



知量

佛教稳固的基础

知量

佛教稳固的基础



法身寺副住持
释施命





贡献者

- 书号 : ISBN 978-616-7200-50-7
- 顾问 : 释施命—泰国法身寺副住持
- 书名 : 知量—佛教稳固的基础
- 作者 : 释施命—泰国法身寺副住持
- 译者 : 吴东东
- 校对 : 释法敬 王寄宇 黄玲
- 排版者 : Nattawatanakon
- 特别鸣谢 : มูลนิธิดวงตะวันสันติภาพ
陈爱琳 黄玲 翻译中心团体
- 印刷商 : OS Printing House Co., Ltd.
- 出版日 : 2014年4月初版
- 版权 : 泰国法身基金会
- 网址 : www.dmcchinese.tv

本书的内容与版权均归泰国法身基金会所有。有关此书的任何部分，在未经出版者允许的情况下，请勿翻版或刊登在任何搜索系统或以任何其他方式播放、复印、收录等。







知量是指在日常生活“四事”消费中有分寸：所需的吃穿住行都正确、适度和适量。



序言



知量是指在日常生活“四事”消费中有分寸：所需的吃穿住行都正确、适度和适量。既不会给身体带来伤害，也不会给生命带来痛苦，更不会给未来带来社会问题、经济问题和污染问题。

于“四事”知量之人，必然是能控制好己心之人。因其保持正念，不让心受烦恼的制约，知道如何正确地寻找“四事”，以适合自己的日常所需。这样的人不会放任自己的欲望，铺张浪费和追求奢侈。由此，他有充足的财富过生活，有教育基金、有紧急储备金，生命安稳，不会欠下债务。同时还有剩余的财富用于慈善，甚至有时间学习佛法和打坐修行，让自己有机会证入内在的佛法，即生命中的最高目标——证入究竟涅槃。



一般世俗之人缺少知量方面的训练，很容易受到三欲（色欲、贪欲、解脱欲）的诱惑，也很难控制自己的心不受贪嗔痴的影响。这正是不良道德产生的根源，而且会令人持续造就恶业，一生遭遇无数苦难，也无法生起智慧寻找自我解脱之路。

佛陀通过自身精进修习八正道而觉悟，证得四圣谛，得知诸苦之因，并悟出彻底灭除人类之苦的方法。

为了利益大众，普度一切众生远离诸苦，佛陀慈悲地向大众宣说觉悟之法，并公开了一个隐藏已久的秘密，即证悟佛法以灭除人类诸苦的方法，其实就在我们的体内。佛陀的言教有些人能领悟，有些人却无法领悟，那些能领悟的人，跟随佛陀的教诲证悟佛法。之所以会如此，是因为每个人过去累世累积的控制心、锻炼心远离一切烦恼的方法不一样。

佛陀发现此问题后，便改用以知量使用日常“四事”来锻炼佛教四众。首先，从简单地控制心开始，通过让大众了解使用“四事”的真正目的，认识如何知量使用“四事”，锻炼培养正念，让意识不被烦恼束缚。然后，通过持之以恒地锻炼，成功发展自身的习性，让自己不再受到烦恼的束缚。由此，当有缘聆听佛陀教诲时，心就会静定于身体中央，弃除五盖而证得内在的“初道光球”。

依据佛陀的教诲，在证入初道光球后，禅修的人会对自身更有信心，认识到佛法的真实存在，更加精进地修行，行住坐卧中都能不间断地精进禅修，不让心远离身体中心点，

如此就有机会次第证入更高境界的佛法。他们会更加坚定禅修与行善的信念，使自己的生命更光明，遵循世尊的教诲，证得圣法。

因此，通过知量使用“四事”锻炼自己的心，让心静定于体内，并以正确的方法修习八正道，将能次第证悟佛陀所证悟之法，领悟佛陀的教义。

训练知量使用“四事”成为了佛教徒在日常生活中省思身与口的必修课。例如，比丘的227戒，沙弥的10戒，优婆塞与优婆夷的8戒，以及居士的5戒。每个人训练正念的程度虽有不同，但目的相同，都是希望能控制好身与口，让心安住于体内，达到清静和安乐的状态。当受过训练的心与戒亲近时，修习禅定时，心会很快地静定下来，更容易证入内在三宝。

因此，在我们的生命中，训练知量使用“四事”是很有必要的。这不仅是培养各种美好品行的开始，也是遵循佛陀教义锻炼自我的第一步，更是脱离生死轮回的起始点，直至实现最高的目标——证入究竟涅槃。

在法身寺副住持施命师父71岁诞辰之际，众弟子收集了施命师父曾给比丘、沙弥、优婆塞、优婆夷和信众等开示的佛法知识，以“知量”为主题归纳成册。纵观施命师父20多年的佛法开示，每次师父开示的内容都是非常值得世人学习的道德与法要。可以将这些知识运用到日常生活中锻炼自我，培养才德兼备的国家栋梁，既造福社会，又护持佛教，





令佛教永久长存。因施命师父的慈悲，最终将此书命名为“知量：佛教稳固的基础”。

编委会深切希望此书能利益每一个人，愿施命师父的慈悲教诲让每个弟子都能有坚定的信心，训练自己成为世人的好榜样，成为善知识，将佛陀的教义弘扬四方，让法光照亮每个人的心灵。

最后，愿三宝的威德力，众导师与施命师父的功德波罗蜜，庇佑每个人，幸福常在，敏捷智慧，获证法眼，灭尽烦恼，直至法的究竟。

学士部编辑委员会

2011年12月21日







如果佛教四众能圆满具足
三项条件，可确保佛陀的教
法在佛入涅槃后不会消失，
也使佛陀历尽千辛万苦的
觉悟不会白费。



目录



序言	7
引言	21
真定佛教的基础	25
真定佛教基础的主要障碍	31
佛陀时代的艰苦状况	41
佛陀的日常法务	47



三项紧迫的任务	55
• 佛陀的法务：培养人才	56
1. 佛陀时代初期的人才培养	56
2. 佛陀时代中期的人才培养	65
3. 佛陀时代末期的人才培养	66
• 佛陀的法务：培养师资	71
1. 佛陀时代初期的师资培养	71
1.1 佛陀时代初期弘法前的局势	71
1.2 首批六十位阿罗汉外出弘法的计划	72
1.3 以波罗提木叉为指导方针	
将佛法弘扬至全世界	76
1.4 作为弘法者的阿罗汉之德行	80
2. 佛陀时代中后期的师资培养	82
2.1 鼎盛时期的佛教局势	82
2.2 九部经	83
2.3 未成为阿罗汉的弘法者所具足的德行	85
2.4 适宜证入佛法的人的素质	91
2.5 适宜证入佛法的寺院的条件	93

• 佛陀的法务：奠定佛教的稳固	99
1. 佛教界的稳固	101
2. 僧团的稳固	105
3. 佛法戒律的稳固	113
4. 证法的稳固	126
为度众生脱离轮回训练知量	137
• 问题一	139
• 问题二	140
• 问题三	141
总结 知量——佛教稳固的基础	155
如何静坐	163







国家的安稳在于：将人民
培养成善良与有才能的人，
共同发展繁荣的国家。佛教
的安稳在于：将佛教徒培
养成善良与有才能的人，共
同传承与护持佛教。



引言



“国家的安稳在于：将人民培养成善良与有才能的人，共同发展繁荣的国家。佛教的安稳在于：将佛教徒培养成善良与有才能的人，共同传承与护持佛教。”

身为佛教徒，我们肩负续佛慧命的使命。为了能正确付诸行动，我们必须清楚佛陀最原始的教诲，了解佛陀时代的佛教徒如何护持佛教，令佛教长存至今。而且，我们应借鉴当时的方式，护持佛教，使佛教能如佛陀时代那般稳固，并继续长存于世间千万年。







为了让尽可能多的众生脱离轮回，一切法务都要与有限的时间竞争，并以生命为赌注去实践。



奠定佛教的基础



佛教的基础奠定于佛陀时代，至今已有两千五百多年。始于佛陀向魔罗宣说入涅槃的条件的当天，在《大般涅槃经》中有详细记载，大致内容如下：

佛陀时代初期，在佛陀觉悟后的第五周，佛陀端坐于阿阇波罗榕树下，享受解脱之乐之时，无数次阻碍佛陀觉悟的魔王突然现身于佛前，威逼恐吓佛陀速入涅槃。

面对恐吓，佛陀丝毫不胆战心惊，即刻回绝。之后，佛陀以法眼观身寿龄，了解自己虽然已断尽烦恼，但肉身依然无法脱离三法印，总有一天会腐烂瓦解，能让自己历尽千辛万苦的觉悟不白费的唯一方法，就是将伟大的佛法传授给大





众，尽可能地将佛教弘扬四方，让人与天人得以证悟自己所觉悟的法，并将佛教传承至千万年。因此，佛陀向魔罗宣说了弘扬佛教的三项条件，告知在圆满这几个条件后，佛陀才会入涅槃。这三项条件奠定了佛教长存于世间的基礎。

奠定佛教基础的三项条件，如下：

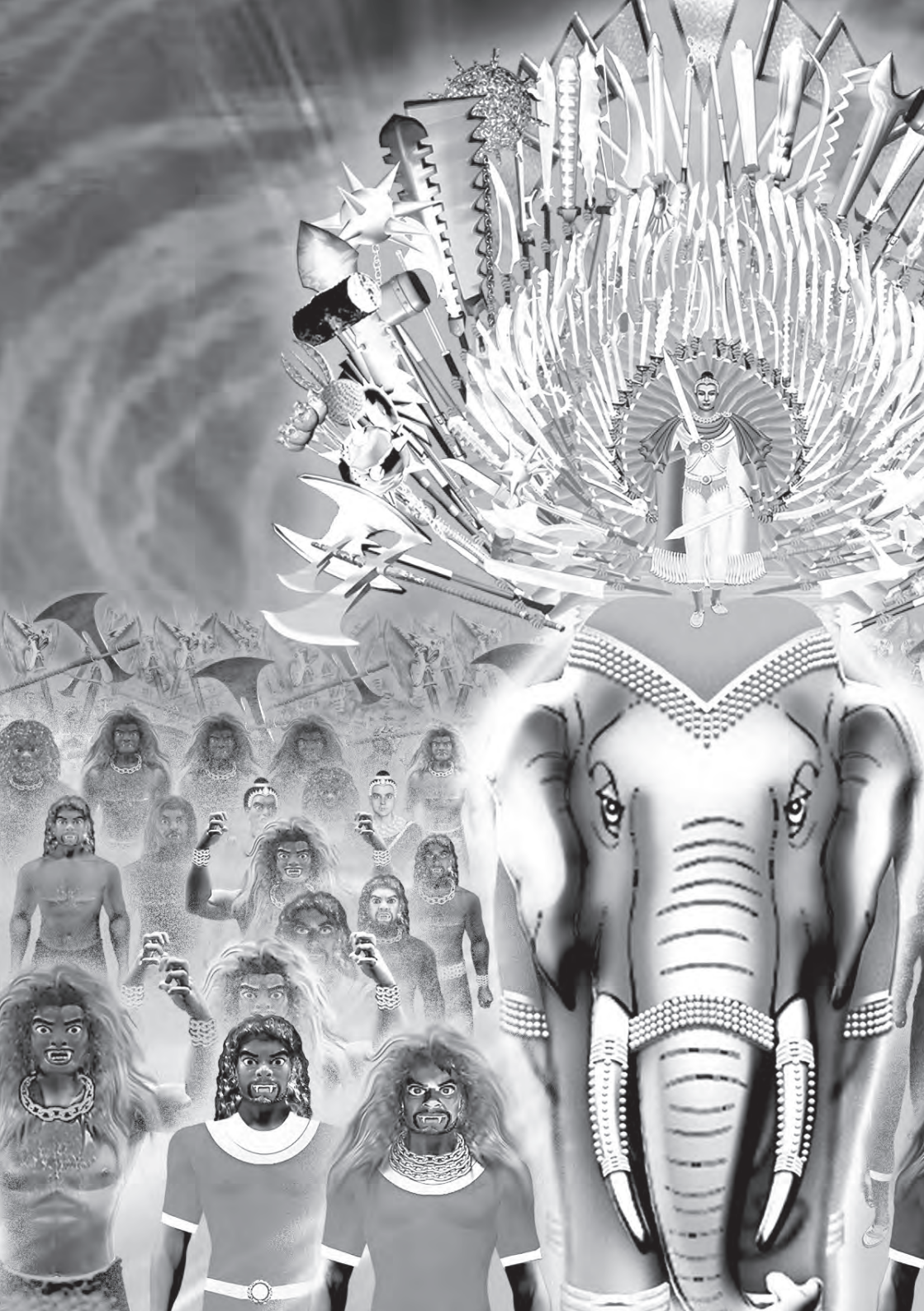
1. 只要佛教四众还不能证悟佛陀所觉悟的法，佛陀就不入涅槃。
2. 只要佛教四众还不能教导他人证悟佛陀所觉悟的法，佛陀就不入涅槃。
3. 只要佛教四众还不能如佛陀平息外道抨击佛教的话语或言词那般，宣说降伏外道言论的佛法，佛陀就不入涅槃。

佛陀宣说这些条件，是为了有足够的时间为佛教奠定稳固的基础，如果佛教四众能圆满实现三项条件，便可确保佛陀的教法在佛陀入涅槃后不会消失，而佛陀历经艰辛的觉悟也不会白费。因为人与天人都会以此为目标精进实践，共同将佛教弘扬至四方，使佛教一直稳固和繁荣，让每一个众生都获得无量的利益。

佛陀提出的条件都是经过深思熟虑的。在奠定佛教稳固基础的过程中，佛陀所拥有的时间并不多。世尊觉悟时已经三十五岁，入涅槃时八十岁，世尊在世弘法的时间只有四十五年。用奠定佛教基础的四十五年时间，与世尊修波罗蜜的二十阿僧祇又十万大劫的时间相比，简直是小巫见大巫。

世尊短暂的四十五年教化，让后代弟子认知到，入涅槃前世尊一直致力于度众生脱离轮回。为了让尽可能多的众生脱离轮回，一切法务都要与有限的时间竞争，并以生命为赌注去实践。如此佛教的基础才能稳固统一，不会在世尊入涅槃后灭亡。但奠定佛教稳固基础的过程中，确实遇到了诸多阻碍。







魔王想尽办法去阻挡弘法，
因为他担心众生明了真理。
必须勤勉精进地自我修行，
只为了能够脱离生死轮回。



奠定佛教基础的 主要障碍



在奠定佛教基础期间，佛陀遭遇了无数阻碍。世尊弘法教化生涯中伴随的阻碍，可分为三类：

第一类：日常生活中苦的问题

第二类：五类魔的问题

第三类：魔王的问题

1. 日常生活中苦的问题

日常生活中苦的问题有四类：身体之苦、共处之苦、谋生之苦、受烦恼压迫之苦。



这四种苦像铁链一样紧密相连。每个人从出生开始便被烦恼包裹，使心不纯净，也导致了体内的元素不纯净。身体内细胞平均每分钟的出生与死亡率约为三亿个，因此身体需要定时摄取四元素。例如，饮食就是为了摄取四元素，在身体变衰弱前，让新生细胞代替死亡细胞。

这些属于身体之苦，给身体补充四元素不仅限于饮食，还包括使用“四事”，即：衣被、食物、卧具、医药。

基于对“四事”的需求，我们不得不想办法谋生，获得财富后换取必要的“四事”。这个世界有充足的“四事”提供给全部的人类，但因为人类的心不纯净，欲望驱使人们想尽可能多的占有“四事”，并为此相互竞争与夺取。谁的手段高，“四事”就属于谁；谁的权力大，谁就会获得想得到的“四事”。

人类在争夺“四事”的过程中，不断地发生争吵与伤害的行为，甚至会发展成国家之间乃至世界之间的战争（历史中这些都发生过）。因此，共处之苦，谋生之苦，受烦恼压迫之苦，以及身体之苦，都归类为日常生活中的苦。日常生活中的苦会让我们不断地流转于生死轮回的监牢中。

由于人们每天从早到晚都沉浸在日常生活的苦里，无缘生起智慧，追寻真理，了解我们为什么出生？生命的目标是什么？用什么方法解决日常生活中的苦？以及如何才能不再历经无尽的生死轮回？

2. 五类魔的问题：让人类生起日常生活的苦

五类魔分别为：烦恼魔、蕴魔、业魔、天魔和死魔。正是这五类魔使人类遭遇无尽的日常生活之苦，从而让心不纯净，身体疲乏，为寻找“四事”不断造恶，久而久之便形成习性。这正是人类历经轮回转世的原因之一。人类就犹如一直被囚困在监牢中一样。

第一类：烦恼魔(Kilesa-māra)。此类魔指烦恼，是一种肮脏的元素，通过强迫、勉强与控制，让心产生焦躁。同时它也是想恶、说恶与造恶的起因，烦恼让各种问题随之产生。例如，因严重的忧郁症而想自杀；贪婪想变富有而去抢劫银行；迷恋赌博欠下巨债，于是贩毒集资来偿还债务等等。这些邪恶的行为，都是因为心被烦恼压迫与控制而导致，因此生活中才产生了各种各样的痛苦。





第二类：蕴魔(Khandha-māra)。此类魔指身体。我们的身体其实是疾病的巢穴。如果身体衰弱，各种病菌就会趁虚而入并伤害身体，最后导致各种疾病的产生。身体之苦是日常之苦中最痛苦的一种，因此，佛陀教诲：“身为苦本。”

第三类：业魔(Abhisāṅkhāra-māra)。此类魔指不善业或罪恶，就是我们前世造恶的果报，具有毁坏的本质，成为行善积德的阻碍，这是人从出生到死亡遭受痛苦及贫穷的根源。只要恶业没有消完，果报就会一直跟随我们到来世，让我们在日常生活中不断遭受痛苦。例如，生来贫穷、天生残疾、生为弱智等等。

第四类：天魔(Devaputta-māra)。此类魔指愚者，就是被烦恼控制心的人，他们一直想恶、说恶与行恶，最后成为对社会有危害的人。例如，抢劫、杀人、强奸、欺诈、吸毒的人等等。这正是给自身及他人造成共处之苦、谋生之苦的根源。

第五类：死魔(Maccu-māra)。此类魔指死亡。往生后人们便失去了在今世为自己、家人及社会造福的机会，同时也失去了为来世累积功德波罗蜜的机会。有时还会将问题遗留给在世的人，令其遭受各种各样的痛苦。

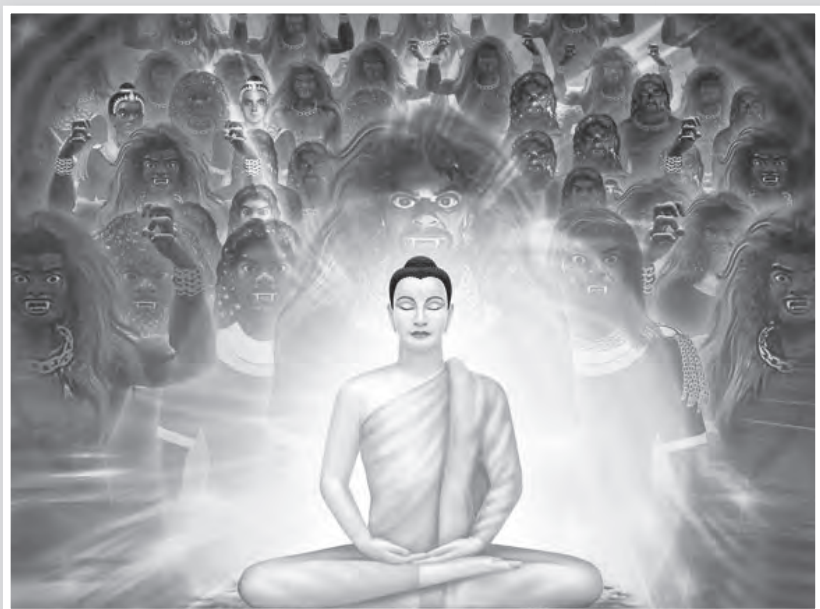
这五类魔魔军，跟随每个人并阻碍人们行善积德，阻挡证入涅槃的路。使人们一直专注于解决日常生活的问题，无缘生出智慧，探寻解脱生死轮回之道。因此，人类就像囚犯，被囚禁在无尽轮回的监牢中。五类魔是奠定佛教基础的主要障碍。



3. 魔王的问题：控制五类魔对人类的破坏

魔王是五类魔的最高首领，他指使魔军压迫人类，让人类遭遇各种苦，从而没有时间寻找解脱轮回之道。与此同时，他还会纠缠与阻挡佛陀与众阿罗汉的弘法，希望摧毁佛教稳固的基础，延迟佛教的传播。

佛陀在觉悟之日见到魔王，在相见的那一刻，魔王就即刻请佛入涅槃。这就是魔王的真实本性，也是他的卑劣之处，他无时无刻不在危害人类，却一直不现身。当佛陀发现轮回的真相后，魔王想尽一切办法阻挠佛陀的弘法，因为他害怕世人明了真理，并通过自我修行脱离生死轮回，最后跟随佛陀进入涅槃。







佛陀只用了四十五年的时间，
却能让佛教长存于世间几千年。



佛陀时代的 艰苦状况



上述三项奠定佛教基础的主要障碍，让我们对佛陀弘扬佛法的状况有了更深刻的了解：

(1) 魔王，制造烦恼以控制人类，是迫使人类造恶业的罪魁祸首，导致人类一直处在无尽的生死轮回中，如同囚犯被囚禁在监牢中一样。只要魔王还没有被灭除，他就会派遣五类魔不断地给人类制造苦难。

(2) 佛陀住世的寿龄有限，肉身住世80年，而弘法的时间只有45年。因此，佛陀并没有足够的时间教化人类，让更多的人如世尊一样证悟佛法、脱离烦恼。



(3) 解决问题的方案， 度化尽可能多的人脱离轮回，而余下的只能等候下一尊佛陀的度化了。

(4) 帮助世人脱离轮回前， 要先让他们懂得如何消除日常生活的苦。为了脱离轮回，充分利用时间，依据八正道如理修行，这是证悟佛法的唯一道路，而其余的路都行不通。

(5) 消除日常生活的苦， 要从练习控制欲望开始。因为烦恼控制心而生起欲望，从而想获得、想拥有，导致不断地挣扎而误入歧途。行走在错误的路上，造下恶业，产生无尽痛苦，生生世世都处于无尽的生死轮回中。

(6) 控制欲望要从训练知量开始， 特别是对“四事”的知量。烦恼之所以能控制心而生起苦，就是因为对“四事”不知量，这是欲望生起的根源。通过训练而了解知量，心就不会被烦恼控制，欲望也就无从生起。同时，铺张浪费追求“四事”的错误方式也不会出现，日常生活的苦得以减轻。人们便有充分的时间修习八正道，实现脱离生死轮回的最终目标。

(7) 分清佛法和辨别人，法与人要协调， 通过解释，让世人了解只有消除烦恼才能脱离轮回，以便在开示时，选择适合不同性情、智慧及痛苦状况的人能听闻的法。

(8) 培养师资与人才， 加快实现稳固，让世人养成知量使用“四事”的习惯。使心不被烦恼入侵而生起欲望，使自身不想恶、说恶与行恶，因为这些都是日常之苦生起的原因。以平常心修习八正道，使心清净，快速地证入佛法。如果能持之以恒精进修行，便有机会更快地证得出世间法，如佛陀一样脱离生死轮回。

佛陀让佛教的基业稳固长存至今，并不是一件简单的事情。起初虽然只有佛陀一人，最后却能圆满实现如此神奇的成就。佛陀只用了四十五年的时间，却能让佛教长存至今。后世弟子要想将佛教传承至更久的年代，就应该对培养人才，建立团队，以及创建团体文化有更深刻的了解，如此才能护持与传承佛教，让后世弟子精进修习八正道，脱离无尽的生死轮回。







佛陀以生命为赌注，
精进实践日常法务，
长达四十五年之久，
以此奠基佛教基业。



佛陀的日常法务



在佛陀奠定佛教基础的初期阶段，世间除了佛陀之外，没有人知道人类如同被囚禁在监牢里一般，正流转于无尽的生死轮回中。出于对众生的无限悲悯，佛陀决定度众生脱离苦海。世尊的第一法务便是度化具足觉悟佛法智慧的人，世尊宣说的法，让首批弟子都证得不同境界的佛法，他们就是五比丘。

接下来，又有六十名弟子证悟佛法成为阿罗汉，这些觉悟的弟子是首批弘法的重要力量。世尊则以言传身教利益大众，成功地将弘化事业持续了45年。



世界上没有任何一个人，在度化众生脱离苦海方面，能如佛陀那样夜以继日的将高尚的法，毫无保留地传授给众生。

从每一天上午到第二天黎明，佛陀都在为弘法利生的事业操劳。关于这段时间，古代先师为后代弟子做了清晰的阐述，具体分为五部分：

1. 上午时分：托钵。
2. 下午时分：开示佛法。
3. 初夜时分（每晚六点至十点）：指导众比丘。
4. 中夜时分（夜里十点至零晨两点）：解答天人问题。
5. 后夜时分（凌晨两点至早上六点）：以圣眼观世界，看有无可以证悟佛法的人，是否应前去度化。

每天绕城托钵之前，佛陀都会入禅定以圣眼观众生，从精舍遥望整个宇宙。如果有人显现于智见中，佛陀就会以佛眼了知他们的根机，详查他们的性情，宣说使其觉悟的合适之法。

平常每天早上，都会有人来到佛陀的精舍前等候盛钵。如果在智见中看到的人虔诚静候于精舍外，佛陀就会将钵递给其中一人，由此人引领佛陀到家中接受供养。

佛陀来到谁的家中，就会在谁的家里用餐。用完餐后，佛陀会根据他的性格或跟随来的信众的性格宣说随喜之法。

用完早餐后，有时候佛陀会进入丛林独处。下午时分，佛陀会到禅堂为信众们开示佛法。

每天下午，无论佛陀到何处开示佛法，信众们都会跟随到那里，拿着香花供养佛陀。他们集结一地，只为了能亲耳听闻佛陀开示佛法。时机一到，佛陀就会从精舍出发，向大众宣说佛法。无论听众坐在多远的地方，都能清晰地看到佛陀，并听到佛陀的每一句开示，就如同坐在佛陀眼前一般。这些都归功于佛陀所开示佛法的威德力，目的是让每个专心听法的人都能清楚明了所示之法。

佛法开示结束后，信众们就各自回家，佛陀也离开禅堂，到浴室沐浴佛身，之后回到精舍，为接下来给众比丘开示做准备。

初夜时分，佛陀披上袈裟来到精舍前的宝座入座，静候从四面八方而来的比丘僧众。这些比丘从或远或近的地方赶来，有的甚至从另外一个城市风尘仆仆赶来。众比丘一同前来拜见佛陀，每个人或每个团体的目的各不相同。例如，有的比丘是来向佛陀询问深藏心中已久的疑难问题；有的比丘是来请佛陀宣说佛法；有的团体是来请佛陀指导适合自身的禅法；有的比丘或团体是来向佛陀请教弘法之道；有的是来向佛陀汇报僧团当下的状况。无论是什么事情，佛陀都给予充足的时间，慈悲地做出指导或佛法开示。从傍晚时分到接近午夜，佛陀一直如此孜孜不倦地给予众比丘教诲。





中夜时分，众比丘各自回到精舍，各境界的天人、梵天等诸天人纷纷来到佛前恭敬礼拜，向佛陀询问各种自身或听来的疑难问题。佛陀都会耐心地回答每一个问题，消除众天人心中的一切疑问。最后，每一位天人都会法喜充满地返回天宫。

众天人返回天宫后，时间也到了后夜，距离早上还有四个小时的时间。佛陀将时间分为三段（每段时间是一小时二十分钟）：第一段时间，佛陀行禅，这是一种适量的身体锻炼，以此来缓解劳累了一天的身体。解除身体的疲劳后。第二段时间，佛陀回到精舍正念右卧。到了第三段时间，佛陀醒来深入大悲之喜，以大慈之心照耀众生。之后，佛陀以

圣眼观世界，看哪些众生具足因缘可以前去度化，在详查之后便结束了一天的日常法务。时间来到早上，佛陀又外出托钵，并以慈悲心度化众生，再次开始一天的法务。

了解了佛陀的五项日常法务，我们更清楚地认识到，为了度化众生脱离轮回，佛陀有限的住世时间何其珍贵。佛陀整天都在为弘法利生的事业操劳，从未有过畏惧困难与厌倦的想法，每天都只有在后夜时分，用一小时二十分钟的时间休息。世间没有任何人能如佛陀这般精力充沛，就算是天人、梵天、无色界梵天等诸神，也一样无法与佛陀相比。

佛陀倾注生命、孜孜不倦地教化长达45年，奠定了佛教稳固的基业，让教法能继续代替自己履行普度众生的使命，使众生得以永久脱离生死轮回的束缚。

佛陀对前世、今世及来世受生死轮回束缚的一切众生心怀大慈大悲，基于此因，佛陀决定成为人与天人的伟大导师。同样的，一切被佛恩普照的众生，也对佛陀心怀无限的感恩之情。







这三项紧迫的任务能够让
佛教的基业稳固长存于世
间千万年。



三项紧迫的任务



佛陀与魔王约定后，魔王便即刻离开了，而佛陀则开始为奠定佛教稳固的基础奔波劳累。

佛陀面临的三项紧迫任务是：

- 一、培养人才：如何才能更多更快地培养追随佛陀的觉悟者。
- 二、培养师资：如何才能让更多的人成为佛陀的代表，尽可能快速、深远、全面地弘扬佛法。
- 三、奠定佛教稳固：如何才能让佛教实现稳固、安全与长存。

这三项紧迫的任务能够让佛教的基业稳固长存于世间千万年。即便佛陀已入涅槃，但世间依然有能证悟佛陀所觉悟的法的人；有能教导他人证悟佛陀所觉悟的法的人；有能宣说降伏外道言论的法的人。佛陀的教诲拥有无上价值，因为佛陀不仅向世人宣说佛法，还助世人脱离轮回，离苦得乐。



一、佛陀的法务：培养人才

1. 佛陀时代初期的人才培养

佛陀时代初期，佛陀非常注重培养僧团人才，制定了初级培养人才的目标。就好像大树虽然只吸收少量的水分，却如同小草一般顽强。这里的“大树”是指被培养成为社会楷模的众比丘，每位比丘都具足美好的德行，同时愿意投入生命去弘扬佛法，利益众生，引导世人成为善人。

“吸收少量的水分”是指在“四事”方面，只需基本的日常所需，就如同小草，只吸收少量水分。

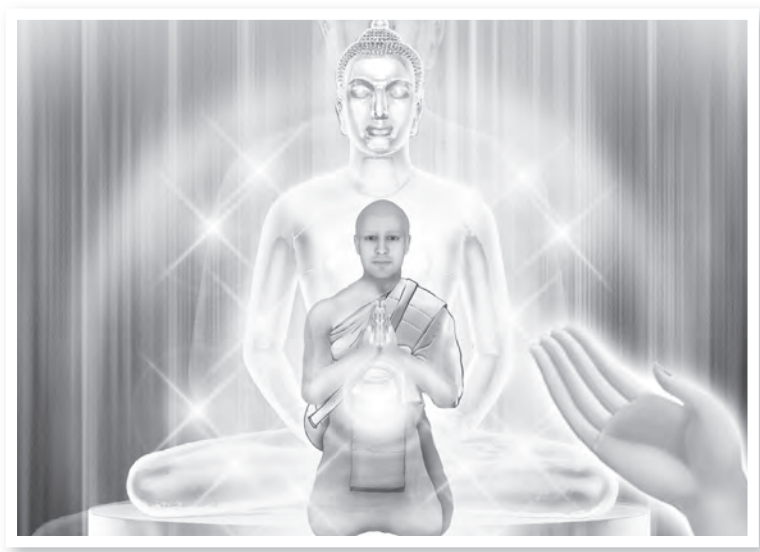
“吸收少量水分的大树”寓意一个具足美好德行的人，愿意奉献自己为大众谋福利。却在使用“四事”方面只取日常所需，以此维持健康的身体，履行自身的职责。

当佛陀确定将培养比丘僧众作为首要任务后，便开始着手实践，选择圆满具足证悟佛法智慧的人。合格的人应具备以下条件：

（1）看到生死轮回之苦的人。

（2）正在寻求解脱苦的方法的人。

（3）精勤消除苦的人，如果有缘听闻佛陀讲法，便能更快地证悟佛法。



具备上述条件的人，大部分都出家修梵行，通过不懈地自我锻炼，凭借自己的力量寻找解脱之道。也有一些修梵行是为了等待佛陀的诞生，例如：五比丘、舍利弗、目犍连和大迦叶等。他们遇见佛陀后都生起信仰心，想亲近佛陀，听闻佛陀的教诲，并精进修行，灭除诸苦，脱离生死轮回。

他们在遇到佛陀之前，有些是个人独居修行，有些是团体修行。但无论是个人或团体，当他们听闻佛陀的开示之后，有的当下便证悟佛法成为阿罗汉，而后，他们会向佛陀请求出家成为沙门。那些还未即刻灭除烦恼的人，至少会具足法眼，同样，他们也会向佛陀请求出家成为沙门。佛陀允许他们出家，并说：“善来比丘，善讲佛法，梵行为生，终结苦痛。”佛陀以此语，给他们授了大戒。



那些已经出家，但是烦恼未灭尽的人，经过不断地听闻佛法和实践修行，不久后，也证悟成阿罗汉。越是有人证入有余依涅槃，就越表明可证悟佛法的人数在增长。从而终生出家成为沙门的数量也在逐渐增加，从个位数增加到十位数，从十位数增加到百位数，再从百位数增加到千位数。佛教始于世尊的觉悟，起初世尊给大众开示佛法时，每天也只是一两个人听法而已，现如今佛法之军每天都在壮大。

佛陀与诸阿罗汉多年四处弘法，很多信仰者纷纷请求出家成为沙门。但那时，诸阿罗汉需带着想出家的信徒千里迢迢来到佛陀面前请求允许。这个过程非常艰辛，世尊意识到这点后，便允许诸阿罗汉代替世尊给虔诚的信众剃度，并让要出家的人宣言：“我愿终生信仰三宝”，此出家方式被称为“**三皈依**”。从此后，诸阿罗汉的弟子数量迅速增长，这使更多的人想跟随阿罗汉出家。之后，佛教的传播越来越广，有些城市的佛教徒人数达十万，有些城市则多达百万。不到十年的时间，在佛门里终生出家的人数成千上万地增长，阿罗汉的数量也在不断地增长。

佛教历经了十多年的传播。在远离摩羯陀国的偏僻乡村中，许多信仰佛教的百姓里有众多的善男请求出家，但那里却没有阿罗汉为他们剃度。因此，佛陀慈悲允许当地的僧团为善男们剃度，这种出家方式称为“**僧团布告**”。即让僧团观察请求出家的人的德行是否适合出家，是否具有锻炼自我的品行，是否接纳他为僧团的成员。

这些在偏僻乡村中想出家成为沙门的人，佛陀规定至少要得到5位比丘僧团的见证。如果在城市中，则需要10位以上比丘僧团的见证。同时，僧团中的戒师需要圆满具足以下三项品质：

（1）已历经良好训练的长老比丘，至少10年戒腊，是具足美好德行的模范。

（2）能慧眼识珠挑选人才，并根据戒律正确地举行出家仪式。

（3）有能力成为他人之师，培训和教导新比丘遵守纪律，言行举止庄严得体，且能持戒清净。于此同时，还要教导新比丘禅修方法，以消除自身的烦恼。上述教导的目的是为了续佛慧命，成为世人真正的福田。

这种“僧团布告”的出家方式，使在偏僻乡村中的人更方便出家。随着佛法的快速传播，以及信众信仰心的加深，决定终身出家的比丘人数从万位增加至十万位以上。

因为挑选与培训都非常严格，僧团为信众剃度出家在刚开始时没有出现问题。但是，由于当时佛陀还没制定约束僧团的明文戒规，即现今比丘僧团的227条戒律。挑选和培训都逐渐趋于宽松，有些已出家的比丘出现了行为不得体的现象，成为“祸根源”，给僧团带来了很多问题。最终，导致僧团被世人指责与误解，佛教的传播也受到极其严重的影





响。为了解决这些问题，佛陀决定召开僧团会议制定戒律，要求每个比丘都必须严格持守。同时规范僧团的日常法务，要求所有比丘僧众统一执行。

在没有制定227条戒律之前，佛陀让戒师或僧团根据“圣者的日常生活方式”培训新比丘，为新比丘传授“四习性”。

“四习性” (Nisaya) 包括：

习性一：托钵化缘

佛陀开示：“沙门的食物需依靠自己化缘获得，应终身爱惜食物。特殊供养包括：居士供养僧团，佛日供养，以及因各种机缘法师被邀请到居士家中供养。”

习性二：身披袈裟

佛陀开示：“沙门仅需身披三衣，应终生不变。特殊服饰包括：树皮衣、棉衣、丝绸衣、羽绒衣、麻布等。”

习性三：以树桩为卧具

佛陀开示：“沙门依靠树桩为卧具，应终生不变。特殊住处包括：纪念堂、草茅屋、竹楼、竹排与山洞。”

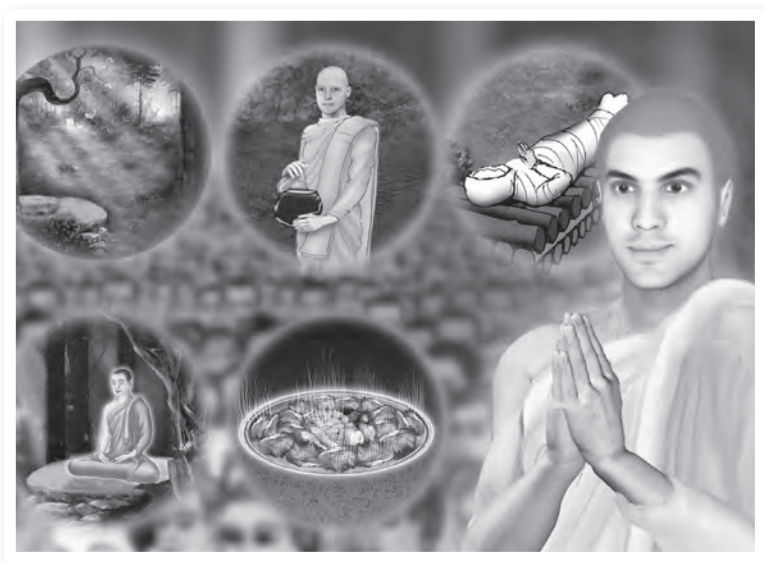
习性四：饮尿液药治病

佛陀开示：“沙门依靠尿液药治疗疾病，应终生坚持。特殊药物包括：奶油、炼奶、油、蜂蜜和甘蔗水。”

四项习性锻炼新比丘知量使用日常生活必需品，让比丘明了知足的价值，不收藏多余的用品，也不花费精力管理。每位比丘只需具足必要资具（外衣、上衣、内衣、腰带、钵、剃刀、指甲刀、针和滤水桶），这样可以减少很多日常生活问题，有充足的时间精进修习八正道，有助于比丘理论与实修方面的全面提升。

每一位新比丘通过四习性的锻炼，逐渐适应每天的日常生活。世尊便会教导八正道，以此灭除生命中的苦。八正道是很好的方法，不会有过失，是无误的修行，被称为“**无戏论法**”。





“无戏论法” (Apañṇaka-dhamma), 包括三项：

(1) 根防护 (Indriya-Saṁvara):

指守护诸根门，即保护眼、耳、鼻、舌、身、意各感官，令其不疏忽于色、声、香、味、触，更不迷恋于情欲，不让恶行控制内心，不让烦恼有机会迅速增长，生起欲望，使心生苦。

常防护根门的人，必能很好地保护自己的心，让心一直保持宁静、不散乱，不迷恋情欲。修行打坐时，心能静定，不受色、声、香、味、触、法的影响，不管是喜欢或不喜欢，心都不会动摇，心能快速入定，容易证入佛法。

(2) 食知量 (Bhojane-Mattaññutā):

指饮食方面知分量。人人都应清楚每天的饮食不仅是为了滋养身体，补充四元素以消除饥饿，更是为了防止产生疾病。也应认识到饮食不是为了美味，也不是为了美貌，更不是为了比奢华。谨记不能吃太多，当意识到只要再吃4至5口饭就要饱时，应停止再进食，再喝一杯水刚刚好。我们应取适合自己饭量的食物，不要因浪费而形成不良习惯，如：草率、自私等。

常培养食知量的人，身与心必会受益无穷。身方面，会健康无疾病，不会因随心所欲吃垃圾食品，而引发各种病症。心方面，不会让烦恼在身体汲取四元素时趁机入侵，而让心生苦，更不会让心因各种烦恼生起欲望。几勺饭菜便可以维持性命，减少生命中的苦，减少社会温饱的负担。在禅修时心就能更快速入定，不会因欲望而散乱，更易证入佛法。

(3) 觉醒随勤 (Jāgariyānuyoga):

指努力向善向上，持续不断地觉醒而精进修行，凡行、住、坐、卧都是为了灭尽烦恼。那些随时精进修行的人，必然是懂得守护根门和食知量的人。

为灭除烦恼常精进的人，能更圆满地实践八正道。首先看到轮回的苦，这属于正见之一。然后会想出家修梵行，这属于正见和正思维。根防护属于正语和正业，食知量属于正命与正精进，觉醒随勤属于正精进，与正念、正定有关联。



有正见的人应看到生死轮回的苦，了解出家修梵行乃是离苦之道。在出家为僧后，应持之以恒修习无戏论法。有如实践八正道，越是能正确精进修习八正道，就越能灭尽心中的烦恼。

在任何状态下都能正确修习八正道的人，心必然特别宁静。当心越来越静定、细腻、深刻，便可证入初级佛法。

证入初级佛法后，心更宁静，更细腻，比初级佛法更静定更细腻的法也随即生起。这表明心越能正确地宁静，心细腻的程度就越深，所证得的法就越纯净。

最后，当心细腻止定时，得见四圣谛：得见心与心中的苦；得见隐藏于心的烦恼；得见解脱灭烦恼即涅槃；得见心与涅槃合二为一之方法。如佛陀所证得的四圣谛一样。

四圣谛的核心是精通禅定，让心静定在身体中央，不动摇。通过修习八正道，正确地将心静定在身体中央，无论行、住、坐、卧，都能持之以恒圆满修习，被称为无戏论法。

2. 佛陀时代中期的人才培养

在没有制定清规戒律的初期，佛陀规定戒师与法师用四习性和三无戏论法培养新比丘，此规定出现在“戒师职责”和“遵师职责”中，主要记载各种日常生活的职责，较为重要的两项为：

（1）要成为新比丘的行为典范，并对僧团负责。

（2）要教导和培训新比丘通过四习性、根防护、食知量和觉醒随勤维持生活。

每天自拂晓到深夜，佛陀都会安排各项法务，也会周全考虑生活中的各个细节，比如，若哪位戒师、法师或新比丘生病而不能自理，佛陀便会安排两边都要悉心照顾直至痊愈。

佛陀非常重视对患病比丘的照顾，时常叮嘱：“诸比丘，你们没有父母，要是不照顾生病的师兄弟，当自己生病时，也将没有人照顾你们。”

佛门中的比丘，要互相照应，弟子侍奉师父，如侍奉父母，至死不舍离。师父对待弟子，视同儿女，随时将息，至死不舍离。师徒互相慈爱，保持永久。因此，挑选出家的人，一定要严格审核审查，培训也要严格细致。不然就会成为自身和僧团长期的问题，对续佛慧命产生深远的影响。

僧团若想培养愿意终生出家并对佛教未来负责的戒师与法师，只有一个办法：坚持用四习性与无戏论法培训新比



丘，使其养成良好的习性。培训有四个步骤，一、给予指导；二、亲自示范；三、在场监督；四、坚持为习性。此乃自古以来的训练标准，其宗旨是为了培养良好的生活习性。

初期，戒师和法师认真履行职责，严格训练新比丘，虽然清规戒律还很少，仍有很多人证悟佛法成为阿罗汉。到了后期，尽管僧团制定了很多日常的清规戒律，可证悟佛法成为阿罗汉的人却减少了。戒律增多，证得阿罗汉的数量反而减少。

3. 佛陀时代末期的人才培养

佛陀弘法利生的最后25年间，各地出家的人数成倍增长。僧团的力量逐渐增强，信仰佛教的善男信女也迅速增多。因为供养的信众逐渐增多，僧团的日常托钵化缘不再困难。

与此同时，挑选和培养出家的人开始变得宽松，没有初期那么严格，这使一些比丘出现了不良行为，不仅给僧团带来问题，还遭到了世人的指责。

因此，佛陀决定召开僧团会议，制定僧团戒律，颁布日常清规，让僧团有统一的准则，僧众间能互相理解，为佛教长期稳固打下坚实的基础。

制定僧团戒律的原因有四：

- (1) 有些长老比丘虽然出家很久，但自我修行还不圆满。
- (2) 新出家的比丘没有得到良好的培训。
- (3) 信众供养很多贡品，僧众却不知节制。
- (4) 严持戒律与精通经典的比丘互相指责。

导致僧团发生问题的主要原因是：**新比丘没有遵循四习性，没有守护根门，不知道节制食物，更没有为灭除烦恼而精进修行打坐。**在被允许出家的当天，戒师和法师就应该要求每个新比丘严格遵循各种培训课程。

由于佛陀时代末期新比丘的培训不够严谨，使比丘的基本道德不够完善，心中的烦恼也逐渐增长，僧团出现了各种各样的问题，如：与女人调情、偷窃贡品、偷盗财物、互相鄙视、相互吹捧，对僧团造成严重的影响。为了佛教长久永固，完善发展，佛陀不得不制定僧团戒律。

由于人与物之因而出现问题，佛陀不得不制定戒律。除此之外，还有诸多其他原因。为了维护僧团的清净与团结，佛陀开始讲授戒律，包括七项：女人、金钱、赞扬、袈裟、化缘、住所和药物。

为了制定戒规，佛陀行至六国：摩揭陀国、伐地国、拘萨罗国、翁萨国和沙噶国与坡卡国，结集僧团举行会议。从中期至末期，即佛陀住世的最后25年，佛陀为了僧团的稳固发展与正法长存，一直奔波（注疏解释：初期的四弃（波罗



夷）制定于佛陀出家的第20戒腊）。佛陀制定了适用于僧伽的戒律，即比丘227条戒律：四弃、十三残、二不定、三十舍堕、九十二单堕、四悔过、七十五应当学、七灭诤。

227条戒律中，有171条是在祇园精舍制定的。祇园精舍是佛陀时代弘扬佛法的中心，171条戒律包括：六残，二十四舍堕，六十五单堕，二悔过与七十二应当学，大部分都与女人、财物和礼仪有关。由此可见，至少有一半以上的戒律是在佛法兴盛的时代制定，且全部与四习性和无戏论法有密切联系。佛陀付出艰辛的努力，终于制定了适合僧团的戒律，让佛教能长存至今。

除了给比丘制定227条戒律之外，佛陀还制定了管理僧团的礼仪规范，如：僧团的礼教、聚集复习诵念戒律、指定雨安居之地，以及建造斋堂的规则等等。这不仅能维护僧团的秩序，使比丘具足正确的行为规范，还能成为僧团管理的基本准则，使僧团遵循戒律维持生活。虽然佛陀已入涅槃，但比丘应持守的戒律已经圆满统一，因此不管是过去、现在，还是未来，僧团都能清净地维持生活，使正法永驻。

在制定戒律前，佛陀用知见详查过去诸佛所制定的戒律，发现过去诸佛所在的时代，同样出现类似的问题，而且每尊佛陀也都是通过制定戒律解决问题。虽然诸佛已入涅槃，但每尊佛陀所创立的佛教都能长存千万年。

世尊详查过去诸佛制定戒律时发现，每尊佛陀入涅槃后，佛教存在的时间长短不一，这与制定的戒律有紧密的联系。制定戒律的佛教比没有制定戒律的佛教存在的时间长。没有制定戒律的佛教，在佛陀与诸阿罗汉全部进入涅槃后，会在那个时代中就迅速灭亡。

因此，制定戒律和弘扬佛法是佛教稳固的重要根基，有助于续佛慧命。虽然佛陀和诸阿罗汉已全部入涅槃，但依然有戒律代替佛陀教导众弟子，后辈的佛教徒也将继续传承与弘扬佛法，让佛教长存于世间，利益大众。

佛陀时代末期，佛陀尽心尽力教化了44年后，在最后一个雨季安居中，佛陀遵循四习性、三无戏论法和227条戒律，总结出训练比丘的七项教诫，每位比丘都应次第学习与实践。

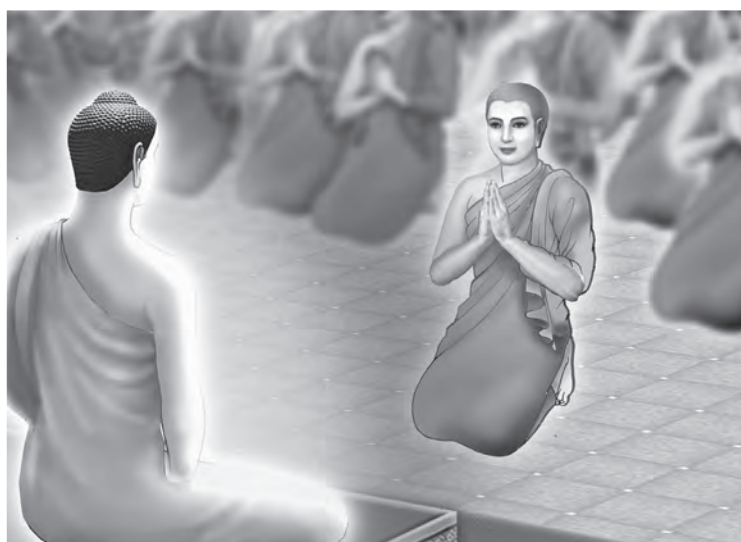
《算数家目键连经》中有具体阐述：

- (1) 持守戒律
- (2) 守护六根门
- (3) 食之知量，以取正思惟食
- (4) 专修警寤
- (5) 成就念与正知
- (6) 于寂静之处修行
- (7) 四禅之修习



佛陀总结训练比丘的七项教诫后，还清晰地指出，尽管自己有无量悲悯，想普度一切众生脱离生死轮回，但自己能做的也只是引度。众生需要依靠个人的努力自度，精进修行以灭尽烦恼。而能否成功的灭尽烦恼，则取决于自己是否正确修习八正道，并遵循七项教诫次第修行。

佛陀时代的人才培养，就是通过训练灭除自身烦恼，同时指引他人一同灭除烦恼；在日常生活中，根据所需知量使用四事。我们的生命就好像一颗参天大树，枝干众多，只吸收少量水分，也能如沙漠中的小草一样忍耐恶劣的天气。遵循佛陀教诲，精进训练自我的人，必然圆满成就阿罗汉。



二、佛陀的法务：培养师资

1. 佛陀时代初期的师资培养

1.1 佛陀时代初期弘法前的局势

佛陀时代早期，佛陀觉悟前，印度人主要信奉印度教及六师学说。六位宗派导师皆属于外道，对世间与生命的教说存在邪见。六师为：

富兰那迦叶：无作论者，主张造作的种种善恶业，不会带给未来任何果报。

末伽梨拘舍梨子：无因论者，主张一切苦乐善恶自然决定，悉无因缘，无需精进以灭烦恼。

迦罗鸠驮迦旃延：常见论者，主张世间万物永恒不灭。

阿耆多翅舍钦婆罗：断灭论者，主张死后灵魂不存在，否定业报轮回，认为愚者为付出方，智者 of 接受方。

尼乾陀若提子：自找苦行者，主张通过苦行修炼断除烦恼。

删闍夜毗罗胝子：诡辩论者，对于对与错，善与恶拒绝判断，亦不作正面回答，其言论变化无常。

还有很多其他外道导师，虽然没有六师名声显赫，但也有各自的学说，影响很多人。另外有一部分印度人，听到佛陀即将诞生世间的预言，耐心等待佛陀诞生。



因此，印度当时的宗教信仰情况大致可划分为三类：

第一类：已经信仰其他宗教

第二类：正在选择信仰宗教

第三类：等待佛陀诞生世间

面对此状况，弘法时应该注意宗教学派与无信仰人士之间的摩擦。在未弘扬佛法之前，双方就可能已经产生误会成为敌人，触犯国家法律，严重影响佛教的传播，还有可能遭到诽谤，被国家政府取缔。

1.2 首批六十位阿罗汉外出弘法的计划

在佛陀觉悟后的短短五个月内，阿罗汉的人数就增加到60位，分别是五比丘、耶舍与耶舍的54位好朋友。当时世上有61位阿罗汉（含佛陀），但与当时数以亿计的人类相比，已脱离轮回束缚的人还属于极少数。



佛陀用智见详查弘扬佛教的可能性，发现世间还有烦恼少且具足证悟佛法的人。于是佛陀决定派送60位阿罗汉弟子至四面八方弘法，临行前佛陀告诫他们：

“诸比丘，我已从世间或天界的桎梏中获得解脱，你们也从世间或天界的束缚中获得解脱。

诸比丘，去吧，出于对世界的慈悲，为了大众的善益和福祉，为了人天的善益和福祉。诸比丘，不要两人同去，要从事理上传授善于始、善于中，善于末的佛法，宣扬梵行。

有些众生，眼中只有一点点尘土，他们闻法后，灰尘将散落，明了佛法。诸比丘，为了宣说佛法，我也将前往优楼频螺。”

弘法初期，佛陀还没有名满天下。佛陀先给个人讲法，再给一组人讲法，然后才给大团体讲法。谁具足圆满证悟佛法的因缘，佛陀就先去度化谁，依据慧根差别，宣讲适合的圣法，由易到难次第讲解。基于此因，证得阿罗汉的人数快速增长，有的早上听法下午便证悟，有的会在7天后证悟，有的会在15天后证悟。

为了度化迦叶三兄弟优楼频螺迦叶、那提迦叶和伽耶迦叶，佛陀前往优楼频螺，兄弟三人各有500、300和200名弟子。佛陀多次化现神通，终于让优楼频螺迦叶放下偏见请求



出家。佛陀让他去向弟子们告别，弟子们将身上的资具丢入水中，决定与师父一同出家。佛陀同意他们加入僧团，并亲自给他们授了大戒。

两个弟弟看见水上漂浮的资具，立即询问兄长，得知一切真相后，也丢掉自己与弟子们的资具，决定一同出家，于是又有1003位新比丘加入了僧团。



佛陀与1003位弟子来到伽耶舍闍，因为这些新比丘此前是从事祭火的苦修者，所以佛陀宣说了适合他们的佛法——《一切燃烧经》，让他们当下断除一切烦恼证得阿罗汉果，也让佛陀又多了1003位阿罗汉。

之后，为了度化摩揭陀国的频毗莎罗王，佛陀与1003位阿罗汉来到王舍城，临时住在棕榈树林。频毗莎罗王曾与佛陀约定：如果佛陀觉悟成道，要回来度化他。听了佛陀宣说的佛法，频毗莎罗王即证预流果，而后虔诚邀请佛陀及其弟子们在第二天到宫中用斋。

第二天早上，饭食完毕后，频毗莎罗王将迦兰陀竹林园（竹林精舍）供养给佛陀，这是第一座佛教道场，也是比丘僧团的专供住所。后来有很多善信也建造寺院供养比丘僧团。





1.3 以波罗提木叉为指导方针将佛法弘扬至全世界

佛陀觉悟后的九个月，在竹林精舍讲法期间，佛教就增加了多位阿罗汉。三月十五日当天（万佛节），1250位阿罗汉自动前来结集，其中有迦叶三兄弟的1000位弟子，舍利弗和目键莲的250位弟子。他们此次不约而同地返回竹林精舍，就是为了朝拜佛陀。五比丘并没有参与此次结集。

此次结集中，佛陀任命舍利弗为右手大弟子，目键莲为左手大弟子。同时还向前来结集的1250名阿罗汉首次也是唯一一次宣讲“波罗提木叉”，并以此作为弘扬佛教的指导方针。

波罗提木叉的内容分三部分：

第一部分：弘扬佛教的理念

佛陀宣讲了三项，分别是：

- (1) 忍辱为至高的磨练
- (2) 诸佛都说涅槃为至高无上的
- (3) 杀害他者不名为出家人，恼害他者不名为沙门

讲说此法是因为佛陀知道在弘扬佛教的过程中，必定会遇到各种不同的意见。佛陀告诫众阿罗汉，要让世人了解佛教的最高理念：佛教教义致力于让众生脱离生死轮回。于此过程中，修行人为消除烦恼需心怀忍辱，以证入涅槃为最高生命目标。要有优秀的沙门作为老师，教导指引自己走向涅槃，如此才能成功地脱离生死轮回。

第一部分告诫是：培养正见，让众人对消除烦恼有正确的认知。

第二部分：佛教的原则

佛陀宣讲了三项，分别是：

- (1) 诸恶莫作
- (2) 众善奉行
- (3) 自净其意



讲说此法是因为佛陀希望众阿罗汉能让世人明白，脱离轮回应众善奉行而不是造作诸恶。要想众善奉行就要先诸恶莫作，因为造恶是生死轮回之因。与此同时，应积极持续积累福德，形成习惯，促进第三阶段自净其意的实现，即是要以正念护心，坚持每天打坐修行，让心透明光亮地静定在身体中央。此乃佛陀觉悟并证入究竟涅槃之道，只有自己才能实现。

第二部分：培养正思惟，让众人对消除烦恼具足正确的想法。

第三部分：弘扬佛教的方法

- (1) 不诽谤他人
- (2) 不侵害他人
- (3) 摄护波罗提木叉
- (4) 饮食应知节量
- (5) 深居简处于幽僻之地
- (6) 精勤于修习增上定

讲说此法是因为佛陀希望众阿罗汉能为世人讲说佛法，以和平的方式让世人离苦得乐。同时也想让世人明白，佛教是和平的宗教，这在众阿罗汉四处弘法中得到充分体现。世

人不仅可以将此作为榜样，精进修习自己以达到究竟解脱，同时也可以以此为标准，过着和平安乐的生活：

(1) 正语的标准：不讲抨击谴责他人的言语。

(2) 正业的标准：不做侵扰伤害他人的行为。

(3) 正命的标准：以正当的职业谋生而不破戒。

(4) 正精进的标准：勤勉精进且食知量，修习心不沉迷于爱欲。烦恼大肆生起之因是不懂知量使用四事，使心成为烦恼的奴隶。

(5) 正念的标准：以正知修行念，乐于选择寂静且远离烦恼之地居住。

(6) 正定的标准：心每天都乐于修禅定，且邀请他人一同修习。禅定是圆满修习八正道的唯一之路，而八正道是断除心中烦恼的途经。修习八正道，最终能如佛陀一样觉悟佛法，成功脱离生死轮回。

第三部分告诫是：阿罗汉要在日常生活中作为榜样以及成为导师，将脱离生死轮回的八正道教授给世人。

弘扬佛教的指导方针，从佛陀向众阿罗汉宣讲“波罗提木叉”那天起正式确立。无论何时，后世弟子都应将“波罗提木叉”奉行为指导方针。过去诸佛，都以“波罗提木叉”作为弘扬佛教的指导方针。“波罗提木叉”是每一尊佛陀成功弘扬佛教的固定方式。



1.4 作为弘法者的阿罗汉之德行

佛陀时代弘法初期，虽然佛法还没有很多的教义，但当大众见到个性谦逊、德行可敬、肤色皓洁，脸上闪耀着快乐的阿罗汉时，都会感到惊奇并生起信仰心。大众都想供养阿罗汉，听闻他们开示佛法。只是通过外表，就已经坚信他们是卓越的福田，坚信向他们作供养必定得到大功德。如果有缘听闻他们开示佛法，也必定会生起智慧，提升自己如他们一样具足圆满的信仰。因此，各地民众纷纷前来向众阿罗汉作供养与听闻佛法。虽然还没有很多的教义，但佛教却快速传播开来。

佛教能如此快速广泛地传播，是因为作为弘法先驱的众阿罗汉，具足圆满的善知识德行，可以代替佛陀宣讲佛法。将佛陀传授的教法，结合修习八正道断除烦恼的经验，教导一切大众。

善知识的德行

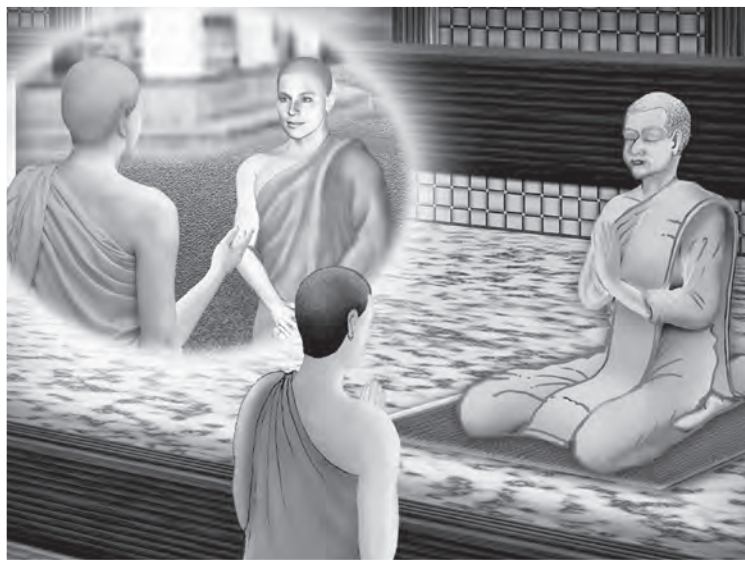
作为弘法先锋的众阿罗汉，所具足的善知识品行有七种：

(1) 深受爱戴(piyo)：有缘得见的人会身心愉快、想亲近、想请教。清新明亮的外表，让所见的人感到舒心无烦闷，就如同望着皎洁柔和的明月。

(2) 备受敬重(Garu)：身、口、意清净，亲近时有温馨的安全感，感觉在生命遇到危险时能作为依靠。

（3）值得赞扬(Bhāvaniyo)：是智者、圣人、博学多闻，具足世俗与佛法博大精深的智慧，明了脱离苦与烦恼，证得究竟涅槃之道。

（4）善于演说(Vatta)：明智的教导；明智的鼓励；明智的提醒；明智的指出未来生起的各种罪恶和危险；明智的说服对方解决已发生的错误，以此进行改善与提高；明智的支持团体持之以恒地行善积德，直至断除一切烦恼与痛苦。



（5）容忍言词(Vacanakkhamo)：宁静淡定地面对各种问题与言词，不会愤怒与恼火，也不说此问题是善意或恶意，只是倾听并清晰的给出完整、清楚、深刻的理由，能真正地解决各种问题。



(6) 言词深刻 (Gambhīraṇa Kathaṇ kattā): 可以清晰地由易到难的解释修习世间法与出世间八正道的方法，让听法的人明了并次第实践教法、道行与通达，直至证入内在的四圣谛。同时可以通过四圣谛消除心中一切烦恼，证得九出世间法，即四圣道、四圣果与涅槃，成为断尽烦恼的阿罗汉，就如同他自己一样能证悟佛法。

(7) 不引人入歧途 (No caṭṭhāne niyojaye): 不教导大众放逸的生活，指引大众弃恶从善，迈向涅槃之道。让大众持之以恒地修习八正道，迅速脱离生死轮回的束缚。

佛陀时代初期，虽然佛陀宣说的教法还较少，但因众阿罗汉圆满具足善知识的品行，佛教快速地弘扬至各方，越来越多的人在佛门中剃度出家。

2. 佛陀时代中后期的师资培养

2.1 鼎盛时期的佛教局势

弘法初期的20年间，佛陀带领众阿罗汉四处弘法利生，居无定所。第21年的雨季安居，佛陀与僧团来到舍卫城，从此在给孤独富翁供养的祇园精舍中度过了十六年雨安居，在维莎柯优婆夷供养的普盘寺中度过了九年雨安居，每年在两地相互交替居住。

雨安居结束后，为了度化众生，更广泛更稳定地弘扬佛教，佛陀与僧团决定离开舍卫城云游四方。九个月后，佛陀与僧团再次回到舍卫城度过三个月的雨季安居。

祇园精舍与普盘寺，成为佛陀时代后期25年弘法利生的中心。摩揭陀国王舍城的竹林精舍，则是佛陀时代早期的弘法中心。

2.2 九部经 (navaṅga-satthusāsana)

佛陀时代初期，虽然佛陀的教法还不多，但这种状况随着时光的流逝发生改变。之后，佛法得到广泛弘扬，比丘及信众的人数也日益增长，遍布各个地区。

仅仅20年间，佛法就广为人知并深受信仰，远胜过其他外道宗教。佛陀的教诲可归纳为九类，称为“九部经”：

1. 契经 (Sutta, 又作修多罗)：以散文体为主的经典。如：《大般涅槃经》等，律藏与义释也包含其中。

2. 应颂 (Geyya, 又作祇夜)：佛经中以歌颂形式出现的诗文和归纳的诗偈。如：将前经文要旨简颂一遍，或将前数经的名目连成偈语，成为录偈，方便记忆。

3. 记说 (Veyyākaraṇa, 又作伽罗那)：对经、律进行分别、解答问题的长行散文，和章节内不包含诗体的偈语。如：论藏与无偈经，不被包摄于其他八分的佛语。



4. 讽颂（Gathā，又作伽陀）：讽诵偈颂，以讽诵法记于心中，说法时随诵随说。如：长老偈、长老尼偈、经集中不名为契经者。

5. 无问自说（Udāna，又作优陀那）：一些感叹、敦促学佛的颂偈。如：与悦智偈有关的八十二部经文。

6. 如是说（Itivuttaka，又作伊帝目陀伽）：以“世尊如是说”方式开始的一百一十部经文。

7. 本生（Jātaka，又作阇陀伽）：佛陀前世身为菩萨修波罗蜜的故事，共有五百五十本生。

8. 未曾有法（Abbhūtaḍḍhamma，又作阿浮陀达磨）：稀有未曾见的法经。开头说：“诸比丘！于阿难有四种稀有未曾见之法”。

9. 智解（Vedalla，又作毗佛略）：叙述深广法义的经典，由浅到深次第地问答，使问者得到满意的答案。如：《大智解经》、《帝释所问经》、《正见经》。

佛陀入涅槃后，僧团对佛陀的教诲九部经重新整理归类，最终集结成《三藏经》，包括经藏、律藏与论藏，传承至今。

2.3 未成为阿罗汉的弘法者所具足的德行

九部经广泛弘扬时期，佛陀除了派众阿罗汉外出弘法之外，还坚持培养未成为阿罗汉的比丘，让他们具足弘法者的德行。佛陀使用“七善法”培养弘法者，让他们在自我训练的同时，也能履行弘法事务。“七善法”为：

(1) 知法 (Dhammaññutā)：明了佛法

为成为具足知法者，佛陀曾开示：

“诸比丘！明了契经、应颂、记说、讽颂、无问自说、如是说、本生、未曾有法、智解，可称之为知法。”

弘法者首先要能分清言论是否属于佛陀教诲，才能如法修行不远离佛陀教法。否则有时会错误跟随大众，人云亦云，误认为那就是佛教教义。

基于此因，比丘的第一法务就是认真学习钻研《三藏经》，了解佛陀修波罗蜜的事迹，从佛陀最初作为菩萨修波罗蜜，到证悟佛法，到入涅槃。了解了佛陀的所有事迹，就会明白自己应做什么，不应做什么，如此才能遵循生命的目标前行，灭尽一切烦恼，证得究竟涅槃。

通过学习《三藏经》正确明了修波罗蜜、证悟佛法及弘扬佛教的事务的比丘，可以称为了解佛法的人，即知法者。



(2) 知义 (Atthaññutā): 明了法义

为成为具足知义者，佛陀曾开示：

“诸比丘！融会贯通的明白佛法含义，并能正确有效运用，可称之为知义。”

明白佛陀宣说的佛法后，还应继续钻研，理解其更深寓意，并将佛法运用到日常生活中，次第获得领悟，更深入理解佛法所蕴含的真理。

通过精进修习正确明了佛陀所说之法的比丘，可以称为了解佛法涵义的人，即知义者。

(3) 知己 (Attaññutā): 明了自己

为成为具足知己者，佛陀曾开示：

“诸比丘！了解自己是具足信、戒、闻、施捨、慧与辩才的人，可称之为知己。”

通过精进修习明白佛法及其深奥涵义，必可如法修行，不致因放逸而误入歧途。

修行中依然存在“陷阱”，因为自身并不明白心与心中烦恼的特征，不知道烦恼有多少，只知道烦恼令人烦躁。如果修行者不认真省思自身的德行，就容易气馁，认为自己无论如何精进修习，都不会有机会证入涅槃，于是就会放弃修行。

也有人取得一些进步，就感觉内心舒畅、轻柔与舒服，了知三法印，便好像不再执着一切，自认为已灭尽烦恼，但是当认清自己其实并没有达到灭尽烦恼的境界时，为时已晚。

因此，为了避免此类“陷阱”，佛陀教导比丘要用信、戒、闻、施捨、慧与辩才作为衡量德行的标准，评估自身的德行。若比丘经常以此六项评估自身德行，就会知道自己需要改正哪些缺点，认识自己距离佛陀或阿罗汉还有多远？如此，日后才能更加精进修行，提升自身的德行。

如实正确评估自身德行的比丘，可以称为了解自己的人，即知己者。

（4）知节 (Mattaññutā)：明了节量

为成为具足知节者，佛陀曾开示：

“诸比丘！懂得止足节制接受衣、食、住、药的人，可称之为知节。”

经过估量而知德行后，便是增长德行。德行是证得高深佛法的基础，也是消除烦恼的工具。以简单的方式提升正念与智慧，估量与节制使用“四事”，使其刚好满足比丘的日常修行生活，不要生起渴望或成为渴望的奴隶。佛陀强调“接受四事”，坚信应从自身开始克制与预防，使用“四事”时不疏忽放逸，才不会生起渴望的烦恼。



如果能在“接受四事”中修习正念与智慧，同时也是在为理解深奥的佛法奠定坚实的基础。

因此，通过训练自己而懂得适量的接受四事之比丘，最后也能对任何事情把握好方寸。如此则可以称之为了解节量之人，即知节。

(5) 知时 (Kalaññuta): 明了时间

为成为具足知时者，佛陀曾开示：

“诸比丘！懂得什么时候是学习时间，什么时候是请教时间，什么时候是精进修行时间，可称之为知时。”

精进训练自我、明白佛陀的教诲、理解深奥的法、懂得评估自身的德行并了解估量之后，就要用充足的时间精进打坐修行。否则，就无法让自己成为自身的圆满依靠。

为证入自身最高依靠——佛法，应明了佛法，同时严谨精进修习，让心变得越来越清净明亮。

基于此因，比丘应：（1）充分利用时间勤勉精进学习、钻研佛法；（2）有疑问时应向明了之人请教，解决心中疑惑；（3）持之以恒精进打坐修行；（4）为长久打坐修行而远离人群。

此四项法务是证入佛法的核心条件，比丘应先重视此四项法务，再实践其他法务。

了解四项法务的重要性并精进实践的人，必能把握时间，明白生命有限，时光流逝，并充分利用时间精进修习波罗蜜。

正确对待时间，使用时间圆满利益自身的人，可以称之为了解时间的人，即知时者。

(6) 知众 (Parisaññutā): 明了众人

为成为具足知众者，佛陀曾开示：

“诸比丘！要具体了解各类人，分辨哪些是帝王，哪些是居士，哪些是沙门，并懂得他们如何行、站、做、静，如此可称之为知众。”

循序渐进培养自己成为具足知法、知义、知己、知节与知时的人，可称作是自身的圆满善知识，可成为世人日常生活的榜样，能教导世人，使其生起信仰。世人信仰后，就会遵循教诲进行实践。

让大众生起信仰的比丘，需具足可敬的德行与庄严的外表，还应了解大众并言行举止得体。比丘要了解对方的风俗与传统，才能更合适地教导对方，成为同门道友的榜样。

精进修习而圆满具足以上条件的比丘，可以称之为了解众人的人，即知众者。



(7) 知人胜如 (Puggalaññutā): 明了人之胜劣

成为具足知众者，佛陀曾开示：

“诸比丘，一般人可以分为两种，一种想见圣者，一种不想见圣者。没有信仰的人应被责备，有信仰的人应接受赞美。

想见圣者的人分为两种，一种想听闻正法，一种不想听闻正法。

想听闻正法的人分为两种，一种倾耳闻法，一种不倾耳闻法。

倾耳闻法的人分为两种，一种是闻法后能受持，一种是闻法后不能受持。

闻法后能受持的人分为两种，一种是会闻法观义，一种是不会闻法观义。

会闻法观义的人分为两种，一种是知法、知义后能依法修行，一种是知法、知义后不能依法修行。

知法、知义后能依法修行的人分为两种，一种是修行利己不利他，一种是修行利己也利他。

诸比丘要了解这两类人，要懂得知人胜如。”

比丘是世间真正的福田，其他外道无法可比。比丘们一直履行卓越的善知识职责，改善世人的身口意，帮助世人脱离苦海。

了解每个人的根机，使用正确的训练方法，才能提升内在德行，虽然还没能灭尽烦恼，但却逐渐接近涅槃之道。

圆满履行善知识职责的比丘，可以称之为了解他人的人，即知人胜如者。

佛陀用“七善法”训练还未成为阿罗汉的比丘，使他们具足弘法者的德行。佛陀知道自己总有一天会入涅槃，佛教存世越久，就越能体现佛陀觉悟的价值。如今佛陀和众阿罗汉都已入涅槃，下一尊佛陀也还要很久才会应现世间，在这漫长岁月中，世人在觉悟的路上会处于无明的状态。

因此，佛陀在入涅槃前，尽可能多地向人与天人普及佛法。佛陀入涅槃后，已被佛陀训练好的人与天人，将续佛慧命，其心中的佛法将代替佛陀成为导师。到下一尊佛陀诞生世间时，这些人与天人，也将协助佛陀弘法利生，帮助众生脱离生死轮回。

2.4 适宜证入佛法的人的素质

圆满具足“七善法”的比丘增多后，佛陀便增加了两项教诲：训练事务与训练道场。

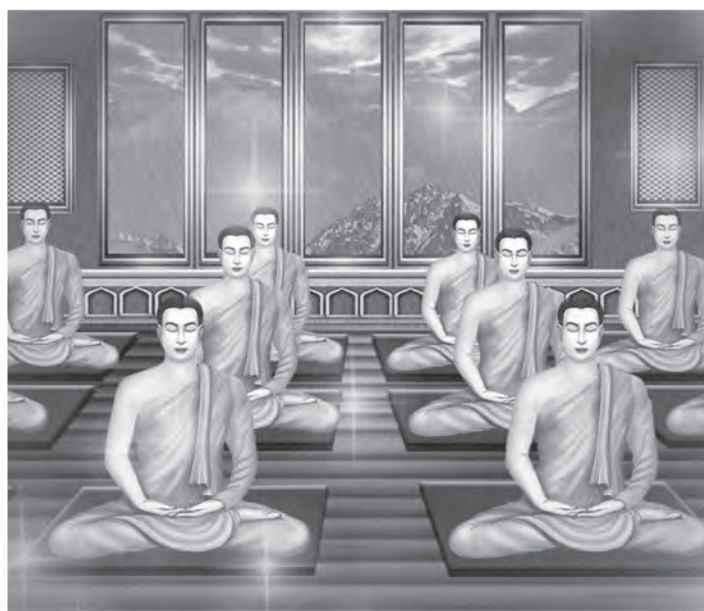
两项教诲旨在让比丘了解弘扬佛教的方法，令更多人证悟佛法，令佛教基础更稳固。令众比丘如佛陀一般，虽然一人弘法利生，也能在短时间内将佛教弘扬至四面八方。



觉悟佛法的快慢，取决于出家前自我训练时所奠定的根基。根基圆满的人能轻易证悟佛法，根基不够圆满的人，需要精进，勉励训练自己，培养消除烦恼的品德。

适合证悟佛法者的五个素质：

- (1) 对佛陀证悟的法坚信不移。
- (2) 具足健康，没有先天性疾病。
- (3) 正直诚实、不炫耀、不虚伪。
- (4) 具足持之以恒的精进力。
- (5) 具足生灭随观智（思惟智）。



佛陀认为一个人如果在适合证悟佛法的道场修行，并具足上述五素质，必定会迅速证悟佛法。如果有缘得到佛陀亲自教诲，则会加快证悟，“早上接受教诲，下午便可证得阿罗汉。”

2.5 适宜证入佛法的寺院的条件

最后25年的雨季安居，佛陀都在祇园精舍与普盘寺度过雨季安居，这两处道场成了众比丘弟子的结集地，他们从四面八方前来拜见佛陀，向佛陀请教各种问题。每天也会有成千上万的民众来听闻佛陀讲法。如果开示特殊内容，听法民众会多达上百万，道场内人山人海，溢满无隙，直达场外，乃至没有修行场地培训新比丘。

因此，佛陀告诫众比丘听完佛法开示后，寻找适合自己的修行地，佛陀开示：

“诸比丘，那是树根，那是空房子，你们应该在那如法修行，不应放逸，也不要让痛苦跟随自己，这是我对你们的谆谆教诲。”

佛陀认为，应该选择适合证悟佛法的地方修行，常住于此，全身心投入修行，不让任何事情干扰。



圆满的修行场所应具足五个条件：

- (1) 阴凉清静，远离毒虫与猛兽的侵扰。
- (2) “四事”充足，能维持日常生活。
- (3) 有圆满具足教法、道行与通达的常住长老比丘。
- (4) 有专心研习佛法与精进打坐修行的比丘。
- (5) 日常生活中，有长老比丘指导禅修。

为证悟佛法，合适的禅修道场或环境良好的寺院至关重要。人虽然圆满具足证悟佛法的素质，但修行场所肮脏杂乱，“四事”供养拮据，没有长老比丘作为修行榜样，同门



道友不热爱修行，分住且形同陌路，没有长老比丘教诲或指导禅修方面的话，很难证悟佛法。

因此，素质具足的修行者与适合修行的场所，两者在弘扬佛教时缺一不可。即便有素质具足的修行者，但修行场所不合适，就不能证悟佛法。或者修行场所合适，但没有素质具足的修行者，也不能证悟佛法。因此，必须同时有素质具足的修行者与适合修行的场所，才能有机会证悟佛法。

基于此因，通过“四习性”与“三无戏论法”的基础培训，让受训比丘具足适合证悟佛法的五个素质。培训新比丘时，戒师和法师在场监督、指导、亲自示范与培养习惯，营造适合证悟佛法的道场环境，不肮脏杂乱，四处整齐干净且绿树成荫，令人心情愉悦。这样的道场，无论在城市中还是丛林里，总会有一个角落适合证悟佛法，再加上圆满具足的五个素质，便更有机会证悟佛法。



培养师资的重点：

1. 佛陀培养两组人成为弘法者，第一组是：断尽烦恼的阿罗汉；第二组是：精进消除烦恼的比丘。

佛陀培养阿罗汉（第一组）时，宣讲了“波罗提木叉”，并以此作为弘扬佛教的指导方针，同时开示了八正道，让阿罗汉们将此圣法运用于弘法中。因为众阿罗汉每天都如法修习八正道，所以他们德行可敬、修行严谨，备受众人的信仰，令佛教快速弘扬。

至于第二组弘法者是精进消除烦恼的比丘，佛陀教导他们适宜证悟佛法的五个素质，以及适宜证悟佛法的寺院的五个条件。

为培养圆满具足证悟佛法的素质，培训新比丘时，戒师和法师应教导新比丘们依照“四习性”与“三无戏论法”如法生活，懂得守护根门，饮食节量并精进打坐修行。若众比丘持之以恒如法训练与实践，适合证悟佛法的五个素质会随之增长。

教导“四习性”与“三无戏论法”后，戒师应指导弟子们学习与了解《三藏经》中各类佛法经典。

学习与了解经典不仅能提升比丘的自身德行，还能丰富他们用于教导大众的佛法知识。

任何遵循上述指导方针发展的寺院，必定具足适合证悟佛法的五个条件。

2. 成为他人老师必须具足两个条件：（1）可成为他人的榜样；（2）可成为他人的善知识

佛陀时代初期，虽然佛陀的教法还不多，但有德行可敬的众阿罗汉作为善知识，结合佛法知识与修行经验，能成功地将佛法广泛的弘扬到各地。不仅让众人了解佛教，对佛教生起信仰，还让众人如法修行并证悟佛法。

后来当教法已经增多了之后，便尽快培养可担当老师的比丘。虽然有的比丘还没有断尽烦恼，但是依照“七善法”精进修行，修习知法、知义、知己、知节与知时，消除自身



烦恼，成为世人的榜样。修习知众与知人胜如，成为世人的善知识，引领世人灭尽心中烦恼，证入究竟涅槃。

3. 知量是佛教培养老师的重要原则

无论是灭尽烦恼的阿罗汉，还是没有灭尽烦恼的比丘，无论是信仰者少的初期（供品不多），还是信仰者逐渐增多的中期，乃至佛教最鼎盛、信仰者众多的时期（供品精致充足），可以供养所有僧众，佛陀都要求僧众使用“四事”时不放逸，对日常生活保持省思。

可注意在佛陀时代初期，“波罗提木叉”被定为弘扬佛教的指导方针。经中反复强调，众阿罗汉需食事知分量，为世人树立榜样，不为信众带来负担。另外佛陀还告诫未成为阿罗汉的比丘：即便还没有灭尽烦恼，依然得“知节”克制烦恼，接受供养时懂得止足节制。

无论是弘法初期还是繁荣鼎盛时期，佛陀都一直教诲僧众“懂得知量”，并曾直言：不懂得知量的人，不是佛陀的弟子，而是“财相续者”。佛陀的弟子，必须懂得知量，成为“法相续者”。

作为佛门导师，若没有训练知量使用“四事”，便无法克制烦恼，更无法成为好老师或弘法者。因此，应在懂得估量的基础上培养佛门导师。

三、佛陀的法务：奠定佛教的稳固

起初，世间只有佛陀觉悟佛法，脱离轮回。后来世尊慈悲度化众生，日复一日年复一年地教化众生，令从最初几个到之后成千上万的有缘人，证悟佛法，脱离生死轮回。拥有许多虔诚的信众，也有许多善男信女皈依佛门成为四众，佛教四众包括比丘、比丘尼、优婆塞与优婆夷。从弘法初期至鼎盛时期，佛教四众齐心协力，弘扬佛教至四面八方。

佛陀的教化如同第一盏明灯，照亮了黑暗已久的世间。佛陀将明灯传给弟子，如此一传十、十传百，最后照亮了整个世界。



佛教四众逐渐增多，为佛教长存世间，佛陀加速“创建稳固的佛教”。佛陀入涅槃后，佛教四众依旧和睦相处，且有多人证悟佛法，共同护持佛教度过各种难关（如：日常之苦的问题、五类魔的问题、魔王的问题）。

加速创建稳固的佛教分四个方面：

- 1) 佛教界的稳固
- 2) 僧团的稳固
- 3) 佛法戒律的稳固
- 4) 证法的稳固

只要俱足四个方面的稳固，佛教就不会从这个世界上消失。

1. 佛教界的稳固

佛教界的存在建立于对“道德负责”的基础上，若其成员对道德不负责，佛教就会陷入危机。对道德负责在任何时期都是佛教稳固的基本条件。

佛陀曾在《教授尸伽罗越经》中开示对“道德负责”的问题。该经是佛陀为一位年轻人解决生活问题（居士子尸迦罗越）而宣说的法。该男子是亿万财产继承人，因为无知，对道德不负责，而逐渐变得一无所有，父母遗留的财产慢慢化为乌有，家族也接近灭亡。如果这位男子无缘得到佛陀的指点，他将无法化腐朽为神奇，转危为安。

长老比丘曾赞美《教授尸伽罗越经》是佛陀对佛教徒的戒律开示最完整的一部经。

基于此因，该经被当作“建立佛教界的范本”，令佛教长存至今。

学习《教授尸伽罗越经》，了解佛陀如何建立佛教徒的责任感。学习与思考之后明确：为创建稳固的佛教界，应该结合以下四项因素训练佛教徒，令其成为对道德负责的善人：

1) 对道德负责的个人因素：训练自己成为不危害团体的人，不以身与口造恶，即“**四业垢**”(Kamma-kilesa)：杀生、偷盗、邪淫与说谎。佛教徒要舍离这些行为，因为这些行为是导致社会产生谋杀、抢劫、强奸与诽谤等各种犯罪问题的原因。

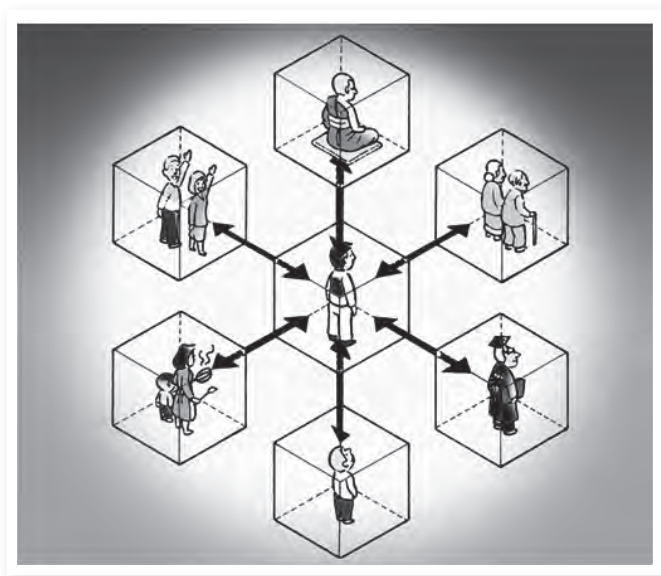


2) 对道德负责的集体（社会）因素：训练自己成为不破坏团体（社会）公平的人，不以意造恶，即“**四不应行**” (**Agati**): 因贪欲而偏心，因嗔恚而偏心，因愚痴而偏心，因恐怖而偏心。因为这些行为是导致社会产生贪污、刁难、破坏准则与政治黑暗分裂等各种社会问题的原因。

3) 对道德负责的经济因素：训练自己成为不以损害他人道德方式谋生的人，不从事不正当的事业，即“**邪命**”：贩卖武器、贩卖人口、贩卖动物令其被宰杀、贩卖烟酒（包括各类毒品）与贩卖毒药等等，这些事业是导致社会产生各种违法犯罪问题的原因。同时，这些事业会导致更多人走向“**六损道**” (**Apāyamukha**): 喜好饮酒、游乐街衢、出入娱乐场所、沉迷赌博、结交恶友与好吃懒做。这些行为都是导致贩卖毒品、走私军火、卖淫嫖娼、赌博、外债、劳工等各种不正当职业产生的原因。

4) 对道德负责的六方因素：训练自己成为“团体的挚友”，负责照顾周围六方的人，即“**护持六方**” (**Disa**): 前方（父母）、右方（师长）、后方（妻儿）、左方（朋友）、下方（奴仆）、上方（沙门）。培养善人的团体，防止像家庭问题、青少年问题、教育问题、配偶问题、邻居问题、工作问题与宗教问题等社会问题在周围人的身上发生。

因为没有人能独自存活于社会中，我们需要相互依靠，有责任护持六方。我们应邀请他人一同行善，如此社会才会



变得幸福和谐，出现众多相互扶持的善人团体。在遇到因业力而现起的危险，或遭到恶人侵扰时，能相互帮助共度难关。

为在护持六方时有所获益，本人应忠于六方，（1）认真履行职责与工作；（2）真诚对待他人的话语或行；（3）全心全意行善。

对六方的认真、诚意及全心全意，将会转化成为一股纯净的力量，推动六方，乐善好施，励志六方成为社会善人。自身及他人所造业的果报现起，令他们坚信善恶果报的真实存在，坚信善有善报恶有恶报。





佛陀指“**六方**”是整个社会结构布局中最小的单位。若每个人都能护持自己的六方，令其圆满具足四项因素，那么当每个人的六方聚集时，就会成为一个善人团体。

由善人形成的社会，将会是一个凝聚道德力量及团结统一的社会，每个人都对自己的道德负责。如果每个人的六方都能持之以恒行善，就会形成一个护持佛教长存世间的善人团体。就好比一个立体正方形，由六面善行围墙组合而成，捍卫佛教稳固长存世间。

若个人因素、集体因素、社会因素及六方因素形成坚固的围墙，捍卫整个社会，不仅能建立一代又一代的善人，还能提升团体的道德，持续护持与稳固佛教，令佛教长存世间。

富有道德的社会能关闭恶道之门，打开善道之门，推动社会各个方面的发展。即便佛陀已入涅槃，也能让每个人都有机会脱离生死轮回的束缚，圆满证入涅槃。

因此，护持佛教稳固长存的社会，将是一个有能力训练民众成为善人的社会，一个让每个人都具备对道德负责的个人因素、集体因素、社会因素及六方因素的社会。

除了能构建真正和谐的社会以外，民众也有机会通过训练消除心中的烦恼，一代代追随佛陀，脱离生死轮回。

2. 僧团的稳固

佛陀住世时，佛教曾多次遇到危机，但每一次都能化险为夷。佛陀在将入涅槃时意识到，佛教长存世间需依靠僧团的稳固与团结，如此才能在未来保卫佛教渡过难关。

基于此因，佛陀居住在摩揭陀国王舍城外的灵鹫山时，曾吩咐阿难紧急召集王舍城的比丘，到讲堂聆听佛陀的重要训诫。之后，以此训诫作为僧团管理的准则，确保佛教长存世间。



王舍城的比丘结集后，佛陀便坐上座位，宣说僧团管理的准则。这些准则是佛陀长期在用的“七不退法”
(Aparihāniyadhamma):

- 1.诸比丘，时常集会，举行会议。僧团不但不会衰落，反而会兴盛。
- 2.诸比丘，团体同时集会和散会，共同行动，一致完成僧团的义务。僧团不但不会衰落，反而会兴盛。
- 3.诸比丘，不要颁布没有颁布的事件，不要废除已经颁布的事件，依据已制戒律行事。僧团不但不会衰落，反而会兴盛。
- 4.诸比丘，尊重、恭敬、供养戒腊长、资历深的僧团长老，听从他们有益的教诲。僧团不但不会衰落，反而会兴盛。
- 5.诸比丘，对生死轮回不起爱染，不执著贪欲。僧团不但不会衰落，反而会兴盛。
- 6.诸比丘，以隐居山林为乐。僧团不但不会衰落，反而会兴盛。
- 7.诸比丘，只要诸比丘善护其念，使得未来之良善同梵行者能来，已来之良善同梵行能安住。僧团不但不会衰落，反而会兴盛。

佛陀为比丘开示“七不退法”，旨在让僧团保卫佛教长存世间。管理机构或国家，令其发展而不衰落，不是件容易的事。如果管理方法正确，可以获得长远发展，但如果管理方法不正确，就会逐渐走向衰落。

佛教自创立至今已有2500多年，这个古老而庞大的团体，比世界上任何其他团体的历史都悠久。是因为僧团一直遵循佛陀的教诲，并有效管理团体。

“七不退法”将僧团管理分三方面：（1）良好的团体管理；（2）良好的人员培训；（3）与各地僧团保持良好的关系。

1.良好的团体管理

第一项至第四项不退法为：良好的团体管理。

第一项不退法：“时常集会，举行会议”。

时常举行会议是维护团体事业长期和谐统一的重要因素，经常会让团体中人员生起三种好感：

- 1) 感觉自己是团体的主人。
- 2) 感觉自己有机会建设团体。
- 3) 感觉自己是团体的负责人。



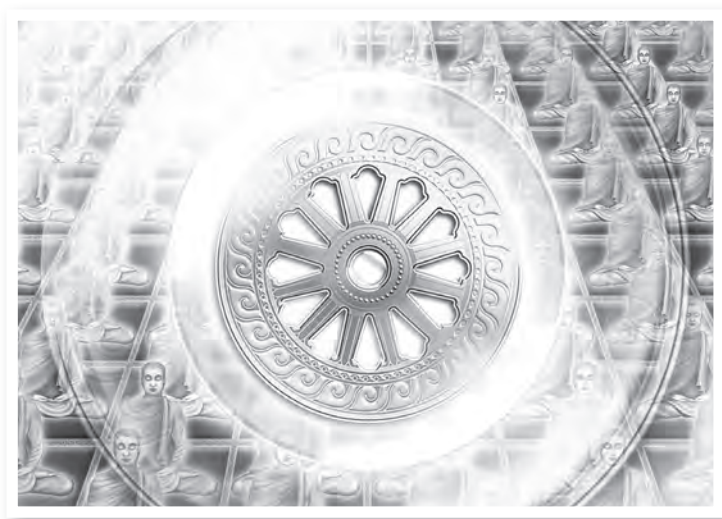
拥有此三种感受，团体中成员必会齐心协力投入团体事业，全身心护持团体利益，将整个生命都奉献给团体。这就是时常举行会议所带来的影响，也是让佛教稳固长存世间2500多年的原因。

第二项不退法：“团体同时集会和散会，共同行动，一致完成僧团的义务”。三项一致体现出团体的统一，成员的和合，以及与团体同甘共苦的意愿。只有如此才能完成团体的事务，在有限的时间内成功实现所树立的目标。当团体遇到危机时，成员不知疲倦齐心保卫团体，成功度过危机，这是团体团结一致的力量，也是让佛教长存至今的原因。

第三项不退法：“不要颁布没有颁布的事件，不要废除已经颁布的事件，依据已制戒律行事”。

此项不退法是佛教稳固的根本。一个国家要实现稳固，就必须颁布“宪法”。宪法是一个国家的最高法律，每个人都必须遵守，任何人都不得侵犯，也不能按照自己的意愿随意更改。宪法是国家的根本大法，按照自己意愿随意更改，等同于直接侵犯国家政权，如此会导致社会与国家混乱，最后走向灭亡。

佛陀制定的戒律等同于国家的宪法，如果按照自己的意愿随意更改，也等同于直接侵犯佛教的稳固结构，会让僧团产生错误的行为，让信众对佛教失去信仰，各种罪恶也会随之生起，最后导致佛教从世间消失。



因此，僧团应认真学习与实践佛法戒律，圆满具足三点：教法（理论）、道行（实践）与通达（修行成果）。倾注生命精进修行，次第证悟佛教中不同等级的圣果。即便只是证得初级佛法，也依然可以维护佛教稳固发展，不会令佛教在世间消失。这就是遵守佛法戒律的威德力，僧团应积极学习与实践，让佛教持续稳固，让僧团持续和合统一。

第四项不退法：“尊重、恭敬、供养僧团主席，戒腊长、资历深的僧团长老，听从他们有益的教诲”。

互相尊重是僧团管理的重点，僧团长老包括：（1）出家久、年纪大的长老比丘；（2）戒腊长的长老比丘；（3）戒师（僧伽父）；（4）僧伽导者，被选为僧团领导，管理该僧团的比丘。



僧团管理应遵循两个原则：（1）权力监护方面：尊重与遵从上级的教诲；（2）行为方面：尊敬与听从戒腊长、模范长老比丘的教诲。

尊重与听从长老比丘的教诲，有利于维护僧团的稳固统一。具足教法、道行与通达的模范长老比丘，将在修行上给予孜孜不倦的教诲，直至证得究竟涅槃。这是相互尊重与敬仰的威德力，将令佛教一如既往的稳固与统一。

2. 良好的人员培训

第五项与第六项不退法为：良好的人员培训。

第五项不退法：“对生死轮回不起爱染不执著贪欲”。

此项不退法旨在让团体中的比丘懂得知足地生活，懂得按照生活所需，知量接受与使用“四事”。不成为信众的负担，有效地控制烦恼，成为信众日常生活中的榜样，让信众对佛教生起信仰心。

不懂得知量接受与使用“四事”，会让我们的渴望或欲望肆无忌惮地增长，生起想获取色、声、香、味、触等念头，也会想成为有名的人等。但是得到满足后，又生出厌倦，不想再如此。这些想拥有、想成为或不想拥有、不想成为的念头，是我们造恶业之因。让我们的日常生活生起各种各样的问题与痛苦，最后转变成让我们不断流转于生死轮回中的业果。

任何一个僧团，若僧团成员的整颗心都被欲望充斥，嫉妒、诽谤、相互攀比、控告上级，或为财富与地位打击他人，此僧团内部必定分裂。

任何一个僧团，如果训练自己按照生活所需知量接受与使用“四事”，不被烦恼控制，此僧团必定和谐安乐、值得信仰。信众也会想亲近僧团，渴望听法与修行，并全心全意护持佛教。因为许多信众常来寺院布施、持戒与打坐，寺院也不会荒废，如此，佛教便可保持长久稳固。

第六项不退法：“以隐居山林为乐”。

此项不退法旨在希望团体中的比丘，能以精进修行灭尽一切烦恼，度化一切众生脱离苦海，证入究竟涅槃。这是于佛门中出家的最高目标，也是传承佛陀教法的伟大法务。

通过精进修行净化心灵，僧团会变得更加美好与繁荣。假使僧团于何时舍弃精进修行，佛教就会在那时走向衰落。因为到时候便没有人证悟佛法，就算是初级的证悟也没有。精进修行应具足的条件之一便是于寂静荒芜之地修行，而白天没有熙熙攘攘的人群，夜晚没有杂音，圆满这些条件的地方便是山林。

若僧团以精进修行净化心灵，此僧团中的沙门必定安分庄严且值得信仰。不仅能成为人与天的信仰对象，还能成为世间卓越的福田。有缘供养他们定获大功德，有缘听闻他



们宣说佛法，也定能快速证入内在安乐。精通教导禅定的比丘人数也会逐渐增多，修习八正道而证悟佛法的人数也会增长。越来越多的比丘继承佛陀宏愿：度化众生证入涅槃。

3. 与各地僧团保持良好的关系

第七项不退法为：与各地僧团保持良好的关系。

第七项不退法：“只要诸比丘善护其念，使得未来之良善同梵行者能来，已来之良善同梵行能安住”。

此项不退法旨在于希望各佛教寺院建立良好友谊，相互支持，弘扬佛教。遭遇自然灾害、外道侵害等严重危机时，能相互帮扶，而不是置之不理。相互扶持协助让各团体逐渐统一，让全世界范围内的僧团互助合作，齐心护持佛教稳固长存世间。

哪一僧团重视并接待来参访的各方僧团或其他寺院道友，犹如打开寺门欢迎有学识能力的人帮助繁荣自己的寺院，将有助于增进各僧团间的互持互助，弘扬与发展佛教至四方。还可以通过来参访的道友，将本寺优良之处口耳相传至其他僧团，乃至整个佛教界。如此不仅能确保佛教稳固统一，还能将佛教弘扬至世界每一个角落。无论世界如何发展，全世界各个角落都将有志同道合的道友并肩弘扬佛法。

若团体或僧团能以“七不退法”为管理原则，就会繁荣发展。拥有良好的团体管理，良好的人员培训，以及良好的团体一同弘扬佛教。

3. 佛法戒律的稳固

为维护佛法戒律的稳固，佛陀做了五个准备：（1）人员的准备；（2）结集方针的准备；（3）消除对佛法戒律存疑的准备；（4）完整的佛法戒律的准备；（5）成为佛陀替代者的准备。佛陀自弘法初年至终年都在为此努力，因此佛陀入涅槃后，佛教才不致消失。为维护佛法戒律的稳固，众阿罗汉再次集结，使佛法戒律更为稳固，传承至今，成为佛陀的代表。

维护佛法戒律稳固的步骤：

3.1 佛陀培养尊敬佛法戒律的典范

第一次结集，共有500阿罗汉参与，最主要的参与者是大迦叶、阿难与优婆离。众阿罗汉在佛陀入灭后的三个月集会，合诵并整理归类出佛言共八万四千法蕴（又称八万四千法门），合成编撰为《三藏》：

律藏(Vinaya-piṭaka)：收集了比丘、比丘尼应守的戒律与禁止的条文，总计两万一千法蕴。

经藏(Sutta-piṭaka)：收集了世尊住世时对众生的开示，或对当时发生的各类事件的说教，总计两万一千法蕴。

论藏(Abhidhamma-piṭaka)：收集了与自性法有关的生命终极的究竟法，与当时的人或发生的事件无关，总计四万两千法蕴。



第一次结集时，大迦叶担任僧团主席，也是经与律问题的提问者。优婆离精通戒律，被僧团推举为戒律问题的解答者。阿难是佛陀的侍者，博闻强记，被僧团推举为经文问题的解答者。

大迦叶针对律藏两万一千法蕴的因缘向优婆离提问后，众阿罗汉同声合诵戒律。大迦叶针对经藏两万一千法蕴的因缘向阿难提问后，众阿罗汉同声合诵诸经。随后开始集合论藏四万两千法蕴，众阿罗汉同心验证并合诵阿毘达磨。最终圆满完成了五百阿罗汉结集的使命。

大迦叶之所以成为僧团主席主持这次集会，并顺利结集僧伽，是因为佛陀在大迦叶受戒出家的第一天起，就已做好该集会人员安排的一切准备。

大迦叶受领具足戒出家那天，佛陀教诫：

（1）你应该如是训练自己：在僧团长老、和新比丘面前，犯错时敏锐生起羞惭心和怖畏心（有惭有愧）。

（2）你应该如是训练自己：所听闻任何法义，都有益于导向正善，应该专注听闻、抉择、实践、全心融入其间。

（3）你应该如是训练自己：不忽视与身观念处连结的高兴觉受。

出家受戒仪式结束后，佛陀与大迦叶前往王舍城。途中佛陀走向路旁的一个树墩，准备歇息，大迦叶将自己的僧伽梨外衣垫在树墩上，恭请佛陀入座。佛陀入座后称赞大迦叶

的僧伽梨外衣细柔，大迦叶听后立即将僧衣供养佛陀。佛陀接过大迦叶细柔的僧伽梨外衣，将自己穿了几十年的僧伽梨外衣授予大迦叶。此前，佛陀从未曾将正身所披僧伽梨外衣授予过任何弟子。佛陀首次穿上这件僧衣时曾发生大地震，当佛陀将僧衣授予大迦叶时也发生了同样的大地震，可见此事极其罕见极具威德力。

虽然有缘得获佛陀慈悲怜悯，但是大迦叶并没有因此骄傲，相反对佛陀所赠僧衣爱护至极，并按照佛陀规定的“十三头陀行支”中的“三支”如法生活：（1）只用三衣；（2）以托钵为生；（3）安居于森林。大迦叶精进修行七天后，于第八天黎明证悟佛法成为阿罗汉，圆满具足四无碍解。大迦叶被佛陀称为“头陀第一”，成为尊敬佛法戒律的典范。

佛陀只对大迦叶一人宣讲了受领具足戒之三项教诫。在佛陀45年的教化生涯中，这些教诫对大迦叶产生了极其深远的影响。佛陀入涅槃之后，因大迦叶是戒腊最高的长老，并了解佛教的一切历史由来，于是便担任僧团主席主持此次结集，并成为经与律问题的提问者，整理佛言共八万四千法蕴集合编撰成《三藏》。

佛陀时代初期，佛陀通过培养尊敬佛法戒律的典范，维护了佛法戒律的稳固。



3.2 佛陀提前作出结集《三藏》的指示

佛陀不仅培养大迦叶为尊敬佛法戒律的典范，还授权舍利弗开示集结的方针路线，详细内容在《结集经》中有记载。

一时，佛陀与五百位弟子住在波婆城中，外道六师之一尼乾陀若提子也正好居住于此。尼乾陀若提子有很多信徒，但他圆寂后不久，裸形外道便分裂成两派，为弘扬自家学说争论不休，相互指责对方的学说违背了先师的教诲。两派之间的争吵不断恶化，令众多裸形外道对自家学说逐渐失去了信仰。

有一天，佛陀在附近让侍者将僧伽梨外衣折叠为四层，垫于身下，向右侧卧休息。佛陀让舍利弗替他为众比丘开示佛法，为预防佛陀入涅槃后，佛教徒内部产生分裂，舍利弗向众比丘开示裸形外道分裂的原因，以及未来集结佛教教义的方针路线。

舍利弗开示：佛陀所制定的佛法戒律不会相互矛盾，能让人远离痛苦，走向和谐安乐。此法不仅已经得到证实，而且已经广泛弘扬至四面八方。

众比丘应齐心集结，同声合诵或诵念相同经典。如此集结有助于佛教长存世间，援助人与天人，全心全意为了大众的崇高利益与安乐，让他们获得幸福与益处。

舍利弗还开示了集结《三藏》的方法，预计将其划分为十个部分，将相同或相关的内容汇集成一类，如：将一个

要点的佛法原则归类于第一个单元，将两个要点的佛法原则归类于第二单元等等。

舍利弗佛法开示完毕，佛陀也正好起身。佛陀不仅认同舍利弗的开示，还给予舍利弗高度的赞扬，众比丘也法喜充满，并赞赏舍利弗出色的教诲。

由此可见，佛陀时代初期，为维护佛法戒律的稳固，佛陀已经提前作出集结《三藏》的指示。

3.3 佛陀讲解消除对佛法戒律存疑的方法

佛陀知道自己寿行将尽，决定离开毗舍离城，利用三个月的时间前往拘尸那罗，准备在莎罗树林中的双娑罗树下入灭。

途中，佛陀到达波甘那罗城的阿难塔时，让阿难召集附近的比丘，为他们开示“**四种大法**”(Mahāpadesa)，以此验证比丘所说言论是否与已制定的佛法戒律相符。因为佛陀入灭后，佛法戒律将代替佛陀成为众比丘的导师。

验证比丘所说言论是否与佛法戒律相符的“**四种大法**”包括：

1. 若一比丘如是说：我听佛陀亲口说，“此是法，此是律，此是老师言教。”
2. 若有比丘如是说：于一寺居住众长老及众僧处。我听此僧团说，“此是法，此是律，此是老师言教。”



3. 若有比丘作如是说：于一寺，有许多博学多闻的比丘和长老，精通佛语、戒律和纲要。我听他们亲口说，“此是法，此是律，此是老师言教。”

4. 若有比丘作如是言：某寺一大德长老，精通佛语、经律和韻律。我听他亲口说，“此是法，此是律，此是老师言教。”

佛陀教诫：“如果哪个比丘有如上言论，他的话既不应被接受，也不应被拒绝。要仔细推敲每一个字，每一个音节，并同经律相比较。如果不与经吻合，不与律一致，那么，就可以得出结论：这肯定不是世尊所说，此比丘误解了佛法。如果与经律相对照后，发现和经吻合，与律一致，那么，这肯定是世尊所言，此比丘与佛法有正解。”

佛陀入涅槃前开示“四种依处”，是因为世尊知道自己入灭后，众阿罗汉必定会结集，合诵并整理分类佛法戒律代替自己成为导师，让后来的佛教徒能以佛法戒律为师，如法修习与实践。

为预防佛陀入涅槃后，佛教会衰退消失，佛陀对一切法务都提前做好计划。由此可知，佛教能长存至今并非偶然，而是佛陀从建立佛教之初到入涅槃，按部就班，有条不紊地实践各项法务，最终让佛法戒律代替自己成为众弟子的导师，让后人能有机会学习入涅槃之道，精进修行，脱离生死轮回的束缚。

3.4 佛陀清晰地讲解了完整的佛法戒律

除了准备人员、结集方针以及佛法戒律参照外，在佛陀以吉祥狮子卧躺在睡床上，即将入涅槃时，曾向须跋陀开示佛法，使其成为佛陀亲自度化的最后一位阿罗汉弟子。开示中，佛陀完整讲解了世间任何教法都无法与其媲美的佛法戒律，在《大涅槃经》中有详细记载，大致内容如下：

当时，须跋陀是一位外道出家苦行僧，刚好住在拘尸那罗。他听说六月十五月圆日佛陀将入涅槃，而佛陀应现于世是极稀有之事，想到佛陀就此入涅槃，自己将没有机会再向其请教疑难问题，决定即刻去拜见佛陀，恳请佛陀为自己讲解圣法除去心中疑虑。



决定后，须跋陀便即刻起程前往莎罗树林，请求拜见佛陀，但是阿难再三拒绝了他的请求。

佛陀听到了阿难和须跋陀的对话后，对阿难说：

“阿难，不要阻挡须跋陀，他是来向我请教问题的，无论他问什么都是渴望得到知识，不是要来麻烦我。而且，我所说一切法，他都会当下了悟。”

这番言词示现了佛陀的无限慈悲，这种大慈悲一直延续至今，感染着后代的每一位弟子。

佛陀言罢，须跋陀便来到佛陀跟前，向佛陀顶礼，友好问候后，就在一旁坐下说道：

“像富兰那迦叶，末伽梨拘舍梨子，删阇夜毗罗胝子，阿耆多翅舍钦婆罗，迦罗鸠驮迦旃延，尼乾陀若提子等外道导师，他们是否真正完全彻底地掌握了真理？或是他们其中有人掌握了，还有的人没有掌握？”

佛陀开示：

“须跋陀，不要自寻烦恼，探知他们是否觉悟了真理，我将正法告之与你，你应谛听并谨记所教。”

须跋陀谨遵佛陀教诲，佛陀便开始分析各个教派的教法：

“须跋陀，任何一教法中，若无八正道，此法则无一果，二果，三果，乃至四果；若一法中有八正道之教，则此法中有一果，二果，三果，乃至四果。”

随后，佛陀开示了完整的佛教教法：

“须跋陀，于我教法中，有八正道之教。于此，你可以找到一果，二果，三果，乃至四果，其它外道无此圣果。须跋陀，若众弟子以善德为住，则世界将不会没有阿罗汉。”

接着，佛陀开示了佛教的至高无上，及佛教拥有众多修习八正道的圣者：

“我在29岁那年出家追求至善，现已50多年之久，在我的僧团之外，没有一个修道者修习可离苦之法，而证得一果，二果，三果，乃至四果。须跋陀，若众弟子以善德为住，则世界将不会没有阿罗汉。”

佛陀开示完毕后，须跋陀赞美了世尊的佛法教诲，并请求在佛陀的面前皈依三宝，受比丘大戒出家。



佛陀说：

“任何一个已经接受外道思想的人，希望在佛法中求受沙弥和比丘大戒，都得经过四个月的体验期。四个月后，经众比丘作证，其人可受戒为比丘，不过，还要考虑到个人不同情况。”

须跋陀说：

“如果一个已经接受外道思想的人，希望在佛法中求受比丘大戒，都得经过四个月的体验期，四个月后经众比丘作证，才可以受戒为比丘。而我宁愿经过四年的体验期，经众比丘作证后，才受戒为比丘也可以”。

佛陀见须跋陀如此诚心，就授权阿难为他受戒，须跋陀也为阿难得到佛陀授权为自己受戒而感到高兴。须跋陀是一个接受外道思想的苦行僧，却能得到如此厚待，这是每个外道者都难以想象并很想获得的至高荣誉。于是，须跋陀向阿难称赞说：

“阿难尊者，佛陀惟独将受戒的圣法授权与你，此乃你无量的福报，。”

跋陀于佛门受戒出家后，就远离人群独自隐居，倾注生命，精进修习，不久便证得阿罗汉果，成为众阿罗汉弟子中的一位，也是佛陀亲自度化的最后一位阿罗汉。此乃佛教中修梵行的至高境界。

佛陀知道须跋陀是为了寻找真正存在阿罗汉的教法，以及让人证得圣果的正法前来请教，也知道他自知可能无缘得见。佛陀确认在自己出家的50多年中，未曾见过哪个教派有阿罗汉果，或只是初等须陀洹果。教授八正道的宗教才有须陀洹圣者、斯陀含圣者、阿那含圣者、阿罗汉圣者存在，而也只有佛教才教授八正道。

因此，佛陀全面讲解佛教教法，将有助于世人了解：

（1）真正能脱离生死轮回的完整教法，只存在于“佛教”中。

（2）脱离生死轮回的唯一方法就是修习“八正道”，此乃佛陀觉悟之法，也是世人得以证悟佛法之道。

（3）证悟佛法者不一定是佛教信徒，即便此前曾于外道出家，只要能按照佛陀教诲精进修习八正道，也一样能证悟佛陀所觉悟之法。“佛教的教法是大众化的”，任何人都可以通过此法证入涅槃。

佛陀完整清晰讲解的教法，出色奠定了佛教的稳固基础。也让世人明了：无论谁，只要精进修习八正道，此人便有机会如佛陀一样脱离生死轮回。不会对生活、家庭、宗教及种族产生任何不利影响。所以可以说，佛教是人类真正通用的宗教。





3.5 佛陀宣布让完整的佛法戒律代替自己成为导师

佛陀度化完最后一位弟子，将入涅槃之前，佛陀为佛法戒律的稳固，作了最后一件事。佛陀之所以如此尽心尽力奠定佛法戒律的稳固基础，是为了让佛法戒律圆满代替自己，成为众比丘的导师。佛陀开示：

“在我涅槃后，我所教之法和所制之律将成为你们的导师。”

佛陀询问众弟子在修习八正道方面是否还存有疑问，询问了三次，无人做声，没有人对佛法戒律存有任何疑惑。这

表明佛陀长达45年的教化生涯已圆满结束，结集在佛陀身边的五百位弟子，最低可证得须陀洹果，不超过七世，注定觉悟脱离生死轮回。佛陀言：

“精进如法修行的佛弟子就好像夜空中皎洁明亮的圆月，必定能冲破乌云的遮挡，照亮世界。”

入涅槃前最后一刻，佛陀作了最后的教化，让众弟子不要放逸，将佛法传承并弘扬至整个世界。佛陀说：

“诸比丘，我要告诫大家，一切有为法皆无常，你们要精进不放逸，以彻底证取（解脱）道果。”

佛陀最后的教诲，是45年教化生涯的总结，都蕴含在“不放逸”一词中。

教诲完毕，佛陀入出世间禅，循序渐进证入涅槃。佛陀静静地躺在双娑罗树下的睡床上，众弟子环坐其身周围。佛陀的法身，当下证入了涅槃。正如佛陀所言：

“虽然众多比丘获证无余涅槃，也不会使无余依涅槃界低浅或满溢，就如同众河流汇入大海，天降大雨，都不会使大海低浅或满溢一般。虽然众多比丘获证无余涅槃，也不会使无余依涅槃界低浅或满溢，此乃神奇之法。”



由上述内容可知，佛陀实践法务时非常周全且步骤明确。先培养尊敬佛法戒律的典范，当佛陀的教诲逐渐增多，便提前作出了结集的指示，要求对各种佛法戒律进行整理归类。随后，佛陀开示了验证比丘所说言论是否与佛法戒律相符的“四种依处”。虽然佛陀已经系统地制定了修行之道，但为了让所有佛教徒都能明了，佛陀再次清晰地总结了证悟的原则：只有精进修习八正道，才能灭除烦恼，证得阿罗汉果成为阿罗汉。世界上任何宗教只要没有修习八正道，即便倾注生命也无法脱离生死轮回，无法证悟佛法成为阿罗汉。

才华横溢的佛陀，明确且全面奠定了佛法戒律的稳固，让后代弟子和合安宁地追随佛陀的脚步，不生起矛盾，不激烈争吵，同心合力弘扬佛教，让佛法与修行（实践八正道）持之以恒，传承至今，利益全世界大众。

4.证法的稳固

无论小社会还是大社会，世俗社会还是僧伽社会，都需要由领袖来领导和管理，就算是一个区域，都要有领导来管理。在寺院里，由担任住持的大长老，来引领和管理该寺院的僧众。

基于此因，奠定证法的稳固基础时，佛陀着重培养长老比丘，使其成为证法先锋，成为众比丘与各地方信众的老师，指导他们打坐修行。在《盛衰法》中有详细阐述：



“有长老比丘，不贪心，不怠戒行，不勉励杂众，鼓励远离，为得未得之法，为达未达之法，为证未证之法而精进。

后代弟子效仿这些长老比丘，也不多积蓄，不怠戒行，不勉励杂众，鼓励远离，为得未得之法，为达未达之法，为证未证之法而精进。

此举让正法更稳固，不衰退，不消失。”

此段经文中有两个术语，体现了证法先锋长老比丘应履行的两项职责：“勉励杂众”以及“鼓励远离”。



《佛经注释》中对两个术语的解释为：

“杂众”指五盖，属于中级烦恼：（1）贪欲盖：沉迷于爱欲；（2）嗔恚盖：蓄意伤害；（3）昏沉睡眠盖：颓废与睡眠；（4）掉举恶作盖：散乱与烦恼；（5）疑盖：疑惑与犹豫

“远离”一指依远离。远离欲望、烦恼、五蕴、三行。二指涅槃。

由此可知，证法的稳固实现，须建立在长老比丘圆满履行证法职责的基础上：

（1）长老比丘应精进打坐修行，圆满弃除自身五盖或中级烦恼；应勤勉修习佛法，直至证入不同等级圣果。

（2）长老比丘应教导大众打坐修行，推动世人证得究竟涅槃。

只要佛教中还有证悟佛法的长老比丘，持之以恒教导众比丘及大众证法之道，那么任何时候都会有人能证悟佛陀所证悟之法。佛教也会长盛不衰！

佛陀之所以对打坐弃除五盖如此重视，将其列为首要目标，是因为若能将五盖从心中拔除干净，就会让心静定不散乱，收摄心念至纯净透明，散发如月光日光一般的光亮。身内身生起喜、乐、信心、智慧，打坐修行亦能更上一层楼。世尊在觉悟成为无上正等正觉佛陀之前，也将精进弃除五盖

作为首要目标。舍利弗对过去、现在及未来诸佛的觉悟讲解如下：

“不论过去、未来、现在诸佛，都是先断除障碍修行的五盖，依着觉观四念处，修习七觉支，而通达觉悟成佛。”

首先要明白：脱离生死轮回不是坐宇宙飞船奔向宇宙。

而是始于打坐修行，弃除五盖，收摄心念，使心凝聚在身体的中央点，让心静定，持续修习，心就会越来越细腻入定，最终次第证入初禅、二禅、三禅与四禅。若修习者勤勉精进，不气馁也不放逸，以正确方法持之以恒地实践，便可证入身内身的道果涅槃。

次第证法可分三个阶段：

（1）初级阶段：世间禅，包括四色禅与四无色禅，属于凡夫法。

（2）中级阶段：种姓智，属于凡夫与圣者间法。

（3）高级阶段：出世间禅，包括四向、四果与涅槃，属于次第消除心中烦恼之法，依次成就圣者，直至完全脱离生死轮回。

证得出世间禅之前，必须先打坐修行让心静定弃除五盖，继续修习，便可证得初级世间禅，此后若能持之以恒精进修习，便可证悟中级佛法“种姓智”。



若能持之以恒精进打坐修行，便可证得出世间禅。由凡夫向圣者次第转变，从须陀洹果、斯陀含果、阿那含果再到阿罗汉果，最后成功脱离生死轮回。

因此，虽然在佛陀时代，有些比丘多得达于法、多教示于法、多读诵于法、多寻思于法，但不精进修习禅定，无法称得上是法住者。《法住者经》中阐述如下：

“诸比丘，世间有比丘，通达于法，即：契经、应颂、记说、讽颂、无问自说、如是说、本生、未曾有法、智解。依其法通达度日，废独居，不精进于内心寂止。此比丘名多通达比丘，而非法住者。

复次，有比丘有闻、通达，广为他人说法，依其法教示度日，废独居，不精进于内心寂止。此比丘名多教示比丘，而非法住者。

复次，有比丘有闻、通达，广为读诵其法，依其读诵度日，废独居，不精进于内心寂止。此比丘名多读诵比丘，而非法住者。

复次，有比丘有闻、通达，以心随寻、随伺其法，以意随观其法。依其法寻思度日，废独居，不精进于内心寂止。此比丘名多寻思比丘，而非法住者。



复次，有比丘通达于法，即：契经、应颂、记说、讽颂、无问自说、如是说、本生、未曾有法、智解。不依其法通达度日，不废独居，精进于内心寂止。如是者为法住比丘。

诸比丘，我为利益而起怜悯心，基于怜爱，我已为你们而作。诸比丘，你们应于此等树下，此等空屋，当静观，勿放逸，勿后悔，此是我对你们的教诫。”

由此可知，佛陀对证悟佛法是第一重视。无论比丘读诵藏经方面多么卓越，如果不实践修行，也不会获得佛陀的称赞。佛陀先见觉知，每一位比丘成为长老后，必须成就此两





项，才能成为证法先锋。因此，比丘应精进修习打坐，消除自身烦恼，才能证悟佛法，才能成为众人导师，指导众生修习打坐，以此为依靠消除自身烦恼，最终证得佛法。佛教证法方能稳固，并长存世间。

当我们了解到，佛陀是一边弘扬佛教，一边有条不紊地创建佛教四方面的稳固。使佛教界各僧团能共同维护佛法戒律的稳固，并持续培养一批批新的证法先锋。

因此，为护持佛教长存世间，必须以实践“六方”因素奠定佛教界的稳固；以实践“七不退法”奠定僧团的稳固；以严格的“学习与实践”奠定佛法戒律的稳固；以“严谨的态度训练自己”，精进打坐直至成为大众的证法先锋，奠定证法的稳固。







佛陀以培养人才为初始，教导众人修习八正道消除日常之苦，与五魔生起之苦作斗争，并尽力摆脱魔王的控制，训练在日常生活知量使用“四事”。



为度众生脱离轮回 而训练知量



学习了佛教的基础后，我们清楚地了解佛教的三项紧迫任务。知道佛陀只是短暂享受了因觉悟而生的解脱之乐，而后便独自担负起了度化众生脱离生死轮回的使命。佛陀用其不可思议的能力与智慧，在五项日常法务中加速培养人才与老师，快速稳固教法：上午时分托钵；下午时分开示佛法；初夜时分指导众比丘；中夜时分回答天人问题；后夜时分以圣眼观世界，度化具足觉悟佛法之人。佛陀如此夜以继日弘法利生长达45年之久，旨在让众生了解生命的真谛，了解自己是一个被囚禁在无尽轮回监牢中的囚犯，并向众生指明了脱离苦海与轮回之道。将入涅槃前，佛陀还在度化众生，



并将每个人都要精进修习八正道之法总结为短短的一句话：
“不放逸”，为的让人类在未来得以证得道果涅槃。

佛陀是如何完成这三项艰巨的任务的呢？虽然弘法过程中，障碍重重，如：众生日常之苦、五魔生起之苦、魔王阻挠佛陀觉悟及囚禁众生于轮回的监牢中等等。但是佛陀依然在45年的教化中取得圆满成功，让佛教基业稳固传承至今。

答案是：佛陀以培养人才为初始，教导众人修习八正道消除日常之苦，与五魔生起之苦作斗争，并尽力摆脱魔王的控制，**训练在日常生活中知量使用“四事”**。

佛陀知道绑住人类的**渴望或欲望**就像猎人捕猎的陷阱。由于烦恼控制与强迫人心，使心缺少智慧浑浊不明亮，生命中一直遇到各种各样的问题。要想释放自己的心，令其远离烦恼，首先要懂得克制渴望。但人类为了谋生四处奔波寻找“四事”，烦恼会随时趁机而入控制人心，使人心一直被欲望所占而不知情，没有智慧认清贪婪行为是在造恶业，不仅给他人造成间接伤害，也使自己一直被生死轮回的监牢束缚。

烦恼控制人心的方法有两种：

(1) 控制人心直接生起欲望，让人一直沉迷五欲，没有时间思考德行与行善。

(2) 以死亡控制人。人类必须靠寻找“四事”维持生命，将所有时间倾注于谋生，而没有机会探寻解脱轮回的监牢。

为解决烦恼所带来的问题，佛陀提出了几组问题，并以佛教的方式给予解答：

1. 问题一：如何度化众生脱离轮回监牢的束缚？

这是两层难题，即：如何不让烦恼直接强迫人心？如何让人类不必将所有的时间都用于谋生？

答案：训练知量。

训练知量成为日常习性，心就不会四处挣扎，寻找各种多余的事物满足自身的欲望，也不会沦为烦恼与欲望的奴隶。有时间探寻生命的真理，并通过修行找到真正的幸福。无论如何，能给生命带来利益的时间是：

（1）日常生活中修习八正道的时间。布施、持戒与打坐时，不仅可以生起智慧，巧妙地思考，还能减少自身的无知。

（2）在僻静之地修习打坐的时间。以实践八正道直接消除烦恼。





2. 问题二：使用什么工具训练知量？

答案：以“四事”为工具训练知量。

佛陀对付烦恼的方法是以毒攻毒：当烦恼生起想拥有“四事”的欲望时，佛陀会利用对“四事”的知量对付欲望，《欲望经》中告诫：

“诸比丘，你们的烦恼生起，是因为袈裟、化缘、住所或财富及灾难的缘故。世人以欲望为友，并以此而住，长期以往则无法脱离轮回。比丘应知此恶乃生起苦之因，如此便可成为离欲之人，不会执着，会正念常住。”

由此可知，烦恼生起是因为人缺少正念，因此在衣、食、住方面缺少知量，或因为想获得更多财富，及担心会因灾难降临失去已拥有的财富。

沦为烦恼的奴隶的人，使用“四事”（包括其他方面）时不懂知量，贪得无厌，常做损害他人的可耻行为，不仅造下痛苦与恶业，还会被长久关在生死轮回的监狱中。相反，意识到烦恼的危害的人，会努力训练自己保持正念，使用“四事”时懂得知量，圆满修习八正道，最后脱离轮回的束缚。

3. 问题三：训练知量使用“四事”有哪些原则？

答案：在日常中训练知量

在日常中训练知量有四项原则：

- 1) 按照日常生活所需，对“接受四事”加以省思。
- 2) 按照日常生活的目的，对“使用四事”加以省思。
- 3) 省思“身体中污染四事”的不净元素。
- 4) 以省思身体中的不净元素当“弃除五盖的方法”。



1) 按照日常生活所需，对“接受四事”加以省思。

对付烦恼的第一步先从拥有“四事”开始

佛陀告诫，“接受四事”时要懂得知量，分清“**必要**”、“**需要**”和“**渴望**”。日常生活诸苦始于积累、囤积。超出生活所需地拥有“四事”，是因为不懂省思何为生活必须，缺少适量意识，寻求过剩，不仅浪费金钱、储存空间及维护的时间，还耗费时间在寻钱和购买超出所需的东上。

省思必要对“接受四事”或“寻找生活所需四事”，有“刚好”和“恰当”两个原则：

1.1) 省思“刚好”

“刚好”指不要认为足够，但事实上缺少；或不要认为足够，但事实上过剩。两个方面都得省思：

(1) **不要过少**：令其成为折磨自己的原因之一。

(2) **不要过剩**：导致烦恼增长，成为修行打坐的障碍。铺张浪费也是破坏自然资源与环境的原因之一。

懂得“适量接受四事”或“寻找四事维持生活”的人，将会分清：

(1) **必要**就是不可或缺，缺失了就会给生活带来严重的影响。

(2) **需要**就是有也行，没有也行。有了可能更加便利，没有也不会造成麻烦。

(3) 渴望就是有或没有都不会影响或利益生活。之所以渴望得到，是因为内心烦恼生起想要的欲望。

除了要分清楚必要、需要和渴望，还要以正念护心，不让自己再沦为渴望的奴隶。

1.2) 省思“恰当”

“恰当”指结合五要素进行省思，凡事要符合自己的身份与地位。五要素为：1. 种类 2. 质量 3. 获得的方式 4. 使用的方法 5. 使用的目的

省思五要素，让我们能在使用所得东西前保持正念。有的东西可能是重金获得，但经过省思后发现并不符合自己的身份与地位，因而得知，此样东西超出了生活与工作的所需。

因此，若要想脱离轮回，就要从修习正念开始，对付“烦恼”这个看不见的敌人，通过省思“知量接受日常所需四事”。



2) 按照日常生活的目的，对“使用四事”加以省思。

对付烦恼的第二步从使用“四事”开始。

佛陀告诫，要按照日常生活的目的，省思“四事”的使用。为维持日常的生活，佛陀对衣、食、住、药“四事”的使用规定如下：

2.1) 袈裟（衣）的目的：

- (1) 只为了防御严寒。
- (2) 只为了防御炎热。
- (3) 只为了防御昆虫、阳光及其他爬行动物。
- (4) 只为了遮掩身体，以防因暴露而生起羞愧。

2.2) 托钵（食）的目的：

(1) 不是为了玩耍、迷恋、装饰与打扮漂亮（这些都是让烦恼迅速生起的原因）。

- (2) 只为了维持生存。
- (3) 只为了有力活动。
- (4) 只为了减轻痛苦。

(5) 只为了辅助修梵行，减轻旧的苦，不让新的苦生起，如：饥饿感。因此，我们就不会造恶业，过上舒适的生活。

2.3) 坐卧处(住)的目的:

- (1) 只为了防御严寒。
- (2) 只为了防御炎热。
- (3) 只为了防御昆虫、风、阳光及其他爬行动物。
- (4) 只为了减少因季节而产生的危险。
- (5) 只为了能清净地修行。



2.4) 药物的目的:

(1) 只为了消除各种疾病带来的痛苦。

(2) 只为了不让身体劳累受苦。

佛陀教诲，要按照日常生活的目的使用“四事”，旨在让我们维持正念，不因迷恋铺张浪费而生起各种烦恼。如：为了华丽、漂亮与炫耀等等进行消费。

因人们为了满足欲望而消费，形成了一个不知量消费的“社会消费潮流”，导致日常生活出现各种各样的问题，如：外债、腐败、森林破坏、自然环境与城市内涝等问题。这些问题的出现都源于不知量地使用“四事”，长此以往人类将成为“欲望的奴隶”，永久流转于生死轮回中。

3) 省思身体中污染“四事”的不净元素。

对付烦恼的第三步从比较使用“四事”前后的物质状态开始。

佛陀告诫，要省思身体中污染“四事”的不净元素。“四事”在被使用前非常洁净，但被使用后就会变脏。被使用者体内不净的元素所染，于是应省思：

“衣食住药‘四事’也是地火水风四元素组合而成，并且不断改变。不同分量的地火水风四元素相互结合形成各种各样的衣食住药‘四事’。

衣食住药‘四事’原本洁净，但被使用时，因接触体内不净元素，就会被染污。”

要常以佛陀的教诲，省思日常生活中“四事”的使用：

服装：原本干净，被穿过后就会有汗臭味，这是体内不净元素所致。

食物与水：原本干净，被饮用后，变成粪便和尿液排出人体，这是体内不净元素所致。

棉被、床、枕头：原本干净，被使用后，因接触身体而有异味，这是体内不净元素所致。

药物：原本干净，被使用后，与人体内血液及脓液混合，变成粪便和尿液被人体排出，这是体内不净元素所致。

时常省思身体的不净元素，时刻拥有正念，不让烦恼有机会侵袭内心。不让内心轻易被眼、耳、鼻、舌、身、意引诱而迷失自我，也不让心沉迷于色、声、香、味、触而落入欲望的陷阱。如实知见地了解自己与他人的身体都有不净的元素后，在生活中不放逸，提升自身各种德行，使自己的心灵明亮纯净，充满信心修习八正道，并取得更大进步。



4) 以省思身体中的不净元素当“弃除五盖的方法”。

省思身体的不净元素，时刻拥有正念，修习禅定，快速弃除五盖。省思身体的不净元素后，内心就会安稳、拥有正念、不心猿意马。防止盖滋长的方法：

4.1) 防止贪欲的滋长：认知到人的外表看似很美，但体内蕴含着不净元素。外在貌似光鲜亮丽，事实上内在正慢慢地衰弱腐烂。不要浪费时间执着色、声、香、味、触、法，留恋无法永恒的不净元素，沉迷于永无止尽的贪欲。我们应该精进修行，灭尽贪欲。



4.2) 防止嗔恚的滋长： 认知到人无完人，我们的身体会自然衰退，到了一定年龄我们就会停止呼吸离开世间。不要浪费时间报复他人，不要浪费时间思考永无止尽的嗔恚。我们应该精进修行，灭尽嗔恚。

4.3) 防止惛沉睡眠的滋长： 认知到消沉、昏睡、沮丧、畏缩与失望都是苦且毫无益处。继续失望下去，生命也会慢慢堕落。事实上我们的生命已经太苦，单是身体衰退的苦就已经够受的了，何必还要增加消沉与昏睡的苦呢？这个时代人类平均寿命不到一百岁，身体一天天衰退，年龄一天天增长，余下的时间也不断减少。我们不要再浪费时间沉沦在失望与气馁中，应该充分利用时间，精进修行，灭尽惛沉睡眠。

4.4) 防止掉举恶作的滋长： 认知到因散乱与心烦生起渴望，希望能拥有或成就一些遥不可及与荒谬的事情。烦恼令心中妄想不断，久而久之会心不安稳，心急如焚，杞人忧天。生命无常，烦闷与担忧都无法真正解决问题。因为问题有的可以解决，有的却不能解决，有的可以立即解决，有的得循序渐进地解决，不能心急，做好规划与准备，该发生什么就让它发生，要判断，要忍耐，以智慧尽力解决问题。就像我们的身体，每天都在衰退，虽然我们无法阻止身体的老、病、死，但是却可以用它来行善。我们不要再浪费时间胡思乱想，念头荒谬，应该充分利用健康的身体，精进修行，灭尽掉举恶作。



4.5) 防止疑惑的滋长：认知到忧虑与疑惑的产生，是因为不知道何为对与错、好与坏、善与恶、该做与不该做，导致无法下决心或不敢下决心，总是瞻前顾后，顾虑重重。就算是佛陀也曾遇到过这些问题。佛陀慈悲教诲：这些问题源自于日常生活的苦，有的人苦是因为身体不好，有的人苦是因为彼此相处不好，有的人苦是因为谋生，有的人苦是因为烦恼袭心，令心沉沦于爱欲、贪欲、嗔欲与痴欲。这些苦都由两种因素引起：

(1) 心不纯净

(2) 体内的元素不纯净

要消除一切忧虑与疑惑，我们应精进修习禅定，清净身口意。当身口意达到何种程度的清净，心也会达到相应程度的清净。纯净、光亮与宁静会在心中逐渐增长。当我们的心正确而圆满入定时，便可以弃除五盖，证得初级佛法，这是脱离生死轮回之苦的第一步。因此，我们不要再浪费时间沉沦于忧虑与疑惑，应该在身体还健壮的时候精进修行打坐。

由此可知，训练知量成为日常习惯，就是培养我们在日常行、住、坐、卧中维持正念，让心持续宁静并安稳于体内。当我们精进修行打坐，弃除五盖证得初道，迈出脱离生死轮回之苦的第一步后，日常生活中的苦会自然减少，我们也会更有信心跟烦恼及五魔斗争，从而脱离生死轮回这座监牢的束缚。





“知量”是最重要最有效的工具，
其无穷的威力能消除世人心中的
烦恼。





总结

知量——佛教稳固的基础



读至此处，我们如实地看到佛陀如何凭借一己之力弘扬佛法，奠定了佛教稳固的基础，令佛教长存世间至今达2500多年之久。当我们肩负起续佛慧命的使命时，我们又该如何做才能让佛教永驻世间？

答案：护持佛教稳固长存的基础，犹如建房的砖头或地基，即“佛教徒的知量”。佛教徒的知量框架稳固到何种程度，佛教的稳固水准也会达到相应的高度，并直接影响佛教的长存。在日常生活中训练知量的方式：训练不放逸、修习八正道、奠定佛教坚实稳固的基础。



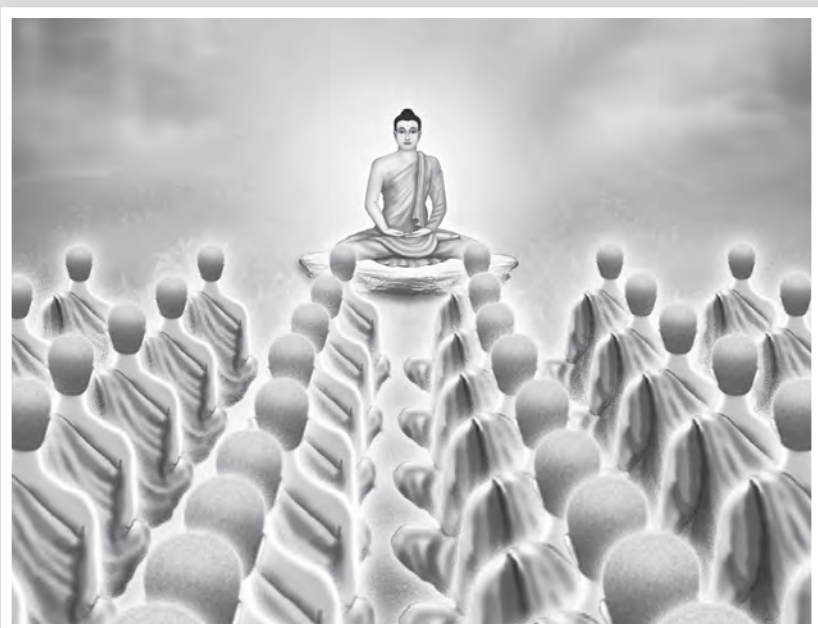
人类若能持之以恒修持正念，必将能够让心远离烦恼，不再沦为欲望的奴隶，懂得知量寻找与使用“四事”，如实了解体内的不净元素。不因积累、囤积与掠夺令“四事”超出生活所需，从而更有时间学习佛教佛法教诲，有认知生命真理的智慧，明白修习禅定的益处与价值。通过修习八正道直接消除烦恼，锻炼自我以证得四圣谛，成功跟随佛陀与诸阿罗汉证入究竟涅槃。

循序渐进了解并学习了奠定佛教基础的知识后，可以得出结论：

（1）培养人才、培养老师与奠定佛教的稳固，需要从训练认识“知量”开始，令其成为佛教徒的日常生活习性。

（2）我们生活质量的提高与下降也始于“知量”，知量就是奠定生命基础的第一块砖。

（3）佛教未来的繁荣昌盛或江河日下，始于对下一代人习性的培养。要让他们懂得利用“知量”，如同奠定生命基础的第一块砖那样奠定佛教的基础。佛陀利用45年的时间奠定佛教的基础，制定准则，教化世人，让佛教长存至今。



总而言之，“**知量**”是最重要最有效的工具，其无穷的威力能消除世人心中的烦恼。知量不仅对奠定佛教稳固的基础产生影响，还是脱离生死轮回束缚的首要因素。想证入究竟涅槃就必须训练“知量”，这是修习八正道的第一步，也是修习禅定的基础，未来才会灭尽烦恼。如此才能报答佛陀付出的艰辛。佛陀历经千辛万苦奠定了佛教的基础，让轮回中的众生至今依然有缘学习与实践佛法，以脱离生死轮回的束缚。







静坐能使您轻松舒服，拥有
内在的祥和与快乐感。



如何静坐



静坐能使您轻松舒服，拥有内在的祥和与快乐感。它长久以来被佛教所推崇，能为我们的日常生活带来快乐与平静，能提高我们的警觉性与智慧。它并没有什么神秘之处，且很容易被一般人所接受。

（注：最好能有具经验的导师在旁指导，方能获得最佳的成效，患有精神问题者忌习。）

以下是泰国北挽寺-帕蒙昆贴牟尼祖师（湛塔萨罗比丘）所教导的法身法门之静坐方法：

一、首先向三宝致敬：

这能使我们的心得到松懈，作好受持五戒或八戒的准备，使自己具有完善的德行。



二、回想自己所修的功德：

以跪坐或侧坐的方式，然后回忆起自己过去、现在与未来所修的功德。您必须要忆念功德，直到觉得全身都充满了功德。

三、放松心情、准备静坐：

以单盘的坐姿（请参考以下图一与二：体内心的七个定点）坐下，腰背要直，右腿盘放在左腿上，双手的手掌朝上摆放在内足踝上，右手的食指轻轻的碰触左手姆指尖，然后寻找一个自己感到舒服的姿势，但不是懒洋洋的样子！然后轻轻地闭上眼睛，好像到了晚上要入眠一样。不要紧闭您的双眼，要让眼眉的部位没有压力。要放松全身的肌肉，从脸部开始，然后到脖子、手臂、胸口、大腿以及小腿。要注意眉心与肩膀有没有紧绷的感觉，然后再回到身心上，营造一种舒服的感觉，让自己进入一个静止的状态。

四、在心里观想一颗水晶球：

观想一颗透明、光亮、晶莹的水晶球，浮现在身体的中心点。（请参考以下图一与二：体内心的七个定点）这颗水晶球是晶莹剔透的，就像闪亮的星星。同时心里也要默念佛圣号“三玛阿罗汉”，如同念佛一样。另外您也可以观想一颗水晶球，从内心的第一点开始，慢慢经过其他的定点顺序（从1-7）移动到第七点（请参考以下图一与二：体内心

的七个定点)，与此同时，心里仍然默念着佛圣号“三玛阿罗汉”，当您已经看到体内中心点的水晶球时，就必须保持轻松舒服的感觉，继续观想它。如果水晶球消失了，不要感到失望，继续保持那轻松舒服的感觉，然后再重新观想一颗水晶球。如果光球不是浮现在体内的中心点，而是在其他的地方出现，您不要用任何力度，只需慢慢地将它引导回体内的中心点。当水晶球已在中心点静止时，再把注意力摆在光球的中心点。当那光球的中心点有一颗小的星星出现时，再把注意力放在那颗小星星上，让它成为您静坐的重心。这时您的心会自己调整，直至完全静止。就在这时候，您的心会从此点坠落，然后会有另外一颗光球，从原有的那颗光球的中心点浮现。这颗光球就是‘初道光球’或称为‘法球’。这颗光球就是通往涅槃之路的起点。观想所缘，是我们在日常生活中都可以做到的事情，如：坐着、站立、行走、躺下休息或在进行其他活动的时候。但最好是能以连续的方式来做，而且要在毫无压力的情况下观想。不管你处在什么样的程度下，必须要谨记，知足于您的进度。为了不让过分渴望成就的感觉，造成您静坐过程的障碍，如您已静坐到了一个稳定的阶段，能观想到如钻石般光亮的‘法球’出现在自己体内的中心点，你该试着维持它。若能如此，将会使您的静坐持续进步，并使您的生命迈向快乐、成功、宁静与祥和。



七个定心点的侧视图

第1点：鼻孔（男右女左）

第2点：内眼角（男右女左）

第3点：脑部中心点

第4点：口腔上颌区

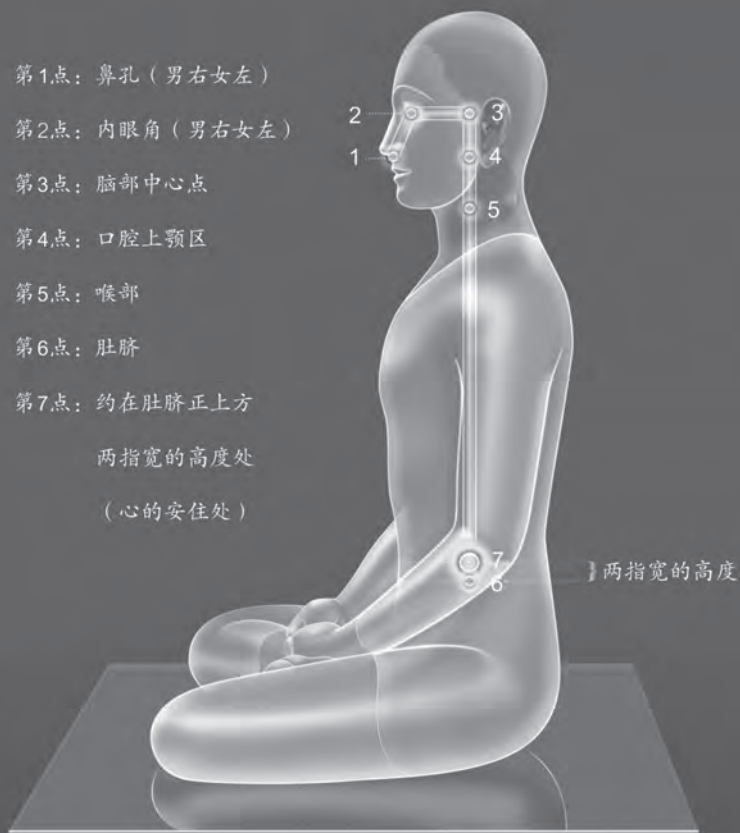
第5点：喉部

第6点：肚脐

第7点：约在肚脐正上方

两指宽的高度处

（心的安住处）



七个定心点的正视图

第1点：鼻孔（男右女左）

第2点：内眼角（男右女左）

第3点：脑部中心点

第4点：口腔上颌区

第5点：喉部

第6点：肚脐

第7点：约在肚脐正上方

两指宽的高度处

（心的安住处）



静坐需知：



一、忌有压力：

当静坐时，不要强迫自己，不要紧闭双眼，以为这样会更快看到光球或所缘。不要让您手臂、腹部或身体感到有压力，因为任何的压力都会造成心离开您体内的中心点，而移到您感到有压力的部位去。

二、当能看到任何东西时，忌求急进：

您必须保持您的心时刻处于中立，不要让您的心因所缘或佛号而分了心。您不必担心所缘会在什么时候出现，它自然会在适当的时候浮现，就如太阳一样自然的升起与落下。

三、不必观呼吸：

这静坐方法是从观想光球（如发亮的水晶球）开始，当您静坐到能证得‘法球’时，能继续往内观‘细人身’（或我们做梦所看到的自己）、‘天人身’、‘色界天

人身’和‘无色界天人身’（欲界天、色界天和无色界天，‘三界’内的身体），直至‘种姓法身’、‘须陀洹法身’、‘斯陀含法身’、‘阿那含法身’与‘阿罗汉法身’（超越‘三界’的身体）。到了这个程度，研习者才可进行‘内观’。在现阶段，不必在乎观呼吸。

四、时刻将心维护在自己体内的中心点：

在静坐完毕后，还是要时刻将心维护在自己体内的中心点。不管您是在行、住、坐、卧，都不要让您的心离开体内的中心点，继续保留在自己体内的中心点，观想水晶球和默念佛圣号‘三玛阿罗汉’。

五、把体内‘所见’接引到中心点：

把心中‘所见’，轻轻接引到体内的中心点。如果‘所见’消失了，不必追寻；只要继续维持您的注意力于体内的中心点，然后默念佛圣号，心会自然地获得宁静，新的‘所见’也会出现。以上所描述的基本静坐方法，至少会给我们的人生带来较多的快乐。如果研习者不放弃，并且继续地精进，乃至证得法球，并能终身持续地维护在体内的中心点，它将会成为您今生的依靠，带给您今生与生生世世真正的快乐。

（注：以上所叙述的静坐方法，是祖师所教授与传承的，如有何疑问，请向有经验的导师或法师询问，或上网查阅各地法身中心的联络处，寻求指导。）



总结静坐的益处



一、对个人的益处

心理方面：

您的心会感到轻松舒服，平静祥和，记忆力也会增强。

性格方面：

您的自信心增加了，体现了自性的镇定，而嗔心也随之削弱，对待他人谦恭慈悲。

日常生活：

您的生活素质，随着压力的消失而获得提升，事业或学业都会更顺利，进而身心健康。

道德与抉择：

能清楚地识别事情的对错与好坏。再者，因为研习者了解因果规律，对重要的抉择能做出正确的判断，抑制错误的行为，并对自己所作的决定充满了自信与满足感。

二、对家庭的益处

宁静与成就：

家庭生活会更和谐，通过家人之间的互相尊重、互相体谅，身为父母者能更好的领导家人迈向美好的人生。

合作：

家庭成员会齐心协力，携手合作，解决彼此之间共同面对的问题。

三、对国家的益处

和谐的社会：

个人不健全的性格，会给国家社会带来很大的问题。如果每个人都能学习静坐，使内心祥和平静，人与人之间必能和睦相处，那么，犯罪和滥用毒品的问题，就会与日锐减。

尊重：

修行静坐与持守戒律，将会使人与人之间，更能互相尊重、互相体谅，这样也势必能消除个别社区的互相猜忌。

关怀的社会：

经由研习静坐，我们在享受平静的生活之余，更愿意参与社会的义务工作，为国家社会谋求幸福。

四、对宗教

-正确的了解佛教与其恩泽，而修习止观禅定，并知道





这并不荒诞不经，而是唯有此路才能解脱苦海得证涅槃之果。

-促使对三宝产生坚定之敬仰，成为诸佛之护法者，进而加以推广，成为正确地弘法与修行之主力。

-延续佛之慧命，弘扬佛法。只要还有信徒还持戒修行，佛教必依然昌盛不衰。

-成为佛法的护持者，当体证修行之益处后，必勤劝亲友共同布施、持戒、修习禅定。

主要华语地区的法身中心



泰国 (Headquarters)

法身基金会 Dhammakaya Foundation

40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang, Pathum Thani
12120, THAILAND

Tel : +(66-2) 831-2553, +(66-8)6529-0142

Fax : +(66-2) 5240270 to 1

Email : Dhammakaya Foundation Office:info@dmky.org

Webmaster : webmaster@dhammakaya.or.th

中国 (China)

释心平 Tel : +(86)137-6470-8236 QQ : 1814036455

中国上海市, 杨浦区, 武东路28弄13号10楼1002室

E-mail: xinping1000@hotmail.com

Line: pming072 , ming072

释觉旭 Tel : +(86) 131-7885-7959 QQ : 910653710

泰国+66875162071; E-mail: pp072@yahoo.com



香港 (Hong Kong) Wat Bhavana Hong Kong

385-391, 2/F, Henning House, Hennessy Rd., Wanchai,
Hong Kong

Tel : +(852) 2762-7942, +(852) 2794-7485

Fax : +(852) 2573-2800

Website : www.dmc.hk

Email : dmchk@netvigator.com

新加坡 (Singapore)

Kalyanamitta Centre (Singapore)

146B Paya Lebar Road, ACE Building #06-01,

Singapore (409017) Tel : +(65) 6383-5183

E-mail : dimesg@dhammakaya.tor.ch dimesg@singnet.com.sg

台湾 (Taiwan)

台湾法身寺禅修协会

Dhammakaya Internation Meditation Center of Taipei

22061 台北县板桥市四川路二段16巷9号3楼

Tel : +(886)-2-8966-1000

Website : www.dmc.org.tw

E-mail : info@dmc.org.tw

台湾法身寺禅修协会 桃园分会

Dhammakaya International Meditation Center of Taoyuan

33063 桃园市青田街232号

Tel. : +(886)-3-377-1261 Mobile.: +(886)-987-300-257

Website : www.dmc.org.tw

Email : watthaitaoyuan@hotmail.com

台湾法身寺禅修协会 台中分会

Dhammakaya Internation Meditation Center of Taichung

40001台中市 中区 民权路14巷25号1-2楼

Tel : +(886)-4-2223-7663

Website : www.dmc.org.tw

马来西亚 (Malaysia)

Penang Dhammakaya Meditation Center of Penang

No. 2G-2, Tingkat Kenari 6, 11900 Sungai Ara,
Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

Tel : +(60)-4-644-1854, +(60)-19-457-4270 to 1

Email : dmcprn@hotmail.com

Kuala Lumpur Dhammakaya Meditation Center of Kuala Lumpur

2A-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100,
Puchong, Selangor, D.E., Malaysia

Tel : 603-80631882

Fax: 603-80512096

E-mail : dimckl@gmail.com





<http://www.dmcchinese.tv>



知量是消除人类内心烦恼最重要、
最有效的工具，且知量将为佛教的
稳固奠定坚实的基础。

