

菩提願



[2019]

春季刊 / 第一期 / 总第 82 期



大事记

2019年2月4日（农历腊月三十），院长师父与学僧、众居士除夕夜传灯，并叩响新年祈福的吉祥钟（图组三）。乙亥猪年的正月初一，上午，大众师父齐聚忆恩堂礼祖（图组二）；随后，院长师父在法堂带领大众拜《心经》；午斋后，师父们又背起行囊，进行每年初一的定课——朝拜小五台黛螺顶的五方文殊菩萨（图一和图组四）。



图一



图组二



图组三



图组四

卷首语

皈依三宝 开发正能量



文图 / 上如下瑞 院长

皈依和不皈依确实有区别，因为皈依了以后就是正式的三宝弟子。

如果不皈依，尽管你说我很愿意学佛，读佛书等等，但你还不算是三宝的弟子。皈依，看上去只是一个形式，但是通过形式它能引发我们从内心里发愿，愿意来皈依三宝，因此皈依和不皈依是有差别的。没有一个人说我对佛法特别有信心，但我就不皈依，这表明你还是不愿意做佛的弟子。

大家都说皈依能找到一个心灵的依怙，实际这个没错，因为皈依就是归投依赖的意思。我们在世间无论想归投依赖于何人，大家都知道这个世间实际是无常的：从物质世界来讲，有成、住、坏、空；从人来讲，有生、老、病、死，亲戚朋友乃至感情等等实际都是无常的，没有不变的，因此谁也不能做我们真正的皈依处所，不能永远来帮助我们。

皈依，就是要找到心灵的依怙，让我们的内心永远住上佛法给予我们的智慧，让我们的内心变得有主心骨，这样内心的力量就会越来越强！我们常常说要开发正能量，怎么样去开发？当我们真正地皈依三宝以后，懂得用佛法来转我们现实生活当中的烦恼，那我们内在的力量就会越来越大，我们的正能量才可以慢慢地开发，我们才能谈得上真正地帮助别人。



创刊人：上如下瑞院长

主办部门：《菩提愿》编辑部

特约编委：文生居士

文唤居士

文字编辑：释印雲

美术编辑：释印雲 释如正

排版：释印云 释实初

文字录入：释如正

本期校对：释体喜 释实初

释妙殊 释正惟

释印聪 释德吉

投稿邮箱：3255166729@qq.com

投稿查询：18235069811（短信）

投稿地址：山西省忻州市五台山

普寿寺《菩提愿》编辑部

邮编：035515

印制刊行：榆次菩提爱心协会

发行咨询：15835438543（短信）

地址：山西晋中市榆次区府兴路 505 号

菩提爱心协会

邮编：030600

印刷单位：山西尚美印刷有限公司

地址：山西省太原市鼎太风华

目 录

华藏世界

- 《净行品》偈释（廿八） 上如下瑞院长 01
- 善财童子五十三参的故事：
第二十参 遍行外道 真思居士 02
- 华严初祖马鸣菩萨（七）
- 两国相战比丘抵亿金 大王重罪轻报道良津 释正惟 05
- 常随佛学——身边刺血写经的人和事 释法源 07

戒海遨游

- 《威仪门》讲记：乞食第十九（之二） 上如下瑞院长 09
- 戒学问答（二十三） 普寿寺教研组 11
- 见月律师：迦叶尊者之化身 南山道宣之再世 释体喜 13
- 我持淫戒的亲身经历与感受 邓炎佳臣 15
- 南山律宗：绕佛塔时应注意这五点 弘一大师 18

回归净土

- 彻悟大师念佛偈略讲（二十一） 上如下瑞院长 19
- 莲宗六祖永明延寿大师（之五）：
千古修行人的典范——日课百八佛事（中） 【宋】释文冲 20
- 我好友意外怀孕后的奇巧事 清颜居士 23
- 念佛八哥 棺土生莲 【清】彭希涑 25

普寿道风

- 春的追思 上如下瑞院长 27
- 略述亲闻慈舟大师数事 忏云老法师 28
- 普寿寺过年小记 释悟育 29
- 修 释善来 30
- 实修体验心得分享 释恒悟 31
- 僧海常汇菩提水——致“三加一”本二学长 释印专 32
- 普开莲花利众方 明觉居士 33
- 出家因缘 释果愿 36

广学多闻

- 如瑞法师讲故事：天眼第一的阿那律尊者 上如下瑞院长 37
- 趣味故事二则 释悟育 38
- 既在中国，岂能不识五台山（十七） 释印雲 39
- 惠能大师的净土思想——学习《六祖坛经》有感 刘先和 41
- 说说法器那些事 释修观等 43
- 劝一人吃素，等于救了一千七百条生命 释道根 44

妙吉祥之音

- 《吉祥经》浅释（十之上） 上如下瑞院长 45

居士园地

- 复怀辛居士书 祥云居士 47
- 轮回里，终于遇见您 晓野居士 48
- 一字一世界 一笔一乾坤 王磊 49
- 学佛最大的妙处：
法喜充满，堪比美容 白玉居士 51
- 你扔掉的塑料
——是怎么被你一口一口吃回来的 淑 娴等 53

菩提动态

世界智慧日·智慧与生活

- 以佛法反转“佛系”生活
——当代青年人生非典型性面向的解脱之道 隼庐主人 55

“三加一”大事记

- 普寿寺·大乘寺·菩提爱心协会·清泰园 57

封面封底

- 国旗升在清凉山 释传立



普寿寺“三加一”

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://amtfxg.blog.163.com/>



普寿寺“三加一”·微信二维码



如瑞法师法语·微信二维码



本期功德主

汪氏整合营销传播集团



《净行品》偈释（廿八）

文 / 如下瑞 院长 图 / 释传立（普寿寺）

若敷床座，当愿众生，
开敷善法，见真实相。

在敷设修禅的禅座时，菩萨内心就发愿：“希望所有的众生都能‘开敷善法’，增长善根，灭恶生善；令诸善法，如莲华开敷——以慈悲为根，方便作茎，智慧为花蕊，戒品为香洁。最终，得以‘见真实相’，即能如实观见诸法的本性，知一切法不生不灭、不来不去的实相。既见实相，便能乘性起修，不仅知此身虚妄，不执着色身；而且更能借助它，来对治无始劫来的无明习气、烦恼，放下执着。”

例如：困难，是因缘所生法，有生就有灭，又何必苦恼呢？怨天尤人，逃避现实，推卸责任等，都没有必要。当我们用智慧去观照时，自然不会再被眼前的假相所束缚。随着时间的迁移，一切都会过去的。因此，我们能善用其心，始终保持积极向上的心境，就不被苦困，不随境转！

又如：人终究要死，生死是必然的，我们所造的善恶业和所受的苦乐报也是如影随形的。因此，有本事，我们修预知时至，带业往生。会说，不如会做；而会做，又不如生死自在！依于诸法真实相，我们自然就能放下执着。

南无阿弥陀佛！

善财童子按照不动优婆夷的指点，继续南行寻访她所推介的“遍行外道”。

经过了几个国家和大大小小的城市乡村，一路风餐露宿，终于在一天黄昏到达了都萨罗城。此时天色已昏暗，但善财童子寻访善知识的心愿极为殷切，所以他并未稍作歇息，就在城中各处旅店客栈、邻里宅院乃至四方道路及城墙边细心寻访起来。

在这座都萨罗城的东面有座山，名叫善德。善财童子在城中寻访到半夜时，突然望见善德山山顶的草木被灿烂的光明所照耀着，巍巍熠熠如太阳从山顶初升时一般。他见此异象，非常欢喜，心中思惟：“有异象处，必有奇人！我必定在此处能见到我想寻访的大德善知识！”于是他马上出城，登向善德山顶。

果然，还未到山顶时，他就远远地看到一位修行人正在山上平坦的地方慢慢经行。等到走近细看，这位修行人身相庄严圆满，为瑞气祥光所罩，威严肃穆之气象连大梵天王都不能及，更有上万修行人恭敬地围绕在他周围。善财童子心中更加笃定：“此人必是遍行尊者！”他连忙趋步上前，以头面顶礼这位修行人的双足，又右绕无量周，然后才合掌上前，恭敬地问道：“圣人啊！我虽已发起无上菩提道心，但我仍在寻访善知识以开解心中的疑惑：作为一位菩萨，应该如何学习菩萨行？又如何修菩萨道呢？我听闻您善于教诲众生，愿您能为我详细解说！”

遍行尊者看着眼前这位风尘仆仆、眼神坚毅年青人，肃穆的脸庞浮现出慈祥的笑容，说道：“赞叹你啊，善男子！你因菩提心摄持，能不畏劳苦，虔诚恭敬地来求取善法，我非常欢喜，当然也很乐意来回答你的问题！你远道而来，一定累了。来来来，我们先坐下来。”说着，遍行尊者径自走向一棵大树，在树下的一块平坦山石上结跏而坐。善财童子和其他修行人也都随之各自安坐，一齐以渴仰的目光望向尊者，安静地等待尊者说法。

尊者环顾大众后，面向善财童子，缓缓启言：“善男子，我已证得至一切处菩萨行法门，成就了普观世间三昧和无依无作神通力以及普门般若波罗蜜。善男子啊，在这世间，诸如天、龙、夜叉、乾闥婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩睺罗伽、地狱、畜生、阎罗王界、人、非人……一切众生，他们沉沦于生死轮回，生长环境、

文 / 真思居士（湖北武汉）
图 / 释传立（普寿寺）

第二十参 遍行外道

善财童子五十三参的故事：

族群种类、形态相貌、行持作为都迥然不同：他们有的执取于种种外道偏邪知见，有的信受二乘声闻缘觉之法，有的信受好乐大乘菩萨之道。就是在这样的一切众生之中，我都能观察他们的根机，随顺他们的因缘，普遍地示现于他们面前，以种种善巧方便、种种智慧法门施以度化，令他们各自都能得到利益。”

善财童子欢喜而起，稽首再拜，合掌追问道：“圣人啊！您所证的功德智慧真是不可思议！您能具体说说您是如何行持的吗？”

尊者微笑着示意善财童子坐下来，继续说道：“比如：有时，我为他们教授世间的种种技艺，引导他们最终成就一切巧术陀罗尼智的出世果报；有时，我为他们演说四摄方便法或者各种波罗蜜法门，令他们趣向成就具足一切智的圆满之道；有时，我向他们称扬赞叹大菩提心和种种菩萨行的殊胜功德，令他们不退失无上菩提道心，最终能够圆满严净佛国、度化众生的菩提愿力；有时，我为他们殷切讲说造恶业感召地狱果报之类的因缘法理，令他们对恶法生起真切的厌离之心；有时，我为他们宣说供养诸佛及种植诸善根一定能够获得一切智的果报，令他们发起欢喜的求道之心；有时，我为他们赞叹宣说诸佛一切不可思议胜妙功德，令他们好乐欣求佛身庄严、不坏、自在等功德果报而求取如来无能映蔽大威德体的圆满道果！”

善财童子和其他修行人听到此处，神色都不由得更加恭敬肃穆，或隐或扬的赞叹之声也是四处起伏。突然，善财童子想到一个问题，于是又起身作礼，合掌问道：“圣人啊！依您所说，您明明是发菩提心行菩萨道，为何却被他人称作‘遍行外道’呢？”其他修行人一听，有的若有所思，有的开始窃窃私语，更多的人疑惑地望向尊者，等待尊者的回答。

尊者微微颌首，声音依然不疾不徐：“在这都萨罗城中，不管是居聚于何处，不管是何族群种类，不管是男众还是女众，我在这些千差万别的众生中间，都能够以种种善巧方便之法，示现成和他们同一种形貌，随顺他们的因缘和需求，来为他们说不同的法。我曾经为了度化婆罗门而化现成婆罗门长老，我也曾经为了度化官吏而化现成王公贵族，为了度化世间好色之人而化现成绝色妓女，为了度化悭贪之人化现成路边的乞丐……这些众生其实都不知道我是什么人、从何处来到此地，他们都对我的来历一无所知。我之所以这样做，唯一的目的是要让听闻到我说法的众生，最终都能够如理如法地修行佛法，趣向菩提道。善男子啊！我不仅仅是在这座城中如此利益众生，乃至于是阎浮提的一切城镇乡村，凡是有人众居住

聚集的处所，我都是这样去利益众生的！”

尊者停顿了一下，继续说道：“善男子啊！你可知道我们南阎浮提内有九十六种外道，他们各自都因为有一套坚固的偏邪知见而生出种种颠倒执着，很难接受佛法的教化。为了度化这些外道，我化身在他们中间，成为他们中的一员，然后观察机缘，在最合宜的时候去接近他们，引导他们，以种种方便法加以调伏，令他们舍弃远离一切邪知邪见，对佛法生起正信正见。不仅仅在南阎浮提，其余四天下我也是这样去做；不仅仅是四天下，三千大千世界我也是这样去做；不仅仅是三千大千世界，乃至于是十方无量世界，面对如海一样无量无边的众生，我都是这样去做的！我化现于无量世界，随应无量众生心中的



好乐希求，以种种方便、种种法门，示现种种色身，以种种语言和音声为他们说法，令他们得到大利益！”

“应化十方，遍一切处，行菩萨道，此为‘遍行’；随顺机缘，现外道相，密施内教，此为‘外道’！啊呀！真是不可思议的大菩萨啊！”善财童子低头暗自思忖，内心生起极大的震动。

只听得尊者继续说道：“善男子啊！这就是我所证知的至一切处菩萨行法门。像那些大菩萨们，他们的身体和众生的数目一样无量，形貌也和众生一样没有差别。他们能以这样的变化身，普遍地进入一切众生种类中，在一切处所示现受生。他们以大平等心普遍地示现在一切众生的面前，清净的光明遍照世间。他们以无碍的大愿，愿住于一切劫，用像帝释天宫前珠光互摄的帝网珠一样的无等行门，精勤而不知疲厌地利益一切众生。他们恒常与众生共同居住一处，却没有一点世法的染污执着。他们了达过去、现在、未来三世一切平等无碍无别的真相，以无我的智慧光芒周遍照耀一切世间，从同体大悲之本源心体中流出种种观察逗教之妙用。而我又怎能知道和说尽他们的功德胜行呢？”

善财童子听到此处，内心的震撼、激动和欢喜之情已无法



言说。他抬起头来，目光炯炯地望向尊者，恰见尊者睿智深邃如大海一般的双眸也正望着他。“善男子！善德山的南方，有一个国土，名字叫广大。国中有一位鬻香长者，名叫优钵罗华。你可以到他那儿去继续求解你的疑惑——‘菩萨如何学菩萨行、如何修菩萨道？’”

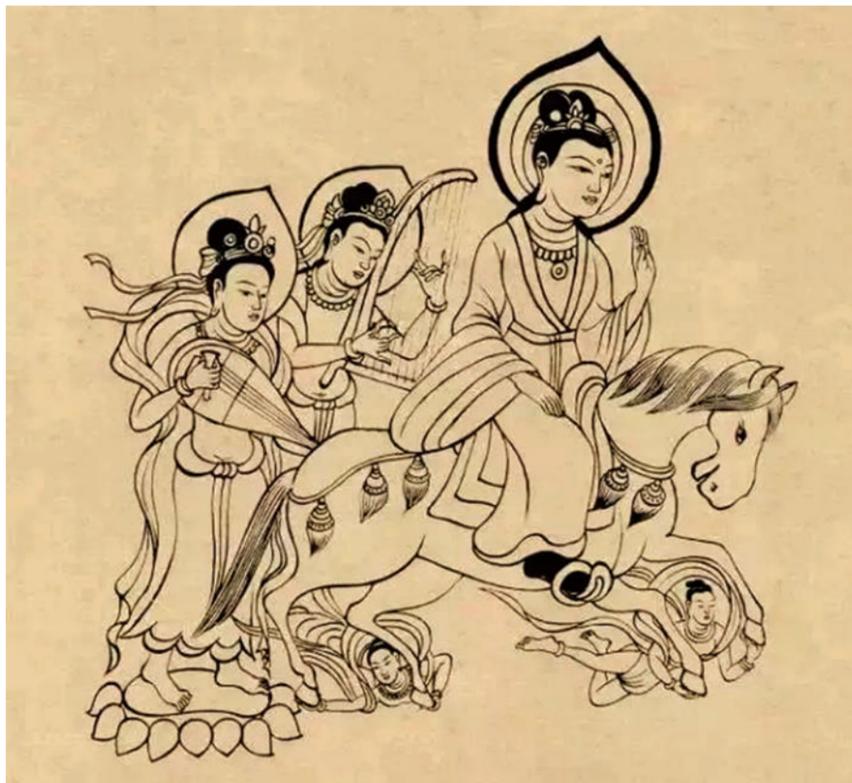
善财童子从座而起，严整衣袍，面容恭肃地走到遍行尊者座下，以头面顶礼尊者的双足，向右绕无量周，殷勤瞻仰面前这位给予他菩提道上极大启迪的大德善知识，然后合掌作礼，告辞而退，继续寻访下一位善知识。

赞曰：

城里相寻晚景分，中宵城外去寻君，
辉华气象凝青嶂，色相圆明步白云。
随类现身非一一，当机演法未闻闻，
东西南北微尘内，外道天魔尽出群。

两国相战比丘抵亿金 大王重罪轻报道良津

文 / 释正惟 (普寿寺)



敦煌莫高窟·397窟(隋代)

中印度，这个曾经外道一度昌盛的国土，在马鸣菩萨的大力弘扬下，大乘佛法已在民众心中扎下了根，大师的美名传遍五天竺。

据《印度佛教史》及《大唐西域记》卷二记载：此时北天竺兴起一个王朝——贵霜王朝，在迦腻色迦一世和其继承者统治之下达至鼎盛，被认为是当时欧亚四大强国（汉朝、罗马、贵霜和安息）之一。国王迦腻色迦有“阿育王第二”之称，他雄才大略，文治武功，威猛无比，所向无敌。

迦腻色迦王早就听说中印度有一位辩才无碍的比丘，智慧绝伦，旷世无比，德感异类，梵音清雅，又兼文采婉丽，相好圆满，为一国所重；再者，中印度舍卫城土地广大，物产丰足。因而迦腻色迦王早有所谋，不久，就严整四军（象军、马军、步军、车军），挥戈直逼舍卫城，所向披靡。

中印度大王遣信使问言：“若有所求，当相给与，何足若困人民久住此耶？”答言：“汝意伏者，送三亿金，当相赦耳。”王言：“举此一国，无一亿金，如何三亿而可得耶？”答言：“汝国内有二大宝：一、佛钵；二、辩才比丘。以此与我，足当二亿金也。”王言：“此二宝者，吾甚重之，不欲舍也。”

大师闻知，即入宫为王说法：“有情含识受化者，天下不二也。佛道

渊弘，义存兼救。大人之德，亦以济物为上，世间之法为难，王化一国而已；今若弘宣佛道，自可为四海法王也。比丘度人，义理上不容分别。功德在心，理无远近。宜存远大，何必在目前而已？”中印度国王一向敬重马鸣菩萨，听用其言，即以佛钵及辩才比丘与之，抵三亿金。

迦腻色迦王率军回到国中。诸臣共议曰：“王奉佛钵，正合其宜；比丘则天下皆是，当一亿金，毋乃太过？”迦腻色迦王早已审知大师高明胜达，导利弘深，辩才说法，乃感异类。

王欲晓悟群臣疑惑，事先饿七匹马至于六日。清晨，普集内外沙门异学，请大师说法。大师上座，声调清雅哀婉，余音袅袅，不绝于耳，全场肃穆。诸有听者，莫不开悟。王系此七匹饿马于众会前，并给马喂以最爱吃的浮流草；但马却垂泪听法，无念食想。于是，天下乃知菩萨绝非寻常，以马解其音故，遂号为“马鸣菩萨”。大师因此于北天竺广宣佛法，导利群生，以大行愿，演甘露味，四辈敬伏，世人复称其为“功德日”。

迦腻色迦王最初君临鹰运，统瞻部洲，不信罪福，轻毁佛法。当时，有安息国，其王性极顽暴，将统四兵征伐迦腻色迦王。迦腻

色迦王即严整四兵，两阵交战，刀剑继起。迦腻色迦王军兵威猛，寻便获胜，杀安息国人共有九亿。

迦腻色迦王心中甚是懊悔，问群臣说：“今我杀人之罪，可得灭否？”诸臣答言：“大王杀戮九亿人，罪既深重，云何可灭？”这时候，迦腻色迦王随即令人安置一大锅，于七日中煮汤至沸，洄涌腾波，炽热焰盛。然后，以一金环放置在热汤内，回顾群臣问：“谁有善巧方便能得此金环？”此时，一位有智慧的大臣来应王命。他先在大锅内投放冷水，随后将金环取出，双手没有丝毫烧伤，于是得到金环。迦腻色迦王告诉群臣说：“我所做所为，罪如彼煮沸热汤，只要忏悔，罪必可灭；我所杀之人，虽有九亿，然其罪重者，只有二人半：我正杀时，唯有两位贤信，临被刑戮，口称‘南无佛’，而被我杀之，此罪深重；还有一人，口称‘南无’，但未知称‘佛’还是‘富兰那’（印度教之神，后泛称印度教之教典），我又杀之，故名半人。”

当时，马鸣菩萨见迦腻色迦王造此深重恶业，欲令彼王恐怖悔过，即以神力示其地狱，所谓刀枪、斫刺、剑轮解形，悲叫哀号，苦痛难忍。迦腻色迦王见是情景，心极惶怖，而自念言：“我甚愚痴，造此罪业，未来必受如是之苦，若我先知如是恶报，正使我身支节分解，终不起心加害怨贼，况于善人生一念恶？”大师立即告诉大王言：“王能至心听我说法，随顺吾教，顶戴受持，令王此罪不入地狱。”大王回答：“善哉，受持！”于是，大师广为彼王说清净法，令其重罪渐得微薄。

然而，迦腻色迦王的部下将领，嫌其杀戮过甚，暴虐不仁，恐其继续征战，无有休歇，合谋将王杀害。幸亏迦腻色迦王生前因为听马鸣菩萨说法的缘故，重罪轻报，他没有堕入地狱，而是生在大海中作千头鱼。但是千头鱼顶上的剑轮，会一一斩截其头首。不一会儿，被斩掉的头首，又陆续生出来，而剑轮又再次一一斩掉……如是辗转重复，乃至无量。须臾之间，鱼头布满大海，惨不忍睹！

迦腻色迦王剧苦难忍，唯有听闻寺中叩钟键椎之声，其痛苦才能停息。那时，在寺庙中，有一位证果的罗汉担任寺中的维那。迦腻色迦王就托梦请求罗汉维那：“我今头顶上的剑轮，唯有听闻键椎之音才能停息。我因杀业堕大海中作千头鱼，剑轮旋转头上斩截，只在键椎声中，苦痛才能暂息。唯愿大德垂哀矜愍，若鸣键椎，请延令长久！”

罗汉听后，愍念其苦，为之长打键椎。经过七日，迦腻色迦王受苦之报就完毕了。而这座寺院也因此事，次第相传长打键椎，一直延续到如今。

行菩萨道，是以身供佛，以身供法，在普贤菩萨《行愿品》的第八愿“常随佛学”中，毗卢遮那如来“从初发心精进不退，以不可说不可说身命而为布施。剥皮为纸，折骨为笔，刺血为墨，书写经典，积如须弥，为重法故，不惜身命！”

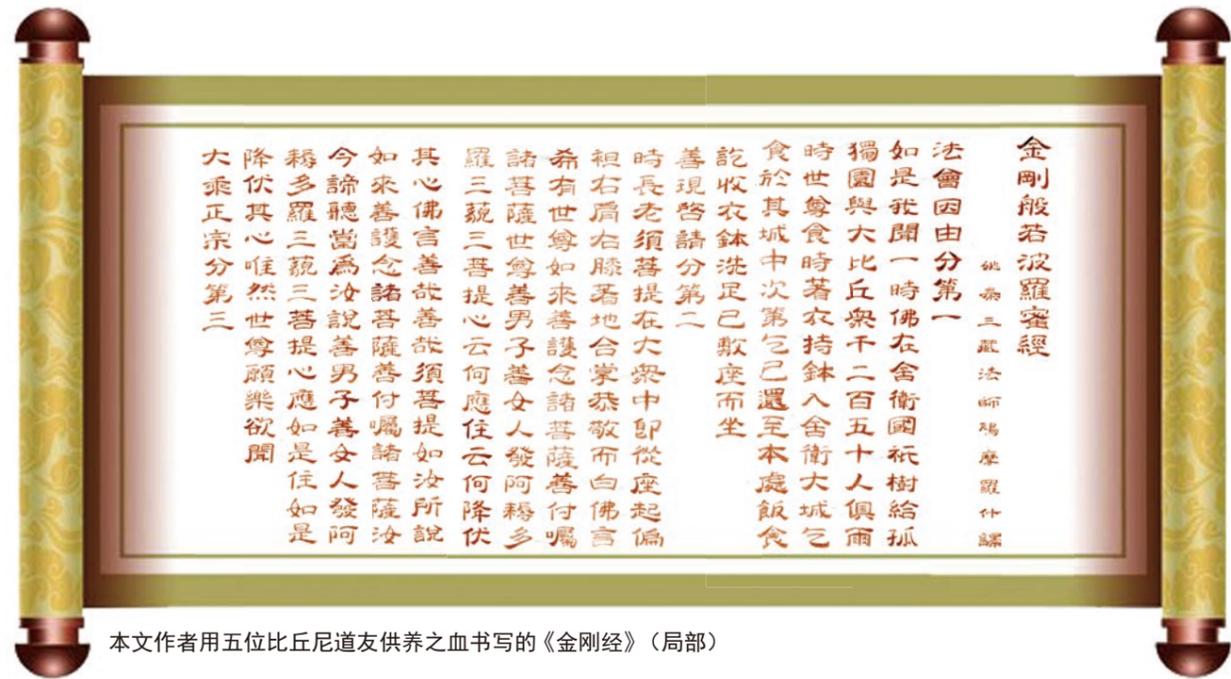
抄血经，就是以血为墨抄写经典，这个行门至少要一个月不吃盐和香料等味道重的食物，才能开始刺血。在七八百僧人的大丛林中没有单独的饮食，只能随众过斋，很多时候只有馒头、米饭、粥可以食用，同时还要坚持随众和每天的功课，非常不易！行堂的师父们看到不吃油盐的道友，只要行堂的斋饭里有不放盐的水煮菜、甜汤或豆包，每次都会跑过来行堂，说：“这个你能吃，多吃点吧！”感恩同学道友间的这份道情和护持！

腊月二十九，午休起床板刚刚打完，我应声从床上起身，还有些迷糊。忽然，听到有人喊“老师父！”我一边答应“阿弥陀佛”，一边走出寮房，看到是道禅师。她是个很认真实干的修行人，一米七的细高大个，去年还发心学做僧值。曾经在佛堂看到我写血经问了一下具体事宜之后，就决定写血经了。最令我惊叹的是，她在四十九天当中，坚持一切时随众，刺舌尖血写了一部《妙法莲华经》，真是不可思议！

看着道禅师，还在朦胧中的我问：“什么事啊？”她说：“我想让你搭伴回家去看看我父母。”我问：“他们怎么啦？”她回答说：“父亲是幽门炎、胃炎，肚子里没好地方了，都是细菌！妈妈重病在医院已经三天不能吃东西了，连拉带吐，又眩晕，恐怕年都难过去了……”说到这里，这位刚毅的道友眼里续满了泪水。我见不得人家的眼泪，立即说：“停，我同意。什么时间走？”“想初二走。”“那行，我们除夕夜可以传灯，大年初一还可以拜黛螺顶。”可当我们找部长师父订票时才发现初二的票比三十贵很多，部长师父说：“既然如此，就订三十的票吧，出家人一般没有机会回家过年。”就这样，我们第二天就启程了。

道禅师俗家的姐姐接她妈从医院回家时说：“一会儿去接道禅师”，她妈一听就哭了，可见天下父母之心！道禅师在路上说：“我刺血抄《法华经》，就是为了报父母恩，所以他们现业了。”我说：“那没事，业消了就好。”果然，道禅师的父母见了她后，当天就能吃点饭了，之后很快就好起来了。又过了十天，我们回寺时，她父母的身体都好了一大半！

我回到寺院整理物品时，楼下的慧灯师来找我，说：“今年我们这个年级就要下山了，我想供养师父一部血书《金刚经》，但我写的字不好看，



本文作者用五位比丘尼道友供养之血书写的《金刚经》（局部）

我想让你帮忙写。我已经快四个月没吃盐了，你要是不帮我的话，我就只能放弃了。”我听后禁不住赞叹：“真是师父的好弟子，我怎能不随喜呢？”但我的字也写得不好，可是看着她瘦弱的身体，又如此虔诚，就答应了。

正月十六，慧灯师第一次刺血，用刀片刺手指时，吓得手都凉了，刺了三刀才出了十几滴血。真的很随喜，突破自己其实很不容易！就这样，我跪在佛堂的圣像前抄《金刚经》。这是同学道友最珍贵的血液，所以我恭敬虔诚地一笔一划写。字写得非常大，因为大宝恩师戴眼镜，怕恩师眼睛疲劳。

当我在佛堂写经时，我们部里的两位老师父，一位59岁，一位62岁，她们是随年级一起学习课程的护法，还发心在部里打板、打理热水器、照看佛堂等，看到我写血经就赞叹随喜，主动说：“我们虽然不能写字，但也让我们随喜供养一点血吧！”为了随喜同学道友写血经，她们已经几个月不吃油盐了，只要听说或看到有同学写血经，就问：“我能随喜吗？”因为护念老师父的发心，我就同意了。

第二天，一位老师父刺血时，第一次七十多滴；还想多刺点，结果第二次的十几滴血不小心倒在了酒精瓶里；她又刺其它手指，结果怎么也刺不出血了。她拿着血液瓶和酒精瓶，一边跟我讲，一边让我看她被刺破的四个手指。我非常心疼，老师父太了不起了！世人说“家有一老，如有一宝”，老师父是我们僧家的宝！

第三天早上，另一位老师父拿了一小瓶的鲜血，至少有两百多滴，我被震撼了——通常刺一刀，至多有三、四十滴血，她得刺多深才有

这么多血啊？我不知道该说什么，提醒她：“不可以这样，会伤到身体的！”她笑着说：“没事，我身体好着呢……”

十一天后，我终于写完了这部血经。

现在，身边很多的同学道友都在写血经，十个人的一班，一半以上的道友都参与了。大家身体力行去实践佛法，追随着愿老法师和我们恩师——老老实实在，板板正正地修行。

我本来没想写这篇文章，那天去小塔院给隆祥老师父助念时，《菩提愿》编辑部向我约稿，让我写一篇关于写血经的文章，把我们身边的故事讲给大家听。为了传递佛法的正能量，我就分享给大家，希望众生能生起对佛法的真实信心，常随佛学，得大乐！



乞食第十九（之二）

文 / 上如下瑞院长

第三条：家无女人，不可入门。

这一条的意思是：如果只有男子在家、没有女人的人家，我们不能进入。

如果进入这样的人家：

一、会让人疑谤，丑累（lěi）佛法，使佛法受到玷污，人们就对佛法不生信心：“怎么女众和一个男子在屋里？”

二、容易发生梵行难。如果只有男子在家，女众进入这个家，恐怕会发生梵行难，我们自己也没有自卫的力量。

第四条：若欲坐，先当瞻视坐席：有刀兵不宜坐，有宝物不宜坐。

“瞻视”就是观看。“坐席”就是座位、席位。“刀兵”泛指兵家打仗使用的兵器、武器。“宝物”指珍贵的物品，比如：金、银、琉璃、玛瑙等等。

这一条指在白衣家想要坐的时候，先要看一看座位：如果有刀枪兵器，就不应坐；如果有金、银、琉璃、玛瑙等贵重的宝物，也不应当坐。

为什么有兵器和宝物就不能坐呢？——如果有刀枪兵器，一不小心可能会伤害我们的身体；如果有宝物，万一你

离开了，这个宝物不见了，白衣会怎么想呢？也许会认为：“是不是那个出家人把我的宝偷走了？”这样会引起别人的怀疑。

第五条：欲说经，当知所应说时、不应说时。

“说经”指讲解佛经，也就是讲经、说法。

这一条指想要给在家人说法时，应当看所对的人以及时间和地点，也就是人、时间、地点都合适，才能讲经说法；不合适，不能说法。

为什么说法也要看时机呢？——因为应当说的时候，对方才能够得到利益；不应说而说，反而会让对方产生过失。或者单独对一个男子，都不应该说法。

第六条：不得说：“与我食，令尔得福。”

“与”是给与、赠与。“尔”就是你的意思。

这一条是遮止为了得到饮食的缘故而赞叹施主。不能为了得到饮食而故意赞叹施主：“你供养我饮食吧，供养我可以让你得福报。”

如果为了得到饮食而这样说，会落到“邪命”里。

第七条：不得哀求苦索。

“哀求”指苦苦请求。“索”是索取的意思。

这一条指乞食的时候，不要向人家苦苦请求索要食物。

在《沙弥律仪要略述义》下卷说：

“乞食，乃佛祖行道之法式也，自古相传，至尊至贵！若哀求，则自失僧体，与丐者何殊？苦索则令他生厌，与冤家相似。所以化导不行，皆为此也！”

意思是说乞食之法，是佛祖行道的法式，自古以来递相传授，是极其尊贵的！假若哀求苦索，就会让自己丧失僧格，这与乞丐又有什么不同呢？更何况哀求苦索会令俗人生厌，与冤家一样不受欢迎。之所以教化、示导众生的事行不起来，都是因为这个原因啊！



问：一、有人说蚊子是害虫，打死无罪。请问这种说法对吗？春天来了，开始有蚊子、蚂蚁、蟑螂等小虫蚁，作为佛弟子，应该怎样对待家里的小虫蚁？

答：

1. 杀死害虫无罪的说法是错误的。
2. 佛在《梵网经》中说：“一切有命者，不得故杀。”所以一切有生命者，都不可以杀死，因此杀蚊子同样会犯到杀生。按照佛教的观点，众生平等，每位众生都特别珍爱自己的生命，我们没有权利去伤害任何一位众生。否则，随着因果规律，你今生杀它，因缘会遇时，它将来也必定会杀你。

作为五戒弟子，不但不能犯杀生戒，更要积极护生。春天来了，如果家中有虫蚁，害怕损伤它们，可以参考下列几种方法：

蚂蚁怕酸味。家里的甜食摆了几分钟，可能就会有蚂蚁立即来袭，可以用一项无毒无污染又安全有效的妙招：整粒的新鲜柠檬，对切成两半，在看得到蚂蚁的地方及其活动的路线上，挤出柠檬汁，并拿着切半有果肉的那一面，沿途涂抹，蚂蚁就会安全撤退了。

蟑螂怕香味。神出鬼没的蟑螂，最爱隐身于掌管我们民生大计的厨房里。面对蟑螂，可以将一块浴用香皂切成数小块，置于容器内注入清水，摆放在有蟑螂出没的橱柜内，不出数日，打开橱柜，将令你讶异于蟑螂的无影无踪，橱柜内还多了怡人的香味。想要效果持续，仅须定期补充香皂容器内的清水。另外，蟑螂也不喜欢黄瓜的味道，当你不想与蟑螂共处时，可以将一两段黄瓜掰断，放在它们经常出没的地方。

蚊子也同样害怕几种花草和异味。比如把几粒维生素C和维生素B2泡在水里，将药水涂抹在皮肤上，就能产生一种让蚊子不敢接近的气味。或者在房内摆放一两盆茉莉花、米兰、玫瑰、夜来香等花卉，也可以驱除蚊虫。另外，在室内挂上橘色的窗帘，或将灯罩上橘色的玻璃纸，由于蚊子害怕橘红色的光线，也能产生很好的驱蚊效果。

以上是避开蚊子及蟑螂的一些方法，供大家参考，以免造成不必要的杀生。

问：二、家中米面生虫或买来的菜上有虫子的时候，佛弟子应该如何处理？

答：

在诸律中说，如果房中或身上有虫类等，在天热时可以直接把它捉出去；但是天冷时，把虫捉出去，它会被冻死，所以要放在瓶子里（瓶内要留有空气，不能密封死），等到天气暖和时再把它放出去。我们可以参考这样的做法。

家中米面生虫或买来的菜有虫，我们可以留给它们足够的食物后放生。如果天气暖和时，我们可以把虫直接放出去，但放出去的时候，要给虫子留一些它能吃的食物，保证它的存活。如果天气寒冷，要考虑到虫子不被冻死。在放生的过程中，要有“恒怀慈悲守护”的心态，在放生的过程中，从选择环境到选择放生方式等，都一定要谨慎爱护，尽可能的让虫子活下去，才会没有过失。另外，存放米面时，要选择通风干燥的地方，避免米面生虫。

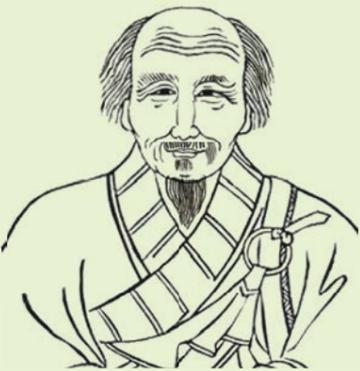
问：三、佛弟子穿羽绒服是否犯杀生戒？

答：

如果只是穿，并没有亲自去杀或教人杀，不会直接犯到杀生戒。但佛弟子不适合受用杀生得来的东西，因为如果所有人都不穿羽绒服，也就不会有人去杀这些动物取其毛羽了。佛弟子更应恒怀慈悲之心，方便救护一切众生，尽量避免受用有杀生业的物品，免沾杀生分故。

（普寿寺教研组供稿）





见月律师：

迦叶尊者之化身 南山道宣之再世

文\释体喜(普寿寺)

见月律师（1601年—1679年），法名读体，字绍如，后改为见月，是明末清初著名律学高僧，被尊为律宗千华派二祖。

律师生于云南楚雄，俗姓许。祖籍句容，其先人从军云南，因功封世袭指挥使，而于楚雄为家。律师十四岁时，父母双亡，由伯父抚育。年少时好游方，曾到金沙江、甸尾等地。他特别精通绘画，尤其擅长画观音大士像，有“小吴道子”之称。后来，念世相无常，初为道士。三年后，于剑川赤岩岩从一老僧习读《华严经·世主妙严品》而得省悟，遂舍道入佛，依宝洪山亮如法师出家。

不久，律师因景慕三昧寂光律师，历时六载东行寻师，不畏艰难，忍寒受饥，两渡长江，行脚二万余里。从三昧律师受具足戒后，辅佐弘律，出力良多；又检阅《四分律》等律藏，若有壅滞不明之处，则向佛祈祷求解义。

崇祯十二年（1639年），三昧律师应请入南京宝华山，擢用见月律师为监院，并为众代讲《梵网经》。见月律师析义释文口若悬河，座下千人无不叹服！再者，律师戒行精严，护法能干，三昧律师曾对人云：今日道场魔事不兴，则不显见月才能，此是我这一戒期收获！又说：“老人三十年戒幢，若非见月，几被摧折！”可见三昧律师对见月律师之器重。三昧律师临将入寂时，付嘱紫衣和诸部戒本，说：“以此嘱汝，总持三学。”

见月律师认为弘扬正法，必先整顿佛门，应该建立规制革除弊端，行事仪轨皆按依律制。于是，遵祇园精舍之遗制建石戒坛，开坛说戒；遵律施行受具、结界、安居，定制每年春冬传戒，结夏安居；并提出十条规约，要求全寺僧众共遵。宝华山由此成为弘律传戒之典范，全国各地名山大刹，乃至静室庵堂，来求戒参学或好乐戒法之僧尼日益增多，仅寺中戒子就多达一千四百余人，斋堂食者三万指。律师又应诸寺之请说戒，道俗老幼盈途，法席之盛，为近世稀有！

明清之际，戒法沦丧，纲纪荡然，律师力挽狂澜，以身示范。律师主持宝华山三十余年，华山宗风闻名全国，世人尊为“南山道宣之再世”，千百年来，南山律宗一缕香烟得以延续！

律师身形高大，顶有肉髻，声如洪钟，貌似古佛，自谓从云南鸡足山来，故又尊为“迦叶尊者之化身”，有众多灵奇事迹。律师先后

两次躬修般舟三昧，九十昼夜，不坐不卧，不傍不倚，仅是壁立，为众僧楷模！

顺治三年（1646年），清兵借口“华山通贼”，派兵围寺，捕去许多僧众。律师至诚无畏，从容应对，使华山转危为安。康熙十一年（1672年），江南大饥，律师募化赈粥五十多日，救活饥民数以万计。

律师禀性正直，规过无隐；其生平作事，力求依照律仪。弘一律师跋《一梦漫言》说：“师一生接人行事，皆威胜于恩，或有疑其严厉太过未近人情者。然末世善知识多无刚骨，同流合污，犹谓权巧方便、慈悲顺俗以自文饰，师之言行正是对症良药！”（《佛学丛刊》第一辑）。

顺治七年（1650年），藕益大师（1599年～1655年），明代四大高僧之一，名智旭，自号八不道人，又号西有沙门。从儒入佛，始习禅，继而研教、究律，并以念佛为禅、教、律之归结，世人奉为净土宗第九祖）重治《毗尼事义集要》成时，致书律师说：“闻座下奋金刚志，秉智慧炬，革弊遵古，喜而不寐。冀获良晤，尽献片长，以益明圣！”可见对律师之推重。

天童木陈（道忞）在清初望重朝野，目空一切，但他撰《见翁法兄华山大和尚七十寿序》，对于律师秉承佛制整饬僧纪的业绩也表示极大敬意。

康熙十八年（1679年）正月二十二日，律师示寂，世寿七十八岁，腊四十八。茶毗，得五色舍利。御史李模为撰《见月大师塔铭》，方咸亨、尤侗各撰《见月和尚传》，极其推重敬佩。

律道中衰时期，古心如馨（慧云）律师草创中兴，三昧寂光律师更迭兴起，至见月律师而集大成。律师治事之暇，即从事著述，对于近世律学重兴，起大作用。律师著述，计有十六种：《毗尼止持会集》十六卷，《毗尼作持续释》十五卷，《传戒正范》四卷，《毗尼日用切要》一卷，《一梦漫言》两卷，《沙弥律仪要略》一卷，《沙弥律仪要略》、《薙（同“剃”）度正范》、《僧行轨则》、《三归五戒八戒正范》、《黑白布萨》、《出幽冥戒》、《大乘玄义》、《药师忏法》、《千手千眼大悲心咒行法》、《比丘尼正范》等各一卷。

其中，前三种著述，在清乾隆时，由宝华山第七代祖释福聚奏请

入藏，是千华派的重要典籍；而《传戒正范》至今仍为我国传戒之蓝本。律师圆寂前数年，应弟子之请，曾口述自传《一梦漫言》，追述行脚时事以及一生为法奋斗之史。此传最为著名，影响深远，至今仍为人传诵。

律师弘戒数十年，戒弟子数以万计，法嗣亦有数十人。《南山宗统》卷五记载律师法嗣有：定庵德基、宜洁书玉等六十八人，定庵德基继席宝华山。

据中佛协主编之《中国佛教》记载：“清守一重编的《诸家宗派》中南山律派，以道宣律师为第一世；十三传至金陵古林庵慧云如馨；馨传三昧寂光，为宝华山第一代。自‘如’字起演派五十六字，传至浩净发圆为第十六世（蒋维乔：《中国佛教史》卷四）。其中，第七世云海福聚，分灯于北京，为法源寺第一代律祖，清代中叶以后颇隆盛。”

参考资料：

《毗尼日用切要香乳记》卷上，《梵网经菩萨戒初津》卷七，《新续高僧传卷》二十九，《一梦漫言》卷下，《明季滇黔佛教考》卷一，《南山宗统》、《诸家宗派》、《中国佛教》（中国佛教协会主编）、《中国佛教史》卷四（蒋维乔）等。

持戒是学佛的重点，也是修行解脱的基础，由于持戒的重点和难点主要是欲戒，所以本文将这一戒为重点来谈。

一、我未学佛前的生活

我今年40周岁，2009年开始学佛，2010年皈依、受五戒成为居士。在我的人生中36岁是一个转折，之前不学佛、不持戒，之后开始学佛持戒。

先说说我36岁以前的生活。36岁以前我是个典型的“守法而不守德”的人，具体表现为：贪玩、贪吃、贪色、贪名、贪利。玩方面很喜欢夜生活，从游戏到蹦的，从电影到宵夜，很长一段时间凌晨三点上床是我的生活常态。

吃方面最喜欢吃肉，每日无肉不欢，吃肉从无厌足，能一次轻松地吃下一盘肥腻的扣肉，或是两三斤的炖排肉。为满足口欲，蛇蝎海味、野味虫蛹，无所不好。但果报也很准，无论怎么吃肉身体都一直消瘦，体力不好，气血较弱，心肺很差。年轻时从事较大的体力活动就容易面色煞白，心悸气虚，喜动厌静，脾气暴躁很难控制自己的情绪。

贪财方面常常爱做发财的白日梦，嫉妒富人，嫌厌贫穷。果报是：钱总不够用，2001年毕业

不久的我，在北京的月收入就达到5500元以上，但长年生活总是捉襟见肘，甚至常常依靠借钱度日。

贪色方面主要是从不满足自己的情感生活，我曾经有一位非常美丽而贤惠的女友，在一起生活了近六年。她对我一心一意、任劳任怨。但由于我贪爱美色，脚踏两只船，同时与另一位美女有染。果报也很快地反映出来：女友先和我吵架近一年，期间多次以死相逼，两人都非常痛苦！最后，我极不负责任地偷偷失踪，与另一位美女同居。一月后，女友绝望地与我分手，而与新美女的感情也很快结束。

失去情感和事业的我，此时依然执迷不悟，痴迷于贪名。我无知地辞去一切工作断绝一切经济来源，盲目地在家中创作自己的著作，妄想通过自己的著作来翻盘情感与事业的失败。心有所贪注定会有更为悲凉的果报：近一年时间不工作无收入耗尽了我的积蓄，借光了所有的同学和朋友，每天从8:00到次日凌晨2:00的疯狂写作拖垮了我的身体，书出版时版税的收入还不够偿还我借款的一半，事实再次证明了我的无知与可悲。记得在2006年，同学们为我开的庆祝出书的晚餐上问我：“多年出书心愿圆满，

请说说此时此刻的感想？”我双眼无神地看着前面的墙，淡淡而认真地说：“我想死。”

客观地评价一下当时的自己：年届三十二，没怎么奉养过父母，感情花心而失败，事业惨淡而穷困，身体虚弱，精神抑郁。我不知道自己活了这么久到底做过什么有意义的事情，甚至找不到一个人因为我而获利，相反身边许多人却因为我的存在而痛苦，这其中居然还包括自己！面对这一切我几近崩溃。

二、我持戒的因缘

佛法讲种因者必自受果报，无有替代，无不应验。

2006年到2008年间，我终于在肉体上迎来了临近终结的果报：长年放纵而无规律的生活，加上失败的爱情与事业，积郁成疾终于暴发严重的心脏病，前后三次进入医院急救室，且一次比一次病重。

2008年底，36岁的我最后一次病重期间，各大医院不再收治，其实那时我也很清楚：“自己是真的要走了。”

濒临死亡的时候，在我的脑海中像电影一样把自己的一生播放了一遍：每一次与父母的吵架，每一次偷他人的钱物，每一次对朋友的失言，每一次对同事、上司的欺瞒，每一次对女友的哄骗、伤害、背叛等等，甚至没有遗漏任

何一个我健康时早已忘记的细节。更为奇特的是，濒死体验中这些伤害都反过来加在了我自己身上，我能如亲身般感受到当年加在我伤害的父母、亲朋、好友身上的痛苦，而且更被放大了百千万倍让我加受。不但在肉体上，更在心灵上，深深体验了我亲手造成的人间悲剧！临到死亡，我才知道什么是苦因，唯自做痛苦唯自受，什么是地狱唯心造！然而，更让我悲伤的是，此时自己已经临近死亡，今生再也没有机会补偿我的过失，今生再也没有机会救赎我的罪恶，这种悔恨深深地折磨着我……

非常幸运的是，我的父母、亲人和女友并没有放弃



我，他们有钱的出钱，有力的出力，我的女友及其家人更在我身边不眠不休地守护了三天三夜，因此我奇迹般地又活了过来。然而，这又是一次对我人生犀利的讽刺：我的生命，正是被我伤害过的人所拯救！

从病中恢复以后，我问女友：“你想要什么？房？车？还是钱？只要你说出来，我一定尽力满足。”说句实话，临到此时，我依然没想过要和她结婚。

她淡淡的说了一句：“我什么都不要，就要你。”

听到这句话，我终于明白人生情感的意义。

2009年10月1日，我们结婚了。从此，我开始自己心甘情愿的持邪淫戒，并不是因为我想持戒的功德以求福求财，而是我明白：一个人只有持邪淫戒，才可能有美好的情感生活，才可能有幸福的家庭。持邪淫戒，不

仅仅是一个修行人解脱生死的基础修行，更是一个人能称之为人的起码条件。

三、我持淫戒后的生活

持邪淫戒一段时间后，我的生活发生了彻底的变化。

首先，是夫妻之间的感情越来越好。从相互猜疑变成相互信任，从常常吵架变成一年也不吵一架。现在我与妻子两地分居一年多，期间只见了两面，但两人之间几乎没有猜疑和拌嘴，想想真是奇迹！

自己身体也渐渐恢复健康。持戒前我平均两个月一小病，半年一大病，由于肾虚骨弱，有常年的关节炎、痛风和严重的心脏病，心脏病的急救药总不离身。持戒后这些病渐渐远离，到现在已经近三年没怎么进过医院，几乎没吃过药。

事业上也发生了变化。以前，工作多有劳累，却在工作机遇和环境上常常不顺，经常跳槽，工作很不安定。现在，却常常遇到事业上的“贵人”，每到难处总能有人相助。在公司里倍受人尊重，老板对我也总是抱着惜才的态度。正式收入和工作外收入也有增加（我是平面设计师，可以在工作之余做私活），而且都是朋友自己找过来的设计业务，不但挣钱更多，而且并不费心费力。

四、我持戒的体验感受

如是种持戒因，如是得幸福果，在我的人生体验中真实不虚，没有不应验的。

而这一切生活的改变，仅仅是持了一个邪淫戒而已，持戒的功德的确不可思议！

（完）

南山律宗·绕佛塔时应注意这五点

文
弘一大师

三千云：“绕塔法：一、低头视佛，二、不得蹈虫，三、不左右视，四、不唾地，五、不与人语。”

“三千”就是《三千威仪》，也是一部律典，在《三千威仪》里面说到绕塔（就是旋绕佛塔）时，有五点要注意：

第一，是低头视佛。不要像是和佛平起平坐，抬眼高高地看着佛。面对佛要有卑下的态度，看佛也不要直直地仰头看，要低头视佛，到大殿里面也是一样。这是约着绕佛塔时的威仪，既然是旋绕，那代表一种对佛陀的恋慕之心，那就必须要有谦卑的态度。当然，如果是进入佛殿，以虔诚、恭敬心来瞻仰佛陀的仪容，那应当是可以的。

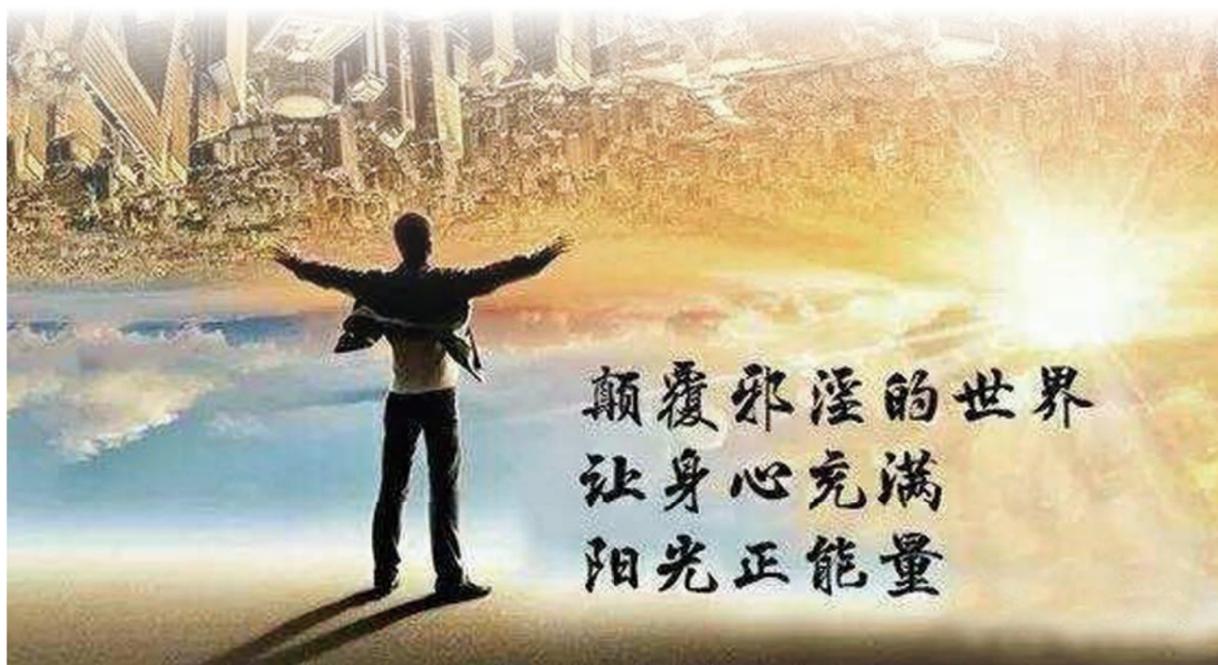
第二，是不得蹈虫。绕塔的时候，要注意地上，不要东张西望。注意看地上，一方面帮助摄心，另一方面就是注意不要踩到地上的小虫，培养慈悲心。

第三，是不左右视。这是为了摄心，我们绕塔时同时配合念佛、持咒、诵经等，所以要专心。同时如上所说，绕佛是表达对佛陀爱恋不舍之心，因此不左右视也是一种恭敬的态度。

第四，是不唾地。绕佛的时候，不要随地吐痰、吐口水，这不仅对佛陀极度不尊重，同时果报也很不好。所以，在佛塔内外，或是在佛殿内外，都不可以随便吐痰、吐口水，或丢垃圾等。

第五，是不与人语。绕佛塔的时候，你要专心用功，也代表对佛陀的虔诚忆念。所以，别人过来时可以用不用和他打招呼。同样的，我们看到别人在绕佛、绕塔的时候，也不要和他讲话，除非有很重要的事情，不要打扰他。

摘自《南山律在家备览·别行篇》





按语：

今阅永明寿祖《自行录》一书，每日所行一百八件功行之事，行愿双持，自他兼利。无有片刻虚费光阴，至此方见寿祖是古佛再来，非予等下劣凡愚所敢望也！今刻此录，惟愿同人兴决烈之志，开特达之怀，切不可望洋而退。但量己力，于此录中，或取一、二则，三、五、十则，逐日精进，以为常课。切不可懈怠心生，一暴十寒而虚度光阴也！果能如是，自然功不浪施，渐入渐深，渐广渐厚，至于无上菩提不期然而得也。如其不修实行，岂不辜负发心出家之志也？伏愿此录流传四方，目睹亲闻者，追古德之勤修，满平生之志愿，早授灵山记莂，广度一切含识，是为跋。

时维道光癸卯嘉平月佛成道日

武林古闲地庵 苾芻梅屿 谨识

九、行愿双持 自他兼利

（接上期）

第七十，初夜，普为尽十方面众生，擎炉焚香，念《般若大悲心陀罗尼》。悉愿谛了自心，圆明般若。真言曰：“怛侄他，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”

第七十一，中夜，普为尽十方面众生，擎炉焚香。念《七俱胝佛母准提大明陀罗尼》。悉愿安法界胎，孕菩提子。真言曰：“稽首皈依苏悉谛，头面顶礼七俱胝；我今称赞大总持，惟愿慈悲垂加护。曩谟引飒钵多（二合引）喃（引）三藐迦三没馱（引）俱胝（引）喃（引）怛你也（二合）他（引）唵（引）左隶祖隶尊提萨嚩（二合引）诃。”

第七十二，后夜，普为尽十方面众生，擎炉焚香。念《阿字一切佛心智门陀罗尼》。悉愿入无生门，具真佛智。真言曰：“南无三满多，勃陀喃阿。”

第七十三，昼夜六时，普为一切法界众生，受持金刚铃、金刚杵、跋折罗等。先加持铃杵，真言曰：“唵嚩日罗健茶虎。”次振铃，警觉尽虚空界一切如来，真言曰：“唵，嚩日罗（二合）庇瑟姪。”次振此铃，遍周法界，大作佛事。警悟一切愚昧异生，愿一闻铃音，觉悟摩诃般若波罗蜜多。

第七十四，昼夜六时，修行五悔，忏涤六根。普为一切法界、四恩二十五有、十二类生，承三宝力，对十方佛前志心忏悔。与一切法界众生，从无始有神识以来至于今日，因无明妄造一切生死，随逆顺境，起爱憎心，鼓动六根，造尘沙罪。

一句弥陀，如镜照镜， 宛转互含，重叠交映。

今天和大家共享的是彻悟禅师念佛百偈的其中一首：“一句弥陀，如镜照镜，宛转互含，重叠交映。”

这首偈子我们一听，它还是用比喻，为什么比喻成“如镜照镜，宛转互含？”

我们知道，常常说“生佛无别”，就是众生和佛没有差别，是要法身理体（即万有之本体，谓理性）上面来说。我们常常也说，阿弥陀佛是众生心中的阿弥陀佛；那众生呢，又是阿弥陀佛心中的众生。我们想一想：如果我们现在念这一句阿弥陀佛，阿弥陀佛就没有离开我们的心；那么这一念念阿弥陀佛的心，和阿弥陀佛心里的众生是怎么样呢？因此，只要我们念这句阿弥陀佛，就因为阿弥陀佛是众生心中的佛，而众生又是阿弥陀佛心里的众生，如果在娑婆世界这个地方念阿弥陀佛，那西方极乐世界依证二报里，都会影现出我们，就像镜子互照一样。

说“宛转互含，重叠交映”的，那得修行，得去体会。

有一个概念，我们要弄清楚，出家就是走的一条与众不同的、了脱生死成佛的路，要付出常人所不能付出的，要克服常人不能克服的。出家，不是说单单换一种生活的方式让我来享受，那恐怕和佛告诉我们出家的目的相差太远。我们每天如是的上殿、过堂、上课、诵经、念佛，粗的就要给自己一个训练——上殿，要好好上；吃饭，要好好吃……希望我们真正的生起来念阿弥陀佛的这个心，也希望心里生起净土！

在你念阿弥陀佛的时候，阿弥陀佛就像娑婆世界的一面镜子，而心里的净土又交映在极乐世界的一面镜子上……如镜照镜，宛转互含！所以，不是等到临命终时才念那一句阿弥陀佛，而是平常要养成这样的习惯，用阿弥陀佛来拨正自己，让阿弥陀佛这个正念住在心中。当阿弥陀佛住在你心中的时候，我们看看还有什么住进去？

阿弥陀佛！

彻悟大师念佛偈略讲（二十一）

文 / 上如下瑞院长



从多劫来眼根因缘：贪著色故，贪爱诸尘；以受尘故，受此人身世所生处，或著诸色，色坏我眼，为恩爱奴。故色使我经历三界，为此弊使，盲无所见。眼根不善，伤害我多；十方诸佛常在不灭，我浊恶眼障故不见。今始觉悟，诵持大乘不思议藏，皈命普贤一切世尊，令我与法界众生眼根所造一切重罪，毕竟清净。

忏悔耳根：从无始来，耳根因缘，随逐外声。闻妙音时，心生惑著；闻恶声时，起百八种烦恼贼害。如此恶耳，报得恶事，恒闻恶声，生诸攀缘。颠倒听故，堕落恶道、边地、邦疆，不闻正法，处处惑著，无暂停时，坐此窍声，劳我神识。十方诸佛，常在说法，我浊恶耳障故不闻。今始觉悟，诵持大乘功德海藏，皈命普贤一切世尊，令我与法界众生耳根所作一切重罪，毕竟清净。

忏悔鼻根：从无始来，坐此鼻根，闻诸香气，迷惑不了，动诸结使诸烦恼贼卧者，皆起因此分别，堕落生死。十方诸佛功德妙香充满法界，我浊恶鼻障故不闻。今始觉悟，诵持大乘清净妙藏，皈命普贤一切世尊，令我与法界众生鼻根所造一切重罪，毕竟清净。

忏悔舌根：从无始来，舌根所造不善恶业，贪著美味，损害众生，破诸禁戒，开放逸门；又以舌根起口过罪：妄言、绮语、两舌、恶口，诽谤三宝，赞叹邪见，非法说法，法说非法……诸恶业刺，从舌根出；断正法轮，从舌根起。以是因缘，当堕恶道，百劫千生，永无出期。诸佛法味，弥漫法界，我浊恶舌障故不能说法。今始觉悟，诵持大乘诸佛秘藏，归命普贤一切世尊，令我与法界一切众生舌根所造一切重罪，毕竟清净。

忏悔身根：从无始来，身根不善，贪著诸触，颠倒不了。烦恼炽然，起三不善：谓杀、盗、淫，与诸众生，作大怨结，乃至破塔坏寺，焚烧经像，用三宝物，无有羞耻……如是等罪无量无边，从身业生，说不可尽。十方诸佛，常放净光，照烛一切，我浊恶身障故不觉，唯知贪著。粗弊恶触现受众苦，后受地狱、畜生、饿鬼等种种诸苦，没在其中，不觉不知。今始觉悟，诵持大乘真实法藏，皈命普贤一切世尊，令我与法界一切众生身根所造一切重罪，毕竟清净。

忏悔意根：从无始来，意根不善，贪著诸法，狂愚不了，随所缘境，起贪瞋痴，八邪八难，无不经历。如此意根，即是一切生死根本，众苦之源，如经中说：释迦牟尼，名毗卢遮那，遍一切处。当知一切

诸法即是佛法，妄想分别，受诸热恼，是则于菩提中见不清净，于解脱中而自缠缚。今始觉悟，诵持大乘圆满法藏，皈命普贤一切世尊，令我于一切法界众生意根所造一切重罪，乃至六根所起无量无边恶业罪障……已起、今起、未来应起，断相续心，毕竟清净。

第七十五，昼夜六时，同与一切法界众生劝请：十方一切诸佛，现出应世，常转法轮；将般涅槃，惟愿久住；遍众生界尽出苦轮，皆达本心，同归净海。

第七十六，昼夜六时，同与法界一切众生随喜：十方诸佛诸大菩萨无尽功德及一切凡夫所作漏与无漏一切微细善根，皆入圆因，同成种智。

第七十七，昼夜六时，同与法界一切众生回向：从无始来至于今日，三业所作一念善根，尽用普施一切法界众生，回向无上菩提，同生西方净土。

第七十八，昼夜六时，同与一切法界众生发愿：与一切法界众生亲证法华三昧，顿悟圆满一乘；临命终时神识不乱，浊业消灭，正念现前，随愿往生西方净土；皈命弥陀佛，成就大忍心，遍入法界中，尽于未来际；护持正法藏，开演一乘门，圆满佛菩

提，修习普贤行；广大如法界，究竟若虚空，誓与诸含灵，一时成佛道。

第七十九，每日普为一切法界众生，昼夜六时一心焚香，皈命天王；别置道场，尽形供养。承菩萨威光，安然履道。

第八十，每日普为一切法界众生，昼夜六时，念天王心。真言曰：“唵，悉唎曳莎婆诃。”

第八十一，每日普为一切法界众生，昼夜六时，念《天王护身真言》。愿诸众生，身安道隆，永消魔患。真言曰：“唵 药义瓦惹萨诃。”

第八十二，普为一切法界众生，昼夜六时，别建道场，供养般若，诵《摩诃般若波罗蜜多》，课念名号。悉愿诸众生，承大威德法门，发明十方佛慧。

第八十三，普为一切法界众生，昼夜六时，别建道场，供养观音尊像。六时旋绕，课诵名号，愿诸众生五眼圆明，十身显现。

第八十四，普为一切法界众生，昼夜六时，别置香花，供养《妙法莲华经》。同悟究竟一乘，咸证《法华三昧》。

第八十五，每夜普为一切法界众生，常施一切旷野鬼神及水、陆、空行一切饥饿众生等食

及水。

第八十六，每夜常与九品鬼神、法界众生，受三皈依法。

第八十七，每夜常施一切鬼神、六道冥官三昧耶戒。真言曰：“唵三昧耶萨怛嚩（蒲禁切）。”

第八十八，每夜常为一切鬼神、法界众生，说三乘法。

第八十九，受持《秽迹陀罗尼》。普愿一切法界众生，所向之处，身心内外境界悉皆清净。真言曰：“唵（引）佛舌屈聿（唯律切）摩訶鉢囉恨那唎（音许）勿汁勿醯摩尼微吉微摩那棲唵斫急那烏深暮屈聿聿（呼舍切）吽（于令切）泮泮泮泮（音潑）娑訶。”

第九十，昼夜六时，受持《内外五供养陀罗尼》。愿一切法界众生，内外心境，理事无碍，悉成供养之具。供养无量如来，遍至十方，大作佛事。真言曰：“唵薩利縛怛他薩哆度波補瑟波逸波阿迦末利補左茗伽三母囉野三母囉野三摩曳薩娑訶。”

第九十一，受持《回向真言》。一、回向真如实际，心心契合；二、回向无上菩提，念念圆满；三、回施法界一切众生，同生净土。真言曰：“唵三摩嚩微罗摩莎罗摩訶斫迦嚩嚩吽。”

第九十二，受持《往生真言》。愿临终命时，与一切法界众生，同生净土，念《往生咒》一遍。

第九十三，普为一切法界众生，受持《一切如来大宝出生灌顶陀罗尼》。悉愿决定成就无上菩提，为法王之真子。真言曰：“唵薩婆怛他薩多尼摩羅三婆吠吽吽。”

第九十四，昼夜六时，普为一切法界众生打钟。先愿此钟声周遍法界，大作佛事，奉请十方一切凡圣四众各具威仪，随众行道；次愿此钟声周遍法界，警觉一切长夜生死，皆得惺惺；后愿此钟声周遍法界，普愿一切三途八难受苦众生，闻此皆解脱。仍书《破地狱真言》，于中口诵三遍。愿破诸地狱，闭恶趣门，声遍十方，受苦一切众生闻此钟声，悉皆解脱。

《破地狱真言》曰：“唵謨阿瑟吒始帝唵三藐三勃陀俱胝唵惹羅嚩嚩薩斯地利地利薩婆訶。”

第九十五，昼夜六时，普为一切法界众生，受持锡杖。愿振此锡声，周遍法界，大作佛事：觉悟一切地狱众生，离苦解脱；觉悟一切饥渴众生，口中悉是甘泉；觉悟一切虫兽，悉皆开道回避，皈命解脱。

（未完待续）

按：众生善根不可思议，心力不可思议，但弥陀愿力不可思议，弥陀功德更不可思议！阿弥陀佛救度众生的心比我们更真切、更急迫，而阿弥陀佛的大雄大力比我们这些凡夫更是绝对地圆满和完美，一定会对我们以及我们的家人有最好的安排。

2014年，六七月份时，我的好友小冉突然联系我，说她意外怀孕了。小冉的女儿和我的女儿差不多大，她和她先生也不符合生二胎的条件。虽然她和她先生都很想要这个孩子，但她的单位是严禁这种不符合政策的行为的。如果要留下这个孩子，他们不仅面临着巨额罚款，而且她也会失去工作。

因为我的影响，她接触佛法将近一年，还把家里一间空房间供上了阿弥陀佛圣像。她知道堕胎是杀生，更不愿意杀死自己的孩子，所以问我怎么办？我劝她留下这个孩子，如果实在不能留，就请阿弥陀佛带走他。几天后，她告诉我，他们一家决定留下孩子，生下来。随后，她毅然办理了辞职手续。

我后来断断续续给她讲了一些孕期多念佛、放生的道理，让她有事没事就多念佛，阿弥陀佛会好好照顾她，保佑他们母子平平安安、顺顺利利的。小冉家以前请了一个念佛机放在露台上播放，后来她就又多请了几个念佛机放在不同的房间，24小时播放，自己有时也跟着念佛机一起唱。

说起小冉，她真的是祖上有厚德。小冉妈妈的外公是大地主，有很多田产，但却把大量的田地白送给穷人耕种，不收租子。后来划成份搞批斗时，全村人都保护他，不准别人斗他。小冉的妈妈也非常孝顺善良，侍奉小冉的外婆尽心尽意。后来，她的外婆活到96岁的高寿才安详去世。佛说孝顺、有福德的人才能荫蔽后代，才能有善根、有智慧去信受念佛法门。

小冉意外怀上的这个孩子，出生前后发生了一系列的奇巧事，实在太不可思议，阿弥陀佛的安排真是最合适、最圆满的！

小冉的先生不信佛，对她在家里放念佛机、供佛像都不太高兴，但也设有硬性反对。她先生公司的老板却是个信佛人，也没有特别劝员工信佛、学佛。2015年的1月27号到2月1号，他们公司在三亚开400人的年会，武汉只派4人参加，其中就有她先生。在这次年会上，他老板竟然请了一位在家居士授课。这位居士讲到，当你的人生走到瓶颈，当你遇到无法用人力解决的事情时，你可以试着去调整方向祈祷佛菩萨，去念南无阿弥陀佛。小冉在家里曾劝她先生念佛，她先生

根本不听。她听说她先生开年会的地方在三亚，还劝他去拜南海观音，他也不搭理。而这位在家居士的话，她先生竟然听进去了，觉得很有道理，还主动和他另外三个同事一起去拜了南海观音，并且跪在菩萨像前虔诚地求观音菩萨送他一个儿子！这是第一奇！

小冉的预产期是2015年3月7号，她先生打算过完小年，在除夕前带着大女儿回老家去看望他的父母，家里就只留下小冉和她妈妈。小冉很担心，觉得自己这是二胎，恐怕有变数，只好问我怎么办？我说，你施七天乳粥供斋吧，求阿弥陀佛加持。结果施食到第六天，就是2月3号凌晨三点，她提前发作了。巧的是，她先生在2月1号开完年会从三亚回来，她的大女儿刚好在2月2号举行完散学仪式。她妈妈2号去了汉口她妹妹家，3号凌晨听到消息临时从汉口打的士往武昌赶。结果她妈妈一到她家小区大门，她和她先生正好开车出大门。一分钟不早，一分钟不晚，刚好碰到。这下子，家人一个也没少，都在她身边，阿弥陀佛安排得刚刚好！这是第二奇！

送到医院后，因为胎儿早产一个多月，医生就安排了剖腹产，并准备新生儿监护。小冉的先生竟然当着小冉同病房几个孕妈的面，一直不停地念南无阿弥陀佛。手术非常顺利，是个儿子！他先生高兴坏了，做什么事情都干劲十足，而且再也不反对小冉播放念佛机了，自己还会跟着念佛机唱“南无阿弥陀佛”。他甚至还主动教小冉说：“念佛要心诚，要合掌念”，还做出合掌的动作。这是第三奇！

再说小冉的小儿子，根本不像早产儿，除了体重比足月的轻些外，其它一切正常，更没有发生常见的新生儿黄疸之类的病，非常健康！虽然还是个婴儿，也能看出来长相非常端正俊美，头发乌黑，额头宽广，面颊方正，鼻梁高挺，人中很深，耳垂肥厚。还有，这个孩子非常乖，根本不怎么哭。就算是想喝奶，也只是舔舔嘴唇，哼哼几声。吃一餐奶，可以熟睡五个小时，非常体贴妈妈，让妈妈休息得很好。这又是一奇！

本来，小冉还有点愧疚，觉得这孩子没有在肚子里呆足月，提前这么多天出生。我告诉她，提前出生就是阿弥陀佛对这个孩子、对你们一家人最好的安排。妈妈肚子里其实是胎狱，不一定呆得长就是好事。比如，如果这孩子本来是个女孩，她的福报业力可能就是预产期前后出生；但后来你们家里人念佛，求了观音菩萨，增上了福德，佛菩萨就送了个更有福报的男孩子来投胎。而这个男孩子的福报业力对应的

正好是这个出生时间，他自然就在这个时间出生了啊！既然是佛菩萨的安排，就放一百个心，安心地接受，感恩地念佛吧！

后来，我去看望小冉时，得知她的婆婆竟然也是个念佛人，已经念了好几年，只不过一直没有张扬。

这次小冉添了宝宝，她婆婆来帮忙，听到念佛声（小冉把家里的念佛机开到最小的声音），问小冉：“你们家离寺庙很近吗？我怎么听到念佛声？”小冉如实告知，婆婆这才说自己也念佛。

她婆婆是个数学老师，逻辑思维很强，按她先生的话说：“一个坚定的唯物主义者，怎么信佛了？”真的很神奇啊！



念佛八哥棺土生莲

原文 / 【清】彭希涑
脚本 / 释宗道
绘图 / 上海合智九格



1



2



3



4



5



6

原文：

《净土圣贤录》卷九记载：“宋元祐间。长沙郡人。养一鸚鹄。俗呼为八八儿者也。偶闻一僧念阿弥陀佛。即随口称念。旦暮弗绝。其家因以与僧。久之鸟亡。僧具棺以葬之。俄口中生莲华一枝。或为题曰。有一灵禽八八儿。解随僧口念阿弥。死埋平地莲华发。我辈为人岂不知（《佛祖统纪》）。”

1. 宋朝元祐间，在湖南长沙郡有一户人家养了一只鸚鹄，这种鸟很会学人讲话，俗称为八哥鸟。

2. 有一天，有一位僧人偶然经过这户人家前。

3. 恰好挂在门口的八哥，听到僧人随口念了一句“阿弥陀佛”，于是也依葫芦画瓢学着念起阿弥陀佛。

4. 没想到这只八哥鸟就从早到晚念阿弥陀佛念个不停，并且别人再教它其它话，它一概都不学。

5. 家里人很是惊讶，觉得这只鸟与佛门宿有深缘。

6. 于是，就把这只鸟送给了那位僧人。

7. 几年过去了，八哥始终念佛不止。

8. 有一天，八哥忽然死了。

9. 僧人感念佛的八哥多年的陪伴，于是亲手做了一口小棺材，把鸟放在里面，连棺材带鸟埋在了寺院的一块土地里。

10. 没想到几天之后，僧人路过埋八哥的地方，竟然看见从土里棺材处冒出一朵白色的莲花。

11. 莲花一般都长在水里，这一朵竟然从土里冒出，这一定是因为八哥念佛的缘故往生到了净土，用这样的稀有神变来告诉世人：极乐世界实有，念佛往生不虚！

12. 后人慨叹此事曾写过一首诗：“有一灵禽八八儿，解随僧口念阿弥。死埋平地莲华发，我辈为人岂不知？”



7



8



9



10



11



12



春 的 追 思

文／
如上瑞
院长

图／
释妙殊
(普寿寺)

披着淡淡的月，顶着炎炎的日，我们追思着……我们寻找着……追随那被风吹走的影子，寻找那被雪掩埋的足迹。

清凉三十载，履如冰霜。古稀出游，重扶戒幢。到处播种戒的种子，到处撒下戒的清凉。忘不了南山曲径，忘不了清凉小屋。圭峰小道，吉祥土炕，是您走过的路，是您弘化的地方。

您性格如松，坚韧不拔。您品质似水，柔软清澈。您少欲知足，又像盆中的水仙，只需一泓浅浅的清水。您随遇而安，身无长物。您扶病南下，又忍辱北上，疾呼“以戒为师”，不要畏懦。出家要有出家的样，正法一一不能在我们身上断灭。

毁谤算什么？如山而来，似水能躲。“守旧顽固”诸如此类，您只笑笑：“离开佛的本本，我什么也不说。”您的一生平淡，而不平凡。似水中之莲，出污泥而不染。以华严为宗，戒律为行，净土为归。以弥陀之愿海，观音之大悲，广结善缘，悲心度人，振兴戒律！

春风吹走了您的影子，却吹不走您那坚固的舍利。春雪虽然掩埋了您的足迹，却掩藏不住您那辛勤的汗滴。谆谆的教诲，慈悲的开示，法雨蒙蒙，滋润群迷。谁说没有丰功？谁说没有伟绩？那如注的舍利，种种的瑞相，不是丰功？这清净的丛林，如云的学子，不是伟绩？

春的季节，春的追思……我们迎着春风，我们踏着春雪，沉默了二十多年还嫌少？因为沉默的语言，才最多，最多……

云于卅八年拜别老人于榕垣，原拟抵台之后再相迎请，不图世事遽变，未得如愿，然尚望于光复之后仍得重返座下也。不意昨腊噩耗传来，老人遽尔撒手西逝矣！悲痛之余，略记平生所亲闻者数事，以志哀思焉。

一

民国卅六年，老人为天津监狱囚犯讲《地藏经》，驻锡天津居士林。一日黄昏，老人自监狱讲经归，云伫立门外迎接，随老人至卧室，整理妥当，诸师退去。时天色渐暝，四围沉寂无声，室内供佛像一尊，海灯微明，香烟缭绕，老人静坐无语，云乃趋前启请止恶改过之法。老人静默片刻，以缓慢庄重之语调谓云云：“吾人之恶业种子如双头毒蛇，钻入吾人之心坑深处，无法驱除。唯有持惭愧双头利钩伸入坑底，方可将双头恶业毒蛇钩出。”老人语已，即起捻香拜佛，云遂礼谢退出。

二

民国卅七年夏，老人应邀至闽北邵武广福山双泉寺安居。一日某师入城，云托为购西瓜供养老人。翌日老人忽召诸学人至，向众示谓：“书云‘君子爱人以德’，吾侪衲僧参方办道，何可于此深山僻处，令人往返数十里购买瓜果！况瓜果不能充饥，余亦非少此不可，汝何竟奢靡如此！”呵责甚久！大众相顾，更无一语。云于众前，顶礼忏悔！老人始乃默然。越数日，老人忽更软言谓云曰：“余

非不愿食西瓜，但以其价过昂耳。”盖折伏之后，复以爱语安慰摄受也。

三

云于亲近老人之余，最为感动敬服者，为老人淳朴忠诚之态度，庄重安详之威仪，坚定切实之信心以及严净勤苦之戒行。老人示人则常劝“持戒念佛”，言戒为佛家家法。熟处（尘习）转生，生处（净业）转熟。知真本有，达妄本空。宁肯十年卖不出一担真，不愿于一日卖出十担假。寥寥数言，皆可使吾人终身行之而有余也。

四

老人说法，解字析义，不仅精详明了，而尤能激发听众之道心。每言及法门衰微，策勉学人，奋发自励，几于声泪俱下！故闻者莫不感动振奋也。

总之，老人教演华严，律持四分，行宗净土。垂化多在闽省及华北。而其道风影响则遍于全国。盖老人曾应印光老法师邀请，住持苏州灵岩山寺。创立“常年打七念佛堂”，并编定《佛七仪规》。于虚云老和尚住持鼓山时，应云公邀请，办法界学苑。复应倅虚老法师邀请，讲戒于青岛湛山寺。倅老法师所创立之东北、华北各大丛林中，严持律仪，常年持午，半月布萨，结夏安居等合乎戒律之事，皆老人倡导之功也。当代律主弘一大师，亦曾赠书老人，并嘱学人前往亲近依止。可以知老人德行感动当世之广且深矣。

文／
忏云老法师
(台湾)

图 / 释成因 (普寿寺)
文 / 释悟育 (普寿寺)



惊蛰已过，大地回春，乍暖还寒。

2018年腊月，此生第一次在心中的圣地五台山过冬，没有想象中的寒冷，但也领略了北国的大雪，别有一番风情。其实，本以为今年无缘看到大雪纷飞、万里雪飘的风景，没想到去年年末的雪在今年的正月初十降落人间。这场迟来的雪，显得格外亲切与美好。下雪时，山与天自成一色，白雾茫茫，让人看不清这个世界的模样，只能专注脚下，如同这个世间真正活得明白的人，反而不忍让自己活得太明白，人生难得糊涂。

这个冬天，过得意义非凡！年前大搞卫生，拜《三昧水忏》，茶话会，除夕晚会等；大年初一之后，一步一步黛螺顶，《金刚经》研讨、背诵《金刚经》和《菩萨戒》考试，紧锣密鼓地进行，是从身到心的洗礼。《灵峰宗论》卷二中云：“真学以解行双到为宗趣，非开解无以趋道，非力行无以证道！”让我明白解行相应的重要

性，也让我深刻地理解了什么叫理事圆融。看清自身不足之处，印祖云：“学道之要，在于对治习气。”懈怠，以精进对治；瞋恚，以慈悲对治；我慢，以恭敬对治。师父上人说：“今年是实修的一年。”若能将所学确实落于实践，不是处处观自在、时时妙吉祥吗？

心中无言的法喜，也阻止不了病魔的入侵。拜台之后的一场流感来得猝不及防，到处都能听到咳嗽声，身在戒学部的我每天都能听到又有同学发烧了。尽管有生病这段小插曲，法会活动依然照常进行，每次法会现场，法堂座无虚席；法雨的滋润，让师父们忘了病痛。我相信，若是你有信心做成此事，投入热情，不怕吃苦，勇于承担，坚持不懈，一定会成功的！因为世上无难事，只怕有心人。

雪落无声，风过无痕。回想起那些年，寺院中的《丛林规约》这般规定“宁动千江水，莫扰道人心”，当时理解为管好自己，不打扰别人。此时，在普寿寺却有新的理解，心中时刻装着他人，学会护念，才发现心量大了，世界小了。师父上人说：“当我们真正能够去护念一切人、一切事、一切物，乃至一切众生时，自己已经积聚了福慧资粮！”

在修行这条路上，总是要经历痛苦才能成长，遇事才能炼心。初来宝刹，虽然我什么都不懂，但我坚信世上的事，只要肯用心去学，没有一件是学不会的。

去年我干了一件大事，修补尊者像。那二十一天，除上课、讨论、诵戒，只要有时间就去修补。几乎一切时都站在尊者台上，修补尊者圣像。修补圣像大小小可分八步：

一、把起皮的部分抢掉，直到不再起皮为止。

二、把抢掉的部分及裂缝的边缘，用斧子、砍刀等工具故意弄得不光滑，此时有些惨不忍睹。

三、用麻和胶把大缝塞上。

四、用原子灰和固化剂混合物把缝补上。

五、待补过的部分干透之后，进行打磨。用从60号一直到500号，五个等级型号的砂纸进行打磨。磨到最后，木质的材质像都可以冒充汉白玉了。

这是一项持久而调伏心性的工作。正所谓不磨不成佛，我们磨得眼、耳、鼻、口这七窍都是灰，天天灰头土脸回家。别人都问我从哪来的？干啥去了？可谁又知道，我们肩负着一项多么神圣的使命！这些天我变“勤快”了，以前三天洗一次脸，现在一天洗三次脸，灰太大了！这些天爬上爬下的，胳膊腿儿都细了，只有手指变粗了，因为用磨砂纸磨到指头肿，磨到手指不会弯曲。手指碰哪儿都疼，连过完斋洗钵、擦钵这个简单的动作都疼。

六、把尊者像及周边台面清理干净。

七、喷漆。



八、上色。

其中，有噪音特别大的，有灰特别大的，有刺激性气味特别大的……听说喷漆那几天，师父们来上殿，熏晕、熏吐好几位师父。其实，从喷漆到上殿，已有好几个小时扩散气味的的时间了，而我们身处其中几个小时，已经百毒不侵了，人的免疫力就是这样提升的。

这是一项铁棒磨针的作业，一个动作要重复千万次。虽然不算高空作业，但两米多的尊者台也算是半空作业了。有时候，补一个裂缝需要半个多小时，而且就一个造型，左手挽着尊者的胳膊，右手补裂缝，两只脚站在如悬崖边的尊者台上，鞋大一点都站不下。对于我这样既没有舞蹈又没有武功基础的人来说，这项作业更有难度。每次从尊者台上定型半个小时下来后都全身发抖，还是大地让人有安全感。感恩尊者加被，让我每次作业都能平安的挂在尊者台上。

那些天诵《地藏经》，每当诵到《较量布施功德缘品》时，也暗自庆幸能修补圣像……修补圣像不仅是一门技术，是一种艺术，更是一种修行，一种境界。愿见闻随喜者，皆共成佛道！

文图 / 释善来 (普寿寺)

文\释恒悟(大乘寺)
图\释妙殊(普寿寺)



一年之计在于春，一日之计在于晨，出家修行更应该趁早！

在2019年的春季，广昭寺从正月二十至三十举办念佛法会，本人有幸参与其中。没参与的人不知道，参与的人相信每个人都受益匪浅：有的人会法喜充满，有的人会心生惭愧，有的人还会热泪盈眶……为什么呢？让我们一起回顾这十天的念佛法会吧！

先自我介绍一下，我是本四级学生，目前住在大乘寺，院长师父慈悲给了我们一次体验实修的机会。正月二十，我们与同学道友住到了清泰园。每天凌晨4:20，准备出发到广昭寺；5:00—6:00念佛，之后返回清泰园；6:50过早斋；8:20再次出发到广昭寺；8:50—10:20念佛，之后过午斋以及午休。14:10—16:45念佛，17:00—18:00院长师父上课，18:00之后，念佛

跑西方。这就是每天的时间安排。

每在天黑无星光的凌晨，这条土地高下、石沙相杂的土道上，总是有一群行人起早摸黑地行走着。虽然是坑坑洼洼，深一脚浅一脚，但每个人的心都非常平静。来到念佛堂，看到殿堂中间的三尊接引佛，就像是在黑暗的道路上终于找到了光明，那种温馨和喜悦，不可说不可说……从一早的念佛、绕佛、静坐，贯穿一整天的修行，身心都是轻松自在的，更特别的是白天的五会念佛，从“寻觅佛陀”到“追顶佛陀”的唱念，一步一步刻在每个人的心里！

莲宗四祖法照大师独创的五会念佛，加上跑香和坐禅，每当院长师父开示：“大磬响起，烦恼落地”时，自己在那一瞬间居然不打妄念！惭愧的是，随后又妄想纷飞了。这妄想刹那刹那的变化，永无

止息。院长师父慈悲，还是孜孜不倦地开导着，就像一位老者告诉孩子，你该如何走，该往哪里走，千万要记住回家的路，不要迷失方向啊！好几次，自己的泪就忍不住流下来，不知自己还有多少机会能在院长师父座下聆听开示？

每天下午，院长师父会打香板，从400多下增到600多下，手上的血泡今日剥下皮，第二日完好如初。可想而知，院长师父所发的菩提心有多大呀！只要是众生需要，院长师父都不吝惜生命给予，这不就是佛菩萨在因地为众生撒下的菩提种子吗？一下一下板声响起，消业障，增智慧；一句句警策的话响在耳边，让人不生惭愧、不起忏悔心是很难的！一次次被院长师父的慈悲所震撼，就如光明照进黑暗的内心，让人毛骨悚然，让人惭愧忏悔……这些都只有佛菩萨才有的威力啊！她熄灭了多少人的恶念？又生起了多少人的信心？这就是我们大慈大悲、大智大勇的院长师父啊！

这次实修五会念佛，禅净结合，真是有不可思议的利益！就自身来说，还没有念佛之前，自己的脚板疼了好几天，甚至不敢踩地，走路都有点困难，但第二天还是坚持念佛跑香。奇迹就这样发生了，十几天钻心的疼痛竟然一下子消失了，让自己还真不敢相信，从而明白佛陀在世时为什么让病比丘一定要多经行。很多病真的不一定要看医生，因为佛陀已经告诉我们对治的方法——行走，跑香，念佛，打坐，打通身上血脉……这些都比那些昂贵的药物见效快，治疗得也彻底，而且还没有副作用！

短暂十天的佛期结束了，其中的法味只有身临其境的人才有感受，心中期盼下半年七月二十九日开始的21天佛期。愿有此心者，共聚广昭寺，参与此莲会，共发大誓愿，同生极乐国，南无阿弥陀佛！

我是轻轻悄悄地到来，像林中吹过一阵轻风；你又轻轻悄悄地离去，像水面漂过一叶浮萍。

四年前在监学师父的办公室不期而遇，当我终于脱下木兰色的五衣，披上和你相同的袈裟诵经、上殿、诵戒。站在离你不远的人群中，发觉时光的生灭迁流，已让皱纹悄然爬上你我的额头。但为了共同的梦想，我们依止善知识，“身和同住，戒和同修”。还记得烦恼时，一句真诚的关切：“你没事吧？”瞬间融化了我内心倔强的坚冰。在最难的时刻，这些许的温暖，多年之后回忆起来依然泪流满面。

师父说：“愿与同修学戒众，共发广大菩提心！”我们像新生的小草，在僧团中，依附于身边最近的大树，看到你，永远都在默默无闻地为众执劳服务——严于律己，心怀仁慈；以身作则，堪为榜样。

师父说：“常相提携不舍离！”在你无数次的鼓励帮助下，我们成长、独立，并学着提携后进。也许是前生的深厚因缘，让我们同一师学，如水乳合。

当我们最后一次，在绕佛时擦肩而过，对你的离开，我虽倍感怅惘然而，不论在“三加一”的任何一处，我坚信，善知识的加持，会令你保持一如既往的初心。茫茫僧海中，虽然我们彼此生命中的过客，但重要的是我们共同的目标，不会因岁月的冲刷而褪色。僧海常汇菩提水，为利有情愿成佛！

文\释印专(普寿寺)



凡所有相本虚妄，
正觉菩提圆慧光，
自性明点如日月，
普开莲花利众方。

——明觉

应女儿的“愿”，众缘和合，于2017年12月19日回到文殊菩萨道场。女儿换上净衣与父母合影时，天空显现的祥瑞，让我和慧一感到惊奇。

女儿于2018年11月26日，农历十月十九日剃度，^上如下瑞师父上人恩赐法名利众，法号普莲。故我以联释之：“普利众舍识，莲花一念开。”

参加完女儿剃度仪式，我和慧一回到北京家中，我便开始翻阅女儿的照片，重拾往昔的那些日子。

2000年，农历二月十五日，恰逢佛涅槃日，女儿来到这个世界。记得那天晚上月亮非常圆满，

慧一催我给孩子赶快取名，我说：“今年是辰龙年，若是生于子时，则取名‘子辰’；若不在子时生，再另思。”女儿恰好子时初始诞生。

女儿四个半月就开始说话，七八个月就能背诗，只上了两天幼儿园，由我俩亲带。上学时校长一考试，一年级课程皆会，因此越级上了二年级。在校学习期间，一直保持在全学年度第二、三名，偶尔第一名。

上学前，我俩从不放手，很小心，女儿从没有摔过跤。结果上学第一天，就给补课了，被学校大门槛绊倒了。

上学期间，看到女儿作业太多，总是写到很晚，我自然心疼，便给女儿出主意说：“你写点前面的，再写点后面的，中间省略掉不就快了吗？”

女儿说：“老师一看作业页数就知道。”

我说：“你把字写得大一点，作业的页数不就多了吗？”



然后，女儿用眼神对我说：“爹，

您这是啥招？”

我仔仔细细地翻看着女儿小时候的每张照片，心里翻腾起一种难以言表的感觉，不知不觉中女儿怎么就长大了？如梦，刹那，或者是突然间……我翻着影集，想着照片里的事。

我说：“我去学校接你时，如果看不到我，绝不允许出校门。”女儿能做到惟命是听，让人放心。

初三最后一个学期，我建议在家里学习书画、古琴以及佛法，我说：“在家里不是不上学，只是换一种学习的方式，因为我们有这个条件”，“学习不单是课堂上的事，是人一辈子天天都需要做的事”，“一个人永远不要靠别人来管理你，最重要的是要学会管理自己。”

我对女儿说：“你到我这个年龄，用我的照片p上头发就可以用。”

女儿说：“像吗？”

我说：“不像吗？”

我对女儿所说的，不过如此几句，但是女儿听懂了，记住了，做到了。

看到这张我们仨人的合影——女儿恭敬地站在父母身后，心想：世间的幸福大致如此吧。



看到女儿被阳光笼罩，身上返照着光芒的照片，心想：世间的光明大致如此吧。

看到我抓拍女儿站在海边的青春喜悦的照片，心想：世间的美丽大致如此吧。

看到女儿悠然宁静地坐在吊椅上焚香情景，心想：世间的安逸大致如此吧。

因缘和合，事必有相，回文殊菩萨道场前夕，女儿为父母抚琴辞别，心情可见。次日，父母应缘送至，和师父们聊了半天，同意留下，办完了手续。第二天，回到北京家里才发现，我俩居然连寺院的电话都没留，怎么联系女儿？我俩突然紧张起来，我对慧一说：“你查一下网上有没有电话？”查到电话立刻打了过去，和女儿通话后才放松了紧张情绪。

我想，女儿的事，对每个家庭来说，都是天大的事。我俩

为什么会大意到如此程度？现在想想，也在情理之中，因为，我俩看到并且感受到师父们清净慈悲，戒律严明，便生起了无罣碍心，自然也就忽略了留电话这件事。

春节，这个本应该团圆的日子，却是女儿来到这个世上第一次离开父母独自在外，是她人生中的一大考验，环境的变化，带来身苦；至亲不在身边，带来离苦……对一个始终在父母疼爱中成长孩子来说，突然间自己要承受和克服这么多的苦，可想而知。我们也明白，此时父母最大的爱就是放手，我们忍着没有去寺院过年。幸好，师父们的智慧力，帮她度过了这一关。

在家里学习的这几年里，女儿从未独行外出，仅仅这一点，就让我们少了诸多的担心与烦恼。自从女儿说出要出家的念后，我们才意识到女儿快长大了，离开父母的时刻快要到了。我们接受了这个现实，那就帮助女儿锻炼自立能力吧，先从坐公交车开始，但我俩也只允许她坐七八站地远，并且还要随时保持着联系，女儿如是做。

依于菩萨众，何以再担忧！师父们的智慧力能为众生除一切苦。佛法，真实不虚！

离开家三个月后，她用眼睛告诉父亲，我很坚定。

离开家半年后，她用行动告诉父亲，我很精进。

离开家十一个月后，她用电话告诉父亲，近日落发，我很欢喜。剃度时的头发，藏于宝塔中，奉父母忆念！

我对女儿说：“你既然发心出家，那就把你所钟爱的书画、古琴都暂时放下，待到你能以理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍的境界去利众时，再辅书画古琴为利生道器。你出家后的主业是佛法，诵记佛经，学证佛法，能讲法利众，对你个人来说，这才是之所以要出家的真正意义”。



看到女儿的这幅画，是画到白板上的，有宣纸水墨效果，造型上准确，虚实关系巧妙。女儿讲菩萨和狮子是根据雕像融合一起的，用刷子写生而成，虚静、空灵之气跃然于白板之上。是的，是白板！铁皮烤漆的白板，非宣纸。已经快一年没画画了，水平却是奇迹般的增长，让我不由赞叹师父们的



智慧培养。

这幅画是女儿以车后座为桌，慧一用手机的手电照明，自撰文辞，伏身写就的作品。女儿这是善巧的告诉给我们，让我们观照一下，家中的条件是何其方便，要珍惜，莫放逸。

女儿落发后，合影时对我说“以后您再也不能碰触我了。”我说：“是，明白，有戒。”合影时我还特意离开了距离。

这时我才忽然想起，落发前一晚上，女儿如在家里时孩子般依靠着我，原来和我一起自拍的用意在这里。女儿非常清楚，这或许是今生最后一次可以用女儿的形象来依靠父亲了，这种“依

靠”，只是不让父亲留有遗憾罢了，女儿总是在悄然中点点滴滴地回报着父母的养育之恩！

至此，十八年父母世间养育责任圆满！由此，父母转而为出世间之供养护持！祈愿诸佛菩萨加被利众师父的利生事业无碍！

愿见闻者悉除一切障！愿见闻者悉得一切福！愿见闻者悉生一切智！



弟子果愿，自幼一直未有因缘得闻佛法，父母亲眷皆是医护、教师、铁路职工等，是无神论的唯物主义者。幸于大学时期，偶尔听闻同学讲地藏菩萨所发甚深广大之愿，深受震动，自此踏上学佛之路。

从初闻到起信、皈依、受戒，再到出家，四年多的时间里，以下几事促使弟子逐渐生出离心、菩提心，步步前行，迈向解脱之路，寻宇宙人生之真相。

弟子自幼便喜天文、历史、地理等，查找相关书刊，试图解开宇宙起源、人何来何去等困惑，但皆未解惑。从《地藏经》里，弟子欣喜获得了答案。因果轮回，业缘果报，无常与八苦……佛陀的教法，犹如一盏明灯，照亮弟子迷茫困惑的人生，更由此而相信佛是实语者、真语者、不妄语者，也是洞见宇宙人生真相，自觉觉他的大觉者！

不忍众生苦。人生难得，今已得；佛法难闻，今已闻。弟子观察周遭的人、事、物，莫不验证佛语真实不虚，只有断恶修善，依佛陀教诲修行，才能解脱轮回之苦。弟子自获其利的同时，又见许多如弟子父母一样的人，或长、或幼、或贫、或富，都沉迷在幻妄的五欲之中，如梦、如痴、如狂、如醉地追逐无常不实的欲乐，不亦乐乎；不闻、不信、不知佛法的真实法益，不思脱免。乃至一切众生，蚊虫、蝇蚁、鸟兽等无量劫来，也如弟子父母般

不觉、不知。如典故中，七尊佛已过，蚂蚁还是蚂蚁！如何才能利益如父如母之众生？弟子念及这些，常于深夜焦急，不知如何是好。

不忍圣教衰。弟子或见或闻一些佛在《法华经》中提及的末法乱相，便痛心疾首！如何做才能让正法久住？如何让众生了解正信、正见之佛法？如何让未信者生信……又见学佛者，多是老年人，年青的僧才总体上不多。古德云“出家要趁年少”，法赖僧弘。思来想去，弟子年纪尚轻，又是独生子女，亦无家室之累。恩爱无常，生死不待。若要正法僧种绵延不断，就当舍小家为大家！唯有出家才能荷担如来家业，才能真正上报四恩，下济三苦。

后来，弟子只身经西藏至尼泊尔朝圣礼佛，祈愿福德因缘具足、业消慧朗、早日出家。路上所见所遇之事，莫不提醒弟子“无常迅速，当尽早出家，上求下化，自利利他”。后遇车祸重报轻受，消宿业，了宿缘，蒙三宝加持而无生命之忧。弟子出家心切，回国休养一个月后病即痊愈，出家因缘也成熟了——金刀剃下娘生发，除却尘劳不净身，圆顶方袍僧相现，法王座下又添孙。

弟子今日有缘来此学习，皆蒙三宝与善知识加被，感恩之心无法言喻。故为实践出家之志，为正法久住，为僧种绵延，做一滴水，与志同道合者一起为法、为教、为众生，聚滴水而成僧海，普润群生！

文／释果愿（普寿寺）
图／释妙殊（普寿寺）



不高兴和没头脑是一对好朋友，不高兴经常不开心，没头脑总是没头脑。

一、一日，他俩结伴饭后经行。

没头脑说：“北方的雪终于化了。”

不高兴说：“那你心里的雪化了吗？”

没头脑沉默片刻后定定地看着不高兴说：“不会化，若是化了，雪也就不存在了。”

二、一日众僧排班照相，须按个头排队，不高兴稍矮于没头脑，站在了前面，过了一会儿，她不满地回头对没头脑说：“你不就比我高一个脑瓜尖吗？”没头脑淡定地回答道：“不，那是智慧顶。”

这就是我们的生活态度，欣然微笑，替沉闷的人生透一口气。

诵经前排班，一缕檀香调皮地四处游走，到我的眼前，我悄悄用手指去触摸它，想感知它的温度，它温柔地变成两截，看似让它分离，实则手指移开，不一会儿它又连在了一起。这犹如我们面对生活，若是心中常怀柔软，无人我对立，自然心无挂碍，空无烦恼。

是畏惧于王法呢？还是恐怖于盗贼呢？”阿那律尊者回答：“我不畏惧王法，也不恐怖于盗贼，是为了生脱死而出家。”佛说：“既然如此，那为什么你在听法的时候还要睡觉呢？”阿那律听后马上从座位上站起来，他偏露右肩、长跪叉手，以极其惭愧的心、极其尊敬、虔诚的心在佛前发愿：

“自今已后形融体烂，终不在如来前坐睡！”

也就是说“从今以后，即使自己的形体消融，也发誓不在如来前坐睡！”

以前的人，为什么有成就？我们知道孔子的学生颜回，他都能做到“不二过”，也就是说这一个过错提醒之后，不会再犯第二次。阿那律尊者听到佛这样呵责，马上生起警觉、惭愧心，从内心发誓一定要改掉瞌睡的毛病！从这以后，阿那律连续七天七夜一直没有睡觉。到第八天的时候，他的眼睛开始红肿。

当时，有个医术非常高明的医生叫耆婆，他专门给佛、大众僧、国王和大臣治病。耆婆告诉他：“你只要肯睡觉，睡上几天，眼睛马上就可以恢复。”

但是，尊者说：“我已经在佛前发了誓愿，一定要坚持下去！”

所以，佛就开示他：

“眼者，以眠为食；耳者，以声为食；

鼻者，以香为食；舌者，以味为食；

身者，以细滑为食；意者，以法为食。”

就是说眼睛，以睡眠为饮食；耳朵，以听到的声音为饮食……乃至意，以法为饮食。修行，就像弹琴一样，不能太松，也不能太紧。所以，你没有必要不睡觉。前、后夜修行，中夜狮子卧。不该睡的时候，不应睡；应该睡的时候，还是要睡。睡觉，有节制就好。

尊者说：“我已经在佛前发了誓愿，还是让我完成这个誓愿吧。”

后来，阿那律因彻夜不眠而双目失明，佛怜悯他，就教他修习乐见照明金刚三昧，阿那律尊者就得了天眼通，以天眼第一而著称，成为佛的十大弟子之一。

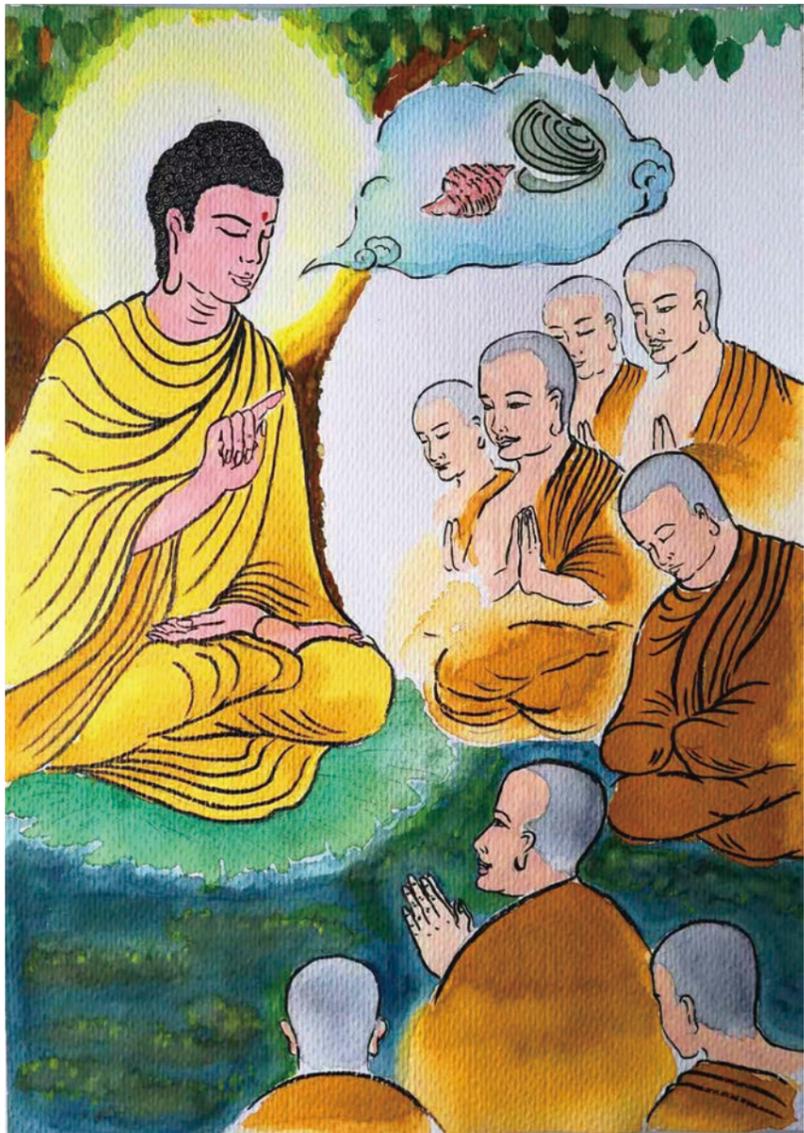


图 / 真思居士（湖北武汉）
文 / 上瑞院长

天眼第一的阿那律尊者

如瑞法师讲故事：

据《增一阿含经》卷第三十一和《遗教经补注》等书记载：

有一次，佛为百千万众讲法的时候，阿那律尊者在众中睡着了，佛就呵斥他：

“咄咄胡为寐，螺蛳蚌蛤类，
一睡一千年，不闻佛名字！”

“咄（duo）咄”，意思是说“喂喂！”你干嘛睡了？你知道爱睡觉的果报是什么呢？什么生命睡得最久呢？海里的螺蛳（luó sī）、蚌蛤（bàng há）一扣起来，就是很久很久！你睡吧，爱睡觉的果报就会堕落到那儿，一睡就是一千年，把很好的光阴都浪费了，根本听闻不到佛的名字！

旁边的人赶快把阿那律推醒，佛接着问他：“你出家是为了什么？”

既在中国，岂能不识五台山

——关于《古清凉传》白话译文（十七）

配文、释印云（普寿寺）
 原著、【唐】慧祥法师

（五）支流杂述



在后魏永安二年（公元529年），恒州（今山西省大同市）的刺史呼延庆，在清凉山打猎。

当时，共有四位猎师，他们看见一只肥大的、不同寻常的山猪，立即用箭射之。山猪被箭羽深射中，拼命逃跑。猎师们争相追赶，一直追到正午之时，地上的初雪与山猪的血迹赫然醒目。

在清凉山东南方的一处平原内，有溪水向南流去；而东部屋宇连接成片，有人居住，山猪随即飞奔逃入门内。

门外，有两位须发尽白的长者，拄着拐杖，问道：“你们是何人？”

猎师们据实回答。

长者说：“这是我们的猪，而你们妄加射杀，当有罪过。你们今应舍弃，也不得进入门内。”

猎人们说：“我们向来以肉为食，这样追赶了三日，既然得不到猪，请让我们吃饱后再离开。”

长者答道：“你们可到村东，取枣为粮。”

只见树上的红枣刚好成熟，林果茂盛。猎师们食完枣后，又用皮袋盛枣，循着来时的足迹返回原处。

之后，猎师们向刺史延庆禀白了此事。那时，还有剩余的红枣以及枣树的枝叶一袋。

北齐时期，有一位姓王名剧的隐士，擅长养生之术，就隐居在这清凉山。

武定年间（公元543年—公元550年），文襄帝高澄在并州（今山西省太原、大同一带），为其母亲匹娄大妃做功德，设斋供养比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷四部弟子。文襄王不仅亲自率领文武百官前往设斋处所，而且令人在前驱马静道，使围观者远远回避。

当时，看见一人，他有着红白相间的美眉，胡须新颖奇异，衣服光鲜美丽，容貌相状甚是伟岸，始终在为首的驱马前方百步之远的距离，掉臂行走。身为前驱的骡马不断地被呵逐，竟然也不能超过他！直到被迫转入城角，他才隐入到人丛之中。

文襄王一直远远地看着此人。等到供斋的时候，大王亲自行香，而此人也坐在应斋之列。文襄王见后，问道：“您籍贯哪里？居住在哪？是何名氏？有何道术？”

此人回答说：“我是沧州人，姓王，名剧。从小爱恬静，不堪于红尘家事，就寄住在五台山，更无道术。听闻大王设僧、尼及善男、信女的四部大斋，自知福德无量。于是我特地赶来，准备礼敬佛法僧三宝。”



注：

《古清凉传》，唐朝·慧祥法师著。隋唐时代为五台山佛教全盛期，由本书可得知五台山信仰初期之情形。全书共分五节：

上卷：（一）立名标化，说明五台山或清凉山山名之由来，及佛教徒以此山为佛教圣地之原由。

（二）封域里数，说明清凉山之地理位置。

（三）古今胜迹，记述此山所存古今佛教胜迹、寺、石窟等。

（四）游礼感通，记载五台山巡礼者灵感之事迹。

（五）支流杂述，收录在家居士于五台山之灵异事迹四件。

学习《六祖坛经》有感

文 / 刘先和（贵州贵阳）

众所周知，以惠能大师说法教言而记录成书的《六祖坛经》，是中外佛学史上除释迦牟尼佛之外惟一能被称之为“佛经”的祖师语录。《六祖坛经》是一部具有中国特色的佛学经典，是惠能大师将佛教的基本义理与中国文化相结合的产物。

然而，我们对这位有着如此重要影响的大师认识不够，还因为惠能大师被尊为禅宗六祖，故而长期以来佛学、佛教界就将《六祖坛经》认定在禅宗之内。其实，是对这部经典的认识不够深刻。大师虽被奉为禅宗第六祖，但其对佛法的实践及弘扬的思想，是宗教派别所无法局限的。细读这部经，就会发现经中处处闪现着净土思想的光辉。在今天净土宗法缘殊胜的境况下，认真学习和大力弘扬惠能大师的净土思想正是良机，也是无数净宗佛友的一大法缘。

《六祖坛经》对净土有着极为精辟的论述，笔者着重谈两点。

一、是惠能大师对净土的阐述。学习净土宗的人，首先得知道净土在哪里。有人说净土在寺院里，笔者有一位朋友在一座寺院住了一段时间，心想若寺院真是一片净土就决心出家，但后来她还是离开了寺院；也有人说净土在西方，因为那里有个极乐世界，于是希望自己来世生在西方极乐世界；又有人说净土在心中，说只要心中有净土就有净土……这表明许多人在对净土的认知上并没有从根本上去理悟，见指不见月，往往以世间之见来理解佛所说的净土世界。

净土到底在哪里？惠能大师对此有着精辟的论述。《六祖坛经》记载，当有人对念阿弥陀佛愿生西方有质疑而问及大师时，大师答说：“世尊在舍卫城中，说西方引化。经文分明，去此不远。若论相说，里数有十万八千，即身中十恶八邪，便是说远。说远为其下根，说近为其上智。”惠能大师对净土在哪里的开示十分透彻，接着大师还说：“人有两种，法无两般。迷悟有殊，见有迟疾。迷人念佛求生于彼，悟人自净其心。所以佛言‘随其心净，即佛土净。’”然而，我们只是一心向外，知道西方有个极乐世界，愿力向往，而不知自性是净土，令人悲悯。正如大师所说：“凡愚不了自性，不识身中净土。愿东愿西，悟人在处一般。所以佛言：‘随所住处恒安乐。’”一切习净土的佛友，用惠能大师的自性净土观作对照，很值得反思反思。

二、是惠能大师对净土的修持。对于如何修持，大师主张：“总净心念摩诃般若波罗蜜多”，这与《阿弥陀经》中佛所说的义理如出一辙：“若有善男子、善女人闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不乱，其人命终时，阿弥陀佛与诸圣众现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”因为这两段教诲的核心在于“总净心念”，是“执持名号”的“一心不乱”。

对具体如何修持净土，惠能大师还作了许多教诲。如“使君心地但无不善，西方去此不遥。若怀不善之心，念佛往生难到。今劝善知识，先除十恶，即行十万；后除八邪，乃过八千。念念见性。常行平直，到如弹指，便睹弥陀。”

又还如“使君但行十善，何须更愿往生。不断十恶之心，何佛即来迎请？若悟无生顿法，见西方只在刹那。不悟念佛求生，路遥如何得达？”惠能大师对居家如何修持净土也有明朗的指示：“善知识，若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如东方人心善。在寺不修，如西方人心恶。但心清净，即是自性西方。”惠能大师十分强调心口如一，他指出：“口念心不行，如幻如化，如露如电。口念心行，则心口相应。本性是佛，离性无别佛。”

如今修学净土的人多如牛毛，然而能亲识净土者却如九牛一毛，大多数人是口念心不行，既做不到“总净心念”，也做不到“执持名号”的“一心不乱”。若我们能念佛念到外离相、内不乱，当下必定可见本心净土！

惠能大师的净土思想还有几个明显的观点，值得我们思考和践行。

一、自心是净土。这是惠能大师思想最为杰出地方，他一再告诫弟子：“佛向性中作，莫向身外求。自性迷即是众生，自性觉即是佛。慈悲即是观音，喜舍即为势至，能净即释迦，平直即弥陀。”大师还告诉众生，若是能自性内照，一切罪业消失，此时“内外明彻，不异西方”，这是惠能大师为修持净土的学人，指出一个方向。

二、愿生净土，必须心净，这是惠能大师提出来的一个修学要旨。

因为心不净，无论是东方人还是西方人，都不可能往生净土。心不净，不断十恶之心，不可能有任何佛、菩萨来接引。“所以佛言随其心净即佛土净。”这与《佛说观无量寿佛经》中所说：“亦令未来世一切凡夫，欲修净业者得生西方极乐国土”，义理相同，异曲同工。

三、一相三昧，一行三昧是抵达净土的最好途径，这是惠能大师指出的一条常修之路，是大师晚年向弟子传法时所说。“一相三昧”指于一切处所，于相离相；“一行三昧”指于一切处，行住坐卧，纯一直心。大师说若是这样，就能成就真正的净土。有关一相三昧，一行三昧的教义，经中说得十分明白，有心者可索经细读。

南无自性净土！愿学佛人早识净土，早归净土！

注：

刘先和（亦名刘仙和），曾在《法音》、《佛教文化》、《禅》、《广东佛教》、《普陀山佛教》、《正觉》、《甘露》、《觉群》、《宁波佛教》、《洛阳佛教》等期刊以及香港、澳门、新加坡等相关佛学、佛教期刊上发表过文章。

说法法器那些事

文 / 释修观 释觉弘 释耀寒等（普寿寺）



开场白：

佛教法器，是龙天耳目，大众共遵的讯号。佛教中祈请、修法、供养、法会和僧众生活修行等一切行事，皆依法器为准。

初次登台经验少，
自编自演不算好，
忏悔发愿作祈祷，
祝福大家越来越好，
好上加好！

精神抖擞台上站，
虔诚恭敬修供养，
说法法器那些事，
希望大家帮帮忙，
捧捧场！

叮叮当当咚咚锵，
引磬铛钶木鱼响，
天龙八部护道场，
诸佛菩萨降吉祥，
沾沾光！

我是引磬听我令，
礼拜问讯要机灵，
动作要齐别任性，
参差不齐可不行，
僧值点名！

我是木鱼节拍器，
诵经念佛最借力，
合作愉快大欢喜，
分道扬镳唱大戏，
乱套了！

（大磬响两声）什么情况？
哦，今日大磬兄弟不在家，
我们几个上场没有她，
考虑不周抱歉啦！
赞美几句补偿一下：
大磬实乃法器王，
要想起腔她先响，
谁也不能跟她抢，
“当”的一声震全场，
起个腔——

（华严字母“DA”）
大磬兄弟怎么样啊？
（大磬再响一声）嗯，
看来挺满意！

我是铛子主旋律，
节奏快慢听我的，
声调板眼有规律，
若不着调白费力，
出局！

我是钹子两个盖，
铛子登台必须带，
保持距离声无碍，
靠的太近音太怪，
砸锅盖！

我是大鼓震四方，
烘托气氛最在行，
朝朝暮暮我最忙，
花样最多在后方，
开唱！

旁白：接下来唱的是，
是，磬钹木鱼铛子鼓，
各法器的代表菩萨。
南无清凉地菩萨，
南无香云盖菩萨，
南无宝昙华菩萨，
南无虚空藏菩萨，
南无雷音王菩萨，
南无云来集菩萨！
我们唱得好不好？
好！

敲打法器有技巧，
千万不能随便敲，
举止威仪要知晓，
这个因果不得了，
好好敲！

对引磬合掌鱼，
照面铛子捧月鼓，
当胸钹子各作谱，
龙天耳目好音符，
好听！

法器乐器不同器，
先后出场有次第，
认真谨慎心要细，
莫将法器当儿戏，
悠着点儿！

法器功德不思议，
摄心降魔不昏迷，
敲打唱念合礼仪，
众生欢喜佛欢喜，
点赞！

大钵小钵铜镜铁盖，
法器家族共聚一台，
敲打法器智慧大开，
感动人天千里朝拜，
法力无边！

我们发愿学法器，
我们发愿敲法器，
我们发愿成法器，
大家一起来努力，
同意！

爱国爱教共祈愿，
祖国昌盛佛法兴，
世界和平人民安，
清凉普寿三加一，
更辉煌！

劝人吃素，功德不可思议！2003年，美国人一年吃掉91.5亿只动物（不含水产），美国约有2亿7千万人，平均每人每年吃掉34只动物，加上鱼虾类则更多。这只是2003年的数字，被屠杀后成为盘中餐的动物数字每年都在增加中！

因此在美国，只要一个人弃肉茹素，一年就可解救34条生命，以平均寿命50年计算，终其一生，可以使1700只动物避免被屠宰和在环境恶劣的养殖场度过悲惨的一生；再加上鱼、虾、海鲜等其它动物，数目相当可观！因为海鲜类消费量，更不容忽视，往往一盘菜中就有数百条生命。

什么善事可以让一个人一辈子救至少1700条命？很简单，只要控制住自己的嘴巴！再进一步，如果你能多劝服一个人弃肉茹素，那么你又救了至少1700条命，功德无量啊！

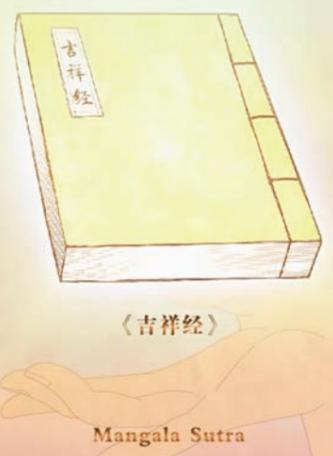
相反，有些人不明因果，随口劝人不要吃素，说吃素有这样那样不好，殊不知已犯下了极大口业！劝一人吃肉，也就等于至少“间接杀害”了1700条生命！如此巨大的因果，未来将如何承受？

摘自《中国素食网》

劝一人吃素，等于救了一千七百条生命

文 / 释道根

自制净生活，
领悟八正道，
实证涅槃法，
是为最吉祥。



《吉祥经》

Mangala Sutra

译文：

自己的生活起居应清净、节制、有序，要常常如理地思惟领悟八正道，证得真实不生不灭的涅槃法，这是最吉祥的！

自制净生活：这一条偏重于个人的修持，佛教徒的生活一定是顺于佛教的清净生活。对于在家人来讲，因为有家庭，能依于五戒去行，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，那就是“净生活”；而对于出家人来说，“净生活”是指能够恪守出家人的戒律。无论出家在家，离开过失的生活，就是清净的生活。

学佛一定要积极主动地发心，同时还要学会自律自制。清净的生活不仅要离开染污，离开邪恶，还应当从内心里来领悟八正道。根据众生的根机不同，佛教里能发大心的、修大法的、愿意普度众生的，称为“大乘”；现在速求脱离六道轮回，不想再受生死流转之苦的，称为“小乘”。不管大乘也好，小乘也好，都应当共同来学习八正道。

领悟八正道：在整个的佛法修学当中，一定要领悟八正道。

道：是指道路、途径、方法。

八正道：是证得真理，通向涅槃的途径。涅槃有两种：大乘的涅槃指成就佛果，小乘的涅槃是指证得阿罗汉果。无论大乘小乘，八正道是共同道。

八正道是从苦、集、灭、道的道谛里面开出来的。佛在菩提树下夜睹明星成道后，到鹿野苑去度那些声闻弟子，为其说苦、集、灭、道。

“苦”就是世间的果，“集”是世间的因。为什么会有苦报呢？实实在在是因为众生有感，有烦恼，所以整个的生死流转便是众生心里起惑、造业，通过身口来造杀、盗、淫，最后受报。也就是说，佛讲苦集，就是为了让了解世间的因果。

不要埋怨现在苦得了不得：“我怎么是这样的人生呢？”“我的家庭怎么是这样子？”佛告诉我们苦果一定有它的苦因，所以才引导我们来学佛，让我们“知苦思断集”。就是说知道了苦果，一定要找出苦的原因，并且消灭苦的原因才可以。不再造业，自然不会受苦果，所以要“知苦思断集”。

怎样来出世灭苦呢？这就要“慕灭来修道”。因为羡慕佛的寂静法、涅槃法，所以要按照佛的教导来修行。也就是说必须通过修道，才能够证得涅槃。苦集是世间的因果，灭道是出世间的因果。先说果，后说因，这是因为我们众生身受其苦，太苦了，所以要赶快找出其中的原因。佛这样倒一下说，是为了给我们讲得更清楚，让我们认识得更快。

四谛中有“道谛”，“谛”是真实义，真理的意思。我们为什么

要来学佛呢？因为我们知道了苦，实实在在希望找到解脱的方法，所以我们要来学佛。

“八正道”是从“道谛”里开出来的，道谛共有三十七种法，又称三十七道品。八正道是三十七种法里的八种法，所以称为八正道。之所以称为“正”，就是来区别邪的。我们真正要想了脱生死，必须循于正道而行。“三十七道品”也称为三十七菩提分，意思是说只要按照三十七道品如法次第地修学，一定可以趣得菩提。三十七道品包括四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道。“三四二五理圆明，七八能开四谛门”，《无常经》里面讲的三个四，两个五，一个七，一个八，合起来就是三十七道品。八正道是三十七道品里的一部分，它通用于世间和出世间。如果世间人依于八正道去生活，就可以成为世间的贤善、正人君子；如果依于八正道来修出世法，一定可以证得道果；如果懂得发菩提心来修习八正道，就决定能够成佛。

八正道：内容包括正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。在我们的实际生活当中，是非常重要的。以下逐一解释八点内容：

正见：正确的认识和见解。正见常被比喻为人的头，故八正道以正见为首。正见包括世间的正见和出世的正见。

世间的正见：我们知道深信因果才能认识自己，改变自己。世间人常说命里注定等等，固然我们过去世造了如是的原因，必然要受如是的果，但佛法告诉我们命运是可以改变的。

出世的正见：智者通过如法次第地修学戒、定、慧，听闻苦、集、灭、道的谛理来认识宇宙和人生。认识到世间因缘所生法，没有一法可以独立存在，也没有一法是永恒不灭的。约佛性来讲，众生是平等的，佛性本来清净。那就是说，清净的本性上本来是没有染污的。但是，我们每一个人起惑造业受报不同，现的这个相也就不一样。所以，你就是你，我就是我。我为什么会是我呢？所谓的这个我，是我有我的因，然后通过起惑、造业、受报，现在感得了这样子。我们常常说身体是四大假合之身，地、水、火、风组成的这个色身，像泡幻一样。

《金刚经》讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”但是我们要承认，一切有为法，一切有造作的法，只要有造作，造作什么，在我们清净的本性上就会显现什么。虽然身体是假合的，但我们也要善待它，因为爱护生命才能有机会学佛。佛法就是要老老实实依戒、定、慧次第来修，佛法没有投机取巧的。我们懂得了这些，就要建立起来正知正见。有了正知正见，就能分辨邪正，对因果建立起来信心。

正思惟：凡在做事之前，要正确地了知、思考、计划。有了正知正见，必须还要正确地思惟，这就是依于正见如理地观察思惟。我们听闻佛法也是这样，必须要有正确的思惟。一个人有什么样的思想，就会导致什么样的语言，语言说多了以后就能产生相应的行为。如果常常这样去做，就能形成习惯，习惯就会变成自然，自然就会决定我们的命运。

正语：具体落实到行为当中就是正确的言语。离开口四过，不妄语欺骗，不搬弄是非，不恶口骂人，不讽刺挖苦，不做无意义的空谈，或者花言巧语等等。

正业：就是正当的行业。通俗的讲，就是我们在世间要选择一种正当的职业。什么是正当的职业呢？一定是离开杀、盗、淫的职业，才算是正业。依靠做屠户、妓女等职业或赌博等手段赚来的钱，都是不应该的。正当的职业，一定要遵纪守法，符合佛的教导。国家不允许从事的职业，不能去做。既能利益自己身心，又能利益他人的职业，才是正当的职业。

正命：离开邪命。“命”是指谋生手段，要以合法、不损害他人的谋生方式来维持生命。像贩卖众生、制造杀生器具等都是不可以的。于出家人来说，要正当地接受供养，不可以去做裁缝，或为人占相、算卦等。

原文 \ 印光大师
白话译文 \ 祥云居士 (山东烟台)
图 \ 赵继原 (山西太原)

汝既知念佛之利益，当从此加勉，自可得其一心。然念佛法门，注重在信、愿、行三法。只知念佛，而不生信、发愿，纵得一心，也未必往生。果据真信、切愿，虽未到一心不乱，亦可仗佛慈力往生！

外行人，多多以求悟、求得种种境界，而不以决定求往生净土为事，即所谓舍本求末啊！为什么呢？即便悟到极处，而未断尽烦恼，仍是六道轮回中人。念佛者能往生净土，比悟到极处、而未断尽烦恼者，果报有天渊之别。

你死心塌地念佛，自可得其真实利益。且自己幸运，得闻净土念佛法门，亦当令父母兄弟姊妹亲友妻子，及一切人同闻、同修、同得往生，永脱轮回之苦！

甲三居士，宿有善根，闻汝一说净土，及看《文钞》、《安士全书》，即能信受奉行。他以未见光为憾事，此即信道不专之现象。净土法门，乃极难、极易之法。说其难，则大彻大悟、深入经藏者，尚不信；说其易，则愚夫愚妇，至诚恳切念佛，即能临终现诸瑞相，往生西方。即使那些大彻大悟、深通经论者，也不能望其项背。一则是弃佛力专靠自力，一则是专仗佛力，而由佛力引发自力。以佛力、法力、自心本具之力，三法契合，故得超凡入圣，了生脱死！此法最要在信、愿。有信愿，则决定肯认真修持，肯修持，即可得往生之利益。非如禅宗、密宗，要常有善知识教导。否则，或恐入於魔道，则佛也难救。但依光所说而行，决定不会有危险，及不得实益之后顾之忧。

下图：《诗意·桃花潭水》



那天拜完观音菩萨，我们跪立在暖烫的拜垫前，久久不想离去。走在阳光里，你说你写写师父们吧，让我们一起敬献给师父，和师父们一起都这么久了。我想了想，答应了你。毕竟这也是我们的一场回顾，一场值得的回顾：今天我们已都是佛弟子，并且为自己能成为佛弟子而发自内心的深深骄傲着；也是你我轮回泥泞里的跋涉终于可以有尽头了，我们看见了光。

那天看电视剧《再生缘》：玉琳师父终于袈裟披身缓缓庄严而出时，我的眼泪哗哗如江河决堤……这一袭袈裟承载的有多重，我想我是明白一些的一一是九九八十一难前不退初心的坚韧，也是大地堪忍天下众生的大心大愿。当然，这一切都是为了成就自己，这种在断除诸恶、修正自己的清净里终于找到那个沉睡的自己。唤醒，这种完全舍掉自己、成就自己的修行里，为五浊恶世颠沛流离的我们找到了一条解脱路。师父，有您和大众师父的引路，我们终于可以回家了。师父呵，感谢这一世里遇见您，感谢这一世里您成为了我们的师父。

因缘际会，我曾因病体痛不欲生，也因这一欲裂的疼，寻到了佛陀门下。天王殿前寮房里，师父细细开导，我明白了一些关于前生这世的因缘。一句阿弥陀佛，多么神奇，像有一只清凉的手，抚过我的病体。这翻江倒海的痛苦，带着我推开了走进佛法的大门，从此我的生命有了方向，为做一名合格的佛弟子而努力着。

如同潮汐月亮圆缺，我的烦恼也一波波如期来袭，如同卷进漩涡。我在烦恼痛苦里完全迷失，跌撞着找不到出口。是师父每周的讲课，让我一点点懂得。停下来看自己，烦恼海里“歇即是菩提”。懂得了接受烦恼、观察烦恼，我终于可以在一路烦恼里让自己也一路成长，一点点走在了修行路上。

感恩师父，今天我们终于可以成为一名修行者，在黑暗里向着光而前行。

文 \ 晓野居士 (大乘寺)
图 \ 赵继原 (山西太原)

文 / 王磊 (北京)



我是一名历史老师。师者，传道、授业、解惑，要完成这四个动作，都需要一个重要的载体——就是文字。所以，今天我就和大家聊一聊“横平竖直皆风骨，撇捺飞扬是血脉”的中国字。

我在上课讲汉字与书法的时候，就跟学生们说，其实咱们汉字是最讲道理的，因为我们从象形文字发展而来，这个文字在被创造的时候，它的构造就代表了一层含义，一个道理，一种文化……甚至是我们中国人骨子里的一种精神！比如“仁”这个字，子曰“仁者爱人”；但是从字形上来看，“仁”字就是左边的一个“单立人”，加上右边“二”——这不是“两个人”吗？两个人在一起不就是“爱”吗？“众”有三个人，代表什么？——三角恋。如果这么解释的话，仇恨的“仇”有“九个人”，我感觉我能脑补出一部120集的偶像剧了！所以，我们就知道“仁”字，并不是单纯的数量的积累而已。“仁”字，左边的这个“单立人”，表示的是普天之下，不同身份的生活者；而右边的这“两横”，表示的是等同和等齐；组合在一起的意思就是，对不同身份的人等而视之，将心比心。而且这个字还体现了我们中国字的智慧，就是右边表示相等的“两横”，本身并不等长。因为每一个人，他的性别、民族、文化都不一样，我们先民在造字之初就已经认识到、并且承认这种不同。虽然有这种天然的不同，可是我们还是要追求平等、博爱的这种“大同”。所以说在家庭里，我们孝顺长辈，我们友爱亲朋，这是“仁”；在社会上，我们关怀弱者，待人友善这也是“仁”；在国际上，我们和平共处、谋求共赢，这还是“仁”！

汉字还代表了中国人的一种形象思维，它既抽象于万物，却又不

失形象；它就像一幅画，生动地表现了文字的内涵。

比如，我们看到“安”这个字的时候，就好像静如处子安居屋中；我们写到“休”这个字的时候，就仿佛劳作之人在树下乘凉；而我想到“仙”这个字的时候，就似乎人在山巅，临风长啸，可以说这是其它表音文字，所无法体现的意境和美感。如果把它比喻成平面几何的话，那拼音文字就有点类似线性的代数……咱们汉字最大的优势，就是信息密度特别高。

同样是背这个乘法口诀，你看我小外甥用中文怎么背，一一得一，一二得二，二二得四，二三得六，二四得八……很快就背出来了。但英国的小朋友，英语怎么背啊？One times one equals one, two times one equals two, Three……如果背到九九八十一的话，我小外甥顶多背到七七四十九！因为我们汉字是用单音节就可以表达一个意思，所以说在联合国的六大工作语言当中，同样内容的报告，你闭着眼睛用手摸，摸到最薄的那个版本，一定就是中文版！

除了这种高效性之外，汉字还有一个优点，就是传承性和稳定性。大家知道，我在讲中国古代史的时候，会用大量的古文。按今天一个随便的中学生，就可以直接阅读先秦诸子百家的著作，他可以自在地跨越千年，直接和历史上的先贤进行思想上的对话。因为什么？因为自秦以后我们书同文，每一个固定的汉字符号，就被赋予了一个相对稳定的意思，也就是说即便我们相隔了千年，即便我们地域不同、口音各异，我们都可以自在而顺畅的阅读。但是，如果是一个英国人，他要读四百年前莎士比亚原著的话，就已经很困难了，更不用说更久远的乔叟的诗句！

而且在日益发展的今天，每年还有大量的新词被创造出来。如果是英语为例的表音文字，那它就只能新创一个发音、新创一个单词让你背；而我们汉字就可以通过文字这种强大的联想能力，组成一个新词，并且我们还可以很容易地记忆和理解这个新词。比如，雷达、黑客、宅男、代购、网购……所以，从这个角度来说，汉字是未来最有生命力的一种语言！另外，大家还不要忘了，我们现在所用的汉字是世界上唯一仍在广泛采用的意音文字，我们的汉字也是唯一一个一脉相承至今、不曾断绝的古文。

我相信，民族的自信，源于文化的自信。我本人就在内心深深地相信：汉字，就是这个星球上最美的语言！汉字，形美如画，音美如歌，意美如诗，它简洁、高效、生动，是最先进的文字语言。所以我在我的课堂上，也一直想努力地告诉我的学生，汉字究竟是什么——

汉字，是时间的纽带，它让我们悠久的文明传承至今，却璀璨如新；汉字，是空间的纽带，它让我们口音各异，但是却可以看着同一封家书，落泪伤心；汉字，是情感的纽带，它让不同民族、不同文化的我们，包容、团结、延续至今；汉字，是我们的审美，横平竖直告诉我们中正平和，才是至美；汉字，是我们的精神，颜筋柳骨告诉我们，字如其人乃是修行；汉字，是我们的哲学，止戈为武告诉我们，大国重器只为和平！

《淮南子本经训》里写道：

“昔者仓颉造书，而天雨粟，鬼夜哭。”传说汉字被创造出来那天，老天爷感动地用粟米下了一场雨，魑魅魍魉因为无所遁形，而惊吓地夜晚大哭！因为汉字就是一道光，它照亮了我们这个民族文明之前的蒙昧和黑暗。

我们今天读写汉字、书写汉字都习以为常，殊不知，我们正在使用的就是这个星球上最美、最独一无二的汉字。我们应该心怀感恩，并心存敬畏，因为今天我们所写下的一笔一划，都侵染着历史的传承；我们所记下的一词一句，都将在未来闪耀于世。这就是我们的汉字，这就是“一字一世界，一笔一乾坤”的中国字！

节选自北京卫视《我是演说家》栏目

自我介绍

我叫白玉，来自山西太原。接触佛法将近二十年，但实际上真正学佛只有三、五年的时间。下面我和大家分享一下我学佛的心得体会，与诸位同修共勉，同成佛道。

工作因缘

曾经的我，是一名普通的铁路工作人员。出于工作便利，在当时没有网络售票的情况下，为出家师父们代买车票。能为三宝做事，本来是一个培福的好机会，但由于我没有接触过佛法，不明事理，多次出言不逊，因此感召了好多不善的业报。多亏了善知识们的慈悲教诲，及时提醒了我。师父们不疲不厌的开示，如今还时常回响在我的耳边。渐渐的，我越发深刻理解了佛法中因果不虚的道理；同时，也让我对佛法生起了信心。

祸福相依

其实，我的脾气很不好，是家庭原因造成的，我也是个受害者。但师父的慈悲教化，令我幡然醒悟；师父和颜悦色的教导，让我的脾气也越来越好了。学佛之后，我通过自身的改变，使家人深受影响，全部皈依了三宝。如今想来，自己学佛的因缘真的很奇妙，正所谓福祸相依：是因为工作和家庭，让我造作了许多不善之业；但同时也是因为工作和家庭，给了我真正体悟理解佛法的机会，让我禁不住生起深深的惭愧与忏悔之心。

学佛体悟

如果您问我学佛最大的好处是什么？我的体会就是一句话——法喜充满，当下快乐！现在的我每天生活得像一个快乐的小朋友。一切无常，人的色身会老，但心境可以越活越年青，越活越自在！

为了护持师父们，我将自家在火车站附近的一处三室一厅、135M²的公寓装修好，提供给出家师父们暂时歇息或调理身体之用。家里除了佛堂，几乎没有什么家具，地上铺的是实木复合地板，墙壁涂得是安然纳米涂料，没有一点异味，非常环保。在安居结束后的迦提月，来太原火车站转车或



办事的师父们，一晚暂住在我家的竟有十一位之多！我在地板上铺上厚厚的褥子，就像寺院的大通铺，师父们住的可开心啦，说“比睡在床上还舒服”！

因为我自己吃的、用的，全是干净的、环保的，因此我就想供养佛、供养大众僧，让佛和师父们也吃上干净的、没有污染的食物。我专门供养寺院茶籽粉，以替代洗涤灵和洗洁精，既环保又健康；寻找没有转基因的白黄豆和黑豆，让郊区的农户磨豆加工做成黑白豆腐，再供养给大众僧；还有就是每天去佛堂上香、供灯，用鲜花供养三宝……

相随心转

其实，供花的原因是我去印度朝圣回来路过昆明转机，一念之心，我想去花市看看。一看，花好便宜，就想给佛供花。因为我不知道佛前供花可以改变容貌，只知道是我的心念在改变——我想我要供佛所需要的，不浪费的，能花小钱办大事的，干脆就供佛花吧！回到太原，和花店的老板讨价，居然给我批发价！这样，每年拜《三昧水忏》，法会当中大众僧和居士们所需要的上千朵康乃馨，全部由我发心供养！我咨询了北京的昌师父，她常年给普寿寺的各个法会购买鲜花，我特别随喜赞叹这位师父，我也要做到！慢慢的，其他师父知道我的拿货渠道，大乘寺的殿主师父主动找到我，说：“榆次买花贵”，我就发心承担“三加一”供花；再加上自己的一点点改变，影响周围学佛的人也跟着随喜供花！

这样一路走下来，自己的心态越来越平和，自私自利的想法也越来越少；与人相处中时常可以带给别人欢喜与幸福，也常常遇到善缘的帮助……最显而易见的是容貌的变化。

身边的佛友说：“白玉，您这是逆生长呀！”

我才发现自己的容貌真的变了，找出十几年前的照片一对比，差距这么大——眼睛不仅变成双眼皮，而且还是水灵灵、会说话的眼睛！



其实，是人的心念改变，容貌就改变了：不要贪着任何一件事情，不要和佛菩萨做等价交换！

有人问我：“你的眼睛怎么变大了？”

真心讲，我认为是看大众僧看的，“黄金白玉虽为贵，唯有袈裟披最难”，我就爱看出家的师父们，从出班、进班，东单，西单……每一位师父都很庄严、洒脱！大家请看图片：图二，是十五年前的我，刚刚接触佛法；图一，是现在的我。初次看到照片的人，都会被惊讶到，甚至感叹我“堪比整容！”佛法说“面由心生，境随心转”，我真的体悟到了，是自己的心眼打开了！

结束语

我看过《虚云老和尚传记》，首先，孝顺父母、尊敬师长，这是一个公民应尽的责任；进一步深入，做佛的好弟子，以戒为师，勤修戒定慧，研读经文。

回想这几年来的学佛，我今天的受益，乃至一点点的进步和内心的法喜以及容貌的改变，都来自善知识的教导！我的后半生，将好好发心护持三宝！普寿寺就是我的家，善知识就是我的师长，这就我的最好的归宿！

感恩师父给我这个分享的机会，让我能好好总结思考自己的“回家路”。我知道自己还有很多地方做得不够好，但我相信只要我精进不懈，修集信、愿、行三资粮，依普贤十愿去行，牢记师父的教诲，为众生奉献自我，一定会共成佛道，早日回家！

文\淑娴 裴大哥等
图\大丽勇



在破坏环境这件事上，人类一直稳步前行。

2月27日，由英国皇家学会创办的《开放获取》杂志（《Royal Society Open Science》）当日期刊发表了一项研究，结论表明：塑料已经布满世界海沟最深处。研究称，虽然此前已经确认海洋中的塑料污染，但深度一直未确定。这次，研究者在太平洋沿岸六个深海海沟（包括已知最深的马里亚纳海沟）、九个站点都发现了塑料纤维，有至少72%的被测个体消化系统中含有塑料纤维及颗粒，在84%的片脚类动物体内发现微塑料纤维。这个“最深记录”意味着，世界上没有受到塑料污染影响的海洋生态系统，可能已经不存在了。

一切皆有循环，早在去年10月，相关研究就证实了，人

类对环境的破坏最后还是回到自己身上。奥地利维也纳医药大学和奥地利联邦环境局当时表示，科学家在参与研究的8位实验对象粪便中都发现了塑料微粒。塑料从污染海洋环境，对海洋生物造成伤害，到真正开始危害人类，这一切来得太快了。

“我发誓这是我最后一次喝可乐！”

“连吃5天黄焖鸡，竟然还没有吃腻？”

“只有收快递能让我心情愉悦！”

“磨砂颗粒太大了，脸都被洗成抹布了！”

“奶茶就是我灵感的来源！”

1960年，只有不到百分之五的海岛胃里发现过塑料；1980年，这一比例已经飙升到了百分之八十；预计到2050年，几乎所有的海岛都将会食用塑料！

人类产生的塑料垃圾：只有百分之九，重新回收；百分之十二，被焚烧；其余百分之七十九，深埋在垃圾填埋场，或在自然环境中积累。每分钟约有一卡车垃圾，被直接倾倒进海洋。塑料制品的平均使用时间只有25分钟，但它们在海洋中自然降解的时间却要几十或上百年。

- 塑料袋：20年；
- 塑料杯：50年；
- 薯片包装袋：80年；
- 塑料吸管：200年；
- 塑料饮料架：400年；
- 塑料瓶：450年……

海洋里含有至少5.25万亿个塑料碎片，总重高达268940吨，这些塑料垃圾又以各种形态回到了我们体内。普通磨砂日化品所含塑料微珠，达30万颗以上；全球十多个国家，百分之八十三的自来水均被塑料纤维所污染；全球9个国家，百分之九十三的瓶装水样品中都有塑料微粒；中国多个超市，海盐、湖盐和井盐样品中均发现了塑料微粒；一个海鲜爱好者，一年会摄入约11000颗塑料微粒。

塑料微粒进入到人的体内，日积月累，会损害人体的健康，



而现在科学家已经在人类粪便中发现了塑料微粒。我们随手扔掉的塑料垃圾，最终还是回到了我们的体内。谁能保证这些塑料微粒不会进入我们的血液、肝脏乃至危害我们的生命？或许你没有意识到，面对塑料垃圾我们已经无处可逃。这一场人类亲手发动的战役，没有人是旁观者！少用一个塑料袋，少扔一个塑料瓶，少用一根塑料吸管，真的有可能是在拯救我们自己！

中国出台“限塑令”已超十年，其最大的功效在于告诉我们，资源有价。40%的塑料制品只能使用一次，平均使用时间只有25分钟，喝完一瓶饮料可能只要半个小时，它们降解的时间却超过了470年……许多人已经做出了行动，减少、循环甚至拒绝使用塑料制品，毕竟如果人类再不加以节制，到2100年，地球将会沦为一个巨型的垃圾场。

人不会主动吃塑料，但当塑料被随意丢弃、无处不在的时候，塑料便会开始吃人！

注：

数据综合自：联合国环境规划署《2018年环境现状年度报告书》、中国科学院《热带西太平洋海洋系统物质能量交换及其影响》及新华网、人民网等相关报道。





智慧与生活

——当代青年人生非典型性面向的解脱之道 以佛法反转“佛系”生活

图／释传立（普寿寺）
文／隽庐主人（山西太原）

当下社会，流行着一个似乎与佛教名相关联的网络热词“佛系”，越来越多的中国年轻喜欢用“佛系”来形容自己的个性，甚至以此描述自己的生活。“佛系”的生活方式似乎正在成为一种亚文化，蔓延至都市青年群体，甚至有推及更广范围的趋势。

由于多年来从事教育与文化职业产生的敏感，在考察“佛系”现象的来龙去脉、观察其对于社会影响的同时，更加深入地思考起了一个问题，此“佛（佛系）”与彼“佛（佛教）”有何关联？

流行于现代社会的“佛系青年”一词，源于日本的“草食男”和“佛系男”。“草食男”，是上个世纪日本女性作家深泽真纪在80年代的网络作品中提出的一种男性青年的类型化概念。所谓“草食男”一改传统的大男子主义形象，消极与隐世，没有太大的人生目标，对异性也没什么兴趣，更不喜欢通过工作来出人头地，一心专注于自己的爱好。

几年前，日本畅销的女性杂志《non-no》在对日本男性工作、恋爱、生活态度的报道中，将时尚类型的男子命名为“佛系男”。“佛系男”与“草食男”有着极大的区别，所谓“佛系男”成为另外一种男性青年的类型化概念：对自己感兴趣的事非常执着，对主动接近自己的异性不知所措，对上进的异性有好感，重视时间的利用效率，秉持自己独特的世界观，对埋头工作的自己感到自豪，喜欢关注自己缺点的异性。

很快，“佛系”成为2018年网络流行语（由国家语言资源监测与研究中心发布），经过中国网友的本土化转化，具有了“中国特色”理解，用来指安然自适、随遇而安、凡事不愿计较的人，并衍生出如佛系青年、佛系生活、佛系父母……等用法。

日本自有日本的国情，日本青年自有日本青年的价值观念，我们且对其“草食男”与“佛系男”所表征的精神内涵搁置不论。如何看待中国青年“佛系”生活方式，以哪种视角解读“佛系”文化现象，其实是关乎当代青年精神风貌理解和价值观念引导的重要“事件”。如果仅仅考察“佛系”的定义，多数人会将其定性为消极混世、灰色颓废，归入“丧文化”的范畴。认为“佛系”的实质是对现实社会所发出的冷漠、任性、怨恨、怒气、沮丧，并经由这些而产生种种情绪

低落，麻木不仁，只顾自己，缺乏归属，没有追求，消解价值，碌碌无为等的精神状态和处世态度（如一些年轻人调侃的，自己的梦想就是“当一条有四肢的咸鱼，就算翻身还是咸鱼”）。最为正面的理解，也不过是停留在物质富足的层面，认为“佛系”描述了面对竞争的坦然、超越于竞争之上的自足、平和心态，这种心态来自内心的安全感、富足感，是物质生活水平提高与社会文明进步的体现。据说，佛教界也有人士对“佛系”这一现象表示不满，甚而抗议，认为“佛系”是对“佛”这一神圣名号的污名化，是对“佛教”这一思想及其价值观的篡改，甚而是反动。正是在这些意义上，文化教育界人士对“佛系”现象怀有深深的担忧，“青年人他们有他们的忧，我们则忧其所忧”，青年人的人生观应该是乐观向上、朝气蓬勃、积极有为的，而不应该是悲观低落、灰暗气馁、碌碌无为的。

有文化教育界人士提出，可以儒家思想资源来对治“佛系”现象，如遵从“文明以止，人文也”（《易经》）的古训，激励年轻人归止为人的方向；遵从“止于至善”（《大学》）的古训，激励年轻人归止为人的良心；遵从“为人君止于仁，为人臣止于敬，为人子止于孝，为人父止于慈，与国人交止于信”（《大学》）的古训，激励年轻人归止为人的道德；遵从“观乎人文，以化成天下”（《周易》）的古训，激励年轻人归止为人的责任。这些，当然是十分有效的解忧良方，但也有失于大而不化。

的确，有些青年们的“佛系”生活和思维方式也许就是消极避世人生观的体现，但这并不是当代青年人生的典型性面向，要是一味地将大多数青年人喜闻乐见的“佛系”之“佛”理解为悲观低落、灰暗气馁、碌碌无为，也许并不是“佛系”文化现象的真性情，抑或才是对于“佛”这一神圣名号的曲解。

在中华传统文化中，儒家道家都推崇“反者道之动”的哲学观念，佛教未尝不可如此？如果以佛教义理反转一下“佛系”，也完全可以对“佛系”生活方式和文化现象作出具有正面和积极意义（或曰“具有朝气和活力”）的解释。佛教讲，修学实践有三大纲领（即“戒、定、慧”三学），成就佛道有六大途径（即“布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧”六度），其中持戒、忍辱、精进、禅定，讲的也是人生观和价值观。以此完全可以从积极的一面来解读“佛系”：持戒，说

的是不毁犯他者，这不就是说交往要尊重他人吗？忍辱，说的是心不生嗔恚，这不就是说凡事不可计较吗？精进，说的是不能懈怠，这不就是说工作要进取向上吗？禅定，说的是不能心意散乱，这不就是说遇事要安然自适吗？凡此种种，正是现代青年应该具有的一种良好的生活心态和精神风貌。以这样一种解读来理解和引导青年人的精神风貌和价值观念，将是当代青年人生非典型性面向的解脱之道。

中国特色社会主义新时代，是中华文化复兴的时代，佛教作为中华文化的三大主体之一，也正在得到更多人的敬仰和理解（而不再是愚昧地指责其为迷信），如果能以佛法的正能量解读当下的一些社会现象，将不失为中华文化自信和智慧的极好体现。

注：隽庐主人，一名文生，金石，祖籍山西晋源，1955年生于太原。文化学者，中华孔子学会国学教育研究会理事，中国逻辑学会因明专业委员会会员，中国伦理学会会员。



2019. 1. 17
(农历腊月十二)
三加一全体执事在普寿寺做全年工作总结述职报
告。



2019. 1. 28
(农历腊月二十三)
时值传统节日小年，菩提
爱心协会的义工们相约老
人院，和老人们共度小年，
把自己的热情和爱带给每
一位老人。



2019. 1. 31—2. 2
(农历腊月廿六至廿八)
普寿寺举办为期三天的
《慈悲三昧水忏》法会，
清净身心，迎春纳福。



2019. 2. 3
(农历腊月廿九)
院长师父带领尼众去小塔
院给上通下愿老法师扫塔。



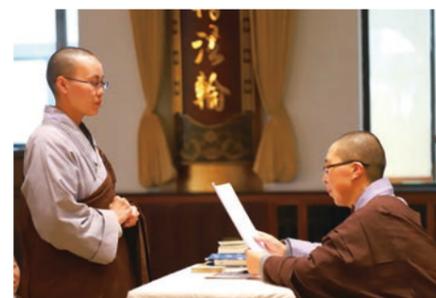
2019. 2. 3
(农历腊月廿九)
院长师父到小塔院看望和
慰问老师父们。



2019. 2. 4
(农历腊月三十)
除夕之夜，大乘寺当家师父带
领大众敲响新年吉祥钟。



2019. 2. 10
(农历正月初六)
春节期间，《金刚经》研讨
会在普寿寺举行(左图)。
2019. 2. 13
(农历正月初九)
尼僧正在背诵《金刚经》(右
图)，过了一个别样的春节。



2019. 2. 12
(农历正月初八)
普寿寺全体尼众参加《梵网
经菩萨戒疏》考试。



2019. 2. 13
(农历正月初九)
普寿寺举行“斋天法会”，祈
愿国家繁荣昌盛，人民安乐吉
祥！



2019. 2. 14—2. 15
(农历正月初十至十一)
五台山尼众佛学院在普寿寺
举办了《梵网经菩萨戒本疏》
卷二的学讲活动。

2019. 2. 19

(农历正月十五)

适逢传统节日元宵节，大乘寺的义工们举办了隆重的“元宵喜乐联谊晚会”和“妙吉祥、妙智慧传灯祈福法会”。



2019. 2. 20 至 2. 22

(农历正月十六至十八)

大乘寺举办为期三天的《慈悲三昧水忏》法会。



2019. 2. 24—3. 5

(农历正月二十至二十九)

时值上通下愿老法师往生 28 周年，院长师父在清泰园的广昭寺带领僧俗二众举行为期十天的精进念佛法会。



2019. 2. 24

(农历正月二十)

为缅怀上通下愿老法师的恩德，普寿寺举行了扫塔、念佛等法会。



2019. 2. 24

(农历正月二十)

小塔院的隆祥老师父安详往生。普寿寺的师父们助念七天后，在五台山举办荼毗法会，院长师父特意赶来亲自举火，送她最后一程。



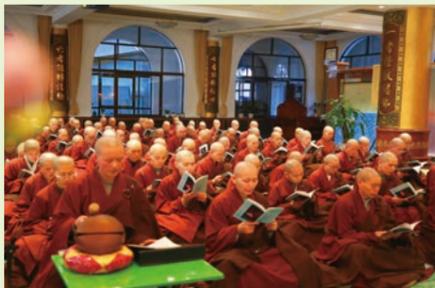
2019. 2. 25

(农历正月廿一)

院长师父在清泰园的广昭寺开讲《佛说观无量寿佛经》。



大事记·普寿寺·大乘寺



2019. 3. 14
(农历二月初八) (右图)
普寿寺全体大众拜《八十八佛忏》，以缅怀本师出家日。
2019. 3. 21
(农历二月十五) (左图)
普寿寺全体大众共诵《遗教经》，以纪念本师涅槃日。



2019. 3. 25
(农历二月十九)
今天是观音菩萨圣诞日，三加一全体共修《吉祥大悲水》法会，院长师父带领大众发愿，并拜《大悲忏》。



2019. 3. 27
(农历二月廿一)
今天是普贤菩萨圣诞，三加一各处举办了《普贤忏》法会，左、右两图分别为普寿寺、大乘寺法会现场。

助印流通功德芳名录

张莉 蒋庆 范必营 韩国英
谭希贤 张瑞荣 郭晓天 冯子耀
张诗婷 张桢妮 冯九经 朱积友

回向偈

究竟圆满之佛果。
往生有缘之佛净土，同证知识。临终无一切障碍而遇佛菩萨，正法、清净善离一切苦，得究竟乐，得缚。生生世世永离恶道，世脱离一切外道天魔之缠总报，三有齐资，今生来民安乐，天下太平。四恩兵戈永息，礼让兴行，人亲，俱蒙佛慈获本妙心。安康。先亡祖宗及历劫怨孽正路。家门清吉，身心切诸恶趣门，开示人天涅槃业，皆速成就。关闭一行恶法，皆悉不成；所修常得安乐，无诸病苦。欲消除诸罪障，福慧具足，一切众生，普愿：
流通者及尽法界、虚空界悉回向赞助、见闻随喜、威德力和法施功德力，皆愿所有法施功德依佛菩萨

五台山歌

1=C $\frac{4}{4}$ $\frac{3}{4}$ 马丁曲

5 5 $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\frac{3}{4}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\underline{0}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{1}$ $\dot{3}$ |
高山万仞，五台罗列，文殊古道

$\dot{2}$ - - | $\frac{4}{4}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{5}$ $\dot{3}$ | $\frac{3}{4}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ | 6 5 $\underline{0}$ |
场。多少琳宫，多少梵宇，

$\frac{4}{4}$ 6 6 6 6 | $\frac{3}{4}$ 5 - - | $\frac{4}{4}$ 5 5 $\dot{1}$ $\dot{1}$ |
供养大法王。佛经万卷，

$\frac{3}{4}$ $\underline{\dot{2}}$ $\dot{1}$ 6 5 | 3 5 6 $\dot{1}$ | $\dot{2}$ - - | $\frac{4}{4}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ |
牙签玉轴，满架尽琳琅。高僧头陀，

$\frac{3}{4}$ 6 5 3 5 | 6 5 6 $\dot{1}$ | 5 - - ||: $\dot{3}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ |
水边林下，都是福田乡。还有那

$\frac{4}{4}$ $\dot{3}$ $\underline{\dot{5}}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\frac{3}{4}$ $\underline{\dot{2}}$ $\dot{1}$ 6 $\dot{1}$ | $\dot{2}$ - - | $\dot{3}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ |
层峦叠嶂，云起千般样。更不少

$\frac{4}{4}$ $\dot{3}$ $\underline{\dot{5}}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\frac{3}{4}$ $\underline{\dot{2}}$ $\dot{1}$ 6 $\dot{1}$ | 5 - - |
奇花异草，有色又有香。

$\frac{4}{4}$ 5 5 $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\frac{3}{4}$ $\underline{\dot{2}}$ $\dot{1}$ 6 5 | 3 5 6 $\dot{1}$ | $\dot{2}$ - - |
拍手呵呵，不知几生修得住清凉？

$\frac{4}{4}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ | $\frac{3}{4}$ 6 5 3 5 | 6 5 6 $\dot{1}$ | 5 - - ||:
稽首文殊，不知几时心地得清凉？



插图/上下瑞院长
扒谱/释隆诚(普寿寺)

