

序

一九九七年我开始在马来西亚游学弘法，陆陆续续地写了一些文稿，作为弘法的讲稿。马来西亚槟城佛总佛学院释继尊法师，于二零零零年邀请我到该院讲《菩提道次第广论》及三十七道品，后来因病去台湾休养了一段时间，又因配不上次年的时间表，所以改在二零零二年上课。这倒给了我一些多余的时间，因此在这段时间里我又写了一些三十七道品的文稿，由于这样的因缘，在上课时我又抽空增加了一些资料，所以才有了个雏形。

本书中引用了许多佛经中佛的开示，并加以解释。佛陀的原来教法，根据东西方近代佛学者的研究，几乎可以确定只说四谛八圣道及十二缘起，许多后来出现，而编在大藏经里的经文，是诸圣僧的注释文，不过为了方便解释，我也引用在本书里，用来解释佛说的道理。这么做只是想要忠于佛原来的教法，若有解释错的地方，希望各位大德不吝指教，愚僧愿俯首受教，并期开启愚蒙，感激不尽。

三十七菩提分法是有条理地分析成佛的相关条件，使一个修行者能用以检讨并指导自己，一直应用到证得圣果。就好像是做工时用的工具。

由于佛陀的慈悲，今生才有幸遇到我的师父上祈下竹仁部切，指示观音修定法门，才能发大心出家，又与马来西亚的信众宿缘深厚的关系，能在这儿与泰国接触南传上座部的佛法，使我的佛法认识能有所增长。以我过去十七年的经验我认为一个学佛的人应先学习南传的佛法，这是基础，然后从这再去学习其他传承的佛法，这样一定不会出差错。

承蒙砂劳越的张元正居士、槟城佛教总会佛学院学员们和三慧讲堂尼师们协助打字，又蒙澳洲问哲楼定慧学舍住持释继明法师，南澳佛学竹林精舍及雪梨李守礼居士惠借计算机让我修改讲稿，这个讲稿才能

慢慢成型，实在使我由衷感激，祝他们功德无量。愿以此功德，迴向给倡印本书的施主们，多世亲人及有情众生，愿他们都早日证果。

法增序于澳洲问哲楼
佛历二五四七年结夏安居圆满日

第三版序

新加坡的 Adeline Wee 先向敝僧请此书的电子稿，后来她竟然有一群同伴协助助印这本已经绝版的书，我就欣然同意再印，因此我作了一些修改，使内容更充实些，还希望诸大德不吝指教，法增不胜感激。

愿以此功德，普及一切众，我与诸众生，皆共成佛道。

澳洲佛宝寺
佛历 2553 年 8 月 27 日结夏安居

前言

人生的目的在于知道生命的意义，在有限的时间内为自己找到这真义。学佛者在修持佛法时，应该明了修行能带给我们领悟这真义心灵的安乐，这不是世人所感受的快乐，因为他们都在六尘中找快乐。这心灵的安乐是在不断地改变自己与净化自己的过程中，放弃感性和培养理性以对待世俗各个领域的旧有态度与观念，从生活中以佛法的实践，来进行整个生命思维的转变，所带来的人生的安宁与祥和。

佛在南传《法句经》里清楚地说：「世常燃烧中，有何可喜乐？汝常在暝暗，何不求光明？」是什么在燃烧呢？是错误的观念在燃烧，是错误的想法在燃烧，是错误的态度在燃烧，是错误的做法在燃烧。更明确地说，是对人与事物现象无智的贪恋与瞋妒心，以及对身心名色法愚昧和颠倒的看法，所带来的心智的暝暗。那么应该如何去改变它呢？那就应该去亲近善知识和高僧大德，去阅读和听闻佛法，然后心中通过细致的探讨与了解，经过长期的修持与印证才会成功。

修持佛法是为了断除烦恼与垢染。我们唯有诚恳确实地在生活中实践佛法，通过长期的行持和身证，达到身心清净的境界。我们的身与心关系密切，实际上，心是一切行为的前导，若我们发以不净的心，则我们的言语和行为必不正当，苦果则会如影随形而至；但若是出于纯净之心，我们的言语行为必会正当，现世安乐，将来也会享受乐果。一般的人，由于不能如实知晓自己的心，总是随顺自个的习气或惯性，当眼、耳、鼻、舌、身、意根接触外境时，因为乐受故总是贪爱或追求可爱境。而因为苦受故总是厌弃或排斥不可爱境，从小到大，一世又一世的长期熏习于垢染的结果，我们徘徊在六道中和三界里，忍受着生命所带来的各种苦楚的煎熬。

佛在《遗教经》中说：「心是罪源」，我们造业与受苦都是这个心。在《增壹阿含经》一入道品中说：「所谓专一心是谓一入」，这是指入道。在《舍利弗阿毗昙》卷十八中说：「心性本净，为客尘染，凡夫未闻，故不能如实知见，亦无修心。圣人闻故，如实知见，亦有修心。」这说明心能向轮回，心也能向涅槃。由此可见治心的重要性。佛

对那些对修道还有怀疑的人说：「苾刍当知，定有无生，此若无者，生死众苦，应无尽期，由有无生，乃至广说。」这是对涅槃的肯定，使世人对无生的境界不再怀疑。在《大般涅槃经》卷二十九狮子吼菩萨品里说：「若一切业定得果者，则不应求梵行解脱。以不定故，则修梵行及解脱果。」这是因为定业也可以改变而强调自力修行以达解脱的道理。

这本书所讨论的是对佛法僧三宝已经具有信心的行者而说的。那些不具信心者，因为邪见深重的关系，实在难以改变他们已具的邪见，除非他们愿意舍弃他们的邪见，尝试认识一下三宝的真相；或者在深受苦恼的折磨之下，他们愿意以试试一下的心情来佛门听听佛法。但是目前的世界各国的佛法因为各国文化背景及民间习俗信仰的差异，佛教的外在表现形式常使学佛者困扰不已，极难使一个初学佛法的人马上就接触到正确的佛法。

但愿读者们能抱着「如是我闻」的态度来读本书，因为佛陀是要鼓励我们以客观批判的态度去闻思修佛法的真义，绝无任何的迷信，或强迫读者或闻者接受任何佛说的观点，唯有一个闻法和听法的人通过思惟，认为所说的道理合乎常理方才接受和奉行它。佛在世时僧团里也绝对是民主的和合众，许多决定是通过采纳众僧尼的意见方才予以实施的，在僧团里虽然尊老敬贤，但是对于初入道者，只要说得有理，他们的意见仍受尊重。

台湾与海外的华人，因为宿业具足善缘的关系，能有机会接触到各国各派的佛教教法，这固然是好事，但这也为许多佛教徒带来许多困扰与犹豫，因为不同佛教国家所传承的传统教法，存在着许多传统文化所带来的表现形式与说法的差异。因此许多学佛者在初期不但没在三学（戒定慧）上用功，反而在言语上与行为上抗击其他国家与学派的佛法，这实在是费时耗力，得不偿失。

佛教经过了二千五百多年长远的传诵、翻译与诠释，以及不同种族文化的接纳，适应与融会后。已在各国参杂了许多的平庸世俗的仪轨与教法，所以必须去芜存菁，以便真正的佛法得以流存下去。作为一个

正信的宗教，它会为苦难的众生带来安宁与祥和，带来光明与觉醒，以及带来究竟的解脱。

三十七菩提分法是三十七个引导修道者走向身心解脱的法门，共分为七类：即是四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支和八正道。它的修道层次是以培养正念为基础，时时刻刻以正念摄制心，以达到圆满戒定慧的修持。正念是心的一部份。培育它就能摄身戒身净身(身念处)，进而摄心御心定心(受念处，心念处)和念法择法观法(法念处)，再注入精勤(四正勤)，达到四神足；并培育五根，生起五力；那么七个开悟的因素(七觉支)就被时时应用，这就是八正道的修行道路。

佛在将入涅槃前三月为比丘开示说：「我对你们讲的一切真理，都要好好修习，实践，体证，出于对世间的悲悯，为了大众的利益和幸福，为了人天的利益和幸福，此圣道将长存不忘，何为此真理？它们是：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分和八圣道分。」

本书只是尝试从文字方面把正确的教法介绍给读者们，笔者才学浅薄，只希望做好份内的佛法修学的事，读者们若在阅读的过程能领悟到一些以前未有的心灵的悟境或者能得到三宝的加持，对我来说将是一份额外的喜悦，要是读者们对一些章节的解释有不明了的地方，我建议越过它，搁下来一阵子，以后再看。将来还是有机会明白它的，佛法不同于世间法，它是要靠亲自修证，领悟后舍弃那个悟智的般若波罗蜜才具足的，因此它不是世间知识，好像上学校读回一张文凭那样，它是一直要靠出离心才会成功的，先从离欲做起，一路作一路舍，舍的越多悟的越快。因此：

*欲登巍峨的高山
须走崎岖的山路*

若我有得到任何的功德，我都愿意与众多的有情分享，并希望他们都能培育善根，累积足够的波罗蜜，作为他们菩提道上的资粮，愿诸位福慧双修，法喜充满，心常喜悦，早证菩提。

愿以此功德，愿我的师父，Khejok Rinpoche 和戒师 Ngawang Thekchok Rinpoche 及戒师 Lopuri Wat Ban Hoop Chowkun Phra Pra Sasana Soopoon，身体安康，长转法轮，利益人天。

法增 (Bhikkhu Dhammavaro) 合什
写于槟城跑马坡福建义山甘东岩兰若
佛历二五四六年十月廿日结夏圆满日