

悉达多太子虽然过著奢侈舒适的生活，却对生命的意义有著诸多的困惑与思考。在他看到佝偻老叟、命垂病患、出殡死尸等悲惨景象后，他又遇到一位仪容祥和超然、探寻永恒真理的出家修行者。于是他决定舍弃俗世生活，寻求一条解脱老病死苦之路。

经过六年的苦行，悉达多太子的色身受尽了种种折磨，却还是无法证得他所追求的真理。于是他毅然放弃苦行，把正念安置在出入息，不久即进入初禅、二禅、三禅及四禅。他的心变得明澈无碍，于是在初夜，他证到了宿住随念智。这智慧使他能够忆起无数劫中自己及他人的过去世。在中夜，他证到了天眼通，这智慧使他了知众生是如何依业力，从这一世往生至另一世。在后夜，他证悟到累世累劫所热切追求的真理，即四圣谛。悉达多太子如此悟证阿罗汉道智，也即漏尽智，终于成为受举世尊敬和爱戴的佛陀——觉悟者。在成道之后，他安详地说道：

“我曾徘徊于无数的生死轮回之中，反复寻找造屋者，却始终找不著，不断轮回是痛苦的。哦！造屋者，你已被找著，你再也不能造屋。诸缘已断，横梁已碎，我的心已证到无为之境。一切贪爱皆已灭尽。” 《法句经 153-154》

在这里，“屋”比喻色身。“造屋者”比喻贪爱——包括对感官享受和生存的贪爱。为了满足这些贪爱，众生不断造业并留下业力的种子，而业力的流转又产生新的生老病死。“横梁”比喻无明，意指没有彻知四圣谛——苦集灭道。造屋者已找着，横梁已摧毁，比喻佛陀已经证得无为之境——涅槃。

佛陀因看到众生依然沉迷于贪爱，而在轮回的苦海中无法解脱，生起了对众生无限的悲悯。他足迹遍恒河两岸，四处弘法，广泛地散播他的慈爱与解脱之道。众生所造作的善恶业，在业力成熟之后会带来相应的善恶果报，因而佛陀劝诫我们要：

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”

诸恶莫作，即是要严守戒律，由于相信因果业力，从而不去伤害他人。众生避开诸恶行的同时，还要积极奉行各种善行，如布施、持戒、服务僧团等，进而培育对无量众生的慈爱与悲悯。做到这两点，就能为今生及来世的安乐生活铺平道路。自净其意，即是要通过修习止禅和观禅。修习止禅能培育定力，使心安详、柔软、清澈、明亮和宁静，从而调伏散乱之心。修习观禅能增长智能，从而如实知见名色的无常、苦、无我，达到无为之境。