题目：（二）佛陀的修学历程
时间：04/10/2021 04/11/2021
地点：宇宙规律国际佛学会
主讲：周金花
主要内容：

第一、佛法修行

（二）佛陀的修学历程

一、出家

有一次，佛陀在憍萨罗国首都舍卫城南郊的祇树给孤独园，告诉比丘们说：

「比丘们！从前，在我还未出家时，过着极优渥与高雅的生活。我的父王为我建了春宫、夏宫、冬宫，那里有着幽雅的环境，各种美食，各种高级服饰用品任我享用，还有诗人、艺妓相伴，让我足不出户也不会觉得孤单。

纵然过着那样富裕的生活，但还是时常让我想起，从前到宫外出游时所看到老、病、死的恐怖与恶心景象，想到自己也会老、病、死，不禁生起想要脱离之心。

终于，有一天，我下了决心要解决人生老、病、死的大问题。在家人不舍的悲伤哭泣下，我剔除了须发，穿上袈裟，离开王宫，开始了我的出家修道生活。那年，我二十九岁，正值充满青春活力的年纪。」

二、修定

「比丘们！出家后，我清净地守护着自己的身、口、意，首先来到大家尊称为『仙人』的阿罗罗迦摩罗处修学。阿罗罗告诉我，他已修得了超越『一切识处』的『无所有处』禅定境界。我心想，阿罗罗能，我也能。于是精进修行，过了不久，我也体证了『无所有处』的境界。阿罗罗知道了，对我极为恭敬，与我平起平坐，且邀请我与他一同领众弘法。然而，我心知『无所有处』之境界，仍不离情爱，不得解脱涅槃。所以，带着对这种修行法的不满意与失望，我离开了。

接着，我来到郁陀罗摩罗子处修学。郁陀罗告诉我，他已修得了超越『无所有处』的『非想非非想』禅定境界。我心想，郁陀罗能，我也能。于是精进修行，过了不久，我也体证了『非想非非想』的境界。郁陀罗知道了，也对我极为恭敬，与我平起平坐，且邀请我与他一同领众弘法。然而，我心知『非想非非想』之境界，仍不离情爱，不得解脱涅槃。所以，带着对这种修行法的不满意与失望，我再度离开了。」

三、各种苦行

「我继续在摩揭陀国境内寻寻觅觅，后来，来到靠近郁卑罗地方的西那尼加码村附近，发现了一处适合禅修的清净林地，就留下来强练『闭气禅』，想从中得到解脱涅槃。然而，纵然以我强大的毅力持续修练，但因极度强忍闭气，造成身体强烈的头痛、腹痛与灼热感等，种种的身体痛苦与疲惫，使得身体过度负荷而得不到平静。

之后，我又尝试了裸体、持守各种饮食禁忌、以树皮羽毛等各种奇怪东西当衣服、常站不坐、常蹲不站、以棘刺与铁钉为床、一晚三浴、倒立而行、将

身体吊离地面、受烈日曝晒、冬天坐冰块、泡水、禁语等，种种常人难忍的奇怪苦行；长年不洗澡，让身上积满污垢，甚至于长出青苔的污秽行；小心每一个步伐，在乎每一滴水，以免伤害小虫的谨慎行；离群索居的孤独行；吃牛的粪便，吃自己粪尿的不净行；住令人毛骨悚然的弃尸墓地，捡拾尸体残骸为床，任人在身上吐痰、小便；又经历了日食一粒麻、一粒米、一枣果的少食，以致于瘦弱到皮包骨而两眼深陷，头皮皱缩，手一放到肚皮上，就能摸到脊椎，身上的毛一摸就掉下来了，连小个便都会因体力不支而倒栽葱。

这样的修行，整整持续了六年。」

四、放弃苦行重返禅修

「我心想，这六年来我所修的苦行，是没有人能比的，但依然不能让我超越常人，这不是圣者之道。那么，要达成正觉，应该还有其它方法吧！

于是，想起了从前我还是王子时，在树下体验到的初禅离欲、离不善法之喜与乐。既然都已离欲、离恶不善法，那应当是通往正觉之路，我为什么要害怕，而避之唯恐不及地去修苦行呢？我不再害怕与排斥了。但以目前这样虚弱的身体，实在不能再进入初禅，我应当先吃些食物，让体力恢复过来才行。

当我开始接受食物时，当初伴我出家修行的五比丘，认为我已经半途而废，放弃修道而堕落了，所以对我感到厌恶与鄙视。

恢复体力后，我看到一位名叫吉祥的人正在割草，于是，向他要了些草，到尼连禅河畔一棵菩提树下铺座禅修，并且下定决心，不得解脱涅槃，绝不离开。就这样，我进入了一连七天的禅修。」

五、体证解脱的那一夜

「在持续的禅修中，我进入了初禅，再继续经第二禅、第三禅，进入第四禅。就在第七天的初夜，我以第四禅的定力，忆起了我长远以来的过去生，每一生中的种种生活细节，而证得了宿命通的第一智。

到了中夜，再以第四禅的定力，通达了天眼神通，而能知晓众生的各种业力，看见众生死后依怎样的业力往生何处，证得了生死神通的第二智。

到了后夜，想起未出家以来就存在心里的问题，亦即这生、老、病、死的流转，实在让此世间陷入了极大的苦恼，怎样才能脱离这老与死的苦难呢？于是，又以第四禅的定力正思惟，生起具突破性的无间慧，了悟到老与死是因为生；有；取；爱；受；触；六入；名色；识等层层因缘，在当下身心活动的观察下，由识而返，亦即了悟到识也不离身心，识又缘于名色。我在这样的正思惟中，觉了其中环环相扣的『流转』面，关键就在问题根源的『集』，这样的体证，让我生起『眼、智、慧、明、光』的正觉，这是我前所未闻的无师自悟。

接着，我又正思惟，生起具突破性的无间慧，了悟到生灭了，老与死才能灭；有；取；爱；受；触；六入；名色；识灭了，名色才能灭，这样，全部的苦迫才息灭。我在这样的正思惟中，觉了其中环环相扣的『还灭』面，让我生起『眼、智、慧、明、光』的正觉，这又是我前所未闻的无师自悟。

这样的正思惟观察，让我发现了历来诸佛走到正觉的古道！古道的内容是什么呢？就是从『正见』到『正定』的『八正道』。追随着这古道而修，就能如实知『老死……等』；知其『集』；『灭』；『灭之道迹』，亦即如实知众生苦迫的流转，苦迫流转的原因何在，应当用什么方法灭除，而能斩断流转生

死的贪爱与无明，证得了灭尽烦恼的第三智，而成就了解脱生死的涅槃正觉。」

按语：

一、本则故事第一段取材自《中阿含第一一七柔软经》、《增支部第三集第三八经》，《长阿含第一大本经》、《长部第一四大本经》，《中阿含第二〇四罗摩经》、《中部第二六圣求经》。

第二段取材自《中阿含第二〇四罗摩经》、《中部第二六圣求经》，《中部第三六萨遮迦大经》。

第三段取材自《中部第一二师子吼大经》、《增壹阿含第三一品第八经》，《中部第三六萨遮迦大经》。

第四段取材自《中部第三六萨遮迦大经》，《增壹阿含第三一品第八经》，《中阿含第二〇四罗摩经》，《杂阿含第三六九经》、《杂阿含第三七〇经》。

第五段取材自《中部第四怖骇经》、《增壹阿含第三一品第一经》，《中阿含第一五七黄芦园经》、《增支部第八集第一一经》，《相应部第一二相应第六五经》、《杂阿含第二八七经》，《相应部第一二相应第一〇经》、《杂阿含第二八五经》，《杂阿含第二八六经》，《相应部第一二相应第四经》、《杂阿含第三六六经》，《杂阿含第三六九经》、《杂阿含第三七〇经》，《长阿含第一游行经》、《长部第一四大本经》。

二、本则故事是从好几部经文中拼成的，这仅是佛陀从二十九岁出家，到三十五岁正觉解脱的片段与略记。至于涵盖佛陀一生的完整传记，在《阿含经》中还不曾发现。依印顺法师的意见，完整佛陀传记的编成，其时间并不会太早（《原始佛教圣典之集成》第三五七页）。或许，佛陀时代或早期的佛弟子，对佛陀传的需求，并不是那么的强烈吧。

三、佛陀的修学历程，不论对佛法精髓与特色的认识，或是修行方法的抉择，都会很有助益，是每一位学佛者都应该深入了解的。

四、「非想非非想定」，是当时印度修定的最高层次，其次，依序为「无所有定」、「识无边定」、「空无边定」、「第四禅定」、「第三禅定」、「第二禅定」、「初禅定」等八种。这八种定力，要依序深入，无法跳越。

五、《杂阿含经》中，多将「八正道」中「正定」的内容，解说为是从「初禅」到「第四禅」的「四禅」，可以说是特别重视这四种禅定的，这或许跟佛陀由「第四禅」开发神通，继而观缘起得解脱涅槃的修学经验有关吧！

六、得解脱涅槃，一定要有「第四禅」的定力吗？反之，得「第四禅」定力的修行者，必能因此定力而得解脱涅槃吗？后者，从最初佛陀的修定，以及他那两位修定老师都没有解脱的事实，很容易就能分辨了。前者，无师而自悟的佛陀，是依这个模式成就的，但佛陀后来的教导，从经典文献来看，倒不一定如此，如《中阿含第二〇五五下分结经》、《中部第五二八城经》、《增支部第九集第三三经》、《增支部第九集第三六经》都说，从「初禅」到「无所有」的定力，都有机会契入解脱慧，这就是后来论典中所说的「七依定」（参阅故事第八九〈须深盗法〉按语四）。这或许是「无师自悟」的佛陀，与「听闻佛法」声闻阿罗汉的差别之一吧！

七、佛陀从老死苦迫开始作正思惟观察，这即是缘起法的「此有故彼有」。但到底观察的内容如何？经典的记载并不一致。如《杂阿含第二八五经》、《杂阿含第二八六经》、《杂阿含第三六六经》等三经，同为从「老死」经「生、有、取」，观察到「爱」的五支。《杂阿含第二八七经》说「齐识而还」，但后半段又说到「无明」，前后有十支与十二支的矛盾，而与之相当的《相应部第一二相应第六五经》，主要为从「老死」观察到「识」的十支，但最后又说到「行」，也显得突兀。《相应部第一二相应第一〇经》、《长阿含第一大本经》、《杂阿含第三七〇经》都从「老死」说到「无明」，为十二支说。《长部第一四大本经》则说老死到识的十支。如果认为十二支中的「无明」与「行」，是指前世的部分，则以佛陀在当天的初夜与中夜，已由第四禅定力开发出宿命与天眼神通力，能观完整的十二支，也说得通。如果从生死流转的「集谛」——「爱」来看，五支的观察已具备契入解脱的可能，如果从现实认识经验与生理组成来看，「缘起的观察，到达『识』，已不能再进一步，不妨到此为止。」「从无限生死来说，无明的覆蔽，爱的系着，确是生死主因。解脱生死，也唯有从离无明与离爱去达到。我以为，十二缘起支，是受此说影响的。在缘起支中，爱已序列在受与取的中间，所以以行——身口意行（与爱俱的身语意行）来代替爱，成为十二支说。说到『此识身』以前，是三世因果说。以三世因果说缘起，应该是合于当时解脱生死的时代思想的。」（印顺法师《初期大乘佛教之起源与开展》第二三九至二四〇页）从以上的引述来看，或许「齐识而还」的十支说，有较高的可能性吧。

八、经典中关于缘起内容的各种不同支数说明，印顺法师在其《唯识学探源》〈缘起的解释〉中，有详细的引述与讨论可以参考。其中，「详细的并没有增加，简略的也并无欠缺」一句，应为该篇论述的精义。

九、作「缘起的逆顺观察」所得到的重要证悟，就是「苦、集、灭、道」的「四圣谛」了，此点在《相应部第一二相应第六五经》中有最清晰的描述。而《中部第四怖骇经》、《中部第三六萨遮迦大经》与《中阿含第一五七黄芦园经》，甚且略去「缘起的逆顺观察」一段，只略说由「四圣谛」而得灭尽烦恼的第三智。

第二、斋食养生

谷雨吃肉不如吃豆，豌豆正当季！

一年四季有不同的美景，也有不同的饮食原则。不知道大家有没有发现，最近自家的餐桌上多了一些豆类食物：蚕豆、豌豆、荷兰豆...
俗话说“3月香椿，4月豆，4月吃豆胜过肉”，在这春夏之际，最好吃的也最该吃的就是各类豆子了。
富含高蛋白质，也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室，现在品尝又正是鲜嫩美味时。

其中有一豆类，它比黄豆黑豆都营养，圆润鲜绿，翠绿的颜色给餐桌增添不少春日气息，不仅应季，还味美、颜值高，它就是——豌豆。

作为春初播种的蔬菜，4月正当季，营养品质最佳。而且从豆荚中剥出的豌豆十分鲜嫩，嚼起来软糯味美，口感是冷冻豌豆不能比的~

新鲜的豌豆每100克含蛋白质7.2克，相当于同量豆腐的营养价值。特别是B族维生素的含量很高，其中的维生素B1含量是大豆的10多倍。
对于容易缺乏B族维生素和长时间处于高压状态下的人来说，多吃豌豆能够得到有效的改善。

《本草纲目》中记载，豌豆具有“祛除面部黑斑，令面部有光泽”的功效，这是其中所含的维生素A原作用的结果。

除此以外，豌豆的膳食纤维是香蕉的2倍，现在很嫩很甜也很鲜，偶尔吃吃还可以预防便秘。不过呢，一次不要吃太多，否则易引起胀气。
刚从豆荚中剥出的豌豆十分鲜嫩，嚼起来也更软糯，很青翠，很讨人喜欢，随便炒炒就是一道美味的下饭菜，每次上这道菜都光盘，特解馋，仿佛在品尝着春天的滋味。

「豌豆」本品为豆科植物豌豆的种子。全国各地均产。嫩苗色青，摘其梢头，可作蔬菜、种子使用。
01性味 甘，平。

02功用
1.补益中气：用于脾胃虚弱之产后乳汁不下，呕吐呃逆，口渴，泻痢。
2.解疮毒：用于痴肿疮毒，痘疮，多外用。

03食疗方
1.防治高血压、心脏病：豌豆苗洗净捣烂，榨取汁液饮用。
2.防治痱子、皮炎、疖肿、黄褐斑：豌豆、赤小豆、绿豆、百合同煮食。
3.产后乳汁少：可多食豌豆。
4.糖尿病：豌豆或豌豆苗煮食均可，或榨汁饮服。
5.烦热口渴，或消渴口干，以及产后乳汁不下、乳房作胀：嫩豌豆250g，加水适量，煮熟淡食并饮汤。
6.湿浊阻滞、脾胃不和、吐泻转筋：豌豆120g，陈皮10g，芫荽60g，加水煎汤，分2-3次温服。
7.舌炎、口角溃疡、高血压、肝炎：嫩腕豆粒150g，鲜蘑菇丁100g。入作料用旺火快炒，炒熟佐餐用。
8.腹胀、消化不良：鲜豌豆粒适量，洗净生食，细嚼慢咽，每日2-3次。
9.产后乳汁不下：豌豆煮食。
10.小儿、老人便秘：鲜豌豆200g煮烂，捣成泥，与炒熟的核桃仁200g，加水200mL，煮沸，每次吃50mL，温服。
11.美容：适量豌豆，水煎后取汁洗脸，常洗可以除去脸上黑斑。

第三、每周一素

瓜丁豌豆

材 料：

鲜豌豆300克、黄瓜大半根、植物油、盐、水淀粉适量

做 法：

1. 备好食材，豌豆洗净，黄瓜洗净。
2. 黄瓜切成比豌豆稍微大一点的丁。
3. 热锅凉油，放入豌豆翻炒片刻。
4. 加入1/3小碗清水烧一会。
5. 汤汁变少，豌豆皮刚要发皱，倒入黄瓜丁翻炒。
6. 加入盐提味，放入水淀粉勾个薄芡即可出锅。