题目: (三) 佛陀的初转法轮

时间: 04/17/2021 04/18/2021

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

(三) 佛陀的初转法轮

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!当我在菩提树下证知:我的解脱已稳固而不可动摇,这是我最后之生,此后我不会再有新的来生了。那时,我想,我所证知的缘起法与涅槃境界,深彻而难知难解,宁静崇高而难证,而世人只欣乐『阿赖耶』,如果我教导他们这些真理,他们是不会了解的,只有徒增我的疲劳与困扰而已,我还是不说的好。

比丘们! 当大梵天王知道我这样想时,他想: 如来、正等正觉的心,已倾向于无所作为的不说法,这世界可就要亡灭了。

于是、忧心的大梵天王以神通来到我面前、劝我说法。

听完大梵天王的劝进,我了解他对众生的慈悲,遂以正觉者之眼,展望这个世间,看到各种不同根性与不同类型的众生,就像池塘中的各种各色莲花一样,因此我答应了大梵天王,给那些愿意张开耳朵的人,开启一扇不死之门。

于是,我开始考量,谁可以迅速体会这个法,选谁先说法好呢?第一位想到的是阿罗罗迦摩罗,但有位来自天界的众生在空中告诉我,他七天前已经过世了。然后,我想到郁陀罗摩罗子,但又有另一位天界的众生告诉我,他也在前一天过世了。接着,想起了当初伴我出家,护持我苦修精进的五比丘。

展开天眼,发现五比丘就在迦尸国波罗奈城郊的鹿野苑,于是,我就朝那儿走去。

途中,遇见一位名叫优波迦的邪命派外道,他赞叹我容光焕发,并探询我的师承与所修的法门。

我告诉优波迦,我是超越所有众生,无师自悟的解脱者。但这位优波迦外 道,不相信地摇摇头走开了。

来到鹿野苑五位比丘处,他们远远地看我走来,相约不要对我热情恭敬地迎接,因为他们认为我已经堕落不再精进修道了。然而,当我一走到他们面前,他们立刻忘了自己的约定,纷纷起身热情恭敬地相迎,称呼我为道友。

我告诉他们,不要称如来为道友,如来是正等正觉者,而我已经证得了不 死之法,让我来教他们这个法,透过实践,他们也能自证解脱涅槃。

五比丘质疑地问:

『瞿昙!即使你勤修苦行,都还不能获得超越常人的殊胜知见,更何况又 回到以往多欲多求的生活,享受充分的饮食呢!』

我告诉他们,纵情欲乐,是低下的凡夫行为,但无意义的苦行,也非圣 道,两者都是极端的二边,修道者都不应当学。离开这两个极端,有一趣向正 觉解脱的中道,那就是『正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、 正定』的『八正道』。

接着,我详细地教导他们,应当听闻、思惟『苦、集、灭、道』等『四圣谛』:『苦圣谛』即人生的生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得,都是不圆满的,都是苦,总括为五取蕴之苦,这是世间苦迫不圆满的真相;『苦集圣谛』即为贪爱,是苦迫不圆满的形成原因;『苦灭圣谛』即是贪爱的止息,是苦迫不圆满的灭除;『苦灭道迹圣谛』即是正见到正定的八正道,是灭除苦迫不圆满的方法。

听闻、思惟此四圣谛,必导致开启智慧之眼;得智慧;得清明;得觉了。 又,我教导他们在听闻、思惟四圣谛之后,当修、当证,当证、当成就。 如果有人经『闻、修、证』三转『四圣谛』,即共十二相的修证,还不能 彻底得到正觉解脱,我就不会自称是超越一切众生的无上等正觉者了。」

那时,当佛陀为五比丘说到这儿,五比丘中的拘邻憍陈如,当下远尘离 垢,得法眼清净,证入了初果。

按语:

- 一、本则故事取材自《中部第二六圣求经》、《中阿含第二〇四罗摩经》, 《杂阿含第三七九经》、《相应部第五六相应第一一经》,《增壹阿含第二四 品第五经》。
- 二、与「佛陀的修学历程」一样,佛陀的初转*轮,为佛陀的首次教化,其 内容对佛法的修学者,也应具有指标性的意义,值得特别注意。
- 三、佛陀初转*轮的内容,相信应该是包含了「八正道」与「四圣谛」两者的,那也是佛陀在菩提树下体证的内容。若就修学佛法的理论与实践两大方向来看,「四圣谛」是缘起法理则的展现;「八正道」则是修行实践的内容与次第。另就内容的含摄与开展来看,「八正道」为四圣谛中「道谛」的主要内容;而「四圣谛」又是八正道中「正见」的主要内容,两者相依相摄,是佛法简要而却完整的内容。

四、「世人只欣乐『阿赖耶』」一句,引义自《中部第二六圣求经》菩提比丘之英译本。其中,「阿赖耶」一词,原英译为worldliness,但译者在其批注中,特别说明此字的巴利语原文为a^laya,英文中难有完全相当的字可译。其实,不只英文如此,中文也不容易找到涵义完全相当的译词可用。以下引印顺法师的一段解说,或稍可意解:「释尊感到佛法太深,不想说法,问题在『众生乐着三界窟宅』。在《相应部》中,作『乐阿赖耶,欣阿赖耶,槱阿赖耶』(说一切有部加『爱阿赖耶』)(按:印顺法师乃引《成唯识论》『说一切有部增壹经中,亦密意说此名阿赖耶,谓爱阿赖耶,乐阿赖耶,欣阿赖耶,槱阿赖耶。而作此说,参照《杂阿含经论会编》上册〈杂阿含经部类之整编〉第三八页,《大正大藏经》第三一册第一五页上)。阿赖耶a^laya,译义为窟、宅、依处、藏;在《阿含经》里,也是爱着的一类。联想到四谛中集谛的内容,是:『(爱),后有爱,贪喜俱行,彼彼喜乐』。爱、乐、欣、槱、贪、阿赖耶,以不同名字(约义多少不同)而表示同一内容,这就是生死不已的症结所在。」(《印度佛教思想史》第二五页)依此可知,此处「阿赖耶」一词

所指,与后来印度佛教后期「唯识思想体系」中的「第八阿赖耶识」,有所不同。

五、邪命派外道,意为「谋生计的修行人」,亦即不以乞食为生,而以医药、观星象、巧言、占卜为生,为佛陀时代六师外道之一派,未伽梨拘舍梨为其有名的长老。(参考《中华佛教百科全书》第二六四二至二六四三页)

第二、斋食养生

"每天豆腐汤,不劳医生开处方。每天豆腐块,十年老病好得快。"

春天,除了要吃春菜外,还有一道不能错过的美味就是——豆腐。

豆腐这一中国特色美食,至今已有千年历史,五代时人们就称它为"小宰羊",认为其营养不亚于羊肉。

而且,豆腐有补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃之功效,春季食用最好不过!

春食豆腐,益脾肾、清火气。

由于春天阳气的不断生发,现在气温开始慢慢回暖,人体容易出现上热下寒之证。

如口干舌燥、口腔溃疡、牙龈痛、爆痘等"上火"现象层出不穷。

其实, 您只要适当吃点豆腐, 这些小问题都能避免。

要知道,豆腐是黄豆经加工制作而成,在五谷之中,豆类的补肾功能最强,且黄豆色黄,擅补脾胃。

所以, 豆腐自带滋补脾肾之功效。

而且,制豆腐时用的卤水或石膏又均为有清热功效的中药,因此,豆腐生 吃可以清热解毒,生津润燥;熟吃则变得平和温润。

《本草纲目》就有记载,豆腐能"调和脾胃、清热散血"。

对于卤水豆腐和石膏豆腐来说,二者均有较好的清热功效。

不同的地方在于,石膏豆腐可清呼吸道之热,而卤水豆腐更偏向于解消化 道之热,比如流鼻血或者是牙痛,可以多吃卤水豆腐。

哪些豆腐不能随便吃?

1、颜色过白的豆腐

众所周知,豆腐是用黄豆打成浆,然后点卤水制作而成的,一般来说,会 带些淡淡的豆黄色。

而颜色过于洁白的豆腐,则可能是添加了某种添加剂所致,不建议大家购买食用。

2、有异味的豆腐

豆腐本身应该有比较清新的豆香味道,但是经过甲醛或者其它化学制剂浸泡的豆腐,不仅闻不到豆香味,还能隐约闻到一股酸腥的刺鼻味道。

3、发黏的豆腐

新鲜的豆腐触摸起来是非常的顺滑,而且用手去触碰的话,还会轻微的晃动。

如果已经发干发黏,就说明这个豆腐做出来的时间很长了,已经开始腐坏了,不宜食用。

第三、每周一素

彩椒香菇



材料:

彩椒50克、香菇6朵 姜末、素蠔油适量、植物油、盐适量

做 法:

- 1. 香菇洗净切片焯水,彩椒洗净掰小块;
- 2. 热锅入油,炒香姜末,放入彩椒翻炒半分钟左右;
- 3. 然后放入香菇翻炒半分钟左右;
- 4. 最后放入盐、素蠔油翻炒入味关火。