

# 佛陀说



我 帮 找 网

wobangzhao.com

视频教程·亲测神器·打包素材·高薪技术

# 目 录

## 超越梦想，让心自由飞翔

——蔡志忠谈创作的孕育 ●云童

导言

10

佛

12

佛陀

14

佛教

16

佛陀说

18

三法印

19

诸行无常

21

我为无师者

23

一切行皆无常

24

存在就有变化

27

不昧于因缘

28

诸行无常

29

诸法无我

30

法无我

32

人无我

35

五下分结

37

《葛拉玛经》

38

实践是抵达真理的唯一途径

40

观察

41

邪思与正思

42

可以验证的才是真理

43

涅槃寂静

44

寂静之道

46

苦

49

集

50

灭

52

道

52

不染

53

世界如心所呈现

54

修心

55

心地清淨

56

控制心意

57

一夜贤者偈

58

忍辱的方法

59

自主

60

实践是唯一的道路

61

依教实行

62

不见真如来

63

如见真如来

64

涅槃寂静

65

一切因缘生

72

苦的缘故

73

一切因缘生

74

恶的果报

75

无烦恼系缚者得大安乐

76

触因五蕴而生

77

不刑害众生

78

一切皆苦

79

苦和苦的止息

81

离欲则苦解脱

82

一切都在燃烧

84

欲望是火

86

欲望是一种陷阱

87

不能忍辱不能享诸乐

88

瞋怒能消毁百千劫内之善根

89

我们的身心是自己的地狱

90

吾身即是道场

91

我执

92

舍弃妄我

94

融入

96

舍弃小我

97

心是身的主导

98

心随意转

99

自作自受

100

欲望是火

101

我等将毁灭

一切都不要执取

空

不偏不倚之道

我 AND 对象

中道

求道如弹琴

非有非无

受只是受，不理是福是祸

一切不可执著

毁誉不能改变事实

融入一切才是智者

自净其意

远离欲望

无明

形式主义得不到成果

持戒、禅定、智慧

身语意的净化

102

105

108

113

115

117

120

124

126

103

107

112

114

116

118

122

125

128

语行

善不因为别人而改变

多闻

不修戒、定、慧者不是求道之人

苦解脱

掌握实际

自灯明，法灯明

路要自己走

结语

129

131

134

136

138

130

133

135

137



138

136

134

131

129

130

133

135

137

# 超越梦想，

# 让心自由飞翔

蔡志忠谈创作的孕育

云童

心灵、音乐与画面，如涓涓细流，透过手的移动，流贯蔡志忠的生活与创作。



在一连串访谈的过程中，惊讶不断上升；好奇、兴趣与问题连结成一片网，在蔡志忠蜘蛛式的思维方式中攀爬、超越与提升。忽而向内，层层转深，触及心、断念与觉知；忽而向外，扩张延展，撞见宇宙、生命与大脑。急转弯处，浩叹不已，一颗心早已飞到九霄云外。我想起了索甲仁波切在敦珠法王身旁一次深刻的宗教体验，他喃喃地说道：「发生了，发生了！……」，仿佛一切界限都已融解，沉浸在法性中的感觉确实难以言喻。

十五岁开始外出工作，蔡志忠戏称自己「没有受到太多的制度污染」。凭着自己的兴趣与努力，他终于摸索出一套独特的学习与创作模式。如今他的作品，已经行销全球，成为华人漫画界的骄傲。更难得的是，他不是以色情、暴力吸引读者，相反，是以对《论语》、《老子》、《庄子》、佛经等典籍的隽永智慧的诠释赢得掌声。过了三十五岁之后，他就有一种体悟：「剩下的人生，都是多赚的，不是完全属于自己的，应该多为别人做点事。」前提是：「要先能取悦自己，只有先让自己感动，才能感动别人。」

## 无想，是一切创造的源泉

问及丰沛创造力的来源，他直接而简单地回答：「无想。」似乎不怎么会容易理解。他反问道：「你有真正打坐的经



验吗？」「真正打坐？」「好奇怪的问题，「有啊，我每天打坐。」「不是打坐，是一切心念都不起，同时，能够觉知一切。」「噢！我告诉自己碰到高人了。他开始找档案夹，十几本笔记摊了一地，翻出「断念觉知」，让图形自己说话。」

惊讶于他把「一念三千」与「止观双运」这么艰深晦涩的理念，轻描淡写、不着痕迹地提出来，并且解释得如此清楚明白，仿佛再怎么复杂的观念到了他手里，都会自动清晰且具象起来。难道他的创作都是如此自然天成，像开水龙头一样，源源不绝吗？当然不是，他也有踢到铁板、碰到挫折的时候。他的《易经》与《禅师语录》，酝酿最久，可是画到最后却决定放弃，再寻根溯源，上天入地遍寻一番，否则，「自己不了解，怎么让读者了解呢？」于是他展开了更大的计划：《宇宙与生命的缘起》系列、《奥义书》系列、佛经系列；洋洋洒洒十几本工整的笔记夹，完整地记录了他的思考，也记录了他的成长历程。挫折对他来讲，反而成了孕育更大创作的潜在力量。

### 取悦自己，乐在其中

「这么大的工作量，一定很辛苦吧？」「嘿！一点也不，他老兄可是「玩」得不亦乐乎，这正是他一再强调「取悦自己」的重要。他平常的草稿就是一丝不苟，线条与色彩都有条



有理，一定让自己随时处在最赏心悦目的状态。很难想像那一本一本像画一样干干净净的笔记夹就是他随手涂鸦的草稿。平常的工作准备好了，真的要完稿时，连续五四个小时的创作记录对他来讲也没什么：「一气呵成，好玩嘛！」苏东坡所说的「行于所当行，止于所不可不止」大概就是这个样子吧！

他真的像个孩子一样，说到好笑的地方，别人还没笑，他已经笑红了眼、笑翻了身。他对什么事情都有「永远的好奇心」，我们在讨论「孕育」的字义时，他径直起身抱回了《说文解字》与《中文大辞典》，开始翻查起来。他似乎随时随地可以进入状态——寂默定境或思考。答案揭晓了，他高兴地告诉我们，「孕」最重要的意思是「怀子」与「合实」，「怀」与「合」都需要「空」与「虚」来包容，并且需要「时间」与「等待」来完成。不管孕育或创作，都需要回归生命原点，从零出发，让身心不断沉潜、沉、潜……，空掉一切，进入心的最深层，融入「宇宙意识」，超越一切时间与空间，就像湖水与河流入于大海。这时，沛然莫之能御的创造潜力，会让你来不及反应与记录。他说曾经有一次连续创作六十张没有对白、四十张有对白的画稿，不想停，也无法停，就像自动书写一样。由此，我也终于理解，他为什么勤练「自动功」，乐此不疲；原来那一切都是心性的自然变现。



## 变换现金，变化心性



「变现」，是蔡志忠很重要的创作口诀，他常戏称自己是「把祖先的遗产变换现金」。其实，「变现」在他的思想架构中，是很重要的一环，也是最后一环。在他的概念中，由沉睡中生起「智慧」，智慧展现成「知识」，「运用」知识，于是有「变现」。因此，「变现」其实就是心的变化与显现，就像自然界的曼妙之舞——神奇而美好。

常常出入「有想」与「无想」之间，使他练就一身「变现」的好功夫。两千多尊佛像的收藏，是他沉潜之后自然而微妙的变现。我们看到的是佛像，他看到的则是「中国三千年来的遗传密码 DNA」。他认为生命延续的最大秘密就是「Keep New DNA」。这是整个宇宙自然的变现法则：寻求新 DNA 的结合，就能创造新的生命。他深深沉浸在佛与菩萨的面相、手势、衣着、纹饰、台座……之中，融会贯通，然后变现出一尊庄严、cute、多采多姿的漫画主角。这些主角都是有生命的，都是结合了新·心 DNA 的「现代佛像」。

### 用手阅读，超越梦想的界限

留心的人会注意到，蔡志忠的手是很少停下来的。「用



手阅读」是他生活的很大特色。对于祖孙三代复杂的粒腺体配对问题，想不通是吗？那就用手画出来，跟着树状结构走，走到底答案就出来了，他就这样逐步完成基因工程的阅读。在画完一千多张不同佛像之后，各朝造像的特征与风格，朗然乍现。由此，他用手完成了佛像的阅读，也同时完成一千多张「CHIP」（元件）。有了这些元件，输入电脑之后，就可以作出千变万化的排列组合，这是他创作的另外一个秘诀。

「Just do it」几乎成了他的口头禅。不停地画、不停地写，也不停地完成思考。画面变成思维的语言，思维也变成具体的画面，穿插、交织、融化、重组，现实与梦想的界限似乎不再明确，难怪他最喜欢的音乐之一是日本才女的《超越梦想》。音乐在蔡志忠的生活里是另外一种变项，他将姬神与喜多郎的音乐，变成充满室绿叶植物的养分，同时也变成思维与画面。心灵、音乐与画面，如涓涓细流，透过手的移动，流贯蔡志忠的生活与创作。

拜访蔡志忠，他「二千年中国式DNA」的特殊连结方式，令我震撼也令我感动，仿佛我也随之开始某种「变项」——超越梦想，让心自由飞翔。

本来我是这样说的……



美籍心理学家弗洛姆说：

「现代文化的失败乃在于利己主义的颓废与变迁。这种危机不是由于人们过分关切自己，而是因为人们迷失了自己的心灵，对真正的自我利益没有充分的关切；更非由于人们太自利，而是他们执迷于物欲，不懂得关爱自己。……」

「自私是人格残废的表现，由于无能怯弱才需要依赖。……」

「一个沉溺于自己私利的人，没有能力去爱别人和爱自己。一个自私者永远不能做到真正的利己，因为利己的真谛不是出于主观的个人利益，而是客观的人类灵性，人应本着客观的人性去充实自己和关爱别人。」

人，出生于世的目的  
是什么？  
人生除了物欲的追求  
还应该做什么？



〔智度论二〕曰：  
「佛名为觉，  
于一切无明睡眠  
中最初觉故，  
名为觉。」

# 佛

Buddha

“佛陀”之略  
意译作觉者、智者

一切众生  
断三界烦恼  
果报尽者，  
名为“佛”。



智慧的觉悟者…





佛

觉悟出人生智慧  
的圣人……



几百万年以前，人类的祖先走出树林在草原上讨生活，面对严酷的生存环境，聚合团体的力量而形成了部落群居的生活形态。

人，由草原生活慢慢地演变为定居洞穴、山谷，乃至最后到平原，形成乡村与城市的社会结构；生存方式也由逐水草而居、猎食鸟兽进化为畜牧与务农。



由于畜牧业与农业社会中忙的时候很忙，空闲的时间也很多，因此，智慧的人们便开始发展出艺术与哲学思想。

「佛」，是智慧的觉悟者之意。这些智慧的觉悟者们觉悟了什么？他们觉悟出了：

人与时空的关系、  
人生的意义  
和时空宇宙的本质。



《智度论二》曰：

「佛陀，素言智者。

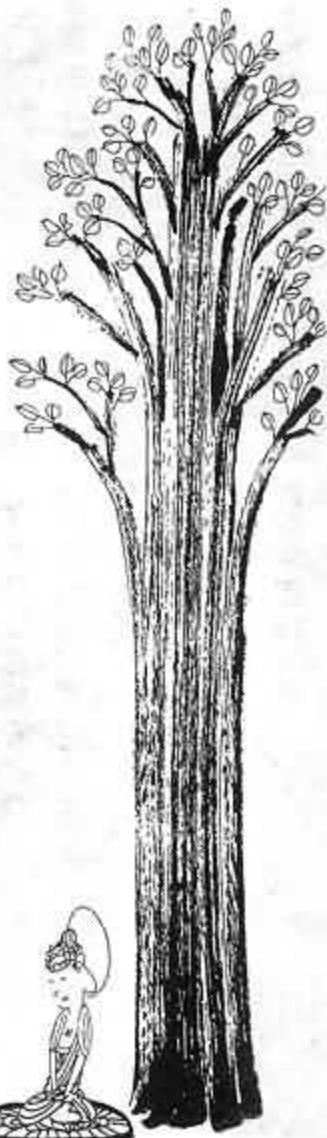
有常无常等一切诸法，

菩提树下了了了觉知，

故名佛陀。」

# 【佛陀】

如来十号之一



约在公元前565年，今尼泊尔境内迦毗罗卫国净饭王的儿子

乔答摩·悉达多（Gautama Siddhartha）降生了。7天之后母亲

去世。悉达多自幼多愁善感，

受传统婆罗门教育，常感世事

无常，于29岁出家，先随沙门

思潮的两位大师阿罗逻·迦罗摩

（Arada Kalama）和郁陀迦·罗摩

子（Uddaka Ramaputra）学习禅

定，后又自行苦修6年，最后在菩

提树下悟道成佛。

提树下悟道成佛。



两千五百多年前，人类的智慧发生了全球性的大跃进，世界各地的很多思想家几乎都在同一段时间里迸发出了智慧的花。

在中国，有老子、庄子等关于人与天地宇宙的哲学思想；有孔子、孟子关于人与社会群体关系应该遵守的人本原则的思想；还有如孙子、墨子、荀子、韩非子等百家的众多辉煌的思想成果。

在古希腊，有哲学始祖泰勒斯、赫拉克利特和德谟克里特（原子论学说），以及后来的苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等智者，

他们的学说影响了西方世界两千多年来哲学与科学的发展。

而在古印度，也出现了百家齐放的繁荣景象，当时的沙门思潮乃至后世形成的各种印度宗教——印度教、耆那教、瑜伽教派等等……其中对东方世界影响最大的要数出生于尼泊尔的佛陀了！

佛陀被后人尊称为世界四大圣哲之一，与孔子、苏格拉底、耶稣居同等地位的精神领袖。两千多年来他深远地影响了东方世界人们的思想，被信徒尊奉为神。



# 【佛教】

佛之教法也。

佛陀教化众生

远离感官的贪瞋痴

远离染着一切诱人的事物

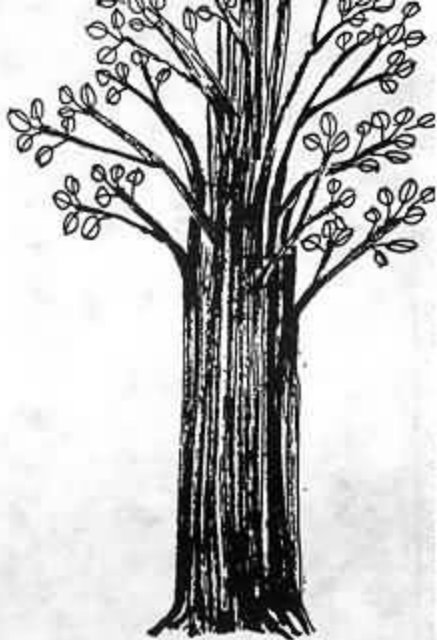
明心断念地去修行

以达寂静之境

得智慧大解脱

请大家跟随我向彼岸的方法，遵照它去实践。这方法便是三法印，四圣谛八正道，十二缘起法……





佛教是佛陀的教导，是他所说的法。当然如果你愿意，你也可以称它为以佛陀为首的一种教团、教派，或一种宗教。

一百多年来，以弗洛伊德、荣格为首的学者掀起了一股心理学研究思潮……但早在2500年前，东方世界的思想家们对人性心理学的专研便已取得很大成

果，只是隐藏在哲学、兵法或宗教教义里罢了。

而佛陀正是对心理学研究得最透彻的一位智者，他还是一位实用心理学的导师。依照他的方法，经过生活中的实践修行，我们可以从错误的认知走向正确的观念；从痛苦烦恼中止息改变为永恒的喜悦安祥。





三法印是佛陀印证无误的真理。

佛陀一生追求人生真谛，到最后终于悟出宇宙中的三个真理……

# 三法印

诸行无常

诸法无我

涅槃寂静





当初佛陀在郁卢吠  
罗村尼连禅那河畔的菩  
提树下开悟，成为一个  
全然觉知的智者，他悟  
出了什么真理？

接着，佛陀游行六  
年传法，他说的又是什  
么法？



佛陀在树下觉悟的  
人与世界的三个真理  
就是：

「诸行无常，  
诸法无我，  
涅槃寂静。」



世间万象，

没有任何是常恒永住不变的。

一切都是由一个起因

和后来的条件互相配合

变化而成的。

而这种因缘条件组合构成

的无常变迁，就是我们

宇宙的实性。

# 诸行无常

有生命就会有死亡，  
美好的事物也会变坏，  
变化不已是宇宙的  
真理。人因企求永远  
美好、不死而生  
出了痛苦，就是不懂得  
这个道理。



宇宙的实相是永远变化不已、没有一刻停息的实体。

而人由于自我短期利益的考虑，从自我的立场希望好的事物能常存，不好的事物不要降临在自己身上。

但这种一厢情愿的想法并不能使事事都遂自己的意，因而生出了苦。

人会痛苦大多是因为人有

「自我」的观念，而又不真正明白身、心内在在外的一切都不可能永远不变，即「诸行无常」这个宇宙的真埋。

所以，佛陀在人灭之前对阿难说：「阿难啊！凡是我们所爱的，终将离去；凡是有生命的，终将死亡。所以不必为美好的事物不能常存、变质败坏而痛苦悲伤啊。」

万物皆无常，  
有生必有灭；不执著  
于生灭，心便能寂静  
不起念，而得到永恒  
的喜乐。

是的！  
老师…







我将在无知的  
黑暗世界为真  
理敲出木铎指  
南！

在此俗界  
无一人与我  
相同, 自为  
尊者, 自为  
最高师。

只有我是佛陀,  
是认识真理的  
觉悟者。

佛陀在树下沉思, 终于悟出原本存在的宇宙法则。他知道人由于不认识, 不明白这个法则而抱着错误的观念活在颠倒梦想之中。于是, 他用余生将这个真理传播给生活于苦难中的人们, 也自创出佛学理论。



一切行  
皆无常



我是这样听说的：



那时，释迦对比丘们说：

你们应当观察到世间的一切东西都不是永恒不变的，这样的观察即是正确的观察。



对外部世界的形形色色应该这样观察：对自己内在的感受、思辨、冲动、意识也都要这样观察，看出它们的无常来。



正确观察就能产生离厌心，而不会有喜爱贪图之心，心灵就获得解脱了。



有离厌心，喜爱贪图之念就会消失，心灵也就解脱了。



这就是正确的观察。正确的观察就能产生离厌心……



比丘们啊！这样的心灵解脱者，如果他能够亲自证实。



我自己已证得这个道理，从生死爱欲的束缚中解脱出来……



心灵获得真正的自由，过着纯净的生活，将来也不会再受缚在爱欲中流转。



比丘们啊！还要注意一点，对无常，对苦、空与非我，也应该要这样观察啊！



那时候，比丘们听完佛陀所说的法，都高兴地去奉行。



世间万事万物都是变化不已的；自己的内心对外界的感受也因时、地、心境的不同而异。看清世间的一切及内心的感受意识并非绝对，便能从爱欲的执著中解脱出来，获得心灵的自由。



存在就  
有变化

世界是一个  
随时间流转变  
迁的过渡现象，  
我们只属于一  
段时间内的  
世界。

每一个写下  
来的字、每一  
件石刻、每一  
幅画、文明的  
结构、每一代  
人，终将如同  
落叶一样消  
失。

有存在就  
有变化，  
没有变化  
的，就不  
存在。

生就是生  
生不息、变化  
不停，不变的  
即是死亡。  
所有的存  
在都是生住异  
灭变化中的一  
个短暂现象而  
已，这就是宇  
宙的法则。  
人冀求现  
世的永恒不变  
违背了宇宙规  
律，当然不可  
能实现。









「世间的一切事物都是流变不定的。」抱持这样正确的心去看待世上的一切变化，那么这些变化就再也不能影响我们的心了。



宇宙中的一切现象都是  
因缘条件相加而形成  
变化不已的现象……

因此

没有一个永恒不变的宇宙，  
人也是一样，从出生到死亡，  
每一刻都在变化之中，没有  
一个实质不变的我存在。

# 诸法无我







人无我，  
法无我……

人会自以为有个「我」，不知这只是存在的假象。因为这个我是随时空不同而变化不停的，并没有一个永恒不变的实质的我存在。由出生到死亡，每一分每一秒的我，条件都不一样。我们由刚出生没有什么行为能力，到长大后叱咤风云，乃至老死之前又回复到没有行为能力，都是随着自己的能力、条件而变迁的。

而我们的身心感受也是因时空条件而异，生出快乐、悲伤、愤怒、恐惧等诸多不同的情绪，随着时空的不同起伏不定。

佛陀印证出最重要的第二个真理便是：「诸法无我」。

没有一个永恒不变的客观宇宙，也没有一个永恒不变、可以流转三世的我在。

一切都在变化之中……



法无我



比丘们  
啊！不论过去  
或未来的万事  
万物，都没有  
绝对不变的，  
何况是现在的  
呢？

那时候，释迦对比  
丘们说：



聪明的弟子若  
照这个真实的状  
况去看：不背负  
过去，不企盼将  
来，也不沉醉于  
现在的欲望……



他就走对了  
方向，就能消除  
欲望，得到自在  
解脱。



同样，过去与  
未来的内心感受  
与观念意识也不  
是绝对的，何况  
是现在的呢？

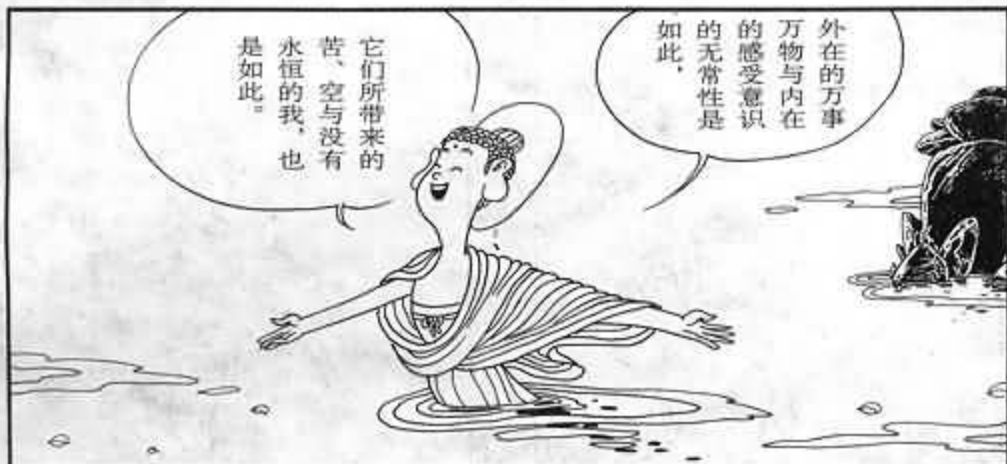


聪明的弟  
子若按照这  
个真实的状况  
去看，不背负  
过去的经验，  
不活在想像中  
的将来……

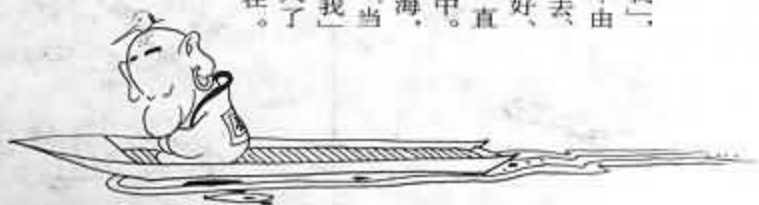


坦然面对接受  
现在，而不是心  
存欲望地期待，  
他便走对了方  
向，将欲望灭  
尽得到了自在。





人因为有「自我」，于是痛苦就产生了！由自我的观点产生了过去、现在、未来，产生了好、坏、顺、逆，于是一直活在企盼与欲望之中。每一滴水都是海，只是他自己不知道，当「小我」消失变成「无我」时，那滴海水即溶入了海洋而得到自在。





人无我




我是这样听说的：  
那时候，佛陀在舍  
卫国祇树给孤独  
园里对比丘们说……



世间外在的万事  
万物都是无常的，  
因为无常所以人  
会感到痛苦……



这个感到痛苦的  
我，其实不是真正  
的我，所以不应  
该停留在这个痛  
苦的我之中。



用这种观念  
来看待，才  
是真正正确  
的！



这个感到痛苦的我其实不是真正的我，所以不应该把自己停留在这个痛苦的我之中。



同样，一切无形的内心感受也都是无常，由于无常，所以人会感到痛苦……



对生老病死产生的忧愁、悲哀、痛苦与烦恼也同样得到解脱。

那时候，比丘们听了佛陀所说的法，都欢欢喜喜地去奉行。



用这种观念去理解，才是真正确实的！

聪明的弟子们若能这样看，就可以不执著于外在的事物变化与内在的感受而得到解脱！

世间的一切都是变化无常的，没有永恒不灭的时、事、物。  
能明白这无常，便会明白没有永恒不灭的我，也没有任何东西是我可永远拥有的。  
因此人要无我地超脱于外在的变幻，融于这层外在的时空，无论生、老、病、死都坦然而受，于是再不受「小我」生死之念的困扰了！



# 五下 分结



## 《葛拉玛经》







要消除我们的无明，得从一切的「如实知」开始，如实知一切不是只听别人所言，而是经过自己证实才去相信，故佛陀说得「正法眼」，就是像亲自见到一样。





真理不能藉由别人嘴里说而得到；真理必须自己去体会实践，才能成为自己的真理。人藉着自己一生的实践就可以揭示一切的秘密，而你自己是你自己最好的裁判。





智慧的觉悟者们证悟出人生的道理与平和身心的方法。他们通过观察和体验，把自己的身心当作一个观察的对象，去了解痛苦等情绪的产生与消退，最后得到了降服它的方法。每个人也可以把自己的情绪作为观察对象，从中证悟出身心统一的方法。



邪思与正思



将虚假的误为真实，  
将真实的误为虚假……



抱着错误  
的观念，  
他就抵达  
不了真实。



将真实的看成真实，  
虚假的知道是虚假……



洞察自己的心，  
正确地看待世  
间的一切，他便  
能抵达真实。



由于无知，我们都用不正确的观念看这个世界，于是才活在欲望、敌意、愚蠢的痛苦之海。我们应该用正确的头脑去思考，以正确的心去看这世界，才能活在幸福之海。





最清淨的真理  
莫过于无常的  
存在，  
最高的宗教莫  
过于道德智慧  
的开展。



最好的功德莫过于  
大悲心，  
最甜蜜的  
快乐莫过于  
于心的宁静。

可以验证的  
才是真理



真理是可以实践与验证的。  
如果是正确的真理，我们必能在实践中立即获得甜蜜的果实。  
如果只是虚无地允诺来世的报酬，这可能是对无知者施展的不负责任的骗术。

最伟大的哲理  
莫过于能教导  
我们当下就能验  
证的真理。



人

由于自我的利益考量而生出了贪欲、不满、愚痴、忧伤、悲痛、苦闷等烦恼……

因此，人应该通过正确的修行了解到诸行无常的真理，了解到宇宙中没有永恒不变的实体，也没有一个永恒不变的我存在。用这种态度去看待内在、外在，不会因为时空的不如意而产生痛苦，慢慢地，就能让自我的情绪不再产生而达至轻安、喜悦的永恒祥和境地……

## 涅槃寂静



每个人都可以正确的人生观、正确的生活方式、正确的修行方法达到令苦不再生起的安祥喜悦境地。

这个永恒的喜悦境界就是智慧的彼岸。

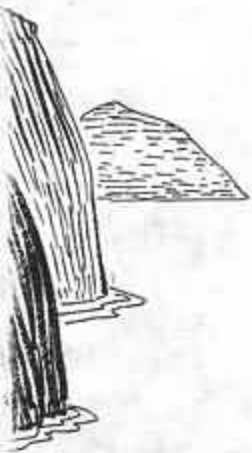
我们的痛苦是来自于我们的无知——去强求违反世间宇宙真理的事物，也就因为世事不能如

人意、不符合内心自我的期望而产生了烦恼。

我们每个人都可以通过对宇宙真理的正确认知，通过正确修行的实践慢慢向契合于宇宙真理的方向迈进，而达至没有痛苦与烦恼的境界。

这种境界就是智慧的彼岸——「涅槃寂静」。

通往世间利益的是一条路，通往涅槃之道的又是一条路。



寂静之道





比丘啊！  
如果你听任  
欲望的驱使，  
便会被它带  
到死地，被贫  
取之心所捕  
获……



如果你不随  
欲望而行，  
就不会被贫  
欲所束缚，  
被它带到死  
地，就能得  
解脱。



释尊，我懂  
了！谢谢您  
为我开示。



好极了！你  
倒说说你到  
底懂了些什  
么？



如果追逐外在的  
一切事物，就会  
被它所捕获而被  
带至死地，被贫  
欲之心所束缚  
……



同样，自己  
的受、想、行、识  
如果随着欲望放  
纵，就会被欲望  
所驱而陷于死地，  
被贪欲之心所捕  
获。



太好了，你领悟得真快。比丘啊！在「色」的方面，如果不被欲望驱使，就不会被它带至死地，就可以解脱贪欲之心。同样，在受、想、行、识方面，如果不听凭欲望驱使，便不会被它们带至死境，就能解脱贪欲之心。

谢谢释尊的  
开导，现在我可以一个人去修行释尊所说的法了。



于是，他找了一个安静的地方精勤修行……



不久之后，他的心灵终于得到解脱，一个比丘便成为一个得道的罗汉了！



人，追逐外在的一切事物；内在的感受思维随着外在的事物起伏，于是他的心也被外在的一切所控制，所捕获而得不到解脱啊！





人都是站  
在一己的立场  
上，以自己的  
想法，自己的  
利益去评估一  
切，而世事并  
非都能尽如人  
意，因此，苦就  
产生了！

一切的苦  
受都来自内心  
中自以为的那  
个我，有了这  
个我，苦也就  
紧紧相随之了。



## 集



这些人生之苦是如何产生的呢？苦产生于心中的烦恼。

而烦恼从何而生呢？烦恼是来自于人们与生俱来的那股强烈的欲望。



这种欲望就是生命中对生存本能的强烈执著——凡是遇上好的、有利于自己的就有渴望拥有、想成为之念。

这就是形成苦的原因啊！

生命的本能就是自利，以便让自己和自己的后代继续下来。因此凡是有利于自己的便想拥有、想成为……但外在的客观环境并不顺人心意，于是由渴望的不能及时满足而生出烦恼，由烦恼便形成了苦。





如果我们能将  
这今我们烦恼  
的根本原因切  
除灭尽，舍离  
一切对自己、对  
外在的执著！

灭



要消除苦，必须将其根源拔除，没有苦的因也就没有苦的果。  
什么是形成苦的种子呢？就是自我，由自我形成的渴望，由渴望所造成的烦恼……



这就是灭苦  
的真理啊！

那时，因为  
没有形成苦  
的种子，苦  
也就消除而  
不生了……



道

我们要达到  
灭苦的最终  
目标，必须要  
在日常生活中  
做到「八正道」  
的修行，那就  
是……



这八种正确的  
修行，无论我们  
是行是住，是坐  
是卧，一天二十  
四小时都要时  
时刻刻做到。

这就是灭除  
苦的修行之  
道的真理啊！



正确的观念，  
正当的思惟，  
正当的言谈，  
正当的行为，  
正当的生活，  
正确的努力，  
正确的心念，  
正确的禅定。



要达到苦  
的灭除这终极  
目标，不能只  
闻法而不行，  
而是要通过生  
活中的修行渐  
渐使自己的身  
心达到没有我  
执，没有渴望  
欲爱，没有烦  
恼的境地。只  
有真正做到这  
些，苦才会从  
根本上消除。





世界如心所呈现



一阵和煦的微风，  
一株盛开的花朵，  
点出春天来临的  
讯息……



一个人一旦觉悟，  
眼前的草木国土  
山河大地都变成  
天堂般的美丽……



为何会这样呢？  
因为我们的心如  
果清静，其所及之  
处也都是清静。



我们觉得世界如何，完全是因我们的心怎么想！  
如果我们的心认为世间肮脏丑陋，我们便看到肮  
脏丑陋的部分。  
如果我们的心觉得世间美妙，我们便看到美妙。







心地清淨



我们的心  
如果混浊，  
不清澈，  
行为即污  
秽。



所以心地  
清淨、行为  
谨慎，这是  
学道的基  
本要件。

行为有了染污，  
就会带来苦恼不断……



行为是心地  
的反映，心有了  
负面的想法，就  
有负面的行为。  
而错误的行  
为就会引来后续  
的烦恼与痛苦的  
后果，情绪因而  
激动不安，心自  
然就不清淨了。

## 控制心意

我们的心  
如果充满着  
贪念、瞋怒、  
愚痴三毒，就  
不可以信任  
它。



我们的心不  
能让它随意予  
取予求，必须  
努力抑制心意，  
以免它放纵地  
追逐欲望。



心像猿猴，无时无刻不往外张望，没有止息的时候，  
禅定是学习控制心意的方法，将心止于一境不使散

动。我们人在那里，心就在那里，我们正在做什么，心也观照所做的事。



一夜贤者偈

不要追悔过去，  
不要企求将来，  
过去的已经过去，  
而未来的还没有到来，  
唯有掌握现在，  
仔细观察眼前的存在，  
既不动摇也不摇摆。



必须如实地观察实践，  
努力做今天该做的事，  
谁也不知道明天会不会  
死……

凡是能这样观照的人，  
他便会聚精会神，不分  
昼夜地去实践，这就叫  
做一夜贤者，也叫做心  
止于一境的人。



每个人要  
珍惜手上拥有  
的，不要想要  
没有的，或追  
悔已经失去不  
再来的。  
渴望目前  
还没有的就是  
「贪念」，而珍  
惜目前拥有的  
就是惜福。



## 忍辱的方法

当别人伤害  
了我们时，我  
们应该这样想  
……



「无论是谁都会有过失呀！」

「这种逆缘对我的修行很有帮助呀！」

「众生对我的修行有很大的恩德啊！」

「我这样忍辱能令诸佛欢喜啊。」

「这样做会获得广大的功德啊！」

「这是因为我不能自主的缘故。」

「这是因为我自己过去的错误行为才遭致如此。」

「这是因为我自己行为上的过失才变成这样。」

「这是因为我自己的心有过失的缘故。」



什么是忍辱呢？就是要能做到：此心不激动、不愤怒、不伤害任何人，也不执著，这样的心境才叫做忍辱之心。



自主

有必要的才说，  
不必要的话不说。

必须要断绝的，  
当下就要戒绝；  
必须修学的，要  
全力以赴去求取。



人必须  
面对几个  
问题：什么  
是对自己最  
重要的事？  
什么事是第  
一优先要做  
的？



完全清楚  
之后，再调整  
自己的心，对  
准目标全力  
以赴地去做。

我们是我们自己身心的主人，如果我们不能控制自己的心，不能控制自己的身，我们怎么会是自己的主人呢？





依教  
实行



如果你诵读  
的经典量少，  
但能遵照着  
去实践……



用正确的方  
法除灭贪念、  
患怒、愚痴  
的火焰而得  
到平静安祥  
的心……



那么你  
于现在或将  
来便都能处  
在最上的幸  
福中了。



放弃旧有的方式，抛弃  
欲望、故意和愚蠢这三种增  
添我们身心不平和痛苦的根  
源，我们才能找到平和的心  
境。





不见真如来

如果有个人手拉着我的衣摆，紧紧地跟着我，但他还抱着强烈的欲望、激情、怨忿之心，行为放荡又无知的话……

那么他跟我离得很远，而我也距离他很遥远。我为什么说他距离我很远呢？



因为他没有看到我所说的法，没有看到法的人也不能看到我。

「佛是智慧的觉悟者之意，「佛教」是智慧之教。信仰佛陀就是遵循他所说的言教，用自己的力量去实践而达到平静安祥的心，以正确态度看待世界的境地。」



如见  
真如来

如果有个人他距离  
我很遥远，但他不抱  
着激烈的欲望，不抱  
激情、不抱忿怒之心，  
不被错误的观念所  
驱使，能不放纵自  
己又有正确的知  
解……



那么他就像  
跟随在我身边  
一样，而我也在  
他的身边。

因为他看到  
我所说的法，  
看到法的人  
也看到我。



佛陀不在世虽已  
有两千五百年，  
但要见如来还是很  
简单。因为他说：

「看到法的人，  
就是看到我；  
看到我的人，  
就是看到法。」





人应该厌离受想  
行识，灭尽它，以  
达至寂静之境的  
彼岸。

他应该主张人  
远离内心世界  
的感受冲动，  
而将它消灭以  
达到涅槃寂静  
之境。

凡是有这  
种正确观  
念的，就  
是我所说  
的法师。



什么是迈向涅槃  
寂静的步骤和方  
向？

一步一步地设  
法把欲望灭尽，  
就是迈向涅槃  
寂静死而后生  
的步骤和方向。

今后的种种生

过去的种种死

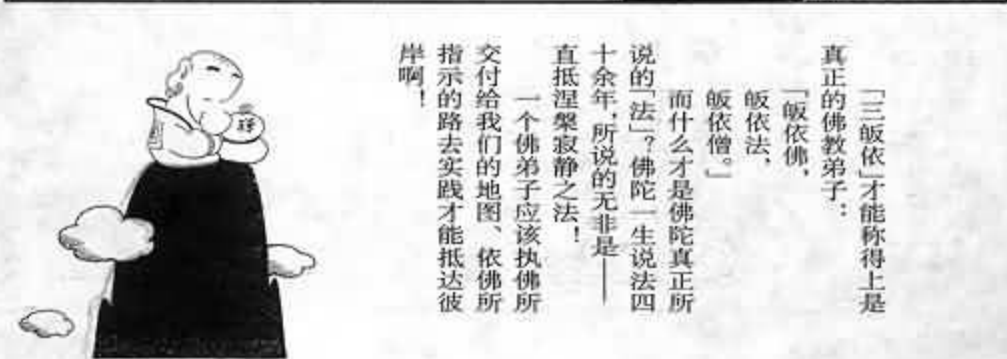


远离世间  
外在的一切  
价值标准。











一切因缘生，  
一切因缘灭。

世间一切现象的产生，  
都是由于有个起因，再  
加上条件的助缘而形成  
的。

如果我们追根究底，  
追究到它的源头，会发现根本  
没有一个不变的实体存在，  
一切  
都只是因缘形成的而已。

# 一切因缘生

一颗种子是可以  
成长的因，加上  
土壤、雨水的助缘  
就成长成一棵大树  
了。为何会有这棵  
大树呢？一切都是  
因缘而生的啊！





「此有故彼有，此起故彼起；  
此无故彼无，此灭故彼灭。」

宇宙的本质是变化无常、流转不居，变化是宇宙的实相。而宇宙中的一切现象都是出自于因缘条件相合的作用。

这些都是佛陀所证悟出的宇宙真理，人会痛苦是因为不明白诸行无常、一切皆因缘起的道理，而强求不可能的事物，生就不想死，美好的希望不变质。而这无知的妄想当然不会实现，因为它违反了宇宙原理。

佛陀说：

「诸比丘啊！缘起是什么呢？」

诸比丘啊！

因为有生，才会有老死。

不论智者出不出世，智者

有没有发现……这个事实定律

早就存在于宇宙的运行之中了。

我所觉悟的，

我所说的，

就是缘起法的

这个相依性，

就是这个宇宙的法则。」

只要有生，就会有灭。世间的一切现象，都会有生、住、异、灭，成、住、坏、空，生、老、病、死。这种相依变化的法则，谁都不可能停止。



苦的缘起

我是这样听说的：那时候佛陀在舍卫国祇树给孤独园里对比丘们说……

一个人如果不明白一切外在有形事、物的真正实相，就不能断除对这些事物的喜爱贪求，就不能断除痛苦。



对自己内心的感受、思辨、冲动、意识这些心智状态，如果不明白其不定性……

就不能断除欲望，也就因而不能断除痛苦。





那时候，比丘们听完佛陀所说的话，都高高兴兴地去遵行。

同样，对自己内心的感受，如果能明白其真实样子，就能远离欲望，断除痛苦。

人往往随着身外的一切有形事物而产生内心起伏不定的情绪感受，于是就产生了痛苦。

看清外在形形色色的价值并非绝对，内心也不随外在事物激荡，心灵就不会受爱欲的束缚了。

一切因缘生



知识、技能和  
才干有助于成  
功和利益、



是它们带来收获  
和幸福的保证……



正确美好的吉祥之兆是  
依循人的能力与行为，  
而无关于宇宙星体的移  
动。



一切皆是因缘，我们的结果如何？完全取决于我们自己的能力、条件、意念和行为所呈现的后果，而无关于命运、星相。每个人都是自己命运的主宰，我们如何，完全取决于我们自己，把命运委罪于神秘力量是弱者的托词。





此有故彼有，  
此无故彼无；  
宇宙之中所有  
的事物现象都  
是有因有果的，  
谁造了恶，谁  
便将承受这个  
恶所带来的苦  
果，任谁也逃  
不了。



没有被烦恼  
绑住的人，  
一定活得很  
安祥快乐。



无烦恼系缚  
者得大安乐



常听闻真理  
的人，很容  
易看透烦恼  
的人为何苦  
恼。



追逐世间  
一切价值，  
随世间的节  
奏起舞的人  
必有苦恼。



人追逐什  
么，必因所追  
逐的事务而烦  
恼。如果希望  
获得安祥快乐  
的生活，得先  
改变追逐的对  
象：不追求外  
在的一切价值，  
而追求内在身  
心的净化，则  
必得大安乐。



## 触因五蕴而生



比丘们啊！  
你们在村庄或森林  
里感受到苦或  
乐时，绝不要把  
那个苦乐变成自  
己的苦乐，也别  
把它变成别人  
的苦乐。



主观感受是由于人以一己的标准去分析判断，才有了好与不好之分，如果我们不去分别它，那么外在的苦乐就不会变成我们的苦乐感受了。



我们觉得如何，是因为我们以后天形成的标准去评判外在的一切……不被这评分标准左右，排除思想框框，便能返本归真，外在的苦乐也就影响不了我们的心了。





不刑害众生



如果我们追求自己的快乐而不去伤害同样也在追求快乐的生命……

将来一定能得到所追求的快乐。



人不应踩着别人的身躯去达成自己的目的。  
人在追求快乐时，不能把这追求踏在别人的痛苦上。  
人在追求获得时，不能把这获得建立在别人的损失上。





人由自我的利益观点去考量一切事物，凡是对我有利的就乐；凡是对我不利的就苦。

但现前有利的乐，也是形成将来苦的原因，为什么呢？因为一切都遵循着生、住、异、灭的运行法则，现前美好的事物定有变异、变坏、变灭，而导致与心所喜欢的事物别离之苦，今天的美丽、年轻、强壮，就会是将来不再美丽、年轻时的苦的原因了。

所以佛陀说：一切皆苦。

现前对我不利的产生即刻的苦；现前对我有利的虽然是乐，但它也是将来苦的种子。

## 一切皆苦



佛陀说：

「比丘们！现在和从前一样，我只教导苦和苦的止息方法。」

佛陀一生传法不谈无关于苦的止息的形而上哲学，他说这些形而上的理论无法用吾人的经验去证实，也无益于痛苦的止息。

而佛陀所要的，是确实实实在帮助弟子们于现世中以正确的认

知与修行终止痛苦烦恼的产生。

佛陀说：「一个人的苦，苦的起因，苦的灭除，以及达成苦的灭尽的修行之道，……都存在于结合「心」、「想」的这个活生生的六尺之躯中。」

每个人可以依循佛陀的教导，终止苦而达至永恒的喜乐。

我所说的法，就是终止苦的方法。每个人若遵照我指引的道路去实行，就可以成为另一个佛陀。





凡是跟终止苦无关的，就不是我所说的。

佛陀一生说法的目的，就是要令弟子们切断因缘法而达至永恒寂静安详的涅槃之境。我们每一个佛弟子都可以遵奉佛陀所传的方法去终止苦，令苦永不再生。





离欲则  
苦解脱



那时候，佛陀在舍  
卫国祇树给孤独园  
对比丘们说……

受制于外，  
在一切有形  
事物的爱欲，  
就受制于苦，  
就不能得解  
脱。



受制于自身内心的  
感受，就受制于苦，  
也不能解脱苦。

比丘们啊！不  
受制于一切事  
物就不受制于  
苦而可解脱苦。

比丘们听完之后，都高兴地照佛陀的指示去做。

同样，不受制于自身内心的感受，就不受制于苦，而能解脱苦了。



知道事物的无常及它所带来的苦与空，知道没有永恒的我，这才是正确的观念。



对事物本相的无知、不明、不断、不离欲贪，乃是迷恋于有形事物的原因啊！

人会痛苦乃是因为有自我——自我内心的感受。而这些感受乃来自于自己对外在世界的价值标准。人要断除痛苦，先得要明白外在世界事物的价值与内心世界的感受都是自我这颗心所造成的啊！





一切都在燃烧



接触这些感官和意识的宇宙万事万物也都在燃烧。……

由身心与外界接触而生出的苦乐、不苦不乐也都在燃烧！



为何会燃烧呢？

因为身心与外界接触而产生的食欲之火在燃烧，患怒之火在燃烧，愚痴之火在燃烧！



生、老、病、死、忧、悲、恼、苦种种烦恼问题的火焰也时时都在炽热地燃烧！

人的身心若站在一己之私的立场上，随着外界而流转，便会产生食欲、患怒、愚痴三把烈火，唯有熄灭这烦恼的苦源，才能获得清凉与安适。







自我是引起痛苦的根源，我们痛苦都因为与我有关；所发生的事物对我的触动愈小，痛苦也就愈少。而欲望是人最难以克服的火，有的欲望是生理性的，有的则是心理性的。人要克服欲望当然心要清净，自我克制不去想，而身也要远离产生欲望的处所，以免一触即发得不可收拾。





欲望是  
一种陷阱



眼所见物、  
耳所听声、  
鼻所嗅香、  
舌所尝味、  
身所接触。

这五种由外  
在而来的感  
受最容易引  
发欲望。



我们肉体所喜欢的，  
心就会被它所吸引，  
而忽视了它所带来的  
可能灾祸。

就像森林里的鹿陷  
入猎人所设的圈套  
而被捕获。



无疑的，五欲就  
是圈套，我们如  
果陷入了圈套，  
烦恼马上就会兴  
起，痛苦也随之  
而来。

因此见了这五欲  
之灾，就必须有  
避免中圈套的方  
寸，不要误入其  
中。



欲望是由我们自己的感官接触到外在  
的一切事物而发生的。

当我们遇到自己喜欢的一切，我  
们的心马上兴起一股希望拥有、希望成

为的希望。当我们得到心所喜欢或达成心里希望成为  
的事时，又期望喜欢的事物不要变质、不要离去……





瞋怒能消毀  
百千劫內之善根

一个人如果真做到了布施、持戒，但是不能忍辱，他就仍会发怒；一旦发怒，他过去布施、持戒所积累的一切成就，在刹那即便破坏无余了。



这就是瞋怒  
能摧毀万善，  
瞋怒能消毀  
百千劫內所  
积累之善根  
啊！

千劫所积累，  
布施供养德，  
及种种善行，  
一念瞋心起，  
皆摧毀无余。





地狱在哪里？地狱不在那边，也不在这边，地狱在我们的身心里；我们由于欲望难以达成，渴望、贪念难以满足，而产生贪欲之渴与瞋恨不满之火，焚烧我们的身心。





大多数的痛苦是由人的自我观念产生的。

人执著于「我」，执著于「我所有」……因此，凡是不利于「我」和「我所有」的就为之痛苦。



## 我执



我们连自己的生命都不能有效地掌握，何来属于我的物呢？



人执迷于有关「自我」的一切：我的欲望，我的利益，我的所有，我的光荣，我的骄傲，和我自己本身……

凡是跟我有关系的，就会因而产生喜乐与哀伤之情，也因此一生都受缚于这个我和我所有。

我执是最大的痛苦来源，所以佛陀说：

「没有我这个人，也没有属于我的物，如果已经知道没有『我』，又凭什么有『我的物』？假如能这样理解，也就能斩断所有的烦恼。」



舍弃妄我



人追随着  
内心世界与  
外在世界，  
受欲望与烦  
恼的驱使，  
陡增加命运  
的遭遇：



由色、受、  
想、行、识  
假合成的  
我，既非我  
也非非我……



色



色

色

色

色

色

色





将人捆绑得  
心神动摇，为魔鬼所乘……



色、受、想、  
行、识，都是  
打了结的  
绳子……



以上这些，  
是比丘劫波所问  
的道理，也是尊  
者罗睺罗所问  
的二经。



人由外在世界的色与  
内心世界的受想行识构成  
了一个假我，妄我，一生  
都被这个假我、妄我所驱  
役。  
人应该舍弃这个妄我，  
而无我地融入所处的时空  
中。当妄我消失，你就得  
到了全世界。







我们每个人都是由很多的我所构成的。这里我有：小我，中我，大我……

凡夫都只为自己的短期利益考量，斤斤计较于微小而短暂的利益，为之而乐而忧。

智者则舍弃小我，而朝向长远的整体目标。





心是身的主导



心是身的主导，心里怎么想，身就怎么行。人要降服自己的身心，使自己成为自己的主人，首先必先要降服自己的心。能够降服自己的心，身自然就听话了。





人的心，  
往往都倾  
向于他所  
企求的方  
向。

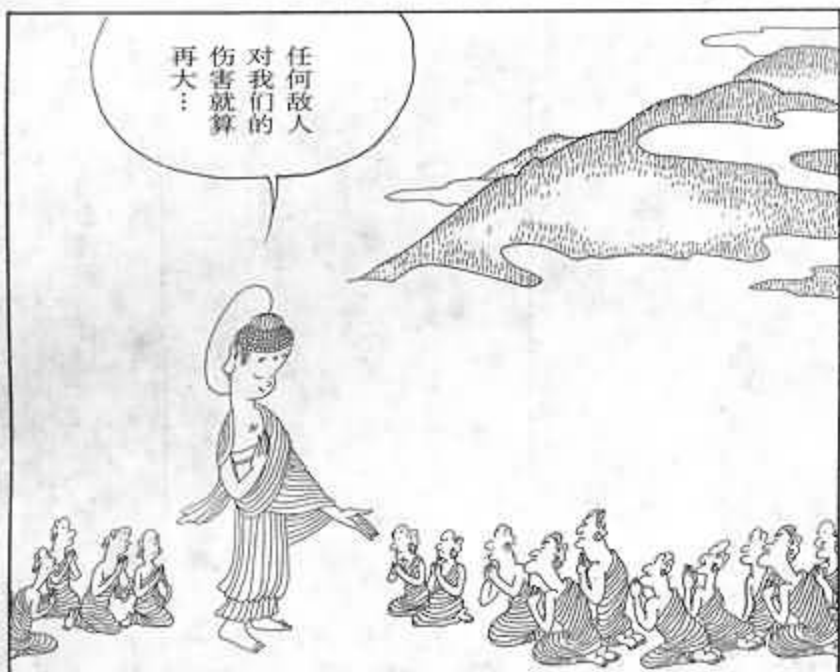
心随意转

平常人的心并不常随着他的身处在一境，而是随着他的意念驰。因此，人应该清静自我的意识，不令贪欲、瞋恚和害人之心存留在自我意识里，心自然就会清静了。

想到贪，  
贪心即生起；  
想到瞋，不满就  
特别强烈；想到  
损害人，损害心  
就增长。



自作  
自受



也比不上我们自己的贪欲、不满、嫉妒对我们自己的伤害来得大。

我们最大的敌人就是我们自己，我们遭遇的不好后果通常都是自己的错误造成的。「胜人者有力，自胜者强。」能战胜自己身心的是最勇敢的斗士。





追逐欲望而不知道满足的人，如同抓着火炬迎风向前奔走一样……

欲望是火

最后被火把灼伤手臂、被火焚身是理所当然的结果。

欲望像大海一样，永远也无法填满。人追逐欲望，满足了一个之后会再形成另一个更大的欲望，乃至最后被欲望所毁灭。





其实每个人都知道，我们的一生真是极其有限的，但由于无知而在很多事物上浪费了生命。唯有以纯净的心灵看这世界，我们才能以喜悦、宁静的正确观念享受生命。





一切都  
不要执取



如果不执著于  
世间的一切物质名  
利，就不会被物质名  
利所控制；正由于  
人追求这些，才被  
它们所缠困不得  
解脱。



但人太在手自己  
的感觉、感受、困  
而才被它们所缠  
困不得解脱。

如果能无我  
地不在意自己  
内心的感觉、  
感受、思维、  
观念，也就不  
会被自己的感  
动所控制。



比丘们啊！如果外在的物与内在的欲对人无害，那么人就不应该厌弃它们……



正因为这些外在的物质名利与内在的欲望对人有害，所以人们啊！



比丘们啊！对外在的物与内心的欲如果不能看清它们，而迷恋、追逐、沉溺其中……

那么他将永远停留在是非颠倒的误区中，无法得到正确的智慧，得到自在解脱。



人追逐物质、名利，人就被物质、名利所掳获；人放纵自己内心的欲望，人就被自己的欲望所驱驰。

人若能看清外在的物与内在的欲，便能正确地走上智慧之路，不再被它们所控制而得到自在解脱。



世间的所有现象

皆生于因缘……

如果我们以任何现象、事物的发展结果追究到它们发生的源头，会发现除了因缘际会条件相生之外，并没有一个实实在在的“东西”使得它产生。

因缘所生之法，究竟而无实体，曰「空」。

一切因缘生，  
一切因缘灭。  
除此，并无原本  
不变不异的实体  
存在…这个真理  
就叫做“空”。

空



空不是空无所有，  
空更不是无所谓。

空是宇宙的本质、宇宙的实相。

宇宙万象都是由条件的变化与互动才产生的，宇宙的本质并没有一个实质而永恒不变的东西，宇宙的这种本质属性，佛陀称之为空性。

空，  
是一种状态，  
是一种观念，  
是一种生活态度。

世间一切皆空性，  
没有永恒不变的东西。  
美好的事物希望永远  
保有，这种想法  
违背宇宙的真理。



一个人了解宇宙中的空的真理，他在生活的实践中

就不会妄想执取任何不变、永恒的事物，也不会因事物的成、住、坏、空和生、住、异、灭的变化而痛苦了。

因为他知道，  
变化不已是宇宙的韵律。

不偏不倚  
之道



一根木材在大河中  
顺流而下……  
它既不靠岸，  
也不沉没，  
不漂向陆地，  
也不被人捞取，  
不被卷入漩涡，  
也不从内部腐烂，  
最后，  
它一定会流入  
大海。



一个修行者也要像  
这根木头一样：  
即不执内，  
也不执外，  
即不执有，  
也不执无，  
即不执正，  
也不执邪。



他虽远离迷惘，  
但也不拘泥于觉悟，  
任其一身在道的河流  
中浮游，最后终将流  
入智慧的大海。这  
种态度就是修道者  
应有的中道见解与  
中道生活。



执著是个陷阱，  
人执著于什么，  
就被什么所困，  
执著于觉悟，  
就被觉悟所困。





所有的外在对象  
不论过去、未来、  
现在、内在、外在  
大的、小的、美的、  
丑的、远的、近的  
都是非我，但又  
不异于我。



人处在任何时  
空之中，就与那时  
间、空间同体地完全  
融合；你属于那时间  
空间，而那时间空间  
也属于你。



用这种态度  
去看待我与  
外在的世界，  
才是「无我地融  
入的最高智慧」。



人与时空  
不应有我  
与对象之分。  
我即外在世  
界的时空，  
时空即我。



对于自己内在  
的感受、思维也是  
同样，不论是  
过去、未来、  
现在、内在、  
外在、大的、  
小的、美的、  
丑的、  
远的、  
近的、  
这一切  
都不是  
我，但也不  
异于我，不  
应该有我与这  
些对象的对立二元  
看法。



无我地把自己  
融入内心的  
世界……

内心的世界  
即是我，我  
即是内心的  
世界……

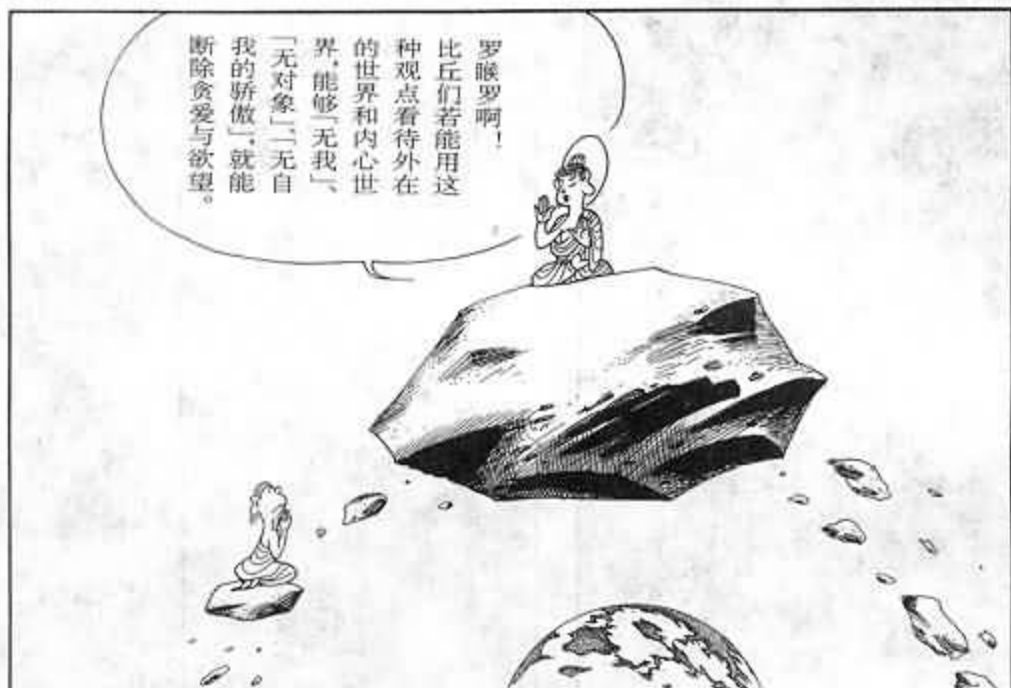
于是就能无  
我，也无内心  
的世界，受、  
想、行、识也  
就消失了。



以这种无我  
地融入的智  
慧去看待我  
与内心的世界，  
即是正确，  
至高无上的  
智慧。







人活在时空中，无哪一部分是我，哪一部分是对象。应该把自己化为亿万个微粒分子，融入所处的任何时空。时时是我，片片是我，无分好、坏、顺、逆，都珍视地去品尝。





只知道满足  
欲望和一味的苦  
行，都不是求道  
者应走的道路。

佛陀年轻的  
时候过的是极为  
养尊处优的生活，  
后来他一心想证  
得真理而苦行六  
年，却没有获得  
真正的觉悟。

于是他离弃  
两端，领悟到中  
道才是证悟所应  
走的道路。



求道如  
弹琴

琴弦绷得太紧  
或太松，都弹  
奏不出和谐声  
音，唯有适  
当的松紧才能  
奏出美妙的乐  
曲。



修行寻求觉悟之道  
也如同弹琴一样，怠惰  
松懈不能得道，太过专  
注紧张也同样不得成就。

因此，我们努  
力向道必须慎  
重地掌握适当  
的尺度，不令  
太紧也不令太  
松。



修行者应  
摆脱两种极端  
的生活，启开  
心眼，进修智  
慧，行走于导  
向觉悟的生活。  
什么是中  
道生活呢？正  
见、正思、正  
语、正业、正  
命、正精进、  
正念、正定，这  
「八正道」即是  
中道生活。





如果我们觉得对方比较大、比较强，那是站在外在的立场看事物，是因为我们自己比较小、比较弱……如果我们抱着这样的想法，那也是站在自我的立场上看事物了。真理超越两边，既不站这边也不站那边……



受只是受，不  
理是福是祸

有生就有死，  
有福就有祸，  
有好事就有坏事，  
人必须知道这个  
道理。



而愚痴之人  
只会企求幸福而厌恶灾祸。

学道修行之人超越这两种，  
不执著于任何一边。

聪明的人知道凡事要看两边，有好的一面也有坏的一面；愚痴的人则是企求好的那一面，抱怨坏的那一面；智者超越两边，他融入善善恶恶，因为他能无我，故也无好、坏、福、祸。



人,当他兴  
起执著之心  
时,迷惘就开  
始产生了。

一切不可执著



因此,步向觉悟  
之道的修行者  
应该要做到:  
不坚持、不执著、  
不停滞、不自我  
拘束地生活。



如果我们执著,  
便不可能融入……  
生命的意义在  
于无论处于任何时  
间、任何地点,都无  
我地融入自己所处  
的境地,这时看起  
来虽一无所得,……  
但其实我们得到了  
「全部」。



毁誉不能改变事实

如果有人毁谤我，  
毁谤我的教义或是  
我的弟子……不要  
因而沮丧或烦乱。

因为这样的反应只  
会造成更大的损害。

如果有人赞美我、我的  
教义或我的弟子……

不要因而过  
分欢喜得意，  
因为这样的  
反应会妨碍  
了正确的判  
断。

人要有自主的认知能力，  
我们如何，完全是因为我们本  
身，并不因为别人称我们好就  
变成好；也不因为别人说我  
们坏而变质变坏。





融入一切  
才是智者

我是这样听说的：  
那时候，佛陀住在舍卫国  
祇树给孤独园对比丘  
们说：

你们仔细听，  
我来为各位说  
什么是所知法、  
什么是智、什么  
是智者。



能正确地看  
清世间外的一切，能正确地认  
识自身内心世界的  
受想行识，即  
是所知法。

色

受

想

行

识

能调伏贪欲，  
断绝贪欲的诱  
惑，能超越贪欲，  
这才能叫做「智」！



什么是智者  
呢？阿罗汉  
就是智者。







世界万物皆呈现它自己原本的样子，条件都各不相同。而人也是一样，每个人都有自己的条件、能力、性向、意愿和机会，也因此发展成了不一样的结果。但每个人自己觉得快乐、幸福或是痛苦、悲伤的人生观并不取决于他自己本身的条件与境遇，而是他自己心里怎么想……如果我们的心抱着错误的负面观念，我们就活在痛苦之中；如果我们的怀抱持着正确积极的观念，我们便活在快乐喜悦之中。

## 自净其意

每个人都能够  
做到净化自己的  
心、矫正自己的  
意而达至清静  
无染的喜悦之境。



佛陀说：「天堂和地狱不在世界以外，天堂和地狱就在我们自己的这个六尺之躯里。」

人会依过去的生活经验对任何事物的好、坏作出评断，对每天所遭遇的任何事物，他都会用心里的这个好坏标准去对照。

凡是对他有利的就心生欢

我们觉知的世界其实只是集聚、存在、变化、消失的过程和心与物的再组合。



喜，凡是不如己意的就心生不满。内心的情绪也因外在的境遇而生出贪、瞋、痴、喜、怒、哀、乐……身心因而受缚于外在时空环境的转变，不能做一个自主的人。他的身心不能由自己掌控，便成为客观条件变化的天堂与地狱的化现场所。





世间的  
一切事物都  
是由原因和  
条件所产生  
的，原因和  
条件两者构  
成了因缘。



认清一切事物  
的真相，便能看  
清自己的执著妄  
念，因而对它们  
产生厌离的心。

能看清时空万物的  
真相，便能摆脱外在世  
界与内心世界的欲求而  
得到解脱。

能知晓一切事物的  
产生只是来自原因和条  
件的因缘聚合，便能看  
清自己的妄念执著，因  
而产生厌离欲望的心，  
摆脱外在世界与内心世  
界的束缚。



无常

苦

空

非我



形式主义得  
不到成果

食肉、断食、裸体、  
光头、蓬头乱发、  
肮脏、粗糙皮肤、  
拜火、忏悔、唱诵赞美、  
奉献、祭祀、举行庆典……



这些行为都不能  
令人克服疑难，  
也不能净化人的  
身心。



自我净化除  
了要知道净化的  
次第方法，最重  
要的是要自己亲  
自去实践。  
佛陀指出通  
向彼岸的道路，  
修行者只有亲自  
去体验实践才有  
可能抵达最终的  
目标。路要亲自  
去走，形式主义  
的祭祀、唱诵、赞  
美并不能令我们  
抵达终点。



持戒、禅定、智慧

寻求觉悟之道首先  
必须修学三件事情，  
这就是：戒律的遵  
行、心念的集中和  
智慧的开发。



戒律是什么呢？  
遵守戒律以控制  
身心，把守五种感  
官的大门，再小的  
罪过也不去做，而  
对于善行则务必  
奋力去做。





心念的集中是什么呢？就是远离欲望和摆脱所有令我们引起情绪的事物，将心导入安定不动的境界。

智慧的发展是什么呢？就是要了解什么是苦，形成苦恼的原因，消灭苦恼的方法和如何达至无苦的境界。



能做到戒、定、慧这三项，才可称为走上觉悟的正确道路。

是



要达到智慧

慧的彼岸，心境得永恒的安祥喜悦的修行次第是持戒、禅定、智慧。

持戒过简

单的生活，不作恶，能令情绪不生；禅定将心止于一境不妄想，会让欲望、贪念远离。

仔细观察

自己的心，可以真正地解苦的形成与苦苦的消失——苦集灭道的智慧。



身语意的  
净化



学道之人  
必须净化  
身、语、意  
三种行为。



不杀生、不偷盗、  
不犯邪恶的爱欲，  
就是净化身的行为。

不说谎、不恶  
口、不挑拨离间，就  
是净化语的行为。



不贪禁、  
不瞋恨、  
没有邪恶  
的见地，  
就是净化  
意的行为。



持戒、禅  
定、智慧是抵  
达彼岸的修行  
次第。

持戒要先  
做到有关于个  
人的身、语、  
意三种行为的  
自我控制与净  
化，也就是行  
十善——不杀  
生、不偷盗、  
不邪淫、不妄  
言、不两舌、不  
恶口、不绮语、  
不贪欲、不瞋  
恚、不邪见。



语行



一切语言分五种相对的形态：  
合乎时机与不合乎时机  
的言语；  
合乎事实与不合乎事实  
的言语；  
温和与粗野的言语；  
有益与无益的言语；  
慈祥与憎念的言语。

我们日常言谈时要  
时时勉励自己：  
我的心不为外物所影响，  
粗野的话不应从我的  
口中溜出去，  
同情和慈悲要永远  
留存在心中，  
不让忿怒和憎恶  
的心生起。



人的行为引起  
了外在的反应，而  
这些反应又引起了  
人内心的感受。  
修行者要自我  
控制身、语、意的行  
为，因为错误、过度  
的行为会引来烦恼  
与痛苦。  
而身、语、意三  
行中最易引起外来  
的纷争乃至影响我  
们情绪的就是语言  
了。



善不因为别人而改变



如果有人愚昧地对我做了错事，我将回报他无限的爱。



他愈是作恶，

我愈作善。



每个人要做真正的自己，而不是随着时空境遇的不同而改变这个真正的我。

一朵芳香的花朵不会因为别人认为它美或丑而改变它的芳香美丽。一个人也一样，如果我们善的，就不应为别人的恶而使之变为恶啊！

我永远放出  
净善的芳香，  
如同一朵花  
一样。







佛陀一生说法数十载，重点只在强调一件事，即如何找出苦因并将之灭却而达到真空寂灭之境！

「多闻」即是听得佛陀所说的这个法并能体会实践，而不是听得很多不正确或无用的空洞言词。





不修  
戒、定、  
慧者不  
是求道  
之人

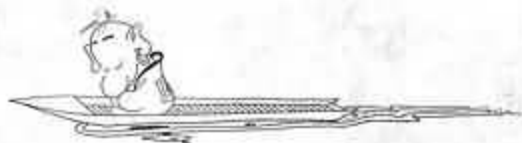
驴子并没有牛的形状、声音、犄角，即使紧跟在牛群之后而自称自己是牛，谁也不会相信啊！



同样的道理，如果一个人不修戒律、禅定、智慧三种道学，而自称是佛弟子，那也是十足的愚痴啊！



求道修行的人最重要是实践智者所指引的道路，朝向目标迈进。学佛即是戒、定、慧的实行，如果不实际去实践，光是空口而谈，怎能抵达目标？





苦解脱

比丘们！  
我们出家人要  
剃发、持钵乞食  
来维持生活。我们过着所有生活  
中最差的生活是  
有目的的……这并非是因为  
所规定的，也  
不是被人所强  
迫，不是因为  
负债也不是因  
为穷困……而是因为我们身心  
陷于苦、沉于苦、  
被苦所围绕。我们过这样的生活，  
是为了除尽这种苦  
和解脱苦，才到这种  
地方来的啊！修行的目  
的是为了消除  
自我的痛苦烦  
恼而达至永恒  
的喜悦。修行不是  
为了获得成就  
知名度，也不  
是为了高人一  
等、成为别人  
的老师。如果不能  
解除自己的痛  
苦，就是偏离  
了修行之路，  
不是真修行。



掌握实际

兄弟们！  
不要热衷于  
世俗的思想，  
把时间浪费在  
对于终止苦无  
益的事物上。



例如想确定这世界  
是永恒的还是无常  
的？世界是有限的  
还是无限？



你们要把心致力于  
苦、集、灭、道四圣  
谛上，去了解并实  
践灭苦的方法。



形而上的理论、超越吾人感

官经验的玄学只会增加人的

困惑，无益于消除痛苦的修

行。实践是抵达真理的唯一

方式，抵达而得智慧之后，很多事自然就知道了。



自灯明，  
法灯明。



阿难啊！你们要自己为明灯，以自己为依处，没有别人能作为你们的依处。



以法为明灯，  
以法为依处，  
没有其他的  
能作为你的  
依据。



这种人才是  
我们修行的比丘  
中境界最高的。



能够以自己为灯，  
以法为灯指引自  
己的道路的……



我们要依靠自己指引自己的道路；  
我们要依据正确的方法，走向正确的方向。  
我们每个人得要自救，没有别人能救得了我们。





佛陀不是一个神，不是救世主，而是一个老师，一个正确生活的典范。他生而为人，死而为人，每一个人都可以去学习他，每一个人都可以变成佛陀，变成一个觉悟的人。



佛法就是佛陀的教导。两千五百多年前，佛陀便悟出人生的道理，他说：

「无限地扩展物质的欲望而忽略精神的净化是不智的，也是行不通的。不拓展丰富的心灵，让身心保持内在的和谐、喜悦，而盲目、一厢情愿地追逐名利、财富、纵情恣欲，贪图物质方面的享受，永

远无法获得内在的健康与快乐。」

我们应该自觉地去探讨心灵的奥秘、充实自己的内涵，朝向精神素质的内在进化发展。

最后终将发现，调御身心、开发精神宝藏所带来的喜悦竟然是如此的甜美与永恒啊……



每个人都有内在自我进化的能力，只要依正确的方式努力去实行，就必能得到成果。只要有心，就能分别善恶。只要有身体四肢，就能实践佛陀所说的道理，从一个深受时空环境的变化而痛苦烦恼的凡人，净化为一个自在自得、永远处于安祥喜悦的觉悟者，成为自己身心的真正主人。



## 作者简介

蔡志忠

籍贯 / 台湾彰化

出生 / 一九四八年二月二日

经历 / 一九六三年起开始画连环漫画

一九七一年任光启社电视美术指导

一九七六年成立远东卡通公司、龙卡通公司，

拍摄卡通作品有《老夫子》第一、第三集、《乌龙院》，

《老夫子》第一集获一九八一年最佳卡通影片金马奖

一九八三年开始在报章杂志上发表四格漫画，作品在

新加坡、香港、马来西亚、日本报章上长期连载

一九八五年获选为台湾十大杰出青年



# 蔡志忠古典幽默漫画系列

·西游记

——大闹天宫

·西游记

——西天取经

·西游记

——大战牛魔王

·后西游记

——再赴西天求真解

·后西游记

——小圣大战不满山

·后西游记

——阴阳二气山

·后西游记

——黑孩儿与牛魔王

·封神榜

——传说和现实(上)

·封神榜

——传说与现实(下)

·三国志

——忠肝义胆群英会

·水浒传

——英雄好汉的本色

·白蛇传

——雷峰塔下的传奇

·少林寺

——天下武学的殿堂

·鬼狐仙怪

——聂小倩·杜子春

·鬼狐仙怪

——醉狐·乌鸦兄弟·龙女

·鬼狐仙怪

——三生三世

·鬼狐仙怪

——板桥十三娘子·花姑子

·鬼狐仙怪

——周脂除三害·绿和尚

·鬼狐仙怪

——变虎·怪马

·鬼狐仙怪

——蛇天师·雷公传·PT外星人

(以上各种由生活·读书·新知三联书店出版)

# 蔡志忠中国古籍漫画系列

·老子说

·老子说Ⅱ

·庄子说

·庄子说Ⅱ

·孔子说

·论语

·大学

·中庸

·孟子

·韩非子说

·孙子说

·列子说

·史记

·世说新语

·六朝怪谈

·六祖坛经

·禅说

·唐诗说

·唐诗说Ⅱ

·宋词说

·菜根潭

·聊斋志异

(以上各种由生活·读书·新知三联书店出版)



## 蔡志忠西方哲理名言漫画系列

· 爱情十句话 I

· 爱情十句话 II

· 西方十句话 I

· 西方十句话 II

· 西方十句话 III

· 西方十句话 IV

· 西方十句话 V

· 智慧之书十句话

· 艺术家十句话

· 漫画蔡志忠——半生传奇

· 生命五百句

· 石磊集

(以上各种由生活·读书·新知三联书店出版)

蔡志忠佛经漫画系列

·心经

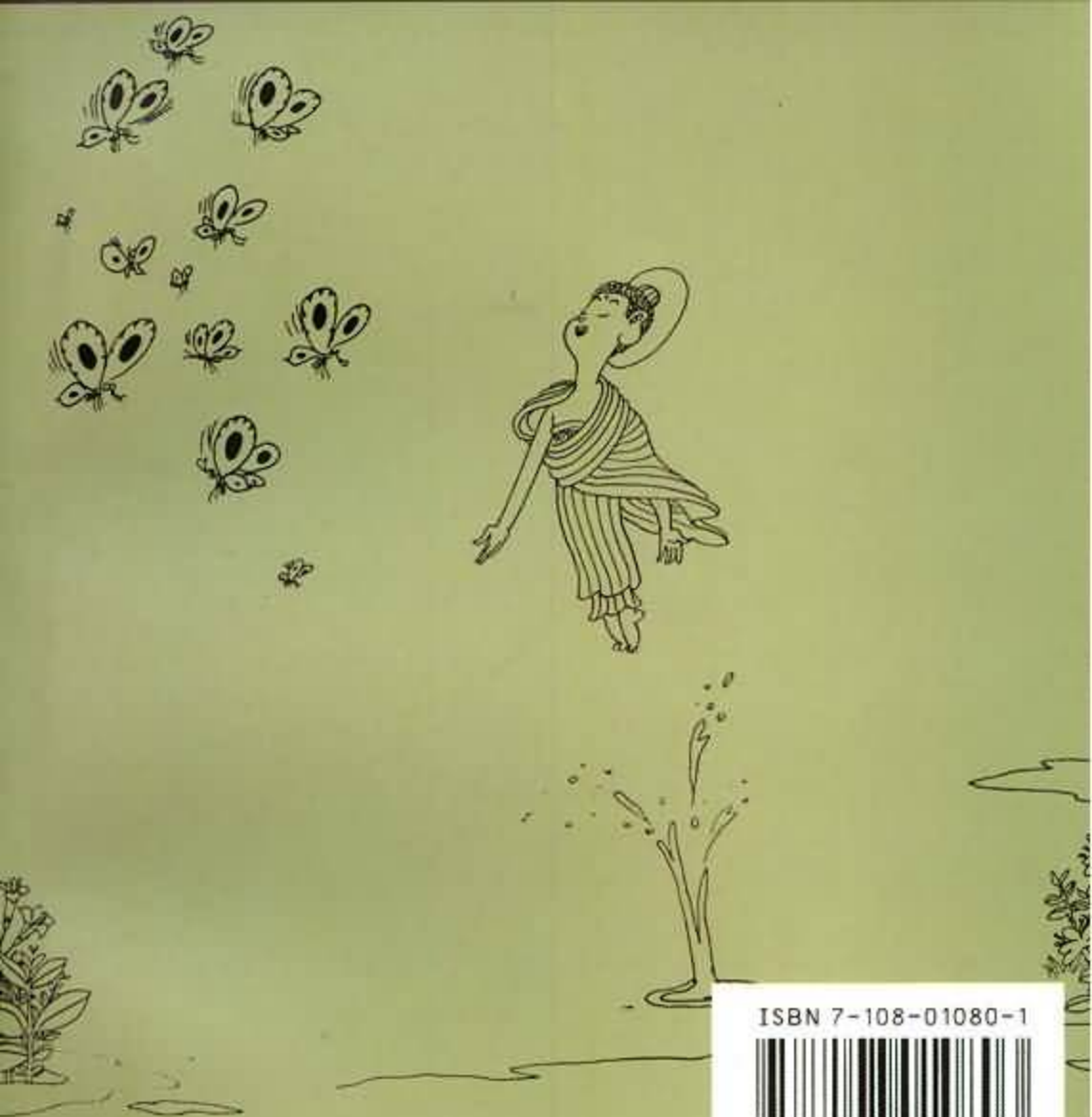
·静思语

·佛陀说

蔡志忠图像英文记忆法①②③

(以上各种由生活·读书·新知三联书店出版)





ISBN 7-108-01080-1



9 787108 010803 >

ISBN7-108-01080-1/J·93 定价: 6.60元