修行是苏醒的过程
——《超体》影评(上)

■ 传喜法师

作者简介:释净庆法师,字号传喜。1967年出生于中国上海,1990年在上海龙华寺上明下旸大和尚座下三皈五戒,1992年在上海金刚道场于上清下定上师前得四皈依及五部开许灌顶。1993年朝拜普陀山,农历6月19日于普济寺皈依上悟下道大和尚,赐法名"净庆"。

1994年法师于定中见自己在废墟中收拾佛舍利,遂发心出家,在浙江省新昌大佛寺依悟公上人披剃,恩师悟公上人在大白塔下赐字号"传喜"。1995年在上海龙华寺上明下旸大和尚座下受具足戒。

今天晚上我们大家在一起观看了电影《超体》。

我们还沉浸在这个气氛里,看了这部片子更应该知道佛是无处不在的。佛的责任是什么呢?佛陀证悟了然后告诉我们每个人都可以成佛的真理。平时讲我们人的脑细胞只开发了一点点,百分之九十八点五都处在休眠状态,一辈子没用过。修行就是可以让这部分脑细胞苏醒,从声闻、缘觉、菩萨,就是苏醒的过程。

这个科幻片等于是对大脑的一个展现,他利用了一些喜剧性的的镜头,从台北101大厦的开始,里面有个叫露西的外国人,她的种种遭遇其实就是为了表达科学家研究大脑的情况,以这个人做试点来示范。

我们刚刚在峨眉山学了《普贤行愿品》,佛陀就是这样,就像这个科学家告诉我们大脑是怎样的,然后当中有善财童子来给我们演示怎么样开智慧。接下来参学,跟谁参学就证得与他相等的功德。五十三位善知识代表五十三地,从凡夫到成佛的五十三级台阶,最后到第五十三阶。普贤菩萨叫总持,他概括了快速积累人生从凡夫到佛的五十三地,用十大愿王就可以概括,最后善财童子也完全得到了普贤菩萨的这种智慧。证得了无量光无量寿,阿耨多罗三藐三菩提叫无上正等正觉,无量光无量寿,导归极乐就是完全进入佛果的状态。

这个片子是用科学家在演讲着,但是同时演绎着社会上发生了这桩事的手法。这电影里所有一切都是假设,但假设是为了要表达的一个理论,就是这个科学家所讲的生命起源于十亿年前。他说仅限于地球这样,其实也是一种假设。难道生命是十亿年前才有的吗?不是,也是假设。假如生命是十亿年前的一个细胞,诞生了之后,开始分裂、分裂,分裂变成各种各样的生命物种,它这里面以海豚为例,海豚它开发了脑细胞的百分之二十。这个片子整个就是一个科学的假设。

为了让我们明白,我们人的大脑百分之百的脑细胞,平时只运用了百分之几。如果苏醒会是什么样?所以他的苏醒不但能够自觉、自我能够理智的控制,像我们现在为什么要受戒?要戒恶修善,为什么这个戒的体来自于佛。这就是佛的这一粒道种要进入我们人,你能不能完全接受佛的道种。如果完全接受,佛的这个作用就在我们脑细胞里、身体里起作用,无作妙体,脑细胞就可以开发、开发,如果我们不能遵循这样一个游戏规则,我们就是破了戒体,我们破了戒体的脑细胞就不能再进化到那种解脱的境界,脑细胞不会再苏醒。

这也是一个很神奇的,为什么在宇宙里面,我们在地球上的能力很有限呢?佛在《悲华经》里讲得很清楚,我们是十方诸佛刹土不要的人,等于是犯罪分子。佛再以大悲愿力,到这个世界来给我们展示,我们可以自救,可以复苏。但是在这边能救多少呢?那要看我们有多少人能与佛相应。

《超体》这个片子里面的内容都是科学假设,通过这些科学假设,可以看到佛教的影子在里面。

只有佛教才会展示生命,展示声闻、缘觉、菩萨等不同的生命境界。佛是百分之百的脑细胞开发的生命。所谓阿耨多罗三藐三菩提即无上正等正觉,现在的概念就叫百分之百的脑细胞开发了。

我们现在为什么看不到佛?就像这个影片一样,那个人想杀女主角,最后这个女主角消失了,她告诉警察说:"我无处不在。"就像现在佛陀无处不在一样。不仅仅释迦牟尼佛无处不在,十方一切诸佛都无处不在。《地藏经》中佛陀问文殊菩萨前来参加法会的诸佛数量:"依你天眼所见,能知其数否?"文殊菩萨回答:"依我天眼也不能数过来。"佛陀说:"不要说你的天眼了,我的佛眼数一劫也数不完。"这就可以知道,除了释迦牟尼佛在我们地球上无处不在,阿弥陀佛和十方诸佛都是无处不在的。果地的阿弥陀佛叫"光中化佛无数亿,化菩萨众亦无边"。

我们抽签,你心里动了什么念头,签里马上就给你反映出来。这是佛菩萨在证明:你想什么我是知道的。不管是地藏签、观音签还是文殊签,不管是三十六签还是一百零八签,只要抽签,就会有答案告诉你。这不是签告诉你,也不是解签的书告诉你,而是有一种智慧在告诉你。

我们人很难克服自己的习气,问题就在于我执,苦就苦在我执,我执很难破,"我"的习气非常重。所以要想从地球上、从六道里毕业出来是很难的。

修行有渐修的、有顿悟的、有即生成佛的、有十六生成佛的、有九生成佛的、有几生乃至一生成佛的。一生成佛里面有九年就可以成佛的,乃至有三年、十二个月、六个月甚至三个月成佛的,讲到底这些都是戏论,我们如果对了,什么时候都可以成佛。

但是我们就是突破不了自我,所以佛陀转法轮,第一个讲苦、苦的因是什么?苦的因就是因为我、我执、我见、习气毛病,这个破掉就能证声闻、缘觉,乃至所谓的菩萨。《法华经》里讲到一个"衣里明珠"的故事,有个乞丐被大富长者认回来,长者让他扫地,打扫厕所,慢慢地让他当管家,掌握财务进出。最后大富长者说:这是我儿子,所有的财产都是他的。打扫厕所就是为了蠲除这个粪,除什么粪?在《法华经》经里讲得很清楚,除粪就是除我们的劣知劣见、我执我见这个粪。

不管说成佛需要三大阿僧祇劫,还是多少生,这都是对我们众生来说的,不是一定的。《金刚经》说"法无定法",这不是一个定法,就看我们自己的根性了。所以佛菩萨成了佛菩萨,百分之百脑细胞开发了做什么呢?就是教导我们。希望我们看这个影片能得到一点启发啊!

我们现在过着老百姓的生活,很幸福,但这是假象。别以为就是这样,我们还照样在五浊恶世的黑爪之中。不要因为是在寺庙里,我们就陶醉了,这都是假象,你依然在五浊恶世的黑爪之中。

我们处在跟五浊恶世平行的一个世界,同一个平台,同一个物理空间。佛菩萨也在提醒我们,佛陀在种种经典里都有比喻——你的房间里有毒蛇还没被赶走,你难道会安息吗?你能安心睡觉吗?同处在一个空间——这也是一种比喻。如果我执、我见减少了,哪怕还在同一个物理空间,业障也在,但你的内在已经发生改变了。

当你能够准确地感知到诸佛菩萨、极乐世界,当这个世界的图画越来越真切,当这个智慧开发的时候,你的敏感度超过平常人不知多少倍啊!所以作诗、作曲、写歌等等,这些世间所有让人羡慕的技艺,在修行人眼里都不算什么。但是我们自己要反省一下,我们还在一个五浊恶世的状态里,这样一群迷失掉的人,还是不学佛的人多。不要说没有学佛的人,就是我们学佛了,你没觉悟之前,照样烦恼束缚、业力捆绑,外面看像模像样,但实际上我们还是迷惑颠倒。外在的依报、内在的正报都是这样的,我们怎么能安然呢?

从这个角度上来说,确确实实是佛菩萨悲悯我们啊。你认为这里是道场、是寺庙,汇聚在这里,佛就日夜加持着我们,让我们在这里得轻安,得清净。这里的磁场很清净。这个磁场是什么?这就是佛力啊!佛的慈悲彰显在这里,接引我们,帮助我们。在这样一个危脆的、苦难的世界,有一个小莲花台在这边,给我们一方小净土。但是不要忘掉,在这里仅仅提供修行,在这一方平台修行,佛菩萨会成就我们,会让我们进步。诸佛菩萨投入太多的耐心等着我们,你一丝一毫的小进步佛都觉得欣慰。佛培养着我们,期待、等待着我们,像阿弥陀佛那样常垂手,一垂手何止十劫啊!诸佛接引我们,等待我们成长成熟,已经等待很久了。

(待 续)

新书推荐

四念处修行的初步目标(节选)

■ 荀嘉陵

佛教是喜悦的宗教,而佛教徒则是世上欢喜的男人与女人。

一般来说当宗教家在区分世人的时候,往往用颇强烈的二分法把世人分为好人与恶人,善人与"罪人"等等。佛教中虽也有类似的分类法,但那是依随顺世俗的思想而说的。以佛法来看,世上并没有一个真正绝对邪恶的人。人之所以会犯罪或伤害他人,往往是因为内心的不和谐与不喜悦而造成的。人因为无知与固执,才使自己成为没有喜悦的人。也正因为人的内心没有喜悦,才会产生世间许多无谓的斗争,及人对环境及生态的不关心及冷漠等现象。故佛法真正的目的,是要使人感受到生命的喜悦。依佛法看来,世间许多复杂的战争问题、环境保护问题、毒品问题及儿童虐待问题等,其背后真正的问题,只是人类内心的不喜悦与不和谐而已。而欲真正解决人类的这些问题,以佛法看也只有一条途径,即使世间的人们皆成为喜悦安祥的人,体会到生命中的和平与快乐。也只有当人们真正地对自己的生命感到喜悦时,世间才有真正的和平安乐。否则世间的争斗、迫害及苦难,以佛法看势必是会一遍又一遍地再来的。因为争斗及苦难的因——即世人内心中的烦恼与不喜悦——仍然存在的缘故。

四念处修行方法最大的好处,就在于它能直接有效地使修行人体味到修行及生命的喜悦,使人在忙乱中能平静下来,紧张的心情及肌肉亦得到放松、纾解。这对生命忙碌紧张的现代人来说,是尤其珍贵的。

我自从修习四念处以来,所得到最大的好处就是心情开朗,时常在愉悦的心境里。偶尔有不愉快,也能很快地察觉到而知道要"放下"。不会再如过去般地让忧恼占据心头太久。长久如此地修习,生命的空间自然变得开阔了,也能在简单的生活中体会到生命本身具有的妙趣!

事实上人只要修了最基础的身念处观照法,能去察觉自己呼吸的出入起伏,就可体会到相当的喜悦了。这一个察觉自己呼吸的方法,叫作安那般那法。

事实上一个人能轻松安适地呼吸,是一种能力。没有修过此法的人很难领略到在一口呼吸间,我们的念头及思绪会纷飞复杂到什么程度。人就是因为太复杂,念头太多了,才会自己苦自己却不自觉。真地修了安那般那法,就能开始领略到四念处法门的神韵了——呼吸就只是呼吸。人能做到呼吸就只是呼吸,其他的也就好办了。工作就仅是工作,不会再去想上周末的事。吃饭就仅是吃饭,也不会再去担心其它一切的事了。修行人此时就开始有了一种修道人的"风骨",不会再如从前般地在一切时中皆会为境风所吹而乱了脚根,也能开始有初步的法喜道乐了。

修此法时,修行人当暂时把这一切的事都放下,把注意力放在自己的鼻尖下,去观察发生在自己身体上最明显而且最容易观察的现象——呼吸。

当我们的呼吸是短而粗时,则我们当知是短而粗;而当我们的呼吸是细而长,我们也当知其是细而长。修行人不当故意地去调自己的呼吸,使它变得细而长。修行人当做的只是察觉,能不加意见地一直察觉下去,短而粗的呼吸自然就变得细而长。若不能不加意见而老是"想要"如何,则短而粗的呼吸就老是短而粗,改变不了。这就是此法修行的诀要。

这样简单且人人皆能作的事,一旦修纯熟了,修行人整个的修行生命就会变得愉悦多了。修行人的气质也会有显著的不同。此时去研究"中道"及"不落两边"等修行理论,就变得很实际了。

健康之道

2014年8月,经黄山梓路寺的如用法师推荐,从香港作者王居士处收到两本《健康之道》,法师说希望重印这本在香港广受大众欢迎的图书。

近年,由于环境污染、食品危机等诸多社会问题,导致大众对自身健康的焦虑感不断的增加,人们的健康岌岌可危。在这个时候,推广一本教人如何保持健康、祛除疾病的书籍是十分必要的。本着这样一种善心理念,经如用法师的慈悲倡导和智慧组织,得到很多爱心朋友的热情资助,今委托我们佛教文化周刊重新安排设计、制作《健康之道》一书,这也是此书在中国大陆的首次印刷发行。

中华文化以儒、释、道三家为根基,千年以来,儒家讲求"和"与"合",前者强调的是不同思想观念和利益之间的协调,后者强调的是"天人合德"的思想境界,人与自身的和谐,与外界的和谐,共同成为天地宇宙之中和合无争的一份子。道家追求的是"天人合一",人与自然融为一体的大和谐,佛家则以"空性"、"中道"的智慧调和身心。《健康之道》一书,在香港已经被广泛的传播印刷,但是在大陆却少有人知晓。借此良机,希望更多的人从中受益,保持健康,平安康泰!

乙未羊年马上到来,新年伊始送上健康是最好的礼物。此书为免费结缘赠送有缘之人,欢迎喜欢此书的人参与助印,我们会一直印刷赠阅,随喜功德!联系方式如下:

联系电话:17701134512

邮　　箱:yanran78@126.com

听法师说吃素

■ 学诚法师

从避免恶业、减少疾病和促进世界和平的角度,佛教徒应该尽量素食。如《受十善戒经》说:"啖肉者多病。"愿云禅师偈说:"千百年来碗里羹,怨深似海恨难平,欲知世上刀兵劫,但听屠门夜半声!"第二次世界大战全世界死亡约5500万人,而当今世界每年屠宰的动物比世界大战中人类的伤亡更加惨重。根据联合国统计,2006年世界家禽肉消费在8200万吨左右(按两斤一只鸡算,相当于820亿只鸡),中国肉类总产量达到6200万吨(按两百斤一头猪算,相当于6.2亿头猪)。如此深重的杀生恶业,不能不引起我们的高度警醒。因此,佛教徒应该尽量素食,以减轻乃至避免未来的战争伤害和业障病。

从慈悲的角度,佛教徒更应该素食,如《受十善戒经》说:"过去来今佛,一切智所说,恕己可为喻,勿杀勿行杖,若见杀生者,如刀刺其心……不杀、无杀想,亦不噉于肉。"

有些人担心素食营养不够,又感觉口味不好,这其实是似是而非的观念和可以改变的习惯,如美国普林斯顿大学教授、国际生命伦理学会创建人彼得·辛格编写《动物解放》一书,已被译成多种文字,在几十个国家出版,发行近百万册,导致世界范围的动物解放运动的兴起。书中"第四章 做素食者"说:"完全不吃动物性食物也可以获得足够的营养,这个事实虽然还未被大众普遍理解,但人们都知道素食者可以长寿而且健康。

营养专家已不再争论肉类是否为膳食所必需的了,现在他们一致认为并非必需。如果普通人仍然对于素食者不吃肉心存疑虑,那是出于无知,常是因为对蛋白质的特点不了解。……虽然动物性食品确实含有全面平衡的氨基酸,但像大豆和坚果类的植物食品所含的氨基酸也很全面。何况一餐同时吃不同的植物蛋白,很容易搭配提供与动物蛋白完全相等的蛋白质。这个原理称为"蛋白质互补"。不过你无需了解太多的营养互补作用,例如农民用豆类和大米或玉米搭配做饭菜就是在实行蛋白质互补,妈妈给孩子吃涂花生酱的粗粉面包也是这样,因为花生和小麦都含有蛋白质,二者可以互补。"

在家佛教徒吃素,可能受到不信佛的父母、子女等亲人反对,如果因此搞对抗,或反过来强迫亲人吃素,容易造成亲人生烦恼,关系紧张。应耐心、善巧地讲说素食对身体健康和其它方面的好处。一时讲不通,可以吃肉边菜、三净肉(一、不见,眼不见它被杀时的情景;二、不闻,耳不听它被杀时哀叫的声音;三、不疑,它之死不疑是为我而杀),或者暂时吃非三净肉,同时好好祈求三宝、忏悔业障,更加改过迁善、善待亲人,渐渐化导。因慈心和智慧而吃素,也要以慈心和智慧善待亲人。

虽然吃素很好,但对南传佛教地区、西藏和蒙古等藏传佛教地区的佛教徒不能作此要求。佛在世时的印度出家人大多是吃肉的,因为出家人挨户乞食,如果要求吃素,会给平常吃肉的民众带来困扰,不容易乞到食物,妨碍学修的安稳和佛法的弘扬,所以佛不要求当时的佛弟子吃素。相反,提婆达多提出"五法",其中第五条是尽形寿不食鱼及肉(前四条是:一、尽形寿乞食;二、尽形寿著粪扫衣;三、尽形寿露坐;四、尽形寿不食酥盐),因为不合当时机缘,被佛呵斥为误人的邪法,如《四分律含注戒本疏行宗记》(以下简称《戒本疏行宗记》)说:"教虽严峻,人不可依,不济机缘,但成虚设。判归邪法,其致在兹。前三傍佛,故云相似;后二自立,故云妄语。……问:永断鱼肉若是邪法,何以《楞伽》、《涅槃》复制断耶?答:法化初开,未宜即禁。《涅槃》、《方等》正合机宜。无缘辄制,故得名邪。机至教兴,故名正耳。又律对小机,说为正食,断则成邪。经被大根,乖于慈行,断则名正。又彼法(提婆达多的法)出于恶意,不为利生;佛教出自慈怀,无非济物。所以异也。"