

《2017 年接见摄制组的开示》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

（内部整理资料 仅供学习参考）

上宗下宙法师接见开示

弟子：师父，像我这样的初学者，适合学习《俱舍论》吗？

师长：初学者可以学习《俱舍论》。佛陀出现世间，作三转法轮。三转法轮，它是根据内容来分的。第一转法轮叫“四谛法轮”——苦、集、灭、道，四谛。《俱舍论》就是把四谛按照这样的类别，分别地阐述，用不同的文字把它阐述出来。你学了《俱舍论》就可以了解，佛出现世间，到底阐述了一个什么道理。世间是苦，苦因是什么？是集；然后苦能不能灭除？可以灭；如果要灭，灭的方法是什么？那就是道。苦、集、灭、道。

《俱舍论》，如果以很深的道理去了解的话，那就成为一门很深很深的学术。但是这个可以深，也可以浅。浅的话，你可以了解到很多有意思的东西，例如说讲这个“世间品”，会讲我们生存的这个世界是什么样子，它是怎么来的，它上面是什么，下面是什么；在这个世界当中，有的一些什么样的生命形式。我们会知道有人，有畜生，有天，有饿鬼，有地狱等等。所以学了以后，你会对佛教的理论体系，有一个框架性的了解。

弟子：谢谢师父！弟子还有一个问题，就是出家是否一定要持戒？

师长：这是肯定的，出家是一定要持戒的！为什么呢？持戒就是为了了生死嘛。戒的意思就是可以得到解脱，出家是为了解脱。那么想解脱，你得有个办法，解脱最基础的第一步，就是持戒。持了戒以后，能够生起禅定；然后禅定用来做什么呢？用来观照我们的内心，断除烦恼，这样可以得到灭、道二谛，就解脱了。

一个出家人，或想出家的人，他是为了达到解脱；那么要解脱，就必须走第一步——持戒。持戒以后可以得定，得定以后开发无漏慧，得到无漏慧，就可以断除烦恼，断除烦恼就解脱了。

弟子：谢谢！师父可否跟弟子阐述一下禅定的状态？

师长：禅定就是叫作“心一境性”。什么叫“心一境性”呢？就是心专注于一境。专注于一境有什么好处呢？我们的心的作用，就像一面镜子，如果我们用一盆水来作镜子的话，水宁静的时候，它可以把你的脸照出来；如果它像海浪一样的，那你可以看到，海浪是没办法作镜子的，因为它显出来的图像已经完全晃荡、紊乱了。

平时我们的心，一会儿被眼睛看到的好东西抓走了，一会儿又被耳朵听到好听的（声音）抓走了，一会儿又是闻到什么东西，或者是尝到什么东西，然后想到什么，都会把我们的心吸引到别的地方去。因为我们想东西很快、很多、很杂，想来想去最后就搅成一锅粥了，这个心就不宁静，所以我们想什么都想不清楚。

那我们要达到这种宁静的状态，最好的就是禅定。禅定可以把所有的心都收回来，所有的力量都集中了。集中以后，就可以显现出我们要看的东西，那么就平静地、完全地照出来，这就是禅定的一种状态。这是第一个作用，令心宁静、清楚。

第二个作用，它会令心非常有力量，因为力量很集中嘛。比如说在座的很多人，如果我们一起说话，各说各的，然后是一片嘈杂，什么也听不到。如果我们一起，合起来说一句话，像合唱一样的，那你就可以听到，不但非常的集中，而且声音传得很远。

弟子：师父可否为弟子简单地阐述一下十二因缘、业报轮回？

师长：十二因缘是佛教的一个很重要的观念，它讲述了一个有情在生死中轮回，从此处死、从彼处生，然后从彼处生，又从彼处死，这样不断地生生死死的一种规律。

首先是由无明，然后生出这个“行”，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。这是它的次第。

首先举个例子，比如现在我们这个身心状态，是处于什么阶段？处于生和死之间。我们已生了，但还没有死，正在老化。在这个过程中，是不是老死以后我们就什么都没有了？不是的，我们同时在积造着新的生死的因。前面有无明，推动我们造业，造了业，产生一个识。这个识是一个种子，比如说我们杀了一头猪，就种下了一个识种子，这个识种子会导致我们投生到三恶道。但是它还没有结出果，因为现在我们还是人。所以它需要一个什么来触发呢？就是我们在临终时有一个“爱”，爱什么呢？就是舍不得自己死掉，要活下去，然后就会贪爱。贪爱的这个东西是什么呢？比如我们杀猪时候的那个种子，我们就像给那个种子浇水。浇了水以后，这个就“取”。“取”了以后就生出这个“有”，有什么呢？有下一辈子的那个身体，将要投生了。到了临终，“有”结束了，就开始中有，中有之后就结生了，那么就开始了新一轮的生，然后又老死。

才生的时候，例如识缘名色，先有了名色，然后生出六入，就是我们的眼耳鼻舌身，然后就能够接触对境了。眼根、眼识、色境（三和合），这个是触。然后生受，有了这个对境的接触，我们会有感受，就像我们手碰到桌子，就会有感受。有了这个受，我们就会感受种种的苦乐，然后我们就会追求喜欢的、舒服的，就会希望它过来，抓住不舍；对于我们不喜欢的，就把它推开。这就是一个生死轮回的状态。这是你问的第一个关于十二因缘的问题。

师长：第二个问题，业报轮回的话，就是刚才说的造业、感果。一期的生死从哪里来？是从前面的这个业——积造了业而来。业又从哪里来？业是由烦恼而来，烦恼的根子就是无明。也就是说，由于有烦恼这个根子——无明，推动我们造业，造了业以后，我们就会轮回在生死当中。生死中有两种形式，一种是善趣，一种是

恶趣。善趣的话，比如像现在我们算是在善趣，人，还有天，都属于善趣。为什么叫善趣呢？因为乐多一点，苦少一点。然后恶趣呢，是苦多乐少。乐最多的是天，人是中间的，乐比天少，但是比三恶道的多。造了恶业投生会到恶趣，造了善业会投生到善趣。

但善恶业，都是生死的引业，在生死里面轮回。要脱离这个生死，就必须切断这个造业的根子，就是无明，这样我们就可以解脱了。

弟子：谢谢师父！您可以用您的方式对我进行开示吗？

师长：开示就是开显、显示嘛。比如刚才你对不知道的内容提问，然后我根据佛教的理论进行解释，这就称之为“开示”。

首先，我觉得你们在家的，不管信佛也好，不信佛也好，最主要的，我们都是不想得到痛苦，我们想得到快乐。那么佛教会正确地告诉我们，什么是得到快乐的方法，什么是脱离痛苦的方法。任何人需要的话，都可以拿去用。

希望你们了解一下什么是善业、什么是恶业，然后尽量多做善业、少做恶业。这样的话，我们的未来就快乐多、痛苦少。这跟我们信仰不信仰佛教，都没有必然联系。

弟子：最后再请师父为弟子讲解一下，什么是“以戒为师”？

师长：“以戒为师”，这里的“师”就是“师父”的“师”，“戒”就是戒律。“以戒为师”这句话，是佛陀在临涅槃、圆寂的时候，他的弟子问他：“佛陀在世的时候，佛陀就是我们的导师。那么佛陀现在要圆寂了，不在这个世间了，我们去找谁做我们的老师呢？”佛陀就告诉大家，“以戒为师”。

戒，为什么可以作为大家的导师呢？原因就是，戒律是由佛陀亲自制定的种种的规则。戒，最主要的，简单地说，就是一种行为轨则。那么佛教的行为轨则是什么？简单地说，其实就是“不伤害的行为”——不伤害其他的众生。总结为这几个字，可以称之为戒律的总纲，或者精神。

如果你问，佛教徒的行为特点是什么？就是不伤害。不伤害成为能够帮助别人的基础。如果我去帮助任何人，而你还对他进行伤害的话，那他是不会接受你的帮助的。所以，不伤害是帮助别人的基础，同时也是自己得到好处的基础。

有时候我们会认为，我只要自己快乐就可以了，我们可以去伤害别人的利益，然后得到自己的利益。这是不对的。就算你是自私自利的人，你不想帮助别人，你也得不要害人。为什么？佛教说了，害人终害己。害了人等于你就种了害己的因，那么害己的果马上就来了。所以，不害是作为佛教的一个行为轨则。不害，就可以帮助别人，也可以帮助自己。我们想得到快乐，不想得到痛苦，就必须要不伤害其他的有情。

具体表现怎么做到不伤害？佛教的戒律就分出一条又一条，各种各样的，详细的可参阅《瑜伽师地论》。但总的来说，以你们在家居士为例，最主要的有几条，比如杀生就是伤害。伤害了什么？比如你杀鸡、杀狗的话，就伤害了猪和狗。如果伤害了别人的生命，那就是最痛苦的事情了。生命没了，什么都没有了，享受也没有了，什么亲人、财物，全没了。这是第一个，不伤害他人的生命。

第二个，不伤害他人的财物，那就是不偷盗。如果偷了别人的财物，那被偷的人，他就受伤害了嘛，因为他辛辛苦苦赚来的钱，被人家偷走了。所以我们就是不偷盗。

第三个，不伤害他人的家庭，就是不邪淫。什么是不邪淫呢？就是除了自己的丈夫、妻子以外，不和任何其他的人，或者是动物也好，进行男女的这些行为。这样做是为什么？因为当你成家了，你有妻子或者丈夫的时候，你最害怕的事情是什么？你的妻子或者丈夫被人拐走了，就是第三者插足嘛。所以，如果不伤害其他的家庭的话，就要做到不邪淫。

然后是不妄语。我们还希望自己不要受人欺骗，虽然我们经常会骗别人。但就算是一个大骗子，他也不希望自己被骗。那就说明，当我们被骗的时候，我们内心的这种信任感被伤害了。所以人和人交往，最重要的一点就是要诚信。

这几点是从最主要的方面来讲的，这是打开讲什么叫不伤害。

因此，佛陀教育他的弟子们，在佛圆寂后，大家就以戒律作为师。师的作用，就是告诉我们什么是该做、什么是不该做的。该做的督促我们去做，不该做的禁止我们去做，这就是师的最主要的作用，戒律就有这样的作用。我们如果按照这个原则去做了，那它就会让我们得到快乐，离开痛苦。所以说以戒为师。

弟子：谢谢师父开示！