

圣严法师◎著

学佛入门

无事心中老，空里看苦笑。本来没有我，生死皆可抛。

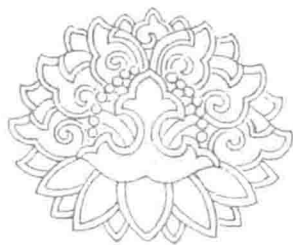


华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

圣严法师◎著

学佛入门



图书在版编目 (CIP) 数据

学佛入门 / 圣严法师著. —上海: 华东师范大学出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5675 - 0287 - 1

I. ①学… II. ①圣… III. ①佛教 - 基本知识 IV. ①B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 023437 号

台湾法鼓山文教基金会授权

华东师范大学出版社有限公司独家出版简体中文版

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09 - 2012 - 904 号

学佛入门

著 者 圣严法师
项目编辑 许 静 储德天
特约编辑 邱承辉
审读编辑 蔡 军
封面设计 吕彦秋

出版发行 华东师范大学出版社有限公司
社 址 上海市中山北路 3663 号, 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 (兼传真) 门市电话 021 - 62869887 (邮购)
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcb.tmall.com>

印 刷 者 北京京都六环印刷厂
开 本 880 × 1270 32 开
印 张 8
字 数 200 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 0287 - 1/B. 754
定 价 29. 80

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)



学佛入门

编者序

因人有八万四千烦恼，故佛教有八万四千法门，面对无量法门，该如何择定修行的起点呢？《学佛入门》可说是八万四千法门的总纲，涵括四圣谛、六波罗蜜与四弘誓愿、三十七道品，是修行的入门起点，也是成佛的圆满终点。

四圣谛是佛陀所讲的第一堂佛法课，这门功课也是所有佛弟子都必修的第一堂课。佛陀初转法轮的五比丘因听闻四圣谛，而由凡夫证得阿罗汉果，成为佛陀最早的出家弟子。从此，佛教三宝——佛、法、僧便具足了。

四圣谛是指苦谛、集谛、灭谛、道谛，是佛陀所领悟到的四种真实道理。基础的佛法以四圣谛为总纲，作为生死流转与还灭的指导原则。四圣谛是佛法的根本，不论大、小乘佛法皆离不开此修行原则。

六波罗蜜是大乘菩萨道的修行法门，以六度统摄一切行，故名六度万行。六波罗蜜并非是大乘佛教专有名词，大、小乘佛典皆有此名，重点在于是否愿发无上菩提心。

六波罗蜜是指布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、般若波罗蜜。六波罗蜜又称六度，“度”指的是超越苦与烦恼的意思，以六种波罗蜜为修行方法，破除人我执与法我执两

种我执，断除分段生死与变异生死两种生死，度越至涅槃彼岸。

四弘誓愿是成就三世一切诸佛的通愿，因此是欲成佛者必发的誓愿，从初学佛到成佛，毋忘于心。

“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，这四个誓愿是佛弟子于早晚课都必诵读的，以提醒自己度众生、断烦恼、学法门，在度化众生中消解自我烦恼，以誓愿为指标，精进修学佛法不懈怠。

掌握佛法纲要，体会四圣谛真理一分，便断除烦恼一分；实修六波罗蜜方法一分，便靠近彼岸一分；牢记四弘誓愿一分，便靠近佛道一分。身心烦恼将一分一分断除，智慧光芒将一分一分显露，直至圆满无碍。

三十七道品，是通往觉悟之路的地图，是七个基础的佛法修行阶段。

身为禅师的圣严法师，在本书中以独特的观点解释了三十七道品的次第渐修法门与禅宗顿悟法门的调和问题。法师表示，禅虽讲顿悟，亦涵盖渐修，此三十七道品可做顿悟法门的基础，甚至利益不能顿悟见性之修行者。

佛法有八万四千法门，但终归一解脱味。无论是解经或指道禅修，圣严法师总能顾虑现代人忙碌的生活方式，以最切合时代的语言和实例，从无边的经藏大海中，瓢取那最纯粹的解脱味与读者分享。然而修行亦如饮水，冷暖自知，期盼读者能亲自品尝、用心体会，领略那妙不可言的法味。

法鼓文化编辑部

编者序

1. 四圣谛讲记

前 言 / 002

佛法的基础 / 003

“四圣谛”是什么 / 004

四圣谛的经论依据 / 006

四圣谛是世间和出世间的两类因果 / 007

四圣谛的内容 / 010

结 论 / 024

2. 六波罗蜜讲记

什么叫作波罗蜜 / 026

布施波罗蜜 / 029

持戒波罗蜜 / 033

忍辱波罗蜜 / 036

精进波罗蜜 / 040

禅定波罗蜜 / 046

般若波罗蜜 / 056

结 论 / 058

3. 四弘誓愿讲记

前 言 / 060

众生无边誓愿度 / 061

烦恼无尽誓愿断 / 066

法门无量誓愿学 / 073

佛道无上誓愿成 / 077

4. 四念处讲记

修四念处的究竟目标——智慧 / 081

大乘观空的方法 / 092

5. 四正勤讲记

四正勤是三十七道品的内容之一 / 096

四正勤的异名 / 100

善法与恶法 / 102

四正勤的内容 / 106

修行四正勤的重要性 / 110

精进的种类 / 113

佛教基本三经皆重视精进行 / 115

结 论 / 122

6. 四如意足讲记

四如意足是四种定境 / 124

修证次第中的四如意足 / 126

四如意足的内容 / 128

四如意足即是四种三摩地 / 131

四如意足即是四神足 / 135

四如意足为何称为四神足 / 137

四神足不是神足通 / 139

7. 五根五力讲记

何谓五根及五力 / 144

如何在日常生活中运用五根 / 146

五根五力的经证及论证 / 167

问 答 / 171

8. 七觉支讲记

三十七道品第六科 / 175

何谓七觉支 / 177

七觉支的意义 / 179

《阿含经》中的七觉支修持及其功用 / 192

大乘经论中的七觉支 / 203

9. 八正道讲记

何谓八正道 / 211

八正道的地位 / 212

八正道是舍苦乐二边的中道行 / 214

八正道的定义 / 217

八正道的内容 / 220

八正道与三增上学 / 237

八正道与四圣谛 / 238

八正道与十二因缘 / 240

八正道是三乘共法 / 242

八正道即为大乘佛法 / 244

出离三界的八正道 / 247

1. 四圣谛讲记

四圣谛是基础的佛学，释迦牟尼佛在成道之后的第一个夏天，最初在鹿野苑为五位比丘弟子所讲的佛法，就是四圣谛。四圣谛的内容有三个层次，也就是所谓的三转法轮。



前 言



四圣谛是基础的佛学，释迦牟尼佛在成道之后的第一个夏天，最初在鹿野苑为五位比丘弟子所讲的佛法，就是四圣谛。四圣谛的内容有三个层次，也就是所谓的三转法轮：

（一）此是“苦”的事实；苦果定有其苦因，名为“集”；此是灭苦之“道”；此是苦“灭”的涅槃。

（二）苦宜灭，集宜断，道宜修，灭宜证。

（三）苦已灭，集已断，道已修，灭已证。

这是四圣谛的三个层次。

释迦牟尼佛讲了三次，当他讲到苦已灭了，苦的原因已断了，苦的修行方法已修了，实际上已经进入涅槃；到了第三个层次时，这五位比丘弟子也都全证得阿罗汉果了。

佛法的基础



基础的佛法应该包括以下的四项：

（一）**依戒而住**。戒律，包括在家众的五戒、八戒及十善，出家众的沙弥戒、比丘戒、比丘尼戒。戒律就是健康清净的生活规范。

（二）**依法为师**。依“三法印”为依归。“三法印”是指：诸行无常，诸法无我，涅槃寂静；南传巴利文的三法印中的第三法印是有受皆苦。

（三）**以解脱为目的**。观十二因缘而出生死流转，破执而离苦。佛法所讲的正法，就是对生命的判析，生命的生死过程，是以十二因缘构成的，从十二因缘来观照；观成之后，便会觉悟到人的生命是如何形成的。同时，也能够觉悟到人的生命之虚妄，便可从执著的烦恼之苦，而得解脱。

（四）**以四圣谛为总纲**。四圣谛是生死流转及生死还灭的指导原则。一切大、小乘佛法，无非围绕着众生的生死及解脱问题在做宣导，故亦皆依四圣谛为根源。如果离开四圣谛的原则而说的，都不算是佛法，而是外道法。

戒律及正法，合称为正法律，目的是引导众生趋向于解脱，故皆不离四圣谛的原则。

“四圣谛”是什么



为何说是“四圣谛”？因为：

（一）是佛陀或阿罗汉等圣人所通达的四种真实的道理，故名为圣谛。

（二）能如实正觉此四种道理而登圣位，成等正觉，故为圣谛。释迦牟尼佛成道后初次说法度五比丘时，所讲的就是四圣谛。

（三）四圣谛的四种道理，是如实，非不如实，是真实不虚的，故名为圣谛。在佛的观察和体验，苦和苦灭，永远是众生所需要知道的，人类要想离苦，必定要断绝受苦的原因，如何断除受苦的原因，就必须修行灭苦之道。这是四种真实的道理，因此称之为四圣谛。

（四）“圣”有“正”义，能发无漏智，证涅槃之正理者，即成为悟道的圣者。

四圣谛是什么呢？

苦圣谛

有苦难相，苦已发生。也就是说，圣人已经知道了三界众生即

是受苦的事实，由于苦难、苦厄、苦恼等的现象，使娑婆世界的烦恼众生，头出头没，流浪生死，永无了期。

苦集圣谛

有生起相，使苦的事实发生。就是先有了引生苦果的行为，构成了受苦的原因，才会发生苦的结果。从圣人的立场所看到的苦的原因，是由于众生在烦恼愚痴中造作种种不善行为，而形成一种力量，名为业力。这股力量，就是将来要受苦的原因。

苦灭圣谛

有寂静相，苦已中止。圣人已经实证诸行无常，诸法无我，涅槃寂静，苦已是不存在了，停止了接受苦的事实。

灭苦所修之道圣谛

有出离相，使苦停止。如何使得苦的事实不再产生或停止呢？必须要修灭苦的道，那就是运用正常、正当的生活，以及清净的身心，杜绝造作种种恶业的机会。修道和非修道的生活是不一样的，不修道，一定永远在造作苦的因，不断地接受苦的果；修道则不再继续造作苦的原因，自然也不会再有苦的结果。

四圣谛的经论依据



(一) 四圣谛在三藏圣典之中的依据相当多，在《长阿含经》、《中阿含经》、《增壹阿含经》以及《杂阿含经》等原始经典中，都讲到四圣谛。具体的则有：1. 《长阿含经》卷八的《众集经》；2. 《中阿含经》卷七的《分别圣谛经》；3. 《四谛经》。

(二) 在论典里面，基本的有：1. 阿毗达摩的《大毗婆沙论》卷七七；2. 世亲的《俱舍论》卷二二；3. 婆薮跋摩 (Vasuvārman) 的《四谛论》，共有四卷；4. 觉音的《清净道论》第十六《根谛品》。

(三) 中国天台宗的智者大师，依据《大涅槃经》详论：生灭四谛、无生四谛、无量四谛、无作四谛。

此外，在藏传及南传的论典内，还有不少处论及四圣谛。因为四圣谛是佛法的根本，不论是小乘佛法、大乘佛法，要是离开了四圣谛的原则，就没有了根据。本文姑且不讨论各宗各派对于四圣谛的论列，单就基础佛法介绍四圣谛的法义。

四圣谛是世间和出世间的两类因果



什么叫作世间及出世间？世间就是时间加空间，凡是生活在有时间感、有空间感的环境之中，一定是无常的，是有生有灭的，是经常变化的。

例如时间一天天过去，而人们的生命在继续地延伸着；事实上，人的生命，从生到死，从有到无，其过程是在不断地变化，这就叫作无常。

然而，无常的时间现象，一定是在空间之中移动变化。时间的过程，有长有短，空间的位置，有大有小，由于种种不同的时空因缘，使得人们的生命现象产生变化，才有了永无止境的无常，因此，时间加空间的不定性，便形成了没有永恒不变的现象，这就叫作世间。

出世间的定义，是说圣人已经离苦而得解脱，其内心世界不再有时间和空间所给予的拘束；虽然还在时间及空间之中，但已经不受任何时空现象所动摇、所困扰。

四圣谛跟世间及出世间是什么关系呢？苦谛和集谛是属于世间的，灭谛和道谛则是属于出世间的。世间是凡夫众生的生死流转，出世间是圣人永离众苦的涅槃寂静。

苦谛——有漏的世间果

众生的生命，无常生灭，犹不自觉，故为苦果。苦是属于世间的事实，就是在世间接受苦的果报。

集谛——有漏的世间因

众生于生死中，既在受苦的果报，同时也在造种种业，构成继续接受种种苦的原因。因此，苦是在世间的果，集则是在世间造作受苦的因。

一定有人会这样想：我们在这个世界上，每天的日常生活中，也有快乐的时候；一生之中，也有快乐的时光，怎么会全部都是苦的呢？然而释迦牟尼佛告诉我们，世间上的任何一样事，任何一个现象，都不可能是永恒的，即使有快乐，结果还是苦，因为无常即是苦。

或者有人认为，无常也不算是苦，没有就没有了，又有什么苦呢？但是，从佛法的观点来讲，无常并不等于没有苦，乐不能持久故是苦，乐的无常并不等于不再受苦，而是苦连续。

灭谛——无漏的出世间果

永离烦恼的无明，业惑从此不起，故从苦果获得解脱，一切的苦因，永不造作，所以称之为不生不灭的涅槃境界。

道谛——无漏的出世间因

此即是修行灭苦断集的八种圣道，亦名八正道。苦灭谛是果，灭苦的道谛是因；苦灭，就是涅槃，是解脱生死的一切苦厄，而已得到出离世界的结果，称为灭谛。但是在尚未得到出世间的结果之前，必须要有修道的生活及其所修的项目；所以，修持八正道，即