



五台山尼众佛学院

# 菩提願



[2019]

冬季刊 / 第4期 / 总第85期

中国五台山尼众佛学院·编印



2019. 11. 4至 11. 7（上图、左图），院长师父应邀赴浙江佛学院参加“2019中国佛教讲经交流会”，来自全国的共28位法师在四天中，以“慈悲·圆融·宏博”为主题，依据佛教经典，围绕五个主题进行相关阐释。院长师父为第二场“如何安顿身心”作精彩点评，点评时间长达半小时。

2019. 12. 27（下图），院长师父赴太原参加“山西省第十二次妇女代表大会”。



# 安住自性柔软中



文图 / 上如下瑞 院长

大家都知道，“心意”是多么善变和难以调伏。尽管心念、意识具有很大的弹性和可塑性，但无始劫来的轮回惯习，众生的我执烦恼，一遇境就为私欲所驱使，随心表现出贪婪、嫉妒、焦虑、绝望等各种负面情绪，心意很难调柔和顺。

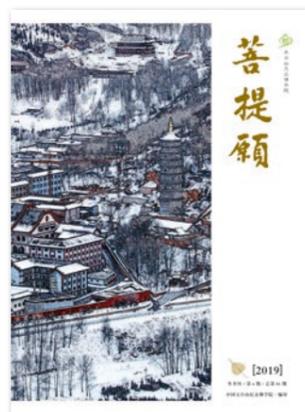
如果我们不受愚痴烦恼的蒙蔽，时刻注意学习训练这颗心，令它柔和善顺的话，不但能获得忍辱之力，而且很容易接受世尊的教化，在依教奉行中重现内心本有的喜悦和清明，不再固执己见、刚强难化。因此，当菩萨获得柔软饮食的时候，就发愿：“希望一切众生，都能被大悲心所熏习，心意柔软。”

如果我们能清楚认识到训练这颗心“柔软”的重要，如果这颗心善于修习柔软、调和的话，什么事情都能办得到！例如：身心柔软，修习净业，在念佛的时候，因为心不间断，也不散乱，很容易念佛成片；若达一心不乱，自得念佛三昧，自在往生。

其实，心的训练并不难。在日常生活当中，如果住在楼上的人，哪怕在搬动椅子的时候轻轻地搬，不随便粗鲁地拖拉，这种动作既是爱惜椅子的表现，也是爱护楼下住户的行为，更是内心细致、柔软、慈悲的流露。因此，先从驯服这颗狂躁之心开始，再通过慢慢地磨练，让它变得越来越柔软。渐渐地，我们就可以成为自心的主人。

愿大家都能安住在自性柔软中！因为心意柔软是大悲心的自然流露，具足如此心性的菩萨，凡有所说必定柔软和合，善入人心；令人心身清凉，自在安乐。

南无阿弥陀佛！



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  
                   释妙殊  
 文字录入：释如正  
 本期校对：释体喜 释实初  
                   释隆开 释印聪  
                   释德吉 释文诚  
 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  
                   五台山尼众佛学院《菩提愿》  
 邮    编：035515  
 印制刊行：五台山尼众佛学院  
 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（三十一） 上如下瑞院长 01  
 善财童子五十三参的故事：第二十三参 无上胜长者 释印雲 02  
 华严初祖马鸣菩萨（十）  
 尊者示寂成坚固子 灯传比罗佛种不断 释正惟 05  
 随喜功德占的便宜最大 上梦下参老和尚 07  
 诵华严大经，口出金色光 【唐】惠英法师 08

### 戒海遨游

- 《威仪门》讲记：入聚落第二十（之二） 上如下瑞院长 09  
 戒学问答（二十六） 普寿寺教研组 11  
 一梦漫言（三） 【明】见月律师 13  
 《保富法》（上篇之二） 【清末】聂云台 15  
 杀生祭天致难疾 依教而行得福寿 五台山 17

### 回归净土

- 彻悟大师念佛偈略讲（二十四） 上如下瑞院长 19  
 莲宗七祖省常大师：  
 慕庐山之风结净行社 往昔白莲社盛况再现 释体喜 21  
 专仗佛力 祥云居士 22  
 念佛及诵弥陀经 成功劝走投胎宝宝 妙音居士 23  
 盲眼老人预知时至 佛慈居士 25

### 普寿道风

- 慈舟上人之应化事迹 道源法师 27  
 献给生命中的善知识 上如下瑞院长 29  
 给你扫一条畅通无阻的路 午静居士 30  
 成长路上 释悟育 32  
 冬隅已逝，桑榆非晚 释传立 33  
 我也想毕业 未凡 34  
 普寿心语点滴 吴波居士 35  
 因为无常，更要珍惜 释殊心 36

### 广学多闻

- 五台山文殊菩萨的心咒 上梦下参老和尚 37  
 ——念了就会开智慧  
 《警僧铭》（之二） 上如下瑞院长 39  
 如何安顿身心 崇理法师 41  
 ——《金刚经》如是说 上梦下参老和尚 61  
 修行后相貌的变化

### 妙吉祥之音

- 爱国爱教  
 如何安顿身心 上如下瑞院长 45  
 ——2019 中国佛教讲经交流会点评 月明天心 47  
 自古佛门多孝子

### 居士园地

- 《吉祥经》浅释（十一之下） 上如下瑞院长 49  
 素食博士：北师大教授六年素食感悟 田松 51  
 吃素妙处 寻回本觉 明觉居士 52  
 垃圾分类，也是在打扫通往净土的路 释圣玄 53

### 菩提动态

#### 世界智慧日·智慧与生活

- 以禅定平息焦虑 隽庐主人 55  
 ——说说现代社会非理性人生的解脱之道

#### “三加一”大事记

57

### 封面封底

- 银装素裹清凉山 普寿寺电脑室



普寿寺官方网站：<http://www.pushousi.net/>  
 如瑞法师微博：<http://weibo.com/u/2203416793>  
 如瑞法师博客：<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（三十一）

文 / 如瑞 院长 图 / 释传立（普寿寺）

修行于定，当愿众生，  
以定伏心，究竟无余。

修禅观时，菩萨共发七愿，从打坐的前方便开始，次第有四愿：

首先，菩萨一进入禅堂，便提起正念，愿所有众生都能升到佛法的殿堂，安住在无上的佛法中，内心不再躁动（第二十七愿）。然后，开始铺禅座，菩萨愿所有的众生都能开启、敷演一切善法，照见正法的实相（第二十八愿）。接着，上座，当菩萨正身端坐时，希望所有的众生都坐在佛成道的菩提金刚宝座上，内心没有任何烦恼与执着（第二十九愿）。

当菩萨开始盘腿时，希望所有的众生都能获得坚固不坏的善根，直到成就究竟的佛果（第三十愿）。

以上准备工作完成后，菩萨已经真正坐好了，这时才开始正式修习禅定，故有此愿：“修行于定，当愿众生，以定伏心，究竟无余。”

修定：令心不散乱，专注一境。定：是梵语“三摩地、三昧”的意译。伏心：调伏狂躁不安的心，令心寂静。无余：是“无余涅槃”的简称，即烦恼与肉身完全灭尽的状态。

究竟无余：达到事理圆满至极之处。

当菩萨正式开始修禅定时发愿：“愿所有的众生都能以禅定降伏妄心（就是降伏我们这个狂妄、烦躁不安的心），当心沉静，才能证得佛法真实的义理，乃至证入究竟无余的涅槃境界，得到大自在解脱。”

南无阿弥陀佛！

上一参，善财童子参的是船师婆施罗长者。一切商人与船师相聚一处，共相议论大海所藏宝藏，斟酌大海水深水浅，于大海远近之地观星望月，并能知来识往。善财童子于船师处得大悲幢法门，证不坏回向。

当时，善财童子生起相续不断的大慈周遍心和大悲润泽心，福德、智慧二种庄严，舍离一切烦恼尘垢，证法平等，心无高下，拔不善刺，灭一切障。坚固精进以为墙堦，甚深三昧而作园苑，以慧日光破无明暗，以方便风开智慧华，以无碍愿充满法界，其心常常现入一切智城，善财如是而求菩萨之道。

就这样，善财童子渐次游历，终于抵达可乐城内，看见无上胜长者在城东大庄严幢的无忧林中，被无量商人和百千位居士围绕着。无上胜长者广为他们说法，理断人间种种事务，令他们永拔一切我慢，离我和我所，舍所积聚，灭慳嫉垢；令他们心得清净，无诸秽浊，获净信力，常乐见佛受持佛法，生菩萨力，起菩萨行，入菩萨三昧，得菩萨智慧，住菩萨正念，增强菩萨乐欲。

善财童子观察长者为大家说法圆满结束后，举身投地，顶礼长者双足，良久才起，禀白道：“尊敬的圣者啊，我是善财，我是善财！我专为寻求菩萨之行，但却不知菩萨云何学菩萨行、云何修菩萨道？菩萨怎能随修学时常能化度一切众生、常能现见一切诸佛、常得听闻一切佛法、常能住持一切佛法、常能趣入一切法门、入一切刹学菩萨行、住一切劫修菩萨道、能知一切如来神力、能受一切如来护念、能得一切如来智慧？”

那时，无上胜长者告诉善财童子说：“善哉，善哉！善男子！你已经能发阿耨多罗三藐三菩提心！”

文 / 释印雲（普寿寺）  
图 / 释传立（普寿寺）

“善男子！我已成就‘至一切处菩萨行门无依无作神通之力’。善男子！云何为‘至一切处菩萨行门’？善男子！我于此三千大千世界中欲界的一切诸众生，所谓：一切三十三天、一切须夜摩天、一切兜率陀天、一切善变化天、一切他化自在天、一切魔天及余一切天、龙、夜叉、罗刹娑、鸠槃荼、干闥婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩睺罗伽、人与非人，乃至村营、城邑、



一切住处诸众生中而为说法，令他们舍离非法、息灭争论、免除斗战、停止忿竞、破解怨结、解脱系缚、出离牢狱、免于怖畏、了断杀生乃至邪见等一切恶业，使不可作事皆令禁止；令他们随顺一切善法、修学一切技艺，于诸世间而作利益；为他们分别种种诸论，令他们心生欢喜，渐渐成熟；对随顺外道的，为他们广说胜智，令他们断诸邪见，趣入佛法；乃至色界一切梵天，我亦为其说超胜法；如此三千大千世界，乃至十方十不可说百千亿那由他佛刹微尘数世界中，我皆为说佛法、菩萨法、声闻法、独觉法，说地狱及地狱众生、向地狱道，说畜生、畜生差别、畜生受苦、向畜生道，说阎罗王世间、阎罗王世间苦、向阎罗王世间道，说天世间、天世间乐、向天世间道，说人世间、人世间苦乐、向人世间道。我为开显菩萨功德、为令舍离生死过患、为令知见一切智人诸妙功德、为欲令知诸有趣中迷感受苦、为令知见无障碍法、为欲显示一切世间生起所因、

为欲显示一切世间寂灭为乐、为令众生舍诸想着、为令证得佛无依法、为令永灭诸烦恼轮、为令能转如来法轮，我为众生说如是法。”

“善男子！我仅仅知道这个‘至一切处修菩萨行清净法门无依无作神通之力’的法门，犹如诸大菩萨摩訶萨：具足一切自在神通，悉能遍往一切佛刹，得普眼地；悉闻一切音声言说，普入诸法智慧自在，无有乖诤，勇健无比！以广长舌，出平等音；其身妙好，同诸菩萨，与诸如来究竟无二、无有差别；智身广大，普入三世，境界无际，同于虚空！而我云何能究竟了知、云何能具体宣说那些大菩萨摩訶萨又深且广的功德行呢？”

“善男子！在此地的南方，有一片国土，国名为‘输那’；在这个国家有一座城邑，城名是‘迦陵迦林’；城里有一位比丘尼，法名‘师子频申’。你可到她那里请问：菩萨云何学菩萨行、修菩萨道？”

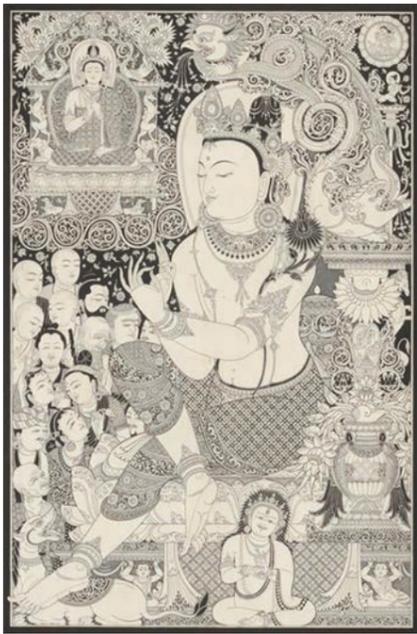


赞曰：

十有余年四海游，因寻上胜到无忧，  
 几多魔畜贪瞋息，八部龙天斗争休。  
 一切处修菩萨行，三千世界鬼神愁，  
 祇因成就如斯力，唤得劳生尽转头。

# 尊者示寂成坚固子 灯传比罗佛种不断

文 / 释正惟 (普寿寺)



马鸣菩萨，其梵音美妙，清雅哀婉，余音袅袅，不绝于耳，诸有听者，莫不开悟！据《付法藏因缘传》卷第五和《佛祖纲目》卷第十三记载：这位能让马解其音，垂泪听法的应身大士所应作已，便欲舍命示现圆寂。

尊者舍命之前，告诉比罗阿罗汉（即迦毗摩罗。《摩诃止观》名“毗罗”，《佛祖统纪》名“迦毗摩罗”）说：“汝应当知，佛法纯净，能除烦恼垢。汝宜于后，流布供养，如来正法脉藏今付于汝，隐显即本法，明暗元不二，今付悟了法，非取亦非离。”

比罗阿罗汉亲承马鸣菩萨授法慧灯，答道：“善哉受教！”

马鸣菩萨付法已，便舍命示寂，其六度万行及戒、定、慧光，久久熏修，成坚固子。弟子集其舍利，起塔供养。

比罗阿罗汉从是以后，广宣正

法，微妙功德，而自庄严；巧说言辞，智慧渊远；外道邪论，无不摧伏。于南天竺大兴饶益，造《无我论》，足足有一百偈。此论至处，譬如金刚，所拟皆坏；亦如其师，旷世绝伦！雨大法雨，渲降甘露，如阎浮提日，普润众生；一切有情，莫不获益，实践菩提萨埵精神，大智大勇！

阿罗汉比罗临当入灭时，便将法藏付于一大士，名曰“龙树”，如是佛种不断，三宝不断，慧灯永传，灯灯相续，绵绵无尽。

## 传承：

### 心心相印，灯灯相传

大法已传，明灯常燃！据《付法藏因缘传》卷五和《中国禅宗史》记载：尊者是根本说一切有部上座长老胁尊者之弟子，得衣钵于富那夜奢，为付法藏第十二祖，后传法于迦毗摩罗，所作已办，入寂灭海。

《大梵天王问佛决疑经》记载：自从灵山会上，世尊手持金色优钵罗花，微微一笑，由是“正法眼藏涅槃妙心”传于迦叶，西天递相传承二十八祖，不立文字，教外别传。但有言说，都无实义，心心相印，灯灯相传。

如来涅槃妙心，不假文字，唯有以心印心，才能了悟真如之法，各有付法偈，付嘱心地之法。

《佛祖历代通载》卷第三、《宗

镜录》卷第九十七等记载如下：

世尊付法偈云：“法本法无法，无法法亦法，今付无法时，法法何曾法？”

初祖摩诃迦叶传法偈云：“法法本来法，无法无非法，何于一法中，有法有不法？”

二祖阿难尊者传法偈云：“本来付有法，付了言无法，各各须自悟，悟了无无法。”

三祖商那和修传法偈云：“非法亦非心，无心亦无法。说是心法时，是法非心法。”

四祖优波鞠多尊者传法偈云：“心自本来心，本心非有法。有法有本心，非心非本法。”

五祖提多迦尊者传法偈云：“通达本法心，无法无非法。悟了同未悟，无心得无法。”

六祖弥遮迦付法偈云：“无心无可得，说得不名法。若了心非心，始解心心法。”

七祖婆须蜜付法偈云：“心同虚空界，示等虚空法，证得虚空时，无是无非法。”

八祖佛陀难提付法偈云：“虚空无内外，心法亦如是，若了虚空故，是达真如理。”

九祖伏驮蜜多付法偈云：“真理本无名，因名显真理，受得真实法，非真亦非伪。”

十祖肋尊者传法偈云：“真体自然真，因真说有理，领得真实法，无行亦无止。”

十一祖富那夜奢传法偈云：“迷悟如隐显，明暗不相离，今

付隐显法，非一亦非二。”

十二祖马鸣尊者传法偈云：“隐显即本法，明暗元不二，今付悟了法，非取亦非弃。”

十三祖比罗尊者传法偈云：“非隐非显法，说是真实实际，悟此隐显法，非愚亦非智。”

十四祖龙树大士传法偈云：“为明隐显法，方说解脱理，于法心不证，无瞋亦无喜。”

十五祖迦那提婆尊者传法偈云：“本对传法人。为说解脱理。于法实无证。无终亦无始。”

十六祖罗睺罗尊者传法偈云：“于法实无证，不取亦不离，法非有无相，内外云何起？”

十七祖僧伽难提尊者传法偈云：“心地本无生，因种从缘起，缘种不相妨，华果亦复尔。”

十八祖伽耶舍多传法偈云：“有种有心地，因缘能发萌，于缘不相碍，当生生不生。”

十九祖鸠摩罗多传法偈云：“性上本无生，为对求人说，于法既无得，何怀决不决？”

二十祖闍夜多尊者传法偈云：“言下合无生，同于法界性，若能如是解，通达事理竟。”

二十一祖婆修槃头传法偈云：“泡幻同无碍，如何不了悟？达法在其中，非今亦非古。”

二十二祖摩拏罗付鹤勒尊者传法偈云：“心逐万境转，转处实能幽，随流认得性，无喜亦无忧。”

二十三祖鹤勒尊者传法偈

云：“认得心性时，可说不思议，了了无所得，得时不说知。”

二十四祖师子尊者传法偈云：“正说知见时，知见俱是心，当心即知见，知见即于今。”

二十五祖婆舍多尊者传法偈云：“圣人说知见，当境无非是，我今悟真性，无道亦无理。”

二十六祖不如密多传法偈云：“真性心地藏，无头亦无尾，应缘而化物，方便呼为智。”

二十七祖般若多罗传法偈云：“心地生诸种，因事复因理。果满菩提圆，华开世界起。”

二十八祖菩提达磨传法偈云：“吾本来兹土，传法救迷情。一花开五叶，结果自然成。”

西天传至二十八祖菩提达摩尊者，大法东来。达摩祖师万里重洋，关山迢递，一苇渡江，传诸佛心印于东土，普救迷情，由是一花开五叶。

事实上，马鸣菩萨乃世尊悬记之人，西域造论兴宗的始祖，大乘佛法的开创者，原本境界不可思议，菩萨种种游戏，方便示现，原非凡情可测，怎可拘泥于一宗一派？

菩萨常住如来真如性海，乘圣性愿力，大悲普救一切众生，所应作已，归于寂灭，真如无形，怎可以文字来考证圣者来无所来、去无所去的行迹呢？

(终)

原文／【唐】惠英法师  
刊纂／无生居士胡幽贞（浙江四明山）  
译文／释体喜（普寿寺）



一》：如是我闻，一时佛在摩竭提国寂灭道场……”这时，这位僧人的嘴角两边都放出金色光明，在场听到的人无不垂泪，见到的人无不发心。此时，律师心生羡慕，想道：“难道这个酒肉僧人也能诵大经？”

三更时，律师仍然听到诵经之声绵绵不断，四帙（即书的卷册，此处一帙似为10卷，晋译《华严》为60卷，正好6帙）将满，口中光明更加炽盛，不仅照彻了整个屋子，而且从两房的缝隙处透过光明！起初，律师并不知道这是诵经所放的光明，还在想：“旁边那间屋怎么还不熄灯？岂不浪费店家灯油？”后来，律师半夜起来上厕所，窥见金色光明出自酒肉僧之口。这时，僧人已经诵至五帙已上，光明渐收，还回到他的口中。到五更时，诵完了六帙，僧人才歇息。

天亮后，律师涕泪，来到诵经僧人的房间，五体投地，求哀忏悔：“愿我轻毁诽谤贤圣之罪消灭！”

在上元年间（公元674—676年间），于洛州（今洛阳东北）的敬爱寺，有一位僧人，籍贯郑州，是一位持戒精严的律师。

这一天，律师欲回家去看望父母，走到郑州地界时，晚上在路边的客店歇脚。后来，又来了一位僧人，不知其法名、法号，也在这家客店投宿，就住在律师的隔壁。后来的僧人对店主说：“贫僧远道而来，又累又饿，请快点给我来三斤酒，一斤肉，不要拖延！”店主依照吩咐买好送来，后来的僧人不一会儿就全部吃完了。敬爱寺的律师见状，怒斥道：“你身披僧衣，却对着在家人尽情喝酒吃肉，真是不知惭愧！”

后来的僧人听后默而不答。天黑后，僧人要水漱口，端身趺而坐，开始诵道：“《大方广佛华严经·世间净眼品第一之

众生赞叹随喜的业不大成熟，人家一说谁好，他总要挑点毛病，就连出家人也一样。普贤菩萨《十大愿王》中的第五大愿——随喜功德，乃至于一做点小事，看见什么都要随喜一下。

这个世界虽然说怎么坏，我看好事还是很多！

你一天当中所收进来的随喜功德，不可思议，功德无量；乃至一点小事，法会也好，作佛事也好，帮助人也好，随便一点，都要随喜人家功德，说：“我很高兴，我赞叹随喜！”这个功德不可思议，都成了你自己的，把所有一切功德都成了你自己的！你不是缺功德吗？他做，即我做；但是若毁谤，他非，即我非！

看人家这个不好，那个不好，你永远成就不了。在你的思想意识中，尽是坏东西，还清净得了吗？你的心就污染了！同时，要遭果报——没有舌头，说不出话。现在口里总长疮，舌头总是烂的，有时是火大，知道了自己要注意一下。

随喜功德占的便宜最大！特别是随喜十方世界一切诸佛菩萨时，都在度众生，你用不着看见，你发愿就好了。

随喜功德，照着《入不思议解脱境界普贤行愿品》，观想现在极乐世界的阿弥陀佛正在说法，你怎么不随喜一下？弥勒菩萨在兜率天说法，你常随喜一下；十方世界一切诸佛都在说法，为什么不随喜？反而一天到晚睁着眼睛去看众生的过恶？

所以要注意，不要毁谤别人，要称扬别人。一个人能生存，必定有他的好处，你就随顺他这一点。他有一点好，就可以随喜，你就会积福了！

在《普贤十大愿》的第五大愿——随喜功德，看到一点小事，一点点好事，你随喜，随喜你就有一份，见者有份。如果你也随喜，他的功德就分给你一份！如果人家有好事，你不但不生欢喜，你还嫉妒。这一嫉妒，就下地狱！如果看人家读《地藏菩萨本愿经》、礼拜地藏菩萨圣像，你在旁边很恭敬地赞叹随喜，你跟他的功德一样！但你要是谤法，就会下地狱，即使千佛出世，你还在地狱里头，这是《地藏经》说的。

不要因为人家做了好事，而给人家生起种种的障碍，不但不随喜，还嫉妒，嫉妒就想破坏。

不论是行商也好，乃至跟人家相处也好，礼佛、拜忏也好，随便任何事情，都应当生起随喜，欢喜赞叹！

文／上梦下参老和尚

出家，是大丈夫办的事情！要具有远大的志向、高尚的节操和永不退转的菩提愿，这样的人才能出家！丛林道场，这是十方祖师降临之地，是贤善人士聚会之所，世间优秀的人和贤善之人，才允许出家！

在《比丘受戒录》里记载了古大德的一首歌谣，其中说到：

“最胜儿，出家好！出家两字人知少！”

“最胜儿”就是指大丈夫。

意思是：大丈夫，出家好！但是做大丈夫不容易，难怪能理解“出家”二字含义的人很少啊！

如果没有福报，我们就遇不到三宝！而现在，难遭难遇的，让我们今天遇到了；稀有难得的，让我们得到了！早晨一打钟，一个比一个起得早；用功，大家都自觉的用功；做事，都积极、努力地去，不会挑肥拣瘦，不会拈（niān）轻怕重（指接受任务时拣轻的担子挑，怕挑重担）……整个的僧团不仅非常和合，而且富有朝气，因为这里有我们这么多的年青人！大家聚集在一起互相提携、鼓励，共同培养自己的菩提“道芽”，将来一定会结出菩提“道果”！

出家以后，为什么让大家天天读诵《佛说八大人觉经》？——就是要让我们觉悟。

我们为什么天天读诵《佛说无常经》呢？——要让我们知道“无常”，知道人命在呼吸之间！

世界上没有一个“常”（恒常不变）的东西，要放弃执着，更好地要求自己！如果我们不解脱，就会在三界、六道中没完没了的轮回，随着自己所造的善恶业受报、起惑、造业……就这样生生不息。众生起贪、瞋、痴的心，造杀、盗、淫、妄的业，自己再感受苦果！

有一则典故：在二十世纪三四十年代，有一位高僧大德。当时，很多有威望、有权势、有钱的人都去亲近他。

有一回，一位大施主向他请法：“师父，您告诉我怎么修行吧。我老来听您讲法，您总是让修供养，好像我并没有懂得怎样才是修行。”

这位高僧就回答说：“富人修道难，像你来这儿听听佛法，只不过是生活当中充实充实罢了。要真正地修行，还谈不到。

你真想修行吗？”

那位居士坚定地回答：“我真想修行！”

高僧就说：“好，你从‘念无常’开始吧，你就从‘念死’开始修吧。”

如果你真正的出家、修解脱法，再高深的佛法，也一定是从老、病、死的无常法开始修，大家慢慢就知道为什么一开始发心出家就让你读《佛说无常经》，这个就是修行用功的根本！

从哪开始修？——就从观无常开始。在修行的当中，我们的烦恼要通过勤修戒、定、慧来熄灭。但是，我们的“正见”要怎么立呢？——就要靠我们听闻佛法来建立。

真正要了生死，实在不应该去造作世间种种的业。所以我们就知道不可以随便去聚落，要一切时守护身心，不得放逸！

### 第二条：不得驰行。

“驰行”本来是指骏马奔驰而行，这里指疾行，形容走得非非常快。

这一条指出家人走路应该稳稳当当，不可以急急而行。

如果急急行走，走得非常快，甚至小跑、大跑，都会失去威仪。《梵网经菩萨戒略疏》卷第五讲过，出家人应该：

“内怀狮子之德，外现象王之仪。”

我们知道峨眉山普贤菩萨的坐骑是大白象。在众兽当中，大象的脚是最大的，所以走起来是最稳的！作为象中之王，它行走的时候，就是一步一个脚印；它回头的时候，整个身子都会转过来，看上去很自在，很安详。文殊菩萨的坐骑是狮子。狮子在百兽当中，它的吼声是最大的，它一吼，其它的野兽都会胆战心惊！我们一般用“狮子吼”来比喻“佛说法”，佛一说法，就会震慑一切魔！

我们常常说“十法界”，佛是其中一种法界，除了佛界以外，其他九界——地狱，饿鬼，畜生，阿修罗，人，天，声闻，缘觉，菩萨，佛是九界的导师，说明了佛的威德力量！

我们是佛的弟子，就应该学佛之言，行佛之行，同佛之心，这样来培养我们自己。如果你真正地“于道有得”，自然就会显现出来威仪，自己的面相都会很安详。

在《沙弥律仪要略述义》下卷当中说：

“未见快行有好步也！故举足当不缓不急，不轻不重，安庠徐步。如白鹤之在芝田，青狮之行石窟；云入森林，逐幽鸟而不惊；舟行顺水，偕游鱼而无碍。有志之士，幸深思之！”

“芝田”是传说中仙人种灵芝的地方。

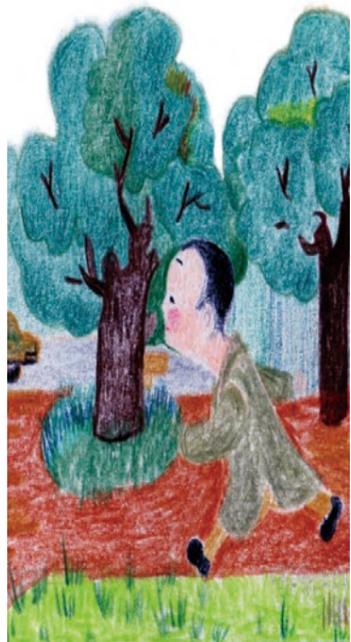
“石窟”是依山岩凿成的石室，泛指石洞。

“偕”（xié）就是共同。

这段话的意思是：没有见过飞快行走的人，能走出一个好样子来！所以提脚踏步应当不缓不急、不轻不重、安详徐步，犹如白色的仙鹤在芝田漫步，青色的狮子在石洞行走，也像行云入于森林追逐林中幽静的鸟儿，鸟儿们并不会因为行云而受到惊动；又像小船在顺水当中与鱼儿共游，鱼儿并不会因为舟船而受到妨碍。有志之士，应该深刻思考、好好思惟这个道理。

所以那些古人，还不是出家人，他们即使是在雨中行走，也都是一步一步地稳步前行，他都不会跑的。我们小众，通过外缘的力量，纳法于心，得到自我调伏，威仪自自然然从言行中就能表现出来了，所以要从小事上培养。

（未完待续）





问：一、请问偷盗之罪的具体果报是什么？

答：

首先，依《十地论》及《对法论》等，果有三种：

“一、异熟果，谓堕三恶趣中受剧苦。

二、等流果，谓人中乏少财，及与财不得自在。

三、增上果，谓于外苗稼遭霜雹等。”

第一种果报是异熟果，就是作此盗业，感得的果报要堕入到地狱、恶鬼、畜生三恶趣当中，遭受剧烈的痛苦。

第二种果报是等流果，指生到人中缺乏福报，只有极少的资财，即使在接济别人与财的时候也不得自在。因为自己没有，自己都缺乏，当然给予别人时就不能得到自在，就是你不能自在花钱或者用物。

第三种增上果，指在外面种植的禾苗庄稼等，都会遭到风霜、冰雹等自然灾害的摧毁。

总而言之，这些也给我们一个警觉：从异熟果堕落到三恶道；又感召

等流果，随轻重生到人中，又感得贫穷等报；增上果又随着你造的业，感招所有外事上的衰损。

其次，依《优婆塞戒经》第四卷云：

“若人乐偷，是人亦得恶色、恶力、恶名、短命，财物耗减，眷属分离。他人失物，于己生疑。虽亲附人，人不见信。常为贤圣之所呵责。是名现在恶业之果。”

“舍此身己，入于地狱，得受恶色、恶力、恶名，饥渴苦恼，受命长远。是名后世恶业之果。”

“若得人身，贫于财宝，虽得随失。不为父母、兄弟、妻子之所爱念，身常受苦，心怀愁恼。是一恶人因缘力故，一切人民凡所食噉不得色力，是人恶果殃流万姓。”

依《优婆塞戒经》第四卷所说：如果有人喜欢偷盗，此人现世会感得：

“恶色”，就是外相长得不好；

“恶力”，缺乏力气；

“恶名”，声名不好；

“甚至短命”的恶报。自身的财物不断的损耗、衰减，也会感得眷属分离。

而且，当他人丢失财物的时候，就会对自己生疑心，人家就怀疑，是不是他偷了我的东西？

虽然亲近依附于他人，但却不被亲附的人所信任；而且还常常被贤圣的人所呵斥、指责。

这就是造作偷盗恶业所感召的现世果报。

不仅如此，命终之后，此人会堕入到地狱，仍然得受恶色、恶力、恶名的苦报。不仅感召饥饿、焦渴等极重的苦恼；而且在地狱里的寿命会非常长远，受苦的时间也非常长远

这就是造作偷盗恶业后世所感召的恶果。

如果三恶道的苦报受尽了，得到人身，仍然贫穷，苦于财宝的缺乏。虽然暂时获得财物，但随时都会失去。

自身也不被父母、兄弟、妻子等眷属所厚爱挂念。

身体经常遭受痛苦，心中常怀忧愁苦恼，我们通俗说就是不招人喜欢。

甚至偷盗的恶报还会殃及周遭的一切。

这个偷盗的恶人，因为他所造偷盗业的恶因缘故，所以他周边的地区、他的家庭，乃至他周边的人，可能涉及到一个家庭、一个村邑、一座城镇，都沾不到他的光。这里的一切人民，凡是所吃的饮食，也不能从中获得食物本来的色、香、味以及滋养生命的力量。

这都是被偷盗人的恶业果报所殃及流布至万民百姓的结果。一个人偷盗，会波及到你所在的家庭、你所居住的村庄，再波及到一个城市、一个省，乃至一个于一个国家，甚至是全世界！

这就是刚才说的增上果，所感召外缘的种种不善。

(普寿寺教研組供稿)



### 西山老僧

崇祯四年（公元1631年）我三十岁。二月中旬，剑川州当时有李君辅和李君弼弟兄，都是学界名士，笃信三宝，常和我会晤。

他们有一书室，离剑川州城三十多里，青松苍古，赤岩奇秀，极其幽僻，想请我去那里静修。他俩与肖暗初交谊甚厚，就派人送信给暗初。暗初开始犹豫不决，从道友感情论，难于与我离别，从儒友交情想，又该满足李氏兄弟之求，因此两难。

我说这里离剑川不远，还是舍己从人为美。于是我就辞别肖园而应请去李园。

三月十五日抵达，在那里斋僧如前，修道益加精进。李氏兄弟增加了信心，其兄也发心毕生吃素了。

六月初，天气炎热，我为纳凉，攀登至赤岩上，找了块巨石，盘腿而坐。向西一望，只见约莫五里远的地方，群山环抱之中，树林蓊郁，想必是一座古刹。就起身向那里走去。到了那里，只见一座茅庐，竹扉半掩，从里面传出木鱼咤咤和喃喃诵经之声。等到经声停止，进去见一老僧，仪容可敬，我就礼拜。

他说：“你们黄冠（道士）之流，多不礼僧。你从什么地方来？名号是谁？”

我说我是浪穹肖园的还极，现今受请住在赤岩书室。

他就拱手问讯，说：“听说还极师在三营龙华会中，斋僧济贫，不分门户贵贱，并且善于开导施主和信众，空去我相。请问你拜谁为师？看什么经教，能这样作广大佛事？”

我说：“未曾拜师，也未诵阅佛门经教，全凭自己的意思这样做的。”

他颇感惊讶，说：“你所做的，都是菩萨行，你大有慧根，快些拜位明理之高僧为师，剃发为僧吧，以便

弘扬佛法，化导众生。我常诵读《华严经》，你可以请去，恭敬跪阅。佛、道之理，有浅有深，而菩萨的悲愿行持是无量无边的。你自然发菩提心，不用借助于别人的开示。”

我听谢拜并请了《华严经》回到赤岩，焚香跪阅到《世主妙严品》完，就回想起最初出家时夜里所作之梦。想披剃为僧的心情，骤然急切起来。

### 鸡足乞剃

七月终，浪穹县大寺主僧妙宗，带了肖暗初的信来会我，邀我同朝鸡足山。这正合我意，我立即辞别李氏兄弟，会同暗初和妙宗二人，于八月十五日到山，夜宿寂光寺。

打听山中有无明师，听说狮子峰有大力和白云二位老和尚，精修净业，三十年不曾下山。

我便于十八日同妙宗和暗初，穿松林，绕溪径，下山谷，登峭岩，到达了静室，礼拜哀求为我剃发。

大力老和尚详细问了我的根底和缘由，幸得垂慈应允，命我准备衣钵。

暗初就说：“既然承蒙和尚摄受还极，他的衣钵斋供等事物全由弟子我承担。”

白云老和尚说：“我观此人终究要成佛门大器，不可草草行事。恐怕出家容易，持戒不坚。必须要他自己沿门乞讨化缘，以折服他的我慢习气，考验他的心志。乞化得了衣钵，再回山披剃。”

我心想这两位善知识，一个慈悲摄受，一个要折服我之贡高慢心，实在令人敬畏，佛门全然不同玄门（道家），慎重而不泛滥。

心知因缘未到，含着眼泪说：“和尚所说，一一遵依。但既然登山来到此地，我不忍空手而回，求和尚慈悲，赐我一个法名。我虽未剃发，暂且作一名心僧。”

大力老和尚听了以后，破颜微笑，就给我起了法名书琼。

### 落马化缘

我礼拜之后退了出来，心中想着下一步应当怎么办，正在踌躇之间，有一僧人名月峰，走上前来问我：“道人，你心中有什么事委决不下？”

我说：“正在想到哪里去乞化衣钵，没有熟悉的地方。”

他说：“从浪穹县出发，过凤尾山二百里，有个地方叫落马井，产盐，有数万户人家，好善多富。我就是那里的人，最近几天我要回去拜省我的师父。我想你没有去过那地方，可以一同去。”

九月末，我就与月峰离开鸡足，向凤尾进发，走了半个多月才到落马井，住在西山放光寺。

主持僧悟宗，欢喜地接待我们，不像初会面的样子。这寺是杨旌家族的香火庙，一家世世乐善好施，晚辈子侄多半从事儒生之业。又加上月峰和悟宗两师的赞叹促成，所以善信们都来相助，又有当地土官，名字叫自晏之，和我一会，非常投机，彼此十分爱敬。

再说元朝的耶律文正公（耶律楚材），他是元太祖（成吉思汗）及元世祖的军师，军事多数是由他来决策，他却借此而救全了无数的百姓。

因为元太祖好杀，他善于说话，能够劝谏太祖不要屠杀。他身为宰相，却是布衣蔬食，生活俭朴。他是个大佛学家，利欲心极为淡泊。在攻破燕京的时候，诸位将领都到府库里收取财宝，而他却只吩咐将库存的大黄数十担，送到他的营中。不久，就发生了瘟疫，他用大黄治疗疫病，获得了很大的成效。

他也是毫无积蓄，但是他的子孙，数代做宰相的却有十三人之多。这也是一个不肯积蓄私钱，而子孙反而享大发达的证据。

再说清朝的林文忠公（林则徐），他是反对英国侵略的伟人。他如果想发财，当时弄个几百万是很容易的事情。他认为鸦片贻害人民非常严重，所以，不怕用激烈的手段烧毁了鸦片两万箱。后来，英国人攻打广东，一年攻不进，以后攻陷了宁波、镇江。清朝不得已，就将林文忠公革职充军，向英国人谢罪谈和。

林公死了以后，也是毫无积蓄，但是他的子孙数代都是书香不断，曾孙辈中尚有进士、举人，至今日仍然存在显达者。数年前故世的最高法院院长林翔，也是其中的一人，而且道德亦非常的崇高。

这又是一个不肯发财，而子孙反而大发达的证据。

再看与林公同一个时候发大财的人，我可以举几个例子：就是广东的伍氏及潘氏、孔氏，都是鸦片场里发大财至数百万银两的。

书画家大都知道，凡是海内有名的古字画碑帖，多数都盖有伍氏、潘氏、孔氏的图章，也就是表明了此物曾经在这三家收藏过，可见得他们的豪富。

但是几十年后，这些珍贵的物品，又已经流落到别家了。他们的楠木房屋，早已被拆了，到别家作妆饰、木器了。他们的后人，一个闻达的也没有。

这三家的主人，总算是精明能干，才会发这样的大财。当时的林文忠公，有财却不肯发，反而弄到自己被革职办罪，总算太笨了吧！然而至数十年以后，看看他们的子孙，就知道林文忠公是世间最有智慧的人，伍氏、

潘氏、孔氏，却是最愚笨的人了。

上海的大阔老很多，我所认识的，也可以举几个例子：一个是江西的周翁，五十年前，我在扬州鄙岳萧家，就认识这位大富翁（当时的这两家同是盐商领袖）。

有一天，周翁到萧家，怒气冲冲的，原来是因为接到湘潭分号经理的来信，说是湖南发生了灾荒，官府向他们劝募捐款，他就代老板周翁认捐了银子五百两，而周翁嫌他擅做主张，捐得太多，所以才发怒。那时他已有数百万银两的财富，出个五百两救济，还不舍得。

后来住在上海，有一天，谭祖安先生（谭延闿，曾任国民政府主席、行政院院长）与他同席，问他，如何发到如此的大富？

他说，没有别的法子，只是积而不用。

他活到八十多岁才死，遗产有三千万元，子孙十房分了家，不过十几年，就已经空了。

其中有一房子孙，略能做些好事，这一房就比较好，但也是遭遇种种的意外衰耗，所余的钱也不多了。

若是以常理来说，无论如何，每房子孙都有三百万，不会一齐败得如此之快；然而，事实上却是如此衰败。

若是问他如何败法？读者可尝试着闭目想一想上海阔少爷用钱的路数便能够明白，不用多说了。

这位老翁也是正当营业，并未取非分之财；不过心里怪吝啬，眼见饥荒而不肯出钱救济，以为积钱不用是聪明，却不知道此种心念完全与仁慈平等的善法相违背，我若是存了一家独富之心，而不顾及他家的死活，就是不仁慈、不平等到了极处。

除了本人自己受到业报外，还要受到余报的支配，也就是《易经》所谓的余庆、余殃的支配，使独富的家败得格外的快，使大众亲眼见到果报的昭彰，能够醒悟。

再说一家，是上海十几年前的地皮大王陈某，家中的财产有

四千万银元，兄弟两房，各分两千万。

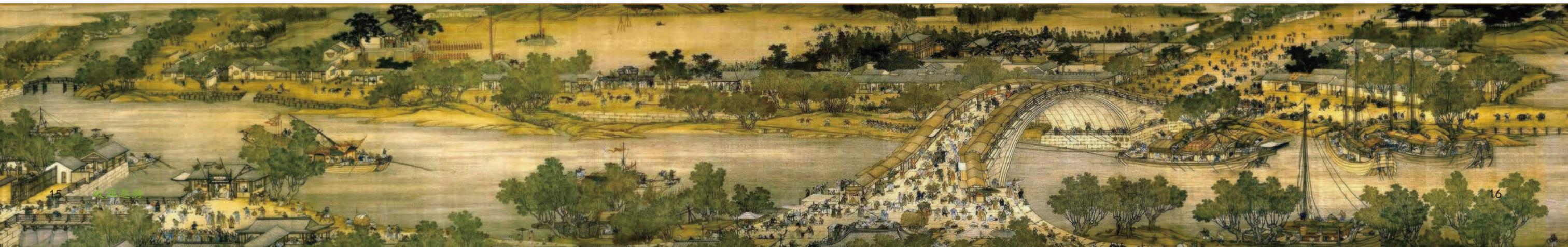
一九二五年，我到他家吃过一次饭，他住的房屋十分的华贵，门前有一对石狮子，是上海所少见的。他的客房，四面的墙壁全部都装了玻璃架，所陈列的铜鼎，都是三千年的古董文物。

有一位客人，指着这些古董告诉我说：“这一间房子里的铜器，要值银元一百五十万，中国的有名古铜器，有一半在此。”这几句话，正是主人最高兴听的。

原来，一般富人的心理，就是要夸耀我有的东西都胜过其他所有的人。

而道德、名誉、学问是钱办不到的，这些富人无可奈何，只好在衣服、珍宝、房屋、器具上争豪斗胜，博得那些希望得到好处的客人来恭维奉承。

在我见了之后，不过才七年的时间，上海地价忽然惨跌，加以投机的损失，以致于破产。陈家的古铜珍宝、房屋地产，一切的一切，都被银行没收变卖，主人也搬到内地家乡去了。



按：本篇故事记载于《法句譬喻经·述千品》第十六。

“我总是这么不如意！为何没一件事能顺我的心、满我的愿？”

罗阅祇国中，有一个人常常如是抱怨着。无论是在家，抑或是在外办事，他常遭遇阻隔、横难，终难圆满成就心中的理想，因此心中常充满怨怼与苦恼。

“曾经听闻祭拜火神可以获得保佑，我也许可以试试看。”

于是求福之人一到黄昏，即聚起柴堆，燃起熊熊烈火，并对着柴火不断膜拜，直至半夜，大火灭尽方才停歇。如此持续三年，依然未能化解生活中的不如意。

“火神真是不灵！改求日月之神好了！”

于是，求福者从日出之时，即向太阳朝拜，直至日没；月出之后，又朝着月亮膜拜不停。如此日以继夜求福，又过了三年，生活仍处处不顺心。

求福者心想：“怎么都不灵验呢？难道是我不够诚心吗？”

于是，他准备许多美味的佳肴、酒酿，更宰杀猪、牛、羊等牲口以祭天，没想到最后散尽家财，贫困潦倒，仍不见天神降福护佑，身体也因不分昼夜的礼拜而不堪负荷，疾病缠身。

后来，求福者听说舍卫国有一位佛陀，为诸天、众人所敬仰，于

是抱着最后一丝希望前往，期盼能获得福佑，除去灾难、病恼。他来到舍卫国的祇园精舍，向里望去，正好看到佛陀在为大众说法，其身光明，面容庄严。

一见佛的慈容相好，求福者满心欢喜，不由分说即顶礼佛陀，并且惭愧地表示：“有生以来，我竟如此地愚痴，不知世上有佛法僧三宝，而虚掷时间、钱财去祭祀火神、日月等诸天鬼神。在过去的几年中，我虽然精勤不懈，却未能获得一丝一毫的福报，不但散尽家财，身体也孱弱不堪，仿佛死期将至。今日我至诚顶礼佛陀，希望您能为弟子赐福消灾！”

佛陀慈悲地说道：“你从前所供奉的外道鬼神，所祭祀的物品越多，罪过越深。你不断地杀猪、杀牛，残害生灵用来祭祀，毫无福报可言。如此虚耗钱财妄想获得护佑，实则与福德背道而驰。”

“弟子明白杀生祭祀是错误的行为了，若不再犯，是不是就可从此消灾得福呢？”

“你还要再反省、检讨自己是否孝顺父母、敬重尊长？是否有骄傲、贡高、我慢这些不正的心念，忏悔贪、瞋、痴三毒所获的罪障。”

“弟子知道错了，请世尊再慈悲教导弟子。”

“从今以后，你若能诚心忏悔，礼敬贤人、奉养长者，并且断恶修善，端正自己的品德，以仁慈为崇，自能获得四种福德，生生世世无忧无虑。四种福德分别为何？”

一者，颜色端正；

二者，气力丰强；

三者，安稳无病；

四者，寿命增益，且终生不遭横难。

如能再进一步，在正法上持续精进不懈，则不只获得福报而已，亦能成道证果，毕竟解脱。”

接着，佛陀即说偈语：

“祭神以求福，从后观其报，  
四分未望一，不如礼贤者。  
能善行礼节，常敬长老者，  
四福自然增，色力寿而安。”

其人听闻佛陀说此偈语，当场心开意解，欢喜无比！于是，他至诚顶礼并请求佛陀：“往昔陈积罪垢所蔽，如是无知造罪九年，今日幸蒙世尊慈悲教化，方得于尘劳烦恼中解脱。唯愿世尊慈悲，应允我随您出家修行。”

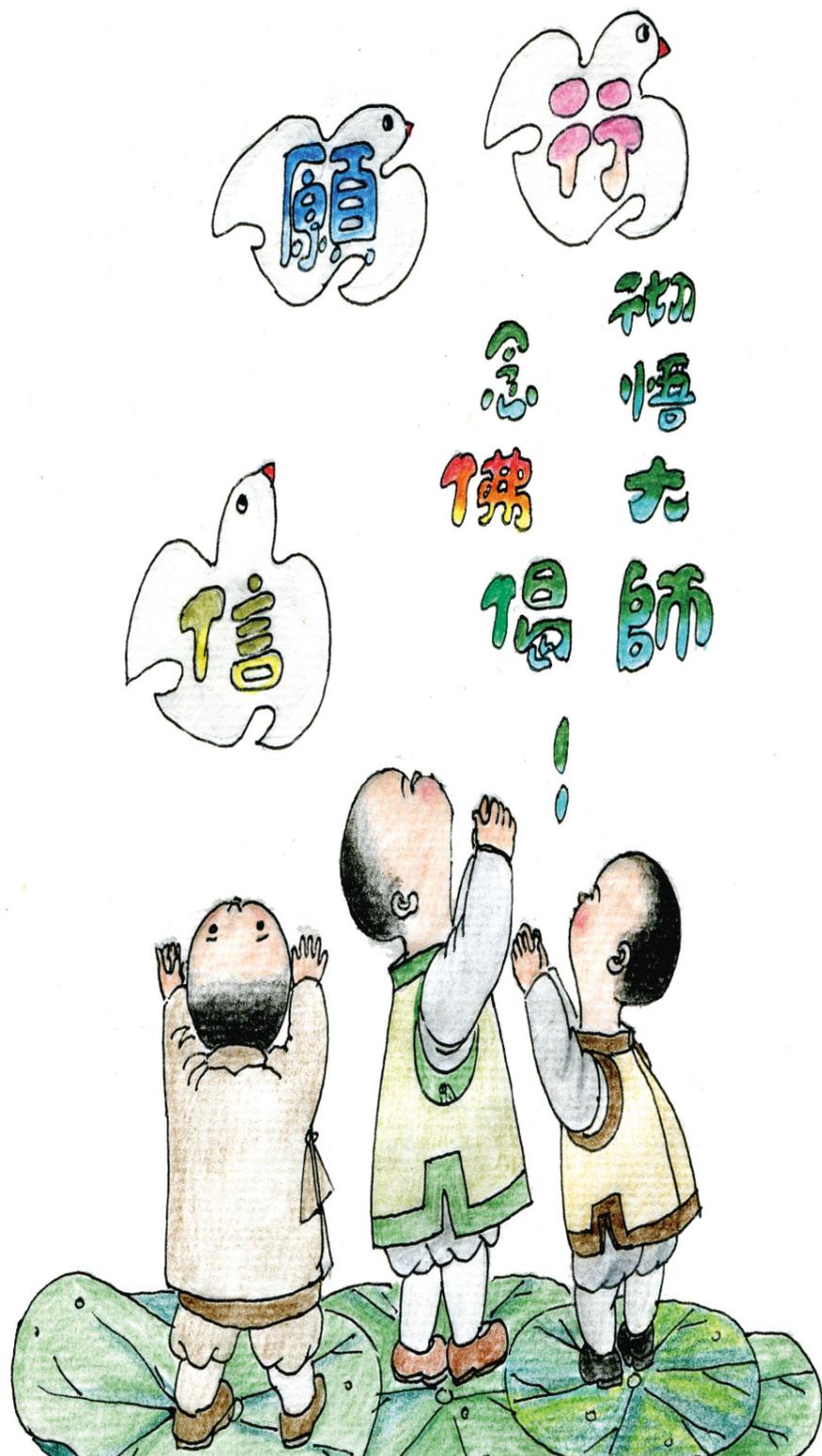
佛闻此请求，当时即说：“善来比丘！”

此人一听佛语，须发自落，即成沙门。

后来，比丘于正法精进不懈，最后证得阿罗汉果。



文 / 上如下瑞院长 图 / 释传立(普寿寺)



一句弥陀，一大藏律，  
警尔净心，戒波罗蜜。

昨天是“一句弥陀，一大藏经”，明天是“一大藏论”。这三首偈我们联系起来，就知道佛法分三藏十二部。三藏，就是经、律、论三藏，这是要从经、律、论三藏分开来说念这句阿弥陀佛的殊胜性。

一句弥陀，我们常常说修行的法要，首在净心。而净心下手的功夫，“一句阿弥陀佛”最为容易。我有时候看到在外面执勤的居士们，他们在执勤的时候念佛。一句阿弥陀佛，可以不耽误我们做任何事情，这句阿弥陀佛最方便，也最容易下手。一句阿弥陀佛念起来，一切恶不做了；一句阿弥陀佛念起来，一切善法都可以修。

一大藏律：我们习惯“一大律藏”。一部律藏告诉我们的就是：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”这也是三世诸佛的略教诫，不管哪尊佛出世，都是要告诉众生断一切恶、修一切善，净化自己的内心，这“净心”就是在学佛。

警尔：就是很短的时间，就是这一念。

净心：清净，这就和佛的清净法身相应。我们想要福德庄严，就要六度万行齐修，这还停留在“事”上。修行这个法门、那个法门，告诉我们佛法的根本——归过来就是心地法门。所以要“自净其意，警尔净心”。

戒：如果我们这一念心能清净，就没有离开“戒”。

波罗蜜：就是到彼岸的意思。

因为戒律，是佛立的教来指导我们的行为——返迷归悟，返邪归正；用我们自己的话来说：“我们在一起勤修戒、定、慧”。因为有了戒，我们才肯安定的坐下来，最起码我要六年专精戒律。在你

依戒律而行持的时候，就是在培养你自己的定力：身，不随便向外奔驰；心，由于身的安定，心慢慢收摄，才能谈到在心地上去下功夫。因此，持戒没有离开定、慧；而持戒，真正能够保证我们收摄身心，而静下来才能谈上定、慧。

因此，一句弥陀，能涵盖一大藏律。归到根儿上，警尔净心，就依于持戒的功德，可以让我们从生死的此岸到达解脱的彼岸。无戒不能成佛，直至成佛都可以，所以一句阿弥陀佛也可以归在一部《大藏律》里。我们要有信心，能认真地去实践，就一定可以达到戒波罗蜜。

不管我们修任何法门，只要你肯去实修，都是殊途同归！就像我们同学讲，碰到危急的情况，想想念“阿弥陀佛”吧；念着念着，还是求“观世音菩萨”吧；可能还要更求其他的……这是我们对佛法还没有真正明白。如果真正明白以后，无论你念一句佛号、持一句咒，它的作用都是一样的；不一样的，就是我们的信心有差别。

希望大家对这句阿弥陀佛生起信心，从而落实到我们的生活当中；也希望大家好好地守护我们的身、口、意。祖师大德曾经也打过比喻：戒，就像人的身体；教，就像人的口；禅，就像人的心。如果身不存在，焉谈口、谈意耶？

阿弥陀佛！

# 慕庐山之风结净行社 往昔白莲社盛况再现

文\释体喜(普寿寺)



蓮社七祖宋昭慶省常律師

据《佛祖统记》卷二十六、《庐山莲宗宝鉴》卷四以及《孤山闲居编》卷三十三、《乐邦文类》卷三、《净土圣贤录》卷三等记载：

省常大师（959年—1020年），是宋代专修净土的高僧。钱塘（浙江）人，俗姓颜，字造微。大师七岁之时，即厌烦俗世；十七岁受具足戒，戒行谨严，精通《大乘起信论》教旨，又习天台止观法门。

淳化年间（990年—994年），大师住于杭州西湖昭庆寺，仰慕庐山白莲社之遗风，遂于西湖边结白莲社，专修净业，领导念佛。后来，白莲社易名为“净行社”，盖取《华严经·净行品》之意。

当朝宰相王旦为社首，士大夫参与其会者，前后共有一百二十三人，皆投诗颂，自称“净行社弟子”；比丘参与者，又有一千余人，于是，往昔庐山白莲社之盛况再现！

大师曾经刺指，以血和墨，书写《华严经·净行品》，每书一字，三拜、三围绕、三称佛名；又刻板印制刊行千部，法施千人。大师以旃檀香雕造毗卢遮那佛像，于佛前集一千大众与八十比丘，焚香发誓言云：“我与一千大众，八十比丘，始从今日，发菩提心，穷未来际，行菩萨行，愿尽此报身，以生安养国！”

天禧四年（1020年），正月十二日，大师世寿六十二岁，端坐念佛。见佛来迎，大师高声唱说：“佛来也！”于是，泊然入寂。在场大众见地皆是金色，给大师移驾时方才隐没。

大师全身葬于灵隐山鸟巢禅师之墓侧，世称“钱塘白莲社主”，又号“昭庆圆净”法师，被尊为莲宗第七代祖师。

# 专仗佛力

原文\印光大师生译文\祥云居士(山东烟台)

佛法，法门无量。无论大、小、权、实，一切法门，均须用戒、定、慧，来断贪、瞋、痴，贪、瞋、痴三毒净尽无余，方可了生脱死。如此修行，则难于登天，不是我等被烦恼缠缚的凡夫所能做到的。

若能以真信、切愿，念佛求生西方极乐世界，无论功夫浅深、功德大小，皆可仗佛慈力往生西方。这就犹如乘轮船过海，只要肯上船，即可到于彼岸。这属船力，不是自己本事；信、愿、念佛，求生西方，也是如此，完全是仗仗佛力，不是自己道力。而这一生就可赴西方极乐世界，则生死已了，烦恼不生，与在娑婆世界久用功夫断烦恼净尽、了生死者相同。

所以念佛，决定要求生西方，切不可求来生人天福报。那些离信、愿，教人念佛求开悟的开示，切不可依！

念佛之要，在于都摄六根。当念佛时，摄耳谛听，即是摄六根的下手处。能至心谛听，与不听而散念，其功德大相悬殊！都摄六根念佛之法，无论上、中、下根人皆可用，皆可得益，有利无弊，宜令一切人依此修行。

吾人在生死轮回中，历经长劫，所造恶业无量无边。若仗自己修持之力，欲得灭尽烦恼惑业来了生脱死，其难于登天！若能信佛所说之净土法门，以真信、切愿念“阿弥陀佛”的名号求生西方极乐世界，无论业力大小，皆可仗佛慈力，往生西方。譬如一粒沙子，入水即沉；但千万斤重的巨石，装于大货轮船中，也能不沉，随意运送于所到之处。“巨石”比喻众生的业力沉重，“大货轮船”比喻阿弥陀佛的慈愿悲力之广大。若不念佛，仗自己修持之力，欲了生死，须到业尽情空地位方可。否则，哪怕烦恼惑业只有一丝毫未断，也不能了生死；譬如极小沙子，也必沉于水中，决不能自出水外。

你们只须生信心念佛求生西方，不可再起别种念头。果能如是，病者若寿命未尽，则能速得痊愈！因为专一至诚念佛的功德，便能灭除宿世恶业，犹如果日既出，霜雪即化。若病者寿命已尽，则能往生！因为心无异念，即得与佛感应道交，所以能蒙佛慈悲接引往生西方啊！你们若信此话，则生者也得大利益，死者也得大利益。

摘自《印光大师生译文\祥云居士(山东烟台)



文 / 妙音居士（湖北武汉）  
图 / 妙殊（普寿寺）

按：本文是妙音师兄（匿名）的分享。堕胎是杀人的重罪，果报极为惨烈。佛弟子深信因果，慈悲为怀，不忍、也不敢造作这样的恶业，但由于工作生活环境的种种原因，不得不面临留、堕两难的境地，这实在是末法众生福薄、浊恶共业和别业所感召！阿弥陀佛对我们这样的罪恶众生特别怜悯，对呼喊求助的苦难众生不拣罪福，紧紧摄取！光明所在，一切恐惧皆作大安，南无阿弥陀佛！

前不久，我最好的好友小南（化名）忧心忡忡地跟我说，她意外怀孕了。当时听到这个消息的时候，我心里忽然一念悲痛，似乎听到孩子的哭泣，几乎流下泪来。因为我知道小南的条件不允许她生下这个孩子，而堕胎确是杀人的重罪，对于孩子来说，更是残忍！虽然我也说“我其实希望你生下来”，但对于小南来说，那是不现实的。小南不信佛，但对佛法也不排斥。

她对我说：“我很抱歉。知道你信佛，这种事情和你说出来怕对你有影响，但是我实在没人可说。”

我懂小南的心思，我是她最好的朋友。我说：“无论我信奉什么，我都是你的朋友，你遇到麻烦，我自然应该帮你分担。你念南无阿弥陀佛，求佛帮助吧。”

我想她应该在心里念佛了，人在最无助的时候，是会祈愿佛菩萨救度的。

后来的几天，我陪着小南去医院检查，就在医院大厅坐着念佛。大约有一次，诵了三千多声佛号的时候，我心里忽然涌起一股悲痛之情，似乎有无数在黑暗中哀伤无助的孩子在悲泣、在呼号、在求救，那种彷徨和绝望令我几欲流泪，便发愿将念佛功德回向医院里所有的婴灵菩萨，特别回向小南腹中的胎儿，愿这些苦难的众生离苦得乐，都能往生西方极乐世界！

之后的几天，早晚课后我都会将功德回向小南的孩子，祈请佛菩萨慈悲加持，愿孩子不要抱怨自己的妈妈，妈妈（小南）也实在是无奈，她也是善良、孝敬、有情有义的人，希望孩子放下一切，跟着阿弥陀佛去极乐世界。晚课后，因为时间充裕些，我都是先祈请佛菩萨临坛

升座，慈悲加持，也呼唤小南的名字，希望小南和她腹中的胎儿能一起念佛诵经、求生西方；接着，我先念《佛说阿弥陀经》，然后念阿弥陀佛圣号，并给小南的胎儿讲说极乐世界的美好，希望能让胎儿生起对极乐的向往，愿意随顺阿弥陀佛的本愿力去西方极乐世界。

小南去医院检查了两次，医生定下了手术的时间。

但是在手术的那天，医生忽然说：“胚囊是空的，孩子没了。”大家都无法解释这个现象，医生又猜测说：“也许是宫外孕。”

几天后，小南再去检查，证明不是宫外孕。也就是说，孩子的神识自己离开了母体，没有经历堕胎手术的残忍切割。

我听到这个消息时心里非常感动，也很惭愧！我原来对佛号功德的信心并不是很足，后来是今年春天读了《善导大师的净土思想》之后，被净宗法师浅显易懂的讲解深深打动，对阿弥陀佛的慈悲和佛号的功德力极大地增上了信受，每天念佛也基本保证两万以上。

这件事情，也令我忽然想起宣化上人曾经讲过的一篇开示：“超

度最好的方法，就是念佛！”其他法师也都有过类似的开示。之前，我看了就是看了，并没有真正地信受；通过这件事，真实体会到净土法门的殊胜和阿弥陀佛的慈悲。我也深信，这也是弥陀化身的善导大师对我这个惭愧佛子的慈悲救拔，帮助我去疑增信。

感恩阿弥陀佛大慈父的慈悲加持，让我这个惭愧的佛子，又一次增强了对佛法、对佛号功德的信受和对极乐世界的向往！

感恩南无阿弥陀佛，感恩诸佛菩萨、龙天护法的慈悲加持！

南无法界藏身阿弥陀佛！



# 盲眼老人预知时至

改编 / 佛慈居士  
绘画 / 宽脱居士



1、1925年，台湾苗栗县苑里镇，随着“哇”的一声大哭，一个女孩来到了这个世上，拉开了这出现实版《死神来了》的序幕——才刚一出生，她父亲就莫名其妙地病倒了。

2、女孩名叫赖秀妹，算命先生说她是超级扫把星，在家克父，出嫁克夫，于是在3岁时就被送给别人当了童养媳，而她父亲的病也就莫名其妙地好了。

3、秀妹的第一任丈夫是一个游手好闲的赌徒，为了偿还赌债，竟将一双亲生女儿狠心卖掉。秀妹悲愤欲绝，一气之下毅然选择离婚。

4、25岁的秀妹带着儿子返回娘家，却被认为是家门的不幸，被父亲赶出了家门。秀妹的弟弟眼看姐姐孤儿寡母地流浪街头，心中实是不忍，便将小侄子接回自家抚养，秀妹则孤身一人前往基隆，替人洗衣做饭，勉强度日。

5、30岁时，秀妹认识了开出租车的第二任丈夫，仅仅半年之后，丈夫就在一次车祸中意外身亡，留下了一个和前妻所生的8岁女儿。擦干眼泪，秀妹越挫越勇，带着继女前往矿场谋生。

6、35岁时，秀妹认识了第三任丈夫，他是一位矿工，两人感情很好，一家人其乐融融。正当秀妹憧憬着未来的幸福生活时，死神却再次挥下了手中的镰刀。随着“砰”的一声巨响，整个矿坑被夷为平地，矿工也意外身亡了，留下了一个和前妻所生的5岁女儿。挥泪告别过往，秀妹带着一双继女再次踏上了艰辛的旅程，每天替人洗衣做饭，尝尽人间冷暖。

7、43岁时，秀妹经人介绍，嫁给了第四任丈夫，一位常年在外跑船的大副。大副非常体贴温馨，经常从世界各地给秀妹带回漂亮的新衣服，还在市区买了房，让秀妹享受了难得的、17年的宁静生活。

8、当你认为死神已经悄悄溜走时，其实它只是潜伏在更深的黑夜之中，静静等待着猎物的出现。60岁时，大副退休回家与秀妹团聚，仅仅半年之后，就突发爆发性肝炎，猝然离世。这一次，秀妹彻底哭干了泪水，也哭瞎了双眼，陷入了身体与精神的双重痛苦之中，整天自怨自艾，无法自拔。

9、女儿搬回家照料了一段时日，但最后实在受不了秀妹的抱

怨，再次回到了婆家，只是每天打电话问安并定时送餐。哀莫大于心死，秀妹一个人在家，目不能视，心无所托，每天靠双手摸索着起居饮食，稀里糊涂过日子。

10、1998年，秀妹已经73岁了，她的侄女（弟弟的女儿）送给她一台念佛机，劝她没事就听佛号念佛，心里不要胡思乱想。秀妹的心从此渐渐安定下来。

11、2006年5月，秀妹的弟弟去世了。对于当年收养了自己儿子的弟弟，秀妹始终心存感激。81岁的秀妹前去吊唁，再次哭得死去活来，还用头直撞棺木，一边撞一边说：“你人这么好，怎么先死了？我这么歹命，应该我先死才对啊！”

12、侄女对她说：“我爸爸不是死了，他是去极乐世界享福了。你要是想他的话，就要念佛，到时候阿弥陀佛把你接去，你们就能永远团聚了。”秀妹听后，很高兴地说：“好！我一定要去极乐世界跟你爸在一起。”侄女还把她爸爸生前用的念佛机和念珠，都送给姑妈留作纪念。从此，秀妹每日行、住、坐、卧都跟着念佛机虔诚念佛，不分昼夜：“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”

13、2009年11月，秀妹又开始“痴痴癫癫”了，她打电话给侄女，说阿弥陀佛来看她了，很快就要接她回家了。她平时在家都是只穿袜子的，这次却请人给她买了一双绣花布鞋，还让她最喜欢的衣服放在床头，说免得她要走的时候找不到。更让家人不能理解的是，她还开始交待自己的后事了，房子给谁、钱给谁，一件件交待得清清楚楚，并嘱咐把她的骨灰和弟弟的放在一起。在得知孙子要在12月底举办婚礼后，她说自己赶不上了，要跟阿弥陀佛走了。

14、12月8日，秀妹一个人静悄悄地离开了这个世界。不过这一次，迎接她的不再是挥舞着镰刀的死神，而是手持莲花的极乐世界请净大海众菩萨。这天早上，女儿给她送饭时发现她已经断气了，急忙通知老人的侄女速速赶来。侄女来了以后，推开门一看，眼前的情景让她不禁感动而泣——早已双眼失明的老人，不知何时将自己梳妆打扮得漂漂亮亮的：头发梳得很整齐，身穿那件漂亮的衣服，手里拿着侄女送给她的念珠紧靠胸前，脚着新袜子和绣花布鞋，面容安详地躺在床上，显然是已经随佛往生多时了。



一月二十八日，时英居士来函略云：“顷接香港东林念佛堂来函，悉慈舟老人已于农历十一月十七日往生……”二十九日又接白圣法师手书略云：“昨得香港优昙法师函，慈舟老法师于弥陀诞日上午七时生西……”

读了这两封信，已确实知道慈舟上人已于旧历十一月十七日——弥陀诞日上午七时往生西方了！虽然尚未知道上人临命终时之景况如何、瑞相如何，但证之以上人平时功夫之真切绵密，以及舍报之日巧遇弥陀圣诞，便可决信上人之得生极乐，毫无疑问矣。

上人是我的亲教师！我在佛法中能得一点利益，完全受上人之赐。现在上人离娑婆而生安养，在上人方面，是因因果满离苦得乐了。可是在我为“学人”的方面，想到法恩未报，就不能不悲痛了！得到上人别世的消息后，我的头疼病，心脏病，悉皆复发了！现在忍着悲痛，耐着病苦，将我所知道的上人之应化事迹，写出来以申哀思！

上人是湖北省随县人，生于佛化家庭，俗姓梁。父讳礼简，法名真法。母黄氏，法名寂智。父母皆是受过五戒的居士。上人幼年读儒书，且随父母学佛。因为自幼年就受了佛法的薰习，所以常常想要出家，虽然结了婚，实非所愿。

于二十四岁时开始教读，当了十年儒师。

在三十三岁时，真法居士西归了。上人痛感人生之无常，于是决心出家！幸得慈母寂智居士之允许，乃与其妻室同时落发了。上人在随县佛垣寺，礼拜照元和尚为剃度师，起法名曰普海，慈舟乃上人之号。

三十四岁冬期，于汉阳归元寺大纶律师座下受具足戒。

三十五岁，回剃度本寺侍照元恩师，学净土法门。

三十六岁，同真空法师，戒尘法师等，在随县天齐寺，学“结夏安居”。

三十七岁，远赴扬州长生寺，亲近元藏老法师听习《楞严经》。是年冬，赴镇江金山江天寺，亲近慈本禅师，学参禅。

三十八岁，复往扬州宝轮寺，听元藏老人讲《法华经》。是年秋，中兴贤首宗的月霞老法师，在上海哈同花园创办华严大学，上人入学，习《华严经》。詎知开学未久，就出了魔障！唯一的大施主哈同夫人，她要“学僧”们，每逢朔望，向她礼拜，以谢“护法”之恩。当时，月霞老人同全体学僧，都不肯这样做，宁可学校不办，不可破坏佛教的规矩！于是，在愤然毅然的情况下，将华严大学迁到杭州海潮寺去了。上人在那里听了三年《华严经》。毕业后，去朝拜普陀山、九华山。

四十一岁，随侍月霞老法师，去汉阳归元寺讲《楞严经》，又去武昌中华大学讲《起信论》。在华严大学时，有一位同学，名慕西法师，当了河南省信阳县贤首山的住持，礼请上人讲《大乘起信论》，此乃上人弘法

的开始，是年四十二岁。讲完之后，即与慕西法师结伴朝礼五台山。四十三岁，在受戒的归元寺，听德安老法师讲观经疏钞。是年秋，上人的同学，了尘法师当了汉口九莲寺的住持请上人开办华严大学，更请同学戒尘法师，主讲《华严经》。此乃上人办僧教育的开始。

四十六岁，华严大学圆满。复应杭州灵隐寺之请，开办明教学院，不幸因江浙战争而停止了。

四十七岁，又应江苏省常熟县虞山兴福寺惠宗和尚之请，开办法界学院，仍请戒尘法师主讲华严。

四十八岁，除在学院讲课外，曾应河南省开封佛学社陈善胜居士之请，讲《地藏经》。讲完回虞山，善胜居士亦随侍南来，即在上人座下剃度，就是延续中原佛教一线慧命的净严法师。四十九岁，曾至安徽省当涂县讲《金刚经》。法界学院三年毕业。五十岁，招学僧再开学。

五十一岁，以积劳成疾，乃辞去学院之教务，赴苏州灵岩山静养。当时学子中，不忍离开上人，随侍入山者十八人。是年秋，镇江竹林寺，创办竹林佛学院，一定要求上人主讲，勉强应之，但终以病体不支，仍回灵岩山。

五十二岁，应印光老法师暨真达老和尚之请，接任灵岩山住持之职，成立念佛堂。更得印老、真老亲为外护，于是成为近年以来唯一之净土道场！

五十三岁，至汉口武昌两佛教会，各讲《起信论》一遍，讲毕乃回灵岩山。

五十四岁，复至武昌洪山宝通寺，及城内抱冰堂，各讲一遍《圆觉经》。是年秋，福州鼓山涌泉寺虚云老和尚，派人来湖北迎请，去鼓山筹办法界学院。

五十六岁，正式开学，上人自讲华严大经。

五十八岁，华严讲完，学院毕业。

五十九岁，是年春，复应福州城内诸大居士之请，在法海寺再办法界学院。而是时青岛湛山寺倓虚老法师，派人来福州请上人去湛山，讲说“结夏安居”的仪轨。

福州的学院，方开学不久，本来不能离开，但以来人坚请不已，上人亦只好同他去了。到了湛山，倓老说：北平有一净莲寺，乃是宝一老和尚新建的，不幸寺才建好，宝老就圆寂了。借他人的地方办学院，不是常久之计，不如将净莲寺接过来，办学院可以完善。于是“解夏”之后，倓老即介绍上人接任净莲寺的住持了。乃将福州的法界学院迁到北平。

六十岁，再讲《华严经》。

六十二岁，华严讲完，学院毕业。

六十二岁，一般皈依弟子为上人另建一寺，名曰“安养精舍”，请上人迁入静养。此后，在北平城内，如广济寺、拈花寺、居士林等，以及外埠，如山东济南，山西大同寺，讲演经论，未能一一详记。

七十岁，上人寿诞之日，弟子们敬设一堂“千僧大斋”。是日来赶斋应供的比丘、比丘尼、喇嘛，共有一千六百余人，堪称一大胜会。

七十一岁，去天津讲经。讲毕，被福建省派来的佛教代表，请去弘法，一去八九年，返回北平不久就生西了！

谨按上人生于前清光绪四年岁次戊寅九月十九日，灭于民国四十六年岁次丁酉，享寿八十岁。但是农历十一月十七日，即是国历四十七年一月六日。依过年增岁之例，则是八十一岁了。上人三十三岁出家，三十四岁冬期受戒，自三十五岁之“夏腊”算起，确得四十六“戒腊”。

我于三十六年辞别上人，先到上海，再到台湾，未睹慈颜，亦已十载！而今上人西归，永远再见不到上人了！回忆过去，既未能执持巾瓶，常侍左右；展望未来，复未能担荷家业，以利群生。将何以报师恩于万一？！唉！我实为不孝之子！我实为罪重之人！



## 献给生命中的善知识

文 / 上如 下瑞院长

图 / 赵继原（山西太原）

虽然曾做您的女儿，情却是淡淡。回想起来，淡淡的情里有着深深的缘。

记得八岁时随您回老家，三十里路步行，又渴又累，走走停停。您笑着说：“有出息的孩子就是能挺！”

您倒三班、我上学，很少见面。下学回来，火炉边总是放着做好的饭。您说：“把自己照顾好，学有所成多做贡献。”

再后来，您上班、我下乡，不管什么时候回来，床边总是放着应时的衣裳。走的时候背包里鼓鼓囊囊，您说：“带些好吃的，给你的伙伴们尝尝。”

再后来，我出家、您出家，见您时不变的一句话：“你去忙吧！”您说我属于大家，不用对您分心牵挂！

再后来，您要往生，您知道我在隔壁，却等了再等，让我多睡一会儿。一直等到出现启明星，扶您坐起，您安详宁静，您说：“佛来接引……”在佛号声中闭上眼睛。

情淡淡，我们的缘很深。点点滴滴，渗透着天下父母的心。是您度化我，是您给我提醒：“不要放逸，要好好珍惜这一生！让善根在这里增，令佛道在这里成！”

愿您早还娑婆，我们有缘再相逢——不违共同的誓言，永远不退广度有情！

那是2017年寒冬，我在圭峰寺度过的一个周末。

寒灯里，漏声断，月斜窗纸，我抬脚迈出大殿的门槛。冬日的寒气，清冷冷染了我一身冰凉，混杂着佛堂里焚香的味道，像陈放经年的檀木，纹路下透着悠远深邃的禅意，缓缓融进稠密暗夜里透出的熹微晨光。我哈出一口热气，融化了飘落眼前的雪花，这才惊觉一场冬雪悄然而至。朦胧里，玄英雪色，四下张望，天地已是一片银妆。一时欢喜天公作美，让我可以在圭峰寺这样好的地方和师父们多待些时候；一时又忧从中来，明天上班怕是要耽误了时间。两相纠结，我望向窗外，忽地被雪花花瓣上跳跃的晶莹晃了神……

师父像是斟破了我的心思，劝道“段午静你赶快回吧，也不怕一会下大了，路上不好走！”。

我顿了顿，心想：“雪这样大，师父们上了年纪，还是先和她们一起扫了雪再回吧。”

平时不怎么干活的我，此时拿着扫把略显笨拙。师父慈悲，手把手地教我如何扫雪。从院子扫到山门，不知不觉间已是腰酸背痛。

我盯着身后的漫漫山路，皑皑白雪，还是撑着说道：“师父，交给弟子自己扫吧。”不一会儿，体力渐渐不支。

妙师父看出我迟缓的动作里透出的疲累，说道：“段午静，你赶快开车去吧，我们扫就行了。”

我心想：“自己只是一个小小居士，有多大的福报让师父们为我扫山路？”于是便坚持自己来。

“快，赶快开车去，听话，依教奉行！”听到师父这样说，我只得乖乖地去开车。

看着冰天雪地里一身素色缁衣的四位出家人，落在肩头的雪花暖暖地融去，深一下、浅一下地低头扫雪，只觉得意气高闲，形仪挺特，像是一幅禅意深远的画——万径僧踪，来去从容！这一幕从此被我画进时光的卷轴，烙着慈悲的印章，珍藏在我记忆里某个温暖的角落。坐在暖和的车里，我心里却是百感交集，感动与惭愧梗在心口，千言万语堵在嘴边，两行热泪簌簌而下。就这样，师父们扫一段，我驱车走一段，师父们扫一截，我开车走一截……从山门到山脚，一程风雪，我们似乎走了很久很久，仿佛这条孤单又熙攘的、生生世世轮回的路便是这样走过。于久远驰骋生死中，于长夜痴暗睡眠中，感恩善知识的引领，也感恩自己曾结下的善缘，让一个久久离家的浪子匍匐在菩提路上贴近佛菩萨的温暖。

文 / 午静居士（山西忻州）  
图 / 释传立（普寿寺）

临别之际，妙师父语重心长地开示：“我们今天给你扫雪是有寓意的，表面上是扫雪，其实是给你扫一条未来畅通无阻的路，让你永远顺利！”那日以后的每场雨雪，我总会想起师父对我说的这句话，那是一个出家人怀有的柔和与慈悲，每每让人如沐甘露！

“给你扫一条未来畅通无阻的路”，这句话似乎总在生命中的某个瞬间，给我带来柳暗花明的转机。

一次，是2018年的四月初六，我驱车行驶在从普寿寺到圭峰寺的路上，大约过了五台山西门收费站一公里后，路面突然起了大雾，四周白茫茫一片，吞没了来路与归程，像坠入睡梦般挣扎醒来，恐惧和无助在浓的化不开的白雾中肆意滋生。我停下车，停在路边



稍稍稳住心神，想着师父跟我说的话“给你扫一条未来畅通无阻的路”，开始称念“大慈大悲观世音菩萨”……良久，风吹雾散，一路光明。

还有一次，是今年端午节的前两天，随妙师父到五台山办事。由于豆村到五台山修路的缘故，我们只能绕路而行，走了我并不熟悉的盘山路。时间紧迫，却遭遇了2.5公里的堵车，导航显示停留一小时四十分才能过去。情急之下，我便从旁边的车道超车，却在一個拐弯处迎面遇见一辆正在下坡的货车！当时就感觉血直往脑门上冲，双方都急忙踩了刹车，耳膜声声回响着砰砰的心跳声，余下的每分每秒都一下一下地拨动着我的神经，心里默念“观世音菩萨”……感念佛力加持，最终在相距两米的地方停了下来，虚惊一场！

回来的路上，又遇到了堵车，恰会遇到一位好心的过路人，也许是文殊菩萨的示现，告诉我们可以通过村子，绕过堵车的路段。路上碰到一个走错方向的大车，司机让我让路，我为了保障安全没有答应，他便怒斥道“你会不会开车呀！”我很谦虚地告诉他我刚学会开车。他一听到我是刚上路的新手，经验不足，顿时没了气恼，反倒热心地下车帮我指挥。后来，一路顺畅，平安回

到了寺院，还赶上了晚课。

有一次，当我在医院值班的时候，突然来了一位病人，豆大的汗珠挂在额上，吃力地喘着气，身体软塌塌地使不上力气，只是觉得心慌……这是心脏病突发的症状，情况十分危急，看样子一只脚已经迈在了生死线上。我立刻给他倒水喂药，让他就地平躺，开始抢救；同时，我一直默念着“南无观世音菩萨”，不停地为病人祈愿：“但愿这个人平安无事”！佛力加持，很快病状就缓解了，病人最终被从死亡线上拉了回来。当病人和他的家人对我表达无尽的感激时，我脑海中又回想起那日师父对我说的话：“给你扫一条畅通无阻的路！”

我的感触愈加深刻——虚空非大，心王为大，金刚非坚，愿力最坚！便时时以愿导行，开显心性的力量，弟子当好好发心，愿与无始生死以来的无量无边的众生，广结善缘；以此善愿力故，皆得解脱！

因缘和合，虚妄有生；因缘别离，虚妄名灭。缘分，像同一平面内不平行的两条直线，因为共业而相遇，或短或长，或深或浅；善知识于我们而言，亦是如此。但在当下所缘的境中，以善愿接续善愿，以直心相印直心，亦算不负己灵吧。

## 成长路上

文 / 释悟育（普寿寺）

今日过午斋，饭毕，静坐时忽想起家乡小庙的一件往事，受益颇多。

之前，家乡常住寺院里有十几位小沙弥尼，都已完成九年的义务教育，放假依然还回到寺院。一日，上完晚殿，因为她们拜得参差不齐，当家师父留下她们，让我重新教她们礼佛。其中，有位十三岁的小沙弥尼，长得特别有福气，几乎没有人不喜欢她，我也是如此，故在她礼佛时叫她重礼一遍，想告诉她哪里不太规范。谁知我还没来得及开口，她的眼泪已像自来水一样哗哗地流下来。我是真的没有恶意，但还是无意伤害了她。

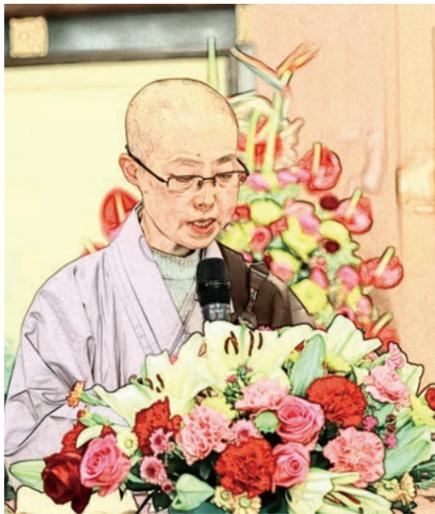
事后，我在反思，也许是我的方式不对，没有考虑到她的自尊心。由此，也联想到了自己：当周围的善知识对自己进行批评指正时，却时常无法理解别人的好意，因为自己的我执我见，心生不愉悦或拒绝接受，自己与十三岁小儿又有何区别？年龄在增长，心智却没跟上，惭愧忏悔！

其实，自己拒绝的不是建议的本身，而是成长。有的时候，不是不能长大，而是不想长大。人总是贪着于境，不肯放下。别人赞叹我，我就心生欢喜；别人责骂我，我就面现郁色。所以情绪可以掌控一个人，反宾为主，活得如此不自由，谈什么修行？年轻人难免急躁张扬，不够稳重，正如过尖的铅笔尖轻轻一碰就折断了，反不如圆润的经久耐用。

佛在《四十二章经》里开示：“急缓得中何如？”沙门学道亦然。我们在生活中修行，也要急缓得中，用佛法的智慧利剑斩断众魔。有些事，不必急，功到自然成。

人本来可以活得很简单，却总在分别中寻找自我，妄想中寻求寄托，执着中寻觅方向，殊不知“本来无一物，何处惹尘埃？”

文／释传立（普寿寺）  
图／电脑室（普寿寺）



两千七百二十五天前的这一日，弟子们怀着对三宝至诚的信念，怀着对佛陀教法的渴求，怀着对善知识的敬仰，我们齐聚五台山清凉圣地——普寿寺，依止在师父上人的座下共同学习佛陀的教法。

弟子们怎能忘记？怎能忘记念着本师圣号登坛受具戒的那一刻？怎能忘记在坛上十师面前所发的誓言？怎能忘记六年来和合共住乐无边、修学法喜满心间的日子？怎能忘记成就弟子们的一切善知识？

寒暑交替，候鸟往还，定格在今天。今天我们齐聚在这里心潮澎湃，“轨度格物与俗别”从头学，“日日聆听正法教”，时时行持师父上人泣血的教导；佛法的根本是戒律，戒律首先就是让我们能够断恶。戒律不是我们从本本上看一看、学一学就好了，是要我们从日常生活当中去观照观察；戒律是让我们一开始就行有所依、心有所住；在此基础上，定、慧不求而得：“佛佛道同戒为基，法法圆融心欢喜，同心同德齐努力，如法如律次第起。”

怎能忘记监学师父们陪伴着弟子们、引导着弟子们？为了弟子们，他们放弃了自己的宝贵的修行时间，生病了不休息，疲倦了还是笑容可掬，为同学们解惑答疑！身为护法学僧的弟子们，从没有因为超龄而被摒弃，从没有因为暮年而得不到珍贵佛法地熏习，弟子们也同适龄的学子们一样，背着书包，拿着小褥一起学习，这是何等的荣耀，何等的殊胜，何等的珍贵！

六年啦！六年来，山上、山下“三加一”各处，弟子们菩提心的种子四处飘扬！向师父上人学习：报佛恩，报师恩，报父母恩，报众生恩！六年啦，六年即是一个修学阶段的休止，又是一个新征程的开始，播种和收获不在同一个季节，所以要坚持，坚持耕耘！学习，也许今生对于护法学僧的弟子们剩下的时间不多，但与这么多的善知识在一起，极乐花开一定没有问题！

结果重要，努力更重要！看护好自己，弟子们不敢懈怠放逸，一肩背书包，一肩扛起来，左手计数器，右手拿着笔，誓将佛法究竟到底！此时此刻，感恩两个字已经承载不了弟子们向师父上人、向监学师父们表达的心意，顶礼、顶礼、再顶礼！风飘白日，光景西逝流，冬隅已逝，桑榆非晚。在今后的日子里，弟子们会更努力地服务常住，精进修行，依于戒律，持戒念佛，依止师父上人，学习、学习、再学习！

金秋十月，收获的季节，五台山也变成了名符其实的“金色世界”。又是一年毕业季，九月二十一日，五台山尼众佛学院举行了2014级、2015级律学研究班、华严研究班及2018级本科班的毕业典礼。本是一个无比平常的日子，因举办了毕业盛典，却显得格外殊胜！

研究班是首次举行毕业典礼，都是在普寿寺住了十几年、二十几年的久学师父，在他们身上可以看到经过岁月的沉淀而留下的沉稳和内敛。而本科毕业班的师父们也是经过六年学习，依佛的教，圆满了六年学戒。看着师父们拿到毕业证的喜悦和激动，真是羡慕旁人啊！

师父们用无比虔诚和恭敬的心为师父上人献上了最真挚的祝福和感恩。在善知识座下，能得到法水的滋润和戒法的熏陶，是弟子们无比荣幸之事。感恩师父上人建立十方尼众道场，使末法时期的尼众可以如法如律次第修学。

在善知识面前，弟子们永远是小草，是小溪，天真、弱小又是那么顽皮，善知识就是太阳和大地。看到师父们跪在善知识面前，脸上洋溢着幸福的笑容，我也想毕业。

六年，说长不长，说短不短。在这期间，有欢声笑语，也有小打小闹。

六年之后，回想起现在的种种，会觉得当初怎么那么幼稚无知呢？

是的，六年，从懵懂逐渐到成熟，而这些都是成长路上必须经历的。现在我们可能会争得面红耳赤，六年之后，也许只是一笑而过了。

一杯浊水放久了，杂质会慢慢落到杯底，水自然就会澄清。经过时间的沉淀，我们的内心也会趋向于清静道业。随着年华而增长，每一个阶段有每一个阶段的状态。

有一天中午去，拜见师父上人，师父鼓励道：“要坚持啊，坚持六年哦！”感恩师父上人的加持，弟子们会坚持的，并且会好好过这六年，而不是“熬”过这六年。等六年后手捧毕业证时，可以理直气壮的说：“我完成了六年学戒！”

正如师父所言：

“佛陀是我世界里的太阳，菩萨是我世界里的月亮。不管今天有没有太阳，我的世界都充满阳光；不管今天有没有月亮，我的世界都充满清凉！”



文／末凡（普寿寺）  
图／一禅小和尚

那只是一个课间的空闲，弟子随手翻开了一本《菩提愿》，无意间看到了几张照片：那是2015年，监学师父带领着弟子们朝蒙山时，到广昭寺拜见上妙下德老和尚拍下的照片——大家围着慈祥的老和尚，脸上挂着灿烂的笑容，暖若三月，似凝流年。

看到这些照片，弟子不禁心头微震！与老和尚拍这张照片的地方，不就是现在弟子们做功课的地方吗？只是，现在早已物是人非，那时的监学师父和同学道友，现在有些与弟子相隔千里，也有些回到了异地他乡；而老和尚，更是舍世归西了！就连这依旧存在的房子，也更换了曾经的摆设……弟子内心不禁感慨，正如师父所说：“无常二字，就把世界说透啊！”

无常，它充满了我们的生活，在每一分、每一秒、每一刹那的变化中，都露出它的身影。但也正因为它的存在，告诉我们更应该珍惜，不要错过现在所遇到的一切。失去的，就算能重来，也不一样了；何况许多事情，哪有“重来”这一说呢？

弟子小时候，曾跟母亲去超市，在超市入口处，有一台娃娃机，里面装着很多毛绒玩具，只要往里投放一枚硬币，按动按钮，里面的夹子就会抓一个毛绒玩具，扔到出口处。这个过程几乎不超过几秒钟，弟子常在投完钱机器启动后，为“要抓哪一个玩具”这个问题而迟疑不决。为此常在最后，因为抉择不了，所以一个玩具也没得到。

其实，我们平时又何尝不是如此呢？还没来得及想好，就已经失去！什么事情都是无常的，终究会过去的；而当它还没有过去的时候，我们就应该好好地珍惜。俗话说：“过了这个村，就没这个店！”人生的很多事情是可遇而不可求的，既然遇到了，就应该要珍惜。珍惜现在所遇到的一切，因为它是曾经的未来，我们对它充满了憧憬；因为它是以后的往昔，给我们留下了美好的回忆。不要等到过去了，才后悔对曾经的失去。到那时，也许就像弟子面对这张照片一样——已经物是人非了。

让这个世界的“无常”，教会我们“珍惜”，珍惜当下的一切。



晨钟响起，大殿的《楞严咒》响彻大地，声声叩动心弦，追忆着弟子扎根普寿学习的点滴。难忘四月初五的法堂皈依，有幸留下了第一次来听和尚开示的深刻记忆，师说：“想要唤醒心中那睡着的佛，要早日把所见化为能见，才可以。”我带着懵懂，开始探索这句佛法的真谛。

护法院，是我的缘起地。在这里，我谛听晨钟暮鼓；在这里，我将每日功课熏习；在这里，恩师的教诲让我对佛法的认知从零到一。课堂上，师说：“海青，要规整；跪拜，要如仪；随声起叩，不缓不急，这是法器的规仪。”客房里，师说：“内务，要整洁；作息，要规律；听板，即行令，不迟到，不缺席，这是随众的规矩。”五观堂里，一句早斋后的开示启语，师说：“该食时食，该卧时卧，该行时行，道就在这里！”

我若有所思：也许，佛法就是闻思修证，就是依教奉行，就是一个态度，一个威仪？！也许，也许……华严塔前，传砖场地，师父们排着长龙，整齐有序，身体力行地向小居士们传递着一块块砖，这就是福报培育的道理。木头堆前，煤炭窑里，挖土挥锹，锄草铲地，师说：“摘菜要留根儿，铲煤要扬水，钉子板要朝下，干活儿要讲究细心用心。”这就是做事的道理。

我再次若有所思：也许，佛法就是真操实干，是实修培福，是事无巨细？！也许，也许……佛堂，是弟子的出坡场地，师说：“供佛的花，要用心打理，因为花儿供佛并且悦人，看花人的欢喜，便是你功德修起的道理。”卫生间里，师说：“垃圾纸要叠得小小，再扔下去；洗过的桶要沥干，爽利后再收起，这是为他人方便的道理。”我深深地陷入沉思，以前，弟子以为佛法就只是打坐参禅，博闻强记。如今才懂得：佛教的八万细行、三千威仪，毫无遗漏地贯穿在这些最平常的为人处事和细微点滴。道，究竟在哪里？大简为圣，大声若希。我想：本分做事，就是最质朴的佛法；无我利他，就是最无上的真谛。也许，也许……

难忘急病卧床，恩师慈悲细语：“只有心发大菩提，才能断诸业障，将无明扫除，将智慧开启！”一语惊醒梦中人，感恩我师苦口婆心为我播下这菩提道种一粒，让弟子在护法院的大摇篮里，如婴儿般地获得重生与洗礼！人身难得今已得，佛法难闻今已闻。在今后的日子里，弟子一定精进修道，扎根普寿，将“无我利他”之心贯穿到每一日的一言一行里，不负师恩深泽，不负日落朝夕！

今借此吉祥日，弟子向诸位师父顶礼，感恩菩萨不弃，感恩三宝法雨，“师恩如山”是弟子发自心底的诵偈！只愿有朝一日，身披法衣，永随三宝，早证菩提。以兴教度人为使命，行普法化舟之道力，不辱三宝龙天的悲泽加护，不负普寿师门的慈恩栽育！让弟子化为佛子中最翠绿的一粒种子吧，不论走到哪里，都能燃起一方火焰红莲，让十方众生永能结下花开见佛的善缘法喜！

今晨，窗外雨声沥沥，好似法语陀罗尼……让惭愧弟子轻声汇报着，入寺一个月来的习业心语：滴，滴，滴……



## 五台山文殊菩萨的心咒——念了就会开智慧

文 / 上梦下参老和尚

释迦牟尼佛在印度说：

“东方有国，名曰震旦，  
其土有山，号曰清凉。”

三千年前，释迦牟尼佛在印度就说了这座山。在宋朝以前，凡是到五台山的，那个人心里就清净，清净就是没有烦恼；他在五台山时，每晚十点钟一过，看到满山是灯，叫“智慧灯”。近几百年来，智慧灯没有了。为什么没有了呢？人的心变了，不像古时的人心那么纯净了。那“圣境”有还是没有呢？对某些人来说，它能显现，就是有。五台山每天都有一万菩萨在说法，围着黛螺顶绕清凉。当你业障消了，功德成熟，就能看见一万菩萨了。

心生，种种法生。我于1982年和1983年分别上过五台山，现在的五台山跟那时比，完全变了：一切事物相，随时变化；一切相，由心生；心生，则种种法生。

八二年我来的时候，还没有台怀镇，带着中国佛学院的学生来看望通愿法师。台怀镇前是骡马大市，八县那些卖骡子、卖马、卖牛的就寄宿在台怀镇。你要朝拜黛螺顶得钻过那些骡群、牛群、马群，五台山全山都是放牛、放马的，就是那一段时间；“骡马大市”过了，就没有了。

那时没有这个房子，我记得当时咱们那个老地方是一个院子，几间破房子。样子跟现在完全不一样了，那时候的影子都没有了。

我说这个是表达什么呢？一切都不是真实的，所以它才会“变”。

真实是不动的，五台山没动，那个变化咱们看不到。

黛螺顶没动，但是黛螺顶的缆车现在都变了，现在全重新修过，不是那个时候的黛螺顶了。

还有佛母洞，我最初朝的佛母洞就是一个洞，现在佛母洞外面修了很多小洞，所以一切相都是假的。

朝过佛母洞的，再不失掉人身。佛母洞朝了，其次就是五个台。黛螺顶的五方文殊菩萨是有历史的。当初乾隆皇帝来朝五台山，护法神不让他上山。陆续来了三年，上不去五个台，他非常烦恼。华严寺的老和尚说你不要烦恼，我把五个台的文殊菩萨请下来，在那黛螺顶，你就朝黛螺顶。黛螺顶的殿里有五个文殊菩萨，朝了黛螺顶，就等于朝了五个菩萨。

五台山，五文殊，文殊菩萨化身五个，五个现相。现在朝五台山很容易了，坐着汽车一转，一天就朝了。以前可不行，以前朝一个山、朝一个台得三天，半个月才能把五台山朝完。

现在来到五台山，晚上念念文殊菩萨的心咒：“唵阿惹巴扎那谛”。

我曾经在求法时，在一个地方住了一百天，我的师父什么都不教，就让我念一个“唵阿惹巴扎那谛”。当你念了一百天，你自己学什么，一学就会；学语言、学什么，一学就会。

什么原因呢？因为“唵阿惹巴扎那谛”是文殊菩萨心，这就叫文殊菩萨心咒。如果你们在这个地方能住上几天，每天能念上一百声或者一千声文殊菩萨心咒，念了之后会开启智慧——不会的，会了；不知道的事，突然明白了。

文殊菩萨又叫“妙吉祥”，妙就是不可思议，你心里想妙吉祥，就能跟文殊菩萨见面了！



# 《警僧铭》

(之二)

讲解 / 上  
原文 / 宋 翠岩可真禅师  
瑞院长

立志立心，宜勇宜锐，  
进道进德，克精克励。

第二首偈子，告诉我们先要立志立心，后要进道进德，不防把它归纳为一个“愿”菩提，一个“行”菩提；而宜勇宜锐，克精克励，是说应该怎样来策励自己精进。

世间人读书或者找工作等，如果能够有志向，这是最好的；而我们出家人，必须要立定志向。为什么说出家要有远大的志向、高尚的节操、永不退转的菩提愿？立定志向就是要知道自己朝哪个方面去努力，也就是发愿要做什么令这一段的报身建立起生命的导向。发什么愿？有人天，有声闻，有菩萨，直到成佛，所以必须清楚自己出家修行是为了什么。我们每天晚上作功课：“我今发心不为自求人天福报、声闻缘觉乃至权乘诸位菩萨……”权乘，就是权乘菩萨，都不是我们所求，就是要一心勤求阿耨多罗三藐三菩提，决定成佛利益众生！

我们每天诵《华严经》，《华严经》里面讲菩提心可谓讲得非常彻底：发菩提心犹如种子，能生一切诸佛法故。要想真正地不负己身，那就要让我们这一段的生命能够最大化地发挥它的意义和价值，就是要“为利有情愿成佛”！仅仅是成佛，还不具备从“事”上发菩提心。只有为了利益众生的成佛，“成佛”和“利益众生”，这两个条件都具足这才可以。《华严经》里也说：“忘失菩提心，修诸善根，是为魔业。”菩提心的功德，它能生一切诸佛法故；一切诸佛法，没有离开菩提心。而菩提心犹如良田，能长众生白净法故，就像非常好的田地，它才能真正生长出众生的白净法。如果我们慢慢地从事相到理性上能懂得佛法，那修行也要从事上去明白理；而明白理，又是为了从事上来修，所以要理事圆融。

我们都有一颗妄心，怎样来对治这颗妄心？我们读经也好，拜佛也好，都是慢慢地让我们身体力行去做，我们要以妄来抵妄，也就是以气顶气。比如一个板上钉了一个木头做的钉子，你想要把它打出去，就再用一个木器打上去，就把前面那个顶出来了。因为我们有妄心，在发愿以后怎么履行呢？就是要发长远心，要发不退道的心，要发坚固的心，要发不懈怠的心，要发对佛法能生起来欢喜心，要能够发慈心、悲心，要能够懂得生谦下心、恭敬心，对别人能生起来尊重的心。如果我们能发起坚固不退转的道心，就能够时常地策励自己，所以发愿要发得勇猛，

发心要发得锐利，那就是“宜勇宜锐”！“宜”是应该。

不管做起来做不来，先要把这个愿发起来，但光发愿做不来，只是有发心的功德，但是没办法实证，所以要能够“进道进德”。为什么要用“进”呢？前进嘛，前进一点是一点，获得一点是一点。

“道”，不可能须臾或者一日之间而成，理可以顿悟，但事要渐修。所以修道要修出离之道，修成佛之道。

“德”，就是“得”，在心里“于道有得”才能称为道德。我们常常说戒德，很少听定德、慧德，因为德是表现在事相上。一个人有德，他的人品就高尚，他为人处事就有分寸。也可以提升到佛法的道德，受三皈，就有受三皈的道德；持五戒，有五戒的道德；出家受沙弥戒成就，沙弥尼进而式叉尼学六法的道德；那比丘尼有比丘尼的道德。因此说持戒是“常持于净戒，福慧自庄严”，从持戒能够进道、进德。

“进道”，可以是广义的，戒、定、慧全有；而德，不防从持戒、培福、广结善缘这些方面来理解。如果修道是我们的根本，那为人处事又建立在戒的基础上；也有进道在“明心”，德在于“事用”。

一位出家人，要有骨气、有勇气、有志气，但要练习没脾气，就像我们常说的“勇士交陈死如归，丈夫向道有何辞。”当你真正地把自己建立在“我今天出家，没有家。我就是来为大家，我愿意为法护法，住持正法，来奉献自我”，那没有什么可畏惧的！因为依经典里说“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”！当我们能够奉献的时候，会庆幸自己有福报、有这份因缘来为大家奉献，真的应该好好珍惜！当你穷到没有什么可奉献的时候（这是相对来说），那是自己没有那一份额的福报和因缘。

每个人在僧团当中，就是一个锻炼自我、改变自我的过程，也许需要一年、两年，甚至十年、二十年放下自我的练习。

在清朝的时候，有位很有名的医生叶天士。一天，他遇到一位上京赶考的学子来求医，那位学子得了一种病：时常口渴，一渴就要喝水，一渴就要喝水。这位叶天士名医就劝他说：“你这是得了消渴病，我劝你别赶考了，如果这样发展下去，一百天内你就会死去。”这位学子想：“横竖一百天就要死了，还不如去拼搏一番，假如考上了，还能为祖上增加点荣耀。”于是，他仍

上京赶考。还没到京城，路过一座寺庙，正好一个和尚也懂医，他便想请教师父。还没等他说话，这和尚便说：“你现在得了干消病。”学子问：“那我该怎么办？”和尚说：“这是小问题，你该赶考赶考，渴了就吃梨，这病自然会好。”学子就照和尚的话去做，不仅考上了举人，而且身体也痊愈了。当他荣归故里的时候，又碰上名医叶天士。叶医生见到他很惊讶，就问：“你真是出乎我的意料！怎么会这样？”学子如实告知。叶天士一听，说：“我的医术差，我得去亲近这位和尚！”叶医生按指点找到了那座寺庙，心想：“我不能说我的名字，我就当一个学徒，来到这里隐姓埋名。”就这样，他在寺院起早贪黑，跟随和尚很多年。一天，和尚对他说：“这么多年，你肯低下来，能坚持住，我把我的医术已悉数传给了你。你现在医术，要在一方名医叶天士之上！”叶天士听后往那一跪，说：“我就是那个人啊！”

我们每到一个地方修学，它是一个长期的过程，三个月看到的和三年看到、学到的不同，三年和十年不一样，甚至十年和二十年都是不同的。与大家共勉，希望大家立志立心，宜勇宜锐！

按语：2019年9月3日，本文作者崇理法师赴大同市九龙山极乐寺参加“2019年山西省第六届佛教讲经交流会”，并荣获一等奖。

尊敬的各位领导、评委大和尚、诸位法师、居士菩萨们：

大家妙吉祥！末学崇理来自五台山普寿寺，很荣幸能有这样殊胜的因缘，向在座各位汇报末学的心得体会，末学汇报的题目是《如何安顿身心》。

首先，我们对这个题目做一个粗浅分析。安顿，可以简单地理解为“安住”，也就是说要让我们的身心有一个落脚点，有一个定位，这样我们才不会随波逐流，才不会被境界牵着鼻子跑。身心，分开来看，“身”就是我们身体的种种行为造作；而“心”是我们内心的想法、思维方式，它对我们的语言和行为起到一种指导和支配的作用。在这当中，“心”处于主导地位，心如果安顿了、调伏了，我们的身体也会随之远离躁动与不安。那么，我们应该怎样安顿身心呢？这正是《金刚经》这部经典，所要解决的问题。

纵观整部《金刚经》的经文，主要是围绕须菩提尊者的两番问答展开的：“世尊，善男子、善女人发阿耨多罗三藐三菩提心，应云何住？云何降伏其心？”意思是说，我们要想安住、降伏这念心，它有一个先决条件，就是要先发起阿耨多罗三藐三菩提心，也就是要发上求佛道、下化众生的心。菩提心非常非常重要，它是我们修道的根本！在大乘佛法中，一切法门的修学都是建立在发菩提心的基础之上，《华严经》里讲：“忘失菩提心，修诸善法，是名魔业。”是说在修行中，如果不发起利益众生的菩提心，即便我们很努力地用功修行，也得不到解脱，因为出发点就错了。在《华严经·入法界品》中，善财童子参访每位善知识的时候，都要先做这样的祈请：“大圣！我已先发阿耨多罗三藐三菩提心，应云何学菩萨行？修菩萨道？”在这里，善财童子首先表明自己是修道的法器，然后才请问应该如何行菩萨道。菩提心，说得再通俗一点，就是要拓展我们的心量，在我们的心里不要只装着自己，还要有我们的亲人朋友乃至一切有缘的众生。

对于出家人来讲，我们不但要有出离心，而且在自己用功修行的同时，还要发起利益众生的大道心，要不遗余力、尽己所能地护持道场。末学最敬佩的就是寺院的住持法师、大和尚们，庙门一开，接引的是十方的众生，什么样的人来，什么事情都能碰到。如果没有一颗利益众生的菩提心，会身心疲惫，会很不耐烦的。出家这么多年，末学终于整明白了一件事：为什么一进寺院门天王殿里供的基本上都是清一色的大肚弥勒佛？就是让我们用包容心、欢喜心去接人待物，去广结善缘。

对在家人来讲，末学看过这样一篇小短文，题目是《爱的支撑点》，说在生活中，我们要孝养父母，亲情是我们的支撑点；要教育好你的孩子，责任是你的支撑点；爱你的先生，爱你的妻子，家庭是你的支撑点；我们帮助的人越多，承担的事情越多，我们的支撑点就越多，我们心的力量就会越强大。一个大爱的人，决不会因为某个支撑点的倾倒而崩溃！为什么？因为支撑点多啊，不会轻易倒下！因此，我们这念心要时时想着别人、想着众生，这样我们的内心才会强大，才能释放正能量！

末学再讲一个小故事：话说有甲乙两人，死后来到了阴曹地府，阎王爷查看功过簿后说：“你二人生前没做啥坏事，可以投胎为人。现在有两种选择：一种是付出、奉献的人生，另一种是索取、接受的人生。”甲听完了，心里就开始琢磨，索取、接受就是坐享其成，这多舒服啊！于是，他抢先说：“我要过索取、接受的人生！”乙看到这种情况，也别无选择，就表示愿意过付出、奉献的人生。阎王爷按照他们各自的意愿，让他俩投胎转世——甲，就当了乞丐，整天向人索取，接受别人的施舍；而表示愿意过付出、奉献的乙，则成为一个大富翁，广施钱财，享乐一生。这就是不同的选择，不同的人生。末学讲了这么多，就是让大家明白：发起广大的菩提心，利益众生，这是我们安顿身心的一个非常重要的前提条件！

下面的经文，大家都非常熟悉：“应云何住？云何降伏其心？”

我们要想安住这念初发的菩提心，就要降伏这念安心，安心就是我们这虚妄分别的心，它会随着五欲六尘的境界起种种的分别执着。然后我们就有了情绪变化，就有了不断重复的烦恼。想通了还好，想不通，什么心理障碍、抑郁症就找上了。对于初发心的菩萨来讲，我们就有了我相、人相、众生相、寿者相的分别。

这里的“我相”是指执着有一个真实的“我”存在，“我”要去度众生；“人相”指执着于六道轮回的众生，是我所要度化的“对象”；“众生相”是执着有一个能度的“我”，和我所度的“众生”，把我和众生分得很清楚，好像自己比众生高明；“寿者相”，是执着“我”一直都在很努力地“度众生”。因为先有了一个“我”，然后才有了四相的差别，人相、众生相、寿者相都是因为“我”而起的。

那什么是“我”呢？

这个身体是“我”吗？它是地、水、火、风的组合体，我们再怎么保养，它也会生病、会衰老，有一天会死去，我们自己也做不了主。

这念心是“我”吗？别人夸你两句，我们就高兴了；说你点坏话，你又生气了！这念心时时刻刻都在跟着外面的境界跑。因此说，这妄想分别执着的心也不是“我”。

《金刚经》里讲：“凡所有相，皆是虚妄。”说这世间的一切，不管是我们的自身，还是我们苦苦追求的财富也好、名利也罢，或是遇到的顺境、逆境，都是因缘和合的，缘聚则生，缘散则灭，在这当中没有一个真正的主宰。因此，我们要透过现象看到它的本质，才能够认清这个世界的真相。

我再讲一个小故事，大家体会一下。

话说有一对小夫妻，庆祝结婚三周年，丈夫对妻子说：“你到咱家的地窖里取一些酒，咱俩庆祝一下。”妻子来到地窖，把酒缸打开一看，吓一大跳，惊呼：“我丈夫怎么在酒缸里藏了一个美貌的女人？”于是就上来责问丈夫。丈夫说：“没有呀。”妻子逼着丈夫去地窖里看，丈夫朝酒缸里一看，又问妻子：“你怎么在酒缸里藏了一个男人？”两个人就吵起来，你说我“藏女人”，我说你“藏男人”！他们的婆罗门师父得知后，说：“我去看看吧。”他一看，就更热闹了：“你们怎么在酒缸里还藏着

一个师父呢？我也不理你们了！”后来，一位长老知道这件事后，就拿了一块大石头把酒缸打破，酒流走了，里面的男人没有了，女人也没有了，婆罗门也不见了。众生为什么会有烦恼？因为我们将外在的这一切看得过于真实，被种种的假象迷惑了，所以活得很辛苦！像这种空性的道理，说起来容易，要想真正的体证不容易。

末学非常敬仰的<sup>上</sup>梦<sup>下</sup>参老和尚生前说过这样一句话：“什么事情都有过去的时候！”不知道你们听完这句话是啥感觉？是不是觉得不够高大上，末学可是很宝贝这句话的。因为，我听老和尚讲这句话的时候，当时我的情绪特别低落，具体因为什么事，就不向大家汇报了！我当时挺钻牛角尖的，一直在里边不出来，猛然间听到老和尚讲了这句：“什么事情都有过去的时候！”当时，给了我莫大的安慰和鼓励！现在想想，如果老和尚讲缘起性空的大道理，我反而听不懂，这句话是末学刚出家时记住的，一晃这么多年过去了，我现在还是会经常想起老和尚说的这句话，因为这句话对末学来说，非常受用！同时，也启发作为晚辈的我们，在理解经典的时候，越是

高深莫测的道理，我们越是要用通俗、容易理解的语言去表达它，这样才能够指导我们的修行；而我们的修行才会有入手处，变得更加具有操作性。

菩萨无我相、无人相、无众生相、无寿者相，不是什么事都不做，什么都无所谓，这样就放弃了大乘菩萨普度众生的责任。在《金刚经》中有很多这样的句式：“如来说庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。”“即非庄严”，是说菩萨在庄严国土时，要明白性空的道理，内心就会很超脱，就不会活得那么累。“是名庄严”，明白了缘起的道理，就会珍惜当下的每一个因缘，会对因果负责。一个有智慧的人，一方面不应该执着于一切的境界相，同时还要积极地广行六度万行，这样才是圆融中道。

我们以布施为例，如果是为了自己面子上好看，或是想听到别人的赞美，或是贪图后世的果报……这些都是有所求、有分别执着心的布施。一旦分别执着，我们的心就不清净了。禅门有一个著名的公案，达摩大师初来东土，与梁武帝有一段对话。梁武帝问：“朕建造寺院，抄写经典，还度了这么多人出家，有什么功德？”大师说：“没有功德！”明明做了这么多的大好事，达摩大师为什么说没有功德呢？因为梁武帝着相了，所以觉得自己建寺安僧很了不起。而着相的布施是人天有漏的善法，是不究竟的，就好像往天上射箭一样，终究会落下来的，一旦福报享尽，还要受轮回之苦。经中讲：“若菩萨不住相布施，其福德不可思量”，不住相布施就是三轮体空的布施——就是不要执着能布施的“我”，也不要执着布施的“财物”，更不要执着我们所布施的“对象”。能布施的人，不要执着我有多了不起，要放下身段，要以慈悲心下心含笑，亲手去布施，或者以柔软语安慰劝导。再看不要执着布施的财物，我们给别人的东西，最好是别人需要的；如果人家压根就不需要，你还非得给，这不是给别人添麻烦吗？这属于无效布施。也不要执着我们所布施的对象，说得通俗一点，就是看人下菜碟；有权有势的，我们就另眼看待；平头百姓呢，差不多就行了！这种做法就是没有慈悲心地表现。而发心当菩萨的人，第一要学会布施，在布施中体会不执着的深意，在布施中增长我们的福慧资粮！

在经中还例举了世尊在因地修行时，被歌利王割截身体时不生嗔恨心，难行能行、难忍能忍之事。经中为什么要举这个例子？这是告诉要发心行菩萨道的我们，应以慈悲心为根本，要没有我相、人相、

众生相、寿者相的分别，这样我们的心才能够安住不动。《金刚经》里讲：“若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。”那么，我们怎样才能体会这个“无我”的状态呢，末学就这个问题思惟了很久。

我不知道在座的各位有没有这样的体验：比如，我现在站在这个讲台上，即便是我身体不舒服，或是有其它事情，我都要放下的，我要高度集中注意力来完成我的演讲。在这样一个特定时刻，我根本就顾不上其它。为什么会这样？“我有修行，我照见五蕴皆空了！”不是，是我的注意力转移了！还得拿我自己说事，我以前起烦恼的时候去白师，师父很感慨地说了一句：“我忙得都没时间起烦恼。”我想想是啊，我们师父每天那么忙，还真没时间起烦恼。末学举上面这两个例子，是想说明当我们全身心投入到一件事情当中，确实会达到一种很忘我的境界，就不会再去计较个人的一些感受！特别是当我们抛开利益得失的时候，其实内心是很超脱的！我们师父常说：“得失之心处事难，不得不失自坦然，回归无求心自在，原来心安一切安。”这是末学的第一点体会——抛去得失之心，在为大众执劳服务中体会“无我”。

再一点，要学会去融入。我举个例子，当我把一块石头放进一杯水里，石头是石头，水是水，这块石头表示有“我”；如果我把一勺盐放进水里，盐很快就会溶解到水里，那么盐巴是有还是空？它并没有凭空消失，只是改变了状态，和水融为了一体。大家好好体会一下：“无我”并不代表这个我消失了、没有了，而是改变了我们的观念和看法。因此，我们要融入僧团，要在这种人事磨练中，放下我们固有的知见，去除我执。在家人呢，要融入家庭，融入社会，一滴水怎样才不会干涸？——只有流入江河大海！这是末学的第二点体会，在融入中体会“无我”。

再一点，换位思考，就是要站在对方的角度考虑问题，要将心比心、设身处地的为他人着想，这样也能改变一些很主观、很自我的想法。举个例子：话说有一头猪、一只绵羊和一头奶牛，被牧人关在同一个畜生栏里。有一天，牧人将猪从畜生栏里捉了出去，这只猪大声号叫，强烈反抗，叫得那个惨哪！绵羊和奶牛非常讨厌猪的叫声，抱怨说：“我们也经常被牧人捉去，都没像你这样大呼小叫的。”猪听了回应道：“捉你们和捉我能一样吗？捉你们，是要你们的羊毛和乳汁；捉我，是要我的命啊！”当我们所处立场、所处环境不同的情况下，

是很难理解对方的，为什么说感同身受呢？道理就在这儿。这是末学的第三点体会，在换位思考中体会“无我”。

关于“无我”这个话题，末学还要多说两句，今年年初我们的国家主席习主席在会见意大利众议长菲科的时候，讲过这样一句话：“我将无我，不负人民！”作为一个出家人，我们更要有了一份责任和担当，更要有的一种宗教情怀：“我将无我，不负众生！”

以上，末学结合《金刚经》这部经典，对于一位初发心的菩萨应该如何安顿身心，如何体会无我相、无人相、无众生相、无寿者相的含义。倘有错误不当之处，恳请评委大和尚、在座的诸位批评指正。

最后，时值我们伟大的祖国七十周年华诞之际，末学愿此作法供养，祈愿我们伟大的祖国繁荣富强，人民幸福安康！愿佛光遍照三千界，万有和谐共存荣！愿佛日增辉，法轮常转！衷心祝愿各位：法喜充满，六时吉祥！



我最想跟大家说的第一句话是：“希望三宝能加持我们每一位，让每一位能够得到智慧和力量！有了智慧，有了力量，我们就有勇气来解决一切问题！”

《华严经》里有两句话送给这些讲经法师，我觉得最为恰当，就是：

“志求妙道除蒙惑，周行法界不告劳。”

为了得到佛法的智慧，为了成就佛道利益众生，断除自己的烦恼，真正地利益众生，就一定要充满信心、热情，勇于担当，不怕吃苦，能够坚持到底的！所以看到了这些年轻的法师，让我看到新时代出家人的新希望。我想在座的居士们，看到这么多的年轻法师们走上弘法的平台，来跟大家结缘，真的太有福报了！

安顿身心，有很多方法。但我个人认为，对于初学，一定要有个抓手，要有个下手处。因为从理上说：圆融，戒、定、慧是一；但是对于初学而言，一定得行布次第，依戒起修。清净的戒，产生清净的定、慧。大家都知道，“戒如大地，能生万物”，戒是正顺于解脱之本的。

戒，就是从安顿我们的身开始的，如果不去做杀生、偷盗、邪淫（在家人），不打妄语、不恶口、不两舌、不绮语，那你的身可以安。我们如果能够进一步明白心和境的关系，就知道为什么要忏悔。

忏悔，有事相上的，有理性上的。刚才法师讲《六祖坛经》，说到自

性的三宝，那还有自性的忏悔。从哪儿忏悔？从过去的一念到现在的一念，念念不被痴迷染，念念不被骄狂染，念念不被嫉妒染的时候，看看我们的忏悔又是什么。

因此，要做到心念不被境界转就要懂得，不是佛要给居士们制不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒的五戒，而是佛看到了如果做杀、盗、淫、妄、酒的事，要遵循因果规律堕落到地狱、饿鬼、畜生的，所以佛说：“孩子，你既然要皈依三宝，就不要去做这些不善的事情了。”

我们如果能够体会佛的悲心，就不会有人说我不敢受戒，因为受了戒就得到束缚。实际，你不受戒，做了杀、盗、淫、妄的事，照样遵循因果规律会堕地狱的。只是受了戒以后，我们更知道怎么样来改变自己。因此，安顿身心，钝根的人，初次接触佛法的人，不防从戒律开始，管好我们的行为、语言，让我们远离一切恶法。

佛法，可以应用在一切时、一切处。如果我们真正地能够恪守五戒，一定会做一个诚信的人；而一个诚信的人，在世间就是一个受欢迎的人。如果我们受了五戒，就能做一个友善的人；而一个友善的人，就是佛法里所讲的愿意和大家广结善缘的人。

独乐，不算乐；众乐，才为乐。当我们能在每个人身上去修慈悲

心的时候，就懂得原来广结善缘能成就的是自己的福报。我们学习经典上求佛道，是学到的智慧。那么什么是佛？——福报、智慧圆满的人就是佛，所以“皈依佛，两足尊”！

讲经的法师们一再提示，要皈依三宝法随法行。那么，我们就要养成个习惯，心里要养成时刻缘念三宝的习惯，可以常常练习。如果有时候会忘记，不妨早晨起来的时候先做个祈愿：

“皈依佛！皈依法！皈依僧！”

祈愿三宝加持，  
给予弟子智慧和力量，  
令弟子所发的一切善愿  
悉皆成就，  
所做的一切事业，  
无有魔障，  
和众生广结善缘，  
共成佛道！”

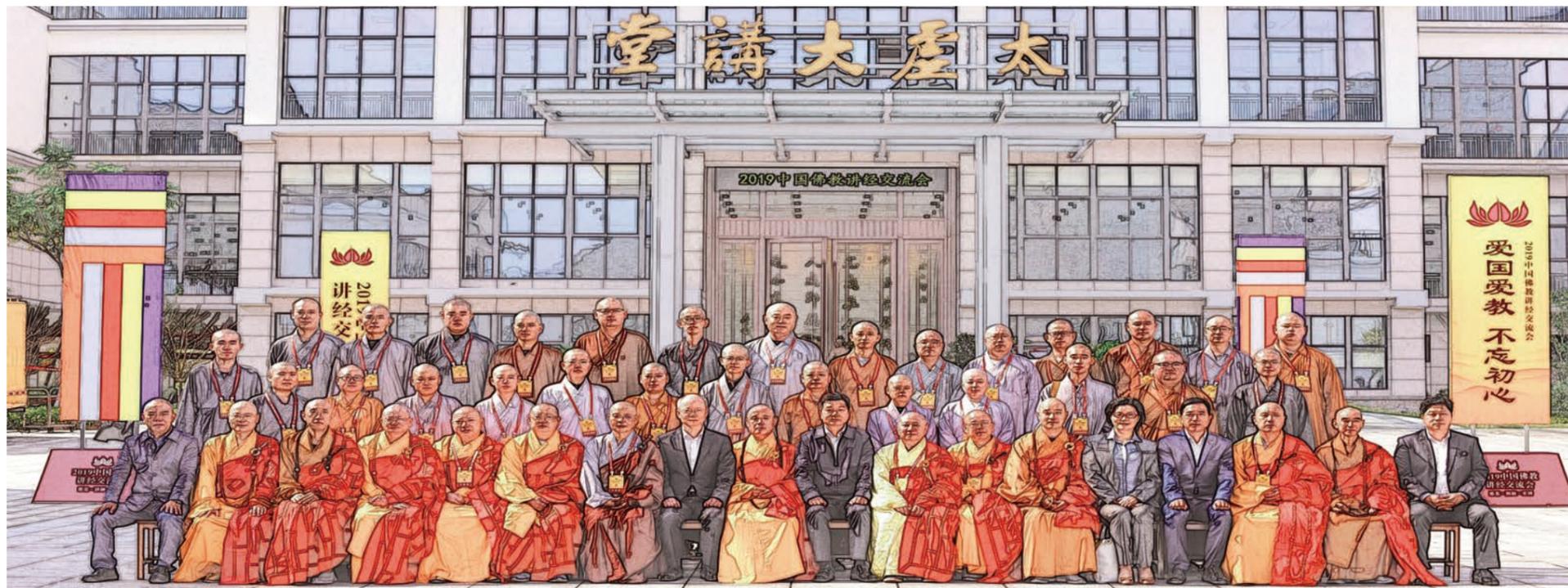
到晚上临睡的时候：

“皈依佛！  
皈依法！  
皈依僧！”

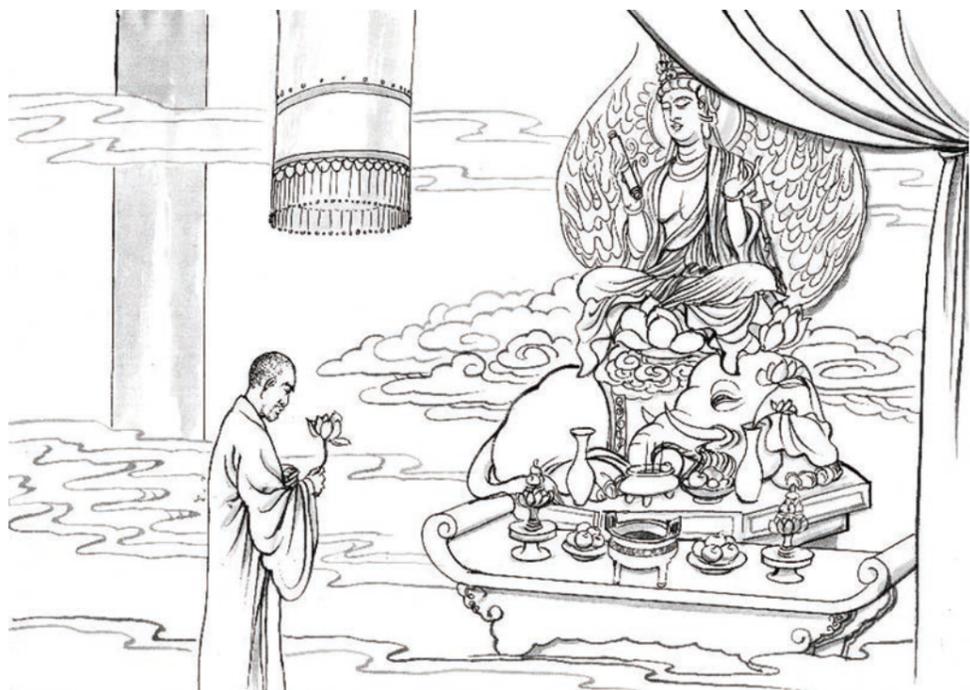
不管今天有知、无知，有意、无意，所做的身、口、意一切不善，我皆发露反省忏悔！”

然后，“南无阿弥陀佛”念上十声，就可以入睡了。

我想，我们身心的安顿，可以在生活当中去体验。



文 / 月明天心  
图 / 无名



孟子曰：

“世俗所谓不孝者五：

惰其四支，不顾父母之养，一不孝也；

博弈好饮酒，不顾父母之养，二不孝也；

好货财，私妻子，不顾父母之养，三不孝也；

从耳目之欲，以为父母戮，四不孝也；

好勇斗狠，以危父母，五不孝也。”

好吃懒做，饮酒赌博，不孝养父母，甚至好勇斗狠做一些危险的事，让父母担心；只顾娇妻与孩子，而不关心父母，这些都是不孝。

在世俗的观念中，许多人误认为出家人是断除一切情感，却不知自古佛门多孝子，多情乃佛心。许多僧人在精进修行中取得很大成就，而他们对父母的孝顺更是称得上事无巨细！

### 玄沙师备禅师

唐代的玄沙师备禅师，乃谢氏之子，他的父亲以捕鱼为业。出家前，他常常在河里钓鱼、嬉戏。父亲落水身亡后，为了报答父亲生养之恩，遂出家修苦行，终日禅坐，每天吃的食物仅够维持气息而已。

后来，他准备收拾行囊外出参学，却被石头划伤了脚，豁然大悟。于是便留在雪峰帮助义存禅师建立道场。一天，他梦到了父亲前来告诉他：

“荷子出家，了明心地，已得生天，故来报耳。”

此可谓大孝！

### 道明禅师

唐代睦州的陈尊宿道明禅师，称为“陈蒲鞋”。

黄巢大军压境，禅师把自己编的蒲鞋挂在城门上，攻城之人却无法挪动。大军便叹道：“睦州有大圣人！”于是，城中百姓全得以幸免。

而“陈蒲鞋”之名，则是因为禅师的孝行。他出家后遍参诸方，于黄檗希运禅师座下得法，住持观音院，有百余人亲近学习。后来因为父亲去世，母亲无人侍奉，便不再领众修行，前往睦州开元寺常住。

临济义玄、云门文偃等祖师都在他的座下参学，他不私取僧物，而是自己亲手编织蒲草鞋，用在路旁卖鞋得来的钱奉养母亲，不仅尽到了孝养母亲的责任，也化导了一方百姓来报佛深恩。

### 道纪法师

北齐的道纪法师，人们总是看到他经书与母亲一并挑着，前往邺城东郊为众讲经。母亲的饮食、衣着、大小便之事，他都亲自侍奉。有人要帮助他照顾，他总是婉言谢绝，并告诉大家：

“这是我的母亲，并不是别人的母亲。母亲形骸的劳累，就如同我自己的身体一样；有身体就必有痛苦，我的痛苦又何必去劳累别人呢？”

人们听后，都深受感动！

道纪法师常常对人说：

“能够亲自孝养母亲，所得福德与登地菩萨相等。”

《大方便佛报恩经》所云：

“於诸世间，何者最富，何者最贫？”

悲母在堂，名之为富；悲母不在，名之为贫。”

### 法云法师

梁朝的法云法师，侍奉父母尽心尽力。母亲去世后他悲恸不已，多日不食，瘦得皮包骨头。

他的同参道友僧旻法师劝解道：“儒家曾教导，哀毁不可伤及性命。更何况佛有至言，要报答父母深恩，近则孝养侍奉，使之欢乐；远则教化觉悟，导其神识。”法云法师听劝后，这才慢慢开始吃东西。

从僧旻法师的话中，我们可以知道佛家的孝顺，不仅仅是世俗层面的物质奉养，更有解脱层面的大孝。也就是引导父母建立信仰，教化父母乃至成就无上福德智慧，得究竟安乐。简单来说，佛子之孝不

仅有今生之孝，更有来世及生生世世之孝！

### 宗赅禅师

宋代的宗赅禅师，幼年丧父，母亲陈氏便把他带到舅舅家抚养。

禅师二十九岁出家，修行净土法门。念及母亲年老多病，便将她接到寺院，住在方丈院东室。又劝母亲出家修道，勉励她精进念佛。

七年后的一天，母亲身体有不适，大众便为她念佛。两天后，陈氏合掌瞻视佛像，往生净土并感得瑞相。宗赅禅师作《劝孝文》，曲尽哀恳。

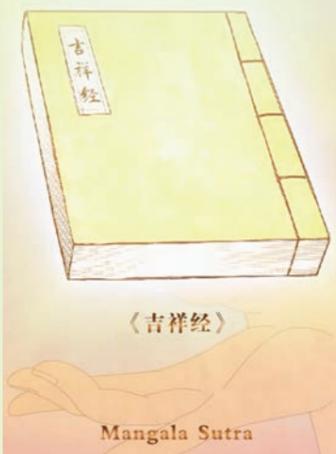
### 莲池大师

莲池大师《七笔勾》有云：

“恩重山丘，  
五鼎三牲未足酬，  
亲得离尘垢，  
子道方成就。  
嗟，出事大因由，  
凡情怎割？  
孝子贤孙，  
好向真空究，  
因此把五色金章一笔勾。”

哀哀父母，生我劬劳；父母之恩，无以为报。真正的孝子贤孙，又怎么会满足于世俗功业？五色金章，光耀门楣，何不深究真空，帮助父母离尘垢，究竟得安乐！

八风不动心，  
无忧无污染，  
宁静无烦恼，  
是为最吉祥。



### 译文：

能够看破世间虚妄不实的种种法，不随着利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八种境缘或喜或忧，内心充满自在宁静，没有贪嗔痴的烦恼，这是最吉祥的。

### 宁静无烦恼：

宁静，实际还是说的心。我们常常说宁静的夜晚一点声音都没有，就是说当心达到宁静的时候，它没有彼此，没有爱和憎。这个时候的心，就是没有被八风所吹动的这颗心，当下是无忧而自在、无污染而清净的。因为没有彼此，离开爱憎，是宁静、快乐的。这首偈特别告诉我们应该修这颗心。

佛在世的时候，曾经有一位比丘非常用功，他在河边打坐修行了整整十二年。修了十二年还没有悟道，所以他非常着急。

有一天，佛到了他那里，也是为了劝化他。正好这个时候，河里爬上来一只乌龟。乌龟刚爬上来，结果有一只水狗又过来了。这只水狗看到乌龟就去咬，乌龟一看水狗咬它，就一下子把头和脚缩进了壳里。我们知道乌龟的壳非常地结实，水狗咬来咬去咬不动，只好放下乌龟离开了。当水狗离开之后，乌龟就把头伸出来看一看。水狗过来了，它又赶快把头缩了进去。

佛陀见此情形，便问比丘是否见到乌龟抵御水狗的那一幕，比丘说看到了。佛告诉比丘：“修行人守护眼、耳、鼻、舌、身、意六根，就应当像乌龟守护它的头和脚，要保护自己，守六如龟。”最后，佛对这个比丘说了一首偈：“藏六如龟，防意如城，慧与魔战，胜则无患。”

我们身处世俗当中，主要是在家人，不可能不遇到境界，但要锻炼这颗心。锻炼这颗心，就是要学会：有眼睛，非法之色不去看；有耳朵，人家说是非，非法之声不去听；心，非法之事不去想；身，非法之事不去做。总而言之，眼、耳、鼻、舌、身、意都不可以行非法，就是要“守六如龟”。

“防意如城”，这是说要警惕自己的思想，好好地来注意自己的起心动念。战国时期，各个小国为了保护自己的安全，都会筑起“城墙”。城墙前边有护城河，有的城墙外边还会再修一道墙，这就称为“廓”。敌人打来的时候，要过外面的廓，还有护城河。我们防护心念，就像保护城池一样。如果城墙被冲破，敌人就会冲进来，老百姓就要遭殃了！“老百姓”比喻我们的一切善法，如果没有护好自己的起心动念，那善法就没有收拢之处了，所以要“防意如城”。修行人天天也是在打仗，跟谁打仗呢？“慧与魔战”，就是说智慧和烦恼作斗争。起一个恶念，就要学会用第二念的善念依照佛的教，这么多的法，来对治第一念的不好念，一直对它纠正。纠正我们的心念，纠正我们的行为，久而久之就会习惯成自然，自然会有那种防范意识了。就像为什么要持戒呢？就是拿上戒的武器，来防止烦恼贼的入侵！

最后一句“胜则无患”，这是说如果智慧战胜了烦恼，那我们就没有什么忧患了。如果战胜不了，被烦恼贼所侵，就会遭殃了。

比丘听后，一下子就悟了。他说：“我十二年在这修行，虽然样子是在打坐、参禅修行，但心没有守护好。”

这些话也是给我们一个提示了，真正用功夫，是要通过持戒使我们远离非缘（不好的事），能够禁恶生善，从心里头产生智慧，所以持戒离不开智慧。如果你要真持戒，就会有智慧，这也是佛说的，“有戒则有慧（有智慧自然能持好戒），有慧则有戒，戒能净慧，慧能净戒。”“如人洗手，左右相须。”洗手是两只手互相洗，彼此离不开的。

从一些来信当中得知，个别居士持八关斋戒，在六斋日过中不食。大家开饭了，他拿上个冷馒头到旁边去，于是遭到了一致反对。持戒也是要有智慧的，有智慧就是要看时宜，要用智慧做出善巧方便，不要去触恼大家。比如找个理由，把大家欢欢喜喜地服务好，持戒也是能够吃苦的。如果受了八关斋戒，在集体中说“我要先吃饭，我要这样，我要那样……”就会被人家讨厌。所以，千万不能以持戒去触恼众生，持戒是要避讥嫌的。持戒的人是要吃苦来生增人信的，是大家知道持戒好，持戒是为了解脱。像大家受五戒也好，受八关斋戒

也好，叫做别解脱戒，持一条，解脱一条。要让人对持戒生起欢喜心，不要因为我们做得不好令别人动念，这个不可以的。

希望大家在持戒当中，一定要用智慧来指导。佛告诉我们“有戒则有慧，有慧则有戒”，二者不要偏了。再说得高一点，持戒要真正发起来成佛的心，用通达无我的慧来观照。持戒的人一定要培养菩提心去观照别人，不要为自己。就是说持戒不要为自己持，而是发“为利有情愿成佛”之心来持戒。

以上一共讲了十首偈，这是佛告诉我们在日常生活当中怎样来做的。《华严经》里常常以“十”为单位，十表示“无尽义”。佛通过十首偈告诉了我们这么多的法，我们要通过闻、思、修三慧来思惟，真正地落实在生活当中，并学会触类旁通。当我们能够把佛的教真正落实到生活当中做到恰到好处的时候，就会头头是道，就会发现任何一法当中都有佛法在里面；做任何事情都有一个标准规范，知道如何来行。

按讲经的格式来说，这十首偈是这部经的“正宗分”，最后一首偈是“流通分”。

文 / 田松（北京）

我开始素食，至今已经有六年了。六年来，不断地与人讨论素食的问题。大家关心最多的是营养问题，争论最多的是伦理问题。

营养问题实在无需多说，中外的科学家已经早已证实素食只要注重搭配，营养完全没问题。我在这里愿意多说一说伦理问题。

六年前的那个下午，听过了郭耕的讲座之后，我就开始行动了。我采用的是渐进的方式。大概用了三个月的时间，戒掉了地上跑的、天上飞的。到了年底，又戒掉了水里游的。一年后的春节，戒掉了牛奶。两年后，又戒掉了鸡蛋。

我的素食理由有三：健康，环保，合天理。

健康是对个人负责，环保是对社会负责，合天理是对冥冥之中的天的敬畏。

从根本上说，我的素食不着眼于素荤之分，而是着眼于工业与传统之分。我的素食理论和实践，是我批判工业文明的一部分。

我首先批判的是工业肉：工业肉不是肉，是对于肉的一种拙劣模仿，它是由激素、瘦肉精、抗生素、饲料添加剂、农药残留，利用工业猪合成出来的一种类似于肉的物质。

工业肉注定是不健康的。在工业化养殖场中，猪、牛、鸡不是作为生命存在的，它完全是一

种生产原料。猪过不上猪的生活，牛过不上牛的生活，鸡过不上鸡的生活，这不合天理。

我之所以戒掉牛奶，也是因为了解了工业化奶业中奶牛的生存状态。

但是，在传统社会中，人和动物之间的关系，在某种意义上，可以看作一种共生的关系。所以最初，我是不反对吃传统的生态肉的。不过在实践中，这需要复杂的解释，所以我干脆不作传统与工业之分，统统戒掉了。

我的素食理论可以简化为两个部分：第一步，工业肉是有害的；第二步，生态肉是不必要的。我简单地推论，肉是人这种动物所不必要的物质——如果必要，人类根本熬不过漫长的草食时期。

但是在合天理这一点上，很多人与我争辩，问我什么是天理，凭什么我可以界定天理。对此，我只能说，天理在我们心中，在我们每一个人的心中。

我相信人不能以残酷的方式对待动物，对待哪怕是作为食品的猪、牛、羊、鸡，这是我看待问题的逻辑起点。

有人说，植物也是生命，如果吃动物不合天理，吃植物就合天理吗？幸好，人吃植物是合天理的。作为草食动物，人类和植物之间，存在着共生关系。

一位朋友给我讲过这样的辩护。猴子吃桃子，是猴子与桃子之

间的合作。桃子的果肉对于桃自身来说，没有任何用处，它就是桃树送给猴子的礼物，感谢猴子帮助它传播种子——桃核。

当然，毫无疑问，我们现在对待植物的方式，也有很多不合天理的地方。我们的现在吃的蔬菜和粮食，也在很大程度上是工业化的产品。这些也是我反对的。

不过，在当下整个社会环境没有向素食者的方向大幅度转向的时候，这些工业化植物是很难避免的，我只好说：两害相权取其轻。毕竟，食用植物，不涉及动物伦理问题。

对于素食者的伦理问题，也有人指责，素食者是伪善。这类指责不只会指向素食者，也会指向动物权利主张者、动物福利主张者、环保人士等一切试图让人类让出自己过分的利益的人。

对此，蒋劲松博士有很好的回答：不是伪善，是微善。人类在这个地球上，霸占的已经太多。让出一部分，多让出一部分，是对地球生物圈的拯救，也是人的自我拯救——包括灵魂与肉体。

现在，相对于普遍肉食的社会环境，素食者还是小众，不管是哪一种素食，在推广素食方面，是一致的。而健康素，则是非常容易进入的途径。人可能不关心环境，不关心灵魂，但是总还是关心自己的健康的！

不吃肉，不喝酒，不吃葱、蒜等五荤一年后，我身体轻松似无，这让我感觉到佛智的伟大，我开始认真研读佛法。

有一天，我读到佛宣讲的六道轮回，恰至中午，我回后院吃饭，在门口有两条狗正撕咬塑料垃圾，一片狼藉，这使我有些生气。第一念想：“这两条狗真不懂事，该打！”第二念又想：“狗的主人也不看护好，素质有问题，招人烦！”我忽然想起佛宣说的六道轮回的道理，心想：“这两条狗肯定注世也做过人，因为自己造作的种种不善业，今世堕为畜生道，已实属可怜，它们还能有此快乐，也很好。无非我就再打扫一下卫生，也无妨。”此念一起，我马上喊慧一拿些粮食施于它们。

此后，慧一天天施食它们，如此过了几日，我发现门口干净起来，它们在很远的地方仍然撕咬玩耍，地面也是一片狼藉。但它俩很懂事，再也没有在门口玩耍过。此后多日，安静时它俩在房子两头守护着；慧一在门口时，它俩也跟随守护。这使我明白了布施的意义。

大约过了二十多日，从此，它俩不知所踪，佛所说的六道中的每一“道”里都有菩萨。如果没有它俩，我或许不会理解或者不会相信这些话。可谓：一心生三念，念念业不同。第一念，斥狗，对狗造业；第二念，怨人，对人造业；第三念，生慈悲心，尽善吉祥。

从此，我知道了那个叫“慈悲”的味道是什么。人人慈悲心，事事吉祥意。慈悲心，是降伏我们的烦恼心和护持菩提心的法宝。佛告诉我们每个人本具如来妙德，在这无意中我体会了其妙性所在，每当烦恼袭来时，我转用慈悲心的思维方式来面对和解决问题，事情往往都会吉祥。因此提醒自己，时常翻出来看看，“慈悲”的宝贝丢了没有？



## 吃素妙处 寻回本觉

文 / 明觉居士（北京）  
图 / 实初（普寿寺）



从前听过一则寓言：

有一位老和尚，一生念佛非常精进，在临命终的时候，他以为自己一定可以往生到净土去，没成想却落入到地狱中。老和尚心里十分着急，暗想：“自己一生什么坏事也没有做，怎么堕落到这般田地呢？”

就在这个时候，地藏王菩萨出现在他面前。老和尚心中满是不解，问道：“菩萨，为什么我会落到这里呢？”

“你看那里。”

老和尚顺着菩萨的手指定睛一看，是茶叶渣滓堆成的一座大山——原来自己一生喝过这么多的茶，对茶叶怡人可口的滋味有着深深地贪恋；而自己又不爱清理，这些茶叶渣，都挡在了通往净土的道路上！

地藏菩萨指点说：“你把这座山搬空，功德就圆满了。”

这么大的一座山，什么时候才能打扫干净啊？这时，老和尚看见恶道中的众生饥渴难耐，心生悲悯，口诵密言，召请来十方饥苦有情，将这一座大山布施给了地狱道、饿鬼道、畜生道的众生，宴请他们饱餐一顿，当下便功德圆满！

这则寓言放在今天最贴切不过了——那些你拒绝分类的过剩垃圾，说不定会挡在通往净土的道路上。同样是垃圾，分类和不分类，有这么大的区别吗？中国人到一些发达国家旅行时，经常有人对他们整洁的街道发出羡慕的称赞。

“唉，我们的文明还没有发展到这种程度。”

“不必自惭形秽，总有一天我们也能做得到。”

而如今，我们已经在“强制垃圾分类”的道路上“动真格”了——7月1日，《上海市生活垃圾管理条例》正式实施。上海垃圾分类工作走入依法推进、依法实施的新阶段，并有向全国推广的趋势。我相信，垃圾分类——我们一定能行。

### 一、反观生活的质量：

从前，我也是喜欢点外卖的学生党和上班族，即使朋友们一起聚餐，也爱在出租屋里点上几份外卖，吃完以后用旧打印纸和着汤汤水水和塑料盒扔进了垃圾桶里，因为

我也“不忍直视”：“总有那些‘阿姨’会收拾的吧”；“反正和我也没关系了！”……

它们接下来的命运会是什么样呢？

填埋？这些塑料要经过几百上千年的降解，对土地造成了难以计量的伤害。

焚烧？这恐怕是最不环保的一种方式了吧？大量厨余垃圾焚烧产生了毒性严重的脂溶性物质——二恶英，有“世纪毒王”之称。

……

如果我们动动手，不仅可以让垃圾回收更加高效健康，也可以让我们通过对垃圾地检视反观生活的质量！

这比起每隔一两年以“断舍离”的名义扔掉几件旧衣服，更能让我们对我们的生活产生反思吧。至少我们已经看到报道——一些人坦言，垃圾分类让他们感受最大的就是“都不浪费食物”了。

### 二、真正的文明：

常常听见有人说，很多人所谓的修行是一种小资的方式。在现代社会里，通过许多廉价劳动力和边区乡镇的支持，城市的生活似乎便捷了很多。许多人沉溺在一种岁月静好的幻想中，闲来抚琴品茶，点几份外卖，拆几份快递，足不出户就享受到丰富的物质，便飘飘然以为这就是文明的发展，似乎真的生活在“人间净土”了。

可什么是文明呢？诚然，文明有许多向度，但就我们每个人而言，做一个“文明人”，并不是躲在空调房中漠视整个社会的付出，做一个精致的利己主义者。真正的“文明人”，是会积极维护社会公共利益和他人权益，乃至是积极地为他人争取福祉，争取社会秩序改良，这并不仅仅是人天的福业，更是“提升人的素质，创建人间净土”的菩提行，亦是往生净土的无上因缘。

真正的净土，不仅是物质的发展、环境的洁净，更在于精神的文明。垃圾的分类，则是从习惯的涵养着手——庄严净土，利乐有情！

### 三、菩萨行的基石：

有这么夸张吗？这并不夸张，《大宝积经·弥勒菩萨所问会》云：“菩萨有二种庄严、二种摄取，所谓摄取众生，庄严众生；摄取佛国，庄严佛国。”

垃圾分类显而易见对垃圾的处理和回收利用有着决定性的意义，这即是创造物质之净土而努力。生活在城市中的居民，对长期攫取乡镇土地与环境资源、“享受廉价劳动力”有所反思，维护“远方”

的人们生活环境与生活质量，这即是创造众生之净土而努力；在垃圾分类的过程中，反观自己所浪费的过剩资源，养成节俭环保的生活习惯，这即是创造心灵之净土而努力。这是菩萨行的基石。

或许有人会满是不屑地认为这只是耸人听闻：“我可是发了菩提心的菩萨，扔错了垃圾桶就不准往生净土了？”这让我想起中学老师常说的：“爬坡题你不会做，基础题你还做错，你靠什么拿分？”对这些“菩萨”，恐怕便是——明心见性你不努力，基础十善业你不屑于做，你这修行是真空啊！——“空口白话”之空，非“真空妙有”之空。罚款不过是小意思，如果事事“不拘小节”，修行就真的成了“大问题”！

从当下做起，垃圾分类便是“创造人间净土，往生极乐净土”的福业。在垃圾分类的过程中观照“贪、嗔、痴”，扫除心灵的污染，则是“巧把尘劳作佛事，生活禅开不二门”之慧业。

垃圾分类和清理身心的烦恼一样，并不是一蹴而就的，但我们城市里的分类垃圾桶已然摆放了十余年，就是因为没有“动真格”才形同虚设。清理外在的垃圾，靠制度建设，给人无限信心。但我们的心灵环保事业，非要走到哪个“悔不当初”的关卡，才肯动真格吗？



智慧与生活

## 以禅定平息焦虑

——说说现代社会非理性人生的解脱之道

图一 释传立（普寿寺）  
图二 赵继原（山西太原）  
文 隽庐主人（山西太原）

焦虑是什么？以现实生活中大多数人都有过的感受为例：当发现自己正置身于悬崖、高楼的窗户边、高耸的桥上时，这种情境往往会让人产生或面临一种处于生存欲望以及忍不住要从高处跳下去的冲动之间的内心矛盾，这种内心矛盾导致了他的焦虑。显然，这样的焦虑只是一个无须治疗的心理问题。因为他的焦虑所在并不是那真正存在于现实中的处境，而是他所感受到的（或者说是“想象性的”）处境，并且这样明显易见的感受往往是短暂易逝的。如果某个人生活的焦虑到了疯狂的地步，如患了感冒却担心会不会是癌症，到医院看到针头却担心会不会将其吞了下去……这大概就跨入了神经症患者的行列，成为需要彻底治疗的心理疾病。

然而，令人焦虑的是，“焦虑”正在由个体心理问题和心理疾病演进为一种市民社会的“群体症候”。时下，“焦虑”已经成为社会的一个交流热词，备受关注。衣、食、住、行，基本生存出现焦虑；升学、择业、晋升、创业，人生发展出现焦虑。甚至，日常生活也普遍出现焦虑：如生活密度大、节奏快，时间不够用，“过忙”、“过赶”成为日常状态，不少人发出“时间去哪儿了”的慨叹。手机、微信、网络等“看不见的手”无处不在，一个电话、一条微信、一封邮件就能联络到你，把你从世界上任何一个角落“揪”出来，让你无处藏身，不少人宁可“宅”式“孤独”，也不愿真实呈现自己；利益纷争导致人际关系复杂，物品从琳琅满目到眼花缭乱，知识信息呈现爆炸状态，为人处事、购物无不谨慎选择，汲取知识乃至思想也需冷静判断，“心累”成了不少人共同的感受；对未来的不确定性、对当前生活的不满，理想很丰满而现实很骨感，是青年群体焦虑的主要因素。

对于社会生活中的种种焦虑现象，北京大学张颐武教授给出了一个十分理性的诊断：现代化、信息化的社会，特别是大城市的市民社会，焦虑的诱因不再是衣食缺少，多是升学、就业、婚姻、住房、养老、工作等生活保障问题，但更多的是由物质享受攀比而形成的。此外，城市生活的孤独感，自我意识的困扰，人际关系的淡漠，内心情感的困惑，人与环境的矛盾，多种观念的冲突……都是人们焦虑的源头。而这些问题又叠加形成诸多焦虑，往往不是个体的呈现，而是一种广泛性的群体症候。

城市焦虑，实际上早已成为一种“社会通病”。城市焦虑的生成原因可以从主客观两个方面去找。客观原因是：国家与社会发生巨大变迁，高速现代化导致生产、生活方式急剧变革，给人们的心理带来不适应感；主观原因是：认知焦虑，价值观的冲突，人生意义和努力

方向的迷失。如果从文化的高度进行分析，就会更加深刻。法国学者阿尔伯特·施韦泽在《文化哲学》中认为，文化衰落的决定性根源在于思想的失灵，即现代人的不自由、过分忙碌和精神涣散、不完整性和非人道性、精神和伦理的不独立性等等，“它的物质发展过分超过了它的精神发展”，就像一艘不断加速航行而舵机受损的轮船，失去控制并走向毁灭。

焦虑是一种心理现象，也是一种社会现象，本质上是一种文化现象。人类能思考就有焦虑存在。过分追求物质，就一定会导致精神的焦虑。有人说，焦虑是人生所能有的最大痛苦；有人说，适当的焦虑可以成为一种人生动力。所以，焦虑也许是我们生命中的决定因素。焦虑难以避免，从根本上是不可能彻底解决和去除的。但能够直面焦虑、超越焦虑而不为其所困是非常重要的！

面对焦虑的态度有两种，一是非理性的，一是理性的。非理性的态度，是逃避焦虑，过一种非理性的人生：或者将焦虑合理化，一味埋怨客观环境；或者否认其存在，过一种鸵鸟式的生活；或者麻醉自己，对其视而不见；或者躲避所有可能产生不安的环境、思维或感觉，避免涉身于相关的活动。这样做的结果，只能是将自身陷于或自以为正确而否认任何改变自己的需要、或恐惧及自卫之错综复杂的罗网之中。理性的态度，是直面焦虑，过一种理性的人生：首先，是放下权力、地位、征服或控制一切事物的欲望，实际是祛除“贪、嗔、痴”人生三毒，这方面文化哲学的要求和佛教妙法的启示是高度一致的。其次，是学会应用古人应对焦虑的智慧，不以物质追求作为人生的首要目标，而是强调精神生活的丰富。这方面可以效仿孔子的弟子颜回追求精神快乐的境界：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”三，是修身养性，使自己成为有精神追求的人，这方面可以借鉴佛教“禅定”来培养自己的心态。佛教所提倡的“禅定”，即放下心意散乱，培养自身的“意志力、修持力、种子力、省思力、祈求力”，以应对当下滚滚红尘中无限膨胀的财富、爆炸式涌动的信息和开闸泛滥般的思绪，让心灵宁静，得到精神上的丰满充盈，这实际上也是一种精神追求。

“禅定”是佛教的，也是科学的：人有一个“自我同一性”问题，即个体将自身动力、能力、信仰和历史进行组织，纳入一个连贯一致的自我形象中，它包括对各种选择和最后决定的深思熟虑，特别是关于工作、价值观、意识形态和承诺等方面的内容。这是心理学的“禅定”。“禅定”是佛教的，也是现实的。敦煌研究院院长樊锦诗在敦

煌研究所坚持工作40余年，带领一批画家们几十年如一日地临摹壁画，专注于线条和笔触，以守一不移的心态应对快速发展的世界和外界的诱惑。这是现实生活中的“禅定”。

以禅定平息焦虑，应该是现代社会非理性人生的解脱之道。

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。

下图：《雍酥》





2019. 10. 4  
(农历九月初六)  
时值上通下愿老法师冥寿，普寿寺合寺大众齐聚法堂，以念弥陀佛圣号的形式，来缅怀敬爱的老法师。



2019. 10. 8  
(农历九月初十)  
普寿寺举行开学典礼，院长师父给学僧授书加持。



2019. 10. 17  
(农历九月十九)  
适逢观世音菩萨出家日，普寿寺举行“大悲法会”，大众齐诵《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》和《大悲咒》。



2019. 10. 19  
(农历九月廿一)  
五台山尼众佛学院 2018 届本科生在普寿寺举行毕业典礼后，欢喜地与院长师父及佛学院诸位法师合影。

2019. 10. 25 至 26  
(农历九月廿七至廿八)  
“2019 年三宗齐入学修交流会”在普寿寺举行，由院长师父悉心指导，佛心法师主持，旨在缅怀上慈下舟老法师和上通下愿老法师，落实普寿寺“三宗齐入”的修学宗旨。



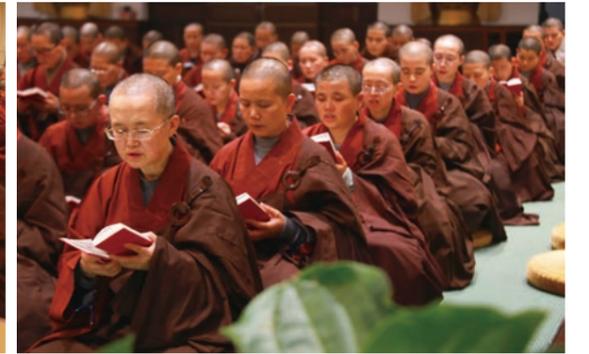
2019. 10. 27  
(农历九月廿九)  
时值药师佛圣诞，合寺大众齐聚普寿寺法堂，举行“药师佛法会”，共诵《药师琉璃光如来本愿功德经》。



2019. 10. 28  
(农历十月初一)  
五台山尼众佛学院的华严、律学、净土三个研究班的学僧，依次向院长师父和诸位法师汇报演讲。



2019. 11. 6  
(农历十月初十)  
时值上梦下参老和尚圆寂两周年，普寿寺举行追思纪念法会，合寺大众共诵《地藏菩萨本愿功德经》。





2019. 11. 17  
(农历十月二十一)  
五台山尼众佛学院学僧在普寿寺后山出坡，清理杂物。



2019. 12. 9-10  
(农历十一月十四到十五)  
来自普寿寺、小塔院、静心园、大乘寺、清泰园、广昭寺和永清寺等三加一各处的执事，在普寿寺参加为期三天的“2019年年总结会议”。



2019. 12. 12  
(农历十一月十七)  
适逢阿弥陀佛圣诞日，普寿寺举行念佛共修法会。

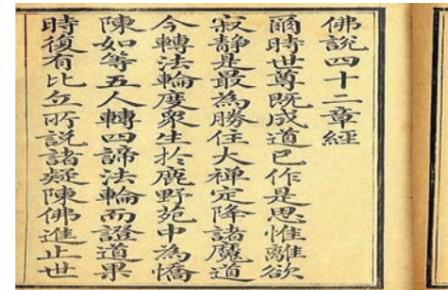


2019. 12. 20  
(农历十一月廿六至腊月初一)  
由崇理法师带领的“律学班”和虚谷法师带领的“净土班”的居士们，在课程结束后与院长师父合影留念。



2019. 12. 25  
(农历十一月三十)  
院长师父与律学班和净土班的居士们座谈并释疑解惑。

2020. 1. 2  
(农历腊月初八)  
时值本师释迦牟尼佛成道日，普寿寺（上二图）合寺大众齐诵《佛说四十二章经》，祈愿所有众生：“道业精进，福慧增长！”



同一天，大乘寺（中二图）、菩提爱心协会（下二图）秉承中国传统习俗，继续开展以“寒冬腊月温情在，爱心满怀送温粥”的公益活动。



爱心协会的义工们在厨房里的的身影繁忙而幸福，一杯杯用爱心连夜熬制的热气腾腾腊八粥，香味正浓。每一位参与者都感受到善良、平和，宁静、喜悦……因为懂得施比受还幸福，懂得与人结善缘、行方便自己得利，懂得为他人实际为自己，懂得发心功德利益无边！



2020. 1. 6  
(农历腊月十二)  
五台山迎来了2020年的第一场雪，纷纷扬扬的大雪下了整整一天，使清凉山变成了美丽的银色世界。俗话说“瑞雪兆丰年”，今天，普寿寺全体大众欢喜地出坡扫雪。



# 修行后相貌的变化

文 / 梦下 参老和尚

我们看一个人，他将剃度的时候，你看他的相貌；当他修行三年、五年，再看他的相貌。从世间的眼光来看，可能没有那么红润了，身体没有那么健康。因为出家了，饮食、起居、生活都不同了；但是，清风道骨，安静吉祥，另外有个现相了，不是世间相了。看到一个老和尚又干又瘦的，但是他有德，那个德的光辉跟你世间的相貌完全不一样。

所以要看本质，不要看现相。这个人有大愿力，诚于中，形于外。他心里想什么，外头自然就显现出来。过去有这么句俗语：“老而不死是为贼。”人活的岁数很大了，老了他还不死，比强盗还厉害，他的心眼多了。为什么呢？社会上经历的事情多了，他一看就明白了，骗他骗不了了。

但是这是经验，不是智慧。智慧就不同了。智慧为什么不同呢？智慧不是分别，而是照。《心经》上说：“照见五蕴皆空。”照是什么？用他智慧的光明去照。

## 助印流通功德芳名录

释学恒 佛弟子 陈义军 张诗婷 张树斌 张树轩 张嘉哲 李敬润 张晋通  
 郑涵 高瑞花 吴荣 刘凤玉 王喜梅 王丽芬 赵晓慧 张钧艳 赵国华  
 曹美瑞 孙玉凤 郭春梅 陈义军 张诗婷 张树斌 董萍 涂智芬 刘仙梅  
 刘贤梅 李秀英 高桂英 张宏 王霖 李宏勇 张钧艳 陈鸿霞

马九经

王秋生

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回向偈

# 我要朝五台

1=C  $\frac{4}{4}$   
 ♩=92 豪放，大气的

如瑞法师词  
 陈伟强曲

6̣ 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ - | 2̣ 1̣ 7̣ 1̣ 6̣ - | 3̣ 5̣ 3̣ 6̣ ị 6̣ |  
 五台山 上， 清凉圣 境， 那是我心灵的

1̣ 6̣ 5̣ 3̣ 2̣ - | 2̣ 2̣ 2̣ 1̣ 2̣ 6̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 2̣ 3̣ - |  
 故 乡。 沐浴文 殊 智慧之 光，

2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 3̣ | 2̣ 1̣ 7̣ 1̣ 7̣ 6̣ - | 6̣ 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ - |  
 让我人生 有了方 向。 五台山 上，

2̣ 1̣ 7̣ 1̣ 6̣ - | 3̣ 5̣ 3̣ 6̣ ị 6̣ | 1̣ 6̣ 5̣ 3̣ 2̣ - |  
 金色世 界， 照亮我心灵的 地 方，

2̣ 2̣ 2̣ 1̣ 2̣ 6̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 2̣ 3̣ - | 3̣ 5̣ 3̣ 5̣ 6̣ 2̣ ị |  
 禅宗圣 迹， 古寺苍 松， 阐释着佛光的万

6̣ - - - ||: 3̣ 6̣ 5̣ 3̣ 6̣ | ị 6̣ 5̣ 2̣ 3̣ - |  
 丈！ 我要朝五台， 我要朝五台，  
 我要朝五台， 我要朝五台，

2̣ 2̣ 2̣ 3̣ 5̣ 6̣ 5̣ 6̣ | 1̣ 2̣ 5̣ 3̣ 2̣ - | 2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 2̣ 6̣ |  
 千山万水挡 不住 我的信 仰， 金 莲 花 在 我  
 蓝天白云带 着我 回到家 乡， 文 殊 咒 在 我

5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 2̣ 3̣ - | 1̣ 2̣ 3̣ 5̣ 6̣ 5̣ 3̣ | 2̣ - - - :||  
 心里绽 放， 喻 阿热巴扎那 的...  
 心里嘹 亮， 喻 阿热巴扎那 的...

3̣ 5̣ 3̣ 5̣ 6̣ 2̣ ị | 6̣ - - - |  
 喻 啊 热 巴 扎 那 的...

插图 / 上如 瑞院长  
 制谱 / 释隆诚 (普寿寺)



