



彩页页数

- 01. P卷首语—目录
- 02. P1—2
- 03. P5—6
- 04. P7—8
- 05. P19—20
- 06. P21—22
- 07. P29—30
- 08. P31—32
- 09. P37—38
- 10. P39—40
- 11. P41—42
- 12. P43—44

菩提愿

◎ 人成与佛成——上如下瑞法师在第四届世界佛教论坛上发言

◎ 寻找文殊——发挥文殊文化的当代价值

◎ 听铃念佛 巧度丈夫

◎ 四百九十九尊罗汉的故事

◎ 行走在佛土五台山

◎ 师父永远不会舍弃他

◎ 《菩提愿》2016年改版及征稿启事



久住必有缘，久坐必有悟，
久学必有成，久修必有证。

Persistence is bound to develop the
affinity, improve the meditation,
prosper the study and perfect the
cultivation.

—— 院长法语





10月24日

“第四届世界佛教论坛”于灵山梵宫开幕，五台山尼众佛学院上如下瑞院长应邀出席，并于“教育论坛”做主旨发言。



9月21日

山西省委书记王儒林一行来寺调研，并与院长师父座谈交流。



10月18日

农历九月初六，适逢上通下愿老法师诞辰纪念日，普寿寺隆重举行了新一届知事宣誓就职法会。为推动“三加一”僧伽教育工程的进程，为社会和谐作出更大的贡献，本次换届普寿寺正式成立长老尼组及“三加一”管理委员会。大会礼请院长师父为“三加一”总指导，并选举隆严法师担任“三加一”总负责一职。

卷首语

人成与佛成

上如下瑞法师在第四届世界佛教论坛上的发言

我们知道，佛说法四十九年，所施化的教育内容不出戒、定、慧三学。虽说法门众多，但纵观做人、生天、解脱、行菩萨道乃至成佛的根本，均离不开持戒。戒学直接开显了人们思想、语言、行为所演绎的种种因果，它我们的生活休戚相关，因此被视为完善人格乃至解脱成佛的保障。

戒有两种含义：一、禁止造一切恶业；二、警策身口意三业远离一切过非。戒由浅到深，次第分为五戒、八戒、十戒、具足戒和菩萨戒。其中，五戒是一切世出世间诸善法戒的根本。有人问：戒与善有什么不同？——如果没有受戒，只是按照世间的道德标准来禁防身口，只能称为善法，不能叫做戒。道宣律师指出：戒须通过授受而得。受戒时，遍缘情境（十法界有情众生）和非情境（山河大地、草木花果等）发起断恶、修善、度众生的心，总揽无量无边的戒法，纳入阿赖耶识之中成为善种子，便成就了戒体。依于戒体建立摄护三业的行为，令身、口、意恒时清净，便可成就戒行乃至获得果证。藕益大师说：“五分法身，以戒为依；三无漏学，以戒为首。无一如来不具戒体，无一菩萨不修戒度，无一经典不赞戒法，无一圣贤不严戒行。”

持戒的功德是一般善法所无法媲及的。《善生经》中特别指出：布施满四天下众生饮食、衣服、住处、医药持续百年，不如一日一夜持戒功德。为什么会有如此大的差别呢？因为持戒是更加广大的布施。初受戒时，在戒师前立誓，便已经对整个众生界做了三种布施——财施，法施，无畏施。发愿尽形寿不盗，不侵损法界有情的利益，即是做了财布施；尽形寿不杀，施与法界有情安乐无畏，便是无畏施；用戒法自行化他，即是法布施。“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真现实。”太虚大师做此偈颂来提醒后人：完善和圆满自身的人格与道德，这才是真实的成佛之道。而人格的塑造离不开五戒，五戒是获得人身的正因，是做人的道德基础，也是成佛的根本。

为什么世界上有的人富贵、有的人贫穷、有的人庄严、有的人丑陋？常有人抱怨老天不公，实际上，这都是因为各自所造前因不同，而感得的不同果报。世界上种种的不平等现象，可以用四个字来解释——自作自受。做杀、盗、淫、妄的事情，自然会堕落地狱、饿鬼和畜生，这不是佛陀制定的教条，而是佛陀发现的真理。学佛重在了知因果、相信因果，并积极地去反省自己、改变自己。一个人若有一颗惭愧的心，便能够激励自己向上；若有一颗忏悔的心，就可以不断更新自我。佛陀之所以成佛，正是因为认识到这些真理，并去实践了这些真理。因此，修学佛法须从发愿开始，从惭愧、忏悔开始。佛法讲因果，五戒就是修因。不杀生，可以获得长寿的乐果，也能够促进世界和平；不偷盗，果报可得富贵，贪污受贿、以权谋私等社会不良风气也能得到净化；不邪淫，能得如意眷属，此是家庭和睦、社会稳定的保障；不妄语，人与人之间自会多一分信敬与互助；如果能够持不饮酒戒的话，就不会颠倒意识，就不会丧失智慧……因果规律，法尔如是。所以，佛陀常常勉励世人：常持于净戒，福慧自庄严！

什么是佛？——佛是觉悟了的人。觉悟了的人是什么样的人？——全心全意为人民服务的人，无私奉献众生的人。学佛，就是要学佛的心，学佛的语，学佛的行。我们要想成佛，则须完善人格，圆满道德，从利他中完成自利。虚云老和尚指出：百人一村，若十人持守五戒，这个世间就会多十位敦厚有德的人；若百人均修十善，全村人则会和睦共住。若人人均能持五戒、修十善，国家则会不治太平，这个世间的善人良人又何止百万？可见，受持五戒不仅是做人的道德底线，成佛的基础，对于兴国利民、和谐社会同样具有重大意义。

在人类生存环境每况愈下的今天，不可否认，道德的缺失是造成自然环境破坏、人文环境污染的根本因素。佛教戒学教育若能作为社会公共道德基础，必然可以指导人们完善人格、圆满道德，世界和平、人民安乐的人类理想将不再只是遥远的愿景，中华民族伟大复兴的中国梦也定将指日可待！

目录

2015年第6期 （总第65期）

华藏世界

《华严经·十无尽藏品》第六讲之三	上梦下参老法师	01
海神听经	转自《华严经持验记》	03
善财童子五十三参的故事（第三参）	摘自《佛陀优良丛书》	04
《净行品》偈释（十一）	上如下瑞院长	05

戒海遨游

《威仪门》讲记（十五之三）	上如下瑞院长	06
戒学问答（六）	普寿寺教研组	08
小因缘得大果报	佚名	09
坚持禁戒 舍身护鹅	释迦菩提	10

回归净土

彻悟大师念佛偈略讲（四）	上如下瑞院长	12
听铃念佛 巧度丈夫	上如下瑞法师	13
黄打铁念佛	虚云老和尚	13
中医博士谈念佛愈病	赵永山	14
慧远法师传（七）	龚 斌	16
陶渊明与谢灵运的净土缘	文生居士	18

广学多闻

护法论（节选）	宋·张商英	11
修行四步曲——“专访”唐僧师徒	释善来	15
寻找文殊——发挥文殊文化的当代价值	上如下瑞法师	20
如何修得佛陀的三十二相（下）	释印云	22
菩萨身上的箭	上如下瑞法师	24
文殊菩萨的故事——度化屠夫	清 莲	24
四百九十九尊罗汉的故事	清凉使者	25
师父讲故事·自救出污秽	上如下瑞法师	26
师父讲故事·珍惜当下	上如下瑞法师	26
师父永远不会舍弃他	释义善	27
科学证明：坐禅确可养生增智	凤凰博客	28
放生就是加速还债	广济佛堂	30

妙吉祥之音

师父开示·吉祥之旅是一次不共的修行	32
师父开示·每个人都生活在佛法当中	32
师父开示·吉祥不是求来的，而是做出来的	32
学修探索·小组学修规划	33
学修探索·学修体会分享	33

云水禅心

行走在佛土五台山	海 峰	36
菩提之旅（五）	释仁隆等	38
朝拜五台随感	释隆赞	40

菩提动态

普寿寺大事记	42
大乘寺大事记	43
清泰园大事记	43

帝网互摄

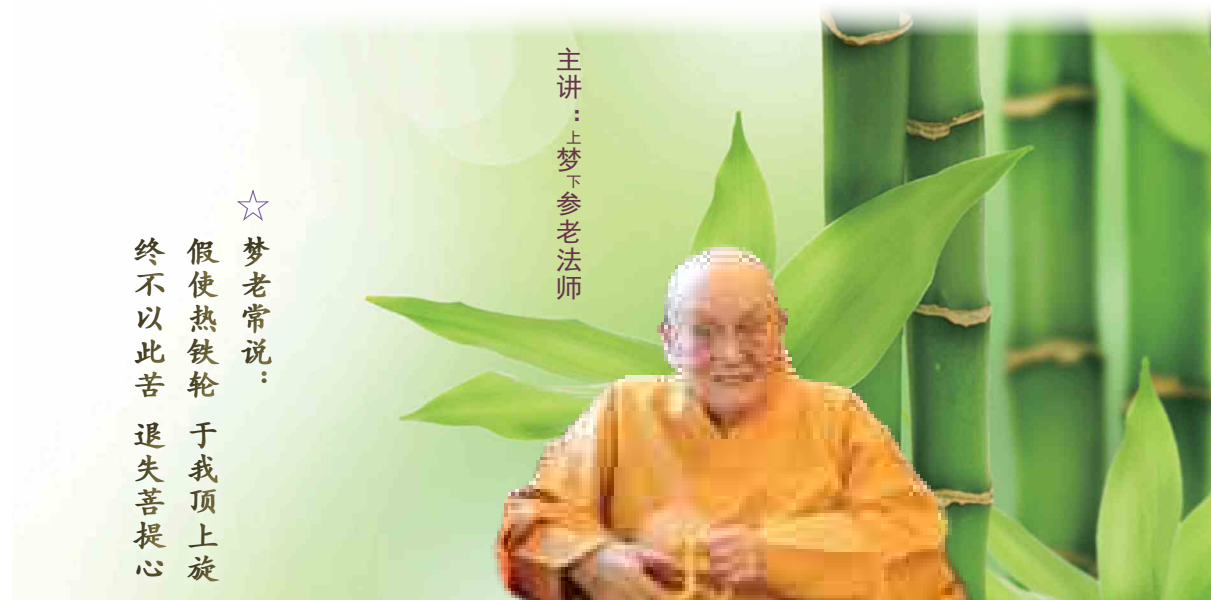
《菩提愿》2016年改版及征稿启事	编辑部	44
福慧实修·描写《吉祥经》		45
福慧实修·描画释迦牟尼佛圣像		46

封面：普寿寺初雪

封二：普寿寺大事记

封三：圣洁的心就是我归宿的圣地

封底：院长法语及雪松



☆ 梦老常说：
假使热铁轮 于我顶上旋
终不以此苦 退失菩提心

主讲：上梦下参老法师

《大方广佛华严经·十无尽藏品》第六讲之三

（接上期）

时，诸贫人从彼大王，或乞国土，或乞妻子，或乞手足、血肉、心肺、头目、髓脑。

这些贫穷的人从国王那里，有的求他的国土，有的求国王的妃子和太子，有的乞求他的王位，有的要他的手，有的要他的脚，或者要他的血、要他的肉，或者要他的心、肺，或者要他头目、骨髓。

菩萨是时，心作是念：

这时，菩萨心里就观照，行菩萨道、发菩提心嘛，观照什么呢？ ”

“一切恩爱会当别离，而于众生无所饶益。我今为欲永舍贪爱，以此一切必离散物满众生愿。”作是念已，悉皆施与，心无悔恨，亦不于众生而生厌贱。是名：一切施。

国土、王位、家庭、所有的财富等等，一切物质都是会生贪爱的，一定会别离的，不是常聚的，都会失掉的。与其等着将来失掉，不如我现在就

施舍给他们。我从此发菩提心——永舍贪爱，什么也不贪求！这些物质，包括自己身体内外，都是杂散之物、离散之物，必定会失掉的，等到命终、命尽的时候，什么都没有了。我现在就满他们的愿，都布施给他们。我也不轻看他们，因为他们都是成就我佛道、成就我菩萨道的。这叫“一切施”，什么都舍，竭尽内外，一切皆施——内施，外施，乃至王位。

云何为菩萨过去施？此菩萨闻过去诸佛菩萨所有功德，闻已不着，了达非有，不起分别，不贪不味，亦不求取，无所依倚；见法如梦，无有坚固；于诸善根，不起有想，亦无所倚；但为教化，取着众生，成熟佛法，而为演说；又复观察：“过去诸法，十方推求都不可得。”

这个不是舍现象，是舍思想、舍心里头。过去的，都过去了，不存在了，但是我过去听到诸佛说的法，我现在回忆。过去诸佛所说的法，我不去执着它。因为什么呢？因为不是实在的，不是如实体

性的。

“了达非有”，诸法皆空，在一切法上不要去分别，不要贪，不要味，不贪不味。这位菩萨已经证得空性，他悟得从初住开始，他住的是菩提心——无着。咱们前头讲过“无着”，对一切佛所说的法不起贪着、不取味尘、不求取、无所依倚。诸佛所说的法如梦，没有坚固。

那么我们所有的善根是有没有啊？——不执着，“于诸善根，不起有想”。好象我们善根很大，过去修行很多，功德很大，不生这个念头；“亦无所倚”，不依自己过去所修行的、所积累的善根。所积累的功德不做这个想，又想什么呢？——只是为了教化众生。教化众生，取着众生，成熟众生，最后要成熟佛法，要演说佛法！同时还要观察，这是修行，就是观照，就是修观，观察过去一切诸法。过去诸法已经过去了、没有了。十方推求也没有、不可得。

作是念已，于过去法，毕竟皆舍。是名：过去施。

这也叫布施，过去、现在、未来，在这先说“过去施”。

菩萨的“第七行”——不着，对一切法不执着，都是诸佛菩萨方便、善巧慧所造成的，不是实际的。实际的是什么呢？——佛性！相信自己的佛性里没有这些。因为一失掉过去，就有贪爱、恋恋不舍了。这是把过去的所作执着，对于未来的就没有贪求。比如：我做了好多功德、好多善业，将来我能得到什么果？——这叫对过去有恋、对未来有贪！贪恋，这叫心有染着，不是清净的。所以要“过去施”，把过去的都布施了，就是于佛法尚且无所著，何况一切世间法呢？就是一切无所执着。这就是前头第七“不着行”菩萨，行方便时候不着相，对任何法不

起分别。菩萨这个修证者，到现在他已经是乘着法性了。法性之内，没有一法可立，不贪染、不爱昧、不方便去求取、不以为这是我的德、毕竟皆舍，他是这样修行的。什么是无着？——就是这个菩萨证得般若深智，没有一切诸相，一切法皆空；也没有什么能布施的和所布施的，能所双亡。把过去都布施了，这就没有对象了，你过去都布施了，谁来接受你的布施啊？——没有，无对象的。有过去，就有未来！

云何为菩萨未来施？

未来还没来呢，菩萨就把未来给布施了，把未来舍了。

此菩萨闻未来诸佛之所修行，了达非有，不取于相，不别乐往生诸佛国土，不味不着，亦不生厌；不以善根回向于彼，亦不于彼而退善根，常勤修行，未曾度舍。

这位菩萨不求生别佛国土，他不发愿求生西方极乐世界、生东方世界，也没有将善根回向生极乐世界。假设我想生极乐世界，那我就把我所种的善根、所有的修行，都回向彼佛国土；菩萨是将自己的善根、自己的修行、自己的一切，都性空无着。那么菩萨是不是修行呢？——在修的上头而不起执着，不执着我一定要怎么样、怎么样。菩萨对于常勤修行，不舍的是他的愿，他拿这个境界相来摄取众生，不是他所取的。也可以说，求生极乐世界这些修法——能生到极乐世界，到那儿就得度了。菩萨拿这个法来摄取众生，同时还跟你说真实法，来让你成就佛法。这个法是什么呢？——这个法，是没有处所、没有实在的。

但欲因彼境界摄取众生，为说真实，令成熟佛法；然此法者非有处所、非无处所。

这是般若义，下文的这个施舍全是般若义。也不是内施，也不是外施；也不是远，也不是近；诸法不立。这个法到底是有、还是无？“非有”就是没有，这是什么意思？——因为不执着有修行的因，所以不发愿得到净土的果，这才是普贤行。咱们读普贤菩萨的十大愿王，就是告诉你一切无着。咱们求极乐世界、生极乐世界是安处圣乐，生到极乐世界安处圣乐、常想圣乐。菩萨自己的安乐处，不求耽处圣乐。那么菩萨怎么说法利益众生呢？——经文上说“但欲”，“欲”也是菩萨的愿望。

“因彼境界”，说极乐世界怎么美妙，说极乐世界怎么殊胜，目的是什么？——摄取众生。因为假借极乐世界阿弥陀佛说法利益众生，那个殊胜境界，他来摄取众生。这样说是真实的、不是虚的。目的呢，令他成熟佛法。但是，这个法要你不起执着，一有生心动念，就叫“执着”。

这个极乐世界就是华藏世界，就是法性的本体，这个法性本体的法不是有处所的，又不是无处所。前头我们学过了，“非无处所”，那就有处所；“非有处所”，那就是无处所；两边都不执着，不立二边。

非内、非外，非近、非远。

都不是的。这一切佛所教授的法，不把他当成实在的，非有。这在《金刚经》里说的很明显：“汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法？”所以不要去执着。“非有”就是没有，没有还学他干什么？不可以。

復作是念：“若法非有，不可不捨。”是名：未來施。

一切法非有，但是我也要以此法来布施，把这个非有之法来布施，让众生认得一切法非有，不要去执著；一执著，那就有执著见了，就达不到法性了，法性是没有执著的。因此要舍掉，这叫“未来施”。

未来还没有，就把它舍掉。未来有没有呢？——未来当然有了，“是法住法位，世间相常住”。你不执著一切法就如是，是法住法位、世间相常住；但是你一取着，那就不对了，那就全非；对着“非”，而说“是”；对着贪、瞋、痴，而说戒、定、慧。但是，没有戒、定、慧，也没有贪、瞋、痴。这种道理，是佛甚深的教义，得你到那个机、到那个位子，才说那种甚深的法。

这些法是华严菩萨所学的，让你舍身上的肉，你肯舍吗？舍眼睛，舍耳朵，舍鼻子……舍心脏——那个人心脏坏了，我把我的心脏舍给他，捐献了，把我的心脏移植给他，现在的手术很高明，还办得到，这也叫舍。这上面解释所说的道理，是菩萨行菩萨道的时候一切皆舍，这个“舍”字，把它当做一个不执着、舍执着、得到不执着，这就是“未来施”，他把未来的都布施了。

普寿寺华严部供稿



海神听经

僧人道英，俗家姓陈，是蒲州人，即山西永济市西南约十七公里处的黄河东岸。十八岁的时候，父母为他成亲。他与妻子同居五年，发誓互不相触。后来他在并州（山西太原）炬法师座下听《华严经》，便落发出家了。又到太行山的柏梯寺，去修行止观。

当时，太行山一带干旱无雨，有人就请道英法师开讲《华严经》，来祈祷天降甘泽。讲经期间，有两位老翁各带两个童子作侍从，常来听讲，每次都在座。道英法师看到他们有些与众不同，觉得很奇怪，问他们是什么人。老翁回答说：“弟子们都是海神，因为喜欢《华严经》，一起来您座下听受。”于是，道英法师问他们：“现今为施主讲经，能否下点微雨缓解旱情？”老翁听后立即派遣两个童子，童子从窗孔中出去，须臾间大雨霏霏！两位老翁拜谢道英法师后，倏然不见了。远近的百姓都仰赖这场大雨度过了旱灾。

资料来源《华严经持验记》

善财童子

五十三参的故事

(第三参 善住比丘)

善财童子辞别海云比丘，再次出发了。一路上，他专念善知识的教导，专念普眼法门，渐渐向南行去，不久来到了楞伽道旁的海岸聚落。善财童子观察十方，寻求善住比丘，看到这位比丘在虚空中来往经行。空中现出一片光明，无数的天人、大龙王、紧那罗王、阿修罗王等，都恭敬地围绕供养善住比丘；夜叉王在四面恭敬的守护着尊者；不可思议数的梵天王在虚空中曲躬合掌，称扬赞叹；净居天也恭敬合掌，发弘誓愿。

善财童子看到这种不可思议的境界，满心欢喜地向善住比丘合掌敬礼，并且请问说：“圣者，我已先发阿耨多罗三藐三菩提心，但尚未知道菩萨怎样修行佛法？如何积集佛法？如何通达具足佛法？也不清楚要怎样熏习佛法。听说您善能诱诲，愿圣者慈愍我，为我宣说这些道理！”

善住比丘告诉善财童子：“善哉！善哉！善男子，你已能发阿耨多罗三藐三菩提心，又来请问我如何修行佛法的问题，真是难能可贵呀！你要仔细地听。”

“善男子！我已成就菩萨无障碍解脱法门，若来若去，若行若止，随顺思惟，修习观察，即时获得智慧光明，名叫‘究竟无碍’。因此我知道一

切众生的心行，无所障碍；又知道众生生死的因缘果报，而没有障碍；知一切众生言语音声种种差别，无所障碍；能帮助众生决断所有的疑问，无所障碍……”

“由于我证得了无住无作的神通力，所以能在虚空中随意行住坐卧，隐身或现身，穿过墙壁如同在虚空一般通行无阻；我也能在虚空中结跏趺坐，往来自如，就像飞鸟一样；有时震动一切大地，有时以手摩触日月。也由于我证得了这个法门，便能时常随心所欲到十方诸佛国土，在诸佛世尊前恭敬供养、听闻说法。一切世界中，凡是见到我的众生，都一定能证得无上正等正觉；他方世界里的一切众生，我都能清楚地看见，随顺其身体大小，殊胜或卑劣，悲苦或欢乐，而示现同等的身形去教化成就他们。若众生亲近我，我都能让他们安住这个法门！”

“我只知道这个‘普速疾供养诸佛成就众生无碍解脱门’，至于诸菩萨持大悲戒、波罗密戒、大乘戒等种种功德，我怎能知道，怎能演说呢？如果你想听闻更微妙的菩萨道，还是继续参访更多的善知识吧！”

“善男子！从这里向南方去，有一个国家叫‘达里鼻茶’，国中有一座自在城，城里住着一位仙人，名叫‘弥伽’，你可以去向他请教。”

善财童子听完善住比丘的教导，向他顶礼、右绕、瞻仰，然后辞退，继续向南方行去。

赞曰：

迢迢一到海楞伽，
遥望空中事可佳。
念念遍游诸佛刹，
纷纷艳曳落天华。
手摩日月三轮外，
身出烟云四面遮。
若也更求生贵乐，
禹门洪浪跳金蜗。

摘自《佛陀优良丛书》

《净行品》偈释

(十一)

上如下瑞院长

若在厄难 当愿众生
随意自在 所行无碍

厄难，指灾难、苦难。人们遇到挫折、苦难的时候，往往异常痛苦，难以忍受，但菩萨却不是这样。当遇到痛苦、危险、困难的时候，在家的菩萨就发愿：希望众生都能够随心所欲、自由自在，不被困境所转，永远保持积极向上、创造进取的精神。“假使热铁轮，在我顶上旋，终不以此苦，退失菩提心！”由此不畏厄难，把任何逆境都作为是对自己的考验。

在困苦中“随意自在”，这不是常人所能达到的境界。首先，我们可以这样理解：因为菩萨已发菩提心，所以他身处痛苦的时候，就能发愿：“希望所有的众生都没有痛苦，自在无碍！”

其次，因为菩萨能够了达空性，知道眼前的厄难痛苦和世间那些荣华富贵一样，无论悲喜，一切都非常短暂、转眼即逝，如过眼烟云一样，毕竟空无所有。虽然苦乐两者之间有天壤之别，但它们的本质却是相同的。因此，菩萨做到两无忧乐，尽情放下，自然“随意自在，所行无碍”了。

佛是自在的。我们要想从困境中解脱，自在无碍，必定要先去除烦恼。而烦恼又不是硬压下去的，关键还是观缘起性空：一切法因缘和合而有，毕竟空寂。当下转物，即同如来，当然就“随意自在”！

南无阿弥陀佛！



（接上期）

解放前，有人请愿老法师出国。愿老法师说：“我出国干嘛？中国的人口，已经决定了正法在中国！”现在，有些领导也说：“大佛在中国，中国有大佛，正法在中国！”能有一个好的环境，给自己一种如法的教育，这也是实在不容易，也是个人的善根、福报得来的！所以，我们要好好地珍惜。

看看这个时代：中国有七万多尼众，你就是其中之一。你一出家——爸爸、妈妈、叔叔、大爷、姨姨、姑姑、兄弟、姐妹都知道了“三宝”！在佛法当中的“亲里”指“七世亲里”，《四分律含注戒本疏行宗记》卷第三告诉我们：

“己身为一世，上取四世：一、父，二、祢祖，三、曾祖，四、高祖；下取儿、孙二世，共为七世。傍及从四，即兄、弟、姊、妹，从字去呼七世；竖论从四，横说故云‘傍’也。以上七世，一一世中，皆有此四。母亲类说‘竖七、横四’，并同父也。”

“祢”（mí）是始的意思；“曾”指重；“高”指在最上；“姊”（zǐ）古同“姊”。“七世亲里”就是指七辈：自己为一世，往上取四世，往下取两世，共为“七世”。即高祖、曾祖、祢祖、父亲、自己、儿子、孙子。这是从“纵向”而言有七世；从“横向”而言，推及采取四位，即兄、弟、姐、妹。以上的七世亲里，一一世中，每一世都旁带这四位。七世亲里不仅包括父系的，而且还有母系的七辈，与父系完全相同，都包括“竖七、横四”。这就是说我们自己一个人发心出家，要旁带很多很多的亲眷：除了父母，你还有叔叔、大爷、姨姨、姑姑，爷爷、奶奶，姥姥、姥爷……如果每个人旁带七世的亲里，七万多人要涉及多少人能够闻到佛法呢？我们要发很大的志向——“大丈夫”不是只有男众才能做，女众也可以做大丈夫；而且尼众还具有仁爱、柔和的品德。

你想想：我们尼众能度化多少众生？世界上六十五亿的人口里有多少是女性？如果世界上的女性不安顿好，世界也会不安。所以尼众的空间很大，度生的责任也是蛮重的！出了家，不是单单图自己一个安乐，我们要有远大的志向，这就要从一开始严格地要求自己：今天学过的，今天就要去思维、去用。天天如此，翻来覆去地学，用起来就会很方便！

愿老法师在世的时候，教我们学习《威仪门》，就是每天坐到这儿，学完第一章，要把第一章的内容再慢慢回顾一下，天天复习，翻来覆去地学……所有的内容你都很熟悉了，用起来就会很方便，等到以后你带徒弟的时候也会很容易。因为你已经养成一个好习惯、都做得好好的了；徒弟见到你，她会学你的样子，有样学样（相当于效法）；没样，她自己就要变样！懂不懂？

以前，我们的僧房都是住广单的，对面的火炕有很多人，半夜起来的那些同学，偷偷爬起来看看我们是怎么个睡法。她们心想：“愿老法师培养你们那么多年了，看看你们究竟怎么样？”我们那会儿还好了，据那些同学说：“黑夜是什么睡相，早晨就没动，还是那样子！”我们那时候接受善知识的教育是“不睡翻身觉”的，只要这样右胁（xié）而卧（指吉祥卧）睡着了，什么时候



醒了，什么时候起床。养成一个好习惯：只要别人翻身一动，自己就能知道。但是你们现在可别这样，如果一个人起床的话，整个寮房里的同学都会被打搅了。我们那个时候和现在普寿寺的情况不一样。给大家讲这些就是鼓励你们——自己肩负着重任，一定要好好要求自己，把自己培养成一位真正的佛弟子；不可以“当一天和尚，撞一天钟”，甘当下流！我常常引用曾子的话：“士不可以不弘毅，任重而道远！”

第六条：当偃卧；不得伸脚，不得仰向频伸。

“偃”（yǎn）是弯曲、曲身。“伸”是伸展、伸直的意思。“仰”指脸向上，与“俯”相对。“频伸”就是欠伸，即打呵欠、伸懒腰。

这一条是制躺卧的威仪：应该曲身、右胁而卧；不可以把脚伸直，也不可以仰面朝天、手脚散开地打呵欠、伸懒腰。

“右胁而卧”就是“吉祥卧”。如果你们不知道，就去拜一拜卧佛。你们有没有看过“卧佛”啊？——如果没有的话，就到五台山的广济茅棚（碧山寺），那里有一尊卧佛，你看卧佛在那儿是怎么睡的，你按照卧佛的睡姿就可以了——就是右胁而卧，又称吉祥卧、狮子卧，睡觉时左腿压右腿，右手放在右脸颊下，左手舒伸放在左腿上。为什么叫“狮子卧”呢？在《瑜伽师地论》卷第二十四记载：

“如师子王，一切兽中，
勇悍、坚猛，最为第一！
比丘亦尔，于常修习觉寤瑜伽，

发勤精进，勇悍、坚猛，最为第一！
由是因缘，与师子王，卧法相似。”

我们出家人，即使眠卧、休息的时候也要长养圣胎，不能忘失道念，所以我们睡卧时的姿势就要像弓一样，不能直直地仰面朝天。否则，祖师大德就会呵斥：“你仰面朝天睡吧，在那挺尸呢？！”我们知道：阿修罗，朝天睡；外道，朝左卧；畜生，俯卧、趴着睡；右肋而卧才是正确的睡觉姿势。所以就要给自己一个要求：不能培养阿修罗的傲慢和好斗之心，也不能学外道，更不能趴下睡、种畜生的因，要好好吉祥卧、右肋而卧。右肋而卧就是狮子卧，这种睡姿不仅可以使身心安稳，不会做噩梦，容易有警觉心；而且也不压迫心脏，对身体有好处。

第七条：不得裸保自露。

“裸”是露出、没有遮盖。“保”（lǔ）是赤体的意思。
这一条是遮裸露的：睡眠的时候要穿着衬身衣，不可以裸露身体。
裸露着身体睡觉有两种过失：一方面，失威仪。一旦没有遮盖好，被他人看到，尤其被在家的俗人看到会生讥嫌；另一方面，也不利于修道。如果不穿衣服，自己触摸也会动不好的心念。

第八条：不得手近不净处。

“不净处”就是指大、小便处。
这一条的意思是手不可以放到大、小便的地方。
如果手接近不净处，容易产生染心，所以睡觉的时候也要养成好习惯。
佛教教导我们睡眠应该注意的事情，是让我们远离缘非；从外缘上离开影响修道的缘，就是为了对治我们的这颗心！所以，理解之后就要如法来做。众生无始劫来难免有一些贪染的习气，如果真正想了生脱死，就应该从小事做起、断掉不好的习气。

第九条：凡挂鞋袜、小衣等，不得过人头面。

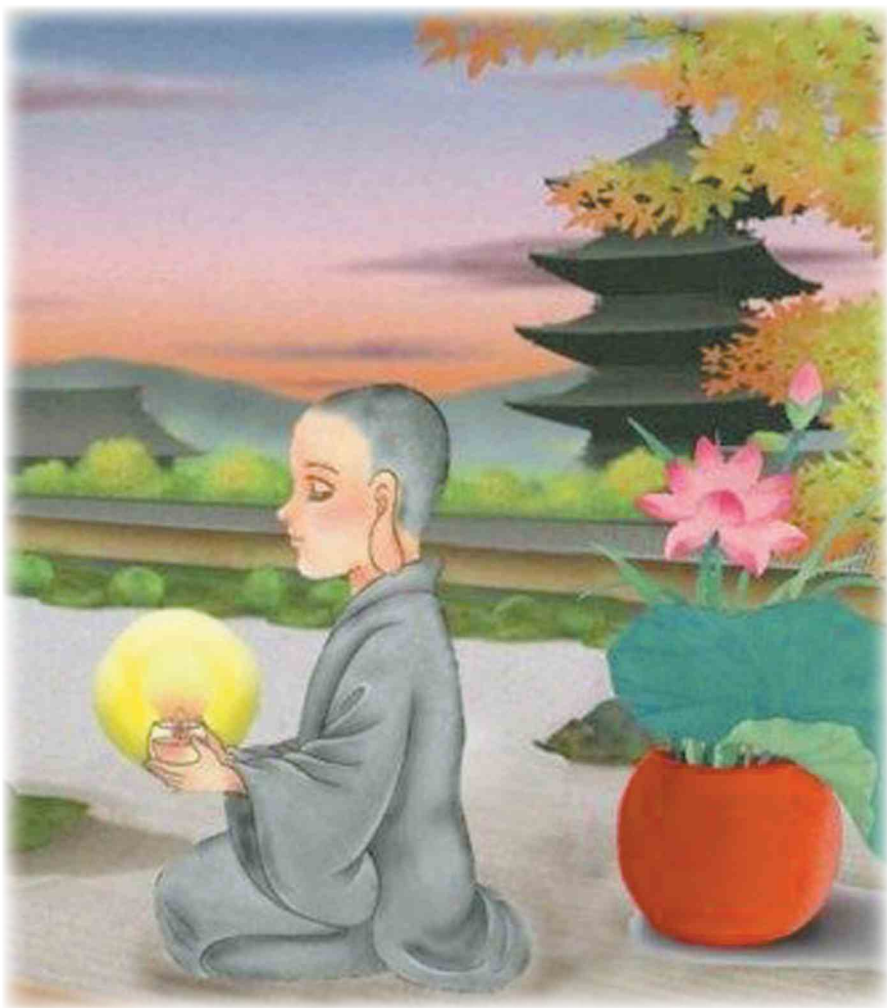
“小衣”指内裤、裤子。
这一条提醒我们晾晒衣物的时候要注意：凡是挂晒鞋子、袜子、下身穿的内裤、裤子等等，都不可以超过人的头面。
人的头，是最尊贵的！礼佛的时候要趴在地上，以最尊贵的头来接佛的足。如果晾晒的下衣、鞋袜等等，在人的头顶上甩来甩去：一、是对人的不尊重；二、如果持经书而过，对法宝也不恭敬。这样会折损我们的福报、招来过失。在密教里更是忌讳，认为下衣挂高了是灭法的现象。
（未完待续）

戒学问答 (六)

1、如果居士受五戒后，有犯不净行、堕胎等重大过失，还可以再受八戒，或者出家吗？

答：如果曾经受过五戒，犯此不净行，或者堕胎等等，根据《行事钞》卷第三引用《萨婆多论》中的文说：“若有先犯五戒、八戒及十、具戒，而犯重者，更受不得。”这就是指如果有人先前受过五戒、八戒以及十戒、具足戒之后，又毁坏了五戒、八戒以及十戒、具足戒，而又犯了根本戒条，这种人若再受戒，也不得戒。

所以，这位居士受“五戒”后，意思是受持不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒这五条戒。而“不净行”就会犯到“不邪淫”戒，“堕胎”就会犯到“不杀生”戒，这位犯到根本重戒的居士，就不要再受持八关斋戒，更不能出家了。



但是，如果此人是没有受过戒的在家人，曾经犯了不净行等，他（她）就不会犯到佛制教的罪，只会犯到化教之罪。

2、如果有人曾杀害自己的父亲、母亲，他是否可以再受五戒和八戒呢？

答：根据《行事钞》卷第三转载《成实论》的明文说：“五逆罪人、贼住、污尼，毘尼中不听作。由为恶业所污，亦障圣道，不听出家。若为白衣，得善律仪，不遮修行施、戒等善。”

“五逆罪”指五种极其逆于常理的罪恶，即杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身之血、破和合僧。因此杀害自己的父亲，就是“五逆罪人”之一；杀害自己的母亲，也是“五逆罪人”之一。这种人由于被罪恶之业污染，会障碍出世圣道而不能出家修行。如果此人只是一个没有受过戒的在家人，还可以受持善戒，不会障碍他（她）在世间的修行布施、持戒等善事。

所以，这个曾经杀过父母、犯过大错之人，不可以受持出家的十戒和具足戒，但是还可以受持在家的五戒和八关斋戒。

普寿寺教研组供稿

小因缘得大果报

文/佚名

在《根本说一切有部毘奈耶药事》卷第八中，记载了一则培植小小的因缘而获得大果报的故事：

有一天，佛陀走出王舍城来到多根树村乞食。村中有一个婆罗门的妇人，她远远地看见佛陀三十二相、八十种随好，身上散发出如同太阳般的光芒，她不禁赞叹：“佛陀的相貌是多么庄严美妙啊！”婆罗门妇心想：“世尊以前是尊贵的王子，舍弃王宫里的荣华富贵来出家学道；如今以乞食维持生活，如果他来向我乞食，我应该将面茶供养给佛。”佛陀了知婆罗门妇的心念，便走过来向她说道：“你可以施舍一钵面茶给我吗？”这时，婆罗门妇感觉到佛陀能知道自己的心念，心里甚是欢喜，恭恭敬敬地供养满满一钵面茶给佛陀。

佛陀接受了婆罗门妇的面茶之后面现微笑，并从眉间射出一道光芒，阿难尊者看到了，就请问佛陀说：“世尊！从古以来，诸佛微笑，必有因缘。可以请世尊为我们说明这次微笑的因缘吗？”“你说得对啊！阿难！诸佛如来微笑必定是有因缘的，我今天就为你说这段因缘吧！刚刚你看见一位妇人供养我面茶吗？”“是的，世尊。”“这位妇人因为这次供养的善根，将于往后十三劫中，不堕恶道。这段时间会在人间或天道轮回，最后一生转生为人，自己悟道证得辟支佛果，名号叫善愿。”

婆罗门妇的丈夫从森林中砍柴回家的途中，听说自己的妻子只因为供养佛陀面茶，佛陀就授记她在十三劫后可以证得辟支佛，这位婆罗门觉得实在不可能，就去找佛陀想问个究竟。婆罗门见到佛陀后，用质问的语气对佛陀说：“听说您今天到我家去了？”“是的。”“听说我妻子供养您面茶，您就授记我妻子将来可以成为辟支佛？”“是的！我的确说过这样的话。”“您乔答摩，从转轮王种族舍弃富贵出家，今天竟为了乞得面茶，说这么大的谎话。谁会相信种这么小的因，会得那么大的果报？！”“婆罗门啊！今天由于这样的因缘，我们就来随意谈一谈好了。现在我问你一些问题，你随意回答就好。你曾遇到过很稀有的事情吗？”“有啊！别的不说，就说我们村子名叫多根，这村名的由来很特别：因为在我们村里的东边，有一棵很大的树，这棵树长得很茂盛，每天大概都有五百辆牛车同时停在这棵树下。因为村里有这么一棵大树，所以大家都把这个村庄称为多根树村。”“婆罗门啊！你看到这棵树这么大，你知道当初用了多大的种子去种它吗？”“可能像一亩田那么大，也许要几辆车才能装载的下吧？否则怎能长出这么大的树呢？”“不！不！它的种子只有小小的一粒，大概是一粒芥子的四分之一而已。”“您这么说，谁会相信呢？小小一粒种子，居然可以长出这么大的树？”“不管你信不信，这是我亲眼看到的事实，而且那片土地虽然被种下了树的种子，但毫无损伤。种子虽然小，只要土地肥沃，把它埋入土壤里，给它充分的水，种子就会发芽、长大。”接着，佛陀还说了两首偈子：

“如田及种子，汝今亲已见；

于业及果报，如来亲自证。

如汝之所见，小子成大树；

如是我见此，小因成大果。”

佛陀继续开导他：“婆罗门啊！一粒小种子变成大树，是你亲自所见；你的妻子因为供养我，种下了小善因，将来证得辟支佛的果，也是我亲自所见啊！为何你不相信呢？”佛陀说完便示出广长舌的庄严相给婆罗门看，并说道：“我从来没有说过谎话啊！所以今生能得此好相，你该相信我所说的话真实不虚。”婆罗门听到佛陀的开示，又亲眼看见佛陀庄严的广长舌相，生起无比的欢喜心和信心；佛陀进一步为讲说四圣谛法，婆罗门听后，就证得初果。他欢悦地说道：“从今以后，我皈依三宝，遵守五戒，成为佛陀的弟子。”

婆罗门顶礼佛陀后，欢欢喜喜地回家去了。

坚持禁戒 舍身护鹅

释迦菩提



在《大庄严经论》卷第十一，记载了这样一则护持禁戒、宁舍身命终不毁犯的感人故事：

佛在世时，有一位比丘托着钵次第乞食，来到一位珠宝师家门外。当时，珠宝师正在为国王穿一串珍贵无比的摩尼珠，看见门口有一位出家人来乞食，就放下手里的珠串，到厨房取饭菜。由于有些仓促，放下珠串时，有一颗珠子蹦出来掉在地上。珠宝师家里养的一只鹅，看见珠子映着比丘的袈裟，呈现出红赤的颜色，以为是一块肉，就一口吞下，比丘在门口恰好看到了这一幕。

珠宝师拿着饭菜出来，供养比丘之后，转身再次整理珠串，发现少了一颗珠子，他怀疑是被比丘窃去了。这种摩尼珠非常昂贵，珠宝师家境并不富有，赔不起国王的贵价宝珠。他心急如焚，就对比丘说：“你快把宝珠还给我！”

比丘想：“宝珠被鹅吞食了，我若告诉珠宝师，他必定会把鹅杀死取出珠子。我该怎么做呢？如果说‘是别人拿走的’，就打了妄语。我曾听先圣说：‘宁舍于身命，终不作虚诳’。佛陀在过去世，虽被人以锯割截身体，也不肯破戒、打妄语而得全活。我现在如果打了妄语，不仅会被同梵行的比丘们讥嫌我破戒，还会因破戒的罪使内心焦然，将来受到极苦的果报。我宁可护戒、舍弃自己的身命来代替鹅。愿以此护戒的因，令我成就解脱道！”

珠宝师见比丘不肯说话，更认定是他偷了宝珠，又大声说到：“快还我宝珠！要是不还，你就要白白地受苦了，我是不会放过你的！”比丘只是回答说：“谁拿你的宝珠了！”然后默然而立。珠宝师说：“这里除了你，没有别人来过，不是你又是谁呢？”于是，他紧闭大门，说：“你今天就在这里好自坚持吧！”比丘环顾四周，无可恃怙，只好收摄身心，将衣服整理端正。珠宝师又说到：“你今天是不是要跟我斗一斗？”比丘回答说：“我不是跟你斗，是与我内心的烦恼斗。如果我与你打斗起来，恐怕会露现自己的身体。我等比丘即使到困苦临终之时，仍然要以袈裟覆护自己的形体。”接着，比丘说了一首偈：

“世尊具惭愧，我今随顺学，
乃至命尽时，终不露形体。”

当时，珠宝师问到：“还有不惜身命的人吗？”比丘回答说：“我们出家法中，在解脱之前，要常护身命；而现在我决定舍弃自己的身命，使出家众称叹我名。愿听到的人都能勤精进，修行于真道，坚持禁戒；愿破戒的人也能改变，乐于持戒。”珠宝师说：“你偷了我的珠子，说的话也谄曲不实，还想使人赞叹你吗？”比丘回答说：“你以为我穿着出家人的袈裟还会说虚妄的话吗？我不是喜欢别人赞叹我的名字，只是想让世尊知道我持戒的至诚之心。”

珠宝师把比丘绑缚起来，棍棒相加，一边打一边喝道：“珠子在哪里？快还我的珠子！”比丘回答：“我确实没拿你的珠子。”珠宝师说：“你这个比丘，这么顽固！受这样的苦还不肯承认！”他更加生气，又大力捶打……

当时，比丘的两手和脖子都被绑住了，四向顾望，却没有人来救，只有受死而已。比丘这样思惟到：“在生死中受的苦就是这样，应当坚持不犯戒律；若毁犯戒律，将来受地狱的罪，可比这痛苦多了！”又想到：“佛陀过去世为忍辱仙人之时，被人割截手脚，并割去耳鼻，也不生起瞋恚的心。佛曾告诉我们说：‘若以铁锯解，支节手足等，不应起恶心，但当专念佛，应当念出家，及忆诸禁戒。’我在过去世中，因为淫和盗而失去的身命不可计数，也曾作过羊、鹿和六畜，失去的身命也无法计数。那时才是白白受苦。而现在我是为了护戒而舍身命。假如破戒而生，我仍然还要在生死轮回中无数地白白受苦，而无所获。不如为了持戒，也为了保护众生，舍去我微脆的身命，以此为因，求得解脱的法身慧命！”珠宝师大声喝道：“你是出家人，应当舍弃贪爱心，把珠子还给我！”这位比丘就说了一首偈：

“我着粪扫衣，乞食以为业，
住止于树下，以此我为足。
以何因缘故，乃当作偷贼？”

珠宝师气急败坏，更加用力地挝打比丘，并以绳子绞比丘的脖子。不久，比丘的眼、耳、口、鼻，都淌出血来。这时，珠宝师的鹅跑过来，吃地上的血。珠宝师正在气头上，迁怒于鹅，一棍把鹅打死了。比丘见后不禁悲伤流泪。

珠宝师觉得很奇怪：刚才这般痛打比丘，比丘浑身受伤、血流满地，始终没有流一滴泪；现在不过打死一只鹅，比丘却是如此悲痛不堪。于是追问比丘，究竟是怎么回事。比丘回答说：“我希望以自己的身命代替这只鹅，而现在鹅却死了。佛在过去世作菩萨时，为了救护众生割截手足、不惜身命，我是要效仿佛陀呀！”珠宝师说：“你这样说，我还是不明白，快说说是什么缘由！”

事已至此，比丘也就说出了真相。珠宝师听完比丘的解释，当下剖开鹅的肚子，果然找到了那颗宝珠。珠宝师手握着宝珠，想起前后过程，既惭愧又感动，不由放声痛哭，对比丘说：“师父为了保护鹅命，不惜自己的身命，我不明是非伤害了师父，又打杀了鹅，真是罪大恶极！”珠宝师当即合掌，向比丘礼拜，求忏悔，他也说了偈子：

“南无清净行，南无坚持戒，
遭是极苦难，不作毁缺行，
不遇如是恶，持戒非希有。
要当值此苦，能持禁戒者，
是则名为难。为鹅身受苦，
不犯于禁戒，此事实难有。”

珠宝师忏悔之后，又亲自将比丘送回了住处。

护法论

（节选）

宋·张商英

僧者，佛祖所自出也。

有苦行者，有密行者。

各人有三昧，随分守常德，

孜孜于戒律，念念在定慧。

能舍人之所难舍，

能行人之所不能行。

外富贵若浮云，

视色声如谷响。

求道则期大悟而后已，

患物则念众生而不忘。

今厌僧者，其厌佛祖乎？

佛以持戒当行孝，

不杀、不盗、不淫、

不妄、不茹荤酒，

以此自利利他，

则仁及舍灵耳。

又岂现世父母哉，

盖念一切众生，无量劫来，

皆曾为已父母宗亲故。

等之以慈，而举期解脱。

以此为孝，不亦优乎！

彻悟大师念佛偈略讲

(四)

——师父早斋开示

一句弥陀，名异方便，
普摄群机，旁通一线。

佛法，不管我们学多少，还在于平常受的熏习。到后来，如果你有了能力，会由点连成线，由线形成你对整个佛法的认识。彻悟禅师的一百首念佛伽陀，每首偈都含了所有的佛法。只是角度偏重不同而已。无论《往生论》，还是一百首念佛偈颂，都是让我们知道西方极乐世界的国土庄严和佛菩萨的庄严，让我

们知道什么才是究竟的快乐，什么会引起痛苦的结果。那么我们是不是能够制止痛苦的原因，从转恶向善、转善成净，得到和佛一样的智慧呢？

今天这首偈子是“一句弥陀，名异方便，普摄群机，旁通一线。”“异”就是特别的。这是告诉我们，一句“阿弥陀佛”是特别的修行方便。换句话说，这是方便中的殊胜好方便。因为这句“阿弥陀佛”你最容易念得起来、行得起来，只要你对阿弥陀佛抱有信心，就一定会成功！正如彻悟禅师教导的：

“一切法门，明心为要；
一切行门，净心为要。”

修行，有解、有行，学习那么多道理是为了让我们明白这颗心。不管用哪一个法门去修，都是要让我们达到和佛一样清净的心，都有一个转凡成圣的过程。

既然一切法门是明心为要的，那么一句“阿弥陀佛”如何明心？《大势至菩萨念佛圆通章》里讲：

“忆佛念佛，现前、当来必定见佛，
去佛不远，不假方便，自得心开。”

“自得心开”就是明心。因此这句“阿弥陀佛”就是明心重要的根本。

如何净心呢？如果我们提起这句圣号，一念相应一念佛，念念相应念念佛。念“阿弥陀佛”的这个当下，就是要摒除凡夫的心，让我们的心逐步变得清净起来。如果念念的心都与佛的清净心相应，那你又是什么？你一定与阿弥陀佛无二无别！彻悟禅师还说：就像混浊的水一样，你想让它变得清净，可以用水晶珠等等。念佛也是如此，我们现在是杂乱的心，用一句“阿弥陀佛”去训练它，这个乱心不得不佛，慢慢它会澄净下来，会变为佛心的。

“普摄群机，旁通一线”，念佛普被三机，不管你多么的利根，上至等觉菩萨，以我们最熟悉的普贤菩萨、文殊菩萨为例，他们讲了很多法，到最后都是劝人念佛，而且自己也求生西方：“愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹”，这是《行愿品》里的文，可以为证。因此，上至等觉菩萨，下至邪恶凡夫，只要他肯放下屠刀，只要他肯念佛，佛一定会感应的。“旁通一线”，就是从上到下，从等觉菩萨一直到邪恶的凡夫，这是竖的“旁通一线”。“普摄群机”是从横的来说。前几天我们讲的“竖彻五时，横该八教”，是从八万四千法门来说。一切的法门，最究竟的无二无三，是教人成佛。没有说想成佛而不念佛的。不管多么的上根利智，多么的下愚邪恶，只要他肯念佛，就可以成佛！

听铃念佛巧度丈夫

上如下瑞法师

在《经律异相》卷第四十五和《法苑珠林》卷第三十四中都转载了《杂譬喻经》中的一个故事：

过去有一个人，他不信敬三宝，但他的妻子非常信佛，常常劝导他说：“人命无常，你要好好地修福德啊！”但是，丈夫无论如何都不相信。他妻子害怕他将来没有资粮反而堕落，常常想：怎么让他信佛呢？于是，就想了一个方便——在门头上挂了个铃，告诉他说：

“你也没时间修行，我只要求你进门的时候，只要听见铃响就称念一句‘南无佛’，这应该简单吧？”丈夫想：“这行，不需要像妻子那样，每天早上起来拜佛、晚上拜佛，只要出入门时，铃响念一声佛就行了！”慢慢地，凡是进出门的时候，只要碰到铃响，他就会念一句“南无佛”！后来，他这一生业报尽、命终堕落地狱。狱卒将他往油锅里一扔，叉子碰到油锅的时候，“当”地响了一声！他一听以为是铃声，条件反射地马上念了一声“南无佛！”当时——

“狱官闻之，此人奉佛，
放令出去，得生人中！”

地狱里的狱官听到后，知道此人信奉佛，就放他回去、得生到人间。因为他妻子智慧巧妙，教他听到铃声念一句佛，丈夫就由此得度了！

做工夫不一定在静中，能在动中不动，才是真实工夫。明朝初年，湖南潭州有一黄铁匠，以打铁为生，人皆呼他为“黄打铁”。那时正是朱洪武兴兵作战的时候，需要很多兵器，黄打铁奉命赶制兵器，日夜不得休息。

一天，有位僧人经过他家，从他乞食，黄打铁就布施斋饭，僧人用斋之后说：“今天承蒙你的布施，我无以为报，只有一言相赠。”

黄打铁说：“请您明说。”

僧人问：“你何不修行呢？”

黄打铁回答：“修行虽是好事，无奈我终日忙忙碌碌，怎能修行呢？”

僧人说：“有一念佛法门，虽在忙碌中还可以一样修。你能打一锤铁，念一声佛；抽一下风箱，也念一声佛。长期如此，专念南无阿弥陀佛，他日命终，必生西方极乐世界。”

于是，黄打铁依着僧人的教导，一面打铁，一面念佛；终日打铁，终日念佛。他也不觉得疲劳，反而轻安自在。日子久了，他念佛的功夫渐渐深厚，还略有所悟，达到不念自念的境界。后来快要命终的时候，他预知时至，便向亲友辞别说：“我要往生西方去了。”并且把家务全部交代清楚，自己沐浴更衣，站在铁炉旁边打铁边说偈颂：“叮叮当当，久炼成钢，太平将近，我往西方。”

说完，他泊然化去，当时异香飘满房室，天上还有音乐响起，远近的人都能听见，大家没有不被他感化的。我们现在也是整天忙个不得休息，若能学黄打铁一样，在动中努力精进，又何患生死不能了呢？

黄打铁念佛

文／虚云老和尚 图／释传立



我是从事中医临床工作的一名中医，也是一个佛教徒，多年前由于一个病例，开始注意有很多病人总是梦到死人，而念佛对此是很有效的。

这是一个老太太，先是她外孙女总找我看病，后来熟悉了，家人有些不通常来我这里诊治。这个老太太第一次问诊后知道一个情况：她多年来不能躺下来睡觉，只能跪着蹣在床上入睡，因为只要一平躺或睡后自然伸开腿，就会憋闷而醒；同时，每天睡后都是与死去的人在一起的梦境，醒后感觉非常疲累。常年如此，没有例外，她都以此为常了。

她本不是专程来治这个毛病的，但就这个睡眠的问题我建议她念《地藏经》。因为我形成一种观念：以为这类似乎与阴魂有关的事情应该找地藏菩萨，但这位老人不识字，她女儿说替老人念经。我想老人应该自己念才好，就建议她念阿弥陀佛，她也接受了。我记得当时是劝她尽量多念，在走路、洗菜等活动中都要念，睡觉前一定要念，按印光大师的教导“躺下后要默念”。一周后她来复诊，非常高兴，病情好了很多，最重要的是睡眠好了。她说当天念佛，就能伸开腿睡觉不憋醒了，梦中死人的情况也明显减少；第二天，感觉很好；念了两三天，就能完全正常地睡觉了，这是她根本没敢想过的事！

这个病例给我的印象非常深，因为我也不知道念佛这么快就有效，从那之后，我在临床遇见有人跟我说多梦或恶梦的，我就问一下梦是什么内容，如果是死人多就推荐念佛，印象中是凡念佛都有效。我在临床上遇到那些失眠、总做恶梦、天天做梦和死人在一起的人，只要他们不反感，都劝其念佛。并且

中医博士谈念佛愈病

赵永山



说明，信不信都可以，不想了解的只当方法用。从已有的回馈来看，与念“一二三四、数绵羊”的效果是绝对不同的！

最典型的是一个大四的男生，失恋后又挂科，不得不放弃担任班委，自尊受到重创，后失眠渐重；最后每天做恶梦，梦中不是被追杀就是自己去杀人，已办好休学手续打

算回家。回家前他来找我治疗，我让他当天开始念佛，次日来告知：“我昨天晚上没有杀人。”他脸上开始有笑容了，又吃了几付药，症状继续改善。遂取消休学，后正常毕业，现在已工作、结婚了。据说他之前试过多种治失眠的方法，从无明显效果。

另一个是在社区门诊中的老太太，以血压不稳、头晕心悸时作就诊。问诊中得知，其多年来每夜必是梦中与已故去的人来往，醒后感觉疲累。询问无其他信仰后建议其念佛，她说不信这些。我说不信没关系，只要尽量念清楚就行，可以当方法一试。复诊时询问有无念佛、夜梦如何。她回答说：“真好使！当天就念，梦少多了，三日后就不再梦到死人了。”这是我遇见的见效最快、最好的一例。

像这位天天梦到死人的老太太，我遇到过多例，凡接受念佛者，尚没有无效的。有的十几年都是如此梦境，也可以迅速改善。有个别的过后就很感兴趣，开始了解念佛的事。很多人是一直不信，好了就不念了。但念的时候就有效。

注：赵永山博士是某中医药大学老师，在其学校附属医院从事临床工作多年。



修行四步曲——“专访”唐僧师徒

文 图 / 释善来

唐僧师徒四人西天取经回来后，接受了媒体采访。

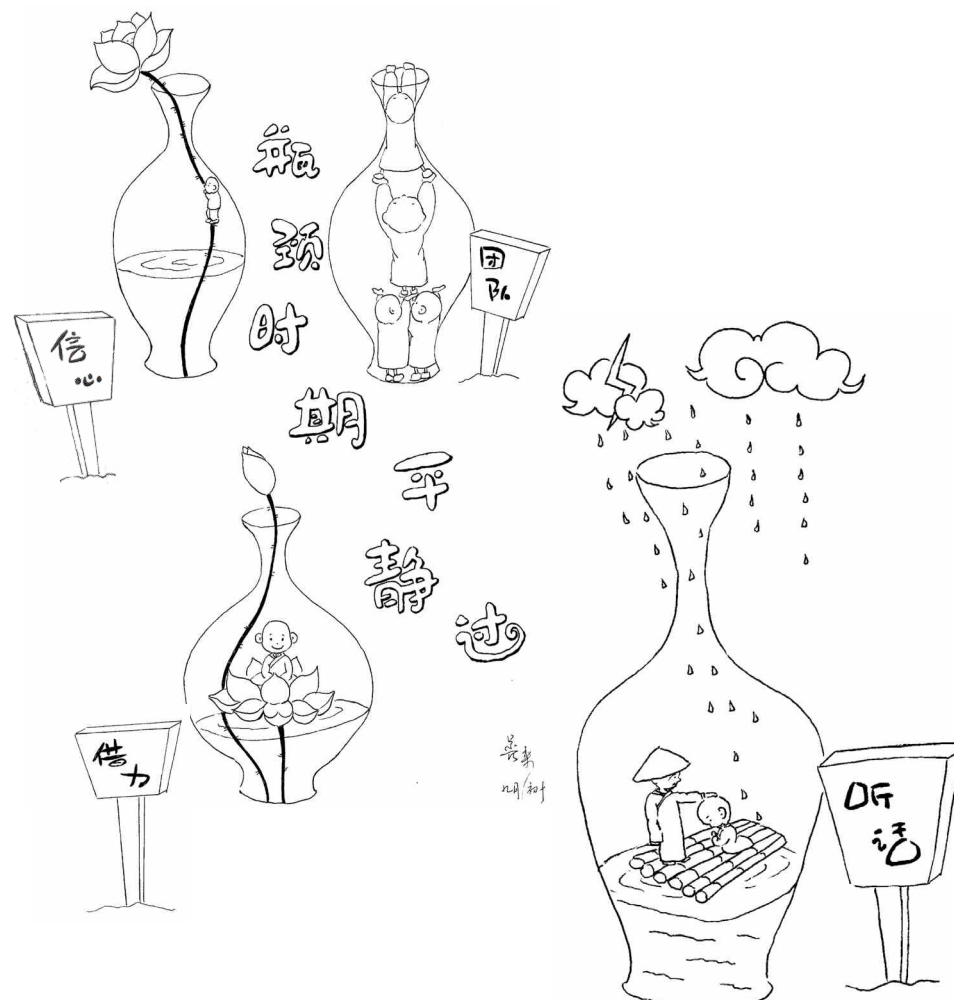
记者：请问各位高僧，您们是用什么方法通过重重考验、历经九九八十一难取得真经的？

唐僧：首先要具足“信心”，《华严经》云：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”

悟空：其次要“借力”，借助三宝的加持力！

八戒：得靠“团队”，依众、靠众好修行嘛！

沙僧：俺就是靠“听话”，呵呵……常相提携不舍离，直至成佛为伴侣！



慧远法师传

龚斌

七·山中素王（下）

（接上期）

从道安法师逝世至鸠摩罗什大师来长安这十余年间，庐山是中国大地上首屈一指的佛教中心。慧远法师多方面继承了道安法师的事业，其中努力搜寻律藏，也与其先师相同。佛教以经、律、论为三藏。经藏为佛陀所说的教法，论藏是佛弟子所造的论，律藏记载僧尼的戒律。佛典自东汉开始传译中土，其中经藏居多，律藏较少。现在一般以为印度佛教从西北传入中国，先经凉土，再至长安，然后传到江南。这样，江南的律藏就更稀少了。当然，这并不是说江南的僧人完全不行禅法。大概自晋室南渡后，关中的禅学随北方僧人的过江，渐渐流入江南。例如僧光少习禅业，东晋永

和（345-356）初游于江南，投迹刻之石城山，跟他学禅者不少。光每入定，常常七日不起。竺昙猷，敦煌人，少苦行，习禅定。后游江左，来到刻之石城山，乞食坐禅，跟他学禅者有十多人。支昙兰，青州人，蔬食乐禅，诵经三十万言，晋太元（376-396）中游剡，后至始丰石城山，有禅众十余人（以上均见《高僧传》卷十一）。这些习禅的沙门都有不可思议的定力，哪怕群虎号鸣、毒蛇竞出，也了无惧色，甚至感动山神前来相助。这类异闻显然不太可信，无非是证明禅定法力无边。以上这些禅僧大多隐居崇岩大壑，影响实际上不会很大。再者，江南好尚玄学，倡导得意忘言之说，以直探理窟为认识世界、掌握真理的方法，那种长年累月的苦禅，与南方学风不合拍。谢敷《安般守意经序》说：“苟厝心领要，触有悟理者，则不假外以静内，不因禅而成慧，故曰‘阿惟越致’，不随四禅也。”即指出了江南偏重悟理的学风，乃是导致忽视禅法的原因之一。

《慧远传》说“禅法无闻，律藏残缺”，道出了江南不重禅法的基本事实。道安提倡禅法，慧远为其弟子，必定也习过禅。他本人学问兼通南北，所以既重智慧，也重禅法。在缔建东林时，在寺内别置禅林，作为修习禅定的所在。每当禅思时，他就居于禅林，心注佛陀。慧远慨叹禅法无闻，于是在太元十七年（392），令弟子法净、法领等远往西域求禅经、戒律。这比法显去求经早了六七年。

西行求法，是中国佛教史上可歌可泣的光辉篇章。最早的西行求法者，是东汉的朱士行。士行是三国时曹魏颍川人，出家学道为沙门。出家后，特别重视佛经的传译。东汉灵帝时，竺佛朔译出《道行经》，文句简略，意义不全。士行在洛阳讲《道行经》，感到佛经的文意隐而不明、未为尽善，常感叹说：“此经大乘之要，而译理不尽。”于是于魏甘露五年（260）自雍州出发，西渡沙漠到达于阗国。于阗是西域大乘佛教的重镇，士行抄得梵书正本共九十章，六十余万言，此即《放光般若经》，然后遣弟子不如檀（“不如檀”是人名）送经梵本归洛阳。临走时，遭到于阗国的小乘佛教信徒的阻挠。他们对国王说：“汉地沙门欲以婆罗门书惑乱正典，王为地主，若不禁之，将断大法。”国王听信，不让士行弟子携经回洛阳。士行十分痛心，乃求烧经为证。国王答应了。积薪点火后，士行立誓说：“若大法当流汉地，此经不焚。”将经书投入火中，奇迹出现了：火马上熄灭，佛经上一个字也没有被烧损。大众惊骇信服，纷纷叹奇：“神威！神威！”于阗国王于是允许不如檀把经典带回中土。西晋太康三年（282），《放光经》送达洛阳。这时离魏甘露五年已经整整二十三年了。最后，士行死在于阗。他在于阗求经的曲折危难，反映出当时西域大乘佛教和小乘佛教之间的争论以及大乘佛教终于占据上风的历史。

朱士行之后，东晋初有康法朗、于法兰。康法朗为中山人，少年出家。他看到佛经中佛陀在双树鹿苑的描写，感叹说：“吾已不值圣人，哪可不见圣处？”于是与同学四人，由张掖出发，西过流沙。途中，四个同学留在了真丹国，只有康法朗继续西行，在西域诸国研寻经论。后还中山，讲授门徒数百人（《高僧传》四）。康法朗见到什么圣迹，寻到何种经论，皆不得而知，但那种为理想而勇往直前的精神和毅力，完全能与朱士行相比。另有于法兰，高阳人，十五岁出家。听说江东剡县风景奇佳，便来到今浙江东部，居于石城山足。住了不久，感叹说：“大法虽兴，经典多阙，若一闻圆教，夕死可也！”于是远往西域求异闻。至交州遇疾，终于象林（《高僧传》卷四）。

东晋末年至刘宋初，西行求法掀起了一个高潮。仅据梁《高僧传》记载，就有法显、昙无竭、道泰、智严、宝云等相继远往西域。那些求法者坚持自己的信仰，以常人难及的坚韧、执著、勇气和毅力，西出阳关，一步一步跋涉在万里征途上。流沙、酷热、严寒、峻岭，像一把把悬在头上的死亡之剑，可是一切艰难困苦都无法屈服他们的意志。同伴倒下了，生者草草掩埋好死者尸体，又洒泪西行。佛陀像一盏普照十方的明灯，指引着他们在不辨南北的沙漠中艰难前行。他们终于见到了佛国的真经，目睹了佛陀的圣迹，亲炙了天竺高僧的义学。尔后，或者从海上，或者从陆路返回。饱尝海涛风波之苦，历尽流沙重岭之险，九死一生，得返故土，带回了珍贵的佛典，佛教因之大弘中土。历代西行求法者，体现出中华民族的勇敢坚毅和对理想执著追求的精神，他们是中华民族的骄傲和希望，留下了极其宝贵的历史遗产。

再说法净、法领等带着师父的重托，怀着对佛国的向往，西越流沙，远至天竺。十六年以后，东晋义熙四年戊申（408），法领等才返回内地，抵达后秦都长安。他们带回来的是从于阗国得到的《华严经》，共三万六千偈。又过了十年，即东晋义熙十四年，请天竺禅师佛陀跋陀罗译出。

法净、法领可能为姚兴挽留，以后又到了建康，未能回庐山。但慧远听到弟子得经以归的消息，必定会欣喜异常。在晋末宋初西行求法的高潮中，慧远是杰出的组织者之一。经律由此得以传译和不断完备，与他的重视很有关系。

（未完待续）

（上接19页）

故佛学家、国学大师汤用彤先生称谢灵运为南朝佛法隆盛时期元嘉之世的佛学“巨子”，当代著名历史学家、香港大学教授饶宗颐先生亦谓谢灵运是“第一个懂梵文的中国诗人”。

谢灵运如此奇才，从不随意推崇他人，但对于慧远大师肃然心服，遂请求加入“莲社”。但慧远大师阅人无数，虽然对于谢灵运的聪慧非凡欣赏有加，但终究感觉他过于“心杂”，难于超然物外，婉言拒绝了谢灵运的入社之请。也许是于此心存遗憾，后来慧远大师在庐山佛影台刻石《万佛影铭》时，还是命弟子远赴建康请谢灵运命笔制铭，才了却一桩心事。慧远大师卒，受“莲社”中人重托，谢灵运在沉重悲哀中写下了悼念碑文《庐山慧远法师诔（并序）》。其后17年，年仅49岁的谢灵运走向了绝境，僧俗两界于其未尽才华深表遗憾。谢灵运的命运当与他率性而为的个性和难于泯灭的政治欲望有关，也成为慧远大师当年所以拒其入社的一个注脚。

虽然陶渊明和谢灵运最终都未加入“莲社”归依净土，但他们与慧远大师及净土的非凡因缘却引导了一代文人参佛的风气，在佛教传播史上留下了浓重的一笔。对此，梁启超先生在《中国佛法兴衰沿革说略》中认为：“我国民根本思想，本酷信宇宙间有一种必然之大法则，则可以范围天地而不过，曲成万物而不遗，孔子之《易》，老子之五千言，无非欲发明此法则而已。魏晋间学者，亦欲向此方面以事追求，故所谓‘易老’之学，入此时代而忽大昌，王弼、何晏辈，其最著也。正在缥缈彷徨，若无归宿之时，而此智德巍巍之佛法，忽于此时输入，则群趋之，若水归壑，固其所也。”陶渊明和谢灵运正是追随这一“必然之大法则”的先行者。

陶渊明与谢灵运的净土缘

士、文人与僧：漫谈之二

文生居士

魏晋南北朝时期形成的佛教信仰高潮，在文化史上被称为影响中国千年的一次文化繁荣。在此背景下，出现了两个重要的文化现象：一个是新的社会阶层应运而生，即“文人”群体形成，被誉为“中国文人的黄金时代”（详见马怀良《魏晋文人演讲录》）；另一个是庐山东林寺高僧慧远开宗立派，创立了净土宗，被公认为佛教净宗十三祖之开山祖师。这两个文化现象先后产生于江南，交相辉映，对于当时和后世都产生着广泛和深远的影响。净土宗的创立，不仅成为佛教中国化的重要标志，也吸引了正在勃兴的文人阶层，从此肇始了文人与佛教的交集与因缘。

说到文人参佛，首推东晋陶渊明与晋宋谢灵运。众所周知，陶、谢二人在魏晋南北朝时期的文人中可谓各领风骚，在中国古代文学史上都占有极其重要的地位。如果说建安“邺下集团”为“文人阶层”诞生的标志，那么，陶、谢则远承以庄子为代表的楚国文化圈之“流风余韵”（参见拙作《慧远大师的情怀》），近接以曹氏父子为标杆的“建安七子”之“雅好慷慨”（见刘勰《文心雕龙·时序》），分别确立了一代田园诗风和山水诗情，以独树一帜的田园诗和山水诗塑造了新一代文人的风范。陶、谢二人的生活时代、文学创作先后与慧远大师庐山弘法、创立净土宗和翻译佛典等活动相交集。佛教信仰高潮的影响，使他们的参佛成为一种“必然之大法则”（梁启超语），也由此首开中国古代文人参佛的风气。

陶渊明出身于显赫氏族（他的曾祖父陶侃曾官至大司马），天性乐于栖隐，但其父早死，家中老母幼子，上无荫庇，下无支撑，迫于养家糊口，20岁时即开始游宦生涯。陶渊明只是当过几任小官，直到40岁（公元405年）时才当上了彭泽县令，但上任仅仅80天就辞官为民，归田耕耘，隐居创作。这时，在江州刺史桓伊的资助下，庐山东林寺刚刚建好，因佛教领袖慧远大师的声望成为江南佛教的中心，慕名来聆听慧远大师讲经的僧众四方云集。陶渊明也被慧远大师和东林寺所吸引，常常前来游观。期间，陶渊明以其田园诗篇和“内容充实，省净冲淡”的风格成为名闻东晋文化圈的诗界翘楚，也由此而得到慧远大师的钦佩。陶渊明和慧远大师过从甚密，慧远大师每每在庐山虎溪送别陶渊明时“相与大笑”，从而留下“虎溪三笑”的传说。公元403年，慧远大师及其弟子123人在阿弥陀佛像前建斋立誓，结“白莲社”。据说，陶渊明和他的好友刘遗民、周续之（同为文人，时人称他们为“浔阳三隐”）都参加了这个活动，刘还应邀为这次建斋立誓撰写了《发愿文》。但刘遗民和周续之成为“莲社”的重要成员，陶渊明却坚拒入社。

相传，慧远大师和刘、周二友曾经多次写信、写诗延请陶渊明入庐山同隐。陶生性好饮酒，提出如果能允许饮酒，可以考虑入社。饮酒本是佛门戒律，慧远大师不知此为陶的托辞，竟然答应了这一请求。可陶渊明如约而来，不仅不再与慧远大师“相与大笑”，却“攒眉而去”（详见《莲社高贤传》）。陶渊明拒绝加入“莲社”，让慧远大师颇为遗憾。陶渊明于佛教的因缘和喜好无可置疑，但同为“浔阳三隐”，为什么不与刘、周二友一道加入“莲社”呢？一向频繁交游于佛门的他就不怕给众友人留下“叶公好龙”的口舌吗？对此，人们从多种角度做出分析：一说陶渊明根本就不信佛教及其因果报应，故而不入社（见龚斌《慧远法师传》）；一说“酒在陶渊明手中是品味生活、享受人生、构建审美情趣的凭借”，怕入社限制豪饮之自由（见马怀良《魏晋文人演讲录》）；一说陶渊明一生多在病痛之中，临终时曾留下“寿涉百龄，身慕肥遁，从老得终，奚所复恋”（《自祭文》）之慨叹，因而他的归隐更加接近道家（见比尔·波特《禅的行囊》）。

也许在陶渊明看来，加入“莲社”虽然也属脱俗之举，自由自在种田、饮



酒、作诗才是自己所追求的生存方式。因为，社会的频仍战乱和个人的艰难生计在他思想中引发的冲突已经通过诗歌得以调和静穆，对于佛法的钟情和感悟只须像蜜蜂采蜜般吸收于诗和润泽于心。无须入社之劳，即可得学佛之利。事实上，陶渊明除始终徜徉游观于东林外，其诗篇中与佛法相契合的内容颇多可圈可点之处：如“人生似幻化，终当归空无”（《归园田居·其四》），不就说到了佛教之“空无”吗？如“衔戢知何谢，冥报以相贻”（《乞食》），说的不就是佛教之“因果报应”吗？如“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏”（《饮酒·其五》），不也与佛教的“澄圆妙明清净心”相契合吗？如“甚念伤吾生，正宜委运去。纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑”（《形影神》），其中所蕴藉的喜惧不惊未必不是佛教无分别心之般若智慧！如“时运，游暮春也。春服既成，景物斯和，偶景独游，欣慨交心”（《时运》序），其中所传达的由世事惆怅之感慨与人生彻悟之欣喜，也未必不是佛教顿悟的大乘精义！虽然陶渊明无意佛门，甚至连一篇专门的诗文可能也没有为慧远大师他们留下，但这并不妨碍他成为文人与净土佛教关系最为密切的代表人物。南朝文学批评家钟嵘在《诗品》中评价陶渊明为“古今隐逸诗人之宗”，除了其后半生的隐居创作外，与净土佛教的因缘也应该是一个重要因素。

与陶渊明拒绝加入“莲社”不同，谢灵运曾经强烈要求加入“莲社”，却被慧远大师所婉拒。谢灵运生活于晋宋易代前后，小陶渊明20岁，也是出身高门氏族，是“淝水之战”名将谢玄之孙。与陶渊明的生计窘迫不同，他5岁起就被送到钱塘道教杜治养育，15岁开始在家族内“文义赏会”，作“乌衣之游”（东晋时陈郡谢氏是一等士族，住在乌衣巷中，家中多文人，以家族为中心聚会谈咏），18岁时承袭了“康乐公”的爵位，“食邑三千户”（详见《宋

书·列传第二十七·谢灵运》）。谢灵运自年少时就聪敏好学，“文章之美，江左莫逮”。他负才傲物、逢运之穷，因此狂妄自大、不可一世竟成了伴随其一生的风格。为官路上5次出仕、两番贬职归隐的经历，也使他人生复杂、思想斑驳。正是这种人生状态和秉性风格，使得谢灵运山水诗作品不仅意蕴丰厚、错综难解，而且起落张扬、奇妙迭出，将此前诗坛上仅仅是作为点缀或背景的山水诗作为诗人抒情写意的最好载体。“乱流趋正绝，孤屿媚中川。云日相辉映，空水共澄鲜”（《登江中孤岛》），诗人笔下孤岛与川流、白云与阳光的神奇堪称前无古人，成为中国山水诗崛起的标志。

谢灵运笃信佛教，但直到27岁时才有机会入庐山拜见仰慕已久的慧远大师。慧远大师一向爱才，对于谢灵运自然十分欣赏。自见到慧远大师后，谢灵运更加热衷于佛教：与各处僧人交往达10余人之多，尤因净土信仰和顿悟学说与慧远大师、高僧道生交往密切；曾经自注《金刚般若经》，参与慧远大师主持的《大般涅槃经》翻译，编写了关于梵文准确读音的《十四音训叙》；创作了《无量寿佛颂》、《和范光禄祇洹像赞》、《维摩经十譬赞》、《昙隆法师诔》等赞颂悼念诗文；出资为东林寺凿流池三所，种植莲花。谢灵运不仅洞悉佛教经义，而且通达梵文读音。

（下转17页）

寻找文殊

发挥文殊文化的当代价值

上如下瑞法师



我们知道，文化的范畴非常广泛，项目极其繁多。从建筑、文学到绘画、音乐，无不凝聚着文化的缩影。佛教文化自东汉传入中国以后，汇入到中华文化源远流长的大海，成为了中华文化的主流之一。在科技发展日新月异的今天，如何灵活表现佛教文化的内涵，充分发挥佛教文化对于净化人心、和谐社会的特殊功用，这是摆在我们眼前的一个重要课题。

五台山位居中国佛教四大名山之首，是举世闻名的佛教圣地。作为五台山的出家人，我们有责任将五台山文殊菩萨的智慧——人类的大文明、大文化，以自身的言行传承下去，使文殊文化被全人类所接受，成为人类文明的精神家园。说到文殊文化，我们自然会联想到文殊菩萨的功德。文殊菩萨号称“菩萨之母、诸佛之师”，古来多为显密诸宗行人所敬仰和追寻。清凉国师、法聪律师、妙峰禅师、能海上师、通愿法师等五台山高僧，均曾为其所在社会的发展和进步做出不朽的贡献。时代发展到今天，探寻、继承与弘扬“文殊文化”，充分发挥“文殊文化”的当代价值，对于和谐社会来说无疑是一条可行性道路。

和谐社会，首在和谐人生；“文殊文化”的精髓在于文殊智慧。文殊智慧对于人生的意义不胜枚举，总的来说，不出引领众生获得妙智慧与妙吉祥。妙智慧，可以使众生了知世出、世间因果；妙吉祥，能够带给众生真实究竟的安乐。那么，如何才能得到妙智慧、妙吉祥呢？文殊菩萨在《华严经·净行品》

中告诉智首菩萨：

“善用其心，
则获一切胜妙功德。”

接着，又列举出一百四十一愿来说明随事发愿的方法，以此告诉世人：“念念上求佛道，心心下化众生。”这样，一切时处皆可收获妙智慧、妙吉祥。

为了引导人们善用自心，开发潜在的妙智慧、受用本有的妙吉祥，五台山普寿寺近年来积极尝试运用动漫、音乐等艺术形式以及微信、微博、网络等新媒体传播文殊文化。现将主要代表作品及其创作理念简述如下：

一、动画类

1.《寻找文殊》系列动漫：以

《清凉山志》中文殊菩萨垂迹世间的史实为核心素材，通过动画及漫画手法，将文殊菩萨的睿智、平等、仁义、谦下等美好品德呈现给世人，令其从中体悟为人处世的艺术与哲理，培养良好的生活习惯以及道德品行。

2.《修行就在生活中》系列动画：以善用其心为总导向，列举生活小事来以小见大。启发世人“一切往道上会”，所遇所行不忘发愿、利他及求证菩提，从而远离自私、狭隘与功利等不良心行，获得真正的智慧与吉祥。

3.《吉祥经》系列动画：将经中含摄的核心义理，如近贤远愚、尊敬有德、谦下恭敬、知足感恩等，设定为26个动画主题，再选取《佛本生

经》等典籍中的故事案例来服务主题、表现义理。同时将文殊菩萨心咒纳入脚本，充当穿越时空的桥梁，以此来隐喻获得智慧的妙路。

二. 音乐类

音乐是人们生活中不可或缺的心灵清新剂。近年来普寿寺多次应邀出席“五台山国际文化节”，并以梵音合唱的形式来展现出家僧团的清净庄严，令见闻者无不受到鼓舞、震撼、欢喜。普寿寺现已流通梵音专辑《妙吉祥》、《四季》以及朗诵视频《清凉风》等。

三. 其他类

为了使“文殊文化”更好地走近并服务于人们的学习、工作和生活，我们相继出版了《博客心语》、《每日一得》、《随缘开示》等系列丛书，并有三归、五戒、八关斋戒等戒学入门资料。在提高出家尼众文化素养方面，先后流通《四分律比丘尼戒相表记浅释》、《比丘尼作持启蒙》、《戒学常识》、《四分律比丘尼钞讲记》等配套光碟读物。

以上是对近年来普寿寺文化建设工作的简要总结。为了更好地发挥文殊文化的当代价值，展望未来，我们将从以下三方面开拓进取：

一、综合运用文化载体

统一各类系列丛书的封面及排版设计，使其外表更具可观性及艺术性；借助微信、微博等新媒体向世人深入浅出地传递“文殊文化”所蕴含的生活哲理；从直观性、方便性、价值性等层面全面优化网站平台；加强对僧团日常修学生活的视频记录等。

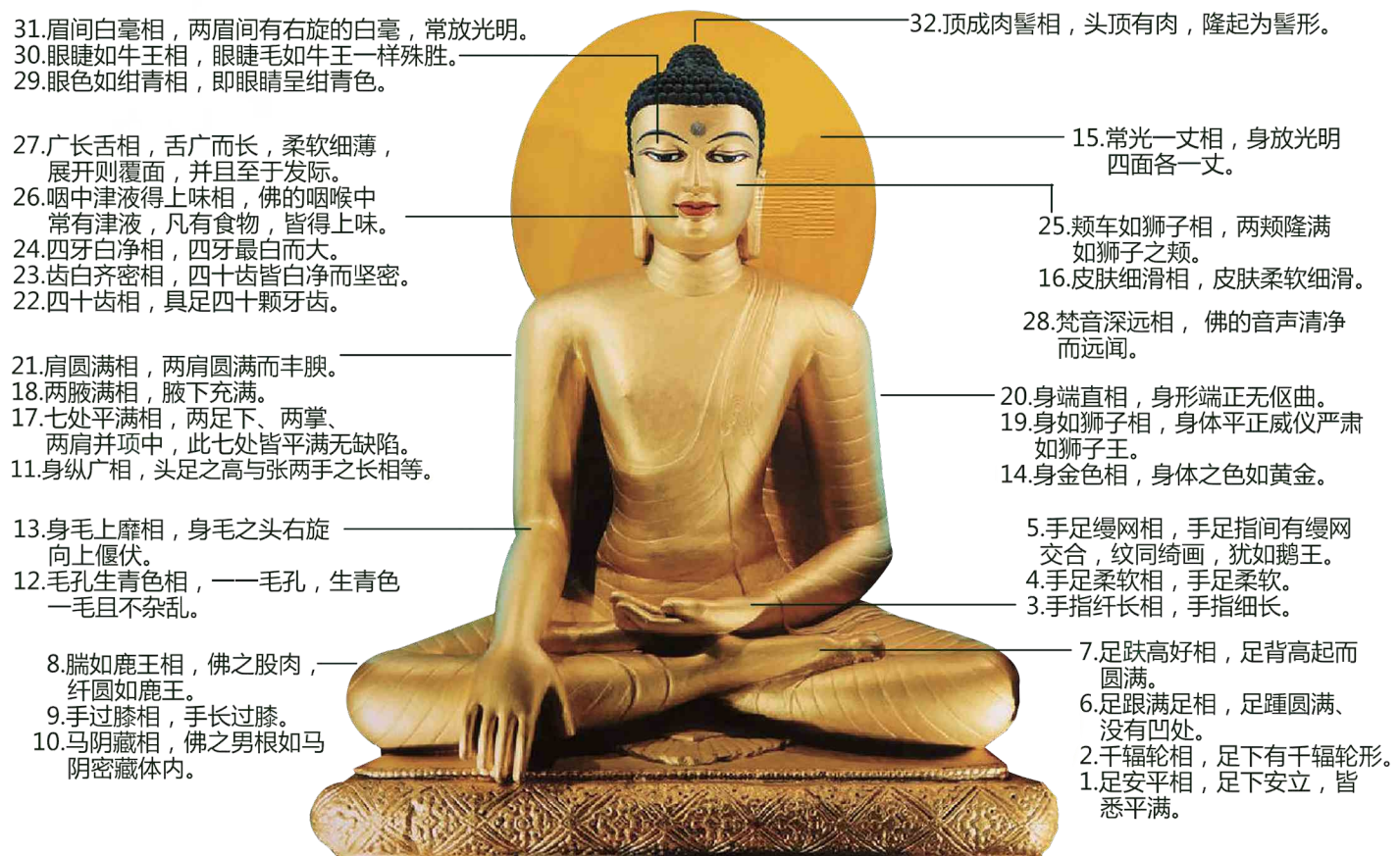
二、落实世界智慧日

每年农历的四月初四，是文殊菩萨的圣诞，举办“世界智慧日法会”以及“文殊文化研讨会”，深入挖掘“文殊文化”对于人生和当代社会的价值意义与功用。

三、发起制作《五台山大全》

《文殊经》云：“若人闻此五台山名，入五台山，踏五台山地，得五台山石，可以超四果圣人，接近无上菩提。”五台山的殊胜功德由此可见一斑。为了保护、整合、集录五台山文化，使更多的人认识到五台山这一大宝藏，也为了给后世留下珍贵的文化遗产，我们发起制作《五台山大全》。此书将从云海、花卉、古建、风光、文殊经典、文殊塑像等视角，收录整合五台山各类不共资源，为摄影学、植物学、医药学、建筑学、塑像学乃至佛学等研究领域提供全新素材。

寻找文殊，继承、弘扬文殊文化，是庄严人生、和谐社会不可或缺的途径。相信在三宝的加持下、党和政府的支持下以及佛教四众弟子的团结协作下，文殊文化定将为中华文化的繁荣发展注入新的血液和生机！



如何修得佛陀的三十二相(下)

文 / 释印云 制图 / 释妙智 绘图 / 释善来

(接上期)

十七、七处丰满相：又名七处满肩相、七处隆满相，指佛的两手、两足下、两肩、颈项这七处不会露骨，都是隆满、柔软之肉。此相表示一切众生得以灭罪生善的功德，是如来在往昔无量劫中作凡人时，常用清淨的美味佳肴、种种甘果、香美琼浆勤修布施，积集高广、不可称计，由于不惜舍出自己所爱之物施予众生而感得此妙相。

十八、两腋满相：又名腋下平满相、肩膊圆满相，即佛两腋下的骨肉圆满不虚。是佛给予众生医药、饭食又自能看病所感得的妙相。

十九、身如狮子相：又名上身相、上身如狮子相，指佛的上半身平正，行、住、坐、卧威容端严如狮子王。此相表示威容高贵、慈悲满足的功德，是佛于无量世界中勤修十善、未曾说两舌之语、教人善法、远离我慢而感得的妙相。

二十、身端直相：又名身广洪直相、大人直身相，即于一切人中，佛身最大而且平直。此妙相能令见闻的众生止苦、得正念、修十善行，因为佛在因地修行万种善法、布施医药、照看病人，持杀戒和盗戒、远离骄慢所感得。

二十一、肩圆满相：又名肩圆大相、两肩平整相，指佛的两肩圆满而丰

腴、殊胜微妙之相。此相表示灭惑、除业等无量功德，是如来过去作凡人时造佛像、修塔、施无畏、恒常利益众生、乐安乐住、信心持戒、多闻慧施所感得。

二十二、四十齿相：又名口四十齿相、具四十齿相，指佛具有四十颗牙齿，一一皆齐等、平满如白雪。此妙相表示制止众生的恶口业，灭无量罪、受无量乐的功德。是如来在往昔无量劫中恒修不两舌，由远离两舌、恶口、害心，修习平等慈悲，所以常出清淨妙香。下生人间得二大人相：一、具有四十颗牙齿；二、牙齿白淨、整齐、紧密。

二十三、齿白齐密相：又名

齿密齐平相、诸齿齐密相，指佛的四十颗牙齿都是不粗不细、白净而坚密，齿与齿之间密接不容一毫。此相表示能得清净和顺、同心眷属的功德。因用珍宝布施的缘故，得齿齐相；因经常称扬他人功德、和合诤讼的功德，成就齿密的妙相。

二十四、四牙白净相：又名牙白相、齿白如雪相，指佛除四十齿外，上下各有两颗牙齿，颜色鲜白光洁，锐利如锋，坚固如金刚。此妙相能摧破一切众生强盛、坚固的三毒，是佛在往昔作凡人时舍离恶活、正命自活，亦不行斗秤欺诳，不以威势横取人物，不行一切欺诳之法，常思惟善法、修习慈悲，因为身、口、意三业清净的缘故，而感得此妙相。

二十五、颊车如狮子相：又名颊车相、狮子颊相，即佛的两颊隆满如狮子颊，好似两个车轮一样。见此相的人，可以除灭一百劫的生死重罪，得以面见诸佛。是佛在过去世作凡人时恒修不绮语、按时而说善法才感得此妙相。

二十六、咽中津液得上味

相：又名得上味相、常得上味相，指佛的咽喉中常有津液，佛的口常得诸味中的最上味。此相表示佛的妙法能满足众生志愿的功德，是由于佛对待一切众生犹如一子，又以修行的众多善法回向菩提、成就无量功德而感得的妙相。

二十七、广长舌相：又名大舌相、舌软薄相，即佛的舌头广长、柔软、细薄，伸展开则可覆盖面容到达发际。观见此相的人，可以灭

除百亿八万四千劫生死之罪，而得值遇八十亿的诸佛、菩萨授记。此相是佛在往昔作凡人时远离口的四种过失，不说粗语、恒修善语、柔软之语，令其乐闻大慈悲语、不舍语、弘恩语，并发弘誓心，以大悲行回向法界。下生人间得两种大人相：一者，广长舌出能覆面；二者，梵音柔软如迦陵频伽声，令人乐闻。

二十八、梵音深远相：又名梵音相、声如梵王相，指佛的音声和雅、清静而远闻，梵音圆满如天鼓响、没有一处听闻不到，亦如迦陵频伽鸟的美音。听闻佛音的人，随其根器而得益生善，大小权实亦得断惑消疑。是由说实语、美语、软语，制守一切恶言所成就的妙相。

二十九、眼色如绀青相：又名目绀青色相、莲目相，指佛眼绀青，如青莲花。是佛于过去无量劫中作凡人时恒修善行，不以恶心张眼、低目弃视众生，不以欲心眈眈看之；于生生世世恒以慈心、慈眼及欢喜心直视众生。因为修慈心的缘故，常生天上，受天快乐；下生人间得两种大人相：一、目绀青色；二、目睫细软，卷起纤长，绀色光焰。

三十、眼睫如牛王相：又名眼如牛王相、牛王睫相，指佛的眼睛睫毛整齐而不杂乱，殊胜犹如牛王。此相是由至心求无上菩提：观一切众生如父母、以思一子之心怜愍爱护而感得。

三十一、眉间白毫相：又名白毫相、眉间毫相，即两眉之间有右旋的白毫，柔软如兜罗绵、光明鲜泽，长达一丈五尺，右旋而卷收，因其常放光明，所以称毫光、眉间光。因佛在往昔作凡人时赞叹他人所有功德，修不妄语、正心实语，也不绮语，发言柔软、随顺众生，见众生勤修戒、定、慧三学而称扬赞叹。以此因缘，常生天上，受天快乐；下生人间得二大人相：一、一一毛孔一毛生，其毛细软，皆起右旋，不受尘水；二、眉间白毫光明鲜泽，如兜罗绵。

三十二、顶成肉髻相：又名项上肉髻相、乌瑟膩沙相。即佛的头顶上有肉隆起如髻形，因为一切有情皆不能见故，又名不见顶相。是如来在过去世作凡人时，于身、口、意业布施、持戒，月修六斋，供养父母、沙门、婆罗门、亲友、眷属、耆旧宿德，不仅教人受持十善法，自己亦受持。下生人间得两种大人相：一、顶有肉髻；二、头发紺青。





菩萨身上的箭

文 / 上如瑞法师 图 / 释善来



在《清凉山（五台山）志》里说到：

唐朝雁门关，有位太守叫李靖，以前在京都的时候信佛，后来看到有些出家人做非法的事，就立志要毁灭佛法。后来他被派到雁门关做太守时，因为对佛法没有好感，凡是见到寺庙就毁坏！

有一回，李靖打猎路过一个水池，远远看到一位出家人和一个世间女子在洗澡。他当下大发雷霆，拉弓连射了两箭！水池里的两人中箭之后，赶快上岸跑远了……李靖想看一看这到底是哪儿的出家人？他就在后面追，追着、追着，不见了人影……李靖顺着俩人的踪影走到了一座小小的寺庙，庙门牌匾上写着“真容院”。进去一看文殊、普贤菩萨身上各中一箭，他拔下箭一看：正是自己的！他当下跪地求哀忏悔：“我是肉眼凡夫，不识真圣！”

这个故事告诉我们：有些菩萨是用“逆行”作为度生的事业。

文殊菩萨的故事——度化屠夫

文 / 清莲 图 / 释善来



有一次，文殊菩萨示现人身，路过一个屠夫家门，看见有好几个人正在试图擒住一头猪，准备将它宰杀了。那头猪四处狂奔，不容易被捆绑。文殊菩萨于是对屠夫们说：“何必用那么多人？我杀猪，一人就足够了。”屠夫听后，为了省人工钱，立即雇用了他，并让他第二天过来。

第二天，文殊菩萨仍然示现为昨天的人身，来到屠夫家。在杀猪前，文殊菩萨以人名来喊那头即将被杀的猪。这头猪立即就答应了，并且驯服地马上跑过来，傍在文殊菩萨身旁。屠夫很惊骇，说：“不杀这头猪。”又让文殊菩萨杀另一头猪。文殊菩萨又以另一人名来喊那头猪，谁知那头猪也驯服地跑了过来，傍在文殊菩萨身旁。屠夫又惊骇地说：“不杀这猪。”

原来，文殊菩萨先后所喊的名字，就是屠夫父母亲的名字，所以屠夫都不让杀。屠夫的父母生前也以杀猪为业，死后都变成了猪。屠夫于是改了行，再也不敢做杀生之事了。



四百九十九尊罗汉的故事

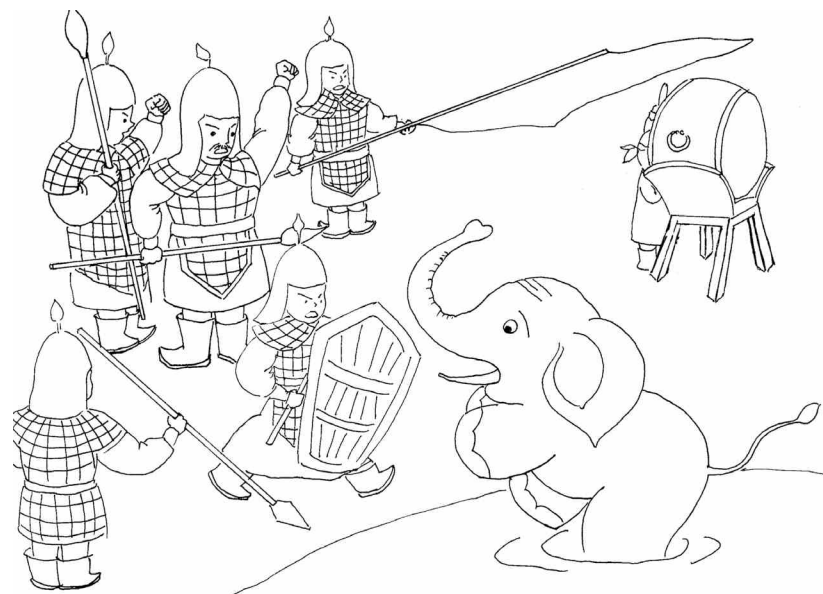
文 / 清凉使者 图 / 释传立

每一座名山大川都少不了许多美丽的传说故事，被世代流传。文殊菩萨所住的五台圣地也不例外。

作为五台山第一座寺庙的显通寺，几乎每一座殿堂都有一个故事。显通寺的来历也不凡，当时迦叶摩腾、竺法兰二位尊者，白马驮经来到中国，用天眼观见五台山是文殊菩萨常住的地方，他们一同来朝礼，发现菩萨顶非常像印度的灵鹫峰（佛讲《法华经》的地方），就回去禀报汉明帝在此建寺。皇帝亲自题名“大孚灵鹫寺”。“孚”是信的意思，始信之意。显通寺随朝代不同也有过不同的称谓：在唐宋时叫“大华严寺”；因寺内常大显灵异，在清康熙26年（公元1687年）改名为“显通寺”，一直沿用至今。显通寺从南到北，依次坐落着七座殿堂。今天我们讲一讲第四座——无量殿中的故事。“无量殿”取佛法无量之意，亦称“无梁殿”，因其建筑是砖垒而成。曾经有华严第四祖清凉国师在此著述《华严疏钞》。

话说在唐朝时，有出家人铸造了五百铁罗汉来供奉。大家知道，当时最先进的交通工具，超不出牛、马、骡。而各位尊者的体重也不轻，加上路途遥远、山路崎岖，运输有多困难可想而知。当行至一个地方时，实在走不动了。于是这位出家人说：“你们既然都是罗汉，也有神通，不用我们拉了，自己走吧！”话音一落，奇迹出现了：也许五百尊者也不忍心劳烦大众，悲心大发，一个个都走回了显通寺。而实际上回到寺庙的铁罗汉只有四百九十九尊，这是怎么回事呢？——噢！原来其中一位尊者走到一个村庄（据说在五台县境内），当时因为口渴，刚好见一位妇人在井边打水，尊者就向妇人讨水喝。这位妇人竟慧眼识珠，反问道：“你既然是铁的，还用得着喝水吗？”一句话把这位尊者给定住了，麻烦也来了，这位尊者动不了啦！从此，尊者就留了下来长住于此。人们为尊者盖庙，供奉在他们村子里。所以显通寺的罗汉是四百九十九尊，而不是五百，不信你去数一数。

师父讲故事



自救出污秽

图 / 释善来

《法句经》里有这样一个故事：佛在世的时候，频婆娑罗王有一只大象，它驰骋疆场，作战非常英勇！当这只大象老了的时候，有一次不小心陷到了泥沼里面。这种泥沼，越挣扎就陷得越深，从旁边也难以帮助它。鉴于这匹老象曾在战场上发挥作用，国王还是命令驯象师带领一些擂鼓的人和呐喊的士兵，一起到沼泽地旁边擂起战鼓，呐喊着“冲啊，冲啊”的口号。老象听到擂鼓和呐喊声，用尽全身力气一跃而出，得以摆脱沼泽的危险。

据《法句经要义》记载，由于这件事情，当时佛教导说：“勤奋不放逸，善护自心念，自救出污秽，如象出泥沼。”意思是用此事来警觉出家修道的人：要精进勤奋而不放逸，好好地看护自己的心念，出离障碍解脱烦恼的污秽，一定还在于自己本人，就像大象能够出于沼泽地一样！

这个故事告诉我们，外面的力量是需要的，但自己也必须具备积极向上争取、自身爆发的这种力量。有一个僧团，就是给我们一个良好的修道的外缘。拥有这样的外在条件，借助大众来帮助自己，但自己也必须努力！我们慢慢会体会到：进步在于不断地借助好的外缘来策励自己，激发自己对菩提事业的热情！

珍惜当下

佛在世的时候，有一位商人要到舍卫国去做买卖，带了很多商品。结果不巧，赶上了雨季，大河涨水，把他耽搁在河边。既然过不了河，他就到不了舍卫国。这位商人迫不得已，在河边一等就等了七天，雨终于停了，可以过河了。他想：“我带了这么多东西，虽然没赶上节日，但我还是要等把它卖完再走。如果卖不完，我就住下来。”就这样，商人天天在努力推销这些商品。

有一天，佛和阿难路过这里，佛告诉阿难说：“阿难，你看这个商人，他一心要把他的商品卖完，却不知道他自己的生命，这几天就要结束了！”人啊，总是会想：我明天要怎么样，未来要怎么样……实在很可怜，不知道当下用功修行办道、了生死。生命当中最重要的东西都不知道珍惜！佛告诉阿难：“你可以去方便地提示。”于是，阿难用佛法开导这位商人，让他知道生命在呼吸间，不要有明日复明日、久久未来的想法，要利用当下好好地了生脱死。这位商人在阿难的引导下放下一切，精进用功修行办道，直至证得三果。

这个故事告诉我们：人们常规划未来，但很少珍惜现在。所以佛总结说：“雨季我住此，冬旱亦住此，此为愚夫想，不自觉危险。”愚痴的人不能自我觉醒，不懂得珍惜当下的生命，而处处谋划于未来；修行人知道生命在呼吸间，最能修行的、最能让自已舍小乐而获得大乐的，就是“当下”。

师父永远 不会舍弃他

文 / 释义善 图 / 释善来

一个二十多岁的男孩子，很凶地来到普寿寺，要见师父，说是有问题要问，若回答不上来，就会把整个寺庙烧掉！

师父接见了，他对师父讲了自己的身世：他的亲生父亲是贪污犯，父母离异，母亲带他改嫁了。现在的父亲是一个家庭暴力者，在外面有很多怨家，连累他不免也受到伤害。接着，他把背心打开，给师父看他身上的疤痕，整个后背长长的一道。

他问师父：“师父，如果现在有一个杀人犯在您面前，您怎样处理这件事？”

师父说：“我作为师父，会给他讲佛法的道理，告诉他佛法的智慧。师父会支持他去自首，师父会帮助他，师父永远不会舍弃他！”

又聊了很久，男孩说：“师父，您的眼睛里没有任何贪婪。”

他临走时，对师父说了一句从未对任何人说过的话：“师父，我爱您！师父，我过两年或是三年后还会来见您，让您看到那个时候的我。”

事后，师父说：“我觉得我的力量太薄弱了，我真的很想跟踪他，但我没办法。我很感恩大众师父们的付出，因为我们的辛苦，可以挽救一条生命！”



科学证明： 坐禅确可养生益智

“坐禅”又称禅修、静坐、打坐，它是佛教中的一种基本修炼方式，最早由古人的散坐和跪坐演化发展而来。

我国传统的静坐养生功法，实际最早可追溯到五千年前的黄帝时代。据《庄子》一书记载，黄帝曾向名叫广成子的人询问学习长寿之道，广成子说：“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形。无劳汝静，乃可长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”以上这段精辟的论述，实则就是在静坐中的真实感受和长生之道。静坐既可养身延寿，又可开慧益智，故显教、密教及道家、儒家、瑜伽术对打坐都很重视。

《释禅波罗密》云：“若欲具足一切诸佛法藏，惟禅为最，如得珠宝，众宝皆获。”

《释禅波罗密次第法门》曰：“因息修禅，疾得禅定。”

美国哈佛大学教授和马里兰州大学哈里博士经五年研究后说：

“冥思静坐可对视力、血压、认识功能的激素水平提高大有好处，另可治疗许多不治之症和心脏病、关节炎等慢性病。”

美国耶鲁大学医学院外科医生

伯尼·塞格尔也认为：“沉思冥想是松弛思想的行动，可治视为绝症的艾滋病和癌症。”

荷兰科学家研究表明：打坐沉思者比其他人致病的可能性低50%，在感染威胁生命的重病方面低87%。另外，科学家还发现，静坐时大脑中出现的大量α波，可很明显的促进一种荷尔蒙激素的增长，从而会使血管扩大和血液畅通，会使人体机构组织细胞进行新陈代谢不可缺少的物质——三磷酸腺甙明显增高，会大大增加人体的免疫功能。

据《世界科技译报》报道：美国玛赫里希处置大学，自然医学和预防中心主任罗伯特·施奈德经多年研究后说：“超脱静坐似乎能够恢复身体的自我修复机制和自我平衡的机制，它对神经激素和部分神经系统都起作用，从而有助于缓解心脏病和其它一些疾病的症状……这种技术是一个自然轻松的过程，能使你达到舒适安静的机敏状态。”研究人员还说：“如每天静思两次、每次20分钟，这是预防和治疗心血管疾病的有效方法，并可用做传统心脏病治疗的辅助手段。”

美国伊利诺斯大学的科学家们对40名学生进行静坐生理实验观察表明：只要静坐5至10分钟，人的大脑耗氧量就会降低17%，而这个数值相当于深睡7个小时后的变化，同时发现受试者血液中被成为“疲劳素”的乳酸浓度，也在不同程度上有所下降。

小乘佛教讲：“久坐必有禅。”静坐不但可增长功力及养生疗疾，另外还可以开悟益智、顿悟宇宙人生大道。

据新科学家网站近期报道：美国肯塔基大学的科学家发现，如果你一夜没睡，但只要打坐40分钟就可弥补缺觉的不足。研究人员对10位一夜未睡的受试者分别让他们或打坐、或阅读、或聊天、或睡觉，40分钟后又对他们进行“心理动作警觉作业”测试，其实验结果令研究人员震惊。尽管所有的受试者都没有练过冥想打坐，但40分钟后他们马上就能有卓越的表演。而经40分钟小睡后的受试者，则需至少1个小时后才能从朦胧中清醒。而那些聊天的和阅读者，对恢复精力都没有丝毫的帮助，这说明冥想打坐对大脑确实有不可思议的帮助。

美国俄亥俄州的某空军基地实验室科研人员，从事大脑研究几十年后发现，人大脑的活动有几种不同的类型，既有8至13赫兹的α波、14至25赫兹的

β波、4至7赫兹的θ波、1至3赫兹的δ波。当我们大脑处于紧张、情绪激动或亢奋时，往往会出现β波；而当我们处于安静休息的清醒状态下时，在脑中会出现α波；而在极度疲劳或熟睡时，大脑中出现的是δ波；而成年人受到挫折、郁抑及精神病患者和少年儿童，一般大脑中出现的是θ波。

美国哈佛大学华莱士教授，在对修炼者做松静时的脑电波测试中发现：人体虚静时，头部前额区和中心区的α波强度会大幅度增加，频率由20赫兹以上减慢至8至9赫兹。原主要分部在大脑后枕部的α波节律逐渐向前额部位转移，其强度增高了425%至525%。而神经细胞的电活动高度有序化同时发生变动，其程度是不练功的4至5倍。

另外，科学家还发现，长期冥想打坐，可增加前额叶脑皮层和右前脑皮层的厚度，而这些区域是控制人注意力和感知能力的地方，许多科学家、作家、发明家等名人的前额叶脑皮层都厚，而且他们的脑电波大部分时间都处于α波频率，这说明坐禅确实能使大脑敏捷并容易产生灵感。



《大智度论》曰：“菩萨身虽远离众生心常不舍，静处求定获得实慧以度一切。”

《昭德新编》中云：“水静极形象明，心静极则智慧生。”

根据地球物理学家测定得知，空间电离层与地球共振的休曼波是8至14赫兹，而这个频率与人体打坐入静时的脑电波基本相近，故在物我两忘的空灵境界下打坐，会发生人天共振，证悟人生大道、宇宙真谛。

科学家经实验还证明：通过有序的训练，人体完全可以学会控制和调节自己的大脑电波，而当身体和精神完全处于放松状态时，其记忆力几乎是无穷无尽的，并发现这些人的记忆没有明显的饱和点。

发现超导节并获诺贝尔物理学奖的科学家约瑟夫·森曾说：“科学发展到今天，离开了冥思静坐的体验就很难走下去了。”许多科学家认为：超觉静思是大脑充分发挥机能最高技术，它能够巧妙地激发大脑左半球的力量去影响右半球，从而使右脑最大限度地发挥思维能力。

综上所述，禅修的作用不仅仅是强身健体、祛病延年、开慧益智，它还对探讨研究功法和人体生命科学的奥秘起着积极的作用，它甚至对科学技术的发展及揭开自然界之谜都有着深远的意义和作用。

资料来源《凤凰博客》



放生就是加速还债

广济佛堂

一、放生就是救命

放生，就是救那些被擒、被抓、将被宰杀、命在垂危的生命，而众生最宝贵的就是自己的生命，救他们的命，他们感激最深，所以功德至大！

二、放生就是还债

我们今生累劫以来所造的杀业早已无量无边，放生就是出钱、出力来救赎众生的性命，以偿还我们所积欠无数的杀债。

三、放生就是救急

放生与别的功德不一样，是救命在旦夕，随时将被宰杀的生命，是千钧一发，刻不容缓的行动！就好像是医院的急诊急救一般，一个刹那，一个行动，便可挽救成千上万无数的生命，所以功德至深！

四、放生就是慈悲

佛心就是大慈悲心，慈悲心是学佛的根本，而放生则是为了解除众生的苦难，起慈悲心予以救赎的一种行为。放生可以长养我们的慈悲心，

在放生的过程中，慈悲心获得最大的培养；常常放生，慈悲心常常滋长，与佛心更相契，与佛更容易感应道交，学佛道业更容易成就。

五、放生就是觉悟

任何一个众生的佛性与我相比毫无或缺、无二无别，因而每一个生命都是平等珍贵的。在放生中让我们觉悟到众生皆知贪生怕死，皆知趋吉避凶，皆有喜怒哀乐，与我相比，完全相同；众生更皆具备真如佛性，一旦业尽情空，未来皆能成佛，所以救一众生，如同救一佛子，更等于救一未来佛！

六、放生就是实践

与其空口说得万言，不如老实行得一字。学佛最重要的就是实践。在放生真实的行动中，真正去培养慈悲，真正去解救生命，真正去为众生皈依、念佛、忏悔、回向，真正去体会众生平等一如、皆具佛性、皆能成佛的道理，真正做到自利、利他，这样的修行才能真正得到利益。

七、放生就是积极

吃素与放生，是学佛人行持上最重要的两件事。但吃素只是止恶，是不再造杀业，不再积欠新的杀债；而放生却是扬善，是积极地救赎生命，偿还以前所欠的杀债。所以吃素和放生是一体的两面，须要相辅相成、同时并行，效果才会显著。

八、放生就是方便

我们当天放生，当天无数身陷牢笼的众生马上就获得了自由，当天无数濒临死亡的生命马上重拾了生机，无限的功德当天马上可以获得。并且不管一人多人，钱少钱多，任何时间，任何地点，只要发慈悲心，任何人都可以进行放生。放生不像建寺功德，不需要等待机缘，自己可以主动进行；不需要依赖别人，自己可以独立完成；千千万万人一生中做不到的功德，我们可以经由释放在短短的时间内独自一人完全成就，若更能以此广为提倡，功德更加不可思议，所以放生功德最为第一，非小善所能比！

九、放生就是改命

我们今生的命运遭遇是因为多生以来所造无数的善恶因缘所呈现的一个结果，造善因就得善果，造恶因就得恶果。但未来的命运却完全掌握在我们自己的手中，透过积福行善、诚心忏悔，我们的命运可以完全改变过来。而放生的功德最大，既直接又快速，改变命运的力量最为显著。

十、放生就是解冤

每一个众生在多生累劫以来，都曾经与我们结过冤仇；冤仇既结，定会怀恨在心，必当伺机报复。而放生正可以解冤释结、化敌为友，避免彼此的冤冤相报！

十一、放生就是消灾

不幸之所以发生，都是源于我们以前所结的冤业、所造的杀业而来。放生解救众生的命，免

除了众生的死难，也同时忏悔了我们的宿业，减轻了未来原本应该偿受的不幸，这是因果必然的道理。

十二、放生就是治病

其实疾病、绝症之所以发生，就是因为以前我们杀生所感召的杀业而来。既造杀因，必结恶果；既造杀业，必受杀报！解决之道就是放生，偿还了杀债，消除了疾病根本的杀因，病苦自然好转。

十三、放生就是救亲

每一个众生在无始的轮回中，都曾与我们互为父母、子女、手足、亲眷，只因彼此业缘不同，今朝我幸而为人，彼不幸沦为畜生，放生就是救拔我们累劫以来的亲友眷属，使其重拾生机、安享天年！

十四、放生就是延寿

每个人都希望长寿，放生救赎生命，延长了无数众生的生命，同时也必然延长了自己的寿命，这是因果必然不变的真理。

十五、放生就是福善

救人一命，胜造七级浮屠。而每一条生命都是平等珍贵的，所以救一众生，功德已无量无边，更何况救众多生命！放生就是积最大的福，放生就是行最大的善！积福行善，所有功德里，莫过放生！

十六、放生能助生西

放生，三施俱全——财布施，法布施，无畏布施，放生一举尽得！修行人以念佛为正行，以放生为助行；念佛为主，放生为从。如此修行，如顺风之帆、顺水之舟，用力少而成效多。以此无上殊胜的功德回向往生西方极乐世界，往生大业必能稳操胜券，高登西方九品莲台必是指日可待！

2015年1月9日—11日, 妙吉祥中心在五台山普寿寺举行了以“结缘五台山, 亲近善知识; 感悟文殊智, 领纳妙吉祥”为主题的第一次“吉祥之旅”活动, 上如下瑞师父上人与学员进行了座谈, 并作精彩开示。

吉祥之旅 是一次不共的修行

妙吉祥中心组织大家来五台山, 这是一次特别不共的修行。每个人在家里都可以念佛、可以诵经、可以拜佛, 但是来朝拜五台山, 就不是每个人都能来的, 这需要因缘。不管信不信佛, 只要来到五台山, 我们的身体, 一定不会去做无意义的事情, 更不要说去做不好的事情; 我们的语言, 在这样一个班里, 自然都是善的。当我们的行为和语言善起来、净起来的时候, 我们的心也就在净化了。一天半的时间虽然很短, 只要大家用心去体会, 这

种特别不共的修行的利益是非常大的。

有同学说希望得到加持。实际上, 你们来朝五台山、来拜佛, 不管你有没有佛教信仰, 都已经得到了加持。加持的意思, 就是给我们一个改变。通过这次吉祥之旅, 至少, 以前不知道的一些事情, 现在知道了; 我们看问题的角度, 可能出现一些改变。这就表明, 我们已经得到了加持。

每个人都生活在佛法当中

有的同学是第一次到庙里来, 想要了解佛法和人有什么关系。有一个故事: 在大海里, 生活着一条小鱼和它的妈妈。小鱼说: “妈妈呀, 我多么想看到大海!” 妈妈就告诉它说, “孩子, 你本来就生活在大海里呀!” 就像鱼本来就生活在大海里一样, 我们每个人本来也就生活在佛法当中; 又像妈妈不提示, 小鱼就不知道自己生活在大海里一样, 没有人提示, 我们也不知道自己其实就生活在佛法当中。

佛, 是觉悟者的意思; 佛法, 就是觉悟的方法。我们的行、住、坐、卧、吃、喝、拉、撒、睡, 哪一样离得开觉悟呢? 哪一样又不能让人觉悟呢? 我们每个人都从来没有离开过佛, 从来没有离开过佛法, 问题在于我们不知道有佛, 不知道有佛法。

吉祥不是求来的, 而是做出来的

你们学习了《吉祥经》, 《吉祥经》告诉我们要谦让、恭敬、知足、感恩、忍耐、顺从, 如果具备了这些心态, 在世间就会立于不败之地, 也就是“以此行持者, 无往而不胜, 一切处得福, 是为最吉祥。”处理家庭问题, 就要想到: “奉养父母亲, 爱护妻与子, 从业要无害, 是为最吉祥”; 处理工作问题, 就要想到: “多闻工艺精, 严持诸禁戒, 言谈悦人心, 是为最吉祥”。

佛法告诉我们, 一切吉祥, 都不是坐在那里求来的, 而是依于佛的教导, 通过脚踏实地的实践得来的。比如, 中国佛教的四大名山, 首先是五台山文殊菩萨, 告诉我们要智慧; 然后是峨眉山普贤菩萨, 告诉我们要去行持, 就像普贤菩萨的坐骑大象一样, 一步一个脚印, 脚踏实地去; 有了智慧和行持, 或者说理论和实际相结合之后, 我们就获得了极大的利益。然后, 就要学习普陀山观世音菩萨的慈悲, 播撒慈爱; 最后学九华山地藏菩萨的大愿, 救助天下苍生!

所以, 佛教中有最低的内容, 也有最高的内容, 最高的从来都没有离开最低的, 成佛就要从做人开始, 也就是说“仰止唯佛陀, 完成在人格。”

妙吉祥中心学修探索

学习小组学修规划

为了探索“三宗齐入”居士修学模式, 学法护法, 自利利他, 遵照上如下瑞师父上人的嘱托, 妙吉祥中心已于2015年9月启动居士学习小组工作。

学习小组的学习原则是: 由浅入深, 次第学习; 分级分类, 因材施教; 互教互学, 辗转增上; 不离世间, 真修实行。按照此原则, 确定的学习模式为: 共学、共读、共事。

共学, 是指学员一起共同学习“三宗齐入”的教理体系和行持方法。内容按照次第分为三级: 初级班: 在教理方面主要学习《吉祥经》、《无常经》、《八大人觉经》, 戒律方面主要学习居士行仪(《威仪门》), 净土方面把念佛作为定课。中级班: 在教理上主要学习《华严三品》、《贤首五教仪》, 戒律方面主要学习居士学处(《归戒导航》), 在净土方面主要学习《净土三经》。高级班: 在教理方面主要学习《华严疏钞》, 戒律方面主要学习《优婆塞戒经》、《南山律在家备览》, 净土方面主要学习《弥陀要解》及历代祖师念佛方法等。

共读, 是指多人共读一本书, 每人负责一部分内容, 分头阅读, 共同分享。读书范围首先是“三宗齐入”有关典籍, 进而是全部佛法典籍, 乃至中外文化重要典籍, 目的在于吸收、借鉴人类智慧, 提高利益众生能力。

共事, 是指共同承担护法利生事业, 在实践中运用、检验共学、共读的成果。

学习的组织方式为: 网络授课, 小组研讨, 护法共事, 考核评比。具体来说, 根据地域成立学习小组, 通过网络进行统一授课, 各地学习小组联系人负责组织实施; 组内成员在共学中进行面对面研讨, 不同学习小组之间通过网络进行交流分享; 对于日常学习表现优秀的同学优先安排上山承担护法任务。

通过对学习态度、学习能力、承担能力等全方位的考核, 对学员进行分级分类, 因材施教, 使不同背景、经历和特点的同学都能得到真实的收获和成长。

妙吉祥中心指导老师介绍华严、戒律、净土“三宗齐入”学修规划时, 分享了他对佛法所规划的人生目标及其实现路径的体会。

佛法帮我们规划的 最低人生目标: 下一生比这一生好 需要遵循 三世因果的路径



升官发财，功成名就，是我们普通人都懂得、都追求的人生目标；而佛法帮我们规划的人生最低目标，是要保证下一生比这一生好。在佛法看来，要做一个征服世界的伟人、要做世界首富、要得诺贝尔奖等等，这样高远的人生目标，都只不过是几十年就灰飞烟灭的事，当然远不过下一生；最高也不过是追求某一个时间段的世界第一，当然高不过一生更比一生好。

要实现下一生比这一生好，就要遵循三世因果的路径。

世界上的一切科学，都是在说明事物之间的因果关联性。如果否定因果联系，理性就无法存在。比如，从数学上看，1+1是因，2就是果；从经济学上看，供求关系是因，市场价格是果。科学对于事物之间因果关联性的探讨是以有时空为前提的，也就是说，只能研究一段时间之内、一定空间之内的因果关系。而佛法对因果律的描述比科学要更彻底、更广泛，是无限时空的，也就是一切时间、一切空间、一切人事物，都彼此产生因果作用。

对于生命现象，科学只能着眼于从生到死这几十年的时间，来寻找事物之间的因果关联性。佛法则认为，生命是无限的，生死是分段的，也就是说每个人都有无数次前生及后世。任何一个人的生命，都是在无限久远的时空中逐步累积而成的。比如，有的孩子出生在达官显贵之家，有的在贫民窟；有的孩子从小就非常聪明，有的一生下来就有智力障碍；有的孩子健康活泼，有的体弱多病……又如，人一生的功名利禄、成败荣辱，从科学来看，很大程度上这些都是偶然的，不容易找到其间的因果关联性；从佛法来

看，则认为没有偶然，都是多生以来逐步积累的结果，因果关联性是非常明确的。

我们通过学习，逐渐懂得了佛法关于因果律的智慧，了解了世界由因缘所生的真相，把握了善因遇缘感乐果、恶因遇缘感苦果的规律，就可以按照这些因果果的规律不断努力，持续积累，终有一天是可以做到求官得官、求财得财、求名得名、求健康得健康，当然实现的时间可能是在多生以后。从科学来看，这是不切实际的幻想；从佛法来看，只要遵循因果律一直坚持做下去，下一生就能够比这一生好，是可以做到的；反之，下一生就会比这一生坏。这个道理在佛法中，属于人天乘佛法。下一生比这一生好的人生目标，用术语来说，就叫做追求“增上生”。

佛法帮我们规划的中级人生目标： 跳出轮回证圣果，需要走破我执的路径



人往往是在没有官位、财富、名誉的时候，内心才特别渴求；等到真的得到了，就会知道，这些东西带来的快乐都是暂时的，到死亡来临的时候，也就越失落，越痛苦，越不自由，所有这些好东西都是要失去的。正如《无常经》所说：

“有三种法，于诸世间，是不可爱，是不光泽，是不可念，是不称意。何者为三？谓老、病、死。”

“生者皆归死，容颜尽变衰；强力病所侵，无能免斯者。”

“七宝镇随身，千子常围绕；如其寿命尽，须臾不暂停。”

佛告诉我们，要彻底摆脱这样一个追求（饥渴之苦）、得不到（求不得之苦）、得到（片刻之乐）、失去（永恒之痛）的因果轮回。超越轮回，跳出三界六道，我们的心就再也不会受这些欲望所累，就更加自由了。

要想出轮回，就要知道：谁在轮回？谁是因果报应的承受者？这就提出了“我执”的问题。轮回的载体、因果报应的承受者，并非实有，而是众生对于自我的一种执着而已。我们认为：“我”始终都是我。可是，“我”的身体一直处在生、老、病、死的变化之中，前一秒和后一秒的物质构成都不一样；“我”的心念瞬息万变，喜、怒、哀、乐，从来没有一个始终不变的念头存在。从身、心两方面看，我们都找不到那个始终如一的“我”在哪里。我们认为：“我”是自己的主宰。可是，“我”能够主宰得了自己的身体吗？该病就病，该死就死，“我”是无能为力的。“我”能够主宰得了自己的想法吗？别人打自己一耳光，自己还能够开怀大笑吗？对我们普通人来说，遇顺境则喜，遇逆境则忧，是必然的。连喜忧都决定不了，还能说“我”是自己的主宰吗？

因此，佛法说，通过破我执，可以证悟到并没有一个恒常的、唯一的、主宰性的“我”存在。既然“我”不存在，也就没有了轮回的载体，也就没有了因果报应的承受者，从而就能够出离轮回，证入涅槃圣果，实现佛法为我们规划的中级目标。

佛法帮我们规划的高级人生目标： 与一切生命共同拥有自由和快乐， 就要遵循破法执的路径

出离六道轮回，证入涅槃圣果，可否算是人生的终极自由呢？佛告诉我们：还不是。因为还有一些地方，我们感到怖畏、苦，不敢去；还有一些人，我们感到难过、不敢见。这能算是终极圆满的自由吗？能算是终极解决问题吗？还不能算。

因此，佛法在出轮回、证圣果之上，又帮我们规划出了更高级的人生目标：不但有能力离开轮回、不受轮回束缚，还要有能力自主地进入轮回、在轮回中自在游戏；不但自己能够解决问题，还要有能力帮助所有人解决问题。这种自由和快乐不局限于一个人，也不局限于一个特定的

地方，也不是指仅仅这一生，而是在一切时、一切处、与一切生命共同拥有的，这样才能获得终极圆满的自由和快乐。

如何实现呢？大乘佛法告诉我们：既然自己并非实有，我执可以破掉，那么别人，别的动物、植物、山河大地、日月星辰等，当然也不是实有的，也只是一种执取而已。这就是“诸识所缘，唯识所现”的道理，即凡是我们的意识所能够识知的，都是我们的意识本身所变现的。也就是说，中国人、外国人，阿猫、阿狗，桌椅、板凳，乃至地球、太阳系、银河系……直至无穷无尽的宇宙，都不是实有的，都是心的幻化显现。

既然一切外境都是自心的幻化显现，那六道轮回又有什么可怕呢，为什么不可以到六道轮回中，把家亲眷属，乃至一切生命全部救出来呢？因此，破掉法执，就能够心心念念、生生世世，帮助一切众生离苦得乐。终究有一天，我们会与一切生命共同拥有终极圆满的自由和快乐！



行走在佛土五台山

文 / 海峰

“旅行，如果想走得快，就一个人独行；如果想走得远，结伴而行。”这些年，离群索居、深居简出的我，早已习惯了一个人独来独往。一个人旅行，特别洒脱。一个脏兮兮的背包，一套秋衣，一个充电宝，一包压缩饼干，一桶巧克力和一千五百块钱，就是背包里的全部。这副装扮看起来不像是去旅游，倒像是逃难。

五台山，位于山西省忻州市五台县境内，中国四大佛教名山之首。距离省会太原230公里，与浙江普陀山、安徽九华山、四川峨眉山，共称为“中国四大佛教名山”。五台山与尼泊尔蓝毗尼园、印度鹿野苑、菩提伽耶、拘尸那迦并称为世界五大佛教圣地。在中国，有一个排序：金

五台，银普陀，铜峨嵋，铁九华。五台山在佛教界的地位可见一斑，这便是我策划已久、心驰神往准备探其神秘、领略其风采的原因。

每年夏天，有数不清的人专程来到这里体验徒步的乐趣。这里的草甸厚如海绵，被牛羊啃食过的青草几乎紧贴地面，无论怎么走，似乎到处都是路，露水也不至于打湿鞋面。山体浑圆，坡度平缓，远看一座座山峰呈现出自然平滑的曲线，大气厚重。相较于峨眉山蜿蜒曲折的石梯，在这儿徒步，貌似要轻松许多。蓝天、白云、牛羊、青草、山花……漫步于五台之巅，细软的草甸包裹着鞋底，如同行走在地毯上。山风徐来，清新的味道令人心旷神怡。夜幕降临，苍穹之下，矗立于浑圆大山，似乎可以伸手触摸天际，摘下满天星星，恍若置身天国，烦恼烟消云散，忘了今夕是何年。远方的牧羊人，或挥舞手中的赶羊杖，或撬起一坨泥土，打在草丛里，吓唬调皮离群的羊。羊群或躺、或卧、或走，在和风暖阳里，如朵朵白云慵懒漂浮于青草之上，与天上的白云相映成趣，乍一看，分不清到底哪里是天、哪里是地，哪里是羊、哪里是云。此情此景，脑海里浮现出王洛宾作词的那首哈萨克民歌《在那遥远的地方》。只是，在这片华北屋脊高山草甸之上，没有“粉红的笑脸”和“细细的皮鞭”轻轻抽打出的情与爱的浪漫；在这里，唯有佛教徒虔诚的双眼和富有探险激情的驴友坚毅的步伐。

“那座庙是在哪个台？看起来离这里好近。”站在东台望海峰眺望远山，我问身边的融觉居士。她说：“那是北台叶斗峰，顶上那座寺叫灵应寺，供奉的是无垢文殊。”“如果从这里走过去，一两个小时就到了吧？”我问。“一般来说，在佛教场所，我们都是顺时针绕行的，无论是绕塔还是绕山。朝五台山，一定是从南台起，南西中北东，顺时针朝拜五个台。这样做才如法、吉祥。你今天登的是东台，得下山去台怀镇，从那里出发，再南、西、中、北、东，走完一个闭合的圆圈，才算圆满。也就是说，你今天朝的这个东台，不算。”

台怀镇，在五台之内，如躺在群山的怀抱里，故名台怀。那里佛号声声，梵音不断、香火鼎盛，是五台山佛教活动的中心。散落在区域内的座座寺庙赫赫有名，历史积淀深厚，散发着独特的佛教文化魅力。101岁的梦参老和尚说，踏一次五台山，需要经历七世的修行。在台怀镇，一个人，无论贫富、高矮、胖瘦、美丑，都不会迎来被仰视或被鄙视的目光，每个在这里的人都倍受尊重。万物众生皆被呵护，远离宰割杀戮。在五台山，你不敢轻慢任何一个人，哪怕他是路边的乞丐，哪怕他衣衫褴褛，哪怕他丑陋得令人不敢直视。因为，或许他是一个德行圆满的苦行僧，或许他是未来的一尊佛。公路穿越台怀镇，公路的左侧是清水河，右侧是人行道，这条路就是朝台出发的地方。每天数不清的出家人、游客、驴友从台怀镇出发，或坐车，或步行，或跪拜向南

走，顺时针大朝台，试图找到信仰或征服头顶的那五座大山。

朝台的路上，一路都有普寿寺的比丘尼相伴。普寿寺位于台怀镇，创建于北宋。清光绪三十四年（即1908年）重建后，献于十三世达赖喇嘛，是五台山十大黄庙之一。1991年，如瑞、妙音两位法师在此创办中国五台山尼众佛学院，管理严格，如今在住持如瑞法师的带领下声名远播。朝台的比丘尼师父们，被分成徒步组、三步一拜组、十步一拜组来朝礼五台。她们中有些人，看起来岁数不大，像高中生，虽然剪掉了三千发丝，稚气的脸上依然透着孩子般的可爱。据她们介绍，按计划徒步组完成朝台需三天半，十步一拜组需10天，三步一拜组需12至15天。一位师父说，完成朝台回普寿寺后，她们要写心得体会和感悟，这让我想起了以前读书的日子。

三步一拜要12天到15天才能完成大朝台，这考验的不仅仅是体力和毅力，更考验你的心。我在黛螺顶体验过跪拜的滋味，短短1080级台阶，让我感慨万千。跪拜大朝台一定会经历彻骨的心灵洗礼，但我没有那么多时间去体验。只能选择徒步方案。我走完五台，整整用了两天时间。以驴友的标准来衡量，速度也算比较快的了，但我不是驴友。

五台山是驴友的天堂。驴友喜欢用“征服”来形容他们踩在脚下的每一座大山。我不是真正意义上的驴友，走在五台山里，我的内心充满的是敬仰而不是征服。这浑圆的大山，平滑的曲线，纵然摔倒也不会伤筋动骨的草甸，像母亲一样呵护着我们的每一寸肌肤不受伤害。无论走在哪个台顶，只要累了，随时可以躺下来，让身体和灵魂歇息。你以为，从东台到西台，走半天就能走到，但其实有些人走一天也到不了。行走在厚厚的草甸上，如同一只小蚂蚁走在人类的掌心里，而我们又何尝不是那只行走在文殊菩萨手掌里的小蚂蚁呢？所以，对于五台山，永远不敢枉谈征服，也永远不敢说把她踩在了脚下。



五台山是一座高地，值得每个人用心去丈量每一座山顶。

在北台，我认识了一个人，他的法名叫仁青，一件泥巴色的绒衣配一条暗红色的绒裤，走路有点跛。他和妈妈一路来朝台。他口中喊的妈妈，其实并不是她的亲妈妈。“妈妈”说，仁青从未学过任何佛法，也没读过经书，自性就会演说大乘佛法。“妈妈”是北京某电影制片厂的编剧，正准备筹拍《六祖慧能》，仁青将本色出演六祖慧能这个角色。北台满脸胡子、说话幽默的敲钟师父一眼认出了仁青，说几年前在五台山见过他。老师父叫来仁青合影，并让他说几句话，我也凑过去听。仁青双手合十说：

“每个人的心，
都是一朵莲花。
你的是，他的是，
我妈妈的也是，
我们所有人的都是。
佛不在庙堂之上，
在我们每个人的心中。”

（接上期）

太姬陵，这里不禁让我想起第十天所到之地——佛陀降凡处。随着导游来到一颗大树下，树下有一座小佛龛，里面有释迦如来从天宫下降的小像，简朴生动，就是世尊从三十三天回到人间的地点了。佛陀上忉利天为母说法后乘金色天梯降凡处，帝释天、大梵天陪伴左右；也是佛教第一尊佛像产生之地。同样是为纪念最爱的人，但是方式却迥然不同：前者虽然留下雄伟壮观的建筑，却是耗空国库，怨声载道，导致国家衰败；而佛陀留下《地藏经》，这本千古孝经，能令众生见闻获福，亡者超生，生者增福寿！前者只能成为悼念爱情的坟墓，而后者却是感念母恩的圣典！这就是物质与精神的不同，这就是众生与佛的不同之处！

——释仁隆

圣地的残基石块，铺就了通往真理的台阶，展现了不共的加持和神奇的境界，引领着我们走向解脱之道。只要我们能真正放下内在与外在的种种纠缠，真正的在佛陀愿海中消融自我，滴水归海，圣地将永远在我们心中，和我们永不分离，时空岂是障碍？行遍千山，终究要回归当下，朝礼内心的圣地，让生命得到改变，让灵性获得觉悟，悲智的光芒将流光溢彩！

——释行圣

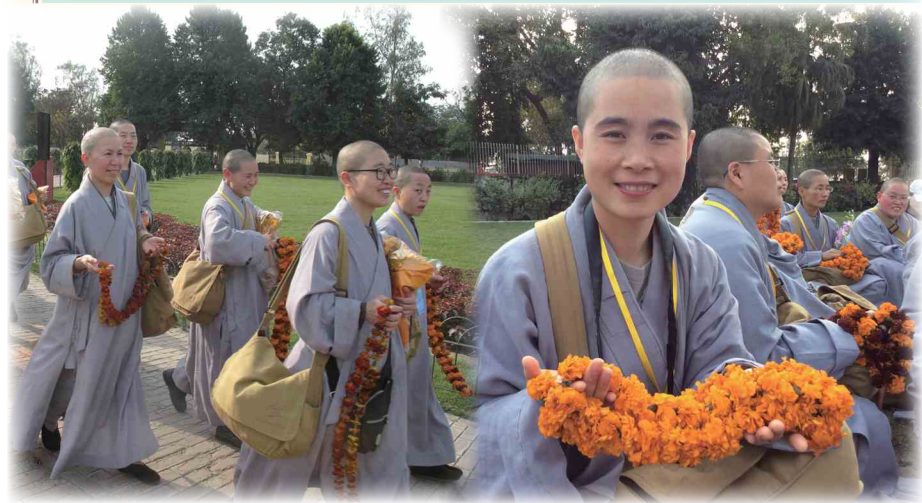
看过许多风景，听过许多故事，遇到许多人事，最特别的地方，



菩提之旅

五台山尼众佛学院2015年印度朝圣（五）

- 第一天：瓦拉纳西·鹿野苑·恒河
- 第二天：佛陀成道之地——菩提迦耶
- 第三天：苦行林·牧羊女献乳糜处
- 第四天：王舍城·灵鹫山·竹林精舍·那烂陀大学·玄奘大师纪念馆·七叶窟
- 第五天：佛最后夏安居处——毗舍离
- 第六天：佛陀涅槃之地——拘尸那罗城
- 第七天：佛陀出生地——尼泊尔蓝毗尼园
- 第八天：佛上升忉利天处：佛陀的故乡——迦毗罗卫国
- 第九天：祇树给孤独园
- 第十天：佛陀返回人间处——曲女城



依旧是不可思议的印度！只因为是佛陀出生、成道、讲法、涅槃的地方，时值今日，无论多么贫穷与脏乱，这儿仍然是朝圣者心灵的归宿、永远的净土。走过的路成为背后的风景，不能回头，亦不能停留，朝圣途中的虔诚礼拜、大众师父诵经共修、给佛陀换袈裟、那烂陀大学遗址……回眸处已绕指成香，生香处又有几许沉思、几许收获。

来到圣地追寻佛陀曾经走过的足迹，每天坐车几小时的我们都会觉得累，而佛陀在世时，佛陀和弟子们为了度化众生都是徒步而行，从一村到一村、一城到一城、一国到一国，其中的辛苦并不是我们所能堪忍和想象的。通过朝圣，增长了对佛陀的亲切感和敬仰之心。来到印度，我才慢慢体会到法显大师、玄奘大师等大德，西行求法时的不容易，他们先要学通五印度的语言，才能求到佛法。那时没有给他们配备翻译，没有导游，没有飞机，没有像我们今天所安排好的一切……他们付出生命来追寻佛法，这期间要具备愿心、毅力与精进，需要付出巨大的努力，经历无数的艰辛……只有你真正去了那儿，你才能真正去感受与体会到这些大德的风范，是多么的令人高山仰止！

虽然没有看到印度的钵，也没有打听到，但观望到印度的传统服饰时，就明白佛世时的衣，其实和老百姓的衣是一模一样的，只是颜色被染成了坏色，所以律中才有比丘被盗贼夺衣的情况；现在的中国，即使把袈裟放在屋外，估计也没人偷，因为没人会穿出家人的衣服，对盗贼来说也没有用。来到印度看到了娑罗树、菩提树……看到了印度的树，才真正相信比丘在树下住宿是可以实践的，因为这里很多的树，枝叶都很茂密，可以遮风蔽雨。目睹了农村的茅草房，就知道为什么阉陀比丘盖房子覆过三层时，房子就会塌掉了，因为房子简陋没有地基，所以伟大的佛陀才制了那条盖房子关于房顶覆几层的戒。经历了冬天的印度，就理解为何佛制比丘三衣就足够资身，因为印度地处热带……每一条戒都是那么合情合理，来到印度，增长了对戒律就在生活中的理解。走过那些佛陀曾经踏过的地方，你会更加相信佛陀来过人间，佛也是由凡夫修行而成正觉，从而更加坚定成佛的信愿。

这次朝圣是一场相见，也是一场离别；是一次梦醒，也是一场顿悟；更是一段回归自我的旅程。谁说朝圣途中遇到的那些人、事、物，不是佛陀和圣者的示现呢？印度人没有过多的欲望，所以也没有太多的烦恼。在途中遇到的乞丐脸上灿烂的笑容，告诉我们无论身处在怎样的环境，永远都要快乐的生活；那些自由自在躺在公园草地上晒太阳的人教给我们：即使什么都没有，也要自在的面对一切；高速公路上的汽车、超载的拖拉机、自行车、各种动物，教我们和万物都要和谐的相处……通过这次朝圣，我开始试着去学习印度人的自在，学着与自己、与外在和谐相处，学着去放下许多不必要的执着来进行成长。到印度朝圣，是为了培养我们的信心、慈悲心和彻底的出离心以及成就佛果的大愿！如果今生还能有缘去印度，希望能带去

更多的光明与慈悲、平和与吉祥，即使只是对乞丐微不足道的布施，那也是我佛陀最真诚的供养。感恩成就我们朝圣的所有因缘，如果朝圣之行有少许功德与法喜，供养上师三宝及一切众生；如果朝圣之行，身、口、意三业有做得不如法的地方，向十方诸佛深深忏悔。

——释普悦

佛陀圣地、恒河之水、那烂陀寺、泰姬陵……都是古老文明的参与者和见证人，让我深深体会到宗教的兴衰、政权的更替、民族的沉浮……把这一切放到悠久的历史长河中，每一个阶段就是长河中的一段激流、一个漩涡、一朵浪花……转瞬即逝、却奔流向前。消逝不应让人悲哀，而是通过这些令人更加了知无常，珍惜光阴。任重而道远，走好这条菩提路吧！

漫长的朝圣之旅结束了，虽然略感疲劳，但是抑制不住内心的法喜。深深感恩，倍加珍惜自己的生活和修学环境，应知“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我要摒弃贪婪、自私和永不知足，要实践自己在佛前许诺的誓言，并完成延续和弘扬佛法的历史使命。我们有幸亲临佛陀的故乡，朝觐过往圣哲的足迹，亦在这些追寻中令自己与圣哲们的足迹重叠。这是一种精神上的洗礼、心灵上的重生。对于圆满朝圣佛陀，体味佛陀正法和修行具有重要意义！

——释利心

二〇一五年朝拜五台随感

释隆赞



7月18日 发菩提愿 礼文殊尊

“踏上大智路，一心礼文殊，
一礼一智慧，无明自消除。
父右母则左，怨前恩亲后……”

平实真切的发展文，伴着热情洋溢的我们，开始了神圣的朝拜之旅。比光速还快的是心念，刹那刹那的心念琢磨不透。太阳不大，天气却异常闷热。汗水浸透衣衫，燥热紧逼心门。累了，想停下，甚至想回头。但是，扪心自问，我为何选择三步一拜地朝台呢？明确自己的心态，为了信仰而朝拜，为了虔诚而忏悔。脚下的路，多少高僧大德曾走过！头面接足，感受那份承载千年的加持，何其庆幸！

7月19日 万般成就 始于坚持

“这腿怎么这么僵呢？走起路来这么‘威仪’？咦！拜不下去了，太难受了。Oh！My Buddha！怎么办？！”有人说，“九五”后的我们是棉花，而我们的父辈是钢铁。我想也许因为曾经的我们过分安逸，没有时代的动荡不安，生来不愁衣食，一切都太顺利。而今朝拜五台，对我来讲就是一番锻炼——与意志的较量，与心力的比拼。总是说要去改变，改变就在当下。当下学会坚持，就是成就的开端。重整行囊，梳理情绪，轻松上阵。

7月20日 遥见南台 看到希望

这是第二天，腿痛依然。今天的目标是南台。告别了平坦的水泥路面，进入期盼已久的山路。这是梦想中的朝拜：没有人迹，只有蓝天绿草……

但是，想象太过美丽，然而梦想与现实总有一步之遥。骄阳似火般无情的烤灼，周围又没有树木遮荫。又热、又累、又痛，不知前方路有多远，只知道南台就在前方。是呀，生命不尽完美，总有支离破碎的情绪纷扰不已，但诚如师父所说：“心里有目标，就不会盲目！”明确目标，确定方向，以佛法为鞭策。遥见南台，看到希望。永远活在希望之中，永远离开消极低沉！

7月23日 风雨向西台

风雨中的朝拜，才是真正的朝拜，因为风雨中知道自己的虔诚有几分。不在温室中享受看似应得的一切，雨中朝拜，别有一番滋味在心头。泥泞的路面，时不时疾驰而过的车辆溅起朵朵水花。很意外！我竟然没有抱怨与烦躁，随着集体，三步一拜依旧欢喜。真是感恩三宝的加被！

雨停了，雾来了，弥漫在空中，伸手可见五指，却不见对面的人。即便如是，也努力地前进朝拜。有人说，这条路上有老虎，我内心又开始翻腾，期待老虎突然出现在我们面前，更幻想上演一出“道人伏虎”的精

彩剧目。不过，一路相安无事。风雨中，因佛菩萨的加持，大众集体互助的团队力量，让我有如此勇气与力量，并且法喜充满！

7月24日 中台文殊菩萨

到了中台，拜过文殊菩萨，便向说法台走去。一行四人谈笑风生，忽然我抬头见到云中显现文殊菩萨的样子，转瞬即逝。来不及分享这份喜悦，却解开我心中的疑惑——到过说法台，可以忏悔宿业，开始我不相信，可是看到刚刚的一幕，便彻底信服了。离开说法台，去绕千年迦叶佛舍利塔，感叹：

“何罪生末法，不睹金色身，
何幸访圣迹，愿垂赐加被。
此身修梵行，供养三宝尊，
安住金色界，究竟脱凡尘。”

7月25日 菩萨在身边

在路上遇到一位比丘尼师父，她带着一位居士，为我们送了好几天的斋饭。一开始，我以为她们是在饭店订的餐，后来才知道她们每天为我们送完饭，就去菜市场买第二天的菜。早晨三点多就起床为我们煮饭。米饭是用电饭锅一锅一锅焖的……与时间赛跑，生怕过午我们吃不到。有一次在西台，因为一些原因，她不得不跑到普寿寺开一张证明，才把斋饭给我们送来。今天，又在黑夜冒雨为我们送来几十副胶皮手套。

其实，我们在拜台，为我们付出的人太多了。有人在前面为我们带路，跑上跑下地探路；有一直随行护持我们的居士。拜台会累，但她们更辛苦，没有她们，我们也许会迷路，也许吃不到热饭，也许……一路上，一直期待见到文殊菩萨的真身，一直向外求。可是忽然发现：文殊菩萨就在自己身边，时刻护佑着我们，加被着我们。

7月26日 东台似画 善友如师

东台望海峰，最美莫过看日出，朝阳浮出云海，缓慢优雅。环顾四周，山与天相接，朦胧中透着一丝雾气，仿佛置身仙境，一切如诗如画。望江山秀美，叹自然奇观，愧己之狭隘；把眼界拓宽，心量自然开阔，遇事便不会那么鲁莽，不会留下过多悔恨。

听说阴天、乌云、有雾、下雨时，看不到智慧灯。也许年轻，总是热情洋溢；也许信仰，总是满怀期待，我们两个晚上在天王殿前拜灯。前方灯火通明，却非尘世之光。我们坚信智慧灯就在前方，可能心急，可能时间短，最后没有拜到智慧灯，便回到了休息处。我们依旧不死心，趴在窗前，称念圣号，仰望夜空，等待智慧灯。不知等了多久才睡着，朦胧中我

和她一同见到了智慧灯，那么清晰，那么自然，我以为真的看见了，却被闹铃惊醒，原来黄粱美梦而已。对人提及此事，人说：“虽然没见到，梦到了也是加持。心要与文殊菩萨的心相应，哪里都能见到！”是呀，无明烦恼遮蔽本性，随业造作，智慧光明无法开显，心与佛菩萨法相应。修行路上，还是要下苦功夫，真学实行。

7月27日 圆满归来

十天的拜台，就像昨天才开始，今天就圆满结束了。在路上，一位比丘师父给我们每人结缘了一尊文殊菩萨挂坠，这就像是圆满的结局。一路上没遇着圣影，没见着智慧灯，但是一路上又有谁不是文殊菩萨的化身？只是自己迷中不觉，或者是：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

“沾一沾五台山的土，生生世世不受苦！”沾遍了五台的土，但愿今后的修行如土一般，滋养一切，承载万物。

后记：

十天的拜台经历，感悟远不止此，但拙笔难以完整复录。只愿十天的点点滴滴，化作菩提点点，洒遍佛子心间，成为修行路上不朽的动力！

- 8月29日

“三加一”管理委员会知事选举在普寿寺法堂举行。
- 8月31日

普寿寺1991年级老同学聚会。
- 9月24日

普寿寺1994年级第三届老同学聚会。
- 9月27日

普寿寺中秋茶话会
- 10月5日

上如瑞院长师父（简称院长师父）与2014和2015年两届毕业生座谈。
- 10月6日

五台山尼众佛学院举行开学典礼。典礼结束后，院长师父为学生授书。



10月1日—10月7日

“静修斋戒”为主题的“第九届正信居士班”在普寿寺正式举办。来自全国各地诸多省份、各行各业的175名学员参加了培训，参加人数之多创开班以来历史新高。大家在文殊菩萨的召唤下，共聚清凉圣地，同沐佛光，共聆法音。



10月7日

《菩提愿》杂志首届编委会在普寿寺召开，会议决定明年改版及栏目策划等事宜。

10月31日（农历九月十九） 观音菩萨的出家日，普寿寺举办为期两天的“大悲报恩法会”。

- 10月28日

院长师父在大乘寺为大众开示，并视察工地。
- 10月31日

农历九月十九，大乘寺举办“大悲报恩法会”。
下午，院长师父为居士们授了三皈、五戒、在家菩萨戒。



- 10月21日

农历九月初九，居士们到广昭寺拜见上妙下德老和尚并聆听开示。
- 11月3日

农历十月初二，上妙下德老和尚带领四众弟子，在广昭寺共诵《药师经》，并举行放生法会。



- 10月21日

农历九月初九，又称重阳节，清泰园的师父们带领居士，慰问北湖村的村民。



- 10月30日

金秋十月，清泰园又一次迎来了丰收的喜悦。



《菩提愿》2016年改版及征稿启事

五台山尼众佛学院院刊《菩提愿》（原为普寿寺刊物）历经二十年风雨历程，从无到有，从小到大，以普寿寺“华严为宗、戒律为行、净土为归”三宗齐入的修学宗旨，引导大家深入了解、研习佛法，以众生喜闻乐见的形式传播丰富有趣的佛教经典和故事，成为众生共同学修佛法的重要平台。

根据普寿寺修学宗旨、“三加一”僧伽教育工程理念和五台山尼众佛学院办学方案，经本刊2015年10月7日首届编委会讨论，决定调整现有版面和栏目，希望将更有品质、更有特色的《菩提愿》奉献给读者。敬请广大读者踊跃投稿！改版后的《菩提愿》所设栏目与刊载内容如下：

华藏世界 保持原有栏目风格，突出普寿寺以“华严为宗”的特色。具体内容如下：1. 华严宗所依经论的研习、导读、导思；2. 华严宗所依经典《华严经》中开启大智慧的小故事导读；3. 受持《华严经》的感应故事；4. 华严宗历代祖师的嘉言懿行及修学方法。

戒海遨游 保持原有栏目风格，突出普寿寺以“戒律为行”的特色。具体内容如下：1. 居士在家律学和行仪方面等内容的导读、导思、导行；2. 律典中开启大智慧的小故事导读、导思、导行；3. 严持戒律乃至细小威仪的感人故事；4. 在家居士行仪释疑（即原有栏目《戒学问答》）；5. 律宗历代祖师严净毗尼的嘉言懿行。

回归净土 保持原有栏目风格，突出普寿寺以“净土为归”的特色。具体内容如下：1. 净土宗所依五经一论的研习、导读、导思；2. 净土宗实修法门的导读、导思、导行；3. 净土经典中令人生信、增信的感应故事；4. 净土宗历代祖师的嘉言懿行及念佛方法。

菩提点滴 本栏目下设两个子栏目：1. “普寿道风”，主要刊登普寿寺历史沿革与风物研究、历史人物回忆、僧团精神风貌以及学尼的学修感悟和出家因缘故事等文章；2. “广学多闻”，刊登传播佛法慈悲、智慧及世间优秀文化的文章。

菩提动态 本栏目是综合的时效性栏目。具体内容为：1. 及时报道五台山尼众佛学院和“三加一”所摄寺院——普寿寺、大乘寺、清泰园、戒坛苑、报恩精舍、华严寺等地的新闻动态；2. 深度报道教内新闻以及教内外共同关注的社会热门话题：（1）专题报道“‘三加一’僧伽教育工程”；（2）关于上如下瑞法师倡议的“如法开展汉传比丘尼二部僧传戒”、“世界智慧日”、“世界比丘尼联谊会”以及“僧伽养老”和“民众就地养老”等内容的深度报道和专题调研。

妙吉祥之音 本栏目是居士的学修园地，主要反映妙吉祥中心的学修探索。妙吉祥中心由传统文化爱好者发起成立，以提升生命价值、净化社会风气为己任，在上如下瑞师父上人的指导下，致力于“三宗齐入”的居士学修探索。

附：投稿注意事项

1. 文稿标题：一般不超过20个汉字（必要时加副标题，可以译成英文）。
2. 作者姓名、工作单位：题目下面均应写作者姓名，姓名下面写单位名称（一、二级单位）、所在城市（不是省会的城市前必须加省名）。
3. 通讯地址：文稿最后注明邮编、通讯地址、电子邮件和联系电话。
4. 正文文字：一般文稿不超过2000字，特约或专题文稿不超过5000字，正文用小4号宋体，通栏排版。

《菩提愿》编辑部
2015年12月8日

《吉祥经》

（隶书描写版）

如是我闻，一时，佛住舍卫国祇陀园给孤独精舍。时已深夜，有一天神殊胜光明，遍照园中，来至佛所，恭敬礼拜，站立一旁，以偈白佛言：

“众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请示最吉祥。”

世尊如是答言：

“勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥！

居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥！

多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥！

奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥！

布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥！

邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥！

恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥！

忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥！

自治净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥！

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥！

依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥！”



福慧实修的道友：

您可以沿着虚线小心剪下《吉祥经》文，通过描写《吉祥经》、传诵《吉祥经》，共同祈愿天下一切众生：日日是好日，天天妙吉祥！

《菩提愿》编辑部

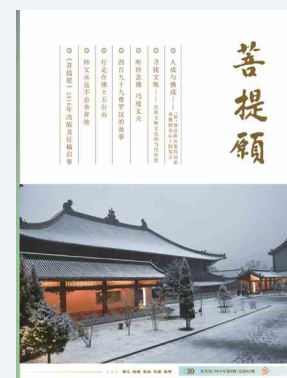
南无本师释迦牟尼佛



福慧实修的道友：

您可以沿着虚线小心剪下本师释迦牟尼佛的圣像，通过描画和供奉
释迦牟尼佛，共同祈愿天下一切众生：
日日是好日，天天妙吉祥！

《菩提愿》编辑部



主管寺院：五台山普寿寺

创刊人：上如下瑞院长

主办部门：《菩提愿》编辑部

总编辑：上如下瑞院长

特约编委：文生居士

文唤居士

责任编辑：释印云

释文慈

校对：五台山尼众佛学院学生会

技术支持：普寿寺电脑室

投稿邮箱：2710747300@qq.com

邮寄地址：山西省五台山普寿寺

《菩提愿》编辑部

邮编：035515

普寿寺官方网站：<http://www.pushousi.net/>

师父微博：<http://weibo.com/u/2203416793>

师父博客：<http://amtfxx.blog.163.com/>

榆次菩提爱心协会：

地址：山西省晋中市榆次区俞家街菩提爱心协会

邮编：030600

邮箱：pushousi@126.com

用户名：榆次菩提爱心协会

账号：0508012209200040157

开户行：中国工商银行晋中市分行迎宾支行

汇款查询：13753406412

圣洁的心

就是我归宿的圣地

上如下瑞院长

从我记事

美好在我的心里满满的

不管今天多么糟糕

总还有希望的明日

过了昨天

糟糕的事也变成了成长的记忆

没有时间沮丧

没有时间叹气

努力过好每一天

每一天做最好的自己

出家无家

知道自己不是为了自己

生命在呼吸间

呼吸间的生命要好好珍惜

传播智慧和慈悲

圣洁的心就是我归宿的圣地