



觉悟之路

JUE WU ZHI LU

那烂陀长老／著

学愚／译

● 山东人民出版社

觉悟之路

那烂陀长老／著

学愚／译

觉 悟 之 路

那烂陀长老著

学 愚译

*

山东人民出版社出版发行

(社址：济南经九路胜利大街39号 邮政编码：250001)

新华书店经销 济南市中印刷五厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 14.25印张 4插页 340千字

1996年7月第1版 1996年7月第1次印刷

印数—6000

ISBN7-209-01936-7

B·101 定价：18.90元

译者序

佛教在印度经过一百多年的平和发展后，分化为上座部和大众部。上座部佛教在阿育王的大力护持下，逐渐形成一体系完整，传播广远，信众无边的南传上座部佛教。

就僧团的组织、教理的研究、佛法的实践而言，南传上座佛教都较为传统。早在公元前一世纪，其经典就以文字记载下来，以后虽有增减，但程度甚微，基本保持了原始佛教风貌，为我们保存了一部完整的部派佛教根本大典。

在这些经典中，我们可以看到一个可亲可敬、智慧圆满、慈悲无碍的佛陀。他的一生因追求真理、觉悟真理、奉献真理而究竟完美。他是传授人类解脱大法的无上师，又是医治人生病苦的大医王。在他的身上，人类找到了离苦得乐的希望，发现了圆满觉悟的大道。但是，成就希望、获证菩提还需人们自身的努力。“汝应自精进，如来唯老师”。

那么，作为一个大彻大悟的无上师，佛陀给我们迷茫有情讲了哪些解脱之法？作为一个慈悲心切的大医王，他又给我们苦恼众生开示了多少灵丹妙药？

佛陀在菩提树下觉悟了证四圣谛——苦、集、灭、道，并以此为基础，建立了导引众生离苦得乐的无量方便法门。

苦是真实的存在。它既有现实人生社会意义，又有哲学意义。不但有苦苦、坏苦；更有行苦，有缺陷，无常，空，无实之意。人

2626/33

生有生老病死，事物有成住坏空，社会有生住异灭。诸行无常，缘生缘灭本身就是苦。

但是，佛教并没有完全否认世间之乐，如家庭之乐、五欲之乐、生活之乐等，而是教导人们正确地看待这些快乐，即不可执著。因为，世间的一切有为快乐都是虚幻不实，稍纵即逝。佛陀以种种方便权巧讲述诸苦，这不是危言耸听，使人忧心不可终日，从而产生悲观消极之心，更不希望人们成为苦的牺牲品和悲观的奴隶。佛陀说苦，不是要人们悲观、消极地接纳承受苦，更没有把它当成是上帝或命运的惩罚，而是把它看成是一客观存在的事实。说苦不是佛陀应世的本怀，而是一种方法，使人从而生起厌苦趣乐进取之心。他要求人们正确地认识苦，明白它的起源，公正平等地看待它，从而达到根治的目的。苦的根源就是贪，而贪又是由于无始以来的我执。无明烦恼是产生我执的罪魁祸首。

既知苦，又知苦因，绝因断苦就是涅槃之乐。此涅槃之乐唯亲证者明了，如人饮水，冷暖自知。怎样才能达证涅槃之乐？唯一之径则是八正道。此正道远离了极端的自我享受和极端的自我折磨。

此八正道没有任何神秘色彩，无论有信仰者，无信仰者；佛教徒，非佛教徒都可以在此一生中得得到裨益，获得解脱，免受六道轮回之苦。

为此，有人也许会问，如果说我们在此身即可觉悟成佛，那么，佛陀到底有没有讲述轮回之理呢？回答是肯定的。这在许多经典中都可找到证明。佛陀在觉悟之夜，即观念其无量前生及无边众生如此依业而往生六道。在这里，我们应该明白的是，佛教的因果轮回不同于灵魂转世之说，因为，佛教否认有一不变的灵魂实体。

每一众生因善恶之业轮回不断，此业由迁流不息的意识之流运载。意识在贮藏旧业的同时，接纳新造之业，并使其深深烙印

其中。一段生命的结束并不意味着意识之流的终结。在死亡意识现前的刹那间，有形的躯体因失去赋有生命力的意识之流而丧失活力，但是，意识之流再次找到自己相应的色体因缘，继续不断地迁流下去，其运行的动力来自内部本身，而非他力。如同一只滚动的球与另一只相同静止的球碰撞后，静止的球则按前一只球的动力向前滚动，而先前滚动的球则停止不前。

因此，佛教的轮回是业力的流转，而不是灵魂的轮回；佛教的无我是诸法无有恒常主宰之实体，而不是否认一切。因此，佛教从真谛上讲诸法无我，从俗谛上说六道轮回。这就是轮回与无我的相对统一。

《觉悟之路》一书是由斯里兰卡的上座部佛学大师那兰陀长老所著。长老在斯里兰卡家喻户晓，以其广博的佛学知识和高深的佛法修证而闻名于上座部佛教国家。

本书共分四十四章。以原始经典为基础，真实地介绍了佛陀的一生，结合现代科学和哲学，精辟地论述了上座部佛教的特色，系统地讲解了因果业报、六道轮回、涅槃及菩萨思想，使人耳目一新，其中更有作者自己修证后的真知卓见，是南传上座部佛教学者的必读书。它既适合普通佛教信仰者，更适应广大智慧探索者，二者均可在本书中品尝到法味。正如作者所说：“小孩可以在此得到新鲜奶水；成年人可以从中获得美味佳肴。”

学愚

一九九六年一月一日

前 言

东西方学者，佛教徒或非佛教徒撰写了许许多多富有价值的著作，向那些对佛教感兴趣的人解说了佛陀的一生及其教导。

其中，最受欢迎的作品之一仍然是埃德温·阿诺德男爵的《亚洲之光》。许多西方国家的求道者因为此世界闻名之诗而被佛教深深吸引。

这些博学多闻的作家以佛法启迪觉悟了广大读者，他们这些值得随喜赞叹的精进努力受到东西方佛教徒的一片赞美之声。

本书以巴利三藏经典、注疏以及流传于佛教国家，特别是以斯里兰卡的传统为基础，又是一位佛教僧人的微薄努力。

本书的第一部分叙述了佛陀的一生，第二部分阐述了巴利语系佛教。

佛教是一道德和哲学体系，是觉悟的唯一正道，但又不仅仅是学术方面的学习课目。

佛法是让人来学习的，但更是让人来实践的，归根结底，是让每一个人来了证的。

如果没有实践，再多的学习也是无效的。佛说，博学之人不修习佛法好似没有香味的美丽花朵。

不懂佛法之人如同盲人。但是，不修证佛法之人被比喻成一个图书馆。

有些人匆匆忙忙地批评佛教为一消极宗教。这一毫无根据的

批评与事实相违甚远。

佛陀是世界上第一个最为活跃的传教领袖。他往返于各地达45年之久，向广大的信众，包括老百姓和知识分子讲解佛法。通过自己的言行利乐人类有情，直到他生命的最后时刻。他的诸大弟子们继承了他的事业，弘化世间。他们身无分文，徒步边远地区，弘扬佛法，从不希求任何回报。

“精进求证。”这是佛陀的最后遗教。没有个人的努力，就不可能获得解脱和净化。因此，佛教谴责了祈求和祈祷，取而代之的则是导向自我约束，纯净和觉悟的禅修。禅修和服务构成了佛教的两大特色。事实上，所有佛教国家都是在佛教文化的摇篮里成长。

“诸恶莫作”，即不要成为自己和他人的诅咒者。这是佛陀第一教诫。第二教诲则是“众善奉行”，也就是成为自己和他人的祈福者。他最后的劝告则是“自净其意。”这是最为重要，也是最为根本的佛法。

这样的宗教可以被说成是懒散消极的吗？

也许应该指出的是，在三十七道品（*bodhakkhiya - dhamma*）中，精进（*viriya*）反复在九个地方出现。

为了澄清他和弟子的关系，佛陀说：

“汝应自努力，如来唯老师。”

佛陀指出了正道，实践此道，以期清静，则是我们自己的事了。

“由己而清静，由己而染污。”

在清规戒律的约束下，比丘们在自己的天地里积极努力，从不逾越。而在家佛教徒们可以在佛法的指导之下，以自己的方式为其宗教、国家和世界作贡献。

佛教给出家比丘指出一条路，同时也给在家居士指出一条路。

一方面，所有佛教徒都是无畏的勇士。他们战斗不止，但不

是手拿武器和炸弹。他们大行宰杀，但不是无辜的男女老少。

他们同谁战斗？而他们无情杀戮的又是哪一个呢？

他们同自己战斗，因为，一个人是自己最大的敌人。心是人的最坏敌人，同时也是他最好的朋友。他们毫不留情地以戒定慧宰杀深藏在自己意识中的情欲、嗔恨和无知。

希望独自清静，愿与此奋战一生之人完全可以这样做。比丘们生活在僻静之地，痛杀贪嗔痴烦恼。为人类树立了光辉典范。对于那些心意满足者来说，寂静就是一种快乐。那些同生活战斗，并以此为乐者生活在世间，旨在创造一个美好的世界，使世人可以在此绝对和平和谐的世界做一个理想的公民，他们可以挑起这一艰巨任务。

人类不是为了佛教，但佛教却是为了人类。

根据佛教，应该指出的是，如果以正见观之，要成为一个理想的佛教徒，财富和贫穷都不应是障碍。佛陀的最大护法，给孤独长者是一大富者。乾堤河罗被认为比国王更善于布施，而他却是一个穷困潦倒的制陶工。

佛教对穷人和富人，老百姓和知识分子都同样具有感召力。

佛教信仰以及简朴的宗教仪式吸引了广大普通老百姓，而佛教深邃的教导和心智文化却使知识分子陶醉。

一个偶然参观佛教国家的人，当他第一次跨进寺院时，也许会产生一种误解，认为佛教只不过是一些宗教形式和仪规而已，它是一种鼓励崇拜偶像和树木的迷信宗教。

佛教深具忍辱，没有全部谴责这种外在形式的礼拜，因为广大信众需要它们。一个人可以看到他们在进行这样的宗教仪式时是多么的虔诚。他们的信仰由此而得以增长。佛教徒跪拜在佛像前，对佛像所代表的表示他们的恭敬之情。富有知见的佛教徒观想佛陀的善德。他们不追寻从此佛像中获取世间或精神的恩典。另外一方面，菩提树是觉悟的象征。

佛陀希望其信徒做到的不是这种形式的顺服，而是实实在在地遵循他的教导。“修习佛法最好之人为最敬我之人。”这就是佛陀的教诲。

富有知见的佛教徒可以不用外在的礼拜形式修习佛法。实践八正道，寺院和佛像非必不可少。

佛教认为过去和未来生无量，可供有情众生居住的星球也是无数，那么，佛教完全是为了另外一个世界。这种说法正确吗？

佛陀说法是为了解脱痛苦众生，断除痛苦之因，从而教导结束生死之法。但是，佛陀讲说了众多经典，旨在世间的进步。精神和物质方面的提高是一个国家发展的关键。二者不可分割。但是，不应为了取得物质文明的发展而牺牲精神文明的发展，正如当今物质主义思想主宰的国家。各国政府和慈善团体应该适应人们物质文明的发展，提供理想的生存环境；而宗教，特别是佛教，应提高人们的道德，使人们成为理想的市民。这是各自的责任。

佛教与绝大多数宗教相违，倡导中道，其教法以人为中心，不同于以神为中心的信条。因此，佛教是向内寻求，注重于个人解脱。佛法是让每一个人自我体证。

通常来说，绝大部分人类希望的最终目的就是永恒或断灭。物质主义者认为死后不存一物。根据有些宗教，生命的目的在于死后同万能者或不可思议的神相圆聚，这是一种永恒主义。

佛教倡导中道，其目的不是为了断灭，因为本来就没有一个要断灭的不变之物。它也不是为了永恒，因为本来就没有一个可永生的不变灵魂。佛教的最终目的可以在当下一生中成就。

阿罗汉圆寂之后怎样？这是一个相当难以回答的微妙问题。因为涅槃是一超越时间和空间的圣境，不可用语言来表达。严格来说，涅槃为有，但没有人证入涅槃。佛说，有人说阿罗汉圆寂后存在或不存在，这都是不对的。例如，一团火在燃烧，不久熄灭，一个人不可说火去了任何一个方向。当不再有燃料之时，它停止

了燃烧。佛陀举此火喻，指出不应提出这样的问题。一个人可能被搞糊涂了，但是这并不奇怪。

下面是一现代科学家给予的一个恰当的例子。

罗伯特—奥本海默写道：

“如果我们问电子是否保持固定不变，我们必须说不是；如果我们问电子的位置随着时间的变化而改变，我们必须说不是；如果我们问电子是否处于静止状态，我们必须说不是；如果我们问电子是否在运动中，我们必须说不是。

“当有人问到人圆寂后的自我情形时，佛陀给予了同样的回答，但是，这些不同于来自于十七八世纪的科学答案。”

很明显，博学的作者指的是阿罗汉圆寂后的情形。

获证这样的境界有什么用处？我们是否应该否定存在？生活中充满了快乐，难道我们不应真实生存？

这些问题并不意外。他们是那些希望享受生活之人，或希望承担责任，经受磨炼，利乐人类之人的典型回答。

对第一种人来说，佛教徒将说：如果你愿意的话，你可以这么做，但是不要成为世间欲乐的奴隶，因为这些都是虚幻无常；无论你喜欢不喜欢，你将收割你的播种。对第二种人来说，佛教徒会说：尽一切方便利乐人类有情，以无私的奉献为乐。

佛教向那些需要涅槃之人指出涅槃之果，但不强迫任何人。“过来看，”这是佛陀的教诲。

佛教徒应过着高尚有意义的生活，直到实现了最终目的。

佛法具有完美的道德规范，适用高尚之人和一般人。

它们是：

1. 五戒：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。
2. 四圣处 (brahma-vihara)：慈，悲，喜，舍。
3. 十圣德 (paramita—十波罗蜜)：布施，善德 (持戒)，出离，智慧，精进，忍辱，诚实，决意，慈和舍。

4. 八正道：正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。

那些希望尽早成就阿罗汉之人可以观念佛陀给予罗候罗尊者的忠告：

“此身非我，非我所，非我之灵魂。”(Ne' tam mama, n' so' ham asmi, na me so atta.) 应该谦恭地说，本书不是专门为了学者，而是为了那些希望了解佛陀生涯及其根本大教的学生们。

本书于1942年出版。修改和补充后的第二版于1964年在新加坡出版。这一次，我又增补了两个章节。

那烂陀

佛历 2157 年 (1973) 于科伦坡



录

第 一 章	太子出家	(1)
第 二 章	精进成道	(12)
第 三 章	无上佛陀	(21)
第 四 章	成道之后	(28)
第 五 章	请佛说法	(34)
第 六 章	初转法轮	(44)
第 七 章	宣说佛法	(60)
第 八 章	佛陀和他的眷属	(70)
第 九 章	佛陀和他的眷属 (续)	(81)
第 十 章	佛陀的反对者和护持者	(92)
第 十 一 章	王族护法	(110)
第 十 二 章	佛陀的教化	(119)
第 十 三 章	佛陀的一天	(131)
第 十 四 章	最后的行化	(136)
第 十 五 章	什么是佛教	(156)
第 十 六 章	佛教的主要特色	(174)
第 十 七 章	四谛	(188)

第十八章	佛教的业力说	(197)
第十九章	业是什么	(208)
第二十章	业的运作	(217)
第二十一章	业力的本质	(230)
第二十二章	生命的源起	(238)
第二十三章	佛陀怎样看待创世主——上帝	(246)
第二十四章	相信轮回的理由	(251)
第二十五章	生命的轮回	(259)
第二十六章	轮回的形式	(268)
第二十七章	有情生命趣道	(271)
第二十八章	怎样轮回	(279)
第二十九章	再生者为何	(285)
第三十章	道德责任	(295)
第三十一章	业的起落	(299)
第三十二章	业力和轮回说在西方国家	(305)
第三十三章	涅槃寂静	(313)
第三十四章	涅槃体性	(319)
第三十五章	涅槃之道——戒	(328)
第三十六章	涅槃之道——定	(333)
第三十七章	五盖——五种精神障碍	(346)
第三十八章	涅槃之道——慧	(350)
第三十九章	阿罗汉	(359)
第四十章	菩萨思想	(365)

第四十一章	十波罗蜜	(373)
第四十二章	四梵住	(397)
第四十三章	八种世间法	(416)
第四十四章	生命之谜	(431)

第一章

太子出家

为了千百万众生的裨益和幸福，
出于对世界的悲悯；为了人天的善益
和快乐，稀有圣者应现于世间。何为此
无上觉者？如来，世尊，圆满觉者。

——《增支部》

公元前 623 年^①五月间的月圆日^②，当今尼泊尔和印度交界处的古迦毗罗卫国^③的兰毗尼^④，一位高贵的太子诞生了，他必将成为世界上最伟大的宗教导师。

他的父亲是释迦族^⑤的净饭王^⑥，生母摩耶夫人在生下他后的第七天不幸去世，他的姨妈，也是他父亲的另一个妃子，波奢波提乔达弥收养了他，她把自己亲生儿子难陀托付给其他人照看。

这位神异太子的出生，给人们带来了无比的快乐。阿私陀尊者是净饭王的国师，在修行上已有高深证悟，听到这个消息后高兴万分，立即来到王宫，看望太子。但是，大大出乎人们的意料，婴儿伸出一只小腿，触及到苦行僧头顶上的发髻。苦行僧马上站起来，以天眼观看婴儿的未来，预言他的前途，双手合十行礼^⑦，净饭王也跟着示以礼拜。

苦行僧起初时面露微笑，但过了一会儿，却又现出悲伤的样子。在一旁围观的人都被他的怪异神情弄得不知所措。他解释说，他微笑是因为太子必定觉悟成佛；他悲伤是因为他自己不久于人世，往生无色界 (arupaloka)^⑧，这样他就无法获益于觉者超人的智慧。

命名大典

太子出生后的第五天，他被取名为悉达多，意为一切愿成，他的家族姓乔答摩^⑨。

根据印度古老的传统习惯，许多满腹经论的婆罗门被邀请至