



南无本师释迦牟尼佛

禅那三摩地

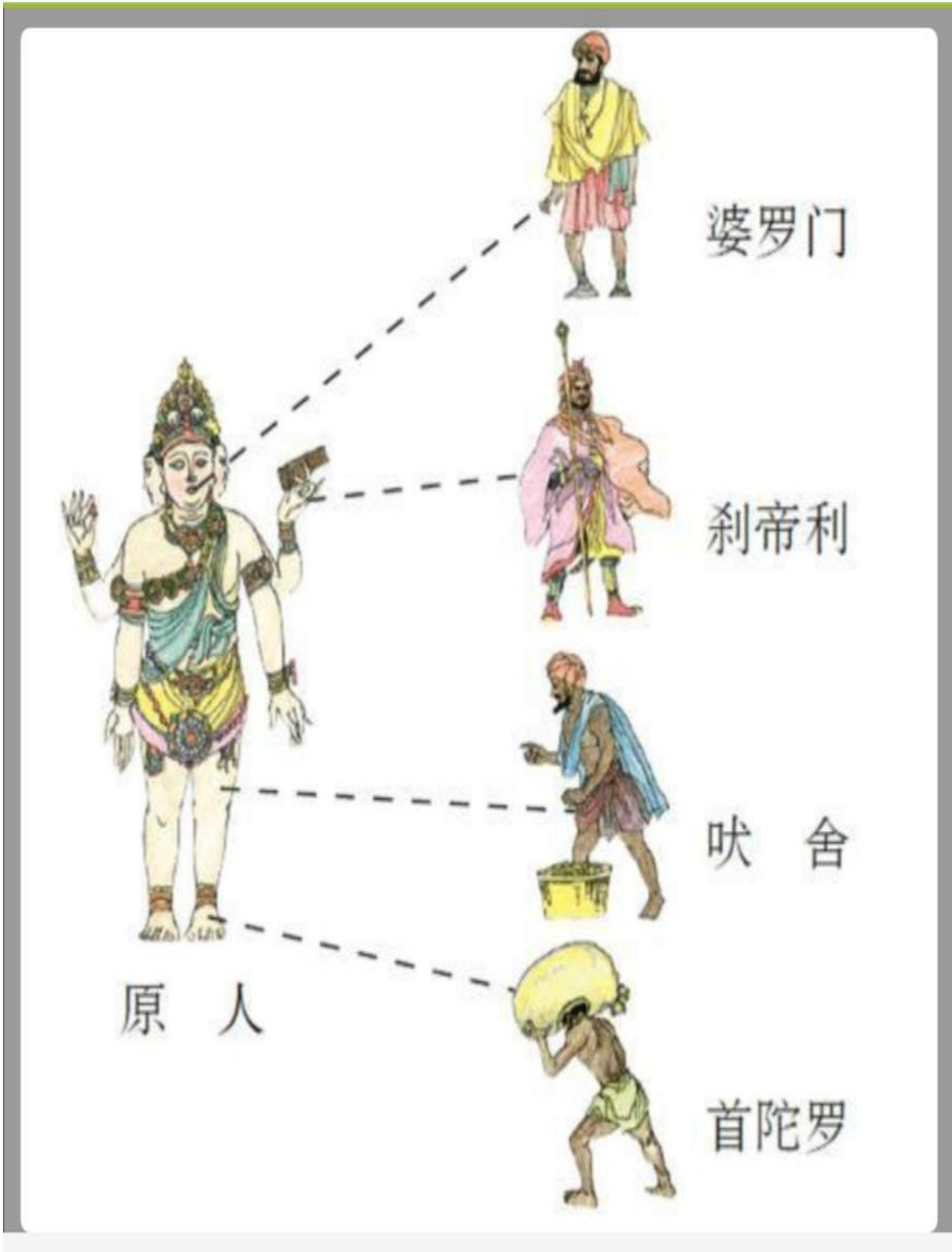
七叶用定居士

001. 公元前2000年，约是中国商朝时期，中亚白种雅利安人占领并统治古印度地区。帝国王朝信仰的是泛神崇拜的吠陀教。“吠陀”的意思是“智能”的意思。吠陀教后演化为婆罗门教。吠陀语就是梵语，它是官方的语言。《四吠陀》为吠陀教的经典文献。
《四吠陀》以韵文或咒偈或诗词形式存在，以便于人们口传记忆。以《四吠陀》为主的时期属婆罗门教的吠陀期。

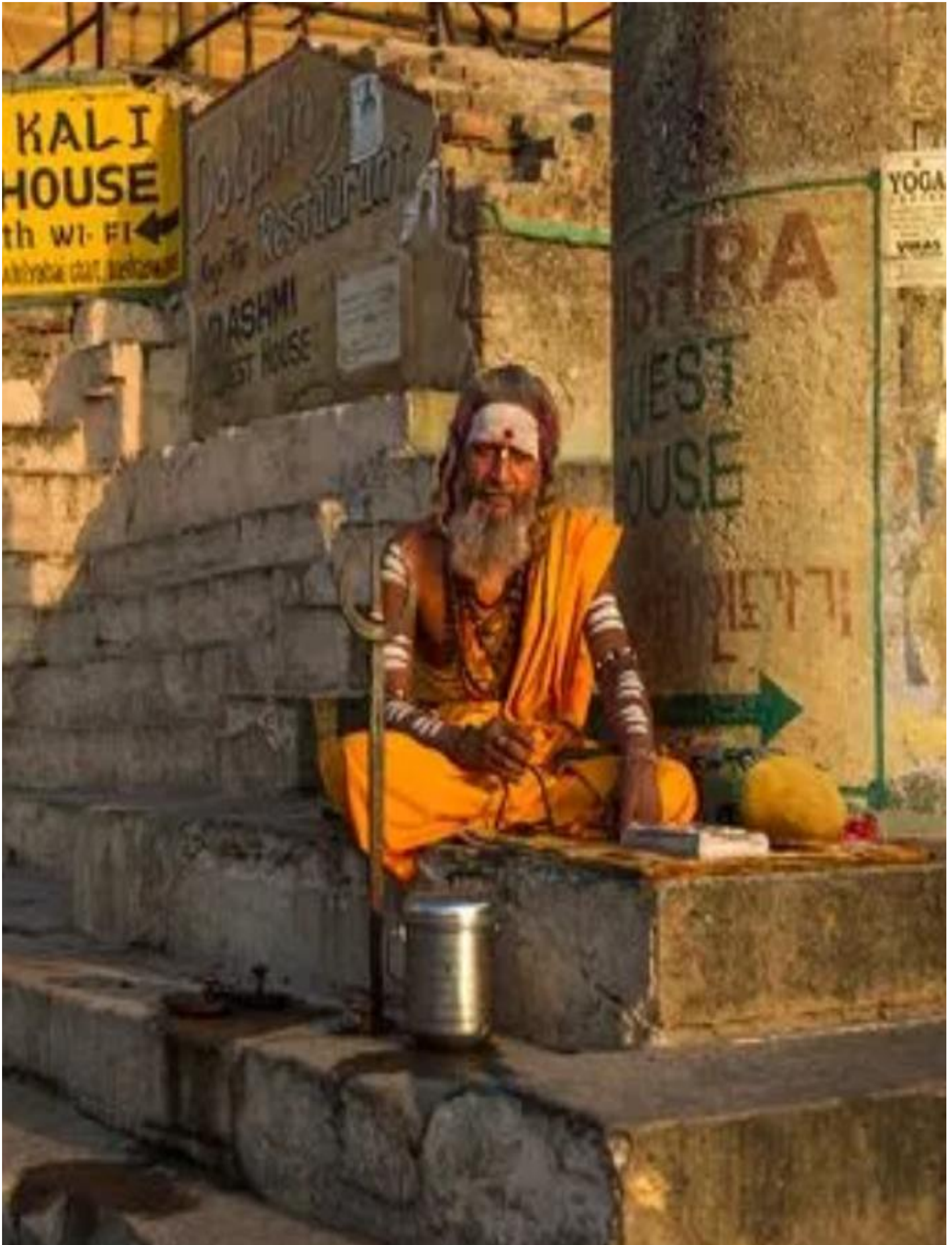


公元前3世纪古印度示意图

002. 公元前十二世纪左右，雅利安人向东南征服恒河流域并在恒河流域建立了多个国家。帝国达到鼎盛时期。为强化统治帝国设立了等级种姓（Varnā）制度。帝国设立四级婆罗门的神职，刹帝利的武官军人，工商业者的吠舍和土著农民及贱民的首陀罗种姓制度。梵天是主神之一。



003. 婆罗门教对人生划分为四期。一梵志期，也叫净行期，少年时代的学习生活期，接受启蒙教育；二家居期，成年时代在家生活期，娶妻生子，履行家长的义务；三森居期，壮年时代出家生活期，进入森林修习苦行；四遁世期，老年时代游行生活期，修行完备，身心清净，行走各地以送晚年，这个时期的人叫乞士，比丘或行者。



印度

尼泊尔

克什米尔

新德里

恒河

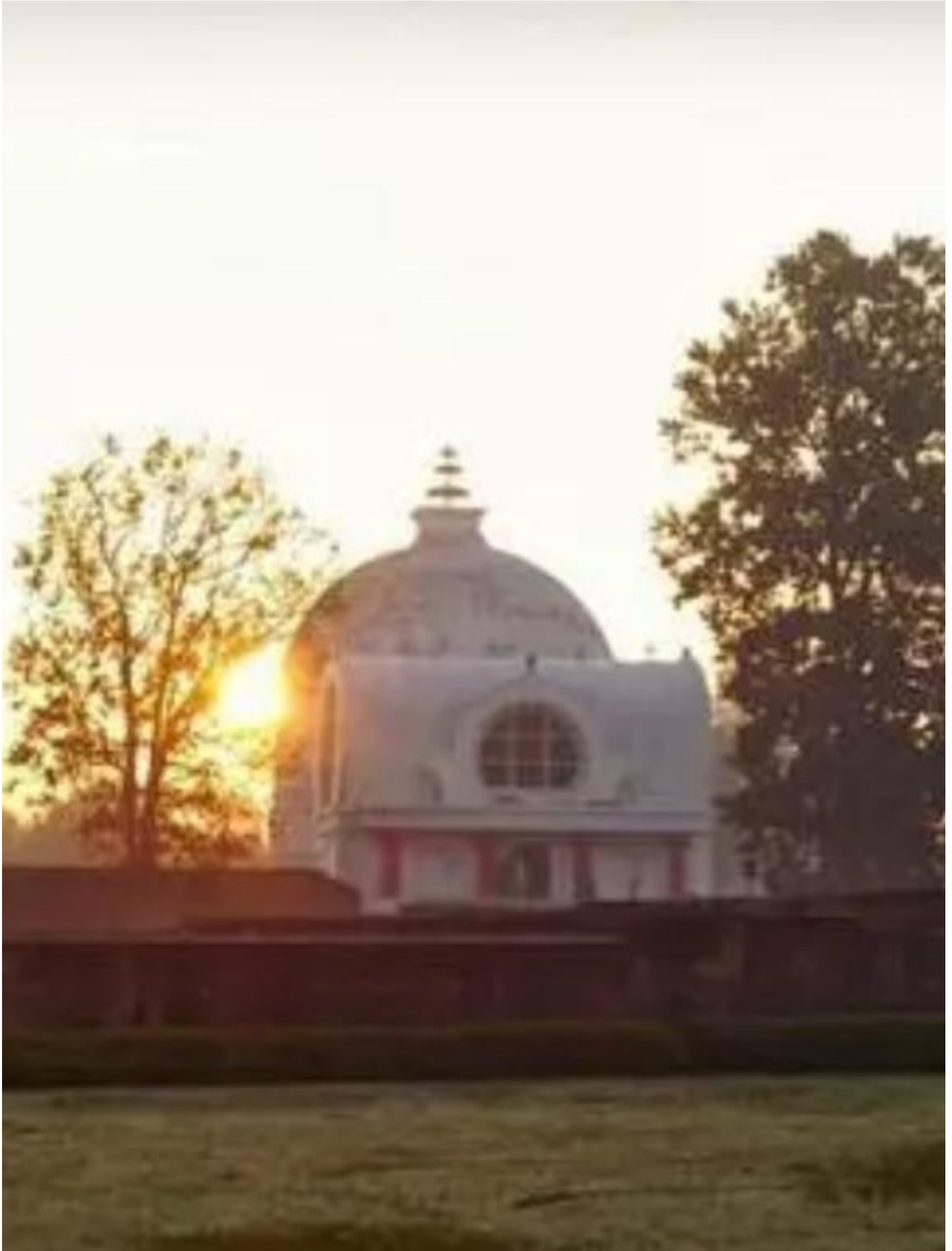
王舍城

摩揭陀

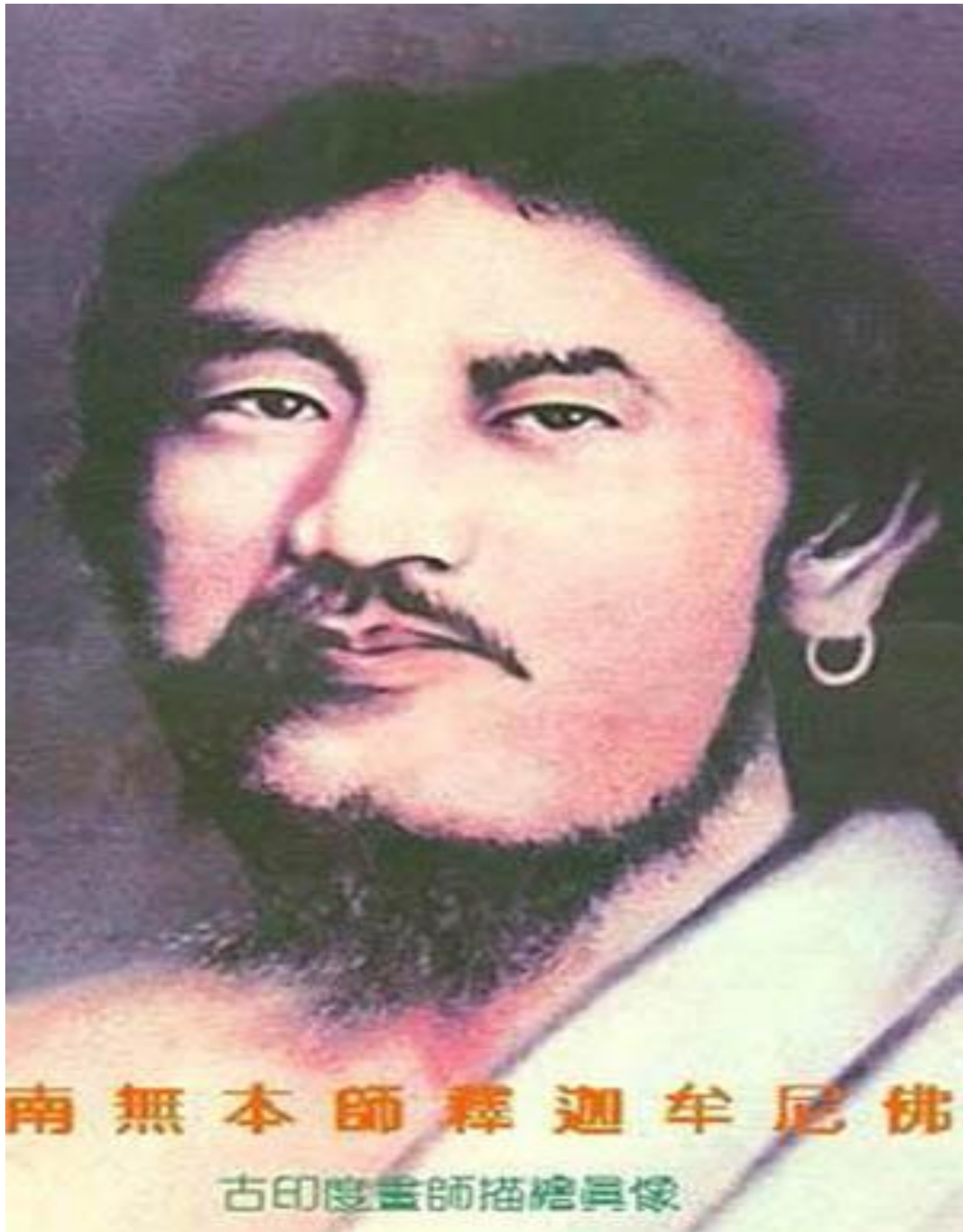
阿般提



005. 古代的印度地大“物不博”，且人口众多，加上地处亚热带地区，气候炎热，人民生活比较穷困，三分之一的人口生活在贫困线以下。人们为了祈求幸福生活而并把梦想寄托到下辈子身上，“轮回（samsara）转生”思想非常盛行。印度古人都渴望死后能去一个没有生死或者说是了脱了死生之苦的地方，这个地方，古代印度人称为“涅槃（Nirvana）”。



006. 公元前六世纪，列国时期的古印度人们对于人生的观点是百家争鸣。自由的沙门思想盛行。主要有六师、六十二见、六哲学。那时派别繁杂。释迦汲取了婆罗门教和沙门各家以及瑜珈等等的思想，然后综合起来创立佛教学说。佛教以“无常”和“缘起”思想反对婆罗门教的“梵天创世”说；以“众生平等”思想反对婆罗门教的种姓制。佛教实质也是沙门集团中的一种思想。众多沙门集团一般以六师外道为代表，是由遁世者组成而被佛教称为外道。佛教和婆罗门教以及瑜珈都有“禅定”的理论。



007. 古印度人很早就存在供养、苦行和禅定等等的修行习俗。当时厌世主义盛行，人人都以出家修道为理想。出家人因此而备受人们的尊敬。其中乞食者也被认为是精神富有者而得到尊敬。但乞食这种观点不被古今的汉人所认同。深受皇室待遇的汉传佛教一般不用为寝食所虑。只是少数教徒在迫不得已的情况下才偶然为之。称为化斋。那时的印度人还认为孩子出生以后应当首先选择出家修行。出家在印度被认为是完成个人修养的一部分。这种观点在崇尚儒家思想的国人眼中同样被视作不孝行为。汉魏时代禁止出家。然而就是在印度孔雀王朝的国王晚年都也是出家修行。在现代那些视佛教为国教的泰国和其他东南亚国家的人们心目中，出家也被视为非常正常的事。



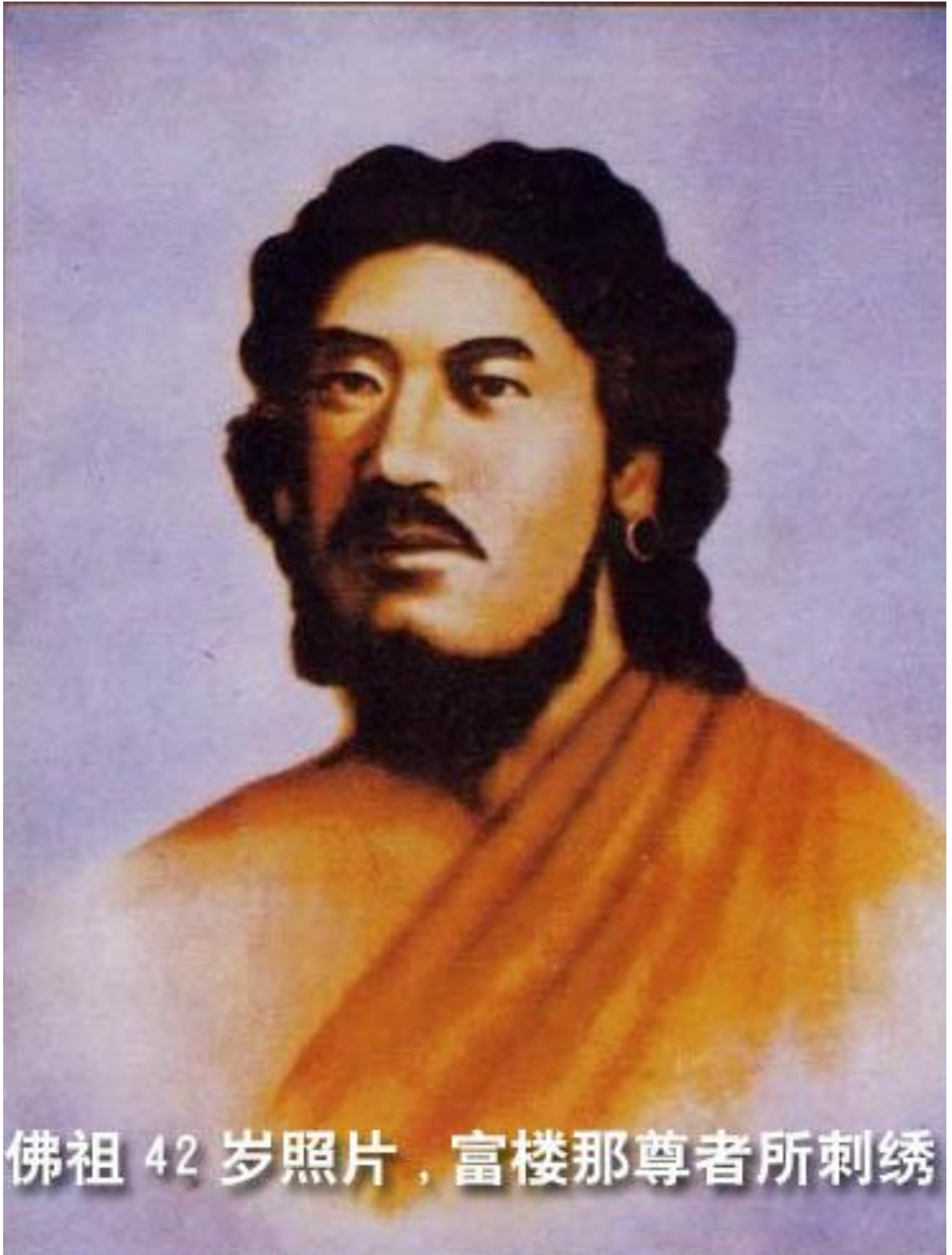
008. “古佛”早就在释迦时代以前就已经存在了。现在所说的过去七佛是“毗婆尸佛”、“尸弃佛”、“毗舍婆佛”、“拘楼孙”、“拘那含”、“迦叶和释迦”。其中拘那含牟尼，拘留孙，释迦三位过去“古佛”均属“刹帝利”种姓，还都是释迦族人，



009. 现在还留存下来了三根阿育王时代的石柱，第一根树立在尼伽里哈瓦村（古佛拘那舍牟尼的出生地，1895 年发现的）。第二根石柱是 1896 年在兰毗尼发现的。石柱上有铭文记载经过及阿育王对此地免税令。第三根石柱无铭文，发现于尼泊尔提罗拉克特西南 6 公里的科提哈瓦。此地有窣堵波的遗迹。是贤劫第一佛拘留孙的舍利供奉地。这三根石柱都在当年的迦毗罗卫国境内。从石柱上雕刻的记录中还可见到古佛以及他们子女姓名的记录。

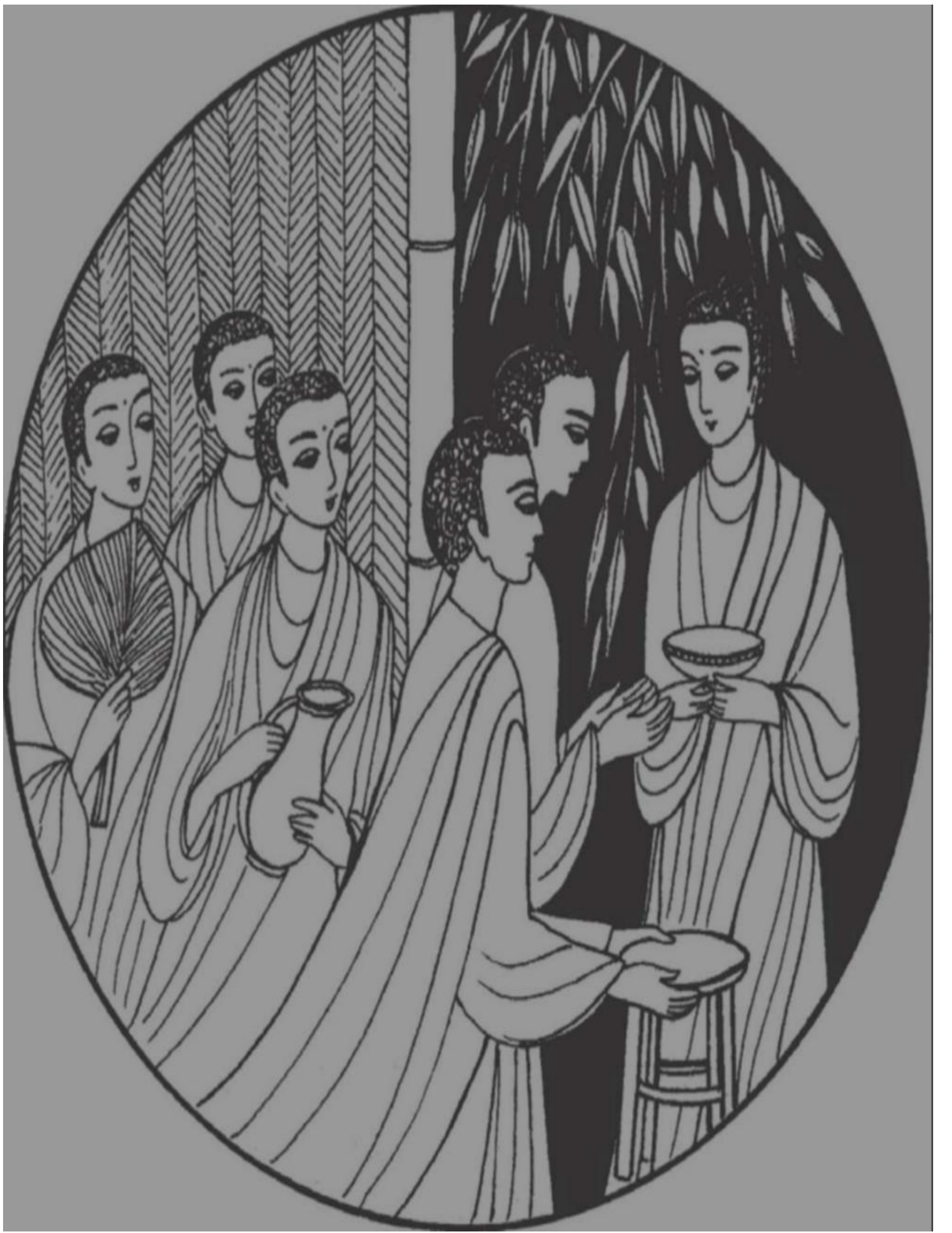


010. 释迦的得道成果被称为“悟道”。释迦成为佛陀（Buddha），佛陀是觉悟者的意思。当时佛教的修行方法是与流行的苦修规则不一样。不仅与当时的婆罗门教相左。并且与传统的沙门思想也不同。

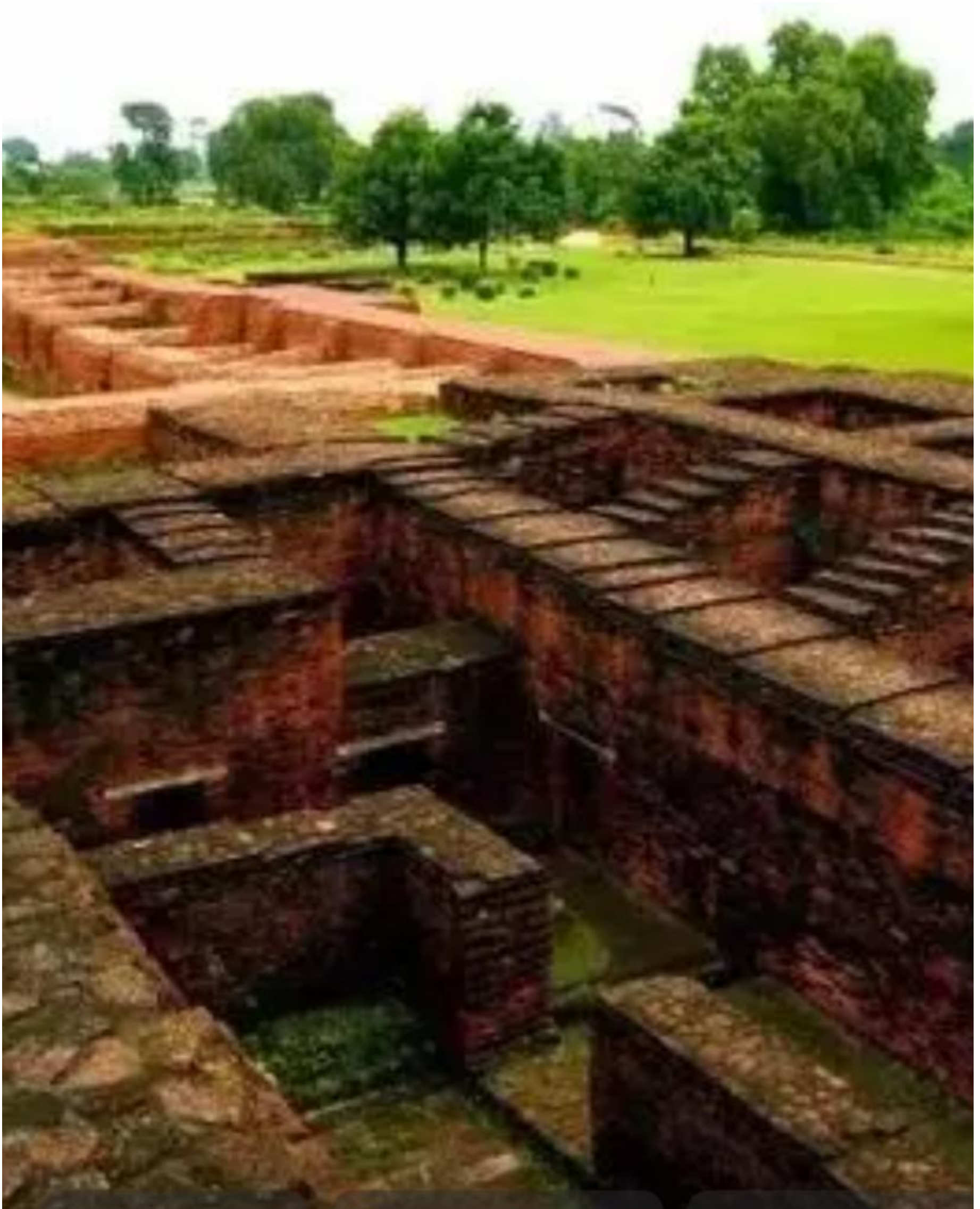


佛祖 42 岁照片，富楼那尊者所刺绣

011. 在释迦的努力下，凭借他自身智慧能力和人格魅力，首先找到并说服了当年陪伴过他的五位同修。并且和他们一起宏法宣传。很快在释迦身边就聚集了一大批佛教信徒。并逐渐发展成为僧团。



012. 释迦僧团进入摩揭陀国的首都王舍城，频婆娑罗王前来拜见并请他讲解"缘起"理论。不但得到时频婆娑罗王认可和接受。而且当场还提出了皈依佛门的请求，并在次日邀请释迦僧团再度聚餐。餐后他将王舍城郊的一处竹林（不是建筑）赠送给僧团居住。因此佛教僧团有了固定的居住地。之前佛教僧团与其他的沙门教派一样，露天居住，他们都被笼统地称作"沙门"。



013. 释迦同意。由一位皈依了佛教的富商在竹林内搭建起 60 处住所。这就是僧团日后弘扬佛法的一块重要根据地，叫做"竹林精舍"。佛陀在那里宣讲过有如《佛说般舟三昧经》等经。



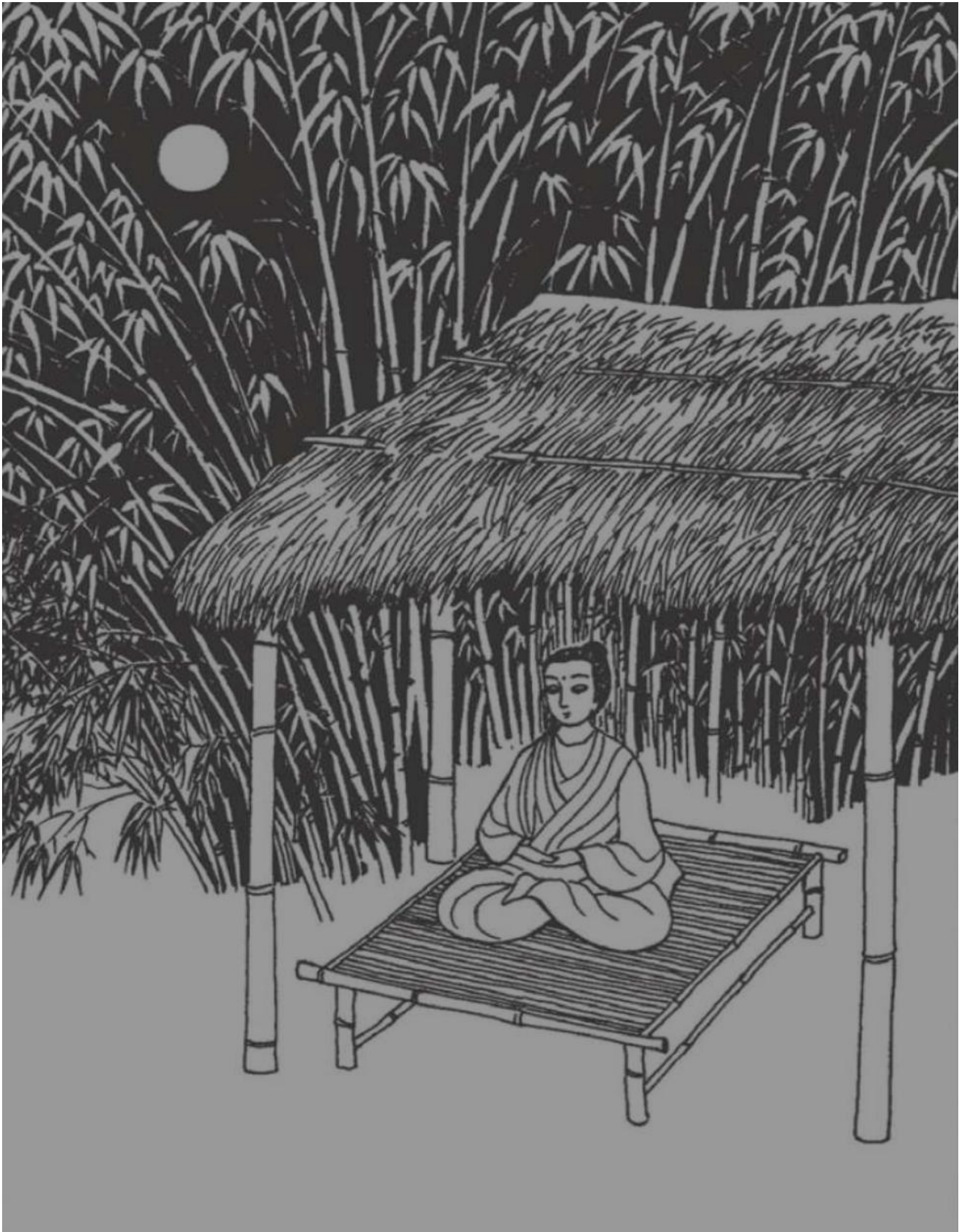
014. 给孤独居士向佛陀提议在拘萨罗的首都舍卫城也建造一处可以供僧人们雨季居住的处所，也得到了释迦的同意。



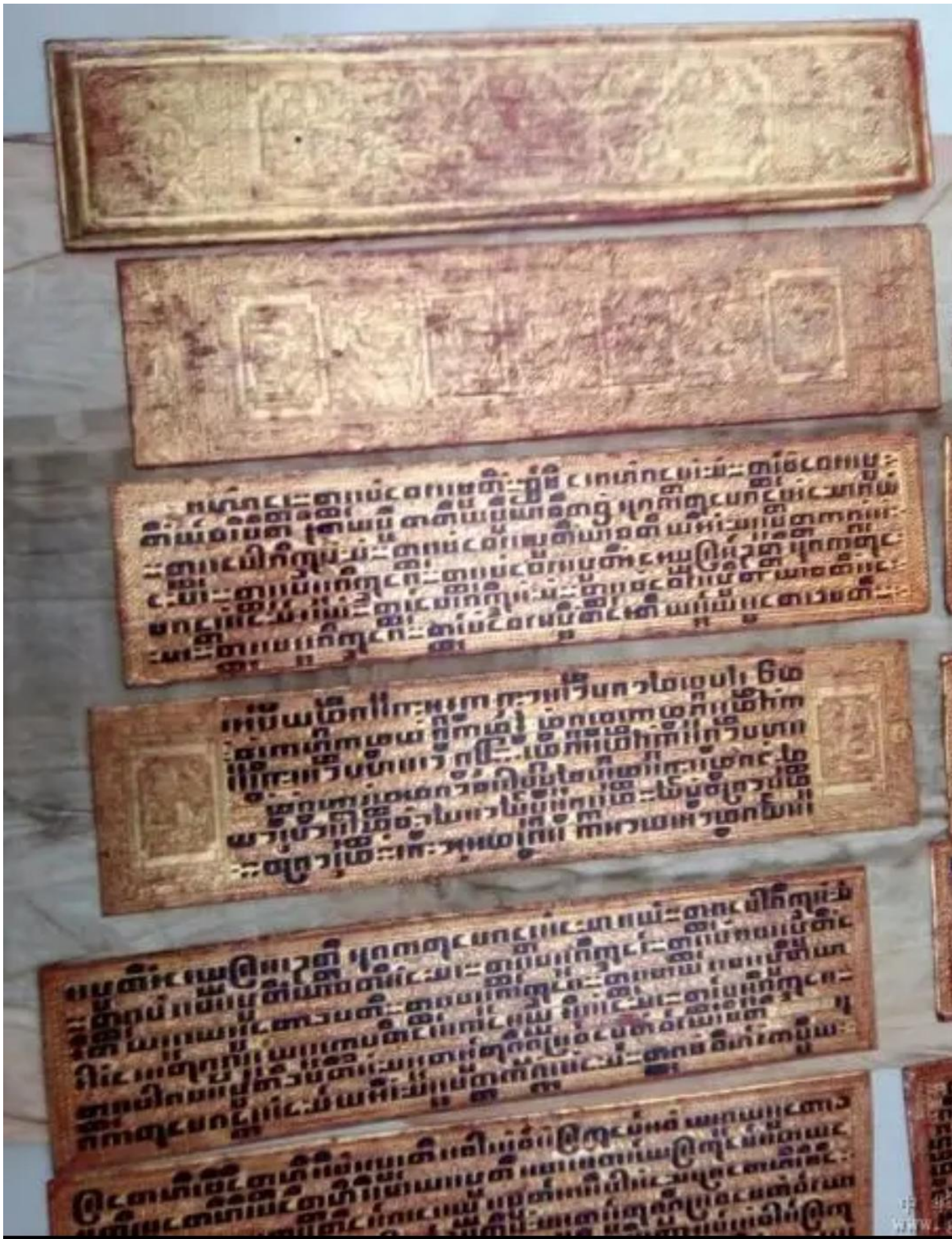
015. 给孤独用 10 万金币铺满园林才买下太子祇陀的一座园林。园林稍加改造，就成为后来的"祇园精舍"。佛陀在那里宣讲过有如《金刚经》、《佛说阿弥陀经》、《楞严经》、《阿含部》等经。此后，这两座属于两个国家所有的"精舍"。



016. 精舍的出现，佛教僧众才得以从“林居”走入“室居”进行修行。佛教地传道过程中，难免因为观点不同而产生冲突。释迦的一位大弟子观点冲突而殉教。此外佛教内部仍然存在保守的“苦行”与革新的放弃苦行以及与选择中间的“中道”观点之争。释迦是改革派，主张放弃苦行，提倡中道，但没有禁止。僧团内部还有不少自愿接受“苦行”的比丘。大弟子摩诃迦叶与那些“头陀”行者们，都属于崇尚“苦行”的弟子。



017. 佛陀当时的弟子们来自不同的地区、种姓和民族，所以在传教过程中使用过多种语言。巴利文是摩揭陀国的方言。雅语，也称梵语是摩揭陀国的官方语言。佛经是后人记录佛祖说法时的言语内容。而且都是师徒口口相传下来的，直至公元一世纪才有文字记录出现。从现今的经文中明显可见当年易于口传记忆的“说唱文学”形式。



018. 原始佛教主要特点有：认为佛陀是人而不是神；认为人人是平等的；认为佛陀的悟道不是先天遗传而是后天的努力；认为佛不是独一无二的，人人都可以成佛；不承认有

创造万物的神；认为佛法是因材施教和因地制宜的；认为佛法是入世的；认为佛教并没有排他性；认为佛教是民主和自由的。



019. 原始佛教因缘和合的理论，认为一切的物质（包括生命）的产生与消亡都是因缘所致。而且没有终止（轮回思想）。人是自己的主宰，一切只能依靠自己。在佛陀的教诫中，绝没有秘密的法门。



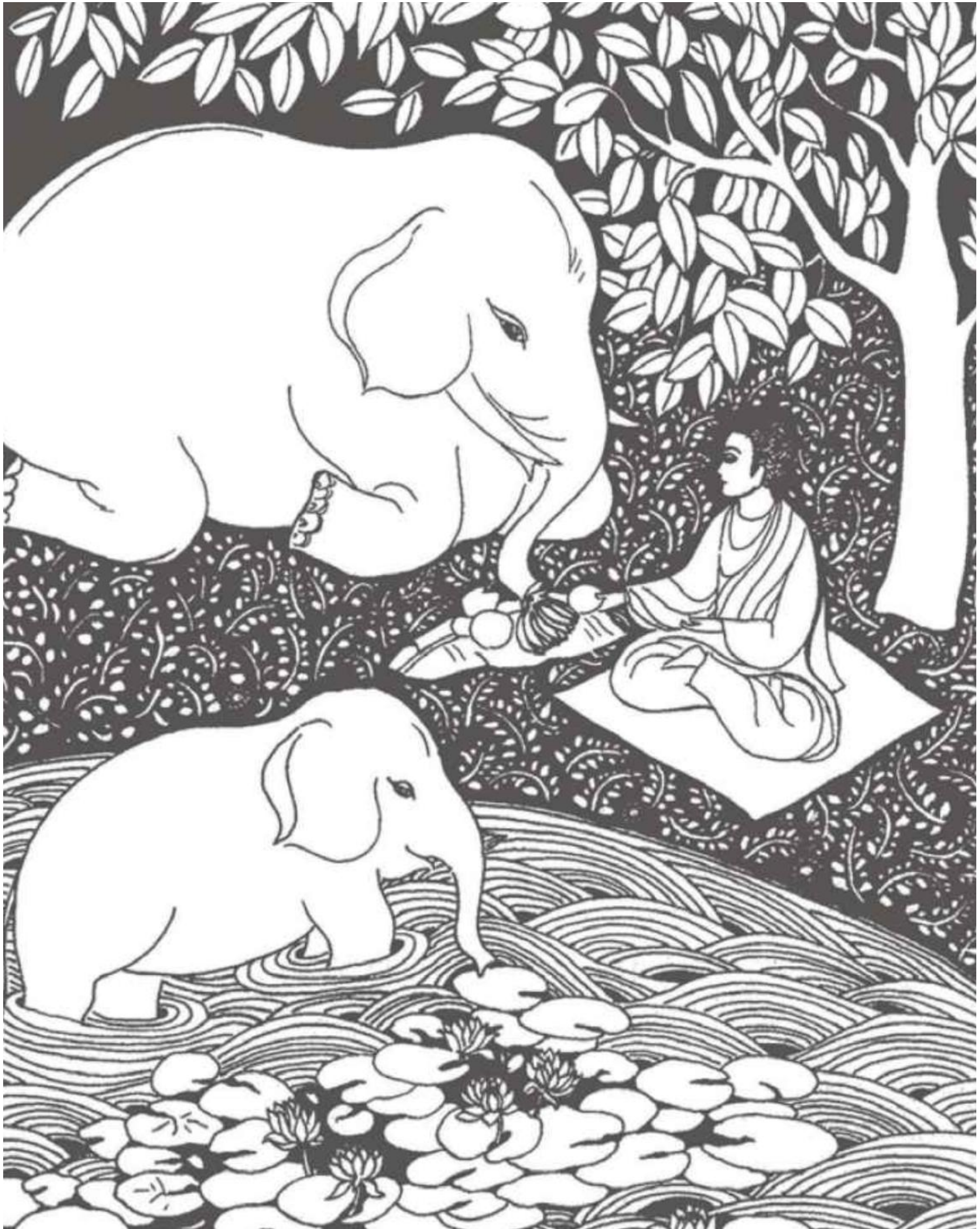
020. 佛陀允许弟子们拥有自己的自由思想观点，这在其他的宗教中是绝对不允许的。佛陀告诫弟子，要依法不依人。甚至须审察如来（佛）本身。因而原始佛教还充满了宽容和理解的精神。



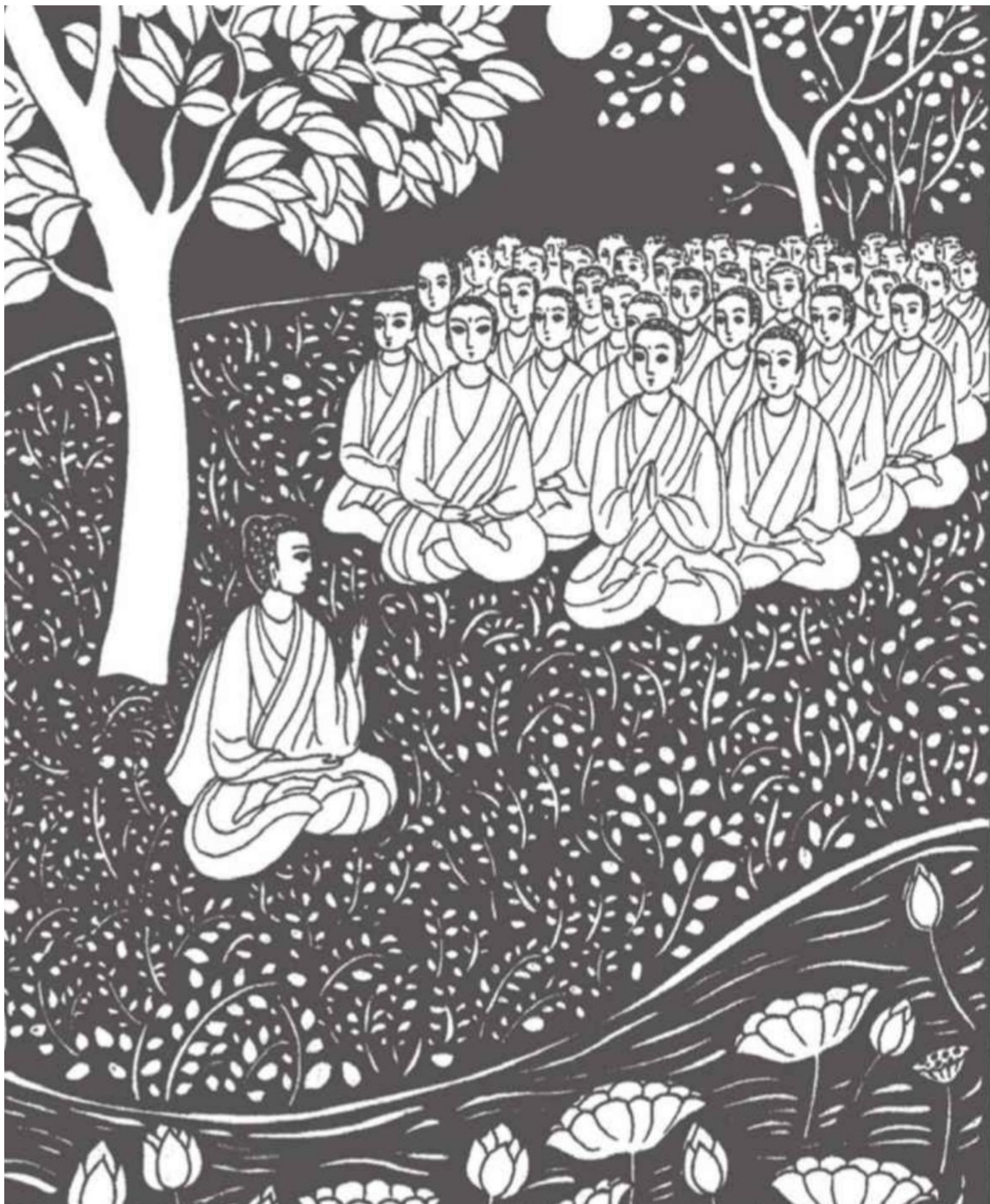
021. 最初释迦所说的原始佛教教义。主要包括：“四谛”；“十二因缘”；“八正道”；“五蕴”；以及“无常”、“无我”、“业力”、“三世”、“轮回”及“三法印”等等。



022. 原始佛教延习修学止禅（亦称奢摩他、三摩地、止等）。这种方法并不是证入涅槃的要件。止禅的最高的神秘境界只是“此生中愉快的生活”或“平静的生活”。毗婆舍那（译为观，也叫观禅），深刻地察照万物的本性，以导致心灵的完全解脱，而证入最终的真理、涅槃。这才是主要的佛教的修习的方法、佛教的心智培育法。



023. 佛经上说：“比丘如果在空旷处、树下、闲静的屋内专精思惟修学时，应当以止、观二法专精思惟。成就是在”止”上修学，最后要能成就”观”；修习”观”，最后也要能成就”止”。圣弟子止观都成就了，就能得到解脱的境界。解脱的境界就是断、无欲、灭的境界。”断除一切行，就叫作断的境界；断除爱欲，就叫作无欲的境界；一切行的灭尽，就叫作灭的境界。”



024. 佛教博大精深，包含了宗教伦理，哲学，社会，文化，教育，科学等诸多方面。



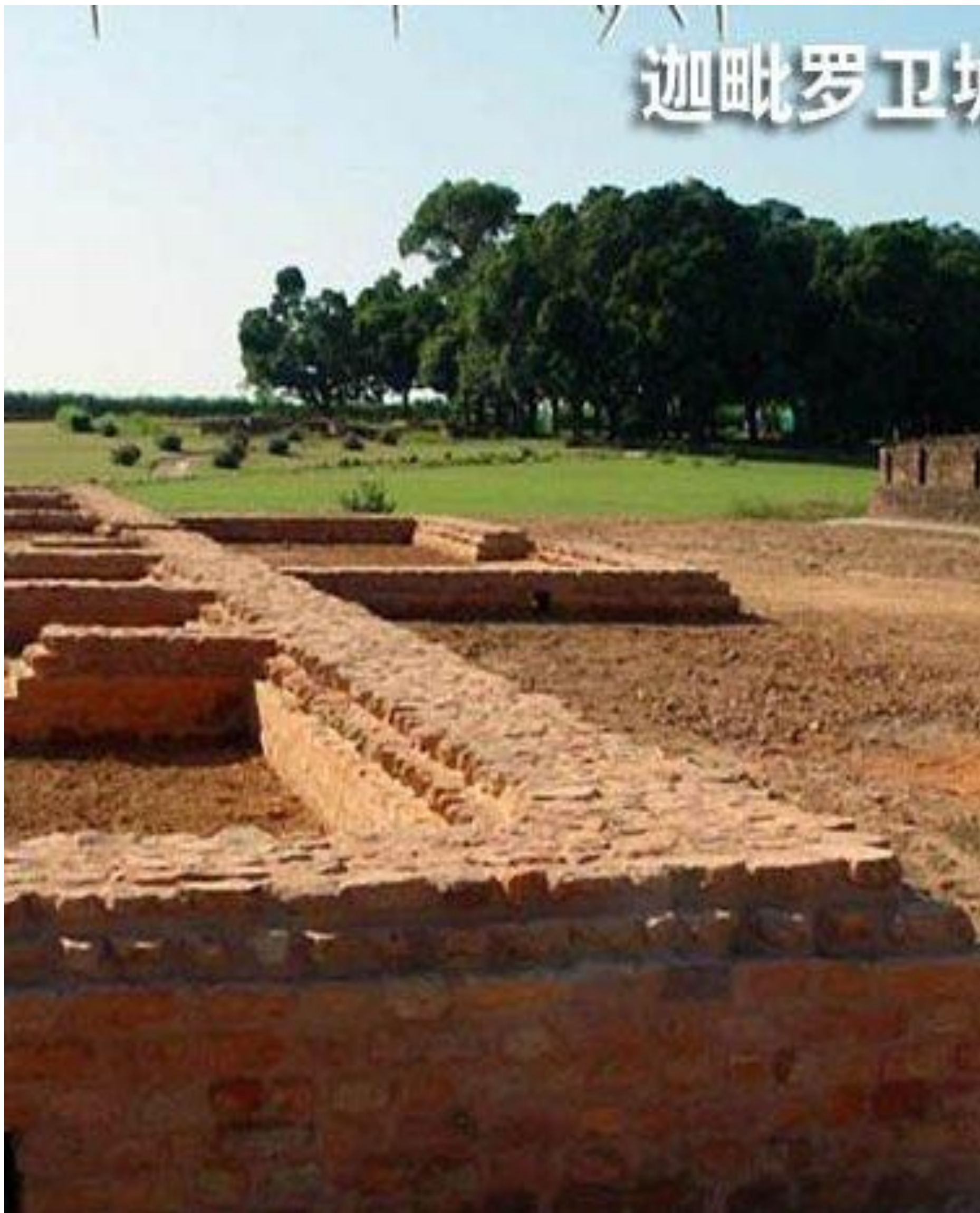
025. “释迦”，是“能仁”的意思。“牟尼”，是“寂默”或“贤人”的意思。释迦姓“乔达磨”，也有译成“瞿昙”，字义是“最好的牛”，牛在古印度被视为神明。名叫“悉达多”，字义是“目的到达了的人”。



026. 在古印度“北天竺”（现在尼泊尔与印度交界的地方）罗泊提河的西部，现在尼泊尔“西部塔拉伊”的“提罗拉冠特”地方，有约三百二十多平方公里的土地，当时那里共有十几个城邦。居住着共约有八万户五十多万人口。其中最大的是“迦毗罗卫（kapilavastu）”城，在现代地图上大约看大约在“布德沃尔”附近。现存古城遗址精确位置是东经 83.20 度，北纬 27.29 度处。遗址的范围是东西宽约三十米，南北长约二十米。



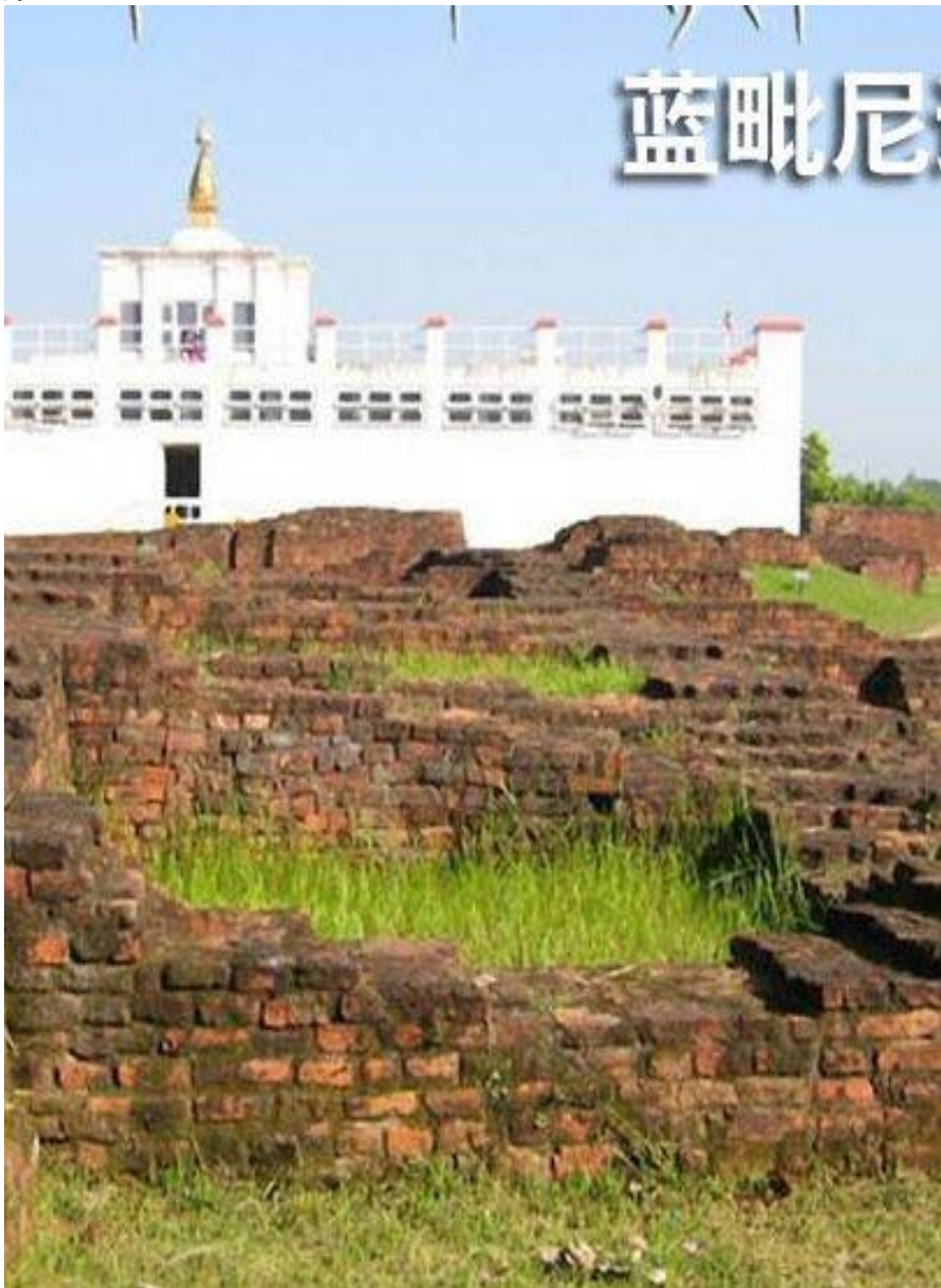
027. “迦毗罗卫”城事实上是宗主于列国之一居萨罗国的一个保护国。释迦的父亲是“净饭王”。是“贵族共和制”（原始民主制度）下由世袭或选举而立的首领地位。他娶的两位妻子是罗泊提河对岸的胞族“拘利”族中的一对姐妹。



028. 公元前 566 年。佛祖出生在“迦毗罗卫”城东南十五公里的“蓝毗尼园”，现在在尼泊尔靠近印度边境不远的地方，那里立有一根著名的阿育王大石柱。石柱上面雕刻有“此是释迦族圣人佛陀降生处”字样仍然依稀可见。



029. “净饭王”年近五十岁得子。生母“摩耶”夫人直至三十五岁才怀孕。在省亲途中生产。母亲“摩耶”在产后七日去世。释迦是由姨母“摩诃波闍波提”继续抚养成长大的。



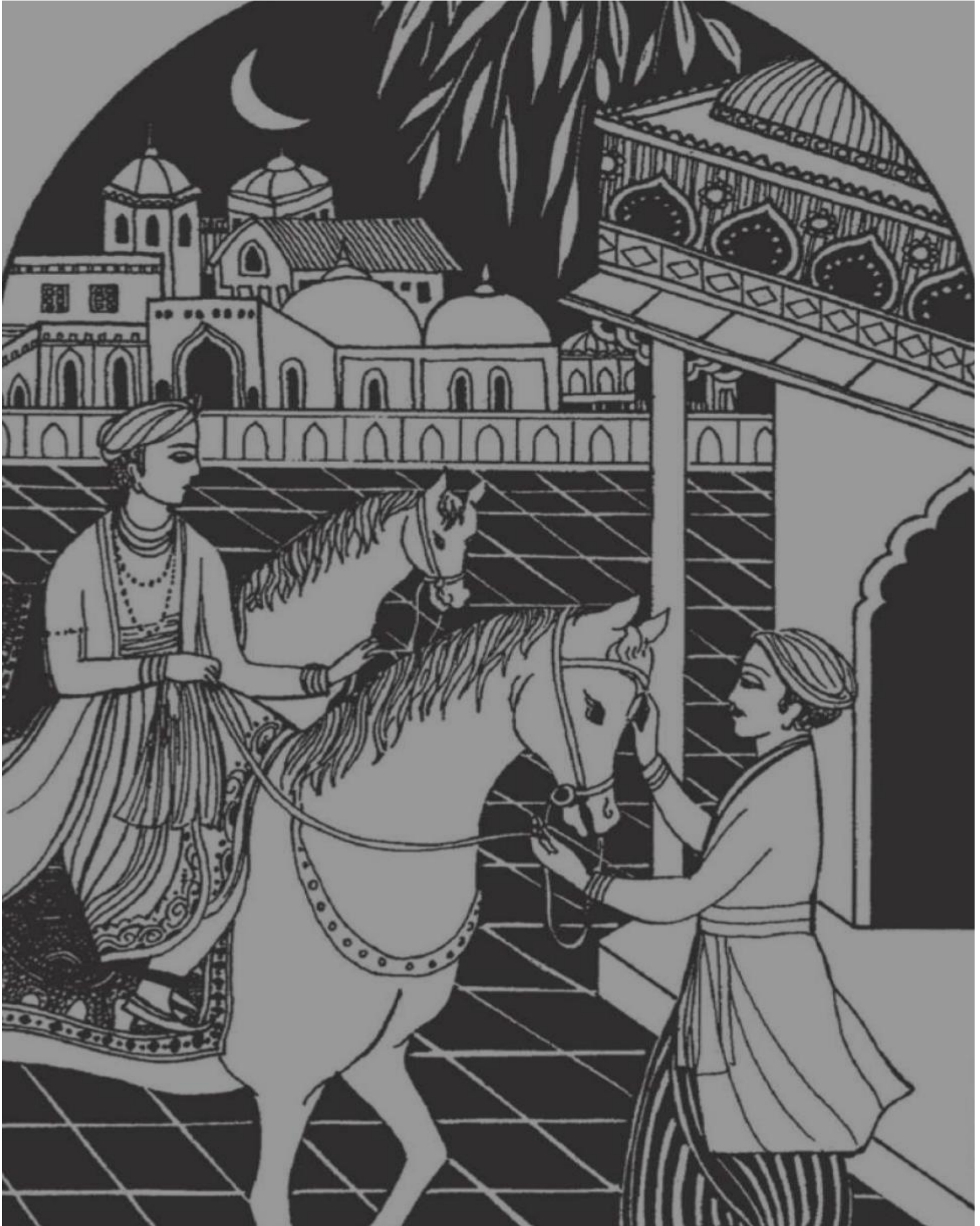
030. 释迦从小接受过系统的瑜伽“禅定”知识和训练。在一年的庆典仪式上，悉达多王子第一次被以太子的身份被带到现场参加国家级的政治活动。当时他还年幼，为了遮阳，宫女们奉命将他的床榻安置在一棵菩提树下，并小心看护。但当庆典进入高潮时，贪玩的宫女们忍不住也跑去看热闹，树下就只剩下小王子一个人。小王子盘腿坐定，收敛起散乱的意识，制心一处，进入禅定境界。当时他即轻而易举地证得一心不乱的“初禅”境界，获得第一禅悦。这是他此生第一次享受到禅悦。也是他日后证悟高深佛法道路的一个起点。



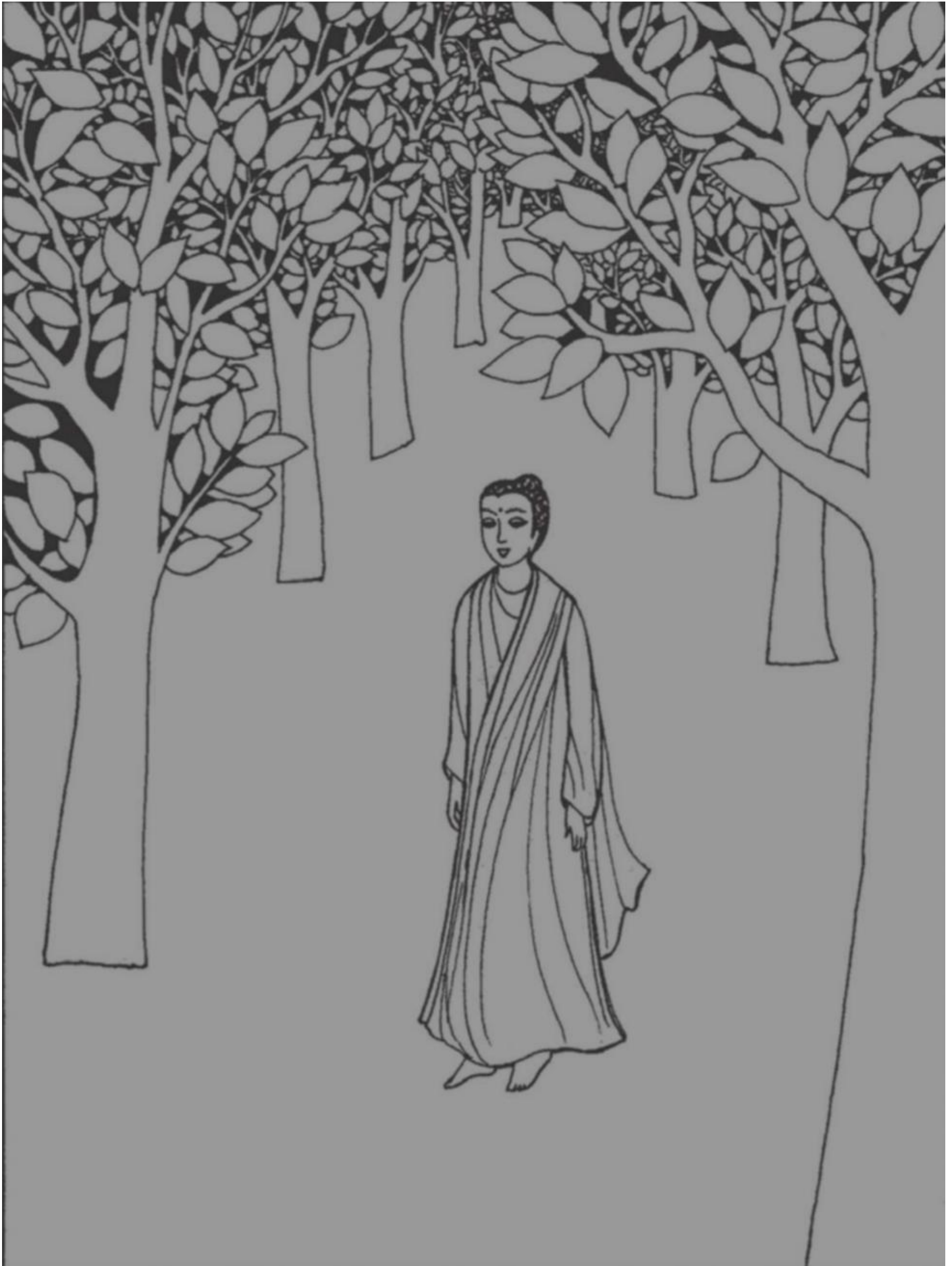
031. 十六岁时，释迦娶表妹“耶输陀罗”为妻。生下儿子“罗睺罗”。以王子的学识与睿智，可以看清当时的国家深受宗主国压榨的现实环境。以及对人生痛苦的想法。释迦回忆说：纵然过着那样富裕的生活，但还是时常让我想起，从前到宫外出游时所看到老、病、死的恐怖与恶心景象，想到自己也会老、病、死，不禁生起想要脱离之心。



032. 王子本身从小就缺少母爱。而且兄弟之间不睦。“提婆达多”，是姨母所生，也是“阿难”的兄弟，从小总是对抗释迦，到了长大后更加反对释迦，甚至到出道后另图自立门户。王子的出家并不是一时的冲动，他曾不止一次地与父亲谈到过出家的想法。父亲和整个家族，都无一例外地坚决反对。多次沟通宣告失败，王子不再希求这种无效的尝试。最后连母亲的劝说也没有奏效，他曾这样回忆道：当时我还是个孩子，黑发覆额，风华正茂，正处在生命的初期阶段。父母哭泣泪流满面，我竟不顾一切地辞家而去，剃除须发，身披袈裟，从此成为一位出家之人。那年，我二十九岁，正值充满青春活力的年纪。”



033. 出家的王子，开始严格地按照当时沙门“乞士”的习俗修行。他身无分文，随身带着一个钵，光着头、赤着脚四处漫游，行无定处、居无定所。仅靠托钵乞食来维持生活。平生第一次吃这种讨来的食物，出现了“难以下咽，几乎呕吐”的生理和心理反应。



034. 释迦离家后先是北上到“跋伽仙人”的苦行林。后到“摩揭陀”国首都“王舍城”。跟随一起的有“憍陈如”；“跋堤”；“跋波”；“摩诃男”；“阿说示”等五位同修。释迦先后访问了两位婆罗门先师：先到“阿罗罗迦罗摩”仙人修习“梵行（禅定）”。然后又到“优陀伽罗摩子”的住处继续学习“梵行”，获得禅定的最高境界，即“非想非非想界”。但他还是觉得没有实现解脱的目标。因此离开老师继续探索。

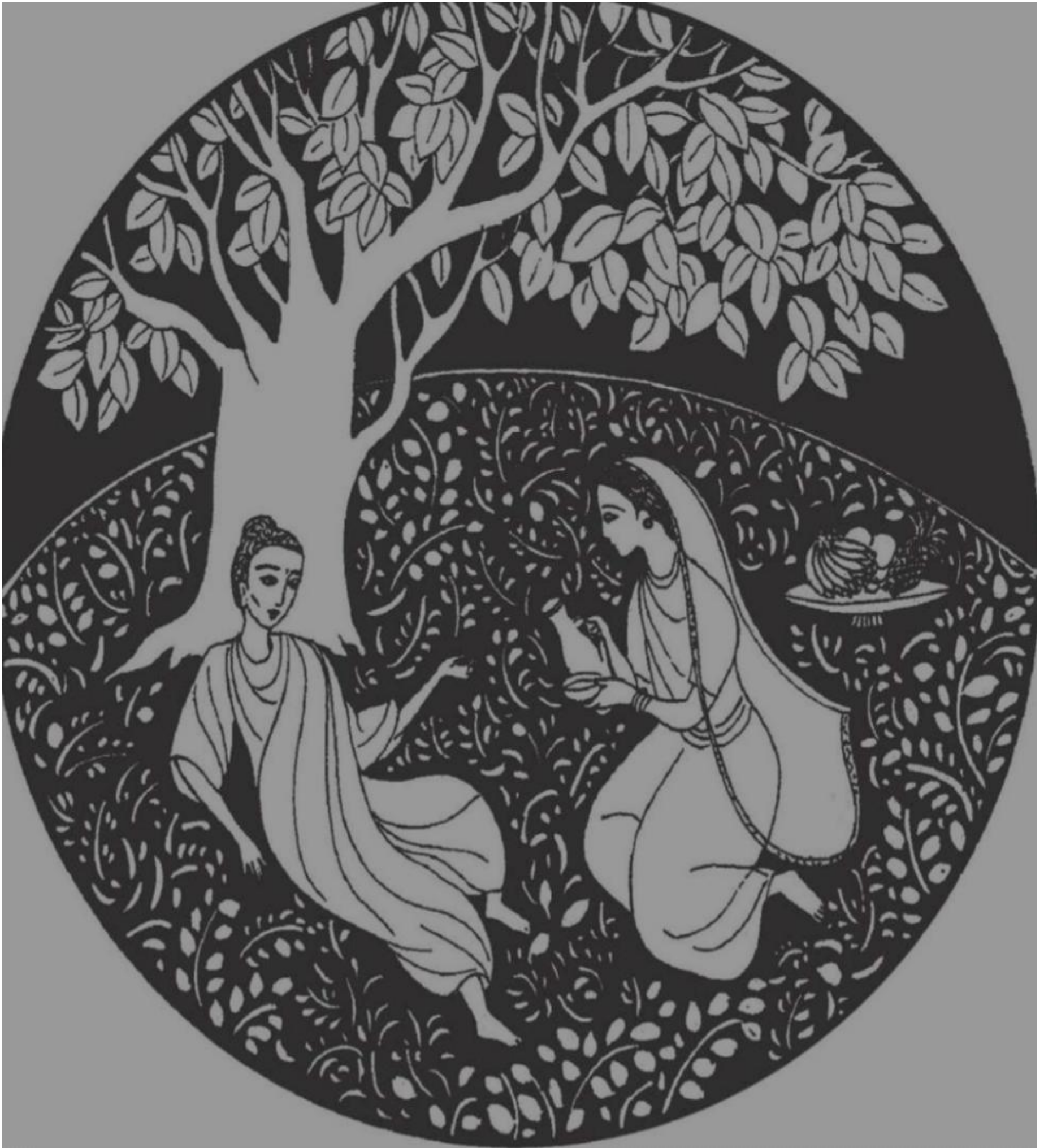


035. 释迦又来到“尼连禅”河附近的“伽耶”山苦行林苦修。这种方法并没有使悉达多王子达到目的，于是他想进一步修习“止息”禅定。这种定法是在禅定中控制呼吸，一直到使呼吸停止。这可能是通过“苦行”的方法，控制欲望的一种手段。此时的王子是在逐一地尝试实践这些当时苦行林里流行的各种苦行方法。



036. 经文记录释迦说：我骨瘦如柴，由于缺少食物，身体的各个部位如同灯心草的枝节，屁股就像骆驼的脊背；由于禁食，我的背脊骨高低不平，如同一条串起来的珠子；由于缺少营养，我的肋骨看起来好像一根根破残房屋的椽子；因为挨饿，我的眼珠深深陷入眼眶，如同沉落水底的星星；由于营养不足，我头上的皮肤枯萎，脸上布满皱纹，就像一只带生割下来的南瓜，风吹日晒之下，完全干瘪不堪；由于缺少足够的食物，肚皮紧贴着背脊骨。当抚摸肚皮时，我就会抓着背脊骨；当触摸背脊骨时，就会碰到我的肚皮；由于营养不足，大小便时，我会因站立不稳而倒下，使劲地捶打我的肢体，想使身体恢复知觉。但糟糕的是，由于缺乏营养，我身上的积垢块块地直往下掉。

此后，他开始对自己将近 6 年的极端苦行进行了必要的总结和彻底反省。他意识到，这种极端的行为，可能是一条无法走通的歧路！



037. 释迦来到尼连禅河畔一棵“毕钵罗树（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，进入了一连七天的禅修。”此后，释迦经过 49 日的禅定思维，参悟了“四圣谛”、“十二因缘”及其相互之间的因果关系。众生生死之间因果关系的链条被一一找到，源流被彻底弄清，已参透了超越生死“轮回”的最高真理。



038. 释迦得道觉悟这一年，是公元前530年，当年他35岁。就在这一年，中国21岁的孔子也已经是一位博学之人了！“菩提迦耶”是佛陀成道之圣地。在“摩竭陀”国的“伽耶”城附近。



039. 释迦最初传法，首先传给了曾跟随了他 6 年的 5 位同修。释迦向他们宣说自己的成果——他所悟出的"中道"。所谓"中道"，被释迦进行了非常具体的描述，那就是佛教所特有的"八正道"。



040. 初转法轮的地方是在“摩揭陀”国西北面古代属于“波罗奈国”的“波罗奈斯”城边的一个名叫“鹿野苑”的地方。“波罗奈斯”也叫“迦尸城”，现为北方邦的“瓦拉那西”。“鹿野苑”，现在“萨尔那特”。



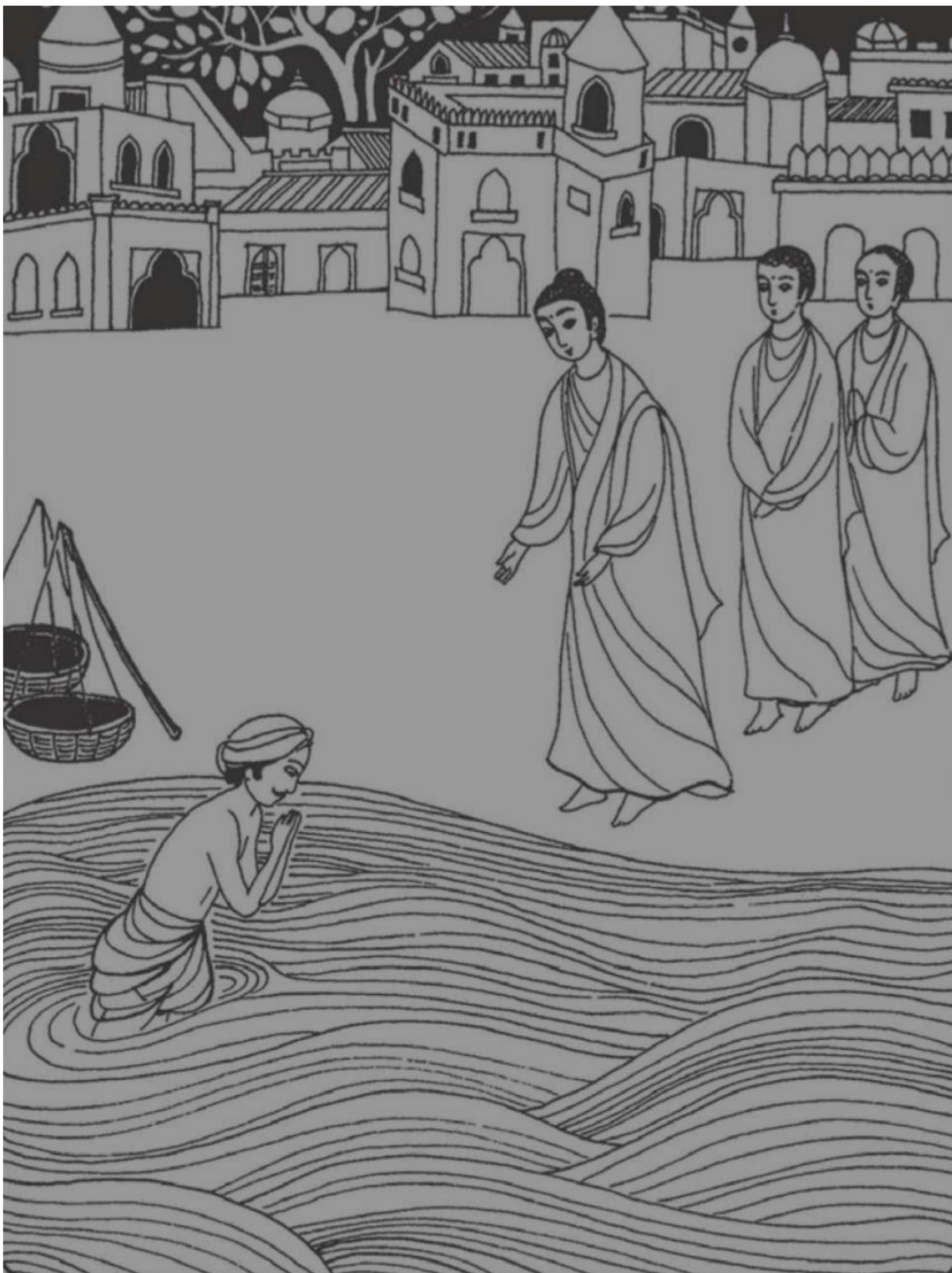
041. 早期皈依佛教的是“耶舍”和他父母及其 50 人的亲友，后是外道首领“迦叶”弟兄三人以及他们的 1000 弟子；然后是“王舍”城的“频婆娑罗王”；再是“舍利弗”和“目犍连”，以及他们的 250 名弟子。接着度化“长爪梵志”，那是“舍利子”的舅舅。后收“摩诃迦叶”。



042. 释迦成道五年后在回家乡时皈依佛教的有其父亲“净饭王”；七王子就是同父异母的弟弟“难陀”；阿那律；阿难陀；异母胞弟“提婆达多”；亲生儿子“罗睺罗”；还有在宫廷中一个名叫“优婆离”剃头发的奴役。之后皈依佛教还有舍卫城长者“须达多”。



043. 释迦还接收了一名挑粪的不可触摸者苏利陀。并且说：在解脱之道上是没有阶级的。在觉悟者的眼中，人人都是平等的。每个人的血都是红色的，每个人的眼泪都是咸的。



044. 在释迦成道日后的第五年，才出现皈依佛教的女性，也就是佛教最早的比丘尼。有他的姨母“摩诃波闍波提”；发妻“耶输陀罗”；同父异母的妹妹“孙陀利”。



045. 后来佛教僧团组织规模不断扩大。于是成立了包含居士在内的“僧伽众和会”。每半月集会一次进行反省或其它活动，称为“布萨”。每年在结夏后进行反省总结，称为“自恣”。



六合原则

一、共享一公用地方

二、共享日常必需品

三、一起守戒

三、只用有利于和合的言语

四、互相交换见解和心得

五、尊重他人观点，不勉强跟同自己见解。

047. 佛教初期并没有戒律。释迦针对一些事件而制订相应条款。他认为没有不当行为就不必设立。



七灭诤调解程序

一、现前毗尼,也叫面前止诤律。是双方到场。

二、忆念毗尼,也忆止诤律。当事人尽量将整个事件叙说清楚。

三、不痴毗尼,也叫不痴止诤律。双方本着要诚意和解的想法。

四、自言毗尼,也叫自发露止诤律。当事人在会上自行认错。鼓励双方自我认错。

五、觅罪相毗尼,也叫居止诤律。愿意接受调解裁判决议。

六、多人觅罪,辗转止诤律。需要一致同意通过决议

七、如草覆地,也叫如弃粪扫止诤律。特别委派德高望重者去当面说明调和。

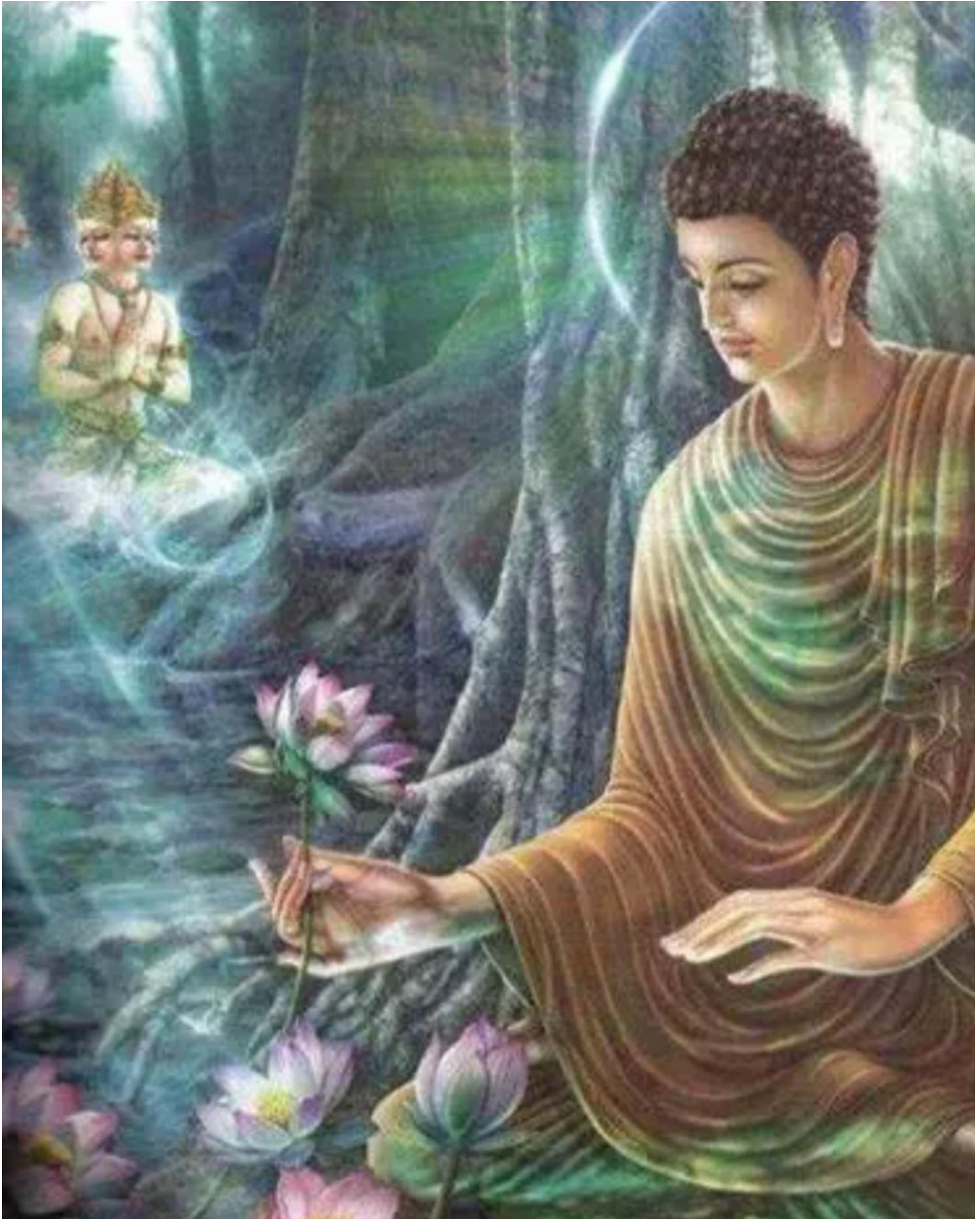
049. 以往僧众的衣、食、住、药的生活修行根据是“四依柱”。也就是身穿“扫粪”的衣服、日常外出乞食、医用陈年遗弃的药品、经常住在林间进行“禅坐”。释迦的佛教讲求“中道”的修持方法，远离了自我折磨的“苦行”，僧团成员们能合理而规律地摄取食物，身体大多比较健康。舍弃了传统“苦行”中的那些泯灭个人尊严的戒律，非常注意个人卫生和形象。还注重种种威仪。如“四威仪”，分别是：行如风，坐如钟，卧如弓，站如松。是借用对身体行动的调整与控制，使内心达到平衡与沉静，有利于入定思维。



050. 释迦说：“一个比丘有五种需要：第一是同修道友的善知识，第二是有助比丘保持专念的戒律，第三是要有足够的机会研读教理，第四是精进修行，第五是能体解事物的慧力。后四种需要都是有赖第一种条件的存在——那就是要有同修良伴。



051. 有一天释迦的法会很特别。他便慢慢站起来，拿起一朵莲花，在众人前举起来。他没有说任何的话。每人都坐得很定。释迦继续举着莲花一段时间。众人都大惑不解，心里猜想着他这样做的用意。跟着，释迦望向众人，淡然一笑。他这才说道：“我具真实法眼，妙慧之宝藏，而我刚已给摩诃迦叶传承了。每个人都转过头来望着迦叶尊者，只见他在微笑，他的目光一直没离开过佛陀和他持着的莲花。当大家再回头望释迦的时候，他们发觉释迦也正在望着莲花微笑。



052. 在此后的四十五年弘法的旅程中，释迦的行踪北自“迦毘罗”城；南至“摩揭陀国”；西往“拘萨罗（桥萨罗）国”；东赴“瞻波”（鸯伽）。在印度中部方圆五百公里范围等地深入各阶层布道。地理纬度范围相当于在中国的浙江省南部，福建省，以及广东省北部。



053. 每逢雨期的两、三个月中，就是印度的六七八月雨季“夏安居”时期。佛陀经常在“王舍城”的“竹林精舍”和“舍卫城”的“祇园精舍”里度过，这两地都是释迦传道的中心地。



054. 释迦在舍卫城的东园宣讲过安般守意经。



055. 释迦传道有名的地方还有“王舍城”东北的“灵鹫山”。佛陀在那里宣讲《法华经》、《无量寿经》、《观无量寿佛经》、《大般若经》等经。



056. 一次释迦在善来山的鞞沙伽罗园林坐着时，对众比丘说：“比丘们，我想给你们讲说真正伟大的人的八种觉证。阿耨楼陀尊者也曾经讲说过这些觉证的内容。它们是大智者体证的真理，有助于一般人对治颠倒昏沉，以使它们能转迷为悟。

“第一所觉证的，就是一切世法的无常与无自性。观照世法无常和无自我之性，便可以解除苦恼，达至开悟、平和与喜悦。

“第二所觉证的，就是越多的欲念会产生越多的苦恼。世间的一切罪苦，都是来自贪欲。

“第三所觉证的，就是少欲简朴的生活，才会导致平和、喜悦与安宁。才会有时间集中于大道的修行和帮助别人。

“第四所觉证的，就是只有努力精进，才可达至觉悟。怠惰与沉迷欲乐之中，都是修行的障碍。

“第五所觉证的，就是无明乃了无止境的生死轮转之起因。

“第六所觉证的，就是贫穷会导致愤恨，因而引起循环性的恶念邪行。行大道者应以平等心对待所有的人。

“第七所觉证的，有住世的任务去教导和帮助别人，但也不为世务所缠。过简朴的生活，以慈悲视众生。

“第八所觉证的，不只是为自己开悟而修行，而是要全然贡献自己于引导他人入觉悟之门。

057. 在王舍城”北面附近的就有有名的“那兰陀”，那是《西游记》所描写唐玄奘取经的目的地。即现在比哈尔邦的“巴腊贡”。



058. 释迦的日常生活是：每天早晨托着“钵”到各处乞食，乞食不分荤素，到了午后就开始往回走。那时所说过午不食，是以太阳的影子作为标准。但不限制喝水。生病的可以药食。他的弟子们大都在黄昏前才可以来访问。释迦对于弟子的问题有“十四不记”的规定。然后释迦又经常一个人退到森林中，进行冥想静坐。



059. 据经书记载释迦为生病的“比丘”洗浴。自己扫地。自己洗衣服。自己修理房门。还帮助眼睛瞎了的“比丘”穿针引线等等。



060. 释迦曾告诉给孤独说：过著普通家庭生活的居士，有四种乐趣。第一：能享受以正当方法获得足够的财富与经济上的安全感。第二：能以此财富慷慨的用于自己、家人及亲友身上，并以之作种种善行。第三：无负债之苦。第四：可度清净无过而不造身口意三恶业的生活。物质与经济方面的乐趣，比起由善良无过失的生活所生起的精神乐趣来，尚不及后者的十六分之一。



061. 佛陀传道的过程是一个艰难的心路历程。堂弟“提婆达多”也背叛了他。儿子“罗睺罗”早于他二十多年就去逝了；再次是大弟子“舍利弗”的也先于他自行入灭，以及加上“目犍连”的殉教。



062. 释迦曾向跋耆族的大臣宣说能使一个国家兴盛的七种习行，这叫‘七不退行’。它们就是：会聚商讨、团结合作、奉守法纪、尊贤敬能、不暴不淫、保存宗寺和尊师重道。国民有继续行持这七样行为，这个国家必定会继续繁盛富强。



063. 当得知俗家弟子拘萨罗国王毗琉璃将要进攻迦毗罗卫国的消息后，年近 80 岁的释迦，来到半路坐等候阻挡退了兵。说：“亲族就像大树的荫凉一样，可以遮蔽炎热的太阳，胜过所有其他的人”。但后来还是没有最终挡住。在那一段亡国灭种的日子里，释迦曾头痛多日。可见释迦是一位有血、有肉、有情感的释迦，和他对于国家、民族无法割舍的真爱！



064. 释迦教导弟子说：“真正的快乐，可以在此生实现，尤其是当奉行以下几点。

“第一，与贤德的善者结交以及避免跌入堕落之途；

“第二，在对修行有帮助的环境中生活，以建立良好的品格；

“第三，培养机会让自己多学习正法、戒律，以及你自己的行业；

“第四，腾出时间来关心父母和妻儿；

“第五，与别人分享时间、资源和快乐；

“第六，尽量找机会去培养美德，不要嗜酒和赌博；

“第七，学习谦逊、感恩和简朴的生活；

“第八，找机会亲近比丘，以研习大道；

“第九，一生的生活，都以四圣谛为基本；

“第十，学习禅修以能消解苦恼忧虑。”

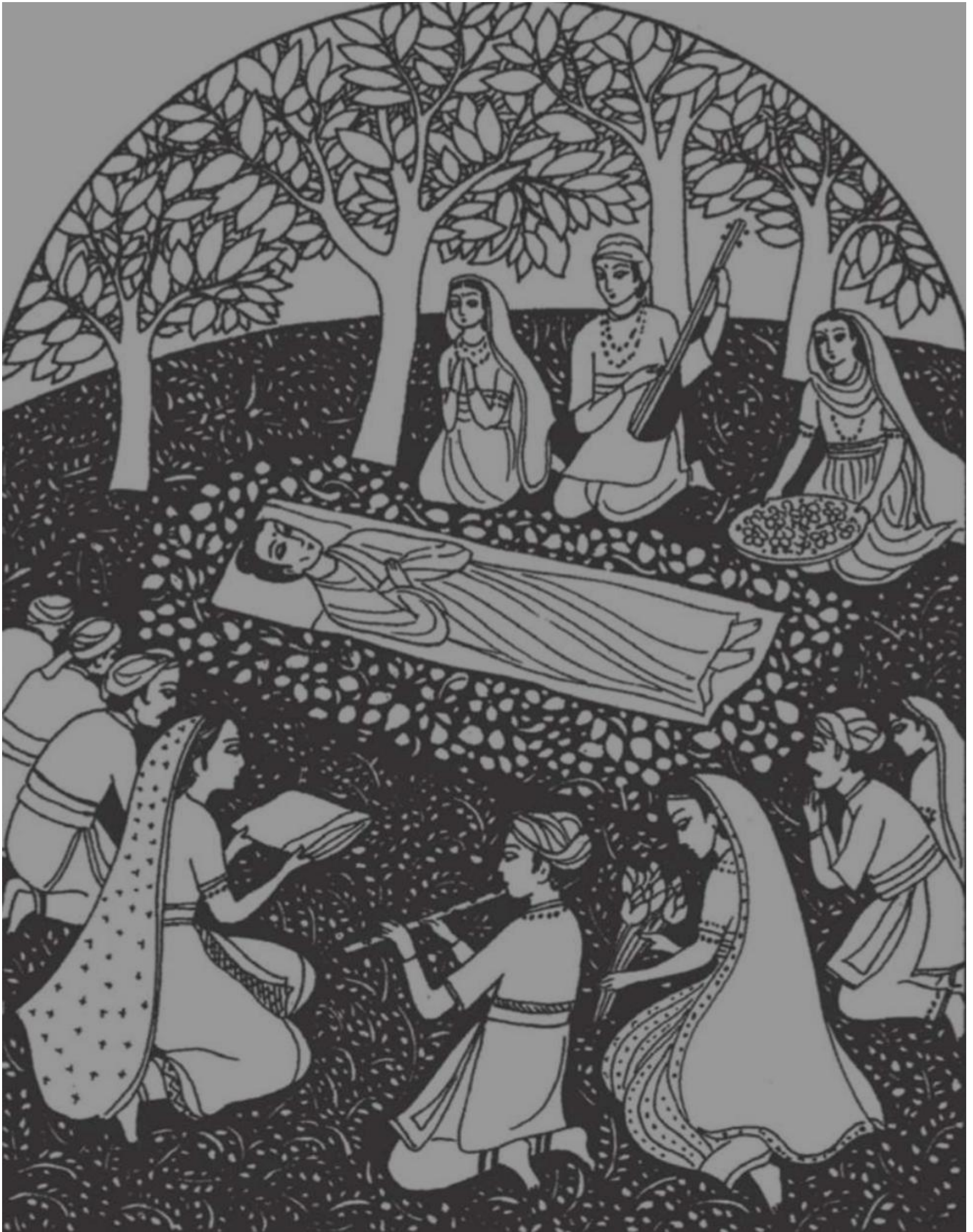
|

- “第一，要时常分成小组来研读正法；
- 第二，不论一起或分开时，都要时常保持团结互助的精神；
- 第三，尊重和守持僧团所定立的戒律；
- 第四，要尊敬和听从团中有德行的长者之教诲；
- 第五，要过清净简朴的生活而不为贪欲所动摇；
- 第六，珍惜平和安静的生活；
- 第七，要常住于专注正念之中，以能达到平和、喜悦与解脱，因而可以在修行的大道上，互相扶持。

066. 公元前 486 年，八十岁高龄释迦来到“末罗国”的“拘尸那揭罗”城，相传是因为食物中毒而入灭涅槃。“拘尸那揭罗城”，是“摩罗国”的都城，现在哥拉克浦县“凯西”的北边，现名为“摩达孔瓦尔”。



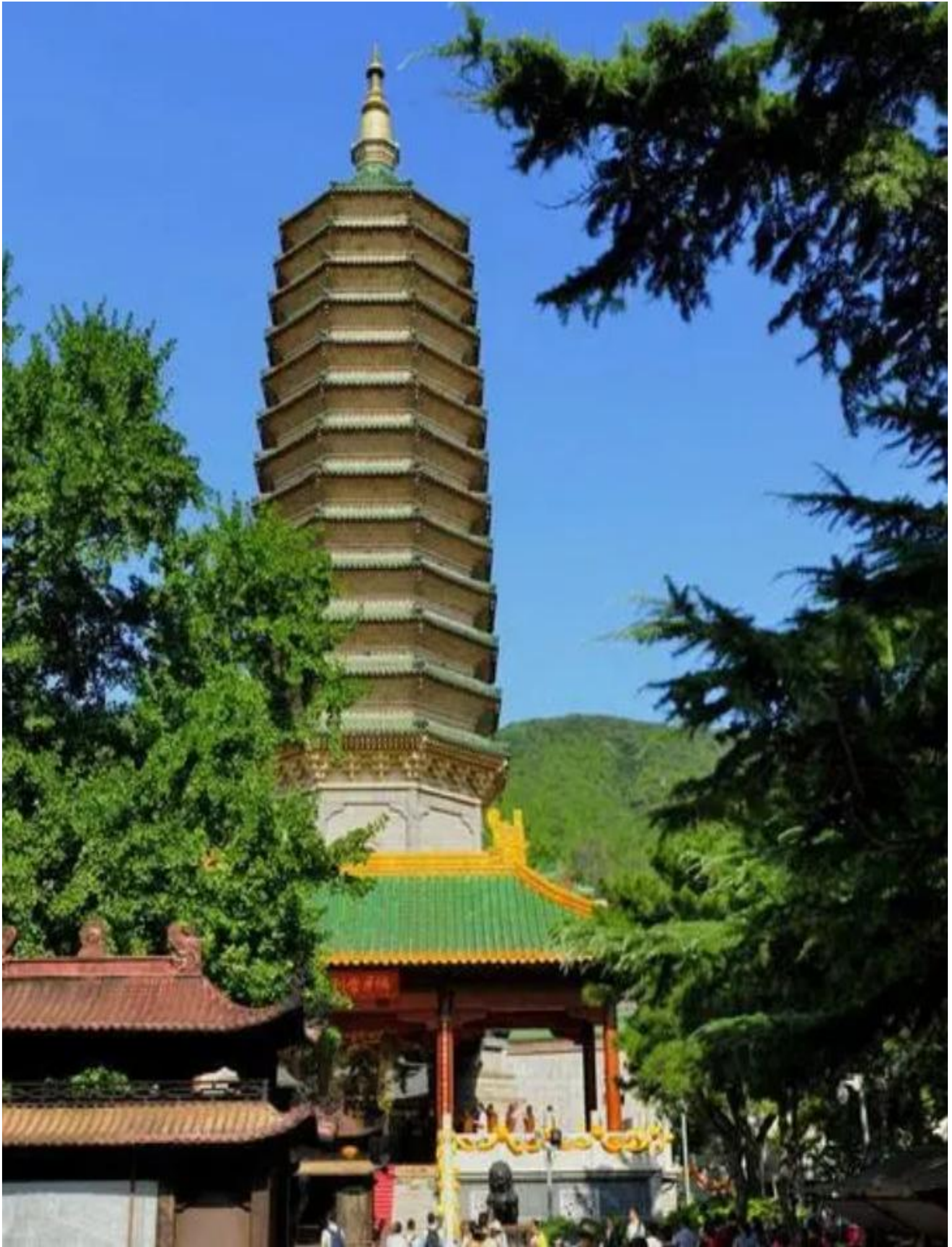
067. 释迦在世的时候并不视自己为佛教组织的领导。他也没指定继承人。他在遗言中说在他入灭后可依佛法修行。佛祖释迦入灭七日以后，由他的弟子“摩诃迦叶”主持火化，火化后的遗骨也叫“舍利子”。被分成八份，由八个国家建塔存放纪念。佛陀的主要经历记载在《阿含经》中。



068. 据历史记载，到古印度的阿育王曾把佛遗留的舍利共分为八万四千份，起塔供养，在中国境内如五台山塔院寺的白塔、宁波阿育王寺的佛塔，镇江甘露寺，陕西扶风县法门寺，北京的灵光寺，北京房山云居寺，杭州雷峰塔地宫都发现存有佛舍利。



069. 释迦佛当时留在世间有四颗牙舍利，一颗在现在的斯里兰卡，被斯里兰卡人民视为国宝，每年都要举行隆重的由专门的御象驮着佛牙出巡活动。另一颗佛牙就在现在中国北京的灵光寺（1900 年发现）内，作为稀世国宝。



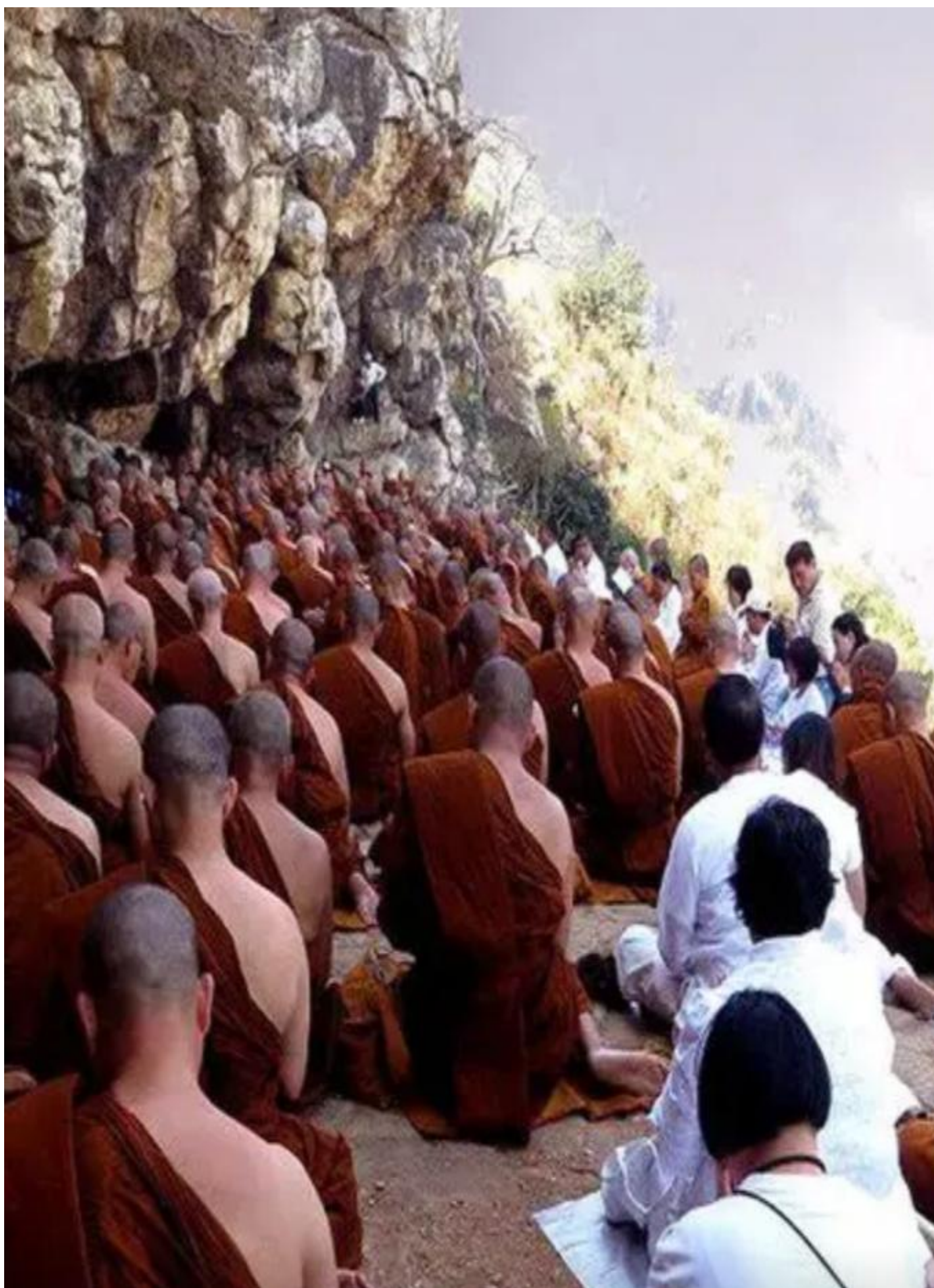
070. 释迦在世所收的弟子证得“阿罗汉果”的“比丘”，就有 1255 人。其中有 10 人是被公认学最有成就。十大“比丘”。舍利弗，目犍连，富楼那，须菩提，迦旃延，大迦叶，阿那律，优婆离，阿难陀，罗睺罗。



071. 佛像最早出现在“犍陀罗”，现在巴基斯坦“白沙瓦”附近。

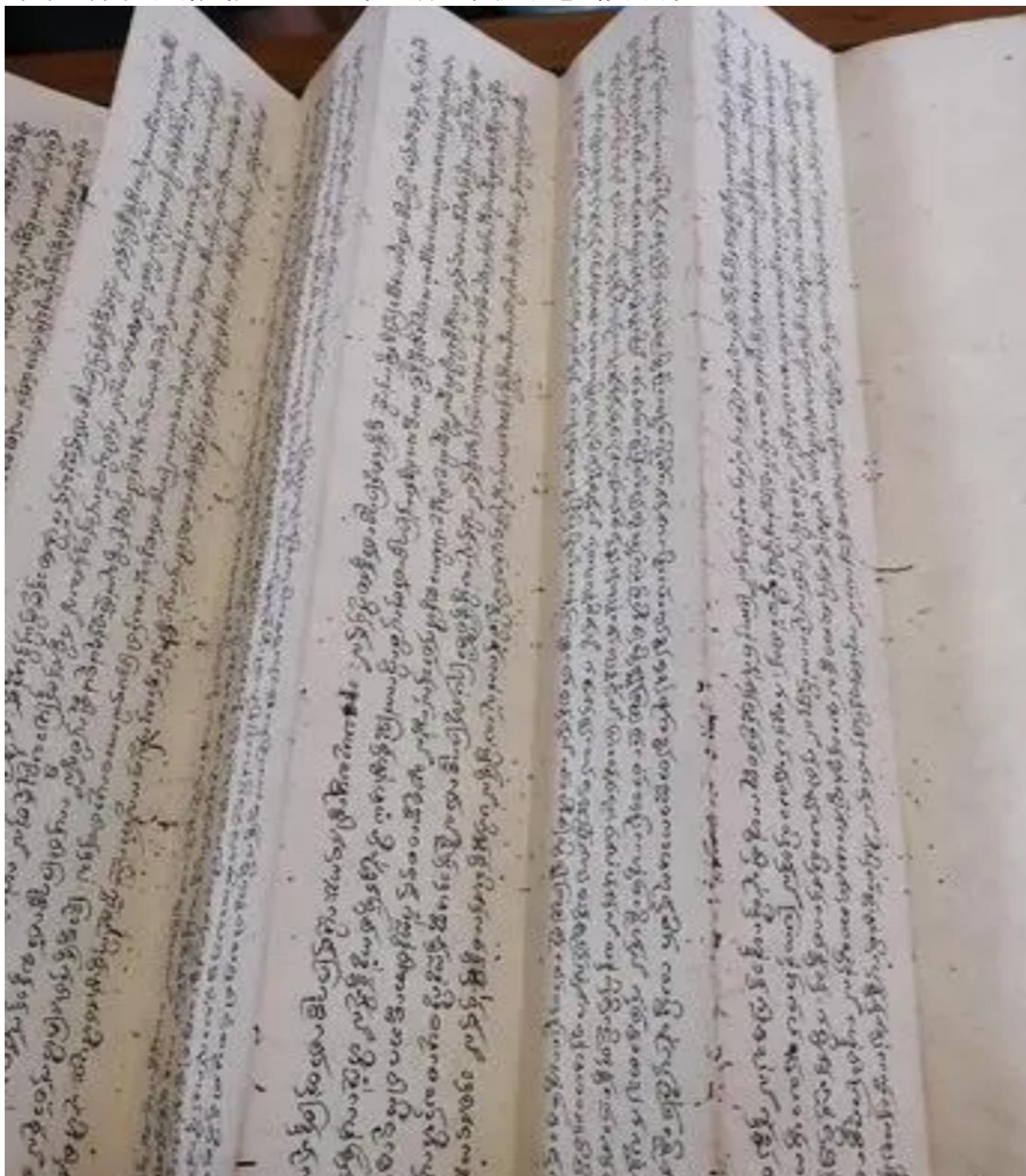


072. 释迦入灭后 90 天后，为了防止僧团中出现更多的比丘破坏戒律，在“王舍”城外“灵鹫山”“七叶洞”，由“大迦叶”召集 500 罗汉并主持进行了第一次“集经”。



073. 释迦四十九年的宏法说教，经过几代弟子信徒集结分类整理成册。成为佛学最根本的内容。主要是三藏十二部经典，它包含了八万四千法门。这里面说有说空，说显说密，说教说禅，不外真谛和俗谛，也就是出世间法和世间法两大部门，它从自然界的成住坏空，说到人类生命现象的生老病死；从“独善其身”的小乘法，说到“兼善天下”的大乘法；从客观世界的形形色色，说到我们内在心灵的妄念无明。在时间方面是贯串了过去、现在和未来，在空间方面是穷尽了三千大千世界。

佛陀他那不可思议的智慧结晶一直至今仍保存在卷帙浩瀚的大藏经中。除汉文大藏经外，还有巴利语、梵语、藏文、西夏文、蒙文、满文、缅甸语、泰语、日语等等文字的大藏经。美国的康乃尔大学、加利福尼亚大学、日本的京都大学、立正大学、台湾佛光佛教文化研究所、日本花园大学国际禅学研究所、韩国汉城国立大学以及英国、法国等世界上有名的大学和研究机构都在大力地推进佛典大藏经的研究利用工作。设在美国纽约的世界宗教研究院于 1994 年还成立了佛教电脑资讯网。



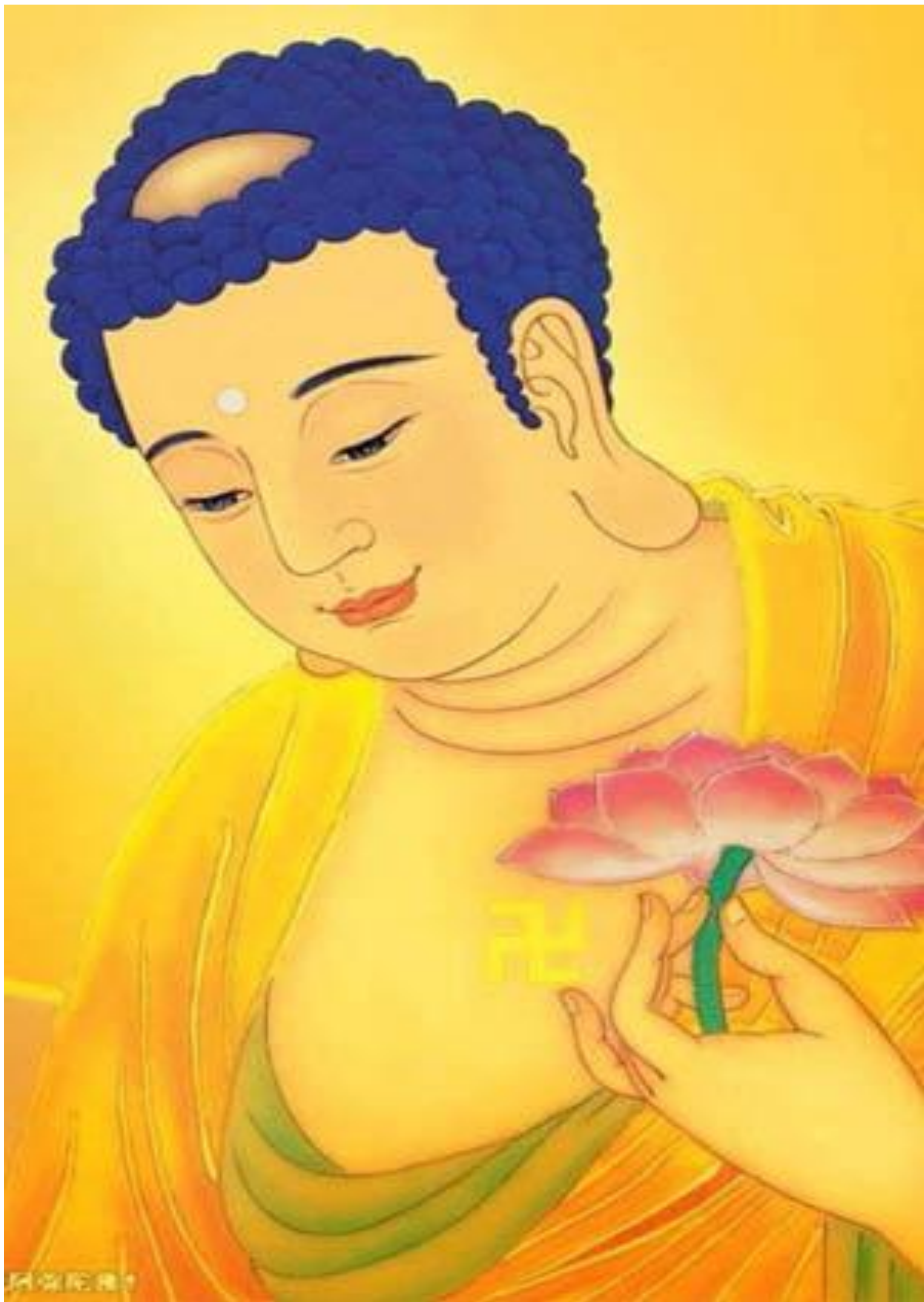
074. 释迦说法的时代是原始佛教时期。部派佛教时期分化为上座部和大众部。后发展出大乘佛教，其将原始佛教和部派佛教称为小乘。



075. 佛教经文由丝绸之路传入中国新疆和中原地区，成为北传佛教的主流。经由喜马拉雅山路传入中国西藏地区形成一派藏传佛教。流传于今斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝和中国云南傣族地区的巴利语经典系，通称南传佛教。南传佛教传承上座部佛教。



076. 最初流行于“贵霜”帝国统治的“犍陀罗”地区的“净土宗”也随之传入中原。



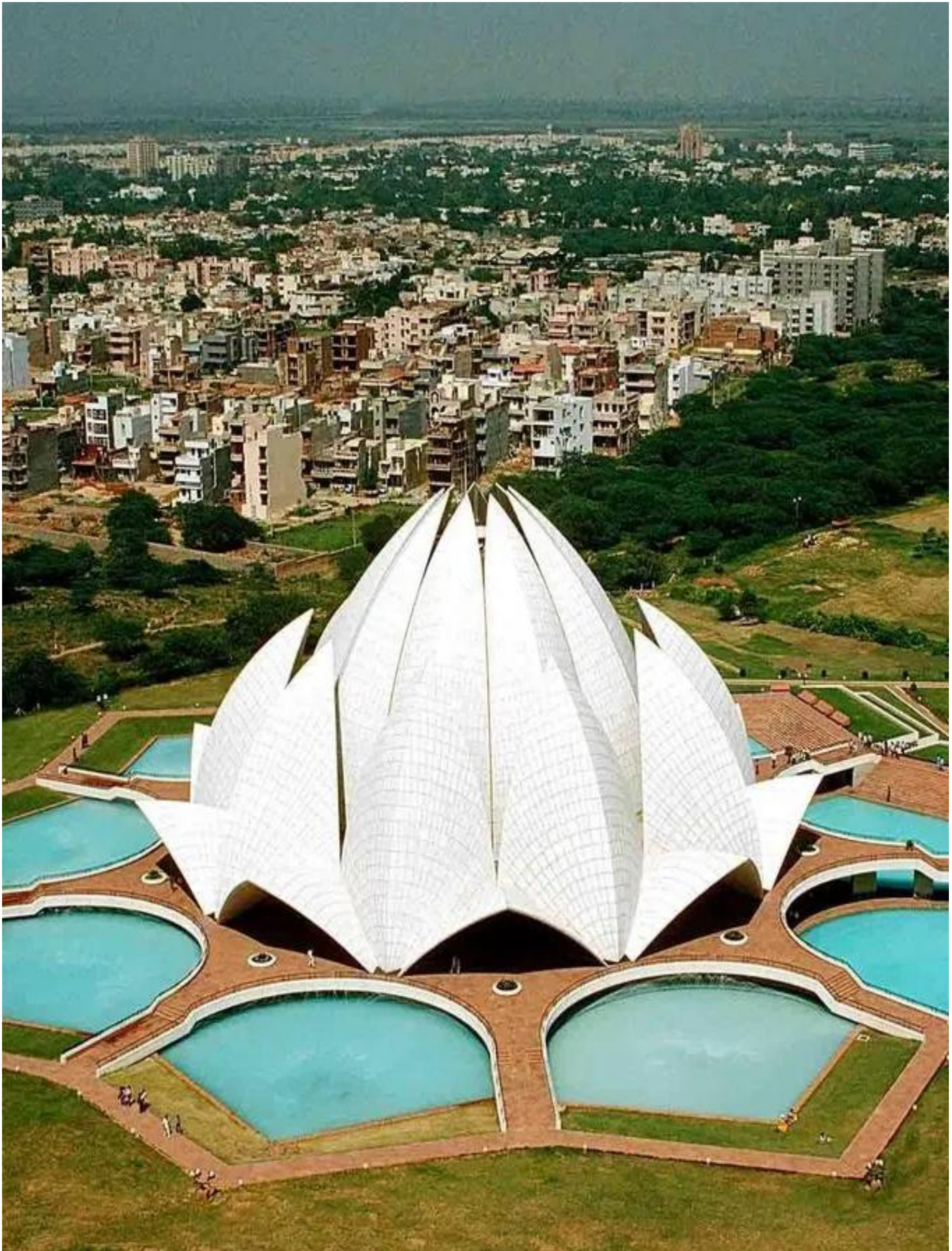
077. 公元 320~500 年是强大繁盛的笈多王朝帝国（雅利安人）时期。大乘佛教中心那烂陀寺，成为印度中世纪前期的宗教和学术文化中心。也就是中国晋代的僧人法显西行求法的时代。



078. 大乘佛教经历六七百年以后。中国唐僧玄奘西行求法。在戒日王朝的“戒日王”的支持下，印度佛教在本土“那烂陀”呈现了最后的辉煌。其中一部分派别（瑜伽行派）同婆罗门教（印度教）互相调和，又产生了大乘密教。



079. 佛陀入灭十三世纪以后，约在公元九世纪时，印度佛教被划归婆罗门教。到十二世纪印度本土佛教归于消亡。十九世纪欧洲的英国占领并殖民统治印度。印度佛教才重新开始复兴。佛教本身拥有成上千万的法门。世界各地的佛教因此分立形成了众多教派，教派内因此又分成众多宗派，宗派又因此分成众多门派等等。



080. 比较关键的分别是南传佛教在修习上秉承释迦的原始佛教的方式，主要还乞食和禅定为根本模式。而北传及藏传佛教都发展演变放弃了原始佛教的修习方式为根本模式。



081. 公元 1951 年世界佛教友谊会在斯里兰卡成立，将一位美国籍佛教徒记者亨利·斯塔尔·奥尔科特在公元 1880 年设计的五色旗定为会旗，该旗帜之后逐渐为全世界佛教信众认可。成为佛教世界的共同标志。国际佛教旗帜的五色分别是蓝、黄、红、白、橙。



082. 欧美等国纷纷建立起各种各样的佛教研究机构和坐禅中心。



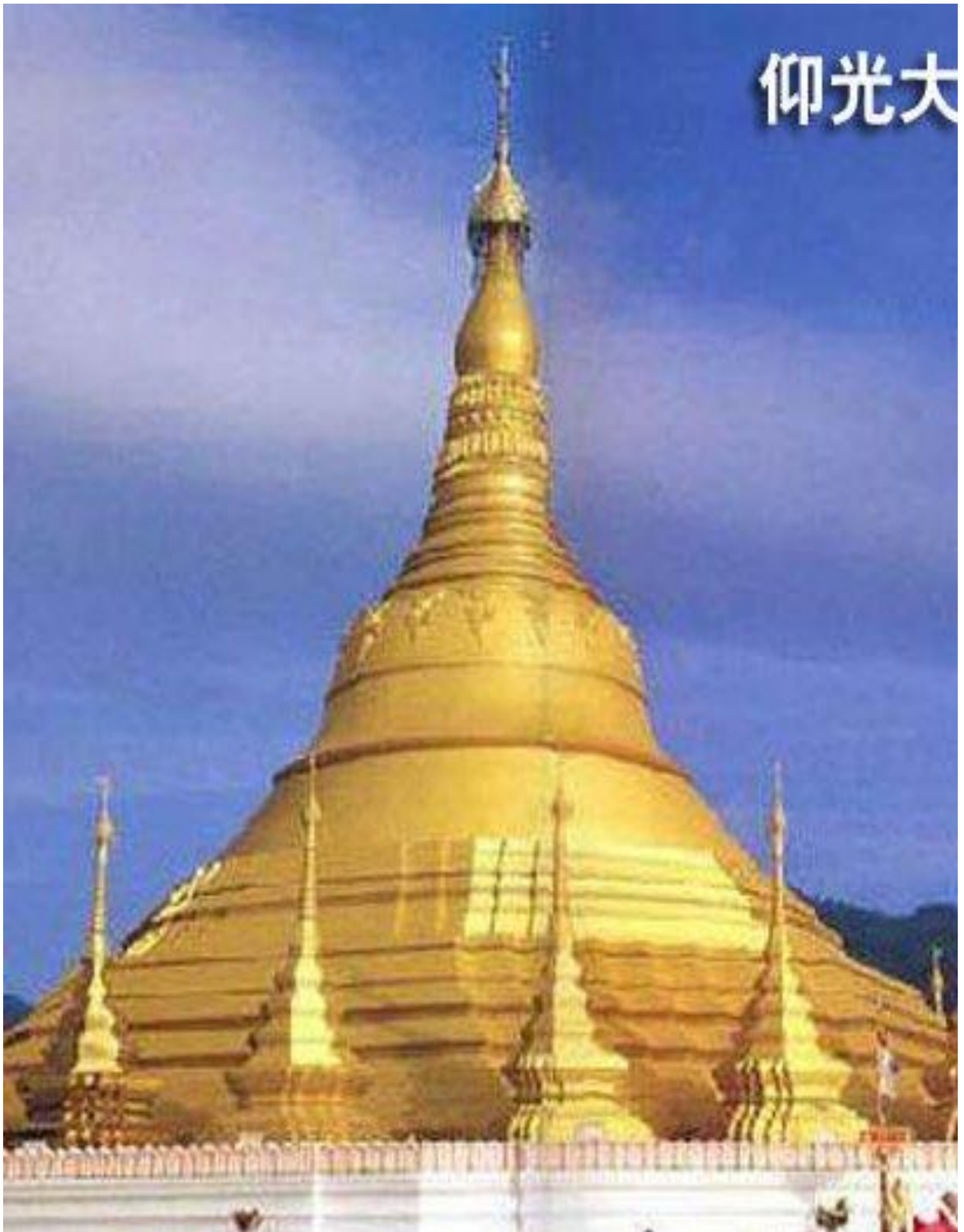
083. 美国的哈佛大学不但设有佛教课，还建立了专门修炼佛法的禅定房间。



084. 英国国会还正式通过了一项议案，由政府立法，把佛教列为全英国中小学校的正修课程，目的是为了把佛教慈悲平等的精神和优良高尚的道德行为扎根于幼小的心中，以期长大成为一个高尚的公民，并抵制现代社会的污染。



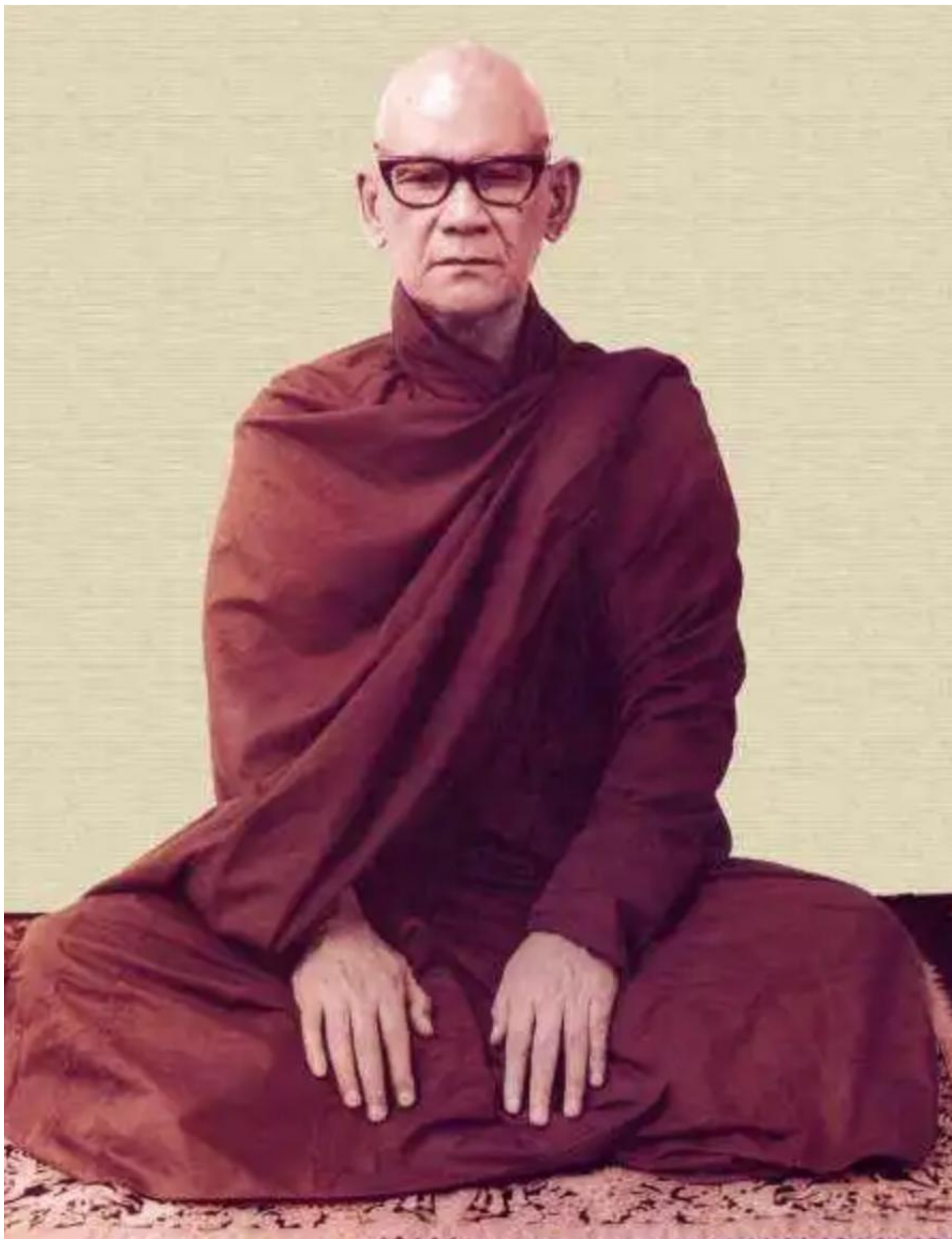
085. 佛教圣地。坐落在中国境内与印度和尼泊尔交界处的“岗仁波吉峰”，是三教的圣地。相传也是佛祖释迦的道场，佛教中的须弥山就是指那个地方；印度的摩诃菩提佛寺；尼泊尔的布特勒佛塔；斯里兰卡的佛牙寺；泰国的卧佛寺；柬埔寨的吴哥窟；中国香港的天坛大佛；美国洛杉矶的西来寺；印度尼西亚的婆罗浮屠；缅甸仰光大金塔等等。



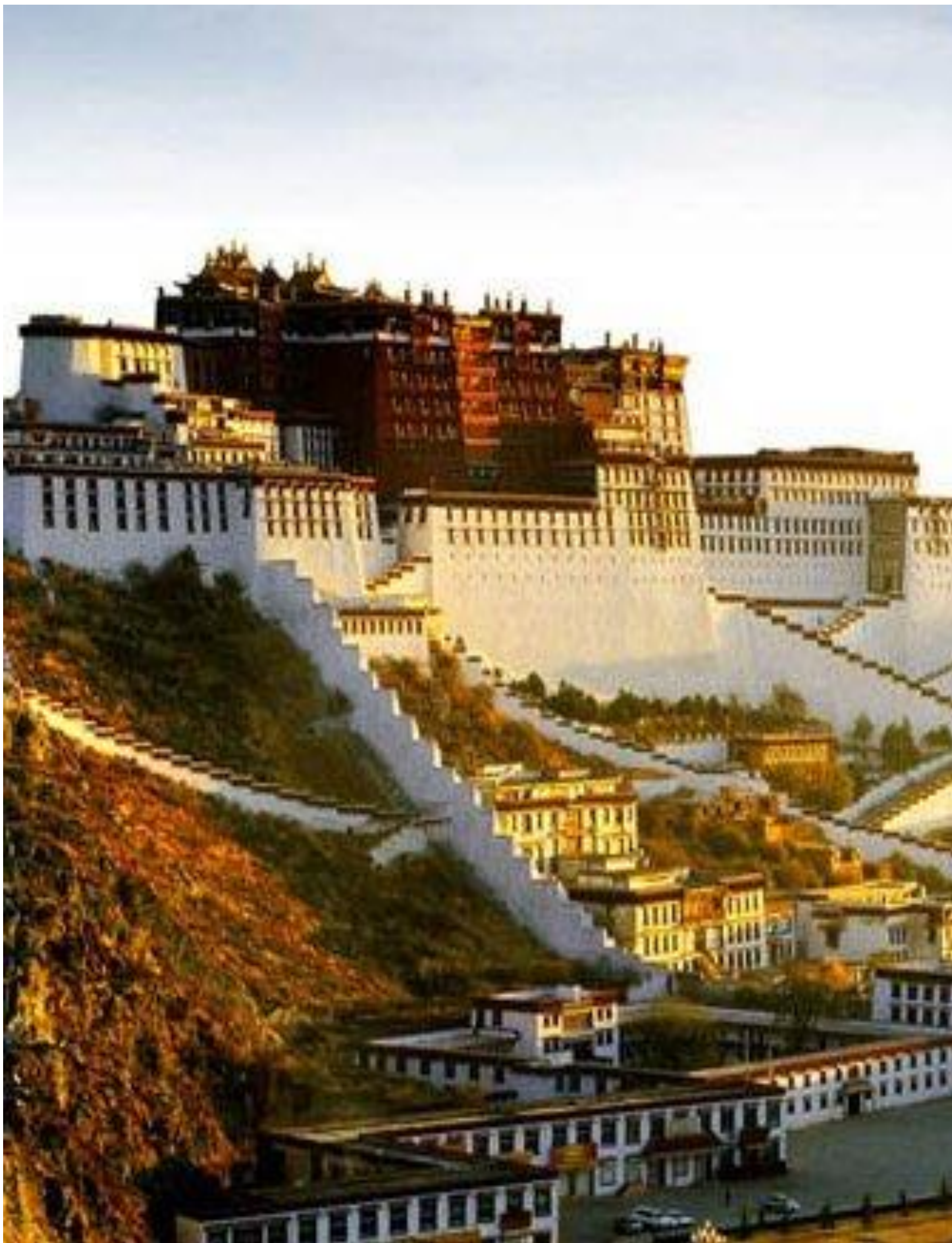
086. 南传佛教的系统化，多半由斯里兰卡大寺派的比丘们，在公元前第三世纪至公元第五世纪所完成。首先是缅甸，其次是泰国。后来的柬埔寨及老挝。斯里兰卡成为了大本营。东南亚的泰国、缅甸等地佛教都成为国教，尤其南传佛教对欧美等西方影响很大。



087. 近代南传佛教的一些人物：泰国阿姜查、缅甸马哈希西亚多、缅甸孙伦西亚多、泰国佛使比丘、泰国阿姜念、泰国阿姜摩诃布瓦、缅甸莫因西亚多、缅甸莫哥西亚多、缅甸乌巴庆、泰国阿姜达摩答罗、泰国阿姜朱连、越南一行等。



088. 藏传佛教，又称藏语系佛教，或俗称喇嘛教，是指传入中国西藏的佛教分支。藏传佛教的流传地集中在中国藏族主要聚居地区，蒙古，尼泊尔，不丹，印度。近现代，藏传佛教逐渐流传到世界各地。教派宁玛派、噶举派、萨迦派、噶当派、格鲁派。



089. 公元前后东汉派人从西域取经建立洛阳白马寺。公元二世纪末小乘佛教传入于阗（现新疆境内）。公元五世纪大乘佛教传入于阗，于阗成为西域的大乘佛教中心。晋代的法显和唐代的玄奘都曾经路过。



090. 在唐代佛教宗派形成了净土宗，“三论宗”、“华严宗”、“律宗”、“天台宗”、“法相宗”、“密宗”、“禅宗”、“三阶教”等等宗派。而且远传东方邻国。经历四次灭佛运动后。只剩简便易行的禅宗和净土宗则因此大为兴盛。



091. 宋代汉传佛教中，按汉传佛教净土宗的说法，观世音菩萨是净土宗西方极乐世界教主阿弥陀佛身边的协士。后来观世音菩萨的性别遂渐由男性演变为女性。而且进一步深入人心。



092. 禅宗祖师“达磨”在南朝“萧梁”（520-527）年间来华宣讲《楞伽经》并按印度式苦修坐禅。后经过断臂求法的“慧可”、站着圆寂的“僧粲”、南走湖北的“道信”、开“东山”法门的“弘忍”改经书成《金刚经》和便捷式禅修方式。终在唐代一花开五叶、结果自然成。主要有沩仰宗。临济宗（黄龙派和杨岐派）。云门宗。法眼宗。曹洞宗。



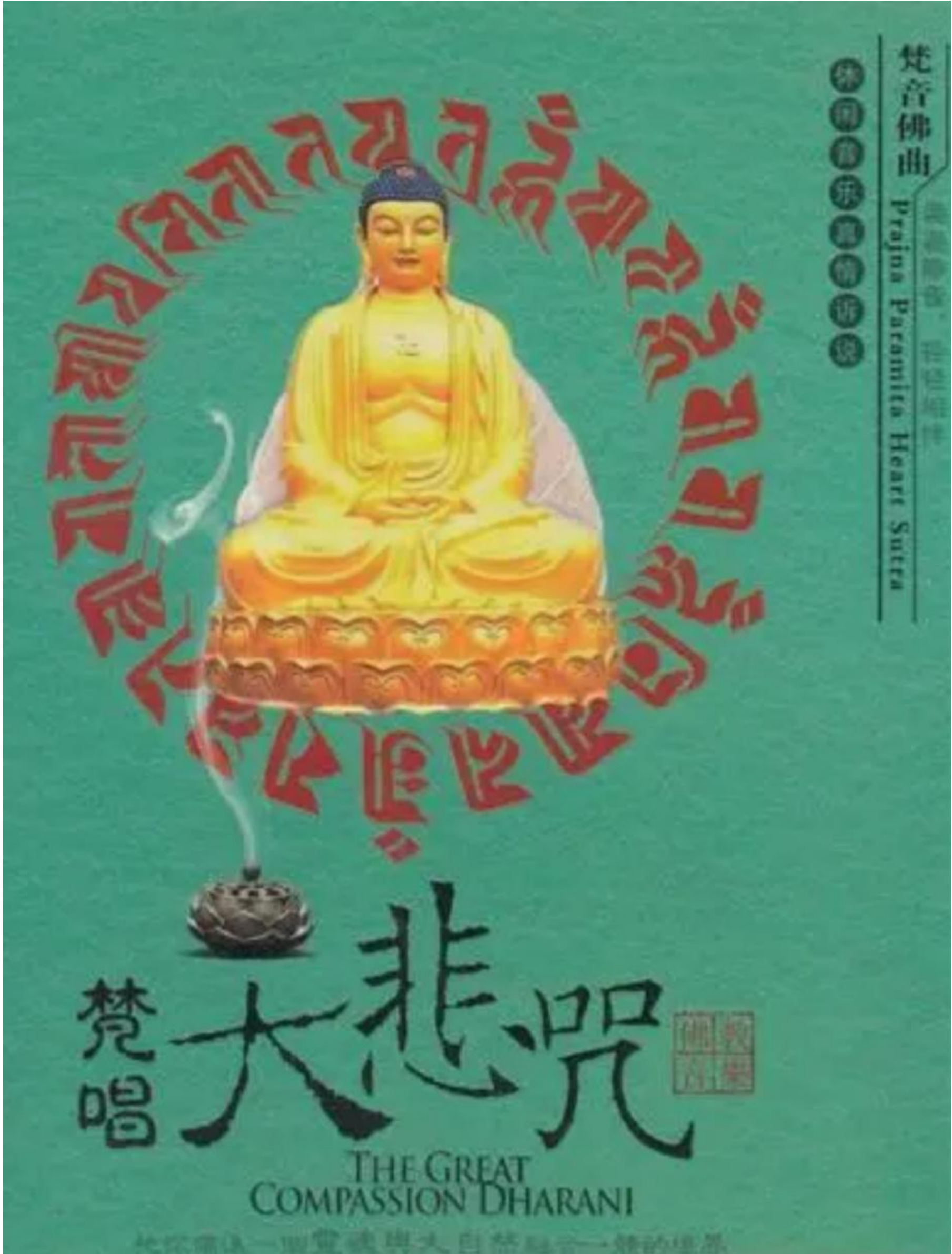
093. 汉传佛教在绝大部分中国大陆地区流传。由于元代和清朝皇室对藏传佛教的重视，造成藏传佛教走出西藏地区而进入中原。特别是北方京都地区盛行。所以中原地区两教并存。而中国唯一还留存有南传佛教地方是云南的一些少数民族地区。在那里还保持着原始佛教中的上座部佛教的修习方法。



094. 在云南西双版纳傣园里有一座曼听佛塔寺就是奉行南传佛教的寺院。寺院对佛教信众开放。

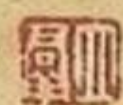


095. 佛乐本是佛法与古乐的结合，是觉悟，是无生涅槃。演奏和聆听佛乐，最根本的收获，当是以佛乐去作修心之事、是乐事、沉静、反省、滤知的自觉过程，亦即觉悟。



096. 北传佛教的主要经书：心经、金钢经、楞严经、莲花经、阿弥陀经、华严经、长阿含经、地藏经、楞伽经等。

般呪無三想般無法是亦厄觀
若曰等菩究若老無故復舍自
彼揭等提竟彼死眼空如和在
羅帝呪故涅羅盡界中是子菩
蜜揭能知膝蜜無迺無舍色薩
多帝除般三多苦至色利不行
心波一若世故集無無子異深
經羅切波諸心滅意受是空般
揭苦羅佛無道識想諸空若
帝真蜜依窪無果行法不彼
波實多般礙智無識空異羅
羅不是若無亦無無相色蜜
僧虛大波窪無明眼不色多
揭故神羅礙得亦耳生即時
帝說祝蜜故已無鼻不空照
弟子菩般是多無無無舌滅空見
子提若大故有所明身不空五
錢薩波明得恐得盡意垢即蘊
泳婆羅呪阿怖遠菩至色淨不皆
敬訶蜜是那離提無聲不色空
書多無多離提無聲不色空
即呪上羅顛薩老香增想一
即呪三倒埤死味不切
說是貌夢依亦觸滅識苦



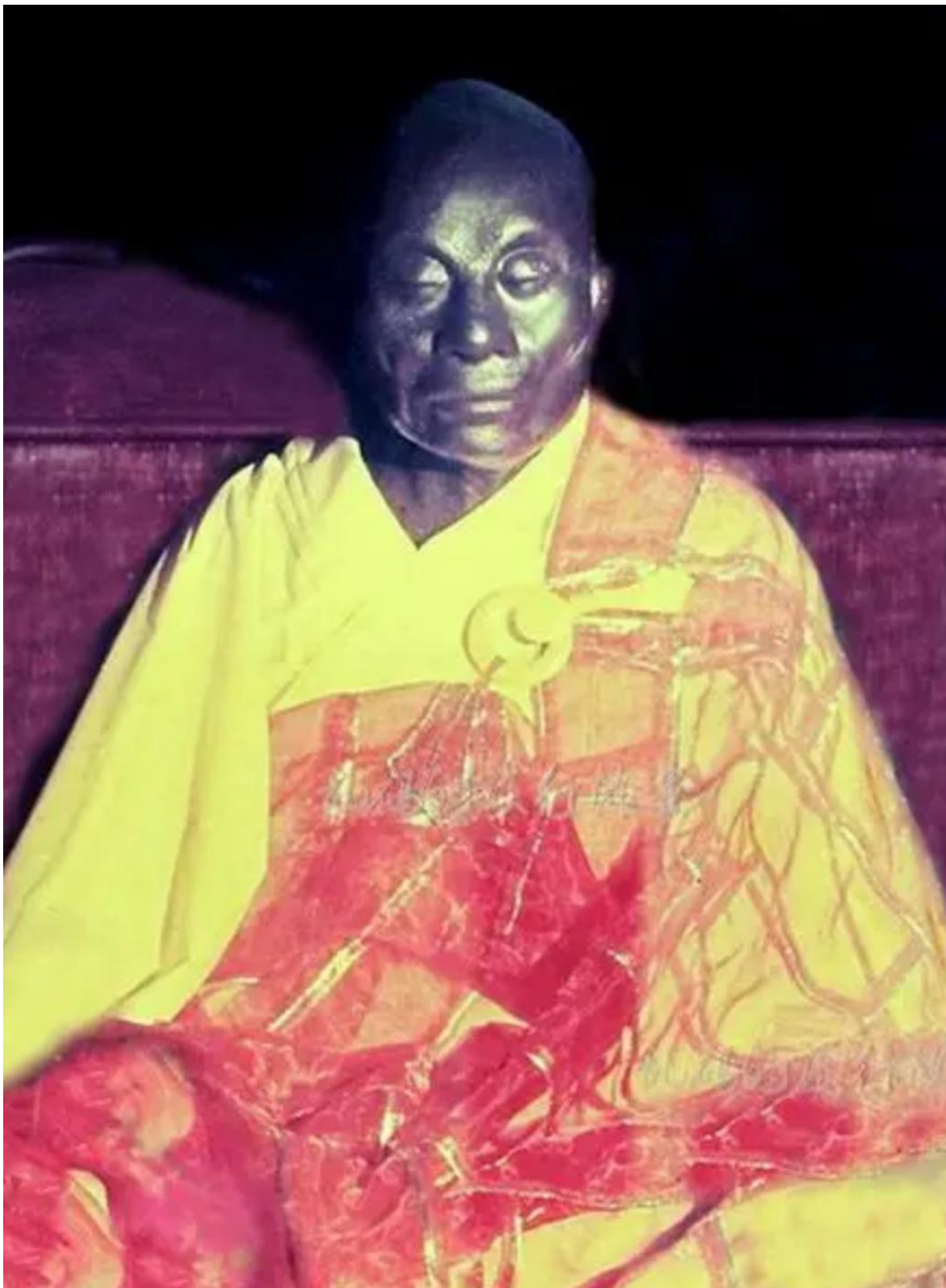
097. 汉传佛教已经融入中国文化，而且汉传佛教具有中国特有文化风格。有关中国佛教主要场有：西藏的布达拉宫；山西五台山文殊菩萨道场；浙江普陀观世音菩萨道场；四川峨眉山普贤菩萨道场；九华山地藏菩萨道场；浙江天台国清寺等等。



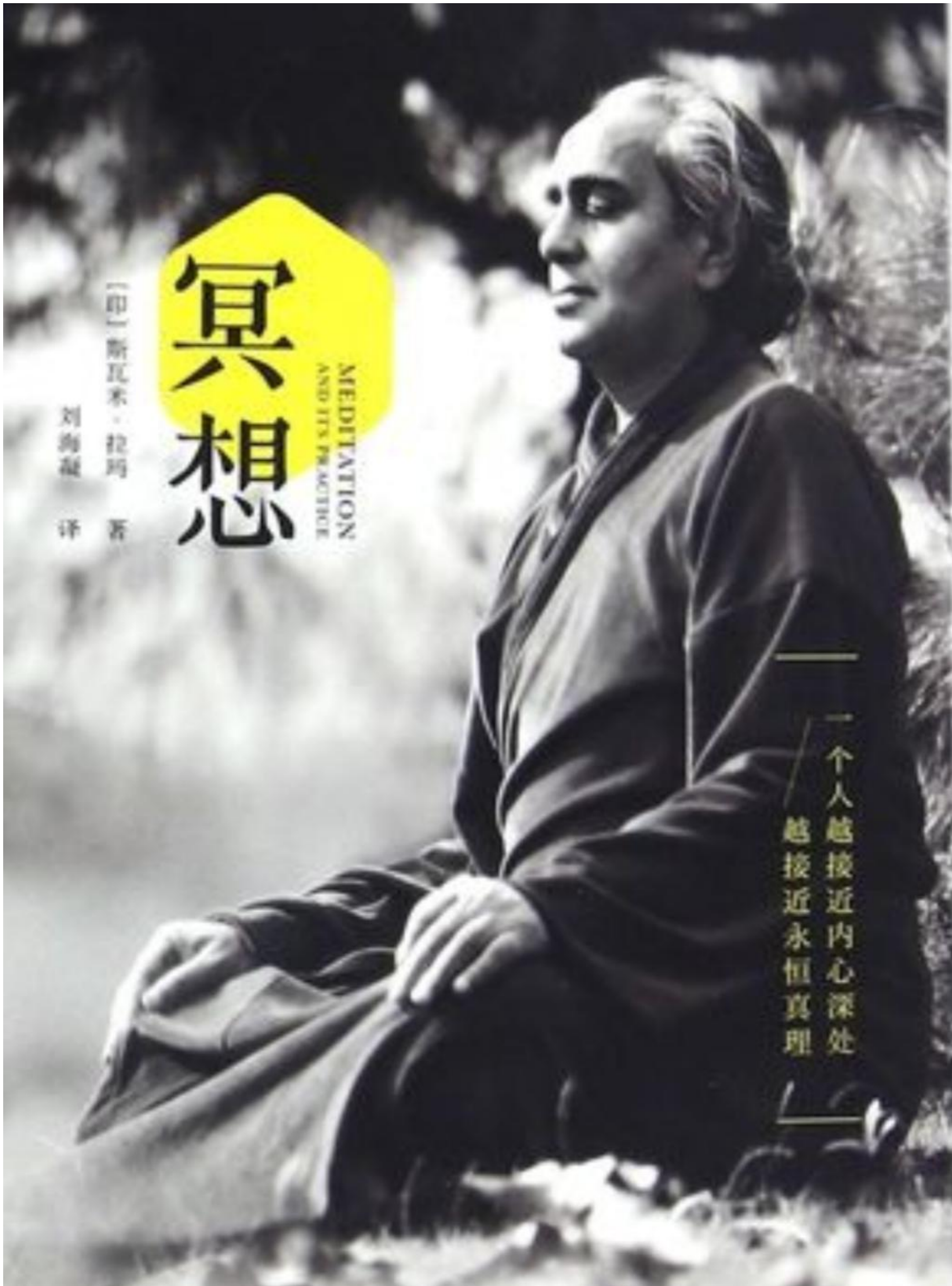
098. 近代北传佛教主要人物：虚云、印顺、沈家桢、星云、净空、南怀瑾、圣严，李叔同，丰子恺等。



099. 禅修在“六祖”以前是修习“禅定”和“止观”。通俗叫作“打坐”。也叫坐禅。为了缓解久坐不动所引发的问题，中间要穿插一些行走活动，称行禅。还把七天集中一起进行禅修。叫“打七”。有些将更长的时间集中起来禅修，叫“闭关”禅修。



100. 冥想（英文 MEDITATION）是瑜伽中最珍贵的一项技法，是一种实现入定的途径。通过禅定达到内在精神发现的具体方式。在静止状态下，控制意识（意念）集中某一事物，由细观处进入状态。简单地说是专注或凝视。



101. 禅是梵语“禅那”的略称。原指静坐默念。中文译有定、静虑、思维修等意思。所谓定，是心止于一境的意思。静虑就是冥想。禅是一种冥想。禅定简单地说是为达到心止一境而使用的用方法。其中之一是冥想。



102. 禅定是一种自我锻炼心智的方法，小乘佛教以戒、定、慧“三学”概括全部佛教内容，“定学”为其中一支柱。在大乘佛教则以六度概括菩萨万行，禅定为其中一度。而且佛教信徒认为“三学为纲，修行第一”。学习概括为四步曲：信(信仰)、解(理解)、行(实践)、证(证得)。修学佛法必须经过禅定一关。



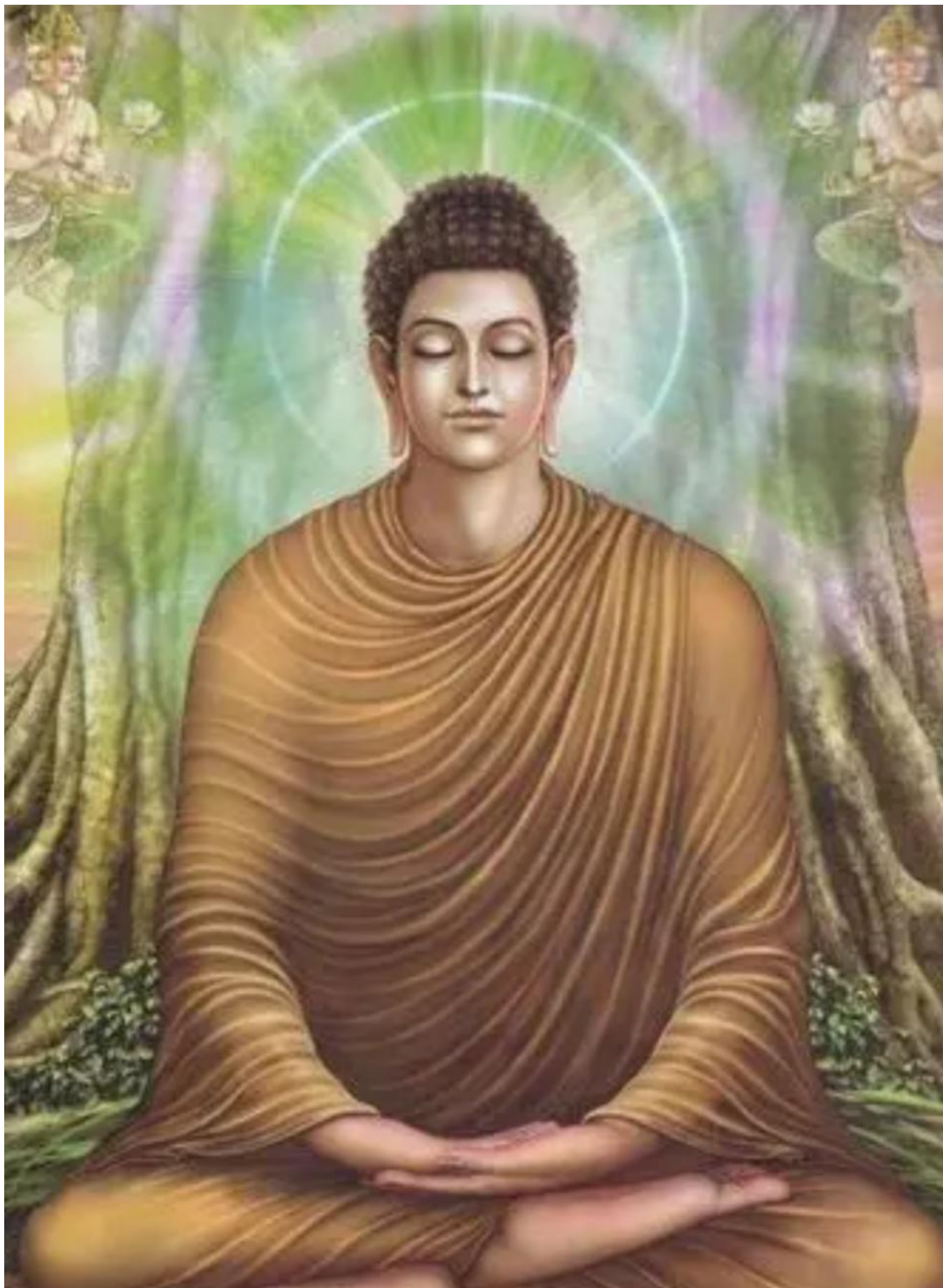
103. 佛教禅定。音译“三摩地”，是寂止智能和定慧的意思。包括止和观两个方面。止音译奢摩他，是寂止和静定的意思。观音译“毗婆舍那”是慧的意思。禅定是“止禅”和“观禅”产生的心境合一境性。心境合一的状态也叫“三昧即定”。



104. 佛教一般把“禅定”分为世间禅、出世间禅、出世间上上禅三类。止息加内观禅定是原始佛教的禅定。大乘佛教禅定瑜伽是“空观”。后出现“三脉六轮”理论和“坐式手印”形式。中期大乘瑜伽和密教瑜伽。大乘瑜伽以阿赖耶识，修得“天眼通明”。



105. 修“定”是在“止禅”基础上修习。首先要静坐达到“止禅”，接着调整气息，再接着调整心念，也就是“冥想”、“空想”或者“观想”。修“观”禅可先静坐但不必经过“止禅”而直修。有的甚至不用静坐也可直修。



106. 眼色法门。耳声法门。鼻息法门数息止定。身触法门数。意识法门止观禅修”。



107. 按以上方法的修得的“止禅”，属世间禅。如果以小乘佛教的教理修“观”，“观身不净”，“观心无常”，“观苦观空”，“观无我”，达到契证“无我而空”的“空三昧”，这就是出“世间禅”了。如果以“大乘”佛教理论修“观”，反观心性，从而契证真实，则成为“圆顿”的出“世间上上禅”了。



108. “四禅八定”的“九次第（九住心）”。分“欲界”的、“色界”的和“无色界”的三界。



109. 其中“欲界”有四“定”：粗心住：细心住：欲界定：未来禅。“色界”有四“禅”：一禅：二禅：三禅：四禅。



110. “无色界”有四“定”：“空无边处定”、“识无边处定”、“无所有处定”、“非想非非想定”。“灭想定”能够脱离生死。



一、“禅坐”时裤带等束缚身体的物品，都要宽松，目的是使身体放松。

二、天气凉的时候，一定要使两膝盖以及头颈后面包裹暖和。必须特别注意。

三、初开始学习“禅坐”的人，周围空气和光线应该适当调节。

四、餐后吃得过饱的时候不能马上静坐，头昏和睡觉不足也不能勉强静坐。

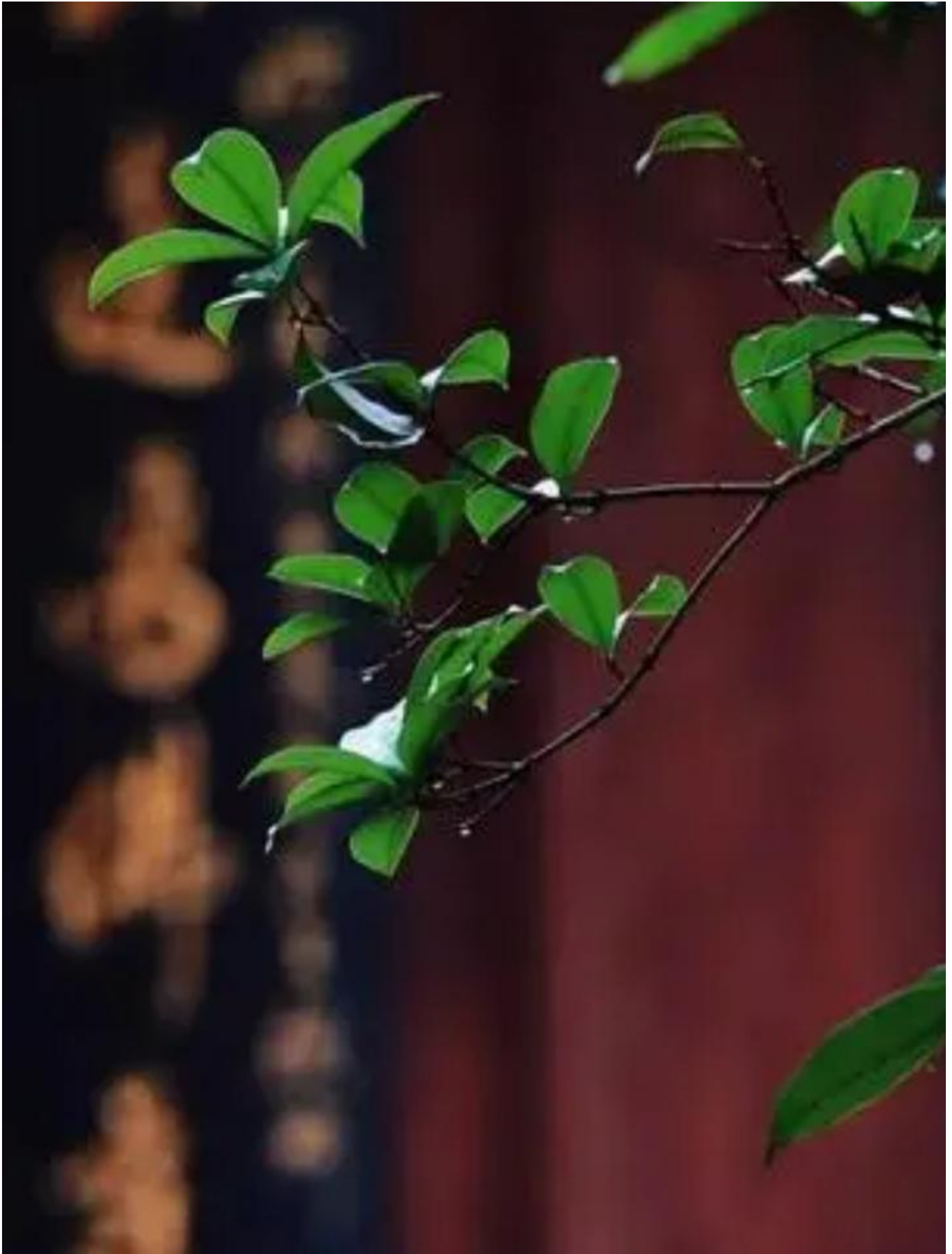
五、肥胖的或初学无法做到双趺坐（双盘），可以单趺坐（单盘），也可以自由盘坐，也可以散盘，臀部必须稍为垫高二到三寸。

六、离开座位时，要先用两手揉搓面部及两脚，以便气血活动，还应该做适度的运动。

七、静坐的时候要面带微笑。

八、初开始学习静坐的时候，时间应该以短少为宜，以感觉合适为界线。

112. 修习“五停心”的五个方面是指数息、不净、慈心、界方便、因缘。“五停心”是修“止”。收心达到定，即从定出。用“有漏智观”的“四念处（身、心、意、法）”，身受心法得“无佛学漏智”，出三界。但是光修“五停心”能得到“定”但不能开悟。



113. “十六特胜观”系统的“四禅八定”是修行次第品位中的一种系统性强的禅定方法。属于“止观双运”禅定方法。

一步：“观息入”

二步：“观息出”

三步：“观息长短”(修欲界定)”

四步：“观息遍身(未到地定)”

五步：“除诸身行(初禅觉观支)”

六步：“受喜(破初禅喜支)”

七步：“受乐(破初禅乐支)”

八步：“受诸心行(破初禅一心支)”

九步：“心作喜(对二禅内净喜)”

十步：“心作摄(对二禅定支)”

十一步：“心作解脱(对破三禅定乐支)”

十二步：“观无常(对破四禅不动定)”

十三步：“观出散(对破空无边处定)”

十四步：“观离欲(对识无边处定)”

十五步：“观灭(对无所有处定)”

十六步：“观弃舍(对非想非非想处定)”

114. “四念处（身、心、意、法）”是修“观”。能够得力。“慧观”身不清净。遍受皆苦。心境无常。“诸法无我”。有四等级。加十六殊胜。为验证“四圣谛”。非常难得。



115. “六妙法门”是修习禅定的六种方法，分别是：数法、随法、止法、观法、还(重复上升)法、净法，这六种方法是由浅至深、循序渐进的。“六妙门”也叫“不定止观”，就是说修习的人用不同的指导思想来修“观”，会修得不同的成就。如果在“六妙门”中任选一适合自己的方法入手而修得入定境界，也是可以的。



116. 南传内观十六阶层智慧（无常，苦，无常）。

- 01、名色分别智
- 02、把握因缘智
- 03、遍知智
- 04、生灭随观智
- 05、坏随观智
- 06、怖畏现起智
- 07、过患随观智
- 08、厌离随观智
- 09、欲解脱智
- 10、审察随观智
- 11、行舍智
- 12、随顺智
- 13、种姓智（行道智见清净）
- 14、道智（智见清净）
- 15、果智
- 16、思惟反射智

117. 禅定的修行以“禅坐”（也叫打坐或静坐）作为基础起点。静坐首先要放松身心。以便进入清静状态。静坐是属调身，可以为以后修习“止禅”作准备。静坐方法宜用“毗卢遮那佛”的“七支坐”法比较妥当。



一、双足跏趺，俗名双盘，做不到的可以作金刚坐，就是把右脚放在左腿上；或者作如意坐，就是把左脚放右腿上。

二、两手结三昧印，就是把右手掌仰面放在左手掌上，两大拇指相抵。

三、背脊直立如一串铜钱，身体不健康的人，开始可以任其自然，静坐长后自然正直。

四、肩部放平，不能倾斜拖压。

五、头部正直，下颏微微收，后脑略向后收，下颏收压左右两大动脉。

六、舌头抵住上颏，使舌头轻轻接触在上龈根的唾液腺中心点。

七、两目半敛，就是半开半闭状态，如果开眼容易入定那么可以睁开，但不能全开，稍带收敛意思，如果闭着眼睛容易入定那么可以闭眼，但不能昏睡。

一、“禅坐”时裤带等束缚身体的物品，都要宽松，目的是使身体放松。

二、天气凉的时候，一定要使两膝盖以及头颈后面包裹暖和。必须特别注意。

三、初开始学习“禅坐”的人，周围空气和光线应该适当调节。

四、餐后吃得过饱的时候不能马上静坐，头昏和睡觉不足也不能勉强静坐。

五、肥胖的或初学无法做到双趺坐（双盘），可以单趺坐（单盘），也可以自由盘坐，也可以散盘，臀部必须稍为垫高二到三寸。

六、离开座位时，要先用两手揉搓面部及两脚，以便气血活动，还应该做适度的运动。

七、静坐的时候要面带微笑。

八、初开始学习静坐的时候，时间应该以短少为宜，以感觉合适为界线。

佛陀来到跋祇国的毘舍离城，教导比丘们说：“这是一个从细微处下手学习，以开展自己的觉察力，而达到止息一切已起、未起的恶不善法，其威力，就像能洗涤一切已起、未起尘埃的大雨。比丘若住在城郊、村外，早上进入村落乞食时，应好好守护着六根，看住自己的心念。餐后，就到林中、树下、空地，或安静的房舍中，端身正坐，将注意力集中在当前，不去想过去、未来的事，暂时将贪欲、瞋恚、瞌睡、不安、疑问等修学障碍排除，然后学习觉察自己的每一个吸气与呼气；觉察每个长、短气息；觉察吸气、呼气的每一个过程；觉察吸气、呼气渐趋细缓的变化；于每个吸气、呼气中，觉察踊动之喜、温馨之乐、觉知感受之心行、心行的止息等感受上不同的强、淡变化；于每个吸气、呼气中，觉察愉悦、止定、解脱等心念的变化；于每个吸气、呼气中，观察无常、断、无欲、寂灭等现象法的变化，这就叫做修安那般那念，是一种能让身、心得到止息，有觉、有观、寂灭、纯一，成就离无明的明分想修学。”

第一点静坐：可以选用自己喜欢的坐姿。

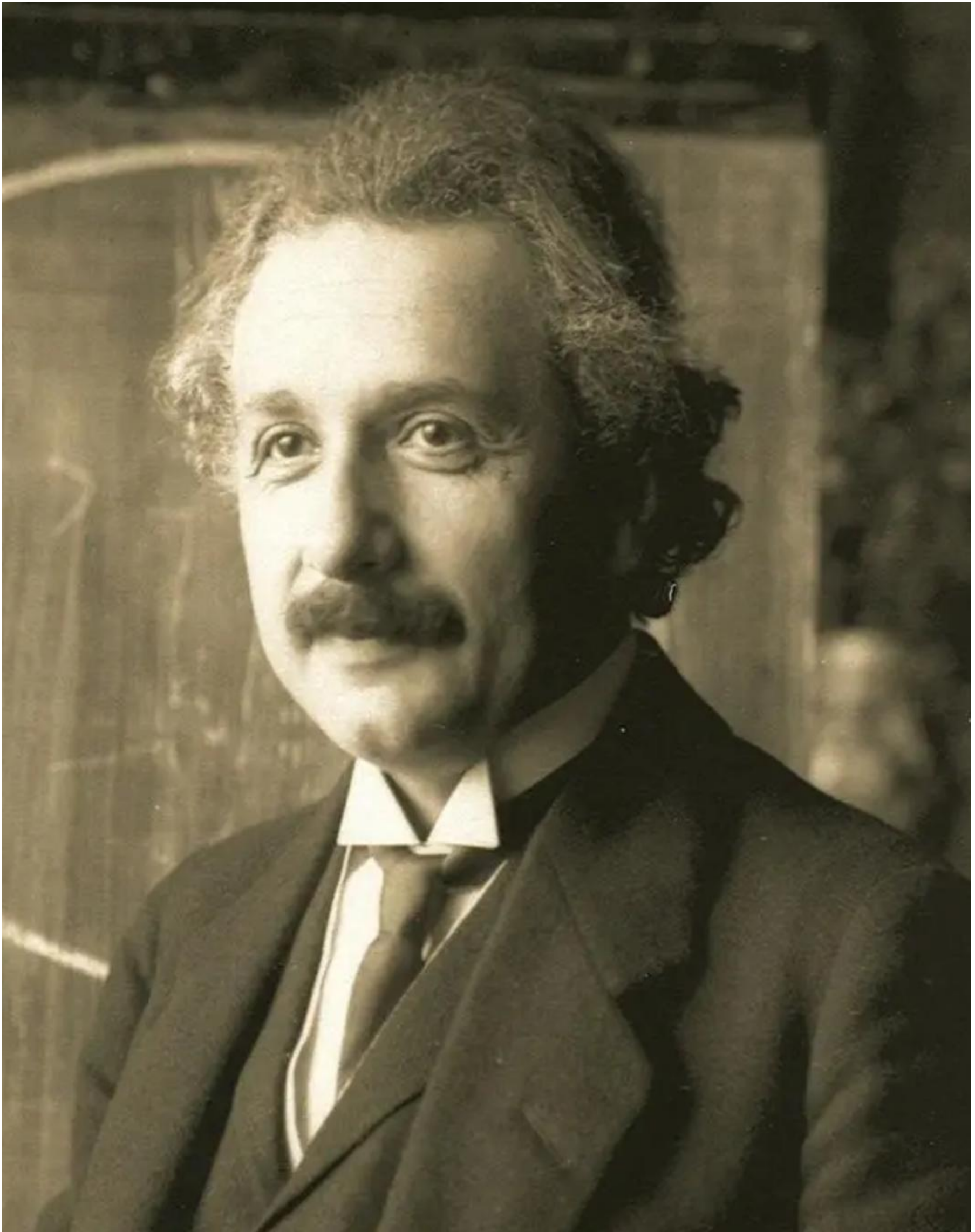
第二点心态：万缘放下，保持平静安详的心。

第三点熟悉呼吸：身心放松，将心放在人中区；试着在那找呼吸；让心知道并观察呼吸。注意不要专注于呼吸里四大的特性。也可以在心中默念吸，呼。或者还可以用数息的方法来安心呼吸。

第四点专注呼吸：当时间十五到二十分钟时，那表示已经相当熟悉呼吸了，就可以开始将注意力的焦点集中于呼吸，或者说专注于呼吸。并提升关注程度。试着将心的注意范围缩小到只集中在呼吸而已。

第五点专注全息：当时间达到三十分钟以上时，定力已经相当好，此时可以专注于呼吸的整个过程。当心就会集中在呼吸上了。过了一段时间，就会经验到一刹那（的定境），心神全部灌注在呼吸上，连近身的声音也都充耳不闻，一时间外境俱泯。这一短时间的（定境），充满了喜悦与宁静。如果能精进如此修行。当专注呼吸一小时以上，持续三天以上的时候，不久就会发现呼吸转成禅相，那时就可以进到更上一层的境界。

122. 科学家阿尔伯特·爱因斯坦在 1954 年普林斯顿大学出版社出版的《Albert Einstein: The Human Side》一书中原文是说：“任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”爱因斯坦在文集中还说：“佛教是一切科学的源动力”。他在自传中还谈到，他不是一名宗教徒，但如果是的的话，他愿成为一名佛教徒。”



123. 近代名人马克思，恩格斯，孙中山，陈独秀。



A.革命导师马克思--辩证法在佛教中已达到很精细的程度。

B.革命导师恩格斯--佛教徒处在理性思维的高级阶段。人类到释迦牟尼佛时代，辩证思维才成熟。辩证法最初来源于佛教。

C.国父孙中山--佛教乃救世之仁，佛学是哲学之母，研究佛学可辅科学之偏。

D.陈独秀说--佛法之广大精深，余所素信不疑者也。

E.民国大师章太炎--佛教的理论，使上智人不能不信，佛教的戒律，使下愚不能不信，通彻上下，这是最可贵的。与其称为宗教，不如称为哲学的实证者。

F.民国伟人梁启超--佛学广矣、大矣、深矣、微矣，切于人事，证于实用，实天地间最高尚圆满、深切著名之学说也。佛教乃智信而非迷信，乃入世而非出世，乃积极而非消极，乃兼善而非独善。

125. 章太炎，梁启超，瞿秋白，鲁迅，赵朴初，康有为，黄念祖，尤智表，沈家桢，罗素，尼采，戈兰那提罗卡，尼赫鲁，韦尔思，克里，巴格尔，纳腊达·特拉，白赖恩·约瑟芬，柏克森。



- A.革命家瞿秋白--无常的社会观，菩萨行的人生观，引导我走上了革命道路。
- B.作家鲁迅--释迦牟尼真是大哲，我平常对人生有许多难以解答的问题，他居然早已明白地启示了。
- C.著名社会活动家赵朴初--二千年佛法是座宝藏，到这座深山中探宝，一定会有难以想象的心收获。
- D.国学大师康有为--佛学之博大精深，虽有圣哲无所措手。
- E.沈家桢博士--我本人是科学家，但对佛法同样感兴趣。我认为佛法与科学是一而二、二而一的。
- F.曾荣获诺贝尔文学奖的英国哲学家罗素--世界上所有宗教中，我所赞成的是佛教。
- G.哲学家尼采--佛教是历史上唯一真正注重和依据实证的宗教。
- H.著名物理学家、北大教授黄念祖--佛教是宗教而超宗教，是哲学而超哲学，是科学而超科学。

A.中国当代科学家尤智表--科学和佛教真是世界上的两盏明灯，他们照破了世间的愚暗，解除了人们的迷执，使人类的智慧得以无止境的发展，而达到无上的正觉，可惜现代的科学只限于明了物质的相貌，凡有关于心的部分，仍非借重佛教的一盏慧灯，不足以破除迷暗。

B.德国佛教学者戈兰那提罗卡--有些人认为，佛教是一种阴暗的、忧郁的宗教。事实上不是这样，佛教是要让它的实践者聪明而欢快。当我们阅读菩萨的生平故事时，我们了解到他是如何修行无生法忍的，这将使我们即使面对众多麻烦时，也能欣然欢快，并且能为他人的福利而随喜功德。

C.方东美教授--佛法乃人生最高级享受。

D.著名政治家尼赫鲁--佛比起其他的学说和教条显得更加伟大。千百年来，他启示一直震撼着人类。

E.著名史学家韦尔思--佛都是教义，是自古迄今最锐利理智的成功。

A.英国著名学者克里--佛教所开示的法，包含内容的广大深奥，确实无与伦比。

B.世界著名学者巴格尔--在世界宗教中，只有佛教是切实地以系统理性的分析来考察生活中的问题，并寻找解决问题的方法。

C.纳腊达·特拉尊者--佛教让人能够自立，能够让人生起自信和力量。

D.英国康桥（剑桥）大学的名教授白赖恩·约瑟芬博士，曾获得包括1972年诺贝尔奖在内的许多著名科学奖，就是一位认真研习佛经论典和修持禅观的科学家，他每天都坐禅以求进入客观的内明状况。

E.英国哲学家柏克森研究唯物哲学，他旅游至印度灵鹫山在迦叶尊者那学了一年佛法后皈依佛门。一年后他回到伦敦应邀作了一次佛法演讲，纠正了自己以往论著中的错误并作了忏悔。当时就有九十六位博士在他面前皈依了佛法，其中有生物博士米克恩，神学博士甄克费勒、化学博士罗斯哈德，天文学博士哀泼思等等。

129. 中国当代佛教相关演艺界人物：王祖贤，李连杰，黄元申，何宝生，刘德华（慧果），张国立（常升），邓婕，张铁林，杨紫琼，孟庭苇，陈坤，林青霞，王菲，谢霆峰，梅艳芳，黄安，张学友，付笛生，任静，藏天朔，齐豫，宁静，张柏芝，刘晓庆，曾志伟（慧宣），郭富城，谢娜，孙海英，吕丽萍，李娜，张东健，钟镇涛，佟大为，蔡国庆，冯小刚，解小东，梁朝伟，梁咏琪，林心如，苏有朋，范冰冰，赵本山，潘红，齐秦，王志文，江珊，牛群，韩红，那英，毛宁，刘嘉玲，成龙，叶倩文，游本昌，陈旭等。



130. 香山居士-白居易； 芹溪居士-曹雪芹； 范仲淹居士-范仲淹； 青莲居士-李 白； 易安居士-李清照； 湖海散人-罗贯中， 鹿门居士-米芾； 六一居士-欧阳修； 柳泉居士-蒲松龄。



131. 无相居士-宋濂；东坡居士-苏轼；六如居士-唐寅；半山居士-王安石；稼轩居士-辛弃疾；青藤居士-徐渭；随园居士-袁枚；无竞居士-张之洞；板桥居士-郑板桥；



宋濂



苏东坡



唐寅



王安石



辛弃疾



徐文长



袁枚



张之洞



郑板桥

132. 禅宗虽不立文字，但留存的公案少说也有一二千则。现选几则粗略参学。

一、三界无法

马祖道一禅师弟子河北盘山的宝积禅师指示学人说：“欲界”、“色界”、“无色界”三界都是空无法，到哪里求心呢？（碧岩录）

二、六祖心动

六祖慧能看到有风吹动旗幡，有二位僧人因此争论：一个说是旗幡在飘动，一个说是风在吹动，两人来回不止一直不得要领。

六祖慧能说：不是风在动，也不是幡在动，而是你们的心在动。二位僧人听后感到非常悚异。（无门关·第二十九则）

三、逢人即出

三圣慧然禅师说：我是遇到人就出世，出世以后就不成为人。

临济宗兴化存奖禅师说：我是遇到人就不出世，出世就成为人。（请益录第六十三则）

四、严阳（禅师）的一物

严阳善信问他的老师赵州禅师道：一物都不将带来那个时候是怎么样？

赵州禅师答说：放下吧。

严阳说：一物都不带来，还能放下什么？

赵州禅师说：如此就扛着拿去好了。(从容录·第五十七则)

五、洞山的万里无寸草

洞山禅师指示学生说：夏季过去初秋到来的时候，师兄弟有在东边也有西边的，要一直到万里没有寸草的地方去。接着又问：怎么样才能一直到万里没有寸草的地方去？

石霜庆诸禅师回答说：一出门就是寸草。

大阳玄针禅师回答说：就是不出门也是寸草遍布遍地。(从容录第八十九则)

六、赵州的大死过一次的人

赵州禅师问投子大同禅师道：大死过一次的人又活了过来是怎么回事？

投子禅师回答：不准走夜路，天亮的时候一定要赶到。(碧岩录卷五)

七、香严（禅师）上树

香严智闲和尚说：如果有人爬上树，用口衔住树枝，不能用双手攀枝，也不能用脚踏住树，这时树下有一个人来求问佛法，不回答的话对不住来人，回答了就会丢失性命。答与不答，怎么答？(无门关·第五则)