所拜的梵天、帝释，乃至声闻、缘觉和初地的菩萨到一生补处的菩萨，他们是否有这种能力呢？他们都无法圆满地做到利生的事业。因此只有诸佛的利生事业才是无与伦比的。诸佛能根据有情不同的界、意乐、种姓，毫不费力任运自然地利益有情。当获得佛位之时，便能拥有以前皈依部份中所说的种种功德，所以想要利生就一定要获得一切智，或者是佛智，为此必须发起为了利他而希求圆满菩提之心。菩提心的两种希求，即希求证得无上菩提和希求普度一切有情。如果这样的来修习，一定能获得圆满菩提的。因为发菩提心的时机没有比现在这个时候更殊胜了。我们得到暇满人生，能用来修行成佛，所遇到的法是佛的圣教，因此要在这一生中修习发菩提心。这七因果就是教我们如何发菩提心。



二、由自他相换之门修心法

正明修菩提心的第二种方法是自他相换。亦分为：自他平等、由众多门思惟我爱执过患、由众多门思惟他爱执利益、正修自他相换、然后依此修取舍法。我们将会简单的给各位做介绍。我们修行面对最大的问题就是我执，或是我爱执。现在我们要把「我爱执的心」和「抛弃他人的心」做个调换，就以这样的方式，来感发菩提心。换句话说，以前我们如何抛弃别人，今后就如此地抛弃自己；以前我们如何真爱自己，今后就如此地去真爱他人，这就是自他相换。

这儿有一则故事，讲给大家听，看大家会得到什么启示：这件事情是发生在日本。从前，有一个家庭环境很富有的年轻人，从小就不学好。父母亲去世后，他每天吃、喝、嫖、赌，诸多恶习，没几年就把父亲留下来的家产都花光了。最后连吃饭都成问题，该怎么办？他想起小时候妈妈曾经带他到佛寺里去，在那儿也曾看过出家人，于是就想到佛寺去出家。到了佛寺，寺门已关上。他敲了好一阵子的门，可是却没人理他。他只好厚着脸皮，在门外过了一个夜晚。第二天早上，一位小沙弥出来看见他，就请他进去。这年轻人告诉小沙弥他要见住持和尚。住持和尚见到他就问道：「有什么事？」他回答说要出家。「为什么要出家？」。这位年轻人红着脸说他是要来「找

吃」。他是因为没有饭吃才来出家嘛！其实，他并不知道出家是为了要了生死，只好静静地不出声。

住持和尚继续问他：「你要出家，那你懂得做些什么？」这个二世祖其实什么都不会。他是那种饭来张口，钱来伸手的人，丛林生活常住众出坡的工作更不用说了。和尚一连问了几个问题，他都摇头说不懂。最后，住持只好问他：「唉呀！既然如此，不如你告诉我你会什么？」这个年轻人想啊想，突然想起：「啊，我会下棋！」和尚听了便说：「幸好你还会下棋。」于是把棋盘拿出来，吩咐侍者去请一位老法师出来与这个年轻人对弈。

接着，住持和尚吩咐侍者：「把我的剑拿出来！」和尚把剑插在桌子旁边说：「好，你说你会下棋，现在你就跟这位老法师比个高下！听好了，谁要是输了脑袋就得搬家！」这位年轻人一听，吓呆了。看看住持和尚的脸，又不像是在开玩笑。这下可怎么办？放弃吗？脸要往哪儿挂？算了，伸头是一刀，缩头也是一刀，比就比吧！为了保住这个脑袋，下棋的时候特别专心，什么都不敢想。棋局进行了一半，他开始松口气了，因为他已经胜券在握。这时，他才敢把头抬起来。当他看到对手原来是一位老法师时，心里马上就生起惭愧心：我把父母亲留下的家产都花



光，而今为了讨碗饭吃而必须赢了这一局棋，方可出家。我真赢了老法师，那他岂不是要为我而送命吗？该死的是我，不可让他人来顶替！就这一念慈悲，轮到他时他故意下错着，让自己败下阵来。这叫自他相换。住持和尚一看，马上掀翻棋盘说：「今天的棋局没有输赢，谁也不用被砍头。」

他转过头来对这个年轻人说：「你今天学了两样东西：第一、你可以修『定』；第二、你也可以修『大悲心』。」住持和尚就凭他的这两点好处，收他为徒。

一位二世祖在住持和尚的考验下被发现是一尊未来菩萨。后来，这位年轻人出家人，果然有很大的成就。

净土法门之发愿

在净土法门里，我们发愿，第一就是要发愿往生极乐净土，不但发愿往生，而且还要发愿回归娑婆世界来度众生。发度众生的愿极为重要，如果只是为了自己，而只发愿往生，不愿在六道里轮转，这称之为发出离心，并不是菩萨的精神。念佛法门，如果根据《佛说阿弥陀经》的记载，就是念佛一日至七日，一心不乱，即得往生。《无量寿经》里也告诉我们：乃至十念，皆得下辈往生。无论如何，《无量寿经》里也非常强调发菩提心。往生亦可分为：下辈往生、中辈往生和上辈往生。然而三辈往生都必须发菩提心。

在《观无量寿经》里有提及的日观、水观等，还有西方三圣的诸妙宝庄严观，总共是十六种的观想。在九品往生之上品上生者，往生后就马上花开见佛，但下品下生者，在莲花中住满十二大劫，乃得花开，闻观音势至说法，然后发菩提心，才得以见佛。

在我们大殿的墙上，贴着《普贤菩萨行愿品》，其中的一段偈颂是：「三世诸佛所称赞，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行，愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，愿见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹，我既往生彼国已，现前成就此大愿，一切



圆满尽无余，利乐一切众生界」。因此，未生以前，既生以后，都以修普贤行利益众生，行菩萨道，修净土法门，也是以发菩提心为本，以念佛为正行。

六度与四摄

接下来我们继续探讨菩萨所修的「六度」和「四摄」。修习六度，也称之为「成熟自相」。六度即：布施、持戒、安忍、精进、静虑和智慧。这里所讲的六度是要修习六度波罗蜜，所谓「波罗蜜」即是「圆满」的意思。如果我们是行菩萨道就要受菩萨戒。受持菩萨戒的精神就是断恶修善，而且还要广度众生。在我们进行剃度仪式的时候，第一刀，我们念「愿断一切恶」；第二刀，是「愿修一切善」；第三刀，「愿度一切众」。这就是菩萨的精神，当然菩萨也要修戒、定、慧。定与慧，就是静虑和智慧(般若)。在《菩提道次第广论》里，这一部分就讲得很详细。「静虑」就是「止」，梵文是 *Samatha*；「般若」就是「观」，梵文是 *Vipasyana*。

六度是「自成熟」，而四摄即是「成熟他相」

。菩萨以四摄的方式来成熟有情，利益其他的有情。四摄即：布施、爱语、利行和同事。我们念回向偈：「愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三涂苦，若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同生极乐国。」就必须能够以回向偈里所说的去加以实修，而不是只停留在口中念念而已。如果我们不懂得它的含意，也不懂得去实修，那实为可惜！我们都应悉发菩提心，成就佛道，共度诸有情。

好，今天的时间到了，就讲到这里。明天是最后一天了，我们会再温习「念佛法门」和往生必须具足的三资粮——信、愿、行。在这六天里，我们是以《菩提道次第论》作为架构来跟大家讲解修学佛法的次第，因为它与「念佛法门」有着密切的关系。



第八天讲记： 念佛法门

昨天晚上，我们讲了「发菩提心」，明白学佛的终极目标就是要圆成无上的佛道，广度一切有情众生。我们在这六天里，是以藏系佛教《菩提道次第论》为架构，跟大家讲修学佛法的次第，以及它与念佛法门之间的关系。佛七第一天的开示，我们的重点就是强调「持戒与念佛」

今天晚上，我们再倒回来讲解「念佛法门」。如果大家想对「发菩提心」这一个课题作更深入的了解，可以去研读净土宗第十一代祖师——省庵大师的著作《劝发菩提心文》。省庵大师临断气时，周围的人因为对他还存有世俗人的感情，舍不得他的离去而伤心哭泣。他睁开眼睛对他们说：「我去即来，生死事大，各自净心念佛可也。」他接着合掌称念佛名，然后就往生了！这就是所谓的生死自在，一般凡夫就不行，因为我们还怕死。我们即使不想死也还得死，死了之后，我们要生也不能够生，因为业力会牵引我们再去六道轮回，这是多么无奈啊！

修念佛法门是要具足信、愿、行三资粮的。我

们每天早晚功课，所念诵的《佛说阿弥陀经》里的内容，就是告诉我们这信、愿、行是往生必备的三种资粮。比如说，从前交通不发达，我们要到远地去，往往就要用一段很长的时间。因此，在还未出门之前，我们就会准备足够的资粮，这样半路上就不怕没食物充饥，没水解渴。这是告诉我们若是要到远地去，就必须有所准备。

佛法有很多种法门

同样的，修学念佛法门的人，也是要具备这三种资粮，即信、愿、行。首先我们必须强调，在学佛过程当中必须掌握正确的理念。正如我们之前所说，在这个资讯非常发达的时代，我们都不难接触到佛法里各种不同的法门。尤其是在马来西亚这片很特别的国土，原本就是南北传佛教的交流点。最早期，阿育王从印度大力地将佛法弘扬到世界各地，从此就有很多出家人，从南传国家迁移到东南亚国家，从斯里兰卡和缅甸，传入泰国、柬埔寨，也包括了我们马来半岛。我们这一地区很早以前已深受印度梵文文化的影响，尤其是马来西亚和印尼。在我们 Bahasa Malaysia 里，其实有很多是梵文的文字。实际上，泰国和柬



埔寨的语文，也是深受梵文文化所影响。

后期的大乘佛教也影响了我们这个地区的佛教信仰。最近两百年，因为地理关系，南传佛教对比邻泰国的大马北部地区，有着直接的影响。当中国人移居到南洋后，才把汉系佛教带进来。目前对这个地区影响最大的，当然也是汉系或是中国的佛教。汉系佛教是以汉文经典为主，我们也称之为北传佛教。

在最近的十几二十年，藏系的佛教也逐步传到我们马来西亚来。其中不乏优秀的藏传善知识把很好的佛法带到这里。无论如何，从负面看，每一个传承里都蕴含着当地民间的习俗与文化，当然，其中也有一些是属于传奇神话的。因此，不管是南传、汉传还是藏传佛教都各有其特色，我们在这里所强调的是，应当要弘扬正信的佛法。

马来西亚这个多元文化的社会，不单是种族和宗教信仰多元化，连佛教本身也是多元化。这样，有时候也会制造一些麻烦！一些比较贪心的人就会想一口气同时学几个法门。他们听说有南传法师到来弘法，就向南传法师学习；后来又听说我们这里打佛七，他就来参加；再来知道某个地方主办禅七，他又去了。不久，藏传的仁波切 (Rinpoche) 从西藏或印度

来，他又跟着人家，一窝蜂去参加法会。什么都学，到头来就应了英语所说的：“Jack of All Trade, Master of None”，意思就是「无所不学，但是最后却一事无成。」其实，这对我们真正想发心修行佛道是很不利的。

修行要一门深入

如果我们要深入修习佛法，就必须选择一个适合我们根性的法门，这叫「一门深入」。很多人之所以不能够有所成就，就是因为犯下了上述的毛病，不肯「一门深入」，这一点很重要。如果我们不选择一门深入，就不了解如何去学，也不懂得从何修起！尽管如此，要一门深入，也必须对整体佛教，尤其是佛教的历史和背景，有一个整体的认识。对于佛教的演变，为什么今天会开展出这么多不同源流和不同传统、派系，乃至于许许多多的法门，都必须要有了解和认识。它会让我们对自己所选择的法门更有信心，加强我们继续深入探讨和修学的愿力，最终，我们会体悟到所选的法门的确是最上乘的法门。

无论如何，大家一定要记得，如果我们选择念



佛法门为自己的修行方法，这对我们而言念佛法门就是第一，但其他的人可能不认同。如果我们身旁有人所修的法门不是念佛法门，而是学习南传的禅修，从中他也得到很大的法益，对他而言他所学的禅修法门是第一。对一个学密的人来说，密法就是第一。这其实并没有相互矛盾的地方，也没有什么值得置疑的！佛教教导我们学佛就要持有包容心，我们修学适合自己的法门，别人选择修学适合他的法门，大家都是第一。法门是平等的，且要相互尊重，相互包容的，这一点极为重要。

可悲的是，至今我们还会面对不同传统的佛教徒，甚至宗教师依然排斥、贬低其他法门。这不是一件好事，我们应当省思、警觉。

信、愿、行 — 深信

往生净土所须具足的三种资粮，即信、愿、行。「信」要「深信」，在经典里所讲的信，就是要我们深信有阿弥陀佛和极乐世界。刚才我们已提到：不同传承的教法里可能会出现不同的观点。就说南传佛教吧，他们的修行重点是在于出离或解脱轮回，并

不强调修菩萨道。他们一般上认为释迦牟尼佛在古佛时已证得阿罗汉果，但是他选择行菩萨道，经过很长的一段时间才圆满成佛。他们多以佛的弟子为榜样，听闻佛法，修四谛法而得解脱生死。如果修菩萨道，就要经过一段很长的时间，况且也不是每个人可以做到的。在南传佛教国家，他们是比较强调出离心，了生死出三界。

在南传佛教里也有例外，也有人修菩萨道。大家如果有机会到缅甸去，就可以看到古人在石头上刻着发愿行菩萨道的字迹。

有一些汉系佛教徒，偶然让他接触了南传佛教。他可能听老师说：没有观世音菩萨，也没有阿弥陀佛。这下糟糕了！对一个老菩萨来说，她一生在念观世音菩萨，念阿弥陀佛圣号，你去告诉她没有观世音菩萨，也没有阿弥陀佛，那实在是难以接受。如果她不相信你所说还好，最怕你所说的话动摇了她的信心。因此，我们念佛的人，要绝对相信有阿弥陀佛和有极乐世界，不能产生丝毫的怀疑。我们一定要深信不疑。

「信」，要深信有阿弥陀佛和极乐世界，更要相信因果。如果一个人选定了另一个法门来修，他或许



可以不信有阿弥陀佛、不信有菩萨，他依然可以做个很好的佛教徒。他可以启发出离心，了脱生死轮回，这我们也很赞叹，因为他所修的是如此的因，所往的去向也是如此的圣果。如果我们的所作所为都是依世间法，那我们就要继续在六道里轮转。这方面我们在讲四谛法的时候，就已经讲得很清楚了。如果我们是念佛的，对阿弥陀佛绝对有信心，就可以往生，这就叫作信因果。

三资粮里的「信」包括了自信。有些人可能会说：「念佛可以往生，我行吗？我可以做到吗？」我们马来西亚人，很喜欢讲一句话：“**Boleh, Memang Boleh**”，一定可以做得到的。只要能够具备信、愿、行三资粮，就肯定可以往生，大家不需要有一丝毫的怀疑。

曾经有一些人问我是不是学密的。这六天来，我是以《菩提道次第论》给大家介绍修学佛法的次第，我虽曾接触一些藏传善知识，但是我本身并不是学密，而是选择修念佛法门，这也许是受了几个善知识的影响吧！我开始比较认真学佛，应该是在纽西兰念书的那一段时期。我先接触南传佛教，后来认识了一位英国人法师。他融会贯通三大佛教传承，从他的身上，我对整个佛法的大纲有了初步的掌握。回

国后，第一位亲近的是大马佛教界里，一位德高望重的长老——竺摩长老。我和另一位同学——梁国兴居士，两人一起到三慧讲堂参与周末的念佛共修会。梁国兴居士是我中学时候的一个同窗。我们各自学佛的因缘都不同，那时他在佛教青年总会相当活跃。竺公上人非常慈悲，尤其非常爱护我们年轻的一辈，上人也给我们很大的鼓励。我们都知道，竺公上人是当时大马佛教界所公认的佛学泰斗。每当我们去亲近他的时候，他都是劝人念佛。一直到他老人家圆寂的那一刻，所留下的遗训，还是要大家在他往生之时以念佛为主。竺公上人是一个说教的大德。其实真正和你们比起来，我学佛起步比你们还迟！我是在三慧讲堂皈依三宝和受在家五戒，后来出家的因缘到了，就在修静上人的座下披度出家。

我的剃度恩师——修静上人，可能你们之中没有几个人认识这位大德。修静长老住在槟城升旗山，专门弘扬「四无量观」。老人家年老时，我们去拜会他，请示他有关念佛的事，他说「南无阿弥陀佛」，即万德洪名，他老人家也是劝人念佛。患病时曾跟我们说：「人生啊，苦不堪言，不要逗留在娑婆世界，要到西方极乐世界去！」

还有一位就是我的法恩师——伯圆上人，我们寺



里挂着的对联，很多都是他老人家的墨宝。他是在禅堂里出来的，却喜欢和我们谈他以前在鼓山涌泉寺的一则真人真事——慧来大师往生的事迹。我们每一趟到吉隆坡去，都很喜欢去亲近他老人家，而他每一次都是苦口婆心，劝大家念阿弥陀佛。这是一位禅师，一位开悟的禅师的殷殷嘱咐与叮咛啊！

我曾经接触过好几位藏传的大德。我们五楼的礼堂，时常都会借给他们办法会或是弘法。还记得有一位仁波切，他是一个小派的法王，在他们的宗派里有一个叫做「颇瓦 (Powa) 法门」。当时我就向他请示有关这个法门。我告诉他，我们每天都带领晚晴苑里的老菩萨念佛，这个 Powa 法门是否对老菩萨有帮助？他告诉我们只要教导老菩萨们一心念阿弥陀佛就好了！他本身也是这样教导他的妈妈，就是一心称念阿弥陀佛圣号，其他的可免了。

中国的佛教很特别，有一些祖师，他既是禅宗的祖师，也是净土宗的祖师。为何这些禅宗祖师也教大家念佛呢？大家可以细细地去思惟。念佛法门，我们说它是三根普被，意思是不论是大菩萨如：文殊、普贤，或是一位不识字的老婆婆都可以修。

今天我们就以祖师大德们往生的实际例子，来跟

大家分享和共勉，以增强大家对念佛法门的信心。首先，就讲净土宗第十三代祖师——印光大师预知时至的事迹。印光大师于八十高寿那年春天，写信回答一些信徒的问题时，信中已有所暗示，他将要走了。他说：「今已八十，朝不保夕。又云，光将死之人，岂可留此规矩。」光是印光，是指自己的意思。

十月二十七日那天，他患了一场小病。二十八日印祖就召集大众到关房里会谈。他说：「灵严住持，未可久悬，即命妙真任之。」印祖的道场是「灵严寺」。大家对他推选了妙真法师接任住持，也欢喜同意，就开始选日期举行升座仪式。大家选定了十一月初九，印祖告诉他们说太迟了。大家就只好改期初四，印祖也摇头说迟了！最后，大家再提前定在十一月初一，印祖遂点头认可。于是妙真法师就在初一那天接任灵严寺住持。

初四那天印祖病了。下午一时半，他从床上起来，说道：「念佛见佛，决定生西。」说完就大声念佛，到了二时十五分，洗了手之后，就站着说：「蒙阿弥陀佛接引，我要去了，大家要念佛，要发愿，要生西方。」说完拉了张椅子，端身正坐，面向西方。大约三点钟，妙真法师到来拜见印祖，他又做了最后的交代：「汝要维持道场，弘扬净土，不要学大派



头。」而后，一言不说，只是口唇稍动念佛。大约五时，在大众念佛声中往生了。大家看，选初九和初四印祖都说迟，这是预知时至，多了不起！慧来法师也是如此，这是念佛功夫了得啊！！

也许大家会以为这些人都是法师，只有法师才有能力办得到。其实，在家居士也能往生极乐世界的。再说一个实际的例子：我们楼下晚晴苑有一位男众老菩萨，名叫黄金枝，每天凌晨五时半，我们常住众做早课，他都会跟随着念佛。后来患上了末期癌症，他依然很坚强地继续念佛，实在值得赞叹。后来病情日益恶化，孩子安排他住院留医。他看到孩子们伤心流泪，还会安慰他们，并要他们帮助他念佛。一个星期三，他突然跟大家说：「再过三天，我就要走了。」大家听后不以为然，以为大概是病糊涂了而胡言乱语。后来，他的病突然好转，真信法师和晚晴苑主任在星期六早上还到医院里去探望他，回来向我报告说老菩萨的病已有起色。没想到大约下午一点多钟，老菩萨的女儿来电告知我们她的父亲已往生了。那些从来没有接触过佛法的护士，在医院里照顾过很多患癌的病人，看到他们都是很辛苦地死去。我们这一位老菩萨的安然往生，令他们感到非常惊讶。护士们见到我们还说这位老人家生前肯定念了很多经。事实上并非如此，他就是老老实实一句「南无阿弥陀佛」。这是我

们晚晴苑里的一位老实念佛的老菩萨往生的事迹。

信、愿、行一切愿

切愿，就是昨天和前天我们所讲的，第一就是启发出离心。出离心是要我们不再贪恋这个娑婆世界，而发愿往生极乐世界。第二个就是发愿要回来度娑婆世界的苦难众生，这称之为发菩提心。这就好比我们到美国一家很好的大学去留学，该大学内的设备好，又有很优秀的老师和同学们聚集在一起。学成以后，我们不忘回归马来西亚为祖国的人民服务。我们发愿到极乐世界去，就好比去留学似的，那里的环境很好，连观世音菩萨和大势至菩萨都成了我们的同学，我们的学长，这就是经文里所说的「不退菩萨为伴侣」。学成后，我们就具备条件再回来娑婆世界度众生了。如果有这样的同学，我们还学无所成，那就要怪自己没有认真地修学了。

净土宗还有一位祖师——蕩益大师，在他的《阿弥陀经要解》里，有一段是这么写的：得生与否，全凭信、愿之有无。意思就是我们能否往生，是全靠这个「深信」和「切愿」。



信、愿、行 — 妙行

在念佛法门里，其实有很多种念佛方法。比如在八关斋戒里所讲的六念法，其中的念佛，就是思念佛的功德。净土宗的念佛法门还有实相念佛、观相念佛和观想念佛。现在最为普遍而且多数人在修的是「持名念佛」。在佛七的第一天，我们曾跟大家提及《佛说阿弥陀经》里这一段的经文：「若有善男子，善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日，若二日…若七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前，是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土」。因此，在这七天內，我们就以这句阿弥陀佛名号念到底，我们是修「持名念佛法门」。

藕益大师，在其《阿弥陀经要解》里，所讲的「得生与否」，是凭我们的信、愿；那往生的品位高下，就全靠持名之深浅了。事实上，我们来打佛七，是希望借着这段时间来精进修行，这是所谓剋期求证。剋求什么呢？就是求个「一心不乱」。我们念佛要念到一心不乱，这并不是一件容易做到的事。我们就看看身边或是周围的人，念佛的人很多，但是得以往生的却很少。如果我们能够好好地修到具足往生的三资粮，即深信、切愿和妙行，老老实实的念佛，那往生净土就不是梦想了。

现在我们早晚课所念的《佛说阿弥陀经》经文是鸠摩罗什大师所翻译的。在我们汉系的大藏经里，还有玄奘大师所翻译的《称赞净土佛摄受经》，大家也可以去读一读。《佛说阿弥陀经》里讲的「一心不乱」，在玄奘大师的译本里，是翻译成「系念不乱」。接下来要讲的「心不颠倒」，玄奘大师的翻译是「令心不乱」。

如果我们要深入探讨净土法门，就要从净土经典下手。这部《佛说阿弥陀经》，是我们应当要深入研究和正确理解其内容的。再来就是《佛说无量寿经》，对于我们修习念佛法门的同修，也是一部非常重要的经典。昨天晚上，我们也就重点说明了「三辈往生」都必须发菩提心。这一部分在《无量寿经》的下卷讲得很清楚，大家可以特别地留意。净土经典还有一部是《佛说观无量寿佛经》，它的重点是说明「十六观行」。这十六种的观想，也不容易修，所以不是每个人可以行持的。无论如何，这部《观无量寿佛经》也很重要，前半段讲的是「三福」，而后面是讲「十六观行」和「九品往生」。这也可以帮助我们对念佛法门有较清楚和深入的认识。

我们在这七天内的开示，最主要的是让大家对整体的佛法有正确的了解。大家这么发心来打佛七，



受持八关斋戒和沙弥、沙弥尼十戒，我们一定要把最好的佛法供养大家。其实在这之前，我也作了一番斟酌，如果在这佛七期间，我们专讲念佛法门，可能你们的受益会比较大，但是我们的戒子将近两百位，年龄的差距也是我们必须考虑的。我们的戒子的年龄从十几岁到八十余岁都有，当然理解的程度也会有很大的差异。其实，我们都很赞叹在座的老菩萨，我用华语讲解，可能他们也听不懂，但是他们还是很有耐性地坐在一旁。至于一些受英文教育的，可以通过投影机来了解我们讲解的内容。

我们这几天所讲的，其目的是希望大家能够对整个修学佛法的次第有一个正确的认识。至于那些想要在这短短的几天内精进念佛的同修们，我们应该是讲解「念佛」，或是把重点放在「念佛法门」较为理想。大家可能会觉得有点失望，那就请你们多多包涵了。

在整个佛七期间，我们是以集体方式带领大家共修。其实在这七天内，从法庆法师到我们的纠察、维那和悦众法师们，与戒子相处的时间都比我长，大家应该从他们那里得到很大的法益。这些在座的法师们，都各有所长，在于修习念佛法门、禅修、乃至于说教方面，老实说都比我强。这七天里非常感恩每一

位法师，我除了向他们学习，也向你们这些来参加佛七的戒子们学习。

今天是佛七的最后一天，明天我们就要各自回家了。当然这个“回家”，是指回我们所熟悉的家，还没有回“阿弥陀佛的家”。这里要提醒大家，我们不希望诸位回家后就变成家中“怪人”。如果是这样，你的家人明年可能就不让你来参与了。他们也许是有心要学佛的，看到你那怪异的言行举止，就会打退堂鼓了！心想：糟了！我的儿子去了檀香寺打佛七，回来之后怎么变成这个样子。大家千万不要因为一场佛七而变得“与众不同”啊！切记！

大家大概还记得：「各人吃饭各人饱，各人生死各人了。」这一句话吧！真诚地希望你们在这短短的七天里，过得很有意义。不要像一般人，成天活在醉生梦死之中。「生前枉费心千万，死后空此手一双。」希望大家回去了以后，常忆念这七天的精进修行，生起欢喜心。其实，不敢苛求你们在这七天内，一定要念到一心不乱，只要大家还能够对着我笑，就表露出你内心的法喜充满。回家后，继续努力念佛吧！



《菩提道次第论》按次序、
非常清楚地教导我们整个
学佛的次第对于有心修学
佛法者会很受用。