

给人类的一本手册

佛使因陀罗般若法师著
喇达纳维陀比丘译

莆田广化寺恭印

给人类的一本手册

佛使因陀罗般若法师著
喇达纳维陀比丘译

莆田广化寺恭印

到寺院探索长寿秘诀

新华社上海分社讯：中国人民解放军八五医院内三科主任陈俊元和他的同事完成了一件很有意思的工作：为寺院里的僧侣做了血指标测定。

这件工作的目的，是想告诫人们，要想长寿最好别吃或少吃荤食。因为吃荤食是导致人的血粘度增高的原因之一。大量医学文献报告表明，冠心病、高血脂病和肺心病患者的血粘度都高。而这些病都是危及人类特别是老龄人生命的祸根。

测定结果表明，僧侣比普通人的血粘度要低。众所周知，僧侣是只吃素不吃荤的。这也正是医生选择僧侣为测试对象的原因。这件工作是一九八四年十月进行的。陈俊元主任率领的五人小组，对上海玉佛寺、龙华寺和苏州寒山寺、灵岩山寺四座佛教寺院共一百名僧侣做了血粘度的测定。随后他们又对这两个地方各一家养老院一百名普通人做了测定。两者对比的数据，经统计学处理后得出的P值前者小于后者0.01。这个P值结果说明两者血粘度存在的差异完全成立。

五人小组从测定的结果中还获得另外一个收获，即人的血粘度的高低与年龄无必然联系，血粘度不是随着年龄的增长而增高。为了证实这一点，以上两组测试对象的年龄都在六十岁以上。他们还对上述两组测试对象做了全面的体格检查，结果是：一百名僧侣中无疾病者有五十七人，另外一百名普通人无疾病者只有八人。患有心血管疾病的，一百名僧侣中只有十八人，一百名普通人中却有六十七人。

五人小组在寺院测试期间目测僧侣的饮食是：主食、大米，副食是豆制品、水面筋、蘑菇、竹笋和多种时令蔬菜。

摘自一九八五年四月廿七日《新民晚报》

千百年來碗里羹	怨深如海恨難平
欲知世上刀兵劫	但聽屠門夜半聲
夜半聲 夜半聲	怨深如海恨難平
欲消世上刀兵劫	莫把眾生肉作羹

目 录

译者序	(1)
第一章 浅说	(2)
第二章 妄执	(21)
第三章 三学(三无漏学)	(28)
第四章 宇宙万有的三特物	(35)
第五章 诸法实相	(45)
第六章 我们所妄执之事物	(55)
第七章 洞察之自然修行法	(64)
第八章 七净化	(75)
第九章 解脱前后的境界	(83)
后记	(90)

译者序

东南亚一带的华人有一大部份是佛教徒，但是在这一大群的佛教徒之中，只有少数人真正明白佛教之正确教理。很多华人佛教徒把传统的风俗信仰或甚至一些迷信混合在佛教的教导和实行内，以致使到好多人误以为佛教是一种属于神明主义的宗教而佛祖和众阿罗汉们皆有特别的灵通或法力，能降龙伏虎或飞天钻地。再者，随着日子的消逝，佛教也逐渐地失去了它本来的面目，因为它是在特定的历史和文化环境中发展起来的。很多佛教徒创设了一些仪式，把它们归为佛教的重要之一部份，有很多信徒只注重念经拜佛而忽略了佛教的要旨。思想倾向理性的人也因此对佛教失去了信心，不尝试对佛教作一个真正的了解。

为了宣扬正确的佛教，泰国著名的现代高僧因陀罗般若法师（或佛使法师）在自创的宣木园寺内钻研三藏教典，力倡奉行正确的佛教。法师所宣扬之佛法均被编成书本多达数百部。

佛教的经典多数是由古文译成的，义理深奥并难懂，故有些翻译者把它们译成比较通俗的书籍，以适应研究佛学的人之需求。本文所译“人类手册”乃佛使法师早期所宣说之佛法。原本为泰文，亦有其英文译本。今有一位热心于佛教之传播并从事慈善事业的信女，即素帕旺丝娜女士（韩金兰），觉得佛使法师之书籍甚少被译成中文，而英文译本倒不缺乏，故她特求译者把“人类手册”此

一本书译成中文，并慷慨的自愿负责所有的印书费用。素帕女士的一位好友，信森勒卡哇匿女士亦捐赠一笔款项为资助一部份之印书费。信森女士曾担任泰国妇女狮子会之主席，目前兼任菩达塔萨基金会之副主席而素帕女士乃上述两会之重要委员。两位女士因受到佛法的熏陶，故热爱从事慈善事务。她们的要求使译者深感惭愧，因自感才学疏浅，无意接受此重任，但却又因经不起她们的恳求，只好答应献丑。译者缺乏充分之佛学知识，故须依赖参考书方能勉强翻译。倘若误谬之处，只祈求诸贤者见谅，并予指正。

除了素帕和信森两位女善士，尚有一位目前正在英国留学的大学生，埃尔柏德琶拉威·旺吉乐彩先生诚意捐赠两千泰币。此外，本译文之能达到完成目的，亦得力於泰国的中文日报即星暹日报之协助。译者特此铭谢，并祈望诸资助及赞助者皆能获得无上智慧与功德。

佛历二五三四年雨季 喇达纳雉陀序於北省胶林陋寺

第一章 浅 说

如果我们打开近代任何一本有关於宗教来源的书籍，我们将发现有一个共同点，那就是所有的著者都执有共同的想法；他们一致同意及认为宗教之出现於世间是因为人之恐惧心所促成。在人类还未开化之前，那些在森林或山洞里生存的原始人对他们所不能了解和控制的

大自然现象深感害怕。在暴风雨之夜，那闪电及震耳的雷声让他们觉得极度的恐惧。大自然的大变动不但使人甚为震惊，并令人深深地感到自己的渺小无力，促使原始人们自然而然的对自然界展示的现象或表现最诚恳的谦虚、降服或尊重与敬畏，各依照自己认为最妥当的方式而显示各的敬畏心。

后来当人类的知识 and 了解力跟着时间的转流而有所发展时，那惧怕自然界现象的心态也变成另一种的恐惧，即害怕比暴风雨更难於了解的现象。那些以敬畏自然界现象，鬼和神为基础的宗教也跟着被视为缺乏理性和无稽之信仰；而人的惧畏也进一步的经过一种演变，被精练成为一种深怕痛苦的心理状态——怕那种非任何物质所能减缓的精神上之痛苦。人开始害怕生、老、病、死和那与生俱来的痛苦以及那从欲望、愤怒、愚蠢中所产生出来的失望和绝望的痛苦，还有各种形式的痛苦和一些无论多少的钱财和权力都不能消除的痛苦。

很久以前的印度——一个充备了探究人生真理的思想家之国家，有许多学者和修行人，舍弃了那崇拜神鬼的邪道而转过来认真的探求征服生、老、病和死之妙法和灭绝贪、憎(嗔)和痴之妙道。这该是一件比登天还难之事，可是人到底是万物之灵！从释迦太子积极的探求真理中产生了佛教——一种以最高深的洞察力和智慧为基础的宗教，也是能熄灭欲望、断除无明和征服生、老、病和死的一门宗教。

人之寻求真理和创出了宗教都是出於内心的惧怕——害怕生活上所避免不了的烦恼和痛苦之纠缠，所以

人凭着人类特有的智慧，尽量想法子以便摆脱痛苦而获得一个永久的解脱。佛教的出发点就是以寻找解脱之法为主要的目的。佛陀发挥最高的智慧，思考世间众生的问题，了悟一切缘起和断除无明的真理，并启示人类如何绝对征服苦障的一种实用之道法，也就是我们所称之佛法。

佛教的意义是“觉悟者之教导”。佛陀是一位觉悟缘起的原理以及对生命的真谛有透彻之理解的人；而他又能依照那真理很适当的应付生活上的一切事物。他以自己所证的法性为根据，很巧妙的应众生的根机而施教化。佛法的最高妙处是在於其合乎实际的实用性。

人生充满了痛苦。世人各有各的苦，而痛苦的深度当然是因人而差异的。世上没有不曾受过痛苦煎熬和折磨的人，除非他是一位白痴。婴儿在肚子饿的时候，会哭叫，那是因为挨不了饥饿的痛苦而哭叫。大一点的孩子得不到自己想要的东西，会跺着脚大叫大嚷，或赖皮地滚在地上，又哭又喊，那是一种“求不得之苦”；而成人们又跟孩子们有多大的差别呢？当我们得不到自己所想获得的东西，我们还不是同样的苦恼？我们的心内还不是好像孩子们那般似的大哭大叫？当我们不得不和心爱的人分别之刻，我们岂不尝到了那别离之苦？当一个人爱着另一个人而不被他（她）所爱，那种失意岂非一种苦？学生们也有他们的苦——应付考试之苦，毕业了找不到一份理想的职业之苦；负债人因无法还债而深感痛苦；有钱人因怕失去钱财也是同样的感到痛苦。总之一个人的一生都逃避不了这形影相随的各式各样的苦。既然人生多

苦，活着又有什么意义呢？死了不是比活着还好得多？因此好多悲观的人因感到绝望，居然不顾一切的自杀，以死为解决痛苦的方法。那当然是一种愚蠢的作法。可是世上却有很多聪明人往往选择愚蠢之径而走极端，因为他们的心有所执着，看不开，放不下，痛不欲生，人生悲剧也就因此而发生。

人终日忙忙碌碌，只为了解决生活上所必遭遇到的问题。可是虽然生活的基本问题被解决了，人还是会不满足的，会徬徨的，会觉得空虚的。为什么呢？既然身已有了安顿处，为何心却不能安顿下来呢？那浮沉不定的心该往何处归依呢？

佛陀为人类那颗徬徨不安、忽喜忽悲的无明心找到一个落实之处。他运用最高的智慧去思考大地众生的问题，寻求摆脱痛苦之妙方；终于能够觉悟宇宙世间真理，为自己解除苦的束缚，但因发起悲心，不忍眼看众生受苦因而开始说法济度众生。

佛教是一种以智慧，科学理性等知识为根据的宗教，而它的最终目的是消灭痛苦和烦恼的根源。当佛陀了悟成道时，曾在菩提树下自语：“大地众生皆有如来智慧德相，但以妄想执着，不能证得。”意思是说一切众生都有佛性，都能成佛，但甚少人能证得正果，这是因为被无明烦恼障蔽了佛性。

释迦摆脱了无明和愚痴，创出了佛教。真正的佛法指示我们如何为人、如何才能从凡人的身份而变成佛。可是目前的佛教已有了不正常的发展趋向，导致人们误解了佛教。为了顺众所好，一些僧人往往有意的引导信

徒们涉入迷之歧途。那些可怜的信徒们却倒以为自己所学到了的玩意儿是佛门妙法！

在普通一般人的观念中都以为念经拜佛或在佛像前供花及香水佳果就是修行佛法。有很多佛教徒极喜爱念经，每日每夜都念，念了一万遍的经，却丝毫不懂得自己念的经含有什么意思，只懂得盲目地念，好似那能重覆或模仿人言的鹦鹉一样的，盲目地重覆不知其意的人言。如此盲目念经却又有何用处？佛陀何尝要我们盲目的礼拜和念一些自己不知所云的经呢？他教人不要轻信任何导言，甚至连他自己的教导也包括在内，不可一听了就即刻毫无疑问的相信。他教人应该从生活的经验中去体会和领悟他所告诉我们的话和所教我们的佛法是否真正的真理。佛陀并不教我们迷糊和盲目的礼拜佛像或背诵经文。他认为一切仪式是愚痴、诙谐和不合理的。他否认天神乃万物创造者的学说，也否认那个时代的印度人所迷信和崇拜的众天神。佛陀曾如此说：“知识、技能和才干有助於成功和利益，并且是正确美好的吉祥之兆而无关于宇宙行星之移动。”一个人一旦真正懂得佛法，了解佛法，他必能从中获得有利於己的启示和感应，远胜过那些专凭占星术的估计而做种种愚事的人。佛陀反对迷信因为它是使智慧闭塞的愚痴，能使人是非不辨和事理不明。举个例子来说，有些人认为某些河的河水是神圣的，能洗掉世人的罪恶，譬如那印度的恒河，每年都有很多的异都教徒在河内洗澡，因为他们认为那恒河的水是神圣的。如果那所谓圣河的水真的那么神圣，能够把一个人的身心洗得纯净毫无污染，那么那些在圣河里生存的龟、

蟹、鱼和虾该早就被圣河的水洗掉了它们的罪恶了罢？它们真的只凭圣河的水而能摆脱了一切的污染和痛苦了吗？如果人能够以供物或祭品、拜佛和念经而消除本身所有的烦恼和痛苦，那么世间将无痛苦的人了！因为任何人都能供奉祭品，任何人都能学会拜佛念经。但是实际上无论贡献多少的祭品，拜几百千次的佛和念几千万遍的经文之后，痛苦还是照旧存在，问题还是解决不了。因此很明显的，那些迷信的人所采取解除烦恼的方法根本无效，消除不了烦恼，摆脱不了痛苦的纠缠。许多僧人因想扬名得利，便顺世人所好，创出了复杂的仪式，改变了佛教的真面目，而愚痴的人却倒被那些复杂和繁琐的仪式迷住了，以为那才是真正的佛教。很多僧人用宣扬佛教为藉口而建设寺庙、设办大道场以及主持繁琐庄严的宗教仪式，给佛教装上了虚假的兴盛之外表，可是自己却暗地理从中获利，积聚了很大的财富。僧伽是由人做的。有怎么样的人就会有怎么样的僧伽。本来落发出家了的人应该是清心寡欲的人，可是目前的佛教僧团却有许多缺乏诚心诚意的人涉入为僧，置身於寺内而心思却还迷恋俗家，并又特地花了一段时间学会了诵经供法，主持仪式，为人办一些法事，接受了一些施品钱财而心也越变越贪婪，养成营私肥己的恶习，或是争权夺利，心地比一些俗人更低劣和卑鄙。如果一个人出家为僧是出於自私的动机，那么他将是一位品质低劣而又自私自利的僧人，毫无益处於社会，因为他缺乏崇高的理想，只想采取狡猾和奸诈的手段，无耻的诈骗世人，暗地里积聚钱财。有些僧人以看相算命为“职业”，专骗取无知和愚蠢的人

的金钱，并特意引导那些人深陷於迷信和占卜这一类的玩意儿，违犯了佛教之宗旨。佛陀是一位提倡正见，即正确的知见的导师。他反对迷信，使人认清世间万有之实相，认清整个世界或宇宙的不偏不斜之真面目。他揭发万象本来如此的现实意义，为迷失的人指示正途而引导他们归正，不必依赖迷信或外来的力量，只凭自己的正确心意，明白宇宙世间事物真相，自己努力变化改革，跨入醒悟及解脱的正轨而得涅槃之乐。因此人如想获得那出世解脱的涅槃之乐，先必须认清万物存在的事实真相和本质，也就是洞察诸法实相，看透人生的无常、无我、苦和空性进而革除种种的执着，使自己的道德人格和素质更加的健全。一些不懂得佛理的人往往以为佛陀所说的无常、无我、苦和空性是消极的思想，那是因为他们根本不清楚佛理的意义而误解了佛家思想。

世上有好多人根本不了解佛教的宗旨和修行法。跪下来恭敬的顶礼膜拜一些所敬畏的神像和种种圣物根本跟佛教毫无任何关系。正派的佛教并不提倡仪式或咒术，也没有“念制”咒水和驱鬼逐怪那一类玩意。佛教并非一种充满了神奇或神秘性的宗教。但是很多人却倒喜欢把佛教神秘化了，把佛陀当作“有求必应”的那些神看待，丝毫不懂得作为一位佛教徒应该如何实行佛陀的教理，佛法是依道理和洞察能力为基本原则。它不需求幻想或假设；它很合乎理性的，主张人是应该依照自己所拥有的智慧或洞察的启示而行事，不可轻信人言。如果有人来对我们说某一些事，我们不应该毫无疑问的相信他，应该听了之後再考虑他所说的话之虚实。考虑了之后深

觉得那话有理，可先暂时接受而再寻找办法证明他的话之真实。佛陀要我们很清醒的活着，有理智地行事。然而却有很多人是感情重于理智的，喜欢神秘性和感应性，把自己的信仰神秘化了！但这种神秘性、神通性或种种的神迹最终还是经不起科学和理性的理论之考验，终被头脑清醒的理性者归为荒谬之信仰。但一些教徒们为了维护或传播自己的信仰，毫无理智地抗击，并以激烈的言辞煽动别的信徒，使他们也成为宗教的极端份子；又有一些政治家意图政治上的利益，借用宗教的名称，无耻的煽动百姓们，以求达到自己的目的。极端份子对宗教的狂热是一种缺乏理智的热心，那狂热能像野火一般似的、热烈的燃烧和蔓延于群众之间，致使他们疯狂而失去了理智，做出一些理亏和残酷之事。如此的信仰方式对世界的和平有何用处呢？为了宗教而互相残杀，那么信仰宗教者把宗教的教理抛到那儿去了呢？

佛教当然也有其属于神话的一部份，因为教徒往往为了显示佛陀的完美和伟大，均为佛陀的生活史增加了不少的神话。但是佛陀本身却是理智上的冷静和清醒之象征。他所宣说的佛法不是极端脱离，而是不偏向左边或右方，只往中间的正直之光明大道而进展。就因为佛教的富有理智性质，所以佛教徒不搞宗教战争，就是受到别人的攻击和侵略，也不和侵犯者打战对抗，由此可见，佛教是提倡理智、智慧以及和平的一种宗教。就因为佛教是那么的反对暴力，所以当外来的势力开始侵犯佛教盛行的印度时，佛教也跟随统治者的败退而终于完全的退出了印度。

宗教是含有多方面的一种信仰学说。从一个角度看去，我们可能觉得他原来有某一个固定的形相；但从另一个角度看去，却又觉得它有另一种不同的形相。很多人从错误的角度探视宗教，甚至佛教也不例外，经常被人误解了。人各以各的眼光探视佛教而各有各的思想见解。通常我们自然而然会对自己的意见和想法存有某一个程度的信心，如探究佛教的结论刚好合乎或不异於我们自己的看法或想法，那么那些结论对我们来说即相等於真理。就因如此，某一个人所相信的真理并不一定也是别人所相信的真理。一个人往往凭自己对“真理”原所抱有的见解而否定一切超过自己的智力、学问和理解力所能了解的理论，但那理论却又恰好是名符其实的真理。虽然表面上他可能跟随和顺从别人所认为是真理的思想和概念，可是他本身知道那并不是他所觉察到的真理。不过人对真理的看法可能经过时间的流转和智力、学问以及理解力的随日增进而有所改变和发展，直到后来他终於能通达人生的真理根本，明白了生命的真谛。

世上任何一种的宗教经典大都免不了被后代的学者或教徒们增加了自己的观念而弄出了许多形式的经典，而佛教的三藏经典也不例外。佛灭后的信徒或学者们为三藏经典增添当时所盛行的观念和神秘色彩，如不是为了加强信徒们的信仰心，那么就是出於对宗教极度热心。最令人感到遗憾的是很多人误把自己的民族之风俗习惯和斋天科仪当为佛教。许多信徒喜爱在佛像前供上盘盘的甜品佳果为奉献佛陀的“圣灵”之意；其实这种行为或作法根本不合乎於佛教的基本教义。但是却有很多人固

执的认为那样的敬拜及在佛像前敬献甜品佳果是正确的修行表现，并且还如此这般的教导别的信徒们，要他们严格的遵守一些繁琐的仪式。如今此一类的仪式及礼节越变越多也越繁杂，而纯真的佛理及其宗旨完全被掩蔽了！举一个例子来说，在泰国有一种盛行的风俗，那就是年龄一到二十岁以上的男子大多数都必须落发出家，在寺里度过一段时期的出家生活。在出家的一、两天前，亲人和朋友除了被请来参观出家典礼以外，还被主人邀请一起大吃大喝，甚至吃喝到醉倒而不醒人事。大家大吃大喝，吵吵闹闹，那位新出家的男子可能只在寺里住不了几天，当了为时极短的出家人而尽快还俗。还俗了的他可能比以前更讨厌寺庙里的僧团生活，因为在他出家的那段日子，他根本学不到什么佛法，只懂得念诵一些连他本身都不明白其意义的经文。在佛陀的时代，人们并没有为出家这种事而大吃大喝及狂欢烂醉。当时的人如想出家的话，只需请求父母的允许就可，一得了允许便舍弃了家而皈依佛陀，成为一位僧伽。有些人出了家后再也没有回家探访家人，不过那是很少有的事情。

在泰国，很多繁杂混乱的仪式和典礼被认为是佛教的一部份。在一些佛教徒的传统观念中，所有的仪式典礼，或念经和拜佛就是佛教或佛法的修行。世人愚痴，根本没想到有些仪式和典礼是多么的无意义及浪费金钱，甚至还连累了别人。但是无知的教徒们就是这样的在无意义的追逐中欺骗了自己，迷失了方向。人心复杂，本来很简单的事往往被人弄到繁琐和复杂。因此佛教也被复杂化了！这变质了的“新”佛教已经被扩展到几乎可以说

是到达了“国际性”的程度，而佛法——那曾经是最卓越和至上的教理，已被那些毫无崇高意义的仪式和典礼过度装饰而被弄到模糊不清，甚至还被很多的佛教徒误解了，这岂不是非常的可惜？又有许多不诚实的出家人把佛教“商业化”了！他们绞尽脑汁，尽量想法子以各种形式赚取身外物；有些僧人以兴建寺庙、佛像或佛塔为藉口，从在家人所捐赠的钱中暗地里窃取一笔可观的数目归为己有；根本没有以佛陀成道后的生活方式为榜样。

佛陀并不重视物质上的享受，但他很贤明的明白人是应该调和生活中的种种基本需要，例如吃和睡这两件事是要办到恰好适当，因为饮食和睡眠的调和是维持生命的基本条件。佛陀不贪吃，也不贪睡。他不偏爱国王的供养，也不因须吃三个月的马麦而有所抱怨；无论是在树下住宿或是卧於冢间，他皆能安然入眠。佛陀更不私存钱财或迷恋名利。他不以神通惑众，不提倡迷信，只以冷静的理智分析他的理论而使人信服。

佛陀在世的时代，大多数的比丘都勤於修行，僧质还是很高。佛灭后僧品变杂而僧质也随着时间的流转及历史的演变而有所变化。目前的一些佛教国家之僧质有逐渐降低之倾向。虽然一些得道高僧尽量挽救和提高僧人素质，但还不能达到令人满意的程度。有些僧人把佛教当为一门学问，只顾研究其教理而不实践法道；又有一些僧人只注重禅定之修行而忽略了教理；更甚的是还有一些僧人对禅定不感到兴趣，对教理也懒得去研究，只想在僧团中讨个好吃懒做，自由自在的生活。僧伽之腐败会影响到整个佛教的发展，因为世人把僧伽看为佛教的维

护者或领导人，如僧伽缺乏良好及高等素质，毫无出家人之心地与作风，世人必对僧众感到失望，失去了信心或甚至感到无比的嫌恶，紧接着是对佛教也失去了兴趣。

佛陀在世之时，众比丘在雨季的第四个月缝制卡地那袈裟。如缝好了只得一件袈裟而已，那么众比丘们会集合商量，把那缝好了的袈裟赠送给一位他们认为品格、德行和素质极高的比丘，或是送给一刚好缺乏袈裟的比丘，而那比丘并不一定必须是拥有最高辈份的僧伽。佛陀的原意是要使得所有的比丘能避免产生自高自大的态度。在缝制袈裟的那一日，众比丘们，不论辈份之高低，都必须同心合力地帮助剪布、缝布以及煮沸某种树的主干以取用那水为染布的颜料，大家都会忙於工作，因为缝制袈裟的整个过程是必依靠合作力才能完成的一项工作。这也是佛陀所期望的团结之表现。当时缝制袈裟是僧伽们的事，跟在家人没有任何关系的。但是现在的僧人用不着自己缝制袈裟了。守夏后一些善男信女会把那卡地那袈裟送到寺里来，而目前泰国人的布施卡地那袈裟已和当初的有些离了谱。在举行布施卡地那袈裟的那一天有大吃大喝的场面，而整个仪式和典礼的重要点不在於那袈裟，而是在於那些善男信女们所捐赠给寺院的那一笔款。

佛教不正常的发展趋向可比喻为一种毒瘤。此毒瘤正在成长及扩展和蔓延，致使佛教难於步入康庄大道，而它以好几百样式的形态显相，多的几乎不能一一的指出。它是一种极危险和有害的滋长，因为它能渐渐地覆盖和隐蔽了佛法的高尚和奥妙之特质，把整个正确的佛教损