

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

图书基本信息

书名：《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

13位ISBN编号：9787807659136

10位ISBN编号：7807659130

出版时间：2014-3-1

出版社：河南文艺出版社

作者：一行禅师

页数：408

译者：何蕙仪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

内容概要

编辑推荐：

- 全世界佛学爱好者的必读书和入门书。
- 一行禅师沉稳迷人地讲述了佛陀80岁的完整一生，佛法的起源与奥妙，就这样在您面前徐徐展开。

内容简介：

自从1991年在美国第一次出版以来，二十多年的时间，本书已成为全世界佛学爱好者的必读书和入门书。

一行禅师沉稳迷人地讲述了佛陀释迦牟尼从出生、成长、出家、修行、得道、弘法，直至灭寂的完整一生。

世人似乎是从本书中第一次发现，佛陀从来不是神，而是一个人。他没有任何神通，和我们一样会困惑和痛苦，他也有家人，有妻子和儿子，只是他离开了他们，独自走上了修行成佛，拯救众生的道路。

书中的佛陀不仅伟大、慈悲，而且真实可爱；你看到的正是2500年前的佛陀本人，看到他和大家一起坐在地上吃饭，他吃饭的威仪令人着迷，他吃完饭，和别人一样自己收拾好餐具，放好，一举一动间，散发着佛法的灵性光芒。

娓娓道来的佛陀生平故事，融汇着佛法的精深奥妙；无论你有没有佛学根基，阅读本书，都是一次充满喜乐和感动，受益匪浅的修行。

本书原名《故道白云》，为了使更多读者能够了解这部伟大的著作，我们在再版时使用了更加简单和直白的名字：《佛陀传》。

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

作者简介

一行禅师

当今世上最有影响力的禅宗僧人，被誉为当世第一大德。

1926年生于越南，16岁出家。

1960年代，得到普林斯顿大学支持，赴美国学习，先后在康奈尔大学和哥伦比亚大学讲授佛法。一生传播贴近普通人的“生活佛法”，传递正念生活之道，同时宣扬非暴力的和平理念。

1967年，一行禅师被黑人民权领袖马丁·路德·金提名为诺贝尔和平奖候选人。

1973年，越南政府取消他的护照，拒绝让他回到越南，一行禅师流亡到法国。

1982年，一行禅师在法国南部建立“梅村”禅修道场，近30年来，在欧洲和北美也建立了许多“正念静修中心”，为佛教界人士、普通人和许多孩子提供了大量的帮助，其著作也已被翻译成四十多个国家的文字，使佛教在西方世界产生越来越大的影响。

一行禅师还是一位著名的诗人和作家，本书是他最受推崇的代表作。

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

书籍目录

作者序 佛教在人间 / I

译者序 你可与佛陀近距离接触 / III

上篇

1. 牧童跟随佛陀，踏上修行之路 / 3
2. 佛陀讲《看顾水牛经》 / 10
3. 当牧童初次遇上佛陀 / 16
4. 受伤的天鹅 / 21
5. 饿晕后，佛陀放弃了苦行 / 27
6. 当年佛陀出生时..... / 31
7. 少年时的佛陀 / 37
8. 遇见未来的妻子——耶输陀罗 / 42
9. 佛陀结婚了 / 46
10. 生、老、病、死，一生都要面对 / 50
11. 佛陀有了自己的儿子 / 54
12. 为了寻找大道，只能不告而别 / 58
13. 开始独自修行 / 62
14. 生命无常，疾病、死亡总让人措手不及、追悔莫及 / 69
15. 放弃苦修，放弃避世，回归自己 / 72
16. 那一晚，耶输陀罗睡着了吗？ / 79
17. 佛陀彻底开悟了 / 82
18. 苦痛消失了，一切都不同了 / 85
19. 对橘子的专注，是一种修行 / 89
20. 你和我，或许曾存在于一个生命体之中 / 95
21. 不同的人，需要不同的法门 / 99
22. 初转法轮 / 103
23. 痛苦，是因为在用错误的方式生活 / 107
24. 皈依佛，皈依法，皈依僧 / 112
25. 回归当下这一刻，你才会觉醒 / 115
26. 万法因缘生，万法因缘灭 / 117
27. 世法燃烧 / 122
28. 佛陀僧团 / 126
29. 十大弟子：舍利弗、目犍连..... / 129

中篇

30. 五戒：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒 / 135
31. 我会在春天回去 / 142
32. 谣言，迟早会自动止息 / 148
33. 唯一不会褪灭的美，是慈悲与解脱 / 151
34. 重聚：佛陀回家了 / 155

.....

下篇

56. 观呼吸 / 259
57. 木筏不是彼岸 / 265
58. 一把珍贵的泥土 / 271
59. 听到讥讽、批评，不愤怒；听到称赞、欣赏，不享受 / 275
60. 一个人牵挂越多，痛苦就越多 / 278

.....

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

精彩短评

- 1、无常无我 解惑
- 2、佛说：“名和利不是生命里最重要的东西，名利消逝得很快。了解和爱才是世上最宝贵的。如果你们对事物有深切的了解并去爱，你们便会领略到快乐”。
- 3、正好符合白话文的阅读，让人们有耐心读下去
- 4、佛学
- 5、非常棒。很难得，字里行间体现出作者的修为，一个心境寂静安详的人才能写出虽然平实但是却让人如此平静的文字，同时将佛陀一生的故事串联起来，融合修行的一些理路，不管是否了解佛法，都能给人带来心灵的净化力量。而且翻译也很不错。很喜欢这本书，是我送人的首选书籍之一。
- 6、感触良多，受益匪浅。
- 7、内容不错，不过要能出一本类似的佛教历史书就更好了
- 8、“一生以来，佛陀从来没有想着目的地而行，他只是专注地投入每一步之中，享受着目下的每一刻。”《佛陀传》的阅读，横跨了三个星期，也是一本我在评分时纠结与4星和5星的一本书。然在最后摘抄时回头看，得到佛陀最好的祝福，便是珍惜当下，不畏无常，不为世俗所累，自由自在。不用担心什么时候会再见，下一个轮回的白云故道，从“不存在”变回“存在”的我们，依然会笑着看待，这美丽的生和灭。
- 9、佛陀是已经悟道的人，人还是还未悟道的佛陀。
- 10、一点都不枯燥，通俗易懂的言语描述了佛陀的一生和相关的佛法，通读了一遍，身心平和，只是好多道理仍然不能立刻禅悟，还需要多多翻阅思考。
- 11、释迦老师的生平~~~我最伟大的老师...
- 12、一行禅师的境界和佛陀平实和伟大的故事一起交融成一本充盈着智慧和美妙的传记，也是我心中最好的佛陀传。
- 13、读过后，不会迷信佛学，佛学是贴近生活的。
- 14、蛮好看的。
- 15、看不大懂
- 16、可作为了解佛法入门读物
- 17、僧人写佛陀传，难免写成佛经的样子。
- 18、活在当下，专注的做好每一件事情，说起来容易，做起来难
- 19、可能太年轻纵是满腔热情也无法理解一半含义 30岁再重读吧
- 20、可作为学佛入门书籍。没有反科学的神话和传说，而是把佛陀作为一个有血有肉的觉悟者。
- 21、读完
- 22、如果不是一个潜心向佛的人，是很难有耐心把他看完的，比如我。故事结构单一，佛学思想没有深入浅出的解释
- 23、令人内心平静的书！
- 24、值得一读。
- 25、南无本师释迦摩尼佛，故道白云，普度众生。
- 26、此刻
- 27、1.还原佛陀一些重要的时刻，那些关键的时刻佛陀在想什么；2.有个人修行的经验，在读的时候，如人饮水；3.本初就是终极，过程就是结果，轮回即涅槃。
- 28、关于佛陀的传记，讲述了佛陀的一生，最让人感动不是对佛陀感悟的描述，而是佛陀的威仪，不禁使人着迷。
- 29、这本书是传化法师送的，每次阅读总是显得非常平静，还记得好几个失眠的夜晚，爬起来打着手机手电筒读至深夜，很喜欢，故道与白云，至今仍犹在
- 30、31岁读。长夜不眠，掩卷沉思。
- 31、还可以，但是佛法难参，我还没有开悟到能完全接受的程度。不过书的用词优美，读起来唇齿生香
- 32、拖沓到疯。
- 33、作者名头挺大的

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

- 34、虽然不是特别理解如来的法理，但是非常好的佛教入门书。也是朋友推荐的。
- 35、看完电视剧后再看这本书，还是觉得电视剧里剧情更深入我心，但书中很详细地将佛陀不同时期所说法平白地讲出来，从菩提树下讲正念、鹿野苑的四圣谛，直到最后为大弟子们讲的缘起性空，佛陀的随机说法确实很让人入迷。故道白云，佛陀已经入灭2500多年，但那时候的白云还在天空，路还在脚下，凡是生起的一切都没消失。等有一天若真得能悟到此理，而不是概念性的吸收，那么应该会了悟生死了吧。
- 36、此生愿为佛弟子，慈悲喜舍证无我。四谛八道三皈依，精进修佛求正果。
- 37、佛陀跟谁谁说了一番道理，然后他就悟了，死心踏地跟着佛佛陀修行。佛陀你到底说啥了？四圣谛八正道十二因缘你倒是说清楚啊
- 38、通俗易懂，读起来很顺畅
- 39、一行禅师本着自灯明法灯明的原则，诚实地讨论了许多入门学佛人想问而不敢问，自己想又想不明的问题，如佛陀是神吗，无我与忘我的区别等等，并经常对比基督教，希腊哲学，近代哲学对相似问题的阐述，赋予了学佛人更全面的观察视角。书中许多观点十分大胆，甚至与以前读过的佛学书籍有貌似违背之处，好在作者引经据典，也好有出处对峙。
- 40、一行禅师对佛陀平生的叙述，将深奥佛理用故事表述，虽不全懂，但也能大约了解一些佛教的基本思想，大致体系。人生就是需要去印证大道。但是其中关于佛陀说服那些强盗什么的，不知道是篇幅限制，还是其他，不是很理解。
- 41、一行禅师的《佛陀传》，向我们展示了一个平凡而又伟大的的佛陀。他没有众多神迹的显示，也没有护法诸天簇拥，却在最平常的举动话语中将最深奥的道理告诉我们。同时书中将观呼吸法门贯穿始终，对我们平常修行，调整身心也大有裨益。
- 42、我们都应该避免走两条极端的路。其一是把自己沉醉于感官物欲享受中，其二则是以异行和苦行来把身体需要剥削。这两种极端行为都必导致失败。我们应走不偏不倚的中道。这能带领我们达至了悟、解脱和自在。它就是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定的八正道。
- 43、1】感觉佛陀更亲近了。2】有很多启发：关于“四念住”，理解佛陀对女性出家人最开始的看法。3】再次感受他的决心和圆满智慧。
- 44、以傅溪底的感悟穿插 连贯全文，大部分篇幅写了佛陀开化民众的谈话 令人心底升温 如旭日阳光前一刻遗憾不能亲眼见证佛陀的真身 后一秒又感受到佛陀之义已在心中萌芽 宁静愉悦 其道义自出生之日便再无修订 远古人民受其教化 时至今日仍服众人 何其难得 自称"如来" 好萌
- 45、走过的路和看过的云总会再次相遇
- 46、很完美的书，解答了很多人生的困惑。
- 47、读来如沐春风，难得一本拨动灵魂的书
- 48、后面开始讲佛理概念的部分，不太懂
- 49、原来释尊也是唯物论者，反对个人崇拜，反观当今佛教崇拜之风盛行，本书难能可贵的客观真实的展现了一个活着的人的释迦摩尼，在这方面，上座部佛教得到很好体现。
- 50、修身修心

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

精彩书评

章节试读

1、《佛陀传》的笔记-第308页

佛陀回答道：“陛下，你过着君主的生活，可能比较熟识政治和政界的人。因此，你当然认为自己看不出修行人的成就了。事实上，谁也很难在只有过一、两次面缘，便看得出那人是否已开悟的。要知道一个人修行的程度，是需要与他共同生活，细察他在不同环境下的反应和与别人的交谈，才能了解他智慧、德行和果行的程度。”

“比丘们，你们所见所闻的，都只是片面的真相。如果你们以为这就是全部的实相，你们便会下一个歪曲的结论。一个修行人，应该抱着谦卑和开明的心态，要自知对事物未有全面的了解。我们要不停努力深入学习，才会有进步。一个大道上的行者一定要明白，执著自己的见解是绝对的真理，才是妨碍我们证得真理的绊脚石。要在大道上有进展，两个必要的条件，就是谦卑与开明的心怀。”

2、《佛陀传》的笔记-第227页

一般有三個對我性的見解。第一，是色身就是我，又或受、想、行、識都是我，這就是認為“蘊是我”的信念，也是第一個錯誤的見解。但當我們說：“蘊非我”的時候，又墮入了第二個錯誤的見解，因為這便是相信我與蘊實乃獨立存在，而蘊只不過是我所擁有之物。這第二個錯誤見解，稱為“蘊異于我”。第三個錯誤見解，就是相信蘊中有我，我中有蘊，這便是所謂“蘊我互存其間”。修禪觀空，就是細觀五蘊，以能體悟它們非我、非屬於我和非與我互存其間。一旦破除了這三個妄見，我們便可以體驗到“萬法皆空”的實相真性。

3、《佛陀传》的笔记-第354页

向东方叩拜可以观想对父母的感恩；向南方叩拜可观想对师长的感恩；向西方时可以观想对妻儿的爱护；向北方时可以观想对朋友的关怀；向下方时可以观想对同事们的感谢；向上方时他可以观想对所以圣贤的景仰

4、《佛陀传》的笔记-第226页

佛陀又说：“一个比丘有五种需要。第一是同修道友的善知识。第二是有助比丘保持专念的戒律。第三是要有足够的机会研读教理。第四是精进修行。第五是能体解事物的慧力。后四样的需要都是有赖第一样条件的存在，那就是要有同修良伴。

“要降伏欲念，必须修习观想死尸。深深洞视身体腐烂的九个阶段，从气息停止至白骨化为尘土。

“要降伏瞋怒，必须修习观察慈悲。慈悲可以使我们明了自己心内瞋怒的起因，以及那些导致我们瞋怒的人。

“要降伏贪欲，必须修习观想无常。这样的观想，可以燃亮生死以至万象的真相。

“要降伏散乱，必须修习观想气息的呼吸。如果你能够时常修习此四种观想，你必定可以证得解脱和彻悟。”

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

5、《佛陀传》的笔记-第240页

行者需要时刻觉察自己身体、感受、心和心识所产生的物象，或法——四个专念或觉察的处所。

首先，行者要观察身体——他的气息；他行、立、坐、卧的四个体态；身体的活动，如前走、后退、看望、穿衣、吃、喝、如厕、说话和洗衣等；身体的不同部分，如毛发、牙齿、筋、骨、内脏、髓、肠、涎和汗等；构造身体的元素，如水分、空气和热能；以及身体从死去至骨骼成灰的坏灭过程。

观身之际，行者会觉察到身体细微之处。例如，吸气的时候，行者知道自己在吸入空气；呼气的时候，他又知道自己在呼出空气；吸入空气使他平和安定时，行者也知道自己在吸入空气而令全身平和安定。步行时，行者知道自己在步行。坐着的时候，行者知道自己在坐着。在做身体的活动，如穿衣喝水时，行者知道自己在穿衣喝水。身体的观想，并不止限于禅坐时才可以实行，而是整体都可以。

在感受的观想上，行者要静思感受的生起、发展和退灭，又或那些感受是悦意、不悦意和两者都不是的。感受到来源，可以是身或心。当他感到牙痛时，行者觉察到他的感受，是从牙齿而来；当他因为别人的赞美而高兴时，行者知道他自己是因为得到别人的赞美，因而感到高兴。行者需要以深切洞察来平静他的每种感受。之后，他才可以洞悉每种感受的来源。感受的观想，也不止是限于禅坐时才可以实行，而是随时随地都可以实行的。

在心的观想上，行者静思他的精神境界的存在。贪求的时候，他知道自己在贪求；没有贪求的时候，他又知道自己不是在贪求。很激愤或渴睡时，行者知道自己是很激愤或想睡眠；不是很激愤或渴睡时，他又知道自己不是很激愤或想睡眠。专注或散乱，他都知道自己是专注或散乱，不论他是心怀豁达、心胸狭窄、心性闭塞、心念集中还是大彻大悟，行者都立刻知道。如果没有体验到这些境界，行者也立即知晓。行者每刻都觉察到和确认到当下此刻所生起的精神境界。

在心物或法的观想上，行者先要细观五种妨碍解脱的障盖（欲念、嗔恶、渴睡、激动、怀疑）是否存在；合而为人五蕴（色身、感受、思想、行为、意识）；六根和六尘；七种导致正觉的因素（专念观想、审察正法、勇猛精进、喜获法益、心轻自在、集中正定、舍离妄法）；四圣谛（苦的存在、集而成苦的原因、苦的破灭、灭苦之道）。这些全都是心识产生的物象，亦即万法之本。

6、《佛陀传》的笔记-第25页

只有那些互相爱护的人才一起共处，敌对的人是应该分开的

7、《佛陀传》的笔记-第250页

不公平的谴责，随时随地都可能发生，你们不用觉得羞耻。只有当你们不继续精进修行、过清净的生活时，你们才应该真的感到羞愧。这次对我们的错误指控，散播之后便会止息。明天出外乞食时，如果还被问及此事，你们只需做简单的回答：“无论谁是凶手，他必定会受到应得的果报。”

8、《佛陀传》的笔记-第222页

罗睺罗，修习慈爱以降伏嗔怒。慈爱是无条件地给人欢乐的心量。修习悲心以降伏残忍。悲心是不求回报地替他人脱苦的能耐。修习欢喜心以降伏怨恨。这是替人家的成功和幸福而高兴产生的喜悦。修习能舍心以降伏偏执。舍心是对一切事物平等开怀的看待。这是，因为那是。那是，因为这是。自我和其他没有分别。不要排斥一样而又去追求另一样。

罗睺罗，慈、悲、喜、舍都是深奥美妙的心境。我称它们为四无量心。如你修习它们，你一定会成为他人清新的生命力和快乐的泉源。”

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

9、《佛陀传》的笔记-第104页

佛陀平和地开始说，“兄弟们，每个人都应该避免走两条极端的路径。奇异是把自己沉醉于感官物欲的享受之中；其二则是以异行和苦行来把身体的需要剥削。这两种极端行为都必然导致失败。我所找到的是不偏不倚的中道。它能带领我们达至了悟、解脱和自在。它就是正见、正思惟、正语、正命、正精进、正念和正定的八正道。我就是依这八正道而得证了悟、解脱和自在的。

10、《佛陀传》的笔记-第383页

“如来”时常都提醒你有关一切法的无常性。有生，便有死；有起，便有灭；有聚，便有散。怎可能会有生而无死？有起而无灭？有聚而无散？

11、《佛陀传》的笔记-第253页

如果你修行觉悟之道，将来就是要面对最难受的痛苦，你也会一笑置之，你会懂得如何为现在和未来创造和平和喜悦

12、《佛陀传》的笔记-第156页

佛陀又微笑。“或许没有释迦族的人这样做过，但所有的比丘都是这样做的。父亲，乞食是一种帮助比丘锻炼谦卑和一视同仁的修行。对我来说，受穷苦人施予一个小小的马铃薯，与受帝王的美食供养是无异的。一个比丘是可以超越贫富的界限的。在我的道上，一切都是平等。每个人，无论他是怎样的贫穷，也都可以证得解脱和觉悟。乞食并没有把我的尊严降低。它只是认同所有人的本有尊严而已。”

13、《佛陀传》的笔记-第67页

他禅坐的时候，已经可以把念头放下，甚至对过去和未来都全無牽掛。雖然他感到思想和執著的種子仍然存在，但他已達到一種平靜和喜悅的妙境。數星期后，悉達多的定境進展到連思想和執著的種子都化解了。跟著，他再進一步達到禪悅和非禪悅兩者皆亡的境界。他只覺得五樣感官的門道都已閉上，而他的心境就寂靜平和得像風平浪靜的湖水。……“空無邊處”的定境。這是自心和太虛合而為一的境界。在這個境界里，所有的法界現象都湛然不生，因而了悟到空虛乃萬法之源。……“空無邊處”與你的自心本體相同。它並非意識上產生的客體，而是意識本體，你現在需要體證“識無邊處”的境界了。……他體悟到自心實存在于宇宙每一法之中，雖然如此，他仍感到受壓于最深的悲憂煩惱。……回到你的茅舍去靜思萬法虛妄的性體吧。宇宙萬物皆是自心所造。我們的心乃萬法之源。色、聲、香、味以及觸感辨別的冷熱、軟硬等，全都唯心所造。它們的存在並非如我們一向想象的那樣。我們的意識就如畫師一般把萬事萬物描繪創造出來。一旦你達到“無所有處”的境界，你便已成功得道了。這就是了悟到自心以外一無所有的境界。

“木塊與石頭並非不入思想。死物本身就是思想。你必定要達至一個”想“與”非想“都不存在的意識境界。就是”非想非非想“的定境了。……悉達多體驗到這個境界超越所有一般的意識境界。雖然這是一個非凡的勝境，但當他每次出定，依然發現沒有把生死的問題解決。

（苦行之後）他知道大徹大悟之門將會很快打開。他知道他已緊握這把妙匙——萬法都是互依而存及了無自性的真諦。

14、《佛陀传》的笔记-第300页

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

佛陀说：“阿难陀，世间是所有会变化和散灭的东西之总称。一切世法都丰在于十八界，六根、六尘和六识之内。你们都知道六种根本的感应器官，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。六种客体的外尘物象，就是色相、声音、香臭、甜苦等味、触碰之感和心生之物象。六种因为根尘接触而产生的意识，就是看见、听闻、嗅觉、味觉、触觉和心想意识。十八界之外，便没有世法。十八界之内的，全都落于生死、变化和散灭的范畴之中。因此，我说‘世间’是这些会变化散灭的物象的总称。”

佛陀说：“阿难陀，我说一切法皆空的意思，就是因为一切世法皆无自性。六根、六尘、或六识，都绝无个别独立的自体。”

“阿难陀，满面的意思，指满的一些东西；而空的意思，是指空无一些东西。‘满’与‘空’两字，本身没有独立的意思。”

“你们细想想，空，是空无一些东西，就如空无市集、水牛、村落和比丘。我们不可说‘空’是可以独立存在的。‘满’也是一样的道理。满，永远都指满是一些东西，如满是市集、水牛、村落和比丘。‘满’也不是可以独立而存在的。目前，我们可以说讲堂是空无市集、水牛和村落。正如一切法，当我们说一切法皆满，它们满是什么呢？又如我们说一切法皆空，它们空无什么呢？”

“比丘们，世法的空，意指空无恒常与不变的自性。这就是一切法皆空的意思。你们知道一切法都落在变化散灭之中。因此，它们便不可以说是具有独立个别的自体。比丘们，‘空’的意思，是空无自性。”

“比丘们，五蕴之中，没有任何一蕴是具有恒常不变之性的。色身、感受、思想、行念和意识，都全没有自性。它们没有恒常不变之性。有自性，必须具备恒常不变之性。去观想以能见到恒常不变之性的不存在，便是观空。”

阿难陀说：“一切无法无我体自性，这点我是明白的。但，世尊，世法其实存在吗？”

佛陀悄悄的垂望他身前一张小桌子上面放着的一碗水。他指着那碗水，问阿难陀说：“阿难陀，你会说这碗里是满还是空？”

“世尊，这碗里满是水。”

“阿难陀，拿这碗到外面，把水全倒去。”

阿难陀尊者依照佛陀的指示去做。他回来时，把空碗放回桌上。佛陀拿起碗来倒持着。他问道：“阿难陀，现在，这碗里是满还是空？”

“世尊，现在不满了。它现在是空的。”

“阿难陀，你是否肯定这碗是空？”

“肯定了，世尊，我肯定这碗是空？”

“阿难陀，这碗已不再满是水，但它却满是空气。你已以又忘记了！‘空’指空无什么，‘满’指满是什么。现在的情形，碗里是空无水，但满是空气。”

“我现在明白了。”

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

“很好。阿难陀，这碗可以是空或满。但当然，是空是满，都先要有这碗啊。没有碗，便也不会有空或满。法讲堂也一样。要说它是空是满，首先就要有那讲堂的存在。”

“啊！”比丘们都突然齐声低叹。

阿难陀尊者合掌说道：“世尊，那么，世法实在是有的。法是真实的。”

佛陀微笑。“阿难陀，不要被字眼作弄。如果世法是空无自性的现象，它们的存在，便不是一般意识中的存在了。它们的所谓存在，仍然存着‘空’的含意。”

“阿难陀，我们已经说过空和满的碗。我们也说过空和满的讲堂。我又约略谈过空义。让我多谈一些关于‘满’。”

“虽然我们刚才都同意桌上的碗是空无滴水。但如果我们看深入一点，会发觉这不是尽真的。”

佛陀把碗拿在手中，望着阿难陀。“阿难陀，在形成这个碗的错综交集原素中，你见到有水的存在吗？”

“我见到，世尊。没有水，陶匠便没法搓成陶土来造成碗。”

“正是，阿难陀。虽然我们曾说碗是空的，但看深一层，我们可以看到碗里实有水的存在。碗的存在，有赖水的存在。阿难陀，你又可见到碗里有火的存在吗？”

“可以，世尊。造碗的过程，是需要火来完成的。看深入一点，我见到火和热力的存在。”

“你还见到什么？”

“我见到空气。没有空气，火便没法燃烧，而且陶匠也没法生存。我见到陶匠那工巧技熟的一双手。我见到他的意识。我见到烧陶瓷的烘炉，和炉里堆着的柴薪。我见到那些木所来自的树。我见到树木生长的雨水、阳光和泥土。世尊，我可以见到令这碗生起的千万相互切入的原素。”

“好极了，阿难陀！观想这碗，便可以见到导致它存在的所有互依的原素。阿难陀，这些原素，是在碗内和碗外都存在着的。你的觉察，也是其中之一。假若你把热力回归太阳那里，把陶土回归大地，把水回归河里，把陶匠回归他的父母处，又把柴木回归林树，那碗还会存在吗？”

“世尊，那碗不能再存在了。如果你把所有的原素都回归它们的本源，碗是不能再存的。”

“阿难陀，观照缘生之法，我们便知道碗是不能独立存在的。它只可以与其他一切法互依而存。一切法都是互相依赖以生死存亡。一法的存在，代表着所有法的存在。一切法的存在，代表着一法的存在。阿难陀，这就是相互切入和相即的原理。”

“阿难陀，相互切入的意思，是‘此’中有‘彼’，‘彼’中有‘此’。例如，我们看见碗时，可以见到陶匠，看见陶匠时，又可以见到碗。相间存在的意思，是‘此是彼’，‘彼是此’。例如，浪花就是水，而水也就是浪花。阿难陀，讲堂里目前没有市集、水牛、或村落。但这只是从一个角度

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

而言。实际上，没有市集、水牛、或村落，这讲堂也不会存在。因此，阿难陀，当你望着这空无一物的讲堂时，你应该可以见到市集、水牛和村落的存在。没有‘此’，便没有‘彼’。‘空’的真义，就是‘此是因彼是’。”

比丘们都在全然的静默中聆听着。佛陀的说话，给他们留下很深刻的印象。过了一会，佛陀又再拿起那空碗，说道：“比丘们，这碗并不能独立存在。它在这里，是有赖所有其他非碗的存在物，如泥土、水、火、空气、陶匠等等所至的。一切世法也如是。每一法都与其他法相互而存。一切法的存在，都是循着相间切入和相间存在的原理。

“比丘们，深入细看这碗，你们便可以见到整个宇宙。这碗里含藏着整个宇宙。只有一样东西是这碗所空缺的。那就是个别独立的自性。个别独立的自性又是什么？它是全不倚靠其他原素而可以独立存在的自体。没有一法是不倚靠其他法而存在的。没有一法具备着独立的自体。这就是‘空’的义理。‘空’是指空无自性。”

“比丘们，让我重述一遍以使你们易于记忆。此是，故彼是。一切世法都是互依而存。因此，一切法皆空。‘空’之义，是指空无独立的自性和个体。”

阿难陀，邪见之中，有两种见解是最容易使人陷入缠网的。那就是‘存在’和非存在‘的见解。前者认定万物都有恒常独立的自性。后都有认定所有一切都是幻象。如果你们偏信其一，都是没有见到实相真理。

恒常与虚幻这两种邪见都是太极端的。缘起之法的超越了这两种极端，落于中道。

“阿难陀，不单只‘存在’与‘不存在’是空，生与死也是空。它们都只是意念而已。”

阿难陀尊才问道：“世尊，若然生死都是空，那你又为何常说世法无常，不停在生灭来灭？”

“阿难陀，在相对的意念上而言，我们才说世法不停在生灭。但从绝对的角度而言，一切法性当然就是无生灭了。”

“请世尊你详释。”

“阿难陀，就拿你种在法讲堂前的菩提树作例子吧。它何时出生？”

“世尊，它是四年前，种子发芽那一刹出生的。”

“阿难陀，在那一刻之前，菩提树并不存在。”

“那你的意思是指菩提树从无而生起？有‘法’是可以从无而生起的吗？”

阿难陀默然不语。

佛陀继续说：“阿难陀，宇宙里没有一切法是从无而生起的。没有种子，就不会有菩提树的存在，有赖它的种子。树就是种子的延续。在种子未生根之前，菩提树已经存于种子之内。法已存在，又何需出生？菩提树的本性本来无生。”

佛陀问阿难陀：“种子生根入土之后，种子有死去吗？”

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

“有，世尊，种子死去以能生树。”

“阿难陀，种子没有死去。死的意思，是从‘存在’进入‘不存在’。宇宙中那有一法会从‘存在’进入‘不存在’？一片树叶、一粒微尘、一丝烧香的烟，没有一样是会由‘存在’进入‘不存在’的。这些法都只有转化为另一些法罢了。那菩提种子也是一样。种子没有死。它只是转化为树。种子和树，都无生无死。阿难陀，那种子和那树、你、我、比丘、讲堂、一片树叶、一粒微尘、一丝烧香的烟，全都无生无死。”

“阿难陀，一切法都无生无死。生与死都只是心识意念。一切法都非空非满、非成非坏、非垢非净、非增非减、非来非去、非一非多。这所有都只是意念。观照万法的空性，我们才可以超越所有分别的意念，而体证万物的真性。”

阿难陀，万物的真性，就是非满非空、非生非死、非聚非散。就是基于这种真性，世间的生与死、满与空、聚与散才生起。如果不是这样，又怎能出离生死、满空和聚散呢？”

“比丘们，观照一切法的空性是很微妙的。它能使你们从恐惧、忧虑和苦恼中解脱出来。它能帮助你们超越生死的世界。你们应全然投入于这种观照的修行中。”

15、《佛陀传》的笔记-第283页

佛陀对他们宣说解脱之道。他告诉他们开悟的三次第一戒、定、慧。持戒生定。定能生慧。慧能令我们更深入地持戒。持戒越深，定力越长。甚深的禅定，又可启发更高的智慧。佛陀又讲解怎样观因缘互生法以破除恒常和独立个体的妄见。观想缘起，可以帮助我们断除贪、瞋、痴，因而达致解脱、平和、兴喜悦。

当你们看到一片树叶或一滴雨点时，观想所有令这块叶和这点雨可以存在的远因近缘。你们必需知道这世界，是千丝万缕的因缘所互相牵引，交织而成的。此有故彼有。此无故彼无。此无故彼无。此生故彼生。此灭故彼灭。”

“任何生灭之法，都是与其他所有的生灭之法相连。一中含多，多中含一。没有一，便没有多。没有多，便没有一。这就是缘起法的奥义。如果你们洞悉万法的性体，你们便可以超越生死所引起的所有烦恼。这样，你们才可以冲破生死的巨轮。”

“比丘们，缘生法的连锁关系有很多层次，大致可以为四类，主因之正缘、增上之助缘、相续无间之行缘、和心生物象之攀缘。”

“主因是世法现象生起的必需要条件。例如，一粒米，就是一棵稻米的主因。帮助增加这粒米生长成稻的种种因素，就是助缘。在这个例子里，这些助缘包括了阳光、雨水、泥土等。”

“相续无间的行缘，是导致物象生起的过程中，潜伏进行着每刻微细因缘相续的因素。没有这不断进行着的过程，又或过程中受到干扰而中断的话，稻便生不成了。所有提及的物象世法，都其实是

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

心识所产生的所也就是世法生起的基本因素之一。”

在数日后的一个研法会上，摩诃迦叶尊者提醒僧众，说佛陀已曾多次宣讲缘起之法，因而此法可被视为正觉之道的核心教理。他又重申佛陀曾以一撮芦苇来比喻缘起法。佛陀当时说过，世法的存在，并非因为有个造物主，而是因缘而生的。无明引致起心动念，而这些行念又再复产生无明，正如芦苇相互倚傍而立。一枝芦苇倒下，其他的就都相应而堕。这是宇宙万象的真相，多从一生，一从多起。我们观察得够深入，便可见到一中有多，多中含一。

“信众们，觉悟之道的宣讲，就正如狮子吼！邪说为之震惊。当无常、无我、和缘起法被宣说时，一向从无明和昏惑中找寻安稳的人天众生，都立时醒觉起来。一个人见到耀目的真理时，他会惊叹：‘长久以我们都抱着危险的妄见，以无常为常，又以为有个独立的我。我们误当苦恼为享乐，视短暂作永恒。我们又错认假的，以为是真。现在是时候让我们扯下迷惑颠倒的妄见之墙了。’”

“信众们，一般人很容易堕入四种陷阱。第一种是对感官之欲的执取不舍。第二种是对狭见的执着。第三种是对正法的怀疑。第四种是有‘我’之妄见。觉悟之道帮助我们不堕入这些陷阱。”

16、《佛陀传》的笔记-第229页

不要追逐过去。
不要迷失于未来。
过去的不在。
未来的未来。
彻视生命的当下
此时此刻，
行此道者
安稳自主。
我们必须今天精进。明天已太迟。死亡随时将至。哪有商讨之宜？
智者称赞那些
日与夜
专注生活的人
为“更殊胜之独处者”

17、《佛陀传》的笔记-第129页

一个醒觉的人可以看到生命和宇宙的体性。因此，一个醒觉的人是不会被虚幻，恐惧，嗔怒和欲望所缠绕。一个醒觉的人是个自由的人，心里充满和平和喜悦，爱和谅解。我们每个人都有佛性。我们都可以成为佛陀。佛性就是觉醒和超越所有愚痴无明的本能。如果我们都修习察觉之道，我们的佛性会一天比一天明亮。总有一天，我们也可以得到自由，平和与喜悦。我们必须在自己的心内寻找我们的佛性。

18、《佛陀传》的笔记-第288页

那是不对的，阿难陀。每次遇到困难，我们都不应该气馁，我们应该在苦难中把问题解决。阿难陀，如果我们实践平等心，我们便不应被羞辱毁谤所困扰。毁谤羞辱我们的人，是伤害不了我们的，到头来只会伤害他们自己。当一个人向天上吐涎，上天不会为之气结，涎沫也只会跌落在吐涎的人的脸上。

19、《佛陀传》的笔记-第83页

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

见到所有现象的互依性，悉达多了悟到了一切世法皆空——一切事物都根本没有个别独立的体性。他明白到互依性和无我这两个原理，就是开启解脱之门的锁匙。薄薄的云在天空中飘浮而过，替透光的毕波罗树业扫上了白色的背景。或许这晚，白云会遇到冷锋而变成雨水。云是一种现象;而又是另一种。云也是无生无灭的。乔答摩想，如果白云明白这个道理，当它变为雨水落在高山、森林和稻田的时候，它肯定会欢欣的歌唱起来。

燃亮了他色身、感受、思想、行念和意识的川流，悉达多现在明白到无常与无我就是生命的必需条件。没有无常和无我，任何事物都没法生长和发展。就如一粒米如果不是无常和无我，它就不会生长成稻。如果云不是无常无我，它就不会变成雨水。如果不是无常性和无自性，一个小孩就不会长大成人。“因此，”他想：“授受生命就是去接受无常无我。痛苦的根源正是来自有常和有分别个体的妄见。体悟到这个道理，就能明白一切皆无生无死，无起无灭，无一无多，无内无外，无大无小，无垢无净。有常有我的观念都是思想上所产生的虚假分别。只要洞悉一切事物的空性，所有精神上的障碍都可以超越，因而从痛苦的巨轮中解脱出来。”

20、《佛陀传》的笔记-第299页

如果生死轮转无始无终，我们又如何跳出轮转呢？生和死也都只是无明所生的意念。超越了生与死和始与终的念头，便是超越了这个了无止境的轮转。无自性：个别独立的自性是什么？它是全不依靠其他元素而可以独立存在的个体。没有一法是不依靠其他法而存在的，没有一法具备独立的自体。这就是“空”的义理，就是指无自性。同样五蕴互依互存，因此五蕴皆空。波浪起伏，海水依然。虽然波浪升起后又成为过去，但如果它们明白它们是水，他们便可超越生死的概念。那时，他们便不再担忧，惧怕或因生死而苦恼。

21、《佛陀传》的笔记-第304页

人的基本元素是五蕴。色相不含藏自體，因為色相不能獨立存在。色相之內，有受、想、行、識。感受中有色、想、行、識。其他三蘊，也是同一原理。沒有一蘊是具有個別自體的，五蘊互相依存。因此，五蘊皆空。六根、六塵和六識也全都是空的。每一根、塵、識都有賴其他的根、塵、識才能存在，沒有一根、一塵、一識是有獨立個別的自性的。此是，故彼是，一切世法都是互依而存。因此，一切法皆空。“空”之義，是指空無獨立的自性和個體。

22、《佛陀传》的笔记-第352页

“就如同一个患了麻风病的人，他被迫在森林里独处。他因皮肉溃烂而日夜受着疼痛的折磨。他于是掘坑燃火，站在火坑上由得皮肉烧焦，以能使疼痛短暂消除。这便是他唯一可以感到比较舒适的方法。像奇迹一般，几年后病症竟然暂退，可以回到村中过正常的生活。一天，他在森林里见到一群有麻风的人，一如他从前一般，在灼烧他们的身体和手脚。他非常同情他们，因为他现在了解到，一个健康正常的人，是不可能忍受这般火灼的。如果现在有人要把他拉进火里，他必定会极力反抗。他了解到他曾以为是舒适的感觉，实在是一个健康正常人痛苦的源头。”

佛陀说：“欲乐就是火坑。它只会给有病的人带来快乐。一个健康的人是会退避欲之火的。”

佛陀解说，真正快乐的来源，是自由与自在，因为只有这样，我们才可以经验到生命的美妙。快乐就是觉察着现刻发生的一切，而同时绝无执着和忧惧。一个快乐的人会珍惜现刻正发生的每一奇境，一阵凉风、清晨的天空、一朵金黄的鲜花、一棵紫竹树、一个小孩的微笑。一个快乐的人懂得欣赏这一

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

切，但却丝毫没有被它们系缚着。明白了一切法的无常无我，一个快乐的人是不会被这些享受吞噬的。因此，这个快乐的人便可活得自在，无忧无虑。他明白一朵鲜花早晚会凋谢，因此它凋谢时，他不会伤心。一个快乐的人了解万法生死之必然。他的快乐才是真正的快乐，因为他对死亡全不担忧或惧怕。

首先，不要为了金钱而过分沉迷于工作，以致影响目前的家庭幸福。你和你家人的快乐是首要的。一个体谅的目光、一个衷心接受对方的微笑、一句关怀的话、分享着温馨和专注的一顿晚餐，这全都可以为现在这刻创造快乐。培养对当下、此刻的觉察，可以避免令你身边的人和你自己受到痛苦。你对别人的目光、你的微笑、以及对别人关怀的表现，全都可以创造快乐。正直的快乐，并不是靠财富与名气得来的。”

佛陀告诉他说：“叩拜是一种可以为现在和未来增长快乐的修行。”他告诉私伽罗向东方叩拜的时候，可以观想对父母亲的感恩。他向南方叩拜时，可以观想对师长的感恩。向西方时，可以观想对妻儿的爱护。向北方时，可以观想对朋友的关怀。向下方时，可以观想对同事们的感谢。向上方时，他可以观想对所有圣贤的景仰。

佛陀继续他的开示：真正的快乐，可以在此生实现，尤其是当你们奉行以下几点：

- 1、与贤德的善者结交以及避免跌入堕落之途。
- 2、在对修行有帮助的环境中生活，以建立良好的品格。
- 3、培养机会让自己多学习正法、戒律、以及你自己的行业。
- 4、腾出时间来关心父母和妻儿。
- 5、与别人分享时间、资源和快乐。
- 6、尽量找机会去培养美德。不要嗜酒和赌博。
- 7、学习谦逊、感恩和简朴的生活。
- 8、找机会亲近比丘，以研习大道。
- 9、一生的生活，都以四圣谛为根本。
- 10、学习禅修以能消解苦恼忧虑。

23、《佛陀传》的笔记-第222页

修习慈爱以降伏嗔怒，慈爱是无条件地给人欢乐的心量。修习悲心以降伏残忍，悲心是不求回报地替人脱苦的能耐。修习欢喜心以降伏怨恨，这是替人家的成功和幸福而产生的喜悦。修习能舍心以降伏偏执，舍心是对一切事物平等开怀地看待。

24、《佛陀传》的笔记-第226页

要降服欲念，必須修習觀想死尸。深深洞視身體腐爛的九個階段，從氣息停止至白骨化為塵土。
要降服嗔怒，必須修習觀想慈悲。慈悲可以使我們明了自己心內嗔怒的起因，以及那些導致我們嗔怒的人。
要降服貪慾，必須修習觀想無常。這樣的觀想，可以燃亮生死以至萬象的真相。
要降服散亂，必須修習觀想氣息的呼吸。
如果你能夠時常修習此四種觀想，你必定可以證得解脫和徹悟。

25、《佛陀传》的笔记-第130页

诸法因缘生，诸法因缘灭，我师大沙门，常作如是说

26、《佛陀传》的笔记-第67页

他禅坐de时候，已能够把念头放下，甚至对过去和未来都全无牵挂。虽然他感到思想和执着的种子仍然存在，但他已达到一种平静和喜悦的妙境。

27、《佛陀传》的笔记-第199页

我已清楚看见生命的无常，又知道如果要得到真正的快乐，是不能让自己迷失于欲乐之中的。幸福是从简朴自由的生活而得

28、《佛陀传》的笔记-第148页

佛陀温柔地说：“一个人一旦被某些学说教条绊着，便失去了全部自由。如果一个人偏执着自己所信的才是唯一的真理，他便会认为所有其他的都是邪见。纷争与冲突全都由狭窄的眼光和见解产生。它们可以无止境的扩大，浪费宝贵的时间甚至导致战争。对见解的执著，是精神之道上的最大障碍。被狭见捆绑着的人是无法把真理之门打开的。”

“我所教的并不是什么学说或哲理。它不是理论的推断或思考上的假想。它不像某些哲学理论般，试图探讨宇宙的基本原素是地、水、火、风、或神，又或宇宙是有限、无限、短暂还是永恒。一切思想上对真理的揣测和推究，都像围着圆盆边爬行的蚂蚁永远都去不到任何地方。我所说教的，不是哲学。它是实证经验的结果。你是可以亲自从你自己的经验中证实的。我说所有一切都无常和无分别的自体。这些都是我亲证的。你们也同样可以。我说万物都是以其他的事物为条件而生起、住世和坏灭。没有任何的事物是从单一的本源而产生。我是亲证道个真理的，你们也可以做得到。我的目的并不是要解释宇宙，而是要帮助引导其他人直接体验实相。文字语言不能解释实相。只有亲身的体验才可使我们看到实相的真面目。”

虽然我所教的并非理论学说，但难免仍会有人这样想的。我要清楚的道明，我所教的是体验实相的方法，而不是实相本身。这个道理正如指着月亮的手指，并非月亮。聪明的人会利用手指来使自己看到月亮。一个误认手指就是月亮的人，永远都看不见真正的月亮。我所教的只是修行的方法，不是应该对它执着或崇拜的。我所教的就像一只用来渡河的木筏。只有一个愚人才会到了彼岸，解脱之岸，还背着木筏到处走的。

佛陀说：“感受有三种喜欢、不喜欢、和无所谓喜欢与不喜欢的。三样的根都来自身心的体会。感受一如其他物质和精神现象般有生有灭。我教的方法，是要深切体悟自己感受的来源和性质，不论它是好受的、不好受的、或两样都不是的。当你见到感受的来源，你便会了解它的性质。你会发觉感受不

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

是恒常的，而你便逐渐不会再被它的起灭所扰动。几乎所有的感受都是来自对实相的错误见解。将不正确的见解铲除，痛苦便自然终止。错误的见解使人把不恒常的当作恒常。无明就是所有痛苦的本源。我们修行察觉之道以摆脱无明。一个人要彻底看清事物才能洞悉它的真性。一个人是不能靠念经供奉来破除无明的。

29、《佛陀传》的笔记-第101页

精致的插图

30、《佛陀传》的笔记-第151页

阿摩巴离也是直接望着佛陀的眼睛。从没有人像佛陀这样望过她。在她的记忆中，所有男人见到她都会感到不大自然或对她生起欲念。但佛陀的目光，就如他在望着一片云、一条河或一朵花。她似乎觉得佛陀可以看到她心里深处在想什么。

佛陀对她温和地说：“美丽的生和灭，正如其他现象一样。只有从禅定中得来的平和、喜悦和自由，才是真正的快乐。阿摩巴离，你要珍惜生命剩下来的每一刻。不要让自己迷失在不察觉或无意义的娱乐中。这是十分重要的。”

他答道：“比丘们，一切法的真性，是超越美丽和丑陋的。美与丑都只是我们心中创造的观念。它们与五蕴是难分难解的。一个艺术家的眼中，什么都可以被认为是美丽，什么也都可以被视为丑陋。一条河、一片云、一片叶、一朵花、一线阳光或一个金黄色的下午，全都具备不同的美。我们身旁的金竹也非常美丽。

“比丘们，当你们已因看透而得道，你们会看到美的依然是美，丑的也仍然是丑。但因你们都已证得解脱，你们便不会被系于它们任何一样。当一个解脱了的人看美，他也同时会看到其中包含着不美的部分。这个人会明白到一切的无常和空性，包括了一切美的和丑的。因此，他不会被美所迷，也不会抗拒丑陋。

31、《佛陀传》的笔记-第321页

“阿耨楼陀，如果你想见到莲花的真髓，必先从平常认为是非莲花的东西里见到莲花。这些东西包括太阳、池水、云、泥土和热力等。只有这样，我们才可以撕破狭见的罗网，这分别心所形成的生、死、这里、那里、存在、非存在、垢、净、增、减等牢狱。要能见到乔答摩，也是同一道理。那些苦行者的四个概念，存在，不存在、同时存在和不存在、非存在非不存在，都是蜘蛛网中的蜘蛛网，永远都不能抓持住实相的巨鸟。”

“阿耨楼陀，实相并不是文字言语或意念知识所能表达得到的。只有禅定所生的智慧，才可以使我们确认到实相的真髓。阿耨楼陀，一个从未尝过芒果的人，你是没法可以用言语来表达芒果的真正味儿，让他知道是怎样的。我们只有从亲自的体验，才可以掌握到真象。这也是我时常劝比丘们不要在理论上浪费宝贵的时间，而应多实习彻观一切的原因。”

32、《佛陀传》的笔记-第150页

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

我要教的方法，是要深切体悟自己感受的来源和性质，不论他是好受的，不好受的或两样都不是。当你见到感受的来源，你便会了解他的性质。你会发觉感受不是恒常的，而你便逐渐不会再被他的起灭所扰动。几乎所有的感受都是来自于对实相的错误见解。将不正确的见解铲除，痛苦便自然终止。一个人要彻底看清事物才能洞悉他的真性。一个人是不可能靠念经和供奉而铲除无明的。

33、《佛陀传》的笔记-第92页

一個修習專念的人可以從橘子里看到別人看不到的東西。一個留心察覺的人可以看到那棵橘樹、春天時橘樹的花朵，和滋養橘子的陽光和雨水。細看之下，我們可以看到一萬樣導致橘子產生的東西。看著橘子，一個修習專注的人能看到宇宙間的奧妙和萬事萬物的相互關係。……我所找到的道路就是要把每一個小時都活在專注覺察之中，信念永遠只投入目前這一刻。與此相反的做法，就是活得太意糊塗。如果是這樣活著，我們其實不知道自己是活著的。我們沒有全面去經驗生命，因為我們的身和心都沒有投入此時此處。

93

生活得專注留心是要活在當下的一刻。你需要知道你的身心有什麼在發生著，又要同時覺察到自己環境中所發生的一切。你應該直接與生活接觸。如果你繼續這樣生活下去，你對你自己和你的環境都會很了解明白。了解與明白會引致容忍和愛心產生。當每個人都了解別人時，所有的人便都會互相包容，互相愛護。那時候，這個世界就再不會有那麼多痛苦了。

34、《佛陀传》的笔记-第222页

淨身法留心呼吸，吸氣的時候，你要察覺到了你在吸入氣息，忽地時候，你要察覺到你的呼出氣息。在練習呼吸的時候，集中你的新店在你的氣息上。這樣胡思亂想便會終止氣息，忽地時候，你要察覺到你的呼出氣息。在練習呼吸的時候，集中你的新店在你的氣息上。這樣胡思亂想便會終止，而是你的心投入專注之中。當你察覺你的呼吸，你便會專注。在專注中你就不會散亂。就在一呼一吸之間，你便證得醒覺。這種醒覺，就是潛藏在每一個眾生之內的佛性。

呼入的氣息短，你便要知道自己在吸入短的氣息，呼出的氣息長，你便要知道自己在乎出長的氣息。你要全面地察覺每一口氣息。專注的關息可以幫助你得定。有了禪定，你便可以洞察自己的身體，感受，心和心物的真性。

35、《佛陀传》的笔记-第52页

他知道宗教的探索并不只限于研读圣经，而是要兼顾禅坐静思的修习，才能达到心智的解脱和释放。

36、《佛陀传》的笔记-第247页

恶念才是最严重的罪行

37、《佛陀传》的笔记-第190页

我們的愛，是應該給我們所愛的人帶來平和和幸福的。如果我們的愛存在戰友的事情，我們便沒可能給他們帶來平和快樂。相反我們只會令他們被困。這種愛不愛是一種牢獄。等我們所愛的人在無法覺得快樂時，他們便會想辦法釋放自己，以重獲自由。這種愛一會因而逐漸變為憎恨。假使你想你所愛的人快樂，你定要去學習瞭解他們的苦惱期望。當你瞭解他們，你便可以幫助他們紓解苦惱和達成願望。這才是真愛。

如果你但是要他們跟隨你的意願而忽略了他們的需要，這便絕不是真愛。這只是佔有和支配別人的慾望，以及試圖滿足自己需要的錯誤途徑。

38、《佛陀传》的笔记-第123页

觀想自己的色受想行識，這五條川流里，沒有恆常之性。獨立個體也是虛幻不實的。……痛苦的主因是無明，又即對世間實現的錯誤見解。認為非恆常的是恆常就是無明。認為無自性的有其自性也是無明。貪慾、嗔恚、嫉妒以及無數的苦惱都是由無明升起。解脫之道就是去深入看清事物的真相，體會萬法的無常、無自性和互因互緣的關係。這才是消除無明之道。擺脫了無明，痛苦也就被超越。這才是真正的解脫。解脫本身根本沒有必要有自我的個體。

39、《佛陀传》的笔记-第83页

接受生命就是接受无常无我。痛苦的根源正是来自有常和有分别个体的妄见。体悟到这个道理，就能明白一切皆无生无死，无起无灭，无一无多，无内无外，无大无小，无垢无净。有常有我的观念都是思巧上产生的虚假分别。只要洞悉一切事物的空性，所有精神上的障碍物都可以超越，因而从痛苦的巨轮里解脱出来。

无常无我，即所有物质存在不拘泥于形式。云可以变成雨，小孩会变成大人。

每个人的处境，都是他的肉体，精神和社会状况的结晶。要去施爱，首先就要去了解明了。要得到清楚明白的了解，我们就必须在生活中留心关注，在当下的每一刻去直接体验生命，以能洞察自身内外正发生的一切。锻炼念念留心体察，可以使我们看到一切事物的核心而使其无所遁形。这就是念力的宝库。

??如何锻炼念念留心观察??

正道：正确的工作，正确的精勤，正确的念头和正确的定力。

40、《佛陀传》的笔记-第298页

由于能深切了解，一个行者便可以替自己和他人防止痛苦加深。当不安的肉体或精神感受生起时，智者并不会担忧、埋怨、饮泣、捶胸、扯发、折磨自己的身心或晕倒，他会平静地观察他的感受，而很清楚知道这只是一种感受。他知道他并不是那感受本身，而且更不受制于这种感受。这样痛苦便不能缠缚他。当他有痛苦时，他知道那痛苦感觉的存在。但他没有失去平和镇定，没有担忧，没有畏惧，更没有怨言。因此，他的痛苦便只是肉体上的，而不是扩散和扼杀他的整体

41、《佛陀传》的笔记-第244页

大海虽无边，回头却是岸

42、《佛陀传》的笔记-第315页

“比丘们，一些法理的特征，可以成为正法的印志。我所教的法理，有三法印。他们就是空、无相和无愿无求。此三特点也就是导致解脱的三门通道。因此，三法印又可称为三解脱门。”

“比丘们，第一法印是‘空’。‘空’并不是‘不存在’的意思。它是指没有东西可以独立存在的意思。‘空’是指空无独立的自性个体。你们都知道，‘存在’和‘非存在’的两种信念都是有偏差的。一切法因缘而生。此是因为彼是，此非因为彼非；此生因为彼生，此灭因为彼灭。因此，‘空’的性体就是互依。”

“比丘们，观察万法的互依性，便能体会一切法都存在于彼此之内，以及一法之中含藏万法之理。脱离一法，便了无他法。观照十八界的六根六尘和六识。观想五蕴的色、受、想、行、识。你们会发觉没有一法一蕴是可以独立而存的。它们全都互相依赖以能存在。当你们见到一切法的空性时，你们便不会再追逐或逃避任何的法。你们这时便超越了对一切法的执着、分别和偏见。观照空性，就如开启

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

了自由的第一扇门。‘空’是第一解脱门。”

“比丘们，第二法印是‘无相’。‘无相’就是要超越思想意识的分别。当人们不能体悟万法的互依互缘和空性，他们便误认世法是个别独立存在的现象。他们以为此与彼各不相关，独立而存。这样观看世法，就如同用分别心之利剑，把实相斩成零散的碎片。这样做，便无法看得到实相的真面目了。比丘们，一切法都是因缘而生，互依互存。彼有此在，此存彼中，一法蕴藏一切法。这就是相间存在与相间切入的意思了。此中有彼，彼中有此；此即是彼。如果你们这般观想，你们便会发觉平常一般的领会是充满错误的了。思想意识的眼睛，不能如慧眼般看得清晰准确。思想意识之眼会误当绳索为毒蛇。有慧眼的明亮，绳索的真象显露无遗，而蛇的景象便顿然消失。”

“比丘们，所有心智的概念，如存在、不存在、生、死、一、多、起、灭、来、去、垢、净、增、减等，都只是思想上的分别心所形成的。从无为的绝对角度而言，实相的真相是不能只限于这些概念的范畴之内。因此，一切法都是无相的。你们要这样观想，来破除所有有关存在、不存在、生、死、一、多、起、灭、来、去、垢、净、增和减等念头。这样，你们才能获得解脱。‘无相’就是第二解脱门。”

“比丘们，第三法印是‘无愿无求’。‘无愿无求’的意思，是不去追逐任何的事物。为什么？一般人通常会尽量逃避一法，而又去追逐另一法。许多人都想逃离贫困，追逐富贵。修道者则会抗拒生死，以能获得解脱。但既然一切法都是相间存在着，相互而通，那我们又怎可能舍此逐彼？生死之内有涅槃不是个别的实体。如果你们排斥生死以逐涅槃，你们便没有掌握到万法互依互缘之性体了。你们便还未有掌握到一切法的‘无相’与‘空’性。观想‘无愿无求’才能彻底消除所有的追逐和逃避。”

“解脱和觉悟不是存在于你们本身之外。我们只需要张开眼睛，便可以看到我们本身就是解脱与觉悟。一切法和一切众生，都潜藏着圆满觉悟之性。不要向外寻找。如果你们用觉察之光去照亮自己，你们便会立刻体证觉悟。比丘们，世间的一切，包括涅槃与解脱，都是离不开你的心意识而成立的。别再往别处寻找了。心意识所产生的物象，是离不开心想意识而存的。不要再追逐任何的法，包括婆罗门、涅槃和解脱。这就是‘无愿无求’的意思。你们自己，就是你们要找的东西。‘无愿无求’这妙门，可以带领你们达到自由。这就是第三解脱门。”

43、《佛陀传》的笔记-第60页

虽然我离开了，到了很远很远的地方，但我对你的爱仍会始终一样，不会变更。瞿夷，我是不会停止去爱你的。有了这份共识，你便一定经得起我们的分离。

44、《佛陀传》的笔记-第131页

此是因彼是，此生因彼生，此非因彼非，此灭因彼灭

45、《佛陀传》的笔记-第354页

真正的快乐可以在此生实现，尤其当你们奉行以下几点：

- 第一，与贤德的善者结交以及避免堕落；
- 第二，在对修行有帮助的环境中生活以建立良好的品格；
- 第三，培养机会让自己多学习正法戒律以及你自己的行业；
- 第四，腾出时间关心父母妻儿；
- 第五，与别人分享时间资源和快乐；
- 第六，尽量找机会培养美德，不要嗜酒和赌博；
- 第七，学习谦逊，感恩和简朴的生活；

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

- 第八，找机会亲近比丘以研习大道；
- 第九，一生的生活都以四圣谛为基本；
- 第十，学习禅修以能消解苦恼忧虑

46、《佛陀传》的笔记-第227页

佛陀教他们观想六感根：眼、耳、鼻、舌、身、意，六尘境：色、声、香、味、可碰触之物和心所生起之物象，以及六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、心意识。佛陀教他们如何深入地观察这十八个感受的境界。这些境界又称为十八界，包括了六感根、六尘境和六种感受意识或内尘。人对事物的体会，全都是根尘相应而产生的。十八界都是互依互存的，因而它们都没有常性和独立性。了解这个道理，便可以彻见万法无自性的实相，随即超越生死。

佛陀很详尽的给罗睺罗解释空无自性的真理。他说：“罗睺罗，在色、受、想、行、识这五蕴之中，没有任何一蕴是恒常和有独立个体的。这个色身不是某个我。这个色身也不是属于某个我的东西。所谓的我，不能在色身里找到，而色身也不能在所谓的我里找到。

“一般有三个对我性的见解。第一是色身就是我，又或受、想、行、识都是我。这就是认为‘蕴是我’的信念，也是第一个错误的见解。但当我们说：‘蕴非我’的时候，又堕入了第二个错误的见解，因为这便是相信我与蕴实乃独立存在，而蕴只不过是其所拥有之物。这第二个错误见解，称为‘蕴异于我’。第三个错误的见解，就是相信蕴中有我，我中有蕴。这便是所谓‘蕴我互存其间’。

“罗睺罗，修禅观空，就是细观五蕴，以能体悟它们非我、非属于我和非与我互存其间。一旦破除了这三个妄见，我们便可以体验到‘万法皆空’的实相真性。”

“比丘们，快回到此刻，以能直接与生命接触和洞视生命，没有与生命直接接触，是没可能彻视生命的。专念地生活可以带你回到此刻，但如果你被目前的事物引起了欲望、渴求和焦虑，那你又会失去专注，因而不能活在当下了。

比丘们，一个真正懂得独处的人，就是他在人群之中，也必定是生活在当下一刻的。如果一个人在森林里居住，独处而不专注于当下这刻，反而徘徊在过去未来，他便不是真正独处了。”

佛陀开始说话，“各位朋友，这朵花是奇妙的实相。当我把它在你们面前展示，你们都有机会体验它。与一朵花的接触，就是与奇妙的实相接触，也就是与生命本身接触。

“摩诃迦叶是因为与花朵达到接触，才会先你们而笑。你们的心内不停地有障碍，便一直都不能与花朵达到接触。你们之中有人会问：‘为何乔答摩要举起那朵花？他这样做有何用意？’假如你有这些念头在心中，你便不能真正体验这朵花。

“朋友们，在念头之中失却了自己，是会妨碍我们与生命真正接触的。如果你被担忧、懊恼、焦虑、瞋怒或嫉妒所操纵，你便会失去与生命美好神奇接触的机会。

“朋友们，我手中的莲花，只对那些活在当下的人而言，才是真实的。如果你不回到此刻，对你来说，这朵花实不存在。有些人可以走过一林的檀香树，而一棵檀香树也看不见。生命虽然是充满苦恼，但也同时满载奇珍。你们要留心察觉，然后才会发现生命里的痛苦和美妙。

“与痛苦接触并不是要自己失却于痛苦之中，体验到生命的美妙也不是要自己迷失于其中。所谓接触，就是与生命的每刻都直接契入，以能对它有深切的体验。只有这样，我们才可以了解生命的无常性

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

和互依性。有了这种了解，我们才不至迷失于欲望、瞋怒和贪爱之中，那时，我们才得到真正的自由解脱。”

47、《佛陀传》的笔记-第70页

生命无常，疾病和死亡是随时都可能发生的。被贪婪愤怒憎恨情欲嫉妒和骄傲的煎熬而引起的火焰，在我心中持续燃烧。只有当我寻的大道才能令众生得到解脱。

48、《佛陀传》的笔记-第92页

留心吃橘子的意思，就是要吃他是真正的與橘子接觸與溝通，你的心沒有思念著昨天或者明天，只是全神贯注地投入这一刻，这是那橘子才真正存在。生活得练练流行关注，就是要活在当下，身心都投进此时此刻处。我所找到的道路，就是把每一个小时都活在专注观察之中，心念永远只投入目前这一时刻。了解与明白会引致容忍和爱心的产生。一个留心专注生活的人，永远知道自己在想什么，说什么和做什么。这样的人可以防止自己的思想，说话和行为令自己或别人受到伤害。世上有四种真理，他们是：痛苦的存在，痛苦的起因，痛苦的破灭和导致痛苦得以消失消灭之道。又称为四圣谛。第一圣谛是痛苦的存在。生老病死是痛苦，悲伤愤怒嫉妒担忧忧愁和恐惧都是痛苦。和亲爱的人生里是痛苦。我憎恨的人在一起是痛苦。对五蕴的执着和欲望都是痛苦。

第二圣谛是痛苦的根源。由于无明，我们看不见生命的真相，因为往往被困在欲望晨露嫉妒伤心忧愁和恐惧之火焰中。

第三圣谛是痛苦的破灭。自然界生命的真理就可以带来每一种痛苦的歇止，继而产生平和与喜悦。

第4圣谛是导致痛苦破灭之道，即八正道，正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念和正定。八正道就是生活在觉察中之道，用心专注是他的及时。修习念念专注会使我们培养出定力，有了定力，我们才可以达到了悟，跟会使我们从每一点一滴的痛苦中解脱出来。

49、《佛陀传》的笔记-第226页

要降伏欲念，必须修习观想死尸。深深洞视身体腐烂的九个阶段，从气息停止到白骨化为尘土。要降伏嗔怒，必须修习观想慈悲。慈悲可以使我们明了自己心的嗔怒的起因，以及导致我们嗔怒的人。

要降伏贪欲，必须修习观想无常。这样的观想可以燃亮生死以至万象的真相。

要降伏散乱，必须修习观想气息的呼吸。

50、《佛陀传》的笔记-第162页

佛陀说教四圣谛:痛苦的存在、痛苦的原因、痛苦的消灭、和导致痛苦消灭之道。他申说:“除了生、老、病、死之苦，很多其他的痛苦，都是自找的。由于无明与妄见，人所说所作的，都往往会给自己和他人带来痛苦。瞋瞋、愤怒、多疑、嫉妒和气恼都会产生痛苦。这全部都是由缺乏觉察。你们自创的苦恼就像一间火宅，把你们困在内里，不能自拔。向神祇祷告是帮不了你们重获自由的。你们必需看清楚你们的内心和外境，以能拔除所有的妄见，因妄见才是痛苦的根源。找到了痛苦的根源，才能明白痛苦是什么。一旦明白了痛苦是什么，你才可以不为它所缠缚。

“有人对你发怒，你当然也可还以对他发怒。但这只会增加痛苦。如果你是行觉察之道，你便不会以发怒作反应。你会把心平定下来，去寻求那人对你发怒的原因。经深切的察思，你一定可以找到那人恼怒的因由。假如你所发现的，是与你自己的错误行为有关，你一定会愿意承担令他恼怒的责任。如果你发觉自己没错，你便应该尝试找出他对你误会的原因。这样，你才可以帮助他明白你真正的本怀，而避免再令大家增加痛苦。”

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

“王上和所有贵宾!所有的痛苦都可以因深切的了解而排除。在觉察之道上，我们以细观呼吸来保持专注。我们以守持净戒来建立定力和达到了悟。戒律是导至平和快乐的生活原则。持戒可以帮助我们更容易集中，因而使我们在生活上可做到更加察觉和专注。”

“有了理解，我们才可以去爱。当我们了解一切，所有痛苦也就可以消解。真正解脱之道其实就是了解之道。了解就是慧。这种了解只可以从深入洞察一切事物的真性而得。戒、定、慧就是导至解脱之道。”

“因为我们一直被困在自己的痛苦之中，我们便失去了对生命美好一面的感觉。当我们破了无明，那无限平和、喜悦、解放以至涅槃的境界便会显现。涅槃就是去除贪、瞋、痴。它是平和、喜悦和自由出现。各位来宾，找点时间去细望一缕清泉或一线晨光。你可经验到平和、喜悦和自自吗?如果你仍是被困于烦恼哀伤的牢狱之中，你便没可能经验到宇宙的奥妙美好，包括你自己的呼吸和身心。我所发现的消除忧悲苦恼之道，是需要去深深体会这些痛苦的真性。我曾与很多其他的人分享此道，而他们也都可以替自己成功的找到此道。”

《佛陀传:全世界影响力最大的佛陀传记》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com