



觀自在菩薩行深般若波
羅密多時照見五蘊皆空在
一切智度舍利子色不異空空不
異色色即是空空即是色
受想行識亦復如是舍利子
是諸法空相不生不滅不垢不
淨不增不減是故空中無色空
寂想心無所住耳鼻舌身意亦
如是香味觸法亦復如是色
無所著眼耳鼻舌身意亦無所
著凡所造作無所著也若諸
菩薩摩訶薩行深般若波羅
密多時心無所住無所著而
無有恐怖遠離顛倒夢想
究竟涅槃三世諸佛皆蒙
普賢莊嚴常行阿耨多羅
三藐三菩提故知般若波羅

馬來西亞佛青總會出版
佛教青年基礎佛學課本（上册）

常隨佛學





宗旨

本节课的目的在于：

- 使青年人对三宝有正确理解和信仰。
- 使青年人建立正确的道德价值观与宗教观。
- 培养佛教青年的慈悲和智慧。
- 启发佛教青年爱教护教的精神。
- 鼓励佛教青年在日常生活中善用佛法。
- 塑造佛教青年健全的人格，以促进社会和国家的繁荣、和谐与进步。

常隨佛學

课本编写委员会

顾问
教育委员会主席
编审

释继程法师、释开舍法师
颜志伟
姜联招、钟明辉、陈耀德

编委会
主席
副主席
秘书兼财政
撰稿
活动设计
排版与设计
出版与发行

陈耀德
詹尊敬
林彦向
释继持法师、吴德福
刘燕儿
陈慧矜
马来西亚佛教青年总会
Young Buddhist Association of Malaysia
No. 9, Jalan SS25/24, Taman Mayang,
47301 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
603-7804 9154/57
603-7804 9021
ybam@ybam.org.my
<http://www.ybam.org.my>

电话
传真
邮箱
网站

印刷商

ADD PRINTING ENTERPRISE
No. 286-G, Jalan Haruan 5/7,
Pusat Komersial Oakland II
70300 Seremban, Negeri Sembilan
Malaysia.

定价
印数

RM 15.00
5,000本
2015年8月第一版
ISBN 983-3595-71-6

本书如有缺页、破损、倒装，请寄回本会调换。

献词

马佛青总会
吴青松居士

2012年马佛青总会推介了六年的小学佛学课本及教师指南后，便马不停蹄地编写中学佛学课本。2015年初，佛教青年基础佛学课本——《常随佛学》上册终于完成，实在可喜！

佛教教育一直是马佛青总会的主要服务领域之一。我们都知道没有好的教育，就无法栽培有素质的领导人；同样的，缺乏有系统的佛教教育，佛教也不可能顺利地开展。这么多年来，对于教育这一环，马佛青从来都不敢怠慢。从早期协助许多佛教团体成立佛学班，培训弘法人才，成立佛教教师联谊会，通过《甘露洒红尘》活动安排弘法人员到各地弘法，到最近这十年大力的推动国民服务计划佛学班课程，每周安排弘法人员进入全国约八十个国民服务计划营地分享佛陀的教育，编写活泼实用的佛学班课程及教案，及推动多元及创意教学法等计划。

儿童及青少年的佛教教育，是培育佛教青年接班人的基石。七十年代以来，马来西亚佛教发展日益蓬勃，许多佛教团体纷纷成立了佛学班，但却面对教材短缺的问题。因此，有些佛教团体各自编写佛学课本，这种自愿自发的精神是令人鼓舞的，但也让大家意识到系统性的佛教教育在马来西亚佛教界是匮乏的。因此，马佛青总会成立了佛学课本及教师指南编写委员会，以着手编写适合中小学的佛学课本和教师指南，让佛学班的导师们能更系统化地教学。

这本佛学课本分上下两册，课程内容贴近时下青少年的需求，更有效地通过佛法的熏陶，达致理智、情感与意志上的平衡发展。

马佛青总会在教育领域的另一项重点工作是提供佛学班师资培训，以协助佛学班教师使用佛学课本及教师指南，同时让他们更有效的开办及管理儿童及青少年佛学班。这几年，马佛青已经在全马各州举办数十场儿童佛学班师资培训营，而随着此课本的出版，接下来马佛青也将举办青少年佛学班师资培训营，以更有系统地鼓励佛教团体及中学佛学会使用此课本。

佛教教育是一项细水长流，不能停歇的工作。滴水穿石的成果需要无数人力和财力的投入。马佛青总会特别感谢编委会多年的付出，他们劳苦功高，以一丝不苟的精神，精益求精，完成编务工作。马佛青总会期盼各造能够善用此佛学课本，并给予我们回馈。

南摩佛陀耶！南摩达摩耶！南摩僧伽耶！



认识 马来西亚佛教青年总会

马来西亚佛教青年总会（马佛青）是一个影响力遍及全国的佛教青年领导机构。自1970年成立至今，马佛青致力于**凝聚佛教青年的力量，共同塑造一个充满智慧、慈悲与感恩的社会**。因此，马佛青历年来积极在全国各地成立佛教会，并通过其在全国13州的州联委会协调其270个团体会员，推动接引青年学佛及培训的工作。

马佛青的特色在于其会员团体来自各佛教源流与传统；是一个不分种族、语言和传承的多元组织。

马佛青最高决策机构为每两年召开的全国代表大会。各会员团体均有权派出代表参与大会并遴选全国理事会以推动会务。执行委员会则执行所有由全国理事会通过的决策与方案。此外，马佛青在各州亦成立州联络委员会，负责协调州内之会员团体，推动州内之活动，为全国理事会与会员团体间沟通之桥梁。

弘法 ~ 佛法的实践，是净化社会的动力

马佛青致力为大马佛教社群提供更具素质、创意及系统化的弘法服务，并培育掌握时代趋势的新生代弘法人员及编订弘法人员手册，以期契理契机地向青年进行布教工作。

如今，马佛青会员团体多已能自力安排弘法活动，为各自区域的佛教徒带来法益。然而，随着我国佛教徒素质的提升，马佛青除了邀请国内外各源流讲师到全国各地弘法，也举办具更高水准的弘法活动，如高级佛学研修班、定期举办专题研讨会及举办各类修持活动。

教育 ~ 佛教青年素质的提升，来自扎实的教育与修持

在积极协助各会员团体成立儿童佛学班或周日学校的同时，马佛青致力提升周日佛学班师资与教材。为了适应各阶层佛教徒的需求，马佛青编订“学前佛学课程”、“小学佛学课本”及“大专初级佛学班课程”。为培训周日佛学班师资，马佛青更于2008年举办了“儿童佛学班教师成长部落”培训课程。

历年来，马佛青与马佛总联办的“全国佛学考试”，皆获得全国各地佛教团体的响应，成为佛学教育评鉴的一环。

文化 ~ 实践佛化生活，凝聚佛教社群

文化的传承是一个宗教的延续。佛化家庭乃佛教社群的重要组成部分。因此，马佛青通过推动佛化家庭集体皈依仪式、佛化婚礼、亲子工作坊等，以落实佛化家庭理念。

为了推广佛教文学创作，马佛青致力于1998年及2008年举办“马鸣菩萨佛教文学奖”。在佛教音乐方面，《真善美的旋律》系列佛教创作歌辑亦成功掀起了本地佛曲热潮，并酝酿了“真善美缘创奖”佛曲创作比赛等活动，以佛曲凝聚朝气蓬勃的佛教青年之力量，培育佛曲创作幼苗。

福利 ~ 推广慈悲济世的事业，体现菩萨利他的精神

早在70年代，马佛青开创国内捐血运动的风气，成功改变了华社对捐血的错误观念；尔后更进一步推展器官捐献运动，成功致使大众对捐血与捐献器官的重视和关注。

佛教注重个人身心的健康，为此马佛青成立及推动的心灯心理咨询小组，发展及落实以本土佛教为基础模式之辅导工作。

此外，马佛青的积极响应及参与慈善及救济活动，并于2008年推动缅甸风灾及四川地震的赈灾筹款活动，且获得各界热烈反应和支持。

出版 ~ 文字弘法，传播与延续佛法

“以文字弘扬佛法”是马佛青出版工作的崇高理念。马佛青多年来出版的刊物内容涵盖了各个宗派、内容精简、南北兼弘，更影响深远。

马佛青定期出版《佛教文摘》季刊，《Eastern Horizon》英文佛教刊物及《佛教青年》会讯。至今，马佛青已出版及流通一百种以上中、英、巫等三语文之佛书及小册子。这些小册子的流通，使得佛教的基本教义能非常广泛地传播到全国各角落。

领袖及组织培训 ~ 培训佛教青年领袖，推动大马佛教发展

领袖及组织的提升是马佛青向前迈进及继续接受挑战的推动力。马佛青定期举办全国性、州级性、区域性以及不同层次之各类训练课程、理事进修课程、佛教组织管理及行政课程，给予理事及会员自我提升。

此外，马佛青也为中学生及大专生举办训练营、生活营及为相关活动提供谘询意见。马佛青也长期性地进行培育讲师及训练领导人员的计划，以期能够为大马佛教界提供一群有素质的年轻领袖。

对外关系 ~ 扎根本土，面向世界

马佛青乃唯一受政府承认代表马来西亚佛教青年的全国性佛教青年组织，也是马来西亚青年理事会的成员，并通过参与该理事会和青年及体育部之活动，维护佛教青年的权益。马佛青也积极推动国际佛教青年运动，并与世界佛教友谊会和世界佛教青年会保持联系交流，参与世界佛教发展。

时事课题 ~ 表达佛教徒对当代社会之关怀

通过全马各地之会员团体所形成的基础及全国佛教青年所赋予的力量，马佛青时常通过各类媒体针对重要社会课题，发表代表佛教社群的意见，例如否定马来西亚为回教国及呼吁政府废除不符人权的内安法令。马佛青也同时举办各类研讨会、论坛等，以探讨各类时事及佛教课题。

大专院校及中学佛学会 ~ 培育佛教未来的栋梁

今日的莘莘学子乃是明日推动社会净化之手。马佛青致力于协调各中学、大专、师范大学及其他学院之佛教活动，并提供谘询与训练，以

期提升大专佛青、师范学院学员及佛教青少年的素质、思想醒觉及领袖技巧。

马佛青更在中学推动成立佛学会，于各佛教会成立佛青之友，并出版青少年组织活动指南，以接引更多青少年参与佛教活动及学习佛法。同时，马佛青也会继续向政府建议在学校推行佛学及其他非回教课程，并努力确保在学校成立佛学会不受阻扰。

马佛青总会的理念

宏愿：

塑造一个充满智慧、慈悲与感恩的社会。

使命：

凝聚佛教青年的力量,并启发佛教青年的智慧、慈悲与感恩心。

价值观：

智慧、信愿、慈悲、感恩、正直、高瞻远瞩

信念：

- 三宝是佛法久住世间的力量。
- 佛青总会是佛教青年的先锋，会员是我佛青总会最大的资源。
- 佛教青年素质的提升，来自扎实的教育与修持。
- 佛法的实践是确保社会净化的动力。
- 信仰并支持与佛法相契的民主，自由与法治精神。
- 宗教和谐是发展佛教必要的基石。
- 稳固的经济是佛教发展的必要条件。

宗旨：

- 作为马来西亚所有佛教青年之全国性组织。
- 促进青年遵守佛陀律仪，实践佛陀教理。
- 通过本会属下之团体，协调有关佛教青年之宗教，社会与康乐各方面的活动。
- 为佛教青年提供领袖训练。
- 依照理事会会议之决定，加强及维护佛教青年之一切其他权益与福利。



13 17 23 27 35 39 43 47 51 55



第一课

佛陀的时代背景



第二课

悉达多太子——出生到出家



第三课

悉达多太子——修行到成佛



第四课

悉达多太子——弘化到涅槃



第五课

三皈五戒



第六课

四圣谛



第七课

八正道



第八课

业力与轮回



第九课

缘起法



第十课

十二因缘



目录

61 65 69 73 75 79 83 87 89 92 95



第十一课

五蕴

第十二课

三福行

第十三课

闻思修的实践

第十四课

学佛的三个层次

第十五课

修持法（一）供养三宝

第十六课

修持法（二）念佛与拜佛

第十七课

修持法（三）诵经与拜忏

第十八课

佛典选读【佛说父母恩重难报经】

第十九课

佛典选读【佛说吉祥经】

第二十课

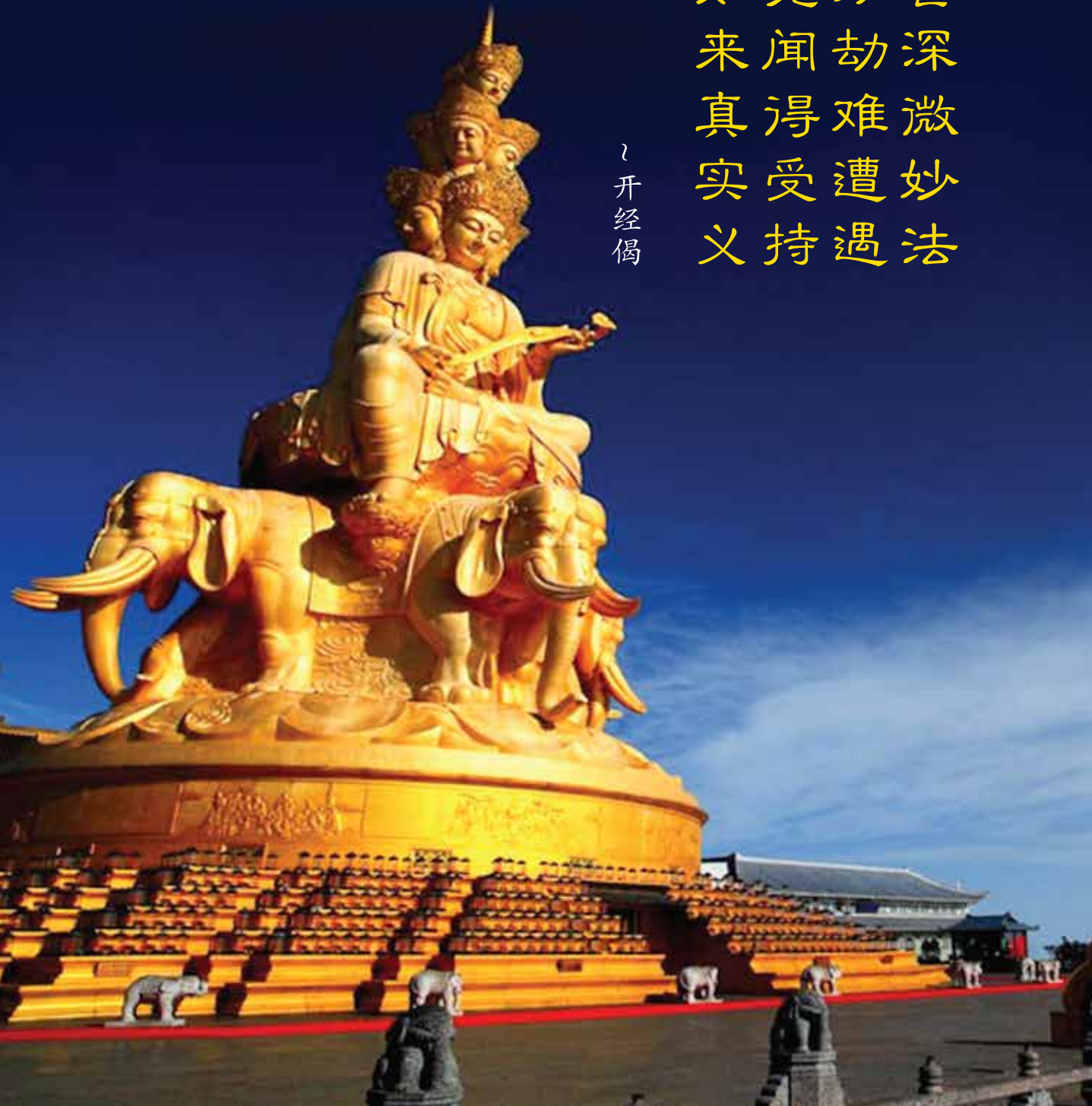
佛典选读【南传法句经——恶品】

第二十一课

佛典选读【佛说善生经】

无上甚深微妙法
百千万劫难遭遇
我今见闻得受持
愿解如来真实义

开经偈



第一课

佛陀的时代背景





佛教是世界四大宗教之一，发源于四大文明古国之一的古印度。佛教的创始者是释迦牟尼佛，简称佛陀（Buddha）。

古印度的文明和种姓制度

最早的印度文明是由达罗维荼人所创立的，后来雅利安人由西北入侵，开创了雅利安文明的吠陀文化。为了巩固权益，雅利安人提出了婆罗门教的四姓阶级制度，其制度如下：

- (一) **婆罗门**——即僧侣，祭师。他们拥有最高的社会地位。只有婆罗门才有资格主持祭祀。由于敬畏神明，婆罗门成为人们精神生活的最高统治者。
- (二) **刹帝利**——在武力征服与政治管理的过程中，国王和文武官员，扮演举足轻重的角色。他们被归纳为刹帝利，他们掌握政治与军事权利，社会地位仅次于婆罗门。
- (三) **吠舍**——他们是由农夫、牧人和商人组成的平民。他们要缴纳税金和供养婆罗门。
- (四) **首陀罗**——种姓制度将肤色黝黑的土著列为贱民，把他们压迫为奴隶。他们的地位最卑贱，没有公民的权益，也没有信仰宗教的权利。他们唯一的职责，就是以劳动来服侍其它三姓。

佛陀时代的社会状况

四姓阶级制度，造成种姓之间极不平等的社会地位，出现了贫富悬殊的情况和歧视低下阶级的风气。阶级世代相传，使到出身低下阶层的优秀人才无从发挥才干。

另一方面，婆罗门奢华颓废的生活，开始令许多信徒对他们失去信心。婆罗门教所奉行的复杂繁琐祭祀仪式，更使人们渐觉厌烦。公元前六世纪至前五世纪的婆罗门教，已不再像昔日般受人尊敬和重视了。

这种社会状况，渐渐在社会上掀起了革新思潮。

佛陀时代的革新思潮

保守的婆罗门教已不再像昔日般受人尊敬和重视。人们对于宇宙人生的真理探讨，转向自由开放的革新思潮，主流的吠陀思想受到很大的挑战，有一股思潮甚至和吠陀思想对立，其中出现了最具代表性的六师外道。佛陀就是在这样的时代背景下出家求道，寻求解脱的。

注解：

1. 六师学说：道德否定论、唯物论、宿命论、决定论、怀疑论、相对论。



佛教的创立

佛教的创立，最重要的因缘条件，便是佛陀的出现。无论婆罗门的吠陀思想或反对婆罗门的六师外道都不圆满，都不能解决生老病死的痛苦，使人得到真正的快乐。慈悲的佛陀，在目睹老病死现象后，决定出家求道找寻答案，佛陀以他的智慧，觉悟了中道才是最理想的修行方式，最后在菩提树下证得解脱生死的真理。佛陀提倡众生平等，不分四姓，任何人都可随佛出家修行，了脱生死。



真正的快乐？

练习题

- 1 略述婆罗门的四姓阶级制度。
- 2 为什么当时的印度社会会出现革新思潮？
- 3 佛教与传统的婆罗门和六师外道有什么不同？

第一课

悉达多太子——出生到出家





摩耶夫人梦见白象入胎。

佛陀未出家修道前，本是一名太子，名叫悉达多。

家族背景

悉达多太子姓乔达摩或译作瞿昙。乔达摩是释迦族的一支，释迦族是新兴的民族。他们是进入恒河流域的雅利安人与达罗维荼人通婚的后裔。

距今大约二千六百多年前，释迦族共分为十个城邦。这些城邦，位于现今的尼泊尔境内。释迦族从十个城邦之中选出最有势力的城主，即迦毗罗卫城的净饭王，作为他们的领袖。

净饭王娶天臂城的公主摩耶夫人为妻。天臂城是释迦族的另一个小城邦。净饭王与摩耶夫人的婚姻，可说是美满的结合。随着年纪增长，他们渴望生个太子，却一直无法得偿所愿。

太子诞生

有一天，摩耶夫人梦见一头白象从右胁进入腹中。不久，她就怀孕了。

摩耶夫人原打算先到郊外的蓝毗尼花园游玩，然后依照风俗，回娘家待产。就在蓝毗尼花园的一棵无忧树下，太子提早出生了。

传说太子一出世，就脚踏莲花，行走七步，说“天上天下，唯我独尊”。当时天空还泻下



九条银链似的清水，为太子沐浴。

这一天是五月的月圆日，净饭王和人民都非常高兴。大家热烈地庆祝太子的诞生。

有一位著名的阿私陀仙人特地入宫，为太子相命。他预言若太子没有出家，必会成为转轮圣王，倘若出家，太子会证得正等正觉，成为人间的大觉者。

太子诞生后的第五天，净饭王举行命名大典。为太子取名“悉达多”，即是“一切圆满成就”的意思。

太子诞生后第七天，摩耶夫人就去世了。从此以后，太子就由姨母摩河波闍波提抚养成人。

太子的教育

悉达多太子自幼天资聪颖，领悟力特强。净饭王请了最优秀的老师来

教导他，给他最好的教育，期待太子成为智勇双全的国王。太子当时学习五种主要的学科：语文学（声明）、工艺学（工巧明）、医药学（医方明）、逻辑学（因明）和宗教学（内明），总称五明。除此之外，太子也接受各种军事训练，如射箭、骑马、御象、摔角和各种武器的使用。太子在各科的学习上，成绩斐然。





太子的品格

悉达多太子年少时，即表现出高尚的品格。他心地善良，喜欢静坐思考。

有一次，他跟随净饭王参加一年一度的春耕节日庆典。当大家正在观看热闹的节目时，太子却注意着烈日下耕作而汗流浹背的农夫、被农夫鞭打而皮破血流的老牛、翻出土壤而挣扎的蚯蚓、争相啄食蚯蚓的鸟儿及俯冲而下追捕鸟儿的飞鹰。这一连串弱肉强食的残酷场面，令太子内心极度撼动，印象深刻。他在树下静坐沉思这一切！



如幻如真

婚姻与奢华的生活

悉达多太子经常陷入沉思，令净饭王想起了阿私陀的预言。他担心太子会出家求道。所以，太子年届十七岁，便立刻给他迎娶拘利城公主耶输陀罗为妃。净饭王一心以为有了家室的束缚，太子便不会出家。

净饭王更建造了三座宫殿，供太子于寒、暑、雨三种不同的季节享

用。宫殿内，歌舞通宵达旦、食物山珍海味、享受无穷无尽。净饭王一心希望太子在舒适逸乐的环境下，不会兴起出家修道的念头。

然而事与愿违，面对浮华，太子的内心始终不停的思索人生的意义。



太子出家

一天，悉达多太子得以出城游历。虽然净饭王预先派人将太子所要经过的街道清理并布置一番，消除所有不愉快的情景，太子还是见到了四种景象。

首先，太子在东门遇见了一位曲腰驼背的老人。他头发灰白、皮肤干皱，颤抖而行。接着，在南门，太子看到一位病危的人，在路旁痛苦呻吟。他脸色苍白、呼

吸急促，病态十分恐怖。到达西门时，送葬队伍刚好抬着死人经过，伤心的眷属哭哭啼啼地哀别。

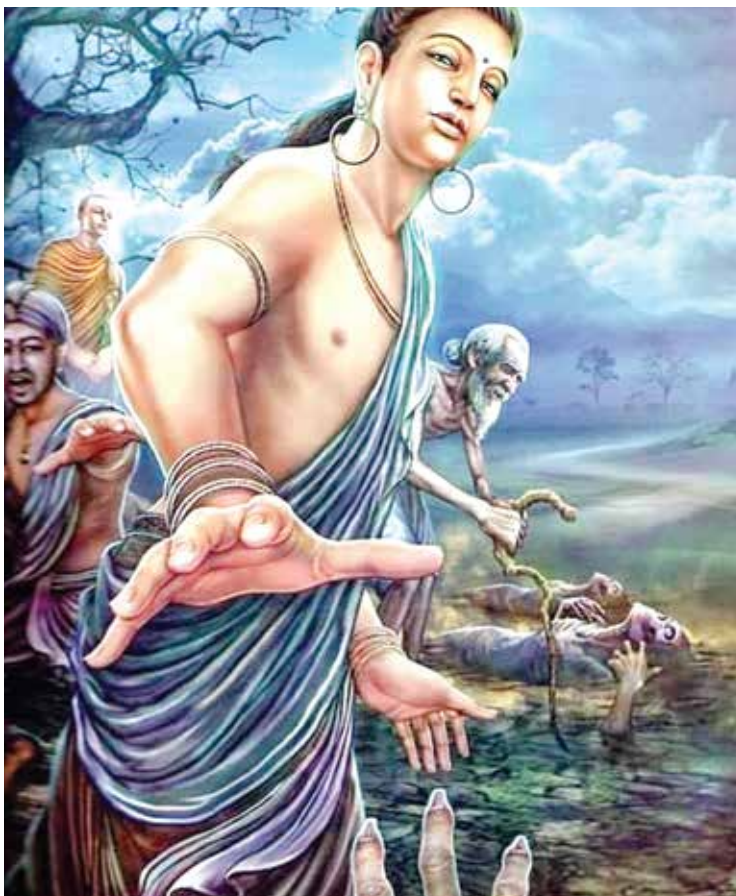
最后，太子在北门碰到一位身穿黄袍的修行人，托着钵，安详地独行。修行人告知太子，他为了寻求解脱生老病死的方法，出家修行，四处游学。

老病死的苦况，深深地触动了太子的恻隐之心。修行人的话，则令他兴起出家的念头，以探求断除人生苦痛的方法。

就在悉达多太子寻思出家求道之际，耶输陀罗生下了一个男儿。刚做父亲的太子，并不感到高兴，反而认为孩子乃出家的障碍。这孩子因而取名为罗侯罗，意即障碍。



人生的意义何在？



有感于生死大患迫在眉睫，众生苦难无有了期，悉达多太子作出了出家的决定，断然舍弃安逸的生活，放下家庭眷属的爱恋，出家修学，寻求解脱之道。



人人都有佛性。

练习题

- 1 为什么太子说：“天上天下，唯我独尊”？
- 2 何谓无明？
- 3 “游四门”是不是太子出家的最大原因？为什么？

第三课

悉达多太子——修行到成佛



出家求道的决心

“找不到解脱生老病死的方法，我绝不回来。”太子与侍从车匿骑马出迦毗罗卫城时，发出誓言，显示他求道的决心。

经过长途跋涉，过了河，太子毅然抽出锋利的佩剑，将头发割下，再取下身上佩戴的饰物后，吩咐车匿把头发、饰物和白马带回王宫，转告净饭王，太子已经出家。

太子以身上的锦衣，和路上碰面的猎人换来一件破袍后，便开始出家修行的生活。那一年，太子二十九岁。

听到太子出家的消息后，净饭王伤心欲绝，马上派遣大臣和士兵，去追寻太子。他们找到了太子，再三劝请太子取消出家的决定，却被太子坚决地拒绝了。大臣只好派了五个侍从跟随太子，然后失望地返回王宫。

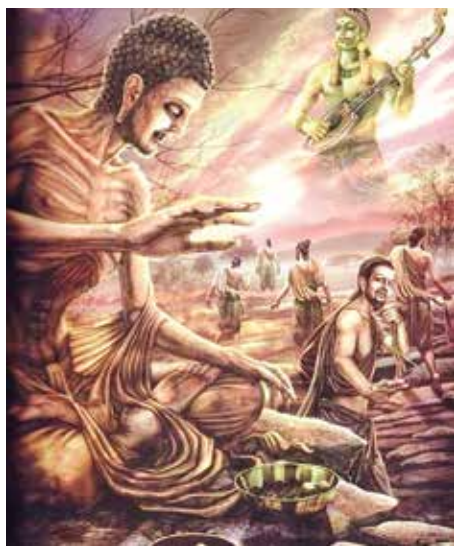
坚定不移的决心，是悉达多太子出家修行，最后成功觉悟解脱生死之道的关键因素。



频婆娑罗王的约定

当悉达多太子进入了摩竭陀国的国境时，该国的国王频婆娑罗王听闻太子文武双全，又见他才貌出众，献议把一半的国土割让给他，希望能把他留下。一心想要追求真理的太子婉拒了。

接着，频婆娑罗王以印度的传统思想（少壮时享乐，中年时求财，



年老了求道）劝太子改变主意。悉达多太子不以为然，指出王位、国土和财富，最终都会失去；年老了，体力衰退，已经没有求道的气魄。生死紧迫，因此求道要趁早。

频婆娑罗王十分钦佩太子的决心。他心想太子的修行将来必定有一番成就，便与太子约定，证得断除痛苦的方法后，一定要来救度他。

向大师学道

悉达多太子曾先后向当时最著名的两位宗教师学道，他们是阿罗逻和郁陀迦罗摩弗。太子向他们修习禅定，不久就精通他们所传授的方法，达到老师所教示的最高禅定境界。

但是，太子发觉这种禅定的功夫，虽然能使内心获得深刻的宁静，但烦恼并没有断除，为了达到真正的解脱，太子于是离开老师，决定用自己的方法去寻找真理。

六年的苦行

悉达多太子来到伽耶山的苦行林中，以当时盛行的极端刻苦方式修行，期望能超越身心的束缚，得到解脱。他长时间端坐沉思，日食一粟一麦来维持生命。就这样，太子和随他修行的五位侍从，在林中苦行了六年。

把自己折磨得瘦骨嶙嶙，太子仍未能彻底断除烦恼，达到真正的解脱自在。他深感苦行并非解脱之道，毅然放弃，走到尼连禅河沐浴净身。之后，太子接受牧女的供养，进食乳糜，恢复了体力。五位侍从，看见太子接受供养，都以为太子放弃苦行，已经退失求道之心，于是他们离开太子，到鹿野苑继续修苦行。

太子成佛

悉达多太子放弃了苦行，下定决心，以不偏苦不偏乐的修行方法，继续寻找人生的真理。





诱惑的考验

太子渡过尼连禅河，走到菩提迦耶。有一位割草的童子，在毕钵罗树下，为太子铺了一个草座。太子端身跏趺而坐，立下坚定的誓言：“不成就正觉，誓不起此座！”。

太子的誓言惊动了魔王，他决定破坏太子的修行。他先派出魔女诱惑，又指示魔军威吓，再以猛兽冰雹侵袭，太子都如如不动地静坐观照。最后，魔王无可奈何地离去。这时，天地一片祥和。在树下观想觉照的太子，终于大彻大悟，证得无上正等正觉。此时，大地震动，天鼓齐鸣，空中降下了曼陀罗花雨。



从那一刻开始，觉悟的悉达多太子，被尊称为释迦牟尼佛，而那一棵毕钵罗树，则被称为菩提树。

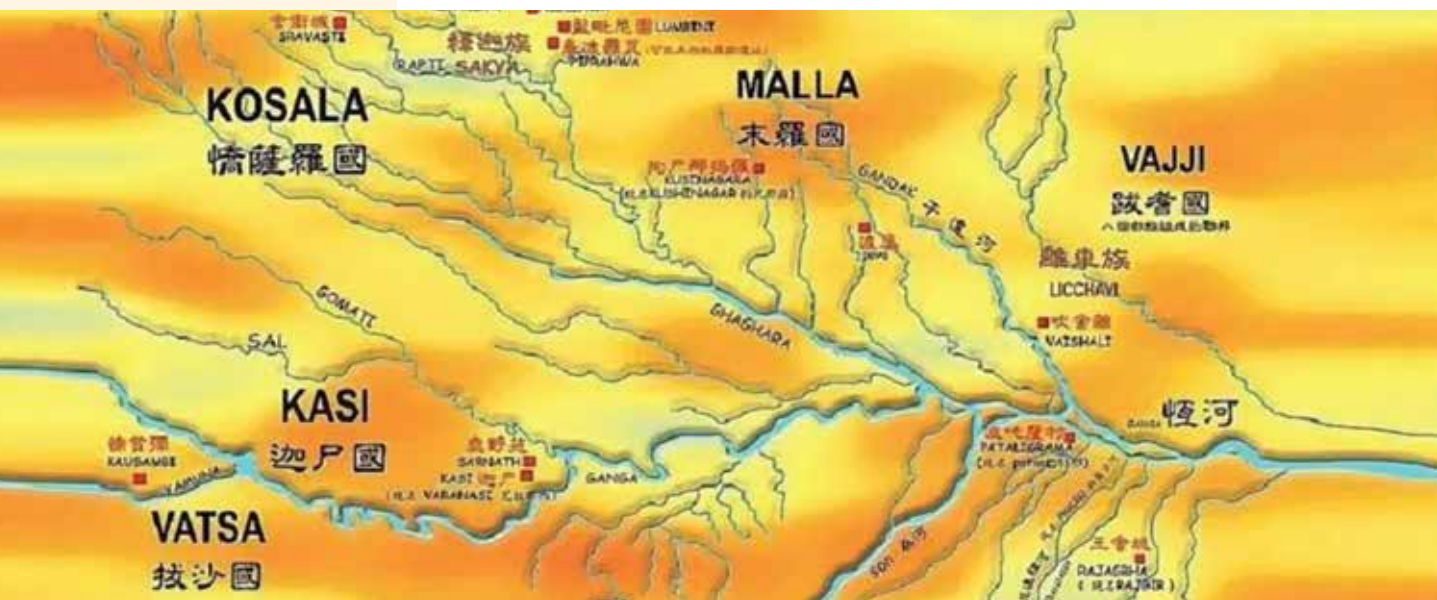
练习题

- 1 太子曾参访哪两位宗教师？为什么后来又离开他们？
- 2 太子怎样修苦行？为什么六年后又放弃了？
- 3 哪一句太子的誓言惊动了魔王？魔王又如何破坏太子的修行？

第四课

悉达多太子——弘化到涅槃





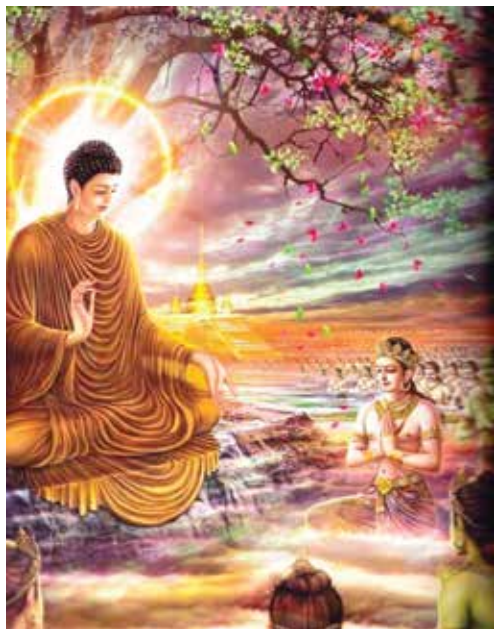
佛陀成道之后，觉察到他所证悟的真理，很难让一般人明白。不过，佛陀还是决定因人说法，根据对象，用适当的方法传达佛法，使人们能从烦恼中解脱出来。

初转法轮度五比丘

乔陈如等五人曾经跟随佛陀一起修习苦行，所以佛陀决定先向他们传授正法。经过长途跋涉，佛陀来到了鹿野苑，向他们宣说四圣谛和八正道。听了四圣谛，五位修行人都证了初果。后来佛陀进一步开示无常无我的道理，他们最终都证得了阿罗汉果，解脱了轮回生死的烦恼。



这五位修行人：乔陈如、婆沙波、跋提、摩诃那摩和阿说示（又称马胜比丘），成为佛陀最早的弟子，佛史上称为五比丘。佛度五比丘，标志着佛教僧团正式成立，从此佛法僧三宝也就具足了，佛宝是释迦牟尼佛，法宝是四圣谛，僧宝是五比丘。



佛陀在鹿野苑的第一次说法，名为“初转法轮”，这是佛教史上意义重大的事件。

最早的在家弟子

波罗奈有一位名叫耶舍的年轻人，是一位富商的儿子。他厌倦了奢侈豪华的生活。一个夜晚，他从酒宴后的睡梦中惊醒，见到了睡态丑陋的歌妓们，就像一具具的尸体，他惶恐地四处奔走，闯入了鹿野苑的修行林。

佛陀刚巧在林里禅坐，看到了颤抖恍惚的耶舍，便安详地与他倾谈。佛陀告诉他欲乐是一切烦恼的根源，只要明了无常无我，就不再害怕。耶舍听了，内心顿时一片平和。当佛陀进一步开示四圣谛，他马上证得初果。于是，便决定随佛陀出家。

耶舍出家后，他父亲为了追寻他的踪迹，也来到了鹿野苑，得以听闻佛法。后来，他父亲皈依了三宝，成为佛陀第一位在家弟子。

耶舍的父亲邀请佛陀和耶舍到家里应供。佛陀向耶舍的母亲和妻子说法。她们随后也皈依三宝，成为佛陀最早的在家女弟子。

首批弘法的弟子

耶舍出家的消息传出后，他的五十四位朋友慕名而来，拜见了佛陀



初转法轮，三宝具足。

这位人天导师。佛陀的开示深深感动了这群年轻人，他们决定一起随佛出家。

这批年轻僧人证得阿罗汉果之后，佛陀劝勉他们到各地宣扬佛法。佛陀自己也决定履行当年的约定，到摩竭陀国向频婆娑罗王说法。

佛度迦叶三兄弟

佛陀前往摩竭陀国的途中，经过尼连禅河边的苦行林。林里住着五百位拜火教徒。佛陀为了度化他们，便向他们借宿。他们的首领优楼频罗迦叶不怀好意，让佛陀入住大毒蛇的蛇洞。第二天，佛陀平安地走出洞口，大家又惊讶又钦佩。

佛陀就这样在苦行林住了下来。那时，当地刚好举行盛大的祭典，而优楼频罗迦叶被请为祭师。他心想自己比不上佛陀，就希望佛陀不会出现。祭典当天，佛陀果然不见踪影。第二天，佛陀才出现，并说穿优楼频罗迦叶的心思，劝告他必须断除妒忌心，才能证得真理。优楼频罗迦叶心生惭愧，接受了佛陀的教诲，并带领弟子们随佛陀出家。他们把拜火的道具全投入尼连禅河中。



优楼频罗迦叶的两位弟弟住在下游，也是拜火教的领袖。他们各有弟子两百五十人。看到河里漂流的拜火道具，他们非常震惊，马上赶到苦行林。他们从哥哥口中了解真相后，也决定带领弟子们随佛陀出家。

为了破除这批拜火教徒的迷惑，佛陀以火为譬喻为他们说法：“贪、嗔、痴是三种毒辣的猛火。这三把火是烦恼的根源。只有把这三毒的烈火完全熄灭，才能逃出生死烦恼的火宅！”



佛度频婆娑罗王

在摩羯陀国众多外道中，拜火教的迦叶三兄弟是备受尊崇的。他们一齐转投佛陀门下，增加了人们对佛陀的信心。频婆娑罗王听到了

这个消息，立刻派遣使者去迎接佛陀，自己则在首都王舍城恭候，与佛陀并肩进城。

佛陀向国王讲解断除痛苦的道理。国王听了，十分欢喜。他皈依了佛陀，成为第一位皈依佛教的君王。为了让佛教僧团有个固定和理想的修行地方，频婆娑罗王在城外为佛陀建立竹林精舍，这座精舍便成为了史上第一所佛教寺院。

频婆娑罗王的皈依，使佛教僧团的名声远播四方。

佛度舍利弗和目犍连

佛教传播初期另一重要事件，就是佛陀度化舍利弗与目犍连加入僧团。他们后来成为佛陀的得力助手，积极推广佛法。

舍利弗和目犍连原本是婆罗门，他们俩都有过人的智慧，总觉得老师的学问不够圆满，于是就离开了老师。两人约定无论谁先找到真理，一定要通知对方。

一天，舍利弗在路上遇到阿说示，他气度不凡，仪态庄严，引起了舍

利弗的好奇。

询问之下，舍利弗得知阿说示是佛陀的弟子。舍利弗进一步追问佛陀的教理。阿说示表示刚追随佛陀不久，所学有限，仅能转述佛陀的一句偈语：“诸法因缘生，诸法因缘灭。我佛大沙门，常作如是说”。

这句法语，就如一道曙光照亮了舍利弗的内心，他多年来的疑难，顿时解开。舍利弗欢喜雀跃，马上告知好友目犍连。两人一起到竹林精舍拜见佛陀，要求跟随佛陀出家。他们很快就证得圣果，成为佛陀的重要弟子。

佛陀回乡度化父王和释迦族

出家十二年后，佛陀的僧团已日渐壮大。他认为回国度化父王和释迦族的时机已经成熟了。佛陀带领着许多弟子，穿着朴素的袈裟，安详地进入迦毗罗卫国。

这趟回国，佛陀度化了许多释迦族人，其中提婆达多、阿难、阿那律等王子还披剃出家呢！



佛陀入灭与最后的遗教

佛陀成道后，往来恒河两岸的中印度诸国，为民众说法，共四十五年。不分种姓和职业，男女老幼，大家都有机会听闻佛陀的教诲。受感召皈依和出家的人，不计其数。

佛陀八十岁时，自知舍寿的日子快到了，便在毗舍离召集了全体比丘，作了最后一次重要的教诲。接着，佛陀便从毗舍离步行往拘尸那迦罗



城，经过每一个村落，都停下休息，并利用休息时间，向村民说法，最后到了拘尸那迦罗城的娑罗双树林。

比丘们知道佛陀将要涅槃，便推举阿难请示佛陀让佛法能够长久流传于世间的四个问题：“佛陀涅槃以后，佛弟子以谁为老师？依什么安住？如何去收服凶恶的人？经典的结集，要怎样才能叫人生起信心？”

佛陀告诫弟子：“佛陀涅槃以后，佛弟子应该以戒律为老师，依四念处安住。恶性比丘，应当采取默摈的方式处置。为了让人们对结集的经典生起信心，应当在经首安上“如是我闻”。”

佛陀说完，便吩咐阿难在娑罗双树间设床敷座，准备涅槃。这时候，有一位百岁的的外道须跋陀罗到来求见佛陀。慈悲的佛陀，不放弃度化众生的机会，为须跋陀罗说法，令他当即证得阿罗汉。

最后，佛陀在娑罗双树之间的座上，以右胁吉祥卧的姿态，入大涅槃。



练习题

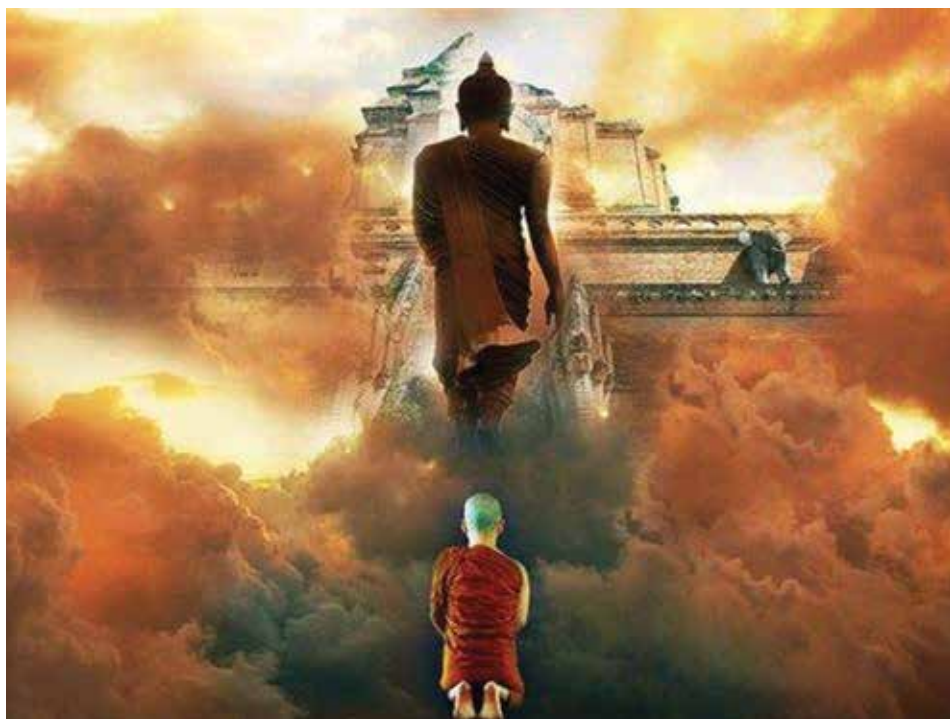
- 1 佛陀最早的出家与在家的弟子是谁？
- 2 什么因缘造成舍利弗和目犍连皈依佛陀？
- 3 为什么说“初转法轮”是佛教意义重大的事件？
- 4 佛陀入灭前给阿难的最后叮咛是什么？



第五课

三皈五戒





人世间有各种苦难，有些人希望改善今生的生活，更期待来世的生活比今生更好。他们希望来生再得人身时，相貌、财富、权位、知识与能力，各方面都比今生好。另有一些人，祈求来世生在天上享乐。针对上述这两种人，佛陀宣说的是人天乘的佛法。

皈依三宝

暴风雨来袭时，人们自然会寻找安全可靠的庇护所。面对生活中的苦难，人们也会寻找安全可靠的庇护。这就是皈依的意义。

皈依应找个安全可靠的对象。一般人由于没有正确的知见，迷信鬼神，以为可以依赖他们解决问题，却引来更多的束缚和痛苦。

其实，佛法僧三宝，才是我们安全可靠的皈依对象。

“佛”就是觉者的意思。他具有崇高的德行、精深的禅定和圆满的智慧，所以最有资格成为众生的导师，引领众生，解脱生死，是众生学习的



接引

典范，所以，佛宝才是真正安全可靠的皈依对象！

“法”指的是正法，是佛陀证悟的真理，也是佛陀的教诲和方法，后来被弟子们结集成经典，收录于经、律、论三藏。人们通过听闻佛法或阅读经文，去了解佛法，进而思惟与修学，达到解除苦痛的目标。因此，法宝是真正安全可靠的皈依对象！

“僧”是指僧伽或僧团的简称，意思是“和合众”。僧团是由四位或以上的出家佛弟子组成，是正法的住持与弘扬者。那些具有高尚德行和超凡智慧的僧人，可以作为人们学习的典范。所以僧宝是安全可靠的皈依对象！

受持五戒十善

人天乘的修学者，除了皈依三宝，还应受持五戒十善，种善因，得善果。

五戒十善是一切修行的基础。五戒就是不杀生、不偷盗、不妄语、不邪淫及不饮酒。十善是五戒的进一步开展：行为上的不杀生、不偷盗、不邪淫；语言上的不妄语、不两舌、不恶口、不绮语；心意上的不贪、不嗔与不痴。受持五戒十善，能够促进个人的修行，同时也给周围的人们带来安全与福乐。佛教徒应当把五戒十善落实在生活中，尽心尽力去受持：

- （一） **不杀生**——伤害生命会给对方带来痛苦。我们不愿意自己的生命受到伤害，也应该克制自己不残害他人的生命，更要进一步培养慈悲心，学习爱护人、动物、植物，乃至大自然，表达对生命的尊重，不去支持任何杀生的行为。
- （二） **不偷盗**——偷盗的原意是‘不予取’。我们不愿意失去自己的财物，也应该克制自己不盗取他人的财物，更要进一步培养慈悲心，学习布施，造福他人。
- （三） **不邪淫**——不正当的性爱关系，会给自己，给婚姻伴侣、家庭和社会，带来麻烦、伤害和痛苦。我们应该克制自己，不犯邪淫，



和谐境界。

更要进一步培养健康的两性关系，以维护夫妻、家庭，乃至社会的和谐与安定。

（四）不妄语、不两舌、不恶口、不绮——不当的语言会给个人与社会带来种种的破坏与痛苦，我们应该克制自己，不说谎话，不搬弄是非，不说粗口，不花言巧语，更应进一步学习以爱语与他人沟通，培养良好的人际关系，促进家庭社会的和谐安宁。

（五）不饮酒——酒和毒品会使人昏迷沉醉或过度亢奋而失去理智，我们应当克制自己，不去沾染这类物品，以正确的观念与方法去疏导自身的问题。

（六）贪、嗔、痴——贪嗔痴是痛苦的根源。我们应该积极学习佛法，勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴，为个人与家庭带来和乐，为社会带来和谐，为世界带来和平。

皈依三宝，受持五戒，来世就不会堕落三恶道*，不会失去人身。如能勤修十善，广修福业，来世就能往生天上，享受福乐。这是修学人天善法所得的果报。

学佛者应以人天福业作为修行的基础，进而求取生死的解脱，进一步发菩提心，成就佛道！

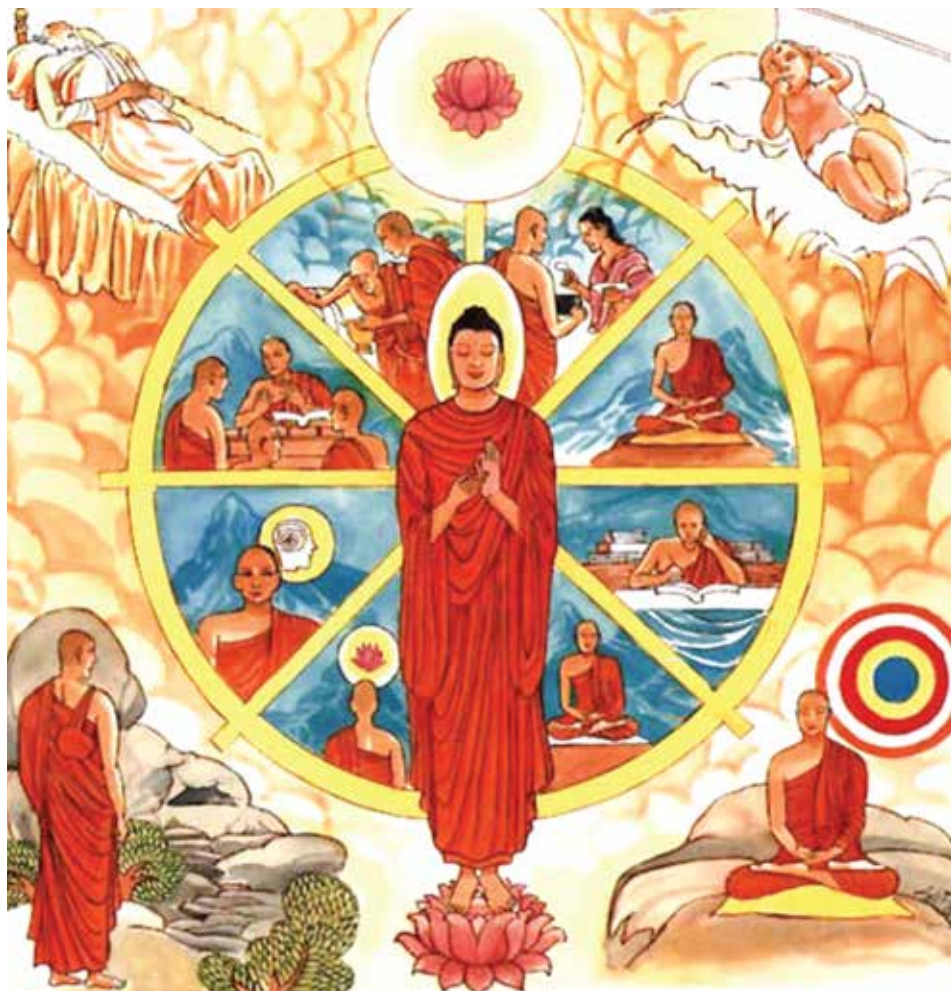
练习题

- 1 什么是三宝？
- 2 试说明皈依三宝的意义。
- 3 什么是五戒？为什么要受持五戒？

第六课

四圣谛





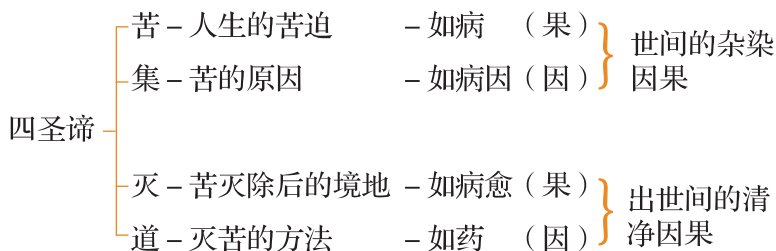
慈悲的佛陀，因为看到众生的身心不安，毅然舍下自己所拥有的一切，踏上出家修行之路，为众生寻找解决的方法。

经过一番努力，悟道之后，佛陀踏遍恒河两岸，观机逗教，随缘说法，指引离苦得乐之道。

佛陀开示四圣谛，揭示身心不安之病因，并提供治疗之药方。‘谛’有真实不虚的含义。四圣谛是指四种真实道理：苦、集、灭、道，苦谛揭示了人世间的苦、集谛是苦集起的原因、灭谛是苦彻底消除后的境界、道谛是灭除苦的方法。



佛陀是大医王，佛陀的妙法能对治众生苦迫之病。



世间是不圆满、有缺陷的，人们在现实中常感受到身心的束缚和不安，这就是苦谛。佛法从三方面审察苦：苦苦、坏苦、行苦。

苦苦就是现前的忧愁苦恼。最切要的有八苦，也就是生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得苦，以及五蕴炽盛苦。

坏苦，是失去如财富、尊荣、健康、智力等喜乐时所产生的苦。

世间万象变幻无常，众生的心因此被牵动而无法安定，这种苦就是行苦。

集有招引、积聚、滋长的含义。众生由于无明与爱染，造作种种行为，积聚种种业力，造成种种束缚，结果生生世世流转于生死轮回的苦海。

灭有两个意义：灭除和寂灭。

灭除了苦痛的根源，才能解脱生死的苦，实现涅槃寂静灭的乐。

苦的根源在于烦恼。因此，要灭除生死大苦，须灭除烦恼。烦恼止息了，就不再造作新业，过去所造的业得不到烦恼的滋润也枯干无用了。这样，生死苦果才能彻底的灭除。

说到灭除，必须从根本的烦恼——无明与爱染下手。这正如要砍一棵树，如果只是在枝叶乱砍一番，是不能达成目的的。树唯有断了根，即使存活几天，也终究会死亡。

寂灭就是烦恼息灭，解脱自在的境界，又称涅槃，这是现世可以体验的。这时候，解脱者烦恼消融，自觉到内心无障无碍，平等不动，好像从



世间万象变幻无常。



断了根才能澈底息灭烦恼。

火宅中逃脱出来，清凉自在。

（四）道谛

‘道’就是息灭烦恼，证得解脱自在的修行之道。

众生根性不同，佛陀不忍众生苦，于是，慈悲的教导了许多离苦得乐的方法。这些能令众生从烦恼超脱出来的方法，一定不离八正道，即：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

这修行解脱的执着之道又名‘中道’，在见解上不落入‘我、我所’与‘常、断’的两端，在修行上实践‘中道’，不执着于极端的苦行和乐行，这就是修行“中道”。

这正如佛陀对一名叫亿耳的弟子所说的：“琴的弦若太松，弹不出好听的曲子，太紧则会断掉。琴的弦要调到恰到好处不松也不紧，才能弹出悦耳动听的曲子”。

修行也是一样，极端的知见与行持都不可能达至解脱的真正目的。

在解脱道上，佛陀是引导者，八正道的实践还需佛弟子亲自去实践修学。

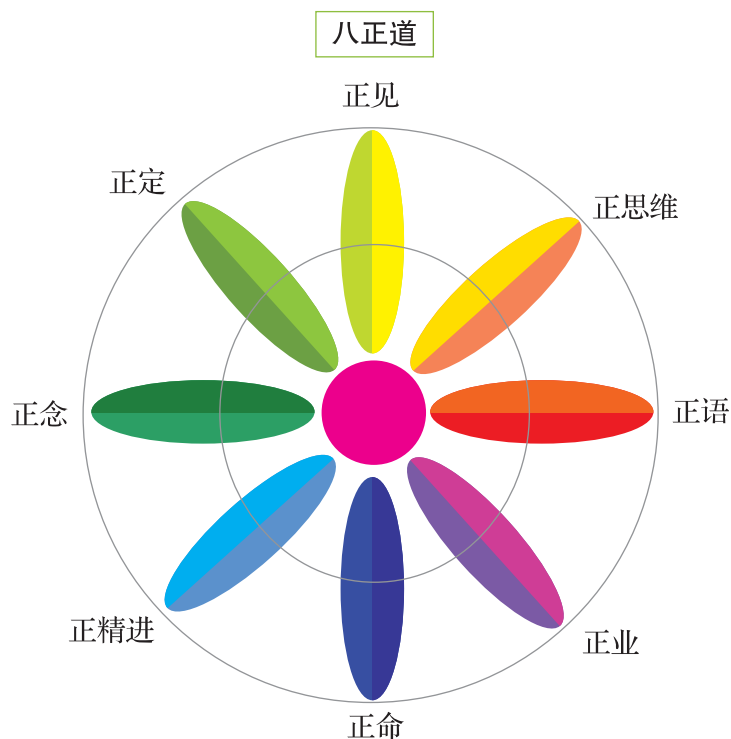
练习题

- 1 苦的根源是什么？
- 2 何谓四圣谛？
- 3 什么是八苦？
- 4 我们要如何灭苦？

第七课

八正道——中道的生活





实践解脱之道离不开八正道。八正道，犹如一张地图。旅行者需要地图来帮助他到达目的地，学佛者需要八正道的指引来趣向圆满的生命。

因此，有了八正道，就有了希望，只要肯依八正道修学，众生前途就充满光明，不会永远受轮回之苦。

八正道的核心是“正”，正邪的区别在于“见”的掌握。八正道是以正见为主导的：

正见

正见最基本的是确信行为有善有恶，善的行为将招感善的果报，造作了恶的行为则将招感恶的果报。修习正见的第一步 骤，便是要听闻及学习佛法或亲近经验丰富的善知识。

正思惟

正思惟是对正见所确信的内容，深入思惟。这深入的思维能引发对解脱的恳切欲求。一个人所起的念头，往往会影响他的言语和行为，所以一个人要培养良好的品行，就必须净化自己的思维。因此，正思惟也被称为“正志”或“正欲”。

正语

正语就是语言要端正。语言是传达人类的思想情感的工具。佛陀教导众生守好口业，不止远离妄语、两舌、恶口与绮语还要符合事实，符合法理，带来安乐和谐的言语。一个擅用语言的人，一定具有说服力，让人对他充满信心。

正业

正业是指正当的行为。符合正见及正思维的身口意三“业”，就是正业。如果能坚守五戒、尊重生命、行为符合正法，佛弟子就可过着清净安乐的生活。

正命

正命是指正当的谋生方式或正当的职业。

佛教鼓励以服务社会、利乐众生的工作为职业，合理赚取钱财来安顿生活。

我们应该避免从事不道德和危害他人的行业，如：赌博、娼妓、屠宰、售酒、贩毒等。这些工作会对个人修行造成很大的干扰与障碍，难於离苦得乐。

正精进

正精进是以坚定的意志，努力不懈地朝正确的方向去修行。

佛陀说修习正精进有四种，称为‘四正勤’，即：

已生恶令断灭——已生的恶法，要断除它；

未生恶令不生——还没有生起的恶法，要使它不生；

已生善令增长——已生的善法，要使它增长广大起来；

未生善令生起——还没有生起的善法，要使它生起。

正精进是推动我们离恶向善的力量，它通于八正道的每个正道支。

正念

‘正念’是正确的心念，我们必须时时提起正念，警觉、留意自己的所作所为，才能避免忘失正见及佛陀的教导，也为修习正定做好准备，打好基础。要获得智慧，就更需要修习正念。



走在人生正道上。

正定

修习正念能成就正定。所谓“定”，是心专注于一个目标。“正定”是获得智慧，证得真理的重要条件；不断的修习正定，舍弃种种妄想杂念，最终能契入真理，证得解脱。

八正道

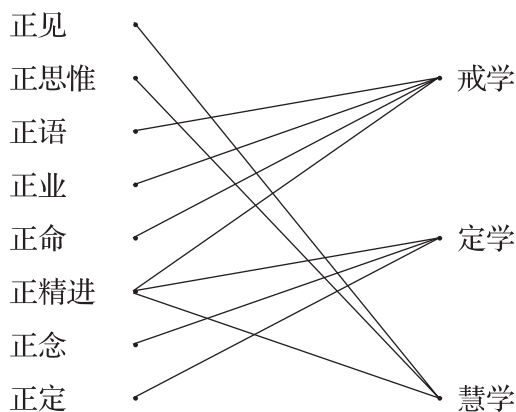
八正道的修习是整体的，并非先修习正见成就后才可修习正思惟等。不过，其每一正道支先后次第的排列，确实有其意义。

众生根性不同，佛陀开示了许多离苦得乐的方法。方法虽多，但都以戒、定、慧三学为总纲。八正道含摄了三学的内容。正见与正思惟属于慧学；正语、正业、正命属于戒学，正念、正定属于定学，而正精进通于三学，每一项正道都必须要以正精进的态度来修学。有了八项完整的修学，必能趣向解脱自在。

八正道与三学的关系

八正道

三学



服务社会、利乐众生，合理赚取钱财来安顿生活。

练习题

- 1 试顺序说出八正道的名称。
- 2 为什么八正道以正见为首？
- 3 正业与正命有什么不同？
- 4 谈谈八正道与三增上学的关系。

第八课

业力与轮回





业和业报的定义

业的梵语为“羯磨”（karma），意思是“有意的行为”。通过身体、语言或思想而有意去造做的行为，会产生与之相应的力量，即是业力。业力在业缘条件成熟时，会显现为结果，就是所谓的业报。

以杂染的心意所造作的行为，会产生与苦相应的业报。以清净的心意所造作的行为，会产生与乐相应的果报。

业力没有形相，但却牵引众生在生死轮回中流转。

善业、恶业和无记业

善业是带给自己和他人利益的行为，而恶业则是带给自己或他人伤害和痛苦的行为。佛教认为想要幸福快乐，就必须行善，避免犯上由身体、语言和心意所造成的十种恶业。这十种恶业，就是行为造作的杀生、偷盗、邪淫，语言造作的妄语、两舌、恶口、绮语，心意造作的贪嗔痴。

无记业是那些没有善恶之分的行为，如走路、吃饭或睡眠，不会产生相应的果报。

定业和不定业

经过思虑，有意造作的行为，必定会招感果报，故称之为“定业”。例如：因仇恨而故意杀人所做的重业，是必定会招感恶报。反之，若不是故意作业，那就不一定受报，这便是“不定业”。例如，行走时无意中踩死了蚂蚁，但不是有意为之，不构成定业。

在《盐喻经》中，佛陀以盐作为譬喻而解说，即使是重大的恶业，只要知错能改，精进修身、修戒、修心和修慧，加上寿命长，有足够的时间忏悔，再重的业也能轻受，定业转为不定业，这就如把大量的盐投入恒河，河水也不会变得咸苦一样。杀人犯鸯掘摩罗的忏悔与修学成果，就是很好的例子。反之，不修身、不修戒、不修心、不修慧，又没有足够的时间忏悔，恶业一定会承受恶报。这就如盐投入杯水中，即使是数量不多，结果也是咸苦不堪。所以，与其为已经造作的恶业担忧，不如尽一切努力精进修习善业，去对治恶业。只有不知忏悔，不勤于修习善业，那才会恶报难逃！

共业和不共业

业报也可分为共业与不共业。如果造作的行为，只影响自己，自我招感果报，属于不共业。如所造的业，与大众招感的共同的业报，则是共业。释迦族人侮辱幼年的琉璃王子，最后导致继承王位之后的琉璃王，带兵讨伐迦毗罗卫城，令释迦族遭遇灭族之难，这是释迦族人的共业。

六道轮回

有情众生去世后，会投生到六道中的其中一道。至于轮回到那一道，则是由众生造作所产生的业力而决定。六道，即是天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道和地狱道。畜生道、饿鬼道和地狱道的众生，生活在痛苦中，承受饥渴、酷热、严寒与恐惧，所以称为三恶道。三善道，是指天道、阿修罗道和人道。相对于三恶道的众生而言，三善道的众生，快乐多过痛苦。



业力没有形相，却牵引众生流转。



有情众生如能持戒、布施和修习禅定，就能轮回到三善道。要是行为恶劣、吝啬和残暴，就会轮回到三恶道。

轮回到人道的基本条件是持五戒。能生在人道是最难得的，唯有人类有三种特胜，能通过戒定慧的修习，解脱生死，证入涅槃。这三种特胜，是忆念胜（拥有极强的思维与记忆能力）、梵行胜（拥有知道羞耻的道德增上能力）和勇猛胜（拥有精进努力的能力）。

天道的众生享受着悠长的欲乐，无需思考忆念离苦的问题，然而当他们福报享尽，天寿终结时，又将轮回到另一道，届时，后悔已来不及了。

畜生道与阿修罗道的众生，没有道德观念，不会持守戒律，谈不上修行。

饿鬼道和地狱道的众生，承受极大的痛苦，根本没有精进努力的时间与空间。

人道的众生，苦乐参半，只要勤于思维忆念，精进努力，就能通过八正道（戒定慧）的修学，证入涅槃，不再轮回生死。

虽然前世的善恶业力，会影响今生或未来的果报，不过佛法更重视今生的努力，以改善现在与未来的生活。

练习题

- 1 举例说明善业，恶业和无记业。
- 2 为什么说生在人道是最难得的？
- 3 人的苦和乐与业力有没有关系？

第九课

缘起的因果观





释迦牟尼佛在菩提树下，觉悟缘起法而成佛。这是世间运作的法则，也是修行解脱的依据。

缘起法则

缘起法又名因缘法。“法”是指法则。缘起指事物的生起，必须具备某些条件的组合。同样的，事物的灭去，也须具备种种的条件。世间的一切都是依这样的法则运作，因缘具足而生，因缘离散而灭。如树苗必须有水分、阳光、空气、土壤等辅助条件的和合才能茁壮成长。树木成长之后，如遭遇虫害，雷电侵袭，人为砍伐等因素，此树将归于毁灭。

缘起法是佛陀如实地观察生老病死的因缘，而证悟出来的道理。在经典里，通常以“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭”四句偈来解说缘起法。意思是因为有这个缘因，才会产生那个结果，如果因缘改变了，结果也会跟着改变；如果因缘息灭，果报也自然不再出现。佛陀指出，一切众生的生死流转，也是依缘起法而运作。众生因为无明，所以造业，以致有生死流转，受苦不堪。如果无明灭了，这生死苦果也跟着灭了，就可达到解脱自在。



此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。

理解缘起法，可培养出正见与智慧，进而断除烦恼与痛苦。

正确的因果观

佛教徒应培养正确的因果观念，切莫落入无因或邪因的观念中。

何谓无因与邪因：

一、无因

许多人看不清世间现象发生的前因后果，就以为世间一切现象的发生，都是偶然的，没有原因的。这就是无因论。

二、邪因

有些人虽然讲因缘，但却讲得不正确的，佛法称之为“邪因”或“非因计因”。现略举三种来说明：

- （一）宿命论，也称为定命论。认为世间的一切都是命中注定而无法改变的，这论点完全抹杀今生的因缘与努力。
- （二）尊佑论。有些人认为世间的一切，都是上天，上帝或梵天所创造与安排，不是人的力量所能左右。
- （三）苦行论。有些人期望通过今世修苦行，来偿还过去的恶业，以待未来升天享乐。

命运掌握在自己手中

佛法所说因缘，范围非常广泛，一切都在因缘法则中。但佛法所重视的，是思想与行为的因果律，指导人们该怎样做，怎样才能做得好。

了解了缘起法，我们不会把一切归咎于外在的力量或认为一切已注定不能改，而是深信命运掌握在自己手中，只要愿意不断努力去培植善因善缘，我们必能往离苦得乐的方向迈进。

正确认识因缘法则可以引导我们建立以下的因果观：

- （一）自作自受：世间的一切包括个人的命运，绝对不是无缘无故偶



生活中的一切，都是依缘起法则运作。



生命掌握在自己手中。

然发生的，也不是由鬼神，上帝或梵天支配与主宰而是自作自受的。过去造的业，今时因缘成熟了，自己就要承受业果。因此，遇到不幸的遭遇，不要怨天尤人，应该坦然面对。遇到美好的事物，要知道这是先前善业带来的果报，要懂得珍惜，继续累积福德，为未来的美好储备资粮。

- （二）命运是可以改变的：自己的命运掌握在自己的手中没有所谓命中注定。虽然前世的善恶行为会影响今生的苦乐果报，不过佛法更重视现在的努力以改善现在和未来的命运。
- （三）众生平等：因果法则的运作是公平的。贫富贵贱、祸福美丑，都是业缘成熟后的果报。正因如此，众生的机会是平等的，贫贱者无需自卑自怨，富贵者无需自满自傲，大家都有上升和下降的可能。

练习题

- 1 举例说明善业，恶业和无记业。
- 2 为什么说生在人道是最难得的？
- 3 人的苦和乐与业力有没有关系？

第十课

十二因缘

生从何来？死往何去？





生命究竟从何处来？又将往何处去？相信这是许多人对生命的疑问。

众生的生命，死了又生，生了又死；生生死死，死死生生，流转不息。当一期生命结束后，这个形体坏了、消失了，但这不表示什么都没有了，而是随过去所造的业力，转为另一形体的诞生，也许投生善道，生天或做人；又或许堕落恶道，投生为饿鬼、畜生、或地狱的众生。这好比以柴薪取火，柴薪一根接一根烧完，但火始终不断，只是从这一根点燃到下一根去。这又如冰与水的关系，水可以凝结成冰，冰又可溶化成水。

这不停流转的生命，好像时钟的运转，不断循环，很难看出它的起点和终点，佛法将它归纳为十二因缘来加以说明。

十二因缘又名十二有支，是构成生命流转的十二种因素，这十二个因素，环环相扣，前后相生，经上说，“无明缘行，行缘识，……”，以下是每个因素的个别说明：—

一、无明

无明是知见上的迷惑或愚痴，指众生不明了因果业报、缘起、四圣谛等真理。无明就是众生流转生死的根本。



众生的生命，死了又生，生了又死，流转不息。

二、行

行是指因无明而引发的身、口、意行为。有了这类行为，就自然产生生命流转的业力。“行”可分为善，恶和无记三种性质，无记是指不善不恶的行为，不会招感善恶果报。

三、识

识有明了、识别的意思，是心对外境认知的功能。众生由于无明与爱染，招感有识身，为新一期生命的开始。在十二因缘里，识是指最初投入母胎的意识，即第八阿赖耶识。

四、名色

名在此处是指精神作用，色则是指父精母血，属于物质作用。我们的身心是由精神与物质作用所组合而成的。名色是胎相的初成，还未具备六根。

五、六入

从名色进一步的开展，就生起眼、耳、鼻、舌、身、意六根的雏形。这时的胎儿在母胎只有几个月，虽有六根的雏形，但功能还没有完备，所以被称为“六入”，这也是逐渐形成完整的人体形态的过程。

六、触

触是根（六根*）、境（六境*）、识（六识*）三者和合接触而生起的觉知。胎儿的六根与外境接触，生起感觉，同时也开始对外境产生识别的功能。

七、受

对外境接触的感觉，有合意的或不合意的，合意的就生起“乐受”，不合意就生起“苦受”、不苦不乐的是“舍受”。



爱染明王



境界爱

八、爱

因感受而生起爱染，排斥苦受，追逐乐受，与无明相应而生起“自体爱”和“境界爱”。“自体爱”是对自己身体及生命的存在染着与依恋。“境界爱”是我们对看到或拥有的东西（财产，地位，眷属）爱染执着。

九、取

“取”即是“执取”，内心有了爱染，有了“自体爱”或“境界爱”，造成思想的或行为的执取，产生痛苦与烦恼。

十、有

因为爱与取，就会造业，有了业，就会产生“有”，即未来有生有死的果报，译名“后有”。

十一、生

当此生的业力因缘成熟，就有了未来生命的出现。所以被称为“生”。“生”也有演变，不断成长和老化的含义。

十二、老死

生了，就不能不老不死。这是不可改变的事实。有了“生”，就自然有老病死和忧悲苦恼。

众生的生命，就这样一期又一期的流转。

生命的流转与还灭

佛陀未成正觉前，在菩提树下思索：“依据什么法则和道理而有老死的出现？”。

佛陀从观察生死的十二因缘而悟到：“此有故彼有，此生故彼生”的缘起法——以‘无明’为缘而有‘行’，缘‘行’有‘识’……乃至缘

第十课

十二因缘

生从何来？死往何去？

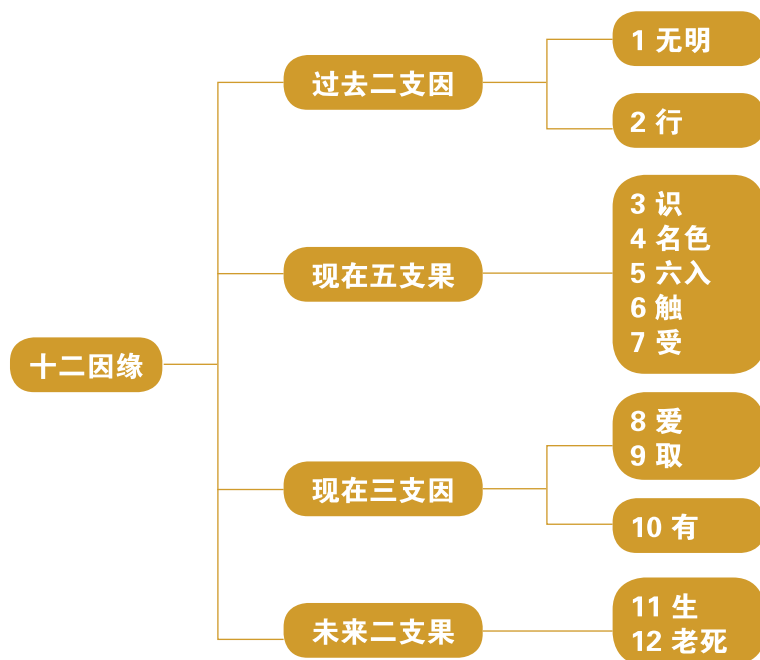


‘生’而有‘老死’。

十二因缘说明了三世两重因果：过去世二支因，即：无明、行，生现在五支果，即：识、名色、六入、触、受；而现生果报存在的同时，又会引生三支因，即：爱、取、有，而招感未来的二支果，即：生、老死。生命就这样从过去到现在，从现在到未来，循环不息。

佛陀证悟流转的十二因缘后，进一步思索：“灭除什么才能熄灭老死？”“就这样，佛陀见‘无明’灭则‘行’灭，‘行’灭则‘识’灭……乃至‘老死’灭。就是这样，佛陀也从还灭的十二因缘悟到“此无故彼无，此灭故彼灭”的缘起法。

从以上的解说，可见生命的流转有其因缘，还灭也有其因缘。只要无明灭，老死也随之而熄灭。因此，圣者从流转的十二因缘明白了生死的成因，继而依还灭的因缘来修行，破除无明，而证得涅槃的大解脱。



*注释：

六根－眼、耳、鼻、舌、身、意

六境－色、声、香、味、触、法

六识－眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识

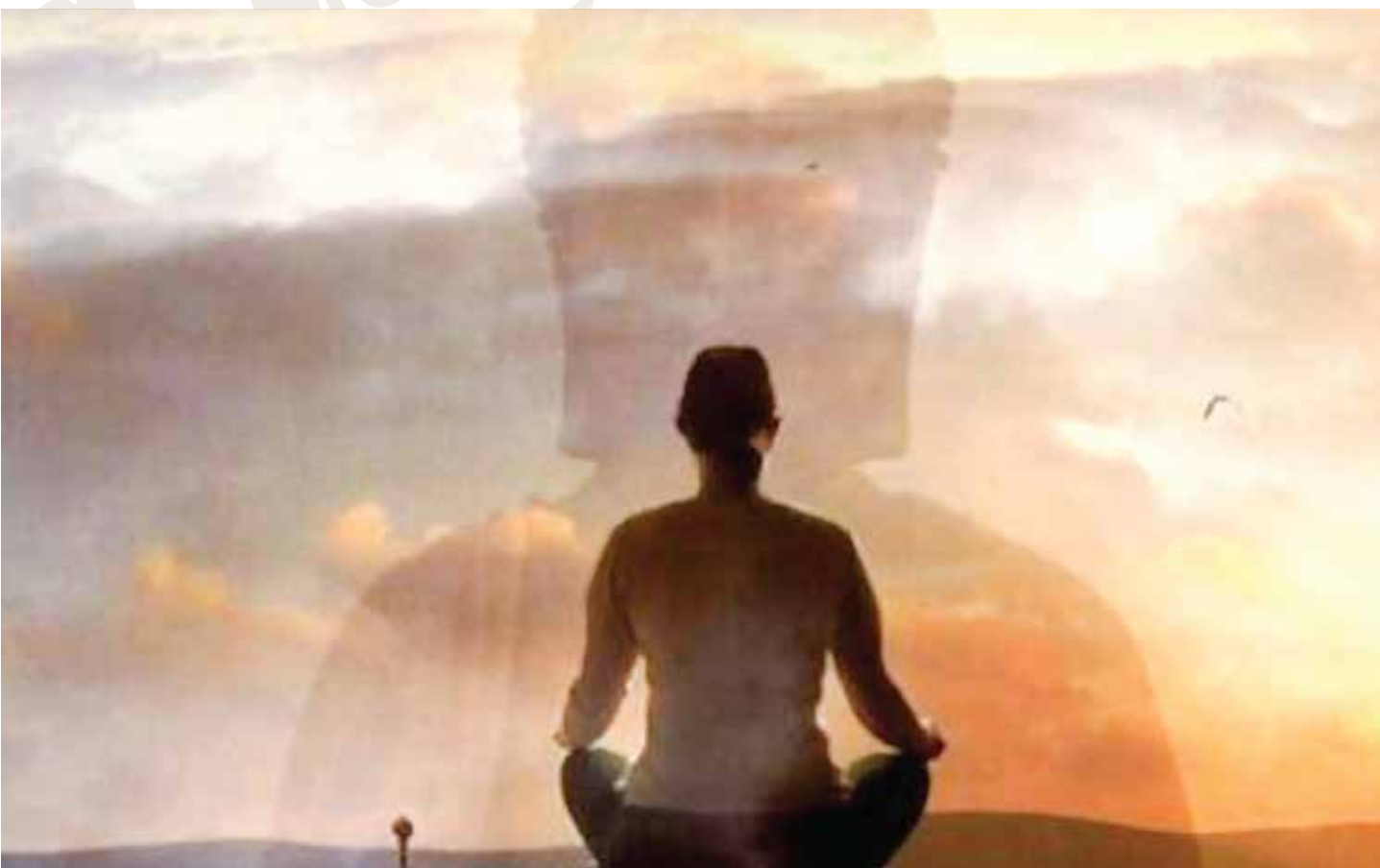
练习题

- 1 根据佛法，生命由何而来？
- 2 顺序列出十二因缘。
- 3 什么是十二因缘里的流转和还灭。

第十二课

五蕴

众生的身心结构





众生因为无明，不了解生命的真相，于五蕴身心生起‘我’、‘我的’错误知见，对它产生强烈的执着，从而招感身心的不安——苦。

五蕴的分析

‘蕴’有积聚之义。

五蕴是指色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。五蕴的和合即是众生的身心自体，其中有属于物质的色蕴，也有属于精神的受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

一、色蕴

色是指物质，会有变化又占有空间。狭义的是指色身或身体，也就是眼、耳、鼻、舌、身五根；广义则包括五根所缘的色、声、香、味、触及山河大地等。



地、水、火、风，为世间极普遍而作用极大的元素，是任何物质所不可缺少的特性。

我们的身体，是由地水火风四大和合而成的。

地、水、火、风，为世间极普遍而作用极大的元素，是任何物质所不可缺少的特性。地是物质的坚性；水是物质的湿性；火是物质的暖性；风是物质的动性。

色身是由四大因缘和合而有，所以有成住的生起，也会有坏空的消散，成住坏空即是变化。它虽占有空间却没有不变的真实体。

二、受蕴

受的定义是“领纳”，是内心触及境界时，引起的情绪作用。合意的境界引起乐受，不合意的就引起苦受，不产生任何的情绪反应的就是舍受。

三、想蕴

想的定义是“取像”，也就是心的认识作用。当心认识境界时，心就构成概念，安立名称，例如青、黄、赤、白、山河、男女、美丑、多少、善恶等，这就是想蕴的作用。

四、行蕴

行的定义是“造作”，主要是意志作用。众生面对境界时，经内心的审虑、判断，继而发动为身体或语言的行为。这些行为能引发业力与果报。

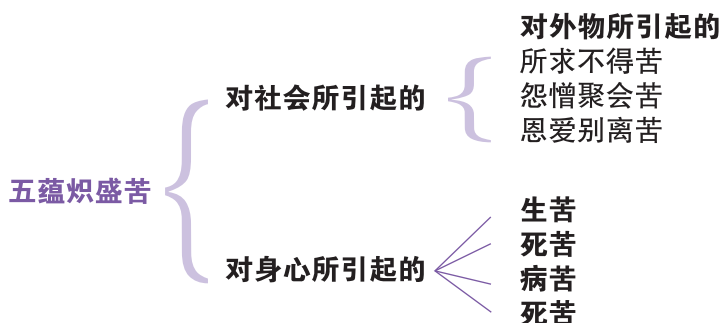
五、识蕴

识的定义是“明了识别”，是心的觉察功能。通过眼、耳、鼻、舌、身、意六种对色声香味触的认知的功能，产生眼识，耳识等，对事物的存在及心理活动的察觉。识蕴具有觉察的作用，前四蕴（色蕴、受蕴、想蕴、行蕴）则是被觉察的对象。



色是指物质，会有变化又占有空间。

识是能染着的，前四蕴是所染着的，这染着是一切苦痛的总汇，称为五蕴炽盛苦。



五蕴无我

众生染着这五蕴的身心产生“我”或“我的”错误知见，认为“我”是实在的、独存的、常住的，甚至以为能自主和宰他。真实的情况并非如此，因此苦不堪言。

佛陀为了破除众生这根深蒂固的染着，通过对五蕴的分析指出五蕴不过是物质（色蕴）和精神（受想行识）的合体，这其中并没有真实体的存在，也不可能是独立存在的。色蕴有成住坏空的变化，受想行识也会生住异灭，不会是常住不变的，也无法自主宰他。所以说，五蕴身心是无我的。



五蕴无我

练习题

- 1 试谈谈五蕴的含义。
- 2 试分析五蕴的每一蕴。
- 3 文中哪一句说明“无我”的意义？

第十二课

三福行





对于那些只求人天福乐的人，佛陀宣说人天乘的佛法，劝导人们精进修习三福行——布施、持戒和修定，以累积福业。

布施福业

人世間，有的人过着优渥的生活；有些人则生活在贫困的环境里。当一个人过于贫乏，终日为生活穷于奔波劳碌，就难于有足够的时间精力去修学佛法。这都与他们过去布施的多寡、动机，效用与对象等有关。因此，佛陀宣说人天善法时，总会先赞扬布施的福报，鼓励人们修集布施的功德。

布施，就是要心甘情愿的牺牲或贡献自己所拥有的，去利益他人。从这个定义，可以知道如果心里万般舍不得，就不算是布施。此外，物资的布施，必须令对方得到真正的利益。如果施予的物品，有害对方的身心就不是正确的布施。

对孤儿、寡妇、病患、灾黎、残缺人士等不幸人士，我们应以悲悯心



怎样更好地累积福业？

作布施。至于孝养父母、敬奉师长及供养三宝，我们就应该抱持敬仰心。

持戒福业

从佛法的修学来看，持戒比布施更重要，这是因为佛法的宗旨，是止恶行善，达到身心的清净。持守五戒，确保行为上不造恶，来世就不会堕落三恶道，至少不会失去人身。如能多行十善，广修福业，来世就能往生天上，享受福乐。

五戒十善具有护生的效用。“护生”，就是保护众生。这“护生”的精神来自众生在情意上自觉地“以己度他情”。以自己的心情去度量他人的心情，他人也会有同样的心理。因此，我应该克制自己，尊重他人，不因私利而做出侵害他人的行为。

修定福业

一个人内心清净安定，就不会被杂乱的念头干扰，这是难能可贵的善业。因此，除了五戒十善，我们更应进一步修定。

修定，才能专心致志，不被欲念所钩牵，不为散乱所迷惑。内心明净安定，才有自主的力量。佛法的宗要，自净其意，更要从修定来达到这一目的。

修定能带来不少的好处，例如：

- （一）修定能够让心比较祥和平静，不容易受到内在情绪和外环境所影响，能够更有效地去面对和解决生活中的问题和考验。
- （二）修定能够升华一个人的品德和涵养，思惟也会比较清明和敏捷。
- （三）定力也能够帮助一个人提升记忆力，有助于提高学习的能力。
- （四）通过禅修，可以减少因心理压力和负面情绪而产生的文明病。例如：忧郁症、心脏病、高血压等。
- （五）长期禅修的人身心会比较平衡。禅修者以较扎实的禅定功夫，进一步思维佛法，更能开启智慧，从根本上解决问题。



内心明净安定，才有自主的力量。



人天乘的修学，能让我们渐渐趣向佛道。三福行中的持戒至关重要，这是因为修集布施福业，多数不能如法，杂染而有烦恼；修禅定，又容易注重于定乐，而偏向独善其身。持戒，才能确保不失人身，并依人身渐进佛道。

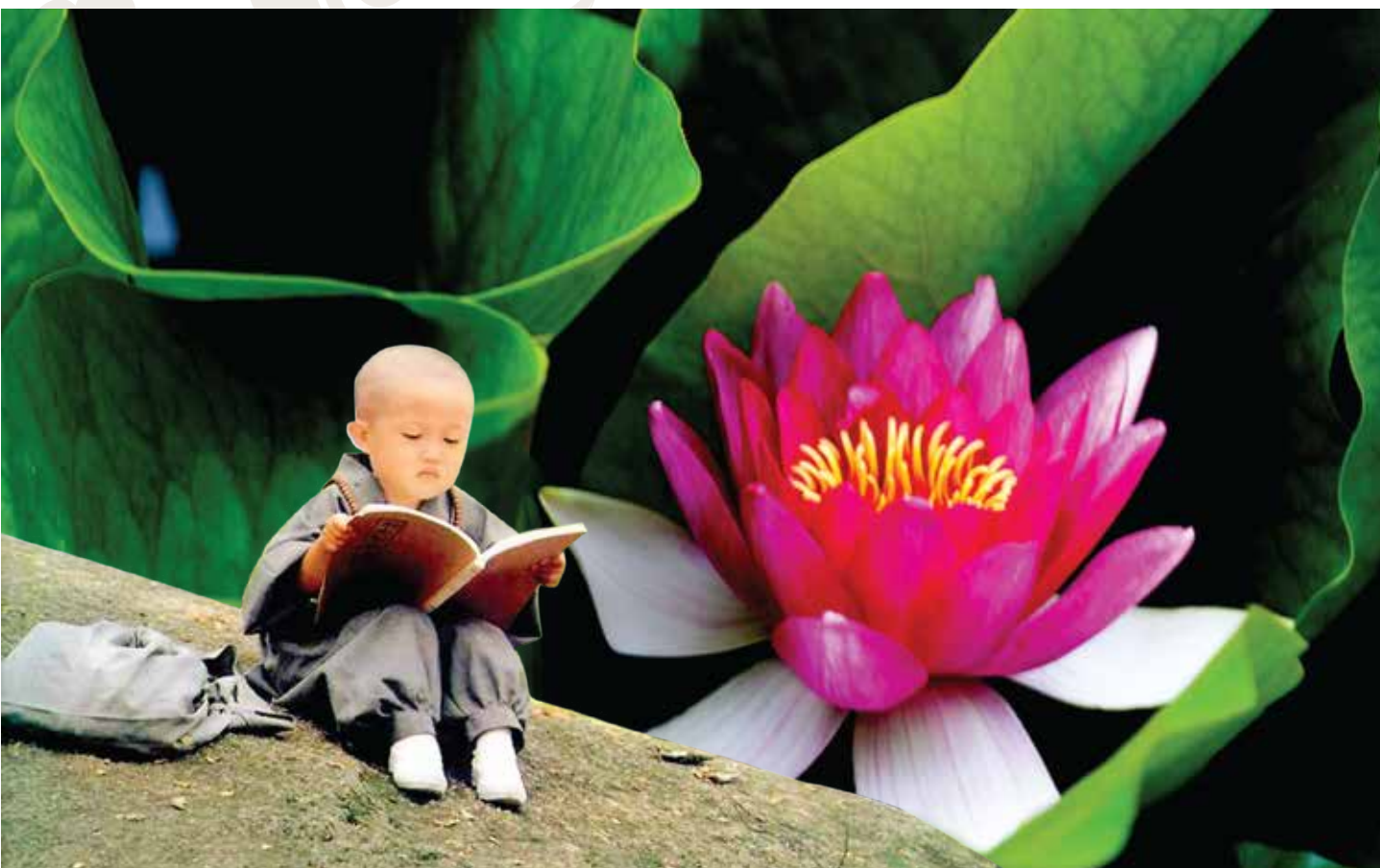


练习题

- 1 佛弟子应该以什么心态作布施？
- 2 为什么说持戒也是一种福业？
- 3 修定的哪项好处最吸引你？试说明。

第十三课

学佛的四个步骤





学佛就是向佛陀学习，学习佛陀的慈悲与智慧，不仅能达到个人的生死解脱，更进一步学习佛陀的菩萨行，能引导众人解脱生死。

从初学到证悟，学佛的步骤包括以下四个：

- （一）亲近善士、
- （二）听闻正法、
- （三）如理思惟、
- （四）法随法行。

学佛者，除了听闻正法，务必经过思惟和修行的阶段，才能证得智慧。具足了闻、思、修的智慧，才能契应慈悲心，进而也促成众人通过闻思修，证得智慧。

亲近善士

学佛的第一步，就是要亲近善知识，才能确保所听闻的是正信的佛法。

善知识指良伴，良师或益友，能引导我们离恶修善。

佛陀住世时，学佛者亲自听闻佛陀的教法，或佛弟子的辗转传授。佛陀入灭后，学佛者从佛弟子和后来的祖师大德，听闻佛法。当各种教典汇集流通后，利根者可以自我修学，而其他学佛者，在善知识的引导下，还是能提升修学的进度。

在资讯全球流通的网络时代，学佛者不再受到时空的局限而能轻易接触到不同传承的佛法，面对轻易获取的资讯，学佛者反而会有面临无法融会贯通的问题，除非有善知识的提点。因此善知识的提点，对于现代人的佛法修学，更显重要。

听闻正法

听闻正法有四种功德：

- 一、 听闻正法，能知道什么是善法、恶法、有烦恼的染污法、没有烦恼的清净法等等，可以依着所听闻的内容来修学；
- 二、 听闻正法，知道作坏事会有恶报，因而止息恶心，不再作坏事；
- 三、 听闻正法，对自己、对他人没有意义的语言、行为，不会再去做；
- 四、 听闻正法，依法修行，能够证得涅槃。

听闻学习的方式，包括专心聆听、有疑必问、细心阅读、勤于背诵、精进书写等。听闻正法，多闻熏习是慧学中重要的起点。

开发智慧，在于多闻正法，闻法以后，如实的修行，就会增长智慧了。

如理思惟

佛教是智信而非迷信的宗教，对于所听闻的佛法，都鼓励我们进一步去思维抉择，即使是从权威、专家、师长或书本所获得的。

如理的思惟，是通过思惟去衡量所听闻的佛法，是否符合正法，也就





是依照三法印的法则来思维。三法印就是诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。一切现象都离不开无常变化（诸行无常）；一切事物都没有永恒不变，能自我主宰的实体（诸法无我）；一切现象的本质，本来就是不生不灭的（涅槃寂静）。深切的思维正法，才能引发的智慧。

如理思维，可以使我们在待人处事时免于落入偏激或感情用事，能以智导情，放下执着与邪见。

法随法行

法随法行，就是依正法学习，依正法实践的意思，学佛者依八正道修学，就不会偏离正法，朝向清净的解脱之道。

练习题

- 1 试用自己的文句说出学佛的四个步骤。
- 2 什么是善知识？亲近善知识有什么好处？
- 3 听闻正法有什么功德？



第十四课

学佛的三个层次



众生对苦的体会及离苦的愿求都不一样，大致可分为三类。一般众生，大都满足于人天的欲乐，感受不到无常变化之苦，所以不思生死的解脱。第二类众生，对无常之苦有强烈的厌恶，因此急求个人生死的解脱。第三类众生，不仅关心个人的生死解脱，更发愿学习佛陀的广大愿行，上求佛道，下化众生。

针对上述不同根基的众生，佛陀给予不同层次的教诲，后世的论师把它归纳为“人天乘”、“解脱乘”和“菩萨乘”。太虚大师把这三个层次分而为五乘，即人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。

这三个学佛的层次，层层递进，有着相依相摄的关系，如图所示：



虽然佛法本身无大小高下之分，但因学佛者的发心和领悟不同，修行佛法而证得的果报就有所不同。受持三皈依，勤修五戒十善的人，现世和来生，能得人间天上的福报。发出离心，勤修戒定慧，愿断烦恼、了生死的人，最终能证得阿罗汉果。发菩提心，上求佛道，下化众生，世世勤修菩萨道的人，最终将证得圆满佛果。

练习题

- 1 试列出学佛的三个层次。
- 2 简略说明各层次的修行法则。

第十五课

佛教的修持法「二」

供养三宝





佛、法、僧三宝是佛弟子归依的对象。供养三宝，是为了表达对三宝的敬意。因此，所有的供品应该是美好的、干净的。

供养佛宝

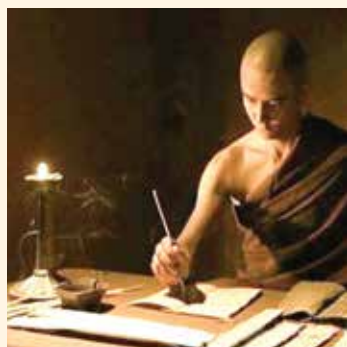
佛是自觉、觉他、觉行圆满的圣者。

佛涅槃后，佛弟子忆念佛陀，就以供奉佛像代表佛陀作为礼敬的对象，称为佛宝。

佛弟子来到佛前，双手合十，以一颗虔诚、恭敬的心供养佛宝。

一般上，供品可包括香、花、灯、水、果等。

燃香供佛，香味弥漫，象征佛陀品德高尚，声誉远播四方，受到人们的敬仰与赞叹。所以，佛弟子燃香供佛，不但表示对佛陀的恭敬与赞叹，也是在提醒自己要培养良好的品德。



抄经供养

鲜花芳香又美丽，佛弟子乐以用美好的花儿供佛。然而鲜花终究会枯萎凋谢，因此，供花也是提醒自己世间的一切是无常的。

灯象征智慧。智慧可以驱除内心的无明，就如光明可以驱走黑暗一样。因此，佛弟子在点灯供佛时，心中发愿：愿能多听闻佛法，启发内心智慧，破除心中无明。

清水可以把肮脏的东西清洗干净，而佛法正如清水，可以洗涤内心的贪、嗔、痴等烦恼。所以，佛弟子供佛一杯清水，心中发愿：愿以佛法来清洗内心的贪、嗔、痴等烦恼。

水果是大自然美好的产物，是人人喜爱的，佛弟子虔诚的以水果作为供品来表达心中的敬意。在佛前供水果也让人联想到因果。因此，提醒自己相信因果。

以上供养，都是事相上的供养佛宝，佛弟子听从佛陀的教诲，活出快乐、安稳与自在的人生，是最上乘的供养佛宝。

供养法宝

法是宇宙人生的真理，经佛陀证悟而宣说，结集成佛经，称为法宝。佛弟子可以抄经、印经或诵经等来供养法宝。

只要依法修学，一分一分的驱除心中的迷惑，最终将能达到解脱自在，因此，佛弟子应以虔诚、恭敬的心来供养法宝。

阅读经典、听闻佛法、了解法义，并将法义应用在生活中，修正我们的身口意，进而与别人分享，让更多人受益，才是供养法宝的真实意义。

供养僧宝

僧是指和合的群体。僧人依六和敬而安住，专心修行、弘法利生，过着和乐清净的生活，是佛弟子学习的楷模，称为僧宝。

供养僧宝时，佛弟子以纯净及恭敬的心，将手中的供品奉上给僧众，一方面感念历代祖师大德精进修行、弘法利生，使佛法能流传到今天；同



花果供养

时祈愿僧人在修行与弘法路上没有障碍。

佛弟子可以衣服、饮食、医药、卧具来供养僧宝。所供养的物品，必须是清净的，可供僧众使用的。

佛弟子应以平等心供养僧人，切莫以长相、年龄、能力、名声等分别心，来做供养。

真诚的依照僧宝的教导去修正本身的身口意行为，才是供养僧宝最殊胜的方法。



供养僧宝

练习题

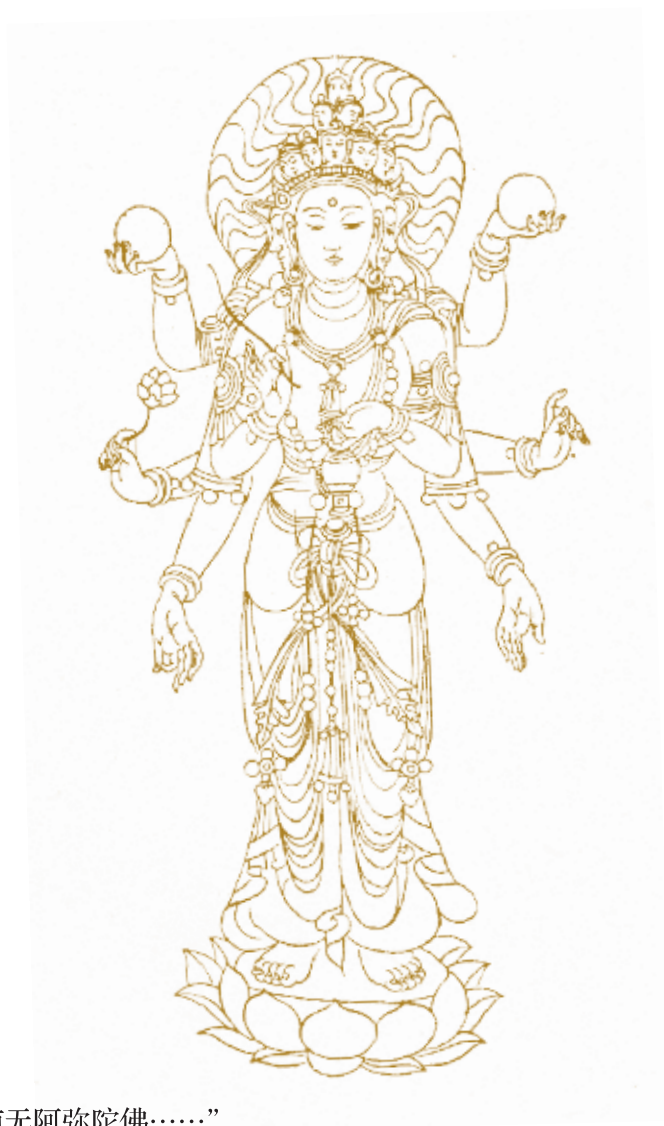
- 1 为什么佛弟子要供养三宝？
- 2 佛弟子应以怎样的态度来供养佛宝？
- 3 佛弟子应如何供养法宝？
- 4 试谈谈供养僧宝的物品与应避免的事项与心态。

第十六课

佛教的修持法「二」

念佛与拜佛





“南无阿弥陀佛……”

“南无观音菩萨……”

佛菩萨修行圆满，功德殊胜。念佛菩萨的圣号有安定人心的作用。

我们要以欢喜心念佛菩萨圣号。可以出声念，也可以在心中默念。可以静坐时念，也可以在走路、洗碗、扫地等动中念。

念佛使我们的常保持平稳和安定。时时念佛能加强心的专注力，提起正念，心就不会被杂念或烦恼牵着走。

念佛时，每句佛号要念得清楚。



佛号越念越清楚，妄想杂念越来越少。念到佛号绵密不断，心中只有佛号缭绕，内心一片平和、清净。

拜佛

拜佛时，端身站立佛前，双手合十，慢慢的拜下，以最虔诚、最恭敬的心来礼拜诸佛菩萨。

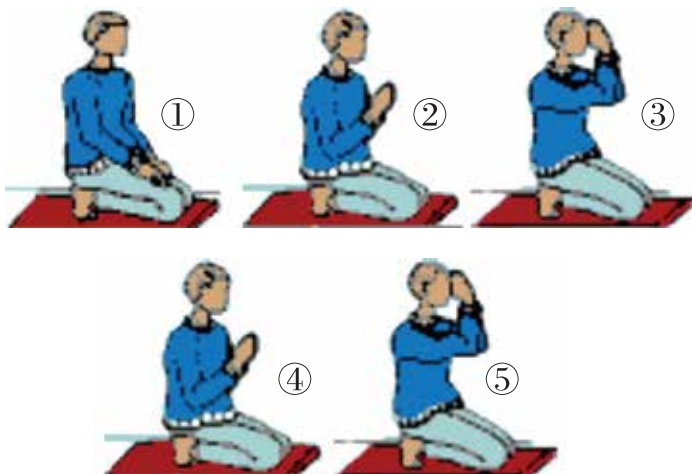
佛菩萨的智慧与慈悲圆满，令人敬佩向往，佛弟子以五体投地的礼佛姿势，向它们顶礼。

虔诚恭敬的礼拜，心中发愿，“佛菩萨啊，佛菩萨！我要向您学习。学习您的智慧、学习您的慈悲、学习您度众生的大愿大行”。

慢慢地礼拜，用心的礼拜……

把动作调柔、调细，把心也调柔、调细，一心专注在拜佛的动作上，藉此训练心的专注力。

现今流传于世间的佛教有三大体系，即是南传佛教，北传佛教和藏传佛教。这三大体系的佛教，流传于不同的区域，有着不同的文化背景，形成了不同的拜佛方式，但同样是为了表达对佛菩萨的恭敬。



南传拜佛方法





藏传拜佛方法

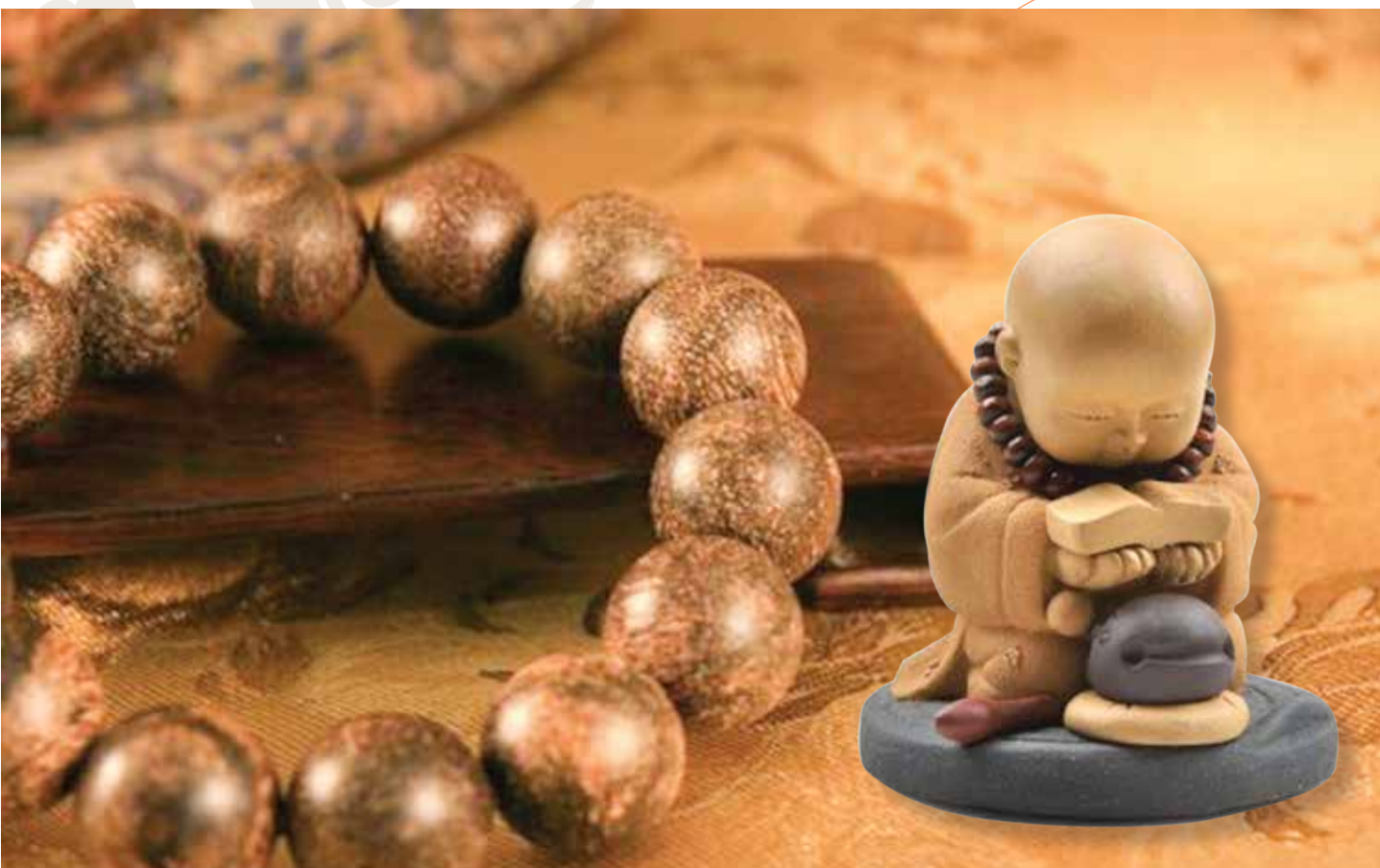
练习题

- 1 为什么要念佛菩萨的圣号？
- 2 试谈谈拜佛的种种意义。
- 3 试说明拜佛时应注意的事项。

第十七课

佛教的修持法「三」

诵经与拜忏



般若波羅密多心經

觀自在菩薩行深般若波羅密多時照見五蘊皆空度一切苦厄舍利
子色不異空、不異色、即是空、即是色受想行識亦復如是舍利子
受諸法空相不生不滅不垢不淨不增不減是故空中無色無受想行識無
眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至無意識界無明無
無明盡乃至無老死亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以此無所得故
菩提薩埵依般若波羅密多故心無罣礙無罣礙故無有恐怖遠離
顛倒夢想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅密多故得阿耨多羅
三藐三菩提故知般若波羅密多是大神呪是大明呪是無上呪是無
等呪能除一切苦真實不虛故說般若波羅密多呪即說呪曰
揭帝揭帝波羅揭帝波羅僧揭帝菩提薩婆訶
節一御兄得總陳三氏所感唐八寫任坤背制屬寫念經一通以結因緣已酉秋馬三意



诵经

佛弟子双手合十，虔诚、恭敬的在佛前念诵：

“南无本师释迦牟尼佛，南无本师释迦牟尼佛，南无本师释迦牟尼佛。”

“无上甚深微妙法，
百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，
愿解如来真实义。”

“佛说阿弥陀经，如是我闻，一时佛在……”

佛教的经典收录了佛陀的教导，也叙述了三宝的功德。

佛弟子念诵经文，不但表示尊敬三宝，更要记取佛陀的教诲。

此外，诵经也可以帮助念诵者集中注意力，使内心宁静与平和。

平时常常念诵经文，甚至熟读详记，当有人讲解义理时，就会更进一步明了经中深义。

经文中记载了许多精彩，生动有趣的故事。我们一定能从中汲取许多做人的道理，从而启发智慧。

拜忏

拜忏，又叫礼忏。

礼忏是礼拜诸佛菩萨，忏悔自己所造的一切恶业，可以多人一起共修或独自进行。

所谓恶业，是指身口意不当的行为。这种恶行为会给别人带来干扰与伤害。做了恶行最终痛苦的是自己。因此，佛弟子应多行善，避免作恶。

对于过去所造的恶业，我们可以通过拜忏来求忏悔。对佛忏悔，并不是求佛赦罪的意思，而是向佛真心发露自己所造的恶业，下定决心，不再重犯。

忏悔，就是让心中的贪嗔痴三毒，逐渐地化解，使心灵恢复清净。



《大悲忏》、《药师忏》、《净土忏》、《三昧水忏》、《梁皇宝忏》等等，是佛教中较盛行的忏法仪轨。

最简单的拜忏方法，就是诵念【忏悔偈】

“往昔所造诸恶业，
皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，
一切我今皆忏悔。”

每念完一遍就礼佛一拜。

心平气和地礼拜，真诚的发露忏悔，才让身心获得安定与清净。



练习题

- 1 试以自己的理解说明“无上甚深微妙法…”这个偈颂的含义。
- 2 何谓拜忏？最简单的拜忏方法是什么？
- 3 拜忏时，应注意些什么？

第十八课

佛典选读

佛说父母恩重难报经



引言

《佛说父母恩重难报经》，是姚秦时代（384—417），精通三藏的鸠摩罗什法师奉皇帝命令所翻译的。经文中提到，有一天，佛陀带领弟子们向南行，忽然发现路边有一堆枯骨。佛陀立刻五体投地的向那堆枯骨恭敬地礼拜。阿难尊者合掌问佛：「世尊！您是三界^①导师，四生^②慈父，众人归敬的佛陀，为何礼拜枯骨？」佛陀慈悲地回答：「这一堆枯骨，可能是我们前世的祖先，多生的父母，所以，我恭敬地礼拜。」接着，佛陀为阿难及众弟子们开示了慈母十大恩德，说明了父母恩深重而难以回报。

经文摘要

「…如斯重苦，出生此儿，更分晰言，尚有十恩：

第一、怀胎守护恩；第二、临产受苦恩；第三、生子忘忧恩；第四、咽苦吐甘恩；第五、回干就湿恩；第六、哺乳养育恩；第七、洗濯不净恩；第八、远行忆念恩；第九、深加体恤恩；第十、究竟怜愍恩。…」

白话译义

佛陀开示慈母十大恩德：一、母亲怀胎时，百般保护之深恩。二、母亲分娩时受尽极大苦楚之深恩。三、虽受尽苦楚，即生得爱儿就忘了自己所受的苦之深恩。四、为哺食爱儿，尽以美味喂儿之深恩。五、为使幼儿安眠，宁可自己受潮受冻之深恩。六、以乳哺儿之深恩。七、为儿洗濯不净之深恩。八、儿子远行，母挂念之深恩。九、深加体恤之深恩。十、慈母爱儿、怜愍儿之心，永无休止之深恩。

①三界＝欲界、色界、无色界

②四生＝胎生、卵生、湿生、化生

思考题

- 1 以上的慈母十大恩德，那一项最令你感触最深？试说明之。
- 2 现代父母的恩德与经中所提的有何异同？
- 3 试谈谈你如何报答父母的恩德。



第十九课

佛说吉祥经





引言

本经是属于南传巴利文经藏的【小部】。内容叙述佛陀在舍卫祇陀园给孤独精舍，正值深夜时分，有一位天神来到佛陀的住所，向佛陀请教如何才能做到最吉祥，佛陀用偈语作了回答：

经文摘要

世尊如是答言：

勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥！
居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥！
多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥！
奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥！
布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥！
邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥！
恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥！



忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥！
 自治净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥！
 八风^③不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥！
 依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥！

白话释义

佛陀回答：

不亲近愚痴的人，与有智慧者交往，尊敬有品德修养者，是最吉祥的！
 在适宜之处居住，过去有修积的德行，安身立命于正道，是最吉祥的！
 多闻且专精于工艺，认真的守持戒律，所说的话令人欢喜，是最吉祥的！
 奉养父母，爱护妻儿，所做的工作不伤害自己与他人，是最吉祥的！
 乐于布施，品德优良，帮助亲戚，没有不良行为者，是最吉祥的！
 禁止邪恶行为，克制自己不饮酒，坚守美德，是最吉祥的！
 恭敬与谦让，知足并感恩，把握因缘听闻正法，是最吉祥的！
 忍耐与顺从，能遇见修行人，适当的时候谈论信仰，是最吉祥的！
 自律使生活清净，对八正道有体悟，证得涅槃法，是最吉祥的！
 八风不能动摇其心，没有忧愁，没有烦恼，寂静安祥，是最吉祥的！
 这样修行的人，无论到哪里都是殊胜的，在任何地方都有福，是最吉祥的！

^③八风=会扰乱人心的世间八法，即：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。

思考题

- 1 哪一样最吉祥的事是自己已经做到而可以做得更好的？有哪些事是自己还未做到而需要改进的？
- 2 什么是八风不动心，哪一种风最能动摇你的心？
- 3 为什么“勿近愚痴人，应与智者交”？试说明之。
- 4 你赞成事事都应忍耐与顺从吗？为什么？



第二十课

南传《法句经》——「恶品」



引言

《法句经》又名《法句集经》、《法句集》、《法句录》、《昙钵经》、《昙钵偈》，收集诸经中佛之自说偈編集而成。「法句」有「真理之语言」的意思。《法句经》有多种不同的翻译本，是佛陀随缘应机为僧俗弟子所说的法语。《法句经》文字平实，言简意赅，更可以作为修行的指引。恶品是《法句经》中的其中一品。此品强调行善止恶的重要性，不因善小而不为，不因恶小而为之。

原经文

应急速作善，制止罪恶心。怠慢作善者，心则喜于恶。
 若人作恶已，不可数数作。莫喜于作恶，积恶则受苦。
 若人作善已，应复数数作。当喜于作善，积善则受乐。
 恶业未成熟，恶者以为乐。恶业成熟时，恶者方见恶。
 善业未成熟，善人以为苦。善业成熟时，善人始见善。
 莫轻于小恶！谓“我不招报”。须知滴水落，亦可满水瓶。
 愚夫盈其恶，少许少许积。
 莫轻于小善！谓“我不招报”。须知滴水落，亦可满水瓶。
 智者完其善，少许少许积。
 商人避险道，伴少而货多；爱生避毒品，避恶当亦尔。
 假若无有疮伤手，可以其手持毒药。毒不能患无伤手。不作恶者便无恶。
 若犯无邪者，清净无染者，罪恶向愚人，如逆风扬尘。
 有人生于母胎中，作恶者则堕地狱，正直之人升天界，漏尽者证入涅槃。
 非于虚空及海中，亦非入深山洞窟，欲求逃遁恶业者，世间实无可觅处。
 非于虚空及海中，亦非入深山洞窟，欲求不为死魔制，世间实无可觅处。

白话译义

应尽快行善，以防止造恶心。拖延行善，心就容易倾向于恶。



人如果造了恶，不应重犯。千万不可乐于造恶，否则积累的恶业将招感苦果。

人如果行了善，应不断行善。应该乐于行善，累积善业将享有快乐的果报。

恶业未成熟时，造恶者也许受乐。一旦恶业成熟，造恶者必承受恶果。

善业未成熟时，行善者也许受苦。一旦善业成熟，行善者将尝到善果。

不要轻视小恶，以为“我不招报”。须知滴水能盛满水瓶。愚痴的人罪恶满盈，是从一点一滴的小恶累积而成的。

不要轻视小善，以为“我不招报”。须知滴水能盛满水瓶。有智慧的人圆满福德，是从一点一滴的小善累积而成的。

同伴少而货物多的商人，会避开危险的途径。爱惜生命的人，会避开毒品，避恶也应当如此。

手没有伤口，就可以拿毒药，因为毒无法侵入。不造恶的人便不会招感恶果。

如果有人想加害于善良的人，或清净无染的圣者，恶果会回归造恶者的身上，如逆风吹回撒出去的沙尘。

有的人会得人身，造恶的人会堕地狱，行善的人会生天，烦恼断尽的人能证得涅槃。

无论是虚空中、海洋里，或是深山洞窟，想要逃脱恶报的人，无论怎样都找不到躲藏之处。



思考题

- 1 为什么说“行善应及时”？
- 2 “善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到”，你同意吗？为什么？
- 3 “莫以恶小而为之，莫以善小而不为”，试举例说明之。

第十二课

《佛说善生经》





引言

《善生经》共有四种译本，这里所引用的是东晋时代，北印度罽（jì）宾国精通三藏的瞿昙僧伽提婆法师所翻译的版本，名《佛说善生经》。本经收录在《中阿含经》卷33。经文中叙述有一天清晨，当佛陀游化王舍城时，经过饶虾蟆林，远远看见善生在河岸边叉手礼拜六方。于是，佛陀走向前去，问善生是受哪位老师所教而礼拜六方？善生回答并没有受任何老师所教，而是父亲临终时的交代。佛陀听后，慈悲地开导善生，礼拜六方的真正意义。我们可以从中学习如何建立良好的人际关系，更和谐地与人相处。

经文节选

居士子！圣法律中有六方，东方、南方、西方、北方、下方、上方。居士子！如东方者，如是子观父母，子当以五事奉敬供养父母。云何为五？一者增益财物。二者备办众事。三者所欲则奉。四者自恣不违。五者所有私物尽以奉上。子以此五事奉敬供养父母，父母亦以五事善念其子，云何为五？一者爱念儿子。二者供给无乏。三者令子不负债。四者婚娶称可。五者父母可意所有财物尽以付子。父母以此五事善念其子。居士子！如是东方二俱分别。居士子！圣法律中东方者，谓子、父母也。居士子！若慈孝父母者，必有增益则无衰耗。

居士子！如南方者，如是弟子观师，弟子当以五事恭敬供养于师。云何为五？一者善恭顺。二者善承事。三者速起。四者所作业善。五者能奉敬师。弟子以此五事恭敬供养于师，师亦以五事善念弟子。云何为五？一者教技术。二者速教。三者尽教所知。四者安处善方。五者付嘱善知识。师以此五事善念弟子。居士子！如是南方二俱分别。居士子！圣法律中南方者，谓弟子、师也。居士子！若人慈顺于师者，必有增益则无衰耗。

居士子！如西方者，如是夫观妻子…。居士子！如北方者，如是大家观奴婢使人…。居士子！如下方者，如是亲友观亲友臣…。居士子！如上方者，如是施主观沙门梵志…。

白话译义

佛陀继续说明六方善法。面向东方时，应当像一个孩子观想父母，孩子应以五件事奉养父母：一、增加财物；二、替父母办事；三、满足父母的需要；四、要承认自己的错误，不违抗父母；五、所有私物，全都奉上。父母也应应以五事照顾孩子：一、疼爱孩子；二、供给孩子所需，不令缺乏；三、使孩子不负债；四、适当的安排孩子的婚事；五、将自己喜爱的财物，都托付给孩子。如果父母慈爱孩子，孩子敬孝父母，上下一心，家庭就能和乐。

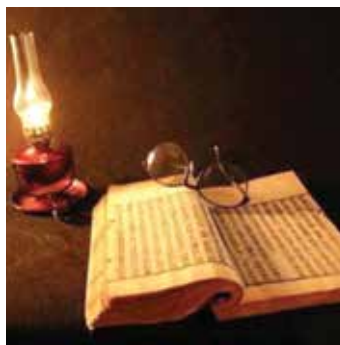
南方比喻为师长与学生的相处之道。学生应以五事恭敬供养师长：一、善恭顺；二、善承事；三、速起；四、所作业善；五、能奉敬师长。师长也应应以五事善念学生：一、教技术；二、速教；三、尽教所知；四、安处善方；五、付嘱善知识。若能依照这样的方式相处，即能增益福德，消灭衰耗。

西方比喻为夫妻的相处之道…。北方比喻为主仆相处之道…。下方比喻为亲友与亲友臣的相处之道…。上方比喻为出家修行人与施主的相处之道…。

思考题

- 1 为何善生礼拜六方？
- 2 佛陀教导善生的六方善法有何特色？
- 3 谈谈学生与师长的相处之道。
- 4 现在的孩子能依据善生经的教导来对待父母吗？为什么？





上册参考资料

- 1 释衍空法师《正觉的道路》（上卷）（下卷）香港佛教联合会2003年8月初版第一次印刷
 - 2 新加坡课程发展署《佛学》（中三适用）泛太平洋书业（星）私人有限公司 1987年第五版
 - 3 同上（中四适用）1985年第一版
 - 4 释隆根法师《佛说善生经讲记》柯华印务出版公司
 - 5 马佛总会弘法教育组合编《佛学入门手册》马来西亚佛教青年总会 1990年第九版
 - 6 光明山普觉禅寺弘法部《佛说父母恩重难报经》（简体版）光明山普觉禅寺弘法部 2003年9月
 - 7 马佛青总会佛教文摘读者印经会《佛说善生经》（经文图解合刊）马佛青总会佛教文摘社
 - 8 佛光大辞典编修委员会《佛光大辞典》佛光出版社 1995年5月初版六刷
 - 9 CBETA电子佛典集成（Version 2011）中华电子佛典协会 2011年4月
 - 10 本书部份插图取自各网站图库。
- 特此致谢！