

普賢菩薩行願品講記

師公智海上人主講

徒孫弘傳記錄

「復次，善男子！言稱讚如來者，所有盡法界虛空界，十方三世一切剎土，所有極微一一塵中，皆有一切世間極微塵數佛；一一佛所，皆有菩薩海會圍繞。我當悉以甚深勝解，現前知見，各以出過辯才天女微妙舌根，一一舌根，出無盡音聲海，一一音聲，出一切言辭海，稱揚讚歎一切如來諸功德海。窮未來際，相續不斷，盡於法界，無不周徧。」

復次，善男子！這是普賢菩薩對善財童子說，言第二大願稱讚如來的話，就是稱揚讚歎佛的功德。第一禮敬諸佛是偏重於身業，現在第二是偏重於口業。所以言稱讚如來者，所有盡法界

虛空界，十方三世一切剎土，所有極微一一塵中，皆有一切世間極微塵數佛。此處言稱讚如來者，謂所有盡法界虛空界，十方三世一切剎土，所有極微一一塵中。法界虛無界，十方三世一切剎土前面講過了，現在說所有極微一一塵的微塵之中，微塵已經很小了，但是在微塵裡邊，皆有一切世間極微塵數佛。我們看一個微塵裡，又有極微塵數的諸佛，我們念八十八佛有一句話：於一塵中塵數佛，就是這個意思。

一一佛所，皆有菩薩海會圍繞。一個微塵裡面有極微塵數那麼多的諸佛，而每一尊佛所都有很多的大菩薩圍繞著他，海會是說明法會的大眾很多，人多的意思。我當悉以甚深勝解，現前知見，我普賢菩薩應當完全用甚深的勝解智慧觀想，把微塵中的塵數佛都現在我的面前，我都知道，我都見到。各以出過辯才天女微妙舌根，佛

教講三界有二十八層天，欲界有六重天，第六重天是他化自在天，什麼叫他化自在天呢？他要享受天上的快樂，不需要自己變化，旁人給他變化，給他享受，他福報大。那層天上有一個天女叫做善口，她的舌根很微妙，這是她前生修來升天上的福報，她發出一個音聲，可以和其他百萬種的音聲合起來。現在普賢菩薩說，要超過辯才天女微妙的舌根，而且還不是一個，一一舌根，出無盡音聲海，每一個舌根都能發出無盡的音聲，海就是比喻多的意思。一一音聲，出一切言辭海。每一個音聲都能出很多不同的言辭，比如唱一首歌，好像天女在這首歌裡，能出種種微妙的言辭。稱揚讚歎一切如來諸功德海。那麼普賢菩薩讚歎如來，在這音聲裡，會出很多不同讚歎的言辭，來稱揚讚歎一切如來諸功德海，以這個音聲海、言辭海來讚歎稱揚如來的功德海。窮未

來際，相續不斷，這是按時間上說，現在過去不說，按未來沒有窮盡，他就是窮未來際沒有間斷的稱揚讚歎、相續不斷。盡於法界，無不周徧。盡虛空徧法界沒有一個地方不周徧的、周徧十方諸佛都要讚歎。

如是虛空界盡、眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，我讚乃盡。而虛空界，乃至煩惱無有盡故，我此讚歎，無有窮盡，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。

此段文讚歎諸佛，也是用四無盡，和前面一樣。前面是禮敬諸佛，現在是稱讚如來。

復次善男子！言廣修供養者，所有盡法界虛空界，十方三世一切佛剎極微塵中，一一各有一切世界極微塵數佛，一一佛所，種種菩薩海會圍繞。

這是第三大願就是廣修供養。供養按照六度來講，布施是破除慳貪，供養是種福田，福田裡有敬田有悲田有恩田。敬田就是恭敬供養三寶；恩田是孝順父母，父母對自己有恩，報父母恩；悲田是救度所有受苦的眾生，就是有悲心，是種悲田。這三種田都可以做，現在供養諸佛是敬田。言廣修供養者，所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹極微塵中，一一各有一切世界極微塵數佛，一一佛所，種種菩薩海會圍繞。

這幾句話不用講了。之前已經說了。

我以普賢行願力故，起深信解現前知見，悉以上妙諸供養具。而為供養，所謂華雲鬘雲，天音樂雲，天傘蓋雲，天衣服雲，天種種香，塗香燒香末香，如是等雲。一一量如須彌山王。

我以普賢行願力故，因為我修普賢大行大願的力量，起深信解現前知見，我用觀想力，生起甚深

的信心了解，觀想諸佛現前，諸大菩薩海會圍繞，都現在面前了，然後我要修供養。悉以上妙諸供養具而為供養，每一種供養都是上等微妙的供品，供養具就是供養的供品，供養具不出五塵，而為供養諸佛菩薩。所謂華雲鬘雲天音樂雲，天傘蓋雲天衣服雲天種種香，塗香燒香末香，如是等雲。一一量如須彌山王。

在普賢行願品裡，無論講雲、或是講海，都是形容詞，形容多的意思。好像花很多就是華雲遍滿虛空；鬘是用花織成的鬘，天音樂、奏天上自然的音樂，比人間的音樂好聽百千萬倍。天傘蓋雲是天上自然的寶蓋，天衣服雲是自然的衣服；天種種香是天上種種的香。香有塗香，好像香水，往身上塗的；燒香就是我們點的這種香；末香就是香粉，如是等雲，多到什麼程度呢？一一量如須彌山王，所供養的都如須彌山王那麼多。

然種種燈，酥燈油燈，諸香油燈，一一燈炷，如須彌山。一一燈油，如大海水。以如是等諸供養具，常為供養。

燃種種的燈，酥燈是酥油燃的燈，油燈是一種油點的燈；諸香油燈是芝麻油點的燈。燈炷就是燈芯好像須彌山似的。燈油如大海水，也是形容多的意思。以如是等諸供養具，常為供養。用以上這些供品，常常的供養諸佛和海會大菩薩。

善男子！諸供養中，法供養最，所謂如說修行供養，利益眾生供養，攝受眾生供養，代眾生苦供養，勤修善根供養，不捨菩薩業供養，不離菩提心供養。

又叫了一聲善男子，諸供養中法供養最，這裡有七種都是法供養，布施有財施和法施，法供養就是以法布施，所有供養之中法供養最殊勝。所謂如說修行供養，那麼修行，或是修止修觀，或者

修定修慧，修禪修淨，種種的修行法門都是修行，每一種修行都是供養諸佛，我們現在在這修行就是在供佛，為什麼呢？佛歡喜！佛知道我們要出離三界，不造生死罪了，就是供養諸佛。利益眾生供養，凡是所修的功德回向給眾生。攝受眾生供養，用種種的攝受法攝受眾生，如用四攝法：布施愛語利行同事。所以你布施給他，或者跟他說一句客氣話，很慈悲的樣子利益眾生，眾生就歡喜了。利行：做利益他的事情，或跟他同事，你做什麼我也做什麼，然後再度他。這是用四攝法攝受眾生，這樣也是供養諸佛，替諸佛度眾生。代眾生苦供養，眾生有苦我去代他受，像地藏菩薩，地獄未空誓不成佛，如釋迦牟尼佛過去為了救五百人，殺了一個人，自己寧願下地獄代眾生受苦。勤修善根供養，勤修種種的善根，精進修行，依照佛法各種法門修行人天的善根，

三乘的善根，大乘的善根等。不捨菩薩業供養，菩薩的業是六度萬行，布施持戒忍辱精進禪定智慧，是菩薩的事業。不捨棄行菩薩道就是供養諸佛。不離菩提心供養，我們現在最重要的不要離開菩提心，經說：忘失菩提心修諸善法即為魔業。不忘菩提心，就是不離菩提心。菩提是覺，就是一念心常常有覺的觀照，這叫不離菩提心。如果失了覺照，或者打妄想就是離開了菩提心。我們以前以為不離菩提心也不算修行，那怎麼還算供養諸佛呢？原來這個更難！念念不離菩提心，那可難了！以前慈舟老法師說：我們的心念，一念不在如同死人，我們一念離開菩提心，就是不在一念心的地方，那就是死了。法身慧命就斷氣死了；第二念再有了菩提心，那又活了，這是有間斷的，所以說要不離菩提心，不管做什麼都要有覺照，無論修行什麼法門，念佛也好、

參禪也好，都沒有離開覺照的功夫，修定修慧都要有覺照。做什麼事都看著心，做什麼我都曉得，這就是覺照。

善男子，如前供養無量功德，比法供養一念功德，百分不及一。

如前面的花燈等的供養有無量功德，可是現在比法供養一念功德，剛才說諸供養中法供養最。法供養有七種，現在以財供養和法供養比較，財供養也有無量的功德，大家要知道，可是與法供養的一念功德都比不上，百分不及一，財供養功德有一百分，比起法供養的功德一分都不及，叫做不及一。

千分不及一、百千俱胝那由他分，迦羅分算分數分喻分優波尼沙陀分，亦不及一。

俱胝有地方翻譯成十萬，那由他翻譯成億，這個地方翻譯成百千萬億，迦羅分是把人身上一個汗

毛分成一百分，一個汗毛細得都沒法分了、又分成一百分，這是言其多，算分是用算數可以算得到，數分是可以數得出來，喻分是用比喻來說它有多少分，優波尼沙陀分是近鄰虛的塵，好像太陽出來打開窗戶縫隙裡的鄰虛空塵，言其數量多。亦不及一。就是用財供養，用種種那麼多比喻也不及法供養的一分功德大。

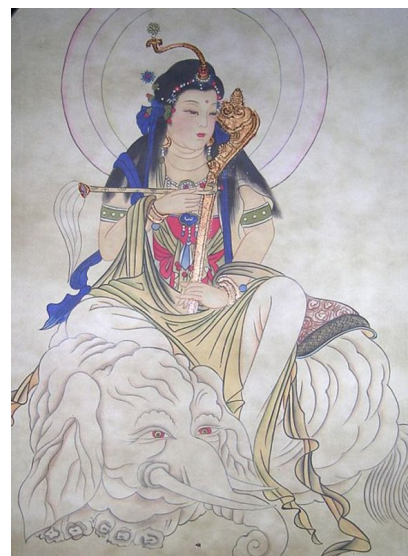
何以故，以諸如來尊重法故，以如說行，出生諸佛故，若諸菩薩行法供養，則得成就供養如來。
如是修行是真供養故。

何以故，為什麼這樣說呢？以諸如來尊重法故，因為一切諸佛如來都尊重法。以如說行，出生諸佛故，因為如說修行乃至不離菩提心，這裡能出生諸佛，財供養不能出生佛，法供養能產生諸佛，所以功德大。若諸菩薩行法供養，則得成就

供養如來。如是修行是真供養故。這才叫真供養。

此廣大最勝供養，虛空界盡眾生界盡眾生業盡眾生煩惱盡，我供乃盡，而虛空界乃至煩惱不可盡故，我此供養亦無有盡。念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。（之前已解釋）

（下期繼續）



大勢至念佛圓通章

智海長老主講

釋聖慧錄音、許慧云整理

二、二人相憶，二憶念深者，這下邊是講第二段了，分成兩段。現在第二段是說兩個人要相憶，那就好辦了。二憶，你憶我，我憶你，憶念的就越深切。這是比喻眾生念佛，猶如佛念眾生。佛本來就念眾生，可是眾生要念佛，也像佛念眾生那個樣子，名為二人相憶。「憶久不忘，憶念心深，名為二憶念深。」憶的越久不忘記，這個憶念的心就越深切，那就有辦法了。

「如是念佛，念久功深，自然心不離佛。」這樣念佛，念得久了，功夫深了，那個心就不離佛了。「乃至盡形，亦不暫忘」。盡形，就是你這一輩子，盡形壽，也不會忘記佛。如果那樣，

「必能感應道交」。我們眾生感，佛就應，感應是雙方的。在佛那邊說呢？佛就是感，佛想度化眾生，我們眾生就在這裡等著佛來救。他救你，你能夠接受他度化也就是應，不過再清楚點說，我們眾生這邊是感，佛來叫應，故佛與眾生，是互為感應的。

倜虛老法師講過，怎麼叫感應道交呀？他說，“感應這條道路呀，相交合了，交接了，佛在那，我們在這，從我們這到佛那兒有一條路，大家交接了。”好像我們這很誠心的念佛，佛就慈悲攝受我們，我們的心跟佛的這條慈悲路交通了，生佛一如！我們眾生跟佛，就走上一條路，大家打通了，變成一個了，叫感應道交難思議。

「佛亦不離心。」在這時候佛就在我們心裏。如果沒到這時候，你說佛在心裡頭那是假的，佛還是在外頭。「如是能心佛相憶不但此

生」，不但這一生，「夢中定中常得見佛，與佛相隨」。不但今生這一生，或者夢中常常夢到佛；或者打坐入定，在定中見佛，夢中定中常得見佛，與佛相隨。常常隨著佛，猶如什麼呢？「猶形於影，不相乖離；」好像佛是個形，我們是他的影子，他在哪，我們就在哪，我們老跟著佛，見到佛。不相乖離，沒有違背，離開的時候。

不但此生，下面說，「如是乃至從生至生」從此生至他生，生生世世，與佛相隨，那就更好了。「如同形影，永不乖異」，亦不離異，好像一個形，一個影子，形到哪，影子就在哪兒，形影不離。不相乖，不相異。前面那個乖異，乖，是乖違；異，是離異；不與佛相乖違，也不與佛相離開分開，叫做不相乖相異。「心同相同，形同影同，身心合成，容貌如佛，名法王子」。我

們的心與佛心相同。然後我們常常觀想佛的相，相也一樣，心想什麼，相也變成什麼。形同影同，你的外形什麼樣子，你的影子也是那樣子。影跟形走，相隨心轉，這是一點不假的。所以我們要修的很多，身心合成，容貌如佛。」身和心，身形和內心合成，內外修養，容貌如佛，我們生生世世修行，將來我們的相好就增加了，名法王子，就是法王之子。大勢至菩薩說，彼超日月光佛，教大勢至菩薩的念佛三昧，就是要二人相憶，二憶念深，常常憶佛念佛不相離的意思。

「十方如來，憐念眾生，如母憶子，若子逃逝，雖憶何為？子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。」

我們今天就是從這一段文研究念佛的道理。念阿彌陀佛的目的是什麼？比如我們的志願，將來是求生西方極樂世界，念阿彌陀佛就想生到阿

彌陀佛那個世界去，那個世界是沒有眾苦，沒有種種的痛苦，到了那就是快樂的。我們這個世界太痛苦了，種種的苦難太多了，所以我們要修行，將來生到好地方去。但是有一個問題，如果是專心念佛的人，求生西方的人就不說了，假如沒有修阿彌陀佛淨土法門的，修旁的法門，要是回向到極樂世界去也可以，但不是正行，那是助行。怎麼叫正行呢？正行就是說，要想生到極樂世界，就直接念阿彌陀佛，這叫正行；助行，就是要想生西方極樂世界，但是修的其他法門，沒以念阿彌陀佛為主，那是助行幫助。助行就是幫助將來我到西方去的。如果光有助行，沒有正行，我打個比喻，等於你想要到美國，但是你辦的手續是加拿大，然後從加拿大繞個遠再來美國，這叫助行回向，這是比喻。正行呢？我辦手續就直接辦美國的手續，不要經過加拿大，這樣

叫做正行是直接的。所以正行和助行，有一點不同。

比如各位要有修行其他法門的，為了身體健康呀，為了你所求如願呀，為了種種，那是說為了我這一生的所要求，可是我們修行這一生幾十年，那將來呢？我們希望將來的果報比今生要好，這是一；還有一種原因，我是感覺，大家想一想，佛教不管任何的經典都是講因果，不管小乘經、大乘經，一切佛法離不開因果的。如果學佛的人，對於因果的信心沒有打好，一味的求，光求你現在滿意，可是現在滿意，將來滿意不滿意，也要知道啊！我們說現在滿意，將來也滿意，佛法講現在樂更要的是未來樂，現在快樂，將來也要快樂，這才有進步，才有意義。

世間上一般人只求現在快樂，將來不管，一般人是這樣。佛法講現世樂後世亦樂，世間法講

現世樂後世不管，有時候後世苦啊，不管將來受苦。因為什麼呢？沒把因果弄清楚，到了苦的時候再求樂，還是在果上注意，沒有注重因。好像現在這個世界，是苦的世界，有很多人不如意，受苦了自己難過起來，因為辛苦了再去找樂，那是在苦果上去找樂。要知道現在的苦，是過去的因，那現在要想將來的樂，不管將來樂與不樂現在就要修因，把因弄對了，將來自然就會有樂果。這是佛法講的，如是因，如是果。

我們現在學佛，要明白因果，一定要深信因果，如果不相信因果，苦了不認帳不甘心，如果有了不如意，就怪佛法不靈，說佛菩薩不保佑我，這個就越求越遠。為什麼呢？佛菩薩是平等饒益，利益眾生不能有偏心，佛菩薩不是幫凶，不是打抱不平，不是貪污，所以佛菩薩一定要公平，才合乎因果律。

告訴我們要怎麼樣修如是因，才感如是果。比如我們念阿彌陀經，經上說：其土眾生每天供養他方十萬億佛，阿彌陀經上說的，到了十方諸佛那裡去，諸佛見著我們了，他問你，“你是從哪兒來呀？”“你說我從極樂世界來。”這樣回答心裡會感覺很安慰，我從阿彌陀佛那來的。如果到了諸佛那問，“你從哪兒來呀？”你答“我從娑婆世界來，從現在五濁惡世來”。那諸佛一問你，“你在娑婆世界，你怎麼到我這裡來了？你修什麼法門？你會來到我這兒呢？你說：我求發財，求運氣好，結果跑到這裡來了。”那諸佛會答你，“不對呀，你來錯了，我們諸佛這地方，不是你來的呀。”可能讓我們又回來了。

現在第一步要求生西方，念阿彌陀佛，到了極樂世界，見到阿彌陀佛，觀世音菩薩，大勢至菩薩，還有清淨大海眾菩薩以後，每天可以見到

十方佛，我們每天可以到十方世界，也可以再回來我們這個娑婆世界。

就在極樂世界寶樹的樹葉上，就能看到這個娑婆世界，好像天上有明月，地下有一盆水，就照下來了，鏡子雖然是小也能照到。好像望遠鏡放大鏡，雖然是小，但是能照到外面所有的境界。到了極樂世界，那是微妙的境界，十方世界都現在其中了。

我們到了極樂世界那還求什麼？要什麼就有什麼了。所以今天在這裡左求右求，求到一點，得到一點就滿足了。其實很多寶貝，我們都失去了。所以要念佛求生西方，到了極樂世界，要什麼有什麼。我們在這個世界上再滿足，不過幾十年，最後也帶不去。所以，我們在人生需要的生活，衣食住，那是沒有辦法不要，除了這個，就老老實實的念阿彌陀佛，讀誦大乘經典，多研究

佛法的道理。佛法道理就是給我們開智慧的，幫助我們念阿彌陀佛。念阿彌陀佛，看似簡單，也不簡單。你說它難，誰都會念，但是我們念佛的人，這一念心有千差萬別。你也念佛，我也念佛，念的時候那個心是如何呢？比如說，我們是念阿彌陀佛的人，我們吃完飯跑香打坐，那心裡頭還是要掛著阿彌陀佛的，也是說過齋堂吃飯喝茶、走路、上樓、下樓心裡都不要忘了阿彌陀佛。佛法講不但平常是修行，過齋堂也是一堂佛事，吃飯都是在修行。

一般人吃飯一邊吃飯一邊談話，東長西短，那就沒辦法修行了。我們現在吃飯還是修行，我們比一般人還要加一個修行忙，這不是實實在在的話嗎？所以佛法是處處都讓我們注意這一念的心！

講到念佛法門，很多經典裡都開示我們念佛，

歷代祖師也開示我們念佛的道理，憑他過去修行的經驗，說出來給我們。但是我們今天研究這一段文是誰說的？誰的開示呢？是極樂世界有一位大勢至菩薩。大勢至菩薩，各位有的不熟悉，觀世音菩薩誰都知道，知道觀世音菩薩也應該知道大勢至菩薩。為什麼呢？大勢至菩薩是觀世音菩薩弟弟，他們倆是兄弟。

各位看當中是阿彌陀佛，阿彌陀佛左手邊是觀世音菩薩，阿彌陀佛的右手邊就是大勢至菩薩。那我們都認得他哥哥，不認得他弟弟，哥哥沒有時間來接，弟弟來了，你還不認識他，你看耽誤事了吧！所以我們現在要研究大勢至菩薩，在佛經裡頭說，大勢至菩薩的功德跟觀世音菩薩的一樣，觀世音菩薩有什麼功德，有什麼神通智慧，大勢至菩薩也是一樣的。

現在這一段文就是這樣來源，釋迦牟尼佛有一

次說法，釋迦牟尼佛是我們的教主，大勢至菩薩從極樂世界阿彌陀佛那邊來，聽釋迦牟尼佛說法，聽說法不但他一個人來了，還帶了很多同學，同道五十二位菩薩一同從極樂世界來，來了的時候，釋迦牟尼佛就問這些大弟子每一位修行的經過，向佛報告說一說，其他菩薩都說過了，輪到大勢至菩薩，大勢至菩薩就說他的經過。

他說，“我在過去，很久很久以前，有一尊佛出世叫無量光，後來又有十二尊如來在那個劫裡一尊一尊的出世，到最後有一尊佛叫超日月光佛。那個時候，我親近超日月光佛。”這是大勢至菩薩說他過去發生的事情。

那位超日月光佛教我一個法門，就是教我念佛的法門，教我怎麼樣修念佛三昧。超日月光佛怎麼跟我說的念佛法門呢？就打個比喻，比如什麼呢？

他說：我跟你說，比如兩個人，一個甲和一個

乙，這個甲老是想念那個乙，但那個乙不想念甲，這樣兩個人就沒有辦法在一起，也見不到面；假如甲想念乙，乙也想念甲的話，那就很快見到面了。

這就好像我們世界上一樣，兩個朋友互相很要好，一定會見到面。你看以前從中國大陸出來的，到了香港的，到了臺灣的，甚至到了美國，或者其他國家的，最後慢慢登報紙，從朋友地方打聽，好多自己家人或者朋友都找到了。他就是有辦法，就怕你不想，你要是想找，就會慢慢找到。

這是第一個比喻是朋友；第二比喻好像母親和兒子一樣。如果母親光想兒子，兒子不想母親，那也是沒辦法。假如兒子想母親，像母親想兒子那樣的想，那母子就能見面，這是第二個比喻。第三就是說佛常常想眾生，眾生不想佛。假如我們常常想佛、像佛想我們似的，那我們也就快見佛了。

（待續）

介紹近代高僧

智 海

顯蔭法師：

江蘇省人，生於清代光緒二十八年。自幼就讀小學，畢業後考入本縣師範講習所，成績優良，思想異俗。十幾歲時，有感於人生無常，思求於解脫之道。十七歲於師範畢業後，即到寧波觀宗寺，禮諦閑大師剃度出家。於民國七年，受具足戒後，又回到觀宗寺，入觀宗學社，學習天台教觀。

觀宗寺原名延慶寺，是宋朝法智大師中興天台所創建的道場，日久淪落。諦閑大師出任住持之後，立志恢復祖庭，重修殿宇，把延慶寺改名為觀宗講寺，並在寺中設立觀宗研究社，招收學僧，自任主講，專弘天台教觀。不數年間，觀宗寺即成為

東南一大名刹。

民國九年，顯蔭從觀宗學社畢業，仍留社中研究經藏。民國十年，上海丁福保居士，編纂的佛學大辭典出版，請顯蔭為之寫序，是時顯蔭尚未滿二十歲。民國十一年，師到上海就任世界佛教居士林編輯主任。十二年東渡日本，考察該國佛教現狀，推動中日佛教文化溝通，促進留日華僑對祖國宗教文化的認識。顯蔭的年歲雖輕，但在國內佛學界的地位卻頗崇高，即日本佛學界學者，亦對他相當尊敬。

顯蔭法師在他致太虛大師的兩次信中，曾提到我中華佛教徒，若無鞏固之團體，互相聯合研究，切實修行，誠恐無以禦外侮。故宜勸告中華佛教徒，速速振奮精神，以揚國光，以弘道化，實為主要之圖。可見顯蔭法師是如何關心國內佛教！

顯師於民國十四年元月回到上海，以用功過勤，身染疾病，體力不支，竟然病倒。曾到杭州靜養一段時間，未見起色，再回到上海治療，終以醫藥罔效，於七月一日病逝，享年僅二十四歲。他的生命，有如曇花一現，但他已為佛教文化作了不少貢獻。

法尊法師：

河北省人，生於清代光緒二十八年。早年在五臺山顯通寺出家，民國十一年到北京法源寺，依道階法師受具足戒。是年太虛大師在武昌，創辦武昌佛學院，九月開學。師在道階法師鼓勵下，南下武昌入佛學院，為第一期學僧。從虛大師學習法相因明等教義，三年畢業，深受虛大師器重。

民國十四年夏，參加大勇法師留藏學法團，此時法舫法師亦在其中，全團共有二十多名學僧，從

北京出發，經由四川進入西康。到達西康的打前爐，藏人懷疑不許此團前進。法舫法師見入藏機緣未熟，即於此時返回武昌，在佛學院任教。

民國十六年春，一行人再由打箭爐繼續行到西藏邊境，又為守軍所阻止。這時團長大勇，一以藏邊氣候水土不服，二因用功過度，積勞成疾，故於民國十八年，病逝異鄉，年僅三十七歲。

法尊法師於大勇逝世後，他於民國二十年，突破萬難，獨力前進，終於到達拉薩，止於哲蚌寺，從本格西喇嘛學習藏文經典。他在哲蚌寺五年，發心為學，深受本格西器重。

民國二十五年，他奉太虛大師函召，取道印度、仰光等地，回到四川重慶。這時太虛大師在北碚縉雲寺，創辦漢藏教理院，命他擔任教務主任，並代理院務。他在漢藏教理院，主持院務十有餘

年，培育大批漢藏佛教人才，也譯出許多部藏文經典。

一九四九年，師到北京主持菩提學會。一九五三年，中國佛教協會成立，師為常務理事。一九五六年，中國佛協在法源寺成立中國佛學院，師兼任佛學院副院長，親自主講佛教經論，培育人才。一九八〇年，師任佛學院院長，繼續為培育寺院管理人才而努力。師於是年，在北京逝世，世壽七十九歲。

明真法師：

湖北省人，生於清代光緒二十八年。此師幼年家境貧困，在一所破爛廟中讀私塾。民國十三年，師二十三歲，到武昌蓮溪寺，依圓安法師出家，次年到湖南，於南岳祝聖寺受具足戒。南岳是五嶽中的衡山，自天台宗三祖慧思大師，在此弘化之後，

即成為中國佛教聖地，也是湖南佛教中心。明師在此受戒之後，即在南岳僧侶學校肄業。

民國十八年，有靈濤法師，是原來僧侶學校的講師，他把僧侶學校改名，名為南岳佛學講習所，並遷到祝聖寺內，聘請明師為國文教員。明師一方面為學生授課，另一方面從靈濤法師學成唯識論，及禪宗典籍。同時也開始寫佛學論文、散文等，向海潮音投稿，與太虛大師門下的大醒、芝峰等諸法師通信，請教佛學問題。

民國三十年，湖南省的道安法師，在桂林創辦獅子吼月刊，明師也曾為之撰稿。後來明師離開南岳祝聖寺，遷居山上的南台寺，在寺內協助住持了達和監院見宗二師，設立南岳佛學研究社。由他擔任主講，先後講過成唯識論，及教觀綱宗等。

民國三十七年，湖南省當局，要徵青年僧人入武當兵，南岳僧侶組織湘桂僧青年聯合請願團，由

明師起草請願團宣言，反對這項措施。聲言：抗戰時期和尚當兵是為了救國，而今是內戰，和尚不能參與。

一九五二年，應長沙佛教界人士之請，擔任長沙開福寺住持。一九五三年，中國佛教協會在北京成立，明師當選理事。一九五六年，中國佛學院成立，由周叔迦任教務長，明師任副教務長。一九五七年，當選為中國佛協常務理事。

一九八〇年，當選為中國佛協會副會長，兼副秘書長，同時擔任法源寺住持，兼任中國佛學院副院長。一九八五年，被選為湖南省佛教協會會長，長沙市佛協會會長等。是年已八十四歲，不顧年邁，親回湖南，主持湖南佛教第一屆代表會議，並主持省佛協會和市佛協會的成立。

一九八九年春季，以辛勞過度，健康體弱，曾對侍者說：我今年已八十八歲了，也該死了。不死

的多餘時間，得多念念佛。希望大家不要讓我吃這樣的藥，那樣的藥。阿彌陀佛四字，便是我吃的藥。到了四月病情增重，法源寺的寺眾，送師到中國中醫研究院的醫院住院，終於五月十七日，在念佛聲中安詳而逝。

此師一生從事教育，培育僧才。樹立無我思想，建設人間淨土。一生清貧淡泊，從不享受，嚴以律己，寬以待人，最後只吃阿彌陀佛四字藥，能在念佛聲中安詳而逝，這是最難得的事。

總結上文，於此僅介紹近代中國四十位高僧，每位各有善長。他們都可以給我們後來學佛人作模範的，看看我們喜歡學哪一位，作我們自己終身的善知識呢？可以從中以智慧去選擇。此中內容資料，是參考近代佛門人物誌寫成。

智海長老坐禪開示

聖慧記錄

我們在佛山寺天台禪淨學院，師父領導我們大眾在止觀堂打坐用功，止觀堂即是禪堂，也叫做選佛場，為何叫選佛場呢？在止觀堂打坐修行，有很多人在此用功，如果有一個人用功相應開了悟，就等於選出一個佛來。為何說選出佛來呢？因為他明了心見了性，能明白本心，見自本性，是不容易的。以前佛教興盛的時候，中國出了不少大修行人，在杭州有一個西天目山，就有兩百多人開悟，現在叫韋陀菩薩道場（西天目）。為什麼叫韋陀菩薩的道場呢？

這個道場的來由，因為有一位高峰妙禪師在那處的高山頂上用功，精進修行不睡覺，但昏到頂不住，便跟自己說：你從無始以來在生死中受輪迴，現在要你成佛你想睡覺！他就這樣責備自己，但是老是

不睡是不成的，便跟自己說你還睡！便往最高峰的地方去，那處山是直上直下，如刀切一幅牆，他就站在那裡，就跟自己說你掉下去就沒命。可是睡魔是很厲害，知道會跌死，睡魔還是會來，終於頂不住就跌下去，到了半空中就覺得有人接住自己，沒有跌死，他便問：什麼人？接住的人便回答：護法韋陀！他聽到是護法韋陀把自己接住，就起了一個念頭，我的修行不錯哦！韋陀菩薩把我接住，但他這念頭一起，就變成功高我慢了，韋陀菩薩便說：我五百年不護你法！他聽到韋陀菩薩這樣說，他還是走到山頂上用功，站在那裡山峰上，久了還是昏呀！昏到頂不住又跌下懸崖，在空中又有人接住，禪師驚訝的問什麼人？接住的人回答：護法韋陀！禪師就說：你不是說五百年不護我法嗎？韋陀菩薩跟着說：一念精進超百劫，你已經超過了，我還是護你的法。

各位看看精進和懈怠，什麼時候開悟，什麼時候證果是很難講的，看你精進不精進，祇要我們修行不要怕辛苦，就會有成果。說到昏沈，不知大家有沒有看過什麼是昏沈，很少人看到的，而我就看過，以前我在香港打禪七的時候，香板是真打的，那時候有三百多出家人，都是自己發心自願去的，七天的禪七從早到晚的打坐，保持不昏很不容易。有一天打坐感到很昏，昏到咬著牙不給自己昏，但昏得很厲害，忽然覺得頭頂上有一層很黑的雲，在頭頂上過去，把我的頭壓下去，我趕快的睜眼，我一睜眼黑雲已過去，那個睡魔把我頭壓下去，我一抬頭一睜眼就不再昏了，這種經驗祇有一次，睡魔就是那個黑雲，黑雲就如無明貪瞋癡習氣的東西，這個修行境界，別人是不知道的。

在佛經有一句話叫“遠塵離垢”要遠離塵和垢，什麼叫塵、什麼叫垢呢？是有粗和細的，粗的是外面的塵，是指五塵，眼見耳聞外面的五欲六塵，我們現在修行就要遠離它。

我們到了山上止觀堂來修行用功，不見外面，這樣遠離外面的塵；那離垢呢！垢是心上的垢，所以身要遠離塵，然後遠離垢。如果仔細的說，外面塵遠離，但身上還帶著六根（眼耳鼻舌身意），這是如何來的？前五根（眼耳鼻舌身）因為有了這個身體才有五根，身是四大所成（地水火風）內四大，內四大所成的身體，塵垢如何來呢？而我們的清淨心原來就有，在大乘起信論叫自性清淨心，每一眾生都有自性清淨心，為什麼現在不見呢？打個比喻，一盤淨水透明了照人，如果有一個人拿著塵土，把灰塵往淨水內倒，淨水便不能流，也流不動，那個時候塵土不是塵

土，塵土和淨水凝結起來，都失去本身了。這是什麼意思呢？我們清淨心原來跟淨水是一樣的。過去倓虛老法師親近諦閑老法師的時候，在打禪七時，倓虛老法師悟出兩句話，便去諦閑老法師請開示，諦老便問：你修行如何啊！倓老回便答：在修行時悟出兩句話，就是“觀妄妄即住、覺妄妄皆真”諦老聽了這兩句，就對倓老說：你算會用功啦！所以倓虛老法師講起經來，濤濤不絕，這是老法師修出來的悟處，所以我們要好好打坐用功，參！



無常的世間

義嘉

“滄海桑田，桑田滄海”這兩句話，是比較熟悉的字眼，僅僅是兩句詞語。然而卻是對我們生活的環境，和所住世間，最真實的寫照——都是無常的變遷。無常每天都在上演，因為我人沒有觀察而放過，所以等待來臨時，因有“常”的執著卻百般不能捨，致使苦惱無量。這也就是佛陀為何讓我們要用智慧深深觀察無常的原因。

古代的詩詞文人，亦有不乏描述無常的語句。如說：君不見，黃河之水天上來，奔流到海不復回；又有說：君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮如雪。這都是對無常如實的寫照。的確時光一去不復返，青絲轉眼成白髮了。

其實無常每天每時每刻都在變遷，有些卻會給我們如雷鳴般的警醒。近期剛來美國就聽聞一則新聞。就在加州離我們所住的地方大約只有三小時車程，名字也非常優美好聽的地方叫“天堂小鎮”，聽起來很不錯。然而因為氣候原因引發，據說是美國有史以來是為嚴重的火災，乃至因火勢大到無法控制，焚燒面積聽說有芝加哥那麼大。其中有九十多人失去了生命，上百人失蹤，有一萬九千多棟建築化為灰燼。昔日的‘天堂’今天對受災的民眾來講，無疑的變為‘火海’。有的人連房舍、財產、蕩然無存，更為令人感傷的是至親或父母、妻子、兒女、丈夫和朋友從此陰陽兩隔。十天前誰能想到如此的結果，當災難來臨時才明白世間是多麼脆弱，生命是多麼無常。我們唯有念佛為苦難眾生迴向了。由此經中說，世間財物，為王、賊、火、水、不孝之子共有，不能獨用。《大智度論》十一

曰富貴雖樂，一切無常，五家所共。真實不虛，所以我們老和尚說：黃金是假的，福報是真的。福報有盡，智慧是真實的！的確我們如果具足智慧誰能夠侵奪呢！

像如此之類的事情一定在世界各個角落不斷發生，自然無常所引發的苦痛、傷心、惋惜、一定隨之發生。而無常卻從未有停止，因為就是它一直在變化。”這就是佛說無常的真理。

所以佛在《八大人覺經》第一覺悟說：世間無常，國土危脆。世者：三世，遷流為義。指世間的過去、現在、未來。小到心念的剎那變換，大到世界各國的興衰國運，朝代的互相更迭。如此都是時間的遷變發生。間者：十方，間隔為義。是說方位的東南西北上下。如南北阻隔、內外有間。乃至天上人間，六道往復，這都是因空間變化。世間又有三種；一、有情世間：如我們人道眾生有人的色

身，所圍繞的親人、朋友、仇敵；二、器世間：如我們所居住的國土、地區山河大地等；三、正覺世間：即諸佛菩薩因勤修六度萬行而成就清淨的剎土。如阿彌陀佛之極樂世界。

我們現在所說無常的世間是指有情世間和器世間。無常有二義：一、敗壞無常，二、念念無常。為什麼稱無常呢，器世間的成住壞空，物品的生住異滅等等。如剛剛之天堂小鎮轉眼灰燼。這無一不是因敗壞而無常了！所以古德說：劫火終訖，乾坤俱壞。大水起時，淹沒二禪，大風吹時，蕩盡三禪。六欲諸天受五衰現相，三禪尚是有風災，縱便生至非非想，八萬劫終亦落空亡。連得生三禪都被風吹壞，何況我們危脆的世界呢！內心的念念無常自然更加微細了，例如我們的心念，剎那剎那的變化，因為剎那變化無有一刻不變，由此也就無常了。

無常變化這一法，不論佛陀宣說與否！其實一直存在，佛陀只是讓我們用智慧觀察。從有情來講，其實一出生已經如一條慢慢駛入海水深處的船隻，漸漸下沉，直至淹沒。然而我們一直不想面對，導致無常到來時執著不捨，變成痛苦萬千，真是苦惱無量！

如果我們佛陀以甚深智慧觀察接受。因為無常所以我們更加珍惜人身，因為無常我們知道所以苦難一定會過去，因為無常所以我們沒有理由比其他人高慢，因為無常所以仇敵早日解怨釋結，因為無常更加珍惜時光精進用功，因為無常我們的業障自然懺悔減少。所以明白無常的人不僅不消極，反而更加積極，苦難者也會重新拾回信念，自卑者也會鼓起勇氣，高慢者可以謙恭待人，仇敵者可以化為道友。更能夠減少對世間種種貪戀執著，能夠放

下而求生淨土，自然就會轉無常有漏世間，而成就無量光壽！所謂：

深觀無常真法義，不著世間慕出離；
萬緣放下念彌陀，往生淨土樂無極。



如何頭痛時可以不煩惱

善登

冬天漸漸臨近了，深夜的寒意趕不去，我的頭痛伴隨著煩躁，就像開演唱會一樣，不停的翻滾。頸椎不適引發的神經性偏頭痛，醫生說，沒法治，疼了只能吃止疼片。以前家裡老人常說，頭痛不是病，疼起來真要命。我現在真真切切的感覺到了。

病的痛苦和平常的感覺，就是兩種對立，尤其是和大家在一起的時候，其他人都在樂呵呵談天論地時，自己腦袋裡面痛的就像敲鼓一樣，那種滋味，實在難以忍受。

每次頭痛來臨時候，我就在想，可能自己將來就是痛死的吧。哎！自己出家十年了，道業還沒個著落，要是就這麼死掉了，感覺太遺憾了。關鍵還

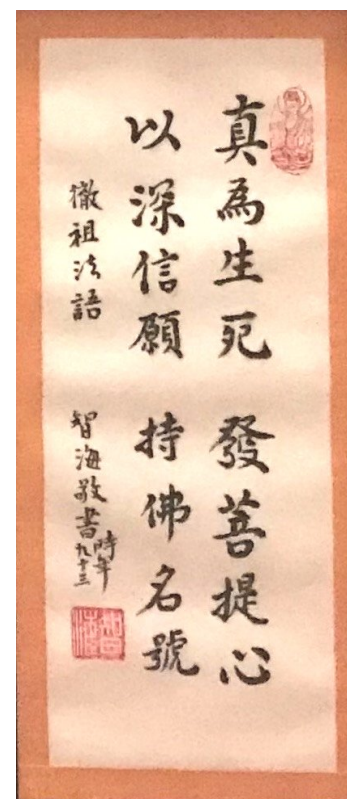
是英年早逝，更是覺得不甘心呢。於是我自己就在想，平常的那些經教，在痛苦面前，為啥都用不上？痛還是痛，什麼都不管用，還不如止疼片來的實際。到底是自己的思想出現問題了，還是佛法有問題呢？要是佛法有問題，那古來的祖師是怎麼成就的？要是自己的思想有問題，在痛苦面前，我們應該如何去面對呢？

回憶自己在禪堂住了許多年，然而痛苦來的時候，多半還是抓瞎的多。

一日，在禪宗公案裡面看見這樣兩句話，“汝若無心於外物，何妨外物常圍繞。”以前雖然經常聽這兩句話，好像有什麼感覺，但有一天，自己豁然覺得，因為我們有個執取的心，總是想排斥痛苦，這種排斥本身就是一種帶來的所有對治方式，都是煩惱心在做主導，用一種負面情緒去排斥另一種負面作用，會有效果嗎？

如何做到無心於外物呢？搜刮了一下腦海裡面的少得可憐的知識，於是我就學著用阿含經中，觀察緣起的無常性來訓練自己。痛苦是一種感覺，如果避免不了，就讓它存在吧。但是你可以在它存在的過程裏，觀察它的生滅，觀察它的起伏，觀察它的痛，真的只是痛，痛是一種感受，卻不是一種煩惱。既然痛苦本身不具備煩惱的能力，那麼我們因為痛苦所產生的煩惱，是否可以試著不和痛苦本身產生關聯呢？其實真的可以。痛還是痛，你可以選擇不煩惱。不去排斥痛苦，本身就不會產生對立。那麼痛這種感覺，只能作用於我們的身體，而不能作用於我們的精神世界。當我明白了這個道理以後，每次頭痛來臨的時候，反正我已經避免不了，那就學會接受它的存在，它雖然給予了身體上的痛，而我們內心可以不生煩惱。

如今，頭痛還是時不時出現在我的生活和學習中，我知道痛是真的痛，但是我可以選擇不煩惱。算是感謝它的存在吧，讓我還能看得見修道的路上，更多的是需要智慧的思維，更多的是需要修行的落實。



《觀世音菩薩感應靈課》

郭慧謙

在此堪忍世間，我們不時會面臨一些重大抉擇，卻又苦於無所適從。此情此景，尤其希望得到三寶加被，以不至於因為錯誤選擇而抱憾。鑑於此，筆者為大家介紹一下印光大師所開許的《觀世音菩薩感應靈課》。

《印光法師文鈔續編下冊》記錄了印祖《觀音感應課序》。序云：“觀世音菩薩，愍念眾生之心，不可以言語形容。雖天地父母，未足喻其少分。善根未種未熟未脫者，令其即種即熟即脫。應以何身得度者，即現何身而為說法。喻如日麗堯天，萬象咸蒙照燭。春回禹甸，百卉悉荷生成。有感即通，無謀不應。良以菩薩無心，以眾生之心為心，故得遍

法界感，遍法界應，悉副彼念，了無差殊也。觀音感應課者，俯順世情，令卜休咎，以期同種善根之妙方便也。凡占者，皆須稱菩薩名。如小兒有病，不肯服藥，塗藥於乳，則不服而服矣。菩薩名號，如返魂香，若得見聞，宿業自消，宿善自生，以漸至於上追觀音之志事，究竟自利利他於無既也。”

而在《印光法師文鈔補編》中則收錄了印祖《觀世音菩薩感應靈課法語》。印祖云：“觀世音菩薩，愍念眾生，尋聲救苦。凡作善事，懇求菩薩，必垂加被，令其得成。若作惡事，亦垂加被，令決不成。以成則造罪墮苦，其苦難救矣。此菩薩之真慈大悲也。欲決疑者，若原供有菩薩像，則於像前焚香禮拜。若無，則即向此課本焚香禮拜。取五淨錢，在香煙上熏過，心中默禱所問之事。按下所列之偈，並念菩薩若干聲。將錢在手中搖幾搖，

令其次序散亂，然後擲於桌上，按次是幾字幾幕，照課本查是何卦，即得其所示之兆云。”

在印祖看來，《觀音感應課》是可以利益眾生的善巧方便。在上述二文中，印祖極力讚歎觀世音菩薩千處祈求千處應的慈悲大願力。在《感應課序》中，印祖點出了《觀音感應課》的根本目的，即此靈課隨順世情，人們借占問，近可解燃眉之急，遠則為成就種諸善根的上妙方便。何以故？因為祈請者誠心稱念觀世音菩薩聖號，此感而彼應，以菩薩名號之大威德，消業增福，日久善根發顯，自能效法菩薩大願，自利利他！

印光大師 21 歲在終南山南五台蓮花洞寺剃度後，遭家人強烈反對，被迫隨兄長返回家中。在《文鈔三編卷二復邵慧圓居士書一》中，印祖記述了自己出家經歷。其中特別提到，在遭家人禁足

後，一日他以《觀音課》占得“高明居祿位，籠鳥得逃生”之讖，知脫逃時機已至，便趁兩位兄長外出之際，成功潛回終南山。這段經歷應與印祖向大眾推介《觀音感應課》大有關聯。而筆者數月前，也曾以《感應課》解難。舅父因患末期癌症而化療多次之後，突因感冒高燒，情況危急，醫生建議切喉急救，需家屬同意。舅母不敢自作決定，便急電其餘家人。筆者懇禱觀世音菩薩，恭念聖號後，以靈課占得“第三十二·絕跡卦·下下”，即告知舅母無需再做切喉急救了，徒增病人痛苦。翌日上午，舅父燒自退，卻在午後平靜往生。可見所占絕非虛言。之所以感應，並非《觀音感應課》本身卦象文字之靈驗，而全來自於祈請者與觀世音菩薩之感應道交！

印祖做序之《觀音感應課》，係 1932 年佛弟子徐

長慶與妻馬氏發心，據明萬曆二十年之版本翻印。以擲五枚錢幣所得結果，分三十二卦。占法大致如下：

祈請者淨手焚香，取五枚淨錢，在香上熏過，取一面各代表金、木、水、火、土，另一面則代表空白（ ）。祈請時恭敬禮拜觀世音菩薩，並稱念菩薩聖號，百聲千聲聽便。心中默念所問之事，祝禱菩薩於三十二課內，慈悲感應垂示。於手搖錢數下，擲於桌上。以所擲出錢幣之位置高低順序分為金、木、水、火、土；若覺不便，也可在擲錢幣前，用紙寫下金木水火土，分別粘貼於五枚錢幣上，擲出後也是以金木水火土的先後順序排列，然後在靈課中查找相對應的偈文，便知一切。也有金木水火土一概不用，只存正（ ）反（ ），靈課中凡金木水火土有字的一面，一律以 代之。以上

種種行法，可自行斟酌，因為實在並非文字或占法本身有感應，而是觀世音菩薩悲心與祈請者之誠心相感。

三十二靈課中個別偈文不止一個版本，所幸大多文意相類，唯修辭有異而已，今據通行本，現今舊金山佛山寺只有一本，可能是原本，應用無妨。以上即為《觀音感應課》之三十二卦。《感應課》是為有疑者提供一適時指引之善巧方便而已，關鍵是祈請者誠心禮敬觀世音菩薩，而菩薩慈悲，廣大靈感，必會尋聲救苦，為求者釋疑解厄，這是印祖當初推介的初衷。唯切記勿要濫用，以免將之淪為世間卜筮無異，耽誤三寶弟子之自覺覺他之修行本份，不唯辜負菩薩之慈悲願心及印祖之善巧用心，反添輕慢褻瀆罪過。所謂“一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益”，此不可不察。

八風吹不動

編輯部

在宋朝時代的蘇東坡，是文壇上的奇葩，人人皆知，他有一個相交甚篤的出家朋友：佛印禪師。平時在佛學文學上都互相切磋，但每次老是被佛印禪師佔盡上風，蘇東坡心理很不是味道，常想找個適當的機會，給佛印禪師下不了台。

有一天兩人相對坐禪，蘇東坡一時心血來潮，問佛印禪師說：你看我現在坐禪的姿勢像什麼？佛印禪師毫不考慮地說：「像一尊佛。」蘇東坡聽後甚覺得滿意舒服，此時佛印禪師反過來也問了蘇東坡：「那你看我的姿勢像什麼？」蘇東坡也毫不考慮地回答說：「你看來像一堆牛糞！」佛印禪師微微一笑，雙手合十說聲：「阿彌陀佛！」

蘇東坡回家後，很得意地向他妹妹述說，今天好不容易如此這般佔了佛印禪師的上風，但是蘇小妹聽了之後，卻大不以為然地說：「哥哥！你今天輸得最慘！因為佛印禪師心中全是佛，所以看任何眾生皆是佛，而你心中卻是污穢不淨，把修行已達六根清淨的佛印禪師，竟然看成了牛糞，這不是輸的很慘嗎？」蘇東坡黯然地同意蘇小妹的看法。

事過多時，蘇東坡禪定愈來愈有進步，喜孜孜寫出一首詩：「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。」立刻差書童過江送給了佛印禪師看，要讓佛印禪師評一評自己禪定功夫如何？佛印禪師看後宛然一笑，順手拈來一枝紅筆，即在蘇東坡詩上寫了兩個斗大的字：「放屁。」在交給書童帶回。蘇東坡本想，佛印禪師會給他諸多的讚美，沒想到一看回信中斗大的兩個「放屁」紅字，不由得火冒三丈，破口大罵：「佛印禪師實在欺人

太甚，不讚美也就罷了！何必再罵人？我非立刻過江與他理論不可！」誰知佛印禪師早已大門深鎖，出遊去了，只在門板上貼了一付對聯，上面寫著：「八風吹不動，一屁打過江。」蘇東坡看後深覺慚愧不已，自嘆自己修行確實不如佛印禪師遠矣！

附註：八風是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，這是世間人之所愛憎，能扇動人心。世間多人都被這八風吹動，就是沒有深的禪定功夫。須先從謙虛忍耐功夫練習，日久天長禪定功夫漸深，八風就吹不動了。



高血壓的防治

王慧斌

高血壓是最常見的心血管疾病, 常帶來對心、腦、腎的損害, 是中風、冠心病、心肌梗塞等的危險因素, 因此需要重視防治。

一、高血壓的病因

5%~10%的繼發性高血壓有明確的病因, 如腎病、甲狀腺疾病等, 其他多數人為原發性高血壓, 病因不清楚。除了年齡、性別和遺傳這些不能控制的因素外, 其他可以控制的因素包括: 體重過重, 不良生活習慣如活動過少、吸煙、飲食不合理(如攝入過多的鈉鹽, 鉀攝入過少)、大量飲酒, 及工作壓力大或情緒變化大等。

二、高血壓的防治

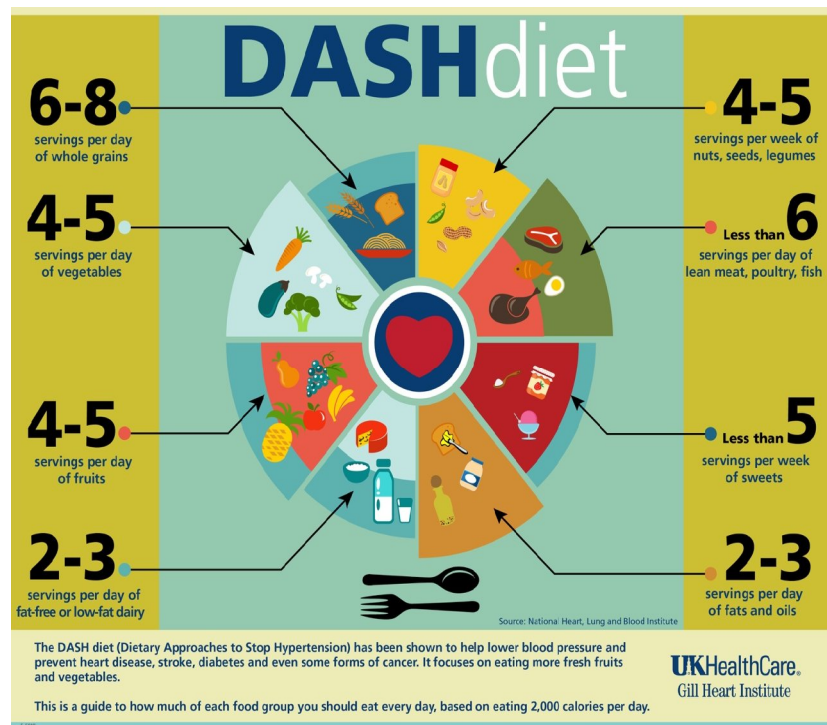
針對以上的可控因素可以對高血壓進行防治。

(一) 改善生活方式

在任何時候對任何高血壓者(包括正常高值者和需要藥物治療的高血壓者)都是合理、有效的治療。主要指施包括:

1. 減少鈉鹽, 增加鉀攝入: 每人每日食鹽用量逐步降至 < 6 g, 尤其對兒童更重要。可以減少烹調用鹽, 在燒菜後再放; 少用含「隱形鹽」的調料或食物, 如 3 毫升醬油相當於 1 克鹽, 醃製品一般含鹽較高。鉀在體內能緩衝鈉, 多吃含鉀食物如: 黃豆、小豆、番茄、西葫蘆、芹菜、鮮蘑菇及各種綠葉蔬菜; 水果有橘子、蘋果、香蕉、梨、獼猴桃、柿子、菠蘿、核桃、西瓜等。

2. 合理膳食, 平衡膳食: 新發現防止高血壓飲食策略(DASH, 如圖)對青少年血壓、超重和肥胖有利, 提倡所有年齡者採用此飲食模式。



1) 少吃甜食：甜食含糖量高，可在體內轉化成脂肪，容易促進動脈硬化。世界衛生組織推薦人每天吃糖的總量不應超過當日攝入總碳水化合物的10%，中國人以含糖量較高的精米白麵為主食，因此其他含糖食物的攝入最好控制在 30-40 克。

2) 少吃動物脂肪：含膽固醇量高，可加速動脈硬化。優先選擇橄欖油、菜籽油、茶籽油、大豆油、玉米油、花生油等，盡量不用動物油。食用橄欖油後可以增加人體內的高密度脂蛋白（好膽固醇）的平衡濃度，以保證人體對膽固醇的正常要求，而且還會降低血漿中低密度脂蛋白（壞膽固醇）的濃度。橄欖油能部分抑制胃的運動，「飽」的感覺更加明顯，以便更好地促進消化及營養物質在腸部的吸收。每天烹調用油控制在 20-30g。少用油炸或含油脂的食物及含反式脂肪酸的食品如蛋糕、點心、人造黃油等。

3) 多吃含優質蛋白和維生素的食物：如豆類及豆製品、魚、牛奶、瘦肉、雞蛋。

4) 宜食含鈣食物：如奶製品、豆製品、芝麻醬、海帶、黑木耳、核桃等均含鈣豐富。

5) 多食水果蔬菜：每日蔬菜攝入量為 500g，

6) 至少 3 個品種，最好 5 個品種以上，蔬菜要有深色和葉類。推薦食用富鉀蔬菜如菠菜、芥藍、萵苣葉、空心菜、莧菜等。水果攝入量至少 200g，每天至少 1 個品種，最好 2 個品種以上。

7) 預防高血壓、高血脂的飲食參考：

a) 早餐一碗燕麥粥：美國食品藥物管理局（FDA）推薦食用燕麥片是改善血脂的一種飲食方式，可減少冠狀動脈硬化及心臟病的危險。煮燕麥粥時水宜稍多放，煮開後宜用文火再煮約 10 分鐘。如果是老人或青少年，也可加牛奶食用，

b) 午餐半碗豆：豆製品是優質植物蛋白質的來源，是午餐的首選，也是又便宜、又安全有效的降脂食物。越來越多的證據顯示，食用大豆蛋白以取代動物蛋白，可降低血液中的膽固醇水平，減少心血管疾病的發生。有人食用豆類後會產生胃腸道的不適，例如腸道排氣增多或腹脹。防止這一情

況出現的辦法是烹調前一定要浸泡充分，浸泡可以使豆類中某些糖類降解，減少對消化道不良刺激。

c) 做菜加紅麴：紅麴粉是天然紅色素，做豆腐乳多使用。紅麴是用糯米蒸制後接種紅麴菌種，發酵繁殖的，產品是發酵後的暗紅色糯米，經粉碎後成為紅麴粉。紅麴在烹調中常用來調味、著色、釀酒。紅麴味甘性溫，可以綜合調節血脂。紅麴本身具有去腥臊、健脾腎、消暑火的作用。

3. 控制體重，使體重指數（BMI，等於體重/身高（米）平方）< 24；腰圍：男性 < 90 cm；女性 < 85 cm；

4. 不吸煙，徹底戒煙，避免被動吸煙；
5. 不飲酒或限制飲酒；
6. 增加運動，中等強度；每周 4~7 次；每次持續 30~60 分鐘；
7. 減輕精神壓力，保持心理平衡。

本寺出版書籍：

1. 出版書籍

靜坐數息法要	智海上人著
八識規矩頌偈解	智海上人著
念佛圓通章集解	智海上人著
法華大綱	智海上人著
唯識大綱	智海上人著
大乘起信論集解	智海上人著
般若心經集解	智海上人著
智海長老七十華誕紀念集	高普願主編
智海長老八秩華誕紀念集	高普願主編
佛教之聲 (智海上人電視弘法)	高普願編
影塵回憶選錄	智海上人選錄
夢境禪心	智海上人自傳
天台小止觀選錄	智海上人選錄
佛說無量壽經直解	智海上人著述
佛說阿彌陀經直解	智海上人著述
佛說觀無量壽佛經直解	智海上人著述

Understanding the Heart Sutra translated by
Hui-Yee

Bodhidharma's Meditation For Settling The Mind
translated by Hui-Yee

Perfect Realization by Mindfulness of Buddha.....
translated by Hui-Yee

Bodhisattva Forest of Awareness's Praise of Buddha ...
translated by Hui-Yee

Dharma Rhymes (1st and 2nd and 3rd volume).....
translated by Hui-nien

Understanding The Awakening of Faith in the Mahayana..
translated by Hui-Yee

Walking the Buddhist Path
translated by Hui-nien

2.般若佛學小叢書系列

3.有聲佛學講座及唱誦

CD：紅螺山念佛方法、念三寶消業障

DVD：隨喜功德安樂自在、華嚴經選講－淨行品
觀音菩薩修證法門、達摩禪的安心法、
心靈的力量、剎那之間、佛教之聲、
楞嚴經選講

溫州市妙果寺、安福寺住持達照法師等來山上拜訪
並互贈佛寶和法寶、師父上人示範如何選佛



師父贈法師自傳“夢境禪心” 祝善法師等來訪 義嘉法師和法師父合照



慶祝彌勒菩薩聖誕（新年法會）



般若念佛會週年
深信切願持聖號

讀經打坐潤心田
求生西方九品蓮



Sacramento 般若念佛會
週年合照

Burlingame 般若念佛
週年合照



Fremont 般若念佛
週年合照

本寺四眾弟子慶祝師父上人華誕並表演助慶 11-18-2018



鋼琴演奏



背誦心經



古琴演奏



整念阿彌陀佛聖號



唱“導師頌”



唱歌

唱歌



笛子演奏茉莉花

唱數鴨子



合唱念三寶消業障

少林功夫：金剛拳



少林功夫：通臂拳

達摩劍

五形拳

