



认识佛教及修行

(上)

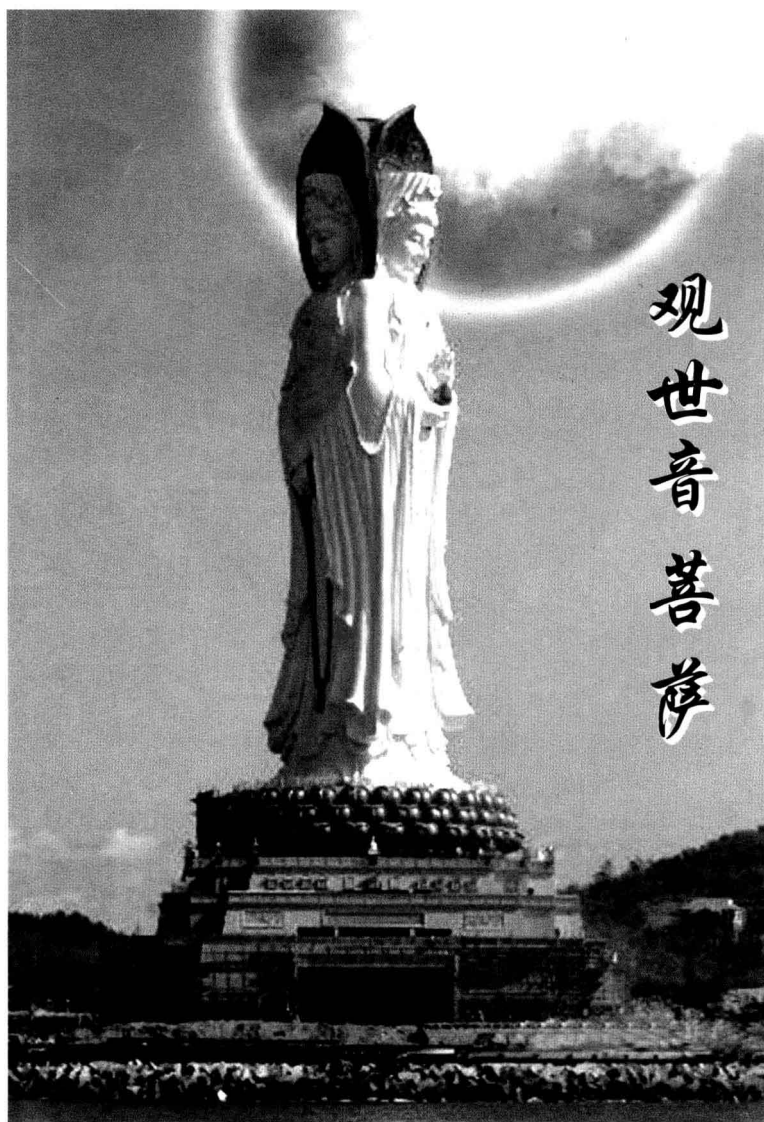
三宝弟子 张 微

弘 福 寺 西 来 禅 寺 倡 印
欢 双 迎 印 功 德 无 量
免 费 赠 翻 严 禁 销 售

认识佛教及修行(上)



釋
迦
牟
尼
佛

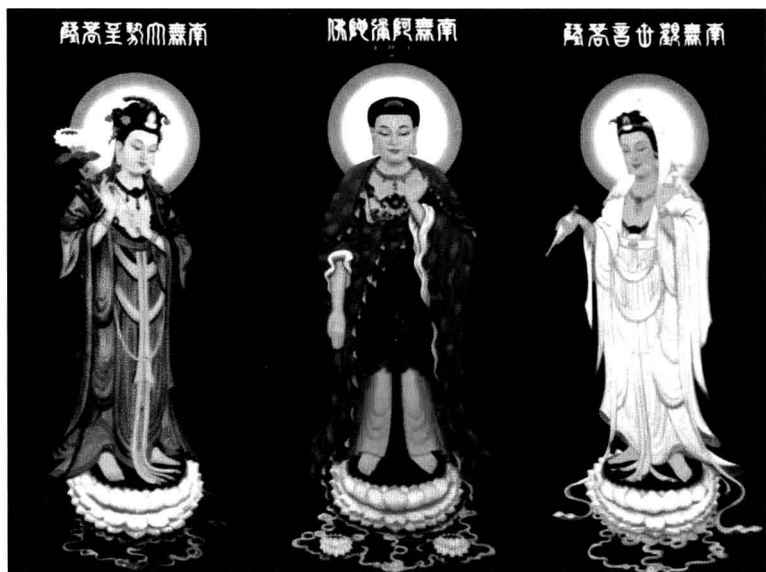


观世音菩萨

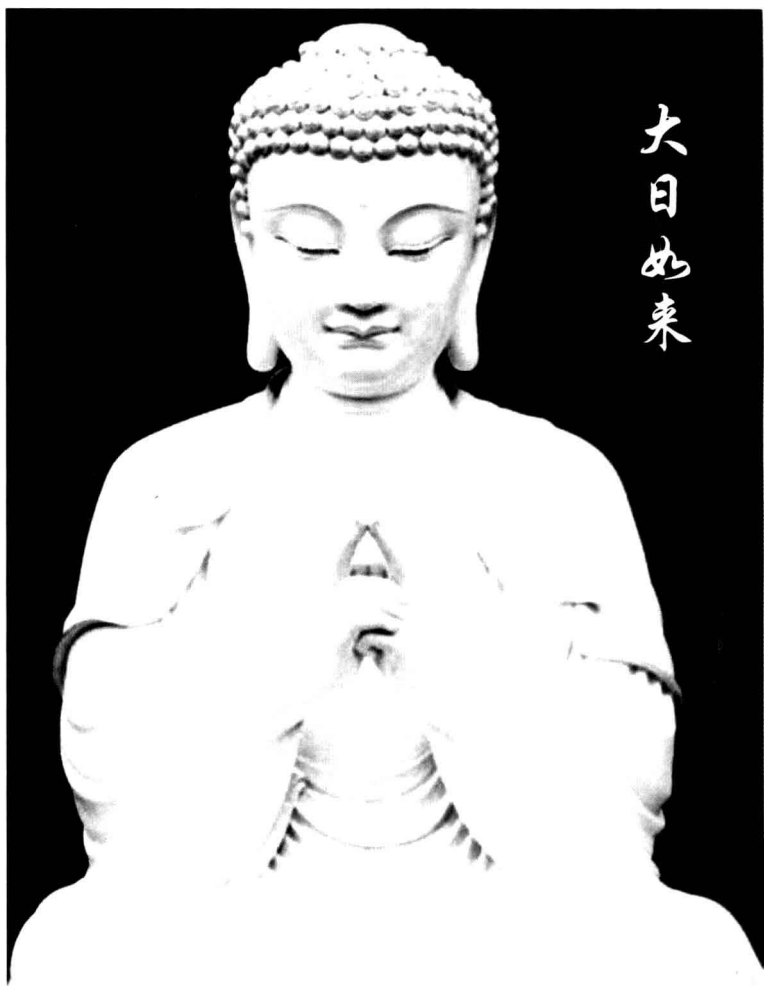
南無觀世音菩薩

南無彌陀佛

南無西方淨土蓮華藏世界無量壽佛



西方三聖



大日如来

目 次

一、书写因缘

二、释迦牟尼佛是怎样创立佛教的？悟的什么道？

三、什么是佛法？

四、什么是佛教？

五、科学与佛法

 <一>科学的定义及科学方法

 <二>科学知识及演进

 <三>科学发达对人类的影响

 <四>对科学应有的认识与评价

 <五>科学与佛法异同比较

 <六>佛法与科学间的桥梁——真理

 <七>科学家、哲人、名人对佛教的看法

- <八>辩证唯物主义与主观唯心主义
- <九>信佛不是迷信、学佛是积极的
- <十>出家人对社会的贡献
- <十一>历代帝王也恭敬出家人
- <十二>佛教徒特别需要学习佛法
- <十三>气功人士理所当然应学佛
- <十四>当今世界急需佛法的拯救
- <十五>佛教使人类向善、使世界更加光明，是全人类的佛教
- <十六>什么是魔？如何降魔？
- <十七>诸佛所行？
- <十八>修行人在哪里修？

六、佛法修学七大科目

<一>三福

1. 人天福/孝敬·慈悲·身善·口善·意善
2. 二乘福/三皈·自性三宝·住持三宝/严持戒律之精神和原则
3. 大乘法/发菩提心·先断烦恼再度众生

<二>六和敬

<三>三学/戒·定·慧

<四>六度/布施·持戒·忍辱·精进·禅定·般若

<五>佛法的修学次第

1. 信解行证
2. 戒定慧齐修/五年专诵一部经,先断烦恼、智慧流露

<六>《发起菩萨殊胜志乐经》浅释（现代修学救命的经典）

<七>《普贤大士行愿的启示》

一、书写因缘

二千多年前,我们的世尊三界导师众生慈父——本师释迦牟尼佛,有感于生、老、病、死的感伤,人生短促如蜉蝣处处显示无常之恸。于是放弃荣华富贵,别离娇妻眷属,出家求道,悟道成佛之后,便开始说法利益众生,普愿众生皆能脱离尘垢,同归清净本性,免于轮回之苦,佛陀的大慈悲心,实在不是三言两语可以说尽的。

回顾佛法尚未东来时,历代祖师为使佛法薰盖本土,披星载月,跋山涉水不远千里而行;中途不知多少英灵亡魂飘泊异地,黄土陇头堆白骨,荒塚如堆草;然虽困境重重却不灭其求法和弘法的决心,佛法才能在步步艰难之下,徐徐传入。以致于处于现在时期的我们,仍能得闻尊贵的佛法,实在是高僧大德们斑斑血泪换取而来的。感念祖师们的恩泽,如不精进,实在有愧先历祖师们的舍身求法和弘法。

反观今日,表面上学佛的声迹比比皆是,实际上佛法却没有真正深植人心,可惜了解佛教教义的人太少,实践所谓菩萨行的更少。有许多自视有悟性高傲的人,以学术研究为主,只知表面字义,却没有深入去识证体会其精髓,稍有理悟便狂妄自大,或者被用于居家祈安,更可悲的是沦落于人死之后引导亡魂的器具,如此荒唐走调的变相情势使得佛法几近荡然无存。每想到此,再回眸深思佛陀及代代祖师为佛法牺牲的精神,身为皈依弟子的我们真是感到无地自容。

眼见佛法沦丧,在痛惜之余,深感有拨乱反正的义务,尤其是今日道德观念败坏,社会现象紊乱得令人触目惊心,而博大精深的佛法却无法发挥效用,实在让人扼腕叹息。

在佛法沉沦的今日,我们佛法弟子愿以弘扬正法为已任,肩担起护法的重责。我不敢奢言能造成多大的彰效,但希望有滴水成河的功能,积少成多凝聚微薄的奉献成为不可忽视的力量,给大众注入些正确的佛法概念,不至使其陷入累卵之危。

人生难得今已得 佛法难闻今已闻
此身不向今生度 更向何生度此身

期盼大家都能体念闻法的不易,让佛陀金口诵涵的法宝常住在世。促使五浊恶世众生,都能在佛法的沐浴下洗涤出清净的本性,三涂八难都能离苦得乐成就佛道,以回报宏伟浩大的佛恩。

再此衷心感谢慧海老和尚、通睿法师、宗曦法师的审阅支持,及沈彬、焦静等人的支持。

三宝弟子:张 微
甲申年、己巳月於筑

二、释迦牟尼佛怎样创立佛教的？ 悟的什么道？

释迦牟尼佛，又称释迦世尊。释迦是种族名，义译能仁，佛之姓；牟尼义译为寂默，佛之名。称释迦牟尼者，意思为释迦族之圣者。称释迦世尊是为其觉圆德备，出世三乘，世间六凡无不共尊，故号世尊。

释迦牟尼佛（约公元前 565 年～前 486 年，西方人记载），我们中国人记载，释迦牟尼佛是在中国周昭王二十六年（甲寅）的四月初八诞生，于周穆王五十三年（壬申）二月十五日入灭。原名悉达多，姓乔答摩。是古印度北部迦毗罗卫国（今尼泊尔南部提罗拉科特附近），国王净饭王的太子，母亲是释种善觉长者之女摩耶夫人。当时，印度社会阶级分为四种。一、为婆罗门，主持宗教；二、为刹帝利，系王族，掌理政治；三、吠舍种姓，为商贾；四、首陀罗，为农人奴隶。悉达多是属刹帝利。

悉达多太子降生后不久，一位当时负有盛名的预言家阿私陀仙人，来谒见净饭王，说要为太子占相。净饭王命人抱出太子，请阿私陀仙人观看，最后阿私陀仙人感叹说：“大王啊！照太子这种相貌看来，在人间找不出第二个来。将来长大成人，他若在家，一定为转轮圣王；他若出家，可成就一切智慧，利益人天，但据我的观察，太子将来必定出家学道，转大法轮。可惜我老了，恐怕将来看不到这些情形了”。说完叹息着告辞而去。净饭王听了阿私陀仙

人的话,使他又喜又忧,喜的是太子相貌殊好,可为转轮圣王,统一天下;忧的是怕太子长大了当真要出家修道。

太子生后第七天,生母摩耶夫人命终,后由姨母摩诃波闍波提抚养成人。

太子少年时,净饭王请了名师令太子习文学和武艺。先请文事最优的毗奢密多罗教太子文学、伦理学,宗教学、数学、医学等诸种学问,又请武术最精的驻提婆教太子兵法及武艺。太子天资聪颖,对所学的各种知识技能,皆能融会贯通,可以说文武兼全,智勇兼备。太子虽然勇武聪明,但性情却喜沉思冥想。有一次同父王郊游,看见田中的农人赤体裸背,在烈日之下工作。老牛拖着犁不得休息,还被鞭打得皮破血流;又见农田中被犁翻出的小虫蚯蚓,被鸟雀竞相啄食,惨痛万分。太子看到心中感到无限的哀痛。就在阎浮树下,端坐沉思。净饭王找到他,问他为何如此,他说:“看见世间的众生,互相吞食,心中感到万分难过,所以坐在这里沉思”。净饭王劝慰太子半天,才带他一同回宫。回到宫里净饭王想到了阿私陀仙人的预言,深怕太子厌世出家,于是为太子建造了适于春、夏、秋三季不同娱乐要求的三时宫殿。殿中都用七宝装饰,穷极奢华。又在园里广造池台,栽种花果,并以500采女,歌舞随侍。在太子16岁时为他安排了婚事,纳释种婆罗门摩诃那摩之女耶输陀罗为妃。婚后不久,悉达多夫妇生下了儿子罗睺罗。人间的娱乐,可以说应有尽有。但这些声色之娱并不能使太子感到欢乐,相反他更对于人生苦难现象的关怀,苦苦思索。

一天,太子禀明父王,要到城外出游,净饭王便敕令官属前后导从,陪同太子出城。这时途中观者如云,都想看看太子的风采。太子乘车到了东门,于人丛中看见一个老人,发白面皱,骨瘦如柴,手持拐杖,行动极其困难。车经南门,又看见一个病者,身瘦腹大,喘息呻吟,痛苦万状的在道路旁挣扎。后来到了西门,遇到一族人抬着一具尸体,那个尸体脓血流溢,恶臭难闻。随行的亲属,痛哭

流涕，使目睹者心酸。太子看到此等情状，真是感慨万分。想到世人不拘富贵贫贱，都逃不过老病死的大关，乃叹道：“日月易过，少年不常，老至如电，身形不支，气力衰虚，坐起苦极，我虽富贵，岂能独免，念及将来，甚可畏惊”。

在这几次出外郊游的过程中，年轻的太子发现了衰老、病痛、与死亡等现象，引起了他对生命存在及其价值的深切忧思。虽然自己生活优裕舒适，但也痛感世间变化无常，人人生活在苦难中，悉达多有很高的文化修养，读过很多吠陀经典。但优越的生活，也不能帮助他去掉对宇宙人生的探索 and 追求。加上受到当时盛行的沙门修行方式的影响，到了他 19 岁的时候，悉达多下了出家学道的决心。就在二月初八的夜里，中夜起身，到耶输陀罗的寝宫，对熟睡中的爱妃和娇儿（罗睺罗）看了最后一眼，断然潜出宫门唤醒他的仆人车匿，骑上骏马健陟，策马出城。出了北门，回顾巍峨的宫城，他发誓言道：“我若不能求得正觉，度脱众生于生死海中，誓不再回迦毗罗城”。于是，他策马疾走，天亮到了拘利国外的阿拿摩河畔停了下来。悉达多摘除发中明珠叫仆人车匿带回宫中奉还父王；脱了身上的璎珞以奉还姨母；又脱了身上华美的服饰叫车匿交给耶输陀罗，然后拔剑断了头发，改扮成沙门模样。仆人车匿看见太子道心坚定，不肯回宫，无奈骑着骏马健陟，怀抱太子的服饰，大哭而返。

悉达多依然别妻离子，舍弃了王位的继承权，剃掉须发，披着袈裟出家修行，就是为了追求宇宙人生的真理。

悉达多首先来到了跋伽仙人的苦行林。跋伽仙人接见了，他看见和跋伽仙人一处修苦行的人，是通过种种折磨肉体的苦行以求精神解脱，太子认为这种方法不能解决他正在思考的问题，于是他停留了一宿之后即便辞去。

此时，净饭王已知道太子出家的事情，他无限悲哀，便派王师大臣二人，带着侍从，去追劝太子回国。他们追到了太子，但太子

立志修行，不为所动。王师大臣无奈，乃留下了侨陈如等五个年青人侍从太子，他二人带着其余的人回报净饭王。

悉达多带着五个年青人，南渡恒河，到摩竭陀国的首都王舍城。国王频婆娑罗王闻知，便把太子迎往宫中。他为太子绝世英才而遁世出家，感到深为惋惜，力劝太子还俗，并愿以王位相让。太子婉和的谢绝了他的好意，频婆娑罗王深为感动，便向太子说：“你如得道，愿先来度我”。太子便告辞而去。他们一行六人又到王舍城附近山林，跟随数论派的先驱者阿逻罗·迦罗摩以及邬陀迦·罗摩子修习禅定。悉达多诚诚恳恳，认真地修学完成，但认为这不是道，不是究竟。悉达多经过五年的游历访遍了所有仙人修学完成，认为都不是究竟。当时他再也找不到明师，只好又来到尼连禅河（恒河）附近的伽阁山苦行林，期望通过苦修得到正觉。他逐渐减少食物，直至每天只吃一谷一麦。磨砺身体历经六年之久。最后身形消瘦得不像样子，但对解脱之道仍无所得，终于悟出苦行无益。他这样修是要找出一个真理来，于是就下山来到恒河，洗去六年的积垢，并接受进食了林中牧羊女供养他很好的乳酪。这时跟随太子苦修的五个年青人，看到这种情形，认为太子放弃了修行志向，便心生诽谤，一同离开太子自行到波罗奈国鹿野苑（即鹿园，五仙所居之修行处，为古帝王苑园，又为帝王养鹿之园）中苦行去了。这五个人后来就是释迦牟尼佛在鹿野苑最先所度的大弟子。这时一般人也都以为悉达多“退道”了。因为都认为出家人修道应该苦行，于是那些跟他的人自然离开。可是有一点我们要注意，释迦牟尼佛因为得到了营养，恢复了体力才睹明星而悟道（宇宙人生的真理）。所以提醒同修们，要特别注意身体健康，因为没有健康的身体，是无法修道与证道的，这是一个事实。在这六年时间释迦牟尼佛做了些什么？又是如何修持的。我们看了他的传记，只看到他学“无想定”三年，又学“非想非非想定”三年，最后“知非即舍”。我们大家往往忽略了他在修行中，认真修持的一

面。

1. 什么是“无想定”？

这是印度古法，中国及全世界各地都有，也就是修道人想学到的没有妄想。比如：我们打坐，能不能做到盘起腿来没有思想？绝对做不到。释迦牟尼佛在学“无想定”三年以后，发现这不是道而丢掉，并不是他没有修成，而是修成后丢掉了它。因为这不是道。由于佛经文字简单，我们很容易看过去而忽略了。同修们要记住佛经上每一个字都是智慧，不要忽略了它。

2. 什么是“非想非非想定”？

非想非非想定：“非想”不是我们普通惯性的思想境界，但是“非非想”，不是思想，勉强就说它是一种灵感吧！是一种超越思想的灵感。“非想非非想定”与“无想定”的这个“定”完全不同。无想定是把思想完全除掉，而这个非想是“绝对没有思想”，可是又不是象无想定般的什么都不知道。它不是没有知觉，没有灵感的一种功夫。这是当时所标榜的最高修炼方法。

释迦牟尼佛以三年的时间，达到了这个境界，但发现它不是道，所以又丢掉了，大体上佛经传记所讲佛的修炼经过，这是很重要的两点。这两种修持的功夫，实验，已经涵盖了世界上很多的修持方法，也是很重要的方法，所以释迦牟尼佛其它的修学，都可以不必再细述了，例如：佛在学道前，对于文学、数学、武艺等等都达到了最高明的境界，出家后又学成了这两种最高的法门，但是认为还不是道。其实，假如你真能做得到，天天在那里一动不动，即使你没有道，别人也认为你有道了！

悉达多接受了营养，恢复了体能，并未放弃寻求解脱之道。他又独自一人渡过恒河，来到伽耶山一座小山见到一棵繁茂的菩提树下双腿趺坐，端身正念。发愿“我今若不证无上大菩提（觉悟），宁可碎此身，终不起此座”。经过七天七夜，最后（十二月八日的凌晨）抬头睹明星，豁然大悟，证得一切种智，成就无上正等

正觉——这时悉达多太子还不到 30 岁。

这简单的几个字，我们很容易被忽略过去，看的时候似乎懂了，可是没有深入体会。佛当时的发愿，推开一切，等于说发了誓，赌了咒——这一次如果我不成道，就在这里死掉算了，不起此座。就是这句话，他求道就是那么的专心。

根据释迦牟尼如来应化史集的记载，佛在六天之内，先得四禅八定，再得意生身，而后陆续一夜之间证得六神通，第七天的凌晨，抬头一看，看到天上的明星而证悟到了阿耨多罗三藐三菩提（无上正等正觉）。

那释迦牟尼佛睹明星悟道，悟的是什么呢？

释迦牟尼佛悟的是：（此地浅讲）

一、一切众生都有一个共通体，就是清净灵妙，光明圣洁的真心。一切含灵的众生，都具有心性自体功能，而发生种种作用。虽然终日应用，但是只能认识这个自性功能所产生的作用。而不能认识心性光明寂然的自体，所以才在生死之流当中旋转不已。

二、一切现象所生，都是心性自体功能所显现。一切世界的物质微尘，都是因为从心性的本体功能而形成。世界上一切所有一草一木，一点一滴，如果要研究它的根源，都有它自己的特性，即使是虚空，也有它的名称和现象。这个清净灵妙，光明圣洁的真心，为物质、心理、生理的一切中心体性。物质色相与虚空，互相生克，虽然现出千变万化，但超越不出自性本体的功能。而自性本体功能，则随同变化所生的物质色相与虚空，充满于宇宙间。所以在自性本体功能的空性中，有风的吹动，虚空的晴朗，太阳的光明，云雾的昏暗等等各种现象。一切众生自己迷闷，“背觉合尘”违背了正觉的自性，自己随合物理的变化，所以才发生种种尘劳，而形成世间相。释迦牟尼佛证悟道妙明不起，生灭的自性，合于自性本体，这个自性本体是妙觉、圆明、圆满地普照于宇宙间。所以在自性功能中“一”即具足无量作用，无量也只是“一”。小中可以现大，大

中可以现小,这个自性如如不动的遍满十方虚空世界。

三、真心正觉自性,遍满十方虚空世界,湛然清净,常住本位,没有生灭变化。我们众生向来不认识自己,更不知道自己不生不灭的常住真心,本来是清净光明的。平常都被物理现象和意识思想的心理状态——妄想所支配,认为这种妄想作用,就是自己的真心。所以发生种种错误,在生死中轮转不休。

那我们说释迦牟尼佛这一下抬头悟道,悟道了以后,前面那些修持,都浪费掉了,那六年的功夫都白做了吗?换句话说,释迦牟尼佛悟道弘法不超过30岁,弟子们比他的年龄大多了,他从小所受的教育,以及出家后,各种修炼,修苦行是不是白干了呢?我们大家学佛,有点颠倒因果。是的我们都晓得佛经里的词句,什么“诸行无常、诸法无我”,“缘起性空、性空缘起”,“真如实性”。等等名句。但是,这些学理和道理,不是我们的;而是释迦牟尼佛苦行那么多年以后,对弟子的回答;人家把这个回答记录下来以后,我们看了才懂的。事实上,不是我们懂,这不过是佛经的增上缘,我们拿到佛的成果,加以接受而已。

那我们应该怎么办呢?

我们也应该走修行的路子,把释迦牟尼佛所讲的法,照佛经严格要求自己,向真正的修持路上去求证,自己去证到老师所讲的理。我们知道,一般讲修证功夫很容易犯的一个错误,就是把前人修持的经验和累积的见地,拿来倒因为果,然后就变成佛学了。结果我是我,佛学是佛学,两个对立的。对于修持一无用处。因为我们懂得这么多道理以后,往往会误以为是自己的成果。尤其是一些人讲打坐、讲密、讲禅什么都会,满口行话,但是看看他那样子,又一点都不像。我们学佛的同修要注意啊!

释迦牟尼成佛以后,就开始弘法利益众生。他首先来到波罗奈国的鹿野苑,向曾经陪伴他进行多年苦修的侨陈如、摩诃那摩、跋波、阿舍婆闍、跋陀罗闍五人演说佛法,接纳他们成为最早的僧