

【目 錄】

介紹近代高僧	01
佛說八大人覺經	10
天台宗十乘觀法	23
大勢至菩薩念佛圓通章集解	34
隨緣弘法度春秋	44
2013 年智海上人弘法實記	57
學習天臺教觀有感	65
也談受五戒者搭縵衣	71
十善業道(The Ten Action that lead to good karma)...	78
佛七中對治妄想小心得	82
布袋和尚	86
夏季養生 tips	89

◆ 發行部 : 佛山寺般若講堂弘法團
編輯部 : 釋聖慧、釋弘傳
地址 : 佛山寺般若講堂
Buddhist Wisdom Lecture Hall
1339-38th Ave. San Francisco, CA.94122
電話 : (415) 731-4141
網址 : www.bwlh.org
E-mail : bwlh@sbcglobal.net

◆ 贈送處 : 水岩寺
地址 : 中國河北省秦皇島市昌黎縣
昌黎鎮杏樹園村九 0 0 號
Hopei, People's Republic of China
電話 : 0335-2866511

◆ 贈送處 : 台灣甘露寺
地址 : 新北市三峽區溪東路三一五巷六十九號
電話 : (02) 8676-3886

介紹近代高僧

智海

仁山法師：

原籍江蘇省人，生於清代光緒十三年。此師自幼穎悟過人，喜讀詩書。十八歲時，於鎮江金山寺的觀音閣，禮西來老和尚出家。西老爲此師剃度時，慶得種子，傳法有人，喜極而泣！師於光緒三十一年，到南京寶華山受具足戒。受戒之後，又回到金山，窮究經典。

於光緒末年時有廟產興學之威脅，或強佔寺廟之事發生，清廷亦有指令，要各省縣成立僧教育會，以寺產興辦佛教學堂，培養僧才。首先開辦僧學堂者，是常州天寧寺，有二十多名學僧入學，而仁山與智光二師，是最優秀的學僧。可惜因緣不隨

，不久僧學堂停辦，二師亦因此退學。

到光緒三十四年，有楊仁山居士，在南京創辦祇洹精舍，對外招生，此時仁山與智光等數位報名入學，次年太虛等人也中途入學。時諦閑大師任學監。後以經費困難，故亦停辦，仁山與智光等，再次失學。不久二人又到南京江蘇僧師範學堂入讀，又因趕上宣統三年，武昌起義，革命軍攻南京，學堂又解散了，這是他們第三度失學。

民國元年，仁師到南京找太虛大師，二人見面，商討佛教改革之事，意見相同。太虛大師曾謁見孫大總統，孫命秘書接談改革內容，頗爲贊許。仁師邀太虛大師在金山寺開會成立佛教協進會，當天僧眾及來賓三四百人，公推太虛大師爲主席。其致詞時說明立會宗旨，尙稱順利；待仁山法師登台演講，詞情帶有激昂，因是僧眾思想中，主張新舊兩派對立，難以互融，結果最後就停頓了。

民國二年以後，仁山法師到觀宗寺，親近諦閑大師，學習天台教義。民國八年，乃回蘇北創辦天台學院，專弘天台教義，辦得很有成績。仁山法師到晚年退居後，仍回金山觀音閣靜修。於一九五一年圓寂，世壽六十五歲。

太虛大師：

大師是浙江省人，生於清代光緒五年。第二年父親病故，年青的母親帶他回娘家守寡，四年之後改嫁，此後他由外祖母撫養，外祖母帶他到大隱庵修行，他跟舅父讀了九年書。他十三歲時，外婆送他去百貨商店學徒，因他染上瘡疾，時好時發，幾個月後即為店方辭退。第二年外婆又送他到另一商店學徒，他在店中得閒看了許多章回小說。

他十六歲時，知識漸開，內心苦悶，生起出世思想，決定到普陀山出家。帶著自己積蓄的七八塊錢，離開浙江家鄉，目的是去普陀山，竟搭錯了到

蘇州去的船。他發覺後，中途下船，不遠地方有個小九華寺，他想既然要出家，何不就在此處出家呢？他便進入小九華寺，找到士達和尚，說明來意。士達對他說：十方叢林，不能剃度徒弟，十幾天後，帶他到蘇州木瀆靈巖山一個小庵中，為他剃度了，法名唯心。幾個月後，士達領他到寧波，託請師父樊年老和尚照顧他，樊老是太虛的師祖，極慈愛他，並為他立了一個法號叫太虛。

師是十六歲五月剃度，十一月間到寧波天童寺受戒，當時天童寺住持是八指頭陀寄禪和尚，也是這次傳戒的得戒和尚。受戒之後，樊老特請寄禪和尚寫介紹信，送太虛到永豐禪院，依止水月法師，學習唱誦文疏及讀經典，於數月間，已能熟讀法華，及閱指月錄、高僧傳、楞嚴經等。十八歲時，入天童禪堂，學習坐香、跑香、吃放參、打香板、當值、出坡等。此時圓瑛法師，已在天童習禪，二

人有緣，和太虛法師結為兄弟。第二年，圓瑛法師鼓勵並介紹太虛法師到汶溪西方寺閱藏。師在閱藏期間，一日閱大般若經將盡時，忽然失卻身心世界，於泯然空寂中，靈光湛湛，無數塵刹煥然炳現，如凌空影像，明照無邊。以後他再閱法華、華嚴等經論，不再為語言所拘，過去疑團，從此冰釋。

太虛大師在西方寺閱藏期間，結識溫州來的華山和尚，華山是西方寺住持淨果的朋友，因為來訪淨果法師，也住在閱藏寮，他平時翻閱禪宗語錄。華山有新學根底，有時代思想，文字辯才均擅長。他對太虛大師說，中國佛教需要改革，振興僧學，才能適應時代。太虛大師初聞，不以為然，後因看些新學書籍，激發起他願以佛學入世的精神救度世間的熱心，從此他對中國佛教，也有了需要改革的思想。在民國元年，太虛大師由上海到南京，組織

佛教協進會，因為接受仁山法師的建議，在鎮江金山寺開會，當天由於新舊兩派對立，問題一時不能解決，協進會因而停頓下來了。

民國三年八月，太虛大師到普陀山閉關，印光大師已住法雨寺多年，特來為他封關。他在關房中三年，有著作數種，其中整頓僧伽制度論一書，就是此時寫的。他一生致力於倡導人生佛教，實際是由民國七年，他二十九歲時開始的。此後在他弘法數年之間，遍歷滬、杭、武漢、北京、廣州等地，法緣極盛。尤以武漢方面的信眾，支持大師最為熱切。因此於民國十一年，因緣成熟在武昌創立佛學院。

民國十七年七月，於南京組織中華佛學會，偕翻譯員遊化歐美及東南亞等地，十八年四月，返回上海，十一月當選為中國佛學會會長。十九年春，復於閩南遊化弘法，連任南普陀寺住持。九月在北

京成立柏林教理院。民國二十一年十月，任奉化雪竇寺住持。三十四年春，任西安大興善寺巴利三藏院院長。

民國三十六年三月十二日，在上海爲玉佛寺退居和尚震華法師封龕，於說法將完畢時，中風舊疾突然復發，延至十七日下午圓寂，世壽五十九歲。三月十九日行封龕禮時，各界參加者三千餘人。四月八日於海潮寺行荼毘禮，得舍利三百餘粒，而心臟不壞，靈骨至奉化雪竇寺安奉。大師一生大乘八宗共弘，而認爲楞嚴經是中國佛學的綱要，謂此一部經中，兼賅禪淨律密教五門，而又各各專重，各各圓極。

佛說八大人覺經

師公智海上人主講

徒孫弘傳記錄

第六覺知：貧苦多怨，橫結惡緣。菩薩布施，等念怨親；不念舊惡，不憎惡人。

第六叫布施平等覺。布施要平等這是要菩薩，我們凡夫也要學著做，但是不容易。這地方說**貧苦多怨**，講這貧和富的問題，這是按一般人講的，多怨並不是統統怨，有的人是因為環境不好貧窮缺衣乏食，不如己意有時會怨天尤人，這是很自然的。因此呢！就**橫結惡緣**，看到富貴的人家有時不如意或者就會結惡緣。按著佛法講，如果我們自己不是很富貴的，或者是貧窮又是受苦的家庭，若不是佛法解釋就會更加造業，為什麼呢？就會怨天尤人怪

佛不保佑，不怪自己過去沒修福，這不是又造罪了嗎？但是我們學佛的人，就不是這樣，自己知道或者自己前生修的不夠，所以今生有時沒那麼如意。相對地是富貴的人呢？有時候呢！在富上又培養，更好；要是不知道培養，光是自己享受，來生可能就要變成貧人了。所以在因果上講，貧不是永遠貧、富也並不一定是永遠富。如果永遠貧就是永遠沒修好，如果永遠富是因為修的好。

有一次土地公和財神爺談話，土地公就責備財神爺啊！怎麼責備呢？土地公就對財神爺說：你都幫有錢的人，他已經有錢了您還去幫他，那些個沒有錢貧苦的人，你一點都不幫，財神爺你不公平。財神爺就和土地公說：你不知道啊！我不是不幫，我幫不到呀！怎麼幫不到呢？有一天，他跟土地公說，你看著現在我要幫窮人了，正好有二個人，從鄉下往鎮市走，中間經過一條河要過一座橋，一般

鄉下橋都很窄，旁邊也沒有欄杆，財神爺就將元寶放在橋面上，他告上土地公說，你看我把元寶放在橋上面，這是他倆必經之路，一定會看到，我要幫他們，這倆人就邊走邊聊、就打賭，說我們現在要過橋，你能不能閉著眼過橋呢？這有什麼問題呢！我常走這座橋，那你有沒有問題？我也沒有問題，意思就是說，要閉著眼過橋，睜眼就是輸了。倆人就閉著眼過走了，橋面放著元寶、都沒看著。財神爺就跟土地公說：你看著吧！你看我把元寶放在橋面上，他們倆還要閉著眼都不看，你說我還有什麼辦法呢！土地公就沒話講了。又有一天，有一人騎著馬從很遠地方過來了，財神爺又跟土地公說，我今天不把元寶放在橋面上了，我放在橋頭旁邊野草裡，就把元寶藏在野草底下，騎大馬的人走的又快怎麼會看到呢？恰巧到橋頭時，他想解大手，得把馬綁上呀！就把草一抓，看到元寶了，現在馬也不

綁了、大手也不解了，趕快拿起元寶、騎上馬就走了。財神爺就又跟土地公說，你看看啊！他有富貴的命，我把元寶藏起來，他都會拿到，你還怪我不公平，從此以後土地公就不敢說了。這就是說，福報要來了，你就是沒辦法擋，我們以前在香港打禪七，那些老和尚都是住過金山高旻的班首師父，方丈是復仁老和尚領導打禪七，明觀老和尚是四十年禪堂，老和尚講開示說：大家好好發心修行啊！黃金是假的，福報是真的。他說黃金是假的，誰相信啊！福報是真的。後來年紀愈大愈感覺、真是靈呀！以前在香港倓老法師也說：你們要用功呀！不要貪啊！要知足啊！我告上你們，那所有銀行的錢、遍地的錢都是你的，那你為什麼不去拿呢？因為我不用，我用不著，就放在那兒。等你用時，福報來了、它就給你了。這就是叫我們放下、不要貪。所以這個貧富問題都是在我們欲界眾生才有，

欲界又叫做五趣雜居地。五趣：地獄、惡鬼、畜生、人、天。五趣就是五道。雜居：種種高低不齊，我們都看的到的，都是有生命的，這樣不平衡是怎麼來的呢？這是說要講因果。那現在菩薩要行菩薩道要到哪兒行呢？到我們貧苦的地方，這個世界來行、度苦惱的眾生，所以布施呢！就是要**等念怨親**，平等布施怨家也好、親戚也好；而且**不念舊惡**，不記過去那個人對我怎麼樣，就是不憎惡人家。按佛法來講，菩薩布施要三輪體空，三輪體空的意思就是說：我是能布施的人，對方是我所布施的對方，中間是我要拿什麼布施呢！這個物。這三個叫三輪。體空？就是我布施了，沒有想讓他將來酬報我的恩，欠我的債，我對他有好處、對他有恩德、不要有這些個念頭。而且布施有財施、法施、無畏施，內財、外財、內外財。現在物也好、財也好，都是身外之物叫外財。內外財是指在家有妻

子、有先生，都能給捨出去。在過去的時候，有將妻子或先生捨出去給寺廟裡頭做義工，到時候再用錢贖回去。內施就是指自己，好像釋迦牟尼佛捨頭目髓腦。法施：以佛法告上他修行。無畏施：好像觀世音菩薩救苦救難，好像我們有什麼災難了，畏就是畏懼、怖畏、害怕，菩薩來了馬上就讓你不怕了，救出來了。菩薩就要行這布施叫布施平等覺，這是屬大乘。

第七覺悟：五欲過患，雖為俗人，不染世樂。常念三衣，瓦鉢法器，志願出家；守道清白，梵行高遠，慈悲一切。

第七叫出家梵行覺。**五欲過患**，在前面第二覺已經說過了。八大人覺經給我們學佛的在家居士，說我現在**雖為俗人**，俗人指在家人、都有家庭啊！但是我有家庭我不**染世樂**，不貪著世間的享受，**常念三衣，瓦鉢法器**，要常常的心裡意念，我雖然在

家但我羨慕出家生活，修道的境界。三衣就是五衣：梵語叫安陀會，是五條衣、一長一短。七衣：梵語叫鬱多羅僧，是七條衣、二長一短。大衣：梵語叫僧伽黎，分三品，上中下三品，每一品又分三品：

下下品大衣：是九條衣、二長一短。下中品大衣：是十一條衣、也是二長一短。下上品大衣：十三條衣、也是二長一短。

中下品大衣是十五條衣、三長一短。中中品大衣是十七條衣、也是三長一短。中上品大衣是十九條衣、也是三長一短。

上下品大衣是二十一條衣、也是四長一短。上中品大衣是二十三條衣、也是四長一短。上上品大衣是二十五條衣、也是四長一短。

雖然我現在沒有出家是俗人，但我心裡常常想，搭那個袈裟叫福田衣，為什麼叫福田呢？它是仿照、

世間法，好像我們吃的那個米飯，是稻田裡長出來的，稻田是一塊長一塊短，那個稻米長出來可以養我們的生命，搭袈裟是出家人搭的，這就等於是福田，你要供養袈裟的僧寶，你有功德，這是給你種福田的，種出世的福田，能長養我們的法身慧命，我現在雖為俗人羨慕搭福田衣的僧人、及過出家人的生活。**瓦鉢法器**，鉢梵語叫鉢多羅，譯為應量器，有鐵鉢、瓦鉢二種，我們這個鉢呢！南洋泰國緬甸一般都是用鐵鉢，因為它比較輕薄。我曾在緬甸托過鉢過的乞食生活、那是很苦的，釋迦牟尼佛以前都領眾托鉢、在前面帶著走，托鉢的時候要光頭赤腳，不能穿鞋戴斗笠、不管下雨或天晴，往直走不可停下來。托鉢要穿通肩衣。**守道清白**，**梵行高遠**，要安分守己的修道、要守戒，梵就是清淨，修梵行、就是要持戒，有戒行高和遠的知見，**慈悲一切**，對一切眾生要有慈悲心，用清淨的法來

熏習我們的心，使我們的心覺悟。把我們熏、變成了另一個人，本來我也是一般普通的人，可是學佛經過一段時間，氣質就會改變，所以學佛修行會改變人氣質。

第八覺知：生死熾然，苦惱無量。發大乘心，普濟一切；願代眾生，受無量苦；令諸眾生，畢竟大樂。

第八叫大心普濟覺。就是要發大乘心普遍救濟一切眾生，但要念**生死熾然**，為什麼要發大乘心呢！因為生死苦啊！**熾然**，就像著火似的、我們的煩惱就像著火一樣、在心裡頭燃燒自己，所以人生的苦惱是多的、叫做**苦惱無量**。**發大乘心**，我們學佛第一是發菩提心，上求佛道。第二是發大悲心、往下**普濟**眾生。第三要有善巧方便心，才能夠度化眾生，度化眾生不容易，怎麼樣度化呢？按照佛法說要有善巧方法，要用四攝法：布施、愛語、利

行、同事。來度化眾生。眾生才能給你度，所以要菩薩發大乘心。**願代眾生，受無量苦**，好像地藏菩薩發願：地獄不空、誓不成佛；眾生度盡、方證菩提。有些人說，你的苦不怕、我代你受，這個地方是有：願代眾生，受無量苦、但要解釋一下。菩薩是發這個願，願代眾生，受無量苦，這是一種發心、是悲心。但真正能不能代，他發願是代，他能不能代呢？如果他能代，釋迦牟尼佛更能代，那我們的苦還有得救。這一點我們要研究一下，我們該受苦時還是苦，因為佛教是講因果，如果我們造了很多罪，都讓佛菩薩代受，因果沒有了，但是這個地方說他發願要代，他發願是他，比如說，我們各位，我也是發願代眾生受苦，你在發這個願的時候，也是從心裡發出來的，是真的、也不是假的。你的功德就是菩薩。但是對方呢！能不能代，就算觀世音菩薩去救度眾生，拔苦與樂，也不是各個人

都可以，那也要有因緣，才能夠受觀音菩薩的感應，那不是各個都可以，這是有因果關係的。在俱舍論上講，以布施來講、做好事，給窮人布施衣服、飲食。對窮人會得到好處、富人或布施的人沒有得到好處，這是第一種。第二種是雙方都得好處，就是施者他也得到好處、接受布施的人也得到好處了。第三是能布施的人得到好處、被布施的對方沒得到好處，是什麼呢？好像供飯、供菜、供花，供佛菩薩的像。北方有句話，心到神知、供佛人吃，結果還是人吃、佛沒動，那有沒有功德呢？有的。能布施的人心誠，你有那份善心就有功德、佛菩薩沒接受。布施有這些不同的分別要知道。從這兒說呢！我們發願代眾生受苦是你的悲心、發的慈悲，但是真正能不能代，這個不能隨便講，要是都能代，那你就變成萬能，佛不是萬能，這個要知道，佛教是講因果的。這一點很重要。

如此八事，乃是諸佛菩薩大人之所覺悟。

精進行道，慈悲修慧；乘法身船，至涅槃岸。
復還生死，度脫眾生；以前八事，開導一切，
令諸眾生，覺生死苦；捨離五欲，修心聖道。
若佛弟子，誦此八事，於念念中，滅無量罪；
進趣菩提，速登正覺，永斷生死，常住快樂。

這一段是本經的總結，屬於流通分。乃是諸佛菩薩大人之所覺悟。不是普通人都能夠覺悟。**精進行道，慈悲修慧；乘法身船，至涅槃岸**，這幾句話是自利。就是要精進修道，慈悲眾生也要修智慧，**乘法身船**，法身就是性德，船是比喻慈航普度，度煩惱中流，至涅槃彼岸，因為要行菩薩道，不能停在涅槃彼岸，還要倒駕慈航再度眾生。但是什麼人才能倒駕慈航呢？嚴格來講，在佛經上：「如是菩薩順行而至，諸佛如來倒駕慈航。」菩薩是往大涅槃、大菩提那邊走、是順行而至，諸佛已

經到了大涅槃，所以是倒駕慈航。即是至涅槃岸，而不住涅槃岸。**復還生死**，然後又回來、受生死，**度脫眾生**，度眾生怎麼度法呢！還是以前八事，開導一切，令諸眾生，知道生死是苦惱的，要知足常樂要放下，要**捨離世間五欲**，要**修心出世聖道**，這都是前面講的。我們自己修行什麼法門，修行好了，度人也是用這個方法，不要用另外的方法，要用佛法去利益眾生。**若佛弟子，誦此八事**，八事就是上面八條，我們這三天念了六遍八大人覺經，於念念中，**滅無量罪**，大家沒有白念，**進趣菩提**，要進修取向菩提，爲了成佛，**速登正覺**，趕快成佛，爲什麼呢？爲了**永斷生死**，**常住快樂**。好解脫自在，所以修行是好事。佛法是利益世間，對人類眾生都有好處的。

天台宗十乘觀法

智海上人主講

弟子聖雨記錄

「五悔」又是什麼呢？第一個就是懺悔、第二叫做勸請、第三隨喜、第四回向、第五發願。所以我們拜懺，每一部懺都有懺悔、發願。現在說第一個「懺悔」，懺悔怎麼懺悔法呢？天台智者大師說：「懺」就是把過去的惡都發露出來；「悔」就是改往修來。平常說懺其先愆，悔其後過，在懺悔的時候口裡說懺悔的話，比如我們念八十八佛，後面就有懺悔文，那些文裡，若自作，若教他作，見作隨喜，現在都要懺悔。說這些話的時候，要從心裡頭做到至誠懇切，真實不虛、五體投地、痛哭流涕。如果參禪開不了悟，禪堂裡有一句話，說你沒有「如喪考妣」，那樣的去起疑情修行，找不到自

己的本來面目，要如喪考妣啊！我怎麼因為無始以來的業障，到現在還不認識自己呢？要痛哭流涕的懺悔，業障才能消除。那我怎麼知道業障消除了沒有呢？會知道。如果你懺悔的時候能自然從內心痛哭流涕，或者懺悔到全身毛孔都豎起來，通身都有一種很驚奇的感覺，懺悔到那個時候，就是業障消除的現象，至於消了多少，就要看你當時感觸的淺深，那個業障消的如何，總而言之那就是消業障的現象。

我再講一點我自己的經驗，我現在一提就是天台宗，因為在一九七八年以前，我那時候還不是專弘天台宗，而且以前我在香港還有一段時間不想學天台宗了，因為對天台宗起了疑問，起了什麼疑問呢？心裡想天台智者大師是中國佛教的祖師，我現在要學印度的唯識、三論，又想現在是科學時代，那我要趕快多學唯識。哇！這就搬唯識的書東問西

問，誰學過唯識就去請教，我曾熟讀俱舍頌就是那麼來的。爲什麼我研究俱舍論呢？那個時候就是想學唯識，要不然也不會研究俱舍，俱舍很不好懂，我下了很多功夫。

以前在香港親近倣虛老法師，老法師那時候因爲年老體弱，諸多不便，我們同學輪流在老法師身旁照顧日常起居，輪到我照顧老法師時，在那兒沒事，我就讀俱舍頌，一共六百個頌，我規定兩天讀一遍，這樣經過一年，最後好像念往生咒一樣，俱舍頌雖然背不過來，但是提到哪兒都知道。後來到了美國，在美國佛教會住了三年，每個星期天輪流講經，有一個外國人問：你是哪一宗的？我說：我們就是佛教，沒有談宗，因爲我不想再分宗。後來怎麼又分了呢？因爲有幾次美國人一聽你沒分宗，他就不理你了，你要說有宗，他才有興趣。我就研究這個道理，後來研究出來了，原來大學都有分

科，不分科就是你學的沒有專科，很有道理。所以後來我就想，我也要有個宗，那我什麼宗呢？當時我想的是唯識宗。後來天台怎麼又出來了呢？這一段因緣很驚奇！

是在一九七八年，我有一個晚上睡覺做了一個夢，這個夢很特別，在夢中我床頭的牆上有一幅畫，畫上有一位出家人坐在那兒，愈看愈是天台智者大師，我從來沒有見過大師的像是什麼樣子，但從我心裡有很明顯的感覺，他就是天台智者大師。就這樣那幅畫像坐著、坐著，他在那兒又動了起來，這幅畫會動！動還不算，他又會說話，他說了好多句微妙的佛法給我聽，感動得我在夢中就痛哭流涕！哭的無法停止，後來我醒了，我的枕頭上都溼了。我從來沒有做過這樣子的夢，智者大師的像我都沒見過，就從那次，夢醒了以後我一閉眼，就想那幅畫，從那一次的夢，我想智者大師跟我有特

殊的因緣，才這樣慈悲我，我要趕快回頭是岸，這樣我才又作天台宗的後學，是這樣來的。

後來有一次我率團朝山，到天台山國清寺，我請問貴寺法師，這兒有沒有智者大師的畫像？他說有啊！給我一看跟我夢中所見的一樣，你說奇怪不奇怪！所以我就向智者大師叩頭頂禮，您老人家慈悲我吧！今天我回頭了。後來我第二次率團去天台山，我跟大家閒談一說這個夢，國清寺的方丈可明大和尚說：他有一幅天台智者大師的畫像送我，我帶回來了，現在我有一幅智者大師像，你看這個因緣，自己都想不到。我就想請智者大師像，到處也請不到，各個流通處都沒有，可是我到天台山國清寺祖庭，請回來了智者大師像，我好感動喔！所以我就說懺悔業障，業障消除的現象要痛哭流涕，不然的話你心裡不痛不痒，那個業障怎麼消呢？它都凍結成冰了，你不溫暖它，它怎麼成水呢？是這個

意思，這是說懺悔。

第二「勸請」，勸請就是請佛轉法輪、請善知識轉法輪、請佛住世，這都叫勸請。第三「隨喜」，什麼叫隨喜呢？叫慶己、慶人；要替自己慶幸，也要替人家慶幸，這叫隨喜。人家有好事要讚歎不要妒嫉，自己有好事也要歡喜，人家有好事你讚歎，比如什麼呢？買花的、賣花的，都在那兒整理花，你在旁邊觀看這些花，你身上也會有點香味，這就是說隨喜也有功德。第四「回向」，平常講三種回向，我們現在說：回向無上菩提、回因向果，起碼要回因向果。第五「發願」，發四弘誓願，四弘誓願是總的願，諸佛菩薩都發這個願，叫做總願。各別的願我們自己發，你有什麼願，只要是善的、好的，與佛法相應的，你只管發。好像阿彌陀佛有四十八願、普賢菩薩有十大願、觀音菩薩有十二大願，那都叫做別願。以上這是修「五悔法

門」，把五悔法門修好了，你在圓五品的功德上才有一品。這是說修行要知道位次，就不會以凡亂聖了。

第九觀法叫做「能安忍」，修行不是一定那麼順利的，我修行有這個罣礙、那個罣礙，不過有多有少，都要安忍。什麼叫安忍？有從內產生的罣礙，比如生理上的各種病痛，以及心理上的各種煩惱，這些都是從內來的。從外來的呢？那就更多了，有大自然的天災或人爲的禍害，都要安心忍耐，這叫安忍。如果是在家居士修行，要安忍什麼呢？一個強的、一個軟的，這叫強軟二賊。所謂強怨家、軟怨家，纏頭裹腦使你不得解脫了。你說逆境不好吧！人都喜歡順境，要知道順境有時候更容易障道，逆境你還容易預防，順境來了更難以預防，我們修行人對於這兩種境界，都要安心忍耐過去，不要障礙我們的道業，這叫能安忍。你看這十

乘觀法，一步一步都給我們預備好了，有什麼問題，這裡都有辦法解決，真是太好了。

第十觀法叫「離法愛」，所謂離法愛就是說：你修行當然希望有所得，因為你還沒到無所得的時候，你不要起法的愛。這個愛的問題，有兩個大關最難打破，第一是世間法五欲的愛，第二是出世間法的法愛。在佛經裡說：不修行的人有欲顛倒；修行的人有見顛倒，在法的知見上容易起顛倒。這兩種顛倒比較起來，高尚的當然是見顛倒，「見」還是比「欲」高一步。在修行的時候，為什麼叫我們離法愛呢？就是說你修行有了一個好消息時，好像是有所得了，你對那有所得的境界，會生起貪著的心，享受那個境界，就是法愛。應該怎麼說呢？不於相似法中而生起法愛的心，比如說：見到法性，你沒有真正見到法性，你稍微得到一些輕安的境界，或者再深一步的境界，你就認為這是明

心見性了，在那個地方生起愛著的心，這時候，第一個不能進步就停在那兒了，第二會出問題，第三會退下來。所以不能有法愛，這是佛法的愛，所謂愛，就是貪著。因為在修四禪八定的時候，也有味定，味就是貪著味道、禪味。在佛教裡講：你要是得到色界天的第三禪天的那種樂，世間所有的樂都引不動你，那個樂比世間上什麼都樂。那要是得到出世間的三昧正受，三昧翻中國話叫正定、正受。正定就不是邪定；正受就不是邪受。正受是什麼意思呢？「受」就是你得到的法樂；好像釋迦牟尼佛成了佛，他有法身、報身、化身，他得了報身，有自受用報、有他受用報，自受用報是什麼？就是受法樂。這時候受用法樂是沒有污染的法樂、是清淨的法樂、是不會出問題的法樂、不會墮落，因為他已經離了法愛，那種無量輕安的樂是大法樂。現在講離法愛，比如說：第一步要修十信，十信是什麼

呢？叫做一信、二念、三精進、四慧、五定、六不退、七回向、八護法、九戒、十願。這就是十信裡頭的十個層次，當你在修十信的時候，你還沒有到圓教的初住位，還不能破無明見法性，這叫什麼呢？叫相似的法。相似法的功德，你不要以為就已經到家了，如果你一貪著，就叫頂墮！本來到頂了，結果你又墮下來！但是這種墮，不會再墮落凡夫和二乘，只是不能再進步，停在那兒了，停在那兒不進，就叫做退墮。所以要破法愛，然後才能夠登上圓教的初住，到了圓教的初住又怎麼樣呢？在【華嚴經】善財童子五十三參裡面，就有這些道理。【華嚴經】有兩句話：「成就慧身，不由他悟」，就是把自己的智慧身成就了，不是從他而悟的；也叫做初發心時便成正覺。初發心便成正覺是什麼意思呢？這可不是我們現在一學佛初發心便成正覺，那個初發心叫做初發心住，是初住的名字。

這個發心是說圓教的初發心住便成正覺，爲什麼便成正覺呢？天台宗講大乘菩薩証到圓教的初住，就能現身百界作佛，有這樣大的功德，所以不容易。今天就講到這兒；第十離法愛也講完了。祝福大家勤修福慧，早成佛道。

大勢至菩薩念佛圓通章集解

智海長老主講

般若講堂 QQ 學佛群記錄、許慧云編輯

《文殊般若經》云：眾生愚鈍，觀不能解。但令念聲相續，自得往生。這是說，我們眾生的愚癡鈍根，我們的根性不夠利，不能夠有智慧。我們的妄想多、煩惱多就沒有智慧了。觀不能解，用觀想，不能深入理解的道理，可是怎麼辦呢？

「但令念聲相續」，就令我們念聲，心裡念阿彌陀佛、阿彌陀佛……，「相續不斷，自得往生」。這樣念到臨命終時，自然就可以往生西方了。

「彌陀經云，聞說阿彌陀佛，執持名號」。阿彌陀經上講，讓我們執持名號，這個是最容易的修行方法。這皆是勸令我們持名妙行的經文。這些證明我們只要念阿彌陀佛的名號，好好的念，就能往生

極樂世界，這是叫持名念佛。

第二種是觀像念佛。觀像有兩種：一觀現前佛相好光明。怎麼觀現前佛的相好光明呢？在法華經上有一個見寶塔品，因為多寶佛為聽法華經故，在寶塔中全身不散，從地下湧出來住在虛空中，大家都起立合掌一心觀釋迦牟尼佛，以右手指就把七寶塔打開了，那時法會大眾都一心觀佛開多寶佛塔，那是觀現前佛的相好光明。

二是觀彩畫塑造等像。我們用一尊佛像擺在眼前，或者是彩畫的，或者是塑造的。彩畫就是用綾子絲綢等好的料子畫的佛像。或者是塑造木雕的，或金銀等造的佛像。如釋迦牟尼佛在世的時候，在印度有一個國王叫優填王，以旃檀木塑造釋迦佛像。他為什麼在釋迦牟尼佛還在世的時候，就用旃檀木塑造佛像呢？

因為有一次，釋迦牟尼佛到忉利天上，給自己

的母親說法，離開人間共九十天。優填王想看佛看不著，想佛想到生病了。想佛看不到，佛還沒回來。他就找會雕工的人用旃檀木，照著佛原來的相貌好莊嚴，就雕了五尺高的一尊佛像。還有地方說是金像。因為他仰慕佛、思念佛的心太懇切，所以把佛像造好之後，他說這就是在生的佛了。

90 天以後，佛從忉利天回到了人間。優填王造的這尊佛像會動，就出來迎接佛從天上下來，佛跟這尊像說：將來你可以大做佛事，會有眾生也造像供養，將來的人就可以見到佛像，而生起清淨心，得到念佛清淨三昧。

後來佛說：你坐下吧！叫那個佛像坐下，那尊佛像就坐下了。這是造佛像的開始，後來人造佛像就是從那時候開始的。這一段要對現在科學思想的人說，他不容易相信，但是在那個時候是有記載的，所以誠心到極點，會有些奇妙的事情發生。

我們的心要專誠到極點，比如想佛想到極點後，就會產生至極的恭敬至誠心，佛就會出現。我們今天佛七那邊坐著一個小居士，他做夢就夢到釋迦牟尼佛是活的！你問問他，他跟我講的。他說不是像啊，他夢到了釋迦牟尼佛，我還沒夢到啊！修行也要年輕，年輕天真修行起來快，大人妄想太多，知道的越多障礙越多。

今天念佛七是第三天了。昨天講到大勢至菩薩，恆河沙劫以前，有一尊叫超日月光佛，超日月光佛教大勢至菩薩的念佛三昧。念佛三昧第一個講念佛，第二講三昧。昨天講到念佛，有四種念法。四種念法講到第三，叫觀想念佛。

怎麼叫觀想念佛呢？觀字念第四聲。就是以我心眼，觀想彼阿彌陀佛。並不是拿我們肉眼往外觀察，用心眼，閉上眼睛往裡觀，觀想彼阿彌陀佛。

「如十六觀經」，其中有這一段經文，這一段

經文是《十六觀經》的精華。

「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中。是故汝等，心想佛時，是心即是三十二相，八十隨形好。是心作佛，是心是佛。諸佛正遍知海，從心想生」。這一段經文是十六觀經上的。

「諸佛如來」，不只是阿彌陀佛，每一尊佛都是以法界為身。講法界兩個字不好懂。怎麼叫法界呢？我們常常說：「應觀法界性，一切唯心造」。我記得十幾年前講《解深密經》，講到法界兩個字不好懂，注解也不好懂。後來我研究把它分為兩種講法，各位做個參考。

第一是法相界，第二是法性界。一個相，一個性。（各位看書不要卷啊！要捧著它是法寶）。這個法相的界是界限，方的不是圓的、圓的不是方的、長的不是短的、短的不是長的。天不是地，地不是天。這叫法相界。法相，一切法的外形相狀，

各有各的界限不亂，這叫法相界。這個容易懂。

而是佛經裡主要是講法性界。法性的界限在哪兒呢？法性是一個，是沒有界限的。諸佛如來遍法界以為身。法界是遍一切處，一切界就是一界，那叫法性界。所以諸佛如來的身一法身，也就是以法界為身。換句話說，到處都有佛。就這麼一句話。

法界是遍一切處，到處都有佛，都是佛的身，入一切眾生心想中。佛的身體到了一切眾生的心裡，進入一切眾生的心想之中。現在我們念阿彌陀佛，佛進到我們心裡沒啊？還有一切眾生，沒有念佛的人，佛身跑進去沒有啊？所以這個地方叫做心想，我們眾生的心裡要想佛，佛的身就在我們心裡頭。千江有水千江月，心裡想佛想的清淨了，那麼心裡頭就現出佛來，好像心水中就有月光了。

那麼現在心裡面現不出佛來，就是心裡的一盆濁水，沒有想到專注一境，在混亂的時候，佛身是

不現的。爲什麼？因爲佛身是清淨的。如果我們心裡混濁，種種的妄想分別，種種的煩惱還在，佛身就不出現。佛身沒有現出來，並不是沒有，只是我們的心不淨而已。

所以現在我們的心就要專一想觀想，心裡頭不能想旁的東西。我們讀心經，照見五蘊皆空。五蘊：色、受、想、行、識。現在先把想蘊空了，先不要說五個。不過五個蘊都空了，就更了不起了。

現在說受、想、行、識的想，把其它的妄想雜念都空了，只剩了一個佛的想，就能把佛身現出來。所以修行五蘊空，不要說五蘊空，受蘊和想蘊空了就證阿羅漢。滅受想定是阿羅漢的定，就出三界了。所以心要想的專，其它的雜念妄想都沒有了、只剩一念，專著一境，那時候就會成功。

「是故汝等，心想佛時」，如果我們這樣想佛，想到那種程度，是心即是三十二相，八十隨形

好。那我們的心就變成了佛的相好，佛有三十二相，就在我們心裡；佛有八十種好，也就在我們心裡。這樣叫做「是心作佛，是心是佛」。

「是心是佛」是我們本具的心性就是佛，可是如果你不做佛，「是佛」佛沒有作用，所以心要學作佛。怎麼樣做呢？做是造作。怎麼造作呢？就是要修成功，然後才是佛，不修則不是佛。

比如現在我們供的三寶佛像，原來是木頭的，把木頭雕刻作佛，是木就是佛；是木要不做佛，是木就不是佛，道理就是這樣。現在經過雕刻師父，把那塊木頭雕成佛像叫做；在那兒雕好再貼金叫做；做好了貼上金，它就變成佛像，就是佛像了。

現在我們也是佛，心裡面有佛的那一塊料子，但是要雕。怎麼雕呢？我們現在打佛七就叫雕，一會兒念佛、一會兒繞佛、一會兒拜佛、一會兒打坐，就這樣雕法。雕多了，就把佛的三十二相，八十

種好都雕出來了。到那時候，是心就真是佛。

到了那個時候，「諸佛正遍知海，就從心想生」。諸佛正遍知海，「正遍知」我們常常讀八十八佛中，「如來應供正遍知」，正遍知是佛的十種稱號之一。怎麼叫正遍知呢？正知不是邪知，佛教講正知正見，就表示不是邪知邪見。釋迦牟尼佛說，當時的那些種種外道都不叫正知，都知錯了，叫不正知。什麼人才有正知？要真正知苦斷集，慕滅修道，得了阿羅漢果的人。那才是成就了一個正知。凡夫和外道的知都是靠不住。

但是有一個唯一的辦法就是要多看佛經。依照佛法解釋佛法不敢亂說，這樣才能把正知不弄歪。要很小心很小心的！那個膽子稍微大一點，恐怕凡夫的知見就出來。我想怎樣就怎麼樣、那就危險！

我們這個膽子不要太大，是要很小心的捧著，把佛陀的思想當它是寶，千萬不要弄錯了，要以佛

經為標準，不要以我自己為標準。我自己的靠不住，我們現在學佛要先把自已的放下，才能夠再接受佛的法---正知。如果以自已的思想去測量佛法，自己認為對就對了，認為不對就不對。這種「大我見」好危險的！所以我們要謙虛，一定要尊重佛法。把自已不要才能得到正知，遍知還沒有得到。

正知不一定是遍知，知道的正，但是知此不知彼，不具有普遍性。世界空間好大，知道這個世界，那個世界呢？知道這個人的事情，那個人的事情呢？知道一個人的事情，眾多人的事情呢？所以要遍知，成佛到家才能說是遍知。菩薩還有一點沒有完全圓滿。又正知又遍知，又遍知又正知，那是諸佛如來的正遍知海，是從心想生。從我們的心正知正見去想，觀想生出來的諸佛三十二相八十隨形好，才不會錯。所以這個是很重要的。

隨緣弘法度春秋

智海

一、一通長途電話

佛說諸法因緣生，但是因緣確實不可思議，就在二零一二年九月間，我正坐在房間看經，突然來了一通長途電話，聖慧師轉給我說是，加拿大多倫多湛山精舍達義法師打來的，一定要我聽。我和達義法師彼此久已聞名，互相知道，只是未有因緣見面，今天因緣成熟了，他特別爲了紅螺山的事在電話中和我商談，在此也就看出達義法師如何的關心佛教了！

達義法師在報告中說：他因爲率團到中國朝山及訪問佛教，這次也順路去了懷柔區聖泉寺見到如願法師，彼此相見特別有緣，如願法師就帶他到紅螺山去參觀，這是達義法師首次來到紅螺山，一看

名山祖師道場，深有所感！這樣大好的道場爲何沒有僧人在此修行呢？就以此話問到紅螺寺管理人，據管理人傳說曾有人出八千萬要購買紅螺山投資，紅螺寺負責人仍說不賣，並說唯有曾經住過紅螺山的出家人，才能交出來而且不用付代價。

達義法師一聽，心中突然回憶到在加拿大湛山精舍，性空師父於談話中，曾經說過在美國有位老同學，智海法師就是在紅螺山出家的，這比曾經住過的條件和理由更充足，就更有希望把紅螺山收復了。於是達義法師才由中國回到加拿大，就很興奮的即刻打電話和我商量這件事了。

但是因我多年以來都在美國定居，不能在國內寺院充任住持，於是又談到如願法師正是好的人選。但如願法師最好和我有師徒關係，比較順理成章代我接管紅螺山寺。於是達義法師又和如願法師電話聯繫，來美國接天台宗法脈，和我建立師徒關

係。如願法師更是積極為佛教的人，不久就來到美國舊金山佛山寺，我們舉行隆重莊嚴的傳法儀式，當天還有數十位居士觀禮恭賀，我把天台宗第四十六世的法脈傳給如願法師了。

二、組織中國佛教訪問團

不幾天之後，老同學性空長老和達義法師同來電話，和我商議組織佛教訪問團，去訪問中國佛教。一則可以隨緣弘法，二則也為紅螺山的事盡心。在商議中兩位法師都非常關心紅螺山，第一因為紅螺山是千年古刹，第二是淨土宗第十二代祖師道場，第三該地確實環境殊勝，適和出家人修行與弘法勝地。

性老同學與達義法師尚且如此關心紅螺道場，那我本人是在那裡出家，豈不更加感動！所以除了讚歎同時也就參加了訪問團，並約定同在北京首都機場會面。與性老和達義法師同行的有三位居士陪

同，與我同行的是聖慧師和弘傳師，我們雙方都依原定時間到達了首都機場。存海法師和水岩寺幾位居士特別從秦皇島趕來接機，如願法師也從聖泉寺帶著徒弟來接機，真是不好意思勞動大家。

三、中國佛協與宗教局熱忱接待

當天由宗教局接待到王府，此處現為宗教局辦事處，也是宣統的出生地，距離我以前讀書的廣化寺不遠，由宗教副局長在那裡接待我們，彼此交流談話，非常融洽。第二天上午前往西山靈光寺禮拜佛牙舍利，由該寺住持常藏法師親切接待。大家參禮舍利之後，返回北京到廣濟寺佛協會拜訪，特由會長傳印長老、廣濟寺方丈演覺法師、及佛協會秘書長、和宗教局人士等聚會一堂，熱忱招待。首先由會長傳老致詞，跟著就是性空長老和我本人致詞感謝！當天是在佛協會用午齋，並由傳印長老親自奉陪。齋會之後，方丈演覺法師率領參觀廣濟寺文

物，都非常具有歷史價值。

當天下午，我們同去法源寺中國佛學院拜訪，到寺門前將一下車，就看到全體同學已在列隊歡迎我們。我們禮佛之後，由教務長宗性法師接引我們走進大廳就座，然後由他致歡迎詞，再由我致詞感謝，我說我們來到中國佛教最高學府，受到全體同學熱忱歡迎，從內心中感覺非常榮幸！祝福各位同學都是佛門龍象，將來廣度眾生，光大佛教，大眾皆大歡喜！

四、拜訪西安佛教聖地

第三天一清早，我們一團同往西安，這次存海法師也要奉陪，我說路程太遠，請他不要去了。有如願法師靠近北京，比較方便陪我去就好了。西安即是古時長安，那裡是中國佛教發祥聖地，例如：羅什法師、玄奘法師等，先後譯經均在長安，而且都由皇帝護法，因此在歷史上稱為佛教黃金時代。

佛教興盛，人心向善，國泰民安，人民安樂，留下國家和佛教的光榮歷史。

我們這次去西安有兩個目標：第一是參禮大慈恩寺，第二是去法門寺。第一參禮大慈恩寺，因為那裡是玄奘大師譯經處，也是大雁塔所在地。寺內現住出家眾有百多位，由住持寬旭法師為我們介紹現況。該寺外貌氣勢宏觀，殿宇配合大小適宜。第二我們到郊外法門寺是去拜佛指舍利，從西安到法門寺，約一個多小時路程。我們一行人到了法門寺之後，首先是要禮拜佛指舍利。那次舍利塔管理人例外禮遇，特別開地下宮，給我們瞻禮舍利。我們走進地下宮後，仍然不能看到舍利，等我們全班人站定，舍利從高空樓上由升降機送下，我們全體齊誦心經，再繞念本師佛號，歸班合掌虔誠頂禮三拜，這才瞻仰到佛指舍利，大家莫不受到感動！憶想佛陀修行三大阿僧祇劫，經過長時的積功累德，

所以今天一隻手指都是國寶，都受到國家如此的嚴格保護，我們今天能做佛陀的弟子，該有多麼榮幸啊！

其次我們還到法門寺佛學院參觀，該院現有數十位學僧，安心研究佛法，由教務長賢空法師等熱心接待我們，並介紹學院現況經過，由我講話稱歎學院全體師生為佛教為眾生、在此默默耕耘研究佛法。不知不覺天氣已晚，我們返回西安住在賓館。第二天訪問團開始自由行動，同學性老和達義法師分往廣州，我和如願法師等人返回北京。不料存海法師又與幾位居士在首都機場等候我們，接完機後，他們才又返回秦皇島。我則由如願法師陪同，回到懷柔聖泉寺安住。

五、在聖泉寺開會

這次在聖泉寺開會，是由如願法師召集當地各級領導，邀請他們特別到聖泉寺，討論如何恢復紅

螺寺，早日還給佛教的問題。當天應邀參加的有懷柔的區長、宗教局長、統戰部長、政協主席等諸位領導。首由如願法師介紹大家與我相識，隨後便在會議室開始談話。我先向在座各位客氣一番，讚歎懷柔風景優美，人情道德濃厚，加上有千年古刹的紅螺寺，而紅螺寺又是淨土宗第十二代祖師道場。近代第十三祖印光大師，也曾在此參學數載，尤其是我本人，我是七十年前在紅螺山資福寺出家，我很慶幸我能在祖師道場出家！

講到這裡，我唯一的遺憾就是：事到如今，我出家的祖師道場，這千年古刹還是有寺無僧，仍在承包做旅遊景點。我在國外弘法，時常稱讚懷柔紅螺山的道風，但到如今即使是信佛的人來拜佛，也要買門票才能進寺拜佛，甚至我本人回家來到門口也要買門票，才能進入我家的大門，所以內心中有不勝的感慨！

今天希望各位領導，爲保護佛教的熱心，也爲我們懷柔的聲譽盡心，大家設法把紅螺寺早日恢復，給出家人住進寺院，讓他們暮鼓晨鐘在此修行，讓我們懷柔區的人有機會行善修福，也讓國內外的佛教徒知道有個紅螺山是在我們懷柔區，豈不是我們的光榮嗎？據說懷柔區是北京的後花園，很多高層領導曾都來過這裡，也都喜歡這裡的環境幽靜空氣新鮮。如果再有出家人住在紅螺寺修心辦道，祈禱國泰民安，豈不是更加吉祥嗎？

我講完這番話之後，在座的各位領導，也都發言同有此感，並說我們大家盡量進行，使紅螺寺恢復舊觀。當時有位政協武主席，特別加以讚賞！同時又親身陪我們一行人，去紅螺寺各院參觀，最後分手時，那位武主席還親切的勸我要常回來，他表示盡量協助成功，我很感謝他的熱心！我與聖慧師和弘傳師又在聖泉寺打攪一兩天，就返回舊金山。

六、天台禪淨學院開光

佛山寺的道場天台禪淨學院，自從 2011 年夏購妥經過裝修之後，由存海法師發起及周總居士發心塑造的三尊佛相，另外八個玉石小沙彌，和李總居士奉獻的木魚大磬，於 2012 年 11 月也運到了。今年選擇吉日，即於 2013 年 3 月 10 日正式舉行開光盛典，並於該日下午舉行天台宗傳法和皈依大典。此處聖慧師另有專文詳細介紹，故我在此就不再寫了。

七、少林寺傳三壇大戒

於今年二月間，舊金山少林寺當家延然法師來電話，說中國河南嵩山少林寺今年春季傳授三壇大戒，家師永信大和尚叫他代請我爲三師中的羯磨和尚，我因爲年老怕不方便即刻就推辭了。隔不幾天，永信大和尚親自從河南少林寺又打電話來了，他說傳戒之事一定要我答應，我是因爲年老，唯恐

身體不便，仍然推辭不答應。但大和尚說無論如何，這次一定要去幫忙，結果勉強的答應了。

我從四月十五日起程，至五月二十日返回舊金山，這次在少林寺一共住了三十五天，總算是平安的回來了。這次各地來報名的新戒弟子，有四百多人，連常住舊有的僧眾三百多位，總共有七百多眾，在少林寺大作佛事。我們三師七証和開堂陪堂及眾引禮師，每天為傳戒的佛事而忙。而我在戒場除了請師時、審罪時、懺悔時、說戒作羯磨時、及對新戒弟子開示時，還應河南的、山東的、東北的、四川的，各方有緣人士，請我書法留念，在這方面也結了不少人緣。

除在寺內戒場佛事之外，少林寺監院師等邀我與得戒和尚四川的清德長老同去洛陽，因為洛陽在當地也叫牡丹城，現在正是牡丹季節，順便陪我們觀賞牡丹。洛陽更是佛教最初傳到中國的白馬寺所

在地，白馬馱經的故事就出在那裡。我們到了白馬寺監院法師帶我們參觀歷史名勝，用過午齋之後，要我寫字留念，我隨寫：佛教最初來漢地，白馬寺內譯真經。這兩句墨跡在白馬寺留紀念，然後我們才返回少林寺。

第二次我們同班人又去開封大相國寺拜訪，這裡也是千年的古剎，寺院雄偉莊嚴，滿院各種花叢盛開，遊客每天川流不息。寺內有座圓通寶殿，殿內供奉千手千眼大悲觀世音菩薩，最特殊的是用一株銀杏木雕成的，特別莊嚴，而且從四面看去，同樣都是千手觀音相，這尊觀音聖相已竟列為國寶級了。

第三次是到一處道教的名勝去參觀，過去中國道教有五嶽名山，即是：西嶽華山、北嶽恆山、東嶽泰山、南嶽衡山、中嶽嵩山。原來河南嵩山少林寺所在地，就是因為附近有個中嶽嵩山，據說嵩山

的正脈還是道教的中嶽嵩山。嵩山道觀之大有七進殿，可惜現住道士只有二十餘人，還有的道士出家當和尚去了。

還有一次，我們是到玄奘大師的故鄉，那裡有座玄奘寺，塑有玄奘大師銅鑄立像一尊、非常雄偉莊嚴。那裡住有十多位比丘尼師，都很用功修行。據說叢林大寮供的監齋菩薩緊那羅王，就是出生在玄奘大師的故鄉，他是顯過神通的。有一次大軍要去毀少林寺，他正在大寮燒大火，拿著火棍就從煙囪出去了，他在空中現身，兩腳踏著兩個山峰，口說緊那羅王在此！大軍立刻全退了，而少林寺平安無事。從此可見佛法的感應，真是不可思議。

2013 年師父上人弘法實記

聖慧

在 2013 年 1 月，由師父上人帶著我和弘傳師，並有加拿大多倫多湛山寺性空長老和達義法師及三位居士一起同到北京會面，爲了師父上人出家祖庭，位於北京懷柔區紅螺山資福寺（現在叫紅螺寺），是淨土宗第十二祖徹悟大師的道場，現在是文物局管理，師父的願望是想把祖庭恢復有出家人修行的道場，繼續培養僧才，如同昔日禪淨雙修冬參夏學的道風，繼續下去。雖然天氣報告說北京會到零下十幾二十度，但都擋不住我們想恢復祖庭的決心。

我們在 1 月 3 日到了北京，如願法師率領四眾弟子，還有特地從秦皇島來的存海法師和信眾同來

接機，又獻花又照相，非常熱情。

我們到了如願法師的聖泉寺看到地上一堆堆的雪和噴水池的冰塊，噴出一條條冰柱，真感覺到天氣的寒冷，而相對的如願法師和四眾弟子的熱情真令人有溫馨的感覺。在這幾天當地和北京的宗教局等人很友善的來與大家接見相敘，與師父上人和性空長老談得很投機，對兩位長老很尊重。在談話時師父和宗教局領導都提到紅螺山的歷史，過去對當地人民的貢獻，寺院的道風，大家都覺得能恢復像過去一樣，晨鐘暮鼓，出家眾在寺院修行，這有多好呢！

我們回到祖庭紅螺山，師父便高興給性空長老和達義法師等人，介紹過去在紅螺山時出家眾修行的點點滴滴，也給如願法師多了解紅螺寺（原名爲資福寺），因爲法師的道場聖泉寺就在附近，好讓將來因緣成熟，紅螺寺再放光明。在這幾天我們拜

訪過北京中國佛協會、靈光寺、陝西法門寺、大雁塔、秦皇島水岩寺以及法華寺。

三月份我們便開始忙了，爲天台禪淨學院佛像開光準備，本來想等大殿建好，才造佛像。因爲在2011年存海法師和周居士來的時候，到了舊金山本寺禮佛，得知本寺有個分院在Fairfield市接近Napa是世界出名的地方，便高興去參觀禮佛，見到周圍環境很好，又位於小山坡上，可以一目了然見到一遍葡萄園，站在前後院可以聞到四周松樹的清新空氣，久不久便見到幾隻鹿走來走去，又有一群群野生火雞和兔子，感到大自然的美，開車五分鐘便有購物中心，非常方便。存海法師一看這個環境那麼好，很高興的說：不要等建大殿，我來發起造佛像；周居士便答：我來出功德。真說到做到，回中國沒多久，在一年之內三寶佛便雕好了，師父上人便決定在3月10日爲三寶佛舉行開光儀式，大家聽

到非常踴躍參加。

3月5日北京聖泉寺如願法師和居士同來、3月6日台灣聖忍師等四人、3月7日秦皇島水岩寺存海法師、法隆法師以及水岩寺幾位居士、3月8日照續法師和兩位居士從加拿大多倫多過來，很熱心的來參加佛像開光慶典。

在這幾天除了忙著接機，還要籌備開光的事儀，在開年祈福法會結束時，師父上人便宣佈3月10日天台禪淨學院佛像開光，信眾很高興的登記，知道人數就可以安排交通。在開光那天安排兩部中型旅遊巴士爲不開車的信眾，從舊金山到山上天台禪淨學院來回接送，如果自己開車就在山坡上安排泊車位置，幾位男眾義工居士發心指揮交通，這樣就有秩序。我們在後院和車房前搭起帳篷，以園遊會方式用齋，大眾皆大歡喜。

到了開光那天，灣區各寺院的法師幾乎都來參

加開光慶典，很難得大家共聚一堂誦經，感到很高興，也很感謝各位法師的光臨。在舊金山佛山寺坐旅遊巴出發的信眾，十點之前便到了，私人開車來的很早便到山上，正好天氣晴朗，早來的便到前面葡萄園各處走走看看，大家都很欣賞那邊風景的幽靜，剛好是春季，各處都綠油油的。從山門往上走，路旁放著幾尊石雕小沙彌，是周總供養，與三寶佛同一貨櫃運來，大家看到都很喜歡並照相。

法會開始，照續法師領著三尊佛像的功德主周琚居士，去迎請三位主法法師：智海上人、存海法師和如願法師，為三寶佛開光。照續法師做維那，法隆法師、道仁法師、聖忍師敲法器。開光儀規是先淨壇、為道場灑淨；然後請聖，為佛菩薩聖像開光，智海上人為釋迦牟尼佛像開光、存海法師為藥師佛像開光、如願法師為阿彌陀佛像開光，當主法法師說：開！佛像已開光了，其後唱佛寶大讚，佛

前上大供之後，佛像開光便圓滿了。師父上人講幾句致謝詞，感謝各位法師的增光，信眾的擁護，希望在不久的將來能早日建大殿，隨後合照留念。

這次開光法會，大家都很興奮，首次以園遊會方式供應午齋，本寺三所念佛會的各位居士，都發心提供自己親手弄的菜，比如蘿蔔絲餅、八寶飯、炒米粉、油飯、台式刈包、酸辣湯、菜包、越南式的酸辣湯粉、紅豆湯、羅漢齋等，本寺也準備了什錦、青菜和雪耳木瓜湯，看大家吃得很高興，鄰居外國人也來參加，吃過素菜，感到好吃又特別。下午師父上人為從國內來參加開光的居士簡單的說皈依，難得在這天皈依是很有紀念性的。

下午又特別舉行傳法儀式，師父上人傳天台宗第四十六世法脈，給來自中國內蒙古的法隆法師和加拿大多倫多的照續法師為法子，這兩位法師是存海法師念佛學院時的同學。請如願法師做維那，信

眾聽到有傳法儀式，很高興留下來參加觀禮。聽過師父說法並開示傳天台法脈的來由，並傳給兩位法師長念珠、搭上紅祖衣、師父便宣讀法卷內容以及天台法脈，並賜與法號，便把法卷傳給兩位法子，正式為天台宗第四十六世法脈的傳人了，便身負重任，有責位弘傳天台教觀，以此而自行化他了。

天台禪淨學院佛像開光圓滿後，師父上人又應中國河南省嵩山少林寺傳授三壇大戒，請師父為羯摩和尚，4 月中便起程，5 月 20 才返回舊金山，為期一個多月，在這段時間是忙碌的，真是三寶加被，師父健健康康的回來了。

10 月 1 日師父在天台禪淨學院便開始講"教觀綱宗"，這是內部講課，前三個月是每週二和週五講，到一月份便改為週四講了，因為除了佛誕法會和八關齋戒，週日在舊金山佛山寺為大眾講妙法蓮華經，這樣一週講三天便很忙了，所以在山上改為

一天講課。心信師兩位和演密師開車從 Alameda 、Oakland 來聽課，很喜歡聽師父講經，培養僧才也是師父多年來的希望，願三寶加被師父法體安泰，多為弟子們講課，在佛法上給予正確的指導，是很重要的。



學習天臺教觀有感

道仁



光陰似箭，歲月如梭。不知不覺我來美已經親近師父上人學習佛法已有一年半之久了。通過學習天臺教觀讓我明白了很多以前不懂的義理，經過師父的講解使我明白了行門需要教理的輔助。來美之前我曾在河北柏林禪寺佛學院讀書，那是一所禪宗道場。是趙州從諗禪師駐錫弘化之地，趙州和尚有許多禪宗的公案例如：“狗子無佛性”、“吃茶去”、“如何是祖師西來意”等，引我人深思與參究。所謂禪宗的這些公案與話頭是要有義理的薰陶才能究竟明瞭的，不是我們用祖師的話來說說就可以的。所以禪宗初到中國，達摩祖師是以四卷《楞伽經》作為印心的根據。達摩祖師留下的法門，四個字，叫做

“藉教悟宗”。也就是說，依據佛陀的言教，領悟佛陀的心宗。同時，達摩祖師還說：“入道多途，不外兩種”。一是理入，一是行入。必須要以佛陀的言教為依據。所以宗門應在教義指導下而行，教更要以宗門為歸宿的，如鳥兩翼相輔相成方得圓滿。

近代的高僧虛雲老和尚，是傳承禪宗五家法脈之人，也是現在中國大乘佛教所承認的禪宗大德。虛雲老和尚曾經參拜天臺宗的融鏡老法師學習天臺教觀兩年，可見弘禪宗的大德也是經通教理的。所以在我們佛教裡有幾句話說：“通宗不通教、開口便亂道，通教不通宗、長蛇鑽竹筒，通教又通宗、如日處虛空”。這幾句話也闡述了宗門與教下的重要性，所以能親近師父上人學習天臺教觀，是非常的殊勝的。

《天臺宗》是以《法華經》為依據，也稱為《法

華宗》。天臺宗集大成者智者大師根據晉譯《華嚴經-性起品》的“日出三照”及《涅槃經-聖行品》的“醍醐五味”和《法華經-信解品》的“長者窮子喻”等而將釋尊成道後，對種種根機，應機而說的法門，以說法時間次第分類為五個時期：初華嚴時，二阿含時，三方等時，四般若時，五法華涅槃時；又以化儀四教，化法四教判釋如來一代聖教罄無不盡。言化儀四教分為頓、漸、秘密、不定，如世間藥之方。以及藏、通、別、圓等化法四教如世間藥之味。以契機的方式將三藏十二部經典的義理，分門別類的教化於不同根性的眾生。修行的方式以“一心三觀”、“圓融三諦”中道思想而究竟。天臺宗無論在修行或治學上都能獨樹一幟，於是形成了中國佛教的特色之一的宗派。

目前讓我感觸最深的是以“五重玄義”（釋名.顯體.明宗.論用.判教.）來講佛教諸經。例如：師父

上人現在講的《妙法蓮華經》已經講了兩課了，剛剛把經名講完。就“五重玄義”的第一重：釋名把經的名題講的非常的清晰，因為釋名有七種立題（單人.單法.單喻.人法.人喻.法喻.人法喻具足.），也就是說這部經以什麼為立題的經名，譬如：妙法是法，蓮花是喻，所以法華經是以法喻而立題的。

所以我現在發心讀誦《法華經》，然後在深入的學習教觀，最重要的還是為了不讓自己在修行的路上走偏。因為不明白佛陀的言教就不知道怎麼修，所以要深入經藏才能開發智慧。所謂的智慧就是文字般若，有了文字般若的熏習，再有進一步的觀照般若，才能達到最終的實相般若。但在這三個階段的修學過程中要有教理的輔助，正如師父上人現在給我們講解藕益大師著作的《教觀綱宗》，以教起觀。“觀”是天臺宗的“行門”。那麼天臺宗的止觀有四種：第一是《圓頓止觀》，也稱為《摩

訶止觀》，摩訶就是大的意思。第二是《漸次止觀》，為什麼稱為漸次止觀呢？就是從淺入深，很有次第的介紹如何修習止觀的所有內容，就是現今的《釋禪波羅蜜次第法門》。第三是《不定止觀》，由於它深淺不定、能大能小，所以稱為不定止觀，又稱為《六妙法門》。第四是《小止觀》。這部小止觀是很有意思的，因為有個故事就是智者大師為他俗家兄長陳針所說的。他的哥哥當時為中軍參將，在四十歲那一年，遇到張果老，這位八仙之一的張果老，一見面就說：「啊！看你的相貌，陽壽已盡，一個月內必死無疑。」他哥哥一聽嚇了個半死，趕快回去找弟弟商量：「怎麼辦？張果老說我活不過一個月。」智者大師回答：「嗯！沒關係，我教你修止觀法門。」這就是小止觀的來由，原本是為他哥哥延長壽命而說的。他的哥哥很聽話，就按照小止觀的內容認真地修習，結果一個月

之後不但沒死，而且還活得很健康。到了第二年再碰到張果老的時候，張果老嚇了一跳，很驚訝地問：「你到底是吃了什麼長生不死的藥，才可以活到現在呢？」他就回答說「我有一個弟弟，他告訴我修習止觀，我只是按照他教的方法不斷練習，才可以活到現在的。」張果老聽了不禁讚歎地說：「佛法真是不可思議，居然有這種長生不死的妙藥，真可謂稀有。」

可見小止觀，雖然稱之為小，而實際上它卻是止觀中的基礎。所以教觀是天臺宗乃至一切佛法的關鍵，是一切佛法的義理與修持的總匯，也是學佛者依止進修的準繩。《天臺宗》，以其博大精深的教理，詳密的觀行，而影響著千百年來中國佛教之發展。我們後學當究其理，當踐其行，使佛法傳遞世界的每一個角落，利益每一個眾生，才是我們的願望。

也談受五戒者搭縵衣

郭慧謙

縵衣，亦名縵條、禮懺衣等，梵語鉢吒，意即“絹之大幅無條相者”。縵衣不裁割，所以無田相，以別於出家眾的袈裟，為居士禮佛拜懺時所著用。在我們佛山寺般若講堂和其他許多道場，只要受全五戒，即可搭縵衣。然而，有大德說：“現在有很多人受三皈五戒就搭衣，那是絕對錯誤。戒經裡面，在家人受菩薩戒才可以搭衣”，並且聲言“不受菩薩戒搭縵衣就有罪過”。那麼，事實又是如何呢？到底受五戒的居士可不可以搭縵衣呢？搭了是不是真有罪呢？

受菩薩戒者須搭縵衣，這是毫無疑問的。《梵網經·菩薩心地戒品第十卷下》云：“佛言：佛子！

與人受戒時，不得揀擇一切國王、王子、大臣、百官、比丘、比丘尼、信男、信女、姪男、姪女、十八梵天、六欲天子、無根、二根、黃門、奴婢、一切鬼神，盡得受戒。應教身所著袈裟，皆使壞色與道相應。皆染使青黃赤黑紫色一切染衣。乃至臥具盡以壞色。身所著衣一切染色。”那麼有沒有關於受五戒搭衣的律制呢？一言蔽之，佛典律制並沒有禁止五戒優婆塞優婆夷搭衣的內容，因此所言搭衣“絕對錯誤”，搭者“有罪過”實為言過其實；而且，歷代眾多祖師大德們均聽許五戒受持者搭縵衣。

明末清初中興律宗的寶華山千華派二祖讀體律師在《毗尼日用切要·八關齋法戒相》說：“又則在家優婆塞戒，優婆夷戒，佛制不許披割截福田衣，令著禮懺衣禮佛誦經，即縵衣也。蓋在家二眾，佛令自己隨力供養三寶，不聽受他人四事。既

非眾生福田，故不許著割截福田衣。又縱是受在家菩薩戒，令儲蓄三衣、鉢盂、錫杖，奉供佛前。遇有出家僧尼，缺其衣具者，及有年滿欲受具者，乏其衣鉢，隨乞施彼，更造奉供，不得不儲蓄。自身聽著縵衣一頂，禮拜持誦。不聽城邑聚落披著往來。若入寺禮三寶，當囊盛隨身，入寺中方著。所以在家聽離衣，若恒披則犯制。出家不聽離衣，若離則犯制。今本山，凡有在家信心男女二眾，乞受五戒及菩薩戒者，令造縵衣禮敬三寶，不聽披條相田衣。”很明顯，作為一代律宗宗師，見月大師允許受五戒者披搭縵衣，而且要求受戒者準備縵衣，以禮敬三寶，只是不允許披搭出家眾專用有田相的袈裟。

近代禪門大德兼挑五宗法脈的虛雲老和尚在《答顧德谷、任肇聰二居士問》中，居士問“受方便五戒後，能否披戒衣”，虛雲大師回答：“既得

大德比丘允許受持一戒以至五戒的人，均可披縵衣。五衣七衣等則不得披也。”居士稱：“又滿師戒衣辯訛第三條云：前人無知妄作，輒令優婆塞得披三衣。後人矯枉過正，並禁優婆塞不得著縵衣，三訛也。據此，則男女居士受五戒後，宜披縵衣。而現有披五衣者，似宜改正乎？”虛雲大師答：“應更正。你這種寶貴意見，是正確的。”大師在《乙未十月雲居山真如寺戒期開示》中也講到：“縵衣者，梵語鉢吒，此云縵。縵者漫也，謂通漫而無條相之衣，亦名禮懺衣。原為沙彌、沙彌尼之衣。但曾受三皈五戒之優婆塞、優婆夷，及曾受菩薩戒之在家二眾，得披之，然唯聽作諸佛事，及禮懺之時披著。除是之外，一切時中，若居家，若出入往返，皆不得著。若詣庵寺，當以囊盛之隨行。如在家宅，可以掛置淨處。”由此可見，虛雲大師亦是認可受五戒之居士披搭縵衣的。

至於淨宗第十三祖印光大師，對披搭縵衣也有開示。在《印光大師文鈔三編·復熊赫居士書》中，大師云：“五戒，當按文鈔第一冊，與徐福賢女士書所說之法，佛前禮拜自誓受。所搭之衣，按律是五條直條，名縵衣，無一長一短之橫紋。今人多不依法，或搭一長一短之五衣，或搭二長一短之七衣，皆為違律。在家人，即依法縵衣，亦只禮拜持誦敬禮三寶時可搭，不宜常搭。出家人從前五衣，係窄短的，如一條大毛巾，常不離身，故名作務衣。今之五衣，與七衣同長大，做事則不能搭。此古今之殊制也。”在《印光大師文鈔續編上·復海門蔡錫鼎居士書三》，印祖回覆云：“受五戒者，應搭縵衣，係五直條，不是一長一短之五條。今則一長一短之五條，二長一短之七條，每每亂搭，實為僭越。與其僭越，固不如不搭之為愈也。若欲搭者，須於正禮拜時搭之，不可常搭，以致混亂儀

規。”與見月大師和虛雲大師一樣，印祖也是聽許五戒受持者披搭縵衣的，也只是要求不要僭越錯搭。

而近世中興南山律宗的弘一大師在《新集受三皈五戒八戒法式凡例》開示中表示了謹慎聽許的態度。弘一大師稱：“今人受五戒已，輒爾披五條衣，手持坐具，壞濫制儀，獲罪叵測。依佛律制，必出家落髮已，乃授縵條衣。若五條衣，惟有大僧方許披服。今以白衣，濫同大僧，深為未可（《方等陀羅尼經》云：在家二眾入壇行道，著無縫三衣。無縫，即是縵條，非五衣也。又《成實論》云：聽畜一禮懺衣，名曰鉢吒。鉢吒，即縵條也。據經論言：著縵條衣，亦可聽許；但准律部，無是明文，不著彌善）。”這裡弘一大師同其他幾位大德祖師一樣，指斥了居士僭越披搭五衣，混亂儀制的錯誤做法。但是，大師也說明按經論，應可以披

著縵衣，只不過律部並無明文規定，以慎重起見，似乎不披更好。

弘一大師一代律宗大德，精通律藏，慎之又慎，可以理解。但顯而易見，大師也承認並無律部明文制定，即是既無開許也無禁止，且歷代祖師大德多有聽許，則五戒持受者在得到自己授戒法師允准後，披搭縵衣，何罪之有？當此末法時代，能聽聞佛法，已屬不易；聽聞而信受者，更是三生之幸；信受進而受五戒者，則是少之又少；至於發心受菩薩戒者，更是鳳毛麟角。允許五戒受持者披搭縵衣，實也不失為要求受戒者精進修行，精勤持戒的一種警策和勉勵。縵衣在身，提醒自己不可忝辱受戒佛子的身份，更當思維精勤持戒、懺悔、修行。則披搭縵衣，善哉善哉！

十善業道的精簡介紹

The Ten Good Actions A Brief Introduction

智海法師述偈 方賢照英譯

Elder Dharma Master Chi Hoi

十善業道法，是人生根本，若能如實行，一不失人身，
二能生天上，三家庭和睦，四社會安寧，五國泰民安，
六世界和平，人人皆快樂。

The Ten Actions that lead to Good Karma

Are the foundation for Human Life

If one practices them sincerely

First, one will not lose the Human Body

Second, one will be reborn in the Heavens

Third, one's family is harmonious

Fourth, peace and tranquility prevail in society

Fifth, the country is prosperous; the people secured

Sixth, World Peace can be attained

Ultimately, everyone is happy

第一不殺生，不多病短命；不殺不結怨，有貴人有福。

Number 1: No Killing

By adhering to this, one will not be sick all the time,
and die young

Not killing means not tangling with others in mutual
hatred

Instead, one meets up with benefactors, and has many
blessings

第二不偷盜，不墮惡鬼道；今生不欠債，來世多富樂。

Number 2: No Stealing

Adhering to this, one never falls into the realm of the
Hungry Ghosts

In this life, one does not incur debts

In future lives, one is bestowed with much wealth and
happiness

第三不邪淫，道德人品高；人見生歡喜，不墮畜生道。

Number 3: No Sexual Misconduct

One is moral, and has lofty personal character

Everyone is happy to meet this person

Who will not fall into the realm of the Animals

第四不妄語，妄語欺誑人；作人無信用，良朋皆遠離。

Number 4: No False Speech

False speech deceives people

Resulting in lack of credibility

And good friends stay far away

第五不綺語，綺語不正語；難得人尊重，人格品行低。

Number 5: No Idle Chatter

Idle and frivolous speech is not proper speech

People hardly respect this person

A person's character and conduct become corrupted

第六不兩舌，兩舌無正義；令好友離間，雙方遺棄你。

Number 6: No Double Talk

Slanders lead to lack of Propriety and Righteousness

They cause good friends to leave you

Both sides harmed by such speech eventually abandon you

第七不惡口，惡口無口德；易傷好親友，自亦不安樂。

Number 7: No Harsh Speech

It causes one to lose Speech Virtue

It harms good relatives and friends

And the person is also never in comfort

第八不貪心，貪心如暗鬼；不貪心滿足，知足則安樂。

Number 8: No Greed

Greed is like a ghost in the dark

This greedy mind is never fulfilled

If one knows contentment, one attains true comfort

第九不瞋心，瞋能墮地獄；現生如焚心，後世苦難忍。

Number 9: No Anger

Anger and temper cause a person to fall into the Hells

In this life, this person suffers like a fire is torching the heart

In future lives, the sufferings are truly excruciating

第十不愚痴，愚痴無智慧；讀書不及格，朋友也棄捨。

Number 10: No Stupidity

Delusion leads to lack of wisdom

One fails at study

And is discarded by friends

能行十善道，不犯如上過；今生人品高，來世生天道。

If one can walk the Way of the Ten Good Actions

And do not create offenses mentioned above

One possesses lofty character in this life

And will be reborn in the Heavenly Realms

佛七中對治妄想小心得

王慧斌

今年的佛七雖然沒能全程參加，但感覺還是與以往有些不同，按照師父開示的方法試著對治妄想，雖然只獲得片刻的寧靜，也已經很是嚮往了。

1.旋收旋散，旋散旋收

師父開示時提到這是蓮池大師對念佛方法的開示：“萬念紛飛之際。正是做工夫時節。旋收旋散，旋散旋收。久後工夫純熟。自然妄念不起。”以往也知道妄念起時不隨之而去，但妄念來時有時會煩惱。這句話讓自己提起對治妄念的信心。遵從師父所說，不怕妄念來，放下的同時，還要時時提起正念。當感覺心念收起時，這時念起佛號來心就清淨很多，的確與散亂心念佛時不太一樣。這次佛七在不停地提醒自己旋散旋收中體會不同的感覺，

更覺得蓮池大師不愧是經驗之談。

2.以觀想對治妄想

師父指導的另外一個方法感覺也很有效，妄想起來時觀想阿彌陀佛從太平洋上升起，腳踩蓮華垂手接引，佛光普照，全身被佛光攝受住，這樣也能起到很好的收心作用。而且在這種觀想中，很容易讓人法喜充滿，心平靜了妄想也就少了，妄想少了心也更容易平靜，體會了心靜的感覺，更會希望多去觀想。相輔相成，形成良性循環。雖然為時還是很短，但再加上提醒自己對心念旋散旋收，感覺還是比以往參加佛七共修，算是有進步了。

3.隨息打坐

打坐一直是我喜歡的環節，尤其在佛堂打坐，真是很好的氛圍。也一直嘗試按師父開示的方法，但暫時還沒法做到調息念佛，只好先做初步的隨息方法。雖然妄念還是時去時來，但加上前面兩個方

法，於打坐隨息中讓心平靜下來還是比行走中容易些。而且隨著心的平靜，原來很難克服的腳麻也變好多了，甚至幾次打坐中都不覺得腳麻了。推想心不靜時肌肉難免緊張，血液運行容易受阻，緊張的肌肉容易使神經受壓，腿部自然也容易發麻。心靜下來，哪怕只有一點，肌肉就放鬆很多，血液循環通暢，神經受壓的情況改善，也就不容易產生麻木的感覺了。

4. 念佛拜佛

除了上述直接對治妄想的方法，拜佛時念佛也起到很好的作用，因為拜佛本身就是消除無始以來的業障，附帶也是很好的身體鍛煉。根據中醫學所說，整個拜佛的動作很像順著十二經脈的循行方向做經絡操，因為中醫認為經絡系統的主幹十二經脈的走向是手三陰經從胸走手，類似合掌動作；手三陽經從手走頭，類似身體前屈前的動作；足三陽

經從頭走足，類似拜下的動作；足三陰經從足走腹胸，類似起身的動作。氣血在這十二經脈中的運行也是按照這樣的順序。般若講堂中拜佛的節奏總是掌握得很舒適，不急不緩，這次在二十四拜中我嘗試讓自己同時念佛，當做身口意同時修行。越拜人越舒展，身心都跟著開闊起來。隨著這種身心的舒暢，妄想自然也少了。

慚愧自己學得太少，平時也容易懈怠。此次佛七有點小小的心得，簡單的寫到這裏，願與大家分享共勉！

布袋和尚

佛山寺佛音编辑部整理

五代後樑時，一個冬天，天剛亮，奉化長汀有個張重天的，扣好來勒村前江裡撐竹排打夜魚歸家，一抬頭，看見大橋岳林寺那邊漂來塊薄冰，冰上坐著個七八歲男小孩，滴水打凍的大冷天，身上只系個蘭肚兜，臉上還笑咪咪的，頭皮圓圓，肚皮圓圓，小手小腿全是胖呼呼圓鼓鼓的，圓屁股下還墊著只青布袋，張重天沒兒子，見到後心裡喜歡得勿得了，就把他拾回家裡，收為義子，取名契此，號長汀子。

轉眼十年，小契此成了小後生。相貌也交關有趣，光額殼，凸肚皮，茶盤臉，大嘴巴，見人笑哈哈。加上其心地善良，為人勤快，喜歡幫忙人，村

裡人都歡喜他，給他起了個綽號“歡喜和尚”。這年春插，隔壁張三要種田，請契此幫忙，契此一口答應；同一天，李四，趙五、王六統統想趕季節種田，來請契此相幫，契此也一一應承。幾天後關秧門，種田人老規矩，都要請相幫過的吃一頓酬謝酬謝，哪曉得到了契此家，四鄰八舍邊爭邊拉，都說契此那天是相幫他家種田，弄得契此蠻為難，只好偷偷避走拉倒。契此喜歡搭別人開玩笑。有一日，其自家一人種一丘、田，隔丘四個後生在種一丘田，契此講：“你們四人種二畝，我一人種二畝，看誰先種落。”四個後生勿服氣，心想，論種田，阿拉四人在長汀數得上扁擔擱勒額角頭——頭跳的了，難道會比勿上你一個“歡喜和尚”？就馬上答應比個高低。四個後生咬咬牙，勿直腰，勿歇氣；勿揩汗，兩手像車水，種勒飛快。契此一看，勿對，弄勿好要敗陣。馬上隔田塍甩過去一隻破草

鞋，草鞋一落水田，化作一條大鯉魚，遊到第一個後生腳邊，後生丟掉秧把，動手捉鯉魚，鯉魚一跳，落到第二個後生面前，還濺了他一身泥漿，第二個後生又丟秧捉魚，大鯉魚三跳四跳滿丘跳，四後生追來趕去滿田捉；直到天黑，二畝田還有一大半沒種落，看契此的那丘，已經齊齊刷刷插上稻苗。

契此將最後幾束秧插上，笑靨唱起了山歌：

“手捏青苗種福田，低頭便見水中天，

六根清淨方成稻(道)，後退原來是向前！

“手把青秧插滿田”：描寫農夫插秧的時候，一根接著一根往下插。“低頭便見水中天”：低下頭來看看到倒映在水田裡的天空。“心地清淨方為道”：當我們身心不再被外界的物欲染著的時候，才能與

道相契。“退步原來是向前”：農夫插秧，是邊插邊後退的，正因為他能夠退後，所以才能把稻秧全部插好，所以他插秧時的“退步”，正是工作的向前展進。

夏季養生 tips

王慧斌

天地萬物都順應“春生、夏長、秋收、冬藏”的變化規律。夏天草木茂盛鬱鬱蔥蔥，天地萬物由“華”轉“實”，人若能順應這股“長”之夏氣，好好“養長”，順應天地，對養生也有很大幫助。

一、起居宜“夜臥早起”

夏天日出早，因此可以順應天時略早起，略晚睡，但也不應該超過晚上 11 點。此外起居方面還要注意：

1、注意室內的溫度、濕度：室內外的溫差不宜過大，以不超過 5°C（9°F）為好，室內溫度不低於 25°C（77°F），相對濕度 50%-70%為佳。開空調的房間要經常通風，不要長期關閉，入睡後，

最好關閉空調。若在室內感覺涼意時，一定要站起來活動四肢和軀體，以加速血液循環，患有冠心病、高血壓、動脈硬化等慢性疾病的人，尤其是老年人和關節病變的患者，不要長期呆在冷氣環境裏。

2、保持床鋪整潔：夏天炎熱，易滋生細菌，保持床鋪整潔可使人有良好的睡眠環境及好的睡眠心情。若汗水浸濕枕頭需要及時洗淨晾曬，以免產生汗臭黴臭味，對健康不利。較熱的地方可以選擇涼席，但要注意常清潔避免蟲害。

3、午睡：因為夏天白晝長，中午比春天時更困乏些，因此夏天適宜午睡，有助於恢復體力。對一些晚上睡眠不夠好的人，適時的午睡可以作為一種補償。但午睡時間不要過長，最好在 1 個小時左右。有打坐習慣的也可以以此代替午睡。

二、飲食勿貪涼

夏天氣候炎熱，可以多吃瓜類和蔬菜，因為夏季丟失的水分多，須及時補充。蔬菜中的水分，是經過多層生物膜過濾的天然、潔淨、營養且具有生物活性的水。瓜類含水量都在 90%以上，而且具有降低血壓、保護血管的作用。另外，瓜類和蔬菜有利於生津止渴，除煩解暑，清熱瀉火，排毒通便。但注意瓜類除南瓜性較平外，其餘如苦瓜、絲瓜、黃瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等均屬涼性；蕃茄、芹菜、生菜等也屬於涼性。因此要依據各人體質權衡，不宜過食生冷食物，反而容易傷害脾胃。夏季人體陽氣在外，陰氣內伏，脾胃氣弱，胃液分泌相對減少，消化功能低下，因此不宜暴飲暴食，尤其是飲食生冷，更是難以消化。古話“冬吃蘿蔔，夏吃薑”說明越是夏天，越要少吃生冷，反倒可能需

要吃些生薑暖胃補氣。而新鮮嫩薑恰好在 6 月上市，也說明自然的規律。

此外，夏季飲食可以考慮補充以下幾種：

1、健脾除濕類。夏天濕邪也重，加上脾胃功能較差，人們常感覺胃口不好，容易腹瀉，出現舌苔白膩等症狀，所以應常服健脾利濕之物。可以選擇如藿香、蓮子、佩蘭等。

2、清熱消暑類。夏季暑熱邪盛，人體心火較旺，可以選擇具有清熱解毒清心火作用的食物或藥物，如綠豆、菊花、薄荷、金銀花、連翹、荷葉等來祛暑。

3、補養肺腎類。中醫認為，根據五行規律，夏天心火旺而肺金、腎水虛衰，要注意補養肺腎之陰。可選用枸杞子、生地、百合、桑葚以及酸收肺氣藥，如五味子等，可防出汗太過，耗傷津氣。

另外，大汗之後不要多食冷飲，尤其是某些慢性病患者，吃冷飲更要有所選擇。如冠心病、哮喘、慢性氣管炎，不宜吃冰凍食品；胃潰瘍、胃酸過多的，不宜多用含酸味的冷飲；糖尿病，不應用含糖的飲料。還要注意，喝飲料不能代替飲水，解暑還是茶水為好，溫熱茶水是夏季較理想的飲料。

三、適度運動，避免中暑

夏季毛孔腠理大開，正該順應天地，“使氣得瀉”，把體內的陰寒濕毒污濁之氣，通過流汗排出體外，因此不必怕動怕流汗，應“無厭於日”。但夏季人體能量消耗很大，運動時更要控制好強度。尤其要注意避開正午時的烈日，防止中暑。現代人到夏天常常吹空調吃冷飲，不想動彈，非但不能排汗排毒，還給陰氣大開方便之門，趁毛孔大開而長驅直入，對養生不利。

四、情緒調攝“使志無怒”

夏季五行屬火，五臟中對應心，自然環境熱，體內也更容易上火發脾氣，因此夏季精神調攝方面，要保持愉快而穩定的情緒，切忌大悲大喜，以免以熱助熱，火上加油，所謂“心靜自然涼”，以達到養心的目的。

五、冬病夏治

所謂冬病夏治，即利用夏天自然界的充盛陽氣，用內服中藥或配合針灸等外治方法治療一些冬天好發的疾病，例如“三伏灸”即是在三伏天用溫熱藥性的藥膏貼在穴位上治療或預防一些虛寒性的病症，包括哮喘、慢性支氣管炎、鼻炎，慢性腹瀉及虛寒性胃痛，風濕性、類風濕性、外傷性的關節疼痛及肢體麻木等。